

# 우울증 중년여성을 위한 영화치료 프로그램의 효과

신경아

전남과학대학교 간호학과 조교수

## Effect of the Cinema Therapy Program for Middle-Aged Women with Depression

Kyung Ah, Shin

Department of Nursing, Chunnam Techno University

요 약 본 연구의 목적은 REBT(인지적 정서적 행동적 치료)를 기반으로 한 영화치료 프로그램이 우울증 중년여성의 우울과 자아존중감, 정서표현성, 대인관계능력에 미치는 효과를 확인하기 위하여 시도되었으며, 연구설계는 비동등성 대조군 전후설계를 한 유사 실험연구이다. 연구대상은 G도시의 정신보건 센터에 등록되어있는 우울증 중년여성 44명 (실험군 23명과 대조군 21명) 이었으며 자료 분석은 SPSS/Win 17.0 Program을 사용하여  $\chi^2$ -test, Fisher's exact test, t-test로 분석하였다. 실험결과 우울증 중년여성에게 활용한 REBT기반 영화치료 프로그램은 우울을 감소시키고, 자아존중감, 정서표현성, 대인관계능력을 향상시키는데 효과적인 프로그램임이 확인되었다. 따라서 REBT기반 영화치료 프로그램은 지역사회의 정신사회적 재활 증대 프로그램으로 활용되기를 기대한다.

주제어 : 중년여성, 영화치료, 우울, 자아존중감, 정서표현성, 대인관계

**Abstract** The purpose of this study was to measure the effect of REBT based cinema therapy program on depression, self-esteem, emotional expression and interpersonal relationship of depressed middle-aged women. The subjects of study were 44 middle-aged women with depression who were registered in the mental health center of G city (experimental group 23, control group 21). Data were analyzed using  $\chi^2$ -test, Fisher's exact test, t-test. The results of study suggested that the REBT-based cinema therapy was effective nursing intervention to reduce depression and improve self-esteem, emotional expression and interpersonal relationship skill in middle-aged women with depression. Therefore, REBT-based cinema therapy program could be used as a community psychosocial rehabilitation nursing intervention program.

**Key Words** : Middle-aged women, Cinema therapy, Depression, Self-esteem, Emotional expression, Interpersonal relationship

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

인생의 전환과정에 놓여있는 중년기 여성은 호르몬 변화로 인한 다양한 갱년기 증상과 더불어 역할변화와

상실에 의한 불안, 기분저조, 신경과민, 건강 염려증, 외로움, 우울과 같은 정서장애를 경험한다[1]. 특히 우울은 갱년기 증상을 더욱 악화시키고[2] 일상생활의 흥미상실과 활기저하로 삶의 질을 저하시키고 있다. 최근 국민건강보험공단의 건강보험 빅 데이터 분석보고에 의하면[3]

\* This paper is a summary of the doctoral dissertation of Kyung-Ah Shin (2014).

\* Corresponding Author : Kyung Ah, Shin (ska0304@hanmail.net)

Received September 7, 2018

Revised September 28, 2018

Accepted October 20, 2018

Published October 28, 2018

우울증 진료환자는 2012년 58만 8천명에서 2017년 68만 1천명으로 지난 5년간 15.8% 증가 했으며 연령구간은 중년층 및 고령층이 월등히 많이 차지하고 있고, 여성이 남성보다 2.1배 많았다. 이러한 분석 결과는 중년기이후 여성에게 가장 높은 부정적 정서가 우울증임을 시사한다.

우울증 대상자들의 자아존중감은 낮다. 그들은 자신을 가치 없는 무의미한 존재, 결함이 많은 존재로 인식하고 자신의 주변과 미래에 대한 시각이 부정적이다. 세상을 극복 불가능한 장애물이거나 자신에게 과도한 요구를 가해오는 존재로 생각한다[4]. 그로인해 그들의 일상생활에서 생기는 정서는 부정적이며 이를 효율적으로 조절하지 못해 민감해지고[5], 정서표현은 억제하거나 회피하여[6] 심한 절망감이나 슬픔에 빠지게 된다. 그들의 낮은 자아존중감과 부정적정서는 대인관계형성에 부정적 영향을 끼쳐 우울은 점점 만성화되어간다[7]. 우울증과 같은 정서적 고통과 자기 파괴적 행동을 보이며[8], 우울증 증상이 심해짐에 따라 논리적 객관성은 더욱 더 결여되어 자살생각에 이르게 된다. 우울증은 재발률이 높고 자살과 연관성이[9] 높기 때문에 우울증의 중재는 매우 절실하고 시급한 문제이다.

지역사회의 우울증 중년여성들은 일상에서 부정적 생활사건의 스트레스를 스스로 극복해야하는 과제를 안고 있다. 우울증 여성들은 부정적 자극을 받으면 쉽게 움츠러들고 은둔하여 사회적 위축현상이 심해져 재발의 가능성이 높다. 따라서 우울증 재발을 예방하기 위해서는 자아존중감을 강화시켜 긍정적 시각으로 자신과 세상을 바라볼 수 있도록 돕고, 자신의 감정을 적절하게 표현하게 하여 극단적 행동이 일어나지 않도록 도와야 하며, 대인관계능력을 향상시켜 안정된 삶을 유지할 수 있도록 돕는 중재가 요구된다

우울증 치료는 인지치료가 효과적이며 유용하게 쓰이고 있다[10]. 특히 Ellis[10]의 인지·정서·행동적 치료(REBT)는 인간의 부적절한 감정과 문제가 비합리적 신념으로부터 생겨난다는 것에 기초하고 있으므로 신념을 수정하여 인지의 재구조화를 돕는 이론이다. REBT에 관한 문헌조사에 의하면 우울을 감소시키고[11,12] 자아존중감[13], 정서표현성[14,15], 대인관계능력[16,17]을 향상시키는 데에 효과적이며, 약물치료보다 비용효과와 유용성 면에서 두드러진다고 보고되고 있다[18]. 하지만 이러한 치료는 대부분 입원중이거나 일반인을 대상으로 한

심리적·정신의학적 접근의 연구로 이루어져 지역사회 내의 우울증 중년여성을 위한 중재는 미비한 상황이다.

정신질환이 기계론적 모델로는 설명할 수 없는 정서적 개별성의 문제에서 비롯된 것이라면 치료적 접근도 저항과 방어를 줄이고 대상자 스스로 적극적인 개입을 할 수 있는 새로운 접근이 필요하다[19]. 이와 같은 시각에서 제시된 것 중의 하나가 영화치료이다[20]. 우울증 중년여성을 위한 중재의 일환으로 대중적이며 접근이 용이하고 대상자의 흥미와 관심을 유도 할 수 있는 영화를 치료적 매개체로 활용하는 것은 질병 회복과정에 적극적으로 참여하게 하는 활동이 될 수 있기 때문이다. 대상자들은 영화를 보는 동안 억압이나 방어를 낮추게 되고 영화 속 인물에게 동일시 또는 투사되어진 자신을 개방하고 공감하면서 정화적 경험을 갖게 된다[20]. 또한 흥미 있는 환경 내에서 가치 있는 삶의 의미를 찾고, 자기 탐구도 경험하게 된다[21].

