

위기 부부 대상 만다라 미술치료의 효과: 고통감내력, 자기표현, 외상 후 성장을 중심으로

안태경(무상)*

목차

I. 서론

II. 연구방법

1. 프로그램의 개발
2. 연구대상
3. 실험설계
4. 연구도구
5. 자료처리 방법

III. 연구결과

1. 실험집단과 동질집단의 동질성 검증
2. 실험집단과 통제집단의 사후검사 효과검증
3. 실험집단 내에서의 사전-사후 효과검증
4. 통제집단 내의 사전-사후 효과검증

IV. 논의 및 결론

참고문헌

* 대원정사 주지

국문 초록

본 연구는 만다라 미술치료 프로그램이 위기 부부의 고통감내력, 자기표현, 외상 후 성장에 미치는 효과를 파악하고자 하였다. 본 연구의 연구문제는 첫째, ‘만다라 미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 고통감내력에 차이가 있는가?’, 둘째, ‘만다라 미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 자기표현에 차이가 있는가?’, 셋째, ‘만다라 미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 외상 후 성장에 차이가 있는가?’였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 만다라 미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 고통감내력의 차이를 살펴본 결과, 고통감내력의 사후검사 결과, 실험집단은 통제집단에 비해 고통감내력 전체와 하위요인 중 조절, 평가의 실험집단이 통제집단에 비해 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 하지만, 실험집단을 대상으로 한 사전-사후 효과 검증에서는 고통감내력 전체와 하위요인에서 유의미한 효과가 없는 것으로 나타났다. 둘째, 만다라 미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 자기표현의 차이를 살펴본 결과, 실험집단의 사전점수와 사후점수를 비교한 결과 자기표현 전체와 하위요인에서 유의미한 효과가 없는 것으로 나타났다. 셋째, 만다라 미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 외상 후 성장의 차이를 살펴본 결과, 실험집단의 사전점수와 사후점수를 비교한 결과 외상 후 성장 척도와 하위변인에서 유의미한 효과가 나타났다. 본 연구는 위기 부부를 대상으로 만다라 미술치료의 효과를 고통감내력, 자기표현, 외상 후 성장을 중심으로 살펴봄으로써 위기 부부를 위한 만다라 미술치료 프로그램 제공을 위한 기초 자료를 제공하였다는 데 그 의의가 있다.

주제어 : 위기 부부, 만다라미술치료, 고통감내력, 자기표현, 외상 후 성장

1. 서론

최근 사회의 급속한 성장과 다변화로 인해 부부의 정신건강이 상당한 위협에 노출되어 있어 부부 및 부부상담에 대한 관심이 증가하고 있다. 상담 및 심리치료를 받는 부부들의 가장 공통적인 주제는 상이한 가치관과 세계관 및 문화적인 배경과 성격 차이 등 다양한 문제로 인한 부부갈등이다. 건강한 부부는 상대방의 실재를 인식하고 긍정적인 관계를 맺는 철학을 가지고 있으며 관계를 보다 더 향상시키는 활동에 참여하며, 서로 공감하고 소통하며 주어진 문제를 함께 해결해나가며 서로를 비난하지 않는다. 하지만, 최근 개인의 정서적인 욕구와 만족을 추구하는 경향이 높아짐에 따라 이러한 욕구가 충족되지 않을 경우에는 심각한 갈등 뿐만 아니라 좌절 또한 경험할 가능성이 높다(김혜영 · 선보영, 2011).

많은 연구자들은 최근 부부간의 결혼생활이 위기에 있다는 것에 동의하고 있다. 혼인지속의 기간이 20년 이상된 부부의 이혼이 30% 이상을 차지하고 5년 미만의 이혼율도 20%가 넘는 것으로 나타났다(통계청, 2018). 연구결과, 일반적으로 부부간의 별거와 이혼은 부부 모두에게 정신건강에 부정적인 영향을 준다는 것은 명백한 사실이다(유경희 · 김기중, 2004). 우발적으로 일어나는 부부싸움은 남편과 아내 모두를 가해자이자 피해자가 되도록 만들 수 있다(강학중 · 유영주, 2003). 또한, 남성의 가부장적 권위로 폭력을 사용하는 남편의 경우, 경제적인 종속과 위협, 그리고 고립 등 여러 가지 방법으로 아내를 통제하려고 한다(박소현, 2013).

부부간의 갈등은 부부의 우울을 유발하고 자녀의 양육 과정에서 자녀의 우울과 내재화 행동을 증가시킬 가능성이 있는 것으로 나타났다(최해수, 2014). 선행연구를 살펴보면, 국내외 문헌들은 전

반적으로 이혼가정의 자녀들이 부모 중의 한쪽 부모가 부재하거나 이혼으로 인한 경제적인 문제에 봉착하며 가족간의 갈등에서 심각한 어려움을 경험하고 있음을 보고하고 있다(이삼연, 2002). 또한, 청소년 자녀들은 부부의 갈등이 자녀들에게 노출될수록, 부부의 갈등으로 인해 생활스트레스 사건이 발생할수록 비행행동 및 공격성과 관련된 외현화 문제 행동뿐만 아니라 내재화 문제행동을 증가시킨다(이혜수 · 정옥분, 2004). 심한 부부갈등은 자녀에게 부정적인 모델링이 되고, 적절한 사회적 상호작용 기술을 습득할 기회가 결핍되며, 자녀는 분노 등과 같은 부정적인 감정조절이 어려울 수 있다(Cummings and Davies, 1994).

몇몇 연구자들은 부부간의 신뢰가 손상되어 발생하는 갈등으로 인한 심리적 외상 사건에 주목하고 있다. 심리적 외상 사건은 배우자로부터 정서적인 충격을 받게 되어 심각한 심리적인 고통을 경험한다(Johnson, Makinen, and Milikin, 2001). 이러한 부부는 미미한 수준에서 과도한 수준까지 외상에 대해 반복적으로 회상하며 외상 사건의 재현에 대한 두려움으로 외상 후 스트레스 장애와 유사한 행동을 보일 수 있다. 또한, 심리적 외상사건을 경험한 부부는 애착에 손상을 입고 이혼의 위기에 봉착할 가능성이 있고, 회복하지 못할 경우 부부는 배신감과 무력감, 예민함과 분노 정서 등을 경험하게 된다(서미아, 2014). 하지만, 심각한 심리적 외상을 경험한 부부라고 할지라도 부부간에 긍정적인 정서를 경험하고 부부 상호간에 긍정적인 소통을 하고 외상 사건에 대해서도 적응적인 인지적 정서조절이 가능하다면 부부가 스스로의 내면 세계를 재구조화하고 외상을 극복함으로써 외상 이후의 자기성장을 도모할 가능성이 있다(임선영 · 권석만, 2012). 외상 후 성장이란 삶 속에서 인간이 경험하는 다양한 충격적인 사건 등과 같은 도전적인 환경에

