



푸드표현예술치료 프로그램과 중학생의 자기효능감 및 자아존중감과의 관계에 관한 연구

구민주 · 강버들[†]
부경대학교(학생) · [†]부경대학교(교수)

The Relationship between Food Expressive Arts Therapy Program and Self-Efficacy and Self-Esteem of Middle School Students

Min-Joo GU · Beodeul KANG[†]
Pukyong National University(student) · [†]Pukyong National University(professor)

Abstract

Adolescence is a transition period between childhood and adulthood. Adolescents at this age are getting confidence and self-esteem low due to the confusion of identity. Thus, it is essential for young adults to develop abilities to identify their life challenges on their own, and learn how to resolve those issues and relief their stresses in appropriate ways. The purpose of this study is to verify the effects of food expressive art therapy program on the middle school students' self-efficacy and self-esteem to form positive self image. The subjects of this research are as followed. First, What is the relationship between food expression art therapy programs and self-efficacy? Second, What is the relationship between food expression art therapy programs and self-esteem? The food art therapy program was completed in 8 sessions. Each session was 80 minutes long, and conducted once a week from July 24, 2017 to September 12, 2017. The results of this study were summarized as following. First, the effect of food expressive art therapy program on middle school students' self-efficacy was significant in overall self-efficacy and sub-factors. Second, the effect of food expressive art therapy program on middle school students' self-esteem was also significant in overall of self-esteem and sub-factors. Therefore, applying the food expressive art therapy to adolescents who are going through mental and emotional unstable period helped them to have positive attitude in themselves, as well as developed positive self-image.

Key words : Food expressive arts therapy program, Self-efficacy, Self-esteem

I. 서론

최근 우리나라에서는 청소년 폭행사건, 성범죄 사건 등 청소년 범죄가 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 2012년 여성가족부 통계에 따르면 24%의 청소년이 심각한 사회문제를 경험했다. 교

육부에서 실시하는 2013년 학생정서행동특성검사의 결과를 살펴보면 관심군의 비율이 초등학생은 0.7%(6천명), 중학생은 3.5%(2만명), 고등학생은 3.0%(1만 8천명)로 중학생의 비율이 가장 높게 나타났다. 특히 관심군의 비율이 중학생 시기가 가장 높게 나타난 것은 이 시기가 2차 성징의 초

[†] Corresponding author : 051-629-5977, badlle@pknu.ac.kr

* 이 논문은 제1저자 구민주(2018)의 석사학위 논문을 일부 수정·보완하였음.

기 단계로 급격한 신체적 변화뿐만 아니라 정신적·정서적으로 급격한 변화가 일어나는 시기이기 때문이다. 또한 이 시기는 자신의 정체성을 형성해가는 중요한 시기로 도덕적·사회적 발달이 이루어지는 시기이기도 하다. 이렇게 정서적으로 불안정한 시기인 중학생들에게 급격한 사회의 발달로 인한 도시화, 핵가족화 등은 중학생 범주의 급격한 증가로 이어지고 있다.

‘2016 제 8차 어린이·청소년 행복지수 국제비교 연구’ 보고서에 따르면 우리나라 청소년은 OECD 국가 중 학습 시간이 가장 많은 반면, 주관적 행복지수는 82점으로 최하위를 차지하고 있다. 보건복지부의 ‘청소년 건강 행태 온라인 조사(2015~2016)’에 의하면 청소년들의 스트레스 인지율은 2015년 35.4%에서 2016년 37.4%로 증가하였고, 우울감 경험률도 2015년 23.6%에서 2016년 25.5%로 증가 추세를 보이고 있다. 이러한 결과는 우리나라의 성적 중심 교육환경과 학생들의 과중한 학업 스트레스로 인해 수치가 더욱 증가한 것으로 나타났다. 결국 이러한 스트레스로 인해 청소년들은 정서적으로 불안정하게 되고, 우울이나 불안으로 인해 자기효능감과 자아존중감이 더욱 저하되고 있다.

급격한 사회 변화 과정과 정신적·육체적 변화에 대한 혼란의 가운데에서 자신의 삶의 방향을 결정하고 불안감과 우울감에 대처하기 위해서는 긍정적인 자아존중감과 자기효능감의 형성이 매우 중요하다. 이는 다양한 정신적, 신체적, 사회적, 심리적 변화에 적응해야 하는 청소년 시기에 이루어져야 하는 중요한 발달 과업 중의 하나이다(Koh & Lee, 2004).

