통합치료연구 제11권 2호
Korean Journal of Interdisciplinary Therapy
Vol. 11 No. 2. 27-54

보육교사를 위한 인형치료 집단프로그램의 효과성 연구

염창현*·선우현**
선우가족놀이치료센터 광교점 · 명지대학교

본 연구는 인형치료 집단프로그램이 보육교사의 자아탄력성과 회복탄력성의 효과성에 영향을 줄 수 있는지 알아보기 위한 목적으로 실시되었다. 대상은 보육교사 16명을 대상으로 '2016년 한국인형치료학회춘계학술워크샵' 을 통해 소개된 15회기 집단프로그램을 사용하였다. 양적분석 방법은 자아탄력성 척도와 회복탄력성 척도를 사전-사후 측정하여 비교하였고, 사례분석 방법은 단계별로 나타난 자아탄력성과 회복탄력성의 하위요인인 자신감, 자기조절, 대인관계, 낙관적 태도의 변화를 통해 살펴보았다.

그 결과 다음과 같은 사항을 알 수 있었다. 첫째, 인형치료 집단프로그램을 실시한 후 보육교사의 자아탄력성에 긍정적 효과가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 인형치료 집단프로그램을 실시한 후 보육교사의 회복탄력성에도 긍정적 효과가 나타났다. 셋째, 인형치료 집단프로그램 실시 후 보육교사의 자신감, 자기조절, 대인관계, 낙관적 태도와 같은 하위요인에서도 긍정적 효과가 나타났다. 이를 종합해 볼 때 인형치료 집단프로그램은 보육교사의 자아탄력성과 회복탄력성에 효과가 있음을 알 수 있었으며, 이를 바탕으로 향후 보육교사의 직무스트레스 감소를 위한 집단프로그램으로서도 유용한 가치를 가질 것으로 생각한다.

핵심어 : 어린이집, 보육교사, 인형치료, 인형치료 집단프로그램, 자아탄력성, 회복탄력성

---

* 본 연구는 염창현(2020)의 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문을 수정 및 요약한 논문임.
** 교신저자: 선우현(johann02@naver.com)
■ 게재 신청일 : 2020년 1월 17일 ■ 최종 수정일 : 2020년 2월 18일 ■ 게재 확정일 : 2020년 2월 19일

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

모든 직업에는 나름의 스트레스가 존재한다. 똑같은 행위가 일과 취미로 다르게 취급될 수 있는 것은 그 행위를 함에 있어 스트레스가 존재하는지 여부가 중요 기준점이 된다. 그렇기 때문에 우리들은 일을 하면서 끝임없이 스트레스를 경험하며, 자신을 소진하기도 한다. 이번 연구의 논의 대상인 보육교사 또한 그런 의미에서 직무스트레스와 관련된 대표적인 직업군이며, 그들의 직무스트레스가 영유아의 초기 경험과 밀접한 관련이 있다는 점에서 우리가 관심을 가져야할 이유는 충분하다고 생각한다.

현재 우리나라는 저출산과 고령화, 여성의 사회진출 확대 및 가족 형태의 변화와 같은 시대적 필요성에 의해 보육기능에 대한 사회의 책임이 강조되고 있는 실정이다(박인숙, 2018). 통계를 통해 살펴볼 때, 어린이집을 이용하는 연령은 점차 어려지고 있으며 지속적으로 출산율이 감소함에도 불구하고 이용자수는 증가되고 있는 실정인데, 그 수를 살펴보면 2005년 989,390명에서 2015년 1,450,243명으로 늘어났다. 이용률의 증가는 전체 0~2세 영유아의 경우를 살펴보더라도 알 수 있는데, 2005년 22%가 어린이집을 이용했다면 2017년에는 71.9%로 늘어났다(보건복지부, 2018). 이와 같이 영유아가 기관을 이용할 수 있는 기회가 늘어남에 따라 기존 부모역할을 기관에서 근무하는 보육교사들에게 요구하고 있는 실정이다(황민희, 유경훈, 2017).

보육교사란 영유아의 보육, 건강관리 및 보호자와의 상담, 그 밖에 보육시설의 관리와 운영 등의 업무를 담당하는 자로(영유아보육법, 법률 제14001호), 특히 영유아 시기에 형성되는 신뢰감과 애착은 이후 발달과정에서도 지속적인 영향을 준다는 점에서 보육교사의 역할은 매우 중요하다고 말할 수 있다(권경아, 2015). 이 시기 보육기관을 이용하는 영유아는 부모와의 분리를 경험하게 되고, 목표수정 단계를 통해 부모를 제외한 다른 사람의 존재를 인식해 간다(이원경, 2005). 이때 아동은 신뢰로운 관계를 맺는 대상과는 안정적 애착을 형성하지만 그렇지 않은 대상과는 불안감을 갖게 되기 때문에 정서발달에 좋지 않은 영향을 받게 된다(김영미, 2016). Bronfenbrenner(1979)의 생태학적 이론에서 볼 때도 영유아에게 영향을 주는 다양한 환경체계에서 보육기관과 교사는 가정, 학교, 이웃과 더불어 중간체계로 아동발달에 직접적인 영향을 주는 존재이다(최경숙, 송하나, 2015 재인용).

그렇기 때문에 보육교사의 심리적 안정이 무엇보다 중요함에도 불구하고, 다양한 스

트레스를 겪고 있음을 여러 연구를 통해 확인할 수 있다. 보육교사의 직무스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향(양혜진, 2019), 보육교사의 직무스트레스가 역할수행에 미치는 영향(김옥주, 2019), 보육교사의 자존감과 직무스트레스가 행복감에 미치는 영향(한희선, 이보영, 2019) 등 최근의 연구된 자료들을 찾아봐도 보육교사가 현장에서 겪고 있는 다양한 스트레스에 대해 쉽게 찾아볼 수 있다.

보육교사의 스트레스로는 대표적으로 영유아의 다양한 특성, 과중한 업무량, 시간의 유용성 부족, 보수나 처우 미흡, 행정적 지원의 부족, 학부모와의 갈등, 원장 및 동료와의 관계의 어려움, 낮은 사회적 인식 등도 있다(박은주, 문태형, 2011 재인용). 특히 문제는 이러한 스트레스에 지속적으로 노출될 때 직무소진과 이직률이 높아지게 된다는 것이다(박수경, 하승민, 2017). 이러한 사실은 기존 연구를 통해서도 알 수 있는데 보육교사의 이직의도에 직접적으로 영향을 미치는 직무스트레스의 주효과 요인(홍석영, 2012; 박진희, 2013), 직무스트레스가 이직의도에 미치는 경로(유현숙, 2013) 등의 연구에서 직무스트레스가 이직의도에 부정적 영향을 주고 있다는 것을 지적하고 있다.

2018년 발표된 통계수치만 보더라도 보육교사들의 이직률이 매우 높다는 것을 알 수 있는데, 2017년 사직한 보육교사 비율은 전체 교사의 25.7%에 달하고 2018년 기준으로 봤을 때, 현재 근무하는 곳에서의 평균 근무 연수는 4년 2개월, 근무만족도는 4점을 매우 만족으로 했을 경우 평균 3.2로 낮은 수준을 나타냈다(보건복지부, 육아정책연구소, 2018).

이러한 보육교사의 스트레스를 경감시킬 수 있는 방법에 여러 심리치료나 자기 개발 프로그램이 시도되었는데, 지금까지 연구된 것들을 정리하면 현실치료 프로그램을 이용해 보육교사의 직무스트레스와 직무만족도에 미치는 효과(권은주, 조진희, 2010), 집단미술치료프로그램을 이용해 보육교사의 직무스트레스와 대처방식에 미치는 효과(안선희, 2011), 한국화 매체를 활용한 집단미술치료가 보육교사의 직무스트레스와 자기효능감에 미치는 영향 (김옥진, 2015), 보육교사의 직무스트레스 관리 상담 프로그램인 샤이닝 티쳐 프로그램(Shining Teacher Program)의 효과(이경숙, 박진아, 김명식, 2017) 등이 있으며, 지금까지 연구된 자료의 수를 봤을 때 그 수는 많지 않은 것이 현실이다.

상기의 연구들이 방법은 다르지만 공통적으로 찾고자 했던 궁극적 목표는 스트레스로 인해 소진된 상태를 원상태로 되돌리고자 하는 과정의 탐색이며, 이러한 노력은 자아탄력성과 회복탄력성으로 지칭하는 용어와 일맥상통하는 점이 있다.

