석사학위논문

사이코드라마가 대학생의 대인관계에 미치는 효과

지도교수 고 명 규

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

양 명 희

2002년 8월

사이코드라마가 대학생의 대인관계에 미치는 효과

지도교수 고 명 규

이 논문을 교육학 석사학위논문으로 제출함.

2002년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제출자 양 명 희

양명희의 교육학 석사학위논문을 인준함.

2002년 7월 일

심 사 위 원 장 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

<국문초록>

사이코드라마가 대학생의 대인관계에 미치는 효과

양 명 희

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 고 명 규

본 연구는 대학생들에게 사이코드라마를 적용하여 대인관계 증진에 어떠한 효과가 있는지를 알아보는 데 그 목적이 있다.

제주대학교 중앙도서관

이러한 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 사이코드라마는 대학생의 대인관계 증진에 효과적인가?

둘째, 사이코드라마는 대인관계 하위 요인인 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성에 어떤 효과가 있는가?

연구대상을 선정하기 위하여 제주시 소재 J대학교 재학생들에게 사이코드라마 프로그램을 공고한 후, 이를 통해 자발적으로 참가를 신청한 35명에게 대인관계 검사를 실시하였다. 검사결과 대인관계 점수가 비슷하고 최종적으로 프로그램에 참가 가능한 22명을 무선 표집의 방법으로 각 11명씩 상담집단과 비교집단에 배정하였다.

본 사이코드라마 프로그램은 연구자가 사이코드라마지도자교육과정교재 및 workshop 경험을 토대로 대학생에 맞도록 재구성하였으며, 매 회기 2시간씩

---

* 본 논문은 2002년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

총 9회기를 실시하였다.

측정도구는 Schlein과 Guerney(1977)의 인간관계변화척도를 문선모(1980)가 우리 실정에 맞게 번안한 대인관계 검사 척도로, 본 연구자가 수정하여 사용하였으며 7개의 하위 요인을 측정하는 25개 문항으로 구성되어 있다.

자료의 분석은 SPSS WIN 전산프로그램에 의하여 처리하였고 프로그램 실시 전후의 차이를 비교하기 위해 t검증을 실시하였으며 $P<.01$, $P<.05$ 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 사이코드라마는 대학생의 만족감 증진에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 서로에 대한 신뢰와 이해가 형성되어 만족감을 증진시켰다.

둘째, 사이코드라마는 대학생의 의사소통에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 서로의 생각과 느낌을 공유하게 됨으로써 의사소통이 증진되었다.

셋째, 사이코드라마는 대학생의 신뢰감 증진에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 서로 믿고 수용하게 됨으로써 신뢰감이 증진되었다.

넷째, 사이코드라마는 대학생의 친근감 증진에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 서로에 대한 관심이나 온정적 태도가 형성되어 친근감이 증진되었다.

다섯째, 사이코드라마는 대학생의 민감성 증진에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 자신을 비롯한 다른 사람의 욕구를 읽고 깨닫게 됨으로써 민감성이 증진되었다.

여섯째, 사이코드라마는 대학생의 개방성 증진에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 자신을 적극적으로 열고 다른 사람에 대한 긍정적·부정적 느낌을 표현할 수 있게 됨으로써 개방성이 증진되었다.

일곱째, 사이코드라마는 특히 대학생의 이해성 증진에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 공감의 장을 경험함으로써 이해성이 증진되었다.

결론적으로 사이코드라마는 대인관계 전 하위요인을 증진시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 효과적인 대인관계를 구축해야 할 대학생들의 대

인관계 증진에 지금-여기에서의 만남을 강조하는 비구조적인 사이코드라마가 크게 기여할 수 있음을 의미하며, 대학장면에서 적극 활용할 필요가 있음을 강력히 시사한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1
1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구문제와 가설 ····· 3
3. 연구의 제한점 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5
1. 사이코드라마의 개념과 과정 ····· 5
2. 대인관계의 개념과 특징 ····· 9
3. 사이코드라마와 대인관계와의 관계 ····· 13

Ⅲ. 연구방법 및 절차 ····· 16
1. 연구대상 ····· 16
2. 연구설계 ····· 16
3. 연구절차 ····· 17
4. 측정도구 ····· 20
5. 자료처리 ····· 21

Ⅳ. 결과 및 해석 ····· 22

Ⅴ. 요약·결론 및 제언 ····· 34
1. 요약 ····· 34
2. 결론 ····· 36
3. 제언 ····· 37

참고문헌 ····· 39
Abstract ····· 43
부록 ····· 46

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<표 목 차>

<표 Ⅲ-1> 연구설계의 구성 ····· 17
<표 Ⅲ-2> 프로그램 내용 ····· 19
<표 Ⅲ-3> 대인관계 검사의 하위 요인별 문항 구성 ····· 20
<표 Ⅳ-1> 대인관계의 사전검사 비교 ····· 22
<표 Ⅳ-2> 대인관계 총득점 비교 ····· 23
<표 Ⅳ-3> 만족감의 사후검사 비교 ····· 25
<표 Ⅳ-4> 의사소통의 사후검사 비교 ····· 26
<표 Ⅳ-5> 신뢰감의 사후검사 비교 ····· 27
<표 Ⅳ-6> 친근감의 사후검사 비교 ····· 28
<표 Ⅳ-7> 민감성의 사후검사 비교 ····· 29
<표 Ⅳ-8> 개방성의 사후검사 비교 ····· 30
<표 Ⅳ-9> 이해성의 사후검사 비교 ····· 31
<표 Ⅳ-10> 상담집단의 대인관계 사후-추후검사 비교 ····· 33

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

[그림목차]

[그림 Ⅳ-1] 대인관계의 총 득점 변화 그래프 ····· 24
[그림 Ⅳ-2] 대인관계 사후검사의 하위요인별 변화 그래프 ····· 32

<부록목차>

<부록 1> 대인관계검사 척도 ····· 47
<부록 2> 프로그램 소감문 ····· 50

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 실태조사에 의하면(부산대학교, 1993), 전체 학생의 반수가 넘는 60.2%나 되는 학생들이 대인관계 문제로 자주 고민한다고 응답하고 있다. 또한 K대 학생생활연구소의 통계에 의하면 전체 상담에서 42.8%가 대인관계의 어려움을 호소하고 있으며 일부에서는 대인관계가 직접적인 원인이 되어 대학생활에 적응하지 못하는 것으로 보고되고 있다(신혜자, 2000, 재인용).

이런 결과는 대학생에게 있어 대인관계가 얼마만큼 중요한 것인가와 상당수의 학생들이 실제로 대인관계에 있어 어려움을 겪고 있으며, 앞으로도 겪게 될 것임을, 또 이에 대한 특별한 방안과 노력이 모색되어야 할 것임을 시사해 주고 있다.

제주대학교 중앙도서관

발달단계상 대학생들은 정체감, 인생관 및 가치관이 확립되는 청년후기로써 성공적인 대학생활과 인격발달을 위해서 친밀하고 효과적인 대인관계를 맺는 중요한 발달과제(권석만, 1995; 신혜자, 2000)를 안고 있다. 대학생활은 고교시절과 달리 대인관계가 다양해지고 복잡해질 뿐만 아니라 그 중요성 또한 커진다는 점에서 폭넓고 다양한 대인관계를 형성할 수 있는 능력이 필요하다.

상담분야에서는 집단상담을 통해 이러한 대인관계를 조력하려는 움직임이 활발하게 일어나고 있다. 내담자 개인이 당면하는 심리적 문제의 원인은 집단 안에 있고 동시에 그것을 해결할 수 있는 길도 집단

안에 있다는 생각과, 인간은 자신이 속한 대인관계에서 크게 영향을 받기 때문에 집단구성원간의 인간관계 양태가 변화하면 개인도 변화할 것이라는 기본 가정(마정건, 1980)하에 역동적 대인관계를 통해 인간의 문제를 해결하려는 관심이 고조되면서 집단상담의 필요성이 더욱 강조되고 있는 것이다.

이 필요성의 일환으로 남궁기홍(1990)은 잠재력 개발 집단상담 프로그램을 적용하여 인간관계 개선에 관한 연구를 하였고, 강원식(1994)은 인간관계증진 집단상담을, 그리고 조은영(2001)은 자기표출훈련 프로그램을 적용하여 대인관계의 긍정적 효과를 보고하였다. 또한 신혜자(2000)는 관계패턴 이해를 통한 대인관계 증진 집단상담을 구안하여 대학생의 대인관계 개선을 보고하였다.

그러나 이들을 비롯한 기존의 선행연구들은 구조화 프로그램을 투입하여 상담 전·후의 구성원들의 반응을 알아보는 효과를 검증하였으나, 훈련동안의 경험이 실생활에 영향을 미치고 있는지 여부를 확인하는 추수검사를 포함시키지 않았다(강원식, 1994; 김기정·이정희, 1999; 신혜자, 2000; 조은영, 2001). 이에 비구조화 프로그램을 투입하여 효과를 검증하고, 일정 기간이 지난 뒤에 그 효과의 지속성을 확인하는 추수검사에 대한 검토와 논의가 필요한 실정이다.

비구조적 특성을 지니는 사이코드라마(Psychodrama)는 개인의 문제를 말로 표현하는 대신에 자발적인 행동으로 표현하는 즉흥극(Moreno, 1977)이며 감정의 정화를 통해 통찰(자기이해)을 가져오게 함으로써 개인적 성장 뿐만 아니라 인간정신영역의 확장을 가능하게 한다(최헌진, 1986). 자발성과 창조성을 최대한 살리는 사이코드라마는 집단 구성원의 자기 표현이 자연스럽게 유도되며 자기 개방과 자기 수용의 집단 역동성이 강조된다. 무엇보다도 드라마 장면을 통해 대인관계를 다루

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

는 속에서 자기의 입장 뿐만 아니라 상대방의 입장이 되어 보는 기회를 가질 수 있다. 그럼으로써 타인을 이해하게 되어 원만한 대인관계를 형성할 수 있는 사회적 기술을 배워나갈 수 있다.

이처럼 사이코드라마는 일상생활에서 경험되어지는 자연적 시나리오에 가깝기 때문에(Greenberg, 1974; Yablonsky, 1976; 김광운, 2000) 효과적인 대인관계를 구축해야 할 대학생들이 참여한다면 대인관계 증진에 긍정적인 효과를 얻을 수 있으리라 기대된다.

따라서 본 연구는 지금-여기(here and now)에서의 즉흥성을 최대한 살리는 비구조적인 사이코드라마가 대학생의 대인관계에 어떠한 효과가 있는지를 검증하는데 그 목적이 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 연구문제와 가설

본 연구는 사이코드라마가 대학생의 대인관계에 미치는 효과를 검증하는데 그 목적이 있으며, 이를 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

문제 1. 사이코드라마는 대학생의 대인관계 증진에 효과적인가?