이렇듯 청소년기에 중요한 자기효능감과 자아존중감을 향상시키기 위해서는 다양한 예술 활동으로 그들의 욕구를 발산시켜주고 청소년들이 가지고 있는 여러 문제를 스스로 인식하고 해결해 나갈 수 있는 환경을 만들어 주어야 한다(Kim & Lee, 1998). 이런 예술 활동의 장르 중 하나인 푸드표현예술치료는 식품을 매체로 하여 자신의 내

면세계를 형식의 제약 없이 감성적으로 표현하는 활동을 말한다. 푸드표현예술치료는 푸드를 이용하여 자신의 내면을 표현함으로써 자신의 부정적인 감정을 객관화할 수 있다. 그리고 명확한 자아상을 발견할 수 있으며, 스트레스 해소와 자아존중감도 향상될 수 있다. 또한 푸드표현예술치료는 전문적인 예술교육을 받지 않아도 쉽게 작품을 완성할 수 있어서 처음 접했을 때 거부감이 적고, 성공 경험을 제공하여 자기효능감을 향상시킬 수 있다(Lee, 2006).

푸드표현예술치료와 관련된 선행연구들을 살펴보면, 푸드표현예술치료가 새로운 분야라 연구가 활발하게 이루어지지 않고 있다. 그리고 선행연구의 연구대상들을 살펴보면 중도입국 청소년, 다문화 가정 청소년들을 대상으로 이루어진 연구들이었고, 일반 중학생들을 대상으로 이루어진 연구는 부족한 실정이다. 교육부의 발표에 따르면 2016년부터 중학생들을 대상으로 운영되고 있는 자유학기제가 2018년도부터는 자유학년제로 확대된다고 한다. 이에 보다 많은 청소년들에게 푸드표현예술치료를 적용하여 학생들의 자기효능감과 자아존중감을 향상시킬 수 있는 기회를 만들어주고자 한다.

따라서 본 연구의 목적은 푸드표현예술치료 프로그램을 중학생들에게 적용하여 푸드표현예술치료 프로그램이 중학생들의 자기효능감과 자아존중감 향상에 효과가 있는지를 분석하는 것이다. 그 결과를 토대로 자기효능감과 자아존중감 향상을 위한 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

이러한 연구 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 첫째, 푸드표현예술치료 프로그램과 자기효능감과의 관계는 어떠한가?
- 둘째, 푸드표현예술치료 프로그램과 자아존중감과의 관계는 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 푸드표현예술치료

급속도로 발전하고 있는 현대 사회에서 사람들은 물질문명의 다양한 혜택으로 과거와는 비교할 수 없을 정도로 편안한 생활을 즐기게 되었다. 이렇게 많은 혜택을 누리고 있음에도 물질문명 사회는 사람들에게 현실에 대한 가치관의 타협, 사회에서 살아남기 위한 개인주의적 사고와 행동, 가족 구성원의 사회 참여로 인한 가족 간의 대화 단절 등 또 다른 심각한 스트레스를 만들어 내고 있다. 그 중 특히 청소년들의 학업 스트레스는 심리적으로 위축감을 가지게 되어 그들의 주관적 행복감은 낮게 나타나고 있으며, 이러한 스트레스와 위축감으로 인해 자신감과 자기효능감이 낮아지고 있다. 또한 이 시기의 신체적·정신적 변화와 아동기에서 벗어난 이들에게 학교나 사회에서 기대하는 많은 요구들이 청소년들에게 많은 스트레스로 작용하여 여러 가지 갈등을 야기하고 있다. 이러한 청소년들의 정신적 스트레스와 우울감은 학교 및 친구관계에 영향을 줄 뿐만 아니라 많은 사회적 문제행동을 야기하고 있다(Yu, 2009)고 선행연구에서도 밝히고 있다.

현대 사회에서 사람들은 육체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강에 대해서도 많은 관심을 가지게 되었다. 육체적 건강도 중요하지만, 특히 정신건강은 인간의 삶의 질을 좌우하는 중요한 지표가 된다. 이러한 정신건강을 위하여 많은 분야에서 다양한 프로그램이 개발되고 있다.

