

# 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램이 느린학습자의 심리적 안녕감과 자아 탄력성에 미치는 효과

진영아\* · 박은화\*\* 부산대학교

**초록** 본 연구는 몸적 알아차림에 의한 정서 조절과 자원 강화를 중점으로 한 통합예술치료 프로그램이 느린학습자의 심리적 안녕감과 자아 탄력성에 미치는 효과에 대해 알아보려 하였다. 연구대상자의 표집은 유의 표집 방법(purposive sampling method)을 적용하여 지역 느린학습자 커뮤니티를 통해 만13세~18세의 남·여 느린학습자 청소년 12명을 모집하고 6주간 회기당 90분씩, 총 12회기 동안 통합예술치료 프로그램을 적용하였다. 연구 절차는 Sussman(2001)의 프로그램 개발 모형에 기초하여 프로그램을 개발, 실시하였으며, 측정 도구는 심리적 안녕감 척도지(Psychological Well-Being Scale, PBS)와 자아 탄력성 지수(Resilience Quotient Test, RQT)검사지를 사용하였다. 단일집단 사전-사후 비교 연구(A single group pre-post test comparative study)로 설계하였다. 프로그램 효과 검증을 위한 통계적 분석은 대응표본 t 검정(Paired sample t-test)과 윌콕슨 부호순위 검정(Wilcoxon signed - rank test)을 실시하였다( $p < .05$ ). 연구의 결과는 통합예술치료가 느린학습자 청소년의 심리적 안녕감( $p < .01$ )과 자아탄력성( $p < .001$ )에 긍정적인 효과를 보였다. 본 연구를 통해 의사소통으로서 예술 매체를 활용하고 경험에 몰입하고 내면을 들여다보는 창조적 예술과정으로서의 변형 경험을 목적으로 자원화하는 통합예술치료 프로그램이 심리적 안녕감과 자아 탄력성을 증진시키는 것으로 확인하였다. 따라서, 몸챙김에 기반한 통합예술치료가 느린학습자의 대인관계에서 불안정한 정서 경험의 누적으로 나타나는 정서적 위축을 개선하기 위한 접근 및 방법론으로서의 자료를 제시함으로써 후속 연구에 쓰일 수 있다는 데 의미가 있다.

**주요어** : 몸챙김, 통합예술치료, 느린학습자, 심리적 안녕감, 자아 탄력성

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

본 연구는 국내에서 시의적으로 관심이 급증된 '느린학습자'라 불리는 '경계선 지적 기능' 청소년에 초점을 둔다. 경계선 지적 기능(Borderline Intellectual Functioning, BIF)은 미국 정신의학회의 정신장애 진단 및 통계편람(American Psychiatric Association, 1994)에 근거하면 IQ 71~84 사이의 지능지수로 지능의 정상분포에서 -1에서 -2 표준편차 사이에 해당되며, 출현율은 지능의 정규분포를 고려할 때 전 인구의 약 13.6%에 속한다고 간주하고 있다(박소희, 이은주, 2022; 변관석, 신진숙, 2017; 이재연, 2008). 2013년 개정된 DSM-5에서는 경계선 지적 기능을 적응행동의 결함이 유의미하지 않다는 이유로 지적장애의 범주에서 제외하고 임상적 주의가 필요할 수 있는 또 다른 상태로 명명하면서, 이들에 대한 관심이 필요하다고 제시하고 있다. 국내의 경우 2016년 경계선 지적 기능 학생을 학습부진아의 정의에 포함하여 '느린학습자 지원'을 위한 법률 조항으로 「초·중등교육법」 조항이

\* 부산대학교 일반대학원 통합예술치료학과 박사수료, 제1저자 (naviyoung@gmail.com)

\*\* 부산대학교 일반대학원 통합예술치료학과 주임교수, 교신저자 (parkeh@pusan.ac.kr)

일부 개정되었으며, 2022년「기초학력보장법」이 제정되었다. 그러나 이들에 대한 정보의 낮은 인지도와 학습지원 전담 교사의 확보 및 전문성 확보 등의 문제점 방안에 대한 지원 대책 마련은 미흡한 상태로, 법이 있으나 여전히 교육의 사각지대에 방치되어 있다(이대식, 2022).

경계선 지적 기능이라는 의학적 용어에서 대상자의 기능상의 어려움에 초점을 두어 '지적 기능'을 주요하게 언급하고 있지만, 이들은 인지적 특성만이 아닌 정서·사회적으로 고유한 특성을 지니고 있다(박현숙, 2018 ; 주은미, 최승숙, 2020; Nieuwenhuijzen & Vriens, 2012; Soenen, Van Berckelaer Onnes & Scholte, 2016; BIF Consensus Group, 2017). 느린학습자의 정서·사회적 특성을 밝힌 연구들을 살펴보면 주로 사회적 미성숙, 낮은 자존감, 우울감 및 소외감, 불안, 위축 등을 특성으로 제시하고 있다(김진아, 강옥려, 2017; 변관석, 신진숙, 2017; 정희정, 2006). 이러한 연구결과들은 이들이 지닌 제한적인 인지능력, 사고 표현의 어려움이 자신감을 느끼지 못하게 하는 원인이 되며, 느린학습자가 표현하는 데 뒤처지는 주된 이유 중 하나가 미성숙과 정서적 위축(Reddy, Ramar, & Kusuma, 2010)이라는 점을 알 수 있다. 이러한 문제의 누적은 학령기 이후 사회응답에 있어 정신건강 문제에 직면하거나 취업을 하더라도 고용유지의 제한(김진아, 강옥려, 2017; 엄경남, 이재경, 문정희, 2019; Soenen et al., 2016)등의 심각한 어려움을 겪게 되는 결과로 이어지게 된다(박현숙, 2018; 이재연, 2008; Seltzer et al., 2005). 즉, 느린학습자가 전 생애에 걸쳐 개별화된 지원과 관심이 필요한 집단(김진아, 강옥려, 2017; 이금진, 2017; 하정숙, 2017)으로 강조되고 있는 만큼 정서적으로 취약하며 청소년기와 성인기로 접어들게 되면 스스로 고립될 가능성 또한 배제할 수 없는 현실이다. 그러나, 여전히 느린학습자들이 일반학습자에 비해 학업 성취도 면에서 어려움을 겪기 때문에 대부분 선행연구들은 느린학습자의 인지적 영역에 국한되어져 왔고(김혜정, 2016; 박미정, 박경란, 2019; 이바름, 2019) 또한, 청소년, 성인 대상의 연구가 매우 부족한 실정으로(주은미, 최승숙, 2020) 사회적 부적응을 해소시킬 수 있는 심리적 안녕감과 더불어 자아 탄력성의 증진을 위한 논의와 후속 연구의 필요성이 절실히 요구된다.

심리적 안녕감은 자신의 삶에 대한 긍정적인 감정 혹은 만족도뿐 아니라 자신의 삶에 대한 긍정적인 평가를 포함한다(Deci & Ryan, 2008). 심리적 안녕감이 높은 사람들은 자신의 삶이 순탄하게 잘 기능하고 있다고 지각하고(Huppert, 2009 ; McDowell & Newell, 1996), 자신의 삶에 대한 가치 있는 목적을 갖고 있고 자신의 잠재력을 키워나가려 하며, 다른 사람들과 긍정적인 관계를 경험한다(김경은, 민하영, 2021). 이는 Aristotle이 제시한 행복(Eudaimonia)과 관련되어 개인의 독특한 잠재력을 발견하고 실현하는 것을 포함하는 개념이다(Ryff, 1989). 실제로 여러 연구에서 심리적 안녕감은 개인의 적응 능력(Arslan & Coşkun, 2020; Lyubomirsky et al., 2005), 신체적 건강(Hoyt et al., 2012; Kansky & Diener, 2017), 긍정적 대인관계(Kansky & Diener, 2017)와 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되고 있다.

청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인들은 기질(이상미, 임정하, 2015), 자아존중감(소선숙 등, 2017), 정서 능력(Garcia & Moradi, 2013), 스트레스 대처(이상미, 임정하, 2015; Mayordomo et al., 2016), 자아 탄력성(송현주, 황순택, 2017; Utsey et al., 2008)등과 같은 개인적 요인과 부모의 양육 및 지지(장휘숙, 2011), 또래와의 관계(이상미 외, 2006), 교사와의 관계 등과 같은 환경적 요인으로 구분해 볼 수 있으며, 그 중 스트레스 관련 변인은 특히 주의가 요구되는 변인으로 평가된다(김경은, 민하영, 2021). 또한, 자아 탄력성은 삶의 변화와 위기로부터 오는 스트레스를 극복하고 긍정적인 결과를 이끌어내는 개인 내적인 특성(Block & Kremen, 1996; Garmezy, 1993; Klohnen, 1996; Masten, 2001)으로 자아 탄력성의 증진이 심리적 안녕감을 향상시키는 주요 변인 중 하나임을 가정해 볼 수 있다. 종합해 보면 느린학습자 청소년의 학령 초기에서부터 유능감을 획득할 수 있는 경험의 부재로 누적된 정서적 위축과 같은 특성을 고려해 볼 때 정서를 안정화하고 다양한 측면의 많은 어려움들에 대해 효율적으로 대처하고 해결할 수 있는 심리적 안녕감과 자아 탄력성을 향상시키는 것은 궁극적으로

느린학습자의 사회성 향상에도 도움을 줄 수 있는 전략과 방안이기도 하다.

