

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2024.10.3.137>

JCCT 2024-5-17

심상 시치료를 활용한 인간관계 수업이 간호대생의 정신건강에 미치는 효과

The Effects of Human Relationship Class Using Simsang-Poetry Therapy on the Mental Health of Nursing Students

박정혜*, 조현미**

Jeong Hye Bak*, Hyun Mi Jo**

요약 본 연구는 JS 대학교에서 '인간관계' 수업을 신청하고 90% 출석을 보인 간호대생 45명을 대상으로 '마음의 빛' 프로그램을 일주일에 한 번씩 총 10회기, 회기당 60분간 적용하여 정신건강의 효과를 나타낸 것이다. '마음의 빛' 프로그램은 '내면의 긍정성'을 표상한 '빛'을 자각하는 통합 예술·문화치료인 심상 시치료 단계 및 기법으로 진행하였다. 참여자들의 서술을 현상학적 질적 분석한 결과 근원성, 치유력, 긍정인식, 자기실현, 긍정정서, 잠재성, 자기인식의 범주를 나타냈으며, 회복탄력성 척도의 사전과 사후를 분석해볼 때, 실험군이 대조군에 비해 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 본 연구는 인간관계 수업을 통해 간호대생의 정신건강을 증진하였다는데 의의를 가지고 있다. 대학생의 인간관계 및 정신건강 증진에 대한 여러 프로그램을 개발하여 진행할 필요가 있으며, 본 프로그램을 일반인들한테도 확대 적용함으로써 현대인의 정신건강에도 도움이 될 수 있을 것이다.

주요어 : 심상 시치료, 통합 예술·문화치료, 간호대학생, 인간관계, 정신건강

Abstract This study shows the effectiveness of mental health by applying the Light of the Mind program to 45 nursing students who applied for the Human Relations class at JS University and showed 90% attendance once a week for a total of 10 sessions and 60 minutes per session. The 'Light of the Heart' program was carried out in the Simsang-Poetry therapy stage and technique, an integrated art and cultural therapy that recognizes the 'light' representing 'inner positivity'. As a result of phenomenological and qualitative analysis of the participants' descriptions, the categories of source, healing power, positive perception, self-realization, positive emotion, potential, and self-awareness were shown, and there was a statistically significant difference in the experimental group compared to the control group when analyzing before and after the resilience scale. This study is significant in that it improved the mental health of nursing students through human relations classes. It is necessary to develop and carry out various programs for the promotion of human relations and mental health of college students, and it will be helpful to the mental health of modern people by expanding this program to the general public.

Key words : Simsang-Poetry Therapy, Integrated Art & Culture Therapy, Nursing student, Human Relations, Mental Health

*정희원, 심상 시치료 센터 센터장(제1저자)
**정희원, 전주비전대학교 간호학과 교수(교신저자)
접수일: 2024년 3월 1일, 수정완료일: 2024년 4월 9일
게재확정일: 2024년 4월 25일

Received: March 1, 2024 / Revised: April 9, 2024
Accepted: April 25, 2024
**Corresponding Author: hmjo@jvision.ac.kr
Dept. of Nursing, Jeonju Vision College, Korea

I. 서론

인간은 태어나면서부터 관계를 맺는다. 사회적 인간이라는 ‘호모 소키에스(homo socius)’는 인간관계의 필연성을 함의하고 있다. 인간은 관계를 통해 인격 및 인간성을 형성하고, 정신건강을 이룰 수 있다[1]. 문명이 발달하고 4차 산업혁명 시대가 도래될수록 인간관계가 소원해지고, 단절을 경험하고 있다. 특히, 코로나(COVID-19) 팬데믹을 지나오는 동안 인간관계는 위기를 겪었으며, 대학생의 경우 인간관계 단절 및 심리적 불안정과 더불어 학업의 부적응 현상이 발생하기도 하였다[2]. 인간관계가 균열이 일어날 때 우울증을 비롯한 여러 정신적인 문제가 야기된다. 따라서 코로나 상황으로 인해 대학생들은 대부분 대인관계의 어려움을 경험했으며, 인간관계의 폭이 좁아지는 현상으로 인해 답답하고 우울한 마음을 가지게 되었으므로[3] 고립감과 대인관계의 어려움을 해소할 적극적인 방안 마련이 시급하다. 인간관계가 원활할 때 개인의 삶은 긍정적인 영향을 받으면서 바람직한 발달과 성장이 이뤄지게 된다. 그 반대의 경우 심각한 정신적 문제와 정신질환에 노출하게 된다[4].

한편, 회복탄력성은 위기 상황에 처했을 때 적절하게 반응하며 이를 극복하는 것[5]을 의미하며, 스트레스와 관련이 높다. 즉, 회복탄력성이 높을수록 스트레스를 이겨내는 힘이 형성된다고 볼 수 있다[6]. 회복탄력성은 대인관계와도 밀접하게 관련이 되어 있어서 회복탄력성이 증가하면 대인관계 유능성이 높아진다[7]. 이러한 상관관계에도 불구하고 대학생들을 대상으로 인간관계 향상을 위한 회복탄력성 증진 프로그램을 적용한 연구가 적소하다. 대학생들을 대상으로 자비명상 프로그램[8]을 하거나 사이코드라마[9]로 회복탄력성을 증진했다는 연구가 있으나 감성과 감수성의 자극에 초점을 둔 통합 매체를 활용하고 글쓰기를 중심으로 진행한 프로그램은 아직 없는 실정이다. 예술치료는 심리적인 안정과 더불어 삶의 질을 향상하는 데 도움을 주며[10], 통합예술치료는 다양한 예술 매체를 사용해서 전반적이고 통합적 치료 효과를 가져올 수 있다[11]는 점에서 적극적인 활용이 필요하다. 한편, 심상 시치료(Simsang-Poetry Therapy)는 감성과 감수성으로 인간 내면의 근원적 힘인 ‘마음의 빛’을 자각하여 궁극적으로 영혼 성장을 목적에 둔 심리-정신치료법[12]으로 2011년 학계에 첫 등장한 이후 꾸준히 성장

