

만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램 개발 및 효과성 연구: 초기 청소년의 자아존중감과 학습된 무기력을 중심으로*

강 자 영¹⁾

상명대학교 통합심리치료대학원
가족상담·치료학과

배 희 분²⁾

상명대학교 통합심리치료대학원
아동·청소년상담학과

본 연구의 목적은 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램이 초기 청소년의 자아존중감과 학습된 무기력에 미치는 영향을 연구하기 위하여 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 데 있다. 연구 대상은 자아존중감과 학습된 무기력에 관한 어려움이 있는 수도권 중학교 1, 2학년 22명(실험집단 11명, 통제집단 11명)을 대상으로 주 2회 70분씩 8회기 동안 프로그램을 진행하였으며, 사전-사후검사를 통해 자아존중감과 학습된 무기력 검사를 시행하였다. 수집된 자료는 SPSS 25를 통한 양적 분석과 회기별 활동지 및 만화 내용, 소감문 등을 활용한 질적 평가 방법을 통하여 분석하였다. 연구 결과로 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램은 이야기치료 구성요소 및 흐름을 기본으로, 만화 그리기 요소를 결합하여 프로그램을 구성하였으며, 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램은 초기 청소년의 자아존중감을 향상시키고, 학습된 무기력을 감소시키는데 효과를 나타내었다. 따라서 본 연구는 만화 매체와 이야기치료의 장점을 활용한 집단상담 프로그램의 치료 효과와 활용 가능성을 시사하였다는데에 의의가 있다.

주요어 : 만화 그리기, 이야기치료, 초기 청소년, 자아존중감, 학습된 무기력

* 본 연구는 2021학년도 상명대학교 교내연구비 지원으로 수행되었음. 제 1저자의 석사학위논문을 수정, 보완한 것이며, 2022년 한국인간발달학회 춘계학술대회 포스터 논문을 확장한 것임.

1) 상명대학교 통합심리치료대학원 가족상담·치료학과, 석사

2) 교신저자 : 상명대학교 통합심리치료대학원 아동·청소년상담학과, 교수 (E-mail: heeboon@smu.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 정신적, 신체적, 도덕적, 사회적 발달 측면에서 아동기에서 성인기로 변화, 성장하는 중요한 과도기적 시기로서, 자아의식이 발달하면서, 억제되어있는 환경에서 벗어나고자 하며, 부모에게서 독립하려는 심리적인 특성을 갖는 시기이다. 이러한 특징으로 인해 청소년들은 많은 갈등을 겪고, 심리적, 신체적으로 부적응 상태에서 다양한 스트레스에 시달리게 된다(나지윤, 2008). 특히 정서적인 부분에서 다양한 요인들이 복합적으로 작용함으로 행동 발달에 큰 영향을 미치는 시기이기도 하다(임혜은, 한세영, 2022).

그 중 초기 청소년기는 청소년기 중에서도 아동기에서 청소년기로 넘어가는 과도기적 시기로 신체적, 사회적, 심리적으로 극심한 변화를 겪는 시기라고 할 수 있다(Lee, 2003). 본 연구에서는 초기 청소년기에 속하는 중학교 1, 2학년을 대상으로 연구를 진행하였다. 이 시기는 새로운 학령기에 접어들면서 겪게 되는 다양한 어려움과 우리나라 청소년들이 사춘기를 가장 많이 겪기 시작하는 시기인, 12세~14세에 속하는 시기이기도 하다(한국청소년개발원, 2009). 이 때 부정적인 자아개념으로 인한 자아존중감의 손상은 심각한 문제행동을 일으킬 수 있기도 하다(노현숙, 2002). 그러므로 이 시기에 긍정적인 자아상을 확립하고, 자아존중감을 높이기 위한 노력은 매우 중요하다고 할 수 있다. 피아제의 인지발달 이론에 의하면 자아존중감은 일생을 통해 발달하지만, 특

별히 청소년기에 가장 활발하게 발달한다고 보고되고 있는데(박미란, 2004), 이러한 자아존중감은 청소년기 행동 특성에 큰 영향을 주며, 사회적 관계에서도 효과적인 상호관계를 맺는데 영향을 끼치게 된다(박미란, 2004). 또한 초기 청소년의 자아존중감은 학교생활에서의 부적응과 다양한 정서·행동적 문제행동들과 밀접한 관련이 있다. 이러한 문제들은 사소한 것일지라도 성인기의 사회 심리적인 만성적 문제로 발전 할 수 있는 인자라는 점에서 가볍게 여겨질 수 없는 부분이다(곽금주, 문은영, 1993).

초기 청소년기는 이처럼 정서적, 신체적으로 불안정한 시기이기도 하지만, 에너지 넘치고 활동적인 시기이기도 하다. 그러나 청소년 중 일부는 학교나 가정에서 의욕이 없거나 목표 의식이 없고 친구들과 잘 어울리지 않으며 무기력하게 자신을 포기해 버리는 경우가 있다. 이러한 무기력감을 지속해서 경험하게 되는 청소년들은 학습이나 대인관계 어려움, 낮은 자아존중감, 자기 효능감에 대한 불신 등 다양한 부정적인 정서를 경험하기도 한다(정문주, 양현숙, 채은영, 김선희, 2016). 따라서 계속된 실패로 인하여 무기력감이 학습되게 되는데 이를 학습된 무기력이라고 한다(Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978).

학습된 무기력을 일으키는 원인으로는 학교 요인, 가정 요인, 개인적인 요인 등을 들 수 있다. 학교 요인으로는 학습 내용 및 교수 방법에 대한 이해 곤란 정도와 학습하는 내용이나 활동에 대한 관심 정도나 흥미도, 반 학급의 분위기, 또는 또래 친구나 교사 등 인간관계 및 상호작용, 여가 활동이나 또는 클럽활

등 등이 있다. 가정 요인으로는 자녀에 대한 부모의 기대 정도, 부모-자녀 간 격려의 정도, 자발성, 자율성, 가정 내의 정서적 안정감 등을 들 수 있다(신기명, 1990). 더불어 개인적인 요인으로는 학업 스트레스, 자아개념, 동기의 여부, 인터넷, 게임, 스마트폰 중독, 자기 조절, 진로 고민 등이 있다(정문주, 양현숙, 채은영, 김선희, 2016). 특히 중학교 진학으로 인해 새로운 학령기에 들어선 초기 청소년들은 학업 중심적인 사회적 문제와 가정 안에서의 문제, 또래 관계의 문제들이 통합적으로 나타나면서 다양한 문제들을 겪게 된다. 이로 인해 올바른 자기 인식의 어려움으로, 문제에 함몰되어 정서적 어려움을 겪게 되기도 한다.

후기 가족치료 이론에 속하는 이야기치료는 초기 청소년들이 자신의 문제로 내면화하였던 문제를 외재화 함으로써 자신과 문제를 분리하도록 도울 수 있다. 즉 이야기치료는 사람이 문제가 아니라 문제가 문제라는 기본 전제를 갖고 있기 때문에 내담자를 힘들게 하는 지배적인 이야기가 문제라고 보는 것이다. 즉 초기 청소년 시기는 자신에 대한 정체성을 확립해 가는 시기로, 대부분 부정적으로 인식한 정체성은 사회적 담론과 연관되어있는 경우가 많다. 그러므로 이야기치료의 탈중심적인 자세와 해체적 경청은 이러한 부정적인 정체성을 해체하고 그들의 삶 속에 주목받지 못하였던 소외된 이야기를 찾아줌으로써 초기 청소년이 새로운 정체성을 가지고 자신의 이야기를 새롭게 써 가도록 도움을 준다는 장점을 갖고 있다(김유숙, 2015). 또한 이야기치료는 자기 경험 속에서 소외시켰던 독특한 결과물들을 탐색하고 발견하여 경험을 재구성함으로

써 자신의 이야기를 풍부한 이야기로 재저작할 수 있도록 돕는데(김현정, 조은숙, 2019), 매우 유용한 상담이론이다. 그러므로 이야기치료의 기본 철학은 청소년의 상담에 매우 적합하며, 사람을 비난하지 않기 때문에, 문제로 인한 청소년의 자아존중감을 훼손시키지 않으며, 문제를 풀어헤치는 표출 대화(externalizing conversation)를 통하여 청소년의 자아존중감을 회복할 수 있다(강순미, 2007).

