

## 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램 개발 및 효과

이 경 희\* 강 연 정\*\*

### 국문초록

본 연구는 30~40대 기독교인 미혼여성을 대상으로 기본적인 기독교 상담의 틀 안에서 Greenberg의 정서중심치료, Suenaga의 색채심리이론을 통합하여 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고자 이루어졌다. 연구참여자는 B시 교회에 출석 중인 30~40대 미혼여성들로 실험집단 8명, 통제집단 8명이다. 프로그램은 회기당 150분, 주 2회, 총 12회기로 진행하였으며, 자료분석은 SPSS 27을 사용하였다. 결론적으로 본 연구에서 30~40대 기독교인 미혼 여성을 위해 개발된 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램은 조사시기의 주효과와 조사시기와 집단 간의 교호작용효과에서 유의미한 차이가 나타났다. 즉, 정서조절곤란 감소, 자아탄력성 향상, 영적 성숙 향상에 유의미한 결과를 가져왔음이 입증되었다. 따라서 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램은 30~40대 기독교인 미혼 여성들의 정서조절곤란의 감소를 통해 자아탄력성이 향상되어 영적 성숙에 이루는데 도움을 주는 프로그램임을 시사한다.

**주제어:** 기독교 상담, 정서중심치료, 색채심리, 기독교 정서중심치료 프로그램, 기독교인 미혼여성

\* 수영로심리상담센터 상담사, 제1저자

\*\* 고신대학교 기독교교육학과 교수, 교신저자

• 이 연구는 고신대학교 이경희의 박사학위 논문(2024년 2월, 지도교수: 강연정)을 요약·재구성한 논문임.

## I. 여는 글

인간의 정서는 하나님의 속성을 따라서 지음을 받았으며 그 정서는 인간이 하나님의 형상을 표현하는 수단이며 동시에 인간됨을 이루는 필수요소이다. 인간은 정서를 가지고 건강하게 느끼는 존재로 자신의 감정을 다스리도록 지음 받았으며 인간의 모든 정서는 하나님과 연관되어 있다(김준수, 2013). 정서는 인간 내면의 속성과 기능들이 내외부적인 환경과 사건에 반응하며 나타나는 결과물로서 인간이 인지적, 행동적으로 반응하도록 하는 힘이라고 할 수 있으며, 적절한 정서적 반응은 전인적 신앙성숙을 추구하는데 도움이 된다(강지희, 2018). 기독교인의 전인격적인 성숙과 성령의 열매는 공감, 연민, 감사, 배려, 평화, 사랑 등 적절한 정서적 표현과 실천으로 드러나야 하며, 기독교적 가치관에 기반을 둔 올바른 정서반응은 거듭난 기독교인이 성화되어져 가는 표징이라고 할 수 있다(주연수, 2014).

그런데, 한국인의 심리 문화적 특성은 유보적 표현을 미덕으로 삼으며 분위기에 따라 말을 아끼기 때문에 의사소통 방식이 타협적이며 의례적인 경향이 있으며 정서나 동기의 발현이 타인 중심적이어서 개인적인 감정이나 욕구표현을 통제하는 기제가 발달되었다(장성숙, 노기현, 2011). 이러한 한국인의 행동특성을 고려하여볼 때, 정서중심치료는 내담자의 표현되지 않은 감정과 욕구를 함께 탐색을 통해 내면의 깊은 곳에 숨겨진 정서를 알아차리고 표출한다는 점에서 한국인의 심리적 맥락에 필요하고 효과적인 상담기법이 될 수 있다(성혜옥, 2010).

Greenberg가 개발한 정서중심치료는 내담자의 부적응적 도식을 교정하고 정서경험의 재구성을 통해 내담자의 심리적 문제를 해결함으로써 내담자의 삶의 목표와 의미를 새롭게 하는데 중요한 역할을 한다. 이러한 정서중심치료는 기독교의 은혜와 사랑에 의한 정서경험의 변화와 의미 재구성에 깊은 관련성을 지니고 있다(문성일, 2019). 정서중심치료의 접근은 심각한 정신병을 가진 사람보다는 우울하고 불안한 내담자, 대인관계 문제 등 일상에서 삶의 문제를 겪고 있는 사람들에게 가장 효과적이다(Paivio & Greenberg, 1995).

최근 한국은 코로나19로 인한 사회적 불안과 우울감이 젊은 층을 중심으로 확산되고 있으며 불안감이 더욱 커지고 있다. 코로나19 이전 2019년과 이후 2022년 연령대별 증가율을 비교해 보면 30대는 44.4%가 증가한 것으로 확인되었다. 사회적 불안감 상승으로 인한 불안장애, 우울증 등 정신건강에 대한 대책 마련이 시급한 시기라고 할 수 있다(박호경, 2023). 인간발달단계에서 성년기의 절정기인 30~40대는 일과 사랑

등 기타 인생의 중요한 측면들에 더 깊이 관여하며, 일에 대한 의욕이나 패기가 절정에 달하고, 목표 달성에 더 열심이고 자신이 넘쳐나며 권위를 가지게 되는 시기이다. 그러나 한편으로는 인정과 존경을 잃을까 두려워하기도 하며, 이러한 측면들이 충분히 해소가 안될 때 심리 정서적으로 취약한 문제가 드러나기도 한다. 특히, 30~40대 미혼여성은 '여성 자신이 되기'위하여 심리정서적인 건강이 무엇보다 중요한 시기라고 볼 수 있다(정옥분, 2014).

기독교인 미혼여성의 경우 심리정서적으로 취약한 문제가 드러날 때, 상담을 통해 치유를 받거나, 풍부한 성경적 지식을 갖고 하나님 말씀대로 살아가려고 해도 한계에 부딪칠 수 있다. 이는 정서적 피폐화 때문이고, 그 정서적 피폐화 바닥에는 정서적 무감각이 있을 수 있다. 그런데, 하나님과의 관계를 회복하게 되면 친밀감이라는 정서를 느끼게 되고, 이를 통해 정서를 조절하고 통제할 수 있는 힘이 생긴다. 그리하여 정서에 압도당하지 않는 사람이 될 수 있는데, 이를 영성 회복이라고 하며 이것이 정서 치유의 이점이라고 할 수 있다(최영경, 2010). 김현실(2010)은 30~40대 기독교인 미혼 청년들이 각자 다양한 삶의 배경을 가지고 있어 교회공동체 안에서 사각지대에 있게 되어, 소속감과 소외감을 어려움을 겪을 수 있으므로 이들을 위한 목회적 대안이 필요하며, 하나님과의 관계를 도울 수 있는 훈련 프로그램을 제공해줄 필요가 있음을 제안하였다.

선행연구들에 의하면, 이런 취약한 상황이라 할지라도 영적 안녕 수준이 높으면 적극적으로 대처하고, 긍정적으로 해석하며, 타인과 긍정적으로 비교하고, 종교적 추구도 더 증대되기에 스트레스 극복에 도움이 된다고 보고되고 있다(김후자, 2001; 서경현, 전점구, 2004; 유혜숙, 2006). 강연정(2007)은 기독교와 심리학의 통합적 시도를 통해 개발한 기독교 집단상담 프로그램이 영적 안녕과 전인건강증진에 효과적임을 밝혔다. 또한, 기독교 관점에서 자아탄력성은 자신이 처한 역경을 이겨내는 것에 그치지 않고, 고난과 역경을 하나님의 관점으로 바라보게 되면서 그 상황을 해석할 수 있는 시각 자체의 전적인 변화를 가져온다고 하였다(강연정, 2012).

김주연(2020)은 정서중심 집단상담 프로그램이 초심상담자의 정서조절곤란 수준을 낮추고, 자아탄력성 수준을 향상시키는데 유의한 효과가 있음을 보고하였다. 서윤경(2015)은 자아탄력적인 사람들이 스트레스 유발상황에서 느끼는 불안, 정신적 고통, 스트레스가 낮기 때문에 안정적이며 자신감이 높고, 학교 및 사회생활에 수월하게 적응할 수 있다고 하였다. 김태영 등(2021)은 정서중심치료를 기반으로 한 상담프로그램이 불안정 애착을 개선하고 정서조절곤란을 감소시키는데 탁월한 효과가 있음을 밝혔

다. 그동안 청소년들과 아동들을 대상으로 한 정서중심 집단상담 프로그램의 효과성이 입증되어 왔다(김인서, 2021; 김은진, 2016; 김영근 외 2인, 2017; 김주연, 2020; 김태희, 2015; 정수인, 2020; 최주진, 2018).

임명희(2013)는 정서적 어려움으로 억압된 내면의 정서를 방어 없이 드러내게 함으로써 소통의 접촉점 역할을 하는 도구로 색채가 유용하며, 색채심리치료 프로그램 경험은 정서적 치유에 도움이 된다고 하였다. 색채심리를 활용한 집단상담 프로그램 연구들을 살펴보면 아동, 청소년, 대학생, 기혼여성, 상담자(김수현, 2018; 류진아, 2020; 안선희, 김향숙, 2016; 이경원, 2015; 임명희, 2013) 등과 정신적 정서적 어려움이 있는 대상들(김형희, 2009; 문영미, 2019; 정은주, 2021)에게 효과적인 연구가 이루어져 왔다. 또한 색채심리를 활용한 집단상담 프로그램을 실시한 결과, 정서조절곤란 감소와 대인관계 향상(김수현, 2018), 정서지능과 자기효능감(이경희, 이승현, 2020), 자아존중감 향상과 스트레스 감소(이채영, 2020) 등에서 효과적인 것으로 보고되어져 왔다.

이상의 선행연구 결과들에 의하면 정서중심 집단상담 프로그램과 색채심리 프로그램은 대상의 특성에 따라 진행 방법이 다양하며, 정서 조절 향상에 유의미한 영향을 주고 있으며, 특히 색채표현은 참여자의 정서를 치료하는 데 효과적인 것을 알 수 있다. 김정숙(2007)은 색채가 인간의 물리적, 생리적, 정서적, 영적인 부분까지 미치는 영향이 크므로 기독교 상담영역에서 새로운 상담 도구로 연구해 볼 가치가 있다고 하였다. 그런데, 색채심리치료와 정서중심치료에 대한 기독교적 평가와 상담 현장에서 기독교적 적용에 대한 논의는 미흡한 실정이고, 특히 기독교인 미혼여성을 대상으로 한 연구는 찾아보기가 어렵다. 성경적 원리에 근거를 둔 기독교 상담을 색채심리와 정서중심치료에 접목한 연구는 미흡하며, 색채심리를 활용한 정서중심치료 프로그램을 적용하여 효과성을 검증한 연구는 거의 이루어진 바가 없는 것으로 살펴진다. 따라서, 색채심리와 정서중심치료를 활용한 기독교 집단상담 프로그램을 통해 정서적 표현을 도와주는 프로그램 개발이 필요한 것으로 사료된다.

그러므로, 본 연구에서는 심리정서적인 건강이 중요한 30~40대 기독교인 미혼여성을 대상으로 기독교 상담을 기반으로 하여 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램을 개발하여, 기독교 미혼여성의 정서 치유에 미치는 효과성을 검증하고, 기독교 정서치유 프로그램의 모델을 제시하고자 하였다. 이를 위해 본 연구는 먼저 색채심리와 정서중심치료 및 기독교 상담에 관한 이론적 고찰을 통해 통합적 관점에서 연구하고자 하였다. 이 연구에서 개발된 프로그램의 효과성을 살펴보기 위해서 정서조절

곤란, 자아탄력성, 영적 성숙에 미치는 영향에 대해 효과성을 검증하고자 하였다. 이 연구에서 개발된 프로그램은 기독교인의 심리 정서적 치유뿐만 아니라 교회공동체를 위한 정서치유 프로그램으로 활용가능성이 높을 것으로 기대된다.

## II. 펴는 글

### 1. 이론적 배경

#### 1) 기독교 상담

Bufford(1997)는 10여명의 기독교 상담학자들을 대상으로 고찰한 결과, 7가지 기독교 상담의 특징을 제시하였다. 첫째, 탁월성의 추구로 상담은 주께 하듯 잘 준비하고 최선을 다하는 전문성을 요하는 작업이다. 둘째, 상담이 기독교적이 되기 위해서는 상담자가 기독교 세계관을 이해하고 적용해야 한다. 셋째, 상담에 대한 접근방법과 내재된 가치가 기독교 신학에 의해서 안내되고 있는가를 점검해야 한다. 즉, 상담의 도구, 목적, 그리고 동기가 성경적 가치에 의해서 검증되어야 한다. 넷째, 상담자의 개인적인 신앙이다. 상담자가 하나님과의 인격적 관계가 없으면서, 기독교 세계관이나 기독교적 가치를 가진다는 것은 가능하지 않다. 다섯째, 자신이 기독교 상담자로 세워졌다는 소명의식이 필요하다. 여섯째, 하나님의 속성, 함께 하심, 개입하심이 동반되어야 한다. 일곱째, 영적인 개입과 자원으로, 기독교 상담은 기독교 전통에서 추론된 자원(성경, 묵상, 영적 지도, 목회자나 다른 영적 지도자와의 만남, 예배, 교제, 성례, 봉사, 기독교 공동체 내에서 피차에 격려하기 등)이 활용되어야 한다(안경승, 2012).