하며 발전하고 있다. 인간관계는 개인의 인성 발달 및 영혼의 성장과 밀접하게 관련되어 있다. 진정한 인간관계는 영적 친교로 인해서 서로의 영혼이 성장하는 것을 내포하기 때문이다[13].

따라서 본 연구는 대학생들을 대상으로 인간관계 수업 시간에 통합 예술·문화 치유인 심상 시치료 프로그램을 10회기 적용하여 정신건강을 증진하고자 하였다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생들을 대상으로 인간관계 수업시간을 통해 심상 시치료 프로그램을 총 10회기 적용한 다음 수업시간에 작성한 참여자의 서면 기록을 토대로 정신건강 양상을 반 매넨(Van Manen)의 현상학적 체험 연구방법[14]으로 질적 분석하고, 회복탄력성에 미치는 효과를 양적으로 분석한 혼합 설계이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 O군에 있는 JS대학의 간호대생 중 2022년 2학기 ‘인간관계’ 과목을 선택한 수강생 전체를 대상으로 진행하였다. 참여자들은 본 연구 프로그램에 참여 의사를 밝히고, 연구에 동의하였으며 전체 학생 45명이 90% 이상의 출석률을 나타냈다. 또한, 대조군은 J시에 있는 BJ대학의 간호대생 45명을 대상으로 하였다. 실험군의 평균 연령은 22세이고, 종교를 가진 이가 26명, 종교가 없는 이가 19명이었다. 집안 형편은 평균적으로 보통이었으며, 대다수(39명)가 심리적 지지가 있으며, 일주일에 스트레스 해소 기회를 3번 이상 가지고 있는 경우가 25명, 없는 경우가 20명이었다. 대조군의 평균 연령은 23세이고, 종교를 가진 이가 21명, 종교가 없는 이가 24명이었다. 집안 형편은 평균적으로 보통이었으며, 대다수(36명)가 심리적 지지가 있으며, 일주일에 스트레스 해소 기회를 3번 이상 가지고 있는 경우가 30명, 없는 경우가 15명이었다.

3. 연구 프로그램

본 연구 프로그램은 수업 교재[15]를 활용하여 이론 수업을 하고, 교재에 나와 있는 심상 시치료 워크숍대로 주 1회, 60분 동안 진행하였다. 영혼의 성장을 토대로 인간관계 증진을 위해 내적 체험을 할 수 있는 워크

습이 중점이 되어 기술된 교재대로 이론 수업한 직후 워크숍을 진행하였으며, 워크숍 과정 또한 수업시간 동안 이루어졌다. 본 연구는 워크숍 체험에 관해서만 따로 프로그램으로 제시한 것이다. 프로그램 제목은 마음의 근원적인 에너지를 자각한다는 의미에서 ‘마음의 빛’이라고 하였으며, 교과목 강의에 주어진 총 15강에서 ‘마음의 빛’ 프로그램을 적용한 것은 총 10회기였다. 매 회기마다 통합 예술 매체를 활용해서 수강생들이 느끼고 깨닫는 바를 직접 기술하도록 하였다.

1) ‘마음의 빛’ 프로그램의 단계와 각 단계별 주제 및 매체

‘마음의 빛’ 프로그램의 단계는 심상 시치료의 치료 5단계인 마음 잇기, 내면 진입, 깊은 내면, 마음의 빛, 마음의 빛 확산에 맞춰서 구성하여 진행하였다. 심상 시치료(Simsang-Poetry therapy)에서의 ‘시’는 삶 자체를 의미하며, 심상(Simsang)은 느끼고 떠오르는 이미지로서의 심상, 적극적인 상상과 생각 그리고 사유의 개념으로 재체현된 심상을 포함한다. 즉, 심상 시치료는 감성과 감수성으로 내면을 자극하는 통합 예술·문화치료이다. ‘마음의 빛’이라는 내면의 긍정을 자각하여 온전한 마음과 영혼의 치유에 이르는 것을 목적으로 두고 있다[12]. 활용한 매체는 글쓰기 10회, 회화 2회, 미술 4회, 시 5회, 소설 2회, 음악과 영상 1회, 심상 3회이었다. 한 회기당 2~4개의 매체를 혼용하였다. 마음의 빛 프로그램의 각 단계별 주제 및 매체는 다음 <표 1>과 같다.