문제 2. 사이코드라마는 대인관계의 하위 요인인 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 규명하기 위한 구체적 가설은 다음과 같다.

가설 1. 사이코드라마에 참여한 상담집단은 비교집단보다 대인관계

총득점이 유의하게 증가할 것이다.

가설 2. 사이코드라마에 참여한 상담집단은 비교집단보다 대인관계의 하위요인이 유의하게 증가할 것이다.

2-1. 만족감이 유의하게 증가할 것이다.

2-2. 의사소통이 유의하게 증가할 것이다.

2-3. 신뢰감이 유의하게 증가할 것이다.

2-4. 친근감이 유의하게 증가할 것이다.

2-5. 민감성이 유의하게 증가할 것이다.

2-6. 개방성이 유의하게 증가할 것이다.

2-7. 이해성이 유의하게 증가할 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 집단원들의 성별비율을 동일하게 하지 못했다는 점에서 연구결과를 일반화하는데 한계가 있다. 집단상담에서는 성별구성에 따라 집단원들의 집단내 행동이나 집단역동이 달라질 수 있기 때문에 여성들이 대부분을 차지하고 있는 본 연구결과를 일반화하는데는 주의가 필요하다.

둘째, 본 연구결과 해석은 대인관계 검사지를 이용한 질문지법에 의존하였기 때문에 집단 과정에서의 집단원들의 행동 변화, 주관적 내면세계를 이해하고 평가하는데 한계가 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

여기에서는 사이코드라마가 대학생의 대인관계에 미치는 효과를 밝히기 위한 이론적 기초로 사이코드라마의 개념과 과정, 대인관계의 개념과 특징, 사이코드라마와 대인관계의 관계에 대해 고찰하고자 한다.

1. 사이코드라마의 개념과 과정

사이코드라마는 1921년 모레노(Jacob Levy Moreno, 1889~1974)가 상호작용적인 집단역동에 대한 통찰력과 창조성의 철학을 통합시켜 만들어낸 하나의 접근방식으로써, 그 후 수십년에 걸쳐 다듬어지고 세분화되었다(Blatner, 1988).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

모레노는 사이코드라마를 '진실의 극장(the theater of truth)' 및 '연극적 방법을 통해 인간 존재의 진실을 조명하고, 인간이 처한 환경의 현실적인 측면을 탐구하는 과학'이라고 정의하면서, 소위 '참만남'을 강조하였다. 즉 개인이 자신의 실제적인 자기와 타인의 실제적인 자기와의 참만남을 촉진시킴으로써 두 존재가 참만남에서 일치될 때, 그들은 삶의 최고의 진실을 성취한다는 것이다. 따라서 모레노(1977)는 참만남을 가능한 의사소통의 가장 집약적인 수준으로 보았으며, 사이코드라마의 주안점이 인간 정신의 근본적 속성인 자발성과 창조성의 확장에 있고 이 자발성의 향상이야말로 개인 생활과 대인관계에서 자유로움과 책임감을 촉진시킨다고 생각하였다.

Kellermann(1987)은 현재 사이코드라마 개념에 대해 상당한 논란이

존재한다고 말하면서 “사이코드라마는 내담자들이 극화, 역할놀이, 그리고 극적 자기표현을 통해서 그들의 행위를 계속하고 완성할 수 있도록 격려되는 심리치료의 한 방법이다”라고 정의하고 있다. 또한 Blatner(1988)는 사이코드라마가 정신을 행위, 즉 연기에 의해 완전히 실현하는 것이라 정의한다. 한편, 최헌진(1999)은 최근에 “사이코드라마란 생존을 위해 인간의 자발성과 창조성을 탐구・개발하고, 정신확장을 지향하는 총체적, 행위적 학문이다”라고 주장하면서 기존의 다른 정의들 보다 사이코드라마의 범위를 확대해서 보고 있다.

이러한 사이코드라마는 몇 가지 기본 요소에 근거하고 있는데, 자발성, 창조성, 만남, 텔레, 지금-여기 및 사회측정학 등이 바로 그것이다.

자발성(spontaneity)이란 라틴어의 sua sponte에서 나온 말로서 의지의 자유란 뜻이다. 기존 상황에 새롭게 반응하고 새로운 상황에 적절히 반응하는 타고난 경향으로, 인간관계에서 더 잘 발휘되며 창조성의 모체가 된다. 최고의 자발성이라 할 수 있는 창조성(creativity)은 매 순간 신선해지고자 하는 원형적인 행위의 힘이다. 즉, 역할수행을 하는데 과거의 경험이나 기억만의 고정된 반복이 아니라, 개성적이고 창조적으로 역할연기를 하게 하는 것이다.

한편, 만남(encounter)은 인격적으로 독립된 두 개체가 서로 자신의 정체성을 유지하면서, 동시에 두 개체가 함께 알려지지 않는 새로운 세계로 나아가는 것이며, 또한 그것에 대한 내맡김이다. “나는 너를 통해 확인받고, 너는 나를 통해 존재를 실현하는 관계이다”(모레노, 1977). 사이코드라마는 지금-여기의 만남의 철학이요 예술이기 때문에 만남 없이는 사이코드라마가 성립되지 않는다.

텔레(tele)는 본래 거리(a far)를 의미하는 그리스어로, 인간들 사이에서 서로 끌리고 반발하는 무형의 힘이다. 이를 Moreno는 의사소통 및

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

대인관계를 의미하는 것으로 보아 '사회특성 조사에 의해 측정된 사회적 대인관계 감정의 단위'라고 정의하였다.

지금-여기(here and now)는 인간에 대한 전제없는 실존적 접근방식으로 잉태의 순간, 최고의 창조성이 작용하는 순간을 말한다.

사회측정학(sociometry)은 집단의 형성과 구조, 집단내 대인관계를 기술하고 측정하는 방법으로 집단활동시 상호 선택하거나 주인공을 선택할 때, 또는 집단내 역동과 관계의 구체화를 살필 때 활용된다.

이러한 사이코드라마가 실시되기 위해서는 연출자, 주인공, 보조자아, 관객, 무대와 같은 구성요소가 필요하다(Corey, 2000).

연출자(director)는 주인공이 자신의 문제를 탐구하도록 사이코드라마 과정에서 주인공을 이끌어 주는 사람으로 보통 집단지도자, 치료자, 상담자로 여겨진다. 이 연출자의 역할에 대해 Walker(1974)는 치료적 요인으로서 중요한 것은 치료자의 능력이라 하였고 김유광(1981), 임계원(1981), 성금영(1983) 등도 감독자 역량의 중요성을 제시한 바 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

주인공(protagonist)은 사이코드라마 연기의 주체가 되는 사람으로, 충분한 워밍업을 통해 자발적으로 선택되어지며 자신의 진실을 집단 앞에 제시하게 된다.

보조자아(auxiliary ego)는 사이코드라마에 참가하는 주인공과 연출자 이외의 역할 담당자를 말하는 것으로 주인공 생활 속의 어떤 인물이나 사물, 또는 주인공 자신이나 주인공의 일부분을 나타내며, 주로 주인공에 의해 선택된다.

관객(audience)은 사이코드라마가 진행되는 동안 참석하고 있는 나머지 사람들을 말하는 것으로 때때로 주인공의 감정을 탐구하는 과정에 직접 참가하는 적극적인 역할을 맡으며 주인공과 동일시하거나 공감함으로써 대인관계 갈등에 대한 통찰을 할 수 있게 된다.

무대(stage)는 연기가 행해지는 장소로 사이코드라마가 이루어질 수 있는 장소라면 어디나 가능하다. 이 무대는 참가자들에게 다면적이고 최대의 가변성을 갖는 삶의 공간을 제공하여 주며 현실·공상·과거·현재·미래의 공존을 가능케 한다.

사이코드라마는 이처럼 연출자, 주인공, 보조자아, 관객, 무대와 같은 구성요소를 기반으로 해서 진행되는데, 그 과정으로 준비단계(warmimg-up)와 행동화단계(action), 그리고 공유단계(sharing)를 거치게 된다.

준비단계는 개인이나 집단의 자발성을 증진시키고 신체적, 심리적으로 다음 작업에 대한 의지와 준비성을 유발, 촉진시키기 위한 단계이다. 여기에는 믿음과 안정감, 그리고 비이성적·본능적·감각적 요소가 있어야 하며 놀이적 요소, 모험정신 및 새로운 경험에 대한 탐구정신이 있어야 한다. 주인공이 자신의 문제를 표현할 수 있을 만큼 분위기가 조성되면 주인공 선정을 하게 된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

행동화단계는 선정된 주인공이 자신의 생활장면이나 갈등상황을 제시하고 행동으로 표출하는 시기로, 보조자아와 함께 주변적인 문제에서 핵심적인 문제로 접근하면서 연기하고 현실에서는 표현하지 못했던 내적 태도나 감정들을 재현한다. 연출자는 주인공이 연기를 할 때 지금-여기에서 벌어지고 있는 것처럼 진행시켜 나가게 된다.

공유단계는 행동화단계에서 갈등이나 억눌린 감정을 해소한 주인공이 새로운 적응행위를 연습하는 단계이다. 이 단계에서는 가능한 새로운 행동을 실험해보고, 또 관객들이 참여하면서 가진 느낌을 서로 나누게 된다. 이 때 관객들은 주인공을 평가·비판·비난하기보다 있는 그대로 받아 들이고, 유사한 경험을 공개하면서 공감을 표해야 한다.

위에서 살펴본 바와 같이, 사이코드라마는 연극적인 방법으로 인간의

심리적인 문제를 해결하고 더 나아가 정신을 계발하고자 하는 집단상담의 한 방법으로서 연출자, 주인공, 보조자아, 관객, 무대와 같은 구성요소가 필요하며 준비단계, 행동화단계, 공유단계의 과정을 거치게 된다. 이러한 사이코드라마는 문제를 무대 위에서 제시한 주인공 뿐만 아니라, 그 집단에 참여한 구성원(보조자아 및 관객)에게도 주인공과 자기를 동일시하고 그 문제를 이해 통찰할 수 있는 기회를 제공하여 좋은 치료적 경험이 되기 때문에 매우 경제적이고 효과적인 방법이라 할 수 있겠다. 특히 사이코드라마는 주인공이 연출자와 보조자아 및 관객의 도움으로 현실의 구체적인 상황을 현실 밖의 무대 위에서 지금-여기의 상태로 연기를 하게 되는데 이 과정에서 촉진적인 대인관계를 경험하게 된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 대인관계의 개념과 특징

대인관계는 이미 1920년대에 Yale 대학에 인간관계연구소(Institute of Human Relation′s)가 설치되면서 인간관계라는 말로 일찍부터 사용되었으나 이 개념이 중요시된 것은 1930년에 제1차 세계대전이 끝난 후다. 즉 1930년대 미국의 Bell식 전화기 제조회사인 서부전기회사의 호손공장에서 이루어진 소위 호손실험의 결과에서 전개된 인간관계 연구방법으로부터 유래된 것이다(강원식, 1994).

