Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society
Vol. 22, No. 6 pp. 405-412, 2021

https://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.6.405
ISSN 1975-4701 / eISSN 2288-4688

예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 마음챙김과 심리적 웰빙의 차이검증

송경미, 조성제*
동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과

A Study of Differences in Mindfulness and Psychological Well-being of Art Psychotherapists according to their Demographic Characteristics

Kyeng-my Song, Sung-je Cho*
Department of Culture and Arts Contents, Dongbang Culture Graduate University

요 약 본 연구의 목적은 예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 마음챙김과 심리적 웰빙의 차이를 검정하는데 있다. 연구대상은 울산광역시 지역의 상담센터에 종사하고 있는 예술심리치료사들 127명을 대상으로 조사하였다. 분석방법으로는 R 프로그램을 사용하여 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석, 독립표본 T-검정, 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검정을 위해 Scheffe 검정을 실시하였다. 연구결과 첫째, 예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 마음챙김의 차이는 연령과 수퍼비전 형태의 동료 수퍼비전, 사례회의에서 긍정(+)적으로 유의미한 것으로 나타났다. 둘째, 예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 심리적 웰빙의 차이는 수퍼비전 형태의 동료 수퍼비전과 사례회의가 긍정(+)적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 예술심리치료사가 동료 수퍼비전과 사례회의를 많이 경험할수록 마음챙김과 심리적 웰빙을 더 높게 인식한다는 것을 의미하는 것이다. 이러한 결과를 종합해 볼 때, 예술심리치료사의 마음챙김과 심리적 웰빙은 연령과 수퍼비전 형태가 중요함을 시사하고 있다. 따라서 예술심리치료사의 마음챙김과 심리적 웰빙을 증진시키기 위해서는 인구사회학적 특성별 개선방안 및 예술심리치료사의 전문성 발달을 위한 발달단계별 지원 프로그램을 체계적으로 개발하고 운영할 방안이 마련되어야 하겠다.

Abstract This study examined the difference between mindfulness and psychological well-being of art psychotherapists according to their demographic characteristics. The subjects were 127 art psychotherapists working at counseling centers in Ulsan metropolitan city. Statistical software R was used for frequency analysis, factor analysis, reliability analysis, independent-sample T-test, and one-way ANOVA. A Scheffe test was used for post hoc analysis. The results showed that the difference in mindfulness of art psychotherapists was significant in age and at peer supervision and case study meanings in supervision type only. Second, the difference in the psychological well-being of art psychotherapists was significant at peer supervision and case study meetings in supervision type only. This means that the more art psychotherapists experience peer supervision and case conferences, the more they perceive mindfulness and psychological well-being. These results suggest that age and supervision type are important for the art psychotherapists' mindfulness and psychological well-being. Therefore, to improve artistic psychotherapists' mindfulness and psychological well-being, it is necessary to systematically develop and operate support programs for each developmental stage to improve artistic psychotherapists' demographic characteristics and professional development.

Keywords : Art Psychotherapist, Mindfulness, Psychological Well-Being, Differences, Demographic Characteristics

*Corresponding Author : Sung-je Cho(Dongbang Culture Graduate Univ.)
email: chosj715@daum.net
Received March 11, 2021 Revised April 14, 2021
Accepted June 4, 2021 Published June 30, 2021

1. 서론

1.1 연구배경 및 필요성

현대사회는 산업혁명으로 인한 경제성장과 의료기술의 발달로 급격한 성장을 이루어 왔다. 이와 같은 발전은 풍요로운 삶을 영위할 수 있는 반면, 고령화, 노후문제, 사회생활에서 오는 대인관계 문제 등의 심각한 사회문제를 동반하고 있다. 또한 고도의 발달된 사회가 요구하는 역량을 갖추기 위한 현대인들의 경쟁은 심리적 불안, 정신적 고통 등의 긴장감을 최소화하고, 심리적 안녕 및 치유를 위한 방안의 일환으로 예술심리치료사에 대한 연구가 진행되고 있다.

일반적으로 심리치료에서는 언어를 치료적 도구로 하여 내담자의 정서적 반응과 치료 과정을 이끌어 내어 효과적으로 심리적 문제를 다루게 된다. 일반적인 언어중심의 실제 상담 프로그램들은 획일적인 형태를 지니고 있어 진지하고 자발적인 참여가 어렵다는 지적이 제기된 바 있다[1]. 예술매체를 활용한 심리치료 프로그램들은 참여자의 정서적 변화를 유도하여 공격성이나 충동성 등의 정서적 특성을 감소하거나 타인에 대한 공감능력 강화를 위해 시행된 바 있다[2-5].