기독교 상담 목표에 대해 이관직(2016)은 6가지로 제시하였다. 첫째, 내담자가 성도로서의 정체성과 사명을 확립하는 것, 둘째, 내담자가 문제상황이나 타인보다 먼저 자기 자신을 인식할 수 있는 능력을 증진하는 것, 셋째, 죄와 얽매임으로부터 자유한 삶을 살며 용서의 삶을 실천하는 것, 넷째, 하나님과의 교제가 원활하게 일어나는 삶과 하나님의 말씀에 순종하는 삶을 사는 것, 다섯째, 지혜의 출발점이 되는 하나님을 앞으로써 이 세상에서 지혜자로서의 삶을 사는 것, 여섯째, 하나님을 전적으로 의지하는 삶을 사는 것이다. 최은영(2001)은 기독교 상담의 인간관에 대하여 여러 이론가들을 조명한 결과, Crabb, Seamands, 김진 등이 조직신학의 창조-타락-중생-성화의 원리들과 잘 부합하면서 통합해 나가고 있는 상담자라고 보았다. Crabb은 인간을 '타락한

하나님의 형상보유자'라고 하였으며, Seamands는 '존재적 인간'과 '행동적 인간'이란 개념으로 통합을 시도한 상담자이다. 김진은 인간의 본성을 본래적 본성과 타락한 자연 인간의 본성, 중생한 그리스도인에게 적용되는 인간 본성 등 세 가지로 구분하여 Crabb의 인간관을 더욱 구체화하였다.

기독교상담자는 하나님 앞에 서 있는 자들이며, 하나님이 함께 하심을 증거할 수 있는 자이다. 일반상담이 상담자와 피상담자와의 일정한 간격과 차가운 냉정성을 강조하는 반면, 기독교 상담자는 예수님이 가지셨던 '지속력 있는 사랑과 연민의 정'의 요소를 갖춘 자가 되어야 한다(강용원, 1993). 기독교 상담자는 내담자와 상호관계 속에서 내담자에게 영향을 미치는 자신의 세계관을 올바르게 정립하고 있어야 하며, 기독교 세계관으로 그들을 인도하여 잘못된 방향을 바로잡아 줄 수 있는 힘을 가져야 한다. 기독교 세계관이 잘 정립되어 영적인 삶의 향기가 넘치는 기독교 상담자야말로 효과적인 기독교 상담을 할 수 있다(박윤정, 2012). 김규보(2019)는 성경적 상담영역에서 실천적인 전문성을 확보하기 위해, 현장에서 사용할 수 있는 성경적 상담방법 및 도구의 개발이 필요하다고 하였다. 이를 위해 기독교 병리학적 진단체계 및 검사 도구의 개발이 필요하며, 더 나아가 미술, 음악, 드라마, 놀이 등의 매체를 활용한 성경적 상담 방법 및 도구의 개발도 지속적으로 연구 발전되어야 한다고 하였다.

기독교 상담의 통합은 상담의 임상적 측면을 강조하는 실제적 통합, 상담자의 인격적 측면을 강조하는 개인적 통합, 상담의 내용에 관심을 갖는 내용적 통합 등의 3영역의 통합으로 구분할 수 있다(김용태, 2021). 기독교 상담학은 상담학의 종합 학문적 성격으로부터 도움을 받을 수 있고, 상담학은 기독교 상담학으로부터 통합의 방식, 이유, 내용, 구조 등과 같은 내용에 대해서 도움을 받을 수 있다(김용태, 2013). 그동안 기독교 상담과 심리학의 통합적 연구들(김성환, 백현숙, 2018; 김현영, 2018; 고선옥, 2020; 김정화, 2020; 박애규, 2020; 양정선, 2020)을 살펴보면, 일반심리학에서 이론과 방법론을 가져와서 기독교 상담 프로그램을 개발하는 연구들이 주로 이루어져 온 것으로 보인다. 따라서, 앞으로 기독교 상담영역에서 통합적 연구방법론의 체계화를 위한 지속적인 노력뿐만 아니라 기독교 세계관을 바탕으로 한 기독교 상담 프로그램 개발을 위한 선제적 노력이 요구된다고 본다. 즉 기독교 상담의 통합은 살아계신 하나님을 믿는 신앙에 기초하며, 복음적인 기독교 세계관에 입각하여, 성경과 영성을 중심으로 한 타 영역 간의 통합을 위한 창조적인 노력이 이루어져야 할 것이다. 이를 위해 기독교 상담학자들이 기독교 상담영역에서 심리 및 영성 치료에 대한 효과성을 검증하는 지속적인 노력이 필요한 것으로 사료된다.

## 2) 정서중심치료

정서의 사전적 의미는 사람의 마음에서 일어나는 여러 가지 감정 또는 감정을 불러 일으키는 기분이나 분위기를 말한다. 즉 자극이 주어지면 인간의 내부에서 발생하는 정서적 반응은 내적인, 외적인 감각 느낌과 연결되어 인간 내부의 상태를 표현하는 인간 내부의 언어이며, 심리적, 생리적, 신체적 반응을 포함한다. 정서(emotion)가 어떤 상황에서 지속적인 상태나 분위기라고 한다면 감정(feeling)은 어떤 상황에서 일시적인 마음의 상태이다. 정동(affect)은 희노애락과 같이 일시적으로 급격히 일어나는 감정으로 진행 중인 사고 과정이 멎게 되거나 신체적 변화가 뒤따르는 강렬한 감정 상태이다. 이 강렬한 감정 상태가 지속되면 정상 생활이 어려워지게 된다(Greenberg, 2011).

인간이 느끼는 모든 감정들은 하나님의 마음을 보게 해주는 창문이므로 하나님을 더 온전하게 알기 위해서 감정을 탐구해야 한다. 자신의 참모습을 이해하기 위해, 더 나아가 하나님을 알기 위해 우리는 자신의 감정에 귀를 기울여야 한다. 인간의 정서는 하나님의 속성을 따라 지음을 받았으며 그 정서는 인간이 하나님의 형상을 표현하는 수단이며 동시에 인간됨을 이루는 필수 요소인 것이다. 자신의 깊은 마음의 소리에 예민해지고 정직해질 때 하나님을 더 깊이 만날 수 있으며 영적인 성숙을 이룰 수 있다(김준수, 2013). Roberts는 기독교 성장과 덕목은 정서적 영역에서의 성숙과 직결되어 있음을 강조한다. 성령의 열매와 기독교적 인격의 성숙은 공감, 연민, 감사, 배려, 평화, 사랑 등 적절한 정서적 표현과 실천으로 드러나야 하며, 기독교적 가치관에 기반을 둔 올바른 정서반응은 거듭난 기독교인의, 더 나아가 성화된 기독교인의 표징이라고 하였다(주연수, 2014).

Greenberg(2022)의 정서중심치료(Emotion Focused Therapy: EFT)는 내담자의 부적응적 정서 도식을 교정하고 정서 경험의 재구성을 통해 내담자의 심리적 문제를 해결함으로써 자기를 강화하고 정서를 조절하며, 삶의 목표와 의미를 새롭게 하는 데 중요한 역할을 한다. 정서중심적인 초점은 심리치료사와의 관계 속에서 교정적 정서 경험뿐만 아니라, 심리치료사와 내담자 모두 정서의 자각, 수용, 표현, 사용, 조절, 전환을 증진할 수 있는 전략으로 이끌어 준다. 정서중심치료에서 내담자들은 정서를 더 잘 인식하고, 경험하고, 수용하고, 탐색하고, 정서들이 가지는 의미를 더 잘 알아내고, 정서를 변화시키고 유연하게 처리하는 데에 도움을 받는다. 정서적 경험과 표현을 평가하기 위해 건강한 핵심 감정인 적응적인 일차 정서, 만성적인 나쁜 느낌인 부적응적인 일차 정서, 반응적이거나 방어적인 이차 정서, 원하는 것을 얻기 위해 사용하는 도

구적 정서로 구분된다(Greenberg, 2022). 정서중심치료 이론에서 나타나는 역기능은 내적 상태의 회피나 인식의 부족, 정서조절의 실패, 부적응적인 반응, 방어, 내적 갈등, 의미 형성을 방해하는 장애물 등이 포함된다(Goldman & Greenberg, 2015). 정서지향적 치료단계는 관계 형성 단계, 정서 활성화 및 탐색 단계, 정서 재구성 단계의 세 단계로 이루어진다(Greenberg & Paivio, 2003).

Greenberg의 EFT 접근은 개인치료 영역에서 우울증, 범불안장애, 사회불안장애, 복합트라우마, 대인관계 문제, 섭식장애 등의 치료에서 효과성이 입증되어 왔으며, 증거 기반 처치로 인정받고 있다(Greenberg, 2017). Goldman & Greenberg(2015)는 EFT치료자의 경험적 반응방식에는 기본적인 공감, 공감적 탐색, 처리 과정을 가이드 하는 반응, 경험적인 현존, 내용 지시 사항(비경험적인) 등을 제시하였다. Greenberg는 EFT치료자가 그러한 경험적 반응방식에 능숙해져야 하며, EFT치료자의 미세 반응은 내담자가 상담 회기 내에서 정서를 느낄 수 있도록 도와주는 동시에 치료적인 안정성과 신뢰를 유지시켜주는 역할을 한다고 하였다. Greenberg의 정서중심치료 이론은 내담자의 내면에서 부적응 정서에서 적응 정서로 탈바꿈(transformation)이 일어나는 것을 돕는 과정에서 숙련된 EFT치료자의 역할이 중요하다. EFT치료자는 전문적인 EFT기술들을 습득하는 과정에서 따라가기와 이끌기 및 정서에 머무르는 의도적인 체험적 수련과 정서의 탈바꿈 체험을 경험하게 될 것이다. EFT치료자의 능숙한 공감적 조율은 치료적 현존에 달려있으며, 치료적 현존은 EFT치료자가 자신을 치료적으로 확실히 사용하게 되며, 이를 통해 내담자를 효과적으로 돕게 될 것이다(Goldman et al., 2021).

정서중심치료와 기독교 상담과의 통합적 접근에 대한 탐색을 시도한 문성일(2019)의 논지에 의하면, 정서중심치료는 기독교의 은혜와 사랑에 의한 정서 경험의 변화와 의미 재구성에 깊은 관련성을 지니고 있다고 하였다. 그리고 정서중심치료의 기독교적 적용은 내담자 자신(self)의 정서적 회복에 맞추어진 치료목표를 넘어서 하나님과의 관계성을 회복할 수 있는 전인적인 치유의 경험으로 온전한 정서적 회복이 가능하다고 하였다. 따라서, 정서는 하나님을 체험하고 교제하는 통로로 이용될 수 있으며, 근원적으로 내담자의 정서적 경험을 새롭게 변화시키는 성령의 역동적 역할에 의해 완전한 변형(transformation)을 체험할 수 있다고 보는 것이 기독교 정서중심치료라고 할 수 있다. 기독교상담에서 EFT치료자는 전문적인 EFT 기술들을 습득하는 수련에서 이루어지는 인간 내적인 정서의 치료적 변화, 즉 정서의 탈바꿈에서 더 나아가는 것이다. 또한 기독교 EFT치료자는 내담자가 내적 정서 치유뿐만 아니라 더 나아가 하나님과의

관계 정서의 치료적 변화를 통해 영적 성장과 성숙으로 나아갈 수 있도록 돕는 하나님 도구라는 기독교적 정체성을 인식하는 것이 중요하다. 그러므로 기독교 정서중심치료를 하는 기독교 EFT치료자는 상담 장면에서 내담자를 치료하시는 성령의 치료적 개입에 머물면서, 내담자의 정서를 민감하게 따라가기와 성령의 치료적 현존 앞으로 이끌 수 있는 영성이 필요하다. 이를 위해 기독교 EFT치료자는 늘 하나님 임재 연습과 영성 훈련이 몸에 배여 있을 때, 진정한 기독교 EFT치료자가 될 수 있을 것이다.

