



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

행복집단미술치료가 유아교사의
직무스트레스 및 주관적 안녕감에
미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

강인정

2013년 8월

행복집단미술치료가 유아교사의 직무스트레스 및 주관적 안녕감에 미치는 효과

지도교수 김 성 봉

강 인 정

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2013년 8월

강인정의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2013년 8월



<국문초록>

행복집단미술치료가 유아교사의 직무스트레스 및 주관적 안녕감에 미치는 효과

강인정

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김성봉

본 연구는 행복집단미술치료가 유아교사의 직무스트레스와 주관적 안녕감에 어떠한 효과가 있는지 검증하는데 목적이 있으며 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 첫째, 행복집단미술치료가 유아교사의 직무스트레스에 어떠한 효과가 있는가?
- 둘째, 행복집단미술치료가 유아교사의 주관적 안녕감의 하위요인들(정서, 삶의 만족도)에 어떠한 효과가 있는가?

위의 연구를 해결하기 위해 예비조사, 연구대상 선정, 사전검사, 집단(실험, 통제)의 구성, 행복집단미술치료 프로그램의 적용, 사후검사, 자료처리 및 분석의 순으로 진행되었다. 연구대상은 제주특별자치도 제주시 소재에 위치한 어린이집 24곳에 협조를 얻어 어린이집 근무경력 1년차 이상의 교사들 188명의 직무스트레스 검사를 사전 실시 한 후 직무스트레스 검사가 총점의 60%를 넘는 어린이집 중 2군데 14명을 선정하여 실험집단과 통제집단에 각각 7명씩 배정하였다.

본 연구의 행복집단미술치료 프로그램의 관련문헌과 선행연구들을 기초로 지도교수 및 관련 슈퍼바이저와 전문가의 자문을 받아 본 연구자가 연구대상의 특성에 맞게 구원하여 구성하였고, 프로그램 실시는 매회기 60분씩 10회기 걸쳐 실시하였다.

본 연구에서의 자료처리 분석은 SPSS for Windows 18.0 프로그램을 이용하여 이루어졌으며 통계적 유의미 수준은 .05로 설정하였다. 실험 전 실험집단과 통제집단의 동질성을 분석하기 위해서 t-검증을 실시하였고, 프로그램의 처치효과를 분석하기 위해서 집단 간 t-검증을 실시한 후 사후에서 사전 값을 뺀 값을 다시 t-검증하였다. 양적연구의 한계와 통계 분석의 타당도를 보완하기 위해서 연구자와 보조연구자가 관찰한 매 회기별 작품 활동에 대한 내용과 소감문, 집단구성원의 피드백 내용 및 개인의 심리적 변화과정을 분석하였다.

본 연구에서 밝혀진 결론을 제시하면 다음과 같다.

- 첫째, 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 직무스트레스가 유의미하게 감소되었다($p < .000$).
- 둘째, 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 긍정정서가 유의미하게 향상되었다($p < .000$).
- 셋째, 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 부정정서가 유의미하게 감소되었다($p < .000$).
- 넷째, 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 삶의 만족도가 유의미하게 높아졌다($p < .004$).

뿐만 아니라 양적 결과를 보완하기 위하여 살펴본 회기에 따른 개인별 변화과정과 작품 활동을 분석해 본 결과, 본 프로그램이 직무스트레스와 주관적 안녕감에 있어서 긍정적인 영향을 준 것으로 나타났다.

이와 같이 행복집단미술치료 프로그램은 유아교사의 직무스트레스 및 주관적 안녕감에 효과적인 것으로 검증되었다. 또한 유아교사들의 직무스트레스로 인한 불안, 욕구좌절, 우울 등의 부정적인 정서가 긍정적인 정서로 안정되고, 삶의 만족도를 향상시켰다는 점에서 의의가 크다고 할 수 있겠다. 따라서 유아교사들에게 행복집단미술치료 프로그램을 접할 수 있는 기회를 많이 만들어 주어 어린이집에서 직무스트레스로 인해 겪는 심리적 부적응을 긍정적인 방향으로 탐색하여 심리적 강점들을 재발견 할 수 있도록 도와주는 데 본 연구의 목적이 있다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	3
II. 이론적 배경	4
1. 행복	4
2. 직무스트레스	5
3. 주관적 안녕감	12
4. 행복집단미술치료프로그램	16
III. 연구방법	18
1. 연구대상	18
2. 연구설계	21
3. 연구도구	21
4. 연구절차	26
5. 자료처리 및 분석	29
IV. 연구결과 및 해석	29
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	29
2. 가설검증	32
3. 행복집단미술치료 프로그램의 회기별 과정 분석	36
4. 행복집단미술치료 프로그램의 활동 및 준비단계의 모습	57
5. 행복집단미술치료 프로그램 참여자들의 평균 만족도	58

V. 논의 및 결론	59
참고문헌	64
ABSTRACT	67
부 록	70

표 목 차

표 1. 주관적 안녕감의 구성요소	14
표 2. 설문지 참여 유아교사의 인구통계학적 특성	19
표 3. 설문지 참여 유아교사의 직무스트레스 평균	19
표 4. 실험집단과 비교집단의 직무스트레스 요인별 평균	20
표 5. 직무스트레스 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도	22
표 6. 정서척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도	23
표 7. 삶의 만족도 문항구성과 신뢰도	23
표 8. 행복집단미술치료 프로그램 활동내용 및 기대효과	24
표 9. 행복집단미술치료 프로그램 기법 및 용어설명	25
표 10. 행복집단미술치료 프로그램 연구절차 및 연구내용	26
표 11. 실험집단과 통제집단의 직무스트레스 사전에 대한 차이검증	29
표 12. 실험집단과 통제집단의 정서 사전에 대한 차이검증	30
표 13. 실험집단과 통제집단의 삶의만족도 사전에 대한 차이검증	31
표 14. 실험집단과 통제집단의 사후-사전 직무스트레스 검사결과 비교	32
표 15. 실험집단과 통제집단의 사후-사전 정서 검사결과 비교	34
표 16. 실험집단과 통제집단의 사후-사전 삶의 만족도 검사결과 비교	35
표 17. 행복집단미술치료 프로그램 참여자들의 평균 만족도	58

그림 목 차

그림 1. Cox와 Mackay의 직무스트레스 자극개념의 모형	7
그림 2. Selye의 직무스트레스 반응개념의 모형	7
그림 3. Harrison 직무스트레스 자극-반응개념의 모형	8
그림 4. 실험설계	21
그림 5. 직무스트레스에 대한 사후-사전 집단 간 차이검증 그래프	33
그림 6. 긍정·부정정서에 대한 사후-사전 집단 간 차이검증 그래프	35
그림 7. 삶의 만족도에 대한 사후-사전 집단 간 차이검증 그래프	36
그림 8. 프로그램 1회기: 난화그리기	37
그림 9. 프로그램 2회기: 데칼코마니	39
그림 10. 프로그램 3회기: 자유화 설계	41
그림 11. 프로그램 4회기: 풀라쥬	43
그림 12. 프로그램 5회기: 풀라쥬	45
그림 13. 프로그램 6회기: 풀라쥬	47
그림 14. 프로그램 7회기 :자유화	49
그림 15. 프로그램 8회기: 만다라	51
그림 16. 프로그램 9회기: 풀라쥬	53
그림 17. 프로그램 10회기: 만다라	55
그림 18. 프로그램 작품 활동 및 준비단계	57

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대 산업 사회는 반세기 동안 급속한 경제성장을 이룬 반면 IMF와 글로벌 금융위기와 같은 국가적 경제 위기를 겪으며 급격하게 변화되어 갔다. 직장인들은 구조조정과 조기퇴직, 기업합병 등 무한경쟁 시대를 맞아 어깨는 갈수록 무거워졌다. 조직 환경의 빠른 적응과 새로운 업무의 지식을 단시간에 습득할 필요성을 요구받게 되면서 직장인들의 직무스트레스 강도는 더욱 높아지고 있다.

한국의 직장인들이 느끼는 직무스트레스는 OECD 32개국 중 87%로 최고 수준이다(삼성경제연구소, 2010). 직무스트레스를 경험하는 직장인의 비중 또한 미국(79%), 일본(72%), 멕시코(60%) 보다 높게 나타났다. 남성은 25.1%, 여성은 31.4%로 남성보다 여성이 직무스트레스에 더 취약한 것으로 보고되었고(보건복지부), 직장인중 87.8%가 정신적 무기력증과 스트레스성 소화기 질환 등 정신적, 육체적 이상을 경험했던 것으로 밝혀졌다(삼성경제연구소, 2010).

다른 직장인들처럼 유아교육기간에 종사하는 유아교사들 역시 예외는 아니다. 하루가 다르게 급변하는 보육환경과 과중한 업무, 시간 외 근무에 노출된 유아교사들은 대부분의 여성으로서 직무스트레스에 더 취약한 것으로 나타났다(도명애, 2009). 영유아 발달에 적합한 교육을 수행해야 하는 현장에서 직무스트레스를 더 많이 경험하며(구은미, 2007: 재인용), 행정적 지원 부족, 과중한 업무, 업무시간에 비해 낮은 임금 등으로 심각한 직무스트레스를 겪고 있다(장미아, 1996; 김영선, 2002; 최기순, 2002). 보호와 교육이라는 중요하고도 특수한 역할을 수행하고 있음에도 불구하고 유아교사들은 여러 요인으로 인해 많은 스트레스를 받고 있는 것이다(변용찬, 2007).

Rudolf Steiner(1919)는 유아교육의 질을 결정하는 가장 큰 요인은 교사의 역할과 마인드이며 좋은 교육환경과 교육과정이 갖추어져 있다 하여도 질 높은 교사가 함께 하지 않으면 양질의 교육을 기대할 수 없다고 하였다. 이렇듯 유아교

사가 삶에서 안녕감을 느낄 때, 유아가 안전하고 편안한 상태에서 내적갈등을 해결하도록 지원 할 수 있고, 유아를 보호하는 안전한 환경을 만들며, 양질의 교수자 역할을 할 수 있다고 주장하였다(katz, 1995; 유순이, 2003). 행복이나 긍정정서가 유아교사로서의 역할 수행에 매우 중요하며 실제 정서적 문제들을 극복하는데 중요한 영향을 미친다고 할 수 있다(Fredrickson, 2003; 박영신, 2012).

이러한 선행연구들을 종합해보면 유아교사들에게 있어 긍정정서 경험은 직무스트레스라는 부정정서 상황에서 다양한 대처행동을 촉진하여 부정정서 감소에 많은 영향을 주고 있다. 개인이 심리 내·외적인 변화로 위기에 처하게 될 때 긍정정서가 확장되어 스스로가 적절하고 융통성 있게 대처 할 수 있는 역량을 갖게 한다는 것을 알 수 있다. 유아교사들에게 있어 이런 정서적 변화와 긍정정서 경험이 개인의 정서적 발달과 심리적 역량강화에 무엇보다도 가장 중요한 영향을 줄 수 있다고 하겠다.

이에 본 연구는 유아 교사들의 직무스트레스를 감소하고 주관적 안녕감을 향상 시킬 수 있도록 개인의 긍정적 자원과 강점개발에 초점을 두는 긍정심리학과 미술활동을 통해 흥미, 집중력까지 더해져 참여의지를 높이는 미술치료를 접목한 ‘행복집단미술치료’를 도입하고자 한다. 그러나 그 동안 행복에 대한 연구(2008, 장진우; 조정은, 2008; 고영미, 2010; 2012, 류위자)는 주로 초등학생 및 청소년을 대상으로 다루어져왔으며, 자아 존중감, 자기 효능감, 행복감의 효과를 알아보는 것들이 대부분이었다. 이에 본 연구에서는 행복이 구체적으로 유아교사의 직무스트레스와 주관적 안녕감에 어떤 효과가 있는지 행복증진 관련 선행연구(최윤정, 2009; 고영미, 2010)와 직무스트레스 관련 집단미술치료 선행연구(백윤정, 2010; 안선희, 2010)를 고찰하여 행복집단미술치료 프로그램의 효과를 알아보하고자 한다.

이에 본 연구는 행복집단미술치료 프로그램이 유아교사들의 직무스트레스 감소와 주관적 안녕감 향상에 효과가 있는지를 검증하는데 목적이 있으며 더 나아가 유아교사들의 심리적 자원을 개발, 강화하는 데 필요한 기초 자료를 제공 해 줄 수 있을 것으로 기대된다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구는 행복집단미술치료 프로그램이 유아교사의 직무스트레스 및 주관적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위한 것이다. 이러한 연구 목적을 구체적으로 파악한 후 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 행복집단미술치료 프로그램은 유아교사의 직무스트레스에 어떠한 효과가 있는가?

연구문제 2. 행복집단미술치료 프로그램은 유아교사의 주관적 안녕감(정서, 삶의 만족도)에 어떠한 효과가 있는가?

가설1. 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제 집단보다 직무스트레스가 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2. 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제 집단보다 주관적 안녕감이 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2-1. 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제 집단보다 긍정정서가 유의미하게 향상 될 것이다.

가설2-2. 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제 집단보다 부정정서가 유의미하게 감소 될 것이다.

가설2-3. 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제 집단보다 삶의 만족도가 유의미하게 높아질 것이다.

II. 이론적 배경

본 연구는 행복집단미술 치료프로그램이 유아교사의 직무스트레스 및 주관적 안녕감에 미치는 효과를 검증하기 위한 연구로써, 본 장에서는 이에 대한 이론적 기초로 행복, 유아교사의 직무스트레스, 주관적 안녕감, 행복집단미술치료 프로그램의 구성을 중심으로 고찰 해 보고자 한다.

1. 행복

평생을 살면서 사람들은 ‘행복’에서 궁극적인 삶의 목적을 찾으려고 노력한다. 현재까지도 많은 연구자들은 ‘행복이란 무엇인지?’ ‘행복에 대한 조건은 무엇인지?’ ‘행복해지기 위해서는 무엇이 필요한지?’ 라는 끊임없는 질문을 던지며 해답을 찾고 있다. ‘행복’과 관한 연구가 많이 이루어지고 있음에도 불구하고 어떻게 정의해야 하는지에 대한 합의는 명확하게 이루어지지 않았다. 시대와 문화적인 배경 및 연구자의 학문에 따라 의미하는 바가 달라 ‘행복’에 대한 정의나 정답을 내리기는 매우 어렵기 때문이다.

최근 심리학에서는 긍정심리학을 기본으로 한 ‘행복’에 대한 연구들이 다양하게 시도되고 있다. 지금까지 국내외의 여러 학자들에 의해서 연구되어진 행복 증진 프로그램 선행연구들을 살펴보면, Seligman 과 Rashid 및 Parks(2006), Lyubomirsky(2008)등이 연구와 국내에서는 장진우(2008), 김원아(2011), 윤성민(2011), 고영미(2010), 이문희(2012)등의 연구들이 행복을 주관적인 안녕감, 삶에 대한 만족도, 낙관주의 등과 같은 용어로 정의되면서 활발히 진행되었다. 앞에서 언급 된 국내외 선행연구들의 연관성을 살펴보면 ‘행복’은 단 하나의 요인으로 구성되어 나타나는 것이 아니라 많은 요인들이 긴밀하게 연계되어 있다는 것이다(Diener 1995).

연구자들은 행복을 독립적인 많은 요소들이 복합적으로 충족되어 구성된 상태라고 했다. 개인의 가지고 있는 욕망과 목표를 조화롭게 만족시킬 때 비로소 행

복이 경험된다고 하였다(Chekola, 1975). 행복은 외적 가치기준 관점, 인지적 관점, 정서적 관점을 고려하여 많은 연구자들에 의해 지금까지 다양하게 논의되고 있다 (Diener, 1984).

먼저, 외적 가치기준의 관점에서 행복의 정의를 살펴보면, Wilson(1967)은 외적 조건을 최상으로 가진 자들이 행복하다고 하였고, Campbell 등(1976)은 외부의 사건이나 환경적 요인이 행복을 느끼는 상태라고 하였다. 인지적인 관점에서 행복은 개인의 욕망과 목표를 조화롭게 만족시킬 때 경험 할 수 있으며, 객관적 현상을 주관적으로 해석하는 가운데 느낄 수 있다고 하였다. 정서적인 관점에서 행복은 개인의 인지적 과정의 결과로 나타나는 정서반응에 초점을 두었으며 개인이 체험하고 있는 긍정정서와 부정정서를 비교하여 얻어지는 전반적인 평가라고 정의하였다. 즉, 행복을 경험하는 기준은 사람마다 다양하며, 똑같은 상황이라 하더라도 주어진 삶의 상황에 대하여 개개인 마다 생각하고, 경험하고 지각하는 것 또한 다르다고 할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 행복을 긍정적인 정서는 많이 경험하며, 삶의 의미와 즐거움이 균형을 이루는 것이라고 정의하고자 한다.

2. 직무스트레스

1) 직무스트레스의 개념

직무스트레스(job stress)에 대한 개념을 한마디로 정의하기는 어렵다. 그 이유는 직무스트레스는 직무 환경적 자극으로도 볼 수 있고, 직무환경에 대한 개인의 반응으로도 볼 수 있으며, 직무 환경적 자극과 개인의 반응사이의 상호작용으로 파악할 수도 있기 때문이다. 사회인들이 보편적으로 겪는 이 직무스트레스는 환경요인과 개인의 능력 또는 욕구간의 부조화 상태에서 일어나기도 하며 개인의 욕구와 이를 충족시키는 환경에서 오는 부적합함에서 자주 경험하고 발생하기도 한다.

Chuler(1980)는 직무스트레스를 개인의 반응 개념으로 파악하여 육체적 반응(두통, 복통, 불면, 신경쇠약, 심장병 등)의 육체적 상태와 정신적 반응(피곤함,

압박감, 긴장감, 등)의 심리적 반응상태라고 하였다. G. L. Margolis & W. H. Kroes(1974)등은 ‘작업자의 심리적 또는 신체적 항상성을 파괴하는 작업조건’ 혹은 ‘개인에게 위협을 가하는 모든 직무환경특성’ 을 직무스트레스로 정의하고 있다. Kyriacou(1981)는 교사가 자신의 직무수행의 어느 국면에 야기된 긴장, 욕구좌절, 불안, 분노 및 우울과 같은 불편한 정서를 경험하는 것이라고 했다.

국내 연구에서 정의한 직무스트레스의 개념을 살펴보면, 직무환경과의 상호작용 과정에서 겪게 되는 심리적, 생리적, 행동적 조건의 부정적 영향이라고 했다(박정현, 2000). 정서체계, 행동체계 등에 변화를 가져오게 하며, 개인으로 하여금 고유한 반응을 야기하는 원인적인 모든 행동을 직무스트레스라고 보는 것이다(한금옥, 2003; 재인용). 강만호(2010)는 환경이나 상황에서 타인에게 기쁨을 주기 위하여 감정을 만들어 내거나 억누르는 행위를 함으로써 발생하는 부조화 상태를 직무스트레스라고 정의했다.

Parker & Decotiis(1983)도 직무스트레스가 단기적으로 영향력 없이 사라질지 혹은 보다 지속적인 새로운 결과를 나타낼지는 개인의 능력에 달려있다고 보았다. 지각하고 있는 조건이나 상황들이 어떠한 일을 수행하느냐에 따라 정의하거나 또는 관점에 따라, 접근방식에 따라 그것이 의미하는 개념이 달라지기 때문이다(김구영, 2001; 재인용). 이런 일반적인 직무스트레스 개념의 범주를 Ivanchevich 와 Matteson(1980)의 분류에 따라 자극개념, 반응개념, 자극-반응개념으로 나누어 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 자극개념(Stimulus Definition)의 직무스트레스는 개인으로 하여금 긴장에 빠지게 하는 힘으로 정의하여 물리학에서 압력-변형(deformation)을 초래하는 것과 같은 이치로 설명하고 있다. Hall & Mansfield(1971)는 조직이나 개인에게 작용하는 외부에 물리적인 힘이 직무스트레스라고 정의하고 있다. 김종철(1998, 재인용)은 이 자극 개념이 개인의 심리적 중간 과정을 무시하고 상황특성으로만 직무스트레스를 규정하고 있는 점과 전혀 스트레스가 없는 상태를 이상적으로 보아 긍정적 스트레스를 무시한다고 하였다.

