



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

사이코드라마가 아동의
자아탄력성에 미치는 효과

지도교수 박 정 환

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

정 순 선

2012년 8월

사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 미치는 효과

지도교수 박정환

정순선

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2012년 8월

정순선의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

제주대학교 교육대학원

2012년 8월

<국문초록>

사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 미치는 효과

정 순 선

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박 정 환

본 연구*는 사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 미치는 효과에 대해 알아보는데 목적이 있다. 이러한 연구목적에 의해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 미치는 효과는 어떠한가? 이에 하위가설 첫째, 사이코드라마에 참여한 실험집단은 사이코드라마에 참여하지 않은 비교집단보다 자아탄력성에 유의미한 차이가 있을 것이다. 둘째, 사이코드라마에 참여한 실험집단은 사이코드라마에 참여하지 않은 비교집단보다 자아탄력성 하위영역인 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

위의 연구문제의 가설을 해결하기 위하여 본 연구에서는 제주도내 ○○문화의집 초등학교 5학년 10명을 실험집단으로 선정하고 제주도내 H초등학교 5학년 96명을 대상으로 자아탄력성 검사를 실시하고 자아탄력성이 낮은 아동 10명을 비교집단으로 선정하였다.

자아탄력성 검사는 이선영(2008)이 제작한 자아탄력성 척도를 연구의 목적에 맞게

* 본 논문은 2012년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

수정한 오영숙(2010)의 자아탄력성척도 검사로 총20문항이고 문항형태는 Likert식 5점 척도로 되어 있으며 자아탄력성 척도는 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성으로 각 하위 영역별 5문항씩 구성되어 있다.

본 연구에서의 사이코드라마 프로그램은 즉흥성과 자발성, 창조성의 원리가 핵심이기 때문에 사이코드라마 프로그램을 전체적으로 구조화 하기는 어렵다. 본 연구자가 연구대상에 알맞게 선행연구 사이코드라마 프로그램을 참고로 하여 아동들에게 적용할 수 있도록 연구자가 재구성하였다. 사이코드라마 프로그램의 실시는 본 연구자가 매주 1회 90분씩 총 8회기에 걸쳐 실시하였다.

본 연구에서의 자료처리 분석은 SPSS/Windows18.0 프로그램을 이용하여 유의수준 $P < .001$, $P < .05$ 수준에서 t검증을 실시하였다. 또한 아동들의 작성한 경험보고서와 본 연구자의 관찰기록 내용을 분석하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 사이코드라마에 참여한 실험집단 아동의 자아탄력성은 사이코드라마에 참여하지 않은 비교집단 아동에 비하여 유의미하게 향상 되었다.

둘째, 사이코드라마에 참여한 실험집단 아동의 자아탄력성 하위영역인 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성은 사이코드라마에 참여하지 않은 비교집단 아동에 비하여 유의미하게 향상되었다.

셋째, 양적분석 결과를 보완하기 위해 연구자 관찰내용과 아동의 경험보고서를 분석하여 볼 때 사이코드라마가 아동들에게 다양한 역할놀이를 통해 자기 및 타인을 이해하고 변화하는 환경에 적응할 수 있는 기회를 줌으로써 자아탄력성 향상에 유의미한 효과가 있는 것으로 검증되었다.

이상의 연구 결과는 사이코드라마가 아동들에게 자발성과 창조성을 향상시켜줌으로써 스트레스 상황에 유연하게 대처하고 상황적 요구에 알맞은 융통성 있는 행동을 한다. 또한 문제 해결능력을 길러 사회에 잘 적응할 수 있도록 자아탄력성 향상에 도움을 준 것으로 볼 수 있다. 이러한 점에서 아동들의 특성과 수준에 맞는 프로그램 운영이 필요하다. 사회성 발달에 중요한 시기인 초등학교 아동들에게 사이코드라마 프로그램과 같은 놀이나 신체활동을 매개로 한 다양한 활동프로그램을 적용할 필요가 있다고 하겠다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	5
3. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 사이코드라마 개념 및 구성요소	7
2. 자아탄력성 개념 및 구성요소	14
3. 사이코드라마와 자아탄력성	17
4. 사이코드라마 프로그램 구성	21
5. 선행연구 고찰	25
III. 연구방법	29
1. 연구대상	29
2. 실험설계	29
3. 연구도구	30
4. 연구절차	33
5. 자료처리	33
IV. 연구결과 및 해석	34
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	34
2. 가설검증	35

V. 논의, 결론 및 제언	44
1. 논의	44
2. 결론 및 제언	48
참 고 문 헌	50
Abstract	56
부 록	59

표 목 차

<표Ⅱ-1> 사이코드라마 프로그램구성	23
<표Ⅲ-1> 자아탄력성 검사의 문항구성과 신뢰도	30
<표Ⅲ-2> 사이코드라마 프로그램 내용	32
<표Ⅴ-1> 집단별 자아탄력성 사전점수 차이 검증 결과	34
<표Ⅴ-2> 자아탄력성의 사후 검사 평균 차이 검증 결과	35
<표Ⅴ-3> 대인관계 사후 검사 평균 차이 검증 결과	38
<표Ⅴ-4> 활력성 사후 검사 평균 차이 검증 결과	39
<표Ⅴ-5> 감정통제 사후 검사 평균 차이 검증 결과	41
<표Ⅴ-6> 낙관성 사후 검사 평균 차이 검증 결과	42

그림 목 차

[그림Ⅱ-1] 홀랜더의 사이코드라마 커브	10
[그림Ⅲ-1] 실험설계	29
[그림Ⅴ-1] 자아탄력성 사후 평균점수 비교	36
[그림Ⅴ-2] 대인관계 사후 평균점수 비교	38
[그림Ⅴ-3] 활력성 사후 평균점수 비교	40
[그림Ⅴ-4] 감정통제 사후 평균점수 비교	41
[그림Ⅴ-5] 낙관성 사후 평균점수 비교	43

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

사회의 급속한 변화와 학업에 대한 과도한 기대, 신체적·심리적 변화 등으로 인해 발생하는 스트레스는 아동들이 적응하여 살아가는 생활 속 모든 면에서 발생하고 있다. 부모로부터 받는 높은 성취 압력과 과잉보호, 그리고 폭력이나 따돌림 등의 새로운 압력과 인터넷, TV 등의 매체를 통한 다양한 영향으로 인해 스트레스를 더 많이 경험하고 있는 것으로 보고되고 있다. 이러한 사회 속에서 제대로 적응하고 대처할 수 있는 능력을 키우지 못할 경우 여러 가지 부적응 증상을 보이게 되며, 심한 경우 우울이나 불안을 초래할 수 있다(이지원, 2009). 따라서 스트레스가 즉시적이고 효과적으로 해결할 수 없는 가정환경과 심리적 지지기반이 없는 환경에서 생활하는 아동에게는 심리적인 문제뿐만 아니라 문제행동으로 나타날 수도 있다. 이러한 부적응은 초등학교생활뿐만 아니라 이후 중고등학교생활에도 지속적으로 영향을 미치게 되며, 미해결과제로 여전히 남아있어 자신이 가지고 있는 잠재력을 실현하게 하는데 걸림돌이 될 수 있다(오영숙, 2010).

이처럼 아동들은 일상생활 속에서 크고 작은 문제 상황들을 겪으며 살아가지만 이에 반응하는 양상은 아동마다 다르다. 즉, 어떤 아동들은 스트레스를 받으면 견디지 못하고 자기 파괴적인 행동을 보이는 등 부적응 상태에 빠지는 반면, 다른 아동들은 심리적 안정을 잃지 않고 그 역경을 극복하기도 한다(채호숙, 2007). 이러한 상황을 감안할 때, 자신의 내적 긴장과 갈등을 적절하게 해소하고 환경적인 스트레스에 대처해 나갈 수 있는 융통적이고 탄력적인 개인의 특성이 필요하다는 주장(송영경, 2006; 신혜정, 2008; 허선윤, 2010)이 부각되고 있다. 이것은 현대사회와 같은 급격한 환경의 변화 속에서 아동이 사회에 잘 적응하고 조화와 균형을 이루며 자신의 능력을 발휘하기 위해서는 나름대로의 적응능력을 갖추어야 한다는 것을 의미하기도 한다(이은미, 2001). 그리고 낮은 상황이나 스트레스 상황에 덜 민감하게 하고 긍정적으로 상황을 바라보며 건강하게 적응해 가는 자아탄력성이 필요하다.

자아탄력성이란 자신의 감정능력을 조절하고 긍정적이고 친근한 대인관계를 유지하면서 변화하는 환경이나 개연성 있는 상황적 사건, 혹은 내적·외적 스트레스에 대해 융통성 있게 적응하는 능력을 말한다(구형모, 2001; 이선영, 2008). 이는 단순히 스트레스를 견뎌내는 저항능력만을 의미하는 것이 아니라 상황에 따라 긴장이나 인내 수준을 조절하고 충동통제를 강화시키거나 약화시킬 수 있는 조절 능력까지 포함하고 있다(오영숙, 2010).

자아탄력적인 아동들은 상황에 따라 긴장, 인내의 수준을 강화시키거나 요구들에 유연하게 반응함으로써 성공적인 적응을 할 수 있으며, 또래들 사이에서 높은 사회적 유능감을 보였고, 외향적이며 성실하고 정서적으로 안정되어 있으며 자신의 경험에 대해서 개방적인 특성을 가지고 있다(정미현, 2003). 반면에 자아탄력적이지 못한 아동들은 낮은 상황이나 스트레스 상황에서 유연성이 적고, 환경적 요구에 능동적으로 반응하지 못하며, 환경의 변화나 스트레스에 다양한 행동을 보이지 못하고 되풀이하는 부적응 경험에 직면하여 어려움을 보인다. 따라서 스트레스를 이해하고 잘 대처하기 위한 심리적 요인으로 자아탄력성을 살펴보는 것은 의미가 있다(김지영, 2008).

최근에 초등학생을 대상으로 한 자아탄력성 연구가 나타나기 시작 하였는데 지능 및 학업성취도와 관련된 연구(박은희, 1996), 부모와의 변인과 자아탄력성의 관계를 본 연구(이은미, 2001), 애착의 관계를 본 연구(고순정, 2005), 스트레스와의 관계를 본 연구(임상희, 2005), 자기조절과의 관계를 본 연구(백명주, 2005), 학교 적응과의 관계를 본 연구(신윤자, 2005; 송영경, 2006; 서미화, 2007; 김선정, 2007; 이쌍이, 2010), 사회적 지지와의 관계를 본 연구(이소영, 2007; 정지영, 2011) 등이 있다. 이러한 연구들은 자아탄력성의 중요성에 대해서 시사하는 바가 크다고 할 수 있다(이지원, 2009). 위와 같이 자아탄력성에 대한 선행연구들을 보면 자아탄력성이 어떻게 나타나고 어떤 영향을 주는가에 대한 것이며, 또한 자아탄력성을 증진시키기 위한 프로그램 연구가 이루어지고 있기는 하지만 자아탄력성 정도를 고려하지 않고 학급단위로 실시하거나(김순복, 2007; 반금남, 2008; 이지원, 2009) 자아탄력성 정도에 관계없이 희망자를 받아서 프로그램을 운영하여(이선영, 2008), 실제로 자아탄력성이 낮고 처치가 반드시 필요한 학생들을 위한 프로그램이 부족한 실정이다(오영숙, 2010). 이처럼 아동기부터 자신을 표현하는데 훈련이 되지 못한 아동들은 적절한 사회화 과정을 거칠 수 없게 되어 수많은 부작용을 낳고 있다. 그러므로

아동들이 보다 자연스러운 활동을 통해 자아탄력성을 향상시킬 수 있는 방법이 필요하다. 이러한 점에서 변화하는 환경, 스트레스 상황에서 유연하게 대처하고 문제해결 능력을 키워 아동들의 적응능력을 극대화 시킬 수 있는 방법으로 사이코드라마를 적용하고자 한다.

사이코드라마는 놀이정신을 바탕으로 자발성과 창조성이 강조되는 집단치료의 한 방법이다. 사이코드라마는 자발적인 행동으로 자신의 문제를 자유롭게 표현하도록 하고 말이 아닌 행동으로 직접 역할을 해보는 활동이다(유익순, 2008). 즉, 자신의 현실, 좌절당한 상황, 소망 등 자신이 직면하고 있는 문제들을 행동으로 표현함으로써 개인의 문제를 해결하고 그 안에서 자기 활동을 회복하며 행위 하는 힘을 기르는 것이다.

사이코드라마는 자발성과 즉흥성 그리고 창조성을 기본 원리로 하고 있으며 개인이 처하는 갈등상황을 스스로의 힘으로 해결하고자 하는 능동적인 자세와 관련이 되는 것이다(송시내, 2004). Moreno가 말하는 자발성이란 오래된 상황에 대하여 새롭게 반응하는 것, 그리고 새로운 상황에 대하여는 적절하게 반응하는 것을 말한다. 즉 자발성은 사람이 이전에 자신이 경험하지 않은 상황에 적절한 반응을 하도록 변화시키거나 친숙한 상황에서 새로운 반응을 할 수 있는 능력을 촉진하도록 하는 에너지라고 정리할 수 있다(양혜진, 2011). 사이코드라마에서 자발성이 높은 사람일수록 더욱 활발하며, 열성적이고, 남에게 더 많은 영향을 줄 것이라고 했다(김소영, 1997). 한편 자발성이 낮은 사람은 생활스트레스가 너무 커서 그에 대처하기 위해 사람들은 자신의 하루를 덧없이 살아가고 있는 습관을 따르며 생활의 대부분의 영역에서 활기 없는 일상적인 일에 빠져들고 있으며 자기 스스로 또는 자기에게 중요한 사람들(부모, 또래관계), 사회적 환경요인이 자발성을 눌러버렸거나 무가치하게 했기 때문에 자발성을 차단시켜 자신의 감정표현 하는 데에 어려움, 새로운 환경요구에 적절하게 반응을 하지 못한다(조성희, 1999). 따라서 사이코드라마를 통하여 신체적 활동과 행위(역할연습)를 함으로써 결과에 대한 두려움이 없이 다양한 상황 속에서 새로운 방법으로 행동하는 경험의 기회를 가지게 된다. 그리고 자신의 부정적인 감정을 표출하여 감정의 정화를 경험하고 역할교대를 통해 타인에 대한 이해와 공감능력을 향상시키며 역할훈련을 통해 문제 해결을 모색하고 공격적 행동을 감소시키는데 효과적이다(김성애, 2005).

이와 같이 사이코드라마를 통해 자신이 가지고 있는 문제가 자기 자신만의 문제가 아니라는 것을 깨닫고, 서로에게 위안이 되며 집단 감정정화를 경험하게 된다. 이런 과정을 통해 자신감을 얻고 자기 존중감과 긍정적인 사고방식을 가질 수 있다. 그리고 타인에 대한 분노, 적대감 태도, 공격적 행동을 감소시키는데 효과적이며, 대인간 갈등을 줄이는 방법으로 유용하다(오영숙, 2010). 즉 사이코드라마는 아동들이 스트레스 상황에 유연하게 대처할 수 있게 해주고 심리적 안정감을 갖도록 한다. 특히 집중시간이나 언어적 표현기술이 부족한 아동들에게는 흥미를 유발시키고 몰입을 도울 수 있는 적극적 활동이며, 비언어성, 놀이성, 가상적 표현성이라는 특성으로 보아 사이코드라마는 신체적, 심리적 변화를 겪는 아동들의 자아탄력성을 높이는데 적절한 방법이라고 할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 초등학교 아동을 대상으로 사회적인 기술을 형성하고 변화하는 환경에 잘 적응할 수 있도록 자발성과 창조성을 향상시켜 새로운 상황에 적절하게 반응하는, 상황적 요구에 알맞은 융통성 있는, 행동을 하고 문제 해결능력을 향상시킬 수 있도록 사이코드라마를 실시하고 그 효과를 검증하고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

위와 같은 연구 목적을 이루기 위하여 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 미치는 효과는 어떠한가?

이상과 같은 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설을 다음과 같다.

가설 1-1. 사이코드라마에 참여한 실험집단은 사이코드라마에 참여하지 않은 비교집단보다 자아탄력성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 1-2. 사이코드라마에 참여한 실험집단은 사이코드라마에 참여하지 않은 비교집단보다 자아탄력성 하위영역인 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

3. 용어의 정의

1) 사이코드라마

1921년 Moreno에 의해 창시된 사이코드라마는 자발적이고 즉흥적이며 창조적인 행위표현으로 갈등을 명료화시키고 해결책을 찾아가는 집단상담의 한 방법이라고 정의한다(Moreno, 1977). 개인의 실제 생활, 좌절된 상황 자기실현의 소망 등 모든 문제를 행동으로 표현함으로써 개인의 문제를 해결하고 그 안에서 자기활동을 회복하며 행위 하는 힘을 기르는 것이다. 본 연구에서는 자발성과 창조성을 중심으로

자신의 문제를 ‘지금-여기’의 원칙 아래 극적인 방법으로 자신의 문제를 탐색하며 언어적 한계를 넘어 행위 중심으로 표현하는 즉흥극 형식의 집단상담의 한 방법이라고 정의한다.

2) 자아탄력성

자아탄력성은 개인의 능력을 조절하고 변화하는 환경에서 개연성 있는 상황적 사건 혹은 내적·외적 스트레스에 대한 풍부한 적응능력이며, 인지적, 사회적, 개인적 영역에서의 문제해결에 가능한 융통성 있는 능력이다. 즉 변화하는 요구들에 특히 좌절을 느끼고 스트레스적인 상황에 처했을 때 완고한 모습을 보이며 굳어 있지 않고 유연하게 반응하는 경향을 말한다(Block& Block, 1980).

본 연구에서는 자아탄력성은 사회 환경 변화나 개인 환경의 변화로 위기에 처할 때 아동이 적절하고 융통성 있게 대처하는 일반적인 능력으로 정의한다.

II. 이론적 배경

본 연구는 사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 미치는 효과를 검증하기 위한 연구로서 본 장에서는 이에 대한 이론적 기초로 사이코드라마, 자아탄력성간의 관계를 선행연구를 바탕으로 고찰해 보고자 한다.

1. 사이코드라마

이 절에서는 아동의 자아탄력성 향상을 위한 효과적인 방법으로 사이코드라마의 개념과 구성요소에 대해 선행 연구를 통해 살펴보았다.