영화치료는 우울을 감소시키고[22], 자아존중감[21,23], 정서표현성[24,25], 대인관계[20,26] 등을 향상시키고 있음이 입증되고 있다. 그러나 우울증을 겪고 있는 중년여성 대상자를 위한 연구는 거의 없는 상황이다. 따라서 본 연구의 목적은 REBT를 기반으로 개발한 영화치료 프로그램이 지역사회 우울증 중년여성의 우울과 자아존중감, 정서표현성, 대인관계능력에 미치는 효과를 확인하여 지역사회의 정신사회적 재활 중재 프로그램으로 기여하고자 한다.

## 1.2 연구가설

- 1.2.1 제 1 가설: REBT기반 영화치료 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 우울점수가 감소될 것이다.
- 1.2.2 제 2 가설: REBT기반 영화치료 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 자아존중감 점수가 높아질 것이다.
- 1.2.3 제 3 가설: REBT기반 영화치료 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 정서표현성 점수가 높아질 것이다.
- 1.2.4 제 4 가설: REBT기반 영화치료 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 대인관계 점수가 높아질 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 REBT기반 영화치료 프로그램을 개발하여 우울증 중년여성의 우울과 자아존중감, 정서표현성, 대인관계능력에 미치는 효과를 확인하고자 비동등성 대조군 전·후 설계를 한 유사 실험연구이다.

### 2.2 연구대상

본 연구자는 G 도시의 정신보건센터 4곳을 방문하여 각 센터 장들에게 연구목적을 설명하고 협조를 요청하였다. 대상자 모집은 센터의 게시판과 발행 신문에 영화치료를 홍보하여 희망자를 신청 받았으며, 센터의 정신보건 간호사가 연구의 선정기준에 의해 신청자를 선별해서 연구자에게 의뢰하였다. 구체적인 대상자 선정기준은 정신보건센터를 통해 의뢰된 여성으로 언어적 의사소통이 가능한 자, 40~60세의 연령에 해당하는 자, 연구에 참여할 것을 동의한 자, 정신과 의사에게 우울증으로 진단받은 자(DSM-IV)로 하였고 우울증 외에 다른 정신과적 문제 및 진단을 받은 자는 제외하였다.

연구표본의 크기는 G-power 3.1 프로그램을 활용하여 Faul, Erdfelder, Lang과 Buchner[27]이 제시한 Power analysis를 근거로 유의수준  $\alpha = .05$ , 효과크기 .80, 검정력 .80으로 하였을 때 최소 표본 수는 대조군 21명, 실험군 21명이나 중도 탈락률을 고려하여 대조군과 실험군을 각각 25명씩 선정하여 실시하였다. 실험중재의 확산을 막기 위하여 2개구의 정신보건 센터(N과 P)는 대조군으로 2개구의 정신보건 센터(D와 G)는 실험군으로 선정하였으며 대조군 25명, 실험군 25명, 총 50명으로 시작하였다. 그러나 프로그램 도중에 대조군에서 우울증 악화로 1명 입원, 3명 연락 두절로 총 4명이 중도탈락 되었고, 실험군에서 직장을 나가게 된 2명이 중도탈락 되어 대조군 21명, 실험군 23명 총 44명을 연구대상자로 확정하였다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 자아존중감 측정도구

자아존중감 측정도구는 Rosenberg[28]가 개발하고 Jeon[29]이 번안하여 수정·보완한 도구를 사용하였다. 총 10문항의 4점 척도이며 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Jeon[29]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92이었고 본 연구에서는 .85이었다.

#### 2.3.2 우울 측정도구

우울 측정도구는 Beck[30]의 우울증 척도를 Lee와 Song[31]이 번안한 도구를 사용하였다. 총 21개 문항의 4점 척도이며 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Lee와 Song[31]의 연구에서 일반인 집단의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .78, 우울환자 집단 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85이었고 본 연구에서는 .88이었다.

#### 2.3.3 정서표현성 측정도구

정서표현성 측정도구는 Kring, Smith와 Neale[32]의 정서표현성 척도를 Han[33]이 번안한 도구를 사용하였다. 총 17개 문항의 6점 척도이며 점수가 높을수록 정서표현성이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Han[33]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92이었고 본 연구에서는 .89이었다.

#### 2.3.4 대인관계 측정도구

대인관계 측정도구는 Schlein과 Guernsey[34]의 대인관계 변화척도를 Moon[35]이 번안, Joen[36]이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 총 25개 문항의 5점 척도이며 점수가 높을수록 대인관계가 좋음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Joen[36]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88이었고 본 연구에서는 .91이었다.

## 2.4 연구의 진행 절차

### 2.4.1 영화치료 프로그램 개발

본 연구자는 지역사회 내 우울증 중년여성의 우울 감소와 자아존중감, 정서표현성, 대인관계능력을 향상시키기 위해 REBT기반 영화치료 프로그램을 개발하였다. 프로그램 개발과정은 다음과 같다.

G지역의 P정신보건센터를 이용하고 있는 중년의 우울증 여성 3인에게 60분씩 2회 사전면담을 실시하였다. 사전면담을 통해 알게 된 그들의 어려움과 요구를 해결하기 위해 프로그램의 목표를 설정하였으며 목표에 적절한 영화를 선정하였다. 영화선정은 REBT 이론적 배경과 프로그램 구성요소와의 관련성을 심사숙고하여 영화치료전문가 3인과 함께 안면타당도를 확보한 8편의 영화를 최종 선정하였다. 최종 선정된 8편의 영화는 비합리적 신념과 합리적 신념을 함축적으로 보여줄 수 있는 장면으로 클리핑 하였다. 목적에 맞게 클리핑 된 25분 분량의 영화는 영화치료 전문가 1인, 정신과 교수 2인, 인지정서

행동치료 전문가 1인, 정신과 의사 1인, 간호학과 교수 1인 등에게 프로그램 내용타당도를 검정 받았다. 구성된 프로그램의 중재방법 실현가능성과 연구도구의 타당도를 검정하기 위해 정신보건센터에 등록되어있는 3인의 우울증 중년여성에게 주 1회, 150분, 10회기의 예비조사를 실시하였다. 예비프로그램의 결과 대상자들의 우울은 감소되었으며 자아존중감, 정서표현성 및 대인관계능력은 향상되었다.

