

롤플레이팅게임 형식을 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 부정적 정서에 미치는 영향

김보경¹, 배성훈^{2*}, 정은정³, 황순택⁴

¹이화여자대학교 목동병원 정신건강의학과 임상심리사

²이화여자대학교 목동병원 정신건강의학과 주니어 슈퍼바이저

³이화여자대학교 목동병원 정신건강의학과 시니어 슈퍼바이저

²충북대학교 심리학과 박사과정, ⁴충북대학교 심리학과 교수

The Effects of Narrative Therapy Group Counseling Program Using Role-Playing Game Format on Happiness and Negative Emotions in Children

Bo-Kyung Kim¹, Sung-Hoon Bae^{2*}, Eun-Jung Chung³, Soon-Taeg Hwang⁴

¹Clinical Psychologist, Department of Psychiatry, Ewha Womans University Mokdong Hospital

²Junior Supervisor, Department of Psychiatry, Ewha Womans University Mokdong Hospital

³Senior Supervisor, Department of Psychiatry, Ewha Womans University Mokdong Hospital

²Ph. D. Candidate, Department of Psychology, Chungbuk National University

⁴Professor, Department of Psychology, Chungbuk National University

요 약 본 연구는 RPG(Role Playing Game) 형식을 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 부정적 정서에 미치는 영향에 대한 연구이다. 연구 대상은 서울 소재 정신건강증진센터 및 초등학교에서 정서 및 행동 문제로 의뢰된 30명의 아동으로, 각 15명씩 처치집단과 대조집단에 무작위 배정하였고, 처치집단에는 8주간 주당 1회기(60분), 총 8회기의 프로그램을 실시하였다. 그 결과 처치집단의 우울, 상태불안, 특성불안이 대조집단과 비교하여 통계적으로 유의미하게 감소하였고, 행복감은 유의미하게 증가하였다. 이는 프로그램 종료 20일 후 재측정 시에도 유지되었다. 결론적으로 본 연구에서 사용된 RPG형식을 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램은 부정적 정서를 감소시키고, 행복감을 증가시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다.

주제어 : 이야기치료, RPG, 게임화, 정서조절, 행복감

Abstract The purpose of this study was to examine the effects of the narrative therapy group counseling program using RPG(Role Playing Game) format on happiness and negative emotions in children. The subjects of this study were 30 elementary school students who were referred to emotional and behavioral problems in a mental health center or elementary school in Seoul. They were allocated into an experimental group and a control group containing 15 students. Experimental group received a 60-minutes-session per week for 8 weeks. As a result, negative emotions of the experimental group statistically and significantly decreased compared with the control group, as well as the happiness. Results after 20 days showed that was maintained. In conclusion, the narrative therapy group counseling program using RPG (Role Playing Game) format in this study was found to be effective in reducing negative emotions and increasing happiness.

Key Words : Narrative therapy, RPG, Gamification, Emotional Regulation, Happiness

*Corresponding Author : Sung-Hoon Bae(koimura@hanmail.net)

Received June 20, 2018

Accepted September 20, 2018

Revised September 3, 2018

Published September 28, 2018

1. 서 론

1. 연구의 필요성

행복한 삶을 영위하는 것은 인간이라면 누구나 추구하는 목적이라 할 수 있다. 특히 Seligman[1]의 긍정심리학이 등장하면서, 이상심리나 정신질환 등 삶의 부정적인 측면에 초점을 맞추는 것 외에도 자기실현, 창조성, 행복과 같은 삶의 긍정적인 측면에 대한 연구의 필요성이 대두되기 시작하였다. 그 중 Diener[2]는 행복을 장기간에 걸쳐 안정적으로 유지되는 것으로, 정서적 관점에서는 부정적 정서가 부재한 상태에서 긍정적 정서를 경험하는 상태이며, 인지적 관점에서는 개인이 삶에 대해 갖는 만족감으로 정의하였다. 행복하다고 느끼는 사람은 자기 자신을 사랑하고, 자신이 하는 일에서도 자발적이고 적극적인 모습을 보인다[3]. 또한 많은 사람들과 활발히 대인관계를 맺고, 스트레스에도 더 잘 대처할 수 있다고 한다[4]. 이처럼 행복한 사람은 그렇지 못한 사람보다 한층 적응적이고 유연한 삶을 살아갈 수 있다.

그러나 OECD에서 발표한 2017년 국가행복지수를 살펴보면, 우리나라의 행복지수는 OECD 회원국 중 29위로 하위권에 속하며, 삶의 만족도 또한 평균에 못 미치는 것으로 나타났다[5]. 입시 위주의 경쟁적인 분위기에서 성장하는 아동과 청소년의 경우는 성인보다 더 심각한 상황이라고 볼 수 있다. 한국 방정환 재단과 연세대학교 사회발전연구소가 발표한 ‘2017 한국 어린이·청소년 주관적 행복지수 국제비교’ 연구 결과를 살펴보면, 우리나라의 아동 및 청소년의 행복지수는 평균에 못 미칠뿐더러, 연구가 시작된 2009년 이래 9년 연속으로 OECD 회원국 중 행복지수가 최하위권에 머무르고 있는 실정이다[6]. 또한 동일한 연구에서 초등학생의 31.2%가 학업 스트레스로 인한 자살 충동을 느낀 적이 있다고 하였고, 2016년부터 2년 연속으로 초등학생의 자살률이 증가하는 등[7] 아동기의 정신건강 문제는 무척 우려할 만한 상황에 이르고 있다.

특히 초등학교 시기는 유아기에서 청소년기로 넘어가는 과도기로, 여러 영역에서 다양한 변화를 맞이하여 잘 적응하는 것이 요구될뿐더러, 성인기 정신건강의 기초를 세운다는 점에서 무척 중요하다고 볼 수 있다. 이러한 시기에 행복감을 충분히 느끼지 못하고, 높은 수준의 부정적 정서를 경험한다는 것은 곧 인지와 정서, 학업 수행, 대인관계, 사회적 기술 등 다양한 영역에서 부정적인 영

향을 받게 된다는 것을 의미한다. 그중 우울은 과제수행의 효율성을 저하시키고, 대인관계에서 친밀감을 경험하는 것을 어렵게 하는 등[8][9] 일상생활에서 부적응을 초래한다. 또한 불안한 아동은 쉽게 위축되어 새로운 환경이나 대인관계에 적응하기 어렵고, 실패에 대한 두려움이 많아 학업 수행에서 자신의 능력을 충분히 발휘하는 것에 어려움을 겪는다[10]. 더욱이 아동의 정서 문제가 청소년기의 부적응이나 성인기의 정신 병리로 이어질 수 있는 만큼[9][11], 부정적인 정서를 잘 처리하고, 긍정적인 정서를 충분히 경험할 수 있게 하는 정서조절 능력의 개발과 향상은 건강한 청소년기에 진입하기 위한 아동기의 중요한 과업 중 하나라고 볼 수 있다. 그중에서도 초등학교 고학년은 자신의 정서를 내면화하고, 한층 복잡한 정서를 세분화하여 인식하며, 정서표현의 규칙을 이해하고 점차 더 많이 사용하게 되는 등, 정서 조절 능력이 더욱 발달하게 된다는 점[11]에서 시기적인 중요성을 갖는다.

이와 관련하여, 국내에서는 아동의 긍정적 정서를 증진시키거나, 정서조절 능력을 함양하기 위하여 다양한 치료 프로그램들이 연구 및 개발되어 왔다. 미술치료[12]와 놀이치료[13], 역할놀이를 활용한 프로그램[14], 독서치료[15] 등 다양한 접근을 통해 부정적 정서를 감소시키거나, 긍정적 정서를 향상시키려는 시도가 꾸준히 이루어졌다. 하지만 유의미한 연구결과에도 불구하고, 양방향의 정서를 함께 다루는 프로그램은 매우 드물었다. 부정적 정서를 제거하여 얻어지는 것이 중립적 정서라는 점[16]을 고려하면, 정서조절과 관련된 치료 프로그램의 목표를 부정적 정서의 감소 및 완화에 그치지 않고, 행복감 등의 긍정적 정서를 함께 증진시키는 것까지 확대시킬 필요가 있다.

