

# 느린학습자의 사회성 향상을 위한 몸챙김 기반 표현예술치료 프로그램의 실천적 함의

진영아\* · 박은화\*\*

I. 서론  
II. 연구방법  
III. 연구결과  
IV. 논의

V. 결론  
참고문헌  
Abstract

## I. 서론

이 연구는 느린학습자의 사회성 향상을 위하여 몸챙김에 기반을 둔 표현예술치료 프로그램을 적용 후, 효과성을 제시하고 이에 대한 실천적 함의를 논의하는 데 목적이 있다. 이 연구의 중요성은 느린학습자의 정서 행동적 특성에 따른 이해를 바탕으로 몸챙김 개입 활동이 자기조절 및 상호관계 조절을 활성화시키는 도구로 활용할 수 있는 가능성이 있음을 연구하는 데 있다.

느린 학습(Slow learning)의 특성을 가지는 ‘경계선 지적 기능(Borderline Intellectual Functioning, BIF)’ 아동·청소년을 다른 말로 ‘느린학습자’라고 부른다(박현숙, 2022, p. 5). 미국 정신의학회에서 사용하는 정신장애진단 및 통계편람 DSM-IV(The Diagnostic and Statical Manual of Mental Disorders (4th ed.))에 의하면 경계선 지적 기능성을 평균에서 -1 표준편차 이하인 지능지수(IQ) 71~84로 정의하고 있으며, 2013년 개정된 DSM-V에서는 경계선 지적 기능을 지적장애의 범주에서 제외하고, ‘임상적인 관심을 요하는 별도의 조건들’에 해당하는 또 다른 상태로 명명(V62.89(R41.83)하였다(권준수 등 역, 2023, p. 272). DSM-V에서는 이를 평가하기 위한 표준화된 검사 도구와 구체적인 IQ 수치를 제시하지 않아 경계선 지적 기능에 대한 기준이 사라지며, 교육현장에 혼란을 초래했다(김동일, 2023). 국내의 경우 느린학습자를 학습부진아의 정의에 포함하여 2016년 「초·중등교육법」의 조항이 일부 개정되었고, 2022년 「기초학력보장법」의 제정으로 지원을 받기 시작하였다. 그러나 느린학습자에 대한 낮은 인지도와 지원 전담 교사의 확보 및 전문성 공유는 여전히 부족한 상황으로 법이 있으나 교육의 사각 지대에 방치되어 적절한 교육과 돌봄에서 소외되고 있다(박윤희, 박승희, 한경인, 2022).

\* 주저자, 부산대학교 대학원 통합예술치료학과 박사수로

\*\* 교신저자, 부산대학교 대학원 통합예술치료학과 주임 교수, parkeh@pusan.ac.kr

‘경계선 지적 기능’(Borderline Intellectual Functioning)이라는 의학적 용어 정의에서 대상자의 기능상의 어려움에 초점을 두고 ‘지적 기능’을 언급하고 있지만, 이들은 정서·사회적으로도 고유한 특성이 있다(주은미, 최승숙, 2020; 박현숙, 2018; Nieuwenhuijzen & Vriens, 2012). 사회적 맥락 속에서 타인의 표정이나 몸짓 등의 비언어적인 정보를 이해하고 인식하는 데 어려움이 있으며, 상황에 따른 적절히 대처하는 행동이 미숙하다(김상아, 진미영, 변찬석, 2014). 이러한 사회적 미성숙은 사회적 관계 안에서 소외되는 결과를 낳게 되며, 이에 우울감 및 소외감, 낮은 자존감, 불안, 위축 등이 정서 행동적 특성으로 나타난다(변관석, 신진숙, 2017; 김진아, 강옥려, 2017; 정희정, 2006). 즉, 이들이 지닌 제한적인 인지능력과 더불어 느린학습자가 표현하는 데 뒤처지는 주된 이유 중 하나가 미성숙과 정서적 위축(Reddy et al. 저, 박현숙 역, 2013)이라는 점을 알 수 있다. 특히, 청소년기의 교우관계는 사회관계를 형성하고 자아개념을 형성하게 되는 시기로 사회·정서적 발달과 밀접한 관련이 있으나(송영명, 이현철, 2011) 의사소통 능력, 사회적 상황에 대한 처리능력, 적응 능력의 부족으로 인해 상호 대인관계 형성이 원활히 이루어지지 않는 데에 영향을 끼친다. 이러한 문제의 누적은 학령기 이후 성인이 되어 사회적으로 심리적인 부적응을 초래하여 정신 건강 문제에 직면하거나 취업을 하였더라도 고용유지의 제한 등의 심각한 어려움을 겪는 결과로 이어지게 된다(서울시 동북권 NPO 지원센터, 2019; 박현숙, 2018; 김진아, 강옥려, 2017; 이재연, 2008). 이렇듯 느린학습자를 전 생애에 걸쳐서 개별화된 지원과 관심이 필요한 집단(김진아, 강옥려, 하정숙, 김자경, 2017)으로 강조하고 있지만, 대부분의 선행연구는 인지적 영역에 국한되어져 왔으며(이바름, 2019; 변관석, 신진숙, 2017; 박미정, 박경란, 2019; 김혜정, 2016; 장세희, 2018), 주로 아동 대상의 연구들로(김혜정, 2016; 박현숙, 2021; 장세희, 2018) 청소년과 성인 대상의 사회성 관련 연구는 매우 부족한 실정이다.

사회성은 발달단계를 기반으로 보편적으로 나타나는 사회 인지와 사회성 기술로 구성된다(김상아 등, 2014). 사회인지는 상호작용을 위한 다른 사람들의 행동, 의도, 감정, 생각 등을 파악하고 이해하는 개방적인 조망 수용 능력, 사회 규칙과 기준에 적응하는 능력을 포함하며, 성격 구성의 기본적인 요소로 대인관계와 학교생활, 사회생활, 자아실현에 있어서 필수적으로 요청되는 요소이다(Block & Block, 1980). 사회성 기술은 주어진 사회적 맥락에서 구체적이고, 관찰 가능한 행동으로써 적절한 반응으로 공감, 협동, 자기주장, 자기조절 및 통제 기술을 의미한다(김향지, 1996).

최근 뇌 연구, 정서와 사회인지에 대한 신경과학, 발달 신경과학, 사회 신경과학 분야의 발달로 많은 임상가는 정서의 신경생물학적 기제를 발견하는 데 관심을 두게 되었고, 신체 기반의 감정과 정신 생물학적 상태가 연구와 임상 모델의 중심에 서게 되었다(Marks-Tarlow 저, 노경선 등역, 2019, p. 9). 이러한 다학제간 접근으로 인해 치료를 위한 실용적인 응용도 기대하게 되면서, 몸에 기반을 둔 경험을 중시하는 경험적 치료모델의 가치가 인정받고 있으며, 몸에 기반을 둔 감정과 정신의 신체적 표현에 초점을 둔 치료법들은 뇌의 가소성(Plasticity)이 일생에 유지된다는 증거가 점점 더 늘어나면서 치료의 기법과 효율성뿐 아니라 치료에 대한 새로운 힘을 얻고 있다(Fosha et al. 저, 노경선, 김건종 역, 2013). ‘뇌를 재 배선 한다’는 이러한 프로세스는 뇌가 새로운 경험을 한 뒤 배선을 변화시킨다는 것으로 자유의지의 한 형태로 특정 자동행동을 인지하고 조절하여 미래의 행동들을 제어할 수 있게 된다(Barrett 저, 최호영 역, 2017). 이에 근거하여 몸적(Somatic) 접근법이 심리치료의 임상 현장에 적극 활용되어지고 있다. 또한, 명상적 의식상태에서 감각에 머물러 무의식적 습관에 영향을 주는 신념에 접근할 수 있도록

해주는 감정, 기억, 반응을 유발하는 방법과 기법들이 신체심리치료와 심신의학(Mind-body medicine) 분야에 적용되고 있다(Rappaport 저, 최은영 등 역, 2018).