#### 2.4.2 실험처치

본 프로그램은 예비조사를 실시하여 구성된 REBT 기반 영화치료 프로그램 그대로 수정 없이 진행하였다. 프로그램 내용 타당도는 정신간호학 교수 1인, 영화치료 전문가 1인, 간호학 교수 1인에게 검증 받았으며, 운영은 각 지역사회 센터에서 주 1회, 150분, 10회기를 실시하였다. 실시한 본 프로그램은 아래 Table 1과 같다.

#### 2.4.3 자료수집

본 연구는 지역사회 내 우울증 중년여성에게 영화치료 프로그램을 2013년 1월부터 8월까지 운영하였다. 예비조사 결과 본 연구자가 구성한 REBT기반 영화치료 프로그램으로 우울증 중년여성의 우울은 감소하고 자아존중감, 정서표현성, 대인관계능력은 향상되어 프로그램의 긍정적인 효과를 확인하였다. 따라서 특별한 수정 없이 본 프로그램으로 진행하였다.

실험군에게 제공한 본 프로그램은 주 1회, 150분, 10회기로 구성하였고, 집단의 크기는 5명 이하 6그룹을 운영하였다. 자료수집 측정은 센터의 정신보건간호사가 사전·사후 설문조사 하였으며 매 회기의 프로그램 알림도 정신보건간호사가 담당하였다. 프로그램의 모든 진행은 본 연구자가 하였다.

본 연구자는 정신보건 전문 간호사로서 정신과 병원에서 환자 및 가족 상담을 10년 동안 하였으며, 영화치료 민간 자격증을 소지한 강사이고, REBT 이론 과정 중 상

Table 1. Cinema Therapy Program Based on REBT

session	objectives	time	contents	cinema
<b>The first stage: Finding the irrational belief</b>				
1	Getting start	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introduce the cinema program</li> <li>Make a group rule</li> </ul>	
	Orientation	80	<ul style="list-style-type: none"> <li>Talking about depression</li> <li>Sharing the my problem</li> </ul>	
	Wrap up	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sharing experience</li> <li>Home work: Irrational belief check list</li> </ul>	
2	Getting start	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressing today's mood in a non-verbal way</li> <li>Interpret results of individual irrational belief checklist</li> </ul>	Pay It Forward
	Improving self esteem	110	<ul style="list-style-type: none"> <li>Watching the edited cinema on 30minute</li> <li>Sharing thought and feeling after watching cinema</li> <li>Finding irrational/rational beliefs in cinema</li> <li>Role play about ambivalence</li> <li>Writing 'mission statement'</li> </ul>	
	Wrap up	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sharing experience</li> <li>Encouraging and supporting each other</li> </ul>	
3	Getting start	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressing today's mood in a non-verbal way</li> </ul>	Bagdad Cafe
	Improving emotional expression	110	<ul style="list-style-type: none"> <li>Watching the edited cinema on 30minute</li> <li>Sharing thought and feeling after watching cinema</li> <li>Finding negative emotions in cinema</li> <li>Making the story behind the cinema</li> </ul>	
	Wrap up	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sharing experience</li> <li>Encouraging and supporting each other</li> </ul>	
4	Getting start	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressing today's mood in a non-verbal way</li> </ul>	Ordinary People
	Improving interpersonal relationship	110	<ul style="list-style-type: none"> <li>Watching the edited cinema on 30minute</li> <li>Sharing thought and feeling after watching cinema</li> <li>Finding irrational beliefs, emotions and behavior in the cinema</li> <li>Lecture on interpersonal relationship</li> <li>Making the 'Family sculpture technique'</li> </ul>	
	Wrap up	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sharing experience</li> <li>Encouraging and supporting each other</li> </ul>	
<b>The second stage: Switching to a rational belief</b>				
5	Getting start	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressing today's mood in a non-verbal way</li> </ul>	My Neighbors The

	Improving self esteem and Decreasing depression	110	<ul style="list-style-type: none"> <li>Watching the edited cinema on 30minute</li> <li>Sharing thought and feeling after watching cinema</li> <li>Finding rational beliefs/ emotions / behavior in the cinema</li> <li>Lecture on Rational Emotive Behavior Therapy(REBT) of Ellis's theory</li> <li>Training Reconstruction of Cognition through Language Change</li> </ul>	Yamadas
	Wrap up	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sharing experience</li> <li>Encouraging and supporting each other</li> <li>Home work: Self-talk</li> </ul>	
6	Getting start	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressing today's mood in a non-verbal way</li> <li>Check the home work</li> </ul>	Million Dollar Baby
	Improving self esteem and Decreasing depression	110	<ul style="list-style-type: none"> <li>Watching the edited cinema on 30minute</li> <li>Sharing thought and feeling after watching cinema</li> <li>Finding rational beliefs/ emotions / behavior in the cinema</li> <li>Training with REBT principles</li> <li>Writing a REBT self-help note</li> </ul>	
	Wrap up	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sharing experience</li> <li>Encouraging and supporting each other</li> <li>Home work: Self-talk, Writing a REBT self-help note</li> </ul>	
7	Getting start	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressing today's mood in a non-verbal way</li> <li>Check the home work</li> </ul>	The Sound of Music
	Decreasing depression and Improving emotional expression	110	<ul style="list-style-type: none"> <li>Watching the edited cinema on 30minute</li> <li>Sharing thought and feeling after watching cinema</li> <li>Finding rational beliefs/ emotions / behavior in the cinema</li> <li>Training healthy emotional expression with I message</li> <li>Writing a REBT self-help note</li> </ul>	
	Wrap up	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sharing experience</li> <li>Encouraging and supporting each other</li> <li>Home work: Self-talk, Writing a REBT self-help note, I message</li> </ul>	
8	Getting start	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressing today's mood in a non-verbal way</li> <li>Check the home work</li> </ul>	Fried Green Tomatoes
	Improving self esteem and interpersonal relationship	110	<ul style="list-style-type: none"> <li>Watching the edited cinema on 30minute</li> <li>Sharing thought and feeling after watching cinema</li> <li>Finding rational beliefs/ emotions / behavior in the cinema</li> <li>Exploring negative emotions in interpersonal relationships</li> <li>Role plays in interpersonal relationships</li> </ul>	
	Wrap up	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sharing experience</li> <li>Encouraging and supporting each other</li> <li>Home work: Self-talk, Writing a REBT self-help note, I message</li> </ul>	
<b>The third stage: Internalization of rational beliefs</b>				
9	Getting start	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressing today's mood in a non-verbal way</li> <li>Check the home work</li> </ul>	The Pursuit of Happiness
	Improving self esteem, Decreasing depression, and Improving emotional expression, interpersonal relationship	110	<ul style="list-style-type: none"> <li>Watching the edited cinema on 30minute</li> <li>Sharing thought and feeling after watching cinema</li> <li>Finding rational beliefs/ emotions / behavior in the cinema</li> <li>Using Metaphor</li> <li>Training Overcoming Stress</li> </ul>	
	Wrap up	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sharing experience</li> <li>Encouraging and supporting each other</li> <li>Home work: Self-talk, Writing a REBT self-help note, I message</li> </ul>	
10	Getting start	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressing today's mood in a non-verbal way</li> <li>Check the home work</li> </ul>	
	Finish the program	110	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sharing the feelings about program</li> <li>Sharing my change through the program</li> <li>Evaluation 'mission statement'</li> <li>Internalization of rational beliefs</li> <li>Create self-help groups</li> </ul>	
	Wrap up	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sharing experience</li> <li>Encouraging and supporting each other</li> </ul>	

급과정을 마쳤다.