American Art Therapy Association(2013)에서 정의한 예술치료는 전 연령대에 속하는 개인의 신체적·정신적·정서적 삶의 질을 개선하고 향상시키기 위해서 창의적인 예술 활동을 적용하는 정신건강의 전문영역이다. 그리고 예술치료는 자기표현을 통한 예술적이고 창의적인 과정이 사람들로 하여금 갈등과 문제해결, 행동과 감정의 조절, 스트레스 감소, 대인관계 기술의 발달, 자존감의 향

상, 그리고 자신을 들여다보는 통찰의 습득을 돕는다는 믿음에 기초한다. 또한 창의적 활동을 통해 즐거움과 동시에 스스로를 치유하는 자기치유적인 효과를 가져 온다는 것이 많은 연구에서 검증되고 있다(Kim, 2009).

푸드표현예술치료는 식재료를 매체로 하여 오감을 자극하는 활동을 통해 내면의 심리상태를 식재료로 표현하면서, 스스로 자기통찰을 경험하고 심리·정서적 문제들을 치료하는 표현예술치료의 한 장르이다(Kim & Kim, 2011). 푸드표현예술치료는 Lee(2006)의 푸드가 가진 효과에 주목하여 개발한 프로그램인 푸드아트테라피에 표현예술치료와 심리상담 이론을 접목한 심리치료 프로그램으로 Kim & Kim(2011)에 의해 개발 및 발전되고 있다(Lee, 2017).

푸드표현예술치료는 생활 주변에서 늘 대하는 식재료를 사용하여 다듬고, 만들고, 먹으면서 욕구충족과 함께 심신의 안정을 찾아가도록 도와준다. Lim(2004)에 의하면 이 치료는 해결되지 못하고 상처받은 내면을 식재료를 이용하여 시각화하는 치료과정으로, 내면의 문제들을 외부로 표출하도록 돕는 작업을 한다.

외국에서는 푸드표현예술치료에 관한 연구가 활발하지 않은 반면, 국내에서는 푸드표현예술치료에 대한 연구가 점차적으로 진행되고 있다. 중학생을 대상으로 한 푸드표현예술치료 프로그램에 관한 연구는 Kim(2009), Woo(2012), Hwang(2016) 등에 의해 수행되었고, 현재에도 여러 영역에서 연구가 진행되고 있다.

Kim(2009)은 청소년의 학교생활적응 및 자기효능감에 미치는 효과를 검증하였다. 프로그램을 실시한 결과, 푸드표현예술치료 프로그램이 청소년의 자기효능감 향상에 유의미한 차이를 나타내었으며, 자기효능감의 하위요인 중 일반적 자기효능감 영역에서 보다 뚜렷한 효과를 보이는 것으로 나타났다.

Woo(2012)는 푸드표현예술치료 프로그램이 중학교 여학생의 우울, 불안, 충동성에 미치는 영향

을 살펴보았다. 프로그램을 실시한 결과, 우울, 불안 점수는 감소하였고, 충동성 점수에는 변화가 없었으나 긍정적 정서와 심리적 안녕감 향상에 유의미한 효과가 나타났다. 이는 푸드표현예술치료 프로그램이 중학교 여학생들의 스트레스를 해소하고 불안으로부터 벗어나 자신감을 갖게 함으로써 자기표현과 학업뿐만 아니라 현실에 적극적으로 참여할 수 있는 긍정적인 변화를 가져오게 한 것으로 판단된다.

Hwang(2016)은 모 중학교의 다문화 예비학교와 특별학급에 재학 중인 중도입국 청소년 6명을 대상으로 푸드표현예술치료 프로그램을 적용하여 중도입국 청소년에 관한 사례를 연구하였다. 프로그램을 실시한 결과, 중도입국 청소년들이 푸드표현예술치료 프로그램을 통해 문화적응 스트레스를 줄일 수 있는 기회가 되었고, 긍정적인 자아상을 형성하게 되었다. 이와 같이 중도입국 청소년들의 문화적응 기회의 증가와 자아에 대한 긍정성 향상으로 인해 이중문화 적응 스트레스의 감소가 가능함을 확인할 수 있었다.

2. 자기효능감

자기효능감은 Bandura(1977)에 의해 처음 사용되기 시작하였다. 자기효능감은 주어진 과제를 달성하는데 필요한 행위과정을 조직하고 실행할 수 있는 가능성에 대한 신념으로, 예측할 수 없으며 특수한 상황에서 어떤 결과를 성취하기 위해서 요구되는 행동을 잘 해낼 수 있는가 하는 자신의 능력에 대한 내적 신념과 신뢰에 대한 개인적 판단이다. 자기효능감은 인간의 행동과 과제의 수행정도 및 지속성 등에 영향을 미친다. 즉, 인간 행동의 변화는 스스로 할 수 있다는 믿음에 영향을 받으며, 자기효능감이 높은 경우 과제의 집중과 성취수준이 높아진다. 이러한 결과로 사람들은 긍정적인 자아상을 형성할 수 있다. 자기효능감이 높은 사람은 낯선 환경에 대한 두려움이 적어서 어떤 장애에 부딪히더라도 그 목

표에 도달하기 위해 더욱 오랫동안 끈기 있게 집착하는 특징이 있다(Bandura, 1997).

