



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](#)

2023년 2월

석사학위 논문

펫로스를 경험한 성인의 내러티브 미술심리치료 효과에 관한 연구

조선대학교 디자인대학원

디자인학과

임승미

펫로스를 경험한 성인의 내러티브 미술심리치료 효과에 관한 연구

A study on the Effects of Narrative Psychology Art
Therapy on Adults Who Experienced Pet Loss

2023년 2월 24일

조선대학교 디자인대학원

디자인학과

임승미

펫로스를 경험한 성인의 내러티브 미술심리치료 효과에 관한 연구

지도교수 윤 갑 근

이 논문을 디자인학 석사학위 신청 논문으로 제출함

2022년 10월

조선대학교 디자인대학원

디자인학과

임 승 미

임승미의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 이진렬 (인)

위 원 조선대학교 교수 정기석 (인)

위 원 조선대학교 교수 윤갑근 (인)

2022년 12월

조선대학교

목 차

ABSTRACT

제 1장 서론 1

1.1 연구의 필요성 및 목적..... 2

제 2장 이론적 고찰 6

2.1 펫로스의 개념..... 7

 2.1.1 반려동물의 이해..... 9

 2.1.2 상실과 애도..... 13

2.2 심리치료와 미술치료에 대한 고찰..... 19

 2.2.1 심리치료 접근의 종류..... 19

 2.2.2 미술치료 방법..... 24

2.3 내러티브 34

 2.3.1 내러티브 개념..... 34

 2.3.2 내러티브 탐구의 방법론적 특성..... 37

 2.3.3 미술치료와 내러티브 38

2.4 선행연구..... 39

제 3장 연구방법 40

3.1 연구방법..... 41

3.2 연구참여자..... 42

 3.2.1 연구참여자의 특징..... 42

 3.2.2 주 호소 문제..... 42

| | |
|-----------------------|----|
| 3.2.3 가족관계 및 발달사..... | 43 |
| 3.3 연구절차..... | 44 |
| 3.3.1 연구설계..... | 44 |
| 3.3.2 프로그램 구성..... | 45 |

제 4장 사례연구 및 결과 46

| | |
|---------------------------------|----|
| 4.1 사례연구..... | 47 |
| 4.1.1 미술치료 1회기..... | 47 |
| 4.1.2 미술치료 2회기..... | 52 |
| 4.1.3 미술치료 3회기..... | 54 |
| 4.1.4 미술치료 4회기..... | 56 |
| 4.1.5 미술치료 5회기..... | 58 |
| 4.1.6 미술치료 6회기..... | 60 |
| 4.1.7 미술치료 7회기..... | 62 |
| 4.2 연구의 척도 결과..... | 64 |
| 4.2.1 반려동물 애도 척도 사전·사후 결과 | 64 |
| 4.2.2 우울 척도 사전·사후 결과..... | 67 |

제 5장 논의 및 결론 71

| | |
|--------------|----|
| 참 고 문 헌..... | 77 |
| 부 록..... | 81 |

표 목 차

| | |
|-------------------------------------|----|
| [표 1] 펫로스과 내러티브 미술치료 사례 선행연구..... | 39 |
| [표 2] 미술치료 프로그램..... | 45 |
| [표 3] 반려동물 애도 척도 설문지..... | 64 |
| [표 4] 반려동물 애도 척도 미술치료 사전·사후 설문..... | 65 |
| [표 5] 반려동물 애도의 사전·사후 결과..... | 65 |
| [표 6] 우울 척도 미술치료 사전·사후 설문..... | 67 |
| [표 7] 우울 척도 사전·사후 결과..... | 70 |

그 림 목 차

| | |
|-------------------------------|----|
| [그림 1] 반려동물 소개..... | 51 |
| [그림 2] 반려동물과의 첫만남과 마지막..... | 53 |
| [그림 3] 반려동물 모형 만들기..... | 55 |
| [그림 4] 반려동물과 함께 해보고 싶은 것..... | 57 |
| [그림 5] 가장 기억에 남는 일..... | 59 |
| [그림 6] 다시 만나면 해주고 싶은 이야기..... | 61 |
| [그림 7] 반려동물 애도 척도..... | 66 |
| [그림 8] 우울변화..... | 70 |

국 문 초 록

고령화에 따른 핵가족화, 1인 가구가 많아지며 반려동물을 양육하는 가구의 비중이 늘어나고 있는데 ‘2018년 동물보호에 대한 국민 의식 조사 보고서’에 따르면, 반려동물의 양육 가구는 2010년 17.4%에서 2018년 23.7%로 증가하였고, 전국 4가구 중의 1가구는 반려동물을 기르는 수준이라 보고되고 있다.

다양한 소규모 가족화로 인해 반려동물의 존재가 자녀, 친한 친구 또는 형제·자매의 역할을 한다고 간주했으며 때때로 다른 사람보다 반려동물과 함께 더 친밀한 유대를 나눈다고 했다(Cassels, 2017).

반려동물을 기르는 사람들은 자신의 반려동물을 단순한 객체가 아닌 주체로 여긴다고 하였고, 반려인 대부분은 반려동물을 자신의 동반자나 반려자로 여기며 사람과 같이 친밀한 관계의 가족처럼 생각하고 있다.

반려동물은 조건 없는 수용과 무조건적인 애정을 제공하기 때문에 사람들은 반려동물과의 상호작용과 정서적 교류를 통해 삶에서 경험되는 부정적인 감정을 완화시킬 수 있다(박주은, 2013).

반려동물은 가족관계 안에서 정서적, 역동적으로 중요한 역할을 담당하면서 긴밀한 애착 관계를 형성(Quackenbush, 1985)하는데, 반려동물과의 애착과 유대감은 사람들에게 즐거움, 편안함, 안정감을 제공하고 불안을 낮추는 주요한 역할을 하며 (Moris, 2012), 노인의 인지능력에도 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다 (Krause-Parello & Gulick, 2013).

반려동물을 키우는 인구가 증가함에 따라 동물에 대한 인식이 변화하고, 반려동물의 상실로 인한 Pet Loss Grief를 호소하는 사람들이 증가하고 있는 점을 고려할 때 국내의 반려동물 상실 경험자를 대상으로 한 반려동물과의 애착, Pet Loss Grief, 그리고 사회적 지지 연구를 통해 반려동물의 상실 경험과 Pet Loss Grief에

대한 이 해를 높이고, 이들을 위한 심리·정서적 서비스 제공의 필요성이 절실했다.

그러나 반려동물은 반려인보다 짧은 수명을 가지고 있어 반려인은 이들의 죽음으로 인한 상실에 직면할 수 밖에 없다(이현서, 2017)

반려인들은 오랫동안 가족의 일원으로 함께 지낸 반려동물이 죽거나 사라진 후 생기는 상실감과 고통, 슬픔, 우울감으로 발생하는 정신적 장애인 펫로스 증후군(Pet Loss Syndrome)을 겪을 수도 있다. 반려동물을 상실하게 되면 보통 2~3개월 정도의 애도 기간이 소요되며, 1년 이상 증상이 지속 되면 치료가 필요할 수 있다. 증상이 심할 경우 복합 비애 또는 외상 후 스트레스장애로 악화 될 수 있다(모효정, 2015).

반려인들은 오랫동안 함께 지낸 가족의 일원으로 반려동물이 죽거나 사라진 후 생기는 슬픔과 상실감, 우울감, 고통으로 발생하는 정신적 장애인 펫로스증후군(Pet Loss Syndrome)을 겪게 되는데 이에 반려동물을 상실한 반려인에 대한 사회적 인식의 변화와 정서적 지지가 절대적으로 필요함을 인식하고 반려동물 상실 후의 부정적 정서와 심리적 어려움을 치료적으로 개입하며 연구참여자의 과거와 현재 자신이 가지고 있는 문제점과 경험을 자유롭게 이야기하며 동시에 미술치료를 진행하는 그 과정이 이야기 형식으로 연구자와 연구대상자가 함께 이해하고 공유하는 것에 있어 질적 연구 방법 중 내러티브 접근은 미술치료를 연구하는데 유용하다.

또한 미술치료를 통해 개인이 표현한 다양한 내러티브는 자신의 현재를 수용하며 자신의 삶에 대한 재의미의 기회를 갖게 되며 개인의 성장과 미래를 발전적으로 나아가는 내러티브 접근은 미술치료를 연구하는데 적절하다고 생각하며 연구참여자는 그림을 통해 이야기 할 기회를 얻고 은유와 상징을 통한 자신의 시각 표현과 그림을 대하는 자신의 반응을 통해서도 내면의 세계를 표출시킬 수 있다(Malchodi, 2001).

본연구의 목적은 펫로스를 경험한 개인이 내러티브 미술치료를 통해 어떤 경험을 하였는지와 이러한 경험을 하며 어떠한 변화가 있는지 탐구하는 것이다

A study on the Effects of Narrative Psychology Art Therapy on Adults Who Experienced Pet Loss

lim Seungme

Advisor: Professor Yoon Gap-geun.

Major in art psychotherapy,
Chosun University Graduate School of Design

As the number of nuclear families and single-person households increases due to aging, the proportion of households raising pets is increasing. According to the "2018 Animal Protection Survey Report", the number of households raising pets increased from 17.4% in 2010 to 23.7% in 2018, and one out of four households across the country is reported to have pets.

Due to various small familyizations, the presence of companion animals was considered to serve as children, close friends, brothers and sisters, and sometimes shared closer ties with companion animals than others (Cassels, 2017).

People who raise pets say that they consider their pets as subjects, not just objects, and most of their companions consider them as their partners or partners and think of them as close family members like humans.

Because pets provide unconditional acceptance and unconditional affection, people can alleviate negative emotions experienced in life through interactions and emotional exchanges with pets (Park Joo-eun, 2013).

Pets play an important emotional and dynamic role in family relationships and form a close attachment relationship (Quackenbusch, 1985), and attachment and bond with pets are fun and comfortable for people. It plays a major role in providing stability and lowering anxiety (Moris, 2012), and has

been shown to have a positive effect on the cognitive ability of the elderly (Krause-Parello & Gulick, 2013).

Considering the increasing number of pet owners and the increasing number of people complaining of Pet Loss Griff due to the loss of pets, it is necessary to increase the understanding of pet loss experiences and pet loss Griff through research on domestic pet loss.

However, pets have a shorter lifespan than their companions, so their companions have no choice but to face loss due to their deaths (Hyun-seo Lee, 2017)

Pets may suffer from Pet Loss Syndrome, a mental disorder caused by loss, pain, sadness, and depression that occurs after a companion animal that has long been a member of the family dies or disappears. If a companion animal is lost, it usually takes about two to three months to mourn, and treatment may be necessary if the symptoms persist for more than a year. If the symptoms are severe, it can be exacerbated by complex grief or post-traumatic stress disorder (Mo Hyo-jung, 2015).

As a member of a long-standing family, pets suffer from grief, loss, depression, and pain caused by the death or disappearance of their pets. They recognize the need for social change and emotional support for their pets, and freely talk about their past and current artistic experiencesAll.

In addition, various narratives expressed by individuals through art therapy have opportunities to re-meaning their lives, and the narrative approach to individual growth and future is appropriate for studying art therapy, and research participants can get an opportunity to talk through paintings and express their own expressions and reactions to paintings through metaphors and symbols (Malchodi, 2001).

The purpose of this study is to explore what experiences individuals who have experienced petros have experienced through narrative art therapy and

what changes have been made through these experiences

제1장

서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

제1장 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

고령화에 따른 핵가족화, 1인 가구가 많아지며 반려동물을 양육하는 가구의 비중이 늘어나고 있는데 ‘2018년 동물보호에 대한 국민 의식 조사 보고서’에 따르면, 반려동물의 양육 가구는 2010년 17.4%에서 2018년 23.7%로 증가하였고, 전국 4가구 중의 1가구는 반려동물을 기르는 수준이라 보고되고 있다.

다양한 소규모 가족화로 인해 반려동물의 존재가 자녀, 친한 친구 또는 형제·자매의 역할을 한다고 간주했으며 때때로 다른 사람보다 반려동물과 함께 더 친밀한 유대를 나눈다고 했다(Cassels, 2017).

반려동물은 조건 없는 수용과 조건 없는 애정을 제공하기 때문에 사람들은 반려동물과의 상호작용과 정서적 교류를 통해 삶에서 경험되는 부정적인 감정을 완화시킬 수 있다(박주은, 2013). 반려동물은 가족관계 안에서 정서적, 역동적으로 중요한 역할을 담당하면서 긴밀한 애착 관계를 형성(Quackenbush, 1985)하는데, 반려동물과의 애착과 유대감은 사람들에게 즐거움, 편안함, 안정감을 제공하고 불안을 낮추는 주요한 역할을 하며(Moris, 2012), 노인의 인지능력에도 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(Krause-Parello & Gulick, 2013).

그러나 반려동물은 반려인보다 짧은 수명을 가지고 있어 반려인은 이들의 죽음으로 인한 상실에 직면할 수밖에 없다(이현서, 2017).

반려인들은 오랫동안 가족으로 함께 지냈던 반려동물이 죽거나 사라진 후 생기는 슬픔과 상실감, 우울 고통으로 발생하는 정신적 장애인 펫로스 증후군(Pet Loss Syndrome)을 겪을 수도 있다. 반려동물을 상실하게 되면 보통 2~3개월 정도의 애도 기간이 소요되며, 1년 이상 증상이 지속 되면 치료가 필요할 수 있다. 증상이 심할 경우 복합 비애 또는 외상 후 스트레스장애로 악화할 수 있다(모효정, 2015).

반려동물 상실에 대한 경험은 일회성으로 그치지 않고 다회성의 경험이 되기도 한다. 이는 가족처럼 여기는 반려동물을 상실할 때마다 반려인은 가족을 잃은 것과 같은 슬픔을 경험하게 된다는 이야기다. 실제로 반려동물을 상실한 성인 여성은 자

기 자식을 상실한 것과 같은 아픔을 느꼈고, 남성은 자신의 친한 친구를 상실한 것과 같은 아픔을 느꼈다(한아람, 2017). 그리고 자녀가 없는 부부에게 있어 반려동물의 죽음은 아이를 잃었을 때와 같은 고통과 슬픔을 경험했다고 한다(오윤정, 2013).

그리고 반려동물 상실은 단순히 반려동물을 상실한 것이 아니라 다섯 가지 관계에 대한 상실을 경험한 것이라고 하였다. 첫 번째로는 조건 없는 사랑을 주는 대상을 두 번째로 반려인의 피보호자, 세 번째 삶의 증인을 네 번째 다양한 관계와 일상을 다섯 번째 동반자를 상실한 경험을 한 것이라고 말했다(모효정, 2015). 반려동물 상실은 다양한 관계를 상실한 경험을 바탕으로 삶을 변화시킬만한 주요한 사건 중 하나로 묘사되며, 삶에서 가장 힘들었던 시기로 꼽힌다고 말했다(Chur-Hansen, 2010; Kimura 등, 2011)

Brandes(2009)의 연구에 따르면 반려동물의 죽음을 경험할 때 사람들은 반려동물과의 유대감이 얼마나 깊은지를 절실히 깨닫게 되고, 반려동물의 죽음으로 인한 상실감을 인식하고 자각하게 된다. Redmalm(2015)과 Schuurman(2017)의 연구에서도 반려동물의 죽음을 통해 사람들은 반려동물과 강한 유대감과 애착 관계를 인식하는 것으로 보고되고 있다. 중요한 애착 대상인 반려동물의 상실감에 대한 자각은 정서적, 심리적인 취약성을 높이게 되며(Ory & Goldberg, 1983), 결과적으로 반려동물 물의 상실은 남은 사람들에게 관계에서의 상실감과 부정적 정서를 경험하게 한다.

반려동물의 상실을 경험했을 때, 가족이나 지인이 사망하였을 때와 같은 사회적, 정서적 지지를 받지 못한 경우에는 반려동물의 죽음에 무신경한 가족, 타인, 그리고 사회에 대해 분노를 느끼기도 한다(Harris, 1984). 특히 아동의 경우에는 반려동물의 죽음을 통해 공포감을 경험하기도 하며, 청소년의 경우 슬픔, 혼란, 공포 및 죄책감을 느끼는 것으로 조사되었고, 일부의 청소년은 분노와 증오감을 표현하는 것으로 나타났다(Adrian et al., 2009). 반려동물의 상실을 경험한 성인의 경우 슬픔과 우울, 섭식장애와 수면장애, 무기력, 죄책감을 경험하는 것으로 조사되었다.

사고사나 안락사로 반려동물의 죽음을 경험한 경우에는 사고 장면을 반복적으로 떠올리거나 사고가 난 장소에 가는 것을 꺼리는 등의 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 증상을 보이는 것으로 조사되었으며, 일부는 반려동물이 사용하던 장난감,

담요, 식기 등의 유품을 버리지 못하고 보관하는 행동을 보이는 것으로 나타났다 (George, 1982).

국외에서는 반려동물의 상실과 관련된 연구와 함께 반려동물 상실 과정에 대한 애도의 필요성과 반려동물 상실에 대한 사회적 지지의 중요성에 관한 연구가 꾸준히 보고되고 있으며, 반려동물의 상실로 인해 어려움을 호소하는 사람들에 대한 양적, 질적 연구를 통해 사회적 지지와 애도 과정의 중요성을 강조하고 있다. 선행연구에 의하면 낮은 사회적 지지는 반려동물의 상실을 경험한 사람들의 불안을 가중시키고, 슬픔을 지속시키는 원인이 되는 것으로 알려져 있다(Stallones et al. 1991; Brown & Katcher 2001).

반려동물을 키우는 인구가 증가함에 따라 동물에 대한 인식이 변화하고, 반려동물의 상실로 인한 핏로스를 호소하는 사람들이 증가하고 있는 점을 고려할 때 국내의 반려동물 상실 경험자를 대상으로 한 반려동물과의 애착, 핏로스, 그리고 사회적 지지 연구를 통해 반려동물의 상실 경험과 핏로스에 대한 이해를 높이고, 이들을 위한 심리·정서적 서비스 제공의 필요성이 절실해졌다.

반려인들은 오랫동안 함께 지낸 가족의 일원으로 반려동물이 죽거나 사라진 후 생기는 슬픔과 상실감, 우울감, 고통으로 발생하는 정신적 장애인 핏로스 증후군 (Pet Loss Syndrome)을 겪게 되는데 이에 반려동물을 상실한 반려인에 대한 사회적 인식의 변화와 정서적 지지가 절대적으로 필요함을 인식하고 반려동물 상실 후의 부정적 정서와 심리적 어려움을 치료적으로 개입하며 연구참여자의 과거와 현재 자신이 가지고 있는 문제점과 경험을 자유롭게 이야기하며 동시에 미술치료를 진행하는 그 과정이 이야기 형식으로 연구자와 연구 대상자가 함께 이해하고 공유하는 것에 있어 질적 연구방법 중 내러티브 접근은 미술치료를 연구하는 데 유용하다.

또한, 미술치료를 통해 개인이 표현한 다양한 내러티브는 자신의 현재를 수용하며 자신의 삶에 대한 재의 미의 기회를 얻게 되며 개인의 성장과 미래를 발전적으로 나아가는 내러티브 접근은 미술치료를 연구하는데 적절하다고 생각하며 연구참여자는 그림을 통해 이야기할 기회를 얻고 은유와 상징을 통한 자신의 시각 표현과 그림을 대하는 자신의 반응을 통해서도 내면의 세계를 표출시킬 수 있다 (Malchodi, 2001).

본연구의 목적은 펫로스를 경험한 개인이 내러티브 미술치료를 통해 어떤 경험을 하였는지와 이러한 경험을 하며 어떠한 변화가 있는지 탐구하는 것이다

이에 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 펫로스를 경험한 개인이 내러티브 미술치료 진행 후 애도와 우울의 척도는 치료 이전과 비교해 얼마나 감소하였는가?
- 2) 내러티브 미술치료 경험은 펫로스를 경험한 개인에게 어떤 영향을 주었는가?

제2장

이론적 고찰

- 2.1 펫로스의 개념
- 2.2 심리치료와 미술치료에 대한 고찰
- 2.3 내러티브 탐구
- 2.4 선행연구

제2장 이론적 고찰

2.1 펫로스의 개념

펫로스는 가족의 일원으로 생각하는 반려동물과의 사별로 인한 슬픔을 이야기하는데, 적절한 애도 과정을 거치게 된다면 일정 기간이 지난 이후 호전되며 일상으로 돌아갈 수 있다. 하지만 적절한 애도 과정을 거치지 못한다면 슬픔의 치유를 하지 못하고 그 슬픔이 1년 이상 지속되기도 하는데, 이 경우 우울증이나 외상 후 스트레스 장애로 악화할 수 있는 정신적 장애를 펫로스 증후군이라고 한다(모효정, 2015).

반려인이라면 누구나 반려동물의 죽음과 같은 상실을 경험한다. 보통은 질병, 사고, 자연사, 부주의에 의한 실종 등으로 반려동물을 상실하게 되는데(정민지, 2019), 가족이나 지인과의 사별과 마찬가지로, 반려인은 반려동물의 상실로 인하여 강한 슬픔과 고통을 경험한다(모효정, 2015). 이것은 반려인에게 삶에서 가장 힘들었던 시기로 꼽히며 자신의 삶을 변화시킨 중요한 사건 중 하나로 묘사되고 있다(Clements, Benasutti, & Carmone, 2003).

펫로스는 반려동물과의 사별하는 방식에 따라 다양한 증상을 보이게 된다. 그 증상으로는 1) 반려동물 곁이 아닌 다른 곳에 있다가 반려동물의 죽음을 접하게 되는 원거리에서 일어난 펫로스, 2) 갑작스러운 반려동물의 죽음으로 인한 준비가 없었던 펫로스나 외상성 펫로스, 3) 한 마리가 아닌 많은 수의 반려동물과 함께하는 반려인이 겪을 수 있는 반복된 펫로스, 4) 반려인의 실수로 반려동물이 죽음에 이르게 되는 실수로 인한 펫로스, 5) 반려동물의 죽음의 여부를 알 수 없는 확인 할 수 없는 펫로스, 6) 1인 가구로 반려인의 유일한 가족이었던 반려동물의 죽음으로 인한 1인 가구에서의 펫로스등의 다양한 사유의 펫로스가 있다(조지훈, 2020).

Gage와 Holcomb(1991)의 연구에서는 반려인이 오랫동안 극도의 슬픔을 보이는 것은 아주 위험한 수준일 수 있고 누적된 스트레스와 낮은 사회적 지원, 높은 수준의 애착이 반려동물의 죽음을 통해 심각한 수준의 슬픔이 될 수 있다고 밝히고 있다. 가정에 아이가 없는 반려인이거나, 여성, 독립해서 살고 있는 반려인은 그들의 반려동물의 죽음 후에 강도 높은 슬픔과 사회적 격리가 나타날 수 있다(박주은,

2013). 또 한 반려인들은 상실한 대상과의 동일시하거나 상실에 대해 부인하고 내면적 슬픔과 상실한 대상을 제대로 보살피지 못했다는 생각을 하며 분노와 자책, 무심함과 같은 여러 감정과 기분에 노출된다(정민지, 2019). 그럴 뿐만 아니라 반려동물을 상실한 반려인들은 상실의 충격으로 일시적으로는 삶을 텅 비고 의미 없게 여기며, 그들 중 일부는 부적응적인 상태가 오래 지속되어 일상생활에 심각한 지장을 초래하는 펫로스 증후군(Pet Loss Syndrome)에 시달리게 된다(모효정, 2015).

Thomas와 Amanda(2003)는 반려동물의 죽음 이후 1년간 나타나는 반응을 시간별로 살펴보았다. 그 결과 초기에는 울음과 우울감이 가장 높게 나타났지만, 시간이 지날수록 고독감과 죄책감이 높아지고 반려동물의 추억에 집착하게 된다고 보고하였다. 사람들은 반려동물을 상실한 직후 85.7%가 한 가지 이상의 고통을 경험하였고, 6개월이 지난 후 35.1%, 1년이 지난 후에는 22.4%가 고통을 경험하였다. 즉, 반려동물을 상실한 슬픔은 약 6개월에서 일 년 정도 지속되며, 평균적으로 10개월 정도 슬픔을 경험하게 된다고 볼 수 있다(김수연, 2018).

