한국무용과학회지, 2022, 제39권 제1호, pp.1~27
Official Journal of Korean Society of Dance Science
2022, Vol.39, No.1, pp.1~27
1229-7836/22/597
DOI http://dx.doi.org/10.21539/Ksds.2022.39.1.1

소방공무원의 정신건강 문제 예방을 위한 해피아트테라피 프로그램 적용 사례연구

윤혜선* 동덕여자대학교·윤현서** 다솜예술치유연구소

이 연구의 목적은 소방공무원 대상 해피아트테라피(Happy Arts Therapy: 이하 H.A.T.)프로그램의 적용 사례를 통해 소방공무원의 정신건강 문제 예방을 위한 통합예술치유 프로그램의 효과적인 적용 방안을 탐색하고자 하였다. 이에 이 연구는 2018년 8월부터 2020년 2월까지 서울소방재난본부 소속 소방학교와 소방서·119안전센터에서 787명의 소방공무원을 대상으로 총 88회 시행된 H.A.T.프로그램을 연구하기 위해 다양한 정보원들을 활용하여 상세하고 심층적으로 보고하는 사례연구 방법을 통해 'H.A.T. 프로그램의 구성과정'과 '프로그램 참여경험의 의미' 및 '평가내용'을 분석하였다. 첫째, 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 내용 구성은 윤혜선(2009)이 개발한 H.A.T. 프로그램의 기본 구조를 기반으로 소방공무원의 특성을 반영하여 '긍정적 대인관계', '스트레스 해소', '자기이해', '심리적 회복탄력성 증진'을 프로그램 내용 구성의 주안점으로 도출하였다. 또한 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 체계적인 운영 시스템 구축을 위하여 운영과정에 참여한 구성원들은 상호 협력 관계를 통해 역할분담과 환경구축 과정에서 지속적으로 협의하여 운영 체계를 구성하였다. 둘째, 소방공무원의 H.A.T. 프로그램 참여 경험의 의미를 범주화하여 분석한 결과, '동료 간의 소통 및 유대감 경험', '심리적·신체적 회복의 경험', '자기 이해의 경험'으로 분류 할 수 있었다. 셋째, 이 연구에서 H.A.T. 프로그램의 평가는 참여 기관 자체 평가 자료와 언론보도, 참여자 평가와 운영 구성원의 평가 자료를 중심으로 평가사항을 분석하였는데, 이를 통해 프로그램에 대한 소방기관의 긍정적인 평가를 확인하였고, 차후 프로그램 운영과정의 개선방안을 탐색하였다.

이 연구의 결과는 향후 소방공무원의 정신건강을 위한 예술치유 프로그램 및 심리지원 프로그램의 효과적인 적용방안을 모색하는 연구의 기초자료로 활용되길 기대한다.

주요어 : 소방공무원, 해피아트테라피, 예술치유, 정신건강, 예방, 사례연구

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

현대 사회는 경제, 산업 분야의 급속한 발전과정에서 화재, 폭발, 안전사고의 증가와 더불어 기후변화, 팬데믹(pandemic)발생 등 각종 재난 사태가 다양한 형태로 증가하고 있다. 이러한 사회적 상황에 따라 국민의 생명과 재산을 보호하는 역할을 담당하고 있는 소방공무원의 역할도 확대되면서 이들이 안전하게 직무를 수행할 수 있도록 사회적 관심과 지원방안의 필요성이 제시되고 있다(김재준, 최태영, 김소연, 박주현, 2017). 소방공무원은 직무특성상 화재를 진압하고 위급한 상황에서 구조, 구급 활동을 통해 재난 현장의 최일선에서 일차적으로 투입된다. 때문에 소방공무원은 업무 수행 과정에서 재난 현장의 처참한 시신을 보거나 동료가 죽는 모

* 동덕여자대학교 공연예술대학 무용과 부교수, dasoma40@naver.com
** 다솜예술치유연구소 연구원, janny0103@naver.com

습을 목격하는 경우도 있고, 본인도 부상을 경험하거나 생명을 위협받는 각종 위험에 노출되는 상황을 겪고 있다. 2015년부터 2019년까지 조사에 의하면, 순직한 소방공무원 보다 자살한 소방공무원의 수가 두 배 이상 더 많은 것으로 조사되었다(박승균, 2020). 소방공무원의 자살원인은 개인 차원의 다양한 심리적, 신체적, 경제적 문제, 사회 관계적 요인, 지역 사회적 요인, 사회 구조적 요인 등이 복합적으로 작용하고, 직업적인 측면에서는 직무스트레스와 반복적인 외상 사건을 직·간접적으로 경험하게 되면서 외상 후 스트레스 장애(Post-traumatic Stress Disorder: PTSD) 증상이 주된 원인으로 작용하는 것으로 보고되고 있다(김춘주, 2019). 2019년 소방청에서 실시한 소방공무원의 마음건강 전수 조사 결과에 의하면, 소방공무원들 중에 자살위험 군으로 분류된 이들의 주요 스트레스 현황을 살펴보니 PTSD, 수면장애, 우울증, 음주습관장애 요인이 전체 평균에 두 배 정도 높고 PTSD는 열 배 높은 것으로 나타났다(소방청, 2019.08.29.) 그리고 최근에 소방공무원들의 근무환경 실태를 조사한 결과, 코로나19 감염 확진자 이송 등의 주요업무가 추가되면서 소방공무원의 70%가 '코로나 번아웃(burnout)'을 호소하는 것으로 나타나고 있다(김윤주, 채윤태, 이우연, 2021.08.19.). 이와 같은 소방공무원의 직무 특성에 따른 정신건강 문제에 대한 지원 방안의 필요성에 대한 인식이 증가하게 되면서 소방공무원 보건안전관리 규정을 통해서도 소방공무원의 정신건강을 위한 마인드 컨트롤 교육, 심리적 안정과 정신질환의 예방 및 치료 대책을 마련하여 시행하도록 권고하고 있다(백연우, 최명선, 2017). 이러한 관점에서 소방공무원의 다양한 문제를 개선하기 위한 대안으로 최근에 예술매체의 치유성을 활용한 심리치유 프로그램과 정신건강 관련 프로그램에 대한 연구들이 보고되고 있다. 소방공무원을 대상으로 한 예술심리치유와 정신건강 관련 선행연구들을 살펴보면, 미술심리치료 프로그램을 통한 소방공무원의 PTSD치료에 관한 연구(김영애, 2018)와 소방공무원의 집단예술심리치료와 직무스트레스에 관한 연구(백연우, 최명선, 2017), 외상 후 스트레스 위기 소방관의 단기 음악치료에 관한 연구(심규식, 김남송, 방성환, 2015), 국립정신경간센터의 소방공무원 힐링캠프 프로그램의 참가 효과 요인에 관한 연구(신정하 등, 2018) 신임소방공무원의 정신건강교육과 통합예술치료에 관한 연구(이근출, 박경진, 2020; 허미라, 박성옥, 김하나, 2020) 그리고 명상을 기반으로 한 PTSD치료에 관한 연구(김재환, 이인수, 유양경, 2019; 육영숙, 2018)등이 있었다. 선행 연구들을 살펴보았을 때, 대체로 소방공무원의 PTSD 치료를 위한 연구들이 많았는데, 프로그램의 연구과정에서 PTSD의 원인과 증상 개선에 초점을 두고 접근하는 경향이 있는 것을 발견할 수 있었다. 하지만 김영애(2018)의 연구에서는 소방공무원의 PTSD치료를 위해 미술심리치료 프로그램을 적용하였지만 PTSD의 원인이나 증상 등 문제 자체에 초점을 두지 않고 심리적 건강과 행복과 같은 긍정적인 내적인 힘에 초점을 둠으로써 효과적인 결과를 도출하였다고 보고하였다.

소방공무원은 업무 특성상 우울증이나 PTSD에 쉽게 노출될 수 있기 때문에 심리치료가 필요한 상황이다. 하지만 소방공무원은 심리치료를 받게 될 경우, 소방 조직 내에서 '정신력이 약하다'는 식의 부정적 인식으로 인한 인사상의 불이익과 심리적 문제가 있는 사람으로 낙인 되는 것에 대한 부담감을 갖고 있고, 현장 인력 부족 등으로 인해 업무 시간 외에 개인적인 선택을 통해 상담을 받는 것이 어려운 구조이기 때문에 실제적으로 심리치료를 받기가 힘든 상황이다(김혜진, 2021.11.09.; 송호균, 2014.09.15.). 그리고 소방공무원에게 심리치료 프로그램이 지원되더라도 프로그램에 집중 할 수 있는 안정적인 환경구축과 지속적인 시행을 위한 운영구조의 체계성이 부족하기 때문에(백연우, 최명선, 2017; 조선덕, 2014) 소방공무원들이 부담 없이 참여할 수 있는 심리치료 프로그램을 체계적인 구조로 지원할 수 있는 방안이 필요한 상황이라는 것을 알 수 있었다. 그리고 소방공무원 대상 예술치유 및 정신건강 관련 프로그램에 대한 선행연구를 살펴보면서 소방공무원의 정신건강을 위한 예방차원의 접근이 중요하기 때문에 이에 대한 교육 및 프로그램이 필요함을 알 수 있다(김영애, 2018; 박은진, 김경의, 백현숙, 유제춘, 최경숙, 2010). 이러한 선행연구들을 토대로 본 연구자는 소방공무원의 정신

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

건강을 위한 프로그램을 지원하기 위해서는 직무 스트레스, PTSD, 우울증 등 소방공무원들의 다양한 문제를 고려한 접근방법이 필요하며 무엇보다 정신건강을 위한 예방차원의 프로그램이 필요함을 인지하게 되었다.

이에 이 연구에서는 소방공무원의 정신건강 문제의 예방을 위한 심리적 지원 방안으로 해피아트테라피(Happy Arts Therapy: 이하 H.A.T.) 프로그램의 적용 사례를 제시하고자 한다. H.A.T. 프로그램은(윤혜선, 2009) 무용, 음악, 미술, 문학, 연극 등 다양한 표현 예술의 치유적인 원리를 통합적으로 적용한 프로그램으로써 군인, 중년여성, 임상간호사, 청소년, 아동 등 다양한 대상에게 적용하여 그 효과성을 검증해 온 바 있다(김종임, 윤혜선, 한선옥, 2008; 윤혜선, 2009; 2012; 2013). 특히 이 프로그램은 경찰공무기관에서 자체사고 및 자살문제 예방에 대한 효과성이 검증(김종임, 윤혜선, 한선옥, 2008)되어 15년간 의무교육으로 시행된 바 있는 프로그램으로 스웨덴과 독일의 자살 예방 프로그램의 성공사례에 빗대어 한국의 군부대 자살예방 프로그램의 성공사례로 SBS 8시 뉴스에 보도된 바 있다(정형택, 2014.08.07.). 이와 같이 H.A.T. 프로그램은 소방공무원과 유사한 직무특성을 지닌 경찰 공무원과 임상간호사의 정신건강을 위한 연구 사례들을 토대로 소방공무원의 정신건강 문제의 예방을 위한 적용 가능성과 효과를 기대할 수 있다.

2. 연구의 목적

이 연구는 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 적용 사례 연구를 통해 소방공무원의 정신건강 문제 예방을 위한 통합예술치유 프로그램의 효과적인 적용 방안을 탐색하는데 목적을 두었다. 이를 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 구성과정은 어떠한가?

둘째, 소방공무원의 H.A.T. 프로그램 참여경험의 의미는 어떠한가?

셋째, 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 평가내용은 어떠한가?

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구배경

소방공무원들을 대상으로 H.A.T. 프로그램에 대한 연구를 시작하게 된 배경은 예술의 치유성으로 공익사업을 하는 비영리 민간단체인 다솜예술치유연구소와 소방공무원들을 위한 봉사활동을 지향하는 단체인 큰사랑봉사회와의 협력관계를 통해 서울소방재난본부 소속 소방학교와 소방서·119안전센터와 연계하여 소방공무원을 위한 예술치유 프로그램을 지원하기 위해 시작하게 되었다. 이 프로그램은 시행 과정에서 2019년도에 서울시가 후원하는 지원 사업으로 선정되어 프로그램 운영과정에 대한 지원을 받게 되어 프로그램을 확장 시행할 수 있게 되었다. 그 과정에서 H.A.T. 프로그램이 소방기관으로부터 좋은 평가를 받아 2년간 소방기관 별로 점차 확장하여 시행하는 구조를 만들게 되었고, 코로나 팬데믹 사태가 시작되기 전까지 대면방식으로 진행되었던 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 적용과정과 결과를 분석하게 되어 프로그램의 효과성을 보고하게 되었다.

이 연구의 H.A.T. 프로그램은 무용, 미술, 음악 등 다양한 표현예술의 치유적인 원리를 통합적으로 적용하는 통합예술치유 프로그램이다(윤혜선, 2009). 이 프로그램은 치유적인 예술문화보급을 통해 건강하고 행복한 사회를 만드는데 기여하기 위한 목적으로 비영리 단체를 통해 공익사업의 일환으로 시행되고 있는 프로그램으로써 그동안 아동, 청소년, 중년여성, 간호사 등 다양한 대상별 특성에 따라 프로그램의 적용방법과 효과성을

지속적으로 연구해 온 바 있다(윤혜선, 2009, 2013, 윤혜선, 김예진, 2015). 특히 이 프로그램은 2005년부터 2020년까지 15년 이상 서울지방경찰청 소속 경찰공무원과 전·의경 10만 명 이상이 참여한 프로그램으로써 자살 예방, 스트레스 관리 및 적응력 향상 등의 효과성을 검증받아(윤혜선, 2012) 서울지방경찰청 소속 31개 경찰 공무기관에서 의무 교육 프로그램으로 선정되어 시행된 바 있다. 이에 이 연구에서는 그동안 경찰 공무기관이나 간호사를 대상으로 검증된 H.A.T. 프로그램의 효과성을 기반으로 이와 유사한 직무특성을 갖고 있는 소방공무들에게도 프로그램의 긍정적인 효과를 기대하며 소방공무원의 정신건강 문제의 예방을 위한 목적으로 H.A.T. 프로그램의 적용 사례를 연구하게 되었다.