## 2.5 자료 분석 방법

대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였고 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 사전 동질성 검정은  $\chi^2$ -test와 t-test로 분석하였다. 종속변수의 정규성 검정은 Komogorov-Smirnov로 확인하였고, 실험군과 대조군의 종속변수에 대한 사전 동질성 검정은 t-test로 분석하였다. 영화치료 프로그램 실시 후 실험군과 대조군 간의 차이에 대한 집단 간 비교는 t-test로 분석하였다. 측정도구의 신뢰도 검정은 Cronbach's  $\alpha$  계수를 이용하였다.

## 2.6 윤리적 고려

본 연구는 Y병원의 연구윤리심의위원회(IRB No.: 2013-1)의 승인을 받은 후 각 센터의 정해진 절차에 따라 협조승인을 받았다. 대상자에게 연구목적과 절차를 설명하였으며 연구 참여 동의서를 받았다. 연구를 통해 알게 된 개인 정보는 비밀이 보장되고, 연구에 참여를 원하지 않을 때는 언제라도 철회할 수 있음을 고지하였다. 프로그램의 설문조사에 응해준 모든 연구 대상자에게는 사전·사후 조사 시 각각 문화상품권을 제공하였으며, 프로그램 종료 실험군에게는 수료증과 함께 소정의 상품을 제공하였다.

# 3. 연구결과

## 3.1 일반적 특성의 동질성 검정

본 연구에 참여한 대상자는 총 44명으로 실험군 23명, 대조군은 21명이었다. 대상자의 일반적 특성은 연령, 교육수준, 종교, 직업, 우울증 진단 기간, 약물복용여부 등으로 두 군의 동질성 검정을 실시한 결과 두 군 간에 차이가 없어 실험군과 대조군은 동질한 군임을 확인하였다.

실험군의 평균연령은 49.6세 이었으며 대조군의 평균연령은 51.1세 이었다. 결혼 상태는 실험군이 기혼 11명(47.8%) 이혼 8명(34.8%)의 순이었으며 대조군은 기혼 13명(61.9%) 사별 4명(19.0%)의 순이었다. 실험군의 교육수준은 고졸 8명(34.8%), 대졸 7명(30.5%) 순이었고, 대조군 또한 고졸 7명(33.3%), 대졸 6명(28.7%) 순이었다. 실험군의 종교분포는 기독교가 43.5%로 가장 많았

다면 대조군은 종교 없음이 42.9%로 가장 많았다. 직업은 실험군이 78.3%, 대조군이 90.5%가 전업주부이었다. 실험군의 우울증 진단은 1년 이내 7명(30.4%), 1년에서 5년 이내 7명(30.4%), 10년 이상이 6명(26.2%), 5년에서 10년 이상이 3명(13.0%)이었으며 대조군은 1년에서 5년 이내 9명(42.9%), 10년 이상이 5명(26.2%), 1년 이내 4명(19.0%), 5년에서 10년 이상이 3명(14.3%)이었다. 실험군의 약물복용여부는 '복용하고 있다' 17명(73.9%), '복용하고 있지 않다' 6명(26.1%)이었으며 대조군은 '현재 복용하고 있다' 14명(66.7%), '복용하고 있지 않다' 7명(33.3%)이었다 일반적 특성의 동질성 검정은 Table 2와 같다.

Table 2. Homogeneity Test of General Characteristics between Experimental and Control group (N=44)

Characteristics	Categories	Exp.(n=23)	Cont.(n=21)	$\chi^2 / t$ (p)
		N(%) or M±SD	N(%) or M±SD	
Age(yr)		49.61±6.03	51.14±7.02	-0.78 (.440)
Marital state	Unmarried	3(13.0)	2(9.5)	5.69 (.128)
	Married	11(47.8)	13(61.9)	
	Divorce	8(34.8)	2(9.5)	
	Widow	1(4.4)	4(19.0)	
Education	Elementary	5(21.7)	4(19.0)	.307 (.959)
	Middle	3(13.0)	4(19.0)	
	High	8(34.8)	7(33.3)	
	Collage	7(30.5)	6(28.7)	
Religion	Buddhist	3(13.0)	2(9.5)	6.80 (.147)
	Protestant	10(43.5)	7(33.3)	
	Catholic	4(17.5)	3(14.3)	
	None	3(13.0)	9(42.9)	
	Others	3(13.0)	0(0.0)	
Employment	Yes	5(21.7)	2(9.5)	1.22 (.416 <sup>1</sup> )
	No	18(78.3)	19(90.5)	
Duration of illness (yrs)	<1	7(30.4)	4(19.0)	1.07 (.784)
	1-5	7(30.4)	9(42.9)	
	5-10	3(13.0)	3(14.3)	
	≥ 10	6(26.2)	5(23.8)	
Medication	Yes	17(73.9)	14(66.7)	1.52 (.467)
	No	6(26.1)	7(33.3)	

Exp.:Experimental group; Cont.:Control group.

<sup>1</sup>Fisher's exact test.

## 3.2 종속변수에 대한 동질성 검정

본 연구의 실험군과 대조군에 포함된 대상자 표본은 각각 23명, 21명으로 두 집단의 우울과 자아존중감, 정서 표현성, 대인관계능력의 점수분포가 정규분포한다는 모수통계 분석방법의 기본가정을 만족시키지는지를 검증하기 위해 Komogorov-Smirnov test를 시행한 결과 모두 정규분포를 이루는 것으로 나타났다.

두 집단의 우울과 자아존중감, 정서표현성, 대인관계 능력에 대한 평균차이 분석을 위해 모수 검정법인 Independent t- test를 시행하였다. 실험군과 대조군의 종속변수에 대한 실험 전 동질성을 분석한 결과, 우울 점수는 실험군 28.39점, 대조군 31.48점, 자아존중감 점수는 실험군 23.39점, 대조군 21.81점, 정서표현성 점수는 실험군 56.09점, 대조군 53.90점, 대인관계 점수는 실험군 72.26점, 대조군 66.81점으로 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 동질한 집단임을 알 수 있었다. 종속변수에 대한 동질성 검정은 Table 3과 같다.