처했을 때에도 굴복하지 않고 투쟁한 결과로 얻을 수 있는 긍정적이고 심리적인 변화를 의미한다(Tedeschi and Calhoun, 2004). 외상 후 성장은 개인 내부에서 긍정적인 변화를 가져오며 이는 자기 변화, 대인관계의 변화, 그리고 새로운 가능성을 발견하고 영적·종교적인 관심의 증가를 가져오게 된다(Tedeschi and Calhoun, 2004). 뿐만 아니라, 외상 후 성장은 개인적인 에너지가 증가하며 대인관계가 긍정적으로 변하고 자신에게 새로운 기회가 증가하며 삶에 대해 더 감사하고 영적인 성장으로 이끌기도 한다(박소윤·정남운, 2015). 긍정적인 심리적 변화는 삶의 전반에서 긍정적인 사고와 행동으로 이끌어 심리적 만족감을 증진시키며, 삶의 의미에도 긍정적인 영향을 미쳐 이러한 삶의 의미는 더 높은 긍정적인 정서로 이어진다. 따라서, 심리적 외상 사건을 경험한 부부가 위기에 대처하는 과정에서 새로운 사고와 관계형성이 가능할 수 있도록 하기 위한 다양한 개입이 필요하다.

외상 후 성장에는 다양한 요인들이 영향을 미치는 것으로 보고 되어 왔으며, 본 연구에서는 특히 고통감내력, 자기표현에 주목하였다. 주관적 안녕감에 영향을 미치는 주요 요인 중의 하나가 고통감내력이다. 많은 연구자들은 청소년, 성인 등 다양한 연령층을 대상으로 고통을 감내하는 능력에 관한 연구에 대한 관심에 집중하고 있다. 고통이란 부정적 경험을 수반하는 스트레스를 의미하며, 감내한다는 것은 무언가를 견디는 능력을 의미한다. 즉, 고통감내력이란 인간에게 불쾌한 경험이 발생할 때 그 경험을 회피하지 않고 기꺼이 견디내는 능력을 의미한다. 고통감내력은 삶의 불확실성을 피하지 않고 수용하며 심리적 안녕감을 갖는다고 보고되고 있다(안계훈·김은정, 2017). 선행연구를 살펴보면, 고통감내력이 높은 사람들은 낮은 사람들보다 삶의 만족도가 높고 긍정적인 대

인관계를 유지하며 지속적인 성장을 한다(정지현, 2015). 고통감내력이 낮은 사람은 경험에 대한 회피행동을 할 가능성이 높고(정지현 · 권석만, 2013), 내적 경험에 대해 과도하게 통제하는 경우에는 심리적인 문제를 발생시키거나 문제를 유지하게 하는 데에 영향을 미친다(유성진, 2010). 경험에 대한 회피는 자신이 원하지 않는 다양한 내적 경험의 형태나 빈도를 변화시키려는 시도를 의미하며, 이러한 행동들은 고통감내력과 밀접한 관계가 있다(Leyro, 2010). 실제로, 대부분의 부부는 부부간의 문제가 발생하면 다양한 어려움에도 불구하고 배우자, 전반적인 결혼생활, 부부간의 좋은 관계형성에 대한 신화를 가지고 있으며, ‘참는 게 미덕’이라는 인식을 가지고 있다. 또한, 부부는 ‘항상 행복해야 한다’, ‘언제나 서로에게 절대적으로 정직해야 한다’, ‘자기만의 여가생활을 해서는 안된다’, ‘영원히 친밀한 것이다’ 등과 같은 비합리적인 신념을 가지고 자신의 고통스러운 경험을 참는 것으로 나타났다(Bagarozzi and Anderson, 1989). 부부상담에서 고통감내력을 증진시키는 개입방안은 부부간의 부적응적인 행동을 감소시키며 심리적인 고통 속에서도 삶의 의미를 지속적으로 추구하는 능력을 향상시켜준다. 따라서, 고통에 대처하는 인지적 및 정서적인 능력을 향상시켜 긍정적인 행동으로 나아갈 수 있도록 돕기 위한 추가적인 개입방안이 필요하다.

부부의 기능적인 의사소통은 긍정적인 혹은 부정적인 정서를 표현할 수 있으며 이는 부부상담에서 중요한 치료적 요인이다. 가트만과 레빈슨(Gottman and Levinson, 2002)은 대화하지 않는 부부는 이혼으로 가는 단계에서 있다고 지적하고 있다. 역기능적인 부부는 결혼기간의 여부에 관계없이 비난하고 방어하며 경멸하고 냉담해지는 순으로 부부의사소통의 문제가 자주 일어나며(Miller, Yorgason, Sandberg, and White, 2003), 적응적인 방법으로 부부간에

일어나는 부정적인 정서를 처리하는 것에 대한 어려움을 겪고 있다(Gottman and Gottman, 2017). 원만한 부부생활을 유지하는 비결은 일상생활에서 서로가 상대방에 대한 관심과 배려를 어떻게 표현하느냐가 가장 중요하다. 부부간의 문제를 해결하기 위해 부부는 부부갈등의 근본적인 차이가 있음을 수용하고 서로를 인정해주는 것이다. Gottman(1993)은 질적인 관계를 형성하고자 하는 부부는 서로를 존중하는 부부, 진심으로 대화하는 부부, 함께 나누려는 부부 등 서로가 의식적인 노력을 많이 하는 것이 중요하다고 강조하였다. 가트만과 레빈슨(Gottman and Levinson, 1999)은 부부상담에서 결혼생활의 동기와 기대 혹은 두려움과 고통스러운 사건이나 이슈들을 서로가 표현하게 함으로써 부부의 결혼생활에 대한 강점은 무엇인지, 개선해야할 점들은 무엇인지를 알게 한다. 부부는 상담과정에서 자기표현을 통한 정서에 머무르기를 하며, 상대방의 진실이 무엇인지를 알고 서로가 원하는 것을 인정하고 수용하게 된다. 가트만, 스완슨과 머레이(Gottman, Swanson and Murray, 1999)는 부부가 갈등 속에서도 솔직하게 서로의 원하는 것을 자기표현하는 것은 서로가 필요한 존재임을 인식함과 동시에 상대방으로부터 지지받는 느낌이 들기 때문에 일상생활 속에서도 서로가 자기표현할 수 있는 기회를 가지려고 노력하는 것이 매우 중요하다고 하였다.

최근 부부 상담에서는 상호간의 자기표현을 위한 만다라 미술치료를 활용하고 있다. 만다라(Mandala)는 산스크리트어로 중심(center), 원(圓)이라는 뜻으로 마음의 본질을 원만히 하는 것으로 정의하고 있다(김용환, 1991). 만다라는 그 자체가 자기통찰을 가져다 줄 수 있는 통로로 사용되며, 만다라가 주는 조화와 균형은 통합된 삶을 지향하게 한다(Tucci, 1961). 밀교에서 만다라는 심상을 이용한 자

기통합 명상법으로 간주하고 있으며 깨달음에 이를 수 있는 종교적인 수행방법으로 여긴다(석도열, 2000). 미술치료는 내적 심상을 다양한 방법으로 형상화하여 내적인 정신의 세계를 깊이 이해하고 그 이해한 바를 의식화하려고 노력하는 과정 중의 하나이다(정순영, 1998). 즉, 미술활동을 통하여 정신세계를 인지적, 정서적, 감각적, 상징적으로 형상화해나가는 치유적인 과정이다.