이러한 이야기치료를 배경으로 한 집단상담 연구를 살펴보면, 청소년을 대상으로 이야기치료를 활용한 사회적 관련 집단상담 프로그램 연구는 광미선(2019), 김도연(2012), 김송희와 홍혜영(2012) 등의 연구가 있고, 청소년기 자아존중감에 관한 연구들은 김현정, 조은숙(2019), 이가나와 김유미(2013) 등의 연구가 있다. 또한 미술-이야기 융합 치료 프로그램에 관한 연구는 오영섭(2019)이 있으며, 만화를 활용한 이야기치료 논문은 아스퍼거 증후군 여아의 만화 그리기를 통한 이야기치료 사례에 관한 김변영의 연구(2010)가 있는 상태이다.

본 연구에서는 이야기치료와 다양한 매체를 융합한 연구들에 주목하였다. 현재 이야기치료는 가족치료를 중심으로 왕성하게 임상 실제와 방법들이 연구 개발되고 있는 상담 접근법 중 하나이다. 최근 연구 동향을 살펴보면, 아동 청소년 등 다양한 연령대를 대상으로 광미선(2019), 고정은, 박지혜(2022), 김현정, 조은숙(2019), 신영화(2020), 정연자, 박정윤(2019), 조옥진, 최지원(2019), 최연정, 조은숙(2021) 등의 연구가 활발히 진행되고 있으며, 이야기치료와 예술치료, 인지치료, 기독교 상담, 등과 융합하여 치료하는 연구로는 권희영(2020), 김

준(2018), 오영섭(2019), 임은주, 이근매(2018), 박진(2018), 최종일(2019) 등의 연구가 있다. 본 연구는 이러한 이야기치료 이론을 배경으로 하여, 예술치료의 하나라고 할 수 있는 만화 그리기를 매체로 활용한 상담 프로그램을 개발하였다.

만화는 그림과 글로 이루어진 독특한 형식을 통하여 메시지 전달이 목적인 회화의 한 종류이다. 본 연구에서의 만화란 카툰(cartoon)을 지칭하며 짧으면 한 컷, 길면 한두 페이지에 이르는 범주를 말한다. 이러한 만화 그리기를 활용한 이야기치료 연구는 현재 매우 부족한 상황으로, 현재로서는 김번영의 연구(2010)가 유일하다.

그러나 자기표현 훈련 프로그램에 만화 그리기를 활용한 연구(김정원, 2007)나, 만화·애니메이션을 활용한 예술치료 집단상담 연구(박혜리, 박승민, 2017), 또는 만화치료가 이혼 가정 아동의 사회적 상호작용 및 사회적 기능 향상에 미치는 영향(김정원, 2003)에 대한 연구는 존재한다. 이러한 연구를 살펴보면, 만화가 연구 참여자의 흥미를 높여주고, 방어를 감소시켜 누구나 친근감을 가지고 쉽게 접근할 수 있게 해주는 역할을 한다고 하였다. 또한, 어렵고 혼란스러운 상황에 있거나 언어로 자신을 표현하는 데 한계가 있는 대상들에게 더욱더 유용하며, 그 한계를 보완해 주는 매개물 역할을 할 수 있다고 한다.

더불어, 만화는 연구 참여자의 구체적인 사고 과정을 이해할 수 있게 해 주며, 이를 통해 연구자에게 연구 참여자를 이해할 수 있는 많은 정보를 제공해 준다는 장점이 있다고 한다. 또한 만화 그리기가 자신의 문제를 시각

화시켜주어, 문제를 발견하고 대처하는 방법을 통찰하게 도와준다고 하였다. 더불어 스스로 대처 방법을 습득하기에 유용하며, 연구자와 연구 참여자 사이에 일어나는 치료 과정을 촉진해 주는 매개 역할을 감당한다고 하였다(김정원, 2003; 김번영, 2010; 김정원, 2007; 박혜리, 박승민, 2017; 안지은, 2007; 전은청, 2009).

이 때문에 만화는 이야기치료의 기법 중 문제를 외재화 시키는 과정에서 인지적인 지각뿐 아니라 시각적으로 확인시켜줌으로 문제와 자신을 분리하여 인식하는데 더 수월하며 극적인 효과를 경험하게 해 준다. 더불어 독특한 결과를 찾아내는 과정이나 대안이야기를 통한 새롭게 쓰는 미래이야기를 저작할 때 연구 참여자들의 상상력을 자극하여 주고, 그림뿐 아니라 글로도 표현할 수 있다. 그러기에, 형식에 얽매이지 않아도 되는 만화 그리기의 특성이 대안이야기를 만들고 강화하는데 매우 유용하다고 할 수 있다.

더욱이 이야기치료는 상상력을 통한 사고의 자극과 풍부한 창의력이 필요하다. 이것은 치료 상황을 덜 무겁고 덜 심각하게 느끼게 해주는 데에 도움을 주고 아동이나 청소년들이 치료를 덜 위협적으로 느낄 수 있도록 분위기를 창출하는 데에도 도움이 된다(고미영, 2004).

그러므로 만화 그리기를 활용한 이야기치료 프로그램은 이야기치료의 목적인 상담 과정에서 던져진 많은 질문을 통한 이야기들로 자기 삶을 보게 되면서, 삶 속에 존재하는 대안적인 이야기들을 더 뚜렷이 나타내고, 삶을 다시 봄으로, 새롭게 만든 그 이야기로 삶을 살

아가도록 하는 목적(강명화, 2004)에 부합한다. 그러기에 아동이나 청소년을 대상으로 한 집단 프로그램에서 활용하기에 새로운 방안이 될 수 있을 것이다.

또한 개인상담 보다 집단상담은 상담에 참여하는 집단원들이 이야기치료의 구성요소인 재저작 대화와 회원재구성을 할 수 있다. 또한 이를 통한 대안적 이야기 만들기, 인정의식 또는 정의 예식을 통한 대안이야기의 정체성을 만들어 주고 이를 강화하여, 새로운 지지그룹이 되어 줄 수 있기 때문에, 본 연구에서는 청소년들이 접근하기 쉬운 장점을 가진 만화 그리기를 활용하여 집단상담 프로그램을 개발하여 초기 청소년들에게 적용해 보려 한다.

따라서 본 연구는 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램을 개발하고 시행하여, 초기 청소년의 자아존중감과 학습된 무기력에 미치는 영향과 그 효과를 검증하는 데에 목적이 있다.

2. 연구문제

연구문제 1. 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램은 어떻게 구성되는가?

연구문제 2. 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램은 초기 청소년의 자아존중감 향상에 효과가 있는가?

연구문제 3. 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램은 초기 청소년의 학습된 무기력 감소에 효과가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 수도권에 거주하는 만 13~14세의 중학교 1, 2학년 초기 청소년을 대상으로 하였다. 연구대상의 모집은 수도권 세 지역에 종교시설과 상담센터, 학원 등에 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램 홍보 전단을 활용한 모집 공고를 통하여, 자아존중감이나 학습된 무기력으로 인한 문제로 인해, 자발적으로 참여를 희망하는 초기 청소년을 대상으로 남, 여학생 22명을 선발하였다. 연구대상으로 선발된 초기 청소년들은 참여를 희망하는 시기에 따라 실험집단 11명(남 6명, 여 5명)과 통제집단 11명(남 6명, 여 5명)으로 선발하여, 2021년 10월과 2021년 12월에 사전, 사후검사를 진행하였고, 통제집단의 경우 추후 동일한 프로그램을 진행하였다.

2. 측정도구

자아존중감

자아존중감을 측정하기 위해서 Rogenberg (1965)가 개발하고 이를 고려대학교 부설 행동과학연구소(2000)에서 번안한 자아존중감 척도를 사용하였다. 각 문항은 ‘매우 그렇다’ 1점으로, ‘전혀 그렇지 않다’를 5점까지로 하여 구성되어 있다. Likert 5점 척도이며, 부정 문항 8개와 긍정 문항 3개로 총 11문항으로 구성되었다. 그 중 부정 문항은 역 환산하여서 최저 11점부터 최고 55점까지 범위이며, 측정된 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것

을 의미한다. 도구의 신뢰도는 김문주의 연구(1988)에서 Cronbach's α 는 .84였고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .72였다.

