

미술치료기법을 적용한 태교프로그램이 임신부의 불안, 산후우울 및 모성정체성에 미치는 효과

홍 은 주¹⁾

동국대학교 문화예술대학원
예술치료학과

이 재 연²⁾

숙명여자대학교
아동복지학과

본 연구는 임신부를 대상으로 하여 미술치료기법을 적용한 태교프로그램이 임신부의 불안, 산후우울, 모성정체성에 효과가 있는지를 검증하고자 한 것이다. 연구대상자는 서울과 경기 지역의 2개 산부인과에서 프로그램 안내문을 통해 신청한 임신부들이며 실험집단 8명, 통제 집단 8명이다. 프로그램 내용은 임신부의 심리사회적 발달과제를 기본적인 준거틀로 하였고 방법은 집단미술치료 과정을 고려하여 주 1회 120분씩 총 10회로 구성하였다. 프로그램 실시 결과, 미술치료기법을 적용한 태교프로그램은 임신부의 불안과 산후우울(아기와의 관계-부담감)을 낮추고, 모성정체성을 높이는 데 효과가 있었으며 특히 모성정체성의 행위요인에서는 모-태아 상호작용에, 정서요인에서는 행복감에서 프로그램에 참여한 임신부들의 점수가 더 높게 나타났다.

주요어 : 미술치료기법, 태교프로그램, 불안, 산후우울, 모성정체성

1) 교신저자 : 동국대학교 문화예술대학원 예술치료학과 겸임교수 (E-mail : eunjoohong@hanmail.net)

2) 숙명여자대학교 아동복지학과 교수

I. 서론

인간발달에 있어서 부모기로의 전환기인 임신기간은 여러 학자들에 의해 위기 혹은 정상발달과정으로 인식되어 왔다. 임신을 위기로 보는 입장은 그 시기에 임부는 개인적인 갈등과 심각한 저항을 겪게 된다(Leifer, 1980)고 보는 반면, 정상발달과정으로 보는 입장은 임신 이전부터 대부분의 여성은 의식적, 무의식적으로 어머니됨을 준비하고 있기 때문에 임신 동안에 새로운 생활양식으로의 전환은 충분히 이루어진다고 본다(Lederman, 1984, Humenick, 1988).

자궁내 환경을 강조하는 것은 흔히 태아교육, 태중교육이라 칭해지는 태교의 중요성과 필요성을 보여준다. 태교는 각 학문분야마다 특수한 시각에 따라서 다양하게 연구되어지고 있다. 의학분야에서는 산과학, 간호학, 정신의학, 한의학, 생리학, 유전학 분야가 태교와 관련되어질 수 있으며, 인문과학에서는 교육학, 심리학, 유아교육, 아동발달, 여성학, 가정학, 상담학, 심리치료, 음악치료, 무용치료 분야 등과 관련된 많은 부분에 적용된다. 이러한 태교 연구에서 공통적으로 강조되는 측면은 태아의 직접적인 환경이 되는 임신부의 정서적인 안정과 건강이다. 그러므로 태교연구는 다학문적 접근이 요구되는 분야이며, 좀 더 나은 태교 연구를 위해서는 인간의 신체와 정신을 연구하는 분야의 연계연구가 이루어져야 할 필요성이 있다(박인영, 2000).

미국에서 이미 ‘출생전 심리학’이라는 분야를 새롭게 개척한 Verny는 정신의학 분야에서 정신의학과 관련된 연구성과는 많으나 임신에서 비롯되는 스트레스와 불안의 영향에 관한 연구는 거의 찾아볼 수 없으며, 산과학에 관

계가 있는 정신적인 문제에 대해 정신의학이 적극적으로 참가해 간다면 어머니와 아이가 얼마만큼은 큰 혜택을 받을 것(토마스 버니, 1981)이라 하였다.

한편, 미술치료는 태교프로그램으로서 임신부의 정서를 안전하게 다룰 수 있는 하나의 도구가 될 수 있다. 왜냐하면, 미술치료과정은 언어적인 표현만을 가지고 경험하거나 표현하는 것으로는 어려운 강력한 정서와 반응을 미술재료를 통한 이미지 작업으로 명확하게 표현하는 힘이 있기 때문이다. 감정의 표현과 이를 통한 자신의 통찰을 이끌어주는 미술치료 과정과 여기서 사용되는 미술재료들은 구체적인 정서상태를 분명하게 표현하고 분석할 수 있는 좋은 도구가 되어 임신부가 자신의 감정과 어머니 역할에 대해 통찰할 수 있는 기회를 줄 수 있다.

기존의 임신부를 위한 프로그램들을 간단히 살펴보면 여러 병원과 조산소 등에서 이루어지고 있는 산전교육으로 주로 임신부 관리를 다루는 분만연습이나 신생아다루기 등 기술적인 부분이나 정보제공의 차원의 출산교실 프로그램들이 주를 이루고 있고 정서적인 표현의 기회는 제공되지 않고 있다. 최근 들어 태교 개념을 포함한 좀 더 발전된 프로그램들이 실시되었는데 명상을 도입한 소프톨로지 교실이나 호흡법과 마사지, 이미지 연상을 통한 라마즈 교실, 그리고 말과 이야기, 복부마사지, 음악 등 태아지극을 통한 프로그램(Carter-Jessop, 1981), 일기쓰기 등 긍정적인 애착형성을 위한 산전 애착 증진 프로그램(김기영, 2000; 정영숙, 2001), 태담과 촉각 자극 중심의 모-태아 상호작용 증진 프로그램(김정순, 2002) 등이다. 그러나 이들 프로그램의 성격은 교육 위주의 책자를 활용하여 20-40분 교육을 실시

하고 태동이 있는 후로부터 2주 간격으로 전화로 수행여부를 확인하는 방법(김정순, 2002)이거나 4주간의 교육과 체조, 이완 및 호흡을 포함하는 방법을 사용(김기영, 2000)하고 있어 주로 정보제공이나 교육활동 위주이며 심리적인 개입을 위주로 하고 있지 않다.

즉, 이러한 프로그램의 대부분이 참여자들 서로가 교류가 거의 없이 출산과정에 대한 기초적인 정보만을 어느 정도 상세하게 설명해준다.

국외 연구들의 경우, 미국의 출생전후 심리학회지(Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health)를 중심으로 임신부 대상의 연구들을 살펴보면 임신부의 심리와 태아와 관련된 연구들은 많으나 심리치료적 개입을 도입한 프로그램은 음악을 이용하여 분만고통을 감소시킨 연구(Gonzalez, 1989)만 찾아볼 수 있었다.

국내의 연구로 심리치료적 접근을 시도한 것으로는 임신부들에게 그림일기 형식의 미술치료적 기법을 도입하여 분만 불안과 분만 지각에 모두 긍정적인 결과(반주영, 2002)를 나타낸 것이 있다. 그러나 앞의 국외연구와 국내연구 모두 주로 교육위주의 것 또는 일부만 정서적 안정을 위한 부분 을 첨가한 것, 분만 불안만을 다룬 것들이어서 임신부 자신의 전반적인 심리 상태와 어머니됨의 심리적 준비를 동시에 고려한 접근은 찾아볼 수 없다. 그리고 대부분의 임신부들이 임신기간동안 불안과 불안정한 심리상태를 보이며 자기 자신에 대해 심리상태, 신체상태, 내적 자아 등을 다시 생각하면서 자기 자신을 새롭게 만들어 가게 되는데, 이러한 과정에서 임신부는 자신의 본래 자아와 맞서기도 하고, 분노를 느끼기도 한다(Pines, 1972). 이렇게 임신부가 경험하는 긴장, 불안, 우울 등의 사회·심리적 변화는

어머니와 태아의 안녕상태, 모성역할 적응 및 모-아 간의 상호작용에도 장기간의 영향을 미치는 중요한 요인이 될 수 있다(조미영, 1987; Lederman, 1984).

