



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2018년 2월
석사학위논문

의미요법을 활용한 명화감상
집단미술치료가 중년여성의
삶의 의미와 심리적 안녕감에
미치는 영향

조선대학교 일반대학원

미술심리치료학과

정 향 숙

의미요법을 활용한 명화감상
집단미술치료가 중년여성의
삶의 의미와 심리적 안녕감에
미치는 영향

The Effect of Painting Appreciation Collective Art Therapy
Making Use of Logotherapy on the Meaning of Life and
Psychological Comfort of the Middle-aged Women

2018년 2월 23 일

조선대학교 일반대학원

미술심리치료학과

정 향 숙

의미요법을 활용한 명화감상
집단미술치료가 중년여성의
삶의 의미와 심리적 안녕감에
미치는 영향

지도교수 김 승 환

이 논문을 이학석사학위 신청 논문으로 제출함

2017년 10월

조선대학교 일반대학원

미술심리치료학과

정 향 숙

정향숙의 석사학위논문을 인준함.

위원장	조선대학교	교수	<u>양 세 혁</u>	 (인)
위 원	조선대학교	교수	<u>김 택 호</u>	 (인)
위 원	조선대학교	교수	<u>김 승 환</u>	 (인)

2017년 11월

조선대학교 대학원

목 차

ABSTRACT	vii
I. 서 론	1
A. 연구의 필요성과 목적	1
B. 연구 문제	3
C. 연구 가설	3
D. 용어정의	3
II. 이론적 배경	6
A. 중년여성(Middle-Age)	6
1. 중년여성의 정의	6
2. 중년여성의 특징	7
3. 중년여성의 자아 존중감	9
B. 삶의 의미(meaning of life)	10
1. 삶의 의미의 정의	10
2. 삶의 의미를 통해 무엇을 경험하는가?	11
3. 삶의 의미의 증진요소	12
C. 심리적 안녕감(psychological well-being)	13
1. 심리적 안녕감의 개념	13
2. 심리적 안녕감 하위요인 특징	14
D. 의미요법(meaning of life)	17
1. 의미요법	17
2. 의미요법과 삶의 의미	23
3. 의미요법과 심리적 안녕감	24

E. 명화감상(notable painting appreciation)	26
1. 명화감상과 미술치료	26
2. 명화감상과 삶의 의미	29
3. 명화감상과 심리적 안녕감	31
III. 연구방법	34
A. 연구 대상	34
B. 연구의 윤리적 고려	35
C. 연구 절차	35
D. 연구 도구	37
E. 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램	38
1. 집단 미술치료 프로그램 재구성	39
2. 집단 미술치료 프로그램 목적과 목표	39
3. 의미 요법에 활용된 명화선정 기준	41
IV. 연구 결과	56
A. 통계 결과분석	56
1. 기술통계량	56
2. 사전 동질성 검증	58
3. 집단미술치료 프로그램이 삶의 의미에 미치는 영향	59
4. 집단미술치료 프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 영향	61
B. 질적 분석	66
1. 참여자 행동특성 관찰 내용분석	67
2. 프로그램 구성 요인별 분석	69

V. 결론 및 제언	82
A. 연구결과 요약 및 논의	82
B. 연구의 제한점 및 제언	84
참고문헌	86
국문초록	93
부록	95

표 목 차

<표-1> 중년기에 겪게 되는 주요 심리적 증상	8
<표-2> 심리적 안녕감 하위요인 별 특징	14
<표-3> 실험집단 연구대상자의 일반적 특성	34
<표-4> 대기집단 일반적 특성	35
<표-5> 연구진행 절차	36
<표-6> 연구 설계 모형	36
<표-7> 삶의 의미척도 하위요인별 문항구성	37
<표-8> 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항 구성과 신뢰도	38
<표-9> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 재구성 절차	39
<표-10> 의미추구의 3단계 가치의 목표	40
<표-11> 명화감상 집단미술치료 회기별 진행과정	40
<표-12> 명화 선정기준 도표	42
<표-13> 명화감상을 활용한 집단 미술치료 프로그램 주제별 구성요소	51
<표-14> 명화감상을 활용한 집단 미술치료 프로그램 영역별 구성요소	52
<표-15> 의미요법을 활용한 명화감상에 대한 내용별 구성요소	54
<표-16> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램	54
<표-17> 삶의 의미 평가척도 원 점수	56
<표-18> 심리적 안녕감 평가척도 원 점수	57
<표-19> 실험집단과 대기집단의 사전 동질성 검증 결과	59
<표-20> 삶의 의미에 대한 실험집단과 대기집단 사전·사후 평균	59
<표-21> 삶의 의미에 대한 반복측정 변량분석 결과	60
<표-22> 심리적 안녕감에 대한 실험집단과 대기집단 사전·사후 평균	62
<표-23> 심리적 안녕감에 대한 반복측정 변량분석 결과	62
<표-24> 연구대상자 프로그램 참여에 따른 단계적 행동 관찰 변화	67

부 록 목 차

<부록 1> 연구 참여 동의서	96
<부록 2> 참가 서약서	97
<부록 3> 일반 사항 설문지.	98
<부록 4> 삶의 의미 척도지.	100
<부록 5> 심리적 안녕감 척도지	101
<부록 6> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 회기별 계획서	103
<부록 7> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 활동지	115
<부록 8> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 회기기록	127
<부록 9> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 단계별 활동내용	142
<부록10> 명화감상 집단미술치료 프로그램 회기별 만족도 분석	164
<부록11> 프로그램 내용에 대한 만족도 평가	165
<부록12> 프로그램 진행에 대한 만족도 평가	165
<부록13> 프로그램의 참여에 대한 만족도 평가	166
<부록14> 프로그램 전체 소감문	167
<부록15> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 평가지.	170
<부록16> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 회기 별 만족도 평가지.	171
<부록17> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술 프로그램 소감문	172

ABSTRACT

The Effect of Painting Appreciation Collective Art Therapy Making Use of Logotherapy on the Meaning of Life and Psychological Comfort of the Middle-aged Women

Jeong, hyang Sook

Advisor: Prof. Kim Seung-Hwan

Psychological Art Therapy

Graduate School of Chosun University

This study conducted the painting appreciation collective art therapy making use of logotherapy on the middle-aged women in order to examine the effect of the therapy on the meaning of life and psychological comfort of the women. Through the therapy the study is designed to help the women acquire a new perspective on life, regain energy for a restart of their life and get prepared for their old age. In order that they may improve the meaning of life and psychological comfort through logotherapy, the painting appreciation collective art program was performed.

This study did its research under the hypothesis that by performing the painting appreciation collective art therapy making use of logotherapy on the middle-aged women they can elevate the meaning of life and psychological comfort and regain the joy and hope of life.

The subjects of this study were 24 middle-aged women who were visiting the C counselling center of M city (experiment group: 12 persons and control group: 12 persons). The study period was from May 15 2017 to July 31, 2017 and the total 12 sessions of the collective art therapy program including sessions (once-a-week 120-minute long) for examining before-test and after-test changes were conducted. Regarding study tools, for quantitative analysis the SPSS 22.0 Statistical Program was

utilized and for homogeneous testing between experiment group and control group the t-test was performed. The changes occurring in the before-test and after-test of the two groups verified the hypothesis with respect to the effect of the collective art therapy program by conducting the repeated testing variable analysis. For qualitative analysis multiple analyses were conducted: analysis of the behavior observation of the experiment group by session, activity journal analysis, art work analysis in the introductory, executing and finishing period of sub-factors, session satisfaction analysis, program evaluation analysis and overall opinion analysis.

The following points are the summary of this study:

First, the painting appreciation collective art therapy making use of logotherapy has an effect on the meaning of life of the middle-aged women.

Second, the painting appreciation collective art therapy making use of logotherapy has an effect on the psychological comfort of the middle-aged women.

The results above show that the painting appreciation collective art therapy program has a positive effect on the meaning of life and psychological comfort of the middle-aged women.

It is concluded that the connection of painting appreciation and art therapy through the use of logotherapy exercises an influence on the re-creation of the middle-aged women's life by helping the middle-aged women acquire emotional and psychological comfort and its internalization.

**key words: logotherapy, painting appreciation, middle-aged women,
collective art therapy, meaning of life, psychological comfort**

I. 서론

A. 연구의 필요성과 목적

중년여성은 갱년기라는 신체적 변화를 통해 급격한 심리적, 정서적 변화를 겪으면서 혼란과 위기를 경험하게 된다. 특히 가족관계, 대인관계 등 사회적 관계에 문제가 생겨 삶의 목적과 의미를 잃어버리는 경우가 종종 있다(엄정애, 2015). 또한 중년여성은 그동안 자녀 양육을 통해 헌신해 오면서 해 보지 못했던 개인의 욕구와 자신의 잠재력들을 개발해 보고 싶어 한다. 그런 점에서 여성에게 중년은 위기이자 기회의 시기라고 볼 수 있다.

대체적으로 중년여성은 경제적 생활수준이 높아지고 자녀 양육 부담 감소로 시간적 여유가 생기게 되면서, 자기 탐색이나 자신의 삶을 재구조화하려는 경향이 눈에 띈다(김명소, 한영석, 2006; 김영숙, 2006; 유지은, 2013; 이정은, 2012; 정미경, 2009; 최유진, 2010). 그러나 중년기를 부정적으로 인식함에 따라 위기 그 자체로 남을 수도 있다(이보람, 2014). 신체적 갱년기를 경험하는 중년여성은 위기감과 정서적 혼란을 함께 체험하면서 낮은 자아개념을 갖으며 삶에 대한 회의로 실망감과 상실감에 빠지게 되는데, 이로 인해 삶의 의미와 의욕을 잃고 열등감에 빠지게 된다(박애경, 2002). 이것은 바로 중년여성의 낮은 행복감과 심리적 안녕감에도 영향을 미치게 된다(손지원, 2015).

중년여성의 삶의 질과 관련하여, 이 시기의 위기를 슬기롭게 극복하고 자신의 잠재력 개발의 기회를 살려나갈 필요가 있다. 자신의 삶을 재평가하여 부정적인 자아개념을 수정하고, 자아실현을 새롭게 시도해야 할 것이다. 과연 그 구체적인 방법은 무엇일까?

중년여성의 위기감과 삶의 의미수준과 관련된 기존 연구들의 공통된 결론 중의 하나는 중년여성이 삶의 의미를 찾아야 할 책임이 자신에게 있음을 인식하도록 도와야 한다는 점이다(홍미혜, 2000; 박애경, 2002; 손지원, 2015). 즉 중년여성들 삶의 의미와 심리적 안녕감은 매우 높은 상관관계가 있다. 그런 점에서 ‘변화시킬 수 없는 상황 속에서 삶의 의미를 지각한 사람은 더 만족스럽게 살 수 있다’는 의미요법이론(Frankl 1959)을 통해 접근할 필요가 있다. 의미요법은 중년여성들이 삶의 의미를 되찾게 되고, 심리적 안녕감을 증진시키는 치료적 개입에 좋은 길잡이가 될 것이다.

중년기 여성의 삶과 심리적 안녕감에 명화감상 집단미술치료가 어떤 영향을 미칠 수 있는지를 논의하고자 하는 본 연구는 명화감상 집단미술치료 프로그램을 의미요법 관점에서 접근할 것이다. 집단미술치료에서 명화감상의 활용은 그 자체로 대상자에게 심리적, 정신적 이

완을 주어 치유의 효과를 줄 수 있다. 명화감상 활동이 내면화 과정을 거치게 되면, 그동안 자신의 억압된 감정을 분출하게 되고 정화를 경험하게 된다. 만약 정서적 갈등과 심리적 증상을 완화시키는 집단미술치료의 효과와 상호 보완될 경우, 명화감상은 치료의 효과성을 더욱 높일 수 있다(이상화, 2009). 한채정(2009)도 동일한 관점에서 예술작품 감상이 감상자에게 감동과 카타르시스, 자신의 내면에 대한 관심의 향상 등 치료적 요인에 영향을 미친다고 보았다.

명화를 활용한 미술치료 프로그램은 명화를 바라보는 방식에 따라 감상자가 다양한 정서를 경험하게 된다는 전제로부터 출발한다. 단순히 보는 것에 그치는 것이 아니라, 그림을 그릴 당시의 화가의 감정과 상황들을 명화 속에 표현된 기법과 관련지어 생각해 봄으로써 감상자 스스로가 자신의 내면을 돌아보는 기회가 부여된다. 이러한 과정을 통해 감상자는 자연스럽게 치유의 실마리를 찾게 되고, 자신의 감정과 상황에 대해 그리고 자신의 정서를 인식하고 표현할 수 있게 된다(김선현, 2006. 최연미, 2010).

본 연구는 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램을 통해 중년여성들이 삶의 의미를 되찾고 심리적 안녕감이 증진되는 치료적 개입의 효과성을 검증하고자 한다. 이미 기존 연구를 통해 중년여성이 명화감상 집단미술치료를 통해 자신의 삶의 의미를 새롭게 지각하게 되면 개인적인 성장, 긍정적인 정신건강, 행복감, 심리적 안녕감을 되찾을 수 있음이 밝혀졌다.(Ryff & Singer, 1998; Seligman, 2002). 그렇다면 명화감상 집단미술치료 프로그램을 의미요법과 어떻게 구체적으로 접목할 것인가?

의미요법에서는 ‘경험적 가치’, ‘태도적 가치’, ‘창조적 가치’라는 세 가지 가치를 중시한다. ‘경험적 가치’는 ‘우리는 만남과 사랑의 경험 속에서 무엇을 선택하는지’를 의미하며, ‘태도적 가치’는 ‘변경할 수 없는 상황이나 운명에 대해 취하는 심적 태도’이며, ‘창조적 가치’는 ‘우리는 무엇을 삶에 줄 것인지’를 찾는 것이다. 본 연구는 의미요법의 세 가지 가치에 무게를 두고, 명화감상의 작품 선정과 감상에 적용하고자 하였다. 예를 들면, 중년 여성들의 공통된 경험적 가치로서 ‘가족과 모성’이란 주제를 고려하였고, 이러한 측면이 부각되는 작품을 선정하여 감상하고자 하였다. 또한 중년여성들의 삶에 대한 태도적 가치는 ‘일과 휴식’ 그리고 ‘꿈과 자화상’이란 주제를 통해 살펴보고자 하였다. 한편 창조적 가치는 중년여성의 삶을 재 디자인하거나, 중년여성 간에 서로의 아픔을 공감하고 함께 성장하는 체험이 가능하도록 ‘추상화’와 ‘종교화’를 중심으로 다양한 해석과 감상을 유도하고자 하였다.

이처럼 본 연구는 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램을 통해 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 전제 하에 그 효과성을 검증하고자 한다.

B. 연구 문제

본 연구의 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 연구 문제는 아래와 같다.

1. 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램이 중년여성의 삶의 의미에 어떤 영향을 미치는가?
2. 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가?

C. 연구가설

연구의 목적에 따라 다음과 같이 가설을 설정하였다.

1. 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 대기집단보다 삶의 의미 점수가 유의하게 높아질 것이다.
2. 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 대기집단보다 심리적 안녕감 점수가 유의하게 높아질 것이다.

D. 용어정의

1. 중년기 (Middle-Age)

중년기는 제2의 정체감 혼란기로 환경적, 심리적 요인이 복잡하게 상호작용하여 이루어지는 시기이므로 불안과 위기에 처하게 된다. 따라서 과거와 현재를 새로운 시각으로 살펴보고 미래에 대한 자신의 위치를 재조명해야 할 시기이다(오정숙, 2001). 학자들마다 중년기를 35세에서 70세 사이에서 매우 다양하게 구분하고 있다(김명자, 1989). Erikson(1956)은 중년기를 35세에서 60세로 구분하고 있으며 Levinson(1978)의 경우 40세에서 60세로, O'Connor(1985)는 35세에서 50세로 보고 있다. 이렇듯 학자마다 다른 견해를 갖는다. 이는 인간의 발달이 심리, 사회, 환경적 변화에 따른 복합적인 상호작용으로 이루어지기 때문이다. 본 연구에서 중년기의 연령은 45세 60세로 바라본다.

2. 삶의 의미

삶의 의미(意味, 영어: meaning of life, answer to the question "What is the meaning of life?")는 삶, 또는 전반적인 실존의 목적과 의의(意義)를 다루는 철학적 의제를 구성한다.

이 개념은 다음과 같은 질문들로 표현할 수도 있다.

"우리는 왜 여기에 있는가?", "삶이란 무엇인가?", "모든 것의 의미는 무엇인가?"

따라서 사람은 자기의 행위나 작업 또는 창조를 통해서 만이 아니라 자신의 체험, 즉 이 세상의 진·선·미와의 만남을 통해서, 그리고 마지막으로 중요한 타인과의 만남, 즉 자기와 똑같은 인간과 그 독자적인 성질과의 만남을 통해서 삶의 의미를 발견한다. 더 나아가 인간은 고통을 겪음으로써 삶에 의미가 있게 할 수 있다. 인간은 창조성과 수용성이 상실된 경우에도 의미를 성취할 수 있다.

3. 심리적 안녕감

심리적 안녕감(Psychological Well-being)이란 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면을 일컫는다. 심리적 안녕감이 높다는 것은 자신을 있는 그대로 수용하고 자신의 행동에 대한 조절능력이 있으며 긍정적인 대인관계를 유지하고, 뚜렷한 삶의 목적이 있고 자신의 잠재력 능력을 실현시키는 동기가 있음을 말하며 주변 환경에 통제력이 있음을 말한다(공영길, 2009). 본 연구에서는 중년여성이 인식하고 있는 심리적 안녕감에 대한 하위요인을 Ryff(1989)개발한 척도를 근거로 자아수용성, 삶의 목적, 개인적 성장, 자율성, 긍정적 대인관계, 환경 지배력에 대한 요인에서 찾아가는 것으로 한다.

4. 의미요법

"의미요법은 삶의 의미와 동시에 의미 추구를 중심으로 하는 심리치료법이다. 실제로 로고스(logos)란 '의미'를 뜻한다. 그러나 그것은 동시에 '정신'을 뜻하는 것이다. 그래서 의미요법은 영적인 즉, 정신학적인 차원을 충분히 고려한다. 이렇게 함으로써 의미요법은 인간의 영적이고 정신적인 측면의 본질적인 차이를 실현하거나 활용하게 된다."(빅터 프랭클)

5. 명화감상

감상(鑑賞, appreciation)이란 주체가 어떠한 대상에 관하여 자기 스스로 관심을 갖고 미를 체험하며 판단하는 정서와 사고의 종합적인 활동이다(박희락, 1998). 그래서 명화를 감상한다는 것은 보는 것과 느끼는 것이 함께 연결되어 있다. 수용적 미술치료에서 명화감상을 그림에 나타난 화가의 심리상태와 정신세계를 알아보는 것으로, 화가의 내면이 작품에 어떻게 드러나 있는지 살펴보고 감상자 스스로 느끼면서 자신의 내면을 돌아보게 하는 기회를 제공한다(정여주 2003).

이는 치유의 시점을 찾을 수 있게 되어 그림 속 인물이나 혹은 사물에 자신의 감정을 이입해봄으로써 내면의 억압된 감정을 발산할 수 있게 해 주게 된다(김선현, 2006). 명화감상은 명화의 성격, 시대적 배경, 흐름, 감정들을 감상자가 관심에 따라 읽어 낼 수 있기에 그림에 표현된 다양함은 그 대상자의 나이, 경험 수준에서 지각되고 이해될 수도 있다.

6. 집단미술치료

미술과 집단의 효용을 동시에 활용할 수 있는 개입으로서 (Rubin, 2005), 누구나 참여 할 수 있는 보편적인 미술작업으로 창의적인 감각과 미술에 대한 흥미를 발전시켜 나가는 과정에서 즐거움과 기쁨을 경험 할 수 있다. 성인들은 놀이를 하듯 편안하게 마음을 풀어 놓도록 돕는다.

II. 이론적 배경

A. 중년 여성 (Middle -Age)

1. 중년기의 정의

중년기는 학자마다 정의가 약간씩 차이가 있고, 중년기에 대한 정의가 혼재되어 있음을 알 수 있다. 생물학적 연령으로 고려해야 한다는 관점(정성훈, 2013), 가족생활 주기와 연령을 동시에 보아야 한다는 관점(김명자, 박성연, 1989) 등이 혼재되어 있으나 본 연구에서는 45세에서 60세의 시기를 중년기로 본다(김경미, 류승아, 최인철, 2011). 중년기 나이를 언제로 규정해야 하는지에 대한 학자마다 다양한 견해를 가지지만 아무도 중년기가 언제부터 시작되는지는 단정하기 어렵다.

그것은 인간의 발달이 연속적인 변화의 과정에 있기 때문에 환경적, 심리적 요인의 복합적 상호작용에 의해 이루어지므로 명확한 구분이 쉽지 않는 것이다.

볼랜드(D. C. Borland)는 중년기의 분류기준을 3가지 관점으로 설명하였다.

보통 진수기(launching stage) 빈 둥지기(empty nest period), 탈 부모기(post parental period) 등으로 구분하였다. 한편 Jung은 ‘인생의 후반기(the second half of life)’라는 말을 주로 사용하면서 ‘중년기(mid-life)’를 ‘제 2의 사춘기’라고도 불렀다. 이 시기에 중년을 맞는 사람들이 청소년 시기에 겪었고 이제는 모두 해결되었다고 생각했던 내면의 질문들에 대해 아직도 내면을 통해 도전받게 되면서 자신의 삶에 다시 깊은 회의와 더불어 강한 도전을 받기 때문이라고 하였다. 그리고 그는 40세 전후를 인생의 정점이라고 하였는데, 특히 ‘개성화(individuation)’라는 개념을 가지고 인생주기의 후반부에 발생하는 발달 과정을 설명하면서 개인의 인생에 있어서 이와 같은 근본적인 변화가 중년기에 이루어진다고 보았다(이경희, 2005).

한편 성인기와 노년기를 이어주는 통로가 바로 중년기이다. 이 시기에는 두 세대 모두로부터 분리되어 있음을 느끼는 시기이기도 하다. 이 시기의 성공적인 삶이 노년기의 삶까지 예상할 수 있는 중요한 지표가 될 수 있으며, 발달은 전 생애 주기를 통한 지속적인 과정인 만큼 중년기에 대한 바람직한 이해는 앞으로 다가올 노년기에 대한 이해를 위한 초석이 될 수 있다(박수민, 2009). 한편 일생에서 가장 생산성을 낳는 시기로 자녀 양육의 책무에서 벗어나, 사회적으로나 경제적으로 안정된 위치에 서서 자신의 가능성을 무한적으로 발휘할 수 있기 때문에 사람에 따라 중대한 위기가 되기도 한다(고효정, 1999).

이 시기의 위기는 중년기로의 변화에 따른 적응과정에서 긴장감이나 실망감의 증세를 보이는 것으로 자신의 인생에 대해 회의감이 들면서 후회 감, 실망감, 초조감, 허탈감 등 종합적 개념, 즉 과거 및 현재의 삶과 활동에 대한 부정적 견해로 정의할 수 있다(김명자, 1989).

이처럼 중년기는 자신의 삶을 새롭게 결단하고 다짐하는 시간이기도 하다. 과거에는 가정이나 자녀에게 관심을 집중하여 자신의 삶과 성장에 대한 자기이해에 대해 소홀 했다면 이제는 좀 더 자신에게 집중해야 할 시기이기도 하다.

2. 중년여성의 특징

노화현상은 40대부터 나타나지만 여성은 주로 폐경을 거치면서 심리적 변화에 따른 압박을 경험하게 되는데 중년여성의 신체변화는 중요한 의미를 갖는다(김영란, 오경희등, 1999). 여성들이 중년기에 가장 수용하기 어려운 것은 아마도 신체적 노화에 따른 변화일 것이다. 피부 탄력이 떨어지고, 눈 가장자리와 이마에 주름이 생기며, 노화의 반점도 드러나기 시작하고 성적, 생식의 능력과 변화에 따른 불안을 느끼게 된다(정옥분, 2004). 이로 인해 신체적으로 자기효능감이 낮아져 신체능력이 저하되고 신체 활동 면에서 소극적인 태도를 보이게도 된다(편성진, 2010).

중년여성의 심리적 특징은 정서적 갈등 및 고통과 같은 정서적 위기의 현상이 발생하는데 소외와 불행감, 허무감, 권태감, 자기혐오감 등으로 나타나며 일상생활의 여러 사건들에 의해 영향을 받는다. 대체적으로 직업, 경제적 수준, 성역할 수행, 결혼 만족도 등 여러 가지 변인들이 중년여성의 심리적 변화에 개입되게 된다(김애순, 윤진, 1991). 또한 신체적 노화로 인한 중년기 위기는 여성들을 신체적 가치에 미적 추구에 더욱 민감하게 만들어, 이들은 젊음과 아름다움에 대한 미련으로 외모에 많은 관심을 갖게 되며, 다이어트, 운동, 화장, 의상 등으로 자신을 가꾸거나 늦둥이를 낳기도 한다(최숙자, 1999).

심리적 측면에서는 중년기의 여성은 폐경과 더불어 신체 내분비관의 변화와 신체증상에 따른 여러 가지 변화를 느끼게 되면서 이에 대한 민감한 반응으로 ‘건강염려증’이 나타나기도 한다. 이에 대해 여성들은 누군가에게 인정받고 싶은 욕구, 꿈을 실현하고 싶은 마음, 더 나은 삶에 대한 갈망이 일어남과 동시에 그동안 삶으로 구속해 왔던 모든 면에서 벗어나고 싶은 마음이 들기도 하는 방면에 잃어버린 과거를 보상받고 싶은 마음이 일어나기도 한다(조재호, 2008). 이런 모든 것들은 삶의 방향과 인생의 꿈에 대한 우선순위, 삶의 목표 등을 재평가 하도록 자극하기도하며, 이러한 삶의 재평가가 중년기의 일반적인 특징이기도 하다(Gary R. collins, Christian Counseling 2008).

<표 1> 중년기에 겪게 되는 주요 심리적 증상 (White & White, 1991)

중년기 주요 증상
·이유를 알 수 없는 불안한 마음
·고립감, 좌절감, 침체감
·삶에 대한 의욕 상실, 방향성과 목적의식 상실, 미래에 대한 불안한 마음과 걱정, 염려
·자신을 둘러싼 환경에 대한 불만, 타인에게 팬스레 화가 남
·권태감과 피로감
·스스로가 무가치하다는 생각
·자기연민, 이유 없이 눈물이 남
·뒹에 빠져 있다는 느낌
·경제적인 문제에 대한 걱정과 두려움
·결혼 생활과 일 모든 것을 포기하고 싶은 마음
·건강과 정력의 약화로 인한 무력감과 두려움
·감정 조절이 힘들고, 금방 폭발 할 것만 같은 느낌
·과거에 참고 지나간 일에 대한 분노
·새로운 변화에 대한 기피와 변화의 시도에 대한 두려움

사회. 문화적인 면에서 보면 유교적 관념이 뿌리를 깊게 한 한국 사회의 특성을 담고 있다. 여성은 결혼 후 출산, 육아 등으로 취업과 사회활동 참여가 많은 제한을 가져왔고 남편의 조기은퇴에 따른 때론 가정의 경제를 분담해야 하는 압박감과 신체적 갱년기 증세가 맞물리게 되면서 신체와 정신적 고통으로 상대적으로 상실감과 박탈감을 함께 지낼 수 있다(도경숙, 2006). 가부장사회가 이끌어 낸 말속에 여자는 약하지만 어머니는 강하다는 말이 여성들에게만 충실한 성역할을 요구하는 사회에서 중년 남성들은 사회문화적으로 권력에 접근할 수 있는 유용한 방식으로 작동하지만 여성들에게 중년은 약점이 되기 쉽다. 남성과 달리 여성은 능력이나 자원보다 외모 모습과 나이에 모든 것이 묶여있어서 여성과 남성의 권력은 비교 불가능하게 된다는 것이다(정희진, 2005).

허나 역할비중을 어머니에서 아내, 친구관계, 여가, 혹은 자기 일에 몰두하게 될 경우 역할에 대한 재구성이 인생을 더 자유롭게 사회 봉사활동에 참여할 수 있어 자율성을 통한 성취감을 가짐으로서 자신감을 맞출 수 도 있게 될 수도 있다(김선경, 2011).

발달단계로 설명한 Erickson(1963)은 인간의 삶을 중년기를 생성감과 침체감(stagnation)의 단계로 설명하였다. 중년기를 사는 성인이 다음 세대에 대한 기여에서 의미를 찾지 못할 경우 낮은 삶의 만족도를 가지고 살 가능성이 크다고 보았다. 중년기 이전에 설정한 목표가 자신에게 맞지 않은 것임을 인식할 때에 중년의 위기를 경험함으로써 위기감은 목표 설정에 벌써 문제가 생겼다고 보았다.

그러므로 삶에서 침체감과 타협하는 것, 생성감과 침체감 사이의 균형을 얻는 것, 사회와 다음 세대를 향한 개인적 책임감과 의무를 새로운 방식으로 수용하고 이를 향한 내적 자원을 좀 더 충분히 끌어내도록 하는 것이 발달 과제라고 설명하였다 (박은선, 2013). 연령에 따라 발달과업과 삶에 대한 관점이 다르기에(pasupathi, Staudinger, & Baltes, 2001) 대부분 젊은 세대는 미래에 초점을 두지만 나이가 들수록 미래보다 이미 지난 과거를 돌아보고 통합하는 것이 중요해 진다고 본다. 이것은 연령에 맞는 삶의 의미를 찾는 것이 발달에 중요한 함의를 지닌다(Kiang & Fuligni, 2010).

3. 중년 여성의 자아존중감

인간 발달주기인 중년기는 병리적 단계가 아니라 자연스러움 과정 중 하나이다. 그러기에 위기감을 최소화하기 위한 노력으로 자아존중감 향상 프로그램이 필요하며 사회전반을 물론 대중적으로 확산 되어야 한다. 만약 위기의 시기에 자아존중감이 높아진다면 미래의 계획을 세울 수 있어 자아실현을 시도할 수 있다.

(박기정, 2008). 중년기에는 긍정적인 자기개념을 가지도록 노력하는 것이 중요하다. 그렇게 된다면 자기 확신, 자신에 대한 가치감, 자신감을 가지게 되어 다른 사람과의 관계에 있어서도 원만한 관계를 구축할 수 있다(이영자, 1996).

최경란(2006)연구에서 자아존중감이 높을수록 개별화, 정서적 위기감, 활력의 상실감, 일의 불만족이 낮게 나타남으로서 중년여성의 삶의 전체 영역에 영향을 미치게 된다고 보았다. 선행연구에서 자아존중감에 대한 변인은 40세 이후 연령이 증가함에 따라 자아존중감이 낮아진다는(이미선, 1985) 연구를 한편 건강 및 신체변화로 인해 자아존중감의 변화가 보여진다는 것을(정옥례, 1996)보였다. 대체적으로 건강상태가 양호 할 경우 높은 자존감을 보이며, 건강이 좋지 않을 경우 무기력하고 낮은 자존감을 보이며 타인의 결정에 의존하는 경향이 많았다고 한다.

직업의 유무도 자아존중감과 관련이 있다. 중년여성이 자아존중감이 높은 순위는 직업을 갖지 않았지만 활동하는 여성이 자아존중감이 대체로 높고 그 다음은 직업이 있는 여성, 그리고 직업이 없을 경우 낮은 자아존중감을 보였다(이강운, 1987). 그밖에 사회봉사활동이나 남편의 사회적 경제적 지위, 부부간의 상호 작용, 자녀의 수, 가족지지 등에 따라 중년여성의 자아존중감에 영향을 미친다고 보았다(오동숙, 2002). 이처럼 자아존중감은 심리적, 사회적 영역에서도 중요하지만 중년여성의 일상수행 능력에 따라 중요하게 작용한다는 것을 알 수 있다.

이것은 여성의 역할이 비구조성과 비전문성, 일상적인 가사노동으로 인한 스트레스가 주요 요인으로 보여 지고 중년여성의 자아존중감 향상은 개인 삶의 위기에 대한 해결과 가족관계, 사회관계에 영향을 미치게 된다는 것을 보여준다(권한경, 2011).

B. 삶의 의미

“인간은 본질적으로 의미가 없는 세상에 던져져 스스로 삶의 의미를 찾아가야 하는 존재이다”(Irvin D. Yalom).

1. 삶의 의미의 정의

‘의미’에 대한 사전적 정의를 기초로 ‘삶의 의미’를 살펴보면 ‘삶이 무엇을 뜻하는지 혹은 삶에 담겨진 의도를 나타내며 개인이 삶에 대해 부여한 가치와 중요성’이라고 한다. 그런데 삶의 의미라는 개념이 추상적이고 모호하고 유형이나 구조를 포함하는 다차원적인 구성 개념이라는 것 때문에 삶의 의미에 대해 일관된 연구를 위해서는 ‘의미’라는 개념부터 정의해야 한다고 본다.

표준 국어 대사전(국립국어연구원, 1999)의 정의를 보면 의미는 ‘뜻의(意), 맛 미(味)’자로 이루어진 단어로 정의. ‘행위나 현상이 지닌 뜻’ 이상과 같이 두 가지 정의는 ‘어떤 대상이 무엇을 뜻하는지를 나타내는 용어’로 사용되고 있다. 또한 ‘사물이나 현상의 가치’라는 뜻으로 정의하였다.

영어사전(Morris, 1981)에서 ‘의미’의 정의는 ‘의도(intention)’로 ‘의도’는 ‘마음에 목적을 담아 두다’, ‘무언가를 의도하다’의 뜻으로 사용된다. Klinger(1998)는 ‘사물이나 사건 기저에 있는 생각’이라고 의미를 정의했다.

또한 인간의 행동과 관련해서는 행동의 의도, 즉 행동을 하는 이유라고 설명했다(Mascaro, Rosen, & Morey, 2004). Ryff와 Singer(1998)가 말하는 삶의 의미는 목표 지향성과 목적성이라고 정의하면서 자신이 소중한 목표를 달성하기 위해 삶에 대한 목적을 가지고 있고 시간과 노력을 투자하는 것이다.

의미의 또 다른 정의는 ‘중요성(significance)’즉, ‘중요하다’, ‘의의, 취지’라는 뜻이다. Crumbaugh와 Maholick(1964)의 삶의 의미를 삶의 존재론적 중요성이라는 관점으로 설명하였다. Wong(1998)은 개인의 삶에 대한 해석이라는 측면을 삶의 의미를 목표 추구와 달성으로 보는 관점을 넘어서 개인적으로 의미를 찾는 과정으로 설명하고 있다. 다음의 정의는 ‘어

의(semantic)’이다. ‘어의’는 ‘어떤 단어가 무엇을 뜻하는지를 의미하는 것’이며 ‘나타내다’라는 뜻을 갖는다고 한다. ‘어의’는 기호와 대상을 ‘연결’한다는 의미가 있다.

삶의 의미를 자신의 존재가 삶의 철학과 종교 같은 더 큰 의미 체계와 관련될 때 얻어진다고 보기 하였고, Seligman(2002)도 삶의 의미는 자신보다 더 큰 어떤 것을 위해 공헌하고 있다는 인식으로부터 도출될 수 있다고 보았다.

종합 해 본다면 삶의 의미는 개인의 영역을 넘어서서 대상과 기호, 나와 세상을 연결하고 있는 환경, 더 거슬러 영적이고 초월적인 것과 연결을 의미하기도 한다고 본다(박선영, 권석만, 2012 재인용).

2. 삶의 의미를 통해 무엇을 경험하는가?

사람들은 ‘삶의 의미는 무엇인가?’라는 질문이 하나의 답으로 표현된다고 보기 때문에 의미의 모든 욕구를 충족시킬 수 있는 어떤 것으로 단일한 원천이 있다고 믿는다(Baumeister & Vohs, 2002), 사람들은 종종 친밀한 관계를 형성된다면 삶의 의미의 경험을 할 수 있다고 생각한다. 그러나 사람들은 다양한 원천으로부터 의미추구를 하는 것으로 나타났다(Emmons, 1997).

Klinger(1997) 무엇이 자신의 삶을 의미 있게 만들어 주는가를 대학생들에게 물었다.

그 결과 삶의 의미의 원천이 무려 14개의 범주로 나타났고, 그 중 인간관계, 미래의 목표, 또는 이것은 연결하는 활동에서 오는 느낌이라고 말한다.

Yalom(1980)은 삶의 의미를 느낄 수 있는 원천을 창의성, 이타주의, 원인에 대한 헌신, 자기실현, 쾌락주의적 해결, 자기초월에 있다고 보았다.

Ebersole과 Depaola(1987)연구에는 의미 있는 원천에 대한 내용분석 결과에서 8개 영역을 말한다. 신념, 관계, 획득, 건강, 봉사, 성장, 직무, 즐거움이다. 이를 연령대에 따라 조사 해 본 결과 의미 유형의 패턴은 동일했지만 보고되는 유형에는 그 빈도 차이가 있었다. 젊은이들은 활동을 통한 개인의 성장에 의미를 느끼고 노년층은 건강과 즐거움에서 의미를 경험했고 공통점은 관계영역에서 의미를 찾는다는 점이다.

Wong(1998)은 사람들이 무엇으로 삶의 의미를 경험하는지 양적 측정치를 조사한 결과 성취, 관계, 가치초월, 종교, 친밀감, 자기수용, 공정한 대우 등의 총 7가지 요인으로 나타났고, 이를 ‘의미추구를 위한 최상의 경로’로 보았다.

국내의 연구에서는 전경숙(2010) 중년 집단을 대상으로 삶의 의미의 원천을 보았는데 삶의 의미, 의미 있는 삶은 자기 가치 감, 가족관계, 물질적 추구, 공동체의식, 경제적 안정, 나눔, 종교, 자아실현을 통해 가능하다고 제안하고 있다.

이는 Emmons(2003)의 Big Four와 내용상 비슷하다. 그러나 삶의 의미의 원천에서는 문화나 연령 등에 나타난 우선순위나 내용 영역에서 차이가 있는 것으로 예상되어 국내에서도 다양한 연령대를 대상으로 연구가 지속되어야 한다고 본다.

최근에 삶의 의미를 측정하는 도구를 통합 재분석하는 과정에서 삶의 의미 구조가 '의미추구'와 '의미발견'으로 이루어진다고 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler (2006) 말한다.

3. 삶의 의미 증진요소

삶의 의미가 높은 사람들일수록 더 큰 행복감과 만족감, 긍정 정서를 경험하는 것으로 나타났다(Chamberlain & Zika, 1988; Debats, Van der Lubbe, & Wezeman, 1993; Steger et al., 2006), 높은 자아존중감과 다른 사람에 대한 관대한 마음과 태도, 한편 삶에 대한 적극성을 가진다고 보고하고 있다(Debats, Drost, & Hansen, 1995). 중년 여성을 대상으로 한 연구 홍미혜(1999)는 생활사건 스트레스 수준은 낮지만 삶의 의미를 적게 경험하는 집단이, 생활사건 스트레스 수준이 높으면서 삶의 의미를 더 많이 경험하는 집단보다 위기감 수준이 더 높은 것으로 결과를 나타낸다고 하였다. 이것을 달리 말하면 스트레스 사건 자체에 문제보다 삶의 의미 수준에서 중년 여성은 위기감의 변인이 크게 작용하는 것으로 보인다.

심미성(2006)은 스트레스 완충 자원으로서 역할을 삶의 의미가 스트레스 상황에서 우울을 낮추고 희망을 유지하도록 한다는 것으로, 송주연(2010)는 소아암 환아를 돌보는 어머니의 양육 경험이 희망과 외상 후 성장의 관계를 삶의 의미가 완전 매개하는 것으로 연구하기도 했다.

Davis(2000)은 의미를 찾고자 했지만 의미를 발견하지 못했던 사람들이 의미를 발견했거나 아예 의미를 추구하지 않았던 사람들보다 더 많은 고통의 괴로움을 경험하며 적응수준도 훨씬 좋지 못하다는 것을 보여주었다.

신희천과 김보라(2010)는 자아탄련성을 가진 개인이 외상 후 성장을 이루어내는 과정에서 의미발견과 의미추구의 매개를 확인한 결과 의미추구와 의미발견은 각각 독립적으로 부분매개효과를 가지는 것을 알 수 있었고, 또한 의미추구와 의미발견 간 순차적 과정의 간접효과도 유의미한 것으로 나타났다. 이것은 자아탄련성을 가진 개인이 의미발견의 과정과 의미추구 과정에서 그리고 의미추구에서 의미발견으로 이어지는 과정에서 독립적으로 각각 성장을 경험할 수 있다는 것을 의미한다. 이를 통해서 본 결과 스트레스에 대한 대처나 적응에 긍정적인 영향을 삶의 의미가 미치는 것과 심리적 건강의 관련성이 있음을 알 수 있다.

C. 심리적 안녕감

1. 심리적 안녕감의 개념

심리적 안녕감(psychological well-being)은 Bradburn(1969)의 연구에서 주관적 안녕감(subjective well-being)이라는 용어로 사용되기 시작하였다. 주관적 안녕감은 인지적, 정서적 요인을 포함한다. 여기에서 인지적 요인은 삶의 만족도를 나타내고, 정서적 요인은 긍정적, 부정적 정서로 나뉜다. 이는 개인의 삶이 전체적으로 즐겁고 기쁘는지, 개인의 삶에 만족하며 행복감을 느끼고 있는지 전체적인 삶의 만족도를 의미한다고 볼 수 있다. 심리적 안녕감은 신체적, 물리적 복지감과 더불어 개인의 복지수준과 개인의 삶의 질을 나타내는 하나의 표지이다. 종전의 연구들에서는 심리적 안녕감을 우울과 불안감 등을 나타내는 부정적 차원과 행복감과 생활만족도 등을 포함하는, 긍정적 차원도 함께 고려하여 사용하였다(김오남, 김정신, 1998; 신기영, 옥선화; 2000; Bryrant & Veroff, 1982). 공영길(2009)은 심리적 안녕감(psychological well-being)을 개인의 삶의 질을 구성하고 있는 심리적 측면을 말하며 심리적 안녕감이 높다는 것은 자신을 있는 그대로 수용할 수 있고 자신의 행동에 대해 조절능력이 있으며 긍정적인 대인관계를 유지하며 뚜렷한 삶의 목적이 있어서 자신의 잠재된 능력 실현 시키고자하는 동기가 있는 것과 함께 환경에 대한 통제력도 있음을 말한다.

또한 심리적 안녕감은 ‘행복’, ‘삶의 질’, ‘정신건강’이라는 용어와 같은 의미를 포함한다고 볼 수 있다(강숙자, 2011).

Ryff(1989)는 한 개인이 ‘행복’하고 ‘만족’하고 있는 정도가 삶의 질을 대표한다는 심리적 안녕감에 대한 기존의 측정이 현재의 정서적 결과물만을 반영할 뿐 긍정적 심리상태의 특성과 기능에 대한 정보를 제공하지 못한다는 이론적 한계점을 지적하고, 기존의 자아관련 이론들(Maslow, Rogers, Jung, Allport)을 근거로 성인들의 심리적 안녕감을 6개의 하위요인을 포함한 다차원적인 개념으로 새롭게 정의하였다. 특히, 이 개념들은 ‘자신의 삶과 자아에 대한 인지적인 평가’와 ‘긍정적인 심리적 기능’을 강조하는 특성을 지니고 있으며, 개인의 중요한 심리사회적 자원으로 작용한다고 볼 수 있다.

심리적 안녕감의 6개의 하위요인으로 자아수용(self-acceptance)개인의 성숙(personal growth), 자율성(autonomy), 인생의 목적(purpose in life), 환경의 통제(enviromental mastery), 타인과 긍정적인 관계(positive relations with other)가 있다(Ryff, 1989; 송진영, 2009에서 재인용).

2. 심리적 안녕감 하위요인별 특징 <표 2>

차원	높은 수준의 특징	낮은 수준의 특징
자아수용	<ul style="list-style-type: none"> · 자신에 대하여 긍정적 태도를 갖고 있다. · 자신의 좋고 나쁜 점들을 포함하여 다양한 측면들을 인지하고 수용한다. · 자신의 과거의 삶에 대하여 긍정적으로 느낀다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신에 대해 불만족 한다. · 과거 자신의 삶에 대해 실망한다. · 자신의 어떤 나쁜 점에 대해 괴로워한다. · 현재의 자신과 다른 사람이 되기를 원한다.
타인과 긍정적인 관계	<ul style="list-style-type: none"> · 타인과 따뜻하고 만족스럽고 신뢰관계를 갖고 있다. · 타인의 행복에 관심이 있다. · 타인에 대한 강한 공감, 애정 그리고 친밀감을 느낄 수 있다. · 대인관계란 주고받는 것이라고 이해한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 타인과 가깝거나 신뢰관계를 거의 가지고 있지 않다. · 타인에 대해 따뜻하고 개방적이지 못하고 타인에 관심을 갖기가 어렵다. · 대인관계에서 고립되고 좌절감을 느낀다. · 타인과의 결속을 유지하기 위한 화해의 노력을 하지 않는다.
인생의 목적	<ul style="list-style-type: none"> · 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있다. · 삶에 대한 신념을 갖고 있다. · 생활의 목표와 목적이 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 삶의 의미를 느끼지 못한다. · 삶의 목적이나 목표가 없으며 방향감이 없다. · 과거의 삶의 목적이 어디에 있었는지를 알지 못한다. · 왜 사는지에 대한 신념이나 태도를 갖고 있지 않다.
자율성	<ul style="list-style-type: none"> · 결단력이 있고 독립적이다. · 특정방식으로 생각하고 행동하도록 하는 사회적 압력에 저항할 수 있다. · 자신의 행동을 내적동기에 의해 조절한다. · 개인적 기준에 의해 자신을 평가한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 타인의 기대와 평가에 관심이 많다. · 중요한 결정을 하는데 있어 타인의 판단에 의존한다. · 특정방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 따른다.
환경의 통제	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 환경을 잘 관리하는 통제력과 능력을 갖고 있다고 느낀다. · 복잡한 외부활동을 잘 조절한다. · 주위에 있는 기회를 효과적으로 사용한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 일상생활의 일들을 다루기 힘들어한다. · 주변 환경을 변화시키거나 개선시킬 수 없다고 느낀다. · 주위의 기회를 인식하지 못한다. · 외부세계에 대한 통제력이 부족하다고 느낀다.
개인의 성숙	<ul style="list-style-type: none"> · 계속 발달한다고 느낀다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 개인적인 침체에 빠졌다고 느낀다.

	<ul style="list-style-type: none"> · 자신이 성장하고 발전되어 간다고 느낀다. · 새로운 경험에 대하여 개방적이며 잠재력을 실현하려고 한다. · 시간이 지남에 따라 자신과 자신의 행동이 향상됨을 느낀다. · 자신을 더 잘 이해하고 유능해지는 방향으로 변한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 시간이 지나도 성장이나 발전되지 않음을 느낀다. · 삶이 지루하거나 재미가 없다고 느낀다. · 새로운 태도나 행동을 개발할 수 없음을 느낀다.
--	--	---

출처 : Ryff, 1995

심리적 안녕감을 주제로 한 집단미술치료 선행연구를 보면 태교 집단 미술치료가 시설 미혼모의 심리적 안녕감 하위영역인 환경통제력에서 긍정적으로 변화에 대해 (윤미량, 2013) 숲 집단 미술치료가 스마트폰 의존 중학생의 자아수용과 환경에 대한 통제력 및 삶의 목적에 따른 심리적 안녕감 향상에 영향을 미쳤으며(박지숙, 2014), 노숙알코올중독자의 대인관계에도 그 효과성이 검증되었다(김경순, 이근매, 2004). 그러므로 심리적 안녕감에 긍정적인 개선을 위해 다양한 분야에 미술치료를 적용해 보는 것은 의미 있는 일이라 할 수 있다.

본 연구에서 중년여성의 삶을 명화감상을 통한 미술치료에 접근하여 심리적 안녕감을 적용해 본다는 것은 특히, 중년여성들의 삶과 연결 지어진 환경지배력, 자신의 삶에 대한 수용과 적응력, 그리고 개인의 성장에 대한 욕구를 보는 것, 그리고 자율적으로 자신의 삶을 펼쳐가기 위한 자율성, 그리고 자아 수용성과 인생의 목적에 대한 수준정도를 파악함으로써 중년여성들의 삶의 의미와 심리적 안녕감을 긍정적인 차원으로 이끌어 내고자 하는 데 미술치료의 목적으로 볼 수 있다.

심리적 안녕감(psychological well-being)에 대한 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 인생의 목적(purpose in life)은 자신의 삶에 대한 목적과 의도, 방향성을 가지고 있으며, 현재 자신의 삶이 과거의 삶과 더불어 의미 있다고 생각한다. Allport(1961)는 성숙한 인간은 자신의 삶에 목적이 있다고 느끼며, 자신의 인생계획 대로 살아갈 수 있는 사람이다(Ryff, 1989; 송진영, 2009에서 재인용).

Erikson의 생애주기 이론에 따르면, 중년기는 생산성이라는 과업과 연결하여 묘사하고 있다(Ryff & Keyes, 1995). 자기수용(self-acceptance)은 자기 자신의 강점과 약점에 대해 있는 그대로 수용하며, 자기 자신에 대해 긍정적인 태도를 지닐 수 있는 것이다. 이는 자신의 자아와 자신의 과거의 삶까지도 수용하는 것을 의미한다.

환경의 통제(envronmental mastery)는 자신의 삶에서 나타나는 여러 결과들에 스스로 영향을 미칠 수 있다고 인지하는 것이다. 즉, 자신의 심리적 상태에 맞는 환경을 선택하거나

창조하는 능력이라고 할 수 있다.

개인의 성숙(personal growth)은 계속적으로 성장하고 있는 자신을 발견하며, 새로운 경험에 열려 있다고 인지하게 된다. 자율성(autonomy)은 자기 결정적이고 독립적이며 스스로의 행동을 통제하는 것으로 이는 내면에 평가의 중심을 갖고 있어서 타인으로부터 칭찬을 받지 않을지라도 개인적 기준에 근거하여 자기 스스로를 평가하는 것을 의미한다. 타인과의 긍정적인 관계(positive relations with other)는 다른 사람들과 따뜻하고 만족스러우며 신뢰로운 관계를 형성하고 지속하는 것이다. 사람들에게 공감과 애정을 가지며, 타인과 보다 깊은 우정을 맺을 수 있으며 사랑과 일체감을 형성하는 것을 말한다(손덕순, 2005).

중년기의 심리적 안녕감(psychological well-being)에 관한 국내의 연구에서는 자아존중감, 행복감, 긍정적, 부정적 정서, 위기감, 결혼만족도, 부모역할만족도, 전반적인 생활만족도, 우울감, 불안감, 스트레스 등을 주요 하위영역으로 포함하여, 하위영역별 수준을 측정된 결과를 보고(이경화, 2003; 임효영, 김경신, 2001) 하였거나, 긍정적 측면과 부정적 측면을 같이 연구(김영숙, 최규련, 2006) 하였다.

그리고 성격과 같은 개인 변인(Abbott et al, 2008), 가족 생활사건, 부모역할만족도, 부모 자녀관계, 부모 부양부담과 같은 가족 변인(김경민, 2004; 안정신, 2005; 장미자, 김득성, 2010)과 사회적 관계 변인들(이기숙, 김현지, 2002), 그 외에도 직장 생활 관련 변인(김태현, 김양호, 2003), 성인기 이전 생활사건(김유정, 2010) 변인을 다룬 연구들이 있었다. 하지만 이들 연구 중 대부분이 중년기를 넓게 다루는 경우가 주로 많다. 따라서 본 연구에서는 의미치료 관점에서 미술치료 적용에 따른 심리적 안녕감의 변인들을 찾아 가는 것을 목표로 삼는다.

개인적으로 보면 성장에 대한 자신의 잠재력을 키우기 위해 삶을 투신하고 시간을 투자하는 사람들이다. 그들은 시간이 지남에 따라 자신의 행동의 변화를 확인함으로써 자신의 삶을 더 깊게 바라볼 수 있게 되는 것이다. 그리고 개인의 모든 문제는 경험이나 고정된 어떤 틀에 의해 해결되는 것이 아니라는 것을 알기에 끊임없이 자신의 삶을 개발하고 도전하며 삶의 과정에서 생기는 여러 가지 문제들을 직면하고 스스로 해결해 가면서 성장하는 것을 멈추지 않는다(김혜경, 2013). 그리하여 인간은 거룩한 성숙을 목표로 할수록 행복감 잃지 않게 된다(Sheldon & King, 2001).

D. 의미요법(Logotherapy)

1. 의미요법 (Logotherapy)란

의미치료는 영문으로 logotherapy라고 표현하는데 logos와 therapy의 복합어이며 로고스는 의미(meaning)와 정신(spirit)이라는 두 가지 뜻의 의미를 가지고 있다. 정신이란 종교적인 의미에 국한된 것이 아니고, 인간적인 차원을 가리키는 용어이다. 즉 logos는 인간존재의 인간됨을, 나아가서는 인간존재의 의미를 뜻한다. 따라서 logotherapy는 의미치료로 번역할 수 있다. 의미치료는 삶의 의미와 목적을 발견하도록 하고 자신의 실존에 대한 책임감과 자유를 깨닫도록 도와주는 동시에 의미를 추구하고자 하는 인간의 욕구를 다루는 심리치료의 하나이다.

1) 의미요법의 기본개념

의미요법은 Frankl(1962)에 의해 개발 창시 된 정신치료 기법으로 자아상실감을 회복시켜 인격적 존재의 의미를 찾게 하는 정신요법이다. 의미치료를 말하는 logotherapy는 의미(meaning)와 정신(spirit)이라는 두 가지 의미가 합쳐져 만들어진 단어이다. 어원상으로 보면 영은 신학보다 인류학적 인간의 정신적 차원(noetic dimension)을 뜻하고, 의미(meaning)는 being human의 뜻으로 self보다 타인과 타물을 향한 방향성을 뜻한다(Frankl, 1980). 즉, logos란 인간존재의 인간됨을, 나아가서는 인간존재의 의미를 뜻한다. 따라서 logotherapy는 의미치료라고 번역된다. 의미요법은 삶의 의미와 동시에 의미의 추구를 중심으로 하는 심리요법이며, 인간의 자유와 책임 그리고 의미의 추구를 통해 인간 스스로 자기를 이탈할 수 있는 능력을 제시한다(한재희, 2006).

의미요법은 Frankl이 유대인으로서 강제수용소 생활을 겪으며 ‘수용자의 마음이 생활에 어떻게 반영되었을까?’하는 이유를 찾지 위해 쓰여진 <죽음의 수용소>라는 책의 내용이 모태가 되었다. 의미요법은 실존주의를 바탕으로 인간을 육체적, 심리적, 정신적 차원으로 구분하고 이중 정신적 차원은 가장 고차원적으로 인간에게만 존재하는 차원이라고 보았다. 이에 인간이 ‘의미’를 찾음으로 자신의 삶에 대한 의미를 인식하도록 돕고, 인생의 의미를 추구해가는 것을 도와 스스로 질환을 극복할 수 있도록 돕는다(Frankl, 이시형 역 2005).

의미요법은 인간 생존의 의미에 대한 추구는 물론 인간생존의 의미에 그 중점을 두고 있다. 즉 삶의 의미탐구는 인간 행동의 중요한 동기가 된다. 인간은 자신의 의미 성취에 대한 원래의 관심이 좌절되기만 하면 권력에 만족하거나 또는 쾌락에 전념하게 된다. 이러한 정신적 퇴행을 방지하고 회복시키기 위해 의미치료가 요구된다(유기정, 2009).

의미요법의 창시자인 (Frankl, 1959)이 인간의 보편적이고 근원적인 동기로서 ‘의미에의 의지’를 제안한 이후 삶의 의미에 대한 많은 논의와 연구들이 이루어졌다. 그는 변화시킬 수 없는 상황이나 고통, 죽음이라는 극한 상황에 직면했을 때에도 삶을 살아가는 이유, 즉 삶이 의미 있다고 생각하는 사람들은 삶을 더 만족스럽게 살아간다고 보았다.

다시 말하면 인간에게는 어떤 조건을 피할 수 있는 자유가 아니라 어떤 조건하에 있더라도 그것에 대해 자신의 태도를 결정할 수 있는 자유가 있으며 Frankl(1967), 인간은 고통스러운 사건 자체 때문에 절망하는 것이 아니라 그 사건에서 의미를 찾고자 하는 노력을 포기하기 때문에 고통을 겪게 된다는 것이다(Frankl, 1959).

Hayes, Strosahl 과 Wilson(2011)은 Frankl이 인류에 의해 자행된 가장 끔찍한 환경에서조차 삶의 의미를 경험할 수 있었다면 일반 사람들도 각자의 삶에서 과거에 어떤 경험을 했을지라도 풍요로운 삶을 의미 있게 살아갈 수 있다고 언급하고 있다. 그래서 의미 있다는 것은 고통이 부채를 뜻하는 것이 아니며 인간의 삶에는 어디서나 고통이 존재한다고 강조하고 있다.