이러한 대인관계에 대한 학자들의 정의를 살펴보면, Heider(1964)는 대인관계란 다른 사람들을 대하는 보편적인 심리적 지향성으로써 내적인 특성과 외적 행동간의 관계라고 하였다. 즉 개인이 타인에 대해 어떤 생각과 느낌을 가지고 반응하며 어떻게 타인을 지각하고 그에게 어

떤 행위를 하는가, 타인에게 무엇을 기대하는가에 대한 심리적 지향성의 양식이라고 보았다(신혜자, 2000, 재인용).

Buber(1965)는 진정한 의미의 대인관계는 그 관계를 구성하고 있는 두 사람중 어느 한 사람에게서 혹은 두 사람 모두에게서 발견되는 것이 아니라 두 사람간의 상호작용 즉 둘이 함께 주고 받는 상호복합작용 자체에서만 찾아볼 수 있다고 하였다.

이형득(1992)은 대인관계란 두 사람 혹은 그 이상의 사람들 상호간에 일어나는 역동적이고 상호복합적인 과정이라 보았다.

이상에서 살펴본 바를 종합 정의해 보면 대인관계란 집단원 간에 일어나는 역동적인 상호작용이라 할 수 있다.

이러한 대인관계는 학자마다 그 영역에 대해 구분을 달리하고 있는데, 이를 살펴보면 다음과 같다.

Schlein과 Guerney(1977)는 대인관계를 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성 및 이해성의 7가지 하위영역으로 나누어 인간관계 변화 척도를 구성하였다.

문선모(1980) 역시 대인관계 영역을 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성 및 이해성으로 구분하고 있다.

한편 김한주 외(1986)는 자기이해, 자기수용, 자기개방, 자기주장, 타인이해 및 의사소통을 대인관계 영역으로 나누어 설명하고 있다.

이형득(1995)은 자기성장 프로그램에서 생산적인 인간관계를 발전시키는 영역으로 자기이해, 자기수용 및 자기개방을 들고 있다. 여기에서 자기이해란 자신의 전반적인 행동과 생각, 그리고 느낌에 대한 현실적 지식을 갖는 것을 말한다. 자기수용은 자신의 태도나 행동을 있는 그대로 솔직히 인정하고 받아들이는 것을 의미한다. 자기개방은 자기노출이라고도 하는데 다른 사람에게 있는 그대로를 솔직하게 드러내 보이

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

는 것을 말한다.

김기정과 이정희(1999)는 자기이해, 타인인지 및 공감적 이해, 언어/비언어적 의사소통으로 나누고 이들 영역들이 서로 독립적인 것이 아니라 역동적으로 상호작용하는 관계에 있다고 보았다.

위에서 분류한 대인관계 영역들은 학자에 따라 다양한 접근이 이루어지고 있지만, 대체로 이해, 개방, 의사소통을 포함하고 있다. 이 중 Schlein과 Guerney(1977)의 분류는 대인관계 영역들을 통합적으로 포괄하고 있으므로 본 연구에서는 대인관계의 하위영역을 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성 및 이해성으로 보고자 한다.

이러한 대인관계는 그 양과 질에 따라서 개인의 삶이 달라지게 되는데, 즉 대인관계가 만족스럽고 효과적일 경우 한 인간으로서 바람직한 성장·발달을 하게 되지만 불만족스럽고 비효과적일 경우 성장·발달에 방해를 받게 된다. 그래서 그 중요성이 강조되고 있지만, 특히 성인초기에 해당하는 대학생들의 대인관계는 정체감, 인생관 및 가치관이 확립되는 시기이기 때문에 그 어느 발달단계보다 더 중요하다. Erickson(1963)에 따르면, 대학생은 타인과 즉 친구, 동료, 연인, 가족, 교수 등과 친밀감을 형성하여 성숙한 대인관계의 바탕을 구축하는 시기이다(권석만, 1995, 재인용). Dreyfus(1972)도 성인초기는 상호 친밀감이 인생을 좌우하므로 이 시기의 중요한 사회적 발달과제는 타인과 친밀한 관계를 맺는 능력이라 하였다(김혁곤, 1992, 재인용). 권석만(1997)은 입시 준비에 치우쳐 대인관계가 제한적인 고등학교 시기와는 달리, 대학에서는 동문회, 학과, 동아리 등에서 다양한 교류가 이루어지고 선택의 폭이 넓어지며 이성관계를 통해 낭만적인 사랑을 경험하기도 하지만, 대신 구속력이 없고 자율적이기 때문에 스스로 관계를 구축해야 하는 어려움이 있을 수 있다고 보았다. 그는 성인 초기의 대인관

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

계 특징을 대인관계의 폭이 넓어지는 점, 대인관계의 상황이 달라지는 점, 대인관계의 질적인 면이 달라지는 점, 이성교제가 활발하게 진행되는 점 등으로 요약하면서, 대학에서의 대인관계 적응이 매우 중요한 일임을 강조하고 있다.

이처럼 대인관계가 대학생에게 있어 매우 중요한 발달적 적응과제이고 실제로 대학생들은 대인관계를 중요시하고 있지만 대학이라는 새로운 환경에서 친밀하고 효율적인 대인관계를 형성하는 일은 결코 쉬운 일이 아니다. 대학생활의 부적응으로 상담을 신청한 학생 중에는 대인관계의 어려움을 호소하는 학생들이 많다. 또한 대인관계 문제를 일차적으로 호소하지 않는다 하더라도 성격적인 문제, 정서적 문제, 또는 정신건강과 관련된 문제 등을 호소하는 경우에도 사실상 상세히 살펴보면 대인관계 문제와 밀접한 관련을 맺고 있는 경우가 대부분이다(권석만, 1995).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

대학생의 부적응적 대인관계는 많은 경우 정서적 고통과 혼란을 야기한다. 대인관계의 어려움을 가진 대학생들이 가장 흔히 호소하는 정서적 어려움은 외로움과 고독감이다. 또한 대인관계에 대한 불안과 두려움을 가지며 타인으로부터 평가당하고 그 결과 무시되거나 거부되지 않을까 하는 걱정으로 인해서 대인관계를 회피하게 된다. 결국 대학생들이 대학생활에서 원만한 대인관계를 발달시키지 못하고 대인관계에서 오는 불안으로 인하여 부적응을 겪게 되면 대학생활 전반에 불만족과 의욕상실, 심리적 장애를 겪게 될 뿐만 아니라 자아정체감 형성과 인격발달에도 큰 방해가 되는 것이다(권석만, 1995; 김혁곤, 1992).

이러한 대학생의 대인관계 문제의 심각성을 인식하여 많은 대인관계 프로그램들이 개발되고 있는데, Johnson(1981)의 효과적인 대인관계와 자아실현을 위한 'Reaching Out' 프로그램, 정경부(1993)의 '대인간 문

제해결을 위한 집단상담', 서봉연(1994)의 '대인관계 향상 프로그램', 지용근(1997)의 '인간관계 훈련 프로그램', 신혜자(2000)의 '관계패턴 이해를 통한 대인관계 증진 집단상담' 등이 바로 그것이다.

이 프로그램들을 비롯한 기존의 선행연구들은 대부분 대인관계 증진을 위한 개념으로써 자기이해, 타인이해, 의사소통의 세 가지 개념을 공통적으로 사용하였으며 대인관계의 어려움이 주로 의사소통의 곤란과 사회기술의 부족에서 기인되는 것으로 보고 대화기법이나 사회적 기술 향상에 초점을 두는 구조화 프로그램을 투입하였는데, 이들은 부분적으로 그 타당성이 입증되고 있다(서봉연 외, 1994).

그러나 원래 대인관계는 복합적이고 역동적인 심리과정과 매우 복잡한 사회과정들로 구성되기 때문에 대화기법이나 의사소통 기법만으로 대인관계 문제가 해결될 수 있으리라 기대하는 것은 사실 무리이다.

따라서 본 연구에서는 자기개방이나 의사소통 기법에 치우치는 기존의 구조화 프로그램과는 달리, 지금-여기에서의 역동적인 관계·만남 자체를 강조하는 즉흥적이면서도 통합적인 사이코드라마를 투입하여 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성 증진에 의한 대인관계의 변화를 살펴보고자 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 사이코드라마와 대인관계와의 관계

사이코드라마의 특성이 대인관계의 변화에 어떤 영향을 미칠 수 있는지를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 사이코드라마는 그 특성상 지금-여기에서의 만남을 강조한다. 여기서의 만남은 부분적 교환, 일방적 만남이 아닌 활짝 열려진 가슴으

로 나누고 함께 하는 인간 상호간의 총체적 만남이다. 그것은 지금 여기에서의 실체적인 관계성 속에서 이루어지는 변화와 창조의 과정이 된다(최헌진, 1999). 사이코드라마 장면에서 이루어지는 이러한 만남을 통해 집단원들은 촉진적인 관계를 경험하게 된다.

둘째, 사이코드라마는 인간의 개인성 뿐만 아니라 사회성, 집단성을 이용한다. 인간에겐 사회 내에서의 대인관계가 갈등의 중요한 원인이 될 수 있는데 이 대인관계에서 생긴 문제를 사이코드라마에서는 집단의 역동적인 관계, 즉 보조자아나 관객과의 관계를 통하여 보여주게 된다(고영인, 1992). 이 상호작용으로부터 시행착오를 통하여 바깥 세상에서 더 어려운 환경에 그 자신을 대처해 나갈 수 있게 되는 것이다.

셋째, 사이코드라마에서는 행동을 함으로써 구체적 상황이 표현되고 정서적 방출이 이루어지게 되는데 이 과정에서 자신의 감정 뿐만 아니라 그와 중요한 관계에 있는 사람들의 감정도 고려하게 된다. 이 감정이입적 이해의 발달은 장면 내의 역할교대를 통해서 상대방의 역할을 실제적으로 연기함으로써 얻어지는데 이를 통해 대인관계가 긍정적으로 변화될 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

임계원, 이근후(1981)는 정신병동의 입원 환자들을 대상으로 12회의 심리극을 실시한 후 환자들에게 있어 정서표현과 대인관계를 포함한 사회 기능성 및 자기수용성과 자발성에 긍정적 변화가 있음을 보고하였다.

김유광(1983)에 의하면 심리극을 통해 개인은 대인관계 측면에서 자율성과 신뢰성, 선도성, 자기개방, 자기주장 등에 좀더 큰 역량을 갖게 되고 다른 사람의 약함, 공포, 욕구, 기질적 차에 대한 인식을 좀더 할 수 있게 되며 자신을 명백하게 표현할 수 있는 능력을 갖게 된다. 또한 대인과의 대화에 있어서 덜 왜곡되게 듣고, 감정이입할 수 있는 능력을

배우게 된다.

