

# 청소년들의 완벽성 감소를 위한 집단미술치료 프로그램의 효과 검증<sup>1)</sup>

심 수 명 교수 \*

(Ph.D., D.Min., 국제신학대학원대학교)

조 성 의

(D.C., 국제신학대학원대학교)

## 국문초록

완벽성이 높은 청소년들은 언제든지 자신이 세워 놓은 기준에 절대로 도달하지 못하며 자신이나 자신의 행동이 누구를 절대로 만족시키지 못한다는 감정으로 가득 차 있기 때문에 죄책감을 느끼고 자신을 격하시키는 경향이 있다. 또한 그들은 하나님은 자신이 절대로 기쁘시게 할 수 없는 하나님이기 때문에 그에 대한 의심과 반항심과 분노의 감정이 그를 지배한다. 따라서 이들을 하나님의 온전한 형상으로 회복시키려면 예수 그리스도 안에서 우리에게 찾아오신 하나님의 은혜를 받아들여야 한다.

이러한 필요성에 의해 연구자는 완벽성에 효율적으로 개입할 수 있는 집단미술치료 프로그램을 개발하여 완벽성이 높은 중학생을 대상으로 그 효과를 검증하고자 하였다.

본 연구의 대상은 중학교 2학년 학생 250명에게 다차원적 완벽성 척도 검사를 실시하고 완벽성 점수가 상위 30%이내이면서 집단미술치료에 참여를 희망하는 학생 40명을 선정한 후, 이들을 2개 집단으로 나누고, 각 집단 내에서 실험집단과 통제 집단으로 10명씩 배치하여 집단미술치료 프로그램을 실시하였다. 집단미술치료 프로그램은 약 7개월에 걸쳐 매주 2-3회씩 방과 후에 총 20회를 실시하였는데, 매 회기별 소요시간은 90분-120분이었다.

집단미술치료 프로그램의 효과를 검증하기 위해 다차원적 완벽성 척도(MPS)를 사용하여 양적 분석을 하였으며, 분석방법은 집단 간의 평균 차이를 비교하는 사전-사후 반복측정(repeated measure) 분산분석을 하였다. 질적 분석은 각 회기별로 행동 및 정서변화의 관찰과 집단과정 평가를 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 집단미술치료 프로그램은 완벽성이 높은 청소년들의 '완벽성'의 정도를 감소하는 데 효과가 있었다.

둘째, 집단미술치료에 참가한 완벽성이 높은 청소년들은 각 회기별 정서 및 행동에 있어서 긍정적으로 변화하였다.

셋째, 집단미술치료에 대한 완벽성이 높은 청소년들의 평가 및 반응은 매우 긍정적인 것으로 나타났다.

따라서 청소년들의 완벽성 감소를 위한 대안으로 개발한 본 집단미술치료 프로그램은 학교 및 교회에서 유용하게 활용될 것으로 기대된다.

**중심단어 :** 집단미술치료, 부적응적 완벽성, 청소년, 다차원적 완벽성척도, 반복측정 분산분석

## I. 여는 글

성취 지향적이고 경쟁적인 현대사회를 살아가는 수많은 사람들은 육체적인 질병보다 감정상의 문제로 인해 건강한 삶을 누리지 못하고 대부분 환자라고 해도 과언이 아니다. 특히 학교현장에서는 부모의 지나친 기대와 교육 열로 인해 스트레스가 쌓이고 불안이 가중되어 고통스럽게 생활하고 있는 청소년들이 증가하고 있다.

학교에서 부적응 청소년들과 상담을 하다보면 그들의 주된 호소가 부모님의 학업성취에 대한 지나친 기대와 일방적인 강요로 인해 불안과 좌절감을 느끼며 우울하고 무기력하게 생활하는 경우가 많다. 이러한 부적응 현상은 부모의 과잉기대를 충족시켜야만 한다는 일종의 강박관념과 부모의 기대와 비난에 대한 두려움으로부터 나타나는 완벽주의 성향과 관련이 있다는 연구가 있다.

그렇다면 완벽성이란 무엇인가? 그것은 “무결점의 추구(striving for flawlessness)” 내지는 “높은 기준이나 목표를 설정해 놓고 추구하는 과정에서 실패에 대한 염려나 두려움에서 오는 강박적 경향”이라고 정의되고 있다.<sup>2)</sup> 다시 말하면 완벽성이란 어떠한 행위와 노력으로도 만족에 이를 수 없는 사고방식을 말한다. 보통 완벽주의자들은 현재의 자신의 모습을 부끄러워하기 때문에 성취 지향적이 되며 자신의 존재를 자기와 다른 사람들로 부터 인정 받기 위해 부단한 노력을 한다. 하지만 완벽성을 추구하는 사람은 성공이나

권력, 성취와 같은 자기의 이상을 실현하기 위하여 기준을 높게 잡고 노력하지만, “결국 나는 아직도 충분하지 못하다.” “나는 더 잘 해내야 된다.” 라는 생각을 하기 때문에 성취감이나 만족감을 느낄 수도 없고 끊임없이 자신을 채찍질하며 매우 불행한 삶을 살 수 밖에 없다.<sup>3)</sup> 기독교인 가운데에는 이러한 완벽성으로 신앙안에서도 고통 받고 있는 청소년들이 매우 많이 있다.

따라서 청소년들을 온전한 하나님의 형상으로 회복시키려면 완벽성을 치료할 수 있는 방법이 필요한 것이다. 이 같은 필요성에 의해 연구자는 완벽성을 감소시킬 수 있는 집단미술치료 프로그램을 개발하여 완벽성이 높은 청소년을 대상으로 그 효과를 알아보고, 검증하고자 한다.

## II. 펴는 글

### 1. 이론적 배경

#### 1) 완벽성에 대한 이해

##### (1) 완벽성의 정의

완벽성을 드러내는 가장 분명한 실마리는 ‘그래야만 하는 것’ 들에 대한 강박관념으로 심리학자 Karen Horney는 이것을 “그래야만 하는 것들의 횡포”<sup>4)</sup>라고 표현했다. 완벽성이란 어떤 상황에서 필요로 하는 것보다 더 높은 수준의 수행을 자신이나 타인에게 요구하는 성향을 의미하며, 수행에 대해 지나치게 비판적으로 평가하고, 끊임없이 스트레스를 주어, 시간과 노력을 낭비하거나 소외감을 느끼게 한다. 완벽성을 추구하는 사람들은 매사에 정확하고 정리, 정돈하기를 좋아하며, 성취에 큰 가치를 둔다. 그러나 실행 가능한 목표를 향해 노력할 때는 성취를 향한 건강한 동기일 수 있지만, 자기 목표를 달성하기보다는 타인들과 비교하고, 경쟁하는 데 더 관심을 두기 시작하면 문제가 된다.<sup>5)</sup>

이렇게 완벽성은 단일 차원의 개인 성격 특성이라기보다는 대인관계를 포

합하는 다차원적인 성향으로서 부적응적인 측면과 건강한 측면을 양 끝으로 하는 심리적인 연속체라고 할 수 있다.<sup>6)</sup>

본 연구에서는 높은 기준을 세우는 것, 실수나 수행에 대한 의심, 부모가 자신에게 높은 기준을 기대하고 잘하지 못했을 때 비난했다고 지각하는 것, 정리정돈하고 조직화하는 특성을 측정하고 그 합산 점수를 완벽성이라고 정의하였다.

### (2) 완벽성에 대한 이론적 접근

완벽성에 관한 이론적 접근으로는 정신역동적 접근, 학습이론적 접근, 인지적 접근의 세 가지를 대표적으로 들 수 있다.

정신역동적 견지에서는 주로 강박증에서 나타내는 ‘완벽하고자 하는 성향’에 관심을 두고 완벽성을 포함한 모든 강박행위가 받아들여질 수 없는 적대적 충동을 억압하려는 욕구에서 나오며, 손상에 대한 위협을 감소시켜 위협으로부터 통제를 유지함으로써 안전을 얻으려는 시도로 보았다. Horney는 완벽성을 사회적 조건 때문에 발생한 근본적인 불안(basic anxiety)을 해결하기 위하여 인간이 사용하는 다섯 가지 전략 중 한가지로 지적하였고, 이는 사랑과 인정을 받기 원하고 존중하는 태도라고 하였다. Sullivan은 대인 관계에서 모든 불안정감(insecurity)과 불확실감(uncertainty)의 느낌을 다루기 위한 수단으로 완벽하려는 태도를 보인다고 하며, 이러한 태도는 사랑이 없는 가정적 배경에서 비롯된다고 보았다.<sup>7)</sup>

학습이론적 입장에서는 완벽주의를 어린시절 부모와의 상호작용에서 유래된 학습행동이라고 보았다.<sup>8)</sup> 완벽하고 요구가 많은 부모는 자신들의 성취에도 가치를 두지 못하지만 자녀들의 노력에 대해서도 쉽게 보상을 하거나 인정하지 않는다. 완벽성에 대한 인지적 접근을 시도하였던 Ellis는 그의 A-B-C 모형에서 개인의 노출된 현실적인 외적 상황과 그에 수반되는 정서와 행동사이에는 언제나 사고의 연쇄와 신념이 개재된다고 하였다.<sup>9)</sup>

### (3) 완벽성의 특성

완벽주의자들은 이분법적인 사고, 비현실적인 목표, 낮은 자존감, 죄책감 율법적이고 비판적인 사고 등 여러 가지의 특성을 가지는데<sup>10)</sup> 이것을 요약

하여 정리하면 다음과 같다.

① 이분법적인 사고

이분법적인 사고는 완벽주의자들로 하여금 다른 이들의 동기나 행동을 부정적으로 평가하게 하는 경향이 있기 때문에 갖가지 왜곡된 사고형태 부른다. 미래에 대해 지나치게 고민하고 생각함으로써 오히려 발생 가능한 문제에만 집착하게 만드는 '장애효과'를 유발하고, 또한 실패는 극대화하고 성공은 극소화 시키는 극대화, 극소화 패턴에 빠져든다.

② 비현실적인 목표

완벽주의자들은 그들이 자신과 다른 사람들을 향해 비현실적인 목표를 세운다. 완벽주의자들은 도달할 수 없는 불가능한 목표 때문에 엄청난 대가를 치른다. 완벽주의자는 일의 결과에 대하여 늘 부족하다고 느끼기 때문에 다른 사람으로부터 경원당하기 쉽고, 어떤 관계도 오래 지속하지 못하고 소의를 맞본다. 고독은 완벽주의로 말미암은 가장 고통스런 결과 중의 하나이다.