즉 고통은 오히려 의미에의 욕구를 자극하며, 고통에 의미를 부여함으로써 고통에 대처하도록 도와준다는 것이다(Baumeister, 1991). 박선영, 권석만(2012)은 삶의 의미는 삶에서 추구하는 목적이나 의도일 뿐 아니라 개인의 삶에서 ‘중요하다’ 혹은 ‘의미 있다’라고 판단되는 구성체실체를 말한다고 한다. 아울러 삶의 의미는 개인의 영역을 넘어서서 타인, 환경, 더 나아가 초월적인 존재와의 연결을 경험하게 될 때 본질에 근접할 수 있다고 말한다.

따라서 의미요법은 인간 실존의 문제뿐 아니라 그러한 의미를 탐구하고자 하는 인간의 노력에 중점을 두고 있는데, 삶에서 의미를 찾으려고 하는 이러한 노력은 인간에게 동기를 부여하는 가장 중요한 힘이 된다. 그런 의미에서 의미요법은 현대인의 정신적 질병인 실존적 공허 상태, 실존적 욕구불만 혹은 영적 좌절에 처해 있는 사람에게 효과적이며 그 목적은 그러한 상황에 처해 있는 사람에게 삶의 의미를 발견하게 하고 일상 삶과 신앙생활을 건강하게 할 수 있도록 도와줄 수 있다고 본다. 의미치료는 삶의 의미를 찾아야 하는 책임이 인간에게 있으며 그 책임은 가치의 추구를 통해 얻어진다고 본다. 삶의 의미는 세 가지 수준으로 나누어 설명된다. 인지적 수준, 동기적 수준, 정서적 수준으로 나뉜다(Reker et al., 1988; Wong, 1989). 정서적 수준에서 삶의 의미의 실현은 언제나 만족감과 충족감을 주며, 인지적 수준에서 삶의 의미는 경험에 대한 해석의 틀을 제공하고 동기적 수준에서 삶의 의미는 행동을 이끄는 기능을 한다(Reker et al., 1989).

삶의 의미를 무엇으로부터 경험하는 가는 삶의 의미의 원천이 무엇인가에 대한 해답을 찾는 과정이다. Klinger(1977)는 대학생을 대상으로 한 연구에서 삶의 원천을 14개 범주로 나누었고, 그 중에서도 인간관계와 미래의 목표, 또는 그와 유사한 느낌과 활동이 주요한 원천으로 보고된다.

Yalom(1980)은 삶의 의미를 주는 원천을 이타주의, 원인에 대한 헌신, 창의성, 쾌락주의적 해석, 자기 실현, 자기초월을 들고 있다. Wong(1998)은 삶의 의미를 주는 원천을 성취, 관계, 종교, 자기초월, 자기수용, 친밀감, 공정한 대우 등을 들었다.

중년을 대상으로 전경숙(2010) 연구에서 삶의 의미를 주는 원천을 가족관계, 자기 가치관, 물질적 추구, 경제적 안정, 공동체 의식, 나눔, 종교, 자아실현을 들고 있다.

이처럼 학자들마다 삶의 의미에 물음들을 종합 해 볼 때 삶의 의미에 대한 관점은 개인의 주관적 안녕에 초점에 있지 않고 개인의 잠재력을 실현하고 성장과 의미에 초점을 두는 자기실현적 관점에 더 비중을 둔다는 것을 알 수 있었다. 이는 진실한 자기와 일치되는 삶, 그것을 실현하기 위해 노력하는 삶을 강조한다(Waterman, 1984).

그리하여 삶의 의미는 부정적인 것을 완화할 뿐 아니라 긍정적인 것을 강화하는데 더욱 강력한 힘이 있다. 행복, 충만감, 생산성을 비롯한 여러 형태의 긍정적인 변인들은 긍정 심리학의 필수적인 초점이며 삶의 의미는 이 모든 것을 통합한다(Baumeister & Vohs, 2002).

또한 삶의 의미는 심리적 건강과 긍정적인 관계가 있을 뿐만 아니라(Crumabaugh & Maholick, 1964; Reker, Peacock, & Wong, 1987; Reker & Wong, 1988), 그 자체로 긍정적인 결과이다(Baumeister & Vohs, 2002). Ryff와 Singer(1998)는 '삶의 목표와 개인적 성장은 긍정적인 정신건강에 기여하는 요인이기 보다는 사실상 그 특징을 정의하는 것이다'라고 제안하면서 삶의 의미는 단지 고통감을 감소시킨다는 사실을 넘어서서 웰빙(Well-being)이라는 본질 그 자체임을 강조하였다.

즉 고통, 외상, 병리, 불행이 부재할 때조차 삶의 의미가 부족하다면 인간은 최상의 잠재력을 발휘할 수 없으며, 삶의 의미는 긍정적인 인간으로서 기능하는데 핵심 요인일 뿐 아니라 웰빙 그 자체일 수 있다. 최근에는 인간에 대한 불균형적인 관점을 바로잡고 그 동안 간과되어 온 인간의 긍정적 측면을 과학적으로 연구하려는 긍정 심리학이 대두되면서, 웰빙을 바라보는 관점으로 '행복'에 대한 관심이 활발해졌고 웰빙을 바라보는 또 다른 흐름인 '삶의 의미'에 대한 연구들이 재조명되고 있다.

즉 진정한 웰빙을 위해서는 행복뿐 아니라 삶의 의미를 고려해야 하며, 주관적으로 경험하는 유쾌한 상태인 행복을 넘어서서 자기실현과 성장, 의미에 초점을 두는 입장이 강조되고 있다(Ryan & Deci, 2001). 또한 King과 Napa(1998)는 사람들이 생각하는 '좋은 삶'의 구성요소를 탐색하면서 삶의 의미와 행복은 경제적 성공보다 좋은 삶의 중요한 기준이 되며 그 중 삶의 의미가 더 많은 설명을 차지 한다는 사실을 확인하였다.

Seligman(2002)도 진정한 행복을 위해서는 즐거운 삶(pleasant life), 적극적인 삶(engaged life)

이외에도 자신만을 위한 이기적인 삶보다는 타인과 사회를 위해 봉사하고 기여하는 것과 같이 자신보다 더 큰 것과의 연결을 나타내는 의미 있는 삶(meaningful life)이 중요하다고 보았다.

그래서 인간의 삶의 의미와 심리적 안녕감은 인간의 고통과 행복이 공존할 수밖에 없다는 것을 말해 주고 있고 한편 삶에 얼마나 긍정적인 영향을 미치는 가를 보여주는 실체라고 할 수 있다.

따라서 만약 어떤 사람이 자신의 삶의 가치와 의미상실로 인해 고통을 받고 있다면 인간의 삶의 의미에 기반 한 치료적 개입은 고통에 대한 태도를 변화시킴으로써 삶을 보다 만족스럽고 활력 있게 만들어줄 것으로 기대된다. 그렇지만 아직까지는 삶의 의미에 대한 다양한 논의와 필요성이 많음에도 불구하고 대체적으로 긍정심리학에 입각한 행복에 대한 연구는 활발하게 이루어지고 있지만 의미에 대한 연구는 아직 미흡한 실정이다. 그것은 아마 삶의 의미라는 단어가 가지고 있는 추상적이고 모호하기 때문일 것이다. 연구자들도 삶의 의미라는 개념적 합의가 쉽지 않았기 때문일 것이다. 그렇지만 앞으로 더 많은 이론적 개념에 대한 합의를 시작으로 삶의 의미와 심리적 안녕감의 관계, 삶의 의미의 치료적 차원도 더 활발하게 이루어져야 한다고 본다.

2) 의미요법의 인간관

첫째, 실존주의 입장에서 인간이 육체, 정신 및 영혼으로 이루어진 세 개의 세계에 살고 있다고 보았다(Frankl, 1969). 둘째, 인간 본성에 대한 이론으로 인간의 의지의 자유, 의미에의 의지, 그리고 삶의 의미의 세 기둥 위에 인간의 본성이 세워져있다고 보았다(Frankl, 1963).

인간 본성의 특징은 의지의 자유이며, 인간의 자유는 어떤 상태로부터의 자유가 아니라 어떤 상태가 자기에게 오든지 간에 그것에 대해 어떤 태도를 취할 수 있는 인간 의지의 자유이다.

의미에의 의지는 인간이 자기 자신을 지향하기보다 완성시켜야 할 어떤 것 또는 사랑을 통하여 만나야 할 어떤 인간을 지향해야 한다고 보는 관점이다. 또한 인간은 삶의 의미를 추구하는 존재로서 의미 추구가 강하고 계속될수록 건전하며, 의미추구가 중단되거나 좌절되면 건전치 못하게 된다.

3) 삶을 의미 있게 할 수 있는 세 가지 가치

Frankl(1963)은 삶을 의미 있게 하는 세 가지 가치로서 경험적 가치, 태도적 가치, 창조적 가치를 강조하고 있다. 경험적 가치는 자연이나 인간관계의 수동적 수용에 의해서 실현된다. 한편 태도적 가치는 어떤 운명적인 것을 그대로 받아들이지 않으면 안 될 경우에 실현되고, 창조적 가치는 노동과 취미활동과 같은 행동에 의해 실현되는 것이라고 본다. 이는 인생의

즐거움 속에서 뿐 만 아니라 고통을 극복함으로써 그리고 창조적 가치를 통하여 실현된다는 것을 의미한다.

(1) 경험적 가치

경험적 가치는 “이 세상에서 무엇을 취하느냐”와 관련되는 가치로서 체험과 만남을 통해서 가능하다. 경험적 가치는 자연이나 예술세계에 몰두함으로써 나타나는 것으로 세상으로부터 받은 경험의 수용에서부터 생긴다. 이러한 수용성은 창조성만큼이나 많은 의미를 줄 수가 있다.

즉 세계를 수용함으로써 자아 내에서 실현되는 경험적 가치는 이 세상에서 무엇을 취하느냐와 관련된다. 선이나 진리 아름다움을 체험하거나, 자연과 문화를 체험하고, 또는 다른 인간을 유일 무이한 바로 그 사람 속에서 체험하는 것에서 의미를 찾는 것이다(Frankl, 1969).

경험적 가치는 아름다움이나 진리나 사랑을 경험하는 것으로, 만남과 경험을 통하여 세계로부터 취하는 가치라고 할 수 있다. 프랭클은 가장 위대한 경험은 사랑이라고 말하였는데, 사랑을 타인의 인격의 가장 깊은 핵심에서 인간을 이해하는 방도라고 하였다. 다시 말해 사람을 사랑하지 않고서는 그 사람의 본질을 완전히 이해 할 수 없으며, 사람을 사랑함으로써 비로소 그 사람의 본질적인 특성과 특질을 알 수 있다고 하였다. (Frankl, 1969). 이를 통해 사람은 자신이 가장 사랑하는 사람이 무엇을 할 수 있으며, 무엇이 되어야 하는지 그의 잠재 능력을 발휘시킬 수 있도록 깨닫는데 도움을 줄 수 있다고 하였다. 사랑을 받고 있을 때 인간은 타인을 통해서 자신이 이 세상에 하나뿐인 실존적 존재라는 것을 인식할 수 있는 것이다.

(2) 태도적 가치

태도적 가치는 “변경할 수 없는 운명이나 고통에 대해 어떤 태도를 취하느냐”와 관련되는 선택을 통해서 발견할 수 있다. 태도적 가치는 인간실존의 고통, 죽음, 그리고 죄에서 취할 수 있는 태도에서 비롯된다. 인간이 변화시키거나 피할 수 없는 상황, 즉 변화시킬 수 없는 운명적 상황에 처했을 때 대처할 수 있는 방법은 그 상황을 수용하는 것이다. 다시 말해 운명을 받아들이는 방법이나 고통을 견디어 내는 용기, 의연함 등이 태도적 가치를 주는 것이다.

태도적 가치는 의미에 대한 가장 고귀한 평가를 내릴 수 있으며 이것이야말로 삶의 의미를 계속 유지할 수 있는 이유이기도 하다(Frankl, 1969). 우리는 불가피한 비극적인 상황들에 맞서 자기 초월적인 태도로의 변경을 통해서 비극적 상황을 의미 있는 상황으로 바꿀 수 있다.

인간이 실존의 비극적 상황인 고통, 죄, 죽음에 직면했을 때 자신에게 닥친 고통이 피할 수 없

는 것이라면 그 고통에 대처하는 태도와 양식을 결정하는 것이 삶의 가치를 발견할 수 있는 기회라는 것을 깨달아야 한다.

한편, Guttman(1996)은 고통을 수정 불가능한 상황과 관련된 고통, 정서적으로 괴로운 경험에서 오는 고통, 그리고 인생이 의미 없다고 느끼는 데서 오는 고통 등 세 범주로 설명하고 있다. 고통은 어떠한 대가를 치르더라도 제거되어야 하지만 그 고통이 피할 수 없는 것이라면 받아 들여져야 하고, 어떠한 의미를 가지고 있는 것으로 인식되어야 하는 것이다. 이러한 태도 변경에는 개인의 선택이 요구되며, 고통은 그 의미를 발견하는 순간에 멈추게 된다는 것이다.

인간의 중요 관심사는 고통을 피하는 것이 아니라, 용감히 고난을 겪음으로써 최후의 순간까지 의미를 갖는 것이 되어야 한다. 인간은 바로 그 태도에 의해서 자신의 인생의 의미를 깨달을 수 있으며, 절망적인 상황에서도 의미를 발견하고 실현시킬 수 있다. 이러한 측면에서 태도적 가치는 세 가지 가치 중 최고의 가치라고 간주될 수 있다. 창조적 가치와 경험적 가치 그리고 태도적 가치를 말하였다.

(3) 창조적 가치

창조적 가치는 “삶에 무엇을 줄 것인가”와 관련된 자신의 행위인 직업과 같은 창조적 행위를 통해서 가능하다. 창조적 가치는 생활 전반에 걸쳐서 표현 될 수 있는 것이지만 대체로 어떤 일의 종류와 관련이 있다. 즉 창조적 가치는 창조적이고 생산적인 활동 속에서 인식되는 것이다.

삶에 대한 의미는 행동과 활동으로 구체화 될 수 있는데, 이는 창조적가치의 실현이 인간의 노동과 일치된다는 것을 의미한다(Frankl, 1969). 이와 같이 창조적 가치의 실현은 개인의 독자성이 공동사회와 관계를 맺으면서 노동을 통해 발현되므로 노동의 의미를 파악할 필요성이 제기된다. 노동에서 본질적으로 중요한 것은 어떠한 직업을 가지느냐가 아니라 어떻게 그 일에 임하느냐는 자세이다. 즉, 구체적인 직업 그 자체가 아니라, 우리 실존의 독자성을 형성하는 인격적인 것이 직업 활동 속에서 어떻게 삶을 의미 있게 해주느냐의 동기적 문제인 것이다(Frankl,1967).

의미치료에서는 창조적 가치가 무엇인가를 이해하고 각 개인의 활동에서 창조적 가치가 가지는 의미를 탐색하도록 한다. 창조적 가치는 자신의 개인적인 성취를 통해 삶에 기여하고자 하는 목적으로 이루어지는 것으로 삶 속에서 능동적인 참여를 통해 얻어지는 가치이다.

따라서 구체적인 일이나 직업에서 만족을 느끼지 못하는 경우, 문제는 직업 자체에 있는 것이 아니라 그 일을 하고 있는 개인에게 있다고 보고, 그 일을 어떻게 하고 있으며 주어진 역할을 얼마나 잘 행하고 있는가에서 그 문제의 해답을 찾으려 한다.

2. 의미요법과 삶의 의미

의미탐구는 인간의 삶과 생존의 대한 의미 추구이고 특히, 자신의 삶에서 의미에 대한 물음을 중점에 둔다. 이를 통하여 인간 행동에 중요한 동기를 마련한다. 한편 삶의 성취에서 이런 가치가 좌절 될 경우 인간은 쾌락과 권력을 추구하기도 한다. 그리하여 정신적 퇴행하는 경우가 많다. 이를 회복하기 위해서 의미요법이 필요하다(유기정, 2009). 본 연구에서는 인간이 삶의 의미를 찾아가는 데 있어서 의미요법이 어떠한 영향을 가져 올 수 있는지를 바라 볼 것이다.

인간은 자신의 삶에서 항상 의미에 대한 물음을 꾸준히 찾아가는 존재들이다. 이것이 보편적인 인간의 관심사라고 할 수 있다. 사람마다 삶의 의미를 찾아가는 관심사는 개인의 상황에 따라 다르지만 인간의 삶 자체가 도전이며 끊임없이 해결해 나아가야 할 문제를 생성하고 있다. 이러한 문제를 직면하면서 개인은 순간순간 마다 그 과정에서 선택과 책임이라는 문제를 직면하고 수용해야 한다.

이처럼 다양한 인간의 상황에서 삶의 의미를 주는 상황은 다르지만 모두 다 똑같은 해답을 얻는다. 모든 것에는 의미가 있다는 전제를 갖는다. 따라서 어떤 상황에 특별한 의미가 따로 존재하는 것이 아니라 가장 중요한 것은 어떻게 의미를 발견할 것인가에 있다는 것이다. 인간의 가장 건강한 상태를 자아초월의 상태라고 하는데 바로 이를 통해 삶의 의미를 발견하는 사람이라는 것이다(Frankl, 1967).

이처럼 인간은 삶에서 동기자체를 자아를 찾는 것에 그치지 않고 삶의 의미를 찾아가는 것에 있다는 것을 발견한다. 의미요법의 창시자인 Frankl은 자신이 겪어낸 수용소의 삶에서 ‘인간의 삶의 의미추구’에 대해서 이렇게 이야기 한다. 인간은 실존의 고차원적인 근원을 ‘의미’를 향한 투쟁과 노력이라고 보았다. 그리하여 ‘의미에 의지’라는 원리를 찾았다.

여기에서 보여 지는 것처럼 인간은 실존에 대한 물음을 육체, 정신, 영혼의 연결성이 있음이 드러난다. 인간의 본성상 특성이 말하는 것처럼 인간의 자유는 결국 어떤 상태에로부터 자유가 아니라 그가 취한 태도로 결정된 인간의 의지에 대한 자유임을 알 수 있다. Frankl에 의해 설명된 세 가지 가치에서 삶의 의미를 찾아가 본다. Frankl은 경험적 가치, 태도적 가치, 창조적 가치를 설명하고 있다. 구체적으로 Frankl은 위의 세 가지의 가치 속에서 생명의 의미, 죽음의 의미, 고통의 의미, 노동의 의미, 사랑의 의미에 대해서 말하고 있다. 이처럼 인간의 삶에서 중요한 실존적 물음들이 의미요법과 관련되어 있으며 그것은 곧 인간의 삶의 의미와 밀접한 연관성이 있음을 알 수 있다. 그리하여 의미요법이란 인간이 ‘비본질적인 어떤 것에서 본질적인 자신에게로 돌아가는 노력’이라 할 수 있다.

인간이 자신의 본질을 자각할 수 있을 때 자신이 주체로서 삶을 살아 갈 수 있게 된다. 이때 명확한 자신의 태도에도 결단을 내릴 수 있으며 의미요법 적용을 잘 하게 될 때에 스스로의 삶에서 자유를 선택하고 책임짐으로써 인생의 의미는 자연스럽게 주어지고 자신의 목표설정에도 뚜렷한 목표의식이 자리 잡게 될 것이라고 본다. 인간의 삶에서 반복이라는 것은 주어지지 않는다. 현재 지금이라는 시점에서 어떠한 의미를 선택하는가에 따라 삶에 의미는 엄숙한 정신적 가치를 찾아가게 될 것이다.

3. 의미요법과 심리적 안녕감

Frankl의 연구를 통하여 의미요법이 자신의 환경에서 삶의 의미를 발견하고, 삶에서 목적의식을 높이는 치료적요소와 자기정체성을 통하여 정신적 가치를 찾아가도록 도우며 이를 통해 경험적, 태도적, 창조적 가치를 경험할 수 있다고 보았다. 이에 심리적 안녕감은 ‘인간이 삶에서 자기를 있는 그대로 인정하고 수용함으로써 긍정적인 대인관계를 통하여 삶의 목적이 생길 때 느끼는 감정’이라고 한다(임득연, 2011). 심리적 안녕감에 하위요인은 자아수용, 타인과 긍정적인 관계, 인생의 목적, 자율성, 환경의 통제, 개인의 성숙의 문제를 다루고 있다. 특히, 중년여성은 신체적, 가족관계, 대인관계, 불안, 우울, 자아 존중감, 스트레스 대처 방식에 따라 혹은 사회적 관계망과 관련성이 있는 가족, 직업의 역할, 사회적 역할등에서 심리적 안녕감이 관여 되어있음을 보고하고 있다(한경혜 외, 2002; 조옥희, 2004; 김금순, 유성모, 2010; 김미정, 김귀분, 2013; 장혜진, 2016).

자아수용에서 나타난 긍정적 태도는 어떤 의미에서 자신이 인지하고 있는 삶의 태도에서 긍정적 영향을 찾을 수 있다는 이론적 근거를 인간이 실존적 삶의 태도에서 찾아 볼 수 있다.

Frankl은 경험적 가치에서 긍정적 삶의 태도와 부정적 삶의 태도를 선택할 가치를 지닌다. 삶에서 인간은 만남과 사랑이라는 경험을 가지면서 이를 통해 자신이 이 주어진 삶에서 어떠한 수용적 태도를 경험하는 가는 자신의 삶의 선택으로 이루어진다.

인간은 삶에서 좋은 것, 나쁜 것들을 가려 낼 줄 아는 특성을 가지고 있지만 이를 선택하는 면에서는 누구나 보편적이지는 못하다. 타인과의 긍정적인 정서를 교류하는 면에서도 예외는 아니다. 타인과의 관계 맺음을 잘하는 사람은 공감능력, 애정, 친밀감이 높은 사람이다. 따라서 그들은 대인관계를 주고받는 관계에서 형성해 나아간다.

이는 의미요법에서 태도적 가치에서 변경할 수 없는 상황이나 운명에서 타자에게 향하는 마음에서도 움직일 수 있는 문제이다. 타자와 관계 맺음을 잘 한다는 적은 변경할 수 없는 상황, 운명적인 관계 안에서는 자신의 삶의 선택에서 그 만족도는 긍정도 부정도 낳을 수 있다는 것이 성립된다. 인생의 목적은 어떠한가? 현재의 일은 인생의 목적과도 관련성을 찾을 수 있다.

누군가 삶의 목표와 방향 감각이 있다는 것은 자신의 삶의 신념, 인생의 의미가 있다는 것이다. 라고 볼 수 있다. 이것이 이유가 되어 삶을 지속시키는 원동력으로 작용한다는 것이다.

인간이 살아가면서 타인에 대한 기대와 평가를 무시하지는 못한다. 이것이 의미하는 것은 인간은 사회적 동물이다. 라는 것을 보여 지는 한 예라 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 인간은 끊임없이 자신만의 특정한 방식으로 생각하고 행동하고 뿐 욕구사이에서 갈등을 체험한다. 특히 중년여성의 심리적 안녕감에 미치는 요인으로 가족관계의 질, 사회적 역할, 스트레스 대처를 들고 있다, 가족 관계에서 드러나는 스트레스 정도를 드러다 보자. 개인이 지각하는 정도에 따라 심리적 안녕감 정도는 달라진다고 한다(최길례, 2002).

가족 구성원들이 서로 상호작용이 높을수록 상호작용이 높고 친밀감이 높을 것이라 본다. 이처럼 심리적 안녕감에는 자율성은 개인 신념에 의해 행동에 옮겨지는 내적동기가 이를 크게 좌우하고 있음을 볼 수 있다. 특히 긍정적인 신념을 가져다주는 자율성의 특성을 가진 사람은 자신의 삶에서 태도적 가치의 신념이 바르게 사용된다는 것을 보여준다.

환경의 통제에 대한 심리적 안녕감을 이해하기 위해서 중년여성의 스트레스의 영향에 대해서 살펴볼 필요가 있다고 본다. 이는 정신건강에 대한 이해와 적응, 대처 과정에서 심리적 과정으로 중요하기 때문이다. 스트레스 유발 요인은 갈등, 모호성으로 과잉부담으로 다가오는 사회적 요구가 개인의 신념과 일치하지 않을 경우 일어날 수 있는 문제이다. 스트레스는 지금 현재의 상황 뿐 만 아니라 과거의 경험에서 개인이 받아들인 의미도 반영된다는 것이다.

따라서 어떠한 방법으로 스트레스를 해소하고 어떠한 대처를 하는 가는 삶의 질적인 문제에 영향을 미친다. 그렇다면 심리적 안녕감에서 환경의 통제는 이러한 문제를 인식하게 한다. 따라서 자신의 환경을 잘 이해하고 관리하는 것은 환경에 대한 통제를 조절하는 역할을 하고 이를 통해 스트레스는 완충 효과와 더불어 심리적 안녕감을 가져다 줄 수 있다. 즉 중년여성들이 자신의 생활에 얼마나 만족함을 갖는가의 문제는 삶의 질적인 문제와 심리적 안녕감의 관계를 규명하는 문제와 관련성이 있음을 나타낸다. 중년여성의 스트레스는 환경의 통제에서 가족과 관계 안에서 더욱이 밀접한 연결이 되어있다는 것을 알 수 있다. 이처럼 스트레스가 누적 될 경우 가족 내에서 일상생활에 영향을 초래하게 되어 가족 내에서 역기능을 마주하게 된다.

이를 대처하는 능력은 심리적 안녕감에서 개인의 성숙과 직결된다. 개인적으로 성숙한 사람은 주로 타인에게서 유쾌한 감정을 많이 느끼는 사람이고 새로운 상황에 긍정적으로 대처하는 능동성을 지닌다. 또한 사고는 합리적이고 적절하게 타인에게 도움을 요청하기도 한다.

그리하여 어려운 문제를 직면했을 지라도 희망을 잃지 않는다. 이리하여 새로운 경험에도 열려 있기 때문에 의미요법에서 말하는 창조적 태도를 유동성 있게 발휘할 수 있다. 그러기에 그의 에너지에서 행동한 감정은 더 많은 창조성을 만나게 된다. 이럴 때 긍정적 결과는 기대에 대한 동기 부여와 어려운 상황에서도 효과성 있는 대처 전략을 세울 수 있게 된다(권석만, 2013; 158).

E. 명화감상 (notable painting appreciation)

1. 명화감상과 미술치료

1) 명화란

명화(名畵, notable painting)란 사전적 의미로 ‘누구나 보편적으로 좋아하는 그림’ 또는 ‘유명한 그림’을 뜻하며, 명화에는 미적인 요소와 더불어 인류의 역사, 문화, 사건, 화가의 가치관과 정서 등 다양한 요소를 포함하고 있다. 감상(鑑賞, appreciation)이란 예술 작품을 깊이 음미하고 그 미적 내용을 음미하는 것으로, 단순한 지적 분석을 통한 이해나 개인적으로 좋고 싫어함에 반응되는 정서적 태도와는 구별된다(한국미술 연감, 1989; 최연미, 2010 재인용).

예술작품은 박물관이나 전시장에 전시되거나 장식적으로 사용되지만 또 다른 목적은 우리의 마음을 ‘움직이게’ 하는 것이다. 예술작품 감상은 그림이나 조각을 본다는 것이고, 본다는 것은 직접적으로 이해한다는 것을 의미한다. 명화감상은 명화의 성격, 시대적 배경, 흐름, 감정들을 감상자가 관심을 가지고 읽어가는 행위로 그림에 표현된 다양한 측면들이 각기 다른 나이나 경험의 감상자 수준에서 지각되고 이해될 수 있는 것이다. 이에 명화감상은 우리가 살고 있는 세계를 이해하기 위한 방안으로 유용하게 사용할 수 있다(이상화, 2009).

그러기에 명화는 한 시대가 숙고해 온 사회, 문화적인 생각들을 표현한 것으로 시대의 흐름과 생각을 화가가 시각이미지로 재형상화하여 보여준 것이다. 따라서 명화는 그 시대 사람들의 생각과 문화를 반영하면서 한 시대의 인식 체계에 대한 화가의 상상력이 작품으로 표현된 것이다. 라고 할 수 있다(이주하, 2007 재인용). 본 연구에서는 인간이 미술과 함께 공존하면서 보는 것의 즐거움과 감상을 통하여 심리적 안녕감은 물론 자신의 삶에 새로운 의미를 찾게 됨으로서 심리치료적 효과에 영향을 줄 수 있다는 것에 대한 역사적 근거를 함께 찾아 가 보고자 한다. 미술

작품은 문화적인 맥락에서 의미가 부여되고, 문화는 미술을 통해 읽혀짐으로써 이해 될 수 있다. 이러한 이유로 미술작품은 지식의 통합이 최대화되는 곳이다(강현석 역,2006).

그리하여 우리는 명화를 통하여 인간의 삶에 대한 이해는 물론 문화를 이해하는 기초를 놓을 수 있다. 명화는 다양한 측면들을 가진 인간경험에 대한 표현이므로 그림을 이해함으로써 세상과 타인을 이해하고 존중하게 되며 자신을 돌아보고, 미처 깨닫지 못했던 체험을 느낄 수 있으며 새로운 시각을 받아들이는 태도를 가지게 할 수 있다. 명화를 이해하고 감상하는 활동이 감상자에게 예술가의 메시지를 받아들이고 내면화하여 자신만의 표현활동에 반영되는 미술표현의 동기가 되는 것이다(이상화, 2009).

우리가 예술작품을 감상한다는 것은 일차적으로 그 행위를 통해서 즐거움을 느끼고 미적 가치를 이해하며 더 나아가 우리의 삶을 윤택하게 할 수 있기를 원하기 때문이다. 감상이란 미적 대상으로부터 주관적인 심미작용에 의하여 미(美)가 향수(乡愁)가 되는 것을 의미한다.

이상을 종합해서 미술 감상의 개념을 정의해 보면, 미술 감상이란 감각과 지각을 통해 미를 즐기고, 미술작품의 미적·문화적·역사적 가치를 느끼고 또 지적으로 이해하는 내면화 과정이라고 할 수 있다.

2) 명화감상과 미술치료

명화감상은 미적인 안목 뿐 아니라 작품 감상 이해와 습득을 통하여 반성적 사고를 찾아내어 자신의 내적인 정보를 받아들여 자기 탐구를 통하여 실생활에서 자신의 아름다움을 새롭게 발견하고 즐길 수 있는 데 목적이 있다.

이처럼 명화에 대한 접근을 시대적사고와 형태학적으로 혹은 이론적으로 하든 그 명화가 우리에게 주는 감동과 놀라움에 대한 인상은 놀랍게도 서로 일치한다고 한다. 명화는 작가의 예술적 표현에 있어서 대상의 겉모습뿐만 아니라 내적인 표현으로 그 시대의 문화를 표현하는 아름다움을 담고 있다(Clark. Kenneth, 「명화란 무엇인가」, 열화당, 1982.p.42). 이렇듯 명화는 명화를 만나는 사람에게 지대한 영향을 미치고, 의식적으로 보면 볼수록 다양한 풍요로운 정서를 경험하게도 된다. 그래서 명화는 단순히 보고 감상하는 것에서 그치지 않게 된다.

그림을 그릴 당시의 화가의 감정, 정서 그리고 명화 속에 표현된 기법, 상황들에 대해서도 생각할 수 있다. 그리하여 자신의 감정과 상황에 대해 자신의 느낌과 정서를 알아차리게 해주는 좋은 기회를 마주하게 된다. 예술의 심리치료적인 수단으로 아리스토텔레스는 심리치료에 효과가 있다는 견해를 최초로 예술의 본질적 측면에서 '관객들이 자신 안에 있는 열정을

해방시키고 자기를 정화시키고 순화하기 위해 두려움을 일으킬 수 있어야 한다.'라고 하였고 이에 플라톤은 예술로서 음악은 영혼을 안정시키는 효과가 있다고 함께 이야기 하고 있다. (이상화, 2009).

명화감상 활동은 미에 대한 정서적 반응을 강조됨으로서 미적 대상으로부터 심미적 작용에 의해 미를 향수할 수 있고 미적 가치를 느끼고 이해하는 지적반응이 주어짐으로서 자신의 미적 가치를 감득할 수 있도록 돕는다. 따라서 미술 감상은 정서적 반응과 지성적 반응이 상호작용한다는 것을 알 수 있다. 감성과 지성 모두 반영된 종합 활동 안에서 감각과 지각을 통해 미를 즐기고 작품의 미적 감각과 문화적 역사적 가치를 찾아감으로서 이해하는 과정을 내면화하는 활동이다(김춘일, 1983; 김수진, 2005 재인용).

체프만(G. Chapman)은 미술작품을 보고 판단하고 평가하는 과정을 통하여 미술에 대한 이해와 적절한 자신의 기질을 사용해 자신 생각과 견해, 그리고 타인의 견해를 종종하게 되는 것을 미술 감상 이라고 보았다. 이는 감상은 조형물이나 자연에서 무엇을 볼 것인가와 관련하여 미와 깊은 관계가 있으며 미를 어떻게 정의 할 것인가의 문제는 감상자의 견해에 따라 다양한 영향을 미칠 수 있다고 본다. 우리는 예술작품을 주의 깊게 살펴봄으로써 그 내용을 평가하고 이해하며 선택하고 즐기는 행위를 통해 즐거움을 느낄 수 있고 미적 가치를 이해하며 더 나아가 우리의 삶에 기쁨을 줄 수 있다고 보았다(김영학, 1984; 하세경, 2003 재인용).

한편 명화감상은 그림에 나타난 화가의 심리상태를 통하여 자기내면의 정신세계를 비추어 보는 거울의 역할을 화가의 작품에서 만나게 된다. 이를 통해 내면의 심리적 정서가 어떻게 그림에 드러나 있는지를 살펴보고 감상자 스스로 느끼면서 자신의 내면을 돌아보는 기회를 갖게 되고, 명화 속 인물에 자신의 감정을 이입해 봄으로써 그동안 삶의 내면의 억압된 감정을 발산하도록 도와준다는 것이 명화감상에서 미술 치료적 접근에 대한 치유의 실마리를 찾도록 안내한다는 것임을 알 수 있다(김선현, 2006 재인용). 명화를 미술치료 안에서 활용 한다는 것은 그림 그리기에 대한 거부감을 줄이고, 미술표현에 대한 호기심 유발을 통하여 동기를 부여하는 것이다 할 수 있다. 한편 자신의 의도나 감정을 직접적으로 드러내야 한다는 부담감을 줄여주고, 미술 표현적 활동에서 두려움이나 거부감을 갖고 있는 대상자에게 미술 표현활동에 대한 관심과 자발적 동기를 유발시킴으로서 감상이 선행될 경우에 미술 표현활동에 안정적으로 자연스럽게 접근하게 된다(이상화, 2009 재인용). 따라서 유명한 작가의 작품을 따라서 그리거나 재창조 하는 작업은 더욱 명화 감상하고 이해하는데 도움을 줄 뿐만 아니라 관찰력과 집중력을 길러주어 그림을 표현하는 다양한 방법을 찾아 갈 수 있게 한다. 특히 망상과 정신분열증 환자들에게겐 시각적으로 인지기능을 향상시킴으로써 그들에게 떨

어진 현실에 대한 검증력을 상승시키는데 좋은 효과를 보인다(유미, 「현장 적용을 위한 미술 치료 프로그램과 진행」, 이담, 2010. P.82).

중년기에 현재의 자신의 삶과 모습을 투영하고 반영하는 과정을 명화감상을 통해 미술작품에 간접적으로 만난다는 것은 거부감을 줄여서 미술치료에서 구체적인 이미지 표현에 도움을 주며, 각 개인의 자존감을 형성하는데 도움을 준다.

명화감상을 통한 미술 치료적 접근은 작가의 작품과 문화를 받아들여 이해하고 수용하는 창작 활동으로 타인을 더 깊게 이해하고, 미술표현을 통해 자신을 삶을 재확인 하여 자기 정체감을 고양시키고 타인에게 자신이 수용되는 느낌에 대해서도 자신감을 회복하여 자아 존중감을 표현하는데 안정감을 느낄 수 있게 된다.

명화감상은 다른 시기의 역사적 사건들을 보여주어 우리가 살고 있는 세상을 더 잘 이해하기 위한 방안으로 유용하게 사용된다. 명화감상은 인간 경험에 대한 표현으로서 타자를 이해하고 새로운 시각을 받아들이는 태도를 가지고, 객관적인 자신의 모습을 볼 수 있게 해준다. 이는 타인에 대한 이해와 공감을 불러일으키고 대인관계에도 좋은 영향을 갖게 됨으로서 관계속의 나를 인식하고 대인관계 증진에 효과를 준다(김명신, 2003). 또한 명화 미술치료는 내면의 창조적 에너지를 발산하여 삶을 풍요롭게 한다.

미술작업을 시작하기 전의 개인의 신체적 에너지는 다소 떨어져 있지만, 작업을 진행하고, 토론하며, 감상하고, 정리하는 시간에는 대체로 활기찬 모습을 띤다. 이것을 미술치료의 창조적 에너지로 명화감상을 통해 마음 비우기, 정서적 이완을 체험함으로써 미술작업에 더욱 몰입할 수 있고, 언어로 설명할 수 없는 감정과 생각들을 자연스럽게 표현함으로써 창조적인 삶을 영위할 수 있다.

감상활동은 또 다른 미지의 세계인 자기 밖의 세계를 체험하고 인식하는 것으로 자신의 주요감정과 경험을 인식하고 재 경험의 기회로 이끌어 준다. 또한 미술이라는 안정된 공간 안에서 자신의 부정적 감정을 표현함으로써 카타르시스를 경험하고, 표현된 작품을 통해 다시 한 번 자신과 집 단원이 내면 성찰의 기회를 공유한다(정순향, 2004).

2. 명화 감상과 삶의 의미

명화감상은 명화의 성격, 역사와 시대적 배경, 흐름과 감정들을 감상자가 관심을 가지고 읽어가 는 행위이다. 그림에 표현된 다양한 측면들을 감상자 수준에서 지각되고 이해될 수 있다. 이에 명 화감상은 우리가 살고 있는 세계를 이해하기 위한 방안으로 유용하게 사용되고 있다(이상화,

2009). 또 다른 목적은 우리의 마음을 ‘움직이게’ 한다는 것이다. 예술작품 감상은 그림이나 조각을 봄으로서 본다는 것은 직접적으로 이해한다는 것을 의미하기도 한다.

인간이 미술과 함께 공존하면서 보는 즐거움과 감상을 통하여 심리적 안녕감은 물론 자신의 삶에 새로운 의미를 찾게 됨으로서 심리 치료적 효과에 영향을 가져올 수 있다고 한다.

미술 작품은 문화적인 맥락에서 의미가 부여되고, 문화는 미술을 통해 읽혀짐으로써 이해될 수 있다. 이러한 이유로 미술작품은 지식적 통합이 이루어지는 최대화 장이라고 할 수 있다(강현석, 2006).

그리하여 우리는 명화를 통하여 인간의 삶에 대한 이해는 물론 문화를 이해하는 기초를 놓을 수 있다. 명화는 다양한 측면들을 가진 인간경험에 대한 표현이므로 그림을 이해함으로써 세상과 타인을 이해하고 존중하게 되며 자신을 돌아보고, 미처 깨닫지 못했던 체험을 느낄 수 있으며 새로운 시각을 받아들이는 태도를 가지게 된다. 이를 통해 명화를 이해하고 감상하는 활동이 감상자에게 예술가의 메시지를 받아들이고 내면화하여 자신만의 표현활동에 반영되는 미술표현의 동기가 되는 것이다(이상화, 2009).

이런 점에서 삶의 의미와 명화감상은 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 삶의 의미는 개인적 특성과 각 개인이 체험한 상황에서 삶의 의미를 다양하게 느낄 수 있다고 한다. 우리가 눈여겨보아야 할 점은 시간적 제한의 한계 속에서 인간이 체험하는 각 개인의 고유한 체험이 의미를 갖는다는 것이다.

그리하여 인간이 체험에서 느껴지는 의미와 가치는 인간이 자신의 생명과 바꿀 수 있을 만큼 존귀한 것이 된다. 이처럼 인간이 의미 있는 것을 발견하게 되는 순간은 그 체험 속에는 기존의 어떤 해석방법도 적용할 수 없게 된다. 이는 그 사람 고유의 영역으로 그 사람의 마음속에서 무엇이 움직이고 있는지를 설명하는 것이기 때문이다. 우리가 예술작품을 감상한다는 것은 일차적으로 그 행위를 통해서 즐거움을 느끼고 미적 가치를 이해하며 더 나아가 우리의 삶을 윤택하게 할 수 있기를 원하기 때문이다. 명화는 역사적으로 다른 시기의 사건들을 보여주어 관심을 갖게 할 수 있으며, 창의적인 활동에 대해 다양한 주제를 제공한다.

명화는 인류의 발달에 따라 역사와 함께 변화되어 왔으며 사람의 사고와 인지 발달의 영향을 받으며 인류의 문화를 함축하고 있다(오연주, 홍혜자, 안은숙, 이명희, 김애순, 이경실, 2002). 이처럼 삶의 의미도 ‘삶에서 우리가 무엇을 줄 것 인지, 그리고 우리가 세상에서 무엇을 취할 것인지를 한편 우리가 변경할 수 없는 운명적 고통에 대해서 어떤 태도를 취할 것인지를 발견하게 한다. Frankl(1969) 단순한 개인적 삶으로부터 고양시킨 개인 보다 훨씬 더 고귀하고 훌륭한 목적을 지향하도록 살고 죽게 할 수 있는 이상이 바로 인간 생존의 본질이라는 것을 깨닫게 한다. 이

는 인간이 자신의 삶에서 맞닥뜨리는 개인의 처지에서 스스로에 의해서 발견되는 자유 선택의 결과라 한다. 명화 감상 활동에서 감상의 주체는 각 개인이다.

직관과 정감의 심적 작용에 의해 대상의 미적가치를 느끼고 이해하는 지성적인 반응과 활동으로 예술작품을 맛보고 즐기는 가운데 주관적인 체험이 이루어진다. 더 나아가 예술작품이 지니고 있는 미적 가치를 적극적으로 인식하는 정신적인 활동도 개인적 작업이기에 자신이 어떻게 명화를 이해하고 바라보는가에 따라서 그 보는 사람의 마음을 통해 삶의 의미는 변화를 줄 것이다 (홍창희, 1996 재 인용).

한편 명화 감상을 통해 감정 이입을 한다는 것은 자신의 통제된 부정적 감정을 표현하도록 도와서 긍정적인 자아를 인식하고 정서적으로도 안정감을 갖게 한다. 한편 감정 표현의 해방감의 효과를 가져 오기도 한다(Malchiodi, Cathy A, 「미술치료」, 조형교육, 2008). 이는 삶의 의미를 자각하는 사람들이 긍정적 감정을 경험하고 더 나아가 높은 삶의 만족도를 갖는다는 보고가 있고 반대로 삶에서 의미를 발견하지 못한 사람은 심한 불안과 우울로 심리적 정서적 문제를 겪게 된다고 한다(Debats, 1993).

명화감상은 인간 경험에서 오는 표현으로 타인을 이해하게 되고 새로운 시각에 대해 수용적 태도를 가짐으로써 자신의 모습을 새롭게 바라보는 데 있어 객관화 할 수 있게 된다. 이를 통해 타인에 대한 이해와 공감능력을 가짐으로서 대인관계에 커다란 영향을 줌으로서 자기성장의 기회를 제공한다(김명신, 2003).

이처럼 명화감상과 삶의 의미가 만나게 될 경우 삶의 의미는 명화감상을 통하여 심리적 안정성을 만날 수 있게 된다(Baumeister & Vohs 2002).

3. 명화 감상과 심리적 안녕감

명화감상을 작품을 매개체로 본다면 이는 물질을 대상으로 취하는 것 뿐 아니라 하나의 새로운 창조적 행위가 된다. 창조행위 자체로도 보편적인 원리를 가지고 있으며 이해 속에서 보다 본질적인 가치를 찾아가게 된다. 이는 일상의 생활에서 명확하게 경험하지 못했던 사물의 아름다움과 삶의 패턴을 명확하게 인지하도록 해 준다.

따라서 명화감상은 인간의 사고와 정서를 종합할 수 있는 활동이다. 이는 단순히 감각적 반응만이 아니라 감상자의 인격과 상호작용할 수 있는 심리적 정신적 활동이 된다. 그렇기 때문에 이를 한 두 번의 감상적 지각으로 끝내는 것이 아니라 계속적으로 새로운 미에 대한 감상을 통하여 찾아내어야 한다고 보았다. Ryff(1989)는 한 개인이 ‘행복’하고 ‘만족’하고 있

는 정도가 삶의 질을 대표한다는 심리적 안녕감에 대한 기존의 측정이 현재의 정서적 결과물만을 반영할 뿐 긍정적 심리상태의 특성과 기능에 대한 정보를 제공하지 못한다는 이론적 한계점을 제시하면서 기존의 자아관련 이론들 (Maslow, Rogers, Jung, Allport)을 근거로 성인들의 심리적 안녕감을 6개의 하위요인을 포함한 다차원적인 개념으로 새롭게 정의하였다. 특히, 이 개념들은 ‘자신의 삶과 자아에 대한 인지적인 평가’와 ‘긍정적인 심리적 기능’을 강조하는 특성을 지니고 있으며, 개인의 중요한 심리사회적 자원으로 작용한다고 볼 수 있다.

심리적 안녕감의 6개의 하위요인으로 자아수용(self-acceptance), 개인의 성숙(personal growth), 자율성(autonomy), 인생의 목적(purpose in life), 환경의 통제(envIRONMENTAL mastery), 타인과 긍정적인 관계(positive relations with other)가 있다(Ryff, 1989; 송진영, 2009에서 재인용). 그렇다면 명화감상과 심리적 안녕감의 관계를 연결시켜 본다면 어떤 정서적 심리를 찾을 수 있을까? 명화를 감상한다는 것은 다양한 인간상을 이해하고 삶의 방식을 지각하는 교육의 장이 될 수 있다.

특히, 명화 작품 안에서 예술가의 사상과 삶의 방식을 만남으로서 작품을 감상하는 이는 작품 안에서 사상적인 면과 감각적인 아름다움을 발견하고 감동하게 됨으로서 작가가 가졌던 인간의 고유한 장점과 개성적인 특성을 이해함으로써 자아 수용을 배우게 되고 동시에 예술가와 자신뿐만 아니라 그들 작품 속에서 창조된 다양한 주인공과 사물을 만남으로서 여기에 비추어 자기수용과 자기 개성을 계발하는 기회를 얻을 수 있다. 또한 명화를 통하여 다양한 문화와 세계를 이해하는 장이 된다. 이는 자국은 문화는 물론 동서양 여러 나라 미술에 대한 이해와 교육적 효과를 통하여 국제적 문화의 교류의 기회를 갖는다. 이를 통해 자기 정체성을 확립함으로써 심리적 안녕감에서 뚜렷한 자아수용과 환경의 통제, 개인적 성숙에 이르게 된다. 명화감상은 인간이 살아있음을 인식할 수 있는데 도움이 된다. 이를 통해 인생의 목적을 지향하게 되어 인간의 감정에 있어서도 질적 발달과 삶속에서 독특한 경험을 체험하도록 안내한다(Eisner,2003재인용).

명화감상을 통하여 미술적 비평 활동은 삶의 방식에서 자율성을 성장시킬 수 있다. 특히 명화의 색, 선, 형태와 관련된 다양한 변화를 보면서 인간이 사물에 대한 특정방식으로 이해한다는 점에서 사회적 압력에 의해 지배를 가져올 수 있지만 자신이 보는 감상을 통하여 개인적 기준에 대한 신념을 가질 수 있어 자율성을 성장시키기도 하고 다른 한편으로는 다른 사람의 표현에 관심을 기울리면서 나와 다른 타자를 이해하고 존중함으로써 타인과의 긍정적 공감과 친밀감을 느낄 수 있다(구현주, 2002 재인용).

명화감상은 색과 관련해서 인간에게 다양한 감정적 효과를 가져다 준다. 이를 민감하게 인식할 수 있다면 자신의 감정을 쉽게 알아차리게 될 뿐 아니라 자기 성찰과 개인적 성숙을

가져 올 수 있다. 색과 사물은 인간의 일상의 삶을 감각의 통합을 통해서 색에 대한 감정의 효과를 통하여 색의 고유성 뿐 만 아니라 심리적 환경과도 연관성을 갖는다. 따라서 복잡한 외부활동을 잘하기 위해서는 주위의 명화의 적절한 배치를 적용한다면 심리적 안정감에서 환경의 통제에 영향을 미치게 될 것이다.

우리가 명화를 통해 바라본 색과 형태는 인간의 사고와 지각, 신체적 감각을 표현하기도 하지만 심리적 환경과 그 통제에도 관계가 된다는 것을 알 수 있다.

따뜻하고 평온한 색을 보면 인간의 감정은 부드러워 진다. 허나 차갑고 거친 색채를 지속적으로 본다면 인간의 그 환경에 계속 노출될 경우에는 외부세계에 압도당하는 결과를 초래하고 만다.

인간이 자신의 주위의 환경을 기회와 효과로 사용한다는 것은 중요한 문제이다. 그러나 주변의 환경을 변화시키거나 통제할 수 없다고 생각하면 인간은 그곳에서 좌절을 경험하게 된다. 이는 외부세계에 대한 통제가 부족하기 때문이다. 그러나 명화감상은 그 감상을 통하여 문제해결 방법을 이해 할 수 있도록 도와준다. 자신과 관련된 체제에 대한 이해와 견문이 확장됨으로서 작품 간의 비교를 통해 문제를 새롭게 인식하고 거기에서 문제해결 방법도 자연스럽게 터득하게 된다. 이처럼 명화감상 활동은 미적 생활을 통한 문화적 성장과 미래사회에 적응하도록 도와준다.

인생의 목적은 삶의 목표와 방향 감각을 찾도록 도와준다. 따라서 우리는 명화 감상을 통하여 자신의 삶과 예술작품을 견주어 보면서 어떤 면에서 일치할 경우 자신의 문제에 대한 객관적인 근거를 마련한다. 과거의 상처를 치유하지 못한 채 놓아둔다면 반복되고 전이적 근거를 마련함으로써 자신의 지난 과거의 경험 속에서 인생의 목적이 부정적이고 목표에 대한 방향감각을 상실하는 경우가 있다. 허나 명화감상을 통하여 미적상징 안에서 인생의 목적에 대한 신념과 방향이 긍정적 정서를 체험하게 되면 감상자는 이 내면화를 통하여 삶에서 부끄러움과 수치, 좌절의 감동을 갖지 않게 되어 자신의 삶의 뚜렷한 인생의 목적을 찾아 갈 수 있다(박창숙, 1994 재인용).

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구대상

본 연구는 M시에 소재한 C상담센터를 이용하고 있는 45세 이상 60세 미만인 중년여성들에게 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램을 통해서 프로그램을 실시한다는 것을 공고한 후 프로그램에 참석을 희망하는 대상자 30명을 선정하여 실험집단 15명, 대기집단 15명 집단을 연구 대상으로 선정하였다. 개인 사정상 실험집단 중 3명은 12회기 중 3회 이상 결석으로 인하여 사후검사를 하지 못해서 연구대상에서 제외되었다. 최종으로 연구에 참석한 대상자는 실험집단 12명, 대기집단 12명을 최종연구 집단을 구성하여 연구기간은 2017년 5월 15일부터 2017년 7월 31일까지 주 1회 120분씩 총 12회기를 실시하였다. 연구 대상으로 선정된 실험집단과 대기집단의 일반적 특성은 <표 3> <표 4>와 같다.

<표 3> 실험집단 연구대상자의 일반적 특성

대상	연령	학력	결혼상태	여가활동	개인적 특성 & 중요하게 여기는 것
A	47	고졸	이혼	매일	우울증, 경제적 어려움
B	58	고졸	기혼	주 1회	건강, 가족화목, 혼기 찬 자녀 결혼 지연
C	56	전문대졸	사별	전혀 못함	경제적 어려움, 혼기 찬 자녀 결혼지연,
D	51	전문대졸	이혼	주 2회	부모부양부담, 경제적 어려움, 갱년기 증상
E	45	전문대졸	기혼	전혀 못함	경제적 어려움
F	55	중졸	기혼	주 1회	신체적 건강어려움
G	47	전문대졸	기혼	전혀 못함	자신의 성취에 대한 만족감 기회에 대한 충돌
H	47	고졸	기혼	주 1회	질병, 갱년기 증상, 자녀독립 지연
I	59	초졸	기혼	주 2회	부부갈등, 신체적 건강
J	59	초졸	기혼	주 2회	부부갈등, 혼기 찬 자녀 결혼 지연
K	47	대졸	기혼	전혀 못함	부부갈등, 갱년기 증상, 경제적 어려움
L	59	대졸	미혼	주 1회	공동생활, 환경에 변화에 따른 어려움

<표 4> 대기집단 일반적 특성

대상	연령	학력	결혼상태	여가활동	개인적 특성 & 중요하게 여기는 것
A	56	고졸	기혼	주 2회	신체적 건강
B	59	대졸	기혼	주 1회	갱년기 증상
C	57	고졸	기혼	주 2회	심각한 질병
D	50	고졸	기혼	주 1회	갱년기 증상, 부모와 갈등
E	54	고졸	기혼	전혀 못함	경제적 어려움, 자녀의 독립지연
F	59	고졸	기혼	한 달 1회	갱년기 증상, 자녀의 독립지연
G	54	전문대졸	기혼	주 1회	자녀의 독립지연, 부모 부양부담
H	58	고졸	기혼	주 4회	갱년기 증상, 심각한 질병
I	54	고졸	기혼	주 1회	갱년기 증상, 자녀의 결혼 지연
J	52	고졸	기혼	주 4회	자녀의 독립지연, 자녀의 결혼지연, 갱년기증상
K	55	고졸	기혼	주 1회	자녀의 결혼지연, 경제적 어려움
L	58	고졸	기혼	전혀 못함	갱년기 증상, 자녀의 결혼지연, 부부 갈등

B. 연구의 윤리적 고려

연구자는 본 연구에서 윤리적 고려를 최우선으로 두고 연구 전에 연구윤리에 대한 연구자 과정 교육을 성실히 이수하였고, 연구시작 전 실험집단과 대기집단에게 연구 자료를 연구 목적 이외 다른 용도로는 어떠한 일이 있어도 사용하지 않으며, 대상자가 연구 도중 어려움이 생길 경우에는 언제든지 중단할 수 있음을 충분히 설명하였고 실험집단과 대기집단에게 연구 참여 동의서를 받았다.

연구 참여 동의서는 연구 참여자 보호를 위해서 익명성과 비밀 보장에 대해 명시하여 제작되었다. 그리고 프로그램 진행시에도 윤리적인 면을 강조하여 집 단원들에게 집단에서 나누게 되는 모든 이야기는 철저히 비밀을 지켜 줄 것을 수시로 당부하고 부탁하였다.

C. 연구절차 및 설계

1. 연구 절차

의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램의 효과성을 검증하기 위하여 본 연구의 연구 절차는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램을 실시하기 위해 2016년 12월 1일부터 2017년 4월 30일까지 선행연구 분석 및 분석 및 요구 조사를 수정 및 보완하였다.

둘째, 프로그램을 실시하기 위한 2017년 5월 1일부터 2017년 5월 14일까지 연구 대상자를 구성하고 동의서를 작성한 후 실험집단과 대기집단의 사전검사를 실시하였다.

셋째, 연구기간은 2017년 5월 15일부터 2017년 7월 31일까지 주 1회 120분씩 총 12회기를 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램을 실시하였다.

넷째, 사후검사는 2017년 8월 1일부터 8월 7일까지 사전검사와 동일한 도구를 사용하여 실험집단과 대기집단에게 실시하였다.

다섯 째, 자료처리 및 기술적 논의 2017년 8월 8일부터 9월 30일까지 자료 통계분석 및 질적 분석, 논의 및 결론 연구진행 절차는 다음 <표 5> 와 같다.

<표 5> 연구진행 절차

단계	구분	내용
1	예비연구를 통한 프로그램 점검, 수정 및 보완	기간 : 2016년 12월 1일부터 2017년 4월 30일 내용 : 기획, 요구조사, 목표수립, 선행연구 분석
2	설문 및 사전 검사	기간 : 2017년 5월 1일부터 2017년 5월 14일 내용 : 연구대상자 구성, 동의서 작성, 사전 검사
3	프로그램 실시	기간 : 2017년 5월 15일부터 2017년 7월 31일 내용 : 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 회기별 진행
4	사후 검사	기간 : 2017년 8월 1일부터 8월 7일 내용 : 사후검사 및 평가
5	자료 처리 및 기술적 논의	기간 : 2017년 8월 8일부터 9월 30일 내용 : 통계분석 및 질적 분석 논의 및 결론

2. 연구 설계

의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램을 통한 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 대한 연구를 위하여 사전검사와 프로그램 진행 후 사후검사를 실행하는 것으로 구성하였다.

연구 대상자인 실험집단에게는 집단미술치료 프로그램을 진행하였고 대기집단은 아무런 조치를 하지 않았다. 본 연구의 설계 모형은 <표 6>과 같다.