성금영(1984)은 대학생에게 심리극을 실시한 결과 자기 통찰력 및 대인관계 발전에 도움이 된다고 제시하였다.

Kellermann(1985)은 자원자들을 대상으로 4개월 이상 심리극을 시행하고 Yalom의 집단치유인자 60문항을 Q-sorting하여 심리극의 치유인자에 대해 알아본 결과, 자기이해, 정화, 대인간 학습의 순으로 도움이 됨을 밝혔다.

이미정(1986)은 비행청소년을 대상으로 심리극을 실시한 결과 충동조절 및 성격 발달, 대인관계 방식 등의 발달과 통찰력을 증진시키는데 효과가 있음을 보고하였다.

또한 이경희(1992)는 대학생에게, 김민정(1996)은 고등학생에게 심리극을 실시하여 대인간 갈등해결 방식의 변화를 살펴본 결과 수동적인 갈등해결 방식보다 능동적 갈등해결 방식의 채택이 증가하였으며, 갈등격화 방식보다 완화 방식의 채택이 의의있게 증가하였음을 보여 주었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이상의 연구 결과들은 사이코드라마가 자신에 대해 보다 깊게 이해하게 하며 연기중의 역할 연습을 통해 현재 행동을 보완해 줄 대안적 행동을 익힘으로써 자신을 표현하는 능력을 향상시킬 수 있음을, 대인관계를 인식하고 통찰하는데 효과적임을 보여 준다. 그러나 사이코드라마가 대인관계 개선에 매우 효과적임에도 불구하고 아직까지 전반적 대인관계의 변화와 관련한 연구는 드물다.

따라서 본 연구에서는 사이코드라마에서 주인공과 보조자아, 관객 간에 이루어지는 개방과 의사소통이 서로 민감하게 이해하고 공감하는 장을 제공하며, 이를 통해 신뢰감과 친근감이 형성됨은 물론 더 나아가 만족감을 느끼게 하는 대인관계 측면의 변화를 살펴보고자 한다.

Ⅲ. 연구방법 및 절차

여기에서는 연구대상, 연구설계, 연구절차, 측정도구와 자료처리에 대해 살펴보고자 한다.

1. 연구대상

본 연구의 대상은 제주시 소재 J대학교 재학생 22명으로, 이들을 선정하기 위하여 사이코드라마 프로그램을 공고하였다. 공고를 통해 자발적으로 참가를 신청한 35명에게 대인관계 검사를 실시한 후, 이 중 대인관계 점수가 비슷하고 최종적으로 프로그램에 참가 가능한 22명을 무선 표집의 방법으로 상담집단과 비교집단에 각각 11명씩(여 9, 남 2) 배치하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 연구설계

본 연구의 설계는 사이코드라마를 적용한 상담집단과 적용하지 않은 비교집단을 비교하여 실험처치 결과를 평가하는 '전후 비교집단 설계(Pretest-Posttest control group design)'이다. 상담집단과 비교집단을 각각 G_1과 G_2로 해서 G_1(상담집단)에게 O_1(사전검사)을 실시하고 X(사이코드라마 적용)를 투입한 후 O_3(사후검사)실시, 2주 후 O_5(추후검사)를 실시하였다. 비교집단(G_2)에게는 O_2(사전검사)와 O_4(사후검사)를 실시하였다. 연구설계의 구성은 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구설계의 구성

G_1 G_2	O_1 X O_3 O_5 O_2 O_4

G_1 : 상담집단 G_2 : 비교집단

O_1, O_2 : 사전검사 O_3, O_4 : 사후검사

O_5 : 추후검사 X : 사이코드라마 적용

3. 연구절차

1) 연구의 진행절차

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

본 연구는 사전검사, 상담·비교집단 구성, 사이코드라마 집단상담 적용, 사후검사, 추후검사, 통계처리 및 자료분석의 순으로 진행되었다.

연구대상을 선정하기 위하여 제주 시내 J대학교 재학생들을 대상으로 2002년 2월 14일부터 2월 26일까지 사이코드라마 프로그램을 공고하였다.

공고를 통해 자발적으로 참가를 신청한 35명에게 대인관계 척도(부록 1 참조) 사전검사를 실시하였고, 이들 중 대인관계 점수가 비슷하고 프로그램에 최종적으로 참가 가능한 22명을 무선 표집하여 각각 11명씩 상담집단과 비교집단으로 구성하였다.

상담집단으로 구성된 11명에게 사이코드라마를 3일 집중(2002년 3월 1일부터 3월 3일까지)으로 매 회기 2시간씩 총 9회기를 투입하였고, 비

교집단에게는 프로그램을 실시하는 기간 중 아무런 처치도 하지 않았다.

프로그램을 마친 후, 사전검사에 사용했던 동일한 검사도구로 상담·비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였고, 2주 후 프로그램 효과의 지속성을 알아보기 위하여 상담집단에게 추후검사를 실시하였다.

2) 사이코드라마

본 사이코드라마 프로그램은 연구자가 사이코드라마지도자교육과정 교재와 workshop 경험을 토대로 대학생에 맞도록 재구성하였다. 프로그램 내용은 <표 Ⅲ-2>로 요약할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

연출자는 연구자 본인으로서 4년째 사이코드라마에 참여하고 있으며, 지도자 과정을 포함한 330시간의 교육을 이수하였다.

주인공 선정은 자발적으로 원하는 사람을 위주로 하였고, 나머지 구성원들은 보조자아 혹은 관객으로 참가하였다.

프로그램의 과정은 전체 9회기를 3단계(준비단계, 행동화단계, 공유단계)로 나누고 다시 매회 마다 준비단계, 행동화단계, 공유단계로 나누어서 구조화를 하지 않고 즉흥극의 형태로 실시하였다.

우선 1회와 2회는 본격적인 사이코드라마에 들어가기 위한 준비단계로서 사이코드라마에 대한 이해와 집단원 간의 신뢰감 및 응집력 형성에 역점을 두었다.

3~8회는 집단원들이 지금-여기에서의 감정을 공유하면서 자신이 직면한 문제를 해결해나가는 행동화단계로서, 전체 과정의 발달단계와 마찬가지로 준비단계, 행동화단계, 공유단계를 거쳤다.

마지막 9회는 공유단계로서 솔직한 피드백으로 프로그램 경험이 자신에게 의미하는 바를 서로 나누면서 전 과정을 마무리하는 단계이다. 이 단계는 집단원들이 상호 지지하는 시간으로서 중요할 뿐만 아니라 서로의 감정과 경험을 정리하는 시간이 된다는 의미에서 중요하다.

<표 Ⅲ-2> 프로그램 내용

회기 \ 단계		준비	행동화	공유	준비물
준비	1회	프로그램 오리엔테이션, 별칭짓고 파트너와 역할 바꾸어 소개, 공 던지기 게임			명찰, 펜, 공
	2회	무대위 걷기, 느낌을 행동으로 표현, 마술상점			명찰, 천, 방망이
행동화	3회	게임(미식축구), 소시오미트리	사이코드라마	소감 나누기	명찰, 천, 방망이, 방석, 카페트, 음악
	4회	스토리 텔링(story telling)-빈의자 다섯 개에 지금까지의 삶을 시간의 흐름에 따라 압축하여 표현하기			명찰, 의자, 천, 방망이
	5회	목소리와 동작을 활용한 감정표현, 빈의자	사이코드라마	소감 나누기	명찰, 천, 방망이, 의자, 종이컵
	6회	리모콘과 모니터 게임(역할연기)	살아있는 신문(living newspaper)을 통한 소시오드라마	소감 나누기	명찰, 천, 방망이, 신문지
	7회	가족조각을 통한 사이코드라마		소감 나누기	명찰, 천, 방망이, 의자
	8회	의자확보게임 인도된 환상	사이코드라마	소감 나누기	명찰, 천, 방망이, 의자, 방석, 카페트, 음악
공유	9회	지금까지 함께한 느낌을 행동으로 표현하기	마음의 선물하기(협동시 창작하여 낭송하기)	소감문 작성 이별의식 사후검사	명찰, 천, A_4 용지, 펜, 사후검사지

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 측정도구

측정도구는 Schlein과 Guerney(1977)의 인간관계 변화 척도(Relationship Change Scale)를 문선모(1980)가 우리 실정에 맞게 번안한 대인관계 검사 척도로, 본 연구자가 수정하여 사용하였다. 이 검사는 7가지 하위영역의 총 25문항을 5단계로 평정하게 되어 있으며 반분신뢰도는 .87이다. 하위요인별 문항구성은 <표Ⅲ-3>과 같다.

<표Ⅲ-3> 대인관계 검사의 하위 요인별 문항 구성

하위요인	문항내용	문항 번호	문항수
만족감	인간으로서 자신과 타인에 대한 만족감이나 다른 사람들이 나를 대하는 태도	1, 2, 3, 4	4
의사소통	다른 사람과 의사소통이나 대화를 하는데 있어서 느끼는 정도	9, 14, 18, 19	4
신뢰감	자신이 다른 사람을 신뢰하는 정도, 다른 사람이 나를 신뢰하는 정도	15, 23, 24	3
친근감	다른 사람과 나와의 친근 정도	5, 11, 16	3
민감성	내가 다른 사람의 욕구를 깨닫는 정도, 다른 사람에 대한 나의 감수성 정도	6, 10	2
개방성	다른 사람에 대한 나 자신의 표현이나 개방성 정도, 내가 다른 사람에 대해 느끼는 부정적 혹은 긍정적 느낌 정도	12, 17, 20, 21, 22	5
이해성	내 자신과 다른 사람의 느낌을 이해하는 정도, 다른 사람과 장래에 맺고 싶은 인간관계에 대한 이해 정도	7, 8, 13, 25	4

제주대학교 중앙도서관

이 검사지는 문항마다 5개의 응답척도가 있는데 그 채점을 1번에 1점, 5번에 5점으로 처리하였다. 점수가 높을수록 대인관계 적응이 높고, 점수가 낮을수록 대인관계 적응이 낮다.

5. 자료처리

자료의 분석은 SPSS WIN 전산 프로그램에 의하여 기호화, 전산처리, 통계적 해석 등의 순으로 처리하였다.

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 프로그램 실시 전과 후의 상담집단과 비교집단 간 대인관계 점수 차이를 비교하기 위하여 t검증을 실시하였고, $P<.01$, $P<.05$ 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅳ. 결과 및 해석

여기에서는 연구대상에 대한 동질성 검증과 가설검증에 따른 결과 및 이에 대한 해석의 내용으로 구성된다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

프로그램을 투입하기 전에 상담집단과 비교집단 간 대인관계 점수의 차이를 알아보기 위한 t-검증 결과는 <표 Ⅳ-1>과 같다.