이에 본 연구의 목적은 현재 임신 중인 임신부들을 대상으로 미술치료 기법을 적용하여 정서표현의 기회를 제공하는 태교프로그램을 통해 불안과 산후우울, 모성정체성에 긍정적인 효과가 있는지를 알아보고자 하는 것이다. 이러한 프로그램을 통한 심리적 개입은 임신부의 정서적인 측면과 부모로서의 전환과정에서 자신의 모성으로서의 잠재적 자질을 발견하고 실제 어머니 역할에 도움을 줄 수 있을 것이다.

본 연구의 목적을 수행하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

1. 미술치료기법을 적용한 태교프로그램에 참여한 임신부와 참여하지 않은 임신부의 불안은 차이가 있는가
2. 미술치료기법을 적용한 태교프로그램에 참여한 임신부와 참여하지 않은 임신부의 산후 우울은 차이가 있는가.
3. 미술치료기법을 적용한 태교프로그램에 참여한 임신부와 참여하지 않은 임신부의 모성정체성은 차이가 있는가.

II. 연구방법

태교프로그램 개발

본 프로그램은 서론 부분에서 논의한 이론적 배경을 기반으로 임신기에 이루어야 할 임신부의 심리사회적 발달과제(Lederman, 1984)를 기본적인 준거틀로 하였고, 이와 함께 Prenatal

Parenting(Frederick, 2001)을 참고하여 회기별 주제를 선정하고, Liebmann(1986)의 Art Therapy For Group에서의 집단미술치료 과정을 고려하여 아동학 관련 교수1인과 산부인과 전문의 2인, 미술치료전문가 1인의 타당화 검증을 통해 최종적으로 개발되었다.

프로그램 내용의 준거들

임신은 여성이라면 누구나 경험하는 보편적 현상이긴 하지만 개인이 임신에 반응하는 양상은 다양할 수 있다. 즉, 개인이 갖는 성장기의 성격, 정신적 충격, 잠재적 경험 등은 임신이 주는 스트레스에 다각적으로 반응한다(황란희, 2000).

이러한 특성을 잘 다루기 위해서는 임신기의 심리사회적 적응이 중요하다고 볼 수 있다. Lederman(1984)은 임신부의 심리사회적 적응을 위한 다음과 같은 7가지의 발달과제를 제시하였다.

첫째, 임신에 대한 수용이다. 모성역할에 적응하는 첫단계는 임신의 수용이며 수용의 정도는 임신에 대한 임부의 준비와 정서적 반응이 반영된다. 즉, 임신은 어머니로서 아기를 양육하고 부모로서의 책임을 다하기 위한 준비기간으로 인생에 있어서 성숙되는 하나의 전환기라 할 수 있다. 그리고 정서적 반응으로 임신부는 자신감이나 감정의 변화가 일어나고 다른 사람에 대해 이전보다 솔직한 감정의 표현이 일어나는데 이는 임신부에게 있어 주목할 만한 특징이다. 또한 모든 임신부가 임신과 관련하여 불편감을 가지게 되는데 이는 아직 태어나지 않은 아이에 대해 생각하는 것으로 기쁨을 느끼고 아이에 대한 친밀감으로 불편감을 완화시킬 수 있다. 또 임신이라는 사실에 대해 기뻐하기도 하고 싫어하기도

하는 양가감정을 느끼는데 이러한 양가감정은 새로운 역할을 준비하는 사람에 의해 나타나는 정상반응이다(최애규, 1992)

둘째, 모성역할에 대한 기대이다. 모성역할에 대한 기대는 모성정체성과 관련이 된다. 즉, 아기가 없는 여성에서 아기가 있는 여성으로 변화하기를 기대하는 것이다. 임신부는 점차 하나의 자기로부터 모-아 단위로 사고의 전환이 일어난다. 그리고 이러한 어머니로서의 정체감은 임신 중에 어머니가 될 자신에 대한 이상적인 상에 의해 결정된다(Rubin, 1967).

셋째, 임신부는 친정어머니와의 관계회복을 이루거나 관계를 더욱 공고히 해야 한다. 임신부는 자신의 모성역할을 기대하면서 자연스럽게 친정어머니가 살아온 모습을 회상하며, 예비 어머니의 입장에서 친정어머니가 키워온 양육의 질을 평가한다. 이를 통해 친정어머니와의 관계를 재평가하고 갈등이 있는 경우 공감대를 형성하여 화해를 하려 한다. 친정어머니와 임신부 자신과의 관계는 임신기간 동안 계속 재조정된다(Wenner, Cohen, Weight, Kvarnes, Ohaneson, & Fearing, 1969; Leifer, 1980).

넷째, 남편과 긍정적인 부부관계를 형성해야 한다. 임신동안 여성은 예상되는 자신의 어머니 역할 뿐 아니라 남편의 변화될 역할을 생각하면서 부부관계를 재평가하게 된다. 이는 어머니로서의 역할을 준비하고 완성하게 해주는 좋은 기반이 된다(Wenner et al, 1969).

다섯째, 임신부 자신과 태아의 안녕에 대한 관심을 갖는다. 임신기간 동안 임신부는 태아와 관련된 여러가지 불안을 경험하게 된다. 임신 초기에는 유산에 대한 불안, 중기에는 태아의 신체적, 정신적 장애에 대한 불안, 임신 말기에는 분만에 대한 불안을 느낀다. 더 나아가 아이를 출산한 후 양육에 대한 불안도

가지고 있다.

여섯째, 분만을 위해 준비한다. 임신말기에 여성의 주 관심사는 분만이라는 현실과 출산에 대한 준비, 진통에 대한 공포와 불안, 조절 능력, 임신부 자신 또는 태아의 손상에 대한 위협이다. 이러한 관심은 분만에 대한 준비로 이어져 임신동안의 독특한 과제를 수행하게 된다(Lederman, 1984; 하영수, 1968; 강정희, 1980).

마지막으로 분만과 진통에 대한 조절력을 갖는 것이다. 그 한 예로 라마즈 방법은 임신부로 하여금 분만에 대한 불안을 감소시키고 자신감과 긍정적인 경험을 갖게 해주는(윤기남 등, 1992; 박영숙, 1987) 하나의 방법으로 널리 이용되고 있다.

프로그램 방법의 준거틀

집단미술치료. 집단미술치료는 집단치료에 미술을 도입한 것으로, 집단미술치료에 매개체가 되는 미술은 내담자의 내면에 간직된 감정을 자연스럽게 드러내는 것을 돕고, 언어로써 부딪히는 감정의 위기를 완화할 수 있으며, 카타르시스 효과를 가지는 것과 함께 감정교류의 조정역할을 한다. 따라서 집단미술치료는 집단 구성원에게 집단의 한 일원으로서 개인적 체험을 하게하고 상담자와 내담자, 내담자와 내담자 상호간의 교류를 통해서 자기통찰을 하도록 도우며, 나아가 자신의 이미지를 시각화한다는 점에서 상담자는 내담자의 정신세계를 좀 더 잘 파악할 수 있다(김말숙, 2002).