자기효능감은 가족 내의 상호작용과 유대감을 통해서 나타나게 되고, 자라면서 학교생활과 또래관계 등의 상호작용으로 더욱 높아지게 된다. 따라서 자기효능감은 자신의 정서, 사고, 행동 등 개인의 능력에 대한 확신과 믿음이며, 그것이 자신의 행동 양식을 긍정적으로 이끌어내는 데 중요한 요인이라고 할 수 있다.

본 연구에서는 식재료를 매체로 하여 창의적 작품을 완성하고, 의미를 부여함으로써 즐거움과 함께 성공 경험을 주는 푸드표현예술치료 프로그램을 적용하여 푸드표현예술치료 프로그램과 자기효능감의 관계를 알아보고자 한다.

3. 자아존중감

자아존중감은 인간의 성장과 변화에 중요한 역할을 하며 정신 건강의 핵심이 되는 요인이다(Ryu, 2002). 동시에 스스로가 얼마나 가치 있는 존재인가에 대한 개인적인 평가, 즉 긍정적이거나 부정적인 태도로 표현되는 것이다. 이것은 자신이 스스로 유능하고 중요하며 성공적일 뿐 아니라 가치가 있는 존재로 인식하는 정도를 의미한다(Coopersmith, 1967).

자아존중감이 높은 사람은 일상생활에서도 정서적으로 안정을 찾고 창의적으로 생각하며 정신적으로 풍요로운 삶을 살게 되어 행복한 삶을 살아가게 된다(Ko, 2009).

자아존중감이 인생 전반에 걸쳐 발달해야 하는 중요한 요소이지만 청소년기에 특히 중요한 이유는 청소년기가 다른 발달단계보다 스스로에 대한 평가가 더욱 활발하게 이루어지는 단계이기 때문이다. 또한 청소년들의 낮은 자아존중감으로 인해 야기되는 문제 행동들이 더욱 심각하게 외부로 표출되기도 한다.

따라서 본 연구에서는 자신의 내면을 강화하고 긍정적 자아상을 형성할 수 있는 푸드표현예술치

료 프로그램을 적용하여 푸드표현예술치료 프로그램과 자아존중감과의 관계를 알아보고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 부산광역시 S구 '청소년 문화의 집' 방과후과정 중학교 1학년 23명을 실험 집단으로 하고, S구 D중학교 방과후학교 수강 학생 20명을 통제집단으로 하였다. 실험집단에 참여한 23명은 '청소년 문화의 집' 인근 2~3개 학교의 중학생으로 구성되었고, 통제집단 20명은 모두 동일한 중학교 학생이다.

2. 측정 도구

본 연구의 푸드표현예술치료 프로그램의 효과

를 알아보기 위한 측정도구는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 사용된 자기효능감 척도는 Bandura의 이론에 근거하여 Park(1998)이 개발한 척도를 Lee(2008)가 재구성한 것을 사용하였다. 총 문항 수는 16문항으로 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(5점)'까지의 5점 Likert 척도로 응답하게 하였으며, 점수가 높을수록 자기효능감이 높다. 본 연구에 사용될 자기효능감 척도는 문항내적 일치(Cronbach's α)의 계수를 산출하여 척도의 신뢰도를 검증하였으며, 본 연구의 자기효능감 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .86으로 조사되었다.

둘째, 본 연구에서 사용된 자아존중감 척도는 Coopersmith(1981)의 연구를 참조하여 Kim(1998)이 청소년용으로 개발한 것을 사용하였다. 총 문항수는 43문항으로 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(5점)'까지의 5점 Likert

