

# 스마트기기 활용 인지행동 미술치료가 정서불안 아동의 변화에 미치는 효과

박미자<sup>1</sup>, 임결<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>건국대학교 교육공학과 박사과정, <sup>2</sup>건국대학교 교육공학과 교수

## Effect of Cognitive Behavioral Art Treatment Using Smart Devices on the Changes of an Emotionally Disturbed Child

Mija Park<sup>1</sup>, Keol Lim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Doctoral Student, Department of Educational Technology, Konkuk University

<sup>2</sup>Professor, Department of Educational Technology, Konkuk University

요 약 본 연구는 스마트기기를 활용한 인지행동 미술치료가 정서불안을 드러내는 단일 연구참가자의 교육적 변화와 효과를 확인하는데 그 목적이 있다. 연구 대상은 정서불안정도로 공격성과 충동성이 있는 초등학교 4학년 남아이다. 연구는 6개월 동안 매주 1-2회에 걸쳐 회당 80분, 총 30회의 교육처치가 실시되었다. 회당 80분의 시간 중 미술치료 60분, 인지행동치료 20분 교육프로그램이 적용되었으며, 30회 동안 스마트기기를 활용한 인지행동 미술치료기법(그리기 및 조형활동)을 비롯, 인지 재구조화 작업, 행동수정기법, 체계적 둔감법, 사회기술훈련, 공감훈련과 조망훈련, 자기주장훈련 등의 교육방법이 적용되었다. 연구측정도구로는 TAIC(Trait Anxiety Inventory for Children), BAI(Beck Anxiety Inventory), 정서적 불안정 척도가 활용되었다. 연구 결과 스마트기기를 활용한 인지행동 미술치료가 정서불안 아동에게 긍정적인 정서 변화의 효과성이 있음이 나타났으며, 이를 기반으로 체계적인 교수학습전략 의 필요성, 과학적 분석 및 환류기법 적용 등 향후 발전방향이 논의되었다.

주제어 : 인지행동치료, 미술치료, 정서, 불안, 긍정정서, 스마트기기

Abstract The purpose of this study was to understand educational changes and effects of cognitive behavioral art therapy using the smart device. The participant of the study was a 4th grade of male elementary school student who had aggressiveness and impulsiveness with emotional instability. The study was conducted one to two times a week for six months with a total of 30 educational sessions. Among 80 minutes per session, 60 minutes of art therapy and 20 minutes of cognitive behavioral therapy were applied, and during the sessions, cognitive action art therapy (drawing and shaping activities), cognitive restructuring, behavioral modification, systemic dullness, social skills training, empathy and landscaping training were applied. For the numeral assessment, Traffic Anxiety Inventory for Children (TAIC), Beck Anxiety Inventory (BAI) and emotional instability measures were used. Research showed that cognitive behavioral art therapy using smart devices had the effect of positive emotional change in children with emotional anxiety, and based on this, future development directions including systematic instructional design, scientific analysis and feedback technologies were discussed.

Key Words : Cognitive Behaviors Therapy, Art Therapy, Emotion, Anxiety, Positive Emotion, Smart Devices

\*This paper was revised and supplemented the paper presented at 2018 conference of Korean Association for Educational Information and Media and Korea Society of Educational Technology.

\*Corresponding Author : Keol Lim(gklim01@konkuk.ac.kr)

Received March 27, 2019

Revised April 27, 2019

Accepted May 20, 2019

Published May 28, 2019

## 1. 서론

불안(Anxiety)은 의식 표면으로 올라오는 '억압했던 감정, 기억, 욕망, 경험'에서 생기는 두려움의 느낌이다. 불안은 원자아, 자아, 초자아 사이의 갈등이 이용 가능한 정신 에너지의 통제를 넘어서려고 할 때 생긴다[1]. 정서적 불안이란 내적이나 외적으로 힘든 자극에 의해 마음 속에서 일어나는 초조, 긴장, 두려움, 걱정 등으로 특징지어지는 정서 반응으로 유아기부터 청소년까지 모든 연령의 아동에게 부정적 영향을 미칠 수 있다[2].

성장기에 있는 아동에게 정서적 불안으로 인한 다양한 부정적 영향은 정신적인 불안정성과 더불어 다양한 신체화 증상으로 나타나기도 한다. 이러한 정서적 불안으로 인한 부정적 영향은 조기에 발견하고 개입하여 치료하지 않는다면 아동기와 청소년기를 거쳐 성인기에 이르기까지 부정적인 영향을 미친다고 할 수 있다.

21세기를 맞아 급격한 사회변화를 겪으면서 현대인의 정신건강의 중요성 및 관련된 문제들이 지속적으로 거론되고 있다. 특히 안정적으로 성장해야 하는 아동들에게 정서불안 및 인지장애가 있는 경우 사회의 관심과 역할이 매우 중요하다. 이들은 교육제도 안에서 꾸준한 교육과 치료를 통해 관리, 완치되어야 하나, 극심한 학력경쟁 위주의 우리나라 환경에서 외면당하고 있는 실정이다.

다만, 이와 같은 정서불안 아동의 문제에 대해 조기에 개입하고 왜곡된 인지를 수정하고 문제행동을 교정하여 정상적인 사회생활을 할 수 있도록 정서적 안정감을 찾을 수 있도록 다양한 치료 기법이 점차 치료 현장에 도입, 적용되고 있다. 현재 여러 치료 분야와 융합되어 활용되고 있는 미술치료가 그 중 하나로, 미술치료는 심리 상담과 더불어 다양한 매체를 활용한 창작활동을 통해 아동의 무의식에 잠재되어 있는 의식을 끌어내어 표현, 표출, 발산하게 하여 치료에까지 이르게 하는 치료 방법이다.

또한 미술치료와 인지행동 치료를 접목하고 통합한 미술 창작활동에서 드러난 비언어적 표현을 통해 내면의 무의식을 이끌어내고, 이를 바탕으로 아동이 가지고 있는 인지를 수정하여 행동을 교정하는 치료이다.

