



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

# 한국화 수묵표현을 활용한 미술심리치료 프로그램 제안

조선대학교 디자인대학원  
디자인학과  
유 은 진

한국화 수묵표현을 활용한  
미술심리치료 프로그램 제안

A Proposal for an Art Psychotherapy Program Using Ink  
Expression in Korean Painting

2023년 2월 24일

조선대학교 디자인대학원

디자인학과

유 은 진

# 한국화 수묵표현을 활용한 미술심리치료 프로그램 제안

지도교수 박 재 연

이 논문을 디자인학 석사학위신청 논문으로 제출함

2023년 2 월

조선대학교 디자인대학원

디자인학과

유 은 진

## 유은진의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교 수 박홍수 (인)

위 원 조선대학교 명예교수 김남훈 (인)

위 원 조선대학교 교 수 박재연 (인)

2022년 12 월

조선대학교 디자인대학원

## 목 차

|                |     |
|----------------|-----|
| 표 목차 .....     | iii |
| 그림 목차 .....    | iv  |
| ABSTRACT ..... | v   |

### 제 1장. 서론

|                        |   |
|------------------------|---|
| 제 1절. 연구 배경 및 목적 ..... | 1 |
| 제 2절. 연구 범위 및 방법 ..... | 5 |

### 제 2장. 이론적 배경

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 제 1절. 미술심리치료의 이해 .....    | 6  |
| 1. 개념 .....               | 6  |
| 2. 이론적 고찰 .....           | 7  |
| 1) 정신역동적 심리 .....         | 7  |
| 2) 행동주의적 심리 .....         | 11 |
| 3) 인본주의적 심리 .....         | 14 |
| 3. 미술표현과 심리치료의 연계성 .....  | 16 |
| 1) 정신역동적 미술심리치료 .....     | 16 |
| 2) 행동주의적 미술심리치료 .....     | 19 |
| 3) 인본주의적 미술심리치료 .....     | 21 |
| 제 2절. 한국화의 수묵표현의 이해 ..... | 25 |
| 1. 한국화 개념 및 특성 .....      | 25 |
| 2. 수묵재료의 종류와 특성 .....     | 27 |
| 3. 수묵표현기법의 이해 .....       | 29 |
| 1) 심상적 표현기법 .....         | 30 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 2) 묘사적 표현기법 .....                 | 31 |
| 제 3절. 상담 프로그램 분석 .....            | 33 |
| 1. 심리상담 프로그램 .....                | 33 |
| 2. 미술체험 프로그램 .....                | 35 |
| 제 3장. 수묵표현을 활용한 미술심리치료 방법 제안      |    |
| 제 1절. 수묵기법의 특징을 활용한 프로그램 제안 ..... | 41 |
| 1. 프로그램 단계별 목표 .....              | 42 |
| 2. 프로그램 진행 과정 .....               | 42 |
| 3. 수묵기법의 특징을 활용한 프로그램 .....       | 43 |
| 제 2절. 수묵놀이체험을 활용한 프로그램 제안 .....   | 57 |
| 1. 프로그램 단계별 목표 .....              | 57 |
| 2. 프로그램 진행 과정 .....               | 58 |
| 3. 수묵놀이체험을 활용한 프로그램 .....         | 59 |
| 제 3절. 수묵화 감상을 통한 프로그램 제안 .....    | 75 |
| 1. 수묵화 속에 담긴 생활과 정서 감상 .....      | 77 |
| 2. 수묵화 표현재료의 특징 및 기법 감상 .....     | 78 |
| 3. 수묵화 조형적 특징 감상 .....            | 79 |
| 제 4장. 결론 .....                    | 84 |
| 국문초록 .....                        | 86 |
| 참고문헌 .....                        | 88 |

## 표 목 차

|   |    |
|---|----|
| [표-01] 먹의 농도의 특징 .....                    | 27 |
| [표-02] 수묵의 표현기법 .....                     | 29 |
| [표-03] 심리상담 프로그램 .....                    | 34 |
| [표-04] 미술체험 프로그램 .....                    | 35 |
| [표-05] 수묵기법의 특징을 활용한 프로그램 단계별 목표 .....    | 42 |
| [표-06] 수묵기법의 특징을 활용한 프로그램 회기별 진행 과정 ..... | 42 |
| [표-07] 수묵기법의 특징을 활용한 프로그램 .....           | 43 |
| [표-08] 수묵놀이체험을 활용한 프로그램 단계별 목표 .....      | 57 |
| [표-09] 수묵놀이체험을 활용한 프로그램 회기별 진행 과정 .....   | 58 |
| [표-10] 수묵놀이체험을 활용한 프로그램 .....             | 59 |
| [표-11] 수묵화 속에 담긴 생활과 정서 감상하기 .....        | 77 |
| [표-12] 수묵화 표현재료의 특징 및 기법 감상 .....         | 78 |
| [표-13] 조형적 특징인 ' 먹색 '에 따라 감상하기 .....      | 79 |
| [표-14] 한국화의 조형적 특징인 ' 선 '에 따라 감상하기 .....  | 80 |
| [표-15] 한국화의 조형적 특징인 ' 여백 '에 따라 감상하기 ..... | 81 |
| [표-16] 한국화의 조형적 특징인 ' 시점 '에 따라 감상하기 ..... | 82 |