표 1. ‘마음의 빛’ 프로그램의 단계와 각 단계별 주제 및 매체
 Table 1. The stages of the “Light of the Heart” program and the topics and media of each stage

회기	단계	주제	매체와 진행방식	치료적 의의
1	마음 잇기	라포르(Rapport) 형성	*프로그램 소개 및 주의 사항 알림 *심상시치료 1) ※ 매체: 소설(미하엘 엔데, ‘모모’):글쓰기 : 지금, 현재, 이 순간의 내 마음 알아차리고, 종이를 활용해서 경청한다. -소설 ‘모모’를 통해 경청의 힘을 깨닫고, ‘종이’가 마음을 받아주는 경청의 의미로 인식하고 지금, 현재의 마음을 있는 그대로 글로 표현하고, 이를 나	치료 프로그램의 목적과 의의를 알리며, 프로그램 진행 시 지켜야 할 사항(집중, 경청, 열린 마음)에 대해 알림으로써 원활한 진행을 유도하면서 집단 결

			눈다.	속력을 형성할 수 있다.
2	내면 진입	집단원간 결속력 형성	*심상시치료 2) ※ 매체: 그림(르네 마그리트 ‘빛의 제국’):미술·글쓰기 : 마음의 빛깔을 알아차리고, 빛의 느낌을 그림으로 표현하고, 이를 글로 나타낸다. -그림‘빛의 제국’을 감상하고, 마음의 구조를 이해하면서 마음의 중심에 빛이 있다는 것을 상상하면서 마음의 빛깔을 선택하고, 빛을 그림으로 표현하고 난 다음 떠오르는 단어와 이유를 쓰고 이를 나눈다.	마음 안에 존재하는 긍정성을 알아차리고, 이를 집단원과 함께 나눔으로써 긍정 에너지를 체험하고 이를 극대화할 수 있다.
3		삶의 성찰과 통찰	*심상시치료 3) ※ 매체: 시(최승호 ‘얼음의 자서전’):글쓰기 : 내 삶의 얼음을 직면하고 이를 포용하여 녹인다. -시‘얼음의 자서전’을 감상하고 인상 깊은 구절을 함께 나눈 다음, ‘내 인생의 빙하기’가 언제였는지 일어난 상황을 진솔하게 적고, 심상을 활용해서 얼음을 녹이고 난 다음, 떠오른 단어와 이유를 적고 이를 나눈다.	심리치유를 위해 자신의 삶을 직면하고, 진솔하고 용기있게 자기개방함으로 인해 자기 성찰을 함으로써 내면의 힘을 가질 수 있다.
4	깊은 내면	삶의 긍정성 체험	*심상시치료 4) ※ 매체: 소설(모파상 ‘노란’):미술·글쓰기 : 내면의 중심과 지지력을 알아차림으로써 부정 감정을 조절할 수 있다. -소설‘노란’을 감상하고, 느낀 점을 나누면서 부정 감정의 흐름을 강물로 표현하고, 성찰과 통찰의 힘으로 이를 극복할 수 있는 방법을 알아차리고, 자신에게 보내는 메시지를 통해 체험한 글을 쓰고, 이를 나눈다.	감정을 조절할 수 있는 힘을 증진하기 위해서 삶의 흐름을 인식하고, 삶을 성찰하고 통찰함으로써 감정을 이해하고 수용하면서 부정 감정을 극복할 수 있다.
5		근원의 힘 자각	*심상시치료 5) ※ 매체: 음악영상(미카의 ‘파플러송’뮤직비디오-아리아나 그란데와 함께 부른 장면):글쓰기 : 자기 및 타인 수용과 포용, 용서의 힘을 형성한다. -‘파플러송’음악 영상을 감상하고, 제일 마지막 장면인 혼자 남은 여주인공의 마음에 대해 글을 쓰고, 자신을 안아주며 포용의 메시지를 자신한테 전하고, 전체 느낌을 쓰고, 이를 나눈다.	자신의 내면에서부터 자연스럽게 흘러나오는 이해와 용서로 타인과 세상에 대한 이해와 용서의 힘을 체험하고, 이를 통해 부정 감정을 극복할 수 있다.
6			*심상시치료 6) ※ 매체: 시(안수환의 시 ‘문’과 루미의 시 ‘문’):글쓰기 : 수용과 내맡김, 내려놓음의 힘을 형성한다. -제목이 같은 두 편의 시(‘문’)를 감상하고 나서 ‘문’하면 떠	삶의 초월성을 이해하고 내려놓음과 내맡김, 수용의 마음을 통해 여러 상황들을 있