③ 낮은 자존감

비현실적인 수행목표를 세우고 '전부 아니면 전무'라는 식으로 생각하는 완벽주의자들은 스스로 세운 불가능한 목표에 도달하지 못하면 자존심이 처절하게 깃밟히고 실패감을 맞본다. 이러한 시각은 자신의 가치를 단지 일로만 평가하려는 그릇된 신념으로 연결된다. 이처럼 낮은 자존감은 부정적인 감정들을 불러오고 계속해서 이분법적인 생각에 사로잡히게 된다. 이에 따라 비현실적으로 보이는 높은 목표들을 설정하려는 경향이 더욱 심해지고 자기 파괴를 초래하는 악순환에 빠져 결국은 비참한 결과를 맞이하게 된다. 이러한 상황에서 그들은 오로지 앞에 놓인 문제만을 부각시키거나 아니면 과거의 성공은 까맣게 잊어버리고 앞으로 닥쳐올지도 모르는 실패의 위험만을 극대화하기 때문에 죄책감과 불만족으로 더 깊은 좌절과 수치를 느낄 뿐이다.

(4) 완벽성에 대한 성경적 조명

성경을 통해 묘사된 하나님은 각 성경기자들을 통해 그 상황마다 다양하게 그려지고 있다. 그 중에서도 가장 크게 잘못 이해하고 있는 점은 우리 중의 많은 사람들이 '완벽하신 하나님'이 '완벽한 인간'을 요구한다고 믿고 있다

는 것이다. 사람들은 하나님을 “우리의 아버지되시며 기다려주시는 사랑의 하나님이라고 고백하면서도 또 우리의 일거수일투족을 지켜보시며 징벌하시려는 분”이라고 생각하기도 한다. 이러한 이유는 개인적인 추구하고 경험을 통해 만난 하나님이 아닌 다른 사람들을 통해서 듣거나 이상화시켜 놓은 개념으로 나름대로의 관념을 형성하고 있기 때문이다. 이런 생각은 ‘완전한 하나님과 죄악투성이인 인간’으로 인식하며, 불완전하고 죄악투성이인 인간이 완벽해지기 위해서는 완벽하게 정결한 삶을 살아야 한다는 이분법적 논리 즉, ‘전부 아니면 전부’와 같은 사고로 자신을 영혼의 감옥에 가두는 결과를 초래한다.

하나님은 그야말로 넓고 자애로우신 분이다. 게다가 선과 악을 구분하시는 정의로우신 분이며, 또 우리로 하여금 율법주의에 시달리는 삶을 살기 원치 않으신다. 오히려 탕자가 방황을 끝내고 다시 아버지에게 돌아갔을 때처럼 우리가 ‘멀리 돌아’ 오더라도 언제나 환대하여 줄 수 있는 여유와 사랑이 있으신 분이다. 더욱이 우리의 삶이 완벽의 추구로 인해 스스로가 영혼의 감옥에 갇히는 것을 원치도 않으신다. 그렇기 때문에 우리가 힘써야 할 것은 얼마나 완벽하게 계명을 준수하느냐가 아니라 매일 매일의 삶속에서 나와 만나고 경험하는 하나님을 찾는 것이며, 그 안에서 자유로울 수 있어야 한다. 즉, 완벽주의 치료를 위해서는 율법주의적인 신념을 버리고 하나님의 은혜를 구하고 무조건적인 하나님의 사랑을 받아들여야 한다.<sup>11)</sup>

따라서 연구자는 완벽성을 감소하기 위한 접근으로 첫째, 예수 그리스도를 통해 우리에게 오신 하나님의 은혜를 받아들이고, 둘째, 하나님과 고통을 나누며, 마지막으로 하나님안에서 가치를 발견하고 현실적인 자아상을 갖도록 하였다.

## 2) 목회심리치료와 집단미술치료

청소년들의 완벽주의를 감소하기 위한 방법으로 연구자는 목회심리치료와 집단미술치료를 통합한 프로그램을 제안하며 여기서는 목회심리치료와 집단미술치료에 대하여 살펴보고자 한다.

### (1) 목회심리치료

목회심리치료는 인격교류적인 하나님의 영이 모든 실재의 핵심(core)이라는 신념이 치유의 전 과정을 통하여 심오한 영향을 미칠 수 있어야 한다. 하나님과의 인격교류적인 신념은 하나님과 함께 치유를 수행하는 상담자들로 하여금 모든 치유와 상담상황에 존재하는 영적 자원을 인정하고 활용하는 기초가 되어야 한다. 이러한 관점에서 목회심리치료는 다음과 같은 독특성을 가진다.

첫째, 치료의 동기는 영성적 성숙이다. 목회심리치료자는 하나님과의 교제를 통해 그분의 생명과 능력과 사랑을 공급받는 진정한 회복에까지 이르도록 돌보아야 한다는 뜨거운 사랑의 동기를 가지고 상담에 임한다는 점에서 그 독특성이 있다.

둘째, 목회심리치료는 하나님이 개입하시는 치유이다. 목회심리치료의 주체는 상담자가 아닌 하나님 자신이다. 목회심리치료는 상담자와 내담자 위에 하나님이 친히 참여하시는 3자의 치료관계라는 점에서 독특성이 있다.

셋째, 목회심리치료는 사용하는 치유자원이 독특하다. 영성적 성장이 목회와 치유의 궁극적 목표이기 때문에 목회심리치료자들은 기독교적 전통의 자원들을 치유자원의 필수품목으로 사용한다는 독특성을 가지고 있다.

넷째, 치유의 대상은 병이 아니라 사람이다. 목회치유상담은 어떤 증상이나 병을 치료하는 데 그치지 않고, 사람 자체를 치유한다.

다섯째, 목회심리치료는 인간을 전인적 차원에서 본다. 예수는 인간의 영혼과 정신과 육체의 통합체로 보았다.

그러므로 목회심리치료는 인간이 가지고 있는 문제가 영, 혼, 육의 여러 가지 측면에 모두 관계하고 서로 영향을 주고받음을 의식하여 하나님의 이름으로 고통당하는 사람들을 돕는 일에 효과와 공헌을 극대화시키는 데 도움이 된다.<sup>12)</sup>

## (2) 집단미술치료

집단미술치료는 집단치료에 미술을 도입한 것으로, 집단 미술치료에 매체가 되는 미술은 내담자의 내면에 간직된 감정을 자연스럽게 드러내는 것을 돕고, 언어로서 부딪히는 감정의 위기를 완화시킬 수 있으며, 카타르시스 효과를 가지는 것과 함께 감정교류의 역할을 한다.

최근에는 개인미술치료보다는 집단미술치료를 더 선호하고 있는데 그 이유는 자기개방<sup>13</sup>이 집단활동을 통해서 증가될 수 있고 또 개인으로 하여금 자신의 문제를 의식하게 하며, 나아가서 그 문제를 표출하고자 하는 의욕도 불러 넣어 줄 수 있다고 보기 때문이다.<sup>14)</sup>

집단미술활동은 다음과 같은 치료적 도움을 줄 수 있다.<sup>15)</sup> 첫째, 미술활동은 집단원으로 하여금 분노, 적대감 등의 부정적인 감정을 미술이라는 긍정적인 방법으로 해소시킬 수 있는 정화의 기능을 가지고 있다. 둘째, 미술표현은 내담자가 방어기제를 허물지 않고 자신의 무의식적인 생각, 감정, 느낌 등을 전달하게 하는 의사소통 기능을 지닌다. 셋째, 미술재료를 선택하고 제작과정을 스스로 주도하여 작품을 완성함으로써 아동은 개인적인 성취감, 만족감 등을 느끼면서 자기개념을 인식, 강화할 수 있다. 넷째, 미술재료와 용구 등을 사용하고 주변환경 및 타인과의 관계를 관찰, 인식하는 방법을 터득하면서 집단원은 인지적 능력과 신체적 기능을 발달시킬 수 있다. 다섯째, 미술활동은 주저하거나 말이 없는 집단원과 친밀감을 형성하여 긍정적인 관계형성에 도움을 준다. 여섯째, 미술작품은 여러 정보들과 더불어 아동에 대한 보충적 자료로서 진단에 도움을 줄 수 있다. 또한 미술활동은 집단원이 문제를 관찰할 기회를 제공할 뿐만 아니라 또한 집단원의 정서와 사고를 공유하기 위한 또 다른 언어를 제공한다고 보았다.<sup>16)</sup>

이와 같은 장점으로 인해 집단미술치료는 집단성원끼리 서로의 그림과 경험을 자연스럽게 이야기하고 의견을 교환함으로써 정보교환을 할 수 있으며, 새로운 것을 배우고, 가르쳐 주는 계기가 되고, 서로의 행동양식, 사고 및 감정을 모방하는 모방적 행동이 촉진된다. 또한 집단성원끼리 서로 다른 사회적 기술을 습득하고, 서로 피드백을 주고받을 기회가 자연히 많아지기 때문에 사회적 기술발달을 촉진시킬 수가 있어서 집단구성원들은 자기의 왜곡된 사고를 버리고 보다 나은 대인관계를 학습할 수가 있다.<sup>17)</sup>

### 3) 집단미술치료를 통한 청소년들의 완벽성 감소 방안

완벽주의 형성에 영향을 준 요인은 크게 세 가지로 나누어 살펴볼 수 있



는데, 첫째, 완벽을 요구하는 부모<sup>18)</sup>, 둘째, 예측할 수 없는 집안분위기, 셋째, 가정에 대한 불만을 갖고 성장한 경우로 대개 가족상의 문제와 관련되어 있다.<sup>19)</sup> 대부분의 완벽주의는 성장기 초기단계에서 맞본 불안과 상처와 낙심을 회피하려는 의도로 이상적인 자아를 개발하는 데에서 비롯되기 때문에 영적 탐구를 내면화하지 못하고 총체성 내지는 완전성을 경험할 수가 없다. 따라서 완벽주의를 치료하기 위해서는 관계, 감정 및 균형의 측면에서 완벽주의의 근원을 파헤쳐 실제 자아를 재규명하고 재발견하는 것이 필요하다.<sup>20)</sup> 심수명은 완벽주의의 치료를 위한 방안으로 세 가지를 제시하였는데 그것은 왜곡된 사고를 바꾸기, 율법주의를 버리고 은혜구하기, 탁월성 추구하기이다.<sup>21)</sup> 실제자아를 발견하고 규명함으로써 내담자는 자신의 왜곡된 사고를 재구조화하여 합리적인 사고로 바꿀 수 있을 뿐만 아니라 자기 삶의 주도성을 발휘하고 탁월성으로 전환될 것이다.

따라서 본 연구에서는 청소년들이 내면에 가지고 있는 부정적인 감정들을 통찰함으로써 실제자아를 발견할 수 있고 자신들의 사고와 느낌 및 창의적인 상상력을 마음껏 펼침으로서 왜곡된 심리를 재구조화하기에 효과적인 방법이 될 것이라고 생각되는 집단미술치료를 실시하고자 한다.