현재 과학자들과 임상가들 사이에서 많은 소통이 이루어지면서 인간의 경험에서 적응적인 무의식적 신체 기반의 정서적 과정의 중요성에 대해 의견이 모이고, 몸에 기반한 경험을 증시하는 경험적 치료모델의 가치를 인정하고 있다(Fosha et al., 2009). 몸(soma)에 기반한 감정과 정신의 신체적 표현에 초점을 둔 치료법들은 뇌의 가소성(plasticity)이 일생에 유지된다는 증거가 점점 더 늘어나면서 치료의 기법과 효율성 뿐 아니라 치료에 대한 새로운 힘을 얻고 있다(Fosha et al., 2009). 정서신경과학분야에서 Barrett(2017)은 ‘인간의 감정은 문화적 환경 속에서 후천적으로 학습되고 구성되는 생물학적 토대를 가진다’는 이론으로 뇌와 감정에 관한 연구업적을 인정받으며 주목받은 바 있다. 이는 학습을 통해 뇌가 단순히 세상에 반응하고 있는 것이 아니라 적극적으로 세상을 예측하고 자신의 배선까지 바꿀 수 있는 것으로 자유의지의 한 형태로 각기 다른 예측을 하도록 스스로 세부 조정하고 가지치기를 할 수 있다. 즉, 반복학습을 통해 특정 자동행동을 조절하여 미래의 행동과 경험들을 제어할 수 있게 된다. 뇌를 재 배선한다는 것은 뇌가 새로운 경험을 한 뒤 배선을 변화시킨다는 것으로 뇌의 가소성이라는 프로세스를 근거로 몸학(Somatic)분야가 심리치료 임상 현장에 적극적으로 활용되고 있다.

본 연구에서 몸챙김은 몸으로부터의 의미를 알아차림 하며 마음을 돌보고 변형을 다시 몸적으로 등록시켜 자기조절과 상호관계조절을 향상시키는 개입법이다. 이를 위해 안정화를 통한 정서내성영역을 확장하여 신체내부 지각의 정확성을 높이고 감각을 바탕으로 감정을 분류하고 세분화하여 알아차림을 자원화하는 통합예술치료프로그램을 개발하였다. 몸챙김에 기반한 통합예술치료 프로그램은 지금 이 순간의 몸의 내·외적인 감각과 움직임의 충동들을 감각하는 것에 먼저 주의를 기울여 마음을 돌보는 것에 중점을 둔다. 이러한 접근은 소매틱(Somatic)이나 마음챙김(Mindfulness)의 관점에서 크게 벗어나지 않으나 ‘이 순간의 경험’은 몸의 신체감각을 바탕으로 이루어지기 때문에 몸챙김이란 말은 그 의식의 주의점이 어디인지 보다 명확하게 표현한 것이다(문요한, 2019). 또한 마음을 움직이기 위해 몸을 움직일 수 있는 예술과정으로서 현재 순간의 경험 속으로 완전히 몰입하는 기회를 제공한다. 경험에 몰입하고 내면을 들여다보는 과정은 모든 예술에 존재(Rappaport, 2009)하며 경험에 직접 참여하여 경험의 인지적 재처리 과정에 안전하게 개입된다. 이러한 과정은 느린학습자의 부정적 경험에 의한 변형을 필요로 하는 현상에서 출발하여 핵심 정서와 만나고 자기 수용적 감정 경험을 거쳐 변형 경험을 몸으로 체화할 수 있도록 하는 것이다. 이에 본 연구는 느린학습자 청소년의 심리적 안녕감과 자아 탄력성 증진에 도움을 줄 수 있는 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램을 개발하고, 그 효과성을 분석하여 임상적 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다.

## 2. 연구 문제

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 설정된 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 느린학습자의 심리적 안녕감과 자아 탄력성 향상을 위한 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램에 포함되어야 할 구성 요인과 논리적 근거는 무엇인가?

둘째, 몸챙김에 기반한 통합예술치료 프로그램이 느린학습자의 심리적 안녕감에 미치는 효과는 어떠한가?

셋째, 몸챙김에 기반한 통합예술치료 프로그램이 느린학습자의 자아 탄력성에 미치는 효과는 어떠한가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구에서 연구대상자의 표집은 지역 느린학습자 커뮤니티를 통하여 비 확률 표집 방법의 하나인 유의 표집 방법(purposive sampling method)을 적용하였다. 연구 윤리에 의거하여, 참여에 관심 있는 연구대상자와 법정 대리인을 위한 사전설명회를 개최하며 중재 연구전, 연구의 목적과 중재 방법, 도구에 대한 설명, 참여자 선정기준과 제외기준에 대한 설명, 참여 절차와 일정 및 중재 장소에 대한 안내, 추가적인 참여정보에 대한 질의응답으로 진행하였다. 설명회 이후 자발적으로 연구 참여를 희망하는 참여자와 법정대리인의 서면 동의를 받고 선정기준에 적합한 느린학습자 12명을 선정하였다. 연구 참여 선정기준은 첫째, 지능검사(Korean Sechler Adult Intelligence Scale-IV, K-WAIS-IV)결과 지능지수가 70~85 사이의 범주에 속하는 느린학습자이며, 이때 K-WAIS-IV 결과상 하위지표 간 유의미한 차이(>23)가 있어 전체 지능지수(Full Scale IQ, FSIQ)가 전체 지능을 설명할 수 없을 때, 대안적 지표인 일반능력지표(General Ability Index, GAI)로 FSIQ를 대신 한다. 둘째, 만 13세~18세의 남·여 청소년으로 한다. 셋째, 적응행동검사(National Institute of Special Education Korean Adaptive Behavior Scale, NISE-K ABS)결과 모든 하위영역별 결과가 지체 범주(표준편차 -2 이하)에 해당하지 않으며, 사전 상담을 통해 교우관계 및 협동학습이나 소그룹 활동 등에 어려움을 호소하는 학생으로 선정한다. 제외기준은 극심한 우울증 호소 및 프로그램의 참여, 설문지 작성 등 수행이 어렵다고 판단되는 학생이다. 연구대상자의 일반적 특성과 K-WAIS-IV 결과는 <표 1>과 같다. 본 연구는 부산대학교 생명윤리위원회 심사 및 승인을 받았다(승인번호 : PNU IRB/2023\_124\_HR).

표 1. 연구대상자의 일반적 특성과 K-WAIS-IV 결과

요인	나이(세)	성별(%)	K-WAIS-IV 결과(M)
실험집단 (n=12)	14.33 ± 1.37	남 7 (58.3) / 여 5 (41.7)	FSIQ (77.75) / GAI (80.33)

### 2. 연구 도구

#### 1) 심리적 안녕감 척도 (Psychological Well-Being Scale, PBS)

심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 척도를 김명소, 김혜원과 차경호(2001)가 번안 및 타당화한 척도를 이용하여 측정하였다. 심리적 안녕감은 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 자아 수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적의 6가지 하위요인으로 구성되어있으며, 리커트 5점 척도가 사용되었다. 전체 48문항으로 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 심리적 안녕감의 전체 신뢰도는 0.92이다. 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 <표 2>에 제시하였다.

표 2. 심리적 안녕감에 대한 하위요인별 문항구성 및 내적 신뢰도

하위요인	문항 번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
환경에 대한 통제력	1, 6*, 14, 16, 25, 30, 40*, 44	8	0.60
개인적 성장	2*, 17, 22*, 31, 34*, 37, 41*, 45*	8	0.75
자아 수용	3, 8, 12*, 19*, 24*, 26, 39*, 42	8	0.68
긍정적 대인관계	4*, 9*, 13, 20*, 27*, 38, 46*, 47*	8	0.65
자율성	5, 10, 15*, 21*, 29, 33*, 36*, 43	8	0.80
삶의 목적	7*, 11, 18*, 23*, 28, 32, 35, 48*	8	0.67
계		48	0.92

(\*는 역문항을 의미함.)

2) 자아 탄력성 지수 검사 (Resilience Quotient Test, RQT)

O'Connell-Higgins(1983)와 Block & Kremen(1996)이 사용한 도구를 이선영(2008)이 재구성하고 오영숙(2010)이 수정한 척도를 사용하였다. 자아 탄력성의 하위요인으로 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성 4가지 하위요인을 기준으로 하여 총 문항 수는 20문항으로 구성되었다. 설문 문항은 리커트 5점 척도로, 점수가 높을수록 자아 탄력성의 수준이 높음을 의미한다. 자아 탄력성의 전체 신뢰도는 0.89이다. 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 <표 3>에 제시하였다.

표 3. 자아탄력성에 대한 하위요인별 문항구성 및 내적 신뢰도

하위요인	문항 번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
대인관계	1, 5, 9, 13*, 17	5	0.65
활력성	2, 6, 10, 14, 18	5	0.47
낙관성	4, 8, 12, 16*, 20*	5	0.74
감정통제	3*, 7, 11, 15*, 19	5	0.76
계		20	0.89

(\*는 역문항을 의미함.)

3. 연구설계 및 절차

본 연구는 몸챙김에 기반한 통합예술치료 프로그램의 효과성을 검증하기 위한 단일집단 사전-사후 비교 연구(A single group pre and post-test comparative study)로 느린학습자의 독특한 특성, 반응, 변화과정을 면밀히 관찰해 가며, 심리적 안녕감과 자아 탄력성 향상을 위한 효과적인 방법론으로 프로그램을 개발 적용하기 위해 설계되었다. 몸챙김에 기반한 통합예술치료 프로그램은 매주 2회기 씩 6주에 걸쳐 총 12회기, 회기당 90분으로 진행되었다.

본 연구의 프로그램 개발 및 연구진행 절차를 위해 Sussman(2001)의 정신건강 행동 관련 프로그램 개발 모델을 바탕으로 적용하여 6단계로 프로그램에 대한 요구 및 내용에 대한 이론적 검토, 프로그램 내용에 포함될 활동의 수집 및 보관, 지각된 효능평가를 통해 활동 선정, 요소 연구, 프로그램의 구성연구, 프로그램의 장기적 효과 제고를 위한 노력으로 구성하였다(김창대 외, 2011). 이에 이론적 고찰을 통해 프로그램의 개발 필요성을 확인하고 목표 수립 관련 치료프로그램 선행연구 고찰 및 프로그램의 구성요소를 도식화하고 단계별, 단위 회기별 주제 및 핵심 활동을 구조화하였다. 프로그램은 설계단계에서 통합예술치료 임상, 신체심리치료 및 소매틱 움직임 교육 경력 15년 이상 전문가 3인으로부터 그 적합성에 대한 평가를 받았으며, 수정사항을 바탕으로 프로그램을 수정, 보완하여 최종으로 확정된 프로그램으로 연구를 진행하였다. 연구 절차는 <표 4>와 같다.