이렇듯 반려동물의 상실에 따른 반려인의 슬픔과 고통이 인간과의 사별로 야기되는 슬픔과 유사함에도 불구하고, 반려동물의 죽음으로 인한 슬픔은 사회적으로 덜 인정받는 분위기로 가볍게 여겨지는 경향이 있다 (Reynolds, 2009). 반려동물이 죽은 것에 지나치게 슬퍼하는 것으로 보는 주변의 시선 때문에 상실의 슬픔을 맘 놓고 드러내놓고 표현하지 못하는 것이다(이현서, 2017).

펫로스(Pet Loss) 전문 수의사인 진성택(2019)은 국내 전체 가구 중 4분의 1이 반려동물을 키우지만 반대로 4분의 3은 키우지 않는다고 하며 국내 반려동물 문화 수준이 높지 않아 반려 가구 입장을 헤아리지 못하는 것 같다고 하였다. 또한, 비반려인이 이해하지 못하는 반려인의 슬픔을 질타해서는 안 되며 동물을 잃은 상실감에 대한 공감이나 지지보다 중요한 것이 비난하지 않는 행위라고 말하였다(아시아경제, 2019).

2.1.1 반려동물의 이해

애완동물의 의미는 '사랑스러워 구경하고 싶은 동물'이며 영어로 해석하면 '옆에 두고 만지며 귀여워할 수 있는 동물'이라 한다.

반려동물은 사람과 함께 더불어 사는 동물을 말하며 동물이 인간에게 주는 감정과 여러 혜택을 존중하며 사람의 장난감이 아니라는 뜻의 애완동물에서 더불어 살아가는 동물로 반려동물로 개칭하였는데 1983년 오스트리아 빈에서 열린 국제 심포지엄에서 인간과 애완동물의 관계를 주제를 처음으로 제안하였다.

우리 인간들은 자기중심적이며 인간성이 고갈되어 가고 있는 반면 동물들은 천성 그대로 항상 순수하기 때문에 이런 동물과 함께함으로써 상실되어 없어져가는 인간 본연의 성정을 되찾으려 하였다.

약 200~300만 년 전 지구상에서 인류의 등장은 알려졌으며, 지구의 기후변화를 겪으면서 각종 생물이 발생과 소멸이 지속되었다. 인간은 수천 년 동안 야생동물을 가축화시켰으며, 동물들은 인간의 문화에 아주 많은 기여를 하였다. 최초로 포획된 야생동물은 인간의 의류나 식량자원을 공급할 목적으로 가축화되며 사육되었지만 이와 동시에 애완반려 동물화되었다는 가능성을 배제할 수 없다. 즉, 애완반려 동물화와 가축화가 별개이지만 동시적인 과정을 거쳤을 가능성이 높다고 볼 수 있다. 애완반려 동물화에 적합한 동물들은 애완반려 동물화로 개량시켰으며 고기와 털, 우유를 생산할 수 있는 동물은 산업 동물로 산업화되었다. 즉, 야생동물의 가축화 과정에서 인간에게 최초로 생포된 일부 야생동물은 목적 없이 사육했을 것이고, 사육하는 과정에서 사람을 따르는 동물들은 각 동물별로 역할이 주어지면서 애완동물 및 반려동물화와 가축화로 변화했을 것으로 추정된다.

이라크의 팔레가와라 고분에서는 기원전 1만 년 전 동물의 최초 가축화에 대한 고고학적 증거는 인간과 개의 관계로 증명되었다. 그렇지만 로렌스란 학자는 동물과 인간이 함께 하는 삶은 약 5만 년 전이라고 주장하는 등 학자에 따라 의견을 달리하고 있다.

동물의 가축화에 대한 추측으로는 개가 약 1만 전 전으로 가장 먼저 가축화가 되었으며, 그 이후 양과 염소는 8,000년 전이라고 하며 소와 돼지는 7,000년 전이고 쥐, 생쥐와 잉꼬 등은 1,000년 전에 가축화되었다고 추측하고 있다.

18세기 산업혁명을 계기로 인류사회는 가내 수공업인 기존의 노동 집약에서 산업사회 즉, 동력과 기계를 이용하여 대량으로 물질을 생산하는 시대로 변화되었다. 이러한 대량생산 체계는 연계된 산업들이 같은 지역에 함께 모여 유기적인 관계성을 유지함으로써 집중의 이익 법칙에 의하여 경제적인 효율성을 보다 높일 수 있기 때문에 도시화를 촉진하였다. 따라서 산업혁명 이후 인류사회는 산업도시를 형성하였으며, 경제적으로도 아주 운택해졌다.

인류사회에 도시화는 편리함과 경제적인 이익을 주었고 이와 동시에 생활폐턴과 인간사회 구조에 큰 변화를 주었다. 사실상 대가족제도는 농업 중심사회를 구성하던 산업도시에 집중되어 있는 일자리를 찾기 위해 대도시로 시골의 젊은 노동력이 떠나면서 대가족제도는 거의 붕괴하였으며, 도시에서는 출산율 저하와 핵가족화를 보였다.

이러한 경쟁 사회는 치열하게 살아남아야 하기에 기존에 있던 인간애는 더욱이 희박해졌으며, 모든 가치의 척도를 물질적인 경제개념으로만 평가되었기 때문에 정서는 점점 메말라가고 있다. 빠른 사회변화에서 소외되고 낙오된 계층은 날이 갈수록 증가하는 추세로 소외감을 느끼고 인간의 존엄성이 상실되어가고 있는 실정이다. 또한, 아주 빠르게 의료 기술의 발달과 인간게놈프로젝트, 신약개발 등으로 질병의 치료 차원이 DNA 조합의 의료기술혁명으로 인간의 수명을 더욱 연장함으로써 노령화를 촉진하고 있다.

우리나라 인구 구성의 특징을 보면 노령화는 급격히 진행되는 반면 출산율 감소하고 있다. 1996년 65세 고령자는 총인구의 비율은 6%, 2002년의 고령자 비율은 7%, 2015년에는 10%로 추정되고 있다. 이러한 노령인구의 급격한 증가는 핵가족화된 현재 현실에서 자식과 떨어져서 살고있는 노인 부부 또는 독거노인 세대가 더욱더 늘어날 수밖에 없고, 이들은 고독감과 심한 소외감을 느끼고 있기 때문에

대화의 상대를 애완동물을 키우며 가족화하고 있다. 또한, 통계청에 의하면 40대 이혼율이 높아지며 혼자 사는 나 홀로 가구와 여성 단독 가구 수가 늘어나는 추세로 이러한 가구들은 대부분 애완동물을 외로움과 적적함을 달래주는 가족개념인 반려동물로 받아들이고 있다.

가장 자연적이며 인간과 의사소통하고 따뜻한 마음을 서로 교감할 수 있는 애완동물 즉, 인간과 함께 실내에서 생활하며 가족의 개념을 가지고 있는 반려동물의 수요는 급격히 늘어나고 있는 추세이다. 우리나라에서 2008년 기준으로 애완동물을 키우고 있는 가정 수가 200만 가구에서 500만 마리를 키우고 있다고 하며, 애완동물의 사육 등에 소요되는 비용을 따져보면 약 연 2조에 달한다고 한다.

미국에서는 약 5억 마리의 애완동물을 키우고 있으며, 1년간 사육관리에 소요되는 관리비용은 약 140억 달러이며(1달러 1400원 기준 시 약 19조 6천억 원), 관리 기구의 구입비는 약 5억 달러(한화 7천억 원)에 달한다.

애완동물을 사육하는 목적은 여러 가지고 나뉘는데 그중 하나는 애완동물을 키우는 것이 청소년의 정서 향상에 도움이 되기 때문이다. 이의 장점으로는

첫째, 사랑에 대한 이해를 할 수 있다. 청소년 자신의 감정 상태와 관계없이 항상 같은 상태로 맞이해 주는 애완동물을 통하여 진실한 사랑을 배울 수 있다.

둘째, 생명의 소중함을 갖게 한다. 애완동물도 인간과 마찬가지로 나이 들고 병들어 죽는 것을 경험한다. 이러한 과정을 곁에서 지켜봄으로써 탄생의 신비를 이해하며 애완동물의 늙음과 죽음의 경험을 경험함으로써 인생의 의미를 이해할 수 있게 된다.

셋째, 청소년의 비행을 예방하는 데 도움을 주며

넷째, 사회에서 얻은 스트레스를 애완동물과 생활함으로써 해소해 주며, 애완동물에게 먹이를 공급하고 주위환경을 깨끗하게 해 주는 행동을 통해 자아존중과 자립 의지를 키울 수 있다.

다섯째, 애완동물과의 접촉을 통해 애완동물의 표정이나 행동을 보며 애완동물의 생각을 유추해내는 능력을 길러짐으로써 인간의 복잡한 대인관계에서 사회성을 높이는데 공여한다.

이외에도 노년의 질병 예방에도 영향을 주는데 노령자와 애완동물의 상호관계를 통해 소외감을 극복해주고 노년 사망률 감소에 도움을 주며 여러 가지의 장점 등이 있다.

현재 핵가족화된 현실에서 혼자 살고 있는 독거노인과 자식과 떨어져 살고 있는 노인 부부 세대가 점점 늘 수밖에 없고, 이들은 소외감과 고독감을 느끼며 점점 소외되기 때문에 대화의 상대로 반려동물을 가족화하고 있으며 또한 통계청의 보고에 따르면 혼자 사는 1인 가구가 늘어나는 추세이고 이에 따라 애완동물을 가족개념인 반려동물로 받아들이고 있다고 한다

2.1.2 상실과 애도

상실은 가치 있게 소중히 여기던 것을 빼앗기거나 더 이상 가지고 있지 않은 상태에서 발생하는 보편적인 슬픔이다(Wright, 1985/2014). 인간은 태어나면서부터 죽을 때까지 애착과 분리의 연속성 때문에 삶의 과정 중에 상실과 슬픔을 피할 수 없다. 상실은 죽음으로 인한 상실 외에 이별이나 가치관의 변화나 포기, 성취 불가능한 목표, 안전에 대한 착각, 젊은 시절의 자신을 떠나보내는 것까지 포함한다(Viorst, 2002).

상실은 보통 슬픔으로 경험되고 있는데, 주로 외로움과 충격, 무력함, 무감각, 슬픔, 죄책감, 피로, 분노, 후회, 불안, 안도 등의 감정과 더 이상 삶의 한 부분으로써 존재하지 않는 상실한 대상에 대한 그리움이 동반된다(Worden, 2009). 충격과 무감각이 상실로 인한 가장 일반적인 초기의 반응이라면, 슬픔은 가장 오랜 시간 지속되는 상실의 감정이다.

상실의 감정은 외로움으로 경험되기도 한다. 소중한 대상을 상실한 이후의 외로움은 앞으로의 삶에 대한 두려움과 불안을 야기하고 신체적인 증상과 더불어 업무 수행과 다른 사람들과의 관계 맺음에 곤란을 초래할 수도 있다. 또한, 상실의 상황에서 더 깊은 슬픈 감정을 느끼기보다는 슬픔과 동시에 안도감이나 해방감을 느끼는 자신이 이기적으로 생각되어 죄책감이나 수치심을 느낄 수도 있다(이현서, 2018).

하지만 많은 사람들이 상실 이후에 비애감과 동시에 공허감을 느끼며, 그리움과 동시에 무거운 짐을 벗어버린 데에 대한 안도감을 느낄 수도 있다. 외관상 이러한 반대되는 감정들이 상호배타적인 것은 아니다. 사람은 슬픔을 느끼면서 안도감이나 죄책감 등 모든 감정을 느끼고, 때로는 상실이 일어나기 이전보다 더 강한 유대감과 고마움, 그리움을 나타내기도 하기 때문이다(Cole, 2008/2017).

인간에게는 사랑하는 사람이나 대상을 상실한 후의 슬픔이 자연스럽고 보편적인 현상이다. 따라서 상실의 슬픔은 외면되기보다는 관심이 필요한 심리적 정서이다.

반려인들 또한 반려동물을 죽음으로 상실한 후에 경험하는 슬픔을 자연스러운 현상으로 인식할 필요가 있다(이현서, 2018). 반려동물은 반려인과 함께 하는 동안 무조건적인 친밀함과 헌신을 보이기 때문에 반려인은 자신이 가치 있는 존재라는 느낌을 가지며(Laura & Lee, 2002), 반려동물과 정서적 애착을 형성한다.

하지만 반려동물의 수명이 인간에 비해 짧기 때문에 대부분 반려인들은 반려동물의 죽음을 경험하면서 사랑하는 대상의 죽음과 연관된 깊은 슬픔의 감정을 느낀다. 반려동물을 상실한 슬픔은 약 6개월에서 일 년 정도 지속되며 평균적으로 10개월 정도 슬픔을 경험하게 된다고 볼 수 있는데, 이렇게 반려동물을 상실한 사람들 대부분은 충격과 상실감으로 불면증, 우울 등의 심리적 공황상태를 경험하고 식욕부진, 현기증 등의 건강 악화를 초래하기도 한다(Katcher & Rosenberg, 1982).

사람의 죽음이든 반려동물의 죽음이든 '생'의 마감은 남아있는 사람들에게 존재의 덧없음을 느끼게 하기 때문에 반려동물 상실의 고통은 치유되는 것이 중요하다(Kowalski, 2012/2014). 그러나 상실의 성급한 치유보다는 상실의 슬픔이 갖는 이점도 고려하는 적응적 회복이 더 중요하다. 상실의 슬픔은 내면 깊은 곳에 대한 성찰을 가능하게 하며, 상황을 파악하고 적응하도록 돕는 긍정적 기능도 있다(Storbeck & Clore, 2005). 즉, 슬픔은 사람들로 하여금 정신을 더 집중할 수 있게 도와주고 더 깊이 있고 효과적인 성찰을 가능하게 하며 타인에 대해서도 편견을 덜 갖게 하는 경향이 있다(Hogan & Schmidt, 2002; Stroebe, Schut & Stroebe, 2007)).

사람들은 상실의 슬픔으로 인해 고통을 당하기도 하지만 슬픔을 견디고 한계상황을 경험하면서 오히려 더 강해질 수 있다. 따라서 상실 경험에 대한 애도 작업은 이후 삶의 적응에 필수적이며, 이를 통해서 상실의 의미를 찾음으로써 삶의 긍정적인 변화를 가능하게 한다

애도는 사랑하는 대상이나 사람을 상실했을 때 경험 할 수 있는 강력하고 복잡한 정서적, 심리적, 신체적 반응 및 상실 후 삶에 적응하며 살아가는 과정을 포

괄하는 개념이다(최선재, 안현의, 2013). 상실이 박탈 혹은 사별의 실제적인 상태라면, 애도는 박탈에 대한 심리적, 신체적, 사회적 고통의 반응이다(Switzer, 2011).

애도는 사별뿐만 아니라 인간이 삶의 현장에서 경험하는 모든 상실의 고통과 관련된 반응으로 단순히 슬픔을 극복하는 것 이상의 심리적 의미가 있다. 그동안은 중요한 관계를 정의할 때 대부분 인간만을 고려 해왔으나 이제는 반려동물이 인간과 애착 관계를 형성하고 있다는 연구(Walsh, 2009; Zilcha-Mano, Mikulincer & Shaver, 2011)은 반려동물도 중요한 관계의 범주에 포함되어야 함을 시사한다(정민지, 2018).

사랑하는 사람의 죽음 이후에 그 애도 과정은 삶의 위기 중 대표적인 것 중에 하나이다(Packman, Bussolari, Katz, Carmack, & Field, 2017). 반려동물의 경우도 동일하다, 반려동물의 상실은 삶을 변화시키는 아주 중요한 사건 중 하나로 묘사되고 삶에서 가장 힘들었던 시기로 나타난다(Clements, Benasutti, & Carmone, 2003; Chur-Hansen 2010; Kimura, Kawabata, & Maezawa, 2011).

실제로 반려동물의 애도는 중요한 타인 또는 애착 관계를 상실했을 때 나타나는 반응과 매우 유사하다(모효정, 2015). 상실로 인한 슬픔과 애도는 지나치지 않는 한 비정상적인 것이 아닌 자연스럽고 정상적인 과정이다. 보통은 사별 2개월까지가 상실의 슬픔과 애도가 가장 심하고 대부분 6개월을 기점으로 사별을 수용하기 시작한다(Prigerson, 2004).

그러나 애도 증상이 6개월 이후에도 지속되고 사회적, 직업적, 그리고 다른 중요한 영역들에서 현저한 기능손상이 오는 것을 병적 애도라고 한다(Stroebe et al., 2007).

Parkes(2001)는 비정상적인 애도의 상태의 예로 억제된 애도, 만성적인 애도, 지연된 애도의 세 가지 유형으로 설명하였는데 억제된 애도란 슬픔의 감정이 지속적으로 억제되는 것을 말하며 만성적인 애도란 상실의 고통을 비정상적으로 연장 및 강화된 형태이며, 마지막으로 지연된 애도는 만성적이거나 전형적인 반응이 혼합된 형태를 말하며 몇 주에서 몇 년의 기간이 지난 이후 슬픔이 나타나는 것이라고 한다.

애도 반응에 영향을 미치는 변인들을 살펴본 선행연구들에 따르면 반려동물의 종류와 관계없이 반려인이 가지고 있는 반려동물의 의미가 반려동물을 이해하는데 더 중요하며(Chur-Hansen, 2010), 애도 반응의 심각도와 애도 기간은 상실한 반려동물과의 애착 정도에 따라 유의한 상관성이 있다고한다(Wrobel & Dye, 2003). 그리고 불안정 애착을 가진 사람들과 사회적 지지가 적은 사람이 반려동물 상실 전·후로 또 다른 상실을 경험한 사람일수록 반려동물의 상실 후 적응 하는 데에 보다 큰 어려움을 겪는다(Kurdek, 2009; Wong, Lau, Liu, Yuen & Wing-Lok, 2017).

결국, 애착대상의 죽음으로 인한 상실은 그 어떤 것으로도 보상되거나 대체될 수 없기 때문에, 회피와 억압으로 도피하기보다는 슬픔을 직면하고 표출하는 과정이 동반되어야 완화되며 비로소 온전한 애도의 과정으로 들어설 수 있다(이현서, 2017).

Bowlby(1980)는 대상 상실에 대한 애도와 슬픔을 애착 이론으로 설명하였다. Bowlby의 애착 이론에 따르면 인간은 태어날 때부터 선천적으로 대상을 필요로 하며 친밀한 대상과의 접촉을 통해 안전감을 느낀다. 이러한 애착 관계는 인생의 전반에 걸쳐서 지속되어지는데 그 애착의 대상이 반드시 사람만이 아닌 친근감과 안전감을 유지, 확보할 수 있는 모든 것들이 될 수 있다.

그러나 중요한 애착 관계가 결핍되거나 안전한 세계가 무너지게 되면 자신의 일부를 잃은 것 같이 느끼게 되어 극심한 고통을 경험한다. 또한, 인간은 상실의 위협이나 실제의 상실에서는 애착의 강도를 유지하려고 하면서 공포와 불안, 슬픔과 분노를 느끼게 된다.

Kubler-Ross(2004/2007)는 애도의 과정을 '부정, 분노, 협상, 우울, 수용'의 5단계로 제시하였다.

첫째, 부정과 충격의 단계로 이 단계는 죽음, 상실을 인정하지 않고 스스로에게 현실 상황에 대해 질문을 던진다.

둘째, 분노의 단계로 제일 먼저 찾아오는 감정이 분노이다. 이때 분노는 상실에 대한 분노, 원망의 감정으로 대체된다.

셋째, 타협과 협상의 단계로 상실의 현실을 받아들여려는 타협이 일어나는 시기이다.

넷째, 우울의 단계로 상실 이전의 상태로 돌아갈 수 없는 현실을 마주하고 수용하는 과정에서 깊은 절망, 고통과 우울을 느끼게 된다.

다섯째, 수용의 단계로 상실대상이 떠난 현실을 인정하고 슬픔이 휩쓸고 지나간 자리에 새로운 에너지와 삶의 희망을 담는 시기이다.

애도자들은 애도 단계를 이와 같은 순서로 겪지 않고 개인마다 각각의 단계에 머무르는 시간이 다르다.

Worden(2009)은 상실에 대한 적응 과정으로 Bowlby의 애착 이론을 기초로 하여 애도 과정의 네 가지 과업을 강조하였다. 사별을 경험하는 사람은 상실에 대한 적응을 위하여 이러한 과업과 씨름하며 해결책을 찾으려 하는데, 과업은 어떤 특별한 순서에 따라서 성취되는 것은 아니며 비탄하는 사람이 시간에 따라서 재경험하기도 한다고 하였다.

첫 번째 과업은 상실의 현실을 받아들이는 것이다. 즉, '그는 죽었고, 다시는 돌아오지 못한다'라는 사실을 완전히 직면하는 것이다. 상실의 현실을 수용하는 것의 반대는 현실을 '부인'하는 것이다. 믿지 않는 것을 말한다. 이는 일반적인 반응이며, 상실의 큰 충격을 완화 시켜 주는 역할을 한다.

하지만 오랜 시간 지속된다면 이것 또한 문제가 된다. 죽음에 대한 부인이나 과소평가는 두 번째 과업인 감정을 표현하는 단계로 이어지는 것을 가로막게 된다 (Worden, 1991/2007).

두 번째 과업은 사별, 슬픔의 고통을 겪으면서 애도 작업하기이다. 상실에 대해서 모든 사람이 같은 고통과 방법으로 애도를 하는 것은 아니기 때문이다. 깊은 애착 관계를 가지고 있었던 사람을 잃었을 때는 고통의 깊이와 느낌이 다를 수도 있다.

사별로 인해 발생하는 여러 가지 감정을 동반하는 고통을 직면하는 것은 애도의 과정을 보다 잘 겪을 수 있다. 감정을 회피하는 것은 애도의 과정을 오히려 지연시

킬 수 있다. 이러한 사별 슬픔의 고통을 표현하는 것을 방해하는 것은 사회적인 시선이다. 흔히 울면 “울지 말라”하고 “산 사람은 살아야지”라고 말하면서 슬픔을 억제 시키는 것이 우리의 문화이다. 사별로 인한 다양한 감정들, 특별히 분노, 죄책감, 수치심과 같은 감정들은 억눌리거나 표현되기 힘들기에 이를 돕는 전문적인 상담이 필요하다(Worden, 1991/2007).

세 번째 과업은 고인을 잃고 새로운 환경에 적응하는 것이다. 적응에는 외적과 내적, 영적 적응으로 나뉜다. 외적 적응은 역할에 대한 적응이고 배우자 상실의 경우에는 남성과 여성이 평소 하던 다른 역할에 적응하는 일은 상실 초기에는 힘든 과정이다. 내적 적응은 정체성에 대한 적응이다.

일부 연구에서 확인된 바로는 자신의 정체성을 타인들과의 관계성이 타인들에 대한 돌봄을 통해 정립하는 여성들의 사별은 아주 중요한 대상을 잃어버리는 것이 아니라, 자신을 상실하는 느낌을 받게 된다고 말한다. 영적 적응은 사랑하는 사람의 죽음으로 인해 도전해야 하는 세계관, 삶의 의미와 가치, 신과의 관계성에 대한 문제를 말하고 있다.

네 번째 과업은 고인의 감정적인 재배치와 더불어 삶을 살아가는 일이다. 이는, 정서적인 삶을 살아나가는 데에 고인을 위한 공간을 배정하는 일이다. 예로 아이를 잃은 부모를 위한 과업이라 생각한다면, 부모에게 아이들과 연결되는 생각과 기억들이 계속하여 지속되는 관계를 유지시켜야 한다. 이를 위해서는 효과적인 내적 혹은 외적인 공간을 발견하게 된다면, 다시금 자신의 인생을 위해 투자와 설계를 할 수 있다(윤득형, 2020).