		오르는 것을 적고, 모든 것을 섭리대로 수용한 채 문한테 메시지를 보내는 글을 적고 이를 나눈다.	는 그대로 이해하고 기다리는 성숙한 삶의 자세를 이룰 수 있다.
7	자기실현화 과정에 참여하기	*심상시치료 7) ※ 매체: 시(허성욱 시 '그림자의 인생길')·글쓰기 : 마음의 그림자를 직면하고, 그림자 껴안기를 통해 그림자를 수용하면서 극복한다. -시 '그림자의 인생길'을 감상하고 자신의 그림자를 3가지 알아차린 다음, '그림자 껴안기'를 위해 자기 포용법을 행하고 나서 느낀 점을 적고, 이를 나눈다.	내면의 그림자를 직면하고 이를 수용하며 포용하는 방식으로 그림자를 극복함으로써 자기실현을 위한 과정을 직접 체험할 수 있다.
8	마음의 근원적 힘 채득	*심상시치료 8) ※ 매체: 시(시아 시 '나의 아름다운 주유소')·심상·글쓰기 : 내면 치유의 힘을 알아차릴 수 있다. -시 '나의 아름다운 주유소'를 감상하고, 시의 느낌을 적고 나눈다. 그리고 위로와 포용을 해주는 '나만의 새'를 알아차리고, 이름과 특징을 적고 나눈 다음 심상으로 '나만의 새'를 만나서 위로와 격려의 메시지를 듣고 대화를 나눈 뒤 이를 적고, 함께 나눈다.	심층 마음에 존재하는 내면의 힘을 발견하고 이를 심상 접근을 통해 알아차림으로써 내면에 간직하고 있는 치유적 에너지를 체득할 수 있다.
9	마음의 빛	*심상시치료 9) ※ 매체: 그림(벽강 그림 '마음의 빛')·미술·심상·글쓰기 : 내면의 근원적인 힘을 체득한다. -그림 '마음의 빛'을 감상하고 느낀 점을 함께 나눈 다음, '마음의 빛'을 떠올리며, 빛깔과 빛의 느낌을 그림으로 표현하고, 느낌을 글로 적고 나서 이를 함께 나눈다. -8회기에 했던 '나만의 새'를 심상으로 만나서 지금, 현재, 이 순간 들려주는 메시지를 적고, 함께 나눈다.	영혼의 구심점 혹은 핵심인 '마음의 빛'을 알아차림으로써 삶의 원동력을 깨닫고, 치유 에너지로서의 '마음의 빛'과 '나만의 새'를 자각할 수 있다.
10	마음의 빛 확산	*심상시치료 10) ※ 매체: 심상·글쓰기 : 내면의 근원적인 힘 활용하기 -심상으로 '마음의 빛'을 떠올려서 메시지를 듣고 함께 대화를 나누고 이를 적은 다음, 함께 나눈다. *최종 참여소감 나누기 : 총 10회기 참여 소감을 적고, 이를 함께 나눈다.	'마음의 빛'을 통해 일상에서 건강하고 아름다운 삶을 영위할 수 있는 기회를 가지고, 이를 일상 속에서 충분히 활용할 수 있도록 한다.

III. 연구 결과

1. 질적 연구 결과

본 연구의 자료수집 방법은 반구조화 된 심층질문으로 참여자들이 기록한 서술 내용을 중심으로 하였으며, 이를 반 매넨(Van Manen)의 현상학적 체험연구방법과 본질적 현상학적 심리학적 체험연구를 접목해서 참여자들의 변화 양상을 파악하고 기술하였다[14]. 질적 분석은 이전 연구에서 진행한 현상학적 질적 분석 도구 형식을 토대[16]로 하였다. 즉, 주제에 맞는 특성의 체험을 중심으로 연구 자료를 수집하고, 체험과의 강력한 연결점에 대해 심상 시치료의 치료 5단계와 대응하여 자료의 맥락을 찾아내어 적극적인 의미 찾기를 하였다. 본 연구는 2022년 9월 1일부터 동년 11월 30일까지 총 10회기, 매 회기당 60분씩 진행한 프로그램에서 90% 이상 참석률을 보인 45명을 대상으로 참여자들의 정신건강을 파악하고자 참여자 기술 기록을 바탕으로 현상학적 고찰을 하여 서술적 조사 연구를 진행하였다. 본 연구의 참여자 진술을 분석한 결과 7개 범주, 22개의 본질적 구성요소, 61개의 본질적 주제로 나타났으며, 특정한 체험 진술은 1,102개였다. 또한, '체험과의 강력한 관계'는 심상 시치료의 5단계 중, 주축을 이루는 단계를 중심으로 파악할 수 있었다. 다음 <표2>에서 이를 제시하고, <표3>에서는 현상학적 분석의 예를 나타냈다.

표 2. 현상학적 질적 분석에 관한 범주화 과정
Table 2. A categorization process for phenomenological qualitative analysis

범주	본질적 구성요소	본질적 주제	체험과의 강력한 관계
근원성	존재	평안	마음의 빛
		평화	
		행복	
	상생	사랑	깊은 내면, 마음의 빛
		수용	깊은 내면
		배려	마음있기
초월성	일치감	깊은 내면	
	초월	마음의 빛, 마음의 빛 확산	
	섭리	깊은 내면	
감사			
치유력	치유	변화	내면진입
		환기	깊은 내면
		치유	깊은 내면, 마음의 빛
	깨달음		
	회복	정화	내면진입
		지지	마음의 빛, 마음의 빛
	에너지	긍정에너지	확산
통찰		깊은 내면	