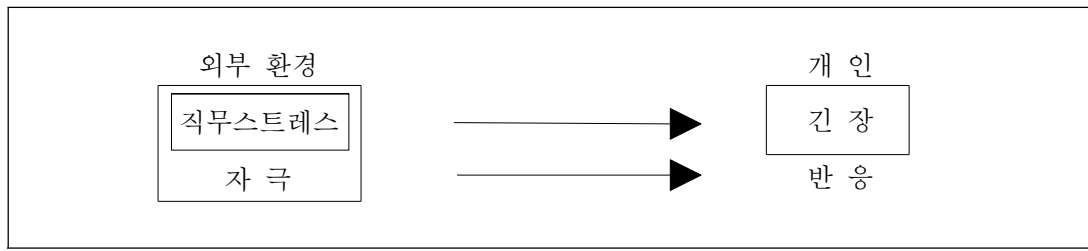


그림 1. Cox와 Mackay의 직무스트레스 자극개념의 모형

둘째, 반응개념(Response Definition)의 직무스트레스는 외부적 자극이나 환경적 요인에 의해 나타나는 보편적 반응으로 보는 견해이다. Selye(1974)의 연구에서는 직무스트레스를 환경적 자극(스트레스요인)에 대한 보편적인 신체적 반응'으로 정의하였다. 이 반응개념은 정상상태 이탈이나 환경자극에 대한 반응에만 초점을 두고 있어 조직현상을 이해하는 데는 다소 문제점을 안고 있다.

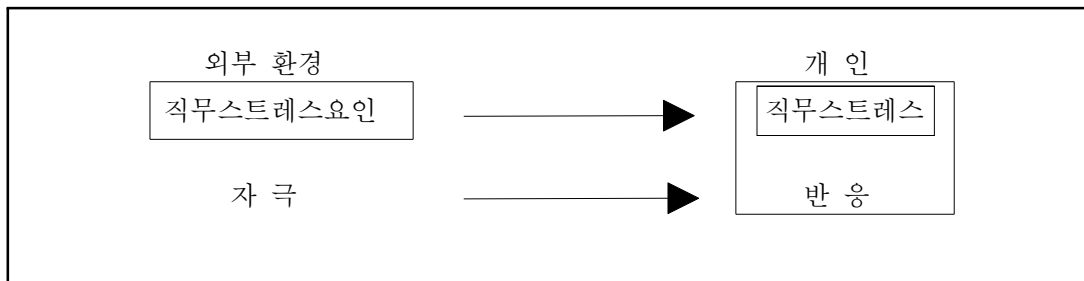


그림 2. Selye의 직무스트레스 반응개념의 모형

셋째, 자극-반응개념(Stimulus Response Definition)의 직무스트레스는 자극개념, 반응개념의 정의를 절충한 역동적 상호작용으로 직무스트레스를 보았다. French, Rogers & Cobb, 1974)는 '개인의 기술과 능력이 규정과 부적합하고 직무환경이 제공하는 것이 개인의 욕구와 부적합한 상태'라고 정의하였다. 장미아(1996)은 궁극적으로 직무스트레스란 자극이나 반응, 그 자체에 의해 결정되는 것이 아니라 유기체가 환경적 자극을 해석하고, 이에 대처할 수 있는 자신의 능력에 대한 평가 등에 의하여 결정된다고 보았다.

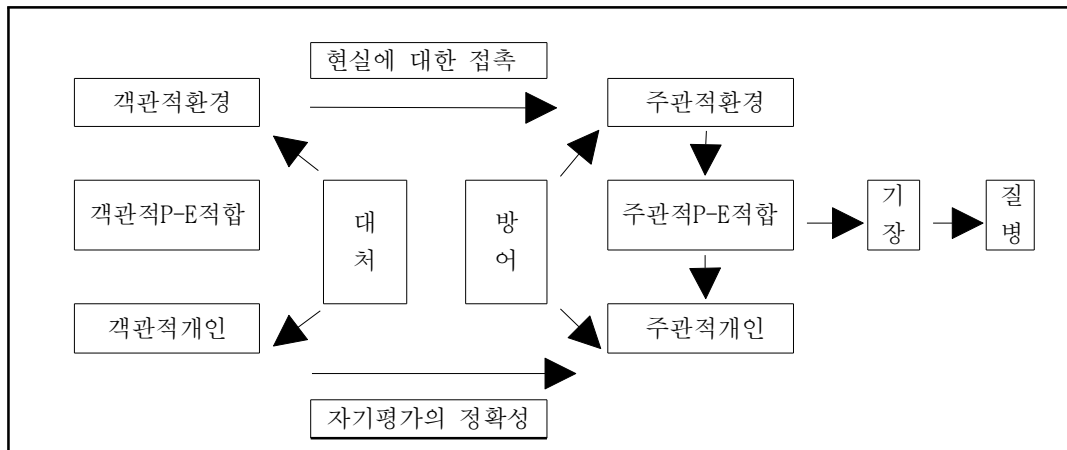


그림 3. Harrison 직무스트레스 자극-반응개념의 모형

이러한 개념을 바탕으로 한 본 연구에서는 직무스트레스를 개인이 가지고 있는 다양한 요인으로 인해 직무를 수행하는데 있어 부적응 상태나 부정적 정서를 경험하는 것이라고 정의하겠다.

2) 직무스트레스 유발요인

사람들은 자신이 속한 직무환경 안에서 다양하고도 복합적인 요인들에 의해 직무스트레스를 받는다. 동일한 상황과 유사한 환경이 동등하게 주어진다 하여도 누군가는 직무스트레스가 위협으로 지각되기도 하지만 누군가에게는 전혀 지각하지 못하는 상태가 되기도 한다. 연구자들은 직무스트레스를 유발하는 요인들이 작업태도, 행위에 있어 긍정적인 영향보다는 부정적인 영향을 미친다는 데 그 필요성을 부각했다.

연구자들은 매우 다양한 개념으로 스트레스 유발요인을 분류하였고 직업이 갖는 업무환경과 직무특성, 근로조건 및 개인이 갖는 심리적, 정서적 특성에 따라 스트레스를 느끼는 정도가 다르다는 것을 지적 하였다. 분류내용과 연구목적에 따라 조금씩 차이를 보이고 있지만 연구자들은 이런 유발요인들이 작업환경에서 부정적인 영향을 미친다고 설명하고 있다. 최근에는 이런 직무스트레스를 단순히 심리적인 압력을 가하는 외부적인 환경이나 그에 대한 개인의 반응이 아닌, 개인

과 환경과의 상호작용 관계로 보는 관점에 입각해서 그 과정을 밝히려는 연구들이 주로 시도되고 있다.

Hendrix(1988)는 직무스트레스의 요인들을 조직 내 요인(역할모호성, 역할갈등, 역할과다 등)과 조직 외 요인(노동시장의 실험률, 사회적 후원, 가족관계 등), 개인요인(통제의 위치, 연령 등)으로 분류하고 있다. D'Arienzo(1981)는 교사의 직무스트레스 요인을 학교 내에 잠재해 있는 환경적(environmental)요인, 대인(학급관리, 동료교사, 학부모 등)요인, 개인내적(자아개념, 동기유발, 교사의 역사 등)요인으로 제시했다. Baron(1986)은 조직요인(직업요건, 역할갈등, 작업과정 등)과 개인적요인(생활사건, 태도 등)이 직무스트레스를 촉발하는 유발요인이라고 정의했다.

이와 같이 직무스트레스 유발요인에 대한 분류는 연구자들의 관점에 따라서 다소간의 차이를 보이고 있다. 대부분 조직이나 환경적 구성 등에 대한 다양한 심리적 요소들이 포함되기 때문이다. 직무환경과 직면하게 되는 여러 사건들 및 이들과의 관계가 개인의 내적 욕구로부터 나타나는 것이 차이를 보이는 원인인 것 같다.

이에 본 연구에서는 직무스트레스의 유발요인을 개인 내적요인(책임감, 반복성, 자율성, 피드백 등)과, 환경적인 요인(대인관계, 집단 간 갈등, 성과평가, 작업환경 등)으로 정의하고자 한다.

3) 유아교사의 직무스트레스

보육교사들을 대상으로 실시하였던 직무스트레스 관련 연구들은 2000년 이후 활발하게 증가되고 있다. 초기에는 개인적인 측면에서 연구되어 왔고, 차츰 환경적인 면을 강조하면서 개인-환경 간 상호작용에 대한 관심으로 넓혀가게 되었다(박해연, 2009). 교사의 개인적인 자질이나, 환경적 특성뿐만 아니라 역할을 수행하는 어린이집내의 다양한 변인(동료, 학부모, 근무지환경 등)을 통하여 발생하는 직무스트레스에 관심을 나타내기 시작했다.

유아교사라는 직업이 주는 반복적인 직무스트레스는 교사 개인의 신체적, 심리적 건강은 물론 어린이집 조직 내에도 부정적인 영향을 초래한다. 여러 상황과

관계에서 발생하는 갈등들 속에 자신을 탐색하는 과정 또는 미숙함이 심리적 부적응 상태에 처하게 되어 직무스트레스를 경험하게 된다. 이런 경험들은 유아교사 자신이 생각하는 만큼의 지원과 대가가 부족함에 기인한 것이라고 설명할 수 있다(2003, 박혜일).

많은 연구자들은 직무스트레스를 보육과 교육의 직무를 수행하는 환경에서 교사 개인의 욕구와 능력 간에 생기는 불균형으로 개인의 정서 행동 신체상에 변화를 초래하는 것이라고 정의하였다(박혜연 2009). 윤혜미 등(2003)은 교사의 생리적 변화를 동반하는 심리적 평형상태의 변화로서 교사에 대한 외부의 요구가 자아존중감이나 심리적 안정에 대한 위협으로 지각되는 상태라고 했다. 자극에 대한 교사의 지각이나 조절과 같은 인지적 평가 과정을 강조하면서 직무환경과 교사의 상호 작용 관점으로 직무스트레스를 설명하고자 했다(김은혜, 2006).

우리나라에서 유아교사들을 대상으로 한 직무스트레스 관련 선행연구들을 살펴보면 유아교사들이 학부모 및 교사 상호간의 관계에서 유발되는 대인관련요인이 가장 높다고 하였다(도명애, 2010). 장진성(2010)은 급여와 관련된 경제적 측면이 가장 우선적으로 직무스트레스를 야기 시키는 요인이라고 보고되기도 했다. 김지현(1995)은 행정적 지원, 대인관련요인, 원아들과의 활동요인 등으로 각각 나누어 스트레스를 측정하였는데 업무관련 요인에서 가장 많은 직무스트레스를 받고 있다고 하였다.

이와 같은 내용을 요약해보면 교사의 직무스트레스 요인은 개인이 가지고 있는 고유한 특성과 개인이 처한 사회적 환경에 따라 차이가 있는 것으로 이해할 수 있다. 하루 10시간 이상의 시간을 보육시설에서 지내며 업무에 파묻혀 생활하고 있는 어린이집 교사들은 직무스트레스로 인해 교사와 아동간의 협력관계에 부정적인 영향과 심리적인 부적응 등을 야기 시키고 있다. 심리적인 압력과 환경적인 제약들이 유아교사들의 생각이나 감정을 표현하는데 심리적, 육체적 어려움을 겪게 하고 있는 것이다.

이에 본 연구에서는 유아교사의 직무스트레스를 개인의 신체적·심리적 건강뿐만 아니라 교육 및 업무 효율성에 부정적인 영향을 초래 하는 것으로 정의하고자 한다.

4) 직무스트레스를 위한 집단미술치료

직장인들은 누구나 ‘직무스트레스’라는 심리적인 압력으로 인해 자신의 생각이나 감정을 자유롭게 표현하거나 표출하는데 어려움을 겪고 있다. 직무를 수행하는 관계와 상황에서 발생하는 갈등들이 자신의 탐색을 미숙하게 하고 있기 때문이다. 하루 10시간 이상을 어린이집 업무로 인해 스트레스를 겪고 있는 유아교사들도 어린이집에서의 심리적 육체적 환경적인 상황들로 발생하는 소극적 태도, 긴장, 수동적 관계 등에서 발생하는 직무스트레스로 인해 심리적, 정서적 부적응 상태에 처하게 된다.

백양희와 백윤정(2010)은 동일한 스트레스를 갖고 있는 유아교사들은 현재 자신과 동일한 문제를 갖고 있는 동료로 구성되어 있는 집단원으로부터 지원과 긍정적인 피드백을 받을 수 있다고 한다. 직무스트레스에 대한 공감적 수용을 할 수 있다는 점에서 집단으로의 정서적 개입이 적절하다고 하였다. 최근에는 집단원들의 정서적 개입을 위하여 다양한 상담·치료적인 접근들이 다양한 현장에서 활발하게 진행되고 있다. 그 중 미술치료는 유아교사들의 직무스트레스로 오는 부정정서의 특성을 이해하고 심리적인 안정과 더불어 심리적인 유연성을 기르는데 유용한 방법 중의 하나라고 할 수 있다.

조정자(2006)에 따르면 집단미술치료는 심신의 어려움을 겪고 있는 사람들을 대상으로 하며 미술활동을 통해 자기표출에 대한 긴장, 불안을 완화시켜주어 상호작용을 쉽게 유발시키고 자기통찰에 효과적이라고 하였다. 비언어적인 수단인 미술치료는 심리적인 방어를 최소한으로 감소시키며 개인의 문제행동을 빨리 의식화하여 집단원들의 자발적인 참여를 이끈다. 구체화 된 상징성이 담긴 작품들이 집단과 개인에게 상징적인 의미를 갖게 하여 집단의 역동을 이끌기도 한다.

유아교사들을 대상으로 한 집단미술치료 연구들을 보면 백양희 등(2010)은 집단미술치료가 동일한 스트레스를 갖고 있는 집단원의 상호 피드백을 통해 스트레스로 겪는 갈등을 해소하고 대철 할 수 있는 전략에 효과가 있다고 하였다. 문기라, 김현자(2010)의 연구에서도 집단미술치료가 유아교사의 자기 효능감 및 직무스트레스에 긍정적인 변화를 가지도록 도와주었다고 보고되었다. 안선희(2011)는 집단미술치료가 유아교사들의 직무스트레스를 감소시키고 문제 중심적

대처방식은 증가하였으며 스트레스 대처능력 또한 향상시켰다고 했다.

이에 본 연구에서 유아교사들의 미술치료 목적은 자신의 경험하고 있는 직무 스트레스 상황들의 변인을 다양한 매체와 색채도구들을 적극적으로 활용하여 탐색하도록 돕는 것, 개인내적 문제를 통찰하게 하여 억압된 스트레스들을 자발적으로 작품 활동에 표출 할 수 있도록 도와주는 것이다. 회기에 반복을 통한 집단미술치료 과정들은 유아교사들의 자기개방과 상호작용을 쉽게 촉진시키고, 개인의 문제행동을 빨리 의식화하여 집단원들의 자발적인 참여를 이끌 수 있도록 한다. 다른 한편으로는 개인적으로 지각하는 직무스트레스를 집단원들과 나누며 작품의 상징성을 공유하는 기회, 정서성을 공유하는 기회를 경험시킨다.

이상을 종합하면, 집단미술치료 프로그램은 유아교사의 직무스트레스 감소와 매우 깊은 관계가 있으며 궁극적으로 직무스트레스로 인한 불안, 적대감 등의 부정정서를 감소시키는 효과를 가져 올 것이다. 이에 본 연구에서는 유아교사의 직무스트레스를 감소시키기 위해서 행복집단미술치료 프로그램이 매우 적합한 개입방법이라고 보고 있다.

3. 주관적 안녕감

1) 주관적 안녕감의 개념

주관적 안녕감은 한 개인이 자신의 삶에 대해서 만족스럽게 느끼는 주관적 심리상태를 의미한다. 삶의 상황들에 대해 개인이 내리는 인지적 평가의 부분으로 한 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 삶의 만족이기도 하다. 이러한 심리적 요소로 구성되는 주관적 안녕은 많은 긍정정서와 적은 부정정서 그리고 높은 삶의 만족도를 경험하는 상태로 많은 연구자들에 의해 정의되고 있다 (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; 권석만, 2008; 재인용).

지난 30년 동안 연구자들은 삶의 질(quality of life) 또는 개인의 안녕감(well-being)에 대한 연구들을 활발히 했다. 초기에는 객관적이고, 사회경제적인 요소들에 관심을 가지고 삶의 질을 설명하려 하였다. 이는 동일한 조건에서도 개인에 따라 주관적 만족도가 달라질 수 있음을 설명하지 못한다는 한계를 가짐으

로써 삶의 질에 대한 주관적 측정을 중요시하기에 이르렀다.

최근에는 개인의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 심리적 요인에 대한 연구가 긍정심리 분야에서 활발하게 진행되고 있다. 주로 인간의 궁극적인 심리적 측면에서 행복을 과학적으로 접근하려는 시도들을 하고 있는 것이다. 연구자들은 주관적 안녕감은 사회 환경적 요소와 개인의 가치들, 자기행동의 긍정적 경험, 자아지각의 구조, 신념체계, 사회적 비교에 의해서도 경험될 수 있다고 보고 있다 (Diener, 1984; 이나영, 2012).

이처럼 ‘행복이란 무엇인가’에 대한 개념에서 출발한 주관적 안녕감은 객관적인 삶의 상황에서 경험하는 개인의 주관적 평가라고 설명하고 있다. 정서경험의 정도에 따라 행복을 경험하는 기준 또한 개인마다 아주 다양하다고 할 수 있다. 똑같은 상황이라 하더라도 주어진 삶의 상황에 대하여 개개인마다 생각하고, 경험하고 지각하는 것이 다 다르기 때문이다.

Szalai(1980)는 주관적 안녕감을 ‘개인이 생활의 여러 측면에서 느끼는 행복감 혹은 만족감으로써 정서적 안정을 나타내는 성격특성’으로 정의하였다. Veenhoven(1991)은 ‘자신의 삶의 질적 수준에 대하여 호의적으로 판단하는 정도’를 주관적 안녕감이라고 하였다. Campbell et al(1976)은 삶의 질에 대한 판단을 자신이 경험하는 정서들의 유쾌함을 나타내는 정서적 측면과 스스로 욕망이 성취되었다고 지각하는 인지적 측면을 주관적 안녕감이라 설명했다.

이처럼 주관적 안녕감은 연구자들에 따라 다양하게 정의되고 있지만 완벽한 정의를 내리기는 힘들다. 이는 한 개인의 주관적인 판단에 초점을 두고 다양한 접근의 형태로 연구되어지고 있기 때문이다. 많은 연구자들은 주관적 안녕감은 인지적 측면과 정서적 측면이라는 두 개의 일반적인 측면을 가지고 있음을 주장한다(Diener, 1984; Veehoven, 1991).

인지적 요인과 정서적 요인은 어떤 것을 평가하느냐에 따라 주관적 안녕감을 구분하고 있다(Campbell, 1981). 인지적(affective)요소는 개인이 삶의 상태를 평가하는 의식이자 인지적인 판단으로 자신의 삶이 전체적으로 긍정적일 때 느끼는 만족감에 초점을 두었다(Shin & Johnson, 1978). 정서적(negative)요소는 자신이 경험하는 삶에 대한 긍정정서와 부정정서 모두를 의미하며, 얼마나 빈번하게 경험하느냐에 초점을 두고 있다(Emmons & Diener, 1985; 재인용).

표 1. 주관적 안녕감의 구성요소

정서적 구성요소		인지적 구성요소	
긍정정서	부정정서	만족도평가차원	평가영역
즐거움	슬픔		자기
만족감	우울감	현재의 삶에 대한 만족도	가족
행복감	불안감	과거의 삶에 대한 만족도	건강
자존감	분노감	미래의 삶에 대한 낙관도	직업
애정감	질투감	삶의 변화에 대한 필요성	여가
고양감	부담감	자신의 삶에 대한 중요한 타인의 견해	재정상태
환희감	죄책감/수치감		소속집단

주. 권석만(2008) 긍정심리학. 서울: 학지사.p.50에서 인용.

이에 본 연구자는 주관적 안녕감을 현재 자신의 일과 삶에 만족하고, 늘 자신감을 갖으며, 부정정서를 적게 경험하고 긍정정서는 자주 경험하는 것이라고 정의하고자 한다.

2) 유아교사의 주관적 안녕감

긍정정서는 즐거움·기쁨과 같은 유쾌한 감정을, 부정정서는 두려움·화 등의 불쾌한 감정을 의미한다. 주관적 안녕감 수준이 높다는 것은 자신의 삶에 대해 만족하고 유쾌한 정서를 자주 경험하며 불쾌한 정서를 적게 경험하는 것이라고 한다(Diener & Emmons, 1984). 또한 순간적인 사고-행동 레퍼토리를 확장시킴으로써 사고와 행동의 범위를 넓혀 주며 긍정정서를 오래 지속시키는 부정정서로부터 원상 복구하는 잠재력을 지니고 있다고 한다(Rashid, 2008).

