

집단게임놀이치료 프로그램이 성인초기 연인 간의 정서조절 및 의사소통능력에 미치는 효과

The Effects of Group Game Play Therapy on Emotional Regulation and Communication Competence in Early Adulthood Couples

배진영(Jin-young Bae)¹ <https://orcid.org/0000-0002-0538-0394> 한유진(You-jin Han)^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-6406-0852>

¹Department of Child Development and Education, Myongji University

<Abstract>

This research is aimed at examining the effectiveness of group game play therapy for emotional regulation and communication competence of early adulthood couples. The project was performed on eight pairs of couples at the age of 19 to 30. The subjects were divided into an experimental group and a control group, after a preliminary examination. This 80 minutes program was conducted once a week for a total of six weeks. The main results are as follows. First, the group game play therapy rendered a positive effect on the emotional self-regulation which is the sub component of emotional regulation for the early adulthood couples. Secondly, the group game play therapy showed a statistically significant difference in competence of early adulthood couples. The positive communications of the couples increased but negative communications decreased. This research is meaningful in that the group game play therapy was given to the special group of the early adulthood couples and that game-playing therapy was proven to be efficacious even to adults. Based on the results of this study, it is possible to evaluate the effects of group play therapy on emotional regulation and communication competence in adults and it can be used as foundational data for more comprehensive studies in the future.

▲주제어(Keywords): 성인초기 연인(early adulthood couple), 정서조절능력(emotional regulation), 의사소통능력(communication competence), 집단게임놀이치료(group game play therapy)

I. 서론

‘사랑’이라는 핵심 요인을 가지고 있는 연인관계는 전생애에 걸쳐 중요한 주제 중 하나이며, 특히 미혼의 연인관계는 중요한 발달과업으로 강조되고 있다(Erickson, 1968; Levinson, 1978; Sullivan, 1953). 이 시기의 연인관계의 경우 결혼에 이르기까지 성인기 이후 개인의 발달에 지속적으로 영향을 줄 수 있기 때문이다(이민재, 2001).

일반적으로 연인관계는 사랑을 기반으로 형성된 특성으

로 인해 아름다운 과정으로 묘사되고 있으나, 그 안에는 많은 갈등상황이 포함되어 있다. 실제로 성인초기의 주요한 스트레스 원인 중 한 요인이 연인관계의 어려움이며(김완석, 장미선, 2005; 이기학, 조영아, 송소원, 2006; 임영진, 한영숙, 천주면, 손혜민, 2014), 군 병사들의 자살 원인 중 주요한 요인이 연인관계이다(국가인권위원회, 2008). 이렇듯 연인관계는 개인의 자존감을 증진시키고 개인의 위기상황에서 건강한 지지적 역할을 하는 긍정적인 영향을 미치는 한편, 건강하지 않은 연인관계는 개인에게 전반적으로 신체적,

• 이 연구는 2020년도 명지대학교 교책중점연구소 지원으로 연구되었음.

* Corresponding Author: You-jin Han, Professor, Department of Child Development and Education, Myongji University, 34, Geobukgol-ro, Seodaemun-gu, Seoul, 03674, Korea. Tel: +82-2-300-0604, E-mail: yjhan@mju.ac.kr

심리적 어려움을 포함한 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

연인 간의 만족도는 관계에서 느끼는 기대, 행복감, 친밀감 등의 긍정적인 감정에 따라 달라진다(Sanderson & Cantor, 1995). 이에 따라 성인초기의 연인관계 만족에 대한 경험은 개인의 바람직한 성장의 중요한 요소인데(홍대식, 2000), 이러한 연인관계만족도에 영향을 미치는 다양한 요인들이 연구되어 왔다. 그 중에서도 정서적 안정(Hendricks, 1983; Kim & Hartfield, 2004), 자기이해(송슬기, 박경, 2013; 장연주, 2007), 사회역할학습(이다미, 2018; Hazan & Shaver, 1987), 대인관계향상(박성연, 강지훈, 2005; 정문경, 2012; Fitness, 2001; Lopes et al., 2011)을 들 수 있다. 황여주(2013)의 연구에서 정서조절능력과 부정적 대처의 두 하위 요인인 회피와 부정적 감정표현은 연인관계만족도와 부적상관을 보였으며, 긍정적 대처의 두 하위 요인인 이성적 대처와 긍정적 감정표현은 정적상관을 보인다는 것을 밝혔다. 즉, 이성적인 갈등대처방략과 긍정적인 감정표현을 하는 것이 이성관계 만족도에 긍정적인 영향을 미친다는 결과이다. 이 연구는 갈등의 적응적인 해결을 통하여 관계 만족도를 높일 수 있다고 한 연구(Segrin, Hanzal, Alesia, Domschke, & Tricia, 2009)와 갈등 상황에서의 긍정적인 표현과 행동이 여성의 결혼 전, 후 관계만족도에 정적인 영향을 미친다는 연구결과(Mattson, Frame & Johnson, 2011)와 일치한다. 이는 자신의 정서는 물론 타인의 정서를 파악하고 조절하여 관계를 유지하기 위한 노력을 의미하는 정서조절능력이 연인 간의 만족도에 중요한 변인으로 영향을 미친다고 볼 수 있다.

정서조절능력은 자신의 상황에 따라 효과적으로 긍정적·부정적 정서를 조절하여 표현하는 능력을 의미한다. 이는 자신의 정서 경험과 개입을 통해 사회적인 교류에 적응적으로 대처하는 능력을 의미하며(장미희, 이지연, 2011), 본 연구에서는 정서조절을 Gross(1988)의 개인이 어떠한 정서를 언제, 어떻게 경험하고 표현할 것인지에 대한 절차를 적절하게 조절하는 능력으로 본다. 정서조절에 대해 학문적인 연구를 진행하기 시작한 것은 1980년대부터이며, 현재까지도 연구자 사이에서 정서조절에 대해 합의된 정의는 없다. 즉, 정서조절은 한마디로 정의하기에는 폭넓은 구성 개념이다(Walden & Smith, 1997). 정서조절능력이 이성관계만족도에 미치는 영향을 직접적으로 살펴본 연구는 다음과 같다. 황여주(2013)는 미혼 남녀의 정서조절능력이 이성관계만족도에 영향을 준다고 보고하였으며, Arellano와 Markman(1995)의 연구에서 정서조절능력과 이성관계만족도에서 정적 상관을 보였다. 이는 정서조절능력과 이성관계만족도는 정적인 영향을 미치며, 정서조절능력은 긍정적인 정서를 높이고, 부정적인 정서를 낮추

는 연구 결과(Donnellan, Assad, Robins, & Conger, 2007)들을 통해 정서조절능력이 이성관계만족도에 영향을 미친다는 사실을 지지한다. 따라서 성인초기 연인들을 대상으로 연인의 관계증진을 위해서는 정서조절능력을 향상시키는 것이 중요하다고 볼 수 있다.

인간관계에서 의사소통은 모든 과정에 스며들어 있으며, 상호작용능력의 발달에 중요한 영향을 미치고 있다고 할 수 있다. 대부분의 사람들은 의사소통을 통해 정보를 주고 받고, 서로에게 영향을 미치며 독특한 관계를 형성하는 동시에 그 관계를 유지, 발전해 나간다. 그러나, 이렇게 타인과 관계를 형성하고 유지하는데 중요한 영향을 미치는 의사소통이 언제나 원활히 이루어지는 것은 아니다. 예를 들어, 상대방에게 전달하려는 내용을 서로 다르게 이해할 수 있으며, 적절하지 못한 단어 사용, 잘못된 전달방법으로 인해 뜻하지 않게 오해가 생길 수도 있다. 이러한 오해들을 해결하고 예방하기 위해서 사용하는 의사소통 방법으로는 나-전달법, 공감적 경청, 개방적 질문, 긍정적인 피드백 등을 사용할 수 있다. Noller와 Fitzpatrick(1990)은 이러한 의사소통 방법으로 서로 간의 문제를 논의하는데 많은 시간을 사용하면서 동의, 웃음, 찬성, 유머 등의 보상을 보다 많이 사용하고, 비난, 불평 등과 같은 벌을 보다 적게 사용하면 갈등상황이 적게 나타난다고 보고하였다. 즉, 효율적인 의사소통능력을 가지고 있을 경우 연인 간에 발생할 수 있는 갈등을 예방할 수 있다. 개인이 언어적·비언어적 의사소통을 시간적, 장면적 요인에 따라 적절히 사용하고 활용함에 따라 연인 관계 증진에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 뿐만 아니라 연인 간에 발생하는 다양한 사건, 대화 및 사람 간의 관계 자체에서 유발될 수 있는 갈등의 근원을 제거하고, 갈등이 발생하여도 적절하게 갈등을 해결할 수 있다. 따라서, 이러한 의사소통방법을 본 프로그램에서 파트너와 협상을 해야 하거나 의견이 맞지 않는 등 갈등이 발생하는 상황에서 익히고 효율적으로 활용할 수 있도록 개입하고자 한다.

Johnson(1974)은 당사자들 간에 계속적이고 효과적인 의사소통이 있어야 효과적으로 갈등을 해소할 수 있다고 주장하였다. 효과적인 의사소통을 통해 개인 간의 차이점을 해결하고자 하는 협력적인 노력을 기울이고, 느낌을 자유롭게 전달하고 협상하며 영향을 미치고자 할 때만이 해결책의 발달이 촉진될 수 있다고 보고하였다. 미국의 가족치료사 250명을 대상으로 진행한 연구에서는 부부문제사례로 의사소통의 문제가 가장 빈도율이 높다고 보고하였다(Geiss & O'Leary, 1981). 국내의 결혼예비교육 내용의 요구도 조사연구에서 연인들이 문제를 해결할 수 있는 가장 중요한 요인은 성격의 조화, 의사소통, 합의와 조화 등으로

의사소통에 대한 중요성이 매우 높게 나타났다고 보고하였다(김혜석, 1990). 따라서 연인들에게 의사소통능력을 증진 시킴으로써, 연인 간에 발생할 수 있는 갈등해결을 위한 능력을 향상시킬 수 있도록 하는 것이 연인관계를 주제로 한 상담개입에 있어 중요한 요소가 될 것이다. 그러나 현재 연인관계만족도와 관련된 변인에 대한 선행연구는 활발하게 진행되고 있으나, 연인 간의 관계에서 정서조절과 의사소통과 관련되어 이를 증진하고자 하는 연구는 아직 미흡한 실정이다. 이에 대해 본 연구에서는 주어진 환경 내에서 상호작용이 자연스럽게 일어날 수 있는 놀이를 활용하여 프로그램을 구성하여 이에 대한 효과를 보고자 한다.

놀이는 학습의 과정이 필요 없는 본능적인 행동이며, 인간의 기본 욕구 중 하나이다(Murray, 1938). 심리학자 중 Landreth(2002)는 관계 속에서 의사소통 수단인 놀이를 통하여 자발적으로 자신을 표현할 수 있으며, 자기치유가 역동적으로 일어날 수 있음을 주장하였다. 이러한 놀이에 관해 아동의 경우 언제 어디서든지 놀 수 있고 놀 수 있는 준비가 되어 있는 반면, 성인기에 진입하면서 현실에 얽매이며 놀이의 중요성은 점점 사라지는 것 같다. 비록 '성인이 놀이를 하는 것은 유치하다.'라는 인식을 가지게 되지만, 성인으로 성장함에도 불구하고 놀이를 하면서 젊어지거나 어려질 수 있고, 희망, 환상 및 즐거움을 느낄 수 있다(김광웅, 유미숙, 유재령, 2011). 놀이는 성인도 마찬가지로 자연스럽게 지속적인 행동이며, 놀이의 진정성과 활용법을 익히기만 하면 마음과 영혼을 위한 치유력을 가지고 있다(Schaefer, 2003). 성인의 놀이는 창의성과 역할 연습, 심신 통합은 물론 공감과 친밀감 증진 등의 적응적인 행동을 촉진시키는 중요한 매개물로 지속된다.

이러한 성인놀이치료를 이용한 집단놀이치료는 놀이치료의 특정 효과성을 더욱 증진시킬 수 있다. 집단놀이치료는 놀이치료와 집단상담이라는 효과적인 두 치료양식의 결합으로, 창의성과 역동성을 자연스럽게 다룰 수 있다고 정의하였다(Sweeney & Homeyer, 1999). 집단놀이치료는 의사소통 도구인 놀이를 통해 자아를 탐색하고 표현할 수 있도록 도와주어 안전한 관계로 발달될 수 있도록 촉진하며, 선택된 놀잇감을 제공하는 놀이치료를 훈련받은 한 명의 치료사와 집단원들의 역동적인 대인관계를 활용하여 실행하는 치료이다(Landreth, 2002). 즉각적인 해결책을 제시하기 보다는 전과정에 중점을 두고 집단 경험 속에서 다른 집단원과의 관계와 자신 및 타인, 사회성을 배울 수 있도록 심리사회적 과정의 경험을 제공한다(Landreth, 2002). 집단원은 집단놀이치료 과정 동안 다양한 사회적 관계를 경험할 수 있는 기회를 제공한다. 집단구성원간의 관찰 및

대리학습을 통해 새로운 활동을 시도할 수 있도록 촉진하여 자신이 가지고 있지 않은 관계 기술을 배우고 실행할 수 있는 기회를 가질 수 있으며, 이러한 과정 속에서 집단구성원들이 가진 문제와 적응적인 행동들을 발견하고 도움을 주고 받을 수 있다(Ginott, 1958). 또한, 놀이를 통해 집단원들은 감정을 표출하며 스트레스를 해소할 수 있고, 카타르시스를 경험하는 과정 안에서 정서조절능력을 획득할 수 있다(신혜원, 2009). 타인의 정서를 이해하는 능력은 자신의 욕구는 물론 타인에 대한 욕구를 조절할 수 있게 하며, 상황에 대한 적절한 정서표현은 긍정적인 대인관계의 중요한 요소이다(서숙경, 김은경, 2012).

특히 보드게임은 구조화된 공간 안에서 둘 이상의 집단원이 직접 대면하여 게임을 진행하기 때문에 상호작용이 원활하게 발생한다는 점에서 큰 장점을 지닌다. 정해진 규칙에 따라 게임을 진행하는 경험과 동시에 그 규칙 내에서 다른 집단원과 경쟁하거나 협력하기도 하면서 다양한 상호작용의 기회를 제공한다(문익수, 최석순, 1997). 보드게임은 승리라는 목적이 있는 활동이기 때문에 목적이 있는 의사소통이 자연스럽게 연출되는 것에 유용하여 주의집중과 자기표현을 향상시킬 수 있으며(김보라, 2015; 한선희, 2012), 게임에서 지더라도 결과에 수긍하는 자세가 필요하기 때문에 정서를 조절하는 기회를 제공한다(정유화, 2011). 보드게임은 단독으로 진행할 수 있는 활동이 아닌 타인과 같은 장소에서 행해지는 활동이기 때문에 올바른 경쟁을 하는 방법과 협동하는 방법을 동시에 배울 수 있는 기회를 제공한다. 이는 연인과 함께 보드게임을 진행하면서 건강하게 의사소통을 할 수 있는 방법과 갈등이 발생하였을 때 정서를 조절할 수 있는 방법을 배울 수 있는 수단으로 이어질 수 있다. 마지막으로 보드게임은 활동 그 자체로 즐거움을 느끼며 스스로 찾아가며 진행되는 '놀이'이다. 따라서 보드게임에 대한 흥미를 이용하여 프로그램을 원활하게 진행할 수 있을 것이라고 기대된다. 본 연구에서 언어적·신체적 활동이 결합된 놀이인 보드게임을 활용하여 개인내적인 변화 및 상호작용에 긍정적인 영향을 줌으로써 집단게임놀이치료가 성인초기 연인의 정서조절 및 의사소통능력 증진에 도움이 될 것이다. 이에 따라 이 연구에서는 성인초기 연인들을 대상으로 정서조절 및 의사소통능력 증진을 위한 집단게임놀이치료 프로그램을 실시하여 그 효과를 검증하고 향후 이성관계와 관련하여 역기능적인 상호작용으로 인한 갈등상황을 구체적으로 해결하고, 예방할 수 있는 차원으로써 활용될 수 있도록 치료적인 근거를 마련할 수 있을 것이다. 이러한 연구목적에 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 성인초기 연인을 대상으로 한 집단게임놀이 치료 프로그램이 정서조절능력을 향상시키는가?

연구문제 2. 성인초기 연인을 대상으로 한 집단게임놀이 치료 프로그램이 의사소통능력을 향상시키는가?

표 2. 실험·통제집단 사전·사후 검사 설계

대상	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O1	X	O2
통제집단	O3		O4

X: 실험처치(게임놀이치료 실시)

O1: 실험집단 사전검사, O2: 실험집단 사후검사

O3: 통제집단 사전검사, O4: 통제집단 사후검사

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 수도권에 거주하는 만 19세에서 만 30세의 미혼 연인 8쌍을 대상으로 정서조절 및 의사소통능력 사전 검사 실시 후 실험집단과 통제집단으로 무선배치하여 진행하였다.

표 1. 연구대상의 사회인구학적 특성

(N = 16)

집단구분	성별	나이	교제기간
실험 집단	연인1	남	25
		여	22
	연인2	남	22
		여	23
	연인3	남	30
		여	23
	연인4	남	23
		여	22
통제 집단	연인5	남	27
		여	27
	연인6	남	28
		여	26
	연인7	남	20
		여	20
	연인8	남	25
		여	25

2. 연구설계

본 연구는 집단게임놀이치료가 성인초기 연인 간의 정서 조절 및 의사소통능력에 미치는 영향이 있는지 확인하기 위하여, 게임놀이치료프로그램을 적용한 실험집단과 적용하지 않은 통제집단을 비교함으로써 프로그램의 효과를 검증하는 '실험·통제집단 사전·사후 검사 설계(Pretest-posttest Control Group Design)' 방법을 사용하였다. 본 연구의 실험설계는 <표 2>와 같다.

3. 연구도구

1) 정서조절능력 척도

본 연구에서는 정서조절능력을 측정하기 위해서 Salovey & Mayer(1990)가 연구한 정서지능 이론에 근거하여 문용린(1997)이 개발한 성인용 정서지능검사(Adult Emotional Quotient Test: AEQT)의 하위척도인 자신 및 타인의 정서를 조절하는 능력을 측정하는 문항을 사용하였다. 정서조절능력 척도는 총 15문항으로, 자기정서조절이 8문항, 타인정서조절 7문항으로 구성되어 있다. '자기정서조절'은 우울과 슬픔, 괴로움, 화가 날 때 이러한 기분을 낮추기 위한 생각과 노력을 하며, 기쁨과 행복한 기분을 지속하기 위한 노력을 측정한다. '타인정서조절'은 자신을 타인에게 보일 때 좋은 인상을 주기 위하여 외모, 태도를 신경쓰며 타인의 기분상태를 파악하여 조심하거나 전환시켜주기 위한 노력을 하는 것을 측정한다. 이 척도는 Likert식 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 정서조절능력이 높다는 것을 의미한다. 문용린(1997)의 연구에서 전체척도의 Cronbach's α 는 .90이었고, 하위요인은 자기정서조절 .86, 타인정서조절 .80이었다. 본 연구에서는 전체척도의 Cronbach's α 가 .85이었으며, 하위요인으로 자기정서조절 .81, 타인정서조절 .61로 나타났다.

2) 커플의사소통 척도

본 연구에서는 연인 간의 긍정적, 부정적 의사소통유형을 측정하기 위해 Bienvenu(1970)이 개발한 부부의사소통 척도(Martial Communication Inventory: 이하 MCI)를 권경인(1997)이 미혼남녀에 맞게 변안한 것을 참고로 최연화(2002)가 신뢰도 계수를 산출하여 수정 및 보완한 커플의사소통 검사를 사용하였다. 총 30문항이며, Likert식 5점 척도로 구성되었다. 이 척도는 두 개의 하위요인으로 구성되어 있다. 첫 번째 하위요인의 내용은 커플 간의 긍정적이고 개방적인 상호작용을 측정하는 '긍정형 의사소통 유형'이며, 두 번째 하위요인의 내용은 커플 간의 의사소통에 어느 정도의 어려움과 갈등이 있는지 측정하는 '부정형 의사소통 유형'이다. 각각 최저 15점에서 최고 75점의 범위

를 가지며, 긍정형 의사소통 유형의 하위요인은 사전점수보다 사후점수가 높을수록 긍정형 의사소통이 향상된 것을 의미한다. 부정형 의사소통 유형의 하위요인은 사전점수보다 사후점수가 낮을수록 부정형 의사소통이 개선된 것을 의미한다. 본 연구에서는 전체척도의 Cronbach's α 가 .92이었으며, 하위요인으로 긍정형 의사소통 .84, 부정형 의사소통 .88로 나타났다.

4. 연구절차

1) 예비조사

본 연구를 진행함에 앞서 2019년 9월 29일부터 10월 2일까지 연인 10쌍을 대상으로 본 프로그램의 사전 및 사후에 사용할 검사도구에 대해 예비조사를 실시하였다. 이 과정에서 문항들의 적합성과 설문 소요시간을 확인하였고, 문항 검토에서 발견된 오탈자를 수정하여 본 조사에 사용하였다.

2) 대상선정 및 사전검사

2019년 10월 3일부터 10월 23일까지 서울, 경기, 인천에 거주하고 있으며 현재 교제하고 있는 만 19~34세 연인을 대상으로 온라인 및 오프라인을 통해 대상자를 모집하였으며, 연구 참여에 대한 본인 동의를 받은 연인 중 모든 회기를 참여할 수 있는 연인을 대상으로 사전검사를 실시하였다.

3) 프로그램 실시

2019년 10월 25일부터 11월 29일까지 총 6주간 게임놀이치료 프로그램을 80분씩 주 1회, 총 6회기에 걸쳐 실험 집단 4쌍에게 실시하였으며, 통제집단 4쌍에게는 실험논문의 방법론에 대해 설명을 하며, 희망자에 한해서는 프로그램 사후에 동일한 프로그램을 진행하겠다는 동의를 얻고 본 실험을 실시하였다. 실시장소는 서울시에 위치한 A대학교 강의실이었으며, 집단게임놀이치료 프로그램의 진행과정은 놀이치료전공자인 본 연구자가 프로그램을 진행하였고 놀이치료전공 석사과정 1명이 보조진행자로 참여하였다.

4) 사후검사

2019년 11월 29일 게임놀이치료프로그램이 종결된 후 사전과 동일한 정서조절능력과 의사소통능력 검사를 실험 집단 및 통제집단에게 실시하였다.

5. 프로그램 구성

성인초기 연인을 대상으로 한 집단게임놀이치료 프로그램

은 정서조절 및 의사소통능력 향상을 위해 주 1회 총 6회기로, 각 회기는 80분으로 구성되었다. 본 프로그램은 정서조절능력의 하위영역인 자기정서조절, 타인정서조절과 의사소통능력의 하위영역인 긍정형 의사소통 방식을 향상시키고, 부정형 의사소통 방식을 개선하는 것을 목표로 고안하였다. 본 연구에서는 선행연구에서 효과성이 검증된 의사소통능력과 관련된 프로그램(이정숙, 심은지, 이동훈, 2017; 장한나, 2019)과 정서조절능력과 관련된 프로그램(박경민, 2018; 박현희, 2019)을 참고하여 집단게임놀이치료 프로그램에 적합하도록 구성하였다. 이 연구의 게임놀이치료 프로그램은 집단 발달단계에 따라 초기단계, 중기단계, 종결단계로 나누어 구성하였으며, 놀이치료전공 박사과정생 8명으로부터 자문을 받았다.

본 프로그램에 사용하는 8가지의 보드게임을 선정한 기준은 다음과 같다. 게임 진행 시간이 30분을 넘아가거나 규칙이 아주 복잡한 보드게임은 제외하였고, 유아를 대상으로 만들어진 단순한 보드게임은 흥미를 잃기 쉽기 때문에 제외하였다. 또한 파트너와의 긍정적인 상호작용과 정서조절을 할 수 있는 상황을 구성하기 위해서 2인용 보드게임보다는 파티보드게임을 위주로 선정하였으며, 특히 보드게임 '보난자'의 경우 파트너와의 의사소통능력을 증진시키기 위하여 기존 규칙을 변경하여 2인 1조로 게임을 진행하였다. 연구자가 재구성한 프로그램의 각 회기별 목표와 활동 내용은 <표 3>과 같다.

초기 단계(1회기)는 집단원들 간의 친밀한 관계를 형성하고, 프로그램의 흥미를 유발하여 프로그램 참여에 대해 동기부여가 되는 것을 목적으로 하였다. 집단게임놀이치료에 대한 소개와 집단 안에서 지켜야 할 약속을 소개하였으며, 집단원들 간의 친밀감 형성을 위해 자기소개활동과 아이스브레이킹으로 '당신은 당신의 이웃을 사랑하십니까?' 게임을 진행하였다. 마지막으로 보드게임 '사보타지'를 통해 게임 안에서 각 구성원들만의 표정 및 행동을 관찰함으로써 서로를 아는 기회를 갖고자 하였다.

중기 단계(2~5회기)는 정서조절능력에서 감정인식과표현에 초점을 맞추었고, 의사소통능력에서 긍정적, 부정적 의사소통이 이루어질 수 있는 보드게임을 선정하여 프로그램을 구성하였다. 그 중 2~3회기는 집단원들끼리 갈등상황을 쉽게 연출할 수 있고, 블러핑을 하여 집단원을 관찰해야만 하는 보드게임을 선정하였다. 또한 4~5회기는 파트너 및 집단원들과 협상하고 공감할 수 있는 보드게임을 선정하였다. 2회기는 경쟁적인 보드게임에서 발생하는 자신의 긍정 정서와 부정 정서를 인식하고, 인식한 감정을 이해할 수 있도록 하였다. 3회기는 전 회기에 이어 자신의 정서를 인식하도록 하고, 파트너가 느끼는 정서의 순위를 맞춤으로

표 3. 회기별 진행내용

단계	단계목표	회기	회기목표	활동내용	참고문헌
초기	관계형성 및 친밀감 형성	1	프로그램 소개 및 동기부여 친밀감 및 흥미유발	프로그램 소개 아이스브레이킹 사보타지	-
		2	자기감정 인식 및 표현 다양한 감정에 대한 이해	할리갈리 프레즌트	이정숙 외(2017)
	3	자기감정 인식 및 표현 타인감정 인식	바퀴벌레포커 왓츠 잇 투 야?	박경민(2018) 김세희(2011)	
중기	의사소통	4	의사소통능력 증진	보난자	박경민(2018) 김세희(2011) 이정숙 외(2017)
		5	의사소통능력 증진	딕짓	박현희(2019) 김세희(2011) 이정숙 외 (2017)
종결	마무리하기	6	변화된 생각 및 감정, 행동 인식	팬데믹 종결에 대한 안내 서로에게 편지쓰기	박경민(2018)

써 파트너를 더 이해할 수 있게 하였다. 4회기는 파트너와 2인 1조를 맺어 다른 조와 상호교환을 통해 의사소통이 활발히 일어날 수 있도록 하였다. 5회기는 개인이 이야기하는 감정, 상황과 최대한 비슷한 카드를 내려놓아 공감을 얻어낼 수 있도록 하였다.

종결 단계(6회기)는 협력게임을 통해 지금까지 다루었던 정서조절능력과 의사소통능력이 발휘될 수 있도록 구성하였다. 또한 자신의 변화를 인식하고, 함께 이야기를 나누고 파트너에게 편지를 쓰는 작업을 통해 서로를 지지하고 격려하는 시간을 갖도록 하였다.

6. 분석 방법

수집된 자료를 SPSS Win 21.0 통계 프로그램을 사용하여 자료 분석을 실시하였다. 구체적인 절차는 다음과 같다.

첫째, Cronbach's α 를 산출하여 연구에 사용된 측정도구의 신뢰도를 검증하였고, 타당도 확인을 위해 요인분석을 실시하였다. 둘째, 본 연구는 표본의 크기가 작아 비모수적 검정법인 Wilcoxon Matched-Pairs signed rank test를 실시하여 집단 내 사전·사후 차이검증을 실시하였다. 셋째, Mann-Whitney U검증을 이용하여 집단 간 동질성검사와 집단 간 사후검증을 하였다.

III. 연구결과

1. 실험집단과 통제집단의 정서조절 및 의사소통능력 동질성 검사 결과

1) 실험집단과 통제집단 정서조절능력 동질성 검사 결과
프로그램의 효과성 검증에 앞서 집단 선정에 따른 편향성을 배제하기 위하여 실험집단과 통제집단 간 동질성 검증을 실시하였다. 분석 결과, 사전 실험집단과 통제집단 간의 의사소통능력은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 두 집단 간의 동질성이 검증되었다. 그 결과는 <표 4>와 같다.

2) 실험집단과 통제집단 의사소통능력 동질성 검사 결과
프로그램의 효과성 검증에 앞서 집단 선정에 따른 편향성을 배제하기 위하여 실험집단과 통제집단 간 동질성 검증을 실시하였다. 분석 결과, 사전 실험집단과 통제집단 간의 의사소통능력은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 두 집단 간의 동질성이 검증되었다. 그 결과는 <표 5>와 같다.

2. 성인 초기 연인 간의 집단게임놀이치료 프로그램이 정서조절 및 의사소통능력에 미치는 효과

1) 실험집단과 통제집단의 정서조절능력 사전·사후 검사
성인초기 연인 간 집단게임놀이치료 프로그램을 실시한 실험집단에서 정서조절능력의 하위요인인 자기정서조절이 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. <표 6>과 같이 실

표 4. 실험집단과 통제집단 정서조절능력 동질성 검사 결과

구분		평균순위	순위합	Mann-Whitney U	Z	
정서조절능력	자기정서조절	실험집단(n=8)	8.50	68.00	32.00	.00
		통제집단(n=8)	8.50	68.00		
	타인정서조절	실험집단(n=8)	8.75	70.00	30.00	-.21
		통제집단(n=8)	8.25	66.00		
	전체	실험집단(n=8)	9.19	73.50	26.50	-.58
		통제집단(n=8)	7.81	62.50		

표 5. 실험집단과 통제집단 의사소통능력 동질성 검사 결과

구분		평균순위	순위합	Mann-Whitney U	Z	
의사소통능력	긍정형 의사소통	실험집단(n=8)	7.13	57.00	21.00	-1.16
		통제집단(n=8)	9.88	79.00		
	부정형 의사소통	실험집단(n=8)	10.75	86.00	14.00	-1.90
		통제집단(n=8)	6.25	50.00		
	전체	실험집단(n=8)	6.38	51.00	15.00	-1.79
		통제집단(n=8)	10.63	85.00		

험집단의 경우 집단게임놀이치료 프로그램을 실시하기 전 성인초기 연인의 자기정서조절이(M = 29.63, SD = 4.10) 프로그램 실시 이후 유의미하게 높아져(M = 33.50, SD = 1.77) 성인초기 연인의 자기정서조절이 증가된 것으로 나타났다(Z=-2.44, p < .05) 자기정서조절은 즉, 성인초기 연인

에게 집단게임놀이치료 프로그램을 적용함으로써 연인 간의 상호작용에서 자신의 정서를 인식하여 분노, 우울 등의 부정적인 정서를 낮추려는 노력과 함께 긍정 정서를 지속시키는 능력이 증가되었다고 할 수 있다. 그러나 타인정서 조절에서는 변화가 없는 것으로 나타났다.

표 6 실험집단과 통제집단 정서조절능력 사전·사후 결과

구분		사전	사후	음의 순위			양의 순위			동률	Z	
		M(SD)	M(SD)	N	평균순위	순위합	N	평균순위	순위합			
정서조절 능력	자기정서 조절	실험집단	29.63(4.10)	33.50(1.77)	1	1.50	1.50	6	4.42	26.50	1	-2.14*
		통제집단	29.37(2.92)	27.75(5.39)	4	4.38	17.50	2	1.75	3.50	2	-1.48
	타인정서 조절	실험집단	27.50(4.11)	27.25(3.20)	5	3.80	19.00	3	5.67	17.00	0	-.14
		통제집단	27.25(2.43)	26.25(3.58)	4	4.25	17.00	3	3.67	11.00	1	-.51
전체	실험집단	57.13(6.62)	60.25(5.68)	1	4.00	4.00	6	4.00	24.00	1	-1.69	
	통제집단	56.63(4.75)	54.00(8.40)	5	4.60	23.00	3	4.33	13.00	0	-.70	

*p < .05

표 7. 실험집단과 통제집단 의사소통능력 사전·사후 결과

구분		사전	사후	음의 순위			양의 순위			동률	Z	
		M(SD)	M(SD)	N	평균순위	순위합	N	평균순위	순위합			
의사소통 능력	긍정형 의사소통	실험집단	58.00(3.96)	65.00(6.09)	1	1.00	1.00	6	4.50	27.00	1	-2.20*
		통제집단	60.50(5.73)	55.75(7.06)	5	4.90	24.50	2	1.75	3.50	1	-1.78
	부정형 의사소통	실험집단	43.88(6.36)	34.75(9.22)	7	4.00	28.00	0	.00	.00	1	-2.38*
		통제집단	39.00(2.93)	44.25(6.36)	1	4.50	4.50	7	4.50	31.50	0	-1.90
전체	실험집단	104.13(7.90)	120.25(14.59)	0	.00	.00	8	4.50	36.00	0	-2.52*	
	통제집단	97.88(7.97)	102.75(9.32)	7	4.50	31.50	1	4.50	4.50	0	-1.89	

*p < .05

2) 실험집단과 통제집단의 의사소통능력 사전·사후 검사

성인초기 연인 간 집단게임놀이치료 프로그램을 실시한 실험집단에서 의사소통능력과 하위요인인 긍정형 의사소통과 부정형 의사소통 모두 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. <표 7>와 같이 실험집단은 집단게임놀이치료 프로그램을 실시하기 전 성인초기 연인의 의사소통능력이($M = 104.13, SD = 7.90$) 프로그램 실시 후 유의미하게 증가하였다($M = 120.25, SD = 14.59$). 하위요인으로는 긍정형 의사소통 유형이($M = 58.00, SD = 3.96$) 프로그램 실시 이후 유의미하게 높아져($M = 65.00, SD = 6.09$) 성인초기 연인의 긍정형 의사소통이 증가한 것으로 나타났다($Z = -2.20, p < .05$) 또한 프로그램 실시 전 부정형 의사소통 유형이($M = 43.88, SD = 6.36$) 실시 후 유의미하게 낮아져($M = 34.75, SD = 9.22$) 성인초기 연인의 부정형 의사소통이 감소한 것으로 나타났다($Z = -2.38, p < .05$).

IV. 결론 및 논의

본 연구는 성인초기 연인을 대상으로 집단게임놀이치료 프로그램이 정서조절 및 의사소통능력에 미치는 효과가 있는지를 검증하는 것에 목적을 두고, 성인초기 연인 4쌍을 대상으로 집단게임놀이치료 프로그램을 실시하였다. 집단게임놀이치료 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사전·사후 동일한 척도를 사용하여 성인초기 연인 간 정서조절 및 의사소통능력이 프로그램 실시 전과 후에 유의미한 차이가 있는지 살펴본 결과를 바탕으로 한 결론 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 집단게임놀이치료 프로그램은 성인초기 연인 간 정서조절능력의 하위요인인 자기정서조절에 긍정적 효과가 나타났다. 실험집단의 대부분의 집단원이 사전보다 사후에 점수가 향상되어 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 이는 성인초기 연인 간 집단게임놀이치료 프로그램을 통해 자신의 부적 정서는 낮추고, 긍정적인 정서를 유지함으로써 스트레스나 부정적인 상황에서 자신의 정서를 적절하게 조절할 수 있는 능력을 향상시켰다고 볼 수 있다. 이는 집단게임놀이치료 프로그램이 집단원의 정서조절능력에 영향을 미친다는 선행연구들의 결과와 일치하며(강민혜, 2016; 반지정, 2009; 이명우, 홍윤미, 윤기웅, 2016, 임영진, 2013), 보드게임놀이치료가 아동 뿐 아니라 성인에게도 정서조절 능력에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 정서조절능력 중 자기정서조절은 연인 간의 갈등상황에서 어떻게 대처하는지에 대한 영향을 주며, 긍정적인 감정표현 역시 연인의 관계만족도에 영향을 미치는 요소이다(김지현, 2006). 따라

서 성인초기 연인 간 집단게임놀이치료 프로그램이 정서조절능력의 하위요인인 자기정서조절을 긍정적으로 변화시킨 점은 의미 있는 변화라 할 수 있다.

반면, 정서조절능력 중 다른 하위요인인 타인정서조절에서는 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 타인정서조절은 타인이 자신을 어떻게 바라보는지 신경 쓰며 타인의 정서를 파악하고 대처하는 것을 의미한다. 이는 자신의 정서를 조절하는 능력보다 더 상위 요인으로 (Thompson, 1994), 보드게임을 진행함에 있어 자신의 정서를 즐거움으로 승화시키는 것뿐만 아니라 자신의 정서를 승화시키지 못한 집단원의 정서도 파악하고 대처하여 분위기를 전환하는 것이 필요하다. 타인의 감정을 비언어적인 상호작용을 통해 파악하고 그 감정에 대하여 적응적으로 상황을 이끌어갈 수 있는 능력을 더욱 향상시킬 수 있도록 프로그램을 재구성하는 것이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 집단게임놀이치료 프로그램은 성인초기 연인 간 의사소통능력에 긍정적 효과가 나타났다. 실험집단의 모든 집단원이 사전보다 사후에 점수가 향상되어 긍정적인 영향이 나타났다. 이는 집단게임놀이치료 프로그램을 통해 성인초기 연인이 조금 더 연인과의 언어적, 비언어적 상호작용에서 적응적인 의사소통 방식을 사용할 수 있도록 기회를 제공하였다고 볼 수 있다. 의사소통능력의 하위영역 중 긍정형 의사소통과 부정형 의사소통에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이는 집단게임놀이치료 프로그램이 집단원의 의사소통능력에 영향을 미쳤다는 선행연구와 일치하며(문조, 2019; 박경란, 2010; 서문혜자, 2011; 이정훈, 2017; 장한나, 2019, Harmar, 1991), 보드게임놀이치료가 성인의 사회기술훈련에도 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구와도 일맥상통하다(Fox, McMorrow, & Mennemeier, 1984; Hewett, 2014). 의사소통능력은 상대방에게 친근감과 애정을 느끼게 하는 요소이자 연인 간의 갈등을 발생시키는 동시에 그 갈등을 해결할 수 있도록 하는 요소이기도 하다(최연화, 2002). 그러므로 성인초기 연인 간 집단게임놀이치료 프로그램이 의사소통능력을 긍정적으로 변화시킨 점은 의미 있는 변화라 할 수 있다.

의사소통능력의 하위영역별로 살펴보면, 긍정형 의사소통에서 유의미한 차이를 보였다. 이는 같은 상황에서도 개개인이 느끼는 감정에 대해 이야기를 해봄으로써 파트너를 이해하는 과정을 통해 상대방에 대한 개방적인 태도로 변화되었기 때문이라고 생각된다. 다른 하위영역인 부정형 의사소통에서도 유의미한 차이를 보였다. 실제 프로그램에서 다루어지는 내용 중에서 연인 간에 일어날 수 있는 갈등을 게임을 통해 인식하고, 파트너와 합의하는 방법을 스스로 일깨워 실제에도 적용할 수 있는 기회가 주어지기 때

문이다. 이러한 결과는 보드게임을 이용한 연출된 공간 안에서도 연인과 사전에 연출되지 않은 자연스러운 상호작용을 통해 갈등상황을 마주하고, 같은 상황에 놓여진 다른 연인을 보며 갈등상황에 대한 해결방안을 모델링을 할 수 있었던 것이 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 시사된다.