예술의 치료적인 의미는 인간 내부에 존재하는 자아를 통합하고 외부의 자극을 통해 일상적인 생활의 경험들을 예술적 형식으로 바꾸는 표현활동이다[6]. 이러한 예술심리치료는 예술(미술, 무용동작, 표현예술 등)을 매개로 한 심리치료요법을 사용하여 내담자의 문제를 치료하는 것이며, 예술 심리 치료하는 사람을 예술심리치료사라고 한다[7]. 반면 이은숙[8]의 연구에서는 '심리상담사가 매체물을 이용하여 클라이언트의 고통을 경감 또는 해소시키는 것'과 관련하여 예술심리상담사라고 정의하였다.

오영애[9]는 '통합예술심리치료, 예술치료, 표현예술심리치료 등으로, 예술심리치료의 치료적 활용'에 역점을 두였다. 아직 용어사용에 있어서 예술치료 분야에 대한 혼용 및 번역상의 문제 등의 혼선을 보이고 있다[10]. 이러한 선행연구를 토대로 본 연구에서는 예술을 매체로 내담자가 창조적인 잠재력을 이끌어 낼 수 있도록 돕는 자를 예술심리치료사라고 정의하고자 한다. 반면, 예술심리치료사는 내담자의 문제를 치료하는 과정에 많은 어려움을 겪고 있다. 특히 우리나라에는 전문적인 교육과정을 거친 후 근무하는 치료사들은 비정규직이나 프리랜서로서 활동하는 것이 대부분이고, 정규직으로 근무하는 곳은 거의 없다. 이러한 현실은 미술치료사가 직무를 수행 할 때 많은 어려움을 느끼게 되고, 직무스트레스가 증가하여 직무만족 또한 영향을 미치게 된다[11].

예술심리치료사에 대한 선행연구를 살펴보면, 치료사의 직무스트레스와 심리적 소진은 유의한 정적 상관이 있었고, 미술치료사의 자기돌봄은 직무스트레스와 심리적 소진에서 유의한 부적 상관을 보였다. 특히 치료사의 자기조절, 균형, 직업정체성 강화가 심리적 소진에 영향을 미쳤다는 것을 확인할 수 있었다[12]. 또한 미술치료사의 알아차림은 내담자를 치료하기 이전에 치료사 본인의 자기 이해가 있어야 하며 미술치료 시 중요한 요소임을 밝혔다[13]. 이러한 연구결과는 예술심리치료사의 직무스트레스와 심리적 소진은 알아차림이 연관성이 존재한다고 가정할 수 있다.

한편 음악치료사의 마음챙김 수준이 높을수록, 심리적 소진을 감소시켜 치료적 관계에 긍정적인 영향을 미치며, 다른 한편으로 마음챙김 수준이 높을수록, 역전이 관리능력이 증가되어 치료적 관계에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 그리고 음악치료사 훈련과정 또는 음악치료사의 자기돌봄에 마음챙김을 적용하는 것이 유익하다는 것이 보고되었다[14]. 이러한 연구결과는 예술심리치료사의 마음챙김과 알아차림은 심리적 웰빙에 중요한 상관성이 존재한다고 가정할 수 있다.

예술심리치료 연구동향을 분석한 결과를 살펴보면, 예술심리치료분야의 주요 연구대상은 청소년이며, 연구내용에서 치료성과를 다룬 연구가 절반에 가까운 비중을 차지하였고, 연구주제 분석 결과에서 내담자의 자아성장과 관련한 연구(28.6%), 다음으로 심리건강(22.4%), 부적응/문제행동(13.6%) 순으로 나타났다는 것을 확인하였다[15]. 이 연구결과에서 보면, 예술심리치료 연구동향은 대부분 대상자는 내담자(청소년), 연구내용에서 치료성과, 내담자의 심리적 문제에 대한 연구가 대부분인 것으로 확인되었다. 그리고 예술심리치료사의 간접적인 변인인 심리적 요인(직무스트레스, 심리적 소진, 알아차림, 자기돌봄, 마음챙김)에 대한 연구를 주로 하였다.

반면 예술심리치료사의 직접적인 변인인 인구사회학적 변인에 대한 연구는 상대적으로 부족한 것으로 나타나고 있다. 이에 대해 연구할 필요가 있다. 그 이유는 효율적인 내담자 심리치료가 치료당사자인 예술심리치료사의 심리적 요인(마음챙김, 심리적웰빙)이 내담자를 치료하기 이전에 치료사 개인의 자기 이해가 있어야 하며 심리치료 시 중요한 요소이기 때문이다[13]. 따라서 예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 마음챙김과 심리적 웰빙의 차이가 있는지 탐색할 필요가 있다. 이러한 연구결과를 토대로 예술심리치료사의 마음챙김과 심리적

웰빙에 도움이 되는 방안을 제시하고자 한다. 마지막으로 본 연구 결과가 지니는 의미와 시사점, 향후 예술심리치료의 발전방향을 위한 제언을 논의하였다.

