원예활동을 활용한 REBT 집단상담이 중년기 여성의 자아존중감과 우울에 미치는 영향

박송희¹ · 정태열^{2*}

¹고구려대학교 사회복지상담과, ²경북대학교 조경학과

The Effect of REBT Group Counseling Utilizing Horticultural Activity on Self-Esteem and Depression in Middle-Aged Women

Song-hee Park¹ and Tae-yeol Jung^{2*}

¹Department of Social Welfare Counseling, Koguryeo College, Naju 530-713, Korea

²Department of Landscape Architecture, Kyungpook National University, Daegu 702-701, Korea

Abstract

This study was carried to find out the effect of horticultural activity utilized with REBT group counseling on the self-esteem and depression in middle-aged women. Subjects were eight women with mild or severe depression who go to a mental health care center in J area. 10 sessions from August 30th, 2012 to November 15th, 2012 were conducted once a week, 2 hours for each session. Program plans were modified and reconstructed based on previous studies on the depression and self-esteem in middle-aged women based on REBT group counseling program. To effectively achieve the purpose of treatment, horticultural activities include planting plants, gardening, floral decoration, corsage, healing garden, topiary, making a rose flower soap were used to assist self-help treatment of REBT. In group counseling, such programs were constructed to generate positive behavioral changes; introduction with each other, forming an intimacy, goal setting, recovery of self-esteem through self-understanding and self-acceptance, increasing of positive emotions through self-understanding and understanding of others and feedback of the activities. For therapy techniques, Cognitive-Emotional-Behavioral techniques were introduced. Changes in self-esteem according to the progress of the program were found to be statistically significant at 0.001 significance probability; the average self-esteem was increased from 2.37 to 3.23 after the program. Changes in depression were found to be statistically significant at 0.012 probability; the average level of depression was reduced from 1.98 to 1.46. Changes in emotions were observed; self-confidence was increased after three sessions while tension and anger were reduced in accordance with the progress of sessions. Pain, anxiety, and depression were reduced after fifth session. Consequently, horticultural program using REBT group counseling was very effective in increasing self-esteem and reducing depression in middle-aged women by generating positive cognitive and behavioral changes through horticultural activities.

Key words : ABCDEF principle, Cognitive-emotional-behavioral techniques, Sharing the feedback

I. 서론

중년기는 인간의 발달 과정에서 가장 생산적인 시기이며, 자신의 가능성을 최대한으로 발휘할 수 있기도 하지만 위기가 되기도 한다(Kim et al., 2000). 중년기는 개인의 생애과정에서 어떠한 일

을 해왔고, 어떠한 사건을 겪어 왔으며, 삶의 양식이 어떠하였는가 하는 경험의 영역과 밀접하게 연관되어 있다. 따라서 중년기 여성은 호르몬 변화와 개인마다 겪게 되는 스트레스로 많은 정신적 변화를 겪게 된다(Han and Lee, 2012). 중년기에 자신이 직면하고 있는 신체적 변화 또는 심리적 갈등을 건강하게 해결하는 방법을 찾지 못할 때 정체감 위기와 심리적 불균형 상태를 가져오는데 이는 우울에 영향을 미치고(Lee, 2008), 자아존중감의 저하는 우울을 야기시킨다. Kernis and Mathis(1991)는 우울한 사람들은 부정적 자기 평가에서 기인하며 자아존중감이 낮은 사람은 우울한 사람들과 같이 특정영역을 자신의 측면에 일반화하는 경향을 보여,

Received on June 2, 2014. Revised on September 22, 2014.

Accepted on September 25, 2014.

*Corresponding author: jungty@knu.ac.kr

이 논문은 2012학년도 경북대학교 신입교수정작연구비에 의하여 연구되었음.

낮은 자아존중감과 우울은 서로 관련을 맺고 있다고 보았다.

‘사람은 벌어지는 사건이 아닌 그 사건에 대해서 갖는 관점 때문에 고통 받는다.’는 에픽테토스가 주장한 견해는 REBT 형성에 영향을 미친다(Park, 1997).

REBT창시자인 Albert Ellis는 사람에게 정서반응을 일으키는 것은 사건이 아니라 사건에 대한 태도와 믿음이라는 견해를 갖게 되고 인지에 의해 정서와 행동이 결정된다고 보았다(Lee, 2011). REBT 집단상담은 비합리적 신념을 발견하여 합리적 사고로 대체하도록 돕는 것(Shin, 2000)으로 자조적(Self-Helping)인 치료를 합리성에 바탕을 두고(Seo and Kim, 2007) 인지적·정서적·행동적 기법(Choi, 2008; Lee, 2008; Kim, 2011; Seo, 2011)을 통해 집단원 개개인의 문제를 해결해나가는 과정(Park, 2005)이다. REBT 집단상담 프로그램은 비합리적 신념을 합리적 신념으로 변화시키는데 효과적(Kang, 1999)이며, 비합리적 신념이 낮을수록 우울이 감소(Jung, 1989; Shin and Won, 1991)되었고, 비합리적 신념이 낮을수록 자아존중감이 향상(Kim, 1999; Ko, 2001)되었다.

집단원예치료는 노인의 우울감소와 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 주고(Yun and Kim, 2003; Lee et al., 2007; Lee, 2008; Yun et al., 2009; Han et al., 2009; Jung et al., 2010) 정서적 안정을 준다. 중년여성에게 원예치료는 자아정체감과 자아존중감 증진(Lee, 2006), 자아존중감 증진 및 우울해소(Kim et al., 2005; Lee, 2010), 자아존중감 향상으로 스트레스가 감소(Kim, 2009)된다.