만다라미술치료는 만다라를 활용하여 참여자의 무의식화된 감정, 정서를 의식화함으로써 상담에 필요한 치료적인 도구로 활용하는 것이 가능한 기법이다. 또한 만다라미술치료는 내담자의 내면의 상태를 시각적으로 드러낼 수 있고 내담자가 가지고 있는 심리적인 고통을 해결하고 삶의 변화를 가져올 수 있도록 돕는다. 선행연구에 의하면, 만다라 미술치료를 통하여 부부는 결혼생활 동안 지속적으로 사용해온 행동방식을 개선하고(정창숙, 2017), 부부관계에도 긍정적인 변화를 가져온 것으로 밝혀졌다(박동순, 2010). 만다라 미술치료 성과의 가장 주요한 요인으로는 자신의 감정을 자연스럽게 자기표현할 수 있는 기회를 통하여 내담자 스스로 자신의 정서경험에 대한 인식능력을 증진시킴으로써 심리적인 안정에 우선 기여할 수 있다는 점이다(정여주, 2001). 자기표현을 통한 심리적인 안정의 정서경험은 부부가 서로의 소통에 충분히 주의를 기울이고 공감하여 배우자를 있는 그대로 수용하도록 돕는다. 즉, 만다라 미술치료를 통해 부부는 상호작용을 통한 자기통찰, 상호지지, 그리고 이타심 등을 체험하게 되는 것이다(Seligman, 2006). 실제로, 부부를 대상으로 한 만다라 미술치료 프로그램의 연구 결과(박동순, 2010), 부부는 미술치료를 통해 자신의 내적 감정을 표현하고, 정화하고, 다름을 인정함으로써 부부관계 향상에 도움이 된 것으로 나타났다.

지금까지의 선행연구를 살펴본 결과, 대부분의 연구들은 부부문제
 제의 원인을 규명하고, 부부갈등에 대처하는 방법, 그리고 부부갈
 등으로 인한 부부 및 자녀에게 미치는 부정적인 영향에 대한 것이
 었다. 이러한 연구들은 주로 부부상담 영역에서 부부의 의사소통
 기술의 향상, 왜곡된 인지의 변화 등 부부상담의 성과에 기여하는
 다양한 요인을 밝혀내고 부부상담으로 인한 변화과정을 탐색하고
 이해를 도왔다는 데에 의의가 있다. 하지만, 대부분의 연구의 초점
 이 부부의 병리적이고 역기능적인 관계에만 초점을 맞춘 한계를
 가진다. 본 연구의 초점은 부부의 긍정적인 변화를 촉진하기 위하
 여 부부가 자신의 내부에서, 그리고 부부의 관계 내에서 고통에
 대처해온 긍정적인 자원을 발견하고 현재 발생되고 있는 부부의
 문제를 해결하기 위해 그것을 어떻게 활용할 수 있는가를 찾아내
 는 것이다.

본 연구는 만다라미술치료를 통해 위기 부부의 고통감내력, 자
 기표현, 외상 후 성장을 살펴보고자 하였다. 본 연구는 선행연구와
 다음과 같은 차별성이 있다. 첫째, 본 연구는 부부가 함께 참여하는
 프로그램이다. 위기에 처한 부부가 문제를 함께 찾고 변화하기 위
 한 방법도 함께 발견해야 한다는 관점이다. 둘째, 본 연구는 부부상
 호소통에 초점을 두었다. 가트만 등(Gottman et al., 2002)은 부부의
 정서적 지능지수가 행복한 결혼생활의 핵심이라고 하였다. 기존의
 연구들이 의사소통, 자기주장을 포함한 기술을 습득하는 것에 초
 점을 두었다면 본 연구는 쌍방 간의 정서적인 소통 증진에 더욱더
 초점을 두었다. 셋째, 본 연구는 기존의 만다라치료 프로그램에
 불교의 가르침을 추가하였다. 위기의 부부들은 기존의 프로그램만
 으로는 위기극복에 한계가 있으며 프로그램이 종결된 이후에도
 실생활에서 행복한 결혼생활 유지를 위한 올바른 생각과 행동을

훈습하는 것이 필요하다. 상담자는 인식의 부족, 자신의 부정적 정서의 재촉발에 대한 두려움, 혼란된 정서, 새로운 영역에 대한 두려움, 이전의 행동으로 돌아가고 싶은 유혹 등과 같은 내담자의 퇴보를 예방하고 그들이 만들어낸 이점을 유지하는 데에 초점을 둬으로써 지속적인 변화를 만들어낼 수 있도록 도움을 주어야 한다(Carlson and Ellis, 2004). 변화는 단번에 이루어지는 것이 아니다. 따라서, 각 단계마다 부부가 종결로 나아가도록 돕는 특수한 치료적인 활동이 필요하다. 부처님의 가르침은 이러한 치료적인 활동에 적합한 불교적인 모델이다. 부처님의 가르침은 바른 진리를 깨닫기 위해 필요한 올바른 삶의 실천적 덕목을 제시하고 있을 뿐만 아니라, 지금 현재의 문제에 집중하여 그 문제를 바로 보고 통찰함으로써 문제의 극복방안을 알 수 있도록 돕는다(이영림, 2016).

본 연구는 ‘위기 부부’를 대상으로 프로그램을 실시하고자 한다. ‘알코올 중독, 언어적·비언어적 혹은 신체적 폭력, 그리고 외도의 발견’은 부부가 상담실을 찾는 가장 보편적인 위기이다(Hendrick, 1988). 본 연구에서는 위 세 가지의 위기 중 한 가지만이라도 경험한 경우의 부부를 위기 부부로 정의하기로 하였다. 선행연구를 기반으로 위기부부의 심리적 외상 경험과 그로 인한 요구를 고려하여, 본 연구의 목적은 위기 상황의 부부를 대상으로 만다라 미술치료 프로그램을 통하여 위기부부의 갈등을 감소시키고 부부 상호성장의 토대를 마련하여 삶의 질을 증가시키고자 하는 것이다. 이상의 목적을 달성하기 위해 설정한 본 연구의 연구문제는 첫째, 만다라미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 고통감내력에 차이가 있을 것인가? 둘째, 만다라미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 자기표현에 차이가 있을 것인가? 셋째, 만다라미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 외상 후 성장에 차이가 있을

것인가? 이다. 본 연구의 결과는 결혼으로 인한 심리적 외상을 경험한 부부에 대한 상담실제에서 효율적인 상담개입의 근거를 제공하고 부부를 대상으로 하는 교육 및 집단상담 프로그램 개발의 토대로 활용될 것이다. 특히, 사찰에서 불자 부부를 대상으로 상담 및 심리치료를 실시하는 수행자들에게 불교를 접목한 부부상담의 기초적인 자료를 제공할 수 있기를 기대하는 바이다.