<표 6> 연구 설계 모형

구분	사전 검사	실험 처치	사후 검사
실험집단	O ₁	X	O ₂
대기집단	C ₁		C ₂

X: 실험 처치 (의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램)

O₁ O₂ : 실험집단 사전 .사후 검사 (삶의 의미척도, 심리적 안녕감 척도)

C₁ C₂ : 대기집단 사전 .사후 검사 (삶의 의미척도, 심리적 안녕감 척도)

D. 연구 도구

본 연구에서는 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료가 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 알아보기 위해 사용된 도구는 삶의 의미척도와 심리적 안녕감 척도를 사용하였다.

1) 삶의 의미척도

삶의 의미추구와 의미발견을 측정하기 위해 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2004)가 개발한 척도를 국내에서 원두리, 김교현, 권선중(2005)이 번안 및 타당화한 삶의 의미척도 Meaning in Life Questionnaire: MLQ)를 사용 하였다. MLQ는 의미 발견과 의미 추구의 두 하위요인으로 이루어져있다. 각 하위척도는 5문항씩 이루어져 있으며 전체 10문항의 7점 척도로 이루어진 자기보고 식 검사이다. 문항은 1점 ‘전혀 아니다’부터 7점 ‘매우 그렇다’로 응답하고 점수가 높을수록 삶의 의미 수준이 높음을 의미한다. 원두리 외(2006)의 연구에서 내적합치도 Cronbach’s α는 .88로 나타났다. 본 연구의 내적 합치도 Cronbach’s α는 .874이다.

<표 7> 삶의 의미척도 하위요인별 문항구성

하위요인	문항번호	문항수
의미발견	1,4,5,6,9*	5
의미추구	2,3,7,8,10	5
	전체	10

주* 역 채점 문항

2) 심리적 안녕감

본 연구에서 사용한 척도는 Ryff(1989)가 개발한 중년여성의 심리적 안녕감을 측정하기 위한 도구로 Psychological Well-being Scale를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 한국 성인남녀를 대상으로 분석하여 46개 문항으로 번안, 축약한 심리적 안녕감 척도를 사용 하였다. 하위요인 별 문항구성 및 신뢰도는<표8>과 같다.

각 반응양식은 5점 Likert척도로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’으로 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 평가된다. 본 연구에서 연구의 신뢰도는 Cronbach’s α는 .910이다.

<표 8> 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항 구성과 신뢰도

하위영역	문항수	문항 번호	Cronbach's α
자아수용	8	3,8,(12),19,24,(26),39,42	.844
긍정적 대인관계	7	(4),(9),13,(20),(27),38,(46)	.442
자율성	8	5,10,15,(21),29,(33),(36),43	.495
환경에 대한 통제력	8	1,(6),14,(16),25,30,(40),44	.829
삶의 목적	7	(7),(11),(18),(23),28,32,35	.690
개인적 성장	8	(2),17,(22),31,(34),37,(41),(45)	.665
전체	46		.910

*()는 역 채점 문항임

E. 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램

1. 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 재구성

본 연구의 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 재구성을 위한 계획 단계에 따른 선행연구 조사로 삶의 의미 증진 프로그램 홍주연(2013). 삶의 의미 자각 프로그램(김대환, 2014)에 근거하여 선행연구 조사를 하였고 의미요법에 대한 확실한 개념정의를 위해 빅터 프랭클의 죽음의 수용소에서(빅터 프랭클, 청아 2005)와 나는 별일 없이 늙고 싶다(다비드 구트만, 청아 2008).를 정독하고 이에 논문의 신뢰도를 높이기 위해 측정도구로서 삶의 의미척도와 심리적 안녕감 척도를 사용하였다.

명화선정을 따른 연구자 작품선정에 대한 신뢰성을 높이기 위해(김선현, 그림의 힘 I.Ⅱ 2015)과 (하세유, 2013)현대 미술에서 만나는 미술의 치유의 힘, 미술치료사가 들려주는 미술의 힘(박승숙, 들녘 2001)과 우울성향을 가진 청소년 명화감상(이상화, 2009). 논문을 참고하여 재구성하였다. 의미요법을 활용한 명화 감상의 프로그램 구성의 절차는 의미치료 집단 상담 프로그램이 중년여성의 위기감과 심리적 안녕감에 미치는 효과(장소영, 2016).에 따른 프로그램 구성 절차를 참고하여 재구성하였고 미술심리치료 전문가 김 보현 교수와 동료 미술심리치료학과 대학원생들의 슈퍼비전 과정의 검증을 통하여 수정 보완하였다. 본 연구에 사용된 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 재구성 절차는 <표9> 와 같다.

<표 9> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 재구성 절차

계획 단계	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 전문가 자문과 협의 ▷ 의미요법과 명화감상 집단미술치료에 대한 문헌 연구 조사 중년여성 삶의 의미와 심리적 안녕감에 대한 선행연구 조사 ▷ 연구 대상 선정 ▷ 측정도구 선정 ▷ 집단 구성 (실험집단, 대기집단)
설계단계	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 의미요법 활용한 명화감상 집단미술치료 재구성 ▷ 연구 대상자와 관련성 삶의 의미에 대한 목표 설정 ▷ 활동계획안 및 활동지 재구성 ▷ 회기별 주제, 활동내용, 기대효과, 매체활용 재구성
실행단계	▷ 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 실시
평가단계	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 연구 문제에 대한 양적 분석 ▷ 회기별 프로그램 평가와 개인별 회기별 행동관찰 분석 ▷ 활동지 경험보고서 분석 ▷ 전체 회기별 만족도 평가지 분석 ▷ 전체 프로그램 평가지 분석 ▷ 전체 프로그램 소감문 분석 ▷ 프로그램 종결 후 사후측정을 통한 프로그램 효과검증

출처: 중년여성의 위기감과 심리적 안녕감에 미치는 효과(장소영, 2016 재구성)

2. 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 목적과 목표

의미요법은 실존철학을 바탕으로 한다. Frankl(2005a)은 중년여성이 갱년기의 신체적 정신적 변화를 체험하면서 자신의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 대한 문제를 바라보게 되는데 이를 의미요법에서는 삶의 의미를 찾아야 하는 책임이 인간에게 있으며, 그 책임은 삶의 의미 구성요소에서 말하는 의미발견, 의미추구를 통하여 얻어진다고 보았다.

따라서 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료에서 프로그램 단계별 목표는 의미요법에서 중점을 두는 세 가지 가치인 ‘경험적 가치’, ‘태도적 가치’, ‘창조적 가치’ 측면을 명화감상 집단미술치료에 접목하여 의미추구의 단계를 도입기(자유, 선택), 의미 존재의 단계는 실행기(가치, 인식), 의미통합의 단계는 종결기(창조성)의 단계별로 설정하였고, 심리적 안녕감을 향상을 위한 구성요소를 내용과 접목하여 실행하였다.

프로그램을 위한 세부적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 경험적 가치에서 만남과 사랑의 경험 속에서 선택된 가치는 무엇인지 알게 한다.

둘째, 태도적 가치에서 변경할 수 없는 운명적 상황에서 어떠한 마음을 선택할 수 있는지 알게 한다.

셋째, 창조적 가치를 통하여 자신의 삶에서 무엇을 줄 수 있는지 알게 한다.

넷째, 중년여성에게 삶의 의미는 어떤 영향이 미치는가? 이해하도록 한다.

다섯째, 중년여성에게 심리적 안녕감은 어떤 영향을 미치는가? 이해하도록 한다.

<표 10> 의미추구 3단계 가치 적용

의미추구의 단계	가치 형태 구분	가치에 대한 이해	가치 적용
의미추구의 단계 1회기~3회기 도입기(자유.선택)	경험적 가치 (첫째: 의지의 자유)	경험적 가치에 대한 이해 진.선.미의 체험 속에서 의미 탐색	만남과 사랑의 경험 속에서 의미탐색
의미 존재의 단계 4회기~7회기 실행기(가치,인식)	태도적 가치 (둘째, 의미를 향한 의지)	태도적 가치에 대한 이해 및 탐색	변경하기 어려운 상황에 직면하였을 때 그 곤경에 대해서 취하는 태도를 통해서 의미를 찾는 것이다.
의미통합의 단계 8회기 ~11회기 종결기(창조성)	창조적 가치 (셋째, 삶의 의미)	창조적 가치에 대한 이해와 탐색	일과 활동 속에서 조화로운 통합과 일치 작품을 창조하거나 행위를 통해서 이루어진다.
마무리 12회기 나의가치 봉헌하기	봄, 여름, 가을, 겨울 그리고 봄 순환하는 인생의 의미를 깨닫는다.		

<표 11> 명화감상 집단미술치료 회기별 진행과정

진행순서	시간	구체적인 활동내용
인사나누기	15분	서로의 안부를 묻고 친밀감을 형성하여 프로그램의 참가 의욕을 고취시킨다.
프로그램 소개	10분	회기 별 주제에 대한 설명과 함께 작품 활동에 대한 설명, 의견교환을 통해 회기 주제에 집중할 수 있도록 한다.
작품 활동	70분	회기에 준비된 명화감상을 통하여 주제의 의미에 깊이 머물도록 안내하며 이를 통해서 집단미술치료프로그램에 적극적으로 참여하여 충분히 자기표현을 할 수 있도록 배려하고 삶의 의미를 깨닫도록 돕는다.
작품의 의미나누기	20분	작품 활동에서 그려진 내용을 서로 이야기하며 이를 통해 새롭게 알게 된 것, 좋았던 점 등을 나눈다. 이때, 연구자는 작품에 대한 피드백을 준다.
마무리와 다음회기 안내	5분	회기에 대한 정리와 다음 회기에 대한 간단한 안내.

3. 의미요법에 활용된 명화 선정기준

본 연구에서 사용된 명화 선정기준은 다음과 같다.

인간의 감정과 지성의 활동이 동반하는 명화감상은 명화에 내포 되어 있는 작가의 의도와 내용, 시대의 정신과 문화적 가치를 분석하고 해석하는 활동으로 의미요법에서는 인간의 실존적 가치를 찾아가는 것을 강조한다. 특히, 내담자 스스로 자신의 삶의 경험을 통해 선택할 수 있고, 태도적 가치를 통해 책임이 생기며 이를 통해 자신의 가치를 찾아 갈 때 새로운 창조적 가치를 선택할 수 있다고 보았다. 따라서 변화 자체 뿐 만 아니라 삶의 태도가 성찰을 통하여 수정할 수 있을 때 자신만의 의미 있는 삶의 방향을 찾을 수 있다고 한다. 따라서 이 과정을 통하여 내담자의 삶의 의미를 탐색하도록 도울 수 있으며 이를 건설적으로 활용할 수 있도록 함께 한다(Van Deurzen, 2017).

본 연구에서 명화선정에 기준 따른 연구자 작품선정에 대한 신뢰성을 높이기 위해(김선현, 그림의 힘 I.Ⅱ 2015)에서 중년여성의 삶의 의미를 지각할 수 있는 명화와 현대 미술에서 만나는 미술의 치유의 힘(하세유, 2013). 미술치료사가 들려주는 미술의 힘(박승숙, 들녘 2001)과 우울성향을 가진 청소년 명화감상(이상화, 2009)논문들을 참고하여 명화감상 집단 미술 프로그램에 적용하였다.

중년기는 삶의 전환적 위기를 체험하는 시기로 새로운 성장과 도전의 시기이기도 한다(Johnson & Ruhl, 2009). 중년을 맞이하면서 대부분 가족과 일속에서 정체성을 잃고 내면이 텅 비어있음을 체험하기도 하면서 삶을 전환할 수 있는 마지막 기회로 인식하기도 한다(곽소현, 박수선, 2014).

특히, 중년의 여성은 이 시기에 상실의 체험, 소외감, 좌절, 공허감 등을 통해 인생의 끝자락인 죽음을 생각하기도 하고 삶의 유한함을 체험하기도 하는 시기이다. 이를 어떤 이들은 방황의 시기로 어떤 이들은 전환의 시기로 극복하면서 자신의 존재의 의미를 성찰할 수 있고 삶의 방향과 목적을 찾아간다고 한다. 본 연구에서는 이를 의미요법을 통한 명화감상 미술치료를 통해 중년여성이 겪는 한계상황과 상실의 문제를 자신의 소외에서 느끼는 불안한 감정을 맞대면 하도록 명화감상을 통해서 자신의 실존의 의미를 찾아가도록 기회를 제공할 것이다. 이는 중년여성이 현재의 자신의 삶에서 지난 삶을 되돌아보고 유한성을 인정하여 새롭게 삶의 방향성을 선택하고 이 중요한 기점에서 자신의 진정한 모습을 찾아가기 위한 내면의 소리에 귀를 열어가도록 도울 것이다.

의미요법과 명화감상

인간의 삶은 실존적 의미를 찾는 문제를 다루고 있다. 즉 삶의 의미에서 의미발견을 통하여 삶의 만족감, 안녕감, 긍정정서, 행복과 정적인 관계를 갖게 되고 의미추구로 자신의 삶의 의미를 찾고 싶은 욕구를 통하여 삶의 만족감, 긍정정서와 안녕감, 문제해결 책임감과 긍정적 재해석과 정적인 관계를 갖는다. 반면에 삶에서 의미를 발견하지 못할 때는 실존적 공허를 체험한다 (Frankl, 2005). 이처럼 인간은 실존적 의미를 묻는 주제들은 인간 삶의 속성이며 과정이다. 인간은 유한하면서 상대적으로 불완전하고 무력하고 늘 세상에 홀로 있음을 체험하고 책임을 지각함으로써 자신도 모르게 불안을 안고 살아 갈 수밖에 없다.

본 연구에서 의미요법을 활용한 명화감상 미술치료에 주제 목표에 따른 명화선정 기준도표는 다음과 같다.

<표 12> 명화 선정기준 도표

명화 선정 기준	내용
주제의 적합성	명화의 내용과 주제가 미술치료의 목표에 부합하는가?
중년여성의 특성과 연결성	중년여성의 삶의 특성과 그 의미의 연결성이 시각적으로 드러나는가?
명화의 예술성	명화의 예술적 가치 면에서 대중성과 심리적 가치가 있는가?
명화감상 미술치료 프로그램이 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감의 연결 가능성	명화감상을 통하여 중년여성이 정서적 감정이입을 경험할 수 있는가? 명화감상을 통하여 중년여성이 자신의 삶의 의미를 찾을 수 있는가? 명화감상을 통하여 심리적 안녕감을 이끌어 낼 수 있는가?

출처; 명화를 활용한 집단미술치료가 만성정신분열증 환자의 삶에 미치는 영향 (천지혜, 2011 재구성)

1) 명화선정에 따른 주제의 적합성

도입기의 의미추구의 단계에서 ‘경험적 가치’를 찾아갈 것이다. 인간은 주체적으로 자신의 삶을 만들어 가는 존재들이다. 그래서 이를 통해서 선택하는 것에도 책임이 따른다.

각자의 경험에서 오는 자유로운 선택은 인간이 가진 자유와 가능성을 어떻게 실현하느냐에 달려 있기도 한다. ‘우리는 만남과 사랑의 경험 속에서 무엇을 선택하는지’ 의미를 경험적 가치에서 묻는다.

중년여성들의 공통된 경험적 가치로서 ‘자기소개’와 ‘가족과 모성’이라는 주제를 통하여 나르키

소스(카라바조 1954~96), 창가의 여인 (카스파르 프리드리히 1822), 유모와 나 (프리다칼로 1937), 아이에게 젖을 먹이는 어머니 (르누아르 1886), 잃어버린 구두를 찾아서(앤디워홀 1955)에서 명화를 선정되었다. 이들 명화가 보여 지는 특징은 다음과 같다.

Cooper, 2014에서 인간은 세상 속에서 함께 하는 존재라 설명한다. 바로 인간이 사회적 동물로서 관계 맺으며 성장한다는 것을 의미하며 인간자체가 관계 맺는 실존임을 보여준다(Heidegger, 2015). 더 나아가서 삶의 순간들이 서로 관계 맺고 지속되는 과정에서 경험이 시작된다는 것을 보여 지는 것이라 할 수 있다.

실행기에서는 의미요법에 따른 ‘태도적 가치’를 찾아본다.

‘태도적 가치’는 ‘변경할 수 없는 상황이나 운명에 대해 취하는 심적 태도’를 말한다. ‘태도적 가치’에서 ‘일과 휴식’ 그리고 ‘꿈과 자화상’에서 그 의미를 찾아 간다. 실행기에 사용된 명화는 우유를 따르는 여인(베르메르 1632), 피아노를 치는 소녀들 (르누아르 1892), 스타(에드가 드가 1876), 여인의 세시기(클림트 1905), 낮잠(고흐 1890), 낮잠(밀레 1866), 밤의 카페테라스 (고흐 1888) 명화가 선정되었다. 우유를 따르는 여인(베르메르 1632) 작품에서 삶의 한 순간을 그림을 통해 영원으로 건져 올린다. 그리하여 베르메르의 그림은 가장 평범하고 덧없는 일상이 가장 초월한 고요한 불멸의 순간으로 초대 된다. 이처럼 여성의 평범한 일상도 값진 순간으로 재탄생할 수 있음을 명화감상을 통해 만날 수 있게 하였다.“일상은 충만함을 깨닫는 어려움, 죽음의 내재성, 존재의 우연 성 등을 가르쳐주는 고된 수업”(Cox 2012)으로 진실과 불안을 인정하고 보고 싶지 않아서 주로 회피한다고 한다. 이처럼 일상의 반복된 일과 속에서 삶의 유한성, 예측되지 않는 삶을 직면해야하고, 이를 그대로 수용한다는 것은 쉬운 일이 아니지만 변화할 수 없는 상황과 운명적으로 다가오는 심적 문제를 받아드린다는 것은 중요한 문제라고 본다.

통합기는 ‘창조적 가치’를 찾아간다. ‘창조적 가치’는 ‘우리는 무엇을 삶에서 줄 것인지’를 말한다. 인간이 자신의 가치를 삶에서 발견하고 이를 활용한다는 것은 의미요법에서 중요한 작업이다(Van Deurzen 2017). 집 단원들은 명화감상을 통한 미술치료를 통하여 자기 존재를 직면하면서 먼저는 자신과 화해하는 모습을 볼 수 있었다. 이는 스스로 자원을 이 미술치료에서 발견했다는 의미이기도 하다. 이는 먼저 통합기에 사용된 명화는 동심원들과 정사각형(바실리 칸디스키 1913), 비눗방울 부는 소년 (에두아르 마네 1867), 푸른 하늘 (바실리 칸디스키 1940), 눈먼 소녀 (존 밀레이 1854), 작은 등불 앞의 막달라 마리아 (조르주 드라 투르 1640), 침대위의 자화상 (프리다 칼로 1937)이다.

2) 중년여성의 특성과 연결성

도입기에서는 개인의 내적 경험을 지각하고 탐구하도록 하였다(Cooper, 2014). 나르키소스(카라바조 1954~96)명화는 중년여성에게 자신의 삶에서 오랜 시간동안 자기 존재를 망각한 채 살아왔던 시간들 속에서 “나는 누구인가?”라는 질문을 통해 자신이 누구인가를 인식해 볼 수 있는 좋은 명화라고 본다. 문은희, 2010에서 그동안 타인의 언어로 삶을 인식하지 못한 채 살아온 중년여성들에게 자신을 찾아가는 과정이 그다지 쉬운 일이 아니라고 하면서 자신의 느낌과 생각이나 감정을 되찾는 것을 노력해 보도록 안내한다. 그리하여 “진정 나는 누구인가?” “나는 어떻게 태어났는가?” “진정 나는 무엇을 찾고 있는가?”라는 존재의 인식을 시작으로 자신의 경험적 가치를 찾아가도록 하였다. 유모와 나(프리다칼로 1937), 아이에게 젖을 먹이는 어머니(르누아르 1886) 작품에서 우리는 가족과 모성의 관계 안에서 각자의 가족공동체의 경험을 들여다 볼 것이다. 가족이라는 숙명적인 공동체에서 필연적으로 해야 한다. 어떻게 살아야 한다. 등을 배우면서 주입된 언어, 권고 등이 현재의 자신의 일부분의 한 모습을 만들어 냈지만 이로 인해 참된 나를 찾아가는 데는 긍정적, 부정적 일면의 조각들이 생겼다는 것을 부정할 수 없다(박 세원, 2013 재인용) 따라서 현실적 자아와 이상적인 자아의 충돌은 가족관계에서 시작되었을 것이다. 인간은 자신의 본질을 찾아가는 가능성 안에서 끊임없이 타인에게 맞추어 가는 삶에서 내면의 갈등과 불안을 체험한다(Carl Rogers).

실행기에서 중년여성은 일상의 가장 많은 업무량이 주방에서 일어나고 있다는 것을 인식할 때 우유를 따르는 여인(베르메르 1632) 명화감상은 자신의 삶에서 직면하는 필연적인 문제에 대한 사고의 틀을 새롭게 할 수 있도록 도와준다.

한편 중년기에는 수많은 실존의 문제를 생각해 보면서 자신이 신체적 노화와 인생의 허무함, 늙어간다는 변화, 질병, 역할 상실에서 중년의 삶을 고갈시키는 문제에 직면하게 된다. 이는 공허하지 않게 노년을 준비하라는 신호라고도 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 중년의 꿈이루기 라는 주제에서 잃어버린 어린 시절의 꿈을 직면해 보도록 피아노를 치는 소녀들(르누아르 1892), 스타(에드가 드가 1876)의 명화를 선정하였다.

여인의 세시기(클림트 1905), 명화는 중년여성들의 인생 회환을 솔직히 털어 놓을 수 있는 좋은 그림이다. 명화를 자세히 드러다 보면 얼굴, 피부, 건강으로 나타난 몸을 보면서 아마도 인생의 서글픔, 몸의 변화에 따른 억울함 마음도 느낄 수 있다. 중년은 공통으로 갱년기의 피할 수 없는 변화를 마주하는 시기이기에 그렇다. 허나 이를 중년은 우울한 감정은 호르몬의 감소로 더욱 감정의 기복이 있음은 가족들은 당혹한 마음이 들기도 한다. ‘엄마가 달라졌

어요'라고 치부해 버리기도 한다. 많은 사람들이 '엄마'라는 존재는 태어날 때부터 그러해야 한다는 것으로 당연시 해 버린다는 것이다. 엄마도 흰머리가 나면 속상하다는 것을 몰라준다. 여인의 세시기(클립트 1905)는 여성의 복잡한 심정을 있는 그대로 들여다 볼 수 있는 명화라고 볼 수 있습니다. 위의 명화를 보면서 실험집단은 한 걸 같이 자신들의 이야기를 덧붙여 주었다.

“맞아, 나도 한때는 이렇게 예뻐어요.”“아기 키울 때, 참 행복했어요.”

“늙은 모습은 상상하기 싫어요.” “젊을 때가 더 좋았어요.” 이처럼 중년은 신체의 노화에서 오는 감정은 우울함을 느낄 수밖에 없습니다. 그리고 이처럼 태도적 가치에 대한 한계성을 인정하게 됩니다. 아침시간 (모리츠 폰 슈빈트 1860), 낮잠(고흐 1890), 낮잠(밀레 1866), 밤의 카페테라스(고흐 1888)명화를 통해서 ‘남 때문에 나는 못한다.’‘일이 많아서 쉴 틈이 없어’라는 실존적 물음에 대한 생각들을 정리하도록 돕는다.

따라서 의미요법에서 태도적 가치는 자기인식과 선택과 책임의 연관성을 설명할 수 있다. ‘내가 결단하고 내가 선택하였다.’라는 점을 강조함으로써 내게 책임과 자유를 행할 능력도 함께 있음을 이야기 해 주고 있다.

중년여성들은 남편과 아이들이 각자의 자리로 옮겨질 때 하루의 일과를 시작하면서 배란다 창문을 열면서 바람을 맞습니다. 이때 큰 심호흡을 하면서 자신의 몸속에 스며드는 공기를 맞으면서 에너지를 얻습니다. 바로 이것이 명화에서 느낄 수 있는 소중한 선물입니다. 따라서 아침시간 (모리츠 폰 슈빈트 1860), 명화는 바쁜 일과 중에 숨 돌릴 틈이 없었던 중년여성에게 이렇게 이야기 해 줍니다.

“쉴 시간이 없을 때가 바로 휴식이 필요한 순간이다.”(시드니 J. 해리스) 낮잠(고흐 1890), 낮잠(밀레 1866), 밤의 카페테라스(고흐 1888)명화도 같은 맥락에서 이해 해 볼 수 있습니다.

밤의 카페테라스(고흐 1888)명화에서는 한낮의 힘든 시간을 어둠은 낮의 상처를 보듬어 주는 역할 한다고 한다. 명화는 잔잔한 별빛과 노란 벽에 비춰진 낭만의 장소는 좋은 사람들과 한 잔을 차를 마시며 쉼에 초대합니다. 바로 이런 면에서 중년여성에게 쉼은 여유로운 쉼을 때론 이런 공간에 가족 공동체를 하나로 옮겨놓고 싶은 마음이 일으킨다는 것이다. 고흐는 복잡하고 일상을 밤의 카페에 북적이지 않게 테이블에 빈자리를 마련하여 여유와 넉넉함을 주어서 피곤함을 쉬어가는 데 방해되는 요소를 제거시켜 훨씬 마음의 안정을 보여 준 명화라 할 수 있다(김선현 2015, 그림의 힘 재인용).

3) 명화의 예술성

명화감상에서 그림의 예술성을 찾아가 보자. 피아노를 치는 소녀들 (르누아르 1892), 명화

에서 시선을 따뜻하게 만드는 색감의 효과가 바로 여기에 있다.

르누아르가 작품인 〈피아노를 치는 소녀들〉의 전체적인 색조는 붉은색과 노란색이다. 따뜻한 색이 주는 느낌을 통하여 전체의 분위기는 따뜻하고 사람들의 마음을 풍부하게 만들어 준다. 이처럼 부드럽고도 풍부한 소녀의 금발이 포근함을 더해 준다. 여성의 머리칼을 이렇게 아름답게 그린 화가는 르누아르 말고 더 있을 것 같지 않다. 녹색 커튼을 드리워서 붉은 색이 더욱 살아나게 보색 효과까지 더 해 주고 있다. 화가 르누아르의 붓 터치는 매우 독특하다. 미술을 잘 모르는 사람도 르누아르의 그림은 구별해 낼 수 있을 만큼 특징적이다. 배경과 모델 사이의 윤곽선이 모호하도록 문질러서 매우 부드러운 형태를 창조함으로써 보는 사람들이 그림에 감동을 받게 된다.

르누아르도 인상파로 분류되지만 이 그림은 그가 인상파와는 결코 같지 않다는 사실을 여실히 보여준다. 르누아르도 클로즈업 기법을 써서 일상의 순간을 포착한 분위기를 만들어 내기도 했다. 그러나 그는 고전적인 조화와 편안함을 추구함으로써 특히 중년여성에게 삶에서 잃어버린 소녀의 감성을 자극하기에 충분하다고 본다.

동심원들과 정사각형 (바실리 칸디스키 1913), 빨강, 노랑, 파랑 (몬드리안 1921) 작품을 살펴본다. 서로 다른 색들이 모여서 원을 이루어낸 작품을 보여서 자신의 고유한 색을 만나게 되었고 이를 통해서 자신의 고유색이 어떤 것이 있는지를 찾아가는 기회를 마련하였다.

집 단원들은 영화의 특징에 담긴 작품의 상징성과 만남으로서 작품에서 사물과 공간에 대한 새로운 지각을 하게 된다. 일상의 존재양식에서 그 넘어 예로 본질에 대한 존재를 들여다봄으로서 영화 속에 드러난 진실성을 통하여 그동안 자신들의 삶에서 멈추어져 지각된 사실을 자신들의 삶을 재조명해 볼 기회를 갖는데 도움이 된다. 그런 의미에서 빨강, 노랑, 파랑 (몬드리안 1921) 작품은 창조적 작업을 하게 될 집 단원들에게 자기 탐색을 돕는 매개체 역할로서 영화감상을 통하여 자신들의 주요 감정을 이해하도록 색채일기로 창조적 변화를 적용해 봄으로써 심리적으로 성숙해 질 수 있도록 도와준다(Landgarten, 2004 재인용). 이를 통해 집 단원들과의 자신들의 작품을 나눔을 통해 역동의 감정을 알아차림으로서 서로에게 도움을 주게 되고 집 단원들은 중년여성의 감정의 변화를 바라보는 기회를 제공한다.

눈먼 소녀 (존 밀레이 1854) 영화는 다양한 인간에 대한 이해와 삶의 방식을 지각할 수 있도록 도와준다. 따라서 감상자가 영화를 통하여 주변의 환경을 이해하는데 위의 눈먼 소녀 (존 밀레이 1854)는 더욱이 좋은 장점을 가지고 있다. 이 영화를 통해서 타인의 대한 이해를 돕는다. 영화감상은 자아의 깨달음을 관계 속에서 찾아가도록 안내한다.

한편, 눈먼 소년의 그림의 힘을 매몰된 시선을 집중시켜서 노란색과 붉은 색채의 조화를 통하여 코르티솔 수치를 낮출 수 있다고 하였고 이는 삶의 에너지를 더할 수 있고 더 나아가

서는 작은 소녀를 조력자로 제시하면서 이를 통해 조력자의 몫을 생각하도록 안내하고 있다고 하였다(그림의 힘, 김선현 2015년 재인용).

명화를 통하여 시선 집중을 최상의 분위기로 연출함으로써 그 느낌을 뇌에서 감지하도록 도와준 작품이 바로 작은 등불 앞의 막달라 마리아 (조르주 드 라 투르 1640) 작품을 통하여 볼 수 있습니다. 한 중년의 여성이 촛불 앞에 생각을 모우고 있습니다.

빛의 밝기를 조절함으로써 더욱이 내면으로 자신들을 집중하도록 도와준다는 것을 알 수 있다. 따라서 의미통합에 단계에서 중년여성에서 삶의 통합의 시작은 자신의 내면의 통합으로 시작되어야 할 것이다. 이를 명화의 강점에서 드러나 있는 분위기와 빛을 통하여 명상의 효과를 통하여 집 단원들이 내면아이를 찾아가게 하였다는 점을 알 수 있다.

따라서 명화감상은 시각적 즐거움을 주기도 하지만 이처럼 내면의 자기성찰에 도움을 주기도 한다. 이를 통하여 내면치료에 도움을 제공하여 새롭게 세상과 화해하도록 안내한다(Read, 1986/ 2006). 예술로서 명화를 바라본다는 것은 물질이 대상으로 취하는 것에서 멈추는 것이 아니다. 새로운 창조의 행위이다. 또한 일상의 삶에서 그다지 경험이 없었던 사물에 대한 인식을 더 깊이 들여다 볼 수 있게 된다. 그러므로 감상을 통하여 생활의 충실함으로 옮겨가도록 도움을 줄 수 있다. 이런 의미에서 명화감상은 정서와 사고의 종합적이고 통합적으로 확장을 돕는 활동이라고 할 수 있다. 이는 감상자로 하여금 자신의 인격과 만남을 주체적으로 이끌어 주어 이것이 삶에서 녹아질 때 내면화 과정을 통하여 자신의 문제점을 알아차리게 되어 아직 성장하지 못한 자신의 내면아이를 만날 수 있는 힘을 북돋울 수 있다(박우정 207 재인용).

침대위의 자화상 (프리다 칼로 1937) 명화 속에서 그 작품 속에 숨겨진 예술가의 삶의 배경을 보면 수많은 시련과 고뇌의 흔적을 발견한다. 이는 예술이라는 매개체를 통하여 그가 겪어낸 삶의 상처와 아픔이 작품을 통하여 승화 했다는 것을 말해 준다. 이에 본 연구에서 미술치료과정에 명화의 감상의 상징성은 그림이 주는 강점 뿐 아니라 예술가의 삶을 마주하는 것에서도 그 의미를 찾도록 하였다.

프리다 칼로(Frida Kahlo, 1907~1954)는 멕시코 출생의 여성 화가이다. 일생을 17세의 교통사고로 인하여 육체적 고통의 삶의 일부로 받아들이고 살았던 분이다. 그녀의 일생에서 겪어낸 어린 시절 소아마비, 유모와 만남, 언니의 가출로 인한 죄의식, 그리고 고독의 시간, 디에고와의 결혼에서 오는 갈등과 남편의 외도를 통해서 받았던 충격 속에서 고통이 그녀의 삶을 차지하고 있었지만 그녀는 그림을 그리면서 삶의 의미를 새롭게 찾았다(Le Clezio, 2011 재인용).

본 연구에서는 Kahlo의 일생 안에서 여러 작품의 자화상이 있지만 침대위의 자화상 (프리

다 칼로 1937)명화를 통하여 현재 중년여성들의 삶과 아직 성장하지 못한 내면아이를 마주 대하도록 하였다. 이를 통하여 집단 원들은 그녀의 실존적 의미에서 그림을 통하여 통합하려는 인생의 여정을 자신들의 삶에서도 진솔하게 있는 그대로 바라봄으로서 내면아이의 소리에 귀를 열어보도록 하였다. 한편 사람들은 프리다 칼로의 작품 안에서 인간의 잔인한 운명 속에서도 희망을 꿈꾸게 한다.

무너지는 인간의 한계와 고통 받는 영혼 속에서 창조하는 법에 지칠 줄 몰랐던 프리다의 일생이 중년 여성들 삶에 새로운 원동력을 마련하니 만큼 그의 작품의 예술성은 더욱 숭고하다고 할 수 있다. 그녀는 유난히 많은 자화상을 우리에게 마주하게 하였다. 그녀는 자화상을 통하여 자신과 끊임없는 소통을 통하여 정화의 여정을 다져갔다는 것을 보여준다. 따라서 중년여성의 의미요법을 활용한 명화감상에서 프리다 칼로야 말로 중년의 의미는 무엇인가? 라는 물음 찾아가는 삶의 현장이라고 할 수 있다. 불꽃같이 피워낸 삶과 사랑, 그리고 수없는 물음으로 직면한 죽음의 과정 속에서도 좌절하지 않았던 그 모습 안에서 예술성은 물론 대중성과 심리적 가치를 높이 살 수 있다고 본다.

4) 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감의 연결성

집단 원들이 자신들의 어린 시절을 회상하면서 부모로부터 받은 상처와 형제, 자매들의 차별대우에서 오는 갈등에서 “정체성 혼란”의 경험이 있었음을 프리다 칼로의 작품인 ‘유모와 나’ 작품을 보면서 집단 원들은 자신들의 가정에서 경험했던 이야기, 이를 통해 부모에게 인정받으려고 노력하면서 부모에 저항했던 어린 시절 내면의 충돌된 감정에 대해서도 이야기 해 주었다. 인간은 삶에서 자유를 선택하는 과정에서 버려야 할 것과 나누어야 할 것들이 있었다. 명화로 선택된 잃어버린 구두를 찾아서(앤디워홀 1955)의 명화에서 그 이유를 찾아본다. 앤디워홀의 명언에 “사람들은 시간이 사물을 변화시킨다고 하지만, 사실 당신 스스로 그것들을 변화시켜야 한다.”라고 하였다. 그의 명화에 소개된 잃어버린 구두에서 우리는 구두를 잃어버릴 것일까? 아니면 인간 성장의 역사 속에 우리는 자신들의 구두를 쌓아가는 것 있었을까? 아니면 잃어가는 것이었을까? 라고 묻게 된다. 이처럼 앤디워홀은 그의 작품세계를 통해 이 세상에 당연한 것은 없다는 시각을 배우게 된다. 자신의 삶의 역사와 함께 성장하면서 신었던 신발의 수만큼 잃어버린 신발을 역사를 들여다보게 된다.

Fromm(2016)은 인간이 자신의 결정이 타자의 기대에 맞추고 있다는 인식을 하지 못함으로서 인간들은 삶에서 무기력해지고 이러한 부정적 기대의 소망이 삶을 차지하게 되면 타인에게 외속 된 느낌이 들고, 그 원인이 자기 자신이라는 것을 느끼지 못한다고 하였다. 이를 통해 피아노를 치는 소녀들 (르누아르 1892), 스타(에드가 드가 1876)의 명화는 의미요법의

태도적 가치를 통해서 자신들의 꿈 이루기에서 해결되지 않았던 갈등이나 이를 잘 완성하지 못함으로써 갖게 된 힘들에서 오는 분노들의 기억해 보고 이런 꿈을 이루는 데 저해된 요인들 안에서 혹 자신이 세운 규칙이나 감정의 굴레에서 자유로워 질 수 있도록 도와주는데 있다.

의미요법에서 태도적 가치를 찾아간다는 것은 이를 생각하는 데서 그치는 것이 아니라 의미를 찾고 이를 행동으로 옮겨서 삶을 변화하는 것이라는 것이다. 이에 Frank는 말과 행동이 일치할 때 또 다른 창조성을 표현하게 되고 의미를 찾아가는 과정이라고 말한다.

중년의 여성들은 그동안 머릿속에서 머문 꿈 이루기 통찰을 적극적으로 구체적인 삶 안에서 실현해야 한다는 것을 알고 있다. 그러기에 생각과 인식이 성장했다면 이에 따른 실천을 위한 결단이 필요하다. 그렇게 될 때 세상을 향하여 그들이 꿈꾸는 꿈을 이루어 나아가게 될 것이다. 결단과 함께 주어지는 선물은 세상은 더 넓게 펼쳐지고 타자에 대한 확장과 삶의 소중함을 깊이 체험하게 될 것이다.

미술치료를 통한 예술 활동은 창조적이고 치료 성을 갖는다고 한다. 그러므로 다양하고 숨김없이 자신을 표현할 기회를 가짐으로서 (Rogers, N. 2007) 새로운 존재 방식으로 적용하는 것과 문제를 직면하는 것들을 통하여 창조적 활동으로 통합함으로 삶에 변화를 보인다고 한다(전순영, 2011). 이렇듯이 창작자체에도 의미를 부여해 볼 수 있다. 더 나아가 본 연구에서는 명화감상을 통하여 작품에 담긴 의미와 소통의 시간을 가짐으로서 이를 미술치료에 들어가기 전에 집단 원들과 소통을 체험함으로써 자신과 세상의 의미로 확장할 수 있다는 긍정적인 면을 찾아가게 된다.

사회와 가정에서 인정되지 않는 감정들이 자신들의 내면 안에서 한 주간에도 수없이 되풀이 되고 있다는 것을 색채일기를 쓰면서 알아차리게 되었다. 중년기에 자신의 감정들이 어떠한 방법에서 차단되는 과정에서 자기 존재에 대한 거부를 체험한 이들은 삶에서 무기력해지고 때론 무감각해 짐으로서 인간의 희로애락을 자유롭게 표출하는 것에서 감정의 통로를 막아버렸다고 볼 수 있다. 이럴 때 결국은 부정적인 인간으로 자신의 감정을 화로 분노로 바뀌어 버린다(Thomas, 2003). 한편 비눗방울 부는 소년 (에두아르 마네 1867), 푸른 하늘 (바실리 칸디스키 1940)의 명화감상은 감정에 대한 카타르시스를 마련하는 데 충분한 요소를 가져 온다. 명화 속에서 비눗방울 부는 소년을 들여다보자 ‘비눗방울을 크게 불어야지’, ‘터지면 어떡지?’라는 어떤 감정도 없다. 오직 비눗방울 놀이를 통해서 힐링 되는 것으로 충분하다는 것을 느낄 수 있다.

어른이 되면서 사람들의 놀이는 비눗방울 놀이처럼 그냥 그 자체로서 재미있는 일을 즐기는 것을 잘 못한다. 어른들의 사고는 ‘어차피 터질 것을 무엇 때문에 힘들게 불어’터지지 않게

무조건 제일 크게 붙어야지’ 혹은 ‘비눗방울로 돈을 벌 수 없을까’등을 사고 적이고 계산적이 생각이 올라 올 수 도 있습니다. 허나 이처럼 방울방울 자유롭게 움직임을 주는 비눗방울 놀이를 통하여 커지면 커지는 대로 터져서 아무런 의미를 주지 못한다고 해도 비눗방울에서 자아낸 우연의 효과에서 기쁨을 체험하는 것은 어린 시절 우리들의 감정을 새롭게 하는 기회가 된다.

늘 결과가 좋아야 하고, 누군가에게 인정받아야 하는 세상에서 사는 우리들의 정서에서 강박관념이 배제된 이 비눗방울 놀이는 중년여성들의 마음의 감정을 정화시키는 즐거움을 가져다준다(그림의 힘, 김선현 2015년 재인용).

중년 여성들은 때론 일상의 바쁜 일속에서 하늘 한 번도 쳐다볼 여유를 찾지 못하는 경우가 종종 있다. 그래서 이처럼 작은 소녀처럼 조력자가 있다면 삶에서 다시 자신에게 집중해 볼 수 있고 이를 통하여 타인에게도 열린 마음이 될 수 있다는 것을 명화는 안내 해 준다. 그리하여 나보다 연약한 존재일 지라고 그런 사람이 함께 존재 할 때 생각지 못한 커다란 위로가 된다는 것을 알게 된다.

마무리 단계에서는 봄, 여름, 가을, 겨울 (주세페 아르침볼도 1573)명화를 사용하였다. 이처럼 실존적 물음에 주제를 만나게 될 때 우리는 이 세상 끝나는 지점에서 언젠가는 홀로 살아가야 한다는 삶의 속성을 바라보는 첫걸음이 된다. 이 마무리 단계의 명화가 주는 시사점을 통하여 명화감상 미술치료 의미요법에 참여한 집단 원들은 이런 의미론적 접근을 통하여 계절의 변화가 있는 것처럼 삶에서도 유한성과 인생순환의 여정을 이해하도록 하여 만남과 헤어짐, 생성되고 소멸되는 여정 속에서 관계된 연속성의 의미와 삶에서 선택하고 책임지고, 사랑해야 한다는 의미를 이해하는데 의미를 부여하였다.

12회기에서 순환하는 계절을 삶에서 통합한다는 의미가 무엇인지를 탐색하게 되어 유사성과 유한성의 의미를 발견하게 된다. 일시적 속성과 순환적 속성을 함께 가지고 있는 계절의 탐색은 삶의 순환, 변화에 따른 죽음의 문제를 수용하는 데에도 도움을 준다(Barber,2009). 본 연구에 초대된 집단 원들은 자신의 현 위치를 가을로 바라보았다. 현 위치에 대한 재조명을 가짐으로서 미래 다가올 겨울을 상징적으로 부정적으로만 해석하지 않고 삶의 의미를 추구하는 것을 활기차게 찾아가 보고 싶다고 이야기를 나누었다. 이를 통해 본다면 명화감상을 통해 12회기를 함께 한 집단 원들은 서로들 안에서 역동을 체험하면서 서로에게 상호 지지된 부분이 많았다는 것을 알 수 있다.

누구나 이 그림을 통하여 삶의 사계절을 만난다는 것은 자연스러운 일이다.

봄은 청년이다. 꽃 봉우리는 만개하지 않았지만 싱싱함과 가볍고 상쾌한 기분이다. 여름은 이제 막 성숙한 과일이 유쾌한 웃음의 표정을 통하여 에너지를 보여 진다. 가을은 풍성함의

상징인 호박, 포도송이들이 넘쳐나고 사과와 버섯 다른 과일들도 주렁주렁 열매를 맺었다. 삶에서 이야기가 무르익은 모습을 보여준다. 겨울은 즐기에 주름 패이고 머리카락은 앙상한 가지로 매마름 모습을 드러내고 있다. 주름에 새겨진 삶의 흔적 속에서 애쓴 흔적이 보인다. 이처럼 통합적으로 이해하는 인생의 여정에서 어느 것 하나 소중한 것이 어디 있으랴! 그런데 네 장을 순리대로 바라보고 있으면 다른 느낌이 다가 온다. ‘이것이 인생의 순리 였구나’ ‘자연스러운 것은 결코 추한 것이 아니다’라는 느낌이 가져온다. 이는 봄도 여름도 가을에서 겨울사이도 한결 같이 다 같은 사람이기 때문이다. 화사한 봄날의 젊음이 열매 가득한 가을도 그리고 시간의 흐름 속에서 겨울을 맞이한 한 인간이 바로 인간 순례의 여정 속에서 서로 연속적 매개를 통해 자연의 한 일부였다는 것을 순환의 과정으로 봄, 여름, 가을, 겨울(주세페 아르침볼도 1573) 명화는 우리에게 다가오기 때문이다(그림의 힘, 김선현 2015년 재인용).

◆ **명화 감상을 활용한 집단 미술치료 프로그램 주제별 구성요소**

본 연구에서 명화감상을 활용한 미술치료는 의미요법관점에서 프로그램 적용에 따른 주제별 구성요소로 명화감상, 자기 알아차리기, 자기 감정인식하고 표현하기, 개인 작업 및 집단작업 4가지 주제별 구성요소로 구분하였고, 심리적 안녕감에 대한 하위구성 요소를 프로그램에 접목하였다.

<표 13> **명화 감상을 활용한 집단 미술치료 프로그램 주제별 구성요소**

구성요소	주제 구분	회기 적용
명화감상	전체	·작품에 대한 느낌과 경험 이야기하기
친밀감 형성, 자기와 환경인식 삶의 의미추구	▶친밀감, 신뢰감 형성 ▶자기상 및 감정인식 ▶긍정적 미래, 자아개념 형성	·자기소개 (1회기) ·탄생의 의미 (2회기) ·자유 (3회기)
환경과 상호작용 삶의 의미발견, 슬픔 재발견	▶긍정적, 부정적 감정 인식 및 표현 ▶내면의 여러 가지 감정인식 및 표현 ▶부정적 감정 표현 및 감정이해하기 ▶감정이완 및 자유로운 표현	·나의 작업대 (4회기) ·꿈 이루기 (5회기) ·자화상 (6회기) ·슬픔 (7회기)
자기탐색과 삶의 의미발견,	▶감정이완 및 자유로운 표현	·나의 색 (8회기) ·놀이와 현실(9회기)

놀이를 통한 중년의 현실 재발견 이타성 발견하기 화해와 치유	▶대인관계 능력향상 ▶내면 통합하기	·기도 (10회기) ·내면아이(11회기)
삶의 가치 의미발견	▶긍정적 정서 함양	·봄,여름,가을, 겨울 그리고 봄 (12회기)

출처: 명화감상을 활용한 집단미술치료가 아동의 정서지능에 미치는 영향. (방혜선, 2012. 재구성)

<표 14> 명화감상을 활용한 집단 미술치료 프로그램 영역별 구성요소

영역별 구성	프로그램 내용	회기 적용
작품의 주제, 배경 의미 알아차리기	관찰, 감상을 통하여 사고확장하기	1회기 ~12회기 전체
심리적 감수성 명화의 아름다움 발견하기	아름다움을 통한 정서적 정화 상호관계 이해하기 명화 속 주인공 감정이해 하고 생각 나누기	10회기: 기도 11회기: 내면아이
의사소통 느낌표현하고 이야기 나누기	상대의 말에 경청 서로의 느낌을 표현하기	1회기: 자기소개 10회기: 기도
선택과 내면화하기	명화 감상을 통하여 자신의 삶의 선택에 대해 내면화하기	1회기 ~12회기 전체
감각적인 생동감 선, 색, 명암 형태 이해 창의성 개발	명화감상을 통하여 새로운 아이디어를 개발하여 창의적 작품 활동	6회기: 자화상 8회기: 나의 색 9회기: 놀이와 현실 12회기: 봄,여름,가을,겨울 그리고 봄
협력과 공유하기 타인 수용	타인과 조력하여 문제 직면하고 해결하기	4회기: 나의 작업대 7회기: 쉽 10회기: 기도

출처: 명화감상을 활용한 유아의 사회적 기술 프로그램 개발 및 적용효과. (김우영, 2014. 재구성)

명화감상에 따른 선행연구에 대한 이해

명화감상의 선행연구와 문헌을 정리 해 보면 명화감상의 내용면에서 다양하게 구성요소를 말 하고 있다. 이들의 내용에서 2명 이상의 학자가 공통으로 제시하고 있는 명화감상의

내용면을 살펴보면 다음과 같이 10가지 영역으로 설명할 수 있다.

관찰 및 탐색하기, 심미적 태도, 비평하기, 의미 파악하기, 구성요소, 재료탐색, 느낌표현, 맥락 적 감상, 제작 방법, 존중 등이다.

본 연구에서는 명화감상 프로그램에 따른 주제별 구성요소(방혜선, 2012 재구성) 영역별 구성요소를(김우영, 2014년 재구성)선택하여 의미요법을 활용한 명화감상에 적용하였다.

1. 명화감상 활동이 의미요법에서 삶의 의미와 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 줄 수 있는 구성요소는 무엇일까?

- 첫째, 심리적 감수성을 통한 정서 순화하기
- 둘째, 삶의 의미 발견을 통한 자기수용하기
- 셋째, 타인 수용에 대한 긍정적 정서 표현하기
- 넷째, 환경통제에 대한 감정 이해하기

2. 의미요법에서 명화 감상의 구성요소는 무엇일까?

- 첫째, 자기 수용에 대한 심미적 요소 발견하기
- 둘째, 명화감상을 통해 감정을 이입을 통하여 자유롭게 표현하기
- 셋째, 부정적 감정 정서 조절하기
- 넷째, 공감하기, 수용하기, 자기조절을 통한 삶의 의미 찾아가기

본 연구에서 의미요법을 활용한 명화감상이 다른 선행 연구와 다른 점은 무엇인가?

명화감상이 다양한 영역으로 설명되어 관찰 및 탐색하기, 심미적 태도, 비평하기, 의미 파악하기, 구성 요소, 재료탐색, 느낌표현, 맥락 적 감상, 제작 방법, 존중 등으로 설명되었다. 그렇다면 의미요법을 활용한 명화감상에서 지향하는 것은 단순히 관찰과 탐색으로 시작된 명화의 의미지가 바라보는 감상자에 의해서 그 명화 속에 숨겨있는 실존적 물음에 의미를 부여함으로써 새로운 의미를 자각하게 된다는 것이다.

이를 통해 도입기에서는 의미요법에서 찾아가는 경험적 가치에 대해서 어떻게 인식할 것인가 물을 것이며, 실행기에서는 자기수용에 대한 물음을 통하여 의미존재에 대한 태도적 가치를 물을 것이다. 마지막은 통합기에는 삶의 의미를 통합하는 것을 지향하는 데 이것은 또 다시 도입기에서 물었던 삶의 의미를 새롭게 창조하도록 의미를 묻게 된다는 것이다. 따라서 본 연구에서 목표로 하는 의미요법을 활용한 명화감상에 대한 내용적 영역을 정리 해 보면 다음과 같다.

<표 15> 의미요법을 활용한 명화감상에 대한 내용별 구성요소

영역의 구분	구성 내용
심미적 감상성	명화감상을 통한 아름다운 정서를 이해하며 자기수용 강화하기
자기표현	경험적 가치 증진을 통하여 자기 자신 이해하고 나누기
의사소통	태도적 가치를 통한 자기탐색과 삶의 의미추구에서 환경과 소통하기 위한 방법 모색하기.
타인 수용	타인에 대한 수용과 공감을 통하여 자신의 감정을 나누며 행동을 조절하는 법을 배운다.
협력하기	타인과 주고받는 교류를 통해 협동하는 마음을 키운다.
창조하기	명화를 통한 재조명의 시간과 새로운 창조하는 기회를 갖는다.

출처: 명화감상을 활용한 유아의 사회적 기술 프로그램 (김우영, 2014. 재구성)

<표 16> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램

단계	회기	주제	활동내용	명화감상 작품	재료	기대효과
도입기 (의미추구)	사전	사전검사	프로그램 소개, 질문지, 동의서 작성		질문지, 펜	프로그램에 대한 동기화
	1	자기소개	명화감상, 9분할법, 활동지 작성	창가의 여인 나르키소스	A4용지, 도화지, 연필, 지우개	친밀감형성, 자기인식
	2	탄생의 의미	명화감상, 샌디 동영상 상영, 활동지 작성	유모와 나, 아이에게 젖을 먹이는 어머니, 유모와 나 페러디	도화지, 색연필	자기와 환경과 관계 인식, 자기수용
	3	자유	명화감상, 간디 동영상 상영, 활동지 작성	잃어버린 구두 를 찾아서	도화지, 색연필	성장과 자율성 획득
실행기 (의미존재)	4	나의 작업대	명화감상, 상차리기 (공동작업), 활동지 작성	우유를 따르는 여인	진지, 색종이 주방소품, 색연필	자기 탐색과 삶의 의미발견
	5	꿈 이루 기	명화감상, 과거·현재 ·미래 향아리 꾸미 기, 활동지 작성	피아노치는 소녀, 스타	도화지, 색연필	자기수용과 삶의 의미추구

	6	자화상	명화감상, 가면 만들기, 활동지 작성	여성의 세시기	거울, 도화지, 색연필, 가위, 풀, 끈	자기수용과 삶의 의미추구
	7	쉽	명화감상, 나의 휴식과 우리들의 쉽터 꾸미기, 활동지 작성	아침시간, 낮잠, 밤의 카페테라스	찰흙, 도화지, 색연필	쉽표의 재발견, 촉진적 환경과 상호작용
통합기 (의미통합)	8	나의 색	명화감상, 만다라, 활동지 작성	동심원들과 정사각형들, 빨강·노랑·파랑	감정카드, 색도화지, 칼, 가위, 풀	색채를 통한 자기와 심리적 안녕감 발견
	9	놀이와 현실	명화감상, 비눗방울놀이, 바람개비 만들기, 활동지 작성	비눗방울 부는 소년, 푸른 하늘	비눗방울, 색종이, 보자기, 가위, 풀, 도화지, 색연필	놀이를 통한 중년의 현실 재발견
	10	기도	명화감상, 공동작품 만들기, 활동지 작성	눈 먼 소녀	암박봉대, 꽃잎, 화기, 물, 돌, 컵 초, 펜, 색종이	이타적 관계를 통한 삶의 의미와 목적 발견
	11	내면의 아이	명화감상, 내면의 아이 인형 만들기, 활동지 작성	작은등불 앞의 막달라 마리아, 침대위의 자화상	도화지, 색연필, 편지지, 펜	화해와 치유를 통한 통합
마무리 (가치봉헌)	12	봄·여름·가을·겨울 그리고 봄	명화감상, 행운 목심기, 활동지 작성	봄·여름·가을·겨울	행운 목, 색돌, 유리 볼, 도화지, 색연필	삶의 가치와 의미 발견
	사후	사후검사	프로그램 종결 소감, 질문지		질문지, 펜	프로그램에 대한 평가

IV. 연구결과

A. 통계결과 분석

1. 기술 통계량

본 연구에서 제기한 연구문제를 검증하기 위한 기초자료로 삶의 의미와 심리적 안녕감척도의 실험집단과 대기집단의 사전-사후 원점수를 산출하였다.

삶의 의미척도지의 하위유형은 의미추구와 의미발견으로 구성되어있다. 총 10문항으로 구성된 7점 Likert식 척도이다. 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .874$ 로 나타났다. 삶의 의미척도의 원점수를 살펴보면 실험집단에서 가장 큰 증가 변화폭을 보인 중년여성은 의미추구에서 A, J 가 변화의 폭이 크고, 의미발견에서는 A, D, G, H, J 이다. 가장 적은 폭은 변화는 의미추구에서 C, F, H, I, K, L과 낮은 점수는 E이다. 의미추구에서 적은 변화를 가져온 이는 B, H, K이고 낮은 점수는 C, E, F, I, L이다. 산출 결과는 <표 17>과 같다.

<표 17> 삶의 의미 평가척도 원 점수

구분	삶의 의미								구분	삶의 의미							
	의미추구	사전	사후	의미발견	사전	사후	전체사전	전체사후		의미추구	사전	사후	의미발견	사전	사후	전체사전	전체사후
실험A		5	13		17	25	22	38	대기A		22	21		19	21	41	42
실험B		24	25		21	23	45	48	대기B		31	32		32	34	63	66
실험C		30	33		23	21	53	54	대기C		31	27		32	26	63	53
실험D		35	35		22	32	57	67	대기D		19	24		18	21	37	45
실험E		32	28		27	25	59	53	대기E		25	23		25	18	50	41
실험F		18	22		25	22	43	44	대기F		34	28		26	26	60	54
실험G		35	35		6	21	41	56	대기G		28	18		33	28	61	46
실험H		28	29		25	30	53	59	대기H		30	23		32	32	62	55
실험I		27	28		21	19	48	47	대기I		23	24		28	22	51	46
실험J		18	23		22	29	40	52	대기J		24	25		24	25	48	50
실험K		24	23		23	24	47	47	대기K		26	26		25	29	51	55
실험L		29	32		27	25	56	57	대기L		22	27		24	29	46	56

심리적 안녕감 척도지의 하위유형은 자아수용, 환경통제, 긍정적 대인관계, 그리고 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장으로 구성되어있다. 총 46문항으로 구성된 5점 Likert식 척도이다. 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .910$ 로 나타났다.

심리적 안녕감에 대한 원점수의 결과에 의하면 전체하위요인에 대한 원점수의 변화의 폭이 큰 사람은 A +38점, C +18점, G +10점, H +26점, L +55점이다. 낮은 변화는 B, D, E, I, J, K이고 낮은 변화는 F이다. 하위요인별로 정리하자면 A는 긍정적 대인관계 +7, 삶의 목적 +8, 개인적 성장 +15점이고, C는 6개 하위요인 골고루 상승하였고 F는 자율성 +11, G는 삶의 목적에서 +7, 개인적 성장에서 +8, H는 삶의 목적에서 +10이다. 그중 L의 변화는 자아수용 +11, 긍정적 대인관계 +7, 자율성 +9, 삶의 목적+10, 개인적 성장 +15이나 환경통제는 +3이다. 이상의 결과에서 보면 심리적 안녕감에 많은 변화와 영향을 가져온 이는 A, C, G, L이다.