집단미술치료에 관한 선행연구에서 다양한 미술활동을 통한 욕구불만의 발산은 우울증 청소년의 자아개념, 자긍심의 향상과 대인관계 기술의 증진시켰고,<sup>22)</sup> 또한 내담자들의 우울, 의사소통, 강박행동, 신체 증상, 위축, 불안, 공격성, 비행 등의 부적응 행동이 개선되었다<sup>23)</sup>는 연구결과를 미루어 볼 때 집단미술치료는 어린시절에 불안감에 대처하기 위해 형성된 자기 방어심리와 이상적인 자아의 발달과정을 내담자들이 통찰하는데 효과적일 뿐만 아니라 억압된 감정을 자연스럽게 표출할 수 있기 때문에 청소년들의 완벽성 감소에 효과적인 방법이 될 것이라고 생각된다.

## 2. 프로그램의 개발과 시행

### 1) 프로그램의 개발

(1) 개발 과정

청소년들의 완벽성 감소를 위한 집단미술치료 프로그램의 개발 과정은 다음과 같다.

① 단계 1. 완벽성 관련 문헌연구: 특성, 형성과정의 구체화

완벽주의자들은 일상생활의 많은 부분에서 자기파괴의 악순환에 빠져 결국 자기증오나 자기학대의 고통을 유발하기 때문에 여기에 개입하기 위해서는 먼저 완벽성이 어떤 발달과정을 거쳐서 생겨나며 현재까지도 지속되는 요인은 무엇인지 구체화할 필요가 있다.

선행연구에 의하면 완벽성의 발달요인은 가정적인 요인과 사회적 요인으로 나누어 볼 수 있는데, 대부분의 연구자들은 가족들의 비판적인 태도, 자녀에 대한 기대감, 자녀에게 부과되는 지나치게 높은 기준 등 대체로 부모와의 상호작용에서 학습된다고 하였다.<sup>24)</sup>

청소년들은 아동기에서 전수된 아직 완결되지 않은 상황과 관계를 정리하고 해결할 수 있지만 이때를 놓쳐버리면 아동기에 발달된 완벽주의적인 행동방식이 성인기에 단단히 굳어져 버린다. 따라서 완벽주의를 수정하기 위해서는 내담자들이 어릴 적에 당한 이런 극심한 고통들과 연결된 자기방어 심리와 이상적인 자아의 발달에 대하여 살펴보고, 또한 가족상의 요인으로 완벽주의가 어떤 과정을 걸쳐 가정안에서 형성되었는지를 이해해야 한다.<sup>25)</sup>

② 단계 2. 완벽성에 대한 개입 모형의 구체화

완벽성에 대한 선행연구를 볼 때, 완벽주의적인 사고는 우울이나 불안 같은 부정적인 정서를 느끼게 할 뿐만 아니라, 행동면에서 미루기, 강박 행동, 대인 관계의 어려움 등을 초래한다. 완벽성이 높은 이들이 겪는 정서, 행동면에서의 어려움은 따로 떨어져 있는 것이 아니라, 서로 영향을 미치는 관계에 있다. 완벽주의는 어릴 적에 당한 이런 극심한 고통들과 직접적으로 연결되어 있다. 아이들의 경우에는 부모와 함께 있으면서 도움을 받지 못할 때, 무력감, 창피감, 불안감 등을 경험할 수 있는데, 이러한 불쾌한 감정에 맞서 자신을 지키려는 의도로 방어심리가 발달되고, 이상화된 자아를 만든다. 이렇게 어린 시절의 두려움과 극심한 불안감에서 벗어나기 위한 노력에서 시작된 자기방

어와 이상화된 자아는 성장과정에서 가족과 문화와 압력에 의해 강화된다.

따라서 완벽주의의 갈등을 해결하기 위해서는 어린 시절의 부모와의 관계를 점검해야 하고, 자신의 감정을 있는 그대로 인정하는 작업이 필요하다. 또한 완벽주의에 의해 부가된 강박관념을 깨뜨리고 전부 아니면 전무라고 하는 사고방식을 재통합하여야 하며, 이 세상에서 어느 누구도 완벽하지 않다는 것을 깨닫게 해야 한다.

### ③ 단계 3. 기존 완벽성 감소 상담 프로그램 검토

본 연구를 위해 기존의 연구 성과의 분석과 한계를 탐색하며, 그 효과를 중점적으로 고찰해야 한다. 정승진<sup>26)</sup>의 연구에서는 첫째, 완벽성이 자신에게 주는 장점과 단점을 파악하여 프로그램에 대한 동기를 높이고, 둘째, 완벽성과 관련된 자동화 사고를 찾고, 자신이 가지고 있는 인지왜곡을 파악하여 이를 재구조화하며, 셋째, 자신의 완벽성이 어떻게 형성되고 발달하였는지 살펴해보았다. 또한 현재 미루고 있는 것이 무엇인지, 앞으로 어떻게 처리할 계획인지, 이를 극복할 수 있는 방안은 무엇인지를 모색하도록 한 후, 마지막으로 프로그램을 통해서 알게 된 내용을 지속적으로 유지할 수 있는지를 서로 이야기를 나누고 각자의 목표를 평가하였다.

서영숙<sup>27)</sup>의 연구에서는 완벽성향으로 인해 문제를 경험하고 있는 사람들의 사고는 왜곡되어 있기 때문에 인지 재구조화의 작업을 통해 현실생활에 보다 잘 적응하고 합리적인 삶을 살 수 있도록 도움을 주고자 하였다.

Barrow 등의 프로그램은 내담자들로 하여금 좀 더 현실적인 기준과 목표를 설정하도록 하였다. 특히 그들이 목표를 달성하지 못했을 때에도 좀 더 인내심을 발휘하여 자기 가치와 수행을 분화시키고, 완벽주의적인 반응을 완화, 통제할 수 있는 인지대처과정을 개발하여 내담자들이 자신의 스타일에 맞추어 스스로 탐색하는 기회를 제공하였다.

프로그램의 진행은 내담자들의 기대와 목표를 명료화한 후, A. Ellis의 A-B-C 이론의 설명과 독서요법을 통하여 완벽주의적인 사고방식인 자기 패배적인 성격을 이해하고 인지변화에 대한 개념을 파악하게 함으로서 완벽주의적인 사고를 완화하도록 하였다.

이상에서 살펴 본 프로그램은 모두 인지행동 집단상담으로서 내담자들의 완벽성 감소에 효과가 있었으나 연구대상이 주로 대학생으로 편중되었으며, 특히 중학생을 대상으로 한 논문은 전혀 없었다. 그 이유는 인지적 접근방법이 깊이 있는 사고를 요하기 때문에 사춘기의 청소년들이 다소 이해하기 어렵고 지루한 느낌을 주기 때문이라고 생각된다.

#### ④ 단계 4. 완벽성 감소 집단미술치료 프로그램의 내용 구체화

본 연구에서는 다음과 같이 프로그램의 구체화 하였다.

첫째, 도입(1회기-2회기): 집단미술치료의 목적, 형태, 규칙, 진행방식을 설명한 후, 소집단별로 간단한 게임을 실시하여 라포(rapport)를 형성한다. 또한 흥미를 줄 수 있는 간단한 미술활동을 실시하여 심신의 긴장을 이완시킨다.

둘째, 완벽성 탐색(3회기-12회기): 다양한 미술활동을 통해 어린 시절에 겪었던 불쾌한 감정에 대처하기 위해 형성된 핵심감정, 자동화 사고를 통찰한 후, 실제자아발견에 대한 목표를 구체화시킨다. 또한 미술표현 활동을 대한 토론을 통해 자신의 완벽성 수정에 대한 강한 의지를 가지도록 한다.

셋째, 완벽성 수정 작업(13회기-19회기): 작업단계에서는 집단원들 안에 숨겨진 적개심, 불안, 두려움, 분노를 마음껏 발산하게 하여 억압된 감정을 카타르시스하고, 왜곡된 인지를 수정하여 탁월성을 추구하도록 한다.

넷째, 종결(20회기): 프로그램을 마치고 난 뒤 소감을 나누고, 첫 시간에 작성하였던 각자의 목표를 평가한 후 활동 전, 후의 변화를 인식하도록 한다. 또한 집단과정에서 가장 가치있는 경험을 찾아 지속적으로 유지하도록 한다.

#### ⑤ 단계 5. 예비 프로그램 실시

위의 단계를 거쳐 구성한 집단미술치료 프로그램의 실시 가능성을 알아보기 위하여 예비연구를 실시하였다. 이를 위하여 2002년 7월 8일에 중학교 2학년 학생 89명에게 다차원적 완벽성 검사를 실시한 후, 다차원적 완벽성 척도(MPS) 점수가 상위 30% 이내인 학생 23명에 대하여 방과 후에 개별 면접을 실시한 후, 최종적으로 참여를 희망하는 학생 10명을 대상으로 2002년 9월 2일-11월 23일까지 매주 2-3회씩 총 20회 프로그램을 실시하였다.

프로그램의 효과를 알아보기 위하여 다차원적 완벽성 척도로 프로그램에

참가한 학생 10명을 대상으로 사전-사후 검사를 실시하였다. 아래의 표 1은 예비연구자들의 사전-사후 검사를 비교한 것이다.

표 1. 예비 연구자들의 사전-사후 검사 비교

(n=10)

측정 척도	사전 검사		사후 검사		집단 내 변화 (쌍별 t-test)
	M	SD	M	SD	
다차원적 완벽성	122.10	3.98	115.80	4.32	3.39*
실수에 대한 염려	35.10	2.60	32.40	2.63	2.31*
개인의 기준	17.90	2.38	17.00	2.26	0.87
부모의 기대	15.80	2.10	14.90	2.33	0.91
부모의 비난	16.00	2.79	15.70	2.98	0.23
수행에 대한 의심	13.50	2.72	12.30	1.95	1.14
조직화	23.80	3.39	23.50	3.41	0.20

프로그램에 참가한 집단원들은 사전 검사 시 다차원적 완벽성 점수의 전체 평균은 122.1점이었는데 사후 검사시의 점수는 115.8점으로 6.3점이 감소하였고, 또한 다차원적 완벽성의 하위 요인인 '실수에 대한 염려' 부분에서 유의미한 변화를 보였다. 이런 결과에서 프로그램이 완벽성을 낮추는데 효과가 있음을 알 수 있었다.

⑥ 단계 6. 예비 프로그램의 효과 분석 및 수정 보완

예비프로그램에 대한 집단참가자들의 피드백을 반영하여 프로그램의 내용과 순서 및 기법을 다소 수정·보완하여 본 연구를 실시하였다.

⑦ 단계 7. 집단미술치료 프로그램 완성

본 연구자는 완벽성에 대한 프로그램과 미술치료프로그램의 선행연구를 참조하여 통합적인 접근방법으로 집단미술치료 프로그램을 구성하였다. 프로그램에 활용된 미술치료기법은 최근에 많이 사용되는 풀라쥬, 신체 본뜨기, 손 본뜨기, 점토, self box, 색채선택법 및 만다라 제작을 실시하여 무의식의 갈등을 통찰하고 왜곡된 사고를 통합하도록 하였다. 집단미술치료 프로그램의 구체적인 내용은 표 2와 같다.