<표 Ⅳ-1> 대인관계의 사전검사 비교

변인명	상담집단(N=11)	비교집단(N=11)	t
	M(SD)	M(SD)	
만족감	12.18(1.33)	11.64(2.66)	.61
의사소통	11.09(1.76)	11.09(1.64)	.00
신뢰감	7.00(1.18)	7.91(1.30)	-1.71
친근감	8.00(1.34)	8.09(1.22)	-.17
민감성	5.45(1.13)	5.27(1.10)	.38
개방성	11.82(1.83)	11.45(2.58)	.38
이해성	12.00(1.95)	11.82(2.23)	.20
전체	67.55(7.45)	67.27(7.32)	.09

위의 <표 Ⅳ-1>에 의하면 대인관계 총 득점은 상담집단이 67.55점, 비교집단이 67.27점으로 나타났지만 통계적으로 유의한 차이를 보이지

않았으며, 또한 하위 요인 점수에서도 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 두 집단은 동질집단으로 간주되었다.

2. 가설검증

1) 가설 1의 검증

가설 1 : 사이코드라마에 참여한 상담집단은 비교집단보다 대인관계 총득점이 유의하게 증가할 것이다.

가설 1을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단 간 대인관계 총 득점을 알아보기 위한 차이 검증 결과는 <표 Ⅳ-2>와 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<표 Ⅳ-2> 대인관계 총득점 비교

집단 \ 구분	M	SD	t
상담집단(N=11)	86.27	10.41	-4.83**
비교집단(N=11)	67.91	7.13	

**P<.01

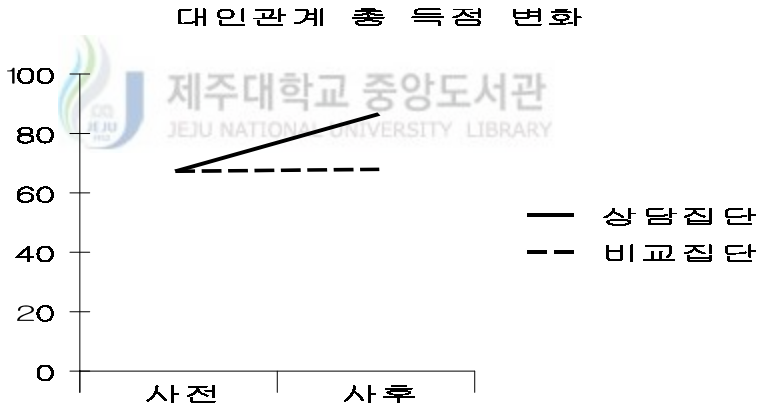
위의 <표 Ⅳ-2>에 의하면 대인관계 총 득점에 있어서 상담집단(M=86.27)은 비교집단(M=67.91)보다 높게 나타났고, 유의한 차이를 보이고 있다(t=-4.83, P<.01). 따라서 가설 1은 수용되었으며, 본 사이코드라마는 대인관계에 긍정적 효과를 미쳤다고 볼 수 있다.

이는 구성원들의 소감문(부록 2)에서 뒷받침되고 있듯이, 사이코드라

마를 통한 대인관계 학습이 이전의 대인관계 패턴에 대한 교정적 경험으로 작용하였기 때문이라 여겨진다.

즉, 사이코드라마 실연을 통해 자기에 대한 이해 및 통찰이 생기고, 실연 과정에서 행해지는 역할교대를 통해 상대방 입장이 되어봄으로써 타인을 이해하게 되었을 뿐만 아니라, 공유단계에서 서로의 경험과 느낌을 나눔으로써 공감대가 형성되었던 촉진적인 경험이 대인관계 증진으로 이어졌다고 해석된다. 대인관계 총 득점의 변화를 그래프로 나타내면 <그림 Ⅳ-1>과 같다.

<그림 Ⅳ-1> 대인관계의 총 득점 변화 그래프



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 가설 2의 검증

가설 2 : 사이코드라마에 참여한 상담집단은 비교집단보다 대인관계의 하위요인이 유의하게 증가할 것이다.

(1) 만족감에 대한 차이 검증

가설 2-1 : 만족감이 유의하게 증가할 것이다.

가설 2-1을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위 요인 중 만족감의 사후점수를 차이 검증한 결과는 <표 Ⅳ-3>과 같다.

<표 Ⅳ-3> 만족감의 사후검사 비교

집단 \ 구분	M	SD	t
상담집단(N=11)	15.18	1.25	-3.89**
비교집단(N=11)	12.00	2.41	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

**P<.01

위의 <표 Ⅳ-3>에 의하면 만족감 사후점수에 있어서 상담집단(M=15.18)은 비교집단(M=12.00)보다 높게 나타났고, 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(t=-3.89, P<.01). 따라서 가설 2-1은 수용되었으며, 본 사이코드라마는 대인관계 하위 요인 중 만족감에 긍정적 효과를 미쳤다고 볼 수 있다.

이는 사이코드라마가 제공하는 허용적인 분위기와 그 속에서 주인공, 보조자아, 관객 간에 이루어진 허물없는 만남과 어우러짐이 만족감 증진에 영향을 미친 것으로 보이며, 준비단계에서의 자발성 증진을 위한 도입활동이나 다양한 게임 등도 만족감 증진에 기여한 것으로 해석된다.

(2) 의사소통에 대한 차이 검증

가설 2-2 : 의사소통이 유의하게 증가할 것이다.

가설 2-2를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위 요인 중 의사소통의 사후점수를 차이 검증한 결과는 <표 Ⅳ-4>와 같다.

<표 Ⅳ-4> 의사소통의 사후검사 비교

집단 \ 구분	M	SD	t
상담집단(N=11)	13.55	2.66	-2.42*
비교집단(N=11)	11.27	1.62	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

*P<.05

위의 <표 Ⅳ-4>에 의하면 의사소통 사후점수에 있어서 상담집단(M=13.55)은 비교집단(M=11.27)보다 높게 나타났고, 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(t=-2.42, P<.05). 따라서 가설 2-2는 수용되었으며, 본 사이코드라마는 대인관계 하위 요인 중 의사소통에 긍정적 효과를 미쳤다고 볼 수 있다.

이는 집단원들의 구성이 비슷한 연령층의 대학생들이었다는 점과, 또한 그 시기에 공통적으로 가질 수 있는 문제들이 다루어지면서 다른 구성원들도 자신과 비슷한 문제를 가지고 있다는 인식이 자기개방과 상호 이해를 촉진하여 원활한 의사소통이 이루어졌다고 본다. 특히 사회내 집단 간 갈등 및 문제를 자유로운 토론에 의해 주제, 상황, 장면을 설정한 후 갈등상황을 즉흥적으로 연기하고 상호 합의 하에 직접

해결책을 찾아가는 소시오드라마 과정을 통해 효과적인 의사소통을 경험한 것으로 해석된다.

(3) 신뢰감에 대한 차이 검증

가설 2-3 : 신뢰감이 유의하게 증가할 것이다.

가설 2-3을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위요인 중 신뢰감의 사후점수를 차이 검증한 결과는 <표 Ⅳ-5>와 같다.

<표 Ⅳ-5> 신뢰감의 사후검사 비교

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

구분 / 집단	M	SD	t
상담집단(N=11)	9.82	1.60	-3.07**
비교집단(N=11)	7.91	1.30	

**P<.01

위의 <표 Ⅳ-5>에 의하면 신뢰감 사후점수에 있어서 상담집단(M=9.82)은 비교집단(M=7.91)보다 높게 나타났고, 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(t=-3.07, P<.01). 따라서 가설 2-3은 수용되었으며, 본 사이코드라마는 대인관계 하위 요인 중 신뢰감에 긍정적 효과를 미쳤다고 볼 수 있다.

이는 준비단계에서 행위를 중시하는 사이코드라마의 특성을 최대한 살려 신체를 많이 활용하고 집단원 전원이 적극적으로 참여할 수 있는

웜업들을 포함시킴으로써 그 결과 자발성과 신뢰성이 증진된 것으로 보인다. 또한 이러한 준비단계를 거쳐 기꺼이 무대에 오른 주인공은 자신을 이끌어 준 연출자와, 행동화단계·공유단계에서 유사한 경험을 개방하며 공감과 지지를 보낸 보조자아 및 관객에게서 깊은 신뢰감을 느낀 것으로 보이며 보조자아와 관객들 역시 간접적으로나마 좋은 치료적 경험을 함으로써 신뢰감이 증진된 것으로 해석된다.

(4) 친근감에 대한 차이 검증

가설 2-4 : 친근감이 유의하게 증가할 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

가설 2-4를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위요인 중 친근감의 사후점수를 차이 검증한 결과는 <표 Ⅳ-6>과 같다.

<표 Ⅳ-6> 친근감의 사후검사 비교

집단 \ 구분	M	SD	t
상담집단(N=11)	10.55	1.29	-3.91**
비교집단(N=11)	8.45	1.21	

**P<.01

위의 <표 Ⅳ-6>에 의하면 친근감 사후점수에 있어서 상담집단(M=10.55)은 비교집단(M=8.45)보다 높게 나타났고, 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(t=-3.91, P<.01). 따라서 가설 2-4는 수용되었으며,

본 사이코드라마는 대인관계 하위 요인 중 친근감에 긍정적 효과를 미쳤다고 볼 수 있다.

이는 발달단계상 효과적인 대인관계를 구축해야 할 과제를 안고 있는 대학생들에게 역동적 관계 및 진정한 만남을 강조하는 사이코드라마가 잘 부합되는 것이라 할 수 있겠다. 무대에서 자신을 있는 그대로, 가식없이 진실되게 드러낸 주인공들과, 평가와 비난없이 지지하고 수용해준 보조자아나 관객들 간에 형성된 인간적 유대감이 친근감 증진으로 이어진 듯 하며, 또한 스토리 텔링(표 Ⅲ-2 참조)에 한명도 빠짐없이 전원이 참석하여 적극적으로 자신을 표현하고 피드백을 주고 받는 과정을 통해 서로에 대한 관심이나 온정적 태도가 증가한 것으로 해석된다.

(5) 민감성에 대한 차이 검증

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

가설 2-5 : 민감성이 유의하게 증가할 것이다.

가설 2-5를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위 요인 중 민감성의 사후점수를 차이 검증한 결과는 <표 Ⅳ-7>과 같다.

<표 Ⅳ-7> 민감성의 사후검사 비교

집단 \ 구분	M	SD	t
상담집단(N=11)	6.73	1.19	-2.67*
비교집단(N=11)	5.45	1.04	

*P<.05

위의 <표 Ⅳ-7>에 의하면 민감성 사후점수에 있어서 상담집단(M=6.73)은 비교집단(M=5.45)보다 높게 나타났고, 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(t=-2.67, P<.05). 따라서 가설 2-5는 수용되었으며, 본 사이코드라마는 대인관계 하위 요인 중 민감성에 긍정적 효과를 미쳤다고 볼 수 있다.