## 그림 목 차

|                           |    |
|---------------------------|----|
| [그림-01] 김홍동 <서당> .....    | 77 |
| [그림-02] 김홍도 <씨름> .....    | 77 |
| [그림-03] 김득신 <야마도추> .....  | 77 |
| [그림-04] 강세황 <영통동구> .....  | 78 |
| [그림-05] 양해 <설결산수도> .....  | 78 |
| [그림-06] 정선<금강전도> .....    | 79 |
| [그림-07] 김두량<견도> .....     | 79 |
| [그림-08] 홍세섭<유압> .....     | 79 |
| [그림-09] 변관식<농촌의 만추> ..... | 80 |
| [그림-10] 김명국<달마도> .....    | 80 |
| [그림-11] 윤두서<자화상> .....    | 80 |
| [그림-12] 김정희<세한도> .....    | 81 |
| [그림-13] 이암<화조구자도> .....   | 81 |
| [그림-14] 이장손<산수도> .....    | 81 |
| [그림-15] 정선<인왕제색도> .....   | 82 |
| [그림-16] 정선<만폭동> .....     | 82 |
| [그림-17] 안견<몽유도원도> .....   | 82 |

## ABSTRACT

### A Proposal for an Art Psychotherapy Program Using Ink Expression in Korean Painting

YOU EUN JIN

Advisor : Prof. Park Jae-yeon, Ph.D

Department of Design

Graduate School of Chosun University

At the same time, as society rapidly changes and economic growth and quality of life improve, modern social workers are suffering from tension, conflict, and psychological stress, which hinders individual happiness or stability. In order to solve these psychological difficulties and mental problems, various art therapy treatments are gaining popularity in the present era. Among them, art psychotherapy has the characteristic that one can see one's changed appearance because his actions remain in the work through art, so it can come to the client more deeply. It also expresses the inner world and relieves mood and emotional stress by freely expressing emotions or thoughts that cannot be approached consciously in the work while working on the work.

Korean painting is a representative art that shows spirituality by grasping the essence of the inside of objects with traditional styles and techniques. Unlike Western paintings, it emphasizes the difference between line and space, and Korean paintings are ink paintings and colored paintings, which express objects using ink jokes and smudging effects. It is unique to Korean paintings due to its unique expression techniques such as line, margin, and the importance of pen. In other words, it is calm, calm, meditative, and idealistic, and values the inner mental aspect.

This researcher proposes three art psychotherapy programs using various expression

techniques and characteristics of ink painting because the use of ink painting media, Ji, Pil, and Muk, induces interest, motivates active participation, and helps to understand self-emotion.

First, I proposed an art psychotherapy program that utilizes the characteristics of ink painting techniques.

Second, I proposed various ink play experience programs using ink media.

Third, I proposed a program that can read and read the feelings of the client through the appreciation of ink-and-wash paintings.

This paper aims to understand art psychotherapy, to recognize each psychology theory, and solve various problems such as anxiety, depression, confusing self, and stress through various the Korean traditional ink painting techniques like the shading technique and the spreading effects technique. Thus, the Korean traditional ink painting will help raise self-esteem, increase life satisfaction, and promote positive effects.

In addition, as the advantages of Korean painting and art psychotherapy are consistent in many parts, this paper will be able to inform the characteristics and techniques of ink painting, to develop an art psychotherapy program, and develop a play-type art psychotherapy program with the characteristics of the Korean traditional ink. As a result, clients will be able to feel the stability and comfort of ink.

After the clients did activity, they will have the time to appreciate an ink painting drawn by a professional painter and to express their feeling. I believe that it will be a time to remind about the feelings they felt during their activities and to organize the feelings they felt during their activities.

In the future, through the program of this study, I will systematize more detailed art therapy steps, methods, and strategies. Then, I intend to implement art therapy clinical trials in it.

Key words: Art psychotherapy, Korean ink painting, Counseling program

## 제 1장. 서론

### 제 1절. 연구 배경 및 목적

동시대에 사회가 빠르게 변화되고 경제적 성장과 삶의 질이 향상됨에 따라 더욱 복잡해진 사회에 살아가는 현대 사회인들은 그만큼 긴장과 갈등, 심리적 스트레스를 받고 있으며 그로 인해 개인의 행복이나 안정을 저해하고 있다. 이런 심리적 어려움이나 마음의 문제를 해결하기 위해 동시대에 다양한 예술치료 요법이 인기를 얻고 있다.

예술치료에는 음악치료, 연극치료, 무용치료, 동작치료, 미술치료가 있고 그중 미술치료는 심리치료로 관심이 많고 중요한 학문이다. 미술 활동을 통해 내담자의 생각이나 감정을 형상화함으로써 자신과 직면할 수 있는 기회를 제공하고 내담자가 인식하지 못했던 생각이나 느낌이 완성된 작품에 표현이 되기도 한다. 또한 미술은 자신이 한 행위가 작품에 남아있기에 자신의 변화된 모습을 볼 수 있는 특징이 있어 내담자에게 더욱 깊게 다가올 수 있다. 또한 작품활동을 하면서 의식적으로 접근할 수 없는 감정이나 생각을 작품에 자유롭게 표출함으로써 내면세계를 표현하고 기분과 감정적 스트레스를 완화시켜 준다. 그리고 다양한 매체를 통해 시각적, 촉각적 운동감각의 경험을 활성화시켜 보다 열린 마음으로 세상과 마주하게 하고 이를 통해 자신의 삶을 주도적으로 영위해 나갈 수 있는 심리적 자원을 형성한다<sup>1)</sup>

미술치료는 미술(Art)과 치료(Therap)라는 두 영역이 만나서 이루어졌다.

첫째, 미술(art) 영역은 인류의 역사와 함께 시작되어 예술로서 인간의 삶과 밀접한 관계를 지니고 있으며 문화적, 사회적, 인격적 발달과정을 증명하고 있다.

둘째, 치료(Therapy) 영역은 어원에서 그 의미를 찾아볼 수 있다.