1) 사이코드라마의 개념

사이코드라마는 1920년대 초 Moreno에 의해 비엔나에서 ‘자발성 극장’ 이라는 이름으로 탄생하였으며, Moreno는 자발성을 우선 자신의 존재와 감정 상태를 외부의 방해나 내적 억제 없이 경험하는 개인의 능력이며 그러는 한편 현실요구에 진정으로 반응적인 것, 즉 새로운 상황에 즉각 적절하고 창의적으로 반응하는 것의 두 가지 측면이 있는 것으로 보았다. Moreno(1977)는 자발성에 대해 ‘자발성은 상황에 의해, 상황의 필요에 따라서 응답할 준비가 되어있는 것을 의미하며, 이 능력은 자연스러운 것이다. 이러한 자발성은 의지의 작용에 의해 생겨나는 것이 아니며 만약 자발성이 자연스럽지 않으면 아이들의 놀이에서 그것을 찾으라고 설명한다(송시내, 2004).

어린이들은 놀이를 통하여 사물의 성질이나 역할을 이해하고 다루는 법을 배우고 친구들과 협동하여 놀이에 참여함으로써 사회성을 배우게 됨은 물론, 신체적으로는 튼튼하고 건강한 몸을 유지하며, 정서적으로도 긴장과 피로를 해소시켜 줌과 동시에 분노나 적개심을 발산시켜 주어 건전한 태도를 가지게 해준다(조성채, 1995

재인용). 창조적 요소를 지닌 놀이와 상상력놀이를 통하여 욕구를 충족시켜 생활의 긴장을 해소하고 성취감을 경험 할 수 있으므로 이 행동은 환경에 대한 적응과 함께 새로운 경험을 추구하며, 대인관계에서도 마음에 내키지 않더라도 스스로 억제하고 통제하지 않으며, 집단의 형성을 통해 자신의 존재를 인식하고 역할분담, 역할교대 등에 의해 서로를 존중하는 것은 문제해결 능력을 기르는 사회성 발달에 도움이 된다(조성채, 1995). 특히 사이코드라마의 중요한 기법의 하나인 역할놀이는 자발적인 자유로운 행위를 그대로 보여주고 있는 것으로 사이코드라마의 특성을 잘 드러내 주고 있다.

송시내(2004)는 ‘지금-여기’에서 작동되는 자발성은 기존의 상황에 대한 새로운, 그리고 새로운 상황에 대한 적절한 반응이며 ‘보존할 수 없는 형태의 에너지’인 것이다. 따라서 자발성이란 ‘지금-여기’라는 현재의 상황에서 일어나고 이전에는 경험해보지 않았던 새로운 상황에서 적절한 행동을 이끌어 내며, 친숙한 상황에서 새로운 반응을 하게 만드는 에너지라고 하였다. 한편 자발성에 반대되는 개념으로 수동적이고 새로운 가능성에 참여하지 못하고 변화가 없고 매일 매일의 주어진 역할에서 벗어나지 못하고 자동적이거나 습관적이거나 고정적이거나 강박적이거나 고정관념적 이거나 아무런 결과 없이 실행되는 무의미한 행동 등으로 자발성이 사라지고 있다. 따라서 사이코드라마에서 자발성을 살려내고 자발성을 마음껏 발휘해서 창조적 행위까지 확장될 수 있도록 스스로의 힘을 실험해 볼 수 있는 공간을 마련해 주는 것이다(윤우상, 2007).

사이코드라마는 자신의 문제 상황을 자발적으로 행위화 하는 방법으로 대부분이 정해지지 않은 주인공의 갈등에 관한 정서적인 문제를 해결하고 주인공의 과거, 현재, 미래를 이동하면서 삶의 여러 측면을 탐구하게 된다(오영숙, 2010). 이러한 사이코드라마는 자신의 실제 생활과 좌절된 상황, 소망 등을 여러 문제들을 연기로 표현해 봄으로써 개인의 문제를 해결하고 행위 하는 힘을 기르며 개인의 성장을 돕는 것이라고 할 수 있다(김희진, 2003).

이상을 정리해 보면 사이코드라마는 개인이 자신의 문제를 말로 표현하는 대신에 자발적인 행동으로 표현함으로써 감정 정화와 타인에 대한 이해를 높이며 자발적으로 자신들의 상황을 개선시켜나가고, 그 안에서 자신감을 회복하는 것이며, 인간의 창조성과 자발성을 재훈련 하고 개발하기 위한 기존의 어떤

방법보다도 힘이 있는 기법이라고 할 수 있다.

2) 사이코드라마의 구성요소

Moreno의 사이코드라마의 5대 요소는 무대(stage), 주인공(protagonist), 디렉터(director), 보조자(auxiliary), 관객(audience)의 다섯 가지 구성요소로 이루어졌다.

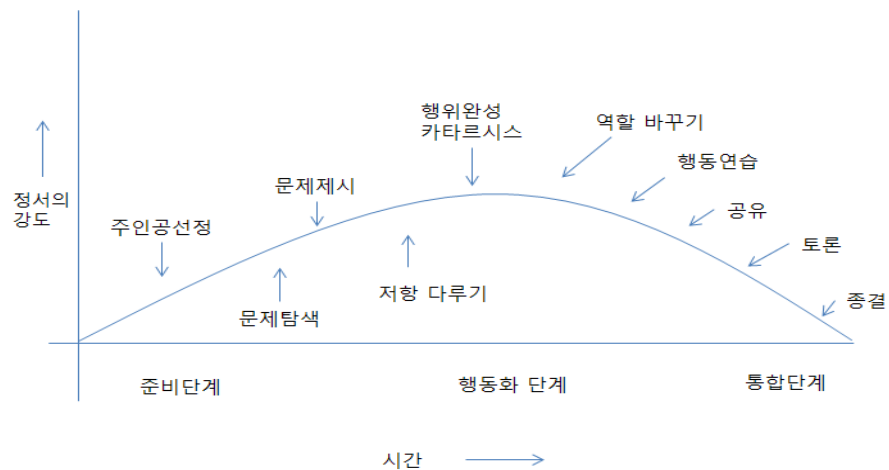
무대는 사이코드라마가 행해지는 장소이며 최대한도로 융통성 있는 생활공간을 주인공에게 제공한다. 즉흥성을 바탕으로 하기 때문에 어떤 공간이든 상상속의 다양한 공간으로 변형이 가능하며 특별히 무대를 설치하지 않은 공간에서도 사이코드라마를 진행할 수 있다. 무대에서는 현실과 환상, 과거, 현재, 미래의 모습들이 묘사될 수 있다. 주인공은 사이코드라마에서 자발적으로 선택되어진 주인공을 말하며 자신의 문제 혹은 갈등상황을 중심으로 진행된다. 주인공은 사이코드라마에 참여한 사람이면 누구나 될 수 있음을 원칙으로 한다. 주인공은 극을 이끌어 가는 주체로서 자신의 불안, 현실 생활에서 욕구불만이나 좌절로부터 해소를 바라는 내용으로 주로 동기화 된다. 주인공은 다양한 역할을 수행해 보고, 보조자들의 도움으로 의미 있는 타인과의 관계 상황을 경험하게 된다. 이 모든 상황들은 환상이건 현실이건 ‘지금-여기’의 상황으로 실연된다.

디렉터는 사이코드라마의 주인공이 자기 자신의 문제를 탐구하도록 심리극적 방법을 사용하는 과정에서 그를 끌어주는 사람이다. 디렉터의 역할을 분석가, 감독, 치료자, 집단 지도자로 세분하여 다음과 같이 설명 하였다. 분석가로서의 주인공의 변화뿐만 아니라 관객 전체의 반응 및 변화까지도 관찰하고 분석하며 공감하는 자세에서 경청해야 한다. 감독으로서의 구성원들이 극적 행동에서 제시되는 모든 단서에 주의를 기울이며 그들의 자발성과 창조성이 발휘되도록 유도해야 한다. 치료자로서의 다양한 극적 기법들을 치료적으로 활용해야 한다. 따라서 이러한 역할을 수행하기 위하여 디렉터는 여러 가지 기법들의 장단점을 충분히 알고 잘 활용할 수 있는 전문적 능력을 갖추어야 한다. 보조자아는 Moreno가 창안한 사이코드라마의 독특한 용어로서 사이코드라마에서 주인공이 자신의 문제를 탐구하도록 돕기 위해 연기하는 사람을 보조자아라고 한다. 보조자아는 극중에서

주인공의 심리적 문제를 끄집어내도록 도와주고 주인공의 갈등을 극적으로 표현함으로써 주인공의 감정을 표현할 수 있도록 보조해 주는 역할을 한다. 보조자아는 주인공의 또 다른 모습, 주인공의 사회적 자원, 주인공과 거리가 먼 사람, 주인공의 관념이나 편견, 주인공의 환상적 인물, 주인공과 관계되는 무생물 등이 포함된다. 일반적으로 보조자아는 치료자일수도 있고 집단원들일 수도 있다. 상황에 따라 주인공이 직접 선택하도록 할 수도 있다.

관객은 사이코드라마가 진행되는 동안 주인공, 연출자, 보조자아를 제외한 사이코드라마에 참여하여 주인공의 이야기를 보고 있는 나머지 사람들을 말한다. 주인공의 이야기를 통해서 자신의 경험을 정리하고 통찰을 얻음으로써 직접 도움을 받기도 하고 또 주인공의 극이 끝나고 나면 주인공의 이야기를 보면서 자신이 겪었던 비슷한 경험이나 느낌들을 이야기하면서 주인공을 지지하고 격려하는 역할을 한다.

이러한 구성요소로 사이코드라마는 [그림 II-1]에서와 같이 집단구성원간 긴장을 풀고 주인공을 선정하기까지의 준비단계(warm-up), 주인공의 갈등상황이 지금 여기에서 벌어지는 행동화 단계(action) 그리고 서로의 느낌을 나누는 감정의 공유, 종결이 포함 되는 통합단계(sharing)의 세 과정을 통해 진행된다(Hollander, 1969).



[그림 II-1] 홀랜더의 사이코드라마 커브

출처: 최현진(2003). 사이코드라마 이론과 실제. 학지사

준비단계는 사이코드라마가 익숙하지 않은 사람들이 새로운 상황에 적응할 수 있도록 하는 과정으로 심리적, 신체적 준비를 한다. 집단원들의 상호 신뢰하는 분위기가 자신의 이야기를 깊이 꺼낼 수 있는 바탕이 되므로 연출자는 이 시간에 집단의 응집력과 자발성을 키우기 위한 노력을 해야 한다. 또한 연출자에 대한 신뢰, 집단에서의 안전감을 형성하며, 주인공을 선정하는 단계이다(최진이, 2009). 주인공이 집단을 믿고 극에서 자신의 문제를 표현할 수 있도록 분위기가 조성되면 주인공을 선정하게 되고 연출자는 주인공이 해결하고자 하는 문제가 무엇이며 그것이 주인공에게 어떤 영향을 주는지 이야기를 나눈다. 본 연구의 대상들은 자아탄력성이 낮고 자발성이 떨어지기 때문에 준비단계에서 사이코드라마에 몰입할 수 있도록 신체적, 정서적으로 자발성을 높여 주고 집단원간 신뢰도를 높이는 게 중요하다. 활동시작 전 앞으로 시작될 프로그램에 대한 소개를 하고 사이코드라마가 이루어지기 위해서는 집단원들이 적극적인 참여와 비밀보장을 지켜야 하며 그와 함께 집단이 이루어지기 위해 꼭 필요한 규칙을 몇 가지 정한다. 그리고 아동들과 함께 친밀감을 형성하기 위하여 게임, 몸으로 표현하기 활동을 함께 함으로써 서로에 대한 어색함을 없애고 친근감을 형성한다. 위밍업의 예를 들면 자기소개하기, 요청하기, 거절하기, 조각기법, 시계기법, 소리 행동으로 표현하고 싶은 방법으로 표현하기, 함께 일어나기 등이 있다. 자기 소개하기는 다른 사람과 역할을 바꿔 자신을 소개하는 방법이다. 요청하기, 거절하기 기법은 두 사람이 한조가 되어 한사람은 원하는 것을 정하여 나머지 한사람에게 요청한다. 다른 사람은 그 요청을 거절한다. 조각기법은 감정을 신체를 활용하여 표현하는 것으로 집단원들 전체가 하나의 조각이 될 수도 있고 개인이 조각이 될 수도 있다. 시계기법은 하루 중 자신이 가장 좋아하는 시간과 싫어하는 시간에 대하여 자신의 감정을 표현한다. 소리 행동으로 표현하고 싶은 방법으로 표현하기는 중요한 사건과 그때의 감정을 생각하여 선호하는 방법으로 표현한다. 함께일어나기는 처음에는 두 명이 한 조가 되어 발바닥과 엉덩이를 바닥에 대고 앉아 있다가 발바닥을 옮기지 않고 서로 손을 잡고 동시에 일어난다.

행동화 단계는 선발된 주인공은 자신의 생활 장면이나 갈등상황을 단순히 말로 설명하지 않고 ‘지금-여기’에서 구체적인 상황을 행동으로 보여주게 된다. 이 시기는 문제가 제시되고 극이 진행되면서 주인공은 보조자아와 함께 주변적인 문제에서 핵심적인 문제에 접근하면서 연기하고 실제 생활에서는 표현하지

못했던 내적인 태도나 감정들을 극으로 재현한다. 이 단계에서 실연을 통해 주인공의 잘못된 생각이나 빛나간 행위를 통찰하도록 하며, 억압했던 감정들을 상징적으로 행동화시킴으로써 감정의 정화를 맛보게 된다. 또한 주인공의 새로운 적응행위를 연습시키는 단계이다. 즉 행위 단계를 통해 자신의 갈등이나 억눌린 감정을 해소한 주인공이 새로운 적응행위를 해보는 것이다. 따라서 이 단계에서는 문제 장면의 역할 바꾸기를 통해 다른 사람의 관점에서 상황을 이해하게 된다(송시내, 2004). 본 프로그램에 참여하는 대상들은 자아탄력성이 낮아 자신의 감정이나 욕구를 충분히 경험하거나 조절하는 어려움을 나타낼 것으로 보이며, 이처럼 자신의 감정을 표현하고 행위를 통해 실제 삶의 상황에 대한 연습(역할훈련)을 통해 스스로 문제 해결하기 위해서 여러 가지 새로운 방법들을 현실에서 활용할 수 있는 대안을 찾는 과정을 경험하게 된다. 예를 들면 역할놀이, 역할교대, 이중자아, 마술가게, 미래투사, 상상기법, 빈의자 기법 등이 있다. 역할놀이는 실제적인 사이코드라마의 토대이다. 사이코드라마는 처음부터 끝까지 역할놀이로 시작해서 역할놀이로 끝난다고 할 정도로 하나의 기법이라고 말하기에는 부족한 다른 모든 기법의 뿌리라고 할 수 있다(최현진, 2003). 사이코드라마에서 역할놀이는 동화속의 인물이나 타인의 역할을 연기하는 것이 아니라 자발성을 가지고 극의 주인공이 되어 자신의 삶 자체를 역할화해서 놀이 한다. 보조자인 경우도 마찬가지로 역할놀이 훈련이나 인위적 상황 대본에 의해 짜여진 역할극에서 역할을 맡는 것이 아니라 주인공의 실제적 삶 속에서 역할을 맡고 역할놀이에 참여한다. 즉 이들은 주인공의 세계를 더불어 창조하는 역할로 연극, 영화, 드라마의 역할놀이와는 다른 것이다(오영숙, 2010). 역할교대는 주인공이 사이코드라마 진행 과정 중에 갈등상황을 연기하고 있을 때 극중 상대역과 하던 역할을 바꾸어 다른 사람의 생각, 느낌, 행동을 이해할 수 있다. 이중자아(Double)는 자기의 감정을 확실하게 표현하지 못하는 주인공에게 사용하는 기법으로 가장 깊숙한 심정을 밖으로 유도해 내는 기법이라는 점에서 사이코드라마에서 핵심적인 기법이다. 보조자가 주인공의 내면세계를 묘사하는데, 이 때 감정을 극대화하고, 비언어적인 요소들을 언어화하고, 주인공의 태도에 진실성을 묻고, 주인공의 감정에 반대하고, 독백을 하는 등의 방법으로 주인공으로 하여금 자신이 미처 알아차리지 못하는 모순된 자아를 명확히 알 수 있게 하는 방법이다. 즉 타인의 심리적 쌍둥이가 되어 그의 내부 소리로 작용해서

숨겨진 생각, 관심, 감정 등을 드러내 그가 이를 다시 충분히 표현하도록 하는 방법이다. 마술가게는 무대 위에 가게가 있다고 상상하여 상상의 혹은 정신적인 것들을 원하는 어떤 것이든 살 수 있게 하는 기법이다. 이것은 돈으로 살 수 있는 것이 아니라 자신이 가지고 있는 것 중 가장 중요하고 너무나 짐이 되어 버리고 싶은 체적으로 설명해야한다. 미래투사는 어떤 특정한 상황을 만들어 보거나 미래의 나의 모습을 상상하고 연출해 보도록 하는 방법이다. 가장원했던 결과나 가장 두려운 일 또는 현실적인 기대나 미래의 상황 등을 상상하고 그들의 선택을 탐색해 볼 수 있으며, 역할훈련을 통해 미래의 상황에 대처할 수 있는 힘을 기른다. 상상기법은 상상속의 인물이 되어 상상 속 활동이나 상황을 꾸며 보는 것이다. 이는 주인공이 직접 자기 삶을 표현하기 어려울 때 상상을 통하여 간접적으로 자신의 꿈이나 환상을 표현해 보는 것이다. 빈 의자 기법은 빈 의자를 구체적인 인물이나 감정, 공포 등의 상징적인 대상으로 간주하여 대화를 하도록 하는 기법으로 주인공과 갈등을 일으키고 있는 대상과 문제를 알 수 있다.

통합단계에서는 사이코드라마의 마지막 단계로서 관객들이 주인공이 극을 보고 참여하면서 가졌던 생각이나 감정을 나누는 시간을 갖게 된다. 관객과 주인공이 상호 지지하는 시간으로서 중요할 뿐 아니라 서로의 감정과 경험을 정리하는 시간이며 사이코드라마과정에 참여하여 느꼈던 감정들을 주인공과 공유하도록 도와준다.(최연숙, 2002). 본 프로그램에 참여하는 자아탄력성이 낮은 대상들은 이 단계에서 집단 구성원들이 서로 느낌을 나누고 타인에 대한 공감과 감정공유의 시간을 통해 카타르시스적인 경험이 발생하며 새로운 행동의 계획을 세우고 미래에 대한 긍정적으로 생각하는 능력을 키울 수 있게 된다.