한편, 스마트 기기는 다양한 분야에 양적으로 충분한 만큼 보급되어 있으며, 교육 현장에서도 디지털 교재, e-learning, smart learning 등의 다양한 시스템에 적용되어 폭넓게 활용되고 있다. 현대사회의 부정적 산물인 정서불안과 인지장애가 역설적으로 현대 과학기술의 결과물 중 하나인 디지털기기를 활용하여 개선될 수 있는 여지에 대한 가능성이 있다. 그러나 스마트 매체를 활

용한 교육 분야에 대한 연구는 비교적 활발히 이루어졌다고 할 수 있으나, 치료 분야에 접목하여 연구된 사례는 많지 않으며, 그 사례 또한 의료 분야 또는 특수 치료 분야로 한정되어 있다.

인지행동적 미술치료와 관련한 선행 연구는 아동 및 성인, 개인 및 집단 등을 대상으로 한 사례들이 있으나, 미술치료 매체로서의 스마트 기기를 접목한 인지행동 미술치료에 대한 선행 연구는 그 사례가 미미한 상황이다. 본 연구에서는 정서불안 아동에 대한 스마트 매체를 접목한 인지행동 미술치료의 효과성에 대해 확인하였다. 이와 관련하여 본 연구에서는 다음과 같은 연구 문제를 설정, 진행하였다.

연구문제 : 스마트 기기를 통한 인지행동적 미술치료는 아동의 정서불안 변화에 어떠한 영향을 미치는가?

- 양적 척도를 통한 공격성, 긴장수준, 열등감에 차이가 있는가?
- 연구대상자에게 어떠한 변화가 있는가?
- 내담자와 부모의 인터뷰는 어떤 변화가 있는가?
- 그림의 변화는 어떠한가?

## 2. 이론적 배경

### 2.1 정서와 불안

정서는 일반적으로 사람의 마음에 일어나는 여러 가지 감정 또는 감정을 불러일으키는 기분이나 분위기로 해석된다. 정서는 특정한 결과가 자신에게 얼마나 중요한지 그 의미를 판단함으로써 결정과정에 영향을 미친다[3]. 이러한 정서에 영향을 받는 '이성에 의한 결정력'은 아동 청소년에게 있어 자신의 진학의 방향, 또는 진로에 대한 결정 등에 있어 중대한 영향을 미친다고 할 수 있다.

불안은 상징적이고 심리적이거나 혹은 사회적인 상황에 대한 반응이다. 불안은 불확실성에 대한 반응이며, 자기통합감이나 자기옹집력, 자기 연속성 혹은 주체성이 위협을 받을 때 일어나며 인간으로 하여금 적절한 행위를 하고 상호 작용을 하게하는 긍정적이며 핵심적인 동기다. 불안을 경험할 수 있는 능력은 미래를 계획할 수 있는 능력과 같다. 불안에 다른 각성이 증가할수록 수행도 증진한다[3]. 불안으로 인해 생기는 불안 장애는 가중 혼란 정신과 장애 중 하나이며, 일반 인구 중 약 15%가 평생 동안 한번 이상 불안 장애를 앓는 것으로 보고된다[4]. 아동이 불안을 일으키는 요인, 혹은 대상에 대해 어떻게 반응하며 회피하는지에 따라 광장공포증과 급성 스트레스 장애 등 다양한 유형으로 아동기 불안장애가 분류된다[5].

## 2.2 인지행동 미술치료

인지행동 치료는 개인의 자동적 사고와 왜곡된 신념을 치료기법을 적용하여 수정하고 행동치료 기법을 적용하여 결과적으로 감정과 행동양식에 변화를 유도하는 치료 기법이다. 미술치료는 미술과 치료라는 두 영역의 만남으로 이루어진다. 미술 치료는 다양한 상황에서 다양한 목적을 얻기 위해 미술 표현을 활용하는 것이며, 그 목적은 미술 창작 작업을 통해서 아동으로 하여금 통찰을 할 수 있게 도와주는 것이다. 또한 미술치료를 통해 심신의 어려움을 호소하는 대상에 대해 진단하고 치료하는 것이다[6].

이와 같은 미술치료와 인지행동 치료를 접목하고 통합한 것이 인지행동 미술치료이다. 인지행동 미술치료는 미술 창작활동에서 드러난 비언어적 표현을 통해 내면의 무의식을 이끌어내고, 이를 바탕으로 아동이 가지고 있는 인지를 수정하여 행동을 교정하는 치료이다. 따라서 두 치료 기법을 절충하여 활용한다면 서로 상호 보완적일 수 있고 치료 효과도 높일 수 있다.

## 2.3 스마트기기

스마트기기는 자체 운영체제를 탑재하고 인터넷 통신을 통해 제공되는 정보와 기능, 서비스, 어플리케이션을 이용할 수 있는 스마트폰, 태블릿, 로봇 등 다양한 형태의 기기이다. 스마트 기기는 초기 Smartphone에서 시작하여 다양한 크기의 컴퓨터 형태로 발전되고 있으며, IoT 등 첨단기술과 접목하여 다양한 산업 분야에 활용되고 있다. 또한 스마트 매체는 교육현장에서도 e-learning, smart learning 등에 응용되고 해당 교육의 목적에 맞게 개발된 특화된 프로그램을 통해 다양한 이론과 접목되어 활용된다. 이러한 스마트기기를 활용한 효과로 인해 기존의 전통적인 교실에서의 수업에서 벗어나 학습자의 필요에 따라 장소나 시간에 구애 받지 않는 시공간을 초월한 학습이 이루어질 수 있게 되었다.