1.2 연구문제

본 연구의 목적은 예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 마음챙김과 심리적 웰빙의 차이를 검증하는데 있다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 마음챙김의 차이는 어떠한가?

둘째, 예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 심리적 웰빙의 차이는 어떠한가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 2020년 2월 3일부터 3월 13일까지 울산광역시 지역의 상담센터에 종사하고 있는 예술심리치료사를 대상으로 조사하였다. 설문조사는 사전에 조사대상자들에게 설문 취지 및 질문지 작성방법에 대해 충분하게 설명한 후 자기기입식으로 실시하였다. 연구 자료는 상담센터 예술심리치료사에게 총 138부를 배부하여 회수된 설문지 중 응답이 누락되거나 불성실하게 답변한 응답지 11부를 제외한 127부를 본 연구의 자료로 사용하였다.

2.2 자료처리 및 분석방법

본 연구에서 수집된 자료의 통계학적 분석은 R 프로그램을 사용하였다. 자료통계의 세부적인 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 예술심리치료사 표본집단의 인구사회학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 예술심리치료사의 마음챙김과 심리적 웰빙 측정변수의 신뢰도는 Cronbach's α 계수로 판단하였다.

셋째, 인구사회학적 특성에 따른 측정변수의 집단 간 평균 차이를 분석하기 위하여 유의수준 $p<0.05$에서 독립표본 T-검정과 일원변량분석을 실시하였으며, 사후검정을 위해 Scheffe 검정을 실시하였다.

2.3 측정도구

본 연구에 사용된 측정도구는 인구사회학적 특성, 마음챙김, 심리적 웰빙으로 구성되어 있다. 구체적인 측정항목 및 평가는 다음과 같다.

2.3.1 인구사회학적 특성 요인

조사도구의 요인으로는 '성별', '나이', '근무경력', 수퍼비전 형태 등 4개 항목을 측정하였다. 나이는 '20대'에서부터 '60대' 까지 분류하였고, 근무경력은 '1년 미만'에서부터 '20년 이상' 등으로 분류하였다. 수퍼비전 형태는 개별수퍼비전, 집단수퍼비전, 동료수퍼비전, 사례회의 등으로 분류하여 조사하였다.

2.3.2 마음챙김

본 연구에서 마음챙김은 자동적 사고 패턴에서 벗어나 현재의 순간에 의도적으로 집중하여 있는 그대로 관찰하는 마음이라고 정의하였다. 조사도구는 박성현[16]의 척도를 활용하였다. 마음챙김을 단일변수로 사용하여 '한 가지 일에 정신집중이 어려움', '내 주변에 무슨 일이 일어나는지 자주 놓침', '미래에 대해 걱정하거나 과거에 몰두함', '나의 감정을 타인이 알면 이상하게 볼 것 같음' 등 20개 문항으로 측정하여 조사하였다. 요인분석에서 5번, 16번 문항은 제외하고 신뢰도와 타당성이 양호한 문항만 사용하였다. 본 연구에 사용된 신뢰도는 Cronbach's α 값이 최소한의 수준인 .60 정도를 넘어 신뢰성을 확보하였으며, 신뢰도 검증결과 마음챙김의 Cronbach's α 값이 .92로 신뢰도가 매우 높다는 것을 알 수 있다.

2.3.3 심리적 웰빙

본 연구에서 심리적웰빙은 자아실현적 관점에서의 환경적, 신체적, 정서적 만족 정도로 정의하였다. 인구사회학적 특성에 따른 심리적 웰빙의 측정지표는 기존 연구자들의 주장을 참고하여 Ryff and Keyes[17]가 개발한 문항을 김홍길·성연옥[18]이 번역한 심리적 웰빙의 설문문항을 사용하여 측정하였다. 세부설문 항목은 '나의 지나온 삶에 대하여 만족하는 편이다.', '주로 만나는 사람들과의 관계는 원만하고 만족스러운 편이다.', '남에게 의존하거나 휘둘리지 않고 자기 주도적으로 살아가는 편이다.', '주변의 환경 변화에 잘 적응하고 대처해 나가는 편이다.', '나는 나에게 주어진 여건 속에서 삶을 즐기며 살아가고 있다.', '나 자신은 계속 성장 발전해 나가고 있으며 나의 삶은 향상되어 가고 있다.' 등 총19개 항목으로 구성하여 조사하였다. 요인분석에서 8번 문항은 제외하고 신뢰도와 타당성이 양호한 문항만 사용하였다. 본

연구에 사용된 측정도구의 Cronbach's α 값이 .90으로 높은 신뢰도를 보이고 있다.

2.3.4 측정도구의 구성

척도의 구성을 살펴보면 인구사회학적 특성 문항은 명목척도로 설문지를 구성하였으며, 마음챙김과 심리적 웰빙은 리커트 5점 척도로 구성하여 측정하였다. 마음챙김과 심리적 웰빙 모두 각각 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '매우 그렇다(5점)'까지 구분하였다. 점수가 높을수록 측정도구의 수준이 높다. 각 측정도구의 내용을 정리하면 다음의 Table 1과 같다.

Table 1. Configuration contents of measurement tool

Variable	Number of questions	Measure	Prior research
Demographic characteristics	4	Nominal Measure	
Mindfulness	1*~20*	Likert 5-point scale	Seonghyun Park(2006)
Psychological well-being	19	Likert 5-point scale	Ryff and Keyes(1995) Kim Hong-gil and Sung Yeon-ok translation
Total number of questions	43		

(1*~20* : inverse questions)

3. 연구결과

3.1 조사대상자의 인구사회학적 특성

본 연구의 조사대상자에 대한 인구사회학적 특성은 다음의 Table 2와 같다. 예술심리치료사는 총127명이며 성별은 남자37명(29.13%), 여자90명(70.87%)으로 조사되었고 여자가 차지하는 비율이 높았다. 연령은 30대가 45명(35.43%), 40대가 32명(25.19%), 20대와 50대는 각각 22명(17.32%), 60대는 6명(4.72%) 순으로 30대가 가장 많은 것으로 나타났다. 근무경력은 '4년이상~10년'이 55명(43.31%), '1년이상~3년(31명, 24.41%)', '10년 이상(27명, 21.26%)', '1년 미만(11명, 8.66%)', '20년 이상(3명, 2.36%)' 순으로 분포되었다. 수퍼비전 형태는 집단수퍼비전이 53명(41.73%)으로 가장 많았으며, 사례회의(39명, 30.71%), 개별수퍼비전(21명, 16.54%), 동료수퍼비전(14명, 11.02%) 순으로 나타났다.

Table 2. Demographic characteristics

Factor	Characteristics	Frequency(N)	Ratio(%)
Gender	① Male	37	29.13
	② Female	90	70.87
Age	① 20s	22	17.32
	② 30s	45	35.43
	③ 40s	32	25.19
	④ 50s	22	17.32
	⑤ 60s	6	4.72
Work experience	① Less than 1 year	11	8.66
	② 1year or more-3 years	31	24.41
	③More than 4 to 10years	55	43.31
	④ 10 years or more	27	21.26
	⑤ 20 years or more	3	2.36
Supervision type	① Individual supervision	21	16.54
	② group supervision	53	41.73
	③ peer supervision	14	11.02
	④ case meeting	39	30.71
Total		127	100.0

3.2 인구사회학적 특성에 따른 마음챙김의 차이

예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 마음챙김의 차이를 살펴본 결과는 Table 3과 같다. 예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 마음챙김의 차이는 연령과 수퍼비전 형태의 동료수퍼비전과 사례회의에 따른 차이가 긍정(+)적으로 유의미한 것으로 나타났다. 성별은 '여자'(M=4.00), '남자'(M=3.91)로 마음챙김의 차이(t=-0.78)가 부정(-)적으로 나타났으며, 연령은 '40대(M=4.34)', '20대와 30대(M=3.86)', '60대(M=3.83)', '50대(M=3.82)'로 마음챙김(F=4.42, $p<.01$)이 긍정(+)적으로 유의미한 차이가 나타났다. 근무경력에 따른 분석결과의 차이는 '1년미만(M=4.07)', '1년이상~3년(M=4.09)', '10년이상(M=3.96)', '20년이상(M=3.93)', '4년이상~10년(M=3.90)'으로 마음챙김의 뚜렷한 차이(F=0.54)를 볼 수 없었다. 수퍼비전 형태에 따른 분석결과의 차이는 동료수퍼비전(M=4.39), 사례회의(M=38.00), 집단수퍼비전(M=4.00), 개별수퍼비전(M=3.95)으로 동료수퍼비전(M=4.39)과 사례회의(M=38.00)의 마음챙김의 차이(F=3.50, $p<.05$)가 긍정(+)적으로 유의미한 차이가 나타났다. 인구사회학적 특성에 따른 마음챙김의 차이 분석결과는 연령(F=4.42, $p<.01$)과 수퍼비전 형태(F=3.50, $p<.05$)의 동료수퍼비전과 사례회의가 마음챙김에 긍정(+)적으로 유의미한 영향을 미치는 것을 의미한다.

Table 3. Differences in Mindfulness according to Demographic Characteristics

(Total N=127)

Factor	Characteristics	n	Mean	SD	t/F	P-value	Scheffe
Gender	① Male	37	3.91	0.57	-0.78	0.44	
	② Female	90	4.00	0.62			
Age	①20s	22	3.86	0.34	4.42	0.002	b**
	②30s	45	3.86	0.57			b**
	③40s	32	4.34	0.65			a**
	④50s	22	3.82	0.66			b**
	⑤60s	6	3.83	0.52			b**
Work experience	①Less than 1 year	11	4.07	0.80	0.54	0.71	a
	②1 year or more-3 years	31	4.09	0.54			a
	③More than 4 to 10 years	55	3.90	0.62			a
	④10 years or more	27	3.96	0.52			a
	⑤20 years or more	3	3.93	1.10			a
Supervision type	① Individual supervision	21	3.95	0.76	3.50	0.02	ab
	②group supervision	53	4.00	0.63			ab
	③peer supervision	14	4.39	0.51			a*
	④case meeting	39	3.80	0.44			b*

** p<.01, Scheffe's test: a>b

3.3 인구사회학적특성에 따른 심리적웰빙의 차이

예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 심리적 웰빙의 차이를 살펴본 결과는 Table 4와 같다. 예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 심리적 웰빙의 차이는 수퍼비전 형태의 동료수퍼비전과 사례회의가 긍정(+)적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 성별에 따른 심리적 웰빙의 차이는 '남자'(M=3.90), '여자(M=3.84)'으로 나타났으며(t=0.74), 연령에 따른 차이는 '40대(M=4.06)', '20대(M=3.81)', '50대(M=3.80)', '60대(M=3.79)', '30대(M=3.77)' 순으로 나타나 유의미한 차이(F=2.35)를 보이지 않는 것으로 분석되었다. 근무경력별로는 '20년이상(M=4.14)', '1년이상~3년(M=3.92)', '4년이상~10년(M=3.89)', '10년이상(M=3.79)', '1년미만(M=3.61)' 으로 나타나 유의미한 차이(F=1.53)를 보이지 않는 것으로 나타났다. 수퍼비전 형태에 따른 분석결과의 차이는 동료수퍼비전(M=4.21), 사례회의(M=3.71), 집단수퍼비전(M=3.89), 개별수퍼비전(M=3.81)으로 동료수퍼비전(M=4.21)과 사례회의(M=3.71)의 심리적 웰빙의 차이(F=5.00, p<.01)가 긍정(+)적으로 유의미하게 나타났다. 예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 심리적 웰빙의 차이 분석결과는 수퍼비전 형태의 동료수퍼비전(M=4.21)과 사례회의(M=3.71)가 심리적 웰빙에 긍정(+)적으로 유의미한 영향(F=5.00, p<.01)을 미치는 것을 의미한다.

Table 4. Differences in Psychological Well-being according to Demographic Characteristics

(Total N=127)

Factor	Characteristics	n	Mean	SD	t/F	P-value	Scheffe
Gender	①Male	37	3.90	0.47	0.74	0.47	
	②Female	90	3.84	0.44			
Age	①20s	22	3.81	0.37	2.35	0.06	a
	②30s	45	3.77	0.41			a
	③40s	32	4.06	0.50			a
	④50s	22	3.80	0.48			a
	⑤60s	6	3.79	0.42			a
Work experience	①Less than 1 year	11	3.61	0.45	1.53	0.20	a
	②1 year or more-3 years	31	3.92	0.38			a
	③More than 4 to 10 years	55	3.89	0.48			a
	④10 years or more	27	3.79	0.42			a
	⑤20 years or more	3	4.14	0.77			a
Super Vision type	① Individual supervision	21	3.81	0.44	5.00	0.003	ab
	②group supervision	53	3.89	0.39			ab
	③ peer supervision	14	4.21	0.58			a**
	④ case meeting	39	3.71	0.42			b**

**p<.01, Scheffe's test: a>b

4. 논의 및 결론

본 연구에서는 예술심리치료사의 인구사회학적 특성

에 따른 마음챙김의 차이와 심리적 웰빙의 차이에 대하여 분석하였다. 분석결과를 토대로 구체적으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 예술심리치료사의 인구사회학적 특성에 따른 마음챙김의 차이분석 결과 연령과 수퍼비전 형태의 동료수퍼비전, 사례회의가 집단 간 통계적 유의수준하에서 평균의 차이가 있는 것으로 확인되었다. 이는 예술심리치료사의 연령에 따른 마음챙김의 차이에서 사회적 경제적으로 가장 활발하게 활동하는 40대가 가장 높게 나타났다. 이러한 결과는 유아기 자녀를 둔 부모의 안녕감에 미치는 마음챙김의 영향이 40대가 가장 높았다는 결과와 일치하고[19],연령에 차이가 있다는 점을 바탕으로 연령별에 따른 차이를 두어 마음챙김과 심리적 웰빙을 높이는 방안이 필요하다고 볼 수 있다. 또한 중년층이 사회적 관심을 갖고 다양한 경험과 변화에 개방적일수록 보다 나은 삶을 경험하게 된다는 선행연구[20]와 유사한 결과를 볼 수 있다. 결국 예술심리치료사의 마음챙김은 연령, 동료수퍼비전, 사례회의 등의 요인을 고려한 효율적인 대처 전략을 활용하여 심리적 문제을 해결할 수 있을 것이라고 예측할 수 있다. 그러므로 예술심리치료사의 마음챙김을 증진시키기 위해 인구사회학적 특성의 고려가 필요함을 시사하고 있다.

둘째, 예술심리치료사의 수퍼비전 형태의 동료수퍼비전과 사례회의에 따른 마음챙김의 차이분석 결과 통계적 유의수준 하에서 평균의 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 예술심리치료사의 마음챙김은 동료수퍼비전과 사례회의를 많이 경험할수록 마음챙김을 더 높게 인식한다는 것을 의미하는 것이다. 이러한 결과는 본 연구 대상자인 예술심리치료사의 경우도 마음챙김에 동료수퍼비전과 사례회의가 기인한 것으로 보인다. 즉, 선행연구에 따르면, 수퍼비전 형태는 자기효능감[21]에 영향을 미치는 요인으로써 자기효능감은 마음챙김[22]에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 동료 수퍼비전은 자기자각, 자기효능감 등에 유의하고 긍정적인 영향 변수[23]로 확인되고 있으며, 동료 수퍼비전을 통한 사례개념화[24]등은 본 연구 결과 역시 이러한 주장을 따른다. 이는 예술심리치료사의 마음챙김은 동료수퍼비전과 사례회의에 따른 차이가 있음을 알 수 있다. 이러한 결과를 종합해볼 때, 예술심리치료사의 자기 이해 및 전문성의 발달과 유지, 효율적인 내담자 심리치료를 위해 마음챙김을 높일 수 있는 교육 프로그램의 개발과 전문화된 서비스를 제공할 수 있는 지원이 필요하다.

셋째, 예술심리치료사의 수퍼비전 형태의 동료수퍼비전과 사례회의에 따른 심리적 웰빙의 차이분석 결과 통계적 유의수준 하에서 평균의 차이가 있는 것으로 확인되었다. 이는 예술심리치료사가 지각하는 심리적 웰빙은 동료수퍼비전과 사례회의를 많이 경험할수록 심리적 웰빙을 더 높게 인식한다는 것을 의미하는 것이다. 이러한 결과는 수퍼비전 형태가 자기효능감에 영향을 미치는 요인이라는 선행[21]과 맥락을 같이하여 선수들의 집단효능감[25]및 생활 스트레스의 자기효능감과 심리적 웰빙과의 관계[26]에 나타난 연구결과를 통해 확인되었다. 또한 동료 수퍼비전과 불안감소 및 수용[27], 동료 수퍼비전과 사례개념화 교육의 선행연구[28, 29]와도 맥락을 같이 하였다. 이는 심리치료사의 심리적 웰빙은 동료수퍼비전과 사례회의를 많이 경험할수록 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 것이 확인되었다.

이상의 논의된 바와 같이 예술심리치료사 측면에서 치료당사자인 예술심리치료사의 심리적 요인(마음챙김, 심리적웰빙)은 내담자를 치료하기 이전에 치료사 개인의 자기 이해가 있어야 하며 효율적인 심리치료 시 중요한 요소이므로 다양한 문제를 해결하기 위해 개인변인을 통한 마음챙김과 심리적 웰빙의 긍정적인 영향에 대한 필요성이 증가되고 있다. 따라서 본 연구의 시사점은 지금까지 심리치료사의 활동과 관련된 연구에서는 주로 연구내용에서 치료성과, 내담자의 심리적 문제에 관한 연구 등이 있었으나 본 연구에서는 예술심리치료사의 개인변인을 파악하고 인구사회학적 특성에 따른 마음챙김과 심리적 웰빙의 차이를 분석하였다는데 의의가 있다고 본다. 이러한 연구결과를 토대로 예술심리치료사의 전문성 발달을 위한 발달단계별 지원 프로그램을 개발하고 체계적으로 운영할 방안에 대한 심층적인 연구가 요구된다.

