

현실요법에 기초한 미술치료 프로그램이 대학생의 체중조절과 신체상 및 자아존중감에 미치는 효과

김원경* · 박정희**

* 경남혜림학교, **마산대학 간호과

The Effect of an Art Therapy Program Based on Reality Therapy on Weight Control, Body Image, and Self-esteem of College Students

Won-Gyung Kim*, Jeong-Hee Park**

* *Kyung-nam Hye-Rim special school*, ** *Department of Nursing in Masan College*

ABSTRACTS

This study was carried out to identify the effects of an art therapy program based on reality therapy on the weight control, body image, and self-esteem of college students. The program was developed by the authors. The design was a pretest-post test control group design. The subjects were college students attending M college : 8 in experimental group A, 6 in experimental group 2, who wanted to control their body weight and 16 in the control group who didn't attend the program. those in the experimental group attended the program once (group A) or twice (group B) per week meeting a total of six times. The data were analyzed by quantity method (SPSS 10.0 program) and quality method(process analysis).

The results were as follows :

1. The average obesity index of pre-test, post-test, and a follow-up test decreased from 8.9% to 6.1%, 3.7%. And the rate of decrease both pre-post and post-follow up were statistically significant
2. The average obesity index of group A decreased from 9.6% to 6.3%, 4.1% and the rate of decrease between pre and post were statistically significant. But the rate of decrease between post and follow-up were statistically not significant
3. The average obesity index of group B decreased from 7.8% to 5.8%, 3.1% and the rate of decrease between pre and post were not significant statistically. But the rate of decrease between post and follow-up were statistically significant
4. The average scores of pre and post body image increased and were statistically significant : group A from 129.0 to 153.5, group B from 127.7 to 155.2.
5. The average scores of pre and post semantic differential method increased and were statistically significant : group A from 38.1 to 44.1, group B from 38.0 to 45.0.
6. The average scores of pre and post self-esteem increased : group A increased from 37.3 to 40.3 and were statistically significant, group B increased from 36.5 to 39.5 but was statistically insignificant
7. The average scores of pre and post obesity rate, body image, semantic differential method and self-esteem in the control group were not statistically significant
8. The pre and post scores of body image($p=.001$), semantic differential method($p=.001$) and self-esteem($p=.039$) between experimental and control group were statistically significant.
9. In Duncan multiple comparison, it was not statistically significant between group A and B, but statistically significant between group A and the control group, group B and the control group in obesity index, body image, semantic differential method. There was no statistically significance among the three groups in self esteem.

10. In Duncan multiple comparison, group A gained higher scores than group B in obesity index(-1. 2%), and self esteem(0. 3). Group B gained higher scores than group A in body image(3. 0), and semantic differential method(1. 0). So it is difficult to conclude whether group A or B is more effective.

In conclusion, the art therapy program based on reality therapy was effective in weight the control program of college students: obesity was decreased, the scores of body image and semantic differential method and self-esteem were increased. The scores of group A were increased more than group B and were statistically significant, The time interval was a very important factor in this program.

The recommendation is : the validity of this program has to be tested through various subjects and in various areas. And also this program has to be tested in other topics.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

우리 나라는 지금 체중감량과 다이어트 열풍에 휩싸여 있다. 최근 최고 97Kg을 기록했던 모 연예인이 달리기와 걷기, 식이 조절로 36Kg의 체중을 감량했다는 소식은 세간의 화제가 되어 다이어트 비디오는 물론 그가 사용했다는 얼굴밴드가 날개 돌친 듯 팔리며, 아침, 저녁에 뛰는 사람이 월등히 증가한 것을 피부로 느낄 수 있다. 이처럼 다이어트가 온 국민의 화제가 된 것을 보면 이제 더 이상 체중관리는 비만 아동이나 성인 및 여성에 국한된 것이 아님을 알 수 있다. 이미정(1997)에 의하면 우리 나라 여대생 10명중 5명 꼴로 자신을 “뚱뚱하다”고 생각하고 있으며, 8명은 “앞으로 살을 뺄 계획”인 것으로 조사되었다. 뿐만 아니라 전국 각지에서 수 없이 많은 여성들이 매력적인 몸매를 얻기 위한 다이어트를 하고 있다. 그 종류도 단식하기, 원 푸드 다이어트, 황제 다이어트, 반창고 다이어트, 래핑 다이어트, 저녁식사 거르기, 6시 이후 금식, 홀라후프 등 셀 수 없이 다양하며, 다이어트 식품, 비디오와 책, 그리고 체형관리센터 등 전문 다이어트 프로그래머가 등장할 만큼 성장한 다이어트 관련사업의 연매출 규모는 최소한 2조원 이상 될 것으로 보고 있다(서울경제, 01. 4. 22).

그러나 이처럼 많은 방법들의 성공률은 매우 낮다. 한 연구 조사는 우리가 다이어트를 해서 영구적인 체중감량을 할 확률은 5%밖에 없다고 보고하고 있으며(김인자, 서민경 역, 2000), 최근 영국 남서부의 엑세터 대학에서 조사한 바에 의하면 적절한 식이요법에 의한 체중감소가 잘 성공한다면 약 10%정도의 체중감소를 할 수 있지만 대개 1년 내에 2/3정

도는 원상복귀를 하고 아주 극소수만 감량한 체중을 유지한다고 한다(<http://www.andonghospital.co.kr>).

비만이란 섭취하는 에너지량이 소비하는 에너지를 초과하여 잉여에너지가 체지방으로 피하조직에 축적됨으로써 일어나는 체중의 이상적인 증가현상을 말하며(조정숙, 1995)신체적으로 동맥경화증, 고혈압 등의 심장혈관 질환이나 신장염, 당뇨병 등의 발병요인이 되고 육체적 건강이외에도 심리·정서적 영향도 심각하여 인성형성에도 문제가 된다(김경혜, 1995). 외모의 영향은 자아개념 형성에 부정적인 영향을 주어 비만한 체형으로 인한 열등감으로 대인관계 장애, 또래집단으로부터의 소외감 및 불만족을 경험한다(김현아, 1994). 우리 나라 학생의 10% 이상이 비만(김윤돌, 1999)인 것을 볼 때 비만의 문제는 심각하다고 볼 수 있다.

선행연구인 박미영(2000), 박항순(1999), 이윤영(1998), 이옥련(1985) 등의 연구에서 각각 비만학생이 정상체중 학생보다 신체상 및 자아존중감이 낮은 것으로 나타났으며, 정호선(1997)은 정상적으로 기능하는 여대생 사이에서 날씬해지려는 욕구와 체중 조절은 건강을 해치는 다이어트나 이상섭식을 유발하며, 섭식장애 행동의 증가를 가져옴을 알 수 있다. 또한 Moore-Striegel 등(1986)은 낮은 자아존중감, 부정적인 신체상 그리고 우울과 같은 정신병리는 일반적으로 여성들에게 체중을 줄이려는 시도의 선행요소가 되며, 이러한 체중을 줄이고자 하는 시도는 건강을 해치는 다이어트에 있어, 위험요소로 그 중요성을 밝혀 왔으며 또한 체중과 외모에 대한 중요한 관계를 측정했던 Mintz(1988)의 연구에 의하면 682명의 조사자 중 2/3가 체중을 조절하고 있었으며, 그들 모두 건강하지 않은 섭식행동을 호소하였다고 보고하고 있다(정호선, 1997).

이러한 현실을 감안할 때 이제는 체중관리가 단순히 비만관리 프로그램이 아니라 비만인 사람은 물론 정상체중을 가진 사람들도 할지라도 체중조절을 원하는 이들에게 적용될 수 있는 체계적인 체중관리 프로그램의 개발이 시급하다. 본 연구에서 시도하는 체중관리 프로그램은 이러한 요구를 반영하여 체중을 조절하고 이를 통하여 대상자들이 올바른 자아존중감 및 신체상을 형성하며, 현실을 직시하도록 하고자 한다. 본 연구는 진정으로 자신이 원하는 외모, 체중을 갖도록 하기 위해서 현실요법과 집단 미술치료 프로그램의 적용이 효과를 갖는지 알아보려고 시도되었다. 현실요법의 창시자인 Glasser(1985)는 통제이론(control theory)에서 인간은 누구나 자신이 자기 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 통제할 수 있을 때 행복을 느낀다고 했다. 현실요법은 한 사람이 처한 과거의 상황보다는 현실을 중요시하며, 미래 지향적인 동시에 환경의 변화보다는 스스로 통제할 수 있는 행동의 변화를 통해 성공감을 맛보게 하는 기법으로 현재 아동, 청소년, 성인, 노인들에 이르기까지 광범위하게 적용되어 그 효과성에 대한 지지도가 높아지고 있다(김인자, 1997). 미술치료는 1961년 Ulman의 논문에서 처음으로 표현되었으며, 인간의 조형활동을 통해서 개인의 갈등을 조정하고 동시에 자기표현과 승화작용을 통하여 자아성장을 촉진시킬 수 있는 심리치료의 한 영역(숙명여대 아동연구센터, 1998, p109)으로서 이러한 미술치료의 특성을 집단에 적용한 것이 집단 미술 치료이다.

따라서, 본 연구는 현실요법의 이론과 실재를 기초로 하여 미술치료 기법을 적용함으로써 자신의 몸매나 체중도 자신의 선택이며, 이를 책임지게 함(김인자, 서민경 역)으로써 체중관리를 모색하고, 최근 여러 분야에 심리치료로서 활용되고 있는 미술치료 즉, 다양한 미술매체와 기법을 이용하여 자신의 내면 감정을 표출하게 하여 잠재된 긴장과 불안을 완화시키고 자존감과 대인관계에 도움이 되는 미술치료(전미향, 최외선, 1998)를 체중관리에 적용하는 것이 체중조절 및 신체상, 자아존중감 향상에 효과가 있을 것인지 알아보려고 한다.

그러나 아직까지 체중조절을 위하여 미술치료 연구나 현실요법적 접근을 통한 집단 미술치료 프로그램에 대한 선행연구는 없다. 단지, 최근 대학생을 대

상으로 한 “현실요법에 기초한 체중관리 프로그램(조명실, 2000)”만 연구, 보고되어 있을 뿐 아직 그 효과는 검증되지 않았다. 따라서 본 연구는 현실요법에 기초한 미술치료 프로그램(이하 “현실요법적 미술치료 프로그램”이라함) 연구를 체중관리에 적용해 보고자 한다. 또한 기존의 운동요법이나 식이요법 등이 장기적인 치료의 효과를 논의한 연구인 것에 반해 본 연구는 단기 집단프로그램의 효과를 평가해 보고자 한다. 또한 취업과 사회 진출을 앞두고 있는 일반 대학생들을 대상으로 그 효과를 평가해 봄으로써, 체중조절 및 비만의 예방 대책으로서 유용한 정보를 제공해 주고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 대학생에게 현실요법적 미술치료 프로그램을 실시하여, 프로그램의 결과가 비만도, 신체상과 자아존중감에 미치는 효과를 알아보고자 한다.

