



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](#)

2021년 8월  
석사학위논문

# 컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 우울과 기억력에 미치는 효과 연구

조선대학교 디자인대학원

디자인학과 컬러테라피전공

이 경 미

# 컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 우울과 기억력에 미치는 효과 연구

A Study on the Effects of Art Activities Using Color Therapy  
on Depression and Memory of the Elderly  
with Mild Cognitive Impairment

2021년 8월 27일

조선대학교 디자인대학원

디자인학과 컬러테라피전공

이 경 미

# 컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 우울과 기억력에 미치는 효과 연구

지도교수 윤 갑 근

이 논문을 디자인학 석사학위 신청 논문으로 제출함

2021년 04월

조선대학교 디자인대학원

디자인학과 컬러테라피전공

이 경 미

# 이경미의 석사학위논문을 인준함

위원장	조선대학교	교수	이진렬	(인)
위원	조선대학교	교수	이진욱	(인)
위원	조선대학교	교수	윤갑근	(인)

2021년 05월

조선대학교 대학원

## 목 차

표목차 .....	iii
그림목차 .....	v
Abstract .....	vi
제1장 서론 .....	1
1.1 연구의 필요성 및 목적 .....	1
1.2 연구의 문제 .....	5
제2장 이론적 배경 .....	6
2.1 경도인지장애 노인 우울과 기억력 .....	6
2.1.1 경도인지장애 노인의 정의 및 특성 .....	6
2.1.2 경도인지장애 노인의 우울 .....	10
2.1.3 경도인지장애 노인의 기억력 .....	12
2.2 컬러테라피 및 미술활동 .....	14
2.2.1 컬러테라피의 개념 및 유형 .....	14
2.2.2 노인미술활동의 개념 및 유형 .....	21
2.2.3 컬러테라피를 통한 미술활동의 가치 .....	23
제3장 연구방법 .....	26
3.1 연구대상 .....	26
3.2 연구도구 .....	30
3.2.1 한국판 간이 정신 상태검사(MMSE-DS) .....	30
3.2.2 한국형 노인우울검사(KGDS) .....	31

3.2.3 기억력검사(ECR) .....	33
3.2.4 CRR .....	33
3.2.5 HTP .....	35
3.3 연구절차 .....	36
3.3.1 연구기간 및 절차 .....	36
3.3.2 회기형 프로그램 적용 .....	38
제4장 연구결과 .....	62
4.1 한국판 간이 정신 상태검사(MMSE-DS) 사전·사후 변화 .....	62
4.2 한국형 노인우울검사(KGDS) 사전·사후 변화 .....	63
4.3 기억력검사(ECR) 사전·사후 변화 .....	63
4.4 CPR 색채심리검사(Color Reflection Reading) 분석 .....	64
4.5 우울변화 분석 .....	66
4.6 기억력변화 분석 .....	69
4.7 HTP 분석 .....	70
제5장 결론 및 제언 .....	73
<b>【참고문헌】</b> .....	78
<b>【국문초록】</b> .....	83
<b>【부    록】</b> .....	84

## 표 목 차

[표 1-1] 경도인지장애 노인에 관한 미술치료에 관한 선행연구 .....	3
[표 2-1] 컬러테라피의 종류 .....	16
[표 2-2] 컬러테라피의 활용방법 .....	16
[표 2-3] 색상별 기능 .....	18
[표 2-4] 차크라의 색과 분비선 .....	18
[표 2-5] 장부별 컬러핑치 적용 .....	20
[표 2-6] 색채별 우울증과 일반인의 감성이미지와 선호도 연구 .....	20
[표 3-1] MMSE-DS 하위영역 .....	30
[표 3-2] KGDS의 하위요인과 문항 구성 .....	31
[표 3-3] DSM-5 주요 우울증삽화 진단기준에 따른 분류 .....	32
[표 3-5] 하워드와 도로시 선의 CPR 분석법 .....	34
[표 3-6] HTP 그림의 투사요인 .....	35
[표 3-7] 14회기 프로그램 .....	39
[표 3-8] 회기별 진행과정 .....	41
[표 3-9] 2회기 CRR-1분석, 물감놀이 I 활동계획 .....	42
[표 3-10] 3회기 선물 I 활동계획 .....	44
[표 3-11] 4회기 꽃피우기 I 활동계획 .....	46
[표 3-12] 5회기 반쪽이(그림완성) I 활동계획 .....	48
[표 3-13] 6회기 CRR-2분석, 물감놀이 II 활동계획 .....	49
[표 3-14] 7회기 선물 II 활동계획 .....	52
[표 3-15] 8회기 꽃피우기 II 활동계획 .....	53
[표 3-16] 9회기 반쪽이(그림완성) II 활동계획 .....	55
[표 3-17] 10회기 CPR-3분석, 물감놀이 III 활동계획 .....	56
[표 3-18] 11회기 선물 III 활동계획 .....	58
[표 3-19] 12회기 꽃피우기 III 활동계획 .....	59

[표 3-200] 13회기 반쪽이(그림완성)Ⅲ 활동계획 ..... 60

[표 4-1] 내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 사전·사후 간이정신상태 검사 결과 ..... 62

[표 4-2] 내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 사전·사후 우울검사 결과 ..... 63

[표 4-3] 내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 사전·사후 기억력검사 결과분석 ..... 63

[표 4-4] 내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 CRR 색채심리검사 결과분석 ..... 64

[표 4-5] DSM-5 주요 우울증삽화 진단기준에 따른 분류 ..... 67

[표 4-6] 우울 표적행동 변화양상 ..... 68

[표 4-7] 내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 기억력 변화 결과 ..... 69

[표 4-8] 내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 사전·사후 HPT 결과 ..... 70

## 그림 목 차

[그림 2-1] 경도인지장애와 치매 진행 과정 .....	7
[그림 2-2] 경도인지장애의 유형 .....	9
[그림 2-3] 인체의 차크라별 칼라 .....	19
[그림 2-4] 손에 컬러핑처 적용 .....	20
[그림 2-5] 하워드와 도로시 선의 CRR 검사 색채 카드 .....	33
[그림 3-1] CRR-1 첫 번째-초록 .....	42
[그림 3-2] CRR-1 두 번째-보라 .....	42
[그림 3-3] CRR-1 세 번째-노랑 .....	42
[그림 3-4] 선물 I .....	44
[그림 3-5] 꽃피우기 I .....	46
[그림 3-6] 반쪽이(그림완성) I .....	48
[그림 3-7] CRR-2 첫 번째-마젠타 .....	50
[그림 3-8] CRR-2 두 번째-파랑 .....	50
[그림 3-9] CRR-2 세 번째-노랑 .....	50
[그림 3-10] 선물 II .....	52
[그림 3-11] 꽃피우기 II .....	54
[그림 3-12] 반쪽이(그림완성) II .....	55
[그림 3-13] CRR-3 첫 번째-빨강 .....	57
[그림 3-14] CRR-3 두 번째-초록 .....	57
[그림 3-15] CRR-3 세 번째-주황 .....	57
[그림 3-16] 선물 III .....	58
[그림 3-17] 꽃피우기 III .....	59
[그림 3-18] 반쪽이(그림완성) III .....	61

## ABSTRACT

### A Study on the Effects of Art Activities Using Color Therapy on Depression and Memory of the Elderly with Mild Cognitive Impairment

Lee Kyoung Mi

Advisor : Prof. Yoon Gab-Geun, Ph.D.

Department of Design,

Graduate School of Chosun University

This study conducted single target study of art activities using color therapy and examines the applicability of the program to reduce depression and improve memory in older adults with mild cognitive impairment.

The art activity program using this color therapy conducted a total of 14 sessions, twice a week for seven weeks from March 30, 2021 to May 15, 2021, for A, a 75-year-old woman diagnosed with mild cognitive impairment.

The art activity program using color therapy focused on depression, negative thinking and unhappiness, physical weakness, decreased awareness, and decreased participation in social activities of client with the goal of positive changes in depression and memory of elderly people with mild cognitive impairment. The technique of color therapy is composed of art activities such as smudging of watercolors, mandara, dyeing and making by identifying the client's psychology through CRR Color Reflection Reading by Howard & Dorothy Sun. To find out the effectiveness of the program, the Mini-Mental State Examination-Dementia Screening(MMSE-DS) and DSM-5 major depression illustration diagnostic criteria classified depression target behaviors and compared and analyzed changes in self-evaluation expressions and Positive changes could be confirmed by conducting before and after tests one by one using Korean Form of Geriatric Scale(KGDS), Enhanced Cure Recall(ECR), and House-Tree-Person Test(HTP).

In addition, the applicability of art activities programs utilizing color therapy for elderly people with mild cognitive impairment was confirmed by analyzing them through activity photos, direct participation observations, record tape, works and categorize techniques that have negative and positive reaction.

This study is meaningful in conducting a single-case study on the depression and memory of elderly people with mild cognitive impairment and focusing on depression and memory of elderly people with mild cognitive impairment and presenting their effects and possibilities.

In addition, we hope that the follow-up research will actively conduct systematic and diversified research on the elderly with mild cognitive impairment and development of programs for the elderly.

Key Words : Color Therapy, Mild Cognitive Impairment, Art Activities,  
Depression, Memory

# 제1장 서론

## 1.1 연구의 필요성 및 목적

최근 우리 사회는 과학기술의 발달로 경제뿐만 아니라 의료기술 및 생활수준의 향상으로 인해 인간의 평균수명이 늘어나고 있다. 이에 따른 노인 인구의 증가는 고령화를 급속하게 진행시키고 있는데 이는 우리나라뿐만 아니라 세계 각국에서도 같은 현상이 일어나고 있다. 이를 뒷받침하는 사례로 세계 여러 나라는 고령자를 대상으로 자기실현을 목적으로 하는 다양한 프로그램을 마련하고 활발한 진행을 들 수 있다. 많은 고령 노인은 만성질환을 앓고 있는데 세계보건기구(WHO)는 만성질환인 치매를 암과 AIDS와 함께 21세기 3대 질환의 하나로 선정하였다. WHO에 따르면 전 세계 치매인구가 2030년에는 8,200만명, 2050년에는 1억 52,000명에 이를 것으로 추정된다. 이는 치매 환자가 3초마다 1명씩 증가하고 있다는 분석이다. 특히 60세 이상 인구 중 5~8%가 치매를 앓고 있으며, 세계 사망 원인 5위인 치매는 전 세계적으로 심각성이 커지고 있다(세계보건기구, 2019).

우리나라는 이미 2017년에 65세 이상 노인 인구가 전체 인구의 14%를 차지하는 고령 사회에 진입하였으며 2025년에는 20.3%에 이르러 초고령 사회로 진입할 것으로 전망되고 있다(통계청, 2020). 고령인구 구성비는 2019년 15.9%에서 2025년 20%, 2036년에는 30%까지 증가할 것으로 예상되며 2047년에는 전체 가구의 약 절반인 49.6%가 고령자 가구가 될 것으로 전망된다(통계청, 2020). 또한 노인의 기대수명은 2010년 17.7년, 2015년 20.3년, 2018년 20.8년(남자 18.7년, 여자 22.8년)으로 점점 증가하면서(통계청, 2020) 노인에게 나타나는 만성 질환 수의 증가와 이에 따른 사회적 비용 증가 등 노인에 대한 관심이 늘고 있다.

치매의 대표적인 초기 증상은 기억력장애이며, 인지기능의 장애는 다양한 증상으로 나타나는데 인지기능의 장애는 있으나 치매만큼 심하지 않은 경우를 경도인지장애(Mild Cognitive Impairment: MCI)라고 한다(대한치매학회, 2012).

경도인지장애는 기억력이 먼저 감소하고, 경도인지장애 환자의 약 80%가 6년 안에 치매증상을 보이며(Petersen, 2003), 정상 노인군에 비해 매우 높은 치매 발생률을 보인다(대한치매학회, 2012). 최근 국내 경도인지장애 노인 수가 증가하고 있으며 2016년 기준 국내 65세 이상 노인 인구 중 경도인지장애 환자의 수는 약

152만 명으로 경도인지장애 유병률은 28.0%에 달한다(중양치매센터, 2018).

현재까지 경도인지장애의 근본 치료제는 없는 상태이다(질병관리본부, 2015). 경도인지장애에 대한 연구는 경도인지장애가 치매로 발전하는 것을 지연시키거나 막을 수 있는 치료방법을 발견하는데 초점이 맞춰져 있다. 치매는 현재 명확한 병인이 밝혀져 있지 않아 원인적 치료가 어렵고 종합적인 치료가 필요한 상태이다(김영리, 2012). 현재도 경도인지장애 노인의 인지기능 개선을 위한 치료약물은 계속 개발 중이나 치료제가 개발되기까지는 시간이 필요하므로 치매의 예방에 힘쓰는 것이 중요하다. 예방이 최우선이므로 증상을 늦추기 위한 비약물 중재프로그램의 개발이 필요하다(김갑목, 2015). 경증일수록 비교적 온전한 기능을 가지고 있기 때문에 이 시기의 치료가 전반적인 인지기능의 유지와 향상에 큰 역할을 한다고 볼 수 있다(김도영, 2015).

최근에는 치매환자의 현재 기능을 극대화하고 최대한 오래 보존하기 위해 의료, 간호, 작업치료, 미술치료, 음악치료 등 다양한 분야의 통합적 치료관리가 제시되고 있다. 이러한 통합적 치료의 원칙으로는 회복이 가능한 것은 회복시키고, 남아 있는 기능은 최대한 오랫동안 유지시키는데 초점이 맞춰있고, 인간다운 존엄성을 가지며 살아갈 수 있도록 하는 것이 궁극적인 목표이다(중양치매센터, 2018). 특히 비약물적 접근 중 하나인 미술활동은 대소근육과 감각을 발달시키고, 시각적 표현을 통해 개인의 내면을 자극하여 감정을 표현하게 한다.

미술활동은 노화로 인한 신체적, 정신적 기능의 쇠퇴를 겪고 있는 노인에게 노화와 장애를 완화하는 효과가 있다(김영주, 2014). 그리기, 칠하기, 만들기, 오리기, 붙이기 등의 미술활동은 오감에 대한 감각적 자극과 신체활동을 통하여 시각과 촉각의 협응을 돕는다. 더 나아가 미술활동은 언어능력을 발달시키고 근육 이완과 말초신경의 자극 등을 통해 신체기능의 유지 및 개선을 통해 노인이 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있도록 한다(서정혜, 2007). 노인의 미술활동은 내면세계의 감정을 자유로운 방법으로 표출하게 하는 방법을 익히게 하고 만족감을 느끼게 한다(김주영, 2014). 노인들을 위한 미술활동 수업은 '치료로서의 미술'의 선구자인 이디스 크레이머(Edith Kramer)의 주장처럼 그 자체만으로도 치료적인 성격을 내포하고 있다(정현희, 이은지, 2007). 경도인지장애 노인의 미술치료에 관한 선행연구는 [표 1-1]과 같다.

[표 1-1] 경도인지장애 노인에 관한 미술치료에 관한 선행연구

제목	연구자 및 출처	논문 내용	구분
경도인지장애 노인의 저작 능력 및 우울감 연구	오은영(2021), 대구대학교 석사학위논문	우울과 저작능력의 강한 상관관 계가 인지장애를 초래할 수 있는 위험요인이라는 연구결과 밝힘	경도인지장애 노인 저작능력,우울
경도 신경인지장애 노인의 인지기능 향상을 위한 회상 기반 소집단 미술치료 사례 연구	신유진(2021), 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문	회상기반 소집단미술치료가 경도 신경인지장애 노인의 인지기능 척도에 대한 점수변화에 긍정적 인 영향을 미치는 것으로 입증	경도 신경인지장애 노인 회상기반, 인지기능
북아트를 활용한 집단미술 치료가 경도인지장애 노인 의 정서와 인지기능에 미치 는 효과	문희정(2020), 건국대학교 예술디자인대학 원 석사학위논문	북아트를 활용한 집단미술치료가 경도인지장애 노인의 정서에 긍 정적 효과와 인지기능 퇴화의 지 연에 미치는 효과 입증	경도인지장애 노인 북아트,정서, 인지기능
오감자극 집단미술치료가 경도인지장애 노인의 인지 기능과 우울에 미치는 연구	이지혜(2019), 건국대학교 예술디자인대학 원 석사학위논문	인지기능 향상과 우울감 감소에 효과가 있음을 입증하였으며, 정 서 불편, 부정적 사고와 불행감, 신체적 약화와 활력 감소, 인지 기능장애, 사회적 관심과 활동 감소 등 5개 하위 요인에서 유의 미한 효과입증	경도인지장애 노인 오감자극, 인지기능,우울
회상기반 미술치료가 경도 인지장애(MCI) 노인의 우 울, 자아존중감, 삶의 질서 에 미치는 영향	정정임(2016), 치의과대학교 미술치료대학원 석사학위논문	MCI가 증증으로의 진행 지연과 삶의 질에 호전은 적극적인 관리 와 치료의 중요성임을 시사하고, MCI의 근본적 치료에 진일보하 기 위한 접근 노력으로서 회상 기반 미술치료의 방향성을 제공	경도인지장애 노인 회상기반, 우울, 자아존중감, 삶의 질서
임상미술치료가 경도인지장 애(MCI) 고위험군의 신경심 리학적 기능에 미치는 영향	박정희(2013), 치의과대학교 박사논문	임상미술치료가 향후 질병의 진 행을 늦추고 치매의 시행을 예방 하고 관리하는 효과적인 치료 도 구로서의 가능성을 제시	경도인지장애 임상미술치료

이러한 미술 활동 중 컬러는 우리가 눈만 뜨면 볼 수 있고 매순간 영향을 받  
고 있다. 색(Color)은 인류가 시작되면서부터 빛과 함께 인간의 감각을 자극하는  
중요한 자연물로 우리 생활의 전반에 걸쳐 영향을 미치고 있으며, 문명이 발달할  
수록 컬러의 사용과 그 영역은 확장되었다. 색은 눈으로만 보는 것이 아니라 마  
음으로도 받아들여서 감정을 움직이게 하는데 이는 인간에게 정서적, 정신적, 신  
체에 영향을 미친다(배영현 외, 2016). 최근 색채가 과학적으로 인간의 정신적·생  
리학적·생물학적인 부분에 영향을 미친다는 것이 입증되어 컬러테라피가 관심을  
받고 있다(김선현, 2018). 컬러테라피(Color Therapy)는 ‘컬러(Color)’의 ‘색’과 ‘테  
라피’의 ‘치료’라는 뜻을 합성한 것으로 의학과 심리치료에서 활용되고 있다. 컬

러테라피는 치료 목적에 가장 많이 사용되는데(권기덕 외, 2002) 이는 컬러가 인체에 빠르게 효과를 나타내기 때문이다(양현주, 2010). 우울증 환자의 색 선호도 연구에서 우울증 환자의 경우 어두운색의 옷이나 소품보다 밝고 따뜻한 색의 활용이 효과적이라는 연구(이지아, 2010)와 우울과 불안한 입원환자들에게 컬러테라피의 활용으로 감정표출을 가능하게 하여 기분이 안정됨을 입증한(아다치, 2006)연구는 컬러테라피를 통한 색채표현이 의사소통에 도움을 주어 자기표현이 가능하게됨으로써 우울 치료에 효과가 있음을 입증하였다. 이러한 컬러테라피와 미술활동의 치료적인 요소를 현재까지 치료제가 개발되지 않아 비약물치료와 예방 중심으로 이루어져야하는 경도인지장애 노인에게 적용한다면 증상을 지연시키고 전반적인 인지기능의 유지와 향상에 도움이 될 것이다.

경도인지장애 진단을 받은 노인들은 진단적 정보의 모호함과 언제 치매로 진행될지 모르는 두려움과 불안, 분노, 좌절과 같은 부정적인 감정을 반복적으로 경험하게 되어(Dean & Wilcock, 2012) 우울의 유발 가능성이 증가하고 우울감이 심화될수록 실행 능력, 정보처리 속도, 삽화적 기억력, 시공간 기능 등 다양한 부분의 인지기능 영역에 저하를 가져온다(김양래 외 2007). 이렇듯 우울은 노인의 인지 수준을 점진적으로 퇴화시킴으로써 경도인지장애와 치매로 진행하게 하는 주요한 요인 중 하나임이 많은 연구조사를 통해 확인되고 있다. 경도인지장애 노인의 인지 회복을 예측하는 요인 중 우울증상도 포함되어 있는 것은 우울증상이 경도인지장애 노인의 인지를 저하하거나 향상시킬 수 있는 이중적 성격의 요소이기때문이다(Kang, Kim, Jung, Cha, & Kim, 2014).

경도인지장애의 대표적인 증상은 기억장애이다. 기억은 경험과 학습이 중심이 되는 정신적 과정이며, 인지 발달을 이해하는데 있어 중요한 역할을 한다(우분순, 1993). 경도인지장애 노인들은 기억력 감소로 인하여 대인관계가 위축되고 (Parikh et al., 2016), 예전처럼 활발한 활동을 하지 못하는 경우가 있다 (Joosten-Weyn Banningh et al., 2008). 정상 노인들은 자신들의 문제를 동년배들과 나누고 긍정적인 경험을 공유하는 것에 반해 경도인지장애 노인들은 자신들이 겪고 있는 어려움을 나누지 못하고 홀로 겪고 있어(Parikh et al., 2016) 우울감과도 깊은 관계를 맺고 있다. 이렇듯 경도인지장애의 병증에 우울과 기억력은 매우 중요한 요인이 된다.

김미화 외(2020)는 경도인지장애 노인을 위한 회상중심 컬러테라피 프로그램이

인지기능 향상과 주관적 기억력 저하와 우울 정도를 감소시켜 최종적으로 자아 통합감이 높아지는 효과를 입증하였다. 진혜련 외(2008)는 고령화 사회를 바탕으로 실버패턴이 달라지고 있으며 노인들의 독립주거생활에서 가구디자인에 활용할 수 있는 컬러 조사결과 선호컬러가 치료컬러 가능성과 일치하였음을 확인하였다. 권정(2018)은 노인 건강증진을 위한 자연치유 적용방안연구를 푸드테라피, 칼라테라피, 아로마테라피, 이혈, 원예테라피를 중심으로 선행논문과 문헌을 중심으로 연구하여 노인의 정신적, 신체적, 사회적 기능을 잃지 않게 도와주는 좋은 방안을 제시하였다.

이상의 선행연구의 결과를 볼 때, 컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 기억력과 우울에 긍정적인 영향을 주고, 일반 노인에게 치료가능성과 효과적인 영향을 준다는 것을 알 수 있다. 하지만 앞에서 언급 하였듯이 경도인지장애 노인에 관한 컬러테라피를 활용한 미술활동 연구는 그 대상이 집단치료와 일반노인을 대상으로 하는 연구는 있으나 단일사례 연구방법으로 한 집중 분석 연구는 미비한 실정이다. 따라서 본 연구에서 컬러테라피를 활용한 미술활동 단일사례가 경도인지장애 노인의 우울과 기억력에 미치는 효과를 살펴보고 중증 치매로의 이환을 예방하거나 늦추고 인간다운 존엄성을 유지하는데 도움이 되고자 한다.

## 1.2 연구의 문제

본 연구의 목적은 컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 우울과 기억력에 미치는 효과를 알아보기 위함이며 구체적인 연구문제는 다음과 같이 설정한다.

1. 컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 우울에 미치는 효과는 어떠한가?
2. 컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 기억력에 미치는 효과는 어떠한가?

## 제2장 이론적 배경

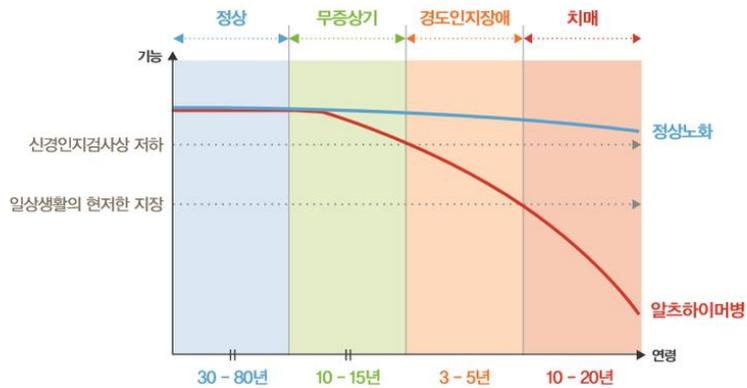
### 2.1 경도인지장애 노인의 우울과 기억력

#### 2.1.1 경도인지장애 노인의 정의 및 특성

경도인지장애(Mild Cognitive Impairment)는 인지기능의 저하는 있지만 치매는 아닌 상태를 의미하고, 기억력을 제외한 다른 인지기능은 정상적 기능을 하고 일상생활에 어려움이 없는 알츠하이머 치매의 전 단계를 의미한다(류현주, 2011; Peterson, 2003). 경도인지장애는 치매의 전단계를 지칭하는 광범위한 개념으로 사용되고 있으나 경도인지장애와 치매를 구분할 수 있는 신경심리학적 기준이 명확하게 마련되어있지 않은 상황이며 현재 일상생활 수행능력 손상정도가 경도인지장애와 치매를 구분하는 중요한 지표로 사용되고 있다(Jekel., 2015). 과거 치매로 알려진 병명이 DSM-5에서는 주요 신경인지장애 (major neurocognitive disorders; Major NCD)로, 경도 인지장애(mild cognitive impairment; MCI)를 경도 신경인지장애(mild neurocognitive disorders; Mild NCD)로 명명하고 세분화하여 구분하기 시작했다(김준수, 공마리아, 2018). 2013년 개정된 DSM-5에서는 신경인지장애 및 신경인지장애의 임상 전 단계까지 포함하여 ‘신경인지장애’의 범주 하에 경도 신경인지장애를 ‘가벼운 정도의 신경인지 장애’로 분류하고, 병의 요인에 따라 각각의 하위유형을 세분화 하였다(정점입, 2016). 개념 세분화에 따른 경도인지장애 노인과 치매 노인을 구분하는 특징은 경도인지장애는 전반적인 지적 기능에는 지장이 없고 일상생활도 유지가 되지만 인지기능 검사(기억력, 언어 유창성, 주의력, 이름 대기 능력 등)에서 같은 연령대에 비해 현저히 낮은 수행능력을 보인다(Pernecky et al., 2006; Petresen, 2003). 경도인지장애는 기억력이 먼저 감소되며 기억성 경도인지장애로 진단받은 환자가 기억력 이외의 다른 인지기능 저하를 나타내게 되면 알츠하이머 치매(Alzheimer’s Disease:AD)로 발전하게 된다(Petersen, 2003). 본 연구는 선행연구에 따라 ‘경도 신경인지 장애’ 명칭보다 ‘경도인지장애’ 명칭을 주되게 사용함으로써 경도인지장애로 칭하고, 일상생활의 어려움을 겪는 알츠하이머 치매의 전 단계로 가벼운 정도의 인지기능

의 저하 상태로 정의한다.

위 경도인지장애 개념 세분화에 따른 인구 현황파악을 살펴보면, 최근 국내 노인 인구의 증가로 경도인지장애 노인의 수도 함께 증가하고 있다. 2021년 기준 국내 65세 이상 노인 인구 중 경도인지장애 노인의 수는 약 193만명으로 유병률이 22.7%에 달한다(중앙치매센터, 2021). 이러한 상황을 보면 노인의 주요 건강문제가 경도인지장애로 추측이 가능하다. 정상 노인은 매년 1~2%의 비율로 치매로 이행되는 것에 비해 경도인지장애 노인은 매년 10~15%의 비율로 이행되며, 약 80%이상의 경도인지장애 노인이 6년 후 치매로 진행한다고 보고되고 있어 (Petresen et al., 2001) 경도인지장애에 대한 중요성이 부각되고 있다.



[그림 2-1] 경도인지장애와 치매 진행 결과

출처: 장혜련. “치매 5년 전부터 ‘경도인지장애’는 시작된다”. 정신의학신문, 2018.7.29, <http://www.psychiatricnews.net>

경도인지장애 노인들은 주로 일상생활이 가능하기 때문에 초기에는 주위 사람들은 잘 모르지만 당사자만 인지장애에 대해 느낀다. 하지만 점차 시간이 지남에 따라 증상이 진행되면서 가까운 사람들과 가족이 파악하기 시작한다. 이러한 단계에서는 기억력과 다른 인지기능인 언어 사용, 주의, 시공간 기억 등에서 기능 감소를 보이며 이에 따라 인지기능 저하와 사회생활의 어려움에 우울증이 동반되기도 한다. 경도인지장애가 반드시 치매로 진행되는 것은 아니나, 약 15%가 치매로 진행된다는 분석에 따라 경도인지장애는 치매 발생에 있어 위험성을 가진 요인이자 선행 요인으로 볼 수 있다. 이러한 이유로 매년 꾸준히 검사를 받아 심각한 단계 이전에 예방하거나 그 다음 단계로의 진행을 늦추는 목적을 가진다. 아직 경도인지장애 상태에서 치매로 진행되는 것을 막을 수 있는 치료제가 개발

되지 않는 상태로, 치료보다는 증상 완화와 질환의 진행속도를 늦추고 인지능력의 저하를 막는 등 보조적 치료가 주를 이루고 있다. 치매의 조기치료는 가족의 삶의 질까지 높이는 중요한 요소라고 볼 수 있다. 치매를 조기 발견해 조기 치료를 시작할 경우, 치매환자의 가족은 향후 8년간 약 7,900시간의 여가시간을 더 누릴 수 있고, 6,300만원을 절약할 수 있다(장혜련, 2018). 대규모 연구분석에서도 입증된바와 같이 경도인지장애 단계부터 다양한 치료 활동을 병행하는 것이 효과적이기 때문에 치매로 진행되기 전 경도인지장애 단계를 우선 감지하는 것이 결론적으로 좋은 결과를 이룰 수 있다. 따라서 경도인지장애를 치매 예방에 최후의 보루로 표현한다. 하지만 여전히 경도인지장애에 대한 인식이 부족하여, 인지 기능 감소를 단순한 노화의 일부 과정이라고 여기는 경우가 많다. 65세 이상 치매 고위험군과 가족들을 대상으로 경도인지장애에 대한 개념과 조기 발견의 중요성을 알리고 치매 예방에 힘써야 한다(이종경, 2020).