Frisch(2006)은 자신감 있고 행복하며, 자신의 삶에 만족하는 사람은 문제해결력이 뛰어나고, 의미 있는 사회적 관계를 맺으며 스트레스 상황에 적응적으로 대처한다고 보고하였다. 김성봉(2013)은 가장 행복한 사람이 가장 큰 행복을 줄 수 있다고 했다. 높은 주관적 안녕감 수준이 스트레스를 경감시키며 긍정적 발달과도 깊은 관계를 맺는다고 하겠다(조민정, 2012).

이러한 맥락에서 본다면 유아교사의 주관적 안녕감은 직무스트레스라는 부정

적 정서들에 가려있는 긍정적 정서와 강점들을 발견하도록 함으로써 자신에 대한 긍정적 인식으로 대처 능력을 키울 수 있도록 한다. 주관적 안녕감 수준이 높은 유아교사는 자신의 삶의 만족도가 매우 높을 것이며, 열정, 행복감, 즐거움, 호기심과 같은 긍정정서의 경험을 부정정서의 경험보다 더 많이 할 것이다. 그러므로 주관적 안녕감 향상은 유아교사 개인의 심리적·정신적 건강 뿐만 아니라 효율적인 업무에 있어서 매우 중요하다.

3) 주관적 안녕감을 위한 집단미술치료

유아교사들에게 있어 주관적 안녕감은 삶의 태도와 행복 그리고 건강에 가장 중요하다고 할 수 있다. 그렇다면 과연 주관적 안녕감은 왜 유아교사들의 행복과 건강에 중요한 영향을 미친다는 것인가? Frisch(2006)은 자신감 있고, 행복하며, 자신의 삶에 만족하는 사람은 문제해결력이 뛰어나고, 의미 있는 사회적 관계를 맺는다고 보고하였다. 한마디로 높은 주관적 안녕감 수준이 긍정적 발달과도 깊은 관련을 맺는다는 것이다. 이처럼 주관적 안녕감이 높은 사람은 자신의 삶을 더 긍정적인 방향으로 생각하고, 자신의 능력이나 기술에 대해 더 큰 자신감을 갖는다고 보고 있다(Lyubomirsky, 2001).

이처럼 주관적 안녕감은 유아교사들의 정서와 삶의 만족도에 관련이 있으며, 긍정적 정서들을 재발견하여 강점을 강화시킬 수 있다. 전인적 건강을 위해서도 유아교사들의 주관적 안녕감 증진은 매우 중요하다고 할 수 있다. 현재에도 주관적 안녕감을 증진시키기 위한 연구들이 다양한 치료 및 프로그램을 통해 진행되고 있다. 하지만 ‘미술’이라는 창작활동에 집중하면서 자신의 즐거움, 행복감, 만족감의 감정들을 자연스럽게 표출 할 수 있도록 촉진하는 미술치료가 유아교사들의 심리적 자원을 경험하는데 아주 유용할 것이라고 생각한다.

미술치료는 내면에 정서들을 안전한 도구인 미술활동으로 만나게 하면서 긍정적인 카타르시스효과를 경험하게 한다. 심상의 표출이 다양한 매체의 경험을 통해 개인의 긍정적 강점들을 탐색하는 창조적 과정으로 나아가게 촉진하기 때문이다. 이런 창조적 과정의 즐거움이 언어표현으로 올 수 있는 감정의 위기까지 완화시켜 자신이 가진 분노나 적대감과 같은 부정정서를 사회적으로 수용 될 수

있는 긍정적 방식으로 해소시키고 있는 것이다.(유상애, 2008).

유아교사들의 주관적 안녕감 증진을 위한 국내의 미술치료 연구들을 고찰 해 보면 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 유아교사들의 긍정적인 자원을 발견 하고 심리적 변화와 이완작용을 경험하게 하여 정서적 안정을 가능하게 했다고 하였다(주리아, 2006; 재인용). 윤여진(2007)의 연구에서도 집단미술치료가 유아교사들의 부정적 감정을 표출시켜 감정 해소의 카타르시스를 주어 심리적 안정을 찾아주었다고 하였다. 유아교사들로 하여금 잊고 있던 자아를 돌아보고 자신의 희망적인 에너지에 자신감을 얻고, 긍정적인 사고를 가질 수 있도록 한 결과라고 하겠다.

이러한 연구결과는 주관적 안녕감을 기반으로 한 집단미술치료가 유아교사의 주관적 안녕감을 향상시켜 긍정정서를 경험하게 하며 자신의 강점을 재발견하는데 효과적이라는 것을 나타낸다. 자신에 대한 감정을 관찰하는 능력과 정서를 조절하는 능력을 향상시켜, 흥분, 우울, 불안 등을 효과적으로 감소시켰다고 볼 수 있겠다(김동연, 문혜숙, 1999; 재인용). 또한 인간의 궁극적 목표인 행복한 삶을 영위하는데 미술치료가 많은 기여를 했다고 할 수 있다.

이에 본 연구에서는 유아교사의 주관적 안녕감을 증진시키기 위해서 행복집단 미술치료 프로그램이 매우 적합한 심리적 개입이라고 생각한다.

4. 행복집단미술치료 프로그램

1) 행복집단미술치료 프로그램의 선정

본 연구의 집단미술치료 프로그램의 내용은 긍정심리 이론에 미술치료를 통합한 행복집단미술치료를 통해 유아교사의 직무스트레스 감소 및 주관적 안녕감을 향상시키는 것을 목적으로 한다. 백양희(2010)가 실시한 유아교사들의 직무관련 집단미술치료 프로그램과 홍주영(2010)이 실시한 긍정심리에 근거한 집단미술치료를 연구자가 연구목적에 맞게 수정 보완한 후 지도교수 및 관련 슈퍼바이저의 자문을 받아 재구성하였다. 행복집단미술치료 프로그램에서 사용된 미술매체와

활동기법들을 유아교사의 정서에 맞도록 선정하기 위해 선행연구들을 고찰하도록 노력하였다.

프로그램이 진행되는 과정에서 직무스트레스의 6개의 하위요인 중 가장 많은 스트레스를 받고 있던 업무관련, 유아관련, 대인관련 스트레스를 단계적으로 표현하고 표출 할 수 있도록 하였다. 또한 긍정정서의 향상, 부정정서의 감소, 삶의 만족도의 증진을 위해 자신의 강점들을 재발견하고 긍정정서를 촉진할 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 집단원 각자가 자신의 스트레스 상황들을 적극적으로 탐색하여 직무스트레스라는 부정정서 안에 가려있던 열정적이고 활기찬 긍정적 에너지를 경험하도록 돕는 것이 이 프로그램의 목적이다.

2) 프로그램 재구성의 준거

첫째, 직무스트레스 인한 부정적인 정서를 단계적으로 해소하려 하였고, 자신의 강점, 현재 자신을 행복하게 하는 긍정적인 것에 많은 초점을 두어 자신의 강점을 찾을 수 있도록 하였다, 감사하기, 현재 삶에 대한 우선순위 정하기, 낙관성 키우기 등이 주요활동에 포함되도록 회기를 구성하였다.

둘째, 유아교사들의 직업적인 특성을 고려하여 활동주제를 구성하였고 작품활동에 있어 부담감이 적은 미술매체를 활용 할 수 있도록 하였다.

셋째, 프로그램에 대한 집단원들의 피드백, 회기별 주제에 대한 만족도와 미술활동의 만족도를 체크하게 하여 매회기마다 개인들의 활동을 돌아보고 회상해 보는 시간을 가졌다.

넷째, 회기의 도입에는 집단원들의 심리적인 부담감을 해소하고 자기개방을 위해 집단원이 전체가 참여 할 수 있는 활동으로 구성하여 친밀감 형성에 많은 도움이 되었다.

Ⅲ. 연구방법

이 장에서는 유아교사에게 행복집단미술치료 프로그램을 구안하고 적용하여 그 효과를 보고자 하는 목적으로 다음과 같은 연구절차에 따라 프로그램을 실시하였다.

1. 연구대상

1) 예비조사

본 연구를 위해 직무스트레스 설문지의 내용, 구성, 이해정도와 타당성, 문제점 등을 파악하기 위해 2013년 1월 제주도 어린이집 유아교사 1인과 어린이집원장 1인을 대상으로 설문지 문항을 검토하는 과정을 거쳤다. 조사 목적에 맞도록 수정 보완 후 재구성하여 실험집단과 통제집단의 14명을 제외한 174명을 대상으로 직무스트레스 정도를 조사하였다. 사전조사에 응답한 유아교사들은 영·유아보육시설로 정부인가를 받은 어린이집(국립, 공립, 사회복지법인, 공공형, 직장 등)에 근무하는 23~50세 미만의 여교사들이다.

설문지를 분석한 결과 연령은 26~30세, 경력에서는 5년 이상, 평균 급여는 141만 원 이상, 근무시간은 평균 10시간 이상에서 가장 많은 응답을 나타냈다. 유아교사들의 직무스트레스 요인별 평균을 살펴본 결과 업무관련요인(평균 3.06)과 유아관련요인(평균 2.91)에서 가장 높게 나타났다. 필요이상으로 많은 잡무(청소, 차량지도, 행사준비, 교구제작)를 정해진 시간 내 해야 한다는 부담감과, 유아들과의 수업활동에 있어 다양한 변인들(부적응유아지도, 수업참여에 대한 동기부여 등)로 인한 책임감이 유아교사들에게 직무스트레스를 가중시키는 결과라고 하겠다.

직무스트레스의 설문지 참여 유아교사들의 인구통계학적 특성은 표 2와 같고, 직무스트레스 평균은 표 3과 같다.

표 2. 설문지 참여 유아교사의 인구통계학적 특성

변수	속성	N	비율(%)
연령	25세 이하	42	24.1
	26-30세	58	33.3
	31-35세	29	16.7
	35세 이상	45	25.9
경력	1년-3년미만	58	33.3
	3년-5년 미만	46	26.4
	5년이상	70	40.2
급여	100만원이하	4	2.3
	101-120만원	37	21.3
	121-140만원	44	25.3
	141만원이상	89	51.1
학력	전문대졸	136	78.2
	대졸	38	21.8
담당학급	0-만1세반	51	29.3
	만2세반	55	31.6
	만3세반	27	15.5
	만4세반	19	10.9
	만5세반	22	12.6
담당 원아수	10명이하	58	33.3
	11-20명	86	49.4
	21명이상	30	17.2
근무시간	8시간미만	5	2.9
	8시간-10시간미만	63	3.2
	10시간이상	105	60.3
전 체		174명	100%

표 3. 설문지 참여 유아교사의 직무스트레스 평균

변수	N	최소값	최대값	M	SD
유아관련요인	174	1.00	4.40	2.91	.65
업무관련요인	174	1.56	4.56	3.06	.59
행정관련요인	174	1.25	4.50	2.67	.60
대인관련요인	174	1.08	4.00	2.43	.57
경제관련요인	174	1.00	4.50	2.28	.68
개인관련요인	174	1.00	4.00	2.12	.86

2) 연구대상의 선정기준

본 연구는 제주시 지역에 위치한 어린이집에 근무하고 있는 유아교사를 대상으로 하였다. 이들 14명의 유아교사를 실험집단에 7명, 통제집단에 7명으로 선정하였으며, 실험집단 7명의 선정기준은 다음과 같다.

- 어린이집에 1년 이상 근무한 자
- 어린이집 원장의 추천을 받고 연구에 동의한 자

3) 연구대상의 직무스트레스 평균 및 상황

연구대상자들의 직무스트레스 요인별 연구결과를 살펴보면 업무관련요인(평균 3.45)과 유아관련요인(평균 3.31), 대인관련요인(평균 3.22) 순서로 높은 직무스트레스를 보이고 있는 것으로 나타났다. 연구에 참여했던 실험집단과 통제집단의 유아교사들은 사회복지법인 어린이집에 근무하고 있으며 내년에 있을 평가인증제 준비와, 매월 있는 어린이집 행사(소풍, 체육대회, 캠프, 재롱잔치, 부모상담 등)로 인한 업무에 대한 심리적인 압박감이 직무스트레스를 유발하고 있는 것으로 보여 진다.

연구대상자인 실험집단과 통제집단의 직무스트레스 요인별 평균은 표 4와 같다.

표 4. 실험집단과 비교집단의 직무스트레스 요인별 평균

	N	최소값	최대값	M	SD
유아관련요인	14	2.80	4.00	3.31	.39
업무관련요인	14	2.56	4.11	3.45	.38
행정지원요인	14	2.25	3.75	3.21	.45
대인관련요인	14	2.81	4.18	3.22	.33
경제관련요인	14	2.00	4.50	3.17	.63
개인관련요인	14	1.67	2.67	2.16	.33

2. 연구설계

본 연구에서는 행복집단미술치료가 유아교사의 직무스트레스 및 주관적 안녕감 중 정서와 삶의 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 두 집단 사전·사후 검사설계를 채택하였다. 실험집단에만 프로그램을 투입하여 실험집단과 통제집단 간의 종속변인은 직무스트레스, 정서, 삶의 만족도로 설정하였다. 이 연구의 실험설계를 측정도구 별로 사전검사와 사후검사를 비교하였다. 독립변인은 행복 집단미술치료 프로그램이며, 이를 구체적으로 나타내면 그림 4와 같다.

실험집단	O_1	X	O_2
통제집단	O_3		O_4

- X : 행복집단미술치료
 O_1 O_3 : 사전검사(직무스트레스, 정서, 삶의 만족도)
 O_2 O_4 : 사후검사(직무스트레스, 정서, 삶의 만족도)

그림 4. 실험설계

3. 연구도구

1) 직무스트레스 검사(Modified Occupational Stress Factor Questionnaire)

Clark이 개발한 직무스트레스 척도를 김지현(1994)이 유치원교사에게 맞게 추출한 6개요인(원아들과의 활동유인, 업무관련요인, 행정적 지원요인, 대인관련요인, 경제적 안정요인, 개인 관련요인)을 장미아(1996)가 문항 중 어려운 표현을 일부 수정한 총 38문항으로 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(아주 그렇다)의 Likert의 5점 척도로 구성되어 있다. 장미아의 연구에서 내적 일치성 신뢰도인 Cronbach's α 는 .90이었고 임진형의 연구에서는 .95로 높게 나타났다. 이 도구를 본 연구자가 사용하기 위하여 다시 신뢰도를 측정한 결과 .74이었으며 총 점수의 범위는 최하 38점에서 최고 190점이다. 또한 점수가 높을수록 유아교사들

의 직무스트레스 수준도 높은 것을 의미한다. 이 도구의 하위요인별 문항구성은 표 5와 같다.

표 5. 직무스트레스 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

직무스트레스	문 항 번 호	문 항 수	Cronbach' s α	
1	원아관련요인	1,2,3,4,5	5	.79
2	업무관련요인	6,7,8,9,10,11,12,13,14	9	.83
3	행정관련요인	15,16,17,18,19,20,21,22	8	.76
4	대인관련요인	23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,38	12	.75
5	경제관련요인	34,35	2	.33
6	개인관련요인	36,37,	2	.69
전체			38	.74

2) 주관적 안녕감척도(Subjective Well-being Scale)

주관적 안녕감을 측정하기 위하여 Diener(1994)의 주관적 안녕감에 대한 정의에 따라 정서적 안녕감을 나타내는 정서(긍정적 정서, 부정적 정서)와 인지적 안녕감을 나타내는 삶의 만족 척도를 사용하였다. 본 연구에서는 척도 각각의 구체적인 차이를 보기 위해 주관적 안녕감을 두 가지 하위요인(정서, 삶의 만족)으로 구분하여 살펴보았다.

(1) 정서척도(Positive and Negative Affect Scale: PANAS)

주관적 안녕감의 정서적 요소인 정서척도는 최근의 정서 상황을 평가하기 위해서 Watson 등(1988)이 개발한 긍정정서 및 부정정서 척도(The Positive and Negative Affect Schedule; PANAS)를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 번안하고 타당한 것을 사용하였다. 이 척도는 긍정정서(즐거움, 기쁨 등) 10문항, 부정정서(두려움, 화 등) 10문항으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)의 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. 이현희, 이민규 등(2003)의 연구에서 정적정서와 부적정서의 내적 일치성 신뢰도인 Cronbach' α 는 각

각 .84와 .87로 나타났으며, 조성경(2012)의 연구에서도 .87과 .86으로 서로 독립적인 것으로 조사되었다. 이 도구를 본 연구자가 다시 신뢰도를 측정한 결과 긍정정서와 부정정서는 .52와 .53으로 나타났다.

이 도구의 하위요인별 문항구성은 표 6과 같다.

표 6. 정서척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach' s α
정적정서	1,5,8,9,12,14,17,18,19	9	.52
부적정서	2,3,4,6,7,10,11,13,15,16,20	11	.53

(2) 삶의 만족도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)

삶의 만족도는 한 개인이 자신의 삶에 있어서 어느 정도 만족하는지에 대한 인지적 판단을 측정하는 것이다. 삶의 만족도 척도는 인지적 안녕감을 측정하기 위하여 Diener, EmmonsLarsen 과 Griffin(1985)이 제작하고 류연지(1996)가 변안한 삶의 만족도검사(Satisfaction With Life Scale: SWLS)를 사용하였다. 이 척도는 생활에 만족하는 상태를 측정하는 5개의 문항(대체로 나의 삶은 내가 이상적으로 생각한 삶에 가깝다)으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(매우 그렇다)의 Likert 7점 척도로 구성되어 있다. 임남연(2010)의 연구에서 내적 일치성 신뢰도인 Cronbach's α 는 .79였고 조성경(2011)의 연구에서는 .88로 높게 나타났다. 이 도구를 본 연구자가 사용하기 위하여 다시 신뢰도를 측정한 결과 .71이었다.

이 도구의 하위요인별 문항구성은 표 7과 같다.

표 7. 삶의 만족도 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach' s α
삶의 만족도	1,2,3,4,5	5	.71

4) 행복집단미술치료프로그램

1) 구성내용

본 연구에 사용한 행복집단미술치료프로그램은 유아교사들의 직무스트레스 감소와 긍정적 자아감 정서 향상을 위한 프로그램으로서 직무스트레스를 주제로 한 미술치료 프로그램(백윤정, 2010; 안선희, 2011; 김현자, 문기라, 2010)을 참고 하였고, 특히 긍정심리를 기반으로 한 집단프로그램(고영미, 2010; 류위자, 2012)을 기본 틀로 하여 유아교사들의 심리적인 특성에 맞게 긍정심리학회 긍정심리전문가 1인, 한국미술치료학회 슈퍼바이저 1인과 프로그램 협의 후 검증 과정을 거쳐 구안하였다.

본 행복집단미술치료 프로그램의 활동내용과 기대효과는 표 8과 같고 미술치료 기법에 대한 미술치료 용어설명은 표 9와 같다.

표 8. 행복집단미술치료 프로그램 활동내용 및 기대효과

단계	회기	활동주제	미술치료기법	시간	기대효과	준비물
준비단계		사전검사 실시		30 ‘	프로그램 이해	검사지
도입 단계	1	날 행복하게 하는 것들	난화그리기 ¹⁾	60 ‘	친밀감형성 및 개방촉진	영상물, 활동지, 화지, 색채도구
	2	최근감정과 스트레스들	데칼코마니 ²⁾	60 ‘	내면에 숨겨진 현재 스트레스 상황 자각, 표현하기	영상물, 활동지, 화지, 색채도구
	3	스트레스 상황	자유화 (상황 표현)	60 ‘	억압된 스트레스 표출 자신의 정서 순환	영상물, 활동지, 화지, 색채도구
실행 단계	4	성격에 따른 나의 감정	폴라주 ³⁾	60 ‘	자신의 대표 강점을 구체적으로 탐색하기	활동지, 헌잡지, 화지, 색채도구
	5	행복한 나의 일터	폴라주	60 ‘	사회적지지 체계마련 지지적 자원 발견	헌잡지, 화지, 색채도구
	6	소중한 나의 동료	폴라주	60 ‘	교사간의 장점탐색 정서적 관계증진	활동지, 헌잡지, 색채도구, 화지

		7	스트레스야 가라	자유화 (화산그림)	60 ‘	스트레스 대처방안 모색 내적자원 탐색	활동지, 화지 색채도구
중 결 단 계	자기통찰 긍정적, 통합된 자기 및 미래의 희망건설	8	내 최고의 순간	만다라 ⁴⁾	60 ‘	최고의 순간이 주는 긍정적인 정서 전환	활동지 만다라문양 색채도구
		9	긍정의 힘을 내 안에	폴라쥬	60 ‘	긍정적인 자아감과 미래의 희망 찾기	활동지, 헌잡지 색채도구, 화지
		10	통합된 나	만다라	60 ‘	건설적이고 구체적인 인생 목표 설정 긍정적 자원 재발견	활동지, 화지 만다라문양 색채도구
정리단계		소감문 및 사후검사 실시		60 ‘	정서경험나누기	검사지 활동지	

표 9. 행복집단미술치료 프로그램 기법 및 용어설명

기 법	미술치료 용어설명
1) 난화그리기	난화란 굵적거리기라는 의미를 가지고 있는 것으로 빈종이 위에 서로 차례로 선이나 다양한 형태를 형식에 구애받지 않고 그려나가며 일정한 형태나 모양 없이 자유로운 선으로 그려나가는 기법이다.
2) 데칼코마니	비 흡수성 소재의 다양한 화지에 그림물감을 칠하고 거기에 화지를 반으로 접은 후 한쪽 종이에만 물감을 짜거나 그린 후 반대쪽 종이를 덮어 누르거나 문지른 다음 떼어내는 전사기법이다.
3) 폴라쥬	그림을 그리는 대신에 풀칠, 바르기, 붙이기를 이용하여 다양한 화지에 인쇄물(잡지, 신문, 전단지), 나무 조각, 모래, 나뭇잎 등의 실물을 화면에 붙여서 구성하는 회화기법이다.
4) 만다라	원의 형상인 중심 또는 초점을 지니고 있는 조화로운 질서를 가지고 있는 불교의 문양을 선택하여 색칠하는 방법으로 문양을 연상해 가는 방법과 문양을 활용하여 직접 그려보고 채색하는 기법이다.