표 4. 연구절차

1단계	자료수집	⇨	선행연구 고찰	⇨	연구문제 도출
2단계	프로그램 설계	⇨	예비 연구	⇨	프로그램 완성
3단계	연구대상 선정	⇨	느린학습자 청소년 12명		
4단계	사전검사	⇨	프로그램 적용	⇨	사후검사
5단계	자료처리 분석		신뢰도 분석, 대응표본 T-검정(Paired t-test), 윌콕슨 부호순위 검정(Wilcoxon signed rank-sum) 대응 2표본		

#### 4. 자료수집 및 분석

몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램 적용 전·후 느린학습자에게 투입한 검사지는 리커트 5점 척도가 사용되었고, 12명 전체가 모여 한 문장씩 설명과 함께 진행하였으며, 개별질문에 대한 이해를 돕기 위해 2명(청소년 통합 예술치료 경험 5년 이상)의 보조치료사가 투입되어 검사가 진행되었다. 검사지 결과를 바탕으로 반구조화된 개인 면담을 통해 응답에 대한 재확인, 구체적인 이유, 효과성에 대한 재확인, 정의적 이해에 대한 오류 여부를 확인하였다. 본 연구에서 수집된 자료의 분석방법은 다음과 같다. 먼저 동일한 개념을 측정하기 위하여 여러 문항으로 이루어진 설문지에서 각 문항의 일치성 즉, 내적 일치도(internal consistency)를 추정하는 방법으로 신뢰도 분석(reliability analysis)을 사용하였다. 이러한 신뢰도 분석은 하나의 개념을 측정하는 문항들에 대한 응답자들의 반응이 비슷하게 나타나야 한다는 것을 전제로 한다. 신뢰도 분석의 척도로 사용되는 신뢰계수는 일반적으로 사용하는 Cronbach's  $\alpha$  값을 사용하였다. 증재 전, 후 비교는 모집단의 분포가 정규분포를 만족하는 경우 대응표본 t-검정(Paired t-test)을 사용하고, 모집단의 분포가 정규분포를 만족하지 못할 때는 윌콕슨 부호순위 검정(Wilcoxon signed rank-sum) 대응 2표본을 사용하여 분석하였다. 자료처리는 통계프로그램 SPSS 25.0을 이용하였고, 통계적 유의수준은 .05로 하여 판단하였다.

### III. 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램 개발과정

#### 1. 문헌연구를 통한 이론적 토대 검토

본 프로그램의 개발과정에서 느린학습자 청소년이 타인과의 관계적 상황에 있어서 질차적 기억에 의한 암묵적인 기제로 드러내는 몸적 긴장을 선행연구를 통해 확인하였다. 이를 위하여 몸챙김에 기반한 안정화와 타인과의 관계 개선을 위한 방법론으로 다양한 예술 매체 활동이 적절한 의사소통 수단이 되도록 하여 문제를 직면하고 해소, 변화, 성장의 과정을 거치며 삶의 자원으로 체화하기를 목표로 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램을 구성하였다. 느린학습자의 심리적 안녕감과 자아 탄력성의 회복으로 '자신이 처한 어려운 상황에 적응할 수 있는 개인적 능력'향상을 위하여 안내된 알아차림 훈련, 창조적 표현예술과 상호관계적 움직임 놀이를 치료적인 증재의 매체로 활용하였다. 경험을 통해 몸의 감각을 중심으로 정서와 인지를 알아차림하는 몸챙김의 과정은 모든 활동 과정에 증첩되어 지원되며 안정화를 바탕으로 문제 정의 및 문제해결방안 탐색과 계획, 기법에 대한 사전연구를 통하여 구조화 시키고, 실행, 평가하는 증재 전략을 활용하여 개발하였다.

이러한 느린학습자의 심리적 안녕감과 자아 탄력성 증진을 위한 몸챙김에 기반한 통합예술치료 프로그램 개발을 위해 관련 프로그램들의 프로토콜을 검토하여 느린학습자의 특성에 맞는 개입 방향과 논리적 근거 탐색, 구성 요소 및 적합한 활동을 구조화하였다.

표 6. 관련 프로그램

Focusing기법 (Eugene Gendlin)	감각 느낌(felt sense)에 집중하여 내면의 자신이 나에게 보내는 메시지를 듣는 과정
감각운동심리치료(Ogden, Minton & pain)	몸 지향 대화를 통한 외상치료 경험을 구성하는 핵심 조직체(감각, 움직임, 움직임 충동, 정서, 인지)를 알아차림 하며 핵심 정서 및 적응적 행동 패턴의 변화를 내면의 유기성에 따라 통합할 수 있도록 한다.

집단 놀이치료(O'Connor)	상호관계적 놀이를 통한 탐색 놀이체계는 즐거움이라는 기분을 유발하는 정서 체계로 놀이하는 사람들 간의 연대감이 일어나며, 상대방 행위의 의도를 지속적으로 가능한다.
심리-동작 이미지화 과정 (Psychokinetic Imagery Process : PKIP, Tamapa Life /Art Process®)	움직임 경험을 분석하거나 환원하지 않고 그림그리기, 글쓰기, 재 동작하기 등의 예술 은유작업을 통해 의미가 스스로 드러나도록 하는 현상학적 표현예술작업(Halprin, A., 1979)
소매틱 심리학	소매틱 자원(Somatic Resources) 호흡(Breathing), 접지감(Grounding), 담아주기(Containment), 정렬(alignment), 정향(Oriented)

## 2. 프로그램 내용과 활동 구성

프로그램의 개발은 4단계의 절차로 진행되었다. 1단계 구성요소 선정, 2단계 단계 설정 및 구성요소의 단계별 주제화, 3단계 단위 회기 활동 구조화, 4단계 단위 회기별 활동 개요 및 핵심 활동 배치 등의 순서로 이루어졌다. 구성요소들을 주제화하여 작업단계로 구조화 한 단계는 3단계로 활동이 서로 유기적으로 연결되도록 구성하였다. 프로그램 단계별 주제 및 핵심활동은 <표 7>과 같다.

표 7. 프로그램 단계별 주제 및 핵심활동

단계	주제	핵심 활동
1단계	- 소매틱 심리교육 - 긍정적 자기개념 가지기 - 자기조절 하기	- 몸과 마음의 상호작용 알기 - 긍정자원 찾기 - 강점자원 찾기 - 상호관계 조절을 위한 경계 작업 - 정서내성영역 확인하기
2단계	- 상호의존성, 시스템적 사고하기 - 사회적 장면에서 행동 다루기	- 자신과 타인의 욕구 및 감정 이해하기 - 의도와 바람알기 - 효과적인 의사소통하기 - 공감, 격려하기 - 도움주고 도움받기
3단계	- 세상으로 나아가기 - 성장, 통합	- 두려움에 대처하기 - 더 나은 내가 되기

프로그램 단계별 주제 및 핵심 활동 구성을 위하여 의식적 학습이 이루어지도록 느린학습자의 눈높이에 맞춘 심리교육, 알아차림 훈련을 위한 주의력 강화 요소들을 구성하였다. 그리고 공감적 이해를 동반한 촉진적 관계형성으로 참여자 개개인의 내면세계와 관심사에 바탕을 둔 은유들에 접촉할 수 있도록 하는 것에 보다 중점을 두고 회기별 핵심활동을 구성하였다. 3단계 프로그램의 단위 회기 구조는 <표 8>과 같다.

표 8. 프로그램 단위회기 구조

도착명상 및 감각 알아차림 활동 (소요 시간 20분)	
도입	- 몸챙김 도착 명상, 소매틱 자원체화 - 감각 알아차림 주의력 훈련 - 몸적인 알아차림과 함께 이해를 도우며 회기 내용과 연결된 심리교육으로 무엇을 배우기 위한 활동인지를 설명하여 숙련의 단계로 유기적인 연결이 될 수 있도록 의식적 학습 유도하기

주제 활동 (소요 시간 40분)	
전개	- 상호관계적인 놀이 및 표현활동하기 - 몸챙김 활동하기 : 활동 중에 드러나는 움직임에 접촉하기, 움직임과 감각을 링크하기, 감각과 감정을 링크하기 - 의미화하기 : 몸챙김 안에서 나에게 가장 의미 있었던 장면을 프레임 하기, 촉발 자극을 찾고 감각에 포커싱하여 목적 소재지를 탐색하기, 감각 따라가기 몸 도안에 옮기기, 나의 욕구나 바람 알아차림 하기
휴식	(소요 시간 10분)
추수	- 글과 그림으로 수확하기 (소요 시간 20분) - 글과 그림으로 알아차림을 의미화하고 통합하기 - 나눔하고 서로를 지지하기

본 연구에서 핵심 활동으로 구성되는 몸챙김은 주관적인 알아차림을 은유적인 언어로 반영하며 촉진하여야 함으로 이로 인해 발생하는 오류나 간극을 최소화하고 최대한 객관성을 확보하고자 참여자들의 연령, 성, 흥미, 동기 및 환경적 요인 등을 고려하여 변화에 대한 동기 및 도전의식 고취, 자기인식 향상, 흥미의 파악 및 통찰, 의사소통 기술 습득에 초점을 두었다. 회기별 목표와 활동의 적합성을 밝히는 단계에서 언어적 기술과 활동에 대해 구체적으로 표기하여 국내 전문가 1인(신체심리치료, 소매틱표현예술치료 교육 및 임상 경력 15년 이상)에게 수퍼비전을 받았다. 그리고, 표현예술치료 및 무용교육 경력 10년 이상의 전문가 1인과 수퍼바이저(지도교수)로 구성된 전문가들이 예비 연구에 참여하여 직접 체험하고 그 적합성에 대한 평가를 받았다.