II. 연구방법

1. 프로그램의 개발

1) 개발의 절차

모델 초안 개발 시 조재주·최유현·김소연(2011), 박인우(1995)의 개발 절차에 따라 본 연구에 맞도록 수정하여 적용하였다. 개발 단계는 요구 조사, 위기 부부 대상 만다라 미술치료를 위한 ‘불교적 모델의 목표 설정하기’, ‘프로그램의 내용 선정하기’, ‘내용 조직을 위한 모델 설계하기’, ‘모델 개발과 시안 개발하기’, ‘내용타당도 검증하기와 그에 따른 모델 수정 보완하기’, ‘최종 모형 개발하기’ 총 7개 단계로 구성하였다.

2) 프로그램

위기 부부 대상 만다라 미술치료 프로그램의 주요 내용은 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 프로그램 내용

구분	주요 내용		
	시작	전개	종료
1회기	오리엔테이션 -부부간의 공감과 소통 교육 -현재까지의 삶의 파노라마 자기표현하기 -자신의 강점자원 자기표현하기 -배우자의 강점자원 발견하기		
2회기	1. 부부교육 2. 만다라 미술치료	- 행복하지 않았던 시절의 고통감내에 대해 애도 - 나와 배우자의 욕구의 차이 이해	소감나누기
3회기	1. 부부교육 2. 만다라 미술치료	- 화가 났을 때의 배우자와의 부부 의사소통 패턴 이야기 - 적응적 방법의 의사소통을 통한 자기 성장	소감나누기
4회기	1. 부부교육 2. 만다라 미술치료	- 부부 위기 시 과거와는 다른 행동변화를 통한 자기 성장 - 사랑의 기술 배우기 - 부부간의 위기가 왔을 때 대처방안에 대해 자기 표현	소감나누기

2. 연구대상

연구대상 모집을 위하여 프로그램에 대한 홍보를 실시한 후 프로그램의 취지에 대해 이해하고 프로그램에 참여를 희망하는 부부 16명(부부 8쌍)의 대상을 선발하였다. 이 후 만다라 미술치료 프로그램의 참여를 희망하는 부부를 최종 선정하여 그 중 8명(부부 4쌍)을 실험집단으로 나머지 8명(부부 4쌍)명을 통제집단으로 무선 배치하였다. 통제집단에게 같은 프로그램을 실험이 종료된 이후에 제공하였다.

연구대상은 남자 8명(50.0%), 여자 9명(50.0%)이었으며, 평균 연령은 48.69세로 나타났다(표준편차 9.090). 연구대상자의 종교는 불교가 7명(43.8%), 기독교가 3명(18.8%), 기타가 6명(37.5%)으로 나타났다. 현재 별거 중인 부부는 1쌍으로 나타났다. 연구대상의 자녀 유무는 1명이 7명(43.8%), 2명이 6명(37.5%), 3명 이상이 3명(18.8%)로 나타났다.

3. 실험설계

위기 부부를 위한 만다라 미술치료 프로그램에 참여한 실험집단의 고통감내력, 자기표현, 외상 후 성장에 변화가 있는지 여부를 알아보기 실험설계를 하였다. 실험설계 모형은 다음의 <그림 1>과 같다.

4. 연구도구

1) 고통감내력

사이먼과 가허(Simons and Gaher, 2005)의 고통감내력(Distress Toleranc Scale: DTS) 척도를 사용하였다. 총 15문항이며, 5점 리커

실험1	X	실험2
통제3		통제4

실험1, 통제3 : 사전검사.

실험2, 통제4 : 사후검사.

X : 실험처치(위기 부부를 위한 만다라 미술치료 프로그램).

<그림 1> 실험설계

〈표 2〉 고통감내력 척도의 하위영역별 문항

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
조절	13, 8, 14	3	.914
감내력과 몰두	2, 1, 3, 4, 15	5	.950
평가	7, 11, 10, 9, 5, 6, 12	7	.938
전체		15	.975

트 척도 상에서 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 고통에 대한 감내력이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 박성아(2010)가 타당화한 척도를 활용하였으며, 하위요인은 조절, 감내력 및 몰두, 평가의 세 요인이다. 본 연구에서의 Cronbach's α (신뢰도 계수)는 전체 .975로 나타났다(〈표 2〉 참조).

2) 자기표현

손강숙과 주영아(2014)가 청소년의 자기표현을 측정하기 위하여 개발한 자기표현 척도를 사용하였다. 자기표현 척도의 하위요인은 나를 표현하는 방법 및 태도를 측정하기 위한 자신감, 겸손과 배려, 매체이용, 정확성의 4가지이다. 자신감(5문항), 겸손과 배려(4문항), 매체이용(3문항), 정확성(3문항)으로 총 15문항이며 5점 리커트 척도로 자가 평정하는 방식이다. 손강숙과 주영아(2014)의 연구에서 자기표현 척도의 하위요인들의 신뢰도(Cronbach's α)는 .604~.813이었다. 본 연구에서는 자기표현 척도의 Cronbach's α 는 .925로 나타났다(〈표 3〉 참조).

〈표 3〉 자기표현 척도의 하위영역별 문항

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
자신감	5, 9, 10, 13, 15	5	.878
겸손과 배려	1, 3, 4, 6	4	.692
매체 이용	2, 12, 14	3	.891
정확성	7, 8, 11	3	.946
전체		15	.925

3) 외상 후 성장

외상 후 성장을 측정하기 위하여 테디치와 칼훈(Tedeschi and Calhoun, 1996)이 개발한 척도를 송승훈(2009)이 번안·타당화한 ‘한국판 외상 후 성장 척도(Korean Posttraumatic Growth Inventory; K-PTGI)’를 활용하였다. 외상 후 성장 척도는 대인관계 변화(7문항), 새로운 가능성 발견(5문항), 개인 강점 발견(4문항), 삶에 대한 감사 증가(3문항), 영적 변화(2문항)의 5가지 하위 요인으로 총 21 문항으로, 충격적 외상이나 역경 경험 뒤 긍정적 변화에 대한 개인 지각을 측정한다. 5점 리커트 척도로 자가 평정하며, 높을 점수가 외상 경험 후 긍정적 변화를 많이 경험했음을 의미한다. 본 연구에

〈표 4〉 외상 후 성장 척도의 하위영역별 문항

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
대인관계 의미 변화	20, 8, 15, 6, 21, 16, 9	7	.893
새로운 가능성 발견	11, 14, 17, 7, 3	5	.871
개인내적 강점의 변화	10, 12, 19, 4	4	.890
영적 관심의 변화	5, 18	2	.726
삶에 대한 감사	13, 1	2	.750
전체		21	.942

서 외상 후 성장 척도의 Cronbach's α (신뢰도 계수)는 .942로 나타났다(<표 4> 참조).