집단의 크기에 있어서 Yalom(1985)은 집단치료에서의 구성원의 수를 7명이 적당하나 5명-10명까지 허용될 수 있다고 하였다.

집단치료의 적절한 시간은 집단원의 연령이

나 모임의 종류에 따라 달라지나 이장호(1995)는 주 1회, 60분-90분이 적당하다고 하였다.

집단미술치료 과정. 집단미술치료의 과정은 도입, 활동, 토론의 순서로 진행된다(한국미술치료학회편, 1995).

도입부분은 서로 친밀해지면서 편안한 분위기를 조성하는 것이 중요하다. 집단이 처음 시작일때는 이 시기에 치료목표를 설정하고 재료 탐색이나 자기 소개가 이루어지고, 미술치료에 대한 전반적 설명과 규칙을 정할 수 있다.

둘째, 활동시간에는 활동자체에 몰입하여 깊은 경험을 할 수 있도록 불필요한 대화는 하지 않고 집단원의 시각적 표현을 언어적으로 반영해주는 정도가 적합하다. 또한 개인마다 미술활동시간이 서로 다르기 때문에 활동전에 먼저 시간제한을 언급할 필요가 있다.

셋째, 토론부분에서는 먼저 자신의 작품을 다시 살펴보는 과정이 필요하다. 이 과정에서 치료자와 집단원, 집단원과 집단원, 집단원과 작품 사이에 상호작용이 일어난다. 집단이 신뢰롭고 안정되어 있을수록 작품 안에서 더 많은 정보와 느낌을 가질 수 있다. 또한 토론시에는 작품의 진단이나 분석을 삼가고 먼저 느낌을 나누어야 한다. 그렇게 함으로써 집단원간의 상호작용을 격려하고 감정을 공유하는 경험을 하게 된다.

프로그램의 구성

프로그램의 목표 및 회기별 내용

본 프로그램의 목적은 태교를 어머니됨의 준비과정으로 보고 임신기간 동안 일어나는 긍정적·부정적 정서를 미술매체를 통해 표현

하고 인식함으로써 불안과 산후우울을 최소화하고 모성정체성을 높이기 위한 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위해 프로그램 단계별로 전반, 중반, 후반으로 나누어 세부적인 하위목표를 설정하였다.

먼저, 전반부의 목표는 미술이라는 재료를 편안하게 느껴 표현의 도구로 사용하도록 하며, 임신부의 자기인식과 이해를 증진시키고 태교의 의미와 아이와의 관계, 역할의 변화를 인식하게 하는 것이다. 전반부인 1회기부터 3회기를 살펴보면 다음과 같다. 1회기는 프로그램을 소개하는 시간으로 태교미술치료 프로그램이 무엇인지에 대해 이야기를 나누고 각자가 생각하는 태교와 태교미술치료의 의미를 생각해본다. 그리고 나서 각종 미술재료를 제시하여, 재료들을 원하는대로 체험해 보면서 재료의 느낌을 나누고, 자신에게 가장 편안하게 느껴지는 재료를 가지고 자유롭게 화지에 표현해 보도록 한다. 이렇게 재료를 탐색하고 나서 자신을 가장 잘 나타낼 수 있는 상징물을 표현하고 집단에서 불리워질 별칭을 서로 소개하는 시간을 갖도록 한다. 2회기에는 임신부의 수에 맞게 전지를 준비하여 벽에 붙이고 임신부들 서로가 도와서 자신이 원하는 포즈로 선다. 그 위에 body-line을 서로 그려준 후 그 위에 아기를 생각하면서 자신과 아기가 하나의 공간에 함께 한다는 의미를 되새기면서 자유롭게 표현하고 아기를 나타낼 수 있는 상징물을 표현해본다. 표현이 완성된 후에는 임신부들이 서로 돌아가면서 자신의 작품에 대해 이야기하고 서로의 느낌을 교환한다. 3회기에는 출생전 심리 및 애착과 관련된 비디오를 시청하고 난 후, 비디오를 본 후의 소감들을 나누면서 ‘엄마’가 된다는 것에 대해 그 의미를 상징적으로 표현해보고 이야기를 나누

다.

중반부에는 3가지 목표로 나누어 주제를 제시하는데, 첫 번째 목표는 임신부 자신의 어머니와의 관계를 살펴봄으로써 아동기의 자신의 경험이 현재에 미치는 영향을 인식하고 과거와 현재를 통합하여 바람직한 어머니역할을 모색하는 것이다. 이에 대하여 4회기에는 ‘나의 어린 시절’이라는 주제로 임신부 자신의 어린 시절을 떠올리면서 어머니와 관련된 기억들, 어머니의 이미지, 어머니와 자신과의 관계를 떠오르는 대로 자유롭게 원하는 재료를 가지고 표현해본다. 중반부의 두 번째 목표는 가족관계를 탐색해 봄으로써 새로운 가족관계망의 변화를 인식하는 것이다. 이에 대하여 5회기에는 ‘가족관계망’을 주제로 하는데 임신부 자신과 뱃 속의 태아를 포함하여 현재 임신부 스스로 가족이라고 생각하는 구성원들을 골라주 기법을 이용하여 잡지에서 이미지를 찾아 화지에 붙이고 싶은 위치에 붙여 표현해본다. 세 번째 목표는 임신부가 지금까지 살아오면서, 혹은 임신 기간 동안 느껴왔던 부정적인 감정을 정화하는 것이다. 이를 위해 6회기에는 ‘내 안의 화와 그 반대 감정’이라는 주제로 하여 장소를 어둡게 한 상태에서 눈을 감고 배경음악을 들으면서 차츰차츰 어린 시기로 내려가면서 떠오르는 ‘화’의 감정들을 원하는 방식으로 표현해 본다. 그 후 이 감정과 반대되는 감정에 대해서도 느껴보고 표현해본다. 이어 7회기에는 ‘내 안의 감정창고’라는 주제로 하여 자신이 임신 후 느꼈거나 현재 느끼고 있는 자기 안의 모든 감정들을 떠올리면서 그러한 감정들 중에 담고 싶은 감정과 버리고 싶은 감정을 정리해보고 표현해본다.

후반부 또한 3가지 목표로 나누어 주제를 제시하는데, 첫 번째 목표는 임신부 자신의

인생의 변화과정을 살펴봄으로써 자기 정체성을 발견하고 자신의 삶을 수용하는 것이다. 이를 위해 8회기에는 ‘엄마 뱃속에서, 지금, 그리고..’라는 주제로 하여 자신의 인생을 표현하고자 하는 색지를 골라 그 위에 자신이 태어나기 전인 태아기부터 유아기, 아동기, 청소년기, 남편과의 만남, 결혼, 임신, 현재, 출산, 양육과정까지 인생의 전과정을 선으로 먼저 나타내고 각각의 시기를 원하는 색으로 표현한 후 풀라쥬를 이용하거나 그림으로 각 시기를 표현해본다. 두 번째 목표는 임신기간 동안의 자신의 몸을 사랑하고 위로하는 상징적인 작업을 통해 신체적, 심리적 이완을 경험하게 하는 것이다. 이를 위해 9회기에 ‘고맙다! 나의 몸..’와 ‘엄마의 에너지로’라는 주제로 하여 지금까지의 임신기간을 떠올리면서 자신의 신체를 그림으로 그리고 신체부위 각각을 느껴보면서 하고 싶은 말을 써본 후, 지점토를 이용하여 자신의 신체를 입체적으로 덧붙여 표현하고 색점토를 이용하여 몸에서 느껴지는 엄마로서의 에너지를 표현해본다. 마지막은 부부가 함께 참여하여 서로 함께 작업하면서 아이에 대한 시각에 있어서 서로의 공통점과 차이점을 느끼고 프로그램 전 과정을 회고하면서 남편과 이야기나눔으로써 자신의 모습을 새롭게 재발견하는 것을 목표로 한다. 이를 위해 10회기에는 부부가 함께 상자를 준비해 온 후 각종 천이나 끈, 잡지의 여러 이미지, 미술재료들을 이용하여 앞으로 태어날 아이에게 주고 싶은 선물 상자를 꾸민 후 부부가 함께 발표하는 시간을 갖는다. 그리고 지금까지의 작품을 부부가 함께 우드라판 위에 붙여보고 서로 공유하면서 지난 회기들에 대한 느낌을 나누면서 마무리한다. <부록. 프로그램 내용 참조>