표 2. 청소년들의 부적응적 완벽성 감소를 위한 집단미술치료 프로그램

단계	회기	활동 주제	활동 목표	활동 과정	
도입	들어가기	1	자기소개하기 □□라포 형성 □□친밀감, 소속감 형성	별칭 짓기를 한 후 신체접촉 게임과 분위기 조성 게임을 실시한다.	
		2	프로그램에 대한 흥미유발 □□표현력 및 창의력 확장	나뭇잎에 물감을 묻혀 도화지에 찍은 후 집단별로 공동작품을 만든다.	
탐색 단계	완벽성 형성원인 찾기	3	나의 자아상 □□감정 이완 및 심상 개발 □□자동적인 사고 탐색	모티프 도안 4개를 선택하여 도화지에 적당히 붙인 후 연상화를 그린다.	
		4	마음의 상처 □□자기방어 탐색 □□핵심감정 탐색	어린 시절에 겪었던 고통스러웠던 상황을 떠올린 후 그림으로 표현한다.	
		5	어린시절 회상 □□핵심감정 통찰 □□자동적인 사고 탐색	밀가루의 감촉을 느끼고, 냄새를 맡고, 밀가루반죽을 하면서 떠오르는 기억을 핑거 페인팅 한다.	
	완벽성 이해하기	6	나의 장단점 □□자신의 성격 이해 □□사고의 왜곡 탐색	도화지에 손바닥을 대고 모형을 본 때 예쁘게 색칠을 한 후, 자신의 장단점을 기록한다.	
		7	물고기 가족화 □□가족원과의 갈등 및 상호 관계 패턴 통찰	활동지를 이용하여 가족화를 그린 후 가족원과의 갈등 및 상호 관계 패턴을 이야기한다.	
		8	대인관계의 걸림돌 □□자기 방어 통찰 □□왜곡된 사고 발견	칼라민스와 점토를 가지고 자기가 좋아하는 동물과 소품을 만든 후, 각자 만든 작품을 가지고 역할극을 한다.	
	완벽성의 문제점 발견하기	9	이중적인 자아 □□자아의 이중성 발견 □□자기 방어기제 발견	빈 박스를 준비하여 자신의 내면과 외면의 모습을 표현한다.	
		10	왜곡된 자아 □□왜곡 인지 통찰 □□이상적인 자아 발견	활동지에 자기의 마음속에 들어있는 감정을 다양한 모양으로 그린다.	
		11	거짓된 자아 □□거짓자아 문제점 찾기 □□비합리적인 태도 발견	하루의 생활내용 중 가장 많은 시간을 보내는 것을 그림으로 표현한 후, 성취도를 기록한다.	
		12	일그러진 자아 □□실제 자아 찾기 □□자동적인 사고 발견	동그라미가 그려져 있는 활동지에 자신의 이미지와 얼굴 표정을 그린다.	
	작업 단계	완벽성 수정하기	13	마음의 쓴 뿌리 뽑기 □□억압된 정서 표출 □□내적 혼돈 카타르시스	마음껏 낙서를 한 후, 그 낙서에서 보이는 형상을 찾는다.
			14	분노 표출 □□억압된 분노 표출 □□내적 혼돈 카타르시스	억울하고 분한 마음을 표현할 수 있는 그림을 잡지에서 잘라 도화지에 붙인다.
15			거짓자아 추방 □□무의식의 갈등 해소 □□정서적인 해방감 맛보기	부정적인 이미지를 찾아 형상을 만든 후, 그 형상을 방방이로 두들겨 부순다.	
16			마음 정화하기 □□긍정적인 자아상 찾기 □□고요 체험	한지 쪽으로 자신을 꽃으로 표현한다.	
たく월성 개발하기		17	거듭나기 □□자아정체감 발달 □□자신의 소중함 발견	신체상을 본뜬 후, 다양한 재료를 사용하여 미래상을 꾸민다.	
		18	미래 설계 □□장점 및 탁월성 발휘기 □□긍정적인 자아상 확립	미래에 소망하는 자기의 모습을 표어, 포스터, 콜라주 등으로 표현한다.	
	19	마음 가꾸기 □□사고의 재구조화 □□탁월성을 추구하기	집단별로 다양한 재료(한지, 곡식, 자연물)를 이용하여 공동 작품을 제작한다.		
종결 단계	새로운 비전 갖기	20	축복하기 □□자아 통합 □□활동 마무리	집단원들과 각자 만든 작품을 서로 주고 받으면서 특별한 정을 나눈다.	

2) 집단미술치료 프로그램 시행

(1) 연구대상

본 연구의 대상은 경기도에 소재한 J중학교 2학년 학생으로, 최종적으로 연구에 참여한 학생 수는 40명이었다. 본 연구의 연구집단을 선정하기 위하여 2학년 전체학생 250명을 대상으로 다차원적 완벽성 검사(MPS)를 실시한 후, 완벽성 점수가 상위 30% 이내의 학생을 대상으로 개별면접을 실시하여 최종적으로 프로그램에 참여하기를 희망하는 40명을 선정하였다. 본 연구에서 완벽성이 높은 중학생이란 다차원적 완벽성 척도(MPS) 검사에서 그 합산 점수가 109점 이상인 자를 말한다.

선정된 40명의 학생들을 1차, 2차 실험집단에 각각 20명씩 배치하여 각 집단 내에서 실험 및 통제 집단 10명씩 배치하였다. 연구 대상의 일반적인 특징은 표 3과 같다.

표 3. 연구 대상의 일반적 특성

(N=40)

구분		실험집단	통제집단	구분		실험집단	통제집단	
성별	남	11	13	집단미술치료 경험 유무	유	-	-	
	여	9	7		무	20	20	
평균 연령	남	12.8	12.7	출생 순위	첫째	10	8	
	여	12.6	12.3		중간	2	4	
					막내	7	6	
					외동	1	2	
부모 생존 여부	양부모	13	14	경제 수준	상	2	1	
	편부모	6	6		중	13	11	
	고아	1	0		하	5	8	
부	연령	30대	2	1	연령	30대	5	4
		40대	16	19		40대	15	16
		50대	2	-		50대	-	-
	교육정도	중졸	2	1	교육정도	중졸	3	1
		고졸	8	11		고졸	9	12
		대졸	9	7		대졸	8	6
		대학원	1	1		대학원	-	1
	직업	회사원	6	5	직업	회사원	4	6
		자영업	5	8		상업	4	3
		건축업	4	2		서비스업	4	6
		공무원	2	1		가정주부	5	4
		기타	3	4		기타	3	1
	계		20	20	계		20	20

## (2) 연구의 절차

본 연구에서는 집단미술치료가 청소년들의 완벽성 감소에 미치는 효과를 검증하기 위하여 실험 및 통제집단 사전-사후 검사 실험설계를 하였다. 본 연구의 절차는 다음과 같다.

본 연구자는 실험 처치 전 2003년 4월 7일과 2003년 8월 27일에 1, 2차 실험집단과 통제집단을 대상으로 다차원적 완벽성(MPS) 검사를 실시하였다.

집단미술치료 프로그램은 연구대상 중 1차 실험집단은 2003년 4월 15일 ~6월 27일, 2차 실험집단은 2003년 9월 1일-11월 15일까지 매주 2-3회씩, 방과 후에 총 20회를 실시하였는데, 매 회기별 90분-120분이 소요되었다. 프로그램은 본 연구자와 집단보조자 1인과 함께 각 회기별 프로그램의 특성에 맞추어 J중학교의 심성수련실과 가사실에서 진행한 후, 매 회기별로 집단미술치료 프로그램에 대한 평가회를 가졌다.

사후검사는 프로그램 종료 2-3일 후에 실험집단 및 통제집단 학생들을 대상으로 다차원적 완벽성(MPS)검사와 집단과정 평가를 실시하였다.

## (3) 측정 도구

본 연구는 집단미술치료가 완벽성이 높은 중학생들의 완벽성 감소에 미치는 효과를 검증하기 위하여 다차원적 완벽성검사를 사전 사후로 나누어 실시하였고, 질적 평가는 매 회기별 행동 및 정서의 변화에 대한 관찰과 집단과정 평가를 실시하였다.

### ① 다차원적 완벽성 척도(MPS)

Frost 등(1990)은 완벽성을 다차원적인 특성을 가진 구인으로 보고 비현실적인 기준과 실수에 대한 지나친 걱정을 기본 개념으로 하여 자기 수행에 대한 의심, 부모의 기대, 부모의 비난, 조직화 등 6개 요인을 하위 요인으로 두었다. 6개 하위척도의 내적 일관성에 대한 검사-재검사 상관계수는  $r = .77$ (수행에 대한 의심) -  $r = .93$ (조직화)에 이르고, 전체 완벽성의 신뢰도는  $r = .90$ 이었다. 본 연구에서 Frost와 그의 동료들(1990)이 개발한 다차원적 완벽성척도를 연구자 및 상담심리학 박사와 심리치료 전문가 1인이 번역하



여 사용하였는데, 계수=.88이었다. 다차원적 완벽성 척도는 35문항으로 이루어져 있고, 5점 척도이며 점수가 높을수록 완벽성향이 높은 것이다.

#### ② 매 회기별 행동 및 정서의 변화

매 회기별 실험집단의 행동 및 정서의 변화는 집단진행자가 실험집단의 활동과정에 대한 관찰과 또한 작품에 대한 설명 및 토론과정을 녹음하여 분석하였다. 관찰평가는 본 연구자와 집단보조자가 집단을 진행하면서 언어적으로 표현되는 반응 외에도 비언어적으로 표현되는 행동, 표정, 말투 등의 변화를 살펴보았다.

#### ③ 집단과정 평가

집단과정평가는 M. Liberman, I. Yamon & M. Miles의 과정평가 도구를 기초로 하여, 연구자가 집단미술치료 프로그램에 대한 실험집단의 참여도, 흥미도, 효과, 만족도를 평가할 수 있도록 수정·보완하여 사용하였다. 집단과정 평가는 집단미술치료 프로그램을 종료한 2-3일 후에 실시하였다.

### 3) 자료처리

본 연구의 결과를 살펴보기 위하여 다음과 같이 자료처리를 하였다.

(1) 연구집단 간의 동질성을 검증하기 위하여 다차원적 완벽성에 대한 사전 검사에 대하여 t-test를 실시하였다.

(2) 다차원적 완벽성(MPS)검사 결과의 각 집단 간 차이를 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전-사후 반복측정(repeated measure) 분산분석을 실시하였다.

(3) 각 회기별 실험집단의 정서 및 행동의 변화는 집단활동을 관찰, 분석하여 기술하였고, 녹음기록을 분석하였다.

(4) 집단과정 평가는 실험집단이 평가에 응답한 내용을 백분율로 처리하여 분석하였다.