이는 주인공이 주는 단편적인 정보와, 연출자의 지시에 의해 상대 역할을 하고 공유단계에서 주인공의 경험과 유사한 경험을 나누면서 공감을 표했던 보조자아와 관객들이 몇 차례의 사이코드라마 경험을 통해 서로의 욕구를 민감하게 읽고 깨닫게 된 결과로 해석된다.

(6) 개방성에 대한 차이검증

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

가설 2-6 : 개방성이 유의하게 증가할 것이다.

가설 2-6을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위요인 중 개방성의 사후점수를 차이 검증한 결과는 <표 Ⅳ-8>과 같다.

<표 Ⅳ-8> 개방성의 사후검사 비교

집단 \ 구분	M	SD	t
상담집단(N=11)	15.27	3.23	-3.88**
비교집단(N=11)	10.64	2.29	

**P<.01

위의 <표 Ⅳ-8>에 의하면 개방성 사후점수에 있어서 상담집단(M=15.27)은 비교집단(M=10.64)보다 높게 나타났고, 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(t=-3.88, P<.01). 따라서 가설 2-6은 수용되었으며, 본 사이코드라마는 대인관계 하위 요인 중 개방성에 긍정적 효과를 미쳤다고 볼 수 있다.

이는 무대에 선 주인공의 문제 개방과 보조자아와 관객들의 유사한 경험 나누기가 이루어지는 사이코드라마의 특성을 반영하는 결과이며, 프로그램 과정 중 특히 가족조각에서 집단원 전원이 가족과의 관계와 갈등을 표현하는 활동을 통해 개방성이 증진된 것으로 해석된다.

(7) 이해성에 대한 차이검증

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

가설 2-7 : 이해성이 유의하게 증가할 것이다.

가설 2-7을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위요인 중 이해성의 사후점수를 차이 검증한 결과는 <표 Ⅳ-9>와 같다.

<표 Ⅳ-9> 이해성의 사후검사 비교

집단 \ 구분	M	SD	t
상담집단(N=11)	15.18	1.72	-4.39**
비교집단(N=11)	12.18	1.47	

**P<.01

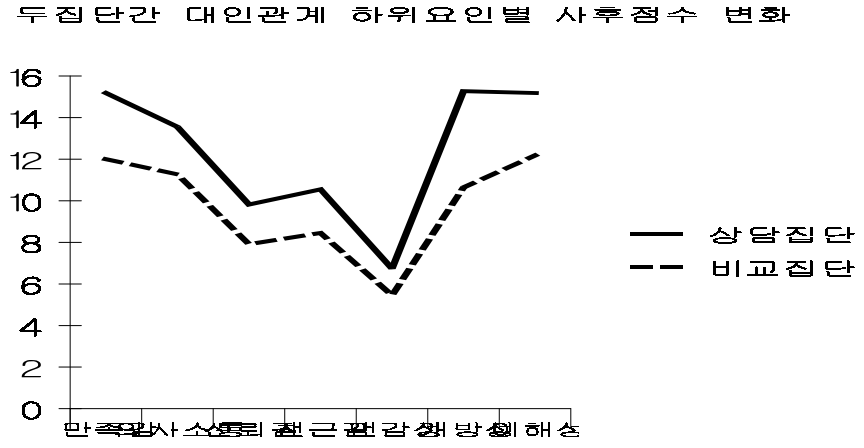
위의 <표 Ⅳ-9>에 의하면 이해성 사후점수에 있어서 상담집단(M=15.18)은 비교집단(M=12.18)보다 높게 나타났고, 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(t=-4.39, P<.01). 따라서 가설 2-7은 수용되었으며, 본 사이코드라마는 대인관계 하위 요인 중 이해성에 긍정적 효과를 미쳤다고 볼 수 있다.

이는 사이코드라마 실연을 통해 자기에 대한 이해 및 통찰이 생기고, 실연 과정에서 행해지는 역할교대를 통해 상대방 입장이 되어봄으로써 타인을 이해하게 되었을 뿐만 아니라 공유단계에서 서로의 경험과 느낌을 나눔으로써 공감대가 형성되었던 촉진적인 경험이 이해성을 증진시킨 것으로 해석된다.

이러한 상담집단과 비교집단 간 대인관계 사후검사의 하위요인별 득점 변화를 그래프로 나타내면 <그림 Ⅳ-2>와 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<그림 Ⅳ-2> 대인관계 사후검사의 하위요인별 변화 그래프



한편, 프로그램 효과의 지속성 여부를 알아보기 위해 프로그램 종료

후 2주만에 추후검사를 실시하여 차이 검증한 결과는 <표 Ⅳ-10>과 같다.

<표 Ⅳ-10> 상담집단의 대인관계 사후-추후검사 비교

대인관계 하위요인 \ 구분		M	SD	t
만족감	사후(N=11)	15.18	1.25	.32
	추수(N=11)	15.09	1.14	
의사소통	사후(N=11)	13.55	2.66	.22
	추수(N=11)	13.45	2.16	
신뢰감	사후(N=11)	9.82	1.60	.00
	추수(N=11)	9.82	1.54	
친근감	사후(N=11)	10.55	1.29	-.43
	추수(N=11)	10.64	1.50	
민감성	사후(N=11)	6.73	1.19	.56
	추수(N=11)	6.64	1.12	
개방성	사후(N=11)	15.27	3.23	.00
	추수(N=11)	15.27	2.87	
이해성	사후(N=11)	15.18	1.72	.29
	추수(N=11)	15.09	1.58	
전체	사후(N=11)	86.27	10.41	.29
	추수(N=11)	86.00	9.37	

위의 <표 Ⅳ-10>에 의하면 상담집단의 대인관계 사후점수는 86.27, 추후점수는 86.00으로 나타났지만, 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않고 있다. 따라서 프로그램 효과가 지속되고 있음을 알 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 요약·결론 및 제언

1. 요약

본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 사이코드라마를 적용하여 대인관계에 어떠한 효과를 주는지 알아보기 위한 것으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

문제 1. 사이코드라마는 대학생의 대인관계 증진에 효과적인가?

문제 2. 사이코드라마는 대인관계의 하위 요인인 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성에 어떤 효과가 있는가?

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이상과 같은 연구문제를 규명하기 위하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설 1. 사이코드라마에 참여한 상담집단은 비교집단보다 대인관계 총득점이 유의하게 증가할 것이다.

가설 2. 사이코드라마에 참여한 상담집단은 비교집단보다 대인관계의 하위요인이 유의하게 증가할 것이다.

2-1. 만족감이 유의하게 증가할 것이다.

2-2. 의사소통이 유의하게 증가할 것이다.

2-3. 신뢰감이 유의하게 증가할 것이다.

2-4. 친근감이 유의하게 증가할 것이다.

2-5. 민감성이 유의하게 증가할 것이다.

2-6. 개방성이 유의하게 증가할 것이다.

2-7. 이해성이 유의하게 증가할 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 본 연구에서는 제주시 J대학교 재학생들을 대상으로 사이코드라마 프로그램을 공고하여 자발적으로 참가를 신청한 35명에게 대인관계 사전검사를 실시하였으며, 이들 중 대인관계 점수가 비슷하고 프로그램에 최종적으로 참가 가능한 22명을 무선 표집하여 각각 11명씩 상담집단과 비교집단에 배정하였다.

위의 두 가설을 검증하기 위해 비구조화 사이코드라마를 3일 집중으로 총 9회에 걸쳐 실시하였으며 1회 소요시간은 120분이었다. 그리고 비교집단은 사전, 사후검사에만 참여시켰다.

본 연구에 사용된 측정 도구는 Schlein과 Guerney(1977)의 관계 변화척도를 우리 실정에 맞게 문선모(1980)가 번안한 대인관계 척도를 사용하였다.

본 연구의 자료처리 분석은 SPSS WIN 전산프로그램을 이용하여 처리하였고 상담집단과 비교 집단의 대인관계의 사전, 사후 간 차이 비교를 위하여 t검증을 실시하였으며 $p<.01$과 $p<.05$의 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

사이코드라마에 참여한 상담집단은 비교집단보다 사후 대인관계 검사 결과 유의한 차이가 있다. 즉, 대인관계 총득점에서 상담집단(M=86.27)이 비교집단(M=67.91)보다 높게 나타났고 유의한 차이를 보였다($t=-4.83$, $P<.01$).

이를 다시 대인관계 하위요인별로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 만족감에 있어서 상담집단(M=15.18)은 비교집단(M=12.00)보다 높게 나타났고, 유의한 차이를 보였다($t=-3.89$, $P<.01$).

둘째, 의사소통에 있어서 상담집단(M=13.55)은 비교집단(M=11.27)보다 높게 나타났고, 유의한 차이를 보였다($t=-2.42$, $P<.05$).

셋째, 신뢰감에 있어서 상담집단(M=9.82)은 비교집단(M=7.91)보다 높게 나타났고, 유의한 차이를 보였다(t=-3.07, P<.01).

넷째, 친근감에 있어서 상담집단(M=10.55)은 비교집단(M=8.45)보다 높게 나타났고, 유의한 차이를 보였다(t=-3.91, P<.01).

다섯째, 민감성에 있어서 상담집단(M=6.73)은 비교집단(M=5.45)보다 높게 나타났고, 유의한 차이를 보였다(t=-2.67, P<.05).

여섯째, 개방성 사후점수에 있어서 상담집단(M=15.27)은 비교집단(M=10.64)보다 높게 나타났고, 유의한 차이를 보였다(t=-3.88, P<.01).

일곱째, 이해성에 있어서 상담집단(M=15.18)은 비교집단(M=12.18)보다 높게 나타났고, 유의한 차이를 보였다(t=-4.39, P<.01).

2. 결론

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이와 같은 연구 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 사이코드라마는 대학생의 만족감 증진에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 서로에 대한 신뢰와 이해가 형성되어 만족감을 증진시켰다.

둘째, 사이코드라마는 대학생의 의사소통에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 서로의 생각과 느낌을 공유하게 됨으로써 의사소통이 증진되었다.

셋째, 사이코드라마는 대학생의 신뢰감 증진에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 서로 믿고 수용하게 됨으로써 신뢰감이 증진되었다.

넷째, 사이코드라마는 대학생의 친근감 증진에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 서로에 대한 관심이나 온정적 태도가 형성되어 친근감이 증진되었다.

다섯째, 사이코드라마는 대학생의 민감성 증진에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 자신을 비롯한 다른 사람의 욕구를 읽고 깨닫게 됨으로써 민감성이 증진되었다.