이상과 같은 결론을 바탕으로 후속연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 자기기입식 측정만을 통해 연구 분석이 이루어졌는데, 후속 연구에서는 예술심리치료사의 인터뷰를 통한 질적 연구도 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 예술심리치료사의 전문성과 발달 수준에 따른 연구결과를 도출할 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 전문성과 발달 수준을 고려하여 수준별 차이를 비교하는 연구가 필요할 것이다.

References

[1] Y. R. Lee, *A meta-analysis of the effect of group*

counseling programs for youths in probation, Master's thesis, Kyungpook National University graduate school, Seoul, Korea, 2015.

[2] J. A. Ko, K. Park, "Development and Effect of Programs to Improve Victim Empathy of Juvenile Sexual Assault Victims", *Youth Studies*, Vol.20, No.5, pp.107-129, 2013.

[3] W. H. Sun, K. H. Choi, "The Effects of Empathy Training Program based the Group Play Therapy on elementary student's Empathy Ability", *Youth Facilities Environment*, Vol.12,No.4, pp.203-210, 2014.

[4] K. M. Lee, *The effect of band activities on self-esteem and depression of male adolescents in mid- to long-term shelters*, Master's thesis, Myongji University Graduate School, Seoul, Korea, 2015.

[5] M. S. Jeong, "The Effects of Empathy Training Group Art Therapy on Adolescents with Histories of School Violence : Focusing on the Variables of Emotional Empathy and Aggression", *Korea Youth Research*, Vol.21, No.4, pp.51-77, 2010.

[6] S. O. Kang, "A study of the Art Psychology Therapy According to Steiner's Cognitive Perspective : Focusing on Dance", *Korean Journal of Sports Science*, Vol.29, No.1, pp.115-125, 2020.
DOI: http://dx.doi.org/10.35159/kjss.2020.02.29.1.115

[7] J. E. Lee, "*Effects of Arts Psychotherapists' Professional Quality on Counter transference Management Ability*", Master's thesis, Myongji University graduate school, Seoul, Korea, 2014.

[8] E. S. Lee, "The Mediating Effect of Workplace Spirituality on the Relationship between Emotional Labor and Life Satisfaction of Art Psychology Counselors", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.22, No.2, pp.587-592, 2021.
DOI: https://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.2.587

[9] Y. A. Oh, *A Case Study of Arts Medium utilization in Expressive Arts Psychotherapy of Schizophrenic Patient*, Master's thesis, Myongji University Graduate School of Social Education, pp.11~12, 2017.

[10] S. H. Lee, *A Case Study of Pilot Training Program to Enhance Integrative Arts Therapist's Competencies*, Ph.D dissertation, Dongduk Women's University Graduate School, pp 9, 2019.

[11] S. E. Lee, *A Study on Relationship between Job Stress and Job Satisfaction of Art Therapy*, Master's Thesis, Myongji University graduate school, Seoul, Korea, 2014.

[12] Y. E. Kim, G. S. Kim, "The Relationship between Job Stress and Psychological Burnout of Art Therapists: The Mediation Effect of the Art Therapist's Self-care." *Journal of Arts Psychotherapy*, Vol.16, No.2, pp.29-54, 2020.
DOI: http://dx.doi.org/10.32451/KJOAPS.2020.16.2.029

[13] M. J. Sim, G. S. Kim, "An Autobiographical Narrative Inquiry of Self-Awareness of an Art Therapist", *Journal of Arts Psychotherapy*, Vol.16, No.1, pp.111-139, 2020.
DOI: http://dx.doi.org/10.32451/KJOAPS.2020.16.1.111

[14] Y. J. Lee, K. L. Sim, "The Effects of Music Therapist's Mindfulness on The rapeutic Relationships: The Dual Mediating Effect of Psycological Burn-out and Counter transference Management Ability", *Journal of Arts Psychotherapy*, Vol.16, No.3, pp.227 248, 2020.
DOI: https://doi.org/10.32451/KJOAPS.2020.16.3.227

[15] S. Y. Kim, E. J. Hong, "Analysis on the Research Trend of Arts Psychotherapy-Focused on the Research Papers Published in the Journal of Arts Psychotherapy", *Journal of Arts Psychotherapy*, Vol.15, No.3, pp.101-121, 2019.
DOI: https://doi.org/10.32451/KJOAPS.2019.15.3.101

[16] S. H. Park, *Develop a mindfulness scale*. Ph.D dissertation, the Catholic University of Korea, Seoul, Korea, 2006.