프로그램의 진행절차

치료기간 및 장소

본 연구에서는 25주 이상 - 28주 미만의 임신부들을 대상으로 2003년 7월 12일부터 2003년 9월 13일까지 매주 토요일 오후 12시-2시(H병원 산부인과), 매주 월요일 오후 2시-4시(J산부인과)까지 120분씩, 10주간 총 10회기로 진행하였다. 장소는 각 병원의 독립된 공간으로 회의실을 이용하였다.

프로그램 진행

본 프로그램은 매 회기별로 도입, 주제 활동, 토론 및 마무리 과정으로 진행된다. 도입은 주로 일상적인 대화를 나누면서 지난 회기 후 생활에서의 경험, 본 회기동안 이루어질 주제 활동에 대한 소개 및 방법에 대해 이야기를 나눈다. 도입에 소요되는 시간은 대략 10분-20분이다. 주제 활동은 대략 1시간 정도 소요되며 그 날의 주제에 따라 자유롭게 재료를 선택하여 창작활동을 하게 되며 시간을 미리 언급하여 집단원들 스스로 시간을 조절하여 작품을 완성할 수 있도록 한다. 토론 및 마무리 시간에는 자신의 작품과 다른 집단원들의 작품을 한데 모아두거나 벽면을 이용하여 작품을 붙여놓고 작업시간동안의 느낌과 작품에 대한 느낌을 서로 교환한다. 소요시간은 대략 30분 -40분이다.

과정녹음 및 평가

연구자는 매 회기를 녹음하여 축어록을 작성해두고, 참여자에게는 매 회기가 끝난 후 그 회기에 대한 평가서를 작성하게 하였다.

그리고 모든 참여자들이 이 프로그램동안 만든 모든 미술작품들은 사진으로 남겼다.

임신부 태교프로그램 효과 검증

연구대상

본 연구대상은 서울, 경기지역의 임신부로, 실험집단은 서울지역 5명, 경기지역 7명으로 12명이었고, 통제집단은 서울지역 5명, 경기지역 6명으로 11명으로 총 23명이었다. 모집은 서울지역의 H병원 산부인과와 경기지역의 J산부인과 전문병원에 각각 전문의와 상의하여 ‘미술을 통한 태교교실’이라는 이름으로 프로그램 안내문을 공지한 후, 이 병원을 방문한 임신부들 중 프로그램에 신청한 자로 하되, 시작시 임신 주수 25주 이상 - 28주 미만에 해당하며 연구기간동안 합병증이 없고 다른 태교관련프로그램에 참여하지 않으면서 연구의 목적을 이해하고 프로그램 참여에 동의한 자로 하였다. 그러나 프로그램 참여 의사는 있으나 시간과 양육문제를 고려하여 프로그램에 참여할 수 없거나 임신합병증이 있는 경우(총 6명)가 있어 이를 제외하고 홀수, 짝수 번 호로 무선 할당하여 홀수는 실험집단에, 짝수는 통제집단에 배정하였다.

본 연구는 3개월간 총 10회기의 프로그램으로 진행되나 개인적인 이유로 중간탈락하거나 3회기 이상 결석한 산모 4명과 통제집단의 경우 사후검사가 회수되지 않은 3명은 분석에 포함시키지 않았다. 따라서 본 연구의 대상자는 결과적으로 실험집단 8명, 통제집단 8명이며 연구대상자의 일반적 특성은 표 1과 같다.

미술치료기법을 적용한 태교프로그램의 효과검증은 두가지 연구설계로 하였다. 우선 불안에 대한 효과를 알아보기 위해 프로그램에 참여하는 실험집단과 참여하지 않은 통제집단을 비교하는 사전사후 실험설계를 채택하였고 프로그램 처치후 실험집단과 통제집단의 모성

표 1. 연구대상의 사회인구학적 특성 비교

변 인	구분	실험집단	통제집단
연 령	30세 미만	4명	3명
	30세 이상	4명	5명
	평균	29.4세	30.3세
결혼기간	1년 미만	2명	-
	1-3년	4명	3명
	3년 이상	2명	5명
자녀수	없음	7명	4명
	1명	-	4명
	2명	1명	-
계획임신	계획	5명	8명
	무계획	3명	-
유산경험	있음	3명	4명
	없음	5명	4명
태교여부	계획해서 한다	-	1명
	그때그때 한다	8명	7명
	하지 않는다	-	-
총수입	200-300만원	8명	6명
	300만원 이상	-	2명
학 력	고졸	1명	1명
	대졸 이상	7명	7명
종 교	있음	7명	5명
	없음	1명	3명
직 업	있음	2명	2명
	없음	6명	6명

정체성과 산후우울이 어떠한 차이가 있는지 알아보기 위해서 사후검사 실험설계를 채택하였다. 이를 모형으로 나타내면 표 2와 같다.

측정도구

우울척도(CES-D, 산후우울). CES-D(The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale): 이 척도는 산후우울에 영향을 미칠 것으로 고려

표 2 태교프로그램의 효과검증 실험설계

	사전		사후
실험집단A	O ₁	X	O ₂ O ₃
통제집단B	O ₁		O ₂ O ₃

X: 태교프로그램 실시
O₁: 사전검사(불안, 우울)
O₂: 사후검사(불안)
O₃: 사후검사(산후우울, 모성정체성)

되는 사전우울을 측정하기 위해 사용한 것으로, 일반인을 대상으로 우울증의 역학적 연구를 통해 Radloff(1977)가 개발한 자기보고형 척도를 전점수와 이민규(1992)가 번안하였고 총 20문항으로 구성되어 있으며, 지난 주에 경험한 증상의 빈도에 따라 리커트식 4점 척도상에 표시하게 한다. 전점수와 이민규(1992)가 보고한 내적 일치는 .89로 나타났으며, 미국에서는 16점을 우울분류 기준점으로 사용하고, 한국에서는 16점을 그대로 사용하는 것에 무리가 있어 24점을 기준으로 했을 때 우울 집단과 비우울 집단을 가장 잘 변별해주는 것으로 보고(신승철 등, 1991)하였다. 본 연구대상 산모들은 우울 점수의 범위가 7점- 22점으로 나타나 한국기준으로 했을 때 우울집단에 포함되지는 않았다.