3. 연구가설

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 1) 현실요법적 미술치료 프로그램은 대학생의 비만도를 감소시킬 것이다.
- 2) 현실요법적 미술치료 프로그램을 실시하고 일정기간이 지난(6주) 후에도 비만도의 유지 및 감소가 지속될 것이다.
- 3) 현실요법적 미술치료 프로그램은 대학생의 신체상 만족도와 의미상 만족도를 향상시킬 것이다.
- 4) 현실요법적 미술치료 프로그램은 대학생의 자아존중감을 향상시킬 것이다.

4. 용어정의

1) 현실요법

Glasser가 주창한 상담과정으로 도움을 필요로 하는 사람이 일상적 활동에서 남의 욕구를 침범하지 않는 범위에서 자기의 욕구 충족을 위한 자신의 행동을 주도적으로 선택해서 책임을 지도록 상담자가 도움을 주는 과정이다(김인자, 1997)

2) 미술치료

인간의 조형활동을 통해서 개인의 갈등을 조정하

고 동시에 자기표현과 승화작용을 통하여 자아성장을 촉진시킬 수 있는 심리치료의 한 분야이다(남현우, 이지현, 1999).

3) 비만

· **이론적 정의:** 체내에 지방조직이 특히 피하지방이 과잉으로 축적되어 있는 상태를 의미 한다(박미영, 2000)

· **조작적 정의:** 신장별 표준체중에 의해 표준체중을 구한 뒤 [(실체체중-표준체중)/표준체중] × 100을 하여 20%를 초과하는 경우를 비만이라 한다. 비만도가 -20~+20은 정상범위라 하고 비만도가 20~30%미만은 경도 비만, 30~50%미만은 중등도 비만, 50%이상은 고도 비만이라 한다(김윤돌, 1999).

4) 신체상

· **이론적 정의:** 신체에 대한 느낌과 태도에 대해 갖게 되는 개인의 내적 경험을 의미한다.

· **조작적 정의:** 본 연구에서는 신체상 만족도와 의미상 만족도로 구분하는데 Secord 등에 의해 개발되고 장효순(1982)이 번역한 신체만족도 도구와 Osgood이 개발한 의미척도법으로 측정된 점수를 의미한다(박미영, 2000).

5) 자아존중감

· **이론적 정의:** 자신이 유능하고 중요하며, 성공할 수 있고 가치 있다는 개인적 신념의 범위라는 뜻을 내포하는 심리적 반응을 의미한다.

· **조작적 정의:** Rosenberg(1965)이 개발하고 김문주(1984)가 번역한 자아존중감 측정도구로 측정된 점수를 의미한다(이종렬, 1998)

II. 문헌 고찰

1. 체중조절에 대한 현실요법적 접근

1) 현실요법

현실요법은 미국의 정신과 의사인 William Glasser에 의해 체계화된 상담이론으로 1960년대 이후 상담자들에게 많은 관심과 인기를 끌고 있으며, 한국에는 1991년 김인자 교수에 의해 훈련과정이 처음 소개되었으며 정신건강 및 지역의 사회사업기관과 학교현장에 적용되고 있다. 홍경자(1988)에 의하면 현실요법이 무책임감, 부적응, 결혼문제, 성도착 문제, 우울증, 성격장애, 알콜 중독, 약물 중독 등과

같이 구체적인 문제를 가진 대상자에게 성공적인 효과를 보여 주었다고 보고되고 있으며, 이종렬(1998)의 연구에서는 현실요법 집단상담이 중학생의 자아존중감과 성취동기를 향상시켰다고 보고하고 있다.

현실요법이론의 핵심은 선택이론과 책임이론이다. 선택이론은 인간의 모든 행동은 외부 작용이 아닌 우리 내부에서 생성되며 인간은 자신의 행동을 선택한다는 것이고, 인간은 누구나 자기 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 선택할 수 있을 때 행복을 느낀다는 점을 강조한다(김인자, 1997). 즉, 선택이론은 모든 인간의 행동은 다섯 가지의 기본욕구(생존, 사랑과 소속, 힘, 자유, 즐거움)를 충족하기 위해서 일어나며, 그것은 스스로가 선택한다는 것이다. 따라서 현실요법은 각 개인이 자신의 행동, 자신의 생각, 자신의 감정에 대하여 책임 있는 행동을 하도록 깨우치게 하는 상담과정이다.

2) 벡타사고와 체중조절

벡타사고는 William Glasser의 선택이론에 기초하고 있다. 벡타(Nectar)는 꿀의 꿀, 화밀, 과즙, 엑기스 등을 의미한다. 신체가 보내는 신호에 맞춰 몸에 가장 필요한 것을 먹는 행위(자)를 Natural Eating(요식), Natural Eater(요식가) 즉, 몸에 필요한 것을 먹는 사람을 요식가라고 한다. 자신의 몸이 무엇을 필요로 하고 자기 몸이 원하는 것을 어떻게 말하는지 귀 기울여 자기 몸을 위해서 무엇을 선택하는 것을 말한다(김인자, 서민경역, 2000)

벡타사고는 인간의 자유 의지에 의한 음식의 선택인 것이며 다이어트가 아니다. 벡타 방식은 다이어트의 횡포와 체중을 줄이는 것으로부터의 자유, 즉 체중 증가에 대한 두려움으로부터의 자유, 음식의 노예가 된다는 느낌으로부터의 자유 등 음식과 관련하여 자신이 느끼고 그것을 선택하고 그에 따라 행동하는 새로운 방식이다.

기존의 다이어트가 일시적으로만 효과가 있는 중요한 이유는 다이어트를 하므로써 기본욕구들이 좌절 때문이다. 음식에 대한 선택이 내 자유의 의지가 아닌 외부적인 요인에 의해 제한되므로써 즐거움의 욕구가 줄어들고, 인간의 자유의 욕구가 상실되어, 자유의 결핍은 불안감을 조성하게 되고 기분이 좀 더 나아지기 위해서는 또 다시 다이어트에 방해된다고 생각하는 음식을 섭취하게 되는 끊임없는 악순환

을 하게 되며, 다이어트에 실패하므로써 힘의 욕구가 좌절되는 결과를 초래한다.

2. 체중조절에 대한 미술치료적 접근

미술치료는 언어보다는 심상을 표현하는 비언어적 수단이다. 따라서 치료 장면에서 대상자의 심리적 방어가 감소되고, 구체적인 유형의 자료를 즉시 얻을 수 있으므로 내담자가 상담과정에서 얻는 성취감이 크고 통찰이 가능하며, 작품이 영속적으로 보관할 수 있어서, 새로운 통찰이 일어나기도 하며, 작품의 작성 당시의 감정을 회상할 수 있게 하여 치료 효과를 높일 수 있다(한국미술치료학회, 2000).

집단치료는 의식적인 사고와 행동에 초점을 두면서 허용적, 현실에 대한 방향 정립, 카타르시스, 상호 신뢰, 돌봄, 이해, 허용, 지지 등과 같은 치료 기능을 포함하고 있는 역동적 인간관계의 과정이다(김경혜, 1995).

따라서, 집단 미술치료는 미술치료의 장점을 살려 집단치료에 효과적으로 활용한 것으로 장점은 다음과 같다. 첫째, 자발적으로 많은 경험을 표현하게 한다. 집단원 상호간의 친밀한 관계가 형성되기 전에도 미술재료는 이미 각 개인에게 친숙한 상태이기 때문에 쉽게 경험을 표현할 수 있게 된다. 둘째, 미술치료는 다른 사람을 의식할 필요없이 먼저 미술재료에 그들의 감정을 표현하도록 하기 때문에 자기표출이 위협적으로 느껴져 집단을 회피하는 사람에게 유용하다. 셋째, 작품 자체가 집단과 개인에게 상징적인 의미를 줄 수 있어 언어적 표현이 어려운 사람에게도 자기 표현의 기회를 줄 수 있다. 넷째, 집단원 모두가 동시에 참여할 수 있어 개인적 경험과 집단 경험을 함께 제공한다. 즉 개인적인 작품제작 시간은 사적인 경험의 시간이며 다른 집단원과 서로의 작품에 대한 이야기를 나눌 때는 공적인 경험의 시간이다. 다섯째, 미술은 상호작용을 쉽게 유발시키고, 의식의 검열을 적게 받도록 하기 때문에 문제행동 양식이 빨리 의식되어 집단 진행 과정을 촉진시킬 수 있다. 결론적으로 집단 미술치료는 공간 속에서의 연관성들이 발생하므로 소속 집단간의 결합과 분리, 유사점과 차이점, 감정, 특정한 속성, 생활환경 등을 표현하게 되므로 개인과 집단의 성격을 이해하기 쉽고, 끝으로 미술치료 활동으로 인하여

창조성과 신체적 에너지를 유발한다(한국미술치료학회, 2000).

백양희와 권은주(김동연 외, 1997. 재인용)의 연구에서도 미술치료는 미술작품의 완성 및 창의적인 과정이 자존감 및 개인적 성장을 촉진시킬 뿐 아니라 미술적 표현이 수치심이나 열등감의 근원을 없애는 좋은 매체가 되고 있음을 보고하고 있다. 이러한 점들을 볼 때 미술작품을 통한 개인의 잠재력과 개성을 중요하게 평가하여 부정적인 자아상은 긍정적으로 재구성하도록 하며 자신에 대한 통찰과 기회를 줄 수 있어 효과적이라고 볼 수 있다.

Wadson(1980)은 미술치료 기법을 반복적으로 시행하여 언어적 이미지와 시각적 이미지에서 지금까지 상실, 왜곡, 방어, 억제되어 있는 상황에서 보다 명확한 자기상, 자기자신의 세계관을 재발견하게 되어 자기동일화, 자기실현을 피하게 된다고 보았다. 따라서 미술치료는 자아존중감과 신체상이 낮은 비만인 사람과 자신의 신체에 불만족스럽게 느끼는 정상체중인의 체중조절 프로그램에도 적절한 치료기법이 될 수 있다고 본다. 즉 미술작업과 작품을 통해서 그들의 심리를 진단하고, 개인의 갈등을 조정하고 동시에 자기표현과 승화작용을 통하여 올바른 자신의 신체상과 자아존중감을 갖도록 하여, 자아성장을 촉진시킬 수 있으며, 또한 자발적인 조절활동을 통해 진정으로 자신이 원하는 질적 세계를 확인할 수 있게 하여 질적 세계와 현실간의 조화를 이루도록 도와준다.