몸챙김은 지금, 이 순간의 경험에 온전히 깨어서 머무르는 것으로, 몸과 마음을 만나게 하는 것이다. 이를 위해서는 몸에 따뜻한 주의를 기울이는 것부터가 시작이 된다. ‘몸챙김’ 즉, ‘Bodyfulness’라는 신조어는 크리스틴 콜드웰(Christine Caldwell)에 의해 처음 사용되었다. 몸챙김이란 신체 자각 또는 체화된 마음챙김의 영역을 조명하는 것으로 콜드웰은 체화를 ‘몸의 상태와 행위에 대한 자각, 주의 깊은 참여’라고 정의하고, “몸챙김은 체화된 자기가 의식적이고 관조적인 환경 안에 머무를 때 시작된다”라고 하였다(김정명, 신금옥, 황미정 역, 2020, p. 25). 몸챙김과 마음챙김(Mindfulness)은 ‘지금, 이 순간의 경험’에 머무르는 것으로 다른 말이 아니나 ‘이 순간의 경험’은 몸의 신체감각을 바탕으로 이루어지기 때문에 몸챙김이란 말은 그 의식의 주의점이 어디인지 보다 명확하게 표현한 것이다(문요한, 2019, p. 68). 이에 본 표현예술치료 프로그램에서 ‘몸챙김을 한다’라는 것은 ‘지금, 이 순간의 경험’에 머물러 몸의 내·외적인 감각과 움직임의 충동을 감각 하는 것에 먼저 따뜻한 주의를 기울여 핵심정서를 만나고 마음을 돌보는 것에 중심을 둔다. 또한, 다양한 예술 매체를 의사소통의 수단으로 사용하며 예술과정으로서 현재 순간의 경험 속으로 몰입하는 기회를 제공한다. 경험에 몰입하고 내면을 들여다보는 과정은 모든 예술에 존재하며(Rappaport 저, 최은영 등 역, 2018, p. 41) 경험에 직접 참여하여 경험의 인지적 재처리 과정에 안전하게 개입된다. 몸챙김의 과정은 모든 과정에 중첩되고 다른 과정들을 지원하며 의미화 과정을 거친다.

몸챙김의 목표는 감정의 본질과 그 작용이 몸과 뇌, 환경의 상호작용 결과라는 이론적 관점에서 체화 인지를 활성화하여 몸챙김 안에서 변화와 성장을 새롭게 몸적(Somatic)으로 등록하는 데에 있다. 이에 변형을 필요로 하는 경험에서 출발하여 욕구와 핵심정서와 만나는 과정, 자기 수용적 감정 경험을 거쳐 변형된 경험과정을 체화하기 위해 반영적 질문들로 매 순간 촉진된다(Halprin, D 저, 이정명, 김용량, 오은영 역, 2006). “그 순간을 떠올릴 때, 몸 어디에 긴장이 있는지?”, “그 긴장이 목소리가 있다면 뭐라고 말할 하는지?”, “그때 나에게 필요했던 것은 무엇이었는지?”, “변화된 느낌과 머무르며 나에게 해주고 싶은 말은 무엇인지?” 등의 반영적 질문은 상호 간의 이해를 증진 시키고, 경험에 의한 몸의 변화를 구체적으로 인식하게 하여 느린학습자로 하여금 깊이 있는 알아차림으로 유도할 수 있는 데 도움을 줄 수 있다. 이러한 몸챙김에 기반을 둔 프로그램은 개인의 강점 자원을 포함한 ‘자원계발’을 중심으로 신경계의 안정화에 의한 자율 조절 그리고 수의적인 자기조절과 상호관계 조절을 향상시켜 느린학습자의 정서적 위축을 완화하여 사회성 기술이 증진될 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 구체적으로, 느린학습자의 눈높이에 맞춘 시각적 학습자료 및 소도구를 적극적으로 활용하여 내성 영역과 스트레스와 관련한 심리교육, 알아차림의 주의 집중력 훈련으로 매회기 의식적 학습이 이루어지도록 구성하였으며, 소매틱 자원을 체화하기 위한 움직임 교육, 비 소매틱 자원을 소매틱 자원으로 체화하기 위한 상호관계 놀이 및 다양한 예술 매체를 통한 표현예술과정을 중재 전략으로 사용하였다. 이와 같은 통합적 개입을 통해 학령전기부터 우울과 소외감, 낮은 자존감, 정서 갈등 등을 경험한 느린학습자 청소년이 정서적 안정감, 자기 긍정의 마음과 함께 타인과의 관계성에서도 긍정적인 효과를 가져올 수 있는지에 대해 살펴보고자 하였다. 이에 본 연구는 느린학습자의 사회성 향상을 위한 중재로 몸챙김 기반 표현예술치료 프로그램의 효과성과 실천적 함의에 대해 논의하여 후속 연구의 방향성 제언을 제시하는 데 의의가 있다.

## II. 연구 방법

### 1. 대상 및 절차

본 연구의 연구대상은 유 목적 표집 방법(Purposive sampling method)을 적용하여 느린학습자 지역 커뮤니티를 통해 연구대상자 모집문건을 게시하고 사전설명회를 개최하였다. 연구 윤리에 따라 설명회 이후 자발적으로 참여 의사를 표한 참여자와 법정대리인의 서면 동의를 받고 선정기준에 적합한 느린 학습자 청소년 24명을 선정하여 실험집단 12명, 통제집단 12명으로 무선 배치하였다. 연구 참여의 선정기준은 만 13세~18세의 남·여 청소년으로 지능검사(Korean Sechsler Adult Intelligence Scale-IV, K-WAIS-IV)결과 지능지수가 71~84 사이의 범주에 속하는 경계선 지적 기능이며, 이때 K-WAIS-IV 결과상 하위지표 간 유의미한 차이(>23)가 있어 전체 지능지수(Full Scale IQ, FSIQ)가 전체지능을 설명할 수 없을 때, 대안적 지표인 일반능력지표(General Ability Index, GAI)로 FSIQ를 대신 한다. 또한, 적응행동검사(National Institute of Special Education Korean·Adaptive Behavior Scale, NISE-K·ABS)결과 모든 하위영역별 결과가 지체 범주(표준편차 -2 이하)에 해당하지 않으며, 제외기준은 극심한 우울증 호소 및 프로그램의 참여, 설문지 작성 등의 수행이 어렵다고 판단되는 학생이다. 실험집단에게 2023년 8월~9월까지, 사회적 향상 몸챙김 기반 표현예술치료 프로그램 12회기를 진행하였으며, 실험집단과 통제집단에게 프로그램 실행 전·후 한국사회기술평정척도(Korea Social Skill Rating System, K-SSRS) 청소년용 검사를 시행하였다. 실험집단과 통제집단의 인구 사회학적 특성과 지능검사(K-WAIS-IV) 결과는 <표 1>에 제시하였다. 본 연구는 부산대학교 생명윤리위원회의 승인을 받았다(승인번호 : PNU IRB/2023\_124\_HR).

<표 1> 실험집단과 통제집단의 인구 사회학적 특성과 지능검사(K-WAIS-IV) 결과

요인		실험집단 (n=12)	통제집단 (n=12)
나이(세)		14.33±1.37	14.08±1.24
성별(%)	남	7 (58.3)	6 (50.0)
	여	5 (41.7)	6 (50.0)
K-WAIS IV 결과(M)		FSIQ (77.75) / GAI (80.33)	FSIQ (78.51) / GAI (80.25)

### 2. 평가도구

#### 가. 한국사회기술평정척도(Korea Social Skill Rating System, K-SSRS) 청소년용 검사

Gresham과 Elliot(1990)가 제작한 사회적 기술평정척도(SSRS)를 우리나라의 실정에 맞게 문성원(2003)이 타당화 한 K-SSRS(한국사회기술평정척도) 청소년용 검사지를 사용하였다. K-SSRS는 주장성, 협동성, 공감, 자기조절의 하위요인으로 구성되어 있다. 청소년용 검사는 전체 34문항으로 이루어져 있고 '전혀', '가끔', '자주'의 빈도의 정도를 나타내는 3점 리커트 척도가 사용되었으며, 점수가 높을수록 사회기술 수준이 높음을 의미한다. K-SSRS의 전체 신뢰도는 0.94이다. 하위요인별 문항 구성과 신뢰도는 <표 2>에 제시하였다.