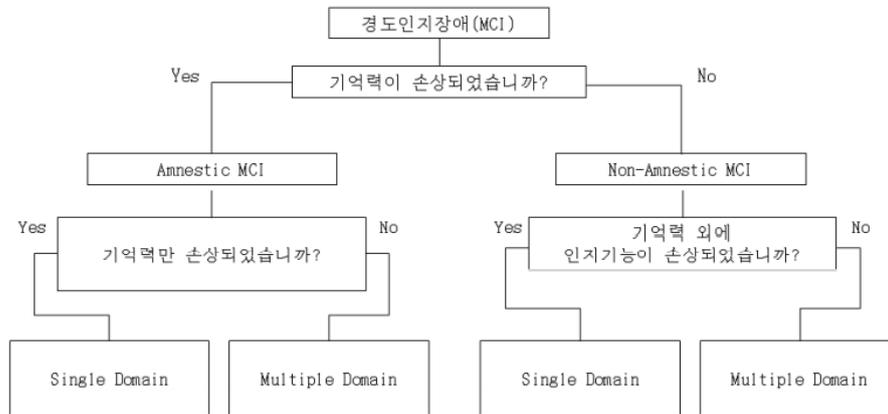
경도인지장애의 주된 결함은 기억력의 손상이다. 그 중에서도 작업기억 영역에 현저한 저하 양상이 나타난다(Kirova, Bays, & Lagalwar, 2015). 인지 영역 중에서 실행기능의 주요 하위요인으로 꼽히는 작업기억은 수용된 정보를 담당하는 영역으로 정보를 조직하여 계획하고 통제적으로 처리한다(Robert, Borella, Fagot, Lecerf, & Ribaupierre, 2009). 이와 같은 실행기능영역의 손상은 억제기능과 인지의 유연성과 추상적 사고 기능의 저하를 유발하게 된다(김영희, 2013).

경도인지장애의 임상적 진단기준은 연구자마다 약간의 차이를 보이고 있으나 현재 가장 많이 사용되는 진단기준은 Peterson(2003) 등이 제시한 기준으로서 첫째, 환자나 보호자가 환자의 기억력 감퇴를 인지하고 어려움을 호소하는 상태이다. 둘째, 동일한 연령대나 교육수준에 비하여 정상적이지 않게 기억력의 감퇴를 나타내는 경우이다. 셋째, 기억력을 제외한 일상생활을 정상적으로 유지하고 전반적인 인지기능의 유지 여부이다. 넷째, 치매의 진단기준에 해당되지 않는 범위의 진단이다. 최근 경도인지장애는 진단기준에 속하는 기억력 외의 다른 인지 기능이 정상범주에 포함되는 것이 아니라 실행능력 등 다른 인지기능에 저하가 있다는 연구도 지속적으로 보고되고 있다(Tabert et al., 2006; Rozzini et al., 2007).

경도인지장애의 유형은 증상이 경도인지장애 기준에 부합하더라도 하위집단간 다른 특징을 나타내고 있어 네 가지 유형으로 분류하고 있다. 기억결함의 유무에 따라 기억성 경도인지장애(Amnestic MCI)와 비기억성 경도인지장애

(non-amnestic MCI)로 나뉘며, 기억장애 외 언어, 집행기능, 주의력, 인지 등의 장애 유무에 따라 단일 영역(single domain)과 중다 영역(multiple domain)으로 분류되고 있다(Petersen, 2004). 경도인지장애 유형을 정리하면 [그림 2-2]과 같다.

[그림 2-2] 경도인지장애의 유형



출처: Petersen, 2004; Winblad et al.(2004)

첫째, 가장 일반적인 경도인지장애 유형으로 불리는 ‘기억성 단일 영역 경도인지장애(Amnestic MCI single domain)’이다. 기억력에 현저한 손상을 나타내지만 다른 인지영역은 비교적 정상이다. 추후 10~15%는 알츠하이머 치매로 진행될 가능성이 높다고 보고 된다(Bischkopf, Busse, & Angermeyer, 2002).

둘째, ‘기억성 중다 영역 경도인지장애(Amnestic MCI multiple domain)’는 기억력 손상과 함께 다른 인지기능에서도 장애를 보이는 경우이며 이는 알츠하이머 치매로도 진행되지만 혈관성 치매, 우울성 치매로도 이환된다고 보고되었다. 주의력 조절에 어려움(Hodges & Perry, 1999)이 나타나고 선택적 주의력 장애(Gordon & Carson, 1990)등이 보고되고 있다. 주의기능의 단독 저하보다 관리기능, 지연회상, 언어유창성 등의 저하가 함께 나타난다는 보고가 있다(Petersen et al., 1999; Reischies, 2005; Vilet et al., 2003).

셋째, ‘비기억성 단일 영역 경도인지장애(Non-Amnestic MCI single domain)’는 기억력이 정상이면서 언어기능, 전두엽기능 및 시공간 지각영역 중 한 인지영역에서 현저한 저하를 보인다고 보고된다(Belanger & Belleville, 2009; Belleville, Chertkow, & Gauthier, 2007; Zhang, Han, Verhaeghen, & Nilsson, 2007).

넷째, ‘비기억성 중다 영역 경도인지장애(Non-Amnestic MCI multiple domain)’는 기억력을 제외한 다른 여러 인지기능의 영역에서 손상을 보인다. 비기억성 경도인지장애의 경우 전두측두 치매, 루이소체 치매, 혈관성 치매, 주요 진행성 실어증 등으로 이환될 가능성이 높은 것으로 나타났다(Backman, Jones, Berger, Laukka & Small, 2004; Gauthier et al., 2006; Petersen et al., 2001).

경도인지장애 검사도구에는 여러 검사방법이 있는데 비교적 객관적 진단을 할 수 있는 MMSE-DS가 있다. 치매안심센터에서는 2021년 1월 1일부터 기존에 시행해오던 치매선별검사도구를 MMSE-DS에서 신구개발도구인 CIST(Cognitive Impairment Screeing test)로 변경하여 시행하고 있다. 변경이 된 사유는 기존의 MMSE-DS가 10년 이상 동일하게 반복 사용되면서 여러 문제점 발생과 해외 도구의 번안판으로 우리나라 실정 반영에 어려움이 있어 인지기능저하 변별력이 우수한 도구 개발의 목적과 국가 치매검진사업에 활용이 용이하다는 점에서 중앙치매센터에서 고안하였다. CIST의 적용 범위는 치매안심센터, 보건지소·진료소·협약병원 등이며 치매안심센터 치매예방관리사업, 치매환자 컴퓨터의 사전·사후 평가, 교통안전교육기관 제출용 치매선별검사 등에 사용되나 요양급여의 적용기준 및 방법에 관한 세부사항의 기준 검사도구에는 포함되지 않기 때문에, ‘신경인지기능검사’, ‘치매치료약제 투여대상’ 조건을 충족하여 건강보험 수가를 지급받기 위해서는 MMSE-DS의 추가 시행이 필요하다(중앙치매센터, 2021). 이러한 사유로 본 연구의 척도지로 MMSE-DS를 사용한다.

### 2.1.2 경도인지장애 노인의 우울

노년기의 우울은 노인의 후반기 삶의 질을 좌우하는 중요한 심리증상 요인이다(이호선, 2010). 노인은 신체적 혹은 심리적 고통과 무능력감, 배우자 등 사랑하는 사람과의 사별, 불만족스러운 생활여건, 삶의 성취 중요성에 관한 의혹, 경제적 근심 등을 경험하게 된다. 이러한 요인들은 삶의 부정적인 영향을 미치고, 정신병, 우울, 약물남용, 심지어는 자살과정까지 이르게 된다(이상곤 등, 2013). 노년기 우울증은 부정적 감정인 죄책감이나 슬픔을 호소하는 것보다 주로 신체적 반응인 불면증과 급격한 체중 감소 등의 경향을 보이기 때문에 정서적인 측면에 대한 고려뿐 아니라 신체·행동적 측면의 고려도 함께 주목해야 할 필요가 있다(유경 외, 2014). 또한, 노인의 우울은 자기 파괴적 시도로서의 노인 자살사고에

동기를 제공하여 노인의 자살률을 높이는 위험 영향 요인 중 하나로(서혜경, 2009), 부정적 결과를 초래하기 때문에 노인 우울증에 대한 경각심이 필요하다.

일반적으로 노인 우울에 영향을 미치는 주요 요인으로는 독립적 생활을 할 수 있는 능력의 정도와 신체적인 질병의 유무, 스트레스의 빈도와 사회적인 지지기반 등으로 보고되며(신경림 외, 2012), 특히 인지기능의 저하는 우울과 높은 상관성이 있는 것으로 알려진다(Mehta, Yaffe, & Covinsky, 2002). 같은 맥락에서 우울증과 인지 수준의 관련성을 파악한 종적 연구에서는 우울증이 있는 노인의 경우가 우울 증상이 없는 노인보다 시간의 경과에 따라 치매로 진행되는 결과가 나타났고(Paterniti, Verdier, Dufouil, & Alperovitch, 2002), 1,239명의 지역 사회 거주 노인을 대상으로 한 연구에서는 우울 증상의 정도가 심할수록 경도인지장애와 치매로 진행될 확률이 약 2배 정도 높았다(Doston, Beydoun, & Zonderman, 2010). 또한, Barnes 외(2006)는 2,220명의 정상 노인을 6년간 추적 조사한 결과 우울 증세를 보였던 대상자 중 약 13%가 경도인지장애로 진단받았음을 확인하였다. 따라서 우울의 발생은 신경퇴화작용을 촉진시켜 뇌의 기질적인 변형을 유발함에 따라 정상적 인지기능을 방해하는 요인으로 작용함을 알 수 있고(Alexopoulos et al., 2002), 이러한 연구결과들을 바탕으로 우울이 노인의 인지 수준에 부정적인 영향을 주는 주요 위험인자임을 예측할 수 있다.

더 나아가 조수영(2017)은 노인성 우울증이 알츠하이머성 치매의 주된 원인 중 하나임을 밝혔다. 경도인지장애 노인의 경우에는 치매 노인 또는 주관적 인지저하를 가진 노인보다 더 높은 우울감을 느끼는 것으로 나타났으며(Zhang, Wang, Li, Yu, 2012), 그 이유는 경도인지장애 진단을 받은 노인들의 경우 진단적 정보의 모호함으로 인해 당혹감을 느끼고 언제 치매로 진행될지도 모른다는 두려움과 불안, 분노, 좌절과 같은 부정적인 감정을 반복적으로 경험하는 것으로 알려지는데(Dean & Wilcock, 2012), 이는 우울의 유발 가능성을 증가시키는 요인이 된다. 더불어 경도인지장애 노인들은 인지기능 저하로 기능 상실감을 반복적으로 경험하기 때문에 불안과 우울과 같은 부정적 정서가 유발될 위험성이 높다(Ford & Almeida, 2015).

경도인지장애 노인의 가장 일반적인 심리는 우울이 20~56%이고, 불안이 14.1~54%, 무감동이 11.7~68% 순이다(Ramakers et al., 2010). 인지기능의 저하를 보이는 경도인지장애 노인은 자기혐오, 비판, 무가치감과 같은 부정적 심리 증상

이 많이 나타나고(Carvalho, et, al, 2013), 그로 인해 우울감이 심화될 수 있다. 이는 실행 능력, 정보처리속도, 삽화적 기억력, 시공간 기능 등의 다양한 부분의 인지기능 영역에 저하를 가져온다. 이는 우울과 같은 신경심리 증상이 인지기능의 저하를 더 빠르게 진행시킬 수 있다는 상호연관성을 짐작하게 한다. 그러나 우울의 발병이 노인의 인지장애를 유발하는 데에 직접적인 영향을 미치는 것인지에 대해서는 정확한 원인이라 볼 수 없고 선후 관계가 명확하지 않지만(김양래, 정한용, 2007), 우울이 노인의 인지 수준을 점진적으로 퇴화시켜 경도인지장애로 진행하게 하는 주요한 요인 중 하나라는 사실은 연구조사를 통해 파악되고 있다. 더불어 연령, 인지 수준 외 경도인지장애 노인의 인지 회복을 예측하는 요인 중 우울 증상이 포함되는 것은 우울 증상이 경도인지장애 노인의 인지를 저하하거나 향상시킬 수 있는 이중적 성격의 요소이기 때문이다(Kang, Kim, Jung, Cha, & Kim, 2014). 따라서 이는 경도인지장애 노인의 인지 증재를 위한 프로그램의 목표를 구성할 시 인지적 수준 및 인구·사회학적 특징뿐 아니라 우울 증상 감소와 같은 정서적 증재도 동시에 이루어져야 한다.

따라서 경도인지장애 노인의 병리적 진행을 늦추는 방법에 우울의 중요성을 인식하고 미리 파악하여 감소시키는 다양한 활동이 필요하다.

### 2.1.3 경도인지장애 노인의 기억력

경도인지장애의 대표적인 증상은 기억장애이다. 언어를 포함한 다른 인지기능 영역에서 장애를 갖는 경도인지장애는 기억장애만 보이는 환자에 비해 치매로 진전될 가능성이 높은 것으로 나타났다(Alexopoulos, Grimmer, Perneczky, Domes, Kurz, 2006).

기억은 경험과 학습의 중심이 되는 정신적 과정이며, 인지 발달을 이해하는 데 있어 중요한 역할을 한다(우분순, 1993). 기억은 지각한 결과로 생긴 흔적을 단기간 혹은 장기간 동안 보존하는 중추신경계의 성질을 말한다(이영재, 1991).

기억 단계를 살펴보면 어떤 정보를 받아들이는지, 저장 시간의 길이, 저장 용량, 인출방법 등에 따라 분류된다(신수산, 2001). 입력단계에서는 정보를 분석하고 등록하는 단계로 시각정보인지, 청각정보인지 등에 따라 다른 경로를 거쳐 저장되기에 각각 따로 평가되어야 하고 치료적 전략의 선택도 달라진다(신수산, 2011). 입력단계를 강화하는 전략으로는 관련정보를 첨가하여 기억하거나 연상법

(association)을 사용한다(권재성, 2015). 저장단계는 정보를 장기적으로 보존하고 새로운 정보를 수정, 변경하여 강화되지만 장기간 사용되지 않으면 망각된다(권재성 외, 2015). 인출단계는 인출할 정보를 검색하고 확인 과정을 거쳐 인출한다(신민섭, 2010).

기억력은 치매의 발병 원인으로 주목되고 추적 관찰연구가 많이 진행되고 있으며 알츠하이머 치매의 발병에서 가장 먼저 손상된다(Small, 2001). 치매는 라틴어에서 유래된 말로서 '정신이 없어지는 것'을 뜻한다. 치매의 원인은 다양하나 근본적인 원인은 밝혀진 바가 없지만 대표적인 특징 중 하나인 기억력 저하는 치매 노인에게 가장 흔하게 나타난다. 최근 기억부터 소실되기에 치매 발병 초반에는 과거의 일은 비교적 잘 기억하는 특징(주가영, 2017)을 보이기 때문에 치매로 인한 기억력 장애로 인식하지 못하고 노화로 인한 기억력 감퇴로 생각하는 경우가 많다(김경애 외 2005).

기억의 유형은 크게 단기기억과 장기기억으로 분류하는데 세부적으로는 기억을 저장기간과 의식여부에 따라 세 가지의 구조로 나누어 감각기억(sensory memory), 단기기억(short-term memory), 장기기억(long-term memory)으로 나누어 볼 수 있다(Atkinson & Shiffrin, 1968). 첫째, 감각기억은 감각기관을 통해 들어온 정보들이 1초에서 30초 정도의 짧은 시간 동안 기억되는 기억(Luria, 1966)이며 정보에 주의를 기울이면 다음 단기기억으로 이동한다(이현섭 외, 1999). 단기기억은 순간적이고 즉각적으로 느낄 수 있는 자각으로(한국심리학회, 1997) 20초에서 30초 정도 보유하는 저장고이다. 입력된 정보를 반복적으로 생각하거나 말로 되뇌이는 과정을 시연이라고 하는데, 시연을 계속 하지 않으면 곧 사라진다(김현택 등, 1996). 단기기억은 일시적이고 용량이 제한되어 있으며 반복된 시연을 하면 장기기억으로 들어가 저장된다(이현섭 외 1999). 장기기억은 단기기억을 초과하는 기간의 모든 정보 보존을 말하며, 일반적으로 기억이라고 알고 있는 부분이다. 부호화, 저장 및 인출 과정을 거친다(홍숙자 외, 1999). 장기기억은 장시간 보존되는 기억으로 언제든지 필요에 따라 인출이 가능하여 영구 기억(permanent memory)이라고도 한다(김현택 등, 1996).

경도인지장애는 최근 기억부터 점차 소실된다. 노인에게 나타나는 단기기억의 저하는 반복적인 학습으로 기억력을 연장시킬 수 있으나 장기기억처럼 영구히 고정되지는 않는다(주가영, 2017).

기억 손상의 주요 요인은 주의력이며 이는 받아들여진 정보가 단기기억으로 형성되는 데 필요한 요소이다(Eschrich, Munte, & Alten muller, 2008). 기억력을 증진하기 위한 선행연구들은 주의집중력, 기억력과 지남력 등 인지기능 전체를 주로 다루고 있다. 김정순(1998)의 연구에 의하면 인지자극 훈련을 받은 치매노인들이 훈련 전보다 인지기능 수준에 전반적인 향상을 보였고, Wang(2012)은 손운동을 필요로 하는 뜨개질, 바느질, 바둑과 글쓰기 등과 같은 활동이 두뇌활동을 활발하게 하여 인지기능 손상을 줄이는데 효과적이라고 보고하였다.

또한, 경도인지장애 노인들은 기억력 감소로 인하여 대인관계가 위축되고 (Parikh et al., 2016), 예전처럼 활발한 활동을 하지 못했고(Joosten-Weyn Banningh et al., 2008). 정상 노인들이 자신들의 문제를 동년배들과 나누고 긍정적인 경험을 공유한 것에 반해 경도인지장애 노인들은 자신들이 겪고 있는 어려움을 나누지 못하고 홀로 겪고 있어(Parikh et al., 2016) 경도인지장애로 인한 기억력의 손상은 노인의 우울감과도 깊은 관계를 맺고 있다.

따라서 경도인지장애 노인의 기억력의 관리는 질병의 진행을 늦추는데 중요한 역할을 하며 기억력을 증진시키는 다양한 활동의 필요가 요구되고 있다.

## 2.2 컬러테라피 및 미술활동

### 2.2.1 컬러테라피의 개념 및 유형

인간의 시각이 차지하는 비율은 오감 중에 87%이고, 그중에서 60~70%는 색채에 대한 인지로서 오감 중 시각적인 감각이 가장 영향력이 있다(Nomura, 2005). 색채는 인간이 물체를 구분하는 데 빠른 판단을 가능하게 하고, 생활하고 행동하는 데에 촉매제 역할을 한다. 색은 눈으로만 보는 것이 아니라 마음으로도 받아들여 감정을 움직이게 하는데 이는 인간의 감정과 생리에 영향을 주는 에너지가 있기 때문이다(김현숙, 2012). 이러한 이유로 컬러테라피는 선순환적 매개체로서 인간의 정서, 정신, 신체에 영향을 미친다(배영현 외, 2016).

컬러테라피(color therapy, 색채치료)는 컬러(color)의 ‘색’과 ‘테라피(therapy)’의 ‘치료’라는 뜻을 합성한 것으로 의학과 심리치료에서 활용되고 있다. 컬러테라피는 색이 가진 고유의 파동에너지가 뇌에 전달되어질 때 중추신경계의 활성화를 통해 심리적·육체적 안정이 조화를 이루는 요법이다(류지혜, 2008).

컬러테라피의 기원은 중국과 인도의 역사와 인도에서 색채의 치료적인 효능을 발견해 사용하기 시작했다고 전해지며, 고대 그리스(Greece)의 빛의 사원(Healing of light)과 이집트(Egypt)의 헬리오 폴리스(Heliopolis)에서 광물(minerals), 광석(stones), 크리스탈(crystals) 연고와 염료를 치료로 사용했던 것으로 볼 수 있으며(류화정, 2006), 시대의 흐름이나 지역에 따라 컬러테라피의 활용은 점차 다르게 흘러가는 것을 볼 수 있다.

과거에는 컬러테라피를 수술적 의미나 종교적인 측면에서 주로 치료를 목적으로 사용하였다. 고대 이집트인이나 바빌로니아인, 아시아인들은 일광 요법으로 컬러를 사용하였고(김선현, 2018; Howard & Dorothy, 2003), 고대 그리스, 중국, 인도와 이집트의 헬리오폴리스(heliopolis)에서는 컬러와 빛을 힐링템플에 사용한 예도 있다(김현숙, 2012).

우리나라의 동의보감에는 면견오색(面見五色)이라는 말이 있는데 이는 얼굴색만으로 오장육부의 불균형을 진단할 수 있다는 의미이다. 한의학에서는 음양오행 사상에 근거하여 오방색인 적, 청, 황, 백, 흑을 통해 건강을 지킬 수 있고 단맛-심장, 신맛-신장, 매운맛-간장, 짠맛-비장, 쓴맛-폐장의 다섯 가지 맛과 장부의 기능과 관련이 있다고 보았다(정이안, 2005).

Newton(1642-1727)이 프리즘을 통하여 7가지 색을 연구한 것을 시작으로 Dinshah P. Ghadiale(1873-1966)은 최초로 색을 사용해 치료를 한 근대 의사이다. Finsen(1873-1966)은 색과 빛을 사용해 환자를 치료하여 노벨의학상을 받았을 만큼 연구의 획기적인 변화를 보였다(박경준, 2012).

최근에는 색채가 과학적으로 인간의 정신적·생리학적·생물학적인 부분에 영향을 미친다는 것이 입증되어 컬러테라피는 높은 관심을 받고 있다. 현재 컬러테라피는 우리의 일상에 깊이 들어와 있는데, 대표적으로 팬톤(Pantone)은 2000년부터 해마다 '올해의 컬러'를 선정하여 발표하는데 이 때 발표한 색상들은 패션 디자인, 인테리어, 제품 등 디자인 업계 전반에 영향을 미치고 있으며, 업계뿐만 아닌 그 해에 시대적 키워드를 상징하는 컬러를 선정하여 사회적 메시지까지 전달하고 있다. 산업현장과 건축의 색상과 Mahnke(1999)생활공간에서는 컬러 조명을 활용해 심리적·생리적으로 긍정적 효과를 기대하기도 한다(김선현, 2018).

이에 컬러테라피는 과거부터 인간의 감정과 심리, 치료, 사회적 영향을 가지고 다양한 분야에서 활용되고 있는 것을 볼 수 있다.

[표 2-1] 컬러테라피의 종류

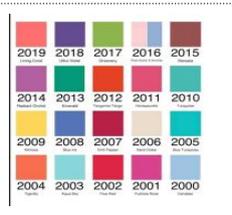
구 분	설 명
보석테라피	보석은 각각 색채를 가지고 있다. 자신에게 필요한 색채의 보석을 이용해 얼굴이나 손등에 올려두거나 문질러 주면 보석이 가진 에너지와 색채 에너지가 결합해 혈액순환을 원활히 하고 독소배출에 도움을 준다.
컬러드로잉요법	다양한 색채를 활용하여 자가 진단 드로잉, 도형 드로잉, 벽화 드로잉, 음악들으면서 감성발산 드로잉 등이 있다.
컬러다이어리	매일매일 자신이 입을 옷이나 좋아하는 색, 싫어하는 색을 기록해 자신의 컬러이미지를 찾고, 필요한 색채 이미지가 무엇인지, 어떤 색을 활용하면 좋은지에 대해 찾을 수 있는 중요한 자료가 된다.
컬러메디테이션	색채 이미지 위주의 그림을 바라보면서, 음악을 들으며 명상을 하게 되면 스트레스 해소, 긴장완화, 마음의 평온함을 찾을 수 있다.
인테리어테라피	각방의 기능과 사용자의 특성에 맞는 컬러를 활용해 벽지나 침구에 적용하게 되면 불면증 해소, 우울증 완화, 식욕억제 또는 식욕증진, 스트레스 해소, 집중력 강화 등에 도움이 된다.
패션테라피	자신에게 필요한 컬러를 찾아 컬러코드를 해 줌으로써 자신감 향상, 이미지, 업그레이드, 건강함을 찾아주는 방법이다.
색채컬러데이핑	자신에게 필요한 컬러를 심리적 상태에 필요한 색채를 위주로 하여 옷이나 손등에 붙여 색채의 파장을 직접 받아들이도록 한다.
컬러라이트 테라피	빛과 컬러를 사용하여 신체의 차크라나 특정부위에 일정한 시간, 칼라광을 조사하여 자율신경계의 활성화, 심신의 안정 및 스트레스 감소, 혈액순환, 촉진, 독소배출 등을 원활하게 하도록 하여 건강관리 및 질병치료를 보조하는 수단

출처: 이선희(2016)을 근거로 논자 재구성.

컬러테라피는 치료 목적에 가장 많이 사용되는데(권기덕 외, 2002) 컬러를 인체에 붙이면 빠르게 효과를 보이기도 한다(양현주, 2010). 최근에는 다이어트에도 사용되기도 하고 네일이나 퍼스널 컬러 등으로 활용방법이 다양하며 쉽게 사용되고 있다. 컬러테라피는 다양한 방법으로 활용이 가능하며 컬러테라피의 활용 목적에 따른 방법은 [표 2-2]과 같다.

[표 2-2] 컬러테라피의 활용방법

활용 사례	내 용	참고 이미지
치료 목적	즉효성이 뛰어나 인체에 붙이자마자 효과를 나타내며, 단 1회의 치료로도 지속성을 기대 할 수 있다. 한의학과 상담소, 클리닉 등에서 주로 사용한다.	

<b>인테리어</b>	<p>인테리어 테라피는 인간 심리에 영향을 주는 환경 요인인 실내공간 요소들을 배치 및 디자인하여 사용자의 심리를 안정시켜서 치료하는 것을 뜻한다. 침구나 벽지의 색을 변경하거나 컬러 조명으로 활용할 수 있다.</p>	
<b>의료 시설</b>	<p>의료시설에 적용한 컬러테라피는 환자들에게 심리적 감정적으로 작용함에 따라 환자들의 치유 능력을 높인다. 수술실의 경우 초록색과 파란색으로 디자인하여 피를 보고 난 뒤 나타나는 보색 잔상을 방지해 주며, 초록색의 경우에 환자들의 공포심을 완화시키는 역할을 한다.</p>	
<b>교육 시설</b>	<p>학교 건축의 색채는 청소년들의 생활공간에 중요한 요소이다. 서울시는 획일적인 학교 공간을 감수성을 향상하고 학습능률이 증가하는 환경으로 개선시키기 위해 2011년부터 서울 시내 초, 중, 고등학교에 컬러테라피 이론을 도입하는 컬러 컨설팅 시범사업을 추진하였다.</p>	
<b>마케팅</b>	<p>특정 색은 산업현장에서 품질과 생산량에 도움을 주고, 산업재해를 감소시키며, 소비자의 구매력을 결정짓게 한다. 이미비즈니스 분야에서 컬러의 효과를 이용하는 방법들이 다양하게 활용되고 있다. 팬톤은 2000년부터 매년 '올해의 컬러'를 선정해 발표해 인테리어, 패션, 제품 디자인 등 디자인 업계 전반에 영향을 미친다.</p>	
<b>다이어트</b>	<p>빨강색과 주황색은 식욕 반응이 가장 높게 나타나고 파란색과 보라색이 식욕을 떨어지게 한다는 컬러푸드 연구결과와 함께 컬러테라피 이론이 널리 알려졌다. 자신에게 필요한 색상을 눈에 노출시켜 다이어트에 활용한다.</p>	
<b>퍼스널 컬러</b>	<p>패션 컬러테라피라고도 부른다. 우선 컬러 심리진단을 한 후, 입고 싶은 패션을 드로잉 한다. 마지막으로 퍼스널 컬러 진단을 시행한다. 퍼스널 컬러는 개인의 타고난 신체 컬러를 말하며, 이 진단을 기반으로 최상의 외모 연출과 이미지 메이킹이 가능하다. 이러한 전반적인 과정을 통하여 심리적 안정을 얻을 수 있다.</p>	
<b>네일아트</b>	<p>컬러테라피를 적용한 네일아트로 자신에게 필요한 색을 진단하고, 그 색을 활용하여 네일아트를 진행한다. 퍼스널 컬러와 마찬가지로 과정을 통해 심리적 안정을 도모한다.</p>	
<b>범죄 예방</b>	<p>미국 샌프란시스코 골든게이트 다리를 초록색으로 칠한 후 자살률이 34% 감소하였으며, 일본 나라현의 한 마을에서는 파란색 가로등을 설치하면서 범죄율이 30%에서 0%로 감소하였다. 스위스 및 몇몇 교도소에서는 쿨 다운 핑크색이 도색 되고 난 후 수감자의 공격성을 감소시키고 혈압을 낮추어 교도소 내 폭력을 급감시켰다.</p>	

출처: 양현주(2010), 김선현(2018), 이예슬(2021)을 근거로 논자 재구성.