산후우울척도: 산후우울 측정도구는 배정(1996)가 Zung(1965)의 SDS(Self-Depression Scale)와 Beck, Ward, Meldelson(1961)의 BDI를 토대로 개발한 것으로 총 46문항으로 구성되어 있다. 이 도구에서는 산후 우울을 정서적 양상, 인지적 양상, 아기와의 관계(부정적 느낌), 아기와의 관계(부담감), 부정적 자아정체감, 신체생리적 양상, 대인관계 양상의 7개 요인으로 구

분하고 있다. 개발 당시 신뢰도계수는 .95였다. 이 도구는 4점 척도로서 점수범위는 46점에서 184점이며 점수가 높을수록 산후우울의 정도가 높은 것을 의미한다. 산후우울이 분만후 첫 48시간 이내에 발생하며(Van Den Bergh, 1980), 8주 이내에 대부분 출현한다는 연구(박영숙, 1991)에 근거하여 본 연구에서는 출산 후 4주 이내에 실시하였다.

불안척도(STAI). 임신부의 불안측정은 Spielberg(1983)가 고안한 상태-특성불안 측정 중 임신이라는 상황에 맞는 상태불안만을 선택하여 김정택(1978)이 번안한 것을 사용한다. 이 척도는 비병리학적인 불안사례를 평가하는 것으로 총 20개의 문항으로 구성되어 있으며 현재 상태에 대한 정서의 강도를 묻는 항목들로 구성되어 있으며, 평점 방법은 ‘거의 그렇지 않다’ 1점에서부터 ‘매우 그렇다’ 4점으로 하고 이중 긍정적인 항목인 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20문항은 역으로 환산하며 점수가 높을수록 불안이 높은 것을 의미한다. 김정택과 신동균(1978)의 연구에서 신뢰도계수는 .92로 나타났다.

모성정체성척도. 이 척도는 Rubin(1984)의 모성 정체성 이론에 근거하여 김혜원과 홍경자(1996)가 개발한 것으로 어머니의 역할 심상, 행복감, 모-태아 상호작용, 부정적 정서에 관한 40문항으로 된 리커트식 4점 척도로 구성되어 있다. 개발당시 척도의 신뢰도는 .92로 나타났다. 점수가 높을수록 모성정체성 정도가 높은 것임을 의미한다.

프로그램평가척도(SEQ). 이 척도는 Stiles(1980), Stiles와 Snow(1984)가 상담의 회기 성과

를 측정하기 위하여 개발한 도구로, 회기가 끝난 직후 치료시간에 대한 즉시적 성과를 알아보는 것이다. 우리나라에서는 오경희(1986)와 최윤미(1987)가 번안하여 요인분석과 신뢰도를 검증하였으며, 이상희(1993)는 국내 활용을 위한 타당화를 시도하였다. 본 연구에서는 이상희(1993)가 번안한 것을 사용하였다. 이 질문지는 전반부 12문항과 후반부 12문항이 의미분석 형태의 양극 형용사쌍으로 구성되어 있으며 7점 척도로 되어있다. 전반부는 ‘깊이’, ‘순조로움’ 요인으로 된 치료시간 자체에 대한 평가, 후반부는 ‘긍정적 정서’, ‘각성도’ 요인으로 구성된 치료 직후의 정서상태를 나타내며, ‘깊이’는 치료회기가 얼마나 가치있는가를, ‘순조로움’은 얼마나 편안한 회기였는가를 의미하며, ‘긍정적 정서’는 회기후 얼마나 기분이 좋고 자신감이 들며 불안하지 않은가를, ‘각성도’는 회기후 정서적 각성상태를 의미한다. 본 연구에서는 매 회기가 끝난 직후 실시하였다.

연구절차

임신부 태교미술치료 프로그램의 이론적 기반 탐색 및 개발. 본 연구를 위해 2003년 1월부터 6월까지 서론에서 제시한 기존의 태교프로그램, 임신부의 심리적 특성에 대한 이론을 탐색하고 이론적 근거를 토대로 프로그램의 주제를 정하였다.

사전검사. 본 프로그램을 실시하기 전, 홍보를 통해 모집된 임신부들을 대상으로 태교미술치료에 대한 유인물을 통한 오리엔테이션을 실시하였고 동의서와 인구사회학적 배경질문지를 작성하게 하였으며 사전검사(불안, 우울)를 실시하였다.

태교프로그램 실시. 개발된 프로그램을 중재로 하여 2003년 7월 12일부터 9월 13일까지 10주간 주 1회씩 총10회기의 프로그램을 실시하였다.

사후검사. 전체 10회기의 프로그램이 진행된 후 사후검사로 우선 모성정체성은 실험집단은 10회기가 끝난 당일 프로그램 후에 실시하였으며, 통제집단은 해당 주에 질문지가 도착하도록 하여 반송용 봉투를 이용하여 우편을 통해 다시 보내도록 하였고, 산후 우울 검사는 각각의 임신부들의 출산일이 다르므로 출산일을 기준으로 하여 2주 - 4주 이내에 방문하여 실시하였다.

자료처리. 먼저 연구대상자의 인구사회학적 배경의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도를 구하고 프로그램에 영향을 미칠 수 있는 변인(불안, 우울), 프로그램 효과변인(불안, 산후우울, 모성정체성)에 대해 평균과 표준편차를 산출하였고 실험집단과 통제집단간 차이검증을 위해서 윌콕슨 검증을 실시하였다. 윌콕슨 부호순위검증(집단내)과 윌콕슨 순위합(집단간) 검증은 표본수가 작을 때 정규분포를 따른다는 가정에 문제가 있을 수 있어 자료의 분포를 전혀 가정하지 않는 비모수적 통계분석방법이다. 본 연구는 표본수가 실험집단, 통제집단 각각 8명씩 총 16명이므로 이를 분석 방법으로 사용하였다. 양적연구에 대한 모든 통계처리 도구는 SAS를 이용하였으며, 유의수준은 $p < .05$ 로 하였다.

III. 결과 및 해석

실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증 결과

먼저 프로그램 실시 전 우울, 불안에 대해 실험집단과 통제집단이 동질한가를 알아본 결과는 표 3과 같다.

표 3에 제시된 바와 같이 프로그램이 실시되기 전두 집단이 불안, 우울에 대해 모두 차이가 없는 것으로 나타났다.

불안에 대한 프로그램 효과검증

표 4는 프로그램을 실시한 전후로 임신부들의 불안이 어떠한 변화를 보였는지 파악하기 위하여 집단별로 사전, 사후 불안의 차이를 윌콕슨 부호순위 검증으로 비교한 결과이다.

표 3. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증결과

변인	집단	n	M(SD)	Z
우울	실험집단	8	1.71(0.27)	0.79
	통제집단	8	1.63(0.33)	
불안	실험집단	8	1.96(0.21)	0.42
	통제집단	8	1.93(0.38)	

표 4에서 알 수 있듯이, 실험집단과 통제집단의 불안점수는 프로그램 후 차이가 나타났다. 즉, 불안에 대한 사전, 사후 검사를 비교해 볼 때 실험집단은 사전검사(M=1.96)에서 사후검사(M=1.48)로 평균 0.48점정도 낮아졌고, 그 변화정도를 개인별로 비교한 결과 8명 모두 불안 점수가 낮아졌다. S값도 -18(p<.01)로 나타나 프로그램을 실시한 후 실험집단의 불안은 감소되었다고 할 수 있다. 통제집단의 경우는 사전검사(M=1.93)에서 사후검사(M=1.94)가 거의 변화가 없었으며 S값이 1로 사전, 사후 점수에서 통계적으로도 유의한 차이가 없었다. 따라서 본 프로그램은 임신부의 불안을 감소시키는 데 효과가 있었다.