또 한 가지 고려할 점은, 우울이나 불안, 행복감과 같은 다양한 정서들이 인지적인 측면과 높은 관련성을 가진다는 점이다. Kang[17]은 초등학생의 행복감 구성요인을 밝히는 연구에서, 아동이 외부환경 그 자체보다는 개인의 성격특성이나 태도, 경험에 대한 해석을 행복감의 결정요인으로 인식하고 있다고 하였다. 또한 아동의 우울에는 중립적인 상황임에도 부정적인 측면에 초점을 두고 확대해석을 하는 등의 인지적 취약성이 선행요인으로 작용하기도 한다[18]. 이에 Kim & Kim[19]은 인지행동 치료 프로그램을 통해 저소득층 아동의 우울감을 감소시키는 효과를 입증하였는데, 이는 일상의 경험을 객관적

으로 해석할 수 있도록 하는 접근이 아동의 부정적인 정서를 감소시키는데 유용하다는 것을 반영하는 결과라 할 수 있다. 하지만 아동을 대상으로 하는 인지행동치료 프로그램의 경우, 성인에 비해 상대적으로 미숙한 아동의 인지적 발달 수준으로 인해 인지적 재구성 작업에 어려움이 있다는 제한점이 보고되어 왔다[20]. 그에 반해, 이야기치료(narrative therapy)는 아동 자신과 심리적 어려움을 분리하여 객관적인 시각에 통찰할 수 있도록 돕고, 자신의 경험을 긍정적으로 재구성하며, 대안적인 이야기를 만들어낼 수 있도록 돕는다는 점에서 새로운 대안이 될 수 있다. 특히 이야기는 놀이 활동의 일부로 접근할 수 있고, 상상력을 발휘할 수 있다는 점에서 아동이 이야기치료 과정을 덜 심각하게 받아들일도록 도움을 줄 수 있다[21].

이러한 장점을 활용하여 Choi & Lee[22]는 이야기치료 프로그램이 청소년의 스트레스 대처 능력을 향상시키고, 자살사고와 우울감을 감소시키는데 효과가 있다고 보고하였다. 또한 Cho & Kim[23]은 이야기치료 집단상담 프로그램이 학령기 아동의 스트레스를 유의미하게 감소시키고, 자아존중감을 향상시키는데 유의미한 효과가 있다고 보고하였으며, Lee & Kim[24]도 이야기치료를 활용한 집단상담 프로그램이 학령기 아동의 자아존중감과 학교생활적응 향상과 관련하여 유의미한 결과를 나타냈다고 보고하였다. 그리고 Min, Jeong & Yu[25]는 이야기치료를 활용한 집단상담 프로그램을 개발하여, 초등학생의 교우관계 향상에 효과가 있음을 입증하였다. 그러나 이처럼 다양한 연구 결과에도 불구하고, 국내에는 이야기치료를 활용하여 아동의 정서를 다루는 연구가 많지 않은 실정이다. 특히 전술한 것과 같이 우울, 불안과 같은 부정적 정서와 행복감을 함께 다루는 치료 프로그램에 대한 연구가 부족한 바, 본 연구에서는 이야기치료를 활용하여 아동의 행복감과 부정적 정서에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

한편, 회기가 정해진 집단상담 프로그램의 경우, 단회의 참여만으로 프로그램의 효과를 유지하는 것이 쉽지 않다. 이러한 문제점을 해소하려면 아동이 해당 프로그램에 반복적이고 적극적으로 참여하는 것이 필요한 바, 아동의 흥미와 재미를 이끌어내면서 프로그램에 대한 참여 동기와 의욕을 높일 수 있는 추가적인 요인을 찾는 것이 한 가지 대안이 될 수 있다. 게임화(gamification)란, 문제를 해결하고 사용자들의 몰입을 유도하기 위해 게임

적인 사고와 게임의 구조를 게임 이외의 분야에 적용하는 것으로[26], 현재 의료와 교육, 마케팅 등의 다양한 분야에서 활용되고 있다. 무엇보다도 게임에서의 재미요소는 몰입을 이끌어내고[27], 몰입 경험은 특정한 활동을 긍정적으로 인식하여 그 상태에 지속적으로 머무르게 할 뿐더러[28], 추후에 자발적으로 이를 시도하게 할 수 있다. 또한 목표와 규칙이 뚜렷하고, 피드백이 즉각적이며, 주어진 도전을 통제하고 해결해나가는 게임의 특성은 사람들이 게임에 쉽게 몰입할 수 있도록 돕는다[29]. 특히 게임 장르 중 하나인 롤플레이 게임(Role Playing Game; RPG)은 자신의 아바타를 만들고 특정한 스토리에 맞게 일정한 역할을 수행하면서 이를 성장시키는 방식을 취하고 있다. RPG는 온라인 게임 장르 중 이용률이 27.9%로 가장 높게 나타나는 등[30] 아동들에게 무척 친숙한 장르이다. 또한 다양한 퀘스트를 해결하는 과정에서 효능감과 성취감을 얻을 수 있고, 아이템 획득 및 레벨-업 시스템과 같은 즉각적인 보상을 통해 강렬한 재미와 지속적인 수행 동기를 제공하는 등의 장점이 매우 뚜렷한 바, 치료 프로그램에 활용하기에 적합하다고 판단된다.

이상의 논의를 바탕으로, 본 연구에서는 RPG형식의 이야기치료 집단상담 프로그램이 심리적인 어려움을 보이는 아동들의 부정적 정서와 행복감에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 이에 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 1) RPG형식의 이야기치료 집단상담 프로그램은 아동의 행복감 향상에 유의미한 효과가 있을 것이다.
- 2) RPG형식의 이야기치료 집단상담 프로그램은 우울, 상태-특성불안 등 아동의 부정적 정서 감소에 유의미한 효과가 있을 것이다.

2. 방 법

2.1 프로그램의 이론적 배경 및 구성

본 프로그램의 주요 치료 이론은 이야기치료라고 할 수 있다. 이야기치료는 기존의 상담모델과는 달리 내담자의 이야기를 자아에 대한 평가적 태도에서 구성되는 도구로 보는데[21], 이는 자신에 대한 이야기를 다시 써 내려감으로써 기본적인 자기지각에 큰 변화를 줄 수 있다는 것을 시사한다. 특히 이야기치료에서는 문제를 가지고 있는 사람 자체가 문제가 아니라, 문제 자체를 문제

로 인식하고 사람과 문제를 분리하여 본다. 그리고 부적응을 야기하는 문제는 은유적이고 상징적인 이야기로 접근되어 내담자가 자신의 문제를 다루는데 거리를 두고, 보다 객관적이고 합리적으로 이를 처리하도록 도움을 준다. 이에 내담자는 자신의 문제를 더 이상 무력하게 일체화시키지 않고, 자신이 통제할 수 있는 대상으로 지각하며, 이를 용기 있게 다룰 수 있게 된다. 이야기치료는 이미 국내의 일반 심리상담 영역에서 많이 논의되고 있다 [31-33]. 그 중 Kang[31]은 이야기치료 집단상담을 통해 청소년의 자아 존중감을 향상시키는데 활용하였고, Lee[34]는 초등학교 아동들의 행복감을 증가시키는 것에 대한 연구에서 유의미한 결과를 얻기도 하였다. 이야기치료의 강점으로는 아동이 비교적 거부감 없이 받아들일 수 있는 상담모델로써[35], 외재화, 문제의 내력과 영향력 탐색, 결과의 탐색, 대안적 이야기와 같은 강력한 기법을 포함하고 있다는 것이다. 특히 외재화 기법은 아동에게 자신의 어려움을 보다 명확하게 파악하게 하고, 좀 더 자발적이고 주체적으로 다룰 수 있게 하는데 매우 큰 도움이 될 수 있다.

