

시치료 활용 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감 증진에 미치는 효과

곽홍란*

|| 차례 ||

1. 시작하는 말
2. 이론적 원리와 배경
3. 연구의 대상과 방법
4. 연구의 결과
5. 맺는 말

[국문초록]

본 연구의 목적은 시치료 활용 프로그램이 중년 여성의 심리적 안녕감 증진에 미치는 효과에 대한 고찰이다. 연구의 과정은 크게 이론적 탐색과 실제적 적용, 두 부분으로 진행된다. 이론적 탐색 과정에서는 시치료 프로그램과 심리적 안녕감에 대한 기존 연구를 검토하고, 이를 바탕으로 시치료 활용 수업을 위한 구성과 프로그램을 구안하였다. 실제적 적용 과정에서는 시치료 활용 수업 프로그램을 중년여성 교육 현장에 실제 적용하고, 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감 증진에 미치는 영향에 대해 고찰한 다음 통계적으로 검증하였다. 그리고 양적 연구를 보완하기 위하여 수업 관찰 및 설문 자료를 정리하고 그 결과를 분석하였다.

실험 연구 결과, 실험집단과 통제집단은 유의 수준 .01에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감 증진에 기여하였다는 것을 의미한다. 또한 참여자에게 프로그램 적용에 따른 사전, 사후 설문자료를 분석한 결과, 시치료 활용 프로그램이 참여자의 심리적 안녕감 증진에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 따라서 시치료 활용 프로그램은 중년 여성들의 심리적 안녕감 증진에 효과적임을 알 수 있다.

* 영남대학교 교양학부 강의교수. 777khr@yu.ac.kr

주제어 : 시, 치료, 중년, 여성, 심리, 안녕감, 수명.

1. 시작하는 말

1.1 연구의 필요성 및 목적

현대 의학 기술의 발달은 인간에게 생활수준의 향상과 수명 연장이라는 혜택을 가져다주었지만, 100년이 넘는 기나긴 여정에 따른 인생 경영의 과제를 던지고 있다. 평균 수명의 연장이란 긍정적인 측면의 이면에는, 장수로 인한 삶의 질적 향상이 아닌 빈곤과 소외, 역할 상실 등 지금까지의 생애 주기에서 경험하지 못한 힘든 삶의 문제들을 직면하게 되고, 종종 그에 대한 해결 대안으로 자살이라는 극단적인 방법을 선택하는 양상을 보인다.

우리나라 노인자살률은 2000년대 들어 가파르게 증가하여 현재 OECD 가입국 중 1위로 나타나 심각한 사회문제로 대두되고 있다¹⁾. 노인자살이 이처럼 급격히 증가하는 이유는 고령화가 진전되면서 부딪히게 되는 경제문제, 건강문제, 가족들의 지지 감소, 사회관계의 축소, 스트레스, 우울증 등 주로 개인의 심리적인 요인에 따른 것으로 분석되고 있다²⁾.

그러나 노인의 자살은 어느 한 시기의 문제가 아닌 생애주기에 따른 누적된 결과로 볼 수 있다. 노화로 인한 신체적 문제, 은퇴와 실직으로 인한 경제적 문제, 역할 변화로 인한 소외와 고독감, 그리고 배우자 상실 등의 생활 사

1) 우리나라 노인자살률은 2000년대 들어 가파르게 증가하여 자살로 인한 사망자 증가율은 현재 OECD 가입국 중 1위로서, 심각한 사회문제로 나타나고 있다. 2014년 65세 이상 고령자의 자살에 의한 사망률은 인구 10만 명 당 55.5명으로 세계 최고 수준이며, 고의적 자살에 의한 사망률은 65~69세 42.2명, 70~74세 59.5명, 75~79세 77.7명, 80세 이상 94.7명 순으로, 연령이 높아질수록 고의적 자살에 의한 사망률도 높게 나타났다. 그리고 성별로는 남자 노인이 87.9명, 여자 노인이 32.4명으로, 남자 노인이 여자 노인보다 2.7배나 높게 나타났다(통계청, 2015).

2) 최정자, 「노인의 스트레스가 자살 생각에 미치는 영향 연구: 사회적 지지의 조절 및 매개효과 검증 중심으로」, 성결대학교 박사논문, 2016, 1-3면.

건들은 이미 중년기에서부터 시작되는 변화이다. 이러한 부정적 환경에 잘 적응하지 못했을 때 나타나는 돌출 행동의 결과 중 하나가 자살이다.

따라서 건강한 노년기를 위해서는 건강한 중년기가 요구된다. 중년은 사회적으로 다양한 역할을 수행하는 핵심세대이면서, 개인적으로는 자신의 인생 전반의 삶을 재정리하고, 성공적인 인생 2막을 준비해야 하는 매우 중요한 시기이다. 그러나 우리나라 경제성장의 주역이었던 지금의 중년은 혼란을 겪고 있다. 과학 기술 발달에 따라 급격하게 변화된 사회문화적 현상과 세대 간 가치관의 차이, 성장 위주의 치열한 경쟁으로 인한 적응은 중년의 심리적 혼란과 위기로 작용하고 있다.

특히 가정과 사회를 위해서 근원적인 역할을 담당하는 중년여성의 심리적 혼란과 위기는 가정뿐만 아니라 사회적으로도 매우 중요한 의미를 가진다. 여성은 중년이 되면 노화에 따른 신체적 변화와 감정의 억제로 인한 우울, 자아 정체성의 위기 등으로 심리적 변화가 심화 된다. 그리고 남편의 은퇴, 자녀의 독립, 가까운 사람의 죽음과 같은 환경의 변화로 인해 상실감과 허무함을 경험하게 된다. 한국사회에서 전통적으로 여성에 대한 무한한 희생의 강요와 부정적인 감정을 자신에게로 향하게 하는 것을 미덕으로 여기게 한 감정표현의 부재는 여성의 내면에 축적되어 마음의 병, 우울로 나타나기도 한다.

이러한 중년여성의 특징은 어느 하나의 현상만으로 생겨나는 것이 아니라 여러 요인들이 복합적으로 연계되어 있음을 알 수 있다. 이런 중년기 여성들의 신체적, 심리적 요인들은 자신과 가정의 질적인 삶에 영향을 끼치게 되므로 극복해야 할 중요한 과제이다. 특히 중년여성의 심리적 위기는 생애 발달 과정에서 예기된 시기에 개인이 경험하는 정서적 위기이다. 자신에게 부과된 현실과 역할의 수행 정도에 따라서 긍정적으로 또는 부정적으로 발전할 수 있으므로³⁾ 중년여성을 대상으로 한 심리적 안녕감 증진을 위한 연구는 매우 절실한 현실이다.

그동안 진행되어 중년여성 관련 연구들을 살펴보면 다음과 같이 정리할 수 있다. 먼저 중년여성의 심리적 위기 요인의 분석이나 증상(김명자, 1986; 김

3) 박금자, 「중년기 여성의 우울구조모형」, 이화여자대학교 박사논문, 1999. 1-2면.

정란 1993; 방영자, 1995; 이진숙, 1999; 윤여정, 2000; 황춘하, 2003)에 관한 연구를 살펴볼 수 있다. 그 대처 방안을 위해 개인 및 가족, 사회 지원의 강화, 성인상담, 교회 목회 상담, 평생교육 등의 관계망 형성 필요성(김재은, 1983; 김명자, 1988; 신기영, 1991; 장하경, 1992; 김현화, 1992; 신복인, 2000; 유희탁, 2001)에 대한 연구의 결과가 이어지고 있다.

다음은 국내에서 진행된 시치료에 대한 연구이다. 초기 연구는 정신과 전문의들의 임상적 치료(김종주, 이경수)⁴⁾에서 출발하여, 정신과 환자(현운이)⁵⁾와 장애인을 대상(최소영)⁶⁾으로 집단 시치료를 실시하고, 그 효과성을 검증한 연구가 있다. 최근 이어지고 있는 발달적 시치료에는 청소년을 대상으로 한 연구들이 주를 이룬다(이지영, 2010; 오재욱, 김근희, 2011; 최승별, 2013; 한미란, 2014). 이 연구들은 시치료를 활용한 교수·학습이 청소년의 분노 조절 능력 향상, 스트레스 감소, 부정적 정서 치유에 기여하고 있음을 검증하고 있다. 이 밖의 시치료 프로그램 적용 사례로는 주부의 스트레스 감소(김혜경, 2009)와 성인 남녀들이 경험하는 심리적 치유 과정에 대한 대처 방식(이성옥, 2006)을 향상시킨 결과에 대한 연구들이다.

지금까지의 연구를 개략해 살펴본 바와 같이 중년여성의 심리적 안녕감에 기여할 수 있는 시를 활용한 치유적 연구는 매우 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 시치료 프로그램을 활용하여 중년여성의 긍정적 정서를 향상시키고 심리적 안녕감 증진을 위한 그 가능성에 대해 모색해 보고자 한다.

1.2. 연구 문제 및 가설

1.2.1. 연구 문제

-
- 4) 김종주, 이경수, 「시치료 과정에서 관찰되는 정신역동에 관한 고찰」, 『원광의과학』 2, 원광대학교 의과학연구소, 1986, 221-232면.
 5) 현운이, 「정신과 환자에 대한 시치료 활용에 관한 연구」, 숭실대학교 석사논문, 1992, 1-3면.
 6) 최소영, 「시치료가 정서지능 향상에 미치는 효과성 연구」, 경기대학교 석사논문, 2005, 2-5면.

본 연구에서는 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감에 미치는 효과에 대해 알아보고자 한다. 연구 목적을 위해 심리적 안녕감 하위 영역에 미치는 효과를 검증한다.

1.2.2. 연구의 가설

본 연구에서는 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감에 미치는 효과에 대해 알아보기 위해 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

1) 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미칠 것인가

(1) 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 자율성에 어떠한 영향을 미칠 것인가

(2) 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 환경에 대한 통제력에 어떠한 영향을 미칠 것인가

(3) 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 개인적 성장에 어떠한 영향을 미칠 것인가

(4) 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 삶의 목적에 어떠한 영향을 미칠 것인가

(5) 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 긍정적 대인관계에 어떠한 영향을 미칠 것인가

(6) 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 자아수용에 어떠한 영향을 미칠 것인가

1.3. 용어의 정의

1.3.1. 시치료

본 연구에서는 시치료는 치료자가 참여자의 문제 상황과 관련된 적절한 시를 사용하여 시를 읽고 시에 대해서 토의하고 그 시와 관련된 다른 시나 글을 쓰는 등의 다양한 활동과 치료자와 다른 참여자들과의 상호작용을 통하여 상처 입거나 미완성된 자아를 회복하고 가꾸어 건강하고 성숙한 자아를 형성하는 활동이란 의미로 사용하였다

1.3.2. 심리적 안녕감

심리적 안녕감이란 개인의 삶에 있어 전체적으로 즐거움과 기쁨, 개인이 자신의 삶에 만족하며 행복감을 느끼고 있는지에 대한 전체적인 삶의 만족도를 말한다(Driener,1984). 즉 극히 주관적인 것으로 한 개인이 자신의 삶에 대해 느끼는 인생 전체에 대한 행복이나 만족의 정도를 말하며 사회구성원으로서 자신에게 주어진 역할에 대한 실제적인 기능을 수행함으로써 얻어지는 현재의 긍정적인 정서 상태를 의미한다.

본 연구에서는 Ryff(1989)가 제안한 심리적 안녕감 6개의 하위영역인 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적인 대인관계, 자아수용 등을 포함한다. 심리적 안녕감은 Ryff(1989)에 의해 개발된 심리적 안녕감 척도를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 번안한 척도를 통해 측정된 점수를 의미한다.

2. 이론적 원리와 배경

2.1. 시치료의 이론적 원리와 배경

2.1.1. 시치료의 개념과 목적

시치료(poetry therapy)는 ‘시’라는 ‘poetry’와 ‘도움이 되다, 의학적으로

뚝다, 병을 고쳐준다'라는 'therapeia'의 합성어이다. 즉, 시를 활용한 총체적인 치료방법의 의미로 사용된다. 우리나라에서 시치료라고 협의적으로 해석되는 Poetry Therapy는 흔히 문학치료(Biblio Therapy)라는 용어와 함께 사용되며 특히 시, 시적 언어를 도구로 사용한다.

시치료의 개념은 시를 'poem'으로 보는 미시적인 의미와 시를 'poetry'로 보는 거시적인 의미로 구분할 수 있다. 미시적인 의미의 시치료는 시를 활용한 상호작용을 통해 정서, 심리 상태를 바람직하고 안정적인 상태로 유지, 변화시켜 건강한 자아로 회복시키는 방법을 의미한다. 거시적인 의미의 시치료는 치료자와 내담자가 치료적 관계에서 시적 언어를 통한 듣기, 말하기, 읽기, 쓰기, 생각하기, 노래하기, 그리기, 동작 표현 등 다양한 감각 활동으로 인간의 정서를 치유하는 과정을 의미한다. 현대인을 위한 개인적, 집단적 소통과 치유의 방법으로는 미술, 음악, 문학, 무용, 영화, 연극, 원예, 놀이 등이 다양적으로 이용되고 있다. 그 중에서도 시는 심리 치유 행위에 그 어떤 장르보다 유용한 것으로 평가되고 있다⁷⁾.

위의 내용을 종합하면 시치료의 목적은 참여자의 현실 상황과 적절한 시적 매체를 활용하여 듣고, 읽고, 말하고, 쓰고, 노래하고, 표현하는 등 다양한 활동과 상호작용을 통해 참여자들이 건강하고 성숙한 자아를 형성하도록 도움을 주는 치유의 과정이라고 할 수 있다.

2.1.2. 시치료의 이론적 원리와 방법

시치료의 원리는 인간의 내적 갈등을 해결해 보려는 의지에서 출발하였다. 그 바탕은 무의식적이고 본능적인 소망과 갈등 요인을 문학작품에서 찾으려 한 프로이트의 정신분석 이론에 있으며, 시치료에 대한 구체적인 논의는 Heninger(1981)의 『American Handbook of Psychiatry』에서 살펴볼 수 있다⁸⁾. 헤닝거(Heninger)는 시치료의 원리를 7가지의 관점에서 고찰한다. 첫

7) 변학수, 『통합적 문학치료』, 학지사, 2006, 64-69면.

8) Heninger O. E., 「Poetry therapy」, 『American Handbook of Psychiatry』 vol. 7(2ed.), NY, ASIC Book, 1981, 553-563면.

째 환기와 카타르시스(ventilation and catharsis), 둘째 자기 탐색 및 이해(exploration and understanding), 셋째 위안과 지지(support). 넷째, 적극적인 통제와 정서 조절(active mastery), 다섯째 안전한 방법(safety), 여섯째 즐거움(pleasure), 일곱째 시적 공간에 머물기(stay in poeticspace)이다. 즉, 시치료 활동은 참여자의 감정을 환기와 배출을 통해 정화시키고, 시를 읽고 쓰는 행위를 통해 자신을 탐색하고 이해하게 한다. 시치료 활동은 자신의 생각과 감정을 다양한 활동을 통해 경험하고 공유하며 위안과 지지를 받아 인간관계 개선의 효과를 주고, 지금까지 납득할 수 없었던 정서를 수용하게 한다. 또한 시를 통한 우회적 표현 방법은 감정을 안전하게 고백하게 하고, 더 나아가 즐거움을 알게 하며, 감정을 이입시켜 시적 공간에서 스스로 치유하고 존재하게 하는 미학적 삶의 방법을 알게 하는 것이다.

시치료의 방법으로는 독서치료법인 5차원 치료법(ICOIA)⁹⁾, 돌과 돌(Doll & Doll)의 독서치료 4단계¹⁰⁾, 하인즈(Hynes)의 독서치료 4단계와 시치료 모

9) 5차원 독서치료법인 아이코이아(ICOIA)는 동일화(identification), 카타르시스(catharsis), 표출하기(output), 통찰(insight), 적용(application)의 5단계를 거친다. 첫 단계 ‘동일화’는 책을 읽으면서 등장인물과 자신을 동일하게 느끼게 되는 과정이고, ‘카타르시스’는 등장인물의 감정이 전이된 독자가 내면에 쌓여 있는 욕구 불만, 심리적 갈등을 언어나 행동으로 표출시켜 감정을 발산하는 과정이다. ‘표출’은 카타르시스 과정에서 발산된 감정을 글쓰기를 통해 보다 내면에 재구조화하는 과정이다. ‘통찰’은 책을 읽음으로써 자기 자신이나 자기 문제에 대하여 올바르게 객관적인 인식을 체득하는 것으로 카타르시스와 표출 과정을 지나면서 도달하게 되는 과정이다. ‘적용’은 앞의 과정들을 통해 체득하게 된 건강한 자기 이해를 행동의 변화로 이루기 위해 실제적으로 자기의 생활에 적용시키는 과정이다. (원동연, 유혜숙, 유동준, 『5차원 독서치료: 책읽기를 통한 마음의 치유』, 김영사, 2005, 55-59면).

10) 돌과 돌(Doll & Doll)은 독서치료의 과정을 준비 단계, 자료 선택 단계, 이해를 돕는 단계, 후속 조치와 평가 단계로 나누어 설명하였다. 준비 단계는 상담자와 참여자가 신뢰 관계를 형성하는 단계이다. 이 단계에서 상담자는 참여자가 어떤 문제를 지니고 있는지를 파악하고, 진단을 내려야 한다. 독서 자료 선택 단계는 참여자의 발달 수준과 문제 상황에 맞는 독서 자료를 선택하여 참여자에게 제시하는 단계이다. 이해를 돕는 단계는 책의 주요 등장인물이나 문제를 탐구하도록 도우며 등장인물이 지닌 문제와 참여자가 지닌 문제 사이의 유사성을 깨닫도록 하면서 독서치료의 3가지 원리인 동일화, 카타르시스, 통찰의 원리가 일어나도록 촉진하는 단계이다. 후속조치와 평가 단계는 참여자가 동일화, 카타르시스, 통찰의 3단계를 통해 깨달은 바를

형인 변학수의 통합적 문학 치료 모델을 많이 적용하고 있다. 본고에서는 하인즈(Hynes)의 독서치료 4단계와 변학수의 통합적 문학 치료 모델을 중점적으로 살펴보고자 한다.

먼저 독서치료 4단계에서 하인즈와 하인즈 베리(Hynes & Hynes-Berry)는 인식(recognition), 고찰(examination), 병치(juxtaposition), 자기 적용(application to self)의 4단계로 구분하여 독서치료에 대해 논의하고 있다. 인식(recognition)은 참여자가 자료에 내포되어 있는 것을 지각하고 반응하는 단계이다. 활동 과정에서 자료는 토의를 시작하는 촉매로서 중요한 기능을 하게 된다. 고찰(examination)은 첫 단계인 인식단계의 강화로 문학 작품을 자세히 살펴보는 활동이다. 고찰에서 참여자에게는 주제에 대한 추가적인 인상(impression)과 처음의 반응에 대한 수정과 변화가 발생하게 된다. 다음의 병치(juxtaposition)는 고찰을 통해 경험한 두 가지 인상을 나란히 놓고 비교하고 대조해 보게 하는 단계이며, 마지막, 자기 적용(application to self)은 작품을 통해 인식, 고찰, 병치되었던 느낌과 개념을 자기 적용의 경험으로 증진시키는 통합의 단계이다.

다음은 통합적 문학 치료 모델¹¹⁾이다. 변학수는 독서치료의 단계를 도입, 작업, 통합, 새 방향 설정의 4단계로 제시한다. 도입 단계에서는 주로 과거를 회상할 수 있는 문학, 시, 동작, 음악, 그림 등이 수단으로 사용된다. 시에서 뒷부분은 빼고 앞의 두 문장만 읽어 준 후, 뒷부분은 ‘그 이유는 ~이 아니라 ~때문입니다.’라는 형식으로 완성하게 한다. 이와 같은 작업은 글쓰기를 두려워하거나 책읽기를 싫어하는 참여자에게 친근함을 주는 효과가 있다. 작업 단계는 참여자가 글을 쓰고, 듣고, 읽기를 통해 자신의 내면을 참여자와 공유하는 과정이다. 통합 단계는 치료자가 참여자에게 작업 단계의 역동적 과정을 자신의 것으로 이행하는 단계이다. 참여자는 자신의 생각을 표현하고 상대방

실제 행동에 옮길 수 있도록 격려한다. (Doll B., & Doll C. 『Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health together』, Enliewood, Colorado: Libraries Unlimited, 1997(김현희 외 『상호작용 독서치료 사례집』, 학지사, 2010, 100-102면).

11) 변학수, 『통합적 문학치료』, 학지사, 2006, 64-69면.

에게 피드백을 받는 과정을 통해 자신을 이해하고 용서하는 인격적 통합을 얻는다. 마지막 단계인 새 방향 설정은 부정적인 감정 혹은 긍정적인 감정을 얻게 된 참여자가 이제는 자신이 어떤 목표로 행동할 것인지 새로운 방향을 설정하는 단계이다.

2.2. 심리적 안녕감의 이론적 원리와 방법

2.2.1. 심리적 안녕감의 개념과 목적

심리적 안녕감은 삶의 질에 대한 연구로부터 비롯되었다. '삶의 질'에 대해 경제적으로 안정적인 것보다 좋은 생활에 더 큰 의미를 부여하고 강화시켜야 함을 주장한다. Ryff(1989)는 삶의 질이 높다는 것은 단지 행복한 삶만을 의미하는 것이 아닌 개인이 사회 구성원으로서 얼마나 잘 기능하는가(well-functioning)를 기준으로 제시하고 있다¹²⁾. 심리적 안녕감이란 개인의 주관적 판단에 의한 행복감이나 삶의 만족도가 높다는 의미를 넘어서 사회적 관계와 환경과의 상호작용 속에서 얼마나 잘 기능을 하고 있으며, 그것이 자신에게 얼마나 만족스럽게 느껴지고, 어떻게 판단되는가를 의미한다고 볼 수 있다. 심리적 안녕감이란 개인이 자신의 삶에 대한 질적 수준을 긍정적으로 판단하는 정도를 의미하며¹³⁾, 그 목적은 긍정적인 정신건강과 자아실현 추구를 통해 개인이 느끼는 행복과 만족, 자신의 긍정적 기능, 성숙, 발달 등 삶의 질에 대한 측정과 평가이다.

2.2.2. 심리적 안녕감의 이론적 원리와 방법

12) Ryff, C. D., 「*Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being*」, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1989, 1069-1081면.

13) Veenhoven, R. 「*Is happiness relative?*」, *Social Indicators Research*, 24(1), 1991, 1-34면.

심리적 안녕감의 대표적인 연구자 리프(Ryff)는 매슬로우(Maslow)의 자아 실현(self-actualization), 로저(Rogers)의 완전히 기능하는 개인(fully functioning person), 융(Jung)의 개성화(individuation), 앨포트(Allport)의 성숙(maturity), 에릭슨(Erikson)의 심리사회적 발달 단계(psycho-social stage), 뵐러(Büler)의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies), 뉴가튼(Neugarten)의 성격의 변화(personality changes) 등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶을 측정할 수 있는 6개의 차원으로 이루어진 척도를 개발하고, 이것이 측정하는 삶의 질을 심리적 안녕감이라고 하였다.

리프(Ryff)가 개발한 심리적 안녕감의 차원은 다음과 같다. 첫째 자신과 과거의 삶에 대해 긍정적으로 수용하는 태도를 평가하는 자아 수용성(self-acceptance), 둘째 대인 관계에서 상호간의 신뢰, 애정의 정도에 대해 알아보는 긍정적 대인 관계(positive relation with others), 셋째 자기 결정, 독립적 특성에 대한 항목인 자율성(autonomy), 넷째 심리 상태에 적합한 환경을 선택하고 복잡한 외적 행동을 조절하고 통제하는 능력을 의미하는 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 다섯째 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있는가에 대한 삶의 목적(purpose in life), 여섯째 자신의 잠재력을 개발하여 자신을 성장·발전시키고, 새로운 도전과 어려움을 극복할 수 있는 힘이 있는가에 대한 항목인 개인적 성장(personal growth)을 들 수 있다. 심리적 안녕감은 그 합계의 총점이 높을수록 개인적 삶의 질이 높다고 평가할 수 있다.

3. 연구의 대상과 방법

3.1. 연구 대상

본 연구의 대상은 대구광역시 소재 B도서관 평생교육강좌 중년여성 학습자들이다. 참여자의 연령, 학습 동기 등을 고려할 때 B도서관 학습자들은 본

연구에 적합한 대상으로 판단하였다. 연구 대상을 선정하기 위해 우선 B도서관 평생교육강좌 중년여성 학습자를 대상으로 심리적 안녕감 사전 검사를 실시하였다. 이 중 사전 검사에서 유의한 차이를 보이지 않은 40명을 선정하여 2개 집단 즉, 실험집단과 통제집단으로 나누었다. 실험 집단에는 시치료 활용 프로그램을 적용하였으며, 통제 집단에는 아무런 처치를 하지 않았다. 각 집단의 구성은 <표 3-1>과 같이 편성하였다.

<표 3.1> 연구 집단의 구성

구분	집단 수	참가자(명)
실험집단	1	20
통제집단	1	20
계	2	40

실험 집단과 통제 집단의 심리적 안녕감 사전 검사 자료를 바탕으로 먼저 독립 표본 t검증을 실시하였다. 유의 수준 .05에서 두 집단 간에는 유의미한 차이가 보이지 않아 두 집단은 동질 집단이라고 할 수 있으며 결과는 <표 3.2>와 같다.

<표 3.2> 실험 집단과 통제 집단의 사전 검사에 대한 독립 표본 t검증 결과

구분	N	평균	표준편차	t	유의확률	유의수준
실험집단	20	51.75	4.28	-.965	.338	p>.05
통제집단	20	51.93	4.49			

3.2. 연구 설계

본 연구의 실험 설계는 피험자 간 집단 실험 방법 중 사전·사후 검사 (nonequivalent control group pretest-posttest design) 방법을 적용하였다. 독립 변수는 시치료 활용 프로그램이며 종속 변수는 심리적 안녕감의 변화량이다. 집단 간 사전·사후 검사 설계는 <표 3-3>과 같다.

<표 3.3> 집단 간 사전·사후 검사 설계

	사전 검사	처치	사후 검사
실험 집단	O1	X	O2
통제 집단	O3	-	O4

O1, O3 : 심리적 안녕감 사전 검사
 O2, O4 : 심리적 안녕감 사후 검사
 X : 시치료 활용 프로그램

이 실험 후 기대되는 결과는 $O1=O3$, $O2>O4$ 이다. 즉, 실험 처치 전 사전 검사에서는 실험 집단과 통제 집단이 유의미한 차이가 없으나, 시치료 활용 프로그램 처치 후에는 사후 검사에서 실험 집단과 통제 집단이 심리적 안녕감에서 유의미한 차이가 나타나는 것이다.

3.3. 연구 절차와 기간

연구는 크게 예비 연구와 본 연구 두 단계로 진행되었다. 예비 연구 단계에서는 시치료 활용 프로그램 모형을 설계하고 검사 도구를 제작하였다. 본 연구에서는 본 프로그램을 적용, 검증, 정리하는 단계로 진행되었다. 본 프로그램 진행 절차는 크게 사전 검사, 프로그램 투입, 사후 검사 순으로 이루어졌다. 본 프로그램 적용은 2016년 9월 6일부터 11월 22일까지 총 12주차로 진행하였다. 본 프로그램 적용 종료 후, 연구를 검증하고 정리하는 단계에서는 양적 통계를 분석하고 질적 자료를 해석하였다. 연구 절차를 정리하면 <표 3.4>와 같다.

<표 3.4> 연구의 절차와 기간

	연구 절차	연구 기간
예비 연구	연구 계획 및 자료 조사	2016. 03 ~ 2013. 08
	프로그램 구안 및 설계	2016. 05 ~ 2016. 08
	검사 도구 제작	2016. 05 ~ 2016. 08
본 연구	본 프로그램 적용	2016. 09 ~ 2016. 11
	연구 검증, 정리	2016. 12 ~ 2017. 02

3.4. 검사 도구

본 연구에 적용한 리프(Ryff)의 ‘심리적 안녕감 척도(psychological well being scale)’는 46 문항으로 6개의 차원을 포함하고 있다. 첫째 자아 수용성(self acceptance), 둘째 긍정적 대인 관계(positive relation with others), 셋째 자율성(autonomy), 넷째 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 다섯째 삶의 목적(purpose in life), 여섯째 개인적 성장(personal growth)이다.

심리적 안녕감 검사 도구 적용에서는 학습자들이 자신과 과거의 삶에 대해 긍정적으로 수용하는 태도를 갖고 있는지, 대인 관계에서 상호간의 신뢰, 애정의 정도, 타인에 대한 공감력의 정도에 대해 알아본다. 자기 결정과 독립적 특성, 자신의 인생에 대한 목표와 방향감, 삶에 대한 가치 평가의 정도에 대한 고찰도 진행된다. 심리 상태에 적합한 환경을 선택하고 내외적 행동을 조절하고 통제하는 능력은 어느 정도인지, 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있는가에 대한 평가가 이루어진다. 자신의 잠재력을 개발하여 자신을 성장·발전시키고, 새로운 도전과 어려움을 극복할 수 있는 힘이 있는가에 대한 항목들에 대해 관찰하게 된다.

심리적 안녕감 척도의 각 항목은 정도에 따라 매우 그렇다(5점), 조금 그렇다(4점), 보통이다(3점), 조금 그렇지 않다(2점), 전혀 그렇지 않다(1점)의 Likert 5점 척도로 이루어져 있으며, 척도의 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높은 것으로 평가 된다. 본 연구에서 사용된 6개 하위영역 신뢰도 Cronbach’s Alpha는 .92이다. 심리적 안녕감 척도 구성은 <표 3.5>와 같고, (*)표는 부정문항으로 역산처리를 한다.

<표 3.5> 심리적 안녕감 척도(PWBS) 하위 영역과 문항 및 신뢰도

하위영역	문항수	문항	신뢰도
자율성	8	5,10,15,21*,29,33*,36*,4	0.61
환경에 대한 통제력	8	1,6*,14,16*,25,30,40*,44	0.67
개인적 성장	8	2*,17,22*,31,34*,37,41*,45*	0.69
삶의 목적	7	7*,11*,18*,23*,28,32,35	0.77

긍정적 대인관계	7	4*,9*,13,20*,27*,38,46*	0.8
자아수용	8	3,8,12*,19,24,26*,39,42	0.81
전체	46		0.92

(*)는 역채점 문항.

3.5. 시치료 활용 프로그램의 자료 선정

시치료 활용 프로그램은 시를 매개로 하여 참여자가 처한 문제와 갈등을 스스로 사고하고 해결하게 하는 과정이다. 활동에서 시는 단순한 자료가 아닌 그 이상의 의미를 갖는다. 도입되는 시는 그 차시의 주제, 내용, 대화와 관련이 있어야 한다¹⁴⁾. 프로그램에 적용되는 시는 문학적 완성도나 기교 보다는 참여자들과 공감, 공유가 잘 이루어질 수 있는 작품을 선정한다. 따라서 본 프로그램에서는 하인즈와 하인즈 베리(Hynes & Hynes-Berry)의 독서치료를 위한 자료 선정 기준¹⁵⁾을 참고하여 각 차시의 주제 및 정서와 관련 있는 작품을 선정하였다.

<표 3.6> 독서치료를 위한 자료의 성격 구분

구분	바람직한 자료	바람직하지 않은 자료
주제	<ul style="list-style-type: none"> ● 보편적인 경험이나 정서 ● 영향력 있는 주제 ● 이해할 수 있는 주제 ● 긍정적인 주제 	<ul style="list-style-type: none"> ● 사적인 경험이나 정서 ● 진부한 주제 ● 모호한 주제 ● 부정적인 주제
문체	<ul style="list-style-type: none"> ● 연속성이 강한 리듬 ● 뚜렷한 이미지 ● 구체적인 이미지 ● 쉽고 정확한 어휘 ● 명확하고 간결한 언어 	<ul style="list-style-type: none"> ● 불연속적인 리듬 ● 진부한 이미지 ● 추상적인 이미지 ● 어렵고 고리타분한 어휘 ● 모호한 언어

14) Nicholas Mazza, 『Poetry Therapy: Interface of the Arts and Psychology』, Boca Raton, London, New York and Washington, D.C.: CRC Press, 1999, 41-46면.

15) 김현희 외, 『상호작용 독서치료 사례집』, 학지사, 2010, 152-159면.

<ul style="list-style-type: none"> ●적당한 길이 ●간결하고 명확한 문장 	<ul style="list-style-type: none"> ● 긴 문장 ● 산만한 언어
---	--

3.6. 시치료 활용 프로그램의 프로그램 구성

중년 여성의 심리적 안녕감 증진을 위한 시치료 활용 프로그램은 <표 3.7>과 같이 구성하였다.

<표 3.7> 시치료 활용 프로그램 구성

단계	회기	활동 내용 및 시 자료		
		지은이	제목	출전
공감대 형성	1	*프로그램의 목적 및 활동 내용 소개 *프로그램 진행 동안 지켜야 할 규칙 정하기 *심리적 안녕감 사전검사		
	2	이성선	사랑하는 별 하나	『이성선 시 전집 2』
시치료 활동	3	윤동주 서정주	자화상 자화상	『하늘과 바람과 별과 시』 『서정주 시집』
	4	도종환	흔들리며 피는 꽃	『사람의 마을에 꽃이 진다』
	5	신경림	동해바다-후포에서	『길』
	6	이기철	내가 만난 사람은 모두 아름다웠다	『내가 만난 사람은 모두 아름다웠다』
	7	곽홍란	물속의 길	『직선을 버린다』
	8	함민복	긍정적인 밥	『모든 경계에는 꽃이 핀다』
	9	이해인	살아있는 날은	『내 혼에 불을 놓아』
	10	천상병	귀천	『귀천』
	11	안도현	12월 저녁의 편지	『서울로 가는 전봉준』
	마무리	12	*프로그램 정리 및 느낌 나누기 *심리적 안녕감 사후검사	

3.7. 자료 처리 및 분석

본 연구에서는 실험 처치한 시치료 활용 프로그램이 중년 여성의 심리적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위해 실시한 사전·사후 검사 결과를 통계 처리하여 양적으로 분석하였다. 자료 분석은 SPSS/WIN 22 프로그램을 사용하여 독립 표본 t검증을 실시하였다.

4. 연구의 결과

4.1. 시치료 활용이 중년여성의 심리적 안녕감에 미치는 영향

본 연구는 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위한 것이다. 문학은 삶의 실재를 모방하는 것이 아니라 오히려 그것은 삶의 실재를 작가의 의식과 상상력 속에서 새로이 변형시키고 창조하는 것이다¹⁶⁾. 중년 여성들이 독자의 입장에서 문학 텍스트인 시를 해석한다는 것은 내가 머물 수 있고 내 본래의 가능성을 펼칠 수 있는 세계를 해석하는 것이다¹⁷⁾ 독서행위라는 매개를 통해 텍스트 세계의 초대를 받아 그 세계 속으로 들어가고 텍스트가 제안하는 세계를 향한 나름의 해석은 중년 여성의 심리 변화에는 어떤 영향을 끼치는지 살펴보고자 하였다.

본고에서는 심리적 안녕감 사전·사후 차이 검증을 위해 실험집단과 통제집단을 설정한 후 먼저 사전 검사를 하였다. 그 후 실험집단은 시치료 활용 프로그램을 12주차 동안 실시하였고, 통제집단은 실시하지 않았다. 그 동안의 심리적 안녕감 점수 변화를 비교하기 위해 12주차에 사후 검사를 하여 독립표본 t검증을 실시하였다. 두 집단 간의 평균 차이에 대한 결과는 <표 4.1>과 같이 나타났다.

16) 김옥동, 「리얼리즘과 모방 이론」, 『문학과 사회』 통권 제4호, 1998, 1558면.

17) 이국환, 「독서, 연민과 자기 이해의 여정」, 『국제언어문학』 통권 제28호, 2013,

<표 4.1> 심리적 안녕감에 대한 사전·사후 검사 평균 비교(n=20)

집단	사전	사후	사전-사후	df	t	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
실험집단	118.9(15.73)	163.2(16.50)	44.3(5.19)	18.11	9.62	.01
통제집단	121.1(10.42)	115.5(7.28)	-5.6(2.03)			

심리적 안녕감의 사전 검사에서 실험집단의 점수는 평균 117.5, 통제집단은 121.1로 나타났다. 두 집단 간의 평균을 비교하면 통제집단이 다소 높지만 큰 차이가 나타나지 않는 동질집단으로 볼 수 있었다. 그러나 실험집단과 통제집단 간 심리적 안녕감의 사후 검사 점수에서는 차이가 $p < .01$ 에서 통계적으로 유의미하게 증가되었다. 실험집단은 사전 검사에 비해 사후 검사에서 평균 44.3이 향상되었으며, 통제집단은 사전 검사에 비해 사후 검사에서 오히려 심리적 안녕감이 -5.6으로 다소 감소 현상을 보였다. 그러므로 시치로 활용 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감을 유의미하게 증가시키고 있음을 알 수 있다.

4.2. 시치로 활용이 중년여성의 심리적 안녕감 하위 영역에 미치는 영향

시치로 활용 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감을 유의미하게 증가시키고 있지만, 구체적으로 어떤 변화를 보이는지 살펴보기 위해 6개의 하위 영역을 설정하였다. 심리적 안녕감의 하위 영역은 자율성, 환경 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아수용으로 구성되었으며, 집단 간 사전, 사후 전체 평균을 비교한 결과는 <표 4.2>와 같이 나타났다.

<표 4.2> 심리적 안녕감 하위영역 사전·사후 검사 평균 비교 (n=20)

하위영역	집단	사전	사후	df	t	p
		M (SD)	M (SD)			
자율성	실험집단	19.9(2.94)	26.1(2.71)	18.54	6.23	.01

	통제집단	18.6(2.39)	19.5(2.10)			
환경 통제력	실험집단	19.5(3.09)	27.9(3.79)	20.66	7.04	.01
	통제집단	21.4(3.04)	20.6(1.85)			
개인적 성장	실험집단	20.8(4.07)	29.3(3.48)	20.78	8.75	.01
	통제집단	21.6(2.24)	18.1(1.13)			
삶의목적	실험집단	19.6(4.16)	24.9(3.65)	25.75	5.81	.01
	통제집단	19.2(3.95)	17.7(1.62)			
긍정적 대인관계	실험집단	19.7(5.28)	26.2(4.59)	21.69	6.14	.01
	통제집단	20.0(3.39)	18.4(1.91)			
자아수용	실험집단	19.4(4.87)	28.8(3.97)	20.91	7.36	.01
	통제집단	20.3(3.24)	21.2(2.95)			

시치로 활용 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단 간의 심리적 안녕감 하위영역의 점수 변화를 비교하기 위해 사전 검사와 사후 검사 점수의 차를 구한 후 독립표본 t검증을 실시하였다. 실험집단에서는 심리적 안녕감 하위 영역의 전반에 걸쳐 점수가 많이 향상되었지만 통제집단에서는 큰 변화가 없거나 오히려 감소된 것으로 나타났다.

두 집단의 사전·사후검사에 따른 항목별 점수 차이를 살펴보면 다음과 같다. 자율성 영역의 사전 검사 평균은 실험집단 19.9 통제집단 18.6으로 두 집단 간의 차이는 1.3으로 나타났다. 그러나 사후 검사 평균에서는 실험집단 26.1, 통제집단 19.5로 나타나 두 집단 간의 차이가 커졌으며 실험집단이 6.6 향상되었다. 환경 통제력 영역의 사전 검사 평균은 실험집단 19.5 통제집단 21.4로 두 집단 간의 차이는 1.9로 통제집단이 다소 높게 나타났다. 그러나 사후 검사 평균에서는 실험집단 27.9 통제집단 20.6으로 나타나 두 집단 간의 차이가 커졌으며 오히려 실험집단이 7.3의 높은 향상을 보였다. 개인적 성장 영역의 사전 검사 평균은 실험집단 20.8, 통제집단 21.6으로 두 집단 간의 차이는 0.8로 통제집단이 다소 높게 나타났다. 그러나 사후 검사 평균에서는 실험집단 29.3 통제집단 18.1로 나타나 두 집단 간의 차이가 커졌으며 실험집단이 10.9의 높은 향상을 보였지만 통제집단은 오히려 3.5의 감소를 보였다.

다. 삶의 목적 영역의 사전 검사 평균은 실험집단 19.6 통제집단 19.2로 두 집단 간의 차이는 거의 없었다. 그러나 사후 검사 평균에서는 실험집단 24.9 통제집단 17.7로 나타나 두 집단 간의 차이가 커졌으며 실험집단이 7.2의 향상을 보였다. 긍정적 대인관계 영역의 사전 검사 평균은 실험집단 19.7 통제집단 20.0으로 두 집단 간의 큰 차이는 없었다. 그러나 사후 검사 평균에서는 실험집단 26.2 통제집단 18.4로 두 집단 간의 차이가 있으며 실험집단이 7.8 향상된 것을 볼 수 있다. 자아수용 영역의 사전 검사 평균은 실험집단 19.4 통제집단 20.3으로 두 집단 간의 큰 차이는 없었다. 그러나 사후 검사 평균에서는 실험집단 28.8 통제집단 21.2로 나타나 두 집단 간의 차이가 커졌으며 실험집단이 7.6 향상되었다.

지금까지 살펴본 바와 같이 실험집단과 통제집단 간 심리적 안녕감 하위 영역인 자율성, 환경 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아수용의 사전·사후 점수 차이는 $p < .01$ 에서 통계적으로 유의미하게 증가되었다. 그러므로 시치료 활용 프로그램이 중년여성 심리적 안녕감의 향상에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 평가할 수 있다.

5. 맺는 말

본고는 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 알아보기 위한 연구이다. 이를 위해 D시 소재 B도서관 평생교육 과정 중년여성들을 대상으로 시치료 활용 프로그램을 실시하였다. 본 연구에서는 시치료 활용 프로그램을 실시한 실험집단과 그렇지 않은 통제집단 간의 심리적 안녕감 하위 영역의 점수 변화를 비교하기 위해 사전 검사와 사후 검사 점수의 차를 구한 후 독립표본 t검증을 실시하였다.

심리적 안녕감의 사전 검사에서는 두 집단이 점수 차이가 그리 크지 않은 동질집단이었으나 사후검사를 살펴보면 실험집단에서는 심리적 안녕감 하위 영역의 전반에 걸쳐 많은 향상을 보였고, 통제집단에서는 큰 변화가 없거나

오히려 감소된 현상을 보였다.

시치료 프로그램 적용 후 실시한 심리적 안녕감 하위 항목별 사전·사후 검사에 따른 점수 차이를 살펴보면 다음과 같다. 실험집단이 통제집단 보다 향상된 평균이 자율성 영역에서 6.6, 환경 통제력 영역에서는 7.3, 개인적 성장 영역 10.9, 삶의 목적 영역 7.2, 긍정적 대인관계 영역 7.8, 자아수용 영역 7.6이 향상되어 통계적으로 유의미하게 증가되었음을 검증할 수 있었다. 특히 중년여성을 위한 시치료 프로그램 적용 심리적 안녕감 하위 항목 중 개인적 성장에서 가장 높은 향상의 결과가 나타나고 있다. 이것은 중년여성 자신들의 개인적 성장을 위해 시치료 프로그램이 긍정적으로 기여하고 있음에 대한 결론이며, 심리적 안녕감 전반에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 평가할 수 있다. 따라서 시치료 활용 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감 증진을 위해 평생교육과 관련된 여러 기관에서의 적극적인 활용 가능성을 기대해 본다.