위와 같은 사이코드라마 진행과정에서 아동들 자신이 가지고 있는 정서적 문제나 갈등을 행위화 함으로써 자신에게 필요한 잠재적 능력을 직접 배울 수 있으며, 억압된 감정을 극적으로 분출함으로써 정서적 갈등을 정화시켜 준다. 이러한 점에서 사이코드라마는 변화하는 환경, 스트레스 상황에 유연하게 대처할 수 있는 문제해결능력을 키워준다.

2. 자아탄력성

이 절에서는 자아탄력성에 대한 이론적 근거와 선행연구를 토대로 자아탄력성의 의미, 자아탄력성의 구성 요소에 대해 살펴보았다.

1) 자아탄력성의 개념

자아탄력성이란 변화하는 상황적 요구들이나 스트레스적인 상황에 처했을 때 완고한 모습을 보이며 굳어 있지 않고 유연하게 대처하는 즉 적응능력이라고 말할 수 있다. 사람은 누구나 살아가다 보면 크고 작은 스트레스를 다뤄야 하고 삶의 변화에 적응해야만 한다. 같은 스트레스 상황에서도 어떤 아동들은 다른 아동에 비해 어려움을 효과적으로 처리한다. 이런 사실을 근거로 개인차의 원인이 연구되었는데, 스트레스 상황에서 놀랍게도 잘 기능하는 아동들을 표현하는 것으로 자아탄력성이란 용어를 사용하였다(이쌍이, 2010).

탄력성에 관한 연구는 정의하는 방식에 따라 두 가지 방향으로 진행되고 있다. 그 중 하나는 탄력성을 시간에 걸쳐 변화하는 개인의 능력이나 기능으로 정의하고 탄력성의 발현을 돕거나 저해하는 보호요인과 위험요인을 확인하는 요인-중심적(factor-focused) 연구이고, 다른 하나는 탄력성을 개인의 성격유형으로 정의하고 탄력성을 지닌 아동과 그렇지 않은 개인의 차이를 검토하는 인물-중심적(person-focused) 연구이다(이지원, 2000). 인물-중심적 연구의 흐름에서 나온 개념인 자아탄력성(ego-resilience)은 좁은 의미로 개인의 감정차원을 조절하고 상황과 환경요인에 대한 인식을 변화시키는 적응적 차원이다. 넓은 의미로는 외적·내적 스트레스에 대해 융통성 있게 적응하는 능력이다. 즉 자아탄력성이란 개인의 감정차원을 조절하고 변화하는 외적·내적 스트레스와 같은 상황적인 문제에 융통성 있게 반응하는 경향성이다. 이는 변화하는 상황적 요구들에 대해 특히 좌절을 느끼지 않으며 스트레스 상황에 처했을 때 경직되지 않고 유연하게 반응하는 경향성을 일컫는다. 결국 포괄적으로 말하면 자아탄력성은 ‘외적·내적

스트레스에 맞서 유연하고 풍부하게 적응할 수 있는 일반적 능력'이라 할 수 있다(정지영, 2011).

자아탄력성은 적응적이며 긍정적인 대처 또는 조절과 관련된 개념으로 이는 환경적 요건에 대처하는 개인의 자아통제 수준을 조절할 수 있는 역동적 능력이다. 즉, 높은 자아탄력성은 상황의 변화 또는 우발적인 사건에 유연하게 적응하는 것이며, 상황의 특성과 개인행동 사이의 적절한 분석력을 의미한다. 자아탄력적인 사람은 새롭고 익숙하지 않은 상황 속에서도 유능하며 스트레스 하에서도 적절한 행동을 유지하고, 더 나아가 여러 개의 복잡한 자극에도 유연하게 대처하며 적응적으로 행동한다. 낮은 탄력성은 변화된 환경이나 외상적 경험과 같은 개인의 스트레스에 잘 적응하지 못하고 회복에 어려움을 보이고 적응수준이 낮고 새로운 상황에서 틀에 박힌 반응을 보이며 경직되어 있고 스트레스 상황에서 행동적으로 산만하며 경쟁 상황에 직면했을 때 불안해한다(이선영, 2008).

이수기(2008)는 자아탄력성이 지지적인 환경 안에서 개인이 가지고 있는 요인들과 경험적 요인들의 상호작용을 통해 시간에 걸쳐 발달되는 개인의 능력이나 기능이라고 하였다. 자아탄력성이 외적 환경을 점차 보호적 과정으로 개선하고 작은 도전들을 통하여 성장과 연결되는 기회를 만들어 오히려 위기를 극복하는 능력을 성장시키며 이러한 자아탄력성은 사회집단에 소속되게 함으로써 향상될 수 있다고 하였다. 박은희(1996)는 자아탄력적인 아동들은 공통적으로 삶의 어려운 문제들을 해결하는데 활동적이고 환기적인 접근을 시도하며, 감정적으로 어려운 경험들을 헤쳐 나가는 능력, 고통이나 괴로운 상황에서도 그들의 경험을 구조적으로 인식하는 능력을 가지고 있다고 했다. 또한 정서적으로 안정되어 있으며 사회적 기술도 갖추고 있고, 스트레스 상황에서도 잘 적응한다고 한다(서보업, 2011). 이에 반해 자아탄력성이 낮은 아동은 외적 환경의 변화나 외부로부터의 자극에 적절하게 대처하기 어려우므로, 스트레스에 민감하게 반응하고 새로운 경험에 불안해하고 융통성 있게 자아를 통제하지 못하고 과도하게 통제하거나 약하게 통제함으로 부정적 정서를 자주 경험한다(김교현, 2005). 이런 아동들은 동기나 정서를 직접적인 행동으로 표현하지 못하고 욕구 불만족을 지나치게 지연시키는 경향이 있으며 환경적인 자극으로부터 고립되는 특성을 보인다(서보업, 2011). 즉 자아탄력성은 주어진 상황적 요구에 융통성 있게 반응하며 복잡한 자극에도 유연하게 대처하며 적응하는 능력이라고 할 수 있다.

이상을 종합하여 볼 때 자아탄력성은 개인이 감정능력을 조절하고 생활환경 속에서 균형적이고 조화로운 관계를 유지하며 변화하는 환경이나 스트레스 상황에 유연하고 탄력성 있게 적응할 수 있는 능력이라고 할 수 있겠다.

2) 자아탄력성의 구성 요소

자아탄력성의 기초가 되는 요소가 무엇인지를 알아보는 것은 자아탄력성이 높은 아동을 파악하는데 도움이 된다.

아동을 대상으로 연구를 한 Block과 Block(1980)은 자아탄력적인 아동의 행동 특징을 보면 스트레스 대처 능력과 다양한 문제 해결력을 가진 융통성 있는 통합된 수행능력, 창조성과 새로움에 대한 추구 경향을 보이며, 덜 불안해하고 덜 의심하는 성격 안정성, 또래관계에서 적절하고 공감적인 정서표현능력, 인지적으로 유능하고 영리함, 자기 확신과 자기수용에서 나오는 자신감이라고 하였다(윤혜선, 2010 재인용).

O'connell-Huggins(1983)는 자아탄력성이 높은 아이들이 공통적으로 삶의 어려운 문제들을 해결하는데 활동적이고 환기적인 접근을 하고(활력성), 고통이나 괴로운 상황에서도 그들의 경험을 구조적으로 인식하는 능력(감정통제), 유아 때 부터 다른 사람의 긍정적인 관심을 얻는 능력(대인관계), 삶의 의미에서 긍정적인 신념을 유지하는 강한 능력(낙관성)을 가지고 있다고 하였다(오영숙, 2010 재인용).

로체스터 아동 탄력성 연구(The Rochester child resiliency project;Whman, Cowen, Work & Kerley,1993; Kerley, 1994, 서보업, 2011 재인용)에서는 '낙천성'과 '공감'이 아동 및 청소년의 적응을 가장 잘 예측하는 요인이라고 하였다. Klohnen(1996)은 자아탄력성의 구성요소로 자신감 있는 낙관성, 자율성, 생산적인 활동, 대인관계에서의 통찰력과 온정, 기술적 표현 방법이라고 하였다. 박은희(1996, 재인용)는 O'connell-Huggins(1983)가 밝힌 자아탄력적인 아동이 가지고 있는 특성과 Block & Kremen(1996)의 자아탄력성 척도를 가지고 국내 초등학생을 대상으로 자아탄력성 척도를 개발하였다. 하위요인에서는 대인관계는 계속 다른 사람의 긍정적인 관심을 얻는 능력을 설명하고, 활력성은 삶의 문제들을 해결하는데 활동적이고 환기적인 접근을 하는 능력, 감정통제는 고통이나 괴로운 상황에서도 그들의 경험을

구성적으로 인식하는 능력, 낙관성은 삶의 의미에서 긍정적인 신념을 유지하는 능력, 호기심은 새로운 것을 알고자 하는 능력을 설명해 주고 있다(방수산, 2008). 이지연(2000)은 한국아동인성검사(KPI-C)의 자아탄력성척도(ERS) 타당도 연구에서 낙천성, 자율성 및 긍정적인 활동성, 타인에 대한 공감, 원만한 대인관계를 구성요소라 보았다. 이선영(2008), 오영숙(2010), 서보엽(2011)의 연구에서는 자아탄력성의 구성요소를 낙관성, 활력성, 대인관계, 감정통제로 밝히고 있다.

이상의 선행연구들에서 자아탄력성의 구성요소로 제시하는 개념들이 중복되는 개념이 있다는 것을 알 수 있다. 본 연구자는 중복되는 요소들로 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성을 본 연구의 자아탄력성 구성요소로 선정했으며, 이는 선행연구중 이선영(2008)의 정의에 따라 각 하위요소의 개념을 대인관계는 다른 사람의 관심을 지속적으로 얻으며 원활한 의사소통을 이루어 내는 능력, 활력성은 자율적이고 능동적으로 삶의 문제들을 해결하는 능력, 감정통제는 고통이나 괴로운 상황에서도 그들의 경험을 구조적으로 인식하는 능력, 낙관성은 삶의 의미에서 긍정적인 신념을 유지하는 능력으로 정의하였다.

3. 사이코드라마와 자아탄력성

자아탄력성과 사이코드라마의 관계를 밝힌 연구는 미비한 실정이므로 본 연구에서는 자아탄력성 하위영역인 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성에 따른 기존의 사이코드라마 프로그램의 연구를 토대로 자아탄력성 증진을 위해 사이코드라마를 활용할 근거를 찾아 살펴보고자 하겠다.

첫째, 대인관계는 자기와 타인, 자기와 자신 또는 타인들의 관계로 구성되며, 집단생활 속의 구성원 상호 간의 심리적 관계라 할 수 있으며 사람들과 어울리는데 있어서 불편함이 없으며 다른 사람들이 나를 어떻게 볼 것인지에 대한 두려움이 없는 자유로운 관계인 것이다. 그러므로 우리가 경험하게 되는 인간관계의 질과 양에 따라 우리는 자기성장뿐만 아니라 대인관계에 지대한 영향을 받게 된다(이선영,

2008). 대인관계를 이루는 기본 요소는 자기이해, 타인 인지 및 공감적 이해, 언어/비언어적 의사소통이라고 했으며, 이들은 독립적인 것이 아니라 서로 역동적으로 상호작용하는 관계에 있다고 하였다(서봉연, 1983). 특히 친밀한 대인관계 속에서 얻어지는 지지는 다양한 위기나 스트레스 상황을 극복하도록 돕는데 기여함으로써(김미향, 2006), 사회적 기능과 정신적, 심리적 안녕을 위해 필수적이라 할 수 있다. 김혜련(2003)은 사이코드라마는 아동들이 타인이 입장이 되어 역할을 수행해 봄으로써 타인을 보다 잘 이해하고 주어진 갈등상황을 효과적으로 해결하는데 도움을 주고, 또한 자신의 마음을 주고받는 관계가 허용될 뿐만 아니라 격려되며, 자신의 인간관계를 돌아보게 되고 지금 만나는 사람들과 또 앞으로 만날 사람들과의 관계하는 방법을 터득하게 된다. 그리고 여러 가지 역할들을 연기하여 봄으로써 현재 행동을 보완해 줄 대안적 행동을 익히게 되고 자신을 표현하는 능력이 향상될 수 있다. 즉 대인관계기술을 익힐 수 있는 기회를 얻게 된다(김소영, 1997). 그러므로 사이코드라마는 집단 활동으로 대인관계 학습의 기회를 주어 아동의 갈등상황을 보다 건설적으로 이해하고 타인의 대처방법을 관찰함으로써 여러 가지 사회적 기술을 습득하게 하여 급변하는 환경에 적응하는 사회성을 길러주는 효과적인 방법이라고 볼 수 있다.

둘째, 활력성은 신체적인 활동을 말하는데 삶의 문제에 대해 활동적이고 환기적으로 접근하는 능력을 말한다. 아동은 놀이를 통해 신체를 이용하여 움직이는 것이며 자유로운 시간에 구속 없이 행하는 것이기 때문에 외부에 대한 적응과 함께 새로운 경험을 추구하는 기쁨과 자신을 획득하여 간다고 하였으며, 자신의 삶 자체를 역할화해서 하는 자유로운 자발적 놀이로 내부에 존재하는 어떤 심적 에너지가 자유로운 활동행위로 나타나는 형태와 과정이며 생명의 약동에 기초를 둔 자유로운 활동이기 때문에 놀이의 자발성과 창조성의 기능을 가지고 있다고 하였다(윤우상, 2007). 놀이는 그것이 하나의 형식으로 독립되어 존재하는 것이 아니라 상상력과 창조성을 바탕으로 필연적으로 인간의 삶과 끝없이 연결되어 있으며 이러한 놀이를 통해 삶을 학습해가는 연습의 시간과 공간이 되는 것이다.

이처럼 사이코드라마에서 놀이는 실제현실이 아닌 잉여현실 내에서 일어나는 일을 의미한다. 모레노는 “잉여현실에 관해 잉여현실이란 어떻게 왜곡되었나에 관계없이 개인이 각자 자신의 주관적인 방법으로 느끼고 지각하는 인간의

진실”이라고 정의한다. 잉여현실은 허구의 세상이다 무엇이든지 행해질 수 있고 이곳에서 주인공은 안전한 놀이의 방법으로 자신의 갈등을 놀아보는 것이기 때문에 사이코드라마는 그 자체로 하나의 놀이판이 되는 것이다. 사이코드라마 내부에서 보여 지는 특징을 살펴보면 놀이는 그 대상으로 인간의 삶 자체를 다루고 있으며, 육체와 정신의 행위를 통해 몰입과 도취를 끌어내고자 했으며 그 행위는 즉흥과 신명이 이루어지는 실험적이고 허구적인 놀이라는 것이다. 또한 사이코드라마에서는 놀이의 과정을 통해 과거의 사건으로 돌아가 미처 해보지 못한 방법으로 경험해 봄으로써 미래를 연습하게 된다. 마치~인 것처럼(as~if) 살아보는 과정은 허구의 놀이이기 때문에 안전하고 자발적으로 주인공으로 하여금 과거의 갈등상황에서 벗어날 수 있도록 도와주고 미래에 만나게 될지도 모르는 이와 같은 예외적인 사건에 대한 반응연습과 더불어 대비책을 만드는 것이다(송시내, 2004). 이러한 놀이는 신체동작을 통해 즐거움과 생동감을 얻을 수 있다. 또한 아동은 놀이나 역할에 열중하여 자신의 내면을 발산하는 일에 어른보다 능숙한 수행력을 보이므로 아동의 활력성을 키우는데 도움이 된다.

한편 아동들은 자신의 생각이나 감정을 적절하게 표현하는 방법을 알지 못하거나 부적절한 자기표현 행동(폭력)을 하거나 공격적인 언행으로 해소 하는 것으로 나타난다. 윤은주(1997), 이은영(2004)은 심리극이 아동의 공격성을 감소시키는데 효과가 있다고 하였다. 변미정(2002)은 아동을 대상으로 한 심리극이 공격성의 하위 영역인 부정성, 흥분성, 폭력, 언어적 공격성을 감소시키는데 효과가 있음을 보고 하였다. 또한 사이코드라마에서 아동이 겪는 경험을 재연하고 창의적으로 재구성 하여 말하며 행동하는 것을 표현해 봄으로써 그들의 갈등에 적극적으로 직면하고 깊이 경험하도록 도와주므로 자신의 감정이나 태도 행동들을 변화시키는데 효과적이라고 하였다(이은경, 1998). 차정화(1998)의 연구에서도 공격성과 충동성을 긍정적인 감정표출로 감소시켰다고 했다. 박경희(2008)는 비행경향성 아동의 자기조절 능력에 효과적이라고 했다. 감정통제는 고통이나 괴로운 상황에서도 자신이나 타인의 감정에 대해 정확히 이해하고 적절하게 감정을 표현하는 것이라고 할 수 있다. 사물이나 상황에 대해 어떤 긍정적, 부정적 감정을 가지고 있는냐가 효율적인 감정표현과 판단에 영향을 미치므로 긍정적 감정을 가지도록 하고 건전한 해소를 통하여 현재의 감정을 조절 할 수 있어야 한다(신혜정, 2008). 사이코드라마는 상상력과 잠재성을 활

용할 수 있는 공간으로서 자신의 갈등상황을 무대 위에서 즉흥적으로 연기하게 된다. 이 과정에서 다양한 역할이 등장하고 역할을 통해 자신의 감정을 표현해본 주인공은 마음속에 있던 자신이 감정을 표현함에 따라 즐거움, 슬픔, 좌절 등의 다양한 감정을 느끼게 되어 정서적으로 정화될 수 있으며, 이전에 미해결되었던 정서에서 벗어난 느낌뿐만 아니라 긍정적 감정을 내면으로 이끌 수 있게 된다(최영아, 2002). 또한 사이코드라마에 참여하는 보조자아와 사이코드라마를 보는 경험을 통해 동질감을 느끼는 관계의 내부에서 감정정화가 일어난다(송시내, 2004). 즉 사이코드라마는 감정통찰과 표출을 통해 그 감정으로부터 자유로워질 수 있고, 다양한 신체활동과 역할놀이를 통해 자기 자신의 감정을 공격적인 행동 보다 건설적이고 효과적으로 표현할 수 있는 방법을 배울 수 있는 기회를 제공하며 자신의 내재된 감정, 무의식적 충동을 다룰 수 있는 능력을 기르게 된다. 그러므로 사이코드라마가 감정통제 영역에 효과가 있을 것이다.