색은 인간의 신체와 감정, 정신에 영향을 미치고 감정, 혈압, 체온, 소화기관 등에 자극을 준다. 색상별 기능을 [표 2-3]로 정리하였다.

[표 2-3] 색상별 기능

색상	연상	생리적	심리적	치유효과
빨강 (5R)	피 장미 사과	아드레날린 방출	자극적 불안과 흥분	맥박·혈압·호흡 증가, 자율신경의 자극, 무기력증, 우울증
주황 (5YR)	기쁨 금잔화 피망	아드레날린 방출	명량 삶의 기쁨과 자신감 부여	식욕증진, 칼슘증가, 소화작용, 변비, 생리불순, 신체운동 자극
노랑 (R)	질투 민들레 바나나	심장의 진행과 팽창	명량 부드러운 자극	신경계자극, 편두통, 신진대사 촉진, 소화작용, 변비해소
초록 (2.5G)	바다 꽃고추	신경의 긴장과 이완반복	자존심	순환계안정 심장과 폐기능 향상, 종기, 기관지염, 협심증
파랑 (2.5B)	하늘 물망초 치커리	아세틸콜린 방출, 아드레날린 감소	꿈 우울	맥박과 혈압 저하, 스트레스완화, 부교감신경자극, 긴장이완, 신경장애와 심장장애 도움
남 (10PB)	사색 용담	아세틸콜린 방출, 아드레날린 감소	진지함 슬픔	순환계 안정, 두통 완화, 이비인후, 기관지
보라 (P)	황홀 제비꽃 가지	신진대사 정상화 림프체계 자극 순환촉진	명상	부교감신경과 뇌하수체작용, 신경정신질환, 눈 기능이상화, 불안 안정, 정신적 과로, 긴장 해소

인도에서는 컬러를 이용한 치료가 여러 가지 사용되고 있으며 그 역사도 오래 되었다. 인체의 질병을 극복하는데 빨강색, 주황색, 노랑색, 초록색, 파랑색, 남색, 보라색의 7가지 색을 이용하는 '차크라'요법을 사용하는데 차크라는 신체의 여러 부위에 있으나 주요 차크라는 척추의 시작점에서 시작하여 머리의 정수리까지 분포되어 있다. 차크라는 인체의 7개 부위에 연관된 색상을 부여하였다.

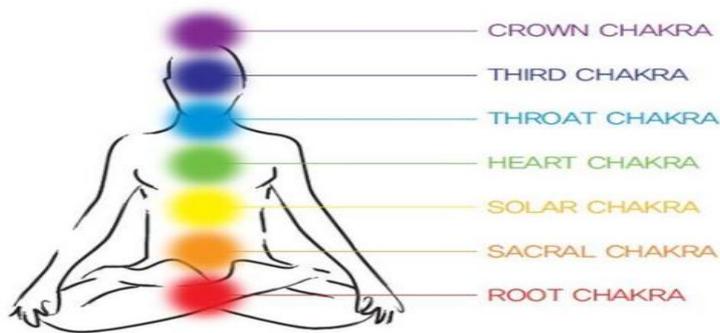
[표 2-4]에 차크라의 색과 분비선을 살펴보았다.

[표 2-4] 차크라의 색과 분비선

	색	차크라 위치	분비선	특징
고등 에너지		정수리 (대뇌)	송과선 (松科腺)	우주적인 연관성, 영적 개방성, 이해력

		이마 (양미관)	뇌하수체	직관, 통찰력
		인후 (목)	갑상선	자기표현, 의견 표출
중립		심장	흉선 (胸線)	사랑, 자기 인정, 타인 인정
하등 에너지		명치	비장 (脾臟)	자존감, 관계성, 사회적 정체성
		천골 (하복부)	부신	본능적인 수준의 감정, 창조성
		뿌리 (척추)	난소/고환	성적 관심, 생존, 생식

출처: 김혜령(2012)를 근거로 논자 재구성.



[그림 2-3] 인체의 차크라별 칼라

출처: 장석중(2016)를 근거로 논자 재구성.

박경준(2012)은 발바닥의 특정한 차크라에 맞는 칼라 적용시 당뇨의 합병증 예방에 유용한 것과 경혈자극을 통해 스트레스 감소와 심신의 안정을 유도하는 연구를 하여 그 활용 범위를 확장시켰다.

현재 의료기용이나 조명으로 개발이 되고 있는데 이는 빛을 통한 인간 마음의 변화를 일으키는 연구이며 현재 연구가 활발히 이루어지고 있다. 조명에 컬러를 접목한 '조명테라피'는 적색, 청색, 녹색, 오렌지색, 보라색, 백색으로 구분하고, 빛의 세기로 파스텔색 표현도 가능하다.

장석중(2016)은 손가락도 인간의 장기와 연결되어 있어 이 부분에 컬러와 맞는 손가락 마디에 색 테이프를 붙이면 같은 파장으로 공명해 약한 장기나 강한 장기의 병을 치유하는 방안을 제시하였다.



5부 - 담소위대방광



5장 · 간심비매신

[그림 2-4] 손에 컬러핑처 적용

[표 2-5] 장부별 컬러핑처 적용

구분	목		화		토		금		수	
장부	간장	담낭	심장	소장	비장	위장	폐장	대장	신장	방광
손가락	첫째	둘째								
	마디	마디								
컬러	파란색		빨간색		노란색		하얀색		검정색	

출처: 장석종(2016)를 근거로 논자 재구성.

이지아(2010)는 우울증 환자의 색 선호도 연구에서 일반인과 우울증 환자의 색채별 감성이미지 연구 결과 우울증 환자의 경우, 의상착용에 있어 어두운 색을 많이 입었다. 옷의 컬러도 신체에 흡수되는 빛과 색의 양을 조절하므로 의식적으로 따뜻하고 밝은 색을 입거나 소품을 활용하는 방법을 제안하고 있다.

[표 2-6] 색채별 우울증과 일반인의 감성이미지와 선호도 연구

색상별	선호도		감성 이미지	
	일반인(%)	우울증 환자(%)	일반인	우울증 환자
연두	27.5		집중, 이완, 시원, 가벼운	은은함이 높다
주황	15.7			덜 따뜻함, 밝게
노랑	13.7	33.3		덜 활기, 맑게
빨강	11.8	7.8(보라, 자주)		긴장, 답답함, 강력함
초록	7.8(파랑, 흰)			무거움, 우울, 어두운, 부정적
검정				탁함, 더 우울
청록, 파랑				덜 맑고, 시원
보라				더 무겁고, 어두운
남색				차가운, 집중

출처: 이지아(2010)를 근거로 논자 재구성.

아다치(Adachi, H., Kuromaru, T., Kohda, Y., Hashitani, M., Maehira, M., Hamauzu, H., Ishikawa, S., 2008)와 함께 한 학자들은 컬러테라피를 활용하여 우울과 불안감을 낮추는 목적으로 일반병동 입원환자들에게 3회 group work를 실시하여 환자 본인이 좋아하는 그림을 선택해서 색칠하게 하고 매번 POMS(Profile of Mood States)와 컬러시트를 사용해서 평가했다. POMS 결과로는 3회 모두 전원이 테라피 후의 T-A(긴장-불안), D(우울)에 있어서 모두 저하(低下)의 결과를 보였으며 이는 컬러테라피 효과에 의한 감정표출이 가능하며 그 결과 기분이 안정된 것이 인정되었다.

아다치(Adachi, H., Takebayashi, N., Nakai, Y., 2006)와 그의 연구팀은 2006년에 정신신경과에서 파킨슨병 진단을 받고 주위환경으로 인해 우울증이 심해져 환각과 환청증상을 호소하는 70대 여성에게 컬러테라피를 실시하여 횡수가 거듭될수록 “즐겁고 기분이 개운해졌다”고 말했으며 적극적인 발언이 늘고 정서적 표현도 풍부해졌으며, 행동범위도 넓혀졌다는 것을 밝혀냈다.

컬러테라피를 통한 색채표현은 의사소통에 도움을 주고 그로인해 자기표현이 가능해져 감정이 표출되어 일상생활에 양호한 변화가 생기게 되었다고 본다. 색채표현과 회화를 중심으로 한 컬러테라피를 우울증을 동반한 파킨슨병환자에 실시한 결과 양호한 변화가 인정됨이 보고되고 있다.

따라서 컬러테라피의 색 에너지가 인간의 감정과 생리에 영향을 주어 정서와 정신, 신체에 영향을 미치는 것이 여러 선행연구를 통해 입증되었다. 이러한 컬러테라피의 색 에너지를 경도인지장애 노인에게 적용한다면 우울과 기억력 향상에 긍정적인 효과를 기대할 수 있다. 따라서 다양한 컬러테라피 프로그램의 연구와 개발이 이루어져야 한다고 사료다.

## 2.2.2 노인미술활동의 개념 및 유형

미술은 생각과 느낌을 시각적으로 표현하는 것으로 타인과 소통이 가능하며 그 과정에서 자신을 이해하게 되고, 세계를 이해하게 하며, 삶의 질을 향상시키는 역할을 한다(교육부, 2015). 교육과 치료와도 연관이 되며 인간의 정서적, 정신적 발달과 성장에 도움을 주고 심적 안정을 돕는다(김향미, 2011). 미술은 인간이 언어로 표현하기 힘든 부분까지도 자연스럽게 솔직하게 표현할 수 있게 한다. 미술활동을 통해 자신을 충분히 표현하게 되면 긍정적인 정서가 형성되고,

작업에 대한 성취감과 만족감을 통해 자아의 소중함을 스스로 알게 된다.

미술활동은 존재의 공허함과 상처받은 마음을 극복할 수 있도록 도와주며 미술의 창조와 상상력은 두려움과 긴장감, 우울증으로부터 안정을 찾을 수 있게 하고 삶 속에서 새로운 인생의 의미를 발견하게 한다(박현주, 2011). 미술활동은 그 행위를 하는 것만으로도 심리치료의 효과를 가진다. 미술활동을 통해 자신의 감정을 무의식중에 표현하게 되고 그로인해 억압되어 있던 감정이 표출되어 부정적인 감정이 해소되기도 하고, 자신도 알지 못한 감정이 미술활동을 통해 시각화되어 스스로 인식하게 되므로 자기 자신을 재발견하기도 한다. 미술활동은 다양한 사람에게 영향을 미치는데 특히 노인의 미술활동에 대한 효과가 입증되어 그 연구가 진행되었으며 미술활동은 노인에게 다음과 같은 영향을 미친다.

첫째, 미술활동은 노화로 인한 신체적, 정신적 기능 쇠퇴를 겪는 노인에게 노화와 장애를 완화하는 효과를 준다(김주영, 2014). 그리기, 칠하기, 만들기, 오리기, 붙이기 등의 미술활동은 오감에 대한 감각적 자극과 신체활동을 통하여 눈과 시각과 촉각의 협응을 돕는다. 더 나아가 미술활동은 언어능력을 개선시키고 근육 이완, 말초신경의 자극 등을 통하여 신체기능을 유지 및 개선하여 노인이 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있도록 돕는다(서정혜, 2007). 이러한 촉각적 자극은 뇌세포 활동을 돕고 치매 예방의 역할도 함께 한다. 촉각적 자극은 감각기관의 이완을 촉진 시키며 통제력을 향상시키고, 근육조직의 발달을 돕는다.

둘째, 노인들은 미술활동을 통하여 내면세계의 감정을 자유롭게 표출할 수 있는 방법을 익히고 만족감을 느낄 수 있다(김주영, 2014). 말로써 표현할 수 없는 자신의 감정을 그림을 통해 표출함으로써 노인 스스로 자신의 문제가 무엇인지, 행복을 어디에서 느끼는지, 자신의 정체성은 무엇인지를 다시 생각해 보는 시간을 가질 수 있다. 또한, 자신의 작품을 보며 만족감과 성취감을 느끼고, 삶에 대해 자신감을 가지는 가치를 지닌다. 이는 노인의 자아통합에 긍정적인 영향을 주는 것으로 볼 수 있다.

셋째, 노인의 사회성 향상에 도움을 준다(서정혜, 2007). 미술활동은 다른 사람과의 만남을 가질 수 있는 장소가 되어 노인이 사회적 주체성을 갖고 관계를 유지할 수 있도록 돕는다. 작품 활동과 결과물에 대한 평가 등의 활동을 통하여 타인에 대한 이해, 수용, 즐거움, 따뜻함, 감사, 배려, 격려 등의 감정을 나누며 집단 안에서 사건을 회상하며 자신의 전 생애를 돌아볼 수 있고, 이러한 활동에서

서로 수용하고 인정받는 과정을 거친다.

이처럼 미술활동 과정에서의 감정 표현과 창의적 활동은 일반 노인뿐만 아니라 경도인지장애 노인에게도 균형 있고 조화로운 삶을 영위할 수 있도록 도와준다. 미술활동의 과정을 통해 경도인지장애 노인은 어린 시절의 회상과 욕구, 그리고 현재 깨닫게 되는 것들과 이루지 못한 것을 표현하는 과정에서 현재 자신에 대해 다시 생각하게 하고 이야기함을 통해 깊이 있는 성찰을 하게 되어 현재 자신의 문제를 해결해 나갈 수 있는 긍정의 에너지를 가지게 된다. 또한, 미술활동은 객관적으로 자신의 작품을 감상하며 자신에 대한 이해를 높이고 통찰할 수 있도록 도와준다.

이러한 의미에서 미술활동 안에는 미술치료가 포함되어 있다. 현재 경도인지장애의 약물적 치료가 치매로 진행되는 것을 늦추거나 예방하는데 큰 효과가 없는 것으로 나타났기 때문에(Raschetti, R., Albanese, E., Vanacore, N., & Maggini, 2007) 손상된 인지기능을 유지하고 향상시키기위한 비약물치료가 관심을 받고 있다. 그러므로 경도인지장애 노인을 대상으로 하는 미술활동의 여러 가지 치료적 가치는 경도인지장애 노인의 현재 기능을 극대화하고 최대한 오래 보존하는데 효과적이라 할 수 있다.

### 2.2.3 컬러테라피를 통한 미술활동의 가치

컬러테라피에서 색은 인간의 눈과 마음에 영향을 주어 감정을 움직이는 에너지를 가지고 그 효과성을 나타낸다. 현대에서는 컬러가 사람들의 심리표현과 상징적인 의미를 나타내는데 그 범위는 인간의 정신적, 생리적, 물리적인 부분과 관련하여 확장되고 있다(전세일, 2004). 이렇게 확장되고 있는 의미를 지닌 색채는 인간의 감정인 희노애락에서 오는 다양한 심리상태를 대변해주는 마음의 표현으로 사용되어, 주위환경에 민감하게 반응하여 결정되는데 이때 그림 속에 나타나는 색채는 현재 상태에 놓여 있는 정서와 관계가 깊다. 이는 색채를 통해 자신도 모르는 사이에 무의식의 억압된 감정이 표출되기 때문이다(정혜선, 2003). 이러한 활동을 통해 무의식의 억압된 감정을 표출하거나 타인의 감정에 공감하는 능력을 기르게 되고, 창의력과 감수성 등의 다양한 정서적 반응을 개발시킬 수 있다(교육부, 2015). 미술활동에서의 색채 사용 또한 위와 같은 효과를 가지고

다양한 긍정적인 효과를 지닌다.

미술활동의 예술성과 창조성은 긴장을 없앨 뿐 아니라 자아의 힘을 기르는 방법 중의 하나이다. 자신의 고통과 문제를 스스로 인식하지 못하면 변화의 기회를 놓치거나 대충 보고 넘기기 쉽지만, 변화과정을 시각적으로 직접 확인할 수 있는 미술활동은 마음의 치유가 일어나고 치료효과를 높일 수 있다(김정희, 2010).

색을 통한 미술활동은 그리거나 만드는 것의 부담감을 갖는 사람들에게도 적절하게 사용될 수 있어 자신감을 심어주고 나아가 자아존중감을 높여주어 감정적 해방을 경험하게 되는 효과적인 방법이 되기도 한다.

미술적 형태와 색채감은 인간 육체의 긴장과 정신적, 육체적 피로감을 풀어주며 감정의 자유를 느끼게 해준다. 따라서 컬러테라피는 내담자가 적극적으로 색채표현 활동을 하게 함으로 색채가 줄 수 있는 긍정적인 심리적 효과를 치료로써 활용하는 것이다(이수정, 2008). 이러한 가치를 포함하고 있는 미술활동을 이용한 컬러테라피의 효과는 다음과 같다.

첫째, 색채표현활동은 무의식의 심상을 표현한다. 우리는 말이라는 형태를 취하기 전에 먼저 심상으로 사고하게 되므로 삶의 초기 경험은 심상의 중요한 요소가 된다. 심상으로서의 색채와 형태는 내적이미지를 표현하는 적합한 수단이 되고 감정의 원천이 되어 무의식 속의 감정을 형상화시킨다. 그러므로 색채표현활동은 심상의 표출을 자극하여 창조적 과정이 된다.

둘째, 언어표현보다 자기 방어가 감소된다. 색채표현활동은 비언어적 수단을 이용하고 있으므로 자기 통제를 덜 받는다. 나움버그는 정신분석 지향적 미술치료에서 “무의식을 그림으로 투사하면 언어적 표현보다는 검열기능을 약화시키기 때문에 치료과정이 촉진된다.”고 말하고 있다. 언어는 주로 우리의 의식 속에서 이루어져 이성의 통제를 받지만 미술은 비언어적 수단이므로 비교적 통제를 적게 받는다. 이것은 미술치료의 가장 흥미 있는 것으로 내담자의 통찰이나 학습, 성장을 유도하기도 한다.

셋째, 색채표현활동은 어떤 유형의 대상을 즉시 얻을 수 있다. 유형의 대상화는 치료자와 환자의 사이를 연결시켜주기도 하고, 저항이 많은 환자일 경우 그림을 통한 접근이 더 용이하다. 그림이나 조형물은 대화를 이어주는 중요한 매개체가 되기도 하고, 감정이나 사고가 구체화된 자신의 작품을 보고 자신의 실존을 느끼기도 한다. 단 한 번의 활동으로 이런 감정을 느끼기도 하지만 저항이 강한

내담자의 경우 오랜 시간이 걸리기도 한다.

넷째, 자료의 영속성으로 회상이 가능하다. 그림은 영속성이 있어서 자신의 작품을 다시 보면서 감정의 회상과 통찰이 가능하다. 미술작품은 보관이 가능하기 때문에 필요한 시기에 재검토하여 치료효과를 높일 수도 있고 작품의 변화를 한눈에 이해할 수도 있다. 미술활동을 통한 치료가 강한 치유적인 힘을 갖는 이유는 바로 강렬한 내적 경험을 거리를 두고 볼 수 있기 때문이다. 이때 진정한 통찰이 가능하다.

다섯째, 색채 표현활동은 공간성을 지닌다. 공간성은 경험을 복제한 것이라고 할 수 있으며, 미술표현은 공간 속에서의 연관성이 발생하고 가깝고 먼 곳, 결합과 분리 등 특정한 속성이 표현되어 개인과 집단의 역동을 이해하는 데 용이하다. 언어는 일차원적인 의사소통방식으로 일정한 언어규칙을 따른다면 미술표현은 인물의 표현, 상황, 감정, 장소 등의 관계가 한 공간에서 표현된다. 그러므로 미술은 공간 속에서 연관성이 발생한다.

여섯째, 미술은 창의성과 신체에너지를 유발한다. 미술작업을 진행하다 보면 처음에는 신체적으로 에너지가 다소 떨어졌던 사람들도 활기찬 모습으로 변하기도 하는데 그것은 미술활동이 단순한 신체적 운동이라기보다 ‘창조에너지’의 발산이라 해석할 수 있다. 미술 매체의 촉각적인 특징과 그것을 다루는 경험은 신체적 차원의 경험을 환기시키고, 신체적 에너지를 발산시켜 미술 활동 자체가 감각 운동적 즐거움이 된다.

일곱째, 자아존중감을 향상 시킬 수 있다(유미, 2007. 재인용) 처음에는 다른 사람들 눈에 어떻게 보이는가 하는 것에 신경을 쓰다가 시간이 지날수록 작품이 갖는 의미가 중요함을 알게 되고, 자신의 눈에 의미 있고 가치 있는 대상을 갖게 된다. 이러한 의미에서 컬러테라피를 통한 미술활동은 우리의 감정에 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

이에 본 연구에서는 선행연구를 토대로 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램의 긍정적인 심리적 효과를 치료로써 활용하여 경도인지장애 노인의 기억력 향상과 우울감 해소에 긍정적 영향을 주고자 한다.

## 제3장 연구 방법

### 3.1 연구 대상

#### 1) 연구대상 인적사항 및 특성

연구대상은 G시에 거주하는 75세 여성노인으로 본 논문에서 내담자라고 지칭한다. 내담자는 5년 전 사별 하였고, 자녀는 2남 2녀로 결혼 후 출가한 상태이며 현재 혼자 거주하고 있다. 내담자의 첫인상은 짧은 파마머리에 편한 복장을 하였고 통통한 체격에 키는 150이 안되어 보였다. 코로나 19의 영향으로 마스크를 하였으며 주름이 있고 화장기 없는 모습이었다. 처음 본 연구자에게 조용한 목소리로 인적 사항에 대한 질문에 대답을 했다. 면담 시 내담자는 본인은 어릴 적부터 공부에는 취미가 없었다며 걱정스러워하면서도 연구자의 질문에 막힘없이 대화를 지속해 나가는 모습을 보였다.

#### 2) 주 호소문제

내담자는 2018년 처음 경도인지장애 진단을 받았고 최근 들어 우울과 기억력 감퇴가 진행됨을 호소 하였다. 출가한 자녀들이 내담자를 늙었다고 무시한다는 분노감이 자주 일어나고, 내담자에게 무관심하다는 생각이 들어 자식들과 자주 통화를 하고 싶어도 바쁜 사회생활을 하는 자녀에게 피해가 될까 하여 통화를 자제하고 있는 상태였다. 최근 코로나19로 인한 사회적 거리두기로 자녀와의 왕래나 친한 주변인과의 교류가 줄어 더욱 외로움을 호소하였고 생활상에서 기억을 잊는 경우가 잦아 기억력 감퇴로 인한 어려움을 호소하였다.

#### 3) 발달사

내담자는 3남 3녀 중 3녀로 두 명의 언니와 세 명의 남동생이 있었다. 강한 남아선호사상으로 인해 세 번 째 딸로 태어난 내담자는 부모의 관심을 받지 못했다. 늘 배가 아파서 밥을 잘 못 먹었으며 형제들 중 키가 제일 작고 남동생들은 키가 보통 남자들 보다 크다고 했다.

초등학교 시절에는 글자를 잘 몰라서 학교 다니기를 싫어했으며 졸업 후 부

가 중학교 진학을 권유했지만 내담자의 거부로 무산되었다고 했다.

내담자는 두 언니의 결혼과 내담자의 모가 집안일에는 관심이 없고 베풀자는 일에만 관심을 두어 만 16세 부터 집안일을 도맡아 하였으나 인정을 받지 못하였고, 모는 내담자와 남동생들과의 차별을 심하게 하여 내담자는 모를 싫어했다고 하였다.

25세 때 부모의 권유로 남편과 결혼하여 슬하에 2남 2녀의 자녀를 두었다. 남편은 가정보다 바깥일에 더 관심을 가져 늘 바빴으며, 풍족하지 않은 가정경제 상황으로 4명의 자녀를 대학 공부시킬 때는 내담자가 식당에서 일을 하여 경제적으로 보탬이 되었음을 강조하였고, 내담자의 덕으로 자녀들이 공부를 마칠 수 있었다는 자부심이 대단해 보였다. 남편은 사회활동을 열심히 했지만 경제력이 부족해서 늘 가난했으며 둘째를 임신했을 때는 고기가 먹고 싶어도 먹을 수 없을 정도로 가난했고 아이들에게 끼니 외 다른 음식을 먹일 수 없었던 것을 미안해했다. 내담자도 아이들이 한참 자랄 때는 늘 배가 고팠다고 하였다. 바쁜 남편 때문에 결혼 생활하는 동안 늘 외롭고, 몸이 아팠으며 병원에 가도 별 차도가 없었다고 한다. 남편은 63세에 위암 3기 진단을 받고 80세에 돌아가시기까지 재산을 병원비로 탕진하고 현재 내담자는 자녀들의 도움으로 생활을 하고 있으며 미안해하였다.

#### 4) 가족관계

남편(80세 때 소천) : 2남 2녀 중 차남으로 세탁소를 운영하였으나 63세에 위암 3기 진단을 받고 경제력을 상실하고 재산은 병원비로 사용하였다. 주사가 있어 가족을 괴롭혔고 가부장적인 성향을 가졌다고 한다. 밖에서는 좋은 사람으로 통하지만 가정 내에서는 자기중심적이고 권위적인 모습을 보였다고 한다.

큰아들(49세) : 4년제 대학을 졸업 후 대기업의 회사원이며 30세에 결혼하여 가정주부인 아내와 2남의 자녀를 두고 있다. 가난한 가정의 장남으로 자라서 책임감이 강하고 경제적인 부분에 민감하고 엄한 아버지의 영향으로 소심한 성격이고 내담자에게 자주 연락은 하나 현재 왕래는 뜸한 상태이다.

둘째 아들(46세) : 2년제 대학을 졸업 후 자영업을 하고 코로나 19로 인해 경제적 어려움을 겪고 있다. 33세에 결혼하여 맞벌이를 하고 있고 강한 성격의 아내와 딸 하나를 키우고 있다.

셋째 딸(44세) : 4년제 대학을 졸업 후 백화점에 취업을 하여 자녀들 중 가장 경제력이 있고 내담자의 남편이 아플 때 금전적으로 많은 도움을 주었다. 결혼한지 10년이 됐지만 아직 자녀가 없고, 사위가 착해서 서로 사이는 좋다고 했다.

넷째 딸(41세) : 2년제 대학을 졸업 후 일찍 결혼을 하였고 1남 1녀의 자녀를 키우고 있다. 늦둥이로 태어나 내담자 남편의 사랑을 많이 받았다고 했다. 유치원 선생님을 하고 있으며 남의 아이들을 돌보느라 고생하고 있지만 성격이 좋아 잘하고 있다고 했다.

### 5) 가족력

내담자는 현재 G시에서 독거 생활을 하고 있으며, 자녀들은 출가하여 모두 다른 도시에서 살고 있다. 내담자의 부는 장남으로 자라고, 농사를 지었으며, 남아선호사상이 강하고, 가부장적이며 권위적이었다고 한다. 이는 내담자에게 정서적으로 많은 영향을 주었음을 알 수 있다. 내담자의 모는 부유한 가정에서 자라나 가난한 부에게 시집와 어려운 가정환경을 타하고 자식들을 먹여 살리는 걱정을 하였으며 큰딸과 작은딸과는 소통을 하는 편이었으나 내담자와는 소통을 하지 않았으며 결혼생활의 힘들음을 내담자에게 표출했다고 한다. 그로 인해 내담자는 부모의 관심을 받지 못해 늘 외로웠으며 결혼 후에는 남편의 관심을 갈구했지만 만족하지 못했다고 한다.

내담자는 성장기 동안 늘 몸이 아팠고 형제들 중에 체격이 제일 작다고 했다. 결혼 후에도 만성피곤과 소화불량에 시달렸으며 남편과의 사별 후 몸이 아픈 것은 나아졌는데 내담자가 현재 경도인지장애의 병증이 치매로 진행되어 자식들을 힘들게 할까 봐 염려하고 있다.

### 6) 연구자가 본 내담자의 문제

내담자는 75세 독거 여성노인으로 2018년 MMSE-DS에서 20점을 받아 경도 인지장애 진단을 받았다. 남아선호사상이 강한 가정의 세 번째 딸로 태어나 모에게 정서적 지지나 안정감을 받지 못하였고 남동생과의 심한 차별을 받으며 자라 자신감이 결여되어 있고 타인의 눈치를 많이 보았다. 결혼 후 남편과 만족된 애착관계를 형성하고자 하였으나 가정적이지 못한 남편으로 인해 외로운 결혼생활

을 하였다. 그 외로움을 큰아들에게 보상받고자 하였으나 내담자와 큰며느리와의 갈등으로 인해 현재 큰아들도 자주 만나지 못해 외로움을 해결하지 못한 상태이다.

현재 내담자는 어린 시절 겪었던 경험과 만족스럽지 못한 결혼생활로 인해 만성적인 외로움을 가지고 있었으며 남편과의 사별과 코로나19로 인한 사회적 거리두기로 더욱 외로움을 느끼는 시간이 많아졌다고 하였다.

2018년 경도인지장애 진단을 받은 후 치매의 진행을 늦추는 약을 먹고 있으며 최근 코로나19로 인해 노인정이 폐쇄되고 자녀들과의 왕래도 줄어서 집에 혼자 머무는 시간이 많아지고 식사시간이나 잠자는 시간도 일정하지 않아 생활의 리듬이 깨져있고 대화의 시간이 줄어 언어능력도 감퇴되어 보였다. 혼자 무료하게 보내는 시간이 많아 날짜나 요일을 기억하지 못하였으며 집안에서 물건을 찾는 경우가 많고 물건을 찾다가도 무엇을 찾으려고 하였는지 잊는 경우가 잦고 필요한 물건이 있어 시장에 갔다가도 사려고 한 물건을 잊고 다른 물건들을 사오는 횟수가 늘었다고 하였다. 이는 기억력의 감퇴가 더 진행된 것으로 보여진다.

이에 따라 본 연구에서는 내담자의 다양한 원인과 경도인지장애로 인한 우울과 기억력의 감퇴를 회복하기 위해 내담자가 그림그리는 것을 좋아하는 점과 내담자의 개인적 특성과 상황에 맞춰 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램을 진행하여 우울감 해소와 기억력 회복에 미치는 효과를 살펴보고자 한다.

## 3.2 연구 도구

### 3.2.1 한국판 간이 정신 상태검사(MMSE-DS)

#### (MMSE-DS: Mini-Mental State Examination-Dementia Screening)

본 연구에서 사용한 MMSE-DS는 전세계적으로 가장 널리 사용되고 있는 치매선별검사도구인 간이 정신 상태검사이며 Folstein, Folstein & McHug(1975)에 의해 개발된 MMSE이다. MMSE는 우리나라에서 치매선별을 위해 MMSE-K(1989), K-MMSE(1996), MMSE-KC(2001)등으로 표준화되어 사용되고 있다. 이 검사들은 한글판으로 변환하는 과정에서 언어적 등가성 유지 외에 문화적, 의미적, 적량적 등가성 유지를 위한 측면에서 많은 차이를 보이고 있었기에(보건복지부, 2009), 2009년 분당서울대학교병원에서 보완, 개편하여 MMSE-DS를 치매선별검사 도구로 사용하였다.

MMSE-DS의 원점수는 0점~30점이다. 하위영역은 지남력(시간 및 장소), 주의집중 및 계산-빨셈, 기억력테스트, 명령수행, 이름대기, 따라 말하기-발음의 정확성, 명령수행 등 총 19문항으로 구성되어 있다.

MMSE-DS는 피검사의 성별과 연령, 학력에 따라 채점기준이 달라진다. 총점이 24점 이상일 경우는 정상, 20점~23점은 경도인지장애 혹은 주요 신경인지장애 의심, 19점 이하일 경우 확정적 주요 신경인지장애로 판정을 받는다(김도영, 2015). MMSE-DS의 하위영역은 [표 3-1]와 같다.

[표 3-1] MMSE-DS 하위영역

구 분	항목
시간지남력	년/월/일/요일/계절
장소지남력	여기는 어디입니까?(도/시/구/장소명/층)
기억등록	나무, 자동차, 모자
주의집중력	Serial 7
기억회상	나무, 자동차, 모자
이름대기	시계, 연필
명령실행	오른 손으로 받아서 반으로 접은 다음 무릎 위에 놓으세요.
따라 말하기	간장공장공장장
구성능력	오각형 겹쳐 그리기
읽기, 쓰기	이해 판단으로 대체
이해 판단	옷은 왜 빨아서 입나? 티끌모아 태산
점수 해석	정상규준으로 분석

### 3.2.2 한국형 노인우울검사(KGDS)

#### (KGDS; Korean Form of Geriatric Depression Scale)

본 연구에서 사용한 한국형 노인우울척도(KGDS: Korean Form of Geriatric Depression Scale)는 경도인지장애 노인의 우울을 측정하기 위해 Yesavage 외(1983)가 개발한 노인우울검사(GDS: Geriatric Depression Scale)를 정인파, 이현수, 광동일, 조숙행(1997)이 우리나라 노인의 인구 사회학적 배경과 특성을 반영하여 문항을 조정하고 타당도와 신뢰도를 검증하는 과정을 거쳐 개발하였다. KGDS는 총 30문항으로 긍정적인 문항은 총 14문항이며 부정적인 문항은 16문항이다. 구성요인은 총 5개 요인으로 구성되어 있으며 정서적 불편감, 부정적 사고 및 불행감, 신체 약화 및 기력 감소, 인지기능 저하, 사회적 활동 감소로 구성되어 있다. 응답 방식은 이분형으로 ‘예’와 ‘아니요’로 양분된 방식이다. 배점 체계는 문항 당 0점과 1점을 부여하고 부정적 문항에 대해서는 점수를 기존의 배점 체계를 역산한다. 이러한 토대로 합산한 결과가 총 점수가 된다. 총점의 범위는 0점~30점까지이며 총점이 높을수록 우울의 정도가 심각함을 의미한다. 정인파 외(1997)의 연구에서 최적 절단 기준점수는 14점으로 제안되어 있으며 22점 이상은 심도 우울, 19점~21점 사이는 중증도의 우울, 14점~18점 사이는 경도 우울 및 우울증 의심으로 평가한다. KGDS의 하위요인과 문항 구성은 [표 3-2]와 같다.

[표 3-2] KGDS의 하위요인과 문항 구성

하위요인	해당 문항 번호	문항 수
정서적 불편감	1, 2, 3, 5, 17, 23, 25.	7
부정적 사고 및 불행감	6, 7, 10, 15, 21, 22	6
신체 약화 및 기력 감소	8, 12, 18, 26, 27, 28, 29, 30	8
인지기능 저하	9, 11, 14, 16, 20, 24.	6
사회활동 참여 감소	4, 13, 19.	3
전체		30

주: \*은 역산문항.

#### 1) 우울 표적행동 및 자기 평가표현에 대한 변화양상

컬러테라피를 적용한 미술활동 프로그램을 적용하고 증상호전에 영향을 미친 치료기법 분석을 위해 심층면담, 관찰일지, 치료효과 분석, 축어록 등을 토대로

DSM-5의 주요 우울증삽화 진단기준에 따라 우울 표적행동을 분류하고 이에 따른 변화와 자기평가 표현에 대한 변화 양상을 비교분석하였다. DSM-5의 주요 우울증삽화 진단기준에 따른 분류는 [표 3-3]와 같다.

[표 3-3] DSM-5 주요 우울증삽화 진단기준에 따른 분류

우울증삽화 진단기준	DSM-5 우울증 삽화진단	표적행동
기분저하	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 눈시울이 붉어지며 눈물이 고임.</li> <li>● 가슴을 쓸어내리는 행동 반복.</li> <li>● 깊은 한숨을 자주 내شم.</li> </ul>
흥미 또는 즐거움 상실	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 웃음이 없고 무표정함.</li> <li>● “싼 옷이라도 옷을 사입는 것을 좋아했는데 요새는 귀찮아”라고 하고 한숨을 켜</li> <li>● 화장을 잘 하고 다녔는데 화장하는 것도 귀찮다고 함.</li> </ul>
체중감소, 또는 증가, 식욕저하 또는 증가	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “입이 자꾸 써서 사탕을 가지고 다니면서 먹어.”라며 입맛 없어함.</li> </ul>
불면 또는 과수면	A4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “잠이 안 와서 아침까지 텔레비전을 보다가 오전에 조금 자니까 눈도 아프고 침침해.”라며 불면을 호소함.</li> </ul>
피로감 또는 무력감	A5	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “피곤해 하고 아무것도 하기 싫어.”, “온 몸이 쭈시고 안 아픈곳이 없어.”, “나는 바보야, 그래서 아무것도 할 수 없어.”라고 함.</li> </ul>
정신운동 흥분 또는 지체	A6	
무가치한 느낌 또는 과도한 죄책감	A7	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “다 내 탓이야.”, “안 그럴려고 하는데 잘 안돼.”, “내가 문제야.”, “나는 바보 멍청이야.”, “이렇게 하고 내가 왜 사는지 몰라.”라고 함.</li> </ul>
집중력 감퇴 또는 우유부단	A8	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “나는 못해.”, “내가 할 줄 아는게 있나.”, “어떻게 하는 거더라?”, “자꾸 잊어버려서 기억이 안나.”, “돌아서면 잊어버린다.”라고 함.</li> </ul>
자살사고 (반복적인 죽음생각) 자살시도 혹은 실행에 대한 구체적 계획	A9	

### 3.2.3 기억력검사(ECR)

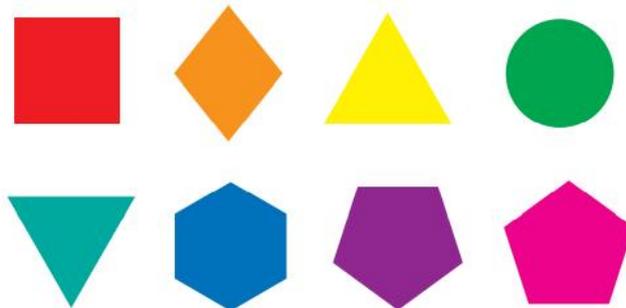
#### (ECR: Enhanced Cued Recall)

본 연구에 사용한 ECR은 Solomon(1998)이 개발한 7분 선별검사(7MS)의 4가지 인기기능 소 검사 중 하나로서 노화와 치매 초기 단계에 따른 단순 인지장애를 감별하기에 유용한 척도(Solomon, 2005; 강윤희, 2018)를 박선민 등(2002)이 우리나라의 실정에 맞게 수정, 표준화한 척도이다. ECR은 경증치매 선별에 특이도와 예민도가 높고, 대상자의 교육 수준에 적게 영향을 받아서 초기치매 감별에 민감하다(구형모 외, 2005). 총 16가지 그림으로 4가지씩 4장의 카드로 구성되어 있다. 총 16문항으로 반복된 카드 그림과 단서를 제공하고 간접과제 이후 무조건 회상에서 기억하지 못한 항목에 대해서는 범주를 통한 조건회상을 실시한다. 총 점은 무조건회상과 조건회상에서 기억한 단어의 수를 합한 점수이며 점수 범위는 0점~16점이다. 점수가 낮을수록 기억력의 저하를 뜻한다.

### 3.2.4 CRR

#### (Color reflection reading)

컬러테라피의 기법에는 여러가지가 있다. 그 중에서 본 연구에는 하워드와 도로시 선(Howard & Dorothy Sun)의 CRR(Color reflection reading)분석법을 활용하여 경도인지장애 노인의 심리를 파악하여 컬러테라피 미술활동을 하고자 한다.



[그림 2-5] 하워드와 도로시 선의 CRR 검사 색채 카드

CRR 색채 견본은 여덟가지 색과 형태로 각기 다른 에너지와 특징을 지닌다.

형태는 논리적이고 이성적인 면과 연결되어있는 좌뇌를 통해 결정되고, 색은 감정, 창조력, 직감과 연결되는 우뇌가 결정되어 있고 감정과 무의식은 색과 관련되어 있기 때문에 무의식을 파악하려 할 때 일반적으로 색채를 활용한다.

빨강, 주황, 노랑, 초록, 청록, 파랑, 보라, 마젠타의 색 견본 중에서 세가지를 순간적으로 선택하여 좋아하는 순서대로 놓는다. 첫 번째 색은 개인의 본질인 기본 성격을 말해준다. 두 번째 색은 현재를 의미하고 깊은 무의식의 욕구, 결핍상태인 약점을 반영하며, 즉시 수용해야 하는 색이다. 즉시 해결해야 할 문제를 나타내는 색이다. 세 번째 색은 내면의 소망, 비전, 꿈이 관련되어 있는 목표를 의미한다. 선택한 색 중 두 가지가 보색일 경우 색이 조화를 이루었다고 말하고 목표에 갈 수 있는 에너지가 분산되거나 낭비되지 않게 작용하고 있다고 본다(하워드 도로시선, 2006).

[표 3-5] 하워드와 도로시 선의 CPR 분석법

색과 카드의 형태	위치에 따른 색의 의미		
	첫 번째 위치 (본질)	두 번째 위치 (현재)	세 번째 위치 (목표, 소망)
	사교적이고 지도력이 있고 경쟁심이 강하고 정열적이다. 결단력을 믿고 목표를 향해 행동한다. 논리와 감정의 조화가 필요함	나를 자극하고 분발해야 할 때. 신체적 에너지를 조절하고 인내심을 길러야 함	새로운 일을 미루지 말고 집중해 기회를 잡자. 재충전의 필요성의 예고일 수 있고 파란색이 에너지를 보충 가능함
	낙천적이고 인생의 자체를 즐기고 행복한 기질 가짐. 성급하게 행동하지 말고 전체를 봐야함.	내적 균형 유지가 중요. 강압적이고 활동적인 빨강적인 특징과 파고드는 노랑의 특징을 다 가짐	충동을 자제하고 신중하게 행동하기. 내적 위축으로 인해 선택할 시 용감한 행동력으로 인생을 즐겨야 함.
	지적이고 분석적이며 우월하려고 노력하며, 관심분야에 전문성 보임. 유창한 말솜씨와 책임감과 권위가 필요한 곳에 어울림	환상적이고 상상의 세계에 빠지는 경우가 잦고 너무 앞선 아이디어가 현실을 앞설 수 있다. 현실 인지도야망 됨	자신의 선택에 긍정적이고 개방적으로 행동하기. 휴식이 필요해 선택했을 수 있음. 타인을 가르치고 싶어 하고 직감과 지혜 활용하면 빛을 발함
	균형을 추구하고 능률적이고 성실하고 깔끔하고 단정하다. 자연에 매력을 느끼고 변화가 필요함	내면의 상처를 돌봐야 함. 감정적 상처, 환멸 느끼고 시기심을 남길 수 있고 치유할 수 있는 상대 찾기	인생의 즐거움을 찾게 되면 초록의 특징(죄의식, 원망, 무기력증)줄어듦.
	차분한 모습과 어려운 일도 수월하게 처리함. 뛰어난 통찰력과 능력자임. 현실적인 아이디어 창출하자.	사람들과 거리를 두어야할 때. 예민한 감수성과 타인에 의해 자신만의 공간을 침범당해 심신의 조화 필요함	변화와 도전 통해 성장도 모하기. 도전정신으로 이겨내면 활력과 강인함 보상됨

	부드럽고 온화하나 소극적인 사람. 진실하고 믿음직함. 자신에게 지나친 몰입은 고립과 자신감 결여로 주의	침묵을 깨야할 때. 침묵과 지식이 강점. 지나치면 우울증에 빠져 힘들 수 있음. 표현력과 말하는 습관 필요.	현실의 평범함 중요시 하기. 일상 속 융통성을 발휘해야 진정한 자유 찾을 수 있다.
	신비함과 정신적 세계에 관심 많고 현실적응이 뛰어나. 예술적 표현이 뛰어나. 자신감부족을 이겨내자.	타고난 리더. 성실하고 적극적으로 끈기를 발휘해야 성숙됨. 자긍심 부족해 정서 불안에 시달림.	타고난 능력 실질적 사용 개발하기. 특별한 치유력을 타인과 나누고 싶어함.
	친절하고 사려 깊고 세상에 소금같은 존재. 무조건적인 사랑과 애정 발산.	자신을 사랑해야할 때. 타인에 대한 지원과 협조를 아끼지 않지만 자신에게 소홀해 손해 봄.	목표를 향해 노력 중이거나 어느 정도 이론 상태. 거만함이 드러나지 않아야함.

### 3.2.5 HTP

#### (House-Tree-Person Test)

Buck(1948)이 개발한 진단 검사로서 Freud의 정신 분석학이 바탕이 되었다. 누구에게나 익숙하고 친밀한 집, 나무, 사람을 차례대로 그려 피검사자의 투사적 측면과 발달적 측면 모두를 평가 할 수 있는 투사검사도구이며, 아동과 성인 모두에게 사용이 가능하다.

HTP는 일반적으로 피검자의 대인관계와 행동양식, 성격에 대한 파악이 가능하다. 피검자의 감수성, 융통성, 성숙도, 성격 통합의 정도 및 환경과의 상호작용, 지적 기능 수준에 관한 정보를 얻을 수 있다. 집 그림은 피검자의 자아상, 가정 환경, 성격 등이 투사되고, 나무 그림은 피검자의 정서적 혼란으로 인한 특징과 무의식적인 감정이 투사된다. 사람 그림은 정서적 측면인 자아상과 성격, 우울과 불안이 투사된다. HTP 그림의 투사요인은 [표 3-6]와 같다.

[표 3-6] HTP 그림의 투사요인

HTP	투사요인
집 그림	성장해 온 가정상황이나 가정생활, 가족관계 및 감정, 이상적 미래의 가정에 대한 소망과 심리적 적응, 외부세계와의 접촉 가능성 및 현실과의 접근을 알아 볼 수 있다.
나무 그림	자기상과 가지고 있는 에너지, 성장기에 겪은 정서적 충격의 정도 및 정신적인 성숙정도를 볼 수 있다. 또는 현재 무의식 적인 자신의 마음 상태를 반영한다.
사람 그림	자기상, 사람에 대한 인식 상태, 왜곡, 성격, 신경성 소통의 방어기제 등을 보며, 심리적인 공포감, 정서 상태, 불안감을 살펴본다. 현실감, 지능수준, 자기통제력 및 개인에 대한 관심정도를 알 수 있다.

진단방법은 전체적인 평가와 형식적인 분석, 내용 분석으로 이루어져 있다. 전체적인 평가는 피검자의 성숙도, 자신과 환경에 대한 인식 방법, 적응 수준 등을 파악할 수 있다. 형식적인 분석은 구체적 분석이라고도 하는데, 집, 나무, 사람을 어떻게 그렸는지 분석하는 것이다. 검사시간, 그린 순서, 위치, 크기, 스트로크, 필압, 지우기, 생략 등을 의미 관찰한다. 마지막으로 내용분석은 무엇을 그렸는지 분석하는 것이다. 명백하고 큰 특징이 무엇인지 다루어야 하며 그림을 그린 후 질문을 함으로써 심리상태를 이해할 수 있도록 한다(최선영, 2020).

### 3.3 연구 절차

#### 3.3.1 연구기간 및 절차

본 연구의 내담자는 G시에 거주하는 75세 여성노인으로 2018년에 MMSE-DS 검사에서 20점을 받아 경도인지장애진단을 받았으며 2021년 3월 27일에 사전인 터뷰를 진행하고 연구 동의서를 받았다. 연구기간은 2021년 3월 30일~2021년 5월 15일까지 진행되었으며, 사후검사는 2021년 5월 15일에 진행하였다. 장소는 내담자 자택의 거실에서 진행하였다.

본 프로그램은 내담자의 우울과 기억력의 변화를 연구하기 위하여 프로그램 실시 전·후에 치매 선별용 한국어판 간이 정신 상태 검사와 한국형 노인우울척도, 기억력 검사 그리고 HTP를 사전 검사와 사후 검사로 진행 하였다. 프로그램은 1회기 당 총 90분씩 주 2회씩, 총 14회기를 실시하였다. 프로그램 설계단계에서 미술치료전문가 1인과 함께 회기별 프로그램 진행과정을 구성하여 수정과 보완을 하였다.

##### 1) 전체 회기 구성

프로그램은 내담자 스스로 경도인지장애 노인이라는 심리적 부담감을 느끼고 있는 상태임을 고려하여 컬러테라피를 활용한 미술활동을 통해 마음을 편안하게 하고 감정적 이완과 정서적 안정감을 가지도록 설정하였으며, 미술활동 과정에서 자연스럽게 기억을 회상하여 뇌 활동을 자극하였다. 프로그램을 4회기씩 3번을 반복하는 과정에서 기억력을 자극하고 심리적인 변화에 따라 내담자의 욕구와

직면을 본 연구자가 적절한 상담과 컬러테라피를 병행하고 단계별 계획을 세워서 프로그램에 따라 진행하기로 하였다. 이에 대한 연구절차는 다음과 같다.

전체 회기의 프로그램을 구성할 때 사전·사후검사를 포함하고 ‘초기-중기-후기’ 단계로 총 14회기로 진행하였다.

## **2) 초기 단계(2회기~5회기)**

연구자는 지지와 격려를 통하여 내담자와 친밀감을 형성하고 흥미유발을 돕는 것을 목표로 한다. CRR 색채심리검사를 통해 자기이해를 돕고 내담자가 선택한 3가지 컬러를 사용하여 2회기~5회기를 진행한다. 2회기에서는 컬러에 대한 적응과 그림을 그리는 것에 대한 거부감과 두려움을 해소하기 위해 선택한 각각의 컬러를 각각 8절 도화지에 자유롭게 색을 표현하게 하고, 3회기에서는 선택된 색으로 그림을 그리는 과정을 통해 전하고 싶은 메시지를 표현하게 한다. 4회기에서는 습자지를 염색하고 건조한 후 꽃철사와 꽃테이프를 이용해 간단한 꽃을 만들어 감정표출을 경험한다. 5회기는 반만 그려진 간단한 도안을 제공하여 내담자가 관찰하고 유추하여 그림을 완성하고 채색하게 한다.

## **3) 중기 단계(6회기~9회기)**

6회기부터 9회기까지는 중기단계로써 기억력을 자극하고 자아표현을 위한 단계로 초기단계의 프로그램을 반복하고 활동과정과 그 결과물을 통해 심리의 변화를 살펴본다. 6회기는 감각을 이완하고 자아를 표현하기 위한 단계이다. 물감을 사용해 그림을 그리는 동안 감각이완과 연상이미지를 통하여 긍정적 감정을 형성하도록 진행하였다. 7회기에서는 강렬한 색상으로 정서감각을 자극하였다. 이 때 시-지각을 자극하여 옛 기억을 회상하도록 하였다. 8회기에서는 자유구상을 통하여 긴장감 완화와 공감각을 높여 기억력 향상에 도움이 되는 회기로 진행하고, 9회기에서는 5회기와 같은 도안을 제시하고 내담자하게 부담감을 줄이고 도전의식과 성취감을 고취시켜 긍정적 자아상을 갖게 하였다.

## **4) 후기 단계(10회기~13회기)**

후기 단계에서는 기억력을 강화시키고 우울을 해소하도록 진행하였다. 10회기는 긍정적 자아를 형성하기 위해 내면색을 적절히 표현하도록 진행하였다. 11회

기는 3회기와 7회기의 회상 과정을 통해 기억력을 자극하고 확장된 표현이 되도록 진행하였다. 12회기는 소근육 운동능력의 발달, 주의집중력, 전두엽 관리 기능, 시공간적 지각 및 구성능력, 유년시절의 기억회상기능에 도움이 되도록 하였고, 13회기는 인지력 회복과 긍정적 자아감형성을 위해 작품 완성과 내면세계 인식에 주력하였다.

14회기에는 사후검사 진행과 회기에 대한 소감을 나누고 종결하였다.

전체적인 회기를 진행하는 과정에서 내담자에게 나타나는 우울에 관한 변화를 관찰하기 위해 언어의 변화와 행동의 변화, 작품의 변화를 관찰하였으며 기억력 자극과 우울의 해소로 인한 기억력의 향상 여부를 살펴보았다.

### 3.3.2 회기별 프로그램 적용

#### 1) 프로그램 개발의 배경

본 연구의 프로그램 개발에 사용된 ‘CRR 분석법(Color Reflection Reading)’은 개인의 스트레스 완화에 도움이 되는 컬러를 찾는 대표적인 방법이다. 최근 학회 논문, 학위논문, 연구기사 등에 가장 많이 사용되어지고 있으며 객관성을 입증받은 평가도구이다. 컬러테라피에 관한 선행논문은 김가린(2019)의 대학생 개인의 힐링컬러가 심리적 안정과 스트레스 완화에 대한 연구, 이예슬(2021)의 컬러테라피를 활용한 색채 미술수업이 고등학교 1학년 학생들의 스트레스와 정서안정에 미치는 영향에 관한 연구이다. 미술활동에 관한 선행논문은 백인경(2006)의 시지각훈련 프로그램으로 시각 운동 협응, 도형-배경지각, 항상성 지각, 공간 위치지각, 공간 관계 지각의 순서 연구, 전미순(2004)의 장애 아동을 위한 표현예술치료 교육 프로그램 중에 인지 및 이해영역과 활동영역 연구, 박정은(2006)의 치매노인 집단의 미술치료 프로그램을 반복 실시하여 기억력에 긍정적인 영향을 입증한 연구를 참고하였다.

이러한 선행논문을 참고하여 본 연구는 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램을 점진적이고 단계별로 구성하였다. 내담자가 반복, 회상, 시연, 피드백을 중심으로 한 프로그램에 적용한다면 우울감 해소와 기억력의 회복에 긍정적인 효과를 기대할 수 있다.

## 2) 회기별 프로그램

본 연구의 구성내용은 경도인지장애 노인을 위한 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램이다. 치료전략을 위한 프로그램을 구성할 때 ‘초기-중기-후기’ 단계로 설정하였고, 회기마다 목표에 따라 진행하였다. 각 회기의 활동 시간은 90분으로, 1회기 내에 도입-미술활동-느낌나누기 단계로 구성하고 단계별 목표를 설정하였다. 신뢰를 형성하기 위해 지난 회기 이후 생활상에 대해 이야기를 나누고, 신체와 정서적인 긴장을 풀기위해 노래를 부르며 치매예방에 도움이 되는 손벽치기나 손가락 운동을 하고난 후 프로그램 진행과정을 설명한다. 프로그램을 진행하면서 내담자의 행동, 언어, 표정을 관찰하고 우울을 극복하고 기억력 향상에 도움을 주고자 하였다.

[ 표 3-7 ] 14회기 프로그램

단계	단계별 목표	회기	주제	내용	회기별 목표	재료
초기	신뢰감 형성과 흥미 유발	1	MMSE-DS, KGDS, ECR, HTP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사전검사,</li> <li>• 검사지에 대한 설명 후 표현</li> </ul>	인지정도 파악, 우울, 기억력, 자아 파악	A4, 4B연필, 지우개
		2	CRR 색채 심리 검사 물감놀이 (색과 물의 만남) I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CRR 색채 심리 검사하기</li> <li>• 첫 번째 선택한 색을 사용해 번지기 방법으로 그림 그리기</li> <li>• 두 번째 선택한 색을 사용해 현재 생각나는 것 그리기</li> <li>• 세 번째 선택한 색을 사용해 하고 싶은 것 그리기</li> </ul>	흥미유발, 신뢰감형성, 긴장감완화	8절도화지, 수채화도구
		3	선물 I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보고 싶고, 만나고 싶고, 소중한 사람에게 주고 싶은 것 그리기</li> <li>• 2회기에 선택했던 3가지 색을 사용하기</li> </ul>	기억력자극, 흥미유발, 신뢰감형성, 긴장감완화, 감정인식	8절도화지, 수채화도구
		4	꽃피우기 I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2회기에 선택했던 3가지 색을 사용하기</li> <li>• 습자지에 3가지 색으로 염색하고 건조하기</li> <li>• 건조한 습자지를 이용해 꽃 만들기</li> </ul>	기억력자극, 흥미유발, 신뢰감형성, 감정표현, 소근육활동	흰색 습자지, 수채화 도구, 꽃철사, 꽃테이프
		5	반쪽이 (그림 완성) I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 반쪽만 그려진 도안을 제공하기</li> <li>• 도안을 관찰하고 그려진 이미지를 동일하게 그릴 수 있도록 유도하기</li> <li>• 3가지 색을 사용해서 채색하기</li> </ul>	기억력자극, 흥미유발, 신뢰감형성, 소근육활동, 인지력강화	반쪽 그림안, 네임펜, 색연필

중 기	자기 표현과 기억력 자극	6	CRR 색채 심리 검사  물감놀이 (색과 물의 만남) II	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CRR 색채 심리 검사하기</li> <li>● 첫 번째 선택한 색을 사용해 번지기 기법으로 그림 그리기</li> <li>● 두 번째 선택한 색을 사용해 현재 생각나는 것 그리기</li> <li>● 세 번째 선택한 색을 사용해 하고 싶은 것 그리기</li> </ul>	기억력자극, 감각이완, 소근육운동, 자아표현	8절 도화지, 수채화 도구
		7	선물 II	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 6회기에 선택했던 3가지 색을 사용하기</li> <li>● 보고 싶고, 만나고 싶고, 소중한 사람에게 받고 싶은 것 그리기</li> </ul>	기억력자극, 감각이완, 소근육운동, 자아표현	8절 도화지, 수채화 도구
		8	꽃피우기 II	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 6회기에 선택했던 3가지 색을 사용하기</li> <li>● 습자지에 3가지 색으로 염색하고 건조하기</li> <li>● 건조한 습자지를 이용해 꽃 만들기</li> </ul>	기억력자극, 감각이완, 소근육운동, 자아표현	흰색 습자지, 수채화 도구, 꽃철사, 꽃테이프
		9	반쪽이 (그림 완성) II	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 반쪽만 그려진 도안을 제공하기</li> <li>● 도안을 관찰하고 그려진 이미지를 동일하게 그릴 수 있도록 유도하기</li> <li>● 6회기의 3가지 색을 사용해서 채색하기</li> </ul>	기억력자극, 인지력강화, 소근육운동, 자아표현	반쪽 그림안, 네임펜, 색연필
후 기	자아 성장과 기억력 강화	10	CRR 색채 심리 검사  물감놀이 (색과 물의 만남) III	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CRR 색채 심리 검사하기</li> <li>● 첫 번째 선택한 색을 사용해 번지기 기법으로 그림 그리기</li> <li>● 두 번째 선택한 색을 사용해 현재 생각나는 것 그리기</li> <li>● 세 번째 선택한 색을 사용해 하고 싶은 것 그리기</li> </ul>	기억력자극, 소근육운동, 긍정적 자아감 형성	8절 도화지, 수채화 도구
		11	선물 III	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10회기에 선택했던 3가지 색을 사용하기</li> <li>● 보고 싶고, 만나고 싶고, 소중한 사람에게 받고 싶은 것 그리기</li> </ul>	기억력자극, 소근육운동, 긍정적 자아감형성	8절 도화지, 수채화 도구
		12	꽃피우기 III	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10회기에 선택했던 3가지 색을 사용하기</li> <li>● 습자지에 3가지 색으로 염색하고 건조하기</li> <li>● 건조한 습자지를 이용해 꽃 만들기</li> </ul>	기억력자극, 소근육운동, 긍정적 자아감형성	흰색 습자지, 수채화 도구, 꽃철사, 꽃테이프
		13	반쪽이 (그림 완성) III	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 반쪽만 그려진 도안을 제공한다.</li> <li>● 도안을 관찰하고 그려진 이미지를 동일하게 그릴 수 있도록 유도하기</li> <li>● 3가지 색을 사용해서 채색하기</li> </ul>	기억력자극, 인지력강화, 소근육운동, 긍정적 자아감형성	반쪽 그림안, 네임펜, 색연필
	사후 검사	14	MMSE-DS, KGDS,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 검사지에 대한 설명 후 표현</li> <li>● 회기에 대한 소감을 나누기</li> </ul>	인지정도 파악,	A4, 4B연필,

		ECR, HTP		우울, 기억력, 자아 파악	지우개
--	--	-------------	--	----------------------	-----

[표 3-8] 회기별 진행과정

과정	시간	내용	목표
도입	20분	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 날짜, 요일, 날씨를 확인하고 지난 회기 동안 있었던 일을 이야기 나누기</li> <li>● 노래를 부르며 치매 예방 체조하기</li> <li>● 프로그램 내용을 설명하기</li> </ul>	신뢰감 형성, 긴장 완화
미술 활동	55분	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 미술활동 과정의 정보 인지 확인</li> <li>● 미술활동을 통한 자기 표현하기</li> <li>● 연구자는 난위도를 점진시키고, 내담자는 반복과 회상하기</li> </ul>	호기심자극, 작품의 집중과 몰입, 역동을 통한 감정 느끼기
느낌 나누기	15분	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 작업 활동 중 느낀점과 생각나누기</li> <li>● 활동순서 회상하기</li> <li>● 지지와 피드백하기</li> <li>● 다음 회기의 날짜를 확인하기</li> </ul>	성취감, 억압된 감정 해소, 긍정적 자아 인식

### 3) 회기별 프로그램 실행 과정

#### (1) 사전면접 및 사전검사

내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램이 시작되기 전 현재의 상태를 알아보기 위해 기본검사로 MMSE-DS(한국판 간이 정신 상태검사), KGDS(한국형 노인우울검사), ECR(기억력검사), HTP를 실시하였다. 검사하는 과정 중에 치매안심센터에서 했던 검사라고 말하고 점수가 낮게 나올까봐 신경이 쓰인다고 하며 연구자에게 검사지를 돌려주었다. 연구자는 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램을 시작하기 전 간단한 프로그램 소개와 내담자의 개인정보와 현재 심리상태와 기대하는 것을 알아보았다.

#### (2) 1회기 사전검사 실시

- 가) MMSE-DS(한국판 간이 정신 상태검사)
- 나) KGDS(한국형 노인우울검사)
- 다) ECR(기억력검사)
- 라) HTP

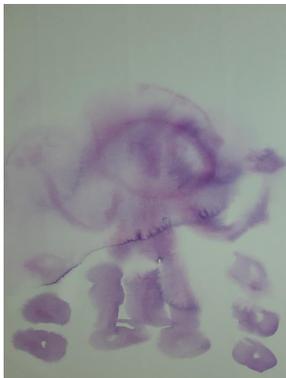
### (3) 2회기 CRR분석, 물감놀이(색과 물의 만남) I

[표 3-9] 2회기 CRR-1분석, 물감놀이 활동계획

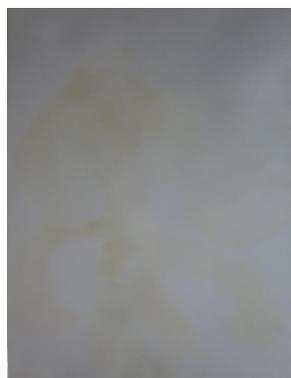
2회기	활동명	CRR-1분석, 물감놀이 I	활동 목표	색채를 활용한 심리테스트와 성격분석을 통해 자아를 탐색하고 색에 대한 흥미를 유발한다.
활동내용 및 방법				자료 및 유의점
활동 계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 8장의 색채도형카드를 보여주고 색의 이름을 알려준다. (빨강, 주황, 노랑, 초록, 청록, 파랑, 보라, 마젠타)</li> <li>● 8장의 색채도형카드 중 순간적으로 마음에 드는 카드 3장을 골라서 좋아하는 순서대로 놓는다.</li> <li>● 좋아하는 색의 순서에 따른 해석을 통해 심리상태와 성격을 진단한다.</li> <li>● 첫 번째, 두 번째, 세 번째 선택한 색을 사용해 각각의 8절 도화지에 색과 물감의 번짐을 경험하고 심리상태를 표현하는 방법을 배우고 매체 사용에 대한 두려움을 없애고 흥미를 유발한다.</li> <li>● 색채에 대한 느낌은 감정상태나 상황에 따라 수시로 변함을 알려주고 진단했던 심리나 성격을 확정지어 판단할 수 없음을 설명한다.</li> </ul>			<p>▶ 8장의 색채도형카드</p>  <p>▶ 분석결과지</p> <p>▶ 색은 너무 많이 생각하지 말고 약 30초 동안 본능적으로 선택하도록 한다.</p>



[그림 3-1] CRR-1 첫 번째-초록



[그림 3-2] CRR-1 두 번째-보라



[그림 3-3] CRR-1 세 번째-노랑

간단한 인사와 내담자가 최근 경험했던 이야기를 나누면서 긴장감을 해소하였다. 치매예방에 도움이 되는 손벽치기를 '나비아' 노래를 부르면서 하고 난 후 본격적인 프로그램을 설명하였다. 처음 시작하는 회기이므로 내담자의 흥미유발과 색에 대한 친근감을 가지게 하기위해 그림을 그리는 것을 좋아한다는 내담자의 특징에 대해 이야기를 나누고 CRR 색채 심리 검사를 실시하였다. 먼저 CRR 색채 심리 검사 방법에 대해 간단히 설명을 하고 세 가지 색을 선택하게 한 후 A4 종이에 좋아하는 순으로 초록색, 보라색, 노랑색을 올려 놓고 심리상태와 성격에 대해 알려주었다. 설명을 듣고 난 후 내담자는 어릴 적부터 꽃을 가꾸는 것을 좋아했는데 지금은 다 귀찮다고 하고 지금 휴식이 필요한 시기라는 설명에는 요즘은 만사가 귀찮아서 할머니들도 안 만난다라고 호응하는 태도를 보였다.

선택한 색을 이용해 해당 기법으로 그림을 그린다는 설명 후 진행하려고 하자 자신은 공부를 못한다며 자신 없어하면서도 그림을 그리다는 것에 관심을 보였다.

먼저 8절 도화지에 물칠을 하게 하고 처음 선택한 초록색만 제공하니 어색해하면서도 조심스럽게 그림을 그리기 시작했다.

색이 부드럽게 번지는 것을 보며 놀라기도 하고 이렇게 하는 것이 맞는지 재차 확인을 하면서 연구자의 얼굴을 살펴보았다. 집을 표현하였으며 남편이 죽기 전 같이 살던 집이라고 하고 한숨을 크게 내쉬면서 보고 싶다고 표현하였다. 요즘은 영감이 자신을 빨리 데리고 갔으면 좋겠다고 하면서 한숨을 쉬고 눈시울이 붉어졌다. 오른쪽은 방이고 왼쪽은 부엌이라고 하고 자신이 바보라서 더 잘 그리고 싶은데 못하겠다고 하였다. 다 그랬냐는 질문에 다 그랬다고 하고 더 그리고 싶은 것은 영감은 방에 있다고 하고 더 그릴 것은 없다고 하였다.

두 번째 선택한 색으로는 자신의 엄마를 그렸다. 자신은 엄마를 좋아하지 않는다고 하면서 조심스럽게 그렸다. 왜 엄마를 좋아하지 않는지에 대한 물음에 자신을 좋아하지 않았다고 하고 내담자도 엄마가 싫고 아버지를 더 따랐다고 했다. 그런데 왜 엄마를 그렸냐는 질문에 자신도 모르겠다고 보라색이 예쁘다고 말했다.

세 번째 색으로는 막내 딸을 그렸다. 늘 몸이 약하고 막내라서 다른 형제들 보다 약하다고 하고 막내를 생각하면 걱정이라고 했다. 그림을 다 그리고 난 후 색이 너무 연한 것에 대한 연구자의 질문에 자신은 마음에 든다고 했다. 아직 어려서 그렇다고 하면서 한숨을 쉬었다.

자신은 공부하는 것을 싫어한다고 하고 기억력이 원래 없는데 지금은 더 바보

가 되었다고 하고 깊은 한숨을 쉬었다. ‘무릎이 아파서 이런 것을 잘 못해’, ‘상 앞에 앉아 있으면 무릎이 더 아파. 그래서 더 못해’란 말을 반복해서 하였다. 세 개의 그림을 완성한 후 본인의 작업에 대해서 첫 번째 것은 초록색이 시원하고 편안한 느낌이 든다고 하고 두 번째 것은 색이 예쁜데 잘 못 그렸다고 하고 마음에 안든다고 했다. 세 번째 것은 제일 예쁘다고 하고 얼굴표정도 밝아졌다.

연구자는 마스크를 쓰고 있고 내담자는 본인의 집 거실이라서 마스크를 벗고 수업에 임하였는데 화장기가 전혀 없고 머리는 어제 밤에 감았다며 손으로 쓸어 내리면서 연구자의 얼굴을 살펴보았다. 연구자의 눈치를 자주 살피고 눈시울이 붉어지기도 하고 한숨을 자주 내쉬었다. 단어 선택은 “나는 공부를 못해, 기억력이 없어”, “나는 바보야”, “다 귀찮아”, “영감이 빨리 나를 데리고 갔으면 좋겠어”라고 하며 자신을 비하하고 자신감이 없는 단어를 주로 선택하였다.

**(4) 3회기 선물 I**

[표 3-10] 3회기 선물 I 활동계획

<b>3회기</b>	<b>활동명</b>	<b>선물 I</b>	<b>활동 목표</b>	보고 싶고, 만나고 싶고, 소중한 사람을 통해 과거기억을 회상하고 감정을 표현하고 파악하기.
<b>활동내용 및 방법</b>				<b>자료 및 유의점</b>
활동 계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 과거기억 회상을 통해 기억력을 자극하고 억눌렀던 감정을 만나기</li> <li>● 떠오르는 기억과 거기서 느껴지는 감정을 말로 표현하기</li> <li>● 연구자는 수용적인 분위기에서 경청하고 공감하기</li> <li>● 연구자는 내담자가 말하는 감정을 수용해주고, 내담자가 수용받고 있다는 것을 충분히 느낄 수 있도록 공감하기</li> <li>● 2회기 때 선택했던 색을 사용해 선물을 그리게 하기</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 8절 도화지, 2회기 때 선택했던 컬러 3가지</li> <li>▶ 공감과 수용적 분위기 조성하여 신뢰감 형성하기</li> </ul>



[그림 3-4] 선물 I

회기를 시작하기 전 간단한 손운동을 통해 긴장감을 해소하고 부드러운 분위기를 조성한다.

이번 회기의 주제는 선물이라고 알려주고 선물하면 떠오르는 것이 무엇이 있는지의 질문에 재봉틀이 떠오른다고 했다. 20대 때 재봉기술을 배워서 경제적 독립을 하고 싶었으나 친정엄마가 돈이 있어도 딸이라는 이유로 사주지 않았다고 하고 남동생들에게는 아낌없이 돈을 주었다고 했다. 둘째 남동생은 외상 술을 먹고 다녀도 아무말 없이 그 빚을 다 갚아주었다고 원망을 했다. 그 때 친정엄마가 재봉틀을 사주었다면 자신의 삶이 바뀌었을거라고 하며 한숨을 쉬었다.

현재 보고 싶고, 만나고 싶고, 소중한 사람에게 선물을 준다면 누구에게 무슨 선물을 주고 싶냐는 질문에 한참을 생각하다가 “큰아들에게 돈을 주고 싶다”고 하였다. 그리고는 8절 도화지에 물칠을 하기 시작했다. 아이들이 어릴적에 돈이 없어서 과자도 마음껏 못 사줬다고 하고 큰아들에게 미안하다고 하며 한숨을 쉬었다. 큰아들은 착한데 큰며느리가 욕심이 많다고 하고 그래서 큰아들이 마음대로 집에 오지도 못한다고 원망했다. 본인에게 큰아들은 남편 대신이고 아버지 대신이라고 하면서 가슴을 쓸어내렸다. “큰아들이 장가가기 전에는 내담자와 동생들에게도 잘 했는데 결혼하고 나서 큰며느리가 못돼서 큰아들이 고생이다”라고 말 했다. 도화지에 돈을 가득 그리고도 자리가 없어서 더 못그렸다고 하고 큰아들이 돈을 많이 벌었으면 좋겠다고 했다. 내담자가 지금 힘든 이유를 큰며느리가 원인이라고 하고 현실을 회피하려는 듯 보였다. 작품을 완성 후 더 그리고 싶은 부분이 있는지의 질문에 새로운 도화지에 보라색과 노랑색을 섞어서 황토색을 만들고 아랫 부분에 물체를 그리고 연기같은 선으로 마무리를 했다. 그림의 설명을 요구하자 내담자가 죽으면 남편을 찾아가는 것이라고 하고 남편을 많이 그리워하고 외로움을 호소 했다.

“허리가 아프다”, “무릎이 아파서 앉은 일은 못한다”, “피곤해. 오늘은 기운도 없어”라고 하면서 더 이상 진행을 하고 싶어하지 않았다. 이번 회기에는 눈물을 보이기도 하고 신체적 호소도 많았다.

### (5) 4회기 꽃피우기 I

[표 3-11] 4회기 꽃피우기 I 활동계획

4회기	활동명	꽃피우기 I	활동 목표	과거기억 회상을 통한 나의 감정을 알아 보고 꽃 만들기를 통해 소근육자극과 부 정적 감정을 해소한다.
활동내용 및 방법				자료 및 유의점
활동 계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 오늘 날짜와 요일, 계절에 대해 이야기 나누기</li> <li>● 지난 회기의 순서를 회상하며 기억력 자극하기</li> <li>● 2회기 때 선택했던 색을 습자지에 염색하여 건조 후 꽃 만들기</li> <li>● 꽃을 만들면서 느껴지는 감정 인식하기</li> <li>● 연구자는 내담자의 좋은 기분과 나쁜 기분을 공감하고 컬러테라피를 통한 미술활동을 하면서 감정을 명료화 하기</li> <li>● 프로그램 진행 중 일어난 부정적인 감정은 해소하고 프 로그램 마무리 단계에서 긍정적인 감정으로 유도한다.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 2회기 때 선택했 던 컬러 3가지</li> <li>▶ 공감과 수용적 분위기 조성하여 라포형성하기</li> </ul>



[그림 3-5] 꽃피우기 I

이번 회기는 꽃 만들기를 통해 소근육을 자극하여 뇌를 자극하고 습자지를 사용하여 매체에 변화를 주며 프로그램에 호기심을 자극하는 것에 목적을 두었다.

먼저 '푸른하늘 은하수' 노래를 부르고 치매예방에 도움이 되는 손벽치기를 하고 지난 회기 이후 있었던 생활에 대해 이야기를 나누었다.

이번 회기의 활동에 대해 설명하고 습자지와 2회기에 선택한 3가지색(초록색, 보라색, 노랑색)을 제공하고 습자지에 자유롭게 색칠을 하게 했다. 습자지가 찢

어질까봐 조심조심하면서 색칠을 해나갔는데 한 장에 한 가지 색으로 꼼꼼히 채색하였다. 자유롭게 색칠해도 된다고 하였지만 3장을 모두 각각의 색으로 색칠했다. “나는 바보라서 그림을 못 그려”, “다 잊어버렸어”, “이렇게 살아서 뭐해”라며 부정적이고 자기 비하적인 언어를 사용하였다. 몇일 전 큰딸에게 돈을 부탁했는데 거절을 당해 기분이 많이 안 좋아 보였다. 연구자는 내담자의 마음을 충분히 이해한다고 하고 하소연을 들어주었다.

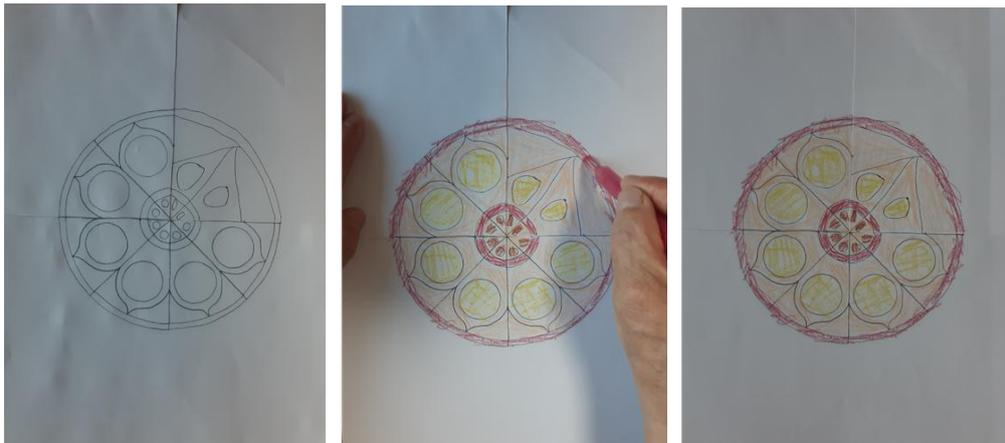
습자지가 건조된 후 꽃을 만드는 과정에서 염색이 된 습자지를 세로로 손으로 찢어서 작은 꽃을 여러개 만들고난 후 다시 꽃들을 모아서 꽃테이프로 묶고 초록색으로 만든 잎사귀는 그 아래에 고정하였다. 활동을 마친후 작품에 대해 이야기를 나누는 과정에서 꽃은 자식들과 며느리들이며 잎사귀는 큰딸이라고 했다. 큰딸은 셋 째지만 큰딸이라 고생을 많이 했다고 했다. 크면서 집안일에 오빠들과 동생에게 양보를 많이 했고, 결혼해서도 돈을 많이 썼다고 했다. 그러면서 한숨을 쉬면서 자신이 또 그 딸에게 돈을 요구했다며 자신을 자책했다. 막내딸이 돈이 필요한데 도와주고 싶은 마음에 본인은 돈이 없고 큰딸에게 요구했지만 거절당하자 화풀이를 했다며 “다 내 탓이지. 내가 바보라서 그래”라고 말하고 자신을 과도하게 자책했다. 완성된 꽃을 보고 연구자가 꽃이 활짝 피어서 보기 좋고 옹기종기 모여 있어서 서로서로 도와주며 사는 모습 같이 보인다고 하자 내담자는 웃으면서 어릴적부터 자식들에게 형제끼리 우애있게 지내라고 가정교육을 했다고 하고 그래서 현재 자식들이 그렇게 잘 지내고 있다고 하며 뿌듯해 했다.

이번 회기에서는 부정적인 감정을 가지고 활동에 임하는 과정 중에 그 감정을 표출하고 완성된 작품을 보고 잎사귀로 표현된 큰딸이 꽃을 받치고 있는 것처럼 힘들었을 거라고 큰딸의 감정상태를 내담자가 느끼게 되면서 큰딸의 입장을 이해하는 과정을 거치고 마지막으로 현재 자식들이 우애있게 잘 자내는 것이 내담자의 가정교육 덕분이라며 자신에 대한 긍정적인 생각을 가지게 되면서 프로그램을 마무리 하였다. 여전히 내담자는 자신을 비하하고 부정적인 언어 사용이 잦고 기분이 저하되어 있었다.

(6) 5회기 반쪽이(그림완성) I

[표 3-12] 5회기 반쪽이(그림완성) I 활동계획

5회기	활동명	반쪽이 (그림완성) I	활동 목표	선택한 반쪽 만다라 도안을 완성하고 색연필을 사용해 색칠하고 내가 원하는 나의 모습을 생각하고 이야기 나누기
활동내용 및 방법				자료 및 유의점
활동 계획		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 오늘 날짜와 요일, 계절에 대해 이야기 나누기</li> <li>● 지난 회기의 순서를 회상하며 기억력 자극하기</li> <li>● 반쪽만 그려진 도안을 선택하게 하고 선택한 도안의 나머지 반쪽을 완성하여 그린다.</li> <li>● 완성한 도안을 12색 색연필을 사용하여 색칠한다.</li> <li>● 색과 관련된 경험을 떠올린다.</li> <li>● 색과 연관된 감정에 대해 이야기 나눈다.</li> <li>● 연구자의 정서적 지지와 컬러테라피를 활용한 미술활동을 통해 감정이나 사고를 표현한다.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 반쪽 만다라 도안</li> <li>▶ 자신의 감정을 체험하고 자신을 표현한다.</li> </ul>



[그림 3-6] 반쪽이(그림완성) I

간단한 인사를 나누고 오늘 날짜와 요일, 계절에 관한 질문에 날짜는 기억이 안 난다고 하고 요일과 계절을 기억하고 계절에 대한 이야기를 나누었다. 지난 회기에 대한 기억은 처음에는 본인이 바보라서 기억을 못한다고 하면서 자신없는 모습을 보이다가 연구자가 먼저 순서를 말하기 시작하니 따라서 순서를 이야기 하기 시작했다.

만다라 도안 여러 장 중 내담자가 원하는 문양의 만다라 도안을 선택하게 하고 선택한 만다라 도안의 일부분을 가위로 오려낸 후 깨끗한 A4용지에 붙인

다. 그 다음 내담자에게 오려져서 사라진 도안의 남아 있는 부분을 보고 유추하여 완성하게 한다. 만다라 도안을 완성하는 과정에서 형태가 다르게 그려진 것을 알아차리지 못하는 듯 보였다. 12색의 색연필을 제공하였으나 빨강, 노랑, 살구색, 갈색만을 사용하여 색칠을 완성하였고, 이제는 색칠도 잘 못하겠다고 하고 요즘은 화장도 하기 싫고 만사가 귀찮다고 했다. 색연필의 심을 더 길게 하려고 하는데 사용방법을 물어보고 알고 있었는데 갑자기 기억이 안 났다고 하면서 기억을 못하는 것에 대해 부정적 반응을 보였다.

완성하고 난 후 작품을 보고 무슨 느낌이 드는지의 질문에 화전이 생각난다고 했다. 어릴적 동네 친구들이랑 진달래꽃으로 화전을 구워먹었던 시절이 생각난다고 하면서 그 친구들은 지금 뭐하는지 궁금하다고 했다. 마음에 들게 잘 그려졌는지의 질문에 색이 마음에 안든다고 하고 어떤 색이 마음에 안드는지의 질문에는 살구색이 마음에 안든다고 했다.

### (7) 6회기 CRR분석, 물감놀이 II

[표 3-13] 6회기 CRR-2분석, 물감놀이 II 활동계획

6회기	활동명	CRR-2분석, 물감놀이 II	활동 목표	색채를 활용한 심리테스트와 성격분석을 통해 자신에 대해 알고 자신을 표현하고 자신을 이해한다.
활동내용 및 방법				자료 및 유의점
활동 계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 치매예방 손벽치기를 하면서 뇌를 자극하고 지난 회기 이후에 있었던 생활상에 대해 이야기 하기</li> <li>● 8장의 색채도형카드를 보여주고 색의 이름을 알려준다. (빨강, 주황, 노랑, 초록, 청록, 파랑, 보라, 마젠타)</li> <li>● 8장의 색채도형카드 중 순간적으로 마음에 드는 카드 3장을 골라서 좋아하는 순서대로 놓는다.</li> <li>● 좋아하는 색의 순서에 따른 해석을 통해 심리상태와 성격을 진단한다.</li> <li>● 첫 번째, 두 번째, 세 번째 선택한 색을 사용해 각각의 8절 도화지에 색과 물감의 번짐을 경험하고 심리상태를 표현하고 흥미를 유발한다.</li> <li>● 색채에 대한 느낌은 감정상태나 상황에 따라 수시로 변함을 알려주고 진단했던 심리나 성격을 확정지어 판단할 수 없음을 설명한다.</li> </ul>			<p>▶8장의 색채도형카드</p>  <p>▶분석결과지</p> <p>▶색은 너무 많이 생각하지 말고 약 30초 동안 본능적으로 선택하도록 한다.</p>



[그림 3-7] CRR-2 첫 번째 -마젠타



[그림 3-8] CRR-2 두 번째 -파랑



[그림 3-9] CRR-2 세 번째 -노랑

치매예방 손벽치기를 하는 과정에서 내담자가 여러 동작과 손벽을 치면서 노래를 부르니 손동작이 더 기억이 안 난다고 해서 노래는 생략하고 손동작만 실시하니 더 집중하는 모습을 보이고 마무리 까지 참여하였다.

이번 회기는 2회기 때 했던 CRR 색채 심리 검사를 다시 실시하고 선택된 색을 사용하여 그림을 그린다고 하니 한번의 경험이 있어서인지 빠르게 수업에 참

여 하였다. 활동 순서를 바꿔 기억하고 있었지만 다시 설명해 주니 말로 반복하고 잊지 않으려는 노력을 보였다. 선택한 색카드는 마젠타, 파랑색, 노랑색 순으로 나열하였다. 선택한 색의 분석결과를 설명하고 현재의 심리상태를 진단한다. 첫 번째 색의 설명을 듣고는 만족해하고 자신의 장점에 대해 이야기를 했다. 세 번째 색의 설명을 듣고 요즘 노인정 할머니하고 싸움이 잦아져서 조심하려고 노인정에도 안 간다고 했다. 원래는 조용한 성격이었는데 지금은 아닌건 아닌거라고 말을 꼭 한다고 하고 그래서 싸움이 일어난다고 하고 이제는 조심하려고 노력한다고 했다. 거실에 안보이던 화분이 있어서 물어보니 새로 샀다고 하고 “사람들이 무시할까봐 집을 더 깨끗이 청소하고 가꾼다”고 말하고 주위사람들을 의식하고 있었다.

마젠타는 친절하고 사려 깊고 세상에서 소금같은 존재이며 무조건적인 사랑과 애정을 가지고 있고 배푼다는 설명을 듣고 잠시 생각에 잠기더니 가운데부터 그리기 시작했으며 공든탑이라고 했다. 큰 아들이 성공해서 동생들에게 도움을 주었으면 하고 오른쪽은 건물을 그리고 왼쪽은 돈이라고 했다. 자식들이 잘 살아야 한다고 하고 내담자는 이제 살만큼 살았다고 말하고 본인의 그림이 마음에 든다고 하였다.

두 번째 파랑은 내담자의 언니들을 그렸다. 왼쪽의 큰언니는 모든 것이 훌륭했는데 일찍 세상을 등졌고 그 후 큰언니보다 마음 씩씩이나 행동거지가 부족한 작은언니의 목소리가 갑자기 커졌고 아직까지 친정에서 영향력이 있다고 했다. 내담자는 오른쪽에 마지막으로 그렸고 언니들 보다 모든 것이 부족하다고 말하고 본인에게는 칭찬을 해줘야 한다고 했다. 바보인 본인에게 따지고 들면 안된다고 하고 잘 한다고 칭찬을 해야한다고 말하고, 칭찬을 하면 더 잘 하고 칭찬하지 않는 사람은 아직 인격이 부족해서 그렇다고 했다.

세 번째 노랑은 들쭉을 그렸다고 했다. 햇빛이 잘 드는 들판에 있는 잡초이며 주위에 잡초가 많이 있다고 하였다. 그 잡초는 내담자 자신이라고 말했다. 노랑색은 햇빛을 받고 있는 자신이라고 하고 기분이 좋아보였다.

지난 회기 이후 노인정 할머니와 다툼이 있었으며 자신을 “무시한다”, “부족하다”, “칭찬을 받고 싶다”는 말을 강하게 표현하였고 인정받고 싶은 욕구를 강하게 표현하였다. 마지막에 노랑색으로 잡초를 그릴 때는 즐거움을 표현하는 것으로 보아 프로그램 과정에서 긍정적 정서가 표현되었으므로 여겨진다.

## (8) 7회기 선물II

[표 3-14] 7회기 선물II 활동계획

7회기	활동명	선물 II	활동 목표	보고 싶고, 만나고 싶고, 소중한 사람을 떠올리고 자신이 받고 싶은 선물을 그려 보고 현재 자신에 대해 인식하고 받아들인다.
활동내용 및 방법				자료 및 유의점
활동 계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 지난회기에 대한 이야기를 나누고 지난회기 이후에 있었던 생활상에 대해 이야기 나눈다.</li> <li>● 과거기억을 회상하고 그 시절에 있었던 일들에 대해 이야기를 나눈 후 느껴지는 감정을 표현하고 연구자는 공감한다.</li> <li>● 내담자가 과거 경험과 감정을 표현할 때 충분히 수용받고 공감됨을 느낄 수 있게 연구자는 경청하고 공감한다.</li> <li>● 6회기 때 선택했던 색을 사용해 현재 본인이 받고 싶은 선물에 대해 이야기 나눈다.</li> <li>● 이야기를 토대로 도화지에 그림을 그린다.</li> <li>● 위치와 크기를 자유롭게 표현한다.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 8절 도화지, 6회기 때 선택했던 컬러 3가지</li> <li>▶ 공감과 수용적인 분위기를 조성하여 자신을 표현할 수 있게 한다.</li> </ul>



[그림 3-10] 선물 II

이번 회기를 시작하기 전 치매예방 손운동으로 뇌를 자극하고 긴장감을 풀어준다.

지난 회기에 대해 회상하고 프로그램 순서를 회상하여 기억력을 자극한다.

요즘은 입이 자꾸 써서 사탕을 챙겨서 다닌다고 하고 연구자에게도 먹어보라고 권하고 내담자도 하나 먹으면서 미술활동을 시작하였다.

이번 회기의 주제는 본인이 받고 싶은 선물에 대해 이야기를 나누고 6회기 때 선택한 3가지 색을 사용하여 그림으로 표현하는 것이라고 알려주었다.

선물이라는 주제를 듣고 한참을 생각하다가 빠른 속도로 거침없이 그림을 그려나가기 시작했다. 번지기 기법을 하는 과정에서 물감이 번져나가는 것이 기분이 좋다고 하고 그림을 못그려도 잘 그린 것처럼 보인다면서 웃어보였다. 마젠타의 색이름이 기억이 안 난다고 하고 색의 이름에 대해 물어보고 연구자가 알려주자 기억을 해내고 꽃분홍색이라고 연구자에게 다시 가르쳐주려는 듯 알려주기도 하였다. 작품을 완성하고 난 후 이야기를 나누는 과정에서는 그림을 보고 기분이 좋아보였으며 큰아들에게 선물하고 싶다고 하였다. 그리고 왼쪽 첫 번째 꽃부터 큰아들, 큰손자, 작은손자, 내담자, 그리고 오른쪽 마지막 꽃이 큰며느리라고 했다. 제목을 짓는다면 어떻게 짓고 싶냐는 질문에는 가족이라고 했다. 큰며느리를 제일 마지막에 그린 이유를 물어보자 내담자도 모르고 그렸다고 했다. 무의식중에 큰며느리에 대한 거부감과 부정적인 감정이 표현된것이라 보여진다. 대답 후에는 내담자는 큰며느리가 마음에 안 들지만 둘째 며느리 보다는 마음이 넓다고 하면서 큰며느리의 긍정적인 부분을 말하기도 하였다.

이번 회기에서는 만족도가 높았으며 과거의 친구들에 대해 이야기를 할 때는 즐거워보였으며 장기기억력의 자극과 긍정적 감정이 올라와 우울감이 낮아졌다고 사료된다.

### (9) 8회기 꽃피우기II

[표 3-15] 8회기 꽃피우기II 활동계획

8회기	활동명	꽃피우기II	활동 목표	CRR분석, 물감놀이II에서 선택한 색을 통해 자신을 떠올려 꽃을 만들고 자신을 사랑하고 소중함을 깨닫는다.
		활동내용 및 방법		자료 및 유의점
활동 계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 치매예방 손벽치기를 하면서 뇌를 자극하고 지난회기 이후에 있었던 생활상에 대해 이야기 나누기</li> <li>● 지난 회기에 사용했던 색에 대해 회상하기</li> <li>● 회상한 세가지 색을 사용하여 습자지를 염색하고 건조한다.</li> <li>● 염색한 습자지가 건조가 되는 동안 내담자가 스스로에 대해 어떤 생각을 가지고 있는지에 대해 이야기 나누다.</li> <li>● 염색한 습자지를 사용해 내담자 본인을 생각하고 꽃을 만든다.</li> <li>● 완성된 작품을 보고 이야기 나누면서 감정을 정화한다.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 지난회기의 색을 회상하고 인지한다.</li> <li>▶ 습자지가 찢어지지 않도록 한다.</li> </ul>



[그림 3-11] 꽃피우기II

인사를 나누고 지난회기 이후 있었던 이야기를 나누고 치매예방 손벽치기의 순서를 말하면서 동작을 하여 뇌를 자극한다. 연구자에게 그동안 잘 지냈냐고 안부를 묻기도 하고 기분이 좋아보였다.

지난회기에 무슨 주제로 어떤 활동을 했는지에 대한 질문에 꽃을 그렸다고 하고 마젠타를 꽃분홍색이라고 했지만 색에 대한 인지를 하였다.

이번 회기는 습자지에 지난 회기에 사용했던 색을 사용해 염색 후 내담자 본인을 생각하고 꽃을 만드는 것이라고 프로그램 내용에 대해 설명하였다. 지난번에 꽃을 만들었는데 또 만드냐는 질문을 하고 흥미를 보였다.

습자지를 염색하는 과정에서 색의 사용이 과감해지고 색상도 선명하게 표현되었다. 염색한 습자지가 건조되는 동안 내담자에 대해 이야기를 나누는 과정에서 크게 한숨을 쉬면서 본인은 외로운 사람이라고 표현하고 어릴적에도 형제가 많이 있어도 늘 혼자 같았으며, 그 이유를 내담자에게 사랑을 주지 않은 친정어머니 때문이라고 하고 원망하는 듯 했다. 어릴적 닭고기가 먹고 싶어서 닭장에 있는 닭을 잡아달라고 친정어머니에게 말했는데 여러 마리가 있었지만 핑계를 대면서 내담자에게 잡아줄 닭이 없다고 한 기억이 난다고 하면서 본인은 어머니와 정이 없다고 했다. 그때 어린 내담자가 많이 서운했겠다고 연구자가 공감하는 대답을 하자 친정어머니에 대한 부정적 감정을 표현하였다.

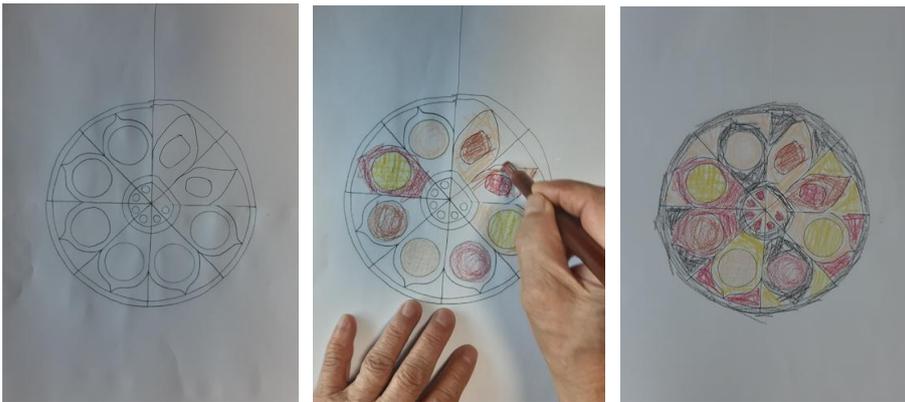
염색한 습자지가 다 마르고 꽃을 만드는 활동에서는 내담자는 어릴적부터 친구들과 과 산을 올라도 제일 먼저 가야 직성이 풀렸다고 하고 어릴적에는 얼굴이 예쁜 편이었다고 하였다. 염색 후 건조된 습자지로 거침없이 접기를 하면서 큰 꽃 한송이를 만들었다. 완성된 꽃을 보고는 매우 만족해 하면서 젊었을 때가 생각난다고 했다.

과거의 부정적 감정의 표현과 연구자와의 대화를 통해 부정적 감정이 해소되고 과거의 젊고 예쁜 모습을 회상하며 기뻐하고, 자신감을 보이기도 하였다.

(10) 9회기 반쪽이(그림완성)II

[표 3-16] 9회기 반쪽이(그림완성)II 활동계획

9회기	활동명	반쪽이 (그림완성)II	활동 목표	선택한 반쪽 만다라 도안을 완성하고 12색 색연필을 사용해 색칠하고 내가 원하는 삶을 생각하고 이야기 나누기
활동내용 및 방법				자료 및 유의점
활동 계획		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 오늘 날짜와 요일, 계절에 대해 이야기 나누기</li> <li>● 지난 회기의 순서를 회상하며 기억력 자극하기</li> <li>● 반쪽만 그려진 도안을 선택하게 하고 선택한 도안의 나머지 반쪽을 완성하여 그린다.</li> <li>● 완성한 도안을 12색 색연필을 사용하여 색칠한다.</li> <li>● 만다라를 완성하고 난 후 자신이 원했던 삶에 대해 이야기를 나누고 자신의 소중함을 알게 한다.</li> <li>● 연구자의 정서적 지지와 컬러테라피를 활용한 미술활동을 통해 감정이나 사고를 표현한다.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 반쪽 만다라 도안</li> <li>▶ 자신의 소중함을 알게 한다.</li> </ul>



[그림 3-12] 반쪽이(그림완성)II

인사를 나누고 지난회기 후에 있었던 일들에 대해 이야기를 나누고 뇌자극을 위한 손벽치기를 순서를 말로 하면서 손벽치기 활동을 마무리 한다. 오늘 날짜와 요일, 계절에 대한 질문에 완벽하게 대답한 것에 대한 놀라움을 표현하자 내담자는 웃으면서 요즘은 매일 달력을 보고 확인한다고 하고 프로그램 시작 전에도 달력을 보고 확인했다고 하면서 즐거워했다.

지난 5회기 때 선택한 만다라 도안과 12색 색연필을 제공하고 프로그램에 대한 설명을 마치고 내담자가 생각하는 본인에 대한 이야기를 나누는 과정에서

본인은 바보가 다 됐다고 하고 자식들을 고생시킬까봐 걱정이 된다고 하였다. 내담자는 어릴적부터 친정어머니가 본인에게 애정을 주지않아서 동생들도 내담자를 무시하고 언니들과도 소통이 되지 않아 늘 외로웠다고 하고 돌아가신 남편도 본인의 마음을 몰라줘서 힘들었다고 말하며 눈시울이 붉어졌다. 그리고는 한참동안 말없이 만다라를 색칠하고 완성했다. 완성된 만다라를 보고 무슨 생각이 드는지에 대한 질문에 색을 예쁘게 칠하고 싶었는데 자꾸 선밖으로 튀어나갔다고 하였다 이는 내담자의 부정적인 감정이 표출된 것으로 보인다. 완성된 그림을 보면서 떠오르는 생각이나 느낌을 말로 표현하는 과정에서 내담자는 그림을 한동안 바라보다가 그동안 사느라 고생했다고 말했다. 그래도 내담자는 자식들이 건강하고 회사에 잘 다니고 잘 살고 있어서 자식복은 있다고 말하고 웃음을 보였다. 연구자도 그것이 제일 큰 복이라고 대답하자 내담자는 공감받는 느낌이 들어서 인지 동의하고 웃어보였다.

### (11) 10회기 CRR분석, 물감놀이III

[표 3-17] 10회기 CRR-3분석, 물감놀이III 활동계획

10회기	활동명	CRR-3분석, 물감놀이III	활동 목표	색채를 활용한 심리테스트와 성격분석을 통해 자신에 대해 알고 경도인지장애로 인해 변화된 성격이나 생활상을 색표현 과정으로 인지하고 받아들인다.
활동내용 및 방법				자료 및 유의점
활동 계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 치매예방 손벽치기를 하면서 뇌를 자극하고 지난회기 이후에 있었던 생활상에 대해 이야기 하기</li> <li>● 8장의 색채도형카드를 보여주고 색의 이름을 알려준다. (빨강, 주황, 노랑, 초록, 청록, 파랑, 보라, 마젠타)</li> <li>● 8장의 색채도형카드 중 순간적으로 마음에 드는 카드 3장을 골라서 좋아하는 순서대로 놓는다.</li> <li>● 좋아하는 색의 순서에 따른 해석을 통해 심리상태와 성격을 진단한다.</li> <li>● 첫 번째, 두 번째, 세 번째 선택한 색을 심리상태를 표현하고 감정을 해소한다.</li> <li>● 색채에 대한 느낌은 감정상태나 상황에 따라 수시로 변함을 알려주고 진단했던 심리나 성격을 확정지어 판단할 수 없음을 설명한다.</li> </ul>			<p>▶8장의 색채도형카드</p>  <p>▶분석결과지</p> <p>▶색은 너무 많이 생각하지 말고 약 30초 동안 본능적으로 선택하도록 한다.</p>



[그림 3-13] CRR-3 첫 번째 -빨강



[그림 3-14] CRR-3 두 번째 -초록



[그림 3-15] CR3 두 번째 -주황

치매예방 손유희를 하면서 뇌를 자극하고 지난 회기 이후에 있었던 생활상에 대해 이야기를 나누고 오늘의 날짜와 년도를 확인한다. 요즘은 달력을 매일 확인하는 버릇이 생겼다고 하고 정확하게 대답하였다. CRR 색채 심리 검사에서 선택한 컬러를 사용해 번지기 기법으로 그림을 그린다. 빨강색을 사용한 첫 번째 그림은 해를 연상하게 하는 꽃을 크게 그리고 시원한 나무를 바라보고 있다고 했다. 색이 마음에 든다고 하였다. 두 번째로 선택한 초록색은 남편이 살아 있을 때 자식들 가족과 함께 여행갔던 기억이 난다고 하고 그때가 행복했었다고 말하고 남편이 살아있을 때는 몰랐는데 돌아가시고 나니 좋았던 기억만 난다고 하고 남편이 착한 사람이라고 얘기했다. 세 번째 선택한 색인 주황색으로는 왼쪽에 너울거리는 파도를 그리고 오른쪽에는 숫자 1을 연상하는 그림을 그렸다. 그림에 대한 설명을 물어보니 내담자의 과거의 삶은 파도처럼 구비쳤지만 지금은 깨끗하게 서있는 자신을 표현했다고 했다. 과거는 다 지나갔으며 이제는 편안하다고 했다.

회기가 진행될수록 활동에 대해 적극적으로 참여하고 잘 하기 위해 노력하는 모습을 보였다. 후회하는 것 보다 과거는 지나갔다는 표현과 현재는 편안해졌다는 말에서 우울감이 해소된 것으로 사료된다.

## (12) 11회기 선물III

[표 3-18] 11회기 선물III 활동계획

11회기	활동명	선물III	활동목표	내가 받고 싶은 가장 소중한 선물을 생각하고 나의 소중함을 깨닫고 긍정적 자아상을 가진다.
활동내용 및 방법				자료 및 유의점
활동계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 지난 회기에 대한 이야기를 나누고 지난 회기 이후에 있었던 생활상에 대해 이야기 나눈다.</li> <li>● 보고 싶고, 만나고 싶고, 소중한 사람에게 받고 싶은 선물에 대해 생각해보기</li> <li>● 받았던 선물과 주었던 선물에 대한 기억에 대해 이야기 나누고 감정을 명료화 한다.</li> <li>● 내담자가 좋아하는 것과 싫어하는 것, 괜찮은 것, 안 괜찮은 것에 대해 이야기 나누기</li> <li>● 자신에 대해 알아가고 긍정적 자아상을 회복한다.</li> <li>● 위치와 크기를 자유롭게 표현한다.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 8절 도화지, 10회기 때 선택했던 컬러 3가지</li> <li>▶ 공감과 수용적인 분위기를 조성하여 자신을 표현할 수 있게 한다.</li> </ul>



[그림 3-16] 선물III

지난 회기 이후 잘 계셨는지의 물음에 화장을 곱게 한 모습으로 밝게 웃었다. 이번 회기는 무엇을 하는지 먼저 물어보는 것으로 보아서 프로그램에 대한 흥미와 자신감이 생긴 것으로 보인다. 내담자는 선물은 받으면 좋겠지만 자식들에게 주고 싶은 선물을 그려도 되는지의 질문에 연구자는 가능하다고 대답을 했다. 잠시 생각을 한 후 물체를 그리는 것이 아니라 오른쪽에서부터 그리기 시작하여 왼쪽으로 마무리를 하였는데 주황을 물을 섞어서 조금 연하게 표현하고 아직 어린 자식들을 표현하였고 중간의 빨강색은 진하게 색을 만들고 자식들이 더 단단하게 우뚝 솟아나는 것을 표현하였으며 왼쪽의 초록색은 시원한 나무 아래에서 폭 쉬라고 그렸다고 하였다.

작품을 완성하고 난후 내담자가 좋아하는 것과 싫어하는 것, 괜찮은 것, 안 괜찮은 것에 대한 물음에는 “이 나이가 되면 다 괜찮아진다”고 하고 자식들이 잘 살면된다고 했다.

적극적인 참여와 색의 진하기와 필압으로 보아 자아가 긍정적으로 바뀌었고 의욕적인 욕구가 생긴 것으로 보이고 우울감이 많이 해소 된 것으로 사료된다.

### (13) 12회기 꽃피우기Ⅲ

[표 3-19] 12회기 꽃피우기Ⅲ 활동계획

11 회기	활동명	꽃피우기Ⅲ	활동 목표	CRR분석, 물감놀이Ⅱ에서 선택한 색을 통해 자신이 소중하게 생각하는 것을 떠올리고 꽃을 만들고 감정을 표현하고 긍정적 자아형성하기
활동내용 및 방법				자료 및 유의점
활동 계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 치매예방 손벽치기를 하면서 뇌를 자극하고 지난 회기 이후에 있었던 생활상에 대해 이야기 하기</li> <li>● 지난 회기에 사용했던 색에 대해 회상하기</li> <li>● 회상한 세가지 색을 사용하여 습자지를 염색하고 건조한다.</li> <li>● 염색한 습자지가 건조가 되는 동안 내담가 스스로에 대해 어떤 생각을 가지고 있는지에 대해 이야기 나눈다.</li> <li>● 염색한 습자지를 사용해 본인을 생각하고 꽃을 만든다.</li> <li>● 완성된 작품을 보고 이야기 나누면서 감정을 정화한다.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 지난회기의 색을 회상하고 인지한다.</li> <li>▶ 습자지가 찢어지지 않도록 한다.</li> </ul>



[그림 3-17] 꽃피우기Ⅲ

치매예방 손벽치기를 하면서 뇌를 자극하고 지난 회기 이후에 있었던 생활상에 대해 이야기 나누면서 기억력을 자극한다. 지난 회기에 사용했던 색에 대한 물음에 처음에는 세가지 중 하나만 기억했으나 간단한 힌트를 주자 모두 기억하

였다. CRR 전체 색상의 이름을 회상하는 과정에서 8가지 색상을 완벽하게 기억하였다.

습자지에 색을 순서대로 염색하는 활동에서는 격자무늬로 진하고 강한 선으로 표현하였다. 습자지가 마르는 동안 내담자가 자신을 어떻게 생각하는지의 물음에 “힘들게 살았지”라고 말하고 “이제는 괜찮아”, “지금처럼 건강하기만 하면 돼”라고 긍정적인 표현을 하였다. 학교다닐 때 한글을 잘못 읽어서 힘들고 부끄러웠고 자식들을 키울 때도 힘들고 불편했다며 부정적인 이야기를 하였으나 미술활동을 하는 과정에서는 지금은 글을 잘 읽을 수 있다고 말하고 긍정적인 표현을 하였다.

소근육을 활성화하고 정서적 이완을 돕기 위한 꽃 만들기 프로그램에서는 네 송이의 꽃을 각각 만들고 난 후 다시 그 네 송이를 모아서 단단하게 고정하려고 애를 쓰는 듯 보였다. 작품을 완성하고 이야기를 나누는 과정에서 가운데 가장 높은 꽃은 큰아들이며 그 아래로 세 송이 꽃은 다른 자식들이라고 했다. 서로서로 돕고 잘 살기를 바라는 마음으로 만들었다고 하고 자식에 대한 강한 모성애를 표현하였다.

이번 회기에는 과거의 힘든 기억을 힘들게만 표현하지 않고 과거는 지나갔으며 현재는 영향을 받지 않는 듯 표현하고 편안해 보였다. 초기보다 필압이 강하고 선명한 색을 표현한 것으로 보아 에너지가 많이 생긴 것으로 보인다.

#### (14) 13회기 반쪽이(그림완성)Ⅲ

[표 3-20] 13회기 반쪽이(그림완성)Ⅲ 활동계획

13 회기	활동명	반쪽이 (그림완성)Ⅲ	활동 목표	선택한 반쪽 만다라 도안을 완성하고 12색 색연필로 색칠하고 긍정적 자아상 확립.
		활동내용 및 방법		자료 및 유의점
활동 계획		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 오늘 날짜와 요일, 계절에 대해 이야기 나누기</li> <li>● 지난 회기의 순서를 회상하며 기억력 자극하기</li> <li>● 반쪽만 그려진 도안을 선택하게 하고 선택한 도안의 나머지 반쪽을 완성하여 그린다.</li> <li>● 완성한 도안을 12색 색연필을 사용하여 색칠한다.</li> <li>● 만다라를 완성하고 난 후 느낌을 이야기 나누고 현재의 심리상태 파악하기</li> <li>● 연구자의 정서적 지지와 컬러테라피를 활용한 미술활동을 통해 감정이나 사고를 표현한다.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 반쪽 만다라 도안</li> <li>▶ 자신의 소중함을 알게 한다.</li> </ul>



[그림 3-18] 반쪽이(그림완성)III

인사를 나누고 날짜와 요일, 계절에 대한 물음에 정확하게 대답하고 지난번 회기에 대한 회상의 시간을 가졌다.

만다라 도안을 제공하고 도안 완성하였다. 그동안 만다라 도안 완성도를 감안하여 본 결과 이번 회기의 도안이 가장 완벽하였다. 현재 내담자를 가장 기쁘게 하는 것과 슬프게 하는 것, 관심가는 것에 대한 얘기를 나누었다. 현재 가장 기쁘게 하는 것은 자식들이 전화를 자주하고 가끔 찾아오는 것이라고 하고 할머니들과 맛있는거 먹으러 다니는 것이라고 했다. 슬프게 하는 것은 외로운 것이라고 하고 지금은 괜찮다고 했다. 관심가는 것에는 내담자 자신의 건강이라고 했다.

현재 상황에서의 큰 변화는 없었지만 내담자가 느끼는 감정이 긍정적으로 표현되고 반쪽 도안을 완벽하게 그려낸 것으로 보아 컬러테라피를 활용한 미술활동이 내담자의 우울과 기억력에 효과적이었음을 확인할 수 있다.

### (15) 사후검사

- 가) MMSE-DS(한국판 간이 정신 상태검사)
- 나) KGDS(한국형 노인우울검사)
- 다) ECR(기억력검사)
- 라) HTP

## 제4장 연구결과

### 4.1 한국판 간이 정신 상태검사(MMSE-DS) 사전·사후 변화

컬러테라피를 활용한 미술치료가 경도인지장애 노인에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보기 위하여 MMSE-DS의 사전점수와 사후점수의 변화를 제시하였다.

[표 4-1] 내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 사전·사후 간이정신상태검사 결과

하위요인	총점	사전	사후
시간 지남력	5	2	3
장소 지남력	5	4	5
기억력	3	3	3
주의집중력	5	0	0
기억회상	3	2	3
언어능력	3	3	3
실행능력	3	3	3
시공간구성능력	1	1	1
판단 및 추상적 사고력	2	2	2
<b>전체</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>23</b>

MMSE-DS의 사전·사후 점수의 변화는 사전검사 점수는 총 20점에서 사후검사 23점으로 3점이 증가하였으며, 인지기능 점수가 유의미하게 증가한 것으로 나타났다. 구체적으로 시간 지남력은 사전·사후 점수가 2점에서 3점으로 1점 증가하였으며, 장소 지남력은 사전·사후 점수가 4점에서 5점으로 1점 증가하였고, 기억회상은 사전·사후 점수가 2점에서 3점으로 1점 증가하였다. 기억력과 언어능력, 실행능력은 모두 3점으로 유지되었고, 시공간구성능력은 1점으로 유지되었다. 주의집중력은 0점으로 변화가 없었으며, 판단 및 추상적 사고력은 2점으로 유지되고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 내담자의 성별, 나이, 학력을 고려하여 점수를 환산하면 23점은 정상으로 분류되기 때문에 컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 인지기능에 유의미한 영향을 미친다는 관찰결과를 뒷받침해주고 있다.

## 4.2 한국형 노인우울검사(KGDS) 사전·사후 변화

컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 우울에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 한국형 노인우울검사(KGDS)척도를 사용하여 사전·사후 검사를 실시하였으며 각 검사마다 전체 점수로 체점하였다. 사전검사의 점수는 22점으로 심한 우울한상태였으나 사후에는 13점으로 사전에 비해 9점이 감소되었으며 이 점수는 정상 범위내에 들어간다는 점에 효과를 나타내는 것으로 본다. 세부적인 결과를 보면, KGDS 척도 하위요인인 정서적 불편감, 부정적 사고 및 불행감, 신체 약화 및 기력 감소, 인지기능 저하, 사회활동 참여 점수에서 모두 감소됐으며 점수변화는 아래 표와 같다.

[표 4-2] 내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 사전·사후 우울검사 결과

하위요인	총점	사전	사후
정서적 불편감	7	6	2
부정적 사고 및 불행감	6	5	3
신체 약화 및 기력 감소	8	4	3
인지기능 저하	6	5	4
사회활동 참여 감소	3	2	1
<b>전체</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>13</b>

위의 [표 4-2]에서 나타난 바와 같이 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램을 시행한 결과 특히 정서적 불편감에서 가장 큰 변화가 있었다. 이는 컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 우울에 긍정적인 영향을 미친다는 관찰결과를 뒷받침해주고 있다.

## 4.3 기억력검사(ECR) 사전·사후 변화

기억력검사 척도(ECR)를 사전·사후에 시행하여 변화를 알아보았으며 결과는 [표 4-3]과 같다.

[표 4-3] 내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 사전·사후 기억력검사 결과분석

ECR	총점	사전	사후
	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>14</b>

[표 4-3]에 나타난 바와 같이 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램 시행 결과, ECR 실시전 13점에 비해 14점으로 1점 상승하여 기억력이 향상된 것으로 나타났다. ECR 검사의 기억력 점수는 1점차이로 미비한 차이를 볼 수 있다.

#### 4.4 CRR 색채심리검사(Color Reflection Reading) 분석

[표 4-4] 내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 CRR 색채심리검사 결과분석

선택	초기	중기	말기
첫번째	초록색	마젠타	빨강색
해석	균형을 추구하며 심사숙고하여 자발적으로 나서는 면이 부족하다. 주변 상황과 사람들에게 지나치게 조심하는 경향이 있고 내성적이고 융통성이 부족하다. 이러한 성격으로 인해 우울감이 심화되기 때문에 이러한 태도를 규칙적으로 재평가하고 변화의 필요성을 생각하는 것이 중요하다.	친절하고 온화한 성격이고 타인에게 사랑과 따뜻함, 연민을 보낼 줄 안다. 성숙함을 지녔으며 타인과 협력하는 능력이 뛰어나고 순수함을 지녔다. '세상의 소금' 같은 존재로 묘사되기도 한다. 이러한 자신의 긍정적인 성향을 인지하고 자신에 대한 자긍심을 가지고 생활한다면 우울감 해소와 감퇴된 기억력을 회복하는데 도움이 된다.	강한 성격을 띄며 인생을 대하는 태도 또한 강인하고 적극적이다. 상냥하고 따뜻한 성격이라 사람들에게 인기가 좋은 편이고 책임감이 강하다. 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램의 경험으로 내성적이고 융통성이 부족하게 비춰졌던 성격이 적극적이고 유연한 성격으로 변화됨으로 보여진다.
두번째	노랑색	파랑색	초록색
해석	정신적 능력만 아니라 육체적인 자아까지 생각해 야 한다. 환상, 꿈, 상상에 자주 빠지는 경우가 생기므로 현재에 어울릴 수 있는 방법을 찾아서 에너지를 표현하는 것이 중요하다. 이러한 노력이 부족할 경우 욕구불만과 불만족 상태에 빠질 수도 있다. 환상, 꿈, 상상에 자주 빠지는 성향은 우울감을 더 깊	살면서 생기는 스트레스에서 해방되고 싶어하는 욕구가 반영되었다. 천성이 적극적이고 현재 스트레스가 심한 상태여서 내적으로 포화상태이며 휴식과 재충전이 필요하고 에너지를 회복하여야 한다. 일상 생활에서 느껴지는 외로움과 기억력 감퇴로 인한 우울감이 높아지고 있어 스트레스 상황에 놓이게 되어 자식들에게 심한 소외	감정적 상처를 달래주어야 할 필요가 있다. 인생을 살면서 자신의 연약함을 절감하곤 한다. 그래서 누군가 혹은 무엇인가 보호해 주기를 바란다. 자신의 생각과 마음을 쉽게 털어 놓지 못하는 편이며, 내성적인 감정을 억누르려는 경향이 있다. 좀 더 감정을 표현하려는 노력이 절실하다. 이러한 성향은 컬러테라피를 활용한 미술활

	<p>게 만들거나 현실에 벗어나는 생각과 행동은 기억력 감퇴로 이어질 수 있어서 컬러테라피를 활용한 미술활동을 통해 구체화된 자신의 작품을 보고 자신의 실존을 느끼고 현실감을 갖는데 노력을 기울여야 한다.</p>	<p>감을 느끼고 주변인들과의 다툼이 자주 일어나는 경향이 있다. 이러한 문제점을 컬러테라피를 활용한 미술활동을 통해 부정적 감정을 표출하고 해소한다면 우울감과 기억력 회복에 도움이 되리라 보아진다.</p>	<p>동을 경험하는 과정에서 자연스럽게 무의식에 억압되었던 감정이 표출되어 마음의 치유가 일어나고 창조에너지의 발산으로 인해 자아존중감을 향상시켜 우울감과 기억력 회복에 긍정적 영향을 미친다.</p>
세번째	보라색	노랑색	주황색
해석	<p>타고난 창의성을 발휘하고 싶어하며 다른 사람에게 나누어주고 싶어한다. 특별한 치료의 능력이 있고 신념과 직감, 지혜를 갖고 뉘어야 한다. 타인과 긍정적인 소통을 원하는 내담자는 경도인지장애와 코로나19로 인한 외로움과 기억력 감퇴를 컬러테라피를 활용한 미술활동을 통해 무의식의 억압된 감정을 표출하거나 타인의 감정에 공감하는 능력을 기르게 된다면 마음의 치유가 일어나고 치료효과를 높일 수 있다.</p>	<p>우울하고 부담스러운 상황에서 벗어나기 위해 ‘경쾌함’을 간절히 바라고 있다. 삶의 활력을 갈구하고 있는 상태이고 새롭고 의미 있는 방향을 찾는다면 도움이 된다. 이러한 이유로 이번 프로그램을 적극적으로 참여한다면 심상으로서의 색채와 형태인 내적 이미지를 표현하는 과정에서 무의식 속의 감정을 형상화시키고 색채 표현활동을 통해 심상의 표출을 자극하여 창조적 과정이 이루어지면서 내담자의 통찰이나 학습, 성장을 유도하여 경도인지장애로 인한 우울과 기억력에 도움이 된다.</p>	<p>파괴적인 방식을 지양하고, 더욱 건설적으로 행동할 필요가 있다. 충동적으로 행동하는 경향이 있어 좀더 깊은 생각과 신중함이 필요하다. 지금 필요한 행동은 좀 더 용감하고 자신 있게 앞으로 내딛고 인생을 즐기는 것이다. 이러한 세 번째 컬러의 해석을 바탕으로 경도인지장애의 병리적인 현상으로 분노와 우울감이 일어나 가까운 사람들과의 트러블이 종종 일어나는데 이러한 문제도 이번 프로그램을 통해 자신의 작품을 보면서 감정의 회상과 통찰이 가능해지고 강렬한 내적 경험을 거리를 두고 볼 수 있기 때문에 진정한 통찰이 가능하여 문제해결에 도움이 된다.</p>
실천 전략	<p>성공을 위한 노력이 진정한 자아가 아닌 현재의 상태와 어울려져 있기 때문에 생각만 하는</p>	<p>첫 번째 색 마젠타와 세 번째 색 노랑의 따뜻한 색이 우세를 차지하므로 차가운 색들을 활용해서 균</p>	<p>자신의 생각과 마음을 쉽게 털어놓지 못하는 내성적인 성격과 부족한 융통성을 컬러테라피와 미술활</p>