## 2.4 관련연구 및 시사점

그동안 인지행동 미술치료 분야에서는 아동 및 성인, 개인 및 집단 등 다양한 연령과 방법을 통해 연구가 이루어져 왔다. 특히 아동의 자기존중감 향상[7], 성인여성의 우울증[8], 아동의 만족지연과 조망수용, [9]알콜사용장애군[10] 등 구체적인 대상과 내용 검증연구들이 수행되었고, 이들 결과를 통해 인지행동 미술치료가 상황과 맥락에 기반한 효과성 향상을 위한 발전방향이 논의되었다. 그런데 최신 과학기술 발전의 산물, 특히 스마트기기의

다양한 기능적 가능성을 적극 활용한 인지행동 미술치료의 선행사례는 극히 드물다. 스마트기기의 교육목표 활용은 주로 일반인을 대상으로 하는 유치원, 초·중·고대 및 성인과 기업교육에 집중되어 있으며, 대체적으로 대단위 효과성 검증을 위한 연구가 대부분이다. 미술치료 분야에서의 스마트기기 관련연구는 RISS 등 검색결과 ‘스마트폰 증독개선을 위한 미술치료’ 등으로서, 스마트기기의 교육적 활용가능성을 모색한 연구는 발견되고 있지 않다. 따라서 실제 미술치료에서 스마트기기가 어느 정도 활용되고 있는지 등 객관적인 사실을 검토하는 수준도 제한되는 매우 초기단계인 것으로 추측해 볼 수 있다.

이처럼 기존의 연구 현황을 종합할 때, 현대사회의 주요한 문제점으로 대두되고 있는 정서불안의 문제에 대응하기 위한 인지행동 미술치료 기법을 적용하는데 있어, 최신 디지털 기기의 UX/UI(User Experience/User Interface)를 적극활용하여 기존에 시도하지 못했던 새로운 가능성을 구현하는 것은 유의미하다. 또한 이러한 도구를 활용한 방법을 교육치료에 적용하고, 그 효과성을 확인함으로써 향후 첨단과학시대의 변화하는 인지행동 미술치료의 발전을 위한 주요한 시사점을 줄 수 있을 것이다.

## 3. 연구방법

### 3.1 연구대상

연구대상 아동은 연구자의 인지행동 미술치료 기관에 치료를 신청한 자들 중 부모로부터 연구동의를 획득한 참여자로서, 편의표집(convenience sampling) 방법을 통해 참여한 것으로 분류될 수 있다. 아동은 충동적이고 폭력적인 성향을 지닌 초등학교 4학년 남아로 정서 불안정으로 인해 학교와 기타 또래집단에서 부적응 상태에 있으며, 부모와도 갈등을 겪고 있는 아동이다.

아동은 4학년인 11세 때 전문 의료기관으로부터 경도군의 ADHD 증후군 진단으로 약물처치 진단을 받았다. 아동이 지역병원을 통해 수행한 로샤, 웨슬러, MMPI 등이 포함된 이른바 ‘Full Battery(종합심리검사)’ 검사를 통해 지능은 보통 수준이며, 주의 집중력의 불균형, 사회적 능력의 저조, 공격성과 분노, 적대감, 부정적인 자아이미지를 가진 것으로 나타났다. 아동은 충동적인 성향으로 화를 참지 못해 주변 아이들과 트러블이 잦아 폭력적인 행동을 자주 보이는 것으로 보고되었다. 또한 자신의 폭력적 행동에 대해 자기 합리화를 잘하며 자기중심적인 성향을 가지고 있다.

### 3.2 연구도구

본 연구는 지속적 참여관찰을 통해 연구자의 질적 연구 중심으로 이루어졌다. 이를 위해 인지행동 미술치료 교사이기도 한 본 고의 연구자는 교육처치를 수행한 이후 연구대상의 회차별 변화를 수시로 기록, 연구결과를 자기보고(self-reporting) 하였다. 구체적 방법론으로는 교육치료 및 참여관찰을 통해 내담자의 행동을 문화기술지(ethnography) 방법을 준용하여 분석하였다. 아동의 그림은 전문가 2인이 별도로 분석, 해석의 과정을 상호대조함으로써 평정자간 신뢰도(inter-reliability)를 유지하였다. 또한 주기별로 교육처치 이후 아동 및 학부모를 대상으로 인터뷰를 실시하여 보다 구체적인 진행상황에서의 경험과 결과를 공유받았다. 인터뷰 방식은 반구조화된 인터뷰 프로토콜(semi-structured interview protocol)에 따라 준비된 간이질문을 바탕으로 내담자와 부모가 자유롭게 이야기할 수 있도록 정보획득의 구조를 확대시켰다.

마지막으로, 양적 자료의 측정을 통해 질적연구를 보완함으로써, 연구의 객관성 확보를 위한 삼각화(triangulation)를 추구하였으며, 다음과 같은 척도가 활용되었다. 척도들의 신뢰도는 단일대상 연구특성상 수치화하기 어려운 한계가 있었으며, 타당도는 교육공학 및 심리학, 미술치료 전문가 3인의 안면타당도(face validity)를 확보받았다. 마지막으로 교육의 결과로서 연구대상이 직접 그린 그림의 변화내용을 확인하였다.

#### 3.2.1 TAIC(Trait Anxiety Inventory for Children)

아동 특성 불안 척도(TAIC)는 Spielberger의 특성불안 척도를 아동용으로 변안하고 한국형으로 표준화하여 개발한 조수철, 최진숙[11]의 한국형 소아 특성불안 척도를 사용하였다.

#### 3.2.2 BAI(Beck Anxiety Inventory)

Beck의 BAI는 자기보고형 척도이다. BAI의 한국판은 권석만[12]이 한국어로 변안한 것을 사용하였다.

#### 3.2.3 정서적 불안척도

한태영[13]이 기존내용을 수정, 보완한 Big5 성격특성 척도지의 5요인 중 하나인 정서적 불안정성을 사용하였다. 5요인에는 정서적 불안정성, 외향성, 경험에 대한 개방성, 원만성, 성실성 등이 포함되며, 하위요인으로는 공격성, 긴장수준, 열등감이 포함된다.

### 3.3 연구절차

본 연구에서는 스마트기기를 활용한 인지행동 기법을 활용한 미술치료 프로그램을 선행연구[14-16] 교육과정 참조를 바탕으로 스마트기기와 Gagné의 수업 사태를 적용하고 재구성하여 설계하였다. 수업내용은 초기, 중기, 후기로 구분하여 초기는 이완기법, 심상기법, 심상유도, 외현화, 행동학습 등을 주제로 스마트폰과 태블릿PC를 활용하여 자유표현이 진행되었다. 중기는 체계적 둔감법, 인지왜곡, 심상기법, 감정다루기 등을 주제로, 후기는 강화와 촉진, 스트레스면역, 자기통제력, 심상기법 및 모델링 등을 주제로 역시 스마트폰과 태블릿PC를 도구로 아동이 그림을 그렸다.