산출 결과는 <표 18 >과 같다.

심리적 안녕감에 큰 변화를 보인 A는 우울증을 가지고 이 프로그램에 참석하였지만 눈에 띄게 개인적 성장을 보였고 긍정적인 대인관계를 통하여 삶의 의미와 목적에 대한 변화가 이루어졌다고 본다. 한편 L은 가장 많은 변화를 보였는데 첫째 자아수용에 대한 변화를 보이면서 각 하위요인에 영향을 미치면서 긍정적인 좋은 변화를 보였지만 아직 환경에 대한 자신의 적극적인 태도가 필요하다는 것을 보인다. L은 회기동안 공동생활에 대한 어려움을 이야기하기도 하였다.

산출결과는 <표 18>과 같다.

<표 18 > 심리적 안녕감 평가 척도 원 점수

구분	심리적 안녕감													
	자아수용		환경통제		긍정적 대인관계		자율성		삶의 목적		개인적 성장		원점수 합계	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후
실험A	20	24	20	23	25	32	22	23	19	27	17	32	123	161
실험B	29	29	31	33	31	33	28	28	34	36	33	33	186	192
실험C	29	31	31	35	27	31	30	30	29	33	41	45	187	205
실험D	22	20	30	28	28	25	21	28	31	36	30	30	162	167
실험E	26	25	31	30	30	31	29	30	36	36	40	43	192	195

실험F	33	30	39	31	35	34	25	36	31	29	36	32	199	192
실험G	27	29	37	33	36	37	35	31	25	32	33	41	193	203
실험H	29	34	29	32	38	43	34	32	30	40	37	42	197	223
실험I	26	27	33	33	32	33	28	31	26	31	31	33	176	188
실험J	30	29	34	31	31	34	29	31	31	31	35	35	190	191
실험K	25	29	30	29	32	29	26	25	33	31	35	39	181	182
실험L	24	35	38	41	28	35	23	32	30	40	32	47	175	230

구분	심리적 안녕감													
	자아수용		환경통제		긍정적대인관계		자율성		삶의목적		개인적성장		원점수합계	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후
대기A	27	22	34	27	32	31	27	30	31	26	31	35	182	171
대기B	39	39	43	41	34	39	34	31	38	37	42	36	270	223
대기C	35	28	43	41	36	31	34	30	39	36	38	34	225	200
대기D	28	28	39	38	34	33	30	30	35	32	35	37	201	198
대기E	29	30	30	28	31	32	33	33	31	32	31	35	185	190
대기F	24	29	32	31	42	37	20	25	31	27	26	27	175	176
대기G	23	29	27	40	38	37	24	34	28	27	34	32	174	199
대기H	37	36	36	36	38	37	31	29	36	35	27	30	205	203
대기I	35	35	34	37	31	32	31	30	30	34	33	33	194	201
대기J	33	29	36	32	37	34	32	32	30	33	36	34	204	194
대기K	32	30	35	33	37	35	29	30	35	32	32	34	200	194
대기L	28	34	38	39	36	30	30	33	28	32	35	30	195	198

2. 사전 동질성 검증

실험집단과 대기집단에 참여한 중년여성들의 삶의 의미와 심리적 안녕감이 프로그램에 참여하기 전에 동질한 집단인지 알아보기 위해 사전검사에 대한 t-test를 실시한 결과는 <표19>과 같다. 결과에 의하면, 삶의 의미($t = -1.386, p > .05$), 심리적 안녕감($t = -2.033, p > .05$)의 모든 변인에서 유의미한 차이를 보이지 않아 두 집단은 동질한 집단으로 나타났다.

<표 19> 실험집단과 대기집단의 사전 동질성 검증 결과 (N=24)

하위요인		실험집단(n=12)	대기집단(n=12)	t	P	
		M(SD)	M(SD)			
삶의 의미	삶의 의미 전체		47.50(8.85)	52.58(9.12)	-1.386	.670
	하위	의미추구	25.83(7.51)	26.08(4.76)	-.097	.192
		의미발견	21.67(5.58)	26.50(5.05)	-2.224	.666
심리적 안녕감	심리적 안녕감 전체		137.58(17.51)	152.92(19.38)	-2.033	.710
	하위 요인	자아수용	22.83(3.74)	27.00(5.10)	-2.283	.152
		환경통제	25.92(5.04)	29.58(4.56)	-1.869	.906
		긍정적 대인관계	21.75(2.26)	25.08(3.48)	-2.784	.100
		자율성	21.42(4.36)	23.50(4.10)	-1.208	.749
		삶의 목적	21.58(4.52)	24.17(3.90)	-1.498	1.00
		개인적 성장	24.08(4.38)	23.58(4.46)	.277	.952

3. 집단미술치료 프로그램이 삶의 의미에 미치는 영향

중년여성을 대상으로 한 집단 미술치료의 삶의 의미에 대한 실험집단과 대기집단의 평균 점수를<표 20>에 제시하였고, 이에 대한 반복측정 변량분석의 결과는 <표 21>과 같다. 삶의 의미의 분석결과를 살펴보면 다음과 같다.

삶의 의미 점수는 집단 간 효과($F=.429, p>.05$), 검사 시기의 효과($F=1.472, p>.05$)와 집단*검사 시기의 효과($F=4.570, p<.044$)로 집단*검사 시기의 효과가 통계적으로 유의미한 결과를 도출한다.

<표 20 > 삶의 의미에 대한 실험집단과 대기집단의 사전, 사후 평균

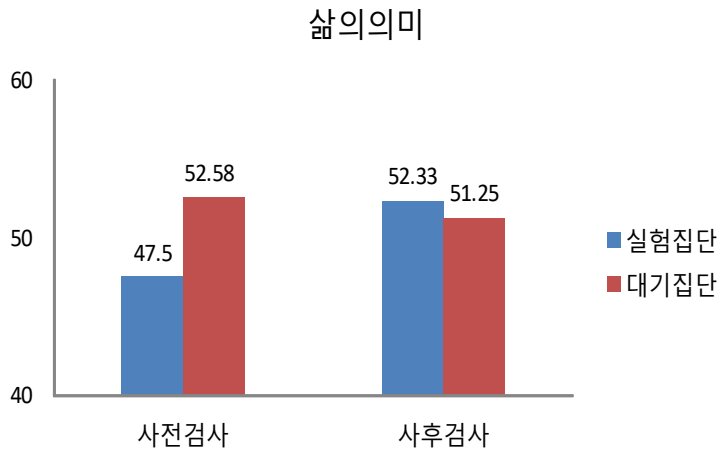
하위요인		실험집단(n=12)	대기집단(n=12)
		M(SD)	M(SD)
삶의 의미전체	사전	47.50(8.85)	52.58(9.12)
	사후	52.33(8.21)	51.25(6.72)
의미추구	사전	25.83(7.51)	26.28(4.76)
	사후	27.17(6.41)	24.83(3.59)
의미발견	사전	21.67(5.58)	26.50(5.05)
	사후	25.17(4.34)	26.42(4.29)

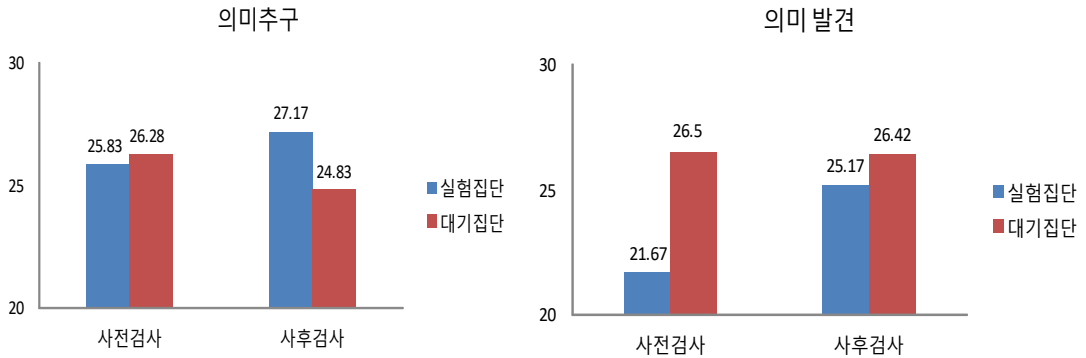
< 표 20 >에 의하면 삶의 의미 전체 결과에 의하면 실험집단의 경우 삶의 의미가 사전 검사 47.50에서 52.33로 증가하였고 대기 집단은 52.58에서 51.25로 낮게 나왔다. 하위요인 별로 살펴보면 실험집단의 의미추구의 사전점수 25.83에서 27.17로 증가하였고 의미발견은 21.67에서 25.17로 증가하였다.

반면에 대기집단의 사전·사후 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과 실험 집단과 대기집단의 경우 <표 20>에서 보여 지는 것처럼 유의미한 차이가 있음을 보여준다. 따라서 의미요법을 활용한 명화감상 집단 미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 대기집단보다 삶의 의미 점수가 유의하게 높아질 것이다. 라는 가설은 지지되었다.

<표 21> 삶의 의미에 대한 반복측정 변량분석 결과

하위요인	Source	SS	df	MS	F(p)
삶의 의미	집단 간				
	집단	48.000	1	48.000	.429(.519)
	오차	2463.667	22	111.985	
	집단 내				
	검사 시기	36.750	1	36.750	1.472(.238)
	집단*검사 시기	114.083	1	114.083	4.570*(.044)
	오차	549.167	22	24.962	





<그림 1> 삶의 의미에 대한 실험집단과 대기집단의 사전, 사후 평균

4. 집단미술치료 프로그램의 심리적 안녕감에 미치는 영향

중년여성을 대상으로 한 집단 미술심리치료의 심리적 안녕감에 대한 실험집단과 대기집단의 평균점수를<표22>에 제시하였고, 이에 대한 반복측정 변량분석의 결과는 <표23 >와 같다.

심리적 안녕감의 분석결과를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 심리적 안녕감 점수는 집단 간 효과($F=1.712, p>.05$), 검사 시기의 효과($F=2.677, p>.116$)와 집단*검사 시기의 효과($F=5.077, p<.035$)로 집단*검사 시기의 효과가 통계적으로 유의미하게 도출된다. 둘째, 자아수용 점수는 집단 간 효과($F=4.742, p<.05$), 검사시기의 효과($F=.925, p>.347$)와 집단과 검사시기의 상호작용 효과($F=.925, p>.05$)로 집단 간 효과만이 통계적으로 유의미하게 도출된다. 셋째, 환경통제 점수는 집단 간 효과($F=4.695, p<.05$), 검사시기의 효과($F=.179, p>.05$)와 집단과 검사시기의 상호작용 효과($F=.002, p>.05$)로 집단 간 효과만이 통계적 유의미한 결과를 보이고 있다. 넷째, 긍정적 대인관계에서는 집단 간 효과($F=3.004, p>.05$)와 검사시기의 효과($F=.548, p>.05$), 집단과 검사시기의 상호작용 효과($F=4.934, p<.04$)로 집단과 검사시기의 상호작용 효과에서 통계적 유의미한 결과를 도출 할 수 있다. 다섯째, 자율성 점수는 집단 간 효과($F=1.738, p>.05$), 검사 시기의 효과($F=4.165, p>.05$)와 집단과 검사 시기효과($F=.381, p>.05$)로 통계적 유의미함을 도출 할 수 가 없다. 여섯째, 삶의 목적 점수는 집단 간의 효과($F=.101, p>.754$), 검사 시기 효과($F=6.648, p<.05$)와 집단과 검사시기의 효과($F=7.828, p<.05$)로 검사 시기효과와 집단과 검사시기의 효과가 통계적 유의미함을 도출 할 수 있다. 일곱째, 개인적 성장 점수는 집단 간 효과($F=2.499, p>.05$), 검사시기의 효과($F=3.094, p>.05$)와 집단과 검사 시기의 효과($F=5.500, p<.05$)로 집단과 검사시기의 효과가 통계적으로 유의한 결과를 도출한

다.

<표 22 > 심리적 안녕감에 대한 실험집단과 대기집단 사전, 사후 평균

하위요인		실험집단(n=12)	대기집단(n=12)
		M(SD)	M(SD)
심리적 안녕감	사전	137.58(17.51)	152.92(19.38)
	사후	149.67(19.18)	151.00(12.45)
자아수용	사전	22.83(3.74)	27.00(5.10)
	사후	24.33(4.23)	27.00(3.98)
환경통제	사전	25.92(5.04)	29.58(4.56)
	사후	25.50(4.32)	29.25(4.94)
긍정적 대인관계	사전	21.75(2.26)	25.08(3.48)
	사후	22.83(3.61)	22.92(2.43)
자율성	사전	21.42(4.36)	23.50(4.10)
	사후	23.75(3.41)	24.75(1.96)
삶의 목적	사전	21.58(4.52)	24.17(3.90)
	사후	25.67(4.05)	24.00(3.44)
개인적 성장	사전	24.08(4.38)	23.58(4.46)
	사후	27.58(5.79)	23.08(2.47)

<표 22>는 실험집단 및 대기집단의 사전, 사후 심리적 안녕감의 결과로 심리적 안녕감에 대한 실험집단 전체 평균값의 변화를 보면 사전 137.58에서 149.67로 증가하였다.

각 하위요인별로 보면 자아 수용은 사전 22.83에서 사후 24.33으로 환경통제는 사전 25.92에서 사후 25.50으로 사후에 약간 낮은 점수를 보였다. 긍정적 대인관계는 사전 21.75에서 사후 22.83으로 자율성은 사전 21.42에서 사후 23.75로 삶의 목적은 사전 21.58에서 사후 25.67로 개인적 성장은 24.08에서 사후 27.58로 대부분 하위요인에서 유의미한 차이가 있음을 보여준다. 반면에 대기 집단은 하위요인에서 긍정적 대인관계에서는 사전 25.08에서 사후 22.92로 낮은 점수를 보였다.

따라서 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 대기집단보다 심리적 안녕감 점수가 유의하게 높아질 것이다.

라는 가설은 지지되었다.

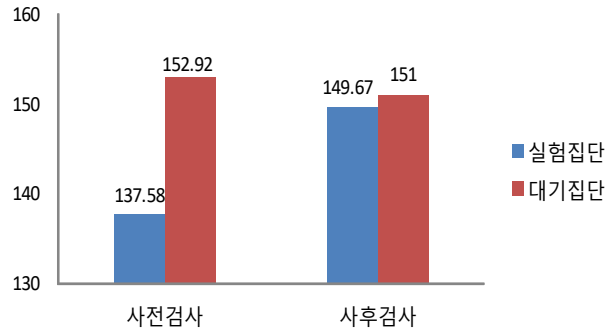
<표 23 > 심리적 안녕감에 대한 반복측정 변량분석 결과

하위요인	Source	SS	df	MS	F(p)
심리적 안녕감	집단 간				
	집단	833.333	1	833.333	1.712(.204)
	오차	10708.583	22	486.754	
	집단 내				

	검사 시기	310.083	1	310.083	2.677(.116)
	집단*검사시기	588.000	1	588.000	5.077*(.035)
	오차	2547.917	22	115.814	
자아수용	집단 간				
	집단	140.083	1	140.083	4.742*(0.040)
	오차	649.833	22	29.538	
	집단 내				
	검사 시기	6.750	1	6.750	.925(.347)
	집단*검사시기	6.750	1	6.750	.925(.347)
	오차	160.500	22	7.295	
환경통제	집단 간				
	집단	165.021	1	165.021	4.695*(.041)
	오차	773.292	22	35.150	
	집단 내				
	검사 시기	1.688	1	1.688	.179(.677)
	집단*검사시기	.021	1	.021	.002(.963)
	오차	207.792	22	9.445	
긍정적 대인관계	집단 간				
	집단	35.021	1	35.021	3.004(.097)
	오차	256.458	22	11.657	
	집단 내				
	검사 시기	3.521	1	3.521	.548(.467)
	집단*검사시기	31.687	1	31.687	4.934*(.037)
	오차	141.292	22	6.422	
자율성	집단 간				
	집단	28.521	1	28.521	1.738(.201)
	오차	360.958	22	16.407	
	집단 내				
	검사 시기	38.521	1	38.521	4.165(.053)
	집단*검사시기	3.521	1	3.521	.381(.544)
	오차	203.458	22	9.248	
삶의 목적	집단 간				
	집단	2.521	1	2.521	.101(.754)
	오차	550.958	22	25.044	
	집단 내				
	검사 시기	46.021	1	46.021	6.648*(.017)
	집단 * 검사시기	54.187	1	54.187	7.828*(.010)
	오차	152.292	22	6.922	
개인적	집단 간				

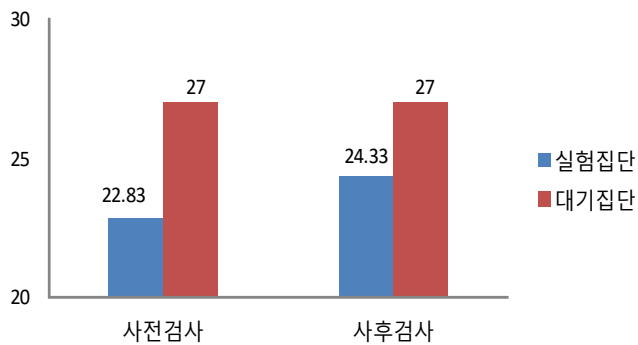
성 장	집단	75.000	1	75.000	2.449(.132)
	오차	673.667	22	30.621	
	집단내				
	검사시기	27.000	1	27.000	3.094(.092)
	집단 * 검사시기	48.000	1	48.000	5.500*(.028)
	오차	192.000	22	8.727	
*p<.05					

심리적 안녕감

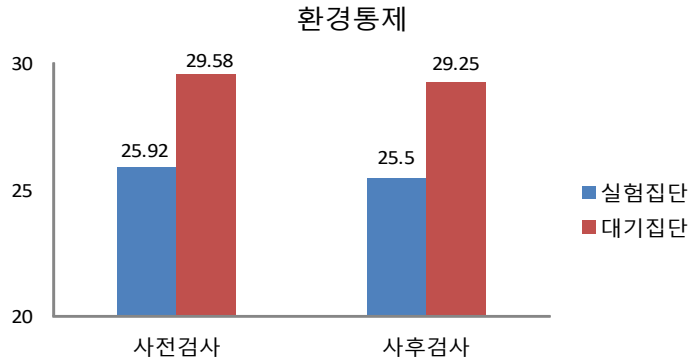


심리적 안녕감에 대한 실험집단과 대기집단 사전, 사후 평균

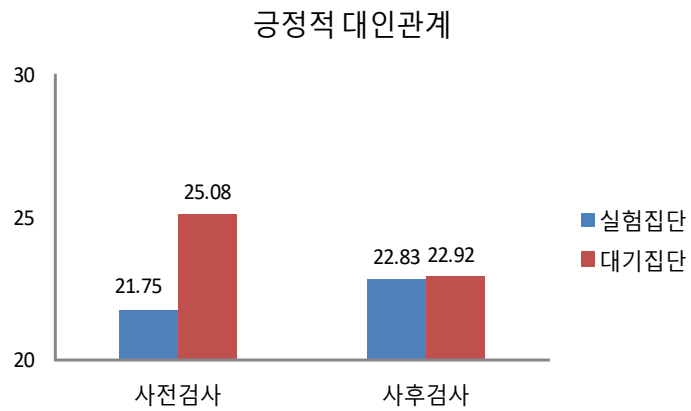
자아수용



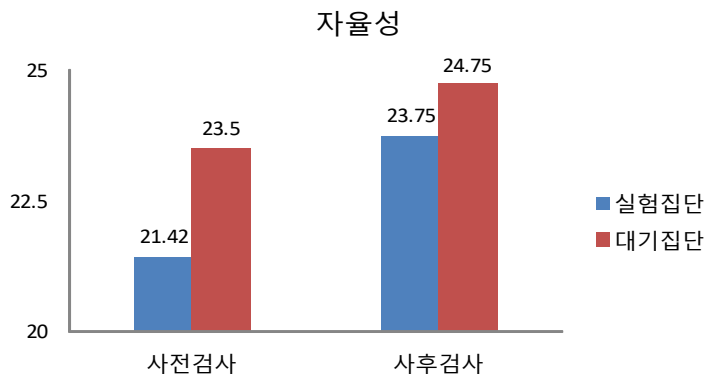
<그림 2> 자아수용에 대한 실험집단과 대기집단 사전·사후 평균



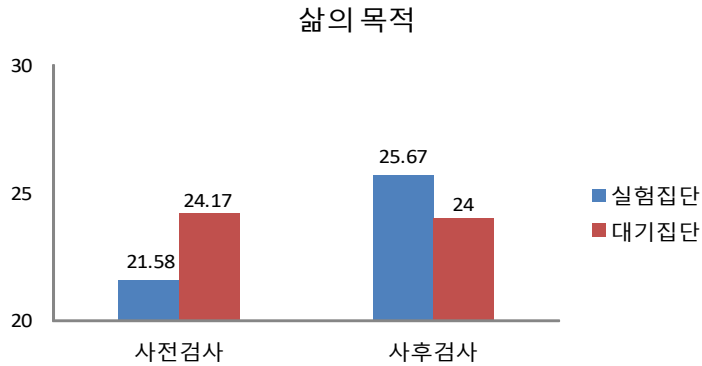
<그림 3> 환경통제에 대한 실험집단과 대기집단 사전·사후 평균



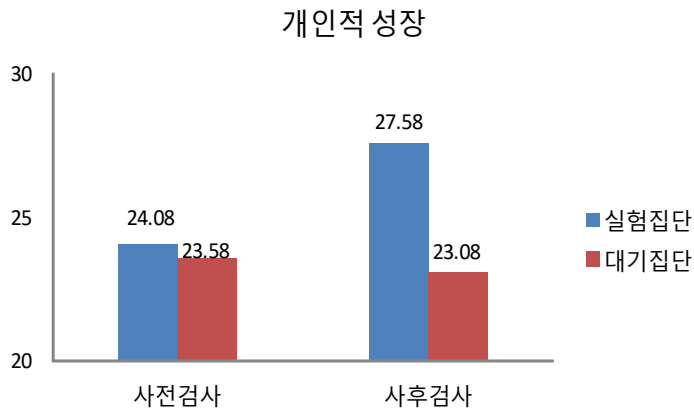
<그림 4> 긍정적 대인관계에 대한 실험집단과 대기집단 사전·사후 평균



<그림 5> 자율성에 대한 실험집단과 대기집단 사전·사후 평균



<그림 6> 삶의 목적에 대한 실험집단과 대기집단 사전·사후 평균



<그림 7> 개인적 성장에 대한 실험집단과 대기집단 사전·사후 평균

B. 질적 분석

의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램을 통하여 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 대한 평가를 한다는 것은 통계적 분석 결과만으로 한계점이 있다. 따라서 본 연구에서는 프로그램의 효과성을 높이기 위해 매회기 활동지를 사용하였고 특히, 삶의 의미에 대한 평가를 높이기 위해 연구자가 연구대상자 개인별, 회기별 행동 관찰과 프로그램 단계별 활동지를 분석하여 기술하였다.(도입기, 실행기, 종결기, 마무리)

1. 참여자 행동특성 관찰 내용 분석

a. 연구대상자 개인별, 회기별 행동 관찰 분석

<표 24> 연구 대상자 프로그램 참여에 따른 단계적 행동 관찰 변화

대상	도입기 (1회기~3회기)	실행기 (4회기~7회기)	종결기 (8회기~11회기)	마무리 (12회기)
A	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 당시 심한 우울증으로 많이 힘들어함. 	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 문제에 대한 인식을 자화상을 통하여 뚜렷하게 인식함. ‘쉽’에서 자신의 삶의 패턴이 자주 우울감에 떨어짐을 인식함. 	<ul style="list-style-type: none"> 회기에서 자신의 대한 통찰하는 것에 명료함을 보임, 현실과 놀이를 통해 자신의 문제를 집 단원들에게 드러냄. 	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 신체적 우울감에도 성실하게 프로그램을 마무리 성과가 있었다.
B	<ul style="list-style-type: none"> 삶에 대한 의욕 별로 없고 프로그램에도 대충 간단히 표현하고자 함. 	<ul style="list-style-type: none"> 가족에 대한 각별한 마음과 음식 만들기로 좋아함. 옥탑 방에서 책읽기, 악기를 하고 있음 	<ul style="list-style-type: none"> 종결기부터 어머니 병간호 핑계를 대면서 회기에 열심히 하지 않고 지각, 결석함. 	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 문제를 회피하는 경향이 있음.
C	<ul style="list-style-type: none"> 밝고 적극적으로 프로그램에 입함. 가족에 관심 높음. 자유에 대한 욕구 높음. 어린 시절 자신의 욕구에 만족 하지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 딸과 조출한 가정에 외로움 있음, 자화상에서 자신의 외적 내적 감정이 다름 인식 외면: 밝음 내면: 열정, 화려함 	<ul style="list-style-type: none"> 울음보 자신의 상처 드러냄, 남편의 사별의 아픔 있었음. 당당하게 세상에 서고 싶은 마음있음 	<ul style="list-style-type: none"> 회기 동안 충실했고 자신의 변화 된 모습에 만족함.
D	<ul style="list-style-type: none"> 삶에 안정성 없고 내면의 갈등이 많음을 그림에서 표현. 9분할 법에서 죽음에 대해 그림. 	<ul style="list-style-type: none"> 어두운 내면을 표출하지 않으려고 노력하고 있음. 현재 국악음악, 그림에 몰두하면서 자신의 내적 갈등에 대한 위로를 갖음. 	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 강함을 공동작품에서 자기주장을 보임. 내면아이에서 자신의 감정 폭발 현재 삶의 어려움을 이혼 후 자신의 모습을 감추려고 힘듦에 대해서 내려놓음. 내면아이를 통해 자신의 내면 통합함. 	<ul style="list-style-type: none"> 비난받지 않으려 애써온 자신을 받아 주게 됨에 행복해 함. 앞으로 자신의 삶의 목표를 향하여 기쁘게 살고 싶다는 고백.
E	<ul style="list-style-type: none"> 젊은 중년에 아이들이 어려서 매일에 바쁜 생활 하고 있음에 힘들. 	<ul style="list-style-type: none"> 전체적 작업에 열성을 보여 자신의 늦둥이에 손이 많이 가서 자신에게 힘이 필요함 느낌 	<ul style="list-style-type: none"> ‘기도’에서 자신 문제인식. 쉽에 대한 새로운 시각 갖게 됨. 	<ul style="list-style-type: none"> 잃어버린 젊은 날 되찾기 바램.

<p>F</p> <ul style="list-style-type: none"> · 병과 낮은 자존감으로 힘들어 함. · 9분할법에서 죽음에 대한 표현. 우울감이 있음. 	<ul style="list-style-type: none"> · 여성스러움, 켈트에 관심 · 어린 시절 자신의 달란트 인식 · 시 쓰는 문학소녀의 모습 바라봄. 	<ul style="list-style-type: none"> · 공동작업에 행복한 모습 보임. · 비눗방울 놀이 즐거워함. · 내면아이 사랑스럽게 만들어서 가져옴. 	<ul style="list-style-type: none"> · 회기를 더 하면서 행복한 모습이 많이 보임. · 표정이 밝아짐.
<p>G</p> <ul style="list-style-type: none"> · 성장에 욕구 있음. · 어린 시절 밝은 성격의 향성에 대해서 인식하게 됨. 	<ul style="list-style-type: none"> · 실버드림 멤버 원함. · 자화상 마주 하면서 현재 자신의 욕구좌절을 마주함. · 가면에서 황금빛으로 빛나고자 하는 욕구 보임, 	<ul style="list-style-type: none"> · 내면에 욕구 좌절로 색채 감정도 피곤함, · 심란함이 반복됨. · 남편에게 불만 많음. · 자신의 욕구와 새롭게 마주함. · 갈등에서 '기도'에서 굴뚝에서 짙은 연기 나오고 있음. 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 삶에서 기적이 일어날 수 있길 바람.
<p>H</p> <p>사랑에 욕구 많음. 예쁜 정원 사과나무 사랑의 하트로 표현</p>	<p>요리사 아빠에 대한 그리움 큼. 만딸 콤플렉스 갈등 이야기 함. 침에서 무지개 파라솔 밑에 자신의 이미지 상상함.</p>	<p>감정일기에서 따뜻하고 정겨움 있음. 울음보에서 남편의 마음 알아차리고 공감함. 기도에서 인간애 애뜻한 마음보임.</p>	<p>자신의 삶의 변화에 행복해 함.</p> <p>행운 목 심기에서 핑크색이 주 색으로 사용됨.</p>
<p>I</p> <ul style="list-style-type: none"> · 사물인식에서 바깥세상에 대한 그리움 표현. · 어린 시절 병치레 많아 학교 다니지 못함 · 아버지에 대한 감사의 마음 있음. 	<ul style="list-style-type: none"> · 주방에서 요리해서 나눔 실천 하려함. · 아파서 언니 책 독학 하면서 글을 깨우침 글을 깨우침. · 진솔하게 자신을 열어 보이면서 편안해짐. 	<ul style="list-style-type: none"> · 눈먼 소녀에서 글이 창의적이고 행복한 마음 표현. · 내면아이 엄마 태아에서 불안한 마음을 인식하게 됨 	<ul style="list-style-type: none"> · 마무리 멋진 한마디 그래요. 김 여사 그동안 열심히 살았으니 이젠 행복할 차례입니다.
<p>J</p> <ul style="list-style-type: none"> · 밝고 쾌활함으로 공동체 즐거움 줌 · 대가족에서 일만 했던 자신을 마주 함. 	<ul style="list-style-type: none"> · 발효식품, 바느질을 잘함. · 꽃을 많이 기르고 있어서 정서적으로 행복하다고 이야기 함. · 침에서 핸드폰 게임 즐김. 	<ul style="list-style-type: none"> · 공동작업 시 공동체 분위기 상승효과 줌. · 사람들과 함께 나누는 삶에 대해서 그리워함. · 그동안 애쓴 자신에게 격려를 보내고 싶다고 	<ul style="list-style-type: none"> · 여러분 만나서 많이 배우고 행복 했습니다. 감사합니다.

이야기 함.

- K
- 9분할 법에서 가족 사랑에 대해서 말을 하고 있지만 진정 남편과 소통이 잘 이루어지지 않고 있음.
 - 버릴 것 남편, 이기심, 우유부단, 욕심, 무기력, 질투... 시댁과 갈등 여전함.
 - 남편에 대한 지지 없기에 딸들에게 애착하고 지지 받으려고 함.
 - 삶의 장소를 찾았지만 홀로 세상에 덩그러니 서 있는 자신 마주함.
 - 외로움 큼. 가면에서 노랑 색 내면의 갈등 표현.
 - 슬픔의 보자기 풀기에서 남편과 시댁에 겪는 슬픔 드러냄.
 - 눈먼 소녀에게 자신의 마음 날려 보내고 싶어 함.
 - 사랑한다.
 - 미래를 꿈꾸는 나의 중년이어...

- L
- 구원에 대한 갈망 큼
 - 나눌 것에서 자신의 수집광의 모습 발견
 - 쉽게 내려놓지 못하는 인간적 마음 있음.
 - 나눌 것: 시간 관심, 자료, 사랑, 작품들을 정리하고 싶다고 말함.
 - 꿈 이루기에서 새로운 삶에 도전 숲 해설가에 대한 관심 있음.
 - 자화상에서 내면의 낮은 필압에 대해서 외면에서 강하게 되찾음.
 - 자신의 감정 인식에 대한 충분히 숙고하고 있었다.
 - '기도'주제에서 자연과 하나 되는 자신을 마주하게 됨.
 - 회기 중 심리적 안녕감에 높은 만족도를 보였고, 자신의 삶에서 행복한 모습을 재발견하게 됨

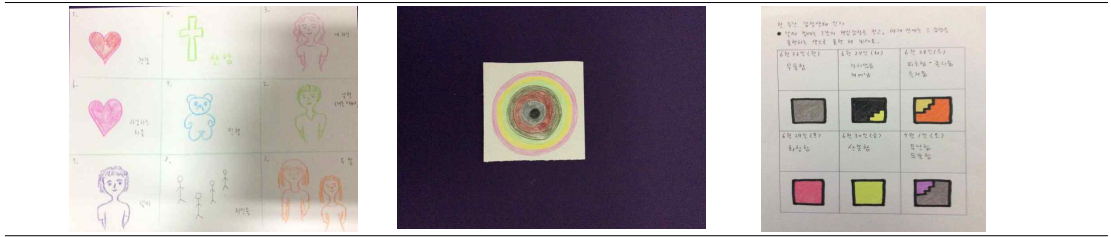
2. 명화감상 집단미술치료 프로그램 구성 요인별 분석

프로그램 구성 요인별 분석 (초기, 중기, 말기 작품)

1) 삶의 의미변화에 따른 도입기, 실행기, 종결기 작품 비교 및 평가

실험집단에 대한 명화감상 집단미술치료를 실시한 후 초기, 중기, 말기 작품 중에서 삶의 의미 수준이 가장 많은 변화를 가져온 중년 여성 A, D, G, J 4명에 대한 비교 평가를 실시하였다.

대상	도입기	실행기	종결기
A <그림 8>			



A는 프로그램 시작하는 날 모습은 조심스러움과 두려움의 모습을 보였다. 첫 회기 제일 먼저 와서 자신은 우울감이 심해서 이 프로그램을 끝까지 다 할 수 있을지 걱정이 된다는 말을 하였다. 자신감이 없다고 하면서 그래도 해 보고 싶다는 원의를 보여주었다. 1회기에 9분할 법의 그림을 보면 1번은 두 딸을 그렸고 5번째는 건강 9번은 인형을 그렸다. 전체적인 그림에서 보면 사랑에 대한 갈망이 크지만 9번째 인형의 그림은 보면 자신을 더 많이 사랑하고 싶은 마음이지만 아직 인형이라는 사물 안에서 자신의 성숙되지 못함을 보여주고 있었다.

1회기 활동지에서 수박에게 물어봐요? 질문에서 자신에게 무엇이 되고 싶니? 칼로 잘려질 것에 대한 두려움은 없니? 라는 단어 속에서 삶에서 늘 두려움 아플 것에 대한 걱정이 숨어 있다는 것을 보이고 ‘너의 외모는 만족하니?’라는 질문 속에서 자신의 존재에 대한 물음이 계속됨을 상징적으로 보였다. 2회기 ‘탄생의 의미’에서 아빠에게 사랑받았던 자신을 만났다. 탄생 역사 속에서 가족관계 그림 속에서 엄마의 존재는 늘 보라색으로 내면의 갈등이 있음이 보여 졌다. 자신의 성장에서 신발의 변화를 보면 삶에서 질서가 보이는 굽이 있는 구두를 신고 있었다. 예) 굽 낮은 구두, 통굽 구두, 굽 낮은 운동화 등 자신의 삶에서 중요한 향아리에 현재는 둘 딸과 행복하게 키우는 것이고, 어릴 때는 피아니스트의 꿈이 있었지만 자신의 재능이 더 발전하지 못해서 좌절 되었다고 이야기 해주었다. 미래는 심리학 공부를 하고 싶다는 말을 했다. 현재 자신이 심한 우울증으로 시달리고 있고 삶에서 자주 변화를 겪어내면서 심리학에 관심을 갖게 됨을 보여주었다.

실행기에서 ‘자화상’에서 사랑스런 딸들을 보면서는 웃는 얼굴을 찾지만 아직 자신의 내면과 마주하면서 불안해하는 자신에게 ‘너무 불안 해 하지 말고 좋아질 때가 있을 거야’라는 희망의 메시지를 하게 된다는 말을 하였다. 그리고 자주 쓰는 가면은 ? 이런 자신의 환경 특히, 남편과 이혼하고 현재 자신이 우울증에 힘들어하는 것을 사람들에게 보이기 싫다고 이야기 함. ‘쉽’이라는 주제에서도 자주 우울감으로 누워만 있는 자신을 인식하게 됨. 자신의 컴퓨터를 그리면서는 한없이 사랑의 꽃잎을 날려 보내려는 이미지를 그리면서 자신의 우울의 감정을 극복하려고 노력하였다. 그 후 통합기에 들어가면서 자신을 명확하게 인식하는 것이 뚜렷해지고 있었다. 8회기 ‘나의 색’에서 한 주간 감정색채일기에서 보면 우울함, 가라앉음, 깨어남, 피로함, 줄음, 즐거움, 화창함, 산뜻함, 무난함, 우울함 등의 감정일기에서 반복되는 자신의 감정을 뚜렷하게 인식함으로써 조절하려고 하였다는 것이 변화의 시작이라고 볼 수 있다. ‘놀이와 현실’에서 비눗방울 놀이를 할 때 A는 놀이에서 아주 주도적으로 자신을 열어놓고 비눗방울 놀이를 즐기고 있었다. 그리고 울음보 터트리기에서도 자신의 문제인 우울과 이혼 후 가정생활의 어려움을 집단 원들에게 열어보였다. 그 후 ‘기도’에서 존 밀레이 작품

에서 활동지에도 점차적으로 따뜻하고 희망적인 모습을 눈면 소녀에게 나누어 주는 글을 적고 있었다. ‘내면아이’에서는 엄마에게 상처 받았던 내면아이를 바라보면서 왜 자신이 두 딸들에게 최선을 다하려고 하는 마음이 있는지를 발견했고 엄마에게 상처 된 마음속에서 ‘너 잘못이 아니야’라고 자신을 내면아이를 다독여 주기도하였다. 마지막 회기에서 자신에게 ‘희망을 잃지 말고, 힘내!’라고 자신에게 격려의 말을 남겼다.

이처럼 A는 힘든 자신의 상황을 견디어 낼 힘이 생기면서 의미추구와 의미발견에서 각각 +8씩 변화를 가져 왔다. 이런 상황을 함께 지켜 본 집단 원들은 늘 A에게 격려의 말로 힘을 실어 주었다. A는 프로그램 회기동안 자신에게 점점 밝아지면서 자신을 더 화사하게 꾸미기 위해서 화장을 하거나 손수 자신의 달란트를 사용해서 레일아트로 예쁘게 손톱을 꾸미기도 하였다.

D<그림 9>



D는 삶의 의미변화에 따른 하위요인별로 보면 의미추구에서는 사전·사후검사에서 동일하게 35점으로 변화가 없었고 하지만 의미발견에서는 22점에서 32점으로 +10점의 변화가 있었다. D의 작품에 대한 변화를 살펴보면 도입기에서 사용된 9분할 법에서 보여 지는 그림에서 보면 삶에 대한 희망이 세상 안에서 찾지 못하고 있었고 죽음과 신앙의 힘으로 겨우 버티고 있는 모습이 안타까움으로 여겨졌다. 한편 자신의 ‘탄생의 의미’에서 어린 시절 그림에서 형제들보다 자신이 늘 중심에 서 있었는데 결혼 후 자신의 존재에 대한 의미를 잃어버렸다고 말했다. 초기에는 자신의 결혼 실패에 대해 집단 원들에 들어내지 않았다. 실행기에서 ‘나의 작업대’ ‘꿈 이루기’ ‘자화상’ ‘쉼’에서 여전히 자신의 내적인 모습을 집단원들에 보이려고 하지 않았고 자신의 현재 욕구와 미래에 대한 생각으로 그림그리기, 국악 음악 배우기 위해서 시간을 보내고 있다고 말하고 있었다.

통합기(의미통합)에로 진입하면서 더욱 자신의 강점을 살리면서 ‘나의 색’공동 작업에서는 자신의 주장을 강하게 드러내면서 빨강, 노랑, 파랑의 변화를 조화롭게 꾸며 나아갔다.

이를 통해 현재 자신 안에 있는 욕구에 대한 느낌을 보여 주었고 ‘놀이와 현실’에서 울음보 터트리기에서 점차 마음이 열리면서 집단 원들에게 자신의 현재 어려움을 어렵게 이야기 하였다. 그리고 ‘내면아이’에서는 더 깊게 자신을 대면하고 이야기하는 것을 아파하면서 자신의 그 동안 이혼 후 아팠던 시간과 현재의 많은 갈등들을 집단 원들에 열어 놓으면서 11회기 ‘내면아이’ 만남 안에서 내면에 엉켜진 자신의 아픔을 토해 내게 됨으로서 한결 편안한 모습을 보여 주었고 미래에 꿈을 이루어가는 자신의 모습을 담은 내면아이를 한복을 곱게 차려입은 여인으로 만들었고 이를 보고 무척 만족해하면서 행복함과 기쁨을 드러냈다.

D는 이처럼 자신의 강한 모습 속에 자신의 여리고 상처 된 마음을 숨기고 있었지만 프로그램을 통하여 자신의 삶의 의미를 발견하면서 더 자기존재에 대한 희망을 갖게 되었다고 본다. 이를 통해서 삶의 의미에서 의미발견은 삶의 목적을 뚜렷하게 할 수 있게 되었다고 본다.

G <그림 10>



G의 변화를 보면 삶의 의미변화에서 의미추구는 35점에서 35점으로 변화가 없지만 의미발견에서 사전검사에서 6점으로 낮은 점수를 보였는데 사후검사에 21점으로 +15점의 높은 점수를 보였다. 회기에 대한 변화를 보면 9분할 법에서 보여 지는 것처럼 1번에 가족에 대한 모습을 그렸는데 아들과 딸은 아빠와 밀접한 관계를 이루고 있는데 자신은 조금 떨어져 있는 관계로 그렸다. 5번째는 친구, 사람관계를 그렸다. 그런데 G의 활동성을 보여 진다. 많은 사람의 대인관계를 갈망하고 있다는 것이 그림에서 보여 졌다. 9번째는 다구와 도자기를 그렸다. 삶에서 힐링 하고 여유를 찾을 때 자신의 마음을 담은 다구 셋트가 필요하다고 하였다.

수박에게 물어봐요? 라는 질문에서는 ‘잘 크고 싱싱하고 싶어’라고 자신의 성장의 욕구를 표현하고 있었다.

G의 어린 시절의 그림에서 볼 수 있는 것처럼 밝은 명랑한 어린 시절을 표현하고 있다. 부엌에 하수구를 막고 수도물을 채워서 물놀이를 즐기는 아이디어와 기쁨을 간직하고 있는 아이였다. 그런데 결혼 후 자신의 삶에서 기쁨과 행복에 대한 의미를 발견하지 못함을 불편한 마음으로 살고 있었는데 이 미술치료 프로그램을 통하여 자신의 내면 안에 있는 많은 에너지들을 발견한 것이다. 라고 볼 수 있다.

‘꿈 이루기’회기에서 현재는 자녀들 졸업에 대해서 어릴 적 꿈은 선생님, 미래에는 ‘실버밴드’하는 모습에서 드럼을 치고 있는 자신의 모습을 그렸다. 가장 정열적인 붉은 색으로 자신의 하고 싶은 욕구를 표현하고 있었다.

나누고 싶은 것, 버릴 것 그리기에서 ‘버릴 것’에서 보면 ‘하고 싶은 욕구에 대한 좌절’을 보였다. (난타, 드럼, 스포츠 댄스)라고 적고 있었다. 이처럼 자신의 계속되는 욕구가 있지만 환경에 대한 통제로 인하여 좌절을 체험하고 있음을 보이고 있다.

실행기‘쉽’에서 보면 그림 속에 자신의 모습 속에서 나무에서 그네를 타고 있는 소녀의 얼굴과 머리의 색은 보라색으로 내적 갈등으로 머리가 휘날리고 있는 모습으로 그렸다. 그러나 옷은 아직 열정에 대한 표현을 다하지 못한 채 붉은 색이 필압이 낮게 그려져 있다.

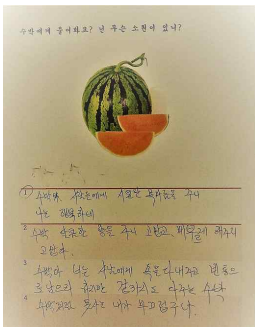
통합기에 접어들면서 ‘나의 색’에서 마주하는 한 주간의 감정 색은 더욱 자신의 욕구와 좌

절되어 충돌하고 있는 모습을 드러내고 있다. 감정일기에 사용된 단어들은 ‘피곤함이 반복되고 만족스러움, 심란함, 그리고 미운, 피곤함’이라고 적고 있었다.

만다라 그리기에서 보여 지는 것처럼 핵처럼 뭉쳐있는 에너지가 있지만 현재는 잘 소통되지 못한 채 끊어지는 모습이 강하게 나타나고 있다. 종 결기 협동 작업에서 중심에 붉은 에너지를 강조하고 그 에너지 안에서 조화를 찾아가고자 하는 마음으로 공동작업 안에서 보여 지는 것처럼 가정과 남편과 관계에서 조화로이 자신의 삶의 협조자로서 자신의 고유성을 잘 배려 받으면서 새롭게 인생의 의미를 찾아가는 삶에서 삶의 의미를 발견하게 되길 바란다.

종 결기 ‘기도’에서 자신의 마음을 자신의 내면의 바다를 옮겨 놓는 듯하였다. ‘투명한 바다 밑에서는 물고기, 산호, 바다 생물들이 자유롭게 헤엄치며 산책하고 있어요. 저 멀리 보이는 집에서는 저녁을 준비하는지 굴뚝에서 연기가 솟아오르고 있어요’ 이처럼 프로그램을 하면서 자신과 계속 마주하면서 힘들거나 심란할 때에도 회피하지 않고 자신을 마주 해 보겠다는 의지를 가졌다.

J <그림 11>



J의 삶의 의미 변화에서 삶의 의미는 +5, 의미발견은 +7 각각 삶의 의미와 의미발견에서 변화를 가져왔다고 본다. 도입기에는 밝고 명랑함으로 집 단원들에게 기쁨의 영향을 주었고 자신의 변화에도 매 회기 긍정적인 변화를 가져왔기에 그 꾸준한 변화의 영향력이 미쳤다고 본다. 1회기 수박에게 물어 봐 에서 드러난 문장에는 타인과 더 많이 나누지 못함에 대해 안타까움을 갖고 있었고 자신의 삶에서 ‘나눌 것, 버릴 것’에서 사람들과의 관계를 추구하고자 하는 따뜻한 마음이 보였다. 그러나 남편과 관계에서는 불편함이 많고, 어렵게 출산한 딸에 대한 애착이 강해서 버리지 못하고 있다고 말했다.

소중한 3개의 향아리에는 미래로 향할수록 더 밝고 많은 에너지를 가짐으로서 타인에게 더 많은 것들을 나누게 되리라고 생각해 본다.

통합기에 이르면서 한주간의 감정 색채 일기에서 ‘우울함, 불편함, 편한 가벼움, 행복함, 편함, 재미있는, 명확해짐, 재미있는’ 단어 속에서 본성적으로 밝고 명랑한 자신의 모습을 되찾아 가고 있음을 보여 주고 있었다. 매 회기 솔직하고 단순하게 자신을 잘 열어 보이기 때문에 삶에서 묵은 것과 쉽게 마주 할 수 있다는 긍정적인 면이 있기도 하다.

‘내면아이’만들기를 통하여 단순하고 간결하게 자신의 내면아이의 옷을 입혀 주었다고 이야기하면서 이제는 불필요한 것에 너무 매이지 않도록 노력 해 보고 싶다고 말해 주었다.

마무리에서 프로그램의 소감문을 적으면서 처음 명화감상 미술치료를 가볍게 시작했는데 자신의 내면을 마주하면서 멈추어 서서, 쉬어 가는 여정에서 자신의 내면을 마주 하면서 그동안 상처입고, 위로 받지 못했던 순간들이 떠올라서 힘들었지만 나의 상처 속에서 그동안 자신에게 상처 준 사람들을 떠올려 보면서 다짐하게 되었던 것들이 자신이 상처를 치유 받을 때 자연스럽게 타인을 용서하게 될 수 있다는 마음이 들게 되었다고 나누어 주었다. 그러면서 이제는 과거에 얽매어서 시간을 낭비하지 말고 현실에 감사하면서 살아 보고 싶다는 결심을 하기도 하였다.

2) 심리적 안녕감에 따른 도입기, 실행기, 종결기 작품 비교 및 평가

실험집단의 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 실시한 후 도입기, 실행기, 종결기 작품을 종속변인인 심리적 안녕감을 기준으로 비교 평가하였다. 사후검사에서 높은 점수가 나온 A, C, F, H, L 5명의 중년여성을 선택하여 개인별 작품을 분석하였다. 한편 심리적 안녕감 사전. 사후 검사에서 부분적으로 낮은 점수를 보인 J 와 K의 하위요인에 대한 작품과 회기 진행에 따른 변화를 분석하였다.

대상	도입기	실행기	종결기
A <그림12 >			
			

A는 심리적 안녕감에서 6개의 하위요인 중 크게 변화가 있는 부분은 긍정적 대인관계에서 +7점, 삶의 목적에는 +8점, 개인적 성장에는 +15점의 커다란 변화를 보였다. 특히 본인이 갖고 있는 우울증의 정도가 심해서 대인관계에 대한 기피현상이 있었다고 했지만 프로그램에 적극적으로 참여 했고 종결기 ‘놀이와 현실’에서는 적극적으로 비눗물을 불어서 타인들에게 즐거움을 가져다주기도 하였다. A는 본래 자신이 가지고 있는 성품 자체가 따뜻하고 부드러운 사람이라는 것을 계속되는 우울감 때문에 잊고 살았지만 긍정적인 대인관계에서 잃어버린 에너지를 찾게 된다면 삶의 목적과 개인적 성장은 충분히 삶 안에서 나누게 되리라 생각된다.

A의 장점은 심한 우울감 안고 살고 있지만 ‘자기 알아차림’ 잘 할 수 있는 장점을 갖고 있다. 매 회기 프로그램에 대한 몰입도가 좋아서 자신의 삶에서 지지되는 어떤 면이 생기다면 A의 삶은 많은 변화가 있으리라 생각된다.

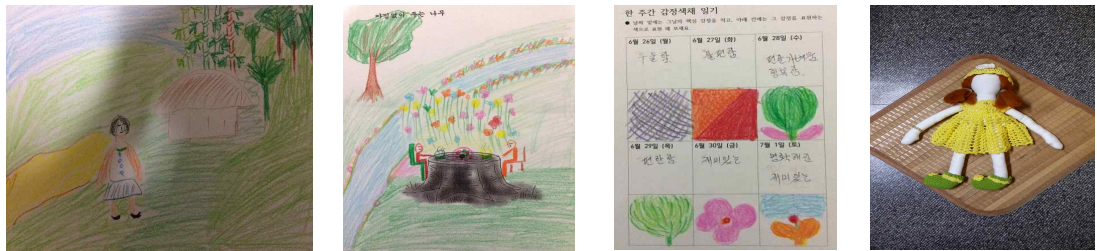
실행기 ‘자화상’ 가면그리기에서도 자신의 외면과 내면의 마음을 뚜렷하게 표현함으로써 삶에 대한 지각하고 있는 것이 많음을 알 수 있다.

그러나 아직 더 많이 노력해야 할 부분은 심리적 안녕감에서 낮은 변화를 보인 ‘자아수용’ ‘환경통제’ ‘자율성’ 부분에는 계속되는 지지가 필요하다고 본다.

현재 A는 자신의 문제를 직면하면서 노력하고 있기에 적은 변화에도 환경의 노력이 필요하다고 생각된다. 따라서 매일 조금씩 어린 시절 좌절된 욕구에 대해서 노력하는 것으로 휴식 시간을 이용하여 피아노 치는 시간을 갖는다고 한다.

그리고 시를 읽고 시의 느낌을 글로 옮기는 것에도 노력하고 있다. A는 꼼꼼한 정서를 갖고 있어서 마지막 회기에 행운 목을 심으면서 봄, 여름, 가을, 겨울 그리고 봄으로 다시 순환하는 인생여정이 있음을 자신의 삶에서 다시 꽃피우고 싶고 특히, 두 딸들에게 우울한 엄마에서 밝아지는 엄마가 되어 보겠다는 약속을 하고 싶다고 하였다.

C <그림13 >



C의 심리적 안녕감의 하위요인의 변화의 분포는 골고루 변화가 있었다. 프로그램 동안 진지하고 적극적으로 자신의 삶을 들여다 보는 것을 볼 수 있었다. 하위요인에서 자율성은 변화가 없었다. 그것을 보면 좀 더 적극적으로 자신의 삶에 대한 노력이 필요하다고 본다.

C는 어린 시절에 선수의 꿈과 여장교가 되고 싶었다고 한다, 현재는 교사의 꿈이 있는데 그래도 방과 후 교사를 하고 있는 자신이 자랑스럽다고 이야기 하였고 미래에는 다른 사람에게 쉽터의 역할로 봉사하고 싶은 마음이 있다고 이야기 해 주었다. 특히 중요한 향아리를 그리기에서 향아리 주변에 수많은 별을 그려 놓았다. 자신의 삶에서 아직 밝혀내지 못한 꿈들을 소망하고 있음을 볼 수 있었다. 특히, 딸과의 관계에서 남편 사별 후 딸에게 매여 있는 자신에 대해 이야기를 하고 있었다. 개인적 성장이 더 커진다면 심리적 안녕감에도 많은 변화가 있으리라 생각이 든다. 도입기에서 그림에서 보여 지는 것처럼 어린 시절 사람들과의 관계가 별로 없었고 현재는 성당과 친구관계 직장에서 교사로서 삶을 통해 대인관계를 넓혀가고 있다.

특히, 자신에게 가장 어려웠던 시간인 남편 사고로 인해서 이른 사별 후 고통을 겪어내면서 삶에서 참아냈던 시간이 자신을 성장하게도 하였지만 고통의 시간이었다는 것을 내면아이를 만나는 순간에 폭풍 속에서 있는 내면의 아픔을 쏟아내기도 하였다. 6회기 활동지에서 얼마나 자신의 감정을 억눌러 참아내고 있었는지를 거울에 비추어 본 자신의 얼굴에서 무슨 말을 듣게 되는 지를 찾아내었다.

‘괜찮아. 울고 싶으면 실컷 울어도 돼’라고 써고 있었다.

수박에게 물어봐요? 에서 행복 한 가정의 식탁에 올라서 행복한 가족들을 만나고 싶어. 라는 말 속에서 일찍 남편과의 사별에서 외로움을 겪어내면서 새롭게 출발하고 싶은 마음이 있었다고 하였지만 또 다시 실패에 대한 두려움으로 시도하지 못했다고 이야기하기도 하였다. 또한 수박의 마음을 다시에게 비추어 보면서 ‘너의 대답을 듣고 싶어’라고 적어놓았다.

한 주간 감정일기에서는 ‘편안, 가벼움, 활기 있는, 귀찮음, 따뜻한, 만족스러운, 감사함, 피곤함, 긴장됨’ 단어들 속에서 감정들은 대체적으로 현재의 자신의 삶에서 정도 된 느낌을 보여 주고 있다. 기도의 주제에서는 내면아이의 만남에서 어린 시절 여자로 태어나서 인정받지 못했던 자신을 마주했고 항상 남동생에게 양보하고 잘못까지 뒤집어 씌어졌던 어린 시절의 상처가 남아있다고 하였다. 그때의 감정은 외로움, 무서움, 슬픔이라고 고백하였다.

이 프로그램에 참여하면서 자신을 많이 토닥여 줄 수 있어서 행복하고 이렇게 자신 안에서 따뜻하고 때론 변화하고 푼 열정이 있다는 것을 새롭게 알게 되어서 행복하다고 이야기 하였다. 그래서 C는 내면아이의 모습은 밝고 명쾌함을 보여 주는 노란 레이스 원피스의 모습이 돋보였다.

그러나 심리적 안녕감에서 자율성은 같은 점수를 나타내고 있다. C는 자신이 버려야 할 것에서 딸에 대한 마음을 과소평가하는 것이라고 적고 있었다.

자신에게 아직 확신이 없는 부분을 딸에게 종종 투사되고 있어서 걱정이 많다고 이야기 했고 이런 자신의 모습에서 분리해 보려는 노력으로 올 가을에는 딸을 분가할 계획이라고 이야기 해 주었다. 이를 통해서 모녀사이에 새로운 자율성이 생기게 되리라 기대할 수 있다.

F <그림 14>



F의 심리적 안녕감에 대한 결과는 6개의 하위요인은 사전검사보다 더 낮은 점수가 나온 것이 5개 이다. 그러나 자율성은 25점에서 36점으로 +11점의 점수를 보였다. 하위요인에 대한 전반적인 결과는 낮은 상황은 아직은 본인의 삶에서 미해결된 과제가 많음을 회기에서 드러냈다. 특히 초기결혼생활 후 고부간의 갈등으로 우울증을 앓게 되었다는 것에 미루어 본다면 앞으로 삶에 새로운 변화가 필요하다고 본다. 그러나 심리적 안녕감 척도 검사에서 자율성의 점수가 +11점 상승하였다는 것으로 본다면 중년여성 의미치료 프로그램을 통하여 자신의 삶을 변화시키겠다는 원의가 생긴 것으로 생각된다. 그리고 F의 각 단계별 그림에서도 보면 어린 시절 부정적인 탄생에 대한 기억을 안고 살아왔던 자신의 삶에서 아픔을 가지고 있었다고 하였다. 태어나서 얼마 안 될 무렵에 자신이 딸로 태어나서 부모님은 죽으라고 저만치 밀어 놓았다는 말을 들었던 기억을 하고 있었고 이를 그림에 그리면서 성인이 된 지금

에서도 자신이 많이 아프거나 힘을 들 때는 그때 그 말을 되새김 해 보면서 그때 천사가 되었다면 라고 생각한다 고 이야기 하였다.