2) 행복집단미술치료 프로그램 진행단계

(1) 도입단계(1~3회기)

도입단계는 프로그램 회기의 활동목표를 제시하였고 유아교사들이 프로그램에 쉽게 몰입할 수 자기이해를 넓히고 현재 자신을 행복하게 하는 것들에 대한 소중한 것들을 지각하고 내면에 숨겨진 스트레스 상황 요인을 구체적으로 탐색하도록 구성하였다.

(2) 실행단계(4~7회기)

실행단계에서는 유아교사들이 본격적으로 프로그램에 대해 충분히 인지하고 준비할 수 있도록 진행되었으며, 적극적으로 스트레스를 표출하도록 하였다. 자신들의 가지고 있는 스트레스 대처능력을 찾아보며 긍정적 자원을 발견하고 교사 상호간의 정서적 관계를 증진시킬 수 있도록 노력하였다.

(2) 종결단계(8~10회기)

종결단계에서는 자기통찰을 통해 긍정적이며 통합된 자기를 찾기 위한 목표를 구체화 시키도록 했으며 자신이 갖고 있는 긍정적인 자원을 발견하고 미래의 희망을 건설 할 수 있도록 하였으며 프로그램 종결 후 집단원들이 작업했던 작품들을 감상하고 피드백을 공유할 수 있도록 하였다.

4. 연구절차

1) 대상자선정

2013년 2월 직무스트레스 관련 설문지를 돌린 후 188부를 회수하여 이 중 스트레스 점수가 총점의 60% 이상에 드는 어린이집 2곳의 유아교사 14명을 실험집단과 통제집단 대상으로 선정하였다. 집단의 동질성 여부를 확인하기 위해 프로그램을 구성한 후 실험집단에만 실시하였다.

본 행복집단미술치료 프로그램 연구절차 및 연구내용은 표 10과 같다.

표 10. 행복집단미술치료 프로그램 연구절차 및 연구내용

연구절차	내용	기간
연구계획	설문조사 및 연구대상 선정.	1월15일~1월 28일
프로그램 구성	프로그램 구안 및 재구성	2월 3일~2월 25일
사전검사	직무스트레스 및 주관적 안녕감 검사 실시	3월 5일~3월 6일
프로그램 실시	행복집단미술치료 프로그램	3월 8일~3월 26
사후검사	직무스트레스 및 주관적 안녕감 검사 실시	3월 29일
연구결과분석	가설 검증 및 분석, 관찰내용 분석	4월 5일~5월 5일

2) 사전검사

설문지 조사 및 자료 수집은 보조진행자에게 직무스트레스검사, 정서검사, 삶의 만족도검사에 대한 교육을 실시한 후 2013년 3월 5~6일 사이 본 연구자와 보조연구자가 연구대상자들이 있는 어린이집에 직접 방문하여 실시하였다.

3) 실험처치

본 연구의 행복집단미술치료는 2013년 3월 둘째 주부터 3월 넷째 주까지 3주 동안 주 2회로 진행하였고, 회기마다 60분씩 준비단계와 마무리단계를 제외한 총 10회기를 진행하였다. 본 연구자가 현재 한국미술치료 학회 미술치료사로 활동하고 있어 전체 프로그램을 진행하였고, 보조 연구자가 함께 하였다.

4) 사후검사

사후검사는 사전검사와 마찬가지로 4월 5일에 본 연구자와 보조 연구자가 함께 대상자들의 어린이집에서 직접 설문을 통하여 기록하였다.

5) 관찰기록

매 회기마다 진행되는 행복집단프로그램의 활동과정들을 보조연구자가 기록하여, 그 기록을 바탕으로 관찰 기록지를 작성하였고, 매 회기별 프로그램 구성에 대한 평가와 연구대상자들이 완성한 작품은 사진으로 찍어 결과물로 남겼으며 집단전체의 프로그램에 대한 소감문을 끝으로 관찰을 마무리했다.

5. 자료처리 및 분석

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 양적 분석과 질적 분석의 두 가지 방법으

로 결과를 분석하였는데 자료처리 방법은 다음과 같다.

(1) 양적분석

본 연구를 통해 수집한 자료를 분석하기 위해 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며 각 연구단계의 자료 분석과정은 다음과 같다.

첫째, 유아 교사들의 직무스트레스 정도와 설문지대상들의 인구통계학적 특징을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 구해 측정도구들 신뢰도 *Cronbach's α* 계수를 산출하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 위해 실험 전 t-검증을 실시하였고, 사전-사후 검사에 대한 차이검증을 한 후 사후-사전 평균값을 뺀 값을 다시 t-검증하여 분석하였다.

(2) 질적분석

통계적 검증에 따른 검사지 분석 결과의 타당성에 대한 제한점을 보완하기 위해 회기별 활동내용 및 관찰내용, 소감문 분석을 실시하였다. 또한 프로그램의 매 회기 진행되었던 활동지 및 피드백 내용, 프로그램 평가서 등을 수집하였다. 연구자는 대상자들의 다양한 행동들을 관찰하였고 보조연구자는 회기마다 진행되는 집단원들의 피드백과 작품설명을 꾸준히 기록한 내용을 근거로 분석을 실시하였다. 또한 집단원들의 심리적 변화의 준거를 정서와 삶의 만족도 향상에 초점을 두었다.

IV. 연구결과 및 해석

행복집단미술치료 프로그램이 유아교사의 직무스트레스 감소 및 주관적 안녕감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단 간의 동질성을 분석하고, 양적 검증에 따른 결과와 각 검사별 개인의 심리적 반응을 토대로 가설 검증하고자 한다. 또한 연구자의 관찰내용과 작품 내용을 토대로 하여 전체 회기를 분석하고자 한다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

1) 직무스트레스에 대한 동질성 검증

행복집단미술치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단의 유아교사의 직무스트레스가 동일한지를 살펴보기 위하여 프로그램을 실시하기 전에 동질성 검사를 실시한 결과는 표 11과 같다.

표 11. 실험집단과 통제집단의 직무스트레스 사전에 대한 차이검증 (n=7)

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	M	SD	M	SD		
유아관련요인	3.42	.45	3.20	.32	1.082	.301
업무관련요인	3.41	.50	3.49	.24	-.374	.715
행정관련요인	3.14	.37	3.28	.54	-.574	.576
대인관련요인	3.22	.20	3.22	.44	.000	1.000
경제관련요인	3.21	.39	3.14	.85	.201	.844
개인관련요인	2.09	.25	2.23	.41	-.775	.454
전체	3.19	.21	3.20	.30	-.131	.898

표 11과 같이 실험집단과 통제집단 간의 직무스트레스에 대한 사전검사 점수를 t-검정한 결과, 실험집단은 평균 3.19(SD=.21), 통제집단은 평균 3.20(SD=.30)

으로 통제집단이 프로그램에 참여한 실험집단보다 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이($t=-.131, p<.898$)가 없었다. 따라서 직무스트레스에 있어서 실험집단과 통제집단은 동일한 집단으로 볼 수 있다.

2) 정서척도에 대한 집단 간 동질성 검증

행복집단미술치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단의 정서가 동일한지를 살펴보기 위하여 프로그램을 실시하기 전에 동질성 검사를 실시한 결과는 표 12와 같다.

표 12. 실험집단과 통제집단의 정서 사전에 대한 차이검증 (n=7)

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	M	SD	M	SD		
긍정정서	2.71	.31	2.84	.37	-.518	.614
부정정서	2.84	.30	2.93	.45	-.436	.671
정서척도 전체	2.78	.19	2.87	.14	-1.020	.328

표 12와 같이 실험집단과 통제집단 간의 정서에 대한 사전검사 점수를 t-검정한 결과, 긍정정서에서는 실험집단이 평균 2.71(SD=.31), 통제집단은 평균 2.84(SD=.37)로 통제집단이 프로그램에 참여한 실험집단보다 높게 나타났고, 부정정서에서는 실험집단의 평균 2.84(SD=.30), 통제집단은 평균 2.93(SD=.45)으로 통제집단이 높게 나타나 통계적으로 긍정정서($t=-.518, p>.614$), 부정정서($t=-.436, p>.671$)는 유의미한 차이가 없었다. 따라서 정서에 있어서 실험집단과 통제집단은 동일한 집단으로 볼 수 있다.

3) 삶의 만족도에 대한 집단 간 동질성 검증

행복집단 미술치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단의 삶의 만족도가 동일한지를 살펴보기 위하여 프로그램을 실시하기 전에 동질성 검사를 실시한 결과는 표 13과 같다.

표 13. 실험집단과 통제집단의 삶의 만족도 사전에 대한 차이검증(n=7)

구분	실험집단		집단		t	p
	M	SD	M	SD		
삶의 만족도	2.82	.22	2.84	.14	-.149	.890

표 13과 같이 실험집단과 통제집단간의 삶의 만족도에 대한 사전검사 점수를 t-검정한 결과, 실험집단은 평균 2.82(SD=.22), 통제집단은 평균 2.84(SD=.14)로 통제집단이 프로그램에 참여한 실험집단보다 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이($t=-.149$, $p>.890$)가 없었다. 따라서 삶의 만족도에 있어서 실험집단과 통제집단은 동일한 집단으로 볼 수 있다.

2. 가설검증

1) 직무스트레스에 대한 프로그램 효과

[가설1] 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 직무스트레스가 낮을 것이다.

(1) 직무스트레스의 사후-사전 집단 간 비교

행복집단미술치료 프로그램이 직무스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위하여, 전체 직무스트레스 집단 간 사후-사전검사만 실시하였다. 두 집단의 사후-사전검사의 평균과 표준편차는 다음 표 14와 같고 직무스트레스 요인별 결과 그래프는 그림 5와 같다.

표 14. 실험집단과 통제집단의 사후-사전 직무스트레스 검사결과 비교(n=7)

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	M	SD	M	SD		
사전유아관련요인	3.45	.45	3.20	.32	1.082	.301
사후유아관련요인	2.45	.29	2.97	.26	-3.382**	.005
사전업무관련요인	3.47	.50	3.50	.24	-.374	.715
사후업무관련요인	2.30	.19	3.38	.31	-7.571***	.000
사전행정관련요인	3.16	.37	3.28	.54	-.574	.576
사후행정관련요인	2.21	.34	3.12	.36	-4.784***	.000
사전대인관련요인	3.25	.20	3.20	.44	.000	1.000
사후대인관련요인	2.03	.30	3.11	.34	6.758***	.000
사전경제관련요인	2.57	.39	3.07	.85	.201	.844
사후경제관련요인	2.14	.34	2.64	.63	-3.133**	.009
사전개인관련요인	2.04	.25	2.23	.41	-.775	.454
사후개인관련요인	1.47	.33	1.90	.25	-3.618**	.004
사전직무스트레스	3.19	.21	3.20	.30	-.131	.989
사후직무스트레스	2.12	.18	3.04	.18	-9.460***	.000
사후-사전차이검증	-1.06	.24	-.16	.18	-7.746***	.000

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

행복집단미술치료 프로그램을 실시한 후 사후-사전 집단 간 결과를 살펴보면 실험집단의 직무스트레스 평균은 -1.06(SD= .24)점 감소되었고 통제집단의 직무스트레스는 평균은 -.16(SD= .18)점 감소되었다. 이 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t = -7.746, p < .000$). 즉, 행복집단미술 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 직무스트레스가 낮을 것이라는 [가설]이 수용되었다. 따라서 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 직무스트레스가 낮은 것으로 나타나 행복집단미술치료 프로그램이 직무스트레스를 감소시키는데 효과가 있는 것으로 분석되었다. 이는 유아교사들의 내면에 숨겨진 현재의 직무스트레스와 그 상황들을 미술치료 활동을 통해 지금-여기의 문제에 대한 직접적 개입으로 촉진한 결과라고 할 수 있다. 또한 집단원들 서로가 자신만의 직무스트레스고 생각했던 다양한 요인들에 대한 직접적인 노출과 경계를 개

방함으로써 생동감 있는 정서들이 유동적으로 일어난 결과라고 할 수 있다. 이에 본 연구자는 어린이집을 근무하면서 경험했던 스트레스 대처자원을 유아교사들 서로가 나누고 경험하면서 집단응집성에 유의한 영향을 미쳐 직무스트레스를 감소시켰다고 본다.

이와 같은 결과를 그래프로 나타내면 그림 5와 같다.

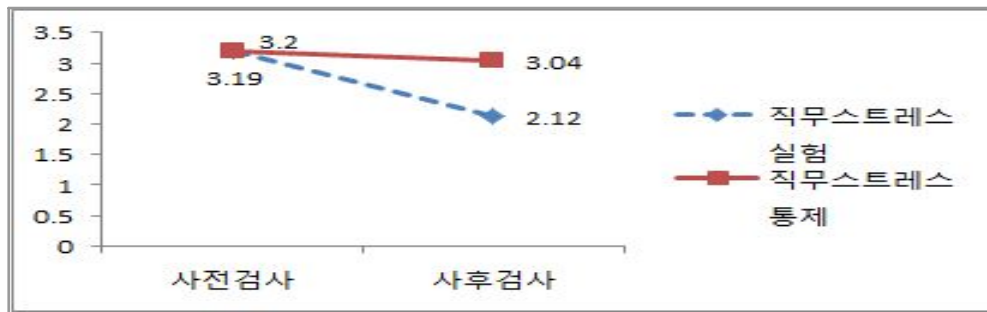


그림 5. 직무스트레스 사후-사전 차이검증 그래프

2) 주관적 안녕감(정서, 삶의 만족도)에 대한 프로그램 효과

【가설2-1】 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 긍정정서가 높을 것이다.

【가설2-2】 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 부정정서가 낮을 것이다.

【가설2-3】 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 삶의 만족도가 높을 것이다.

(1) 정서척도 검사의 사후-사전 집단 간 비교

행복집단미술치료 프로그램을 실험집단에만 적용한 후 실험집단과 통제집단에 각 사후검사를 실시하여 그 결과에 대해 차이를 검증해보았다.

표 15. 실험집단과 통제집단의 사후-사전 정서 검사결과 비교(n=7)

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	M	SD	M	SD		
사전긍정	2.71	.31	2.28	.37	-.518	.614
사후긍정	3.93	.25	2.82	.32	7.095***	.000
사전부정	2.84	.30	2.93	.45	-.436	.671
사후부정	1.89	.39	3.24	.42	-6.160***	.000
사후-사전긍정	1.22	.55	.02	.40	4.651***	.000
사후-사전부정	-.94	.33	.31	.27	-7.766***	.000

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

행복집단미술치료 프로그램을 실시한 후 사후-사전 집단 간 결과를 살펴보면, 실험 집단의 긍정정서 평균 1.22(SD=.55)점 증가했고, 통제집단 긍정정서 평균은 0.02(SD=.40)점 증가했다. 또한 부정정서 전체 점수에서 실험집단은 평균 0.94점 낮아졌고 통제집단은 평균 0.31점이 증가했다. 이 결과는 통계적으로도 긍정정서와 부정정서 2개의 하위영역에 유의미한 차이를 보였다($t = -4.651, p < .000$)($t = -7.766, p > .000$). 따라서 행복집단미술치료 프로그램을 받은 실험집단은 프로그램을 실시하지 않았던 통제집단보다 정서(긍정, 부정)에 유의미한 차이가 있을 것이라는 [가설]이 수용되었다. 행복집단미술치료 프로그램이 긍정정서는 높이고 부정정서를 낮추는데 효과가 있는 것으로 분석되었다. 이는 실행단계에서부터 이루어진 작업들이 자신에게 개인적으로 의미 있는 문제를 깊이 탐색하여 긍정정인 강점발견을 재발견하도록 촉진하였고, 동료들의 따뜻한 격려와 적극적인 지지들이 집단과 개인에게 매우 가치 있는 정서적 경험을 갖게 해 준 결과라고 할 수 있다. 이에 본 연구자는 집단원들의 상호관계 속에서 일어나던 자발성, 자율성, 자신과 타인의 수용 등의 자기이해의 촉진이 긍정정서를 향상시키고, 부정정서는 감소시켰다고 본다. 이와 같은 결과를 그래프로 나타내면 그림 6과 같다.

(2) 삶의 만족도 검사의 사후-사전 집단 간 비교

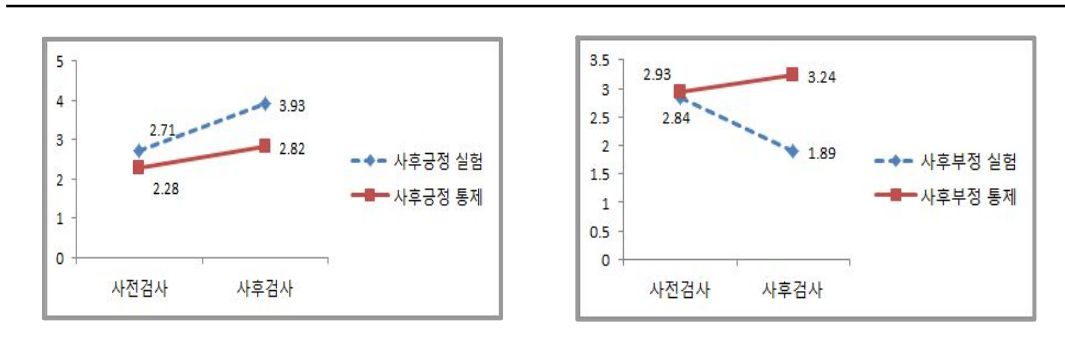


그림 6. 긍정정서·부정정서 사후-사전 차이검증 그래프

행복집단 미술치료 프로그램을 실험집단에만 적용한 후 실험집단과 통제집단에 각 사후검사를 실시하여 그 결과에 대해 차이를 검증해 보았다.

표 16. 실험집단과 통제집단의 사후-사전 삶의 만족도 검사결과 비교(n=7)

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
사전 삶의만족도	2.54	.90	2.60	.46	-.149	.884
사후 삶의만족도	3.71	.72	2.91	.47	2.434**	.032
사후-사전차이검증	1.17	.59	.31	.25	3.511**	.004

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

행복집단미술치료 프로그램을 실시한 후 사후-사전 집단 간 결과를 살펴보면, 실험집단은 삶의 만족도 전체 점수에서 평균 1.17(SD= .59)점 증가했고, 통제집단도 평균 .31(SD= .25)점 증가하였다. 이 결과는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=3.511, p<.004$). 따라서 행복집단미술치료 프로그램을 받은 실험집단은 프로그램을 실시하지 않았던 통제집단보다 삶의 만족도가 높을 것이라는 [가설]이 수용되었다. 행복집단미술치료 프로그램이 삶의 만족도를 높이는데 효과가 있는 것으로 분석되었다. 이는 종결단계의 프로그램을 통해 자신의 긍정적인 전환 점은 무엇인지, 현재의 삶이 자신에게 어떤 의미인지에 대한 내면의 통찰을 통해 얻어진 결과라고 할 수 있겠다. 또한 현재 내 삶을 행복하게 하는 것이 무엇인지, 자신의 강점과 긍정적인 자원이 무엇인지를 유아교사들에게 구체적으로 탐색

하는 기회가 되었다고 생각한다. 이에 본 연구자는 그 결과로 얻어진 긍정정서가 유아교사들에 꼭 필요한 인지적 활동을 촉진하면서 삶의 만족도를 높였다고 본다. 이와 같은 결과를 그래프로 나타내면 그림 7과 같다.