마지막으로 낙관성은 긍정심리학에서 중요하게 다루는 개념으로 자신의 행동에 의해 어떠한 어려움이나 역경도 이겨 낼 수 있는 믿음을 나타낸다. 또한 김순복(2007)은 자신의 삶에 대해 일반적으로 긍정적인 기대를 가지며, 역경에 처해서는 이러한 신념을 바탕으로 효과적인 대응행동을 발휘하여 헤쳐 나가는 실패와 좌절에도 불구하고 앞으로는 잘 될 것이라고 생각하는 능력으로 정의하고 있다. 낙관주의 성향이 강할수록 스트레스에 대해 보다 효율적인 대처전략을 사용하게 되고, 대처 결과 심리적, 신체적 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 한다(이지원, 2009). 아동기는 가정에서나 학교에서의 실패나 좌절경험으로 자신에 대한 부정적인 인식을 갖게 되며 또래와의 상호작용 속에서 열등감에 빠지면 아동의 자아정체감이 흔들리고 미래에 대해서 부정적인 사고를 가지기 쉽다. 특히 타인에게 주는 인상이나 타인으로부터 받는 평가에 지나치게 의존하여 자신에 대해 일관성 있는 자아개념을 갖기 힘든 시기이기도 하다(김희진, 2003). 민은정(2000), 이성금(2005)은 심리극이 자아존중감을 높여 주는데 도움을, 양혜진(2001), 이종문(1999)은 초등학생들을 대상으로 한 심리극이 자기표현 향상에 효과적이라는 것을 밝혔다. 김혜정(2004)은 심리극 기법을 이용한 집단상담은 초등학생들의 자기표현과 자기존중감을 올릴 수 있는 효과가 있었음을 밝혔다. 최영아(2002)에 의하면 사이코드라마는 개인적인 문제를 다루며 놀이의 형태로 자기와의 만남을 형성하는

것이다. 이 과정에서 개인은 시연이라는 적극적 형태의 자세를 보이고 이를 통해 내적인 힘을 느끼고 일상에서 그 힘을 사용할 수 있게 된다. 시연의 과정에서 단지 현재에 그치는 것이 아닌 미래를 탐색하는 과정을 통해 미래에 대한 새로운 계획을 수립할 수 있게 되며 자신의 가능성을 볼 수 있게 된다. 그리고 자신의 무의식 차원에 더욱 접근하게 되며 그 과정에서 억압되었던 과거와 마찬가지로 표현되지 않았던 미래를 접하여 자신을 재충전하는 계기로 삼을 수 있게 된다. 이런 과정에서 자신이 할 수 있는 영역을 찾아내고 자기표현양식을 찾아내어 보다 만족스런 자신의 모습을 찾는 과정은 승화라 말할 수 있다. 이는 정서적 욕구의 건강한 승화이며 새로운 자아상을 창조하는 것이라고 하였다. 즉 사이코드라마를 통해서 자신의 주관적 세계에 대한 경험과 객관적으로 자신을 명백하게 표현할 수 있는 긍정적인 감정을 갖게 되고 현실적이고 왜곡되지 않은 자아개념을 확장시킬 수 있다. 결국 낙관성은 자신에게 처한 어려움이나 역경을 극복하고 실제생활에서 어떤 상황이나 결과들에 대하여 긍정적으로 해결해 나가도록 긍정적 사고를 가지게 되는 것이라고 할 수 있다.

이상으로 아동은 사이코드라마를 통해 긴장을 풀고 즐겁게 활동하여 자연스러운 방법으로 놀이에 참여하면서 자신이 속해있는 세계를 이해하게 되고 다른 사람의 관점을 바라볼 수 있는 상황에 놓이게 되어 다른 사람이 감정을 공감하는 기회를 경험하게 되므로 사이코드라마가 자아탄력성의 각 하위영역에 긍정적인 영향을 주어 자아탄력성을 향상시키는데 도움을 줄 것이라고 기대할 수 있다.

4. 사이코드라마 프로그램 구성

본 연구의 프로그램의 목적은 아동의 자아탄력성을 증진시키고 이를 통해 살아가면서 겪게 되는 역경이나 변화, 스트레스 상황 등을 극복하여 탄력적이고 건강하게 생활을 할 수 있도록 하는 것이다. 사이코드라마는 다양한 역할과 역할교대를 통해 여러 가지 감정을 경험하고 자기표현의 기회, 참여의 경험을 통해 자발성과 창조성을 향상시켜 환경에 적응하는 능력을 향상시킬 수 있다.

본 연구에서는 사이코드라마 선행연구 양혜진(2001), 김혜련(2003), 이은영

(2004), 박경희(2008), 김은혜(2009)의 사이코드라마 프로그램을 참고로 하여 연구자가 재구성 하였다. 사이코드라마는 즉흥성과 자발성, 창조성의 원리가 핵심이기 때문에 사이코드라마 프로그램을 전체적으로 구조화 하기는 어려운 점이 있다. 사이코드라마의 특성상 구조화 되지 않고 지금-여기의 즉흥성을 최대한으로 살린 프로그램을 적용하여 개인으로 하여금 문제 상황을 그대로 표출할 수 있도록 한다. 즉 자아탄력성이 낮아 새로운 활동에 도전하는 것에 대해 스트레스를 받고 자신의 생각이나 느낌을 표현하고 발표하는데 다소 소극적인 아동들의 자발적인 참여를 유도하기 위해 사이코드라마의 역할놀이 기법을 통해 아동이 이전에 경험하지 못했던 긍정적인 애착을 연출자와 집단원 사이의 상호작용, 집단원과 집단원 사이의 상호관계에서 경험하게 한다. 또한 학교와 사회에 능동적인 참여와 융통성 있는 통합된 수행을 하고 다양한 문제해결능력을 향상 시킨다.

본 연구의 프로그램 구성은 전체회기는 8회기로 구성되어 있다. 준비단계(1회기)에서 프로그램의 이해, 친밀감형성, 자기탐색 및 이해를 목표로 하였으며, 프로그램의 목적과 필요성을 인식시키고 아동들이 사이코드라마에 대한 기초적 지식이 없다는 점을 감안하여 집단 초기에는 집단구성간 신뢰와 응집력을 키우며 집단에 흥미를 가질 수 있도록 도와주는 활동으로 사이코드라마에 대한 오리엔테이션이라 할 수 있다. 행동화단계(2회기-7회기)에서는 자기이해, 타인이해, 대인관계 기술, 긍정적 자기 개념 및 감정통제를 목표로 하였으며, 아동 자신이 실제적으로 생활주변에서 자주 겪게 되는 대상을 중심으로 주인공 자신의 직면하고 있는 문제와 갈등에 대하여 사이코드라마의 기본적인 기법들을 사용하여 직면해 보고 자신이 원하는 방법대로 표현함으로써 카타르시스를 느끼며 자신의 모습을 발견하고 해결방안을 탐색하는 과정이다. 통합단계(8회기)는 마무리활동으로 지금까지 집단 활동을 통해 변화된 자신과 타인에 대한 이해와 수용을 검토하고 실제 생활에서 문제해결방식을 모색해 볼 수 있다. 프로그램을 마치면서 느낀 점과 변화된 점 및 활동 후 검사로 구성하였다.

회기별 진행과정에서도 매 회기 마다 준비단계, 행위단계, 나누기단계로 나누어 준비단계에서는 집단구성원간 친밀감을 형성하고 프로그램의 목표를 공유함으로써 서로에 대한 신뢰감을 형성하도록 하며, 이후 사이코드라마에서의 자발성을 촉진시키기 위해 간단한 게임을 하고 서로 이야기를 나누는 시간을 가진다. 자아탄력성의

하위영역 중 활력성 영역, 행위단계에서는 연출자와 집단구성원들이 서로 감정을 공유하게 되고 주인공이 자신의 생활 장면이나 갈등상황을 지금-여기에서 행동으로 보여주게 된다. 또한 역할교대나 이중자아기법을 통하여 현재 행동을 보완해줄 대안적 행동을 익히고 상황에 맞게 자신을 표현할 수 있도록 지지하여 주며, 집단원들을 보조자아로 참여 시켜 극에 적극적으로 참여할 수 있도록 한다. 자아탄력성 하위영역 중 대인관계, 감정통제, 낙관성, 활력성 영역을 다뤄주는 방식으로 모든 회기에 자아탄력성의 하위영역을 경험 하는 기회를 갖도록 하였다. 나누기 단계에서는 극에 참여했던 구성원들이 역할을 하는 동안 느꼈던 것에 대하여 이야기를 나누고 이를 통해 배우거나 깨닫게 된 점 등도 이야기 하도록 한다.

본 연구의 프로그램 구성 내용은 <표 II-1>과 같다.

<표 II-1> 사이코드라마 프로그램 구성 내용

단계	회기	주제	활동목표	활동내용
준비 단계	1	자기 소개 하기	· 프로그램의 목적과 성격을 이해하고 활동을 통해 구성원간 친밀감 및 신뢰감을 형성하게 한다.	1. 프로그램 소개 2. 별칭짓기 3. 역할 바꾸어 자기소개 하기 4. 비밀보장과 집단규칙정하기
	2	역할연습 과 감정표현	역할에 대해 이해하고 여러 가지 역할표현 방법과 감정표현 및 역할 바꾸기 활동을 통해 상대방의 입장을 이해하고 공감할 수 있다.	· 사이코드라마에 대하여 집단원에게 설명 1. 위밍업: 역할연습 및 감정 표현 2. 상황극 만들기 3. 나누기
	3	마술가게	자신의 가치관을 이해하고 자신의 마음을 표현할 수 있다.	1. 위밍업: 풍선에 버리고 싶은 것들 써보고 풍선 터트리기 2. 마술가게 - 버리고 싶은 마음과 갖고 싶은 마음

행위 단계				3.나누기
	4	가족과 나	일상생활에서 가족과의 관계에서 생기는 미해결된 감정이나 갈등상황을 표현해 봄으로써 가족들에게 대한 자신의 태도를 이해하고 자기를 개방한다.	1.워밍업: 가족조각하기 2. 사이코드라마 실연 -가족갈등 3.나누기
	5	또래와 나 I	자신이 감정, 생각 및 환상을 말과 행위로 제한 없이 자유롭게 표현하고 자기 성찰을 통해 자신을 사랑하는 마음을 표현하도록 한다.	1.워밍업: 요청하기, 거절하기 2. 사이코드라마 실연 - 자기표현 및 자기발견 3. 나누기
	6	또래와 나 II	주변사람들에 대한 자기욕구를 이해하고 표현하고 자신이 원하는 것을 정확하게 주장한다.	1.워밍업: 집단조각 2.사이코드라마 실연 - 친구와의 갈등 3.나누기
	7	미래의 나	나는 어떤 사람이 되고자 하는지 자신의 생각과 느낌을 자유롭게 표현하고 미래의 모습을 체험하고 꿈을 키워나간다.	1.워밍업: 시계기법 2. 사이코드라마 실연 -타임머신(미래의 내 모습) 3.나누기
통합 단계	8	마무리	함께 활동하면서 마음을 주고받았던 구성원들에게 하고 싶은 이야기와 프로그램을 통해 새롭게 느끼고 깨달은 점, 변화된 점, 아쉬운 점을 정리하고 실생활에 적용할 수 있게 한다.	1. 워밍업: 함께 일어서기 2.사이코드라마 실연 -빈의자 기법: 하고 싶은 이야기 하기 - 사후설문조사(자아탄력성) 3. 나누기

본 프로그램은 자아탄력성을 증진시키는 프로그램으로 아동의 특성을 고려하여 프로그램에 대해 관심을 높이고 집단원들과 친밀함을 느끼게 하며 활동에 적극적으로 참여하여 집단에 대한 즐거움과 활기를 느끼게 하기 위해 신체적 활동으로 활력성을 키울 수 있도록 구성하였다. 또래집단 속에서 대인관계를 맺고 놀이와 활동을 통해 자신에 대한 이해와 자기개방, 힘들거나 갈등상황에서 느껴지는 부정적인 감정들을 적절하게 해소하고 표현하는 방법, 나아가 다른 사람의 마음을 이해하고 수용하는 능력은 원만한 대인관계를 형성하고 유지하며, 사회적으로 적합한 행동을 할 수 있다. 따라서 적절한 감정통제 능력은 원만한 대인관계를 위한 하나의 방법이기도 하므로, 감정을 조절하고 상황에 대해 융통적이고 적응적으로 기능할 수 있도록 방법을 배워 대인관계에서도 활용할 수 있도록 하였다. 또한 자신의 원하는 자아상을 찾아가는 경험을 통해 실생활에서도 스트레스를 적게 받으며 긍정적인 사고를 증진시켜 나 자신과 학교생활에 대한 긍정적 시각을 갖게 하여 프로그램의 효과를 극대화 하였다.

5. 선행연구 고찰

이 절에서는 자아탄력성과 사이코드라마의 선행연구에 대해 알아보고 사이코드라마가 아동의 자아탄력성을 증진시키기 위한 방법으로 적절한지 선행연구를 통해 살펴 보았다.

자아탄력성에 관한 연구는 자아탄력성이 스트레스나 어려움 속에서 그 이전의 적응수준으로 회복하는 능력이라는 관점에서, 위협적인 환경에서도 건강하게 적응하는 아동을 대상으로 스트레스 대처와 관련된 연구가 증가하고 있다.

Werner 와 Smith(1982)는 1955년부터 미국 Hawaii주에서 수행한 아동의 중단 연구에서 빈곤, 부모의 낮은 교육수준, 부모의 양육행동이 아동의 자아탄력성 발달에 부정적 영향을 미치며, 탄력적인 아동의 부모들은 탄력적이지 않은 아동의 부모보다 좀 더 이해심이 많고 지지적이었다고 보고 하였다. 또한 가정의 사회경제적 지위와

관련된 선행연구에서는 가정의 소득이 적을수록, 아버지가 단순노무직에 종사할수록, 아버지의 교육수준이 낮을수록 아동은 적응에 어려움을 보인다고 보고한 반면, 부모의 높은 교육수준, 사회 경제적인 풍요 등은 아동의 적응에 긍정적으로 기여하는 중요한 역할을 한다고 하였다(최호숙, 2008 재인용). 어머니의 따뜻한 보살핌과 돌봄 수준이 높을 경우 아동의 자아탄력성이 높게 나타났으며(김미정, 2005; 김윤희, 황순택, 2003; 이은미, 박은전, 2002), 아동의 부모의 양육태도를 애정적으로 지각할수록 자아탄력성이 높은 것으로 나타났다(정미현, 2003; 김대권, 2004). 아동의 내적 통제소재가 높을수록 높은 자아탄력성을 보였고(신윤자, 2005; 김지은, 2003), 가족의 사회경제적 지위가 높을수록 자아탄력성이 높았다(김승경 · 강문희, 2005). 백명주(2005)는 아동의 자아탄력성과 자기조절능력이 높을수록 적응수준이 높고, 송영경(2006)은 사회적 지지가 서로 상호작용하여 아동의 학교적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 박은희(1996)는 인지적 특징인 지능보다 학업성취가 자아탄력성을 더 높이는데 설명력을 지니는 결과를 제시 하였으며, 임상희(2005)는 스트레스를 적게 받은 아동의 경우 높은 자아탄력성을 지녔으며, 스트레스를 경험했을 때 적극적이고 유연한 대처 행동을 보이는 것으로 나타났다.

구자은(2000)은 자아탄력성은 부모의 일관된 양육방식과 지지적이고 안정적인 가정 분위기, 부모와 자녀의 친밀성이 중요한 역할을 한다고 하였다. 또한 아동의 발달과정에서의 위기적인 방식과 문제를 해결하기 위하여 사용하는 문제 해결 방법에 영향을 받는다고 할 수 있으며, 스스로 다양한 문제 해결 방식을 많이 이용할 수록 잘 적응하는 것으로 나타났다고 했다(노선희, 2010).

이와 같은 선행 연구들의 결과를 보면 자아탄력성이 적응에 있어 중요한 요소임을 알 수 있다. 아동은 부모· 또래와의 애착이 높을수록 내적통제 수준, 사회의 지지가 높을수록 자아탄력성이 높다. 또한 자아탄력성에 높을수록 스트레스를 덜 받고 대처 능력도 높으며 자기조절이 높을수록 학교생활에도 잘 적응한다는 것을 알 수 있다. 그러므로 자아탄력성은 개인의 생활환경 스트레스 상황에 유연하게 대처하는 다양한 문제 해결전략을 가지고 있으며 학교와 사회에 능동적인 참여와 융통성 있는 적응을 보이는 등 아동이 발달하는 과정에 있어서 전반적인 생활영역에 많은 영향을 주고 받고 있음을 알 수 있다.

자아탄력성 증진을 위한 프로그램으로는 이지원(2009)은 역할극을 활용하여

초등학교 1학년을 대상으로 자아탄력성의 하위영역인 대인관계, 활력성, 호기심, 감정통제, 낙관성영역 모두 향상되었다고 보고하였다. 오영숙(2010)은 사회극 집단상담이 초등학교 5학년 자아탄력성의 하위영역인 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성영역을 증진시키는데 효과를 얻었다. 그리고 이 하위영역들을 증진시키기 위하여 프로그램의 시작에 간단한 게임 및 역할놀이 활동을 활용하였다. 이지원(2009), 오영숙(2010)의 연구에서처럼 활발한 신체활동은 스트레스를 감소시킬 뿐만 아니라 긴장감을 해소시키기 때문에 초등학생을 대상으로 한 프로그램과정에 꼭 필요한 것이다. 이러한 의미에서 사이코드라마 진행과정 중 위밍업에 쓰이는 다양한 신체적 활동들은 아동들을 현실의 규칙에서 자유로워지게 하고 집단원들 사이의 긴장이나 벽을 허물게 하여 자발성을 높여준다(최헌진, 2003). 또한 실연과정에서 이루어지는 역할놀이도 직접 움직이면서 하는 활동이기 때문에 아동의 특성상 활동에 어른보다 더 깊이 몰두한다. 사이코드라마에서 역할의 중심은 자기 자신이다. 역할을 하는 사람은 자신의 삶 자체를 역할화 해서 놀이를 하기 때문에 역할놀이 안에서도 여기 이 순간의 나로서 존재하고 나의 삶을 살아가는 것이다(오영숙, 2010). 아동들의 부정적인 자기감정을 표현하고 역할교대를 통해 상대방의 입장에서 공감하는 능력을 향상시키며, 이루지 못한 꿈을 실연하여 좌절된 감정을 다루고 미래의 자기 자신의 모습에 대해서도 생각해볼 수 있는 장이 된다(김소연, 2004). 따라서 사이코드라마를 통해 아동들은 몰입을 하고 감정정화를 느끼며 감정통제 능력을 키우고 삶에 대한 낙관적인 자세와 자발성을 증진시킬 수 있는 것이다.