Jung(2009)은 REBT를 적용한 원예치료 프로그램이 시설노인의 우울감소와 자아존중감 향상에 효과적이었으며, Yoon(2010)은 학교생활 부적응 중학생을 대상으로 REBT 집단상담을 도입한 원예치료가 충동성을 감소하고 자아존중감을 향상시켰다고 하였다. 그렇지만 중년여성을 대상으로 원예활동을 활용한 REBT 집단상담 프로그램 연구는 미흡한 현실이다. 중년기여성은 남성보다 우울감 수준이 유의하게 높고, 연령이 증가하면서 우울감이 커지는데(Kim, 2013) 충분히 치료하지 않은 우울증상은 재발 간격이 짧아지고 대부분 만성적으로 지속되고, 우울을 방지했을 경우 자살로 이어지는 등 정신건강을 위협하는 중요한 질병(Song, 2013)이 된다. 이에 본 연구는 중년기여성을 대상으로 원예활동을 활용한 REBT 집단상담이 자아존중감과 우울에 어떠한 효과가 있는지 알아보고자 수행되었다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 기간

J군 정신건강센터에서 운영하는 집단상담 프로그램 중 우울이 있는 중년기 여성을 대상으로 원예활동을 활용하여 REBT 집단상

담을 실시하였다. 본 연구는 단일집단 사전-사후 실험설계로, 프로그램 지원자 중 우울 측정 결과 ‘우울한 상태(12점 이상)’로 판명된 8명을 선정하였다. 이들 8명을 집단원의 참여가능 시간을 고려하여 4명씩 두 집단으로 나누어 정신 건강센터 내 상담실에서 프로그램을 실시했고, 연구기간은 2012년 8월 30일~2012년 11월 15일까지 매주 목요일 1화 2시간씩 총 10회를 실시하였다. 프로그램을 진행하였던 집단상담 지도자는 한국상담학회 집단상담 수련감독자에게 매 회기 수퍼비전을 받았다.

2. 프로그램 목표

본 연구에서 이용한 REBT(합리적 정서행동 치료) 집단상담 프로그램은 우울 감소를 위해 Ha(2001), Kwak(2007), Jung(2010)이 이용한 REBT 집단상담 프로그램과 자아존중감 향상을 위해 Lee(2002), Park et al.(2007), Kim(2008), Ki(2011)이 이용한 REBT 집단상담 프로그램을 기초하여 Shin(2012), Jung(2009), Yoon(2010)의 선행 연구를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 원예활동을 활용한 REBT 집단상담을 재구성하고(Fig. 1, Table 1) 설

Fig. 1. Goals and program of REBT group counseling utilizing horticultural activity.

정하였다. Fig. 1과 같이 중년기 여성의 자아존중감 향상과 우울감을 위한 원예활동을 활용한 REBT 집단상담의 목표는 비합리적 신념을 극복하여 긍정적 정서와 행동을 향상시키는데 원예활동을 매개로 활용하였다.

3. 프로그램 구성

본 연구에서 대상자(8명)들의 우울 감소와 자아존중감 향상을 위한 원예활동을 활용한 REBT 집단상담 프로그램(Table 1) 구성은 다음과 같다. 프로그램 진행과정은 먼저 매 회기 프로그램의 주제를 설정하고, 다음으로는 그 주제의 목표를 달성하기 위해 REBT 집단상담을 하였고 마지막 단계에서 원예활동을 매개체로 활용하였다.

1) 프로그램 주제

주제의 구체적인 내용은 1회기에 자기소개와 친밀감형성, 2회

기에 우울한 상황에 대한 이해하기, 3회기에 상황을 통한 자기 이해와 자존감 회복하기, 4회기에 사고의 관계로 인식하기, 5회기에 나의 느낌과 반응을 이해하기, 6회기에 긍정적 정서 향상을 통한 자존감 다루기, 7회기에 긍정적 사고와 정서 향상으로 우울 다루기, 8회기에 합리적 사고 변화로 긍정적 정서향상과 행동변화하기, 9회기에 감정조절 행동으로 자존감 회복과 우울 감소 경험하기, 10회기에 변화된 모습 축하와 격려로 구성하였다.

2) REBT 집단상담

REBT 집단상담은 선행사건(A: Activating Event)의 비합리적 신념(B: irrational Beliefs)을 합리적 신념으로 변화하기 위해 논박(D: Disputes)하고, 적절한 정서와 행동(C: Consequences, E: Effective Philosophy, F: new Feelings and behaviors)으로 변화될 수 있도록 REBT Self-Help(Table 2) 과정에 초점을 두었다. REBT 집단상담기법으로는 인지적(비합리적 신념을 포착하고 논

Table 1. REBT group counseling program utilizing horticultural activity.

Stages	Session	Subjects	Contents		
			Rational emotive behavior therapy	Horticultural activity	
Pre-counselling		Program introduction and questionnaires for pre-assessment			
Introduction	1	Self-introduction · form intimacy	Let me introduce my depression	Planting hope that you want to bloom instead of depression	
	2	Understanding situations	ABC principle; cognizing the thought to the difference between irB and rB	Planting rational beliefs that I want to grow	
	Cognitive aspects	3	Regain self-understanding and self-esteem through situations	ABCDE principle; changing irB to rB	Giving flower basket to important me
		4	Recognizing the relationship between incidents	Disputing irB; unconditional self-acceptance	Expressing the feeling of right now in a cup flower arrangement
		5	Understanding my feelings and reactions	irB→irC→irE·irC→rE Appropriate emotional changes	Making my flower topiary
Progress	Emotional aspects	6	Dealing with self-esteem by improving positive emotions	E·F/ understanding my emotions · understanding others · finding depressoin patterns	Making corsage that represents my advantage
		7	Dealing with depressions by improving postive thinking and emotions	Applying ABCDEF principle · How can I take care of myself?	Taking care of myself through healing garden
	Behavioral aspects	8	Improving positive emotions and change behaviors through rational thought	Applying ABCDEF principle· deal with depression	Making my plants topiary with decreased depression
		9	Experiencing restoration of self-esteem and decreased depression by controlling emotions	Applying ABCDEF principle· deal with depression	Continually washing away elements interfering with the recovery of depression by making rose soap
	Conclusion	10	Congratulations and encouragement on the changes Post evaluation questionnaire	Measuring the achievement of objectives, conclusion	Meeting changed myself while infusing traditional tea

Table 2. REBT self-help.