Table 1. Example of Gagné's Instructional Event

event	Fifth instruction
Attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notice to draw with tablet PC</li> <li>• Showing other's paintings on tablet PC</li> </ul>
Objectives	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "To draw pictures with smart devices"</li> <li>• "To draw webtoons with smart devices"</li> </ul>
Prior learning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start up the app/execute basic functions</li> <li>• Demonstration of Auto Replay</li> </ul>
Content	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explanation of the objectives</li> <li>• Functional description of tablet PC</li> </ul>
Guidance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration by function</li> </ul>
Performance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drawing using basic functions</li> <li>• Observation; Q&amp;As</li> <li>• Explanation on the functions</li> </ul>
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive feedbacks</li> <li>• Supplementary description of expressions</li> </ul>
Assessment	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participant's picture description</li> <li>• Program satisfaction check</li> </ul>
Retention/Transfer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modification of the picture</li> <li>• Recommendation of using other functions</li> <li>• Replaying of the picture</li> </ul>

수업에서 스마트기기의 활용을 위해 스마트폰과 국내 L사의 10.1인치 태블릿을 선정하고, 응용 프로그램으로 는 공개 App인 ibis Paint를 선정하였다.

인지행동 기법을 활용한 미술치료 프로그램의 실시에 앞서 사전 및 사후검사로 TAIC, BAI, 정서적 불안척도 측정이 이루어졌다. 인지행동적 미술치료 프로그램은 2017년 5월 4일부터 2018년 8월 28일에 걸쳐 실시되었으며, 프로그램은 1회 80분, 매주 1-2회, 15주에 걸쳐 총 30회가 실시되었다. 30회의 세부 프로그램은 초기, 중기, 후기에 따라 체계적 변화를 거치는데 구체적인 내용은 표 2에 기술되었다.

Table 2. Summary of the Overall Instructional Program

Stage	No.	Instructional Content & Strategies
Initial	1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaxing methods</li> <li>Free representation</li> </ul>
	4-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mental induction</li> <li>Representing themes</li> </ul>
	7-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Take turns of free and objective representation</li> </ul>
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>New behavior learning</li> </ul>
Middle	11-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Systematic dullness</li> <li>Discovering cognitive distortion</li> </ul>
	13-14	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mental induction</li> <li>Restructuring thinking pattern</li> </ul>
	15-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handling emotion</li> <li>Enhancing inner-control power</li> </ul>
	17-18	<ul style="list-style-type: none"> <li>Structuring oneself</li> <li>In vivo</li> </ul>
	19-20	<ul style="list-style-type: none"> <li>Triggering Stimulus</li> <li>Cognitive mapping</li> </ul>
Post	21-22	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reinforcement</li> <li>Facilitation</li> </ul>
	23-24	<ul style="list-style-type: none"> <li>externalization</li> <li>Systematic dullness</li> </ul>
	25-26	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reinforcement</li> <li>Stress immunization</li> </ul>
	27-28	<ul style="list-style-type: none"> <li>Self-controlling</li> <li>Mental induction</li> </ul>
	29-30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Personalization</li> <li>Modelling</li> </ul>

각 회별 미술치료 시간 80분으로 이 중 60분은 미술치료, 20분은 인지행동치료로 배정되어 실시되었다.

## 4. 연구결과

본 연구는 양적 종속변수로서 TAIC, BAI, 정서적 불안정 척도의 결과가 확인되었다. 또한 질적 연구방법으로 관찰, 아동인터뷰, 학부모인터뷰, 미술활동의 과정과 결과가 분석, 기술되었다.

### 4.1 척도검사 결과

본 연구의 정서불안 아동을 대상으로 한 스마트 기기 활용 인지행동 미술치료 효과분석을 위한 TAIC, BAI, 정서적 불안정 척도의 사전, 사후 비교결과는 다음과 같이 분석되었다. 다만, 단일측정결과임에 따라 추론통계(inferential statistics)를 실시하지 않고, 질적 결과를 보완하기 위한 기술통계(descriptive statistics) 분석결과를 수록하였다. 첫째, TAIC는 사전 48(80%)점의 특성 불안 수준이 매우 높음 수준에서 사후 35(58%)점으로 13(22%)점이 감소하여 정상수준으로 감소한 것으로 나타났다. 둘째, BAI는 아동의 불안 척도검사(BAI)의 사전,

사후 검사를 실시한 결과 사전 50(79%)의 극심한 불안상태에서 사후 33(53%) 감소한 17(26%)로 정상 수준으로 감소한 것으로 나타났다. 셋째, 정서적 불안정성 척도는 하위영역인 공격성 측정 결과 사전 46(84%)에서 사후 25(45%)로 21(38%)이 감소하였다. 또 다른 하위영역인 긴장감 측정 결과 역시 사전 39(71%)에서 사후 21(38%)로 18(33%)이 감소하였고, 열등감 변인도 사전 44(80%)에서 사후 35(64%)로 9(16%)가 감소하였다.

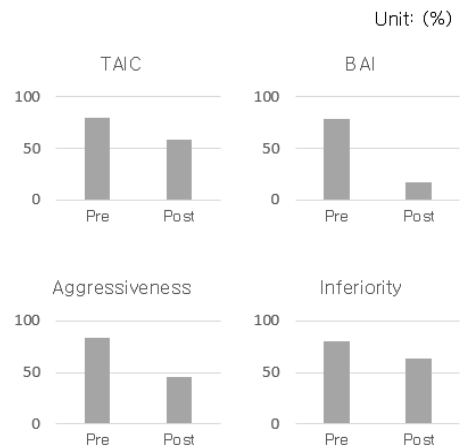


Fig. 1. Descriptive results for quantitative data

다만, 열등감 척도는 상대적으로 소폭인 9점이 감소하였으며, 공격성과 긴장감척도는 각각 18, 21점 증가하였다.