본 연구의 결과 및 논의를 바탕으로 결론을 내리면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 집단게임놀이치료 프로그램을 특수한 집단인 성인초기 연인에게 실시하였다는 점에서 의의가 있다. 상담 장면에서 대학생 등의 성인초기에 해당하는 내담자들이 이성관계의 어려움을 주호소문제로 방문하는 경우가 많다(김진희, 2005; 노현숙, 2006). 보드게임은 상호작용이 원활하게 일어날 수 있다는 큰 장점을 가지고 있는 놀이감이나, 이를 이용하여 성인초기 연인을 위한 집단게임놀이치료 프로그램은 거의 없다. 그렇기 때문에 본 연구는 성인초기 연인을 대상으로 집단게임놀이치료를 실시하여 실험집단과 통제집단을 비교함으로써 그 효과성을 입증하였다는 것에 의의가 있다. 둘째, 향후 성인에게 집단게임놀이치료 프로그램을 적용하고자 하는 연구자들에게 치료적 접근으로 활용될 수 있을 것이다. 집단게임놀이치료 프로그램은 일반적으로 아동을 대상으로 구성되기 때문에 성인을 대상으로 한 연구는 아직 미흡하다. 따라서 성인을 대상으로 하는 집단게임놀이치료와 관련하여 정서조절 및 의사소통능력과 더불어 타 변인들의 연구로 확장될 수 있는 연구의 가능성을 제시하는 기초자료가 되었다는 점에서 의의가 있다.

한편, 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 성인초기 연인을 대상으로 진행하였음에도 불구하고 실험집단의 대부분이 20대 초중반의 집단원이었다. 따라서 본 연구결과를 성인초기에 해당하는 대상으로 일반화하는 데에 한계가 있다. 그러므로 후속 연구에서는 더욱 다양한 대상과 지역을 고려하여 연구를 진행함으로써 본 연구결과와 일관성이 있는지 확인할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 자기보고식 질문지만을 사용하여 거짓으로 응답한 질문지를 회수했을 가능성이 있다. 특히 자신의 심리적인 특성을 질문하는 문항들이었기 때문에 연구대상자가 자신에 대한 통찰력이 부족하거나 방어적일 경우 자신이 생각하기에 바람직한 방향으로 응답했을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 긴밀한 상호작용을 깊게 파악하기 위해 질적인 연구가 필요할 것으로 보인다. 셋째, 통계방법상 비모수 검정을 사용하였으나 본 프로그램 실험집단이 연인 4쌍으로 다소 적은 수의 인원으로 진행하였기 때문에, 본 연구결과를 일반화하는 데에 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 집단의 크기를 재구성하여 진행함으로써 본 연구결과와 일치하는지 파악할 필요가

있다. 넷째, 본 연구에서는 총 6주에 걸쳐 진행된 프로그램으로, 의사소통능력 전체요인과 정서조절능력의 하위요인인 자기정서조절에서 긍정적인 효과가 나타났다. 그러나 정서조절능력의 하위요인 중 타인정서조절에 대한 효과에서 상대적으로 덜 나타난 것은 자기정서조절보다 더 고차원적으로 다루어야 하는 요인이기 때문이라고 생각된다. 이에 대해 타인정서조절에 초점을 맞추어 놀이치료 구성을 고려할 필요가 있을 것으로 보인다. 다섯째, 아동 및 부모-자녀 관계에 관한 집단놀이치료 선행연구는 활발하게 진행되고 있는 중이나, 성인 자체를 대상으로 한 놀이치료 연구는 아직 미흡하다. 후속 연구에서 성인 대상 집단놀이치료 프로그램을 진행한 성인놀이치료의 경험적 연구를 다방면으로 확장시킬 필요가 있을 것이다.

참고문헌

- 강민혜(2016). **집단게임놀이치료를 통한 분노조절 프로그램이 아동의 특성분노 및 분노표현방식과 자아존중감에 미치는 효과**. 한양대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 국가인권위원회(2008). **군복무 부적응병사 인권상황 개선 권고**. 서울: 국가인권위원회.
- 권경인(1997). **대학생의 이성관계 증진을 위한 집단상담의 효과분석**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김광웅, 유미숙, 유재령(2011). **놀이치료학**. 서울: 학지사.
- 김보라(2015). **보드게임 놀이 활동이 아동의 사회성에 미치는 영향**. 광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김세희(2011). **보드게임을 통한 놀이활동이 저소득아동의 사회성향상에 미치는 영향**. 상지대학교 정책대학원 석사학위논문.
- 김완석, 장미선(2005). **2005 학년도 재학생 실태 및 대학생 활적응 조사보고서**. 경기: 아주대학교 학생상담센터.
- 김지현(2006). **조망수용, 관계귀인, 갈등대처행동 및 이성교제 만족도 간의 관계**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 김진희(2005). **대학생의 이성교제에 관한 사이버 상담 사례 연구**. *한국가정관리학회지*, 23(3), 137-151.
- 김혜석(1990). **결혼준비 성인교육 프로그램 개발연구**. 이화여자대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 노현숙(2006). **낙관성과 스트레스지각이 갈등해결양식 및 이성관계만족도에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 문용린(1997). **한국 학생들의 정서지능측정 연구: 새로운 지능의 개념 감성지능**. 서울: 서울대학교 교육연구소.
- 문익수, 최석순(1997). **게임의 문화사적 접근**, *사대논집*, 21, 57-78.