여섯째, 사이코드라마는 대학생의 개방성 증진에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 자신을 적극적으로 열고 다른 사람에 대한 긍정적·부정적 느낌을 표현할 수 있게 됨으로써 개방성이 증진되었다.

일곱째, 사이코드라마는 그 중에서도 특히 대학생의 이해성 증진에 효과가 있다. 사이코드라마를 통해 공감의 장을 경험함으로써 이해성이 증진되었다.

결론적으로 사이코드라마는 대인관계 전 하위요인을 증진시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 효과적인 대인관계를 구축해야 할 대학생들의 대인관계 증진에 지금-여기에서의 만남을 강조하는 비구조적인 사이코드라마가 크게 기여할 수 있음을 의미하며, 대학 장면에서 적극 활용할 필요가 있음을 강력히 시사한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 제언

본 연구 결과를 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 사이코드라마가 대인관계에 미치는 효과를 알아보기 위한 방법으로 양적 분석만을 사용하였는데 후속연구에서는 사이코드라마 과정의 미세한 변화를 확인할 수 있는 질적 분석이 필요하다.

둘째, 본 연구는 측정도구로 대인관계 척도를 사용하였는데, 기존의 측정도구보다는 사이코드라마의 특성에 부합되는 타당한 측정도구의 개발이 필요하다고 본다.

셋째, 본 연구는 사이코드라마를 9회 실시하여 대인관계의 효과성을 살펴 보았는데, 사이코드라마 실시 기간이 연구결과를 이끌어내는 데

어떠한 영향을 미치는지에 대한 후속연구도 필요하다고 본다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

참 고 문 헌

강원식(1994). 인간관계 증진을 위한 집단상담이 고등학생의 자아개념 및 대인관계에 미치는 효과, 제주대학교 석사학위논문.

고영인(1992). “심리극의 설계와 연출”, 「학생생활연구」, 1, 7-37, 경성대학교 학생생활연구소.

권석만(1995). “대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지-행동적 설명모형”,「학생연구」, 30, 1, 38-63, 서울대학교 학생생활연구소.

_____(1997). 젊은이를 위한 인간관계 심리학, 학지사.

김광운(2000). 심리극의 효과와 실존적-현상학적 의미분석, 전남대학교 박사학위논문.

김기정, 이정희(1999). “대학생을 위한 대인관계향상 집단상담의 효과연구”, 「학생생활연구」17, 17-38, 서원대학교 학생생활연구소.

김민정(1996). 심리극을 통한 사회성과 대인간 갈등해결방식의 변화에 관한 연구, 이화여자대학교 석사학위논문.

김유광(1981). “정신질환자에 대한 심리극 효과;통계 및 결과”, 「중앙의학」, 40, 3, 165-173.

김한주, 김성회, 윤정륜(1986). “인간성장을 위한 집단상담 프로그램”, 「학생지도연구」, 19, 1, 경북대학교 학생생활연구소.

김혁곤(1995). 대학생의 사회적 불안 감소를 위한 집단상담 프로그램의 효과, 순천대학교 박사학위논문.

남궁기홍(1990). 잠재력개발 집단상담 프로그램을 통한 인간관계 개선

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

에 관한 연구, 전북대학교 석사학위논문.

마정건(1980). “집단상담에 대한 이론적 고찰”, 「학생지도연구」, 3, 공주사대 학생생활연구소,

문선모(1980). “인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일연구”, 「경상대 논문집(인문사회)」, 19, 195-204.

서봉연, 황상민, 김정욱(1994). “사회인지 적응능력의 향상을 위한 연구: 대인관계 향상 프로그램 개발을 중심으로”, 「학생연구」, 29, 1, 69-109, 서울대학교 학생생활연구소, .

성금영(1983). “정신과 입원환자에 적용된 심리극”, 「신경정신의학」, 22, 3, 482-493.

_____(1984). 정신과 입원환자군과 대학생군에 적용된 심리극의 효과, 이화여자대학교 석사학위논문.

신혜자(2000). 관계패턴 이해를 통한 대학생의 대인관계 증진 집단상담 프로그램의 효과, 계명대학교 석사학위논문.

오수성(1985). “심리극과 그의 적용”, 「전남대학교 논문집」.

이경희(1992). 심리극 집단상담을 통한 자아개념과 대인간 갈등해결 방식의 변화에 관한 연구, 한국외국어대학교 석사학위논문.

이미정, 이경숙, 김래옥, 성금영(1986). “비행청소년에 적용된 심리극”, 「임상예술」, 2, 60-70.

이형득(1992). 인간관계훈련의 실제, 서울 : 중앙적성출판사.

_____(1995). “자기성장 프로그램”, 계명대학교 학생생활연구소.

임계원(1981). “정신과 환자의 심리극 치료효과에 대하여”, 「신경정신의학」, 20, 3, 288-299.

_____, 이근후(1981). “심리극 치료효과에 대한 연구”, 「신경정신의

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

학」, 20, 3.

정경부(1993). “대인간 문제해결을 위한 집단상담 프로그램”, 「동래여자전문대학 논문집」, 12, 127-145.

조은영(2001). 자기표출 훈련 프로그램이 아동의 대인관계에 미치는 효과, 제주대학교 석사학위논문.

지용근(1997). 인간관계훈련이 대인관계 성향에 미치는 효과, 울산대학교 석사학위논문.

최헌진(1986). “정신치료극 기법의 임상적 적용”, 「임상예술」, 2.

_____(1999). 사이코드라마 지도자 교육과정 교재, 한국사이코드라마연구소.

Blatner(1988). 싸이코드라마, 이근후, 임계원 역, 서울 : 하나의학사.

Corey, M. S.(2000). 집단심리 상담의 이론과 실제, 시그마프레스.

Greenberg, I.A.(1974). *Psychodrama: Theory and therapy*, New York: Behavioral Publications.

Guerney, B. G. Jr,(Ed.). (1977). *Relationship enhancement*, San Francisco, CA: Josey-Bass.

Johnson, D. (1981). *Reaching out : Interpersonal effectiveness and selfactualization* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.

Kellermann, P. F. (1987). A proposed definition of psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 40(3), 76-80.

Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama.* vol Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ, N.Y. : Beacon House(4th ed).

Walker, C. B. (1974). *Psychodrama: An experiential study of Its*

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

effecticeness within the homosexual society. Journal Group of psychotherapy and psychodrama, 27, 83-97.

Yablonsky, L.(1976). *Psychodrama: Resolving emotional problems through role-playing*. New York: Basic Books.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<Abstract>

Effect of Psychodrama on Personal Relationship of college students

Yang, Myung-hee

Counseling Psychology Major
Graduate School of Education Cheju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Ko, Myoung-kyou

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

This research is designed to find what effect is obtained in improvement of personal relationship after applying a psychodrama to college students.

The following research questions were established in order to achieve this purpose.

First, is psychodrama effective for improvement of personal relationship of college students?

Second, what effect does psychodrama have on sub-factors of personal relationship; satisfaction, communication, trust, intimacy, sensitivity, openness, and understanding?

---

* A thesis submitted to the Committee of Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Education in August, 2002.

A psychodrama program was advertised publicly to enrolled students of J college located in Jeju city so as to select the research object and the personal relationship test was conducted on 35 students applying for participation voluntarily through the notice. 22 students getting similar scores in the personal relationship test and being able to take part in the program finally were chosen and divided by random choice method into the counseled group and the control group students.

The psychodrama program was reconstituted based on the materials for the psychodrama leadership educational course and the workshop experience to be fit for college student by the researcher, and was conducted a total of 9 times for 2 hours each time.

As the measurement tool the researcher revised and used the personal relationship test scale adapted matching our realities by Mun Seonmo(1980) from the Relationship Change Scale of Schlein and Guerney(1977) and the test consists in 25 items evaluating 7 sub-factors.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

The data analysis was processed in terms of the SPSS WIN software program. In the meantime the t verification was conducted so as to compare the difference before and after holding the program and it was examined whether it showed a significant difference at the level of $P<.01$, $P<.05$.

The conclusion of the research through the procedure mentioned earlier is as follows.

First, psychodrama is effective for improvement of satisfaction of college students. Trust and appreciation of one another were formed by means of psychodrama and improved satisfaction.

Second, psychodrama is effective for communication of college students.

Communication was made smoothly by sharing one another's thoughts and feelings by psychodrama.

Third, psychodrama is effective for improvement of trust of college students. It improved trust by making the college students rely on and accept one another.

Fourth, psychodrama is effective for improvement of intimacy of college students. Interest and warm-hearted attitude with one another and heightened intimacy were formed by psychodrama.

Fifth, psychodrama is effective for improvement of sensitivity of college students. Other's desire as well as thier own was read and recognized by means of psychodrama and so sensitivity was increased.

Sixth, psychodrama is effective for improvement of openness of college students. By performing psychodrama they opened themselves actively and expressed the positive-negative feeling about others, so openness was achieved.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Seventh, psychodrama is particularly effective for improvement of understanding of college students; empathy field was experienced through performing psychodrama and understanding climbed.

Consequently psychodrama was found to be effective for improvement of all the sub-factors of personal relationship. This means that non-structural psychodrama placing emphasis on meeting of here and now can make a huge contribution to improvement of personal relationship of college students who have to establish effective personal relationship and suggests strongly that it needs to be used in the college setting.

부 록

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록 1> 대인관계 검사

<부록 2> 프로그램 소감문

<부록 1> 대인관계 검사 척도

대 인 관 계 검 사

안녕하십니까? 이 검사는 현재 여러분의 대인관계가 어떠한지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 읽고서 자신에게 가장 적당한 것 한 가지를 골라서 ○로 표시해 주세요. 이 검사에는 옳고 그른 답이 없으며, 과거나 미래에 바라는 상태가 아니라 지금 현재 있는 그대로의 모습대로 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

이 검사에 담겨진 모든 내용은 비밀이 보장되며, 연구 이외의 목적으로는 사용되지 않습니다.