사이코드라마 효과에 관한 아동을 대상으로 한 선행연구들을 보면 윤은주(1997), 변미정(2002)은 아동을 대상으로 한 심리극이 공격성을 감소시키는데 효과가 있음을 보고 하였다. 이종문(1999), 양혜진(2001)은 초등학생들을 대상으로 한 심리극이 자기표현 향상에 효과적이라는 것을 밝혔다. 김혜련(2003), 이성금(2005)은 초등학생을 대상으로 심리극 기법을 이용하여 집단 상담을 실시한 결과 심리극이 아동의 대인간 문제 해결 방식에 효과적임을 밝혔다. 권선희(1995)는 불안이나 두려움을 감소 시켜주는 효과가 있음을 보고 하였다. 민은정(2000), 이성금(2005)은 자아존중감을 높여 주는데 도움을 주었다고 하였고, 안윤영(1998)은 아동의 우울성향 감소에 효과적임을 보고했으며, 박경희(2008)는 비행경향성 아동의 자기조절능력에 심리극이 효과가 있음을 증명하였다. 이은영(2004)의 심리극 집단이 초등학생의

공격성, 대인불안, 자기표현에 미치는 효과에 대한 연구에서는 적절히 표현되지 못한 내적 욕구로 인해 어려움을 겪는 아동들에게 공격성과 대인불안을 감소시키고 자기표현력을 향상시키는데 심리극 프로그램이 효과가 있는 것으로 나타났다. 김혜정(2004)은 심리극 기법을 이용한 집단상담은 초등학생들의 자기표현과 자기존중감을 올릴 수 있는 효과적인 방법으로 사용될 수 있다고 하였다. 이와 같이 선행 연구들의 결과를 보면 사이코드라마는 공격성 감소, 대인관계 기술 증진, 자유로운 감정표현 및 감정정화, 정서적 갈등 해소, 능동적 갈등해결방식, 자발적이고 긍정적인 태도, 가치관 확립 등에 효과가 있음이 보고되었다.

사이코드라마는 자신의 문제해결을 통해 타인과의 관계에 영향을 끼치며 궁극적으로 가정 및 학교생활에서의 문제해결에도 영향을 미친다고 볼 수 있으며, 대인관계 및 자아존중감을 향상시키는 중요변인인 자기개방과 자기수용의 집단역동성을 강조한다. 또한 타인과의 관계에서 느끼는 갈등을 표출하고 자신의 입장뿐 아니라 타인의 입장이 되어 봄으로써 그들을 이해하고 자신을 객관적으로 살펴볼 수 있도록 하고 올바른 애착과 그와 연결된 자아존중감, 대인관계를 더 나은 방향으로 변화시키고자 하는 것이다. 사이코드라마는 자신의 직접적인 삶을 다루고 체험의 형태로 문제해결에 접근하기 때문에 아동의 긍정적인 자아를 만들고 관계 개선에 도움이 되며, 각자의 문제해결에 접근하기 때문에 효과가 있다고 하였다.

그러므로 사이코드라마를 통해 자발성을 회복하고 자기에 대한 통찰인식이 증진되며, 새로운 행동반응을 습득해 문제 상황에서 자신에게 보다 적합한 자기표현 양식을 찾아갈 수 있도록 한다. 따라서 본 연구에서는 아동을 대상으로 사이코드라마를 실시하여 아동의 특성과 흥미를 고려하여 실제적 행동 연습을 할 수 있도록 아동의 수준에 맞게 적용하여 아동의 자아탄력성에 미치는 효과가 있는지 그리고 자아탄력성의 하위영역인 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성 향상에 미치는 효과를 살펴보고자 한다.

III. 연구방법

이 장에서는 사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 미치는 효과를 검증하기 위하여 본 연구에서 연구한 방법 즉, 연구대상, 실험설계, 연구도구, 연구절차, 통계처리 및 분석 방법에 대해서 살펴보고자 한다.

1. 연구대상

본 연구의 대상 아동들은 제주도내 ○○문화의집 초등학교 5학년 10명을 실험집단으로 선정하고 제주도내 H초등학교 5학년 96명을 대상으로 자아탄력성 검사를 실시하고 자아탄력성이 낮은 아동 10명을 비교집단으로 선정하였다.

2. 실험설계

프로그램의 효과를 검증하기 위하여 사용되는 실험설계는 사전 - 사후 비교집단 설계를 채택하였다. [그림Ⅲ- 1] 과 같이 실험집단과 비교집단에 모두 사전검사로 자아탄력성 검사를 실시한 후, 실험집단에만 프로그램을 투입하여 비교집단과 실험집단 간의 사전검사와 사후 검사를 비교하는 것이다.

실험 집단	O ₁	X	O ₃
비교 집단	O ₂		O ₄

O₁ O₂ : 사전 검사(자아탄력성 검사)

O₃ O₄ : 사후 검사(자아탄력성 검사)

X : 실험 처치(사이코드라마)

[그림Ⅲ- 1] 실험설계

3. 연구도구

1) 자아탄력성 검사

본 연구에서 초등학교 아동의 자아탄력성 검사를 위해서 이선영(2008)이 제작한 자아탄력성척도를 연구의 목적에 맞게 수정한 오영숙(2010)의 자아탄력성척도를 사용하였다. 오영숙의 자아탄력성 척도는 대인관계, 낙관성, 활력성, 감정통제를 하위영역으로 총 20문항으로 구성 되어 있다. 이 검사는 각 하위 영역별 5문항씩 총 20문항으로 구성되었다. 모든 문항은 1점(거의 그렇지 않다)에서 5점(정말 그렇다)의 Likert식 5점 척도로 평정하게 되어 있으며 점수가 높을수록 자아탄력성 수준이 높음을 의미한다. 이선영(2008) 검사도구의 신뢰도는 .82이며 오영숙(2010)의 검사도구의 신뢰도는 .91로 나왔다. 본 연구에서 사용된 자아탄력성의 문항구성과 신뢰도는 <표 III -1>과 같다.

<표 III -1> 자아탄력성 검사의 문항 구성과 신뢰도

하위영역	문항수	문항구성	신뢰도
대인관계	5	1 5 9 13 17	.74
활력성	5	2 6 10 14 18	.73
감정통제	5	3* 7 11 15* 19	.83
낙관성	5	4 8 12 16* 20*	.83
계	20		.93

주. *는 역산문항을 나타냄.

2) 사이코드라마 프로그램

사이코드라마는 대본이 정해져 있지 않고 지금-현재의 연출자와 참여자의 자발성과 창조성에 따라 극이 진행되는 특징을 가지고 있으며 즉흥성을 최대한으로 살린

프로그램을 적용하여 개인으로 하여금 정서나 문제 상황을 그대로 표출할 수 있도록 도우며 집단 참여자들도 전부 참여할 수 있도록 했다.

각 회기의 진행과정은 준비, 행위화, 나누기 순으로 진행되었다. 준비단계에서는 연출자나 집단구성원들이 신체적으로나 심리적으로 준비를 하는 단계이자 자발성을 촉진시켜 주인공을 선정하는 단계이다. 행위화 단계는 주인공이 나오고 주인공의 상황에 따른 여러 장면을 연출가의 도움으로 만들어 가며 주인공은 그 상황에서의 또 다른 적응태도와 행동반응들을 발전시키도록 작업수행과 행동 연습을 하게 된다. 나누기 단계에서는 보조자와 관객이 주인공이 느끼는 유사한 자신의 경험을 나누며 주인공이 자신의 갈등적 상황을 노출한 후에 느끼게 되는 어색함을 없애 주도록 한다.

본 연구에서 프로그램 연출자는 상담심리를 전공하고 있으며 사이코드라마와 소시오드라마, 비블리오드라마 관련 연수를 전문가 과정을 2009년부터 주인공 경험 및 병원, 일반, 아동, 청소년 집단 디렉팅 실습 및 슈퍼비전 과정 까지 약 1000시간이상 이수하였다. 그리고 일반 및 정신과 환자, 아동과 청소년을 대상으로 사이코드라마 및 소시오드라마 집단에서 연출 및 보조자 참여한 경험을 가지고 있는 본 연구자가 연출하였다.

본 연구에서 실시한 사이코드라마 프로그램은 <표Ⅲ -2>의 내용과 같다.

<표 III-2> 사이코드라마 프로그램 내용

회기	주제	프로그램 내용
1회기	자기소개하기	1. 사이코드라마에 대한 설명 2. 별칭짓기 3. 역할바꿔 자기소개하기 4. 비밀보장과 집단규칙 정하기 5. 나누기
2회기	역할연습 및 감정표현	1. 사이코드라마에 대한 설명 2. 준비단계 - 역할연습 -소리 및 행동으로 표현하기 3. 행위단계 - 상황극 만들기 4. 나누기
3회기	마술가게	1. 준비단계 - 풍선에 버리고 싶은 것들 써보고 풍선 터트리기 2. 행위단계 - 마술가게 3. 나누기
4회기	가족과 나	1. 준비단계 - 가족조각하기 2. 행위단계 - 가족갈등 해결 3. 나누기
5회기	또래와 나 I	1. 준비단계 - 요청하기, 거절하기 2. 행위단계 - 자기표현 및 자기발견 3. 나누기
6회기	또래와 나 II	1. 준비단계 - 집단조각 2. 행위단계 - 친구와의 갈등 해결 3. 나누기
7회기	미래의 나	1. 준비단계 - 시계기법 2. 행위단계 - 타임머신(미래의 내 모습) 3. 나누기
8회기	마무리	1. 준비단계 - 함께 일어서기 2. 행위단계 - 빈의자 기법 사후 설문 조사 3. 나누기

4. 연구 절차

실험집단을 대상으로 2011년 10월 12일부터 2011년 11월 30일 까지 주 1회, 총8주 동안 매주 수요일 4시30분부터 6시까지 90분 동안 실시하였다. 매회 준비단계 20분, 행동화단계 50분, 마무리단계 20분순으로 진행하였다. 매회기 도입에서는 학생들의 긴장감 해소와 친밀감 형성을 위해 간단한 게임 활동을 실시하였다. 주인공 역할은 집단원 가운데 자발적으로 참여하기를 희망하는 사람이 맡았다. 연출자와 주인공을 제외한 집단원이 보조자아 역할과 관객이 되어 주인공의 활동을 도와주었으며, 매회기가 끝날 때마다 프로그램을 하고 난 느낌을 간단하게 나누었다. 프로그램실시 전에 자아탄력성 사전검사를 하였으며 8회의 사이코드라마가 끝난 후 사후 검사를 실시하였다.

5. 자료처리

본 연구에서는 사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 미치는 효과를 검증하기 위해 수집된 자료는 SPSS/Windows18.0프로그램에 의하여 통계처리 하였다.

1. 양적분석

측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 신뢰도 계수를 산출하였다. 실험집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 실시하였다. 그리고 본 연구 가설을 검증하기 위하여 프로그램 실시 후 실험집단과 비교집단의 사후 점수 차이를 비교하였다. 이를 검증하기 위해 t검증을 실시하였다.

2. 질적분석

연구 결과에서 통계적 검증에 따른 양적연구결과를 보완하고자 매 회기마다 아동의 자아탄력성과 관련하여 아동들의 상호작용하는 장면을 관찰한 연구자의 관찰내용 및 프로그램에 참여한 아동들의 경험보고서를 분석하였다.

V. 연구결과 및 해석

이 장에서는 사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 미치는 효과를 검증하기 위하여 자아탄력성 검사지를 통한 실험-비교집단의 평균과 표준편차를 구하여 집단 간 사전검사 점수의 비교를 통하여 동질성을 검증하였고 프로그램 실시 후 집단 간 차이를 검증하고 아동의 경험보고서 분석과 연구자 관찰 내용을 통한 내용분석을 실시하였다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

자아탄력성에 대한 실험집단과 비교집단간의 동질성을 밝혀보기 위하여 자아탄력성 사전검사 결과의 평균과 표준편차를 산출하고 t-검정한 결과는 <표 V-1>와 같다.

<표 V-1> 집단별 자아탄력성 사전 점수 차이 검증 결과

하위영역	집단 (n=10)	M	SD	t	p
대인관계	실험	2.26	.28	.854	.404
	비교	2.42	.52		
활력성	실험	2.96	.41	.871	.395
	비교	3.10	.30		
감정통제	실험	2.32	.29	1.00	.331
	비교	2.50	.49		
낙관성	실험	2.66	.37	.959	.350
	비교	2.50	.38		
자아탄력성(전체)	실험	2.55	.14	1.100	.286
	비교	2.63	.18		

위의 <표 V-1> 의 집단별 자아탄력성 사전검사 비교에서 보는 바와 같이 실험집단 평균점수(M=2.55)는 비교집단 평균점수(M=2.63)로 평균의 차이는 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.(t=1.100, p>.05).

자아탄력성 하위영역별 실험집단과 비교집단간의 차이 검증에서도 <표 V-1>에서 보는 바와 같이 대인관계(t=.854, p>.05), 활력성(t=.395, p>.05), 감정통제(t=.331, p>.05), 낙관성(t=.350, p>.05) 모두 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 두 집단은 서로 자아탄력성이 동질인 집단임이 밝혀졌다.

2. 가설 검증

1) 사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 미치는 효과

【가설1-1】 사이코드라마에 참여한 실험집단은 사이코드라마에 참여하지 않은 비교집단 보다 자아탄력성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

프로그램을 실시한 후에 실험집단과 비교집단의 자아탄력성을 살펴보기 위해 t-검증을 실시한 결과 <표 V-2>과 같다.

<표 V-2> 자아탄력성의 사후 검사 평균 차이 검증 결과

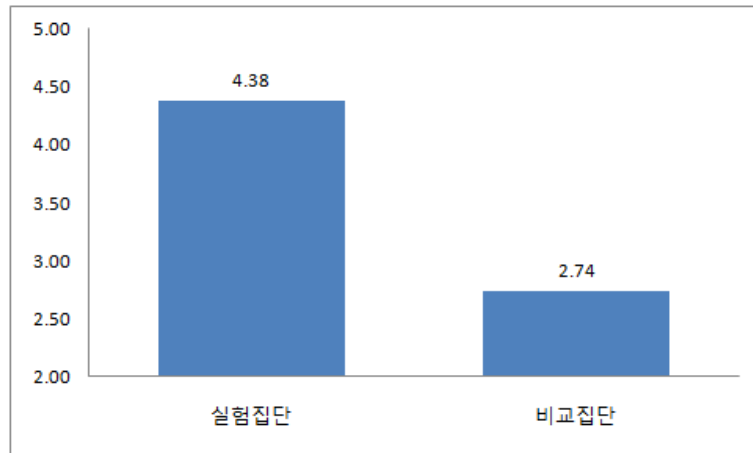
	집단 (n=10)	M	SD	t	p
자아탄력성	실험	4.38	.10	17.505 ***	.000
	비교	2.74	.28		

*** p<.001

실험집단의 평균은(M=4.38), 비교집단의 평균은(M=2.74)로 프로그램을 실시한 실험집단이 그렇지 않은 비교집단보다 자아탄력성 수준이 높았으며 통계적으로도

유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=17.505$, $p<.001$). 따라서 사이코드라마가 아동의 자아탄력성 향상에 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

이 결과를 그래프로 나타내면 [그림 V- 1] 과 같다.



[그림 V- 1] 자아탄력성 사후 평균점수 비교

자아탄력성 점수 변화를 비교해 볼 때 실험집단의 아동들이 비교집단 아동들보다 더 많은 자아탄력성 향상이 이루어졌다고 볼 수 있으며 그 결과 사이코드라마 프로그램 적용은 아동의 자아탄력성 증진에 효과가 있는 것으로 볼 수 있다.

자아탄력성에 대한 연구자의 관찰내용 및 아동 경험보고서를 분석한 결과는 다음과 같다.

자아탄력성의 변화와 관련하여 연구자 관찰 내용을 분석한 결과에서도 아동들은 사이코드라마를 통해 자신의 숨겨진 모습을 보기도 하고 또 친구의 입장에서 자신을 바라보며 자신을 반성하는 모습을 보이며, 게임 활동에서 앞장서서 하고 싶어도 용기가 없어 하지 못했던 집단원이나 이러한 활동에 관심이 없었던 집단원들이 적극적으로 활동에 참여하는 모습을 볼 수 있었으며, 감정을 표현하는 것뿐만 아니라 다른 사람이 입장을 이해하고, 공감해 주고 친구를 칭찬하는 모습을 보이는 등 자아탄력성 향상과 관련된 아동들의 변화를 관찰할 수 있었다.

또한 사이코드라마 프로그램 활동 후 아동들이 작성한 경험보고서를 종합해

보면 처음에는 낯선 친구들과 사이코드라마 프로그램을 하게 되어 어색하고 친구들 앞에서 사이코드라마를 한다는 것이 자신이 없었는데 게임도 하고 친구들과 함께하는 활동이 재미있어서 열심히 참여했다는 학생들이 많았다. 또 역할 놀이라는 것이 처음에는 생소하고 부끄러웠지만 친구들과 어울리다 보니 재미 있고 어렵지 않았다는 의견이 많았다. 아동들이라 자신의 생각을 표현하는 것을 어려워하기도 했지만 공통적으로 재미있었고, ‘혼자 하는 생각을 조금만 달리하면 기분도 바뀐다는 사실을 알았다’라는 의견으로 보아 아동들은 단순히 놀이에만 집중하는 것이 아니라 오히려 그 놀이 속에서 많은 생각의 변화가 일어나고 있다는 것을 알 수 있었다.

【가설1-2】 사이코드라마에 참여한 실험집단은 사이코드라마에 참여하지 않은 비교집단 보다 자아탄력성 하위영역인 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

사이코드라마 프로그램을 실시한 후의 사후 검사에서 실험집단이 비교집단보다 자아탄력성 하위영역인 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성에 유의미한 차이가 있을 것이라는 <가설1-2>를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하고 관찰 내용 및 아동 경험보고서를 분석한 결과는 다음과 같다.

사이코드라마 프로그램을 실시한 후의 사후 검사에서 실험집단이 비교집단보다 대인관계에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표 V-3>과 같다.