애도 과정에서 이전 단계가 다시 나타나거나 반복될 수 있고 부정기적으로 나타날 수 있다. 과업이 순서에 따라 이루어질 필요는 없지만, 위의 4단계 과업을 달성했을 때 애도 과정이 마무리 된다(Worden, 2009)

2.2 심리치료와 미술치료에 대한 고찰

2.2.1 심리치료 접근의 종류

심리치료란 심리적인 고통과 해결하고 싶은 문제가 있는 사람에게 심리학적 전문 지식을 활용하여, 삶의 질을 향상 시키거나 문제를 해결하도록 돕는 전문적 활동이며 많은 연구자가 심리치료를 정의했다. 심리치료는 “증상을 경감시키거나 수정 또는 제거하고 장애 행동을 조절 할 수 있으며 긍정적 성격을 발달시키기 위하여 환자와 훈련된 사람이 전문적인 관계를 형성하고 정신적 문제를 심리학적 방법으로 치료하는 것”이라고 월버그(Wolberg, 1977)가 정의했다

임상 심리학자 가필드(Garfield, 1995)는 “심리치료는 내담자와 치료자 간의 언어적인 상호작용을 통해 치료자가 내담자에게 어려움을 극복하도록 도와주는 것”이라고 정의했다.

코르시니(Corsini, 2002)가 편집한 『심리학 백과사전』에 따르면 심리치료는 “성격 이론에 근거하여 행동, 감정, 사고 행동의 바람직한 변화를 이루기 위한 체계적 방법”이 심리치료라고 정의 하였다.

이를 종합하자면 심리치료는 해결하고 싶은 문제나 심리적 고통을 가진 사람에게 심리학적 전문 지식을 활용해 삶의 질을 향상시키고 문제를 해결 하도록 돕는 전문적 활동으로 요약하여 정의할 수 있다.

상담과 심리치료는 유사한 부분이 있는 활동이며 두 단어가 혼용되는 경우가 많고 그동안 한국에서는 정신과 의사들과 임상 심리학자가 하는 활동은 심리치료라 하고 하였고, 상담 심리학자들이 하는 활동을 심리 상담이라고 했지만 최근 임상 심리학자들이 하는 치료적 활동도 심리 상담이라고 칭하기도 하였으며 상담 심리학자도 자신의 활동을 심리치료라고 부르는 등 이 둘의 구분이 모호해지고 있다.

상담과 심리치료의 개념이 다른 것인지, 같은 것인지, 다르다면 어떤 근거가 있는지, 이러한 개념을 구분하는 경계가 무엇인지는 아직까지 논의 중이다.

심리치료와 상담의 관계에 대한 학자들의 의견은 크게 4가지로 나누어 볼 수 있다 (박성희, 2006).

첫째, 심리치료와 상담은 같은 것이라는 견해이다. 이는 심리치료와 상담의 이론에 차이가 없다는 견해로(Patterson, 1973), 이론 틀과 동원하는 전략과 기법도 차이가 없다고 주장 하고 있다.

둘째, 심리치료와 상담 사이에 약간의 차이가 있다는 견해이다. 이 견해는 심리치료와 상담이 다루는 문제의 접근 방법과 심각성에 차이가 있다고 보고 있다. 다시 말해 심리치료는 적응, 치료, 교정을 목표로 하는 반면 상담은 교육, 예방, 발달을 목표로 하는 것이다.

셋째, 심리치료와 상담 사이에 본질적 차이가 있다는 견해이다. 이 견해는 두 분야의 활동이 겹치는 부분도 많긴 하지만 하는일이 본질적으로 다르다고 보고있다. 상담이 일상생활 문제를 다루고 환경의 영향을 강조하는 반면, 심리치료는 개인 내면의 심층 심리와 역동성을 다룬다고 주장한다.

넷째, 심리치료와 상담은 경계가 뚜렷하게 구별되는 전문 분야라고 주장한다. 이 견해는 둘의 유사 관계에 대한 논의 방식이 근본적으로 잘못되었다고 지적한다.

심리치료의 대표적인 4가지 치료법

1. 정신분석 치료

목표와 원리: 정신분석 치료는 증상을 제거하는 것보다 증상을 유발하는 무의식적 갈등이나 성격 문제를 해결하는 것을 목표로 하고 있으며, 궁극적인 목표는 내담자의 성격의 구조를 건강하고 정상적이게 변화시키는 것이다. 치료의 핵심적 원리는 무의식을 의식화하는 것으로, 의식 아래에 있는 깊은 내면세계를 자각하는 것이다. 무의식적 갈등을 의식화하면 자아의 통제에 의해 문제가 해결될 수 있다고 보았다.

치료기법: 자유연상, 전이 분석, 꿈 분석, 해석, 저항 분석, 혼슈 등

진행: 정신분석 치료는 장기간에 걸쳐 이루어지고 있으며 내담자에 따라 각자 다른 다양한 양상과 과정으로 치료가 진행된다. 초기는 치료가 시작되어 전이 관계가 형성되기까지를 말하고 중기는 전이와 저항이 나타나고 혼슈가 진행되는 기간을 말하며 종결기는 치료의 성과가 나타나고 마무리하는 시기를 말한다.

2. 행동 치료

목표와 원리: 내담자의 문제행동을 없애거나 줄이고 긍정적 행동과 기술을 습득하게 하여 내담자의 적응을 도와주는 것이다. 내담자의 적응을 도와주는 구체적 행동 변화를 추구하며 잘못된 학습 때문에 생긴 문제행동을 없애고 적응적 행동을 학습하여 이를 대체함으로써 적응하도록 한다. 조작적 조건 형성, 고전적 조건 형성, 모델링 등의 원리가 사용된다.

치료기법

- 부적응 행동을 감소시키는 기법: 혐오적 조건 형성, 소거, 체계적 둔감법, 노출법
- 적응 행동을 증진하는 기법: 모델링, 행동 조성법, 생활기술 훈련, 자기 지시 훈련, 활동 계획 세우기, 환표 이용법 등

진행: 행동 치료는 단기간에 짧게 집중적으로 치료를 진행하는 경우가 많으며 장기간 시행되는 경우가 드물다. 치료 기간은 내담자의 문제를 평가하고 표적 행동을 정한 후에 정하게 된다. 치료 초기에는 한 주에 몇 회기를 집중적으로 진행 하고, 이후에는 1~2주에 한 번씩 치료를 진행한다.

3. 인간 중심 치료

목표와 원리: 내담자가 직면한 문제를 해결하며 심리적으로 내담자를 성장시키는 것을 목표로 하고있다. 내담자가 온전히 기능하는 사람이 되도록 치료하는 것이 궁극적 목표이다. 본인의 경험을 자각하게 하며 자기표현과 자기 수용을 늘리고 방어를 줄이고 경험에 대한 개방성을 늘리는 선순환을 통하여 내담자의 실현 경향성을 나타나게 하고 온전히 기능하는 사람이 되게 한다.

치료기법: 적극적 경청, '지금 여기'의 즉시성, 진실해지려고 노력하기, 자기 노출하기, 공감적 반영, 치료자의 개성 살리기

진행: 인간 중심 치료는 중·장기 치료가 일반적이며 일주일에 1번씩 진행되며 치료적 변화가 빨리 나타난다면 단기치료인 6-15회 정도로 문제가 해결될 수 있다. 인간 중심 치료는 치료적 관계를 중시하고 있으며 내담자가 치료의 기간과 종결을 결정하는 데 아주 큰 역할을 하고 있다.

4. 인지 치료

목표와 원리: 내담자가 효과적으로 기능하고 적응하도록 도와주며 올바르지 않은 정보 처리를 수정해주고 있다. 적응 수준을 향상시키고 심리적 장애를 극복하기 위해 타인은 물론 자기 자신이 세상에 대한 왜곡된 인지를 인식하고 수정 할 수 있도록 한다. 궁극적으로는 사고의 경직성을 완화하고 사고의 부적 편향성을 바꾸는 것을 목표로 삼고 있다. 인지 치료의 기본 원리는 정신병리를 유발하는 왜곡된 인지를 수정하여 재구성하는 것이다.

치료기법: 협동적 경험주의, 소크라테스식 대화, 인지 모델에 근거한 사례 개념화, 인도된 발견 등

진행: 인지 치료의 경우에는 단기로 시행해도 효과적이라고 알려져 있는데 보통 일 주일에 1~2회기를 실시한다. 치료 초기에는 내담자가 호소하는 고통과 문제를 이해하고 관계를 형성하고 중기에는 내담자의 주요한 증상과 문제를 선택하여 이와 관련한 자동적 사고에 초점을 맞추고 그 이후 역기능적 핵심 신념으로 치료의 초점을 옮긴다. 종결기에는 내담자의 문제가 다시 재발하지 않도록 예방한다.

이 밖에도 실존적 심리치료, 현실 치료, 합리적 정서 행동 치료, 게슈탈트 치료, 가족치료 등 여러 방법이 있다.

심리치료에서 변화의 6단계

심리치료의 변화를 6단계로 나누어 볼 수 있는데(Prochaska & Norcross, 2001). 각 단계는 다음 단계로 넘어가기 위한 과업 수행과 일정 기간의 시간이 필요 하며 각각의 개인에 따라 각 단계에 걸리는 시간은 달라지지만 달성해야 하는 과업은 같다.

1. 계획 전 단계(precontemplation): 이 단계에 있는 개인들은 대부분은 그들의 문제에 대해 인식 하지 못하며 인식 아래에 있다. 하지만 가족, 이웃, 친구 등은 그들이 문제가 있음을 알고 있으며 문제가 있는 개인은 자신에게는 바뀌야 할 문제가 없다고 생각하며 잘못된 점은 있지만 정말 바뀌야 할 필요는 없다고 주장 한다.

2. 계획 단계(contemplation): 자신에게 어떤 문제가 있는지 인식하며 그것을 극복하는 것에 관해서 진지하게 생각은 하지만, 바꾸려는 행동을 하지 않으며 노력 하

지 않는다. 일반적으로 사람들은 이 단계에서 오래 머무르게 된다.

3. 준비 단계(preparation): 준비 단계에 있는 사람은 다음 달에 할 행동과 작년에 성공적으로 하지 못한 행동을 계획하며 행동을 준비하는 사람은 작은 행동적 변화를 보고 하지만 준비 단계에 있는 사람들은 효과적인 행동을 위한 기준에는 이르지 못하고 있다.

4. 행동 단계(action): 개인이 자신의 문제를 극복하기 위해 경험, 행동, 환경을 수정하는 단계이며 문제행동의 수정은 많은 외적 인정을 받을 수 있고 가장 가시적이다. 행동 단계에는 명백한 행동적 변화를 주고 많은 시간과 에너지를 사용 하는 것이 요구된다.

5. 유지 단계(maintenance): 유지 단계에 있는 사람들은 행동하는 동안에 달성하며 얻은 것이 고정되거나 원래 상태로 돌아가는 것을 예방하려고 노력 하고 있다.

6. 종결 단계(termination): 종결 단계의 사람은 변화하는 과정을 완료하고 원래의 상태로 되돌아가는 것을 예방할 필요 없다.

심리 치료자의 자격

심리 치료자는 안전하고 효과적인 치료를 제공하기 위해 반드시 그에 합당한 자격을 갖추어야 한다. 자격이 있는 심리 치료자는 내담자가 가진 심리적 문제와 장애를 정확하고 체계적으로 이해할 수 있는 전문적 지식과 현장 경험을 지녀야 하며, 내담자의 심리적 문제를 긍정적 방향으로 변화시킬 수 있는 치료적 기술과 능력도 갖추어야 한다.

무엇보다 윤리적으로 이러한 치료 행위를 수행할 수 있는 훈련이 필요하다. 이를 위해 이론적 지식, 전문가의 지도 감독 아래 실시한 전문적인 현장 훈련, 그리고 윤리 교육 모두가 필요하다.

심리 치료자는 심리치료를 제공하기 위해 해당 정부 기관이나 학회, 전문가 단체에서 정한 교육과 훈련을 받고 자격증을 획득해야만 한다. 심리치료를 시행하기 위한 교육과 훈련 내용은 전문가 자격을 발급하는 기관이나 학회에 따라 다르므로 각 기관에서 요구하는 자격 기준을 반드시 충족해야만 한다.

2.2.2 미술치료 방법

미술치료는 미술 활동을 하며 마음의 문제나 심리적인 어려움을 표현하여 이를 완화 시킬 수 있도록 하는 치료기법이다.

미술치료는 심리 치료 중 하나로 미술 활동을 하며 자신의 감정과 내면세계를 표현하면서 자신의 기분 이완과 감정적 스트레스를 완화시켜주는 방법이다. 말로는 표현하기 힘든 느낌이라는 생각들을 미술 활동을 하며 표현해 감정의 정확와 안도감을 경험하게 하고 내면의 마음을 스스로 돌아볼 수 있도록 도와주며 자아 성장을 촉진시켜주는 치료법이다.

미술치료는 심리학과 미술의 결합이다. 특히 말로는 감정이나 경험을 어려워하고 표현하기 힘들어하는 아동은 미술이라는 방법으로 정서 표현할 수 있게 한다. 심리적인 충격을 안겨주는 사건을 경험한 아동에게 미술치료는 큰 도움이 될 수 있다고 생각한다. 고통스러운 일을 겪게 된 아이들은 만들거나 그림 그리기를 통해 심리적인 안정을 얻고 이뿐만 아니라 자신이 경험했던 일에 대해 더욱 자세히 전달하며 정리할 수가 있다. 폭력적인 사건을 경험했을 때나 학대를 받았을 경우 그 일을 말하는 것 자체가 공포감이 들고 불안을 일으킬 수 있는데 미술은 이러한 아동의 불안을 감소시켜주면서 감정을 표현할 수 있게 한다. 미술치료는 아동의 심리치료에 유익한데 보통 외상 후 스트레스 증후군, 우울, 적응의 어려움, 불안을 경험하는 아동의 심리치료에 유익하다.

그리고 미술치료는 아동 이외의 성인과 노인까지 유용하게 사용될 수 있다. 말로 자신의 어려움을 표현하는 것을 힘들어하거나 두려워할 경우 미술 활동을 통해 어른에게도 유용한 매체가 될 수 있다.

하지만 아동은 발달학적으로 아직 미숙한 부분이 있으므로 이러한 부분을 고려한 미술 활동으로 진행되어야 한다. 어른과 아동은 미술치료의 근본적인 차이점은 없다.

각 나라마다 다르겠지만 미국이나 유럽에서의 미술치료 역사는 50여 년이 넘지만 우리나라는 정신과에서 환자를 대상으로 미술 활동을 시도하였지만, 보편적으로 알려지고 치료 현장에서 이용된 시기는 1990년대 이후이다.

오늘날의 미술치료는 아동의 경우에는 놀이 치료, 음악 치료를 하고 있으며 더불어 가장 많이 인식하고 있는 심리치료로 인식되고 있다.

미술치료의 대표적인 6가지 치료법

1. 정신분석적 미술치료

정신분석에서는 인간의 성격이나 행동의 동기, 그리고 심적 장애를 초기 아동기 경험, 무의식적 동기와 갈등, 성적 및 공격적 충동의 개념으로 설명하며, 그 치료목표를 무의식을 의식화함으로써 개인의 성격 구조를 수정하고 보다 현실적인 행동을 하도록 하며 본능적 충동의 욕구에 맞설 수 있도록 자아를 강화시키는 것으로 간주하였다.

이를 위하여 정신분석에서는 자유연상, 해석, 꿈의 분석, 저항과 전이의 분석 등을 사용하고 있다.

이러한 관점을 적용한 정신분석적 미술치료의 목표는 내담자에게 자아에 대한 지식을 습득시켜 자유롭게 통제할 수 있는 힘을 길러 주고, 신경증적 증후에서 해방되어 심리적으로 성숙해지도록 도와주는 것이다.

이를 위하여 정신분석적 미술치료에서는 낙서, 난화, 난화 상호 이야기, 꿈 그리기, 자유화 등의 기법이 사용되고 있다.

정신분석적 미술치료에는 두 가지 관점, 즉 내담자의 작품을 무의식적 고통이나 억압된 갈등이 표현된 상징적 언어로 간주하는 미술 심리 치료적 관점과 승화(sublimation)라는 방어기제가 주는 창조적 과정에 중점을 두는 치료로서의 미술이라는 관점이 있다.

전자는 나움부르크(Naumburg)의 입장이며, 후자는 크레이머(Kramer)의 입장이다. 나움부르크와 크레이머는 미술치료의 선구자들로서 양자 모두 정신분석훈련을 받았으며, 정신분석을 자신의 이론 근거로 삼았다.

그러나 나움부르크는 정신 역동적 무의식을 그림으로 표현할 것을 주장했지만, 크레이머는 미술 작업을 통하여 부정적 에너지를 긍정적 에너지로 바꾸는 승화를 강조하였다.

나움부르크는 이미지를 통한 무의식과의 의사소통에 대한 프로이트(S. Freud)의 통찰력과 미술치료 기법을 통합하여, 미술을 치료의 보조도구가 아닌 주된 요소로 주장하며 내담자의 미술작품을 상징적 언어로 간주하였다. 이와 같은 접근방식이 오늘날의 미술 심리치료로 발전되었다.

반면에, 크레이머는 미술치료에서 방어기제인 승화에 의한 창조적 과정의 역할에 초점을 맞추었다. 크레이머는 승화가 성공적으로 이루어지면 갈등적 충동들은 길들여지거나 중성화되어 미술작품으로 안전하게 표출될 수 있다고 보았다.

그는 창조적 과정 자체가 치료적 힘이 된다고 보았던 것이다. 요컨대 나움부르크는 미술치료에서 통찰과 분석을 중시하며 완성된 작품 및 내담자와 작품의 관련성에 관한 이야기에 초점을 맞추었다면, 크레이머는 승화를 중시하며 내담자의 작품 제작과정에 초점을 맞추었다.

2. 인간 중심 미술치료

인간 중심이론의 기본 전제는 개인의 경험을 중시하는 것이고, 궁극적인 목표는 로저스가 제시한 이상적인 인간상, 즉 충분히 기능하는 인간(fully functioning person)이 되도록 도움을 주는 것이다.

이와 같은 로저스의 인간 중심이론에 근거를 두고 있는 미술치료는 상담자의 태도 및 기법으로 제시된 일치성, 공감적 이해의 중요성, 무조건적 긍정적 존중을 강조하여 내담자의 잠재성을 믿으며 성장 욕구를 일깨워 주는 것에 주안점을 둔다.

즉, 모든 활동의 주도권은 내담자 본인에게 있고 치료자는 내담자가 자기실현의 욕구를 자각할 수 있도록 내담자를 존중하며 배려하는 환경을 마련하고, 치료과정에서 내담자가 자신을 자각하고 탐색하면서 여러 감정을 느끼며 표현할 수 있도록 도와주어야 한다.

치료자 자체가 내담자를 위한 특별한 환경이 될 때, 미술 작업을 통하여 내담자 자신의 문제를 직면하고 이를 표현하는 가운데 문제를 자신에게 수용하여 통합한다. 따라서 인간 중심미술치료에서 가장 중요한 것은 내담자의 성장과 잠재력을 믿고 안전하며 수용적인 환경을 제공해 주는 것이다. 미술작품을 통해 내담자와 치료자의 관계를 맺는 것이 중요하며, 이러한 관계를 통하여 내담자는 자기 스스로를 성장시킬 수 있다.

다시 말하자면 인간 중심미술치료는 내담자의 문제를 해결하기 위해 내담자의 작품을 분석하고 충고하거나 조언하는 것이 아니고 작품을 통하여 내담자 스스로 자신을 발견하고 깨닫게 도와주는 것이며 이러한 맥락에서 인간 중심미술치료의 목표는 내담자의 문제보다는 내담자 자체에 관심을 가지며 내담자가 자기 성장을 통하여 충분히 기능하는 사람이 될 수 있도록 하는 것이다.

따라서 인간 중심미술치료에서는 치료의 기법보다는 치료적 관계를 중요시하고 개인 치료의 경우 대부분이 지시적 기법보다는 비지 시적 기법을 사용한다. 비지 시적 기법을 사용하는 것은 내담자가 주제나 재료 등을 자유롭게 선택하게 함으로써 내담자를 능동적인 자세를 가질 수 있게 유도하는 것이다. 그러나 내담자가 아동 이거나 많이 위축되어 있을 경우에는 치료자가 재료나 주제 등의 선택을 내담자가 편안하게 받아들일 수 있도록 배려해 주는 것이 좋다. 그리고 인간 중심미술치료의 임상에서 흔히 사용되는 기법으로 이미지 그리기와 배경 그려주기가 있다.

먼저, 이미지 그리기는 내담자가 자신의 내면을 통합하고 이해하기 위하여 이미지를 떠올려 형상화하도록 하는 것인데 여기서 치료자는 내담자가 표현한 이미지의 결과에만 주목하는 것이 아니라, 내담자를 존중하고 수용하는 마음으로 과정을 지켜 봐야한다.

경우에 따라 내담자의 행동에 반응할 필요가 있지만, 언어적인 언급은 내담자를 방해하지 않는 상황과 범위 내에서만 해야 한다. 그리고 치료자는 내담자가 표현하는 이미지를 해석하는 것 보다는, 내담자의 잠재능력을 믿고 내담자가 자각할 수 있도록 도와주어야 하며 다음으로 배경 그려주기는 치료자나 다른 집단원이 내담자가 그린 그림의 배경을 그려주는 것이다. 이렇게 함으로써 내담자는 치료자나 다른 집단원과의 미술 작업에서 내담자는 자신이 충분히 존중받고 있음을 확인하며 자신이 가치 있는 사람임을 자각 하며 내적 성장을 도모할 수 있다.

3. 행동주의적 미술치료

행동주의 학습이론을 적용한 미술 활동을 통하여 문제행동을 소거하며 바람직한 행동을 강화하도록 하는 조력 활동이다

행동주의는 학습이론(learning theory)에 근거하여 부적응 행동의 소거와 적응 행동의 증가 형성을 목표로 하는 심리치료다. 이는 심리치료의 전통적인 대안으로 등장하였다. 행동 치료는 개인적 체험인 정신이나 마음을 대상으로 하는 것이 아니고

걸으로 드러나는 행동, 즉 불안반응의 구체적인 문제행동에 초점을 맞추고 있다.

행동 치료는 현재를 중요시 여기며 증상의 발생상황과 그 증상이 어떤 조건에서 유지되고 변용되는지를 명확하게 이해하는 것에 중점을 두고 있다. 미술치료에서 행동주의적 접근은 정서장애 아동과 지적장애 아동에게 특히 유효하다고 알려져 있고 사례연구를 통해 행동주의 치료가 부적응 행동 개선에 도움이 된다는 사실이 입증되었다.

정서적 욕구를 표명하고 정서장애의 부적절한 행동을 소거 시키는것에 미술치료의 행동주의 기법이 도움을 주고 있으며 또한, 공격 행동이 있는 성인을 포함한 여러 다른 집단과 심한 불안장애 아동에게도 유효한 것으로 나타났다. 따라서 행동주의 미술치료는 지적 수준이 낮거나 언어적 표현능력이 부족하고 논리성이 부족한 성인과 아동에게 유효한 심리치료라고 말할 수 있고 미술치료에서 활용할 수 있는 행동주의 치료기법을 살펴보면 아래와 같다.

첫째, 미술 활동 촉진을 위한 기법으로 강화, 조성, 용암법, 촉구법이 있다.

둘째, 바람직한 행동 증가와 문제행동 소거를 위한 기법으로 강화 자극 소거법, 행동감소를 위한 강화방법(적절한 행동의 차별강화, 다른 행동의 차별강화, 상반되는 행동의 차별강화), 자기 교시법, 행동적 자기 통제법, 주장훈련법 등이 있다.

4. 게슈탈트 미술치료

게슈탈트 심리치료이론을 바탕으로 한 게슈탈트 미술치료의 대표적인 연구자는 징커(Zinker, 1977), 오클랜더(Oaklander, 1978), 라인(Rhynne, 1980) 등이다. 게슈탈트 미술치료를 처음으로 주창한 라인은 미술을 통하여 상담자와 내담자의 접촉 방식, 소리와 몸짓, 움직임을 통한 형태의 운동지각 및 다른 감각을 유도하는 것을 게슈탈트 미술체험(Gestalt art experience)이라고 불렀다. 징커는 게슈탈트 치료에서 창조적인 과정을 제안하였고, 모든 창조적 활동은 운동과 더불어 시작된다고 믿어 음악 리듬에 맞추어 신체적 반응을 불러일으킨 다음 그림을 그리도록 하였다.

게슈탈트 미술치료는 개인의 현실적인 욕구를 충족시킴으로써 개인의 잠재력을 계발하는 것이며, '지금-여기'를 강조하여 미해결 과제를 해결하도록 도움을 주는 것이 목표다. 이를 위하여 내담자가 표현한 시각적 메시지와 목소리 톤, 신체적 표현, 말의 내용 등 개인의 모든 표현을 탐색한다. 이 과정에서 내담자와 상담자 사이에 접촉이 일어날 수 있으며, 이 접촉은 내담자의 긍정적 변화를 촉진한다.

이때 상담자는 전체 중 일부로서 자연스럽게 지각하고 능동적으로 반응하는 또 다른 유기체가 된다.

또한, 상담자는 내담자가 스스로 만든 시각적 메시지의 형태와 패턴에 관심을 가지고, 선과 형태, 질감, 색채, 운동 등의 의미를 능동적으로 지각하여 각성하도록 도와준다. 이러한 목표를 수행하기 위한 치료기법은 꿈 작업(dream work)을 비롯하여 점토를 이용한 게임, 느낌 그리기, 선 게임 등이 있다. 한 예로, 내담자에게 정서적으로 괴로움을 겪고 있는 공포, 슬픔, 놀람, 분노 등 일련의 단어에 대한 추상화를 그리게 한 다음, 그 그림들을 동시에 볼 수 있게 정리하여 이야기 한다.

상담자는 그림에서 주목을 끄는 형태를 확인하여, 그림에서 나타난 시각적 심상과 내담자의 실제 생활과의 관련성을 탐색하도록 한다. 미술작품의 구성요소들은 전체로 지각되며, 내담자가 그 의미에 도달할 수 있도록 신체적 활동, 연극적 공연, 음악 또는 소리 등을 사용할 수 있다. 예를 들면, 미술작품의 색, 선, 형태를 신체적 움직임, 춤, 소리 등으로 표현하는 것이며, 이는 자기인식을 증진시키고 모든 감각기관을 이용하여 각성을 촉진한다.

이상과 같은 게슈탈트 미술치료의 의의는 다음과 같다.

첫째, 게슈탈트 미술치료는 내담자가 자신의 감정과 생각을 탐색할 수 있도록 도와주고, 표현하지 못한 것을 표현할 수 있도록 격려하는 데 관심을 둔다.

둘째, 게슈탈트 미술치료는 내담자가 스스로 해석하고 의미를 발견하며 과거의 미해결 과제를 지금-여기에서 경험 할 수 있도록 격려하여 점차 각성 수준을 확장하고 자기 성격 가운데 잘 알지 못한 부분과 단편적 부분을 통합할 수 있도록 한다.

셋째, 게슈탈트 미술치료는 통찰로써 효과적인 행동을 발달시키고 실행하게 하는 인지적 작용, 다시 말해 변화 의지를 고취하고 구체적인 변화 노력을 증대시킨다.

5. 가족 미술치료

가족치료 안에서 미술 표현의 통합은 내담자와 치료사의 의사소통을 증진시킬 뿐만 아니라 시각적 수단을 통해 가족의 문제를 탐구할 기회를 제공한다. 가장 중요한 것은, 가족 미술치료는 개인이나 가족에게 제시된 문제를 보고 문제 해결방법, 통찰력, 개인적인 변화 그리고 가족의 문제 해결에 도움이 된 가족 역동의 이해에 시각적 기호를 이용할 수 있게 한다는 것이다(Vick, 2003). 가족 미술치료는 Kwiatkowska 등의 연구뿐만 아니라 미술이 어떻게 가족의 치료과정에 영향을 미

치는지를 보여주는 여러 사례를 통해 인정을 받았다. 이런 관점에서 보면 특별한 이론적 토대가 필요하지 않고 미술은 그 자체가 가족의 이야기, 구조적 특성, 역동이 생명을 얻게 하며 언어적 장벽을 초월하고 가족 체계에 대한 새로운 시각을 제공한다고 볼 수 있다.(Kerr, Hoshino, Sutherland, Parashak & Mc carley, 2007/2010).

Landgarten(1987)은 가족치료에 있어서 미술이 가지는 치료적 가치는 다음의 3가지로 나누어 볼 수 있다고 하였다.

첫째, 미술 작업과정은 가족이 가족의 어려움을 확인할 수 있도록 돕고 상호작용 증진을 위한 예행 연습이 될 수 있다.

둘째, 미술 작업은 무의식적인 의사소통과 의식적인 의사소통을 표출하는 수단이 될 수 있다.

셋째, 미술작품은 가족 역동의 지속적인 증거가 될 수 있다. 가족 구성원들은 자신의 미술 작업과 자신이 서로 관계있음을 배우고 이해하기 때문에 은유적인 가족 청사진 개념이 치료의 시작에서부터 쓰이게 되며 이러한 치료적인 개념은 가족치료에 긍정적 전이를 촉진하는 성격이 있어서 특히 효율적이라 할 수 있다고 설명하였다.

또한, Kwiatkowska(2001)은 가족체계이론과 미술치료의 통합에서 발전한 가족 미술치료는 언어치료에서 나타나기 힘든 명확한 강점이 있다고하였다. 예를 들어, 가족은 언어적 상황에 있을 때 보다 방어적 반응이 줄어들며 매체, 장소, 대상의 선택에 있어서 한 구성원이 보이는 다른 구성원에 대한 의존 정도를 명백히 확인할 수 있다고 설명하였다. 그리고 내담자의 문제는 내담자 개인만의 문제이기보다 가족 전체의 문제라는 관점에서 가족 전체를 대상으로 미술 매체를 사용하여 치료를 진행한다고 하였으며, 모든 가족이 참여한 미술치료 회기는 순수한 구두 인터뷰와 달리 가족이 덜 경직된 상황에서 어떻게 기능하는지 관찰할 기회를 제공한다고 하였다.

Wadeson(2010/2012)에 따르면, 미술치료가 가족 내에서 지각한 것을 공유하고, 상상한 자료를 전시하는 수단을 제공하면서 가족치료에 기여를 해왔다고 하였다. 특히 미술치료의 유익한 측면은 미술 표현을 할 때 이뤄지는 세대 간의 평준화라고 주장하였다. 세대 간의 평준화 효과를 가지는 것 이외에, 미술의 표현성을 통한 가족의 위계질서 재구성이 일반적인 가족의 위계질서 재구성보다 효과적인 이점을

제공할 수 있다고 하였는데 이는 역할 관계가 종종 유연하지 못하거나 침해당한 가족이라 하더라도, 미술이라는 새로운 표현 방법의 개입이 가족의 기존 역할과 위치에서 구성원이 이동할 수 있는 여지를 더 제공할 수 있다고 설명하였다.

또한, 가족 구성원은 미술치료를 통해 자신의 가족에 대해 공유하는 인식을 극적으로 변화시킬 수 있다고 하였다.(장지연 2020)

6. 집단 미술치료

집단미술치료는 미술과 집단상담이란 매개체를 활용하여 서로의 감정을 격려하고 표현함으로써 희망을 주며 집단을 회피하거나 혼자 고립되어 있는 사람들에게 변화를 추구하고 역동적인 힘을 불러일으키는 집합체라 할 수 있으며 또한, 구성원들이 서로의 경험을 공감할 기회를 가질 수 있기 때문에 안정감이 생기며 활발한 분위기를 만들어 나갈 수 있고 서로의 관계를 긍정적으로 표현 할 수 있는 기회를 제공한다.

즉, 집단미술치료는 미술을 매체로 하여 생활문제 해결에 필요한 태도와 대인관계 기술을 습득하고 자기 관리능력을 향상 시켜주것에 목표를 두고 미술치료를 아래와 같은 장점을 살려서 집단치료에 효과적으로 활용하고 있다.

첫째, 개인에게 자발적으로 많은 경험을 표현 할 수 있도록 한다. 집단초기에 집단원간 친밀한 관계를 형성하며 미술 재료의 경우에는 이미 각 개인에게 친숙한 재료로 쉽게 경험을 표현할 수 있게 한다.

둘째, 미술치료는 다른 사람에게 의식하지 않고 먼저 미술 재료에 대한 감정을 표현토록 하여 자기표출이 위협적으로 느껴서 집단을 회피하는 사람에게 유용하다.

셋째, 작품 자체가 개인과 집단에게 상징적인 의미를 줄 수 있으며 언어적 표현이 어려운 사람에게 부담없이 자기표현의 기회 줄 수 있다.

넷째, 집 단원 모두가 동시에 치료에 참여할 수 있고 개인적 경험과 집단경험을 함께 제공 하며 다른 집단 원과 서로의 작품에 대해 이야기 나눌 때는 공적인 경험의 시간이고 사적 경험 시간은 개인적 작품 시간이다. 그리고 중간단계로 자신의 작품을 감상하는 시간 있다. 이와같은 과정을 통해서 미술치료 집단은 공적 세계와 사적 세계 모두를 포함하고 있으며 구성원 모두에게 다양한 의미를 주고있으며 집단 원산의 개인차와 보편성을 보다 쉽게 인식하게 한다.

다섯째, 미술은 의식의 검열을 적게 받을수 있게하며 상호작용을 쉽게 유발시키기 때문에 문제행동 양식이 보다 빨리 의식되어 집단진행 과정을 촉진시킬 수 있다.

집단미술치료를 실시 할때 주의할 점은 아래와 같다.

첫째, 집단활동의 특성상 개인의 문제가 개인치료와 다르게 충분히 다루어지지 않을 가능성 있음을 인식 하여야 한다.

둘째, 집단압력을 받기 쉽다 즉, 집단 구성원들이 각자 심리적인 준비가 되기 전에 자신의 속마음을 털어놓아야 한다는 점이다.

셋째, 집단미술치료를 함께 받는 구성원들이 어떻게 구성 되었는지에 따라 도움이 될 수도 있지만 그렇지 않을 수도 있다는 점이다 (지나치게 동질적 집단은 논의는 활발하나 새로운 것 배울 기회나 자극은 줄어들게되고 지나치게 이질적 집단은 공감 이해와 상호교류가 힘들어서 집단응집력이 약화 될 수 있는 문제 있다).

미술치료의 소요시간은 보통 1회당 30분~1시간 정도이며, 총회기는 경우에 따라 달라지는데 일반적으로 주 1회의 회기를 가지며 6개월에서 1년의 기간을 가지고 치료한다. 그러나 내담자의 상황에 따라 더 장기적으로 미술치료를 시행할 수도 있고 단기 치료의 경우에는 10회 미만의 프로그램을 시행하기도 한다. 주의사항으로는 미술치료 중 내담자가 제작한 결과물에 대하여 부담감을 느끼지 않도록 해야 한다.

미술치료를 받을 때는 전문적인 기술을 가질 필요가 없으며 결과물보다 미술치료 과정 자체가 더욱 중요하고, 치료자의 도움과 함께 미술치료 과정이 이루어지고 있으며 미술치료 과정 자체에서 도움을 받을 수도 있다. 미술치료 중에 제작한 결과물에 대해서 잘했다거나 못했다는 평가를 할 필요가 없다.

아동의 경우는 미술 활동에 저항감이 적고 언어적인 표현보다 미술 활동이 더욱 자연스럽게 감정, 심리, 고통 상태를 표현할 수 있다. 하지만 성인의 경우엔 미술 활동을 어색해하는 경우가 있고 본인의 창작 활동에 부정적 이미지를 가질 수 있다. 설명과 안내를 통해 이런 미술치료의 어려움을 극복할 수 있다.

환자와 치료자의 관계는 치료에 있어 가장 중요한 부분이다. 환자와 치료자의 신뢰가 형성되어있어야 더욱 원활하고 수월한 치료 효과를 기대할 수 있다. 치료자의 전문적 지식과 다수의 경험, 융통성 있는 치료를 요구하며 미술치료는 부작용이나

후유증은 따로 없다.

미술치료는 만성질환과 신체 질환을 앓고 있는 환자에게도 적용되며 이외에도 따로 질병으로 진단받지 않아도 심리적 어려움이 있거나 적응에 대한 어려움, 대인 관계에 대해 어려움이 있는 경우도 도움이 될 수 있다.

최근에는 분리 불안이나 주의력 결핍 과잉 행동 장애를 가진 아동과 신체적 질환으로 심리적인 고통을 겪거나 치매를 앓고 있는 노인, 이주 가정에서 심리적인 어려움을 겪는 가족, 등 많은 사람에게 적용되고 있다.

2.3 내러티브

2.3.1 내러티브 개념

내러티브 연구는 과거-현재-미래 이야기를 통해 인간의 경험을 탐구하는 질적 연구 방법 중 하나이다. 내러티브 탐구의 철학적 토대는 Dewey(1938)의 경험이론에서부터 비롯되었으며(Clandinin & Connelly, 2000) 이야기 안에는 인간 삶의 복잡성이 통합적으로 담겨 있음을 의미한다(Webster & Mertova, 2007). 인간은 아동기 때부터 많은 이야기를 듣고 많은 정보와 문화를 습득하기 때문에 삶에 영향을 미치는 다양한 사건들이 전개되어 있다. 이렇듯 사람들은 자신의 삶을 내러티브를 통해 기억하며 자신들이 갖고 있는 경험을 서로 이야기를 통해 자유롭게 공유하게 된다(Savin-Baden & Niekerk, 2007).

인생은 다양한 내러티브의 조각들로 이루어져 있으며 내러티브는 내담자가 이미 살아온 삶의 이야기, 그 이야기를 다시 확인하며 제 경험의 의미가 있게 하고 언어라는 매개를 사용하여 그것을 기술하고 수집하여 일상의 삶의 문화의 형태로 구성되는 것이다, 이러한 까닭으로 일부 연구자들은 개인이 살아온 삶의 과정 이야기 연구를 중요하게 주장하였다(McAdams, Diamond, de St Aubin, & Mansfield, 1997).

Creswell(2013/2015)은 질적 연구방법 중에 한 개인의 이야기를 연구하고자 한다면 내러티브 탐구가 가장 적절하다고 하였고 Bruner(1986)는 내러티브가 인간 경험에 바탕을 두고 있으며 인간 경험을 이해하고 의미를 찾는 것에 있어서 가장 좋은 연구방법이라고 주장했다. 이야기 안에 존재하는 배경, 사건, 인물 등은 전달하는 사람의 의도에 의해서 결정되고 대부분 자신이 그 경험을 통해 어떤 변화를 했는지 보여준다(이혼정, 2004). 인간은 무질서한 경험에 이야기라는 구조를 부여함으로써 각자 자신의 경험의 의미를 확인하며 이해하게 된다. 만약 기억에 남는 사건을 이야기할 때 아주 많은 사건 중에서 이야기할 가치가 있다고 생각하는 중요한 경험의 요소를 선정하고 일정한 기준을 갖고 배열한 후 전달하게 된다.

이것은 객관적으로는 존재하는 인생의 경험 조직이 아닌, 한 개인이 자신의 인생을 어떻게 경험했는지를 보여주는 틀이 된다는 것을 말한다(Webster & Mertova, 2007). 내러티브는 인간의 삶에 두 가지 영향을 미치는데 첫째, 내러티브를 통해 내담자는 자아를 발견할 수 있었다 예를 들어 두 사람이 같은 사건을 경험했더라도

도, 듣는 사람이 누구인지에 따라 그 경험을 전달하는 내러티브는 서로 달라진다. 인간은 내러티브를 구성하는 과정속에서 내러티브 안에 존재하는 사건과 타인과 자신과의 관계에 대해서 해석하고 의미를 부여하게 되는데 이러한 내러티브를 받아들이는 입장에 서도, 그 사람이 누구인지에 따라 같은 내러티브라도 서로 각자 다른 의미로 작용할 수 있다. 따라서 내러티브를 해석하는 과정에서는 기존의 자신의 삶의 경험과 세계관에 따라 새롭게 재구성 된다.

내러티브는 전하는 사람과 이를 받아들이는 사람 모두에게 자신이 누구이고 자신의 삶이 어떠한가 이에 대해 이해 할 수 있는 기회를 제공한다. 즉 살아오는 동안에 형성된 무의식적 자기상을 토대로 인간과 삶과 경험을 이해하는 사고방식이다(Bruner, 1987). 둘째, 내러티브는 과거의 경험에 대한 의미의 형성을 가능하게 한다(이훈정, 2004). 내담자는 과거의 경험을 새롭게 해석하고 그안에 있는 의미를 깊이 이해 할 수 있게 된다. 내담자는 내러티브를 통해 무질서하게 존재하는 다양한 사건들을 선택해서, 줄거리에 맞춰 의미 있는 경험들로 재조직한다. 그러므로 내러티브 탐구는 해석적인 연구방법이며, 인간의 삶의 경험을 공간적, 시간적, 사회적인 3차원 탐구 공간에서 탐색하는 연구이다.

즉 내러티브를 통해 내담자가 만들어낸 3차원적 공간에 연구자가 머물면서 연구 대상이 되는 경험의 시간적 특성과 개인적-사회적 상호작용의 의미 그리고 특정한 장소와 같은 물리적 환경과 관련된 상황을 보다 깊이 있게 연구하게 된다(유기웅, 정종원, 김영석, 2018). 내러티브 탐구 연구 과정을 Clandinin & Connelly, (2000)는 5단계로 설명하고 있다.

첫 번째 ‘현장에 들어가기’, 두 번째 ‘현장에서 현장 텍스트로’ 세 번째 현장 텍스트 구성하기’ 네 번째 ‘현장 텍스트에서 연구 텍스트로’ , 다섯 번째 ‘연구 텍스트 작성하기’이다.

첫 번째 ‘현장에 들어가기’는 연구자가 연구를 하게 된 동기를 생각하고, 연구 목적에 맞는 현장을 찾아내고, 적합한 현장을 방문하여 관계자와 친숙해지고 선정된 연구 참여자들과의 만남을 통하여 현장에 익숙해지는 단계이다(염지숙, 2003) ,

두 번째 ‘현장에서 현장 텍스트로’는 내러티브 탐구자는 이야기 장소에 들어가서 자료수집을 하고 현장 텍스트를 기록하는 일을 준비한다(염지숙, 2003).

세 번째 '현장 텍스트 구성하기는 자료 또는 데이터들을 기록하고 수집하는 단계로 연구자는 습관적으로 현장 텍스트를 기록하며 아주 자세히 기록 할 필요가 있다 무엇보다 연구자와 참여자와의 관계가 아주 중요하다고 하였다. 내러티브 탐구에서 사용되는 현장 텍스트로는 이야기, 자서전 글쓰기, 현장기록지, 대화, 면담, 편지, 문서, 사진, 기억 상자 등이 있다(Clandinin & Connelly, 2000).

네 번째 '현장 텍스트에서 연구 텍스트로 내러티브 탐구자가 가장 중심에 있는 어려운 단계로 현장 텍스트에서 연구텍스트 이동하는 매우 어렵고 복잡한 과정이다. 내러티브 탐구는 연구에 대한 관심이 탐구자의 경험에서 비롯되기 때문에 자신이 관심이 있는 연구 주제에서 사회나 공적인 의미를 찾고 정당화시키며 개인의 관심을 타인의 삶과 사회적 맥락을 연결시켜야 한다(염지숙, 2003).

다섯 번째 '연구 텍스트 작성하기'는 방대한 현장 텍스트로 무엇을 어떻게 해야 할지, 연구 텍스트가 독자에게는 어떻게 받아들여지게 될지에 대한 긴장감이며 먼저 탐구자의 목소리와 참여자의 목소리가 균형을 유지하되 각각의 목소리를 심층적으로 표현해야 한다. 5개의 과정은 정확히 분류되는 것이 아니라 과정의 사이사이가 중복되어 진행하기도 한다(염지숙, 2003)

2.3.2 내러티브 탐구의 방법론적 특성

다른 질적연구들과의 차이로 내러티브 탐구는 가장 중요한 요소인 3차원적 내러티브 연구 공간을 가지고 있다(Clandinin & Connelly, 2000). 특히 내러티브 탐구에서 시간성은 핵심적 특징이며 연구를 수행함에 있어서 연구 현상의 시간적 특성, 개인적-사회적 상호작용, 물리적 환경 개념과 관련한 사고를 강조했다(김성연, 2015). 앞에서 말한 3가지 개념은 연구 현상의 삼차원적 내러티브 연구 공간을 만든다(Clandinin & Connelly, 2007). 내러티브를 통해 연구 참여자가 만들어 낸 3차원적 내러티브 공간에 연구자가 머물며 연구 대상이 되는 경험의 시간적 특성과 사회적 상호작용의 의미, 개인적 그리고 특정한 장소와 같은 물리적 환경과 관련된 상황을 보다 깊이 있게 연구 할 수 있게 된다(김성연, 2015).

삼차원적 공간은 각각의 차원을 비유를 통해 방향을 나타내고 있으며, 안으로(inward) 바깥으로(outward), 뒤로(backward), 앞으로(forward)를 가리킨다. 안과 바깥의 방향은 경험의 상호작용과 관련이 되며, 뒤와 앞의 방향은 경험의 계속성과 관계가 있다. 안으로는 개인 내적상태, 즉, 희망, 느낌, 미학적 반응, 도덕적 성향을 의미한다. 바깥으로는 외부 조건으로 환경을 뜻한다. 뒤로는 현재의 경험에 바탕을 이루고 있는 과거의 경험을 살펴보는 것과 앞으로는 현재 기반 위에서 앞으로 다가올 경험을 예측하는 것을 말한다.

내러티브 탐구는 이러한 삼차원적 탐구공간 속에서 연구자와 연구 참여자의 경험을 상호작용과 시간성 그리고 장소의 삼차원에 위치시키고 안, 밖, 뒤, 앞의 4가지 방향에서 경험을 연구하는 것을 말한다(김대현, 2006).

2.3.3 미술치료와 내러티브

Clandinin과 Connelly(2000)는 '내러티브'는 긴 시간에 걸쳐 있는 삶에 대한 사건들에 대한 탐구를 뜻한다. 특정한 방식으로 경험을 구조화하여 단순한 이야기를 넘어서서 인간이 삶을 해석하는데 있어 사람이 경험 하고있는 사건, 행위, 인물, 의도, 감정, 생각과 정서 그리고 장면들을 통체적으로 통합시켜준다(Creswell, 2013).

그 과정이 이야기 형식으로 연구대상자와 연구자가 함께 공유하고 이해하는 것에 있어 질적 연구 방법 중 내러티브 접근은 미술치료를 연구하는데 유용하며 또한 미술치료를 통해 개인이 표현하는 다양한 내러티브는 현재를 수용하며 자신의 삶에 대한 재의미의 기회를 갖게 되고 개인의 성장과 미래를 발전적으로 나아가는 내러티브 접근은 미술치료를 연구하는데 적절하다.

연구참여자는 그림을 통해 자신의 이야기를 할 기회를 얻고 은유와 상징을 통한 자신의 시각 표현과 그림을 대하는 자신의 반응을 통해서도 본인의 내면의 세계를 표출시킬 수 있다(Malchodi, 2001). 그리고 미술치료 과정에서 미술작품의 상징을 통해서 개인적 의미를 찾는 것 또한 치료의 중요한 부분이다(Malchodi, 2008).

즉 미술치료는 미술을 매개로 표현과 의사소통의 또 다른 수단이 되고 작품에 자신을 투영하거나 무의식적 심상을 표출하고 재현하기도 하며 의미를 발견하고 만들어 내는 것 자체가 내러티브가 될 수 있다(신승경, 2014).