5. 자료처리 방법

첫째, 검사도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 를 계산하였다. 둘째, 집단 간 비교를 위해서 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시하였다. 이를 통해 실험집단과 통제집단의 사전 평균과 사후 평균을 비교 분석하였다. 셋째, 집단 내 비교를 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test)을 실시하였다. 이를 통해 실험집단의 집단 내 변화와 통제집단의 집단 내 변화를 확인하였다.

III. 연구결과

1. 실험집단과 동질집단의 동질성 검증

1) 고통감내력의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동질성을 검증하기 위하여 두 집단 간 고통감내력 사전검사에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시하였다.

<표 5>와 같이, 실험집단과 통제집단의 고통감내력 척도 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 하위요인별로 감내력과 몰두, 평가에서 통제집단과 실험집단 차이가 있는 것으로 나타났으며, 조절에서는 통제집단과 실험집단 차이가 있는 것

〈표 5〉 실험집단과 통제집단의 고통감내력의 사전검사 차이검증

측정 요인	집단	사례수	평균	표준 편차	t	p
조절	실험	8	3.79	.69	3.520**	.003
	통제	8	2.58	.68		
감내력과 몰두	실험	8	3.58	1.07	1.664	.118
	통제	8	2.78	.84		
평가	실험	8	3.59	.62	2.029	.062
	통제	8	2.93	.68		
고통감내력 전체	실험	8	3.65	.73	2.512*	.025
	통제	8	2.76	.68		

* $p < .05$, ** $p < .01$.

으로 나타났다. 고통감내력 척도 전체에 있어서 실험집단과 통제 집단 간에 사후 검증 결과를 해석할 때 고려해야 할 필요가 있다.

2) 자기표현의 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하기 위하여 두 집단의 자기표현 사전검사에 대해 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시하였다.

〈표 6〉과 같이, 실험집단과 통제집단의 자기표현에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이상의 결과에 따라 실험집단과 통제집단은 자기표현에 있어 동질집단으로 판단하였다.

3) 외상 후 성장의 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하기 위하여 두 집단 간 외상 후 성장의 사전검사 결과에 대해 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시하였다.

〈표 6〉 실험집단과 통제집단의 자기표현의 사전검사 차이검증

측정 요인	집단	사례수	평균	표준 편차	<i>t</i>	<i>p</i>
자신감	실험	8	3.40	.61	.689	.502
	통제	8	3.20	.55		
겸손과 배려	실험	8	3.53	.36	-.635	.536
	통제	8	3.66	.42		
매체이용	실험	8	2.79	1.10	.579	.572
	통제	8	2.50	.91		
정확성	실험	8	3.71	.68	.872	.398
	통제	8	3.42	.66		
자기표현 전체	실험	8	3.36	.59	.684	.505
	통제	8	3.19	.33		

〈표 7〉 실험집단과 통제집단의 외상 후 성장의 사전검사 차이검증

측정 요인	집단	사례수	평균	표준 편차	<i>t</i>	<i>p</i>
대인관계 의미 변화	실험	8	3.34	.68	1.263	.227
	통제	8	3.00	.34		
새로운 가능성 발견	실험	8	3.48	.30	-.625	.542
	통제	8	3.63	.61		
개인 내적 강점의 변화	실험	8	3.56	.55	-.099	.923
	통제	8	3.59	.71		
영적 관심의 변화	실험	8	2.81	.75	.000	1.000
	통제	8	2.81	.84		
삶에 대한 감사	실험	8	3.50	.27	-.386	.709
	통제	8	3.63	.88		
외상 후 성장 전체	실험	8	3.34	.28	.031	.976
	통제	8	3.33	.54		

〈표 7〉과 같이, 실험집단과 통제집단의 외상 후 성장은 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단은 외상 후 성장에 있어 동질집단으로 판단하였다.

2. 실험집단과 통제집단의 사후검사 효과검증

1) 고통감내력의 사후 효과검증 결과

실험집단과 통제집단의 두 집단 간 고통감내력 전체와 각 하위 요인별 사후검사 점수에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test) 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8>에 나타난 바와 같이 고통감내력 사후검사 결과, 통제집단에 비해 실험집단은 고통감내력 전체와 하위요인 중 조절, 평가의 실험집단의 평균이 통제집단의 평균에 비해 유의미하게 높은 것으로 나타났다($p<.05$, $p<.01$). 하지만, 감내력과 몰두는, 사전검사 결과에서 동질성을 확보하지 못하여, 이 하위변인들을 제외한 고통감내력에서만 유의미한 차이가 있다고 판단할 수 있다.

2) 자기표현의 사후 효과 검증 결과

실험집단과 통제집단의 두 집단 간 자기표현의 사후검사 점수에

<표 8> 실험집단과 통제집단의 고통감내력의 사후검사 차이검증

측정 요인	집단	사례수	평균	표준 편차	t	p
조절	실험	8	3.67	.78	3.066**	.008
	통제	8	2.54	.69		
감내력과 몰두	실험	8	3.35	1.04	.973	.347
	통제	8	2.88	.91		
평가	실험	8	3.61	.80	2.774*	.015
	통제	8	2.64	.57		
고통감내력 전체	실험	8	3.54	.82	2.343*	.034
	통제	8	2.69	.62		

* $p<.05$, ** $p<.01$.

〈표 9〉 실험집단과 통제집단의 자기표현의 사전검사 차이검증

측정 요인	집단	사례수	평균	표준 편차	<i>t</i>	<i>p</i>
자신감	실험	8	3.50	.74	.750	.466
	통제	8	3.25	.58		
겸손과 배려	실험	8	3.88	.61	.909	.379
	통제	8	3.66	.30		
매체이용	실험	8	2.67	.78	.461	.652
	통제	8	2.50	.67		
정확성	실험	8	3.92	.71	1.604	.131
	통제	8	3.42	.53		
자기표현 전체	실험	8	3.49	.62	1.143	.272
	통제	8	3.21	.34		

대한 독립표본 t-검정(independent t-test)결과는 〈표 9〉와 같다.

〈표 9〉와 같이, 자기표현의 사후검사 결과, 실험집단과 통제집단의 자기표현의 평균은 유의미한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

3) 외상 후 성장의 사후 효과검증 결과

실험집단과 통제집단의 두 집단 간 외상 후 성장의 사후검사 점수에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)결과는 〈표 10〉과 같다.

〈표 10〉에 나타난 바와 같이 외상 후 성장의 사후검사 결과, 실험집단과 통제집단의 외상 후 성장의 평균은 유의미한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

〈표 10〉 실험집단과 통제집단의 외상 후 성장의 사전검사 차이검증

측정 요인	집단	사례수	평균	표준 편차	<i>t</i>	<i>p</i>
대인 관계 의미 변화	실험	8	3.50	.74	1.648	.122
	통제	8	3.02	.36		
새로운 가능성 발견	실험	8	3.78	.61	1.168	.262
	통제	8	3.43	.59		
개인 내적 강점의 변화	실험	8	3.81	.62	1.416	.179
	통제	8	3.38	.61		
영적 관심의 변화	실험	8	3.31	.80	1.540	.146
	통제	8	2.75	.65		
삶에 대한 감사	실험	8	3.63	.52	.386	.705
	통제	8	3.50	.76		
외상 후 성장 전체	실험	8	3.61	.50	1.557	.142
	통제	8	3.21	.50		

3. 실험집단 내에서의 사전-사후 효과검증

1) 실험집단 내 고통감내력의 사전-사후 효과 검증

실험집단 내의 고통감내력 변인과 그 하위변인의 사전-사후 검사 평균에 대해 대응표본 t-검정(paired t-test)을 실시하였다.