2. 연구 참여자

연구 참여자는 프로그램 참여자와 운영자로 구분하였으며 프로그램 참여자는 서울소방재난본부 소속 소방학교와 소방서·119안전센터의 소방공무원들을 대상으로 하였다. 이 연구의 프로그램 참여기관 중 소방학교는 임용예정인 소방공무원과 현직 소방공무원을 대상으로 교육하고 훈련하는 기관이다.

2018년 11월부터 2020년 2월까지 H.A.T. 프로그램에 참여한 소방 기관별 참여자 구성은 〈표 1〉과 같다. 프로그램에 참여한 소방공무원의 수는 총 787명으로 연령대는 20대~50대이다. 기관별 참여 인원과 성별에 따른 참여 비율을 살펴보면, 서울소방학교는 429명으로 남성 82.5%, 여성 17.5%, 소방서·119안전센터는 358명으로 남성 75.1%, 여성 24.9%로 참여하였다.

표 1. 소방 기관별 H.A.T. 프로그램 참여자

참여기관	성별		기관별 프로그램 참여 인원	연령	총합계
	남성(%)	여성(%)			
서울소방학교	354명(82.5)	75명(17.5)	429명	20대~50대	787명
서울소방재난본부 소속 15개 소방서·119안전센터	269명(75.1)	89명(24.9)	358명		

3. 연구 절차

이 연구는 2018년도 8월부터 2020년 2월까지 2년간 내용구성 및 운영체계 조직 과정을 거쳐 서울소방재난본부 소속 소방학교, 소방서·119안전센터의 소방관을 대상으로 H.A.T. 프로그램을 실시하였다. 윤혜선(2009)에 의해 고안된 H.A.T. 프로그램의 1회기 구조를 기본 구조로 하되 이 연구의 첫 번째 연구문제인 소방공무원에게 특화된 프로그램의 내용구성과 운영 체계를 탐색하고자 교육 분야에서 프로그램 개발을 위해 적용되고 있는 순환적 개발 이론의 대표적 학자인 Nicolls부부가 제시한 이론 모형(윤옥한, 2014)을 적용하였다.

순환적 개발 이론은 교육 프로그램의 개발 과정에서 새로운 정보나 실제에 따라 변화하는 지속적인 활동의 관점으로 바라봄으로써 상황의 변화에 따라 프로그램에 필요한 요소들이 끊임없이 변화하고 수정이 되어가는 것을 융통성 있게 반영하여 프로그램의 질적 개선을 도모할 수 있는 이론 모형이다. 또한 순환적 개발 이론은 '상황분석-목표설정-내용 선정 및 조직-방법선정 및 조직-평가'의 순환적 구조를 통해 프로그램 개발과정이 이루어짐으로써 프로그램 개발 과정에서 각 요소들이 하나의 연속선상으로 환경에 끊임없이 변화하는 것을 반영하는데 적합한 이론이다(안원현, 홍은실, 2017). 이에 이 연구에서는 순환적 개발 이론의 첫 번째 과정인 상황분석과 목표 설정을 위해 문헌 조사와 소방기관의 조직 특성 및 환경 분석을 실시하였다. 이러한 과정을 통해 소방공무원의 직무 특성과 환경적 특징을 고려함으로써 참여자의 환경, 동기 등 다양한 요인을 고려하고, 프로그램이 시행되는 기관 및 조직의 특성을 반영하는 통합적 접근 방법을 적용하고자 하였다. 더불어 소방기

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

관, 소방전문봉사단체 및 다솜예술치유연구소 간의 프로그램 협력 운영 구조를 체계적으로 구성하고자 하였고, 프로그램 운영과정에서 통합적인 평가 방법을 적용하여 소방공무원에게 특화된 H.A.T. 프로그램의 내용 구성과 프로그램 운영방법의 질적 수준을 보완하고자 하였다. 또한 세 번째 연구문제인 H.A.T. 프로그램의 평가 분석을 위해 프로그램 지도자 관찰 일지와 소방전문봉사단체 봉사자 프로그램 현장 참여관찰 및 일지 작성, 참여자 소감 녹취, 참여자 프로그램 결과물 촬영 기록, 소방공무원 대상 실시 후 슈퍼비전 실시, 소방기관 자체 평가 및 참여자 소감과 프로그램 시행기관 동안 보도된 인터넷 기사를 평가를 위한 자료로 활용하였다. 이에 따라 이 연구의 평가 과정에서는 참여자의 특성과 프로그램 지도자, 봉사자, 참여자의 평가사항을 통합적으로 반영하여 프로그램의 효과와 특성을 탐색하고자 하였다.

순환적 개발 이론을 토대로 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 내용 구성 및 운영 구조 탐색을 위한 연구 과정을 〈표 2〉와 같이 구성하였다.

표 2. 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램 구성 과정

과정	활동 내용
상황분석 및 목표설정	소방공무원의 정신건강 문제 관련 프로그램의 선행연구 조사 및 분석 소방공무원의 직무 특성을 고려하여 프로그램 목표 도출 참여 소방기관의 조직 환경 및 특성 분석
내용 선정 및 조직	상황분석 및 목표 설정 과정을 통해 프로그램 내용 구성
방법 선정 및 조직	소방기관, 소방전문봉사단체 및 다솜예술치유연구소간의 프로그램 협력 운영 체계 구성
평가	프로그램 지도자의 관찰 일지 작성 소방전문봉사단체 봉사자 참여관찰 및 일지 작성 참여자 소감 녹취 참여자 프로그램 결과물 촬영 기록 소방공무원 대상 실시 후 슈퍼비전 소방기관 자체 평가 및 참여자 소감분석 소방공무원 H.A.T. 관련 언론보도 자료 분석

이 연구의 진행과정은 2018년 8월부터 상황분석 및 목표설정 과정을 거쳐 9월 내용 및 방법 선정과 조직 후 그 내용을 바탕으로 10월 프로그램 지도자 교육과정이 진행되었다. 2018년 11월에 소방서, 소방학교에 각각 1회 시행 후 평가 과정을 거쳐 운영체계를 확정하게 되었다. 프로그램 운영에 참여한 기관별로 월 1회 평가 회의를 반복하여 운영과정에 대한 평가가 지속적으로 실시되었다. 2020년 2월까지 시행과 평가 및 보안과정을 지속적으로 실시하여 소방공무원 대상 12회기 프로그램을 구성하고 운영체계를 구축하였다. 프로그램의 시행 구조는 기관별로 평균 월 1회~2회, 매회 1시간 30분의 구조로 진행되었고, 1회 참여 인원은 15명~20명으로 제한하여 집단상담의 구조로 소그룹을 구성하여 총 88회 실시하였다. 그리고 2020년 3월 이후로는 코로나 팬데믹 사태로 인해 공무기관에서 대면 방식의 프로그램 진행이 불가한 상황이라 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램을 비대면 방식으로 고안하여 지속적으로 시행하고 있다. 하지만 이 연구에서는 대면 방식으로 진행한 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램에 한정하여 연구하였다는 것을 밝혀둔다.

4. 자료 수집

이 연구에서 자료 수집은 프로그램 시행 전 2018년 8월부터 서울소방재난본부를 중심으로 소방공무기관에서 시행하고 있는 유사 프로그램 및 문헌 조사를 실시하였다. 참여자 경험 분석에 대한 자료는 2018년 11월~2020년 2월까지 소방학교, 소방서·119안전센터에서 H.A.T. 프로그램 시행 과정 및 시행 후 참여 소방공무원들이 자발적으로 나눈 소감 녹취자료를 취합하였다. 또한 이 연구에서 H.A.T. 프로그램 평가 자료는 프로

그램 운영에 참여한 구성원들이 작성한 일지, 회의록, 참여자 소감, 프로그램 결과물, H.A.T. 프로그램에 대한 언론보도 자료, 참여자 및 참여기관의 H.A.T. 자체 평가 자료를 취합하였다. 평가 자료 중 참여기관 자체평가로 진행된 H.A.T. 프로그램 만족도 평가는 H.A.T. 프로그램에 참여한 K 소방서 119안전센터에서 프로그램 참여 소방공무원 19명을 대상으로 실시한 자료를 수집하여 프로그램 평가의 분석 자료로 활용하였다.

5. 자료 분석

이 연구에서 자료 분석은 시간 경과에 따라 하나의 경계를 가진 사례를 탐색하며 관찰, 면접, 문서, 시청각 자료 등 다양한 정보원들을 활용하여 상세하고 심층적으로 사례 기술과 사례 주제를 보고하는 사례연구 방법(조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성, 2015)을 토대로 분석하였다. 2018년~2020년 2년 동안 서울소방재난본부에 소속된 서울소방학교, 소방서·119안전센터에서 시행한 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램에 대한 연구 결과의 분석을 위해 프로그램 운영 과정에서 H.A.T. 프로그램의 창안자인 슈퍼바이저의 중재 하에 프로그램 지도자 10명과 월 1회 이상 정기적인 평가 회의를 실시하였다. 참여기관의 자체평가 자료는 전반적인 만족도, 직장 스트레스 해소, 주기적 참여 의사, 직장 내 동료 권유의사, 강사 만족도, 참여 전후 기대감에 따른 만족도에 대한 문항 자료를 분석하였다. 이 연구에서는 프로그램 지도자, 봉사자의 참여관찰 일지, 회의록과 참여자 소감 녹취 자료 및 참여기관 평가, 언론보도자료 등의 수집된 자료의 결과를 비교 분석하는 삼각검증법을 적용하였다. 또한 이 연구의 두 번째 연구문제인 프로그램 참여자 경험과정의 의미를 분석하기 위해 프로그램 시행과정 및 시행 후 소방공무원들의 소감 녹취자료를 주제별로 범주화하였다. 이 과정에서 연구자의 편견과 주관성의 개입을 최소하기 위해 질적 연구 경험이 있는 3인의 동료 연구자와 전문가 회의를 통해 결과의 타당도 향상을 위해 노력하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

1. 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 구성

1) 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램 구성을 위한 선행연구 분석

소방공무원을 대상으로 한 H.A.T. 프로그램 내용 및 운영 체계구성을 위해 적용한 순환적 개발 이론의 상황분석과정을 통해 도출된 선행연구의 분석 결과는 다음의 〈표 3〉과 같다. 프로그램 내용구성을 위해 조사한 선행연구를 분석한 결과, 소방공무원의 정신건강 문제에 관해 연구된 프로그램의 주요 키워드는 PTSD 치료, 직무스트레스 완화, 동료지지, 자기이해, 심리적 회복탄력성에 대한 주제를 탐색 할 수 있었다. 이에 이 연구에서는 선행연구의 주제를 참고하여 프로그램 구성에 대한 지도자들의 분석회의를 통해 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램 내용구성의 주안점은 ‘긍정적 대인관계’, ‘스트레스 해소’, ‘자기 이해’와 ‘심리적 회복탄력성 증진’으로 구성하였다. 또한 효과적인 프로그램의 시행을 위해서 프로그램 운영구조의 체계적 구성방안을 탐색하게 되었다.

표 3. 프로그램 구성에 참고한 소방 관련 선행연구

참고 영역	구분	연구 주제 및 내용	연구자
내용 구성	외상 후 스트레스 장애(PTSD) 치료	미술 심리치료 프로그램	김영애(2018)
		단기 음악치료 프로그램	심규식 등(2015)
		마음챙김 명상 기반 신체-심리운동 프로그램	육영숙(2018)
		마음빼기명상 프로그램	김재환 등(2019)
	직무스트레스 완화	집단예술심리치료 프로그램	백연우, 최명선(2017)

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

		소방공무원 치유경험 분석	김종선(2019)
		요가 심신 테라피 프로그램	강화(2019)
	동료관계개선, 동료지지	음악 감상 프로그램	백미례, 김유리(2016)
		힐링 중재 프로그램	조선덕(2014)
		소방공무원 치유경험 분석	김종선(2019)
	자기이해, 긴장 완화	정신건강 예방교육 프로그램	허미라 등(2020)
	자기이해, 삶의 의미	통합예술치료 프로그램	이근출, 박경진(2020)
	심리적 회복탄력성	소방공무원과 회복탄력성	이경희, 이소우(2005)
			최희철(2013)
운영체계	프로그램의 체계적 운영의 필요성	소방공무원 캠프 프로그램 효과 추적 및 관련 요인	신정하 등(2018)
		치유경험 분석	김종선(2019)
		힐링 중재 프로그램	조선덕(2014)

2) 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 1회기 구조

이 연구의 H.A.T. 프로그램은 윤혜선(2009)이 무용/동작의 치유적 원리를 중심으로 다양한 표현예술의 치유적 원리와 긍정심리학 및 집단상담 이론을 통합적으로 적용하여 개발한 프로그램이다. H.A.T. 프로그램의 1회기 구조는 워밍업→주제 활동→센터링→나눔의 4단계로 구성되어 있다. 이에 이 연구에서는 기존 H.A.T. 프로그램의 1회기 구조를 기반으로 소방공무원에게 특화된 H.A.T. 프로그램의 내용 구성을 위한 분석, 보완 과정을 통해 소방공무원의 정신건강 문제 예방을 위한 H.A.T. 프로그램 1회기 구조의 단계별 활동에 대한 주안점을 도출할 수 있었고, 도출된 내용은 다음과 같다.

첫째, 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 워밍업 단계는 신체이완과 접촉의 교류를 주안점으로 구성하였다. 소방공무원의 경우 강인한 체력과 정신력이 요구되며 잦은 훈련과 출동으로 늘 긴장을 유지하고 있는데 소방공무원으로서 필요한 준비 상태이지만 개인으로 볼 때는 스트레스 상황으로 인식 할 수 있으며 이는 근육의 긴장과 약점을 감추려는 방어기제가 근육무장의 형태로 고착될 수 있다(강화, 2019). 때문에 워밍업 단계에서는 호흡조절, 근육긴장의 이완 스트레칭, 돌봄 접촉(caring touch) 등의 활동이 중점적으로 경험되도록 하였다. 돌봄 접촉 활동은 심리적 안위감을 제공하는 표현(McCann, McKenna, 1993)으로써 스트레스를 완화하고 정서적 안정감을 도모하는데, H.A.T. 프로그램의 워밍업 단계에서는 이러한 돌봄 접촉 활동을 다양한 기법으로 적용한다(윤혜선, 2009; 윤혜선, 2010). 이러한 원리를 토대로 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 워밍업은 신체뿐만 아니라 심리적 이완의 기회를 제공하고, 동료 간의 상호교류를 촉진함으로써 다른 구성원과의 관계 맺기를 돕는데 주안점을 두었다.