영어로 탄력성을 의미하는 resilience에 ego를 붙인 자아탄력성(ego-resilience)은 변화하는 환경과 새로운 환경에 처했을 때 스스로 감정을 조절하고 균형을 이루며, 내적·

외적 스트레스에 대해 융통성 있게 대처할 수 있는 능력이다(Rutter, 1987 재인용). 만약 이러한 자아탄력성이 잘 작용한다면, 인간은 안정감을 가지고 긍정적으로 삶에서 발생하는 문제나 위기상황을 극복할 수 있을 것이다(이인호, 2017).

본 연구에서는 회복탄력성과의 변별력을 위해 '성격'이라는 측면을 중심으로 자아탄력성을 살펴볼 것이다. 물론 자아탄력성은 한 번 갖고 태어나면 바뀌기 어려운 개념이라기보다 훈련과 치료를 통해 그 능력을 향상시킬 수도 있다(이지은, 2017). 보육현장에서도 자아탄력성은 현장에서 직면하게 되는 스트레스를 극복할 수 있는 효과적인 적응기제이다(최윤희, 2015). 기존 연구들에서도 자아탄력성이 높을 때 직무만족도가 높은 것으로 보고되고 있으며(김인숙, 2009), 또한 직업 소진이 덜 된다고 알려져 있다(이수련, 이정화, 2010).

또 다른 탄력성의 개념인 회복탄력성(resilience)은 고난이나 역경, 스트레스 상황에서도 건강하게 적응하는 사람들을 설명하기 위한 심리적 개념으로(Block & Kremen, 1996 재인용) 현재 정신의학, 간호학, 교육학, 사회학, 커뮤니케이션학 등 다양한 분야에서 활발히 연구되고 있는 주제이다. 기존 심리학에서는 일반적으로 위기와 역경에 맞닥뜨렸을 때 다시 일어설 뿐만 아니라 심지어 더욱 풍부해질 수 있는 인간의 능력으로까지 보고 있다(심리학용어사전, 2017). 이런 점에서 현장에 적응해야만 하는 교사들에게 회복탄력성은 필요한 요소이며(Gu & Day, 2007 재인용), 전문성 향상을 위한 보호요인으로 간주된다(Lin Rong & Lee, 2013 재인용). 이와 더불어 회복탄력성이 높은 보육교사는 긍정적 모델링을 영유아에게 부여할 수 있다고 보고되기도 했다(안채영, 2016). 보육교사들이 이처럼 스트레스라는 부정적 영향으로부터 빨리 벗어나 정상적인 업무를 이어가기 위해 자아탄력성(김영미, 2016)과 회복탄력성(좌승화, 오정희, 2019)과 같은 개념은 반드시 고려할 사항이다.

하지만 보육교사의 자아탄력성과 회복탄력성을 증진시킬 수 있는 프로그램과 관련된 연구는 집단미술치료를 통한 보육교사의 자아탄력성을 높이는 연구(김영미, 2016) 이외에 활발히 연구되고 있지 않다. 교사의 범위를 넓혀 유치원교사, 특수교사, 예비교사로까지 그 범위를 넓혀 살펴보면 인지·정서·행동 치료(REBT)를 적용한 집단미술치료가 장애유아 통합교사의 직무스트레스 및 회복탄력성에 미치는 효과(배성현, 박주연, 이병인, 2014)를 알아본 연구 이외에 그 동안 연구된 자료가 부족하다.

그런 관점에서 기존 연구를 통해 자아탄력성과 회복탄력성에 긍정적 영향을 준다고 알려진 인형치료 집단프로그램이 보육교사의 자아탄력성과 회복탄력성 증진에도 긍정적 영향을 줄 수 있을 것이라고 추측해 볼 수 있다.

인형치료 집단프로그램의 기초가 되는 인형치료(Figure therapy)는 동물과 가족인형

이라는 매체를 통해 언어로 나타내기 힘든 자기의 긍·부정적 감정을 표현 가능하도록 돕는 심리치료법의 하나다. 여기서 사용되는 이중 동물인형은 무의식을 표현해 줄 수 있으며, 함께 사용되는 가족인형은 치료적 효과를 거둘 수 있게 해준다(최광현, 선우현, 2016). 인형상징체계는 심리적으로 안전하게 무의식을 드러낼 수 있기 때문에 비자발적인 내담자에게도 상담의 동기를 갖게 해준다. 그런 이유로 인형치료는 개인의 문제뿐 아니라 가족의 문제까지 사정하고 진단할 수 있는 효율적인 도구이며 내담자 스스로 통찰에 이르게 해주는 효과적 도구로 사용되어 왔다(이금순, 최광현, 2018).

인형치료 집단프로그램은 인형치료를 집단프로그램의 형태로 구성한 것으로 집단프로그램을 진행하는 동안 나와 타인에 대해 긍정적으로 인식 가능하도록 도울 수 있는 이점이 있다. 또한 집단 내에서 경험된 공감을 바탕으로 긍정적 상호작용을 경험할 수 있도록 돕고, 개인으로 봤을 때 긍정적 자기상을 발견할 수 있도록 도울 수 있다. 대상은 안전한 대인관계 속에서 친밀감을 매개로 무의식을 탐색하고 가족을 표현하기 때문에 학령기부터 성인기의 모든 연령을 대상으로 가능하다(인형치료연구회, 2016).

인형치료 집단프로그램은 그 동안 지역아동센터 아동을 대상으로 또래관계기술과 자아존중감(최광현, 선우현, 2017), 지역아동센터 중학생을 대상으로 사회성과 자기상(이수민, 노남숙, 2917), 지역아동센터아동을 대상으로 적응유용성, 낙관성, 학교행복감(김종운, 하미경, 2018), 청소년 자녀와 모를 대상으로 자아정체감(이금순, 최광현, 2018)에 대한 연구들에 이르기까지 꾸준히 그 대상을 넓혀 연구되어 왔다. 대상은 조금 다르지만 여성 상담자들의 심리적 소진을 예방하고 자아탄력성을 높일 수 있는 방법으로 인형을 이용한 집단치료 프로그램에 대한 선행연구가 있었다(최정임, 2018).

이에 본 연구에서는 영유아와 밀접한 관련이 있는 보육교사를 대상으로 인형치료 집단프로그램이 보육교사의 자아탄력성과 회복탄력성에 효과가 있는지 살펴보고자 한다.

본 연구를 통해 알아보고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 인형치료 집단프로그램 실시 전과 후에 나타난 보육교사의 자아탄력성에는 어떤 효과가 나타나는가?

연구문제 2. 인형치료 집단프로그램 실시 전과 후에 나타난 보육교사의 회복탄력성에는 어떤 효과가 나타나는가?

연구문제 3. 인형치료 집단프로그램 실시 후 보육교사에게 나타난 변화는 어떠한가?

3-1. 자신감에 나타난 변화

3-2. 자기조절에 나타난 변화

3-3. 대인관계에 나타난 변화

3-4. 낙관적 태도에 나타난 변화

II. 인형치료 집단프로그램의 구성

본 연구의 집단프로그램은 '2016년 한국인형치료학회춘계학술워크샵'에서 발표된 자료를 기초로 사용하였다.

초기단계는 1~3회기로 개인별로 자기탐색 및 집단탐색의 단계로 자기를 어떻게 인식하고 있는지 탐색하고 그것을 참가자들과 함께 이야기를 나누는 시간이었다. 이 초기단계를 통해 프로그램의 참가자들은 자신의 이야기를 다른 사람 앞에서 개방해 보는 경험을 하게 되며, 또한 다른 사람들의 이야기를 들을 수 있다. 이것을 통해 참가자들은 서로를 알아가며 친밀감을 형성할 수 있고, 또한 자신을 개방하는 것이 위험하지 않다는 것을 경험함으로서 앞으로의 치료과정을 효과적으로 이끌어 나갈 수 있도록 해준다. 이러한 친밀감은 참가자들 사이에, 또는 참가자와 치료자 사이에 형성되는 라포의 개념으로 이후 치료회기를 끌고 가는 원동력이 된다. 또한 참가자들은 집단프로그램이 진행되는 과정을 통해 상호작용의 중요성에 대해 생각하게 된다(Yalom & Leszcz, 2005 재인용).

〈표 1〉 인형치료 집단프로그램

단계	단계	제목	회기	활동내용
초기단계	자기탐색 및 집단탐색	나, 이런 사람이야	1	참가자들이 모두 자기이름을 소개하기 참가자들과 서로 인사를 나누는 시간 명함 만들고 서로 나누기
		나를 맞춰봐	2	동물인형 중 현재 자신을 상징하는 동물인형 찾아오기 자기소개서 작성하고 자기소개하기 탐정놀이
		우리끼리 모여요	3	동물인형 중 소망하는 자신의 동물인형 찾아 이유 설명하기 동물 사파리 마을 이름 정하기 동물 사파리 마을 광고하기
중기 1단	집단관계 형성	따로 또 함께	4	나만의 동물 사파리 만들기 집단 동물 사파리 마을 만들기 집단 동물 사파리 마을의 스토리텔링

계		우리 함께해요	5	귓속말 전달하기 얼굴표정 맞추고 표정 전달하기 손바닥 장점쓰기 색종이 모으기
		우리는 한 팀	6	색종이 놀이 꿈꾸는 마리오네트 놀이 난장이 거인놀이 색종이 인형 만들고 팀별 경연대회
중기 2단계	개인별 가족 탐색	네버엔딩 스토리	7	가족인형을 선택하고 누구인지 설명하기 가족인형극 놀이 집단 별로 가족인형극 공연하기 소감을 나누는 시간 갖기
		나의 가족을 소개해요	8	동물인형으로 현재의 가족을 세우고 이유를 설명하기 동물인형 중에서 가족이 보는 나를 다시 찾아오고 설명 덧붙이기
		행복한 순간 포착하기	9	가족인형 세우기 가족인형이 되어 가족조각 만들기 행복한 순간에 대한 소감나누기
말기 단계	집단 지지와 수용의 경험 나누기	타인이 보는 나	10	동물인형 중에서 타인이 보는 나를 찾아 이유를 설명하기 긍정적 모습을 상징하는 동물을 서로 찾아주기 타인이 찾아준 나에 대한 피드백 나누기
		나에게 필요한 사람	11	내가 좋아했던 사람을 동물인형으로 찾아 그 이유를 설명하기 나와 그 사람 사이의 대극 찾기 대극 간의 공통점과 차이점 찾아보기 나에게 필요한 사람은 누구인지 찾기
		내편이 되어 주는 사람	12	동물인형 중에서 내 편이 될 만한 사람을 상징하는 동물인형을 선택하여 이유 설명하기 그동안 활동 중 선택된 나의 이미지로 개인 사파리 만들기
		기분 좋은 소리가 들려요	13	자주 들었던 긍정·부정의 소리들을 포스트잇에 쓰고 발표하기 다함께 긍정적 내면의 소리내기
		행복한 나만의 인형	14	내가 찾은 긍정적 자기상 긍정적 메시지 전달하기 나만의 인형 만들기 긍정적 자기상이 넣어진 나만의 인형 간직하기
		내가 받은	15	지금까지의 경험을 나누는 시간 갖기

선물	자기 자신에게 하고 싶은 말을 수료증에 적어보기

중기 1단계는 4~6회기로 이 단계의 목표는 초기단계에서 형성된 집단의 응집력을 바탕으로 공감적 활동을 진행함으로서 지지적인 집단관계를 형성해 나가는 시간이었다. 또한 이렇게 형성된 관계는 중기 2단계에서 진행될 개인적 가족탐색에서 나타날 수 있는 저항 및 방어적 태도를 완화해 주는 역할을 하게 된다. 이는 참가자들 사이의 의사소통을 자유롭게 만들어 서로에 대한 신뢰감과 자기개방을 늘어나게 한다(Yalom & Leszcz, 2005 재인용).

중기 2단계는 7~9회기로 이 단계에서 참가자들은 다소 개인적일 수 있는 각자의 가족관계를 탐색해 들어간다. 이 과정에서 참가자들에게서 저항과 방어적 태도가 나타날 수 있지만, 그 동안 경험해 온 집단의 공감대와 지지, 수용을 바탕으로 안전한 환경 안에서 자신을 드러내 보는 시도를 하게 된다. 이 과정은 미성숙하고 불안전한 개개인이 집단이 생기면서 지극히 개인적인 이야기를 여러 사람 앞에서 할 수 있게 도우며, 그 과정에서 스스로 문제 해결력을 찾아갈 수 있도록 돕는다.

말기단계는 10~15회기로 이 과정에서는 참가자들이 사회적 기술을 습득하고 보다 성장하는 경험을 하게 된다(Yalom & Leszcz, 2005 재인용). 이전 단계까지를 통해 현재 가족 안에서 긍정적 자기상을 찾았다면 말기 단계에서는 현재 참여하고 있는 집단 안에서 긍정적 자기상을 찾고 그것을 긍정적 내면의 소리로 구축하며 본 집단프로그램을 마무리하게 된다. 스스로 집단프로그램이 진행되는 동안 자신의 장점과 변화를 찾고 이를 집단 안에서 공감적 반영을 통해 안전하게 경험하면서 자아탄력성과 회복탄력성을 형성하게 된다. 집단에 참여하며, 그 속에서 느낀 공감적 경험은 자아탄력성을 높여주며, 그 안에서 지지와 피드백을 통해 해결력을 찾아가는 과정을 통해 회복탄력성을 형성해 나갈 수 있다.

III. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 인천광역시 서구에 위치한 3개의 어린이집에 근무하는 보육교사들 중 인형치료 집단프로그램에 참여 의사를 밝힌 16명을 대상으로 하였다. 이들은 무선 배치

원칙에 의거해 실험집단 8명, 통제집단 8명으로 나누어 각각 실험하였다.

〈표 2〉 연구대상의 특성

	경력	나이	학력	교사 자격증	참여 의뢰사유
A	2년	26	전문대 아동학	2급	동료들과 트러블이 생길 때가 있다. 낮은 업무 평가로 지적을 자주 받고, 지금까지 이직이 잦았다.
B	4년	27	전문대 아동 미술	1급	감정의 기복이 심하며 내가 누구인지 모르겠다. 아무 것도 하지 않고 누워 있고 싶다.
C	7년	30	전문대 사회 복지	1급	사람들로부터 인정 받고 싶지만 그럴수록 내가 없어지는 기분이 든다. 자주 아프고 지치고 피곤하다.
D	5년	27	전문대 사회 복지	1급	사람들과 관계를 맺는 것이 어렵다. 전체적으로 자신감이 부족하고, 그 중에서도 외모에 자신이 없다. 감정기복이 심하고 나를 드러내는 것에 자신이 없다.
E	7년	36	전문대 사회 복지	1급	통제되지 않는 둘째 아들로 인해 걱정이 많다. 주말부부로 가족을 책임져야 하는 부담감이 크다. 대학 때 심리프로그램을 들어봐서 호기심으로 참가를 결정했다.
F	3년	24	보육 교육원	2급	집을 자주 가출하는 동생과 밖으로만 활동하는 부모님 때문에 걱정이 된다. 연예를 시작하면 상대에게 너무 집착하게 된다.
G	5년	47	보육 교육원	2급	동료들과 교류를 전혀 하지 않는다. 4년 넘게 한 곳에서 근무했지만 친한 사람이 없다. 인상 때문인지 오해를 받고, 그로 인한 컴플레인 때문에 힘들어지기도 했다.
H	10년	45	대학 아동 복지	1급	전 남편과 현재 이혼 소송 중으로 혼자 3명의 아이들을 책임져야 하는 부담감이 크다. 매일 나아지지 않는 현실에 지친다.

2. 연구방법

본 연구는 인형치료 집단프로그램이 보육교사들의 자아탄력성과 회복탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전-사후 통제집단 설계 방법으로 실험 처치의 효과를 검증하였다.

먼저 인형치료 집단프로그램을 이용해 보육교사에 대한 연구를 하고 싶다는 의사를 어린이집 원장님들이 모이는 월례회의에서 피력하였고, 이에 동의를 해주신 5곳의 어린이집 중 현실적으로 15회라는 집단프로그램 진행이 가능한 3곳의 어린이집을 선별해 본 집단프로그램의 취지와 내용을 해당 어린이집의 보육교사들에게 설명하였다. 어린이집의 특성 상 모든 교사가 한꺼번에 자리를 비우고 집단프로그램에 참석할 수 없기 때문에 참여를 희망하는 어린이집에서도 실제 참여 가능한 보육교사들을 별도로 선별하였다. 실험집단과 통제집단은 참여 어린이집의 요청에 따라 원 별로 나누어 실시하였는데, 실험집단은 민간어린이집 1개 원에서 전체 10명의 교사 중 참여를 희망한 8명이 참여하였고, 통제집단은 민간어린이집 1개 원과 가정어린이집 1개 원에서 참여를 희망하는 8명이 각각 배정되었다. 이후 참여자 모두에게는 연구의 취지를 자세히 안내해 드린 후 안내문과 동의서에 승인을 받았으며, 본 집단프로그램의 연구자의 자격사항과 간단한 약력에 대해 안내했다. 또한 본 집단프로그램에 참여한 참여자들과 관련된 비밀유지를 지킬 것과 본 연구 이외의 기타 목적으로 해당 내용을 사용하지 않을 것임을 안내해 드렸다.

연구기간은 2019년 8월 12일부터 2019년 9월 16일까지, 주 3회로 1회기에 40분씩 총 15회기로 진행하였다. 각 어린이집 별로 가을에 행사가 집중적으로 이루어지는 관계로 집단프로그램 기간이 길지 않았으면 좋겠다는 참가자들의 의견과 원의 사정을 고려하여 주 3회씩 집중적으로 회기가 진행 되었다. 집단프로그램 실시 장소는 인천광역시 서구에 소재한 어린이집 교실 내에 진행되었고, 집단프로그램은 본 연구자가 직접 진행하였다. 실험이 끝난 후 통제집단 보육교사들에게는 본 연구에서 실시한 인형치료 집단프로그램을 동일하게 적용해 본 연구로 인해 발생할지도 모르는 불이익을 최소화하고자 노력하였다.

3. 측정도구

가. 자아탄력성 척도

이번 연구에 사용한 자아탄력성 척도는 박현진(1996)이 번역한 척도를 사용했는데, Klohnen(1996)이 CPI(California Psychological Inventory)로부터 CAQ(California Adult Q-Set) 자아탄력성 문항들과 .20이상의 상관관계를 나타내는 48개 문항들을 뽑아 CPI의 다른 하위 척도와 관련이 있는 문항을 빼고 최종 29개의 항목을 자기보고식 형태로 개발한 것이다.

자아탄력성 척도의 요인별 신뢰 검증 결과는 전체 Cronbach's α =.933으로 매우 신뢰로운 수준을 나타내며, 하위요인별로는 자신감 Cronbach's α =.819, 대인관계 효율성 Cronbach's α =.885, 낙관적 태도 Cronbach's α =.790, 분노 조절 Cronbach's α =.600으로 모두 .60 이상으로 신뢰도는 양호한 것으로 나타났다.

나. 회복탄력성 척도

이번 연구에서 사용한 회복탄력성 척도 KRQ-53(Korean Resilience Questionnaire ; KRQ)는 Reivich와 Shatte(2002)의 회복탄력성지수검사(Resilience Quotient Test; RQT)를 신우열, 김민규, 김주환(2009)이 번안한 것을 사용하였다. 전체문항 수는 총 53개의 문항이며, 각 문항은 '매우 그렇다'일 때 5점, '전혀 그렇지 않다'일 때 1점으로 체크하는 Likert 5점 척도로 평정하며 점수가 높으면 회복탄력성이 높은 것으로 본다.

회복탄력성 척도의 요인별 신뢰 검증 결과는 회복탄력성 전체는 Cronbach's α =.82로 신뢰로운 수준을 나타내며, 하위요인별로는 대인관계능력 Cronbach's α =.79, 자지조절능력 Cronbach's α =.80, 긍정성 Cronbach's α =.81로 모두 .60 이상으로 신뢰도는 양호한 것으로 나타났다.

4. 자료분석

이번 연구에서는 양적 분석과 사례 분석을 함께 사용하였다. 통계분석은 비모수 통계방법인 Wilcoxon 부호 순위검증(Wilcoxon Signed-Rank Test)을 SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 실험집단과 통제집단의 자아탄력성과 회복탄력성의 사전-사후 검사의 차이를 분석하였다.

사례분석의 방법은 인형진단평가 매뉴얼(최광현, 선우현, 2017)을 기초로 분석되었다. 인형진단 평가 과정은 녹음과 사진촬영이 이루어졌으며, 아동심리치료 교수와 인형진단평가 전문가 1인에게 Supervision을 받았다. 또한 전체 인형치료 집단프로그램 과정이 끝난 후 아동심리치료 1인에게 Supervision을 받고, 그것을 기초로 참가자들의 자아탄력성과 회복탄력성의 변화를 분석하였다.

IV. 연구 결과

1. 인형치료 집단프로그램에 참여한 보육교사의 자아탄력성

자아탄력성과 회복탄력성 척도는 1회기 시작 전, 15회기 종료 후 각각 별도로 자가체크하는 방식으로 실시하였으며, 그 차이를 검증하기 위해 Wilcoxon 부호 순위 검증 방법을 실시하였다. 그 결과 산출된 결과가 음의 순위는 각 항목의 사후검사 < 사전검사를 의미하며, 양의 순위는 각 항목의 사후검사 > 사전검사를 의미한다.

Wilcoxon 부호 순위 검증을 통해 살펴 본 실험집단의 전체 자아탄력성은 유의미하게 증가(Z=-2.524, p<.05)한 것으로 나타났으며, 이는 인형치료 집단프로그램이 보육교사의 자아탄력성 향상에 효과가 있음을 의미한다. 전체 값 뿐이 아니라 자아탄력성의 하위요인을 개별적으로 각각 살펴보면 자신감(Z=-2.371, p<.05), 낙관적 태도(Z=-2.316, p<.05), 분노조절(Z=-2.060, p<.05)에서는 유의미한 증가를 나타냈지만, 대인관계효율성(Z=-.682, p>.05)에서는 그렇지 않은 것으로 나타났다.

〈표 3〉 실험집단과 통제집단의 자아탄력성 차이

항목	집단	N	평균순위		순위합		Z
			음의순위	양의순위	음의순위	양의순위	
자신감	실험집단	8	.00	4.00	.00	28.00	-2.371*
	통제집단	8	1.50	3.38	1.50	13.50	-1.625
대인관계 효율성	실험집단	8	5.00	3.60	10.00	18.00	-.682
	통제집단	8	4.40	3.00	22.00	6.00	-1.364
낙관적 태도	실험집단	8	1.50	4.93	1.50	34.50	-2.316*
	통제집단	8	3.25	5.75	13.00	23.00	-.710
분노조절	실험집단	8	.00	3.00	.00	15.00	-2.060*
	통제집단	8	3.25	4.00	13.00	8.00	-.531
전체	실험집단	8	.00	4.50	.00	36.00	-2.524*
	통제집단	8	4.50	4.50	18.00	18.00	.000

*p<.05

2. 인형치료 집단프로그램에 참여한 보육교사의 회복탄력성

실험집단의 전체 회복탄력성은 유의미하게 증가(Z=-2.524, p<.05)하였으므로, 이를 바탕으로 인형치료 집단프로그램이 보육교사의 회복탄력성 향상에 매우 효과가 있음을 알 수 있다. 세부적으로 회복탄력성의 모든 하위요인에서도 대인관계(Z=-2.524, p<.05), 자기조절능력(Z=-2.254, p<.05), 낙관적 태도(Z=-2.243, p<.05)와 같이 모두 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다.

〈표 4〉 실험집단과 통제집단의 회복탄력성 차이

항목	집단	N	평균순위		순위합		Z
			음의순위	양의순위	음의순위	양의순위	
대인관계	실험집단	8	.00	4.50	.00	36.00	-2.524*
	통제집단	8	4.29	6.00	30.00	6.00	-1.723
자기조절능력	실험집단	8	2.00	4.86	2.00	34.00	-2.254*
	통제집단	8	3.83	5.00	23.00	5.00	-1.535
긍정성	실험집단	8	2.00	4.86	2.00	34.00	-2.243*
	통제집단	8	4.63	3.17	18.50	9.50	-.768
전체	실험집단	8	.00	4.50	.00	36.00	-2.524*
	통제집단	8	5.08	2.75	30.50	5.50	-1.752

*p<.05

3. 인형치료 집단프로그램 실시 후 보육교사에게 나타난 변화

가. 자신감

(1) 자신감–초기단계

첫 시간 여러 사람 앞에서 자신을 소개하는 것에 대해 부담을 가지는 참가자들이 있었다. 그래서 처음 시간에 진행한 ‘자신을 소개하는 명함 만들기’에서는 본인이 직접 발표하지 않고 옆 사람이 대신 읽어주는 방법을 선택했다. 특이했던 것은 참가자 G로 자신을 소개하는 것에 대해 자신감이 없어서 명함에 많은 부분을 빈 칸으로 남겨두었고, 참가자 H는 자신을 드러내는 일련의 과정이 너무 어렵다고 하소연 하였다.

(2) 자신감–중기 1단계

5회기에서는 귓속말 전달하기, 얼굴표정 전달해서 맞추기, 손바닥 모양에 서로의 장점 적어주기를 실시하였고, 6회기에서는 신문지쇼로 사행시 만들기, 서로의 몸을 움직이고 조작해 보는 마리오네뜨 놀이, 명령에 따라 몸의 크기를 조절하는 난장이 거인 놀이를 실시하였다. 이러한 프로그램들은 참가자 모두의 참여와 협력이 요구되는 것들이었으며, 특히 손바닥 모양에 서로의 장점에 대해 써주었던 활동은 참가자들이 자신감을 가질 수 있는 좋은 계기가 되는 경험이었다. 평소 동료교사들과 사적인 이야기를 거의 나누지 않던 참가자 G의 변화된 모습이나 뼈가 있는 농담을 자주 사용하던 참가자 A에게서 이런 변화의 모습들이 감지되었다.

"(서로 칭찬해서 색종이 모으기 게임을 했는데 평소 선생님들과 교류가 없던 참가자 G가 너무나 즐거워하며 여기 저기 다니면서 선생님들께 칭찬을 한다.)
G : (A 선생님의 머리를 만지며) 머리가 너무 예쁘다. - *2019년 8월 2일* "

(3) 자신감–중기 2단계

중기 2단계는 동료들에게 이야기하기 민감한 개인의 가족에 대한 탐색이 주를 이뤘다. 처음 자기인식조차도 부족했고, 사람들 앞에서 자신을 드러내는 경험 또한 서툴렀기 때문에 참가자 대부분은 자신에 대해 자신감이 없었다. 하지만 회기가 진행될수록 참가자들은 자신의 민감한 속이야기를 털어놓고, 이를 수용 받으며 자신감을 갖기 시작했다. 이들에게 서로는 안전한 유대감을 느끼게 해주는 대상들이었으며 그 속에서 자신을 조금씩 드러내보고 지지받고 공감 받았던 경험은 관계의 자신감을 갖게 해주는 계기가 되었던 것으로 보였다. 그런 이유로 7회기에서 9회기까지 참가자들은 자신과 관련된 다양한 사적인 이야기들을 스스럼없이 발표할 수 있었다.

(4) 자신감–말기단계

긍정적 자기상을 찾는 집단프로그램들을 통해 여러 참여자들이 자신감을 갖는 모습들이 자주 관찰되었다. 11회기 '자신에게 필요한 사람의 유형'을 알아보는 시간에는 참가자 F와 참가자 H가 자신들에게 부족한 자신감을 회복하고자 하는 소망을 내비치기도 했다.

“F : 나는 리드하는 사람이 필요해요. 왜냐하면 내 성격이 우유부단하고 결정하기 힘들 때가 많거든요.
H : 재치 있고 유머가 넘쳐 주위 사람의 기분을 좋게 만들 수 있는 사람이 필요해요. 대리만족처럼 내가 소심하고 나서는 걸 싫어해서 그런 사람을 보면 항상 부럽다는 생각을 하게 되요. - *2019년 9월 5일*”

그리고 그 밖에 후반기 작업을 하는 동안 참가자 E는 자신이 그 동안 숨기만 했었던 것을 자각하고 그것을 깨뜨려야 할 필요성에 대해 알게 되었고, 항상 자신의 이야기를 하는데 부끄러워하고 자신 없어 했던 참가자 H는 동료교사들의 지지 속에서 자신의 긍정적 자아를 발견하고, ‘나만의 인형만들기’를 통해 현실에서도 좋은 일이 생길 것 같다는 자신감을 피력하기도 했다.

나. 자기조절

(1) 자기조절–초기단계

진단평가에서 참가자들은 심리적으로 지치고 방어적인 태도를 공통적으로 가지고 있었다. 무의식 속에서 서로 상반되는 대극의 긴장상태가 참가자들에게서 공통적으로 나타났다. 이런 내적심리 상태를 가장 잘 나타내 주는 참가자 A는 1회기에서 다음과 같이 자신을 소개했다.

“저는 갱년기와 같아요. 롤러코스터 같다고 할까요. 주어진 상황에 따라 기분이 좌지우지 되요. - *2019년 8월 12일*”

(2) 자기조절–중기 1단계

참가자들은 집단프로그램을 통해 많은 대화를 나누며 그 속에서 화기애애한 분위기를 연출하게 된다. 그런 분위기 때문인지 다소 민감한 이야기나 놀림에도 화를 내는 모습보다는 유쾌하게 상황을 넘기는 모습을 보였다. 특히 나이나 신체적 특징 같이 민감한 소재의 경우에도 화를 내기보다는 즐겁게 받아들였다.

(3) 자기조절–중기 2단계

참가자 B는 자신의 성격이 롤러코스터 같다는 표현을 했고, 감정기복이 심해 그렇지

않은 사람이 되고 싶다는 소망을 피력했다. 중기 2단계가 가족탐색이 주를 이루는 단계이므로 참가자 B는 자신의 성격이 가족, 특히 그 중 엄마와 연관이 있을 수 있음을 어렴풋이 인식하는 듯한 모습을 보여주었다. 가족 안에서 분화되지 못한 채 마냥 아이와 같고 싶은 마음이 있는 반면, 성인의 몸으로 어른이라는 현실을 살아가야 하는 것이 참가자 B가 자신을 감정기복이 심한 사람이라고 말한 이유가 될 수 있을 것이다.

(4) 자기조절–말기단계

참가자 B가 자신에 대해 가지고 있던 기존 이미지와 자신이 좋아하는 사람이 생각하는 자신의 이미지를 통해 평소 감정기복이 심한 참가자의 모습을 유추할 수 있다.

"(상황 : 11회기 나에게 필요한 사람에 대해 알아보는 시간)
자신과 친구의 가장 큰 차이 : 감정기복이 심해요.
친구가 생각하는 나의 이미지 : 사나워서 고슴도치로 생각할 것 같아요.
나에게 필요한 사람 : 제가 워낙 감정기복이 심한 사람이라 감정기복이 적고 나무 같은 사람이 필요할 것 같아요. - *2019년 9월 5일*"

하지만 참가자 B는 후반부로 갈수록 자신에 대한 이미지를 통합시키고, 대극에 있던 자아상들을 화해시키는 모습을 보여주었다. 대립과 갈등의 세계에서 평화로운 가족이 되고 싶은 소망도 담겨 있다고 할 수 있다.

"(상황 : 12회기 그 동안 자신의 이미지로 고른 동물인형카드들로 새로운 사파리를 꾸미는 상황)
사파리 제목 : 가족
연약한 동물, 강한 동물이 나뉘는 것 없이 평화로운 가족이 되었어요. - *2019년 9월 9일* "

이런 참가자 B는 집단프로그램을 마무리 하면서 자신을 재인식하게 되었다고 했다. 평소 자신에 대해 부정적으로 생각하며, 자신을 이해할 수 없다고 말했는데, 집단프로그램을 마치면서는 자신의 장점을 찾은 듯한 모습을 보였다. 참가자 B는 집단프로그램 말기에 자신이 재미있는 사람이며 유쾌한 사람이라는 것을 알게 되었다고 했다. 그리고 앞으로 어린 아이 같은 모습이 아닌 어른의 모습으로 살고 싶다는 희망을 밝혔다.

"(상황 : 나만의 인형을 만들고 나서)
나와 다른 해피한 인형을 만들어 주었어요. 사람은 대체로 살아가면서 자신의 장점을 잘 모르는 것 같고 저도 그랬어요. - *2019년 9월 11일*"

다. 대인관계

(1) 대인관계-초기단계

초기단계에서 참가자들은 그 동안 서로에 대해 깊이 알지 못했음을 알게 되었고, 특히 참가자 D의 경우 사람들이 자신을 좋아하지 않는다는 생각 때문에 스스럼없이 사람들과 어울리기 힘들다고 했다. 집단프로그램이 진행되는 초반, 발표도 사람들의 눈치를 보면서 최대한 두드러지지 않기 위해 자신을 감추는 모습을 보여주었다.

(2) 대인관계-중기 1단계

중기 1단계는 게임을 통해 신체적 접촉이 있었는데 특히 6회기에 진행된 '마리오네트 게임'은 서로의 몸을 조정하고, 조정 받으며 서로가 일치감을 느껴볼 수 있는 시간이었다. 이러한 몸을 이용한 놀이는 참가자들이 평상시에 흔하게 경험할 수 없었던 것으로 마치 어린 시절로 돌아간 듯 모두 즐거워하는 모습을 보였다.

(3) 대인관계-중기 2단계

참가자 D는 자기 자신에 대해 갖고 있는 이미지로 곰을 선택했고, 가족의 눈에 비친 자신의 이미지로는 고양이를 선택했다. 가족 내에서 혼자만 유일하게 추운 나라에 사는 북극곰으로 자신을 표현했으며, 가족의 눈에 비친 자신의 이미지 또한 혼자 돌아다니는 것을 좋아하는 고양이를 닮았을 것으로 보아 가족 안에서도 중심에 서지 못하는 참가자의 모습을 엿볼 수 있었다. 9회기에서도 참가자 D는 가장 행복했던 기억으로 남동생이 태어나 온 가족이 남동생을 바라보고 있는 것을 표현했는데, 이 또한 전자와 비슷한 맥락으로 보인다. 하지만 D는 자신이 더 이상 책임감으로 가족의 그늘에 설 필요가 없음을 조금씩 깨닫게 되었다.

중기 2단계에서 평소 선생님들과 교류가 적었던 참가자 D 와 G가 자신의 이야기를 본격적으로 털어놓기 시작했고, 다른 참가자들과도 스스럼없이 농담을 주고받기도 했다. 이는 대인관계 능력에서 필요한 서로 소통하고 공감하며 자아가 확장되는 일련의 과정을 보여준다.

(4) 대인관계–말기단계

말기단계에서 참가자들은 서로에게 긍정적 메시지를 전달하며, 서로를 지지해 준다. 참가자 D 역시 초반에 사람들 사이에서 어색해하고 사람들의 평가에 대해 낮설어했다. 먼저 사람들이 참가자 D에 대해 말기단계에서 평가해준 내용은 평상시 자신에 대해 갖고 있던 생각과는 다른 평가였다.

"물속을 자유자재로 헤엄치는 민첩한 돌고래와 같아요. 돌고래는 바다의 사는 동물 중에 사람들에게 사랑받으며 박수 받는 동물이잖아요. 그런 것처럼 멋지고 충분히 사랑스러운 사람 같아요. - *2019년 9월 2일*"

하지만 회기가 진행될수록 참가자 D는 자기 자신에 대해 새로운 인식을 갖게 되었는데, 자신이 남들과 어울려 남을 도울 수 있는 존재라고 생각하게 되었다.

"긍정적 소리를 사람들로부터 들었을 때 같이 어울리고, 문제해결을 함께 해줄 수 있는 사람들이 내 곁에 있다고 느꼈어요. 힘들 때 나를 도와줄 수 있는 사람들이 있다고 생각하니, 그들에게 의지를 할 수 있을 것만 같아요. 지금까지 난 내가 엄청 쎈 사람이라고 생각했는데, 나도 남들의 도움이 필요한 약한 면이 있는 사람이라는 것을 알았어요. - *2019년 9월 9일*"

참가자 D 뿐이 아니라 여러 참가자들에게서 이전과는 다른 변화된 모습들이 보였다. 이들의 이런 모습은 자신들의 내면의 새로운 인식이기도 했으며, 참가자들이 가진 대인관계에 대한 변화의 시작점이기도 했다.

"참가자 C : 이번 프로그램을 통해 다시 한 번 '나는 인복이 있는 사람이구나'를 느낄 수 있었어요. 내가 그 동안 만났던 사람 중에 나에게 좋은 영향력을 끼쳤던 사람이 많았음에 감사했고, 나 역시 그들에게 좋은 영향력을 끼친 사람이 되고 싶었어요. - *2019년 9월 5일*"

라. 낙관적 태도

(1) 낙관적 태도–초기단계

참가자 C는 결혼 전, 부모님의 이혼과 재혼으로 일찍 독립을 해서 살았다. 스스로 본

인을 챙겨야 한다는 압박감 때문이었는지 매사 실수하지 않아야 한다는 긴장감과 함께 불안이 높은 상태였다.

"(상황 : 3회기 집단사파리를 만들면서 닭을 공격적인 동물로 골랐다.)
C : 너 잘 해야 돼, 너 잘해야 돼. 그런 압박감 있잖아요. 닭이 저에게는 그런 압박감을 느끼게 해주었어. - *2019년 8월 15일*"

(2) 낙관적 태도-중기 1단계

중기 1단계 중 5회기는 서로를 칭찬해 주는 과정이 포함되어 있었다. 칭찬에 익숙지 않은 참가자들은 처음에는 쉽게 받아들이지 못했지만, 자신이 기존에 가졌던 자아에 대한 이미지를 새롭게 바라보려는 시도들이 나타났다.

"(상황 : 자신에 대한 장점을 써준 손바닥 모형 만들기 시간에 대한 소감으로)
E : 내 큰 목소리가 주변 사람들이 생각했을 때 소음이 아닐까 생각했는데 오늘 다른 선생님들의 칭찬을 들어보니 다르게 생각해 보면 누군가에게 전달이 잘 될 수도 있겠다는 생각이 들었어요. 사실 저는 대학 때 방송동아리 활동도 했거든요. - *2019년 8월 19일*"

(3) 낙관적 태도-중기 2단계

참가자 G는 둘째 딸과의 관계에 대해 문제가 있다고 털어 놓았다. 자신의 관점으로 이해할 수 없는 둘째 딸로 인해 스트레스를 받고 있는 상황이었고, 통제되지 않는 태도에 고민하고 있었다. 하지만 회기가 거듭될수록 참가자 G는 둘째 딸을 있는 그대로의 모습으로 인정하려는 태도를 보였다.

"(상황 : 7회기에서 가족인형 선택하기에서)
G : 요새 저는 딸하고 많이 부딪치지 않게 됐어요. 그 아이는 사춘기고, 그 아이가 자유분방한 것을 아니까. 이제는 제가 그 아이를 받아들일 수 있을 것 같아요. 기다리다 보면 조금씩 찾아가겠죠. - *2019년 8월 26일*"

(4) 낙관적 태도-말기단계

한부모 가정의 가장으로 세 자녀를 키우고 있는 참가자 H를 예를 들어 설명하면, H는 초반에는 자신의 변화가 없는 삶에 대해 답답함을 토로했었다. 그리고 집단프로그램

참여 자체에 부정적 시각을 갖기도 했다.

"이것을 한다고 달라질 것이 있겠어요? - *2019년 8월 12일*"

하지만 말기단계에서 여러 선생님들의 지지와 격려 속에서 참가자 H는 이전과는 다른 모습을 보여주었다.

"선생님은 의외의 매력이 있는 것 같아요. 숨겨진 귀여움이랄까? 그리고 마음이 따뜻하고 선한 사람 같아요. 자신의 것도 양보하기도 할 수도 있고 이번 기회를 통해 선생님의 매력을 알게 되었어요. - *2019년 9월 2일*"

참가자 H는 '나에게 필요한 사람'을 생각해 보는 시간에 자신의 소심하고 약한 모습이 강하고 카리스마 있는 모습으로 바뀌길 희망했다. '내편이 되어주는 사람'에서도 이번 집단프로그램을 통해 새로운 모습을 발견했다는 인정과 지지를 동료로부터 받았다고 했으며, 지금까지 자신이 고른 자아에 대한 이미지를 재구성한 사파리에서도 역시 앞으로 아이들을 잘 케어하면서 일상의 행복을 느낄 수 있을 것 같다는 희망을 피력했다.

"지금까지는 지켜야 할 규칙과 예절을 중요시 생각하며 엄하게 집에서 아이들을 교육했어요. 하지만 앞으로는 앵무새처럼 자상하고, 말처럼 듬직하게 아이들을 돌볼 수 있을 것 같아요. 이젠 일상생활에서 행복을 느낄 수 있을 것 같네요. - *2019년 9월 9일*"

V. 논의 및 결론

이번 연구는 보육교사의 직무스트레스 완화를 위해 인형치료 집단프로그램이 과연 자아탄력성과 회복탄력성 증진에 도움을 줄 수 있는지 알아보고자 실시되었으며 다음과 같은 결론을 얻을 수 있었다.

첫째 인형치료 집단프로그램은 보육교사의 자아탄력성에 긍정적 영향을 주었는데, 실험집단을 대상의 경우 집단프로그램을 실시하기 전과 후로 비교했을 때 유의미한 증가($Z=-2.524$, $p<.05$)가 있었다. 세부적으로 하위요인들을 살펴보았을 때 역시 대인관계

효율성을 제외한 자신감, 낙관적 태도, 분노조절과 같은 모든 영역에서 긍정적 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 이는 과거 자료와 비교했을 때, 인형치료 집단프로그램이 여성 상담자들의 심리적 소진과 자아탄력성에 미치는 효과(최정임, 2018)에 대한 연구와 대상자만 바뀌었을 뿐 일치되는 결과를 나타내고 있다.

둘째 인형치료 집단프로그램은 보육교사의 회복탄력성에서도 역시 긍정적 영향을 주었다. 회복탄력성의 경우 실험집단을 대상으로 인형치료 집단프로그램을 실시하기 전과 후의 값을 비교한 결과 역시 유의미한 증가($Z=-2.524$, $p<.05$)가 있었으며, 세부적으로 하위요인에서도 대인관계, 자기조절능력, 낙관적 태도에서 긍정적 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 현재까지 인형치료 집단프로그램을 이용해 회복탄력성의 효과성을 연구한 직접적인 자료는 없는 실정이지만 GRIT 등 회복탄력성과 관련된 주제가 대중적 인기를 끌고 있기 때문에 향후 이와 관련된 주제로 많은 연구들이 꾸준하게 발표될 것으로 예상한다.

셋째 자아탄력성과 회복탄력성의 하위요인들을 하나씩 살펴보았을 때, 먼저 모든 참가자들은 초반에 비해 자신의 이야기를 사람들 앞에서 자신 있게 할 수 있는 자신감을 갖게 되었다. 또 자기인식이 부족했던 초반 상태에 비해 자신에 대해 성찰하며 앞으로의 다짐을 다지는 모습들도 보여 주었다.

다음 하위요인 중 자기조절의 경우 동갑내기인 참가자 A와 B에서 잘 관찰되었는데 회기 중간에 티격태격 싸우던 두 사람이 자신의 말로 상대가 상처 받을 수 있다는 것을 깨닫기도 하고, 무의식을 나타내는 상징체계에서는 대상들이 서로 화합하는 모습을 상징적으로 나타내기도 했다. 참가자 A와 B 이외에도 참가자 C와 E에게서도 자기조절력이 증가되는 모습을 관찰할 수 있었다. 두 참가자 모두는 어릴 때 부모님의 이혼이나 부재를 통해 상처 받는 아이의 모습과 인정받고 싶은 착한 아이의 모습이 모두 관찰되었는데, 본 프로그램을 통해 두 참가자는 이러한 자신들의 내면과 마주할 수 있는 기회가 있었다. 이를 통해 자신을 관찰할 수 있는 계기가 되었으며, 자신들의 내면의 감정변화에 궁금증을 갖게 되었다.

세 번째 하위요인인 대인관계 측면에서는 대표적으로 참가자 D의 경우 초반에 인형상징체계를 통해 사람들 앞에 나서지 못하고 주변을 배회하는 자신의 모습을 표현한데 반해, 집단프로그램을 통해 자신과 비슷한 감정이나 생각을 가진 사람들의 이야기에 귀기울이는 경험을 통해 이전과는 다른 자기를 찾아가는 모습을 보였다. 이와 함께 평소 주변사람들과 거의 어울리지 않던 참가자 G의 변화도 눈에 띄었다. 회기를 거듭할수록 자신의 이야기를 적극적으로 하면서 주변 사람들과 소통을 하는 모습을 보여주었다.

마지막 하위요인인 낙관적 태도 측면에서 참가자 E는 자신의 큰 목소리가 단점이 아

닌 장점이 될 수 있음을 알게 되었고, 더불어 참가자 G의 경우에는 문제 상황을 만들던 둘째 딸에 대해 조금은 여유를 갖고 낙관적 시선으로 바라보기 시작했다. 집단프로그램 자체가 후반부로 갈수록 서로를 지지하고 응원하는 내용이었으므로 참가자 모두 화기애애한 분위기에서 집단프로그램을 마감했다. 이번 집단프로그램을 마치며 모든 참가자들은 단체 티셔츠를 맞추기로 했고, 같이 1박 2일 강화도로 여행을 가기로 약속하기도 했다.

이를 바탕으로 얻은 연구 결과의 의의는 첫째 보육교사의 자아탄력성과 회복탄력성 증진에 인형치료 집단프로그램이 효과가 있다는 것을 알 수 있었다. 양적 연구와 사례연구 방식으로 살펴본 결과 전체적인 효과성 뿐 아니라 개별적 하위요인에서도 긍정적 효과가 있는 것으로 나타났다. 현재 어린이집의 질적 관리를 위해 실시하고 있는 평가인증에서도 보육교사의 스트레스 관리를 주요 평가기준으로 삼고 있다. 이를 위해 각 시군구 육아종합지원센터를 중심으로 주기적으로 보육교사의 정신건강 증진 및 스트레스 관리 프로그램을 실시하고 있는데, 인형치료 집단프로그램이 또 다른 대안이 될 수 있을 것으로 생각한다.

둘째, 보육교사나 교사의 자아탄력성에 대한 연구는 있었지만, 회복탄력성에 대한 연구는 찾기 힘들었다. 유아교사의 회복탄력성에 대한 기존 연구를 살펴보면, 소수의 교사를 면담한 질적 연구(박은혜, 전샛별, 2010; 이진화, 유준호, 김은희, 2010; Castro, Kelly, & Shih, 2010; Gu & Day, 2007) 정도가 존재했다. 그런 의미에서 이번 연구가 보육교사를 대상으로 회복탄력성의 변화를 측정한 양적연구라는 측면에서 의의를 가질 수 있을 것이다.

셋째, 기존 논문을 바탕으로 각종 집단프로그램의 효과성을 살펴보면, 현실치료상담을 적용한 집단프로그램이 보육교사의 자아존중감과 교사-영유아의 상호작용을 증진시키는데 효과적이었고(임명진, 2019), 집단미술치료가 보육교사의 직무스트레스를 낮추고 자아탄력성을 높이는데 효과적이었다(김영미, 2016). 에니어그램을 이용한 집단프로그램은 특수교사의 직무스트레스를 낮추고 교사효능감을 높일 수 있었다(김유진, 류경희, 2013). 자아성장 집단 상담프로그램은 예비유아교사들의 자아존중감과 자아개념을 높여 주었다(이은진, 이길동, 2012). 격려스트로크는 교사의 회복탄력성을 강화시키기 위한 집단상담프로그램 개발에 효과적이었다(서은주, 김장회, 2017). 자아탄력성 증진 집단프로그램이 예비 영유아교사의 자아탄력성과 공감능력에 효과적이었다(박진성, 신현정, 2017). 이렇게 교사의 자아탄력성과 회복탄력성을 증진시킬 수 있는 다양한 방법들에 대한 연구가 현재까지도 진행되고 있으며, 이번 연구 또한 이러한 연장선 위에 있

다고 생각한다.

마지막으로 본 연구를 바탕으로 후속 연구를 위해 다음과 같이 제언을 드리고자 한다.

첫째, 본 연구에 실험집단으로 참여한 선생님들이 모두 동일한 곳에서 근무를 하고 있었기 때문에 자신을 드러내는 부분에서 일정 부분 제약이 있었다고 생각한다. 비록 집단프로그램이 진행되는 과정에서 안전감을 느꼈다고 하더라도 가족의 비밀을 이야기하기에는 약간의 부담감이 있었을 것으로 생각된다. 이에 향후 연구에서는 참가자의 구성에 있어 다양성이 확보될 필요성이 있다고 본다.

둘째, 본 연구는 현실적 제약으로 인해 참여한 인원이 인천광역시에 소재한 보육교사를 대상으로 하였고, 그 수도 전체 보육교사를 대표하기에 제한된 인원이 참가하였기에 이번 연구의 결과를 일반화하기에는 무리가 있다고 생각한다. 이에 향후 연구에서는 다수의 집단을 대상으로 연구를 실시하여 그 효과를 알아보는 것이 필요할 것이다.

셋째, 15회기라는 집단프로그램이 보육교사가 일상 업무를 수행하면서 참여하기에 부담이 되는 횟수였다고 생각한다. 본 집단프로그램이 진행되는 동안에도 보육교사가 근무하는 원에서는 자체행사 준비와 2학기 학부모상담이 동시에 진행되고 있어 후반부로 갈수록 참여에 부담감을 토로하는 참가자들이 발생했다. 이에 각 원의 사정에 맞추어 본 집단프로그램을 탄력적으로 적용하는 것도 필요할 것으로 보인다.

넷째, 본 연구가 단기의 집단프로그램을 실시한 후 추후 관리가 이루어지지 않았기 때문에 사전-사후 측정만으로 집단프로그램 효과의 안정성을 확인하는데 무리가 있다. 그렇기 때문에 보다 장기적인 계획을 가지고 자아탄력성과 회복탄력성을 강화할 수 있는 집단프로그램을 개발하고 측정해야 한다.

보육교사에 대한 연구는 영유아 발달에 큰 영향을 줄 수 있는 집단에 대한 연구라는 점에서 의미가 있다고 생각한다. 또한 영유아 정책이 기존에 영유아에 대한 직접적인 효과성에 초점을 맞췄다면 현재는 보육교사의 정신건강에 대한 관심을 가지기 시작했다는 점에서 본 연구의 취지와 일치한다고 생각한다. 몇 해 전부터 인천시 같은 경우 육아종합지원센터를 통해 보육교사를 대상으로 마음건강지원사업을 실시하고 있으며, 전국 단위로는 마음성장 프로젝트 같은 집단프로그램을 통해 보육교사의 자존감과 같은 정신건강에 관심을 가지기 시작했다. 하지만 이러한 집단프로그램 자체가 근무시간에 참석해야 하므로, 자리를 비울 수 없는 영유아의 발달적 특성과 맞지 않아 실제 참여율이 매우 저조한 실정이다. 이에 매뉴얼로 정리된 인형치료 집단프로그램이 또 하나의 유용한 대안이 될 수 있다고 생각한다.

