


석사학위논문

해결중심원예치료가
우울과 자아존중감에 미치는 영향
- 우울증 환자 중심으로 -

The logo of Jeju National University is a large, stylized letter 'J' composed of three curved, overlapping bands in blue, green, and grey. In the center of the 'J' is a smaller logo featuring an open book and the text 'JEJU 1952'.

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

우 정 애

2009년

해결중심원예치료가 우울과 자아존중감에 미치는 영향

-우울증 환자 중심으로-

지도교수 박 태 수

우 정 애

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2009년 2월

우정애의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2009년 2월

<국문초록>

해결중심원예치료가 우울과 자아존중감에 미치는 영향

우 정 애

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박 태 수

본 연구는 해결중심원예치료가 자아존중감과 우울에 미치는 영향을 알아보기 위해 우울 증환자를 대상으로 그 효과를 알아보는데 목적이 있으며 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

문제 1. 해결중심원예치료를 정신과 환자의 자아존중감에 어떠한 효과가 있는가?

문제 2. 해결중심원예치료를 정신과환자의 우울에 어떠한 효과가 있는가?

문제 3. 해결중심원예치료를 의한 자아존중감과 우울증은 어떠한 관계에 있는가?

위의 연구문제를 해결하기 위하여 연구대상 선정, 사전검사, 단일집단의 구성, 해결중심원예 치료 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

연구대상은 제주특별자치도 제주시 소재의 J의료원을 이용하여 정신과 환자8명을 선정하였다. 자아존중감 검사(Self-Esteem Scale)는 Rogenberg(1965)가 개발한 검사를 전병재(1974)가 번안한 것으로 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항으로 Likert 4점 척도로 구성된 것을 사용 하였다. 우울척도(Beck Depression Inventory)는 Beck(1976)이 개발한 원 문항을 이영호(1993)가 우리말로 번역한 것을 사용하였다. 자기 보고 형 척도로 비신체적우울13문항, 신체적 우울 8문항으로 구성된 것을 사용하였다. 또한 사전 사후검사의 한계를 보완하기 위하여 질적 분석으로 원예치료 관찰 평가표, 원예치료 만족도 검사를 하였다. 본 연구에서의 해결중심 원예치료프로그램은 손기철외(2004)의 저서인 전문적 원예치료를 위한 평가도구 및 프로그램을 기초로 해결중심상담 5단계 모델을 접목하여 구성 하였다.해결중심원예치료프로그램 실시는 본 연구자가 매주 1회 60분씩 총 16회기를 걸쳐 실시하였다.

본 연구에서의 자료 분석 과정은 SAS version 9.1을 사용하였다. 본 연구에서 설정된 가설

을 검증하기 위하여 수집된 사전-사후검사 자료로 평균과 표준편차를 구한 후 t-검증과 pearson 상관분석을 실시하였다.

이상의 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 해결중심 원예치료는 우울증 환자의 우울을 감소시켰고 우울의 하위영역인 비 신체적 우울과 신체적 우울에서도 우울감이 낮아졌다.

둘째, 해결중심원예치료는 우울증환자의 자아존중감을 향상시켰다

셋째, 해결중심 원예치료 방법을 통한 우울증 환자의 자아존중감과 우울은 상관이 있는 것으로 나타났으며, 비 신체적 우울과 신체적 우울은 양의 상관관계를 나타내었고 특히 비 신체적우울이 우울과 강한 양의 상관관계를 나타내었다.

위와 같은 결과에 따르면 해결중심원예치료는 우울증 환자들의 우울감을 감소시키고 자아존중감을 향상시켰다. 이는 해결중심원예치료를 실시하여 우울증환자들에게 식물이 주는 편안함을 제공하고 정서적, 행동수정 반응을 잘 이끌어낼 수 있는 심리적인 지지를 적용하여 자아력이 약해진 대상자들에게 스스로의 가치를 자각하여 자아존중감을 향상시켰다고 할 수 있다. 구성원들과 식물을 매개체로 서로의 어색함을 없앨 수 있었고 해결중심상담기법을 적용한 심리적 접근과 식물에 대한 소감 발표를 통하여 자신의 감정과 생각을 표현하는 구조화된 진행방법을 반복함으로써 우울감을 감소시켰다. 따라서 해결중심원예치료는 앞으로 더 연구 개발하여 사회현장에서 적극 활용할 필요가 있다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	3
II. 이론적 배경	4
1. 해결중심원예치료의 개념	4
2. 우울증의 개념과 유형	11
3. 자아존중감의 개념과 특성	13
4. 해결중심원예치료 과정	16
5. 해결중심원예치료와 우울증, 자아존중감과의 관계	19
III. 연구방법 및 절차	21
1. 연구대상	21
2. 연구설계	21
3. 연구절차	22
4. 해결중심원예치료프로그램	22
5. 측정도구	24
6. 자료 처리	26
IV. 연구결과 및 해석	27
1. 우울과 자아존중감에 대한 차이 검증	27
2. 질적 분석	33
3. 양적 질적 분석 결과 종합 정리	41
V. 요약, 결론 및 제언	43
1. 요약	43
2. 결론	45
3. 제언	47
참고문헌	48
Abstract	55
부 록	58

표 목 차

<표Ⅱ-1> 해결중심원예치료의 과정.....	16
<표Ⅲ-1> 연구의 진행 절차	22
<표Ⅲ-2> 해결중심원예치료프로그램	23
<표Ⅲ-3> 자아존중감 척도에 대한 신뢰도	25
<표Ⅲ-4> 우울 척도에 대한 신뢰	25
<표Ⅳ-1> 연구 대상자의 우울 점수	27
<표Ⅳ-2> 우울 사전 사후검사	28
<표Ⅳ-3> 우울감 문항별 사전 사후검사	28
<표Ⅳ-4> 자아존중감 사전 사후검사	30
<표Ⅳ-5> 자아존중감 문항별 사전 사후검사	30
<표Ⅳ-6> 자아존중감과 우울과의 상관관계	32

그림 목 차

[그림Ⅱ- 1] 해결중심원예치료	9
[그림Ⅱ- 2] 해결중심원예치료의 구조	10
[그림Ⅲ- 1] 연구 설계의 구성	21
[그림Ⅳ- 1] 참여성	33
[그림Ⅳ- 2] 의사소통	34
[그림Ⅳ- 3] 대인관계	34
[그림Ⅳ- 4] 신체활동	35
[그림Ⅳ- 5] 사례 1	36
[그림Ⅳ- 6] 사례 2	37
[그림Ⅳ- 7] 사례 3	38
[그림Ⅳ- 8] 사례 4	38
[그림Ⅳ- 9] 사례 5	39
[그림Ⅳ-10] 사례 6	40
[그림Ⅳ-11] 사례 7	40
[그림Ⅳ-12] 사례 8	41

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대인은 물질적 풍요는 얻었지만 상대적인 빈곤과 함께 무한 경쟁 속에 살아가고 있다. 사람들은 스스로에게 심리적 불안과 스트레스를 주고 있으며 이로 인하여 정서불안이나 우울 증세에 빠져 약물 치료를 받고 있는 사람도 있고 심한 경우 현실 도피성의 자살도 증가 하고 있는 실정이다. 최근 들어 우리나라에서 자살이 지속적으로 증가하여 OECD 가입국 중 자살 사망률이 가장 높다는 사실이 발표되면서, 자살의 원인이 되는 질환으로서 우울은 전 세계 질병 부담의 약 12%를 차지하고 있을 만큼 사회의 큰 문제로 제기 되고 있다(박은옥외,2007).

전국의 우울증 환자 수는 2007년 현재 총 43만9,137명으로 2005년(41만9,611명)보다 많은 1만9,526명이 더 증가하였다. 특히 제주도민 우울증상 유병률 실태조사에 따르면 제주지역은 전국평균 수진율인 100명당 0.93명에 비해1.30명으로 전국에서 가장 높은 수진율을 나타내고 있다(박은옥외,2007). 우울의 대상도 청소년 성인 노인 등 다양한 층에서 확산되고 있고 이러한 문제는 약물치료와 함께 내면의 심리상담을 함께 병행하는 현상을 보여주고 있다.

최근 병원에서는 우울증 환자에게 예술 치료적 접근으로 음악치료, 미술치료, 원예치료 등이 시도되고 있는데 이중 원예치료는 심리치료의 광범위한 정의를 바탕으로 식물과 원예의 생명요소가 함께 구성되어 원예에 대한 이해와 심리치료에 대한 이해가 결합되어진 것이라고 할 수 있다(손기철,2004). 정서장애중의 하나인 우울은 기존의 원예치료 연구에서 자아존중감과 더불어 가장 많이 연구된 분야중의 하나이다. 지금까지 원예치료와 우울증에 관한 연구(장선덕,2007; 추교종,2007)와, 원예치료와 자아존중감에 관한 연구(김혜상,2003; 김연홍,2007; 엄수진,2001; 한인자,2005)는 모두 원예치료의 효과를 제시 하였다. 그러나 전문적 원예치료의 성공적인 실행을 위해서는 잘 계획되어진 프로그램을 어떤 기술 또는 기법을 가지고 효율적이고 효과적으로 진행하느냐가 중요하다고 보고 있다(손기철외,2006).

최근에는 다양한 심리적인 기법을 도입한 원예치료프로그램의 필요성이 제안되고 있다. 원예치료사 양성과정의 운영현황과 발전방향에 관한연구(한동휴,2007)에 의하면 의료분야 교육 요구도에서 상담학이 가장 높은 교육요구를 보였다. 이러한 결과는 원예치료에서 직접적인 원예활동 외에도 대상자를 파악하고 개인적 감정과 정서적 행동수정 반응을 잘 이끌어내기 위한 전문지식 및 기술로써 상담학이 매우 중요하기 때문인 것으로 보고 있다.

원예치료과정에 상담기법을 적용한 연구를 보면 어머니들을 대상으로 스트레스와 우울감소에 현실 치료적 기법을 적용하였고(황현정,2007), 정신지체 고등학생의 자기주장 및 자기인식에 대하여 게슈탈트적인 접근을 하였으며(송진희,2004), 미혼여성들에게는 의미요법을 적용하였는데(이영애,2007)모두 유의미한 결과를 보여주고 있다. 이러한 사실은 상담의 다양한 기법과 원예치료의 결합이 내담자의 증상을 치료하는데 매우 효과가 있음을 나타낸 것이다.

Lewinsohn(1978)에 의하면 긍정적 강화를 높이고 즐거운 사건들을 만드는 것도 우울감을 시킬 수 있다고 하였다. 사람들은 긍정적 강화의 결과가 없는 방법으로 행동하거나 환경에서 이러한 긍정적 강화를 주지 않는 경우 우울해지며 높은 수준의 처벌이나 부정적 강화 또한 우울의 원인이 된다고 한다. 따라서 행동을 변화시킴으로써 긍정적 강화를 높이면 우울을 감소시킬 수 있는 것이다(손기철외, 2004). 원예치료과정에서 내담자들은 상담자나 참여자들로부터 지지를 받고 상호교류적인 활동을 하면서 자신의 감정을 표현할 수 있는 기회를 갖는다. 이때 상담자는 이러한 원예치료 과정을 통해 내담자가 긍정적 강화를 받아 극단적인 감정에 집중되었던 관심이 해소되고 기분이 전환되어 긍정적이고 진취적인 감정들이 증가하는 것을 느끼게 된다. 이런 점에서 장점을 강화하고 스스로 긍정적인 자원을 찾게 하는 해결중심원예치료는 우울을 감소시키는데 효과적인 중재방안이 될 수 있다.

그러나 지금까지 연구는 원예치료만으로 우울과 자아존중감에 관한 연구를 시도하였고 상담에 의한 심리적인 치료나 관련연구는 미흡하였다.

따라서 본 연구는 우울환자들에게 심리 상담과정에 사용된 5단계 상담기법과 이에 따른 원예활동을 적용한 해결중심원예치료가 우울증과 자아존중감에 미치는 효과를 검증하는데 있다.

2. 연구문제 및 가설

본 논문의 연구 목적은 해결중심원예치료가 우울증 환자의 우울감과 자아존중감에 미치는 영향을 분석하는데 있다.

이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

1. 해결중심원예치료는 우울증 환자의 우울에 어떠한 효과가 있는가?
2. 해결중심원예치료는 우울증 환자의 자아존중감에 어떠한 효과가 있는가?
3. 해결중심원예치료에 의한 우울증과 자아존중감은 어떠한 관계에 있는가?

이상과 같은 연구문제를 해결하기위한 구체적 가설은 다음과 같다.

가설1. 해결중심원예치료는 우울증 환자의 우울감을 유의미하게 감소시킬 것이다.

가설2. 해결중심원예치료는 우울증환자의 자아존중감을 유의미하게 증가시킬 것이다.

가설3. 해결중심원예치료는 우울증 환자의 자아존중감과 우울감에 유의미한 상관이 있을 것이다.

II. 이론적 배경

본 연구는 해결중심원예치료가 우울증환자의 우울감과 자아존중감에 어떠한 효과를 미치는지를 밝히는 것을 목적으로 하며, 이를 위해 해결중심원예치료의 개념 그리고 해결중심 상담이론, 원예치료, 우울감, 자아존중감, 해결중심 원예치료와 우울증, 자아존중감과의 관계를 살펴보고자 한다.

1. 해결중심원예치료의 개념

본 연구에서의 해결중심원예치료는 De Shazer와 Insoo Kim Berg(1985)에 의해서 개발된 해결중심상담이론을 바탕으로 연구자가 원예치료를 재구성한 프로그램을 의미한다.

해결중심상담이론은 내담자가 이미 자신들의 문제에 대한 해결책을 갖고 있다는 생각을 전제로 하며 문제의 원인 보다는 내담자가 원하는 해결이 무엇인가에 초점을 두는 단기상담 이론이다.

또, 원예치료는 원예활동을 통해서 심리적으로 어려움을 겪고 있는 사람들에게 꽃꽂이나, 식물 식재 등 살아있는 생명체를 통해 심리적, 정서적으로 도움을 주기 위한 것이다(최영애,2004).

본 연구에서는 우울증 환자를 대상으로 해결중심상담이론에 원예치료를 적용하였다.

1) 해결중심상담이란 ?

해결중심 상담은 김인수와 동료들이 Milwaukee의 단기치료 센터에서 20여년간 상담 및 심리치료의 전통적인 가정들에 도전하면서 새로운 방법으로 해결을 시도해 보려는 의욕에서 개발된 상담모델이다.

해결중심 상담은 내담자가 이미 가지고 있는 자원을 활용하는 의미 있는 해결방안을 구축하도록 돕는 것을 목표로 한다. 해결중심 상담은 “해결중심 단기가족치료”

의 이론에 바탕을 두고 있다(Insoo Kim Berg, 1994; 송성자, 1995).

해결중심상담에 관한 선행연구들(Kim Insoo Berg · Scott D.Miller, 1995; 김현숙,1998; 김미숙,2001)에서 정리한 해결중심상담의 기본원리는 다음과 같다.

De Shazer와 Kim Insoo Berg(1985)에 의하여 시작된 해결중심치료에서는 대상자의 부족한 점보다는 강점과 능력을 강조하며, 대상자가 자신의 상황에 대한 전문가이고, 목표달성과 바람직한 변화를 이루는데 필요한 자원을 가지고 있다고 본다. 따라서 상담자가 아닌 대상자 스스로가 해결방법을 수립한다는 것을 전제로 하며 내담자들에게는 그가 어떤 행동을 시작해야 할 것인가에 대한 본보기가 필요하다. 따라서 해결 중심적 접근은 내담자에게 그가 무엇을 할 수 있는지를 제시해 줘야 하며, 이 접근법은 내담자가 상담에서 얻고 싶은 목표를 스스로 결정하게 한다. 진행은 진행자가 바라는 것이 아닌 구성원이 바라는 것에 초점을 맞추어 구성원을 자신에 대한 전문가로 본다. 왜냐하면 내담자에게 무엇이 가장 좋은가는 자신이 가장 잘 알고 있기 때문이다 (김현숙,1998).

해결중심원예치료는 우울증환자들이 무기력한 생활에서 벗어나 그들이 할 수 있는 목표를 세워 식물을 돌보는 과정에서 애정과 책임감을 느끼게 하여 스스로가 할 수 있다는 자신감을 갖게 한다.

해결중심상담 과정의 특징은, 기적질문, 척도질문, 예외질문, 대처질문, 관계성 질문 등 상담자와 대상자 간에 체계적이고 의도적인 독특한 질문기법들을 사용하는데, 해결중심원예치료에서는 기적질문을 통해 식물이 아침에 일어나면 어떻게 달라져있을지를 상상하며 대답해 보게 한다. 또 그렇게 되기 위한 노력을 어떻게 해야 할 지를 대화로 이끌어 낸다. 이러한 질문 기법들은 대상자가 문제를 보는 관점을 변화시켜 자신의 잠재 능력과 자원, 성공적인 경험을 발견하여 활용할 수 있도록 도와준다. 따라서 해결중심 상담의 기본원리와 중심철학은 내담자를 변화시키려고 하기보다는 일단 그들의 신념과 관점을 먼저 인정하고 수용하는 것이다.

해결중심이론의 특징은 병리적인 것 대신에 건강하고 긍정적인 것에 초점을 두고 있다. 내담자가 자신의 문제를 다루는 데 있어서 잘못된 것 대신에 성공했던 경험에 초점을 맞추고 그것을 어떻게 활용할 것인가에 관심을 두는 것이다. 해결중심원예치료에서는 건강하게 자라고 있는 식물을 자꾸 피드백 해주고 대상자의 애정과 관심속에서 잘 클수 있다는 신념을 갖게 한다.

그리고 경제성을 추구하는 개념으로써 작은 변화는 또 다른 변화를 가져오며 더 나아가서는 큰 변화를 가져 올 수 있는 논리를 활용한다. 해결중심원예치료에서는 작은 식물을 돌보는 과정을 성공적으로 해낸 능력으로 또 다른 변화도 가져올 수 있는 가능성을 제시하며 진행 한다.이 모델에서는 해결 방안을 발견하고 구축하는 과정에서 내담자의 협력을 중시한다(박미숙,1999).

해결중심 모델은 3가지 철학을 중시하는데, 내담자가 문제 삼지 않으면 그 문제를 다루지 않는 것이고 일단 효과가 있는 것을 알면 그것을 계속해서 해야 하는 것이다. 그러나 효과가 없다면 다시는 같은 방법을 사용하지 않고 다른 방법을 사용해야 한다는 것이다.

김인수외(1998)는 이러한 3가지 철학으로 근거하여 그 동안의 상담경험을 통해서 5단계 모형을 확정하여 사용하였다.

1단계는 내담자와 협력적인 관계 형성 하는 것인데 처음 만남부터 상담자는 내담자에게 존중과 권한을 부여하는 분위기를 만든다.

2단계는 상담 목표들을 타협하여 결정하는데 해결중심상담에서는 내담자가 바라는 해결책에 초점을 두고 그 목표를 분명히 설정하는 것이 우선적이다. 또한 내담자가 구체적이고 행동적인 것을 목표로 할 수 있도록 해야 한다.

목표를 종식보다 시작으로 간주하여 대부분의 내담자들이 행복해 지는 것과 관계가 좋아지는 것을 완전한 목표로 생각하기 쉽다. 그러나 내담자들은 구체적으로 어떻게 시작해야할지 모르기 때문에 긍정적인 목표를 성취하기 위해 현재부터 시작할 수 있는 작고 긍정적인 행동을 시작하게 한다.

또한 목표는 내담자의 생활에서 현실적이고 성취 가능한 것으로 하며 목표수행은 힘든 것이라고 인식하도록 한다. 목표가 아무리 작고 성취 가능한 것이라도 내담자 입장에서 변화를 시작하는 것은 힘든 일임을 인식시켜야 한다. 목표수행이 힘든 일이 될 것이라고 말하는 것은 내담자를 이해하는 것이며 목표를 성취했다면 의도적으로 노력한 증거이기 때문에 칭찬해주어야 한다는 것이다.

3단계는 내담자를 해결로 유도하는 단계이다. 내담자를 해결방향으로 유도하기 위해서는 문제 상황보다는 해결 상황을 형성해 가는데 관심을 두는 것이 중요하다. 변화를 위해서는 상담자의 질문을 통해 내담자가 자신의 힘과 자원을 이용할 수 있도록 돕는 것이 최상이다. 대화를 해결중심으로 이끄는 질문기법을 잘 활용해야

한다.

4단계는 해결 중심적 개입단계이다. 이 단계에서는 확인시키기, 연결부분, 과제주기로 구성된다. 확인시키기는 칭찬하기로 내담자가 현재 하고 있는 것이나 하였던 것, 좋은 생각, 개방적 의사소통 등 자신이나 타인에게 도움이 되거나 바람직한 것이면 어떤 것이든 칭찬을 해준다. 그리고 인정으로 내담자의 상황, 감정, 생각에 대해 이해, 공감, 지지를 표시한다. 그 다음 연결을 하는데 다음 시간에 와야 하는 이유와 과제를 주는 이유를 자연스럽게 설명하고, 내담자의 능력과 내담자와 상담자의 관계유형에 따라 적절한 과제를 선택하여 부과한다.

5단계에서는 목표를 유지하는 단계이다. 두 번째 면접부터는 변화에 관한 질문으로 무엇이 나아졌는지를 질문하게 된다. 변화에 대한 지지와 격려, 목표 유지를 위한 과제주기 등의 전략을 사용한다. 첫 번째 질문에서는 변화된 것이 무엇인지를 조사한다. 즉 무엇이 더 나아졌는지, 구체적인 상황에서 어떻게 변화가 일어났는지, 내담자가 어떤 역할을 하였는지를 조사하는 것이다.

위와 같이 해결중심상담은 문제가 아닌 해결에 초점을 두는 것이다. 인간은 건강하고 능력이 있고 자신의 삶을 향상시킬 수 있는 해결을 구성할 능력을 가지고 있다고 보며 현재와 미래에 초점을 두고 진행하는 것이다.

본 연구에서는 이 5단계의 상담과정에 적합한 주제를 정하고 이에 따른 식물을 선정하여 이를 매개체로 활용한 해결중심원예치료로 진행했고 특히 이 5단계의 상담과정은 대상자들이 긍정적인 사고를 갖는데 도움을 주게 된다.

2) 원예치료의 개념

복잡하고 경쟁위주의 물질 만능의 이기에 찌든 현대인들의 병든 정신을 바로 잡아주는 중요한 역할 수행에 기여하고 자연환경의 혜택을 잘 누리지 못하는 현대인에게 원예가 이 같은 혜택을 베푸는데 큰 몫을 하고 있으며 이것이 현대에 와서 새로이 부각되고 있는 원예의 개념이다. 원예는 우리들에게 여러 가지 생산물, 즉 꽃, 채소, 과일 등을 공급한다. 이러한 원예는 경제적 이익과 신체적 건강, 정신적 작용들이 원예의 역할과 효과로써 다루어지고 있으며 원예활동이 우리들의 신체 또는 정신에 많은 영향을 끼치는 원예치료로써 대두되고 있다.

원예치료는 원예를 이용한 치료로서 세 가지 측면의 의미를 가지고 있다

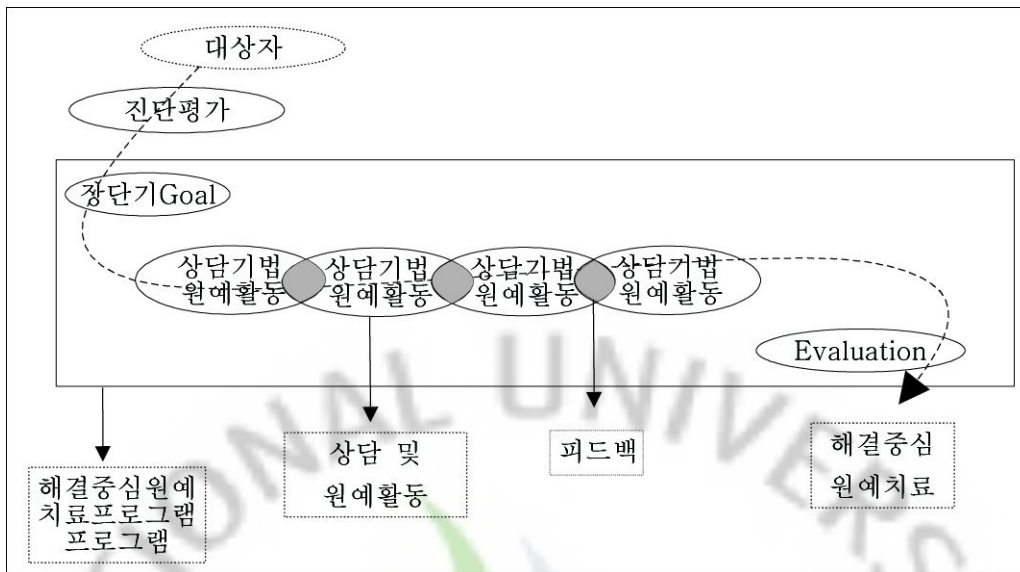
(최영애 2004).

첫 번째는 예방의 측면으로 가장 적극적인 방법의 원예치료의 진행이 이루어 질 수 있는 차원이다. 예방공간에서의 원예치료는 정신 건강을 위한 치료의 차원이 될 수 있으며 이와 더불어 신체적인 건강한 삶을 유지할 수 있는 유용한 될 수 있다.

두 번째로 치료의 측면으로 좁은 의미의 치료로서 현재 신체적 혹은 정신적인 문제를 지닌 사람들로 하여금 그 상태를 개선시키기 위한 처치가 가해진다는 의미에서의 치료이다. 이 측면에서의 치료는 병원에서 이루어지는 전통적인 의학적 처치들과 함께 환자가 겪는 여러 문제들에 적극적으로 개입을 하는 방식으로 이루어 질 수 있다. 마지막으로 재활의 측면에서 이루어 질 수 있는 원예치료는 유전적 특성들에 의해 발달 과정에서 나타나는 신체적, 정신적 기능상의 문제를 지닌 사람, 혹은 정형 외과적 처치가 필요한 사람 등 생활 기능에서의 개선을 필요로 하는 모든 사람들에게 이루어질 수 있는 특징을 가지고 있다.

최영애(2004)는 원예치료는 식물의 생명 요소와 인간의 생명 요소의 결합이라는 이해를 바탕으로 출발한다고 했다. 이는 자연이라는 큰 틀 안에서 유기적인 관계를 맺고 살아가는 인간과 식물은 각각이 다른 메커니즘을 지니고 살아가는 독립된 개체들이 아닌 서로 연관되고 이어져있는 ‘자연’의 메커니즘의 일원으로서, 그 연결고리들을 찾아 건강한 삶을 영위할 수 있도록 도와주는 과정이 원예치료라고 할 수 있다. 또한 손기철(1998)은 원예치료는 대상자를 수동적인 입장에서 두지 않고 능동적인 주체자로 삼는다는 점과 활동 그 자체가 목표를 내포한 구체적인 체험이라고 하였다.

오대민(2004)의 원예치료에 대한 설명과 최영애(2002), 손기철(1998)의 원예치료의 과정을 참고하여 본 연구자가 해결중심원예치료를 설명하면 다음[그림Ⅱ- 1]과 같다.



[그림 II - 1] 해결중심원예치료

본 연구에 적용한 해결중심원예치료를 위 그림으로 설명하면 다음과 같다. 해결중심원예치료는 단순한 원예활동만을 뜻하는 것이 아니라 대상자에 맞는 중, 단기 계획을 세우고 상담기법과 원예활동이 적용된 프로그램을 짜서 원예치료프로그램을 진행 하는 것이며 각 회기가 시작될 때마다 지난 시간의 활동과, 관리하면서의 느낌을 피드백하는 과정을 반복하며 각 회기마다 평가를 하는 과정을 말한다.

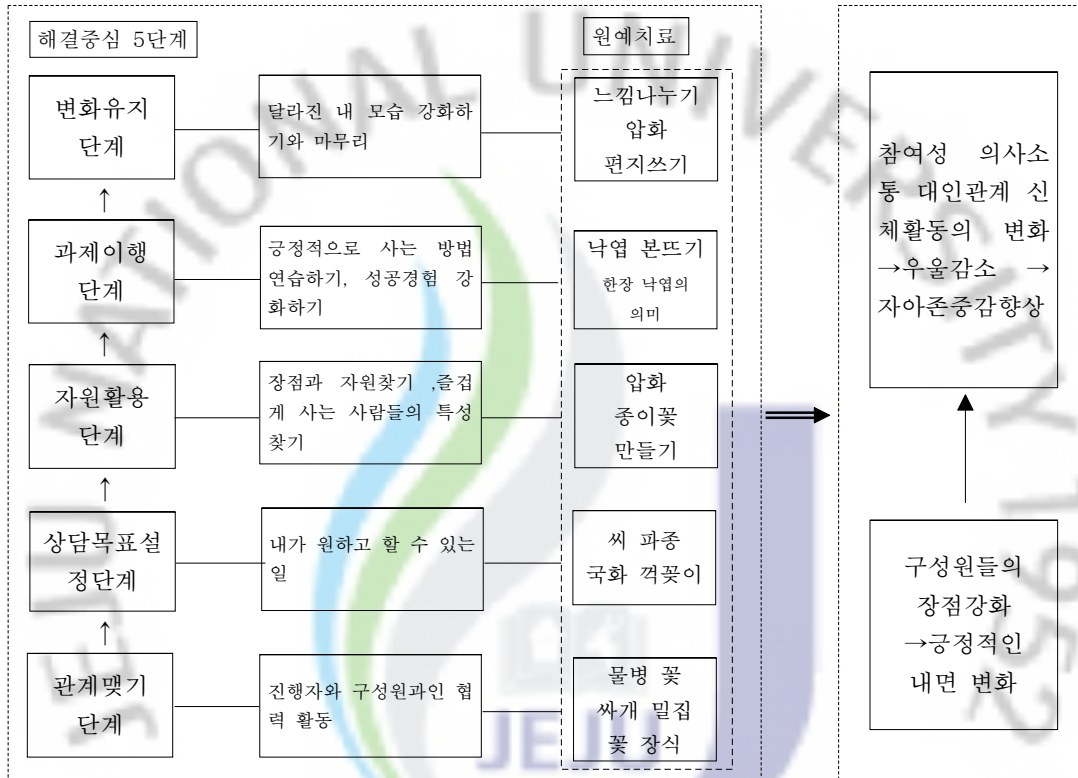
이상의 원예치료에 대한 이론을 정리해 보면 원예치료는 넓은 범위에서의 심리치료를 치료의 바탕으로 삼고 있는 것이 원예치료에서의 치료적 정의이다. 예방, 치료, 재활의 공간에서 효과적으로 실시되고 있고 다양한 대상자들에게 효과를 주고 있다. 따라서 이러한 결과들을 바탕으로 보다 새롭고 다양한 프로그램이 개발 되어야 할 필요성이 있으며 해결중심원예치료는 이러한 의미에서 그 대안이 될 수 있다.

3) 해결중심원예치료의 구조

원예치료에서 치료는 생물학적 방법으로 이루어지는 치료를 제외한 부분으로 약물이나 수술 없이 이루어지는 몸과 마음의 질병에 대한 처치이다. 즉, 넓은 범위에서의 심리치료를 치료의 바탕으로 삼고 있는 것이 원예치료에서의 치료적 정의이다. 여기에서 심리치료라 함은 단지 정신질환에만 적용되는 심리상담의 치료뿐만이

아니라 신체의 질병에 대해서도 사용되는 넓은 범위의 심리치료를 말하며 이것은 인간에 대한 심리학적인 이해를 바탕으로 한 치료적 개입으로 인간의 생애 전반에 걸쳐 일어나는 정상적인 발달을 도와주는 측면을 포함한다(손기철,2004). 이를 기초로 해결중심상담이론과 원예치료와의 관계를 제시하면 다음 그림Ⅱ- 2]와 같다.

[그림Ⅱ- 2] 해결중심원예치료의 구조



해결중심원예치료의 구조는 해결중심단기상담에서 면담과정을 체계화시킨 치료개입의 모형5단계(Kral,1994)와 손기철 외(2006)의 전문적 원예치료 프로그램을 참고하였고 상담과정과 식물관계에 대하여는 손병구 외(1999)꽃과 허브식물을 이용한 원예치료적 효과를 참고로 연구자가 재구성한 것이다

1단계인 관계 맺기 단계에서 중요한 점은 내담자들이 서로 친숙해지는 것과 상담자와 내담자의 협조관계를 말한다.

2단계는 상담목표를 세우기위한 구체적인 질문을 한다. 척도질문과 기적질문을 한다. 김유숙(2006)은 내담자는 상담자의 질문에 대답하는 동안 기적을 만드는 사람이

바로 자기 자신임을 알게 된다고 하였다. 그리고 작은 일에서 부터 시작해야 한다는 것을 인식하게 되며 변화된 상황을 구체적으로 상상해보고 그것 자체가 자신의 상담목표라는 사실을 깨닫게 되며 이러한 내적인 과정은 변화의 근거가 된다고 하였다.

3단계는 자원 활용 단계이다.

Rosenberg(1965)는 긍정적 자존감을 형성한 개인은 성취동기가 높고, 환경의 요구에 잘 적응하며, 대인관계에 있어서 편안하고 자신을 가치 있게 생각하고, 정서가 안정되어져 있으며 자신뿐만 아니라 타인 역시 신뢰할 수 있으며, 자신의 삶을 행복하게 여기며 만족한다고 하였다.

4단계인 실험과제이행의 단계(11, 12, 13회기)에서는 구체적으로 장점을 활용하는 단계이다. Erickson(1965)은 내담자들이 자신이나 자신이 속한 사회체계 안에서 자신들이 필요로 하는 변화를 야기 시킬 수 있는 자원을 가지고 있다고 보고 대상자의 능력을 존중하는 것이 중요함을 강조하였다. 상담의 초점이 문제에서 해결로 변화됨에 따라 행동이 가장 우선적으로 중요해지고 통찰은 덜 강조된다고 하였다.

5단계에서는 마지막 변화유지 단계(14,15,16회기)로 프로그램진행과 과제를 통하여 내담자 스스로의 변화된 모습을 확인하는 시간이다.

2. 우울증의 개념과 유형

1) 우울증의 개념

우울이란 용어는 기원전 400여년전 Hippocrates가 우울한 감정 상태를 melancholia라고 명명하였다. 그러다가 Bleuler(1930)에 이르러서 우울에는 우울한 감정상태, 정신운동자연 및 의지의 억압이 기본요소로 포함 되며 melancholia와 동의어로 Depression이라는 용어를 처음 사용하게 되었다. 우울은 단순한 슬픔이나 울적한 기분상태로부터 지속적인 상실감이나 무력감을 표현하는 정서장애 현상에 이르기까지 인간의 광범위한 심리상태를 포함한다(김성일, 정용철, 2001).

우울은 복잡하고 경제위주의 물질만능적인 현대 회에서 가장 많이 나타나는 정서증의 하나로 정상인이 스트레스 사건에 의해 흔히 겪게 되는 가벼운 우울에서부터

정도가 심해지고 증상 지속기간이 길어지는 치료를 요하는 정신병적 우울에 이르기 까지 다양하다(원호택,1996).

미국정신의학협의회 정신분류기준(DSM-IV)에 의하면 이러한 우울 증상 중 5가지 이상이 2주 동안에 나타날 때 우울증이라고 한다. 즉, 거의 매일 우울한 기분의 지속, 거의 모든 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움의 저하, 뚜렷한 체중감소 또는 증가, 거의 매일 불면이나 수면 과다, 거의 매일 정신운동성 초조나 지체, 거의 매일 피로감과 기력감퇴 자책감, 부적절한 죄책감, 거의 매일 사고력이나 주의 집중에 감소나 우유부단함, 자살생각과 자살기도나 자살수행에 대한 계획 등이다. 우울환자는 다른 질환의 환자들이나 정상인들 보다 부모와의 사별, 이별과 같은 경험이 더 많다고 한다(권석만,2004).

2) 우울증의 원인

우울증을 촉발할 수 있는 환경적 요인들은 주요생활사건에서 좌절감을 경험할만한 충격적인 사건들을 말하는데, 예를 들면 갑작스런 실직, 가족의 사망, 애인으로 부터 버림받거나 시험이나 사업의 실패, 심각한 질병, 심각한 갈등, 경제적 파탄 등이 있다 이러한 생활사건은 한 번에 큰 좌절감을 주지 않는 사소한 문제라도 부정적 사건들이 반복되면 누적되어 우울증을 일으킬 수 있다. 또 우울증은 미세한 생활사건이 원인이 된다. 그 예로는 친구나 가족과의 사소한 말다툼, 친구가 약속 시간에 안 나타나는 경우, 적은 돈을 잃어버리는 경우, 사소한 비난을 받았을 때, 게임에서 졌을 때, 낯선 사람에게 불쾌한 일을 당했을 때에 그 당시에는 스스로 심각하게 인식하지 않지만 이런 일들이 빈번하고 지속적으로 발생하면 우울증의 원인이 될 수 있다.부정적 생활사건이 없더라도 개인의 정서적 생활을 건강하게 유지하는 데에 필수적인 사회적 지지(social support)가 부족하면 우울증이 생길 수 있다. 친밀감, 인정받고 사랑받는 느낌, 소속감, 돌봄과 보살핌, 물질적 지원 등에 문제가 생긴 채로 지속되면 개인의 자존감과 안정감을 유지시키기 어려워지고 결국 우울증의 발병 가능성이 높다. 따라서 이런 사회적 지지를 제공할 수 있는 배우자나 친한 친구, 가족, 동료, 교사 등의 역할이 매우 중요하다(권석만,2004).

3) 우울증의 유형

우울증은 우울증상의 심한 정도나 지속기간 등에 따라 다양하게 구분된다.

DSM-IV에서는 우울증을 3가지 하위유형 즉 주요우울장애, 기분부전장애, 미분류형 우울장애로 구분한다.

주요우울장애는 가장 심한증세를 나타내는 유형이다. 즉, 거의 매일 우울한 기분의 지속, 거의 모든 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움의 저하, 뚜렷한 체중감소 또는 증가, 거의 매일 불면이나 수면 과다, 거의 매일 정신운동성 초조나 지체, 거의 매일 피로감과 기력감퇴 자책감, 부적절한 죄책감, 거의 매일 사고력이나 주의 집중의 감소나 우유부단함, 자살생각과 자살기도나 자살수행에 대한 계획 등이다. 또 이러한 우울증상으로 인하여 사회적, 직업적, 기타의 중요한 기능영역에서 임상적으로 심각한 고통이나 손상이 초래되어야 한다.

기분부전장애는 주요우울장애 보다 경미한 증상이 2년 이상 장기간 나타나는 경우를 말한다. 식욕부진이나 과식, 불면이나 과다수면, 활력의 저하나 피로감, 자존감의 저하, 집중력의 감소나 결정의 곤란, 절망감 중 2가지 이상의 증상이 나타나날 경우 기분부전장애로 진단 할 수 있다.

미분류형 우울장애는 주요우울장애와 기분부전장애의 진단기준에 미치지 못하는 가벼운 우울장애, 단기우울장애, 월경전기의 우울장애 등이 있다(권석만,2004).

위 내용을 정리하면 우울증이란 우울한 기분에 빠져 의욕을 상실한 채 무능감·고립감·허무감·죄책감·자살충동 등에 사로잡히는 일종의 정신질환이다. 깊은 슬픔과 염려, 무가치감 및 죄책감, 남들과 동떨어짐(사회적 위축), 불면증, 식욕 및 성욕의 상실, 또는 일상사에 대한 즐거움 및 흥미의 상실이 두드러진 특수한 정서 상태를 말한다. 본 연구에서의 우울증은 주요우울장애를 보이는 유형을 말한다.

3. 자아존중감의 개념과 특성

인간은 누구나 타인으로부터 긍정적 관심과 사랑, 수용을 원하며 생의 초기부터 타인이 자신을 보는 것처럼 자기 자신을 보는 것을 배우게 되며 자신에 대한 평가를 하게 된다(김수연,2002).

과거의 자신에 대한 개념은 현재 및 미래에 대한 자기의 개념, 행동에 중요한 영향을 미치며 개인적 특성을 결정짓는 중요한 요소가 된다. 또한 자존감에 대한 개념은 학자에 따라 다르고 때로는 자기개념과 혼용되어서 사용되기도 한다. 자존감은 강조점의 차이에 따라 자기개념, 자기효능감, 자기도식 등의 용어로 표현되며 긍정적 자아개념으로 자아평가, 자아안정감, 자아수용, 자아상과 같은 개념으로 사용되기도 한다. Coopersmith(1965)는 자아존중감은 개인이 자기 자신에게 하는 평가이며 개인이 자신에 대해 갖는 태도로 자기 자신을 수용하거나 거부하는 것을 나타내며, 개인이 자기 자신을 능력 있고 중요하며 성공적이고 가치 있다고 믿는 정도를 말한다고 하였다.

Rosenberg(1965)는 자아존중감을 자아에 대한 긍정이나 부정적인 태도로써 정의한다. 긍정적 자존감을 형성한 개인은 성취동기가 높고, 환경의 요구에 잘 적응하며, 대인관계에 있어서 편안하고 자신을 가치 있게 생각하고, 정서가 안정되어 있으며 자신뿐만 아니라 타인 역시 신뢰할 수 있으며, 자신의 삶을 행복하게 여기며 만족하고 하였다. 반면, 부정적인 자존감을 형성한 개인은 매사에 의욕이 없고, 환경의 요구에 잘 적응하지 못하고 대인관계를 불편하게 느끼고 자신을 무가치하게 여기며 정서가 불안정하고 타인을 잘 믿지 못하며 삶을 불만족해 하며 불행을 느낀다고 하였다. 낮은 자존감은 높은 수준의 우울증, 부정적 정서 상태, 과민성, 공격성, 충동성 및 소외감과 연합되어 있었으나, 높은 자존감은, 인생에 대한 만족감, 행복감, 자신의 생활에 대한 자신감과 정적상관이 있었고 적절한 정도의 모험을 감행하게 한다고 하였다(김현미, 2001).

이태인(1995)은 자아존중감은 여러 경험을 통해서 다양하게 변화될 수 있으며, 성·연령 및 다른 조건에 의해서도 변화될 수 있는 특성으로 개인의 환경에서 중요한 타인들 즉 부모와 교사 친구들의 자신에 대한 태도로부터 영향을 받는다고 보았다. 특히 아동기의 자존감은 매우 중요한 것으로 이 시기의 아동들이 자신에 대한 견해는 성격발달과 깊은 관계가 있으며 이미 형성된 자아성은 전 생애를 통한 성공과 행복, 실패와 불행이라는 삶의 방향을 결정하는 밑거름이라고 하였다. 자존감이 높은 사람은 자신을 가치 있고 중요한 사람으로 여기며 자신과 비슷한 수준의 사람들과 비슷한 정도의 능력을 가지고 있고 자신이 존경받을 만한 가치가 있다고 여기며 또한 뚜렷한 가치관과 자신이 행한 행동에 대해 자신감이 있으며 자신에 대해

좋은 감정을 가지고 있다. 반면에 자존감이 낮은 사람은 우울함과 염세주의를 보이며 자신을 좋게 생각하지 않고 자신의 생각과 능력에 대해 확신이 없다. 뿐만 아니라 미래에 대한 불확실성과 두려움을 나타내고 새로운 상황에 도전을 두려워한다 (Coopersmith,1967).

사회적 정체성, 개인적 기질, 신체적 특성을 자존감의 세 가지 중요한 요소로 보았다. 사회적 정체성에서는 사회적 지위(연령, 성, 가족에서의 위치, 직업 등), 회원 집단(마라톤 선수, 우표 수집가, 특정당원 등), 꼬리표(중독자, 성폭력가해자), 과거의 지위(대학학위, 전쟁 베테랑 등), 중요한 특성에 바탕을 둔 사회적 형태(학자, 운동선수 등)가 포함된다. 또한 개인적 기질은 사람들의 특성, 능력, 좋아하는 반응 경향에 대한 자아인식과 관련되고 신체적 특성은 자기의 신장, 체중, 체형, 매력 등에 대하여 갖고 있는 평가적 묘사에 관련된다(Rosenberg,1965).

김경연(2003)은 자아존중감에 대해 자아개념보다 한정적이며 일관성이 수반되는 개념이라는 것과 그 의미에 있어서 평가적, 감정적 요소가 내포됨으로 양적 측정이 가능하다는 것, 그리고 이러한 이유로 자아를 주제로 한 연구에서 자아개념보다 자존감을 변인으로 채택하는 경향이 있다고 하면서 자존감을 자신이 자각한 자신의 여러 속성에 대한 스스로의 평가적, 감정적 태도라고 하였다.

이상에서 자아존중감에 대한 정의를 종합해서 정리하면 자아존중감이란 자신에 대한 긍정적, 부정적인 평가와 관련되는 것으로써 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다. 또한 조건에 의해서도 변화될 수 있고 개인의 환경에서 중요한 타인들 즉 부모와 교사 친구들의 자신에 대한 태도로부터 영향을 받는 특성이 있다. 따라서 우울증환자의 자아존중감은 해결중심원예치료를 통해 살아있는 식물을 돌보며 스스로의 가치를 자각하여 자아존중감을 향상시킨다는 면에서 영향을 줄 수 있는 요인이라고 할 수 있다.

4. 해결중심원예치료 과정

해결중심원예치료의 식물적용 및 진행과정을 <표Ⅱ-1>로 제시하면 다음과 같다

<표 II -1> 해결중심원예치료 과정

상 담 과 정 5단계	상담과정과 식물관계		적용한 식물	적용근거
	상담과정	식물관계		
1.관계맺기 단계 1 회 기 ~ 4 회기	<ul style="list-style-type: none"> 진행자와 구성원들과 협력활동 좋은 이미지의 자신을 소개한다. 친숙해 지는 단계 	<ul style="list-style-type: none"> 따뜻, 화려함, 활력을 줌. 허브식물 정서적으로 안정된 상태 조절 	<ul style="list-style-type: none"> 장미꽃 꽃 장식 제라늄 라벤다 	<ul style="list-style-type: none"> 음양의 원칙에서 양기의 효과 기분이 우울할 때 심신의 균형유지 우울증, 정서 안정에 효과. ▶ 질병을 고치는 꽃 요법 중 ◀
2.상담목표 설정단계 5회기~ 6회기	<ul style="list-style-type: none"> 내가 원하고 할 수 있는 일 찾기 	<ul style="list-style-type: none"> 약간의 공간으로 병동에서도 가능하며 1~2 개월 단기간에 성취할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 화분 심기:국화꼭짓이 용기재배용 화초 시클라멘 	<ul style="list-style-type: none"> 원예치료측면에서 원예활동특징中 農技研報 3권 1~21(1999)
3.자원 활용단계 7회기~10 회기	<ul style="list-style-type: none"> 장점과 자원 찾기 	<ul style="list-style-type: none"> 생활를 말려 활용하며 장식용으로 만드는데 요구되는 세심한 기술을 필요로 함. 인내심과 감각을 발견하고 키울 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 압 화 (Pressed Flower) 종이꽃 만들기 풍란 목부작 국화분갈이 	<ul style="list-style-type: none"> 압화, 건조화 이용 農技研報 3권 1~21(1999)
4. 과제 이행단계 1회기~13 회기	<ul style="list-style-type: none"> 긍정적으로 사는 방법 성공경험 강화하기 	<ul style="list-style-type: none"> 허브식물 키운 경험나누기 식물 관리 경험나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 라벤다(Lavenda) 제라늄 차나무 가꾸기 팔손이 식재 	<ul style="list-style-type: none"> 정신안정 음이온발생 우울증에 효과 김광진(2007) 한국화훼산업육성협회 학술발표자료집 15권번호 19p 꽃과 허브식물을 이용한 원예치료적 효과 (손병구외,1999)
5.변화유지 단계 14~16 회 기	<ul style="list-style-type: none"> 달라진 내 모습 강화하기 	<ul style="list-style-type: none"> 잘 자란 식물과 자신의 변화를 긍정적으로 받아드린다. 	<ul style="list-style-type: none"> 압화 편지쓰기 식재한 식물 느낌 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 압화의 이용 꽃과 허브식물을 이용한 원예치료적 효과 (손병구외,1999)

이러한 해결중심원예치료의 과정에 따라 처음 관계 맺기 단계는 1회기-4회기, 상담목표설정 단계는 5회기- 6회기, 자원활용 단계는 7회기-10회기, 실험과제이행 단계는 11회기-13회기, 변화유지 단계는 14-16회기로 5단계 총 16회기로 구성 하였다.

이 단계는 1회기에 내담자들이 장미꽃으로 물병 꽃 싸게 활동을 통하여 작품 이름을 짓게 하고 작품과 연관된 자기소개를 하면서 가능한 내담자들이 발표하는 사람을 기억할 수 있도록 한다. 2회기에는 우울환자들임을 감안해서 서로의 친밀감을 더 할 수 있도록 2명씩 짝지워 허브심기를 한다. 3회기에는 심은 허브식물을 한 주 간 관리하면서 이에 관한 경험 나누기를 2사람씩 짝지워 나누게 하고 다시 전체적으로 한 사람씩 발표하게 하는데 이때는 옆 사람에 대한 느낌을 함께 발표하도록 한다. 3회기동안 내담자들이 친숙한 분위기가 될 수 있도록 한 후 4회기 밀집 꽃 장식은 간단한 활동으로 밀집 꽃 화분을 예쁘게 포장한 후 이 시간에는 내담자들의 병원생활이나 일상에서 불편한 점들을 표현해보는 시간을 갖는다. 이 단계에서 상담자는 내담자들의 비언어적인 행동과 힘들어 하는 내용을 관찰한다.

박미숙(1999)은 협력관계란 상담자와 내담자가 함께 일한다는 것을 의미하며 상담자는 내담자의 변화에 대한 행동을 믿고 이에 맞추어 적절히 행동하는 작업을 해야 한다고 말한다.

2단계인 상담목표설정 단계는 5, 6회기이다. 5회기에는 척도질문을 하여 가장 힘들고 어려운 상황을 0으로 하고 가장 행복한 상황을 10으로 했을 때 나는 현재 몇 점 인지를 표현하도록 한다. 발표한 점수에서 한 단계 높은 점수로 향하는데 어떠한 일들이 일어나면 이 점수를 가능하게 할지 원하는 일들을 알아보게 한다. 이때 지난시간에 힘든 일들을 발표한 내용을 상담자는 상기시켜준다. 해결중심원예치료에서는 국화 꺾꽂이를 하여 국화가 어떤 모습으로 나올지 상상하며 기대하게 한다. 대상자들에게는 상상한 모습대로 자라게 하기 위해 어떤 노력을 해야 할지 대화를 나누게 한다.

김유숙(2006)은 척도질문을 통해서 상담자는 내담자의 문제해결에 대한 태도를 객관적으로 알아볼 수 있다고 하였다. 변화과정을 확인하고 격려하며 강화하며 구체화 시킬 수 있는 것들을 수치로 표현하여 평가하는데 유용하게 활용될 수 있다고 하였다.

6회기에는 상담자가 지난 시간에 심은 허브식물과 꽃씨를 관리하며 느낀 점을

발표 하도록 하고 발표가 끝나면 지지와 격려를 하는 시간을 갖도록 한다. 그리고 지난주에 내담자들이 발표한 힘든 점과 원하는 일을 상기 시켜주며 기적질문을 한다. 기적질문은 원하는 일을 갖게 됐다는 상황을 상상해 봄으로써 자신들이 원하는 것들을 구체화하고 명료화 하는데 도움을 주고 상담목표를 해결하는데 도움이 된다. 질문과정을 통하여 원하는 것을 얻는 상상을 하며 이를 위해 변화해야 할 자신을 식재한 식물을 비유하며 작은 변화부터 점차로 확대해 나가도록 한다.

3단계인 자원활용 단계는 내담자를 해결로 이끄는 단계이다. 내담자가 자신의 능력과 자원을 활용할 수 있도록 하고 성공경험을 기억하게 한다(이희영,2006).

이 단계에서 7회기는 내담자의 장점 찾기를 통해 자신감을 갖게 한다. 먼저 심은 허브식물을 관리하고 관찰한 내용을 발표 하도록 하면서 국화 꺾꽂이를 어떻게 하고 관리할지를 스스로 발표하게 한다. 이 과정에서는 스스로 생각하여 발표하는 자세를 높이 평가해주고 스스로에게 이런 능력이 있음을 확인해 준다.

8회기는 식물심기를 통해 자신의 능력을 확인한 후 내담자의 장점 한 가지를 발표 하도록 한다. 이때 식물심기와 관리하는 방법에서 성공적인 경험 한 가지를 함께 발표하도록 한다. 이 회기에 발표한 장점은 상담자가 계속 강화하고 확장하여 스스로가 문제해결의 자원임을 알게 하는데 목적을 둔다.

9회기는 내담자들이 즐거운 생활을 하기위해 즐겁게 사는 사람들의 특성을 찾아보게 하는데 먼저 내담자들이 서로 즐거웠던 경험을 나누게 한다. 그리고 그때의 즐거움이 자신으로부터 만들어 진다는 사실을 알게 하여 자신이 즐겁게 사는 사람의 특성을 가졌고 긍정적인 삶을 살아가는 사람임을 알게 한다. 또한 내담자들 중에서 이런 사람들을 찾아보게 하고 자신과의 차이도 느껴보게 한다. 해결중심 원예 치료에서는 국화분갈이를 하면서 더 크고 예쁜 화분으로 국화꽃을 옮긴 후의 모습을 보며 내담자들의 느낌을 말해보도록 한다. 이때 긍정적인 변화를 한 국화꽃의 느낌이 내담자 자신의 변화된 모습과 비유할 수 있도록 한다.

10회기는 대인관계 좋은 사람들의 특성이 긍정적인 생각과 자신감임을 알게 한다. 한 회기진행을 할 때 마다 관리한 식물에 대하여 소감과 식물 키우는 방법을 서로 교환 하는 동안 대화도 많이 나누게 하고 내담자들도 식물 키우는데 자신감을 얻을 수 있게 된다. 이 회기는 내담자 자신이 변화되어 있는 것을 스스로 알게 하고 상담자는 내담자의 달라진 모습을 강화하여 장점으로 활용 하도록 안내한다.

4단계인 실험과제이행의 단계(11, 12, 13회기)에서는 구체적으로 장점을 활용하는 단계이다. 이 단계부터는 혼자 힘으로 식물을 식재하고 관리하여 한주 후에 발표하도록 한다. 이 단계는 상담자가 내담자들에게 각자에 맞는 과제를 내는데 척도질문에 대한 내담자의 대답을 상기시키며 즐거운 생활을 하는데 내담자의 장점을 활용할 수 있도록 한다.

이 단계에서는 구체적으로 변화된 모습을 내담자들의 장점과 관련시키고 자신감을 갖게 한다. 내담자들이 변화되고 싶어 하는 욕구를 탐색 하고 이를 위한 활동으로 과제를 낸다.

5단계에서는 마지막 변화유지 단계(14,15,16회기)로 프로그램진행과 과제를 통하여 내담자 스스로의 변화된 모습을 확인하고 내담자들과 서로 강화하며 마무리 작업으로 압화 편지쓰기를 한다. 이 작업에서는 쓰고 싶은 대상자에게 새로운 나라는 주제로 변화된 자신을 알리며 이를 유지하고 스스로의 다짐하는 시간으로 진행한다.

위의 내용을 정리하면 해결중심원예치료는 내담자들과 관계 맺기를 통해 자신을 알리고 원예활동을 통한 적극적인 표현과 발표를 유도하여 서로의 장점을 볼 수 있도록 진행하는 것이다. 내담자들은 해결중심원예치료 후반이 될 때 초반의 생활과 비교하게 되면서 변화된 자신을 느끼기 시작하며 원예활동을 통해 스스로의 능력과 장점을 알게 되어 자신감을 갖게 된다. 또한 이것은 문제를 해결할 때 자신에게 해결능력이 있음을 느끼게 하고 또 스스로의 노력으로 병원생활을 즐겁게 할 수 있는 자신감도 갖게 한다.

위와 같은 해결중심원예치료 과정은 환자들에게 긍정적 강화를 높이고 즐겁게 활동하게 하는 심리적인 계기가 되어 우울감을 감소시키고 자아존중감을 향상시킬 수 있는 것이다.

5. 해결중심원예치료의 우울과 자아존중감 관계

최근 국내에서 발표된 원예치료의 연구들을 살펴보면 정신병분야에서 정서 및 사회성 회복에 효과가 있고(김홍렬, 2001), 대인관계와 자아존중감 변화에도 효과가

있으며(구묘정외, 2001), 노인분야에서 생활만족도 관련연구(우태양외, 2001)와 인지 능력과 우울에 관한 연구(윤숙영, 2002)에서 모두 원예치료의 효과를 입증하였고 앞으로 적극적으로 활용해야 함을 보고 하였다.

해결중심치료모델은 기법 자체도 의도적이고 계획적인 면에서 현재 정신건강관련 임상현장에서 광범위하게 사용되고 있고 그 효과성과 효율성을 강조하며 사회단체, 정신 건강센터 가족치료, 병원 같은 다양한 장면에서 성공적인 것으로 밝혀졌다(김현숙, 1998).

Lewinsohn(1978)는 긍정적 강화를 높이고 즐거운 사건들을 만드는 것도 우울감소를 시킬 수 있다고 하였다. 사람들은 긍정적 강화의 결과가 없는 방법으로 행동하거나 환경에서 이러한 긍정적 강화를 주지 않는 경우 우울해지며 높은 수준의 처벌이나 부정적 강화 또한 우울의 원인이 된다고 한다. 따라서 행동을 변화시킴으로써 긍정적 강화를 높이면 우울을 감소시킬 수 있는 것이다. 원예치료과정에서 내담자들은 상담자나 참여자들로부터 지지를 받고 상호교류적인 활동을 하면서 자신의 감정을 표현할 수 있는 기회를 갖는다. 이때 상담자는 이러한 원예치료 과정을 통해 내담자가 긍정적 강화를 받으며 극단적인 감정에 집중되었던 관심이 해소되면서 다양한 원예치료프로그램을 통해 기분이 전환되어 긍정적이고 진취적인 감정들이 증가하게 된다고 하였다.

상담자의 입장에서는 구성원들의 능력과 잠재력을 믿고 상담에 임함으로써 구성원들에게 좀 더 많은 자신감을 심어줄 수 있다고 본다. 프로그램 진행과정에서 문제점을 수정해주려고 상담자가 접근하기 쉬우나 해결중심상담이론에서는 항상 내담자의 장점과 강점을 살려주는데 주력하므로 상담자가 칭찬과 지지를 아끼지 않아 서로의 관계와 믿음이 좋아질 수 있다(이희영,2006). 따라서 우울환자들에게 해결중심원예치료는 원예활동을 통하여 장점을 발견하고 강화시키며 긍정적인 행동으로 변화시키려는 목적을 가능하게 할 수 있다. 이런 점에서 장점을 강화하고 스스로 긍정적인 자원을 찾게 하는 해결중심상담기법은 우울을 감소시키는데 효과적인 중재방안이 될 수 있다.

따라서 본 연구는 원예치료와 해결중심상담의 선행연구 결과를 기초로 해결중심 원예치료프로그램을 구성한 후 우울증 환자를 대상으로 프로그램을 실시하여 우울 감소와 자아존중감 향상에 효과가 있는지에 대해서 살펴보고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법 및 절차

본 장에서는 해결중심원예치료프로그램이 우울증 환자의 우울감과 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 연구한 방법 즉, 연구대상, 연구설계, 측정도구, 실험처치, 연구절차, 통계처리 및 분석 방법에 대해서 살펴보고 한다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상자는 제주특별자치도 제주시에 있는 J의료원에 장기 입원해있는 우울증환자 중 거동이 가능한 여성 환자 30명중 의사 및 간호사의 추천을 받은 8명의 환자를 실험집단으로 선정하였다.

2. 연구 설계

본 연구의 설계는 해결중심원예치료를 적용한 단일집단 사전-사후검사 설계이다. 실험집단에게 사전검사(O₁)를 실시하고 프로그램을 적용한 후 사후검사(O₂)를 실시하였다. 본 연구의 실험설계를 도식화하면 [그림Ⅲ-1] 과 같다.

O₁ X O₂

O₁ : 사전검사 (우울감, 자아존중감)

O₂ : 사후검사 (우울감, 자아존중감)

X : 해결중심원예치료 프로그램

[그림Ⅲ-1] 실험 설계의 구성

3. 연구 절차

본 연구의 진행은 연구대상 선정, 실험집단의 구성, 사전검사, 해결중심원예치료프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석 등으로 진행하였다.

<표Ⅲ- 1> 연구의 진행 절차

실험단계	내용	일정	대상집단
연구대상 선정 및 사전검사	간호사의 추천을 받은 정신과환자 30명 중 원예선호도검사를 실시한 후 8명 선정 자아존중감, 우울증검사	2007년 4월 25일	우울증환자
집단구성	8명의 실험집단 구성	2007년 5월 2일	실험집단
실험처치	해결중심원예치료프로그램 실시	2007년 5월 2일 ~2007년 8월 29일	실험집단
사후검사	자아존중감, 우울증검사	2007년 9월 5일	실험집단

4. 해결중심원예치료 프로그램

본 연구에 사용한 해결중심원예치료 프로그램은 손기철외(2004)의 저서 중 원예치료프로그램의 실제와 Kral(1988)의 해결중심상담 5단계 모델 및 선행연구, 원예치료 지도자의 조언을 참고 하였다.

프로그램 재료 선정은 오대민(2004)이 연구한 우울증 대상 원예활동 사례의 원예치료프로그램을 참고로 재료 선택을 하여 16회기를 일주일에 1번 4개월 동안 실시하였다.

우울증 환자를 대상으로 하기 때문에 식물 색 선정, 위험성 등을 고려하였고, 키우기 쉽고 변화를 느낄 수 있는 식물로 선정 하였다.

원예치료프로그램의 실시회수 분석(오대민, 2004)에 의하면 15회기 이상 회기가

가장 많이 실시함을 참고로 하여 기간은 총 16회기 주 1회 4개월 동안 해결중심원 예치료를 실시하였다. 회기별 구성내용은 <표Ⅲ- 2> 와 같다.

<표Ⅲ- 2> 해결중심원예치료 프로그램

단계	회기	해결중심 모델	목 적	원예치료 내용
관계 맺기	1	프로그램 안내 및 자기소개	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 자기소개 ◦ 상호간의 친밀감 증진 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 프로그램소개, 자기소개 (꽃을 이용한 물병 꽃싸게)
	2	친밀감 향상 활동 (우리함께)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 구성원과 친해지기 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 허브심기 (삽목 후 변화를 기대하며 이야기 나눔)
	3	협력 관계 형성 (나를 알리기)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 내담자 준거틀 탐색 - 자기생각의 표현 - 비언어적 행동주목 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 지난주 심은 허브 관리 이야기 나눔
	4	힘든 일 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 일상에서 가장 힘든 일 정하기 (숙제 : 변화해 보기). 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 밀집 꽃 장식하기
상담 목표 설정	5	내가 원하는 것은?	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 작은 변화 확인 후 변화의 해결책으로 활용 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 씨파종 및 다도다식하기 ◦ 긍정적인 변화 경험 나누기 ◦ 개인별 구체화 척도질문
	6	내가 할 수 있는 일은?	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 기적질문을 통한 목표 설정 구체화 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 국화 꺾꽂이 ◦ 긍정적인 변화 경험 나누기 ◦ 기적을 일으키기 위해 나는 무엇을 할 것인가?
자원 활용	7	나의 장점과 자원 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 즐거워진 성공경험 확인 자신감 갖기 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 압 화 ◦ 압화로 표현되는 대상자들의 재능 칭찬하기
	8	앞으로 어떻게 할 것 같은 가?	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 내담자 장점 한 가지 이야기 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 춘란식재 ◦ 성공적인 경험 통해 자신의 장점 찾아내기
	9	즐겁게 사는 사람들의 특성 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 구성원 중 즐겁게 잘 지내는 동료들의 특성 찾아내어 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 국화 분갈이 ◦ 긍정적인 변화 경험 나누기, 즐겁게 사는 동료에 대해

			문제해결의 자원으로 활용하기	여 이야기 나누기
	10	대인관계 좋은 사람들의 특성 찾기	긍정적인 마음 갖기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 종이꽃 만들기 ◦ 생화와 비교, 느낌 갖기
실험 과제 이행	11	긍정적으로 사는 방법 연습하기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 즐겁게 생활할 수 있는 자신감 얻고 문제해결의 자원으로 활용하기 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 낙엽 본뜨기 ◦ 한 장의 낙엽이 주는 의미
	12	지금의 나, 변하고 싶은 나	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 구체적이고 객관적인 자신을 발견하고 자신의 욕구 이해하기 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 죽절초 재배 ◦ 혼자 으로 키우기
	13	성공경험 강화하기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 성공경험 확인하여 표현하여 자신감 얻기 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 팔손이 식재 ◦ 혼자 힘으로 키우기
변화 유지	14	달라진 내 모습 강화하기와 마무리	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 달라진 내 모습 확인하고 서로에게 강화하기와 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 팔손이 죽절초 가꾼 느낌 나누기
	15			<ul style="list-style-type: none"> ◦ 압화 만들기
	16			<ul style="list-style-type: none"> ◦ 압화 편지쓰기 -가장 사랑하는 사람에게 편지 쓰기

5. 측정 도구

본 연구에서는 사용한 자아존중감 검사는(Self - EsteemScale) Rogenberg(1965)가 개발한 검사를 전병재(1974)가 번안한 것으로 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항으로 Likert 4점 척도로 구성된 것을 사용 하였다.

<표Ⅲ- 3> 자아존중감 척도에 대한 신뢰도

변인	관련문항	Cronbach's α
자아존중감	1, 2, 3*, 4, 5*, 6, 7, 8*, 9*, 10*	.77

*=역산문항

우울척도(Beck Depression Inventory)는 Beck(1976)이 개발한 원문항을 이영호(1993)가 우리말로 번역한 것을 사용한 자기보고형 척도로 비신체적우울13문항, 신체적 우울 8문항으로 구성된 것을 사용하였다. 내용 구성은 다음과 같다.

<표Ⅲ- 4> 우울감 척도에 대한 신뢰도

영역	관련문항	Cronbach's α
비 신체적 우울	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	.92
신체적 우울	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	.85
우울전체	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	.92

첫째, 정신과 환자의 우울척도에 대해 비 신체적 우울(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13) 13개 문항과 신체적 우울(14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21) 8개 문항 총 21개 문항으로 구성하였다. 문항 응답 처리는 0점~3점으로 처리하였으며 이는 점수가 높을수록 우울감이 높게 나타남을 의미한다. 대상자들의 우울점수는 20점 이상인 환자들로 구성 했다.

둘째, 정신과 환자의 자아존중감 척도에 대해 긍정(1, 2, 4, 6, 7) 5개 문항과 부정 (3, 5, 8, 9, 10) 5개 문항 총 10개 문항으로 구성하였다. 부정 문항에 대해서는 역산 처리하였다. 문항 응답 처리는 '대체로 그렇지 않다'=1점, '보통이다'=2점, '대체로 그렇다'=3점, '항상 그렇다'=4점으로 처리하여 이는 점수가 높을수록 자아존중감은 높게 나타남을 의미한다.

6. 자료 처리

본 연구의 가설을 검증하기 위해 정신과 환자를 대상으로 해결중심 원예치료 방법을 적용하기 전과 적용한 후 우울 및 자아존중감에 대하여 t-검증 및 상관분석을 실시하였고, 자료 분석 SAS version 9.1을 사용하였다.



IV. 연구 결과 및 해석

이 장에서는 연구대상에 대한 사후검사 점수로 가설 검증한 결과와 이에 따른 해석의 내용으로 구성된다.

1. 우울과 자아존중감에 대한 차이 검증

1) 가설 1의 검증

“해결중심원예치료는 우울증 환자의 우울에 유의미한 감소를 시킬 것이다.”는 가설을 검증하기 위해 연구대상자들의 우울점수를 알아보고 우울점수가 20점 이상인 대상자들로 구성 한 후 해결중심원예치료를 적용하기 전과 적용한 후에 t-검증을 실시하였다.

<표IV-1> 연구 대상자의 우울 점수

이름	우울		신체적 우울		비 신체적 우울	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후
고	22.00	13.00	10.00	5.00	12.0	8.00
김	23.00	10.00	11.00	3.00	12.00	7.0
박	52.00	16.00	23.00	5.00	29.00	11.00
양	50.00	17.00	18.00	3.00	32.00	14.00
오	35.00	11.00	15.00	4.00	20.00	7.00
윤	41.00	21.00	11.00	8.00	30.00	13.00
한	37.00	13.00	15.00	6.00	22.00	7.00
홍	34.00	16.00	17.00	9.00	17.00	7.00

<표Ⅳ-2> 우울 사전-사후 검사

변인	사전검사		사후검사		t
	M	SD	M	SD	
비 신체적 우울	21.75	7.94	9.25	2.96	6.28***
신체적 우울	15.00	4.38	5.38	2.20	5.49***
우울	36.75	10.98	14.63	3.58	6.79***

*** p<.001

해결중심원예치료를 용하기 전 우울은 평균 36.75점, 해결중심원예치료를 적용한 후 우울은 평균 14.63점으로 사전-사후 변화 하였으며 이 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다(t=6.79, p<.001). 따라서 해결중심원예치료를 적용한 후 우울이 낮아졌음을 알 수 있으며 가설 1은 지지된다. 우울의 하위영역인 비 신체적 우울과 신체적 우울에서도 해결중심원예치료를 적용한 후 낮아졌음을 알 수 있다.

<표Ⅳ-3> 우울 문항별 사전-사후 검사

문항	사전검사		사후검사		t	
	M	SD	M	SD		
비 신체적 우울	1	2.00	0.93	1.00	0.00	3.06*
	2	2.00	0.93	0.63	0.52	5.23**
	3	2.00	1.07	1.13	0.35	2.50*
	4	2.00	0.76	1.00	0.53	3.06*
	5	0.88	1.13	0.50	0.76	1.43
	6	1.63	0.92	0.38	0.52	7.64***
	7	1.38	0.92	0.25	0.46	4.97**
	8	1.63	0.92	0.75	0.46	2.97*
	9	1.50	0.76	0.88	0.35	2.38*
	10	1.25	0.71	0.38	0.52	3.86**
	11	1.50	0.53	0.50	0.53	3.74**
	12	1.88	0.83	0.88	0.35	3.74**
	13	2.13	0.64	1.00	0.00	4.97**

신체적 우울	14	2.38	0.52	0.88	0.83	4.58**
	15	2.00	0.76	0.75	0.46	5.00**
	16	2.25	0.71	1.00	0.00	5.00**
	17	2.25	0.89	1.00	0.00	3.99**
	18	1.38	0.92	0.38	0.52	2.65*
	19	0.50	0.76	0.25	0.46	0.80
	20	2.25	0.89	0.63	0.74	3.87**
	21	2.00	0.76	0.50	0.53	5.61***
우울		36.75	10.98	14.63	3.58	6.79***

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

해결중심원예치료를 적용하기 전 우울척도의 하위영역인 비 신체적 문항 합이 평균은 21.75점, 적용한 후 평균은 9.25점으로 사전-사후 변화하였고, 해결중심 원예치료를 적용한 후 비 신체적 우울은 낮아졌으며, 이 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=6.28, p<.001$). 비 신체적 하위문항에서는 5번 문항을 제외한 나머지 문항에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

해결중심원예치료를 적용하기 전 우울척도의 하위영역인 신체적 문항 합이 평균은 15.00점, 적용한 후 평균은 5.38점으로 사전-사후 변화하였고, 해결중심원예치료 적용한 후 신체적 우울은 낮아졌으며, 이 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=5.49, p<.001$). 신체적 하위문항에서는 19번 문항을 제외한 나머지 문항에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

해결중심원예치료를 적용하기 전 우울은 평균 36.75점, 적용한 후 평균은 14.63점으로 사전-사후 변화하였고, 이 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=6.79, p<.001$).

하위영역의 비신체적우울 문항은 정서적, 인지적, 동기적으로 구성된 문항으로써 해결중심원예치료 과정에서 정서적인 면에서 슬픔, 희망, 실패감, 일상생활만족등과 인지적인 면에서 죄의식, 분노 등의 변화를 알 수 있고 이러한 요인들은 전체적으로 우울을 감소시키는 결과를 가져왔다. 또한 하위영역인 신체적우울 문항은 생리적증후군에 관한 문항으로써 외모나, 일, 피곤, 체중, 식욕 등이 변화의 요인이 되어 우울을 감소시키는 결과를 가져왔다.

2) 가설 2의 검증

“해결중심원예치료는 정신과 환자의 자아존중감을 증가시킬 것이다.”는 가설을 검증하기 위해 해결중심원예치료를 적용하기 전과 적용한 후에 t-검증을 실시하였다. t-검증을 실시하기 위해 자아존중감의 부정문항을 역산처리 하였다.

<표IV-4> 자아존중감 사전-사후 검사

변인	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
자아존중감	17.88	4.55	30.38	1.77	-8.92***

*** p<.001

해결중심원예치료를 적용하기 전 자아존중감은 평균 17.88점, 해결중심원예치료를 적용한 후 자아존중감은 평균 30.38점으로 사전-사후 변화 하였으며 이 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=-8.92$, $p<.001$). 따라서 해결중심원예치료를 적용한 후 자아존중감이 높아졌음을 알 수 있으며 가설 2는 지지된다.

“해결중심원예치료는 우울증 환자의 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.”는 가설을 검증하기 위해 해결중심원예치료를 적용하기 전과 적용한 후에 문항별 t-검증을 실시하였다.

<표IV-5> 자아존중감 문항별 사전-사후 검사

문항	사전검사		사후검사		t
	M	SD	M	SD	
1	1.63	0.74	2.63	0.52	-5.29**
2	2.00	0.93	2.63	0.52	-1.49
3	2.63	0.92	1.50	0.93	3.81**
4	1.13	0.35	2.88	0.35	-10.69***
5	3.50	0.53	1.38	0.74	9.38***
6	1.50	0.76	3.00	0.53	-5.61***
7	1.38	0.52	2.88	0.35	-7.94***
8	2.88	1.25	3.00	0.00	-0.28
9	2.88	0.83	1.25	0.46	5.02**
10	2.88	0.83	1.50	0.76	3.67**

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

해결중심원예치료를 적용하기 전 자아존중감 긍정 문항(1,2,4,6,7) 합이 평균은 7.63점, 적용한 후 평균은 14.00점으로 사전-사후 변화하였고, 해결중심원예치료를 적용한 후 자아존중감 긍정 문항은 높아졌으며, 이 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=-10.20$, $p<.001$).

각 문항별 결과는 다음과 같다. 1번 문항은 사전 평균 1.63점에서 사후 평균 2.63점으로 높아졌고($t=-5.29$, $p<.01$), 4번 문항은 사전 평균 1.13점에서 사후 평균 2.88점으로 높아졌으며($t=-10.69$, $p<.001$), 6번 문항은 사전 1.50점에서 사후 평균 3.00점으로 높아졌고($t=-5.61$, $p<.001$), 7번 문항은 사전 평균 1.38점에서 사후 평균 2.88점으로 높아졌다($t=-7.94$, $p<.001$). 2번 문항은 사전 평균 2.00점에서 사후 평균 2.63점으로 다소 높아졌으나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

해결중심원예치료를 적용하기 전 자아존중감 부정 문항(3,5,8,9,10) 합이 평균은 14.75점, 적용한 후 평균은 8.63점으로 사전-사후 변화하였고, 해결중심원예치료를 적용한 후 자아존중감 부정 문항은 낮아졌으며, 이 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=7.17$, $p<.001$).

각 문항별 결과는 다음과 같다. 3번 문항은 사전 평균 2.63점에서 사후 평균 1.50점으로 낮아졌고($t=3.81$, $p<.01$), 5번 문항은 사전 평균 3.50점에서 사후 평균 1.38점으로 낮아졌으며($t=9.38$, $p<.001$), 9번 문항은 사전 2.88점에서 사후 평균 1.25점으로 낮아졌고($t=5.02$, $p<.01$), 10번 문항은 사전 평균 2.88점에서 사후 평균 1.50점으로 낮아졌다($t=3.67$, $p<.01$). 8번 문항은 사전 평균 2.88점에서 사후 평균 3.00점으로 다소 높아졌으나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

위의 문항분석을 종합해 보면 해결중심원예치료를 환자의 실패의식, 자기비하의식, 자기부정, 자신의 무가치감 등의 요인들이 변화되면서 자아존중감이 증가하는 결과를 가져왔다. 따라서 해결중심원예치료를 우울증환자의 우울을 감소시키고 자아존중감을 향상 시켰음을 알 수 있다.

3) 가설 3의 검증

“해결중심원예치료를 통한 정신과 환자의 자아존중감과 우울은 상관이 있을 것이다.”는 가설을 검증하기 위해 자아존중감과 우울의 변화에 대한 상관분석을 실시하였다.

<표IV-6> 자아존중감과 우울과의 상관관계

변인	비 신체적 우울	신체적 우울	우울
자아존중감	.128**	-.418**	-.167**

**p<.01

해결중심원예치료를 통한 정신과 환자의 자아존중감과 우울은 상관이 있는 것으로 나타났으며, 비 신체적 우울과 신체적 우울은 양의 상관관계를 나타내었고 특히 비 신체적 우울이 강한 양의 상관관계를 나타내었다($r=.128$ $p<.001$).

위의 내용을 요약하면 Kral의 해결중심상담모델의 5단계에 원예치료를 적용한 해결중심원예치료는 가설1에 대하여 사전 우울평균 36.75에서 사후14.63으로 낮아진 것으로 나타났다. 가설 2에서는 자아존중감에서는 사전 평균 17.88에서 사후 30.38로 자아존중감이 상승한 것으로 나타났다.

우울의 문항별 분석을 보면 하위영역의 비신체적우울 문항은 해결중심원예치료 과정에서 정서적인 면에서 슬픔, 희망, 실패감, 일상생활만족등과 인지적인 면에서 죄의식, 분노 등에서 우울정도가 낮아짐을 알 수 있고 신체적 우울 문항에서 외모나, 일, 피곤, 체중, 식욕 등이 긍정적 변화를 알 수 있다.

자아존중감의 문항분석에서는 해결중심원예치료는 환자들의 실패의식, 자기비하의식, 자기부정, 자신의 무가치감 등의 요인들이 변화 되었다.

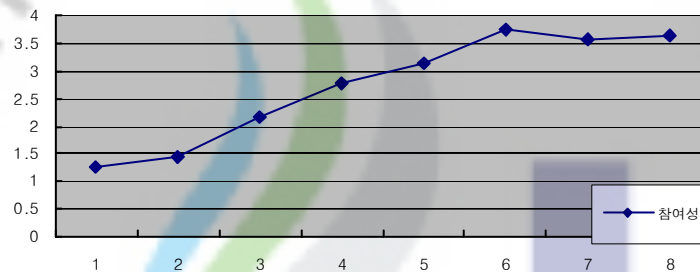
위 내용을 종합하면 해결중심원예치료는 우울증환자의 우울감을 감소시키고 자아존중감을 증가 시켰다고 할 수 있다.

이는 원예치료의 우울증환자의 우울에 관한 연구에서 평균점수가 61.83에서 51.33으로 낮아진 김혜상(2003)의 연구결과를 지지하였고 또 우울증 환자의 자아존중감과 인간관계 향상에 관한 연구에서 자아존중감을 향상시킨 엄수진(2001)의 연구결과를 지지하였다.

2. 질적 분석

가설검증 결과를 보완하기 위하여 구성원들의 회기별 관찰일지를 분석했다. 프로그램 구성원들의 참여성, 의사소통, 협동성, 신체활동의 항목으로 분류하여 각각 탐색하였고 회기별 상관관계를 알아보았다. 2주 단위로 중간 과정의 변화를 점수화 하였다. 이는 원예활동평가표의 핵심내용을 재구성 한 것으로 제작과정에 원예치료 기초지식을 가진 사회복지사와 원예치료사1명의 전문가가 참석 하였다.

1) 참여성

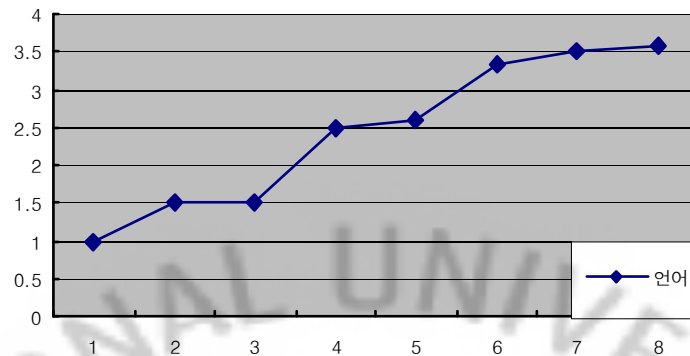


[그림 IV-1] 참여성

처음 구성원들의 참여성은 적극적인 모습을 보이지 않았다. 그러나 프로그램 회기 때 마다 구성원 한사람씩 발표를 하게하고 지지와 격려를 해주면서 참여성이 점차로 증가하게 되었고 흥미를 갖게 되었다.

참여성은 6주가 지나면서 급격한 상승을 보였다. 식재한 꽃에 대하여 관리한 방법을 물어보는 시간이 구성원들에게 자랑하고 싶은 마음으로 바뀌게 되었고 들게 하였고 동시에 참석하는 동기가 된 것이다.

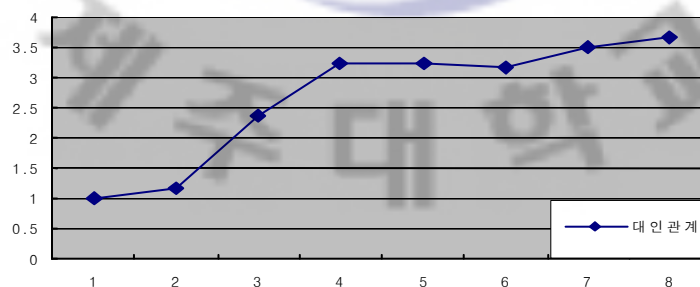
2) 의사소통



[그림 IV-2] 의사소통

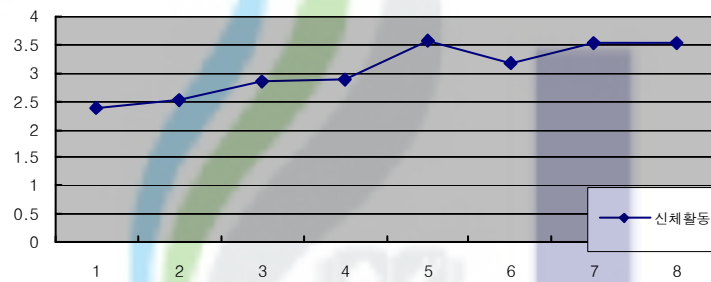
구성원들 간의 의사소통이 전무한 상태에서 시작 되었다. 겨우 진행자의 질문에 답하는 정도였는데 진행 과정에서 서로의 발표와 만든 작품에 대한 피드백을 해주도록 진행하면서 서로 관심을 갖게 되었고 물은 몇 번 주었어? 라는 질문도 하는 모습이 보였다. 잘 키운 꽃을 보면서 부러워하는 말도 하였고 시기하는 표현을 하는 구성원도 있었다. 의사소통은 6주를 지나 관계형성이 되기 시작하면서 활발하게 나타나는 것을 알 수 있었는데 환자의 그날 조건에 따라 변화가 있었다.

3) 대인관계(협동)



[그림 IV-3] 대인관계

진행자에게 협력하는 정도는 회기가 진행 될수록 적극적으로 나타났으며 구성원들 사이에서도 재료 선택 시 본인의 것만이 아닌 다른 성원의 재료도 챙겨주는 모습, 발표를 안 하면 하라고 지지해 주는 모습을 보였다. 식재한 식물을 관리할 때도 본인 것만 아니라 옆방에 있는 화분까지 관리해주는 모습을 보였고 또 이런 사실을 한주가 지나 발표하는 시간에 상대자가 발표해서 박수를 받는 모습도 종종 보였다. 관심이 부족했던 구성원도 이러한 모습을 보면서 적극적으로 변하기 시작했고 이런 집단의 역동의 힘이 작용하기 시작한 시기는 중간회기인 6주가 지나면서 상승하기 시작했다. 이러한 역동의 힘은 구성원 중에 식물이 시들어 속상해 할 때도 작용하여 똑같이 물을 줬는데 시들어 버린 이유에 대하여 원인을 알아보는 시간도 갖게 하였다.



[그림 IV-4] 신체활동

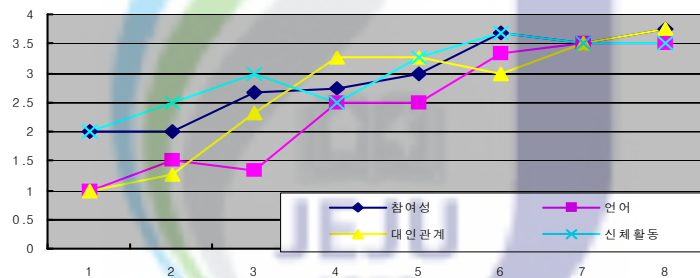
4) 신체활동

진행하는 동안 활발하게 움직이는 모습은 각각 상승 했으나 개인적인 성향이 작용했다. 프로그램에 임하는 긍정적인 자세는 상승했고 움직이고 돌아다니는 모습과 대조적으로 조용히 자리에 앉아 임하는 모습도 보였다. 개인적인 특성과 점수의 폭이 다른 변수에 비해 큰 편이다. 이는 프로그램에 밖에서 활동하는 작업이 없는 것도 원인이라고 본다. 대부분 활동시간에 만든 작품을 가져가는 것에도 흥미를 느끼기 시작하여 적극적인 활동을 하는 모습을 보였다.

5) 개인별 사례 분석

<사례1. 고>

사례 1은 초반에는 처음으로 하는 것이어서 하지 못할 것 같아서 불안해 하였지만 작업은 가능했다. 그렇지만 활동 중 표현은 거의 없었다. 프로그램의 횟수가 많아지면서 작업에 성취도가 높아지고 적극적으로 참여를 하며 활발하였고, 표현력이 향상되어 명확하게 자기를 나타냈다. 원예활동 중에 회원들 간의 대화량이 많아졌으며, 보조자의 도움 없이 스스로 작업을 했다. 다른 환자의 빠른 쾌유를 위해 자신의 작품을 선물하겠다는 발표도 하였다. 흰색국화가 피었으면 좋겠다고 하였고 발표력이 점점 향상되고 식물을 즐기면서 키우는 모습으로 표정이 많이 밝아졌다. 이러한 과정의 반복으로 우울이 감소되고 자존감은 향상되는 결과를 보였다고 말할 수 있다. 변화를 보면 참여성은 해결중심원에 치료1회기2.00에서 8회기3.75로 변화하였고 의사소통은1회기 2.00에서 8회기3.5로 상승하였다. 대인관계에서는 1회기1.00에서 8회기 3.5로 상승하였다.

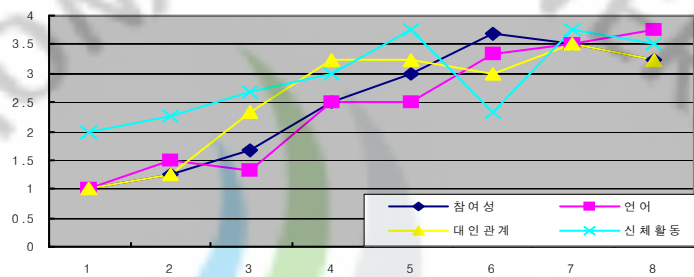


[그림 IV-5] 사례 1

<사례2. 김>

사례 2는 불안해하고 피해의식이 있어서 초반에는 부정적 자세로 임하면서 활동을 하지 않으려고 했지만 후반으로 갈수록 자신이 심은 식물을 관찰하면서 키워보려는 노력도 했다. 초기에는 표현력이 약했지만 후반으로 갈수록 표현력이 향상되어 활동중간에 질문을 하면 답변도 잘 하였다. 중간에 신체활동이 침체한 적이 있는데 간호사의 의견으로는 졸음으로 인하여 생체리듬이 저하된 상태라고 하였다. 물만 주면 스스로 자라는 국화가 무척 좋다는 표현을 하였고 꽃이 빨리 피길 기다

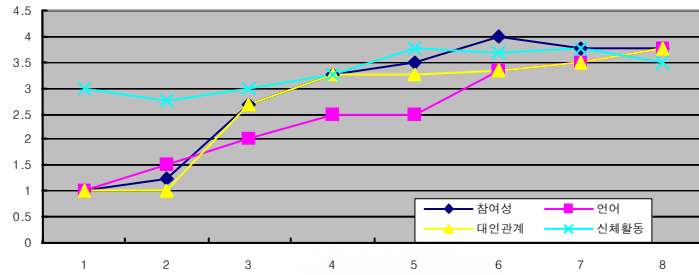
려진다고 하였다. 이러한 과정을 통하여 구성원들과의 만남을 즐거워하였고 참여하는 정도가 적극적으로 변하면서 관계가 향상 되었다. 이 환자는 회기중간에 구성원들의 리더 역할을 하면서 한 주간 식물에 물주는 관리도 담당했다. 유머도 잘 사용하여 진행하는 분위기에 협조도 하였다. 이러한 변화과정이 생활에 활기를 주었고 즐거운 마음이 우울을 감소하는 결과를 나타냈고 말 할 수 있다.변화를 보면 참여성은 1회기1.00에서 8회기 3.25로 상승하였고 의사소통은 1회기1.5에서 8회기 3.5로 상승하였으며 대인관계는 1회기 1.1.00에서 8회기 3.25로 상승하였다.



[그림 IV-6] 사례 2

<사례3. 박>

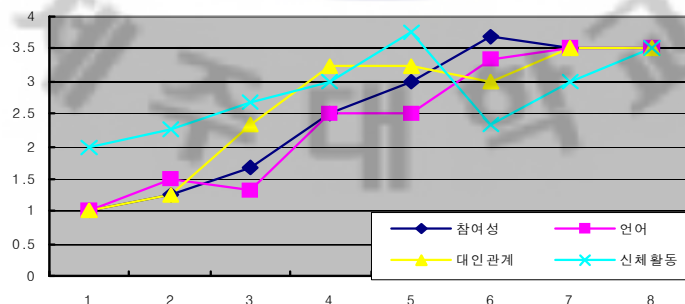
사례 3은 진행 중 졸음이 쏟아진다는 하소연을 자주 하였고 활동을 할 때에 어려움이 있었지만 지도자와 보조자가 도움을 주어서 활동을 할 수 있었으며 후반에는 스스로 활동을 하는 횟수가 많아졌다. 자기에 대한 표현이 작고 과묵한 편이지만 자기가 한 것에 대한 성취도는 좋아서 밝은 모습으로 활동을 하였다. 원예활동에서 종이꽃을 만들었을 때에 “난 빨간 연꽃은 싫어! 바꿔 주세요.” 라는 표현을 했고 진행자가 만든 핑크색 큰 꽃을 자기 달라고 하는 표현도 서슴없이 하였다. 프로그램에 관계없이 처음부터 움직이는 모습은 활발하였고 종이꽃을 만드는 시간을 계기로 참여하는 정도가 크게 상승하기 시작했다. 변하고 싶은 나를 발표 할때는 담배를 피우지 않고 싶다고 발표하였다. 비협조적이고 이기적인 성향이 긍정적이고 수용적인 태도로 변하면서 편안한 모습을 보였다.참여성은 1회기1.00에서 8회기 3.75로 상승하였고 의사소통은 1회기1.00에서 8회기 3.75로 상승하였다 그리고 대인관계는 1회기1.00에서 8회기3.75로 상승하였다.



[그림 IV-7] 사례 3

<사례4. 양>

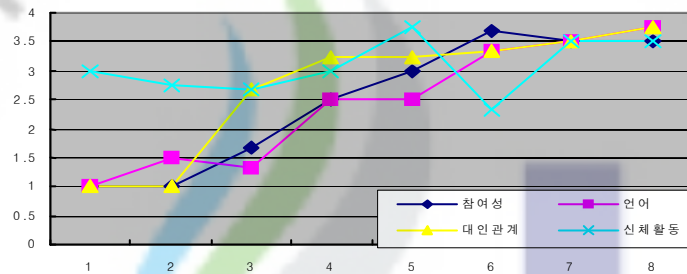
사례 4는 월례활동 내내 밝은 표정을 하였으며, 배회가 있지만 활동 시간에는 배회를 하지 않고 적극적으로 참여를 하였다. 표현에서는 줄음이 오는 불편함이 있어 소극적이거나 열심히 임했다. 감정기복이 심하였다. 그러나 회기가 진행되면서 몸도 마음도 안 좋았는데 물을 주다보면 기분이 괜찮아 진다고 표현 하였다.키우는 화분에서 버섯이 나와 기분이 좋았다고 하면서 다른 사람 꽃은 다 피었는데 자신의 꽃이 피지 않아 노심초사 했는데 자그맣게 보라색 꽃이 피어 기분이 좋다고 표현 하였다. 꽃이 피길 기다리는 마음과 애착을 보여 주었고 조용한 성격이나 적극적으로 활동 하는 모습을 보였다. 변화를 보면 참여성은 1회기1.00에서 8회기 3.5로 상승하였고 의사소통은 1회기 1.00에서 3.75로 상승하였다 그리고 대인관계는 1회기 1.00에서 8회기 3.75로 상승하였다.



[그림 IV-8] 사례 4

<사례 5. 오>

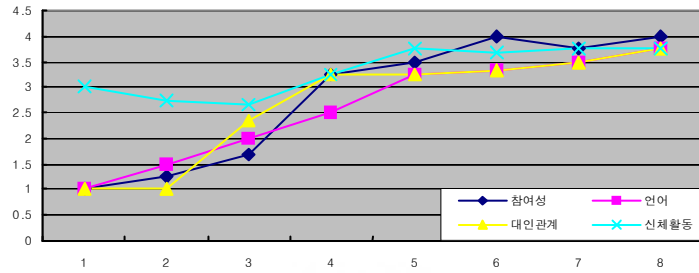
사례 5는 물주는 일을 힘들어하였다. 종이꽃을 보며 마늘 꽃 같다고 하며 옛날 좋아했던 꽃들이 하나씩 생각난다고 하였다. 스파티필름을 보고 고춧잎같이 보인다고 표현해서 구성원들과 진행자에게 웃음을 선물하기도 하였다. 회상을 하면서 꽃 식재를 하는 시간에는 정원 꾸미는 회상을 하는데 하느님이 꽃을 세어보라고 해서 세어보니 65개를 세었다고 하는 망상적인 모습을 드러내기도 하였지만 자신을 드러내려고 노력하는 모습에서 지지를 받아 좋아하는 모습을 보였다. 참여성은 1회기1.00에서 8회기 3.5로 상승하였고 의사소통은 1회기1.00에서 8회기 3.5로 상승 하였다. 대인관계는 1회기 1.00에서 8회기 3.5로 상승하였다.



[그림 IV-9] 사례 5

<사례6. 윤>

사례6은 소극적인 경향이 있었다. 원예활동에서는 소극적인 면이 있지만 진행자가 1:1로 함께 할 때는 적극적으로 하면서 다른 회원을 챙겨주며 모범을 보이려고 하였다. 만든 것에 대한 성취도가 높았으며 혼자서는 소극적인 태도를 보였다. 보조진행자의 도움을 받으며 하다가 중반 회기가 지난 다음부터 다른 구성원들과 함께 하기 시작하였다. 프로그램 진행 도중에 나가버리는 행동은 줄어들었고 발표도 힘들어 하는 상태에서 벗어나 자기 생각을 표현하길 좋아 했다. 참여성은 1회기1.00에서 8회기 3.5로, 의사소통은 1회기1.00에서 8회기 3.5로 대인관계는 1회기 1.00에서 8회기 3.00으로 상승 하였다.

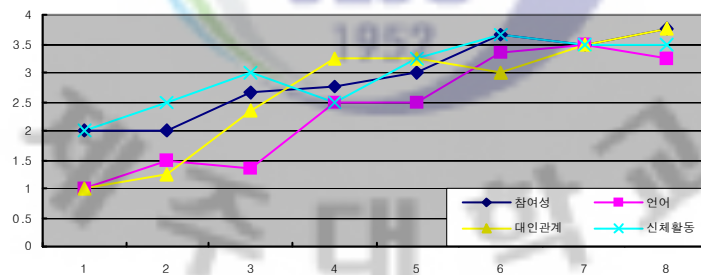


[그림 IV-10] 사례 6

<사례 7. 한>

사례 7은 구성원 중에서 생각이 창의적인 면을 많이 갖고 있다. 싱그럽다는 표현을 많이 하는 편이며 압화 시간에 상상속의 사람을 작품으로 만들기도 하였다. 작은 화분 속에 꽃을 피우는 식물이 신기하다며 사람과 비교하면서 설명 하였다. 즐거운 표정이고 행복해 하는 모습을 지니고 있다. 식물을 재배하는 것보다 이용하는 것을 좋아했다. 원예활동 시간에 옆에 있는 회원들을 챙겨주었고 초기보다 후기로 갈수록 자기표현에서 많아지고 목소리도 커졌다. 그리고 활동에 집중하는 시간이 길어졌다. 대체적으로 긍정적인 모습이였다.

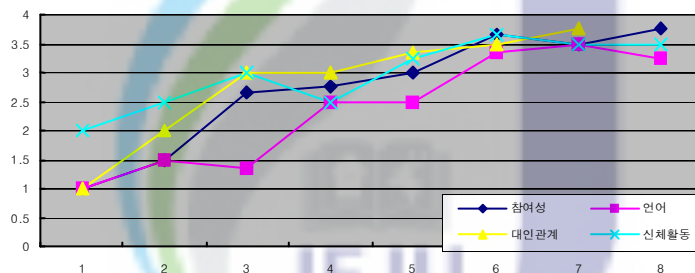
참여성은 1회기 2.00에서 8회기 3.75로 상승하였고 의사소통은 1회기 1.00에서 8회기 3.25로 상승 하였다. 대인관계에서는 1회기 1.00에서 8회기 3.7로 변화 하였다.



[그림 IV-11] 사례 7

<사례8. 홍>

사례 8은 구성원 중 가장 나이가 적었다. 식물을 심을 때마다 집에 가서 키우고 싶다고 하였고 학창시절에 실과시간에 분갈이를 했었다며 학교를 그리워하곤 했다. 국화 분갈이 시간엔 또렷하게 식재요령을 숙지하였고 초기에는 집에 가고 싶은 일념으로 활동에 참석하지 못하고 보조진행자와 대화만 하고 갈 때도 있었다. 회기가 진행되면서 식사 때 남는 물을 주기도 하고 식물을 옆에 두고 있어 벗어 났던 느낌이 라고 표현하기 시작 하였다. 병원에서 나가고 싶은 마음이 스트레스가 되는데 원에 활동시간이 즐거워 많이 위로가 된다고 하였다. 풍란이 아열대식물 바나나 같다고 하면서 식물이 산소를 뿜어내 우리가 힘내는 것이라고 표현하였다. 표정이 많이 밝아지고 구성원들에게 머리를 만져봐 달라고 하면서 대인관계가 좋아지는 것을 알 수 있고 이러한 과정이 반복되면서 즐거워지는 모습을 볼 수 있었다. 참여성은 1회기1.00에서 8회기 3.2로 상승하였고 의사소통은 1회기1.00에서 8회기 3.25로 상승하였다 대인관계에서는 1회기1.00에서 8회기 3.75로 상승하였다.



[그림 IV-12] 사례 8

3. 양적 · 질적 분석 결과 종합정리

우울증환자 중심으로 해결중심원예치료를 실시한 결과 우울사전 점수는 36.75에서 14.63으로 감소되는 결과를 보였고 자아존중감 사전점수는 17.88에서 30.38로 증가되는 결과를 보였다. 이 결과를 뒷받침 하기위해 전체 활동 내용 분석과 개인별 사례분석을 참여성, 의사소통, 대인관계, 신체활동 중심으로 하였다.

내담자들의 참여성은 1.25에서 16주에 3.7로 상승 하였고 의사소통은 처음 1에서 16회기에는 3.6 으로 상승 하였다. 대인관계를 보면 처음 1에서 16회기 3.5로 상승 하였다. 신체활동에서는 처음 2에서 16회기에는 3.5로 나타났다.

내담자들의 변화과정을 보면 대체적으로 처음에는 흥미를 느끼지 못하다가 적극적으로 참여하는 모습으로 변화 되었다. 개인적으로 차이가 있었지만 내담자들은 해결중심원예치료를 실시하는 동안 집단역동의 힘이 작용하였고, 진행하는 각 회기마다 주제를 정하여 이에 따른 과제를 실생활에 적용하면서 자신의 가치를 재인식하게 되었다. 식물을 심을 때마다 집에 가서 키우고 싶다고 하였고 학창시절에 실과 시간에 분갈이를 했었다며 학교를 그리워하곤 했다. 작은 화분 속에 꽃을 피우는 식물이 신기하다며 사람과 비교하면서 설명하기도 하였고 즐겁고 행복해 하는 모습을 나타내며 식물을 재배하는 것과 이용하는 것을 좋아했다. 회기가 진행되면서 식사 때 남는 물을 주기도 하고 식물을 옆에 두고 있어 벗어 났던 느낌이라고 표현하며 식물에 대한 애정표현도 하였다. 병원에서 나가고 싶어 스트레스가 되었는데 원예 활동시간이 즐거워 많이 위로가 된다고 하였다. 풍란이 아열대식물 바나나 같다고 하면서 식물이 산소를 뿜어내 우리가 힘내는 것이라는 표현속에서 식물과 친해지는 모습을 알 수 있었다. 표정이 많이 밝아지고 구성원들에게 머리를 만져봐 달라고 하면서 대인관계가 좋아지는 것을 알 수 있고 이러한 과정이 반복되면서 식물을 돌보는 자부심이 표정으로 나타났다. 자신에 대한 긍정적인 가치인식은 생활에서 작은 변화를 가져왔고 즐겁게 병원생활을 할 수 있는 계기가 되었다.

이러한 해결중심원예치료의 과정은 참여성을 높이고 의사소통을 활발하게 하여 대인관계 향상과 신체활동 향상으로 나타났다. 따라서 해결중심원예치료는 우울증환자들의 우울을 감소시키고 자존감을 향상시킬 수 있다고 말할 수 있다.

V. 요약, 결론 및 제언

본 연구의 전반적인 내용과 주요 결과를 요약하고 연구결과에서 얻어진 사실과 관련하여 몇 가지 제안을 하고자 한다.

1. 요약

본 연구는 해결중심원예치료가 자아존중감과 우울에 미치는 효과를 알아보기 위해 우울증 환자를 대상으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째. 해결중심원예치료는 우울증 환자의 자아존중감에 어떠한 효과가 있는가?

둘째. 해결중심원예치료는 우울증 환자의 우울에 어떠한 효과가 있는가?

셋째. 해결중심원예치료에 의한 자아존중감과 우울증은 어떠한 관계에 있는가?

이상과 같은 연구문제를 해결하기 위하여 이론적 배경으로 해결중심원예치료의 개념, 우울증·자아존중감의 개념, 해결중심원예치료의 우울증·자아존중감과 관계, 해결중심원예치료프로그램에 대하여 고찰 하였다. 이러한 이론적 배경과 선행 연구들을 토대로 다음과 같은 연구 가설을 설정 하였다.

가설1. 해결중심원예치료는 우울증 환자의 우울을 감소시킬 것이다.

가설2. 해결중심원예치료는 우울증 환자의 자아존중감을 증진시킬 것이다.

가설3. 해결중심원예치료에 의한 우울증 환자의 자아존중감과 우울은 상관이 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 본 연구에서는 제주시내 소재 J의료원에 장기 입원해 있는 우울증 환자 30명을 의사 및 간호사의 추천을 받은 다음 원예활동 선호도 검사를 실시한 후 8명의 환자를 실험 집단으로 선정 하였다. 이 실험 집단을 대상으

로 우울과 자아존중감 사전-사후 검사를 실시하였다.

해결중심원예치료 프로그램은 손기철외(2004)의 저서 중 원예치료프로그램의 실제와 Kral의 해결중심상담 5단계 모델 및 선행연구, 원예치료 지도자의 조언,을 참고 하였다.

프로그램 재료 선정은 오대민(2004)이 연구한 우울증 대상 원예활동 사례의 원예치료프로그램을(P30) 참고로 재료 선택을 하여 16회기를 일주일에 1번 4개월 동안 실시하였다. 본 연구에 사용한 측정도구는 자아존중감 검사(Self-Esteem Scale)로 Rogenberg(1965)가 개발한 검사를 전병재(1974)가 번안한 것으로 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항으로 Likert 4점 척도로 구성된 것을 사용 하였다. 우울 척도(Beck Depression Inventory)는 Beck(1976)이 개발한 원 문항을 이영호(1993)가 우리말로 번역한 것을 사용하였다. 자기보고 형 척도로 비신체적우울13문항, 신체적 우울 8문항으로 구성된 것을 사용하였다.

자료 분석은 SAS version 9.1을 사용하였다. 본 연구에서 설정된 가설을 검증하기 위하여 수집된 사전-사후검사 자료로 평균과 표준편차를 구한 후 t-검증과 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

이상의 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 해결중심원예치료를 적용하기 전 자아존중감은 평균 17.88점, 해결중심 원예치료 방법을 적용한 후 자아존중감은 평균 30.38점으로 사전-사후 변화하였으며 이 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.($t=-8.92, p<.001$).

둘째, 해결중심 원예치료 방법을 적용하기 전 우울은 평균 36.75점, 해결중심 원예치료 방법을 적용한 후 우울은 평균 14.63점으로 사전-사후 변화 하였으며 이 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=6.79, p<.001$).

셋째, 해결중심 원예치료 방법을 통한 정신과 환자의 자아존중감과 우울은 유의미한 상관관계로 나타났으며, 비신체적 우울과 신체적 우울은 양의 상관관계를 나타내었고 특히 비신체적 우울이 강한 양의 상관관계를 나타내었다($r=.887, p<.001$).

프로그램 구성원들의 참여성, 의사소통, 협동성, 신체활동의 항목으로 보면 참여성

은 6주가 지나면서 급격한 상승을 보였다. 식재한 꽃에 대하여 관리한 방법을 물어 보는 시간이 구성원들에게 자랑하고 싶은 마음으로 바뀌게 되었고 동시에 참석하는 동기가 되었다.

의사소통은 잘 키운 꽃을 보면서 부러워하는 말도 하였고 시기하는 표현을 하는 구성원도 있었다. 의사소통은 6주를 지나 관계형성이 되기 시작하면서 활발하게 나타나는 것을 알 수 있었다.

협동성은 식재한 식물을 관리할 때도 본인 것만 아니라 옆방에 있는 화분까지 관리해주는 모습을 보였고 또 이런 사실을 한주가 지나 발표하는 시간에 상대자가 발표해서 박수를 받는 모습도 종종 보였다. 관심이 부족했던 구성원도 이러한 모습을 보면서 적극적으로 변하기 시작했고 이런 집단의 역동의 힘이 작용하기 시작한 시기는 중간회기인 6주가 지나면서 상승하기 시작했다.

신체활동은 프로그램에 임하는 긍정적인 자세는 상승했고 움직이고 돌아다니는 모습과 대조적으로 조용히 자리에 앉아 임하는 모습도 보였다.

이상의 연구에서 보면 해결중심원예치료는 우울증 환자들에게 심리적인 기법을 적용한 원예활동을 반복하는 과정을 통하여 서서히 긍정적인 변화를 보였으며 이러한 결과는 얼굴표정이 밝아지는 모습으로 나타나게 되어 해결중심원예치료의 효과를 알 수 있게 하였다.

2. 결론

해결중심원예치료가 우울증 환자의 우울과 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위한 본 연구 결과를 보면 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 해결중심원예치료는 우울증 환자들의 우울을 감소시키는데 효과가 있다. 이는 해결중심원예치료를 진행하면서 대상자들 간의 어색함이 없어지고 자신에 대한 표현과 그에 따른 피드백을 통하여 지지받는 기쁨이 긍정적 변화로 작용하였다. 그리고 식물을 심으며 무엇인가 할 수 있다는 자신감과 변화되는 자신의 모습을 느끼며 희망적인 방향으로 생각하는 계기가 된 점도 우울감소에 작용한 것이다. 이러

한 사실에서 해결중심원예치료는 꾸준히 장기간 실시하면 우울감소에 더욱 효과적이고 우울증 환자에게 유용하게 사용할 수 있다.

둘째, 해결중심원예치료가 우울증 환자의 자아존중감을 향상시켰다.

이는 식물 옮겨심기와 식물의 색깔을 선택할 수 있는 기회를 주고 그 결과에 따른 칭찬과 지지를 아끼지 않았고 진행자가 내담자들의 능력과 잠재력을 믿는 반복되는 신뢰를 보였으며 또 스스로 식물을 돌보는 행위를 통해 식물에 대한 애착과 책임감을 느끼면서 자아존중감이 향상된 것이라고 말 할 수 있다. 따라서 해결중심원예치료는 자아존중감을 향상시키고 우울증이 있는 사람들에게 자신감과 자신의 가치 인식을 새롭게 하는데 도움을 준다고 할 수 있다.

셋째, 해결중심원예치료에 의한 우울증과 자아존중감에 대한 상관관계는 유의미한 관계가 있다. 이는 해결중심원예치료를 실시하는 동안 살아있는 식물들과의 관계에서 개인적인 돌봄의 의미를 갖게 되어 책임감이 생겨 자아존중감이 높아졌으며 이는 자신감과 즐거움으로 이어져 우울의 감소에 유의미한 영향을 끼친 것이라 볼 수 있다.

넷째, 관찰기록의 4가지영역에서 참여성, 의사소통, 대인관계, 신체활동의 변화가 모두 상승 하였다. 이는 해결중심원예치료를 실시할 때 소감발표를 통하여 자신의 감정과 생각을 표현할 수 있도록 하였는데 이때 처음 부정적인 표현을 하거나 무반응이었던 대상자들이 회기를 더 하면서 긍정적인 표현으로 바뀌게 되었다. 특히 표현이 어려운 대상자는 진행자와 대상자간의 1:1 역할 연기를 시도하여 표정이 밝아지고 의사소통이 향상되었다.

따라서 해결중심원예치료는 우울증환자들에게 병원 내에서 활동할 수 있는 계기를 만들어 주고 무료할 수 있는 병원 생활을 즐겁게 변화시키는 역할을 함으로써 우울을 감소 시켰다고 할 수 있다.

위와 같은 결과를 종합하면 살아있는 식물을 소재로 스스로의 강점을 찾아 긍정적인 자신을 느끼게 하는 해결중심원예치료는 우울증 환자들에게 개인적 감정과 정서적, 반응을 잘 이끌어내어 우울을 감소시키고 스스로의 가치를 자각하는 자아존중감을 향상시키는데 효과적이다. 따라서 앞으로 해결중심원예치료는 더욱 증가하고 있는 현대인의 우울병 치료에 적극적으로 활용할 필요가 있다.

3. 제언

본 연구의 결과를 토대로 해결중심원예치료 프로그램을 적용 및 관련 연구에 대하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 해결중심원예치료 프로그램 진행을 60분으로 정해서 진행 하다 보니 내담자들의 욕구를 표현하는데 부족함을 느꼈다. 따라서 앞으로 연구 할 때 프로그램 내용과 시간을 90분으로 구성하여 실시하면 내담자들의 내면을 파악하는데 더 효과적인 프로그램이 될 수 있다.

둘째, 대상자들이 우울증을 가진 성인 여자들이므로 소재 선정을 단순한 식물로 구성하여 내담자들의 심리상태 변화를 비교 할 수 있는 심리적인 접근이 용이 한 소재를 사용 할 필요가 있으며 이 방향의 연구도 필요하다고 본다.

셋째, 본 연구를 이질 통제집단에 의한 연구 설계를 하여 해결중심원예치료를 실시하면 프로그램진행 하는 동안 대상자들의 반응을 비교할 수 있고 심리적인 변화 과정에 도움 준 내용을 더 자세하게 파악 할 수 있으므로 차후 이 점을 고려하여 연구할 필요가 있다.

넷째, 해결중심원예치료에 대한 선행연구가 거의 없는 실정이어서 연구결과를 비교하여 검증하지 못했다. 앞으로 해결중심이론을 적용한 원예치료프로그램의 후속 연구가 계속 되었으면 한다.

참 고 문 헌

- 강귀년(2004). **원예치료가 정인지체 장애인의 직업적응능력에 미치는 영향**. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 강상은(2003). **원예치료가 아동의 게임중독과 공격성완화에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 강윤정(1999). **결손가정 아동의 대인관계 증진을 위한 자기표출 표현 프로그램의 효과 연구**. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 강해자(1999). **원예치료가 아동의 불안 감소에 미치는 영향**. 순천향대학교 자연과학대학 생명과학부 석사학위논문.
- 강혜영(2004). **원예활동 프로그램이 아동의 공격성에 미치는 효과**. 제주대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 구달완(2002). **허브향을 도입한 원예치료가 중학생의 우울증상 증후군에 미치는 영향**. 순천향대학교 자연과학대학생명과학부 석사학위논문.
- 구릇세 세쓰꼬 편저(1997). **원예요법**. 도서출판 서일.
- 구묘정, 김홍렬, 송진수, 손정화, 최미현(2001) 정신장애인이 대인관계와 자아존중감의 변화에 미치는 원예치료의 효과.
원예과학기술지 제 19권 별호Ⅱp18
- 권석만(2006) **현대 이상심리학**. 학지사
- 권영희(2006). **원예치료가 정인지체 장애인의 심리·사회성에 미치는 영향**. 서울시립대학교 산업대학원. 석사학위 논문.
- 김경연(2003). **초등학교 아동의 자아존중감을 향상시키기 위한 연구**. 서울교육대 대학원 석사학위논문
- 김계현(2000). **학교상담과 생활지도**. 서울: 학지사.
- 김미겸(1999). **심성계발 프로그램이 아동의 자아존중감 향상과 교우 관계 형성에 미치는 영향**. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김소희(2004). **정신장애인을 위한 치료정원계획 및 시공과 이용만족도 평가**. 건국대학교 농축대학원 석사학위 논문.
- 김수연(2002). **음악치료가 뇌종질 환자의 우울과 자아존중감의 미치는 영향**.

- 경희대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 김승금(1999). **해결중심단기상담이 고등학생의 실험 불안에 미치는 영향.**
고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김연홍(2007). **만성정신분열병 입원환자의 제 정서, 사회행동과 만다라에 미치는
원예치료 효과.** 단국대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 김원호(2001). **초등학생 집단따돌림의 실태와 특성에 관한 연구: 초등학생 고학
년을 중심으로.** 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김유숙(2006). **가족상담.** 학지사
- 김인수, 송성자, 정문자, 이영분, 김유숙(1998). **무엇이 좋아졌습니까? 해결중심치
료의 적용.** 서울: 도서출판 동인.
- 김정택(1995). **해결중심적 단기가족치료의 원리와 치료전략.** 인간이해 제16권, 서강
대학교 학생생활 연구소
- 김정희(2005). **원예치료가 폐쇄병동 정신분열병 환자들의 사회생활 기술과 대인
관계 변화에 미치는 영향.** 대구가톨릭대학교 일반대학원 석사학위
논문.
- 김정희, 김현주, 정인숙(2000). **아동발달심리,** 서울: 동문사.
- 김지연(1998). **자기애적 성격 특성과 대인관계 유형 및 대인관계 적절성간의 관
계.** 전북대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김춘경, 정여주(2001). **상호작용놀이를 통한 집단상담의 이론과 실제.**
서울: 학지사
- 김현미(2001). **해결중심집단상담프로그램이 노숙자의 자기 효능, 자아존중감, 우
울과 희망에 미치는효과.** 경북대학교 교육대학원 박사학위논문.
- 김현숙(1998). **해결중심 단기상담 교육에 대한 소고.** 학생생활연구.19. 167-193
- 김혜상(2003). **원예치료가 만성 정신분열 환자의 우울정도, 자아존중감 및 대인
관계에 미치는 영향.** 목포대학교 생물산업학부 석사학위논문.
- 나경미(2006). **원예치료 수업이 대안학교 학생의 상태 특성 불안 감소와 자아존
중감 향상에 미치는 영향.** 건국대학교 농축대학원석사학위논문.
- 마종문(2004). **원예치료 프로그램이 경도 정신지체아의 선택적 주의집중력과 지
속행동에 미치는 효과.**부산대학교응용생명과학부 석사학위논문.

- 문상중(2004). **원예활동 프로그램이 정인지체학생의 직업준비기능 향상에 미치는 효과**. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 문선모(1980). **인간관계의 이해**. 학지사.
- 박경애, 이재규, 권해수(1998). **대인관계향상프로그램. 청소년대화의 광장**.
- 박승헌(1999). **원예치료가 아동의 우울성에 미치는 효과**. 순천향대학교 산업정보대학원 석사학위논문
- 박연희(2000). **현대인간관계론**. 박영사.
- 박은옥, 김문두, 김지윤, 손영주, 송효정, 홍성철(2007). **제주도민 우울증상 유병률 실태조사**. 제주대학교
- 서국희(1997). **해결중심단기상담이 고등학생의 문제해결력에 대한 자기평가에 미치는 효과**. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 손기철, 조문경, 송종은, 김수연, 이손선(2006). **전문적 원예치료를 위한 평가도구 및 프로그램**. 쿠북.
- _____ (2006). **전문적 원예치료의 실제**. 쿠북.
- 손기철(2004). **실내식물이 사람을 살린다**. 중앙생활사.
- 손기철, 소인섭, 송창길(2007). **원예치료의 기초**. 쿠북.
- 손병구외(1999). **꽃과 허브식물을 이용한 원예치료적 효과**. 農技研報 3권, 1~21
- 송성자(1995). **가족과 가족치료**. 서울: 범문사
- 손영식(2005). **원예치료가 고등학교 특수학급 재학생의 생활기능 및 작업수행에 미치는 영향**. 공주대학교 특수교육대학원 석사학위 논문.
- 송지현(1998). **원예치료 효과에 관한 실험적 연구-정신분열병 음성 증상을 중심으로**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송진희(2004). **계슈탈트를 적용한 원예치료가 실업계정인지체고등학생의 자기주장 및 문제행동에 미치는 효과**. 단국대학교 원예치료학과 석사학위 논문
- 안혜선(2004). **사회적 강화를 이용한 원예치료가 자폐성 장애학생의 문제행감소에 미치는 영향**. 건국대학교 농축대학원 원예학과 석사학위논문.
- 양경진(2006). **영적지지 원예치료 프로그램이 노인의 영적안녕과 우울에 미치는 효과**. 단국대학교 일반대학원 원예치료학과 석사학위논문

- 엄수진(2001). **원예치료가 만성정신분열증 환자의 자아존중감 및 사회성 향상에 미치는 영향**. 건국대학교 일반대학원 원예치료학전공.
- 오대민(2006). **자연과의 만남으로 나와 세상을 치유하는 도시농업**. 학지사.
- _____ (2004). **원예치료의 사회복지 정책 도입을 위한 연구**. 제주대학교 대학원 원예학과 박사학위 논문.
- 우태양, 윤숙영, 김홍렬, 조미경(2002). **침해노인의 인지능력과 우울정도에 미치는 꽃장식과 식물 기르기의 영향**. 원예과학기술지 제20권 별호1 p23
- 유은숙(2001). **원예치료가 여고생의 우울성에 미치는 효과**. 순천향대학교 산업정보대학원 석사학위논문.
- 유진희(2006). **원예치료 활동이 생활시설 정신지체 여성의 적응행동에 미치는 효과**. 가톨릭대학교 생명자원학부 석사학위 논문.
- 윤숙영(2002). **원예치료가 치매노인의 인지능력 향상과 우울감소의 미치는 영향** 대구 카톨릭대학교 디자인대학원 석사학위 논문.
- 윤희석(2004). **정신지체 학생의 원예활동 연구**. 단국대학교 원예학과 석사학위 논문.
- 이경영(2002). **집단미술치료가 치매노인의 의사소통 및 사회적 행동에 미치는 효과**. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 이기세(2001). **원예치료가 중학생의 우울증에 미치는 영향**. 순천향대학교 산업정보대학원 석사학위논문.
- 이명철(2003). **자연음악을 도입한 원예치료가 고등학생의 우울증상 증후군에 미치는 영향**. 순천향대학교 산업정보대학원 석사학위논문.
- 이명희(2005). **원예활동이 유치원 아동의 문제행동 및 기능에 미치는 영향**. 단국대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이봉화(2002). **관계증진 집단상담이 아동의 교우관계 만족도와 질에 미치는 효과**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영애(2007). **의미요법을 도입한 압화 원예치료가 중년여성의 삶의 목적과 자아정체감에 증진에 미치는 영향**. 건국대학교 농축대학원 석사학위 논문.
- 이은선(2001). **자기성장프로그램이 아동의 자아존중감 및 사회성에 미치는 영향**.

- 대신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정희(2004). **원예치료 활동이 정인지체 학생의 적응기술에 미치는 효과**. 대구교육대학교 교육대학원석사학위논문.
- 이지선(2008). **원예활동과 글쓰기병행프로그램이 저소득층아동의 정서증진및 주의력에 미치는 효과**. 한국식물·인간·환경학회지 제11권 제 1호(통권 43호) p.83 ~ 92 (10page)
- 이태인(1995). **청소년의 자아존중감 향상을 위한 집단사회사업의 효과**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이희백(2000). **따돌림 당하는 청소년들을 위한 문제해결적 집단상담프로그램**. 춘해대학 논문집.
- 이희영(2006). **해결중심집단상담이 초등학교 6학년 아동의 갈등해결전략에 미치는 영향**. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문
- 이희영(2006). **해결중심 집단 상담이 초등학교 6학년 아동의 갈등해결 전략에 미치는 영향**. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문
- 장순자(1988). **중학생의 욕구 수준과 대인관계 성향과의 관계 분석**. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장선덕(2007). **원예치료프로그램이 만성정신분열증 환자의 증상완화에 미치는 영향**. 경상대학교 응용생명과학부 박사학위 논문.
- 전영순(2005). **원예활동 프로그램이 초등학교 5학년 학생의 우울 성향 치료에 미치는 효과**. 신라대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전병재(1974). **Self-Esteem ; A Test of it's Measurability**, 연세노총. 11. 107-129.
- 정선희(2004). **원예치료가 노인성 질환자들의 자아존중감에 미치는 영향**. 경상대학교 응용생명 과학부 석사학위논문
- 정원일(2000). **초등학생 집단 괴롭힘의 가해 및 피해 성향과 학교 적응과의 관계**. 대전대학교 교육대학원 석사논문.
- 정재영(1988). **집단상담 프로그램이 따돌림을 당한 중학생의 사회성숙도 및 성격 특성에 미치는 효과**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조문경(2003). **원예치료 프로그램의 단계적 적용이 만성정신분열증 환자의 자기 주장 및 대인관계 향상에 미치는 영향**. 건국대학교 농축대학원 석사

학위논문.

- 조승미(2003). **원예치료가 고등학교 정신지체 학생의 대인관계 향상에 미치는 영향**. 조선대학교 교육대학원석사학위논문.
- 조은영(2001). **자기표출 훈련 프로그램 아동의 대인관계에 미치는 효과**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최동원(2002). **MMTIC을 활용한 대인관계 집단상담이 청소년의 대인관계 향상에 미치는 효과**. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 최선희(2001). **해결중심 단기상담이 따돌림 당하는 중학생의 고립극복에 미치는 효과**. 신라대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최영애(2004). **원예치료 학지사**
- 최정은(2001). **해결중심 집단상담이 가출 소녀의 자아존중감에 미치는 영향**. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 최혜림,장성숙 율김(2001). **최신 집단정신치료의 이론과 실제** 서울: 도서출판 하나의학사.,
- _____ (2002). **아동을 위한 원예치료 프로그램 개방과 효과에 관한 연구**. 건국대학교 농축대학원 석사학위논문.
- 추교종(2007). **원예치료가 정신분열환자의 불안감과 자존감에 미치는 영향**. 진주산업대학교 벤처창업대학원. 석사학위논문
- 한동휴(2007). **원예치료사 양성과정의 운영현황과 발전방향**. 제주대학교 대학원 원예학과 박사학위논문.
- 한윤희(2004). **원예치료를 위한 일년성, 2년성 및 허브식물의 적용성에 관한 조사연구**. 제주대학교 응용생명자원학과 석사학위논문.
- 한인자(2005). **원예치료 프로그램이 정신분열환자의 증상완화 및 재활에 미치는 영향**. 대구카톨릭대학교 생명자원학부 박사학위 논문.
- 한인자, 김홍열, 송영란, 강덕규(2001). **원예치료가 정신장애인의 정서에 미치는 영향**. **원예과학기술지 제 19권 별호Ⅱ.p36 36(1page)**
한국원예과학기술지
- 한주희(2000). **인간관계 집단상담이 자아존중감과 학교생활 만족도에 미치는 영향**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문

- 허남순, 노혜련 역(2000). *해결을 위한 면접*. 서울:학문사.
- 황현정(2007). *현실요법을 도입한 원예치료가 초등생 어머니의 우울 감소와 스트레스 대처방식 및 부모효능감 변화에 미치는 영향*. 건국대학교 농축대학원 석사학위논문
- Bennett, C., N. K. So, and W.B. Smith. (1999.) *Horticultural therapy in an epilepsy clinic. Epilepsia* 40:107-108
- Berg Inwoo Kim ▪ Scott D. Miller, 가족치료연구모임 역(1995). *해결중심적 단기가족치료*. 서울: 하나의학사.
- Coopersmith, S.(1967). *Antecedents of self-Esteem*. San Francisco. H. Freeman.
- De Shazer, S.(1985). *Keys to Solution in Brief Therapy*. New York: Norton
- Fieldhouse, J. (2002.) The impact of an allotment group on mental health client's wellbeing, and social networking. *British Journal of Occupational Therapy(in press)*.
- Kral, M. S.(1998). *Techniques for Solution in the School*. BFTC.
- Lewinsohn, P. M, R. F. Munoz, M. A. Youngren, et al. (1978.) *Control your depression*. Englewood cilffs. Prentice-hall, NJ.
- Matsuo, E., Y. Fujiki, and K. Fujiwara. (1997.) Research survey on the therapeutic use of horticulture in welfare institutions and psychiatric hospitals in Fukuoka Prefecture, Japan. *Science Bulletin of the Faculty of Agriculture-Kyuslu University* 52(1/2):11-20.
- Rosenberg, M.(1965). *Society and Adolescent Self_image*. Princeton. NJ: Princeton

<Abstract>

**The Effective of the Solution Focused Horticultural Therapy to
Self-esteem and Depression**

(Focused on Depression of Phychiatric Patients)

Major in Counseling Psychology,
Graduate School of Education, Cheju National University Jeju, Korea

U Jung- Ae

Supervised by Professor Park, Tae-soo

The purpose of this study¹⁾ was to identify effects of the solution focused horticultural therapy to self-esteem and depression of psychiatric patients, and I set up the following research problems

Problem 1. How does the solution focused horticultural therapy effect to the self-esteem of psychiatric patients?

Problem 2. How does the solution focused horticultural therapy effect to the depression of psychiatric patients?

Problem 3. What is the relationship between self esteem and

1) This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in February, 2009.

depression by the solution focused horticultural therapy?

To identify these problems, I proceeded choosing research group, before-test, compromising unit group, application of the solution focused horticultural therapy, after-test, gather statistics, data-analysis.

The research group was the psychiatric patients 8 in J hospital in Jeju city in Jeju-do. Self Esteem Scale is a test developed by Rogenberg(1965), which was translated by Jun Byung-jae(1974), there are positive self esteem questions 5, negative self esteem questions 5, the scale is Likerttlr 4.

Beck Depression Inventory is a test developed by Beck(1976), which was translated by Lee Young-ho.

I used non-physical depression questions 13, physical depression 8 questions for self reported scale.

Besides, to complement qualitative research problem, I used horticultural therapy observation table and horticultural therapy satisfaction test.

The horticultural therapy program in this study is compromised of the Karl's solution focused counseling 5 steps model which was based on professional horticultural therapy esteem tools and programs by Son Gi-chul(2004)

I test the solution focused horticultural therapy by 16 times, every test is 60 minutes in a week.

In addition, to complement the qualitative problems, I analyzed the horticultural therapy observation table and complemented the credibility of research's result.

In this research, I used SAS version 9.1 for data analysis.

In this research, to identify suppositions through collected pre-post test, I used t-test and relation-analysis

The research result is following.

1. After application of the solution focused horticultural therapy, self esteem is increased.
2. After application of the solution focused horticultural therapy, depression is decreased, and non-physical depression and physical depression which is subordinate depression is decreased.
3. Through the solution focused horticultural therapy, there is relationship between self esteem and depression of psychiatric patients, and there is some quantitative relationship between non- physical depression and physical depression, especially non-physical depression is very high relationship with the solutioned focused horticultural therapy.

The research result supports the researchs which showed the solution focused horticultural therapy was effective for schizophrenics' depression and emotion of self-esteem, especially the solution focused counseling methods which leads group dynamic supported that this research is effective for ordinary people.

So I will keep on correcting and complementing solution focused horticultural therapy program supported by psychiatrci and then I feel necessary to use it in real society.

So this research is meaningful.

부 록

<부록1>	원예치료 관찰 평가표.....	60
<부록2>	자아존중감 검사지.....	61
<부록3>	우울감 검사지.....	62
<부록4>	해결중심원예치료 프로그램의 실제.....	65



<부록 1> 해결중심 원예치료 관찰평가표

이름:		성별:		연령:			평가자:		
변인		월 /							
		일							
참여성	거절 참관만 한다 설득 자발적이다								
관심 및 조력성	없다 다른사람 방해 관심만 있다 진행자를 도움								
언어소통 능력	없다 약간 있다 중간정도 좋음 아주 좋음								
자아개념 및 주체 성	없다 약간 있다 중간정도 좋음 아주 좋음								
욕구/충 동적 적 응력	없다 약간 있다 중간 정도 좋음 아주 좋음								
대인관계 능력	없다 약간 있다 중간 정도 좋음 아주 좋음								
인지 및 문제해결 능력	없다 약간 있다 중간 정도 좋음 아주 좋음								
신체발달	없다 약간 있다 중간 정도 좋음 아주 좋음								
숙련도와 직업 적응력	없다 약간 있다 중간 정도 좋음 아주 좋음								

<부록 2> 자아존중감척도(Self-Esteem Scale)

▣ 아래의 문항들은 ‘여러분이 자신에 대하여 어떻게 생각하는지’에 대한 질문입니다.

여러분의 생각을 잘 나타내 주는 난에 ○표를 해 주시기 바랍니다.

	문 항	대 체 로 그 령 지 않다	보 통 이 다	대 체 로 그 령 다	항 상 그 령 다
1	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.				
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.				
3	나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.				
4	나는 대부분의 사람들과 같이 일을 잘 할 수가 있다.				
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.				
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.				
7	나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.				
8	나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.				
9	나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다				
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.				

<부록 3> 우울 척도(Beck Depression Inventory)

▣ 다음 글을 읽고 각 번호의 4가지 항목 중 지난 달부터 오늘까지 자신의 상태를 가장 잘 나타냈다고 생각되는 항목 하나를 골라 “○”표 하시오.

1. 0) () 나는 슬픔을 느끼지 않는다.
 - 1) () 나는 슬픔을 느낀다.
 - 2) () 나는 항상 슬프고, 그것을 떨쳐 버릴 수 없다.
 - 3) () 나는 너무나도 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.

2. 0) () 나는 앞날에 대해서 특별히 낙담하지 않는다.
 - 1) () 나는 앞날에 대해서 별로 기대할 것이 없다고 느낀다.
 - 2) () 나는 앞날에 대해서 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다.
 - 3) () 나는 앞날은 암담하여 전혀 희망이 없다.

3. 0) () 나는 실패감같은 것을 느끼지 않는다.
 - 1) () 나는 다른 사람보다 실패의 경험이 많다고 느낀다.
 - 2) () 내가 살아온 과거를 되돌아보면, 나는 항상 많은 일에 실패를 했다.
 - 3) () 나는 모든 것이 다 불만스럽고 지겹다.

4. 0) () 나는 전과 다름없이 일상생활에서 만족을 하고 있다.
 - 1) () 나의 일상생활은 전처럼 즐겁지가 않다.
 - 2) () 나는 더 이상 어떤 것에서도 실제적인 만족을 얻지 못한다.
 - 3) () 나는 모든 것이 다 불만스럽고 지겹다.

5. 0) () 나는 특별히 죄의식을 느끼지 않는다.
 - 1) () 나는 많은 시간동안 죄의식을 느끼고 있다.
 - 2) () 나는 대부분의 시간동안 죄의식을 느끼고 있다.
 - 3) () 나는 항상 죄의식을 느낀다.

6. 0) () 나는 내가 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.
 - 1) () 나는 내가 벌을 받을지도 모른다고 느낀다.
 - 2) () 나는 벌을 받아야 한다고 느낀다.
 - 3) () 나는 현재 내가 벌을 받고 있다고 느낀다.

7. 0) () 나는 나 자신에 대해 실망하지 않는다.
 1) () 나는 나 자신에 대해 실망하고 있다.
 2) () 나는 나 자신에 대하여 역겨워하고 있다.
 3) () 나는 나 자신을 증오한다.
8. 0) () 나는 내가 다른 사람보다 뒤떨어지지 않는다.
 1) () 나는 나의 약점이나 실수에 대하여 나 자신을 비판하는 편이다.
 2) () 나는 나의 잘못에 대하여 항상 나 자신을 비난한다.
 3) () 나는 주위에 일어나는 모든 잘못된 일에 대하여 나 자신을 비난한다.
9. 0) () 나는 죽고 싶은 생각을 해 본 적이 없다.
 1) () 나는 가끔 죽고 싶은 생각이 들지만 실행은 못할 것이다.
 2) () 나는 죽고 싶은 생각을 할 때가 많다.
 3) () 나는 기회만 있으면 자살할 것이다.
10. 0) () 나는 전보다 더 울지는 않는다.
 1) () 나는 전보다 더 많이 운다.
 2) () 나는 요즘 항상 울고 있다.
 3) () 나는 전에는 자주 울었지만, 요즘은 울 기력조차 없다.
11. 0) () 나는 전보다 화를 더 내지는 않는다.
 1) () 나는 전보다 쉽게 화가 나고 짜증이 난다.
 2) () 나는 항상 화가 치민다.
 3) () 나는 전에도 화를 내게 했던 일인데도 요즘은 화조차 나지 않는다.
12. 0) () 나는 다른 사람과 여전히 잘 어울린다.
 1) () 나는 다른 사람과 어울리지 못할 때가 가끔 있다.
 2) () 나는 대부분의 사람들과 잘 어울리지 못할 때가 가끔 있다.
 3) () 다른 사람들에 대해 전혀 흥미가 없다.
13. 0) () 나는 전과 같이 결정하는 일을 잘 해낸다.
 1) () 나는 어떤 일에 대해 결정을 못 내리고 머뭇거린다.
 2) () 나는 어떤 결정을 할 때 전보다 더 큰 어려움을 느낀다.
 3) () 나는 이제는 아무 결정도 내릴 수가 없다.
14. 0) () 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다.
 1) () 나는 내 용모에 대하여 걱정한다.

- 2) () 나는 남들에게 매력을 느끼게 할 용모를 지니고 있지 않다.
- 3) () 나는 내가 추하고 불쾌하게 보인다고 생각한다.
15. 0) () 나는 전과 다름없이 일을 잘 할 수 있다.
- 1) () 어떤 일을 시작하려면 전보다 더 힘이 든다.
- 2) () 어떤 일을 시작하려면 굉장히 힘을 들이지 않으면 안된다.
- 3) () 나는 너무 지쳐서 아무런 일도 할 수가 없다.
16. 0) () 나는 전과 다름없이 잠을 잘 잔다.
- 1) () 나는 잠 못 이룰 때가 가끔 있다.
- 2) () 나는 전보다 새벽에 일찍 깨고 다시 잠들기가 어렵다.
- 3) () 나는 너무나 피로해서 아무 일도 할 수가 없다.
17. 0) () 나는 전보다 더 피곤하지 않다.
- 1) () 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다.
- 2) () 나는 무슨 일을 하든지 쉽게 피곤해진다.
- 3) () 나는 너무 피곤해서 아무 일도 할 수가 없다.
- 18.0) () 내 식욕은 전보다 나빠지지 않았다.
- 1) () 내 식욕이 전처럼 좋지 않다.
- 2) () 내 식욕은 요즘 매우 나빠졌다.
- 3) () 요즘에는 전혀 식욕이 없다.
19. 0) () 요즘 나의 체중의 변화가 없다.
- 1) () 나는 전보다 체중이 3kg 가량 줄었다.
- 2) () 나는 전보다 체중이 5kg 가량 줄었다.
- 3) () 나는 전보다 체중이 너무 많이 줄어서 건강에 위협을 느낄 정도이다.
20. 0) () 나는 전보다 건강에 대해 더 염려하지 않는다.
- 1) () 나는 두통, 소화불량 또는 변비 등의 현상이 잦다.
- 2) () 나는 내 건강에 대하여 매우 염려하기 때문에 제대로 일을 하기가 어렵다.
- 3) () 나는 내 건강에 대하여 너무 염려하기 때문에 다른 일을 거의 생각할 수가 없다.
21. 0) () 나는 요즘에도 이성에 대한 관심에 변화가 없다고 생각한다.
- 1) () 나는 이전보다 이성에 대한 흥미가 적다.
- 2) () 나는 요즘 이성에 대한 흥미를 상당히 잃었다.
- 3) () 나는 이성에 대한 흥미를 완전히 잃었다.

<부록4> 해결중심원예프로그램의 실제

프로그램 (1회기)		오레엔데이션 / 꽃을 이용한 물병 꽃싸개	
일 시		2007년 5월 2일 수요일	
목 표		자기소개, 구성원간의 친밀감 형성	
준 비 물		장미,안개,셀로판지,가위,리본,물병,명찰	
해결 중심 단계	시간	진행과정	기대효과
관계 맺기	20	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 구성원들과 인사하기 ▪ 프로그램에 대한 설명과 진행 방법 <p>① 먼저 꽃을 대하는 마음을(소감)을 이야기해본다.(마음이 편하다 등등...)</p> <p>② 구체적으로 장미꽃, 안개꽃에 대한 느낌을 서로 나뉜다.</p> <p>③ 느낌을 나누며 구성원 중 한명을 정해서 그 사람의 느낌을 말한다.</p> <p>④ 그 구성원에게 느낌을 전달 할 수 있도록 한다.</p> <p>⑤ 손동작(가위)과 정성을 가진 작업을 하며 작품을 만드는 자신을 아름다운 사람, 귀한 사람임을 느껴보게 한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자기를 소개 하면서 상대방의 느낌도 전달하여 프로그램 진행에 필요한 분위기 조성한다.
중심 활동	30	<p>II. 원예활동</p> <p>※ 실습 전에 사전검사로써 자아 존중감, 우울측정검사 실시함</p> <p>① 장미꽃을 3~5 송이 나눠준 후 가지, 잎을 따게 한다.(가시는 손에 찔리지 않게 조심한다.)</p> <p>② 가위로 적당한 길이를 자르게 한다.</p> <p>③ 비닐 포장지로 접기를 하여 리본으로 묶는다.</p> <p>④ 물을 넣어 물 화병을 만든 후 장미꽃, 안개꽃을 꽂는다. 이때, 떠오르는 사람을 생각하는 마음으로 꽂게 한다.(정성스럽게, 집중 할 수 있도록)</p> <p>⑤ 완성된 작품을 보며 자신이 누군가에게 관심을 표현할 수 있는 기쁨과 자부심을 느끼게 한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자기를 알리며 상대에게 관심 갖고 표현한다 ▪ 구성원간의 분위기 조성
마무 리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 작품을 설명하면서 발표하는 시간을 갖으며 마무리한다. 	

프로그램 (2회기)		허브 삼목	
일 시		2007년 5월 9일 수요일	
목 표		함께 하는 공동체	
준 비 물		의자, 책상배치, 신문지 깔기, 꽃삽, 가위 나누기 삽순 나누기, 화분 등	
해결중 심단계	시간	진행과정	기대효과
관계 맺기	10	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 구성원과 인사하기(진행자는 구성원들의 한 주 만에 만난 소감 발표하고 구성원들의 얘기를 듣는다.) ▪ 프로그램에 대한 설명과 진행 방법 ▪ 허브(심신의 피로에 효과)- 제라니움, 라벤더 <p>꽃, 잎, 줄기 등 식물전체에 강한 향기가 있어 관상용뿐만 아니라 잎에 씹쌀한 맛이 있어서 약용 및 허브차, 향신료로 쓰인다.</p> <p>냄새, 향기를 맡도록 하고 느낌을 얘기토록 한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 새로운 식물에 생명을 부여함 ▪ 새로운 기대와 희망 ▪ 잘할 수 있을 것 같은 기대감을 갖게 한다. ▪ 정성들여 키워보는 마음
중심 활동	40	<p>II. 원예활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 지도 <ol style="list-style-type: none"> ① 제라늄, 라벤다 꽃 이름 내용설명 ② 허브의 꽃과 향을 느껴본 후, 삼목할 재료를 소개한다. ③ 줄기 밑에 있는 제거하고 맨 위 생장줄기도 자르는데 가지를 45°각도로 절단 ④ 삼목할 삽순 처리7~10cm 크기로 자르고 잎 처리를 하도록 가위로 꽃을 자른다. ⑤ 화분에 흙 담기, 맨 밑에 잔자갈 먼저 넣도록 화분에 흙이 새지 않게 큰 돌을 깔다. ⑥ 삽순을 화분에 꽃을 심고, 꼭 누른 후 송이로 덮는다. ⑦ 물을 주도록 하고 매일 1회 이상 물을 주도록 하고 정리한다. ⑧ 다음 각자 어떤 마음으로 만들었는지 느낌을 소개, 발표하도록 한다. 격려의 박수와 함께 새로운 식물에 대한 기대를 걸어본다. <ul style="list-style-type: none"> ▪ 해결중심모델 적용 ▪ 3팀으로 나눠서 각 팀별 이름을 정한다. ▪ 각 팀끼리는 공동체 의식을 느끼게 하여 각 팀 구성원끼리 우선 친해지는 활동을 하게한다. ▪ 흙을 놓으면서 꽃을 심으면서 서로 대화 나누도록 유도 한다. 	
마무리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 작품을 설명하면서 발표하는 시간을 갖으며 마무리 한다. 	