그동안 국내 기독교 상담영역에서 Greenberg의 정서중심치료(EFT)와 Johnson의 정서중심부부치료(Emotion Focused Couple Therapy: EFCT)와 통합하는 연구들이 이루어져 왔다. 기독교 상담 영역에서 EFCT와 통합적 적용에 관한 연구들을 살펴보면, 기독교상담 영역에서 정서중심부부치료 이론의 적용가능성 탐색(박노권, 2010), 한국적 EFCT모델 개발(성혜옥, 2010), 통합적 부부치료(최지원, 2017), EFCT 기독교상담사의 역할(백정미, 2018) 등의 관점에서 기독교적 통합적 노력이 이루어져왔다. 그런데, 기독교 상담영역에서 정서중심치료 이론과의 통합적 연구가 미흡하므로 이에 대한 연구가 필요한 것으로 사료된다. 김태영 등(2021)은 메타분석을 통해 정서중심치료를 기반으로 한 국내 상담프로그램의 효과를 살펴본 결과, 불안정 애착과 정서조절곤란을 감소시키는데 특히 효과적으로 나타나 정서중심치료 이론을 지지하는 결과를 확인하였다. 정서중심치료에 근거한 집단상담 프로그램과 관련된 선행연구들을 살펴보면, 아동의 경우에 분노 감소(김정은, 김유미, 2013), 불안 감소 및 심리적 안녕감 증가(최주진, 2018), 정서조절곤란 감소(김인서, 2021) 등에서 효과적인 것으로 나타났다. 청소년의 경우에는 정서조절곤란 감소 및 정신건강 향상(김태희, 2015), 우울 성향 감소(김은진, 2016), 감정표현불능증 및 신체화 증상 감소와 대인관계 개선(이현진, 김명찬, 2016), 정서조절능력 향상 및 일상적 스트레스 감소(김영근 외 2인, 2017) 등에서 효과성이 검증되었다. 성인 집단의 경우에는 긍정 정서 증가와 직무 스트레스 감소(최현영, 2019), 정서인식 명확성 및 자아탄력성 향상과 정서조절곤란 감소(김주연, 2020) 등에서 유의미한 효과가 나타났다. 이상의 정서중심치료 집단상담 프로그램은 연구대상의 특성에 따라 처치 변인이 다르며, 그에 따른 효과가 다르게 나타났음을 알 수 있다.

이상 국내에서 진행되어온 선행연구들은 일반심리학 영역에서 Greenberg의 정서중심치료 이론에 기반한 집단상담 프로그램을 개발하여 효과성을 검증한 연구들이 대부분이다. 대부분 비기독교 영역에서 연구들이 이루어져 왔고, 기독교상담영역에서 기독교상담과 정서중심치료이론을 통합하여 집단상담 프로그램을 개발한 연구는 거의 보고

된 바가 없다. 따라서, 기독교 상담과 정서중심치료를 통합한 기독교 정서중심치료 프로그램의 개발과 효과성 검증 연구가 필요한 것으로 사료된다. 그러므로, 기독교 정서중심치료(CEFT) 프로그램은 고통스러운 핵심 정서로 인해 어려움을 겪고 있는 기독교인들을 치료하는데 효과적인 집단상담 프로그램이 될 것이다. 하나님의 현존과 임재 연습이 몸에 배인 기독교 상담자는 EFT의 치료적 현존을 잘 이해하고 습득하게 되어, 능숙한 기독교 EFT치료자가 될 가능성이 높으며, 기독교인 내담자의 치료와 회복을 효과적으로 도울 수 있을 것이다.

### 3) 색채심리

색은 물체가 빛을 흡수하고 반사하는 과정에서 뇌의 시신경에 의해 인지되는 것으로, 시신경을 거쳐 뇌에 전달되어 자극될 때 신체적 반응을 가져온다. 뇌에 전달된 색은 환경, 경험, 감정, 기억 등을 통해 심리적 반응을 일으키는데, 같은 색을 인지하더라도 개인에 따라 느끼는 색의 감정과 행동 표현은 지극히 개인적으로 나타난다. 빛의 파장에 따라 나타나는 다양한 색채는 강렬한 힘을 가진 도구로 신체적, 심리적, 정서적 상태에 영향을 미치며, 심리정서적 상태를 전달하는 의사소통 및 치료를 위한 도구로 활용된다(이경희 외 2인, 2016). 색채로 표현하는 내용에는 생각, 지각, 신체감각도 포함이 되지만 표현한 사람의 정서가 가장 중요한 부분을 차지하며, 색채는 감정과 관련이 있다는 것이 언어에서도 많이 나타난다. Mahnke의 색 경험 피라미드에서 개인의 색 취향처럼 개인차가 두드러진 경험도 다른 단계의 경험으로부터 영향을 받는데 5단계로 나타내었다. 즉 1단계 색 자극에 대한 생물학적 반응, 2단계 집단무의식, 3단계 의식적 상징화-연상, 4단계 문화적 영향과 매너리즘, 시대사조, 패션, 스타일, 5단계 개인적 관계이다. 색채에 대한 경험에 개인차가 존재하지만 보편적인 공통적 경험도 존재하며, 이러한 보편성의 기저에 신체적, 생물학적 기원이 있다. 따라서 색채와 정서간의 관계가 보편적일 수 있음을 시사한다(주리에, 2004).

색채표현이란 무의식의 심리적 에너지를 밖으로 표출하는 작업으로, 자유로운 색채 표현은 인간 내면의 숨은 심리를 말해주는 좋은 수단이 될 수 있다. 더 나아가 색채는 개인의 내면을 이해하고 심리적 고통을 치유하는 방법일 뿐만 아니라 의사소통의 주요한 수단으로도 작용할 수 있다(백낙선, 2010). Suenaga가 '색채심리'와 '심리 테라피'를 조합하여 실천적인 방법으로 체계화시킨 Heart & Color Method는 언어로 표현할 수 없는 감정을 색채로 표현하고, 그 표현을 객관화시킴으로 의식하지 못한 심층적 심리를 알아차리게 되는 프로세스 자체에 테라피 효과가 있다. 색채심리의 해독 포

인트는 색채, 재료, 터치, 형태 & 모티브, 구도 등 5가지 측면에서 심리 이해를 할 수 있다(일본 색채학교 & 한국 스에나가 메소드 색채심리연구소 편, 2017).

색채와 관련된 선행연구들을 살펴보면, 주리에, 권석만(2005)은 색채지표가 우울과 불안 등 임상적 증상에 반영하는 정도를 살펴본 결과, 우울한 사람들은 색 사용 수가 적으며, 색 혼합이 없는 사람들이 심리적 불편감을 높게 보고하는 경향이 있다고 하였다. 김정애(2010)는 정신적 건강상태가 색채감정에 미치는 영향을 살펴본 결과, 정상인, 기분장애환자, 정신분열증환자들에게서 정신적 건강상태에 따라 색채감정이 다르게 나타남을 보고하였다. 최정운 등(2013)은 긍정적 정서 어휘와 부정적 정서 어휘에 대한 연상색이 다름을 보고하였다. 즉 긍정적 정서 어휘에서는 난색 계열, 상쾌함과 시원함의 정서를 나타내는 한색 계열, 밝고 선명한 색조, 부드러움과 편안함의 정서에는 연한 색조들이 많이 나타났다. 부정적 정서 어휘에서 저명도의 무채색, 빨강색, 보라색 계열의 색, 수수한, 어두운 색조들이 많이 나타났다. 한지운과 나건(2021)은 한국 성인의 긍정과 부정 감정 색채 특징을 연구한 결과, 긍정어휘는 '편안하다', 부정어휘는 '답답하다'가 높게 나타났다. 밝은 톤과 선명한 톤은 대부분 긍정 감정과 높은 상관성을 보이고, 진한 톤은 부정 감정과 상관성을 보였다고 하였다. 임명희(2013)는 색채가 가지는 치료적 기능에 대해 정서적 작용, 주관적 인식 형성, 정서의 이완과 카타르시스, 자신의 객관화 및 대상화, 복잡한 심정의 명료화, 보완적 및 보상적 작용으로 제시하였다. 그리하여 개인이 선택하고 선호하는 색을 충분히 경험할 기회가 주어지면 정서적 결핍이 채워져 다른 색을 새롭게 선택하고 선호하는 것으로 나타난다고 하였다. 기독교 영역에서는 색채와 정서에 관련된 연구는 미흡하므로 기독교 관련 교육 및 디자인, 문화 등에서의 커뮤니케이션을 위한 실질적인 색채 활용에 대한 세분화된 연구가 필요한 것으로 보인다(주미경, 2012). 정유나(2016)의 연구에 의하면 신약성경에서 유채색 색채어는 29개의 단어가 사용되었으며, 요한계시록에서 시각적 환상을 묘사하기 위해 색채표현이 집중적으로 사용된 것으로 나타났다.

그동안 색채심리를 활용한 집단상담 프로그램에 관한 선행연구들을 살펴보면 다양한 연령층과 정신적 정서적 어려움이 겪는 대상, 즉 치매노인(김형희, 2009), PTSD 화상환자(김나원, 2013), 발달지연 아동(문영미, 2019), 조현병 환자(정은주, 2021) 등 폭넓게 연구가 이루어져 온 것을 알 수 있다. 색채심리를 활용한 집단상담 프로그램의 연구결과들을 살펴보면, 정서지능(문영미, 2019; 이채영, 2020; 이경희, 이승현, 2020; 정은주, 2021), 자아존중감(김나원, 2013; 이채영, 2020), 자아정체감(안선희, 김향숙, 2016), 자기효능감(류진아, 2020; 이경희, 이승현, 2020), 대인관계(김수현,

2018; 정은주, 2021), 정서적 안정감(이예슬, 김효정, 2021) 등의 향상에 긍정적 영향을 주며, 실존적 자기의식 증진(임명희, 2013), 정서조절곤란(김수현, 2018), 스트레스 감소(문승원, 2015; 이예슬, 김효정, 2021), 우울 및 불안 감소 및 PTSD 증상 완화(김나원, 2013) 등에도 긍정적 효과를 가져오는 것으로 나타났다.

따라서 색채심리를 활용한 집단상담 프로그램은 대부분 모든 사람들에게 적용 가능성이 높은 것으로 나타나, 그 유용성과 활용 가치가 높은 것으로 사료된다. 그런데 기독교 상담 영역에서 색채심리를 활용한 프로그램 연구는 찾아보기가 어렵고 미흡한 것으로 여겨진다. 그러므로 기독교 상담영역에서 프로그램을 개발하여 활용한다면 기독교인들의 심리정서적, 사회적 정신건강에 도움이 될 것이므로, 앞으로 색채심리를 활용한 프로그램 연구가 필요한 것으로 사료된다.

#### 4) 미혼여성

최근 한국의 통계청 보도자료(2023)에 따르면 2020년 혼인상태가 미혼인 청년 세대가 전체의 81.5%를 차지하였으며, 연령별로 30~34세의 미혼 비중이 2000년(18.7%)에 비해 약 3배 증가한 56.3%로 다른 연령대에 비해 빠른 증가 추세를 나타내었다. 여성의 미혼 비중은 2005년 56.2%로 절반을 넘었고, 비중의 증가 폭이 남자보다 더 큰 것으로 나타났다. 이상의 통계 결과를 살펴볼 때 미혼 청년의 증가 추세가 두드러지고, 특히 미혼 여성의 증가 폭이 크게 나타나 미혼여성에 대한 사회적 관심과 정책 마련이 시급하다고 볼 수 있다. 30~40대 기독교인 미혼여성들은 Levinson(1978)의 인생주기인 내면에서 자아를 찾으려는 강한 욕구가 솟아오르는 성인 안정기(33-40세), 실존에 대한 회의와 정서적 혼란 및 고통이 함께 수반되는 중년 전환기(40-45세), 이전 시기의 혼란과 갈등을 통해 중년을 살기에 적합한 새로운 인생 구조를 구축해서 안정하는 시기인 중년 입문기(45~50세)의 과정을 거치게 된다(양은주, 2005).

30~40대 기독교인 미혼여성들은 인생 주기를 거치면서 전반적인 삶의 현실적 문제와 함께 신앙적 문제까지 겪게 된다. 한국사회에서 미혼 청년들의 수가 점점 더 증가하고 있으나 대부분의 교회는 이들의 문제에 대응하기에 미흡한 형편이다. 따라서 한국교회에서 미혼 여성에 대한 관심과 미혼 사역에 대한 장년부를 위한 프로그램이 필요하며, 미혼 중년기 여성이 신앙공동체를 통해 진정한 거주함을 회복하고 올바르게 거주할 수 있도록 돕는 교육적 방안을 모색해야 할 것이다(김현실, 2010; 조지숙, 2018). 그리하여 이들이 소외감 없이 건강한 신앙생활을 할 수 있는 공동체 개발과

그들이 가지고 있는 역량과 자원들이 적절하게 교회와 사회로 환원될 수 있도록 돕는 시스템 개발이 필요할 것이다. 특히 30~40대 미혼여성들은 발달과업에 따른 정서적 욕구들이 표출되는 시기이므로, 이들을 위한 정서치유 프로그램 개발이 필요한 것으로 사료된다.