전문가 수퍼비전과 프로그램 시연을 통하여 보완할 사항으로는 느린학습자의 개개인이 가진 특성이 다르기 때문에 즉각적으로 일어날 수 있는 정동에 대비하여 접촉할 수 있는 언어의 다양성과 전환 활동으로의 유연성을 가질 수 있도록 당부하며, 회기별 유기성이 전체 회기에서도 연결감 가지기, 강의식의 설명보다는 실제 활동 시간을 충분히 줄 것 등이 지적되었다. 이러한 피드백을 바탕으로 본 프로그램에서는 심리교육을 다양한 활동과 접목시켜 느린학습자의 눈높이에 맞추고 흥미와 이해를 돕는 시각 자료 및 소도구를 적극적으로 활용하였다. 또한 일상에서의 몸챙김의 중요성을 강조하고 구체적 방안을 제시하며 매회기 프로그램 도입에 이어 감각 알아차림 훈련에 비중을 더 주었고, 단위회기에서의 유기성이 몸챙김 수용의 과정, 행동변화의 과정, 성장의 과정으로 전체 회기에서도 연결감을 가질 수 있도록 하였다. 마지막으로 부정적 기억이나 감정을 직접적으로 다루지 않고 자원개발에 중점을 두고 '자원 보따리를 주렁주렁 달고 세상으로 나아가기'에 염두를 둘 것을 제안받았다. 이에 '화'와 같은 위험한 감정을 다루거나 부정적 경험을 다루기에는 12회기 안에서 단계적으로 접근하기에 부족할 수 있으므로 부정적 경험을 떠올리는 정도를 최소화시키고 자원개발하기를 통한 자기조절과 상호조절활동을 더 추가하였다. 그리고, 상호 관계놀이와 창조적 표현활동들을 추가하였으며, 매 활동의 마지막은 몸챙김으로 수확하여 의미화를 가지며 행동 변화와 성장의 과정이 촉진될 수 있도록 하였다.

## IV. 연구 결과 및 논의

### 1. 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램

확정된 프로그램은 프로그램단위 회기별 연결성과 전체 회기의 유기적 연결을 위하여 몸챙김 수용의 과정, 행동변화의 과정, 성장의 과정으로 전체 회기를 연결하였다. 몸챙김의 중요성과 일상생활에서의 구현을 위하여 알아차림 훈련을 매회기 도입에 배치하여 소매틱 움직임 교육과 병행하고 매회기 느린학습자의 목적 알아차림 상태를 확인하고 호흡, 접지감, 정렬과 소도구를 활용한 알아차림 훈련, 상호관계 놀이를 적절하게 사용 및 변경 가능할 수 있도록 하여 정서내성영역 안에서 안전하게 다음 활동이 이어지도록 하였다. 또한, 상호관계 놀이 및 표현활동



을 매회기 가지며, 활동 후 몸챙김의 핵심 활동요소들인 경험을 프레임하기, PKIP, 감각포커싱으로 자원화 시킬 수 있도록 구성하였다. 확정된 프로그램은 <표 9>와 같다.

표 9. 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램

회기	목표	활동 내용
몸챙김 - 수용의 과정 / 행복한 나 : 몸과 마음의 상호작용 알기, 긍정적 자기개념 갖기		
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 몸챙김 이해하기</li> <li>· 안전한 관계 맺기</li> <li>· 자기조절 자원체화 및 감각 알아차림 훈련</li> <li>· 주의 집중력, 고유수용성 감각 및 내수용감각 경험하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사 나누기</li> <li>· 호흡명상</li> <li>· 몸과 마음의 상호작용 이해하기</li> <li>· 영화 '인사이드 아웃'의 감정 캐릭터 활용</li> <li>· 서로에 대해 알아가기</li> <li>· 물고 답하기를 응용한 빠른 속도의 움직임 놀이</li> <li>· 몸의 감각에 주의를 기울이기</li> <li>· 몸에 주의를 기울인다는 것은 무엇일까?</li> <li>· '마음이 흐르는 강' 은유적 움직임 활동</li> <li>· 몸챙김 수확하기</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자원에 대해 이해하기</li> <li>· 소매틱 자원체화 및 알아차림 훈련</li> <li>· 호흡, 접지감</li> <li>· 친절과 배려알기</li> <li>· 개인적 자원체화</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 우리의 약속 정하기 : 친절을 베풀었던 경험 나누기</li> <li>· 서로를 배려하고 지지하는 치유공동체 만들기</li> <li>· 자원으로서의 호흡(Breathing)과 접지감(Grounding)</li> <li>· 안정감을 몸으로 체화하기</li> <li>· 개인적 자원(Resource)체화 : 행복한 순간 혹은 내가 좋아하는 것</li> <li>· 몸챙김 수확하기</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 치유공동체 맺기</li> <li>· 감각 구분하기</li> <li>· 강점자원 체화</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친구에게 다가가기 (라포형성) : 이름 스티커를 활용하여 전달하고 안부를 묻고 몸의 다양한 부위로 하이 파이프 하기</li> <li>· 감각 구분하기 : 감각 카드를 활용. 감각에 대한 다양한 표현들을 탐색하고 내적 신체감각, 오감지각, 움직임, 움직임 충동 등의 몸의 감각을 구분해 보기</li> <li>· 개인적 자원(Resource)체화 : 성취의 순간 (PKIP)</li> <li>· 승리의 자세 신체 본뜨기</li> <li>· 몸챙김 수확하기</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 부정적 경험과 거리두기</li> <li>· 나만의 조절 자원찾기</li> <li>· 소매틱 자원체화 및 알아차림 훈련</li> <li>· 경계자원 체화</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자기 위안 움직임 찾기 : Self Touch를 통한 담아주기(Containment)</li> <li>· 부정적 경험 다루기/ 거리 두고 관찰하기</li> <li>· 나에게 어렵고 불편한 관계나 상황을 다양한 물건으로 대상화하여 나와서 거리를 정하기 : 안전한 경계자원 체화 후 거리 조절해 보기</li> <li>· 나의 안전한 경계 만들기 : 나에게 안전하다고 생각되는 공간에서 만들기 재료를 활용하여 경계를 시각화하기</li> <li>· 몸챙김 수확하기</li> <li>· 나의 요구와 선호를 알기 : 나의 안전한 경계가 나에게 보내는 메시지 : 나의 안전한 경계가 세상에 보내는 메시지</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 내성영역 이해와 표현하기</li> <li>· 소매틱자원체화 및 감각 알아차림 훈련</li> <li>· 수용하기와 주장하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 도착명상 : 이전 회기까지의 자원들 떠올리기</li> <li>· 소도구(플로워 링)를 활용한 호흡과 움직임 연결하기</li> <li>· 나와서 연결에서 타인과의 연결로 이어가며 움직임으로, 춤으로 공간 확장하기</li> <li>· 정서내성영역 이해하고 표현하기: 정서내성영역 그림 자료를 통해 나의 상태를 확인하기</li> <li>· 부정적 경험 다루기/거리를 두고 관찰하기 : 스트레스 수준 정도가 3 or 4 정도의 경험 : 어려움을 느끼게 한 촉발 자극 찾기 : 촉발 자극의 몸적 소재지 찾기</li> <li>· 어려움 안에서의 자원 발견하기</li> <li>· 몸챙김 수확하기: 나의 요구와 필요를 알아차림 하기</li> </ul>