한편, 본 연구에서는 보다 쉬운 의사소통, 자기표현, 가시성의 증가, 재미와 프로그램 참여 동기의 증진 등을 위해 RPG형식을 이야기치료 집단상담 프로그램에 추가하기로 하였다. 이야기치료의 경우 자신의 이야기를 여러 방식으로 풀어내게 되는데, 의사소통 능력이나 자기표현능력이 다소 부족하거나 미흡할 수 있는 아동에게는 다소 어려울 수 있다. 실제 이야기치료를 통해 아동을 상담할 때에는 보드게임, 장난감 등 다양한 도구들이 활용되며, 이를 통해 아동의 이야기를 나타내게 한다. 이러한 의미에서 이야기치료 자체만을 가지고 아동에게 접근하게 되면, 집단의 흐름이나 의도한 과제 수행 등이 원활히 진행되지 못할 가능성이 있다. 이와 관련하여 Lee[34]는 이야기치료 집단상담이 아동에게 효과가 있었음에도 불구하고, 일부 표현과 의사소통 상 제한이 있을 수 있다는 것을 제한점으로 보고한 바 있다. 이에 더하여, RPG형식의 심리치료에 대한 효과성은 이미 외국의 여러 연구에서 입증되었다[36-40]. 특히, Gabe Zichermann은 2010년에 치료 프로그램을 RPG 게임화하기 위해 자기표현, 보상, 지위, 성취, 경쟁이라는 다섯 가지 조건이 필요하다고 하였는데[41], 국내에서는 Bae[42]가 이러한 조건들에 맞게 아동들을 대상으로 한 RPG형식 집단상담 프로그램을 만들어, 그 효과성을 입증하기도 하였다.

이에 본 연구에서는 이야기치료 집단상담의 회기 내용은 이야기치료를 통해 아동의 행복감 향상을 검증한 Lee[34]의 이야기치료 집단상담 프로그램을 토대로 하였고, 각 내용을 진행하는데 필요한 은유적 틀과 기법은 Bae[42]의 RPG형식 집단상담 프로그램에서 사용한 기법들로 재구성하였다. 예를 들어, 이야기치료의 외재화 기법이 사용될 때에는 해당 문제를 RPG형식으로 대상을 시각화 한 후, 특정한 HP(health point)를 부여하고 이것의 약점과 강점, 활성화 조건 등을 먼저 내담자가 설정하도록 한다. 그리고 시각화된 문제를 감소시키거나 자신의 강점을 활성화시키기 위한 전략을 제시하고, 이를 프로그램 시간에 역할 연기로 직접 해본 후, 문제에 타격을 주는 식으로 내담자의 문제를 시각적으로 감소시키게 한다. 이러한 점에서 이야기치료의 기법들은 RPG형식 집단상담 프로그램의 기법들과 연결하여 진행하기 매우 용이하고, 서로의 기법을 강화시키는 역할을 할 수 있다.

2.2 연구대상

본 연구는 서울시 Y구 내 초등학교에서 실시된 정신건강 선별검사서 일정 점수 이상을 받아 정신건강의 어려움이 예상되고, 보다 정밀한 심리평가가 요구되어 지역의 정신건강증진센터에 의뢰되거나, 개별적으로 어려움을 호소하여 정신건강증진센터에 종합심리평가가 의뢰된 초등학교 아동들을 그 대상으로 하였다. 모집 기간은 2015년 3월부터 2015년 12월까지였고, 이 중 우울감, 불안감 수준이 높고 정서적인 문제로 학교생활 및 가정생활에서 어려움을 보이며, 프로그램 제공에 대한 부모의 동의와 본인의 참여의사가 있었던 아동들을 연구대상으로 재선정하였다. 모든 아동의 부모에게는 프로그램 참여 동의서를 받았고, 프로그램에 대한 개별적인 설명을 서면 제공하였다. 모집된 아동들 중 기분 장애와 관련하여 정신과적 진단을 확진 받은 아동은 없었으나, ADHD를 진단받고 약물을 복용 중이던 아동은 2명이 있었다. 이 아동들에 대해서는 개별적인 면담 및 부모 면담을 통해 연구에 참여할 수 있는지에 대한 평가적 상담을 1회 실시하였고, 행동 조절 및 프로그램 참여 시 별다른 위험성이 없을 것 같다는 다른 연구자들의 동의와 판단 아래 그대로 연구에 참여시켰다. 연구 참여자들의 인구통계학적 특성은 Table 1에 제시되어 있다.

Table 1. Characteristics of participants

		Experimental (n=15)	Control (n=15)
Gender	male	9	10
	female	6	5
Grade	4	4	7
	5	3	2
	6	8	6

2.3 연구절차

연구 참여 아동들은 제비뽑기를 통해 처치집단(RPG 형식 이야기치료 집단), 대조집단(무처치)에 각각 15명씩 무작위로 배정되었다. 대조집단의 경우에는 연구 기간 동안 아무런 처치를 하지 않았고, 처치집단에는 구조화된 RPG형식 이야기치료 집단상담 프로그램을 실시하였다. 처치집단에는 15명이 모두 참여하였고, 이를 진행 및 통제하기 위해 주진행자 1명과 보조진행자 2명이 함께 프로그램을 수행하였다. 그리고 연구 참여 아동들 모두에게는 우울 척도, 상태-특성불안 척도, 행복감 검사를 프로그램 사전과 프로그램 종료 후, 프로그램 종료 20일 후에 실시하였다. 연구기간은 2016년 1월부터 4월까지였고, 집단 프로그램 회기는 1주일에 1회, 60분씩 총 8회 실시되었다. 프로그램에 대한 구체적인 내용은 <부록 1>과 같다.

2.4 측정도구

2.4.1 아동 우울 척도

아동의 우울감을 측정하기 위해, Cho & Lee[43]가 Kovacs & Beck(1977)의 아동용 우울척도를 우리나라 사정에 맞게 번안 및 수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 27문항의 3점 Likert 척도(0, 1, 2점)로 구성되어 있고, 총점은 54점으로 점수가 높을수록 우울의 정도가 심각한 것으로 해석한다. Cho & Lee[43]의 연구에서는 내적합치도(Cronbach's α)가 .88로 보고되었는데, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

2.4.2 아동용 상태-특성불안 척도

아동의 상태-특성 불안을 측정하기 위해, Cho & Choi[44]가 Spielberger(1989)의 State-Trait Anxiety Inventory for Children(STAI-C)을 우리나라 사정에 맞게 번안 및 수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 특수한 장면에서의 일시적인 불안 감정 상태를 의미하는 '상태불안 척도'와 외적인 위협 자극에 대한 개인적 경향을 의

미하는 '특성불안 척도'로 이루어져 있다. 각 척도는 총 20문항의 3점 Likert 척도(1점= 그런 일이 거의 없다, 2점 = 때로 그렇다, 3점= 자주 그렇다)로 구성되어 있으며, 총점은 최소 20점에서 최고 60점으로 점수가 높을수록 불안의 정도가 심각한 것으로 해석한다. Cho & Choi[44]의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 상태불안 척도 .88, 특성불안척도 .84이었다. 그리고 본 연구에서는 상태불안 척도 .90, 특성불안 척도 .88 이었다.