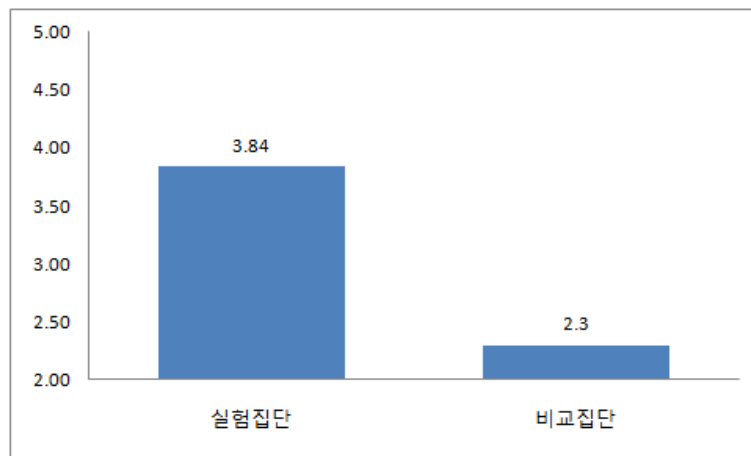
<표 V-3> 대인관계 사후 검사 평균 차이 검증 결과

하위영역	집단 (n=10)	M	SD	t	p
대인관계	실험	3.84	.42	9.124***	.000
	비교	2.30	.33		

***p<.001

<표 V-3> 에서 보는 바와 같이 대인관계의 사후 검사 비교는 실험집단 (M=3.84)이 비교집단(M=2.30)보다 높게 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=9.124, P<.001).

자아탄력성 하위영역인 대인관계의 실험집단과 비교집단의 사이코드라마 프로그램의 평균점수의 변화를 그래프로 나타내면 [그림 V- 2] 와 같다.



[그림 V- 2] 대인관계 사후 평균점수 비교

대인관계 점수 변화를 비교해 볼 때 실험집단의 아동들이 비교집단 아동들보다 더 많은 대인관계에 향상이 이루어졌다고 볼 수 있으며 그 결과 사이코드라마 프로그램의 적용은 아동의 대인관계 증진에 효과가 있는 것으로 볼 수 있다.

대인관계에 대한 연구자의 관찰내용 및 아동 경험보고서를 분석한 결과는 다음과 같다.

대인관계와 관련하여 나타난 아동들의 변화에서는 평소 친구들과 사이에서 미처 깨닫지 못했던 자신의 모습을 되돌아보고 친구들과 더 친하게 지내야겠다는 다짐을 볼 수 있었으며 다른 사람 역할을 할 때는 힘들어 보였지만 다른 사람의 마음을 이해하는 모습을 볼 수 있었다.

또한 아동 경험보고서를 분석해 보면 나는 학교에서 친구들을 많이 때렸는데 내가 맞는 역할을 해 보고는 얼마나 아픈지 알았다. 그래서 이제부터는 친구들과 더 사이좋게 지내야겠다. 그리고 친구에게 다가가기 위해서 먼저 자신부터 마음을 열어야겠다고와 같은 진술에서 아동들이 변화가 보였다.

사이코드라마 프로그램을 실시한 후의 사후 검사에서 실험집단이 비교집단보다 활력성에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표 V-4>와 같다.

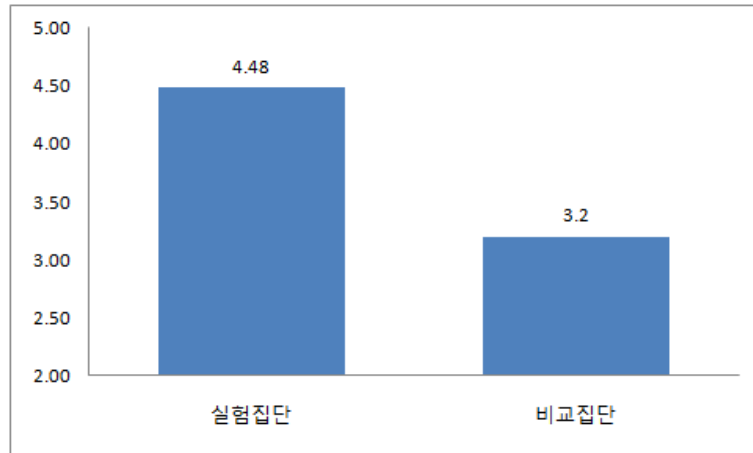
<표 V-4> 활력성 사후 검사 평균 차이 검증 결과

하위영역	집단 (n=10)	M	SD	t	p
활력성	실험	4.48	.30	5.317***	.000
	비교	3.20	.69		

***p<.001

<표 V-4> 에서 보는 바와 같이 활력성의 사후 검사 비교는 실험집단(M=4.48)이 비교집단(M=3.20)보다 높게 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=5.317, P<.001).

자아탄력성 하위영역인 활력성의 실험집단과 비교집단의 사이코드라마 프로그램의 평균점수의 변화를 그래프로 나타내면 [그림 V- 3] 과 같다.



[그림 V-3] 활력성 사후 평균점수 비교

활력성 점수 변화를 비교해 볼 때 실험집단 아동들이 비교집단 아동들보다 더 많은 활력성 향상이 이루어졌다고 볼 수 있으며 그 결과 사이코드라마 프로그램의 적용은 아동의 활력성 증진에 효과가 있는 것으로 볼 수 있다.

활력성에 대한 연구자의 관찰내용 및 아동 경험보고서를 분석한 결과는 다음과 같다.

활력성과 관련하여 나타난 아동들의 변화에서는 역할놀이를 할 때에도 친구에게 도움을 주기 위해 자신의 역할에 최선을 다하는 모습을 엿볼 수 있었으며 게임 활동에 적극적으로 즐겁게 참여하는 모습도 볼 수 있었다. 또한 아동들의 경험보고서를 분석해 보면 친구들과 어울릴 수 있고 친해질 수 있어서 신났다. 부끄럽기도 했지만 이제 표현에 대한 두려움이 줄어들어서 다음에 또 하고 싶다. 나의 기분을 표현하려니 조금 어려웠는데 친구들이랑 동시에 함께 하니 용기가 생겼다. 등의 반응으로 보아 활력성이 증진되었음을 알 수 있다.

사이코드라마 프로그램을 실시한 후의 사후 검사에서 실험집단이 비교집단보다 감정통제에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표 V-5>와 같다.

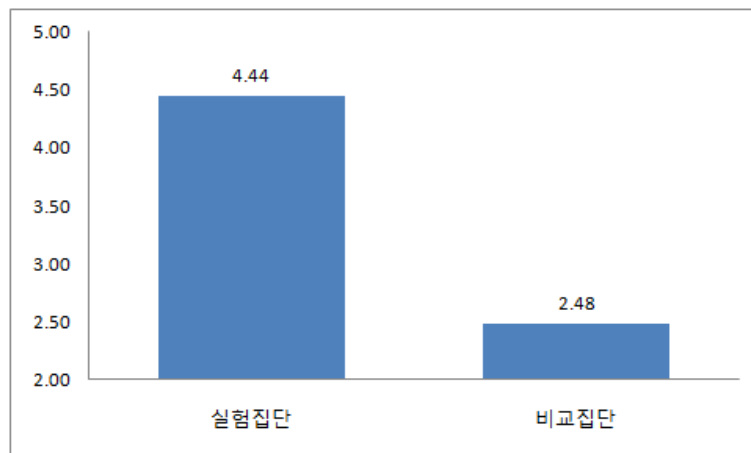
<표 V-5> 감정통제 사후 검사 평균 차이 검증 결과

하위영역	집단 (n=10)	M	SD	t	p
감정통제	실험	4.44	.49	9.030***	.000
	비교	2.48	.42		

***p<.001

<표 V-5> 에서 보는 바와 같이 활력성의 사후 검사 비교는 실험집단(M=4.44)이 비교집단(M=2.48)보다 높게 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=9.030, P<.001).

자아탄력성 하위영역인 감정통제의 실험집단과 비교집단의 사이코드라마 프로그램의 평균점수의 변화를 그래프로 나타낸 것은 다음 [그림 V- 4] 와 같다.



[그림 V- 4] 감정통제 사후 평균점수 비교

감정통제 점수 변화를 비교해 볼 때 실험집단 아동들이 비교집단 아동들보다 더 많은 감정통제에 향상이 이루어졌다고 볼 수 있으며 그 결과 사이코드라마 프로그램의 적용은 아동의 감정통제 증진에 효과가 있는 것으로 볼 수 있다.

감정통제에 대한 연구자의 관찰내용 및 아동 경험보고서를 분석한 결과는 다음과 같다.

감정통제와 관련하여 아동들의 변화를 보면 처음에는 욕이나 거친 행동들을 나타내었는데 자신의 분노를 표현하고 나니 차분하게 자신의 감정이나 생각을 표현하려는 노력을 엿볼 수가 있었다. 또한 화가 난 감정을 표현하는 것뿐만 아니라 상대방의 마음을 이해하고 공감하는 모습도 보였다.

또한 아동 경험보고서를 통해서도 스트레스를 날린 것 같아서 좋다. 욕을 할 때 친구가 어떤 마음 이었는지를 알게 되었다. 정말 속이 시원했다. 욕을 했던 것이 미안했다. 친구들과 싸웠던 일도 사과하고 하였다와 같은 내용에서도 볼 수 있었다.

사이코드라마 프로그램을 실시한 후의 사후 검사에서 실험집단이 비교집단보다 낙관성에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표 V-6>과 같다.

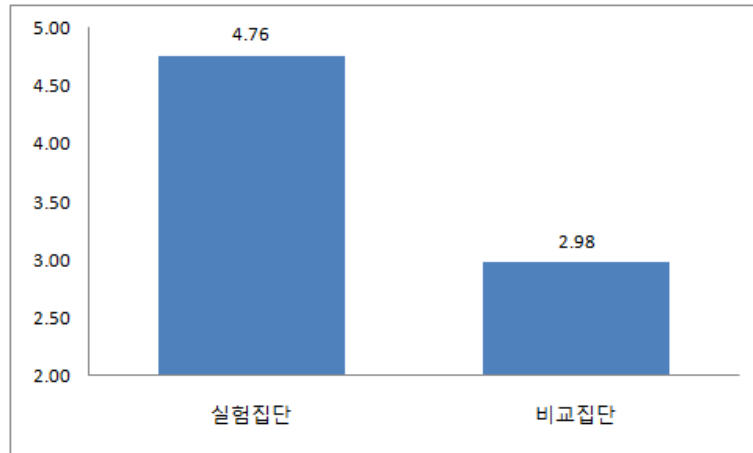
<표 V-6> 낙관성 사후 검사 평균 차이 검증 결과

하위영역	집단 (n=10)	M	SD	t	p
낙관성	실험	3.84	.42	9.124***	.000
	비교	2.30	.33		

***p<.001

<표 V-6> 에서 보는 바와 같이 활력성의 사후 검사 비교는 실험집단(M=3.84)이 비교집단(M=2.30)보다 높게 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=9.124, P<.001).

자아탄력성 하위영역인 낙관성의 실험집단과 비교집단의 사이코드라마 프로그램의 평균점수의 변화를 그래프로 나타낸 것은 다음 [그림 V- 5] 와 같다.



[그림 V- 5] 낙관성 사후 평균점수 비교

낙관성 점수 변화를 비교해 볼 때 실험집단의 아동들이 비교집단 아동들보다 낙관성에 향상이 되어졌다고 볼 수 있으며, 그 결과 사이코드라마 프로그램의 적용은 아동의 자아탄력성의 하위영역인 낙관성 증진에 효과가 있는 것으로 볼 수 있다.

낙관성에 대한 연구자의 관찰내용 및 아동 경험보고서를 분석한 결과는 다음과 같다.

낙관성과 관련하여 아동들의 변화를 보면 마술 가게 활동을 통해 자신에 대해 좀 더 긍정적인 생각을 갖게 되고 미래의 자신의 모습을 상상하면서 사이코드라마로 극을 펼치면서 긍정적으로 변한 자신의 모습을 그리고 있다는 것을 확인할 수 있었다. 또한 아동 경험보고서를 분석해 보면 자기 스스로에 대해 어떻게 느끼고 있는지 생각해 본 적이 없었는데 미래의 나를 통해 자신에 대해 생각해 보게 되었고 자신이 바라는 미래를 극을 통해 경험함으로써 현재 가지고 있는 어려움을 극복할 수 있는 자신감과 미래에 대해 낙관적으로 생각하는 자세를 갖게 해 주었음을 알 수 있었다.

이러한 결과는 자아탄력성의 모든 하위영역이 프로그램 참가 후 실험집단에서 유의미하게 변화했다는 것을 알려주며 실험집단의 자아탄력성이 향상된 것은 실험집단에 투여된 사이코드라마의 효과라고 할 수 있다.

VI. 논의, 결론 및 제언

1. 논의

본 연구는 초등학교 아동을 대상으로 사이코드라마를 실시하여 자아탄력성에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 앞서 이론적 배경에서 밝힌 근거와 과정에 따라 아동을 대상으로 자아탄력성을 향상시킬 목적으로 사이코드라마 선행연구를 참고로 하여 아동들에게 적용할 수 있도록 연구자가 사이코드라마 프로그램을 재구성하였다.

프로그램의 효과를 밝히기 위해 프로그램을 실시하기 전(사전)과 프로그램을 실시한 후(사후)에 얻어진 자아탄력성 검사의 점수를 토대로 자료를 처리하여 결과를 얻었다. 이결과를 토대로 사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 미치는 효과를 선행연구와 관련하여 논의하면 다음과 같다.

첫째, 사이코드라마에 참여한 실험집단은 사이코드라마에 참여하지 않은 비교집단 보다 자아탄력성에 유의미한 차이가 있을 것이다'라는 <가설1-1>의 검증을 위해 실험집단과 비교집단의 자아탄력성의 사후점수를 비교해본 결과 통계적으로 1%수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 보아 사이코드라마는 자아탄력성 향상에 효과적이라는 사실이 밝혀졌다. 이러한 결과는 사이코드라마가 아동의 자발성과 창조성을 살려 자신의 다양한 느낌과 감정을 표현할 수 있도록 도움으로써 심리적 갈등을 정화시켜주고 긍정적 정서를 경험하게 되므로 아동들의 자아탄력성 정도가 사이코드라마를 실시하기 전에 비해서 향상되었다는 것을 알 수 있다. 또한 경험보고서 분석에서 알 수 있는 것처럼 아동들은 사이코드라마를 통해 감정을 조절하고 문제해결에 적극적인 자세를 가지며 원만한 대인관계를 유지하고 부정적인 태도보다 긍정적인 태도로 실천하려는 노력을 하고 있는 것으로 보인다. 아동을 위한 사이코드라마는 놀이와 신체활동 중심의 프로그램으로 아동들이 그동안 경험하지 못한 새로운 놀이와 활동에 참여하였고 그 결과 긍정적인 힘이 증가하여 전반적으로 학교생활에 만족함으로써 자아탄력성이 향상 되었다. 사이코드라마를 적용하여 아동의 자아탄력성에 미치는 효과를 검증한

선행연구가 없기 때문에 직접적인 비교는 어려우나 자아탄력성에 긍정적인 효과를 얻은 것에서 사회극 집단상담이 초등학교 고학년의 자아탄력성을 증진시키는데 효과적이었다고 보고한 오영숙(2010)의 연구와 역할놀이를 활용한 초등학교 저학년의 자아탄력성을 증진시킨다는 이지원(2009)의 연구결과와 일치한다. 따라서 사이코드라마 프로그램은 아동의 자아탄력성 향상에 효과가 있음을 알 수 있다.

둘째, 자아탄력성 하위영역인 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성은 1% 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 사이코드라마 프로그램을 실시한 이후에 프로그램에 참여한 실험집단은 사이코드라마를 참여하지 않은 비교집단보다 자아탄력성 하위 영역인 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성에 유의미한 차이가 있을 것이라는 <가설 1-2>은 수용되었다.

하위 영역별로 유의미한 차이를 살펴보면 보면 다음과 같다. 첫째, 자아탄력성 하위영역인 대인관계는 사이코드라마에 참여한 아동들의 대인관계가 증진되었음을 알 수 있다. 대인관계영역에서 대인간 문제해결 방식에 긍정적인 효과로 보고된 김혜련(2003), 이성금(2005), 조응수(2010), 대인불안을 감소시킨다는 김소영(1997), 이은영(2004)의 연구결과와 일치한다. 집단원의 경험보고서를 분석해보면 ‘친구와 함께 하니 재미있었고 좋았다’, ‘친구에게 다가가기 위해서 먼저 자신부터 마음을 열어야겠다’, ‘친구들과 더 친하게 지내야겠다’는 반응이 있었다. 이처럼 아동들은 역할 바꾸기를 통하여 다른 사람의 입장이 되어 보는 활동을 통하여 다른 사람을 보다 잘 이해하고 주어진 갈등상황을 효과적으로 해결하는데 도움이 되었다고 할 수 있으며 프로그램을 통해 대인관계 학습의 기회를 주어 아동이 갈등상황을 보다 건설적으로 이해하고 타인의 대처방법을 관찰함으로써 대인관계를 맺는 방식을 알고 친구의 감정을 좀 더 이해하고 갈등 상황을 해결하는데 긍정적인 영향을 주기는 하였지만 자신의 생각이나 입장을 바꾸기에는 시간이 더 필요한 것 같다.

둘째, 자아탄력성 하위영역인 활력성은 사이코드라마에 참여한 아동들의 활력성이 증진되었음을 알 수 있었다. 워밍업에 다양한 신체활동과 놀이를 넣고 실연 부분에서도 장면을 재연하거나 역할연습을 통하여 자세, 몸짓, 표정을 포함한 역할놀이 중심의 사이코드라마를 실시하여 꾸준히 활력성이 증진되었음을 알 수 있다. 또한 집단원의 경험보고서를 분석해 보면 ‘친구들과 함께하는 활동이 재미있어서 열심히

참여했다’, ‘부끄럽기도 했지만 이제 표현에 대한 두려움이 줄어들어서 다음에 또 하고 싶다’, ‘처음에는 생소하고 부끄러웠지만 친구들과 어울리다 보니 재미있고 어렵지 않았다’는 반응이 있었다. 이는 아동들의 활기를 가지고 즐겁게 프로그램에 참여했음을 알 수 있다. 이러한 결과는 놀이를 통한 활력성 증진을 보고한 윤우상(2007), 역할놀이는 즐거움과 웃음이 있어 지루함을 참지 못하는 아동들의 욕구에 맞는 기법이라고 한 이금돌(2007)의 연구와 일치한다. 또한 역할놀이에 자유롭게 참여하게 되면 놀이를 통해 커다란 만족을 얻어 스스로 계속 참여하게 된다는 이은경(1998)의 연구에서도 알 수 있듯이 역할놀이는 아동의 특성상 활동에 어른보다 더 깊이 몰두하여 아동의 활력성을 증진시키는데 효과적이다.