Client	REBT group counselling procedures					F
	A	B	C	D	E	
	Activating event	Irrational beliefs	Irrational consequences	Disputes	Effective philosophy	New feelings and behaviors
1	When husband's family tell me things related to mother-in-law, I get upset, and sick all over though hospital says I have no physical problems.	I must be always understood and recognized by husband's family to be a valuable person.	I feel powerless and gloomy because I have uncomfortable relationship with husband's family. so I want to evade them.	When will you be understood in any situations by husband's family? Are you really valuable only when understood and recognized?	It'll be good if I always keep comfortable relationship with husband's family, and am recognized by them, yet, though not, I don't need to be gloomy for it.	By being satisfied with doing my best for things I can do, not giving priority to being recognized by husband's family, I could feel my being, and meet his family in a more comfortable manner.
2	When a thing is decided in a meeting with friends without asking me, I feel as though I were weighed.	I must be always recognized and loved by everyone I know to be a valuable person.	I haven't attended meetings with friends because I felt as if I were a half-wit when I wasn't recognized, and loved by them.	It'll be much better if they ask you when a thing is decided. But does it mean that every decision to be made should be asked of you?	I'll hold dear that I have my own merits, though I have some demerits.	Thinking of being weighed originated from my comparing mind, so I decided to give it up. I could keep my self from miserable mind, get out of being a half-wit, and attend meetings by practicing the mind to show more respect for my self.
3	I gets benumbed and feel like a fool, when I am ill-spoken of by husband's relatives, though I am their second daughter-in-law undertaking their annual ancestral rites and holidays of all kinds.	I must be always recognized and well spoken of by husband's family to be a valuable person.	If ill-spoken of despite lots of works for husband's family, I get upset, thinking I might have lived for nothing, and gloomy, feeling that I am useless. At time of next ancestral rite, I may have to disappear somewhere.	How do you know one is useless unless well-spoken of by husband's family?	It'll be good to be well-spoken of by husband's family, yet, though not, I will put my best value in the situations I am placed.	When I got satisfied with what I do my best for, instead of expecting others' good rating, the fool in my being was gone, and I got to take better care of my body.
4	Whenever it comes to money matters, husband makes decision without telling me. I feel disregarded for not making money.	I must have perfect capability and be able to make money to be a valuable person.	I feel pathetic, gloomy for not having capability to make money, thus feeling too small before husband. As time lapses, I want to have less talk with him.	How can it be that only those doing works convertible to money are valuable?	It'll be good to be capable enough to make money, yet, though I'm not blessed with money, I'll accept that there are important things and search for what I can do.	Finally when I accepted as my most precious merit the boudoir handicraft that every other recognized except for me, I became happy. I will live proud of my self, at times selling the works I make.
5	Giving warnings to my disabled son makes me tired, sick, and upset, causing me outburst much anger at him.	There is a perfect solution to my son's problem. Unless I find it, it'll be terrible.	Seeing my son keep doing what he must not do, unwilling to do what he must do, only focusing on playing games, I get suffocated, hopeless, and gloomy. so I sometimes feel like going far away from them, and stay by myself.	How does not having a perfect solution to my kid's behavior become a terrible thing?	It'll be good to have a way to solve my son's disability, if not, I have to accept its limit and have hope by focusing on what I can do now.	Instead of vague hope that my son's behavior would get better, I tried changing his activity hours in his current life pattern, and saw him reduce playing games, and myself reduce anger-bursting. He responded to my compliment on what he did well by showing more willingness to do better. So I'm pleased, and happy.

Table 2. Continued.

REBT group counselling procedures						
Client	A Activating event	B Irrational beliefs	C Irrational consequences	D Disputes	E Effective philosophy	F New feelings and behaviors
6	I visit houses as learning guidance teacher, but when I see kids' mothers seemingly unwelcoming, I get nervous and keep reading their faces.	I must be always recognized and loved by everyone I know to be a valuable person.	I feel uneasy unless others show me always bright faces, so I try to attune to others. I, doing that, gets miserable, lonely, and gloomy. Now I'm looking for another job.	Why should others always show bright face to you? Will they get something bad unless they show bright face?	It'll be good to see others' bright faces toward me, if not, I should not be swayed by their faces, because I cherish my self.	To keep the precious me, I began to smile at others first, not expecting them to welcome me. My life gets happier since I have to read their faces less and my heart gets relaxed.
7	I never take up any role when a meeting wants to commit a task to me lest I should make a mistake, though I can do it	I must do any task excellently with no mistake.	I'd feel miserable, wanting to hide somewhere if people saw me make mistakes and said I should have done better. So I evade every task that requires my responsibility.	Does the thought that you must do it well with no error help solve problems?	It's good not to make mistakes during tasks, but I have to think that making mistakes does teach me lessons, not always seeing its negative side.	I once filled out an application form for position of an after-school guidance teacher, went to the school, but gave up and returned home. but then I changed my mind to learn from mistakes, so I applied for another school. On my way back after submitting it, I was happy to feel proud of my self, and feel relaxed about my self.
8	After working at nursing home, I often do farm work. Hurrying, I get to forget to take snacks for my husband, who bursts anger for no snack&other mistakes.	I must be always loved&understood by my husband to be a valuable person.	Seeing husband screaming, anger-bursting, I also get angry, miserable/depressed by the thought that I am only this much to husband. I sometimes hate to come home.	Where on earth is it stated that speaking in a raised voice is not love?	It'll be good for husband not to speak in a raised voice, but I will take it not as he does not love me, but as he has something important to tell me.	Whenever my husband spoke, yelling at me, I took it as he wanted me to pay attention to him, and followed his opinions with interest in his word. Now his outburst of anger has reduced, and we have more talks, spend more time together. I feel comfortable on the way back home.

박하기), 정서적(무조건적 수용, 대상자의 자기노출), 행동적(합리적 역할 바꾸기, 자기 표현훈련, 자기 언어사용)기법을 도입하였다.

REBT 집단상담의 구체적 내용은 1회기에 자신의 우울을 소개하고, 2회기에 ABC원리를 교육하고, 비합리적 사고와 합리적 사고를 인지하기, 3회기에 ABCDE원리를 교육하고 비합리적 사고를 합리적사고로 바꾸기, 4회기에는 비합리적 사고를 논박한 후 있는 그대로의 나를 수용하기, 5회기에는 합리적 사고를 통한 적절한 정서변화, 6회기에는 적절한 정서 변화로 나와 타인의 정서이해 후 우울패턴 찾기, 7회기에는 ABCDEF원리적용 후 어떻게 하면 나를 잘 돌볼 수 있지를 찾기, 8회기와 9회기에는 ABCDEF원리적용

으로 우울다스리기를 반복, 10회기에는 목표달성 효과를 측정하고 종결하였다.

3) 원예활동

원예활동으로는 식물심기, 꽃바구니 만들기, 꽃꽂이, 플라워 토 피어리 만들기, 코사지 만들기, 힐링가든 만들기, 장미꽃비누 만들기, 식물토피어리 만들기, 국화차 우려내기로 구성하였다.

4) 프로그램 진행과정

원예활동을 활용한 REBT 집단상담 프로그램은 도입단계(1회

기), 전개단계(2회기-9회기), 종결단계(10회기)로 구성되었고 내용은 다음과 같다. 도입단계(1회기)는 대상자들의 우울을 소개(Table 1)하고 우울대신 피워내고 싶은 희망을 쇠비름채송화(*Portulaca oleracea*)로 심고 식재한 느낌을 나누며 집단원들과의 친밀감을 형성하도록 하였다.

전개단계(2회기-9회기)는 인지적(2회기-4회기)·정서적(5회기-7회기)·행동적 측면(8회기-9회기)으로 구성하였다. 인지적 측면에서는 ABCDE원리를 대상자들에게 교육하고 비합리적 사고를 합리적 사고로 전환하는 것에 초점을 두었다. 그렇기 위해서는 자신의 선행사건에 대한 이해가 필요하기에 2회기에서 자신의 비합리적 신념과 합리적 신념차이를 인지하도록 ABC 원리를 교육하였다. 다음으로는 드라세라 마지나타(*Dracaena marginata*)와 피커스푸밀라(*Ficus pumila*)를 식재한 후 지도자가 합리적 신념과 비합리적 신념 결과가 어떻게 다른지를 집단원에게 피드백하였다.

3회기에서는 자신의 선행사건을 통한 자기이해와 자존감을 회복하기 위하여 ABCDE원리를 교육하고 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸고자하였다. 이 단계에서 대상자들은 비합리적으로 생각할 수밖에 없었던 자신을 이해하고 자존감을 회복할 수 있도록 미니주황장미(*Miniature Rose*), 데이지(*Chrysanthemum frutescens* L), 솔리다스터(*Solidaster luteus*)로 꽃바구니를 만들어 자신에게 선물한 후, 합리적 신념으로 상황을 지각할 때와 선물을 받은 느낌을 표현할 때 이에 대해 지도자는 피드백하였다.

4회기에서는 비합리적 신념을 논박하는데 합리적 신념체계가 얼마나 유용한 것인지 스스로 평가하도록 돕는 적극적인 기법(Seo and Kim, 2007)인 논박을 사용하였다. 대상자들의 우울 상황이 각각 다르기(Table 2)에 지도자는 기능적 논박(대상자 7), 경험적 논박(대상자 1, 3, 4, 5, 6), 논리적 논박(대상자 8)을 사용하였다. 지도자의 논박 후 대상자들은 리시안샤스(*Eustoma grandiflorum shinn*), 핑의비름(*Hylotelephium Verticillatum*), 핑크장미(*Rosa hybrida* Hort)로 꽃꽂이를 하고 지금 여기에 있는 자신의 느낌을 표현하였고 지도자는 이에 대해 피드백하였다.

5회기에서는 비합리적 사고로 인한 부적절한 정서와 행동을 가져오는 것과 합리적 사고가 적절한 정서를 가져올 수 있는 것에 대해 지도자가 교육하였다. 다음으로는 미니해바라기(*Helianthus debilis* Nutt), 그린카네이션(*Diathus caryophyllus* L), 핑크장미(*Rosa hybrida* Hort)로 토피어리를 만들고 현재의 느낌과 반응을 표현하였으며, 이러한 자신의 느낌과 반응을 이해할 수 있도록 지도자가 집단원들에게 피드백하였다. 6회기에서는 비합리적 사고로 인한 우울패턴을 인지하기위해, 합리적 사고로 인한 정서결과를 교육한 후 자신의 장점 5가지를 찾도록 하였다. 다음으로 대상자들은

노랑장미(*Rosa hybrida* Hort), 리시안샤스(*Eustoma grandiflorum shinn*), 카스피아(*Limonium belidifolium*(Gouan) Dumort), 천일홍(*Gomphrena globosa*), 레몬나뭇잎(*Citrus Limonium*)으로 코사지를 만들고, 지도자는 대상자가 완성한 결과물 및 활동과정에 대해 칭찬과 격려 등의 긍정적 피드백을 제공함으로써 자신의 장점과 가치를 인정하고 자존감이 향상될 수 있도록 하였다.

7회기에서는 우울 다루기에 도움되는 ABCDEF원리 적용을 교육하였다. 다음으로는 노랑장미(*Rosa hybrida* Hort), 분홍과꽃(*Callistephus chinensis*(L) Nees), 보라공작(*Aster Spp*)으로 힐링가든을 만든 후 어떻게 하면 자신을 잘 돌볼 수 있는지를 이야기해보고 이에 대해 지도자는 집단원들에게 피드백하였다.

8회기에서는 ABCDEF원리 적용을 반복 교육하였다. 다음으로는 아이비(*Hedera helix*), 배양토, 인조이끼로 토피어리를 만든 후, 대상자들의 긍정적 정서 향상과 행동변화를 지도자가 집단원들에게 피드백하였다.

9회기에서는 우울방해 요인을 지속적으로 씻어내기 위해 ABCDEF원리 적용을 반복 교육하였다. 다음으로는 장미꽃비누를 만든 후, 대상자들의 감정조절 행동으로 회복된 자존감과 우울이 감소된 REBT Self-Help(Table 2)를 지도자가 집단원들에게 피드백하였다.

종결단계(10회기)에서는 다기에 국화차를 우려내는 동안 지도자가 집단원들에게 원예활동을 활용한 REBT 집단상담을 통하여 변화된 모습을 축하하고 격려하는 피드백하였다.

4. 측정도구

1) 자아존중감

자아존중감 측정은 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale: SES)를 Jeon(1974)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 10문항으로 5개의 긍정적 문항과 5개의 부정적 문항으로 구성되어있고, Likert 방식의 4점 척도로 평정하도록 이루어져 있다. 부정적 문항(3, 5, 8, 9, 10)에 대하여 역코딩을 실시하였고 점수 범위는 10-40까지며 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach)는 신뢰도 계수(α)로 나타내었다.

2) 우울

우울 측정은 Beck(1967)이 우울증상을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 질문지를 Lee and Song(1991)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 21문항으로 구성되어 있으며 각 문항마다 기술되어 있는 4개의 진술중자신에게 가장 적절하다고 이 척도는 21문항으로 구성되어 있으며 각 문항마다 기술되어 있는 4개의 진술중 자

신에게 가장 적절하다고 생각되는 하나를 선택하여 0-3점으로 평정하도록 되어있다.

총점은 0-63점이며, 9점 이하는 '우울하지 않은 상태', 10-15점은 '경미한 우울상태', 16-23점은 '중간 우울상태', 24-63점은 '심한 우울상태'로 구분된다.

본 연구에서의 신뢰도(Cronbach)는 신뢰도 계수(α)로 나타내었다.

3) 정서

정서측정은 Han(1993), Kim(2010) 연구에서 사용한 것으로 하였다. 이 척도는 우울감, 행복감, 분노감을 묘사하는 18개의 형용사들로 구성되어 현재 기분상태를 Likert형 10점 척도로 평정하도록 이루어져 있다.

본 연구에서는 매 회기 프로그램 시작 전과 후에 총 20회 측정하여 프로그램 진행에 따른 정서변화 과정을 관찰하였다.

5. 자료분석

자료분석은 SPSS 21.0을 이용하여 자아존중감과 우울의 사전과 사후 차이검정을 하였다. 이를 위해서 Wilcoxon's Signed-Ranks Test를 실시하였다.

그리고 정서변화 측정을 위해 Repeated Measure ANOVA와 Reliability Analysis를 실시하였다.

Ⅲ. 결과 및 고찰

1. 자아존중감의 변화

대상자들의 원예활동을 활용한 REBT 집단상담 프로그램 전과 후의 자아존중감 변화를 조사한 결과는 Table 3와 같다. 자아존중

감의 사전 신뢰도(Cronbach) 계수(α)는 0.746에서 사후 신뢰도(Cronbach) 계수(α)는 0.755로 나타났다.

프로그램 진행에 따른 자아존중감 변화를 보면 사전 평균 2.37에서 사후 평균 3.23으로 증가하면서 유의확률이 0.001로 통계적으로 유의하게 나타나 사전·사후에 따라 차이가 있음을 알 수 있다.

이러한 결과는 Yoon(2010)과 Jung(2009)의 REBT 집단상담을 도입한 원예치료가 자아존중감 향상에 효과적이라고 한 내용과 일치한다.

원예치료는 자아존중감 향상(Lee, 2008; Kim, 2009)에 긍정적인 영향을 미치는데, 부정적인 자아존중감을 보이는 시설보호 여성들이 작품을 만들어 자신과 타인에게 칭찬을 주고받는 과정에서 자아존중감이 높아(Kim, 2002)진다고 하였다. 또한 시설노인들이 분노, 무력감, 슬픔 등의 부정적인 정서와 비합리적인 생각들을 스스로 표현할 수 있는 기회를 제공받음으로써 현재 자신의 모습을 긍정적으로 평가하고 수용하는 것(Jung et al., 2010)이 자존감을 높여 준다고 하였다.

본 연구에서도 REBT 집단상담 과정에서 대상자들의 각각 선행 사건에 따른 비합리적 사고를 논박하여 합리적 사고와 긍정적 정서 변화로 자아존중감이 향상되었다고 판단되었다.

2. 우울의 변화

대상자들의 원예활동을 활용한 REBT 집단상담 프로그램 전과 후의 우울 변화를 조사한 결과는 Table 4과 같다. 우울의 사전 신뢰도(Cronbach) 계수(α)는 0.934에서 사후 신뢰도(Cronbach) 계수(α)는 0.878로 나타났다. 프로그램 진행에 따른 우울 변화를 보면 사전 평균 1.98에서 사후 평균 1.46으로 감소하였고, 유의확률이 0.012로 통계적으로 유의하게 나타나 사전·사후에 따라 차이가 있음을 알 수 있다.

이러한 결과는 시설노인을 대상으로 REBT를 적용한 원예치료

Table 3. Changes in self-esteem before and after the program.

Item	Pre-HTP			Post-HTP			Wilcoxon's Signed-Ranks Test	
	Mean	SD	α	Mean	SD	α	Z	Prob
Self-esteem	2.37	0.34	0.746	3.23	0.35	0.755	-5.259	0.001*

*: significant at $P < 0.05$ by Wilcoxon signed rank test

Table 4. Changes in depression before and after the program.

Item	Pre-HTP			Post-HTP			Wilcoxon's Signed-Ranks Test	
	Mean	SD	α	Mean	SD	α	Z	Prob
Depression	1.98	0.49	0.934	1.46	0.37	0.878	-2.524	0.012*

*: Significant at $P < 0.05$ by Wilcoxon signed rank test

프로그램 과정에서 상담기법 적용이 우울감소에 유의한 변화를 준 다(Jung, 2009)는 것과 꽃장식을 집단으로 실행하면서 많은 이야기를 나눌 수 있고, 꽃을 보고 향기를 맡고 꽃을 활동을 함으로써 우울이 감소(Yun et al., 2009)되고, 원예치료 프로그램에 사용되는 소재와 완성된 작품을 통해 비합리적이고 부정적인 생각들을 상대방에게 표현하여 대상자들과 공감하고 지지하는 기회를 갖게 되어 우울이 감소(Jung et al., 2010)된다는 내용과 일치한다.

본 연구에서는 원예활동을 활용한 REBT 집단상담 과정에서 대상자들의 합리적 사고와 긍정적 정서 변화로 인한 긍정적 행동변화가, 자아존중감을 향상되게 하였고 우울을 감소하게 되었다고 판단되었다.

3. 정서의 변화

대상자들의 원예활동을 활용한 REBT 집단상담 프로그램 전과 후의 매 회기 정서 변화를 조사한 결과는 Table 5, Table 6, Table 7과 같다.

1) 우울

우울의 하위요인은 괴로움, 불안함, 슬픔, 외로움, 우울함으로 구성되어 있는데 매 회기 프로그램 사전과 사후 유의한 차이가 있는

것은 괴로움, 불안함, 우울함으로 나타났다. Table 5에서 보여주듯이, 괴로움, 불안함은 각기 사전 유의도가 0.007, 0.015로 10회기 걸쳐 유의하게 감소된 경향을 보여주었다. 그러나 우울은 사전 유의도가 0.290으로 10회기에 걸쳐 유의한 경향을 찾을 수 없었다. 또한 사후 유의도에서는 괴로움, 불안함, 우울이 각기 0.004, 0.010, 0.028로 10회기에 걸쳐 유의한 변화가 나타났다.

2) 분노

분노의 하위요인은 긴장감, 미움, 속상함, 짜증, 화남, 들뜸으로 구성되어 있는데 10회기에 걸쳐 유의하게 감소된 경향을 보여준 것은 긴장감, 화남으로 나타났다. Table 6와 같이 매 회기별 긴장감, 화남의 변화를 살펴보면, 먼저 긴장감은 사전 유의도 0.025, 사후 유의도 0.022, 화남은 사전 유의도 0.048, 사후 유의도 0.012로 10회기에 걸쳐 유의한 변화가 나타났다.

3) 행복

행복의 하위요인은 기쁨, 상쾌함, 자신감, 즐거움, 편안함, 덩덤함, 흥미로움으로 구성되어 있는데 10회기에 걸쳐 유의하게 향상된 경향을 보여준 것은 자신감이었다.

Table 7과 같이 자신감은 사전 유의도에서 유의한 변화가 없었으

Table 5. Changes in pain, anxiety and depression by each session.

Item		Time										Greenhouse-Geisser	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	F	P
Pain	Pre-HTP	4.25	4	1.62	2.62	2.61	1.38	1.25	1.13	0.89	0.85	4.369	0.007**
	Post-HTP	3.13	2	1.11	2.13	1.63	1.24	1.16	0.91	0.63	0.58	5.409	0.004**
Anxiety	Pre-HTP	5.38	4.13	2.25	2.88	2.63	2.13	2	1.5	1.39	1.1	4.109	0.015*
	Post-HTP	4.3	3.38	1.63	1.88	2.38	1.63	1.6	1.38	1.13	0.85	4.683	0.010*
Depression	Pre-HTP	4.25	3.5	2.75	2.63	3.13	1.75	2.25	2.00	1.75	2.63	1.334	0.290
	Post-HTP	2.75	2.5	2.63	1.75	1.63	1.46	1.38	1.25	1.19	0.87	3.348	0.028*

*: Significant at $P < 0.05$ by Repeated Measure ANOVA and Reliability Analysis.

Table 6. Changes in tension and anger by each session.

Item		Time										Greenhouse-Geisser	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	F	P
Tension	Pre-HTP	5.38	4.75	3.13	4	2.28	2.5	1.88	1.29	1.1	0.76	3.433	0.025*
	Post-HTP	3	2.75	2.5	3.25	2.75	1.63	1.38	1.18	0.89	0.58	3.848	0.022*
Anger	Pre-HTP	3.38	2.38	2.25	1.75	1.25	0.9	0.85	0.72	0.63	0.38	2.878	0.048*
	Post-HTP	2.13	1.5	1.13	0.62	1.12	0.8	0.63	0.41	0.36	0.24	4.866	0.012*

*: Significant at $P < 0.05$ by Repeated Measure ANOVA and Reliability Analysis.

Table 7. Changes in confidence by each session.

Item		Time										Greenhouse - Geisser	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	F	P
confidence	Pre-HTP	2	2.62	3.5	3.62	3.75	3.86	3.98	4.12	4.25	4.62	1.732	0.175
	Post-HTP	3.63	4	4.58	4.63	4.71	4.88	5.13	5.47	5.75	6	3.962	0.018*

*: Significant at $P < 0.05$ by Repeated Measure ANOVA and Reliability Analysis.

나, 사후 유의도는 0.018로 10회기에 걸쳐 유의한 변화가 나타났다.

이상과 같이 정서의 변화를 요약하면, 정서측정 18개의 항목 중 우울요인 하위척도인 괴로움과 불안함 그리고 우울함, 분노요인 하위척도인 긴장감과 화남이 감소하는 변화가 있었다. 그리고 행복요인 하위척도 중에서는 자신감이 향상하는 변화가 있었다.

IV. 적요

본 연구는 J군 정신건강센터를 이용하는 경증 이상의 우울이 있는 중년기 여성 8명을 대상으로, 2012년 8월 30일부터 2012년 11월 15일까지 매주 1회 원예활동을 활용한 REBT 집단상담 프로그램이 자아존중감과 우울에 미치는 영향을 알아보려고 하였다. 프로그램 효과를 알아보기 위하여 프로그램 전과 후에 자아존중감 측정지와 우울 측정지 그리고 매 회기마다 프로그램 전과 후에 정서 측정지를 이용하여 평가하였다. 먼저, 자아존중감의 변화를 보면 유의확률 0.001로 통계적으로 유의하게 나타나 사전·사후에 따라 차이가 있음을 알 수 있었는데, 자아존중감은 사전 평균 2.37에서 사후 평균 3.23으로 증가하였다. 이러한 결과는 REBT Self-help과 정에서 논박을 통해 합리적 사고 전환 교육과 매개체로 활용했던 식물심기와 꽃바구니, 코사지 만들기 등의 원예활동이 자기이해와 자기수용을 도와 자아존중감이 향상되었다고 판단된다. 다음은 우울의 변화를 보면 유의확률 0.012로 통계적으로 유의하므로 사전·사후에 따라 차이가 있음을 알 수 있었는데, 우울은 사전 평균 1.98에서 사후 평균 1.46으로 감소함을 알 수 있다. 이러한 결과는 ABCDEF 원리 적용 반복 교육 후 매개체로 활용한 식물심기, 플라워 토피어리만들기, 힐링가든 만들기 등의 원예활동이 심리를 끌어내는 것에 효과적으로 작용하여 우울을 감소하게 되었다고 판단된다. 정서의 변화는 프로그램 횟수가 증가 될수록 괴로움과 불안함은 5회기 이후부터, 긴장감과 화남은 4회기 이후부터 감소하였고 자신감은 3회기 이후부터 증가하였다. 이러한 결과는 집단지도자가 REBT 집단상담 교육 후 원예활동을 매개로 집단원들에게 합리적 사고 전환과 긍정적 정서를 피드백하여 정서와 행동이 변화하게 되었다고 판단된다. 이상의 연구결과와 같이 원예활동을 활용한

REBT집단 상담 프로그램은 비합리적 사고를 합리적 사고로 전환하고 ‘지금 여기에’ 존재감 있는 원예활동을 매개체로 자신과 타인을 이해하고 수용할 수 있도록 도와, 중년기 여성의 자아존중감을 향상시키고 우울이 감소하게 하는데 효과적이라고 할 수 있다.

V. References

- Choi, Y.H. 2008. The effect of the REBT group counseling program on self-esteem and school Adjustment of elementary school students. MS thesis, Chonbuk National Univ., Jeonju, Korea.
- Ha, J.H. 2001. The Effect of REBT group counseling on depression tendency and self-concept. MS Thesis, Catholic Univ., Daegu, Korea.
- Han, K.H., S.M. Lee, and J.K. Suh. 2009. Effect of group horticultural therapy on the change of depression and self-esteem in older adult. The Journal of Korean Society People Plants Environment 12(4):1-12.
- Han, K.H and J.H. Lee. 2012. Now is the time to talk about the middle age. Kyomunsa, Seoul, Korea.
- Han, K.Y. 1993. On multidimensional perfectionism- concept, assessment, and it's relation with maladjustment. PhD Dissertation, Korea Univ., Seoul, Korea.
- Jeon, B.J., 1974. Study on the possibility of self-concept. Yonsei University a Collection of Treatises 1(1):102-129.
- Jeong, H.Y., E.S. Lee, and Y.K. Yoo. 2010. Effects of horticultural therapy on the depression and self-esteem in old woman of day-care center. The Journal of Korean Society People Plants Environment 13(6):53-61.
- Jung, H.Y. 2009. The effect of horticultural therapy program Based upon theory of REBT on the depression and self-esteem of the elderly in facilities. MS Thesis, Mokpo National Univ., Muan, Korea.
- Jung, W.Y. 1983. A study of the relationship between depression and irrational beliefs. MS Thesis, Korea Univ., Seoul, Korea.
- Kang, Y.D. 1999. The effects of REBT group counseling on self-esteem of children. MS Thesis, Catholic Univ., Daegu, Korea.
- Kernis, M. H., B. D. Grannemann, and L.C. Mathis. 1991. Stability of self-esteem as a moderator of the relation between level of self-esteem and depression. Journal of Personality and Social Psychology 6(1):80-84.
- Ko, M.J. 2001. The effect of REBT group counseling on the