학습된 무기력

학습된 무기력을 측정하기 위하여 신기명(1990)이 고등학생 수준에 맞춰 제작한 척도를 박경연(2002)이 중학생의 특성에 맞춰 수정하여 사용한 척도를 사용하였다. 학습된 무기력 척도는 자신감 결여, 우울·부정적 인지, 수동성, 통제력 결여, 지속성 결여, 과시욕 결여, 책임감 결여 등 7개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 49문항으로 이루어져 있다. 학습된 무기력 각 문항의 검사척도는 Likert형 5점 척도로 구성되어 있는데, '전혀 아니다'를 1점으로, '항상 그렇다'를 5점 척도로, 점수가 높을수록 학습된 무기력이 높다는 것을 의미한다. 척도 개발 시 신뢰도 Cronbach's α 는 .77이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .97이었다.

3. 자료분석

본 연구의 실험집단과 통제집단의 사전-사후 변화를 측정하기 위하여 SPSS 25를 사용하였다. 집단 간의 동질성 검사와 실험집단과 통제집단의 사전-사후 비교를 위해 비모수 통계인 Mann-Whitney U 검증과 Wilcoxon 부호검증을 이용하여 양적 분석을 진행하였다. 또한 회기별 활동지, 만화 그리기 내용 분석, 사후 소감문을 통한 참가자의 평가 등을 활용하여 회기별 분석을 진행하였다.

III. 결과 및 해석

1. 프로그램 구성 및 회기별 분석

프로그램의 목적 및 연구 절차

본 연구의 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램은 초기 청소년들이 지속적인 자아상에 대한 잘못된 인식과 학령기 상황에서 겪게 되는 다양한 실패 경험으로 인한 학습된 무기력으로 인해 낮아진 자아존중감에서 벗어나도록 돕고자 하였다. 이를 위해 자신에 대한 새로운 이해와 더불어 문제의 조정 능력과 주도성을 인식하여, 자아존중감과 학습된 무기력이 향상되도록 하는데, 그 목적을 두고 있으며, 이러한 목적을 바탕으로 하여 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램이 구성되었다.

만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램은 초등학생과 중학생을 대상으로 하여 다양한 상담 현장에서 임상을 진행해 본 결과 임상적인 효과를 발견하게 되었다. 이를 토대로 문헌과 선행연구를 참고하여, 초기 청소년의 집단상담에 맞게 수정, 보완하였으며, 자문을 거쳐 프로그램을 개발하게 되었다. 이러한 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램을 개발하기 위하여 먼저 주제와 관련된 문헌 연구와 선행연구를 고찰하였다. 이를 기반으로 하여 이론적 근거를 마련하고, 프로그램의 이론적 모형을 설정하였으며, 프로그램의 목표 및 활동 내용을 선정하여 만화 그리기를 활용한 이야기치료 프로그램을 구안하였다.

프로그램 구성요소 및 개발과정

이야기치료의 구성요소와 과정을 살펴보면, 문제의 분리를 위한 해체적 경청, 지배적 이야기 속 독특한 결과에서 문제 이야기 해체를 통한 대안이야기 재료 찾기, 재저작 대화와 회원재구성을 통한 대안적 이야기 만들기, 인정의식 또는 정의 예식을 통한 대안이야기의 정체성을 만들어 강화하기이며, 이러한 과정을 기반으로 프로그램을 구성하였다.

White(2010)와 김번영(2010)의 아스퍼거 증후군 여아의 만화 그리기를 통한 이야기치료 사

례, 김번영(2015)의 이야기치료의 원리와 실제, 더불어 김도연(2012), 콕미선(2019), 김현정, 조은숙(2019), 오영섭(2019) 등의 선행 연구내용을 참고하여 프로그램을 구성하였다. White(2010)의 이야기치료 이론의 구성요소는 해체적 경청, 독특한 결과 해체, 대안적 이야기 구축, 대안이야기 정체성 구축으로 이루어져 있다. 이러한 구성요소를 바탕으로 하여 구성된 선행 연구의 이야기치료 프로그램을 살펴보면 표 1과 같다.

표 1. 이야기치료 프로그램 구성요소

	선행 연구					
	White(2010)	김도연 (2012)	콕미선 (2017)	김현정, 조은숙 (2019)	오영섭 (2019)	김번영 (2010)
해체적 경청	문제의 설정	지배적 이야기 탐색	문제이야기 탐색	문제적 이야기	마음대로 그리기	지배적 이야기 탐색하기
독특한 결과 해체	문제의 외재화	문제의 외재화	문제의 외재화	문제의 외재화	문제 분리하기	문제의 외재화
대안적 이야기 구축	문제의 내력과 영향력 탐구	문제의 외재화	문제의 내력과 영향력 탐색	문제의 내력과 영향력 탐색	문제와 대척점 찾기	문제의 외재화
대안이야기 정체성 구축	독특한 결과	독특한 결과의 탐색	독특한 결과 발견하기	독특한 결과	대안적 이야기	대안적 이야기 만들기
	새로운 이야기 창조	대안적 이야기 만들기	대안적 이야기 만들기	대안적 이야기	대안 이야기 강화하기	대안 이야기 만들기
	새로운 이야기 균히기	대안적 정체성 균히기	대안적 이야기 만들기	대안적 이야기	대안 이야기 강화하기	대안 이야기 만들기
		인정의식	인정의식			대안 이야기 강화하기

이렇게 구안한 예비 프로그램을 상담 현장에서 개인상담과 집단상담을 통해 1차로 실시하여 참가한 참가자의 반응을 분석하였다. 그리고 지도교수 1인과 상담학 관련 박사 1인, 이야기 치료사 3인을 통하여 타당성을 검증하였으며, 이 과정에서 자문을 거쳐 프로그램 회기와 시간, 이야기치료 요소별 회차 구성 등을 수정, 보완 하였다.

보완한 예비 프로그램은 2차 실시를 통해 프로그램 평가와 자문을 거쳐 활동지 내용 수정과 회기별 평가지, 사후 소감문, 정의 예식 관련 증명서 등을 보완하여 최종적으로 확정하였다. 확정된 프로그램을 이용하여 초기 청소년을 대상으로 집단상담 프로그램을 시행하였다. 실시하는 과정에서도 집단의 상황과 여건에 맞게 상담 시간과 활동지 내용을 일부 수정 보완하였으며, 프로그램 시행 후 객관적 분석과 회기별 분석을 통한 효과성을 검증하였다.

회기 내용

본 프로그램은 표 2와 같이 이야기치료의 기본 구성요소를 바탕으로 하여 크게 지배적 이야기 탐색하기, 문제의 외재화, 문제의 대척점 찾기, 대안이야기 만들기, 대안이야기 강화하기를 마지막으로 하여 종결하는 흐름으로 구성하였다. 1회기는 지배적 이야기 탐색을 위한 관계 형성으로 연구자와 연구 참여자인 집단원들 간의 신뢰감 형성을 위해 이와 관련된 활동들을 계획하였고, 2회기는 지배적 이야기 탐색하기로 연구 참여자들의 이야기를 풍부하게 듣고 그 안에 우성 이야기와 열성 이야기를 탐색하는 시간을 갖도록 계획하였다.

3, 4회기는 문제의 외재화로 문제를 외재화하여 자신과 문제를 분리하고, 문제의 영향력을 탐색해 봄으로써, 자신이 문제가 아니라 문제가 문제였음을 인식하게 되는 과정이다. 5회기는 문제의 대척점 찾기로 문제와 대척되는 이야기 혹은 문제와 비슷한 것 이겨 본 경험을 탐색함으로써 독특한 결과 찾고, 이를 통해 문제에 대한 조정 능력과 주도성을 인식함과 동시에 문제를 다른 관점으로 바라보도록 하는 과정을 갖게 하였다.

6, 7회기는 대안이야기 만들기로 빈약했던 자신의 이야기를 풍부하게 만들고, 대안이야기의 영향력을 탐색하면서 자신의 강점과 노하우를 발견하고 이를 자신이 원하는 자기의 모습 또는 자신이 원하는 미래의 자기 삶으로 연결해 새로운 이야기로 만드는 과정으로 계획하였다. 마지막 8회기는 대안이야기 강화를 통한 종결과정으로, 다시 회기 될 수 있는 문제에 대해 그 회귀성을 차단하고, 자신이 새롭게 만든 이야기를 강화할 수 있도록 계획하였다.