회기	목표	활동 내용
행동변화의 과정 / 함께하는 우리 : 자기조절과 상호조절하기, 문제해결훈련		
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소매틱 자원체화 및 감각 알아차림 훈련</li> <li>· 표현하기</li> <li>· 관계맺기</li> <li>· 협동하기</li> <li>· 관계자원 체화</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 걷기명상 : 호흡과 단단한 땅과의 연결감에 집중하며 천천히 침묵 속에서 걷기</li> <li>· 서로를 지지하기 : 풍선과 천을 활용하여 나의 꿈과 바람을 친구들과 공유하고 함께 응원하고 지지해주기</li> <li>· 몸챙김 수확하기 : 관계자원 체화</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 우리 몸의 구조와 기능이해</li> <li>· 소매틱 자원체화</li> <li>· 감각 알아차림 훈련</li> <li>· 상호관계 놀이</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나의 몸, 나의 자세 바라보기 : 인체 뼈 모형을 통한 우리 몸의 구조와 기능이해 : 바르게 선다는 것에 대해 생각하고 주체적으로 자세를 취해보기 : 바닥을 지지하며 숙이기와 하늘 높이 뻗어내기</li> <li>· 소도구(플라스틱 폼 스틱)를 활용한 자기조절 감각계발하기</li> <li>· 상호관계 놀이 : 놀이의 규칙 새롭게 만들어 심화하기</li> <li>· 몸챙김 수확하기</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인간의 보편성과 공감 이해하기</li> <li>· 공감, 배려하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 도착명상 : 인간의 보편성과 공감에 대한 이해</li> <li>· 공감에 대해 이해하기 : 내가 누군가의 느낌을 알아차리고 배려했던 순간 나누고 몸챙김으로 수확하기</li> <li>· 능동과 수동의 관계놀이 : 의도와 바람 알기</li> <li>· 몸챙김 수확하기</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소매틱 자원체화 및 알아차림 훈련</li> <li>· 관계자원으로 상호조절 이해하기</li> <li>· 관계 안에서 주의 집중력 키우기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 도착명상 : '나'라는 존재와 함께 몸챙김 명상하기 : 자원과 함께 '나다움'과 머무르기 : 주로 내가 감정을 느낄 때 내 몸 어디에 가장 주의가 가는지 알아차림 하고 머무르기</li> <li>· 밀기 : 밀기를 통해 자신감의 근육적으로 경험하기</li> <li>· 자원 주고받기 (상호조절) : 소도구(대형비닐봉지)를 활용하여 서로의 얼굴을 그려주고 빛나는 부분을 글로 적어 주기</li> <li>· 함께 움직이며 큰 소리로 말해주기 : 서로의 자원을 부풀려 함께 놀이하기</li> <li>· 새로운 나 바라보기</li> <li>· 몸챙김 수확하기</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 효과적인 의사소통 배우기 : 도움주고 도움받기</li> <li>· 감정조절 전략 배우기</li> <li>· 관계자원 체화하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 도착명상</li> <li>· 나 전달법 (I-Message) : 생각 나누기</li> <li>· 감정조절 전략 배우기(정향) : 물 마시며 몸의 감각 따라가기, 공간에서 6가지 색깔 찾기, 나의 주의를 끄는 것 바라보고 머물기, 숫자 거꾸로 세어보기</li> <li>· 도움주고 도움받기 : 짝의 안내를 받아 눈을 가리고 걸어가기 : 짝에게 효율적인 지시어로 길 안내 하기</li> <li>· 몸챙김 수확하기</li> </ul>
성장의 과정 / 세상으로 나아가기 : 통합하기		
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소매틱 자원체화</li> <li>· 문제해결력 키우기</li> <li>· 사회적 장면에서 행동 다루기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소리와 움직임 연결하기 : 자신의 이름으로 리듬과 높낮이를 달리하여 움직임과 함께 표현하고 다 함께 미러링해 주기 : 힘이 되는 여러 가지 응원 단어들과 어울리는 동작을 만들어 함께 하기</li> <li>· 옹덩이를 건너는 가장 멋진 방법 : 자원 보따리 목록 점검하기 : 그림책에 은유적으로 제시되어있는 어려움을 건너는 9가지의 방법들 탐색</li> <li>· 각자의 어려움을 공유하고 어떤 방법으로 건너면 좋을지 함께 고민하여 의견 나누기</li> <li>· 시각화된 옹덩이 건너기 움직임 활동 (혼자서 건너기, 함께 손을 잡고 건너기, 멋지게 뛰어넘고 착지의 자세 취하기)</li> <li>· 몸챙김 수확하기</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감각 알아차림 훈련</li> <li>· 자원통합하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 도착명상 : 지난 활동들 통합하기</li> <li>· 몸의 감각 꽃 피우기 : 소도구(스카프)를 활용하여 손의 감각에 주의 집중하여 꽃 피우기</li> </ul>

회기	목표	활동 내용
		: 움직임의 범위를 넓혀가며 호흡에 자연스러운 리듬과 깊이를 조절하기 · 자원 보따리 공동그림 그리기 · 서로를 응원하고 지지하며 따뜻한 인사 나누기 : 소감 나누기 : 서로에게 에너지 샤워하기

몸챙김은 몸에 뿌리를 둔 정서를 중요시하며 존재 경험으로서의 몸을 통해 마음을 돌보는 것이다. 몸에 각인된 암묵적인 기억으로 인해 나타나는 적응적 행동 기제들에 접촉하고 변형을 필요로 하는 현상에서 출발하여 핵심 정서와 만나는 과정, 자기 수용적 감정 경험을 거쳐 의미화하여 변형경험을 목적으로 등록하게 한다. 목적으로 등록된 변형경험은 정서적 안정감, 사회적 유능감으로 자신과 자신을 둘러싼 주변 세계와의 상호 적응력을 증진시킬 수 있었다. Fosha 등(2009)은 몸에 기반한 경험을 중시하는 ‘상향식(Bottom-up)’ 치료의 관점에서 볼 때 통찰은 치료적 변화를 일으키는 원인이라기보다 그 결과이며, 우리가 몸 안으로 더 깊이 접근할수록 치료 역시 그만큼 더 효과적이고 효율적이라는 것을 말하고 있다. Halprin(2003)은 진정한 관계맺기의 기본이 되는 것은 개인이 자신의 몸과 마음과 진정한 관계를 맺는 것이며, 몸과 마음은 서로를 반영하는 존재여서 이 둘의 통합을 이루지 않고서는 영혼을 가진 전체적인 인간 존재의 발현이 이루어질 수 없다고 본다. Gendlin(1991)은 감각 느낌에 집중하는 것은 몸의 지혜로 가는 길이며 ‘나’라는 온전한 존재가 지금 이 순간 몸과 마음, 영혼을 어떻게 경험하는가에 대해 새로운 시각을 얻게 된다고 하였다. 또한, 머리나 가슴은 즉각적으로 모든 답을 ‘안다’고 여기는 경향이 있는 반면, 감각 느낌을 통해 보다 더 통합적이고 구체적으로 ‘알아가는’ 과정에 접근한다고 하였다. Domschke와 Stevens, Pfeleiderer, Gerlach(2010) 또한 내부감각에 주의를 기울이는 능력은 스트레스에 대한 자동적이고 습관적인 반응을 막을 수 있고, 보다 적응적이고 조절적인 전략을 가능하게 한다고 하였다.

느린학습자의 심리적 안녕감과 자아 탄력성 향상을 위한 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램의 첫 번째 중심 의도는 ‘자원 개발하기’이다. 자원은 신체적, 감정적, 정신적, 영적, 사람을 포함한 관계적인 웰빙의 느낌을 길러주고 지지해주는 것으로 내·외적인 자원으로 나눌 수 있다. 외적 자원의 예로는 자연, 친구, 가족, 동물, 종교활동, 운동, 춤, 표현예술 등이며 내적인 자원은 힘, 민첩성, 지능, 타고난 재능, 지혜, 회복력이 강한 신경 시스템 등이다(이정명, 2015). 본 연구에서는 이러한 내·외적인 자원을 개발하여 소매틱으로 자원화하는 것에 중점을 두었다. Levine(2008)에 의하면 외적인 자원은 내부에 영향을 미쳐 내적인 자원이 되고, 이는 외부적인 자원을 찾는 데 적극적으로 되도록 돕는 순환 구조가 된다고 하였다. Lowen(1975)은 호흡과 조화로운 움직임을 통해 감정표현이 가능해지고, 신체·심리적 방어기능을 감소시킬 수 있다고 주장한 바를 지지하는 결과이다(추언아, 2020). 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램 참여를 통해 연구참여자들은 통합예술치료적 접근으로 상호관계적 놀이를 통한 안전한 몰입과 의사소통의 도구로 사용된 몸, 움직임, 소리, 이미지, 그림, 글쓰기를 통해 알아차림을 체화하고 스스로의 자원을 만들어 나갔다. 이러한 결과는 통합예술치료는 느린학습자에게 통합적이고 안전한 치료 개입을 통하여 창의성과 자율성을 높여 적극적인 소통과 성장을 가능하게 한다. 이러한 경험은 사회적 관계 능력이 향상되었다고 분석하였다. Rogers(1993)에 의하면 창의성은 정형이 없으며 새로운 상태가 전제되어야 하며 개인의 독특성과 그 개인을 둘러싼 환경이 서로 작용하며 생성된다고 하였다. Porges(2017)는 사회적 관계시스템 안으로 들어오게 하는 복측 미주신경 회로가 작동할 때 생리적 상태와 신체를 안정시킬 뿐만 아니라 목소리에는 운율이 생기고 얼굴에 표정은 풍부해진다고 하였다. 또한, 리듬적이고 상호 공감적 움직임이 서로의 생리적 상태를 호혜적으로 조절하고 기본적으로 안전하다고 느낄 수 있는 관계를 만들어 낼 수 있다고 하였다(추언아, 2020). 이처럼 다양한 예술 양식을 통하여 자신의 감정을 안전하게 투사하고, 자신의 신체를 적절하게 사용할 수 있는 몸의 사용법을 익히는 과정을 경험하였다. 즉, 예술을 통한 자기 주도 교육이 가능하게 하는 것이다. 자신의 몸을 움직여보면서 감

각 운동 시스템을 활성화시키고 그것을 통해 풍부한 자신의 이미지를 형성하고 문제를 발견하고 해결해 나가는 과정으로 움직임에 통한 자각(Awareness Through Movement)이 일어나도록 촉진한다. 몸챙김으로 통합된 예술을 통한 표현과 상호관계적인 놀이의 활동은 자아수용과 긍정적 대인관계 형성에 도움이 되며, 긍정적인 대인관계를 통해 독립적인 능력을 갖추게 되고, 환경적 문제를 효과적으로 관리하며, 이를 통해 심리적 안녕감과 자아탄력성 향상에 효과가 있음을 알 수 있었다. 이러한 결과는, 자신을 표현하는 것이 익숙하지 않은 경계선 지능 청소년들에게 창조적 예술표현으로서의 다양한 움직임 경험을 제공하여 움직임의 범위를 넓히고 신체의 자신감을 키워 자아를 표현하고 집단 활동을 통해 바람직한 사회적 대인관계를 형성할 수 있게 한다는 김태은(2016)의 연구와 이연수(2015)의 무용동작치료 프로그램 개발 사례연구의 결과와 일치한다.

결과적으로 몸챙김에 기반한 통합예술치료 프로그램은 느린학습자 개인의 고유한 특성과 정서 행동적 특성에 따른 정서적 위축의 개선을 위해 치유적 접근으로 유용하였으며, 이는 자기 치유와 회복을 통해 문제를 인식하고 해석하여 긍정적인 대안을 선택할 수 있도록 창조적 예술표현과정으로 적절한 언어적 또는 비언어적 행동 요소(오자영, 2011)로서의 소통이 효과적인 개입으로 변화가 유의미하였다.