〈표 2〉 K-SSRS에 대한 하위 요인별 문항구성 및 내적 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
주장성	1, 3, 4, 13, 15, 18, 22, 23, 27, 29	10	0.87
협동성	6, 8, 11, 12, 16, 25, 26, 33	8	0.74
공감	2, 5, 7, 10, 14, 17, 20, 21, 30	9	0.88
자기조절	9, 19, 24, 28, 31, 32, 34	7	0.80
계		34	0.94

### 3. 자료수집 및 분석

프로그램 적용 전·후 연구자와 2명의 협력치료사(아동·청소년 대상 통합예술치료 경력 5년 이상)가 투입되어 개별질문에 대한 이해를 도와 가며 집단검사가 진행되었다. 연구자는 검사지의 결과를 바탕으로 정의적 이해에 대한 오류 여부, 응답에 대한 재확인, 구체적인 이유를 반 구조화된 개인 면담을 통해 확인하였다. 연구를 통해 수집된 자료의 분석은 먼저 각 집단 간의 인구 사회학적 특성과 측정 변인의 동질성을 확인하기 위해 카이제곱 검정(Chi-square test)과 독립표본 t 검정(Independent sample t-test)을 실시하였으며, 중재 전, 후의 유의성 검증을 위해 대응표본 T-검정(Paired t-test)과 윌콕슨 부호순위 검정(Wilcoxon signed rank-sum)을 사용하여 분석하였다. 통계프로그램 SPSS 25.0을 이용하였고, 통계적 유의수준은 .05로 판단하였다.

### 4. 프로그램 개발 및 진행

몸챙김 기반 통합적 표현예술치료 프로그램의 개발은 Sussman(2001)의 프로그램 개발 모델을 적용하여 방법론의 기초로 참고하였다. 이에 이론적 고찰을 통한 목표 수립, 프로그램 설계, 전문가 자문, 프로그램 실행 및 평가의 과정을 거쳤으며 다음과 같이 전개되었다. 1단계에는 느린 학습자의 인지적, 언어적, 정서 행동적 특성과 요구, 사회성 향상 치료개입에 대한 국내외 문헌 및 선행연구 자료를 고찰하였다. 또한, 관련 치료프로그램 선행연구 고찰을 통해 느린학습자의 사회성 향상을 위한 몸챙김 개입의 시사점을 도출하며 목표를 수립하였다. 2단계는 프로그램에서 다룰 주제와 활동들을 수집하고 프로그램 목표에 적합한 활동 목록을 구성하여 프로그램이 구조적으로 설계되는 과정과 내용을 제시하였다. 3단계는 프로그램의 타당성을 확보하는 단계이다. 본 연구에서는 타당성 확보를 위하여 다음의 절차를 거쳤다. 첫째, 전문가(소매틱 심리치료 교육 및 임상경력 15년 이상)자문을 통하여 주제 목록과 활동의 적합성을 물었으며, 둘째, 전문가(지도교수, 표현예술치료 경력 15년 이상)들이 연구자의 시연에 참여하여 직접 체험하고 핵심활동들의 그 적합성에 대한 평가를 받았다. 4단계는 전문가 자문을 통한 수정 사항을 바탕으로 프로그램을 수정 및 확정하였다. 프로그램은 매주 2회기 씩 6주에 걸쳐 총 12회기 실시하였으며, 각 회기는 90분으로 진행되었다. 본 연구는 참여자 체험에 대한 다각도 검토를 위해 많은 도구의 활용과 느린학습자의 개별적 이해를 도와야 할 필요로 협력치료사 2인(아동·청소년 대상 표현예술치료 경력 5년 이상, 통합예술치료학과 박사과정생 1인, 석사과정생 1인)이 연구에 함께 참여하였다. 협력치료사 2인은 연구자의 프로그램 진행을 돕고 디지털 자료 전사 작업에 참여하여 판단과 해석에 있어

서 누락의 범위를 줄였다. 그리고, 참여자들과 안전한 관계를 형성하며, 참여자들의 역동을 객관적으로 관찰하였다. 또한, 연구자와 협력치료사는 참여자들과의 신체적, 언어적 상호작용을 통해 경험의 의미가 적극적으로 구성되도록 촉진자(Facilitator)의 역할을 수행하였다. 본 연구자는 Tamalpa Life /Art Process® 프랙티셔너, 국제공인 소매틱 무브먼트 치료사(RSMT) 및 교육자(RSME), 소매틱 무용 교육자(RSDE) 자격을 보유하고 있으며, 감각운동심리치료(Sensorimotor Psychotherapy, SP) 전문가 과정 Level 1, 2(Treatment of Trauma, Developmental Injury Course)를 이수하였다. 30여 년간의 순수 예술 활동 경험을 바탕으로 2020년부터 예술의 치유성에 보다 집중하며 감각에 머물러 유기적으로 몸의 지혜를 알아차림할 수 있는 경험적 수련을 전문기관을 통해 5년 동안 지속해 오고 있다.

### 가. 프로그램 목표 및 이론적 토대

본 프로그램의 목표는 몸챙김을 통해 내·외적인 소매틱 자원을 계발 체화(Ogden & Fisher, 이승호 역, 2015)하여 자기조절을 바탕으로 느린학습자 청소년의 사회성 기술이 발현되기 위한 창조성의 자원이 되도록 하는 것이다. 이에 문헌 및 선행연구 고찰을 통하여 확인된 느린학습자 청소년이 사회 관계적 상황에서 적응적, 암묵적 기제로 드러내는 몸적 긴장을 고려하여, 안정화와 타인과의 관계개선을 위한 활동개입의 경험이 삶의 자원으로 체화하게 하였다. 그리고, 다양한 예술매체활동과 상호관계적 놀이가 상태에 따라 개입하며, 이를 매개로 적절한 의사소통의 수단이 되도록 하였다. 몸챙김에 기반한 표현예술치료프로그램에 통합된 관련 프로토콜은 다음과 같다. ① 감각 느낌에 집중하여 내면의 메시지를 듣는 과정인 Focusing 기법(Eugene Gendlin), ② 경험을 구성하는 감각, 움직임 및 움직임 충동, 감정, 생각을 구분하여 알아차림하고, 핵심정서 및 적응적 행동 패턴의 변화를 내면의 유기성에 따라 통합하는 방식인 몸 지향 외상치료인 감각운동심리치료(Sensorimotor Psychotherapy, SP, Ogden, Minton & pain), ③ 상호관계적 놀이를 통해 놀이하는 사람들 간의 연대감과 상대방 행위의 의도를 지속적으로 가능하게 하는 집단 놀이치료(O'Connor), ④ 그림, 글쓰기, 움직임 등의 예술은유 작업을 통해 움직임 경험을 분석하거나 환원하지 않고 의미가 스스로 드러나도록 하는 현상학적 표현 예술작업인 심리·동작 이미지화 과정(Psychokinetic Imagery Process, PKIP, Halprin, A.), ⑤ 소매틱 자원 체화인 호흡(Breathing), 담아주기(Containment), 정향(Oriented), 접지감(Grounding), 정렬(Alignment)이다.

### 나. 프로그램의 활동 구조화

본 연구 프로그램의 구성을 위해 문헌 연구의 고찰을 반영하여 느린학습자 청소년의 사회성 향상을 위해 고려되어야 하는 구성 요소들을 추출하였다. 프로그램의 범위와 연속성을 위해 회기별, 단계별 구성 시 지켜야 할 원칙은 미국 에모리대학(Emory University)에서 개발한 회복탄력성 기반 사회·정서·인성 교육과정의 기본원칙(SAFE)에 따라 구성하였다(Lantieri et al. 저, 민희정 역, 2022, pp. 4~5). SAFE의 4가지 원칙은 ① 연속성(Sequenced)- 활동이 서로 조직적이고 유기적으로 연결되도록 한다. ② 능동성(Active)- 새로운 기술과 태도를 습득할 수 있도록 능동적 학습법을 활용한다. ③ 집중(Focused)- 개인적, 사회적인 역량을 개발하는 데 초점을 둔다. ④ 명확성(Explicit)- 구체적인 사회적, 정서적 기술을 목표로 한다. 이에 몸챙김 수용의 과정, 행동변화의 과정, 성장의 과정으로 전체 회기를

연결하여 단위 회기의 연결성이 전체 회기의 연결로 유기적으로 이루어지도록 하였다. 프로그램의 단계별 회기 구조 및 핵심활동 주제는 <표 3>과 같다.