또한 그동안의 참여 과정을 통해 자신이 느낀 점이나 변화를 나누고 소감문을 작성함으로써 회기를 마무리할 수 있도록 하였다. 이처럼 이야기치료의 5가지 구성요소를 주제로 하여 프로그램을 구성하였고, 더불어 만화적인 요소를 결합하여 초기 청소년들인 참여자들의 방어를 감소시키고, 흥미를 높이도록 하였으며, 참여자들이 자신의 생각이나 느낌 등, 언어로 표현하기 힘든 부분을 글과 그림이라는 만화의 특징을 이용하여 치료적 효율성과 효과성을 높이도록 하였다.

표 2. 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램

회기	과정	내용	목표
1	오리엔테이션	- 만화 그리기를 활용한 이야기치료 프로그램 소개하기 - 서약서 작성하기	- 프로그램 안내 및 규칙 정하기 - 친밀감 쌓기
	지배적 이야기 탐색하기	나의 캐릭터 그리기 - 닉네임 정하기 - 자신의 캐릭터 만화로 표현하기 - 자기소개하기	- 자신을 드러내기 - 캐릭터 그리기를 통한 자아에 관한 담론 인식
2	나의 만화 자서전	- 인생 그래프 그리기 통해 지배적 이야기 탐색하기 - 나의 자서전 만화로 그리기 - 자신의 만화 자서전 집단원들과 이야기 나누기	- 자기 삶의 지배적 이야기 탐색하기 - 만화 자서전을 통한 지배적 이야기 통찰
3	문제의 외재화	문제 관찰하기 - 무기력함으로 인한 문제 관찰하기 - 문제에 이름 붙이기 - 문제 관찰하기 - 문제이야기 캐릭터 만들기 - 문제 상황 만화로 그리기	- 문제를 만화로 시각화하여 외재화 돕기 (자신과 문제를 분리하기)
4	문제가 문제이지 ○○가 문제가 아니야!	- 무기력으로 인한 문제의 영향력 탐색하기 - 문제의 이력, 영향력, 약점 찾기 - 문제의 영향력 만화로 그리기	- 문제의 영향력 탐색
5	문제의 대척점 찾기	문제의 주도권은 내가! - 무기력으로 인한 문제 부서뜨리기 - 무기력으로 인한 문제가 무서워하는 것 - 문제와 비슷한 것 이겨본 경험, 문제를 이겨낸 나만의 노하우, 자원 탐색 - 대안이야기 이름 짓기	- 문제에 대한 조정 능력과 주도성 인식하기 - 다른 관점으로 문제 바라보기 - 독특한 결과와 영향력 탐색
6	대안 이야기 만들기	문제의 주도권은 내가! - 무기력으로 인한 문제의 대척점 만화로 그리기	- 만화 그리기를 통한 문제 소외시키기
7	대안 이야기 만들기	정체성 나무 그리기 - 정체성 강화하기 - 나의 정체성 나무 그리기 - 문장 채우기를 통한 나의 강점 찾기 내가 쓰는 나의 새로운 이야기 - 대안이야기를 만드는 과정을 통해 자신이 희망하는 자기모습을 구체적으로 생각해 보고 새로운 이야기로 만들기 - 새로 쓴 이야기 만화로 그리기	- 자아를 형상화한 정체성 나무 그리기를 통한 풍부한 이야기 만들기 - 대안이야기 영향력 탐색하기 - 만화 그리기를 활용한 새로 쓴 이야기 만들기

표 2. 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램 (계속)

회기	과정	내용	목표
8	대안 이야기 강화하기	인정의식	<ul style="list-style-type: none"> - 대안이야기와 어울리는 만화 캐릭터 만들어 그리기 - 대안이야기 굳히기를 위한 선언문 만화로 표현하기 - 선언문 낭독과 지지, 응원 - 소감에 대한 소감 나누며 재진술하기 - 축하 파티하기 (선물과 증명서 수여)

회기별 내용 분석

초기 단계(1~2회기). 초기 단계는 지배적 이야기 탐색하기 과정으로 1회기는 프로그램 안내 및 규칙 정하기, 친밀감 쌓기, 자신을 드러내기를 목표로 진행되었으며, 2회기는 자기 삶의 지배적 이야기 탐색하기를 목표로 진행되었다. 이 과정에서는 연구 참여자들이 자신의 이야기를 활동지를 통해 정리할 수 있도록 하였고, 인생 그래프 그리기를 통해 만화로 자서전을 그리도록 하였다. 이 과정에서 연구 참여자들은 자신의 이야기를 탐색하며 이야기 속 지배적인 이야기를 인식하였다.

중기 단계(3~5회기). 중기 단계에서 3, 4회기는 문제의 외재화로 문제의 영향력 탐색하고, 자신과 문제를 분리하여 외재화 시키는 것을 목표로 진행하였으며, 5회기는 문제의 대척점 찾기로 문제에 대한 조정 능력과 주도성 인식하기, 다른 관점으로 문제 바라보기, 독특한 결과와 영향력 탐색, 문제 소외시키기를 목표로 하여 진행하였다. 문제를 외재화 시키는 과정에서 연구자는 질문을 통해 참여자들이 문제와 자신을 분리하도록 도왔고, 참여자들은 문제와 자신을 분리하는 과정에서 자아 인식에 관한 긍정적인 변화와 함께 자신이 소외시켰던 독특한 결과를 통해 문제의 조