3. 체중 관련 요인

1) 체중조절에 영향을 미치는 요인

체중조절에 영향을 미치는 요인은 다음과 같다. 바람직한 체형에 대한 인식은 사회적, 문화적 환경의 영향을 받으며, 그 시대가 요구하는 사회적 기준을 이상체형이라 생각하고 자신의 실제 체형과 이상체형과의 차이가 많을 때와 친구들과 비교할 때 나타나는 상대적 체형은 체중조절에 영향을 미친다 또한 자신의 체형에 만족하지 못할 때 이상체형에 근접하기 위해 체중조절을 하는 경우가 많고, 가족이나 친구 등 주위 사람들이 원하는 체형과 대상자의 체형과의 차이가 날 때와 주위사람들이 대상자에게 체중조절을 기대하는 것도 체중조절에 영향을 미친다

다. 그리고 비만과 관련된 부정적 신념과 개인이 갖고 있는 체중조절에 대한 관심 정도는 체중조절에 영향을 미친다(이미정, 1997)

2) 비만

비만은 지방조직이 과잉 축적된 상태를 말한다. 비만증의 원인은 유전적 소인, 부적절한 식습관, 물리적 환경, 사회·경제적 요인, 운동부족, 심리적 요인, 내분비 대사장애 등 아주 다양한 것으로 알려져 있다(박항순, 1999, Figueroa- Colon, R. et al, 1992). 비만은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심장병(관상동맥질환), 뇌졸중, 관절염 등 수 많은 질병 발생의 중요한 위험 요인일 뿐 아니라 그 자체로도 쉬피로감, 호흡곤란 등의 증상을 보이고 일상 활동에 지장을 주므로 적극적인 치료가 필요하다. 또한 비만하게 되면 부정적인 신체상을 갖고 이에 대한 불만족으로 사회생활이 위축되며 나아가서 인생에 부정적인 영향을 주어 비만이라는 신체적 문제가 육체적인 건강뿐만 아니라 정신적인 건강까지 해치게 된다고 하였으며(강연실, 1985), 박미영(2000)은 비만군은 표준체중군보다 낮은 자아존중감과 부정적인 자아개념을 가진다고 보고하고 있다. 기존의 비만치료는 열량 섭취의 제한(식이요법), 신체 활동량 증가(운동요법), 행동수정 요법의 3축을 중심으로 이루어지고 있다.

3) 신체상

신체상은 인간이 자기 자신을 묘사할 때 사용하는 복합된 개념으로 자신의 신념, 가치, 목표, 성격, 자신에 대한 다른 사람의 견해 등이 통합되어 이루어지는 것으로 인간 환경에 반응하는 것을 결정해 준다(양미선, 1985). 정상적인 신체상의 발달은 출생시부터 시작하여 전 생애를 통해 변화하는데 학령기가 되면 사회 경험이 넓어지고 동료와의 관계가 발달하므로 신체 기능에 대한 지식이 증가하며, 동료와의 관계 형성에 영향을 미치는 신체장에는 신체상 형성에 중요한 역할을 하고 신체상의 변화는 성격의 변화를 일으키거나 자존심을 상실하게 하여 자아상실의 위기를 초래할 수 있다고 하였다. 신체에 대한 불만족은 부정적인 자기평가와 섭식장애를 일으키는 원인의 중요한 요소들이다(Abraham & Beaumont, 1982).

비만 청소년은 표준체중 청소년에 비해 소극적이고 왜곡된 신체상과 낮은 자아존중감을 나타내며,

신체적 열등감, 정서불안 소외감 및 우울감을 느낀다고 보고했다(박미영, 2000), 또한 이미정(1997)의 연구에서 여대생의 78.2%가 체중조절 경험이 있으며, 앞으로 체중조절을 해 보겠다는 대상자는 80.5%로 더 많은 것으로 나타나 자신의 신체에 대한 왜곡된 상을 갖고 있음을 알 수 있다,

4) 자아존중감

자아존중감은 개인이 자기 자신에 대해 습관적으로 내리는 평가라고 했으며, 이는 자신에 대한 칭찬 또는 비난의 정도를 나타내는 것이며 얼마나 유능하고 중요하며 성공적이고 가치 있는가를 나타내는 것이다(Coopersmith, 1967). 즉 자아존중감은 자기 자신의 가치에 대한 개인적 판단이라는 것이다.

자아존중감은 취학전 부모의 양육방법에 따라 많은 영향을 받으면서 형성 발달된다고 하며, 현실요법에서 말하는 5가지 기본 욕구의 충족과 자아존중감은 깊은 관련이 있다.

Glasser(1969)는 사랑과 자존감은 성공적인 정체감에 이르게 한 인간이 발견한 두 개의 통로로 성공적인 정체감을 발달시킬 수 있는 사람은 사랑과 자존감의 두 개의 통로를 통하여 자신의 길을 발견하는 것을 배운 사람이라고 하였다. 자아 존중감은 자아 개념의 향상과 밀접한 상관관계를 맺고 있으며 자아 존중감의 향상은 성취의 욕구와 소속의 욕구가 충족될 때 향상되는 것으로 연구결과에 나타나고 있다.

낮은 자아존중감과 체중을 줄이려는 시도는 밀접한 관계가 있음을 볼 수 있다. 즉, 비만아 및 비만 청소년의 자아존중감에 대한 선행연구를 살펴보면 비만하거나 체중이 증가할수록 자아존중감은 저하된다고 하였으며(박미영, 2000; 박항순, 1999; 이윤영, 1998; 이옥련, 1985), Moore-Striegel 등(1986)은 낮은 자아존중감, 부정적인 신체상 그리고 우울과 같은 정신병리는 일반적으로 여성들에게 체중을 줄이려는 시도의 선행요소가 된다고 했다. 또한 Wolf와 Crowther(1983)는 낮은 자기존중감이 체중과 관계없이 폭식의 심각성에 대한 강한 예언 요인이라고 보고하였다. 결론적으로 비만집단이나 체중감량을 원하는 이들의 자아존중감을 결정하는 가장 중요한 요인은 체중과 체형이며, 자신에 대한 높은 기대나 인정에 대한 높은 욕구는 자아존중감을 손상시킬 수 있다는 것이다.

III. 연구방법

1. 연구설계

표 1. 연구설계

	실험군A	실험군B	대조군
사전검사	구조화된 질문지 (일반적사항, 비만도, 신체상만족도, 의미상만족도.자아존중감)	구조화된 질문지, (일반적특성,비만도, 신체상만족도, 의미상만족도.자아존중감)	구조화된 질문지, (일반적특성,비만도, 신체상만족도, 의미상만족도.자아존중감)
실험처치	주1회프로그램제공	주2회프로그램제공	
사후검사	구조화된 질문지 (일반적 사항, 비만도, 신체상만족도, 의미상만족도.자아존중감)	구조화된 질문지 (일반적 사항, 비만도, 신체상만족도, 의미상만족도.자아존중감)	구조화된 질문지 (일반적 사항, 비만도, 신체상만족도, 의미상만족도.자아존중감)
추후검사	비만도	비만도	

본 연구는 프로그램의 시간적 간격의 효과 차이를 비교하기 위해 프로그램을 주1회 제공하는 집단과 주2회 제공하는 집단으로 선정하여, 실험군 2집단과 대조군 1집단을 대상으로 연구하는 전후-좌우 비교형 설계(pretest-posttest control group design)로 독립변수는 현실요법적 접근을 통한 집단미술치료 프로그램이고 종속변수는 비만도, 신체상 및 자아존중감으로 이를 도식화하면 다음 표1과 같다.

2. 연구대상자 선정

연구대상은 M시 소재 M대학의 간호과 2학년에 재학중인 여학생이며, 실험군은 본 체중관리 프로그램의 모집 공고를 보고 지원한 16명으로 구성하였다. 실험군은 주1회 집단 8명(실험A군)과 주2회 집단 8명(실험B군)이었으나 연구 도중 개인적인 사정으로 실험B군의 2명이 중간 탈락하여 실험B군은 6명만 결과 처리하였다. 그래서 실험군은 모두 14명이었고 대조군은 간호과 2학년 학생 중에서 프로그램에 참여하지 않은 학생 16명이었다. 대상자의 일반적 특성은 표 2와 같다.

표 2. 대상자의 일반적 특성

	인원수 (명)	나이 (세)	신장 (cm)	체중 (Kg)	비만도 (%)	비만 인원 (명)	체중조절 경험 (명/%)	부작용 경험 (명/%)
실험군	14	22.6	162.9	61.5	8.9	1(중 등도)	14/100	4/29
대조군	16	20.9	161.2	52.5	-4.6	.	11/68.7	4/25

3. 연구도구

1) 현실요법적 미술치료 프로그램

본 연구에서 사용한 프로그램은 현실요법의 이론과 미술치료의 기법을 적용하여 체중조절프로그램으로 재구성하여 사용하였다. 상담시간은 1회 2시간씩 총 6회를 두 실험군에 집단상담 형태로 실시하였다.

전체적인 프로그램의 진행절차는 도입단계 - 전개단계 - 종결단계로 나누었으며 매회 마다 강의 - 마음 열기 - 활동하기 - 마음 모으기의 순서로 실시하였다. 매회 10분 정도 강의를 하여 현실요법과 체중관리에 대한 정보를 제공하고, 마음열기 과정에서 명상이나 집단원들이 서로 친밀감을 갖도록 간

표 3. 현실요법적 미술치료 프로그램

단계	회	프로그램 내용	기대효과
도입	1	프로그램소개, 난 누구? 넌 누구? 나는 무엇을 원하는가? 나의 비만도 체크, 집단느낌 나누기(종이 접기)	정보제공 친밀감 형성, 욕구, 바람이해 현실지각
	2	좋은 이웃 만들기 현재의 나, 이상형의 나 표현하기(콜라주) 욕구강도 프로파일 체크하기	자신과 타인이해 현실과 이상세계 이해 자신의 욕구 탐색
전개	3	내가 사랑하는 사람에게 보내는 편지 나는 요식과 탈요식가? 배고픔과 만족이라는 물리적 신호에 귀기울이기 나의 신체적 장점 찾아서 표현하기(손 본뜨기)	의지표현 전행동 탐색 지각수준 측정 자신의 존재가치 이해
	4	운동요법 소개 벡타사고 확인하기 상자로 나 자신 표현하기(콜라주)	정보제공 자기평가 요청 자기직면, 자아성찰
	5	나만의 체중관리 비법 공개, 따라하기 체중관리 십계명 만들기(집단) 다리 위의 사람 그리기 나는 얼마나 행복한가(생애곡선표)	정보교환 계획하기 자아상 살펴보기 지각수준측정, 존재가치이해
정리	6	빛속의 사람 그리기 소중한 이에게 선물을(찰흙) 프로그램 평가서 작성, 프로그램을 마치면서	자기성찰 자신의 존재가치 이해 목표설정, 피드백

단한 스트레칭이나 게임을 통하여 전개활동에 대한 동기를 부여하였다. 활동하기 과정에서 가끔적 지극-여기 행동을 중시하였으며 변명을 하지 않도록 유도하고 훈계나 지시를 지양하고 자발적으로 참여하도록 하였다. 마음 모으기 과정에서는 자기 Want 점검표를 작성하게 하여 지난 회기 이후 자신의 질적 세계와 체중조절에 대한 행동을 평가하고 새로운 계획을 할 수 있게 하며, 실시한 프로그램에 대해 느낀 점을 나누고 피드백과 자기성찰의 기회가 되도록 유도했다. 본 프로그램을 요약하면 표 3과 같다.