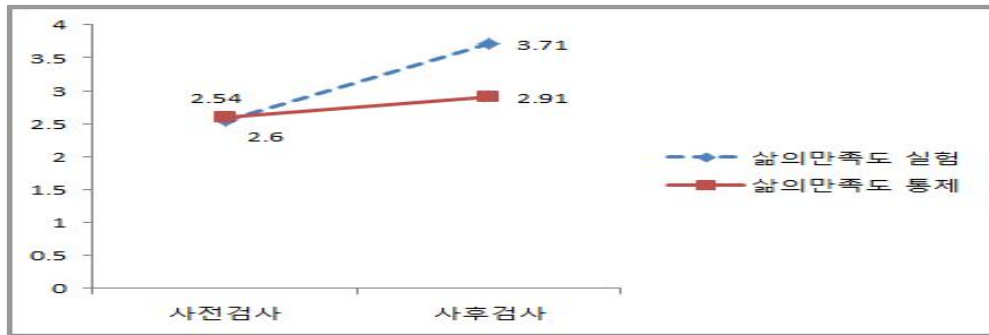


그림 7. 삶의 만족도 사후-사전 차이검증 그래프

3. 행복집단미술치료 프로그램의 회기별 과정 분석

본 연구는 행복집단미술치료 프로그램이 연구 대상자에게 미치는 직무스트레스, 주관적 안녕감(정서, 삶의 만족도)에 대한 변화를 중심으로 프로그램에 참여한 본 연구자와 보조연구자의 관찰내용과 집단구성원의 피드백 내용 및 회기별 행동변화를 중심으로 작품내용들을 기록, 분석하였다.

1) 도입단계

프로그램에 대한 이해증진 및 동기유발을 위한 단계로 연구자와 집단원간의 신뢰감을 형성하며, 집단에 대한 이해와 집단구성원간의 신뢰감 형성을 바탕으로 행복집단미술치료에 대한 긍정적 감정들을 유발할 수 있도록 하였다. 집단의 도입단계인 관계로 집단초기에 있을 현재의 감정이나 느낌을 난화로 표현하고 현재의 감정이나 집단에 대한 기대감 등을 자유롭게 표현하도록 했다.

최대한의 방어를 줄이고 집중력을 향상시킬 수 있도록 짝을 지어 난화그리기 및 데칼코마니, 자유화그리기로 프로그램을 이용하여 집중력을 향상시키도록 했으며 프로그램에 대한 기대 나누기로 활동을 진행하였다.

(1) 1회기- 나를 행복하게 하는 것들

별칭 짓기를 통해 그 별칭에 들어있는 의미를 서로 나누도록 하였고 난화 그리기를 통해 서로에 대한 개방을 촉진하였다. 또한 현재 자신을 행복하게 하는 것들에 대해 얘기하고 공감하게 하면서 서로 편안하게 반응하도록 하였다. 평소 유아교사로서 직업이 많이 힘들다고 느끼지만 그런 스트레스 상황에서도 자신을 행복하게 하는 것들로 인해 마음을 다 잡을 수 있다고 말하면서 행복의 의미를 찾아가기 위해 노력했다.



그림 8. 프로그램 1회기: 난화그리기

◎ 1회기 날 행복하게 하는 것들 ◎

별칭	내 용
1 쏘	어린이집에서의 오늘 같은 휴식(프로그램 받을 수 있도록 배려) 학부모님들의 격려 내가 맡고 있는 아이들의 찬란한 미소 출근하지 않는 일요일 아침
2 컵	최근에 산 나의 자전거 토요일 출근이 없는 금요일 6시 퇴근 잠깐이라고 가까운 곳으로 가는 여행 아이들의 안전사고 없이 퇴근하는 하루
3 쏘	우리 반 아이들의 웃음 하루 정도는 업무를 미루고 얻는 수면시간 평일 8시 30분 출근 어린이집에서 전쟁 없이 하루를 보내고 평소보다 빠른 시간에 퇴근
4 읊	아무 일 없이 일찍 퇴근하는 날 아무 생각 없이 가는 여행 어린이집 업무가 끝나고 여유있는 시간 토요일, 일요일 모두 쉬는 날
5 뽀	좋아하는 친구들과의 만남 학부모님들이 감사의 인사 내가 맡고 있는 아이들이 “선생님, 좋아요.” 라고 하는 메시지 맛있는 음식 먹기.
6 쑥	내가 맡고 있는 아람반 아이들 아이들이 많이 등원하지 않는 토요일근무 차량. 당직 없이 퇴근 일찍 하는 날 어린이집 하루의 평온
7 숨!	아이들과 활동하는 수업시간 쉬는 주말이 다가오는 금요일 저녁 업무가 끝나고 선생님들과의 휴식 친구들과의 즐거운 만남

(2) 2회기- 최근감정과 스트레스

집단원들은 물감을 짜고 양을 조절하면서 데칼코마니의 활동을 자유롭고 적극적으로 참여하였다. 이 과정을 통해 스트레스 상황에서 겪는 부정정서를 긍정정서로 이완시키려고 노력하였고 최근감정과 내면에 숨겨진 자신의 스트레스 상황 등을 알아차리며 지각하도록 하였다. 특히 부모님들과의 관계로 인해 스트레스를 많이 받고 있다고 말하면서 아직까지도 부모님들과의 면담이 조금 힘들고 낯설다고 했다. 또한 별다른 일이 아닌데도 민감하게 반응하시는 부모님, 자신의 아이만 봐 주었으면 부모님, 인사를 잘 안 받아주는 부모님, 늘 얼굴이 굳어 있어서 긴장하게 만드는 부모님들로 인해 심리적인 스트레스를 경험한다고 유아교사들은 한 목소리로 이야기했다.



그림 9. 프로그램 2회기: 데칼코마니

◎ 2회기 최근감정과 스트레스 ◎

별칭	내 용
1	쏟 최선을 다했는데 책망 받을 때 보모들이 자신의 아이만 최고라고 생각할 때 아파서 병원가야 하는데 외출이 힘든 상황
2	컵 적응하지 못하는 아이들을 볼 때 퇴근하면서 눈치 볼 때 아플 때 병원 못 가고 있는 마음
3	쪼 부모님들이 어린이집과 유치원을 비교할 때 아이들이 다칠 때 원장님과 원감님과의 의견 충돌
4	음 아이들이 다쳤을 때 아이들 이불 가방 보내는 금요일 차량과 들어오는 월요일 차량을 탈 때 일일계획안, 월간계획안 밀릴 때
5	뺨 내 일을 하지 않을 때 계속 말하고 있는데 아이들이 듣지 않을 때 선생님과 잘 어울리지 못할 때
6	쑥 원감선생님이 매의 눈을 하고 어린이집을 돌아다닐 때 당질이나. 휴일에 일할 때 부모님들과 통화
7	숨! 어린이집 업무가 끝나고 내 모습이 초라해 보일 때 부모님들과의 사소한 문제 아이들이 수업을 잘 따라오지 못할 때

(3) 3회기- 스트레스 상황

스트레스 상황으로 인해 겪는 자신의 정서들을 3분 정도의 간단한 이완활동을 통해 주변 환경에 대한 스트레스 대처능력을 떠올려보도록 하였다. 집단원들에게 현재 어린이집에서 받고 있는 직무스트레스를 자신만의 방법으로 어떻게 표현하고 있는지에 어떻게 대처하는지에 대한 것들을 그림으로 그려보도록 하였고 그 활동을 진행하면서 현재 겪고 있는 유형화 된 스트레스의 대처능력을 파악하기 위해 집중하도록 했다.

스트레스 상황이 오면 친구와의 수다가 하루 종일이라고 하는 집단원과 그냥 그 상황을 회피하거나, 하루 종일 누워서 아무것도 하지 않는다는 집단원도 있었다. 작품활동을 진행하는 동안 대부분의 집단원들은 “그래, 내가 습관처럼 이러지!” 라고 말하며 자신의 모습을 다시 한 번 돌아보게 되었다고 하였다.

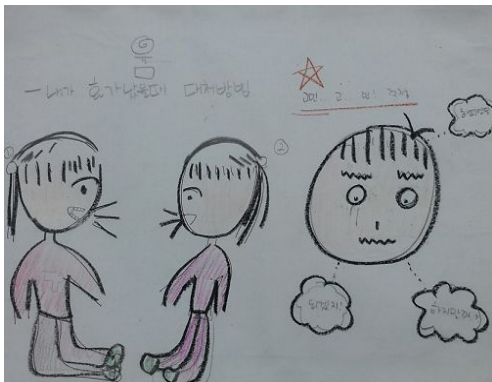
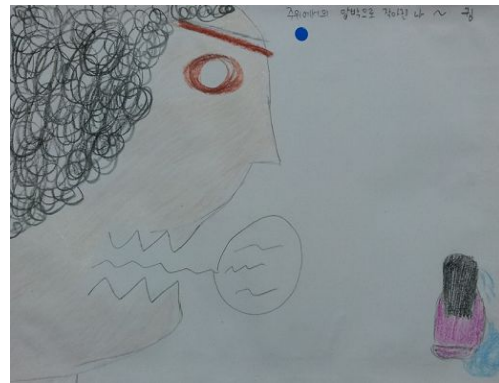


그림 10. 프로그램 3회기: 자유화

◎ 3회기 스트레스 받는 상황 ◎

별칭	내 용
1 쏘	신학기 때 학부모님께서 표정이 어두워 보인다고 말하면서 선생님을 교체 해 달라는 이야기를 들었는데 그 이후로 계속 학모님들의 눈치를 보거나 표정들을 살피게 되었다
2 컵	직장상사의 꾸지람 때문에 작아지는 내 모습, 항상 그런 것 같아요. 작년 막내였을 때 정말 힘들었어요. 가끔 눈치를 많이 보기도 하고 심리적인 압박감도 심하게 느꼈어요.
3 쏘	상사들은 처음부터 ‘이건 안 된다.’ 라는 기준에서 얘기를 듣는 것 같아요. 그래서 그런지 조금 답답하고 힘들어요. 그래서 어린이집 에서 받는 스트레스를 친구들과 욕하면서 풀기도 해요.
4 읊	다들 똑같은 스트레스를 받고 있는 것 같아요. 그래도 스트레스 안 받으려고 엄청 노력하고 있는데, 모든 사람들이 공감하는 스트레스 상황에서만 받고 있는 것 같아 좀 다행이라고 생각해요.
5 봐	성격이 엄청 소심해서 선생님들이나 원감, 원장님들 표정이 안 좋으면 “내가 무슨 잘못 했나” 하고 스트레스를 받기 시작해요. 특히 대인관계에서 많은 스트레스를 경험하는 것 같아요.
6 쑥	대인관계(학부모, 상사)에서의 스트레스가 저는 제일 안 풀리는 것 같아요. 생각하지 말아야지 하지만 그게 쉽지 않은 것 같아요.
7 숨!	‘나는 아닌데 왜 이러지?’ 라고 생각하며 다른 사람이 나의 눈치를 보고 있다는 생각 이 들 때 스트레스를 경험하는 것 같아요. 늘 내 표정을 보면서 “혹시 화났니?” 라고 하는 이야기를 좀 많이 들어서 정말 속상해요.

2) 실행단계

실행단계에서는 자신들이 갖고 있는 자신의 대표적인 강점을 구체적으로 탐색하여 지지적 자원을 발견하도록 하였다. 또한 교사간의 장점을 서로 탐색하고 정서적 관계를 증진시킬 수 있도록 하였다. 동료들과 서로 소통하고 수용하며 나누는 시간을 통해 심리적 지지 체계를 만들어갔다.

(1) 4회기- 성격에 따른 나의 강점

워크시트를 이용해서 자신과 가장 가까운 성격을 찾아보도록 한 후 자신을 설명할 수 있는 사진이나 그림을 현 잡지나 책에서 오려 붙이도록 해 보았다. 집단원들은 찢거나 오려 붙이는 자유로운 풀라쥬 작업을 통해 내적에너지를 끌어올리고 자신이 갖고 있는 강점들을 볼 수 있는 자기 수용력을 향상시켰다. 자신들의 강점발견이라는 활동주제에 알맞게 대표강점을 적극적으로 표현했다.

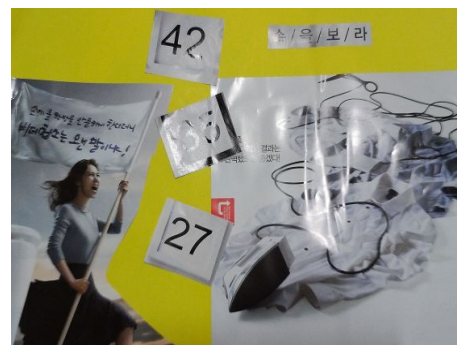
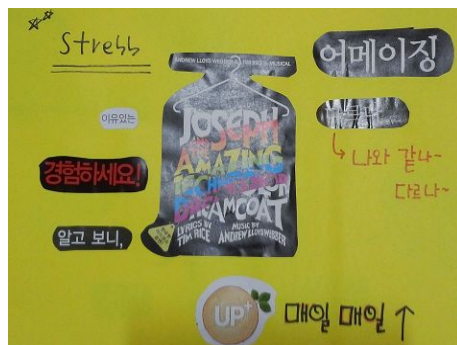


그림 11. 프로그램 4회기: 풀라쥬

◎ 4회기 성격에 따른 나의 강점 ◎

별칭	내 용
1 쏟	새로운 것을 받아들이는 것을 좋아한다. 타인에 관점에서 배려하려고 한다. 잘 아프지 않은 체력이 있다. 늘 생각도 많고 이해심이 많다.
2 컵	사람들과의 친화력이 좋다. 무엇인가에 도전하는 정신이 강하다. 좋은것이든 나쁜것이든 빨리 잇는다. 느리긴 하지만 결국은 다 해내는 긍정적인 에너지가 있다.
3 쏟	남을 배려하는 마음이 강하다. 새로운것들을 거부감없이 자연스럽게 받아들인다. 도움을 줄 수 있는 사람이 되려고 노력한다. 맡은 일에 책임감이 강하다.
4 옴	늘 긍정적으로 살려고 노력한다. 날 좋아해주는 아이들이 많다. 승부욕이 남다른 편이다. 새로운 것을 받아들이는 것에 대한 부담감이 없는 편이다.
5 뽕	무엇보다도 제일 잘 웃는다. 어린이집 관련한 업무는 밀리지 않고 하려고 노력한다. 이타적이며 다른 사람들의 이야기를 잘 들어주려 노력한다. 시간약속을 잘 지킨다.
6 쭈	모르는 것을 두려워하지 않는다. 공과사는 정확하게 구분한다. 기분 나쁠 것 같은 이야기도 웃으면서 자연스럽게 할 있다. 타인을 겪을 때 항상 긍정적으로 받아들이려고 노력한다.
7 습!	뭐든 준비성이 있다. 다른사람과 함께 하는 것을 좋아한다. 타인과 잘 어울린다. 웃음이 많다.

(2) 5회기- 행복한 나의 일터

이 회기에서도 집단원들은 플라주 작업을 통해 행복한 일터가 자신에게 주는 의미를 탐색하도록 하고 자신의 일터가 자신에게 어떤 의미인지 표현, 긍정적인 달란트를 통해 심리적 자원을 인지·수용하도록 하였다. 잡지책들을 서로 둘러보고 찾아보면서 다른 집단원들의 작품을 감상하기도 하고 서로 찾아주는 적극적인 자세를 보였다. 아이들을 보고 있으면 행복하고 "○○○선생님, 사랑해요"라고 들을 때 가장 뿌듯하다고 말하는 모습에 집단원들은 서로 꼬덕이거나 맞장구를 치며 웃기도 하고, 아이들 때문에 가장 고통스러운 시간을 맞보기도 하고 가장 행복한 순간을 경험하기도 한다고 입을 모아 얘기하기도 하였다. 자신들의 일터에 대한 행복감을 찾으려는 노력과 열정들이 유난히 돋보이던 회기였다.



그림 12. 프로그램 5회기: 플라주

◎ 5회기 행복한 나의 일터 ◎

	별칭	내용
1	쏟	저는 그냥 하루가 어떻게 지내는지 모르게 일하는 곳이라는 느낌. 그렇지만 일터에서 저를 견딜 수 있게 하는 건 아무래도 사랑하는 아이들이 있어서인 것 같아요. 일터는 일상이지만 격려 해 주는 사람들이 있어서 행복해요.
2	컵	행복한 삶을 살기 위해서는 나의 일을 해야 하니~ 나를 지지하면서 긍정적으로 일을 하려고 해요. 물론 우리 아이들 때문에 허리 펴 일 이 없어도 행복한 것 같아요. 어쩌면 제 일터는 내게 인생을 경험하게 하는 드라마인 것 같아요.
3	쪼	행복해지기 위해 이 직업을 선택했어요. 일과가 끝나면 개운하다기 보다는 많이 힘들다고 생각하는 날들이 있어요. 하지만 제에게 일터는 해야만 하는 것이지만 아니~힘들긴 하지만 동료선생님들도 다 똑같다고 생각하니 견딜 수 있는 힘이 생기는 것 같아요.~
4	음	저는 먹고 여행하고 사랑하면 좋잖아요. 그러기위해선 돈이 필요하다고 생각해요 저의 행복한 일터는 제게는 ‘의미있는 삶’ 인 것 같아요. 많이 배우기도 하고 선생님들과 같은 걸 공유하면서 느끼기도 하고 체험하는 것도 많아서 좋은 것 같아요.
5	뽀	음식이 많으면 어떤 것을 먹을까 고민하는 것처럼 행복한 일터를 만들기 위해 스스로가 어떤 일을 먼저 할지 생각해요 나의 일터의 의미는 뭔가 퐁퐁 튀면서 어디로 날아갈지 모르는 축구공 같지만 지금 이대로도 행복한 것 같아요.
6	쑥	일터는 곧 나의 삶이다. 뚜렷한 목표 없이 지금 내가 선택한 길에서 뭐가 되고 싶거나 이런 것은 아직 없어요. 하지만 계속 현재의 삶에서 노력하는 것이 지금 나의 위치에서 천천히 이어가는 것이 행복한 일터로의 길인 것 같아요.
7	슌!	제 행복한 일터는 보시다시피 하루하루가 전쟁이에요. 즐거울 땐 즐겁고 힘들 땐 힘들어도 스트레스를 받으면 이젠 조금씩 풀려고 하고 있으니까 행복할 것 같아요~ 일을 하면서 여행도 다니고 내 현재의 충실하는 것~ 그래서 나의 일터의 의미는 내 행복한 미래이다.

(3) 6회기- 소중한 나의 동료

이 단계에서도 자유롭게 활동을 진행할 수 있도록 풀라쥬 기법을 사용하였다. 집단원들은 동료가 주는 의미를 생각하면서 다른 회기 때 보단 많은 것들을 생각하고 고민하며 활동을 하는 것 같았다. 큰일을 함께 겪고 나면 교사간의 관계가 더 단단해지기도 하고 힘들 때 서로에게 격려 해 준다고 표현하였다. 가끔은 선의의 경쟁심으로 서로에게 자극이 되는 영양분인 것 같다고 말하며 아이들에게 최선을 다하는 선임들의 모습이 부럽기도 하고 닮고 싶다고도 하였다. 그런 피드백을 들은 선임들은 “선생님의 활기차고 열정적인 모습에 저희도 긍정적인 에너지를 받아요.” 라고 하며 긍정적인 피드백을 해 주었다.