### 3.3 가설검정

#### 3.3.1 제 1 가설

‘REBT기반 영화치료 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 우울 점수가 감소될 것이다.’의 가설검정결과 영화치료 프로그램에 참여한 실험군의 우울점수는 28.39점에서 13.91점으로 14.48점 감소하고, 대조군의 우울점수는 31.48점에서 30.90점으로 0.57점 감소하여, 두 군 간에 유의한 차이를 보여( $t=-5.62, p<.001$ ) 제 1가설은 지지되었다. 아래 Table 4와 같다.

#### 3.3.2 제 2 가설

‘REBT기반 영화치료 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 자아존중감 점수가 높아질 것이다.’의 가설검정결과 영화치료 프로그램에 참여한 실험군의 자아존중감 점수는 23.39점에서 29.13점으로 5.74점 증가하고, 대조군의 자아존중감 점수는 21.81점에서 22.76점으로 0.95점 증가하여, 두 군 간에 유의한 차이를 보여( $t=3.73, p=.001$ ) 제 2가설은 지지되었다. 아래 Table 4와 같다.

#### 3.3.3 제 3 가설

‘REBT기반 영화치료 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 정서표현성 점수가 높아질 것이다.’의 가설검정결과 영화치료 프로그램에 참여한 실험군의 정서표현성 점수는 56.09점에서 66.61점으로 10.52점 증가하고, 대조군의 정서표현성 점수는 53.90점에서 55.90점으로 2.00점 증가하여, 두 군 간에 유의한 차이를 보여( $t=3.19, p=.003$ ) 제 3가설은 지지되었다. 아래 Table 4와 같다.

#### 3.3.4 제 4 가설

‘REBT기반 영화치료 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 대인관계 점수가 높아질 것이다.’의 가설검정

Table 3. Homogeneity Test of Dependent Variables between Experimental and Control Groups (N=44)

Variables	Exp.(n=23)	Cont.(n=21)	t	p
	Mean±SD	Mean±SD		
Depression	28.39±9.41	31.48±11.75	-0.97	.340
Self-esteem	23.39±6.15	21.81±5.74	0.88	.384
Emotional- Expression	56.09±13.49	53.90±13.45	0.54	.594
Interpersonal- Relationship	72.26±14.24	66.81±14.88	1.24	.221

Exp.: Experiment ; Cont.: Control group.

Table 4. Comparisons of Dependent Variables between Two Group (N=44)

Variables	Group	Pretest	Posttest	Difference	t	p
		Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD		
Depression	Exp.(n=23)	28.39±9.14	13.91±9.47	-14.48±11.09	-5.62	<.001
	Cont.(n=21)	31.48±11.75	30.90±13.48	-0.57±4.02		
Self Esteem	Exp.(n=23)	23.39±6.15	29.13±5.08	5.74±4.77	3.73	.001
	Cont.(n=21)	21.81±5.74	22.76±6.25	0.95±3.60		
Emotional Expression	Exp.(n=23)	56.09±13.49	66.61±9.50	10.52±10.61	3.19	.003
	Cont.(n=21)	53.90±13.45	55.90±14.78	2.00±6.39		
Interpersonal Relationship	Exp.(n=23)	72.26±14.24	86.74±16.03	14.48±12.14	3.43	.001
	Cont.(n=21)	66.81±14.88	69.14±16.11	2.33±11.28		

Exp.: Experiment ; Cont.: Control group

결과 영화치료 프로그램에 참여한 실험군의 대인관계 점수는 72.26점에서 86.74으로 14.48점 증가하고, 대조군의 대인관계 점수는 66.81점에서 69.14점으로 2.33점 증가하여, 두 군 간에 유의한 차이를 보여( $t=3.43, p=.001$ ) 제 4 가설은 지지되었다. Table 4와 같다.

#### 4. 논의

본 연구는 REBT기반 영화치료 프로그램이 우울증 중년여성의 우울과 자아존중감, 정서표현성, 대인관계능력에 미치는 효과를 검증하였다. 검증결과는 다음과 같다.

첫째, REBT기반 영화치료 프로그램에 참여한 우울증 중년여성의 우울점수는 프로그램 실시 전 28.3점에서 프로그램 실시 후 13.9점으로 감소하여 프로그램에 참여하지 않은 집단의 점수보다 유의한 차이를 나타냈다. 이러한 결과는 우울증 대상자에게 시도한 인지치료 효과를 메타 분석한 연구 결과와 일치하였으며[37], 인지치료에 미술치료를 접목시킨 프로그램을 중년기 우울여성에게 실시한 Hwang과 Kim[14]의 연구결과와 일치한다. 그러나 Lee[38]는 중년여성의 건강염려증과 우울을 감소시키기 위하여 REBT 집단상담을 실시하였으나 우울감소에 유의미한 차이가 나타나지 않았으며 Hyun과 Kim[39]은 비행청소년의 우울감소와 자기효능감 향상을 위해 인지행동요법을 실시하였으나 원하는 결과를 얻지 못하였다. Lee[38]와 Hyun과 Kim[39]의 연구가 인지치료를 하였으나 본 연구와는 상이한 결과가 나온 이유를 본 연구 중심으로 분석해 보자면, 본 연구는 우울대상자에게 인지적 접근을 강하게 하였을 때 생길 수 있는 저항을 줄일 수 있는 전략적 접근으로 정서적이고 은유적인 영화치료 중재를 하였다는 점과 집단의 크기를 5명 이하로 구성하여 개인 내적갈등에 대한 상담을 심도 깊게 함으로써 집단 치료의 단점을 보완할 수 있었다는 점이다.

본 연구에서는 대상자의 우울감소를 돕기 위해 영화 ‘행복을 찾아서’를 감상하였다. 대상자들은 경제적 어려움과 이혼 등 예기치 않은 많은 사건들을 경험하면서도 좌절하지 않고, 역경을 헤쳐 나가는 주인공과 자신을 동일시하며 주인공의 성공에 박수를 보냈다. 대상자들의 이러한 반응은 영화를 통해 무기력을 벗어내고 삶의 의미를 회복할 수 있는 긍정적인 시각을 갖는 계기가 되었다고 여겨진다. 이와 같은 결과는 지역사회의 우울여성에게 영화치료 프로그램을 실시하여 우울감이 낮아졌다

는 보고를 한 Lee[22]의 연구결과, 영화프로그램으로 우울증 중년여성의 상처받은 내면아이를 치료하여 우울감소와 자아존중감, 대인관계척도를 향상시켰다고 보고한 Cho와 Kim[40]의 연구결과와도 일치한다. 따라서 REBT기반 영화치료 프로그램은 우울증 중년여성의 우울을 감소시키는데 효과가 있음을 확인하였다.