	<p>           것 보다 현재 도전할 수 있는 일들을 찾아서 에너지를 표현하는 것이 중요하고 그렇게 한다면 원하는 목표를 이룰 수 있다. 이번에 진행하는 컬러테라피를 활용한 미술활동에 도전하는 것도 새로운 도전이 되고 미술작업을 진행하는 과정에서 신체적으로 에너지가 다소 떨어졌던 내담자도 창조에너지의 발산으로 인해 활기찬 모습으로 변할 수 있다. 창의력을 타고난 내담자는 이번 프로그램에 성실하고 적극적으로 임한다면 내담자 자신에게 내재되어 있는 특별한 치유의 능력으로 경도인지장애로 인한 우울감 해소와 기억력 회복에 긍정적인 효과를 가져올 것이다.         </p>	<p>           형을 추구할 필요가 있다. 특히, 따뜻함의 반대색인 파랑과 청록의 사용이 균형을 이루는데 유익하다. 현재 경도인지장애로 인한 우울과 기억력 감퇴로 스트레스 상황에 놓여 있는 상태이므로 파랑을 많이 활용해 집안의 물건이나 의상에 파란 색조를 더 많이 활용한다면 현재의 정신적 피곤이 경감되는데 도움이 된다. 컬러테라피를 활용한 미술활동을 통해 마음 속에 억압되어 있던 불안과 부정적이고 우울한 감정을 표출한다면 타인의 감정에 공감하는 능력을 기르게 되고, 창의력과 감수성 등의 다양한 정서적 반응을 계발시킬 수 있어 우울감의 해소와 기억력 회복에 도움이 될 것이다.         </p>	<p>           동을 통해 억압되어 있는 감정을 표현하려는 노력이 필요하다. 컬러를 눈으로 보고 색으로 표현하는 과정에서 사고가 깊어지고 부정적인 감정과 기억들을 효율적으로 표출하는 과정에서 충동적인 생각이나 행동이 건설적이고 긍정적으로 개선되어 우울감이 해소되고 기억력의 향상에 도움이 되리라 판단된다. 이러한 의미에서 경도인지장애는 약물적 치료가 큰 효과가 없다는 연구결과와 손상된 인지기능을 유지하고 향상시키는데 비약물치료의 중요성을 인식하고 이번 프로그램의 여러 가지 치료적 효과가 경도인지장애 노인의 현재 가지고 있는 기능을 극대화하고 최대한 오래 보존하는데 큰 효과를 가져올 것이라 기대할 수 있다.         </p>
--	--	--	---

## 4.5 우울 변화 분석

컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램을 적용하고 증상호전에 영향을 미친 치료기법 분석을 위해 심층면담, 관찰일지, 축어록 등을 토대로 DSM-5의 주요 우울증삽화 진단기준에 따라 우울 표적행동을 분류하고 이에 따른 변화와 자기평가 표현에 대한 변화 양상을 비교분석하였다. DSM-5의 주요 우울증삽화 진단기준에 따른 분류는 [표 4-5]과 같다.

[표 4-5] DSM-5 주요 우울증삽화 진단기준에 따른 분류

우울증삽화 진단기준	DSM-5 우울증 삽화진단	표적행동
기분저하	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 눈시울이 붉어지고 눈물이 고임</li> <li>● 가슴을 쓸어내리는 행동을 반복</li> <li>● 깊은 한숨을 쉽</li> </ul>
흥미 또는 즐거움 상실	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 웃음이 없고 무표정함</li> <li>● “싼 옷이라도 옷사입는 것을 좋아했는데 요새는 귀찮아”라고 하며 한숨을 쉽</li> <li>● 화장을 잘 하고 다녔는데 화장하는 것이 귀찮다고 함</li> </ul>
체중감소, 또는 증가, 식욕저하 또는 증가	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “입이 자꾸 써서 사탕을 가지고 다니면서 먹어”라고 하고 입맛 없어함</li> </ul>
불면 또는 과수면	A4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “잠이 안 와서 아침까지 텔레비전 보다가 오전에 조금 자니까 눈도 아프고 침침해”라며 불면을 호소함</li> </ul>
피로감 또는 무력감	A5	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “피곤하고 아무것도 하기 싫어”, “온 몸이 쭈시고 안 아픈곳이 없어”, “나는 바보야, 그래서 아무것도 할 수 없어”라고 함</li> </ul>
정신운동 흥분 또는 지체	A6	
무가치한 느낌 또는 과도한 죄책감	A7	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “다 내 탓이야”, “안 그럴려고 하는데 잘 안돼”, “내가 문제야”, “나는 바보 멍청이야”, “이렇게 하고 내가 왜 사는지 몰라”라고 함</li> </ul>
집중력 감퇴 또는 우유부단	A8	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “나는 못해”, “내가 할 줄 아는게 있나”, “어떻게 하는 거더라”, “자꾸 잊어버려서 기억이 안나”, “돌아서면 잊어버린다”라고 함</li> </ul>
자살사고(반복적인 죽음생각) 자살시도 혹은 실행에 대한 구체적인 계획	A9	

프로그램 적용 후 내담자의 변화를 알아보기 위한 방법으로 DSM-5의 주요 우울증삽화 진단기준에 따른 내담자의 우울 표적행동과 자기평가 표현에 대한 양상을 관찰일지, 축어록 등을 통해 개념화하여 비교분석한 결과 컬러테라피를 활용한 미술활동과정에서 여러 변화가 나타났다. 다음 [표 4-6]과 같다.

[표 4-6] 우울 표적행동 변화양상

DSM-5 우울증 삽화진단	표적행동 변화		
	초기 (2~5회기)	중기(6~9회기)	말기(10~13회기)
<b>A1</b> (기분저하)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●한숨을 크게 쉬고 눈시울이 붉어지는 모습 보임.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●남편을 떠올리며 눈시울을 붉히는 모습 보임.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●과거에는 파도처럼 인생이 구비쳤지만 지금은 편안하다고 말하고 자신감을 표현함.</li> </ul>
<b>A2</b> (흥미 또는 즐거움 상실)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“요즘은 만사가 귀찮아서 화장도 하기 싫다”라고 이야기함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“싼 옷이라도 옷을 사입는 것을 좋아했는데 요새는 귀찮아”하고 하며 한숨을 쉬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●습자지를 염색하고 꽃을 만드는 것을 즐거워하고 완성 후 뿌듯해하는 모습 보임.</li> </ul>
<b>A3</b> (체중감소, 또는 증가, 식욕저하 또는 증가)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“입이 소태같이 써서 사탕을 먹어야 돼”라고 이야기함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“입이 자꾸 써서 사탕을 챙겨다닌다.”라고 하고 연 구자에게 권하기도 함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“소화도 잘 되고 밥맛도 있다. 할머니들 불러다가 고기 구워먹었다”라고 함</li> </ul>
<b>A4</b> (불면 또는 과수면)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“밤에 잠이 안 와서 아침까지 텔레비전을 보니까 더 피곤하다”라고 이야기함.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●“색칠하니까 기분이 이상하다. 재미있네. 요즘은 잠도 잘 잔다야이가”라고 함</li> </ul>
<b>A5</b> (피로감 또는 무력감)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“허리가 아프다”, “피곤해. 오늘은 기운도 없어”, “무릎이 아파 앉은 일은 못해”라고 함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“그림 그리는 것을 좋아한다”, “손재주가 있다”는 표현과 적극적인 참여를 보임</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“할머니들과 맛있는거 먹으러 다니는 것이 좋다”라고 함.</li> </ul>
<b>A6</b> (정신운동 흥분 또는 지체)			
<b>A7</b> (무가치한 느낌 또는 과도한 죄책감)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“나는 바보야”, “기억력이 없어, 나는 바보야”라고 말함.</li> <li>●“이렇게 하고 내가 왜 사는지 몰라”라고 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“사람들이 무시한다.”라고 이야기함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“이제는 괜찮아”, “지금처럼 건강하기만 하면 돼”라고 함.</li> </ul>
<b>A8</b> (집중력 감퇴 또는 우유부단)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“자꾸 잊어버려서 기억이 안나”라고 이야기함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“물감이 번지니까 못해도 잘 그린 것처럼 보인다”라고 웃었다.</li> <li>●“바보가 다 됐어. 자식들 고생시킬까봐 걱정이야”라고 이야기함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●“나도 선생님처럼 미술공부 하고 싶다”라고 희망을 이야기함.</li> </ul>

## 4.6 기억력 변화 분석

기억력은 인지기능과 관련이 있다. 그래서 MMSE-DS의 하위요인을 바탕으로 본 연구자가 컬러테라피를 활용한 미술활동과정에서 변화되는 양상을 [표 4-7]과 같이 정리하였다.

[표 4-7] 내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 기억력 변화 결과

	1set	2set	3set
색인지	<ul style="list-style-type: none"> <li>●색의 이름을 바꿔서 기억하기도 하고 마젠타라는 색명은 들어도 기억하지 못함.</li> <li>●색상이 전체적으로 연하고 색 사용에 자신감이 없고 단순하게 표현함.</li> <li>●만다라 채색에서 12색이 주어졌지만 노랑, 살구색, 갈색, 빨강으로만 채색하였고 전체적으로 단순하게 완성함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●마젠타색의 이름을 물어보고 꽃분홍색이라고 연결하여 기억하려고 함.</li> <li>●만다라 채색에서 색상의 가짓수가 늘었고 검정색의 사용으로 부정적 감정이 표출되고 해소에 도움이 되었다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●CRR컬러의 이름을 모두 기억함.</li> <li>●색이 진하고 선명하게 표현되고 필압도 강해졌다.</li> <li>●만다라 채색에서 색 사용이 다양해지고 밝아졌으며 전체적으로 잘 어울리게 표현되었음.</li> </ul>
도구에 대한 인지	<ul style="list-style-type: none"> <li>●도구의 이름과 사용법에 익숙하지 않아 어색해하고 조심스러워함.</li> <li>●물감 사용을 생소하게 느끼고 납작 붓과 둥근 붓을 구분하여 사용하지 못함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●색연필 심을 돌려서 사용하는 방법을 잊어 다시 물어보고 기억하지 못함에 대한 불평을 표현함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●자연스럽고 능숙하게 도구사용을 함.</li> </ul>
지남력 인지	<ul style="list-style-type: none"> <li>●년도, 월, 날짜를 기억하지 못함.</li> <li>●아파트 이름을 기억하지 못함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●년도, 날짜를 기억하지 못함</li> <li>●무슨 도에 살고 있는지 헛갈려 함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●년도, 월, 날짜, 시간을 모두 맞게 대답함.</li> <li>●장소지남력을 완벽히 기억함.</li> </ul>
언어인지	<ul style="list-style-type: none"> <li>●프로그램 진행과정을 한 번 만에 이해하지 못하여 여러번 반복해서 되묻고 어색해 함.</li> <li>●질문과 다른 대답을 함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●프로그램 진행과정을 듣고 진행하다가 다시 질문하고 단답형으로 대답함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●프로그램 진행과정을 한 번 만에 이해하고 바르게 수행함. 질문에 대한 바른 대답을 함.</li> </ul>
공간인지	<ul style="list-style-type: none"> <li>●만다라의 형태를 다르게 그려놓고도 인지하지 못함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●만다라의 형태 완성에서 빈곳을 다 완성하지 못함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●만다라의 형태를 완벽하게 완성함.</li> </ul>

## 4.7 HTP 변화 분석

[표 4-8] 내담자의 컬러테라피를 활용한 미술활동 사전·사후 HTP 결과

구분	집	
	사전	사후
그림		
응답	시골 외딴 집이며 비가 내리고 있으며 아무도 살지 않고, 시부모님이 살던 집이며 분위기는 초라하며 본인이 살고 있는 집보다 크다. 잘 해드리지 못해서 미안한 마음이 있고, 물을 길어 먹어야 해서 물통이 있고 부엌 앞에 장작이 있고, 안방 앞에 신발이 있다.	시골이며 주위에 다른 집이 많이 있고 친정 집이며 본인과 멀리 떨어져 있다. 이 집을 보면 친정아버지가 생각나고 지금은 본인 혼자 살고 있고 돌아가신 남편과 살고 싶다고 하고 구부러진 꽃을 그렸는데 활짝 핀 꽃을 그리고 싶었고 해를 더 잘 그리고 싶다.
형식	종이를 세로로 돌려서 그렸으며 초가집이 위쪽에 위치하고 전체적으로 크기가 작다. 비가 오고 있고 초가지붕에 빗금이 그려져 있다.	화지 중앙에 두채의 기와집이 붙어 있고 작은 집에 살고 있다. 지붕은 기와를 많이 그렸으며 마당에는 구부러진 꽃이 있고 잡초가 있고, 왼쪽에는 감나무가 있다.
내용	시부모님에게 잘 해드리지 못한 것에 대한 미안한 마음이 있고 항상 죄를 지은 것 같다고 하고 시어머니와 살고 싶고 원래 방이 2개인데 1개만 그려서 아쉽다고 함.	친정집이고 친정아버지가 생각나고 돌아가신 남편이랑 소, 닭, 개를 키우고 살고 싶고 큰 기와집이 화면을 꽉 채워 전체적으로 풍성하고 안정감이 있다.
평가	사전그림에 작고 초라하며 텅 빈 초가집이 본인의 집보다 작는데도 불구하고 크다고 말한 것은 현재의 자아상이 낮고 우울과 외로움을 나타낸다. 강조된 문고리와 방문의 격자무늬는 상호작용의 욕구는 있으나 방어적인 상태인 것을 알 수 있으며, 반면 사후그림에는 해가 떠 있고 주위에 집이 많으며 기와집이 두 채가 붙어 있는 것은 자아상이 커지고 우울감이 회복되었으며, 감정이 풍부해졌다는 것을 의미한다. 옛 기억을 많이 떠올려 그림으로 그린 것으로 보아 기억이 회복되었다고 보여진다. 사전그림에 우울하고 비어있던 그림에서 사후그림에 부구조물들이 많이 표현된 것은 많은 에너지가 생성되고 소모된 것으로 볼 수 있고 우울이 감소되고 기억력이 향상된 것으로 보인다.	

구분	나무	
	사전	사후
그림		
응답	가까이에 있는 소나무, 10년 되었고 살아있으며 바람이 왼쪽에서 오른쪽으로 불고 있고 오른쪽 위에 해가 떠있다. 남편이 생각나고 가까이에 두고 싶고 산에 있고 강한 나무이며 가지가 마음에 들지 않다고 함	산기슭 과수원에 많은 나무와 있으며 바람은 불지 않으며 날씨는 좋다. 50년쯤 된 나무이고 강하고 열매가 주렁주렁 열렸으며 오른쪽 위에 해가 떠있으며 본인과 가까이 있고 큰 아들이 생각난다. 왼쪽에 과일이 담겨있는 바구니가 있고 생각대로 잘 그려졌다고 함.
형식	크기가 화지의 반정도 차지하고 지면에서 떠 있다. 음영이 짙고 수관은 거칠고 날카롭게 표현되었으며 나뭇가자가 아래로 기울어져 있다.	크기는 A4용지를 가득채웠으며 열매가 풍성하게 열려있다. 기둥은 굵어지고 음영은 없다. 필압은 적당하고 왼쪽에 과일이 담긴 과일바구니가 있다.
내용	소나무 잎은 날카로운 선의 반복으로 표현하였지만 솔잎처럼 보이지는 않고 음영으로만 보여지고 선들이 어지럽게 그려져 있다.	큰아들을 생각하고 그렸다고 하고 열매를 많이 그리고 강조하였다. 나무 아래에 바구니를 그려 과일을 담아 놓았으며 큰아들이 잘 되길 바란다고 했다.
평가	사전그림에서 다소 작고 날카롭고 오래되고 지저분한 소나무는 우울과 외로움, 부정적이고 방어적인 감정상태가 표현된 것이라 보여지고, 사후그림은 나무가 커지고 둥글고 기둥도 튼튼해 보이고 중앙에 위치한 것으로 보아 불안이 감소하고 자아가 안정된 것으로 해석할 수 있다. 나무 기둥의 상흔도 사후검사에서는 더 줄어든 것으로 보아 어릴적 아픈 기억이 회복되었음을 시사한다. 나무가 생기있고 과일이 주렁주렁 열린 것은 인정과 관심추구의 욕구가 만족되고 결실이 있었음을 의미하며 사람에게 대한 관심이 커진것으로 보여져 사회적 관심도 생긴 것으로 판단되며 우울이 감소된 것으로 사료된다.	

구분	사람	
	사전	사후
그림		
응답	남자이고 50대이며 독신이다. 예술가이며 그림을 그리려고 잔디를 보고 있다. 외로운 것이 단점이고 남을 괴롭히지 않고 조용한 성격이다. 외로워서 이 사람처럼 되고 싶지 않고, 본인과 닮지 않았다고 함.	여자이고 50대이며 결혼은 했으며 건강하고 밝은 성격이며 이 사람이 좋다고 함. 똑똑하고 행복하다고 하고 머리카락을 그리기 어려웠으며 코가 예쁘게 그려지지 않아 마음에 들지 않는다고 함.
형식	필압이 약해보이고 잔선을 이어 그렸다. 크기는 A4의 반정도의 크기이며 왼쪽을 향한 옆모습을 그렸다. 눈동자가 생략되어 있고 배에 빗금이 있다. 입술이 강조되어 있다.	6분정도 집중하여 그렸으며 필압은 강해졌으며 중앙에 자리잡고 있고 좌우 대칭적이고 머리카락이 강조되어 있고 단상위에 올라가 있다.
내용	고상하고 독신인 남성 예술가이다. 옆모습이고 머리카락을 지저분하게 표현하였고 눈동자는 없으며 목이 길고 손가락이 부정확하게 표현되어 있다.	똑똑한 50대 여성이고 하고자 아는 일이 잘 되어서 얼굴표정이 밝고 당당한 모습이며 웃고 있다. 허리가 길고 다리는 짧으며 머리카락이 풍성하고 강조되어 있다.
평가	<p>사전그림에는 반대의 성을 그렸고 다소 괴기한 모습을 그렸다. 자신에 대한 부정적인 생각을 가지고 있고 입술이 강조된 것으로 보아 대화와 소통에 대한 불만이나 강한 욕구를 가지고 있는 것으로 해석이 되며 현실을 회피하고자하는 의미가 담겨있다. 생각하는 것과 행동이 조화를 이루지 못하고 있으며 하고자 하는 일을 잘 해내는데 어려움이 있어 보인다. 반면 사후그림에서는 정면을 주시하고 본인의 성인 여성성을 찾았고 젊고 행복한 미소를 띄고 있는 것은 긍정적 자아감이 형성되었고 풍성한 머리카락의 표현은 퇴화되어가는 기억력에 대한 보상심리의 표현으로 보여진다. 사전그림의 우울하고 현실회피의 성향은 사후그림에서 긍정적이고 기력이 올라와 우울감이 감소된 것으로 보여진다. 관심과 사랑을 받고 싶고, 하고자 하는 의지가 생겨났으며 삶의 활력을 되찾은 것이 표현되고 있다. 이것은 자신을 표현하기 위한 자존감을 의미하기도 한다. 전체적으로 사후 그림에서 표현이 더 많은 것은 기억을 더 많이 해낸 것으로 볼 수있고 사회적 관심이 올라왔으며 자신감과 자존감이 회복된 것으로 판단된다.</p>	

## 제5장 결론 및 제언

본 연구는 단일대상 연구로 경도인지장애 노인의 우울 감소와 기억력 향상을 위한 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램을 구성하고 프로그램 적용 가능성을 알아보기 위한 질적 사례연구이다. 경도인지장애 진단을 받고 우울감과 기억력 감퇴로 인한 어려움을 호소하는 내담자를 위한 맞춤형 프로그램을 구성하고 2021년 3월 30일부터 2021년 5월 15일까지 주 2회, 매 회기 90분씩 사전·사후 포함 14회기를 진행하였다. 프로그램 효과를 검증하기 위해 사전·사후 한국판 간이 정신 상태검사(MMSE-DS)와 한국형 노인우울검사(KGDS), 기억력검사(ECR), CRR 색채심리검사, HTP를 실시하여 분석하였다. 본 연구결과를 중심으로 논의하자면 다음과 같다.

### 1) 경도인지장애 노인의 우울의 변화

컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 우울에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 우울에 대한 변화를 알아보기 위해 한국형 노인우울검사(KGDS)를 사전·사후 검사하였다. 그 결과 사전점수 22점에서 사후점수 13점으로 9점이 감소하여 심한 우울상태에서 정상 범위로 진입하였다. KGDS 척도의 하위요인인 정서적 불편감이 가장 많은 변화를 보였고 부정적 사고 및 불행감, 신체 약화 및 기력 감소, 인지기능 저하, 사회활동 참여 감소에서 모두 감소하였다.

본 연구의 프로그램은 매 회기 도입단계에서 현재의 감정과 기분을 표현하고 치매예방을 위한 손벽치기나 손가락운동을 프로그램 시작 전에 진행하여 흥미를 유발하고 긴장을 완화하여 프로그램에 적극적으로 참여하는데 도움을 주었으며, 4회기를 3번 반복하면서 쉽고 반복적인 활동과 CRR 색채심리검사로 자신의 성격과 심리상태를 이해하는 활동이 프로그램에 대한 거부감을 줄여주었으며 자신에 대한 이해와 수용에 도움이 되었다. 활동을 마친 후에는 작품에 대한 느낀 점을 이야기 나누며 자연스럽게 기억을 회상하고 억압되어 있던 감정을 표출하고 표출된 감정을 공감받고 소통하면서 경도인

지장애 노인의 우울 감소에 긍정적인 효과가 있었던 것으로 보인다.

이러한 결과는 소집단 미술치료가 경도인지장애 노인의 인지기능 향상에 효과가 있다는 신유진(2021)의 연구와 일치하고, 미술치료가 경도인지장애 노인의 우울의 유의미한 결과를 보고한 정정임(2016)의 결과와도 일치한다. 경도인지장애 노인을 위한 회상중심 컬러테라피 프로그램에서 인지기능 향상, 주관적 기억력 저하와 우울 정도를 감소시켜 자아통합감을 높이는 연구를 보고한 김미화 외(2020)와도 일치하며, 진혜련 외(2008)는 실버패턴이 달라지고 있으며 노인들의 컬러 조사결과 선호컬러가 치료컬러 가능성과 일치하였음을 확인하였다. 권정(2018)은 노인 건강증진을 위한 자연치유 적용방안연구를 푸드테라피, 컬러테라피, 아로마테라피, 이혈, 원예테라피를 중심으로 선행논문과 문헌을 중심으로 연구하여 노인의 정신적, 신체적, 사회적 기능을 잃지 않게 도와주는 좋은 방안을 제시하였다. 이러한 선행연구는 집단을 대상으로 하였으나 본 연구는 내성적이고 우울감이 있어 타인에게 자신을 드러내는데 어려움이 있는 경도인지장애 노인을 단일사례로 질적 분석을 하여 우울감 해소를 입증한 것에 의의가 있다.

본 연구는 우울의 변화를 알아보기 위한 방법으로 DSM-5의 주요 우울증상화 진단기준에 따른 내담자의 우울 표적행동과 자기평가 표현에 대한 양상을 관찰일지, 축어록 등을 통해 개념화하여 비교분석하였는데 A1 기준에서 초기에 한숨을 크게 쉬고 눈시울을 붉히던 모습에서 10회기에는 “전에는 인생이 파도 같이 구비쳤지, 지금은 이것처럼 나는 꼳꼳히 서 있어. 일어섰어”라고 자신감을 표현하였다. A2 기준에서는 초기에 “요즘은 만사가 귀찮아서 화장도 하기 싫다”에서 12회기에서는 습자지를 염색하고 꽃 만드는 것을 즐거워하고 완성후 뿌듯해 했다. A4 기준에서 초기에는 “밤에 잠이 안와서 아침까지 텔레비전을 보니까 더 피곤하다”에서 10회기에서는 “색칠하니까 기분이 이상하다. 재미있네. 요즘은 잠도 잘 잔다아이가”라고 증상이 호전되었다.

HTP에서도 우울이 호전되었음을 확인할 수 있었다. 전체적으로 그림의 표현이 많고 크기도 커졌으며 화지의 위에 떠있던 그림이 아래로 내려왔다. 집그림에서 기와집과 해, 꽃과 같은 부수적인 표현이 많이 들어간 것은 많은 에너지가 생긴 것으로 보이고 우울적인 양상이 감소된 것으로 볼 수 있고 우

울감 중에서도 부정적인 감정이 감소되어 우울의 양상이 많이 감소된 것으로 사료된다. 나무 그림에서 사전그림에서 오래되고 지쳐보이던 그림이 사후그림에서 열매를 맺고 더 풍성하고 생기있게 표현되었다. 이는 컬러테라피를 활용한 미술활동이 결실이나 만족감을 얻었다고 보여진다. 음영과 기둥표현에서도 우울과 부정적인 감정이 많이 해소된 것을 알 수 있다. 사람 그림에서는 특히 사전그림에서 눈동자가 없는 옆모습의 남성에서 사후그림의 정면을 주시하는 여성이 단상위에 올라간 것을 그린 것은 부정적 감정과 자기비하적인 감정이 긍정적 감정으로 변화되었고 긍정적 자아와 자존감이 올라간 것으로 해석된다.

이와 같이 컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 우울에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다. 따라서 본 연구의 프로그램이 경도인지장애 노인의 우울 감소에 유용한 기초 자료가 되기를 기대해 본다.

## 2) 경도인지장애 노인의 기억력의 변화

컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 기억력 향상에 대한 효과를 알아보기 위해 한국판 간이 정신 상태검사(MMSE-DS)와 기억력검사(ECR) 그리고 HTP를 실시하였다. ECR에서는 총점 16점에서 사전검사 13점과 사후검사 14점으로 미비한 변화를 나타냈다. 이는 내담자가 검사라는 상황에서 높은 불안도를 보였으며 치매와는 다른 경도인지장애인으로서 점수에 민감하게 반응하여 심리적 불안이 반영된 것으로 사료된다. 한국판 간이 정신 상태검사(MMSE-DS)에서는 사전검사 20점에서 사후검사 23점으로 호전되었고 지남력과 기억력에서 3점이 증가하였고 나머지 부분은 유지되었다. 반면 HTP에서는 유의미한 차이를 나타냈다. 이러한 결과는 내담자가 그림 그리는 것을 더 선호하고 편안하게 생각하는 이유로 인해 무의식의 표현이 더 잘 나타나는 HTP에서 더 좋은 결과가 나타난 것으로 여겨진다. 집단 미술치료가 경도인지장애 노인의 인지기능에 긍정적 효과와 퇴화의 지연을 입증한 문희정(2020)의 연구결과와 소 집단 미술치료가 경도인지장애 노인의 인지기능에 긍정적인 영향을 미치는 것을 입증한 신유진(2021)의 연구결과와 그 맥락을 같이 한다. 경도인지장애 노인을 위한 회상중심 컬러테라피 프로그램에서 인지기능 향상, 주관적 기억력 저하

와 우울 정도를 감소시켜 자아통합감을 높이는 연구를 보고한 김미화 외(2020)와도 일치한다. 진혜련 외(2008)는 고령화 사회를 바탕으로 실버패턴이 달라지고 있으며 노인들의 독립주거생활에서 가구디자인에 활용할 수 있는 컬러 조사결과 선호컬러가 치료컬러 가능성과 일치하였음을 확인하였다. 권정(2018)은 노인 건강증진을 위한 푸드테라피, 컬러테라피, 아로마테라피, 이혈, 원예테라피를 중심으로 자연치유 적용 방안 연구를 선행논문과 문헌을 통하여 노인의 정신적, 신체적, 사회적 기능을 잃지 않게 도와주는 좋은 방안임을 제시하였다. 이러한 선행연구는 집단을 대상으로 하였으나 본 연구는 내성적이고 우울감이 높은 경도인지장애 노인의 특징을 고려하여 타인에게 지신을 드러내것에 거부감이 있는 경도인지장애 노인을 컬러테라피를 활용한 미술활동을 통한 단일 사례로 질적 분석을 하여 기억력 향상을 입증한 것에 의의가 있다.