감사합니다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

인적사항 : 성별(남, 여) 학과_____ 학년_____ 이름_____

번호	내 용	전혀 그렇지 않다	다소 그렇지 않다	그저 그렇다	다소 그렇다	대단히 그렇다
1	나는 인간으로서 나 자신에 대하여 만족하는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 인간으로서 다른 사람에 대하여 만족하는 편이다.	1	2	3	4	5
3	다른 사람들은 나를 인간으로서 만족하는 사람으로 볼 것이다.	1	2	3	4	5
4	다른 사람들은 자기 자신을 인간으로서 만족해할 것이다.	1	2	3	4	5
5	다른 사람들과 나의 관계는 원만한 편이다.	1	2	3	4	5
6	나는 다른 사람의 욕구나 바라는 것을 깨닫는 편이다.	1	2	3	4	5
7	나는 나 자신의 느낌을 이해하는 편이다.	1	2	3	4	5
8	나는 다른 사람의 느낌을 이해하는 편이다.	1	2	3	4	5
9	나는 다른 사람과의 의사소통이 쉬운 편이다.	1	2	3	4	5
10	인간으로서 다른 사람에 대한 나의 감수성은 빠른 편이다.	1	2	3	4	5
11	나는 다른 사람에게 관심과 온정적 태도가 많은 편이다.	1	2	3	4	5
12	나는 다른 사람에게 개방적인 편이다.	1	2	3	4	5
13	나는 다른 사람의 느낌을 이해하는 것이 쉽다.	1	2	3	4	5
14	나는 다른 사람의 이야기를 듣는 것이 쉬운 편이다.	1	2	3	4	5
15	나는 다른 사람을 신뢰하는 편이다.	1	2	3	4	5
16	나는 다른 사람에게 친근감을 느낀다.	1	2	3	4	5
17	인간관계에 있어서 나는 자신감이 많은 편이다.	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

번호	내 용	전혀 그렇지 않다	다소 그렇지 않다	그저 그렇다	다소 그렇다	대단히 그렇다
18	나는 의견이 서로 맞지 않을 때 절충을 잘하는 편이다.	1	2	3	4	5
19	나는 다른 사람과의 대화에서 어려움을 느끼지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
20	나는 다른 사람에 대한 긍정적인 느낌을 잘 표현하는 편이다.	1	2	3	4	5
21	나는 다른 사람에 대한 부정적인 느낌을 잘 표현하는 편이다.	1	2	3	4	5
22	나는 다른 사람과 나의 개인적인 관심사를 나누고 싶다.	1	2	3	4	5
23	다른 사람이 나에 대하여 표현하는 긍정적인 느낌을 믿고 받아들이는 편이다.	1	2	3	4	5
24	다른 사람이 나에게 보이는 부정적인 느낌을 건설적으로 대하는 편이다.	1	2	3	4	5
25	나는 다른 사람과 장래에 맺고 싶은 인간관계에 대하여 이해하는 편이다.	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록 2> 프로그램 소감문

- 처음 접해 본 사이코드라마!
  호기심으로 찾아오게 됐는데 너무나 많은 것을 얻고 돌아간다. 특히, 여러 사람들과의 만남을 통해 그들의 생각과 사는 모습을 엿볼 수 있었던 점이 가장 인상적이었다. 이런 과정에서 내 자신에 대해 진지하게 돌이켜볼 수도 있었고 말이다.
  3일동안 서로의 느낌과 삶을 공유하면서 깊이있는 관계를 경험할 수 있었음은 내게 찾아온 행운이라 생각한다.
  다만, 아쉬운 점이 있다면 망설이다보니 주인공을 하지 못해 관객으로 머물러 있었다는 점이다. 좀더 적극적으로 임했더라면 하는 후회가 밀려 온다. 그리고 기회가 다시 찾아온다면 주인공으로서 기꺼이 무대에 오를 수 있을 것 같은 용기가 생긴다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 항상 새롭고 진취적인 마음으로 생활하기 위한 계기가 있었으면 하는 바램이 있었는데, 새로운 봄을 맞이할 수 있는 청량제 역할을 해주어 너무 고맙다. 함께 하는 동안 경험했던 따뜻하고 온정어린 만남, 관계는 잊지 못할 것 같다.
  아픈 만큼의 성숙이랄까. 어찌 보면 꺼내기 어려운 문제들을 있는 그대로 보여주고 나누는 과정에서 진한 공감대가 형성되었고 한 걸음 앞으로 나아가는 듯한 느낌을 받았다.
  한 배를 탔던 우리 모두, 행복하길 기원한다. 화이팅!!!

- 정적인 분위기에 가까운 내게 움직임이 많이 필요한 사이코드라마는 색다른 경험이었다. 주인공으로, 때로는 보조자아와 관객으로 참여하면서 그 역할에서 오는 느낌에 충실할 수 있었다. 주인공을 하면서 나를 옭아 매는 끈들이 얼마나 답답한지를 절감했고, 내가 해보지 않았던 행동들을 시도해보고 연습해볼 수 있었다. 물론 문제해결이 완전하게 이뤄진 건 아니지만 실마리를 풀어 나가는 방법을 배울 수 있어 좋았다. 보조자아와 관객 입장에서도 주인공의 드라마

를 보고 도우면서 간접경험을 할 수 있어 나름대로 보람이 있었다. 상담에 대한 열의가 한층 깊어짐에 감사드리며 늘 깨어있는 사람이 되어야겠다고 느꼈다.
행복 가득 ♡ ♥

- "공감", "나눔", "좋은 만남을 가졌다는 것".
  특히 자신의 경험담을 거리낌없이 표현하는 모습들을 보면서 정말로 참된 사람을 만나는 듯 했고 큰 배움을 얻고 돌아간다. 만남, 관계 속에서 나의 현재와 내일을 느낄 수 있었고, 또한 함께 하는 타인들의 소중함을 느낄 수 있었던 시간들이었다. 사람들과 원만한 관계 속에서 살아 갈 수 있다는 건 축복이고 행복이다.
  모든 님께 감사~~~

- 사이코드라마를 접하게 되어 좋았습니다. 직접 몸으로 부딪치면서 내면의 문제를 표출하고 해소해서 더욱 남는 것 같습니다. 그리고 함께 한 구성원들과의 만남도 소중하게 간직하렵니다.
  선생님.
  감사합니다. 이런 기회를 마련해 주신 것에 대해.
  다시 한번 느낍니다. 용기내는 자만이 얻는다는 것을.
  앞으로 더 씩씩한 내가 될 것을 약속합니다.

- 많은 것을 얻고 돌아가게 되어 참 기쁩니다.
  여러 활동을 통해 나와 주위의 관계, 그리고 과거, 현재, 미래를 돌아볼 수 있는 시간이 되어 참 의미있는 시간이었습니다. 가장 좋았던 건 많은 사람들과 친해질 수 있었고 그들을 통해 내가 가지고 있지 않은 것들을 보고 배울 수 있었다는 점입니다. 그리고 제가 어린이 사역을 준비, 시작하는 단계이고 그 초점이 사춘기 학생에게 있어 심리쪽에 많은 관심이 있던 터라, 3일간의 시간들이 참으로 귀중하게 다가왔답니다.
  나중에 조언 구할 때 도와주실거죠???
  수고하셨습니다. 감사드립니다.

제주대학교중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 우연히 사이코드라마에 참여하게 되었습니다. 전혀 이런 프로그램에 대한 사전지식이 없이 찾아오게 되었는데, 많은 것을 느끼게 해 주었던 것 같습니다. 우선 다른 사람들의 문제를 접하면서 그들에게 가까이 다가가려 했다는 점과 제 자신이 행복한 존재임을 느끼게 해 주었다는 점에서 효과적이었습니다. 함께 하는 모든 분들이 다른 사람들의 이야기에 귀 기울이고 자신의 유사한 경험을 공개하면서 하나가 되는 분위기는 평상시 경험할 수 없었던 가슴 진한 감동이었습니다.
  인간과 사회에 대해 다소 비판적인 시각을 가지고 있었는데, 사이코드라마를 통해 상담이나 심리학 분야에 종사하시는 분들에 대해 생각을 달리하는 계기가 되었습니다. 혹시라도 주변에서 힘들어하는 사람이 있으면, 이런 프로그램에 참여하도록 권하고 싶습니다.
  3일간, 좋은 경험 했습니다.

- 주말을 알차게 보내게 해주셔서 감사해요.
  3일간의 만남, 소중히 간직할께요. 훗날 이 경험이 제 삶에 보탬이 되고, 반영이 될 거라 믿어요. 사이코드라마를 통해 누구나가 아픔은 가지고 있으며 그 아픔을 함께 나누면 자신감과 용기가 생긴다는 걸 깨달았어요. 그리고 좋은 일에 힘쓰시는 분들, 꿋꿋이 자리를 지키면서 자신의 역할에 충실한다는 것도 알았어요. 저는 또 다른 자리에서 희망을 줄 수 있는 사람이 될 수 있겠죠???
  우리 모두, 파이팅!!!
  ♥ 나눔은 참 좋은 것 ♥

- 처음이란 두려움과 설레임이다. 그래서 더 강하게 남는가보다.
  좋은 경험이었고 좋은 만남이었다. 관계 속에서, 따뜻함 속에서 나의 문제, 나 자신을 볼 수 있어 도움을 받았다.
  크건 작건 결정을 내리기 힘들어하고 지금 이순간에 머물지 못해 힘들어하는 타인들이 있다는 것이 나 혼자가 아니라는 느낌을 주어 더욱 위안이 되었던 것 같다. 누군가의 상처가 치유되길 간절히 느끼며 기꺼이 도와주려는 마음과 함께 내 상처도 털고 일어나리란

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

희망이 샘솟을 수 있었던 시간들이었다.
강렬한, 그래서 다소 피곤함을 느꼈지만 그래도 기분좋은 피곤함이다. 이별을 앞둔 시점에서 좀더 집단원들과 적극적으로 깊은 관계를 맺었더라면 하는 아쉬움과 함께, 앞으로 경험하게 될 관계에서는 나를 온전히 던져 넣을 수 있을 것 같은 자신감이 생긴다.

- 상담 프로그램을 처음 접해 보았는데 항상 나와는 거리가 멀다고 생각했었던 걸 바꾸는 계기가 되었다. 너무나 강력한 프로그램이라 인상적이었다. 좋은 경험이 되었고 쉽게 겪을 수 없는 경험이라 오랫동안 소중히 간직하고 싶다.

- 같은 시대를 살아가는 젊은이들끼리 고민과 아픔을 공유해봄으로써 의미있는 시간들이 되었던 것 같다.
대리만족이라고나 할까? 주어진 상황들을 풀어가는 것을 보면서 후련함을 느꼈으며, 그 고민과 아픔이 결코 혼자만의 것이 아니라 서로가 대화나 행동을 통해 해결 방안을 모색할 수 있음을 깨달았다.
다른 사람의 아픔인데 내 자신이 힘겹고 버겁게 느껴졌으며 나중에 밝은 모습을 되찾을 때도 내 자신이 기쁘고 안도감이 들어 하나로 어우러지는 인상을 받았다. 신기했다.
함께 웃고 울면서 깊어진 만남, 관계.
일방적인 관계가 아닌 주고받는 관계.
3일동안의 경험은 다른 사람에게 깊은 내면을 보여주는데 대한 두려움이 있었던 나의 틀을 깨뜨리기에 충분했다.
서로 믿고 이해할 수 있었던 이 안에서의 경험을 일상에도 적용한다면 훨씬 자유롭고 충만한 삶을 누리게 되지 않을까.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY