

사진치료 프로그램이 대학생의 자기의식과 삶의 목적수준에 미치는 효과

김 민 화¹⁾

김 준 형²⁾

한북대학교 영유아보육학과

본 연구의 목적은 사진치료 프로그램이 대학생의 자기의식과 삶의 목적수준에 미치는 효과를 검증하는 것이다. 연구대상은 대학생 총 30명으로 구성하였다. 연구대상자들은 실험집단 15명(남 6명, 여 9명), 통제집단 15명(남 5명, 여 10명)으로, 실험집단은 8회기에 걸쳐 3시간 씩 사진치료 프로그램에 참여하였고 통제집단은 일반 수업에 참여하였다. 사전·사후검사 도구는 자기의식 척도와 삶의 목적수준 척도를 사용하였다. 사전검사의 동질성 검증을 위해 t검증을 실시하였고, 사후검사의 비교를 위해 공변량분석을 적용하였다. 연구결과, 실험집단은 통제집단에 비해 자기의식과 삶의 목적수준이 유의하게 향상되어, 사진치료 프로그램이 대학생의 자기의식과 삶의 목적수준을 향상시키는데 효과적인 것으로 나타났다. 자기의식의 하위요인에서 공적 자기의식과 사회적 불안은 유의한 차이를 보였으나 사적 자기의식은 유의한 차이를 보이지 않았다. 본 연구는 국내에 선행연구가 거의 없는 사진치료 프로그램의 효과성을 입증한 연구로서 향후 사진치료기법을 활용한 다양한 사진치료연구에 도움을 줄 것으로 기대된다.

주제어 : 사진치료, 대학생, 자기의식, 삶의 목적수준

1) 한북대학교 영유아보육학과, 조교수

2) 교신저자 : 한북대학교 영유아보육학과, 겸임교수 (E-mail : junkim119@naver.com)

I. 서론

요즘 대학생들 사이에는 ‘나답게’, ‘나니까’라는 말이 유행어처럼 사용되고 있다. 그러나 학생상담을 하다보면 ‘나답게’는 공허한 메아리에 불과함을 느낄 수 있다. 대다수의 학생들이 성적을 기준으로 대학에 진학하였고 자의 반, 타의 반으로 선택한 학과전공에 스스로를 맞추려고 노력하고 자신이 하고 싶은 것이 무엇인지도 확실하지 않았다. 이러한 현상은 자신의 미래를 위해 열심히 노력하면서 즐겁게 사는 것을 방해하고, 다람쥐 쳇바퀴 돌듯 등하교를 반복하는 목적 없는 생활을 하게 한다. 목적이 불분명한 ‘나답게’는, 성인이 되어가는 준비기로서의 청소년기와 밀접하게 연관된다.

청소년기는 자아개념을 확립하고 삶의 의미와 목적을 설정하는 시기이나, 청소년기에 충분한 고민의 시간을 경험하지 못하고 대학에 진학한 학생들은 뒤늦게 신체적, 성적 성숙과 사회적 미성숙 간의 불균형, 학업과 진로문제 등에서 갈등과 위기를 겪는다. 이러한 갈등과 위기는 대학생들의 정서적 혼란과 방황으로 이어져 자신의 삶에 대한 의미와 목적설정이 쉽지 않게 되고, 긍정적인 비전을 가지지 못한 채 자신이 누구인지, 진정 자신이 원하는 삶이 무엇인지 알아차리지 못하게 할 수도 있다. 그러므로 나를 진정으로 ‘나답게’ 만들어주는 자아개념, 삶의 의미와 목적을 발견하는 것은 현대사회를 살아가는 대학생들에게는 매우 절실한 과제라 하겠다.

Erikson은 청소년기는 아동에서 성인으로 옮겨가는 과도기로서 성인으로서의 주체성과

인생관을 확립하는 시기라고 하였다(이형득, 1984). 따라서 청소년기의 발달과업을 달성하지 못한 채 대학생이 되었다면, 그는 주체성을 확립하지 못하고 삶의 의미를 발견하지 못하여 무가치감, 무의미, 권태감 등의 상태에 빠지게 된다. 이러한 상태에서 벗어나기 위해 무계획적이고 무기력하게 살아가거나 감각적 쾌락을 추구할 가능성도 배제할 수 없다. 이때 필요한 것이 청소년기의 발달과업을 뒤늦게나마 달성하려는 노력, 즉 자아개념을 찾는 일이다. 자아개념(self-concept)이란 자신을 둘러싸고 있는 사회와 환경 속에서 형성되는 자신에 대한 총체적인 지각이나 느낌이며, 인간 행동 방향을 결정하는 중요한 요인이다(송수지, 남궁지영, 김정민, 2012). 자아개념은 나 자신과 환경을 포함하며, 총체적인 지각과 느낌의 형태를 갖는다. 따라서 자아개념과 밀접하게 연관되는 것 중의 하나가 자기의식이다(송인섭, 1990). 자기의식(self-consciousness)은 주체로서의 자기와 객체로서의 자기 자신에 대한 평가로 삶의 과정에 중요한 의미를 부여하며 각자의 경험에 의해 다르게 형성된다. 또한 자기의식이란 자신에게로 주의를 기울이는 하나의 정신과정으로 자기에게로 향한 관심이 존재하는 상태이며, 자기의식은 상황적 변인이나 만성적 경향성, 혹은 둘 다에 의한 상태로서 정의될 수 있다(이지현, 2004).

Fenigstien(1979)은 자기의식을 개인의 특질 차원으로 개념화시키고 사적 자기의식, 공적 자기의식, 사회적 불안의 세 영역으로 구분하였다. 첫째, 사적 자기의식은 타인은 관찰할 수 없지만, 자신이 관찰할 수 있는 자기의 내면적인 측면 즉 주관적인 감정, 사고, 목표,

의도, 동기 등 개인적인 태도에 관심이 집중되는 특성을 말한다. 둘째, 공적 자기의식은 타인이 관찰하고 평가할 수 있는 외향적인 측면 즉 외모, 행동, 말 등에 집중하는 특성으로, 개인이 다른 사람의 관찰을 지각할 때 생긴다. 공적 자기의식이 생성된 이후 개인들은 비로소 자기 자신을 사회적 대상으로 바라보게 된다. 셋째, 사회적 불안은 주로 공적 자기의식의 결과로 나타나며, 자신의 공적인 측면에 주의를 집중할 때 생기는 주관적 불편감이다. 사회적 불안은 사회적 대상으로서 자기를 인식할 때, 다른 사람의 앞에서 불안, 긴장, 당혹감, 수치심 등을 느끼는 것으로 공적 자기의식이 지나친 경우를 말한다. 따라서 공적 자기의식이 지나칠 때 사회적 불안이 야기된다고 볼 수 있다. 개인이 가지고 있는 사적 자기의식, 공적 자기의식, 사회적 불안은 함께 작용하여 개인의 사회적 행동에 영향을 미친다.

자기의식에 관한 연구를 살펴보면, 사적 자기의식이 높은 개인은 자아정체성 측면에 주목하기 때문에 자기의 내면 감정, 의견에 민감하고 충실하려는 경향이 있으며(Carver & Scheier, 1985), 태도와 행위 간의 일관성이 비교적 높은 것으로 나타난다. 이들은 자신의 정서적 상태에 더 민감하고 대인관계에서의 거부반응에 영향을 적게 받으며, 개인적 맥락에서 자신의 내부로부터 기인할 가능성이 높다(Froming & Caver, 1981). 또한 사적 자기의식이 강한 사람들은 자기 자신에 대해 좀 더 정확하게 알고 있으며 극단적으로 감정적인 반응을 보이는 경향이 있다(이향립, 2006). 반면 공적 자기의식이 높은 개인은 사회의 상호작

용에서 타인의 반응에 민감하여, 타인의 거부에 대한 책임을 자신에게 돌리는 경향이 높다(Fenigstien, 1979). 그 결과 왜곡된 자기의식은, 현실에 대한 부정적인 행동과 그릇된 가치관을 가지게 하여 삶의 의미와 목적을 추구하는데 실패하게 한다(장혜경, 1988). 한편 전반적인 자기의식이 고양된 사람은 자신의 내적 상태에 대한 보다 선명한 인지와 자신에 대해 보다 명료한 지식을 갖게 되며 과거의 경험이나 행동에 대한 기억을 쉽게 검색하게 되어 자기이해를 촉진시킬 수 있으며 자신의 통제가 용이해 질 수 있다(박아청, 1998). 이를 통해 고난과 역경 속에서도 삶의 이유나 존재에 대한 이유를 발견하게 되며 삶의 목적감, 의미감과 책임감을 가진다(이경은, 2000). 따라서 자기의식이 고양되면 삶의 의미와 목적을 발견할 수 있다.

삶의 의미란 의미치료의 기본 철학 중 하나로서, 외부세계에서 부여하거나 만들어내는 것이 아니라 스스로가 자신의 실존 의미와 목적을 찾으려는 의지를 가지며 이를 통해 삶의 목적과 방향을 발견하고자 동기화된 힘이다(Frankl, 1979). 즉 삶의 의미를 통해서 삶의 목적을 발견하게 되며, 삶의 의미와 목적은 스스로 발견하는 것이므로, 삶의 의미와 목적은 개개인의 상황에 따라 고유하게 존재한다는 것이다. 자신의 삶의 의미와 목적을 발견한 사람은 이후 삶에 대해 구체적인 목표로 옮겨가게 되고 자신의 가치와 가능성을 잘 파악하여 독립적이고 풍부한 생활을 유지하지만, 자신의 삶의 의미를 발견하지 못하거나 부정적일 때는 삶의 목표를 설정하지 못하고, 자신의 목표를 성취하고자 하는 의지도 없다(이

성옥, 1997). 따라서 ‘나답게’를 추구하는 대학생들이 삶의 의미를 찾도록 돕는 것은, 대학 생활에서뿐만 아니라 앞으로의 삶에 중요한 자원이 될 것이다.

Frankl(1979)은 삶의 의미를 발견할 수 있는 세 가지 지표로서 ‘창조가치’, ‘체험가치’, ‘태도가치’를 들고 있다. 첫째, 창조적 가치는 사람이 무엇을 창조해 내거나 인류사회를 위해서 무엇인가를 기여함으로써 실현되는 가치로 직종이나 직업상 지위나 활동반경의 크기가 아니라, 한 사람에게 부여된 구체적인 역할과 사명을 얼마만큼 훌륭하게 수행하고 있느냐를 말한다. 즉, 자기가 하지 않으면 안 되는 ‘그 무엇’이 있음을 자각할 때 창조가치가 우러나게 된다. 둘째, 체험적 가치는 진·선·미의 체험이나 인간 또는 자연과의 만남과 체험을 통해서 실현되는 가치이다. 예를 들어 음악 애호가는 음악회에서 자기가 좋아하는 음악을 감상했을 때 깊은 감동에 젖어드는 황홀한 순간을 체험함으로써 삶의 의미와 가치를 발견할 수도 있다. 이 순간의 절정체험이 결정적인 영향을 주어 전 생애에 걸쳐 의미와 가치를 부여하게 된다. 셋째, 태도적 가치는 프랭클이 세 가지 가치군 가운데서 가장 중요시한 가치이다. 태도적 가치는 한 사람이 어떻게 대처할 수도 없고, 피할 수도 없는 운명에 직면했을 때, 이 운명을 어떻게 수용하고 자신에게 의미를 가진 것으로 대할 것인가에 대한 결단적 태도이다. 비록 인간은 창조가치나 체험가치는 발견할 수 없게 되었다 할지라도 태도적 가치의 실현을 통해 어떤 어려운 상황 속에서도 삶의 의미를 발견할 수 있다.

이경은(2000)은 삶의 의미 발견이 실업계 청

소년의 삶의 목적수준을 높여 긍정적인 자아개념을 가질 수 있음을 보고하였으며, 김인선(2002)은 알코올 중독자를 대상으로, 박화조(1983)는 고교생을 대상으로 자아개념과 삶의 목적수준의 상관관계를 조사하여 삶의 목적수준이 높을수록 자아개념이 높고, 삶의 목적수준이 낮을수록 자아개념이 낮음을 밝혀 두 변인 간에 정적 상관관계가 있음을 보고하였다. 장혜경(1988)의 연구에 의하면 긍정적인 자기개념을 가진 사람은 고난과 역경 속에서도 삶의 이유나 존재에 대한 의미를 발견하여 삶의 목적감과 의미감, 책임감을 가지지만 부정적인 자기개념을 가지면 삶의 의미를 발견하는데 실패하게 되어 삶의 의욕도 목적도, 가치도 없는 상태에 빠지게 된다고 했다. 선행연구들은, 삶의 의미를 발견하는 것이 삶의 목적수준을 높인다는 것을, 자아의식과 밀접하게 연관되는 자아개념이 삶의 목적수준이나 의미와 연관된다는 것을 밝히고 있다.

최근 들어 예술치료의 한 분야로 자리매김한 사진치료는 현재 여러 국가에서 학회, 협회, 연구소 등을 통해 다방면으로 논의되고 있으며 나날이 발전하고 있다. Stewart(1980)는 사진치료를 ‘전문적인 심리치료자들이 내담자를 치료하는데 사진 촬영, 현상, 인화 등의 사진 창작활동 등을 시행함으로써 심리적인 장애를 경감시키고 심리적 성장과 치료 상의 변화를 가능케 하는 것이다.’라고 정의하였다. Krauss와 Fryrear(1983)는 ‘사진의 이미지와 사진의 창작과정을 조직적으로 응용하여 내담자의 생각과 행동에 긍정적인 변화를 추구하는 것’이라고 설명하였다.

최초의 사진치료는 Diamond(1856)가 여성들

만 수감되어 있는 정신병원에서 정신적으로 혼란스러운 여성들을 촬영하면서 시작되었다. 다이아몬드는 치료 단계별로 환자를 찍은 사진들이 환자의 외형적인 변화를 보여 주었고, 환자들에게 사진들을 보여줬을 때, 환자의 자아인식이 바뀌는 치료적 가치가 있다는 것을 발견했다. 1970년대 접어들어 사진의 인화가격이 저렴해지면서 스냅사진의 전성기를 맞이하게 되었고, 1980년대 들어서 카메라가 널리 보급되자 본격적인 사진치료가 대두되었다. 1970년대와 80년대의 초기 사진치료사들은 다양한 사진치료적 접근법을 개발하여 사용하였으며, 이후 정신건강을 위한 사진치료(Krauss & Fryrear, 1983), 사진미술치료(Fryrear & Corbit, 2011), 사진치료기법(Weiser, 2012), 디지털시대의 사진치료와 치유적 사진(Loewenthal, 2013) 등 관련서적도 출간되었다. 국내에서는 박소현(2004)을 시작으로 사진치료에 대한 다수의 연구논문들(김민진, 2012; 박소현, 2004; 조진호, 2011; 최정화, 2007; 홍미선, 2011)이 발표되었다.

사진의 특성은 사진가의 의식과 연결되는 내적인 면과 사진영상의 형성으로 이어지는 외적인 면의 두 가지로 나누어 생각할 수 있다(한정식, 2003). 내적인 면이란 사진의 내용상에 나타나는 현실성, 우연성, 고립성 등을 가리킨다. 외적인 면이란 영상 형성과정에서 생기는 메커니즘의 영향을 말한다. 사진의 내외적 특성은 내담자가 그들의 과거와 오늘날 자기 세계를 어떻게 경험했는지 또는 경험하는지를 생생하게 소통하게 해주며, 그 경험들을 시각적으로 표현하는 개인적 상징을 발견하게 해준다. 즉 사진의 특성이 사진의 역할

을 만들어내는 것이다. 우리는 특정한 사람과 관련된 사진의 연대기적인 순서를 통해서 개인의 인생에서 있었던 급격한 변화의 결과를 볼 수 있고, 특정 사진에 찍힌 사람, 장소, 사물을 통해서 우리는 사진의 주제 또는 의미를 발견할 수 있다.

이러한 사진의 역할은 사진치료에서 치유적으로 활용될 수 있다. 사진치료에서 사진은 첫째, 내담자의 걱정이나 고통을 드러내는 촉매제로 활용된다. 둘째, 사진 속에 나타나는 상징과 그 상징에 대한 투사가 상담과 치료의 도구로 활용된다. 내담자가 찍어온 사진은 구체적이며 상징적으로 대상을 묘사한다. 사진은 실제의 대상을 있는 그대로 보여주면서 ‘자기 진술(투사적 자료)’을 상징적으로 나타내는 것이다. 따라서 내담자의 정신세계와 내면에 대한 ‘현실의 지도’를 반영하며, 내담자의 정신에 영향을 주는 많은 자극들을 이해하는 방식이 부분적으로나마 사진에 표현되어 있거나 함축되어 있다. 셋째, 사진은 개인과 삶의 현실에 대한 큰 의미를 창조하는데 활용된다. 우리는 자신이 경험하는 세계에 대한 사적인 정보를 평가한다. 이 정보들은 감각기관에서 뇌로 전달되어 개개인의 세계에 대한 감각적 방향을 창조한다. 감각기관을 통해 받아들인 수많은 개인적 경험정보를 이해하고 체계화하면서 우리는 자신의 현실에 대한 상징적 표현을 만들어간다. 이런 상징들은 의미를 가지고 있고 하나의 사물이나 요소 또는 관계보다 더 큰 암시적인 의미를 지닌다고 할 수 있다(Krauss & Fryrear, 1983). 따라서 사진의 치료적 사용은 자신을 직면하여 자신의 한계를 인식하고 자신을 탐색, 수용, 이해하고 표현하는

안전한 방법이 될 수 있다. 넷째, 사진은 사회적 불안을 극복하고 자신을 객관화하는 도구로 활용될 수 있다. 사진 자체가 타인과의 소통방법으로 활용될 수 있으므로, 자존감이 낮은 내담자는 다른 사람에게 자신을 보여주고 카메라 앞에서 포즈를 취하면서 사회적 불안을 극복할 수 있다. 또한 자신이 찍거나 수집한 사진을 통해 자기의 내면을 들여다보고, 다른 사람이 자신의 사진을 찍도록 하면서 자신이 중요하다고 생각하는 부분과 다른 사람이 중요하다고 생각하는 부분을 비교하고 자신을 객관적으로 조망하게 된다. 다섯째, 사진은 잠재적인 현실을 재현하는 유용한 도구로서 자신의 삶에서 무엇을 바꾸고 싶은지를 찾아내는데 도움을 준다. 자신이 직접 찍은 자신의 과거, 현재 사진을 투사적으로 조망하면서 자신의 신념과 태도적인 가치체계를 알아차리고, 자신의 상징적인 미래의 모습을 찍은 사진을 통해 자신의 숨겨진 자원을 탐색하고 (Weiser, 2012) 기존의 삶에 대한 태도적 가치를 바꾸어 자신의 목표, 소망, 희망하는 성과, 삶의 목적과 의미를 찾게 돕는다. 따라서 자기의 모습을 파악하지 못하거나 자아분화가 낮은 개인들, 자신의 잠재력을 파악하고 현실을 변화시키기를 원하는 개인들에게 사진치료를 실시하는 것은 스스로 자신의 문제를 찾아내고 해결책을 모색하고, 삶의 목적과 의미를 찾도록 돕는 방법이 될 수 있다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 사진치료 프로그램에 참가한 실험집단은 통제집단보다 자기의식이 향상될 것이다. 둘째, 사진치료 프로그램에 참가한 실험집단은 통제집단보다 삶의 목적수준이 높아질 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

연구의 대상은 경기도 ○○○시에 소재한 ○○대학교에 재학 중인 남녀대학생이다. 실험집단은 사진치료 프로그램을 통해 자기의식 및 삶의 목적수준을 향상시키기를 희망하는 20명의 학생들로 구성하였다. 통제집단은 동일 기간에 사진치료 프로그램과 무관한 일반적인 수업을 받는 20명의 학생들로 구성하였다. 연구대상 중에서 프로그램에 2회 이상 참가하지 못한 학생들과 척도를 작성하지 못한 학생들은 통계처리에서 제외되었다. 최종적인 연구대상은 실험집단 15명(남 6명, 여 9명), 통제집단 15명(남 5명, 여 10명)으로 총 30명이었다.

2. 연구도구

자기의식 척도

Fenigstein, Scheier와 Buss(1975)가 개발한 자기의식 척도(Self-Consciousness Scale)는 자기의식에서 상황에 따라 변화되는 측면보다는 개인차를 나타내는 특질의 측면을 측정한다. 척도에 포함된 구성개념들은 ‘과거, 현재, 미래의 행동에 몰두하는 정도’, ‘내적 감정에 민감한 정도’, ‘자신의 긍정적, 부정적 특성의 인식’, ‘내성적인 행동’, ‘자신을 비쳐보거나 상상해보려는 경향의 정도’, ‘자신의 신체적 외모의 인식 정도’, ‘타인의 평가에 대한 관심 정도’이다. 자기의식의 하위요인은 사적 자기의식 척도, 공적 자기의식 척도, 사회적 불안 척도이다.

사적 자기의식 척도는 개인이 자신에게 주의의 초점을 맞추는 정도를 측정한다. 공적 자기의식 척도는 자신이 타인들에 의해 어떻게 관찰되는가에 관심을 기울이는 정도를 측정한다. 사회적 불안 척도는 다른 사람의 관찰대상으로서 초점을 받을 때 어떤 반응을 나타내는지 측정한다(박혜경, 2010).

김득란(1993)은 자기의식 척도의 23개 문항을 번안하고 한국 실정에 맞게 문항을 추가하여 36개의 예비문항을 구성한 후, 대학생에게 실시하고 문항분석과정을 거쳐 28개의 최종문항을 추출하였다. 본 연구에 사용된 김득란(1993)의 척도는 사적 자기의식 11문항, 공적 자기의식 8문항, 사회적 불안 9문항으로 구성되며, Likert 5점 척도이다. 김득란(1993)의 척도를 해석하는 방법은 장주영(2005)의 연구와 같이 공적 자기의식과 사회적 불안에 대한 반응의 값을 긍정문항의 값으로 역계산하여 점수를 산출하였다. 따라서 본 연구의 사적 자기의식은 점수가 높을수록 사적 자기의식이 증가한 것으로, 공적 자기의식과 사회적 불안은 점수가 높을수록 공적 자기의식과 사회적 불안이 감소한 것으로 해석한다.

김득란(1993)의 연구에서 소검사별 신뢰도는 사적 자기의식 Cronbach's α .77, 공적 자기의식 .76, 사회적 불안 .90이다. 본 연구에서의 신뢰도는 사적 자기의식 Cronbach's α .71, 공적 자기의식 .76, 사회적 불안 .82이다.

삶의 목적수준 척도

삶의 목적수준을 측정하는 척도(Purpose in life: PIL-Test)는 Crumbaugh와 Maholick(1964)이 개발하고 남궁달화(1983)가 번안한 것을 사용

하였다. PIL은 세 부분으로 구성되며, 부분 A는 20문항으로 자신이 삶에서 의미를 경험한 정도를 묻는 질문에 대해 Likert식 7점 척도로 응답한다. 부분 B는 13문항의 미완성 문장이며, 부분 C는 삶의 목적과 야망을 이루었을 때 초래될 진전을 한 문단으로 표현하는 서술형이다. 부분 B와 C는 임상적 해석이 요구되고 객관적 점수화가 확립되지 않았으므로, 본 연구에서는 부분 A척도만을 사용하였다. 부분 A척도는 인생목적, 목표달성, 생활만족, 실존적 공허, 미래열망, 내·외적 자아통제, 자아충족, 인생관으로 구성된다. 점수화는 20문항에 대해 순환하는 숫자 값을 더하는 것으로 이루어지며, 점수의 범위는 20에서 140사이에 배열된다. 112이상의 점수는 삶의 명확한 의미와 목적이 존재함을 나타낸다. 92이하의 점수는 분명한 의미의 부족을 의미한다. 92에서 112사이의 점수 분포는 '불분명한' 것으로 규정된다(Crumbaugh & Maholick, 1964).

Crumbaugh와 Maholick(1964)에서 신뢰도는 Cronbach α .85, 남궁달화(1983)의 신뢰도는 Cronbach α .89이다. 본 연구에서 부분 A 척도의 Cronbach's α 는 .94이다.

3. 사진치료 프로그램 구성 및 내용

본 연구의 프로그램 구성과 내용에서 자기의식과 관련하여 참고한 선행연구는 사진·심리치료 연구(김민진, 2012), 청소년의 긍정적 자아상 형성을 위한 집단사진치료 프로그램(한국청소년상담원, 2012), 대학생의 자기효능감과 삶의 만족도 및 정신건강을 위한 사진치료 프로그램(조진호, 2011)이다. 삶의 목적수

준과 관련하여 참고한 선행연구는 의미요법 집단상담 프로그램(정순이, 2003; 이경은, 2000)이다. 선행연구를 토대로 하여 연구변인에 따라 4개 하위영역, 영역별 각 2회기로 프로그램을 구성하였다. 4개 하위 영역은 사적 자기의식, 공적 자기의식, 사회적 불안, 삶의 목적 수준이다. 전체 8회기에는 첫째, 내담자가 찍은 자신의 사진, 둘째, 내담자 자신이 직접 찍거나 수집한 사진, 셋째, 다른 사람이 내담자를 찍은 사진, 넷째, 가족사진과 다른 자전적 스냅사진, 다섯째, 투사적(projective) 사진치료 기법을 활용하였다(Weiser, 2012).

제 1영역인 사적 자기의식은 자신이 찍은 자신의 사진과 자전적 사진들을 활용하여 자기 이미지 직면을 통한 탐색과 자기통찰을 유도하였다. 제 2영역인 공적 자기의식은 자신의 기대를 반영하는 다른 사람이 자신을 찍어 준 사진들과 과거와 현재의 자기 자신의 모습을 사진으로 찍어 다른 사람에게 자신이 어떻게 보이고 싶은지 또는 다른 사람은 자신을 어떻게 보는지 탐색하도록 하였다. 제 3영역인 사회적 불안은 정서적 반응을 불러일으키는 투사적 사진인 스펙트로 카드(Halkola, 2011)를 활용하여 관계에서 자신의 불안이 무엇인지 탐색하고 이를 극복할 수 있는 자원들을 찾아보게 하였다. 제 4영역인 삶의 의미와 목적수준은 상징적 사진을 통해 삶의 의미를 찾아보고 미래의 자기 모습에 대한 사진을 찍어 포토 콜라주를 한 후 진정 자신이 원하는 삶이 무엇인지 생각하게 하여 삶의 의미와 삶의 목표를 구체화하도록 하고, 현재와 미래의 모습을 나타내는 자신의 사진에 나타난 차이점을 찾아보고 자신이 발달시켜야 하는 자원

이 무엇인지 살펴보도록 구성하였다.

프로그램의 구성 및 내용의 타당성을 알아보기 위해 3명(상담심리전문가, 영상영화치료 수련감독자, 상담코칭 수련감독자)에게 의뢰하여 검토를 받았고, 수정 보완된 프로그램은 청소년 상담사(3급) 매체교육 과정(2012. 8. 20)에서 연수생들(약 12명)에게 4시간에 걸쳐 안내하고 피드백을 받았다. 본 연구에서 사용한 사진치료 프로그램의 주요 내용은 표 1과 같다.

4. 연구절차

연구기간은 2012년 9월부터 11월이며, 연구절차는 연구대상 선정, 사전검사, 실험, 사후검사 순으로 진행하였다. 사전검사와 사후검사는 동일한 시간에 본 연구자와 보조진행자가 각각 실시하였다. 사진치료 프로그램은 학교 다목적 강의실에서 주 1회 3시간씩 총 8회기를 실시하였고, 주 진행자로는 다수의 개인 및 집단 사진치료 경험이 있는 연구자가, 보조진행자로는 영상영화치료 수련감독자가 참가하였다.

5. 자료분석

자료분석은 SPSS Ver. 12.0 프로그램을 이용하였다. 실험집단과 통제집단이 동질집단인지 확인하기 위하여 자기의식 및 삶의 목적수준에 대한 사전점수 차이를 t -검증하였으며, 프로그램 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단 간 사전·사후검사에 대해 공변량분석(ANCOVA)을 하였다.

표 1. 사진치료 프로그램의 주요 영역과 회기별 주제, 목표 및 주요 활동

주요 영역	회기	주제	목표	주요 활동
사적 자기의식	1	마음의 창 열기	오리엔테이션 자기 탐색	자기 사진으로 소개하기 사진 속의 자신의 장점/단점 찾기 긍정적 자아상 만들기 - 콜라주 작업 발표 및 나누기
	2	내 안의 아이 만나기	자기이해 - 부정적 정서 다루기	어린 시절 상처를 기억나게 하는 투사 적 사진과 대화하기 사진 재작업하기 - 콜라주 작업 다시 만든 사진이 주는 메시지 찾기 발표 및 나누기
공적 자기의식	3	예전의 나, 지금의 나	자기이해	예전의 나/지금의 나를 표현하는 사진 찍기 - 콜라주 작업 발표 및 나누기
	4	관계 속의 나 돌보기	관계 다루기	가족사진 및 친구사진으로부터 관계 살펴보기 사진 재작업하기 - 콜라주 작업 다시 만든 사진이 주는 메시지 찾기 발표 및 나누기
사회적 불안	5	참 소중한 나 찾기	관계에서의 정서적 자원 찾기	사진 정서 고리 만들기 별나라 이주하기 발표 및 나누기
	6	관계 속의 나 바라보기 - 시각적 전환	집단에서의 관계 (불안)다루기	스펙트로 카드 활용하기 - 집단 콜라주 작업하기 발표 및 나누기
삶의 목적수준	7	의식변형 - 의미 찾기	삶의 의미 찾기	상징적 사진 선택하기 - 콜라주 작업 발표 및 나누기
	8	목표세우기 - 현재의 나, 미래의 나	목표설정 및 실행 계획 세우기	현재의 나, 미래의 나를 표현하는 사진 찍기 - 콜라주 작업 현재의 나, 미래의 나의 차이점 및 극복 방안 찾기 발표 및 나누기

III. 결과 및 해석

1. 자기의식에 대한 집단 간 차이 분석

자기의식 수준에 대한 실험집단과 통제집단

의 동질성을 검증하기 위해 사전검사에 대한 t-검증을 실시하였다. 두 집단의 자기의식 척도 사전검사의 평균과 표준편차를 분석한 결과, 표 2와 같이 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 2. 자기의식 척도 사전검사 결과

	실험집단 평균 (표준편차)	통제집단 평균 (표준편차)	<i>t</i>	<i>p</i> 양쪽
자기의식	3.37 (0.37)	3.07 (0.34)	-1.25	0.20
사적 자기의식	3.24 (0.39)	3.18 (0.41)	-0.42	0.68
공적 자기의식	3.70 (0.53)	3.31 (0.37)	-1.67	0.17
사회적 불안	3.25 (0.61)	2.73 (0.63)	-1.53	0.15

집단 간 사후검사에서 자기의식에 대한 평균과 표준편차 분석 결과는 표 3과 같다. 실험집단은 사전($M=3.37$)에 비해 사후($M=3.61$)에 자기의식이 향상되었고 통제집단은 사전($M=3.07$)에 비해 사후($M=3.14$)에 자기의식이

표 3. 자기의식 척도 사전·사후 점수

	사전평균 (표준편차)	사후평균 (표준편차)	조정평균 (표준오차)
통제집단	3.07(0.34)	3.14(0.22)	3.16(0.06)
실험집단	3.37(0.37)	3.61(0.23)	3.59(0.06)

표 5. 자기의식 척도 하위요인별 사전·사후 점수

하위 요인	집단	사전평균 (표준편차)	사후평균 (표준편차)	조정평균 (표준오차)
사적 자기의식	통제집단	3.18(0.41)	3.33(0.50)	3.16(0.06)
	실험집단	3.24(0.39)	3.47(0.40)	3.45(0.11)
공적 자기의식	통제집단	3.31(0.37)	3.25(0.47)	3.28(0.12)
	실험집단	3.70(0.53)	3.99(0.42)	3.96(0.12)
사회적 불안	통제집단	2.73(0.63)	2.81(0.63)	2.82(0.15)
	실험집단	3.25(0.61)	3.45(0.49)	3.44(0.15)

표 4. 자기의식 척도 변화 공변량분석 결과

변량원	<i>df</i>	제곱합	평균 제곱	<i>F</i>
자기의식수준				
공변인	1	0.06	0.06	1.21
집단간	1	1.18	1.18	23.58***
오차	27	1.35	0.05	
합계	30	344.82		
수정 합계	29	3.10		

*** $p<.001$.

약간 향상된 것으로 나타났다.

사전 자기의식 결과를 공변인으로 하여 사후검사에 대하여 공변량분석을 실시한 결과는 표 4와 같으며, 자기의식 척도에 대한 집단 간의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($F=23.58$, $p<.001$).

사후 자기의식 척도의 하위변인별 실험집단과 통제집단의 평균과 표준편차를 분석한 결과는 표 5와 같다. 사적 자기의식의 평균은 통제집단($M=3.33$)보다 실험집단($M=3.47$)에서 높게 나타났다. 공적 자기의식의 평균은 통제집단($M=3.25$)보다 실험집단($M=3.99$)

표 6. 자기의식 척도 하위요인별 변화 공변량분석 결과

변량원		<i>df</i>	제곱합	평균제곱	<i>F</i>
사적 자기의식	공변인	1	1.11	1.11	6.53
	집단간	1	0.09	0.09	0.52
	오차	27	4.58	0.17	
	합계	30	352.01		
	수정 합계	29	5.83		
공적 자기의식	공변인	1	0.16	0.16	0.79
	집단간	1	2.86	2.86	14.43**
	오차	2	5.36	0.20	
	합계	30	402.95		
	수정 합계	29	9.64		
사회적 불안	공변인	1	0.03	0.03	0.10
	집단간	1	2.39	2.39	7.33*
	오차	27	8.78	0.33	
	합계	30	305.77		
	수정 합계	29	11.93		

* $p < .05$. ** $p < .01$.

에서 높게 나타났다. 사회적 불안의 평균은 통제집단($M=2.81$)보다 실험집단($M=3.45$)에서 훨씬 높게 나타났다. 공변량분석 결과는 표 6과 같다. 사적 자기의식은 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다($F=0.52$, $p>.05$). 공적 자기의식은 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=14.43$, $p<.01$). 사회적 불안은 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=7.33$, $p<.05$).

2. 삶의 목적수준에 대한 사진치료 프로그램의 효과

삶의 목적수준에 대한 실험집단과 통제집단

의 동질성을 검증하기 위해 사전검사에 대한 t -검증을 실시하였다. 집단 간 삶의 목적수준 척도 사전검사의 평균과 표준편차를 분석한 결과, 표 7과 같이 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 7. 삶의 목적수준 척도 사전검사 결과

	실험집단 평균 (표준편차)	통제집단 평균 (표준편차)	<i>t</i>	<i>p</i> 양쪽
삶의 목적수준	4.42 (0.99)	4.04 (0.50)	-1.34	0.20

집단 간 사후검사에서 삶의 목적수준에

대한 평균과 표준편차 분석 결과는 표 8과 같다. 실험집단은 사전($M=4.42$)에 비해 사후($M=5.65$)에 삶의 목적수준이 향상되었고, 통제집단은 사전($M=4.04$)에 비해 사후($M=3.94$)에 삶의 목적수준이 오히려 낮아진 것으로 나타났다.

표 8. 삶의 목적수준 척도 사전·사후 점수

	사전평균 (표준편차)	사후평균 (표준편차)	조정평균 (표준오차)
통제집단	4.04(0.50)	3.94(0.70)	3.97(0.16)
실험집단	4.42(0.99)	5.65(0.54)	5.62(0.16)

사전 삶의 목적수준 결과를 공변인으로 하여 사후검사에 대하여 공변량분석을 실시한 결과는 표 9와 같으며, 삶의 목적수준 척도에 대한 집단 간의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($F=49.85$, $p<.001$).

표 9. 삶의 목적수준 척도 변화 공변량분석 결과

변량원	df	제곱합	평균 제곱	F
삶의 목적수준				
공변인	1	0.38	0.38	0.97
집단간	1	19.34	19.34	49.85***
오차	27	10.48	0.39	
합계	30	722.15		
수정 합계	29	32.87		

*** $p<.001$.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 대학생들의 자기의식과 삶의

목적수준을 향상시키기 위해 사진치료 프로그램을 구성하고 대학생에게 실시하여 어떤 효과가 있는지를 실험집단과 통제집단을 비교하여 알아보았다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 사진치료 프로그램에 참가한 실험집단은 통제집단보다 자기의식이 향상될 것이라는 첫 번째 가설은 통계적으로 유의한 수준에서 검증되었다. 따라서 사진치료 프로그램은 대학생의 자기의식을 향상시키는데 효과가 있었다. 자기의식의 하위요인에 대한 분석 결과, 공적 자기의식과 사회적 불안은 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이를 보여 효과가 있는 것으로 나타났다. 사적 자기의식은 통계적으로 유의한 차이가 없었으나 실험집단의 사후검사 평균이 향상되었다.

자기의식 수준이 향상된 결과는, 실험집단 참가자들이 자기 관찰과 집단원들의 피드백을 통해서, 주체로서의 자기와 객체로서의 자기를 살펴볼 수 있었던 것에서 기인한 것으로 추정된다. 또한 자신의 장단점을 모두 포괄하면서 자신을 긍정적으로 바라보았던 경험도 자기의식 수준에 긍정적 영향을 미쳤을 것으로 예상된다.

자기의식의 하위요인에서 공적 자기의식이 유의미하게 변화된 결과는, 서로 사진을 찍어 주는 활동을 통해 관계 속에서 자기를 기술하는 측면 즉 자신의 감정을 표현하고 행동하는 방식과 사진 속에 드러난 자신의 외모와 같은 신체적인 측면에 대한 자기이해와 연관된 것으로 추측된다. 실험집단 참가자들이 다른 사람이 찍어준 자신의 사진을 관찰하면서 자신이 중요하다고 생각하는 부분과 다른 사람이 자신에게서 중요하다고 생각하는 부분을 비교

하면서, 자신을 객관화할 수 있었다. 그리고 다른 사람에게 자신의 솔직한 모습의 사진을 찍도록 하여 관계에서 자신의 사회성과 역동을 파악할 수 있었고, 이러한 과정을 통해서 공적인 자신의 모습에 대해 불안해하는 정서 반응을 감소시킨 것으로 추측된다. 자기의식의 하위요인에서 사회적 불안이 유의미하게 변화된 결과는, 자신의 불안을 드러내는 투사적 사진의 상징적 의미와 자신의 무의식적 가치체계를 탐색하도록 하여, 자신이 주변의 세상을 어떻게 바라보고 반응하는지 알아차리게 한 것에서 기인한 것으로 추정된다. 또한 자신의 불안을 극복하는데 도움을 주는 상징적 사진의 의미를 파악하고 불안을 줄이는데 필요한 자신의 자원을 찾도록 하여 자기강화를 하게 한 것이 사회적 불안을 감소시키는데 도움을 주었을 것이다. 자기의식의 하위요인에서 사적 자기의식의 평균이 향상된 결과는, 자신의 내면을 반영하는 자신이 찍은 사진과 수집한 사진의 관찰을 통해 자기검열의 저항을 줄이면서 자신의 내면을 가늠해보고, 의식에서 깨닫지 못했던 자신의 생각과 감정을 구체화할 수 있었던 것에서 기인했던 것으로 추정된다. 그러나 사적 자기의식이 통계적으로 유의하게 향상되지 못한 것은, 개인적이고 내적인 감정을 통제하고 스스로의 기분이나 행동을 조절하는 측면에서는 프로그램이 충분히 효과적이지 못했기 때문으로 사료된다. 그러한 이유의 하나는, 일부 집단원들에 대한 통제가 이루어지지 않기 때문이다. 20명으로 시작한 집단 활동에서 5명의 집단원이 간헐적으로 참가하면서 집단원 개개인의 개인적 문제를 일관되고 지속적으로 다루지 못했

기 때문에 사적 자기의식의 변화가 적었을 것이다.

이러한 연구결과는 자기의식을 향상시키기 위해 치료적 개입을 실시했던 선행 예술치료 연구들의 결과와 부분적으로 일치한다. 정주희(2010)는 모래놀이치료를 통해서 대학생의 자기의식이 유의미하게 향상했고 사적 자기의식, 공적 자기의식, 사회적 불안도 유의미하게 변화되었다고 보고하였다. 일반인을 대상으로 한 예술치료(이향림, 2006)에서는 자기의식이 유의미하지는 않으나 증가하였음을 보고하고 있다. 또한 정신분열병 환자를 대상으로 한 노래 중심 음악치료(김선미, 2006)에서도 자기의식이 유의미하지 않은 수준에서 증가하였음을 보고하고 있다. 선행연구들과 마찬가지로 사진치료 프로그램도 대학생들의 자기의식 수준을 유의미하게 향상시키고, 사적 자기의식 수준을 변화시키고, 공적 자기인식과 사회적 불안 수준을 유의미하게 변화시킬 수 있음이 입증된 것이다.

둘째, 사진치료 프로그램에 참가한 실험집단은 통제집단보다 삶의 목적수준이 향상된 것이라는 두 번째 가설은 통계적으로 유의한수준에서 지지되었다. 따라서 사진치료 프로그램은 대학생의 삶의 목적수준을 향상시키는데 효과가 있었다. 이러한 결과는 실험집단 참가자들이 자신의 삶의 의미를 나타내는 자신이 선택한 상징적 사진을 직면하면서, 삶에 대한 자신의 태도적 가치를 재검토하도록 한 점이 도움이 되었을 것이다. 또한 즉석카메라를 활용하여 자신의 현재와 미래를 나타내는 자세를 취해보고, 사진을 찍음으로써 막연했던 자신의 문제에 집중하고 문제를 구체

화할 수 있었고, 사진을 통해 자기 삶의 의미를 찾고 미래를 설계할 수 있었을 것으로 사료된다.

이러한 연구결과와 일치하는 선행연구는 의미치료에서 확인할 수 있다. 이경은(2000)과 정순이(2003)는 청소년에게 의미치료를 실시하여 삶의 목적수준이 유의하게 향상되었음을 보고하였다. 박기완(1994)은 전문대 대학생을 대상으로 의미요법을 적용하여 삶의 목적수준이 유의하게 향상되었음을 보고하였다. 또한 기존의 사진치료에서 유사한 연구결과를 확인할 수 있는데, 조진호(2011)는 대학생의 자기효능감과 삶의 만족도와 정신건강에 영향을 미치는, 최정화(2007)는 중학생의 자아존중감 향상에 효과가 있음을 보고하였다.

본 연구의 결과는, 사진치료 프로그램이 자기개념이 급격히 발달하는 시기의 참가자로 하여금 새롭고도 깊은 수준에서 자기 내면의 모습을 발견하고 표현하도록 하여 자기 의식을 향상시키고 자기 삶의 의미를 찾고, 삶의 목적 수준을 높이는데 효과적임을 입증한다.

본 연구의 제한점과 제안은 다음과 같다. 연구대상이 특정 대학의 학생 30명이므로 연구결과를 일반화하기 어렵다. 연구결과는 사전-사후 검사로 검증하고 추후검사를 실시하지 않았으므로 프로그램의 지속적인 효과를 설명하기 어렵다. 연구자들이 프로그램을 진행하였으므로 연구자 요인을 배제하기 어렵다. 또한 연구에서 사용한 척도가 자기보고식이므로 프로그램의 객관적인 효과를 평가하기 어렵다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는

선행연구가 거의 없는 사진매체를 활용한 사진치료 프로그램이 대학생의 자기의식과 삶의 목적수준을 향상시킬 수 있음을 실험적으로 입증했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구를 토대로 하여 향후 다양한 방면에서 사진치료연구가 활성화되기를 기대한다.

연구와 관련한 제언은 다음과 같다. 첫째, 사진치료 프로그램이 소집단을 대상으로 장기적으로 실시되기를 기대한다. 사진치료는 소집단으로 진행되었을 때 심층적인 자기탐색과 정서적 안정 속에서 자기 통제력의 효과를 극대화할 것으로 예상되기 때문이다. 둘째, 본 연구에 사용한 자기보고식 척도의 한계를 보완하기 위해 향후 사진치료에 대한 질적 연구도 함께 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- 김득란 (1993). 양성적 남녀의 성역할 반응양식과 관계변인 분석. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 김민진 (2012). Photo-Therapy: 자아(신)의 사진을 통한 사진-(심리)치료 연구. 홍익대학교 산업미술대학원 석사학위논문.
- 김선미 (2006). 노래 중심 음악치료가 정신분열병 환자들의 자기의식 및 자아존중감 향상에 미치는 효과. 원광대학교 동서보완의학대학원 석사학위논문.
- 김인선 (2002). 알코올 중독자의 삶의 목적의식과 자아개념에 관한 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 남궁달화 (1983). 삶의 의미와 실존주의 교육.

- 한국교육개발원, 10(2), 5-38.
- 박기완 (1994). *Logotherapy* 집단상담이 전문 대학생들의 삶의 목적수준과 자아개념에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 박소현 (2004). 사진치료의 이론과 실제. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박아청 (1998). 자기의 탐색. 경기: 교육과학사.
- 박혜경 (2010). 중년남성이 지각하는 자기의식과 성역할 스트레스가 중년의 위기에 미치는 영향. 동신대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 박화조 (1983). 고교생의 삶의 태도에 관한연구: *Logotherapy*의 관점에서. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 송수지, 남궁지영, 김정민 (2012). 성별에 따른 청소년의 자아개념 발달양상 분석. 인간발달연구, 19(1), 215-238.
- 송인섭 (1990). 인간심리와 자아개념. 서울: 양서원
- 이경은 (2000). 의미치료 집단상담 프로그램이 실업계 청소년의 자아개념과 삶의 목적수준에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이성옥 (1997). 의미요법 집단상담이 여성근로 청소년의 직무만족에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지현 (2004). 집단상담에서 타인조망수용 훈련을 통한 자기의식, 타인관점수용, 대인관계 변화연구-감수성 훈련 집단을 중심으로. 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문.
- 이향림 (2006). 교류분석을 활용한 예술치료가 자기의식과 대인관계 미치는 영향. 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 이형득 (1984). 상담의 이론적 접근. 서울: 형설출판사.
- 장주영 (2005). 학업증진프로그램이 대학생의 자기의식 및 자기조절학습능력 향상에 미치는 영향. 전주대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 장혜경 (1988). 실존적 공허와 자아개념이 비행에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문.
- 정순이 (2003). 의미요법 집단상담이 결혼가정 고등학생들의 삶의 목적 및 책임감 향상에 미치는 효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 정주희 (2010). 자각수준 증진을 위한 지시적 모델상자놀이가 자기의식 및 자아개념에 미치는 영향: 재활심리전공 대학생을 중심으로. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 조진호 (2011). 사진치료가 대학생의 자기효능감과 삶의 만족도 및 정신건강에 미치는 효과. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 최정화 (2007). 사진활동 집단상담 프로그램이 중학생의 자아존중감에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한국청소년상담원 (2012). 3급 청소년매체상담. 서울: 한국청소년상담원.
- 한정식 (2003). 사진과 현실: 사진의 정체성을 찾아서. 서울: 일광문화사.
- 홍미선 (2011). 투사적 기법을 중심으로 한 사진치료연구. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1985). Aspects of self and the control behavior. In B. R. Schlenker (Ed.), *The Self and Social Life*. N.Y.: McGraw-Hill, 146-174.

- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Fankl's concepts of neogenic neurosis. *Journal of Psychology*, 20, 200-207.
- Diamond, H. W. (1856). On the application of photography to the physiognomic and mental phenomena of insanity. *The Photographic Journal*, 8, 117.
- Fenigstien, A. (1979). Self-consciousness, self-attention, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 75-86.
- Fenigstein, A., Scheier, M., & Buss, A. H.. (1975). Public and private self consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Social Psychology*, 43, 522-527.
- Frankl, V. E. (1979). 무의식의 신. 정태현(역). 왜관: 분도출판사. (원본 발간일, 1979)
- Froming, W. J., & Carver, C. S. (1981). Divergent influences of Private and Public Self-cnsiousness in compliance paradigm. *Journal of Research in Personality*. 15, 159-171.
- Fryrear, J. L., & Corbit, I. E. (2011). 사진미술치료. 김준형, 서시영(역). 서울: 북스힐. (원본 발간일, 1992)
- Krauss, D. A. & Fryrear, J. L. (1983). *PhotoTherapy in mental health*. Springfield IL: Charles C Thomas.
- Halkola, U. (2011). *Spectro Cards in Therapy and Counselling*. Painosalama.
- Loewenthal. D. (2013). *Phototherapy and Therapeutic Photography in Digital Age*. GB; Routledge.
- Stewart, D. (1980). The use of client photographs as self statements in Photo Therapy(Doctoral dissertation, North Illinois University). *Dissertation Abstracts International*, 8020780.
- Weiser, J. (2012). 사진치료기법. 심영섭, 김준형, 이명신(역). 서울: 학지사. (원본 발간일, 1999)

1 차원고접수 : 2013. 07. 12.

수정원고접수 : 2013. 08. 16.

최종게재결정 : 2013. 09. 02.

The Effects of a Phototherapy Program on Self-Consciousness and the Perceptions of the Purpose in Life of University Students

Kim, Min Hwa

Kim, June Hyoung

Dept. of Child Care and Education, Hanbuk University

The purpose of this study was to examine the effects on self-consciousness and the perception of the purpose in life of university students by a applying phototherapy program. The subjects of research consisted of a total of 30 students. 15 students(6 male, 9 female) were arranged into the experimental group and 15 students(5 male, 10 female), were organized into a control group. The experimental group participated in the 3 hours long program which took place over 8 sessions and lasted approximately 3 months and normal lecture were provided to the control group. To examine the effects of the program, tests were taken by the two groups before and after the program was conducted through two measuring tools, the Self-consciousness tests sheets and the Purpose in Life Scale test sheets. The collected data were processed for both average and standard deviation per each criteria to make *t*-test and ANCOVA, in order to better discern the differences between the two groups. As a result of this study, the experimental group showed a statistically significant increase in self-consciousness and in Purpose in Life Scale. In conclusion, the phototherapy program indicates that it had positive effects; participants were able to increase their levels of self-consciousness, and to increase their levels of purpose in their life. It is expected that this study will be helpful for further work which seeks to make use of phototherapy in a variety fields.

Key words : phototherapy, university students, self-consciousness, purpose in life