2.4.3 행복감 검사

아동의 행복감을 측정하기 위해, Kang[17]이 개발하고 Yu[45]가 아동에 맞게 수정 및 보완한 검사지를 사용하였다. 이 검사는 자존감(12문항), 낙관성(10문항), 친구관계(6문항), 가정환경(8문항)의 4개 하위 요인, 총 36문항으로 5점 Likert 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 2점= 약간 그렇지 않다, 3점= 보통이다, 4점= 약간 그렇다, 5점= 매우 그렇다)로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 해당 요인이 높다고 해석할 수 있다. Kang[17]의 연구에서는 각 하위 요인의 내적 합치도(Cronbach's α)가 자존감 .88, 낙관성 .87, 친구관계 .88, 가정환경 .86으로 나타났고, 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .94로 나타났다. 그리고 본 연구에서는 자존감 .92, 낙관성 .88, 친구관계 .91, 가정환경 .82, 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .95로 나타났다.

2.5 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 통하여 분석하였고, 사례 수를 고려하여 비모수 통계방법을 사용하였다. 우선 Mann-Whitney median 검정을 통해 집단 간 사전 점수를 비교하여 처치집단과 대조집단의 동질성을 확인하였고, 이후 사후 및 추후 점수를 비교하여 프로그램의 전체 효과 및 집단 간 차이를 확인하였다. 그리고 Wilcoxon signed rank 검정을 실시하여 측정 시기에 따른 처치 효과와 지속성을 확인하였고, 효과에 대한 크기를 검증하기 위하여 효과 크기(Cohen's d)를 계산하였다.

3. 결 과

3.1 두 집단의 동질성 검증

두 집단 간 동질성을 검증하기 위한 Mann-Whitney

median 검정결과는 Table 2에 제시하였다. 이를 살펴보면, 행복감 검사의 하위 척도인 자존감($Z=-1.438$, $p=.151$), 낙관성($Z=-.669$, $p=.504$), 친구관계($Z=-.674$, $p=.500$), 가정환경($Z=-.481$, $p=.631$)의 사전 점수에서 처치집단과 대조집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 시

사되지 않았다. 또한 부정적 정서의 경우에도 우울($Z=-1.137$, $p=.256$)과 상태불안($Z=-1.728$, $p=.084$), 특질불안($Z=-.104$, $p=.917$)의 사전 점수 모두 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 집단 간 동질성이 검증되었다.

Table 2. Comparison of pretest results between the experimental group and control group

Variance Sources	Group		Z	p
	Exp M(SD)	Control M(SD)		
Self-esteem	23.60 (4.42)	25.53 (3.66)	-1.438	.151
Optimism	19.47 (3.02)	20.47 (3.94)	-.669	.504
Friendships	15.67 (1.54)	16.27 (2.63)	-.674	.500
Family environment	20.40 (4.45)	19.47 (4.73)	-.481	.631
Depression	23.67 (2.38)	24.67 (1.80)	-1.137	.256
State anxiety	53.20 (3.61)	49.40 (5.85)	-1.728	.084
Trait anxiety	47.27 (3.87)	47.60 (6.37)	-.104	.917

3.2 프로그램의 효과성 검증

프로그램의 효과성 측정을 위한 Mann-Whitney median 검정결과는 Table 3에 제시하였고, 측정 시기에 따른 처치 효과 및 지속성을 구체적으로 확인하기 위한 Wilcoxon signed rank 검정결과는 Table 4에 제시하였다. 우선 사후점수를 살펴보면, 자존감($Z=-4.687$, $p=.000$), 낙관성($Z=-4.680$, $p=.000$), 친구관계($Z=-4.630$, $p=.000$), 가정환경($Z=-3.557$, $p=.000$), 우울($Z=-4.606$, $p=.000$), 상태불안($Z=-4.675$, $p=.000$), 특성불안($Z=-2.972$, $p=.003$)에서 모두 처치집단과 대조집단 간에 통계적인 차이가 유의미한 것으로 나타났다. 다음으로 추후점수를 살펴보면, 자존감($Z=-4.060$, $p=.000$)과 낙관성($Z=-4.686$, $p=.000$), 친구관계($Z=-4.603$, $p=.000$), 가정환경($Z=-3.390$, $p=.001$)에서 처치집단과 대조집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 그리고 우울($Z=-4.621$, $p=.000$)과 상태불안($Z=-4.681$, $p=.000$), 특성불안($Z=-4.036$, $p=.000$)에서도 처치집단과 대조집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.

구체적으로 보면, 처치집단의 사전-사후 점수 비교에서 행복감의 하위변인 중 자존감($Z=-3.416$, $p=.001$)과 낙관성($Z=-3.413$, $p=.001$), 친구관계($Z=-3.420$, $p=.001$), 가정환경($Z=-3.297$, $p=.001$)는 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 사전-추후 점수 비교에서도 마찬가지로, 자존감($Z=-3.355$, $p=.001$)과 낙관성($Z=-3.417$, $p=.001$), 친구관계($Z=-3.426$, $p=.001$), 가정환경($Z=-3.213$, $p=.001$) 모두에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 특히 낙관성($Z=-3.421$, $p=.001$)은 사후-추후 점수 비교에서도 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

다음으로, 처치집단의 사전-사후 점수 비교에서 부정적 정서 관련 변인 중 우울($Z=-3.335$, $p=.001$)과 상태불안($Z=-3.415$, $p=.001$), 특성불안($Z=-3.083$, $p=.002$)은 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 또한 사전-추후 점수 비교에서도 우울($Z=-3.329$, $p=.001$)과 상태불안($Z=-3.411$, $p=.001$), 특성불안($Z=-3.413$, $p=.001$)은 모두 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.

Table 3. Comparison of posttest and follow-up results between the experimental group and control group

Measurement period	Variance Sources	Group		Z	p
		Exp M(SD)	Control M(SD)		
post-test	Self-esteem	48.87 (4.69)	26.40 (1.12)	-4.687***	.000
	Optimism	41.40 (2.35)	26.60(2.35)	-4.680***	.000
	Friendships	24.67 (1.23)	15.60 (2.52)	-4.630***	.000
	Family environment	31.87 (4.93)	24.33 (1.11)	-3.557***	.000
	Depression	17.67 (2.06)	25.27 (2.46)	-4.606***	.000
	State anxiety	24.33 (2.53)	50.00 (3.87)	-4.675***	.000
	Trait anxiety	41.27 (5.75)	48.13 (5.01)	-2.972**	.003
follow-up	Self-esteem	47.27 (9.15)	26.00 (1.41)	-4.060***	.000
	Optimism	44.53 (2.56)	26.07 (2.01)	-4.686***	.000
	Friendships	24.47 (1.84)	15.20 (2.62)	-4.603***	.000
	Family environment	30.53 (5.29)	23.80 (1.37)	-3.390**	.001
	Depression	17.40 (2.32)	25.60 (2.38)	-4.621***	.000
	State anxiety	24.33 (1.88)	49.33 (4.06)	-4.681***	.000
	Trait anxiety	38.07 (6.20)	47.67 (3.99)	-4.036***	.000

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

그리고 특성불안($Z=-3.436, p=.001$)은 사후-추후 점수 비교에서도 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 시사되었다.

한편, 대조집단에서는 행복감의 하위변인 중 낙관성이 사전-사후 점수 비교($Z=-3.157, p=.002$)와 사전-추후 점수 비교($Z=-3.132, p=.002$)에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였고, 가정환경 또한 사전-사후 점수 비교($Z=-2.711, p=.007$)와 사전-추후 점수 비교($Z=-2.484, p=.013$)에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 시사되었다.

3.3 프로그램의 지속적 효과성에 대한 검증

RPG형식 이야기치료 집단상담 프로그램이 종료된 후에도 지속적인 개입 효과가 있는지를 알아보고자 프로그램 종료 20일 후에 추후검사를 실시하였다. 그 결과는 <Table 4>에 구체적으로 제시되어 있다. 먼저 행복감의 하위변인 중 자존감에 대한 사전-사후검사 점수의 효과크기(Cohen's d)는 5.54, 사전-추후검사 점수의 효과크기(Cohen's d)는 3.29로 매우 큰 효과크기를 나타냈다. 낙관성에 대한 사전-사후 검사점수의 효과크기(Cohen's d)는 8.10이고 사전-추후검사 점수의 효과크기(Cohen's d)는 8.95로 매우 큰 효과크기를 나타냈다. 친구관계에 대한 사전-사후검사 점수의 효과크기(Cohen's d)는 6.45, 사전

Table 4. Comparison of changes in assessment for each group

Group	Time comparison	Time comparison	Z	p	Cohen's d	
		Average difference MSD)				
Self-esteem	Exp	post-pre	25.27(0.27)	-3.416*	.001	5.54
		follow-post	-1.06(4.46)	-.314	.753	0.22
		follow-pre	23.67(4.73)	-3.355*	.001	3.29
	Control	post-pre	0.87(-2.54)	-.822	.411	0.32
		follow-post	-0.40(0.29)	-2.121	.034	0.31
		follow-pre	0.47(-2.25)	-.492	.623	0.31
Optimism	Exp	post-pre	21.93(-0.67)	-3.413*	.001	8.10
		follow-post	3.13(0.21)	-3.421*	.001	1.27
		follow-pre	-0.46(5.60)	-3.417*	.001	8.95
	Control	post-pre	6.13(-1.59)	-3.157*	.002	1.89
		follow-post	-0.53(-0.34)	-1.930	.054	0.24
		follow-pre	5.60(-1.93)	-3.132*	.002	1.72
Friendships	Exp	post-pre	9.00(-0.31)	-3.420*	.001	6.45
		follow-post	-0.20(0.61)	-.550	.582	0.12
		follow-pre	-8.80(0.30)	-3.426*	.001	5.18
	Control	post-pre	-0.67(-0.11)	-.716	.474	0.26
		follow-post	-0.40(0.10)	-1.604	.109	0.15
		follow-pre	-1.07(-0.01)	-1.065	.287	0.40
Family environment	Exp	post-pre	11.47(0.48)	-3.297*	.001	2.44
		follow-post	-1.34(0.34)	-1.384	.166	0.26
		follow-pre	10.13(0.84)	-3.213*	.001	2.07
	Control	post-pre	4.86(-3.62)	-2.711*	.007	1.41
		follow-post	-0.53(0.26)	-1.721	.085	0.42
		follow-pre	4.33(-3.36)	-2.484*	.013	1.24
Depression	Exp	post-pre	-6.00(-0.32)	-3.335*	.001	2.70
		follow-post	-0.27(0.26)	-.921	.357	0.12
		follow-pre	-6.27(-0.06)	-3.329*	.001	2.66
	Control	post-pre	0.60(0.66)	-.952	.341	0.28
		follow-post	0.33(-0.08)	-.317	.751	0.13
		follow-pre	0.93(0.58)	-1.346	.178	0.44
State anxiety	Exp	post-pre	-28.87(-1.08)	-3.415*	.001	9.26
		follow-post	0.00(-0.65)	-.406	.684	0
		follow-pre	-28.87(-1.73)	-3.411*	.001	10.03
	Control	post-pre	0.60(-1.98)	-.660	.509	0.12
		follow-post	-0.67(0.19)	-.739	.460	0.16
		follow-pre	-0.07(-1.79)	-.525	.600	0.01
Trait anxiety	Exp	post-pre	-6.00(1.88)	-3.083*	.002	1.22
		follow-post	-3.20(0.45)	-3.436*	.001	0.53
		follow-pre	-9.20(2.33)	-3.413*	.001	1.78
	Control	post-pre	0.53(-1.36)	-.712	.477	0.09
		follow-post	-0.46(-1.02)	-.758	.449	0.10
		follow-pre	0.07(-2.38)	-.197	.844	0.01

*p<.05

-추후검사 점수의 효과크기(Cohen's d)는 5.18로 매우 큰 효과크기를 나타냈다. 마지막으로, 가정환경에 대한 사전-사후검사 점수의 효과크기(Cohen's d)는 2.44, 사전-추후검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 2.07로 큰 효과크기를 나타냈다.

다음으로 부정적 정서 관련 변인 중 우울감에 대한 사전-사후검사 점수의 효과크기(Cohen's d)는 2.70, 사전-추후검사 점수의 효과크기(Cohen's d)는 2.66으로 큰 효과크기를 보였다. 마지막으로 상태불안에 대한 사전-사후검사 점수의 효과크기(Cohen's d)는 9.26, 사전-추후검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 10.03으로 매우 큰 효과크기를 나타냈다. 특성불안에 대한 사전-사후검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 1.22, 사전-추후검사 점수의 효과 크기(Cohen's d)는 1.78로 큰 효과크기를 나타냈다.

4. 논 의

본 연구는 서울의 한 정신건강증진센터에 의뢰된 아동들에게 RPG형식의 이야기치료 집단상담 프로그램을 실시하여 행복감을 증진시키고, 우울 및 불안과 같은 부정적 정서의 감소 및 이러한 부정적 정서를 조절할 수 있는 능력을 향상시키고자 시도되었다. 그 결과를 종합해보면 다음과 같다.

우선, RPG형식을 활용한 이야기치료 집단상담 프로그램에 참여한 아동들(처치집단)은 그렇지 않은 아동들(대조집단)에 비해 행복감이 통계적으로 유의미하게 증가하였다. 이를 하위변인 별로 살펴보면, 첫째, 처치집단 아동들의 낙관성은 추후검사 시까지 계속해서 증가하는 양상을 보였다. 낙관성은 일상에서의 경험을 긍정적으로 지각하고, 미래에 대해 긍정적으로 기대하고 전망하는 것이자[34][45], 실패 경험은 일시적일 뿐이고 그 다음 행동을 통해 극복할 수 있다고 믿는 사고방식[1]이라고 정의할 수 있다. 이러한 점에서 이야기치료적 접근은 프로그램에 참여한 아동으로 하여금 문제와 자신을 분리하고, 문제를 그 자체로 인식하는 사고방식의 변화를 경험케 한 것으로 보인다. 결과적으로 아동이 삶과 미래, 현재의 문제를 보는 관점을 긍정적으로 바꾸어 낙관성을 지속적으로 증가시키는 것에 긍정적인 영향을 주었을 것으로 보인다. 둘째, 처치집단 아동들의 자존감은 프로그램 실시 후 증가하였다. 이는 초등학생을 대상으로 이야기치

료 프로그램을 실시한 후 자존감이 증가하였다고 보고한 Cho & Kim[23] 및 Lee & Kim[24]의 연구와 일치하는 결과이다. 이러한 결과는 본 프로그램에 참여한 아동이 대안적인 이야기를 만드는 과정을 통해 자신의 긍정적인 측면을 인식하면서 스스로를 바라보는 관점을 보다 긍정적으로 재구성할 수 있었기 때문으로 이해된다. 셋째, 처치집단 아동들의 친구관계는 프로그램 실시 후 증가하였고, 추후 검사에도 비슷한 수준으로 유지되었다. 이와 같은 결과는 이야기치료 프로그램을 통해 아동의 교우관계를 향상시킨 Lee & Kim[24]의 연구 및 Min, Jeong & Yu[25]의 연구와 일치하는 것으로 나타났다. 이는 우선 프로그램에 참여한 아동이 각자의 어려움을 진솔하게 개방하고 공유하는 과정을 통해 상대방의 생각을 이해하고, 마음에 공감할 수 있었기 때문으로 생각된다. 또한 아동들은 자신이 경험하는 어려움을 상대방도 비슷하게 경험하고 있다는 데서 오는 친근감을 경험할 수 있었고, 안전한 환경에서 정서적 지지와 피드백을 나누는 등의 긍정적인 경험을 통해 집단 바깥의 교우관계에서도 잘 기능할 수 있으리란 자신감을 가지게 된 것으로 이해할 수 있다. 넷째, 처치집단 아동들의 가정환경 변인은 프로그램 실시 후 증가하였다. 이는 프로그램에 참여한 아동이 부모와의 갈등 원인을 자기 자신이 아닌 자신이 가진 문제 자체로 바라보게 되면서, 부모가 지적하거나 꾸짖는 것은 문제 자체이고, 자기 자신에 대해서는 수용적인 태도를 취하고 있다고 생각하는 등 부모에 대한 인식이 긍정적으로 바뀌었기 때문으로 생각된다. 또한 자기 자신을 긍정적으로 인식하게 되면서, 나 자체로 부모에게 인정과 사랑을 받을 수 있다는 자신감이 생긴 것도 이러한 결과에 영향을 미쳤을 것으로 추측된다. 한편, 대조집단 아동들의 낙관성 점수 변화와 관련하여, 대조집단 중 8명의 아동들이 사후 및 추후 점수 측정시기에 담임교사로부터 선물과 특별 지도를 받는 일이 있었던 것으로 확인되었다. 그리고 대조집단 아동들의 가정환경 점수 변화와 관련하여, 대조집단 중 9명의 아동들이 사후 및 추후 점수 측정 시기에 가정 내에서 다양한 칭찬과 지지를 받은 것으로 확인되었고, 이는 담임교사의 요청에 따라 이루어진 것으로 파악되었다. 그리고 이들 중에는 낙관성 점수에서 변화를 보인 아동 5명이 포함되어 있었다. 아동들은 가정에서 긍정적인 피드백을 받는 경험을 통해 가정환경을 이전보다 좋게 지각하였고, 학교에서 자신의 노력에 따라 성취를 이루는 경험을 통해 앞으로도 노력 여하에

따라 보상을 얻을 수 있음을 인식하게 된 것으로 짐작된다. 이러한 경험은 결과적으로 대조집단 아동들의 낙관성 및 가정환경 점수에 영향을 미쳤던 것으로 이해된다.

다음으로, RPG형식의 이야기치료 집단상담 프로그램에 참여한 아동들(처치집단)은 그렇지 않은 아동들(대조집단)에 비해 부정적 정서가 통계적으로 유의미하게 감소하였다. 또한 프로그램 종료 후 20일이 지난 후에 재측정한 결과에서도 사전검사 측정치에 비해 지속적으로 감소된 상태가 유지되고 있었다. 이를 하위변인 별로 살펴보면, 첫째, 처치집단 아동들의 우울은 프로그램 실시 후 감소되었고, 추후검사에서도 감소된 정도를 유지하였다. 이는 우울 정도가 높은 청소년을 대상으로 이야기치료 프로그램을 실시한 후 우울 수준이 감소되었다고 보고한 Choi & Leel[22]의 연구와 일치하는 결과이다. 프로그램에 참여한 아동은 자신이 경험하는 어려움을 표현하는 과정에서 우울과 같은 부정적 정서를 솔직하게 표현할 수 있는 기회를 가졌고, 서로 지지하고 공감하는 경험을 쌓으면서 부정적 정서를 감소시킬 수 있었다. 또한 문제의 외재화를 통해 자기 자신과 문제 행동을 분리시킬 수 있었고, 대안적 이야기를 만들면서 자기패배적인 관점 대신 스스로를 긍정적으로 바라볼 수 있게 된 것도 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 둘째, 처치집단 아동들의 상태불안과 특성불안은 프로그램 실시 후 감소되었고, 그중 특성불안은 추후검사에서도 지속적으로 감소하였음이 확인되었다. 프로그램에 참여한 아동은 외재화시킨 문제를 다룰 수 있는 다양한 행동 전략을 개발하고, 집단 구성원의 피드백을 통해 이를 강화시킬 수 있었다. 또한 아동은 몬스터로 시각화한 걱정거리나 문제를 행동 전략을 바탕으로 비활성화시키는 경험을 하였고, 이를 통해 문제 자체나 문제로 인해 나타나는 부정적 정서에 대한 스스로의 통제력을 확인할 수 있었던 것으로 생각된다. 그리고 이는 환경적 요인에 영향을 받을 수밖에 없는 상태불안보다는 특성불안에 보다 효과적으로 작용하였을 것이다.

이상의 연구결과를 보면, RPG형식의 이야기치료 집단상담 프로그램은 긍정적 정서 관련 요인들을 향상시키고, 부정적 정서를 감소시키며, 이러한 상태를 지속하는 것에 효과적인 프로그램이라고 할 수 있겠다. 특히 아동에게 친숙하고, 재미와 성취감을 경험케 하여 몰입 경험을 제공하는 RPG형식을 활용한 점은 프로그램 종료 이후에도 프로그램에서 사용했던 활동들에 쉽게 접근할 수 있도록 하고, 일상에서 이를 쉽게 일반화하는 것에 도움

이 되리라고 기대된다. 또한 이야기치료적 접근을 통해 아동이 자신과 타인, 세상을 바라보는 관점 자체에 긍정적인 변화를 불러왔을 뿐더러, 일상에서 다양하게 활용할 수 있는 행동 전략과 자신의 강점을 개발하고 정리하는 것에도 도움이 될 것으로 기대된다.

이상의 내용과 정리하면, 본 연구는 다음과 같은 의의를 갖는다. 첫째, 본 연구는 아동에게 친숙한 게임의 용어, 전개 방식 등을 차용하여 프로그램에 적극적으로 활용하였다. 무엇보다 프로그램 속 활동에서 재미를 느끼는 것을 중시하여 아동이 해당 활동에 대한 흥미를 지속적으로 유지할 수 있게 하였고, 궁극적으로 프로그램에 대한 참여 동기와 의욕을 높은 수준에서 유지할 수 있었다. 이는 RPG형식의 이야기치료 집단상담 프로그램의 가장 큰 장점이자 여타 치료적 접근과의 차별점이라 할 수 있다. 특히 아동들이 집단상담 프로그램을 재미있는 것으로 인식하고 몰입할 수 있도록 하여, 프로그램에서 다루었던 내용이나 기법을 더 잘 기억하고, 일상에서 쉽게 사용할 수 있는 단초를 마련하였다. 또한 프로그램에서 재미를 느껴 더욱 깊게 몰입하는 것을 통해, 평소 누적이었던 부정적 정서를 보다 효율적으로 해소할 수 있었다는 점에 의의가 있다. 둘째, 본 연구는 이야기치료적 접근을 통해 참여 아동이 스스로를 문제를 가진 사람이 아닌 문제를 바라보는 관찰자로 달리 인식할 수 있는 기회를 제공하였다. 즉, 자신과 문제의 분리를 통해 객관적인 시각을 확립하고, 자신의 정체성을 긍정적으로 재구성하면서, 결과적으로 부정적인 자기지각을 긍정적으로 바꿀 수 있는 지속적인 능력을 함양할 수 있었다. 특히 아동의 인지적 관점을 수정하고자 하는 기존의 치료적 접근이 아동과 문제를 분리하지 않고, 정형화된 기법과 논박 등을 통해 비합리적인 사고를 변화시키려 했다면, 본 연구의 이야기치료적 접근은 이러한 기존의 패러다임을 전복시켰다는 것에 의의가 있다. 그리고 부정적 정서를 유발할 수 있는 스트레스를 경험하더라도 이를 자신과 분리하여 바라봄으로써 우울, 불안 등 부정적 정서를 조절할 수 있는 능력을 키울 수 있다는 점에서도 의의가 있다. 셋째, 본 연구는 아동을 대상으로 하는 기존의 상담 프로그램들이 부정적 정서 또는 긍정적 정서 어느 한쪽에만 초점을 두었던 관점에서 벗어나 이를 통합적으로 다루고자 하였다. 이는 부정적 정서를 감소시켰을 때 나타나는 정서는 중립적이지 긍정적인 것은 아니라는 긍정심리학적 입장에 근거한 것으로, 부정적 정서의 감소에

더하여 긍정적 정서의 증진을 함께 도모함으로써 프로그램의 효과성을 증대할 수 있었다. 넷째, 본 연구는 부정적 정서를 조절하고, 긍정적 정서를 증진시키는 능력의 개발에 초점을 맞춘 것으로서, 아동이 성장하는 과정에서 직·간접적으로 경험하게 될 여러 정신건강 문제를 예방하고 교육하는 차원에서 다양하게 활용될 수 있을 것이다. 한편, 본 연구의 제한점과 후속연구에서 고려되어야 할 점은 다음과 같다. 우선, 본 연구는 서울 Y구 소재의 초등학교에서 실시된 정신건강 선별검사 결과 보다 정밀한 심리평가가 필요하여 해당 지역의 정신건강증진센터에 의뢰되거나, 심리적 어려움 때문에 개별적으로 정신건강증진센터에 내방한 아동들을 선별하여 프로그램을 실시한 것으로, 타 지역 및 전체 아동을 대표한다고 보기 어렵다. 따라서 연구결과를 일반화하는 것에 어느 정도 제한점을 가진다. 그러므로 연구에서 사용한 프로그램을 일반화하기 위해서는 다른 대상 및 다른 지역에서 프로그램을 실시하여 효과를 검증할 필요가 있다. 다음으로, 본 연구는 정신건강증진센터에서 의뢰받아 실시한 집단상담 프로그램의 양상과 결과가 독특하고 우수하다는 점에 착안하여, 추후 프로그램 효과성을 살피는 과정에서 진행된 것이다. 이에 학교나 기관의 정식 IRB 심의절차를 거치지 못했다. 따라서 후속 연구에서는 반드시 IRB 심의 등 보다 정확한 연구 절차를 따라야 할 것으로 사료된다. 더불어, 본 연구는 프로그램 종결 20일 후에 추후검사를 실시하여 프로그램 효과의 지속성을 검증하고자 하였다. 그러나 보다 프로그램의 효과를 지속적으로 확인하기 위해서는 일정한 간격을 두고 추후검사를 실시하여, 그 효과가 장기적으로 지속되는지 확인할 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구는 프로그램의 효과 검증을 위해 사용한 측정 도구가 모두 자기보고형 질문지에 국한되어 있다. 자기보고형 질문지가 편향에 따라 영향을 받을 수 있다는 점을 고려할 때, 후속 연구에서는 치료자를 비롯한 가족, 교사 평가를 활용하여 보다 다차원적으로 프로그램 효과를 검증하는 것이 필요할 것이다.

REFERENCES

- [1] M. Seligman & M. Csikszentmihalyi. (2000). Positive Psychotherapy: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- [2] E. Diener & R. A. Emmons. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117.
- [3] L. Hoggard. (2005). *How to be happy*. London: BBC Books.
- [4] E. Diener & M. Seligman. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- [5] J. Helliwell, R. Layard & J. Sachs. (2017). *World Happiness Report 2017*, New York: Sustainable Development Solutions Network.
- [6] Y. S. Youm & K. M. Kim. (2017). *International Comparison Report of Korea Child-Youth Happiness Index by 2017*, Seoul: Yonsei University The institute for Social Development.
- [7] H. J. Kwun. (2018). Newsone(online). <http://news1.kr/articles/?3253912>.
- [8] H. H. Lee & Y. M. Kim. (2017). The relationship between Rejection Sensitivity and Depression : The Mediating Effects of Self-compassion and Social Support. *Korean Journal of Elementary Counseling*, 16(1), 67-83.
- [9] S. H. Hong. (2018). Factor Structure of Korean Children's Depression Inventory 2nd Edition. *Korean Journal of Elementary Counseling*, 17(1), 47-60.
- [10] R. M. Rapee, S. H. Spence & A. Wignall. (2008). *Helping Your Anxious Child*. Oakland: New Harbinger Publications.
- [11] J. S. Park. (2014). Emotion Regulations of Child and Adolescent from Developmental Perspectives. *Korean journal of health psychology*, 19(1), 1-21.
- [12] M. H. Kim & M. H. Hong. (2017). Effects of Class-based Group Art Therapy Program on Child's Emotional Regulation and School Adjustment Improvement. *The Journal of the Korea Contents Association*, 17(5), 613-623.
- [13] J. Y. Kim. (2017). Effects of the Program of Group Play therapy on children's self-regulation and emotion-regulation skills of grandparents-only family in the low income class. *The study of Child-Family Therapy*, 15, 1-15.
- [14] M. J. Kang, Y. H. Jeong & H. K. Yu. (2016). The Development of a Group Counseling Program by using Role play to Improve Emotional Regulation Competence in Upper Grade of Elementary School Students. *The Korean Journal Child Education*, 25(4), 61-76.
- [15] Y. H. Seo & J. M. Boo. (2017). The Effect of a Bibliotherapy Program by Picture Book on the Happiness of Community Child Care Center Children. *Journal of Bibliotherapy*, 9(1), 41-56.

- [16] S. M. Kwun. (2002). *Positive psychology*. Seoul: Hakjisa.
- [17] Y. H. Kang. (2008). Exploring the constructs of happiness of elementary students. *The Journal of Elementary Education*, 21(2), 159-177.
- [18] Y. K. Kim & S. H. Hong. (2017). The Effects of Children's Cognitive Vulnerability on Depression : The Effects of Self-compassion and Social Support. *The Korean Journal of Elementary Counseling*, 16(4), 457-479.
- [19] S. M. Kim & J. N. Kim. (2016). The Effects of the Cognitive-behavioral Therapy on Depression, Automatic Thought, and Peer Relationship for Low-Income Group Children and Adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*, 23(1), 181-208.
- [20] Y. R. Lee & J. M. Kim. (2015). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Children with Anxiety Disorder. *Korean Journal of Counseling*, 16(3), 271-288.
- [21] M. Y. Ko. (2004). *Narrative therapy and world of narrativ*. Seoul: Chongmok.
- [22] H. M. Choi & S. H. Lee. (2014). The Development and Application of a Narrative Therapy Program to Promote Adolescents Mental Health. *Journal of Arts Psychotherapy*, 10(2), 311-335.
- [23] M. G. Cho & C. K. Kim. (2015). The Effects of Narrative Therapy Group Counseling Program on the Stress and Self-Esteem of Children. *Journal of Literary Therapy*, 5(1), 19-42.
- [24] G. N. Lee & Y. M. Kim. (2013). The Effects of Group Counseling Program using Narrative Therapy on Children's Self-Esteem and School Adjustment. *Korean Journal of Elementary Counseling*, 12(1), 33-48.
- [25] A. Y. Min, Y. H. Jeong & H. G. Yu. (2014). Development of a Peer Relation Improvement Program Using a Narrative Therapy for Elementary School Students. *The Korean Journal Child Education*, 23(2), 111-125.
- [26] G. Zichermann & C. Cunningham. (2011). *Gamification: gamification by design : implementing game mechanics in web and mobile apps*. Sebastopol: O'RELLY Media, Inc.
- [27] B. S. Seong. (2012). The Influence of the Amusing Factors on Commitment and Satisfaction. *Journal of The Korean Society for Computer Game*, 25(3), 139-147.
- [28] S. J. Na, H. W. Jeong & G. H. Na. (2011). The Effect of the Initial Content of MMORPG on the Immersive Experience of Users. *Journal of The Korean Society for Computer Game*, 24(4), 181-192.
- [29] J. W. Kim, J. R. Jung & S. W. Kim. (2015). The Relationship of Game Elements, Fun and Flow. Conference. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(88), 405-411.
- [30] Korea Creative Content Agency. (2017). *2017 Game user survey report*, Naju : KCCA.
- [31] S. M. Kang. (2007). *The Group Story-telling Therapy to Enhance Self-esteem of Adolescents*. Master's thesis. Kyunghee University, Seoul.
- [32] H. K. Kim. (2008). *Development of a narrative therapy program for school maladjusted juveniles*. Doctoral dissertation. Seoul Women's University, Seoul.
- [33] S. M. Park. (2009). *Effects of a Play-based Narrative Therapy on Self-Esteem of the Child in a Single Parent Family*. Master's thesis. Daegu University, Deagu.
- [34] J. E. Lee. (2010). *The Effects of Narrative Therapy Group Counseling on Children's Happiness*. Master's thesis. Seoul National University of Education, Seoul.
- [35] L. Mehl-Madrona. (2010). *Healing the mind through the power of story: the promise of narrative psychiatry*. Rochester: Inner Traditions/Bear & Co.
- [36] R. Hawke. (1994). Dungeons and Dragons: the use of a fantasy game in the psychotherapeutic treatment of a young adult. *Journal of Psychotherapy*, 48(4), 624-632.
- [37] T. A. Ceranoglu. (2010). Video games in psychotherapy. *Review of General Psychology*, 14(2), 141-146.
- [38] V. Brezinka. (2007). Treasure Hunt—a psychotherapeutic game to support cognitive-behavioural treatment of children. *Verhaltenstherapie*, 17, 191-194.
- [39] D. Coyle, G. Doherty & J. Sharry. (2009). An evaluation of a solution-focused computer game in adolescent intervention. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 14(3), 345-360.
- [40] J. E. Gardner. (1991). Can the Mario Bros. help? Nintendo games as an adjunct in psychotherapy with children. *Psychotherapy: theory, Research, Practice, Training*, 28(4), 667-670.
- [41] S. D. Kim, M. J. Lee & K. A. Song. (2012). Methodology of Alternative Learning-Model Developmenusing Gamification. *Journal of The Korean Society for Computer Game*, 25(4), 81-88.
- [42] S. H. Bae, S. T. Hwang & E. J. Chung. (2012). A Preliminary Study for the Development and Effectiveness of Group Therapy-RPG form on Improving Emotional Regulation Competence and Reducing Negative Emotion in Children. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 33(3), 481-510.
- [43] S. C. Cho & Y. S. Lee. (1990). Development of the Korean form of the Kovacs' Children's Depression