둘째, REBT기반 영화치료 프로그램에 참여한 우울증 중년여성의 자아존중감 점수는 프로그램에 참여하지 않은 집단의 점수보다 유의미하게 증가되어 프로그램의 효과를 확인하였다. 이러한 결과는 우울증 중년여성에게 인지·정서·행동치료를 토대로 내성강화프로그램을 실시하여 자아존중감을 강화시킨 Choi[41]의 연구결과와 일치하고, 입원한 우울증환자의 자아존중감과 자기효능성을 향상시키는데 인지행동치료가 효과 있었다고 보고한 Lim[42]의 연구결과와 일치한다. 반면 Min[43]은 지역사회 주민자치센터 대상자에게 REBT기반 우울예방 프로그램을 구성하여 실시하였으나 우울과 자아존중감 등에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 3개월 후 자아존중감에 유의한 차이를 보여 자아존중감에 미치는 REBT의 지속효과를 보고하였다. 따라서 REBT는 우울대상자들의 자아존중감을 향상시키는데 효과적임을 확인하였다.

본 연구에서는 대상자의 자아존중감 향상을 돕기 위해 영화 ‘아름다운 세상을 위하여’를 감상하였다. 영화 ‘아름다운 세상을 위하여’는 알콜과 마약의 사용, 우울과 자살 등 비합리적 신념으로 인한 부정적 결과와 용서와 구원, 가치 있는 사명감 실천 등 합리적 신념으로 인한 긍정적 결과를 비교하며 신념의 전환이 필수적으로 이루어져야함을 인식하도록 돕는 영화이다. 대상자들은 의식적 자각 하에 영화보기를 통해, 바람직하지 않은 자신의 오래된 내면 영화를 삭제하고 영화 속 긍정적인 모델을 보면서 새롭고 건전한 내면의 영화로 바꾸는 전환작업[44]이 가능하였으리라 여겨진다. 또한 프로그램의 중반에 들어서면서 영화 ‘밀리언달러 베이비’ ‘사운드 오브 뮤직’ ‘이웃집 야마다군’ 등의 주인공들을 모델로 본격적인 합리적 사고훈련을 시작하였다. 영화 속 주인공들처럼 대상자들에게 스스로 자각 할 수 있는 언어적 지시어를 만들어 큰소리로 발표하게 하였다. 언어적 지시어는 삶에 지친 자신을 격려하고, 긍정적인 면을 활성화시켜주는 문구이므로 이를 토대로 한 인지의 재구성 기법이 자아존중감을 향상시켜주는 계기가 되었다고 여겨진다. 이



러한 결과는 한 부모 가족의 여성에게 영화치료 프로그램을 실시하여 자아존중감이 향상되었다고 보고한 Kang[23]의 연구결과와 일치하며, 심각한 정서장애에 청소년을 대상으로 대처기술그룹에 영화치료 중재를 추가하여 자아존중감을 향상시킨 Powell 등[21]의 연구결과와도 일치한다. 따라서 영화치료는 자아존중감 향상에 효과적인 중재임을 확인하였다.

셋째, REBT기반 영화치료 프로그램에 참여한 우울증 중년여성의 정서표현성 점수는 프로그램에 참여하지 않은 집단의 점수보다 유의미하게 증가되어 프로그램의 효과를 확인하였다. 중년 우울증 환자의 정서표현성에 대한 연구는 미비한 실정이라서 본 연구결과와 비교하는 데에 다소 어려움이 있으나, 분노억제 청소년의 정서표현성을 인지행동적 집단미술프로그램으로 향상시킨 Lee[45]의 연구결과와 일치하며, 정서조절능력이 낮은 청소년들의 집단에 영화치료 프로그램을 운영하여 정서조절력의 변화와 더불어 문제행동수준을 감소시킨 Kang[24]의 연구결과와도 일치한다.

본 연구에서는 정서표현성 향상을 위하여 원 가족과의 관계, 술과 중독, 자살 등을 그린 영화 ‘아름다운 세상을 위하여’, 부부간의 갈등을 그린 영화 ‘바그다드 카페’, 가족 내의 갈등을 그린 영화 ‘보통사람들’과 같은 다양한 삶의 이야기를 다룰 수 있는 영화를 감상하도록 구성하였다. 이는 자신의 삶과 밀접한 관계가 있는 영화를 통해 자연스럽게 자신의 문제를 개방하고 부정적정서 표현을 하여도 비 위협적이고 지지적인 환경임을 인식하고 수용받는 느낌을 갖기 원함이었다. 본 연구 대상자들의 정서표현성이 좋아지게 된 배경은 영화치료의 정화적 기법 [46]으로 접근하였기 때문이다. 즉, 영화의 보편적 호소력을 활용하여 치료자와의 상호관계 속에서 내면의 부정적, 긍정적 정서를 자연스럽게 표현함으로써 정서적 성찰을 얻을 수 있었기 때문으로 여겨진다. 이러한 연구결과는 상담자와 함께하는 영화치료는 부정적 정서표현이 많아진다고 보고한 Kim[46]의 연구결과와 영화치료는 감정적인 정화와 더불어 자기탐구의 수단이라고 한 Sharp 등[47]과, 자신의 정서를 인식하고 활용하는 능력은 대인관계와 심리적인 행복감에 영향을 미친다고 한 Ji와 Yoo [48] 주장과 같은 맥락으로 지지된다.

넷째, REBT기반 영화치료 프로그램에 참여한 우울증 중년여성의 대인관계 점수는 프로그램에 참여하지 않은 집단의 점수보다 유의미하게 증가되어 프로그램의 효과

를 확인하였다. 중년 우울증 환자의 대인관계능력에 대한 연구는 미비한 실정이라서 본 연구결과와 비교하는 데에 한계가 있으나, 신경성 폭식증 문제를 가지고 있는 여대생의 대인관계 능력을 향상시키기 위하여 인지행동 음악치료 프로그램을 실시한 Lim[16]의 연구결과와 일치한다. 그러나 우울한 아동의 사회적 유능성을 증진시키고 우울을 감소시키기 위해 대인관계 문제해결 훈련을 실시한 Choi와 Son[49]의 연구에서는 프로그램 내용구성의 한계 때문에 긍정적인 효과를 얻지 못하였다. 이는 본 연구와는 다른 결과로, 본 연구의 프로그램 내용 구성은 다음 2가지를 참고, 고려하였다. 중년 우울증 여성의 대인관계 어려움은 가족과 관련되어 있거나 또는 부부의 갈등과 관련이 깊다는 연구 보고[7]의 참고와 연구자가 직접 실시한 사전면담으로 알게 된 대상자들의 특성을 고려해서 프로그램을 구성한 점이 Choi와 Son[49]의 연구와는 차별화를 둘 수 있겠다.