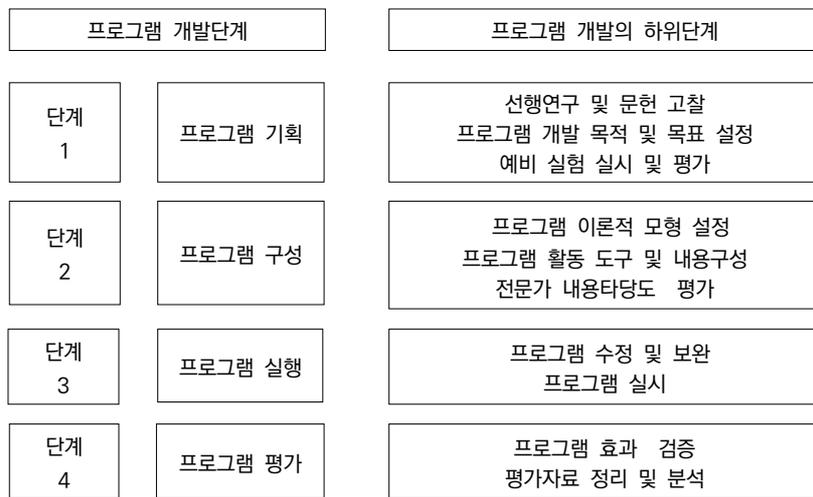
## 2. 프로그램 개발

정서중심치료는 전통적인 심리치료가 치료의 과정에서 정서적 변화의 중심적이고 근원적인 역할을 무시해왔다는 믿음을 전제로 하여, Greenberg(2022)는 치료적 변화를 일으키는 핵심 요소일 뿐 아니라 새로운 의미를 창조하는 주요 원인이자 개인의 성장을 이루는 근원으로 이해되어야 함을 주장하였다. 그런데, 정서 경험의 변화와 의미 재구성의 치료 과정에서 성령의 은혜와 개입을 간과하고 있다, Suegana의 색채심리이론은 '표현에 의한 자아 해방'과 '표현한 것을 통해 심리적 해독'을 하는 자기 인식의 행위가 결합되어 테라피 효과가 나타난다(일본 색채학교 & 한국 스에나가 메소드 색채심리연구소 편, 2017)는 것이다. 그런데, 이 이론은 색채에 대한 개인의 주관적인 표현과 심리해독이 이루어지는 것에 머물고, 하나님과의 관계 정서를 표현하는 부분은 간과되고 있다. 이러한 점에서 기독교인의 정서치유를 위한 프로그램은 기독교상담을 근간으로 하여 정서중심치료와 색채심리이론을 통합할 필요가 있다.

그동안 교회 안에서의 갈등은 감정적인 문제로 일어나는 경우가 많은데, 많은 교회의 신앙훈련 과정에서 정서적인 영역이 소홀히 여겨져 왔다. 이는 머리 중심의 신앙생활을 하는 기독교인들은 자신의 정서와 접촉하는 가슴 신앙으로 나아가지 못하고 인지적 사고와 경험에 머무르고 있어 성화의 과정으로 나아가는 데 방해를 받고 있다. 따라서, 성경적인 정서의 중요성에 대한 활발한 논의가 필요하며 교회의 신앙훈련 프로그램에도 정서적 성숙을 위한 과정이 개설되어서 좀 더 균형 잡힌 신앙 성숙을 추구해야 할 필요가 있을 것이다(김준수, 2013). 그러므로 본 연구에서는 기독교상담 영역에서 일반심리이론과의 통합적 노력의 일환으로 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램을 개발하고자 하였다, 연구대상은 교회 내에서 정서적 어려움을 겪고 있지만 표현의 어려움을 겪고 있다고 여겨지는 30~40대 기독교인 미혼여성 16명을 대상으로 하였다. 프로그램 연구대상의 인원수로서는 적절하지만 추후 연구 결과를 타당화하고 일반화하는데는 한계점이 있으므로 추후 반복적인 프로그램 활용과 연구를 통해 체계화와 실용화를 위한 노력이 필요할 것이다.

### 1) 프로그램의 개발과정

김창대 등(2020)의 프로그램 모형을 참고로 한 선행연구를 살펴보면, 기독교상담 프로그램(고선옥, 2020; 김정화, 2020)과 정서중심치료 프로그램(김인서, 2021; 김주연, 2020; 김태희, 2015; 정수인, 2020)에서 연구자들의 연구 방향에 따라 3~6단계로 구분하여 구성하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 선행연구들을 참고로 하여 본 연구의 목적과 절차에 맞게 (그림 1)과 같이 4단계로 구성하였다.



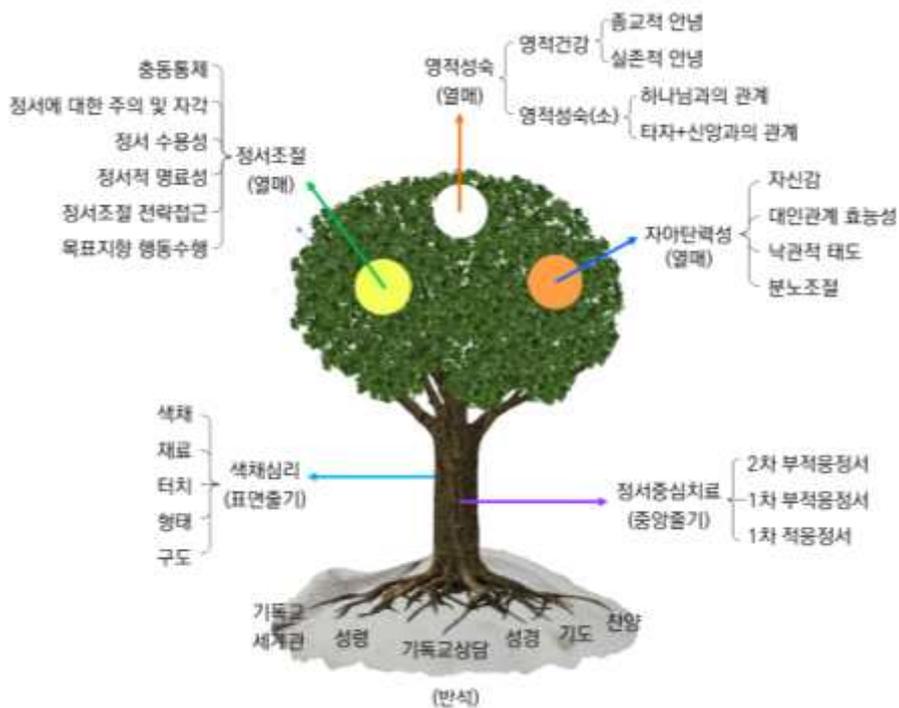
(그림 1) 본 연구의 프로그램 개발모형

### 2) 프로그램 개발을 위한 연구 모형

본 연구의 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램 개발을 위한 연구 모형은 기독교상담과 심리학 영역의 정서중심치료 및 색채심리학의 통합적 시도를 통해 (그림 2)와 같이 통합적 연구 모형을 구성하였다. 통합적 연구 모형은 기독교 세계관에 입각한 기독교 상담의 기본적인 틀 안에서 Greenberg의 정서중심치료적 접근에 기초하여 프로그램 회기의 단계를 구성하였다. 더불어 정서를 표현할 수 있는 활동 내용들은 스에나가 메소드의 색채심리이론에 기초하여 통합적으로 활용하였다. 통합적 연구 모형에서 기독교 상담은 반석과 뿌리를 담당하고, 정서중심치료는 나무의 속과 중앙 줄기를 담당하고, 색채심리는 나무의 겉과 표면을 담당하는 것으로 구성하였다. 이 세 가지 이론이 적절하게 잘 통합이 되어 건강한 나무로 자란다면 정서 조절, 자아 탄력성, 영적 성숙의 건강한 열매를 맺을 수 있다는 가설 하에 통합적 연구 모형 나무로 형상화하였다.

### 3) 프로그램의 구성

본 연구의 프로그램을 구성하기 위해 먼저 예비 연구를 실시하였다. 예비 프로그램 실시는 2021년 6월 22일 ~ 7월 22일 5주간 동안(매주 2회 총 10회기, 회기당 3시간~4시간) 36세 ~ 45세 기독교인 미혼여성을 대상으로 이루어졌다. 프로그램 진행은 ZOOM 온라인 원격 화상으로 이루어졌으며, 사전 면담을 통해 사전설문조사와 색채 도구 및 재료를 전달하였다. 프로그램 진행이 마친 후 사후 설문조사와 프로그램 만족도 조사를 하였으며 4주 후 추후 설문조사가 이루어졌다. 프로그램 참여 경험은 매회기마다 이루어진 경험보고서와 축어록을 통해 분석하였다. 예비 연구를 위해 이루어진 집단상담은 프로그램을 진행하는 과정 중에 상담전문가 3인(기독교 상담학 교수 2인, 전문심리상담사 1인)에게 7시간의 슈퍼비전과 1회의 집단상담 공개사례 발표를 통해 2인(심리상담학 교수 1인, 전문심리상담사 1인)의 전문가 슈퍼비전과 자문을 받아서 본 연구를 위한 프로그램을 구성하였다. 전문가의 심의를 거쳐 본 연구를 위한 최종 프로그램을 구성하였다.



(그림 2) 통합적 연구 모형

〈표 1〉은 본 연구를 위해 개발된 프로그램의 회기 구성과 회기별 목표 및 활동 내용을 나타낸 것이다. 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램의 회기 구성은 기독교 상담에 기초하여 Greenberg의 정서중심치료와 Suenaga의 색채심리이론을 통합하여 구성하였다. 이를 위해 기독교 집단상담 프로그램(강연정, 2007; 고선옥, 2020; 김정화, 2020), 정서중심치료 프로그램(김인서, 2021; 김영근 외 2인, 2017; 김주연, 2020; 이경원, 2015; 최현영, 2019), 색채심리치료 프로그램(임명희, 2013)에 관한 선행연구 고찰을 통해 프로그램 회기 구성과 목표 및 내용구성을 하였다. 회기별 활동은 기독교 상담, 정서중심치료, 색채심리이론에 관한 이론적 접근을 토대로 색채표현활동지를 활용하여 이루어졌다.

〈표 1〉 프로그램 회기 구성과 회기별 목표 및 활동 내용

단계	회기	주제	회기별 목표	활동 내용
I. 관계 형성	1	자기소개 및 마음 열기	프로그램의 의미와 목적을 이해하고 집단구성원 상호 간의 만남을 촉진한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 오리엔테이션/별칭짓기</li> <li>■ 정서의 성경적 이해/정서 경험 이해/색과 마음의 관계성</li> <li>■ 사전조사: 설문지/색채표현(치유와 재생1)</li> </ul>
	2	신앙과 정서	지금 여기에서의 정서를 자각하고 정서 경험을 환영하고 알아차림 및 친밀감을 촉진한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 성경의 다양한 정서/다양한 정서 자각과 표현/색의 연상 및 상징</li> <li>■ 색채표현: '다양한 감정'</li> </ul>
II. 정서 인식	3	내 마음의 정서	어린 시절 정서 스타일 관찰하고, 정서의 느낌과 의미를 이해한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 왜곡된 성경적 정서탐색/자신과 타인의 정서탐색과 인식/색채의 감정효과</li> <li>■ 색채표현: '현재의 나'</li> </ul>
	4	가족과 나	정서와 관련된 가족 이야기를 통해 자신이 느끼는 정서를 인식하고 명명함으로써 수용을 촉진한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 왜곡된 성경적 정서탐색/미해결 정서탐색 및 접촉/색채의 심리효과</li> <li>■ 색채표현: '어린 시절의 나'</li> </ul>
III. 정서 활성화 및 탐색	5	영혼을 살리는 긍정적 정서	긍정적인 정서를 활성화하고 표현을 촉진한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 긍정적 성경적 정서탐색/긍정적 정서활성화 및 탐색/색점토의 심리효과</li> <li>■ 색채표현: 색점토로 긍정 정서 표현</li> </ul>
	6	영혼을 아프게하는 부정적 정서	부정적인 정서를 활성화하고 표현을 촉진한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 부정적 성경적 정서탐색/부정적 정서활성화 및 탐색/콜라주의 심리효과</li> <li>■ 색채표현: 콜라주로 부정정서표현</li> </ul>