<Table 1> Phase and composition of food expressive art therapy program

Phase	Step	Subject	Program	Purpose
rapo · self-understanding	1	self-portrait	·introducing the program ·expressing faces in sweets	·understanding the program ·creating a sense of intimacy ·self-understanding
expressing emotions	2	joy, sadness, anger, pleasure	·expressing joy, sadness, anger, and joy in a sandwich	·understanding and expressing feelings
	3	happiness	·remember the happiest time and express it with food	·feel positive emotions to remember happy memories
convert to a positive thought	4	korea fish drow	·feeling the five senses by making cookies ·expressing the fish family with cookies	·feeling a sense of accomplishment while making cookies ·preciousness of family
	5	can do	expressing what I do well with colored sugar	·restores positive self and forms self-esteem
	6	what you want to hear, what you want to say	·expressing the words you want to hear and say with flour paste	·raise self-confidence and realize your own existence
Establish a positive thought	7	can achieve own dream	·designing future with pasta	·establish a positive thought ·improve confidence
	8	a gift for yourself	·cupcakes to gift yourself	·causing the self-confidence while watching the changes yourself

척도로 응답하게 하였으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높다. 본 연구에 사용될 자아존중감 척도는 문항내적 일치(Cronbach's α)의 계수를 산출하여 척도의 신뢰도를 검증하였으며, 본 연구의 자아존중감 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .93으로 매우 높게 나타났다.

셋째, 본 연구에 사용된 푸드표현예술치료 프로그램은 Lee(2006)가 개발한 푸드아트테라피의 이론을 바탕으로 프로그램의 재구성 준거에 따라 상담심리 전공 교수와 전문가 3명의 지도를 받아 수정, 보완하여 재구성 하였다. 푸드표현예술치료 프로그램은 주 1회 80분으로 하여 총 8회기로 구성되었다. 프로그램에 대한 자세한 구성내용은 <Table 1>과 같다.

3. 자료 분석

본 연구를 위해서 수집한 자료는 SPSS v.23 통계프로그램을 활용하였으며, 문항 간 내적일치도 계수를 산출하기 위해서 내적일치도(Cronbach's α)계수를 산출하였고, 실험-통제 집단 간 사전 동질성 검사를 위해 독립표본 t검정을, 실험집단의 사전, 사후 차이를 알아보기 위해 대응표본 t검정을 실시하였다.

IV. 결과 및 논의

1. 집단 간 사전 동질성 검사

푸드표현예술치료 프로그램이 중학생의 자기효능감 및 자아존중감에 미치는 영향을 검증하기 전에 먼저 실험집단과 통제집단이 동질한 집단인지를 검증하였다. 이를 위해 실험-통제 집단의 각 종속 변인의 사전점수를 독립표본 t검정을 통하여 검증하였다. 검증 결과, 실험-통제 집단의 자기효능감은 $t=-1.20$, $p=.23$, 자아존중감은 $t=-1.70$, $p=.09$ 으로서 두 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$). 따라서 두 집단은 서로 동질한 집단임을 알 수 있었다.

2. 푸드표현예술치료 프로그램과 자기효능감과의 관계

푸드표현예술치료 프로그램과 중학생의 자기효능감과의 관계를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전점수와 사후점수를 비교하는 대응표본 t검증을 실시하였으며, 결과는 <Table 2>과 같다.

<Table 2>에서 알 수 있듯이 자기효능감 전체의 실험집단 내 사전, 사후검사 결과 비교에서 평균 점수는 53.48에서 64.26으로 20.1% 증가하였다. $t=4.93$ 으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 결과를 나타내었으나, 통제집단의 경우 유의한 결과가 나타나지 않았다.

자기효능감의 하위영역으로는 과제난이도, 자기조절효능감, 자신감으로 나뉜다. 각 하위영역별로 살펴보면, 과제난이도 영역에서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=2.41$ 로 $p<.01$ 수준에서 유의한 결과를 나타내었으나, 통제집단의 경우 유의한 결과가 나타나지 않았다. 자기조절효능감 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=3.13$ 로 $p<.001$ 수준에서 유의한 결과를 나타내었으나, 통제집단의 경우 유의한 결과가 나타나지 않았다. 자신감 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=5.11$ 로 $p<.001$ 수준에서 유의한 결과를 나타내었으나, 통제집단의 경우 유의한 결과가 나타나지 않았다.

이상의 결과를 미루어 볼 때, 푸드표현예술치료 프로그램을 실시한 집단의 경우 자기효능감의 세 가지 하위영역인 과제난이도, 자기조절효능감, 자신감 등 모두 유의한 결과가 나타났다. 따라서 푸드표현예술치료 프로그램은 중학생의 자기효능감 향상에 효과가 있는 것으로 분석되었다.

이러한 연구 결과는 ‘식품’ 매체라는 것이 우리 일상생활에서 쉽게 접할 수 있고, 음식으로 표현하는 활동은 특별한 예술 교육을 받지 않아도 작품을 완성할 수 있어서 쉽게 성공 경험을

<Table 2> Paired sample t-test of before and after the test for self-efficacy

Division	tested group		untested group		
	before	after	before	after	
challenge difficulty	M	12.52	14.57	12.80	13.20
	SD	3.10	2.53	2.78	2.14
	t	-2.41**		-1.63	
self-regulation efficacy	M	23.65	27.83	24.45	24.15
	SD	6.42	4.26	4.45	2.32
	t	-3.13***		.50	
confidence	M	17.30	21.87	19.70	20.30
	SD	3.89	3.33	4.50	3.01
	t	-5.11***		-1.43	
total	M	53.48	64.26	56.95	57.65
	SD	9.80	7.76	9.05	5.53
	t	-4.93***		-.76	

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

제공하기 때문에 과제 수행에 대한 두려움이 적은 것으로 분석되었다. 또한 만족도 조사 결과에 의하면, 작품을 완성하고 난 후 자신의 작품에 대해 이야기를 나누는 과정에서 긍정적으로 서로의 작품에 대해 칭찬해 주는 시간을 통해 학생들은 성취감을 느낀 것으로 나타났다. 여기에 작품 완성 후 작품에 사용된 재료로 음식을 만들어서 나누어 먹는 시간을 가졌다. 이처럼 학생들이 즐거운 보상을 받는 형식으로 프로그램을 구성한 것도 의미 있는 결과에 영향을 준 것으로 사료된다.

자기효능감의 하위요인 중 특히 자신감에 효과가 크게 나타난 것은 평소 칭찬과 관심을 받은 경험이 많이 없었던 학생들에게 또래 집단 활동을 통한 소통, 지도교사의 관심과 지지 등이 학생들로 하여금 자신감이 향상될 수 있었던 계기가 될 수 있었던 것으로 분석된다.

이와 같은 결과로 볼 때 푸드표현예술치료에서의 푸드표현활동은 주위에서 흔히 볼 수 있는 식품이 주는 친숙함으로 주어진 과제에 대한 부담감이 적다. 그리고 자신이 표현하고자 하는 작품에 대한 목표를 정하고 그 목표를 달성하여, 자신이 만든 작품에 대해 만족감을 느낄 수 있다.

또한 매 시간 긍정적인 피드백으로 서로를 지지하고 격려하는 등 즐겁고 행복하게 활동에 참여하였는데, 이런 점들이 긍정적인 자아상과 자기효능감의 향상에 영향을 준 것으로 분석된다.

3. 푸드표현예술치료 프로그램과 자아존중감과의 관계

푸드표현예술치료 프로그램과 중학생의 자아존중감과의 관계를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전점수와 사후점수를 비교하는 대응표본 t검증을 실시하였으며, 결과는 <Table 3>와 같다.

자아존중감 전체의 실험집단 내 사전, 사후 검사 결과 비교에서 평균 점수는 156.48에서 175.70으로 12.3% 증가하였고, $t=3.43$ 으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 차이가 있었으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 발견되지 않았다.

자아존중감의 하위영역은 학업 및 전반적 자아, 친구관련 자아, 가정적 자아, 신체외모 자아, 성격적 자아, 교사관련 자아로 나뉜다. 각 하위영역별로 살펴보면, 학업 및 전반적 자아 영역에

<Table 3> Paired sample t-test of before and after the test for self-esteem

Division	tested group		untested group		
		before	after	before	after
self to study and the whole	M	35.61	38.65	36.05	35.15
	SD	5.92	2.65	6.94	5.10
	t	-2.66**		1.30	
friends related self	M	34.22	37.96	38.85	39.00
	SD	6.05	5.84	5.48	5.01
	t	-2.35**		-.82	
self on family	M	24.52	27.39	26.60	26.75
	SD	5.92	2.65	6.94	5.10
	t	-2.73**		-.49	
self on body and appearance	M	25.00	28.30	25.45	26.05
	SD	5.08	4.11	6.69	5.29
	t	-2.57**		-1.25	
self on personality	M	22.48	25.61	22.90	22.15
	SD	4.05	3.11	4.64	3.22
	t	-3.16***		1.04	
teacher-related self	M	14.65	16.61	22.15	22.05
	SD	2.87	1.50	2.47	2.08
	t	-2.82**		.52	
total	M	156.48	175.70	172.00	171.45
	SD	21.07	21.61	21.62	17.23
	t	-3.43**		-.94	

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

있어서 실험집단의 경우 사전 검사와 사후 검사 간에 $t=-2.66$ 으로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 발견되지 않았다.