### 3. 연구의 결과 및 해석

#### 1) 집단 간 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하기 위하여 다차원적 완벽성에 대한 사전검사에 대하여 t-test를 실시하였으며, 결과는 표 4와 같다.

표 4. 실험집단과 통제집단 간의 동질성 비교 (N=40)

구 분	실험집단		통제집단		t
	M	SD	M	SD	
다차원적 완벽성	118.5	7.5	117.4	6.1	.51

위의 표 4에 의하면 두 집단 간 다차원적 완벽성의 사전 검사 점수 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 집단미술치료를 실시하기 전의 두 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

#### 2) 집단미술치료가 다차원적 완벽성 감소에 미치는 효과

실험집단과 통제집단을 대상으로 사전-사후에 걸쳐 다차원적 완벽성 척도를 실시한 결과, 각 집단별 완벽성 점수의 평균과 표준편차는 표 5와 같다. 실험집단에서는 사전검사 118.5점에 비해 사후검사 107.1점으로 완벽성 점수가 비교적 많이 감소(11.4 감소)하였으나, 통제집단은 사전검사(117.4)의 점수는 사후검사(116.4)점으로 감소되었지만 통계적으로 유의미하지는 않았다(1.0 감소).

표 5. 실험집단과 통제집단의 다차원적 완벽성 사전-사후 검사결과

(N=40)

검사	실험집단				통제집단			
	사전 검사		사후 검사		사전 검사		사후 검사	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
다차원적 완벽성	118.5	7.5	107.1	7.7	117.4	6.1	116.4	7.3

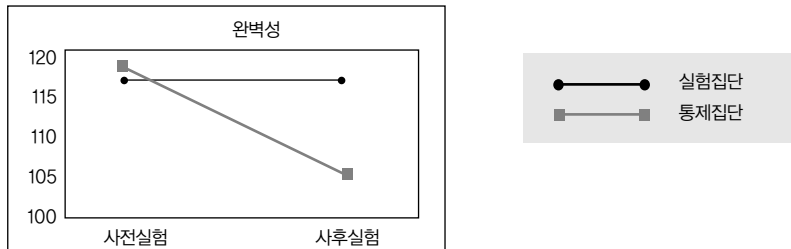
다차원적 완벽성 척도의 검사결과에 대해 실험 집단과 통제 집단간 차이를 검증하기 위하여 사전-사후 반복측정 분산분석을 실시한 결과는 표 6과 같다.

표 6. 다차원적 완벽성 검사 결과에 대한 사전-사후 반복측정 분산분석 (N=40)

변인원	제곱합	자유도	평균제곱	F값	유의도
수정 모형	1,646	3	548.6	10.7	0.000
절편	1,054,323	1	1,054,323	20,488.0	-
집단	336	1	336.2	6.5	0.013
시기	769	1	768.8	14.9	0.000
집단 * 시기	541	1	540.8	10.5	0.002
오차	3,911	76	51.5		
합계	1,059,880	80			
수정 합계	5,557	79			

표 6에 의하면 실험집단과 통제집단간의 완벽성 변화정도의 결과에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(집단과 시간 상호작용 효과  $F=10.5$ ,  $P<0.05$ ). 즉, 실험집단의 완벽성 감소 정도가 통제집단의 완벽성 감소 정도보다 유의미하게 높게 나타났다. 따라서 집단미술치료 프로그램에 참가한 실험집단이 참석하지 않은 통제집단에 비해 완벽성 정도가 감소한 것으로 밝혀졌다. 집단과 시간에 따라 어떤 변화가 나타났는지 살펴보기 위해 완벽성 점수의 평균 변화를 그림으로 나타내면 다음과 같다.

그림 2. 다차원적 완벽성 집단별 사전-사후검사 결과의 평균변화



### 3) 각 회기별 행동 및 정서의 변화

집단미술치료 프로그램을 진행하는 동안 각 실험 집단원들의 정서 및 행동의 변화를 도입 단계, 탐색 단계, 작업 단계, 종결 단계별로 살펴보면 다음과 같다.

#### (1) 도입단계(1회기-2회기)

1회기에서의 집단원들은 자신감이 없고, 위축되고, 억압되어 있어 활동에 대하여 능동적으로 참여하지 못했다. 하지만 활동 후기에 실시한 '신체접촉 게임'과 '분위기 조성 게임'을 통해 집단원들은 낯설음을 다소 줄어 들고 유대감과 소속감이 형성되는 것을 볼 수 있었다.

2회기의 활동에서는 집단원들이 호기심과 흥미를 가지고 활동에 몰입하였다. 특히 소집단별로 모여서 만든 공동작품은 다른 기법에서 찾아 볼 수 없는 특유의 멋이 있었기 때문에 집단원들은 성취감과 자부심을 느끼며 매우 흡족한 표정을 지었고, 또한 자신들이 속한 집단에 대한 결속력이 형성되었다.

#### (2) 탐색단계(3회기-12회기)

3회기에 실시한 연상화 그리기를 통해 나타난 집단원들의 감정은 긍정적인 감정이 거의 없고, 부정적인 감정, 즉, 두려움, 분노, 적개심, 불안이 대부분이었음을 발견할 수 있었다.

4회기에 이루어진 어린 시절에 받은 마음의 상처를 살펴보는 활동을 통해 집단원들은 부모님으로부터 받은 마음의 상처가 해결되지 않고 현재까지 계속되고 있음을 알게 되었다.

5회기에 실시한 핑거 페인팅은 집단원들에게 퇴행을 촉진시켜 그들 자신이 힘들어하는 내적 좌절감과 긴장감을 자연스럽게 표출할 수 있었다. 처음 활동을 할 때, 집단원들 중 몇몇은 손으로 작업에 대하여 저항을 보이기도 하였으나 주변의 집단원들이 밀가루를 만지면서 흥미 있어 하는 모습을 보면서 활동에 참여하는 모습을 볼 수 있었다. 특히 풀의 미끈미끈한 촉감은 강박관념을 가지고 있는 집단원들에게 경직된 사고를 이완시키고 긴장감을 다소 해소하게 되었다.

6회기의 활동에서 나타난 결과를 보면 집단원들의 자신의 장점은 거의 표현하지 않고 단점을 많이 표현하였다. 자신의 단점에 대한 원인을 찾아보고 단점으로 인해 나타나는 어려운 점들을 토론하는 과정에서도 집단원들은 자신의 단점에 대하여 부끄럽게 여기거나 심각하게 받아들이지도 않았다.

7회기의 활동의 토론과정에서 집단원들은 그들이 가정에서 겪는 고통을 다른 집단원들도 받고 있다는 사실을 알게 되면서 마음이 편해지고 안도감이 생긴다고 하였다.

8회기에서 집단원들은 점토를 마음대로 만지고, 늘이고, 치대고, 부수고, 던지고, 비비고, 마음대로 주무르면서 재미있어 하였다. 특히 자신들이 만든 작품이 마음에 들지 않을 때 다시 만들 수 있기 때문에 작품완성에 대한 부담이 적어서 좋다고 하였다.

9회기에 이루어진 박스 작업을 통해 집단원들은 고립, 소외, 외로움을 느끼고 있음을 알게 되었다고 하였다. 또한 자신들의 과도한 욕구와 불가능을 향한 끊임없는 노력은 오히려 고통을 가중시키고 화를 더 나게 만든다고 하면서 앞으로 서로 속상하고 화가 나는 일이 발생하면 마음속에 쌓아두지 말고 부모님이나 친구들에게 이야기를 하면서 합리적으로 대처해 나가자고 하였다.

10회기의 활동에서 나타나는 공통점을 살펴보면, 집단원들은 친구나 부모님과 친밀한 관계를 맺고 살기를 가장 간절히 바라고 있지만 부모님의 요구나 기대에 부응하지 못해 마음이 두렵고, 불안하며, 부모님에 계신 것이 불편하다고 하였다.

11회기의 '거짓된 자아' 활동에서는 집단원들이 각자 생활계획에 대한 성취도를 체크해 봄으로써 그들이 수행에 대한 두려움을 느끼고 있음을 알게 되었다고 하였다. 또한 이러한 마음은 자신들이 스트레스를 받을 때 더 활성화되어 마음을 무겁게 하고 자기 비난과 자기학대로 이어져 자신을 무시하게 되는 요인이 된다는 것을 알게 되었다.

12회기의 '일그러진 자아' 활동에서는 다양한 이미지를 가진 대상들을 그림으로써 자신의 내적 상황을 투영하여 볼 수 있었고, 또한 집단원들이 정서

적인 해방감을 맛볼 수 있었다. 다양한 그림을 그린 후 집단원들은 자신의 작품을 보면서 토의하는 시간을 가졌는데, 집단원들은 토의 과정을 통해서 자신의 부정적이고 왜곡되어 있는 핵심감정이 일상생활에서 어떻게 부정적으로 이끌어가고 있는지를 알게 깨닫게 되었다.

### (3) 작업단계(13회기-19회기)

13회기에 진행된 ‘마음의 쓴 뿌리 뽑기’ 활동에서 집단원들은 낙서를 통해 마음속 깊이 감추어 놓았던 억압된 갈등과 격한 분노 등 격렬한 정서가 표출되었다. 집단원들은 낙서를 하면서 그들의 감정에 큰 파동을 일으키면서 의지와 이성을 누르고 있던 적개심을 발견할 수 있었고, 또한 평상시 집착하던 생각에서 잠시나마 벗어날 수 있었다고 하였다.

14회기의 ‘분노표출’ 활동에서 집단원들은 자신들의 분노를 표현할 수 있는 그림과 글을 선택하여 찢고, 오리고, 붙이는 과정을 통해서 억압된 분노를 해소할 수 있었고, 다시 창조하는 즐거움을 맛볼 수 있어서 기분이 상쾌하다고 하였다.

15회기의 ‘거짓자아 추방’ 활동을 통해서 집단원들 간의 자기개방과 자기노출이 자연스럽게 활발하게 이루어졌다. 집단원들은 마음속에 내재된 왜곡되고, 비합리적인 감정들, 즉, 거짓된 마음속의 형상들을 플라스틱 방망이를 이용해 두들겨 부수는 활동을 하면서 그들 마음속에 내재된 두려움과 공포와 불안 등의 감정이 청소된 것 같다고 하였다.

16회기의 ‘마음 정화하기’ 활동을 하면서 집단원들은 마음이 편안해지고 즐거운 마음이 생긴다고 하였다. 소집단별로 만든 작품은 대체로 색상이 밝고, 아름다웠으며, 전체적 짜임새가 좋았다.

17회기의 ‘거듭나기’ 활동에서 집단원들은 즉흥적이고 풍부한 아이디어를 가지고 자신의 파트너의 옷을 만들어 입혀주는 과정들을 통해 서로 존중하고, 배려하면서 문제를 해결하는 능력을 길렀고, 또한 자신감과 성취감을 느꼈다. 특히 자신의 파트너가 최선을 다하여 자신의 옷을 만들어 주는 과정을 지켜보면서 자신이 소중한 존재라는 것을 발견하였다.