〈표 11〉과 같이, 실험집단의 사전-사후 효과검증 결과 고통감내력 전체와 하위요인에서 유의미한 효과가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 프로그램 처치 후 프로그램에 참여한 실험집단의 고통감내력 전체와 하위변인의 유의미한 변화가 없었음을 의미한다.

2) 실험집단 내의 자기표현의 사전-사후 효과검증

실험집단 내의 자기표현의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표

〈표 11〉 실험집단의 고통감내력 사전-사후검사 효과검증

측정 요인	집단	사례수	평균	표준 편차	<i>t</i>	<i>p</i>
조절	사전	8	.69	.24347	.434	.678
	사후	8	.78	.27458		
감내력과 몰두	사전	8	1.07	.37879	.792	.454
	사후	8	1.04	.36596		
평가	사전	8	.62	.21839	-.105	.919
	사후	8	.80	.28412		
고통감내력 전체	사전	8	.73	.25976	.603	.566
	사후	8	.82	.29117		

본 t-검정(paired t-test)을 실시하였다.

〈표 12〉와 같이, 실험집단의 사전-사후 효과검증 결과 자기표현 전체와 하위요인에서 유의미한 효과가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 프로그램 처치 후 프로그램에 참여한 실험집단의 자기표현의 유의미한 변화가 없었음을 의미한다.

〈표 12〉 실험집단의 자기표현 사전-사후검사 효과검증

측정 요인	집단	사례수	평균	표준 편차	<i>t</i>	<i>p</i>
자신감	사전	8	.61	.21712	-.882	.407
	사후	8	.74	.26186		
겸손과 배려	사전	8	.36	.12885	-2.308	.054
	사후	8	.61	.21651		
매체이용	사전	8	1.10	.38800	.532	.612
	사후	8	.78	.27458		
정확성	사전	8	.68	.23936	-1.488	.180
	사후	8	.71	.25000		
전체	사전	8	.59	.21002	-1.940	.093
	사후	8	.62	.21790		

3) 실험집단 내의 외상 후 성장의 사전-사후 효과검증

실험집단 내의 외상 후 성장의 사전-사후 검사점수에 대한 대응 표본 t-검정(paired t-test)을 실시하였다.

〈표 13〉과 같이, 실험집단의 사전-사후 효과검증 결과 외상 후 성장 척도와 하위변인에서 유의미한 효과가 나타났다. 실험집단의 외상 후 성장 전체 척도와 하위변인인 영적관심의 변화가 프로그램 처치 후 유의미하게 높아졌다($p < .05$).

4. 통제집단 내의 사전-사후 효과검증

1) 통제집단 내 고통감내력의 사전-사후 효과검증

통제집단 내의 고통감내력과 그 하위변인의 사전-사후 검사점

〈표 13〉 실험집단의 외상 후 성장의 사전-사후검사 효과검증

측정 요인	집단	사례수	평균	표준 편차	<i>t</i>	<i>p</i>
대인관계 의미 변화	사전	8	.68	.23986	-1.116	.301
	사후	8	.74	.26314		
새로운 가능성 발견	사전	8	.30	.10649	-1.655	.142
	사후	8	.61	.21527		
개인 내적 강점의 변화	사전	8	.55	.19336	-1.871	.104
	사후	8	.62	.22034		
영적 관심의 변화	사전	8	.75	.26622	-2.646*	.033
	사후	8	.80	.28249		
삶에 대한 감사	사전	8	.27	.09449	-1.000	.351
	사후	8	.52	.18298		
외상 후 성장 전체	사전	8	.28	.09900	-2.799*	.027
	사후	8	.50	.17819		

* $p < .05$.

〈표 14〉 통제집단의 고통감내력 사전-사후검사 효과검증

측정 요인	집단	사례수	평균	표준 편차	t	p
조절	사전	8	.68	.24193	.188	.857
	사후	8	.69	.24347		
감내력과 몰두	사전	8	.84	.29626	-.441	.673
	사후	8	.91	.32279		
평가	사전	8	.68	.24147	2.733*	.029
	사후	8	.57	.20022		
고통감내력 전체	사전	8	.68	.24080	.912	.392
	사후	8	.62	.21971		

* $p < .05$.

수에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test)를 실시하였다.

〈표 14〉와 같이, 통제집단의 고통감내력의 하위변인인 평가에서 유의미한 효과가 나타났다($p < .05$).

2) 통제집단 내 자기표현의 사전-사후 효과검증

통제집단 내의 자기표현과 그 하위변인의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test)을 실시하였다.

〈표 15〉와 같이, 통제집단의 자기표현에서 유의미한 효과가 나타나지 않았다.

3) 통제집단 내 외상 후 성장의 사전-사후 효과검증

통제집단 내의 외상 후 성장과 그 하위변인의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test)을 실시하였다.

〈표 16〉과 같이, 통제집단의 외상 후 성장에서 유의미한 효과가 나타나지 않았다.

〈표 15〉 통제집단의 자기표현 사전-사후검사 효과검증

측정 요인	집단	사례수	평균	표준 편차	t	p
자신감	사전	8	.55	.19272	-.607	.563
	사후	8	.58	.20616		
겸손과 배려	사전	8	.42	.14894	.000	1.000
	사후	8	.30	.10498		
매체 이용	사전	8	.91	.32121	.000	1.000
	사후	8	.67	.23570		
정확성	사전	8	.66	.23359	.000	1.000
	사후	8	.53	.18634		
전체	사전	8	.33	.11710	-.393	.706
	사후	8	.34	.11922		

〈표 16〉 통제집단의 외상 후 성장의 사전-사후검사 효과검증

측정 요인	집단	사례수	평균	표준 편차	t	p
대인관계 의미 변화	사전	8	.34	.12074	-.118	.909
	사후	8	.36	.12788		
새로운 가능성 발견	사전	8	.61	.21527	2.000	.086
	사후	8	.59	.20852		
개인 내적 강점의 변화	사전	8	.71	.24972	1.594	.155
	사후	8	.61	.21651		
영적 관심의 변화	사전	8	.84	.29787	.243	.815
	사후	8	.65	.23146		
삶에 대한 감사	사전	8	.88	.30981	1.000	.351
	사후	8	.76	.26726		
외상 후 성장 전체	사전	8	.54	.19180	1.078	.317
	사후	8	.50	.17736		

IV. 논의 및 결론

본 연구는 만다라 미술치료 프로그램이 위기 부부의 고통 감내력, 자기표현, 외상 후 성장에 미치는 효과를 파악하고자 하였다. 본 연구의 연구문제는 첫째, ‘만다라 미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 고통 감내력에 차이가 있는가?’, 둘째, ‘만다라 미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 자기표현에 차이가 있는가?’, 셋째, ‘만다라 미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 외상 후 성장에 차이가 있는가?’이다. 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 만다라 미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 고통 감내력의 차이를 살펴본 결과, 고통 감내력의 사후검사 결과, 실험집단은 통제집단에 비해 고통 감내력 전체와 하위요인 중 조절, 평가의 통제집단 평균에 비해 실험집단 평균이 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 하지만, 실험집단 사전 사후 효과검증 결과에서는 고통 감내력 전체와 하위요인에서 유의미한 효과가 없는 것으로 나타났다. 프로그램 참여 후, 실험집단의 고통 감내력 전체와 하위변인의 유의미한 변화가 없었지만, 통제집단에 비해서는 고통 감내력이 높아진 것으로 이해할 수 있다. 프로그램의 효과를 면밀히 검증하기 위해서 향후 충분한 인원을 대상으로 조사를 다시 실시할 필요가 있다.