	7	적응적/부 적응적 정서	적응적 정서와 부적응적 정서를 이해하고 표현을 촉진한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건설적-파괴적 성경적 정서 이해/적응적-부적응적 정서 이해/배색의 심리효과</li> <li>■ 색채표현: '또 하나의 나'</li> </ul>
IV. 정서 재구 성	8	하나님 안에서 평안 느끼기	하나님 안에서 충족되지 못한 정서적 욕구를 접촉하고 평안을 재소유한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 하나님 안에서의 정서탐색/일차적 적응정서 자원의 출현과 촉진/빛의 삼원색 심리와 감정효과</li> <li>■ 색채표현: '하나님 안에서의 나'</li> </ul>
	9	하나님의 선물, 은사	하나님의 선물인 은사를 발견하고, 새로운 적응 정서의 접촉을 촉진한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 성경적 정서의 은사발견/정서조절능력의 증진과 지지/무지개색의 심리와 감정효과</li> <li>■ 색채표현: '하나님의 선물'</li> </ul>
V. 정서 통합 및 적용	10	새롭게 거듭난 나	새로운 치유 정서에 접근하고 새로운 이야기를 만들고 공유한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 새롭게 된 정서확인/새로운 정서 의미 공유/색채해독의 새로운 관점</li> <li>■ 색채표현: '새로운 탄생'</li> </ul>
	11	새로운 나로 살아가기	새로운 나로 살아가는 영적 성장을 위해 결단한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 새로운 정서발달/새로운 정서의 은유와 이야기 구성/마음의 건강과 색채테라피</li> <li>■ 색채표현: '내 마음을 전해요'</li> </ul>
	12	살롬과 영적 성장	하나님과 동행하는 은혜의 삶으로 나아간다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 전인적 영성의 삶/새로운 정서의 통합과 적용/마음의 재생과 셀프테라피</li> <li>■ 사후조사: 설문지/색채표현(치유와 재생2)</li> </ul>

4) 전문가의 자문과 내용타당도 검증

본 연구의 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램의 적합성을 평가하기 위해 내용타당도 조사 설문지를 구성하여 전문가의 내용타당도 검증을 받았다. 프로그램 내용타당도 검증은 각 회기별로 전체 12회기와 전체 프로그램에 대한 적합성 평가로 이루어졌다. 타당성 확보를 위해 5인의 전문가(기독교 상담학과 교수 1인, 정서중심치료 전문 교수 1인, 교회 소속 상담 목사 1인, 기독교상담 전문가 1인, 색채심리 전문가 1인)의 2차례 내용타당도 검증을 받았다. 본 연구 프로그램의 내용타당도는 3명 이상의 전문가에게 0.78 이상의 CVR(Content Validity Ratio)을 받는다면 내용타당도를 만족한다(Polit, Beck, & Owen, 2007)는 기준에 의해 타당성이 확보되었다.

### 3. 프로그램 효과 검증

#### 1) 연구 설계

본 연구는 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램의 효과를 검증하기 위해 프로그램에 참여하는 실험집단과 프로그램에 참여하지않는 통제집단을 비교하기 위하여 사전-사후-추후 실험설계를 채택하여 사전-사후-추후 비교법을 실시하였다. 사전 조사는 프로그램 첫 회기인 1회기에 실시하고, 사후조사는 프로그램의 효과를 알아보기 위해 마지막 회기인 12회기에 실시하였다. 추후조사는 프로그램 효과의 지속 여부를 확인하기 위하여 프로그램 종결 4주 후에 실시하였다. 연구 설계는 <표 2>와 같다.

#### 2) 연구 대상

본 연구의 대상자는 B시에 소재한 대한예수교장로회 2곳의 S교회에 출석 중인 만 30~40대 기독교인 미혼여성 16명을 대상으로 하였다. 집단의 이상적 크기는 5~8명이라는 연구 결과(김창대 외 4인, 2020; Krueger & Casey, 2014)를 참고로 하여, 실험집단 8명, 통제집단 8명으로 선정하였다. 본 연구대상자의 인구통계학적 특성은 <표 3>과 같다.

<표 2> 연구 설계 모형

	사전조사	실험처치	사후조사	추후조사
실험집단	O1	X	O2	O3
통제집단	O4		O5	O6

X : 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램 실시

<표 3> 연구 대상의 인구통계학적 특성

특성	구분	실험집단(n=8)	통제집단(n=8)
연령(세)	30-39	5(62.5)	5(62.5)
	40-49	3(37.5)	3(37.5)
학력	고졸	1(12.5)	0(0.0)
	2년제 대졸, 대 중퇴	1(12.5)	0(0.0)
	대졸 이상	6(75.0)	8(100.0)

직장 유무	유	4(50.0)	7(87.5)
	무	4(50.0)	1(12.5)
교회 출석(년)	10년 이하	1(12.5)	0(0.0)
	11 - 20년	1(12.5)	5(62.5)
	21년 이상	6(75.0)	3(37.5)
상담 유무	유	3(37.5)	7(87.5)
	무	5(62.5)	1(12.5)

n(%)

### 3) 연구 도구

#### ① 정서조절곤란 척도

본 연구에서 정서조절곤란을 평가하기 위하여 Gratz와 Roemer(2004)의 정서조절 곤란척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS)를 조용래(2007)가 번안한 한국판 DERS(K-DERS)를 사용하였다. 조용래(2007)의 K-DERS의 35문항 중에 요인부하량이 낮은 6문항을 제외한 29문항을 사용하였다. 하위영역은 충동통제곤란 5문항, 정서에 대한 주의 및 자각부족 7문항, 정서에 대한 비수용성 7문항, 정서적 명료성 부족 3문항, 정서조절전략 접근 제한 4문항, 목표지향행동 수행 어려움 3문항이다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하게 하였다. 본 연구의 사전조사 결과 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91이고, 하위영역의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93 ~ .60으로 나타났다.

#### ② 자아탄력성 척도

본 연구를 위한 자아 탄력성척도는 Klohn(1996)이 개발 및 타당화한 자아 탄력성 척도(Ego-Resiliency Scale: ERS)를 박현진(1996)이 번안 및 타당화한 것을 사용한 선행연구들(라은미, 2017; 김주연, 2020)을 참고로 하여 총 29문항으로 구성된 자아탄력성척도를 사용하였다. 하위 영역은 자신감 9문항, 대인관계 효율성 8문항, 낙관적 태도 10문항, 분노 조절 2문항로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하게 하였다. 본 연구의 사전조사 결과 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .77이고, 하위영역은 .63 ~ .72로 나타났다.

#### ③ 영적 성숙 척도

Ellison(1983)에 의해 개발된 영적 성숙 척도(Spiritual Maturity Index)는 총 50문항으로 하위 영역은 영적 건강 척도 20문항과 영적 성숙 소척도 30문항으로 구성되

어있다. 선행연구(박문옥, 2001; 김현옥, 2008)를 참고로 하여 영적 건강 척도는 종교적 안녕 10문항, 실존적 안녕 10문항으로 총 20문항으로 구성하였다. 영적 성숙 소척도는 하나님과의 관계 13문항, 타자+신앙과의 관계 17문항으로 총 30문항으로 구성하였다. 각 문항에 대해 5점 Likert 척도로 평정하게 하였다. 본 연구의 사전조사 결과 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92이고, 하위영역은 .61 ~ .89로 나타났다.

#### 4) 연구 절차

2022년 4월 20일~5월 28일까지 실험집단을 대상으로 주 2회 150분, 총 12회기의 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램을 실시하였다. 프로그램 진행에 필요한 색채 도구들을 나누어주기 위해 첫 회기와 마지막 회기는 대면으로 진행하고, 2회기~11회기는 ZOOM 온라인 화상으로 진행하였다. 자료수집은 2022년 4월 20일 ~ 2022년 6월 26일 사이에 이루어졌다. 본 연구대상자의 윤리적 측면의 고려를 위해 고신대학교 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인(KU IRB 2022-0008)을 받았다.

#### 5) 자료분석방법

자료 분석은 IBM SPSS Statistics 27.0 프로그램을 사용하여 통계 처리하였다. 실험집단과 통제집단의 척도에 대한 동질성 검증은 비모수 검정 Mann-Whitney U test로 분석하였다. 프로그램 효과검증을 위한 통계처리는 반복측정 분산분석(Repeated Measures ANOVA)을 사용하여 분석하였다.

### 4. 연구 결과

#### 1) 실험집단과 통제집단 간 사전 동질성 검증

실험집단과 통제집단 간 연구 도구의 사전동질성 검증을 위하여 Mann-Whitney U test를 실시하였다. 실험집단과 통제집단 간 사전동질성 검증 결과, 정서조절곤란, 자아탄력성, 영적 성숙 척도에서 유의미한 차이를 나타내지 않아 동질성이 만족되었음을 알 수 있다.

〈표 4〉 실험집단과 통제집단 간 연구 도구의 사전 동질성 검증

영역	실험군		대조군		W	p
	Mean	SD	Mean	SD		
정서조절곤란척도	80.38	20.05	67.00	9.62	45.5	.171
자아탄력성	90.38	10.16	100.25	4.80	13.0	.052
영적 성숙	165.75	22.93	179.88	15.74	16.0	.102

## 2) 프로그램의 효과검증 결과

### ① 프로그램이 정서조절곤란에 미치는 효과

프로그램이 기독교인 미혼여성의 정서조절곤란에 미치는 효과를 분석하기 위하여 실험집단과 통제집단의 평균값과 표준편차를 사용하여 반복측정 분산분석을 실시한 결과는 〈표 5〉와 같다. 정서조절곤란척도 전체에서 조사 시기의 주효과( $F=5.183$ ,  $p<.05$ )와 조사 시기와 집단 간의 교호작용효과( $F=6.736$ ,  $p<.01$ )에서 유의미한 차이가 나타났다. 정서조절곤란 척도의 하위영역에서 살펴보면, 정서에 대한 비수용성( $F=3.468$ ,  $p<.05$ ), 정서적 명료성 부족( $F=6.417$ ,  $p<.01$ ), 정서조절전략 접근제한( $F=5.885$ ,  $p<.01$ )에서 조사 시기와 집단 간의 교호작용의 유의성이 확인되었다, 목표 지향행동 수행 어려움( $F=5.885$ ,  $p<.05$ )에서는 집단의 주효과가 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서, 해당 항목에서 실험군과 대조군의 시간의 흐름에 따라 변화의 차이가 유의미한 것을 알 수 있다. 그러므로, 색채심리를 활용한 기독교 정서증심 치료 프로그램은 30~40대 기독교인 미혼여성들의 정서조절곤란 점수를 낮아지게 하는 데 효과적인 것으로 사료된다.

### ② 프로그램이 자아탄력성에 미치는 효과

프로그램이 기독교인 미혼여성의 자아탄력성에 미치는 효과를 분석하기 위해 실험 집단과 통제집단의 평균값과 표준편차를 사용하여 반복측정 분산분석을 실시한 결과는 〈표 6〉과 같다. 자아탄력성척도 전체에서 조사 시기의 주효과( $F=5.183$ ,  $p<.05$ )와 조사 시기와 집단 간의 교호작용효과( $F=6.736$ ,  $p<.01$ )에서 유의미한 차이가 나타났다. 자아탄력성 척도의 하위영역에서 살펴보면, 대인관계 효능성은 조사 시기의 주효과( $F=4.417$ ,  $p<.05$ )에서, 낙관적 태도는 조사 시기의 주효과( $F=4.011$ ,  $p<.05$ )와 조사 시기와 집단 간의 교호작용효과( $F=5.778$ ,  $p<.01$ )가 유의미한 차이가 있는 것으로 차이가 나타났다. 따라서 해당항목에서 실험집단과 통제집단의 시간의 흐름에 따른 변화의

차이가 유의미한 것을 알 수 있다. 그러므로, 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램이 30-40대 기독교인 미혼여성들의 자아탄력성을 향상시키는데 효과적인 것으로 사료된다.