### 4.2 질적 관찰 결과

#### 4.2.1 초기(1-10회)

아동의 감정 상태는 늘 화가 나 있었고 과장된 표현에 익숙했으며, 상대나 상황에 따라 눈치를 보고 반응하는 경향이 있었다. 상담 시 경직된 자세로 대답을 회피하고 자 손톱을 물어뜯거나 눈을 깜박이고, 배가 아프다고 하는 등의 신체화 증상을 보이며 방어적인 태도를 자주 보였다. 초기회기에는 주로 긴장되고 방어적인 자세로 일관했으며, 관심 있는 부분과 관심 없는 부분에 대한 이분법적 태도를 자주 보였다.

#### 4.2.2 중기(11-20회)

아동은 11회기 태블릿에 ‘피 묻은 칼’이라는 제목의 판타지 속의 그림 표현으로 문제를 해결해 나가려는 긍정적인 ‘자기 감정표출’을 해 주었다. 그림을 통해 아동의 무의식에

잠재되어 있던 힘들어 하던 내면의 억압된 감정들이 표출되면서 감정이 다소 이완되고 안정된 것으로 보임. 부모님에 대한 양가감정을 작은 목소리로 웅얼거리며 표출하기 시작하였다. 그러기 매체로 태블릿을 선호하고 사용에 능숙한 아동에 대한 연구자의 지지와 격려에 “상당실에 더 자주 오면 안 돼요?” 라는 표현과 상당실 출입부에 있는 전시된 다른 아동의 조형물과 그림을 보고 자신도 전시 작품처럼 잘하고 싶다는 말을 하였다.

#### 4.2.3 후기(21-30회)

아동은 중반 회기를 거치며 스마트기기가 게임의 도구가 아니라 자기표현과 학습의 도구로 유용하게 쓰일 수 있다는 점에 흥미를 느끼고 활용하였으며, 스스로 새로운 기능을 찾아내어 자기표현에 활용하려 노력하는 보다 유연한 자세를 보였다. 표현활동과 감정이완 작업을 통해 아동의 긴장이 완화되고 공격적인 언어 표현 등이 감소, 완화되는 것을 관찰할 수 있었다. 방어적인 태도 또한 완화되었으며, 자기감정 발견과 자기표현에 있어, 보다 능동적이고 편안한 자세로 임했다.

아동은 자신이 가진 다양한 왜곡된 인지에 대한 ‘인지 재구조화’와 ‘불안 증상’ 완화 훈련 과정을 거치는 과정에서 감정 조절 방법과 신체 이완 훈련을 적절히 활용할 줄 알게 되었으며, 스스로 ‘폭력’과 ‘화’에 대해 고민하고, 해결해 나가며 문제 해결력이 길러져 연구자에게 ‘긍정적인 자기 소망’에 대해 이야기 하는 등 정서적인 안정감을 찾아가는 것을 관찰할 수 있었다.

### 4.3 인터뷰 결과

#### 4.3.1 아동인터뷰 결과

##### 4.3.1.1 초기(1-10회)

초기 상담에서 아동은 아이들이 자신을 방해하고 시비를 먼저 거는 등 ‘맞을 짓’을 했고, 때릴 만 해서 때린 것이라고 하였다. 그러고는 “아이들이 나를 만만하게 보지 못하게 하기 위해 힘을 과시하면 아이들이 나를 우러러 보고 만만하게 보지 못해서 때린다.” 라는 생각을 이야기 하였다. 연구자가 ‘그래서 에너지가 많고 힘이 있는 게임 속 영웅이나 신 캐릭터를 좋아하는 것이냐’고 묻자 “네”라고 하며 회전의자를 돌리는 등 산만한 자세를 보였다. 아동은 초기 상담 기간 중 화를 참지 못하는 모습을 자주 보였으며, 여전히 ‘잘못했으니까 때릴 수 있다’는 왜곡된 생각을 가지고 있는 것으로 관찰되었다.

##### 4.3.1.2 중기(11-20회)

연구자는 아동에게 여러 회기에 걸쳐 ‘타인에게 자신의 고민을 이야기 하면 자신을 무시하고 알잡아 볼 것이다(왜곡된 인지)’라는 생각을 ‘타인에게 자신의 불편한 마음을 설명하고 이해시킨다면 문제 해결에 도움이 될 수 있다(합리적 인지)’라고 인지하도록 반복하여 설명하자 차츰 공감하는 태도를 보이며 방어적인 태도가 다소 누그러졌다. 내담 아동은 왜곡된 인지에 대해 인정하고 수정하고자 노력하는 자세를 보였다. 또한 스마트기기에 그림 그리는 활동에 관심과 흥미를 보였으며, 이를 통해 긴장이 완과 성취감이 향상 되는 과정에 있는 것으로 분석되었다.

##### 4.3.1.3 후기(21-30회)

아동은 처음에는 게임을 못하게 하면 화가 나고 큰일이 날 것 같았는데 “이제는 게임을 안 해도 상관없어요”라는 게임에 대한 반응을 보였다. 친구들과의 ‘싸움’이 고민이기도 한 아동은 “싸움을 안 하고 싶은데 나도 모르는 사이에 싸움을 하고 있다”고 하면서 싸웠던 행동이 후회된다고 한다. 아동의 이러한 태도로 보아 초기의 왜곡된 신념에서 합리적인 신념으로 바꾸어 나가려 노력하고 있는 것으로 관찰되었다. 아동은 이제는 상황을 이해하고 친구가 괴롭혀도 참고 있는데 그런 상황이 반복되거나 주변 사람들이 공평하지 못하면 여전히 화를 참지 못하겠다는 자신의 문제에 대해 적극적으로 상담했다. 상담을 통해 아동은 왜곡된 신념을 재구조화하는 활동에 대해 이해한 것으로 보이며, 활동에 적극적으로 참여했다.

#### 4.3.2 학부모인터뷰 결과

##### 4.3.2.1 초기(1-10회)

내담아동 모친은 감정기복이 있는 편이며 상담 도중 눈물을 자주 보였다. 자신이 “경압적이고 지시적이며, 일관성이 결여된 훈육 방식에 대해 너무 잘못 한 것 같다”고 후회하며 우는 모습을 자주 보였으나, 한편으로 방어적인 자세를 유지하였다.

##### 4.3.2.2 중기(11-20회)

연구자에게 “아이의 문제 행동이 줄어들고 있다”며, 어느 정도 대화가 이루어지고 눈 맞춤도 이루어져 감사하다는 마음을 여러 차례 표현하였다. 회기 중반을 지나며 방어적인 자세가 다소 누그러져 내담 아동에 대한 부모님의 양육 방식에 대한 보다 솔직한 표현이 이루어지며, 문제 해결에 보다 적극적인 자세를 보여주었다.

4.3.2.3 후기(21-30회)

회기 후반 들어 방어적인 자세가 많이 누그러져, 전화로도 상담을 요청하기도 하며, 자신과 내담아동의 부친, 조부의 아동에 대한 양육 방식과 태도, 일관성에 대해 적극적으로 상담에 임하였다. 상담 도중 여러 차례 내담아동을 둘러싼 가족 구성원들의 일관성이 결여된 양육태도에 대해 의논하고, 반성하는 모습을 보였다. 연구자의 부모 교육에도 밝고 긍정적인 태도로 적극적으로 임하였다.

4.4 미술활동 결과

4.4.1 초기(1-10회)

회기 초반 아동의 그림에는 아동이 동경하는 게임 속 힘 있는 캐릭터가 자주 표현되어 내재되어 있는 갈등과 소망이 나타났다. 스마트기기로 그림을 그려 낼 때는 채색이 자유로워서 인지 그림을 통해 핑크색과 꽃을 좋아하는 아동은 사랑을 받고 싶어 하는 애착욕구가 드러났다. 그림을 여러 번 지우고 고치는 등 긴장감이 무의식 속의 내재된 불안정한 경직된 마음의 상태와 공격적성향의 양가감정이 나타나며 타인의 인정을 받고자 하는 욕구와 성장하고 싶어 하는 열망이 보였다. 아동은 초기 회차 내내 미술 재료와 스마트 기기(태블릿)을 선택적으로 바꾸어 가며 그림을 그리는 장면을 많이 보여 주었으며, 회차가 지날수록 스마트 기기와 만들기 재료를 선호하였다.

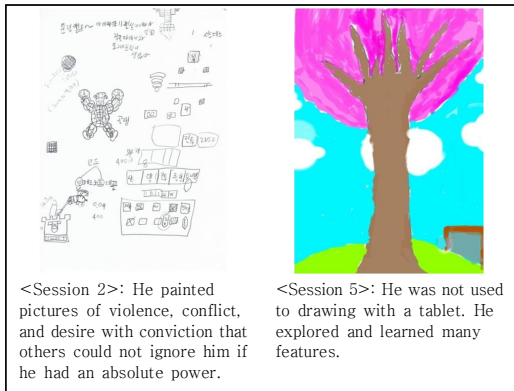


Fig. 2. Samples of the early stages

4.4.2 중기(11-20회)

중기회차 동안 현실 속에서 학교나 엄마에게 혼나고 위축되어 있는 자신에 대한 현실을 주관적인 게임 속 판타지 그림으로 자주 표현하였다. 연구대상은 그림을 통해 무의식 속에 내재되어 있던 억압된 감정들을 판타지로 표출하면서 스스로 힘들어 하던 불편한 감정들에 대한 감정

이 발산되어 불안한 감정들이 어느 정도 해소 된 것으로 보였다. 중기 후기 그림 결과들은 불안한 아동들의 감정 표현을 하는데 있어 스마트기기가 자유롭게 지웠다가 쉽게 그림을 그릴 수 있고 편집도 쉽게 할 수 있어 정서적 불안으로 감정 표현이 힘든 아동들에게 자신을 표현할 수 있는 매체로서의 장점이 있음이 파악되었다. 아동 또한 스마트기기로 그림을 그리면서 자유롭게 지우고 고치고 수정하고 다시 편집하면서 작품의 질을 높이며 만족도가 높아졌고, 이에 따라 경직된 아동의 마음의 표현 활동에 도움이 되는 것으로 추정할 수 있었다.

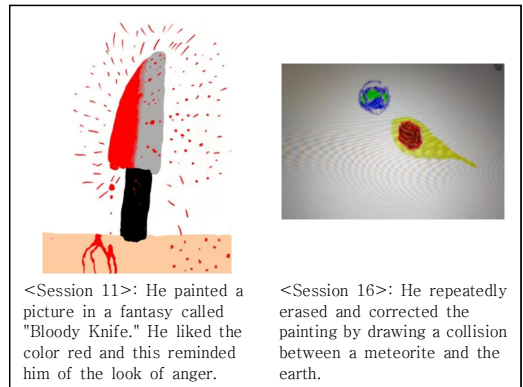


Fig. 3. Samples of the middle stages

4.4.3 후기(21-30회)

후기로 갈수록 아동은 스마트기기로 현실로 되돌아온 상황과 되돌아오고자 하는 희망을 자주 표현하였다. 그림 속에서 무의식적으로 자신의 욕구와 불만, 부모님에 대한 양가감정, 분노와 감정, 자신을 둘러싼 방어막인 갈등을 뚫고 헤쳐 나오고자 하는 감정을 표출(표현)을 하기도 하였다. 그림을 통해 게임 속 판타지에서 벗어나 현실에 대한 인정과 자신에 대한 생각을 표현해낸 아동에 대해 격려하고 지지해주었다.