## 2. 심리적 안녕감 분석 결과

본 연구를 통하여 개발된 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램이 느린학습자 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 프로그램을 적용한 후, 실험집단의 심리적 안녕감 점수에 변화가 있는지를 분석하였다. 각 변인별 점수 차이는 아래 <표 10>과 같다.

표 10. 실험 전후 심리적 안녕감 점수 차이

심리적 안녕감 척도	사전검사 (n=12)	사후검사 (n=12)	t/z
전체	3.00±0.43	3.48±0.33	3.87** <sup>1)</sup>
환경에 대한 통제력	3.13±0.45	3.54±0.39	3.46** <sup>1)</sup>
개인의 성장	3.13±0.59	3.65±0.49	2.97* <sup>1)</sup>
자아수용	3.07±0.52	3.53±0.40	4.08** <sup>1)</sup>
긍정적 대인관계	2.89±0.48	3.45±0.39	-2.81** <sup>2)</sup>
자율성	2.71±0.64	3.24±0.46	2.95* <sup>1)</sup>
삶의 목적	3.10±0.61	3.45±0.49	2.47* <sup>1)</sup>

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$

1) Paired t-test 2) Wilcoxon signed-rank test

분석 결과에 따르면, 심리적 안녕감 전체 점수는 평균적으로 사전 3.00점에서 사후 3.48점으로 0.48점 증가하였고, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $t=3.87$ ,  $p<.01$ ). 이는 프로그램이 느린학습자 청소년의 심리적 안녕감에 긍정적인 효과가 있다는 것을 알려준다.

환경에 대한 통제력 점수는 평균적으로 사전 3.13점에서 사후 3.54점으로 0.41점 증가하였고, 통계적으로 유의( $t=3.46$ ,  $p<.01$ )하며, 개인적 성장은 평균적으로 사전 3.13점에서 사후 3.65점으로 0.52점 증가하였고, 통계적 유의수준( $t=2.97$ ,  $p<.05$ )으로 나타났다. 이러한 결과는 환경에 대한 인지와 정서조절이 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 유순화(2014)의 연구 결과와 같은 맥락에서 해석할 수 있다. 즉 긍정적 자기 성장을 하는 청소년은 자신에 대해 긍정적인 평가를 내리고, 주변 환경과 상황을 보다 긍정적으로 인식할 것이다. 또한, 자아수용 점수는 평

균적으로 사전 3.07점에서 사후 3.53점으로 0.46점 증가, 유의수준( $t=4.08, p<.01$ )을 보이며, 긍정적 대인관계 점수는 평균적으로 사전 2.89점에서 사후 3.45점으로 0.56점 증가하여 유의수준( $Z=-2.81, p<.01$ )을 나타냈는데 이러한 결과는 프로그램의 다양한 경험을 통해 자신을 수용하고 자신의 삶이 의미 있다고 보며, 지속적으로 성장하고자 하는 의지가 생겼다고 볼 수 있다. 더 나아가 자신의 행동을 조절하면서 환경을 효과적으로 관리하여 타인과 긍정적 관계를 맺는 특성을 갖게 될 것이라 기대할 수 있다.

자율성 점수는 평균적으로 사전 2.71점에서 사후 3.24점으로 0.53점 증가, 유의수준( $t=2.95, p\text{-value}<.05$ )으로 나타났다. 자율성은 자신에게 중요한 사람들로부터 정서적 지지와 긍정적인 평가를 받는 것이 자신의 심리적 안녕감을 높이는데 주요한 요인으로 작용한다(김경은, 민하영 2021). 마지막으로, 삶의 목적 점수는 평균적으로 사전 3.10점에서 사후 3.45점으로 0.35점 증가하였고, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $t=2.47, p<.05$ ). 이러한 결과, 프로그램의 긍정적인 수행은 느린학습자 청소년의 자아 성취감을 높이는 데 도움이 되며 더 나아가 그들의 만족과 삶의 질에 긍정적인 인식을 심어주고 좋은 결과를 가져다줄 수 있다.

### 3. 자아 탄력성 분석 결과

프로그램을 적용한 후, 실험집단의 자아 탄력성 점수는 평균적으로 사전 2.86점에서 사후 3.66점으로 0.80점 증가하였고, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $t=8.91, p<.001$ ). 각 변인별 점수 차이는 아래 <표 11>과 같다.

표. 11. 실험 전후 자아 탄력성 점수 차이

자아 탄력성 척도	사전검사(n=12)	사후검사(n=12)	t/z
전체	2.86±0.45	3.66±0.35	8.91***1)
대인관계	3.15±0.72	3.75±0.42	4.61***1)
활력성	2.83±0.38	3.53±0.45	6.80***1)
낙관성	2.68±0.47	3.63±0.53	7.15***1)
감정통제	2.77±0.83	3.72±0.46	5.25***1)

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$

1) Paired t-test 2) Wilcoxon signed-rank test

실험집단의 대인관계 점수는 평균적으로 사전 3.15점에서 사후 3.75점으로 0.60점 증가하였고, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $t=4.61, p<.001$ ). 이것은 프로그램이 느린학습자 청소년의 대인관계에 긍정적인 효과가 있다는 것을 알려준다. 이러한 연구 결과는 긍정적인 대인관계를 통해 독립적인 능력을 갖추게 되고, 환경적 문제를 효과적으로 관리하며, 삶에 대한 목적의식을 가지고 자신의 잠재력을 실현해 나간다는 김현서(2020) 연구의 결과를 뒷받침할 수 있다. 활력성 점수는 평균적으로 사전 2.83점에서 사후 3.53점으로 0.70점 증가하였고, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $t=6.80, p<.001$ ). 이는 프로그램이 느린학습자 청소년의 활력성에 긍정적인 효과가 있다는 것을 알려준다. 낙관성 점수는 평균적으로 사전 2.68점에서 사후 3.63점으로 0.95점 증가하였고, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $t=7.15, p<.001$ ). 이는 프로그램이 느린학습자 청소년의 낙관성에 긍정적인 효과가 있다는 것을 알려준다. 이러한 결과에서 느린학습자 청소년의 자아 탄력성의 영역 중 활력성과 낙관성의 증가로 인하여 우울과 불안과 같은 심리 내적 문제가 적게 나타난다는 연구결과(김은경, 2017; 박원주, 2016; 박원주, 이기학, 2010)와 관련이 있다. 긍정적인 대인관계를 통해 독립적인 능력을 갖추게 되고, 환경적 문제를 효과적으로 관리하며, 삶에 대한 목적의식을 가지고 자신의 잠재력을 실현해 나간다는 김현서(2020)연구의 결과를 뒷받침할 수 있으며, 느린학습자 청소년의 자아 탄력성의 영역 중 활력성과 낙관성의 증가로 인하여 우울과 불안과 같은 심

리내적 문제가 적게 나타난다는 연구결과(김은경, 2017; 박원주, 2016; 박원주, 이기학, 2010)와 일치한다. 감정 통제와 조절의 변화는 청소년의 공격성과 품행 문제와 같은 외적 문제를 적게 경험한다는 송현주, 황순택(2017)의 연구를 지지한다. 이러한 결과는 자아 탄력적인 사람은 정서조절을 안전하게 하며, 긍정 정서를 활용하여 위기 상황에 직면했을 때 긍정적 의미를 더 많이 찾아낸다는 연구결과 (김은미, 이종연, 2015; Fredrickson, 2004; Kumpfer, 1999)와 그 맥을 같이 한다. 감정통제 점수는 평균적으로 사전 2.77점에서 사후 3.72점으로 0.95점 증가하였고, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $t=5.25, p<.001$ ). 이는 프로그램이 느린학습자 청소년의 감정통제에 긍정적인 효과가 있다는 것을 의미하며, 감정통제와 조절의 변화는 청소년의 공격성과 품행 문제와 같은 외적 문제를 적게 경험한다는 송현주, 황순택(2017)의 연구를 지지한다. 이러한 결과는 자아 탄력적인 사람은 정서 조절을 안전하게 하며, 긍정 정서를 활용하여 위기 상황에 직면했을 때 긍정적 의미를 더 많이 찾아낸다는 연구결과(김은미, 이종연, 2015; Fredrickson et al., 2003; Fredrickson, 2004; Kumpfer, 1999)와 그 맥을 같이 한다. 경계선 지적 기능 청소년의 충동-공격성과 사회성 문제에 대해 정서조절로서의 무용동작치료의 개입 효과를 알아보고자 했던 추연아, 남현우(2017)의 연구 결과를 뒷받침한다. 김선희(2009), 김미옥(2003)의 연구에서도 각종 예술치료 프로그램이 청소년의 정서 반응과 표현에 효과가 있기 때문에 이로 인해 자기이해와 공감능력을 발달시키고 동시에 자기조절과 자기표현을 향상시킨다고 분석하고 있다.