- 문조(2019). **보드게임을 활용한 시설 청소년의 사회성, 의사소통, 자아존중감 증진에 관한 일 연구**. 전주대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 박경란(2010). **보드게임을 이용한 그룹놀이활동이 지적장애 아동의 의사소통표현능력향상에 미치는 영향**. 충남대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 박경민(2018). **보드게임을 활용한 집단놀이치료가 아동의 사회성에 미치는 효과**. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 박성연, 강지훈(2005). 남·여 아동의 역기능적 의사소통 및 공격성과 학교생활 적응 간의 관계. *한국아동학회*, 26(1), 1-14.
- 박현희(2019). **초등학교 저학년의 보드게임 활동에 따른 사회성과 자아존중감 변화 연구**. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 반지정(2009). **분노조절프로그램이 공격성향이 있는 아동의 분노통제능력과 또래관계에 미치는 효과**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 서문혜자(2011). **보드게임을 이용한 놀이 활동 프로그램이 언어발달지체 아동의 어휘 및 의사소통능력에 미치는 효과**. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 서숙경, 김은경(2012). 관련연구: 감정코칭 부모교육이 어머니의 정서반응태도와 양육효능감에 미치는 효과. *놀이치료연구*, 16(1), 95-109.
- 송슬기, 박경(2013). 성인애착과 이성관계만족도의 관계에서 자아정체감의 영향에 관한 고찰. *심리치료: 다학제적 접근*, 13(2), 68-86.
- 신혜원(2009). **노인놀이치료의 통합적 콘텐츠 개발에 관한 연구**. 고려대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 이기학, 조영아, 송소원(2006). 2005학년도 재학생 실태조사. *연세상담연구*, 22, 서울: 연세대학교 상담센터.
- 이다미(2018). **미혼 남녀의 원가족 건강성과 이성관계만족도의 관계에서 진솔성의 매개효과: 교제기간 따른 다 집단분석**. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이명우, 홍윤미, 윤기웅(2016). 여가 활동이 국민 행복에 미치는 영향. *문화정책논총*, 30(2), 264-287. <https://doi.org/10.16937/jcp.30.2.201608.264>
- 이민재(2001). **성인전기의 사랑유형과 자아존중감, 신뢰감 및 관계만족도**. 이화여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이정숙, 심은지, 이동훈(2017). **아동심리치료를 위한 보드게임 핸드북**. 경기: 파워북.
- 이정훈(2017). **보드게임을 활용한 활동프로그램이 범죄청소년의 의사소통능력과 자기효능감에 미치는 효과**. 서강대학교 언론대학원 석사학위논문.
- 임영진(2013). **게임놀이를 활용한 분노조절 프로그램이 ADHD 성향 아동의 분노, 공격성, 사회적 기술, 자기 통제력에 미치는 효과**. 덕성여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 임영진, 한영숙, 천주명, 손혜민(2014). 2014학년도 재학생 실태조사. *학생생활연구*, 22. 대구: 대구대학교 학생생활 상담센터.
- 장미희, 이지연(2011). 모애착, 거부민감성, 정서조절능력이 아동의 또래관계에 미치는 영향. *한국놀이치료학회지*, 14(1), 35-53.
- 장연주(2007). **성인에착이 대학생의 자아정체감과 대학생활 적용에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 장한나(2019). **보드게임을 이용한 집단상담이 초등학교 고학년 학생들의 의사소통능력 향상과 교우관계 증진에 미치는 영향**. 전주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정문경(2012). **마인풀니스(Mindfulness), 정서조절, 지각된 배우자지지, 결혼만족간의 구조적 관계**. 단국대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 정유화(2011). **보드게임 활동이 수학적 창의성과 수학적 태도에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최연화(2002). **Couple Communication 프로그램이 예비 커플의 의사소통에 미치는 효과**. 한남대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 한선희(2012). **구조화된 보드게임을 활용한 놀이치료가 내재화 장애 위험 아동의 자기표현과 주의집중에 미치는 효과**. 단국대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 홍대식(2000). 데이트관계의 만족과 몰입에 관련된 특징들. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 12(1), 223-262.
- 황여주(2013). **미혼남녀의 정서조절과 이성관계만족도 관계에서 갈등대처방략의 매개효과와 갈등빈도의 조절효과**. 이화여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- Arellano, C. M., & Markman, H. J. (1995). The Managing Affect and Differences Scale (MADS): A self-report measure assessing conflict management in couples. *Journal of Family Psychology*, 9(3), 319-334. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.9.3.319>
- Bienvenu, M. J. (1970). Measurement of Marital Communication. *National Council on Family Relations*, 19(1), 26-31. <https://doi.org/10.2307/582142>
- Donnellan, M. B., Assad, K. K., Robins, R. W., & Conger, R. D. (2007). Do negative interactions mediate the effects of negative emotionality, communal positive emotionality, and constraint on relationship satisfaction?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(4), 557-573. <https://doi.org/10.1177/0264619607307888>

- org/10.1177/0265407507079249
- Erickson, E. H. (1968). *Identity Youth and Crisis*. W. W. Norton & co. Inc; New York.
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationship. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer(Eds.), *Emotional intelligence in everyday life*. Philadelphia: Psychology Press.
- Foxx, R. M., McMorrow, M. J. & Mennemeier, M. (1984). Thaching social/vocational skills to retarded adults with a modified table game: An analysis of generalization, *Journal of Applied Behavior Analysis*, 17(3), 343-352. <https://doi.org/10.1901/jaba.1984.17-343>
- Geiss, S. & O'Leary, K. (1981). Therapist ratings of frequency and severity of marital problems: Implications for research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(4), 515-520. <https://doi.org/10.1111- /j.1752-0606.1981.tb01407.x>
- Ginott, H. G. (1958). Play group therapy: A theoretical framework. *International Journal of Group Psychotherapy*, 8(4), 410-418. <https://doi.org/10.1080/0-0207284.1958.11642590>
- Gross, J. J. (1988). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Harmar, J. (1991). *The practice of English language teaching*. London: New York.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.10-37/0022-3514.52.3.511>
- Hendricks, M. (1983). *Marybeth Psychological sequelae from induced abortion: A follow-up study of women who seek post abortion counseling*. Unpublished doctoral dissertation, Kent State University, United States of America.
- Hewett, M. (2014). *Developing A board game to facilitate the relationship between older people and young adults*. Master of Art. North-West University. Republic of South Africa.
- Johnson, D. (1974). Communication and the inducement of cooperative behavior in conflict: A critical review, *Speech Monograph*, 41, <https://doi.org/10.1080/03637757409384402>
- Kim, J., & Hartfield, E. (2004). Love types and subjective well-being: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality*, 32(2), 172-183. <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.2.173>
- Landreth, G. L. (2006). *Play Therapy; The Art of the Relationship(2nd)*. 놀이치료(유미숙, 최명선 역). 파주: 상조사. (원저 2002년 출판)
- Levinson, M. (1978). *Seasons of a man's life*. New York: Random House.
- Lopes, P. N, Kezlek, J. B., Extremera, N., Hertel, J., Fernández, B. P., Schütz, A., & Salovey, P. (2011). Emotion regulation and the quality of social interaction: Does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter? *Journal of Personality*, 79(2), 429-467. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010-00689.x>
- Mattson, R. E., Frame, L. E., & Johnson M. D. (2011). Premarital affect as a predictor of postnuptial marital satisfaction. *Personal relationships*, 18(4), 532-546. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01315.x>
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford.
- Noller, P. & Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital Communication in the Eighties. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 832-843. <https://doi.org/10.2307/353305>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sanderson, C. A. & Cantor, N. (1995). The association of intimacy goals and marital satisfaction: A test of four mediational hypotheses. *Personality and social psychology bulletin*. 27(12), 1567-1577. <https://doi.org/10.1177/01461672012712001>
- Schaefer, C. E. (2003). *Play Therapy with Adults*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Segrin, C., Hanzal, A., & Domschke, T. J. (2009). Accuracy and bias in newlywed couples' perceptions of conflict styles and the association with marital satisfaction. *Communication Monographs*, 76(2), 207-233. <https://doi.org/10.1080/03637750902828404>
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Sweeney, D. S., & Homeyer, L. E. (1999). *The handbook*

of group play therapy: How to do it, how it works, whom it's best for. San Francisco: Jossey-Bass.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2), 25-52.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

Walden, T. A. & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion, 21*(1), 7-25.

- Received: January 2. 2020
- Revised: February 13. 2020
- Accepted: March 4. 2020