<표 3> 프로그램의 단계별 회기 구조 및 핵심 활동주제

회기	목표	핵심 활동 주제
몸챙김 수용의 과정 / 긍정적 자기개념 가지기		
1	· 안전한 관계 맺기	· 몸챙김 이해 : 몸과 마음의 상호작용 알기 · 몸과 마음의 이완명상 · 우리의 약속 정하기 · 나를 소개하기 · 서로에 대해 알아가기
2	· 자존감과 긍정적인 생각 나누기	· 행복했던 순간 : 프레임 하기 · 감각 알아차림을 통한 표현
3	· 상호관계 조절을 위한 경계 세우기	· 관계 안에서 힘들었던 순간 : 프레임 하기 · 나의 안전한 경계 만들기 · 건강한 경계 자원을 몸으로 체화하기
4	· 강점 자원 찾기	· 성취의 순간 : 프레임 하기 · 승리의 행동 경험하기
행동변화의 과정 / 관계 자원 체화하기		
5	· 의도와 바람 알기 · 원인과 결과 알기	· 소도구를 활용한 상호관계 움직임 놀이 · 친구와 함께 글과 그림으로 수화하기
6	· 타인 관찰하기 · 공감 표현하기	· 수동과 능동 상호관계 움직임 놀이 · 친절이나 배려를 했던 순간 : 프레임 하기 · 나에게, 너에게 쓰는 편지
7	· 감정과 욕구 탐색 · 감정조절	· 정서내성영역 이해하기 · 긍정적인 말과 부정적인 말
행동변화의 과정 / 상호의존성 인식과 사회기술 연습하기		
8	· 상호의존성 탐구하기	· 그물망 연결하기 · 도움 주고 도움받기 상호관계 움직임 놀이
9	· 효과적인 의사소통하기 · 거절하기	· 나 전달법 (I-Message) · 5가지 발달적 움직임 체화하기
10	· 공감, 격려하기	· 서로의 나무 되기 : 관계 자원이 되어주기
성장의 과정 / 문제해결훈련, 여행연습		
11	· 문제해결력 키우기 · 사회적 장면에서 행동 다루기	· 두려움에 대처하기 · 더 나은 내가 되기
12	· 세상으로 나아가기	· 다 함께 춤, 노래, 그림그리기 : 통합하기

SAFE의 4가지 원칙은 단위 회기 안에서도 적용되었으며, 이를 위해 먼저 무엇을 배우기 위한 활동인지 느낄 학습자의 눈높이에 맞춘 심리교육을 통해 반복적이고 다양한 접근으로 설명하여 의식적 학습을 유도하였다. 매회기 알아차림을 위한 주의 집중력 강화 활동들을 소매틱 자원 체화를 돕는 방식으로 개입하며 모든 주제활동의 경험이 몸챙김을 통해 의미화되고 체화될 수 있도록 하였다. 주요 도구로 '감각 따라가기 몸도안'을 활용하여 매 활동 경험의 감각 느낌을 그림으로 옮기게 했으며, 반영 적 질문을

통해 그림, 글쓰기, 움직임으로 통합할 수 있도록 하였다. 프로그램의 단위 회기 활동 구조는 <표 4>와 같다.

<표 4> 프로그램의 단위 회기 활동 구조

도입	도착 명상 및 감각 알아차림 활동(소요시간 20분)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 몸챙김 도착 명상, 소매틱 자원체화</li> <li>· 감각알아차림 주의 집중력 훈련</li> <li>· 몸과 마음의 상호작용에 대한 이해와 회기 내용과 연결된 심리교육</li> </ul>
전개	주제 활동 (소요시간 40분)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 회기별 활동주제에 따른 상향식 접근·하향식 접근               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 상호관계적인 놀이 및 창조적 표현예술활동</li> <li>② 몸챙김 하기                   <ul style="list-style-type: none"> <li>: 활동 중에 드러나는 움직임 층동에 접촉하기</li> <li>: 감각에 접촉하기</li> <li>: 감각과 감정을 연결하기</li> <li>: 의미화 하기(핵심정서로 좁혀가기)                       <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나에게 가장 의미가 있는 경험의 장면을 프레임 하기</li> <li>- 감각에 포커싱하여 촉발 자극의 몸적 소재지를 탐색하기</li> <li>- '감각 따라가기' 몸 도안으로 옮기기</li> <li>- 감각에 머물러 나의 욕구와 바램을 알아차림 하기</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
휴식	(소요시간 10분)
마무리	수확하기 (소요시간 20분)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 그림과 움직임, 글쓰기로 통합하기</li> <li>· 나눔하고 서로를 지지하기</li> </ul>

### III. 연구 결과

#### 1. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증 결과

실험집단에 몸챙김 기반 통합예술치료 프로그램을 적용하기 전에 측정 변인의 동질성을 확인하였다. 실험집단과 통제집단의 K-SSRS 점수 차이가 있는지를 분석한 결과 K-SSRS 점수( $t=0.87$ ,  $p=.395$ )로 집단 간 차이가 발견되지 않았으며, 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증은 <표 5>에 제시하였다.

<표 5> 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

요인	실험집단 (n=12)	통제집단 (n=12)	$t/\chi^2$
K-SSRS	66.08±10.07	62.75±8.70	0.87



## 2. 평가도구에 의한 사회성 기술 변화

### 가. 한국사회기술평정척도(Korea Social Skill Rating System, K-SSRS)분석 결과

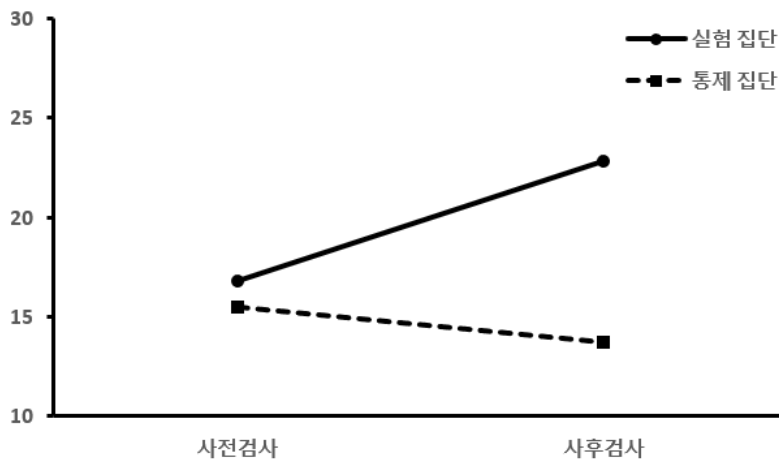
#### 1) 전체

프로그램을 적용한 후 실험집단의 K-SSRS 점수에 변화가 있는지를 통제집단과 비교하여 분석하였다. 분석결과, 실험집단의 K-SSRS 점수는 평균적으로 사전 66.08점에서 사후 85.42점으로 19.34점 증가하였고, 통계적으로 결과가 유의미하였다( $t=5.73$ ,  $p<.001$ ). 한편 통제집단에서는 사전 62.75점에서 사후 59.67점으로 감소한 것으로 나타났다( $Z=-2.02$ ,  $p=.044$ ).

〈표 6〉 실험집단과 통제집단의 실험 전후 K-SSRS 점수 차이

요인	사전검사 (n=12)	사후검사 (n=12)	t/Z
실험 집단	66.08±10.07	85.42±8.99	5.73***
통제 집단	62.75±8.70	59.67±6.47	-2.02*

$p<0.001$  : \*\*\*,  $p<0.01$  : \*\*,  $p<0.05$  : \*



〈그림 1〉 느린학습자 청소년의 K-SSRS 사전, 사후 검사

#### 2) 주장성, 협동성, 공감, 자기조절

K-SSRS의 하위요인인 주장성, 협동성, 공감, 자기조절 점수변화에 대한 두 집단의 분석결과, 실험 집단의 주장성 점수( $t=4.24$ ,  $p<.001$ ), 협동성 점수( $t=4.26$ ,  $p=.001$ ), 공감 점수( $t=6.97$ ,  $p<.001$ ), 자기조절 점수( $Z=-3.08$ ,  $p=.002$ )가 모두 유의하게 증가하였으며, 주장성과 공감에 가장 긍정적인 효과를 보였고, 협동성과 자기조절의 순으로 효과를 보였다. 이러한 통계적으로 유의미한 결과는 몸챙김 기반 표현예술치료가 느린학습자 청소년의 사회성 기술을 증진 시키는 데 효과가 있음을 의미한다. 실험 집단과 통제집단의 실험 전후 K-SSRS 하위요소 점수 차이는 〈표 7〉과 같다.