프로그램 (3회기)	대 풍 풍 난 석 부 작		
일 시	2007년 5월 16일 수요일		
목 표	나를 알리기		
준 비 물	풍난, 실, 작은 화분, 받침, 화분, 접시, 신문지 등.		
해결 중심 단계	시간	진행과정	기대효과
관계 맺기	10	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 진행자와 인사하기 ▪ 프로그램에 대한 설명과 진행 방법 ▪ 풍난 석부작 ▪ 심신의 피로에 효과 	
중심 활동	40	<p>II. 원예활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 지도 풍난분, 화분, 받침대 등 소요 자재를 배분 ▪ 활동요령 : 난을 화분에서 분리해서 빈 화분에 붙임 요 령을 설명한다. 이끼를 반쯤 제거하게 만들고 화분을 얹 어서 받침대에 놓고 그 위에 이끼를 깔고 풍난을 부착하 게 만든다. 주변을 이끼로 깔고 붙여서 실로 감아 고정 시키도록 한다. ▪ 풍난분, 화분 받침대 등 소 요 자재를 배분 ▪ 활동요령 : 난을 화분에서 분 리해서 붙임요령을 설명한다. 지도 선생님 협력으로 작업 에 임한다. 관리요령을 설명한다.(물주기) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 해결중심적용 ◦ 지난주 심은 허브 꽃에 대한 소감나누기를 하면 서 각각 짧은 느낌이야 기를 듣는다. ◦ 진행자는 구성원 한사람 의 긍정적인 느낌과 부정 적인느낌을 통하여 내담 자의 준거들을 탐색한다. ◦ 내담자의 비언어적인 행동 탐색
마무 리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 평가: 각자 만든 작품을 만들고 느낌을 소감을 발표하고 키우 는 방법으로 설명함. ▪ 각자가 만든 작품을 들고 만들 때의 기분과 만들고 나서의 소감, 누구에게 주고 싶은지 발표 하도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 진행자와 구 성원과의 협 력관계 형성 ▪ 지난주, 활동 했던 삼목상 태를 보면서 칭찬과 격려 를 통해 프로 그램 참여의 기쁨을 알게 한다

프로그램 (4회기)		밀집 꽃 화분 장식하기	
일시		2007년 5월 23일 수요일	
목표		힘든 일 찾기	
준비물		밀집 꽃, 주름종이, 장식 리본 줄, 화분, 접시, 신문지 등.	
해결 중심 단계	시간	진행과정	기대효과
관계 맺기	10	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 진행자와 인사하기 ▪ 프로그램에 대한 설명과 진행 방법 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 밀집 꽃 화분 장식(심신의 피로에 효과) ▪ 노란색 과 연관된 꽃을 생각 해 보기 호박꽃, 해바라기, 오이꽃, 토마토 꽃, 민들레, 옛 추억 떠올리며 웃어보기. ▪ 지난 주 만든 작품을 가지고 오도록 해서 느낌을 발표토록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 구성원들과 관계유지 확인 ↓ ▪ 서로의 힘든 점 공감해 주기 ↓ ▪ 서로 지지해 주기
	40	<p>II. 원예활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 지도 <p>시든 꽃잎을 먼저 떼어 낸 다음 정리를 한다. 꽃을 만져오게 하고 느낌 얘기하기 바스락거리고 종이 같은 기분이 들어 종이꽃이라고 한다.</p> <p>화분에 종이를 둘러싸고 리본으로 동여매어 예쁘게 마무리 한다. 마무리 하고 물주는 방법설명</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.소개(꽃)에 대해서 설명한다. 2.관리, 물주는 요령 설명한다. 3.맡은 내담자 별로 협력해서 작업에 임하는데 최대한 활동을 하게 한다. 4.마무리 후 각자가 만든 작품을 들어 올려서 발표토록 하고 칭찬, 지지 말들을 보낸다. 	
마무리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 작품을 설명하면서 발표하는 시간을 갖으며 마무리 한다. 	

프로그램 (5회기)		씨 파종 및 다도 · 다식	
일 시		2007년 6월 30일 수요일	
목 표		우리가 원하는 것	
준 비 물		꽃씨, 배양토, 화분, 화분받침, 꽃삽, 스티로 폼, 신문지 등.	
해결 중심 단계	시간	진행과정	기대효과
목표 설정	10	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 진행자와 인사하기 ▪ 프로그램에 대한 설명과 진행 방법 <p>▪ 신문지 깔기</p> <p>▪ 손톱에 물들이던 추억을 떠올리며 봉숭아 씨를 뿌린다. 녹차(황차) : 입맛이 돌아오고, 머리가 밝아지며, 시력이 좋아 지는 등 피부가 고아진다. 인간관계 친밀도가 좋아진다.</p>	
	40	<p>II. 원예 활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 지도요령 씨앗을 물에 불렸다가 화분에 파종 화분 밑에 1/3정도 스티로 폼을 깔아둠 ▪ 녹차예절에 대해서 직접 체험 해볼 수 있도록 다기 셋트를 마 려하여 활동에 임함. ▪ 꽃씨 뿌리기 : 봉숭아씨를 파종 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 해결중심모델 적용 ▪ 힘들었던 공통점을 모아 서 해결 방법을 구성원 들끼리 나눈다. ↓ ▪ 해결을 위한 변화 ↓ ▪ 긍정적인 변화 경험나누기 ↓ ▪ 척도질문(개인별 구체화) </div>	
마무 리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 간단한 식재 후 준비된 차를 마시며 구성원들의 발표시간으로 마무리 한다. 	

프로그램 (6회기)		국화 꺾꽂이	
일시		2007년 6월 13일 수요일	
목표		내가 할 수 있는 일	
준비물		국화, 배양토, 삼목상자, 꽃가위, 나무젓가락, 신문지 등.	
해결 중심 단계	시간	진행과정	기대효과
목표 설정	10	I. 인사하기와 소개하기 ▪ 진행자와 인사하기 ▪ 프로그램에 대한 설명과 진행 방법	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 구성원들의 목표를 아주 작은 것부터 세워 실천에 옮김으로써 변화의 성취감을 느끼게 한다. ▪ 힘들어 하는 구성원들에게 기적질문을 함으로써 본인이 원하는 바를 확실히 알게 한다.
	40	II. 원예활동 ▪ 지도요령 국화 줄기를 10cm 정도 자르고 밑을 45°각도로 잘라 가지치기를 한다. 화분에 심는다.	
마무리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 해결중심모델 적용 ▪ 작은 변화 확인 후 변화의 해결책으로 사용 ↓ ▪ 변화를 힘들어하는 구성원들에게 기적질문사용 ↓ ▪ 삼목한 국화가 어떻게 변하게 될지 상상하게 하고 그러기 위해서 무엇을 할 것인지 질문 ↓ ▪ 내가 해야 할 일 결정 	
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 각자의 발표를 통하여 국화의 모습을 상상하게 하고 그렇게 되기위하여 본인이 해야 할 일을 찾아 발표. ▪ 힘들어 하는 구성원에겐 만약 좋아하는 보라색 국화가 활짝 피었다면 어떤 기분이 되는지 상상하며 그러기 위하여 내가 해야 할 일 찾기 	

프로그램 (7회기)		압 화	
일 시		2007년 6월 20일 수요일	
목 표		장점 자원 찾기	
준 비 물			
해결 중심 단계	시간	진행 과정	기대효과
자원 활용	10	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 진행자와 인사하기 ▪ 프로그램에 대한 설명과 진행 방법 <p>▪ 꽃 누르미가 아름다운 것은 자연이 담겨 있기 때문이다. 꽃 누르미는 무심히 스쳐 지나가는 작은 풀잎을 비롯하여 절화 낙엽 등을 그 모습 그대로 눌러 말릴 후 액자나 병풍에 담겨 나 양초, 보석함, 명함, 카드, 스탠드 등의 일반생활용품에 응 용해서 광범위하게 사용 할 수 있는 아름다운 꽃 공예이며 신비한 꽃 예술이다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 압화로 표 현되는 대 상 자 들 의 재능발견 ↓ ▪ 꽃의 아름 다움이 여 러 가 지 로 표 현 되 는 것 처 럼 구 성 원 각 자 의 장 점 도 여 러 가 지 로 표 현 되 며 각 기 다 아 름 다 운 모 습 임 을 느 끼 게 한다.
	40	<p>II. 원예활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 지도요령 <p>▪ 압화를 손으로 만져보게 하면 서구상한대로표지에 배열해 보고, 마지막에 풀로 붙인다.</p> <p>▪ 해결중심상담모델 적용</p> <p>▪ 구성원들에게 작품의 의 도를 발표하게 한다. ↓</p> <p>▪ 성공적인 작품으로 인정 하며 이 작품을 어떻게 활용할 것인지 생각토록 한다. ↓</p> <p>▪ 구성원 각자의 장점과 능 력인정</p>	
마무 리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 만든 압화의 의미를 발표하도록 하여 적극적인 지지를 해준다. 	

프로그램 (8회기)		풍란 목부작		
일시		2007년 6월 27일 수요일		
목표		나의 장점과 자원 찾기		
준비물		풍란, 고목, 고물줄, 실, 접착제, 꽃가위, 신문지 등.		
해결중 심단계	시간	진행과정		기대효과
자원 활용	10	I. 인사하기와 소개하기 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 진행자와 인사하기 ▪ 프로그램에 대한 설명과 진행 방법 - 향긋한 꽃향기를 그리며 녹색의 편안함을 느껴보고 흰 꽃이 될 때 까지 잘 키우자.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 풍란 목부작을 통하여 화분에만 심던 꽃을 나무에 붙여 보며 자신감을 갖는다. ↓ ▪ 식물에 규칙적으로 물을 주도록 하여 사랑을 주고 있는 자신을 발견하게 한다. ↓ ▪ 흰꽃이 피게 될모습을 상상하며 지속적으로 잘할 수 있는 능력을 느끼게 한다.
	40	II. 원예활동 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 지도요령 ▪ 물을 뿌려주며 키우는 요령 가르쳐 줌. ▪ 그동안 경험한 꽃심기 한 경험으로 나무에 풍란을 붙혀 본다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 해결중심모델적용 ▪ 변화를 위한 노력으로 즐거워진 성공경험 확인 ↓ ▪ 자신감 갖기 ↓ ▪ 내가 변화된 것은 무엇인지 알기 	
마무리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 나무에 붙인 풍란을 보며 여러 가지 환경에서 식물이 자랄 수 있음을 알게 하고 그 모습이 아름다움임을 느껴보고 본인의 장점을 알게 하여 변화되고 있는 자신을 느끼는 시간으로 마무리 한다. 		
비고		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 꽃 이름 외우고 질문을 통해 외우게 한다. 		

프로그램 (9회기)		국화 분갈이	
일시		2007년 7월 4일 수요일	
목표		즐겁게 사는 사람들의 특성 찾기	
준비물		국화, 화분, 삽, 가위, 신문지.	
해결 중심 단계	시간	진행과정	기대효과
자원 활용	10	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 진행자와 인사하기 ▪ 프로그램에 대한 설명과 진행 방법 <p>①국화(학명 : Chrysanthemum morifolium)는 초롱꽃목 국화과의 쌍떡잎 여러해살이 식물로 중국, 한국 등이 원산지이고 국(菊), 구화라고도 한다.</p> <p>②동양에서 재배되는 관상식물 중 가장 역사가 오랜 꽃이며 고결한 자태나 그 향기가 백화의 으뜸으로 꼽힌다.</p> <p>③높이 1m정도로 줄기 밑부분이 목질화하며, 잎은 어긋나고 깃꼴로 갈라진다. 꽃은 관상화, 설상화, 꽃은 노란색, 흰색, 빨간색, 보라색 등 품종에 따라 다양하고 크기나 모양도 품종에 따라 다르다.</p> <p>④재배국화는 그 기원에 대해 여러 가지 학설이 있으나 감국과 구절초의 교잡에 의해 장기간 육성되어 배수화(보통 6배체, $2n=64$)된 것으로 추정하고 있다.</p> <p>⑤생활로는 국화주, 국화꽃꽂이(두통, 어지러움, 관절의 통증), 국화차, 국화베개, 국화목욕, 국화 포프리 등 사용되고 있다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 반복되는 식물 식재를 통하여 능숙하게 심는 자신의 모습 발견하기 ↓ ▪ 변화된 자신의 모습을 생활속에서 찾기 ↓ ▪ 구성원 중 특별히 변화된 모습 찾아보고 서로 대화 나누기 ↓ ▪ 대화를 통해 자신이 우울감에서 벗어날 수 있는 상태를 알게 한다.
	40	<p>II. 원예활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 지도: 국화 식재요령 ▪ 가꾸기 물주기 배수 및 통풍 관리 요령 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 해결중심모델적용 ▪ 긍정적인 변화 경험 나누기 ▪ 구성원 중 즐겁게 잘 지내는 동료 특성 찾아내기 ↓ ▪ 문제해결의 자원으로 활용 ↓ ▪ 자신의 우울감에서 벗어날 수 있는 노력의 척도 질문
마무리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 국화에 대한 본인의 바램, ▪ 구성원중에서 변화된 부분을 발표하며 자신에 대한 본인의 바램 발표하기. 	

프로그램 (10회기)		종이꽃 만들기	
일 시		2007년 7월 11일 수요일	
목 표		대인관계 좋은 사람들의 특성 찾기	
준 비 물		여러 가지 색깔별 주름종이, 풀, 가위, 꽃술, 테이프 등	
해결중 심단계	시간	진행과정	
자원 활용	10	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 진행자와 인사하기 ▪ 프로그램에 대한 설명과 진행 방법 ▪ 종이꽃 : 이쁘기도 하지만 오래 함께 할 수 있어서 더 좋은 것 같고, 향이 진한 꽃들은 벌레가 끊지만, 종이꽃은 화려하고 원하는 여러 가지 색깔을 만들어 볼 수 있어 좋다. 보잘 것 없어 보이는 종이꽃도 '선물'이라는 이름을 달면 스스로 자라고, 선물 포장에 종이꽃을 달면 더 효과적이다. 	
	40	<p>II. 원예활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 지도 : 종이 접기가 생각보다 세심한 작업임을 알게 해 주고 적극적으로 참여 유도함. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 해결중심모델 적용 ▪ 종이꽃처럼 오래 함께 할 수 있는 사람들의 특성 찾아 보기 ▪ 작은 장점을 크고 가치 있게 생각하기
마무리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 과제 : 발표한 장점을 한주동안 활용하기 ▪ 자신의 작은 장점 발표하고 과제 해오기 	
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 대인관계 좋은 사람들의 특성을 통하여 자신의 장점으로 활용하도록 해본다. 	

프로그램 (11회기)		낙엽 본뜨기	
일시		2007년 7월 18일 수요일	
목표		긍정적으로 사는 방법	
준비물		낙엽, 크레파스, A4용지, 색연필 등	
해결 중심 단계	시간	진행과정	
실험 과제 이행	10	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 진행자와 인사하기 ▪ 프로그램에 대한 설명과 진행 방법 <p>건택은 동화(銅貨)나 은화 위에 종이를 대고 연필심으로 문질러 뜨는 아이들의 놀이와 마찬가지로 방법이다. 종이가 움직이지 않도록 꼭 눌러, 작은 고형(固形)의 탁본묵(石花墨이라고도 한다)으로 구석구석까지 문지르면 문자의 높은 곳은 까맣고, 낮은 곳은 하얗게 떠진다.</p>	
	40	<p>II. 원예활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 지도 : 섬세한 문자나 문양이라면 손끝에 형질을 싸대어 여기에 탁본묵을 문질러, 대상물을 세심하게 뜬다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 해결중심모델 적용 ▪ 긍정적인 마음 갖기 ▪ 바뀐 현실을 꿈꾸며 희망을 갖게하고 미래를 향하게 한다.
	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 여러 가지 낙엽의 모양을 찍어 낸 소감 발표하기 	
마무리	10		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 한주동안 실행에 옮긴 과제 탐색 ↓ ▪ 한장낙엽의 활용가치를 알게함 ↓ ▪ 긍정적인 마음으로 자신의 가치인정하기 ↓ ▪ 인정과 공감, 지지를 보냄 	

프로그램 (12회기)		죽절초 재배 : 차나무 가꾸기	
일 시		2007년 7월 25일 수요일	
목 표		자신의 욕구 이해하기	
준 비 물		죽절초, 차나무, 화분, 분토 등	
해결 중심 단계	시간	진행과정	기대효과
실험 과제 이행	10	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> 진행자와 인사하기 프로그램에 대한 설명과 진행 방법 차나무, 차 꽃, 씨앗, 일차기, 꽃과 열매, 차 순 차나무의 형상 <p>꽃은 9월에서 11월 사이에 걸쳐 흰장미나 흰 찔레꽃 같은 꽃이 피며, 동백나무 씨앗같은 열매는 꽃이 핀 이듬해인 10월~11월 사이에 영글므로 가을에 새 꽃과 열매가 만난 후 (實花相逢樹)익어 터진다. 지름은 1cm정도이며 번식 외에 기름을 짜서 쓰며, 그 찌꺼기는 비료로 쓴다.</p> <p>① 세계적 분포 - 차나무의 재배환경-</p> <p>① 입지조건 : 산 중턱의 경사지가 이상적인 재배적지</p> <p>② 토 양 : 걸 흙이 깊고 모래와 조약돌이 섞인 부식토로서 배수가 잘 되면서도 보수력이 강한 곳이다.</p> <p>③ 기 온 : 12℃에서 17℃~18℃사이, 최고 온도는 32℃, 6℃의 저온에서는 차나무를 인공적으로 보호</p> <p>④ 강우량 : 연평균 강우량은 1400mm~2400mm</p> <p>⑤ 일조(日照)량 : 가림으로 일조량을 조절하여 차맛을 좌우하는 아미노산의 함량을 늘이는 것이 좋다. 즉, 반양반음(半養半音)인 양지바른 벼랑의 그늘진 숲 속이 좋다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 혼자힘으로 관리하여 차잎을 만들어 본다. ↓ 변한자신을 느껴보기
	40	<p>II. 원예활동</p> <ul style="list-style-type: none"> 지도 : 식재요령 <ul style="list-style-type: none"> 해결중심모델 적용 변하고 싶은 욕구탐색↔ 현재의 생활과 일치하는 정도↔ 척도질문 	
마무리	10	<ul style="list-style-type: none"> 식재 후 혼자 키우는 계획 발표하기 	
비 고		<ul style="list-style-type: none"> 다음 시간 “ 크레파스로 나뭇잎 본뜨기 ”하기로 함 	

프로그램 (13회기)		팔손이 식재	
일시		2007년 8월 1일 수요일	
목표		육구탐색	
준비물		팔손이, 화분, 화분받침, 꽃삽, 배양토, 신문지 등.	
해결 중심 단계	시간	진행과정	기대효과
실험 과제 이행	10	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 진행자와 인사하기 ▪ 프로그램에 대한 설명과 진행 방법 ▪ 신문지 깔기 ▪ 팔손이는 잎이 넓고 늘 푸르러 심리적인 안정감을 주고 보기에 편안하다. 	
중심 활동	40	<p>II. 원예활동</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 지도 : 준비물을 각 c/t에게 배분한다. 2. 화분에는 굵은 자갈 - 거친 흙- 배양토 순으로 넣고 식물을 제자리 잡도록 넣고 나머지 흙으로 마무리 한다. 3. 매일 물을 주고 음지성 식물이라서 직사광선을 피한다. <ul style="list-style-type: none"> ▪ 해결중심모델 적용 ▪ 변하고 싶은 육구탐색 ↔ 현재의 생활과 일치하는 정도 ↔ 척도질문 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 지난주 죽철초 관리에 대한 발표 ↓ ▪ 팔손이식재 ↔ 혼자힘으로 관리하여 키워본다. ↓ ▪ 변한자신을 느껴보기
마무리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 식재 후 혼자 키우는 계획 발표하기 	

프로그램 (14-15회기)		식재한 식물 느낌 나누기	
일시		2007년 8월 8, 22일 수요일	
목표		달라진 모습 강화하기	
준비물			
해결중 심단계	시간	진행과정	기대효과
	10	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 그동안 가꾼 식물 가져 와서 전문가의 관리를 받아 본다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 변화된 모습 계속 강화 유지하기
중심 활동	40	<p>II. 원예활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 꽃, 나무 식재 방법 다시 확인하고 설명 해준다. ▪ 해결중심모델 적용 ▪ 달라진 내 모습 확인하고 구성원들의 달라진 모습에 대하여 강화하기 	
마무리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 구성원들과의 대화를 통하여 상대에게 피드백 해주기 	

프로그램 (16회기)		압화 편지쓰기	
일시		2007년 8월 29일 수요일	
목표		사랑하는 사람에게 편지쓰기	
준비물		베고니아, 바르비아, 화분, 꽃삽, 신문지 등	
해결중심단계	시간	진행과정	기대효과
	10	<p>I. 인사하기와 소개하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 진행자와 소개하기 인사하기 ▪ 압화 편지의 장점을 설명한다. 정성이 깃들여 있고 말린 꽃을 사용하여 오래 보관하며 볼 수 있다. ▪ 마지막 단계로 스스로의 모습을 확인할 수 있도록 하고 변화되기 위하여 본인의 마음상태와 노력한 점을 알게 한다. ▪ 구성원들의 변화된 모습을 유지할 수 있도록 강화 한다. 	
중심활동	40	<p>II. 원예활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 압화를 손으로 만져보게 하면서 구상한 대로 편지를 만들어 본다 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 해결중심모델 적용 ▪ 구성원들의 신념과 관점을 인정하는 태도를 취하며 현재의 모습을 적극적으로 지지 한다. <p>▪ 실생활에서 달라진 점을 탐색하고 구체적으로 생활하여 밝아진 모습 유지</p>
마무리	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 적극적인 지지를 하며 계속 유지할 수 있도록 격려한다. 그동안의 진행자, 보조진행자와 함께 관찰한 느낌을 각 구성원에게 피드백 하는 시간으로 마무리 한다. 	