그림 13. 프로그램 6회기: 풀라쥬

◎ 6회기 소중한 나의 동료 ◎

별칭	내 용
1 쏘	한 울타리(큰일을 겪고 나면 더 그런 생각이 들어요) 내가 심리적으로 의지하고 견딜 수 있게 도와주세요. 수업 준비도 열심히 도와주시고 챙겨주세요. 성격이 느긋하다보니까 많이 늦어요. 그래도 적극적인 지원군
2 컵	평가인증준비하면서 수다 떨고 힘들지만 너무 좋았어요. 힘들지만 누군가와 같이 있다는 생각~ 함께 있어서 좋아요. 나를 놀랍게 하는 선생님은? 쏘=> 춤추는 모습, 웃음도 빵~ 아이들에게 단호할 때는 단호하게~ 놀라워요. 닻고 싶어요.
3 쏘	같은 목표와 같은 방향~ 제게는 동료들이 네잎클로버 같은 거예요. 서로 자극도 주고 힘들 때 설 수 있는 나무가 될 수 있지 않을까? 심리적으로 끌어주고 싶은 선생님이 있어요. 지금 평가준비로 많이 바쁜 것 같아서 적극적으로 도와주어야겠어요.
4 읊	일주일 시간이 늘 긴장되고 두근두근 하지만 동료선생님들이 늘 격려와 지 지로 도움도 주고 서로 많이 챙겨주시는 것 같아요. 동료 중에서 나에게는 쏘 선생님이 가장 큰 선물이 아닌가 싶어요. 그리고 다른 동료 선생님들도 너무 따뜻하고 좋으신 분들이예요.
5 뽕	쏘 선생님의 화끈하고 활발한 성격이 부러워요. 학부모님께도 잘하고 아이들에게 웃음을 전하는 모습이 진지하고 행복 해 보여서 정말 닻고 싶어요. 아이들과 수업할 때 재미있게 하는 모습에서 감동을 받았어요.
6 쑥	동료선생님들과는 밝은 면도 있지만, 어두운 면도 있는 것 같아요. 선의의 경쟁이라고 표현하는 게 맞는 것 같아요. 스트레스가 쌓이기도 하지만 늘 격려하고 지지 해 주는 동료들이 옆에 있어서 견디고 웃을 수 있는 것 같아요.
7 숲!	때로는 고민도 들어주고 웃을 수 있도록 도와주시는 것 같아요. 제가 살아가는데 꼭 필요한 것은 동료인 것 같아요. 말 한마디로 가장 위로가 되는 쑥샘~ 덕분에 어린이집이 조금 편해 지고 좋아졌어요. 많은 위로, 긍정적인 조언도 많이 해줘요.

(4) 7회기- 스트레스야 가라

자신안에 스트레스가 얼마나 많이 있었는지를 인식하고 “스트레스 받는 것 같아서 하기 싫다.” 라는 비합리적 사고와 부정적인 정서에 대해 직면 할 수 있도록 탐색한 후 자기 자신을 진솔하게 들여다보고 스트레스를 내면에서 밖으로 표출하는 이완활동을 하였다. 집단원들은 “이 활동을 하고 나니 뭔가 훌가분한 기분이 들어요.” 라고 말하며 도화지위에 적극적으로 표현하였다. 여러 가지 색채도구를 갖고 다양한 방식과 형태로 자신만의 스트레스를 화지위에 표출하였다. 프로그램에 참여하면서 자신만의 스트레스라고 생각했던 상황들이 이제는 심리적인 유연성을 갖고 잘 대처 해 나갈 수 있을 것 같다고 말하는 적극적인 자세를 보였다.

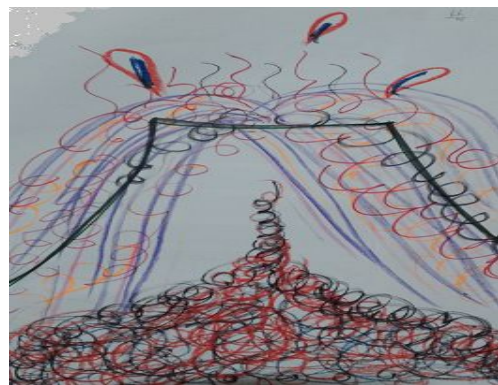


그림 14. 프로그램 7회기: 자유화

◎ 7회기 스트레스야 가라~ ◎

별칭	내 용
1 쏘	쇼핑도 하고 맛있는 음식을 먹는 것도 스트레스 해소가 돼요. 좋은 노래가사를 들으며 음악감상을 해요.
2 쿵	주위사람들과 함께 하는 시간도 스트레스 해소 방법에 도움이 될 것 같아요. 그러려니 하는 편안한 마음과 긍정적인 마인드가 스트레스에 좋은 해소 방법이 될 것 같네요.
3 쏘	핑핑~~ 미친 듯이 우는 것도 스트레스 해소가 돼요. 여행 또는 쇼핑하는 것도 좋은 방법인 것 같아요
4 읊	늘 웃음을 잃지 않는 것도 스트레스를 해소하는 방법인 것 같아요. 좋은 생각과 긍정의 상징을 찾는 것도 좋은 스트레스 해소가 될 것 같아요.
5 뽀	선생님들과 업무관련한 수다를 떠는 것으로 스트레스를 풀 수 있을 것 같아요.
6 쑥	친구들과 포켓볼을 치기도 하고, 빨간집이라는 곳에 가서 매운 치킨을 시켜먹으며 신나게 수다 떠는 것도 스트레스 해소 돼요
7 습!	한바탕 울고 나면 스트레스가 확 풀릴 것 같아요. 음악 듣고 뭔가 사색하면서 스트레스를 해소 해야 할 것 같아요.

3) 종결단계

이 종결단계에서는 자기통찰을 통해 긍정적인 자기로의 통합에 초점을 맞췄다. 인생을 살면서 최고의 순간이 주던 그 환희를 통해 긍정적인 정서로의 전환, 긍정적 자원을 재발견 하며 능동적인 목표를 계획적으로 세우도록 하였다.

(1) 8회기- 내 최고의 순간

최고의 순간으로 겪었던 기쁨, 그 순간으로 인해 가장 힘들던 슬픔을 생각하도록 하였다. 집단원들은 만다라 문양을 선택하면서 “선택할 때는 고민했는데 이렇게 끝내고 보니 지금 내 마음인 것 같아 맘에 들었어요.” 다른 집단원들 역시 마음도 편해지고, 나뭇잎처럼 생명력을 느끼게 하는 것 같아 좋았다고 했다. 많은 스트레스 상황에서도 인내하면서 스스로 치유하고 있는 모습들을 느낄 수 있었다.

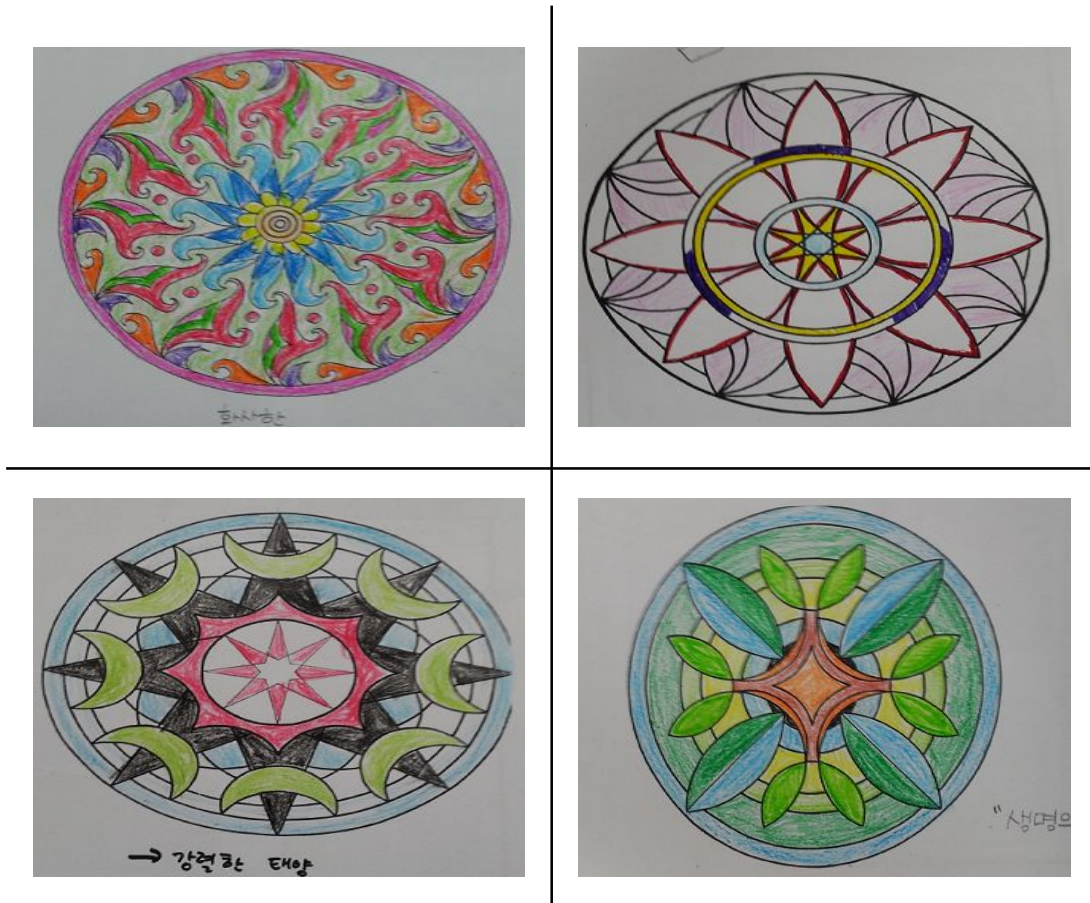


그림 15. 프로그램 8회기: 만다라

◎ 8회기 내 최고의 순간 ◎

별칭	내용
1 쓸	첫 직장 4년 다니고 과감하게 사표를 던지고 나왔을 때. 두근거리는 고백을 받았을 때 아침 해 뜨는 바닷가에서 애인과 손잡고 서 있었을 때
2 컵	대학입학 후 참석했던 첫 연극공연 첫 월급으로 선물했는데 부모님이 크게 기뻐하셨을 때 대학교 때 좋아하는 이성으로부터의 사랑고백
3 쏘	최고의 사랑 고백을 받았을 때 첫 직장 2년 후 차를 구입했을 때 20대 때 친구들과 함께 간 여행
4 음	치아를 처음 교정 했을 때 첫 직장에 첫 출근하던 날 성년의 날이 되었을 때
5 뽀	첫 나이트 경험 고 3이 시작되었을 때 남자친구를 처음 만났을 때
6 쑥	첫 직장에서의 첫 월급 고등학교를 졸업했을 당시 쌍거풀 시술과 치아교정
7 습!	고등학교 졸업하고 대학을 입학하기 전 부모님께서서 컴퓨터를 사주셨을 때 마이마이를 샀을 때

(2) 9회기- 긍정의 힘을 내 안에

“긍정의 힘을 내안에” 라는 활동주제를 갖고 지금까지 프로그램을 통해 자신에게 새롭게 발견 “예전에 왜 럭셔리한 사람만 즐기고 살아야 하는가? 생각했어요. 하지만 이젠 현재에 만족하면서 열심히 뭐든 해 보려고요.” 또 다른 집단은 프로그램하면서 “난 불행해. 나만 힘든가? 하는 불만만 늘어놓는 내 모습을 직접 직면하게 되었어요. 근데 내 안에 많은 스트레스나 힘든 역경을 이겨낼 수 있는 긍정의 에너지가 많이 있다는 걸 알았어요. 이젠 그걸 바탕으로 어떤 걸 할 수 있을지 정리가 된 것 같아요.” 라고 말하며 자신의 모습을 위해 어떻게 변화할 것인지 스스로 점검할 수 있도록 하였다.



그림 16. 프로그램 9회기: 폴라쥬

◎ 9회기 긍정의 힘을 내 안에 ◎

별칭	내 용
1 슝	나의 삶은 늘 행복한 삶일 것 같아요 신뢰할 수 있는 사람이 될 것 같아요 나의 미래는 늘 행복한 삶이다.
2 컵	이젠 더 열심히 놀고, 일하고. 먹고. 누리며 살려고요 황금같은 인생을 살고 싶어요. 나의 미래는 쉽진 않겠지만 딱 2% 부족할 것이다
3 쏘	건설적인 미래~ 앞으로 생각하는 것만으로 좋은 것 같아요 현재에 만족하면서 열심히 살려고 노력하려고요 나의 미래는 생각만으로 날 웃음짓게 하는 것이다.
4 읊	세계의 여러 나라를 다니면서 여행을 할 계획을 세워보려고요 나의 미래는 행복의 신호다
5 뽀	저도 배낭여행을 갈 계획을 세우려고 해요 나의 미래는 현실과 이상을 넘나드는 꿈이다
6 쑥	여유롭게 지내면서 행복하게 살 수 있을 것 같은 생각이 들어요 내가 알고 있는 많은 사람들과의 좋은 관계를 유지하고 싶어요 나의 미래는 여유, 넉넉함이다
7 습!	3~4년 뒤 세계로 봉사활동을 나갈 계획을 세워보려고요 내가 원하는 것을 이젠 머뭇거리지 않고 쟁취하며 살려고요 나의 미래는 매순간이 행복이다.

(3) 10회기- 통합된 나

마무리 회기라 집단원들은 차분하고 진지한 모습으로 조금씩 자신의 밝은 미래에 대한 희망을 정리를 해 가는 것 같았다. 집단원들은 앞으로 펼쳐질 자신들의 미래를 긍정적으로 바라보았다. “저의 미래는 쉽지 않겠지만 딱 2%만 부족했으면 좋겠어요. 그러기 위해서는 앞으로 많은 걸 노력해야 할 것 같아요.” 라며 얘기하는 집단원들도 있었고 “저의 미래는 현실과 이상을 넘나드는 꿈”이라며 건설적이고 구체적인 자신들의 인생 목표를 세우며 행복해하는 집단원들도 있었다. 문양이 씩씩해 보이고 눈에 띄어서 선택했는데 자꾸 보니 문양이 마음에 들고 마음도 평온해지는 것 같다고 하였다. 이번회기에 집단원들이 선택한 문양들은 8회기에 선택한 문양들 보다는 좀 더 부드럽고 차분해진 느낌이 들었다.

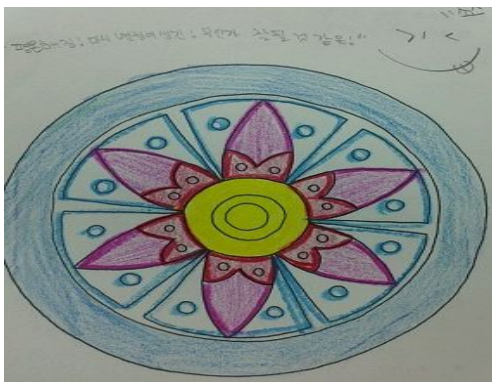


그림 17. 프로그램 10회기: 만다라

◎ 10회기 통합된 나 ◎

별칭	내 용
1 쏘	늘 할 수 있다는 긍정적인 마인드 많이 갖기 내가 하고 싶은 일을 꼭 실현 할 수 있도록 노력하기 초라하다 생각지 말고 지치지 않도록 관리하기
2 킴	아이들에게 화내기 전 세 번 생각할 마음의 여유를 갖는다. 다른 사람들에게 베풀 줄 아는 삶을 살기 행복한 인간관계를 위해 먼저 연락하고 다가서기
3 쏘	부자가 되겠다는 생각보단 현재의 만족하자! 라는 주문외기 '난 교사다. 이 일을 좋아한다' 라는 긍정적인 마인드 갖기 아이들 하루에 한번 안아주고 사랑한다 이야기 해 주기
4 읊	내 또 다른 꿈과 삶을 살기 위해 대학을 다시 간다. 건강한 삶을 살기 위해 자전거 꼭 타기 후회되는 삶을 살지 않기 위해 두려움에 도전하기
5 봐	이젠 주의에 있는 사람들을 돌아보며 먼저 다가서기 이게 맞는 답인가? 하고 갈등하지 말고 실행하기 아이들과 선생님들에게 화 내지 않고 웃으면서 원 생활하기
6 쑥	사람들을 배려하는 마음을 기르기 부모님 잘 찾아 뵙고 감사하기 겸손하고 감사하는 마음을 기르기
7 습!	누가 먼저 연락하기를 기다리지 않고 내가 먼저 안부 묻기 나와 함께 하는 많은 사람들을 사랑하고 감사하기 항상 미소를 잃지 않고 긍정적인 생각을 갖기

4. 행복집단미술치료 프로그램 활동 및 준비단계의 모습

행복집단미술치료 프로그램에 참여하는 집단원들의 활동모습과 준비단계 모습은 다음 그림 18과 같다.



그림 18. 프로그램 작품 활동 및 준비단계의 모습

5. 행복집단미술치료 프로그램 참여자들의 평균 만족도

회기별 프로그램의 내용과 구성에 대한 참여자들의 만족도를 알아보기 위하여 참여자들을 대상으로 최고점 10점, 최하점 1점으로 정하여 매 회기마다 체크하게 하였다.

본 연구의 회기별 프로그램 평균 만족도는 표 17과 같다.

표 17. 행복집단미술치료 프로그램 참여자들의 평균 만족도

회기	활동주제	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	평균
1	날 행복하게 하는 것들							✳				7.71
2	최근감정과 스트레스								✳			8.14
3	스트레스 상황들								✳			8.00
4	성격에 따른 나의 강점							✳				7.42
5	행복한 나의 일터							✳				7.14
6	소중한 나의 동료								✳			8.18
7	스트레스야 가라							✳				7.85
8	내 최고의 순간							✳				7.42
9	긍정의 힘을 내 안에							✳				7.14
10	통합된 나								✳			8.14

행복집단 프로그램에 대한 유아교사들의 회기별 만족도 결과를 살펴보면 표 17에서 나타난 결과처럼 프로그램 회기별 만족도는 평균 7점을 넘고 있다. 가장 평균점수가 높았던 프로그램은 소중한 나의 동료(8.18), 통합된 나(8.14), 최근 감정과 스트레스(8.14) 순으로 만족도가 높게 나타났다. 이는 직무스트레스로 인한 부정적인 상황들을 적극적으로 탐색하고 구체화시켜 긍정정서를 재발견 하도록 격려한 결과인 것 같다. 이에 본 프로그램의 모든 회기는 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 유아교사에게 적합한 프로그램으로 여겨진다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 행복집단미술치료 프로그램이 유아교사의 직무스트레스 및 주관적 안녕감 즉, 정서, 삶의 만족도에 미치는 효과에 대해서 알아보고자 하였다.

본 연구의 과정에서 밝혀진 결과를 바탕으로 선행연구와 비교하여 논의를 해 보면 다음과 같다.

첫째, 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에 프로그램 처치 후 직무스트레스가 유의미하게 감소 될 것이라는 [가설]은 지지되었다.

이러한 결과는 유아교사의 직무스트레스로 인한 인지왜곡과 부정정서로 인해 동기나 의욕을 약화시킴으로써 인해 부정정서가 매 회기 다양한 활동주제를 통하여 작품을 완성함으로 심리적인 정화작용과 행복이라는 긍정정서를 향상 시켰다는 홍주영(2010)의 연구와 부합된 결과이다. 또한 김현자, 문기라(2010)의 연구에서도 집단미술치료가 유아교사의 직무스트레스를 감소시켜 정신건강에 긍정적인 영향을 가져왔다고 하였다, 유아교사의 행복집단미술치료 프로그램 진행과정에서 직무스트레스가 감소되었다는 것을 나타내는 행동특성을 살펴보면 다음과 같다. 프로그램 초기단계에서는 자기개방을 해야 한다는 부담감 때문에 적극 상호작용이 힘들었지만 중기단계에 접어들면서 집단원들이 작품설명에 있어 적극적인 호응과 격려, 따뜻한 긍정의 메시지를 전달하도록 노력하였다. 이러한 긍정적인 노력의 결과로 집단원들은 매 회기마다 적극적으로 활동에 참여하였고 지금 현재 직무스트레스로 인한 힘든 상황을 회피하려고나 외면하려 하기보다는 자신들에게 있어 지금 현재가 행복하고 만족할 수 있는 삶이라는 희망적이고도 건설적인 긍정정서를 느끼도록 하였다. 이처럼 스트레스 받는 상황을 적극적으로 직면하고 스트레스를 내면 밖으로 표출하도록 해서 내면에 있던 긍정적 자원을 재발견 하도록 한 것이 직무스트레스를 감소시킨 요인이라고 본다.

둘째, 행복집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에 프로그램 처치 후 긍정정서는 유의미하게 향상되고, 부정정서는 감소 유의미하게 감소 될 것이며 삶의 만족도는 높아 질 것이라는 [가설]은 지지 되었다. 이는 유아교사들의 직무스트레스를 감소시키고 문제 중심적 대처방식은 증가하였으며 스트레스 대처능력은 향상시켰다는 안선희(2011)의 연구와도 부합된다. 그리고 집단원들과 상호작용을 통하여 자신과 타인에 대한 신뢰감을 익히게 되고 서로의 감정과 느낌을 토론하면서 사회적 기능이 향상에 효과적이라는 기존의 선행연구(정재원, 2010)와도 부합되는 결과라고 볼 수 있다.