산후 우울에 대한 프로그램 효과검증

출산 후 집단 간 산후 우울이 어떠한 차이가 있는지를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 산후우울의 차이를 윌콕슨 순위합 검증으로 비교한 결과는 표 5와 같다.

표 5에 나타난 바와 같이, 산후우울은 실험집단과 통제집단간의 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 하위요인들 중 아기와 관계에 있어서 부담감을 느끼는 정도가 실험집단에 비해 통제집단이 크게 나타났다. 따라서

표 4. 실험집단과 통제집단의 사전, 사후 불안 차이

변인	집단	M(SD)	음의등위 사후-사전			양의등위 사후-사전			S
			사례수	평균등위	등위합	사례수	평균등위	등위합	
불안	실험집단 (n=8)	사전 1.96(0.21)	8	4.5	36	0	0.0	0	-18**
		사후 1.48(0.20)							
	통제집단 (n=8)	사전 1.93(0.38)	4	4.8	19	4	4.3	17	1
		사후 1.94(0.28)							

** p<.01

표 5. 실험집단과 통제집단의 산후우울 하위요인 별 차이

변 인	집단	n	M(SD)	Z
정서적양상 (자아통제의 어려움)	실험집단	8	1.44(0.40)	-1.54
	통제집단	8	1.80(1.43)	
인지적양상 (자아개념 손상)	실험집단	8	1.14(0.23)	-0.58
	통제집단	8	1.27(0.37)	
아기와의 관계 (부정적느낌)	실험집단	8	1.33(0.39)	-0.05
	통제집단	8	1.29(0.26)	
산 후 우 울 아기와의 관계 (부담감)	실험집단	8	1.73(0.53)	-1.91*
	통제집단	8	2.28(0.35)	
부정적 자아정체감	실험집단	8	1.73(0.47)	-0.91
	통제집단	8	1.95(0.41)	
신체생리적 양상	실험집단	8	2.50(0.50)	0.97
	통제집단	8	2.25(0.38)	
대인관계양상 (타인에 대한 원망)	실험집단	8	1.50(0.53)	-0.91
	통제집단	8	1.75(0.56)	
전 체	실험집단	8	1.56(0.33)	-1.10
	통제집단	8	1.79(0.29)	

* p<.05

본 프로그램은 산후우울의 하위요인 중 아기와의 관계에 있어서 부담감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 볼 수 있다.

모성정체성에 대한 프로그램 효과검증

프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 모성정체성의 차이는 표 6과 같다.

표 6. 실험집단과 통제집단의 임신부의 모성정체성 하위요인별 차이 비교

변 인	집단	n	M(SD)	Z
어머니로 행 서의 위 역할심상	실험집단	8	2.96(0.70)	0.90
	통제집단	8	2.56(0.66)	
요 모-태아 인 상호작용	실험집단	8	3.44(0.43)	2.07*
	통제집단	8	2.70(0.69)	
행위요인 모 성 전 체	실험집단	8	3.20(0.41)	1.79
	통제집단	8	2.63(0.59)	
정 정 부정적 체 서 정서	실험집단	8	3.74(0.34)	1.39
	통제집단	8	3.31(0.65)	
성 요 행복감	실험집단	8	3.66(0.27)	2.91**
	통제집단	8	2.93(0.43)	
정서요인 전 체	실험집단	8	3.69(0.27)	2.43**
	통제집단	8	3.10(0.48)	
전 체	실험집단	8	3.45(0.27)	2.52**
	통제집단	8	2.87(0.43)	

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

표 6에서와 같이 모성정체성 전체에 있어서 실험집단(M=3.45)과 통제집단(M=2.87)이 유의한 차이(Z=2.52, p<.01)가 있었고, 이를 행위요인과 정서요인으로 나누어 살펴볼 때, 행위요인 전체에서는 유의한 차이가 나타나지 않았으나 하위요인 중 모-태아 상호작용이 실험집단(M=3.44)과 통제집단(M=2.70)간 유의한 차이(Z=2.07, p<.05)가 있었다. 또한 정서요인에서는 정서요인 전체에서 유의한 차이(Z=2.43, p<.01)가 나타났을 뿐 아니라 하위요인에서도 행복감이 실험집단(M=3.66)과 통제집단(M=2.93)간 유의한 차이(Z=2.91, p<.01)가 있는 것으로 나타났다.

즉, 태교미술치료 프로그램에 참여한 임신부가 참여하지 않은 임신부들에 비해 모성정체성이 더 높음을 알 수 있고 본 프로그램이 모성정체성에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 미술이라는 매체를 통해 임신부가 임신기간동안 심리적으로 안정되도록 하고 어머니로서의 적응을 돕고자 미술치료기법을 적용한 태교프로그램을 개발하여 그 효과를 알아본 것이다.

미술치료기법을 적용한 태교프로그램은 임신부의 산후우울 전체에 있어서는 효과가 없는 것으로 나타난 반면, 불안과 산후우울의 하위요인인 아기와의 관계(부담감), 모성정체성에는 효과가 있는 것으로 나타났다. 이에 대해 좀 더 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 산후우울 전체에서 효과가 나타나지 않은 결과는 연구대상 임신부들의 우울 점수가 전반적으로 낮아서 기인할 수도 있고, 연구대상 임신부의 표본수가 적어 그 차이를 밝히는데 어려움이 있었을 것으로 추측할 수 있다. 또한 프로그램이 실시된 시기는 임신 25주-28주에 해당하는 시기로 임신 중기이고 프로그램이 실시된 후는 임신 후기에 해당하는 시기로 임신 중 우울이 초기에는 증가하고 중기에 다소 감소하다가 말기에 다시 증가하는 것이 보편적인 형태(정옥분, 정순화, 2000)라는 점에서는 연구대상의 임신부들 모두 다소 차이가 있으나 감소하는 추세로 보여져 임신 전반에 대한 우울 현상을 연구해 볼 필요가 있으며, 임신 중 우울에 대한 치료 사례의 선행연구를 찾아볼 수 없었으므로 이

에 대한 접근이 요구된다. 그러나 산후우울의 하위변인 중 아기와의 관계(부담감)에서는 실험집단과 통제집단간 차이를 보여 프로그램에 참여한 임신부들이 참여하지 않은 임신부들에 비해 산후우울에 영향을 주는 아기에 대한 부담감은 적게 느끼는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 아기에 대한 부담감이 다른 산후우울의 하위변인에 비하여 모성역할과 관련된 것으로 볼 수 있어, 본 프로그램의 주제가 임신부의 심리사회적 발달과제를 토대로 한 어머니됨의 준비과정에 초점을 두었기 때문으로 여겨진다.

둘째, 본 프로그램이 임신부의 불안을 낮추는게 효과가 나타난 것은 분만이 가까워질수록 불안이 더 증가한다는 선행연구 결과(정송자, 1974)를 참고해볼 때 미술이라는 매체를 활용하여 정서적으로 지원하는 것을 목적으로 하였고 있으므로 보여진다. 그리고 이는 그림 일기 형식의 미술치료 기법을 도입하여 분만 불안을 감소시킨 반주영(2002)의 연구결과와 일치된 결과이다. 여기서 불안이 감소했다는 것은 불안이 심리적인 요소라는 점에서 이 프로그램에서 다루어진 주제에 인한 효과라기 보다는 방법과 매체에 의한 효과로 해석될 수 있다. 왜냐하면 미술치료에서 그림을 그리는 사람은 자신의 긍정적, 부정적 정서, 신체적 고통, 의식되고 있는 문제점들을 이미지로 표현함으로써 구체화하여 자신의 감정을 그림을 통해 봄으로써 치유효과를 가져오기 때문이다. 방법에 있어서 집단으로 하는 것은 자기와 비슷한 상황에 처해있는 다른 사람들에 의해 보상을 받을 뿐 아니라 자기개방을 더 용이하게 할 수 있어 동일한 상황에 있는 임신부들이 서로 함께 작업을 하고 피드백을 교환하는 시간이 유용하게 작용했을 것으로 보여진다.