2) 프로그램 측정도구

(1) 비만도

본 연구에서는 표준체중 계산법에 의한 비만도 공식을 사용하였다. 신장별 표준체중에 의해 표준체중 [(신장-100)×0.9]을 구한 뒤 [(실체중-표준체중)/표준체중] ×100을 하여 -20~+20은 정상범위라고 하고, 20%를 초과하는 경우를 비만이라 한다. 비만

도가 20~30%미만은 경도 비만, 30~50%미만은 중등도 비만, 50%이상은 고도 비만이라 한다(김윤돌, 1999).

(2) 신체상 측정도구

① 신체 만족도 척도

Secord 등에 의해 개발된 도구로 신체 각 부분과 기능에 대해 자신이 갖고 있는 만족, 불만족 정도를 5단계로 측정하는 Likert Scale로 총 43문항으로 구성되어 있으며, 장호순(1982)이 번역하여 사용한 도구를 이용하였다. 최저 43점에서 최고 215점으로 점수가 높을수록 신체상 만족도가 높음을 의미한다. 신뢰도 검증에서 Cronbach α 계수는 .94이었다.

② 의미 척도법

신체상 의미척도 검사는 박미영(2000)의 연구에서 사용된 Osgood이 개발한 의미 척도법은 언어의 의미나 가치와 같은 주관적인 의미 표상을 객관적으로

측정하는 방법을 장동환(1964)의 연구를 토대로 “나의 몸은”이라는 개념으로 의미구조를 파악하게 한 이 도구는 5단계로 측정하는 Likert Scale로 최저 10점에서 최고 50점으로 점수가 높을수록 신체만족도가 높은 것을 의미한다. 신뢰도 계수는 Cronbach α 계수는 .85이었다.

(3) 자아존중감

자아존중감 검사는 Rosenberg(1965)의 자아존중감 질문지(Self-Esteem Questionnaire : SEQ)를 김문주(1984)가 번역한 것을 사용하였다.

각 문항은 ‘매우 그렇다’에서 ‘전혀 그렇지 않다’까지 5점 척도이고 긍정문항과 부정 문항을 포함하여 총 11문항으로 구성되어 있다. 부정 문항(2, 7)은 역산하여 채점하며 총점이 높을 수록 높은 자아존중감을 나타내게 되며 최고점수는 55점이다. 본 연구에서 사용한 자아존중감 척도에 대해 Kernis(1989)는 2주 간격을 둔 재검사 신뢰도를 .85로 김문주는 문항 내적합치도를 .84로 보고하고 있다. 본 연구에서 문항 내적합치도는 cronbach- α 계수는 .83으로 높은 편이다.

4. 연구기간 및 진행절차

본 연구의 진행은 다음과 같다(표 4).

- * 1단계: 프로그램의 개발 및 연구자 준비
- * 2단계: 대상자 선정과 사전검사
- * 3단계: 프로그램실시
- * 4단계: 사후조사
- * 5단계: 추후조사

표 4. 연구절차 및 기간

	실험군A	실험군B	대조군
인 원(명)	6	8	16
사전검사	4.26~4.27	4.26~4.27	4.26~4.27
실험처치	5.2~5.31	5.15~5.31	
사후검사	5.31	5.31	6.1
추후검사	7.15	7.15	

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 10.0을 이용하여 실험A군, 실험B군, 대조군의 Kolmogorov-Smirnov의 정규성

검정결과에서 유의확률(P)값이 유의수준이 .05보다 크게 나타나 세 군의 분포는 정규분포에 근사한 것을 알 수 있었으므로 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

1. 비만도, 신체상 만족도, 의미상 만족도, 자아존중감의 사전검사 및 변화량 평균에 대한 유의성 검증은 독립표본 t-test와 ANOVA로 분석하였다.

2. 프로그램 중재 전·후의 비만도, 신체상 만족도, 의미상 만족도, 자아존중감 정도의 평균차이에 대한 유의성 검증은 대응표본(paired) t-test와 ANOVA로 분석하였다.

6. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가진다.

가) 사례수가 적기 때문에 이를 대학생 모두에게 일반화하는 데는 어려움이 있다.

나) 실험군은 본 프로그램에 참가를 희망하는 학생을 대상으로 하고 대조군은 일반 학생들을 선정하므로 실험군의 비만도 평균이 대조군의 평균보다 높게 나타나 통계상 동질성이 검증되지 않았다.

IV. 프로그램의 진행과정

1. 1회기 활동

1) 별칭 짓기

◆ 목표- 자신이 원하는 질적인 세계를 생각해 보게 하여 별칭을 짓게 하고, 서로 별칭을 불러 줌으로서, 자신감을 향상시키고, 이름을 부르는 것보다 집단원들 간에 친밀감을 높인다(표 5).

표 5. 내가 소망하는 것에 대한 별칭 짓기

실험A 별칭	주인공, 쪽쪽빵빵, 사랑, 전문간호사, 우유, 딸기공주, 건강, 꿈
실험B 별칭	공주, 미소, 액티브, 달마, 비타민C, 보스,

2) 난 누구? 넌 누구? 나는 무엇을 원하는가? (옆 사람과 서로 바꿔서 소개하기)

◆ 목표- 자신의 이해에 도움을 얻고 또한 그 특징을 다른 사람들에게 소개함으로써 집단원간의 이해 및 신뢰감의 발달을 돕는다.

- 액티브는 자신의 소극적인 모습을 변화시키고 싶어서 액티브라고 별칭을 지었으며, 자신은 10Kg 정도의 체중을 감량하여 청잠바와 청치마를 입고 싶다고 했다.

3) 비만도 체크(표준체중계산법, BMI)

◆ 목표- 현실세계에 대한 올바른 지각을 도와 앞으로의 방향설정을 돕는다.

- 딸기공주는 자신이 중등도 비만이라는 사실이 충격이라면서, 정말 살을 꼭 빼고 싶다고 했으며, 쭉쭉빵빵과 건강은 자신이 평소 비만이라고 생각했는데, 비만이 아니라서 자신감이 생긴다고 했다.

4) 느낌 나누기(종이 접기)

첫 회기에 대한 느낌을 사랑은 비행기를 접고서, 자유롭게 날고 싶다고 해서, 자신의 강한 자유의 욕구를 표현했으며, 우유는 비키니 수영복을 접어서 자신이 꼭 입게 될 것 같다고 의지를 말했고, 딸기공주는 봉투를 접어서 아주 편안한 상태라고 했다.

2. 2회기 활동

1) 현재의 나 이상형의 나 표현하기(플라쥬)

◆ 목표- 지각된 세계와 질적인 세계를 확인해 보고 내가 진정으로 원하는 것이 날씬한 몸매인지, 균형 있는 건강한 모습을 원하는지를 스스로 생각해 보게 한다.

- 주인공은 그림 1과 같이 전체적으로 자신을 지면에 비해 작게 표현하였으며, 현재의 자신을 위축되고, 고민이 많은 모습으로 표현한 것을 볼 때 신체상과 자아존중감이 매우 낮은 것을 알 수 있었다.

- 액티브는 실제의 자신보다 뚱뚱하게 자신을 표현하고 날씬해져서 정장스타일의 옷을 멋지게 소화하고 싶다(그림 2)고 표현함으로써 낮은 신체상을 반영했다.

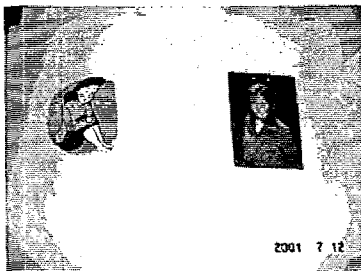


그림 1. 현재:이상형 - 주인공



그림 2. 현재:이상형 - 액티브

2) 욕구강도 프로파일 체크한 후

◆ 목표- 자신의 행동이 어떤 욕구충족을 위해서 선택되는지에 대해 살펴보고, 나와 다른 사람과의 욕구차이에 대해서도 폭넓은 이해를 할 수 있도록 돕는다.

- 달마는 평소 먹기 싫어도 분위기를 맞추려고 억지로 먹는 경우가 많으며, 먹는 것에 대해 자체가 잘 안 되는 행동이 사랑과 소속의 욕구와 즐거움의 욕구가 높기 때문인 것 같다고 해서, 욕구충족을 위해 다른 대안을 찾는 것에 대한 피드백을 주었다.

3) Want 점검표 하기

◆ 목표- 매 회기 자신의 목표와 배운 점, 바람(W), 대처(D), 평가(E), 계획(P)에 대한 체크를 함으로서, 질적인 세계와 현실의 세계의 균형을 이룬다.

- 딸기 공주는 '내가 알지 못하는 내면 속의 또 다른 나의 모습을 보았고, 앞바퀴를 잘 굴러 날 새롭게, 마음을 바꿀 수 있겠구나'하는 것을 배웠으며, 관계(R)는 많이 친숙해 졌으며, 체중 13Kg감량하는 것이 자신의 바람(W)이고, 대처(D)는 살 빼는 방법에 문제가 있지만 노력을 하고 있는 것이며, 평가(E)는 그럭저럭(보통)이라고 했으며, 계획(P)은 1.아침에 일어나 생각하자. 2.매일 시간 날 때 체중 감량 위해 30분씩 제자리 걸음이라도 하자. 3.집에 돌아와 일기 쓰자라고 세웠다.

3. 3회기 활동

1) 내 사랑하는 이에게 보내는 편지 돌아가면서 읽기(마음 모으기 시간활용)

◆ 목표- 금주나 금연처럼 넥타사고의 실천을 주변인들에게 알림으로서 자신의 의지도 높이고, 타인의 이해와 협조도 얻는다.

2) 신체적 장점 찾아서 표현하기(손가락 본뜨기)

◆ 목표- 자신의 신체에 대한 재인식을 통해 긍정적인 신체상을 갖도록 하여, 자아존중감을 높이고, 집단원들 간에 친밀감을 높인다.

- 우유는 (그림 3)에서 머리카락이 굵어서 손상이 적으며, 피부가 검어서 건강해 보이며, 다리 굵기에 비해 발목이 가는 것이 장점이라고 표현했으며, 다른 집단원들이 sexy해 보인다고 하니 매우 흡족했다. 이는 1,2회기 때 자신의 신체에 대해 부정적이던 사고가 긍정적으로 변한 것을 볼 수 있다.