또한 행복집단미술치료의 질적 변화 중 집단과 개인의 변화를 살펴본 결과, 초기단계에서는 집단구성원들이 같은 어린이집에 근무하고 있다는 이유만으로 직무스트레스에 대한 개방이 쉽지 않아 1~2년차 선생님들은 주임과, 선임들의 눈치를 보느라 적극적 참여가 힘들었고, 주임과 선임들은 1~2년차 선생님들에게 프로그램 참여 동기, 의욕을 약화시킬 것 같아 자기개방을 적극적으로 못하였다. 유아교사들은 자신의 직무스트레스에 대해 “나만 스트레스를 받고 있는 것 같다.” “내 스트레스를 밖으로 표현하기가 좀 힘들다.” “나를 개방하기가 두렵기도 하고 불편하기도 해요.” 라고 했다. 즉 집단원들은 소극적인 모습, 직무스트레스 상황에 대해 직접적으로 표출하지 않으려는 두려움, 나를 개방시켜야 한다는 심리적인 부담감등으로 직무스트레스에 대한 동기나 기대가 부족하였다. 그러나 중간단계부터는 프로그램에 많은 애정을 나타내며, 직무스트레스 상황들을 미술작품과 적극적인 자기표현으로 교사간의 장점탐색을 통해 정서적 관계를 증진시키고 사회적지지 체계를 마련하였다. 종결단계에서는 스트레스를 대처하는 구체적인 방안을 모색하고 최고의 순간이 주는 긍정적인 정서를 경험하기도 하였다. 이러한 변화는 본 행복집단미술치료가 유아교사의 직무스트레스 및 주관적 안녕감 즉, 정서와 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

앞의 논의들을 종합하여 볼 때, 행복집단미술치료 프로그램은 유아교사의 직무스트레스 및 주관적 안녕감에 효과적임을 확인 할 수 있었다. 행복집단미술치료 활동이 적극적이고 긍정적인 방향으로 모색되는 주제일 경우 유아교사의 정

서적인 안정을 찾게 하여 자신의 대표 강점들을 탐색하게 함으로써 직무스트레스에 대처하는 구체적인 방안을 모색할 수 있다. 자신의 갖고 있지만 발견되지 않았던 긍정적인 정서를 증진시키고 건설적이면도 희망적인 자신의 목표를 설정할 수 있도록 유도하는 것이 직무스트레스 및 주관적 안녕감에 있어서 매우 효과적인 방법이라고 할 수 있다.

이러한 측면에서 유아교사의 직무스트레스 및 주관적 안녕감을 위해 행복집단미술치료를 적용하는 것이 효과적이며, 긍정정서 향상, 부정정서 감소, 삶의 만족도가 높아졌다는 것을 유아교사의 주관적 안녕감으로 보는 것은 적절한 것이라 할 수 있다.

2. 결론.

이상과 같은 연구결과를 중심으로 본 연구의 결론을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 행복집단미술치료 프로그램은 유아교사의 직무스트레스 및 주관적 안녕감에 효과가 있다. 즉, 직무스트레스가 감소되었다는 것은 행복집단미술치료 프로그램을 유아교사에게 적용하는 것이 긍정적인 효과가 있다고 할 수 있다. 이는 유아교사들이 행복집단미술치료 프로그램에 참여함으로써 직무스트레스로 인해 억압되어 있던 부정적인 정서와 긍정적인 자아를 적극적으로 순환시키며 통합적인 인지를 꾀하였고, 또한 직무스트레스에 대처하는 심리적 자원들을 재발견하고 창작활동과 집단원들의 피드백을 통해 긍정적이며 정서적인 안정감을 갖게 되어 직무스트레스를 감소시키는데 도움이 되었음을 알 수 있다. 이는 집단원들이 같은 동료로 구성되어 있는 집단원들과의 상호 작용 경험을 통해 자신들의 문제의식을 인지하고 서로의 경험을 나누며 감정과 행동에 반응하면서 정서적 방출과 평안을 발견했기 때문인 것으로 보여 진다. 즉 지금- 여기 감정과 직무스트레스 상황에 초점을 맞추게 되면 집단원들은 직접적인 자신의 부정정서의 감정과 직무스트레스에 주의를 돌리게 되어 진정한 자기수용과 자기성장을 얻을 수 있는 것이다.

둘째, 행복집단미술치료 프로그램은 유아교사의 긍정정서를 증진하고, 부정정서를 감소시키며 삶의 만족도에 효과가 있다. 이는 행복집단미술치료가 유아교사의 심리적 위축감을 줄이고 집단 활동의 상호작용을 통해 좀 더 만족스러운 방법을 탐색하는 기회를 제공받아 자신과 타인에 대한 자각과 수용이 직무스트레스 감소에 도움이 되었다는 것은 행복집단미술치료 프로그램을 유아교사에게 적용하는 것이 긍정적인 효과가 있다고 할 수 있다. 집단원에게 집단에서 경험한 것의 의미를 명료화하고 미해결 된 부분을 협력하여 마무리 하고 통합하며 집단에서 배운 것을 견고히 할 수 있는 기회제공을 통한 결과라고 여겨진다, 또한 집단원의 긍정정서의 촉진과 행동의 변화와 개선, 성장을 촉진시키는 요인에 대한 촉진이 행복집단미술치료 프로그램에 대한 효과성을 검증한 것이라고 하겠다.

지금까지 살펴본 바와 같이 행복집단미술치료는 유아교사의 직무스트레스 및 주관적 안녕감에 효과적인 것으로 검증되었으며, 유아교사들의 심리적 위축을 줄여 정서를 순환하고 심리적 자원을 재발견하면서 직무스트레스로 인한 다양한 심리적 위축 등의 부정적인 정서를 긍정정인 정서로 재발견 하는데 도움을 주었다. 이는 어린이집에서 유아교사의 직무스트레스를 감소하고 주관적 안녕감 향상을 위해 행복집단미술치료를 적용하는 것이 효과적임을 시사하는 것으로 어린이집을 비롯한 다양한 교육현장에서의 활용이 가능할 것이다.

본 연구를 수행하는 과정에서 나타난 몇 가지 제한점 및 후속연구자들에게 제언하고 싶은 내용은 다음과 같다.

첫째, 프로그램이 이루어진 장소는 유아교사들이 근무하는 어린이집이었다. 일과가 끝나는 늦은 오후에 참석 하다 보니 사전에 프로그램 활동을 위한 준비가 충분치 않았다. 또한 방과 후 남아있는 유아들을 돌 보 줄 보조교사가 많지 않은 관계로 프로그램 활동 중 부모님들의 호출이나 전화통화로 인해 1~2명의 교사들이 프로그램에 적극적으로 참여 할 수 없었다. 이로 인해 프로그램을 함께 참여하는 다른 교사들에게 몰입이나 주위가 분산되는 영향을 받았을 가능성

을 배제할 수 없다는 것이다.

본 연구에서는 이러한 참여교사들의 직업적인 특수성을 프로그램 진행과정의 녹취록과 보조연구자를 통해 참가자들의 행동관찰 등을 어느 정도 보완할 수 있었으나 참가자들이 프로그램 활동 시 개인적인 문제나 업무환경으로 인해 프로그램 활동에 제약받지 않고 적극적으로 참여도를 높이며 몰입 할 수 있는 별도의 공간을 확보할 필요성을 느꼈다.

둘째, 본 연구는 연구대상자들 모집을 위해 설문지 조사를 먼저 진행하였다. 이 과정에서 교사들에게 직접 전달하고 회수하기 보다는 어린이집을 운영하고 있는 원장 및 원감선생님들을 통해 전달하고 회수되었다. 검사척도가 직무스트레스 관련 설문지이다 보니 교사들은 어린이집 이미지 관리를 위해 솔직한 답변이 힘들었다고 한다. 또한 프로그램 척도에 대한 설명과 연구의 목적을 충분하게 피력하지 못해 동일한 집단을 많이 확보할 수 없었다는 것이 아쉬웠다.

마지막으로 본 연구에서는 유아교사들의 심리적, 행동적인 변인들만 관찰하였지만 추후 유아교사를 대상으로 한 행복집단미술치료의 연구에서는 심리치료적인 효과와 더불어 교사들의 심리적인 문제점들을 자기보고식 활동지와 좀 더 구체적인 긍정프로그램으로 구성한다면 행복집단미술치료의 효과성을 검증하는 연구가 될 수 있을 것으로 여겨진다.

참 고 문 헌

- 고영미(2010). 긍정심리학 기반의 행복증진 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김근화(2006). 만다라 미술치료가 학대아동의 우울에 미치는 효과. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문
- 김영아(2006). 집단미술치료가 한 부모가정 청소년의 우울, 불안에 미치는 효과. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 김영애(2007). 여중생 대상 행복증진 프로그램 구성 및 적용. 아주대학교 석사학위 논문
- 김영은(2009). 초등학교 저학년 방과 후 교실 아동의 행복감과 자아 존중감 및 우정과의 관계 연구. 한국성서대학교 석사학위논문.
- 김영선(1999). 어린이집 교사의 직무스트레스와 대처방법. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김옥정(2006). 미술심리치료의 이해.
- 김희경(2009). 초등학생의 핵심 자기평가와 감사성향이 또래관계에 미치는 영향. 충남대학교 석사학위논문.
- 김희중(2007). 긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계. 충남대학교 석사학위논문.
- 도명애(2009). 유아교육교사의 직무스트레스 및 대처방식. 대구대학교 대학원 박사학위논문
- 문기라, 김현자(2010). 적극적 부모 역할 프로그램을 적용한 집단미술치료가 보육교사의 직무스트레스와 자기효능감에 미치는 효과. 한국미술치료학회
- 민윤희(2009). 미술치료가 위탁가정 청소년의 자아존중감과 사회성에 미치는 영향. 여학생 중심으로. 배재대학교 행정심리대학원 석사학위 논문.
- 박영아(2004). 집단미술치료가 저소득층 청소년의 자기효능감에 미치는 효과. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.

- 박해연(2009). **어린이집 유아교사의 교사효능감과 직무스트레스에 관한 연구**.
경성대학교 사회복지대학원 석사학위논문
- 신혜영(2004). **어린이집 교사의 직무스트레스와 효능이 교사행동의 질에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 박사학위논문
- 이미자(2010). **긍정심리 집단미술치료가 장애아동 어머니의 자아존중감과 양육 효능감에 미치는 효과**. 아주대학교 석사학위논문
- 이은진(2006). **자아성장 집단미술치료가 발달장애아동 어머니의 양육 스트레스 및 모-자 상호작용에 미치는 영향**. 대구대학교 박사학위논문
- 이태훈(2005). **긍정적 정서 함양이 자아 존중감, 스트레스 및 우울에 미치는 효과**. 계명대학교 석사학위논문.
- 오유나(2010). **유아교사의 직무스트레스와 빗속의 사람 그림 반응특성의 관계**. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문
- 오명희(2003). **자기성장 집단상담이 우울성향 아동의 자아개념 및 대인관계에 미치는 효과**. 대구교육대학교 석사학위 논문.
- 오현숙(2009). **자기성장 프로그램이 초등학생의 자기존중감 및 행복감 향상에 미치는 효과**. 공주교육대학교 석사학위논문.
- 유은영(2010). **긍정 심리치료 프로그램이 우울 경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과**. 전북대학교 석사학위
- 윤차선(2002). **낙관성 훈련이 초등학교 4학년 학생의 우울성향에 미치는 효과**. 신라대학교 석사학위논문.
- 장진우(2008). **대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과**. 대구 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 천선진(2009). **만다라 집단미술치료 프로그램이 중학생의 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 충북대학교 석사학위논문
- 조정은(2008). **행복 증진 프로그램이 중학생의 주관적 행복과 우울에 미치는 효과**. 연세대학교 석사학위논문.
- 주은연(2008). **긍정적 심리학을 적용한 원예치료가 문제아동의 창의성 발달에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 박사학위 논문
- 최외선, 김갑숙, 최선남, 이미옥(2006). **미술치료 기법**. 서울: 학지사

- 최윤정(2009). 유아교사의 행복증진 프로그램 개발 연구. 성균관대학교 박사 학위논문.
- 한인자(2005). 유아교사의 자아존중감과 직무스트레스에 관한 연구. 배제대학교 대학원 석사학위논문
- 한유진(2005). 아동의 정서조절 능력과 공격성 및 또래관계의 질. *아동학회지*, 26(4), 85-98
- 홍주영(2011). 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 위탁가정중학생의 자기 효능감, 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문
- Diener, E, Oishi, s, & Lucas, R E.(2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu. Rev.* 54,403-425
- Szalai, A.(1980). *The meaning of comparative research on the quality of life*. In A.Szalai & W F. M. Andrews(Eds). *The Quality of - 51 - life: Comparative studies*(7-21). Beverly Hills, California; SAGE Publication.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*, Second edition. New York: Pocket Books(Simon and Schuster).
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 11, 774-788.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

<Abstract>

Happy Group Art Therapy's Effect on Preschool Teacher's Job Stress and Subjective Well-Being Sense

In-Jeong, Kang

Education Graduate School
Jeju National University,
Major in Counseling Psychology

Advisor, Seong-Bong, Kim

This study is purposed in verifying what effects the happy group art therapy has on the preschool teacher's job stress and subjective well-being sense. For this purpose, this study set following research questions.

First, what effects does the happy group art therapy have on the preschool teacher's job stress?

Second, what effects does the happy group art therapy have the subordinate factors(emotion, life satisfaction) of preschool teacher's subjective well-being sense

To answer these questions, the study first conducted the preliminary survey, and selected the target, and then the pre-test among the subjects. Then the study divided into the subjects into the experiment group and the control group, and

applied the happy group art therapy program to the both groups. Then the both groups were done the post-test, and the data from pre-test and post-test were analyzed. The targets were 188 teachers having worked over 1 years in 24 preschools located in Jeju-City, Jeju Special Self-Governing Province. After the job test as the pre-test was given to the 188 teachers, then 14 teachers were finally selected among two preschools with over 50% of total sores in the job stress. The selected 14 teachers were assigned into the experiment group(7 teachers) and the control group(7 teachers) respectively.

After being advised from the art-therapy and positive-mind relevant supervisors and experts as well as her advisor on the basis of the review about the happy group art therapy program-relevant literature and preceeding studies, the investigator organized the program suitably for the targets' characteristics, and the program was developed in 10 times, and each session would be taken 60 minutes.

The data of this study was statistically analyzed in using the SPSS for Windows 18.0 program, and the statistical significant point was set as .05. To analyze the homogeneity between the experiment group and the control group before conducting the experiment, the investigator conducted the t-test. After conducting the t-test between the both groups in order to analyze the program's therapeutic effects, the investigator conducted the t-test again about the increment subtracting the pre-test value from the post-test value. To supplement the limits of quantitative study and the validity of statistical analysis, the investigator analyzed the contents of a piece of work activity in each session which was observed by the investigator and the assistant and the participants' impression statement, the feedbacks from group members and the individual's psychological changes.

The conclusion of this study is as follows:

First, the experiment group who participated in the happy group art therapy program reduced the job stress more significantly than the control group not participating in the program.

Second, the experiment group who participated in the happy group art therapy program improved the positive emotion more significantly than the control group not participating in the program .

Third, the experiment group who participated in the happy group art therapy program reduced the negative emotion more significantly than the control group not participating in the program .

Fourth, the experiment group who participated in the happy group art therapy program increased the life satisfaction more significantly than the control group not participating in the program.

Besides, as the result from analyzing the individual's changes and his/her work activities during each session observed in order to supplement the quantitative results, it was found that the happy group art therapy program positively influenced on the subject's job stress and subjective well-being sense.

Like that, it was proved that the happy group art therapy program was effective in reducing the preschool teacher's job stress and increasing his/her subjective well-being sense. Also, the program was very meaningful in that it allowed the preschool teacher's negative emotions like anxiety, frustration, depression to be stabilized into positive emotion, and the life satisfaction to be improved. Therefore, the purpose of this study is in that the preschool teachers should be given more opportunities to be trained in the happy group art therapy program for helping them to re-discover their psychological strengths by exploring their psychological maladjustment caused from their job stress from a positive direction.

부 록

부록 1. 연구 참여 동의서	71
부록 2. 직무스트레스 척도	72
부록 3. 주관적 안녕감척도	74
부록 4. 행복집단미술치료 프로그램	75
부록 5. 프로그램 회기별 만족도	95
부록 6. 프로그램 소감문	96
부록 7. 롤링페이퍼	97

안녕하십니까? 선생님,

유아교육을 담당하시느라 얼마나 수고가 많으십니까?

바쁘신 가운데 귀중한 시간을 할애하여 주신 선생님께 진심으로 감사 드립니다. 본 설문지는 유아교사의 직무스트레스와 주관적 안녕감에 관한 연구를 하고자 작성한 것입니다. 본 설문지는 연구자료 이외의 다른 목적으로 결코 사용되지 않음을 약속드립니다. 좀 더 질 높은 연구가 되기 위하여 선생님께서 평소 가지고 있던 생각들을 솔직하게 표기 해 주시기 바랍니다. 감사합니다.

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김성봉, 연구자 강인정

I. 다음은 유아교사의 일반적인 배경에 관한 질문입니다.

각 문항을 읽으시고 해당되는 곳에 빠짐없이 V표시를 해 주십시오.

1. 선생님의 연령은?

__1)25세이하 __2) 26세~30세 __3)31세~35세 __4)35세이상

2. 선생님의 학력은?

__1)전문대졸 __2)대학교졸이상

3. 선생님의 교사 경력은?

__1)1년~3년미만 __2)3~5년미만 __3)5년이상

4. 현재 선생님의 월 평균 급여는?

__1)100만원이하 __2)101만원~120만원 __3)121만원~140만원 __4)141만원이상

5. 선생님의 하루 평균 근무시간은?

__1)8시간미만 __2)8시간~10시간미만 __3)10시간이상

6. 현재 선생님의 담당학급은?

__1)0세~만1세 __2)만2세 __3)만3세 __4)만4세 __5)만5세

8. 선생님께서 담당하고 있는 학급의 원아 수는 몇 명입니까?

__1)10명이하 __2)11명~20명 __3)21명이상

부록1

I. 직무스트레스(Modified Occupational Stress Factor Questionnaire)

다음은 유아교사의 직무스트레스에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽으시고 해당하는
란에 빠짐없이 V 표시를 해 주십시오.

문항		전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	아주 그렇다
1	학습활동에 참여하지 않으려는 유아들에게 동기를 부여하는데 힘이 든다.					
2	내가 맡은 학급에는 항상 문제를 일으키는 유아들이 있다.					
3	내가 담당하고 있는 학급의 유아수가 너무 많다.					
4	나는 유아들을 적절히 통제하지 못한다.					
5	부적응유아를 어떻게 지도할지 모르겠다.					
6	수업 및 학급운영을 위하여 준비하는 것 이외의 기타 잡무를 정해진 근무 시간 내에 마치기에는 시간이 충분하지 않다.					
7	교육활동에 필요한 수업자료가 너무 부족하다.					
8	학습 활동을 계획하고 조직하는데 너무 광범위한 능력이 요구된다.					
9	우리기관은 사무직원의 도움이 거의 없다.					
10	현재 내 업무를 감당하기 어렵다.					
11	학급운영을 위하여 준비할 시간이 충분하지 않다.					
12	필요 이상으로 행사가 너무 많다.					
13	청소, 차량지도 등의 잡무가 너무 많다.					
14	교구 제작에 대해 과도한 요구를 받는다.					
15	우리 기관은 교사들을 위한 행정적 지원이 부족하다.					
16	기관 운영이 교육 실재와 맞지 않는다.					
17	내 의견이 무가치하게 받아들여질 때가 있다.					
18	권한에 비해 너무 많은 책임을 부여한다.					
19	우리기관은 좋은 수업에 대한 인식이 부족하다.					

문항		전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	아주 그렇다
20	기관에 관련된 문제에 대해 내가 어떻게 생각 하는가를 허심탄회하게 말할 수 없다.					
21	내가 맡은 학급의 일에 대해 상사의 간섭이 심한편이다.					
22	우리 기관의 운영방침은 일관성이 없다.					
23	교사 간 갈등이 많은 기관에서 근무한다.					
24	교수-학습 활동을 도와 줄 보조교사가 부족한 편이다.					
25	우리기관의 교사들 간에는 서로 협조하는 정신 보다는 경쟁이 심하다.					
26	우리 기관에는 자기에게 부여된 업무를 적절히 수행하지 않는 교사들이 있다.					
27	우리 기관의 교사들 간에는 파벌이 존재 한다.					
28	우리 기관은 교사들 간에 의사소통이 잘 이루어지지 않는다.					
29	많은 학부모들이 기관 문제에 관해 무관심하다.					
30	우리기관 학부모들은 기관문제에 관해 지나치게 관여한다.					
31	우리 기관 학부모들은 기관에 많은 것을 요구한다.					
32	학부모와의 관계가 원만하지 못하다.					
33	유아들 간의 싸움이나 안전사고 등으로 기관에 항의하는 학부모가 많다.					
34	나의 보수는 나의 임무와 책임에 상응하지 못하다고 생각한다.					
35	월급 급여일의 변동이 잦다.					
36	나는 유아들을 가르치는 일에 보람을 느끼지 못한다.					
37	(미혼자의 경우) 결혼 후에도 계속 근무하고 싶지만 원에서 원하지 않는다.					
	(기혼자의 경우) 결혼 후 가정생활과 직장 생활을 병행하는데 많은 어려움이 있다.					
38	우리 기관은 교사들 간의 관계가 사무적이다.					