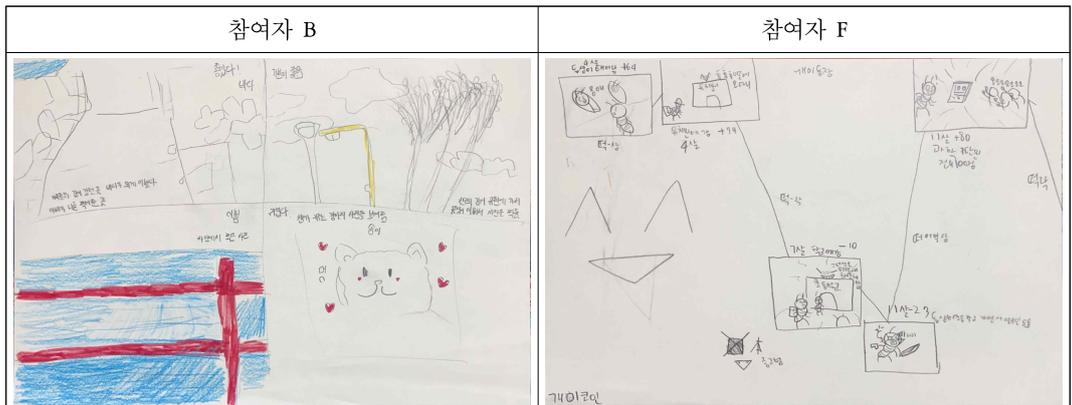


그림 1. 2회기: 나의 만화 자서전



그림 2. 3회기: 만화로 표현 한 문제 관찰하기

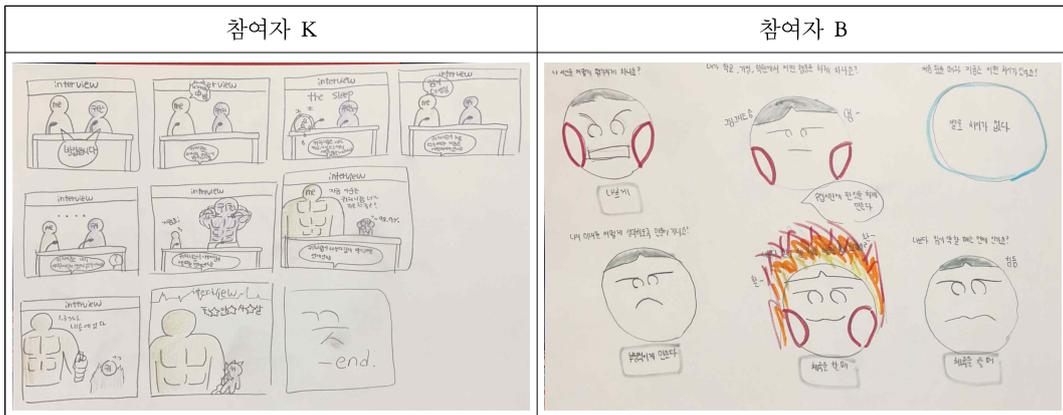


그림 3. 4회기: 만화로 표현한 문제의 영향력 탐색하기

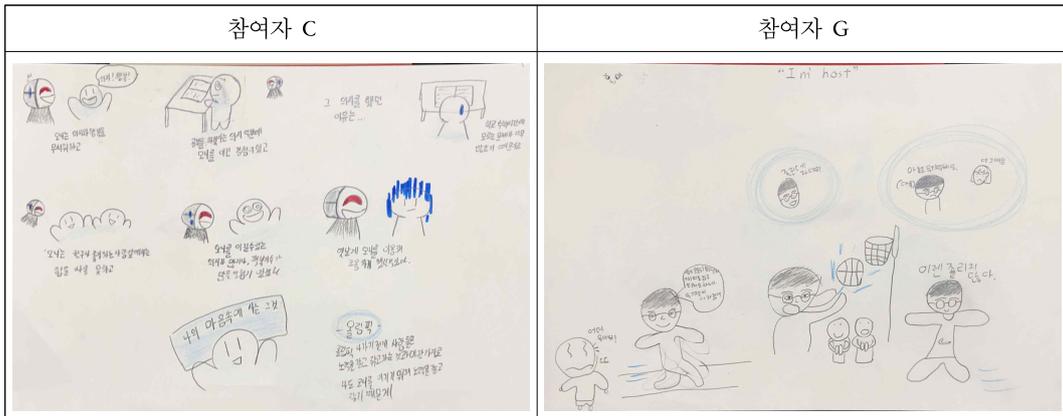


그림 4. 5회기: 만화로 표현한 문제의 대적점 찾기

정 능력과 주도성이 자신에게 있음을 인식하고, 자신의 강점을 발견하게 되었다.

후기 단계(6~8회기). 후기 단계에서 6, 7회기는 대안이야기 만들기로 풍부한 이야기 만들기, 대안이야기 영향력 탐색하기, 새로 쓴 이야기 만들기 등을 목표로 하여 진행하였으며, 8회기는 대안이야기 강화하기, 인정의식을 목표로 진행하였다. 이 과정에서 연구자는 활동지와 질문을 통해 참여자들이 자신의 강점

을 발견하도록 도왔다. 이 과정에서 연구 참여자들은 대안이야기 만들기를 통해 자신의 강점과 능력을 발견하고, 문제의 전문가가 자신임을 알게 되어, 그러한 자신의 주관적인 생각으로 만들게 되는 새로운 이야기가 자신의 미래를 긍정적으로 생각할 수 있게 하는 효과를 가져왔다. 마지막으로 인정의식을 통해 집단원들은 재진술을 통한 지지그룹을 구성할 수 있었다. 이러한 회기별 분석을 정리하여 보면 표 3과 같다.



그림 5. 7회기: 만화로 표현한 대안이야기 만들기

표 3. 회기별 분석

단계	과정	목표	특징
초기	1 지배적이야기 탐색하기	- 프로그램 안내 및 규칙 정하기 - 친밀감 쌓기 - 자신을 드러내기	자신의 이야기를 탐색함을 통해 자신의 이야기 속 지배적인 이야기를 인식함.
	2	- 자기 삶의 지배적 이야기 탐색하기	
중기	3 문제의 외재화	- 문제 분리하기 (자신과 문제를 분리하기)	문제와 자신을 분리하는 과정에서 자아 인식에 관한 긍정적인 변화와 함께 자신이 소외시켰던 독특한 결과를 통해 문제의 조정 능력과 주도성이 자신에게 있음을 인식하고, 자신의 강점을 발견하게 됨
	4	- 문제의 영향력 탐색	
	5 문제의 대척점 찾기	- 문제에 대한 조정 능력과 주도성 인식하기 - 다른 관점으로 문제 바라보기 - 독특한 결과와 영향력 탐색 - 문제 소외시키기	

표 3. 회기별 분석

(계속)

단계	과정	목표	특징
6	대안이야기 만들기	- 풍부한 이야기 만들기	대안이야기 만들기를 통해 자신의 강점과 능력을 발견하고 문제의 전 문가는 자신임을 알게 되어, 그러한 자신의 주관적인 생각으로 만들어 지는 새로운 이야기가 자신의 미래를 긍정적으로 생각할 수 있게 하는 효과를 가져옴.
7		- 대안이야기 영향력 탐색하기 - 새로 쓴 이야기 만들기	
8	대안이야기 강화	- 대안이야기 강화하기 - 인정의식	

2. 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램이 자아존중감에 미치는 영향

실험집단과 통제집단의 동질성 검증

프로그램을 시행 전, 실험집단과 통제집단 간의 동질성 검사를 위해 자아존중감 척도를 이용한 사전검사를 실시하였다. 표 4에서 두 집단의 자아존중감 동질성 검사 결과, 자아존중감 $z = -1.38(p < .05)$ 로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 실험집단과 통제집단 간의 동질성이 검증되었으며, 프로그램의 효과성 검증이 가능한 것을 확인할 수 있었다.

실험집단과 통제집단의 사전-사후검사 비교

만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램이 초기 청소년의 자아존중감에 미치는 영향을 측정하기 위하여 프로그램 시행

전·후 자아존중감 검사를 시행하였으며, 결과는 아래 표 5와 같다. 사전, 사후검사에서 자아존중감의 평균이 실험집단은 프로그램을 참여하기 전 사전검사에서 36.55점이었던 자아존중감 점수가 사후검사에서 44.82점으로 상승한 것을 알 수 있다.

사전검사 보다 사후검사에서 자아존중감이 높아진 사람은 실험집단에서는 프로그램에 참여한 11명 모두 자아존중감이 높아졌고, 통제집단에서는 6명이 높아졌고, 5명이 사후검사에서 더 낮아진 것으로 나타났다. 또한 통계적으로도 실험집단은 프로그램 참여 후 $z = -2.93(p < .05)$ 로 유의미한 차이를 보였으나, 통제집단은 $z = -.82(p = .42)$ 로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 즉 실험집단의 자존감은 향상된 것으로 해석되며, 통제집단은 변화가 없는 것으로 해석된다.

표 4. 실험집단과 통제집단 간의 동질성 검증

	집단	평균(SD)	평균 순위	순위 합	z	p
자아존중감	실험 집단	36.55 (8.03)	9.59	105.50	-1.38	.167
	통제 집단	41.09 (8.71)	13.41	145.50		

표 5. 자아존중감 사전-사후 표준편차 및 차이 검증

변인	집단	음의 순위		양의 순위		사전 <i>M,SD</i>	사후 <i>M,SD</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
		평균 순위	순위 합	평균 순위	순위 합				
자아 존중감	실험 집단	.00	.00	6.00	66.00	36.55 (8.03)	44.82 (8.71)	-2.93*	.003
	통제 집단	4.80	24.00	7.00	42.00	41.09 (6.57)	41.82 (7.28)	-.82	.415

* $p < .05$.

3. 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램이 학습된 무기력에 미치는 영향

실험집단과 통제집단의 동질성 검증

만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램을 시행하기 전, 실험집단과 통제집단 간의 동질성 검사를 위해 학습된 무기력 척도를 이용한 사전검사를 시행하였고, 그 결과는 표 6과 같다. 두 집단의 학습된 무기력 동질성 검사 결과, 학습된 무기력 $z = -.72(p = .47)$ 로 하위요인인 자신감 결여($z = -.26, p = .79$), 우울·부정적 인지($z = -1.38, p = .17$), 수동성($z = -.17, p = .87$), 통제력 결여($z = -.79, p = .43$), 지속성 결여($z = -.89, p = .37$), 과시욕 결여($z = -.89, p = .37$), 책임감 결여($z = -.53, p = .60$) 모두 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 실험집단과 통제집단 간의 동질성이 검증되었으며, 프로그램의 효과성 검증이 가능한 것을 확인할 수 있다.

실험집단과 통제집단의 학습된 무기력 변화

만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담

프로그램이 초기 청소년의 학습된 무기력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전-사후검사를 실시하였으며, 그 결과는 표 7과 같다. 실험집단은 학습된 무기력의 평균 점수에서 사전검사 124.73에서 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램을 참여한 후 100.64로 학습된 무기력이 낮아졌다.

하위영역에서도 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았던 영역들도 평균은 자신감 결여 24.82에서 19.73으로 낮아졌으며, 우울·부정적인지 26.36에서 21.09로 낮아졌고, 수동성 17.09에서 13.36으로 낮아졌다. 또한 통제력 결여 16.91에서 12.36으로, 지속성 결여 14.27에서 12.55로, 과시욕 결여 14.36에서 11.36으로, 책임감 결여 10.91에서 10.18로 낮아졌다. 또한, 표 7에 나타난 바와 같이 실험집단에서는 학습된 무기력 총점이 사전검사보다 사후검사에 낮아진 사람이 10명, 사후검사보다 높아진 사람이 1명이었고, 통계적으로 양의 순위를 기준으로 하여 $z = -2.49(p < .05)$ 로 나타나 유의미한 차이를 보였다.