둘째, 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 주제 활동 단계는 다양한 매체를 활용하여 상징적인 표현의 기회를 제공하고 긍정적인 감수성을 일깨우는데 주안점을 두었다. 선행연구 분석을 통해 소방공무원들은 심리치료나 상담이 필요한 상황을 겪게 되더라도 치료 경력이나 이와 관련해 이야기 하는 것 자체가 주변 사람들에게 문제 있는 사람으로 낙인찍히거나 조직 내 인사상의 불이익 등을 받게 된다는 부담감을 갖고 있다. 이렇게 소방공무원들은 정신건강의 문제를 갖고 있는 경우 표면적으로 드러나는 것을 꺼려하는 경향이 있기 때문에 소방기관내에서 상담교육이나 심리치료 프로그램을 지원하더라도 참여도가 낮은 것을 확인할 수 있었다(조선덕, 2014). 이에 H.A.T. 프로그램의 주제 활동에서는 이러한 소방공무원들의 특성을 고려하여 정신건강 문제를 겪고 있는 소방공무원들이 프로그램 참여과정에서 그 문제를 직접적으로 노출시키고 표현하는 방법보다는 부담 없이 표현하고 나눌 수 있도록 하는 것이 필요함을 인지하였다. 일반 언어를 통한 심리치료는 주로 정서장애와 부적절한 행동에 초점을 맞추지만 예술치료는 예술을 심리치료에 통합함으로써 내담자는 내면의 자유로운 부분을 활용할 수 있는 방법을 제공받게 되고, 예술을 통한 치유적 경험을 통해 자신의 문제를 넘어서

이 세상에서 건설적으로 행동할 수 있도록 시야를 넓혀 준다(Rogers. 1993). 따라서 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 주제 활동 단계에서는 예술매체의 창조적 표현활동을 통해 무의식적 감정의 심리적 정화과정인 카타르시스의 경험을 목적으로 하는 기본 구조(윤혜선, 2009)를 토대로 상징적, 은유적 표현 활동을 통해 심리적 어려움을 표출하고, 긍정적인 관점에서 표현할 수 있는 기회를 제공하고자 하였다. 이 단계는 소방공무원들로 하여금 심리적 문제의 노출에 대한 부담을 완화하고 표현을 확장하는데 주안점을 두었다.

셋째, H.A.T. 프로그램의 센터링 단계는 신체자각을 통해 자신의 욕구와 감정을 구체적으로 느끼고 이해함으로써 치유적인 경험을 제공하는 핵심적인 단계(윤혜선, 2009)이다. 소방공무원은 직무 특성상 신체적, 심리적으로 높은 긴장 상태를 유지하고 있기 때문에 신체 감각에 집중하도록 하여 회복과 이완을 돕는 것이 효과적이다(강화, 2019). 이에 소방공무원 대상 센터링 단계에서는 참여 소방공무원으로 하여금 신체이완과 감각의 지각을 통해 내면의 감정과 느낌에 집중하도록 하여 자신과 대화를 나눌 수 있는 명상적 경험을 제공하는데 주안점을 두었다. 이 과정에서 명상 활동의 효과를 배가시키기 위하여 특별히 싱잉볼을 활용하였고 공간의 조도를 낮추는 등 환경적 분위기를 조성하였다. 싱잉볼은 깊은 명상의 상태로 유도하여 자연 치유력을 극대화시키는 사운드 마사지 도구로 주발 외부를 나무스틱으로 문지르거나 해머로 두드리면 강한 파동과 신비로운 공명이 발생하게 된다(김현주, 2019). 또한 공명으로 인한 미세한 울림들은 인체의 뼈, 근육, 기관과 세포들을 부드러운 진동으로 자극하고, 생활 속의 내적갈등과 불안감, 스트레스나 두려움으로 생긴 닫힘에서 벗어나게 한다. 특히 싱잉볼의 진동 소리는 신체적인 이완으로 몸과 마음의 균형이 회복을 촉진시키고 잡념을 떨치게 하여 마음을 안정시키는데 도움이 줄 수 있는 것으로 보고되고 있다(김현주, 2019; 문정순, 박형규, 2019; Santa Ratna Shakya, Shree Krishna Shahi, 2016). 이에 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 센터링 과정에서 싱잉볼을 적용함으로써 몸과 마음의 이완과 평온한 명상적인 경험을 촉진하는데 주안점을 두었다.

넷째, 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 나눔 단계는 활동에 대한 내면의 느낌과 공감과 소통의 경험을 주안점으로 구성하였다. 소방 조직의 특성 상 팀워크가 중요하고, 동료와 상사, 부하로 구분되는 계급관계에서 받는 대인 관계가 스트레스를 유발하는 요인 중 하나이면서 한편으로는 소방공무원들이 사고현장의 두려움과 공황장애 등의 심리적 어려움을 동료와 가족의 지지로 극복할 수 있다는 점(김종선, 2019)을 인지하게 되어 소방공무원에게 동료관계에서의 공감적 소통 경험이 중요함을 파악할 수 있었다. 이에 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 나눔 단계에서는 감사함을 표현하는 H.A.T. 기본 구조(윤혜선, 2009)를 토대로 언어적 표현과 함께 천이나 타악기, 감정카드, 시의 구절 등과 같은 다양한 매체를 이용하여 소방공무원 구성원들 간에 서로에 대한 감사와 더불어 각자에게 주어진 환경과 삶에 대해 감사함을 느끼고 축복하는 경험을 제공하는데 주안점을 두었다. 이러한 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 1회기 구조는 다음의 〈표 4〉와 같다.

표 4. 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 1회기 구조와 주안점

구성 단계	목적 및 내용	주안점
워밍업 (Warming-Up)	목적: 신체의 긴장 이완 활동을 통해 몸과 마음의 기장이완 & 안정감의 경험을 통해 다른 구성원 및 공간과의 관계 맺기 내용: 다양한 신체 이완 활동과 상호교류 활동을 통해 호흡, 근육긴장, 관계 안에서의 긴장 등을 이완시킬 수 있도록 표현함	신체 이완, 접촉 교류
주제활동 (Theme Activity)	목적: 다양한 표현활동을 통해 무의식적으로 감정의 심리적 정화과정인 카타르시스의 경험 내용: 신체의 감각을 중심으로 다양한 예술매체의 창조적 표현활동을 통해 신체적, 심리적 감수성을 긍정적으로 일깨우는 과정	상징적인 표현 유도/ 다양한 매체 활용
센터링 (Centering)	목적: 주제 활동에서 경험된 감정을 '나'의 관점에서 무비판적으로 수용함 내용: 신체 이완과 감각의 지각을 통해 내면의 감정과 느낌에 집중하여 자신과 대화를 나눌 수 있는 기회를 제공하는 명상 활동	명상경험을 촉진하기 위해 싱잉볼 악기 활용

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

나눔 (Sharing)	목적: 언어적인 나눔을 통해 감정적인 경험을 인지적으로 통합하고, 감사와 축복을 통해 행복의 감수성을 확장하고 일상의 삶으로 통합하도록 촉진함 내용: 자신과 삶에 대해 감사함을 표현하는 긍정적인 언어적 나눔과 다양한 상징적 방법으로 축복의 표현활동을 통해 경험한 긍정적인 경험을 일상의 삶에서 적용하도록 동기부여	공감과 소통의 경험

3) 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 단계별 구성

H.A.T. 프로그램의 1회기 기본 구조를 토대로 소방공무원 대상의 특성 파악을 위한 문헌고찰, 조직 특성 파악, 시행 및 평가 보완단계를 거쳐 소방공무원에게 특화된 프로그램의 단계별 목표에 따른 내용을 구성하였다. 이를 통해 프로그램의 단계별 주요 목표는 '긍정적 대인 관계', '자기 이해', '스트레스 해소', '심리적 회복탄력성 증진'으로 도출되었고, 프로그램의 단계별 목표와 주안점은 다음과 같다.

(1) 긍정적 대인 관계

소방공무원은 직업적 특성 상 순환보직으로 잦은 인사조치, 상명하복의 수직적인 관계의 구조이며 보수적이고 자유롭지 못한 의사소통의 직장 문화 등의 문제로 인해 단기간에 스트레스 해소가 어렵기 때문에 동료들의 지지를 바탕으로 한 중재 프로그램의 필요하다(백미례, 김유리, 2016). 이러한 면에서 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 '친교를 통한 관계의 심리적 이해' 단계에서는 '긍정적 대인 관계'를 목표로 하였다. 집단형태의 치유적인 상호작용 과정을 통해 집단구성원들은 집단의 다른 구성원에게 보상을 받을 뿐 아니라 그렇게 강화된 행동은 집단 밖의 대인관계 속으로 통합되어 일상의 대인관계에서도 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 것이다(윤혜선, 2009). 따라서 1회기인 '나의 파트너를 소개 합니다'의 활동 주제로 소방공무원들이 동료들과 치유적인 표현 활동을 통해서 비언어적 소통을 경험하고 궁극적으로 라포형성 및 공동체 의식을 경험하도록 구성하였다.

(2) 자기 이해

소방공무원의 PTSD 증상 발생에는 자아 존중감 및 긍정 심리적 특성이 부적상관이 있어 PTSD 증상 예방에 자아존중감 및 긍정 심리적 특성이 매개효과를 가진다(박은진 등, 2010). 또한 자아강도가 낮은 소방공무원은 직무충격에 더 쉽게 노출되기 때문에 자아강도와 PTSD 발병은 상호 관계가 있다(김영애, 2018). 또한 이 연구의 H.A.T. 프로그램 지도자 평가 회의 의견 중에서 '소방공무원 분들이 행복에 대한 생각을 할 때 본인보다 가족이나 동료들의 행복을 중점적으로 이야기 하고 자신만의 행복에 구체적으로 이야기하지 못하는 모습이 관찰되어 이러한 희생적이고 이타심이 높은 모습이 자칫하면 자기 자신을 소홀히 대할 수 있다'는 평가가 있었다. 이처럼 선행연구 및 평가분석을 통해 소방공무원에게 자신을 있는 그대로 이해하고 수용하는 경험으로 긍정적인 자기 인식의 필요성을 확인할 수 있었다. 소방공무원의 신체인식과 자기성찰을 통해서 심리적·신체적 돌봄의 기회를 제공하기 위해 H.A.T. 프로그램의 2회기~6회기에 해당하는 '자아성찰 및 인식을 통한 자기 수용' 단계에서는 '자기이해'를 목표로 구성하였다.

(3) 스트레스 해소

소방공무원의 직무스트레스와 관련한 연구를 살펴보면 백연우, 최명선(2017)이 소방공무원을 대상으로 요구도를 분석한 결과, 소방공무원들이 업무의 높은 강도로 많은 직무스트레스에 노출되며 심리상담의 필요성을 느끼고 있지만 이에 대한 적극적인 방법을 찾지는 못하는 것으로 보고되고 있다. 이를 통해 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램에서 소방공무원의 직무스트레스 완화와 건강하게 해소할 수 있는 기회를 제공하는 것이 필요함을 인식할 수 있었다. 그리고 임상 간호사의 심리적 안녕감과 정서적 소진에 긍정적인 효과를 준 H.A.T.

프로그램의 선행연구(윤혜선, 2013)를 토대로 이 연구의 H.A.T. 프로그램 7회기~9회기에 해당하는 '삶의 자유의지 체험 및 기쁨의 발견' 단계에서는 '스트레스 해소'를 목표로 상징적 표현을 통해 건강하게 스트레스를 해소 하는 심리적 정화기능, 카타르시스의 경험을 제공할 수 있도록 구성하였다.

(4) 심리적 회복탄력성 증진

소방공무원의 웰니스에 있어 긍정심리자본이 중재에 효과가 있으며 이러한 긍정심리자본을 구성하는 요인은 자기 효능감, 희망, 낙관주의, 회복탄력성이다(강민아, 하영미, 채여주, 2021). 회복탄력성이란 스트레스 상태를 회복하고 더 나아가 성공적으로 적응을 할 수 있도록 하는 역동적인 과정이며 개인의 기질적 특성과 더불어 사회적지지, 신뢰, 스트레스 상황에 대한 긍정적인 해석, 신념, 희망, 의사소통 기술 및 친사회적인 태도 등을 포함한다(이경희, 이소우, 2005). 최희철(2013)에 의하면 회복탄력성은 소방공무원의 정신건강에 영향 미치는 요인인 직장문화, 감정 노동, 직무불안전, 회복탄력성 중 회복탄력성이 가장 많은 영향을 미치는 요인으로 분석되었고, 향후 소방공무원의 회복탄력성을 증진 할 수 있는 프로그램이 개발, 적용 되어야 한다고 주장하였다. 이를 토대로 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 '행복지수 향상' 단계에서는 심리적 회복탄력성 증진을 목표로 10회기~12회기 활동을 통해 삶의 긍정적 경험과 자기 긍정감을 발견하고 이로 인한 긍정적인 감수성과 마음의 근육을 발휘할 수 있는 경험의 활동 내용을 구성하였다. 구체화된 H.A.T. 프로그램의 단계별 목표 및 내용구성은 〈표 5〉와 같다. 〈사진 1〉과 〈사진 2〉는 프로그램의 활동 장면 및 활동 결과물에 대한 일부 사진이다.