치료는(Therap) 그리스어 'Therapeia'는 “시중들어 주며, 간호하고, 돌보고, 양육하고, 의학적으로 치유하는” 의미를 가지고 있으며 치료는 환자를 치료하거나 약화시키는 것을 목적으로 진단과 환자의 적응상태를 기초로 하여 목표 지향적 임상 작업의 관점에서 적용되고 있다.<sup>2)</sup>

1) 최외선 외, 미술치료학개론, 학지사, 2015, p.3

미술치료는 20세기 중반 프로이드(Freud)의 정신분석적 이론과 경험에 입각하여 치료를 위한 미술 행위가 전문적으로 자리를 잡게 되었으며 임상 차원의 치료적 접근으로서 미술을 인식하게 된 것은 그리 오래되지 않았다. 그림을 매개체로 이용한 미술치료(Art of Therapy) 이론을 발전시킨 마가렛 나움버그(Margaret Naumburg)-<역동적 미술치료>, 그림을 그리는 과정 자체를 치료라고 보는 이디스 크레이머(Edith Kramer)-<치료로서의 미술치료>, 치료적 측면과 창조적 측면을 모두 내포하고 있다고 보는 엘리너 울만(Elinor Ulman)까지 그들의 이론들이 현대 미술치료의 발전을 가져왔고 현재 미술치료의 이론이 우리 사회의 다양한 분야에서 활용되고 있음을 알 수 있다.<sup>3)</sup>

웨드슨(Harriet Wadeson, 1980)이 언급한 미술의 가치를 살펴보면 미술은 심상의 표현이며 방어가 감소되고 내담자가 만든 구체적인 자료를 통해서 자신의 실존을 깨닫게 되며 자료의 영속성이 있어 만든 작품을 필요한 시기에 재검토해 볼 수 있어서 자신이 이전에 만든 작품을 보면서 자신의 감정을 회상할 수 있다. 그리고 일차원적인 언어와 다르게 미술표현은 공간적이기에 인물들, 생활, 장소 간의 관계 특성이 한 공간에 표현되어 미술작품을 감상하고 토론하고 정리하면서 활기찬 모습으로 변하게 되는 경우도 있고 미술작업이 몸을 사용하여 정체되었던 마음의 기운을 움직여주고 모든 구성요소들은 감각을 활성화시키며 자신의 깊은 내면에 관심을 가지도록 한다.

이러한 미술의 장점을 가지고 활동을 통하여 내담자로 하여금 통찰을 할 수 있게 도와주는 것이 미술치료의 목표이다.

본 연구에 주가 된 한국화의 수묵 매체를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 먹물은 먹을 갈면서 정신적으로 평온함을 갖게 하고 먹의 향을 맡으면서 평온함과 흐트러진 마음을 평온하게 하는 역할을 한다.

둘째, 화선지는 잘 흡수되고 자연스러운 번짐과 발색을 통해 한국적 정서를 표현하는데 효과적이고 먹물이 스며들고 번지는 자연스러운 느낌이 마음을 편안하고 아름다움을 느끼게 하여 불쾌한 감정표현을 미적으로 승화시킬 수 있고 자신감과 재미를 불러일으키어 내면 표현과 긴장 완화를 촉진시킨다.

셋째, 표현하는 도구인 붓의 사용을 통해 선의 표현은 통제 효과를 주고 한 번에 그

2) 김인선, 미술치료의 이론과 실제, 한국인재능력개발원, 2009, p.4

3) <http://blog.daum.net/kj0650/5012731>, 2021/9 검색

어 표현해야 하기에 집중과 절제력을 키우게 할 수 있는 힘을 가지고 있다.

한국화 매체를 활용한 미술심리치료 선행연구를 살펴보면 한국화 매체의 효과성에 대해 2001년부터 시작하여 2018년까지 질적 양적 통합적으로 꾸준히 연구되고 있다(정하옥, 김갑숙, 2018, 정현주, 2019). 김유경, 박정환, 전순영(2006)은 한국화 재료를 통한 집단미술치료가 초등학생의 자기효능감에 미치는 효과, 채윤희(2016)는 한국화 매체를 활용한 미술심리치료가 치매 노인의 자기표현에 미치는 영향을 연구하였다. 다양한 대상으로 한 연구들에서 한국화 매체의 긍정적인 효과와 이완 매체로서 적합한 성질을 가지고 있다고 연구를 보고 하였다(김우식, 2002, 이재영, 최은영, 2007).

한국화 매체의 특성과 그 효과성에 대해 김성숙(2008)은 한지가 도화지나 색종이, 켄트지의 매끄러운 느낌보다 친숙함을 느낄 수 있어 표현에 자신이 없는 학생들에게 두려움을 느끼지 않고 표현활동을 전개할 수 있도록 한다고 했으며, 이인숙(2011)은 한지가 먹이나 물감의 친화성으로 인해 발색 효과와 수분의 흡수성, 번짐의 효과를 가지고 있으므로 표현의 재발견 기회를 준다고 하였다. 김우식(2003)은 먹은 단순성에 다양성의 특성을 내포하고 있어 내담자의 복잡한 심리적 문제들을 단순하게 표현할 수 있도록 통찰력을 높여주고, 붓의 운용을 통한 발묵의 표현은 이완과 촉진의 효과를 나타낸다고 하였다. 그리고 이러한 독특한 특성을 표현할 수 있는 지(紙), 필(筆), 묵(墨)의 사용은 내담자들에게 흥미로울 것이며 능동적인 참여를 위한 동기부여가 될 뿐만 아니라 자기감정을 느끼고 이해하는 심리이완의 효과를 기대할 수 있을 것으로 보고 있다.

외부에서는 미술치료와 미술심리치료라고 두 가지로 이야기를 한다. 차이점을 보면 미술치료는 내담자가 그림을 그리는 시간이 더 많고 결과물이 훨씬 예술적이며 내담자가 자신의 경험을 언어로 표현하는 것보다는 미술로 표현하는 것을 격려하는 반면 미술심리치료는 내담자가 그림을 그리는 시간보다 말을 하는 시간이 더 많고 언어로 자신의 경험을 표현하는 것을 돕기 위해 이미지로 먼저 표현을 한다. 그리고 직업군에서는 치료사라고 쓰지 않으며 상담사라고 한다.

본 연구는 여러 연구자들이 연구한 심리안정의 장점을 가진 한국화 매체를 토대로 심상 표현을 강화하는 한국화의 수묵기법을 알아본다. 기법을 활용하여 한국화의 특징인 기운생동을 가지고 무의식을 표현하고 내면세계를 표현할 수 있도록 할 것이다.

그리고 언어로 마음을 표현하기 힘든 심리상담 프로그램과 과정보다 결과물을 중요시하는 미술체험 프로그램의 단점을 보완하여 미술심리치료 프로그램을 제안하고자 한다.

현시점에서 본 연구자는 현장에서 미술심리치료 상담하면서 느꼈던 것은 내담자와 상담자의 생각이 다르다고 느꼈다. 내담자 입장에서는 미술 활동을 하고 그림을 잘 그려야 한다는 부담감도 갖으며 어떤 내담자는 미술심리치료를 하면 미술을 배울 수 있다고 생각하기도 한다. 상담자의 입장에서도 혼란을 가져오기는 마찬가지로 미술심리치료를 통해 내담자를 치료해야 하는지, 교육해야 하는지, 상담만 완벽하게 해야 하는지 등 여러 가지 생각을 느끼게 하였다.

한국화를 전공하고 현장에서 상담하는 상담자로서 본 연구를 현장에서 상담에 쓰일 수 있는 프로그램을 제안하려고 하며 제안을 하기 전에 한국화의 일부인 수묵표현기법을 알아보고 먹을 사용하여 생동감, 정서, 느낌 등을 표현할 수 있는 미술심리치료 방법을 심리학과 연결시켜 연구할 것이다.

또한 수묵화의 대표적인 먹을 가지고 심상적 표현기법인 발묵법, 파묵법, 적묵법을 강화시켜 미술 활동을 하는 과정에서 미술심리치료 방법을 연구하고 기존의 수묵화 작품을 감상하여 내담자의 감정을 읽어볼 수 있는 프로그램과 자신이 표현한 미술작품 감상을 통해 내담자가 스스로 자신을 느낄 수 있고 자신을 더욱 강화시키며 통찰할 수 있는 프로그램을 제안하려 한다.

그리고 미술 활동을 하면서 느낀 감정과 완성한 자신의 작품을 감상하며 이야기해보는 프로그램을 제안하려 한다. 그렇기 때문에 미술치료보다는 미술심리치료라고 통일을 할 것이고 미술심리치료학의 사상적 특징을 알아보고 미술심리치료와의 연계성을 밝혀 한국화 수묵의 심상적 표현기법과 묘사적 표현기법을 분리해 프로그램을 제안해보려 한다.

## 제 2절. 연구 범위 및 방법

본 연구는 미술심리치료 이해에 대한 개념 및 역사를 알아보고 심리사상적 고찰과 미술표현과 심리치료의 연계성을 알아본다.

심리학적 미술심리치료로 접근하면서 한국화의 수묵표현을 이해하며 발묵법, 파묵법, 적묵법, 몰골법, 구름법, 갈필법, 백묘법, 선염법을 알아보고 다양한 수묵기법을 통한 프로그램을 연구한다.

또한 한국화의 수묵표현의 이해를 통하여 놀이형식의 미술심리치료 프로그램과 수묵화 감상을 통한 미술심리치료 프로그램을 연구하여 제안하고자 한다.

본 연구의 방법은 다음과 같다.

첫째, 한국화 수묵기법의 특징을 활용한 프로그램을 제안하는데 있어서 수묵표현기법을 알아보고 심리사상을 적용하여 10회기 프로그램을 제안할 것이다.

둘째, 수묵놀이체험을 활용한 프로그램 연구는 먹물과 화선지의 특성을 활용하여 놀이체험으로 심상적 표현이 강화된 발묵법, 파묵법, 적묵법을 집중해 12회기 프로그램을 연구할 것이다.

셋째, 수묵화 감상을 통한 프로그램 연구는 그림속에 담긴 조상들의 생활과 정서를 느낄 수 있는 그림과 수묵화 표현재료의 특징 및 기법과 작품속에 담긴 조형적 특징의 그림을 감상하고 그 느낌을 이야기 나누며 정서발달과 심리적 안정을 찾아볼 수 있도록 할 것이다.



## 제 2장. 이론적 배경

### 제 1절. 미술심리치료의 이해

#### 1. 개념

미술심리치료는 미술과 치료라는 두 영역의 만남으로 이루어진다.

미술은 인류의 역사와 더불어 시작되어 인간의 문화적, 사회적, 인격적 발달과정을 증명하고 있는 예술로서 삶과 밀접한 관계를 지니고 있다.<sup>4)</sup> 즉 미술은 인간의 창의적 능력과 욕구를 역사적으로 증명하며, 종교적, 실리적 카타르시스를 경험할 수 있는 중요한 역할을 한다. 또한 이러한 미술 활동은 개인이 처한 삶의 어려운 상황을 표출되기도 하고 받아들일 수 있는 자세, 삶에 대한 용기와 의지를 키울 수 있으며 자기 동일화의 경험도 하기도 한다. 또한 미술은 자신을 진솔하게 표현하고 감정들을 방출하며 외상을 극복하고 건강과 행복을 증진하도록 도울 수 있다고 인식되면서 사람들은 미술 활동의 창작과정이 지니고 있는 치료적 잠재성에 주목하게 되었다.

치료는 진단과 환자의 적응상태를 기초로 하여 환자의 병을 치료하거나 악화시키는 것을 목적으로 목표 지향적 임상 작업의 관점에 적용되고 있다. 이에 따라 치료는 크게 의학적 기준과 심리학적 기준으로 나누어진다. 의학적 기준이란 육체적 병을 약, 수술, 영양을 통하여 치료하는 것이다. 이에 비해 심리학적 기준은 의사, 심리학자, 사회복지 담당자를 통하여 인간의 병리적 행동과 경험을 치료하는 것으로 여기에서는 잘못된 교육과 정신적 쇼크로 인하여 발생하는 병적 행동과 경험을 교정하고 갈등을 해결하여 자신감을 가지게 된다.<sup>5)</sup>

미술심리치료는 언어적 이미지와 시각적 이미지를 통하여 명확한 자아상(自我像)과 세계관을 재발견하고 그림을 통해 의식적으로 접근할 수 없는 마음의 측면을 자유롭게 표출함으로써 문제에 대한 통찰을 제공하는 기능을 수행하는 것이다. 또한 다양한 매체를 통해 다양한 운동감각의 경험을 활성화시켜 보다 열린 마음으로 세상과 마주하게 하고 이를 통해 자신의 삶을 주도적으로 영위해 나갈 수 있는 심리자원을 형성한다.<sup>6)</sup>

4) 김인선, op.cit., p.4

5) 강재은, 미술심리치료의 필요성, 동아대학교 교육대학원 석사 학위 논문, 2014, p.3

## 2. 이론적 고찰

### 1) 정신역동적 심리

#### (1) 정신분석심리

정신분석심리는 프로이트(Freud, 1856~1939)에 의해 만들어진 인간의 성격 전반을 설명하는 가장 대표적인 성격 이론이자 개인의 성격뿐만 아니라 정신병리, 심리치료, 문화적 현상까지 설명하는 최초의 심리학 이론이다.

프로이트는 인간의 신체와 마찬가지로 인간의 성격에도 사용될 수 있다는 사실을 발견하게 되었다. 즉 프로이트는 역학의 법칙을 인간의 성격(personality) 이론에도 적용시켜 하나의 역동심리학으로서의 정신분석학을 창안하게 되었다.<sup>7)</sup>

정신분석이론에 따르면 개인은 성격은 원초아, 자아, 초자아 간의 역동적 관계, 심리 성격 발달과정에서 겪은 부모와의 갈등, 불안을 완화하기 위해 습관적으로 사용하는 방어기제에 의해서 결정된다고 보고 있다.

정신분석학은 여러 단계의 발전과정을 통해 진전되었으나 기본적으로 몇 가지 가정에 기초하고 있다.

첫째, 심리적 결정론(psychic determinism)으로서 인간의 모든 행동은 원인 없이 일어나지 않는다는 가정이다.

둘째, 무의식(psychic determinism)에 대한 가정이다.

셋째, 성적 충동(sexual drive)이 인간의 가장 기본적 욕구이며 무의식의 주된 내용을 구성한다는 가정이다.

정신분석 이론은 어린 시절의 경험을 중요시한다. 특히 부모와의 상호작용 경험이 성격 형성의 기초를 이룬다고 보고 있으며 프로이트는 성격의 기본적 구조가 5세 이전에 결정된다고 보았다. 성인의 행동은 어린 시절의 경험을 통해 형성된 무의식적인 성격 구조가 발현된 것으로 이해된다. 따라서 개인의 행동을 이해하기 위해서는 어린 시

6) 최외선 외. op.cit., pp.3~5

7) 최외선 외. op.cit., pp.16~18

절의 경험과 기억을 잘 탐색해야 한다는 것이 정신분석 이론의 기본적 입장이다.<sup>8)</sup>

이후 프로이트는 자유연상에 대해 계속 연구하였고 최면요법, 정화법과는 다른 '자유 연상법'을 개발하여 사람의 행동에서 무의식의 영향에 대한 이론을 좀 더 체계적으로 발전시켰다.

정신분석에서 인간을 보는 관점은 인간을 본능이 지배하는 생물학적인 존재, 생물학적 추동에 의해 통제되고 정신 에너지 체계인 세 가지 자아가 강등하는 비관론적 존재, 비이성적이며 비사회적인 본능에 의해 통제되고 지배되는 결정론적 존재로 보았다.<sup>9)</sup> 인간을 결정론적 존재로 보는 관점은 인간의 모든 행동이나 심리적 사실은 원인이 있다고 보았다.

정신분석적 치료기법에는 자유 연상, 꿈 분석, 전이 분석, 저항 분석, 해석, 훈습 등이 있으며 정신분석의 치료 목표는 다음과 같다.

목표는 내담자로 하여금 불안을 야기하고 있는 억압과 충동을 자각하게 하며 내담자의 성격 구조를 건강하게 변화시키는 것으로 내담자가 고통받는 증상을 경감시키는데 있으며 증상의 원인을 멈추어 결과를 멈추는 것으로 무의식적 갈등을 해소하고 건강한 성격을 육성함으로써 심리적 증상을 치료하고자 도와주는 것이다.