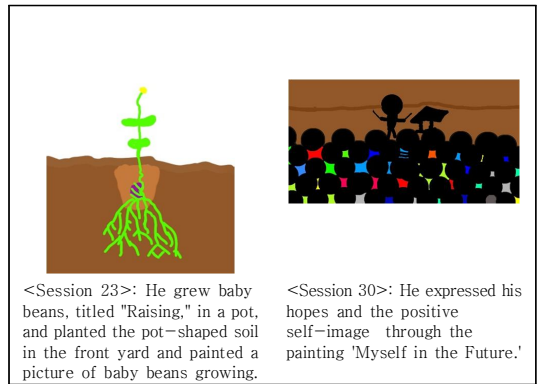


Fig. 4. Samples of the latter stages

## 5. 논의 및 결론

본 연구 결과를 분석하여 얻은 결론은 다음과 같다. 첫 번째 연구문제인 양적 척도의 변화에 대한 결과에서 아동의 공격성, 긴장수준, 열등감에 양적 감소가 측정되었다. 이러한 연구 결과는 인지행동 미술치료가 학교 부적응 아동의 문제행동 감소에 효과적이고, 인지행동 미술치료가 한 부모 가정 자매의 불안 및 신체 증상 완화에 효과적으로 나타난 연구 결과[17]와 맥락을 같이 한다. 또한 미술치료가 아동의 불안 감소에 효과적이고[18], 인지행동 치료가 아동의 불안과 어머니의 양육 스트레스 및 우울 감소에 효과적이라는 연구[19]와도 관련이 있다. 전체 프로그램 종결 후 사전, 사후 검사 결과를 실시하여 비교한 결과 정서적 불안 하위 척도인 아동의 공격성, 긴장수준, 열등감 수준이 낮아진 것을 보여 주었다. 이는 연구 대상 아동이 스마트 기기를 활용한 인지행동 미술치료 프로그램을 통해 무의식에 내재되어 있는 갈등과 불안 요소를 표출, 발산하여 내면의 불안이 감소되고, 비합리적인 사고가 합리적인 사고로 수정되어 문제행동에 대한 교정이 이루어져 치료에까지 이르게 된 것으로 추정해 볼 수 있다.

두 번째, 내담자의 변화와 관련된 연구문제는 연구 결과 연구 아동은 부모와의 갈등이 완화되고 대화를 통한 상호작용이 원만해졌으며, 학교와 종교시설, 기타 또래 집단에서의 폭력 사건이 눈에 띄게 줄어들어 정서적 불안에 따른 공격성과 긴장이 완화된 것이 확인되었다. 내담 아동의 프로그램 기간 중 완성된 작품을 통해 현실을 직시하고 자신의 문제를 직면하고 극복해 나가려 노력하는 의지가 표현된 것이 관찰되었고, 정서적 불안이 감소된 결과 문제행동 또한 현저히 감소되었다. 이와 관련된 이유를 추론할 때, 기존의 인지행동 미술치료에서 시행하는 전통적인 치료기법의 효과성이 나타났다고 할 수 있지만, 무엇보다도 기존 치료에서는 경험하지 않았던 스마트기기를 활용한 새롭고 효과적인 방식이 치료과정과 결과에 모두 영향을 준 것으로 파악할 수 있었다. 즉, 연구 참가 아동은 기본적으로 디지털 원어민세대(digital natives)로서 디지털 장치 활용에 거부감이 없으며, 치료의 도구라고 인식하지 못할 정도로 자연스럽게 스마트기기에 접근하였다. 이러한 친숙함을 바탕으로 스마트기기의 다양한 기능을 활용하여 원하는대로 마음껏 심리상태를 표현할 수 있는 기회를 갖게 되었다. 또한 이러한 환경을 바탕으로 연구자가 내담자의 심리상태를 자세하고 명확하게 파악하여 치료에 피드백을 받을 수 있었으며, 내담자는 이처럼 마음껏 자신을 표현하는 기회를 가지면서 서서히 치료의 효과를 스마트기기를 통해 누리기 시작한

것으로 이해할 수 있었다.

셋째, 내담자와 부모의 인터뷰를 통해, 내담자와 부모의 방어가제가 약화되어 자신의 문제를 직시하고 극복해 나가려 노력하는 자세로 변화되는 모습을 관찰할 수 있었다. 이러한 결과에 따라 내담자와 부모 모두 자신의 문제 해결에 적극적이었으며, 그 과정에서 연구자에게 자신의 문제를 토로하며, 같이 문제 해결 방법을 찾을 수 있도록 도움을 요청 하였다.

이와 같은 결과는 내담자 관찰 결과와 일관되게, 인지행동 미술치료의 직접적인 효과를 반영하는 것과 더불어, 기존 방법을 통해서서는 발견할 수 없었던 디지털기기활용의 효과가 나타난 것으로도 해석할 수 있었다. 디지털기기와 치료과정이 매우 밀접하게 연관되어 있어서, 치료과정의 원인을 상세하게 분리하여 객관화하는 것은 구조적으로 제한되지만, 그럼에도 불구하고 디지털기기를 기반의 새로운 환경체험과 치료과정은 내담자와 부모가 보다 적극적으로 치료과정에 참가하여 소기의 성과를 내는데 기여한 것으로 연구자들은 추론하였다.

네 번째인 그림을 통한 변화의 추론에서 내담 아동은 전통적인 그리기 매체와 스마트기기 중 한 가지를 자유롭게 선택하여 그림을 그려 나가다가 중반에는 스마트기기가 채색과 수정에 더 용이하다며 스마트기기를 더 선호하는 모습을 보여주기도 하였다. 내담 아동의 자신의 그림에 대한 설명에서 스마트 기기로 그려낸 그림에서 보다 화려하고, 자신의 감정에 더 가까운 그림 표현을 할 수 있었던 것을 알 수 있었다. 후반 회기에는 하나의 주제에 대해 기존 미술 매체와 스마트 기기를 번갈아 가며 표현하는 유연한 모습을 관찰할 수 있었다.

따라서 스마트기기를 활용한 인지행동 미술치료 프로그램은 아동의 정서불안을 감소시키는데 긍정적인 영향을 주었음을 인식할 수 있다. 이와 같은 결과를 기초로 추후 스마트기기를 활용한 인지행동 미술치료 프로그램이 활성화되고 더불어 다양한 심리치료기법과 미술치료가 절충된 통합 프로그램 개발이 촉진될 수 있다.