〈표 7〉 실험집단과 통제집단의 실험 전후 'K-SSRS' 하위요소 점수 차이

K-SSRS 하위요소인	요인	사전검사 (n=12)	사후검사 (n=12)	t/Z
주장성	실험 집단	16.83±3.56	22.83±3.04	4.24**
	통제 집단	15.50±3.50	13.75±2.67	-4.47***
협동성	실험 집단	17.58±3.29	21.00±2.26	4.26**
	통제 집단	16.92±2.35	16.75±1.91	-0.43
공감	실험 집단	18.17±3.27	23.17±3.27	6.97***
	통제 집단	17.92±4.03	17.08±3.42	-1.18
자기조절	실험 집단	13.50±2.91	18.42±2.39	-3.08**
	통제 집단	12.42±1.78	12.08±1.83	-1.00

p < 0.001 : \*\*\*, p < 0.01 : \*\*, p < 0.05 : \*

### 3) 실험집단과 통제집단 사전·사후 점수 비교

실험집단과 통제집단의 K-SSRS 점수의 차이 분석한 결과 K-SSRS 총 점수(p < .001), 주장성(p < .001), 협동성(p < .001), 공감(p < .001), 자기조절(p < .001)로 이는 통제집단에 비해 프로그램이 실시된 실험집단에서 사회적 기술이 유의미하게 향상되었다는 것을 확인할 수 있다.

〈표 8〉 실험집단과 통제집단 사전·사후 점수 비교

요인	실험집단 (n=12)	통제집단 (n=12)	t/Z
K-SSRS	85.42±8.99	59.67±6.47	-4.16***
주장성	22.83±3.04	13.75±2.67	7.78***
협동성	21.00±2.26	16.75±1.91	4.98***
공감	23.17±3.27	17.08±3.42	4.45***
자기조절	18.42±2.39	12.08±1.83	-3.96***

p < 0.001 : \*\*\*, p < 0.01 : \*\*, p < 0.05 : \*

## IV. 논의

느린학습자의 임상적 특징과 교육심리학적인 측면에 대해 문헌 및 선행연구를 바탕으로 고찰한 결과는 다음과 같다. 첫째, 경계선 지적 기능 아동·청소년은 학습수행능력이나 인지적인 어려움을 나타내며, 사고력, 응용력을 요구하는 상위인지 능력에서 특히 취약한 학습 기능을 갖는다(정희정, 2006. p. 13). 둘째, 청각적, 시각적 주의 집중력의 부족을 드러내며 주의가 산만하여, 자기 의지와 정서적 표현을 조절하는 능력의 부족이 의사소통에 있어서도 또래 관계를 방해하는 주요 변인으로 작용하며 사회적 능력에 차이를 보인다(박현숙, 2021). 셋째, 관계의 부적응과 학습 실패로 인한 소외감, 우울감이 공격 성향,

충동 성향으로 바뀌어 가며 나아가 좌절감으로 이어져 행동의 위축과 함께 스스로를 고립시키는 회피적 양상에까지 이르게 한다(강옥려, 2016; 이재연, 2008; 하정숙, 김자경, 2017).

느린학습자의 대다수가 영유아기, 학령전기에는 어떤 수준까지는 사물을 이해할 수 있고 기능적인 기술 면에서도 심각한 문제를 보이지 않기 때문에 특별히 별도로 계획된 개입이 필요한 것으로 여기지 않는다. 이에 교사나 부모는 겉으로 드러나는 신체적 특징으로는 일반 아동과 경계선 지적 기능 아동을 구별할 수 없어 학습 태도의 원인으로 잘못 오인하여 같은 기대치를 가지며 부모는 자녀에게 적합하지 않은 학습을 강요하거나 노력의 부족을 탓하기도 한다(Reddy et al. 저, 박현숙 역, 2013). 결과적으로 학습적, 대인 관계적 부정적인 경험이 누적되어 대부분의 느린학습자가 정서적인 문제를 가지고 있으며, 정서적 욕구를 적절히 채우지 못한 부정적인 경험이 정서발달에 영향을 미치고 사회성에 영향을 미치는 소인이 될 수 있다.

정서발달은 자신과 다른 사람에 대한 개개인의 적응과 행동의 발달에 관한 것으로, 이는 안전에 대한 욕구, 애정을 주고받고자 하는 욕구, 다른 사람에게 수용되고 싶은 욕구, 인정과 자아존중감에 대한 욕구, 주도성과 책임감에 대한 욕구, 새로운 경험과 활동에 대한 욕구와 같은 기본적인 정서적인 욕구가 충족되지 못함을 의미한다(Reddy et al. 저, 박현숙 역, 2013, p. 131). 이에 이들에게 필요한 사회성 기술 향상을 위한 개입 방법으로 개별적 관심과 더불어 자신감의 회복과 정서적 위축을 몸챙김에 기반한 표현예술치료 프로그램을 통해 직면하고, 해소하고, 변화, 성장으로 유도하고자 하였으며, 실용적이면서도 개별화된 방법으로 동기화를 이용하고, 주의 집중력을 강화시키며, 자원 체화에 중점을 두었다. Levine에 의하면 외적인 자원은 내부에 영향을 미쳐 내적인 자원이 되고, 이는 외부적인 자원을 찾는 데 적극적으로 되도록 돕는 순환 구조가 된다고 하였다(이정명, 2015). 내·외적 자원을 몸으로 체화하여 자원화하는 것에 중점을 둔 본 프로그램은 이에 바탕을 가진다. 이에 본 연구를 통해 연구참여자들의 변화와 선행연구를 비교하여 프로그램의 실천적 함의에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 몸챙김에 대한 이해와 감각 알아차림을 통해 소매틱 자원체화 단계이다. 몸챙김에 대한 이해와 감각 알아차림 훈련은 반복적으로 개입되었으며, 매회기 도입단계에서 시각적 자료를 활용한 심리교육 및 소매틱 자원 체화 활동을 통해 몸을 통해서 마음을 돌보는 방법을 익히는 것을 돕고, 해당 차시의 주제활동에 대한 의식적 학습을 유도하였다. 그리고 모든 활동 후에 즉각적으로 ‘감각 따라가기’ 몸 도안에 감각의 느낌을 옮기도록 하여 활동 시 신체감각에 주의를 기울이고 시각화하여 정서와 접촉하고 몸과 마음의 연결을 인식하도록 하였다. 대부분의 참여자가 긍정적인 경험의 자각은 대체로 ‘가슴과 배의 온기’를 느낀다고 했으며, 소매틱 자원 체화 시의 알아차림은 특히, 접지감과 밀어내기와 같은 움직임들 통해 감각과 함께 몸의 에너지의 흐름이 어디에서 시작되어 연결되는지까지 표현하는 것을 가능하게 하였다. 이러한 변화는 자신감과 연결된 감각 알아차림으로 ‘근육적 만족감’을 그대로 자세와 연결하여 움직임으로 표현되었다. 몸과 움직임의 은유를 이해하는 것은 몸이 삶에 어떻게 관여할 수 있는지를 관찰하고, 외부로 표현되고 싶은 내면의 이야기를 듣는 방법이 된다는 점에서 회복을 위한 중요한 근거가 되며 더 구체적인 것이 되었다(이정명, 2015). 감각 따라가기 몸 도안은 몸의 감각을 재확인하며 알아차림을 극대화한 결과로 효과적이었으며, 신경계의 안정화로 인한 자율 조절 및 자기조절을 가능하게 하는 것으로 정서적 안정감과 유능감으로 자신과 주변 세계와의 상호 적응력을 증진시킬 수 있도록 하는 데 도움이 될 수 있었다. D. Halprin은 진정한 관계 맺기의 기본이 되는 것은 개인이 자신의 몸과 마음과

진정한 관계를 맺는 것이며, 몸과 마음은 서로를 반영하는 존재여서 이 둘의 통합을 이루지 않고서는 영혼을 가진 전체적인 인간 존재의 발현이 이루어질 수 없다고 본다(이정명, 김용량, 오은영 역, 2006).

Domschke 와 Stevens, Pflleiderer, Gerlach는 내부감각에 주의를 기울이는 능력은 스트레스에 대한 자동적이고 습관적인 반응을 막을 수 있고, 보다 적응적이고 조절적인 전략을 가능하게 한다고 하였다(Domshke et al., 2010). 또한, Fosha, Sigel, Soloman은 몸에 기반한 경험을 중시하는 ‘상향식(Bottom-up)’ 치료의 관점에서 볼 때 통찰은 치료적 변화를 일으키는 원인이라기보다 그 결과이며, 우리가 몸 안으로 더 깊이 접근할수록 치료 역시 그만큼 더 효과적이고 효율적이라는 것을 말하고 있다(Fosha et al. 저, 노경선, 김건중 역, 2013).