긍정 인식	알아차림	알아차림-욕구	마음잇기, 내면진입	성	초월성-초월	굴레로부터 벗어나서 자유로운 해방감을 느끼므로써 마음의 평안을 얻는 느낌을 표현하였다.	것 같기 때문이다(8회기-42).		
		알아차림-현존	내면진입			내면의 근원적 힘을 상징적으로 표현한 '마음의 빛'을 알아차림으로써 초월적 존재가 주는 메시지를 체험하였다.		교수님이 빛의 메세지가 신의 메세지일 수 있다고 하셨는데 신의 메세지로 나에게 다가왔다(10회기-2).	
		알아차림-성찰	깊은 내면						
	소망	소망-공정의지	마음잇기, 마음의 빛 확산						
		소망-기대	마음잇기, 내면진입						
		소망-욕구	마음잇기						
	의의	의미	깊은 내면		치유력	회복-지지	마음의 빛 안에 존재하고 있는 '나만의 새'인 바다새의 메시지를 들으며 회복이 필요한 삶의 장에서 위로와 지지를 체험하고 있다.	나만의 새, 바다새의 말: "이 또한 다 지나갈 거야. 네 생활 열심히 하다 보면 어느 순간 너 앞에 찾아올지도 몰라. 하지만 안 온다고 해도 너무 실망하고 힘들어하지 마. 인연이라면 어떻게든 다시 만날 거야. 그때까지 힘내고 하루하루 잘 살자."(9회기-32).	
		위로	마음의 빛						
		안심	마음의 빛						
	자기 실현	지향	자신감			깊은 내면	에너지-공정에너지	마음을 돌아보고 알아차리는 일련의 과정을 통해 자신에게 격려와 응원의 메시지를 전하고 받음으로써 긍정적 에너지를 체험하고 있다.	이 수업을 들으면서 나 자신의 내면을 들여다 볼 수 있는 기회였던 것 같다. 나 자신에게 끊임없이 잘하고 있다고 응원의 메시지를 보내 힘이 되었다(10회기-45).
자유			깊은 내면						
출발		새로움	마음잇기, 마음의 빛	알아차림-성찰		최근의 삶을 되짚어보면서 부정 감정을 알아차리고, 이를 극복하기 위해 감정을 다스리는 올바른 방법을 배워서 이를 활용하고자 하는 의지를 보이고 있다.		요즘 극도로 화를 내거나 우울해지는 일이 많았는데 스스로를 돌아보고 재정비하는 시간을 가질 수 있었다. 이 활동을 하면서 교수님이 쓰라고 한 것뿐만 아니라 감정의 강에 휩쓸릴 때 어떻게 대처하면 좋을지도 생각해보고 앞으로는 그렇게 하겠다고 다짐했다(4회기-12).	
		시작	마음의 빛						
성장		열정	내면진입			소망-공정의지		내면의 긍정 에너지를 상징하는 '마음의 빛' 메시지를 듣고 나눔으로써 삶 속에서 이를 자주 접하는 긍정적인 습관을 형성하고자 하는 의지를 보이고 있다.	마음의 빛의 이야기를 듣고 앞으로 내가 더 열심히 살아야지 라는 생각을 가질 수 있게 만들어줬다. 꼭 수업 때만이 아니더라도 평상시에 마음의 빛과 소통하여 힘을 얻는 시간을 자주 가져보는 것을 다짐했다(10회차-33).
		지속성	깊은 내면						
		용기							
긍정 정서		감성	공감		마음잇기, 깊은 내면	성장-용기		분석심리학자 융(Jung)이 주창한 '마음의 그림자'를 알아차리고, 이를 다스리는 방법을 직접 경험함으로써 내면을 긍정적으로 성장하고자 하는 용기를 내고 있다.	'욕심, 질투, 의심' 나는 내 그림자를 안아줍니다. 내 마음을 직면하려는 용기를 가지니 나의 깊은 마음(그림자)을 알 수 있습니다. 내 그림자를 안아주니 진짜 직면하게 되고 이로 인해 나의 그림자를 하나씩 좋은 것으로 바꿀 용기가 생깁니다(7회기-32).
			소중함		마음잇기, 깊은 내면				
			희망		깊은 내면, 마음의 빛				
	감수성	감수성-자연	마음잇기, 마음의 빛		자기 실현		첫 회기 출발을 '경정의 힘'을 소설 '모모'를 통해 종이에 마음을 토로하는 것으로 종이를 의인화한 방법으로 삶을 바라볼 수 있는 새로운	먼저 종이와 대화를 한 듯한 기분이 들어 신선하게 다가왔던 것 같습니다. 평소에는 종이에 무언가를 적을 때 아무런 의식을 하지 않는데 오늘부터는 세상을 조금 다각도에서 바라볼 수 있지 않을까 싶	
		감수성-추억	마음의 빛						
	긍정성	긍정-감정	마음잇기, 마음의 빛						
		긍정-경험	마음의 빛, 마음의 빛 확산						
	감정	기쁨	마음잇기						
		만족	마음의 빛 확산						
		재미	마음잇기, 내면 진입						
잠재성	성찰력	인내	깊은 내면	출발-새로움		마음의 빛 확산			
		이해							
		직면							
	가능성	공정-예감	마음의 빛 확산						
		내적성장	깊은 내면						
	통찰력	용서			깊은 내면				
극복		내면 진입							
아름다움	내면 진입								
자기 인식	조절	자기통제	내면진입		자기 실현	마음잇기, 내면진입			
		자기포용	깊은 내면						
		중용	내면진입						
		자기위로	마음잇기, 내면진입						
	표현	자기개방	마음잇기						
		자기표현	마음잇기						
	고양	자기궁지	깊은 내면						
		자기격려							

표 3. '마음의 빛' 프로그램의 현상학적 분석의 예
 Table 3. An example of a phenomenological analysis of the 'Light of the Mind' program

범주	본질적 구성 요소·주제	해석	진술
근원	존재-평안	위로의 기운을 향유함으로써 지난한 삶의	위로: 고단했던 날들로부터 해방감을 얻고 평안을 얻는