9분할 법에서 보면 1번에 가족에 대한 성가정에 대한 마음을 그렸고, 현재의 자신의 삶에 변화를 주고 있는 취미생활은 5번에 퀼트 가방을 그렸다. 그런데 어린 시절의 상처가 아직도 남아있음을 9번째 그림에서 ‘하늘나라, 죽음’이라고 적어놓았고 구름조각을 그렸다.

수박에게 물어봐 에서는 ‘그만 만져 힘들단 말이야’라고 쓰고 있다. 환경과 삶에서 자율성이 손상된 부분을 드러내고 있다. 이는 도입기에서 보여 지는 대표적인 예이다.

의미추구의 단계인 실행기를 접하면서 자신의 어린 시절의 꿈을 만났는데 자신에게 글 쓰는 습씨가 있다는 것을 발견한 계기가 있었다고 하면서 학교 신문에 자신의 시가 당선 되었던 시간이 있었다는 것을 발견하기도 하였다.

실행기에 현재의 자신의 여가에서 퀼트 작업을 통해 내면의 행복함과 미래에 대한 꿈을 펼쳐가고 있었고, 자화상에서는 현재도 자주 우울한 감정에 사로 잡혀서 힘들어 할 때도 있지만 자신에게 ‘울지마 힘들지? 지금은 아프지만 금방 나아 질 거야라고 ’자기 지지를 보내고 있다고 하였다.

그렇지만 자신의 감정색채를 드러다 보면 아직도 마주하는 감정에서 ‘긴장된, 무서운 ,느긋한, 신나는 ,느긋함, 행복한, 기대되는, 화난, 지친, 지친, 기대되는 ,불안함’ 정서가 있음을 알 수 있다.

종결기 내면아이 만들기에 도 자신이 가진 달란트를 최대한 활용하여 생기 있고 활력이 넘치는 내면아이 인형 만들기를 했다는 점에 대해서 중년기에 새롭게 자율성을 가지고 삶을 기쁘게 살아갈 수 있으리라 기대해 본다.

F는 함께 하는 이들을 통해서 자신에게만 늘 이런 불행함과 답답함 속에서 살아가고 있다고 생각했는데 같은 중년기를 경험하고 살아가는 다른 집 단원들을 통해서 공유된 어려움을 보면서 서로에게 더욱 고마운 마음을 갖게 되었다고 하였다. 특히, 명화감상에서 자연스럽게 자신의 내면속의 이야기를 찾아간다는 것이 신비스럽게 여겨진다고 하였다.

이렇게 미술치료를 통해서 깨달음과 마음의 치유가 어느 정도 이루어졌다는 느낌이 든다는 말도 해 주었다, 그래서 ‘기도’에서 자신의 내면아이에게 힘들고 지칠 때 너를 놓아 버리려고 했던 순간에 대해서도 자신의 내면아이에게 미안함을 고백하였다. 아이야! 이제 행복해 야지는 말을 하였다.

H <그림 15>



H는 딸딸로 현재의 삶에서도 성실하게 가정생활을 하고 있지만 자신의 꿈을 키워가기도 전에 조기 결혼생활을 하면서 미래로 향하는 자신의 모습에서 만족스럽지 않고 자신의 꿈에 대한 후회를 갖고 있다. 어린 시절 아빠의 따뜻한 사랑을 많이 받고 자랐다는 것을 도입기 그림에서도 아빠가 늘 요리를 해서 기쁘게 해 주었다고 이야기 해 주었고 그림에서도 아빠의 자상함을 볼 수 있다.

9분할 법에서도 1번에 예쁜 정원에 비유를 하고 있는 자신의 가족을 볼 수 있고 꿈에 대한 소망을 담고 있는 5번에는 열매가 주렁주렁 열린 사과나무를 그려놓았다. 그리고 9번에는 분홍색 하트로 밝은 하트를 그렸다.

한편 빨강, 노랑, 파랑에 대한 자신의 변화의 만다라에서 공통점은 하트 모양으로 만다라를 그렸는데 가운데 중심에 분홍색 하트 모양을 그려 놓았다. 이를 보면 자신의 삶의 중심이 사랑을 모우고 있음을 보여 준다.

심리적 안녕감에 하위요인의 변화는 각 요인별 변화가 있었지만 그중 삶의 목적에서 30점에서 40점으로 +10점 변화가 있었다. 이는 실행기에서 3개의 꿈 향아리 그림에서 보여 지는 것처럼 어릴 때 꿈은 단순하게 엄마가 되는 것 (현모양처)에서 현재의 꿈은 무용가가 되는 것 미래에는 9급 공무원이라고 자신의 삶에서 미래를 향해 넓게 꿈을 펼쳐가고 싶다는 원의를 읽어볼 수 있었다.

‘쉽’에서 그려진 자신의 모습은 무지개 꿈을 그리면서 무지개 빛 비치 파라 솔에 앉아서 맛있는 과일 칵테일의 즐기는 자신의 모습을 예쁘게 그려놓았다.

‘내면아이’를 마주하는 시간에서는 어린 시절 엄마가 공부하라고 할 때마다 너무 무섭게 다가왔다고 하면서 아마 그때 내가 엄마를 무서워하지 않았다면 어떻게 되었을까? 생각 해 본다고 하였다. 엄마의 눈을 피해서 다녔던 어린 시절 자신의 작아진 모습을 이야기 하였다.

한 주간 감정색채 일기를 쓰던 주간에 친정 집 다녀오면서 아직도 여전히 큰딸로서 부모의 사랑과 기대 속에 있는 자신을 발견하면서 행복한 마음, 후회스러움이 있다고 하면서 한 주간의 감정색채를 ‘신나는, 행복한, 반가운, 사랑스러운, 마음이 아픈, 후회스러움’이라는 단어를 적어놓았다.

종결기로 옮겨가면서 현재 자신의 삶에서 아이들을 키우면서 생각할 여유도 없이 살아온 자신의 삶에 대해서 아쉬움을 표현하면서 이제는 삶의 목적을 뚜렷하게 세우고 힘 있는 중년의 여정을 걸어가고 싶다는 원의를 표현했다.

L <그림 16>



L은 심리적 안녕감의 변화에서 가장 많은 변화가 있었다. 자아수용 24점에서 35점 +11점, 긍정적 대인관계 28점에서 35점으로 +7점, 자율성 23점에서 32점으로 +9점, 삶의 목적 30점에서 40점으로 +10점 개인적 성장 32점에서 47점으로 +15점의 변화를 보였다. 그러나 하위요인 중 환경통제는 38점에서 41점으로 +3이다. 이를 통해서 본다면 환경에 대한 지배를 많이 받고 있다는 것을 알 수 있으며 좀 더 노력이 필요하다는 것을 보여 주었다.

프로그램 과정에서 자신의 삶의 여정에서 삶의 의미에 대한 숙고를 가장 많이 고민하고 있는 모습을 보여주었고 각 회기의 변화도 뚜렷하게 드러났다. 그러나 그동안 늘 타인을 배려하는 마음 때문에 자신의 주장을 하지 못하고 타인의 영향으로 자신의 삶이 많은 영향을 주고 있었다는 것을 알게 되었다고 말했다. 그러나 미래에는 자신의 소명에 맞는 삶을 살아가기 위해서 더욱 노력해 보려고 한다는 이야기를 해 주었다.

L은 9분할 법은 1번에 구원(알렐루야)라고 수도자라는 특성에 맞게 자신의 삶에서 하느님 구원에 대한 희망을 적고 있었고 5번째는 자신의 취미에 대해서 無想이라고 쓰고 있었다. 9번에는 하느님의 생명의 말씀을 놓치지 않음을 보여주는 성경을 중심에 두고 있다.

수박에게 물어 봐요? 에서는 ‘넓은 자연 안에서 자라면 좋겠다.’라고 하였다, 회기의 전체적인 분위기에서 자신의 존재의 의미를 찾아가는 여정에서 한편 ‘꿈 이루기’에서 표현된 숲해설가가 되기 위해서 노력하고 있는 자신의 모습을 사물에 대한 물음에서도 동일하게 보여줬다. 중요한 향아리 그림은 어릴 적 꿈은 여행 가이드, 현재는 정원설계사, 미래는 숲해설사로 표현되어있었다. L은 자신의 삶을 지원해 주고 있는 것을 사물 안에서 자연 안에서 마주하는 하느님이라고 이야기해 주면서 전라도에서 수도생활을 하고 있다는 것이 얼마나 아름다운 삶인지를 덧붙여 자연의 아름다움을 표현해 주었다.

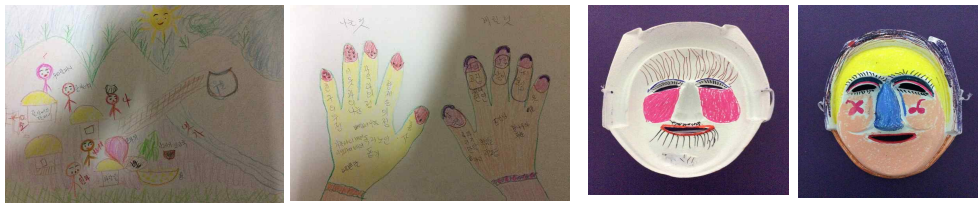
한 주간의 감정 색채일기에서 ‘충만함, 고마움, 친근한, 들뜬, 반가운, 넉넉함’이라는 단어를 옮겨 놓으면서 감정에 대한 그림에서도 이를 나타낼 수 있는 이미지를 상징적으로 잘 표현해 주고 있었다. ‘들뜬’이라는 단어를 표현하면서 보라색 콩나물 머리를 옮겨 놓았는데 보라색 색상에서의 이미지가 평화로움을 보여 주었다, 한편 넉넉함이라는 단어에는 실타래를 꼬

아낀 모습에서 사람들과의 관계를 씨실과 날실의 만남을 통하여 매일의 삶을 풀어가는 너넉함이라고 표현 해 주었다.

섬의 그림에서는 숲길을 걸어 갈 자신을 표현하고 있는데 사람의 얼굴이 즐라 맨 모습과 길에 대한 환경에서도 필압 낮다. 따라서 현재 자신의 삶에서 가장 어려움을 겪고 있는 환경에 대한 통제에 자존감이 없음이 나타나고 있지만 수도생활의 기도 안에서 자신의 문제를 잘 인식하고 있었고 이를 삶 안에서 용기 있게 직면하려 한다고 하였다. 특히 명화감상 주제들을 통하여 자신과 마주하는 시간이 되어서 더욱 가치 있다고 하였다. 12회기 마무리에는 ‘행복을 만드는 순간들’라고 하였다.

탄생의 의미	나눌 것, 버릴 것	가면
--------	------------	----

J <그림 17>



J의 심리적 안녕감에 대한 각 회기 변화에 따른 작품에 분석의 결과를 보면 J의 어린 시절을 대가족 속에서 별 소속감 없이 일만하고 성장했다고 고백했다. 그런 어린 시절 힘들음을 살면서 아마 자신을 돌볼 수 있는 여유를 갖지 못함을 알 수 있다.

그러기에 J는 심리적 안녕감 사전. 사후에서 자아수용, 환경통제 부분이 낮은 점수를 보인 것으로 볼 수 있다. 외면과 내면을 상징하는 가면에서도 외면에 코와 이마의 대조적인 색깔에서도 환경통제와 자아수용에 대한 변화가 크다는 것을 알 수 있다. 한편 내면의 가면에서 보면 볼에 붉은 볼 터지를 하고 있는 여자이지만 수염을 길게 그린 남자로 다시 태어났으면 하는 바람으로 남성의 이미지로 자신의 내면을 상징화하고 있었다. 따라서 J는 아직 심리적으로 자아수용과 환경에 대한 통제가 더 많이 필요하다는 것을 보여주고 있다. 어린 시절 대가족 남성중심에서 빼 저리 느낀 차별에 대한 마음을 아직도 소원하게 생각하고 있었고 저는 꼭 다시 태어나고 싶다고 강조하고 있었다.

그중 자율성에서 +2점, 밝고 단순한 성격 때문인지라 다행히 긍정적 대인관계에서는 +3점으로 보였다. 그러나 지난 세월동안 억압된 감정들이 정화 되어야 더욱 자신의 삶에서 안정된 생활로 옮겨 갈 수 있다는 점을 시사해 주는 것이라 할 수 있다.

V. 결론 및 제언

A. 연구 결과 요약 및 논의

본 연구는 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램이 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 미치는 효과를 알아보고자 하였으며, 연구의 목적을 달성하기 위해서 다음과 같은 실험연구를 실시하였다.

본 연구의 대상자는 M시에 소재한 C상담센터를 이용하고 있는 중년여성 중 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램에 참여에 동의한 중년여성 24명을 실험집단 12명, 대기집단 12명으로 선정하였다.

이후 12명의 실험집단을 대상으로 2017년 5월 15일부터 2017년 7월 31일까지 주 1회 120분씩 총 12회기의 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램을 실시하였다.

집단미술치료 프로그램 효과를 검증하기 위해 Spss 22 통계 프로그램을 이용하여 실험집단과 대기집단의 동질성 검사와 반복측정 변량분석을 실시하였다.

그리고 집단미술치료 프로그램 과정과 결과를 개인의 행동 관찰과 활동지 및 작품, 집단의 역동 등을 분석하고 이에 따른 회기별 변화과정을 검증하였다.

그 결과, 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료가 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 미치는 효과는 다음과 같다.

첫째, 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단의 삶의 의미와 심리적 안녕감이 향상되어 통계적으로 유의미한 결과를 보였다. 이러한 결과는 삶의 의미가 심리적 안녕감의 변화를 줄 수 있다는 신주연(2005), 허지연(2007), 심미성(2006)의 연구결과와 일치점을 발견할 수 있다. 특히, 기존의 의미요법 연구를 보완한 명화감상 집단미술치료 프로그램을 적용하여 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감의 효과를 분석하고자 하였다는 점이 본 연구결과의 성과라 할 수 있다.

둘째, 중년여성의 삶의 의미에 대한 효과를 분석하기 위해 실시한 삶의 의미에 대한 통계에 따른 실험집단에서는 사전검사 점수보다 사후검사 점수에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였으며, 하위요인에서 의미추구와 의미발견에서도 평균 점수가 유의미한 증가를 보였다. 반면에 대기집단에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 따라서 의미요법을 활용한 명화감상은 집단 미술치료 프로그램에 참여한 중년여성의 삶의 의미 향상에 효과를 가져왔음을 알 수 있다.

이는 중년여성들이 자신들의 삶에서 의미를 새롭게 발견하게 됨으로서 의미요법에서 지향하는 경험적 가치, 태도적 가치, 창조적 가치란 측면 모두에서 변화가 있었음을 알 수 있다.

셋째, 삶의 의미가 높은 사람일수록 긍정적 정서를 갖고, 삶에 대한 만족감이 높을 뿐 아니라 성실하다. 또한 자신의 경험에 대해 개방성을 지니고, 타인을 배려할 줄 알며, 고독, 불안, 우울 등의 신경증 성향이 덜하다(김교헌, 권선중 2005). 본 연구의 결과에서 A는 프로그램에 참여할 당시 심한 우울증을 갖고 있었는데, 명화감상을 통하여 감정이입과 자신의 내면을 자연스럽게 들여다 볼 수 있었다. 또한 집단미술치료를 통하여 내면의 억압된 감정을 발산하고, 집단을 통하여 자연스럽게 자기 개방을 확대함으로써 삶의 긍정적 대인관계를 키워낼 수 있었고, 삶의 목적과 개인적 성장에도 많은 변화를 가져 왔다.

넷째, 중년여성의 심리적 안녕감의 하위요인 중 환경통제 영역에 대한 선행연구들의 결과에 의하면, 우리나라는 집단주의 문화권에서 개인적 생산성이 과도하게 표현될 경우 주변에 많은 비난을 받게 되고, 개인의 심리적 안녕감에도 부정적 영향을 준다는 보고가 있다(이은희 2004). 본 연구에 결과에 의하면 심리적 안녕감 하위요인 중 환경통제 영역에서 그들의 삶에서 작용하는 가족관계, 자녀 양육에 대한 책임감 때문에 중년여성들이 삶에서 많은 영향을 받고 있음을 알 수 있었다. 따라서 중년여성의 심리적 안녕감 예측은 환경통제에서 높은 점수를 보였다면, 자연스럽게 다른 삶의 하위요인이 높아질 수 있는 가능성을 보인다. 본 연구 L의 경우, 심리적 안녕감 척도변인 중 6개 하위요인에서 환경통제 영역에서 유독 낮은 변화를 보였고, 다른 실험 집 단원들도 이 영역에서는 주로 낮은 변화를 보인 것을 고려한다면, 중년여성들의 삶에서 환경 통제에 대한 영향이 지대한 영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있다. 이는 중년여성은 자신의 삶에서 의미를 찾고 주관적인 만족감이 생길 때 삶의 생산성도 높아지고 심리적 안녕도 높아진다(정정희 2015)는 연구 결과와 일치한다.

다섯째, 의미요법을 활용한 명화감상은 중년여성들이 미술매체를 바로 사용해야 한다는 심리적 부담을 줄일 수 있었고, 명화의 장점인 이미지를 감상함으로써 예술가들의 메시지를 자신들의 내면에 비추어 생각해 볼 수 있는 좋은 기회로 활용되었다. 아울러 명화감상 후 미술 작품 만들기 활동으로 이어지면서 창조적 가치를 추구하게 되었다. 그에 따라 함께하는 중년 여성들이 상호 공감하고 격려하는 가운데 상호간에 다양한 소통의 장이 이루어졌음을 보여 주었다. 이는 중년여성들이 명화감상 집단 미술치료 프로그램을 통하여 삶의 의미에서 의미 추구에 대한 관심을 보였다는 결과로 여겨진다.

여섯째, 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램의 회기별 진행과정이 더 해 갈수록 중년여성들은 명화감상에 대한 이해를 잘 하게 됨으로서 자신의 삶에 대한 성찰의 모습을 보였다. 그 결과 점점 자아수용, 타인과 긍정적인 관계를 형성하고자 하는 갈망을 보

이기도 하였다. 한편 자율성, 개인의 성숙, 인생의 목적에 대한 이해는 중년여성이 심리적 안녕감을 확보하였음을 보여준 것이라 할 수 있다. 이는 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 대한 치료적 수단이 될 수 있음을 알 수 있었다.

결국 본 연구에서 사용된 명화감상은 치유적 효과는 말할 것도 없고 미술의 매개성, 집단이 지닌 효용(Yalom, 2005)을 중년기 여성의 삶에 적용하여 삶의 의미를 찾고 심리적 안녕감에도 영향과 도움을 주었다.

본 연구의 프로그램 과정을 통해 중년기라는 공통된 과제와 상호 삶의 패턴에서 형성된 신뢰감이 서로의 경험을 나누고 공감하고 지지하는 가운데 각자의 삶에서 겪었던 심리적 고통을 긍정적 시각으로 변화하고자 하는데 커다란 역할을 하였다. 이를 통해 참여자 각자는 자신의 삶에서 의미를 발견하고, 의미를 추구한다는 것이 무엇을 의미하는지를 새롭게 묻게 되었다.

이는 중년여성이 심리적 안녕감과 만족이 이루어 질 때만 자신에 대한 분명한 정체성이 생기고 주체적인 삶을 살아 갈 수 있다(정환구 2003)는 연구와 일치한다.

이를 통해서 본 연구는 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료가 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있다는 결과를 도출 할 수 있었다.

B. 연구의 제한점 및 제언

본 연구의 제한점 및 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구기간이 12회기 짧은 기간 이루어진 점을 고려한다면, 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 변화를 일반화 하는데 제한점이 있다. 따라서 다양한 후속 프로그램의 개발이 필요하다고 본다.

둘째, 현대사회인들의 문화적, 가치관적 차이를 비롯한 다양한 특성을 척도지로 평가하는데 한계점이 있다. 특히 본 연구에서 사용된 심리적 안녕감 척도는 대체적으로 서양 문화를 배경으로 개발된 척도이므로 우리나라의 문화와 정서, 삶의 방식, 변화하는 환경적 요소 등을 고려한 새로운 척도 개발이 필요하다.

본 연구는 의미요법을 활용한 기존의 연구가 삶의 의미 증진을 위한 여러 많은 집단프로그램에서 실시되었지만, 그간 시도되지 않았던 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램을 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 접목하여 프로그램의 효과성을 위해 양적·질적 분석을 통하여 심도 있게 검증해 보았다는 데에 그 의의가 있다.

참고문헌

- 고효정 (1999). **중년기 여성의 건강문제 실태조사**.
한국모자보건학회지, 3(2), 257-266.
- 공마리아외 (2006). **정신분석적 미술치료**. 월례학술발표회, 50(-),1-2.
- 공영길 (2009). **외모만족도와 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 효과** :
거부민감성의 매개효과. 한양대학교 대학원.
- 권한경 (2011). **중년여성이 인지하고 있는 삶의 질이 자아존중감과 생활만족도에 미치는 영향**. 영남대학교 대학원.
- 김갑숙, 정미숙. (1999). **학교 부적응 학생의 집단미술치료 사례연구**.
美術治療研究, 6(2), 167-188.
- 김경미, 류승아, 최인철. (2011). **중년기 여가생활이 행복과 건강에 미치는 영향에 대한 중단 연구**. 한국 심리학회지, 17(4), 415-434.
- 김경순, 이근매. (2003). **집단미술치료가 노숙알코올중독자의 자아존중감과 대인관계적절성에 미치는 효과**. 한국미술치료학회, 10.(-), 157-178.
- 김동연 (2002). **미술치료에서의 미술 그리고 치료**. 한국미술치료학회 학술발표대회,
40(2), 1-8.
- 김명소, 한영석. (2006). **중년여성의 삶의 질과 행복**. 한국심리학회 학술대회
자료집, 2006(1), 204-205.
- 김명소, 김혜원, 차경호.(2001). **심리적 안녕감의 구성개념분석**.
한국심리학회지 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김명자 (1989). **중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구** : 서울시 남성과 여성을
중심으로. 이화여자대학교 대학원.
- 김명자, 박성연. (1989). **중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구**.
한국가정관리학회지, 7(1), 97-118.
- 김보라 (2010). **한국어 정서유발 단어집의 개발**. 연세대학교 대학원.
- 김선현 (2006). **통합의학에서의 미술치료의 역할에 관한 연구** : 한·독·미·일
미술치료 프로그램 비교 연구를 중심으로. 한양대학교 대학원.

- 김영숙 (2006). **중년기 여성의 내외통제성과 자아존중감이 심리적 복지에 미치는 영향**. 수원대학교 대학원.
- 김영숙, 최균련. (2006). **중년기 여성의 내외통제성과 자아존중감이 심리적 복지에 미치는 영향**. 수원대학교 대학원.
- 김우영 (2014). **명화감상을 활용한 유아의 사회적 기술 프로그램 개발 및 적용 효과**. 전남대학교 대학원.
- 김태현, 김양호. (2003). **중년남성의 남성역의식, 직장생활 및 가족생활과 심리적 복지에 관한 연구**. 한국가족관계학회지, 8(1), 99-120.
- 김혜경 (2013). **노인과의 긍정적 교류경험이 청소년의 노인에 대한 지식과 태도에 미치는 영향**. 미래청소년학회지, 10(4), 45-68.
- 박기정 (2008). **미술치료가 중년여성의 우울과 자아존중감에 미치는 효과**. 경기대학교 미술·디자인대학원.
- 박선영, 권석만. (2012). **사이코사이버네틱 모델을 활용한 집단미술치료가 노인의 불안과 자아존중감에 미치는 효과**. 서울여자대학교 특수치료전문대학원.
- 박선영 (2013). **남자 중학생의 정서조절방략 및 자기조절 능력과 행동문제의 관계 : 자기보고와 교사보고 중심으로**. 이화여자대학교 대학원.
- 박애경 (2002). **중년기 위기에 대한 목회상담학적 접근**. 나사렛대학교 신학대학원.
- 손지원 (2015). **중년여성의 생활스트레스와 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 대구대학교 대학원.
- 박은선 (2013). **노인과 청년 집단의 정서조절 속도 비교**. 가톨릭대학교 일반대학원.
- 박지숙 (2014). **진로상담 프로그램에 참가한 저소득층 초등학생의 경험분석 : 진로발달, 진로장벽, 사회적 지지를 중심으로**. 경인교육대학교.
- 방혜선 (2012). **명화 감상을 활용한 집단미술치료가 아동의 정서지능에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육대학원.
- 송덕순 (2005). **노인 정신건강에 영향을 미치는 생태체계 요인에 관한 연구 : 우울감과 심리적 안녕감을 중심으로**. 강남대학교 대학원.
- 송주연 (2010). **양극성 장애 환자의 자살 시도와 연관된 위험요인분석**. 서울대학교 대학원.
- 송진영 (2009). **중년 취업남성의 다중역할 몰입과 심리적 안녕감 간의 관계 -자기효능감의 매개효과를 중심으로** 한국 사회복지조사연구. 22(-), 59-81.

- 신기영, 옥선화. (2000). **중년기 기혼 취업여성의 가족역할과 직업역할의 보상 / 비용에 따른 심리적 복지**. 대한가정학회, 38(8), 29-51.
- 심미성 (2006). **스트레스 완충자원으로서 삶의 의미의 역할**. 가톨릭대학교 대학원.
- 홍주연 (2010). **말(馬) 심리치료 요인의 질적 분석에 근거한 치료적 요인 척도 개발**. 대구대교 재활과학과.
- 안영미 (2002). **노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강과의 관계 연구**. 이화여자대학교 대학원.
- 안정신 (2005). **중노년기 미국성인들의 심리적 복지감 : 전생애 발달과정의 부모자녀관계와 생산감 발달의 영향**. 韓國老年學, 25(2), 245-266.
- 오동숙 (2002). **중년여성의 사회봉사 활동유형에 따른 자아존중감 수준의 비교 연구**. 목원대학교 산업정보대학원.
- 오정숙. (2001). **울산광역시 사회복지계획의 방향설정에 관한 연구**. 신라대학교 사회정책대학원.
- 원두리 (2005). **한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구**. 한국심리학회지 건강, 10(2), 211-225.
- 원두리, 김교현, 권선중. (2005). **한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구**. 한국심리학회지 건강, 10(2), 211-225.
- 유지은 (2013). **중년여성 리듬운동 참여자의 신체적 자기개념이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 강원대학교 대학원.
- 유혜신 (2008). **집단미술치료가 대학생의 대인관계 향상에 미치는 효과**. 평택대학교 사회복지대학원.
- 윤미량 (2013). **태교 집단미술치료가 시설 미혼모의 심리적 안녕감과 모-태아에착에 미치는 효과**. 영남대학교 환경보건대학원.
- 윤혜란 (2004). **명화감상이 유아의 미술능력에 미치는 영향**. 조선대학교 교육대학원.
- 홍창희 (1996). **국민학교 미술과 회화 감상지도 방법에 관한 연구 : 4, 5, 6학년을 중심으로**. 한국교원대학교 대학원.
- 이경은 (2012). **일상에서의 '언어적 착시'에 따른 실험 디자인 개발 연구**. 이화여자대학교 디자인대학원.
- 이경화 (2003). **이미지텍스트로서의 회화(繪畵)와 커뮤니케이션에 관한 연구 : 본인작품과 연계하여**. 수원대학교 대학원.

- 이경희 (2005). 어린이박물관에서의 미술감상을 위한 체험적 전시의 인기도 및 효과에 관한 연구. 博物館學報, -(9), 35-58.
- 이기숙, 김현지. (2002). 중년기 남성의 사회관계망과 심리적 복지감. 대한가정학회, 40(6),133-144.
- 이미선 (1985). 주부의 자아존중감과 가사노동에 대한 태도 및 만족도에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 3(1), 23-34.
- 이상화 (2009). 우울성향을 가진 청소년의 명화감상을 중심으로 한 수용적 미술치료 단일사례연구. 동국대학교 문화예술대학원.
- 이수경, 이부미. (2006). 구성주의에 기초한 유아를 위한 명화감상프로그램 모형개발연구. 한국조형교육학회, 28(-), 267-295.
- 이은혜 (2012). 장애아동 어머니의 행복증진을 위한 통합적 집단미술치료 프로그램 효과 연구. 한국미술치료학회, 19(4),809-836.
- 이춘희 (2005). 운동을 병행한 의미요법이 노인의 생의 의미, 자아 통합감 및 일상 활동 수행에 미치는 효과. 경북대학교 대학원.
- 임효영, 김경신. (2001). 중년기 기혼여성의 사회적지원망이 생활만족도에 미치는 영향. 대한가정학회, 39(12), 189-203.
- 장연집, 박경, 최순영. (1997). 서울: 학지사.
- 전경숙 (2010). 한국 중년의 안녕감 : 행복과 삶의 의미에 대한 척도 개발 및 집단 간 비교. 중앙대학교 대학원.
- 정미경 (2009). 중학교 미술교육에서 페이퍼 퀴링(Paper Quilling)을 활용한 표현지도 연구. 경북대학교 교육대학원.
- 정미경 (1999). 내적 표현으로서의 자연 풍경 : 정미경의 작품을 중심으로. 부산대학교 대학원.
- 정여주 (2003). 중증환아(重症患兒)의 그림분석 - S. Bach의 사례중심 -. 한국예술치료학회, 4(-), 23-35.
- 정옥례 (1996). 중년기 여성의 자아존중감과 부부 관계 및 삶의 만족도와와의 관계 연구. 연세대학교 교육대학원.
- 주리아 (2000). 미술치료는 마술치료. 서울 : 학지사.
- 지옥녀 (2003). 명화를 통한 미술감상활동이 유아의 창의성과 미술표현력에 미치는 영향. 인천대학교 교육대학원
- 천지혜 (2011). 명화를 활용한 집단 미술치료가 만성정신분열증 환자의 삶의 질에

- 미치는 영향. 동국대학교 문화예술대학원.
- 최경란 (2006). **중년기 여성의 위기감과 관련변인**. 전남대학교 대학원.
- 최연미 (2010). **명화를 활용한 미술치료 프로그램이 유아의 정서지능에 미치는 영향**. 건국대학교 디자인 대학원.
- 최유진 (2010). **상징화된 소통의 이상 공간**. 이화여자대학교 대학원.
- 한채정 (2009). **예술작품 감상이 감상자에게 미치는 영향**. 동국대학교 문화예술대학원.
- 홍미혜 (1999). **생활사건 스트레스와 삶의 의미수준이 중년기 여성의 위기감에 미치는 영향**. 서강대학교 교육대학원.
- 황수미 (2006). **명화감상을 통한 집단미술치료가 유아의 사회성에 미치는 효과**. 영남대학교 환경보건대학원.

- Allport. (1961). William James Psychology. Notre Dame : Univ. of Notre Dame Press. 76.
- Baumeister. (1991). Meanings of life. Includes bibliographical references, p. 397-417.
- Baumeister, Vohs. (2002). The collective invention of language to access the universe of possible ideas. The Behavioral and brain sciences, 25(6), 675.
- Bayles & Orland. (1993). Art & fear : observations on the perils (and rewards) of artmaking. Santa Barbara, CA : Capra, c1993
- Broudy. (1988). Images, Words, and Thoughts. Reading Psychology, 9(4). 315-321.
- Crandall. (1975). A Scale for Social Interest. The Journal of Individual Psychology, 31(2),187-196.
- Crumbaugh. (1996). Logotherapy Revisited As Love Therapy. International Forum for Logotherapy, 19(1), 9-14.
- Davis. (2000). Congruence of self, parent, teacher and peer perceptions of social competence in the early school age child. University of Washington.
- Debats. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. The British journal of psychology, 86(3), 359.
- Eisner. (1972). Educating artistic vision. New York : Macmillan.

- Emmons. (2003). More than blue: Discourses of/on women and depression.
University of Washington.
- Frankl. (1959). The Spiritual Dimension in Existential Analysis and Logotherapy.
The Journal of Individual Psychology, 15(2), 157-166.
- Frankl. (1980). Characteristics of Temporal Price Behavior of Long-Term
Corporate Bonds. REVIEW OF FINANCIAL ECONOMICS, 16(2), 43-56.
- Frankl. (1959). The Spiritual Dimension in Existential Analysis and Logotherapy.
The Journal of Individual Psychology, 15(2), 157-166.
- Frankl. (1967). Psychotherapy and existentialism : selected papers on logotherapy.
- Frankl. (1967). Man's search for meaning : an introduction to logotherapy.
台北 : 敦煌書局, c1967.
- Frankl. (1965). Psychological scaling of language development of children. The
Proceedings of the Iowa Academy of Science, 72(-), 366-371.
- Eisner. (1972). Educating artistic vision. Includes bibliographical references and
index.
- Guttmann. (1996). Logotherapy for the helping professional : meaningful social
work. New York : Springer Pub. Co., c1996
- Kiang, Fuligni. (2010). Meaning in Life as a Mediator of Ethnic Identity and Adjustment
Among Adolescents from Latin, Asian, and European American Backgrounds.
Journal of youth and adolescence, 39(11), 1253-1264.
- Klinger. (1997). Autism : understanding the disorder. New York : Plenum Press.
- Kramer. (2000). Aristide Maillol (1861--1944) : Pioneer of modern sculpture (France).
New York University.
- Malchiodi. (2002). The soul's palette : drawing on art's transformative powers for health
and well-being. Boston : Shambhala ; Distributed in the United States by Random
House.
- Malchiodi. (2002). Embracing Our Mission. Art Therapy, 15(2), 82-83.
New York, Washington Square Press, p 223-229.
- Reker. (1988). Counseling families. Bibliography, p.192-206.
- Wong. (1989). Cognitive and metacognitive aspects of learning disabled
adolescents'.composing problems. Learning disability quarterly, 12(4), 300-323.

Reker. (1989). Differentiation of Adolescent Activity Participation. *Journal of genetic psychology*, 150(3), 323-336.

Rogers. (1993). *RACE AND THE DISCOURSE OF NATURE IN THE ART OF THE AMERICAS*, YALE UNIVERSITY.

Ryff. (1989). Beyond ponce de Leon and life satisfaction : New directions in quest of successful ageing. *Psychscan Developmental psychology*, -(10), 37.

Ryff. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1), 35-55.

Seligman. (2002). *Authentic happiness : using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Includes bibliographical references and index.

Seligman. (2002). *Authentic happiness : using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: ATRIA Paperback.

Singer. (1998). Developing Critical Viewing Skills and Media Literacy in Children. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 557(-), 164-179.

Steger, Frazier, Oishi and Kaler. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life.

Journal of counseling psychology, 53(1), 80-93.

Wadson. (2010). *Art psychotherapy*. Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons, c2010.

Waterman. (1984). The psychology of individualism. *Bibliography*, p. 171-196.

Wilson. (2011). *Transforming the role of the leadership educator: The relationship between multicultural competence and the use of the social change model of leadership development*. State University of New York at Buffalo Education.

Yalom. (1980). *Existential psychotherapy*. Includes bibliographical references and index.

Yalom. (1980). *Existential psychotherapy*. New York : Basic Books.

국문초록

의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료가 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 미치는 영향

정 향 숙

조선대학교 대학원 미술심리치료학과

지도교수 김 승 환

본 연구는 중년여성을 대상으로 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료에 참여함으로써 삶의 의미와 심리적 안녕감에 미치는 영향을 검증하였다. 이를 통해 중년 여성들이 자신들의 삶에 대한 새로운 시각을 갖도록 도우며 인생의 재출발을 위한 에너지를 삶에서 되찾고 희망찬 미래의 노년기를 준비할 수 있도록 의미요법을 통하여 삶의 의미와 심리적 안녕감을 증진할 수 있도록 명화감상 미술집단 프로그램을 실시하였다.

이에 본 연구는 중년여성에게 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료프로그램을 시행함으로써 삶의 의미와 심리적 안녕감이 높아질 수 있고 삶에 대한 기쁨과 희망을 되찾을 수 있으리라는 가설 아래 연구를 진행하였다.

연구대상은 M시의 C상담센터를 이용 중인 중년여성 24명(실험집단 12명, 비교집단 12명)으로 구성하였다. 연구 기간은 2017년 5월 15일부터 7월 31일까지 매주 1회, 120분씩 사전·사후검사 변화를 포함하여 총 12회기 집단미술치료 프로그램을 실시하였다. 연구 도구는 양적 분석으로 SPSS 22.0 통계프로그램을 이용하여 실험집단과 대기집단의 동질성 검증으로 t-test를 실시하였다. 두 집단의 사전·사후검사 변화는 반복측정 변량분석을 통해 집단미술치료프로그램 효과에 대한 가설을 검증하였다.

질적 분석으로 실험집단의 회기별 행동 관찰 분석, 활동지 분석, 하위 요인별 도입기, 실행기, 종결기 작품 분석, 회기별 만족도 분석, 프로그램 평가서 분석, 전체 소감문을 분석하였다.

본 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램은 중년여성의 삶의 의미에 효과가 있다.

둘째, 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감에 효과가 있다.

이상의 결과는 명화감상 집단미술치료프로그램이 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 긍정적인 효과가 있음을 보여준다.

의미요법을 활용한 명화감상과 미술치료의 접목은 중년여성들에게 정서적, 심리적 안녕감과 내면화에 도움을 주어 중년여성의 삶을 재창조하는데 영향을 미쳤다고 본다.

주요어: 의미요법, 명화감상, 중년여성, 집단미술치료, 삶의 의미, 심리적 안녕감

부 록 목 차

- <부록 1> 연구 참여 동의서
- <부록 2> 참가 서약서
- <부록 3> 일반 사항 설문지
- <부록 4> 삶의 의미 척도지
- <부록 5> 심리적 안녕감 척도지
- <부록 6> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 회기별 계획서
- <부록 7> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 활동지
- <부록 8> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 회기기록
- <부록 9> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 단계별 활동내용
- <부록 10> 명화감상 집단미술치료 프로그램 회기별 만족도 분석
- <부록 11> 프로그램 내용에 대한 만족도 평가
- <부록 12> 프로그램 진행에 대한 만족도 평가
- <부록 13> 프로그램의 참여에 대한 만족도 평가
- <부록 14> 프로그램 전체 소감문
- <부록 15> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 평가지
- <부록 16> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 회기 별 만족도 평가지
- <부록 17> 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술 프로그램 소감문

【부록 1】

의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 참여 동의서

본 연구는 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램을 통하여 중년여성의 삶과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보고자 연구를 실시하고자 합니다.

미술치료 중에 수집된 자료 및 기록은 반드시 연구를 위한 목적에만 사용할 것이며, 여러분의 익명성은 철저히 보장됨을 약속드립니다.

연구에 협조해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

조선대학교 일반대학원 미술심리치료학과

지도교수 : 김 승 환

연구자 : 정 향 숙

< 프로그램 참여 동의서 >

1. 본인은 위 연구 참여에 동의합니다.
2. 본 연구 설문 조사 결과는 익명으로 진행되며 비밀이 절대 보장됩니다.
3. 본 연구의 작품 사진과 내용이 녹음 또는 논문에 기술 될 수 있습니다.
단, 익명성은 보장됩니다.
4. 본 연구 참여에 어떠한 위험이나 불이익은 따르지 않으며, 연구 참여 도중 원치 않는 경우 언제든지 중단할 수 있습니다.

2017년 월 일

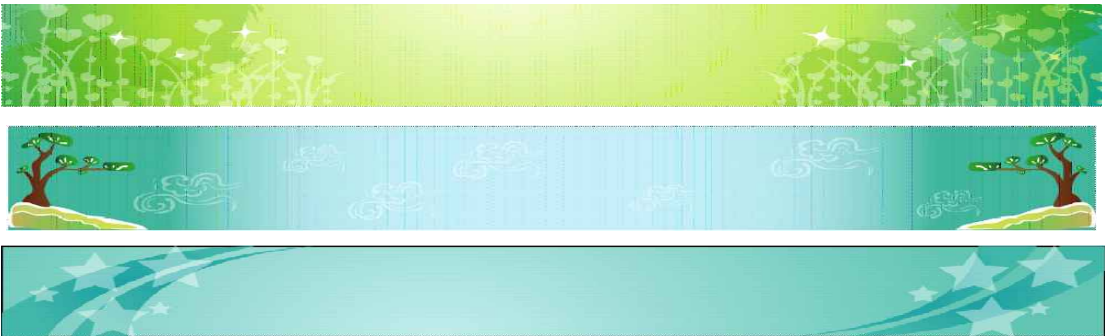
나 는 위와 같은 사실에 동의합니다.
 (서명)

【부록 2】 참가 서약서

나는 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램에 참여함에 있어서 다음 사항을 충실하게 지킬 것을 약속합니다.

1. 프로그램에 진지하게 참여하겠습니다.
2. 프로그램에 결석이나 지각을 하지 않기 위해 최선을 다하겠습니다.
3. 집단의 비밀을 남에게 알리거나 이용하지 않겠습니다.
4. 다른 사람의 생각을 존중하겠습니다.
5. 나의 발전을 위해 모든 노력을 다하겠습니다.
6. 집 단원들의 발전을 적극적으로 돕겠습니다.

2017년 월 일
 이름 : (서명)



【부록 3】

일반 사항 설문지

이름

본 설문지는 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 미치는 영향을 연구하고자 하는 목적으로 제작되었습니다.

이 설문지의 질문들은 옳고 그른 답이 없는 선택형 문항들입니다.

따라서 끝까지 내용을 잘 읽으신 다음, 자신의 느낌이나 생각과 일치하는 것에 정확하고 솔직하게 답해 주시면 됩니다.

여러분의 인적사항이나 응답내용에 대해서는 절대 비밀이 보장되고 연구 목적 이외에는 사용되지 않음을 약속드립니다. 응답해 주신 모든 문항은 연구결과에 큰 영향을 미치게 되므로 한 문항도 빠짐없이 응답하여 주시기 바랍니다.

바쁘신 중에 시간을 내 주셔서 다시 한 번 진심으로 감사드립니다.

조선대학교 대학원 미술 심리치료학과

지도교수 : 김 승환

연구자 : 정 향숙

【부록 4】 삶의 의미 척도 (Meaning in Life Questionnaire:MLQ)

◆ 다음 문항을 읽고 자신에게 해당되는 번호에 0표를 해 주십시오.

내 용	전 혀 아 니 다	대 개 아 니 다	다 소 아 니 다	보 통 이 다	약 간 그 렇 다	대 부 분 그 렇 다	언 제 나 그 렇 다
1. 나는 내 삶의 의미를 이해하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 나는 내 삶을 의미 있게 만드는 무언가를 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 나는 항상 내 삶의 목적을 찾기 위해 노력하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 나는 분명한 삶의 목적의식을 가지고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 나는 내 삶을 의미 있게 해주는 것이 무엇인지 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 나는 만족할 만한 삶의 목적을 발견하였다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 나는 내 삶의 중요성을 느끼도록 해 주는 것들 을 늘 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 나는 내 삶의 목적 혹은 소명을 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 내 삶에는 뚜렷한 목적이 없다.	1	2	3	4	5	6	7
10. 나는 내 삶의 의미를 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7

● 의미발견(presence of meaning) 하위척도: 1, 4, 5, 6, 9 번

● 의미추구(search for meaning) 하위척도: 2, 3, 7, 8, 10 번

【부록 5】 심리적 안녕감 척도

◆ 다음 문항을 읽으면서 자신에게 해당한다고 생각되는 곳에 O표 해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	현재의 내 활동 반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	1	2	3	4	5
3	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
6	매일매일 해야 하는 일들이 힘들다.	1	2	3	4	5
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
9	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나는 무슨 일을 결정하는 데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
11	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5
12	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	1	2	3	4	5
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5
15	현재 나의 삶이 만족스럽기 때문에 새로운 생활방식을 시도할 생각이 없다.	1	2	3	4	5
16	내가 해야 할 일들이 힘들게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
17	나 자신과 인생살이에 자극을 줄만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않는 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
19	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5
20	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5

21	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
22	지난 세월을 되돌아보면, 나 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	1	2	3	4	5
23	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만 전체적으로 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
25	나는 일반적으로 나의 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5
27	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
29	내 의견이 비록 다른 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5
30	나는 시간을 잘 활용하여 해야 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5
31	그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
33	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5
34	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5
35	나는 인생목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5
36	친구와 가족이 반대하는 경우에도 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	1	2	3	4	5
37	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.	1	2	3	4	5
38	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
39	과거를 돌이켜보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
40	생활을 만족스럽게 꾸려나가는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5
41	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각을 오래 전에 버렸다.	1	2	3	4	5
42	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5
43	내 스스로 정한 기준에 의해 제 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5
44	내 가정과 생활방식을 내 마음에 들도록 꾸려 올 수 있었다.	1	2	3	4	5
45	이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
46	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5

【부록 6】 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 회기별 계획서

단계	도입기	일시	2017년 월 일
회기	1회기	소요시간	120분
주제	자기소개		
목표	1. 의미요법을 활용한 명화감상 집단 미술치료프로그램이 무엇인지를 이해한다. 2. 프로그램의 이해를 통해 집단 상호간 친밀감을 형성한다.		
자료	명화, 활동지, 삶의 의미, 9분할 법, A4 용지, 도화지, 색연필		
단계	활 동		
도입	1. 인사 나누기 2. 중년의 여정 이해하기 ('모닥불' 노래로 마음 모으기) 3. 걷기 명상 후 의미치료에 대한 안내 4. 주제에 대한 소개		
전개	활동 1. 걷기 명상 후 중년기 여정에서 '멈추어 선다'는 의미는 무엇인지 안내하고 나눔 2. 활동지 (수박에게 물어봐요? 년 무슨 소원이 있니?) 3. 나의 삶의 의미 9분할법 그리기 4. 명화감상 A. 창가의 여인 (카스파르 프리드리히 1822) B. 나르키소스 (카라바조 1594~96)		
효과	1. 친밀감 형성 2. 자기인식		
정리	1. 중년기 노래 다 함께 부르기 ('모닥불') 2. 의미추구의 단계 (자유, 선택)에 대한 의미 나눔 3. 다음 회기 안내 및 마무리		

단계	도입기	일시	2017년 월 일
회기	2회기	소요시간	120분
주제	탄생의 의미		
목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자신의 탄생 역사의 의미를 이해한다. 2. 자신의 삶, 주어지는 것인가? 선택하는 것인가를 이해한다. 3. 엄마의 양육태도가 자신의 삶에 어떤 영향을 주었는가를 이해한다. 		
자료	영화, 활동지, ‘엄마 안녕’ 샌디 동영상, ‘섬 집 아기’ 동요, ‘칙칙폭폭’ 동요, 도화지, 색연필		
단계	활 동		
도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사 나누기 2. 지난 회기에 대한 활동 회상하기 3. 주제에 대한 활동내용 안내하기 4. 작업할 준비 갖추기 		
전개	활동 <ol style="list-style-type: none"> 1. ‘엄마 안녕’ 샌디 동영상 관람 2. ‘섬 집 아기’ 동요 부르며 엄마 얼굴 떠올리기 3. ‘칙칙폭폭’ 동요 부르며 기차놀이 후 집단원과 어울림, 어린 시절 감정 떠올리기 4. 명화감상 <ol style="list-style-type: none"> A. 유모와 나 (프리다 칼로 1937) B. 아이에게 젖을 먹이는 어머니 (르누아르 1886) C. 유모와 나 (페리디 한 작품) 5. 명화감상 후 나의 어린 시절 그리기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 나의 어린 시절 양육 들여다보기 2. 그 시절의 감정 이해하기 6. 나의 탄생 기록 활동지 		
효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자기와 환경과 관계인식 2. 자기수용 		
정리	<ol style="list-style-type: none"> 1. ‘섬 집 아기’ 다 함께 부르기 2. 명화감상을 통한 의미추구의 단계 (자유, 선택)에서 탄생의 의미 나눔 3. 다음 회기 안내 및 마무리 		

단계	도입기	일시	2017년	월	일
회기	3회기	소요시간	120분		
주제	자유				
목표	1. 자신의 성장과 삶의 변화를 직면하도록 안내한다. 2. 자신의 성장 역사 속에서 바라본 육체적 성장과 정신적 성숙을 이해하도록 한다. 3. 자신의 성장 역사 속에서 자신은 무엇을 선택해야 했고, 무엇을 버려야 했는가를 이해하도록 돕는다.				
자료	명화, 활동지, '새 신' 동요, '꼬까신' 동요, 신발 시, '간디의 신발' 동영상, 도화지, 색연필				
단계	활 동				
도입	1. 인사 나누기 2. 지난 회기에 대한 활동 회상하기 3. 주제에 대한 활동내용 안내하기 4. 작업할 준비 갖추기				
전개	활동 1. '꼬까신' 동요 부르면서 주제에 접근하기 - 영성적인 의미 이해하기 2. '새 신' 동요 부르면서 집 단원과 고무 줄 놀이로 친교 3. 탄생에서 지금까지 신었던 신발을 그려보기 4. '신 발' 시 감상 5. 명화감상 잃어버린 구두를 찾아서 (앤디워홀 1955) 6. '간디의 신발' 동영상 - 영성적 의미 발견하기 (진정 신발을 잃어버린다는 것) 7. 그대 무엇을 보고 있나요? 활동지 8. 손 그리기 (자신의 삶에서 버릴 것, 나누고 싶은 것)				
효과	성장과 자율성 획득				
정리	1. '꼬까신' 동요 다 함께 부르기 2. 명화감상을 통한 의미추구의 단계 (자유)에 대한 의미 나눔 3. 다음 회기 안내 및 마무리				

단계	실행기	일시	2017년 월 일
회기	4회기	소요시간	120분
주제	나의 작업대		
목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 여성으로서 일의 가치가 무슨 의미를 주는가를 이해한다. 2. 여성 삶의 주 터전인 주방에서 어떤 일이 일어나고 있는가를 이해한다. 3. 음식상 차리기 공동 작업을 통하여 삶의 의미 공감대를 형성하도록 한다. 		
자료	영화, 활동지, 도화지, 색연필, 음식 모형, 색종이		
단계	활 동		
도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사 나누기 2. 지난 회기에 대한 활동 회상하기 3. 주제에 대한 활동내용 안내하기 4. 작업할 준비 갖추기 		
전개	<p>활동</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 여성의 삶의 주 터전인 주방에 대한 의미에 대한 나눔 2. 활동지 작성 <ol style="list-style-type: none"> 1) 주방이 나의 삶에 어떤 영향을 주는가? 2) 주방에서 일어나는 일을 통해서 나의 가족들에게 어떤 영향을 주는가? 3) 가정에서 아내의 역할은 무엇인지? 3. 나 꽃으로 태어 났어 (엠마 줄리아니 글. 그림책) (꽃이 전해주는 희망을 통하여 여성으로서 존재의 의미를 이해하도록 한다.) 4. 영화감상 우유를 따르는 여인 (베르메르 1632) 반복되는 일에서 한결같은 충실성을 배운다. 5. 영화감상 후 <ol style="list-style-type: none"> 1) '음식'하면 떠오르는 에피소드/ 트라우마 이야기 나누기 2) '친정 엄마'하면 그리운 음식 그리기 6. 공동작업 음식상 차리기 		
효과	자기 탐색과 삶의 의미발견		
정리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 여성으로서 삶의 의미 공감하기 2. 영화감상을 통한 의미추구의 단계 (가치, 인식)에 대한 의미 나눔 3. 다음 회기 안내 및 마무리 		

단계	실행기	일시	2017년 월 일
회기	5회기	소요시간	120분
주제	꿈 이루기		
목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자신의 꿈, 어디쯤 가고 있는가를 인식하도록 한다. 2. 자신의 꿈 (과거, 현재, 미래)을 이해하고 성장할 가능성이 있음을 알게 한다. 3. 꿈을 통한 나의 목마름이 무엇인지 그리고 성장하기 위해서 개발해야 할 몫이 무엇인지를 알게 한다. 		
자료	명화, 활동지, 도화지, 색연필, ‘내 이름은 엄마’ (자작 시), ‘엄마의 꿈’ (전례 무용)		
단계	활 동		
도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사 나누기 2. 지난 회기에 대한 활동 회상하기 3. 주제에 대한 활동내용 안내하기 4. 작업할 준비 갖추기 		
전개	활동 <ol style="list-style-type: none"> 1. ‘내 이름은 엄마’ (자작 시) 낭독 후 나눔 2. ‘엄마의 꿈’ (전례 무용) 3. 활동지 <ol style="list-style-type: none"> 1) 자신의 꿈에 영향을 준 사람은? 2) 그것은 지금 자신에게 어떤 의미로 영향을 미치는가? 3) 나의 꿈, 민들레 홀씨 되어 어디쯤 가고 있을까? 4. 명화감상 <ol style="list-style-type: none"> 1) 피아노를 치는 소녀들 (르누아르 1892) 2) 스타 (에드가 드가 1876) 5. 명화감상 후 <ol style="list-style-type: none"> 3개의 향아리 그리기 (어릴 때 꿈, 현재의 꿈, 미래의 꿈) 		
효과	자기수용과 삶의 의미추구		
정리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 꿈은 환상이 아니고 이루어가는 과정임을 인식하기 2. 명화감상을 통한 의미추구의 단계 (가치, 인식)에 대한 의미 나눔 3. 다음 회기 안내 및 마무리 		

단계	실행기	일시	2017년	월	일
회기	6회기	소요시간	120분		
주제	자화상				
목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 명화감상을 통하여 인간 역사에 세 시기의 흐름이 있음을 알게 한다. 2. 활동지를 통하여 자신의 삶에 있는 기쁨과 슬픔을 이해하도록 한다. 3. '시간'이란 영화를 통하여 인간관계 내면을 이해하도록 한다. 				
자료	명화, 활동지, 도화지, 색연필, 손거울, 가면, 스티카, 싸인 펜, 물감 김기덕 감독 '시간' 영화, '노인과 여인' 동영상, '호박 같은 내 얼굴' 동요				
단계	활 동				
도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사 나누기 2. 지난 회기에 대한 활동 회상하기 3. 주제에 대한 활동내용 안내하기 4. 작업할 준비 갖추기 				
전개	활동 <ol style="list-style-type: none"> 1. 명화감상 여성의 세 시기 (클림트 1905) 2. 활동지-'거울아 거울아 누가 제일 예쁘니?' <ol style="list-style-type: none"> 1) 인생에서 크게 웃을 수 있었던 순간 떠올리기 2) 인생에서 자신이 겪었던 슬픈 얼굴 떠올리기 3) 내가 자주 쓰는 가면 이름은? 3. 조아리의 창에 대한 이해 4. 김기덕 감독 '시간' 영화 안내 5. 가면 만들기 6. '노인과 여인' 동영상 관람 7. '호박 같은 내 얼굴' 동요 부르기 				
효과	자기수용과 삶의 의미추구				
정리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 중년의 노래 ('모닥불') 2. 명화감상을 통한 의미추구의 단계 (가치, 인식)에 대한 의미 나눔 3. 다음 회기 안내 및 마무리 				

단계	실행기	일시	2017년 월 일
회기	7회기	소요시간	120분
주제	쉽		
목표	1. 쉽의 가치는 자신에게 왜 필요한지를 알게 한다. 2. 쉽표의 의미는 무엇인지 알게 한다. 3. 쉽표의 전환점은 자신에게 어떤 힘을 주는지를 알게 한다.		
자료	명화, 활동지, 도화지, 색연필, '아낌없이 주는 나무' (샌디 동영상), 찰흙		
단계	활 동		
도입	1. 인사 나누기 2. 지난 회기에 대한 활동 회상하기 3. 주제에 대한 활동내용 안내하기 4. 작업할 준비 갖추기		
전개	활동 1. 일반적인 쉽에 대한 안내 2. 쉽표의 전환점을 이해한다. 3. 활동지 1) '쉽, 휴식'하면 어떤 이미지가 떠오르십니까? 2) 하루 중에 쉬는 시간을 얼마 정도 마련하십니까? 3) 자투리 시간을 어떻게 활용하십니까? 4) 자신이 쉴 수 있는 공간이 있다면? 5) 나만의 행복한 쉽, 휴식방법을 공유해 주세요. 4. 아낌없이 주는 나무 (샌디 동영상) 5. 명화감상 1) 아침시간 (모리츠 폰 슈빈트 1860) 2) 낮잠 (고흐 1890), 낮잠 (밀레 1866) 3) 밤의 카페 테라스 (고흐 1888) 6. 명화감상 후 1) 명화감상 후 어떻게 쉬는 것이 좋은 휴식인지를 안다. 2) '즐겁게 춤을 추다가 그대로 멈춰라' 동요 부르기 3) 나무 그루터기에 자신의 휴식하는 모습 그리기 4) 우리들의 쉽터 꾸미기 (찰흙 공동작업)		
효과	1) 쉽표의 재발견 2) 축진적 환경과 상호작용		
정리	1. 쉽의 가치 인식하기 2. 명화감상을 통한 의미추구의 단계 (가치, 인식)에 대한 의미 나눔 3. 다음 회기 안내 및 마무리		