즉 내담자로 하여금 자신의 무의식적 갈등과 역동을 자각하게 함으로써 무의식에 휘둘리지 않고 자아를 중심으로 자유롭게 통제할 수 있는 힘을 길러주며 신경증적 증후에서 해방되어 심리적으로 성숙할 수 있게 도와 변화시키는 것이다.

상담 과정은 치료 동맹, 훈습, 종결 단계로 구분하며 정신분석 과정에서 사용되는 주요한 기법으로 자유 연상, 꿈 분석, 정화, 전이와 역전이, 저항, 해석 등이 있다.

8) 권저만, 성격심리학. 학지사. 2017. p.289

9) 노안영, 상담심리학의 이론과 실제, 학지사, 2010. pp.176~178

## (2) 분석심리

융(Carl Jung, 1875~1961)은 무의식을 다루는 또 다른 심층 심리학자인 정신분석 이론의 선구자의 인과론과 개인심리학을 창안한 아들러(Adler)의 목적론에 대한 입장을 모두 받아들여 집단 무의식의 개념을 특징으로 하는 독자적인 분석심리학 이론을 세웠다. 프로이트와 달리 융은 무의식을 개인의 삶에 방향을 제시하는 지혜로운 것으로서 미래에 나아갈 방향을 보여주는 신호라고 보았다.

그리고 인간의 무의식을 개인 무의식과 집단 무의식으로 구분하였고 집단 무의식에는 심리적 구조인 원형으로 구성되며 페르조나, 아니마, 아니무스, 그림자, 자기와 같은 원형 등이 성격에 중요한 영향을 미친다고 주장하였다.

분석심리는 체험에 근거한 성격 이론으로 많은 사람들의 마음을 관찰했을 뿐 아니라 자신의 마음을 깊이 살펴본 경험에 근거하여 분석심리이론을 제시하였다. 융(Jung)에 의하면 진정한 개인으로서의 인격적 발달은 인간이라면 누구나 가지고 있는 근원적 유형인 집단 무의식의 원형으로부터의 분화를 통해 이루어진다고 하였다.

분석심리의 궁극적 목표는 개성화와 성격의 통합이다. 내담자로 하여금 무의식적으로 작동하는 정신 원리를 의식화하고 개성화 과정을 촉진하는 것이다.

구체적인 치료 목표는 개인의 발달단계와 특수한 상황에 따라 달라질 수 있는데 어느 내담자라 하더라도 치료의 목표가 미리 이론적으로 정해지는 것은 아니며 내담자의 경험 그의 성격과 삶의 의지에 따라 목표가 달라진다.

일반적으로 인생의 전반기를 살아가는 내담자의 치료는 현실 적응을 위해 구체적 목표를 성취하는 데 초점이 모아지는 반면 인생의 후반기를 살아가는 내담자의 치료 목표는 자기의 실현에 초점을 모으고 있다.

융에 따르면 삶의 궁극적 목표는 개성화로 무의식과 의식의 통합을 통해서 자기를 충분히 실현시키는 것이다. 삶의 과정에서 분화되고 분열된 마음을 일관성 있고 조화롭게 발전시키는 일이다.

분석심리치료에서 치료자는 내담자가 적극적 상상을 통해 심상 활동을 활성화시킴으로써 무의식을 탐색하고 이해할 수 있도록 돕는다.<sup>10)</sup>

분석심리치료의 상담 과정은 고백, 명료화, 교육, 변형이 네 단계로 구분되며 융이 개인을 이해하고 조력하는데 사용하는 주요 방법은 꿈 분석, 상징의 사용, 단어연상검사, 증상분석, 사례사, 성격유형 검사인 MBTI가 있다.

10) 권저만, op.cit., pp.331~332

### (3) 자기심리

인간은 누구나 인간관계 속에서 성장이라는 사명을 가지고 태어난다. 즉 양육자가 자녀의 성장을 위해 제공해야 하는 자기대상을 말한다. 양육자는 자녀의 이상적 자기대상이 되어 자녀가 그와의 융합으로 심리적 안정감을 경험하도록 자기대상 역할을 제공하여야 한다.

자기심리학적 심리치료는 코넛(Kohut, 1923~1981)이 밑거름이 되었으며 특히 자기애와 자기의 개념이 중심을 이룬다. 코넛은 공감을 통해서만이 환자의 내면세계를 이해할 수 있다고 말했으며 이때 공감은 '타인의 내면세계에 들어가서 생각하고 느낄 수 있는 능력'이라고 정의하였다.

과정으로는 환자의 방어분석, 자기대상 전이의 개발 촉진, 성숙한 차원에서 자기와 자기 대상간의 공감적 일치 관계를 확립하는 세 단계로 이루어진다고 하였다.

자기 구조의 발달을 강조할 뿐만 아니라 자기됨(selfhood)에 관한 주관적 경험과 자기대상들과의 관계를 중요하게 다룬다. 심리발달 과정에서 양육자의 자기대상 기능 제공의 실패로 인해 발달이 정지되었던 자기가 새로운 자기대상 경험, 즉 치료자와의 관계 경험을 통해 그 발달을 지속하고 완성하는 과정이다. 이 과정에서 내담자의 회복하고자 하는 자기의 발달과정을 활성화시키고 치료자와의 관계를 통해 내담자는 자기대상 욕구를 표현하고 자기 발달을 경험하게 된다.

또한 치료자와 더불어 자기애의 활성화를 촉진시키는 또 하나의 자기대상 경험을 제공하며 내담자는 자신의 발달과 회복을 경험하게 된다.