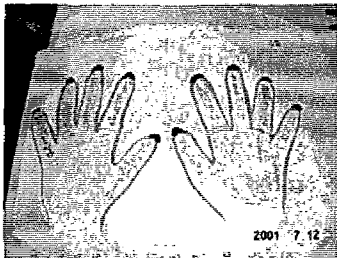


그림 3. 신체적 장점-우유

3) Want 점검표 하기

- 액티브는 이번 주 '내가 인식하지 못했던 장점을 알 수 있었다'고 했으며, 관계(R)는 '집단원들과 일상적인 대화나 1:1대화를 하고 싶다'고 해서, 집단원들과 더욱 친숙한 관계를 원하는 것 같았고, 바람(W)은 '49kg가 되자'이고 대처(D)는 하루 1시간씩 운동장에서 친구와 함께 운동(허벅지 들고 뛰기, 팔 흔들기)을 하는 것이었고, 평가(E)는 친구가 하지 않을 때 혼자서 하지 않아서 규칙적이지 못했었고, 계획(P)은 만약 친구가 하지 않을 때는 줄넘기를 사서 30분동안 집 앞마당에서 첫날은 5개부터 시작하여 숫자를 늘려 가겠으며, 친구와 함께 운동하는 날은 밤8시 20분에 운동장 4바퀴를 도는 것으로 정했다.

4. 4회기 활동

1) 상자로 나 자신 표현하기(콜라주)

◆ 목표- 자기가 자기에 대해 가지고 있는 모든 개념이나 이미지들을 시각적으로 표출하여 자신의 외면과 내면의 모습을 발견하며 다시 눈으로 확인하는 작업을 통해서 자아존중감을 높인다.

- 미소는 사지가 가늘고 쭉스러워하는 모습을 상자의 외면(그림 4)으로, 사지가 굵으며, 안정되고 야무진 모습을 자신의 내면으로 표현했다(그림 5). 상자의 내면은 자신이 원하는 모습이기도 하다고 말했다. 자신은 '어릴 때부터 속으로는 많은 것을 하고 싶어도 억제할 때가 많았으며, 여태까지 당당하게 나서고 싶은 마음과 뒤로 물러나 있으려는 갈등 때문에 사람들과의 관계가 부자연스럽고 혼돈스러웠던 것 같다. 이제 나의 내면을 알았으니까 외면과 일치하는 사람이 되어 내 삶의 주체가 내 자신이 되고 싶다'고 했다.

2) Want 점검표 하기

- 쪽쪽빵빵은 상자작업을 하면서 기분이 몹시 우울해 보였다. 그는 이번 회기에 배운 점은 좀더 성숙해지고 싶고, 질투나 비난, 게으름을 버려야겠다고 생각했으며, 관계(R)는 우울한 분위기고, 적응이 잘 안 된다고 하면서 스스로에게 화가 난 것 같다고 했다. 이것은 상자작업을 통해 내면과 외면의 불일치로 갈등을 암시한다. 이러한 갈등이 자기통찰과 수용으로 발전되어 더욱 성숙해졌으면 하는 바람이었다.

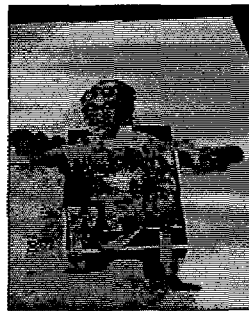


그림 4. 상자외면-미소

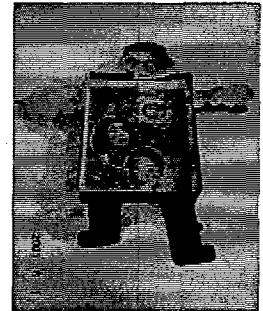


그림 5. 상자내면-미소

5. 5회기 활동

1) 나만의 체중관리 비법 공개, 따라해 보기

허벅지 들고뛰기, 팔을 흔들기, 팔 주무르기, 손뼉을 앞뒤로 치기, 의자에 앉아 자전거 타기 흉내내기, 냉온욕하기, AB슬라이더하기, 홀라후프, 기공체조 등의 자신만의 비법이 공개되었다.

2) 체중관리 심계명 만들기(공동작업)

◆ 목표- 체중관리에 대한 방법과 자신이 잘 지키는 것과 잘되지 않는 것에 대해 토론함으로써 의

지도 높이고 공동작업을 통해 협동심도 기른다.

3) 다리 위의 사람 그리기

◆ 목적: 대인관계의 양상을 탐색하고, 자아상을 살펴보아(주리아, 2001), 자신을 이해하고, 자아존중감을 높이기 위함이다.

- 공주는 자신이 겁이 많아서 가까이 서 있지는 못하고 멀리 떨어져서 아래를 내려다보고 있으며, 다리 주변에는 아무도 없다고 그림에 대한 설명을 했다. 달마가 공주에게 그림이 웬지 쓸쓸한 느낌이 든다고 하니, 공주는 최근 남자친구와 헤어져 힘들어서 그렇게 보인 것 같다고 하면서 친한 친구와 와주기를 원하고 있다고 말했다. 다리 위의 사람 그림을 통해 공주는 자신의 외롭고 힘든 상황을 표현했다.

4) 나는 얼마나 행복한가(생애곡선 그리기)

◆ 목적- 자신의 과거와 현재를 통해 행복했던 때를 생각해 보고 작업함으로써 자신의 지각수준과 가치관을 탐색해 보고, 자신의 존재가치를 이해하여, 삶을 긍정적으로 설계할 수 있도록 돕는다.

- 건강은 입시에 대한 부담감 때문에 가장 힘들었던 고3시절을 검정 색으로 표현하였고(그림 6), 달마는 최근 어머니께서 달마의 성적에 대한 기대가 커서 기말고사가 다가오니까 스트레스를 많이 받는다고 했다, 회기가 거듭되면서, 집단원들은 자기노출에 적극적인 태도를 보였으며, 생애 곡선을 통해서 가족관계나 개인적인 이야기를 나눔으로서 서로 더욱 친숙해진 것을 볼 수 있었다.



그림 6. 생애곡선-건강

6. 6회기 활동

1) 빗속의 사람 그리기

◆ 목표- 마지막 회기에 마침 비가 와서 '빗속의 사람 그리기'를 프로그램에 넣어 보았다. 빗속의 사람 그림은 사람 그리기 검사를 변형한 재미있는 검사로서, 그림 속의 사람은 자화상과도 같은 역할을 하며,

비는 어떠한 외부적 곤경이나 스트레스 환경을 상징한다. 따라서 이 주제화는 그린 사람의 자기개념을 알아볼 수 있고, 외부환경에 대한 지각이 어느 만큼 외부의 자극이나 스트레스에 유연하게 대처할 수 있는지를 알려면 그림 속의 인물이 비해 대해 어떻게 대처하고 있는지를 보면 추측할 수 있다(주리아, 2001)

- 액티브는 우산을 쓰지 않고 도로에 물이 고여 있는 곳을 튀기며 즐거워하는 자신을 그리고, 뭔가 새로운 것에 도전을 해보고 싶다고 했다. 액티브의 그림은 많은 자신감이 생겼고, 성취욕구도 높아진 것을 알 수 있다.

- 미소는 사람의 얼굴에 눈, 코, 입을 그리지 않아서 왜 없는가에 대한 질문에 좋은 건지 싫은 건지 감정을 알 수 없어서 아무 것도 그리지 않았다고 했으며, 선은 누군가 우산을 씌워줄 사람을 원하면서도 못 오게 길을 막아 놓고 있다고 했다. 미소는 자신의 양가감정을 빗속의 사람 그림작업에서 얼굴과 선으로 표현했으며, 이러한 작업을 통해서 다시 한번 자신의 감정을 정리하는 시간을 가질 수 있었다.

2) 소중한 이에게 선물을

◆ 목적- 가장 소중한 사람에게 선물을 만들어 선물을 하므로써 자신의 존재가치 확인과 감정의 승화를 돕는다.

- 주인공은 찰흙으로 그림 7을 만들고 예쁜 옷을 입고 바닷가에 서있는 자신이라고 했다. 주인공은 이 순간 세상에서 가장 소중한 사람은 자신이라는 것을 깨달았으며, 여태까지 타의에 의해 수동적으로 밀려온 자신에게 여유를 주고 싶어서 만든 선물이라고 했다. 이 작업을 통해서 한결 당당해지고, 자존감이 향상된 것을 주인공의 모습을 볼 수 있다.



그림 7. 선물 - 주인공

3) 프로그램 이전과 이후의 나의 생각과 행동의 변화 적어보기

- 쪽쪽뽕뽕은 체중은 68Kg에서 65Kg로 변했으며 프로그램 이전에는 그저 되는대로 생각하고 다

어트는 몇 번 시도하였으나 방법이 부적절했다는 걸 알았으며, 먹기 싫어도 먹을 때가 많았고, 운동도 하지 않았으나, 넥타사고를 알고 난 뒤 음식의 욕구조절을 나도 할 수 있다는 생각이 들었으며, 적어도 내가 원하는 가를 한번 생각해 보게 되었으며, 조금의 운동도 시작하게 되었고, 이제는 음식을 두려워하지 않게 되었다.

- 건강은 1Kg 감소했으며, 이전에는 전체적인 모습에 대해 불만감이 많았었는데, 내 모습에 대해 자신감이 생겼으며, 자신감이 부족하여 나에게 대한 표현이 부족했었으나, 이제는 자신있게 나를 표현할 수 있게 되었다.

- 꿈은 62Kg에서 60Kg로 변했으며 이전에는 '어떻게 해서든지 수단과 방법을 가리지 않고 살만 빼겠다는 생각에 내 자신을 혹사시켰던 것 같다'에서 이후에는 계획을 세워서 체계적인 계획으로 무리하지 않고 건강 유지하면서 꾸준히 해야겠다는 생각이 든다고 했다.

7. 6주후 만남

프로그램이 끝난 후 실험군 집단원들은 기말고사를 치르고, 유치원이나 어린이집 등에서 보육교사 실습을 하거나 방학을 맞아 아르바이트를 하면서 지내고 있었다.

- 딸기공주는 프로그램이 끝나고 꾸준한 운동과 넥타사고, 명상을 통해 4Kg의 체중감소가 있었으며, 이제는 음식에 대한 집착도 없으며, 넥타사고가 자연스럽게 생활의 일부분이 된 것 같다고 했다(사전 체중 66Kg→사후 63Kg→추후 59Kg).

- 건강은 프로그램 이후 체중변화는 없지만, 넥타사고는 계속하고 있다고 해서, "체중감량이 더이상

안되고 있는데 본 프로그램에 만족하느냐"는 질문에 '만족스럽다'고 하면서 프로그램 전보다 '자신의 의지가 강해진 것을 느낄 수 있다'고 말했다.

- 공주는 프로그램이 끝날 때는 1Kg정도 밖에 감량이 안되어서 막대한 기대만을 갖고 있었으나, 프로그램 이후 2.5Kg 이나 감소되었으며, 생각과 실천이 따랐기 때문에 성취할 수 있었다고 하면서, 현재는 넥타사고 뿐 아니라 생활에서 선택적 사고까지 실천하고 있다고 했다.