[17] C. D. Ryff, C. L. M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-being Revisited", *Journal of Personal ity and Social Psychology*, Vol.69, No.4, pp.719-727, 1995.
DOI: http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

[18] H. G. Kim, Y. O. Sung, "A Study on the Conceptualization of Organizational Well-being (OWB) and Development of Scales", *Human Resource Management Research*, Vol.17, No.4, pp.325-348, 2010.

[19] E. J. Kim, "The Effects of Mindfulness on Stress and Psychological Well-being of Parents with Infant Children", Korean Society of Stress Research, *Academic Journal(Wonkwang University) Institute for Maum Humanities*, Vol. 26, No. 4, pp.312-318, Dec. 2018.

[20] H. W. Kim, M. S. Kim, "Analysis of the structure of the psychological well-being of married women in Korea and the relationship between the subjective well-being", *Journal of the Korean Psychological Association: Women*, Vol.5, No.1, pp.27-41, 2000.

[21] S. Y. Jung, Y. H. Lee, "A Study of Estimating the Role of Diversity in Structure and Function of Super vision in the Promotion of Self-Efficacy for Preliminary Mental Health Social Workers", *Korean Community Welfare Studies*, 45, pp.59-81, Jun. 2013.

[22] J. Y. Lee, Y. S. Song, "The Relationship between Mindfulness and Health Promotion Behavior among Nursing Students: The Mediating Effect of Self-Efficacy", *Journal of The Korean Data Analysis Society*, Vol.19 No.6, pp.3,391-3,402, 2017.

[23] S. Y. Choi, "Understanding and application of Peer Supervision", *Korean Journal of Psychology*, Vol.38, No.1, pp.1-23, 2019.
DOI: http://dx.doi.org/10.22257/kjp.2019.3.38.1.1

[24] Y. S. Choi, "Evaluation tool in fellow supervision Exploring the possibility of use: micro-counseling

supervision Consultation interview evaluation form based on model (MSM) Focusing on the use of (CIRF)", *Journal of the Korean Family Therapy Association,* Vol.20, No.2, pp.303-328, 2012.
DOI: http://dx.doi.org/10.21479/kaft.2012.20.2.303

[25] Y. J. Jeong, E. A. Hong, "An examination of mediating role of team efficacy between coaches` authentic leadership and players` psychological well-being at girls` high school football teams", *Journal of the Korean Women's Physical Education Association*, Vol.32, No.1, pp.1-16, Mar. 2018.
DOI: http://dx.doi.org/10.16915/jkapesgw.2018.03.32.1.1

[26] J. R, Kim, E. J. Byeon, "The mediating effect of self-efficacy in the relationship between life stress and psychological well-being of the baby boomers ", *Generation Stress Studies*, Vol.25, No.2, pp.98-104, 2017.
DOI: https://doi.org/10.17547/kjsr.2017.25.2.98

[27] P. V. Startling, S. B. Baker, "Structured Peer Group Practicum Supervision: Supervisees' Perceptions of Supervision Theory", *Counselor Education & Supervision*, Vol.39, No.3, pp.162-176, 2000.
DOI :http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6978.2000.tb01229.x

[28] D. H. Granello, A. Kindsvatter, P. F. Granello, Underfer-Babalis, J., H. J. H. Moorhead, "Multiple perspectives in supervision: using a peer consultation model to enhance supervisor development", *Counselor Education & Supervision*, Vol.48, pp.32-47, 2008.

[29] S. M. Jang, S. S. Jang, "Counseling Supervisor Education and Training Factors Study: Supervisor Development Needs Focusing on causal supervisor competency factors", Journal of the Korean Contents Association, Vol.16, No.4, pp.488-502, 2016.
DOI: http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.04.488

송 경 미(Kyeng-my Song) [정회원]

- 2017년 3월 ~ 현재 : 큰사랑드림 컨텐츠연구소 연구원
- 2018년 3월 ~ 현재 : 동방문화대학원대학교문화예술콘텐츠학과 석·박사과정

〈관심분야〉
교육, 융합컨텐츠

조 성 제(Sung-je Cho) [정회원]

- 1997년 2월 : 홍익대학교 대학원 전자계산학과(이학박사)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과 교수

〈관심분야〉
데이터베이스, 문화콘텐츠, 교육