몸챙김을 통해 감각에 주의를 기울이는 비 판단적 자기관찰의 과정과 몸적 자원을 통합하고 체화할 수 있는 능력이 증진됨에 따라 자기이해와 조절을 바탕으로 자신의 어려움을 수용 극복하여 긍정적인 행동변화를 보인 결과이며, 이는 마음챙김등 이완 기법을 통한 각성수준을 낮추는 개입을 통해 대인관계 전체와 하위영역 모두 향상된 여인동(2023)의 연구와 부분적으로 맥을 같이 한다. 그리고, 마음챙김 훈련과 함께 신체내부지각을 훈련한 집단은 불안이 낮아졌고, 마음챙김 훈련 없이 신체내부지각을 한 집단은 불안이 감소하지 않은 것으로 나타난 Farb 등(2015)의 연구 결과가 뒷받침된다. 이러한 결과는 프로그램의 다양한 경험을 통해 자신을 수용하고 자신의 삶이 의미 있다고 보며, 스스로를 수용하고 지속적으로 성장하고자 하는 의지가 생겼다고 볼 수 있다. 더 나아가 자신의 행동을 조절하면서 환경을 효과적으로 관리하여 타인과 긍정적 관계를 맺는 특성을 갖게 될 것이라 기대할 수 있다. 예술치료 과정에서 치료사는 치료 동맹으로서 참여학생과의 안전한 관계맺기-라포형성을 통하여 충분히 좋은 환경을 만드는 지지적 체계가 되며, 성장 과정에서 양육자의 역할과도 같은 중요한 역할이 될 수 있다 (Winnicott, 1985). 이것은 자아 탄력성에 있어 지각된 사회적 지지의 중요성(Flouri & Buchanan, 2003)을 강조하는 연구(김경은, 민하영, 2021)를 지지한다. 느린 학습자가 전 생애에 걸쳐 개별화된 지원과 관심이 필요한 집단으로 강조되고 있지만 청소년과 성인대상 중재연구는 매우 부족한 실정이다. 본 연구는 느린학습자의 심리적 안녕감과 자아 탄력성을 위해 청소년기부터 뚜렷하게 나타나는 이들의 정서 행동적 위축을 안정화하고 부정적 경험의 재처리를 위한 외상치유적 접근법이 필요한 상황에서 이를 몸적자각을 중심으로 소매틱(somatic)과 명상적 개입 방법이 통합된 프로그램을 느린학습자 청소년 대상으로 개발하거나 적용한 사례가 거의 부재하다는 점에서 본 연구는 의미를 가진다. 따라서, 본 연구를 통해 느린 학습자 청소년의 성장과 발달을 촉진하기 위한 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램의 효과성을 알리고, 몸챙김 기반 통합예술치료의 접근 및 방법론, 느린학습자의 심리적 안녕감과 자아 탄력성 중재와 관련한 논의를 위한 자료를 제공함으로써 후속 연구에 쓰일 수 있다는 데 의의가 있다.

## V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램이 느린학습자 청소년의 심리적 안녕감과 자아 탄력성 증진에 미치는 효과를 알아보는 것이다. 이러한 목적을 달성하고자 지역 느린학습자 커뮤니티를 통해 표집된 만 13세~18세의 남·여 느린학습자 청소년 12명을 대상으로 심리적 안녕감, 자아 탄력성 지수 검사지를 이용하여 변화 분석을 진행하였다. 느린학습자의 심리적 안녕감과 자아 탄력성을 위한 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램 개발에 포함된 구성요소는 경험 활동과 연결된 심리교육으로 의식적 학습 유도하기, 감각 알아차림 주의력 훈련과 소매틱 자원체화, 상호관계적 놀이 및 창조적이고 통합적인 표현예술 활동이다. 모든 과정에 걸쳐 몸챙김은 중첩되고 지원되어 의미화를 통해 통합될 수 있도록 구성된 활동을 통해 느린학습자의 심리적 안녕감, 자아 탄력성 증진에 효과를 확인할 수 있었다.

프로그램 과정의 단계별로 나타난 실험집단의 행동 관찰분석에서 몸챙김을 통해 감각에 주의를 기울이는 비 판단적 자기관찰의 과정과 몸적 자원을 통합하고 체화할 수 있는 능력이 증진됨에 따라 자기이해와 조절을 바탕으로 자신감과 의사소통을 위한 표현력이 증가하였다. 치료 동맹으로서 치료사와 참여자 간의 라포가 형성되고 안전한 환경 안에서 상호주관적 관계 실험인 움직임 놀이와 창조적 표현예술 활동을 통해 정서내성범위(the window of affect tolerance)의 확장, 행동의 유연성, 긍정적 정서, 내재적 동기 형성, 사회적 기술과 유능성이 확장되는 것을 연구참여자의 자세와 자기 진술을 통해 관찰할 수 있었다. 이는 자원 체화 개입을 통해 사회적 관계 체계 안으로 들어오게 하는 것으로 자기 스스로를 이해하고 존중하며 타인과 공감할 수 있는 여유를 가지게 됨에 따라 대립과 갈등에서 공감과 협동으로의 긍정적인 행동변화를 나타내는 결과로 양적인 변화와 함께 질적인 향상을 살펴볼 수 있었다. 그리고, 프로그램 효과의 지속성과 삼각검증을 위한 학부모와의 사전, 중재, 사후, 추후 반구조화된 심층 면담에서 프로그램 참여 시 점차적으로 보인 표현력의 증가와 작은 자극에도 위축되었던 부분의 개선 및 부정적 신념의 감소로 인한 대외활동의 횟수 증가, 감정조절 면에서의 긍정적인 변화관찰을 통해 프로그램의 신뢰도를 확인할 수 있었다.

이러한 결론을 바탕으로 몸챙김에 기반한 통합예술치료가 정서적 위축으로 인해 사회적응에 심각한 어려움을 보이는 느린학습자의 심리적 안녕감과 자아 탄력성 증진을 위한 중재로써 유용한 개입 방법이 될 수 있음을 시사한다. 본 연구의 결과를 토대로 이 분야에 대한 후속 연구와 임상적 연구발전을 위하여 본 연구의 제한점을 바탕으로 제언하고자 한다. 느린학습자 청소년은 경제선 지적 기능을 가지며 독립적이고 주체적으로 살아가는 데 어려움을 겪는데, 최근 들어 느린학습자에 대한 관심이 증가하고 있지만, 그들에게 적절한 심리, 사회적 지원은 미흡한 상황이다. 이에 느린학습자의 특성과 개입법에 의한 다각도의 논의와 함께 느린학습자의 신체적 정신적 안정화를 위한 몸적(Somatic) 자각으로 통합한 예술치료가 다양한 영역에서 연구 되어지기를 기대한다. 본 연구는 느린학습자 청소년을 대상으로 단기 과정의 프로그램을 적용하였는데, 소집단의 결과값을 일반화하기 어렵다는 것에 한계를 가지고 있으며, 느린학습자의 특성상 개개인의 다양한 스펙트럼을 가지고 있으므로 1:1 프로그램과 집단프로그램 병행의 필요성을 고려해 볼 만 하다. 또한 향후 본 연구의 프로그램을 수정, 보완하여 느린학습자 청소년 외에 다양한 대상들에게 적용하여 프로그램을 검증할 필요가 있다. 이러한 결과가 축적되어 치료적 활용 가능성이 발전되어 나가야 할 것이다. 이에 본 연구에서의 여러 가지 한계를 보완하여 예술치료영역에서 더 많은 후속 연구가 이루어지기를 기대한다.

## 참고문헌

- 김경은, 민하영 (2021). 남녀 청소년의 자아탄력성 및 사회적 지지와 심리적 안녕감 간의 구조적 관계. *한국생활과학회지*, 30(3), 401-413.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지*, 15(2), 19-39.
- 김미옥(2003). *고등학생의 개인적 특성에 따른 여가활용 실태와 여가활성화 방안연구*. 미간행 석사학위논문. 아주대학교 교육대학원.
- 김선희 (2009). 청소년의 음악듣기와 주관적 안녕감의 관계. *음악교육*, 10, 63-82.
- 김은경 (2017). 고등학생의 건강행위와 우울 및 자아탄력성의 관계. *한국학교보건학회지*, 30(2), 174-180.
- 김은미, 이종연 (2015). 연인과의 이별을 경험한 대학생의 애착과 자아탄력성이 이별 후 성장에 미치는 영향. 의도적 반추와 문제중심 대처를 매개변인으로. *상담학연구*, 16(1), 147-174.
- 김진아, 강옥려 (2017). 경계선급 지능 아동에 대한 초등학교 교사들의 인식: 포커스 그룹 인터뷰를 통하여. *학습장애연구*, 14(3), 157-184.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). *상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가*. 서울: 학지사.
- 김태은 (2016). *경계선 지능 청소년의 사회성 향상을 위한 무용교육 프로그램 개발*. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 김현서 (2020). *남녀 청소년의 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 긍정 반추에 매개효과*. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김혜정 (2016). *통합적 독서치료프로그램을 활용한 사회적 기술 증진 효과*. 미간행 석사학위논문. 용문상담심리대학원대학교.
- 문요한 (2019). *이제 꿈을 쫓습니다*. 서울: 해냄출판사.
- 변관석, 신진숙 (2017). 경계선 지능에 관한 국내연구 동향 분석. *특수아동교육연구*, 19(1), 79-109.
- 박미정, 박경란 (2019). 일상생활중심 대화식 저널쓰기가 경계선지능 언어발달지체학생의 쓰기능력에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구*, 19(6), 369-389.
- 박소희, 이은주 (2022). 경계선지능 아동 및 청소년을 대상으로 한 국내 연구 동향: 연구대상자 선정 기준을 중심으로. *특수교육논총*, 38(3), 141-164.
- 박원주, 이기학 (2010). 고등학생의 자아탄력성이 내재화 문제에 미치는 영향: 긍정정서의 매개효과. *상담학연구*, 11(2), 795-808.
- 박원주 (2016). 자아탄력성이 내재화 문제에 미치는 영향. *청소년학연구*, 23(7), 117-141.
- 박현숙 (2018). *경계선 지적 기능 아동 선별 체크리스트: 타당화와 하위특성 연구*. 미간행 박사학위 논문. 성균관대학교 대학원.
- 소선숙, 김동욱, 최은정 (2017). 청소년의 심리적 안녕감과 학교적응의 통합모형 신경망분석. *청소년학연구*, 24(8), 357-382.
- 송현주, 황순택 (2017). 청소년의 삶의 만족과 내재화, 외현화 문제. *청소년학연구*, 24(2), 33-58.
- 엄경남, 이재경, 문정희 (2019). *느린 학습자 지원정책 수립을 위한 기초연구- 학습권 보호를 중심으로. 느린학습자 지원정책 수립 기초연구보고*. 서울: 서울시 동북권 NPO 지원센터.
- 여인동 (2023). *복합외상 학대피해 아동을 위한 외상중심 인지행동치료 집단상담프로그램 개발 및 효과*. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 오영숙( 2010). *초등학교 고학년에 자아탄력성 증진을 위한 사회적 집단상담 프로그램 개발*. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 오자영 (2011). *사회적 문제해결 훈련프로그램이 지적 및 발달장애학생의 또래와 교사의 상호작용기술에 미치는 효과*. 미간행 박사학위논문. 순천향대학교 대학원.
- 유순화 (2014). 대학생의 인지적 정서조절과 심리적 안녕감 간의 관계. *청소년복지연구*, 16(2), 183-202.
- 이금진 (2017). 학령기 경계선 지능 아동의 학교에 대한 주관적 인식 유형 연구: Q방법론 적용. *한국콘텐츠학회논문지*, 17(2), 384-393.
- 이대식 (2022). *학습장애 등 경도장애 학생과 2022개정 교육과정: 쟁점과 제안*. 2022년 한국학습장애학회 하계 학술대회 발표 PPT.
- 이바름 (2019). *경계선 지능 청소년의 자기표현력 증진을 위한 미술치료 단일연구*. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 상담심리대학원.
- 이상미, 임정하 (2015). 청소년의 기질과 스트레스 대처전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국가정교육학회지*, 27(2), 121-135.