- 액티브는 프로그램 도중 뭔가 새로운 것에 대한 도전을 원했는데, 그 실천으로 친구와 둘이서 홍콩으로 배낭여행을 6일간 재미있게 다녀왔다고 했다. 여행도중 고생한 탓인지 체중은 3Kg이나 감량되었으며, 앞으로 계속 노력할 것이라 했다.

- 짝짝빵은 보육교사 실습을 다녀왔는데, 처음 나간 실습이라 적응이 잘 안되어 받는 스트레스를 먹는 것으로 푸는 경우도 많았고, 유치원에서 제공하는 간식과 식사를 남기지 못해서 모두 먹는 바람에 프로그램 이후 감소된3Kg이 다시 2Kg늘었다고 했다.

V. 연구의 결과

1. 프로그램 실시 전 검사 비교

실험군 A, B와 대조군이 프로그램 실시 이전에 동질적인지를 확인하기 위해 사전검사에서 실시한 척도에 대한 세 군간 평균치의 차이 검증은 실시하였다. 표 6과 같이 비만도를 제외한 신체상 만족도, 의미상 만족도, 자아존중감 변인에 있어서 실시 전에 집단간 차이가 없는 것으로 나타났다. 비만도에 대한 결과를 보면 실험A군과 대조군간, 실험B군과

표 6. 세 군 및 두 실험군 간의 사전검사 평균의 차이검증 결과

	실험A군(n=8)	실험B군(n=6)	대조군(n=16)	F	유의도	실험A·B군간	
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)			t	유의도
비만도	9.6(11.8) ^a	7.8(9.2) ^b	-4.6(9.7) ^a	6.610	.005*	.308	.763
신체상만족도	129.0(7.6)	127.7(11.9)	124.9(24.5)	.129	.879	.256	.802
의미상만족도	38.1(4.5)	38.0(3.0)	35.5(5.7)	.989	.385	.059	.954
자아존중감	37.9(5.8)	36.5(3.2)	34.8(7.8)	.615	.548	.567	.582

단, a와 b는 Duncan의 다중비교 결과를 나타냄. a < b
* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

대조군간에 유의한 차이가 나타나서($p=.005$) 통계적으로 세 군의 동질성은 검증되지 않았다. 그러나, 이론적으로 비만도 $\pm 20\%$ 는 정상범위에 해당하므로 본 연구에서는 세 군 모두 비만도 평균이 정상범위를 나타내고 있으므로 동질군으로 간주한다. 또한 실험A군과 실험B군간에는 모든 변인에 있어서 동질성이 검증되었다.

2. 실험군의 프로그램 실시 전·후 평균 비교

1) 비만도 사전·사후·추후 평균 비교

전체실험군의 사전·사후·비만도의 비교는 표 7과 같다. 전체 실험군의 사전 비만도 8.9%가 사후비만도 6.1%로 감소하였으므로 본 프로그램은 비만도 감소에 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다($p<.01$). 아무런 처치 없이 스스로 관리가 될 수 있는지 또는 요요현상이 일어나는지 알아보기 위해 6주 후에 측정된 추후 비만도는 3.7%로 사후, 추후와 비교하면 유의한 감소가 있었으며($p<.01$) 이는 프로그램 후에도 감소된 체중이 요요현상 없이 계속 유지되고 있을 뿐만 아니라 추후에도 효과가 있음을 의미한다.

실험군A는 사전·사후간의 검증에서 .05수준에서 유의한 차이를 나타냈으나 실험B군은 7.8%에서 5.8%로 감소는 했으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 그러나 사전·추후간의 검증에서는 두 군 모두 유의한 감소가 있었다($p<.01$). 이는 실험B군의 프로그램 제공기간이 실험A에 비해 짧았던 것이 요인인 것으로 추측되며, 두 실험군 간에 사전·사후·추후 비만도 감소의 유의한 차이는 없었다(그림 8).

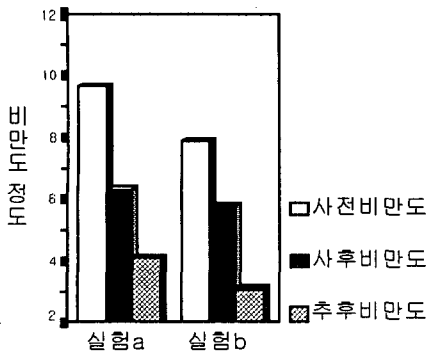


그림 8. 사전·사후·추후 비만도 평균

표 7. 사전·사후·추후 비만도 평균의 차이 검증 결과

	실험군(n=14)	실험A군(n=8)	실험B군(n=6)	실험A·B군간	
	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	t	유의도
사전	8.9(10.4)	9.6(11.8)	7.8(9.2)	.308	.763
사후	6.1(9.1)	6.3(10.7)	5.8(7.3)	.099	.923
t	3.570	2.744	2.375		
유의도	.003**	.029*	.064		
사전	8.9(10.4)	9.6(11.8)	7.8(9.2)	.308	.763
추후	3.7(8.4)	4.1(9.5)	3.1(7.5)	.218	.831
t	5.404	3.702	4.015		
유의도	.000***	.008**	.010**		
사후	6.1(9.1)	6.3(10.7)	5.8(7.3)	.099	.923
추후	3.7(8.4)	4.1(9.5)	3.1(7.5)	.218	.831
t	3.044	1.727	3.072		
유의도	.009**	.128	.028*		

※사전: 프로그램 시작 전 측정
 ※사후: 프로그램 종결 후 측정
 ※추후: 사후측정으로부터 6주후 측정(스스로 현실요법 적용기간)
 * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

2) 신체상 만족도의 사전·사후 평균 비교

전체 실험군의 사전·사후 신체상 만족도는 128.4에서 154.2로 유의한 증가를 나타냈고($p<.001$), 두 실험군 모두 .01과 .05의 수준에서 유의한 증가가 나타났다. 두 실험군 간에 유의한 차이는 없었다(표 8).

3) 의미상 만족도의 사전·사후 평균 비교

전체 실험군의 사전·사후 의미상 만족도는 38.1에서 44.5로 유의한 증가를 나타냈고($p<.001$), 실험A군은 .001수준에서 실험B군은 .01의 수준에서 유의한 증가가 나타났다. 두 실험군 간의 유의한 차이는 없었다(표 9).

4) 자아존중감의 사전·사후 평균 비교

전체 실험군의 사전·사후 자아존중감 정도는 37.3에서 40.3으로 유의한 증가를 나타냈고($p<.01$) 실험A군에서도 .05수준에서 유의한 차이를 나타냈으나 실험B군은 36.5에서 39.5로 점수는 증가했으나(표13) 통계상 유의한 차이는 없었다($p=.059$). 두 실험군 간에도 유의한 차이는 없었다(표 10).

표 8. 사전·사후 신체상 만족도 평균의 차이 검증

	실험군(n=14)	실험A군(n=8)	실험B군(n=6)	실험A·B군간	
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	t	유의도
사전	128.4(9.3)	129.0(7.6)	127.7(12.0)	.256	.802
사후	154.2(12.5)	153.5(10.8)	155.2(15.4)	-.2	.815
t	-6.126	-4.769	-3.637		
유의도	.000***	.002**	.015*		

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

표 9. 사전·사후 의미상 만족도 평균 차이 검증 결과

	실험군(n=14)	실험A군(n=8)	실험B군(n=6)	실험A·B군간	
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	t	유의도
사전	38.1(3.8)	38.1(4.5)	38.0(3.0)	.059	.954
사후	44.5(3.8)	44.1(3.6)	45.0(4.3)	-.4	.685
t	-7.94	6.760	-4.518		
유의도	.000***	.000***	.006**		

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

표 10. 사전·사후 검사 자아존중감 평균 차이의 검증 결과

	실험군(n=14)	실험A군(n=8)	실험B군(n=6)	실험A·B군간	
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	t	유의도
사전	37.3(4.7)	37.9(5.8)	36.5(3.2)	.059	.954
사후	40.3(5.5)	41.0(7.2)	39.5(2.4)	-.4	.685
t	-4.007	-2.997	-2.429		
유의도	.001***	.020*	.059		

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

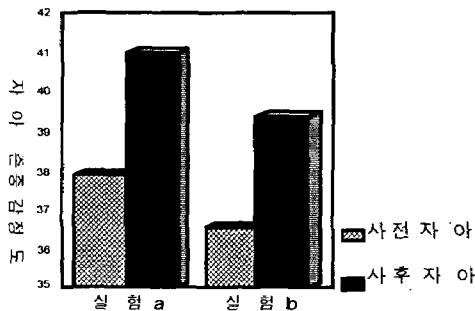


그림 9. 자아존중감 전·후 평균 비교

3. 대조군의 프로그램 실시 전·후 평균 비교

대조군의 프로그램 실시 전과 후 검사에 대한 비교 검증한 결과 표 11과 같이 유의한 차이가 없음을 나타냈다.

4. 프로그램 실시 전·후 변화량에 대한 비교

1) 실험군과 대조군의 변화량에 대한 비교
실험군과 대조군의 프로그램 실시 전·후 변화량의 비교에서는 모든 변인에서 표 12와 같이 유의한 차이가 나타났다.

표 11. 대조군의 사전·사후 검사 평균의 차이 검증

	사전	사후	t	유의도
	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
비만도	-4.6(9.7)	-4.3(9.6)	-.711	.488
신체상만족도	124.9(24.5)	126.6(24.1)	-.352	.730
의미상만족도	35.5(5.7)	37.2(6.8)	-1.250	.230
자아존중감	34.8(7.8)	34.6(7.4)	.106	.917

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

표 12. 실험군과 대조군의 변화량의 비교

	실험군(n=14)	대조군(n=16)	t	유의도
	변화량(표준편차)	변화량(표준편차)		
비만도	-2.8(2.9)	-3(1.9)	-3.533	.001***
신체상만족도	25.8(15.7)	1.6(18.5)	3.823	.001***
의미상만족도	6.4(3.0)	1.7(5.4)	2.905	.007**
자아존중감	3.0(2.8)	-13(4.7)	2.165	.039*

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

2) 실험군 A, B와 대조군의 변화량에 대한 비교
세 군간에 변화량의 비교에 대한 검증 결과는 표 13과 같다. 비만도는 유의도 .004로, 신체상 만족도는 .003으로, 의미상 만족도는 .026으로 각각 나타났으며, Duncan의 다중 비교 결과 실험A, B간에는 통계상 유의한 차이가 없었고, 실험A군과 대조군간, 실험B군과 대조군간에는 유의한 차이가 나타났다. 자아존중감의 변화량은 통계적으로 세 군간에 유의미

한 차이가 나타나지 않았다.