하위영역별로 자세히 살펴보면 자신감 결여

표 6. 실험집단과 통제집단 간의 동질성 검증

	집단	<i>M(SD)</i>	평균 순위	순위 합	<i>z</i>	<i>p</i>
학습된 무기력 총점	실험 집단	124.73 (34.78)	12.50	137.50	-.72	.47
	통제 집단	113.36 (41.87)	10.50	115.50		
자신감 결여	실험 집단	24.82 (9.77)	11.86	130.50	-.26	.79
	통제 집단	24.00 (11.37)	11.14	122.50		
우울·부정적 인지	실험 집단	26.36 (10.36)	13.41	147.50	-1.38	.17
	통제 집단	21.82 (9.42)	9.59	105.50		
수동성	실험 집단	17.09 (6.41)	11.73	129.00	-.17	.87
	통제 집단	16.91 (7.60)	11.27	124.00		
통제력 결여	실험 집단	16.91 (4.99)	12.59	138.50	-.79	.43
	통제 집단	14.36 (6.33)	10.41	114.50		
지속성 결여	실험 집단	14.27 (3.32)	12.73	140.0	-.89	.37
	통제 집단	12.91 (4.93)	10.27	113.00		
과시욕 결여	실험 집단	14.36 (3.30)	12.73	140.00	-.89	.37
	통제 집단	12.82 (4.80)	10.27	113.00		
책임감 결여	실험 집단	10.91 (2.34)	12.23	134.50	-.53	.60
	통제 집단	10.55 (2.51)	10.77	118.50		

표 7. 학습된 무기력 사전-사후 표준편차 및 차이 검증

변인	집단	음의 순위		양의 순위		사전 <i>M(SD)</i>	사후 <i>M(SD)</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
		평균 순위	순위 합	평균 순위	순위 합				
학습된 무기력 총점	실험 집단	6.10	61.00	5.00	5.00	124.73 (34.78)	100.64 (23.08)	-2.49*	.01
	통제 집단	8.00	24.00	5.25	42.00	113.36 (41.87)	114.73 (46.17)	-.80	.42
자신감 결여	실험 집단	4.94	39.50	5.50	5.50	24.82 (9.77)	19.73 (5.92)	-2.02*	.04
	통제 집단	8.33	25.00	4.29	30.00	24.00 (11.37)	23.09 (9.52)	-.26	.63
우울· 부정적 인지	실험 집단	4.81	38.50	6.50	6.50	26.36 (10.36)	21.09 (6.21)	-1.90	.06
	통제 집단	6.33	19.00	5.14	36.00	21.82 (9.42)	22.55 (10.37)	-.88	.38
수동성	실험 집단	6.44	51.50	1.75	3.50	17.09 (6.41)	13.36 (4.63)	-2.46*	.01
	통제 집단	5.50	16.50	4.75	28.50	16.91 (7.60)	17.36 (8.82)	-.76	.48
통제력 결여	실험 집단	5.38	43.00	2.00	2.00	16.91 (4.99)	12.36 (4.08)	-2.45*	.01
	통제 집단	4.42	26.50	6.17	18.50	14.36 (6.329)	13.64 (6.39)	-.48	.63
지속성 결여	실험 집단	7.08	42.50	3.13	12.50	14.27 (3.32)	12.55 (2.70)	-1.54	.13
	통제 집단	6.25	25.00	5.00	30.00	12.91 (4.93)	12.91 (4.35)	-.26	.80
과시욕 결여	실험 집단	6.25	50.00	2.50	5.00	14.36 (3.30)	11.36 (4.03)	-2.31*	.02
	통제 집단	4.17	12.50	5.42	32.50	12.82 (4.79)	14.91 (8.01)	-1.19	.23
책임감 결여	실험 집단	4.10	20.50	3.75	7.50	10.91 (2.34)	10.18 (2.09)	-1.11	.27
	통제 집단	4.50	22.50	4.50	13.50	10.55 (2.51)	10.27 (2.41)	-.65	.52

* $p < .05$.

($z = -2.02, p < .05$), 수동성($z = -2.46, p < .05$), 통제력 결여($z = -2.45, p < .05$), 과시욕 결여($z = -2.31, p < .05$)가 통계적으로 유의미한 차이를 보였지만, 우울·부정적 인지($z = -1.90, p = .06$), 지속성 결여($z = -1.54, p = .13$), 책임감 결여($z = -1.11, p = .27$)는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 통제집단은 학습된 무기력 총점이 사후검사보다 낮아진 사람이 3명, 높아진 사람이 8명으로 나타났으며, 통계적으로도 음의 순위를 기준으로 하여 $z = -.80(p = .42)$ 로 나타나 유의미한 차이를 보이지 않았다. 하위영역에서도 모든 영역이 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이는 실험집단의 자신감 결여, 수동성, 통제력 결여, 과시욕이 감소한 것으로 해석할 수 있다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램을 개발하고 시행하여, 참여자들의 자아존중감 향상과 학습된 무기력 감소에 미치는 효과성을 검증하고자 하는 목적으로 수행되었으며, 본 연구의 결과가 시사하는 바를 중심으로 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 시행한 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램은 White(2010)의 이야기치료 이론의 구성요소인 해체적 경청, 독특한 결과 해체, 대안적 이야기 구축, 대안이야기 정체성 구축을 기본 틀로 하여 기존 선행 연구의 구성요소 및 흐름을 참고하여, 지배적 이야기 탐색하기, 문제의 외재화, 문제의 대적점 찾기, 대안이야기 만들

기, 대안이야기 강화하기 등으로 구성하였다. 그러나 선행 연구와의 차별점은 과정마다 만화 그리기 요소를 결합하였다는 것이다. 지배적 이야기 탐색하기 과정에서는 자신의 캐릭터 그리기와 인생 그래프를 활용한 만화 자서전 그리기로 자신의 지배적인 이야기를 찾을 수 있도록 하였고, 문제의 외재화 과정에서는 문제를 만화로 시각화하여 자신과 문제를 분리하도록 구성하였다. 문제의 대적점 찾기 과정에서는 독특한 결과를 재해석하여 자신의 문제를 해결할 능력이 자신에게 있음을 인식하도록 구성하였고, 대안이야기 만들기에서는 정체성 나무 그리기와 만화로 그린 새로운 이야기를 통해 문제이야기가 대안이야기로 전환될 수 있도록 하였다. 대안이야기 강화하기에서는 선언문을 만화로 그려 대안이야기를 강화할 수 있도록 구성하였다.

둘째, 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램은 초기 청소년의 자아존중감을 향상하는 데 효과가 있었다. 이러한 결과는 만화를 활용한 이야기치료 집단상담을 통해 학교, 가정, 교우관계의 문제를 자신의 문제로 내면화함으로써 자신의 정체성을 올바르게 인식하지 못하고, 문제에 함몰되어 낮아졌던 자아존중감이 문제와 자신을 분리하는 과정에서 자아 인식에 관한 긍정적인 변화를 가져온 것으로 보인다. 또한 자신이 소외시켰던 독특한 결과를 통해 문제의 조정 능력과 주도성이 자신에게 있음을 인식하고, 자신의 강점을 발견하게 된 것으로 인해 자아존중감이 향상된 것으로 보인다. 연구 참여자들은 자신을 더 가치 있고 소중한 존재로 인식하게 되었다고 보고하였는데, 이는 만화 그리기를 통한 집단

상담 프로그램이 참여자의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 김정원(2007), 이야기치료 집단상담 프로그램이 자신의 문제에 고착되어 있던 지배적 이야기를 새로운 이야기인 대안적 이야기로 바꿔 자신의 이야기에 대한 저작권을 회복하는 과정을 통해서 개인의 자아존중감이 향상된다는 강순미(2007), 이야기치료 집단상담 프로그램이 이야기치료의 외재화 과정을 통해서 문제를 내재화함으로써 갖게 되었던 자신에 대해 무능력하게 인식함을 해소하고, 자신이 문제를 조정할 수 있다는 유능감을 회복하게 됨으로써 자아존중감이 향상된다는 김현정, 조은숙(2019)의 결과와 일치한다.