표 5. 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 단계별 목표 및 구성 내용

단계	목표	주안점	회기	활동 주제	주요 기법
친교를 통한 관계의 심리적 이해	긍정적 대인관계	치유적인 표현 활동을 통해 소방공무원들이 동료들과 비언어적인 소통을 경험하고, 라포형성 및 공동체 의식을 경험하도록 함	1	나의 파트너를 소개합니다	무용동작치료, 미술치료
자아성찰 및 인식을 통한 자기 수용	자기 이해	소방공무원들이 신체인식과 자신의 마음과 생각에 대한 자기 성찰을 통해 신체적, 심리적 자기 돌봄의 기회를 제공함으로써 자신을 있는 그대로 이해하고, 수용할 수 있는 경험 제공	2	부분 신체화	무용동작치료, 미술치료, 사진치료
			3	내가 보는 나, 남이 보는 나	
			4	오른손, 왼손	
			5	나도 영화 속 주인공처럼	
			6	내 마음의 컬러만다라	
삶의 자유의지 체험 및 기쁨의 발견	스트레스 해소	소방공무원의 직무특성에 따른 스트레스를 상징적인 표현활동으로 건강하게 해소하는 카타르시스의 경험 제공	7	스트레스 콜라주	무용동작치료, 미술치료, 음악치료
			8	내 마음의 소리	
			9	요즘 나의 삶의 이야기를 주제로 노래개사하기	
행복지수 향상	심리적 회복탄력성 증진	소방공무원의 PTSD 예방을 위한 심리적 회복탄력성 증진을 위해 삶의 긍정적 경험과 자기 긍정감을 발견하고, 긍정적인 감수성과 마음의 근육을 발휘할 수 있도록 함	10	마음의 시 '이런 하루였으면 좋겠습니다.'	문학치료, 미술치료, 무용동작치료
			11	아름다운 우리 꽃피우기	
			12	나에게 주는 상장	

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

사진 1. H.A.T. 프로그램 활동 장면

사진 2. H.A.T. 프로그램 활동 결과물

4) 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 운영체계 구성

이 연구에서 프로그램 운영과정에 참여한 구성원들은 H.A.T. 프로그램의 슈퍼바이저를 비롯하여 다솜예술치유연구소의 표현예술상담사로서 전문성을 갖춘 10명의 프로그램 지도자들과 소방전문봉사단체 봉사자 10명 및 소방기관 행정담당자 16명이 상호 협력관계를 통해 소방공무원을 위한 H.A.T. 프로그램의 효과적인 운영을 위해 함께 노력하였다. 이 연구의 프로그램 운영과정에 참여한 기관과 구성원의 활동 역할은 〈표 6〉과 같다.

소방공무원의 정신건강 문제에 관련 프로그램에 대한 선행연구를 분석한 결과, 소방공무원은 직무환경 개선뿐만이 아니라 심리·정서적 지원, 동료애 강화 등 복합적인 지원과 지원 프로그램의 체계화된 운영이 병행 되어야 하며(김종선, 2019), 소방공무원을 대상으로 전문적인 프로그램이 개발되어 체계적인 관리 시스템 구축과 운영의 필요성을 확인 할 수 있었다(조선덕, 2014). 이에 따라 이 연구에서는 프로그램을 효과적으로 운영하고 관리할 수 있는 시스템 구축의 필요성을 인식하고 소방공무원에게 특화된 H.A.T. 프로그램의 시행을 위한 운영체계를 구성하고자 하였다.

표 6. H.A.T. 프로그램 운영과정에 참여한 기관 및 구성원

참여 기관	역할	주요 활동	참여인원	계
다솜예술치유 연구소	프로그램 슈퍼바이저	H.A.T. 프로그램 운영 총괄 자문 프로그램 구성 기획, 지도자 교육 및 평가 분석	1명	37명
	프로그램 지도자 (표현예술상담사)	H.A.T. 프로그램 지도 참여자 관찰 및 지도과정 평가 분석	10명	
큰사랑봉사회	소방공무원을 위한 전문봉사단체 봉사자	프로그램 사전, 사후 과정에서 소방기관과 다솜예술치유연구소 각 기관간의 정보 교환을 위한 중재 프로그램 운영환경 조성을 위한 물품배송 및 보조 인력 지원 참여 관찰 및 봉사자회의	10명	
소방학교 & 소방서·119안전센터	소방기관 행정담당자	프로그램 참여자 관리 및 배정 프로그램 운영환경 조성 지원	16명	

H.A.T. 프로그램을 총괄 운영한 다솜예술치유연구소는 프로그램의 지원을 위해 슈퍼비전을 통한 프로그램 구성 기획 및 지도자 교육, 프로그램 내용 및 운영 과정 평가를 종합적으로 분석하였다. 큰사랑봉사회는 소방공무원들에게 도움을 주고자 결성된 전문봉사단체이며, 운영과정에서 프로그램 사전, 사후 소방기관과 다솜예

술치유연구소의 정보교환을 중재하는 역할과 프로그램 환경 조성을 위해 물품배송 및 보조 인력을 지원하고 매회기 프로그램 참여관찰을 통한 평가회의를 진행하여 그 내용을 다솜예술치유연구소와 공유하였다. 그리고 다솜예술치유연구소와 큰사랑봉사회는 소방공무원을 위한 H.A.T. 프로그램 지원을 위한 목적으로 협력관계를 체결하여 기관별 협조 사항을 협의하고 역할을 분담함으로써 진행 과정을 보다 체계적으로 구조화시켰다. 프로그램 운영 과정에서 봉사단체와의 협력관계를 구축함으로써 물품배분과 보조 인력의 지원, 소방기관과의 정보교환을 위한 중재 역할 등 전반적인 프로그램 운영과정에 상호 협력함으로써 소방공무원들의 특성에 따른 프로그램 운영체계를 구성하고자 하였다.

2. 소방공무원의 H.A.T. 프로그램 참여경험

이 연구에서는 소방공무원의 H.A.T. 프로그램 참여경험 과정을 분석하기 위하여 소방공무원의 참여과정 중 소감 녹취 자료의 내용을 범주화한 결과, '동료 간의 소통 및 유대감 경험', '심리적·신체적 회복의 경험', '자기이해의 경험'으로 총 3가지의 주제로 도출되었고, 주제별 세부분류 사항을 분석한 결과는 〈표 7〉과 같다.

표 7. 소방공무원의 H.A.T. 프로그램 참여경험

세부분류	주제분류
동료 간의 지지 경험	동료 간의 소통 및 유대감 경험
공감적 소통의 경험	
접촉을 통한 친교의 경험	
스트레스 해소 및 긴장 이완의 경험	심리적·신체적 회복의 경험
정서적 환기 및 즐거움 경험	
자기 인식의 경험	자기이해의 경험
자기 성찰의 경험	

1) 동료 간의 소통 및 유대감 경험

소방공무원의 H.A.T. 프로그램 참여경험 주제 중 '동료 간의 소통 및 유대감 경험'을 분석한 결과, 〈표 7〉과 같이 '동료 간의 지지 경험', '공감적 소통의 경험', '접촉을 통한 친교의 경험'으로 세부 분류할 수 있었다. 소방공무원의 직무 특성 상 조직이 수직적이며 상급자와 하급자가 함께 현장에 투입 되는 등 갈등의 요소들이 존재 할 수 있기 때문에 동료관계에서의 긍정적 지지의 경험이 중요하며, 동료의 지지가 소방공무원의 삶의 질과 정적 상관이 있다고 보고 된 바 있다(이경자, 정민선, 2018). 김종선(2019)에 따르면 소방공무원의 직무수행에서 발생한 직무스트레스는 가족지지, 동료지지 등의 긍정적 경험으로 상쇄되어 치유되며 극한 상황을 함께한 동료애는 주요한 치유 요인으로 작용함을 알 수 있다. 이 연구에서 분석한 결과의 의미를 살펴보면, H.A.T. 프로그램을 통해서 소방공무원이 동료와 함께 비언어적인 소통으로 긍정적 교류의 경험을 나누고 동료와의 관계를 새롭게 인식하는데 도움을 준 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 소방조직과 유사한 특성의 전·의경을 대상으로 한 H.A.T. 프로그램 연구에서 타인을 받아들이는 집단상담의 구조가 자아존중감 증진과 긍정적인 인간관계 회복에 도움을 준다는 연구결과(윤혜선, 2012)를 통해 뒷받침 될 수 있다. 프로그램 참여 소방공무원의 '동료 간의 소통 및 유대감 경험'으로 분류된 주요 소감 내용은 〈표 8〉과 같다.

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

표 8. 동료 간의 소통 및 유대감 경험에 대한 주요 진술 내용

세부분류	주요 내용
동료 간의지지 경험	“우리가 평소에 생각하지 않았던 것들, 바쁜 일상생활 속에서 살아가면서 쉽게 놓치는 것도 많은데, 오늘 활동을 통해서 내가 생각하지 못했던 것들을 동료들에게 들었을 때 진짜 행복하다는 것을 느꼈어요.“ “지금까지 동료들과 함께 하면서 그냥 스쳐지나가는 경우가 많았는데 오늘 1시간 반 정도 함께 하면서, 이런 말하기 쑥스럽지만 제가 퇴직이 얼마 안 남았는데 나의 파트너는 잊지 않겠다, 이런 생각이 딱 드는 거예요, 우리 관계들이 모든 다양한 활동을 해도 가깝게 지내는 경우가 없었는데 오늘 활동을 통해 옆에 친구와도 가까워지고 다음에도 꼭 참석하고 싶어요.“ “동기들과 얼굴을 제대로 마주하고 얘기를 나눈 적이 없었는데, 이 시간을 통해 동기들의 따뜻한 응원과 위로를 듬뿍 받을 수 있는 있었습니다.“ “단순히 나라는 사람이 어떤 생각을 가지고 있는가, 뿐만 아니라 옆 사람 그리고 다른 많은 동기들을 나와 같은 상황에서 이렇게 생각하는 구나 이런 가치관을 가지고 살아가고 있구나 하는 생각이 들었어요.“ “다들 소방관을 어떻게 시작했는지 궁금했는데 열정 가득한 이야기들을 다 들어보니깐 이 조직에 들어오길 잘했다는 생각이 들었습니다.”
공감적 소통의 경험	“제일 좋았던 것은 직장동료들인데 대부분 아픔을 공감하거든요, 처음에 그런 것들을 공유할 수 있는 시간이 좋았습니다. 그리고 지나가면서 인사는 해도 직장동료들이 어떤 생각을 하고 있는지 잘 모르고, 서로 안마해주는 기회가 흔치는 않거든요. 처음엔 창피했는데 하다 보니 점점 친근해질 수 있는 시간이 되는 유익한 시간이었습니다.“ “단순히 이야기만 나누는 것이 아니라 어떤 삶을 살아왔는지 살아가고 싶은지 조금은 깊게 알게 된 것 같아 그게 가장 좋았던 것 같아요.“ “어색하던 동기와 좀 더 친밀해지고 서로 알아 갈 수 있어서 즐거웠다.” “같은 동료이지만 눈 한번 마주친 적이 없었는데 동료의 눈을 마주하며 따뜻함을 느꼈습니다.” “일과 중에!’, ‘필요한 거야?’, ‘꼭 해야되는 거야?’ 결론부터 말하자면 ‘더 많은 시간, 다양한 프로그램을 해보고 싶다.’입니다. 지금까지 술로, 담배로, 차로, 직원들과 속 얘기를 했다면 이제부터는 해피아트테라피라는 고급스러운 소통 프로그램을 우리 조직에 활성화해야 한다고 봅니다.“ ‘“항상 직장 내에서 만나다 보니 일에 관한 이야기만 하다가 편안하고 부드러운 분위기에서 같이 웃고 즐기는 것에 심장이 두근거렸습니다.”
접촉을 통한 친교의 경험	“우리 팀장님하고 조금 어려웠는데 오늘 접촉하는 활동을 통해 더 가까워 진거 같아서 좋았습니다”’ “저는 개인적으로 옆에 있는 동료 분하고는 10년 전 부터 알고 지낸 분이었는데 오랜만에 만나서 손도 잡아보고 스킨쉽을 했던 게 제일 좋았습니다.” “저는 다 좋았는데 특히 아까 동기과 같이 케어링 터치를 할 때 동기의 따뜻한 손을 느껴보라고 했는데 정말 따뜻했고, 감동과 사랑이 느껴졌습니다.”

2) 심리적·신체적 회복의 경험

분석된 소방공무원의 참여경험 주제 중 ‘심리적·신체적 회복의 경험’을 분석한 결과, 위의 〈표 7〉과 같이 ‘스트

레스 해소 및 긴장 이완의 경험', '정서적 환기 및 즐거움 경험'으로 세부 분류되었다. 소방공무원들은 항상 강인한 모습을 보여야 한다는 신념으로 힘든 감정을 표현하는 것이 '나약함'으로 받아들여지고 문제에 대한 주변의 도움을 받는 것에 경직된 사고를 가지는 경우가 많다(허미라 등, 2020). 또한 효율적인 업무를 위해 강인한 체력과 정신력이 필요하기 때문에 신체적, 심리적으로 높은 긴장 상태를 유지하고 있는데 이러한 상태는 근육의 무장으로 이어질 수 있고, 일상적인 신체 감각에 대한 알아차림이 어려울 수 있다. 때문에 신체 감각에 집중하도록 하여 회복과 이완을 돕는 활동은 소방공무원에게 긍정적인 효과를 줄 수 있다(강화, 2019). 이러한 측면에서 이 연구의 H.A.T. 프로그램에서는 1회기 구조 중 센터링 단계를 통해서 소방공무원의 심리적·신체적 회복과 긴장의 이완에 도움을 준 것으로 볼 수 있는데 센터링 단계의 과정은 신체자각을 통해 자신의 감정을 구체적으로 이해하고 이를 건강하게 통합하도록 돕는 과정으로 치유적적인 경험을 제공하는 핵심적인 단계이다(윤혜선, 2009). 이를 토대로 분석해 보면 예비 소방공무원들의 경우 교육수료와 시험에 대한 압박감을 느끼고 있는 상태였으며, 재직 소방공무원의 경우에는 직무환경에서의 긴장상태가 지속되는 상황에서 H.A.T. 프로그램에 참여함으로써 심리적·신체적 긴장의 이완을 통한 심리적 회복과 더불어 편안한 상태에서의 긍정적 교류의 즐거움을 경험하는데 도움을 주었을 것으로 사료된다. '심리적·신체적 회복의 경험'으로 분류된 주요 소감 내용은 〈표 9〉와 같다.