둘째, 만다라 미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 자기표현의 차이를 살펴본 결과, 자기표현의 사후검사 결과에서 실험집단은 통제집단에 비해 자기표현 전체와 하위변인의 실험집단 평균이 통제집단 평균에 비해 유의미하게 낮지 않은 것으로 나타났다. 실험집단 사전 사후 효과검증 결과 자기표현 전체와 하위요

인에서 유의미한 효과가 없는 것으로 나타났다. 즉, 프로그램 처치 후에 실험집단의 자기표현 전체와 하위변인의 유의미한 변화가 없었다. 만다라 미술치료는 장애청소년(여광응·박주영, 2004), 청소년(전현주, 2019), 노인(권옥순·최은영, 2011)의 자기표현 증진에 효과가 있는 것으로 확인된 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다.

셋째, 만다라 미술치료 프로그램 참여에 따라 위기 부부의 외상 후 성장에 차이가 있는지 살펴본 결과, 외상 후 성장의 사후검사 결과에서 실험집단과 통제집단의 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 하지만, 실험집단 사전 사후 효과검증 결과 외상 후 성장 척도와 하위변인에서 유의미한 효과가 나타났다. 즉, 실험집단의 외상 후 성장 전체 척도와 하위변인인 영적 관심의 변화가 프로그램 처치 후 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 부부를 대상으로 한 만다라 미술치료 연구(박동순, 2010)에서 만다라 미술치료 활동을 통해 자기인식이 증진, 심리 정서적 이해 증진, 자아 확장의 경험을 하는 것을 확인할 수 있었다. 특히, 본 연구에서 ‘만다라’를 활용함에 있어 서구에서 강조하는 미술치료의 도구에서 더 나아가 불교에서 강조하는 깨달음을 위한 수행의 방법으로 접근하였다는 점(차현희, 2013), 본 연구의 결과 중 ‘영적관심의 변화’로 경험적으로 나타난 것으로 이해할 수 있다. 만다라의 활용 관점이 미술치료의 활용과 효과에 영향을 미칠 수 있음을 보여주는 결과이다.

본 연구는 위기 부부를 대상으로 만다라 미술치료의 효과를 공통감내력, 자기표현, 외상 후 성장을 중심으로 살펴봄으로써 위기 부부를 위한 만다라 미술치료 프로그램 제공을 위한 기초 자료를 제공하였다는 데 그 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 위기 부부 4쌍, 즉 8명을 대상으로 하여 프로그램과 효과검증을 실시하였다. 통계 검증을 하기에 다소 부족한 인원으로 단순 평균 변화를 통해 의미를 발견하고자 하였다. 후속 연구에서 충분한 대상을 모집하여 연구를 실시할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 경기지역에 한정하여 위기 부부만을 대상으로 하여 표집하였다. 다양한 지역에서 골고루 표집하고, ‘위기 부부’라는 집단을 정의할 수 있는 개념들을 중심으로 대표성을 가진 표집을 바탕으로 연구를 실시할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 만다라 미술치료 프로그램의 효과를 측정함에 있어 설문지 결과만을 제시하여 만다라 활동에 대한 해석이나 분석을 추가하지 않았다. 향후 연구에서 사례별 만다라 활동의 의미를 해석하여 제시한다면 보다 깊이 있는 결과를 제시할 수 있을 것으로 기대한다.

참고문헌

- 강학중·유영주. 2003. “한국 도시 부부의 부부싸움 및 부부싸움 대처 행동이 결혼 만족도에 미치는 영향: 수도권 거주 기혼 남성과 여성을 중심으로.” 『한국가족관계학회지』 8(2): 61-84.
- 권옥순·최은영. 2011. “노인 우울증 환자의 우울과 신체화 증상 감소를 위한 만다라 미술치료 사례연구.” 『미술치료연구』 18(3): 725-741.
- 김용환. 1991. 『만다라-깨달음의 영성 세계』. 서울: 열화당.
- 김혜영·선보영. 2011. “여성의 만혼화와 결혼의향: 결정요인을 중심으로.” 『한국사회』 12(2): 3-25.

- 박동순. 2010. “만다라 미술치료가 부부관계에 미치는 영향.” 『한국가족치료학회지』 18(1): 63-81.
- 박성아. 2010. “경계선 성격장애 성향자의 정서에 대한 두려움과 고통감내력.” 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박소윤 · 정남운. 2015. “사건 중심성과 외상 후 성장의 관계 분석.” 『상담학연구』 16(5): 141-155.
- 박소현. 2013. “가정폭력의 가부장성 분석을 통한 법제도 개선에 관한 연구.” 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박인우. 1995. “효율적 집단상담 프로그램 개발을 위한 체계적 모형.” 계명대학교 학생생활상담연구소.
- 서미아. 2014. “애착 손상을 경험한 유방암 여성의 부부친밀감 및 정신건강에 대한 용서의 매개 효과.” 『한국심리학회지: 여성』 19(4): 361-384.
- 석도열. 2000. 『만다라 이야기』. 서울: 맑은소리.
- 손강숙 · 주영아. 2014. “청소년 자기표현 척도 개발 및 타당화.” 『청소년복지연구』 16(3): 77-104.
- 송승훈 · 이홍석 · 박준호 · 김교현. 2009. “한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구.” 『한국심리학회지: 건강』 14(1): 193-214.
- 안계훈 · 김은정. 2017. “정서적 고통감내력과 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정 증상에 미치는 영향.” 『한국심리학회지: 임상 심리 연구와 실제』 3(1): 207-228.
- 여광응 · 박주영. 2004. “만다라 기법을 통한 경도 정신지체아동의 미술 및 언어적 자기표현.” 『발달장애연구』 8(1): 23-36.
- 유성진. 2010. “불안 증상의 발현에서 위험회피 기질과 체험 회피 시도의 역할: 불안 감내력 장애의 개념화.” 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이삼연. 2002. “이혼가정 청소년 자녀의 적응에 관한 연구.” 『한국가족 복지학』 10: 37-64.
- 이영림. 2016. “유아 교사가 지각한 인성 덕목 실천을 위한 법규경 탐색.” 동국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이혜수 · 정옥분. 2004. “청소년 자녀가 지각한 부부갈등과 청소년의 공격성 과의 관계.” 『한국 가정과 교육학회지』 16(1): 47-62.