〈표 5〉 정서조절곤란척도의 집단 간 사전, 사후, 추후 조사의 반복측정분산분석

영역	Source	SS	df	MS	F	p
정서조절 곤란척도	집단내 집단내(시기)	877.875	2	438.938	5.183	.012
	시점*집단	1140.875	2	570.438	6.736	.004
	오차	2371.250	28	84.688		
	집단간 집단 간(처치)	15.187	1	15.187	.053	.821
	오차	4017.125	14	286.938		
충동통제 곤란	집단내 집단내(시기)	28.167	2	14.083	2.177	.132
	시점*집단	34.667	2	17.333	2.679	.086
	오차	181.167	28	6.470		
	집단간 집단 간(처치)	46.021	1	46.021	2.049	.174
	오차	314.458	14	22.461		
정서에 대한 주의 및 자각 부족	집단내 집단내(시기)	5.375	2	2.688	1.010	.377
	시점*집단	6.125	2	3.063	1.151	.331
	오차	74.500	28	2.661		
	집단간 집단 간(처치)	42.188	1	42.188	1.456	.248
	오차	405.625	14	28.973		
정서에 대한 비수용성	집단내 집단내(시기)	96.292	2	48.146	3.005	.066
	시점*집단	111.125	2	55.563	3.468	.045
	오차	448.583	28	16.021		
	집단간 집단 간(처치)	4.687	1	4.687	.068	.798
	오차	962.792	14	68.771		
정서적 명료성 부족	집단내 집단내(시기)	33.042	2	16.521	6.417	.005
	시점*집단	41.542	2	20.771	8.068	.002
	오차	72.083	28	2.574		
	집단간 집단 간(처치)	6.021	1	6.021	1.208	.290
	오차	69.792	14	4.985		
정서조절 전략 접근 제한	집단내 집단내(시기)	11.542	2	5.771	2.255	.124
	시점*집단	30.125	2	15.063	5.885	.007
	오차	71.667	28	2.560		
	집단간 집단 간(처치)	9.188	1	9.188	2.926	.109
	오차	43.958	14	3.140		

	집단내	집단내(시기)	15.542	2	7.771	3.611	.040
목표지향		시점*집단	11.542	2	5.771	2.682	.086
행동 수행		오차	60.250	28	2.152		
어려움	집단간	집단 간(처치)	40.333	1	40.333	3.133	.099
		오차	180.250	14	12.875		

〈표 6〉 자아탄력성의 집단 간 사전, 사후, 추후조사의 반복측정분산분석

관련변인	Source	SS	df	MS	F	p	
자아탄력성	집단내	집단내(시기)	569.625	2	284.812	4.662	.018
		시점*집단	442.542	2	221.271	3.622	.040
		오차	1710.500	28	61.089		
	집단간	집단 간(처치)	154.083	1	154.083	1.220	.288
		오차	1768.500	14	126.321		
자신감	집단내	집단내(시기)	64.125	2	32.062	2.655	.088
		시점*집단	48.375	2	24.188	2.003	.154
		오차	338.167	28	12.077		
	집단간	집단 간(처치)	42.188	1	42.188	1.484	.243
		오차	397.958	14	28.426		
대인관계 효능성	집단내	집단내(시기)	51.125	2	25.562	4.147	.026
		시점*집단	10.292	2	5.146	.835	.444
		오차	172.583	28	6.164		
	집단간	집단 간(처치)	46.021	1	46.021	1.161	.299
		오차	554.792	14	39.628		
낙관적 태도	집단내	집단내(시기)	64.292	2	32.146	4.011	.029
		시점*집단	92.625	2	46.313	5.778	.008
		오차	224.417	28	8.015		
	집단간	집단 간(처치)	12.000	1	12.000	.243	.630
		오차	692.333	14	49.452		
분노조절	집단내	집단내(시기)	2.542	2	1.271	.968	.392
		시점*집단	5.375	2	2.688	2.048	.148
		오차	36.750	28	1.313		
	집단간	집단 간(처치)	6.750	1	6.750	.827	.378
		오차	114.250	14	8.161		

### ③ 프로그램이 영적 성숙에 미치는 효과

프로그램이 기독교 미혼여성의 영적 성숙에 미치는 효과를 분석하기 위하여 집단과 통제집단의 평균값과 표준편차를 사용하여 반복측정 분산분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다. 영적 성숙 척도 전체에서 조사 시기의 주효과( $F=5.665, p<.01$ )와 조사 시기와 집단 간의 상호작용효과( $F=6.948, p<.01$ )에서 유의미한 차이가 나타났다. 영적 성숙 척도의 하위영역에서 살펴보면, 영적 건강에서 조사 시기의 주효과( $F=5.076, p<.05$ )와 조사 시기와 집단 간의 교호작용효과( $F=7.397, p<.01$ )에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 영적 건강의 하위변인인 종교적 안녕은 조사 시기의 주효과( $F=6.029, p<.01$ )와 조사 시기와 집단 간의 교호작용효과( $F=5.643, p<.01$ )가, 실존적 안녕은 조사 시기와 집단 간의 교호작용효과( $F=4.455, p<.05$ )가 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 영적 성숙 소척도는 조사 시기의 주효과( $F=4.168, p<.05$ )와 조사 시기와 집단 간의 상호작용효과( $F=4.129, p<.05$ )가, 영적 성숙 소척도의 하위변인인 하나님과의 관계는 조사 시기의 주효과( $F=5.469, p<.01$ )와 조사 시기와 집단 간의 상호작용효과( $F=3.684, p<.05$ )가, 타자+신앙과의 관계에서는 조사 시기와 집단 간의 교호작용효과( $F=3.470, p<.05$ )가 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 해당 항목에서 실험집단과 통제집단이 시간의 흐름에 따른 변화의 차이가 유의미한 것을 알 수 있다. 그러므로, 섹채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램은 30-40대 기독교인 미혼여성들에게 영적 성숙을 향상시키는데 효과적인 것으로 사료된다.

<표 7> 영적 성숙의 집단 간 사전, 사후, 추후 조사의 반복측정분산분석

영역	Source	SS	df	MS	F	p
영적 성숙	집단내 집단내(시기)	1340.542	2	670.271	5.665	.009
	시점*집단	1644.292	2	822.146	6.948	.004
	오차	3313.167	28	118.327		
	집단간 집단 간(처치)	70.083	1	70.083	.092	.766
	오차	10658.583	14	761.327		
영적 건강	집단내 집단내(시기)	309.875	2	154.938	5.076	.013
	시점*집단	451.542	2	225.771	7.397	.003
	오차	854.583	28	30.521		
	집단간 집단 간(처치)	7.521	1	7.521	.037	.849
	오차	2815.792	14	201.128		

종교적 안녕	집단내	집단내(시기)	96.292	2	48.146	6.029	.007
		시점*집단	90.125	2	45.063	5.643	.009
		오차	223.583	28	7.985		
	집단간	집단 간(처치)	18.750	1	18.750	.255	.622
		오차	1030.917	14	73.637		
실존적 안녕	집단내	집단내(시기)	72.042	2	36.021	2.201	.129
		시점*집단	145.792	2	72.896	4.455	.021
		오차	458.167	28	16.363		
	집단간	집단 간(처치)	2.521	1	2.521	.050	.826
		오차	703.958	14	50.283		
영적 성숙 소척도	집단내	집단내(시기)	392.167	2	196.083	4.168	.026
		시점*집단	388.500	2	194.250	4.129	.027
		오차	1317.333	28	47.048		
	집단간	집단 간(처치)	31.688	1	31.688	.138	.716
		오차	3225.292	14	230.378		
하나님과의 관계	집단내	집단내(시기)	157.792	2	78.896	5.469	.010
		시점*집단	106.292	2	53.146	3.684	.038
		오차	403.917	28	14.426		
	집단간	집단 간(처치)	17.521	1	17.521	.208	.655
		오차	1179.958	14	84.283		
타자+신앙 과의 관계	집단내	집단내(시기)	53.375	2	26.688	2.057	.147
		시점*집단	90.042	2	45.021	3.470	.045
		오차	363.250	28	12.973		
	집단간	집단 간(처치)	2.083	1	2.083	.038	.849
		오차	770.250	14	55.018		

### III. 닫는 글

#### 1. 논의

본 연구는 교회 청년부에 출석하고 있는 30~40대 기독교인 미혼 여성을 대상으로 기독교 세계관을 기반으로 하는 기본적인 기독교 상담의 틀 안에서 Greenberg의 정서중심치료과 Suenaga의 색채심리를 통합하여 프로그램을 개발하였다. Greenberg의

정서중심치료는 내담자에게 고통을 주는 부적응적 정서에 대해 치료적 처치과정을 통해 적응적 정서로 탈바꿈하는 치료적 과정을 통해 새로운 의미로 재구성하는 과정을 통해 변화 성장을 이루는 것이다. Suegana의 색채심리이론은 억압된 정서를 표현하는데 언어적 한계를 느끼는 정서를 색채로 표현하는 주관적인 정서 표현을 통해 표현의 자유함을 누리며, 색채에 표현된 자신의 정서를 만나는 과정을 통해 테라피 효과가 나타나는 것이다. 기독교 상담은 내담자가 표현한 주관적 정서에 대해 심리적 통찰에서 더 나아가 성령의 개입으로 새로운 치유 정서를 접촉하게 됨으로 진정한 영적 변화와 성장을 가져오는 것이다. 본 연구에서 개발된 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료(Christian Emotion Focused Therapy: CEFT) 프로그램은 연구 대상을 정서적 어려움을 겪는 기독교인 미혼여성(실험집단 8명, 통제집단 8명)으로 제한한 점에서 연구 결과의 일반화에 한계점이 있다. 다음은 프로그램 개발과 효과의 관점에서 선행 연구 결과들과 비교 고찰하는 논의를 하고자 한다.

### 1) 프로그램 개발

첫째, 본 연구는 처음으로 기독교 상담과 정서중심치료를 통합하여 기독교 정서중심 치료 프로그램을 개발하였다. 한국인의 정서 문화에 착안하여 기독교 상담과 정서중심 치료를 통합한 연구들(문성일, 2019; 박노권, 2010; 성혜옥; 2010)이 이루어져 왔다. 그 결과 정서중심치료는 자신들의 정서를 표현하고 상대방을 이해하고, 깊은 친밀한 안전한 관계를 만들어가므로 갈등을 약화시키는 강점을 가지고 있었다고 하였다. 그러나, 기독교에서 가지고 있는 통치자로서 하나님의 은유가 더 필요할 수 있으며, 근본적인 힘을 주는 영성의 역할에 대해서는 논의가 되고 있지 않음을 밝혔다(박노권, 2010). 문성일(2019)은 정서중심치료의 기독교적 통합적 접근을 위해서는 기독교 상담가와 기독교인 정신건강 전문가들이 정서중심치료의 인간관, 세계관, 치료적 유대, 치료적 방법론 속에 스며있는 세속적 가치와 치료목표, 정서적 경험에 대한 해석의 관점들을 기독교 가치로 통합, 승화시켜 가야 함을 논의하였다. 기독교 상담영역에서 심리학과 통합하여 프로그램을 개발하여 집단상담에 접목하려는 연구들(김현영, 2018; 고선옥, 2020; 김정화, 2020; 박애규, 2020; 양정선, 2020)이 다양하게 이루어져 왔다. 이상에서 기독교 상담학자들이 성경적 상담이론, 심리학 이론과 통합하여 통합적인 기독교 상담 프로그램을 개발하는 시도와 노력을 많이 해온 것으로 보인다. 그런데, 정서중심치료와 통합하여 기독교상담프로그램을 개발한 연구는 찾아보기가 어렵고, 기독교 세계관에 근거한 기독교 상담적 관점에서 통합적으로 접근한 선행연구는

미흡한 것으로 보인다. 따라서 본 연구에서 이를 시도한 점에서 연구의 의의를 찾을 수 있다.

둘째, 본 연구는 기독교 상담 영역에 정서를 표현할 때 언어적인 한계를 보완할 수 있는 색채 도구로 자유롭게 심리적 방어 없이 표현할 수 있는 색채심리를 활용하였다. 색채심리 효과는 정서를 이해하는 데 도움이 되고, 색채표현은 자기표현에 도움이 되며, 정서적 안정감과 자신감 및 성취감 향상(김규리, 2012), 사회적 유능성(왕영선, 최인숙, 2012)에 영향을 미친다. 색채심리치료 프로그램은 참여자들이 색을 도구로 자신의 내면을 편안하게 개방하는데 도움이 되며(임명희, 2013), 자기성찰과 자기효능감 향상(류진아, 2020), 자아정체감 향상, 정서인식과 정서조절 향상(안선희, 김향숙, 2016), 정서인식과 표현부족 수준, 감정표현불능수준, 대인관계와 정서조절곤란(김수현, 2018; 이경원, 2015) 등에서 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 그런데 기독교 상담 영역에서 기독교 세계관에 입각하여 색채심리를 활용한 프로그램을 개발한 연구는 미흡한 것으로 나타났다. 특히, 자기 감정을 개방하고 표현하는 것을 어려워하는 기독교인의 성향을 고려해 볼 때, 본 연구에서 색채심리를 활용한 것은 방어 없이 내면의 깊은 정서를 개방하고 표현하는데 효과적이었다. 그러므로, 본 연구에서 색채심리를 기독교상담과 정서중심치료 영역에서 통합적으로 접근한 것은 기독교 상담 영역의 확장에 기여한다는 점에서 그 의의와 가치가 있는 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구는 연구대상자로 30~40대 기독교인 미혼여성을 대상으로 그들의 정서치유를 위한 프로그램을 개발하였다. 미혼여성을 연구대상으로 한 선행연구를 살펴보면, 연구자에 따라 연령의 범위가 다양하게 나타났으며, 미혼여성의 범주에 들어가는 연령의 범위는 20대부터 독신 노인까지 포함시키고 있었다. 연구내용으로는 미혼여성의 특징, 결혼관, 결혼지연현상, 자아존중감, 스트레스 경험, 독신 경험 등에 대한 연구들이 이루어고 있음을 알 수 있었다. 본 연구의 연구대상인 30-40대 미혼여성은 교회 안에서 사각지대, 막바지 경계선에 있게 되어 신앙공동체에서 소외를 경험하게 되며, 소속감의 문제를 겪게 된다(김현실, 2010; 조지숙, 2018). 선행연구들에서 살펴본 바와 같이 기독교 집단상담 프로그램, 정서중심치료 집단상담 프로그램, 색채심리 집단상담 프로그램 관련 연구들에서 다양한 연령층에 대해 폭넓게 다루어지고 있지만, 미혼여성을 대상으로 한 연구는 찾아보기가 어렵다. 따라서, 자기 개방이 어렵고 감정을 억압하고 지내는 미혼여성들의 마음을 돌볼 수 있는 프로그램 개발이 필요한 것으로 사료된다.