표 9. 심리적·신체적 회복의 경험에 대한 주요내용

세부 분류	주요 내용
스트레스 해소 및 긴장 이완의 경험	"솔직히 이야기해서 다들 시험 공부하느라고 앞자리 앉으려고 하고 우리들끼리 알게 모르게 경쟁 상대였던 거 같은데 이 시간만큼은 편하게 지낼 수 있어서 좋았습니다."
	"최근에 물리치료를 받고 있는데 그 물리치료보다 더 시원한 느낌이었습니다."
	"몸으로 하는 업무를 하다보다 이 프로그램을 하면서 쉴 수 있는 시간이 돼서 좋았고 마음에 있는 이야기를 꺼내서 같이 공유하는 것 자체가 말씀해 주신 것처럼 마음의 근육을 단련시키고 스트레칭 한 것처럼 기분이 상쾌하고 좋았습니다."
	"누워서 이완하는 시간이 좋았습니다."
	"교육받는다고 다들 경직되어있고 스트레스 많이 받았는데 부드럽게 교육에 참여할 수 있어서 좋았습니다."
	"처음 접해봐서 어떤 건가 궁금했는데 추천해주고 싶은 프로그램이고, 직원들이 와서 스트레스도 풀고 생각할 수 있는 시간이 된 것 같아서 꼭 추전 하고 싶습니다."
	"활동이 모두 끝나고 매트 위에서 편히 누워 이제 시작이지만 여태까지 소방공무원시험을 준비하느라 나 자신에게 수고했다 말해주고, 또 앞으로 어떤 사람이 되고 어떤 소방공무원이 되어야 할 지 생각해 볼 수 있었습니다. 평소에 저는 긴장을 풀고 온전히 편하게 저 자신에 대해 생각해 보거나, 어떻게 하면 스트레스를 완화할 수 있는지에 대해 고민이 있었는데 프로그램을 통해 그 방법에 대해 배울 수 있었습니다."
정서적 환기 및 즐거움 경험	"지금 사무실에 있으면 엄청 스트레스 받을 시간인데, 마음 편안한 시간이었습니다. 오후에는 짜증 내지 않고 별처럼 마음을 전하겠습니다."
	"사실 교육 받으러 오면 몸으로 움직이는 교육이 참 싫은데 오늘 전체적으로 활동들이 거부감이 없이 좋았습니다."
	"제가 받기보다는 남들에게 많이 선물해줘서 오히려 기분이 좋았습니다. 지난 한 해 굉장히 바빴었는데 올

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

	해는 조금 여유라는 생각을 하고 테라피를 할 수 있어서 기분이 좋습니다. 감사합니다.“
	“오랜만에 시험 걱정 없이 웃고 떠들 수 있는 시간이 좋았고, 몸과 마음이 쫙 풀렸습니다.”
	“빠르게 달려가는 학교 일정 속에서 2시간이지만 쉼터가 된 것 같습니다.”

3) 자기이해의 경험

소방공무원의 H.A.T. 프로그램 참여경험 주제 중 ‘자기이해의 경험’을 분석한 결과, ‘자기 인식의 경험’, ‘자기 성찰의 경험’으로 세부 분류할 수 있었다. 김영애(2018)의 연구에 따르면 소방공무원의 심리·정서 문제에서 PTSD 치료에 직접적인 초점을 두고 접근하기 보다는 심리적인 건강과 행복이라는 주제에 초점을 맞추어서 접근을 하여 자연스럽게 PTSD 치료에 도달 할 수 있었다. 또한 자아강도가 낮은 소방공무원은 직무충격에 더 쉽게 노출되어 PTSD의 발병요인으로 자아강도가 상호관계가 있음을 보고하였다. 이러한 소방공무원에게 박은진 등(2010)은 소방공무원의 자아존중감에 중점을 둔 예방 차원의 개입이 중요함을 제시하였다. 그리고 허미라 등(2020)은 자기개방을 통해서 타인과 공감하는 과정이 동질감을 느끼게 하고, 자기표현에 대한 긍정적 지지의 경험과 인식을 통해 스트레스를 구분할 수 있는 다양한 체험적 프로그램을 구성해야 한다고 제안함으로써 이 연구 결과의 의미를 뒷받침 할 수 있다. 이 연구에서 H.A.T. 프로그램 1회기 구조 중 나눔의 단계는 앞서 경험한 단계별 활동과정에서 느낀 자기의 감정과 경험을 인식하고 구체화할 수 있도록 촉진하는 단계로 구성됨으로써 참여 소방공무원이 자기이해의 경험을 하는데 도움이 된 것으로 볼 수 있다. 이는 H.A.T. 프로그램이 임상간호사들의 심리적 안녕감(자아수용, 자율성 향상, 환경 지배력, 긍정적 대인관계) 증진에 긍정적인 효과가 있는 것으로 보고한 선행 연구(윤혜선, 2013)의 결과와 부분적으로 일치함으로써 이 연구의 결과를 뒷받침할 수 있다. ‘자기이해의 경험’으로 분류된 주요 소감 내용은 〈표 10〉과 같다.

표 10. 자기이해의 경험에 대한 주요내용

세부 분류	주요 내용
자기인식의 경험	“나의 삶속에서 온전히 나를 느끼고 위로해준 경험이 없었는데 오늘 이 시간을 통해서 처음으로 나라는 존재를 인식하고 응원해줄 수 있었고, 가슴이 설레 이는 기분까지 느낄 수 있었습니다.”
	“저는 되게 의미가 있었습니다. 다시 태어난 느낌이었고, 내가 무엇을 좋아 하는지 생각할 수 있었고, 이제부터 하고 싶은 것을 하면서 후회 없는 삶을 살아가려고 생각하고 있습니다.”
	“평소에는 ‘우리’, ‘다 같이’ 이렇게 행동해서 ‘나’에 대해 생각해본 적이 없는데 이번 시간을 통해 ‘나’만의 시간을 가질 수 있어서 좋았습니다.”
	“사실 업무로 인한 해야 할 일, 퇴근하면 아기 씻기고, 밥해주고, 재우고 자고 일어나면 다시 출근하고 나에 대한 생각을 한 번도 해본 적이 없는 거 같아요, 여기 있는 2시간 동안 잊고 있었던 저를 찾은 것 같아서 감사합니다.”
	“나에 대한 이야기를 누구에게 해볼 기회가 없어서 그랬던 것 같다는 생각이 든다. 업무적인 부분의 대화와 그냥 지나가는 농담들... 그 속에는 내가 없었던 것이다. 나를 담아서 이야기하는 시간이 계속되면서 쑥스러움이 자연스럽게 변하게 되었고, 과거와 현재와 미래를 적어 발표하면서 나를 조금 더 알려주고 싶어지게 하는 마음이 들도록 하는 그런 시간이 되었다.”
자기성찰의 경험	“소방공무원으로서 일을 하게 되면 민원이다 뭐다 힘든 시간들이 있는데 이것을 이겨내는 것이 행복감이

고 결국 그것이 내 안에서 발견해나가는 것이란 걸 다시 한 번 느꼈습니다.”

“보통사람은 나를 되돌아볼 때 보통 부정적인 과거 실수를 했거나 안 좋은 상황 속에서의 되돌아보게 되는데 그런 상황이 아닌 상태에서 이러한 것을 느껴보니깐 어떤 조건에
얽매이지 않고 내가 잘살고 있나 그런 것을 여유 있게 되돌아볼 수 있는 시간이어서 좋았습니다.”

“저에 대해서 남들에게 이야기하는 것이 20~30년 된 것 같아요, 이야길 하면서
나의 앞으로의 계획 이라던지 구체적으로 생각해 볼 수 있어서 이런 기회가 좋았습니다.”

“자기를 요즘 생각 안하게 되는데 누구 아빠, 가족에 얽매여서 자기 자신을 위한
시간이 없었는데 다신 한번 나를 되돌아볼 수 있는 시간이어서 좋았습니다.”

“나를 자세히 들여다보는 시간도 좋았습니다.
나 자신이 나를 좀 더 이해하는 중요한 시간, 잘하고 있다고 응원하며
‘앞으로 더 나답게 살아보겠다.’ 다짐하는 소중한 시간들이였습니다.
저희 팀에서는 아직도 서로를 애칭으로 부르며 재밌게 생활하고 있답니다.”

3. 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램 평가

1) 소방기관 자체 평가

이 연구의 시행과정에서 소방학교의 경우 프로그램 자체 평가를 실시하여 교육의 질적 수준을 검증하기 위해 200여명 되는 참여자 만족도 점수가 평균 80점 이상이 되어야 이후에도 지속교육으로 선정되는 구조로 진행하였다. 때문에 소방학교에서 H.A.T. 프로그램을 시행하는 과정에서 매회 프로그램 실시 후에 참여자를 대상으로 소방학교 자체 평가를 실시하였는데, H.A.T. 프로그램은 2년간 지속적으로 91점~94점의 높은 평가점수를 받아 소방학교의 힐링교육으로 선정되었다. 또한 연구 1년 차에 H.A.T. 프로그램에 참여한 소방서·119안전센터 한 곳에서 H.A.T. 프로그램 참여 후 기관 내 자체 평가 차원에서 참여자 19명을 대상으로 프로그램에 대한 설문조사를 실시하였다. 자체평가로 실시한 설문은 프로그램 만족도, 직장 스트레스 해소, 주기적 참여 의사, 직장동료권유 의사, 참여 전 기대감과 참여 후 만족도, 강사 만족도에 대한 내용이었다. 평가 결과는 다음의 〈그림 1〉 ~ 〈그림 6〉과 같다. 〈그림 1〉의 ‘전반적으로 만족하셨습니까?’ 라는 문항에 응답자 19명 중 17명인 89.5%가 만족하였다는 답변을 확인하였으며, 〈그림 2〉의 ‘본 프로그램의 내용이 직장 스트레스 해소에 도움이 되었다고 생각하십니까?’에 대한 응답 결과, ‘매우 그렇다’가 31.6%, ‘그렇다’가 36.8%, 로 나타남으로써 19명 중 13명인 68.4%가 스트레스 해소에 도움이 된 것을 확인할 수 있었다. 〈그림 3〉 ‘본 프로그램이 주기적으로 실시할 경우 참여할 의사가 있으십니까?’ 라는 문항에 79%가 긍정적인 응답을 하였다. 이와 관련되어 소방기관 행정 담당자의 평가 내용에서 다음과 같이 진술하였다.

제가 해피아트테라피 프로그램 담당자이지만 저도 처음 접해봐서 어떤 건가 궁금했는데 추천해주고 싶은 프로그램이고, 직원들이 와서 스트레스도 풀고 생각할 수 있는 시간이 된 것 같아서 꼭 추전 하고 싶습니다. (소방 행정 담당자 평가 中)

또한 〈그림 4〉의 ‘직장 내 다른 동료들에게 권유할 의사가 있으십니까?’ 라는 문항에는 84.2%가 다른 동료들에게 권유 할 의사가 긍정적임을 확인 할 수 있었다. 〈그림 5〉의 ‘본 프로그램 참여 후 참여 전에 가졌던 기대감에 비해 만족감은 향상되었습니까?’ 라는 문항에는 78.9%가 긍정적으로 응답하여 H.A.T. 프로그램 참여 전 기대감에 비해 참여 후 만족도가 향상되었음을 확인 할 수 있었다. 그리고 〈그림 6〉의 ‘본 프로그램의 강사에 대

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

해 만족하였습니까?' 라는 문항에는 94.7%가 프로그램 지도자에 대하여 만족하였다는 것을 확인 할 수 있었다.

이와 같이 소방기관인 119안전센터에서 실시한 H.A.T. 프로그램에 대한 참여자 평가 결과를 살펴보면, 긍정적인 응답이 최소 68.4% ~ 최대 94.7%로 나타남으로써 소방기관 자체 평가를 통해 소방공무원들이 H.A.T. 프로그램 참여에 대해 긍정적이라는 것을 확인 할 수 있었다.