이러한 내러티브 접근은 참여자와의 대화를 통해 과거 문제 상황이나 사건에 대해 객관화 하는 과정이 이루어져 현재의 삶을 새로운 이야기로 풀어 나갈 수 있으며(이한주, 2001) 미술치료도 창작활동을 통해 개인 스스로 내면의 존재를 확인하고 두려움을 주었던 생각과 회상을 하면서 다시 들여다 볼 수 있게 된다(Rubin, 1999).

2.4 선행연구

[표 1] 펫로스 와 내러티브 미술치료 사례 선행연구

| 구분 | 제목 | 논문 내용 | 연구자 및 출처 |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 반려동물상실, 미혼여성, 애도, 미술치료, 내러티브 | 반려동물을 상실한 미혼여성의 미술치료 경험에 관한 내러티브 탐구 | 반려동물 상실을 경험한 미혼여성의 슬픔을 이해하고 애도 반응에 대한 이해의 폭을 넓히기 위한 보다 효율적인 내러티브 탐구 자료 | 박선경(2021) 차의과학대학교 미술치료대학원 석사학위논문 |
| 애도 미술치료, 내러티브, 반려동물, 반려동물상실 | 반려동물을 상실한 여성 애도 미술치료 사례: 내러티브 탐구 | 반려동물 상실 후 느끼는 슬픔에 대해 이해하고 동시에 반려동물 상실한 사람들의 애도과정 속에서 겪는 문제들에 대해 관심과 이에 관련된 미술치료 연구의 필요성을 알리는 계기 | 김수연(2018) 차의과학대학교 미술치료대학원 임상미술치료 전공 |
| 반려동물, 상실, 애도중심, 미술치료 | 반려동물 상실로 인한 애도 중심 미술치료 개인 사례 연구 | 미술치료를 통해 애도 중심 미술치료가 반려동물을 상실한 성인 여성의 애도 및 우울에 미치는 영향을 알아보고자 진행한 개인 사례 연구 | 정효윤(2020), 동국대학교 문화예술대학원 석사학위논문 |
| 반려동물상실, 애도, 미술치료, 가족미술치료 | 반려동물을 상실한 가족의 애도 미술치료 사례 | 반려동물의 상실로 가족들이 겪는 슬픔을 이해하고 미술치료 속 가족이 애도 과정을 함께 경험함에 따라 나타나는 상실감으로부터 회복의 전환을 통해 반려동물을 상실한 사람을 위하여 심리, 정서적 지원과 이에 대한 미술치료연구의 필요성을 제안 | 장지연(2020) 차의과학대학교 미술치료대학원 임상미술치료 전공 |
| 반려동물 상실, 애착, 사회적 지지, Pet Loss Grief, Pet Loss | 반려동물과의 애착이 Pet Loss Grief에 미치는 영향 - 사회적 지지의 조절 효과 중심으로- | 반려동물의 상실을 경험한 사람들을 위한 심리·정서적 서비스를 제공할 때 주의할 점과 고려해야 할 점을 제시하였고, Pet Loss Grief에 대한 질적연구, 양적연구, 혼합연구의 필요성을 논의 | 진성책(2021) 용문상담심리대학원 대학교 석사학위논문 |
| 펫로스 증후군, 반려동물, 죽음, 트라우마, 치유의 공간, 아카이브, 공동체 | 펫로스(Pet loss) 치유를 위한 아카이브 구축 방안 연구 | 슬픔을 겪은 반려인들의 마음을 치유할 수 있는 아카이브로 구축하기 위해 기존에 있는 사고와 재난의 피해자를 위한 치유의 목적을 가지고 사용되고 있는 아카이브의 기록물 사례를 분석해 운영방안을 제시 | 김재석(2021) 명지대학교 기록정보과학전문대학원 석사학위논문 |
| 실연, 자기성장, 미술치료, 내러티브 | 여대생의 미술치료 경험에 관한 내러티브 탐구 : 실연 후 자기성장을 중심으로 | 실연을 겪은 여대생의 복잡하고 다양한 감정을 깊이 있게 이해하며 도울 수 있도록 하나의 의미 있는 내러티브 탐구 자료 활용 기대 | 김소정(2020) 차의과학대학교 미술치료대학원 석사학위논문 |

제3장

연구방법

3.1 연구방법

3.2 연구참여자

3.3 연구절차

제3장 연구방법

3.1 연구방법

본 연구는 펫로스를 경험한 개인이 내러티브 미술치료를 통해 치료과정 중 어떤 경험을 하였는지와 이러한 경험을 하며 치료 이후 이전과 비교하여 어떠한 변화가 있는지 탐구하였고 내러티브 미술치료는 2022년 8월 16일 ~ 2022년 9월 27일까지 총 7회기를 진행되었다

미술치료 작품, 연구자와 참여자의 대화 내용, 미술치료를 진행하며 참여자의 이야기, 관찰한 행동, 표정, 감정 등을 비롯하여 연구자의 느낌, 인상 해석, 미술치료를 받고 난 뒤에 참여자와의 인터뷰 내용과 현장텍스트에 포함하였다.

또한, 현장에서 수집된 모든 자료는 현장텍스트로 활용하였다. 사전, 사후에 반려동물 애도 척도와 한국판 Beck 우울척도 2판을 이용하여 애도와 우울 척도에 대한 설문을 진행했으며 내러티브 미술치료가 참여자의 애도와 우울척도에 어떠한 영향을 미쳤는지 분석하였다.

3.2 연구참여자

3.2.1 연구참여자의 특징

본 연구의 참여자 A 씨는 W군에 거주하고 있으며 56세 기혼여성이며 아동복지 센터에서 일하고 있다. 차분하고 편안한 느낌을 주었으며 편하면서 격식 있는 옷차림이었다 .

A 씨는 1년 전 키우던 강아지가 실종되었는데 이후로 눈물을 흘리거나 마음이 답답하다는 모습을 보였다. 자신의 일과 과거에 일어난 일에 대하여 설명하는 데 어려움이 없으며 미술치료 프로그램에 협조적으로 참여하였다.

3.2.2 주 호소 문제

A 씨는 주 호소 문제에 대해 반려견 상실 후 혼란스러운 감정 상태라고 말했는데 실종된 반려견 털이 검정색이었는데 검정색만 보여도 자신의 반려견인 것 같아 찾아간다는 것이다. 흑염소나 길가에 있는 검정봉투를 보고 자신의 반려견이 아니라는 것을 알지만 혹시나 자신의 반려견은 아닐까 하는 마음에 하나 하나 다 확인하고 또 확인하는 것이 마음이 너무 아프고 허망하다고 한다 .

연구참여자 A 씨를 위한 치료목표는 A 씨가 반려견 상실에 대해 회피하지 않고 받아들이며 미술치료 프로그램을 통해 충분히 슬퍼하며 반려견을 떠나보내며 반려견 상실로 인한 심리적 어려움을 극복하는 데 도움을 주고자 한다.

3.2.3 가족관계 및 발달사

현재 A 씨는 남편과 반려견 2마리 복덩이, 태양이와 함께 살고 있다 35년전에 남편을 만나 결혼을 하였고 2남 1녀를 낳았으며 현재 자식들은 모두 독립한 상태이다. 5년전 남편의 직장 인사이동으로 인해 W군으로 이사를 왔다 취미생활로 소소하게 경작을 하려고 구매한 곳에 비가 너무 많이 와서 밭이 괜찮은지 가보았는데 혼자 비를 맞고 울고있는 강아지를 보고 너무 새끼라서 그냥 두고 가면 죽을거 같다는 생각을 하며 집으로 강아지를 데리고 왔다고 하였다 자식들이 모두 독립하고 연고 없는 W시에서 A씨는 복덩이가 주는 행복이 엄청 크다고 말하였다.

A씨는 6남매중 막내였으며 중학교때 G시로 가족이 모두 이사를 왔다고 하였다 어머니는 시장에서 물건을 팔며 생계를 유지했으며 A씨도 하교후에 어머니를 도왔으며 고등학교를 마친 후에 바로 취업을 하여 집에 도움이 되고자 했다고 말했습니다.

직장에서 남편을 만나 연애결혼을 하였으며 결혼하며 회사는 퇴사하였고 시부모님을 모시며 2남 1녀를 낳았다고 하였습니다. 결혼 후 시부모님과 자식들 총 7명을 부양하기엔 남편 혼자 버는 돈으로는 힘들다고 생각하여 보험회사에 다니며 웨딩 영상촬영, 핸드폰 대리점 등 여러 일을 같이하며 생활비를 벌었다고 하였다.

A 씨는 일을 하며 여러 일을 하고 있음에도 각 분야에서 업무능력에 대한 인정을 받았고 나는 뭐든지 할 수 있다는 생각을 하며 긍정적인 마음을 지니고 있다고 말하였다 대인관계도 원만했으며 한번 만난 인연을 오랫동안 유지하고 있다고 말했다.

3.3 연구절차

3.3.1 연구설계

본 연구는 2022년 8월 16일 ~ 2022년 9월 27일까지 총 7회기를 진행되었다. 연구 대상자의 개인 스케줄로 인해 단기 연구 참여를 희망하였고 연구자는 이를 반영하여 효과적인 미술치료를 위해 7회기로 미술치료 프로그램을 구성하였다. 이는 해결 중심단기치료(Solution Focused Brief Therapy, SFBT)와 맥을 같이 하는데, 해당 치료모델은 내담자의 문제를 찾기보다 내담자가 이미 보유한 강점에 초점을 맞추는 강점 관점을 바탕으로 내담자가 원하는 해결책을 찾기 위해 노력함으로써 단기치료를 지향하는 모델이다(정문자, 송성자, 이영분, 김유순 & 김은영, 2008). 주 1회씩 한 회기당 60분 내외로 진행되었다.

본 연구는 참여자의 미술치료 작품, 연구자와 참여자의 대화 내용, 미술치료를 진행하며 참여자의 이야기, 관찰한 행동, 표정, 감정 등을 비롯하여 연구자의 느낌, 인상 해석, 미술치료를 받고 난 뒤에 참여자와의 인터뷰 내용과 현장텍스트에 포함하였다. 또한, 현장에서 수집된 모든 자료는 현장텍스트로 활용하였다.

프로그램의 실시예 앞서 연구 대상에게 개인정보 활용 및 작품에 대한 사진 촬영, 회기 녹음에 대한 동의를 구하였으며 회기별 미술치료 과정을 녹음을 통해 기록하였으며, 회마다기 작품을 촬영하여 보관하였으며 녹음은 연구가 진행되는 동안 참여자의 동의를 얻어 모두 이루어졌으며 녹음 파일로 저장되었고, 경우에 따라 축어록을 작성하였다.

좀 더 구체화 되고 객관화된 현장텍스트를 위해 연구자는 녹취를 반복해서 들으며 현장텍스트를 다시 재기록하였다.

3.3.2 프로그램 구성

[표 2] 미술치료 프로그램

| 회기 | 주제 | 내용 | 기대목표 | 미술 매체 | |
|----|----|--------------------|-----------------------------------------|--------------------|---------------------------|
| 초기 | 1 | 반려동물 소개 | 반려동물 소개를 그린 그림을 통한 긴장감 이완 및 소통 | 라포형성 상살감탐색 | A4용지, 연필, 지우개,색연필 |
| | 2 | 반려동물과의 첫만남과 마지막 | 반려동물과의 첫만남과 마지막을 그린 그림으로 상실 경험 파악 | 상살감탐색 | A4용지, 연필, 지우개,색연필 |
| 중기 | 3 | 반려동물 모형 만들기 | 클레이로 반려동물 모형을 만들며 감정 인식 및 파악 | 감정인식 표현 | A4용지, 클레이, 연필, 지우개 |
| | 4 | 반려동물과 함께 해보고 싶은 것 | 4컷 그림을 통해 반려동물과 하고 싶은 일을 그리며 감정 탐색 및 분출 | 감정탐색 분출 | A4용지, 연필, 지우개 |
| | 5 | 가장 기억에 남는 일 | 가장 기억에 남는 일을 4컷 그림으로 그리며 감정 해소 | 감정해소 | A4용지, 연필, 지우개 |
| 종결 | 6 | 다시 만나면 해주고 싶은 이야기 | 포스트잇을 이용하여 다시 만나면 해주고 싶은 이야기를 적어 애도표현 | 자기바람 현실인식 표현 | A4용지, 포스트잇, 연필, 지우개 |
| | 7 | 지금까지 작업한 작품을 보며 대화 | 작업물을 보며 수용 및 자기위로 | 수용 | 작품 |

제4장

사례연구 및 결과

4.1 사례연구

4.2 연구의 척도 결과

제4장 사례연구 및 결과

4.1 사례연구

4.1.1 미술치료 1회기

A씨를 처음 만나 사전인터뷰를 할 때 복동이를 잃어버린 것에 대한 그리움이 많이 남아있었다. 첫 미술치료 시간에 안부를 묻고 미술치료를 진행하였다.

연구자 : 복동이는 어떻게 키우시게 됐을까요?

참여자 : 남편 직장에서 인사이동이 있어서 타지로 내려와서 살고 있었는데 저희가 소소하게 경작을 하려고 논을 사놓은 게 있었는데 비가 많이 와서 논이 관촬은지 확인하러 보러 갔는데 거기에 물이 고여 있었어요 그런데 거기에서 까마후치 소리가 계속 나는 거예요.

연구자 : 까마후치요?

참여자 : 네 까마후치라고 물고기를 잡아먹는 새예요 그런데 자세히 들어보니 킁킁 소리가 나는 것 같고 도대체 어디서 나는 소리인가 하고 소리가 나는 곳 으로 가까이 가봤더니 조그만 주먹만 한 강아지가 물이 빠져서 막 그렇게 울고 있던 거였어요 얼마나 울었는지 목이다 쉬었더라구요. 그래서 남편이 강아지를 발견했는데 저에게 전화하더라고요 강아지가 이렇게 물에 빠져있는데 집에 대려 와야 할까? 하구요.

연구자 : 남편분께서 상의를 하려고 전화를 하셨군요.

참여자 : 네 전화해서 데고 오라고 했죠 살아있는 생물을 그렇게 놔두면 되겠냐고 데려오라고 해서 데리고 왔는데 진짜 조그맣고 꼭 생김새가 팬더처럼 생겼더라고요. 너무 귀여웠어요. 근데 너무 작아지고 이게 계단 하나도 못 올라갈 정도로 작은 강아지더라고요.

연구자 : 아고 너무 귀여웠겠네요(미소).

참여자 : 네 너무 작아서 분유 사다가 젖병 사서 우유 먹이면서 키웠어요.

연구자 : 그러면 복동이는 집에 얼마나 있었던 거예요?

참여자 : 집에서 2년 정도 있었어요.

연구자 : 아 그러면 2살 때 실종된 거네요.

참여자 : 네.... 2년 정도 같이 살았죠

연구자 : 복동이는 어떻게 실종된 거예요?

참여자 : 저희랑 2년 정도 있으면서 복동이가 우리에게 준 행복은 엄청나게 컸어요.

비디오도 찍어놓고 그 하나하나 커가는 과정을 아기들 비디오 찍듯이 다 하나하나 찍어냈었어요.

어디 낚시하러 가든 어디 가든 식구 갈 때마다 다 같이 따라다녔는데 제가 마지막 본 날은 남편이랑 제가 해수욕장에 운동하러 가는 데 따라 오는 거예요 원래 말귀를 잘알아듣고 똑똑한 아이라서 거기는 사람들도 많고 해서 따라 오지 말라고 집에 가라고 하고 그리고 저랑 남편은 차 타고 운동하러 갔어요(목소리가 떨림) 근데 따라오다가 멈추더라구요 그래서 집에 간 줄 알았는데 없더라구요....

연구자 : 아... 그 뒤로 못 찾으신 거군요.

참여자 : 저랑 남편이 그 이후로 엄청나게 찾아봤어요 그전에도 한번 없어졌는데 광고도 냈고 포스트 해가지고 현상금도 걸고 해서 한 번은 찾았었어요. 그때는 며칠 만에 찾았는데 그땐 보호소에 있어가지고 데려왔어서 그때 없어졌을 때도 그래도 어딘가에 있을 거 다 찾을 수 있을 거라고 생각하고 막 찾았는데 결국 못 찾았어요(눈물).

연구자 : 아이고 그러셨군요. 실종이어서 살아 있을 거라는 기대감이 있었겠어요

참여자 : 네.. 저는 까만 것만 보여도 복동인 줄 알고 찾으러 가고 얼마나 찾으러 다녔는지 몰라요. 어떨 때는 까만 봉지만 봐도 복동인 줄 알고 또 보고 또 지나가다가 까만 흑염소가 있었는데 복동인 줄 알고 가보고 그랬어요.

연구자 : 실망도 많이 하셨겠어요.

참여자 : 네 언젠가는 돌아올 거라고... 예전처럼 며칠 만에도 올 거라고 생각을 했는데 꿈을 꾸고 나서 이제 안 오겠구나 그 생각이 들었어요.

연구자 : 꿈이요? 어떤 꿈을 꾸셨는데요?

참여자 : 꿈에 삼신할머니처럼 아휴 눈물이 나네요... (눈물을 흘림)

꿈에 삼신할머니처럼 생기신 분이 말하더라고요. 애 데려다 키울 거냐고 물어봤어요 그때는 이미 키우던 아이가 있었고

그리고 우리 형편에 그때는 두 녀석을 키울 수가 없었어요. (울먹거리며) 둘이 키우고 싶었는데 옆에 주위에서 개 키우는 걸 막 반대하는 사람들이 많아가지고 복동이 없어진 다음에 너무 슬퍼하니까

지인이 강아지 한 마리를 분양해줘서 다른 강아지를 이제 데려왔는데 할머니가 그런 거예요. 이 애 데려다 다시 키울 거냐고

그런데 복동이 모습이 어땠냐면요 불로 다 태워져가지고 완전히 살이 다 벗겨 저서 털이 하나도 없고 살이 다 불에 타서 막 짓물러 있는 상태였고 혀도 이렇게 나와 있었고 근데 헐떡거리면서 나를 눈으로 보는 거예요.

그런데 할머니가 이래도 데려다 키울 거냐고 물어보니까는 그 애가 너무 짝한데 그 꿈에서도 생각을 해봤는데 지금 하나 키우기도 옆에 주위에서 반대가 심해서 힘든데 복동일까지 어떻게 데려다 키울 수 있을까 생각하다가 안 될 것 같다고 하고 꿈에서 깬어요. 혹시 꿈에서 제가 그래도 키운다고 하고 복동이를 데려왔으면은 혹시 몰라요 복동이가 살아서 돌아왔을지 모르는데 그렇게 포기함으로써 복동이가 이젠 못 돌아올 것 같다는 생각을 했어요(오열).

연구자 : (눈물을 멈출때까지 기다림)아고.. 마음이 너무 아프네요 이제 복동이 그림 한번 그려 주실수있으실까요?

참여자 : 네에 아끼때 모습을 그리고 싶어요 근데 제가 그림 솜씨가 없어요 사람같이 그려볼게요.

연구자 : 네 괜찮아요 자유롭게 그려주시면되요.

참여자 : 색연필도 써도 되나요?

연구자 : 네 준비 되어있는거는 뭐든 사용 하셔도 됩니다.

참여자 : 복동이는요 가슴에 하얀털이 있었어요 반달가슴곰 처럼요.

그리고 발가락 양말 신은거처럼 발가락만 하얀털이 있었어요.

어릴때 사진 한번 보실래요?

연구자 : 네 아이고 너무 조그맣고 귀엽네요(미소).

참여자 : 너무너무 귀엽죠 제가 타향살이 하고 있을 때 복동이한테 제가 엄청 많이 위안을 받았어요. 아는사람도 없고 하루 일과가 아침에 눈 뜨면 복동이 보고 같이 지내고 이야기하고 하루 일과에 복동이가 시작해서 잘때까지 복동이가 함께 있었어요(미소).

연구자 : 매일 같이 붙어 다니셨군요. 그런데 한순간에 없어져버려서 많이 그리우셨 겠어요

참여자 : 네에. 잔디에서 같이 놀고 훈련도 시키고 저희 고양이들이랑 같이 키웠는데 저희 고양이들도 그러도되나요?

연구자 : 네 그럼요 괜찮습니다.


참여자 : 복동이 얘기때는 고양이 형아들이랑 놀고 싶어서 다가가면 고양이들이 때리고 그러더라구요 너무 가까이오고 귀찮게하니까

연구자 : (미소)

참여자 : 복동이가 크고 나서는 덩치가 커지니까 고양이들이 나무 위로 올라가서 쉬더라구요 아고... 제가 그림을 너무 못그려서.... 이건 소나무에 고양이 한 마리 올라가있는 거예요 한 마리는 밑에서 울고 있구요.

연구자 : 그림에 대한 부담감은 안가지셔도 괜찮아요.

중략

| | |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[그림 1] 반려동물 소개</p> |  |
| <p>연구자 평가</p> | <p>A씨는 반려동물 소개에 대한 그림을 그리며 복동이와의 추억을 다시 되돌아보는 시간을 가지며 눈물을 보이며 이야기를 하며 그림을 그리면서 복동이가 자신에게 어떠한 존재인지 말해주었으며 깊은 애착을 가지고 있었다는 것을 알수있었다.</p> |

4.1.2 미술치료 2회기

연구자 : 안녕하세요 잘지내셨나요?

참여자 : 네 그럭저럭 지낸거같아요.

연구자 : 두 번째 미술치료 시간이네요 저번에 미술치료하고 어떠셨어요?

참여자 : 음... 생각하려니가 울음이 나오고 그랬는데 조금 민망하더라고요..

연구자 : 아 그러셨구나 감정을 억누르지 마시고 다 표현을 하시는데 좋아요.

참여자 : 네 처음 해보는거라 눈물을 보이는게 약간 민망하더라고요..(미소)

연구자 : 자신의 감정을 솔직하게 표현하는 것이 중요해요.

두 번째 수업 시작해도 괜찮을까요?

참여자 : 네.

연구자 : 오늘은 반려동물과의 첫만남과 마지막을 그려보려고해요 A4용지를 드릴텐데요 자유롭게 그려주시면 되요.

참여자 : 네에 저번에도 말씀드렸지만.. 그림을 너무 못그려서 조금 창피하네요..

연구자 : 그림실력은 치료와 전혀 관계가 없으니까 걱정하지마시고 자유롭게 그림 그려주세요.

참여자 : 네 첫만남과 마지막을 그려달라고 하셨는데 한 종이 안에 그리면 되는걸 까요?

연구자 : 한 장에 같이 그리셔도되고 한장씩 따로 그리셔도됩니다 2장을 드릴까요?

참여자 : 아니요 한 장에 그리려구요. 처음 본 순간과 마지막에 본 순간을 그리려구요.


연구자 : 네 그럼 그림 그려주시기 바라겠습니다.

참여자 : 처음 복둥이를 봤을때는 정말 조금했어요. 물에 젖어있었는데 정말 너무너무 작아서 두손에 들어오는 사이즈였어요 데리고와서 말리니까 털이 풍성하더라고요. 검정 솜사탕처럼 동글동글하고 너무 귀여웠어요 (미소).

참여자 : 두번째는 잃어버리기 전에 복동이인데요 2살쯤 복동이에요.

복동이가 크면서 사자 같기처럼 목이랑 가슴, 꼬리에 털이 길게 자랐어요...

또 생각하니까 눈물이 나오....(눈물을 흘림) 아직도 보고싶고 못해준게
 많아서..그런 마음이 많이 남아있어서 그런지 그림 그리는게 힘드네요..
 증략

| | |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[그림 2] 반려동물과 의 첫만남과 마지막</p> |  |
| <p>연구자 평가</p> | <p>A씨는 반려동물과의 첫만남과 마지막을 그린 그림을 통해 타인에게는 슬픈 감정을 표현하는게 힘들다고 표현한적이 별로 없다고 말하며 슬픈 감정은 굳이 다시 꺼내어보고 싶지않아 지금까지 남들에게 담담하게 잘 지내는 것 같이 지내왔다고 했으며 미술치료를 진행하면서 자신이 가지고있던 감정을 조금씩 열어 자신 마주하고 있다 .</p> |

4.1.3 미술치료 3회기

연구자 : 안녕하세요 오늘 기분은 어떠세요?