소매틱 자원체화에 있어 중심이 된 호흡은 몸의 긴장을 완화하는 데 도움이 되었으며, 몸의 이완과 함께 몸의 정렬과도 연결되어 자신의 이미지를 새롭게 만나는 경험을 하였다. 이는 Lowen(1975)의 호흡과 조화로운 움직임을 통해 감정표현이 가능해지고, 신체·심리적 방어기능을 감소시킬 수 있다는 주장을 지지하는 결과이다. 또한, 경계에 대한 소매틱 감각을 체화하는 과정에서 참여자들은 경계 안에서 안전함을 느끼며 그러한 안전한 경계가 나에게 주는 메시지, 세상에 보내는 메세지들을 수확하였다. 좋은 경계를 가진다는 것은 타인과 연결을 유지하고 타인의 경계를 존중하면서도 자신을 보호하고, 자신의 선호, 요구, 권리, 소망에 부합하는 선택을 하는 것이다(Ogden et al., 2021). 참여자들은 자신과 불편한 관계를 대상화하여 적절한 거리를 선택하게 한 뒤 자신만의 안전한 공간을 여러 가지 재료로 만들었다. 이후 안전한 공간 안에 머물러 몸챙김 하고 ‘내가 너의 신호등이 되어 줄게’, ‘거리가 멀지만, 마음만은 가까우니 언젠가는 꼭 놀러 와 줘’, ‘나의 선을 지켜줘’, ‘밖의 세상일도 겪어보는 건 어때? 이 공간이 너에게 안정이 되는 공간이긴 하지만, 너 가 밖에서 여기에 있다고 생각해봐’ 등으로 글쓰기를 통해 의미화하였다.

둘째, 경험을 프레임 하기를 통해 긍정적인 자원을 체화하고 변형을 필요로 하는 부정적인 경험을 찾아 인지적으로 재처리하는 과정을 포함하는 것으로, 비 소매틱 자원인 관계적 자원을 체화하는 데에 보다 중점을 두었다. 경험을 프레임 하기는 행복했던 순간, 힘들었던 순간, 성취의 순간, 배려나 친절을 베풀었던 순간을 프레임 하게 하였다. 프레임 하기는 사진을 찍듯이 한 장면을 구체화 시키는 것으로 예를 들어 가장 행복하게 느꼈던 순간, 그렇게 느낄 수 있었던 이유가 그 사람이 했던 말인지, 미소인지, 웃음소리인지, 만약 말이라면 목소리의 톤은 어땠고, 눈빛은 어땠는지와 같이 좁혀가도록 유도하였다. 프레임을 구체적으로 좁혀 장면이 만들어지면 몸챙김을 통해 그 순간의 몸의 감각에 먼저 머물고 감각과 함께 느껴지는 감정과 의미를 나눌 수 있도록 하였다. 이에 참여자들은 ‘입꼬리가 올라가고 가슴이 위로 뜨는 느낌이 들고 호흡은 위로 떴어요’, 그 감각이 목소리가 있다면 이라는 질문에 ‘휴 다행이다’라고 대답했다.

힘들었던 순간에는 ‘정말 속상했고, 눈물이 날 것 같았어요’ 몸의 감각은 ‘무기력하고 힘이 나지 않아요’, ‘팔과 다리에 힘이 안 들어가요’ 그 감각과 머물러 그때 나에게 필요했던 것은 무엇인지에 대한 질문에 ‘따뜻한 말’이며, 나에게 해주고 싶은 말은 ‘잘 할 거야!’라고 대답했다. 그 말을 하고 난 후의 느낌은 ‘배가 따뜻해진다’라고 표현하였다. 상황을 프레임하고 감각에 포커싱(Focusing)하여 마음챙김하는 경험은 스트레스를 줄이고, 자기조절 능력과 집중력을 향상하고, 감정을 수용하고 더 명확하게 사고할 수 있도록 도와주고 평정과 대인관계능력을 높여준다고 알려져 있다(Ogden et al., 2021). ‘현재 발생하

는 것에 대한 느낌'은 다섯 가지 요소(감각, 내적 지각, 움직임 및 움직임 충동, 감정, 사고)로 구성되어 있으며 이러한 내적 경험을 구성하고 있는 다섯 가지 요소들에 마음챙김 방식으로 주의를 기울이고 이름을 붙이는 작업은 자기조절 능력을 자연스럽게 높이고 자기 인식 능력을 증가시킨다(Siegel, 2007). Eugene Gendlin은 감각 느낌을 집중하는 것은 몸의 지체로 가는 길이며 '나' 라는 온전한 존재가 지금, 이 순간 몸과 마음, 영혼을 어떻게 경험하는가에 대해 새로운 시각을 얻게 된다고 하였다(Gendlin, 1991). 또한, 머리카수는 즉각적으로 모든 답을 '안다' 고 여기는 경향이 있는 반면, 감각 느낌을 통해 보다 더 통합적이고 구체적으로 '알아가는' 과정에 접근한다고 하였다(Gendlin, 1991). '힘들었던 경험'에 대해서는 함께 나누고 참여자들이 서로에게 움직임 놀이를 통해 해소하고 자원을 나누어 줄 수 있도록 하였다. 이러한 활동은 공감과 배려에 대한 이해와 상호의존성과 연결하여 관계자원을 체화할 수 있는 것으로 이후 감각의 경험은 '무지개가 뜨는 느낌', '뿌듯함' 등으로 나타났으며, 직접적으로 활동과 관련하여 배려해 준 경험을 나누는 것은 곧 옆 친구를 '칭찬하기'와도 연결되어 공동체 안에서의 연결감을 서로 가지고 서로를 지지해 주는 관계로서의 동맹적 연결감 또한 가지게 되었다. 예술치료 과정에서 치료사 또한 치료 동맹으로서 참여학생과의 안전한 관계 맺기-신뢰감 형성을 통하여 충분히 좋은 환경을 만드는 지지적 체계가 되며, 성장 과정에서 양육자의 역할과도 같은 중요한 역할이 될 수 있다(Winnicott 저, 이재훈 등역, 2001). 이것은 지각된 사회적 지지의 중요성(Flouri & Buchanan, 2003)을 강조하는 연구(김경은, 민하영, 2021)를 지지한다.

셋째, 통합하기 단계로 체화된 자원을 사용하여 구체적인 상황들에 적응적인 문제해결력을 향상시키는 것이다. 연구참여자들은 상호관계적 놀이의 안전한 몰입과 움직임, 소리, 이미지, 그림, 글쓰기를 통한 경험을 몸챙김으로 통합해 나가며 스스로의 자원을 만들어 나갔다. 이러한 결과는 표현예술치료가 느린학습자에게 안전한 치료개입이 되며, 창의성과 자율성을 높여 적극적인 소통과 성장을 가능하게 하는 것으로 사회적 관계능력이 향상되었다고 분석하였다. Rogers에 의하면 창의성은 정형이 없으며 새로운 상태가 전제되어야 하며 개인의 독특성과 그 개인을 둘러싼 환경이 서로 작용하며 생성된다고 하였다(이정명 등역, 2007). Porges는 사회적 관계 시스템 안으로 들어오게 하는 복측 미주신경회로가 작동할 때 생리적 상태와 신체를 안정시킬 뿐만 아니라 목소리에는 운율이 생기고 얼굴에 표정은 풍부해진다고 하였다(노경선 역, 2020). 또한, 리듬적이고 상호 공감적인 움직임이 서로의 생리적 상태를 호혜적으로 조절하고 기본적으로 안전하다고 느낄 수 있는 관계를 만들어 낼 수 있다고 하였다(추언아, 2020). 움직임을 통한 자각(Awareness Through Movement)이 일어나도록 촉진한 결과 몸챙김에 기반을 두고 통합된 예술과정은 표현과 자아수용에 도움이 되었다. 그리고, 상호관계적인 놀이의 활동은 긍정적인 대인관계 형성에 도움이 되며, 이를 통해 독립적인 능력을 갖추고, 환경적 문제를 효과적으로 관리하여 사회적 기술향상에 도움이 되었음을 알 수 있었다. 이연수(2015), 김태은(2016)의 연구에서도 자신을 표현하는 데에 어려움이 있는 느린학습자 청소년에게 무용동작치료 프로그램으로 창조적 예술 표현의 다양한 움직임을 경험하도록 하였다. 이를 통해 움직임의 범위를 확장하여 신체의 자신감을 키우고, 자기를 표현하는 활동을 통해 긍정적인 사회적 관계를 형성할 수 있게 한다는 결과와 일치한다. 또한, 경계선 지적 기능 청소년의 충동성, 공격성과 사회적 문제를 정서조절을 위한 무용동작치료의 개입으로 효과를 분석하고자 했던 추언아, 남현우(2017)의 연구결과를 뒷받침한다. 김미옥(2003), 김선희(2009)의 연구에서도 예술치료 프로그램이 정서 반응과 표현에 효과가 있으므로, 이로 인해 자기 이