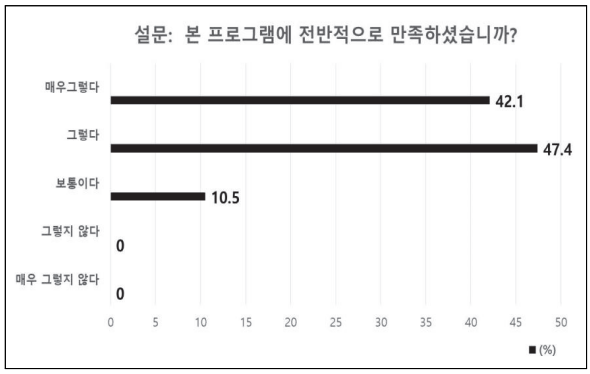

그림 1. 프로그램 만족도

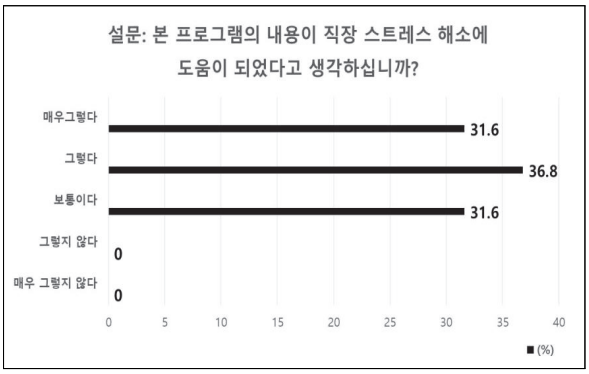

그림 2. 직장스트레스 해소

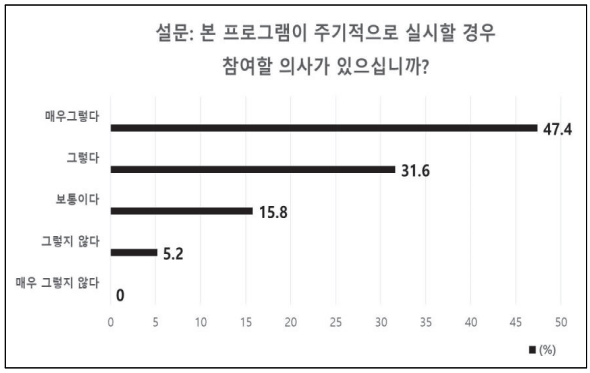

그림 3. 주기적 참여 의사

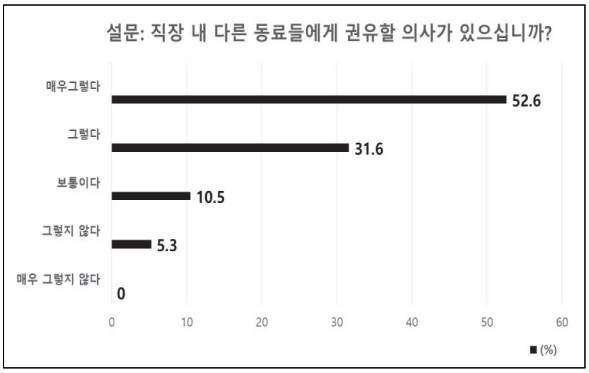

그림 4. 직장동료 권유 의사

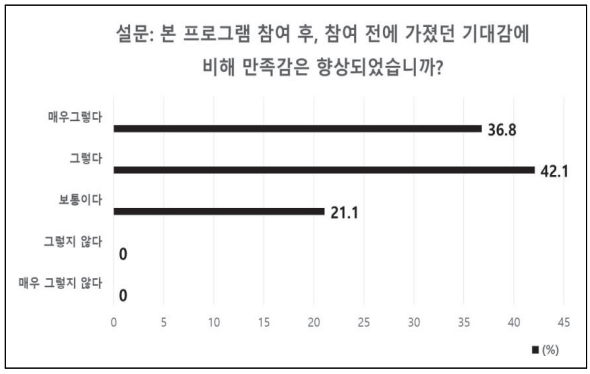

그림 5. 참여 전 기대감, 참여 후 만족도

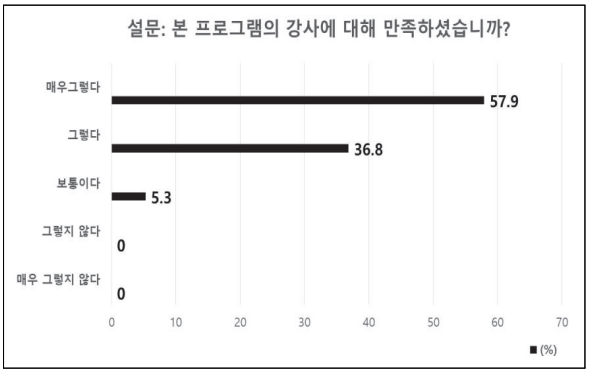

그림 6. 프로그램 강사 만족도

2) 소방기관 자체 언론보도를 통한 긍정적 평가

H.A.T. 프로그램 참여 기관 중 한 소방서·119안전센터에서는 자체 언론매체를 통해 프로그램에 대한 기사를 긍정적인 관점에서 보도하였는데, 기사의 주제는 '심리적 회복탄력성 증가', '심리치유', '힐링', '통합예술

치유의 표현'으로 H.A.T. 프로그램을 소개하였다. 보도내용 중 한 소방관은 "오늘의 체험을 통해 앞으로 긍정적인 마인드로 업무에 임할 수 있을 것 같고 더 많은 체험 시간을 마련해 직원의 스트레스 해소와 PTSD 예방을 위해 노력하겠다."는 인터뷰 내용이 소개되었다(소방방재신문, 2019.04.10.; 2019.08.14.; 2019.12.5.) 또한 외부 언론 매체를 통해서도 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램에 대해 긍정적인 평가를 한 기사가 보도되었다(성슬기, 2019.12.15.; 이정훈, 2019.06.02.; 2019.10.13.). 아래의 〈그림 7〉 ,〈그림 8〉, 〈그림 9〉는 소방방재신문에 게재된 H.A.T. 프로그램 관련 보도 자료이다.

그림 7. H.A.T.프로그램
언론보도 1(2019.04.10.)

그림 8. H.A.T.프로그램
언론보도 2(2019.08.14.)

그림 9. H.A.T.프로그램
언론보도 3(2019.12.5)

3) 프로그램 구성에 대한 참여자 평가

(1)표현예술의 치유성 인식

이 연구에서 H.A.T. 프로그램 참여자들의 평가사항을 분석한 결과, 참여한 소방공무원들은 다양한 예술 매체의 상징적 표현활동을 통해 자기표현을 할 수 있다는 점에 대해 긍정적인 반응을 보임으로써 표현하는 예술활동의 치유성에 대해 인식하게 됨을 관찰할 수 있었다. 이는 소방공무원들이 상징적인 예술 활동을 통해 자연스럽게 자기개방을 하고, 자기표현에 대한 긍정적 지지의 경험과 인식이 필요하다는 점(허미라 등, 2020)에서 H.A.T. 프로그램과 같은 상징적 표현예술 활동은 소방공무원들로 하여금 개인적인 사건, 대상, 사물을 시각화하고, 미해결과제와 자신의 욕구 및 감정을 보다 쉽게 알아차릴 수 있는 기회를 제공하였다고 볼 수 있다. 이를 통해 H.A.T. 프로그램의 표현예술 활동이 소방공무원의 신체적, 심리적 감수성을 일깨워 긍정적인 자기표현의 경험에 도움이 되었음을 확인 할 수 있었다. 이러한 결과는 임상간호사들을 대상으로 적용한 H.A.T. 프로그램의 연구에서 간호사들이 말로는 표현하기 어려웠던 정서적 소진감과 스트레스를 표현예술 활동을 통해 쉽게 표현하고 치유하는데 도움이 되었다는 연구 결과를 통해 부분적으로 뒷받침할 수 있다(윤혜선, 2013). 이에 관한 프로그램 참여 소방공무원의 주요 진술은 다음과 같다.

> 악기를 통해서도 나의 마음의 상태를 알아볼 수 있구나 생각이 들었고
> 소리를 통해 마음의 파동을 느낄 수 있었어요. (소방공무원 평가 中)

> 오늘 한 작품을 보니 공무원의 특성이 담긴 것 같아요,

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

정형화된 구조로 만들어야겠다는 생각들이 계속 있었던 거 같은데
다음에는 틀에서 벗어나서 해보고 싶습니다. (소방공무원 평가 中)

파스텔이라는 매체를 통해 이렇게도 나타낼 수 있구나
새롭게 다가왔고 나무와 나와 닮은 점들을 찾아보는 과정이 재미있었습니다. (소방공무원 평가 中)

(2) 새로운 교육 방식

이 연구의 H.A.T. 프로그램 참여 소방공무원의 평가 내용을 분석 한 결과, 참여자들은 기존에 경험했던 상담교육이나 힐링교육과 비교하여 H.A.T. 프로그램의 통해 경험한 새로운 힐링교육 방식에 대해 긍정적으로 평가하였다. 소방학교 임용예정 소방공무원과 재직 소방공무원들의 경우 소방학교에서 정기적으로 상담교육이나 힐링교육에 참여할 수 있는 기회를 갖는다. 특히 소방학교 임용예정 소방공무원은 교육인원이 한 기수에 200여명 정도 되는데 기존에 실시되었던 상담 교육이나 힐링교육의 방식은 주입식 강의 교육 구조로 진행되어 백 여 명이 함께 의자에 앉아 수동적으로 참여하는 형식으로 이루어졌다. 그런데 H.A.T. 프로그램은 집단상담의 구조를 적용하여 참여자들이 활동을 통해 능동적으로 참여하고 기존 강의 공간에 있던 의자를 치우고 매트를 깔아서 신반을 벗고 앉거나 누울 수 있는 구조를 만들어 참여자들로 하여금 편안한 분위기를 조성하기 위해 구조화하였다. 이를 통해 참여 소방공무원들은 H.A.T. 프로그램이라는 새로운 교육 방식에 대해 신선하고 편안한 느낌을 경험했다는 확인할 수 있었다. 이에 대한 참여 소방공무원들의 주요 진술은 다음과 같다.

늘 상담교육은 책상과 의자가 있는 교육이어서 과연 어떻게 상담이 이루어질까 궁금했는데
경험해보니 너무나 색다른 느낌이 들었고, 자연스러운 분위기에서 마음 편안하고 즐겁게 참여할 수
있었습니다. (소방공무원 평가 中)

주입식 교육에 익숙해 져서 강의를 듣는 줄 알았는데 신선한 충격이었다.(소방공무원 평가 中)

넓은 강의실과 긴 책상과 많은 의자들이 일렬로 나열된 일반적인 강의와는
달리 둥글게 일자로 나열된 십 여개의 매트와 교실 가운데 놓여있는 경쾌한 음악이 흘러나오는
블루투스 스피커 신발을 벗고 편하게 매트에 앉으라고 하시는 강사님들까지
그야말로 당황스럽고 신선했다. 하지만 막상 수업이 시작되자 활동적이면서
심리적으로 편안한 분위기에 이내 수업에 몰입하게 되었다. (소방공무원 평가 中)

이러한 H.A.T. 프로그램의 효과적인 시행을 위해 기존의 강의 교육을 위주로 만들어진 공간을 활동적이고 참여자들로 하여금 편안함을 느낄 수 있는 공간으로 새롭게 세팅하여 진행하였다. 다음의 〈사진 3〉은 H.A.T. 프로그램 실시 전 공간이고, 〈사진 4〉는 〈사진 3〉과 동일한 공간인데, H.A.T. 프로그램을 위해 세팅 후 변화된 공간의 모습이다.

사진 3. H.A.T. 프로그램 실시 전 공간

사진 4. H.A.T. 프로그램을 위한 세팅 후 공간

(3) 소그룹의 소통하는 참여 구조

이 연구의 참여자 평가를 통해 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 집단상담 구조가 참여자들에게 긍정적 경험이 되었다는 것을 확인 할 수 있었다. 일과 삶이 불균형한 상태가 지속되고 있는 상황으로 인해 많은 소방공무원들이 심리적, 신체적 어려움을 겪고 있는데 이에 대해 동료 소방 상담을 담당하는 한 소방위는 방역에 대한 부담감으로 스트레스 해소가 어렵고, 소방에서 지원하는 상담 프로그램을 지원하더라도 개인 상담 프로그램의 구조로 운영될 경우에는 업무에서 이탈하여 다른 동료들에게 피해를 준다고 생각으로 인해 상담 프로그램이 필요함에도 불구하고 개인적으로 상담 프로그램에 참여하는 것은 꺼리는 것으로 보고되고 있다(김윤주, 채윤태, 이우연, 2018.8.19.) 이러한 상황에서 H.A.T. 프로그램의 집단상담의 구조는 비슷한 외상을 경험한 동료 소방공무원들의 공감과 지지를 통해 심리적 안정과 스트레스 완화에 도움이 된 것으로 판단된다. 또한 집단상담의 원리 중 원형의 구조가 집단의 역동성을 일으키고 소통의 방식에서 이러한 원형의 구조적인 면이 치유적 효과를 촉진한 것으로 관찰되었다. 이러한 결과는 소방공무원이 팀으로 구성되는 조직체계이기 때문에 집단예술치료 프로그램으로 참여한 경우, 집단 안에서 상사와 동료 간의 상호작용이 활발히 이루어져 의사소통에 긍정적인 효과가 있었다는 백연우, 최명선(2017)의 결과를 통해서도 뒷받침 할 수 있다. H.A.T. 프로그램에 참여한 소방공무원들의 프로그램 평가 사항 중 '소그룹의 소통하는 참여 구조'에 관한 주요 진술은 다음과 같다.

> 이렇게 둥글게 앉아서 얘기를 나눠 본적이 없는데 눈을 마주치고 함께 할 수 있어서 좋았습니다.
> (소방공무원 평가 中)

> 맨 날 이제 열만 맞춰서 같은 곳만 바라보다가 얼굴을 볼 수 있어서 너무 좋았습니다.
> (소방공무원 평가 中)

> 170명이 교육을 받고 있는데 이렇게 소그룹으로 만나니까
> 새롭고 그 자체만으로도 힐링이 되는 것 같습니다. (소방공무원 평가 中)

> 88명의 교육생들을 5개의 교실로 나누어 소수의 교육생들과 프로그램을 함께 해나갔습니다.
> 총 170명의 교육생으로 서로 눈 마주치고 이야기 할 수 없는 것이 현실이었는데 같은 교실에 모여 있는 동기들과 눈을 마주치고 손을 맞닿을 수 있는 시간들이 마련되어서 더 가까워질 수 있는 계기가 되었습니다. (소방공무원 평가 中)

4) 프로그램 구성에 대한 운영구성원의 평가

(1) 운영구조에 대한 구성원의 평가

이 연구의 H.A.T. 프로그램 운영 과정에서 프로그램 운영 구조에 대한 평가와 보완사항에 대해 탐색하기 위해 참여 구성원들이 작성한 일지, 회의록과 참여자 소감 및 평가 녹취 등 평가 자료를 토대로 프로그램 지도자 슈퍼비전 회의를 통해 총괄적으로 분석하여 개선점을 논의하였다. 이러한 평가 및 보완사항에 대한 논의를 거쳐 효과적인 운영구조를 위한 개선점을 발견할 수 있었다. 운영 구조에 대한 운영구성원들의 주요 평가 내용은 다음과 같다.