세 군 중에서 비만도의 변화량은 실험군A가 -3.3%로 가장 큰 감소를 보였고, 신체상 만족도는 실험군 B가 27.5점 증가, 의미상 만족도는 실험군B가 7.0점, 자아존중감은 실험군 A가 3.1점 증가하여 그 효과를 나타냈으며, 실험군 A, B간에는 통계상 유의한 차이는 나타나지 않았다.

표 13. 세 군 및 두 실험군 간의 사전검사 평균의 차이검증 결과

	실험A군(n=8)	실험B군(n=6)	대조군(n=16)	F	유의도	실험A, B군간	
	변화량(표준편차)	변화량(표준편차)	변화량(표준편차)			t	유의도
비만도	-3.3(3.4) ^a	-2.1(2.1) ^a	.3(1.9) ^b	6.721	.004**	-.803	.438
신체상만족도	24.5(14.5) ^b	27.5(18.5) ^b	1.6(18.4) ^a	7.121	.003**	-.341	.739
의미상만족도	6.0(2.5) ^b	7.0(3.8) ^b	1.7(5.4) ^a	4.178	.026*	-.596	.563
자아존중감	3.1(2.9)	2.8(2.8)	-13(4.7)	2.270	.123	.186	.856

단, a와 b는 Duncan의 다중비교 결과를 나타냄. a < b

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

VI. 논의

1. 연구대상자의 특성

실험군과 대조군의 신체 계측치를 보면 신장은 각각 162.9cm과 161.2cm로 한국인 평균치 160.0cm(한국영양학회, 1995)보다는 약간 높았으며, 이미정(1997)의 연구160.7cm과는 거의 비슷한 수준을 보이고 있었다. 체중은 실험군이 61.5Kg로서 한국인 평균치 53.0Kg와 이미정의 체중조절군의 52.5Kg보다는 훨씬 높았으며, 대조군의 체중은 52.5Kg로서 비슷했다. 이는 체중조절 프로그램에 참여를 신청한 실험군의 체중이 표준체중 56.6Kg, 비만도 8.9%로서 정상범위에는 속하지만, 기존의 연구보다는 평균치가 높아 체중조절에 대한 적극적인 노력을 한 것으로 보인다. 체중조절의 경험은 각각 100%와 68.7%로 나타나 평균범주인 대조군에서도 한국보건사회연구원(1996), 박미영(2000)의 기존의 연구결과와 마찬가지로 자신의 체중과는 상관없이 체중조절을 원한다는 것을 알 수 있었으며, 또한 실험군29%, 대조군25%가 체중조절과 관련된 부작용을 경험한 것으로 나타났다. 본 프로그램 첫 회기에 자신의 비만도(표준체중에 의한 계산, BMI)측정을 했을 때, 실험군의 다수(1명만이 중등도 비만이었음)가 자신이 평균에 속한다는 사실에 스스로 놀라는 모습을 보였다. 이는 자신의 체중이 정상인데도 체중조절을 많이 하고 있으며, 잘못된 지식을 가지고 잘못된 체중조절을 하고 있음을 알 수 있다. 따라서 대학생들에게 무분별한 체중감량을 하지 않도록 하기 위해서는 자신의 체형에 대한 정확한 인식이 필요하고 이상체형에 대한 올바른 인식이 선행되어야 할 것이며, 체중조절 프로그램이 제공되어 올바른 방향으로 유도해야 할 것으로 본다.

2. 비만도의 변화

본 프로그램이 '체중조절을 원하는 대학생의 비만도를 감소시킬 것이다.'라는 가설과 '프로그램 실시 후 비만도가 6주 후에도 유지 및 감소가 지속될 것이다'라는 가설은 지지되었다. 실험군과 대조군이 사전검사 결과 통계상으로는 동질성이 검증되지는 않았지만, 대상자의 비만도 범위가 $\pm 20\%$ 에 해당되므로 정상범위에 속한 동질군으로 간주해서, 세 군에 대한 비교는

평균의 변화량에 대한 비교 검증을 실시했다. 이처럼 통계적으로 실험군이 대조군보다 비만도가 높게 나타난 것은 비만도가 높은 학생이 본 프로그램에 참여를 희망했기 때문일 것이다. 결과적으로 전체 실험군의 비만도는 사전·사후검사와 사후·추후검사에서 모두 유의미한 차이로 낮아졌다. 또한 집단A는 사후검사에서 유의미한 감소를 나타냈으며, 집단B는 추후검사에서 유의미한 감소를 나타냈다.

이는 프로그램 투입기간이 짧은 실험B군(17일간)에 비해 실험A군(30일간)이 효과적인 것으로 해석되며, 추후검사에서 계속적인 체중유지 및 감소가 되는 결과를 나타냈다. 이러한 결과는 1996년 시드니 대학의 연구원들이 넥타사고를 프로그램화하여 82명의 실험집단을 20명씩 세 집단으로 나누어 주1회 총 6주에 걸쳐 요식방법을 배우게 한 결과 다이어트 과정은 없었고 그 여성들은 자연스런 신체신호에 따르기를 배우면서 스스로 음식물을 선택하게 되어 변화된 체중은 12개월 이상 유지되고 있다(김인자, 서민경 역, 2000)는 연구결과와 일치하고 있다. 현실요법의 선택이론은 우리는 우리 자신의 인생을 통제할 뿐이지 통제 받기를 원하지 않는 어느 누구도 통제할 수 없으며, 궁극적으로 내담자로 하여금 자기 통제력을 키워나가도록 도와주는 것이 목표(김명신, 1996)이며, 내적 통제성을 높인다는 기존의 연구결과(우애령, 1994, 김명신, 1996)와도 맥락을 같이 하는 것이라 본다.

따라서, 음식섭취에 대해 충동적이고 자제력이 부족한 이들에게 자기의 욕구가 무엇인지, 진정 원하는 것이 무엇인지를 이해하게 하여 음식에 대한 집착을 버리고, 스스로 통제함으로써 성취감을 느끼며, 음식에 대한 자유를 누릴 수 있게 하는 현실요법과 넥타사고가 체중감소를 원하는 이들에게 도움이 될 것이라고 생각한다.

3. 신체상의 변화

본 프로그램이 '대학생의 신체상 만족도와 의미상 만족도를 향상시킬 것이다'라는 가설은 지지되었는데 사전검사에서 동질적이었던 두 집단이 사후검사에서 실험집단의 점수가 유의미한 차이로 높아졌다. 이러한 결과는 시드니 대학의 연구결과(1996)에서 넥타사고 프로그램 실시 후 "신체상에

대한 걱정이 줄었으며, 스스로의 몸매에 대해 좀더 편안히 느끼고, 수용적이고 느긋해 졌다”는 연구결과(김인자, 서민경, 2000)와 일치한다. 이 결과는 최외선·전미향(1996), 김갑숙·정미숙(1999), 박주연·백은희(1999)의 기존연구에서 자기표현 미술활동이 자아정체성 및 자아개념의 향상으로 자신의 개성을 중시하고 자신에 대해 수용적인 태도를 갖게된 연구결과와 맥락을 같이 할 수 있다. 이러한 연구결과를 볼 때 학생들은 본 프로그램에 참여하고 미술활동을 직접 체험하면서 자신의 작품을 통찰함으로써 지금까지의 상실, 왜곡, 방어, 억제되어 있는 현실인식과 신체적 장점을 확인함으로써 좀 더 명확한 자기상을 볼 수 있도록 하므로써 신체상이 높아지는 것으로 판단된다. 따라서, 현실요법과 미술치료는 대학생들에게 올바른 신체상을 갖게 하여, 무분별한 체중감량을 시도하지 않고, 올바른 체중조절을 할 수 있도록 하는데 매우 유용한 도구로 활용될 수 있을 것으로 사료된다.

4. 자아존중감의 변화

본 프로그램이 ‘대학생의 자아존중감을 향상시킬 것이다’라는 가설은 지지되었으며 전체 실험군의 사후 검사 결과 자아존중감 점수가 통계상 유의미한 차이를 나타냈으며, A군에서도 유의미한 증가를 나타냈으며, 실험B군에서는 유의미한 차이는 없었으나 향상된 점수를 보였으므로 긍정적인 효과를 시사하는 것이다. 이 결과는 우애령(1994), 이종렬(1998), 김영순(2000) 등의 기존 연구에서 현실요법 적용 집단 프로그램을 실시한 결과 자아존중감이 높아졌다는 연구결과와, 김갑숙·정미숙(1999), 남현우·이지현(1999) 등의 연구에서 집단 미술치료 프로그램을 실시한 결과 자아존중감 및 자아개념이 유의미하게 높아졌다는 연구결과와 일치하여 본 연구에서 설정한 연구가설이 지지되었다. 즉, 자아존중감은 현실요법과 집단미술치료 프로그램에 의해 향상될 수 있음을 시사하는 것이다. 그리고 실험B군의 자아존중감이 유의한 차이가 없었던 원인은, 실험B군이 중간탈락자가 2명 발생하여, 6명밖에 되지 않아 통계상 유의한 차이를 발견하기 힘든 점과 중간탈락자 발생이 집단역동에 영향을 미쳤을 때문인 것으로 사료된다. 왜냐하면 집단프로그램은 자기 자신뿐만 아니라

집단의 역동성을 이용하여 집단원이 서로 도울 수 있고 모든 집단원이 상담자인 동시에 내담자이기 때문에 집단원간의 역동성은 매우 중요하기 때문이다.

따라서, 프로그램을 주1회 제공한 실험A군이 주2회 제공한 실험B군 보다 통계상 유의한 차 이가 있었다. 이는 현실요법이 사고를 바꾸는 인지적 치료라는 점에서 스스로 Life-Style에 대한 점검을 통해 다음 회기까지 1주일 동안 넥타사고를 실천할 수 있었으며, 미술작업을 통해서 스스로 통찰할 수 있는 시간을 가질 수 있었던 것이 때문이라 본다.

이상의 연구를 종합해 볼 때 본 연구에서는 효과적인 체중조절을 위해서 현실요법적 미술치료 프로그램을 구성·시도하였으며, 또한 대조군을 선정하여 주1회 제공한 프로그램과 주2회 제공한 프로그램을 동시에 시도하여 그 효과를 비교·검증해 보았는데 의의가 있을 것이다. 또한 순수한 비만군이 아니라 심각한 다이어트를 하는 현실을 고려하여 체중조절을 원하는 대학생들 즉, 잠재적인 문제를 가진 일반인 집단을 대상으로 본 프로그램을 시도하여 올바른 신체상과 자아존중감을 향상시키고, 동시에 음식과 Life-Style에 대해 스스로 선택하고 통제하며 책임질 수 있게 하여 비만도를 감소시켜서 자신에게 맞는 체중을 유지할 수 있도록 하는데 유용한 것으로 생각된다. 이 예비적인 결과를 토대로 비만도 수준이나 다양한 층을 대상으로 하여 계속적인 연구가 필요할 것이다.