HTP의 그림에서 사전검사에서 표현되지 않은 물건들이 많이 나타난 것과 예전의 기억이 떠올라 사후검사에서 표현된 것은 회상적 기억력이 떠오른 것으로 보여지며 기억력이 향상된 것으로 해석된다. 사전검사에서는 단답형의 대답에서 사후검사의 다양한 단어의 사용이 늘고 자세한 부연설명을 한 것으로 보아 많은 회상이 이루어졌으며 이는 기억력의 회복으로 볼 수 있다.

이와 같이 컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 기억력에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있었다. 따라서 본 연구의 프로그램이 경도인지장애 노인의 기억력 향상에 유의미한 기초자료가 되기를 기대해 본다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 경도인지장애 노인을 단일대상으로 7주라는 짧은 기간으로 진행되어 일반화하기에 다소 무리가 있다. 따라서 후속연구에서는 많은 표본 수와 장기간 프로그램으로 연구가 실시되어야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 75세 경도인지장애 여성 노인만을 대상으로 진행되어 경도인지장애 노인 전체로 일반화하는데 한계가 있다. 따라서 표집 대상의 범위를 확대한 연구가 필요할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 효과성을 확인하기 위해 단일사례 프로그램 사전·사후에만 한국판 간이 정신 상태검사(MMSE-DS), 한국형 노인우울검사(KGDS), 기억력검사(ECR), CRR 색채심리검사(Color Reflection Reading), HTP를 실시하

였기에 프로그램의 긍정적인 효과의 지속성에 대한 의문이 제기될 수 있다. 후속연구에서는 추후 검사를 추가적으로 실시하여 지속성의 여부까지 확인되어야 할 것이다.

## 【참고문헌】

### 1. 단행본

- 권재성 외. 작업치료사를 위한 인지재활. 퍼시픽북스, 2015.
- 김현숙. 컬러로 건강을 지키는 컬러테라피. 대원사, 2012.
- 김현택 외. 심리학:인간의 이해. 학지사, 1996.
- 서혜경. 노인죽학개론. 경춘사, 2009.
- 유경 외. 노화와 심리. 학지사, 2014.
- 유미. 현장적용을 위한 미술치료의 이해. 이담북스, 2013.
- 이상곤 외. 노인 응급처치학. 우리의학서적, 2013.
- 이재영. 이렇게 하면 기억력이 좋아진다. 양진문화사, 1991.
- 이현섭 외. 아동발달심리. 학지사, 1999.
- 전세일. 보완 대체의학. 계축문화사, 2004.
- 정이안. 몸에 좋은 색깔음식 50. 고려원북스, 2005.
- 한국심리학회. 현대심리학의 이해. 학문사, 1997.
- 홍숙자 외. 노년학 개론. 도서출판, 1999.
- Nomura Junichi(野村純一), 김미자 역. 색의 비밀. 국제, 2005.

### 2. 학위논문

- 김갑목. 인지강화훈련이 경도인지장애 노인의 인지기능과 우울에 미치는 효과. 2016. 대구대학교 박사학위논문.
- 김선현. 학교 교육시설 내 컬러테라피 적용에 따른 청소년의 스트레스 호르몬 감소 효과에 관한 연구. 2018. 한양대학교 박사학위논문.
- 김영희. 경도인지장애의 실행기능 특성. 2013. 용문상담심리대학원대학교 석사학위논문.
- 김정희. 색을 통한 미술 심리치료 연구. 2010. 강원대학교 석사학위논문.
- 김주영. 상기법을 활용한 노인미술교육프로그램 연구. 2014. 상명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 류지혜. 피부관리의 컬러테라피 적용에 관한 기초적 연구. 2008. 동명대학교 석사학위논문.
- 류화정. 컬러테라피의 활용방안과 과제. 2006. 한서대학교 석사학위논문.
- 박경준. 피부접촉식 칼라 라이트 테라피기기의 개발에 관한 연구. 2012. 전북대학교

- 박사학위논문.
- 서정혜. 노인미술교육 활성화를 위한 프로그램 개발 연구. 2007. 중앙대학교 석사학위논문.
- 신수산. 실버세대의 인지능력 향상을 위한 기능성 게임 콘텐츠 연구. 2011. 동신대학교 석사학위논문.
- 우분순. 메타기억 전략 훈련이 초등학교 아동의 기억수행과 전략전이에 미치는 효과. 1993. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 이기나. 노년기 주관적 기억문제 효소와 객관적인지기능: 우울과 사회적 지지의 조절 효과를 중심으로. 2014. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이선희. 유아교육기관에서 자연치유 적용방안에 관한 연구. 2016. 서울장신대학교 석사학위논문.
- 이수정. 미술치료 기법을 적용한 미술교육 프로그램 개발연구,초등학교 저학년 꾸미기와 만들기 수업을 중심으로. 2008. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이지아. 우울증 환자의 색 선호도와 색채 감성에 관한 연구. 2010. CHA 의과대학교 석사학위논문.
- 이채영. 컬러테라피를 적용한 스트레스 완화 연구 : 「초·중년의 기혼여성」을 중심으로.. 2013. 홍익대학교 석사학위논문.
- 장석중. 푸드테라피를 활용한 자연치유 증대 방안 연구. 2006. 서울장신대학교 석사학위논문.
- 정구미. 우울감 수준과 치매유병 관련요인. 2016. 인제대학교 석사학위논문.
- 정수찬. 색채를 활용한 원예치료 프로그램이 노인의 생활 만족도에 미치는 영향. 2006. 단국대학교 석사학위논문.
- 조수영. 노인성 우울과 노인성 스트레스가 인지장애에 미치는 영향. 2017. 고려대학교 석사학위논문.
- 주가영. 치매노인의 기억력 및 지남력 유지를 위한 미술치료 프로그램 개발연구: Toglia의 인지재활모델을 중심으로. 2017. 한양대학교 석사학위논문.

### 3. 학회논문

- 김미화, 김경순, 최고야. 경도인지장애 노인을 위한 회상중심 컬러테라피 프로그램의 효과. 한국웰니스학회지 15(3), 2020, pp.11.
- 김양래, 정한용. “노인의 우울증과 인지기능장애”. 노인정신의학, vol.11, no.1, 2007, pp.20-24.

- 김향미. “미술교육에서의 만다라 교재화”. 한국과학예술융합학회지, vol.9, no.-, 2011, pp.1-10.
- 김형수. “고령화 사회의 노인문제: 전망과 대책”. 한국인문사회과학학회지, 2000.
- 김형수. “노인과 자살”. 노인복지연구, vol.10, 2000, pp.24-44.
- 배영현, 유은주, 윤천성. “컬러테라피에 관한 탐색적 연구”. 뷰티산업연구, vol.10, no.1, 2016, pp.5-24.
- 신경림 외. “경도인지장애 노인의 우울 예측 요인”. 성인간호학회지, vol.24, no.2, 2012, pp.171-182.
- 신민섭 외. “기억력의 발달적 특성: 4세부터 12세 아동을 대상으로”. 한국심리치료학회지, vol., no.1, 2010, pp.12-23.
- 양경미, 김순례. “치매 노인의 문제행동에 영향을 미치는 요인”. 지역사회간호학회, vol.16, 2005, pp.424-436.
- 오진주, 김경애, 김재일. “민간병의원-공공기관 협력을 통한 지역사회 치매환자 관리 사업”. 지역사회 간호학회지, vol.9, 2007, pp831-840.
- 전혜련, silver세대의 정신적 특성과 컬러 테라피에 관한 기초 연구. 한국기초조형학회, 2008
- Kang, Y., Kim, M., Jung, D., Cha, C., & Kim, M. “Factors associated with cognition recovery among elders with mild cognitive impairment in Korea”. Int Nurs Rev, vol.61, no.3, 2014, pp.318-316.

#### 4. 해외참고문헌

- Adachi, H., Takebayashi, N., Nakai, Y., “カラーセラピーを試みたうつ状態を伴うペーキンソン病女性の1症例” 心身医学, Vol.46, No.10, pp. 921 (2006)
- Alexopoulos, G. S., Buckwalter, K., Olin, J., Martinez, R., Wainscott, C., & Krishnan, K. R.(2002). Comorbidity of late life depression: an opportunity for research on mechanisms and treatment. Biol Psychiatry, 52(6), 543-558.
- Alexopoulos, Grimmer, Pernecky, Domes, Kurz, (2006). DO ALL PATIENTS WITH MILD COGNITIVE IMPAIRMENT PROGRESS TO DEMENTIA, BLACKWELL, Journal of American Geriatrics Society
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system

- and its control processes. In K. W. Spence & J. T. Spence (Eds), *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory*. (2). Orlando, Academic Press.
- Beard, R. L., & Neary, T. M. (2013). Making sense of nonsense: experiences of mild cognitive impairment. *Sociology of Health & Illness*, 35(1), 130-146.
- Dean, K., & Wilcock, G. (2012). Living with mild cognitive impairment: the patient's and carer's experience. *International Psychogeriatrics*, 24(6), 871-881.
- Dotson, V. M., Beydoun, M. A., & Zonderman, A. B. (2010). Recurrent depressive symptoms and the incidence of dementia and mild cognitive impairment. *Neurology*, 75(1), 27-34.
- Ford, A. H., & Almeida, O. P. (2015). Psychological treatment for depression and anxiety associated with dementia and mild cognitive impairment. *The Journal of Mental Science*, 207(4), 286-287.
- Jekel, K., Damian, M., Wattmo, C., Hausner, L., Bullock, R., Connelly, P. J., et al. (2015). Mild cognitive impairment and deficits in instrumental activities of daily living: A systematic review. *Alzheimer's Research & Therapy*, 7(1), 17.
- Johansson M. M., Marcusson J., & Wressle, E. (2015). Cognitive impairment and its consequences in everyday life: experiences of people with mild cognitive impairment or mild dementia and their relatives. *International Psychogeriatrics*, 27(6), 949-958.
- Joosten-Weyn Banningh, L., Vernooij-Dassen, M., Rikkert, M. O., & Teunisse, J. P. (2008). Mild cognitive impairment: coping with an uncertain label. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(2), 148 - 154.
- Kirova, A.-M., Bays, R. B., & Lagalwar, S. (2015). Working Memory and Executive Function Decline across Normal Aging, Mild Cognitive Impairment, and Alzheimer's Disease. *BioMed Research International*, 2015(-), 1-9.
- Parikh, P. K., Troyer, A. K., Maione, A. M., & Murphy, K. J. (2016). The impact of memory change on daily life in normal aging and mild cognitive impairment. *Gerontologist*, 56(5), 877-885.
- Paterniti, S., Verdier-Taillefer, M. H., Dufouil, C., & Alperovitch, A. (2002). Depressive symptoms and cognitive decline in elderly people. Longitudinal study. *British Journal of Psychiatry*, 181(-), 406-410.

- Raschetti, R., Albanese, E., Vanacore, N., & Maggini, M. (2007). Cholinesterase inhibitors in mild cognitive impairment: a systematic review of randomised trials. *PLoS medicine*, 4(11), e338. doi:10.1371/journal.pmed.0040338
- Robert, C., Borella, E., Fagot, D., Lecerf, T., & de Ribaupierre, A.(2009).
- Tabert, M. H., Manly, J. J., Liu, X, Pelton, G. H., Rosenblum, S., Jacobs, M., ... Devanand, D. P. (2006). Neuropsychological prediction of conversion to Alzheimer disease in pa-tients with mild cognitive impairment. *Archives of General Psychiatry*, 63(8), 916-924. doi:10.1001/archpsyc.63.8.916
- Working memory and inhibitory control across the life span: Intrusion errors in the Reading Span Test. *Mem Cognit*, 37(3), 336-345.
- Zhang, M., Wang, H., Li, T., Yu, X. (2012). Prevalence of Neuropsychiatric Symptoms across the Declining Memory Continuum: An Observational Study in a Memory Clinic Setting. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders Extra*, 2(1), 200-208.

## 5. 웹사이트

<https://doi.org/0.1186/s13195-015-0099-0>  
 acepark@medipana.com 2020-12-24-06:06  
 dailymedi@dilymedi.com 2020.07.19.20:18  
<https://kostat.go.kr> 2021.03.20.20:25  
<https://www.who.int> 2021.03.21.17:00

## 【국문초록】

본 연구는 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램을 구성하고 경도인지장애 노인의 우울감 감소와 기억력 향상을 위하여 프로그램의 적용 가능성을 살펴본 단일대상 연구이다. 본 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램은 경도인지장애 진단을 받은 75세 여성노인을 대상으로 2021년 3월 30일부터 2021년 5월 15일까지 7주간 매주 2회, 매 회기 90분씩 총 14회기를 시행하였다.

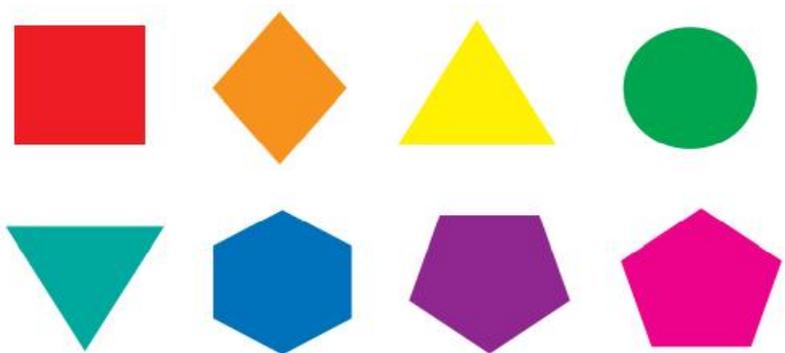
컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램은 경도인지장애 노인의 우울과 기억력에 대한 긍정적 변화를 목표로 내담자의 우울감, 부정적 사고 및 불행감, 신체 약화 및 기력감소 인지기능 저하, 사회활동 참여 감소에 초점을 맞추었다. 컬러테라피의 기법에는 하워드와 도로시 선(Howard & Dorothy Sun)의 CRR 색채심리검사(Color Reflection Reading)를 통한 내담자의 심리를 파악하여 수채화 물감의 번지기기법과 습자지 염색과 만들기 그리고 만다라 도안 완성하여 색칠하기 등의 미술활동을 적용하여 구성하였다. 프로그램의 효과성을 알아보기 위하여 한국판 간이 정신 상태검사(MMSE-DS)와 DSM-5의 주요우울증 삽화 진단기준에 따라 우울 표적행동을 분류하고 자기평가표현에 대한 변화를 비교분석하였으며 한국형 노인우울검사(KGDS)와 기억력검사(ECR), 그리고 HTP를 사용하여 사전·사후 검사를 1회씩 실시하여 긍정적인 변화를 확인할 수 있었다.

또한 활동사진과 직접 참여관찰, 축어록 및 작품 등을 통해 분석하고 부정적 반응과 긍정적 반응을 보인 기법을 분류하여 경도인지장애 노인의 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램의 적용가능성을 확인하였다.

본 연구는 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램이 경도인지장애 노인의 우울과 기억력에 미치는 영향을 단일사례 연구방법으로 프로그램을 진행한 후 질적 분석을 통하여 경도인지장애 노인의 우울감과 기억력에 대한 집중 분석을 하고 그 효과와 가능성을 제시하였다는데 의의가 있다. 더불어 후속연구를 통하여 경도인지장애 노인의 체계적이고 다각적인 연구와 일반 노인을 대상으로 하는 프로그램 개발이 활발하게 이루어지길 바란다.

핵심단어 : 컬러테라피, 경도인지장애, 미술활동, 우울, 기억력

## 【부록】

CRR 색채 심리 테스트		
다음의 8개의 색채 도형을 가위로 오려주세요.		
		
2. 가장 좋아하는 색을 3가지를 골라주세요.		
3. 좋아하는 순서대로 아래의 칸에 붙여보세요.		
첫 번째로 좋아하는 색	두 번째로 좋아하는 색	세 번째로 좋아하는 색
첫 번째 색의 해석을 듣고 나와 맞는 내용 알아보기	두 번째 색의 해석을 듣고 나와 맞는 내용 알아보기	세 번째 색의 해석을 듣고 나와 맞는 내용 알아보기

## 한국형 노인우울 척도(KGDS)

※ 다음 항목을 읽고 귀하의 마음가짐이나 느낌을 가장 잘 표현한 곳에 “0”를 해주시기 바랍니다. (총 30문항)

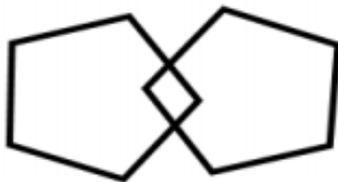
번호	문항	응답	
1	쓸데없는 생각들이 자꾸 떠올라 괴롭다.	예	아니요
2	아무것도 할 수 없는 것처럼 무기력하게 느낀다.	예	아니요
3	안절부절 못하고 초조할 때가 자주 있다.	예	아니요
4	밖에 나가기보다는 주로 집에 있으려 한다.	예	아니요
5	앞날에 대해서 걱정할 때가 많다.	예	아니요
6	지금 내가 살아있다는 것이 참 기쁘다.	예	아니요
7	인생은 즐거운 것이다.	예	아니요
8	아침은 기분 좋게 일어난다.	예	아니요
9	예전처럼 정신이 맑다.	예	아니요
10	건강에 대해서 걱정하는 일이 별로 없다.	예	아니요
11	내 판단력은 여전히 좋다.	예	아니요
12	내 나이의 다른 사람들 못지않게 건강하다.	예	아니요
13	사람들과 잘 어울린다.	예	아니요
14	정말 자신이 없다.	예	아니요
15	즐겁고 행복하다.	예	아니요
16	내 기억력은 괜찮은 것 같다.	예	아니요
17	미쳐버리거나 앓을까 걱정된다.	예	아니요
18	별일 없이 얼굴이 화끈거리고 진땀이 날 때가 있다.	예	아니요
19	농담을 들어도 재미가 없다.	예	아니요
20	예전에 좋아하던 일들을 여전히 즐긴다.	예	아니요
21	기분이 좋은 편이다.	예	아니요
22	앞날에 대해 희망적으로 느낀다.	예	아니요
23	사람들이 나를 싫어한다고 느낀다.	예	아니요
24	나의 잘못에 대하여 항상 나 자신을 탓한다.	예	아니요
25	전보다 화가 나고 짜증이 날 때가 많다.	예	아니요
26	전보다 내 모습이 추해졌다고 생각한다.	예	아니요
27	어떤 일을 시작하려면 예전보다 힘이 많이 든다.	예	아니요
28	무슨 일을 하든지 곧 피곤해진다.	예	아니요
29	요즈음 몸무게가 많이 줄었다.	예	아니요
30	이성에 대해 여전히 관심이 있다.	예	아니요

## MMSE-DS

성명		나이		학력		점수	
동거 상태	① 독거 ② 배우자 ③ 배우자와 다른 동거인 ④ 배우자 없이 가족만 ⑤ 요양시설 ⑥ 기타(        )						

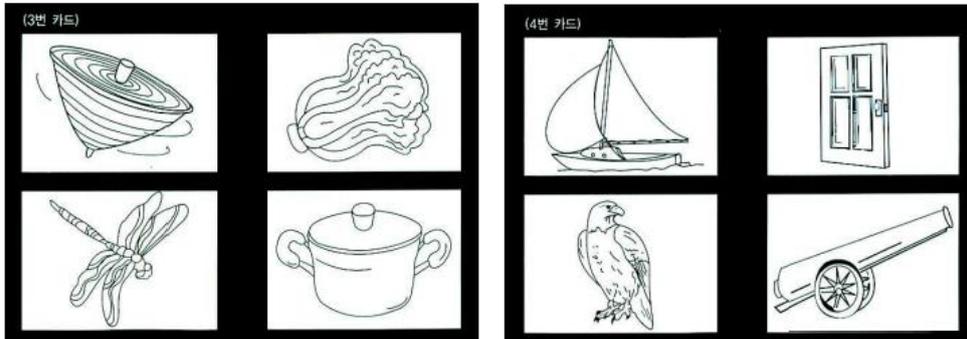
	질 문	비 고	틀 림	맞음
시간 지남 력	1. 올해는 몇 년도 입니까?		0	1
	2. 지금은 무슨 계절입니까?		0	1
	3. 오늘은 며칠입니까?		0	1
	4. 오늘은 무슨 요일입니까?		0	1
	5. 지금은 몇 월입니까?		0	1
장소 지남 력	6. 우리가 있는 이곳은 무슨 도/특별시/광역시입니까?		0	1
	7. 여기는 무슨 시/군입니까?		0	1
	8. 여기는 무슨 구/동/읍/면입니까?		0	1
	9. 우리는 지금 이 건물의 몇 층에 있습니까?		0	1
	10. 이 장소의 이름이 무엇입니까?		0	1
기억 력	11. 제가 세가지 물건의 이름을 말씀드리겠습니다. 끝까지 다 들으신 다음에 세 가지 물건의 이름을 모두 말씀해보십시오. 그리고 몇 분 후에는 그 세가지 물건의 이름을 다시 물어볼 것이니 들으신 물건의 이름을 잘 기억하고 계십시오.  <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">             나무            자동차            모자           </div> 이제 000님께서 방금 들으신 3가지 물건 이름을 모두 말씀해보세요.  <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">             나무              자동차              모자           </div>		0	1
			0	1
			0	1
			0	1
주의 집중 력	12. 100에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?		0	1
	거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?		0	1
	거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?		0	1
	거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?		0	1
	거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?		0	1

기억 회상	13. 조금 전에 제가 기억하라고 말씀드렸던 3가지 물건의 이름이 무엇인지 말씀하여 주십시오.			
	나무	0	1	
	자동차	0	1	
	모자	0	1	
언어 능력	14. (실제 시계를 보여주며) 이것을 무엇이라고 합니까? (실제 연필을 보여주며) 이것을 무엇이라고 합니까?	0	1	
	0	0	1	
언어 능력	15. 제가 하는 말을 끝까지 듣고 따라해 보십시오. 한번만 말씀드릴 것이니 잘 듣고 따라 하십시오.			
	간장공장공장장	0	1	
실행 능력	16. 지금부터 제가 말씀 드리는 대로 해 보십시오. 한번만 말씀드릴 것이니 잘 들으시고 그대로 해 보십시오. 제가 종이를 한 장 드릴 것입니다. 그러면 그 종이를 한 장 드릴 것입니다. 그러면 그 종이를 오른손으로 받아, 반으로 접은 다음, 무릎 위에 올려 놓으십시오.			
	오른손으로 받는다	0	1	
	반으로 접는다	0	1	
	무릎 위에 놓는다.	0	1	
시공간 구성 능력	17. (겹친 오각형 그림을 가리키며) 여기에 오각형이 겹쳐져 있는 그림이 있습니다. 이 그림을 아래 빈 곳에 그대로 그려보십시오.	0	1	
판단 및 추상적 사고력	18. 웃은 왜 빨아서 입습니까?	0	1	
	19. “티끌 모아 태산”은 무슨 뜻입니까?	0	1	
총 점				/30



## 기억력 척도(ECR)

### 기억력검사 - 1부(1번 카드, 2번 카드)



피검자는 지금 1,2번 카드를 보고 있습니다.

“지금부터 몇 장의 그림카드들을 보여 드리겠습니다. 각 장마다 4개의 그림들을 볼 수 있을 것입니다.”

1. 지시어 “보고 있는 그림들 중에 과일이(연장) 있습니다. 무엇입니까?”
2. 지시어 “보고 있는 그림들 중에 동물이(신는 것) 있습니다. 무엇입니까?”
3. 지시어 “보고 있는 그림들 중에 신체의 일부가(악기) 있습니다. 무엇입니까?”
4. 지시어 “보고 있는 그림들 중에 가구가(탈것) 있습니다. 무엇입니까?”

피검자에게 그림이 없는 빈 페이지를 보여주고 질문합니다.

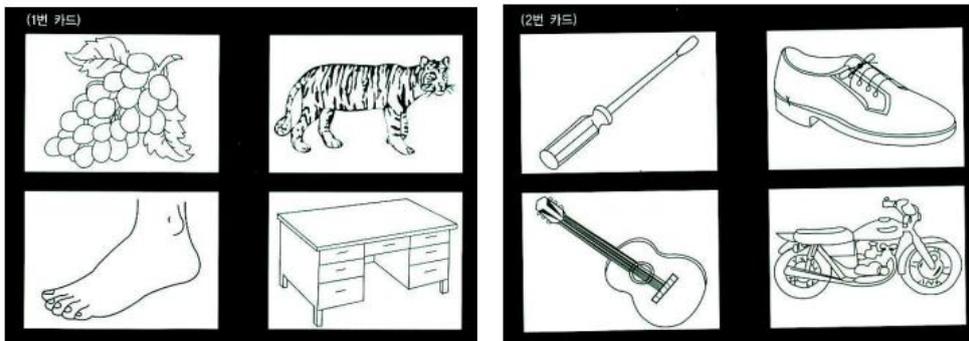
1. 지시어 “제가 보여준 그림들 중에 과일이(연장)있었습니다. 무엇이였습니까?”
2. 지시어 “제가 보여준 그림들 중에 동물이(신는 것)있었습니다. 무엇이였습니까?”
3. 지시어 “제가 보여준 그림들 중에 신체의 일부가(악기)있었습니다. 무엇이였습니까?”

4. 지시어 “제가 보여준 그림들 중에 가구가(탈것)있었습니다. 무엇이었습니까?”

만일 피검자가 4항목을 모두 맞춘다면 다음 카드로 넘어가시고 하나 이상의 항목에서 실수를 하면 지금 카드를 다시 반복하십시오. 만일 두 번째 시도에서도 4가지 모두를 기억하지 못하면 무조건 다음 카드로 넘어가십시오.

### 기억력검사 - 1부 (3번 카드, 4번 카드)

#### ■ 기억력 검사



피검자는 지금 3,4번 카드를 보고 있습니다.

“지금부터 몇 장의 그림카드들을 보여 드리겠습니다. 각 장마다 4개의 그림들을 볼 수 있을 것입니다.”

1. 지시어 “보고 있는 그림들 중에 장난감이(배가) 있습니다. 무엇입니까?”
2. 지시어 “보고 있는 그림들 중에 야채가(건물의 일부가) 있습니다. 무엇입니까?”
3. 지시어 “보고 있는 그림들 중에 곤충이(새가) 있습니다. 무엇입니까?”
4. 지시어 “보고 있는 그림들 중에 주방용품이(무기가) 있습니다. 무엇입니까?”

피검자에게 그림이 없는 빈 페이지를 보여주고 질문합니다.

1. 지시어 “제가 보여준 그림들 중에 장난감이(배가)있었습니다. 무엇이였습니까?”
2. 지시어 “제가 보여준 그림들 중에 야채가(건물의 일부가)있었습니다. 무엇이였습니다?”
3. 지시어 “제가 보여준 그림들 중에 곤충이(새가)있었습니다. 무엇이였습니까?”
4. 지시어 “제가 보여준 그림들 중에 주방용품이(무기가)있었습니다. 무엇이였습니다?”

만일 피검자가 4항목을 모두 맞춘다면 다음 카드로 넘어가시고 하나 이상의 항목에서 실수를 하면 지금 카드를 다시 반복하십시오. 만일 두 번째 시도에서 4가지 모두를 기억하지 못하면 무조건 다음 카드로 넘어가십시오.

### 기억력검사 - 2부

지시어 - “이제 요일을 순서대로 말해 보십시오.”

지시어 - “이제부터는 요일의 순서를 거꾸로 말해 보십시오.”

(무조건 회상)

“몇 분 전에 제가 드린 그림이 4개씩 있는 4장을 보여드렸습니다. 이제부터 아까 보았던 그림들 중에서 기억할 수 있는 것들의 이름을 모두 이야기 해 보십시오.”

(조건 회상)

“제가 이제부터 힌트를 드리겠습니다.”

예를들어 - “제가 동물 그림 하나를 보여 드렸습니다. 무엇입니까?”

“제가 새 그림 하나를 보여 드렸습니다. 무엇입니까?”

기억력 검사 채점표

범주	단어	무조건 회상	조건회상	점수
과일	포도			
동물	호랑이			
신체의 일부	발			
가구	책상			
연장	드라이버			
신는 것	구두			
악기	기타			
탈것	오토바이			
장난감	팽이			
야채	배추			
곤충	잠자리			
주방용품	냄비			
배	뚝단배			
건물의 일부	문			
새	독수리			
무기	대포			

점수계산법:

1. 힌트 없이(무조건)회상한 단어 수
2. 힌트 듣고(조건)회상한 단어 수

무조건회상 단어 수와 조건회상 단어 수를 합한 것이 점수(최대점수=16)

## 연구 참여 동의서

본 연구는 컬러테라피를 활용한 미술활동 프로그램을 통하여 컬러테라피를 활용한 미술활동이 경도인지장애 노인의 우울과 기억력에 미치는 영향에 대해 알아보고자 합니다. 본 연구에서 치료 과정 중 수집된 자료 및 기록은 반드시 연구를 위한 목적에만 사용될 것이며 어떠한 경우에도 참여자의 익명성을 보장할 것을 약속드립니다.

연구에 협조해주셔서 감사합니다.

본인은 연구내용에 대한 것을 설명을 통해 알고 있으며 컬러테라피를 통한 미술활동 프로그램의 내용에 대해 비밀이 지켜질 것을 보장 받았습니다. 또한 프로그램 진행 과정에서의 기록 및 녹음에 관한 것을 연구에 사용될 것을 허락하며 프로그램 이후에는 모든 녹음 및 기록 내용이 지워질 것임을 설명 받았습니다.

이에 본인은 컬러테라피를 통한 미술활동 프로그램에 자발적으로 참여할 것에 동의합니다.

참여자 (인)

보호자 (인)

연구자 (인)

작성일    년    월    일