18회기의 ‘미래설계’ 활동에서 집단원들은 잡지책에서 희망적 상징을 나

타내는 그림을 찾는 과정을 통해 창의적인 상상력을 마음껏 펼칠 수 있었고, 또한 자신감과 성취감을 맛볼 수 있었다. 도화지에 그림을 붙이고, 여백에 자신의 비전과 소망을 나타내는 글들을 뽁뽁이 적으면서 자신의 미래에 대해 밝고, 자랑스럽고, 멋지고, 당당하게 계획하는 모습을 볼 수 있었다.

19회기의 '마음 가꾸기' 활동에서는 집단원들이 즐겁고 쾌활한 분위기속에서 각자의 역할을 적절히 수행하였다. 그들은 작업에 몰입하면서 점점 마음에 여유가 생겼고, 공동으로 만든 작품을 감상하면서 흡족스러워하였다.

#### (4) 종결단계(20회기)

마지막 회기인 20회기에서 집단원들은 풍부한 상상력과 창의력을 발휘하여 자신의 파트너에게 씌워줄 멋진 왕관을 만들면서 매우 흥분되고 즐거워하였다. 집단원들은 서로 만든 왕관을 씌워주면서 친구들과의 만남이 더욱 소중하게 느껴졌다고 하였고, 또한 자신의 존재가 얼마나 소중한가를 다시 한번 생각하게 되었다고 하였다. '왕관 씌워주기' 활동이 끝난 후, 집단원들은 이 프로그램을 통하여 새롭게 배운 점, 느낀 점과 소감 등을 돌아가면서 발표를 하였는데, 대부분의 집단원들은 그 동안 정이 많이 들었는데 서로 헤어지는 것이 섭섭하다고 하였다. 발표를 마친 후, 집단원들은 둥글게 둘러앉아 손을 맞잡고 축복하는 노래를 부르면서 서로의 앞날을 축복해 주었다.

#### 4) 집단과정 평가

본 연구에서는 완벽성 감소를 위한 집단미술치료가 학교현장에서 활용가능성이 있는지를 살펴보기 위해서 프로그램에 대한 참여도, 흥미도, 효과 및 만족도를 중점적으로 분석했는데, 그 결과는 표 7-12와 같다.

##### (1) 가장 유익했던 프로그램은?

표 7. 가장 유익했던 프로그램에 대한 반응분석

(N=20)

순위	회기	활동 주제	가장 유익했던 프로그램은? N(%)	대표적인 이유
1	15	거짓 자아 추방	10(50%)	"남들이 볼 때에 내 모습은 지극히 정상이었지만 그 모습은 나의 진짜 모습이었다는 것을 발견했다." "지금까지 죄책감, 수치심, 열등감으로 인해 형성된 나약한 내 모습을 겉으로 드러내지 않도록 하기 위해 완벽성이 형성되었다는 깨달았다." "플라스틱 방망이로 거짓자아의 형상을 두들겨 부수는 작업을 통해 나의 내면에 형성되어 있는 부정적인 자아상을 파괴할 수 있었다." "참 자아를 찾는 소중한 시간이었다."
2	13	마음의 싹뿌리 뽑기	3(20%)	"낙서를 하면서 그동안 마음 속 깊이 묻어 놓았던 분노의 감정과 직면할 수 있었고, 억압된 내 감정을 마음껏 발산하여 시원하고 통쾌한 마음을 가질 수 있었다.", "부모님과 웃어른에 대한 미해결 감정이 많이 쌓여서 자신을 소중히 여기지 못하고 학대하며 살아왔다는 것을 깨달았다."
3	14	분노 표출	3(15%)	"지금까지 억압했던 분노의 감정들을 직면하고 드러내는 작업을 통하여 내 감정이 정화되어 주변 사람들을 이해하는 폭이 넓어졌고, 또한 용서할 수 있게 되었다." "분노를 밖으로 표현하지 않아 육체적으로 정신적으로 피곤했었다는 사실을 알게 되었다."

## (2) 가장 재미있었던 프로그램은?

표 8. 집단미술치료 프로그램에 대한 흥미도 분석

(N=20)

순위	회기	활동 주제	가장 재미있었던 프로그램은?N(%)	대표적인 이유
1	15	거짓 자아 추방	7(35%)	"내 마음을 불편하고 힘들게 했던 사람들을 인해 형성된 나쁜 마음들을 방망이로 두들겨 부수는 작업을 통해 스트레스를 해소하고 마음이 편안해졌다.", "일상생활에서는 할 수 없었던 활동을 모험심과 용기를 가지고 접할 수 있어서 통쾌하였다."
2	14	분노 표출	5(25%)	"활동에 구속받지 않고 자유롭게 구성하면서 내 마음을 속 시원하게 표현할 수 있어서 좋았다.", "친구들이 기발한 아이디어를 내서 억압된 감정을 표현하는 것을 보는 것만으로도 답답한 마음이 해결되는 것 같아 기분이 좋다."
3	13	마음의 싹뿌리 뽑기	3(15%)	"낙서를 하면서 내 마음을 쏟아 놓을 수 있었다.", "처음에는 목적 없이 마구 낙서를 하였지만 나중에는 활동 목적을 발견할 수 있었다.", "낙서를 마음껏 하는 것 그 자체가 좋았다."

위의 표 8은 집단프로그램에 참여한 20명의 실험 집단을 대상으로 프로그램 실시 중 가장 재미있었던 활동을 한 가지를 고르게 한 후, 그 이유를 적어보라고 하였는데 집단원들은 가장 재미있었던 활동으로는 '거짓자아 추방' > '분노표출' >



‘마음의 쓴 뿌리 뽑기’ 순으로 나타났다. 재미있는 이유는 세 가지 활동 모두가 집단원들의 억압된 마음을 마음껏 분출하여 미움, 적개심, 분노, 좌절 등의 감정을 해소하고 정서적인 해방감을 맛볼 수 있는 활동이었기 때문이라고 해석된다.

(3) 집단미술치료 프로그램의 효과분석

표 9. 집단미술치료에 대한 소감문 분석

(N=20)

구분	집단원	활 동 소 감
1차 집단	A	우울하고 불안하며 가슴 답답했던 내 마음에 햇살이 비치는 것 같고, 조금했던 내 마음에 여유가 생기는 것 같다. 소중한 시간들을 잊지 못할 것 같다. 앞으로 살아가는데 있어 어려운 일이 있을 때마다 이 시간을 기억할 것이다.
	B	무슨 일든 완벽하게 해야 한다는 생각이 늘 긴장감과 불안감을 강화시킨 것 같다. 억울하고 화가 날 때도 속으로 삭이며 항상 착한 모습을 보였던 내 모습이 부끄럽다. 이번 집단미술치료를 통하여 거짓의 껍질을 벗고 아픔을 훌훌 털어버린 것 같다.
	C	나는 슬픔과 아픔과 고통속에서 해방되어 새로운 인생을 찾았다. 나는 내 자신을 노예처럼 학대하면서 살았다는 것을 활동을 통해 알게 되어 무엇보다도 기쁘다. ‘거짓자아 추방’ 에 실컷 울고 난 후부터 쫓기던 마음이 사라지고 마음이 시원하고 자신감이 생겼다.
	D	‘거짓자아 추방’ 시간에 내 안에 들어있는 분노의 감정들을 꺼내 놓아야 한다는 것에 거부감이 들었으나 나는 이 활동을 통하여 마음의 성형수술을 받은 것 같다. 이제는 자유롭게 느끼고, 말하고, 행동할 수 있게 되었다.
	E	나는 집단미술치료를 통하여 두려움을 해소하고 자신감을 가지게 되었다. 이전 내 비밀을 친구들에게 털어놓을 수 있어 마음이 가볍고 편하다.
	F	지금까지 나는 기뻐하고 행복했던 경험이 별로 없었던 것 같았는데 ‘거짓자아 추방’ 시간에 속상하고 답답한 내 마음을 토해내고 마음껏 울었더니 두려움이 줄어들었고, 자신감이 생겼다.
	G	조금만 일이 잘못되면 항상 나는 “그것 봐 내가 그럴 줄 알았어” 하면서 나 자신을 학대하고 비난하는 것이 나의 일상생활이었는데 이제는 나 자신이 조금 부족하여도 불안하지 않고, 수치심도 줄어들었다
	H	늘 조금씩하면서 무슨 일든 잘해야 한다는 생각 때문에 학교생활에 힘들고 귀찮았는데 이제는 무슨 일든 나의 능력에 맞는 일을 찾아 최선을 다하면서 살고 싶다. 내가 나를 너무 힘들게 들볶고 있다는 사실을 집단미술치료를 통해서 알게 되었다. 나를 도와준 친구들에게 감사한다.
	I	‘마음의 쓴 뿌리’ 활동을 통해 어린시절에 받은 마음의 상처들이 나를 조종하고 있음을 발견했다. 그저 억누르기만 했지 한번도 똑바로 본 적이 없었던 내면의 나와 마주 대할 수 있는 시간이었다.
	J	‘거짓자아 추방’ 시간이 일어난 날 나를 찾는 소중한 시간이었다. 그토록 눈물이 많이 나올 줄 몰랐다. 울어도 울어도 눈물이 그치지 않았다. 눈물을 많이 흘리고 나니까 마음이 가벼워지고 날아갈 것 같은 기분이 들었다. 눈물은 아픈 마음을 씻어주는 특효약인 것 같다.
2차 집단	K	다른 사람들에게 잘 보이고, 인정받고, 칭찬받기 위해서 내가 했던 수많은 말과 행동들, 항상 다른 사람의 반응을 살피기에 바빴던 내 모습이 실제 나의 모습이 아니라 거짓된 모습이라는 것을 활동을 통해 깨달았다.
	L	지금까지 소극적이고 눈치만 보며 살았는데, 앞으로 밝고 씩씩한 모습으로 나 자신을 사랑하며 살 것이다.
	M	많은 상처와 아픔을 가지고 살았던 지난 날, 엉클어진 실타래가 풀리듯 삶의 목표를 찾았다. 매사에 게으르고, 미루기를 좋아하며, 웃어른들을 회피하며 살았는데 이제는 주변 사람들이 두렵지 않고, 부지런해졌다.
	N	이젠 누가 뭐라고 해도 어떤 시선으로 바라보다 해도 두렵거나 떨리지 않는다. 나는 생각말하고 당당하게 살 것이다. 집단미술치료를 통해서 나의 실제 모습을 찾았고, 내가 참으로 소중한다는 것을 발견했다.
	O	‘거짓자아 추방’ 시간은 평생 잊지 못할 것 같다. 항상 무언가 모르게 마음이 답답했는데 이제는 가슴이 뻥 열리는 것 같고, 날아갈 것만 같다.
	P	공부를 못해서 부모님께 늘 죄송한 마음으로 마음이 무거웠는데, 이제는 공부를 해도 잡념이 덜 생기고, 부모님이 말씀을 하지 않으셔도 자발적으로 공부하고 싶은 생겼다. 지금 이 마음을 계속 유지하고 싶다.
	Q	‘거짓자아 추방’ 시간에 이렇게 밝고 아름다운 세상이 있었는데 오랜 시간동안 무언가 쫓기듯 불안, 초조해 하면서 살았던 내 자신의 초라한 모습이 불쌍해서 많이 울었다.
	R	나는 나의 부모님께 “조금만 다독겨려 주었으면, 조금만 내 마음을 헤아려 주었으면...” 하는 마음은 간절했지만 표현할 수가 없었는데 이제는 자연스럽게 내 마음을 표현할 수 있게 되었고, 부모님과 더 친해진 것 같다.
	S	지금까지 감추고 살았던 내 마음의 고통을 털어놓으면서 마음이 시원해지고 무거운 짐이 벗겨지는 것 같은 느낌이 들었다. 친구들과 좋은 관계를 맺게 되어 얼마나 마음이 든든한지 모른다.
	T	내 아픔을 자기들의 아픔인 양 함께 울어주고 위로해 준 친구들이 너무 고맙다. 내 자신이 너무나 귀하고 소중한 존재임을 깨달았고 나를 사랑하고 이해해 주는 친구들이 많이 생겨서 기분이 좋았다.