친구관련 자아 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=-2.35$ 로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 나타나지 않았다.

가정적 자아 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=-2.73$ 으로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 발견되지 않았다.

신체외모 자아 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=-2.57$ 로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우

유의한 차이가 나타나지 않았다.

성격적 자아 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=-3.16$ 으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 발견되지 않았다.

교사관련 자아 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=-2.82$ 로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 나타나지 않았다.

이상의 결과를 미루어 볼 때, 푸드표현예술치료 프로그램을 실시한 집단의 경우 자아존중감의 여섯 가지 하위영역 전반에 걸쳐 모두 유의한 차이를 나타내었다. 따라서 푸드표현예술치료 프로그램은 중학생의 자아존중감 향상에 효과적이라고 분석되었다. 특히 성격적 자아가 뚜렷하게 향

상되는 효과를 보이는 것으로 분석된다. 성격적 자아란 개인의 자아존중감, 즉 자기 성격에 대한 자신의 평가를 의미하는데, 성격적 자아가 보다 뚜렷하게 향상된 결과를 나타낸 것은 푸드표현예술치료 프로그램을 통해 학생들의 심신이 안정되고 불안과 우울 등의 스트레스로부터 탈피하여 마음의 안정을 찾을 수 있다는 것으로 분석된다.

만족도 조사 결과 푸드표현예술치료 프로그램이 중학생의 자아존중감에 긍정적인 영향을 주는 이유는 푸드표현예술치료 활동 중 재료를 탐색하고 맛보는 오감 활동을 통하여 감각이 발달하기 때문이다. 정확한 감각활동을 통하여 자신에 대해 올바른 개념과 바른 가치판단 및 감정이 정립되어 자신을 더욱 존중할 수 있게 된다(Ko, 2008). 그리고 자신이 표현한 작품에 대한 교사의 격려와 칭찬, 또래와의 공감을 통해 정서적으로 안정이 되며, 자신감이 향상되는 것을 볼 수 있다. 또한 학생들은 푸드표현예술치료 활동 뿐 아니라 학습활동에 대해서도 성취동기가 높아지고 스스로를 가치 있는 존재로 인식하는 것으로 분석되었다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 중학생의 푸드표현예술치료 프로그램과 자기효능감 및 자아존중감과의 관계에 대해 알아본 것이다. 본 연구를 위하여 부산광역시 S구 ‘청소년 문화의 집’ 방과후과정 학생 23명을 실험집단으로, S구 D중학교 방과후학교 수강학생 20명을 통제집단으로 배치하였다. 푸드표현예술치료 프로그램은 2017년 7월 24일부터 9월 12일까지 주 1회 80분씩 총 8회기를 진행하였다. 본 연구에서 밝혀진 결과에 대해 다음과 같은 결론을 내리고자 한다.

첫째, 푸드표현예술치료 프로그램과 자기효능감과의 관계를 분석했을 때, 중학생의 자기효능감 향상에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났

다. 본 연구의 푸드표현예술치료 프로그램을 통해 학생들은 비교적 어렵지 않은 활동 속에서 창의적인 결과물을 만들어냈다. 이 결과물로 학생들은 스스로를 소중하고 가치 있는 존재로 인식하고, 자신에게 생긴 여러 문제들을 성공적으로 해결할 수 있다는 기대와 신념을 자연스럽게 형성할 수 있는 것으로 판단되었다.

둘째, 푸드표현예술치료 프로그램과 자아존중감과의 관계를 분석했을 때, 중학생의 자아존중감 향상에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 푸드표현예술치료 프로그램이 학생 모두가 특별한 존재라는 것을 인식할 수 있도록 학생 중심의 수업으로 구성되었기 때문이다. 또한 푸드표현예술치료 활동을 통해 자기 탐색의 시간을 가지며 스스로가 소중한 존재라는 것을 느낄 수 있는 수업 내용으로 구성되었다.

셋째, 만족도 조사 결과에 의하면 푸드표현예술치료 프로그램을 통해 학생들은 자신에 대해 충분히 생각할 수 있는 계기가 되었다. 또한 긍정적인 자아를 찾아가는 과정을 통해 학생들은 자신이 얼마나 소중한 존재인지를 알 수 있었다. 자신에 대해 오랜 시간 생각해보지 않았던 학생들에게 참다운 나를 찾아갈 수 있는 기회가 되었다는 점에서 많은 학생들의 긍정적인 공감을 이끌어 낼 수 있었던 것으로 분석된다.