셋째, 본 프로그램은 모성정체성을 높이는 데 효과가 나타났는데, 이는 모성정체성이 임신동안 발전되기는 하나 직관이나 본능적으로 습득되는 것이 아니라는 점(Rubin, 1984)에서 본 프로그램이 임신부의 심리적인 부분과 어머니로서의 적응을 돕는 것에 목표를 두었고, 내용 중에는 어린 시절의 회상이나 자신의 삶을 되돌아보는 작업 등이 다루어져 임신기간에 모성을 가지게 되는 과정에서 과거의 기억이 갈등을 일으켜 모성으로서 전환을 어렵게 하는 것(Pines, 1972)을 어느 정도 중재해 준 것으로 보여진다. 그리고 관계를 인식해보는 ‘나와 아기’, ‘어머니의 역할’ 등의 작업 내용은 임신, 출산, 어머니 역할의 중요성을 인식하는 것으로 모성에 대한 가치와 관련되며 이는 모성정체성에 직접적인 영향을 미치는 변수라는 점(김혜원, 1996)에서 프로그램의 효과를 나타내는데 직접적인 영향을 준 것으로 해석할 수 있겠다. 또한 모성정체성의 정서요인 전체에서 프로그램의 효과가 나타났고, 각각의 하위변인에서는 행위요인에서는 모-태아 상호작용이, 정서요인에서는 행복감이 집단간 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 전반적으로 임신기간 동안 모성정체성이 발전한다(Rubin, 1984)는 측면에서 임신부라면 누구나 어머니로서의 역할심상 등 주로 행위적인 요소는 잘 이루어진다고 보여지나 태아에 대한 주된 감정과 관련된 정서적인 요소는 교육이나 학습으로 이루어지는 것이 아니라 심리적인 안정에서 비롯되기 때문으로 해석될 수 있겠다.

본 연구에서 얻어진 결과를 토대로 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램을 개발하는데 있어서 심리치료적 요소를 띤 태교프로그램이 전문한

실정이어서 다소 어려움이 많았다. 따라서 정서적 지지 서비스 중심의 다양한 태교상담 프로그램이 개발, 실시되어 효과성을 비교해보는 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구의 대상은 현실적인 제약으로 서울과 경기 지역 총 16명의 임신부를 대상으로 하였으므로 대표성을 나타낸다고 보기 어려우며, 참여집단과 비참여집단의 인구사회학적 차이를 고려할 때 완전한 동질집단을 구성하기 어려워 통계적인 결과를 일반화하는데 한계가 있을 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 프로그램 대상수를 늘리거나, 다수의 집단에 실시하여 효과를 살펴보는 것도 필요할 것으로 생각된다.

셋째, 본 연구는 미술치료만을 도입한 태교 프로그램이어서 다소 생동감있게 진행되지 못한 아쉬움이 있었다. 따라서 추후 연구에서는 임신부들을 대상으로 음악이나 연극, 무용과 같은 다양한 치료매체를 적용해보는 것도 고려해볼 만하다.

참고문헌

- 강정희 (1980). 임신부의 불안공포의 원인과 정도에 관한 연구. *간호학회지*, 10(2), 1-11.
- 김기영 (2000). 태교관점 임부 교실이 모아 애착에 미치는 효과. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김말숙 (2002). 집단미술치료 프로그램이 보육시설 청소년들의 정서함양과 정서지능에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정순 (2002). 태담과 촉각 자극의 모-태아 상

- 호작용 증진 프로그램이 모아 상호작용에 미치는 효과. 경희대 대학원 박사학위 논문.
- 김정택(1978). 특성불안과 사회성과의 관계. 고려대 대학원 석사학위논문.
- 김정택과 신동균(1978). STAI의 한국표준화에 관한 연구. *최신의학*, 21(1), 1223-1229.
- 김혜원 (1996). 초임부의 모성정체성에 관한 모형 구축. 서울대 대학원 박사학위논문.
- 김혜원, 홍경자 (1996). 임부의 모성정체성 측정을 위한 척도개발. *대한간호학회지*, 26(3), 531-543.
- 박성희 (1997). 상담학 연구방법론. 서울: 양서원.
- 박영숙 (1987). 라마즈 출산교육 프로그램 운영에 대한 평가. *간호학회지*, 17(1), 56-62.
- 박영숙 (1991). 산욕기 초산모의 모성전환과정. 서울대 대학원 박사학위논문.
- 박인영 (2000). 태교에 대한 대상관계이론 적용 연구 -위니콧의 부모-유아 관계 이론을 중심으로-. 연세대 연합신학대학원 석사학위 논문.
- 반주영 (2002). 그림일기 형식의 미술치료가 초임부 의 분만심리에 미치는 영향. 대구대 대학원 석사학위논문.
- 배정미 (1996). 산후 우울의 이론적 모형구축에 관한 연구. 이화여대 대학원 박사학위 논문.
- 신승철, 김만권, 윤관수, 김진학, 이명선, 문수재, 이민준, 유계준 (1991). 한국에서의 Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(CES-D)의 사용. *신경정신의학*, 30(4), 752-766.
- 윤귀남, 조미영 (1992). 조산사의 라마즈 산전 교육에 대한 중요성 인식과 수행정도 및 저해요인에 관한 연구. *모자간호학회지*, 7, 21-31.
- 이장호 (1995). 상담심리학. 서울: 박영사.
- 전검구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발연구 I. *한국심리학회지: 임상*, 11, 65-76.
- 정송자 (1974). 임부의 공포와 개인 및 환경변인의 상호관계에 관한 연구. *간호학회지*, 4(2), 131-140.
- 정영숙 (2001). 산전 애착 증진 간호중재 프로그램이 임부의 애착유형에 따라 산전애착에 미치는 효과. 경북대 대학원 박사학위논문.
- 정옥분, 정순화 (2000). 부모교육. 서울: 양서원.
- 조미영 (1987). 초산모의 분만유형별 분만경험에 대한 지각과 모아상호작용 과정에 관한 연구. 이화여대 대학원 박사학위논문.
- 최애규 (1992). 임신부의 모성적응에 대한 연구. 포천선린전문대학 논문집, 13(2), 173-194.
- 토마스 버니 (1981). 태아는 알고 있다. 샘터사.
- 하영수 (1968). 한국 임신부의 심리상태에 관한 연구. *중앙의학*, 14(4), 316-325.
- 한국미술치료학회 편 (1995). 미술치료의 이론과 실제. 동아문화사.
- 황란희 (2000). 임부의 상태불안과 태아애착행위와의 관계 연구. 광주여대 논문집, 3, 429-44.
- Beck, A. Ward, C., Meldelson, M. (1961). An inventory for measuring depression *Arc. General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Carter-Jessop, L. (1981). Promoting maternal attachment through prenatal intervention. *The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 6, 107-112.