위의 표 9에 나타난 소감문을 살펴보면, 대부분의 집단원들이 완벽성 형성의 근원이라고 볼 수 있는 불안감과 두려움이 사라졌고, 자신의 참자아를 발견하여 자신을 통합할 수 프로그램이었다고 볼 수 있다. 이러한 결과를 미루어 볼 때, 집단미술치료는 자기 방어를 통찰하고 부정적인 핵심감정과 자동적인 사고와 발견하여 인지왜곡을 수정하여 완벽성을 감소시킬 수 있는 상담기법으로 매우 효과가 있음을 확인할 수 있었다.

#### (4) 집단미술치료 프로그램에 대한 만족도

표 10. 집단미술치료 프로그램에 대한 만족도 분석

(N=20)

반응	문항	프로그램에 대한 만족도 N(%)				
		매우 도움이 되었다	대체로 도움이 되었다	그저 그렇다	별로 도움이 되지 않았다	전혀 도움이 되지 않았다
1	지나치게 높은 기준을 세우지 않는다.	11(55%)	6(30%)	2(10%)	1(5%)	0(0%)
2	실패에 대한 두려움과 불안이 줄어들었다.	10(50%)	5(25%)	3(15%)	1(5%)	1(5%)
3	나 자신을 비난하지 않고 사랑하게 되었다.	14(70%)	4(20%)	1(5%)	1(5%)	0(0%)
4	일을 미루지 않고 집중할 수 있게 되었다.	10(50%)	5(25%)	3(15%)	2(10%)	0(0%)
5	친구들과 사이좋게 지내고 학교생활이 즐거워졌다.	14(70%)	2(10%)	2(10%)	2(10%)	0(0%)
6	부정적인 나 자신을 발견하는데 도움이 되었다.	12(60%)	4(20%)	2(10%)	2(10%)	0(0%)
7	억압된 감정을 해소하는데 도움이 되었다.	15(75%)	3(15%)	1(5%)	1(5%)	0(0%)
8	자율성과 창의력을 기를 수 있었다.	12(60%)	4(20%)	2(10%)	1(5%)	1(5%)
9	자신감과 성취감을 기를 수 있었다.	13(65%)	5(25%)	2(10%)	0(0%)	0(0%)
10	타인에게 이 프로그램을 실시하도록 권유하고 싶다.	15(75%)	3(15%)	2(10%)	0(0%)	0(0%)
11	지속적으로 실시하고 싶다.	16(80%)	2(10%)	1(5%)	1(5%)	0(0%)
합계	총 응답 수	142	43	21	12	2
	평균 응답 수	12.9	3.91	1.91	1.09	0.18
	%	64.55	19.55	9.54	5.45	0.91

위의 표 10에 나타난 집단 과정 평가를 살펴보면, 집단원들은 전체 문항에 대하여 64.55%가 '매우 도움이 되었다.'에 응답했고, '대체로 도움이 되었다.'에는 19.55%의 학생이 응답하여 총 84.1%의 집단원이 이 프로그램에 대하여 긍정적인 평가를 하였다. 특히 '타인에게 이 프로그램을 실시하도록 권유하고 싶다.'라는 항목에서는 75%, 그리고 '지속적으로 실시하고 싶다.'라는 항목에서 80%가 긍정적인 응답을 함으로써 향후 이 프로그램의 활용 가능성이 많음을 시사해 준다.

### III. 닫는 글

#### 1. 요약 및 결론

완벽성이 높은 청소년들은 언제든지 자신이 세워 놓은 기준에 절대로 도달하지 못하며 자신이나 자신의 행동이 누구를 절대로 만족시키지 못한다는 감정으로 가득차 있기 때문에 죄책감을 느끼고 자신을 격하시키는 경향이 있다. 또한 그들은 하나님은 자신이 절대로 기쁘시게 할 수 없는 하나님이기 에 그에 대한 의심과 반항심과 분노의 감정이 그를 지배한다. 따라서 이들을 하나님의 온전한 형상으로 회복시키려면 예수 그리스도 안에서 우리에게 찾아오신 하나님의 은혜를 받아들여야 한다.

이러한 필요성에 의해 연구자는 완벽성에 효율적으로 개입할 수 있는 집단미술치료 프로그램을 개발하여 완벽성이 높은 중학생을 대상으로 그 효과를 검증하고자 하였다.

본 연구의 대상은 경기도에 소재한 J중학교 2학년 학생 250명에게 다차원적 완벽성 척도 검사를 실시하고 완벽성 점수가 상위 30%이내이면서 집단미술치료에 참여를 희망하는 학생 40명을 선정한 후, 이들을 2개 집단으로 나누고, 각 집단 내에서 실험집단과 통제 집단으로 10명씩 배치하여 집단미술치료 프로그램을 실시하였다. 집단미술치료 프로그램은 약 7개월에 걸쳐 매주 2-3회씩 방과 후에 총 20회를 실시하였는데, 매 회기별 소요시간은 90분-120분이었다.

집단미술치료 프로그램의 효과를 검증하기 위해 다차원적 완벽성 척도(MPS)를 사용하여 양적 분석을 하였으며, 분석방법은 집단 간의 평균 차이를 비교하는 사전-사후 반복측정(repeated measure) 분산분석을 하였다. 질적 분석은 각 회기별로 행동 및 정서변화의 관찰과 집단과정 평가를 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 집단미술치료 프로그램은 완벽성이 높은 청소년들의 '완벽성'의 정도를 감소하는 데 효과가 있었다.

둘째, 집단미술치료에 참가한 완벽성이 높은 청소년들은 각 회기별 정서 및 행동에 있어서 긍정적으로 변화하였다.

셋째, 집단미술치료에 대한 완벽성이 높은 청소년들의 평가 및 반응은 매우 긍정적인 것으로 나타났다.

따라서 청소년들의 완벽성 감소를 위한 대안으로 개발한 본 집단미술치료 프로그램은 학교 및 교회에서 유용하게 활용될 것으로 기대된다.

본 연구에서 밝혀진 결과를 토대로 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 연구자가 개발한 완벽성 감소 프로그램은 청소년들의 완벽성을 감소에 긍정적인 효과를 보여 준 프로그램임이 입증되었다. 완벽성이 높은 청소년들은 일을 시도할 때에 실패에 대한 지나친 두려움과 잘 해내야한다는 강박관념으로 심리적인 큰 부담감을 갖게 된다. 또한 비현실적인 자아상, 지나치게 높은 기대, 죄책감 율법적이고 비판적인 사고 등으로 자신을 스스로 학대할 뿐 아니라 심리적으로 매우 위축되고 매사에 자신감을 잃게 되기 때문에 학교 및 교회에서 부적응 행동을 하는 등 여러 가지 문제를 야기시키고 있다. 이런 점에서 이 프로그램은 학교 및 교회현장에서 완벽성으로 고생하고 있는 성도들에게 하나님 안에서 정당한 자부심을 갖고 자신에게 맞는 현실적인 자아상을 실현해가는 멋진 삶을 살 수 있도록 도와주었다는 데 의의가 있었다.

둘째, 완벽성이 높은 청소년들은 자신들의 감정이나 의견을 자유롭게 드러내기 보다는 숨기고 억제하는 경향이 있다. 따라서 그들이 억압된 욕구를 자유롭게 표출하고, 창의적인 상상력을 마음껏 펼칠 수 있도록 도와주어야 하지만 안타깝게도 학교에서는 심리, 정서적으로 고통 받고 있는 청소년들에 대한 상담 프로그램이 미흡한 실정이다. 이러한 현실에 비추어 볼 때, 본 연구에서 개발된 완벽성이 높은 청소년들을 위한 집단미술치료는 학교 및 교회현장에서 상담에 있어 적용 가능성이 많다는 점에서 그 의의가 크다고 할 수 있다.

셋째, 이 연구는 국내외의 완벽성 감소에 대한 연구 중 집단미술치료를 통한 최초의 연구라는 점으로 집단미술치료에 대한 더 많은 정보를 얻게 될 것이다.

## 2. 제한점 및 제언

본 연구의 제한점으로는 첫째, 연구대상의 설정을 위한 표집에 있어서 한계가 있었다. 표집이 경기도의 일부 학생들을 대상으로 하였으므로 연구결과를 모든 청소년들에게 일반화하기에는 한계를 지닌다. 둘째, 집단미술치료를 통한 청소년들의 완벽성 감소 프로그램을 다른 연구와 비교할 수 없었다는 점에서 한계가 있다. 셋째, 질적 자료수집 방법에 있어 연구자의 관찰과 집단원들의 자기평가에 의존했고, 객관적인 평가가 부족했다는 점에 한계가 있다.

본 연구의 제한점을 토대로 후속연구를 위하여 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 청소년의 완벽성 감소에 대한 집단미술치료 프로그램의 효과에 대한 경험적 연구들이 지속적으로 진행되어 연구결과의 일반화가 이루어져야 할 것이다. 이를 위해 동일주제에 대한 반복연구와 보다 많은 수의 피험자 확보, 프로그램 실시절차의 표준화에 관심을 기울여야 할 것이다.

둘째, 집단미술치료의 효과에 대한 질적 분석은 통계방법시 놓치기 쉬운 점들을 보완해 주는 장점이 있으나 관찰자의 주관적 견해가 많이 포함하게 되므로 객관성이 떨어지는 단점이 있다. 그러므로 집단원들의 변화를 타당하게 측정할 수 있는 방법이 모색되어야 할 것이다.