그러므로 내담자는 안정된 자기 존중감을 유지하며 좀 더 적극적, 창조적으로 의미 있는 삶의 목표를 향해 나아갈 수 있고 타인에게 보다 공감적이고 이타적인 삶과 행복을 영위할 수 있다.<sup>11)</sup>

---

11) 최외선외, op.cit., pp.81-83

## 2) 행동주의적 심리

### (1) 행동주의

행동주의(behaviorism)는 인간의 행동을 엄밀한 과학적 방법에 근거하여 설명하려는 실험적 연구 전통에서 발전한 심리학의 입장이다.

행동주의 이론은 성격을 내면적인 심리적 구조나 역동으로 설명하기보다 외부 환경에 의해서 강화된 행동 패턴으로 간주하며 개인의 행동이 습득되고 변화되는 과정에 초점을 맞추고 있으며 고전적 조건형성, 조작적 조건형성, 사회적 학습 등의 학습원리를 제시하고 있다. 저항적인 행동뿐만 아니라 비정상적인 부적응 행동도 학습에 의해 습득된 것으로 설명하고 있다.

행동주의 이론에서는 인간이 나타내는 다양한 정신장애는 구체적인 행동 문제로 환원될 수 있으며 학습원리를 이용한 행동치료(behavior therapy)를 통해서 치료될 수 있다고 본다.

행동치료의 목표는 내담자의 문제 행동을 제거하거나 긍정적 행동 또는 기술을 습득 시킴으로써 내담자의 적응을 돕는 것이다. 행동 치료자들은 내담자의 성격 변화나 인격적 성장과 같은 거창한 목표를 추구하기보다 내담자의 적응을 도울 수 있는 구체적인 행동 변화를 추구한다.

행동치료의 치료원리는 잘못된 학습에 의해 형성된 문제 행동을 제거하고 적응적 행동을 학습시켜 대체함으로써 내담자의 적응을 개선하는 것으로 문제 행동의 제거와 적응행동의 습득은 고전적 조건형성, 조작적 조건형성, 모델링을 비롯한 다양한 학습의 원리와 기법을 통해서 이루어진다.

바람직하지 않은 부적응적 행동을 약화시키는 행동 치료적 기법으로는 소거, 혐오적 조건형성, 노출 및 반응방지법, 상호억제, 체계적 둔감법 등이 있고 이 밖에도 활동 계획 세우기, 생활 기술훈련, 자기 지시훈련 등이 있다.<sup>12)</sup>

---

12) 권저만, op.cit., pp.347~358

## (2) 인지행동주의

인지행동주의 치료는 행동치료에서 발전하여 인간의 심리적, 정신적 문제에 왜곡된 인지적 정보 처리 방법이 깊게 관여하고 있다는 인식이 대두되면서 출발하였다.

1980년대 이후에 벡(Beck)과 엘리스(Ellis)의 인지치료가 행동치료에 통합되면서 인지행동주의 치료의 역할이 더욱 증대하였고 이후 주요한 행동치료 방법으로 대두되었다.

인지행동주의 치료에서는 인지적 결정론의 입장에서 인간의 여러 측면 중 감정이나 행동도 중요하지만 인지, 즉 사고가 가장 중요하다고 본다.

내담자의 사고체계를 바꾸고 다양한 행동 기법을 통하여 내담자 스스로 자신의 문제를 해결해 나가도록 돕는 체계적인 심리치료 이론으로 오늘날 가장 영향력 있는 심리치료 접근법 중 하나이다.

인간의 복합성과 유연성에 강조를 둔 인간관에 기초하고 있다. 즉 인간은 합리적 사고를 할 수도 있으며 비합리적이고 왜곡된 사고를 할 수도 있는 잠재 기능을 갖고 태어났다는 가정에서 출발한다. 그러므로 인간의 주된 특성을 인지에서 찾으려 하며 인지를 변화시킴으로써 다른 모든 것을 변화시킬 수 있다고 믿는다.

따라서 인지행동주의 치료는 사고나 인지로 불리는 개인의 내면에서 은밀하게 일어나는 과정이 행동 변화를 중재한다는 이론적 입장에서 인지에 변화를 일으켜 행동을 변화시키려는 목적을 가진 모든 치료적 접근법을 의미한다.

인지행동주의 치료의 목표는 내담자의 핵심적인 자기 패배적 신념을 극소화시키고 삶에 대해 보다 현실적이고 합리적인 가치관을 갖게 하는 데 있다.<sup>13)</sup>

벡은 신념을 바꾸기 위해 자동적 사고(automatic thought)를 점검하고 변화시키는 데 역점을 두었고, 엘리스는 인지 상담 모형을 유발사건(A), 신념(B), 결과(C)라는 ABC모형을 제시하고 선행사건(A)이 아닌 믿음(B)이 반응(C)을 초래한다고 보았다.

---

13) 최외선 외, op.cit., pp.209~211

### (3) 교류분석주의

교류분석(Transaction Analysis:TA)이란 미국의 정신의학자 에릭 번(Eric Beme, 1910~1970)이 인간의 행동에 관한 분석체계를 임상심리학에 기초를 두고 개발한 성격 이론으로 개인의 성장과 변화를 위한 체계적 심리치료 기법을 일컫는다.

인간에 대한 긍정적 견해를 가지며 인간이 자기를 발달시킬 능력과 자신을 행복하게 하고 생산적이게 할 능력을 가지고 태어났다고 본다.

교류분석에서 가정하는 세 가지 심리적 욕구는 자극 갈망, 인정 갈망, 구조 갈망이며 인간의 성격을 구성하는 세 가지 자아 상태는 부모 자아, 성인 자아, 아동 자아 상태의 기능을 바탕으로 타인과 교류한다.