- Frederick, W. (2001). *Prenatal Parenting*. Regan Books.
- Gonzalez, C. E. (1989). The Music Therapy-Assisted Childbirth Program: A Study Evaluation. *Pre- & Perinatal Psychology*, 4(2), 111-124.
- Humenick, S. (1988). *Childbirth education; practice, research and theory*. Saunders Company.
- Lederman, R. P. (1984). *Psychosocial Adaptation in Pregnancy. Assessment of Seven Dimensions of Maternal Development*. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey.
- Leifer, M. (1980). *Psychological effect of motherhood: A Study of first pregnancy*. New York: Draeger Press.
- Liebmann, M. (1986). *Art Therapy For Group*. Brookline Books.
- Pines, D. (1972). Pregnancy and motherhood: Interaction between fantasy and reality. *British Journal of Medical Psychology*, 45, 333-343.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Rubin, R. (1967). Attainment of the Maternal Role: Part I Process, *Nursing Research*, 16, 237-245.
- Rubin, R. (1984). *Maternal identity and the maternal experience*. New York: Springer Publishing.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. e., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Van-Den-Bergh, R. L. (1980). Postpartum depression. *Clin. Obstet. Gynecol.*, 23, 1105-1111.
- Wenner, N. K., Cohen, M. B., Weight, E. V., Kvarnes, R. G., Ohaneson, E. M., & Fearing, J. M. (1969). Emotional problem in pregnancy. *Psychiatry*, 32, 389-410.
- Yalom, I. D. (1985). *Impatient group psychotherapy*. New York: Basic Book.
- Zung, W. W. K (1965). A Self-Rating Depression Scale. *Arc. General Psychiatry*, 12, 63-70.

1 차원고접수 : 2006. 01. 17.

수정원고접수 : 2006. 02. 28.

최종게재결정 : 2006. 03. 06.

The effects of the 'Taegyo' program using art therapy techniques on the anxiety, postpartum depression and maternal identity of pregnant women

Eunjoo Hong

DongKuk University

Jaeyeon Lee

Sookmyung Women's University

The purpose of this study is to develop the 'Taegyo' program for pregnant women using art therapy techniques and to examine its effectiveness in anxiety, postpartum depression and maternal identity of pregnant women. This program has been developed through the following procedures: review of 'taegyo', psychological character of pregnant women related literatures. And this program based on psychosocial adaptation in pregnancy and group art therapy. The program consists of the initial stage(3rd session), the mid-stage(4th session) and the final stage(3rd session). The design of experiment for this study are Pretest-posttest control-group design and Posttest-only control-group design. The subjects of this study consist 16 pregnant women. 8 pregnant women in Seoul and Gyeonggi-do were subjected to the 10 sessions of 120 minutes weekly program. The control group was also composed of 8 pregnant women who were similar to the intervention group. The conclusions of this study were as follows: this program is effective to decrease anxiety, postpartum depression(less burden) and improve maternal identity. Especially, they showed a higher mother-fetus interaction from the behavioral factor and a higher happiness from the emotional factor in maternal identity.

Key words : 'Taegyo' program, art therapy techniques, anxiety, postpartum depression, maternal identity

부록. 프로그램 내용

회기	프로그램	내 용
1	* 태교미술치료 프로그램에 대한 소개 * 재료와 친해지기 * '나'상징(별칭짓기)	- 태교미술치료 프로그램이 무엇인지에 대해 이야기 나누고 각자 생각하는 태교의 의미를 생각해본다. - 미술이라는 친숙하면서도 생소한 재료들을 함께 체험하면서 재료의 느낌을 나누고, 자신에게 가장 편안하게 느껴지는 재료로 자유롭게 표현해본다. - 재료를 탐색하는 과정에서 프로그램 참여자들 스스로 자신을 가장 잘 나타낼 수 있는 것으로 상징적으로 표현하고 별칭과 함께 소개하는 시간을 갖는다.
2	* '나와 아기'	- 전지를 벽에 붙여놓고 임신부가 원하는 포즈를 취한다. - 돌씩 서로 도와 body-line을 그려준 후 아기와 내가 하나의 공간에 함께 한다는 것을 생각하며 자유롭게 표현하고 아기를 상징적으로 나타내본다.
3	* 태교관련 비디오 시청(출생전 심리/애착관련) * '엄마'가 된다는 건 (여자-아내-엄마)	- 태아와 모와의 관계에 대한 정보를 제공하기 위해 시청각 자료(비디오)를 사용하여 함께 시청한다. - 시청후 느낌을 나누면서 '엄마'가 된다는 의미를 상징적으로 표현해본다.
4	* '나의 어린시절': 어머니와 나의 관계	- 임신부 자신의 어린시절을 떠올리면서 어머니와관련된 기억들, 어머니의 이미지, 어머니와 자신과의 관계를 떠오르는 대로 자유롭게 원하는 재료로 표현해본다.
5	* '가족관계망'	- 임신부 자신과 뱃속의 태아를 포함하여 현재 임신부 스스로 가족의 구성원으로 생각되는 모든 사람들을 플라쥬 기법을 활용하여 잡지에서 이미지를 찾아 붙이고 싶은 위치에 붙여 표현해본다.
6	* '내안의 화/ 그 반대감정'	- 치료실을 어둡게 한 상태에서 눈을 감고 배경음악을 들으며 차츰차츰 어린 시기로 내려가면서 떠오르는 '화'의 감정들을 원하는 방식으로 표현해보고 이러한 감정과 반대되는 감정이 무엇인지 함께 표현해본다.
7	* '내안의 감정창고': 창고정리 (담고 싶은 보물감정/ 버리고 싶은 쓰레기감정)	- 임신부 자신이 임신후 느꼈거나 현재 느끼고 있는 자기 안의 모든 감정들을 떠올리면서 그 중에 담고 싶은 감정과 버리고 싶은 감정을 정리해본다.

부록 1. 계속

회기	프로그램	내 용
8	* ‘엄마뱃속에서, 지금, 그리고: life-line-	- 자신의 인생을 표현하고자 하는 색지를 고른다. - 그 위에 임신부 자신이 태어나기 전인 태아기때부터 유아기, 아동기, 청소년기, 남편과의 만남, 결혼, 임신, 현재, 출산, 양육과정까지 인생의 전 과정을 선으로 먼저 나타낸다. - 각각의 시기를 원하는 색으로 표현한 후 풀라쥬를 이용하거나 그림으로 각 시기를 표현해본다.
9	* ‘고맙다! 나의 몸..’ * ‘엄마의 에너지로’: 숨풍숨풍	- 지금까지의 임신기간을 떠올리면서 자신의 신체를 그림으로 그리고 신체부위 각각을 느끼면서 하고 싶은 말을 써본다. - 위의 과정에 이어 이번엔 지점토를 이용하여 자신의 신체를 표현한 후 색점토를 이용하여 몸에서 느껴지는 임신부 자신의 엄마로서의 에너지를 표현해본다.
10	* ‘엄마, 아빠의 선물’ * 전시후 소감	- 부부가 함께 참여하여 상자를 준비해온 후 각종 천이나 끈, 잡지의 여러 이미지들, 미술재료들을 이용하여 태어날 아이에게 주고 싶은 선물상자를 꾸며본다. - 지금까지의 작품을 부부가 함께 치료실 벽의 원하는 위치에 모아서 붙여보고 여러 부부들이 공유하면서 지난 회기들에 대한 느낌을 나눈다.