## 2) 프로그램 효과

본 연구에서 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램을 30~40대 기독교인 미혼여성들에게 실시하여 정서조절곤란, 자아탄력성, 영적 성숙에 대한 효과를 검증한 결과 통계적으로 유의미한 결과를 얻었다. 즉, 프로그램을 경험한 참여자들은 정서조절곤란이 감소되었으며, 자아탄력성이 향상되고, 영적 성숙도가 향상되는 것을 경험하였다. 프로그램의 효과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 색채심리를 활용한 정서중심치료 집단상담 프로그램이 30~40대 기독교인 미혼 여성의 정서 조절 곤란에 미치는 효과를 알아본 결과, 정서조절곤란척도 전체에서 조사 시기의 주효과( $F=5.183$ ,  $p<.05$ )와 조사 시기와 집단 간의 교호작용효과( $F=6.736$ ,  $p<.01$ )에서 유의미한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 정서중심치료를 기반으로 한 상담프로그램의 효과에 대한 메타분석 결과, 불안정 애착과 정서조절곤란에서 큰 효과 크기가 나타났으며, 정서중심치료 이론에 기반한 개입은 불안정 애착을 개선하거나 정서조절곤란을 감소시키는데 탁월한 효과가 있다는 연구 결과(김태영 외 2인, 2021)와 일치하는 경향을 나타내었다. 김주연(2020)은 정서중심 집단상담 프로그램이 초심상담자의 정서조절곤란 수준을 낮추는데 유의미한 효과가 있다고 보고한 결과와도 일치하는 경향을 나타내었다.

둘째, 색채심리를 활용한 정서중심치료 집단상담 프로그램이 30~40대 기독교인 미혼 여성의 자아탄력성에 미치는 효과를 알아본 결과, 자아탄력성척도 전체에서 조사 시기의 주효과( $F=5.183$ ,  $p<.05$ )와 조사 시기와 집단 간의 교호작용효과( $F=6.736$ ,  $p<.01$ )에서 유의미한 차이가 나타났다. 이 결과는 정서중심 집단상담 프로그램이 초심상담자의 자아탄력성 수준을 향상시키는데 유의미한 효과가 있다고 보고한 연구 결과(김주연, 2020)와 일치되는 경향을 보여준다. 이예린(2017)의 연구에서 집단미술치료가 대학생의 자아탄력성에 유의한 긍정적인 영향을 주며, 집단미술치료가 정서에 긍정적인 변화를 줄 수 있다고 보고한 결과와도 일치되는 경향을 보여준다.

셋째, 색채심리를 활용한 정서중심치료 집단상담 프로그램이 30~40대 기독교인 미혼 여성의 영적 성숙에 미치는 효과를 알아본 결과, 영적 성숙 척도 전체에서 조사 시기의 주효과( $F=5.665$ ,  $p<.01$ )와 조사 시기와 집단 간의 상호작용효과( $F=6.948$ ,  $p<.01$ )에서 유의미한 차이가 나타났다. 강연정(2007)의 연구에서 기독교 집단상담 프로그램의 효과성을 검증한 결과 영적 안녕과 전인건강증진에 효과적이라는 연구 결과와 일치되는 경향을 보여준다. 영적 안녕과 관련된 연구에서 영적 안녕 수준이 높을수록 적극적으로 대처하고, 긍정적으로 해석하며, 타인과 긍정적으로 비교하고, 종교적

추구도 더 증대되기에 스트레스 극복에 도움이 되고 있는 연구 결과들(김후자, 2001; 서경현, 전점구, 2004; 유혜숙, 2006)과도 일치되는 경향을 보여준다.

## 2. 제언

본 연구에서 개발된 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램은 30~40대 기독교인 미혼 여성의 정서조절곤란 감소, 자아탄력성 향상, 영적 성숙 향상에 유의미한 결과를 가져왔음이 입증되었다. 따라서 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램은 30~40대 기독교인 미혼 여성들의 정서조절곤란 감소를 통해 자아탄력성이 향상되어 영적 성숙에 이루는데 도움을 주는 프로그램임을 시사한다. 이상의 본 연구에서 밝혀진 결론을 토대로 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 30~40대 기독교인 미혼 여성들을 위한 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램에 참여한 실험집단과 통제집단 간의 비교실험연구로 유의한 결과를 나타내었다. 본 연구에서 개발된 프로그램은 교회 내의 미혼 청년들 뿐만 아니라 아동, 청소년, 일반 성인, 노인에 이르기 까지 남녀노소 다양한 연령층에 활용될 수 있다는 장점이 있다. 또한 사역에 지친 국내 사역자들 뿐만 아니라 선교지에서도 활용될 수 있고, 더 나아가 비기독교인들에게도 접근하기에 수월한 프로그램으로 활용범위가 넓으므로 정서치유를 위한 프로그램으로 활용 가치가 높아질 것으로 전망된다.

둘째, 본 연구는 정서에 어려움이 있는 기독교인 미혼여성들을 교회를 정하여수집하는데 어려움이 많았다. 따라서, 좀 더 확대해서 다양한 교회를 통해 연구대상자를 수집하는 것이 도움이 될 것으로 보인다. 또한 실험집단과 통제집단의 각 인원이 10명 미만의 소수이므로 일반화하는 데는 한계점이 있으므로 확대해석에는 주의가 필요하다. 앞으로 같은 연령대를 대상으로 하여 반복 후속 연구가 이어져 프로그램에 대한 타당성이 올 확보된다면 그 한계점을 극복할 수 있을 것이다.

셋째, 색채심리를 활용한 기독교 정서중심치료 프로그램을 진행하는 기독교 상담가는 색채심리 영역, 정서중심치료 영역에서 전문가 훈련이 필요할 것이다. 그리고, 기독교상담가는 프로그램 진행하는 동안에 성령의 인도를 받을 수 있는 영적 감각이 필요하므로 무엇보다 하나님과의 친밀한 영성을 지닐 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서 개발된 프로그램은 기독교 상담 영역 뿐만 아니라 일반심리상담 영역에서도 집단상담 프로그램에 적용할 수 있는 아이디어를 제공하는데 기초자료로 활용될 수 있을 것이다. 또한 본 연구에서 효과성이 확인된 프로그램 내용과 자료는

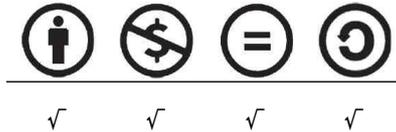
학교 및 교회 현장에서 적용할 수 있는 매뉴얼을 제작, 활용할 수 있을 것으로 기대된다.

따라서 본 연구에서 개발된 기독교 정서중심치료 프로그램은 30~40대 기독교인 미혼여성들에게 효과적인 프로그램이므로 이를 통해 도와준다면 자기-타인-하나님과의 관계 회복에 도움이 될 것으로 사료된다.

·논문 투고일: 2024년 01월 31일

·논문 수정일: 2024년 03월 02일

·게재 확정일: 2024년 03월 10일



## 【참고문헌】

- 강연정 (2007). 영적 안녕 및 관계 성숙을 위한 기독교 집단상담 프로그램의 개발: L. J. Crabb과 H. Clinebell의 기독교 상담이론을 중심으로. 한남대학교대학원 박사학위논문.
- 강연정 (2012). 교회 위기청소년의 자아탄력성 증진을 위한 기독교 교육상담적 접근. **복음과 상담**, 18, 43-75. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2012.18..43>
- 강용원 (1993). 기독교상담의 독특성. **고신대학교 학교생활연구**, 18, 3-13.
- 강지희 (2018). 전인적 신앙 성숙을 위한 기독교신앙교육: 기억, 정서, 공동체를 중심으로. 서울신학대학교대학원 박사학위논문.
- 고선옥 (2020). 영화치료를 활용한 기독교부모교육 프로그램 개발 및 효과. 고신대학교대학원 박사학위논문.
- 곽은진 (2013). 정서치유가 영적 성숙에 미치는 영향. 아세아연합신학대학교대학원 박사학위논문
- 김규리 (2012). 성인학습자의 컬러테라피 프로그램을 통한 정서적 변화 고찰: 전환학습 관점을 중심으로. **평생교육·HRD연구**, 8(2), 57-77. <http://dx.doi.org/10.22955/ace.17.1.201402.181>
- 김규보 (2019). 한국 성경적 상담 운동의 현재와 미래를 위한 과제. **복음과 상담**, 27(2), 35-75. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2012.19..188>
- 김나원 (2013). 화상환자의 PTSD 증상 완화를 위한 컬러테라피 연구. 홍익대학교산업대학원 석사학위논문.
- 김수현 (2018). 컬러테라피 집단프로그램이 청소년의 정서조절능력에 미치는 효과. 경성대학교대학원 석사학위논문.
- 김성환, 백현숙 (2018). 외상후스트레스장애에 대한 통합적 치유접근 연구 -기독교 상담과의 연관성 중심으로-. **융합상담치료연구**, 1(1), 19-39. <http://dx.doi.org/10.12972/jnh.20190012>
- 김영근, 김성숙, 이영희 (2017). 정서중심치료를 기반으로 한 청소년 정서조절능력 향상 프로그램 개발 및 효과성 연구. **상담학연구**, 18(4), 225-248.
- 김용태 (2021). **통합의 관점에서 본 기독교 상담학 - 배경, 내용 그리고 모델들**. 서울: 학지사.
- 김용태 (2013). 종합적이고 통합적 성격의 기독교 상담학: 학문의 구조를 중심으로,

- 복음과 상담**, 21, 9-32. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2013.21..9>
- 김은진 (2016). 정서중심치료 프로그램이 중학생의 우울 성향에 미치는 효과. 한국교원대학교대학원 석사학위논문.
- 김인서 (2021). 정서중심치료 집단상담 프로그램이 초등학교 저학년의 정서조절에 미치는 효과. 한국교원대학교대학원 석사학위논문.
- 김정은, 김유미 (2013). 아동의 분노감소를 위한 정서중심치료 프로그램 개발 및 효과성 검증. **아동교육**, 22(1), 163-176. <http://dx.doi.org/10.33770/JEBD.39.3.7>
- 김정화 (2020). 기독교청년을 위한 성교육 집단상담프로그램 개발 및 효과. 고신대학교 대학원 박사학위논문.
- 김주연 (2020). 초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램 개발 및 효과. 전북대학교대학원 박사학위논문.
- 김준수 (2013). 정서의 구속사적 이해와 성경적 상담. **ACTS 신학과 선교**, 13(0), 475-503.
- 김정숙 (2007). 컬러테라피와 현대 학자들의 관점 비교. 창원대학교대학원 박사학위논문.
- 김정애 (2010). 정서적 건강상태가 색채감정에 미치는 영향. 가천의과학대학교 박사학위논문.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2020). **상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가**. 서울: 학지사.
- 김태영, 김상연, 신주연 (2021). 정서중심치료를 기반으로 한 국내 상담프로그램 효과의 메타분석. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 33(3), 953-981. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2021.08.33.3.953>
- 김태희 (2015). 청소년의 정서조절과 정신건강을 위한 정서중심 집단미술치료 프로그램의 개발 및 적용. 영남대학교대학원 박사학위논문.
- 김현실 (2010). Bridge33+세대의 애착 형성 및 자기분화 향상을 위한 기독교 교육. 장로회신학대학교대학원 박사학위논문.
- 김현영 (2018). 기독교노인을 위한 노래자서전 음악치료프로그램 개발 및 효과. 고신대학교대학원 박사학위논문.
- 김현옥 (2008). 신대원생들의 내담자경험이 자기개념, 대인관계, 영적 성숙에 미치는 영향. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.