해와 공감 능력을 발달시키는 동시에 자기조절과 자기표현이 향상된다고 분석하고 있다. 몸챙김을 통해 감각에 주의를 기울이는 비 판단적 자기관찰의 과정과 자원을 통합하고 몸으로 체화할 수 있는 능력이 증진됨에 따라 안정화와 더불어 자기 이해를 바탕으로 자신의 어려움을 수용하고 극복하려는 긍정적인 행동 변화를 확인하였다. 이는 스스로를 수용하고 지속적으로 성장하고자 하는 의지가 생겼다고 볼 수 있으며, 자신을 수용하며 삶의 의미를 찾고, 더 나아가 자신의 행동을 조절하면서 타인과의 긍정적 관계를 맺게 될 것이라 기대할 수 있다. 이와 같은 결과는 각성 수준을 낮추기 위한 마음챙김, 이완 기법의 개입이 대인관계 전체와 하위영역 모두 향상된 여인동(2023)의 연구와 맥을 같이한다.

## V. 결론

본 연구의 목적은 몸챙김에 기반을 둔 표현예술치료 프로그램의 실천적 함의에 대해 논의하고 사회적 기술의 제한으로 이어지는 느린학습자의 사회적 미성숙, 정서적 위축을 위해 몸챙김 개입 활동이 자기 조절 및 상호관계 조절을 활성화시키는 도구로 활용할 수 있는 가능성이 있음을 밝히는 데 있다. 이러한 목적을 위해 지역 느린학습자 커뮤니티를 통하여 만13세에서 18세 사이의 느린학습자 24명을 모집하고 실험집단 12명, 통제집단 12명으로 무선 배치하였다. 실험집단은 주 2회, 매회기 당 90분씩, 총 12회기 동안 사회적 향상을 위한 몸챙김 기반 표현예술치료 프로그램을 적용하였다. 평가도구는 K-SSRS(한국 사회기술평정척도) 청소년용 검사지를 사용하여 변화분석을 진행하였다. 느린학습자의 사회적 향상을 위한 몸챙김에 기반한 통합적 표현예술치료 프로그램 포함된 구성요소는 주제활동과 연결된 심리교육 및 감각 알아차림 주의력 훈련, 소매틱·비 소매틱 자원개발하기, 상호관계 놀이 그리고, 활동에서의 모든 경험을 통해 의미가 스스로 드러나게 하는 현상학적 예술 은유 작업인 심리·동작 이미지화 과정(PKIP)이다. 단위 회기 및 전체 회기는 유기적인 구조를 가지며, 모든 주제활동들은 몸챙김으로 중첩되고 지원되어 의미화를 통해 변화 및 효과를 확인할 수 있었다. 몸챙김을 통해 감각에 주의를 기울이며 비 판단적 자기관찰 능력을 체득하고, 자원을 체화하여 통합할 수 있는 능력이 증진됨에 따라 자기 이해와 조절을 바탕으로 자신감과 더불어 표현력이 증진되었다. 또한, 치료의 동맹으로서 치료사와 참여자 간의 신뢰가 형성되고 안전한 환경 안에서의 상호관계적 움직임 놀이와 창조적 표현활동을 통해 내성 영역 범위(The window of affect tolerance)의 확장, 유연성, 긍정적인 정서, 내재적 동기 인식, 사회적 기술과 유능감이 확장되어 가는 것을 연구참여자의 태도와 자기 진술을 통해 관찰할 수 있었다.

결과적으로 본 연구의 몸챙김에 기반한 통합적 개입의 표현예술치료프로그램은 느린학습자 개인이 가진 고유한 특성과 정서·행동적 특성에 따른 위축을 개선하기 위해 치유적인 유용한 접근이 되었다. 이는 몸적 회복을 통해 내성 영역 안에서 문제점을 인식하고 긍정적 대안을 선택할 수 있도록 촉진한 결과이다. 또한, 대상의 상태에 따라 적절히 개입된 다양한 예술 표현활동과 활동 경험을 몸적(Somatic)으로 체화하여 통합하는 과정에서 변화가 더욱 의미미하였다. 이에 사회적 기술의 제한으로 이어지는 느린학습자의 사회적 미성숙, 정서적 위축을 위한 몸챙김 기반 표현예술치료 프로그램은 자기조절 및 상호관계 조절을 활성화 시키는 도구로 활용될 수 있는 가능성이 있음을 시사하며, 감각을 알아차림하여 감정을 분류하고 세분화하여 자원화하는 과정은 자기치유와 더불어 사회적 기술증진을 위해 유용

한 개입 방법이 될 수 있음을 의미한다. 이러한 결과를 토대로 이 분야의 후속 연구와 발전을 위해 제언하고자 한다. 본 연구의 제한점은 단기간의 적용으로 인해 몸챙김이 숙달의 예정된 수준까지 보장되지 못하여 효과의 지속성에 대한 한계를 가지고 있으며, 통제집단의 활동을 제어할 수 없었다. 또한, 느린 학습자가 다양한 스펙트럼을 드러내는 특성상 개별적 관심을 더욱 필요로 하기 때문에 개별 프로그램으로 심화하는 것도 고려해 볼 만 하다. 마지막으로, 향후 이 연구의 프로그램을 다양한 대상에게 적용하여 프로그램을 검증해 볼 필요가 있다. 최근 정부는 국내 느린학습자를 교육제도로 포용하기 위해 처음으로 대대적인 전수 현황 파악에 나섰다(2023년 08월). 교육부는 조사 결과를 토대로 느린 학습자를 위한 교육과정 개발에 착수하고, 조사 범위도 중·고등학교로 확대할 계획이라고 밝혔다. 이는 경계선 지적기능의 규모가 전체 인구의 약 13.6%에 해당할 것이라는 이론상 추정에만 기대어 왔고, 느린학습자를 지원하기 위한 조례도 전국 10개 시도에 마련되어 있지만, 현황에 근거해 대상자를 찾기보다는 신청해야 돕는 방식으로 이뤄지고 있는 상황에서 맞춤형 지원의 출발점이 될 것으로 보인다. 그러나 학교 현장의 지원 인프라가 뒤따라야 의미가 있다는 지적도 나오고 있는 상황에서 이를 지원하기 위한 많은 대책 마련과 관련 연구가 필요하다. 이에 본 연구의 결과를 토대로 느린학습자의 특성에 따른 다각도의 개입법에 관한 논의와 함께 느린학습자의 사회 정서적 유능감을 회복할 수 있는데 효과적인 표현예술치료 영역에서의 더 많은 후속 연구를 기대한다.