> 대규모로 진행되면 어수선 할 것 같아서 15명~20명 정도의 규모가 좋은 것 같다.
> (소방 행정 담당자 평가 中)

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

참여자들이 프로그램 평가에서 가장 좋았던 점을 둥글게 앉아서 서로를 바라볼 수 있는 구조라는 것이 기억에 남아서 공간 세팅을 하는 게 힘들긴 했지만 매우 효과적이었다는 것을 확인할 수 있었다.(프로그램 지도자 회의 中)

H.A.T. 프로그램이 무엇인지 문의하거나 효과에 대해 궁금해 하는 참여자들이 있어 프로그램에 대한 이해를 높이기 위해 소방공무원들을 위한 H.A.T. 프로그램 안내문을 준비하는 게 좋을 것 같고, 질의응답 시간을 갖는 게 좋을 것 같다.(프로그램 지도자 슈퍼비전 회의 中)

소방학교 임용예정 소방공무원들은 5개 그룹이 동시에 진행이 되었기 때문에 프로그램의 진행 시간과 구조를 체계적으로 협의 후 진행하는 것이 중요했다.(소방전문봉사자 평가 中)

이 연구에서 시행한 H.A.T. 프로그램은 기존에 소방공무원들을 대상으로 시행되었던 교육 및 상담 프로그램과 다른 참여 형태로 진행하기 위해서 H.A.T. 프로그램의 운영에 참여한 구성원들의 협력관계가 중요했다. 때문에 프로그램 진행과정에서 프로그램 진행 전, 후 과정에서 참여자 특성파악, 참여 인원과 시간에 대한 배분, 공간 세팅 등에 대한 사전 조사와 사후 평가 등 협의사항 및 개선점에 대한 논의가 지속적으로 진행되었다. 이렇게 프로그램 운영과정에 참여한 각 기관별로 평가된 사항을 협의하여 프로그램 운영구조에 대해 개선된 주요 내용은 다음과 같다. 첫째, 소방학교 임용예정 소방공무원 및 재직 소방관의 경우, 대규모 인원의 참여구조를 여러 개의 소그룹으로 분배하여 한 그룹 당 15명~20명 이내의 집단상담 구조를 구축하였다. 둘째, 여러 개의 소그룹이 동시에 진행되어야 하는 구조로 인해 소그룹별로 프로그램 시행 시간과 구조가 유사하게 진행 될 수 있도록 각 기관별 운영 구성원들이 함께 사전 물품 준비와 공간 세팅 등에 대해 협력 지원하여 그룹별 운영 구조의 편차를 줄일 수 있도록 하였다. 셋째, H.A.T. 프로그램에 대한 참여자들의 이해를 높이기 위해 H.A.T. 프로그램 안내문을 준비하여 배부하고, 프로그램 진행 후에 참여자들에게 질의응답 시간을 추가하였다. H.A.T. 프로그램의 안내문 내용은 통합 예술 활동의 치유성과 H.A.T. 프로그램의 주요 적용 대상과 그 효과에 대한 내용으로 구성하였다. 질의응답 시간에 했던 소방공무원들의 주요 질문 사항은 '어떠한 대상에게 이 프로그램이 가장 효과적이었는지?', ' 이 프로그램은 학술적으로 연구된 프로그램인지?', '힐링 교육으로 향후 진행이 지속 되는지?', '원래 이 수업은 매트를 깔로 원으로 앉아서 진행 되는 건지?' 등 H.A.T. 프로그램의 구조와 효과에 대한 질의와 향후 진행에 대한 흥미를 보이는 것을 관찰 할 수 있었다.

또한 H.A.T. 프로그램은 운영체계 조직과정에서 운영기관 구성원들의 협력사항을 조율하면서 보다 효과적인 운영체계를 구성할 수 있었다. 다양한 예술 매체를 활용하고 안정적인 공간 세팅을 위해 강의식 의자를 정리하고 매트를 활용하는 과정에서 사전 물품 배송의 협조가 필요하였고 시행 당일 공간 정리 및 물품 배분, 비상 연락망 공유, 사후 정리까지 상호 협력 하에 준비 및 마무리 과정에 대해 점검할 수 있는 체크리스트를 마련하여 체계적인 운영구조를 구성하였다. 이처럼 H.A.T. 프로그램의 환경 구축에 공간의 세팅, 물품 배송, 인원 배분 등 복합적인 내용을 포함한 운영 준비과정이 필요하기 때문에 향후에는 소방기관 담당자와의 효율적인 환경 구축 조율을 위해 소방 기관 담당자와도 체크리스트를 통해 의견을 조율할 필요성이 있다.

(2) 프로그램 지도자 평가

이 연구에서 H.A.T. 프로그램 지도자는 표현예술상담사로서 전문적 역량을 갖춘 지도자로 구성되었다. 하지만 이 연구에서 H.A.T. 프로그램 지도자들은 소방공무원의 특수성을 고려하여 전문성을 발휘할 수 있도록 매회기 자기 분석 일지와 슈퍼비전 시 역량 강화를 위한 슈퍼비전 체크리스트를 작성하여 표현예술상담사로서

지도자별 자기분석 과정이 지속적으로 시행될 수 있도록 하였다. 역량강화를 위한 슈퍼비전 체크리스트 내용에는 세션을 위한 준비와 진행 과정에서의 상담사로서 개입방법의 적절성, 언어적 제시 및 비언어적 피드백에 대한 내용으로 구성하여 전체적인 자기 분석 평가 의견을 도출하여 슈퍼비전을 시행하였다. 특히 프로그램 지도자들은 동일한 기관에 소속된 소방공무원을 대상으로 프로그램을 진행하더라도 한 기관 내에 내근직과 외근직의 업무 형태가 다르기 때문에 소방공무원의 업무 형태를 비롯하여 참여 구성원의 성별이나 직급 등 참여자들의 세부적인 특성에 대한 이해와 프로그램 진행과정에서 문제 상황에 대한 지도자의 개입방법과 역할에 주안점을 두었다. 그리고 프로그램 운영 과정에서 지속적인 교육과 평가과정을 통해 10여 명의 프로그램 지도자들은 각자의 역량을 효과적으로 발휘할 수 있었다. 이를 통해 H.A.T. 프로그램과 같은 예술치료 및 상담관련 프로그램을 소방공무원에게 적용하는 경우, 소방공무원의 개별적 특성과 문제를 전문적으로 대처하기 위해서 프로그램 지도자 교육과, 동료 평가 등의 평가과정과 지도자 교육의 지속성이 필요함을 확인할 수 있었다.

그리고 이 연구에서 지도자 평가 분석 내용 중 소방기관들과 봉사단체 등 프로그램 운영과정에 참여한 봉사자의 협조를 통해서 H.A.T. 프로그램 지도자는 온전히 참여자의 반응을 주의 깊게 관찰하고 피드백을 줄 수 있는 안정적인 환경을 조성하게 되어 지도자로서 역할에 집중할 수 있었다는 평가가 있었다. 또한 소방조직의 특성상 소방서·119안전센터에서는 현장 출동으로 인해 프로그램 시행 과정에서의 참여자들이 이탈이나 중도에 참여하며 유동적인 참여 구조를 갖고 있기 때문에 H.A.T. 프로그램 운영과정에서는 이와 같은 돌방 상황을 사전에 대비할 수 있도록 봉사자들이 소방기관 담당자와 사전 협의를 통해 최대한 안정적인 참여 환경을 조성함으로써 프로그램 지도자는 돌발 상황을 보다 효과적으로 중재하는 데 도움이 되었다는 평가가 있었다. 이에 관한 주요 평가 내용은 다음과 같다.

> 집단으로 진행되는 구조에서 소방공무원의 특성상 돌발 출동 등 업무환경 특성상
> 잠시 중단 되는 상황이 발생하였을 때 담당자와 참여 관리 등을 논의하는 봉사자의 역할이
> 중요하게 작용되어 지도자가 다른 참여자들에게 집중하여 상황을 중재 하는데
> 도움이 되었다.(프로그램 지도자 평가 中)

> 소방서 강당에 모여서 이렇게 하다가 갑자기 출동하고 내용이 어수선하게 되는 경우가 많다. 현실적으로 비번이 어려우니 원하는 사람자원을 받는 구조를 추천한다.
> (소방 행정 담당자 평가 中)

> 5개 그룹이 동시에 진행이 되었기 때문에 프로그램의 진행 시간과
> 구조를 체계적으로 협의 후 진행하는 것이 중요했다.(소방전문봉사자 평가 中)

또한 협력기관인 소방전문봉사단체와의 관계에 대해 각 기관별 역할을 수행하고 존중된 관계를 유지 할 수 있도록 사전 강사 교육을 통해 협력기관으로서 객관적이고 공적인 관계를 유지하도록 하였다. 소방전문봉사단체에서도 H.A.T. 프로그램에 대한 이해와 봉사자로서의 역할 수행을 위해 봉사자 사전 교육을 진행하여 H.A.T. 프로그램 과정에서 객관적 관찰자로서의 역할과 프로그램의 안정적 환경 구성에 대한 역할 수행으로 프로그램의 질적 개선에 도움을 주었다.

(3) 프로그램 운영을 위한 안정적인 공간 마련 필요

이 연구의 H.A.T. 프로그램의 안정적인 환경구성을 위해 프로그램 시행 공간에 대한 사전 준비와 협조가 필요하였다. 기존 소방 기관에서는 H.A.T. 프로그램과 같은 예술치유 프로그램을 진행할 수 있도록 준비된 공간이

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

없었기 때문에 공간 마련을 위해 책걸상을 이동하고, 바닥에 누울 수 있는 공간인지 신발을 벗을 수 있는 공간인지, 신발을 신는 공간이라면 매트를 활용해 부분적으로 누울 수 있는 공간을 마련하는 등 매번 조율하여야 했기 때문에 사전 준비과정에서 에너지 소모가 많이 있었다. 백연우, 최명선(2017)의 연구에서는 소방센터 사무실에서 진행되어 참여자들이 프로그램에 감정이입과 표현을 할 때 심리적 환경이 안정적이지 못하여 방해요소가 되었기에 추후에 환경적 지원의 필요성을 제안하였다. 이처럼 이 연구의 참여한 소방공무원의 평가에서 기존의 교육 방식과는 다른 H.A.T. 프로그램의 구조를 통해 안정적인 환경이 심리적 이완에 간접적인 효과가 있었음을 알 수 있듯이 이 연구의 H.A.T. 프로그램과 같이 표현활동 프로그램의 경우 강의식 구조가 아닌 눕거나, 앉거나, 움직이는데 안정성이 확보된 적합한 공간이 필요하다. 향후에 소방기관에서 H.A.T. 프로그램과 같은 예술치유 프로그램이 가능한 공간이 조성된다면 소방공무원을 위한 다양한 심리 지원 프로그램과 교육 방법이 시도될 수 있으리라 생각한다. 더불어 이 연구의 H.A.T. 프로그램 운영 과정에서는 소방기관 담당자와 협력을 통해 일정기간 소방 기관에 프로그램 물품을 보관할 수 있는 구조를 마련하였는데, 추후 소방기관 별로 물품 관리 및 보관에 대한 협조가 이루어진다면 프로그램 운영의 효율성과 지속성을 높이는데 용이할 것으로 사료된다.

Ⅳ. 결론 및 제언

이 연구는 소방공무원의 정신건강 문제의 예방을 위한 통합예술치유 프로그램의 효과적인 적용방안을 탐색하고자 소방공무원 대상 ‘H.A.T. 프로그램의 구성과정’과 ‘프로그램 참여경험의 의미’ 및 ‘평가내용’을 분석하였고, 이에 대한 연구 결과를 바탕으로 도출된 결론은 다음과 같다.

첫째, 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 내용 구성을 위해 선행연구 분석을 통해 도출된 프로그램의 주요 목표는 ‘긍정적 대인관계’, ‘스트레스 해소’, ‘자기이해’, ‘심리적 회복탄력성 증진’으로 구성하였다. 그리고 소방공무원의 정신건강 문제의 예방을 위한 H.A.T. 프로그램의 1회기 구조와 단계별 활동내용의 구성을 보완하기 위해 윤혜선(2009)이 개발한 H.A.T. 프로그램의 기본구조를 기반으로 선행연구 분석과 시행과정에서 평가보완과정을 통해 프로그램 내용 구성에 따른 주안점을 구체화하였다. 또한 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램의 체계적인 관리 시스템 구축을 위하여 운영과정에 참여한 구성원들은 상호 협력적 관계를 통해 역할분담과 환경구축 과정을 협의하여 운영 체계를 구성하였다.

둘째, 소방공무원의 H.A.T. 프로그램 참여 경험의 의미를 범주화하여 분석한 결과, ‘동료 간의 소통 및 유대감 경험’, ‘심리적·신체적 회복의 경험’, ‘자기 이해의 경험’로 분류 할 수 있었다. 이 연구의 결과를 통해 소방공무원은 H.A.T. 프로그램 참여 경험과정에서 동료 소방공무원과의 관계에서 비언어적인 소통과 긍정적 교류의 경험을 하였고, 동료와의 유대감을 형성하는데 도움이 되었음을 확인할 수 있었다. 또한 소방공무원의 직무 특성 상 긴장상태가 지속 되는 상황에서 H.A.T. 프로그램을 통해서 심리적·신체적 긴장의 이완을 경험하였고, 동료들과 긍정적 교류를 함으로써 즐거움을 경험하였음을 확인할 수 있었다. 그리고 소방공무원은 H.A.T. 프로그램의 치유적인 표현예술활동을 통해 자기감정과 심리상태를 있는 그대로 인식하고 수용함으로써 자기성찰과 자기 이해의 경험을 하였음을 확인할 수 있었다.

셋째, 이 연구에서 H.A.T. 프로그램의 평가는 참여 기관 자체 평가 자료와 언론보도, 참여자 평가와 운영 구성원의 평가 자료를 중심으로 분석하였다. 참여기관 자체평가는 소방서·119안전센터 중 한 곳에서 H.A.T. 프로그램 참여자를 대상으로 만족도 설문을 조사한 자료를 토대로 긍정적인 평가결과를 확인할 수 있었다. 그리고 소방기관 자체 언론매체를 통해서 보도된 H.A.T. 프로그램에 대한 기사 자료들을 토대로 H.A.T. 프로그램에 대

한 소방기관의 긍정적인 평가 내용을 확인 할 수 있었다. 또한 프로그램에 참여한 소방공무원들은 H.A.T. 프로그램 구성에 대한 평가로 다양한 예술 매체의 상징적 표현을 통한 자기표현의 경험을 통해 표현예술의 치유성을 인식하게 되었다는 것을 알 수 있었다. 그리고 소방공무원들이 부담 없이 즐겁게 참여할 수 있는 새로운 상담교육이자 힐링교육으로 H.A.T. 프로그램에 대해 평가했고, H.A.T. 프로그램이 집단상담 구조로 소그룹의 소통하는 구조를 적용함으로써 참여 소방공무원들이 긍정적인 평가를 하였다는 것을 확인할 수 있었다. 또한 H.A.T. 프로그램 구성에 대한 운영 구성원의 평가에서는 H.A.T. 프로그램은 운영체계 조직과정에서 운영기관 구성원들의 협력사항을 지속적으로 조율하고, 지도자들의 지속적으로 평가활동을 시행함으로써 효과적인 프로그램 운영체계를 구조화 할 수 있었다. 하지만 소방기관에서 H.A.T. 프로그램과 같은 예술치유 프로그램의 효과적인 운영을 위해서는 안정된 공간 마련과 물품관리에 대한 협조가 필요하다는 점은 향후 개선사항으로 제시하였다.