단계	종결기	일시	2017년 월 일
회기	8 회기	소요시간	120분
주제	나의 색		
목표	1. 색이 갖는 고유성이 있듯이 인간 개개인도 자신만의 개성이 있지만 조화를 이룰 때 더 아름다울 수 있다는 것을 배운다. 2. 감정 색채일기 쓰기를 통하여 한 주간 자신의 감정을 이해하도록 돕는다. 3. 명화감상을 통하여 느껴진 감각을 활용하여 새로운 창조성을 배우도록 한다.		
자료	명화, 활동지, 감정카드, 도화지, 색연필, 색지, 풀, 가위		
단계	활 동		
도입	1. 인사 나누기 2. 지난 회기에 대한 활동 회상하기 3. 주제에 대한 활동내용 안내하기 4. 작업할 준비 갖추기		
전개	활동 1. 감정카드를 활용한 한 주간 색채일기 쓰기 2. 색채일기 나눔 3. 명화감상 동심원들과 정사각형들 (바실리 칸디스키 1913) 4. 개인 만다라 그림을 완성하여 집단원이 조화 있게 함께 배치한다. 5. 명화감상 빨강, 노랑, 파랑 (몬드리안 1921) 6. 명화감상 후 공동작업 - 빨강, 노랑, 파랑 (몬드리안 1921) 작품 재구성하기		
효과	색채를 통한 중년의 현실 재발견		
정리	1. 나의 주 색깔 인식하기 2. 명화감상을 통한 의미통합의 단계 (창조성)에 대한 나눔 3. 다음 회기 안내 및 마무리		

단계	종결기	일시	2017년 월 일
회기	9 회기	소요시간	120분
주제	놀이와 현실		
목표	1. 놀이는 삶에 즐거움과 새로운 활력의 원동력이 된다는 것을 알게 한다. 2. 비눗방울의 특성은 아름답지만 쉽게 터트려 질 수 있다. 이를 통해서 중년여성의 기쁨과 슬픔을 공감하도록 한다. 3. 명화감상을 통하여 느껴진 감성 활동을 통하여 새로운 창조성을 배우도록 한다.		
자료	명화, 활동지, 비눗방울, 색연필, 매직, 싸인 펜, 색종이, 가위, 보자기		
단계	활 동		
도입	1. 인사 나누기 2. 지난 회기에 대한 활동 회상하기 3. 주제에 대한 활동내용 안내하기 4. 작업할 준비 갖추기		
전개 활동	1. 비눗방울 놀이 - 놀이의 즐거움 2. 명화감상 비눗방울 부는 소년 (에두아르 마네 1867) 푸른 하늘 (바실리 칸디스키 1940) 3. 활동지 1) 웃음보 터트리기 (당신은 언제 가장 크게 웃었나요?) 2) 울음보 터트리기 (당신의 슬픈 보자기를 열어 보아요. 외롭고, 힘들었나요? 그 순간 당신의 마음을 들여다보아요.) 4. 활동지 재창조 작업 1) 웃음보 터트리기 - 색종이에 웃음보 적고 바람개비 만들기 2) 울음보 터트리기 - 보자기에 자신의 슬픔을 이미지로 그리고 보자기를 묶는다. 5. 활동지 재창조 나눔 1) 웃음보를 신명나게 바람개비 만들어보기, 웃음보 핵심단어 외치기 2) 자신의 슬픈 보자기를 풀어 집단원에 열어 보임		
효과	놀이를 통한 중년의 현실 재발견		
정리	1. 기쁨과 슬픔의 감정 이해하고 떠나보내기 2. 명화감상을 통한 의미통합의 단계(창조성)에 대한 나눔 3. 다음 회기 안내 및 마무리		

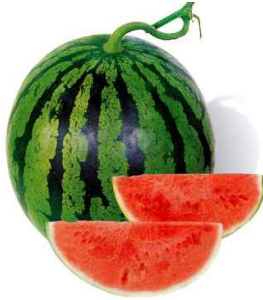
단계	종결기	일시	2017년 월 일
회기	10 회기	소요시간	120분
주제	기도		
목표	1. 자신의 삶을 잠시 멈추어 세상을 바라봄으로서 새로운 시각을 갖게 한다. 2. 명화감상을 통하여 비추어 본 새로운 세상에 감동하고 이 감동을 관계성 안에서 나눔을 실천하는 법을 배운다. 3. 명화감상을 통하여 느껴진 감성 활동은 새로운 창조성으로 나아가게 한다.		
자료	명화, 활동지, 색연필, 압박봉대, 싸인 펜, 화기, 돌, 꽃잎, 물병		
단계	활 동		
도입	1. 인사 나누기 2. 지난 회기에 대한 활동 회상하기 3. 주제에 대한 활동내용 안내하기 4. 작업할 준비 갖추기		
전개 활동	1. 누군가 널 위해 기도하네. (노래 부르기) 2. 명화감상 눈 먼 소녀 (존 밀레이 1854) 3. 활동지 눈 먼 소녀 (존 밀레이 1854) 작품을 설명해 보세요. 눈 먼 소녀에게 이토록 아름다운 자연을 어떻게 설명할 수 있을까요? 4. 활동지 재창조 (공동 작업) 1) 압박봉대 그림 그리기 ‘너와 나’ 상처 치유하기 (2인 1조) 2) 전체작업 : 압박봉대로 미라 만들기→ 눈 먼 사람 아픔 함께 공감하기 3) 화기에 ‘너와 나’ 걸림 돌 넣은 후 바다를 만들어 희망의 꽃잎 피우기 5. 활동지 재창조 나눔 1) 자신의 상처 감싸고, 풀어주기 (See me feel me 노래) 2) 케노시스 (kenosis)의 신비체험		
효과	이타적 관계를 통한 삶의 의미와 목적 발견		
정리	1. 나는 너에게 너는 나에게 ... 2. 명화감상을 통한 의미통합의 단계(창조성)에 대한 나눔 3. 다음 회기 안내 및 마무리		

단계	종결기	일시	2017년 월 일
회기	11 회기	소요시간	120분
주제	내면 아이		
목표	1. 내 안에 살고 있는 내면 아이 이해하고 치유하기 2. 명화감상을 통하여 조용히 자신의 내면을 비추어 봄으로써 새로운 힘을 얻는다. 3. 인형작업을 통하여 창조적이고 건강한 나의 내면 아이를 만들어 가도록 한다.		
자료	명화, 활동지, 아마포 천, 솜, 각종 천, 털실, 가위, 바느질 도구		
단계	활 동		
도입	1. 인사 나누기 2. 지난 회기에 대한 활동 회상하기 3. 주제에 대한 활동내용 안내하기 4. 작업할 준비 갖추기		
전개	활동 1. 흔들리며 피는 꽃 (도종환 시 묵상) 2. 명화감상 1) 작은 등불 앞의 막달라 마리아 (조르주 드라 투르 1640) 2) 침대 위의 자화상 (프리다 칼로 1937) 3. 활동지 내 안에 살고 있는 내면 아이에게 (편지쓰기) 4. 활동지 재창조 내면 아이 인형 만들기 5. 활동지 재창조 나눔 내면 아이 인형 만든 후 자신의 내면 아이 소개하기 6. 함께하는 기러기 동영상 상처 없는 새가 어디 있을까? 그럼에도 불구하고 우리는 삶의 비행을 계속한다.		
효과	화해와 치유를 통한 통합		
정리	1. 내 안에 함께 성장하는 내면 아이와 만남 2. 명화감상을 통한 의미통합 단계의 창조성에 대한 나눔 3. 다음 회기 안내 및 마무리		

단계	마무리	일시	2017년 월 일
회기	12 회기	소요시간	120분
주제	봄, 여름, 가을, 겨울 그리고 봄		
목표	1. 사계 속에서 인생의 의미를 느낀다. 2. 명화감상을 통하여 인생에도 사계가 있음을 알게 된다. 3. 행운목 심기를 통하여 순환하는 인생역사 속에서 희망을 보게 된다.		
자료	명화, 활동지, 어머니의 사계 (이해인 시), 색 돌, 유리병, 행운목, 봄, 여름, 가을, 겨울 (김기덕 영화) 삶의 의미척도, 심리적 안녕감 척도 사후검사지		
단계	활 동		
도입	1. 인사 나누기 2. 지난 회기에 대한 활동 회상하기 3. 주제에 대한 활동내용 안내하기 4. 작업할 준비 갖추기		
전개 활동	1. 어머니의 사계 (이해인 시 목상) 2. 명화감상 봄, 여름, 가을, 겨울 (주세페 아르침볼도 1573) 3. 활동지 인생 순례 여정 중에 있는 중년여성에게 한 마디 4. 활동지 재창조 봄, 여름, 가을, 겨울 그리고 또 봄을 기억하며 (유리화분에 색 돌, 행운목 심기) 5. 활동지 재창조 나눔 유리 화분의 색 돌은 자신의 인생 곡선을 나타낸다. 6. 봄, 여름, 가을, 겨울 (김기덕 감독 영화) 12회기 후 관람		
효과	삶의 가치와 의미발견		
정리	1. 사계의 의미와 인생에서 영원한 가치가 무엇인지를 알게 된다. 2. 명화감상을 통한 의미통합 단계의 창조성에 대한 나눔 3. 전체 평가 및 프로그램 소감 나누기 4. 삶의 의미척도, 심리적 안녕감 척도 사후검사지		

【부록 7】 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 활동지
자기소개 (1회기)

수박에게 물어봐요? 넌 무슨 소원이 있니?



1

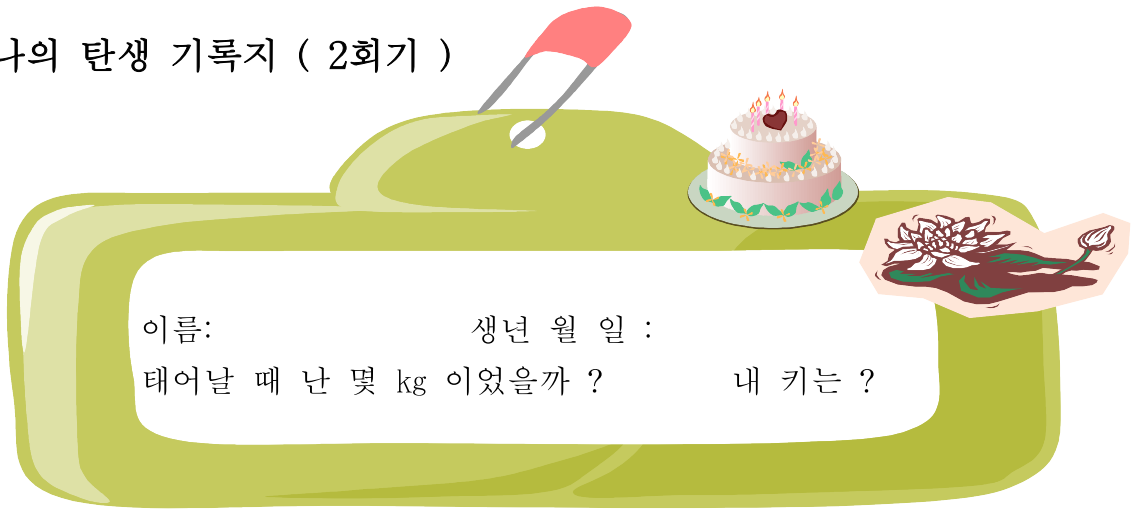
2

3

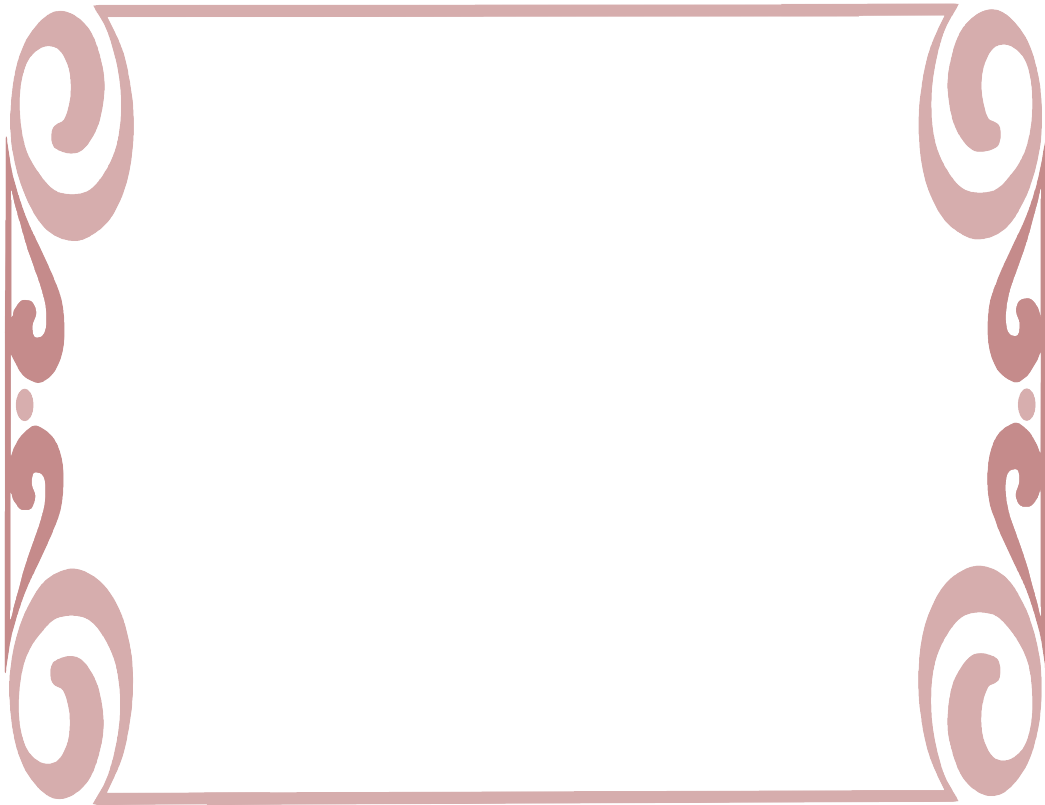
4

5

나의 탄생 기록지 (2회기)



내가 세상에 태어났을 때 입었던 베넛저고리를 상상 해 보세요.
 나는 어떤 옷을 입었을까요? 그려보세요.



자유 (3회기)

그대 ! 무엇을 보고 있나요?



위의 여인의 모습에서 현재 자신의 모습과 닮은 모습은 ?
나와 닮은 점이 무엇인지 나누어 주세요.

A large empty rectangular box with a black border, intended for the student's response. A dark blue rectangular box is positioned above the top-left corner of the main response area.

나의 작업대 (4회기)

* 자신이 하고 있는 일 속에서 의미 찾기

구분	질문 내용	나의 의견
1	나의 작업대 / 주방 들여다 보기 나의 주방에서는 무슨 일이 일어나고 있나요?	
	그 일은 나에게 어떤 의미를 말해 주고 있나요 ?	
2	그곳에서 가장 하고 싶은 일의 종류는?	
	가장 하고 싶은 일을 할 수 있다면 나에게 어떤 일이 일어날 수 있나요?	

만남과 사랑의 관계 속에서 의미 찾기 (5회기)

* 인간은 누구나 희망의 꿈을 꾸다. 그렇다면 그들은 나의 꿈 실현에 어떤 영향을 주었는가?

구분	자신의 꿈에 영향을 준 사람은?	그것은 지금 자신에게 어떤 의미로 영향을 미치고 있는가?
1		
2		
3		

자화상 (6회기)

내 모습 들여 다 보기...

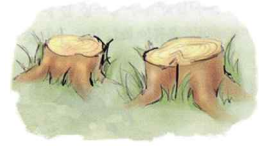
거울아! 거울아! 세상에서 누가 제일 예쁘니?

거울아! 거울아! 세상에서 누가 제일 예쁘니?

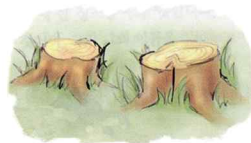
질문

1. 하루에 몇 번 정도 거울을 보시나요?
2. 거울을 보면서 대체로 무엇을 하시나요?
3. 웃는 자신의 얼굴을 거울에 비추어 보세요.
웃는 얼굴이 무얼 말하고 있나요?
4. 만약 울고 있는 자신의 얼굴을 거울에 비추어 본다면
그 얼굴이 무엇이라고 말 할까요?
5. 현재 자신의 얼굴에서 느껴지는 이미지,
감정은 무엇인가요?
6. 내가 자주 쓰는 가면 이름은?

쉽 (7회기)



1. 쉽 . 휴식하면 어떤 이미지가 떠오르십니까?
2. 하루 중에 쉬는 시간을 얼마 정도 마련하십니까?
3. 자투리 시간을 어떻게 활용하십니까?
4. 자신이 쉴 수 있는 공간이 있다면?
5. 나만의 행복한 쉽. 휴식 방법을 공유해 주세요.



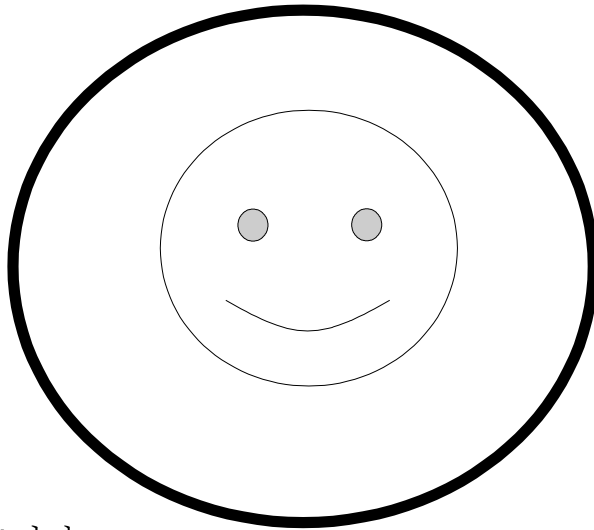
감정색채 일기(8회기)

날짜 밑에는 그날의 핵심 감정을 적고, 아래 칸에는 그 감정을 표현하는 색으로 표현해 보세요.

6월 26일 (월)	6월 27일 (화)	6월 28일 (수)
6월 29일 (목)	6월 30일 (금)	7월 1일 (토)

놀이와 현실 (9회기)

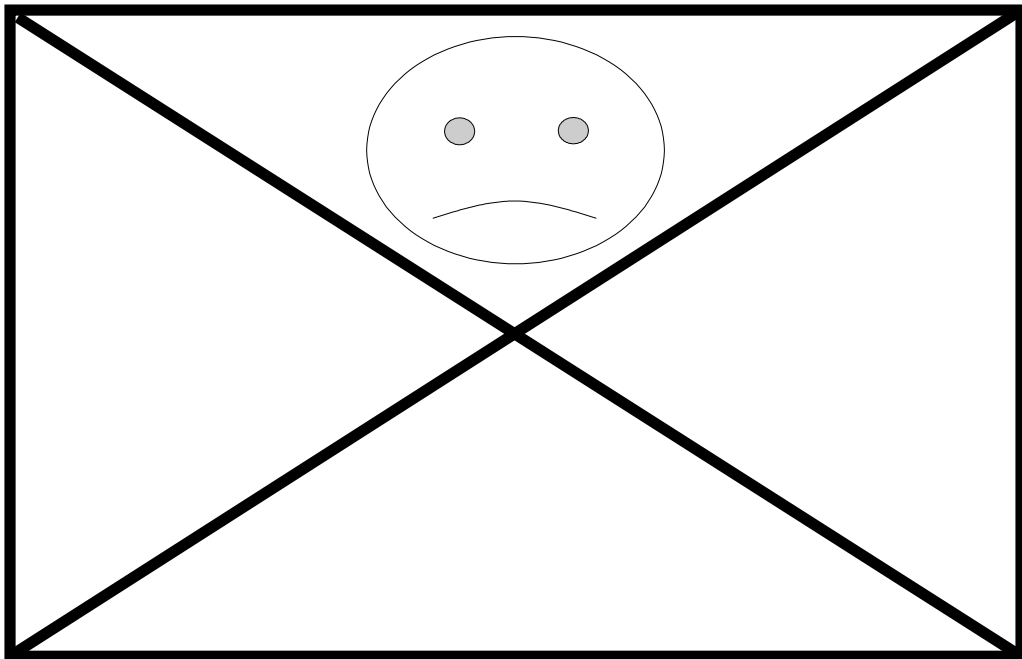
1. 웃음보 터트리기. 당신은 언제 가장 크게 웃었나요?



2. 울음보 터트리기

당신의 슬픔의 보자기를 열어 보아요.

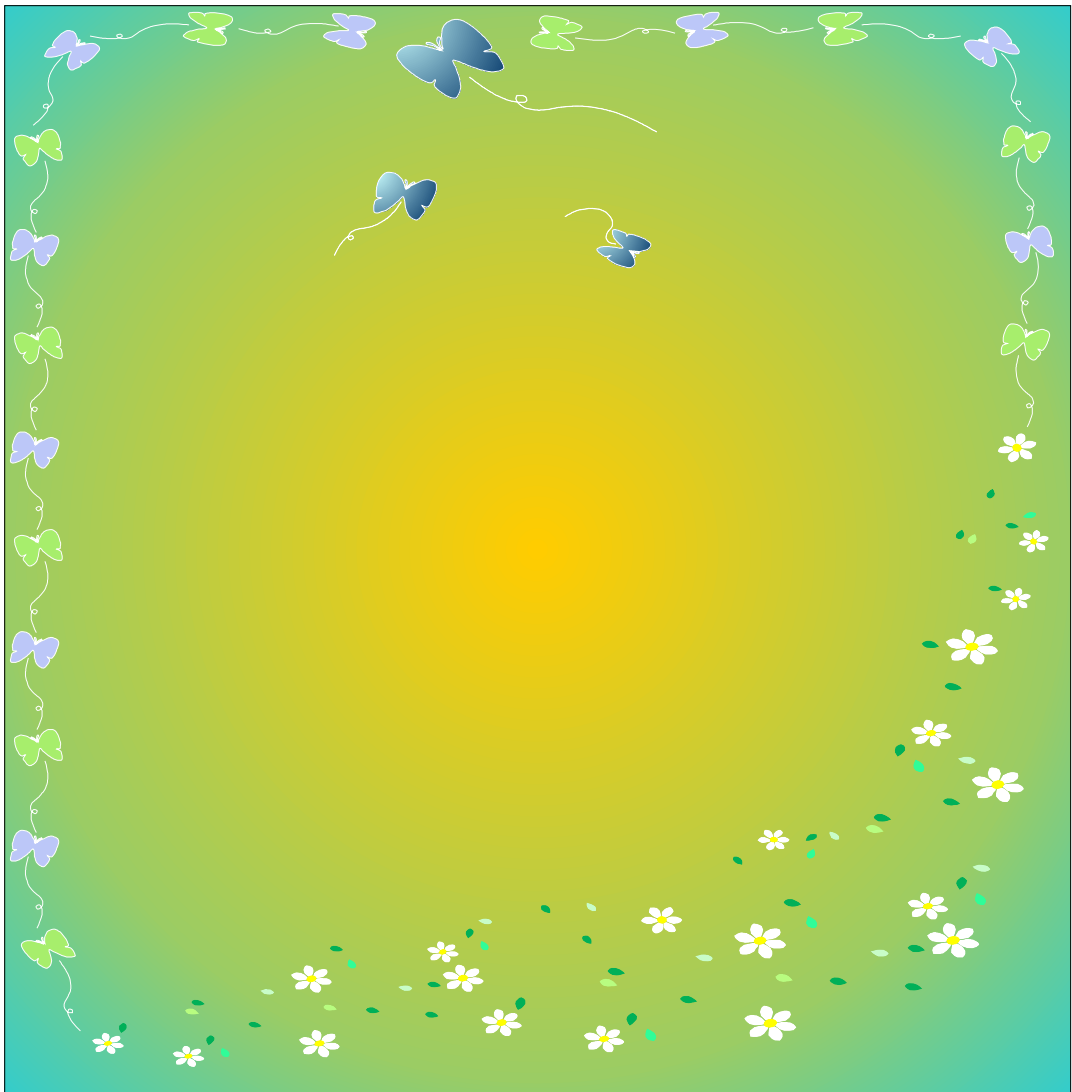
외롭고, 힘들었나요? 그 순간 당신의 마음을 들여다 봐요.



기도 (10회기)

나는 너에게 너는 나에게 ...

존 밀레이 그림을 보세요. 어린 소녀가 어떻게 눈먼 소녀에게
자신이 본 자연을 설명하고 있나요? 당신이 어린 소녀라면
이처럼 아름다운 자연을 어떻게 이야기 해 주고 싶나요?



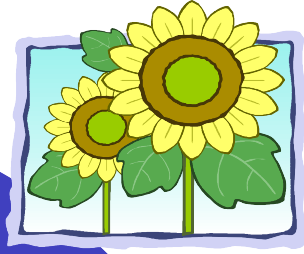
내 안에 살고 있는 내면 아이에게...
마음의 촛불하나 밝혀요. (11회기)



* 촛불 앞에서 드리는 내 마음의 노래 *



봄, 여름, 가을, 겨울 그리고 봄 (12회기)

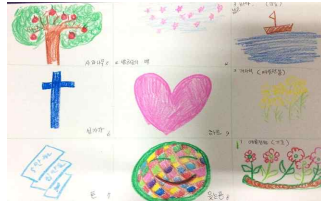
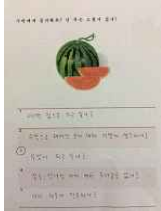


봄, 여름, 가을, 겨울 그리고 봄
 사계의 인생 속에서 어느덧 중년이 되어있는 자신과 마주 선다.
 봄도 겨울도 역시 자신임을 안다.
 인생순례의 여정에 있는 중년에게 사랑의 한마디...



【부록 8】 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 회기기록

단계	도입기
회기	1회기: 자기소개
목표	1. 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램이 무엇인지를 이해한다. 2. 프로그램의 이해를 통해 집단 상호간 친밀감을 형성한다.



자기소개

중년의 의미를 회상할 수 있는 노래를 다함께 부르며 ‘모닥불’처럼 우리는 고유한 색깔과 이름으로 태어나서 서로 겹치고 엉켜서 하나의 불꽃을 피워내듯이 중년의 삶을 살아가고 있다는 것을 이야기하며 라포를 형성하였다. 명화감상 의미 집단미술치료를 시작하면서 서약서를 작성하여 낭독하면서 집단상호 간에 충실할 것을 약속을 하였다.

의미치료의 의미와 창시자인 빅터 프랭클 생애를 설명하면서 집단원에게 12회기 전체 프로그램의 흐름을 안내하였다.

‘창가의 여인’ (카스파르 프리드리히 1822) / 나르키소스(카라바조 1594~96) 명화감상을 통하여 잠시 멈추어 서서 중년의 자신의 모습을 비추어 보도록 하였다.

활동지 작업으로 ‘수박에게 물어봐요?’, ‘넌 무슨 소원이 있니?’ 라는 질문을 통하여 사물과 대화를 통해서 자신 안에 내재 되어 있는 감정, 내면의 마음을 읽을 수 있었고 수박의 소원은 곧 집 단원 각자의 소망과 희망이 담겨 있음을 알 수 있었다.

9분할법에 자신의 삶에서 가장 의미 있다고 생각하는 것을 그리고 이야기 나누기를 하였다. 자신이 가장 의미 있다고 생각하는 것은 9번 그림에서 핵심을 찾아 볼 수 있었다.

- A: 1번 두 딸, 5번에 건강, 9번에는 인형을 그려 놓았다. 자신이 아직은 사람처럼 완성되지 못한 채 인형처럼 살고 있음이 보여 졌다.
- B: 1번 건강, 5번 행복, 9번 행복한 일상을 꿈꾸고 있었다.
- C: 1번 친구와 가족, 5번 행복, 9번 늙음을 그려 행복하게 늙고 싶다는 소망이 담겨 있었다.
- D: 1번 딸과 아들, 5번 남을 위해서 사랑을 해 주는 것, 그림속의 특징은 십자가와 사랑, 9번 하늘나라 흠으로 돌아가는 것 미래의 희망은 오직 하느님 안에서라고 표현하고 있었다.
- E: 1번 가족들을 그렸는데 아이들이 삶에서 비중이 많이 드러나 있지만 부모는 졸라맨으로 그려져 힘이 약해 보였다. 5번 다이어트를 강조했고 9번 사랑을 갈망을 표현하고 있었다.
- F: 1번 가족이 꽃으로 표현되어 있고, 5번 자신의 취미활동으로 켈트 도구 가방을 그렸다. 9번은 하늘나라 죽음으로 구름만 3개 그렸다. 살면서 자주 죽음과 연관을 짓고 있었다.
- G: 가족이라는 울타리를 벗어나 대인관계를 확장하고 싶어 자기정서를 꽃피울 수

있는 다기를 수집해서 갖고자 하는 욕구가 있었다.

H: 1번 예쁜 정원을 가족으로 표현했고 5번 열매가 많은 사과나무를 그리고 9번은 핑크색 하트를 그려 놓았다.

I: 1번 십자가, 5번 나라,국민, 통일, 9번은 적지 않고 9분할 중 4곳이 비워있었다.

J: 1번 가족의 건강, 5번 우리 형제들 ,친구 관계, 9번 여행을 그렸다.

K: 1번 가족이 사랑과 믿음 안에서 행복하길 갈망하였고, 5번 공부의 즐거움, 9번 내가 가장 사랑하는 꽃이라고 적고 있었다.

L: 1번 구원,알렐루야 ,5번 無想(취미) 9번 독서로 자신에 대한 생각을 잘 정리하고 있었다.

단계 도입기

회기 2회기: 탄생의 의미

- 목표
1. 자신의 탄생 역사의 의미를 이해한다.
 2. 자신의 삶, 주어지는 것인가? 선택하는 것인가를 이해한다.
 3. 엄마의 양육태도가 자신의 삶에 어떤 영향을 주었는가를 이해한다.



탄생의 의미

나의 탄생의 의미를 주제로 내 인생의 역사를 거슬러 올라가 보는 시간을 가졌다.

‘엄마 안녕’ 샌디 동영상관람하고 ‘섬집 아기’ 동요를 다함께 부르며 엄마를 떠올려 보았다. 나의 감정의 문을 살짝 열어 놓으면 내가 어떻게 태어나서 어떻게 성장했는지를 볼 수 있도록 하였다. 어린 시절로 돌아가 ‘칙칙폭폭’ 동요 부르며 기차놀이 후 집단원과 어울림을 갖고 어린 시절로 돌아가서 감정이입을 해 보았다.

명화감상 시간으로 ‘유모와 나’(프리다 칼로 1937), ‘아이에게 젖을 먹이는 어머니’ (르누아르), ‘유모와 나’(페러디 한 작품) 등 세 작품을 감상하며 작품 속의 상징들의 의미가 애착이 성장에 얼마나 중요한 의미가 있는지를 이해하는 시간을 가졌다.

나는 어떻게 태어나서 부모의 어떤 영향을 받으면서 자라났는지 나의 어린 시절 그려 보고 나의 어린 시절 양육을 들여다보고 그 시절 자신이 느꼈을 감정을 이야기 나누었다.

A: 아빠가 만들어 준 침대와 할머니 등에 업혀있던 나, 엄마가 책 읽어주는 모습 휴일에 아빠 차타고 여행하는 것이 즐거웠다고 하였다.

B: 어린 시절 경제적으로 부유했고 큰 건물에서 형제들과 함께 놀이 하던 모습이 떠오르고 아버지는 교육은 자녀가 일치하는 모습을 강조했던 기억을 이야기 하였다.

C: 어린 시절 시골에서 주로 혼자 보낸 시간이 많아서 외로운 내 모습이 보였다고 하였다.

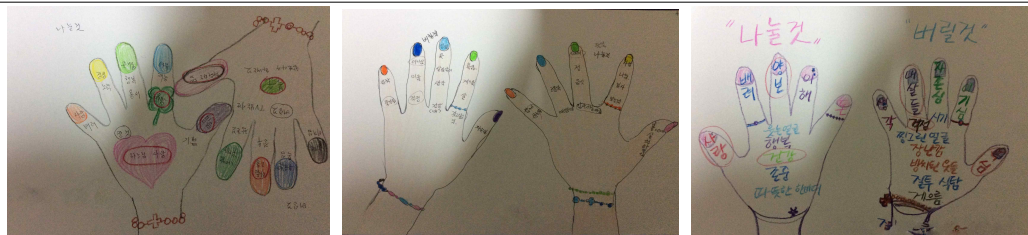
D: 3남 1녀로 남자형제들 보다 부족함 없이 나에게서는 무엇이든지 해 주신 부모님의 사랑이 생각나는데 결혼과 동시에 이런 상태가 멈춘 기억을 이야기 하였다.

- E: 1남 3녀 둘째로 태어나서 엄마가 직장을 다녀서 한 번도 어디를 함께 간 적이 없는데 처음이자 마지막으로 엄마 손 잡고 함께 성당에 간 시간이 가장 행복했던 기억이라고 하였다.
- F: 8남매 막내로 태어났는데 가난하고 너무 형제가 많아서 내가 태어나자 한쪽으로 밀어 놓았다는 말을 들었을 때 힘들었는데 훗날에는 어머니의 따뜻한 사랑이 있었다고 말하였다.
- G: 어린 시절 수영했던 추억, 엄마나 담가놓은 동치미를 바닥내어서 엄마가 당혹스럽고 놀랐던 추억, 어린이날 가족사진, 아이스크림 먹었던 즐거운 시간이 행복했다고 하였다.
- H: 2남2녀 중 장녀이고 엄마는 항상 자고 있었던 모습만 보았고 아빠는 항상 손수 도시락을 싸주시고 지금도 친정가면 아빠가 맛있는 것을 해 주시던 아빠의 모습이 떠오른다고 하였다.
- I: 어린 시절은 너무 많이 아파서 머리맡에는 약병이 늘 놓여 있었고 아버지가 아픈 딸을 항상 자전거에 싣고 병원으로 가곤 했는데 아버지가 너무 많이 보고 싶고 그림다고 하였다.
- J: 대가족이었고 할머니가 아주 포근했는데 엄마는 저를 돌보지 않았고 할아버지는 너무 엄하고 일을 많이 시키셨고 엄마가 일어 있던 발을 녹여주셨던 사랑이 생각난다고 하였다.
- K: 엄마에 대한 생각을 떠오르면 늘 손에 큰 매를 들고 나를 찾고 계셔서 캄캄한 밤 비닐하우스 앞에 숨어서 떨고 있던 기억과 아버지와 너무 다른 자신의 모습이 생각난다고 하였다.
- L: 엄마와 함께 시내 외출할 때 쇼윈도에 걸린 옷이 너무 예쁘게 보였던 기억이라고 하였다.

단계 도입기

회기 3회기 :자유

- 목표 1. 자신의 성장과 삶의 변화를 직면하도록 안내한다.
2. 자신의 성장 역사 속에서 바라본 육체적 성장과 정신적 성숙을 이해하도록 한다.
3. 자신의 성장 역사 속에서 자신은 무엇을 선택해야 했고, 무엇을 버려야 했는가를 이해하도록 돕는다.



자유

자유라는 주제로 이번 회기에는 ‘그대! 무엇을 보고 있나요?’ 그림 속 여인의 모습에서 가장 자신과 맞다 느껴지는 그림은 몇 번째이고 왜 그렇다고 생각하는지 이야기를 나누며 시작하였다.

잃어버린 구두를 찾아가는 시간을 통해 다 함께 ‘꼬까신’ 동요를 불러 보고 꼬까신 신고 어디 가고 싶은지 이야기 나누기를 하였다. 꼬까신을 신고 이 길을 걸으려면 적어져야 하는

데 영성적인 의미에서 적어져야 한다는 것은 겸손이 필요하고 부유하지만 더 가난하게 되기 위해 작아지는 것을 스스로 선택한다는 것이라는 의미를 전달하였다.

‘새 신’동영상을 부르면서 고무 줄 놀이를 해 본 후 느낌 나누기를 하였다. 자신의 성장 신발을 적어보고 어떤 종류가 있었고 자신의 신발의 변화를 어떻게 표현할 수 있을지 적어보도록 하였다.

- A: 작고 귀여운 예쁜 구두, 운동화, 굽 낮은 구두, 운동화, 통굽구두, 굽 낮은 구두, 통굽 스타일, 굽 낮은 구두, 운동화, 단화
- B: 고무신, 운동화, 구두, 운동화, 하이힐, 굽 낮은 신발, 스니키즈, 운동화, 트레킹화
- C: 타이어 표 고무신, 뽕푼이 운동화, 단화, 구두(단화), 5cm구두 하이힐, 7cm하이힐, 단화, 워커, 슈즈, 현재 편한 신발
- D: 빨강 구두, 남색 운동화, 검정 구두, 높은 구두, 낮은 구두, 낮은 신발, 운동화
- E: 양말 보행기화, 운동화, 구두, 워커, 비딱 구두, 통굽구두, 운동화, 스니키즈, 플랫슈즈
- F: 검정고무신, 운동화, 곤색 뽕푼이, 굽이 약간 있는 신발, 부추, 운동화, 등산화, 단화
- G: 고무신, 구두, 뽕푼이 신발, 구두, 샌들, 운동화, 부츠
- H: 보행기 신발, 흰색 고무신, 핑크색 구두, 단화, 운동화, 낮은 굽 구두, 등산화, 런닝화, 트레킹 화, 플랫슈즈
- J: 검정고무신, 꽃고무신, 하늘색 슬리퍼, 샌들, 조금 굽이 있는 것, 뽕푼 구두, 반 부츠, 운동화, 슬리퍼, 샌들
- K: 운동화, 뽕푼이 운동화, 운동화, 뽕푼 구두, 검정색운동화, 샌들, 등산화
- L: 코 고무신, 운동화, 샌들, 장화, 구두, 실내화, 단화, 통굽, 하이힐, 캉캉굽, 등산화, 조선 나이키 고무신, 부추, 앵글, 기능성 신발, 수제 화

‘간디의 신발’동영상 관람 후 마음 나누기를 하였는데 신발을 잃어버린 것보다 더 소중한 것은 사람을 잃어버린 것이고 우리도 살아가면서 많은 것을 잃고, 때론 얻고 살아간다는 마음 나누기를 하였다.

‘그대! 무엇을 보고 있나요?’ 그림을 보면서 자신의 삶을 비교 할 때 자신이 멈추어 서서 바라보는 위치가 다르다는 것을 알 수 있는 시간을 가지고 4장의 그림이 다르며 각자가 삶을 이야기하는 것이 다 다르다는 것을 알 수 있는 시간이었다.

옆 사람과 손을 본떠서 그려주며 그림에서 자기가 직접 그린 것에는 버릴 것을 그리고, 타인이 그려준 것 손에는 나눌 것을 그려보기로 하였다. 가족들이 삶속에서 잃어버린 것들, 놓치고 사는 것들을 새롭게 되찾도록 버리지 말고 재생 해 주고 이것이 자유에 대한 작업을 한 후 실천해야 할 가장 소중한 나눔의 선물이 될 거라고 나눔의 시간을 가졌다.

- A: 버릴 것은 미워하는 마음, 타인을 부러워하는 마음, 욕심, 옷, 신발이고 나눌 것은 사랑하는 마음, 기도, 육체적 봉사, 자녀와 함께 하는 시간이라고 하였다.
- B: 버릴 것은 욕심, 자녀에 대한 기대, 가족에게 바라는 것이고 나눌 것은 따뜻한 말과 위로, 동행(끝까지 동행)이라고 하였다.
- C: 버릴 것은 귀찮음, 딸에게 바라는 마음, 시간, 소유, 고양이 이불, 자신만족, 좋아하는 책, 장식장에 있는 장식품, 게으름, 입지 않는 옷, 신발, 인형, 대충하는 것, 딸을 과소평가 하는 것, 욕심, 헛된 생각, TV 보는 시간이고 나눌 것은 사랑, 부드러움, 행복,

기쁨, 웃음. 따뜻한 말, 위로의 말, 마음이라고 하였다.

D: 버릴 것은 공부, 욕심, 딸, 아들이고 나눌 것은 사랑, 자신의 재능, 봉사, 나눔, 희생, 재산이라고 하였다.

E: 버릴 것은 욕심, 이기심, 내 살들, 생각, 걱정, 쩡그린 얼굴, 장난 감, 방치된 옷들, 질투, 식탐, 게으름이고 나눌 것은 돈, 이해, 양보, 배려, 사랑, 웃는 얼굴, 행복, 건강, 존중, 따뜻한 한 마디라고 하였다.

F: 버릴 것은 자존심, 욕심, 게으름, 살, 갖고 싶은 것, 신발, 옷, 살림살이, 생각, 건강(약), 이기심, 미움, 걱정, 집착, 물건들이고 나눌 것은 남들에게 실천하는 일, 사랑, 나눔, 봉사, 보는 것, 배려, 정, 음식, 감사하는 마음, 행복, 예쁜 말, 함께하는 일이라고 하였다.

G: 버릴 것은 자식 욕심, 필요 없는 살림살이, 하고 싶은 것들(난타, 드럼, 스포츠 댄스)이고 나눌 것은 관심, 사랑, 아량이라고 하였다.

H: 버릴 것은 미워하는 마음, 쩡그린 표정, 나쁜 마음, 투정, 욕심, 나만 생각하는 마음, 게으름, 이기적인 생각, 오기이고 나눌 것은 배려, 사랑, 맛있는 음식, 행복, 기다림, 예쁜 것, 예쁜 표정, 기쁨, 좋은 말, 부지런한 것, 인내심, 예쁜 말이라고 하였다.

J: 버릴 것은 옷, 이불, 나의 욕심, 살림살이, 나의 고집, 딸에 대한 연연, 남편이고 나눌 것은 봉사, 형제들의 정, 자식과의 정, 이웃과 나눔, 친구와 우정, 독거노인 돕기라고 하였다.

K: 나눌 것은 사랑, 배려, 정성, 노력, 즐거움, 행복, 용서, 여유, 재능, 희망, 기쁨, 믿음, 하느님 사랑이고 버릴 것은 남편, 이기심, 우유부단, 욕심, 아픔고통, 나태 함, 무기력, 질투, 참는 것, 미워하는 맘, 복수, 참았다가 화내는 것이라고 하였다.

L: 나눌 것은 시간관심, 자료들, 사랑, 작품들, 정리정돈, 골통 품 정리, 수집품이고 버릴 것은 골통 품, 작품들, 고집스러움, 화내는 것, 욕심, 자료들이라고 하였다.

단계 실행기

회기 4회기: 나의 작업대

- 목표
1. 여성으로서 일의 가치가 무슨 의미를 주는가를 이해한다.
 2. 여성 삶의 주 터전인 주방에서 어떤 일이 일어나고 있는가를 이해한다.
 3. 음식상 차리기 공동 작업을 통하여 삶의 의미 공감대를 형성하도록 한다.



나의 작업대

이번 회기는 여성의 삶의 주 터전인 주방에 대한 자신의 의미에 대한 나눔을 해 보았는데 다양한 대답을 해 주었다. 주방은 저의 삶에서 지금은 싫어요, 음식을 못해서 싫어요, 신랑이 도와주니 행복해요, 주방이 너무러져 있으면 싫어요, 피하고 싶은 곳예요, 저는 요리하는 것이 좋아하는데 하고나면 싫어요, 가족을 위해서 한다면 좋아요 등 다양한 의견이 나왔다.

주방이 나의 삶에 어떤 영향을 주는가? 주방에서 일어나는 일을 통해서 나의 가족들에게 ‘어떤 영향을 주는가? 가정에서 아내의 역할은 무엇인지?’에 대한 활동지를 작성하였다.

‘나 꽃으로 태어 났어 (엄마 줄리아니 글. 그림)’책을 통해 꽃이 전해주는 희망을 통하여 여성으로서 존재의 의미를 이해하도록 하였다.

명화감상 ‘우유를 따르는 여인 (베르메르 1632)’을 통해 반복되는 일에서 한결같은 충실성에 대한 의미와 감상 후 ‘음식’하면 떠오르는 에피소드, 트라우마 이야기 나누기와 ‘친정엄마’하면 그리운 음식 그리기를 하였다.

- A: 콩 비지장, 우묵 콩물, 불고기를 맛있게 만드신다며 그림으로 표현하였다.
- B: 북어무침 (엄마의 별미는 도마 위에서 두들겨진 북어무침)을 그렸다.
- C: 식혜, 콩나물 무침을 그렸다.
- D: 오이무침, 취나물, 옥수수, 열무김치, 배추김치를 그렸다.
- E: 자장면, 잡채를 그렸다.
- F: 팔죽, 들깨 미역국, 통닭, 열무김치, 녹두 국수를 그렸다.
- G: 팔죽, 전어구이를 그렸다.
- H: 아빠는 요리사이어서 아빠음식이 최고였다고 하였다. 돔 튀김, 백숙, 꼬리 찜, 돼지고기 애호박 찌개를 그렸다.
- I: 찰밥, 미역국을 그렸다.
- J: 미역국, 시래기 된장국, 고추 찜, 칼국수, 감자전을 그렸다.
- K: 그리운 할머니 음식은 꽃게탕, 생선 초 무침, 녹두죽, 추어탕이고 엄마 음식은 수정과, 생선구이, 산적이라고 하였다.
- L: 찜 만두 국, 빈대떡, 석쇠 돼지구이라고 하였다.

공동 작업을 통해 정성이 담긴 상의 의미가 무엇인지를 알게 되면서 음식을 어떻게 담고 차려놓았을 때 맛이 있는지를 알게 되는 의미를 생각해 보도록 하였다. 음식에서 중요한 것은 색깔이 주는 의미가 크고 그래서 누군가에게 선물이 되어야 할 때는 그 선물을 받을 사람에게 대해 초점 두는 것을 기억해야 하는 것을 되새겨 보는 시간이었다.

공동작업으로 맛있는 음식상 차리기를 하였는데 A조는 디저트 (과일 칵테일), B조는 생일상, C조는 돌상을 꾸몄다.

단계 실행기

회기 5회기: 꿈 이루기

- 목표 1. 자신의 꿈, 어디쯤 가고 있는가를 인식하도록 한다.
2. 자신의 꿈 (과거, 현재, 미래)을 이해하고 성장할 가능성이 있음을 알게 한다.

3. 꿈을 통한 나의 목마름이 무엇인지 그리고 성장하기 위해서 개발해야 할 꿈이 무엇인지를 알게 한다.



꿈 이루기

이번 회기는 ‘꿈 이루기’라는 주제로 집단원들이 어떤 꿈들을 꿈꾸고 있는지? 어린 시절 우리는 아름다운 꿈을 많이 꿈꾸고 살았는데 잠시 눈을 감고 자신의 삶에서 꿈을 그려 보며 얼마나 아름다운지에 대해 이야기 나누기를 하였다.

‘내 이름은 엄마’ (자작 시) 낭독 후 생각 나눔의 시간을 가졌고 ‘엄마의 꿈’ (전례무용)을 보았다.

활동지 ‘자신의 꿈에 영향을 준 사람은? 그것은 지금 자신에게 어떤 의미로 영향을 미치는가? 나의 꿈, 민들레 훌쩍 되어 어디쯤 가고 있을까? 자신의 꿈에 의미를 느끼게 했던 사람, 자신의 꿈과 어떤 의미가 있는가?’에 대해서 작성해 보고 나눔의 시간을 가졌다. ‘피아노를 치는 소녀들 (르누아르 1892), 스타 (에드가 드가 1876)’ 명화감상을 하였다.

중년여성의 꿈속에 피아노를 치는 소녀는 아마 모두 다 한번쯤 꿈꾸었던 보편적인 소망이었을 것이다. 피아노건반 위에서는 수많은 꿈들이 노래되어 흘러가고 있었을 것처럼 어린 시절의 피아노와 관련된 이야기를 나누었다. 각자 소망하던 꿈들이 결혼과 동시 자녀를 낳고 분주한 생활을 하다 보니 자신의 꿈을 챙기는 것은 하나의 사치처럼 느껴지기도 했다는 집단원의 이야기를 통해 서로 공감대를 형성하게 되었다. 드가의 작품을 보면서도 어떤 마음이 드는지? 스타라는 제목이 꼭 발레를 통해 스타는 아니지만 우리도 때론 모든 사람들의 시선을 한 몸에 받는 스타이고 싶은 욕구가 있었다는 것을 알게 되면서 서로의 생각들을 나누었다.

3개의 향아리 그리기를 통해 어릴 때 꿈, 현재의 꿈, 미래의 꿈을 그려진 향아리 활동지에 글로 표현해 본 자신의 꿈을 3개의 향아리 꾸미기로 그려보았다. 자신의 어릴 적 꿈을 현 시점에서 어떻게 보고 있는지 그리고 미래의 가능성은 없는지를 알게 되는 시간을 가졌다.

H는 ‘저 다시 꿈꿀 수 있을까요?’ 공무원도 되고 싶고라고 하자 L이 저는 ‘숲 해설사가 되고 싶어요’ 그래서 요즘은 자연을 보면 유심히 드려다 보게 돼요. D는 나도 요즘 켈트를 하면서 내가 이런 재주가 있었나해요. 이 가방 제가 만들었는데 어떨까요? K가 저도 좀 만들어 주세요. 이쁘네요. C는 저는 선생님이 꿈이었는데 지금은 방과 후 선생님을 하고 있으니 저 선생님 된 것 맞죠.

E가 덧 붙이며 충분해요. 멋져요 00님. 나도 이제 자신 있게 제 꿈을 키워가고 싶어요. 3개의 꿈 향아리를 그리면서 서로에게 자신들의 꿈 이야기를 나누면서 환하게 밝아졌다.

단계 실행기

회기 6회기: 자화상

- 목표 1. 평화감상을 통하여 인간 역사에 세 시기의 흐름이 있음을 알게 한다.
2. 활동지를 통하여 자신의 삶에 있는 기쁨과 슬픔을 이해하도록 한다.
3. '시간'이란 영화를 통하여 인간관계 내면을 이해하도록 한다.



자화상

명화 클립트의 1905년 작품을 보며 여성의 세시기를 볼 수 있는 작품을 보면서 어떤 느낌이 드는지에 대해 이야기 나누기를 하였다. 뒤에는 상상하기 싫어요, 허무함, 황금빛 등의 이야기를 하였다. 화사하지만 그 안에 고귀함이 숨겨져 있는 것과 황금빛이 무르익으면 성숙되어가는 과정 가운데 여성의 상태에서 멈추고 싶어 하는데 집단원들이 이 마음인지에 대해 의견을 물어보았다. 이 그림에서 세 시기 다 우리의 인생의 한 부분이고 그 어느 것도 빼어 놓고 생각하지는 못하고 다 소중하다는 것의 의미를 나누었다.

활동지 '거울아! 거울아! 세상에서 누가 제일 예쁘니?'를 통해 인생에서 크게 웃을 수 있었던 순간 떠올리기, 인생에서 자신이 겪었던 슬픈 얼굴 떠올리기, 내가 자주 쓰는 가면 이름은 무엇인지에 대해 이야기를 나누었다.

'거울아! 거울아! 세상에서 누가 제일 예쁘니?' 백설 공주 동화에 나오는 마녀의 대화의 한 장면인데 거울 속에 내가 무슨 말을 하는지 잘 들어 다 보면서 다 함께 활동지를 적어보고 나눔을 가졌다.

조아리 창에 대한 설명과 김 기덕 감독 '시간' 영화를 안내 하였다.

자신의 외면과 내면의 모습을 가면에 표현해 보고 이야기 나누기를 하였다.

A: "저의 외면은 우울감이 반복되어서 인지 외면에서도 상반된 모습을 보여요. 그 우울감에서 벗어나고 싶은 마음에 내면의 가면은 사랑이라는 가면을 써봅니다"라고 하였다.

B: "집안에 남자들만 있어서 인지 좀 적막함, 때론 답답함을 느껴요. 그래서 외면의 모습은 평온한 것 같지만 늘 머릿속에는 다른 세상을 꿈꾸고 있는 자신을 많이 봅니다. 그래서 머리위에는 별들이 빛나고 있어요. 그리고 내면의 얼굴은 상기된 모습을 꿈꿉니다."라고 하였다.

-
- C: “내면적인 모습은 내성적인 것 같지만 남에게 지고 싶지 않는 모습이 참 많아요. 때론 저의 마음이 울컥울컥하는 모습도 있어요. 그래서 볼을 빨강색으로 표현했고 머리가 좀 복잡한 것 같아서 초록색으로 정리해 보았어요. 내면의 욕구는 무엇인가 더 많이 하고 싶어 한다는 것을 봅니다. 그래서 입에 별을 많이 붙여놓게 된 것 같습니다. 그런데 외면은 상대방에게 편한 모습을 보여주려고 해요. 그러나 저의 욕구는 화장도 짓게 하고 싶고, 머리도 다양한 칼라로 변화를 주고, 눈이 작아서 쌍꺼풀을 하고 싶었는데 할 수 없다고 해서 어쩔 수 없어서 욕구는 많지만 상대방에게 편안한 얼굴을 보여주기 위해서 많이 노력하는 편입니다”라고 하였다.
- D: “마음은 급한데 해 놓은 것은 없고 좀 심난한 저의 모습이 내면이 많이 흘러져 있는 모습을 봅니다. 그래서 머리는 산발해 있고, 주름도 많이 보입니다. 그런데 외면의 모습을 보면 사랑이 많이 있는 것처럼 보입니다. 그리고 정갈해 있는 모습처럼 느껴집니다. 자신의 이중성을 보게 됩니다”라고 하였다.
- E: “나의 내면과 외면은 우뇌와 좌 뇌로 묶여있는 모습을 봅니다. 한쪽은 감성적이고, 한쪽은 너무 이성적입니다. 이 가면 작업을 통하여 좀 더 통합 해 보고 싶은 마음이 듭니다”라고 하였다.
- F: “평범하고 편한 외면의 가면을 쓰고 싶어요. 눈썹도 그래서 가늘게 그려 보았습니다. 그래도 자신을 각인시키기 위해서는 립스틱 정도는 발라야 해야 할 것 같습니다. 내면의 모습은 자주 힘이 없어서 볼에 붉은 색을 더 많이 사용해서 표현해 보았습니다. 자신의 삶에 생기를 주기위해서 입니다”라고 하였다.
- G: “나의 내면은 아직 힘이 없고 평범함에 좀 무기력한 모습입니다. 그런데 외면의 모습은 저의 삶이 황금빛으로 빛났으면 하는 바람 있어서 전체를 황금색으로 색을 칠했습니다”라고 하였다.
- H: “제 인생에 희망의 무지개가 생겼으면 하는 바람으로 외면에 무지개 색을 나누어 그려 보았습니다. 그런데 내면의 가면 속에서는 종종 불편한 나의 모습을 봅니다. 울고 있는 내 모습을”이라며 말을 잇지 못하는 모습이였다.
- I: “남편과 함께 농장을 가꾸고 있는데 서로 의견이 맞지 않아 많이 슬퍼서 울었어요. 그래서 내면의 가면은 울고 있고 눈가에 주름도 많아요. 그런데 오늘 집단에서 작업을 하니 기분이 참 좋아졌어요. 제가 피에로 같다는 생각이 듭니다.”라고 하였다.
- J: “내면의 얼굴은 늙어서 주름이 많아요, 그렇지만 아직 열정은 남아 있어요. 그래서 볼은 빨갭게 그렸어요. 남자가 되고 싶은 마음에 저는 이렇게 자신감 있는 큰 코를 그려 놓았어요. 남편에게 어느 때 불편한 마음이 자주 들어서 인지 저는 다시 태어나고 싶어요. 남자로..”라고 하였다.
- K: “노란색의 외면의 가면을 쓰고 있지만 생각 속에는 사랑에 대한 갈망을 하고 있고 정리되지 않는 불편한 마음이 노란색으로 자신을 표현하고 있어요. 그런데 내면은 아직도 잘 정리되지 않아서 사랑에 대한 나의 마음을 전달하고 싶어요”. 라고 하였다.
- L: “저의 외면의 모습은 그동안 삶에 자신감이 없어서 인지 자신을 뚜렷하게 들어 내지 못한 삶을 많이 살았어요. 이제는 나의 존재에 대해서 확신을 가지고 살고 싶어요. 내면의 모습도 지향하는 대로 온화하고 부드러운 모습을 계속적으로 살고 싶습니다.”라
-

고 하였다.

‘노인과 여인’ 동영상 관람을 하고 사람들은 보이는 것에 초점을 맞추고 쉽게 이야기를 하는데 위의 동영상의 내용은 본질은 눈에 보이는 것이 전부가 아니라는 것을 가르쳐주는 교훈적인 이야기라는 것을 서로 나눔의 시간을 통해 이해를 하였다.