부록 2

II. 주관적 안녕감(Subjective Well-being Scale)

II-i. 정서 설문지(Positive and Negative Affect Scale)

현재를 포함한 지난 일주일 동안 당신이 느끼는 기분의 정도를 나타낸 번호에 표시해 한 문항도 빠짐없이 √ 표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	보통이다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	흥미진진한	1	2	3	4	5
2	과민한	1	2	3	4	5
3	피로운	1	2	3	4	5
4	기민한	1	2	3	4	5
5	흥분된	1	2	3	4	5
6	부끄러운	1	2	3	4	5
7	마음이 상한	1	2	3	4	5
8	원기 왕성한	1	2	3	4	5
9	강한	1	2	3	4	5
10	신경질적인	1	2	3	4	5
11	죄책감 드는	1	2	3	4	5
12	단호한	1	2	3	4	5
13	겉에 질린	1	2	3	4	5
14	주의깊은	1	2	3	4	5
15	적대적인	1	2	3	4	5
16	조바심나는	1	2	3	4	5
17	열정적인	1	2	3	4	5
18	활기찬	1	2	3	4	5
19	자랑스러운	1	2	3	4	5
20	두려운	1	2	3	4	5

부록 3

II. 주관적 안녕감(Subjective Well-being Scale)

II-ii. 삶의 만족도(The Satisfaction with Life Scale)

아래 문항을 읽고 평소 자신의 삶에 대해 가지고 있는 생각과 일치하는 곳에 √ 표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	전반적으로 나의 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다.				
2	내 삶의 조건들은 매우 훌륭하다.				
3	나는 나의 삶에 만족한다.				
4	지금까지 살아오면서 나는 원했던 중요한 것들을 얻었다.				
5	만약 내가 인생을 다시 산다고 해도 아무것도 거의 바꾸지 않을 것이다.				

회기	1	활동 주제	나를 행복하게 하는 것들
활동목표	자기개방을 촉진하고 행복의 의미를 찾아본다.		
준비자료	색채도구, 도화지 및 색지, 활동시트, 명찰, ppt 영상		

활동 절차	활 동 과 정	분
준비	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 집단프로그램 진행시 지켜야 할 기본규칙을 정한다. ▷ 1회기 활동주제에 대해 설명한다. 	5'
활동	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 행복집단미술치료 프로그램에 대한 이해 <ul style="list-style-type: none"> - 행복집단미술치료 프로그램의 실시 목적을 이해하기 - 집단미술치료 활동을 통해 직무스트레스를 적극적으로 탐색하고 긍정의 에너지를 발견할 수 있도록 하기 ▷ 난화그리기로 '나의 행복감' 을 표현하기 <ul style="list-style-type: none"> - 친밀감 형성을 위해 집단원들에게 다양한 색채도구를 이용해서 자유롭게 난화기를 그리게 하였다. 활동을 하면서 느꼈던 느낌이나 생각들을 자유롭게 표현하도록 하여 심리적인 이완을 돕는다. ▷ 행복을 찾아 떠나는 여행 <ul style="list-style-type: none"> - 현재 환경속에서 '나를 행복하게 하는 것' 들을 찾아 탐색한 후 활동지를 작성하고 발표하도록 한다. 	50'
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 피드백 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 회기에 대한 긍정적인 피드백을 주고 종결한다. 	5'

1회기	나를 행복하게 하는 것들						별칭		
◎ 일상에서 나를 행복하게 하는 것들을 찾아본다. ◎									
* 오늘 프로그램을 경험하면서 느끼게 된 점									
* 나를 행복하게 하는 것들이 내 일상에서 차지하는 비중은?									
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

회기	2	활동 주제	최근감정과 스트레스
활동목표	내면에 숨겨진 현재 스트레스 상황 자각, 표현하기		
준비자료	색채도구, 물감, 도화지 및 색지, 활동시트, 명찰, ppt 영상		

활동 절차	활 동 과 정	분
준비	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난회기 활동에 대해 간단하게 이야기를 나눈다. ▷ 2회기 활동주제에 대해 설명한다. 	5'
활동	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 최근 감정에 대해 이야기 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 지금 현재 느끼고 있는 자신의 감정을 인식함과 동시에 다른 집단원의 감정을 인식하도록 한다. ▷ 데칼코마니로 ‘최근감정과 스트레스’ 를 표현하기 <ul style="list-style-type: none"> - 최근 감정과 내면에 숨겨진 현재의 스트레스 상황들을 떠올리면서 준비해 놓은 색지위에 다른 도구 필요 없이 물감만을 이용해서 직접 짜서 스트레스를 표현하도록 한다. ▷ 스트레스에 울고 감정에 빠지고 <ul style="list-style-type: none"> - 어린이집과 관련된 스트레스 상황들을 자각하고 활동지에 스트레스 목록을 작성한 후 돌아가면서 발표하도록 한다. 	50'
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 피드백 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 회기에 대한 긍정적인 피드백을 주고 종결한다. 	5'

2회기	최근감정과 스트레스들					별칭			
◎ 직무스트레스로 인해 찾아오는 부정적인 정서들을 찾아본다. ◎									
* 오늘 프로그램을 경험하면서 느끼게 된 점									
* 나의 동료가 주는 나의 일터에서의 비중은?									
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

회기	3	활동 주제	스트레스야 스트레스야
활동목표	억압된 스트레스 표출, 자신의 정서 순환		
준비자료	색채도구, 도화지 및 색지, 활동시트, 명찰		

활동 절차	활 동 과 정	분
준비	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난회기 활동에 대해 간단하게 이야기를 나눈다. ▷ 3회기 활동주제에 대해 설명한다. 	5'
활동	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 직무스트레스에 대해 이야기 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 어린이집에서 근무하면서 느끼는 직무스트레스에 대해 구체적으로 탐색해보기 ▷ 자유화로 ‘스트레스야 스트레스야’ 표현하기 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 인해 찾아오는 역기능적인 태도를 인식하고 심리적, 정서적 갈등을 완하시킬 수 있도록 자유롭게 그려보도록 한다. ▷ 나의 스트레스에 빠지다 <ul style="list-style-type: none"> - 억압되어 있는 직무스트레스를 인식하고 직접 표현하도록 한 후 활동지를 작성하도록 하고, 집단원에서의 역동적인 긍정정서를 느낄 수 있도록 서로 격려하기 	50'
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 피드백 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 회기에 대한 긍정적인 피드백을 주고 종결한다. 	5'

3회기	스트레스야 스트레스야					별칭			
◎ 직무스트레스로 인해 찾아오는 나의 행동들을 탐색한다. ◎									
* 오늘 프로그램을 경험하면서 느끼게 된 점									
* 직무스트레스로 인한 부정적인 정서를 경험하는 비중은?									
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

회기	4	활동 주제	성격에 따른 나의 강점
활동목표	성격에 따른 자신의 대표 강점을 구체적으로 탐색하기		
준비자료	색채도구, 도화지 및 색지, 활동시트, 명찰		

활동 절차	활동 과정	분
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난회기 활동에 대해 간단하게 이야기를 나눈다. ▷ 4회기 활동주제에 대해 설명한다. 	5'
활동	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 나의 성격을 찾아보기 <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 성격과 가깝다고 생각하는 성격들을 ‘성격퍼즐 활동지’에서 찾아보고 자신에게 가장 마음에 드는 성격 5가지를 돌아가면서 발표한다. ▷ 풀라쥬로 나의 대표적인 강점을 나타내기 <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 대표강점들 하면 연상되는 사진이나 단어들을 오려거나 찢어서 붙여보도록 하였다. ▷ 강점 없인 못 살아 <ul style="list-style-type: none"> - 대표강점들을 구체적으로 탐색하여 자신의 내적에너지를 끌어올리고 자신이 갖고 있는 강점들을 볼 수 있는 자기 수용력을 향상시키기. 	50'
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 피드백 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 회기에 대한 긍정적인 피드백을 주고 종결한다. 	5'

4회기	성격에 따른 나의 강점					별칭			
◎ 성격에 따른 나의 강점을 구체적으로 탐색 해 본다.◎									
* 오늘 프로그램을 경험하면서 느끼게 된 점									
* 나의 강점이 내 삶에 차지하는 비중은?									
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

회기	5	활동 주제	행복한 나의 일터
활동목표	사회적지지 체계마련, 지지적 자원 발견		
준비자료	현잡지, 색채도구, 도화지 및 색지, 활동시트, 명찰		

활동 절차	활동 과정	분
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난회기 활동에 대해 간단하게 이야기를 나눈다. ▷ 5회기 활동주제에 대해 설명한다. 	5'
활동	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 일터하면 떠오르는 것들을 2단어로 표현하기 <ul style="list-style-type: none"> - 일터와 관련된 단어들 중 2단어로 함축해서 이야기 하도록하기. ▷ 풀라쥬로 ‘행복한 나의 일터’ 를 표현하자. <ul style="list-style-type: none"> - 자신에게 있어 행복한 일터는 어떤 의미인지 연상되는 사진이나 연상되는 단어들을 자유롭게 오리거나 찢어 붙여보도록 하였다. ▷ 나에겐 일터가 최고야 <ul style="list-style-type: none"> - 억압되어 있는 직무스트레스를 인식하고 직접 표현하도록 한 후 집단원들이 갖고 있는 역동적인 긍정정서를 느낄 수 있도록 서로 격려하도록 하기 	50'
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 피드백 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 회기에 대한 긍정적인 피드백을 주고 종결한다. 	5'

5회기	나의 행복한 일터					별칭			
◎ 행복한 일터가 자신에게 주는 의미는 무엇인지 탐색한다. ◎									
* 오늘 프로그램을 경험하면서 느끼게 된 점									
* 내 행복한 일터가 삶에 주는 비중은 ?									
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

회기	6	활동 주제	소중한 나의 동료
활동목표	교사간의 장점탐색, 정서적 관계증진		
준비자료	현잡지, 신문색채도구, 도화지 및 색지, 활동시트, 명찰,		

활동 절차	활동 과정	분
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난회기 활동에 대해 간단하게 이야기를 나눈다. ▷ 6회기 활동주제에 대해 설명한다. 	5'
활동	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 같이 근무하는 동료에 대해 이야기 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 어린이집에 자신과 함께 근무하는 소중한 동료들의 강점들을 구체적으로 표현하고 서로 강점들을 찾아보도록 하는 시간을 나눈다. ▷ 플라쥬로 ‘소중한 나의 동료’ 를 표현하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 일터에서 동료가 주는 진정한 의미를 탐색하고 동료들의 적극적인 지지를 통해 동료애를 느낄 수 있도록 하며 긍정적 관계를 형성 할 수 있도록 하였다. ▷ 꽃보단 동료 <ul style="list-style-type: none"> - 동료에 대한 소중함을 느끼고 자신의 장점을 찾아주려고 노력하는 상호작용에서 진정한 이해와 수용을 경험하게 하기 	50'
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 피드백 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 회기에 대한 긍정적인 피드백을 주고 종결한다. 	5'

6회기	소중한 나의 동료					별칭			
◎ 일터에서 동료들의 의미는 무엇인지 구체적으로 탐색한다. ◎									
* 오늘 프로그램을 경험하면서 느끼게 된 점									
* 내 일터에서 함께 하는 소중한 동료들의 주는 비중은?									
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

회기	7	활동 주제	스트레스야 가라~
활동목표	스트레스 대처방안 모색 내적자원 탐색		
준비자료	만다라문양지, 색채도구, 도화지 및 색지, 활동시트, 명찰		

활동 절차	활 동 과 정	분
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난회기 활동에 대해 간단하게 이야기를 나눈다. ▷ 7회기 활동주제에 대해 설명한다. 	5`
활동	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 내 직무스트레스를 적극적으로 표출하기 <ul style="list-style-type: none"> - 내가 현재 지각하고 있는 직무스트레스를 표출하고 적극적으로 대처 할 수 있는 긍정적인 자원을 찾아보도록 한다. ▷ 화산그림으로 ‘스트레스야 가라’ 를 표현하기 <ul style="list-style-type: none"> - 직무스트레스로 인해 찾아오던 부정적인 정서들을 색채 활동을 통해 자유롭게 적극적으로 표출하도록 하여 갖고 있었지만 부정적인 정서로 인해 가려져 있던 긍정에 에너지를 극대화 시킬 수 있도록 하였다. ▷ 스트레스 이젠 안녕! <ul style="list-style-type: none"> - 직무스트레스에 대해 좀 더 편하게 직면 할 수 있도록 심리적인 유연성 기르기. 	50`
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 피드백 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 회기에 대한 긍정적인 피드백을 주고 종결한다. 	5`

7회기	스트레스야 스트레스야~	별칭							
◎ 직무스트레스라는 부정정서를 날리고 긍정정서를 찾도록 한다 ◎									
* 오늘 프로그램을 경험하면서 느끼게 된 점									
* ‘스트레스’ 를 표출하고 난 후 현재의 기분은?									
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

회기	8	활동 주제	내 최고의 순간 ~
활동목표	최고의 순간이 주던 긍정적인 정서를 재발견한다.		
준비자료	만다라문양지, 색채도구, 도화지 및 색지, 활동시트, 명찰		

활동 절차	활 동 과 정	분
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난회기 활동에 대해 간단하게 이야기를 나눈다. ▷ 8회기 활동주제에 대해 설명한다. 	5'
활동	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 명상음악과 내 최고의 순간을 <ul style="list-style-type: none"> - 2분여의 명상음악을 들으며 지금까지 살아오면서 인생에 있어 최고의 순간이라고 느꼈던 경험들을 떠올려 보게 하였다. ▷ 만다라로 ‘내 최고의 순간’ 을 표현하기 <ul style="list-style-type: none"> - 20여 가지의 문양이 그려져 있는 만다라 문양 중에 최고의 순간을 잘 나타낼 수 있는 문양을 찾아 명상음악을 들으며 채색하게 했다. ▷ 빛처럼 찬란했던 그 순간 <ul style="list-style-type: none"> - 때론 별보다 빛나고, 때론 꿈처럼 달콤했던 최고의 순간을 통해 느꼈던 내면에 긍정적인 정서들을 다시 재발견할 수 있도록 한다. 	50'
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 피드백 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 회기에 대한 긍정적인 피드백을 주고 종결한다. 	5'

8회기	내 최고의 순간					별칭			
◎ 가장 빛나던 내 최고의 순간을 찾아보도록 한다. ◎									
* 오늘 프로그램을 경험하면서 느끼게 된 점									
* ‘스트레스’ 를 표출하고 난 후 현재의 기분은?									
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

회기	9	활동 주제	긍정의 힘을 내 안에
활동목표	긍정의 자아감, 미래의 희망 찾기		
준비자료	현잡지, 도화지 및 색지, 활동시트, 명찰		

활동 절차	활동 과정	분
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난회기 활동에 대해 간단하게 이야기를 나눈다. ▷ 9회기 활동주제에 대해 설명한다. 	5'
활동	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 미래의 희망을 이야기한다. <ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 많은 경험을 통해 얻게 될 자신들의 빛나는 희망에 대해 서로 나뉘본다. ▷ 플라쥬로 '긍정의 힘을' 표현하기 <ul style="list-style-type: none"> - 적극적인 자기개방과 집단원들의 격려로 얻을 수 있었던 자의 긍정성을 바탕으로 긍정적인 미래를 어떻게 변화고 설계해 나갈 것인지 스스로 점검할 수 있도록 하였다. ▷ 희망이라는 열차를 타고 <ul style="list-style-type: none"> - 빨리 가기보단 결과에 의존하기 보단 내가 가고 있는 현재의 내 삶의 방향이 나에게서 미래를 가기 위한 희망이라는 걸 알아차리기. 	50'
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 피드백 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 회기에 대한 긍정적인 피드백을 주고 종결한다. 	5'

9회기	긍정의 힘을 내안에					별칭			
◎ 긍정적인 희망과 함께 하는 미래를 떠올리도록 한다. ◎									
* 오늘 프로그램을 경험하면서 느끼게 된 점									
* 프로그램을 통해 긍정적인 힘을 느끼는 당신의 현재 마음은?									
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

회기	10	활동 주제	통합된 나
활동목표	긍정적 자원 재발견하고 구체적인 인생 목표 설정찾기		
준비자료	만다라문양지, 색채도구, 도화지 및 색지, 활동시트, 명찰		

활동 절차	활 동 과 정	분
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난회기 활동에 대해 간단하게 이야기를 나눈다. ▷ 10회기 활동주제에 대해 설명한다. 	5'
활동	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 명상음악과 내 최고의 순간을 <ul style="list-style-type: none"> - 2분여의 명상음악을 들으며 지금까지 프로그램을 진행하면서 자신의 긍정정서를 재발견 한 순간들을 떠올리게 하였다. ▷ 만다라로 ‘통합된 나’ 를 표현하기 <ul style="list-style-type: none"> - 마지막 회기에도 만다라 문양중에 현재 마음과 가장 어울리는 문양을 고르게 하였다. 프로그램에 참여하면서 느꼈던 행복한 순간과 경험했던 긍정적인 순간들을 떠올리게 한다. ▷ 별이 빛날 수 있게 해 주는 당신 <ul style="list-style-type: none"> - 별이 빛날 수 있게 해 주는 건 어두운 밤하늘이다. 별처럼 아이들을 빛나게 해 주는 든든한 조력자인 ‘선생님’이라는 아름다운 존재를 다시 한 번 되새기기. 	50'
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 피드백 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 회기에 대한 긍정적인 피드백을 주고 종결한다. 	5'

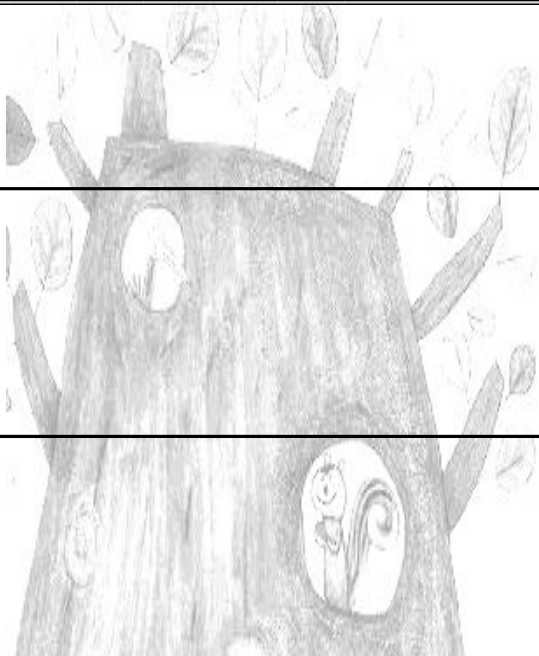
10회기	통합된 나					별칭			
◎ 건설적이고 구체적인 인생의 목표를 설정하도록 한다. ◎									
* 오늘 프로그램을 경험하면서 느끼게 된 점									
* 최고의 순간이 당신 경험에서 차지하는 비중은?									
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

부록 5

프로그램 활동 회기별 만족도

행복집단 미술치료에 참가하고 난 후 가장 자신에게 도움이 되었던 작품 활동을 잘 떠올려 보고 해당하는 곳에 O표 하세요.

단 회	계 기	활동주제	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
도 입	1	난화그리기										
	2	테칼코마니										
	3	자유화										
실 행	4	만다라 색칠하기										
	5	풀라쥬										
	6	풀라쥬										
	7	자유화(화산 누리에)										
종 결	8	만다라 색칠하기										
	9	풀라쥬										
	10	만다라 색칠하기										

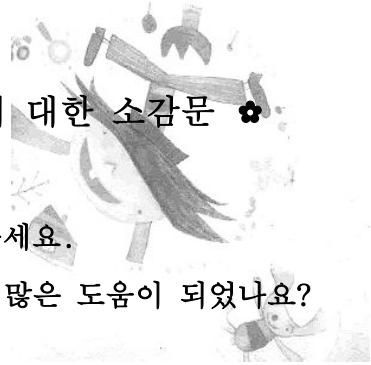


부록 6

✿ 행복집단미술치료 프로그램 전체에 대한 소감문 ✿

프로그램에 소감문을 작성 해 주세요.

이 프로그램을 통해 자신을 이해하는데 얼마나 많은 도움이 되었나요?



부록 7

❁ 행복을 우리 동료들과 함께 나눠요 ❁

롤링페이퍼