셋째, 자아탄력성 하위영역인 감정통제를 살펴보면 감정통제는 표현되지 않았던 자신의 감정을 표현하고 감정을 씻어내는 감정해소(정화)를 통하여 감정을 조절하고 표현하도록 하여 부정적인 감정에서 긍정적인 감정을 경험하게 되므로 감정통제에 긍정적인 변화를 가져온 것이라고 본다. 집단원의 경험보고서를 분석해 보면 ‘사이코드라마를 할 때는 큰 소리도 치고 욕도 하고 하니 정말 신이 났다’, ‘연기를 하면서 아빠에 대한 미움이 커져서 막 욕을 해버렸다 정말 속이 시원했다 그런데 내가 아빠 역할을 하는 시간에는 그 때 아빠가 어떤 마음 이었는지를 알게 되었다. 그래서 욕을 했던 것이 미안했다’는 반응이 있었다. 화가 났을 때나 갈등이 있을 때 감정을 직접적, 간접적으로 적절히 표현하는 방법을 익히고 감정의 통찰과 표출을 통해 부정적인 감정으로부터 자유로워질 수 있고 좀 더 탐색해 볼 기회를 제공하며 다른 사람의 마음을 이해하고 공감하며 자신의 감정을 효율적으로 표현하는 법을 익히는데 기여했음을 알 수 있다. 또한 감정통제 영역에서의 이러한 효과가 대인관계 영역까지 긍정적인 영향을 주어 프로그램의 결과를 높여준 것으로 보인다. 이러한 결과는 공격성 감소, 감정조절에 효과 있다고 보고된 윤은주(1997), 차정화(1998), 변미정(2002), 이은영(2004)과 아동의 자기조절능력에 효과가 있다는 박경희(2008)의 연구결과와 일치한다.

넷째, 자아탄력성 하위영역인 낙관성을 살펴보면 사이코드라마에 참여한 아동들의 낙관성이 향상되었음을 알 수 있다. 자아존중감에 긍정적인 영향을 미쳤다고 한 민은정(2000), 이성금(2005)과 자아존중감을 향상시키고 긍정적인 자기표현 향상시키는데 효과가 있었다고 한 양혜진(2001), 김소연(2004), 김혜정(2004)의 연구결과에서 알

수 있듯이 아동들이 다양한 역할연습들이 자기 표현력에 도움을 주었으며, 역할을 놀이로서 즐길 수 있는 활동으로 낙관성 증진에도 효과가 있는 것으로 나타났다. 놀이는 무엇보다도 우리의 삶을 긍정적으로 영위하는데 필요하고 놀이 경험을 통해 자유로움을 느끼며 예측할 수 없는 독특한 방법으로 우리자신이나 다른 사람들 그리고 환경에 대해 반응할 수 있게 된다(이은경, 1998). 또한 역할놀이에서 타인의 역할을 대신해 보며 원만한 인관관계를 위해서 필요한 것들을 익혀 나가게 되는데, 이 과정에서 상대방을 이해하고 더불어 자신에 대한 자긍심과 자존감을 높여 나간다(이지원, 2009). 집단원의 경험보고서를 분석해 보면 화를 잘 내는 마음을 버리고 나니 나에 대해 긍정적인 생각이 생겼다', '미래의 나를 통해 자신에 대해 생각해 보게 되었다'는 반응에서 알 수 있다.

이상에서 살펴보았듯이 사이코드라마는 집단원들의 자신이 생각이나 느낌을 표현할 기회를 제공 받으며 소속감과 친밀함을 경험함으로써 대인관계 증진에 효과적이었으며, 신체활동을 통해 에너지 생성과 발산을 도모해 활력성 증진에 효과적이었다고 본다. 또한 억압된 감정을 해소하고 적절한 방법으로 감정 표현, 감정조절을 통해 감정통제에도 긍정적 효과가 나타났으며, 새로운 방법으로 문제를 해결하고 실패보다는 성공의 경험으로 얻어지는 성취감에서 자신에 대한 긍정적인 평가와 낙관적인 해석을 통한 낙관성 증진에도 효과 있는 것으로 나타나 본 연구에서 제시한 연구문제에 부합되는 긍정적인 결과가 나타났다고 본다.

이상의 논의결과를 종합해 보면 사이코드라마는 개인의 내적인 문제를 역할놀이를 통하여 즉흥성과 자발성·창조성으로 지금-여기에서 감정을 연기함으로써 스스로의 문제해결을 돕는 것이다. 사이코드라마를 통하여 자신의 감정 및 의견을 효율적으로 전달하는 방법을 익히고 자기의 입장뿐 아니라 타인의 입장을 공감해 봄으로써 타인을 이해하면서 개인의 실제 생활에서 오는 다양한 문제 상황에서 보다 효율적으로 대처하고 잘 적응하며 문제해결능력 향상에 도움이 되는 기회를 제공해준다고 할 수 있다. 따라서 사이코드라마가 자아탄력성 향상에 유의미한 효과가 있다.

2. 결론 및 제언

본 연구에서 사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 이에 따른 가설 검증과 해석 및 논의에 근거하여 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 사이코드라마가 아동의 자아탄력성을 향상시키는데 긍정적인 효과가 있다. 이는 아동들이 사이코드라마에 참여함으로써 자기를 이해하고 통찰할 수 있는 기회, 역할연습을 통한 참여의 경험, 자신의 감정 및 표현의 기회 등을 통해 자발성과 창조성, 사회성 등을 길러 주게 되고, 타인 입장을 공감하고 성공적인 상호작용이 이루어질 수 있는 경험을 지니며 아동의 일상적인 사회집단인 또래 집단에 적용하게 되면서 상황에 맞고 융통성 있는 행동과 문제해결책략을 동원할 수 있는 자아탄력성이 향상된 것으로 보인다.

둘째, 사이코드라마는 자아탄력성 하위영역인 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성을 증진시킨다. 사이코드라마에 참여한 실험집단의 자아탄력성 변화가 비교집단의 변화와 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 내용 분석결과에서도 실험에 참가한 아동들이 프로그램의 효과에 긍정적인 반응을 보인 것으로 나타나 사이코드라마가 아동의 자아탄력성 하위영역인 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성 향상에 영향을 주었음을 알 수 있다.

결론적으로 사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 향상에 효과가 있다는 결과를 얻음으로써 사이코드라마가 아동의 자아탄력성에 도움을 주어 이를 활용할 수 있는 근거를 마련했다는 데 의의가 있다. 또한 사회성 발달에 중요한 시기인 아동을 대상으로 사이코드라마를 실시하여 아동들의 스트레스 상황에서도 유연하게 반응하고 적응하는 능력이 증진되는 효과 있는 활동으로 아동들에게 필요하다고 하겠다.

위의 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 제주도내 초등학생 10명만을 대상으로 진행한 것이므로 본 연구결과를 타 지역의 초등학생을 대상으로 일반화하는데 어려움이 있다. 따라서 본 연구의 결과가 타 지역의 초등학생에게도 유의한 결과를 나타낼 수 있을지 검증해 볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 8회기의 프로그램을 실시 후 사후 검사를 하였기 때문에 사이코드라마의 효과가 얼마나 지속적인가에 대해 추후 검사를 실시하여 장기적인 효과를 추정하지 못하였다. 따라서 프로그램을 장기적으로 투입하고 추후 검사를 통한 효과 검증도 필요하다.

셋째, 사이코드라마를 실시하는 동안 참여 학생 본인의 변화만을 추구하였기 때문에 학교와 가정에 연계된 프로그램이 필요하다.

넷째, 사이코드라마는 초등학생의 특성에 맞는 활동이다. 놀이나 신체활동, 동화를 매개로 한 다양한 활동을 학교현장에서 쉽게 활용될 수 있는 학생의 수준과 내용에 맞는 프로그램 운영이 필요하다.

참 고 문 헌

- 강문희(2005). 사회극이 초등학교 결손가정 아동의 자아존중감, 자기표현 능력 및 자기표현 행동에 미치는 효과. *아동학회지*, 26(4), 10-20
- 고강호(1996). 심리극에서의 상담효과요인에 관한 연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고강호(1999). 카타르시스. *한국사이코드라마학회지*, 2(1), 40-57
- 고강호(2005). 가정폭력피해자 집단에 대한 사이코드라마 경험에 관한 연구. *한국사이코드라마학회지*, 8(2), 189-202
- 고민숙(2002). 자아탄력성의 의사결정 유형 및 성패귀인 유형과의 관계, 애착 유형과 생활 스트레스를 포함하여. 성신여자대학교 대학원석사학위논문.
- 고은정(1997). 애착유형에 따른 자아탄력성과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 구자은(2000). 자아탄력성 긍정적 정서 및 사회적 지지와 청소년의 가정생활 적응 및 학교생활적응과의 관계. 부산대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 구형모(2000). 자아탄력 집단의 성격특질. 충북대학교 대학원석사학위논문.
- 권지은(2003). 부모 및 또래 애착, 문제해결방식과 자아탄력성(Ego-Resiliency)의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 권지혜(2006). 아동의 탄력성의 설명요인에 관한 연구. 서울여대대학원 대학원 석사학위논문.
- 김교현, 권선중, 심미영(2005). 초등학생의 시험스트레스와 신체화 증상, 자아탄력성의 중재효과. *한국심리학회지, 건강*, 10(1), 113-126
- 김대권(2004). 아동이 지각한 부모의 양육태도와 자아탄력성 및 스트레스 대처 방안에 관한 연구. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미향(2006). 자아탄력성 증진 훈련이 중학생의 자아탄력성에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김선정(2007). 부모에 대한 애착 및 자아탄력성이 학교생활적응에 미치는 효과. 가톨릭대학교 상담심리 대학원 석사학위논문.

- 김소연(2000). **사회극이 아동의 외로움과 또래관계에 미치는 영향**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 김소연(2004). **사회극이 초등학교 결손가정 아동의 자아존중감 및 자기표현 능력 향상에 미치는 효과**. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 김소영(1997). **심리극적 집단상담이 여자중학생의 인간관계 능력에 미치는 효과**. 동국대 교육대학원 석사학위논문.
- 김순복(2007). **낙관성 향상 프로그램이 초등학교 아동의 자아탄력성과 학교생활 만족도에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김성숙(2003). **사이코드라마 활용 집단상담이 비행여고생이 사회적유능성, 학교 적응 및 자아존중감에 미치는 영향**. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영한(2000). **심리극이 학교부적응 청소년의 긍정적 자기개념향상에 미치는 효과**. 카톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 김은경(2002). **사회극이 중학생 집단따돌림 가해자의 공격성에 미치는 효과**. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은혜(2009). **사이코드라마가 자기개방과 상담효과에 미치는 효과**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지영(2008). **초등학생이 지각한 자아탄력성, 주관적 안녕감과 스트레스 지각 수준 및 대처양식과의 관계**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜련(2003). **심리극 기법을 이용한 집단상담이 초등학생의 대인간 갈등해결방식에 미치는 영향**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김희진(2003). **청소년의 긍정적 자아개념 향상을 위한 심리극 프로그램 연구**. 서울신학대학 상담대학원 석사학위논문.
- 노선희(2010). **사회적 기술향상 프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 스트레스 지각 및 대처행동에 미치는 효과**. 전주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 민은정(2000). **심리극이 초등학생의 자기존중감에 미치는 영향에 관한 연구**. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박경희(2008). **심리극이 비행경향성 아동의 자기조절능력에 미치는 효과**. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박상미(1991). **심리극을 통한 집단상담에서의 공격성과 자아개념의 변화에 대한**

- 연구. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박은희(1996). 자아탄력성 지능 및 학업성취도와의 관계연구. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박현진(1996). 자아탄력성에 따른 지각된 스트레스대처 및 우울. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 반금남(2008). 사회적 기술 향상 프로그램이 초등학생의 자아탄력성 및 대인관계에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 방수산(2008). 초등학생의 자아탄력성, 사회적 지지 및 학교생활적응과의 관계. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 변미정(2002). 심리극이 아동의 공격성에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 백명주(2005). 아동의 자아탄력성과 자기조절능력 및 적응의 관계. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 서미화(2007). 아동의 자아탄력성과 정서지능이 학교생활적응에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문
- 송시내(2004). 싸이코드라마의 연극적 양상 연구. 경성대학교 대학원석사학위 논문.
- 송영경(2006). 초등학생의 자아탄력성과 사회적 지지 및 학교적응. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 서보업(2011). 초등학교 고학년의 자아탄력성 증진을 위한 해결중심 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원석사학위논문.
- 신선희(2003). 역할놀이 프로그램이 방과 후 아동의 친사회적 행동변화에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신윤자(2005). 부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성 및 학교생활적응과의 관계. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신혜정(2008). 자아탄력성 증진 프로그램이 초등학교 고학년의 자아탄력성에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이금둘(2007). 역할극 프로그램이 초등학생의 자기표현에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이소영(2007). 아동의 사회적 지지, 자아탄력성과 스트레스의 관계. 경인교육대

- 학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이수기(2008). 자아탄력성 증진을 위한 집단상담의 효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이선영(2008). 자아탄력성 증진 프로그램이 초등학생의 자아탄력성, 학교생활 적응 및 주관적 안녕감에 미치는 효과. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이성금(2005). 심리극 집단상담이 초등학생의 자아존중감 및 대인관계해결방식에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이쌍이(2010). 아동의 자아탄력성이 학업스트레스와 학교생활적응에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지은(2008). 타로활용 자아탐색 프로그램 중학생의 자아탄력성 증진에 미치는 영향. 창원대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이은경(1998). 역할놀이 활동이 유아의 기본예절습관 형성에 미치는 영향. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은미(2001). 부모-자녀 유대관계와 아동의 자아탄력성과의 관계. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은영(2004). 심리극을 통한 집단상담이 초등학생의 공격성, 대인불안, 자기표현에 미치는 효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지원(2009). 역할놀이를 활용한 초등학교 저학년의 자아탄력성 증진 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이종문(1999). 심리극 집단상담이 초등생의 자기표현향상에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이후승(2003). 고등학생이 지각한 사회적 지지와 지각한 자아탄력성이 스트레스 지각에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 여미진(2004). 사이코드라마가 재가 정신분열병 환자의 대인관계능력 향상에 미치는 효과. 인제대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 유익순(2008). 초등학교 고학년 아동의 자기존중감 향상 및 대인불안 감소를 위한 심리극 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤우상(2007). 사이코드라마에서 놀이의 의미와 특성. 한국사이코드라마학회지, 10(3), 31-46.

- 윤은주(1997). 심리극을 통한 집단상담이 아동의 공격성과 불안에 미치는 효과. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤혜선(2010). 자아탄력성 증진 프로그램이 중학생의 자아탄력성과 또래관계에 미치는 영향. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 임상희(2005). 아동의 자아탄력성이 스트레스와 대처행동에 미치는 영향. 숙명여자대학교대학원 석사학위논문.
- 오영숙(2010). 초등학교 고학년의 자아탄력성 증진을 위한 사회극집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안윤영(1998). 집단정신치료극이 아동의 우울에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 양혜진(2002). 심리극이 초등학생의 자기표현과 상담효과에 미치는 영향. 대전대학교 사회복지대학원 석사학위논문
- 정옥분(2006). 아동발달의 이해. 서울: 학지사.
- 정지영(2011). 청소년의 기질, 가족건강성, 사회적 지지가 자아탄력성에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조성채(1995). HUIZINA(호이징하)의 놀이관에 대한 고찰-Homo Ludens를 중심으로-. 목포해양대학교 논문집 제3권.
- 조성희, 김광운(1999). 사회극을 통한 우리들의 만남. 서울: 학지사.
- 조응수(2010). 과정기반 개입모형 통합상담을 활용한 심리극집단 상담이 자아존중감 및 대인관계에 미치는 영향. 광운대학교 상담복지정책대학원 석사학위논문.
- 장휘숙(2004). 아동발달 - 아동의 심리적 세계-. 서울: 박영사.
- 차정화(1998). 비행여고생에 대한 싸이코드라마 중심의 집단 프로그램 효과성 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 채호숙(2008). 초등학생의 자아탄력성, 학업적 실패대성, 학교생활적응 간의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최연숙(2002). 심리극집단상담이 비행청소년의 공격성과 자기개념에 미치는 효과. 순천대학교 대학원 석사학위논문.
- 최영아(2002). 심리극이 자기개념과 정서에 미치는 영향: 여대학생과 여대학원생

- 을 대상으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최윤미(1996). **심리극 -무대위로 뛰어올라간 우리들의 이야기-**. 서울: 중앙적성출판사.
- 최진이(2009). **심리극프로그램이 비행청소년의 우울, 공감, 희망에 미치는 효과**. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최현진(2003). **사이코드라마 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 최현진(1999). **사이코드라마 지도자 교육과정 교재**. 한국사이코드라마 연구원.
- 최현진(1999). 사이코드라마의 정의. **한국사이코드라마학회지**, 2(1).
- 허선윤(2010). **집단치료놀이프로그램이 초등학교 1학년아동의 자아탄력성과 내면화 장애에 미치는 효과**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- Blatner, H. A.(1988). (이근후·임계원 공역). **사이코드라마**. 서울: 하나의학사.
- Karp,M.,Holmes,p,,& Tauvon,K.B.편(2005).(박희석, 김광운, 이정희 공역). **심리극의 세계**. 서울: 학지사.
- Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive*. New York: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama*. New York: Beacon House.

<Abstract>

The Effect of Psychodrama on the Ego-Resiliency of Children

Jung, Soon-sun

Major in Counseling Psychology, Graduate School of Education,
Jeju National University

Supervised by Professor Park, Jung-hwan

This paper aims to find out the effect of psychodrama on the ego-resiliency of children. To achieve this objective, the following research questions were determined.

What is the effect of psychodrama on the ego-resiliency of children? The following hypotheses can be set. First, the experimental group that participated in psychodrama will have significant differences in ego-resiliency compared to the control group that did not. Second, the experimental group will have significant differences in the ego-resiliency subcategories of interpersonal relationship, vitality, emotional control and optimism compared to the control group.