셋째, 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램은 학습된 무기력을 감소시키는 데 효과가 있었다. 하위요인별로 살펴보면 자신감 결여는 문제를 자신과 동일시하여, 내재화함으로써 자기개념에 대한 부정적인 해석을 해왔던 참여자들이 문제를 외재화 하는 과정에서 자신과 문제를 분리하여 인식하게 되었다. 또한 만화 그리기를 통해 다시 한 번 시각화함으로써 부정적으로 인식하였던 자아에 대한 인식이 긍정적으로 바뀌게 된 효과라고 보인다. 수동성과 통제력 결여는 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램을 통해 문제의 대척점인 독특한 결과 속에서 문제의 주도성이 자신에게 있음을 인식하고, 그 문제를 조정할 수 있는 능력이 자신 안에 있음을 발견하게 되면서 적극성이 생기고, 자신을 스스로 통제할 수 있다는 인식이 생기게 된 효과로 보인다. 마지막으로, 과시욕 결여는 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담을

통해 정체성 나무와 독특한 결과 찾기, 대안 이야기 만들기를 통해 문제이야기가 대안이야기로 전환되어 이를 토대로 만든 새로운 이야기가 자신의 미래를 긍정적으로 생각할 수 있게 하는 효과를 가져 온 것으로 보인다.

그러나 우울·부정적 인지와 지속성 결여, 책임감 결여 등의 하위요인 결과는 유의미하게 나오지 못하였는데, 이는 청소년기 중에서도 초기 청소년기는 전체 중 40% 가까이가 우울과 관련된 부정적인 정서를 경험하고 있으며(박선옥, 황경열 2006), 정서불안과 역할 혼란, 적응성의 문제들을 가장 많이 경험하게 되는 시기이기에(홍정의, 2014), 8회기의 상담 회기 동안 변화되기는 어려웠을 것이라 본다. 또한 연구 참여자들의 자아개념에 관한 인식은 변화되었지만, 환경적, 상황적인 부분은 변화되지 않은 상태에서 지속성 결여와 책임감 결여 요인이 눈에 띄는 행동의 변화를 가져오기는 어려웠을 것으로 보인다. 더불어 COVID-19로 인해 가정에서 보내는 시간이 많은 현재의 초기 청소년들이 부모와 함께 보내는 시간이 많아진 만큼 행동적인 부분에서 지적받는 경우도 늘어났으리라 본다. 이에 따라 정서적으로도 우울·부정적 인지 또한 유의미한 감소 결과를 얻지 못한 것으로 보인다.

학습된 무기력은 하위영역별 결과에서 자기개념이나 자아 인식과 관련된 인지적인 영역은 감소하였고, 행동과 정서·심리 내적인 영역은 유의미할 만큼의 감소를 가져오지 못하였다. 하지만 사후 소감문에서 참여자들의 학습된 무기력이 감소하였다는 보고와 학습된 무기력의 총점에서 유의미한 결과가 나왔기에 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담

프로그램은 실험집단의 학습된 무기력의 감소에 효과가 있다는 결론을 얻을 수 있다고 본다.

다음으로 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램의 개발 및 효과성 연구에 관한 시사점을 살펴보면, 첫째, 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램이 초기 청소년들의 상담에 대한 흥미를 높이고, 상담에 참여하면서 적극성과 개방성을 높이는 것을 발견하게 되었다. 참여자들이 이야기치료의 구성요소를 더 수월하게 경험하고 만화를 그리기를 진행할 때, 스토리보드 역할을 하는 활동지를 작성할 때, 참여자들은 솔직하게 답변하지 못하였던 부분을 만화로 표현할 때는 방어가 감소하여, 자기 내면의 이야기를 더 솔직하고 풍부하게 표현하는 것을 발견하게 되었다. 이를 통해 연구자는 연구 참여자를 이해할 수 있는 더욱 풍부한 정보들을 얻을 수 있었고, 이는 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램이 상담에 방어적이고 소극적으로 참여하는 내담자에게 효과적이며 활용 가능성이 있음을 시사한다. 이는 만화가 연구 참여자의 구체적인 사고 과정을 이해할 수 있게 해 주며, 이를 통해 연구자에게 연구 참여자를 이해할 수 있는 많은 정보를 제공해 준다는 김번영(2010), 안지은(2007)의 연구 결과와 만화 그리기를 통해 자신이 문제를 시각화시켜주어 이를 발견하고 통찰하여, 자신의 문제에 대처하는 방법을 습득하기에 유용하다는 김정원(2007), 김번영(2010), 전은청(2009)의 연구 결과, 그리고 만화는 연구자와 연구 참여자 사이에 일어나는 치료 과정을 촉진해 주는 매개 역할을 감당한다고 하였

던 김경원(2003), 박혜리(2017)의 연구 결과와 공통점을 갖는다.

둘째, 초기 청소년들에게 집단상담을 통한 또래 친구들과의 상담 경험과 초기 청소년들에게 흥미를 유발하는 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램은 초기 청소년 상담에 효율적이며 효과적이었다. 즉, 참여자들은 이야기치료의 문제를 외재화 하는 과정에서 만화 그리기를 통해 외재화 과정과 결과를 시각화함으로써 자신과 문제를 분리하는 과정이 더 수월했으며, 문제의 주도성과 조정 능력에 대해 발견할수록, 만화 그리기에서도 더욱 자신 있는 표현들이 나타났다. 또한 정체성 나무 그리기나 독특한 결과 찾기를 통해 자신의 강점을 발견하는 과정에서 회기별 평가, 만화 그리기, 활동지, 사후 소감문을 통해 자신에 대한 새로운 인식과 미래에 대한 긍정적인 태도가 엿 보였다. 참여자들 서로에게 격려와 응원도 아끼지 않는 모습을 발견하게 되었고, 이는 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램이 기존 연구에 비해 초기 청소년 상담에 매우 효율적이며, 효과적이라는 시사점이 있다.

결론적으로 본 연구는 만화 그리기를 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램을 개발하여 그 효과성을 입증하고, 만화 매체와 이야기치료의 장점을 활용한 집단상담 프로그램의 치료 효과와 활용 가능성을 시사하였다는데에 의의가 있다.

마지막으로, 본 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 초기 청소년 총 22명(실험집단 11명, 통제집단 11명)으로 구성된 표집 대상을 통해 프로그램을 시행하였다.

이는 통계적인 효과성을 검증하기에 표집 대상이 부족하다는 제한점이 있기에 후속 연구에서는 표집 대상의 수를 늘려 연구를 진행한다면 더 의미 있는 연구 결과를 얻을 것이라고 본다. 둘째, 본 연구는 수도권에 거주하고 있는 만 13~14세의 초기 청소년을 대상으로 연구를 진행하였기에 모든 청소년에게 일반화하는데 제한점이 있다. 따라서 다양한 지역과 연령대의 연구대상에 대한 후속 연구가 필요할 것이라고 본다. 셋째, 본 연구의 결과로 행동과 정서·심리 내적인 부분과 관련된 학습된 무기력의 하위요인은 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 그러한 이유로 후속 연구에서는 행동 변화와 정서·심리 내적인 변화를 위해 3개월 이상의 장기간에 걸친 상담 프로그램이 필요할 것으로 여겨지며, 프로그램의 구성 또한 미술치료나 음악치료 등 정서적인 부분을 추가하여 구성하고, 가족이 함께 참여할 수 있는 프로그램을 고안한다면 더욱 효과적인 것이라 여기며, 현재 만화 그리기나 학습된 무기력과 관련된 이야기치료 연구는 부족한 상태이기에 이와 관련된 다양하고 지속적인 연구가 진행되기를 기대해 본다.