- 임선영 · 권석만. 2012. “대학생의 관계 상실을 통한 성장에 관한 연구.” 『한국심리학회지: 일반』 31(2): 261-281.
- 유경희 · 김기중. 2004. “여성주의 집단상담이 이혼 (별거) 여성의 심리적 적응에 미치는 효과.” 『한국심리학회지: 여성』 9(1): 103-119.
- 전현주. 2019. “위기 청소년의 행동 중 분노표현의 정서조절을 위한 만다라 스토리텔링 프로그램 활용 효과연구.” 『예술 인문사회융합멀티미디어논문지』 9(2): 249-257.
- 정순영. 1998. “미술치료에서의 만다라.” 『미술치료연구』 5(2): 19-23.
- 정여주. 2001. 『만다라와 미술치료』. 서울. 학지사.
- 정지현. 2015. “고통감내력과 정신건강의 관계: 주관적 · 행동적 고통감내력 우울 및 불안에 미치는 영향.” 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 정지현 · 권석만. 2013. “고통감내력과 심리적 건강의 관계: 탈중심화와 회피적 대처의 매개 효과.” 『한국심리학회지: 임상』 32(3): 627-647.
- 정창숙. 2017. “부부 상담과 부모교육 병행이 부모 양육 행동과 부모 유형 개선을 위한 만다라 미술치료 사례연구.” 『심리운동연구』 3(2): 1-16.
- 조재주 · 최유현 · 김소연. 2011. “화학영역의 통합적 STEM 발명교육 프로그램 모형 개발.” 『실과교육연구』 17(1): 165-188.
- 차현희. 2013. “보완 대체의학 관점에서 본 만다라 명상미술치료-뇌파검사와 신경 심리검사를 중심으로 한 사례연구.” 『한국예술치료학회지』 13(1): 231-250.
- 최해수. 2014. “부모-자녀 관계유형, 부모-자녀 갈등 및 정서관리 간의 관계.” 창원대학교 대학원 박사학위 논문.
- 통계청. 2018. “2017년 인구 동태통계연보(혼인 · 이혼 편).”
- Bagarozzi, D. A. & Anderson, S. A. 1989. *Personal, Marital and Family Myths: Theoretical Formulations and Clinical Strategies*. New York: Norton.
- Carlson, J. & Ellis, C. M. 2004. “Treatment Agreement and Relapse Prevention Strategies in Couple and Family Therapy.” *Family Journal* 12: 352-358.
- Cummings, E. M. & Davies, P. T. 1994. *Children and Marital Conflict*. New York: Guildford.

- Gottman, J. M. 1993. "A Theory of Marital Dissolution and Stability." *Journal of Family Psychology* 7(1): 57-75.
- Gottman, J. M. & Gottman J. S. 2017. "The Natural Principles of Love." *Gottman Institute. Journal of Family Theory and Review* 9(1): 7-26.
- Gottman, J. M. & Levenson, R. W. 2002. "A Two-Factor Model for Predicting When a Couple Will Divorce: Exploratory Analyses using 14-Year Longitudinal Data." *Family Process* 41(1): 83-96.
- Gottman, J. M., Swanson, C., & Murray, J. 1999. "The Mathematics of Marital Conflict: Dynamic Mathematical Nonlinear Modeling of Newlywed Marital Interaction." *Journal of Family Psychology* 13(1): 3-19.
- Hendrix, H. 1988. *Getting the Love You Want*. New York: Henry Holt and Company.
- Johnson, S. M., Makinen, J. A., & Millikin, J. W. 2001. "Attachment Injuries in Couples Relationships: A New Perspective on Impasses in Couple Therapy." *Journal of Marital and Family Therapy* 27(2): 145-155.
- Leyro, T. M., Zvolensky, & Bernstein. 2010. "Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: A Review of the Empirical Literature among Adults." *Psychological Bulletin* 136(4): 576-600.
- Miller, J. B., Yorgason, J. B., Sandberg, J. G., & White, M. B. 2003. "Problems that Couples Bring to Therapy: A View Across the Family Life Cycle." *American Journal of Family Therapy* 31(5): 395-408.
- Seligman, Martin, E. P. 2006. 『긍정심리학』. 김인자 역. (원제: *Authentic Happiness*, 2004). 안양: 물푸레.
- Simons & Gaher. 2005. "The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure." *Motivation and Emotion* 29(2): 83-102.
- Tedeschi & Calhoun. 1996. "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring

the Positive Legacy of Trauma.” *Journal of Traumatic Stress* 9(3): 455-472.

Tedeschi & Calhoun. 2004. “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundation and Empirical Evidence.” *Psychological Inquiry* 15: 93-102.

Tucci, G. 1961. *Theory and Practice of Mandala*. London: Rider and MCompany.

(논문 접수 : 2022.05.28. / 수정본 접수 : 2022.06.13. / 게재 승인 : 2022.06.22.)

ABSTRACT

The Effects of Mandala Art Therapy for
Couples in Crisis:
Focusing on Distress Tolerance, Self-Expression,
and Post-Traumatic Growth

An, Tae-kyoung(Ven. Moo-sang)
Abbot, Daewonjeongsa Temple

The purpose of this study is to understand the effects of the Mandala Art Therapy Program on the distress tolerance, self-expression, and post-traumatic growth of couples in crisis. The research problems of this study are as follows. First, will there be a difference in the distress tolerance of a couple in crisis according to participation in the Mandala art therapy program?, Second, will there be a difference in self-expression of couples in crisis according to participation in the Mandala art therapy program?, Third, will there be a difference in the post-traumatic growth of couples in crisis according to participation in the Mandala art therapy program? The research results are as follows. First, as a result of post-examination of pain tolerance of couples in crisis according to participation in the Mandala art therapy program, it was found that the average of the experimental group of

the overall distress tolerance and control and evaluation among sub-factors was significantly higher than the average of the control group. However, in the results of pre- and post-effect verification of the experimental group, it was found that there was no significant effect in the overall distress tolerance and sub-factors. Second, as a result of examining the difference in self-expression of couples in crisis according to participation in the Mandala art therapy program, the results of pre-post-effect verification of the experimental group showed that there was no significant effect on the entire self-expression and sub-factors. Third, as a result of examining the differences in post-traumatic growth of couples in crisis according to participation in the Mandala art therapy program, the results of the pre- and post-effect verification of the experimental group showed that there was significant effects in the post-traumatic growth scale and sub-variables. The significance of this study is that it provides basic data for providing mandala art therapy programs for couples in crisis by examining the effects of mandala art therapy for couples in crisis, focusing on distress tolerance, self-expression, and post-traumatic growth.

Key Words: Couples in Crisis, Mandala Art Therapy, Distress Tolerance, Self-expression, Post-traumatic Growth