참여자 : 네에 오늘 날씨도 좋고 기분이 좋네요.

연구자 : 한 주간 잘지내셨어요?

참여자 : 네.. 저번주에 치료를하고나서 왜 혼자 끄끄 앓았나 생각도 들고.. 내가 가진 마음을 표현해야겠다 생각이 들더라고요.

연구자 : 그랬군요 혼자 마음속에 슬픔을 가지고 있으면 계속 그 마음이 커지더라고요(미소).

참여자 : 맞아요 이렇게 이야기하니 조금은 덜어진 기분이 들었어요. (미소)

연구자 : 그럼 오늘은 복동이 모형을 한번 만들어 보려고 해요 여기 클레이를 가지고 복동이를 만들어주세요.

참여자 : 제가 그리기 만들기는 정말 낱이라 한번해볼게요.

연구자 : 여러 가지 색깔의 클레이가 있는데요 자유롭게 만드시면 될것같아요.

참여자 : 복동이는 검정에 흰색이 조금 있었던 아이라서 검정이랑 흰색만 있으면 될거같네요. 저 아들 딸 키울때는 찰흙이랑 지점토, 색깔 찰흙이 전부였는데 이걸 말랑말랑하고 가볍네요 엄청 말랑하다.

연구자 : 그럼 눈을 감고 한번 만져보시겠어요? 어떤느낌이 드는지 느껴보신후에 작업진행해주시면 되요.

참여자 : (클레이를 만지며)뭔가 몽실몽실한 구름을 만지는 느낌이랄까? 마음이 편안해지는 느낌이드네요. 어릴 때 복동이를 만지면 이렇게 가볍고 말랑말랑하고 했는데..(울먹거림) 보고싶어지네요..(작업 시작)

연구자 : 설명 한번 부탁드려도될까요?

참여자 : 음.. 이걸 1살쯤 복동이를 생각하면서 만들어봤어요. 등에는 털이 갈기 처럼나있는걸 표현해봤고 인형물어오기를 잘해서 표현하고 싶었는데 잘 만들지를 못해서 클레이 뚜껑에 그림이있길래 찍어봤어요.

연구자 : 혹시 이때쯤 사진을 볼수있을까요?

참여자 : 네 잠시만요(핸드폰으로 사진을 찾고 보면서 이야기함) 여기보면 발끝만 하얗쵸 네발이 전부 발끝만 하얀 양말을 신었더라고요


그리고 꼬리도 털이 길었고 머리부터 등까지 사자갈기처럼 털이 길면서

많았어요. 우리 복동이 잘생겼죠

연구자 : 정말 예쁘게 생겼네요. 진짜 잘생겼어요.

참여자 : 그리고 제가 복동이 어릴때부터 교육도 많이 시키고 공놀이를 특히
 좋아했어요. 인형 물고오면 던지고 다시 물고오고 축구도 잘하고
 숨박꼭질도 잘하구요.

중략

| | |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[그림 3] 반려동물 모형 만들기</p> |  |
| <p>연구자 평가</p> | <p>A씨는 저번주에 진행하며 이야기 나누었던 자신의 감정을 열어가며 자신의 생각을 표현하며 이전보다는 감정을 어렵지 않게 이야기하고 클레이 작업을 통해 마음속에 자리잡고있던 그리운 감정을 억제하지않고 편한하게 표현을 하며 감정을 회피하지 않으며 솔직하게 이야기하는 모습을 보였다 작업을 진행하며 클레이라는 매체를 통해 편안함을 느끼며 보고싶어하고 그리워하는 마음을 전했다.</p> |

4.1.4 미술치료 4회기

연구자 : 안녕하세요 오늘은 저번주와 같이 4컷그림을 그려보려고해요 복동이랑 함께 해보고 싶은 것에 대해서 그려주세요.

참여자 : 아휴 해주고 싶은게 너무 많아요... 2살 때 잃어버려서 못해준게 너무 너무 많아서...(그림을 그리다가 눈물을 흘림) 다 그린거같아요...

연구자 : 설명 부탁드립니다.

참여자 : 첫 번째 그림은 같이 산책하는 그림을 그렸어요 복동이는 실외배변을 하는 아이라서 매일 하루에 3~4번씩 산책을 갔었는데 영리해서 말도 잘듣고 저랑 보폭을 맞춰서 걷기도 하고 산책하다가 잠깐 쉴때면 저를 뺀히 쳐다보고 했어요. 사람이 없는 바닷가에 목줄을 잠깐 풀어주면 얼마나 신나게 달리면서 제 주위를 빙글 빙글 돌고 그랬던 일들이 생각나네요.. 두 번째는 개집을 크게 지어서 맛있는 밥도주고 공놀이도 해주고 싶어서 그렸어요.

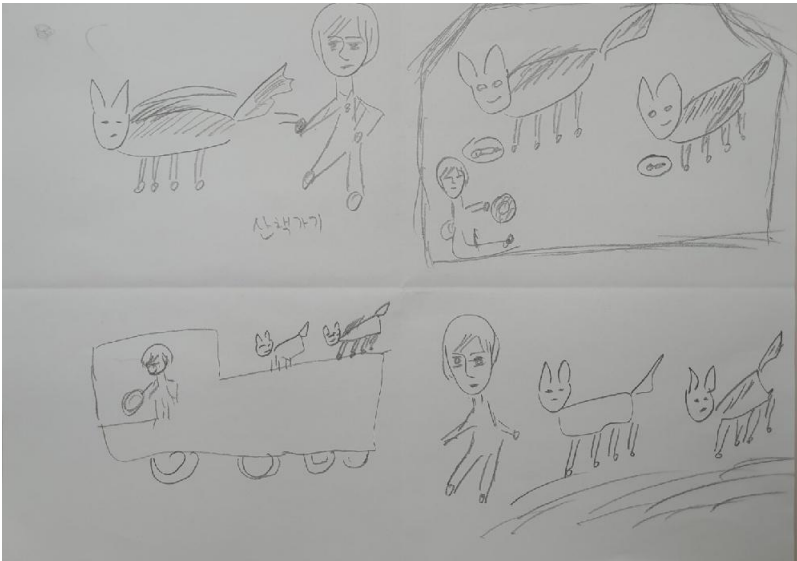
연구자 : 첫 번째 그림 이후로는 강아지가 2마리인데 둘다 복동이 인가요?

참여자 : 아니요 한 마리는 지금 키우고 있는 아이예요. 지금 이 아이랑 같이 지내면 얼마나 좋을까 하는 생각에 같이 그려봤어요. 세 번째 그림은 포터에 타서 동네 산책하는걸 그려봤어요. 지금 데리고 있는 아이는 저희가 낚시갈 때 목줄을 묶고 이렇게 포터에 태워서 같이 가거든요. 시원한 바람맞으면서 기분좋아보여서 우리 복동이기도 이렇게 해줬으면 얼마나 좋았을까 생각이나더라고요.(흐느끼며 눈물을 흘림) 마지막 그림도 같이 산책하면 좋았겠다... 생각하며 그려봤어요.(오열함)

연구자 : (함께 눈물을 흘림) 못해준게 많이 생각나시죠
너무 보고 싶을거같아요..

참여자 : 그래도 시간이 지나서 괜찮은줄알았는데 그냥 속에 묻어둔거였던거 같아요 너무 보고싶고 그림고 못해준게 많이 생각나요....

종락

| | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[그림 4] 반려동물과 함께 해보고 싶은 것</p> |  |
| <p>연구자 평가</p> | <p>A씨는 못해준것에 대한 미안함과 죄책감으로 괴로워하며 많은 눈물을 보였으며 자신의 감정을 더 이상 숨기지 않고 표출하여 감정을 해소를 하였다.</p> |

4.1.5 미술치료 5회기

연구자 : 안녕하세요 저번주에 많이 힘드셨죠?

참여자 : 네.. 조금 힘들더라구요 그래도 뭔가 마음에 쌓여있던 응어리가 내려가는 느낌이 들었을까? 하고 나서는 힘들었는데 일주일 동안 생활하고 하니깐 약간 마음이 편안해 지는거같더라구요..

연구자 : 그래도 마음이 편해지고 있으시다니 다행이네요.

이렇게 같이 이야기 할사람이 있으면 마음의 정리가 더 빠르게 되더라구요

오늘은 4컷그림을 그려 보려고 하는데요 가장 기억에 남는일에 대해서 그려보려고해요.

참여자 : 가장 기억에 남았던일이라... 너무 많은데 4가지만 골라야되겠네요.
(작업 시작)

연구자 : 그림 다 그리셨을까요? 설명 한번 부탁드립니다.

참여자 : 위에서 왼쪽부터인데요 이그림은 집에온지 3개월 안되었을때일꺼예요.

밖에서 놀다가 누가 버린 담배꽂초를 물고 놀고있더라구요.

그때 생각이 나서 그려봤고 두 번째는 교육시키는 장면인데 인형을 멀리 던지면 가지고 오고 터그놀이처럼 가지고 놀다가 던지고 가져오고 반복하는 장면이에요.

그리고 세 번째는 가족들끼리 낚시를 갔어요 복동이를 데리고

갔는데 바람이 불고 비가와서 복동이가 추워하는거 같아서

큰 비닐봉지에 구멍을 뚫어서 즉석으로 복동이 우비를 만들어줬던 기억이 나네요.

연구자 : 위에 그려진 가족 순서는 어떻게되나요?

참여자 : 첫 번째는 남편이구요 두 번째는 저 세 번째는 딸이고 마지막이 큰아들이 예요.

연구자 : 그렇군요 보통 그리는 순서로 친밀감과 중요도를 파악하는데 하는데 남편을 본인보다 더 중요하게 생각하고 있나 보네요

4번째 그림 설명도 부탁드립니다.

참여자 : 아 마지막 그림은 복동이랑 같이 키우던 고양이 2마리를 그렸는데

복동이가 고양이형들을 너무 좋아하는데 고양이들은 귀찮은지 조금 놀아 주다가 항상 이렇게 나무위로 올라가있더라구요.

복동이는 좋다고 밑에서 계속 앉아서 쳐다보고 있는장면을 그려봤어요 이렇게 네가지 장면이 가장 기억에 남네요.

연구자 : 가장 기억에 남는 4가지를 그려보았는데요 그림 그리시면서 들었던 느낌 말해주실수 있으실까요?

참여자 : 뭔가 오늘은 행복했던 일들을 떠올리면서 그림을 그리니까 너무 행복했어요. 그때로 돌아간것만 같은 느낌이더라구요.

중략

| | |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[그림 5] 가장 기억에 남는 일</p> | |
| <p>연구자 평가</p> | <p>첫회기에서 추억을 떠올리며 많은 감정과 슬픔이 있었던 반면에 5회기 때에는 추억을 떠올리며 행복해하는 모습을 보이고 있다. 치료를 진행하며 자신의 감정을 억제하지 않고 표현하는 과정을 통해 처음으로 복동이 이야기를 하는 동안 행복하고 즐겁게 이야기를 했으며 눈물을 흘리거나 울먹거리지 않고 웃으며 마무리 하였다.</p> |

4.1.6 미술치료 6회기

연구자 : 안녕하세요 오늘은 포스트잇을 활용해서 작업을 해보려고해요.

참여자 : 포스트잇이요?

연구자 : 네. 포스트잇에 복동이에게 해주고 싶었던 이야기를 써보려고 해요.

여러 가지 색깔이 있는데 어떤색을 고르시겠어요?

참여자 : 음... 빨강으로 할게요 간단히 편지쓰는 것 같이 쓰면될까요?

연구자 : 네 복동이에게 해주고 싶은 이야기를 적어주세요.

참여자 : (고민하며 천천히 작업중) 4개만 적어도될까요? 적다보니 눈물이 나서 더 못 적겠어요..

연구자 : 네 그럼 한번 읽어주시겠어요?

참여자 : (울먹거리며) 사랑한다 복동... 엄마를 늘 기쁘게 해줘서 고맙다.

(눈물을 흘리며) 인연이 되어서 우리에게 올 수 있다면 그때 꼭 잘 같이 살아가자.. 잊지않고 늘 마음속에 복동이 너의 존재를 기억하고 지내고 있단다...

연구자 : (휴지를 전달해주며 눈물을 멈출때까지 기다림)

참여자 : 아고.. 갑자기 또 눈물이 왁칼 나왔네요.. 해주고 싶었던걸 말로 직접 적으니까 더 울컥 하는거같아요... 혹시 이거말고 행복했던 기억들을 포스트잇에 적어봐도될까요?

연구자 : 네 그럼요 그럼 이번엔 어떤색으로 그릴까요?

참여자 : 이번엔 파란색으로 할게요.

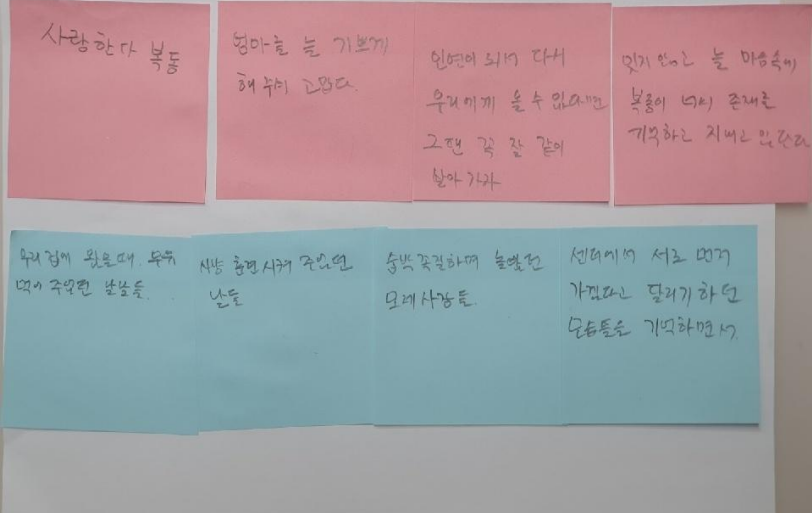
연구자 : (포스트잇을 건내며) 여기있어요.

참여자 : (작업 시작) 행복했던 기억들도 4개 적어봤어요.

연구자 : 한번 읽어주시겠어요?

참여자 : 네..(심호흡하며) 우리집에 처음 왔을 때 우유 먹어주었던 나날들, 사냥훈련 시켜주었던 날들, 숨박꼭질하며 놀았던 모래사장들, 센터에서 서로 먼저 가겠다고 달 리가 하던 모습들은 기억하며 라고 적었어요... 그 모습들이 생생하게 생각이 나네요.

중략

| | |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[그림 6] 다시 만나면 해주고 싶은 이야기</p> |  |
| <p>연구자 평가</p> | <p>해주고 싶었던 이야기를 적으며 입 밖으로는 꺼내지 못했던 이야기를 전하며 그동안 하지 못했던 애도를 하며 있는 그대로의 솔직한 마음을 표현하였고 스스로 행복했던 기억들을 떠올리며 적극적으로 진행하려는 행동을 보였다.</p> |

4.1.7 미술치료 7회기

연구자 : 안녕하세요.

참여자 : 안녕하세요.

연구자 : 벌써 오늘이 마지막 날이네요.

참여자 : 그러게요 시간이 훌쩍 가버린거 같아요.

연구자 : 이제까지 진행한 작품들을 모아봤어요.

참여자 : 그림에 복동이가 가득차있네요.

연구자 : 그만큼 많이 보고싶었고 그리워했다는 거겠죠?

참여자 : 그런거같아요 처음에는 생각하는 것 만으로도 괴롭고 힘들어서 아예
생각제체를 안하려고 많이 노력하고 마음을 많이 억제했던거 같아요.

연구자 : 그랬군요... 표현하지않고 담아두면 안되요 적절히 표현 해야하는데..
많이 힘드셨겠어요.

참여자 : 그래도 지금은 복동이 생각하면서 웃음도 나고 지금 키우는 아이에게
위로를 많이 받았어요 복동이가 했던 행동이 겹쳐 보일 때가 있는데
웃음도나고 생각나고 그래요..

연구자 : 제가 봐도 처음과 많이 달라진게 느껴져요 미술치료 하면서
그림 그리고 만들기도 했었는데 어떠셨어요?

참여자 : 처음엔 그림 그리는거 자체가 힘들었어요 너무 실력이 없고
못 그린다고 생각했는데 이제 생각해보니 그냥 그리면 되는 건데
너무 고민했나 하는 생각도 들고 누군가에게 마음을 털어놓고
이야기 한적이 없어서 처음엔 너무 힘들었는데 같이 복동이에 대해서
이야기하고 저의 감정을 털어놓으니까 마음이 편해지면서
해소되는 느낌이었어요.

초반엔 괜히 한다고 해서 복동이 생각도 많이나고 너무 힘들었는데
지금은 그래도 마음의 정리가 좀 된 거 같아서 좋아요

아직도 마음 한켠이 아프지만 그래도 복동이를 잃어버리고 자책했던
것들 괴로움 죄책감과 힘들었던 일상생활이 처음 그때보다는
많이 줄어든거 같아요.

중략

| | |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 연구자 평가 | 미술치료 초반에 가지고 있던 복동이와의 깊은 애착과 그리워하는 감정 통제 하지 못하는 눈물과 죄책감과 괴로운 감정을 회차가 지날수록 점점 본인의 감정을 스스로 확인하며 마음속에 있는 감정을 억누르지 않고 직면하여 더 이상 죄책감과 괴로운 감정이 아닌 좋았던 기억, 행복했던 순간들을 떠올리는 등 미술치료를 진행하며 참여자의 심리에 변화가 있음을 확인 할 수 있었다 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

4.2 연구의 척도 결과

4.2.1 반려동물 애도 척도 사전·사후 결과

[표 3] 반려동물 애도 척도 설문지

| 문항 | 전혀 아니다 | 아니다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|-------------------------------------------|-----------|-----|-----|-----------|
| 1. 내 반려동물을 살리지 못한 수의사에게 화가 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 내 반려동물이 죽어서 몹시 속상하다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 내 반려동물이 없는 삶이 공허하게 느껴진다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 내 반려동물의 죽음에 관한 악몽을 꾸다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 내 반려동물이 세상을 떠나 외롭다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 나는 내 반려동물에게 나쁜 일이 생길 수도 있다는 걸 알았어야 했다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 내 반려동물이 너무나도스럽다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. 내 반려동물을 더 잘 보살피지 못한 것에 큰 죄책감을 느낀다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. 내 반려동물을 살리기 위해 더 노력하지 않은 것을 후회한다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. 내 반려동물을 생각하면 눈물이 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. 내 반려동물을 죽게 만든 사람들에게 화가 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. 내 반려동물의 죽어서 몹시 슬프다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. 적극적으로 도와주지 않는 친구/가족에게 화가 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. 내 반려동물의 마지막 순간이 머릿속에 계속 떠오른다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. 나는 이 상실감을 극복하지 못할 것이다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. 내 반려동물에게 사랑을 더 많이 표현했어야 했다. | 0 | 1 | 2 | 3 |

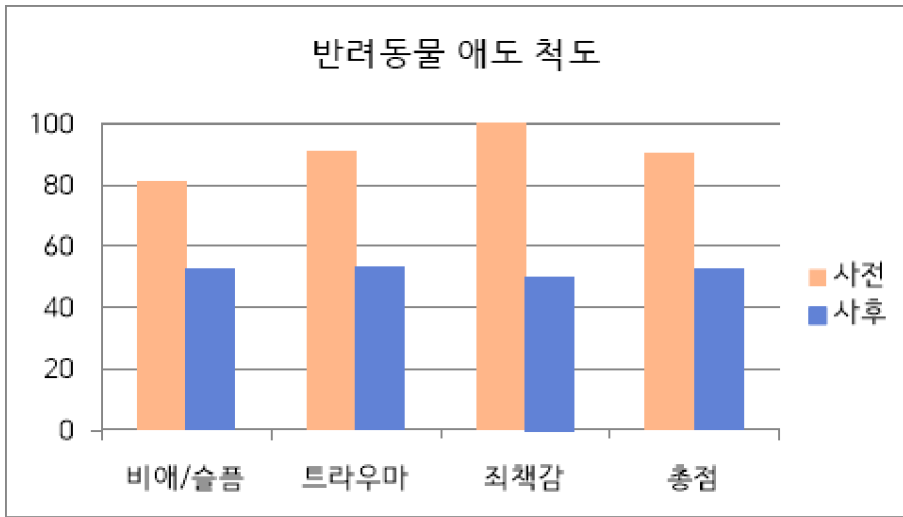
반려동물 애도를 측정하기 위해 반려동물 애도 척도 검사지를 이용하였다 이 척도의 하위개념은 비애/슬픔(2, 3, 5, 7, 10, 12, 15) 7문항, 트라우마(1, 4, 11, 13, 14) 5문항, 죄책감(6, 8, 9, 16) 4문항으로 이루어져 있으며 응답자는 4점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 0점에서 '매우 그렇다' 3점으로 Likert 척도 상에서 평정할 수 있다

[표 4] 반려동물 애도 척도 미술치료 사전·사후 설문

| 미술치료 이전 | | | | | 미술치료 이후 | | | | |
|-------------------------------------------|--------|-----|-----|--------|-------------------------------------------|--------|-----|-----|--------|
| 문항 | 전혀 아니다 | 아니다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | 문항 | 전혀 아니다 | 아니다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
| 1. 내 반려동물을 살리지 못한 수의사에게 화가 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 1. 내 반려동물을 살리지 못한 수의사에게 화가 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 내 반려동물이 죽어서 몹시 속상하다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 2. 내 반려동물이 죽어서 몹시 속상하다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 내 반려동물이 없는 삶이 공허하게 느껴진다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 3. 내 반려동물이 없는 삶이 공허하게 느껴진다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 내 반려동물의 죽음에 관한 악몽을 꾀다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4. 내 반려동물의 죽음에 관한 악몽을 꾀다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 내 반려동물이 세상을 떠나 외롭다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 5. 내 반려동물이 세상을 떠나 외롭다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 나는 내 반려동물에게 나쁜 일이 생길 수도 있다는 걸 알았어야 했다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 6. 나는 내 반려동물에게 나쁜 일이 생길 수도 있다는 걸 알았어야 했다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 내 반려동물이 너무나도 그럽다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 7. 내 반려동물이 너무나도 그럽다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. 내 반려동물을 더 잘 보살피지 못한 것에 큰 죄책감을 느낀다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 8. 내 반려동물을 더 잘 보살피지 못한 것에 큰 죄책감을 느낀다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. 내 반려동물을 살리기 위해 더 노력하지 않은 것을 후회한다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 9. 내 반려동물을 살리기 위해 더 노력하지 않은 것을 후회한다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. 내 반려동물을 생각하면 눈물이 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 10. 내 반려동물을 생각하면 눈물이 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. 내 반려동물을 죽게 만든 사람들에게 화가 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 11. 내 반려동물을 죽게 만든 사람들에게 화가 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. 내 반려동물의 죽어서 몹시 슬프다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 12. 내 반려동물의 죽어서 몹시 슬프다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. 적극적으로 도와주지 않는 친구/가족에게 화가 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 13. 적극적으로 도와주지 않는 친구/가족에게 화가 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. 내 반려동물의 마지막 순간이 머릿속에 계속 떠오른다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 14. 내 반려동물의 마지막 순간이 머릿속에 계속 떠오른다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. 나는 이 상실감을 극복하지 못할 것이다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 15. 나는 이 상실감을 극복하지 못할 것이다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. 내 반려동물에게 사랑을 더 많이 표현했어야 했다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 16. 내 반려동물에게 사랑을 더 많이 표현했어야 했다. | 0 | 1 | 2 | 3 |

[표 5] 반려동물 애도의 사전·사후 결과

| 반려동물 애도 척도 | 사전(%) | 사후(%) |
|------------|----------|---------|
| 비애/슬픔 | 17점(81) | 11점(52) |
| 트라우마 | 14점(91) | 8점(53) |
| 죄책감 | 12점(100) | 6점(50) |
| 총점 | 43점(90) | 25점(52) |



[그림 7] 반려동물 애도변화

[표 4], [표 5]에서 제시한 바와 같이, 펫로스 경험을 한 여성의 반려 동물 애도 사전검사 결과 총점이 43점에서 사후검사결과 25점으로 18점 감소한 것으로 나타났다. 하위요인에서 비애/슬픔 요인은 사전 17점에서 사후 11점으로 6점이 감소하였고, 트라우마 요인은 사전 14점에서 사후 8점으로 6점이 감소하였다. 죄책감요인은 사전 12점에서 사후 6점으로 6점이 감소하였다.