연구의 결론에 비추어 본 연구를 적용하는 데 있어서의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

우선, 본 연구는 정서불안 아동에 대한 질적 접근을 통해 심도있는 연구결과를 얻을 수 있었으나, 단일 사례라는 점에서 일반화 측면에서는 한계점을 갖는다. 후속 연구에서는 통계적 검증이 가능한 사례수를 확보하여 연구를 실시하고, 교육처치 직후를 포함한 추후관찰 추적을 통해 교육의 지속효과를 확인할 수 있는 보다 체계적인 설계를 수행할 경우 보다 양질의 결과를 획득할 수 있을 것이다.

또한 본 연구의 주요 연구도구였던 스마트기기의 효과성 분석과 관련하여서 연구 내에서는 연구자의 교육처치



활동과 스마트기기 사용이 통합되어 이루어진 바, 스마트 기기만의 고유한 역할을 분리해 내는 것이 제한되었다. 일반적으로 스마트기기의 교육적 효과는 학교교육과 정규교과 중심으로 이루어진 바, 테크놀로지의 교육적 활용 가능성 확대를 위해 보다 다양한 영역에서 구체적인 교수학습방법론의 정착이 이루어지는 것이 필요하다.

결론적으로, 인지행동 미술치료 분야에서 기존에 시도하지 않았던 스마트기기를 통한 처치 효과의 가능성을 본 연구를 통해 활용하였다. 제언에 기반하여 내담자 특히 디지털 세대인 아동들에게 거부감 없이 친숙하게 접근될 수 있는 스마트기기는 치료의 원활한 도구가 될 수 있다. 특히 보다 체계적인 교수학습 전략과 과학기술이 적용될 경우 내담자의 학습양식 및 인지양식에 따른 디지털기기와 교류, 학습분석 등을 활용한 내담자 학습과정의 추적을 통한 환류 및 교육, 치료가 더욱 효과적으로 이루어질 것이다.

## REFERENCES

- [1] G. Corey. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont, CA: Cengage Learning.
- [2] E. M. Oh. (2009). *Effect that fine healing of group affects emotional uneasiness alleviation and improvement of society adaptability of the children of low income class*. Masters thesis. Dongguk University, Seoul.
- [3] L. S. Greenberg, & S. C. Paivio. (2003). *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York, NY: The Guildford Press.
- [4] B. S. Ki et.al. (2013). *Neuropsychiatry*. Seoul: Chungang Press.
- [5] M. Y. Lee. (2011). *Cognitive Behavior Therapy for Children with Anxiety Disorder*. Doctoral dissertation. Myungji University, Seoul.
- [6] Y. Lee. (2008). *The effects of children's cognitive behavioral group art therapy and parental counseling with art activity on ADHD tendency of children*. Doctoral dissertation. Yeungnam University, Gyeongbuk.
- [7] M. Park. (2016). *The effect of cognitive behavioral art therapy on children's self-esteem*. Doctoral dissertation. Dongguk University, Seoul.
- [8] Y. B. Cho. (2019). *The effects of cognitive behavioural art therapy on automatic thoughts and depression of adult women with depression*. Doctoral dissertation. Konkuk University, Seoul.
- [9] Kim. (2016). *The effect of cognitive-behavior group art therapy on delay of gratification and perspective-taking ability of preschool children*. Master's thesis. Konkuk University, Seoul.
- [10] J. Lee. & S. K. Kim. (2018). A theoretical examination of utilizing cognitive behavioral theory for group art therapy for a diagnostic category with alcohol use disorder. *Journal of Psychotherapy*, 17(2), 1-25.
- [11] S. Cho & J. Choi. (1989) Korean-type infant's condition and development of characteristics anxiety scale. *The Seoul journal of psychiatry*, 14(3), 150-157.
- [12] S. M. Kwon. (1997). Assessment of psychopathology in anxiety disorder. *The Korean Journal of Psychopathology*, 8(1), 37-51.
- [13] T. Han. (1998). *Big 5 personality test*. Seoul : Korea Aptitude Institute.
- [14] J. S. Feather & K. R. Ronan. (2010). *Cognitive behavioural therapy for child trauma and abuse*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- [15] S. Jung. (2015). *The Effects of cognitive-behavioral group art therapy program on the self-esteem and empathy of chronic schizophrenia patients*. Masters thesis. Kwangju Women's University, Kwangju.
- [16] K. Park. (2013). *Cognitive-behavioral therapy for children and adolescent*. Seoul: Hakji-sa.
- [17] S. Choi. (2017). A case study of art therapy to relieve anxiety and physical symptom of single-parent family siblings. *Journal of Holistic Mind Body Therapy*, 4(1), 31-63.
- [18] S. Kim. (2017). A case study of art therapy on reducing anxiety of a child. *The Study of Child-family Therapy*, 16, 25-40.
- [19] K. Kim & G. Kim. (2010). A case study of cognitive behavioral family Art therapy to reduce child's anxiety and mother's parenting stress and depression. *Korean Journal of Art Therapy*, 17(2). 242-244.

### 박 미 자(Park, Mi Ja)

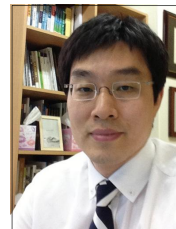
[정회원]



- 1989년 2월 : 성신여자대학교 예술대학 동양화학과(미술학사)
- 2016년 2월 : 동국대학교 예술치료 학과(예술치료학석사)
- 2019년 2월 : 건국대학교 교육공학과 박사과정 수료
- 1996년 2월 ~ 현재 : 우리발달연구소장
- 관심분야 : 교육공학, 스마트기기, 인지행동 미술치료
- E-Mail : hrmjpark@gmail.com

### 임 걸(Lim, Keol)

[정회원]



- 1997년 2월 : 고려대학교 교육학과(문학사)
- 1999년 2월 : 고려대학교 교육학과(문학석사)
- 2009년 5월 : Columbia대학교 교육공학과(교육학박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 건국대학교 교육공학과 교수

- 관심분야 : 첨단교육공학, 정보격차
- E-Mail : gklim01@konkuk.ac.kr