우리 중년의 모습은 외면적인 것 보다는 내면의 아름다움을 성장 시키도록 노력해야 할 것 이라는 것을 이야기 하며 ‘호박 같은 내 얼굴’ 동요 부르기를 하였다. 동요를 부르다보면 과연 이렇게 일반화 되어진 것들이 얼마나 많을 까라고 생각하게 되고 그래서 사물에 대한 생각부터 우리는 고정된 시선, 일반화된 시선에서도 다시 새롭게 느끼고 말해야 할 것 같다는 소감으로 나누며 회기를 마무리 하였다.

단계 실행기

회기 7회기: 쉽

- 목표 1. 쉽의 가치는 자신에게 왜 필요한지를 알게 한다.
2. 쉽표의 의미는 무엇인지 알게 한다.
3. 쉽표의 전환점은 자신에게 어떤 힘을 주는지를 알게 한다.



쉽

명화감상 후 아침, 낮, 밤의 휴식의 이미지를 나누고 쉽 이미지를 그렸다.

정말하루가 너무 바빠요. 그래도 이런 시간이 주어진 것이 얼마나 다행인지 몰라요.

근데 저는 하루종일 누워있고 지친 모습을 아이들에게 너무 많이 보여주는 것 같아요. 라고 A가 말하자 B가 일 주일 두 번은 저는 개인적인 배움을 가져요. 욕심인 것 같지만 그래서 노래교실, 악기하면서 바쁘게 보내요. 그런데 갱년기인지 아무것도 하지 않고 쇼파에서라도 잠깐씩 쉬게 되네요.라고 하면서 E가 저는 애들이 다 자는 시간이 겨우 쉬는 시간예요. 다음은 공동작업으로 우리들의 쉽터를 꾸며 볼게요. 라고 찰흙을 내놓자 다들 흥미 있는 반응을 보였고 이것 무엇이든지 만들어도 되요 라고 G가 말하였다.

공동작업이 이루어지는 동안 손가는 대로 빚으면서 계속해서 자신들의 이야기를 자연스럽게 오고 가고 있었다.

오두막에 대자로 누워서 쉬고 있으니 모두 것이 이제는 다 OK 할 수 있겠다고 D가 말하자 저도요라고 F가 반응하였다.

H가 함께하는 그룹 원들은 소풍을 가서 과일도 따먹고 옆에 책도 읽고 하고 싶은 것이 많다고 하자 D가 저는 그곳에서 하늘 보고 누워있어도 되요. 라고 그룹 원들에게 동의를 구하

자 대고말고요. 오늘은 다 공짜예요. 마음껏 쉬세요. 라고 C가 넉넉하게 말했다. 찰흙 공동작업을 한 후 나눔 시간에는 혼자서 자신의 쉽을 그리는 시간 보다 더 활발해지고 표정들이 더 밝아짐을 느낄 수 있었다.

그들은 그동안 찰흙을 만지면서 어린 시절 잃어버린 동심도 찾는 것 같다고 말하였다. 이렇듯이 쉽의 이미지를 표현해 봄으로서 집 단원들은 더욱 더 기뻐했고 서로의 마음을 더 이해 할 수 있게 되었다고 말해 주었다. 특히, 자신이 좋아하는 것을 만들다 보니 작품 안에서 서로 하나가 되어 있는 것이 신비스럽게 느껴진다고 H가 체험을 이야기 해주었다..

이야기를 나누면서 자신들의 삶에서 대체로 피곤 할 때 주고 대체적 쉽의 방법을 잠을 많이 선택하고 있었네요. 라고 H가 말하자 맞아요. 라고 함께 공감했다. 그러나 그래요 그럼 우리 잠에 대해서 좀 생각해 볼까요? 잠의 종류도 크게는 이렇게 나눌 수 있다고 봅니다. 무기력한 잠과 새로운 활력을 얻기 위한 잠으로 구분 해 볼 수 있습니다.

중년은 대체적으로 신체적 피로 때문에 자꾸 늘어진다는 것이 특징이지요. 그렇다고 한 없이 무기력한 잠을 선택한다면 우리 삶의 가치가 잠으로 행복 할 수 있을까요? 그래서 앞으로 각자의 삶에서 개선이 필요한 삶의 방식이 무엇인지도 생각해 보았으면 합니다. 다음 회기는 나의 주 색깔을 찾아보는 시간예요.

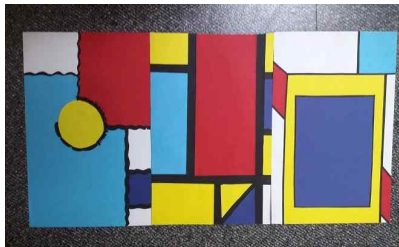
집에 가서 한 주간 나의 감정을 색깔로 표현한다면 무슨 색으로 표현 할 수 있는 지 한 주간 자신의 마음을 잘 들여 다 봐요. 그리고 한 주간 감정 색채 일기를 기록 해 보도록 합시다.

다음 회기 안내 후 마무리함.

단계 통합기

회기 8회기: 나의 색

- 목표
1. 색이 갖는 고유성이 있듯이 인간 개개인도 자신만의 개성이 있지만 조화를 이룰 때 더 아름다울 수 있다는 것을 배운다.
 2. 감정 색채일기 쓰기를 통하여 한 주간 자신의 감정을 이해하도록 돕는다.
 3. 명화감상을 통하여 느껴진 감각을 활용하여 새로운 창조성을 배우도록 한다.



나의 색

한 주간 색채일기를 적어온 것들을 다시 감정카드에서 자신들의 감정을 재확인하면서 한주간의 감정을 이야기하였다. A는 우울한 자신의 모습도 있었지만 화창하고 산뜻한 날도 있었

다고 보여주었고 그날은 환하게 화장도 하고 왔고 손톱을 손수 레일아트를 했다고 보여주었는데 예쁜 과일이 손톱에서 탐스럽게 익어가고 있었다. 다들 나는 언제 해 줄래요. 라고 하자 A가 자신에게 사람들의 시선이 집중해 지자 얼굴이 붉어지면서도 좋아했다. G는 자신의 감정일기를 꺼내며 저는 한 주간 망쳤어요. 짝짝 같은 색이네요. 한 사람 때문에 힘들었어요. 라고 한 사람이 남편과 소통이 이루어지지 않았다고 이야기 하였다. 그러나 H는 저는 한 주간 밝아요. 친정에 다녀왔어요. '신나는, 행복한, 반가운, 사랑스러운 ,마음이 아픈, 후회스러운'이라고 말했다.

명화감상은 빨강, 노랑, 파랑 (몬드리안 1921)작품을 보고 감상한 후 작은 카드에 자신의 감정을 만다라로 그리고 각자가 그린 만다라를 모아 놓고 각자의 내면의 색을 바라보고 타인의 색의 이미지에 대해서도 바라보게 하였다. 또 하나의 명화는 동심원들과 정사각형들 (바실리 칸디스키 1913)을 공동작업으로 작품을 재구성하기를 해 보게 하였다.

각 조별 어떻게 구성 할 것인가를 나누고 작품에 들어가는 과정에서 자신들이 좋아하는 색을 더 범위를 크게 하고 싶어서 설득력 있게 이야기하려고 애를 쓰는 모습이 보였다.

G는 자신의 내면의 에너지를 넓은 빨강색을 많이 넣었으면 한다고 하자 H가 그럼 그것을 강조하기 위해 검정색을 넣자 라고 하였다. 옆에서 다른 조에서 D가 우리는 좀 특이하게 노랑을 강조하기 위해서 동그랗게 하자. 라고 하자 L이 좀 아닌데 라는 표정을 보이면서도

D를 존중해 주었다. 그러자 D는 계속해서 자신의 생각을 조원들에게 관철시키는 경향을 보였다. 그리고 나고 역시 검정색 부분도 특이하게 하나하나 줄무늬로 자르면서 붙이고자 하였다. 또 다른 조는 유순한 마음들로 구성을 해 나아갔다. 그러면서 노랑색 가운데에 파랑색의 범위를 넓게 넣었다. 대신 다른 조보다는 빨강색의 범위가 넓지 않았다. 이 조는 다른 두조에 비해서 조용조용히 집단 활동이 이루어지고 있음을 보였다.

단계 통합기

회기 9회기: 놀이와 현실

- 목표
1. 놀이는 삶에 즐거움과 새로운 활력의 원동력이 된다는 것을 알게 한다.
 2. 비눗방울의 특성을 이해하고 중년여성 기쁨과 슬픔을 공감한다.
 3. 명화감상과 감성 활동을 통하여 새로운 창조성을 배우도록 한다.



놀이와 현실

비눗방울 부는 소년 (에두아르 마네 1867) 과 푸른 하늘 (바실리 칸디스키 1940) 두 명화를 감상하면서 우리는 이렇게 놀고 싶어요. 라고 하자. 그럼 우리 잔디밭에 나가서 비눗방울 놀이 할까요 라고 하자 '정말예요'라고 H가 말하자. C가 그럼 우리 보자기도 함께 가지고 가

서 시원하게 날려 봐요. 라고 하면서 정원 잔디 밖으로 나아갔다. 비눗방울이 손으로 옮겨지자 환하게 웃으면서 다들 행복해 하였다. 예외로 A가 적극성을 보이면서 제가 해 볼래요 라고 하면서 힘 있게 비눗방울을 불자. 하늘로 무지 개 빛을 보이며 떠나는 방울방울을 집단원들은 잡고 터트리고 또 다시 후 불려 주기도 하였다. 시간이 지나자 나도 해 볼래요 라고 서로가 적극적이고 즐거운 놀이를 하였다.

F도 오늘날만큼은 지치지 않고 적극적으로 보자기까지 흔들면서 좋아하였다. 놀이를 마치고 강의실에 들어온 집단원들은 활동지에서 자신의 기쁨에는 바람개비를 적었고 보자기에는 자신들의 슬픔을 그림 그리거나 그로 여기저기 적어갔다. 바람개비를 적을 때는 미소를 그러나 자신들의 슬픔의 보따리를 그리면서는 양가감정이 움지기는 것처럼 보였다.

H가 자신의 슬픔의 보자기를 열어 놓으면서 남편의 안타까움을 이야기 하면서 울자 잠시 공동체가 숙연해지지 지지하는 마음을 담아서 J가 받아서 자신의 외로움, 가난했던 시절의 아픔을 이야기하였다. D는 저는 누구에게도 꺼내기 싫은 이야기를 이제 해야 겠네요. 라고 하면서 남편 사별 후 자신의 마음이 정리가 할 수 없어서 자주 사람들의 피해서 이사 했던 이야기를 하다고 목이 메여 강의실을 나갔다 다시 돌아와서 자신의 삶을 나누었다. 그러자 G, I, L 순서로 자신들의 이야기를 자연스럽게 열어주었다.

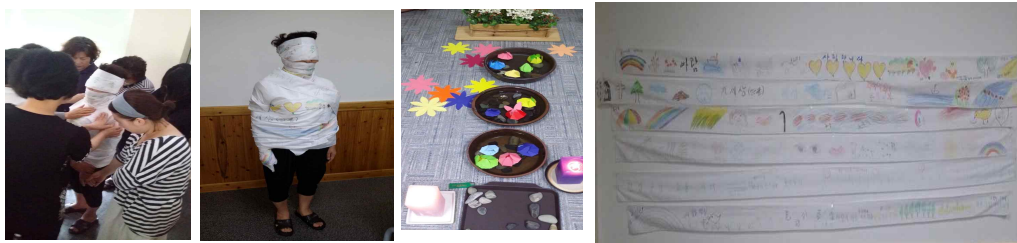
A도 자신은 그동안 심한 우울증으로 고생하고 있고 남편과 이혼 후 두 딸을 키우고 살고 있는데 힘이 든다고 이야기하였다.

각자의 삶에서 묻어둔 삶에서 슬픔의 보자기를 풀어 놓자 많은 이야기가 공감기 되었다고 이야기 해 주었다. 첫 사람이 진솔하게 자신의 삶을 나누어 주니까 안심이 되어서 자연스럽게 자신의 이야기를 할 수 있게 된 것 같다고 F가 이야기 하였다.

단계 통합기

회기 10회기: 기도

- 목표
1. 자신의 삶을 잠시 멈추어 세상을 바라봄으로서 새로운 시각을 갖게 한다.
 2. 명화감상을 통하여 비추어 본 새로운 세상에 감동하고 이 감동을 관계성 안에서 나눔을 실천하는 법을 배운다.
 3. 명화감상을 통하여 느껴진 감성 활동은 새로운 창조성으로 나아가게 한다.



기도

존 밀레이 (1854) '눈먼 소녀' 명화를 감상 후 눈먼 소녀의 마음을 헤아려 보고 또한 명화를 통해서 자신만이 볼 수 있는 아름다움은 무엇인지 나눔을 가졌다.

'눈먼소녀' 그림을 보고 가을이 느껴지네요. K가 가을소리가 들리는 것 같아요 라고 그림

의 꼬리를 풀자 I는 조금 전에 소나기가 내렸나봐요. K와 I가 주머니 받거나 가을을 아름다움을 그려내자 또 L이 노을이 서산을 넘는 것이 안타까워 무지개를 주었나 봐요 라고 B는 언니와 동생이 없어도 좋은 곳이에요. 바람소리, 새소리, 벌레우는 소리 저는 소리만 들어도 행복할 것 같아요. 라고 하면서 활동지에 자신들의 감정과 느낌을 써 내려 갔다.

다 같이 활동지를 마무리 되자 한 명씩 시인이 된 것처럼 가을의 풍성함을 나누어 주었다. 그리고 나서 다함께 명화를 보고 난 후 자신들이 보고 느끼고 들었던 것들은 2명씩 짝을 지어서 붓대 끝에서 부터 서로의 가운데를 향하여 그림을 그려서 하나 됨을 통하여 완성하였다. 완성 후 두 사람은 자신들의 그림을 설명하였다. 그리고 집단원 한명이 미라체험을 하기 위해서 선정되었고 집단원들이 자신들이 그린 그림으로 활동을 재창조하여 미라를 만들고 자신들의 불편한 감정들을 함께 기도한 후 미라를 풀어주어 해방됨을 체험한 후 자신들의 삶의 어려움을 꽃잎에 적고 돌맹이는 삶의 무게를 상징하는 것으로 쟁반에 물을 부어서 바다를 상징하고 그것에 묻고 자신들이 꽃을 그 물위에 띄워서 꽃을 띄워냄으로서 새로운 희망에로 나아가도록 하였다.

자신들의 꽃 잎이 서서히 물위에서 꽃을 띄우자 신기한 듯 좋아라 하면서 기뻐하였다.

K가 이제 슬퍼하지 않아도 될 것 같아요. 꽃이 띄웠으니까요? 라고 하면서 희망을 보였다. 그러자 J가 꽃잎 밑에 있는 돌이 보이는데 괜찮은거죠? 라고 묻자 다시 말해 주었다. 그곳은 바다는 너무 깊어요. 그래서 여러분이 삶의 무게라고 했던 돌은 다시 건져 낼 수도 없어요. 오히려 많은 꽃피우기만 하면 될 테니까요. 믿는 대로 될 것예요.

여러분 모두 희망의 꽃을 띄워낼 수 있어요.

단계 통합기

회기 11회기: 내면 아이

- 목표
1. 내안에 살고 있는 내면아이 이해하고 치유하기
 2. 명화감상을 통해 자신의 내면을 비추어 봄으로서 새로운 힘을 얻는다.
 3. 인형작업을 통하여 창조적이고 건강한 나의 내면아이를 만들어 가도록 한다.



내면 아이

‘작은 등불 앞의 막달라 마리아’침대위의 자화상’ 두 명화를 감상한 후 조용히 자신들의 내면아이를 만나도록 초대하였다.

강의 실 가운데 꾸며진 인형과 책, 촛불들 속에서 자신의 내면 아이라고 상징할 수 있는 것이 없는가? 라고 묻고 한 가지 내면아이를 표상하는 것을 선택하도록 하였다.

각자 가져다놓은 것들은 다양했다. 이곳에는 없다. 라고 말하면서 방식하나를 마지못해서 가져온 사람과 두 사람이 나 저 책 갖고 싶어요. 라고 두 사람의 마음이 같은 곳으로 향하기도 하였다. 어떤 사람은 나 저 인형 좀 주세요. 라고 하자. 여러분 여기에 놓여 있는 것은 자신의 내면아이이기 때문에 꼭 자신이 직접 손으로 가져가세요. 라고 이야기 해 주었다. 나는 저 빨간 카펫에 놓고 싶어요. 라고 G가 말하였다. 그러면서도 좀 답답해요 라고 자꾸 한 숨을 몰아쉬었다.

그럼 다음에도 이제 그 내면아이와 함께 조용히 이야기를 나누어요. 라고 하고 나서 자신이 옮겨온 인형, 책등을 옆에 놓고 내면아이에게 편지를 쓰도록 하였다.

활동지가 끝나자 자신들의 활동지를 읽으면서 감정이입이 되는 사람들이 여럿 있었다. 활동지 작업 후 각자 실제 내면아이를 만들기 위해서 제단을 하고 손바느질을 시작하였다. 제단을 할 때는 서로 잡아주고 어떻게 바느질을 해야 하는 지 관심을 보였다. 집에서 나머지 부분의 인형을 완성 해 올 것을 안내하자 D 가 자신이 갖고 있는 미술 도구가 많다면 다음에 꼭 가져오겠다고 하였다.

평소에 바느질을 잘하고 있다고 말한 J을 보고 부러워하였다. 좋겠어요. 바느질을 잘 하니 멋지게 내면아이를 만들 수 있겠네요. 라고 부러워하였다. 그러자 L과 D도 자신들도 잘 만들어 보고 싶다고 하였다. I는 회기가 더해 갈수록 자신의 이야기를 쉽게 하고 있었고 이번에는 자신의 내면아이를 이야기 하면서 엄마의 슬픔을 이야기 하였다. 또한 쿨트를 좋아하는 자매들에게도 관심을 보였다. 다음 주 완성된 내면아이가 어떤 작품이 되어서 다시 돌아오게 될지 모두들 궁금해 하면서 회기를 마무리 하였다.

단계 가치 봉헌

회기 12회기: 봄, 여름, 가을, 겨울 그리고 봄

- 목표
1. 사계 속에서 인생의 의미를 느낀다.
 2. 명화감상을 통하여 인생에도 사계가 있음을 알게 된다.
 3. 행운 목 심기를 통하여 순환하는 인생역사 속에서 희망을 보게 된다.



봄, 여름, 가을, 겨울 그리고 봄

‘봄, 여름, 가을, 겨울’사계의 명화 그림 속처럼 자신들의 인생도 영 그러져 가는 모습을 그려보도록 하였지만 현실적으로는 저도 이렇게 늙어가겠죠. 늙는 것은 싫어요.

그런데 이것이 인생의 순리라고 하니 참,,, 인생의 순례 여정에 있는 중년에게 한마디를 적어보세요 라고 하자 나름 긍정적인 면을 적고 있었다.

마지막 마무리에는 여러분의 중년의 삶을 더 희망차고 오래 기억될 수 있도록 행운목 한 개씩 유리 화분에 심을 거예요. 색 돌은 여러분이 원하는 색으로 구성할 수 있어요.라고 하자 ‘나는 초록이요’ ‘난 빨강색 요’

그래도 나는 ‘노랑 색’라고 다들 자신의 색을 말하였다.

이제는 이처럼 자신의 고유색을 한 개씩 자연스럽게 이야기 하게 되었다.

여러분 !

유리화분에 색 돌을 자신의 인생주기를 한 번씩 생각해 보면서 아래 칸부터 양을 조절해 보세요 라고 안내하였다. 그러나 사람마다 각기 다른 색들을 옮겨놓았지만 유리화분에 비추어진 색 돌들은 참으로 보석처럼 아름다운 무지개 빛깔로 빛나고 있었다.

중간 짬 색 돌이 채워지자 행운 목을 심고 또 그 위에 인생의 흔적인 색 돌을 쌓아갔다. 이렇게 행운목이 심어지자‘사랑합니다’‘감사합니다’의 하트 꽃지를 세우고 작고 귀여운 풍뎅이를 몇 개씩 행운 목에 붙였다. 작고 귀여운 풍뎅이가 옮겨지듯 그들은 계속해서 인생의 순례를 계속하게 될 것이다.

행운 목 작업을 마치고 마지막 회기에 전체 소감문을 적고 회기를 마무리 하였다.

【부록 9】

2. 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술프로그램 단계별 활동내용

1. 명화감상 집단미술프로그램 단계별 활동내용

의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료의 프로그램 진행과정을 단계별로 살펴보면 다음과 같다. 회기별 프로그램 진행과정은 도입을 위한 명화감상활동, 집 단원 표현활동, 느낌 나누기 순서로 진행된다. 명화를 활용한 집단 미술치료 프로그램의 전체구성은 도입기에는 집 단원 상호 라포 형성에 중점을 둬으로써 중년의 삶에서 자신의 경험적 가치를 인식할 수 있는 명화감상과 활동지를 통하여 자신과 중년의 의미와 과제는 무엇인지? 자신의 삶에서 관계 맺는 가족관계를 통한 성장의 의미를 탐색하도록 안내하였다.

실행기에는 의미존재의 단계로서 자기 탐색을 통한 삶의 의미와 추구를 어떻게 할 수 있는가? 그리고 어떻게 수용할 수 있는가를 생각해 볼 수 있도록 하였고, 통합기는 색채를 통

한 자신과 만남과 놀이를 통한 현실을 재발견함으로써 이타적 삶으로 나아가는데 도움을 줄 수 있는 프로그램으로 안내하였다. 마무리 단계에서는 삶의 의미와 가치를 찾아서 순환하는 인생여정인 봄, 여름, 가을 겨울 그리고 봄의 의미를 찾아가도록 안내하는 역할로 도움을 줄 것이다.

A. 도입기

1) 의미추구의 단계 - 경험적 가치 (1회기 ~3회기)

의미추구의 단계에서 자유와 선택이라는 핵심 단어를 중심으로 자신의 삶에서 경험적 가치를 발견하고 이를 통해 인간의 삶에서 만남과 경험을 통하여 취할 수 있는 가치를 알게 한다. 도입기에서는 중년 여성들의 공통된 경험적 가치인 ‘가족과 모성’이란 주제를 고려하여 작품을 선정하였다.

명화 (1회기 ~3회기)



나르키소스(카라바조 1954~96) 창가의 여인 (카스파르 프리드리히 1822)

유모와 나 (프리다칼로 1937) 아이에게 젖을 먹이는 어머니 (르누아르 1886)

잃어버린 구두를 찾아서(앤디워홀 1955)

제1회기 : 자기소개

1회기에서는 ‘자기소개’라는 주제로 ‘나르키소스와 창가의 여인’명화감상을 통하여 자신에게 의미를 부여 해 보고 활동지의 ‘수박에게 물어봐요. 넌 무슨 소원이 있니? 사물과의 만남을 통해 자신의 욕구를 알게 하는 작업이다.

대체적으로 집 단원들은 자신의 존재를 다양한 모습으로 표현하고 있음을 아래의 표를 통해서 알 수 있다.

질문 : 수박에게 물어봐요. 넌 무슨 소원이 있니?

- A. 어떤 집으로 가고 싶니? 칼로 잘려진 것에 대한 두려움은 없니? 너의 외모에 만족하니?
- B. 좋은 화목한 집에 팔려서. 가족 모두가 즐거운 모습을 보는 것
- C. 너의 대답을 듣고 싶다.
- D. 나를 먹고 행복을 느끼게 하는 것
- E. 깨지지 않고 싶어요. 친구들과 헤어지고 싶지 않아요. 오랫동안 싱싱하고 싶어요.

- F. 다른 집도 구경하고 싶어. 너희 집에 가고 싶어. 그만 먼저 힘들단 말이야
- G. 잘 크고 싱싱하고 싶어. 씨가 조금만 있었으면 좋겠어. 사람들이 날 선택 해 주길 바래
- H. 나만 보면 즐거워하는 모습을 보는 게 소원이야. 나를 살살 때려 주는 게 소원이야
- I. 수박아! 네가 생각하는 바깥세상은 무슨 색이니?
- J. 수박 사람들에게 시원한 목마름을 주니 나는 행복하네.
- K. 내 일을 갖고 싶다.
- L. 넓은 자연 안에서 자라면 좋겠다.

제 2회기: 탄생의 의미

자신의 탄생의 역사를 바라보기위해서 ‘유모와 나’‘아이에게 젖을 먹이는 어머니’명화를 통해 자신의 탄생과 모성을 이해하도록 하여 자신의 환경에서 오는 관계성을 이해하도록 하였고 이를 통해서 자기수용의 가능성을 열게 도와주었다.

집 단원들은 명화 감상에서 현재 자신이 어머니로서 느끼는 감정을 명화를 보면서 회한하면서 자신이 어렵게 딸을 출산했던 이야기를 했고, 한편 시골에서 태어나서 친구 없이 외로웠던 순간을 이야기하였다. 또한 어린 시절 밝고 명랑한 자신의 모습을 부엌에 물을 틀어놓고 수영했던 즐거움을 나누어주기도 하였다. 이런 이야기를 들으면서 집단 원들이 환하게 웃으면서 밝아졌다. 한편 활동지와 자신의 어린 시절 그리기를 통하여 집 단원들과 즐거움을 나누었고 활동지를 적으면서는 자신의 성장일기를 기록하면서 미소를 지었다. 저는 어릴 때 너무 가난해서 이렇게 키가 작은 봐요! 라고 말하기도 하였다.

질문 : 이름, 생년월일, 키, 몸무게

내가 세상에 태어났을 때 입었을 베넷 저고리를 상상해 보세요. 어떤 옷을 입었을까요?

- A. 뽀송뽀송한 타월로 만든 옷, 딸랑이,
- B. 면 레이스로 만든 베넷 저고리, 곰 인형
- C. 면으로 만든 옷
- D. 솜으로 만든 옷, 털이 있는 토끼 인형
- E. 면 타월지로 만든 베넷저고리, 곰돌이 인형
- F. 부드러운 털실로 만든 옷, 털실 공
- G. 면으로 만들어진 옷, 곰 인형
- H. 부드러운 면으로 된 옷, 귀마개, 손 싸개, 턱받이
- I. 순면으로 만들어 준 옷
- J. 한복으로 누빈 옷, 수건으로 만든 인형
- K. 목화솜으로 만든 따뜻한 옷
- L. 타월로 만든 개량한복, 베개 모양 인형

제 3회기 : 자유

중년기의 삶의 의미를 묻는 다는 것은 일단 자신의 삶에서 멈추어 서서 바라 다 본다는 것으로 ‘잃어버린 구두를 찾아서’명화감상을 통하여 자신의 성장 속에 수많은 신발들을 만났

던 시간의 의미를 찾아가도록 하였다. 한편 그 경험을 통해서 자신 안에 성장된 자율성은 어느 정도 성장했는가를 묻게 하고자 명화감상을 도입하였다.

이에 따른 활동지는 ‘그대! 무엇을 보고 있나요?’라는 그림 안에서 현 시점에서 그 동안 자신의 삶에서 경험했던 모든 것에서 비우고 현재 시점에서 멈추어 서서 새롭게 인식해 보는 것이 중요하다는 사실을 이해하도록 하였다. 그러나 중년기라는 시점은 중심에 있지만 생각은 앞으로도 혹은 과거에도 머물 수 있다는 것이다. 그래서 자신이 그동안 경험하고 체험했던 진, 선, 미의 체험들 속에 잠시 멈추어 서서 자신의 삶이 어디로 향하고 있는지 인식해 보아야 한다는 것을 집 단원들과 함께 깨달아 가도록 안내하였다. 명화감상 후 자신이 성장 속에 신었던 신발의 이름을 적어보면서 중년여성들의 차츰 예쁜 신발보다는 편하고 실용적인 선호하고 있었다. 저는 그동안 신어보지 못한 신발이 없을 정도로 참 많은 신발을 신었어요. 후회 없어요. 라고 L이 말하자 집 단원 대부분이 이제는 멋보다 편한 것이 좋아요. 라고 말하면서 ‘와 후’라 감탄해 하였다.

질문: 그대! 무엇을 보고 있나요?

위의 여인의 모습에서 자신의 모습과 닮은 모습은?

나와 닮은 점이 무엇인지 나누어 주세요.

A. 4번 지금 삶에 어떤 일이 일어나고 있는지 알아차리고 싶어요.

B. 1번 그림. 저는 잘 넘어지고 해서 아래에 무엇이 있는가도 잘 보아야 할 것 같습니다.

C. 예전에는 주로 하늘만 높은 곳에 대한 초점이 많았습니다.

그런데 이제는 좀 더 자신의 내면으로 아래로 머물고 싶어서 1번 그림을 선택해 봅니다.

D. 예전에는 주로 삶이 3번이었습니다. 그런데 1번을 선택하면서 제 삶에 버려야 할 것은 없는지 바라보고 싶습니다.

E. 3번인데 신발에 무엇이 묻어나 자꾸 들여다 봐 지네요.

특히, 아이가 어려서 자주 이렇게 되나 봅니다.

F. 4번 신발을 쳐다보는 것처럼 보이지만 자주 자신을 의식하는 모습입니다.

G. 3번인데 바람이 많이 불어 자신의 삶에도 치마가 흔들리는 것 되었으면 합니다.

H. 4번인데 요즘 왜 나는 놀라지라고 묻게 됩니다.

I. 3번 즐거운 일이 많이 생겼으면 합니다. 그래서 놀라는 체험도 있기를

J. 제 삶을 뒤를 돌아다보고 싶습니다. 3번입니다.

K. 3번인데 앞을 바라보는 것도 같고 뒤를 돌아보는 것도 같은 상태입니다.

B. 실행기

2) 의미 존재의 단계 -태도적 가치 (4회기~7회기)

실행기 4회기~7회기는 자기탐색을 통한 수용, 섭포의 재발견과 촉진적 환경을 찾아가기 위해서 집단 원들이 자신의 삶과 일, 자화상, 섭을 탐색하도록 안내하였다.

특히, 4, 5회기에 자신의 작업대 안에서 만났던 감정, 싫증, 피곤함, 세월의 흔적 속에 묻어둔 자신들의 꿈을 찾아가도록 하였다. 6,7회기는 자화상을 통한 자신의 흔적을 알게

되고 잠시 한 걸음 느리게 사는 법을 쉽에서 찾아가는 것을 중점을 두었다.
이를 심도 있게 풀어가기 위해서 명화를 구성하였는데 명화는 아래와 같다.

명화 (4회기 ~7회기)



우유를 따르는 여인(베르메르 1632)
피아노를 치는 소녀들 (르누아르 1892) 스타 (에드가 드가 1876)
여인의 세시기(클립트 1905) 밤의카페테라스 (고흐 1888)

4회기 : 나의 작업대

여성들은 많은 시간을 자신의 주방에서 가족들을 위한 봉사를 하면서 여러 가지 감정을 체험하고 있다고 하면서 이제는 좀 힘들어요. 쉬고 싶어요.라고 말해주었다.

때론, 그 일을 마지못해서 하거나 될 수 있으면 할 수 있는 기회를 피하자. 혹은 일이 보여도 모르는 척하자. 라는 반응을 보였다. 그렇다면 의미존재의 단계에서 필요한 것은 태도의 전환이라 할 수 있을 것이다. 그릇들이 아무렇게나 너부러져 있고, 몸이 힘들 때, 음식을 잘하지 못해서, 혹은 설거지가 버겁게 느껴져서 주방이 피하고 싶은 곳으로 전락된다면 주방은 자신의 삶에 위기로 다가오고 고통으로 도전할 것이다. 이 부분에서는 너나 할 것 없이 서로 공감되는 부분이라고 반응 해 주었다. 그래서 4회기는 주어진 환경과 상황을 변화시킬 가능성이 없다 할지라도 그 안에서 의미를 찾게 된다면 모든 것을 바꾸어 놓을 수 있다는 것을 이해하도록 하는 데 프로그램의 의의가 있다.

-
- 질문: 1) 주방이 나의 삶에 어떤 영향을 주는가?
2) 주방에서 일어나는 일을 통해서 나의 가족들에게 어떤 영향을 주는가?
3) 가정에서 아내의 역할은 무엇인지?
-
- A. 나의 작업대에서는 국과 반찬이 만들어 지고 있고,
내가 하는 일은 가족들과 함께 식사 할 수 있음을 말해 주고 있습니다.
그곳에서 가장 하고 싶은 일은 맛있는 요리를 만들고 싶어요.
이일은 아이들이 좀 더 맛있고 음식을 먹게 되고 건강하게 되겠죠!
-
- B. 나의 작업대가 더 넓어졌으면 합니다. 만들고, 치우고, 내가 이 집의 주인이다. 라는 살아있는 느낌이 들어요. 이일은 나를 행복한 무수리가 되게도 합니다.
그곳에서 하고 싶은 일은 나에게서 새로운 도전의 장이 됩니다.
-

-
- 평범하지 않는 음식을 해 보고 싶어요.
 이일을 통해 풍성한 식탁이고, 퓨전 요리가 만들어 지고 있을 거예요.
-
- C. 지금 나의 주방에서는 렌지 위에 놓인 냄비에서 된장국이 맛있게 끓여지고 있어요.
 그 일의 의미는 가족에게 맛있는 음식을 만들어 주기 때문에 행복하고 삶의 의미를 느낄 수 있어요. 그곳에서 가장하고 싶은 일은 가족 모두 모여 음식을 함께 나누어 먹으면서 차한 잔의 여유를 하고 싶어요.
 그 일을 통하여 즐겁고 행복하여 매일매일 시간이 기다려지게 될 것입니다.
-
- D. 내가 만약 주방에서 봉사할 수 있다면 많은 사람들이 행복할 수 있을 것예요.
 그래서 그 일은 저에게 희생, 봉사, 행복이라는 이름이 붙겠죠?
 그곳에서 저는 그림도 그리고 노래도 하고 악기를 하면서 풍성한 주방을 만들고 싶어요. 그렇게 되면 저에게는 영혼의 힐링이 일어나겠죠.
-
- E. 저의 주방에서의 작업은 새벽에 일어나 아이의 우유를 따뜻하게 데우고 있어요.
 그 일은 배고파 칭얼거리던 저의 아이가 배고픔을 잊어버리고 곧히 잠들 것 같아요.
 근데 저는 피곤합니다. 가장하고 싶은 일은? 저만의 시간을 갖고 싶어요.
 책도 읽고, 커피도 마시고 혼자만의 여유를 느껴보고 싶어요.
 그런 후 저의 마음은 이런 변화가 일어나겠죠!
 나를 돌아보고 멈춰있던 시계가 다시 돌아 갈 것 같은 느낌이 듭니다.
-
- F. 나의 작업대에서는 음식 만들기, 깨끗한 정리, 설거지, 음악을 들으며 요리하기 참 멋지죠!
 그리고 그 일은 나에게 정성스레 만든 음식을 남편이 잘 먹어주기를 기대 해 봅니다.
 그곳에서 하고 싶은 일은 밥을 지으며 뭔가 다른 취미 등 함께 할 수 있는 공간이 되었으면 해요. 이때 저에게는 또 다른 기적이 일어나겠죠!
-
- G. 자신의 삶이 정리정돈이 되어있지 않아서 주방에도 무질서하게 여러 가지가 너부러져있어 정신이 없네요. 그래서 빨리 정리해야 한다고 생각이 듭니다.
 그리고 맛있는 음식을 해서 멋스럽게 차리고 싶네요.
 커피나 보이차를 우리며 마음의 여유를 갖고 싶어집니다.
 그 일을 통해 저의 마음은 평온해 지고 자유스러우며 행복할 것 같습니다.
-
- H. 정리정돈이 안 되어 있는 주방을 보면서 정리하자 생각만 하면서 실천을 못할 때 마다자신을 자꾸 꾸짖고 미워하고 있는 자신을 보게 됩니다.
 이일이 나에게 어떤 의미를 주는가?
 자신이 맛있는 음식을 만들 때 즐거운 마음으로 만들어서 가족이 먹게 될 때 가족들의 얼굴 표정과 먹는 모습을 보면서 행복을 느껴요.
 나의 주방이 내가 원하는 주방이 아니라 그런지 자꾸만 짜증이 나고 피하고 싶어요.
 그런 주방은 내가 원하는 스타일로 바뀌서 사용하고 싶은 욕구가 있어요.
 그렇게 될 수 있다면 내가 웃으면서 즐겁게 음식을 하게 될 때 모든 가족의 표정이 밝아질 것이다. 라고 생각이 되요.
-
- I. 가족들이 함께 모이면 저의 손은 빨라져요. 맛있는 음식을 해 주고 싶거든요.
 이런 일의 의미는 기쁨이요. 제가 살아있다는 또 다른 의미입니다.
 그러기 위해서 저는 아마 주방을 정리하고 있을 거예요,
 그곳에서 가장하고 싶은 일은 대화가 있는 식탁을 만들고 싶어요.
 그 일을 통해 가정공동체가 행복해지리라 생각됩니다.
-
- J. 나의 주방의 좋은 점은 바로 우리가족의 건강이 여기에서 만들어 진다는 것이다.
-

그곳에서 하고 싶은 일은 발효식품 담기, 정리정돈이고,
 특히, 만들어서 예쁜 병에 담아 놓는 것이다.

가장하고 싶은 일은 꽃을 가꾸면서 마음의 평화, 기쁨, 안정을 누리고 싶어집니다.

K. 밥하고 반찬 만들고 딸아이 밥 차리고 있는 모습이 보이네요.

그 일은 나에게 밥은 보약이다. 라는 것처럼 아이들이 맛있게 먹고 공부를 열심히 해서 원하는 대학에 들어 갈 수 있었으면 하는 바람이다.

주방에서 저는 맛있는 갈비찜을 하고 싶어요.

그리고 이것은 두 딸이 맛있게 먹어주면 행복할 것 같네요.

L. 밥솥에서 밥이 되어 가고 있어요. 보글보글 맛있게 음식이 끓고 있어요.

도마 위에서는 각종 야채가 알맞은 크기로 썰어지고 있네요.

그 일은 나에게 식욕으로 영욕으로 건강해지고 멋과 보람을 느끼게 될 것 같네요.

예쁜 그릇들을 잘 정리해서 전시해 놓고 싶어요.

그렇다면 더 만족감으로 행복해 질 것 같습니다.

5회기 : 꿈 이루기

우리들의 꿈 어디쯤 가고 있을까요? ‘피아노를 치는 소녀’스타’명화를 보면서 어떤 느낌이 드시나요? 나도 이렇게 꿈을 꿔던 적이냐? 라고 자신을 보면서 속상해 지는 부분이 있나요? G는 저는 한사람 때문에 아무것도 할 수 없어요. 라고 남편이 늘 자신의 꿈을 가로막는 다고 이야기 했다. 그러나 F는 저는 이제 시어머니의 시집살이가 없으니까 제가 무엇을 하려고 하면 건강이 저를 힘들게 해요라고 반응했다. 그러자 J도 저도 너무 바느질을 하고 싶은데 남편 눈치를 봐야 해요. E도 저는 늦둥이가 있어서 돌보다보면 아무것도 할 수 없어요. 그러나 중년기는 그럼에도 불구하고 무엇인가 새롭게 도전할 가능성이 있는 시기이며, 기회이기도 하다. 그래서 자신이 무엇을 바라보고 어떤 희망을 갖고 사느냐에 따라 삶의 의미는 달라질 수 있다는 것을 프로그램을 통하여 알게 한다. 명화 감상 후 현재 자신의 삶에서 꿈을 실현하기위한 현실가능성을 들여 다 보았고 활동지를 통하여 자신의 꿈에 영향을 준 사람과 지금도 그 꿈은 나에게 의미가 있는가? 그렇다면 미래는 어떤 꿈을 꾸어야 하는지를 구체적으로 활동지를 통하여 적어보았고 과거, 현재, 미래의 꿈 향아리 그리기를 하였다.

질문 : 1) 자신의 꿈에 영향을 준 사람은?

2) 그것은 지금 자신에게 어떤 의미로 영향을 미치는가?

3) 나의 꿈, 민들레 홀씨 되어 어디쯤 가고 있을까?

A. 아빠- 피아노 전공하고 싶었는데 좌절되었던 기억

중 2담임선생님- 평범한 사람(현모양처)

상담 선생님- 두 딸을 잘 키우고 싶은 꿈-상담공부 권유를 받았던 일

B. 초등학교 5학년 담임선생님 - 아동문학가 - 꿈을 가질 수 있게 해 주신 선생님

전혜린 (번역가, 수필가) -한 때 자신의 삶의 이상

C. 체육 선생님 - 선수의 꿈 여 장교

수학 선생님 - 교사의 꿈
신학생 - 봉사
D. 선생님 - 나의 꿈을 시작을 주신 분 아들 - 나의 꿈을 향하여 나아갈 수 있도록 지지 해 줌 딸 - 나의 꿈을 위해서 지원하고 지지 해 줌
E. 교육감 - 한문선생님 사촌언니 - 옷가게 주인, 옷을 입는 걸 좋아하고 내가 만들어서 입혀보고 싶어서 맴모 - 아이들에게 좋은 환경과 여건을 만들어 주고 싶어서
F. 초등학교 선생님 - 무작정 어린마음에 좋아 보여서 나중에는 더 좋아보여서 학교 신문에 시 당선 - 자신감이 생겨서 시인이 되고 싶었다. 고전 무용 - 고전 무용을 보면 그 손 흐름이 너무 아름다워요. 좋아하는 취미하나 쫓 생겼으면 하는 바람으로
G. 신랑지인 - 시골에 전원주택을 지으셔서 간단한 농사, 닭 키우면서 사는 것 전원생활 성당 자매- 성경 공부도 강의 해 주시고 성체조배를 자주하는 것을 보면서 예수님과 가까이 하는 삶이란 저런 것 이구나라는 깨달음을 주셨기에
H. 엄마 - 큰딸에 대한 엄마 기대가 너무 커서 빨리 결혼해서 아이 낳아 아기자기하게 살고 싶었다. 동생- 어려서부터 무용을 한 동생이 부럽고 자신도 그 꿈에 관심이 생김 자식- 자식을 키우다 보니 내 꿈은 저만치 멀리 있었다. 그래서 공무원이 되고 싶다. 라는 꿈이 되 살아난다.
I. 언니 - 어릴 때 많이 아파서 누워있을 때 언니 책을 읽으면서 자신의 꿈에 대해 생각 대모님- 신앙을 통하여 하느님을 믿게 됨 수녀님 두 분 - 그 분들로 인해 또 다른 봉헌을 할 수 있게 되었다.
J. 우리 엄마 양재 기술 - 나의 옷을 만들 수 있고 타인의 옷을 만들게 될 때 뿌듯함 신앙생활 - 다락방 기도를 하면서 나의 신앙이 지금까지 지속할 수 있었다. 프란치스코 재속회 - 가난하고 소박한 꿈을 갖게 됨 전원주택에 살면서 작은 성당에 다니고 싶다.
K. 아동학, 실용영어 교수님 - 꿈을 꾸게 하고 나를 돌아보고 새롭게 태어나게 한 분 심리상담 교수님- 내 안의 아픔을 보고 나의 문제를 바라보게 됨 신부님, 수녀님- 20대 힘들 때 힘을 실어주신 분들.
L. 어머니 - 성소를 키워주심 친구 - 정원 가꾸기, 원예 관심을 가지게 됨 지인 - 농산물에 대한 관심으로 숲 해설사의 꿈을 키워가게 됨.

6회기: 자화상

‘여성의세시기’ 평화감상을 통하여 자기수용에 대한 이해를 주고자 하였다.

이 평화를 보면 어떤 느낌이 드시나요?

여기저기에서 늙어가는 모습은 싫어요. 라는 말이 들려왔다.

이처럼 인간은 누구나 아름다움을 오래오래 간직하고 품 소망을 가지고 있다.

그러나 인생은 봄날에서 여름, 가을 그리고 겨울의 세월 속에서 나이 들이라는 지혜와 노

화를 체험한다. 그러면서 중년에 이르는 자신의 얼굴에서 세월의 흔적을 읽는다. 그런데 그 흔적 속에 자신의 외면과 내면을 마주하면서 서로 다른 또 다른 내가 살고 있음을 발견하게 된다. 그렇다면 인간이 정말 아름답다는 것은 무얼 말하는가? 6회기에서 진솔하게 자신의 얼굴에게 물어보자.

거울아! 거울아! 세상에서 누가 제일 예쁘니? 손거울을 들고 반복해서 자신이 가장 행복했던 순간, 슬펐던 생각을 떠올려 보자라고 하자 처음에는 서로들 어색한 분위기를 보였다. 그러나 차츰 거울 속에 비치는 자신의 모습에서 희로애락을 찾아가는 모습을 볼 수 있었다. 다음은 활동지 작업과 자신의 외면과 내면 가면 만들기를 통하여 인간의 총체적인 모습을 이해하도록 하였다. 가면 만든 후 집 단원들은 자신의 외면과 내면의 가면을 써 보면서 때때로 자신이 다른 페르소나를 하고 있다고 말하였다.

그런데 대체로 내면의 가면은 울고 있는 모습이 있다고 H, F, D, J는 우는 내면의 가면을 그렸고 내면의 가면에서 자신의 욕구를 그대로 표현해 보였다. A는 사랑에 대한 욕구를, J는 남성이 되었으면 하는 힘의 욕구를, C는 화려하고 멋진 모습으로, B는 외면가면에서는 정갈하고 차분하게 녹색으로 내면은 주황색과 보라색 라인으로 자신의 내면의 갈등을 표현해 보였다. 활동지에서 집 단원들의 내. 외적 감정을 표현해 주고 있다.

질문 : ‘거울아! 거울아! 세상에서 누가 제일 예쁘니?’

- 1) 인생에서 크게 웃을 수 있었던 순간 떠올리기
- 2) 인생에서 자신이 겪었던 슬픈 얼굴 떠올리기
- 3) 내가 자주 쓰는 가면 이름은?

A. 하루에 3번 정도 거울을 보고 대체로 세수한 후, 머리를 묶을 때, 화장을 할 때, 웃는 얼굴은 사랑스러운 아이들을 바라볼 때 아이들의 이야기를 들으면서 가장 행복해 하고 있어요. 그리고 울고 있는 모습은 너무 불안 해 하지 말라고 좋아질 때가 있을

거라고 말해 줍니다. 현재 자신의 이미지는? 의욕이 없고, 우울감이 많아요.

내가 자주 쓰는 가면은? 가정환경을 가리고 싶을 때

B. 하루에 2~3번 정도 거울을 보게 되요. 대체로 거울을 보면서 옷매무새 다듬기

(부 시시한 모습이 싫어서예요)

웃는 얼굴은? 행복은 마음속에 있다고 말 해 주고 있어요.

우는 얼굴은 ? 실컷 울고 싶은 면 울어.

현재 느껴지는 이미지, 감정은 ? 무념, 무상, 많은 생각(그때그때 달라요)

내가 주로 쓰는 가면은? 미래의 나는 어떻게 살고 있을까? 걱정, 불안감의 가면

C. 하루에 4~5번 정도, 거울을 보면서 웃음을 짓거나, 화장 상태를 점검할 때, 힘들 때 모습을 보고 싶을 때예요. 웃는 얼굴을 보면? 잘 살았어.

울고 있는 모습은 ? 괜찮아! 울고 싶으면 실컷 울어도 돼.

-
- 현재 느껴지는 이미지, 감정은 ? 많이 힘들어 보인다. 여유로운 시간을 가졌으면...
 내가 자주 쓰는 가면은 ? 사랑
-
- D. 하루에 1~2번 정도, 거울을 보면서 화장을 주로 합니다.
 웃는 얼굴은 ? 억지로 웃지 말고 활짝 웃어 라고 격려 합니다.
 울고 있는 모습에서는? 너 울고 싶을 때 까지 울어, 위로가 될 때 까지.
 현재 자신의 이미지, 감정은? 용기를 내, 힘을 내. 자주 쓰는 가면은? 희망
-
- E. 하루에 수시로 대체로 머리를 넘기거나 그날의 얼굴 상태를 살피기 위해서.
 웃는 얼굴은? 사랑스럽고 환하고 밝은 표정으로 아이들을 바라고 보고
 있어요. 울고 있는 모습은? 토닥토닥 괜찮아! 그럴 수도 있지. 라고 합니다.
 현재 얼굴에서 느껴지는 이미지, 감정은? 생기가 없고 푸석푸석한 느낌 매달라 있는
 느낌이어서 자신에게 좀 더 관리를 해 주고 싶다. 자주 쓰는 가면은? 소통
-
- F. 수시로 거울을 봅니다. 특히, 머리정리, 주름 ,화장이 번지지 않았나, 몸 매무새를
 다듬기, 자주 웃지 않아서 웃는 연습을 자주 합니다.
 웃는 얼굴은? 그래 웃어! 웃는 얼굴이 예뻐.
 울고 있는 모습은? 울지 마, 힘들지? 지금은 아프지만, 금방, 나아 질 거야, 아버지께 매달
 리는 거야. 자신의 얼굴에서 느껴지는 이미지, 감정은? 나이가 들어가면서 늘어나는 주름,
 곱게 늙기, 웃는 얼굴하기, 나를 받아들이는 연습.
 자주 쓰는 가면 이름은? 스마일
-
- G. 하루에 3번 정도, 대체로 화장을 지우고 옷을 입고 나갈 때.
 웃는 얼굴은? 난 행복해, 근심 걱정 없고 부러울 것이 없어요.
 울고 있는 자신의 얼굴은? 세상에 내 편이라고는 하나도 없어 혼자인 것 같고
 증발하고 싶어. 자신에게 느껴지는 이미지, 감정은? 무 덤덤, 세상을 초월한 무관심.
 자주 쓰는 가면은? 무탈(아무 일 없어요.) 행복(행복해요)
-
- H. 하루에 1~3번 정도, 화장을 할 때 지울 때, 웃는 얼굴은? 00야 너도 많이 늙었구나!
 울고 있는 얼굴은? 울고 싶을 땐 참지 말고 실컷 울어 00야
 자신에게서 느껴지는 이미지, 감정은? 늙게 낳은 예쁜 딸 키우면서 힘도 들지만 딸이
 행복해 보이는 모습을 보면서 즐거워하고 있는 내 모습을 보게 된다. 가면은?
 슈퍼우먼
-
- I. 아침에 외출할 때 거울을 보게 되요. 그리고 화장할 때 외출 시 옷매무새 고칠 때
 웃는 얼굴은? 오늘은 행복하니? 라고 묻습니다.
 울고 있는 모습은? 슬픈 모습, 우는 모습은 너랑 어울리지 않아.
 현재 느껴지는 이미지, 감정은? 편안함.
 내가 자주 쓰는 가면은? 편하고 넉넉해 보이려는 가면
-
- J. 하루에 2~3번 정도, 거울을 보면서 스트레칭을 합니다.
 웃는 얼굴은? 옷을 입을 때 옷이 저에게 참 어울려 예쁘다. 라고 해 줍니다.
 울고 있는 모습은? 너는 지금 왜 울고 있니? 모든 것 훌훌 털어버리고 내려놓으면
 될 것을 힘겨우면 내려봐!
 현재 이미지, 감정은 ? 편안함. 자주 쓰는 가면은? 사랑
-
- K. 하루에 2번 정도. 대체로 화장을 하거나 세수하고 뚱뚱한 배를 볼 때.
 웃는 얼굴은 ? 두 딸을 보면서 자주 웃게 되고 행복해 합니다.
-

울고 있는 모습은 ? 남편은 나에게 무엇인가? 라고 물을 때,
 그러면 내 마음이 많이 아파요.
 현재 얼굴에서 느껴지는 이미지, 감정은?
 얼굴에 잡티가 너무 많이 드러나고 누렇게 떠있는
 모습을 봅니다. 화장을 하면 얼굴이 달아져요. 이때 한마디 합니다.
 세월 속에 많이 힘들었구나! 고생 많았다. 그래도 잘 살았다고...
 자주 쓰는 가면은 ? 화남 -남편/ 온화함-두 딸 / 무뚝뚝함/ 대인관계

L. 2~3번 거울을 봅니다. 주로 옷매무새 고치는데
 웃는 얼굴은? 기쁨을 선사하고 감사하는 마음.
 울고 있는 모습은 ? 안타까워서 속상해 함
 현재 이미지, 감정은 ? 가슴 벅찬. 자주 쓰는 가면은? 해수

7회기: 쉽

‘밤의 카페테라스’의 명화를 보여주면서 여러분은 이렇게 밤 시간의 휴식이 좀 있나요? 라고 묻자. 멋지네요. 한 걸 같이 저도 그렇게 좀 쉬고 싶어요.라고 대답했다.

다음은 ‘아침시간’‘낮잠’이라는 명화감상을 하였다.

여러분들이 지금 쉴 시간이 없다고 느낀다면 바로 이 시간이 쉽의 시간이 필요로 할 때예요. 그러면서 쉽의 시간을 마련한다는 것은 별로 어려운 일이 아닙니다.

자신이 마음을 먹으면 그 시간을 마련 할 수 있다.라고 하자 다 같이 공감하였다.

그럼 다음은 활동지를 통해서 나의 쉽의 방법을 이야기 해 보자라고 했고 다음은 집단미술치료 프로그램에서 함께하는 작업은 소통하고 서로에게 촉진적 역할과 배려하는 마음을 공감할 수 있다는 것을 안내하면서 오늘은 찰흙으로 우리들의 쉽터를 만들어 보자고 하였다. 오랜만에 찰흙은 경험하는 집 단원들은 금 새 환하게 밝아졌다.

나는 돛자리를 만들어 좀 쉬고 싶어요.라고 E가 말하자. 나는 멋진 찻잔을 만들고 폼 위 있게 한잔 마시고 싶어요. 라고 다기를 좋아하는 G가 말하였다. 그럼 나는 시원한 원두막을 만들어 줄게요. 라고 I 가 말하였다. 어느새 자신이 그동안 꿈꾸어왔던 장면을 손으로 빚으면서 마음을 나누고 있었다. 이 처럼 쉽은 우리에게 새로운 활력으로 에너지를 만들어 주고 있다. 공동작업을 정리하고 자신만의 쉽터를 그림으로 그렸다.

-
- 질문: 1) ‘쉽, 휴식’하면 어떤 이미지가 떠오르십니까?
 2) 하루 중에 쉬는 시간을 얼마 정도 마련하십니까?
 3) 자투리 시간을 어떻게 활용하십니까?
 4) 자신이 쉴 수 있는 공간이 있다면?
 5) 나만의 행복한 쉽, 휴식방법을 공유해 주세요.
-

A. 쉽의 이미지는? 누워있는 자신.

-
- 쉬는 시간은? 특별히 외출하거나 식사 준비 외 모든 시간이고, 자투리 시간 활용은?
TV보거나 누워서 지냄. 쉴 수 있는 공간은 ? 집 .
나만의 쉼의 방법? 누워있기, TV보 기, 피아노치기, 독서
-
- B. 쉼의 이미지? 평온함, 여유로움. 쉬는 시간은 ? 2~3시간 정도.
자투리 시간 활용? 음악 듣고, 악기 연습.
쉴 수 있는 공간은? 옥탑 방
(책도 보고 ,악기 연습도 하고, 하늘도 보고, 실내 자전거도 타고, 글 써 보기)
나만의 쉼의 방법? 음악 듣고, 차 마시고, 일상을 글로 쓰는 것,
작년의 지내온 시간을 되새김 해 보기
-
- C. 쉼의 이미지? 편안함, 명상기간, 자신을 되돌아 볼 수 있는 시간
밤하늘별을 바라보며 어린 시절을 생각할 수 있는 시간이다.
쉬는 시간은? 일하는 도중 잠깐.
자투리 시간 활용? 컴퓨터에서 자료 검색 .
쉴 수 있는 장소 ? 집안
휴식방법? 토요일 오후 샤워하고 밖을 내다보며 마시는 한 잔의 차 거실의 누워서
-
- D. 쉼의 이미지? 영혼의 휴식. 쉬는 시간? 시간 날 때 마다.
자투리 시간활용? 명상.
쉴 수 있는 장소? 야외, 여행.
나만의 휴식 방법? 집에서 음악 들으면서 그림을 그리거나
악기를 연습할 때 가장 행복합니다.
-
- E. 쉼의 이미지? 그늘, 돛자리, 소파 위, 여행, 자유, 아무것도 하지 않고 누워있기.
쉬는 시간? 애들이 자는 새벽시간 1~2시간 정도
자투리 시간? 독서, 인터넷 쇼핑, 정리정돈, 영화보고 싶다, 홈패션 하고 싶다 등
마음이 생긴다.
쉴 수 있는 장소는? 집(소파 위).
나만의 휴식 방법? 애들이 자는 새벽시간에 이것저것 읽다가 인터넷 쇼핑하기
-
- F. 쉼의 이미지? 바닷가, 여가활동 (내가 좋아하는 것),밖에서 맛있는 것 먹기
쉬는 시간은? 3시간 정도.
자투리 시간? 집 꾸며 보기, 가구들 옮기고 정리정돈하기, 청소
쉴 수 있는 장소 ? 집.
나만의 휴식 방법? 바느질하다가 의자에 누워 자기,TV시청,
꽃 다육식물 돌보며 말하기
-
- G. 쉼의 이미지? 바람, 무상, 잠, 과도, 안락의자, 조용한 음악, 아름다운 풍경
쉬는 시간? 1~2시간. 자투리 시간활용? 독서.
쉴 수 있는 장소? 베란다.
나만의 휴식방법? 잠, 화분 돌보기, 밴드에 올라온 작품 감상하기.
-
- H. 쉼의 이미지? 흔들의자, 파라솔, 넓은 바다, 예쁜 그릇에 담긴 음식, 시원한 맥주,
색이 예쁜 돛자리, 파란하늘, 예쁜 원피스와 모자, 시원한 바람
쉬는 시간은 ? 1시간.
자투리 시간활용? 소파에 앉아서 차 한 잔과 보고 싶었던 드라마 보기.
쉼의 장소? 넓은 바다가 보이는 곳.
-

휴식방법? 모든 것을 뒤로 미루어 놓고 잠을 푹 잔다.