반려동물 애도의 사전 사후 검사 결과를 비교 분석하였을 때 미술치료는 연구대상의 애도반응을 안정적인 정서상태로 변화시키며 긍정적인 영향을 미친 것을 알 수 있었다 [그림 7]은 반려동물 애도의 변화를 설문지 문항의 답 통해 표로 나타내었다.

4.2.2 우울 척도 사전·사후 결과

[표 6] 우울 척도 미술치료 사전·사후 설문

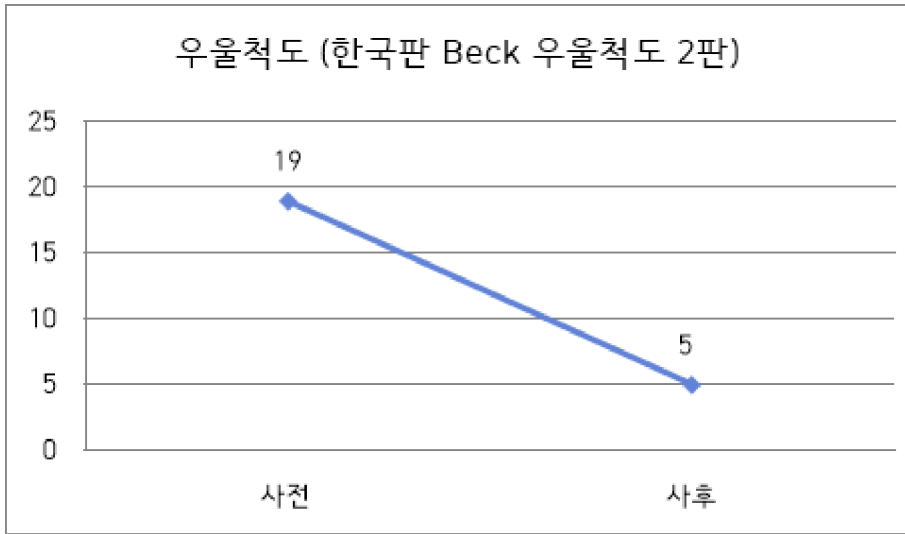
| 미술치료 이전 | 미술치료 이후 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><한국판 백 우울척도 2판></p> <p>이 질문지는 21개의 문항으로 이루어져 있습니다. 각각의 문항에 제시된 문장들을 주의 깊게 읽고 오늘을 포함해서 지난 2주일간 당신의 기분을 가장 잘 표현하는 문장 하나를 선택하여 번호에 ○표를 하기 바랍니다. 한 문항에서 여러 개의 문항이 똑같이 당신에게 해당이 된다면, 각 문항에서 점수가 가장 높은 문항을 선택하십시오. 16번 문항(수면양상변화)과 18번 문항(식용변화)을 포함하여 반드시 하나의 문장만 선택하기 바랍니다.</p> <p>1. 슬픔 0) 나는 슬프지 않다. 1) 나는 슬픔 때가 자주 있다. 2) 나는 항상 슬프다. 3) 나는 너무 슬프고 불행해서 견딜 수가 없다.</p> <p>2. 비관주의 0) 나는 미래에 대해 낙심하지 않는다. 1) 나는 이전에 비해 미래에 대한 희망이 줄었다. 2) 나는 내 앞날이 잘 풀릴 것 이라고 기대하지 않는다. 3) 나는 미래가 희망이 없고 점점 더 나빠질 것 같은 느낌이 든다.</p> <p>3. 과거의 실패 0) 나는 나 자신을 실패자라고 느끼지 않는다. 1) 나는 생각보다 많은 실패를 했다. 2) 돌이켜보면, 나는 실패를 너무 많이 했다. 3) 나는 인간으로서 완전히 실패한 것 같다.</p> <p>4. 즐거움의 상실 0) 나는 이전처럼 내가 좋아하는 일을 하면서 즐거움을 느낀다. 1) 나는 이전만큼 일을 즐기지 못하고 있다. 2) 나는 이전과 달리 일에서 즐거움을 거의 느끼지 못하고 있다. 3) 나는 이전과 달리 어떤 일에서도 즐거움을 느끼지 못하고 있다.</p> <p>5. 죄책감 0) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다. 1) 나는 내가 했던 일이나 하지 못했던 일 때문에 죄책감을 느낀다. 2) 나는 죄책감을 느낄 때가 자주 있다. 3) 나는 항상 죄책감을 느낀다.</p> <p>6. 별 받는 느낌 0) 나는 별을 받고 있다고 느끼지 않는다. 1) 나는 별을 받을지도 모른다는 느낌이 든다. 2) 나는 별을 받을 것 같다. 3) 나는 지금 별을 받고 있다는 느낌이 든다.</p> <p>7. 자기혐오 0) 나는 나 자신에 대해 변함없이 같은 느낌이다. 1) 나는 나 자신에 대한 믿음이 없어졌다. 2) 나는 나 자신에 대해 실망하고 있다. 3) 나는 나 자신을 혐오한다.</p> | <p style="text-align: center;"><한국판 백 우울척도 2판></p> <p>이 질문지는 21개의 문항으로 이루어져 있습니다. 각각의 문항에 제시된 문장들을 주의 깊게 읽고 오늘을 포함해서 지난 2주일간 당신의 기분을 가장 잘 표현하는 문장 하나를 선택하여 번호에 ○표를 하기 바랍니다. 한 문항에서 여러 개의 문항이 똑같이 당신에게 해당이 된다면, 각 문항에서 점수가 가장 높은 문항을 선택하십시오. 16번 문항(수면양상변화)과 18번 문항(식용변화)을 포함하여 반드시 하나의 문장만 선택하기 바랍니다.</p> <p>1. 슬픔 0) 나는 슬프지 않다. 1) 나는 슬픔 때가 자주 있다. 2) 나는 항상 슬프다. 3) 나는 너무 슬프고 불행해서 견딜 수가 없다.</p> <p>2. 비관주의 0) 나는 미래에 대해 낙심하지 않는다. 1) 나는 이전에 비해 미래에 대한 희망이 줄었다. 2) 나는 내 앞날이 잘 풀릴 것 이라고 기대하지 않는다. 3) 나는 미래가 희망이 없고 점점 더 나빠질 것 같은 느낌이 든다.</p> <p>3. 과거의 실패 0) 나는 나 자신을 실패자라고 느끼지 않는다. 1) 나는 생각보다 많은 실패를 했다. 2) 돌이켜보면, 나는 실패를 너무 많이 했다. 3) 나는 인간으로서 완전히 실패한 것 같다.</p> <p>4. 즐거움의 상실 0) 나는 이전처럼 내가 좋아하는 일을 하면서 즐거움을 느낀다. 1) 나는 이전만큼 일을 즐기지 못하고 있다. 2) 나는 이전과 달리 일에서 즐거움을 거의 느끼지 못하고 있다. 3) 나는 이전과 달리 어떤 일에서도 즐거움을 느끼지 못하고 있다.</p> <p>5. 죄책감 0) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다. 1) 나는 내가 했던 일이나 하지 못했던 일 때문에 죄책감을 느낀다. 2) 나는 죄책감을 느낄 때가 자주 있다. 3) 나는 항상 죄책감을 느낀다.</p> <p>6. 별 받는 느낌 0) 나는 별을 받고 있다고 느끼지 않는다. 1) 나는 별을 받을지도 모른다는 느낌이 든다. 2) 나는 별을 받을 것 같다. 3) 나는 지금 별을 받고 있다는 느낌이 든다.</p> <p>7. 자기혐오 0) 나는 나 자신에 대해 변함없이 같은 느낌이다. 1) 나는 나 자신에 대한 믿음이 없어졌다. 2) 나는 나 자신에 대해 실망하고 있다. 3) 나는 나 자신을 혐오한다.</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>8. 자기비판</p> <p>0) 나는 이전에 비해 자신을 더 탓하거나 비난하지 않는다.</p> <p>1) 나는 이전에 비해 나 자신을 더 많이 탓한다.</p> <p>2) 내가 저지른 실수는 다 나의 잘못 때문이라고 생각한다.</p> <p>3) 안 좋은 일이 벌어지면 나 때문인 것 같아 자신을 비난한다.</p> <p>9. 자살사고 및 자살소망</p> <p>0) 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.</p> <p>1) 나는 자살을 생각해 본적이 있지만, 행동으로 옮기지는 않을 것이다.</p> <p>2) 나는 자살하고 싶다.</p> <p>3) 나는 기회만 있으면 자살할 것이다.</p> <p>10. 우울</p> <p>0) 나는 이전보다 우울이 더 많아지지 않았다.</p> <p>1) 나는 이전보다 우울이 더 많아졌다.</p> <p>2) 나는 사소한 일에도 우울이 터져 나온다.</p> <p>3) 나는 울고 싶어도 울 기력조차 없다.</p> <p>11. 초조</p> <p>0) 나는 이전보다 더 초조하거나 긴장되지 않는다.</p> <p>1) 나는 이전보다 더 초조하고 긴장된다.</p> <p>2) 나는 너무 초조해서 기만히 있기가 어렵다.</p> <p>3) 나는 너무 초조해서 계속 움직이거나 뭉든 하고 있어야 한다.</p> <p>12. 흥미상실</p> <p>0) 나는 사람들이나 일에 대한 관심이 변하지 않았다.</p> <p>1) 나는 사람들이나 일에 대한 관심이 이전에 비해 줄어들었다.</p> <p>2) 나는 사람들이나 일에 대한 관심이 많이 줄어들었다.</p> <p>3) 나는 어떤 것에도 관심을 갖기가 힘들다.</p> <p>13. 우유부단</p> <p>0) 나는 이전처럼 결정을 잘 내린다.</p> <p>1) 나는 이전처럼 결정을 내리기가 힘들다.</p> <p>2) 나는 이전처럼 결정을 내리는 것이 너무 힘들다.</p> <p>3) 나는 어떤 결정도 내리기 힘들다.</p> <p>14. 무가치함</p> <p>0) 나는 내가 무가치한 사람이라고 느끼지 않는다.</p> <p>1) 나는 내가 이전만큼 가치 있고 쓸모있는 사람이라는 생각이 들지 않는다</p> <p>2) 나는 다른 사람들보다 무가치한 사람이라는 느낌이 든다.</p> <p>3) 나는 완전히 무가치한 사람이라는 느낌이 든다.</p> <p>15. 기력상실</p> <p>0) 나는 이전에 비해 기력이 떨어지지 않았다.</p> <p>1) 나는 이전보다 기력이 떨어졌다.</p> <p>2) 나는 기력이 많이 떨어졌다.</p> <p>3) 나는 기력이 너무 없어 아무 일도 할 수가 없다.</p> <p>16. 수면양상변화</p> <p>0) 나는 수면양상에 변화가 없다.</p> | <p>8. 자기비판</p> <p>0) 나는 이전에 비해 자신을 더 탓하거나 비난하지 않는다.</p> <p>1) 나는 이전에 비해 나 자신을 더 많이 탓한다.</p> <p>2) 내가 저지른 실수는 다 나의 잘못 때문이라고 생각한다.</p> <p>3) 안 좋은 일이 벌어지면 나 때문인 것 같아 자신을 비난한다.</p> <p>9. 자살사고 및 자살소망</p> <p>0) 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.</p> <p>1) 나는 자살을 생각해 본적이 있지만, 행동으로 옮기지는 않을 것이다.</p> <p>2) 나는 자살하고 싶다.</p> <p>3) 나는 기회만 있으면 자살할 것이다.</p> <p>10. 우울</p> <p>0) 나는 이전보다 우울이 더 많아지지 않았다.</p> <p>1) 나는 이전보다 우울이 더 많아졌다.</p> <p>2) 나는 사소한 일에도 우울이 터져 나온다.</p> <p>3) 나는 울고 싶어도 울 기력조차 없다.</p> <p>11. 초조</p> <p>0) 나는 이전보다 더 초조하거나 긴장되지 않는다.</p> <p>1) 나는 이전보다 더 초조하고 긴장된다.</p> <p>2) 나는 너무 초조해서 기만히 있기가 어렵다.</p> <p>3) 나는 너무 초조해서 계속 움직이거나 뭉든 하고 있어야 한다.</p> <p>12. 흥미상실</p> <p>0) 나는 사람들이나 일에 대한 관심이 변하지 않았다.</p> <p>1) 나는 사람들이나 일에 대한 관심이 이전에 비해 줄어들었다.</p> <p>2) 나는 사람들이나 일에 대한 관심이 많이 줄어들었다.</p> <p>3) 나는 어떤 것에도 관심을 갖기가 힘들다.</p> <p>13. 우유부단</p> <p>0) 나는 이전처럼 결정을 잘 내린다.</p> <p>1) 나는 이전처럼 결정을 내리기가 힘들다.</p> <p>2) 나는 이전처럼 결정을 내리는 것이 너무 힘들다.</p> <p>3) 나는 어떤 결정도 내리기 힘들다.</p> <p>14. 무가치함</p> <p>0) 나는 내가 무가치한 사람이라고 느끼지 않는다.</p> <p>1) 나는 내가 이전만큼 가치 있고 쓸모있는 사람이라는 생각이 들지 않는다</p> <p>2) 나는 다른 사람들보다 무가치한 사람이라는 느낌이 든다.</p> <p>3) 나는 완전히 무가치한 사람이라는 느낌이 든다.</p> <p>15. 기력상실</p> <p>0) 나는 이전에 비해 기력이 떨어지지 않았다.</p> <p>1) 나는 이전보다 기력이 떨어졌다.</p> <p>2) 나는 기력이 많이 떨어졌다.</p> <p>3) 나는 기력이 너무 없어 아무 일도 할 수가 없다.</p> <p>16. 수면양상변화</p> <p>0) 나는 수면양상에 변화가 없다.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1a) 나는 이전보다 잠이 약간 늘었다. 1b) 나는 이전보다 잠이 약간 줄었다. 2a) 나는 이전보다 잠이 훨씬 늘었다. 2b) 나는 이전보다 잠이 훨씬 줄었다. 3a) 나는 거의 하루 종일 잠을 잔다. 3b) 나는 이전보다 1-2시간 일찍 잠을 깨고, 다시 잠들기 어렵다.</p> <p>17. 짜증 0) 나는 이전에 비해 짜증이 심해지지 않는다. 1) 나는 이전에 비해 짜증이 약간 늘었다. 2) 나는 이전에 비해 짜증이 훨씬 심해졌다. 3) 나는 항상 짜증이 난다.</p> <p>18. 식욕변화 0) 나는 식욕에 변화가 없다. 1a) 나는 이전에 비해 식욕이 약간 줄었다. 2a) 나는 이전에 비해 식욕이 훨씬 줄었다. 2b) 나는 이전에 비해 식욕이 훨씬 늘었다. 3a) 나는 식욕이 전혀 없다. 3b) 나는 음식에 대한 욕구가 심해졌다.</p> <p>19. 주의집중 어려움 0) 나는 이전처럼 집중을 잘 할 수 있다. 1) 나는 이전처럼 집중을 잘 할 수 없다. 2) 나는 어떤 일에도 오래 집중하기가 어렵다. 3) 나는 어떤 일에도 전혀 집중 할 수가 없다.</p> <p>20. 피로감 0) 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다. 1) 나는 평소보다 더 쉽게 피곤해 진다. 2) 나는 너무 피곤해서 이전에 해왔던 많은 일들을 하기 힘들다. 3) 나는 너무 피곤해서 이전에 해왔던 일들을 아무것도 할 수가 없다.</p> <p>21. 성(性)에 대한 흥미 상실 0) 나는 성(性)에 대한 관심이 별다른 변화 없이 유지되고 있다. 1) 나는 이전에 비해 성(性)에 대한 관심이 줄었다. 2) 나는 최근에 성(性)에 대한 관심이 상당히 줄었다. 3) 나는 성(性)에 대한 관심을 완전히 잃었다.</p> | <p>1a) 나는 이전보다 잠이 약간 늘었다. 1b) 나는 이전보다 잠이 약간 줄었다. 2a) 나는 이전보다 잠이 훨씬 늘었다. 2b) 나는 이전보다 잠이 훨씬 줄었다. 3a) 나는 거의 하루 종일 잠을 잔다. 3b) 나는 이전보다 1-2시간 일찍 잠을 깨고, 다시 잠들기 어렵다.</p> <p>17. 짜증 0) 나는 이전에 비해 짜증이 심해지지 않는다. 1) 나는 이전에 비해 짜증이 약간 늘었다. 2) 나는 이전에 비해 짜증이 훨씬 심해졌다. 3) 나는 항상 짜증이 난다.</p> <p>18. 식욕변화 0) 나는 식욕에 변화가 없다. 1a) 나는 이전에 비해 식욕이 약간 줄었다. 2a) 나는 이전에 비해 식욕이 훨씬 줄었다. 2b) 나는 이전에 비해 식욕이 훨씬 늘었다. 3a) 나는 식욕이 전혀 없다. 3b) 나는 음식에 대한 욕구가 심해졌다.</p> <p>19. 주의집중 어려움 0) 나는 이전처럼 집중을 잘 할 수 있다. 1) 나는 이전처럼 집중을 잘 할 수 없다. 2) 나는 어떤 일에도 오래 집중하기가 어렵다. 3) 나는 어떤 일에도 전혀 집중 할 수가 없다.</p> <p>20. 피로감 0) 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다. 1) 나는 평소보다 더 쉽게 피곤해 진다. 2) 나는 너무 피곤해서 이전에 해왔던 많은 일들을 하기 힘들다. 3) 나는 너무 피곤해서 이전에 해왔던 일들을 아무것도 할 수가 없다.</p> <p>21. 성(性)에 대한 흥미 상실 0) 나는 성(性)에 대한 관심이 별다른 변화 없이 유지되고 있다. 1) 나는 이전에 비해 성(性)에 대한 관심이 줄었다. 2) 나는 최근에 성(性)에 대한 관심이 상당히 줄었다. 3) 나는 성(性)에 대한 관심을 완전히 잃었다.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

[표 7] 우울의 사전·사후 결과

| 우울척도 | 사전 | 사후 |
|------|------------|--------|
| 총점 | 19점(경미한우울) | 5점(정상) |



[그림 8] 우울 변화

[표 6], [표 7]에서 제시한 바와 같이, 1. 슬픔, 2. 비관주의, 3. 과거의 실패, 4. 즐거움의 상실, 6. 벌 받는 느낌, 7. 자기혐오, 8. 자기비판, 9. 자살사고 및 자살소망, 15. 기력상실 문항에서는 미술치료 이전과 이후에 동일한 점수를 볼 수 있었고 5. 죄책감, 10. 울음, 11. 초초, 12. 흥미상실, 13. 우유부단, 14. 무기력함, 16. 수면양상변화, 17. 짜증, 18. 식욕변화, 19. 주의집중 어려움, 20. 피로감, 21. 성에 대한 흥미상실 문항에서는 점수가 감소한 것을 확인하였다.

사전검사 결과 19점의 '경미한 우울'에서 사후검사 결과 5점의 '정상범위'로 14점 감소하였다. 우울의 사전·사후 검사를 비교했을 때 연구대상의 우울감 감소에 미술치료가 긍정적인 영향을 미친 것을 수치를 통해 알 수 있다.

제5장

논의 및 결론

제 5장 논의 및 결론

본연구의 목적은 펫로스를 경험한 개인이 내러티브 미술치료를 통해 어떤 경험을 하였는지와 이러한 경험을 하며 어떠한 변화가 있는지 탐구하는 것이다
이에 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 펫로스를 경험한 개인이 내러티브 미술치료 진행 후 애도와 우울의 척도는 치료 이전과 비교해 얼마나 감소하였는가?
- 2) 내러티브 미술치료 경험은 펫로스를 경험한 개인에게 어떤 영향을 주었는가?

위의 연구문제를 알아보기 위해 본 연구는 반려동물을 상실한 경험이있는 개인을 대상으로 내러티브 미술치료를 진행하였다. 미술치료 프로그램은 2022년 8월 16일부터 2022년 9월 27일까지 총 7회기를 진행하였으며 주 1회씩 한 회기당 60분 내외로 진행되었다.

참여자의 미술치료 작품, 연구자와 참여자의 대화내용, 미술치료를 진행하며 참여자의 이야기, 관찰한 행동, 표정, 감정 등을 비롯 하여 연구자의 느낌, 인상 해석, 미술치료를 받고 난 뒤에 참여자와의 인터뷰 내용과 현장텍스트에 포함 하였다. 또한 현장에서 수집 된 모든 자료는 현장 텍스트로 활용하였다.

프로그램의 실시예 앞서 연구대상에게 개인정보 활용 및 작품에 대한 사진 촬영, 회기 녹음에 대한 동의를 구하였으며 회기별 미술치료과정을 녹음을 통해 기록하였으며, 매 회기 작품을 촬영하여 보관하였으며 녹음은 연구가 진행되는 동안 참여자의 동의를 얻어 모두 이루어졌으며 녹음 파일로 저장되었고, 경우에 따라 축어록을 작성하였고 좀 더 구체화 되고 객관화된 현장 텍스트를 위해 연구자는 녹취를 반복해서 들으며 현장 텍스트를 다시 재기록 하였다.

또한 반려동물 애도 척도(PBQ), 한국판 Beck 우울척도 2판(K-BDI-Ⅱ) 검사를 진행하였으며 이를 통해 사전·사후 변화를 질적 및 양적으로 비교, 분석하였다.

내러티브'는 긴 시간에 걸쳐 있는 삶에 대한 사건들에 대한 탐구를 뜻한다. 특정한 방식으로 경험을 구조화하여 단순한 이야기를 넘어서서 인간이 삶을 해석하는데 있어 사람이 경험 하고있는 사건, 행위, 인물, 의도, 감정, 생각과 정서 그리고 장면들을 통체적으로 통합시켜준다(Creswell, 2013).

그 과정이 이야기 형식으로 연구대상자와 연구자가 함께 공유하고 이해하는 것에 있어 질적 연구 방법 중 내러티브 접근은 미술치료를 연구하는데 유용하며 또한 미술치료를 통해 개인이 표현하는 다양한 내러티브는 현재를 수용하며 자신의 삶에 대한 재의미의 기회를 갖게 되고 개인의 성장과 미래를 발전적으로 나아가는 내러티브 접근은 미술치료를 연구하는데 적절하다.

연구참여자는 그림을 통해 자신의 이야기를 할 기회를 얻고 은유와 상징을 통한 자신의 시각 표현과 그림을 대하는 자신의 반응을 통해서도 본인의 내면의 세계를 표출시킬 수 있다(Malchodi, 2001).

그리고 미술치료 과정에서 미술작품의 상징을 통해서 개인적 의미를 찾는 것 또한 치료의 중요한 부분이다(Malchodi, 2008). 즉 미술치료는 미술을 매개로 표현과 의사소통의 또 다른 수단이 되고 작품에 자신을 투영하거나 무의식적 심상을 표출하고 재현하기도 하며 의미를 발견하고 만들어 내는 것 자체가 내러티브가 될 수 있다(신승경, 2014).

이러한 내러티브 접근은 참여자와의 대화를 통해 과거 문제 상황이나 사건에 대해 객관화 하는 과정이 이루어져 현재의 삶을 새로운 이야기로 풀어 나갈 수 있으며(이한주, 2001) 미술치료도 창작활동을 통해 개인 스스로 내면의 존재를 확인하고 두려움을 주었던 생각과 회상을 하면서 다시 들여다 볼 수 있게 된다(Rubin, 1999).라는 연구결과 처럼 내러티브 미술치료는 참여자가 반려동물을 상실후에 생긴 슬픔과 상실에대한 트라우마, 죄책감, 무기력함, 수면양상 변화, 짜증, 식욕변화 등 여러 부분에서 수치가 줄어들고 긍정적인 영향을 미친 것을 확인 할 수 있다

본 연구 결과를 분석하여 논의하면 다음과 같다.