		시각을 가질 수 있다는 것을 표현하고 있다.	습니다(1회기-33).
공정성서	공정-공정 감정	미하엘 엔데의 소설 '모모'를 활용하여 '경청의 힘'을 체험하는 과정을 통해 과거에 접했던 소설에 대한 반가움과 치유에 대한 새로운 기법에 대한 긍정의 감정을 가지고 있다.	'경청'이라는 단어의 진정한 힘을 느낄 수 있었고, '모모'라는 책을 예전에 읽었을 때도 신선한 느낌이 있었는데 강의를 통해 되짚어보니 반가웠고 역시나 좋았다(1회기-11).
	감성-소 중 합	본 프로그램에 대해 자신의 마음과 삶을 성찰하고 통찰할 수 있는 기회로 여기고, 이런 치유적 체험의 시간을 소중하게 여기는 마음을 갖고 있다.	저번에 해왔지만 이번에 할 때는 또 다른 생각, 또 다른 감정을 느껴 새로운 마음가짐으로 참여할 수 있었던 것 같다. 일주일에 한 번, 내 감정과 생각을 돌아보는 시간이 참 소중한구나 라고 느낀다(4회기-42).
잠재성	성찰-직면	때때로 마주하는 부정 감정을 진솔하게 직면하고 성찰하면서 감정의 강물에 속수무책으로 빠져있지 않겠다는 적극적인 의지를 표현하고 있다.	화: 불안은 조절할 수 있게 됐는데, 화는 언제 일어나는지 모르겠고, 내가 화를 내고 있다는 사실도 뒤늦게 인지한다. / '감정의 강물에 떠내려가는 나'하면 떠오르는 말은 '자해'이다. 화를 내는 상황은 나 자신을 스스로 망치는 길인 것 같기 때문(4회기-13).
	통찰-극복	안수환과 루미의 시 '문'을 통해 삶과 마음의 문을 함께 때우리며 순리에 맞게 수용하면서 긍정적으로 극복하고자 하는 마음을 담은 메시지를 자신에게 보내고 있다.	정*아, 단하면 닫히는 대로 열리면 열리는 대로 살아가. 강물이 흐르듯이 어쩔 수 없는 일이다. 그저 긍정적으로 극복하며 살아가(6회기-4).
자기인식	표현-자기 개방	친했던 지인과 다툼이 있었으며, 화해했지만 진심으로 풀어진 마음이 아닌 것에 대해 진솔하게 이를 털어놓으며 혼란하고 답답한 마음을 있는 그대로 바라보고 있다.	혼란: 이 종이가 모모라고 생각했을 때 나는 현재 혼란스러운 내 마음이 생각났다. 가장 친했던 사람과 어제 싸우고 화해는 했지만 그냥 싸우기 싫어서 물어둔 기본이다. / 답답함: 싸워서 화해는 했지만 완전히 화해한 것은 아니어서 답답하다(1회기-41).
	조절-자기 포용	분석심리학자 융(Jung)의 '마음의 그림자'를 자신에게 적용해서 진솔하게 그림자를 직면하고, 그림자를 껴안아 주면서 이를 진정한 마음으로 수용하고 극복하고 있다.	외로움, 뒤떨어짐, 피해망상. 나는 내 그림자를 안아줍니다. 나는 그림자의 존재를 어렵게 알고 있었다. 이번을 통해 그림자의 전부를 알지 않았지만 일부를 풀어냅니다. 그림자가 내 안으로 들어옵니다. 그림자는 내 안의 빛에 의해 사라집니다. 나는 이 그림자를 수용하게 됩니다(7회기-21).

2. 양적 연구 결과

'마음의 빛' 프로그램 전과 후에 회복탄력성을 비교 분석하였다. 회복탄력성은 고난과 역경을 내면 성장의

동기로 삼아 극복해나갈 수 있는 적극적인 대처능력 척도로 레이비치(Revich) 등이 개발한 회복탄력성지수 검사를 한국 실정에 맞게 번역한 한국형 회복탄력성 지수 검사[17]를 사용하였다. 이 척도는 총 53문항의 Likert 5점 등간 척도로 된 질문지 검사이며, 자기조절력, 대인관계, 긍정성이라는 세 가지 요소와 9개의 하위요소인 감정조절력, 충동통제력, 소동력, 원인분석력, 공감력, 자아확장력, 자아낙관성, 생활만족도, 감사를 포함하고 있으며, 알파계수는 0.96이다.

본 연구에서 수집된 자료 분석은 SPSS Statistics 23 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 통계적 유의수준은 0.05에서 채택하였다. 실험군과 대조군을 대상으로 해서 먼저 집단의 동질성 확인을 위해 유의수준 0.05에서 독립표본 t-검정을 시행하였다. 종속변수인 회복탄력성 정도를 independent t-test를 이용하여 두 그룹 간 동질성을 검증한 결과 실험군과 대조군 간에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아($p < .832$) 동질 집단이 검증되었다. 회복탄력성의 사전과 사후의 변화 양상을 알아보기 위해 paired t-test를 한 결과 회복탄력성 점수는 실험군 ($t = -3.854, p = .000$)에서 통계적으로 유의한 증가를 보였다. 다음 <표4>에서 동질성 검증 결과, <표5>에서 프로그램 사전과 사후의 통계 결과를 나타내었다.