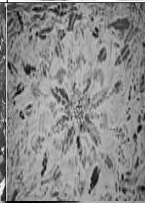





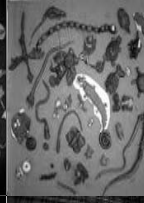


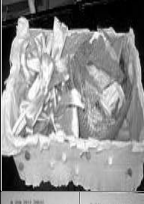
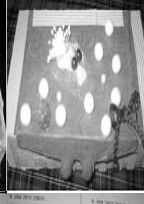




셋째, 가족미술치료를 통한 후속연구가 깊이 있게 병행되어 질적 분석을 시도한다면 좀 더 효과가 있고, 유용한 자료를 얻을 수 있을 것이라 생각된다.

### 【 참고문헌 】

- 김미영. “집단미술치료가 아동의 우울과 자기존중감에 미치는 영향.” 석사학위논문: 한국교원대학교대학원. 2000.
- 김혜정, 김동연. “미술치료가 우울증 청소년의 우울과 학교생활 적응 및 태도에 미치는 효과.” 「미술치료 연구」. 제9권 제3호(2002).

- 류정자, 최혜경. "정서·학습 장애아의 집단미술치료 사례연구." 「미술치료 연구」. 제5권 제2호(1998).
- 박윤수. 「목회심리치료와 치유상담의 실제」. 서울: 라파. 1996.
- 심수명. 「인격치료」. 서울: 학지사. 2004.
- 은옥주. "중년여성 우울증에 대한 사례연구." 석사학위논문: 연세대학교 연합신학대학원. 2000.
- 이미화, 류진혜. "완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취 목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여." 「청소년학 연구」. 제9권 제3호(2002).
- 전미향. "집단미술 치료가 청소년의 자기 존중감과 사회 적응력에 미치는 효과." 박사학위논문: 영남대학교대학원 . 1997.
- 전순영, 김동연. 저소득 및 결손가정 청소년들의 집단 미술심리치료를 통한 자기노출 사례 연구. 「미술치료 연구」. 제8권 제2호(2001).
- 정승진. "완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발." 박사학위 논문: 연세대학교 대학원. 1999.
- Missildine, H. *Your Inner Child of the Past*. 이종범과 이석규 역. 「원만한 정서생활을 가로막는 몸에 밴 어린 시절」. 서울: 카톨릭교리신학원. 1992.
- Stoop, David. *Hope for the Perfectionist*. 김태곤 역. 「완벽주의로부터의 해방」. 서울: 미션월드. 2002.
- Burns, D. David. The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*. (November, 1980)
- Barrow, J. C., & Moore, C. A. "Group Interventions with Perfectionistic Thinking." *Personnel & Guidance Journal*. 61. 1983.
- Ellis, A. "Expanding the ABC's of RET." In *Cognition and Psychotherapy*. M. J. Mahoney & A. Freeman. Eds.. New York: Plenum. 1985.
- Frost, R. O. Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. "The Dimension of Perfectionism." *Cognitive Therapy and Research*. 14(1990).
- Hollender, M. H. "Perfectionism, a Neglected Personality Trait." *Journal of Clinical Psychiatry*. 1978.
- Horney, Karen. *Neurosis and Human Growth*. New York: Norton. 1950.
- Seamands, David. "Perfectionism: Fraugh with Fruits of Self-Destruction." *Christian Today*. 1986.
- Suddarth, B. H. Slaney, R. B. "An Investigation of the Dimensions of Perfectionism in College Students." *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*. 34(2001).

〈 부 록 〉 각 회기별 활동모습 및 작품

회기	활동 주제	활동 작품		회기	활동 주제	활동 작품	
		1차 실험집단	2차 실험집단			1차 실험집단	2차 실험집단
1	자기 소개 하기			6	나의 장단점		
2	프로그램에 대한 흥미 유발			7	물고기 가족화		
3	나의 자아상			8	대인 관계의 걸림돌		
4	마음의 상처			9	이중적인 자아		
5	어린 시절 회상			10	왜곡된 자아		

회기	활동 주제	활동 작품		회기	활동 주제	활동 작품	
		1차 실험집단	2차 실험집단			1차 실험집단	2차 실험집단
11	거짓 된 자아			16	마음 정화 하기		
12	일그 러진 자아			17	거듭 나기		
13	마음 의 뿌리 뽑기			18	미래 설계		
14	분노 표출			19	마음 가꾸기		
15	거짓 자아 추방			20	축복 하기		



[ 후주 ]

- \* 심수명: 국제신학대학원대학교 교수
- 1) 이 논문은 조성의 박사 학위 논문을 요약, 발췌한 것이며 심수명 교수가 지도한 것이다.
  - 2) 이미화, 류진혜, "완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취 목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여," 「청소년학 연구」 제9권 제3호(2002): 293-316.
  - 3) H. Missildine, *Your Inner Child of The Past*, 이종범, 이석규 역, 「원만한 정서생활을 가로막는 몸에 밴 어린시절」 (서울: 카톨릭교리신학원, 1999), 9.
  - 4) Karen Horney, *Neurosis and Human Growth* (New York: Norton, 1950), 64.
  - 5) O. R. Frost and others, eds., "The Dimension of Perfectionism," *Cognitive Therapy and Research*, 14 (1990): 449-68.
  - 6) B. H. Suddarth, R. B. Slaney, "An Investigation of the Dimensions of Perfectionism in College Students," *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 34 (2001): 157-65.
  - 7) David. D. Burns, "The Perfectionist's Script for Self-Defeat," *Psychology Today* (November 1980), 34-52.
  - 8) M. H. Hollender, "Perfectionism, a Neglected Personality Trait," *Journal of Clinical Psychiatry*, 39(5)(1978): 384.
  - 9) A. Ellis, "Expanding the ABC's of RET," In *Cognition and Psychotherapy*, M. J. Mahoney & A. Freeman, Eds. (New York: Plenum, 1985), 313-23.
  - 10) David Stoop, *Hope for the Perfectionist*, 김태곤 역, 「완벽주의로부터의 해방」 (서울: 미션월드, 2002), 34-49.
  - 11) 심수명, 「인격치료」(서울: 학지사, 2004), 316.
  - 12) 박윤수, 「목회심리치료와 치유상담의 실제」(서울: 도서출판 라과, 1996), 51-6.
  - 13) 자기 자신에 관한 사실, 느낌 그리고 상대방의 이야기, 행동에 대한 자기 자신의 반응과 느낌을 꾸밈없이 솔직하게 표현하는 과정
  - 14) 은옥주, "중년여성 우울증에 대한 사례연구" (석사학위논문: 연세대학교 연합신학대학원, 2000), 35.
  - 15) 김미영, "집단 미술 치료가 아동의 우울과 자기 존중감에 미치는 영향" (석사학위논문: 한국교원대학교 대학원, 2000), 20-1.
  - 16) C. A. Malchio, *Understanding Children's Drawings: Emotional Content of Children's Drawings: Childhood Depression* (N.Y.: Guilford, 1998), 김미영, 20에서 재인용.
  - 17) 전미향, "집단미술 치료가 청소년의 자기 존중감과 사회 적응력에 미치는 효과" (박사학위논문: 영남대학교 대학원, 1997), 13.
  - 18) 완벽주의적 부모는 우수한 일을 위한 보상으로 사랑과 승인을 이용한다. 아이가 실수나 실패를 하면 완벽주의적 부모는 불안해하거나 실망하게 되며, 아이는 이것을 거절로 받아들이게 되는 것이다. 따라서 부모로부터 거절당하지 않기 위해 즉, 사랑과 수용을 받기 위해 완벽하게 일하려고 하고 실수를 피하려고 하게 된다. 완벽주의적 부모는 자신의 행동에 대해서 과소평가할 뿐만 아니라 자녀의 노력에 대해 보상해주거나 수용하는데 어려움을 느낀다. 심수명, 312.
  - 19) David Seamands, "Perfectionism: Fraught with Fruits of Self-Destruction," *Christian*

*Today* (April 10, 1981): 24.

20) David Stoop, 138.

21) 심수명, 315-19.

22) 김혜정, 김동연, "미술치료가 우울증 청소년의 우울과 학교생활 적응 및 태도에 미치는 효과," 「미술치료연구」 제9권 제3호 (2002): 71.

23) 류정자, 최혜경, "정서, 학습장애아의 집단미술치료 사례연구," 「미술치료연구」, 5권 2호(1998): 19-34.

24) Barrow, J. C., & Moore, C. A., "Group Interventions with Perfectionistic Thinking," *Personnel & Guidance Journal* 61(1983), 612-5.

25) David Stoop, 89.

26) 정승진, "완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발" (박사학위논문: 연세대학교 대학원, 1999).

27) 서영숙, "부적응적 완벽성 감소를 위한 인지-행동적 집단상담 프로그램의 효과" (석사학위논문: 계명대학교대학원, 2000).

【 Abstract 】

The Study of a Group Art Therapy Program and its Effectiveness  
to Decrease the Maladaptive Perfectionism of Adolescents

Soo-Myung Sim  
(Ph.D., International Theology University)

Sung-Eui Cho  
(D.C., International Theology University)

Adolescents with high perfectionism tend to feel guilty and humble themselves too much because they are obsessed by the feeling that they cannot reach the goal set by themselves and are unable to satisfy anyone with their behaviors. Also, they consider God as the Being that can never be pleased by them, so the feelings of doubts, disobedience and even hostility against God always overwhelm them. Therefore, in order for them to be recovered to the image of God as originally created, they should receive God's grace given to them in Jesus Christ.

To satisfy these needs, this study was researched to develop a group art therapy program to decrease the perfectionism of adolescents and to test its effectiveness. Also this study was intended to examine whether the developed program can be applied at churches and schools.

The targets of the main research were the 40 second-grade middle-school students who were willing to participate in this test. They were selected from the high 30 percentile of perfectionism among the second-graders. The 40 students were divided into two groups, 20 students each. The 20 student group was divided again into two groups, the test group and the control group, 10 students a group. The group art therapy program was carried out after school for 7 months 2 to 3 times per week over 20 sessions, each session lasting 90 to 120 minutes.

In order to verify the effectiveness of the program, MPS(Multidimensional Perfectionism Scale), was chosen as a quantitative analytical tool and a pre-post repeated dispersion measure was made to compare the average differences of each group. For qualitative analysis, the observation of behavioral and emotional change of the participants and the group process evaluation were carried out each session.

The study result could be summarized as below.

First, the group art therapy program was effective in decreasing the perfectionism of the adolescents with high perfectionism.

Second, the adolescents with high perfectionism showed a positive change in their emotion and behavior during each session.

Third, the evaluation and the response of the adolescents with high perfectionism to the group art therapy was very positive.

Therefore, this program which was developed as an alternative to lower the perfectionism of the adolescents is expected to be effectively applied at churches and schools.

**Kye words:** Group art therapy program, Maladaptive perfectionism, Adolescence, Multidimensional Perfectionism Scale, repeated dispersion Measure.