- 이선영 (2008). 자아탄력성 증진 프로그램이 초등학생의 자아탄력성, 학교생활 적응 및 주관적 안녕감에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 전북대학교 대학원.
- 이재연 (2008). 경계선 지적 기능 아동의 특성. *특수교육학연구*, 42(4), 43-66.
- 이정명 (2015). 트라우마 생존자를 위한 움직임 교육 프로그램 개발과 참여자 체험연구. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 이연수 (2015). 경계선 지적 기능 청소년을 위한 무용동작치료 S.D.T 프로그램 개발 및 체험사례연구. 미간행 박사학위논문. 동덕여자대학교 대학원.
- 장휘숙 (2011). 청년기의 가까운 사회적 관계와 부모 및 친구의 애착기능. *한국심리학회지*, 24(3), 19-34.
- 정희정 (2006). 경계선 지적 기능 아동의 특성 연구. 미간행 박사학위논문. 숙명여자대학교대학원.
- 주은미, 최승숙 (2020). 경계선 지적기능 학습자의 사회적 기술 증대 연구 동향 분석. *학습장애연구*, 17(1), 223-251.
- 추연아, 남현우 (2017). 무용동작치료가 경계선 지적 기능 방임 청소년의 정서조절에 미치는 영향. *무용동작심리치료연구*, 1(2) 23-42.
- 추연아 (2020). 신경생리학적 사회참여시스템 무용동작치료가 비행청소년들의 신체·심리 및 생리적 기능에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 순천향대학교 대학원.
- 하정숙 (2017). 느린 학습자를 위한 맞춤형 교육 중재. 서울: 한국연구재단.
- American Psychiatric Association. (1994). *The Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th edn(DS M-IV)*. Arlington, VA: Author.
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2020). Student Subjective Wellbeing, School Functioning, and Psychological Adjustment in High School Adolescents: A Latent Variable Analysis. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 153-164.
- Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made*. 최호영 역(2017). 경기: 생각연구소.
- BIF Consensus Group. (2017). *Recommendations for caring for people with borderline intellectual functioning*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Block, J. , & Kremen, A. M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 182-185.
- Domschke, K., Stevens, S., Pfliederer, B., Gerlach, A. L., (2010). Interoceptive sensitivity in anxiety and anxiety disorders: An overview and integration of neurobiological findings. *Clinical Psychology Review*, 30(1), 1-11.
- Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T.,Kerr, C., Dunn, B. D., ... Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in psychology*, 6, 763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00763>
- Flouri, E., & Buchanan, A. (2003). The role of father involvement and mother involvement in adolescents' psychological well-being. *British Journal of Social Work*, 33(3), 399-406.
- Fosha, D., Sigel, D. J., Soloman, M. F., Panksepp, J., Porges, S. W., Trevarthen, C., Tranick, E., Shore, A. N., Ogden, P., Johnson, S., Hughes, D. (2009). *The Healing Power of Emotion*, 노경선, 김건중 역(2013). 경기: 눈출판 그룹.
- Fredrickson, B. L. (2004). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Biological Sciences*, 359, 1367-1377.
- Garcia, D., & Moradi, S. (2013). The affective temperaments and well-being: Swedish and Iranian adolescents' life satisfaction and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 689- 707.
- Garmezy, N. (1993). Children at poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Genelin, E. T. (1991). *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York: guilford Press.
- Halprin, D. (2003). *Expressive Body in Life, Art, and Therapy: Working with Movement, Metaphor and Meaning*. 이정명, 김용량, 오은영 역(2006). 서울: 시그마프레스.

- Hoyt, L. T., Chase-Lansdale, P. L., McDade, T. W., & Adam, E. K. (2012). Positive Youth, Healthy Adults: Does Positive Well-being in Adolescence Predict better Perceived Health and Fewer Risky Health Behaviors in Young Adulthood?. *Journal of Adolescent Health, 50*(1), 66-73.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137-164.
- Kansky, J., & Diener, E. (2017). Benefits of Well-being: Health, Social Relationships, Work, and Resilience. *Journal of Positive Psychology and Well being, 1*(2), 129-169.
- Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1067-1079.
- Kumpfer, K. L. (1999). Outcome Measures of Interventions in the Study of Children of Substance-abusing Parents. *American Academy of Pediatrics, 103*(2), 1084-1128.
- Levine, P. A. (2008). *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body*. 서주희 역(2014). 서울: 학지사.
- Lowen, A. (1975). *Bioenergetics*. NewYork: Coward-McCann.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238.
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Resilience and Coping as Predictors of Well-being in Adults. *The Journal of Psychology, 150*(7), 809-821.
- McDowell, I., & Newell, C. (1996). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. NY: Oxford University Press.
- Nieuwenhuijzen, M. V., & Vriens, A. (2012). Social cognitive skills and social information processing in children with mild to borderline intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 33*(2), 426-434.
- O'Connell-Higgins, R. (1983). *Psychological Resilience and Capacity for Intimacy*. Qualifying paper. Harvard Graduate school of Education.
- Porges, S. W. (2017). *The Pocket Guide to The Polyvagal Theory*, 노경선 역(2020). 서울: 위즈덤하우스.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-Oriented Art Therapy: Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Reddy, G. L., Ramar, R., & Kusuma, A.(2010). *Slow Learners: Their Psychology and Instruction*. 박현숙 역(2013), 서울: 학지사.
- Rogers, N. (1993). *The Creative Connection: Expressive Arts as Healing*. 이정명, 전미향, 전태옥 역(2007). 서울: 시그마프레스.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Seltzer, M. M., Floyd, F. J., Greenberg, J., Lunds, J., Lindstrom, M., & Hong, J. (2005). Life course impacts of mild intellectual deficits. *American Journal on Mental Retardation, 110*(6), 451-468.
- Soenen S., Van Berckelaer-Onnes, I. A., & Scholte, E. M. (2016). A comparison of support for two groups of young adults with mild intellectual disability. *British Journal of Learning Disability 44*, 146-158.
- Sussman, S. (2001). *Handbook of program development for Health Behavior Research and practice*. Oaks: Sage publications.
- Utsey, S. O., Hook, J. N., Fischer, N., & Belvet, B. (2008). Cultural orientation, ego resilience, and optimism as predictors of subjective well-being in African Americans. *The Journal of Positive Psychology, 15*(1), 202-210.
- Winnicott, D. W. (1985). *Deprlvation and Dellnquency*. 이재훈의 역(2001). 서울: 한국심리치료연구소.

## ABSTRACT

## The Effect of a Bodyfulness-Based Integrated Arts Therapy Program on the Psychological Well-Being and Ego Resilience of Slow Learners

Youngah Jin\* · Eunhwa Park\*\* Pusan National University

This study sought to investigate the effects of an integrated art therapy program focusing on emotional regulation and resource strengthening through bodily awareness on the psychological well-being and ego resilience of slow learners. The purposive sampling method was used to select research subjects, recruiting 12 male and female slow learner adolescents aged 13 to 18 through the local slow learner community, and conducting a total of 12 sessions, 90 minutes per session, for 6 weeks. During this period, an integrated art therapy program was applied. The research procedure was to develop and implement a program based on Sussman's (2001) program development model, and the measurement tools were the Psychological Well-Being Scale (PBS) and the Resilience Quotient Test (RQT). It was designed as a single group pre-post test comparative study and statistical analysis to verify the program effect was performed paired sample t-test and Wilcoxon signed rank test was performed ( $p < .05$ ). The results of the study showed that integrated art therapy had a positive effect on the psychological well-being ( $p < .01$ ) and ego resilience ( $p < .001$ ) of slow learner adolescents. This study has confirmed that an integrated art therapy program that utilizes art media as communication, immerses oneself in experience, and physically utilizes transformative experiences as a creative art process to look into one's inner self promotes psychological well-being and ego resilience. Therefore, it is meaningful that integrated art therapy based on body mindfulness can be used in follow-up research by presenting data as an approach and methodology to improve the emotional withdrawal that appears due to the accumulation of unstable emotional experiences in slow learners' interpersonal relationships.

**Key words** : Bodyfulness, Integrated Arts Therapy, Slow learner, Psychological well-being, Ego resilience.

논문투고일: 2024.02.29

논문심사일: 2024.04.03

심사완료일: 2024.04.20

\* Completed doctoral course in the Department of Integrated Arts Therapy, Pusan National University Graduate School.

\*\* Head professor, Department of Integrated Arts Therapy, Pusan National University Graduate School.