I. 쉼의 이미지? 여행, 숲속. 쉬는 시간은?

대부분 시간은 쉬는 것 같다. 자투리 시간? TV시청, 늘어져서 있기

쉼의 장소? 숲길을 산책하다 걸터앉은 의자에서 잠시 쉬는 것.

휴식방법? 특별한 것 없음

J. 쉼의 이미지? 에너지가 생기고 사람과 사람이 마주하게 되고, 마음에는 여유가 생긴다. 방 대청소.

쉬는 시간? 2~3시간 정도.

자투리 시간 활용? 핸드폰 게임.

쉼의 장소? 여행, 바닷가, 텃밭.

나만의 휴식방법? 배란다의 화분에 물주고 시들지 않게 잘 관리하기,

그리고 이를 통해 웃게 되고 즐겁다.

K. 쉼의 이미지? 나무그늘아래나 푸른 잔디밭에 자리를 깔고 맑고 푸른 하늘을 바라보는 것, 그 순간 하늘의 아름다움을 담을 수 있다.

쉬는 시간? 쉬는 시간을 가져 본 적이 없다. 피곤할 때에는 한 숨 잠을 잔다.

자투리 시간의 활용은? 그냥 멍 때리기, TV시청.

자신의 쉼의 장소? 산, 공원, 집, 자연.

나만의 휴식방법? 산을 오르면 즐거워진다.

나무와 더불어 홀로 서 있다는 생각을 한다.

그리고 그 안에서 나뭇잎의 움직이는 소리를 듣게 되고 나는 더불어 행복해 진다.

L. 쉼의 이미지? 안락의자, 한옥. 쉬는 시간? 1~2시간.

자투리 시간의 활용? 산책, 운동, 여가.

쉼의 장소? 숲속, 탁구장, 한옥. 휴식방법? 정리정돈하기

C. 종결기

3) 의미통합의 단계 -창조적 가치 (8회기 ~11회기)

창조적 가치에 대한 이해와 탐색의 시간으로 색채를 통한 자기와 심리적 안녕감을 발견하고 놀이를 통한 중년의 현실을 재발견하고 삶의 통합이 이루어질 때 우리는 이타적인 마음이 움직여서 타자를 향한 봉사의 마음을 갖게 된다. 종결기 프로그램은 8회기 ~11회기 통하여 진행되고 이에 따른 프로그램을 재구성하기 위해서 아래 같은 명화를 선정하였다.

명화 (8회기 ~11회기)



동심원들과 정사각형 (바실리 칸디스키 1913)

비눗방울 부는 소년 (에두아르 마네 1867) 푸른 하늘 (바실리 칸디스키 1940)
 눈먼소녀 (존 밀레이 1854) 작은 등불 앞의 막달라 마리아 (조르주 드라 투르 1640)
 침대위의 자화상 (프리다 칼로 1937)

8회기 : 나의 색

먼저 자신의 고유한 색이 무엇인지를 알게 하기위해서 ‘동심원들과 정사각형들’ 그리고 ‘빨강, 노랑, 파랑’의 명화감상을 하였다.

단순한 색깔에서 자신이 특별히 선호하는 색이 있는 것을 발견하지만 또 다른 색과 만남을 통하여 새롭게 창조를 할 수 있다는 것을 알게 하였다.

동심원들과 정사각형들의 이미지를 활용하여 작은 네모 조각으로 자신만의 만다라를 그렸다. D는 똑같은 모양이 아니라도 되죠? 라고 물었고 자신들의 감정이 움직여지는 대로 만다라를 완성하였다. 완성된 만다라를 보면서 어떤 느낌이 드나요? 라고 묻자.

G가 저는 속에 무엇인가 뭉쳐있는 것 같아요. F와 H는 만다라를 하트모양으로 그렸다. ‘빨강, 노랑, 파랑’명화를 재창조하는 해 보는 것으로 집 단원들과 함께 재창조 작업을 하였다. 여기에서 D는 평면으로 구성된 ‘빨강, 노랑, 파랑’을 원형으로 포인트를 주고 짙은 검정색으로 테를 두르자고 자신의 감각을 적용하였다. 또한 G도 ‘빨강, 노랑, 파랑’에서 빨강의 범위를 넓게 디자인하고자 하였다. 이를 보면 평소에 자신이 가지고 있는 열정과 원의를 표현하고 싶음을 집 단원들에게 드러내었다. 대체적으로 서로 절충하면서 자신의 고유색과 타인을 이해하고자하는 마음들을 교류하고 있음을 볼 수 있었다. 다음으로 활동지로 지난 한 주간의 감정을 감정카드를 통하여 명료화하고 색채일기를 통하여 그려봄으로서 자신의 한 주간의 감정의 변화를 이해하도록 안내하였다.

질문 : 1. 감정카드를 활용한 한 주간 색채일기 쓰기

2. 색채일기 나눔

A. 우울함, 가라앉음, 깨어남, 피로함, 졸음, 즐거움, 화창함, 산뜻함, 무난함, 우울함

B. 평범한, 가벼운 두통, 피로함, 걱정스러움, 마음이 불편함, 사사로운 마음

C. 편안, 가벼움, 활기 있는, 귀찮음, 따듯함, 만족스러움, 감사함, 피곤함, 긴장된

D. 시작, 출발, 무 덩덤, 무 덩덤, 힘들, 편안함, 미지의 세계

E. 활기 있는, 생기가 도는, 감사함, 편안, 가벼움, 편안함, 기대되는, 활기 있는, 행복한, 편안함, 피곤함, 재미있는, 짜증나는

F. 긴장된, 무서운, 느긋한, 신나는, 느긋한, 행복한, 기대되는, 화난, 지친, 지친, 기대되는, 불안한

G. 피곤함, 피곤함, 피곤함, 피곤함, 만족스러운, 심란한, 미운, 피곤함

H. 신나는, 행복한, 반가운, 사랑스러운, 마음이 아픈, 후회스러운

I. 친구들과 모임 점심 후 수다, 다정한, 목주 선물 받음, 감사한, 인터뷰 취소, 저녁에 친구들과 모임 수다, 다정한, 행복한, 레지오 회합 후, 교도소 미사, 마음이 아픈, 성경공부 중강, 감사한, 두통으로 종일 힘듦, 괴로움, 고통스러움, 성당에서 회합 후 식사, 다정한

J. 우울함, 불편함, 편한 가벼움, 행복함, 편안함, 재미있는, 명확해 짐, 재미있는

K. 감사한, 열중함, 행복함, 마음에 활기가 생기는, 열중함, 행복한, 짜증나는, 지친

L. 충만함, 고마움, 친근한, 들뜬, 반가운, 넉넉한

9회기 : 놀이와 현실

오늘 우리는 어린아이처럼 단순하고도 즐겁게, 그러면서도 우리 안에 억압된 방어기제가 무엇인지 한 번 찾아가 봅시다. 그래서 마음껏 웃고, 마음껏 울어 보기를 해 보아요.

‘비눗방울 부는 소년’ ‘푸른 하늘’ 명화를 감상하도록 안내하고 나서 오늘은 실제로 비눗방울놀이 해 볼 거예요. 다들 밖에 잔디대로 옮겨 가요. 비눗방울 놀이에 즐거워하는 집 단원들의 모습은 어린아이들처럼 해맑게 아름다웠다.

이렇게 힐링 한 다음 활동지를 작성하고 자신들의 기쁨은 바람개비로 만들고, 슬픔의 보따리는 그 동안 삶에서 꾀꾀 묶어 놓았던 삶의 보자기를 그림으로 옮기고 다시 묶어 놓았다. 사람들은 어른이 되면서 우는 것을 잃어버리고 사는 사람들이 종종 있어요.

울고 싶을 때 마음껏 울어도 돼 라고 누군가 이야기 해 준다고 해도 마음껏 울지 못하고 속으로 만 우는 사람들도 있지요. 그러나 오늘 만큼은 마음이 움직이는 대로 시원하게 울어도 괜찮습니다. 여러분 ! 비눗방울 놀이 느낌이 어떠했나요?

특 터트려지는, 빛나는, 똥똥 떠다니는 그 자유로움으로 날고 싶지 않나요?

가벼워지고 싶으시죠? 터지면 터지는 대로 슬픔의 감정을 툭하고 터 틀어 보세요.

그럼 마음이 움직여지는 사람부터 자신의 보자기를 풀면서 이야기를 나누어 볼까요?

A는 자신이 현재 우울증에 시달리고 있고 현재 남편과 이혼 후 자녀들 키우면서 어려움을 어렵게 꺼내면서 눈물을 흘렸다. H는 삶에서 가장 힘들었던 시간을 남편의 사업 실패에 대한 이야기, C는 늘 타인에게 자신의 내면의 아픈 모습을 쉽게 말하지 못하고 살아왔고 특히, 남편 사별 후 고통스러웠던 시간을 이야기를 꺼내면서 밖에 나가 울고 다시 들어와서 이야기를 마무리하는 등 힘들게 자신의 이야기를 꺼내면서 이렇게 자신의 이야기를 집 단원들에게 하게 될 줄 몰랐다고 이야기 해 주었다. K도 시택과의 갈등의 문제를 나누었고, 좀처럼 자신의 깊은 이야기를 잘 하지 않았던 L도 공동생활에 대한 문제에 대해서 나누어 주었다. 이 프로그램은 가볍고 시작할 수 있었지만 놀이를 통해 자신의 문제를 접근해서 어려운 자

신의 문제에 대해 마음 열을 수 있었다고 집 단원들이 이야기 해 주었다.

질문 : 1) 웃음보 터트리기 (당신은 언제 가장 크게 웃었나요?)

2) 울음보 터트리기

(당신에 슬픈 보자기를 열어 보아요. 외롭고, 힘들었나요?)

그 순간 당신의 마음을 들여 다 보아요.)

◆ 웃음 보 터트리기

- A. 아이들과 이야기를 나눌 때
- B. 동영상보기. 유머 읽으면서
- C. 애완견 애교 부릴 때, 딸 취직, TV시청, 꽃을 볼 때
- D. 악기 하다가 실수 할 때, 봉사하면서 어르신들이 귀여운 행동을 할 때
- E. 16개월 된 아이가 엄마 몰래 사탕을 먹다 들켜서 먹던 사탕을 숨기고 오면서
'엄마,엄마'하고 부를 때. 친구 엄마가 딸아이의 춤과 노래를 따라 부르면서 춤출 때
- F. 오늘 환자 영성체 하면서 할머니의 말씀의 위트가 있어서..., 코메디 프로그램을
볼 때, 손자들 재롱을 보면서, 수다를 떨 때, 명절 때 가족들과 함께 할 때
- G. 재미있는 동영상, 개그 프로그램을 볼 때. 전혀 예상치 못한 좋은 일이 생겼을 때,
재미있는 이야기를 들었을 때
- H. 딸이 킬킬킬 웃고 있을 때, 친구 엄마들과 재미있는 할 때, 신랑이 목욕 후 맨몸으로
춤 추어주었을 때,
- I. 손자아이의 재롱을 보았을 때
- J. 바보상자 보기
- K. 두 딸들이 어릴 적에 재롱부릴 때, 남편이 나에게 장난을 칠 때

◆ 울음 보 터트리기

- A. 우울증에 시달릴 때 바닥으로 한없이 가라앉은 느낌, 큰아이가 시험 스트레스로 힘들어할 때,
둘째 딸이 교우관계로 힘들어 할 때, 아이들 아빠가 아프고 우울 해 할 때
- B. 가족관계의 어려움이 생겼을 때, 어머니가 아파있을 때 가족들이 다 나 몰라 할 때
- C. 남편과 사별하고 혼자가 되었을 때, 50세 나이가 되어서 외로울 때, 사람들이 믿어주지 않을
때, 딸과 소통이 되지 않을 때
- D. 남편과 이혼 후 혼자 삶을 꾸려 갈 때, 생계를 염려하며 많은 일들을 하고 힘들어 할 때
- E. 아빠가 돌아 가셨을 때, 아이 때문에 힘들 때 신랑이 술 먹고 늦게 돌아와서 모르는 척했을 때,
아이의 마음을 읽어주지 못하고 혼났을 때, 아무것도 하지 못하고 있을 때
- F. 몸이 아파서 마음처럼 안 될 때, 시부모님과 갈등, 친한 사람의 배신, 남편과 소통이 안 될 때
- G. 자신을 돌아보았을 때 마음에 드는 것이 하나도 없다고 생각 되었을 때, 사는 것이
재미가 없었을 때, 하고 싶은 것을 하지 못하였을 때
- H. 중간에 생활이 힘들어지면서 자녀를 보고 있을 때 미안한 마음에, 장사를 하다가 힘들어져서
집고 나서 신랑과 함께 울었던 일, 신랑이 생일 때 다른 사람과 약속해서 혼자 집에서 평평
울음, 자녀들을 아침에 야단치고 학교나 유치원에 보내고 혼자 속상해서 엄청 울음
- I. 남편과의 싸움, 아버지의 죽음, 아팠을 때 너무 큰 통증이 왔을 때
- J. 딸이 4살에서 5살 때 많이 외로움, 여행 갔을 때 남편과 싸움
- K. 남편이 나와 두 딸에게 전혀 관심이 없고 오히려 정신 분열증을 갖고 있는 동서가
불쌍하다고 생각해서 나의 새배 돈 몰래 주었을 때, 남편의 당당한 모습에 분노하고
울음, 괴로움, 슬픔으로 많이 울었다. 시댁과의 소통이 되지 않을 때
- L. 부친의 사망 소식, 남동생의 사업이 실패했을 때, 모친의 죽음, 몰이해, 부당함을 견딜 때

10 회기 ; 기도

명화감상으로 ‘눈먼 소녀’의 작품을 감상하고 나서 새롭게 세상을 보는 그 느낌을 활동지를 통하여 자신은 이 아름다운 세상을 얼마나 보고 느끼고 맛보고 있는지를 명화감상을 통하여 대화하도록 안내하였다. 여러분 명화감상을 통하여 어떤 마음이 드시나요?

명화에 보여 지는 쌍무개가 여러분 마음속에도 나타나지는 않았나요?

눈먼 소녀는 눈을 감았지만 세상 사람들의 눈으로는 차마 보지 못하는 기쁨과 희망이 넘치는 아름다운 세상을 보고 있어요.

바로 그것, 나 남이 보지 못한 것을 보았네. 나 남이 듣지 못한 음성 들었네.

10회기는 우리가 보지 못하고 만지지 못하는 세상 안에서 우리는 누군가에게 조력자가 되어 줄 수 있지요. 더 아름다운 세상을 볼 수 있도록 말입니다.

그럼 우리 한 번 나누어 볼까요? 여러분은 아름다운 세상을 얼마나 보았나요?

한 사람씩 자신이 명화를 본 것을 활동지에 적고 집 단원 전체가 나누었고 이에 기록은 아래 표와 같다. 또한 공동작업으로 집 단원들끼리 자신들이 글로 느꼈던 감정을 압박붕대에 그림을 그리기를 하였고 ‘눈먼 소녀’가 가졌던 소망처럼 자신의 소망을 꽃잎의 가장자리에 적고 꽃잎을 한 잎 한 잎 접고 마지막 작업으로 압박붕대는 자신들의 아픔을 감싸는 마음으로 한명을 선정하여 몸 전체를 감싸고 기도 후 다시 풀어주었고 꽃잎은 수반위에 자신의 걸림돌 작업인 돌을 물 위에 갈아 앉히고 그 위에 꽃잎을 띄워서 물 위에서 서서히 자신의 꽃잎이 피는 과정을 지켜보았다. 위의 과정동안 집단원들의 숙연한 모습을 볼 수 있었고 명화감상을 통한 명상의 효과를 가져 보는 시간이었다고 행복 해 하였고 E와 F는 바로 집에 가서 아이들하고 꼭 해보고 싶다고 이야기하였다.

질문 : 눈 먼 소녀 (존 밀레이 1854) 작품을 설명해보세요.

눈 먼 소녀에게 이토록 아름다운 자연을 어떻게 설명할 수 있을까요?

A. 비온 뒤에 날이 환하게 개었어요. 저 멀리 빨, 주, 노, 초, 파, 남, 보 여러 가지 빛깔의 무지개 다리가 2개가 보여요. 하나는 선명한 빛깔의 무지개이고요.

또 하나는 은은한 빛깔의 무지개예요. 조용히 마음을 열어보아요.

염소의 울음소리가 들리나요? 한가로이 풀을 뜯고 있는 염소가 여러 마리 이리저리 움직이고 있어요. 들판은 황금빛으로 물들어 있어요.

온통 황금빛깔로 출렁이고 있어요.

꼭 황금색 바다가 금방이라도 우리에게 다가 올 것 같아요.

새들이 지저귀는 소리가 들리나요?

새들은 서로 이야기 나누며 들판에서 무르익은 열매를 쪼아 먹고 있나 봐요.

자그마한 예쁜 꽃들도 보여요.

B. 조용히 자연의 소리를 있는 그대로 같이 듣고 싶어요.

바람소리, 새소리, 벌레 우는 소리, 하늘의 떠 있는 것이 무지개라는 것을 어떻게

설명할 수 있을까요? 내가 보는 것, 느끼는 것, 듣는 것 내 볼에 내리는 따스한 햇볕까지...

C. 친구야! 시원한 바람이 분다. 그 바람결에 흰 구름이 뭉개뭉개 떠가고 있어
 그 구름을 타고 내려온 일곱 빛깔 무지개가 하늘에서 땅 끝으로 다리를 놓아 무지개 미끄럼틀을 만들어 주었네. 친구야! 내 손을 잡고 일어나 미끄럼틀을 타러 가자.
 친구야! 너의 볼에 내려온 해님이 느껴지니?
 그 해님이 내려와 황금빛 들판에도 양탄자를 깔아 놓았단다.
 친구야! 누렇게 익어 고개 숙인 벼들 사이로 살포시 바람이 지나가며 속삭이네
 “너를 위해 왔다고...” 들판 가득히 평화와 기쁨의 노래가 너를 향한 사랑의 노래로 불러지고 있단다. 사랑해! 친구야.

D. 세상은 좋은 세상, 나쁜 세상이 있지? 때론 세상을 보지 못할 때가 더 행복하다.
 라고 나는 생각해! 다들 세상과 부딪치고 살아가는 것이 쉬운 일이 아니기 때문이란다.
 그러나 나는 주님이 말씀하신 세상이 있다는 것을 알아!
 우리 인생이 가끔 아주 가끔은 무지개 빛을 볼 수 있다는 것을 알아.
 우리 삶이 힘들지만 저승보다 이승이 낫지 않겠니?
 힘들지만 우리 무지개 빛을 향하여 힘을 내어서 다시 시작해 보자.

E. 소녀야! 온통 노란 벼가 무르익은 들판에 새들이 옹기종기 모여 낱알을 쪼아 먹고 있어. 자기들을 위해 농부가 씨를 뿌려놓아 벼가 잘 익은 듯, 아주 맛있게 먹고 있단다.
 그리고 저 넘어 하늘엔 너의 꿈을 펼칠 수 있는 무지개가 두 개나 떠 있단다.
 너는 무엇이 되고 싶니? 무엇을 하고 싶니? 가만히 앉아서 생각해 보렴.
 시원한 바람이 뺨을 스쳐 지나가는 소리를 들어보고 푸르른 들판에서 코끝에 느껴지는 향기를 맡아보렴.

F. 아! 아름답다. 사계절이 있는데 지금은 가을이야.
 누런 황금 들판이 있고, 새들이 내려와서 들판에서 먹이를 먹고 있어
 엄마 새, 아기 새들이 다 모여 있단다. 우리가 앉아있는 옆에는 시냇물이 흐르고 있어. 참 맑아. 우리 손 한 번 담가 볼까? 여기에...
 저 멀리 하늘에는 무지개가 떠 있어 우리저기 잡으러 같이 뛰어보자.
 저 언덕 넘어 예는 또 다른 것들이 우릴 기다릴거야. 우리 거기까지 뛰어가 보자.
 내손을 꼭 잡고 말이야. 자! 느껴봐. 이공기와 새소리, 바람소리,
 너무 좋지만 다만 너에게 보여주지 못해서 안타까워 그래도 너는 보이지 않는 세상을 바라 다 보는 예쁘고 아름다운 마음이 있잖아

G. 황금색 밀밭이 끝없이 펼쳐져 있고 그 끝에는 빨, 주, 노, 초, 파, 남, 보의 쌍무지개가 하늘과 연결하는 다리같이 떠 있고 밀밭 속에는 새들이 행복에 겨워 노래 부르고 있고 우리 앞에는 밀이 투명하게 보이는 바닷가가 한없이 펼쳐져 있고 그 투명한 바다 밑에서는 물고기며 산호며 바다 가게들이 자유롭게 헤엄치며 산책하고 있어요.
 저 멀리 보이는 집에서는 저녁을 준비하는지 굴뚝에서 연기가 피어오르고 있네요.
 그곳에서 사람들의 행복한 웃음소리가 들리는 것 같아요.

H. 넓은 들판에 무지개를 바라보면서 새들이 옹기종기 모여서 대화를 하고 있어요.
 들판의 색은 황금색이라 눈이 부셔요.
 들판 사이로 나무와 집들이 보이고 그 넘어는 푸른 산도 보여요.

지금 앉아 있는 옆에 흠도 한 번 만져 보세요. 어떤 느낌이 드나요?
 정말 보이는 이곳은 너무 아름다운데 내 말로는 충분할지 모르겠어요.
 나의 한 쪽 눈을 빌려 줘서 같이 이 아름다운 세상을 함께 보면서 이야기를 마음껏
 나누고 싶네요. 당신이 안보여서 그 답답함을 내가 최선을 다해서 말해 주고 싶어요.

I. 조금 전에 내린 소나기, 우리는 비를 피해 달려 왔지

지금은 활짝 갠 하늘에 쌍 무지개가 떠 있어. 싱그러운 바람결이 너무 부드러워
 한참을 앉아 있어도 참 좋다. 곡식이 익어서 온 별판이 황금들녘이야!
 참새도 짹짹거리는 소리 너무 평화롭고 아참! 우리 비에 젖은 치마 언제 마르까?
 젖은 옷 입은 채로 들어가면 엄마가 걱정하실라! 그냥 우리 무지개를 잡으러 떠나가 볼까?

J. 내가 너의 눈이 되어 아름다운 자연과 아름다운 하늘의 별과 비록 보이지는 않지만

마음으로 느껴 보렴. 시원한 바람과 반짝이는 별을 생각 해 보렴.
 비록 눈으로는 볼 수 없지만 마음으로 전해오는 낙엽소리와 귀뚜라미 소리 잘들이지
 않니? 이제 가을이 오려나 봐!
 이제 우리는 너와 나 하나 되어 너의 볼 수 없는 곳은 내가 너의 눈이 되어주고
 너는 언제나 나와 함께하는 동행자가 되어 주지 않겠니?

K. 소리가 들리나요? 새들이 노래하는 소리! 벼 이삭이 노랗게 익어가고 새들이 벼이삭을

먹기 위해 날아드는 아름다운 모습을 그려 보세요.
 그리고 내 손을 잡아보아요. 느낌이 어떨까요? 이 느낌으로 나와 함께 바람의 숨결을
 느껴 봐요. 머릿결에 훑날리는 바람의 시원함이 느껴나지나요?
 얼굴에 살짝 다가오는 바람의 느낌이 느껴지나요?
 이 햇볕에 노랗게 익은 벼는 온 들녘을 노랗게 물들이며 우리를 부르고 있어요.
 벼 이삭이 춤추는 모습은 참으로 아름답네요. 그 바람 속에 자유로움...
 그래서 가을은 모든 것을 조화롭게 익어내는 마음의 풍요로운 선물이네요.

L. 서산에 노을이 저만치 걸쳐 있어요. 넓고 아름다운 들녘이보여요.

노을이 서산을 넘는 것이 차마 안타까움에 선명한 쌍무지개가 하늘은 수놓고 있어요.
 따뜻한 공기와 함께 새들이 지저귀는 소리와 작은 냇가 흐르는 시냇물 소리 사이로
 조약돌이 부딪치고, 송사리, 피라미 새끼들이 노닐고 있네요.
 먼 들녘 끝자락에 나무들이 울창하며 붉은 지붕들의 집들이 옹기종기 모여 예쁜
 마을을 형성하며 그곳에서 음식을 나누며 음악도 듣고 그림을 그리는 사람들...
 각자의 삶을 성장시키는 모습이 참 아름다워요.

제 11회기 : 내면 아이

당신은 살아가면서 내면의 소리에 귀 열어 들어 본 적이 얼마나 있나요?

오늘 명화감상은 ‘작은 등불 앞의 막달라 마리아’침대위의 ‘자화상’두 작품예요. 성인은 늘
 이성애 따라 행동하려고 하지요. 그런데 평상시에는 이렇게 살아가다가 어느 순간에는 연약
 한 어린 감성이 내 마음을 두드릴 때가 있어요. 여러분은 그런 때를 만나 보셨나요? 바로 그
 때 내 내면아이가 내 옆에서 울고 있다는 것을 보게 되요. 여러분 명화 속에 자신의 내면아
 이에게 말을 걸어보아요. 무슨 말을 하고 싶은지? 조용히 마음을 드러다 보면 그곳에 한 아

이가 있다는 것을 발견합니다. 바로 나의 내면아이입니다. 11회기는 나에게 마음을 열어달라고 울고 있는 한 아이를 만나는 시간이 됩니다.

그 내면 아이는 자신에게 무엇을 요구하고 있을까요? 조용한 가운데 자신의 내면아이에게 편지를 쓰도록 안내하였다. 그리고 명화감상 앞에 여러 가지 인형, 책, 담요, 방석, 초등을 준비해 놓고 자신의 내면아이를 표상한다고 느껴지는 것을 가져오게 하여 옆에 놓고 활동지를 작성한 후 한 사람씩 자신의 내면아이를 이야기하였다. D는 앞에 놓인 내면아이 표상할 것이 없다면서 의미 없게 쿠션을 가져왔는데 한참 있다. 자신의 감정을 억누르지 못하고 결혼 실패 후 힘들었고 상처받은 내면아이를 내놓으면서 감정이 폭발쳐 올랐다. G는 내면아이를 마주하자 힘이 들었는지 계속해서 아휴! 힘들다. 라고 말하자. 집 단원들이 함께 그 힘들을 공감하면서 다 같이 한 마음으로 아휴! 힘들다. 라는 말을 G가 호흡이 고를 때까지 반복해주었다.

내면아이 만남 후 실제 자신들의 내면아이를 만들기 위해서 재단하고 몸 부분을 바느질했고 다음 주까지 자신의 내면아이를 완성해 오기로 하였다.

질문 : 내 안에 살고 있는 내면아이에게 (편지쓰기)

A. 엄마로부터 상처 받은 나의 내면아이에게

엄마의 말과 행동으로 수없이 상처 받았던 나의 내면아이야!

이제 그만 저의 아픔에 힘들어 하지 마.

너 가 생각한 것처럼 엄마는 너와 다른 사람이야.

엄마는 그래서 그렇게 너에게 말 하고 행동하였으니 말이야.

이해하고, 너는 네 아이들에게 그런 엄마가 되지 말자.

따뜻한 말 한마디 조심하고 상처 받지 않도록 말하고 행동하렴.

너는 따뜻하고 좋은 엄마가 되길 희망하기 때문이야.

B. ‘미안해’ “넓은 세상을 보여주지 못해서” 세상 사람들은 어떤 직업을 선택하는 것이

중요하다고 생각해 그러나 나는 이렇게 말하고 싶어.

어떻게 사는 것이 더 중요하다고.

C. 사랑아 ! 너의 이름을 사랑이라고 지어 주고 싶어.

사랑아! 항상 여아라는 이유로 움츠려 드는 너를 보면 안타까워진다.

세상에 태어나면 모두가 축복을 받겠지만 사랑 이는 아니었지.

자라면서도 언제나 남동생에게 양보해야하고 남동생의 잘못을 누나라는 입장에서

부모님의 야단을 맞아야 했던 너, 이제는 내가 너를 사랑한다. 사랑해

슬퍼하지 말고, 외로워하지 말고, 무서워하지도 말아! 까르르 까르르 웃어보렴,

세상의 아름다움을 한 아름 너에게 선물하고 싶다. 자유로워지자.

D. 나의 내면아이의 이미 지나간 상처를 생각하고 싶지 않다.

이미 지나간 일을 다시 상기 시킨다는 것이 무슨 의미가 있을까?

수면 위로 다시 떠 올리기 싫다. 앞으로 미래를 위해서는 그냥 앞으로 목표를 향해서

열심히 달려가고 싶다.

-
- 나의 가족을 위해서... 나의 목표가 달성 된 후에는 나는 그때 편안한 안식처가 되겠지!
- E. 항상 밝고 웃음을 잃지 않으려 안간힘을 쓰면서 앞만 보고 달려갔던 20대 나에게...
 조금은 천천히 가도 돼! 조금은 쉬어가도 돼! 뒤를 한 번 돌아봐도 돼
 조금의 여유를 가져도 돼 너의 시간을 가지는 것은 사치가 아니야. 괜찮아!
 가만히 앉아서 좀 쉬렴. 쉬어가자.
-
- F. 아이야 많은 세월이 지나서야 너를 찾아 미안해 차마 선뜻 너에게 다가 서기가 참
 미안하구나. 사는 동안 아주 잠깐 씩 너를 마주 할 때도 있었지만 힘들고 괴롭다는
 이유로 너를 놔 버리곤 했었지.
 이제야 너를 제대로 바라보니 또 한없이 미안해지는 구나.
 힘들도 지칠 때 너를 버려두고도 달래주지 못했던 너이지만 이렇게 혼자서 컸구나?
 아이야 그래도 너는 힘들다는 말 한마디 앓고도, 아프다고 투정한 마디 앓고도,
 온 힘을 다해 너의 아픔을 잘 견디었구나.
 모든 것을 초월하고 때론 체념 한 채 묵묵히 날 따라온 아이야.
 이제는 행복해야지. 너 옆에 내가 늘 함께 있으니까. 사랑해
 이제는 훨훨 털어버리고 싶다. 모든 아픔을 ...
-
- G. 언제나 자유를 꿈꾸는 너에게 하고 싶은 것도 참으로 많고 할 수 있는 것도 참 많은데
 언제나 너는 이런 저런 이유로 모든 것을 포기 해야만 하는 너를 볼 때면 참 많이 안타까
 움과 불만이 많이 생겨 힘들어하는 너의 모습이 선하다.
 하지만 그동안 너 가 잘 참아 본대로 아주 조금만 더 참아보자.
 그러다 보면 좋은 날이 오겠지. 내가 늘 꿈꾸었던 그런 날이 오겠지...
 아휴 ! 힘들다.
-
- H. 엄마는 늘 공부하라고 나에게 무섭게 다가오셨다.
 그 때 엄마가 나를 자유롭게 해 주셨다면 지금 나는 어떻게 변해 있을까?
 자주 생각 해봐. 그때 엄마 눈을 마주칠 때가 나는 제일 무서웠거든 또 공부하자
 하는 소리가 나올까봐. 그런데 또 웃기는 것이 뭘 줄 아니?
 내가 엄마와 똑같이 우리 아이들에게 하고 있다는 것이야!
-
- I. 58년 전 여름에서 가을사이...
 밤새 비바람이 거세게 몰아쳤다.
 그 다음 날 날이 밝아오자마자 엄마는 양철 지붕위로 올라가셨다.
 바람에 지붕이 벗겨졌는지 나는 모르지만 만삭의 몸으로 지붕위에 올라가신 엄마를
 보며 나는 얼마나 무서웠는지 모른다.
 그 비바람은 여수에 많은 피해를 준 사라 호 태풍이었다고 한다.
 그날 아버지는 도박에 빠져있었기 때문에 태풍이 분 것조차 모르셨다고 한다.
 그날 나는 정말로 세상에서 무서움 태풍을 엄마 배 속에서 처음 만났다.
-
- J. 나의 내면 이야기! 사느라 너무 많이 힘들었지? 한줄기의 가냘픈 빛이 나를 지금까지
 살 수 있게 만들어 주었구나. 빛의 힘 너는 알고 있었니?
 그것은 나를 만드신 하느님의 빛이었다는 것을 이제 고백하게 되네.
 상처투성이가 된 나를 빛 가운데로 옮겨 놓으시고 믿고 신뢰하는 것이 무엇인지 가르쳐
 주셨지. 그래서 나는 위로받는 다는 것이 무엇인지를 배우게 되었다.
-
- K. 내 나이 29살에 결혼을 했어. 신혼여행 다녀와서 교통사고가 나서 시댁과의 갈등으로
 고생한 00야 아직 풀리지 않은 그 아픔, 그 후 남편의 무관심...
-

남편은 결혼은 했지만 아내와 자식들을 돌보지 않고 오직 시택에 대한 관심만 있는 남편을 보면서 그때부터 나는 너를 버렸는지 모른다.

나는 두 딸의 엄마로서 두 딸에게 엄마가 불행하게 사는 모습을 보여주었기에 성장 해서도 결혼하지 않겠다는 두 딸의 말을 들을 때 가슴이 더 아팠지!

그리고 나도 이 말에 한 마디도 할 수 없어 그냥 바라보게 되었네.

사랑하는 00야! 고생 많았다. 지금도 많이 아프지? 남편에게 너무 애달아 하지말자.

너에게는 두 딸이 있잖아. 그리고 하느님이 계시잖아.

남편에게 인정받으려 하지 말고, 스스로 일어서자.

L. 읊 추리고 앉아 있는 나의 내면 아이야 !

내 모습이 늘 마음 아팠다. 인정받지 못해서 누가 인정해 줄 까?

인내하면서 기다리면 언젠가는 진실을 알아주겠지 하면서도 늘 애태우면서 속상해 하던 널 보는 것이 얼마나 안타까웠는지 모른다. 그 동안 널 나 자신으로부터 인정하며 보듬어 주지 못해서 미안하다. 이제는 내가 널 안아 줄게. 고생 많이 했다.

널 인정하며 지지해 줄게. 팬잖아! 나의 아이야! 사랑스럽다.

12 회기 : 봄, 여름, 가을, 겨울 그리고 봄 (마무리)

명화감상으로 (주세페 아르침볼도 1673) ‘봄, 여름, 가을, 겨울’사계 속에서 인생의 의미를 보았다.

봄과 겨울사이에 순환하는 과정에 같은 사람이 있음을 명화감상을 통해 공유하였고 그것이 곧 나의 인생이요, 너의 인생이요 우리들의 중년기 인생임을 알아가는 시간임을 나누었고 지난시간 이후 자신 만들어 온 자신의 내면아이를 소녀 같은 마음으로 즐겁게 보여 주었다. 명화감상을 통해서 겨울에 비추어진 주름지고 늙은 모습도 자신이 언젠가는 직면해야 한다는 것을 인식하였고 한 살이라도 젊은 시절에 영혼을 더 아름답게 가꾸어 가야 한다는 것을 함께 나누었다. 다음으로 활동지를 작성하였고 순환하는 인생의 아름다운 여정을 늘 기쁨 안에서 살아가기 위해서 우리 불 화분에 행운 목을 심고 회기를 마무리하였다.

질문 : 인생 순례 여정 중에 있는 중년여성에게 한 마디

A. 희망을 잃지 말고 힘내!

B. 캄캄한 밤에 빛나는 별이 더 아름다워요. 힘내세요. 중년이여!

C. 잠시 멈추었다가 다시 가자!

D. 나의 꿈을 위하여 열심히 노력하면서 인생을 기쁘게 살자.

E. 고마워 ! 사랑해 !

F. 고생했어! 힘들었지만 잘 참고 이겨 냈어 넌 대단해.

미안하고 사랑해 그리고 또 사랑해

G. 싹이 트면 어느새 꽃이 만발하고 열매를 맺고 낙엽이 지듯 매순간 변화하는 삶속에서 주저하지 않고 앞을 향해 나아가는 멋진 중년이여 사랑합니다.

황혼의 아름다운 노을 앞에서 옛일을 생각하며 웃음 지을 수 있는 삶이 되시길 바랍니다.

H. 철재 엄마야 ! 지금의 너는 예쁜 딸과 두 아들들 잘 키웠고 지금 예쁜 딸도 잘 키우고 있지 그러니 건강관리와 운동도 열심히 하면서 씩씩하게 젊은 엄마들 보다 더 멋지게 파이팅하자!

I. 그래요. 김 여사! 그동안 열심히 잘 살아내셨습니다. 이젠 행복하실 차례입니다.

J. 여러분 만나 많이 배웁니다. 그리고 사랑합니다.

K. 사랑한다. 미래를 꿈꾸는 나의 중년이여...

L. 행복을 만드는 순간들

【부록 10】

3. 명화감상 집단미술치료 프로그램 회기별 만족도 분석

의미요법을 활용한 명화감상 집단 미술치료 회기별 만족도를 분석하기 위해 12회기 종료 후 전체 회기에 대한 회상 후 회기별 만족도를 조사하였는데 다음과 같은 회기별 만족도를 나타냈다.

부록 <표 1> 명화감상 집단미술치료 프로그램 회기별 만족도 분석

회기	주제	합계	평균
1	자기소개	50	4.16
2	탄생의 의미	53	4.41
3	자유	54	4.50
4	나의 작업대	49	4.08
5	꿈은 이루기	52	4.33
6	자화상	57	4.75
7	쉽	55	4.58
8	나의 색	55	4.58
9	놀이와 현실	57	4.75
10	기도	57	4.75
11	내면아이	54	4.50
12	봄 여름 가을 겨울 그리고 봄	58	4.83
	전체	651	4.52

전체적인 프로그램 회기별 만족도의 결과를 보면 전체 평균이 4.52로 5점 만점에 높은 만족도를 보인 것으로 보아 본 프로그램이 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 긍정적인 도움을 줄 수 있는 프로그램으로 구성되었다는 것을 알 수 있다. 그러나 도입기에 1회기에서 평균보다 낮은 점수를 보인 것은 프로그램에 대한 충분하고 다양한 안내가 필요하고 서로 집 단원 상호간에 벽을 무너뜨릴 때 프로그램의 효과성이 높아질 것이다. 라고 본다. 한편 4회기 나의 작업대에서 드러나는 것처럼 여성들의 삶속에서 주방의 공간과 일의 생산성에서도 더 많은 의미를 찾도록 도와주어야 할 것으로 사료된다.

한편 5회기 꿈 이루기라는 주제에서도 평균보다 좀 낮은 점수가 보였다. 이는 질적 연구에

서도 드러난 것처럼 중년기 여성들이 아직 오롯하게 자신의 꿈을 위해서 무엇인가 할 수 있는 스스로의 배려를 하지 못하고 있음을 나타내고 있다. 전체적인 결과는 평균보다 높아서 희망적으로 보인다. 그중 12회기에서 4.83이란 높은 점수를 보여 졌다는 것은 앞으로의 삶에서 중년여성들이 자신의 삶에 대한 물음을 끊임없이 묻고 답하는 가운데 중년기 삶의 의미와 행복을 위해 끊임없는 도전이 필요하다고 본다.

4. 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 평가서 분석

의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 종료 후, 프로그램에 참석한 집단원에게 프로그램의 만족도를 조사하여 평가한 결과는 다음과 같다.

【부록 11】

1) 프로그램 내용에 대한 만족도 평가

평가 항목은 ▷프로그램 유익성 ▷프로그램 흥미도 ▷프로그램 장소에 대한 묻는 답변으로 대부분 집단 원들은 대체적으로 ‘그렇다’와 ‘매우 그렇다’라고 나타났고 이러한 결과는 집단 원들이 매우 편안한 분위기와 유익한 장소에서 참석했다는 것을 보여 주었다.

부록 <표 2> 프로그램 내용에 대한 만족도 평가 (단위: 명)

문항	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
이 프로그램은 유익했다.		9(75%)	3(25%)
이 프로그램의 전반적인 내용은 대체로 흥미로웠다.		8(67%)	4(33%)
프로그램을 진행하기에 장소는 효과적이다.		3(25%)	9(75%)

【부록 12】

2) 프로그램 진행에 대한 만족도 평가

프로그램 진행에 대한 만족도 평가는 아래 표와 같다. 프로그램 횟수에 대한 대부분 사람들은 12회기에 대한 만족을 하였지만 그렇지 않다 평가도 있었다.

이는 12회기에 대한 아쉬움과 함께 120분이지만 삶의 의미를 다루는 주제이기에 더 많은 시간을 충분히 갖고자하는 갈망이 있음을 보여 주었고, 지도자 프로그램 준비와 진행방식은 매우 만족하다는 평가를 보였다.

부록 <표 3> 프로그램 진행에 대한 만족도 평가 (단위 : 명)

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
12회기는 프로그램의 내용을 다루기에 적당한 횟수이다.	1 (8%)	2 (17%)	1 (8%)	7 (59%)	1 (8%)
120분 정도의 시간은 회기의 주제를 다루기에 적당한 시간이다.		3 (25%)	5 (42%)	4 (33%)	
지도자의 프로그램 준비는 충분하였다.				3 (25%)	9 (75%)
지도자의 프로그램 진행방식은 적절하였다.				3 (25%)	9 (75%)

【부록 13】

3) 프로그램의 참여에 대한 만족도

집단 원들과 상호 작용하는 면에서 프로그램 전체 분위기가 대체적으로 잘 이루어졌음을 보여주었고 한편 이 프로그램의 척도를 상징하는 삶의 의미와 심리적 안녕감 척도에 긍정적인 평가를 가져다 줄 수 있을 것으로 보여 진다. 이런 면에서 대부분 프로그램에 참석한 중년여성들이 진지하게 프로그램에 참여한 것으로 나타났다. 또한 프로그램에 참석하지 않았던 중년여성에게 이 프로그램을 권장하고 싶은 마음과 후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶은 것으로 나타났다.

부록 <표 4> 프로그램의 참여에 대한 만족도 (단위 : 명)

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
집 단원들과 상호 작용이나 나눔에 대한 전체 분위기는 만족스러웠다.			2(17%)	6(50%)	4(33%)
이 프로그램은 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 도움이 되었다.			2(17%)	6(50%)	4(33%)
중년여성들에게 이 프로그램을 권하고 싶다.				7(58%)	5(42%)
후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.				5(42%)	7(58%)

프로그램 전체적인 만족도를 보면 대체적으로 만족하는 것으로 보여 졌고 중년여성들에게는 이 프로그램이 자신의 삶에 새로운 전환점을 가져다 줄 수 있는 기회가 되었음을 보여주었다. 대부분 참석자들은 의미요법을 활용한 명화감상 집단 미술치료 방법이 새롭고 신선했

다고 말해 주었고 특히, 명화감상을 집단미술치료 프로그램에 접목시켰다는 것에 대한 좋은 반응을 보여 주었다.

【부록 14】

5. 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 전체 소감문

부록 <표 5>

참석자 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 후 중년기 여성 삶의 의미와 심리적 안녕감에 어떠한 변화가 있었나요?

A 그동안 알지 못하고 느끼지 못하고 지내왔던 부분들을 깨닫게 되고 생각해 볼 수 있는 프로그램이었습니다. 꺼내기 힘든 이야기를 꺼낼 때에는 아픔도 있었습니다. 특히, 우울감에 시달리면서 프로그램에 참여하다 보니 어떤 변화를 느낄 여유도 없이 사실 많이 힘들었습니다. 그렇지만 회기를 다 마칠 수 있었다는 것에 대해 저 자신에게 격려를 보내며 수고했다고 말해 주고 싶습니다. 그리고 그동안 모르고 살아왔던 많은 부분들에 대해 생각해 볼 수 있는 시간들이 소중했습니다.

B 친구의 권유로 이 프로그램에 참석해서 자신이 얼마나 타인과 다르게 행동하고 삶을 지향하는가를 알 수 있었습니다. 복잡하게 의미를 두고 깊게 생각하려 하지 않기에 문제가 생겼을 때 문제에 직면하기 보다는 귀찮은 생각이 들어 대충한다는 것을 알게 되었습니다. 그리고 적당히, 적당히 그냥 넘겨서 생각해 버렸기 때문에 자신의 삶속으로 들어가지 못한다는 것도 알 수 있었습니다. 이번 프로그램을 통해 자기 안에서 조금이나마 나올 수 있는 기회가 되었습니다.

C 나를 소개하는 1회기부터 3회기까지는 자신 인생을 다른 사람들에게 노출시키는 것이 두려웠으나 4회기부터 점차 집단 원들과 소통이 이루어지면서 자신을 드러낼 수 있었고, 이를 통하여 자신의 내면을 더 깊게 들여다 볼 수 있었습니다. 그동안 살아오면서 자신의 내면 아이를 한 번도 다독여 주지 못한 미안함과 부끄러움에 많이 힘들었지만 12회기까지의 과정을 통해 많은 평화를 찾았기에 이제부터는 좀 더 자신을 사랑하면서 살고 싶습니다.

D 미술치료 수업을 하는 동안 내 마음은 너무나 어수선하고 혼란스러웠습니다. 그동안 모든 것을 잊어버리려고 죽을힘을 다해 노력해왔는데 수업하는 동안 이런 자신을 다시 떠올리게 한다는 것이 힘들었습니다. 그래서 이 수업을 몇 번씩 포기하고 싶은 마음이었지만 회기가 더 할수록 자신이 이곳으로 마음이 향하고 있다는 것을 알게 되었습니다. 특히, 내면 아이를 만나면서 이제는 더 자유롭게 살고 싶었습니다.

그리고 과거에 얽매인 자신을 해방시켜 주었고, 앞으로 더 많은 시간 자신의 내면 아이를 만나면서 힘들겠지만 마주하면서 자유로워지고 싶습니다. 그리고 언젠가는 내 내면 아이의 맑고 고운 모습을 보면서 그동안 ‘참 많이 애썼다. 그리고 사랑한다.’ 라고 고백하고 싶습니다. 수녀님! 수업이 끝나서 아쉽네요. 가끔 제가 힘들 때 저의 힘이 되어주시겠조. 감사합니다. 그리고 사랑합니다.

E 프로그램을 통하여 삶을 되돌아보고 현재 상태에서 다가올 미래에 대해 다시 한 번 생각해 볼 수 있는 기회가 되었습니다. '무작정 휴식이 필요해! 나의 시간을 갖고 싶어!'라고 생각만 하고 있었는데 이 프로그램을 계기로 저만을 위한 시간을 가져보는 계기도 되었고, 아이들에게도 좀 더 편안한 엄마가 되려고 연습하는 저의 모습을 보게 되었습니다. 더불어 그간 늘 아쉬움으로 남았던 미술에 대한 미련이 생기고 자극제가 된 것 같습니다. 귀한 시간 내셔서 먼 길 마다 않고 매주일 이곳까지 달려와 주신 수녀님!

진심으로 감사드립니다.

F 잊고 있었던 자신을 돌아보게 되면서 그동안 자신을 다 알고 있다고 생각해온 내가 얼마나 어리석었는지를 알게 되었습니다. 처음에는 왜 내가 이 작업을 해야 하나 싶기도 했습니다. 자신의 삶을 되돌아 볼 때 마다 가슴이 답답하고 어떤 때는 머리가 깨지게 아프기까지 했습니다. 프로그램 중반기를 넘어가는 어느 순간부터 마음이 열리고 편안해지는 느낌이었습니다. 자신만 힘들고 아픈 줄 알았는데 다른 자매들의 아픔을 알게 되고 함께 동참하다보니 서로에게 고마운 마음이 생기고, '삶이란 힘들지만 참고 견디면서 사람들은 살아내는구나!'라는 생각에 서로 마음으로 의지하고 있음을 알게 되었습니다. 그리고 이 프로그램을 준비해 주신 수녀님께 감사드리고 저희를 위해 먼 길을 수고스럽게 매주 방문해 주셔서 더 더욱 감사하는 마음이 들었습니다. 미술치료를 통해서 새롭게 깨닫고 얻은 것도 많고, 마음의 치료도 어느 정도 되었다는 느낌도 받았습니다. 참 잘 참여했다는 생각이 듭니다. 수녀님과 자매들 모두 감사드립니다.

G 미처 발견하지 못한 자신의 삶이나 감정들을 마주할 수 있어서 좋았지만 그로인해 '왜 난 이렇게 밖에 살 수 없었을까?'라는 생각이 들어 안타까운 마음과 한편으로는 자신에게 화가 나기도 했습니다. 또한 잊어버리고 싶은 기억들도 생각나서 때로 힘들기도 했지만 이런 계기로 다시 한 번 자신을 돌아보고 '아 이렇게 하면 안 되겠구나.'라고 하는 깨달음도 주어져서 좋았습니다. 힘들거나 마음이 심란할 때 자신을 회피하지 않고 자신과 마주하는 시간을 자주 가져야겠다는 생각을 하게 되어 앞으로는 자신에게 더 격려가 될 것 같습니다. 그로 인하여 앞으로 나의 삶에 조금이나마 변화가 있지 않을까 싶습니다.

H 젊어서부터 자신의 생활을 전쟁터처럼 겪어내고 난 후 자녀들의 출가, 하던 일에서 은퇴, 교통사고 후유증 등으로 공허한 마음을 갖고 있었습니다. 자녀들 중 조금은 더 고생하고, 더 힘들게 살아가는 아이에게 도움이 되지 못하는 부모로서 애잔한 마음...

그러한 마음을 내려놓지 못하고 안으로만 마음 아프게 품고 있었는데 이 미술치료프로그램을 통하여 여기 함께하는 자매들도 한 가지 정도의 마음고생은 다 하고 사는 것 같아 동지애 같은 것이 생겨서 위로와 격려를 받았습니다. 그리고 잘 참석했다는 생각에 참 행복합니다.

I 처음 시작은 다른 사람들 앞에서 자신의 모습을 들여 내는 것이 참 많이 두려웠습니다. 수업할 때 잘 모르는 자매들과 이야기 할 때는 눈을 피해 이야기를 하고 있던 자신이 어느 순간부터는 앞사람, 그리고 옆 사람의 눈을 보면서 이야기를 하고 있는 자신을 발견하면서 자신도 깜짝 놀라지 않을 수 없었습니다. 자신 속에 감춰진 제가 그동안 말 할 수 없는 것도 이제는 쉽게 꺼내어 말 할 수 있는 것을 보면서 무엇인가 속에서 무거운 바위가 위로

떠오르는 느낌 있었습니다. 그리고 제 마음도 따라서 가벼워지는 것을 느꼈습니다. 수업 이 후 제 자신에게 변화된 것이 하나 있습니다. 그것은 지금 여기에서 제 자신을 변화시키기 위해 제 자신이 먼저 노력하려 하고 있다는 것입니다. 그래서 상대방 입장에서 먼저 생각하고 그 사람의 이야기를 정성스럽게 들어 주는 것 그리고 그 아픈 상처를 안아주고 싶은 마음이 일어나서 자연스럽게 마음이 열린 다는 것입니다. 지금 저는 이렇게 실천하고 있습니다. 그래서 제 마음이 따뜻하고 행복합니다. 그리고 모든 사람이 사랑스럽게 느껴집니다. 그래서 이 수업 후 저의 중년의 모습이 어떠한 변화가 계속 일어나게 될지 궁금합니다. 저에게는 참 의미 있었고 뜻 깊은 수업이었습니다. 그리고 함께 동반 해 주신 수녀님 감사드립니다.

J 처음 만남의 시간을 가졌을 때 설레는 마음으로 참석하고 차츰차츰 자신의 내면과 중년의 시기를 어떻게 보내야 하는가!

첫째: 멈춰 서는 것, 둘째: 쉬어 가는 것이 건강한 중년을 보내는 것이라는 데 생각이 모아졌습니다. 또한 자신이 살아온 마음의 상처를 함께 나누면서 자신이 상처 입은 것에 서로 위로를 받고 안 좋았던 기억들을 10회기 누군가 널 위해 기도하네. 프로그램을 통하여 화기에 돌을 가라앉히고, 희망의 꽃잎 띄우기를 통하여 돌은 물속 깊숙이 묻어두라는 말씀에 불쭉불쭉 자신의 마음을 헤집고 튀어나오는 상처들을 이제는 인간적인 힘으로 해결하지 않겠다는 마음을 갖게 되었습니다.

그리고 자신의 상처가 치유되어야 상대방을 마음으로 더 곱게 볼 수 있다는 것을 알게 되었습니다. 그리하여 이제는 너무 옛것에 얽매이지 않고 앞을 향하여 현실에 충실히 살아가보려고 다짐해 봅니다. 그 동안 함께 동반해 주신 수녀님 감사드립니다.

K 가족관계의 어려움이 계속되는 가운데 이 프로그램에 참석하면서 자신의 마음은 아직 남편과 화해하지 못하고 있지만 이 프로그램을 하면서 불편한 마음이 더 많이 들게 되었습니다. 이것은 아마 새롭게 선택하라는 신호가 아닐까라고 생각했습니다.

매 순간 인생의 의미에 대한 새로운 고민을 하게 되리라 생각이 됩니다.

의미를 찾기 위해 멈추어 서는 연습부터 시작해 봅니다. 감사드립니다.

L 명화 미술치료로 선정된 주제들에서 깊은 감명을 받았고 특히 내면 아이와 마주 했던 시간은 자신에게 가장 큰 의미를 부여해 주었습니다.

앞으로 삶이 더 안정감을 찾게 될 것이고, 더불어 삶의 의미, 가치추구에 대한 물음을 계속 하게 되리라 기대해 봅니다.

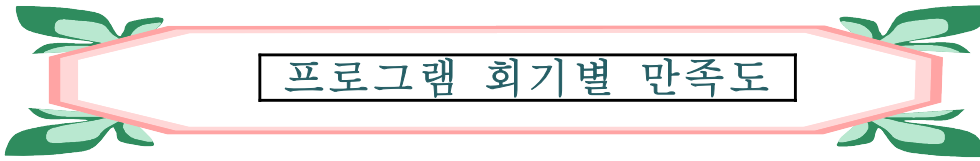
【부록 15】 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 평가지

명화감상 집단미술치료 프로그램 평가지

* 다음 사항을 읽고 자신의 생각을 해당 난에 0표를 해 주십시오.
 전체 프로그램에 대한 만족도

번호	평가 내용	전혀 그 령 지 않다	그 령 지 않다	보통 이다	그 령 다	매 우 그 렷 다
1	이 프로그램은 유익했다.					
2	이 프로그램의 전반적인 내용은 대체로 흥미로웠다.					
3	프로그램을 진행하기에 장소는 효과적이다.					
4	12회기는 프로그램의 내용을 다루기에 적당한 횟수이다.					
5	120분 정도의 시간은 회기의 주제를 다루기에 적당한 시간이다.					
6	지도자의 프로그램 준비는 충분하였다.					
7	지도자의 프로그램 진행방식은 적절하였다.					
8	집단 원들과 상호 작용이나 나누기, 전체 분위기는 만족스러웠다.					
9	이 프로그램은 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 도움이 되었다.					
10	중년여성들에게 이 프로그램을 권하고 싶다.					
11	후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.					

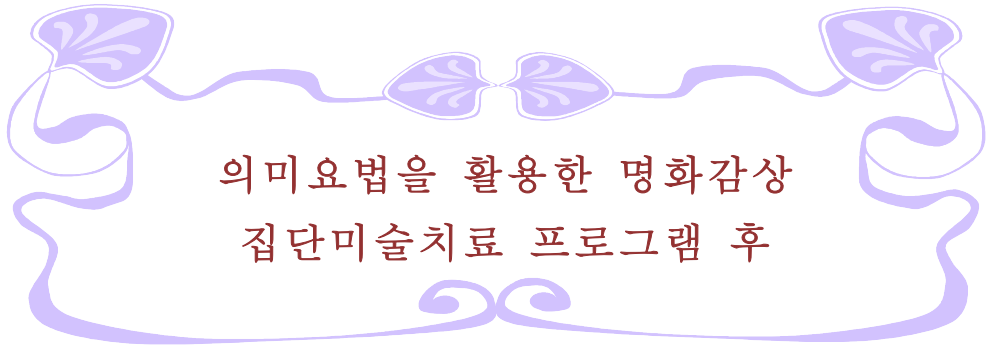
【부록 16】 명화감상 집단미술치료 회기별 만족도 평가지



* 다음 사항을 읽고 자신의 생각을 해당 난에 0표를 해 주십시오.

회기	주제	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇 다
1	자기소개					
2	탄생의 의미					
3	자유					
4	나의 작업대					
5	꿈 이루기					
6	자화상					
7	쉽					
8	나의 색					
9	놀이와 현실					
10	기도					
11	내면 아이					
12	봄 여름 가을 겨울 그리고 봄					

【부록 17】 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 전체 소감문



의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료 프로그램 경험 후 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감에 어떤 변화가 있었나요?