- self-esteem, stress coping and life adaptation of the high school students. MS Thesis, Catholic Univ., Daegu, Korea.
- Ki, Y.M. 2011. The development of REBT group counseling program to reduce academic stress of pre-college students. MS Thesis, Chung-Buk National Univ., Jeonju, Korea.
- Kwak, K.B. 2007. Development of a cognitive therapy program for reducing depressive mood in the middle-aged women. MS Thesis, Hannam Univ., Daejeon, Korea.
- Kwon, S.M. 2012. Contemporary theories of psychotherapy and counseling. Hakjisa, Seoul, Korea.
- Kim, R.B. Effect of horticultural therapy on the quality of elopement women. MS. Thesis, Catholic Univ., Daegu, Korea.
- Kim, M.S., S. Lee. and J.K. Suh. 2005. A study on effects of horticultural therapy on self-esteem and depression of family violence women victims at shelter. J. K. Soc. People Plants Environ. 8(1):24-31.
- Kim, H.S. 2008. The effect of REBT group counseling on the self-esteem and social-skills of elementary school children. MS Thesis, Cheju National Univ., Jeju, Korea.
- Kim, H.Y., J.K. Kim, and M.O. Oh. 2000. Relationship between the sense of crisis and quality of life of middle-age women. Korean Journal of Women Health Nursing 6(4):619-631.
- Kim, M.R. 2013. Effect of horticultural therapy on the mental health high-risk group. PhD Dissertation, Pusan National Univ., Pusan, Korea.
- Kim, J.A. 2010. The effects of emotional status on color feeling. PhD Dissertation, Gachon Univ., Incheon, Korea.
- Kim, J.A. 2009. Effects. of horticultural activity program on self-esteem and stress for middle-aged women. MS Thesis, Chosun Univ., Gwangju, Korea.
- Kim, J.J. 2011. The development of group counseling program of using REBT to improve anger-control ability of students in middle school. MS Thesis., Chung-Buk Univ., Jeonju, Korea.
- Kim, Y.M. 1999. The effect of REBT group program on self-esteem and learning motivation of high school students. MS Thesis, Sogang Univ., Seoul, Korea.
- Lee, E.S. 2008. Effect of horticultural therapy on the depression and self esteem in old woman of day-care center. MS Thesis, Mokpo National Univ., Muan, Korea.
- Lee, W.K. 2008. An examination of the structural relationship among stress of middle-aged women, mindfulness, self-compassion, and emotional well- being, effectiveness of a mindfulness enhancement program. PhD Dissertation, Ewha Womens Univ., Seoul, Korea.
- Lee, Y.H. and J.Y. Song. 1991. A study of the reliability and the validity of the BDI, SDS, AND MMPI-D scales. The Korean Journal of Clinical Psychology 10(1):98 -113.
- Lee, Y.Y. 2006. Effect of horticultural therapy using pressed flower based upon logotherapy on the improvement of the purpose in life and ego identity of middle-aged women. MS Thesis, Konkuk Univ., Seoul, Korea.
- Shin, J.E. 2012. The development of the rational emotive behavior therapy(REBT)-based career group counseling program of people with newly acquired visual disabilities. PhD Dissertation, Sookmyung Women's Univ., Seoul, Korea.
- Lee, D.G. 2011. Albert Ellis. Hakjisa, Seoul, Korea.
- Lee, Y.H. 2002. The effects of REBT group counseling on the negative attitudes toward school and on the self-esteem of the girls' middle school. MS Thesis, Pusan National Univ., Pusan, Korea.
- Lee, S.H. 2010. Horticultural therapy based on floral design program on self-esteem and depression of the middle-aged housewives. MS Thesis, Korea Univ., Seoul, Korea.
- Lee, S.H., E.E. Im, M.K. Cho, and K.C. Son. 2007. Effect of horticultural therapy on the changes of depression and self-esteem of demented old adults. J. K. Soc. People Plants Environ. 10(4):40-47.
- Lee, H.J. 2008. Influence of REBT group counseling program on self-esteem of children with lower appearance satisfaction. MS Thesis, National Chung-Buk Univ., Jeonju, Korea.
- Park, K.E. 1997. Rational emotive behavior therapy. Hakjisa, Seoul, Korea.
- Park, K.A., H.S Back, and J.S. Han. 2007. The effects of REBT group counseling on the job stress, positive affect, negative affect and self-esteem of nurses. The Korea Journal of Counseling. 8(3): 951-963.
- Park, K.B. 2005. The effects of a REBT group counseling program on self-esteem, anxiety, depression and social skills of elementary school students victimized by group bullying. MS Thesis, Keimyung Univ., Daegu, Korea.
- Song, M.J. 2013. Evaluation of horticultural therapy on the depressed patients by bio-signal. PhD Dissertation, Seoul Univ., Seoul, Korea.
- Shin, H.K. and H.T. Won. 1991. The comparative study of depressive group and anxious group in irrational beliefs and attributional style. Korean Journal of Clinical Psychology 10(1) 269-285.
- Seo, M.Y., 2011. Travel to find me the influence of REBT group counseling on self-esteem and social interest of elementary school students in childcare facilities. MS Thesis, Dongguk Univ., Seoul, Korea.
- Shin, H.R., 2000. The effect of REBT group counseling program on the Depression of middle school students. MS Thesis, Hankuk University of Foreign Studies, Seoul, Korea.
- Seo, S.K. and Y.H. Kim. 2007. Rational emotive behavior therapy. Hakjisa, Seoul, Korea.
- Yun, S.Y., B.J. Choi, and H.Y. Kim. 2009. The effects of flower arrangement on the balance of feelings and depression of hospitalized elders. J. K. Soc. People Plants Environ. 12(6):1-5.
- Yoon, H.S. 2010. Effect of horticultural therapy based upon REBT group counseling on the improvement of self-esteem and reduction of impulsivity in maladjusted middle school students. MS Thesis, Konkuk Univ., Seoul, Korea.
- Yun, S.H., and H.Y. Kim. 2003. Effect of horticultural therapy on the decrease of depression of the old adults. J. K. Soc. People Plants Environ. 6(3):19-25.