특히 본 연구의 자기효능감과 자아존중감의 하위요인 중 자신감과 성격적 자아가 더욱 향상됨을 볼 수 있었다. 이것은 푸드표현예술치료 프로그램의 특성상 학생들에게 긍정적인 에너지를 향상시킬 수 있는 환경을 만들어 주었고, 자신의 장점을 스스로 찾을 수 있는 프로그램을 구성하였기 때문이다. 또한 프로그램을 통해 자신의 문제를 스스로 파악하여 해결할 수 있는 힘을 길러주는 것이 자신감과 성격적 자아 향상에 효과가 있었음을 알 수 있다.

즉 신체적·정신적·정서적으로 불안정한 시기인 청소년기의 특성을 고려하여 푸드표현예술치료 프로그램을 구성하여 학생들에게 적용함으로써

학생들은 자신에 대한 긍정적인 신념을 가지게 되었고 자신의 미래에 대한 희망을 가지게 되었으며 긍정적 자아상을 형성하게 되었다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 일부 지역의 중학교 1학년생을 대상으로 푸드표현예술치료 프로그램을 실시하여 분석하였기에 전체 청소년으로 해석을 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 다양한 지역의 다양한 학년 청소년들을 대상으로 후속연구를 해 볼 필요가 있다. 둘째, 푸드표현예술치료 프로그램의 특성상 연구대상을 관찰하고 피드백하는 것이 결과에 중요한 영향을 미친다. 그러므로 적용대상의 변화를 더욱 세밀하게 관찰하기 위해서는 집단의 규모를 10명 이하의 소규모로 구성하는 것을 제안하고자 한다.

References

- American Art Therapy Association(2013);
<https://www.arttherapy.org/about-art-therapy/>
- Bandura A.(1977). Social Learning Theory, Prentice-Hall., New Jersey : Englewood Cliffs.
- Coopersmith S(1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco : W. H. Freeman and Co., (1981, Reprint Edition).
- Hwang HJ(2016). A Case Study on Moderate Immigration Youth using Food Art Therapy. Gyeongin National University.
- Kim DY & Lee GM(1998). The effect of Art Therapy on the Child with Anger and Hostility. Korean Art Therapy Association, 5(2). 25~45
- Kim HH(1998). Development of Self-Esteem in Adolescence: It's Relation to Environmental and Adjustment. Pusan National University.
- Kim HJ(2009a). The Effect of Food Art Therapy on the Adolescents' Interpersonal Self-Efficacy and Relationship. Mokpo National University.
- Kim HY(2015). The Development and Evaluation of the Food Art Therapy Program for the Improvement of Children's Self-Efficacy and Sociality. Hoseo University.
- Kim JY(2016). Development and Validation Study of Learning Coaching Program using Food Expressive Arts Therapy for Low Achievement Students. Sunmoon University.
- Kim YH(2009b). The Effect of Food Art Therapy Program on the School-related Adjustment and Self-Efficacy of Adolescent. Mokpo National University.
- Ko JH(2008). Developing a program for formative play through five senses. Korea National University of Education.
- Ko YR(2009). The effect of group art therapy for the institutionalized children's self-esteem. Deagu University.
- Koh SJ & Lee EH(2004). The Effect of personal, familial, educational, Internet factors on Adolescent's self-esteem according to the age and gender. Korean Home Management Association, 22(6), 13~26.
- Lee JH(2006). Food Art Therapy. Sinjung.
- Lee KS(2017). The Effect of Food Expression Art Therapy on /relationship Over-Flow. Gyeongsang National University.
- Lim YJ(2004). Theory and Practice of Expressive Art Therapy. Moonumsa.
- Park IY(1998). A Study on the academic self-efficacy and it's measurement. Ewha Womans University.
- Ryu KS(2002). The Relationship among the Self-Esteem, the Satisfaction of Family Life, and that of School Life in Elementary students. Suncheon National University.
- Woo JH(2012). A study on Effect of the Food Art Therapy program on Middle School Female Students' Depression, Anxiety, and Impulsiveness. Suncheon National University.
- Yu JH(2009). The study on the development and effectiveness of a group intervention program for adolescents with depressive tendency. Duksung Women's University

-
- Received : 06 February, 2018
 - Revised : 26 February, 2018
 - Accepted : 15 March, 2018