본 연구에서는 대인관계 향상을 도모하기 위하여 영화 ‘프라이드 그린 토마토’를 선정하였다. 영화에서처럼 여성들의 우울은 가족 안에서 정서적 의사소통이 원활하게 유지되는지의 여부와 관련이 있다는 주장[50]과, 자기표현과 우울과는 부적상관계가 있다는 주장[51]에 의하여 자기표현을 증진시키는 의사소통 교육이 필수적으로 이루어져야 치료에 유용하다고 사료되었다. 따라서 의사소통 교육은 그룹 원들과 함께 하는 역할극으로 연출하였다. 역할극을 통해 합리적인 대인관계 능력을 배운 대상자들은 자기주장과 자기표현을 할 수 있음에 흐뭇해하였다. 대상자들의 이러한 반응은 비합리적 사고가 자기표현을 하지 못하게 하는 요인이라고 한 Lohr와 Bongel[52]의 주장을 지지하는 것이며, 의사소통의 실질적인 교육은 신념의 변화도 일으키는 결과라고 사료된다.

이와 같이 우울증 중년여성을 위한 REBT기반 영화치료의 연구가설은 모두 지지되었다. 본 연구자는 REBT의 인지적 치료에 은유적이고 정서적인 영화의 요소를 치료적으로 활용하여, 연구 대상자의 우울은 감소되고 자아존중감은 향상되었으며, 정서적 정화의 경험을 얻어 정서표현력이 향상되었고 틀에 박히지 않는 문제해결력을 통해 대인관계능력이 향상된 결과를 얻을 수 있었다. 따라서 본 연구는 지역사회내의 우울증을 경험하고 있는 중년여성의 인지, 정서, 행동 영역에 초점을 두고 제공된 중재로서 지역사회의 정신사회적 재활 프로그램으로 유익하게 활용할 수 있을 것이다.

## 5. 결론

본 연구는 지역사회 우울증 중년여성을 대상으로 REBT기반 영화치료 프로그램이 우울증 중년여성의 우울과 자아존중감, 정서표현성, 대인관계능력에 미치는 효과를 확인하였다. REBT기반 영화치료 프로그램은 Ellis (1991)의 REBT이론을 근거로 본 연구자가 구성한 프로그램이다. 사전면담을 통해 알게 된 우울증 중년여성의 비합리적 사고와 정서 및 행동을 해결하기 위한 방안으로 자아존중감 향상은 인지적 영역으로, 우울감소와 정서표현성 향상은 정서적 영역으로, 대인관계능력 향상은 행동적 영역으로 연결하여 내용을 구성하였다. 프로그램 운영은 주 1회, 매회 150분, 10회기로 실시하였다. 연구의 결과는 대상자의 우울은 감소되었고, 자아존중감, 정서표현성, 대인관계 능력은 향상되어 REBT기반 영화치료 프로그램은 우울증 중년여성에게 긍정적인 효과가 있음이 확인되었다. 따라서 REBT기반 영화치료 프로그램은 지역사회대상자의 정신사회적 재활 중재 프로그램으로 활용되기를 기대한다.

## REFERENCES

- [1] K. J. Park & K. H. Lee. (2002). A structural model for depression in middle-aged woman. *Korean J Women Health Nurs*, 8(1), 69-84.
- [2] S. S. Lee & W. H. Choi. (2006). A study on the prevalence of depression in middle aged women-based on women living in Geoje city-. *Journal of Korean of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15(4), 353-361.
- [3] National Health Insurance Service (Sep. 9. 2018), *press release 925, disease of mind: depression*, Wonju, <http://www.nhis.or.kr>
- [4] S. M. Kwon. (2012). *Depression*. Seoul : Hakjisa.
- [5] A. Y. Shin & J. H. Chae. (2011). Emotion regulation strategies in patients with depressive and anxiety disorders. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 11(1), 41-52.
- [6] S. Y. Park & K. M. Chae. (2012). The mediating effect of emotional regulation style (active, avoidant /distractive regulation style) on the relationships between vulnerability of depression and interpersonal problem. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 12(3), 349-368.
- [7] Y. R. Lee, J. H. Kwon & M. S. Lee. (2009). Stress and relapse depressive middle-aged women: focused on stress evaluation by contextual approach. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 9(2), 35-47.
- [8] A. Ellis & W. Dryden. (1987). *The practice of rational emotive therapy*. New York : Springer Publishing Company.
- [9] Y. J. Choi & K. M. Chae. (2012). The cognitive factors related to suicidal ideation, focusing on both the mediation effects of rumination, and the moderating effects of decentering. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 12(3), 315-329.
- [10] A. Ellis. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9, 139-172.
- [11] J. H. Ha. (2001). *The effect of REBT group counseling on depression tendency and self-concept*. Master's thesis. Daegu Catholic University, Gyeongsan.
- [12] D. David, A. Szetagotai, W. Lupu & D. Cosman. (2008). Rational emotive behavioral therapy, cognitive therapy, and medication in the treatment of major depressive disorder : a randomized clinical trial, posttreatment outcomes, and six-month follow-up. *Journal of Clinical Psychology*, 64(6), 728-746.
- [13] M. K. Lim, Y. S. Ko & M. S. Heo. (2010). The effects of REBT group counseling on the belief in weight-control, self-esteem, and interpersonal relationship among obese middle school girls. *Korean Association of Youth Welfare*, 12(1), 165-188. DOI : G704-002137.2010.12.1.005
- [14] K. A. Hwang & G. S. Kim. (2017). On the effect of cognitive-behavioral group therapy on the depression and emotional crisis of woman in mid-life crisis. *Korean Journal of Art Therapy*, 14(2), 295-318.
- [15] K. A. Park, H. S. Baek & J. S. Han. (2007). The effects of REBT group counseling on the job stress, positive affect, negative affect and self-esteem of nurses. *Korea Journal of Counseling*, 8(3), 951-963. DOI : 10.15703/kjc.8.3.200709.951
- [16] E. H. Lim. (2011). A study on the intervention of cognitive-behavioral music therapy in bulimia nervosa and interpersonal relation of female university student. *Korea Academy of Mental Health Social Work*, 37, 458-477.
- [17] S. Y. Jung & H. R. Lee. (2008). The effects of the REBT career group counseling on the career interests and interpersonal relationships of elementary school students. *The Journal of Career Education Research*, 21(1), 95-112.