표 4. 집단의 주요 변수 동질성 검증

Table 4. Test the homogeneity of key variables in a group (N=90)

구분	집단통계량			독립표본 검증					
	평균	표준편차	평균의 표준오차	등분산	F	유의확률	t	자유도	유의확률(양측)
실험군 (n=45)	194.89	22.998	3.428	가정	.543	.463	.213	88	.832
대조군 (n=45)	193.64	31.660	4.720	미가정			.213	80.323	.832

$p > 0.5$

표 5. 프로그램 사전과 사후 효과 검증

Table 5. Proactive and Post-Effective Validation

(N=90)

변	집단	사전	사후	t	유의
---	----	----	----	---	----

수		M	SD	M	SD		확률 (양측)
회복 탄력성	실험군 (n=45)	194. 89	22.9 98	201. 62	20.3 37	-3.8 54	.000***
	대조군 (n=45)	193. 64	31.6 60	195. 24	25.3 72	-.39 7	.693

*** $p < 0.001$

IV. 결론 및 제언

본 연구를 통해 인간관계 수업에서 ‘마음의 빛’ 프로그램은 10회기, 매 회기 60분씩 참여한 간호대생 45명이 프로그램을 적용하지 않은 대조군보다 사후에 회복탄력성이 증진되었다는 양적 결과와 참여자 진술을 토대로 현상학적 분석을 한 결과 총 7개 범주에서 정신건강 증진 효과를 나타냈다는 결론을 도출할 수 있었다. 이러한 결과는 심상 시치료의 궁극적 지향인 ‘영혼 성장’과 함께 개인의 내적 성장이 곧 인간관계의 성숙을 이룰 수 있는 발원지가 된다는 점을 함의하고 있다고 볼 수 있다. 본 연구 프로그램은 내면의 긍정성을 상징적으로 표상한 ‘빛’을 자각하는 과정을 통합 예술·문화치료인 심상 시 치료의 5단계에 맞춰서 고안한 ‘마음의 빛’ 프로그램이다. 참여자들의 서술을 현상학적 질적 분석결과 근원성, 치유력, 긍정인식, 자기실현, 긍정정서, 잠재성, 자기인식이라는 7개의 범주와 함께 22개의 본질적 구성요소와 61개의 본질적 주제, 총 1,102개의 구체적 진술을 나타냈다. 가장 많은 진술을 보인 것은 치유력 범주의 ‘회복-지지’였으며, 133개의 진술이 있었다. 그다음으로는 자기인식 범주의 ‘표현-자기개방’으로 89개, 잠재성 범주의 ‘성찰력-직면’으로 52개 진술을 보였다. 참여자들은 방어기제를 다소 내려놓고 자기개방을 통해 치유를 위한 직면을 하였으며, 이는 억압된 무의식을 떠오르게 해서 개인적 경험을 표현하도록 한 통합 예술치료의 효과[18]라고 볼 수 있다. 또한, 다각적인 치료적 접근으로 참여자의 감정이나 생각을 표현하고 스스로 자신의 문제를 해결하도록 자극함으로써 안정적인 심신통합을 이룬다는 연구[19]와도 일치함을 알 수 있다. 본 연구 ‘마음의 빛’ 프로그램은 내면에 존재하나 외면하고 싶은 어두운 자신의 모습인 ‘그림자’를 직면하고, 이를 껴안는 과정에서 심리적 안정을 유도하고 있다. 분석심리학자 융(Jung)은 이러한 그림자의 인식이 세계의 문제에 해답을 주는 첫걸음이라고도 한 바

있다[20]. 심리적 안정과 자신에 대한 용서가 대학생의 정신건강에 중요한 영향을 미친다는 연구[21] 결과와도 맥락이 통한다고 할 수 있다. 또한, 통합 예술치료는 대학생의 자기표현과 스트레스 대처능력에 효과가 있으며 이는 인간관계와 대학 생활에 긍정적인 영향을 미친다는 연구[22]도 본 연구와 연관되어 있음을 알 수 있다. 대학생들은 과중한 학업 스트레스를 완화하기 위한 대안 및 방법을 찾게 된다[23]는 점에서도 본 연구의 필요성을 인식할 수 있다. 특히 간호대학생의 주관적 행복감을 향상하기 위해서 인지적 유연성을 높일 수 있는 프로그램 개발 및 적용이 필요하다[24]는 점에서도 본 연구가 맥락을 잇고 있음을 알 수 있다. 또한, 소방관들을 대상으로 한 심상 시치료 프로그램[16]에서도 회복탄력성이 증가함으로써 심상 시치료가 정신건강 증진에 효과가 있는 것으로 나타나 본 연구 결과를 지지하고 있다.

본 연구는 인간관계 수업을 통해 대학생의 정신건강을 증진했다는 것에 의의가 있다. 이러한 결론에 이어 다음과 같은 제의를 덧붙이고자 한다.

첫째, 인간관계 및 회복탄력성을 증진할 수 있는 여러 다양한 프로그램의 개발과 진행이 이뤄져서 현대인의 특정한 소외와 불통의 문제를 적극적으로 해결할 수 있는 활발한 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에는 간호대학생을 대상으로 했지만, 대상자의 범위를 일반인으로 확대하거나 소외계층에 집중해서 본 연구 프로그램을 적용해도 소기의 효과를 가져올 수 있을 것으로 본다.

셋째, 본 연구 프로그램을 적용해서 회복탄력성 뿐만 아니라 보다 다양한 정신 건강학적 척도를 제시해도 증진의 효과를 나타낼 것으로 보인다.