To solve the hypotheses to the above research problem, I designated 10 5th

* This paper is the master's thesis which was submitted to the council of graduate school of education, Jeju National University on Aug. 2012.

graders from the ○○ elementary school in Jeju island as the experimental group and 10 5th graders from the H elementary school in Jeju island after conducting ego-resiliency tests on 96 such students and selecting 10 with the lowest ego-resiliency.

For the ego-resiliency test, the ego-resiliency measure created by Sunyoung Lee(2008) and adjusted by Youngsook Oh(201) to better fit the purpose of this study. It is composed of 20 Likert-style questions with 5 degrees and is divided into interpersonal relationship, vitality, emotional control and optimism sections with 5 questions for each section.

Structuralizing the psychodrama program used in this study is difficult as the theories of extemporaneity, spontaneity and creativity are key to the program. I have restructured a psychodrama program from a prior study to be applicable to children. The program was conducted 90 minutes in 1 session per week for 8 weeks.

Data analysis in this study was conducted using the SPSS/Windows 18.0 program with a significance level of $P<.001$, $P<0.5$ and t-tests. Also, I have analyzed experience reports written by the children and observations notes I have made.

Study results obtained through the above process are as follows.

First, the ego-resiliency of the experimental group children that participated in the psychodrama program was significantly higher than the control group children who did not.

Second, the children in the experimental group showed significantly higher scores in the ego-resiliency subcategories of interpersonal relationship, vitality, emotional control and optimism than children in the control group.,

Third, analysis of observation notes and children's experience reports to supplement quantitative analysis confirmed that psychodrama has a significant effect in improving ego-resiliency by giving children an opportunity, through various roleplaying, to adjust to changing environments and understand

themselves and others.

The above study results shows that psychodrama helps children respond flexibly to stressful situations and act appropriately to the demands of the situation by enhancing their spontaneity and creativity. Also, it improves their problem-solving abilities, allowing them to adjust better to society and thus help enhance their ego-resilienc. In this aspect, a program appropriate to the level and characteristics of children should be operated. It can be said that there is a need to apply various activity programs with physical activity or play such as the psychodrama program to elementary school children, who are at a critical stage in the development of their sociability.

부 록

[부록1] 자아탄력성 검사지	60
[부록2] 사이코드라마 프로그램 활동내용	62

부 록

< 부록 1 검사지 >

자아탄력성 검사

안녕하십니까?

이 질문지는 여러분이 평소에 느끼고 생각하는 것이 무엇인지를 알아보기 위한 것입니다.

이 질문지에는 정답이 없습니다.

깊이 생각하지 말고 생각나는 대로 곧바로 응답해 주시기 바랍니다.

여러분의 답변 내용은 오로지 연구 자료로만 귀중하게 사용될 것이며 연구목적 이외에는 결코 사용되지 않을 것입니다.

한 문항도 빠짐없이 모든 문항에 응답해 주시기 바랍니다.

2011. . . .

연구자: 정순선(제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리 석사과정)

▶ 아래의 내용은 여러분에 관한 기본 사항입니다.

1. 학급: ()학년 ()반
2. 이름: ()

※ 편안한 마음으로 가장 가깝다고 생각되는 곳 하나에만 ○를 해 주세요.

번호	문항내용	거의 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	정말 그렇다
1	나는 친구의 말을 존중해 준다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 친구들을 보면 상냥하게 말을 건넨다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 화가 나면 욕을 한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 어려운 일이 있어도 잘 될 것이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 친구가 고민이 생기면 내 일 같이 함께 고민한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 우울할 때보다 즐거울 때가 많다	①	②	③	④	⑤
7	나는 친구와 싸운 경우 그 친구의 입장에서 다시 생각해 본다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 친구의 나쁜 점보다 좋은 점을 발견한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 내게 잘못된 경우 먼저 사과한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 일이 있을 때 앞장서서 한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 어떤 일을 할 때 결과를 미리 생각해 본다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 시험을 못 보았더라도 다음번엔 더 잘할 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 나에게 잘해주는 아이 하고만 사귄다.	①	②	③	④	⑤
14	다른 사람들은 내가 활기 있다고 말한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 어떤 일이 내 뜻대로 안 될 때 신경질을 낸다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 노력을 해도 안 되는 일이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 내 또래의 아이들과 만나는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 새롭고 신기한 일에 흥미를 갖는다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 기분이 나쁜 경우에도 마음의 평화를 바로 찾는다.	①	②	③	④	⑤
20	내가 하는 일에 자신감이 없다.	①	②	③	④	⑤

< 부록 2 사이코드라마프로그램 활동내용 >

프로그램 활동내용

프로그램명	자기소개하기	회기	1회기
활동목표	프로그램의 목적과 성격을 이해하고 활동을 통해 구성원간 친밀감 및 신뢰감을 형성하게 한다.		
준비물	연필, 명찰, 펜, 크레파스, 카메라		
과정	활동내용	시간	
준비활동 (warmup)	<p>◆ 사이코드라마에 대한 오리엔테이션</p> <p>-사이코드라마는 주위사람의 눈치나 비난, 압력에 의해 일상생활에서는 펼치지 못하고 마음속 깊이 간직했던 꿈이나 소망 등을 가상공간인 사이코드라마 무대에서 마음껏 펼쳐보는 것입니다. 지금-여기에서 그대로 표현하고 싶은 대로 표현해 보는 것입니다. 총 8회기 동안 실시될 예정이며 이 시간에 나눈 이야기는 이 시간 외에 밖에서는 이야기 하지 않는다. 집단 활동을 할 때 지켜나가야 할 규칙 정하고 약속한다.</p>	20분	
행위활동 (action)	<p>◆ 별칭을 짓고 역할 바꾸어 자기소개</p> <p>자기가 집단에서 불리고 싶거나 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 것으로 별칭을 짓고 두 명씩 짝을 짓는다 서로 마주보고 자기의 별칭에 대하여 이야기를 나누고 자기에 대한 소개도 한다. 소중하게 생각하는 것, 장래희망, 잘 하는 것, 프로그램에 대한 기대 등을 소개하도록 한다. 서로 소개가 끝나면 전체 집단 앞에서 각자의 역할을 바꿔 전체 집단원들에게 서로(자기 짝)을 소개한다. 이때 궁금한 것이 있으면 질문하고 소개가 끝난다.</p>	50분	
나누기 (sharing)	<p>◆ 활동이 끝나면 집단이 모여 앉아 집단을 처음 참여하게 된 기분을 나누고 활동 이전과 도중, 그리고 끝난 후에 자신의 느낌이나 생각을 이야기 한다.</p>	20분	

프로그램 활동내용

프로그램명	역할연습과 감정표현	회기	2회기
활동목표	역할에 대해 이해하고 여러 가지 역할표현방법과 감정표현 및 역할 바꾸기 활동을 통해 상대방의 입장을 이해하고 공감할 수 있다.		
준비물	색깔천, 종이 방망이, 카메라		
과정	활동내용	시간	
준비활동 (warmup)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 사이코드라마에 대해 집단원에게 설명 ◆ 소리 행동으로 표현하고 싶은 방법으로 표현하기 <p>중요한 사건과 그때의 감정을 생각하여 선호하는 방법으로 표현하기</p> <ul style="list-style-type: none"> -큰소리로 표현하기 <p>원으로 둥글게 서서 한 사람씩 옆으로 돌아가며 지금 이 순간 하고 싶은 소리를 표현한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> -감정표현하기 <p>두 조로 나누어 이전에 한 행동과 비슷한 방식으로 화나는 감정, 기쁨, 슬픔을 점점 크게 표현한다.</p>	20분	
행위활동 (action)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 상황극 만들기 <p>- 여러 가지 역할을 찾아보고 표현해 본다.</p> <p>이야기를 나눈 후 그 중에서 공통적으로 많이 나온 역할을 중심으로 가장 힘들었던 부분의 장면을 역할극으로 만들기</p> <p>자기역할도 해보고, 부모님, 형제, 친구, 선생님 등 다른 사람의 역할을 해본다. 어떤 내용의 역할을 할지는 순간 떠오르는 대로 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> -역할교대를 통하여 상대방의 입장 이해하기 -감정표출로 카타르시스 경험하기 	50분	
나누기 (sharing)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 오늘 경험을 나누고 집단원들의 표현을 보면서 공감이 가는 부분을 전한다. 	20분	

프로그램 활동내용

프로그램명	마술가게	회기	3회기
활동목표	자기의 가치관을 이해하고 자신의 마음을 표현할 수 있다.		
준비물	색깔천, 매직펜, 풍선, 종이 방망이, 카메라		
과정	활동내용	시간	
준비활동 (warmup)	<p>◆ 풍선에 버리고 싶은 것들 써보고 풍선 터뜨리기</p> <p>- 풍선에 자신이 해결하고 싶은 문제나 부정적인 감정, 버리고 싶은 마음을 풍선에 적도록 한다. 그 문제와 마음을 없애기 위해서 상반신만을 이용해서 풍선을 터뜨리게 한다. 풍선을 터뜨리지 못한 사람은 두 명이 함께 풍선을 터뜨리도록 한다.</p>	20분	
행위활동 (action)	<p>◆ 마술가게</p> <p>연출자가 마술가게 문을 연다. 마술가게에 대해 설명한다. “여러분 여기는 마술가게입니다. 여러분들이 지금까지 한 번도 가보지 못했던 가게인데 우리의 눈에 보이지 않는 것까지 모두 다 파는 마술가게입니다. 예를들면 사랑, 믿음, 우정과 같은 것을 팝니다. 참 저희 가게에서는 돈은 절대 받지 않습니다. 그 대신에 나에게 이런 것이 없었으면 하는 것들을 받습니다. 자 그럼 슬슬 장사를 시작해 볼까요. 많이 이용해 주세요.”</p> <p>고객이 오면 그가 원하는 것을 고르게 한 뒤에 어떤 때 그것이 필요함을 느끼는지 사고 싶은 물건을 가져가고 대가로 무엇을 줄 것인지 묻는다. 왜 그것이 필요 없게 되었는지 묻는다. 고객이 원하는 물건이 필</p>	50분	

	<p>요한 때, 그리고 대가로 내놓은 것이 왜 필요 없게 되었는지 그리고 산 물건을 몸에 지녔을 때 어떻게 달라졌는지 장면으로 표현한다.</p>	
<p>나누기 (sharing)</p>	<p>◆ 활동이 끝나면 전체 집단이 사이코드라마에 대한 소감을 말한다.</p>	<p>20분</p>

프로그램 활동내용

프로그램명	가족과 나	회기	4회기
활동목표	일상생활에서 가족과의 관계에서 생기는 미해결된 감정이나 갈등상황을 표현해 봄으로써 가족들에 대한 자신의 태도를 이해하고 자기를 개방한다.		
준비물	색깔천, 종이 방망이, 카메라		
과정	활동내용	시간	
준비활동 (warmup)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 전회기에 대한 소감 및 한 주간의 느낌 이야기 ◆ 가족조각하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 가족사진처럼 가족을 조각한다. 같이 살고 있지 않거나 죽은 사람도 중요한 의미가 있다고 생각되는 사람은 조각에 포함시킨다. 가족들이 자신에게 어떤 말을 하고 있는지 표현하게 한다. 역할을 바꾸어 가족을 조각해 본다. 	20분	
행위활동 (action)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 가족과 갈등을 해결해 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 주인공이 느끼는 가족들과 심리적 거리를 조각하여 그동안 자신이 가족에게 느꼈던 감정이나 욕구들을 표현해 본다. - 최근에 부모님의 관계에서 있었던 갈등상황을 떠올려 본다. 그때의 상황을 보조자의 도움을 받아 재현해 본다. 이때 여러 가지 역할 바꾸기를 통해 자신의 미해결된 감정을 이해하고 부모님의 입장을 이해하여 현재 부모님과의 갈등을 최대한 해소하도록 한다. 연출자는 주인공이 자신의 갈등상황을 잘 표현하고 극복할 수 있도록 돕는다. 	50분	
나누기 (sharing)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 활동이 끝나면 전체 집단이 사이코드라마에 대한 소감을 말하고 주인공과 보조자들은 역할을 맡았을 때의 느낌을 이야기하면서 역할에서 벗어난다. 	20분	

프로그램 활동내용

프로그램명	또래와 나 I	회기	5회기
활동목표	자신의 감정, 생각 및 환상을 말과 행위로 제한 없이 자유롭게 표현하고 자기 성찰을 통해 자신을 사랑하는 마음을 표현하도록 한다.		
준비물	색갈천, 종이 방망이, 카메라		
과정	활동내용	시간	
준비활동 (warmup)	<p>◆ 요청하기, 거절하기</p> <p>- 두 사람이 한조가 되어 한사람은 원하는 것을 정하여 나머지 한사람에게 요청한다. 다른 사람은 그 요청을 거절한다. 요청하는 사람은 그 요청이 받아들여지도록 끝까지 밀고 나간다. 역할을 바꾸어 활동해 본다.</p>	20분	
행위활동 (action)	<p>◆ 자기표현 및 자기발견 하기</p> <p>- 그동안 가정이나 학교에서 요청하고 싶었는데 못한 장면이나 요청했을 때 거절당한 장면을 떠올린다. 보조자의 도움을 받아 실제 장면을 꾸며 보고 주인공이 표현하고 싶은 대로 감정과 행위를 맘껏 표현하도록 한다. 자기 내면의 세계를 탐색해 본다. 그때의 상대방의 마음을 알아보고 자기통찰을 경험한다.</p>	50분	
나누기 (sharing)	<p>◆ 활동이 끝나면 전체 집단이 사이코드라마에 대한 소감을 말하고 주인공과 보조자들은 역할을 맡았을 때의 느낌을 이야기하면서 역할에서 벗어난다.</p>	20분	

프로그램 활동내용

프로그램명	또래와 나 II	회기	6회기
활동목표	주변 사람들에 대한 자기 욕구를 이해하고 표현하고 자신이 원하는 것을 정확하게 주장한다.		
준비물	색갈천, 종이 방망이, 카메라		
과정	활동내용	시간	
준비활동 (warmup)	<p>◆ 집단조각</p> <p>- 집단원 전체가 하나의 주제를 가지고 각자 나름대로 자발성과 창조성을 최대한으로 발휘하여 그 주제를 나타낼 수 있도록 자신을 조각한다. 맨 처음 한집단원이 자신이 느끼는 감정과 생각을 표현하여 조각을 하면 뒤를 이어 다른 집단원이 그 옆에서 자신을 조각으로 표현하는 방식으로 나중엔 집단원 전체가 하나의 조각품이 된다. 완성 후에는 집단속에서 자신의 모습을 새롭게 보며 각자의 느낌을 말하고 제목을 정할 수도 있다.</p>	20분	
행위활동 (action)	<p>◆ 친구와의 갈등을 해결해 본다.</p> <p>최근에 친구와의 관계에서 있었던 갈등 상황을 떠올려 본다. 그때의 상황을 보조자의 도움을 받아 재현해 본다. 자신의 역할과 친구의 역할을 번갈아 맡아보면서 자신의 미해결된 감정을 이해하고 친구의 입장을 이해하여 친구와의 갈등을 해소하도록 한다.</p>	50분	
나누기 (sharing)	<p>◆ 오늘 경험에 대하여 상호간에 소감을 교환하고 각자 깨달은 점이나 생각을 이야기 하도록 한다.</p>	20분	

프로그램 활동내용

프로그램명	미래의 나	회기	7회기
활동목표	나는 어떤 사람이 되고자 하는지 자신의 생각과 느낌을 자유롭게 표현하고 미래의 모습을 체험하고 꿈을 키워나간다.		
준비물	색깔천, 종이 방망이, 카메라		
과정	활동내용		시간
준비활동 (warmup)	<p>◆ 시계기법</p> <p>하루 중 자신이 가장 좋아하는 시간과 싫어하는 시간에 대하여 자신의 감정을 표현한다.</p>		20분
행위활동 (action)	<p>◆ 타임머신을 타고 미래로</p> <p>눈을 감은 뒤 타임머신을 타고 미래로 갑니다. 올 여름, 가을, 겨울 그리고 1년 후를 상상해 봅시다. 또 일 년이 지났습니다. 5년이 지났습니다. 10년이 지나했습니다. 20년, 30년 이제 여러분의 나이가 40대가 되었습니다. 천천히 자신의 미래의 모습을 떠올려 한 사람씩 나와서 미래의 자신이 되어 빈의자로 현재의 자신에게 하고 싶은 말을 한다.</p> <p>- 다음 주가 마지막 회기임을 알려준다.</p>		50분
나누기 (sharing)	<p>◆ 활동이 끝나면 전체 집단이 사이코드라마에 대한 소감을 말하고 집단에 대한 생각이나 느낌 나누기</p>		20분

프로그램 활동내용

프로그램명	마무리하며	회기	8회기
활동목표	함께 활동하면서 마음을 주고받았던 구성원들에게 하고 싶은 이야기와 프로그램을 통해 새롭게 느끼고 깨달은 점, 변화된 점, 아쉬운 점을 정리하고 실생활에 적용할 수 있게 한다.		
준비물	자아탄력성 설문조사, 색갈천, 연필, 카메라		
과정	활동내용		시간
준비활동 (warmup)	<p>◆ 함께 일어나기</p> <p>- 처음에는 두 명이 한 조가 되어 발바닥과 엉덩이를 바닥에 대고 앉아 있다가 발바닥을 옮기지 않고 서로 손을 잡고 동시에 일어난다. 다음에는 네 명이 한조가 되어 위와 같은 행동을 되풀이 한다. 다음에는 전체가 동시에 위와 같은 행동을 한다.</p> <p>-지난주에 이야기 한 대로 마지막시간임을 다시한 번 알려준다.</p>		20분
행위활동 (action)	<p>◆ 빈의자 기법</p> <p>그동안의 집단경험을 통해 만났던 갈등상대에게 하고 싶은 이야기를 하도록 하고 미래의 변화된 자신의 모습을 표현해 본다. 그리고 함께 활동을 하면서 마음을 주고받았던 집단원들에게 작별인사와 하고 싶은 이야기를 한다. 주인공, 보조자, 관객의 역할참여를 통해 느꼈던 점이나 감정을 나눈다.</p> <p>사이코드라마가 자신에게 어떤 도움을 주었는지, 어떤 변화가 있었는지에 대해하고 싶은 말을 자유롭게 한다.</p> <p>◆ 사후 설문 조사</p> <p>-자아탄력성 검사지</p>		50분
나누기 (sharing)	<p>◆ 활동이 끝나면 모두 모여 사이코드라마 프로그램을 마치며 그동안의 느낌 나누기</p>		20분