참고문헌

- 강명화 (2004). 학대받은 아동에 대한 이야기치료적 접근 가능성 모색에 관한 연구. 장로회신학대학교 대학원 석사학위논문.
- 장순미 (2007). 청소년 자아존중감 향상을 위한 이야기치료 집단 프로그램. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고려대행동과학연구소. (2000). 심리척도 핸드북 2. 서울: 학지사.
- 고미영 (2004). 학대받은 아동에 대한 현상학적 연구. 한국사회복지학, 56(1), 71-102.
- 고정은, 박지혜 (2022). 이야기치료를 적용한 노인 집단상담프로그램: 성인발달장애 자녀를 둔 노년기 어머니를 중심으로. 한국웰니스학회지, 17(3), 337-342.
<https://doi.org/10.21097/ksw.2022.8.17.3.337>
- 곽금주, 문은영 (1993). 청소년의 심리적 특징 및 우울과 비행 간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 6(2), 29-43.
- 곽미선 (2017). 학교폭력 가해 경험 청소년의 자아 정체감 탐색을 위한 이야기치료 프로그램의 적용. 단국대학교 행정법무대학원 석사학위논문.
- 곽미선 (2019). 학교폭력 가해 청소년의 자아 정체감 탐색을 위한 집단 프로그램 적용 이야기치료를 기초하여. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 9(5), 1-10.
<https://doi.org/10.35873/ajmahs.2019.9.5.001>
- 권희영 (2020). 이야기치료를 활용한 독서치료 프로그램 개발 및 효과 - 중년 여성의 자아존중감, 삶의 질에 미치는 영향을 중심으로 -. 한국독서교육학회지, 7(1), 5-41.
- 김경원 (2003). 만화치료가 이혼가정 아동의 사회적 상호작용 및 사회적 기능 향상에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 김도연 (2012). 이야기치료 집단 프로그램이 청소년의 대인관계에 미치는 효과. 평택대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 김변영 (2010). 아스퍼거 증후군 여아의 만화

- 그리기를 통한 이야기치료 사례. 영유아아동정신건강연구, 3(1), 83-100.
<https://doi.org/10.47801/KJIMH.03.1.5>
- 김번영 (2015). 이야기치료의 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 김송희, 홍혜영 (2012). 중학교 신입생의 적응 유연성 자기 효능감 강화를 위한 이야기 치료 집단상담 프로그램의 효과. 청소년시설환경, 10(4), 27-39.
- 김유숙 (2015). 청소년 상담을 통해 본 이야기 치료의 특징. 사회과학논총, 22, 165-179.
- 김정원 (2007). 자기표현 훈련 프로그램이 청소년의 자기개념과 자아 존중감에 미치는 효과: 만화 그리기 활동을 중심으로. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김 준 (2018). 이야기치료와 기독교상담: 성경적 접근을 위한 제안. 총신대논총, 38, 315-341.
- 김현정, 조은숙 (2019). 인터넷 및 스마트폰 과의존 초등학생의 자아존중감 향상에 초점을 둔 이야기치료 집단상담 프로그램의 효과성 및 변화 과정 연구. 한국가족관계학회, 24(2), 25-44.
<https://doi.org/10.21321/jfr.24.2.25>
- 나지윤 (2008). 학습된 무기력 극복을 위한 발달적 독서치료에 관한 연구. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노현숙 (2002). 자아존중감과 문제행동과의 관련성 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박경연 (2002). 학습된 무기력 극복을 위한 프로그램이 자아개념 및 학업성취에 미치는 효과. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박미란 (2004). 자기 성장 집단상담 프로그램이 중학생의 자아존중감 및 사회성에 미치는 효과. 순천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박선욱, 황경열 (2006). 집단미술치료가 청소년의 학습된 무력감에 미치는 효과. 동서정신과학, 9(2), 87-99.
- 박진 (2018). 이야기치료와의 연계를 통한 문학치료의 발전 방향. 문학치료연구, 46, 9-38.
- 박혜리, 박승민 (2017). 만화·애니메이션을 활용한 예술치료 집단상담이 고교생의 불안과 우울에 미치는 효과. 예술심리치료연구, 13(2), 225-249.
- 신기명 (1990). 학습된 무력감 진단척도의 개발에 관한 연구. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 신영화 (2020). 아동학대 위기 가족에 대한 이야기치료 접근의 사례연구. 가족과 가족치료, 28(4), 503-532.
- 안지은 (2007). '만화치료. Cartoon Therapy'의 절차와 방법 연구. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 오영섭 (2019). 이주배경 중도입국 청소년의 미술-이야기융합치료 프로그램 참여 경험사례연구. 인하대학교 대학원 박사학위논문.
- 오영섭, 김영순, 왕금미 (2018). 이야기치료의 국제적 연구동향에 관한 탐색적 연구. 문학치료연구, 48, 41-74.
<https://doi.org/10.20907/kslt.2018.48.41>
- 이가나, 김유미 (2013). 이야기치료를 활용한 집단상담 프로그램이 아동의 자아존중감과 학교생활 적응에 미치는 영향. 초등상

- 담연구, 12(1), 33-48.
- 임은주, 이근매 (2018). 이야기 중심 미술치료 프로그램이 청소년의 진로성숙도에 미치는 효과. *융합상담치료연구*, 1(1), 89-109.
- 임혜은, 한세영 (2022). 아동학대경험이 경험회피, 사회불안 및 분노억제를 통해 청소년의 전위된 공격행동에 미치는 영향: 성차를 중심으로. *인간발달연구*, 29(1), 251-273.
<https://doi.org/10.15284/kjhd.2022.29.1.251>
- 전은청 (2009). 만화기법을 이용한 집단미술치료가 정서장애아동의 대인관계향상과 공격성 감소에 미치는 영향: 지역아동센터 아동을 중심으로. *원광대학교 동서보완의학대학원 석사학위논문*.
- 정문주, 양현숙, 채은영, 김선희 (2016) 청소년의 학습된 무기력과 관련 요인에 대한 메타분석. *청소년학연구*, 23(5), 31-65.
- 정연자, 박정윤 (2019). 취약계층 아동의 자아존중감, 또래관계 및 사회성 향상을 위한 이야기치료 집단상담 프로그램의 효과성 연구. *가족과 가족치료*, 27(4), 793-812.
<https://doi.org/10.21479/kaft.2019.27.4.793>
- 조옥진, 최지원 (2019) 미취학 자녀를 둔 워킹맘에 대한 이야기치료 사례 연구. *가족과 가족치료*, 27(4), 745-773.
<https://doi.org/10.21479/kaft.2019.27.4.745>
- 최연정, 조은숙 (2021). 온라인 이야기치료 집단상담 프로그램이 대학생의 자아정체감과 진로결정 자기효능감에 미치는 효과 연구. *가족과 가족치료*, 29(4), 787-811.
- 최종일 (2019). 이야기치료를 적용한 예술치료에 관한 연구(가정폭력 피해 여성 사례를 중심으로). *한국예술심리치료학회 학술대회 자료집*, 113-114.
- 한국청소년개발원. (2009). *청소년심리학*. 서울: 교육과학사.
- 홍정의 (2014). 초기 청소년의 자기지각과 사회적 기술 향상을 위한 일생 의례 중심 표현 예술치료 프로그램 개발. *명지대학교 대학원 박사학위논문*.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Lee, M. (2003). Korean adolescents "examination hell" and their use of free time. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (99), 9-22.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- White, M. (2010). 이야기치료의 지도. 이선희, 정슬기, 허남순(공역). 서울: 학지사. (원본 발간일, 2007)

1 차원고접수 : 2022. 07. 11.
수정원고접수 : 2022. 08. 21.
최종게재결정 : 2022. 09. 27.

Development and Effectiveness of Narrative Therapy Group Counseling Program Using a Cartoon Drawing: Focusing on Self-Esteem and Learned Helplessness of Early Adolescents

Kang, Jah Young

Bae, Hee Boon

Dept. of Family Counseling & Therapy,

Dept. of Child and Adolescent Counseling,

The Graduate School of Integrative Psychotherapy Sangmyung University

The purpose of this study is to develop a program and verify its effectiveness to study the effect of a story therapy group counseling program using a cartoon drawing on self-esteem and learned helplessness of early adolescents. The subjects of the study were 22 first and second year middle school students (11 experimental groups and 11 control groups) in the metropolitan area, who had difficulties in self-esteem and learned lethargy, for 8 sessions, twice a week, and self-esteem and learned lethargy tests were conducted through pre-post tests. The collected data were analyzed through quantitative analysis through spss 25 and subjective evaluation methods using activity sites for each session, cartoon contents, and impressions. As a result of the study, the story therapy group counseling program using a cartoon drawing was composed by combining cartoon drawing elements based on story therapy components and flows, and improved the effectiveness and efficiency of group counseling by increasing the interest and participation of early adolescents. In addition, the story therapy group counseling program using a cartoon drawing showed an effect on improving self-esteem of early adolescents and reducing learned lethargy.

Keywords: cartoon drawing, story therapy, early adolescents, self-esteem, learned helplessness