첫째 펫로스를 경험한 개인이 내러티브 미술치료 진행 후 애도와 우울의 척도는 치료 이전과 비교해 얼마나 감소하였는가?

미술치료를 진행하였을 때 반려동물의 강한 애도의 반응을 비교적 안정적인 정서 상태로 변화하는데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

1회기 미술치료를 진행할 당시 마음의 문을 닫고 자신의 반려동물에 대해 생각하지 않으려고 애썼지만 회기가 지날수록 본인이 가지고 있는 감정을 표출함으로써 아프고 힘든 감정을 숨기지 않고 표출하고 충분히 애도하는 시간을 가지며 연구자와 소통하며 감정을 서로 공유하며 마음을 정리할수 있게 되었다.

5회기 미술치료 시간에는 힘든 감정을 많이 발산하여 미안함과 죄책감 같은 부정적인 감정이 없어지고 좋았던 추억, 사랑하는 감정, 긍정적인 감정을 가지게 되며 더 이상 과거에 있지 않고 현실과 미래를 향해 살아가겠다 라는 희망을 보여주었다.

6회기에는 그동안 입 밖으로는 꺼내지 못했던 이야기를 전하며 그동안 하지 못했던 애도를 하며 있는 그대로의 솔직한 마음을 표현하였고 스스로 행복했던 기억들을 떠올리며 적극적으로 진행하려는 행동을 보였다 이로써 연구대상자가 자신이 속한 현실에 적응하며 새로운 삶의 의미를 깨우치고 이전보다 성숙한 자아를 가지며 변화한 것으로 보인다.

반려동물 애도 척도에서는 사전검사 결과 총점 43점에서 사후검사 25점으로 18점이 감소된 것으로 나타난 것으로 보아 미술치료가 연구 대상자에게 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인할 수 있다.

이와 같은 결과는 애도를 '성장 과정과 흡사하다'고 설명한 박승숙(2003)이 사별가족이 애도과정을 통하여 자신의 정체성에 대한 기본적인 질문들을 다시 던지고 자신에게 진정한 요소들을 재발견하게 되며, 그것들을 인간관계라는 문맥 속에서 알게 된다는 내용과 일치한다.

또한 김수연(2018)의 반려동물 상실 여성이 애도과정 중 분노와 죄책감의 부정적 감정들을 미술치료를 통해 쏟아내며, 자신의 삶을 재조명하고 상실대상을 내적 대상으로 받아들이면서 현실을 인정하고 적응하게 되었다고 보고 한 연구결과와 일치한다.

미술치료를 진행하였을 때 우울을 감소 시키는데 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 우울척도(한국판 Beck 우울척도 2판) 설문검사에 따르면 사전검사 결과 총점 19점에서 사후검사 결과 총점 5점으로 14점 감소하여 경미한 우울에서 정상 범위까지 내려오는 것을 확인 할 수 있었다.

둘째 내러티브 미술치료 경험은 펫로스를 경험한 개인에게 어떤 영향을 주었는가?

미술치료 초기 단계에서는 자신의 감정을 잘 표현 하지 못하며 눈물을 많이 보이며 작업을 멈추고 흐느끼며 울음을 터트리곤 하였지만 회기가 거듭될수록 상황을 받아들이며 점차 차분해지며 안정되어가는 것을 볼 수 있었다.

내러티브 미술치료를 진행하며 치료회기에 따라 미술치료 초반에 가지고 있던 복동이와의 깊은 애착과 그리워하는 감정 통제 하지 못하는 눈물과 죄책감과 괴로운 감정을 회차가 지날수록 점점 본인의 감정을 스스로 확인하며 마음속에 있는 감정을 억누르지 않고 직면하여 더 이상 죄책감과 괴로운 감정이 아닌 좋았던 기억, 행복했던 순간들을 떠올리는 등 안정되고 긍정적인 표현을 확인 할 수 있었다.

미술치료를 진행하며 참여자의 태도, 감정, 표현방식, 심리에 변화가 있음을 확인할 수 있었으며 마지막 회기에 이야기 한 것 과 같이 참여자는 '누군가에게 마음을 털어놓고 이야기 한적이 없어서 처음엔 너무 힘들었는데 같이 복동이에 대해서 이야기하고 저의 감정을 털어놓으니까 마음이 편해지면서 해소되는 느낌이었어요. 초반엔 괜히 한다고 해서 복동이 생각도 많이나고 너무 힘들었는데 지금은 그래도 마음의 정리가 좀 된 거 같아서 좋아요 아직도 마음 한켠이 아프지만 그래도 복동을 잃어버리고 자책했던 것들 괴로움 죄책감과 힘들었던 일상생활이 처음 그때 보다는 많이 줄어든거 같아요' 라는 이야기를 통해 본인 스스로 변화된 점을 인지하는 것을 볼수 있었다

이와 같은 결과는 오연주(2008)가 배우자 사별 슬픔에서 회복하지 못한 연구대상 세 명 모두가 애도과정에서 치료사 앞에서 울 수 있었으며, 한결 마음이 가벼워지는 것을 느꼈다는 연구결과와 일치한다. 반려동물 상실 경험 여성의 우울을 감소시키고 삶의 의미를 향상시켰다는 박소명(2020)의 연구결과와도 일치한다.

본 연구결과를 종합하여 후속연구와 연구의 제한점을 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 내러티브 미술치료를 진행하며 참여자와 대화를 통해 자신의 과거의 문제를 객관화하는 과정을 보여주고 있으며 미술치료를 통해 본인의 존재를 확인하며 자신의 감정을 파악하며 풀리지 않은 감정의 고리를 끊었으며 죄책감과 괴로운 감정이 해소되는 것을 확인 할 수 있었다.

이후에 다양한 개인 사례를 통해 연구 대상 범위를 더욱 확장하고 다양한 사례연구의 후속연구가 진행될 필요가 있다.

둘째, 본연구는 연구대상이 반려동물 상실하고 1년이 지난 이후 미술치료가 진행됨으로 연구대상은 적절한 애도과정을 거치지 못해 펫로스증후군을 가지고 있었으나 이러한 펫로스증후군을 가진 대상자를 찾아 더욱 많은 연구가 진행된다면 펫로스증후군과 반려동물 상실에 대한 심층적인 연구결과의 데이터가 쌓일수 있을거라 생각한다.

셋째, 반려동물을 키우고 있는 반려인에 대한 내러티브 미술치료 사례연구는 아주 미비한 상태이다. 연구를 진행하며 펫로스증후군과 반려동물상실 경험이 전문적인 심리치료가 필요하다는 것을 인식하고 내러티브 미술치료연구가 활성화되는 계기가 되길 기대한다.

【참고문헌】

국내문헌

- 권석만 (2012년). 현대 심리 치료와 상담 이론. 서울: 학지사.
- 김소정. 여대생의 미술치료 경험에 관한 내러티브 탐구 : 실연 후 자기성장을 중심으로. 2020. 차의과학대학교 미술치료대학원 임상미술치료전공 석사학위논문
- 김수연. 반려동물을 상실한 여성 애도 미술치료 사례: 내러티브 탐구. 2018. 차의과학대학교 미술치료대학원 임상미술치료 전공 석사학위논문
- 김세형, 서국현, 윤가현. 반려견에 대한 태도와 개의 식용을 설명하는 경로 모델. 2011. 한국수의학회지, 35(3), 139-146.
- 김유리, 조아라, 신은재, 현소연, 유기덕. 반려동물 상실 경험에 대한 현상학적 이해: 20대 여성을 중심으로. 2018. 한국심리학회학술대회자료집, 319-319.
- 김재석. 펫로스(Pet loss) 치유'를 위한 아카이브 구축 방안 연구. 2021. 명지대학교 기록정보과학전문대학원 석사학위논문
- 김춘경, 이수연, 이윤주, 정종진, 최웅용(2010년). 상담의 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 모효정. 반려동물의 상실로 인한 슬픔, 펫로스(Pet Loss) 증후군의 증상과 대처. 인간·환경·미래. 2015.
- 박선경. 반려동물을 상실한 미혼여성의 미술치료 경험에 관한 내러티브 탐구. 2021. 차의과학대학교 미술치료대학원. 석사학위논문
- 박성희(2006년). 초등학교 생활지도와 상담의 기초개념. 한국초등상담교육학회 편 (2006년). 초등학교 생활지도와 상담. 서울: 학지사.
- 박주은. 여성의 반려견 죽음에 대한 경험. 2013. 한양대학교 석사학위논문.
- 배수현. 반려동물 돌봄 경험을 통한 애착정도 및 상실경험이 청소년 정서에 미치는 영

향.2016. 강남대학교 석사학위논문.

아시아경제. 펫로스 증후군. 2019.

<https://www.asiae.co.kr/article/2019090615462523790>

윤득형. 죽음의 품격. 2020.

윤성민. 반려동물 양육동기가 반려인의 자아존중감과 사회성에 미치는 영향연구 : 애착 및 생활만족도의 매개효과. 2015. 송실대학교 경영대학원 콘텐츠경영학과 석사학위논문.

이현서. 중년여성들의 노화반려견 상실경험. 2017. 백석대학교 석사학위논문.

이현서, 한재희. 중년 여성들의 노화 반려견 상실경험. 2018. 한국상담학회, 19(3), 257-276

장지연. 반려동물을 상실한 가족의 애도 미술치료 사례. 2020. 차의과학대학교 미술치료대학원 임상미술치료 전공. 석사학위논문.

정민지. 성인의 반려동물 상실 경험과 복합 비애. 2019. 이화여자대학교 석사학위논문

정민지, 안현의. 성인의 반려동물 안락사 경험과 복합 비애: 위험 요인에 대한 탐색적 연구. 2020. 상담학연구, 21(2), 269-289.

정한아. 반려동물과의 애착에 따른 펫로스 증후군 경향성 : 성인 애착의 조절효과. 2020. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 심리치료학과 아동심리치료학 전공 석사학위 논문

정효운. 반려동물 상실로 인한 애도 중심 미술치료 개인 사례연구. 2020. 동국대학교 문화예술대학원 예술치료학과 석사학위논문.

진성택. 반려동물과의 애착이 Pet Loss Grief에 미치는 영향 - 사회적 지지의 조절효과 중심으로-. 2021. 용문상담심리대학원대학교 상담심리학과 위기관리전공 석사학위논문.

한아람. 성인의 반려동물에 대한 태도 및 애착과 삶의 질과의 관계. 2017. 인문사회
21,8(6), 1093-1107.

Adams, Cindy L., Bonnett, Brenda N., Meek, Alan H. (2000). "Predictors of
Owner Response to Companion Animal Death in 177 Clients from 14
Practices in Ontario," *Journal of the American Veterinary Medical
Association* 217(9): 1303-1309.

Brandes, Stanley(2009). The meaning of American pet cemetery gravestones.
Ethnology 48(2), 99-118.

Butler, Judith(2009). *Frames of War: When Is Life Grievable?* Verso, London.

Clements P T, Benasutti K M, Carmone A.(2003). Support for Bereaved
Owners of Pets. *Perspectives in psychiatric care* VOL.39 NO.2
:49-54

Durkin, A. (2009). Loss of a companion animal: Understanding and helping
the bereaved. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health
Services*, 47(7), 26-31.

Garfield, S. L. (1995년). *Psychotherapy: An eclectic integrative approach.*
New York: John Wiley and Son.

George E. Dickinson(1982). "Forst Childhood Death Experience", *Journal of
Death and Dying* 25: 169-182.

Gerwolls, M. K. & Labott, S. M. (1994). Adjustment to the death of
a companion animal. *Anthrozoös* 7(3): 172-76.

Katcher. A. H. & Rosenberg. M. A. (1982). "Euthanasia and the Management
of the Client's Grief," *California Veterinarian* 36(1982): 31-35.

Kurdek, L. A. (2008). Pet dogs as attachment figures. *Journal of Social and*

Personal Relationships, 25(2), 247-266.

Morley C, Fook J(2005). The importance of pet loss and some implications for services. MORTALITY -ABINGDON- VOL.10 NO.2 :127-143.

Packman Wendy, Bussolari Cori, Katz Rachel, Carmack Betty J, Field Nigel P.(2017). Posttraumatic Growth Following the Loss of a Pet. OMEGA -DETROIT THEN NEW YORK- VOL.75 NO.4 :337-359

Patterson, C. H. (1973년). Theories of Counseling and Psychotherapy. New York: Harper & Row.

Prochaska, J. O., Norcross, J. C. (2001년). Stages of change. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. 38, 443.

Redmalm, David(2015). Pet grief: when is non-human life grievable. Socio. Rev. 63 (1), 19-35.

Stallones, L., Marx, M. B., Garrity, T. F., & Johnson, T. P. (1991). Pet ownership and attachment in relation to the health of U.S. adults 21 to 64 years of age. Anthrozoös, 4(2): 100 -12.

Thomas A. Wrobel & Amanda L. Dye(2003). "Grieving Pet Death: Normative, Gender, and Attachment Issues," Omega, 47(2003): 389.

Walsh, Froma(2009), "Human-Animal Bonds II: The Role of Pets in Family Systems and Family Therapy," Family Process, 48(4): 481-499.

Worden, J. William(2009). 유족의 사별슬픔 상담과 치료. (이범수 역). 서울:해조음.

Wolberg, L. R. (1977년). The Technique of Psychotherapy (3rd ed.). New York: Grune & Stratton.

<부록 1>

연구 참여동의서

본 미술치료연구 논문의 주제는 '펫로스를 경험한 성인 여성의 미술치료 사례연구'입니다. 본 연구에서는 연구참여자의 인적사항과 미술치료 내용에 대해 비밀을 지켜드릴 것을 약속합니다. 덧붙여 보다 효과적인 서비스를 위해 필요한 몇 가지 협조사항에 대해 동의를 구하고자 합니다.

1. 연구자와의 약속한 시간을 잘 지킵니다.
(미술치료 시간은 매주 1회기, 1회기 60분으로 진행합니다.)
2. 연구참여자의 사정으로 참석하지 못할 경우에는 늦어도 하루 전에는 알려주시기 바랍니다.
3. 임상연구 및 수퍼비전을 위해 미술치료 진행내용을 녹화하거나 녹음하는 것에 동의합니다. (녹음된 내용은 본 연구를 위해서만 사용되며 연구가 끝난 후 반드시 삭제될 것을 연구자로부터 설명 받았습니니다.)
4. 미술치료과정, 내용 및 자료(작업 사진, 녹음) 등이 연구자의 교육, 연구 등 학술, 연구 목적 하에 사용할 수 있음을 허락합니다.
(단, 연구참여자에 대한 개인적인 정보를 가명으로 제시될 것임을 연구자로부터 약속 받았습니니다.)

본인은 위의 내용을 충분히 숙지하였으며, 연구 참여에 동의합니다.

조선대학교 디자인대학원
 미술심리치료 전공 연구자 임승미

2022년 월 일 연구참여자 (서명)
 2022년 월 일 연 구 자 (서명)

<부록 2>

<반려동물 애도 척도>

다음은 귀하가 경험한 반려동물 상실에 관한 질문입니다. 해당하는 곳에 체크해 주시기 바랍니다. 상실한 반려동물이 여러 마리일 경우 가장 애착이 깊었던 반려동물을 생각하면서 응답해주시기 바랍니다

| 문항 | 전혀 아니다 | 아니다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|-------------------------------------------|-----------|-----|-----|-----------|
| 1. 내 반려동물을 살리지 못한 수의사에게 화가 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 내 반려동물이 죽어서 몹시 속상하다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 내 반려동물이 없는 삶이 공허하게 느껴진다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 내 반려동물의 죽음에 관한 악몽을 꾀다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 내 반려동물이 세상을 떠나 외롭다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 나는 내 반려동물에게 나쁜 일이 생길 수도 있다는 걸 알았어야 했다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 내 반려동물이 너무나도 그립다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. 내 반려동물을 더 잘 보살피지 못한 것에 큰 죄책감을 느낀다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. 내 반려동물을 살리기 위해 더 노력하지 않은 것을 후회한다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. 내 반려동물을 생각하면 눈물이 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. 내 반려동물을 죽게 만든 사람들에게 화가 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. 내 반려동물의 죽어서 몹시 슬프다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. 적극적으로 도와주지 않는 친구/가족에게 화가 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. 내 반려동물의 마지막 순간이 머릿속에 계속 떠오른다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. 나는 이 상실감을 극복하지 못할 것이다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. 내 반려동물에게 사랑을 더 많이 표현했어야 했다. | 0 | 1 | 2 | 3 |

<부록 3>

<한국판 벡 우울척도 2판>

이 질문지는 21개의 문항으로 이루어져 있습니다. 각각의 문항에 제시된 문장들을 주의 깊게 읽고 오늘을 포함해서 지난 2주일간 당신의 기분을 가장 잘 표현하는 문장 하나를 선택하여 번호에 ○표를 하기 바랍니다. 한 문항에서 여러 개의 문장이 똑같이 당신에게 해당이 된다면, 각 문항에서 점수가 가장 높은 문항을 선택하십시오. 16번 문항(수면양상변화)과 18번 문항(식용변화)을 포함하여 반드시 하나의 문장만 선택하기 바랍니다.

1. 슬픔

- 0) 나는 슬프지 않다.
- 1) 나는 슬플 때가 자주 있다.
- 2) 나는 항상 슬프다.
- 3) 나는 너무 슬프고 불행해서 견딜 수가 없다.

2. 비관주의

- 0) 나는 미래에 대해 낙심하지 않는다.
- 1) 나는 이전에 비해 미래에 대한 희망이 줄었다.
- 2) 나는 내 앞날이 잘 풀릴 것 이라고 기대하지 않는다.
- 3) 나는 미래가 희망이 없고 점점 더 나빠질 것 같은 느낌이 든다.

3. 과거의 실패

- 0) 나는 나 자신을 실패자라고 느끼지 않는다.
- 1) 나는 생각보다 많은 실패를 했다.
- 2) 돌이켜보면, 나는 실패를 너무 많이 했다.
- 3) 나는 인간으로서 완전히 실패한 것 같다.

4. 즐거움의 상실

- 0) 나는 이전처럼 내가 좋아하는 일을 하면서 즐거움을 느낀다.
- 1) 나는 이전만큼 일을 즐기지 못하고 있다.
- 2) 나는 이전과 달리 일에서 즐거움을 거의 느끼지 못하고 있다.
- 3) 나는 이전과 달리 어떤 일에서도 즐거움을 느끼지 못하고 있다.

5. 죄책감

- 0) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.
- 1) 나는 내가 했던 일이나 하지 못했던 일 때문에 죄책감을 느낀다.
- 2) 나는 죄책감을 느낄 때가 자주 있다.

3) 나는 항상 죄책감을 느낀다.

6. 별 받는 느낌

0) 나는 별을 받고 있다고 느끼지 않는다.

1) 나는 별을 받을지도 모른다는 느낌이 든다.

2) 나는 별을 받을 것 같다.

3) 나는 지금 별을 받고 있다는 느낌이 든다.

7. 자기혐오

0) 나는 나 자신에 대해 변함없이 같은 느낌이다.

1) 나는 나 자신에 대한 믿음이 없어졌다.

2) 나는 나 자신에 대해 실망하고 있다.

3) 나는 나 자신을 혐오한다.

8. 자기비판

0) 나는 이전에 비해 자신을 더 탓하거나 비난하지 않는다.

1) 나는 이전에 비해 나 자신을 더 많이 탓한다.

2) 내가 저지른 실수는 다 나의 잘못 때문이라고 생각한다.

3) 안 좋은 일이 벌어지면 나 때문인 것 같아 자신을 비난한다.

9. 자살사고 및 자살소망

0) 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.

1) 나는 자살을 생각해 본적이 있지만, 행동으로 옮기지는 않을 것이다.

2) 나는 자살하고 싶다.

3) 나는 기회만 있으면 자살할 것이다.

10. 울음

0) 나는 이전보다 울음이 더 많아지지 않았다.

1) 나는 이전보다 울음이 더 많아졌다.

2) 나는 사소한 일에도 울음이 터져 나온다.

3) 나는 울고 싶어도 울 기력조차 없다.

11. 초조

0) 나는 이전보다 더 초조하거나 긴장되지 않는다.

1) 나는 이전보다 더 초조하고 긴장된다.

2) 나는 너무 초조해서 가만히 있기가 어렵다.

3) 나는 너무 초조해서 계속 움직이거나 뭐든 하고 있어야 한다.

12. 흥미상실

- 0) 나는 사람들이나 일에 대한 관심이 변하지 않았다.
- 1) 나는 사람들이나 일에 대한 관심이 이전에 비해 줄어들었다.
- 2) 나는 사람들이나 일에 대한 관심이 많이 줄어들었다.
- 3) 나는 어떤 것에도 관심을 갖기가 힘들다.

13. 우유부단

- 0) 나는 이전처럼 결정을 잘 내린다.
- 1) 나는 이전처럼 결정을 내리기가 힘들다.
- 2) 나는 이전처럼 결정을 내리는 것이 너무 힘들다.
- 3) 나는 어떤 결정도 내리기 힘들다.

14. 무가치함

- 0) 나는 내가 무가치한 사람이라고 느끼지 않는다.
- 1) 나는 내가 이전만큼 가치 있고 쓸모있는 사람이라는 생각이 들지 않는다.
- 2) 나는 다른 사람들보다 무가치한 사람이라는 느낌이 든다.
- 3) 나는 완전히 무가치한 사람이라는 느낌이 든다.

15. 기력상실

- 0) 나는 이전에 비해 기력이 떨어지지 않았다.
- 1) 나는 이전보다 기력이 떨어졌다.
- 2) 나는 기력이 많이 떨어졌다.
- 3) 나는 기력이 너무 없어 아무 일도 할 수가 없다.

16. 수면양상변화

- 0) 나는 수면양상에 변화가 없다.
- 1a) 나는 이전보다 잠이 약간 늘었다.
- 1b) 나는 이전보다 잠이 약간 줄었다.
- 2a) 나는 이전보다 잠이 훨씬 늘었다.
- 2b) 나는 이전보다 잠이 훨씬 줄었다.
- 3a) 나는 거의 하루 종일 잠을 잔다.
- 3b) 나는 이전보다 1~2시간 일찍 잠을 깨고, 다시 잠들기 어렵다.

17. 짜증

- 0) 나는 이전에 비해 짜증이 심해지지 않는다.
- 1) 나는 이전에 비해 짜증이 약간 늘었다.
- 2) 나는 이전에 비해 짜증이 훨씬 심해졌다.
- 3) 나는 항상 짜증이 난다.

18. 식욕변화

- 0) 나는 식욕에 변화가 없다.
- 1a) 나는 이전에 비해 식욕이 약간 줄었다.
- 2a) 나는 이전에 비해 식욕이 훨씬 줄었다.
- 2b) 나는 이전에 비해 식욕이 훨씬 늘었다.
- 3a) 나는 식욕이 전혀 없다.
- 3b) 나는 음식에 대한 욕구가 심해졌다.

19. 주의집중 어려움

- 0) 나는 이전처럼 집중을 잘 할 수 있다.
- 1) 나는 이전처럼 집중을 잘 할 수 없다.
- 2) 나는 어떤 일에도 오래 집중하기가 어렵다.
- 3) 나는 어떤 일에도 전혀 집중 할 수가 없다.

20. 피로감

- 0) 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.
- 1) 나는 평소보다 더 쉽게 피곤해 진다.
- 2) 나는 너무 피곤해서 이전에 해왔던 많은 일들을 하기 힘들다.
- 3) 나는 너무 피곤해서 이전에 해왔던 일들을 아무것도 할 수가 없다.

21. 성(性)에 대한 흥미 상실

- 0) 나는 성(性)에 대한 관심이 별다른 변화 없이 유지되고 있다.
- 1) 나는 이전에 비해 성(性)에 대한 관심이 줄었다.
- 2) 나는 최근에 성(性)에 대한 관심이 상당히 줄었다.
- 3) 나는 성(性)에 대한 관심을 완전히 잃었다