- [18] F. A. Sava, B. T. Yates, V. Lupu, A. Szentagotai & D. David. (2009). Cost-effectiveness and cost-utility of cognitive therapy, rational emotive behavioral therapy, and fluoxetine (Prozac) in treating depression: a randomized clinical trial. *Journal of Clinical Psychology, 65*(1), 36-52.
- [19] K. H. Lee. (2007). Cinematherapeutic approach to psycho treatment-possibility of cinema treatment by discourse analysis-. *The New Korean Philosophical Association, 49*(3), 235-253.
- [20] S. J. Kim. (2005). *The effects of interactive film treatment for improved personal relations*. Doctoral dissertation. Korea University, Seoul.
- [21] M. L. Powell, R. A. Newgent & S. M. Lee. (2006). Group cinema therapy: using metaphor to enhance adolescent self-esteem. *The Arts in Psychotherapy, 33*, 247-253.
- [22] J. H. Lee. (2009). *A study on the effect of collective program using movie on housewife depression*. Master's thesis. Keimyung University, Daegu.
- [23] G. L. Kang. (2013). *The effect of a group cinematherapy program on the happiness of the woman single parent*. Doctoral dissertation. Gyeongseong University, Busan.
- [24] E. J. Kang. (2011). *The effect of a group cinematherapy program on the emotional regulation ability and problem behaviors of the youth at-risk*. Doctoral dissertation. Gyeongseong University, Busan.
- [25] J. H. Park, S. J. Choi & C. H. Hong. (2013). Effects of cinema therapy on emotional recognition, emotional expression, and empathy for chronic schizophrenia patients. *Korean Journal of Health Psychology, 18*(3), 479-497. DOI : 10.17315/kjhp.2013.18.3.004
- [26] E. Marsick. (2010). Cinema therapy with preadolescents experiencing parental divorce: a collective case study. *Art in Psychotherapy, 37*(4).
- [27] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang & A. Buchner. (2007). G\*Power 3: a flexible statistical power analysis program of the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods, 39*(2), 175-191. DOI : 10.3758/bf03193146
- [28] M. Rosenberg. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey : Princeton university Press.
- [29] B. J. Jeon. (1974). Self-esteem: a test of its measurability. *Yonsei Medical Journal, 1*, 109-129.
- [30] A. T. Beck. (1967). *Depression: clinical experimental and theoretical aspects*. New York : Harper & Row Publisher. Inc.
- [31] Y. H. Lee & J. Y. Song. (1991). A study on the reliability and validity of BDI, SDS, MMPI-D scale. *Korean Journal of Clinical Psychology, 10*(1), 98-113.
- [32] A. M. Kring, D. A. Smith & J. M. Neale. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and social Psychology, 66*, 934-949.
- [33] J. W. Han. (1997). *Effects of emotional expression on health and subjective safety*. Master's thesis. Seoul National University, Seoul.
- [34] S. Schlein & B. G. Guernsey. (1977). *Relationship enhancement*. Sanfrancisco : Jossey-Bass.
- [35] M. S. Moon. (1980). A study on the effects of human relationship training of university students. *Institute of Industrial Technology, 19*(2), 195-203
- [36] S. K. Jeon. (1995). *A study on the effectiveness of social technology training program for the rehabilitation of schizophrenia*. Doctoral dissertation. Soongsil University, Seoul.
- [37] D. Lynch, K. R. Laws & P. J. McKenna. (2010). Cognitive behavioral therapy for major psychiatric disorder: does it really work? A meta-analytical review of well-controlled trials. *Psychological Medicine, 40*(1), 9-24.
- [38] E. R. Lee. (2005). *Analysis on the efficacy of REBT group consultation for relieving hypochondriasis and depression of middle-aged women*. Master's thesis. Kwangwoon University, Seoul.
- [39] M. S. Hyun & M. A. Kim. (2004). The effects of the cognitive-behavioral therapy on depression and self efficacy of the problem behavior adolescents in middle school. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 13*(4), 458-466.
- [40] S. H. Cho & C. Y. Kim. (2017). Theoretical Reviews and Case Studies on Curing, the Adult-child using Movies, *Journal of Korea Multimedia Society, 20*(1), 82-92
- [41] M. Y. Choi. (2011). *Development and validation of a immunity enhancement program for middle aged women*. Doctoral dissertation. Korea University, Seoul.
- [42] M. H. Lim. (2010). *The effects of cognitive behavior on people with depression : depression, anxiety, self-consciousness, self-efficiency*. Master's thesis. Duksung Womens' University, Seoul.
- [43] S. Y. Min. (2011). Effects of a depression prevention program on depression, self-esteem, and quality of life in a community population. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 20*(2), 132-142.
- [44] W. Birgit. (2005). E-motion picture magic. Y. H. Sim & E. H. Kim. Translation. (2006). *Cinema Therapy*, Eulyu

cultural history.

- [45] B. E. Lee. (2010). The effects of cognitive behavioral group art therapy on self-image, emotional expression, and somatic symptoms of the youth who suppress their anger. *Forum for Youth Culture*, 25, 110-121.
- [46] S. J. Kim. (2013). Comparative study of the therapeutic factors of self-help and interactive cinematherapy. *Korean Counseling Association*, 55, 83-126. DOI : 10.17947/kfa.55.201303.003003
- [47] C. Sharp, J. Smith & A. Cole. (2002). Cinematherapy : metaphorically promoting therapeutic change. *Counseling psychology. Quarterly*, 15(3), 269-276.
- [48] K. J. Ji & Y. Yoo (2013), A study of emotional intelligence, interpersonal relationship and psychological happiness university student division of health, *Journal of Digital Convergence*, 11(10), 653-660.
- [49] M. J. Choi & J. R. Son. (2009). The effects of the interpersonal cognitive problem-solving skill training on depression and interpersonal relationships of the depressed children. *The Korean Journal of Stress Research*, 17(4), 399-406.
- [50] N. R. Benazon. (2000). Predicting negative spousal attitudes toward person: a test of Coyne's interpersonal model. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 550-554.
- [51] K. T. Rotenberg, P. McDougall, M. J. Boulton, T. Vaillancourt, T. Fox & S. Hymel. (2004). Cross-sectional and longitudinal relations among peer-reported adjustment in children and early adolescents from the United Kingdom and Canada. *Journal of Experimental child Psychology*, 88(1), 46-67.
- [52] J. M. Lohr & D. Bonge. (1982). Relationships between assertiveness and factorially validated measures of irrational beliefs. *Cognitive Therapy and Research*, 6(3), 353-356.

신 경 아(Shin Kyung Ah)

[정회원]



- 2014년 2월 : 전남대학교 일반대학원 간호학 박사
- 2009년 3월 ~ 현재 : 전남과학대학교 간호학과 교수
- 관심분야 : 정신간호학, 의사소통론, 상담 심리학
- E-Mail : ska0304@daum.net