참고문헌

권경아(2015). 영아반 교사의 놀이교수효능감과 직무스트레스가 교사-영아 상호작용의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.

권은주, 조진희(2010). 현실치료 프로그램이 보육교사의 직무스트레스와 직무만족도에 미치는 효과, 19(3), 235-250.

김수연(2019). 청소년의 집단 음악 활동이 회복탄력성과 공동체 의식에 미치는 영향: 오케스트라와 합창 활동을 중심으로. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

김영미(2016). 집단미술치료가 보육교사의 직무스트레스와 자아탄력성에 미치는 영향, 동국대학교 문화예술대학원 석사학위논문.

김옥주(2019). 보육교사의 직무스트레스가 역할수행에 미치는 영향: 심리적 안녕감의 매개효과를 중심으로, 6(2), 51-64.

김옥진(2015). 한국화매체를 활용한 집단미술치료가 보육교사의 직무스트레스와 자기 효능감에 미치는 영향. 경기대학교 미술·디자인대학원 석사학위논문.

김유진, 류경희(2013). 에니어그램을 이용한 집단프로그램이 특수교사의 직무스트레스와 교사효능감에 미치는 효과, 15(2), 129-145.

김인숙(2009). 교사의 팔로우십 유형에 따른 원장-교사 교환관계, 자아탄력성, 조직문화가 직무만족도에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 박사학위논문.

김정은(2018). 장애유아 담당 교사의 직무스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개 효과를 중심으로, 13(2), 95-113.

박수경, 하승민(2017). 보육교사의 직무스트레스가 직무소진에 미치는 영향- 이직 의도의 매개효과와 사회적 지지의 조절효과 검증-, 15(2), 25-49.

박은주, 문태영(2011). 유아 교사가 지각하는 직무스트레스, 교사효능감, 사회적지지가 조직 효과성에 미치는 영향, 31(3), 75-98.

박은혜, 전샛별(2010). 유치원 교사의 회복탄력성에 영향을 미치는 위험 요인과 보호 요인 탐색, 27(1), 253-275.

박인숙(2018). 유아의 수줍음 및 두려움 기질, 어머니의 애정적 양육태도와 유아의 양심발달 간의 관계. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.

박진성, 신현정(2017). 예비 영유아교사를 위한 자아탄력성 증진 프로그램이 자아탄력성과 공감능력에 미치는 영향, 24(2), 151-170.

배성현, 박주연, 이병인(2014). 인지·정서·행동 치료(REBT)를 적용한 집단미술치료가 장

애유아 통합교사의 직무스트레스 및 회복탄력성에 미치는 효과, 21(6), 1449-1473.
변미정(2019). 강점기반 집단상담 프로그램이 산재근로자의 회복탄력성 및 구직효능감에 미치는 효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
서은주, 김장회(2017). 격려스트로크를 활용한 교사의 회복탄력성 집단상담프로그램 개발 및 효과성 검증, 34(3) 221-248.
안선희(2011). 집단미술치료프로그램이 보육교사의 직무스트레스와 대처방식에 미치는 효과, 18(5), 1135-1157.
안채영(2016). 보육교사의 낙관성 및 사회적 지지가 보육교사의 회복탄력성에 미치는 영향. 남서울대학교 대학원 석사학위논문.
양혜진(2019). 보육교사의 직무스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향- 교사효능감의 조절효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
유현숙(2017). 보육교사의 직무스트레스, 교사효능감, 조직헌신, 소진과 이직의도 간의 구조적 관계, 21(1), 113-132.
이경숙, 박진아, 김명식(2017). 보육교사의 보육직무스트레스 관리 상담 프로그램 개발 및 효과성 검증, 29(1), 79-101.
이금순, 최광현(2018). 인형치료 집단프로그램이 청소년 자녀와 모의 자아정체감에 미치는 효과, 16(2), 57-67.
이인호(2017). 중학생 학교폭력 경험집단에 따른 공격성, 자아탄력성, 학교적응의 차이. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
이은진, 이길동(2012). 자아성장 집단 상담프로그램 참여가 예비유아교사들의 자아존중감과 자아개념에 미치는 영향, 32(2), 125-144.
이지은(2017). 타악기 연주활동이 재한 중국 유학생의 문화적응 스트레스 감소와 자아탄력성 증진에 미치는 효과. 명지대학교 일반대학원 석사학위논문.
임명진(2019). 현실치료상담을 적용한 집단프로그램이 보육교사의 자아존중감과 교사-영유아의 상호작용에 미치는 효과. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
좌승화, 오정희(2019). 보육교사의 회복탄력성이 직무스트레스에 미치는 영향 : 원장의 감성적 리더십의 매개효과, 19(10), 467-486.
최광현, 선우현(2016). 인형치료. 서울: 학지사.
최광현, 선우현(2017). 또래관계기술과 자아존중감 증진을 위한 인형치료 집단프로그램 적용효과 -지역아동센터 이용 아동의 상징체계 활용-, 15(4), 65-74.
최광현, 선우현(2017). 인형진단평가. 한국인형치료학회.
최경숙, 송하나(2015). 발달심리학. 서울: 교문사.

최윤희(2015). 영유아교육기관 종사자의 자아탄력성이 직무만족도에 미치는 영향. 안동대학교 석사학위논문.

최정임(2018). 인형치료 집단프로그램이 여성 상담자들의 심리적 소진과 자아탄력성에 미치는 효과, 8(5), 189-197.

한희선, 이보영(2019). 보육교사의 자존감과 직무스트레스가 행복감에 미치는 영향, 10(1), 1-16.

황민희, 유경훈(2017). 보육교사의 자아개념과 교사효능감 간의 관계, 18(7), 316-324.

홍석영(2012). 어린이집교사의 직무스트레스와 교사효능감이 이직의도에 미치는 영향: 몰입의 매개효과를 중심으로, 51(2), 271-281.

Block, J., & Kremen, A. M.(1996). IQ and Ego-Resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. Journal of Personality and Social Psychology, 70(2), 49.

Gu, Q., & Day, C. (2007). Teachers resilience; A necessary condition for effectiveness. Teaching and Teacher Education, 23, 1302-1316.

Lin, F. Y., Rong, J. R., & Lee, T. Y. (2013). Resilience among caregivers of children with chronic conditions; a concept analysis. Journal of Multidisciplinary Healthcare, 29(6), 323-333.

Rutter, M.(1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiarty, 57, 316-331.

Yalom, I, D., & Leszcz, M. (2005). The Theory and Practice of Group Psychology. 최혜림, 장성숙 역 (2008). 집단정신치료의 이론과 실제. 서울: 하나의학사.

〈Abstract〉

The Study on the Effectiveness of Group Figure Therapy Program to for Child Care Center Teachers

Yeom, Chang-hyun·Sunwoo, Hyun
Sunwoo Family Play Therapy Center· Myongji University

The purpose of this study is to examine whether the group figure therapy program has an effect on the child care center teacher's ego-resilience and resilience. The subjects of the study were 16 teachers working in day care centers located in Seo-gu, Incheon, Korea who agreed to the purpose of this study. The 16 teachers were divided into two groups, 8 in the experiment group and 8 in the control group and 15 group programs that were introduced through the '2016 Spring Academic Workshop by Korean Association of Figure Therapy' were used. The structured group program was conducted three times a week for two months for 40 minutes at each session, and then the effectiveness of the program was verified by quantitative analysis and case study. For the quantitative analysis, the ego-resilience measure and the resilience measure were measured pre and post the group sessions and compared using SPSS 21.0 using nonparametric statistical method Wilcoxon coding ranking verification. The case analysis method was examined through looking at the changes in confidence, self-control, interpersonal relationships and optimistic attitudes, which are considered the sub-factors of ego-resilience and resilience. The results are as follows.

First, group figure therapy was found to have a positive effect on the child care teachers' ego-resilience after administering the program.

Second, group figure therapy was found to have a positive effect on the child care teachers' resilience after administering the program.

Third, group figure therapy was found to have a positive effect on the sub-factors such as confidence, self-control, interpersonal relationship, and optimistic attitude of the child care center teacher after administering the program.

In summary, it can be confirmed that the group figure therapy program has an effect on the ego-resilience and resilience required to alleviate the job stress of the child care center teachers, and it will be useful as a group program with regards to the psychology of child care center teachers in future.

Key words: day care center, child care center teacher, figure therapy, group figure therapy program, ego-resilience, resilience