## ■ 참고문헌

- 김동일(2023). *경계선 지능 아동 청소년의 이해와 교육 지원*. 학지사.
- 문요한(2019). *이제 몸을 챙깁니다*. 해냄출판사.
- 박찬선, 장세희(2015). *경계선 지능을 가진 아이들*. 한국학술정보.
- 박현숙(2022). *느린 학습자 정서 사회성 훈련프로그램*. 학지사.
- American Psychiatric Association(2023). *DSM-5-TR 정신질환의 진단 및 통계 편람* (권준수 등역). 학지사. (원저출판 2013).
- Barrett, L. F.(2017). *감정은 어떻게 만들어지는가?*. (최호영 역). KPI Publishing Group. (원저출판 2017).
- Christine Caldwell(2020). *바디폴니스 : 생명의 현존, 자신감, 깨어남을 위한 몸 수련* (김정명, 신금옥, 황미정 역). 한울. (원저출판 2018).
- Fosha, D., Sigel, D. J., Soloman, M. F., Panksepp, J., Porges, S. W., Trevarthen, C., Tranick, E., Shore, A. N., Ogden, P., Johnson, S., Hughes, D.(2013). *감정의 치유력* (노경선, 김건중 역). 눈출판그룹. (원저출판 2009)
- Halprin, D.(2006). *동작중심 표현예술치료* (이정명, 김용량, 오은영 역). 시그마프레스. (원저출판 2003).
- Lantieri, L., Silva, B. O., Settevendemie, L.(2022). *SEE Learning 사회·정서·인성 교육과정* (민희정 역). 박영스토리. (원저출판 2019).
- Marks-Tarlow, T.(2019). *정신치료와 임상적 직관* (노경선 등역). 눈출판그룹. (원저출판 2012).
- Ogden, P., Fisher, J.(2021). *감각운동심리치료* (이승호 역). 하나의학사. (원저출판 2015).
- Porges, S. W.(2020). *다미주 이론* (노경선 역). 위즈덤하우스. (원저출판 2017).
- Rappaport, L.(2018). *마음챙김과 예술치료* (최은영 등역). 학지사. (원저출판 2014).
- Reddy, G. L., Ramar. R., & Kusuma, A.(2013). *느린 학습자* (박현숙 역). 학지사. (원저출판 2010).
- Rogers, N.(2007). *인간중심 표현예술치료: 창조적 연결* (이정명, 전미향, 전태옥 역). 시그마프레스. (원저출판 1993).
- Winnicott, D. W.(2001). *박탈과 비행* (이재훈 등역). 한국심리치료연구소. (원저출판 1985).
- American Psychiatric Association. (1994). *The Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 4th ed(DSM-IV). Author.
- Gendlin, E. T.(1991). *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. Guilford Press.
- Lowen, A.(1975). *Bioenergetics*. Coward-McCann.
- Sigel, D.(2007). *The mindful brain: Reflections and attunement in the cultivation of well-being*. Norton.
- Sussman, S.(2001). *Handbook of program development for Health Behavior Research and practice*. Sage.
- 김경은, 민하영(2021). *남녀 청소년의 자아탄력성 및 사회적 지지와 심리적 안녕감 간의 구조적 관계*.



- 한국생활과학회지, 30(3), 401-413.
- 김미옥(2003). **고등학생의 개인적 특성에 따른 여가활용 실태와 여가활성화 방안연구**. 석사학위 논문. 아주대학교 교육대학원.
- 김상아, 진미영, 변찬석(2014). 학습부진 및 학습장애아의 사회적 관련 연구 동향 분석. **학습장애연구**, 11(3), 117-134.
- 김선희(2009). 청소년의 음악듣기와 주관적 안녕감의 관계. **음악교육**, 10, 63-82.
- 김진아, 강옥려(2017). 경계선급 지능 아동에 대한 초등학교 교사들의 인식: 포커스 그룹 인터뷰를 통하여. **학습장애연구**, 14(3), 157-184.
- 김태은(2016). **경계선 지능 청소년의 사회적 향상을 위한 무용교육 프로그램 개발**. 석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 김향지(1996). 사회적 기술검사(SSRS)의 타당화 연구. **특수교육학회지**, 17(1), 121-135.
- 김현서(2020). **남녀 청소년의 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 긍정 반추에 매개효과**. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김혜정(2016). **통합적 독서치료프로그램을 활용한 사회적 기술 증진 효과**. 석사학위논문. 용문상당 심리대학원대학교.
- 문성원(2013). 한국판 초등학생용 사회 기술 평정 척도(K-SSRS)에 대한 타당화. **한국심리학회지: 임상**, 32(1), 199-215.
- 변관석, 신진숙(2017). 경계선 지능에 관한 국내연구 동향 분석. **특수아동교육연구**, 19(1), 79-109.
- 박미정, 박경란(2019). 일상생활중심 대화식 저널쓰기가 경계선지능 언어발달지체학생의 쓰기능력에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 19(6), 369-389.
- 박윤희, 박승희, 한경인(2022). '경계선급 지적기능성' 통일된 용어제안 및 교육지원 쟁점과 과제: 국내 최근(2010-2022)연구 문헌분석. **특수교육학연구**, 57(2), 31-69.
- 박현숙(2018). **경계선 지적 기능 아동 선별 체크리스트: 타당화와 하위특성 연구**. 박사학위 논문. 성균관대학교 대학원.
- 송영명, 이현철(2011). 한국 청소년의 교우관계 결정요인 분석: 자아개념, 부모관계, 교사관계, 교우 스트레스를 중심으로. **한국교원교육연구**, 28(1), 91-112.
- 여인동(2023). **복합외상 학대피해 아동을 위한 외상중심 인지행동치료 집단상담프로그램 개발 및 효과**. 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 이바름(2019). **경계선 지능 청소년의 자기표현력 증진을 위한 미술치료 단일연구**. 석사학위논문. 한양대학교 상담심리대학원.
- 이연수(2015). **경계선 지적 기능 청소년을 위한 무용동작치료 S.D.T 프로그램 개발 및 체험사례연구**. 박사학위논문. 동덕여자대학교 대학원.
- 이재경(2018). **MI 집단음악치료가 경계선 지능을 가진 청소년의 자아개념 향상에 미치는 영향**. 석사학위논문. 순천향대학교 건강과학대학원.
- 이재연(2008). 경계선 지적 기능 아동의 특성. **특수교육학연구**, 42(4), 43-66.
- 이정명(2015). **트라우마 생존자를 위한 움직임 교육 프로그램 개발과 참여자 체험연구**. 박사학위

논문. 명지대학교 대학원.

- 장세희(2018). 독서치료가 느린 학습자의 사회성 발달에 미치는 영향. *독서치료연구*, 10(2), 89-106.
- 정희정(2006). *경계선 지적 기능 아동의 특성 연구*. 박사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 주은미, 최승숙(2020). 경계선 지적기능 학습자의 사회성 기술 중재 연구 동향 분석. *학습장애연구*, 17(1), 223-251.
- 추언아, 남현우(2017). 무용동작치료가 경계선 지적 기능 방임 청소년의 정서조절에 미치는 영향. *무용동작심리치료연구*, 1(2) 23-42.
- 추언아(2020). *신경생리학적 사회참여시스템 무용동작치료가 비행청소년들의 신체·심리 및 생리적 기능에 미치는 영향*. 박사학위논문. 순천향대학교 대학원.
- 하정숙, 김자경(2017). 느린 학습자의 읽기를 위한 다각적인 중재의 효과. *학습자중심교과 교육연구*, 17(24), 135-155
- Block, J., & Block, J. H.(1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A Collines(EDS.). *Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13, 39-101.
- Domschke, K., Stevens, S., Pfleiderer, B., Gerlach, A. L.(2010). Interoceptive sensitivity in anxiety and anxiety disorders: An overview and integration of neurobiological findings. *Clinical Psychology Review*, 30(1), 1-11.
- Flouri, E., & Buchanan, A.(2003). The role of father involvement and mother involvement in adolescents' psychological well-being. *British Journal of Social Work*, 33(3), 399-406.
- Nieuwenhuijzen, M. V., & Vriens, A.(2012). Social cognitive skills and social information processing in children with mild to borderline intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 33(2), 426-434.
- 서울시 동북권 NPO 지원센터(2019). *느린학습자 지원정책 수립을 위한 기초연구 - 학습권 보호 및 자립을 중심으로*. 최종 보고서.

논문투고일 2024. 05. 15.

심사일 2024. 05. 25.

심사완료일 2024. 06. 22.

## Practical Implications of a Bodyfulness-based Expressive Arts Therapy Program to Improve Social Skills of Slow Learners

**Jin, Youngah\* · Park, Eunhwa\*\***

Ph.D., Pusan National University Graduate School\* · Professor, Pusan National University\*\*

The purpose of this study is to discuss practical implications after applying an expressive arts therapy program based on bodyfulness to improve social skills of slow learners. They(Slow learners) frequently face social immaturity and emotional withdrawal. Therefore, this study is important in revealing the possibility that a program based on bodyfulness can activate self-regulation and mutual regulation in slow learners. This study also offers a program that utilizes various art media as a means of communication and integrates bodyfulness promotes sociality. Thus, it is a possible and reasonable way to improve social skills in slow learners, and it is meaningful in presenting data that can be used in follow-up research.

**Keywords:** bodyfulness(몸챙김), Expressive Arts Therapy(표현예술치료), resource embodying(자원체화), slow learner(느린학습자), sociability(사회성).