References

- [1] Myunghee Kim, “*Smart Relationships and Communication*”, 2022.
- [2] Ji Hye Jo, Young Ran Lee. “An Exploratory Study on the Concept of Covid Blue, Requirements for Support at University Recognized by College Students”, *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 29, No. 2, pp. 317-340, February 2022. DOI:10.21509/kjys.2022.02.29.2.317

- [3] Youn Jung Choi, Hearyun Kim, “Resilience in Children of Alcoholics”, *Korean Society of Alcohol Science and Health Behavior*, Vol. 2, No. 2, pp. 35–40, August 2001. DOI:10.22251/jlcci.2021.21.16.405
- [4] Kwang-ja Lee, Sook Lee, Kyung-hee Kim, So-young Min, Yoon-jung Choi, So-yeon Ryu, Hyo-kyung Jeon, “*The reality of human relations and communication*”, Shin Kwang Publishing, 2019.
- [5] Youn Jung Choi, Hearyun Kim, “Resilience in Children of Alcoholics”, *Korean Society of Alcohol Science and Health Behavior*, Vol. 2, No. 2, pp. 35–40, November 2001.
- [6] Rachel A. Wattick, Rebecca L. Hagedorn, Melissa D. Olfert, “Impact of resilience on college student mental health during COVID-19.”, *Journal of American College Health: J of ACH*, pp.1–8, September 2021. DOI:10.1080/07448481.2021.1965145
- [7] Seon-ah Hwang, “The influence of rejection sensitivity and resilience on interpersonal competence among college students” *Humanities and Social Sciences Research*, Vol. 30, No. 1, pp. 276–293, November 2022 .DOI:10.22924/jhss.30.1.202202.013
- [8] Joung-Gun, Kim, “The Effects of Loving-Kindness Meditation Intervention with Tea on the Mindfulness, Resilience, and Stress of College Students”, *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.18, No. 4, pp. 75–85, 2017. DOI: 10.5762/KAIS.2017.18.4.75
- [9] Heesook Kang, Soonsob Lee, Sunghee Cho, “The Effect of a Group Program for Improving the Resilience of College Students: Focusing on Psycho drama”, *Journal of Social Sciences*, Vol. 32, No. 1, pp.61–74, 2021. DOI:10.16881/jss.2021.01.32.1.61
- [10] Apoorva Shukla, Sonali G Choudhari, Abhay M Gaidhane, & Zahiruddin Quazi Syed, “Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review.”, *Journal of Cureus*, Vol..14, No.8, pp.1–6, 2022. DOI:10.7759/cureus.28026
- [11] Levine, S. K., & Levine, E. G., “*Foundation of expressive arts therapy. theoretical and clinical perspectives*”, London: Jessica Kingsley, 2000.
- [12] Jeong Hye Bak, “*Finding the light of the mind—the theory and practice of Simsang–Poetry Therapy*”, Hakjisa, 2022.
- [13] Eckhart Tolle, “*The power of now*”, YangMoon, 2002.
- [14] Namin Lee, “*Phenomenology and Qualitative Research*”, Han Gil-sa, 2014.
- [15] Jeong Hye Bak, “*Being a Master of Relationships and Communication*”, Odos, 2022.
- [16] Jeong Hye Bak, “The Effects of Simsang–Poetry Therapy on the Mental Health of Firefighters”, *The Journal of Humanities and Social science*, Vol.14, No.3, pp.101–116, 2023. DOI:10.22143/hss21.14.3.8
- [17] Juhwan Kim, “*Resilience–A delightful secret to turning trials into good luck*”, Wisdom House, 2018.
- [18] Halprin, A., *Moving toward life: Five decades of transformational dance(Interviews with anna halprin)*. Hanover, NH: Wesleyan University Press, 1995.
- [19] Kyeong Mi Moon, “*The Development and Effects of Integrative Arts Therapy Program for Improving Resilience of School Maladjusted Adolescent*”, Sunmoon University Doctoral dissertation 2022.
- [20] Buyeong Lee, “*Shadow-Buyeong Lee’s Exploration of Analytical Psychology 1-*”, Han Gil-sa, 2009.
- [21] Goo Churl Jeong, “Relationships among Mental Health, Self-forgiveness, and Psychological Well-being in University Students”, *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.16, No.12, pp. 360–372, 2016. DOI:10.5392/JKCA.2016.16.12.360
- [22] Aena Choi, “The Effect of Integrated Arts Therapy on College Students’ Self-Expression and Stress Response Ability”, *Korean Family Society’s Spring Conference Data Book*, pp. 200–200, 2021.
- [23] Sang Hyeon Kim, Su A Gwon, Yu Jin Kwon, Se In Kim, Ye Jin Kim, Hye Ran Oh, Su Young Ha, Nam Hyun Cha, “Effects of Caffeine Intake and Stress on Sleep Quality in University Students”, *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol.8, No.5, pp.161–169, September 2022. DOI:10.17703/JCCT.2022.8.5.161
- [24] Ji Yeong No, Eun Jae Kim, “A Study on The Mediating Effect of Cognitive Flexibility on Academic Stress and Subjective Happiness of Nursing Students”, *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol.10, No.1, pp.1–9, January 2024. DOI:10.17703/JCCT.2024.10.1.1