VII. 결론 및 제언

본 연구는 현실요법에 근거한 미술치료가 비만도, 신체상, 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실시되었다. 연구설계는 시간적 간격의 효과 차이를 비교하기 위해 프로그램을 주1회 제공한 실험A군과 주2회 제공한 실험B군과 대조군을 각각 선정하여 중재 전·후의 신체상과 자아존중감의 변화와 중재 전·후·추후의 비만도의 변화를 비교한 전후-최우 비교형 설계(pretest-posttest control group design)이다. 연구의 대상은 체중조절을 원하는 대학생 14명(실험A-8, 실험B-6)이 실험군, 본 프로그램에 신청하지 않은 일반 대학생 16명이 대조군이였다. 연구도구는 연구자가 개발한 현실요법적 미술치

료 프로그램이었으며, 1회 2시간씩 총 6회 실시하였다. 본 프로그램의 효과는 표준체중 계산법에 의한 비만도 척도와 장효순(1982, Secord 등 개발)이 번역한 신체상 만족도 척도와 박미영(2000, Osgood 개발)이 사용한 의미상 만족도와 김문주(1984, Rosenberg 개발)가 번역한 자아존중감 척도를 사용하여 변화 정도를 측정하였다.

본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

1. 전체 실험군의 사전 비만도 평균이 8.9%이었으나 사후에 6.1%로 감소하였으며, 이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났고($p=.003$), 추후에 3.7%로 감소하여 사전·추후 비교 결과 $p=.000$ 으로 사후·추후 비교 결과 $p=.009$ 로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

2. 실험A군의 사전 비만도 평균이 9.6%이었으나 사후에 6.3%로 감소하였으며, 이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났고($p=.029$), 추후에 4.1%로 감소하여 사전·추후 비교 결과 $p=.008$ 으로 나타났으나 사후·추후 비교 결과 $p=.128$ 로 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

3. 실험B군의 사전 비만도 평균이 7.8%이었으나 사후에 5.8%로 감소하였으나 이는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고($p=.064$), 추후에 3.1%로 감소하여 사전·추후 비교 결과 $p=.010$ 으로 나타났으며, 사후·추후 비교 결과 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($p=.028$).

4. 전체 실험군의 사전·사후 신체상 만족도 평균은 128.4에서 154.2로 유의한 증가를 나타냈고($p=.000$) 실험A군은 129.0에서 153.5로 $p=.002$ 로 유의한 증가를 나타냈으며, 실험B군도 127.7에서 155.2로 유의한 것으로 나타났다($p=.015$).

5. 전체 실험군의 사전·사후 의미상 만족도 평균은 38.1에서 44.5로 유의한 증가를 나타냈고($p=.000$) 실험A군은 38.1에서 44.1로 $p=.000$ 으로 유의한 증가를 나타냈으며, 실험B군도 38.0에서 45.0으로 유의한 것으로 나타났다($p=.006$).

6. 전체 실험군의 사전·사후 자아존중감 평균은 37.3에서 40.3로 유의한 증가를 나타냈고($p=.001$) 실험A군은 37.9에서 40.1로 $p=.020$ 으로 유의한 것으로 나타났으나, 실험B군도 36.5에서 39.5로 증가했으나 통계적으로 유의한 것은 아니었다($p=.059$).

7. 대조군의 사전·사후 비만도 평균에 대한 유의도는 .488이었고, 신체상 만족도는 $p=.730$, 의미상 만족도는 $p=.230$ 으로 자아존중감은 $p=.917$ 로 모두 통계적으로 유의한 것은 아니었다.

8. 실험군과 대조군의 전·후 비만도 변화량 평균에 대한 유의도는 .001이었고, 신체상 만족도는 $p=.001$ 로, 의미상 만족도는 $p=.007$ 로, 자아존중감은 $p=.039$ 로 통계적으로 $p < .01$ 과 $p < .05$ 수준에서 각각 유의한 것으로 나타났다.

9. 세 군간에 변화량의 비교에서 비만도는 유의도 .004로, 신체상 만족도는 .003으로, 의미상 만족도는 .026으로 나타났으며, Duncan의 다중 비교 결과 실험A, B간에는 통계상 유의한 차이가 없었고, 실험A군과 대조군간, 실험B군과 대조군 간에는 유의한 차이가 나타났다. 자아존중감의 변화량은 통계적으로 세 군간에 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

10. 세 군간에 변화량 평균 비교에서 실험A는 B보다 비만도가 -1.2%, 자아존중감이 0.3 더 높은 것으로 나타났으며, 신체상 만족도는 3.0이 의미상 만족도는 1.0이 실험군 B가 A보다 더 높게 나타났다.

결론적으로 본 프로그램은 체중조절을 원하는 대학생들에게 전체 실험군은 비만도 감소, 신체상 만족도, 의미상 만족도, 자아존중감 향상에 효과적임이 확인되었고, 두 실험군 간에는 실험A군의 경우 모든 변인이 통계적으로 유의하였고, 실험B군은 자아존중감에서 통계적으로 유의한 증가를 나타내지 않았으므로 실험A가 실험B보다 효과적이라 할 수 있겠다. 세 군의 비교에서 신체상 만족도와 의미상 만족도 변화량의 평균은 실험군 B가 높게 나타난 것을 볼 때 어느 프로그램이 더 효과적이라고 단정하기는 어렵다.

본 연구를 통해 다음과 같은 제언을 한다.

1. 본 연구는 전체 실험군(실험A군 8명 실험B군 6명)14명, 대조군 16명으로, 이러한 피험자의 수는 본 연구에서 검증하고자 했던 결과에 영향을 미쳤으며, 통계적 검증력과 결과를 일반화할 것을 제언한다.

2. 다양한 층을 대상으로 임상현장에서 본 연구의 타당성을 계속 검증하는 작업이 이루어질 것을 제언한다.

3. 현실요법을 기초로 한 집단미술치료 프로그램이 다른 영역에 도움을 줄 수 있는지 본 프로그램을 수정 및 개발하여 후속연구를 시도해 볼 것을 제언한다.

VIII. 참고문헌

1. 강연실. 국민학교 저학년 아동에 있어서 비만, 정상체격 특성과 인성과의 관계. 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1985.
2. 김갑숙, 정미숙. 학교 부적응 학생의 집단 미술치료 사례연구. 미술치료연구, 6(2), 167-188, 1999.
2. 김경혜. 혈액투석환자의 가족지지와 자아존중감에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1995.2.
3. 김윤돌. 비만여고생의 자기조절프로그램의 효과. 한국교원대학교 대학원, 석사학위논문, 1999.
4. 김인자. 서민경 역. 주디스맥파든 저, 다이어트는 이제 그만, 개정, 개정판, 서울, 한국심리상담연구소, 2000.
5. 김인자. 현실요법과 선택이론. 서울, 한국심리상담연구소, 1997.
6. 김현아. 강릉지역 학령기 아동의 비만실태 및 그 치료를 위한 연구. 강릉대학교 대학원, 석사학위논문, 1994.
7. 남현우, 이지현. 집단미술치료를 통한 저소득층 가정 아동의 자아개념 증진. 미술치료연구, 6(1), 57-72, 1999.
8. 박미영. 비만아동과 정상체중아동의 신체상과 자아존중감과의 관계. 조선대학교 대학원, 석사학위논문, 2000.
9. 박주연, 박연희. 자기표현 미술활동이 정서장애 아동의 자아개념에 미치는 효과. 미술치료연구, 6(1), 175-188.
9. 박향순. 비만아동의 신체상과 자아존중감 및 우울. 충남대학교 교육대학원, 석사학위논문, 1999.
10. 백양희, 권은주. 비행청소년의 비행행동개선에 미치는 미술치료프로그램의 효과에 관한 사례연구, 미술치료연구, 6(1), 89-105, 1999.
11. 서울경제. 살빼기의 사회 병리현상. 2001. 4. 22일자 기사.
12. 숙명여대아동연구센터. 미술치료자료집. 109, 1998.
13. 양미선. 여고생들의 자아개념, 신체상 및 성에 대한 태도와와의 관계 연구. 조선대학교 대학원, 석사학위논문. 1985.
14. 이미정. 여대생들의 체중조절실태와 식이섭취조사 및 이에 영향을 미치는 요인분석. 서울여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1997.
15. 이옥련, 비만학생과 표준체중학생의 건강통제위성격과 신체상에 대한 비교연구-서울시내 남녀 고등학생을 중심으로. 이화여자대학교 대학원, 1985.
16. 이윤영. 비만청소년의 성격특성 및 자아존중감에 관한 연구. 부산대학교 대학원, 석사학위논문, 1998.
17. 이종렬. 현실요법이 자아존중감 및 성취동기에 미치는 효과. 순천향대학교 지역사회개발대학원, 석사학위논문, 1998.
18. 장효순. 비만아동과 표준체중아동의 건강통제위성격과 자아존중감의 관계. 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1982.
19. 전미향, 최외선. 집단미술치료가 청소년의 자기존중감과 사회적응력에 미치는 효과. 미술연구, 5(1), 91-112, 1998.
20. 정호선. 여대생의 섭식장애 행동과 자아존중감 및 우울간의 관계. 서울여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1997.
21. 조명실. 현실요법에 기초한 체중관리 프로그램개발, 순천향대학교 학생상담센터, 2000.
22. 조정숙. 국민학교 어린이의 스트레스와 학교생활 적응과의 관계. 인하대학교 대학원, 석사학위논문, 1995.
23. 주리에. 미술치료는 마술치료. 1, 서울, 학지사, 2001.
23. 중앙일보. 쪽죽빵빵의 사회. 2001. 6. 7일자 기사.
24. 한국미술치료학회. 미술치료의 이론과 실제. 12, 대구, 동아문화사, 2000.
25. 한국영양학회. 한국인 영양권장량. 제 6차 개정, 한국영양학회, 1995.
25. 홍경자. 생활지도와 정신치료에 있어서 현실요법. 서울, 중앙적성출판사, 1993.
26. Abraham, S. F & Beaumont, P. J.. How patients describe bulimia or binge-eating. Psychological medicine, 12, 625-635.
27. Coopersmith, S.. The antecedents of self-esteem. Sanfrancisco, W. H. Freeman co., 19-44, 1967.
28. Figueroa-colon, R et al.. Child obesity: native vs nurture, In. Giorgi P.I et al. The obese child, Karger, 1992.
29. Glasser, W.. school without failure. New-york, Harper and row, 1969.
30. <http://www.andonghospital.co.kr/>
31. Moore-striegel, R.H, Silberstein, L. R, & Rodin, J.. Toward an understanding of risk factors for bulimia. American psychologist, 41, 246-263.
32. Wadson, H.. The dynamics of Art psychotherapy. N.Y., A Wiley-Interscience publication, 1980.
33. Wolf, E. M. & Crowther, J. H. Personality and eating habit variables, predictors of severity binge eating and weight. Addictive Behavior, 8, 335-344.