[ABSTRACT]

The Effect of Poetry Therapy Program on the Improvement of
Psychological Well-being in Middle-aged Women

Kwak, Hongran

The purpose of this study is to investigate the effects of the poetry therapy program on the psychological well-being of middle-aged women. The process of the research was largely divided into theoretical exploration and practical application. In the theoretical exploration process, previous research on the poetry therapy program and the psychological well-being was reviewed and based on this, a lesson plan was conceived to target middle-aged women. In practical application process, the poetry therapy program was applied to middle-aged women's education and statistically verified how the program influence on the enhancement of their psychological well-being. In order to supplement the quantitative research, class observation and questionnaire data were summarized and analyzed.

The results revealed that the experimental group and the control group had a significant difference ($p < 0.05$). This implies that the program of poetry therapy contributed to the improvement of psychological well-being of middle-aged women. Moreover, the result of analyzing participants' pre- and post-questionnaire data also verifies that the poetry therapy program positively affected the psychological well-being of the participants. Therefore, it can be concluded that the program for utilization of poetry therapy is effective in improving the psychological well-being of middle-aged women.

Key words : Poetry, therapy, Middle-aged, Women, psychology, well-being, life span

참고문헌

□ 기본자료

- 곽홍란, 『직선을 버린다』, 고요아침, 2005, 1-128면.
도종환, 『사람의 마을에 꽃이 진다』, 문학동네, 2006, 1-127면.
신경림, 『길』, 창작과 비평사, 2000, 1-120면
안도현, 『서울로 가는 전봉준』, 문학동네, 2004, 1-132면.
윤동주, 『하늘과 바람과 별과 시』, 더스토리, 2017, 1-192면
이기철, 『내가 만난 사람은 모두 아름다웠다』, 민음사, 2000, 1-122면.
이성선, 『이성선 시전집』, 시와시학사, 2005, 1-1509면.
이해인, 『내 혼에 불을 놓아』, 분도출판사, 2007, 1-118면.
천상병, 『귀천』, 답게, 1996, 1-202면.
함민복, 『모든 경계에는 꽃이 핀다』, 창작과비평사, 1996, 1-126면.

□ 단행본

- 김현희.명창순.이동희.이리아.이승연, 『상호작용 독서치료 사례집』, 학지사, 2010, 152-159면.
변학수, 『통합적 문학치료』, 학지사, 2006, 64-69면.
원동연, 유혜숙, 유동준, 『5차원 독서치료: 책읽기를 통한 마음의 치유』, 김영사, 2005, 55-59면.
Nicholas Mazza, 『Poetry Therapy: Interface of the Arts and Psychology』, Boca Raton, London, New York and Washington, D. C.: CRC Press, 1999, 41~46면.

□ 논문 및 평론

- 김근희, 「시치료 방법을 활용한 성장시 교수·학습 방안 연구」, 경북대학교 석사논문, 2011. 1-89면.
김명자, 「중년기 위기감 및 그 관련 변인에 관한 연구」, 이화여자대학교 박사논문, 1988, 1-73면.
김옥동, 「리얼리즘과 모방 이론」, 『문학과 사회』 통권 제4호, 1998, 1558면.
김종주, 이경수, 「시치료 과정에서 관찰되는 정신역동에 관한 고찰」, 『원광의 과학』 2, 원광대 의과학연구소, 1986, 221-232면.
김혜경, 「시치료 프로그램이 주부들의 스트레스와 스트레스 대처방식에 미치는 효과」, 경북대학교 석사논문, 2009, 1-112면.

- 박금자, 「중년기 여성의 우울구조모형」, 이화여자대학교 박사논문, 1999, 1-79면.
- 오재욱, 「고등학생의 분노 조절을 위한 인지행동적 시치료 프로그램의 개발과 적용」, 한국심리학회 심리행동연구 3, 2011, 43-62면.
- 이국환, 「독서, 연민과 자기 이해의 여정」, 『국제언어문학』 통권 제28호, 2013.
- 이성욱, 김봉환, 「시 활동 경험의 심리적 치유과정 분석」, 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 한국심리학회, 2007, 819-841면.
- 이지영, 「발달적 시치료 집단프로그램이 중학생의 자기 존중감과 자기 효능감에 미치는 효과」, 경북대학교 박사논문, 2010, 1-125면.
- 최소영, 「시치료가 정서지능 향상에 미치는 효과성 연구」, 경기대학교 석사논문, 2005, 2-5면. 1-145면.
- 최승별 「비유를 활용한 시교육의 정서 치료적 가능성」, 연세대학교 석사논문, 2013, 1-108면.
- 최정자, 「노인의 스트레스가 자살 생각에 미치는 영향 연구: 사회적 지지의 조절 및 매개효과 검증 중심으로」, 성결대학교 박사논문, 2016, 1-3면.
- 통계청, 「인구통태 통계연보」, 2015.
- 한미란, 「인성교육을 위한 운동주 시 교수·학습 방법 연구-시치료를 중심으로」, 한국고원대학교 석사논문, 2014, 1-136면.
- 현윤이, 「정신과 환자에 대한 시치료 활용에 관한 연구」, 숭실대학교 석사논문, 1992, 1-98면.
- Hedberg, T. H., 『The Re-Enchantment of Poetry As Therapy』, 『The Arts In Psychotherapy』, 24(1), 1997, 91-100면.
- Heninger O. E., 『Poetry therapy』, 『American Handbook of Psychiatry』 vol. 7(2ed.), NY. ASIC Book, 1981, 553-563면.
- Ryff, C. D., 『Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being』, Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1989, 1069-1081면.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. 『The structure of Psychological well-being revisited』, Journal of Personality and Social Psychology, 73, 1995, 549-559면.
- Veenhoven, R., 『Is happiness relative Social Indicators Research』 24(1), 1991, 1-34면.

이 논문은 2017년 3월 3일 접수되어 4월 14일까지 심사받아 4월 21일 게재 확정됨.