- 김형희 (2009). 색채경험을 통한 집단미술치료가 치매노인의 인지와 정서에 미치는 영향. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 김후자 (2001). 한국인의 영적 건강 속성에 관한 탐색. 계명대학교대학원 박사학위논문.
- 라은미 (2017). 교사-영유아 상호작용과 관련변인간의 관계연구: 심리적 안녕감, 자아탄력성, 직무만족도를 중심으로. 배재대학교대학원 박사학위논문.
- 류진아 (2020). 초보상담자 역량강화를 위한 색채심리 집단상담 경험 분석: 교육대학원 상담심리전공 대상. **초등상담연구**, 19(1), 105-128. <http://dx.doi.org/10.28972/kjec.2020.19.1.105>
- 문성일 (2019). 정서중심치료와 기독교 상담적 접근. **한국기독교상담학회지**, 30(1), 131-155. <http://dx.doi.org/10.23909/KJCC.2019.02.30.1.131>
- 문승원 (2015). 컬러테라피가 직장여성의 스트레스반응에 미치는 영향. 경기대학교 대체의학대학원 석사학위논문.
- 문영미 (2019). 색채중심 집단미술치료가 발달지연아동의 정서지능과 문제행동에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 박노권 (2010). Don Browning의 모델을 통한 정서중심적 부부치료분석: 목회상담에서의 효과적 활용을 위해. **한국기독교상담학회지**, 19, 63-87.
- 박문옥 (2001). **구성주의적 성서학습이 기독교인의 신앙발달과 영적 성숙에 미치는 효과분석**. 고려대학교대학원 박사학위논문.
- 박애규 (2020). 수용전념치료와 기독교 상담의 통합 상담 프로그램 효과 검증: 수용, 사고억제, 자기 자비, 영성이 불안에 미치는 매개효과를 중심으로. 칼빈대학교 대학원 박사학위논문.
- 박현진 (1996). 자아탄력성에 따른 지각된 스트레스, 대처 및 우울. 고려대학교 석사학위논문.
- 백낙선 (2010). **마음으로 읽는 색채심리**. 서울: 미진사.
- 백정미 (2018). 정서중심 부부치료를 중심으로 부부의 정서적 단절과정과 회복과정 분석. **신학논단**, 91, 43-69. <http://dx.doi.org/10.17301/tf.2018.91..002>
- 서경현, 전경구 (2004). 영적 안녕, 생활스트레스 및 대처. **한국심리학회지: 건강**, 9(2), 333-350.
- 서윤경 (2015). 대학생의 성역할정체감과 자아탄력성, 대인불안과의 관계. 건양대학교 대학원 석사학위논문.

- 성혜옥 (2010). 정서중심부부치료의 한국적 모델에 관한 연구: 부부관계를 중심으로. 장로회신학대학교대학원 박사학위논문.
- 안경승 (2012). 복음주의 기독교상담의 과거, 현재, 그리고 미래. **복음과 상담**, 19, 188-216. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2012.19..188>
- 안선희, 김향숙 (2016). 색채심리를 활용한 집단미술치료가 대학생의 자아정체감과 정서지능에 미치는 영향. **미술치료연구**, 23(1), 243-265.
- 왕영선, 최인숙 (2012). 색채표현프로그램이 유아의 정서지능과 사회적 유능성에 미치는 효과. **아동교육**, 21(3), 83-98.
- 양은주 (2005). 고학력 비혼 취업여성의 일과 삶에 대한 생애사 연구. 연세대학교대학원 박사학위논문.
- 양정선 (2020). 공황장애 기독교인행동치료 프로그램 개발과 효과성 연구. **복음과 상담**, 28(1), 219-270. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2020.28.1.219>
- 유혜숙 (2006). 지역교회 중년여성의 영적 안녕과 노화에 대한 태도 및 우울의 관계. 고신대학교대학원 석사학위논문.
- 이경원 (2015). 청소년의 정서인식 및 표현을 위한 색채중심 미술치료교육 프로그램 개발 및 효과검증. 홍익대학교대학원 박사학위논문.
- 이경희, 이승현 (2020). 컬러테라피프로그램이 청소년의 심리적 특성과 색채표현에 미치는 영향. **한국의류산업학회지**, 22(6), 789-802.
- 이경희, 제기연, 최정희 (2016). **색채심리와 패션연출 워크북**. 서울: 교문사.
- 이관직 (2016). **성경으로 본 기독교상담**. 구리: 지혜와 사랑.
- 이예린 (2017). 집단미술치료가 대학생의 자아탄력성, 진로결정 자기효능감 및 진로성숙도에 미치는 효과. 차의과학대학교 임상미술치료대학원 석사학위논문.
- 이예슬, 김효정 (2021). 컬러테라피를 활용한 색채디자인 수업이 고등학교 1학년 학생들의 스트레스 및 정서안정에 미치는 영향. **미술교육논총**, 65, 291-323. <http://dx.doi.org/10.35657/jae.2021.65..010>
- 이채영 (2013). 컬러 테라피를 적용한 스트레스 완화 연구 -초·중년의 기혼여성을 중심으로-. 홍익대학교산업대학원 석사학위논문.
- 이현진, 김명찬 (2016). 정서중심 집단상담 프로그램이 청소년의 감정전달표현불능증, 우울, 신체화 증상 및 대인관계에 미치는 영향. **상담학연구**, 17(6), 223-239.
- 일본 색채학교 & 한국 스에나가 메소드 색채심리연구소 편(2017). **색채인스트럭터 기초**. 서울: 색채심리연구소.

- 임명희 (2013). 실존적 자기의식 증진을 위한 색채심리치료프로그램 경험연구. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.
- 장성숙, 노기현 (2011). **한국인의 심리상담이야기: 현실역동상담의 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 정수인 (2020). 위기청소년의 정서조절력 향상을 위한 정서중심 프로그램의 개발 및 적용. 경남대학교대학원 박사학위논문.
- 정유나 (2016). 기독교 신약전서에 사용된 색채어의 특성과 의미. **한국색채학회 논문집**, 30(3), 87-99. <http://dx.doi.org/10.17289/jkscs.30.3.201608.87>
- 정옥분 (2014). **발달심리학: 전생애 인간발달**. 서울: 학지사.
- 정은주 (2021). 색채 중심 집단미술치료가 여성 조현병 환자의 정서지능, 공감 및 대인관계에 미치는 영향. 국제신학대학원대학교 박사학위논문.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. **한국심리학회: 임상**, 26(4), 1015-1038.
- 조지숙 (2018). 비혼 신앙공동체 중년 여성이 경험하는 '거주함'의 의미에 관한 현상학적 연구. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.
- 주리에 (2004). 그림에 사용된 색채의 임상적 의미. 서울대학교대학원 박사학위논문.
- 주리에, 권석만 (2004). Diagnostic Drawing Series의 임상증상 변별력 검증: 색채지표를 중심으로. **미술치료연구**, 12(4), 987-1003.
- 주미경 (2012). 성경에 나타난 색 이미지 연구. **디자인지식저널**, 23, 109-117. <http://dx.doi.org/10.17246/jkdk.2012..23.011>
- 주연수 (2014). 정서의 인지이론과 기독교적 정서 형성 교육. **기독교교육논총**, 40, 351-385.
- 최은영 (2001). 기독교 상담의 대상으로서의 인간 이해. **칼빈論壇**, 1, 149-171
- 최은영 (2015). **기독교상담학 -비평과 사례-**. 서울: 핏볼트리니티 출판부.
- 최정윤, 김윤경, 이경희(2013). 정서에 따른 의복 색 연구. **한국의류학회지**, 37(7), 984-999.
- 최주진 (2018). 정서중심 집단상담 프로그램이 아동의 불안과 심리적 안녕감에 미치는 효과. 서울교육대학교대학원 석사학위논문.
- 최지원 (2017). 애착문제로 갈등을 경험하는 중년부부의 통합적 부부치료 사례연구. **한국기독교상담학회지**, 28(31), 207-240. <http://dx.doi.org/10.23909/KJCC.2017.08.28.3.207>

- 최현영 (2019). 정서중심 집단미술치료 프로그램이 교정공무원의 직무 스트레스에 미치는 영향. 웨스트민스터신학대학원대학교 박사학위논문.
- 통계청 보도자료 (2023. 11. 27.). 인구주택총조사 결과로 분석한 우리나라 청년세대의 변화(2000~2022). 1-18.
- 한지운, 나건 (2021). 한국 성인의 긍정과 부정 감정 색채 특징. **한국디자인리서치**, 6(3). 322-335. <http://dx.doi.org/10.46248/kidrs.2021.3.322>
- Bufford, R. K. (1997). Consecrated counseling: Reflections on the distinctive of Christian counseling. *The Journal of Psychology and Theology*, 25, 111-122. <http://dx.doi.org/10.1177/009164719702500> 111
- Ellison, C. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11, 330-340. <http://dx.doi.org/10.1177/009164718301100406>
- Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2018). **정서중심치료 사례개념화** (김현진, 에스더 박, 양명희, 소피아 박, 김은지 공역, *Case formulation in emotion-focused therapy*). 서울: 학지사. (원전 2015 출판).
- Goldman, R. N., Vaz, A., & Rousmaniere, T. (2023). **정서중심치료 의도적 연습** (한기백 역, *Deliberate practice in emotion focused therapy*). 서울: 학지사. (원전 2023 출판).
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Greenberg, L. S. (2003). *Group counseling in K-12 schools: A handbook for school counseling*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy* (2nd Ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S. (2022). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S. (2023). **정서중심치료**(한기백 역, *Emotion-focused therapy*). 서

- 울: 학지사. (원전 2013 출판).
- Greenberg, L. S., & Pavio, S. C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Klohn, E. C. (1996) Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 170*(5), 1067-1079. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.70.5.1067>
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2014). **포커스그룹: 응용조사 실행 방법**(민변오, 조대현 역, *Focus groups*). 서울: 명인문화사. (원전 2009 출판).
- Levinson, D. J. (1996). **남자가 겪는 인생의 사계절**(김애순 역, *The seasons of a man's life*). 서울: 이화여자대학교출판부. (원전 1978 출판).
- Pavio, S. C., & Greenberg, L. S. (1995). Resolving unfinished business: Experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63*(3), 419-425. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-006x.63.3.419>
- Polit, D. F., Beck, C. T., & Owen, S. B. (2007). Is the CVI an acceptable indicator of content validity? Appraisal and recommendations. *Research in Nursing & Health, 30*(4), 459-467. <http://dx.doi.org/10.1002/nur.20199>
- 최영경 (2010. 6. 30.). “국내 최초 정서치유 사역 펼치는 박은진 소장이 말하는 회복”. 국민일보. <https://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0003871741&code=23111316>에서 2023년 9월 22일 인출.
- 박호경 (2023. 10. 04). “5년간 우울증·불안장애 환자만 906만명... 30대 미만서 급증”. **관점이 있는 뉴스 프레시안**. <https://www.pressian.com/pages/articles/2023100410482538133>에서 2023년 11월 13일 인출.

[Abstract]

## Development and Effects of Christian Emotion-Focused Therapy Program using Color Psychology

Lee, Kyoung Hee\* Kang, Yeon Jung\*\*

This study developed a Christian emotion-focused therapy program using color psychology by integrating Greenberg's emotion-focused therapy and Suenaga's color psychology theory within the framework of basic Christian counseling for unmarried Christian women in their 30s and 40s. It was done with the intention of doing so. The study participants were unmarried women in their 30s and 40s who attended a church located in city B. There were 8 people in the experimental group and 8 people in the control group. The program was conducted for a total of 12 sessions, 150 minutes per session, twice a week. In conclusion, in this study, it was proven that the Christian emotion-focused therapy program using color psychology developed for unmarried Christian women in their 30s and 40s brought about significant results in reducing the difficulty in emotion regulation, improving ego-resilience, and improving spiritual maturity. Therefore, it is implied that the Christian emotion-focused therapy program using color psychology is a program that helps unmarried Christian women in their 30s and 40s achieve spiritual maturity by improving their ego-resilience by reducing the difficulty in emotion regulation.

**Key words:** Christian counseling, emotion-focused therapy, color psychology, Christian emotion-focused therapy program, Christian unmarried women

---

\* Sooyoungro Psychological Counseling Center / Counselor

\*\* Kosin University, Department of Christian Education / Professor