Inventory. *Journal of the Korean Neuropsychiatric association*, 29, 943-956.

- [44] S. C. Cho & J. S. Choi. (1989). Development of the Korean form of the Spielberger's Children's State-Trait Anxiety Inventory. *Seoul 大學校醫科大學精神科學教室 (National University College of Medicine psychiatry)*, 14(3), 150-157.
- [45] S. J. Yu. (2011). *The Development and Effectiveness of th Gratitude Education Program to improve the Happiness and decrease depressive Disposition of Senior Elementary School Students*. Master's dissertation. Seoul National University of Education, Seoul.

김 보 경(Kim, Bo Kyung) [정회원]



- 2012년 8월 : 이화여자대학교 일반대학원 심리학과 상담심리전공 (석사)
- 2015년 2월 ~ 현재 : 이대목동병원 정신건강의학과 임상심리실 임상심리사

- 관심분야 : 상담심리, PTSD
- E-Mail : xktn-@hanmail.net

배 성 훈(Bae, Sung Hoon) [정회원]



- 2008년 2월 : 성신여자대학교 일반대학원 심리학과 임상심리전공 (석사)
- 2015년 8월 : 충북대학교 일반대학원 심리학과 임상 및 상담심리전공(박사 수료)

- 2012년 3월 ~ 현재 : 이대목동병원 정신건강의학과 임상심리실 주니어 슈퍼바이저
- 관심분야 : 임상심리, 상담심리
- E-Mail : koimura@hanmail.net

정 은 정(Chung, Eun Jung) [정회원]



- 1991년 2월 : 이화여자대학교 일반대학원 교육심리학과 상담심리전공(석사)
- 2004년 2월 : 이화여자대학교 일반대학원 심리학과 발달심리전공(박사)

- 1995년 3월 ~ 현재 : 이대목동병원 정신건강의학과 임상심리실 시니어 슈퍼바이저
- 관심분야 : ADHD, 불안장애, PTSD
- E-Mail : 914janet@hanmail.net

황 순 택(Hwang, Soon Taeg) [정회원]



- 1986년 8월 : 연세대학교 일반대학원 심리학과 임상심리전공(석사)
- 1995년 8월 : 연세대학교 일반대학원 심리학과 임상심리전공(박사)

- 1997년 3월 ~ 현재 : 충북대학교 사회과학대학 심리학과 교수
- 관심분야 : 임상심리, 상담심리
- E-Mail : hstpsy@chungbuk.ac.kr

Appendix

Appendix 1. 프로그램 내용

회기	주제	목표	이야기치료 요소	RPG 요소	주요활동
1	프로그램 소개	프로그램 실시 목적 이해하기 프로그램 수행 방법 이해하기 참여 의지 갖기	-	자기 캐릭터 만들기 기본 능력치 작성	- 프로그램 소개 및 규칙 설명 - 영웅 자서전을 만들기 위한 여행에 대해 설명 - 참가자 소개 - 아이디 및 비밀번호 만들기
2	내 삶의 주요 경험	삶의 주요 경험을 구체적으로 탐색하기	과거 이야기 탐색하기	-	- 자서전 이름 이야기하기 - 자기가 투영된 자기 캐릭터의 절정 경험, 침체경험, 초기 기억 이야기하기 - 각자 이야기에 대해 나누기
3	내 인생의 걸림돌	나의 걱정거리를 표출하고 이름 붙이기	문제 외재화 하기	문제에 이름 붙여 몬스터화하기 몬스터의 HP 설정하기 문제의 활성화 조건 탐색하기 문제 공략하기	- 시각화된 문제(몬스터)의 활성화 조건을 파악하고, 각 조건을 충족시킬 수 있는 나의 행동전략 세우기 - 행동전략 연습해 보기
4	걸림돌이 없는 순간	독특한 결과 탐색하기	문제 외재화 하기	문제의 비활성화 조건 탐색하기 문제 공략하기	- 시각화된 문제(몬스터)의 비활성화 조건을 파악하고, 각 조건을 충족시킬 수 있는 나의 행동전략 세우기 - 행동전략 연습해 보기
5	걸림돌이 없는 인생 만들기	문제 행동 감소의 유지 전략 만들기	문제 외재화 하기	문제의 지속적 비활성화를 위한 행동전략 작성하기	- 시각화된 문제(몬스터)가 계속 비활성화 될 수 있는 생활 전략 조건을 파악하기 - 행동 전략 연습해 보기
6	대안적 이야기	독특한 결과의 주제를 찾아 이름 붙이기 대안적 이야기를 평가하기	재저작 대화하기	캐릭터의 불행했던 과거사를 다시 기술하기 다시 기술된 자서전에 대해 서로 피드백 하기	- 대안적 이야기 작성하기 - 대안적 이야기 이름 붙이기
7	새로운 자서전	새로운 자서전 쓰기	새로운 정체성 만들기	캐릭터의 미래 이야기 기술하기 새로운 이야기에 서로 피드백 하기	- 미래의 새로운 이야기 작성하기 - 새로운 자기에 대해 이름 붙이기
8	마무리	대안적 이야기를 실현하고자 하는 의지 갖기	새로운 정체성 굳히기	강화된 나 자랑하기	- 인정의식 치르기 (선언문 낭독, 참여증 수여) - 느낀 점 나누기 - 사후 검사