이 연구에서 소방공무원을 대상으로 적용한 H.A.T. 프로그램은 정신 건강 문제의 예방에 초점을 두고 힐링교육의 일환으로 프로그램을 시행하였다는 점에서 소방공무원들의 심리치료 관련 프로그램 참여에 대한 거부감을 줄이고 접근성을 높였다는 점에서 의의가 있다. 또한 이 연구를 통해 예술치유 프로그램의 체계적인 운영방안을 구성한 사례를 소개함으로써 향후 소방기관에서 예술치유 프로그램이 시행될 수 있는 제도를 마련하는데 중요한 시사점을 제시하였다. 또한 통합예술치유 프로그램을 통해 소방공무원들로 하여금 공감적 동료관계, 심리적·신체적 회복, 자기 이해의 경험을 제공하였다는 점에서 향후 소방공무원들을 대상으로 예술치유 프로그램의 효과적인 적용 가능성을 제시할 수 있다. 이 연구의 결과는 향후 소방공무원의 정신건강을 위한 예술치유 프로그램 및 심리지원 프로그램의 효과적인 적용방안을 모색하는 연구의 기초자료로 활용되길 기대한다.

끝으로 이 연구의 결과를 토대로 제언할 사항은 다음과 같다. 이 연구에서는 프로그램 운영 과정에서 지속적인 평가과정을 통해 소방공무원에게 특화된 프로그램의 구성과 운영방안을 탐색할 수 있었다. 향후 H.A.T. 프로그램과 같은 예술치유 및 상담관련 프로그램을 소방공무원을 대상으로 적용하고자 하는 경우, 소방공무원에게 특화된 프로그램 구성과 효과에 대한 연구뿐만 아니라 체계적인 운영구조에 대한 연구가 지속적으로 필요함을 제안한다. 그리고 최근 코로나 팬데믹 사태로 인해 공무기관은 대면 방식 프로그램의 시행이 전면 중단되어 소방공무원 대상 H.A.T. 프로그램도 한시적으로 중단되었다. 하지만 현재는 비대면 온라인 방식의 H.A.T. 프로그램을 고안하여 일부 소방 기관에서 시행하고 있는 상황이다. 비대면 온라인 프로그램은 소방공무원들에게 접근성을 확대할 수 있고, 팬데믹 상황이나 4차 산업혁명시대의 변화에 대한 대응 방안을 모색하는 차원에서 연구가 필요한 상황이다. 따라서 향후 소방공무원을 대상으로 비대면 온라인 방식의 예술치유 및 심리치료 프로그램에 관한 연구도 필요함을 제안한다.

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

참고문헌

강인애, 설연경(2009). 전시연계 교육프로그램의 개발을 위한 학습이론으로서 '전시물기반 학습'에 대한 사례연구. **한국조형교육, 33**, 1-38.

김선영(2017). **맥락적 학습모형에 의한 어린이 관람객의 박물관 학습경험 연구**. 미간행 석사학위논문. 서울교육대학교 교육전문대학원.

강민아, 하영미, 채여주(2021). 소방공무원의 직무스트레스가 웰니스에 미치는 영향: 긍정심리자본의 매개효과. **디지털융합복구연구, 19**(5), 333-342.

강화(2019). **소방공무원의 신체화 증상과 요가심신테라피 경험에 관한 통합연구**. 미간행 박사학위논문. 서울불교대학원대학교.

김영애(2018). **미술심리치료 프로그램을 통한 소방공무원 PTSD치료의 효과분석에 관한 연구-청소년기의 경험과 직무충격을 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.

김윤주, 채윤태, 이우연(2021.08.19.). 소방관 70% "코로나 번아웃"…절반은 몸 아파도 일해. **한겨레**. https://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/1008225.html.

김재준, 최태영, 김소연, 박주현(2017). 소방공무원에서 정신 건강 증진 프로그램의 효과. **대한불안의학회지, 13**(1). 17-24.

김재환, 이인수, 유양경(2019). 마음빼기명상 기반 힐링프로그램이 소방공무원의 외상 후 스트레스장애 증상과 반추에 미치는 효과. **한국화재소방학회논문지, 33**(5), 118-129.

김종선(2019). 소방공무원의 직무수행 스트레스 치유에 관한 경험 연구. **한국콘텐츠학회논문지, 19**(5), 520-531.

김종임, 윤혜선, 한선옥(2008). 군생활 적응 향상 프로그램이 전·의경의 스트레스, 우울, 자살생각, 자아존중감, 군생활 적응에 미치는 효과. **기본간호학회지, 15**(3), 387-394.

김춘주(2019). **소방공무원의 외상후 스트레스가 우울과 자살에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 대학원.

김현주(2019). **티베트 싱잉볼테라피의 자연칭적 의미에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 선문대학교 글로컬통합대학원.

김혜진(2021.11.09.). 11.9 소방의 날 특집, 소방공무원 PTSD 현주소… 발병률 일반인 10배. **일요서울**. http://www.ilyoseoul.co.kr/news/articleView.html?idxno=458679.

소방청(2019.08.29.). 2019년도 소방공무원 마음건강 전수조사 결과 발표. **대한민국정책브리핑**. https://www.korea.kr/news/pressReleaseView.do?newsId=156347920.

문정순, 박형규(2019). 명상효과에 대한 싱잉볼 소리의 의미구조 분석. **한국소음진동공학회논문집. 29**(1), 5-12.

박승균(2020.04.14). 소방관 자살...줄일 수 없을까?. **FPN 소방방재신문 119 PLUS MAGAZINE**. https://www.fpn119.co.kr/134883.

박은진, 김경의, 백현숙, 유제춘, 최경숙(2010). 소방공무원들에서 긍정심리적 특성이 외상사건 경험 이후 외상후 스트레스 증상 발생에 미치는 영향. **신경정신의학, 49**(6), 645-652.

백미례, 김유리(2016). 소방공무원의 융합적 직무스트레스에 대한 음악감상 효과. **한국융합학회논문지, 7**(6), 99-104.

백연우, 최명선(2017). 집단예술치료가 소방공무원의 직무스트레스와 스트레스 대처방식에 미치지는 효과. **한국예술치료학회지, 17**(1), 157-173.

소방방재신문(2019.04.10.). **강북소방서, 심리회복탄력성 증가 위한 해피아트테라피**. https://fpn119.co.kr/114252.

소방방재신문(2019.08.14.). **강북소방서, 심리회복탄력성 증가 위한 해피아트테라피**. https://www.fpn119.co.kr/120669.

소방방재신문(2019.12.05.). **강북소방서, 치유 프로그램 '해피아트테라피' 통해 위로 받아**. http://m.fpn119.co.kr/127189.

성슬기(2019.12.15.). 서울대교구 직장사목팀 소방사목, 해피아트테라피 운영. **가톨릭신문**. https://www.catholictimes.org/article/article_view.php?aid=323649.

신정하, 심민영, 이정현, 이다영, 전경선, 오승아, 김지애, 김옥주, 양정일, 이희봉(2018). 소방공무원 대상 캠프 프로그램의 스트레스 완화 효과 추적 및관련 요인 탐색. **스트레스연구, 26**(2), 88-94.

심규식, 김남송, 방성환(2015). 외상 후 스트레스 위기 소방관에 대한 단기간 음악치료의 효과. **한국산학기술학회 논문지, 16**(6), 4040-4047.

송호균(2014.09.15.). '정신질환' 상담·치료받는 소방관 1년새 5배 증가. **한겨레**. https://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/655186.html.

안원현, 홍은실(2017). **문화예술교육 프로그램 개발의 이론과 실제**. 서울: ㈜ 동문사.

오지현(2019). 액션러닝을 적용한 놀이치료 실습교육 프로그램 개발을 위한 실행연구:'예비 놀이치료자의 발달장애아동 놀이치료 실습교육'. **정서행동장애연구, 35**(1), 251-282.

육영숙(2018). 마음 챙김 기반 신체-심리 운동 프로그램이 소방공무원의 외상 후 스트레스(PTSD)증상 감소에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회, 29**(4), 57-73.

윤옥한(2014). **평생교육 프로그램 개발**. 서울:양서원.

윤혜선(2009). **중년여성을 위한 H.A.T.프로그램 개발과 효과**. 미간행 박사학위논문. 동덕여자대학교 일반대학원.

윤혜선(2010). **행복감 증진을 위한 예술치료 해피아트테라피**. 서울:한국학술정보..

윤혜선(2012). 해피아트테라피 프로그램 참여경험이 전,의경의 심리적 안녕감, 군 생활 스트레스, 군 생활 적응, 자기효능감에 미치는 영향. **한국무용과학회지, 28**, 47-68.

윤혜선(2013). 해피아트테라피 프로그램이 임상간호사들의 심리적 안녕감과 정서적 소진에 미치는 영향. **한국무용과학회지, 29**, 53-74.

윤혜선, 김예진(2015). 초등학생의 인성교육을 위한 해피아트테라피 프로그램의 적용 사례, **한국무용과학회지, 32**(4). 13-31.

이경자, 정민선(2018). 소방공무원의 직업정체성과 동료지지가 삶의 질에 미치는 영향: 적극적 스트레스 대처를 매개로. **인문사회 21, 9**(3), 383-398.

이경희, 이소우(2005). Resilience (회복력) 개념분석. **스트레스연구, 13**(1), 9-18.

이근출, 박경진(2020). 의미요법을 활용한 통합예술치료가 신임소방공무원의 삶의 의미에 미치는 영향. **한국산업응용학회지, 23**(1), 1-8.

이정훈(2019.06.02.). 한국 교회 '소방공무원 사목'의 첫 장을 열다. **가톨릭평화신문**.

이정훈(2019.10.13.). 예비 소방관들, 치유 프로그램 통해 위로 받아. **가톨릭 평화신문**. http://m.cpbc.co.kr/paper/view.php?cid=763992&path=201910.

이해영, 김엽래(2017). 소방공무원의 직무스트레스와 자아탄력성에서 소진의 영향. **한국화재소방학회 논문지, 31**(2), 106-112.

정형택(2014.08.07.) 폐쇄적인 병영문화, 외부기관이 감시해야. SBS 8시 뉴스.. https://news.sbs.co.kr/news/endPage.do?news_id=N1002526297&plink=THUMB&cooper=SBSNEWSPROGRAM

조선덕(2014). **심신이완 프로그램이 소방공무원 정신건강에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 아주대학교 대학원.

조흥식, 정선옥, 김진숙, 권지성 역(2015). John W. Creswell 저. **질적 연구방법론-다섯 가지 접근**. 서울:학지사.

최희철(2013). 소방공무원의 직무스트레스와 우울과의 관계에서 회복탄력성의 효과. **한국사회복지교육, 23**, 69-91.

허미라, 박성옥, 김하나(2020). 신임소방공무원 정신건강교육 프로그램 개발. **한국화재소방학회 논문지, 34**(6), 142-153.

Amendt-Lyon, N. (2001). Art and creativity in gestalt therapy. *Gestalt Review. 5*(4). 225-248.

McCann,K., & McKenna,H.P.(1993). An examination of touch between nurses and elderly patients in continuing care setting in Northern Ireland. *Journal of Advanced Nursing, 18*, 838-846.

Rogers, N. (1993). *The Creative Connection: Expressive Arts as Healing*, Science & Behavior Books, Inc.

Solomon P (2004) Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatr Rehabil J. 27*: 392-401.

Santa Ratna Shakya, Shree Krishna Shahi(2016). *Singing Bowl*. Nepal: Salil Subedi.

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

ABSTRACT

A Case Study on the Application of the Happy Arts Therapy Program to Prevent Mental Health Problems of Fire-fighting Officers

Hye-Sun Yoon* Dongduk Women's University · **Hyunseo Yoon**** Dasom Arts Therapy Institute

The purpose of this study is to explore effective application plans for integrated art healing program to prevent mental health problems in fire-fighting officers through the application cases of the Happy Arts Therapy(Hereinafter referred to as H.A.T.) program for fire-fighting officers in this study. Accordingly, in this study 'the composition process of the H.A.T. program', 'meaning of program participation experience', and 'evaluation contents' were conducted in order to study the H.A.T. program implemented a total of 88 times through a case study method that uses various sources of information. The subjects of the study are 787 fire-fighting officers at a fire school, fire station, and 119 Safety Center belonging to the Seoul Fire and Disaster Headquarter from Aug. 2018 to Feb. 2020. The results are as follows. First, the content composition of the H.A.T. program for fire-fighting officers was mainly drawn as 'positive interpersonal relationship', 'relieve stress', 'self-understanding', and 'promote psychological resilience' reflecting the characteristics of fire-fighting officers based on the basic structure of the H.A.T. program developed by Hye-Sun Yoon(2009). In addition, members who participated in the operating process continuously consulted in the process of division of roles and environmental construction through mutual cooperation in order to establish a systematic operation system for the H.A.T. program for fire-fighting officers. Second, it could be classified into 'communication and bonding experience between colleagues', 'psychological and physical recovery experience', and 'self-understanding experience' as a result of categorizing and analyzing the meaning of participation experience in the H.A.T. program of fire-fighting officers. Third, the evaluation of the H.A.T. program was analyzed focusing on proprietary evaluation data of participating agencies, media reports, participant evaluations, and evaluation data from the operation members in this study. A positive evaluation of the program was confirmed by the fire institution and a plan to improve the program operation process in the future was explored. It is expected that the results of this study can be used as basic data for research seeking effective application of art healing programs and psychological support programs for the mental health of fire-fighting officers in the future.

Key words : fire-fighting officer, happy arts therapy, art healing, mental health, prevention, case study

논문투고일: 2021.11.27
논문심사일: 2022.01.06
심사완료일: 2022.01.19

* Associate Professor, College of Performing Arts, Department of Dance, Dongduk Women's Univ.
** Researcher, Dasom Arts Therapy Institute.