교류분석의 목표는 상담자는 내담자의 자각, 자발성, 친밀성의 능력을 회복하도록 조력하고 인생을 보람차게 보내도록 시간에 대한 구조 갈망을 적절한 방식으로 달성하도록 한다.

교류분석의 상담기법으로는 구조분석, 교류분석, 게임분석, 각본분석이 있는데 이를 통해 내담자를 조력한다.<sup>14)</sup>

---

14) 노안영, op.cit., pp.440~441



### 3) 인본주의적 심리

#### (1) 게슈탈트

게슈탈트 치료는 프레더릭 펄스(Frederick S. Perls, 1893~1970)에 의해 창시하고 개발했으며 보급시켰다. 펄스는 초기에는 프로이트의 정신분석에 매료되어 훈련을 받았으나 프로이트 학파가 쌓아온 자기 보호 장벽에 그가 발견한 이론을 접목하는데 한계를 느껴 과거를 중심으로 지나치게 해석을 강조하는 정신분석을 비판하여 경험을 통한 자각을 통해 통합을 강조하는 게슈탈트 치료를 발전시켰다.

게슈탈트 치료는 경험적이며, 실전적이며, 실험적인 접근으로 언어를 통해 정신적 조작하는 것보다 행동을 강조한다는 점에서 경험적이며 개인의 독립적 선택과 책임을 강조한다는 점에서 실존적이다.<sup>15)</sup>

게슈탈트 치료의 상담 목표는 내담자가 성숙하여 자신의 삶을 책임지고 접촉을 통해 게슈탈트를 완성하도록 조력하고 내담자가 느끼는 불안을 삶의 한 부분으로서 수용하고 처리하도록 조력하는 것이다.

게슈탈트 치료를 통해 다음과 같이 도움을 받을 수 있다.

첫째, 게슈탈트 치료는 내담자의 자각을 증진시키고 새로운 행동 방식을 찾는 데 도움을 준다. 내담자가 미처 깨달지 못한 경험의 단면을 알 수 있다.

둘째, 게슈탈트 치료에서 치료자와 내담자의 의미있는 대화는 이 순간 내담자에게 나타나는 변화를 스스로 깨닫는다면 변화의 기본 요건이 충족된 것이다.

셋째, 치료자는 내담자가 자신의 감정과 생각을 탐색할 수 있게 도와주고 미처 말하지 못한 그 무엇을 표현하도록 격려하는 데 더 관심이 있다. 그로 인해 내담자는 순간의 느낌에 솔직해지고 중요한 결정을 내리며 갈등과 고민에 정면으로 대결할 수 있는 용기가 생긴다.

넷째, 감정을 발산시키면 통찰력이 생기거나 문제 상황을 파악하는 능력이 증가한다.

다섯째, 통찰을 통해 효과적인 행동을 발달시키고 실행하게 하는 것은 인지적 작용에서 비롯된다.

---

15) 최외선 외 op.cit., p.298

계슈탈트 치료의 목표는 인격에 통합성을 가질 수 있도록 도와주는데 있다. 즉 사람들이 자기 인격의 한 부분을 자각하고 인정하며 모두를 자신의 것으로서 하나의 인격 전체로서 통합하는 것을 도와준다.<sup>16)</sup>

계슈탈트 치료의 과정과 기법은 형성과 해소의 순환을 되풀이하며 내담자의 자각 혹은 알아차림을 향상시키기 위해 언어표현 바꾸기, 신체 행동을 통한 자각, 신체활동을 통한 자각 확장, 책임지기, 대화하기, 환상기법, 역전기법, 꿈 작업 등과 같은 기법을 창조적으로 사용한다.<sup>17)</sup>

## (2) 인간중심

인간중심 치료는 인간의 유기체로서 경험을 통해 자신의 가치를 형성해 간다는 신념에서 비롯된 것으로 인간의 잠재력에 대한 깊은 신뢰를 바탕으로 성립된 상담 접근이 로저스(Carl R.Rogers, 1902~1987)에 의해 창시되었다. 초기에는 정신분석의 지시적 접근과 대별해서 비지시적 접근으로 불렸으며 상담자나 치료자 중심 치료와 대별해서 내담자 중심 치료로 불렸다.

로저스는 인간은 유기체로서 실현화 경향성을 가진 존재로 우리 모두가 경험하는 유기체로서 자신을 실현화하기 위한 기본적 동기를 갖고 있다고 하여 '경험은 나에게 최고의 권위이다'라고 이야기하였고 인간을 가치덩어리로 보며 가치덩어리인 인간은 경험을 통해 가치를 형성해 간다. 때문에 우리 각자가 매 순간에 경험하는 것이 중요하다고 하였다.<sup>18)</sup>

인간중심 치료에서 상담자가 내담자의 변화를 위해 가져야 할 필요충분한 세 가지 태도로서 일치성, 공감적 이해, 무조건적 긍정적 존중을 제시하였고 공감적 이해는 상담자가 마치 내담자인 것처럼 내담자의 내적 참조 틀에 근거해서 내담자가 경험하는 감정을 파악하고 이해하는 것이다.

16) 최외선 외 op.cit., pp.138

17) 노안영, op.cit., pp.333~334

18) Ibid., pp.338~341

### 3. 미술표현과 심리치료의 연계성

#### 1) 정신역동적 미술심리치료

##### (1) 정신분석심리와 미술심리치료

정신분석학은 내담자가 지닌 문제 및 성격 구조를 파악하는 데 필요한 기본적인 심리 이론이며 미술심리치료는 내담자가 가지고 있는 다양한 역동을 시각화하는 데 유용한 도구이자 기법으로 내담자의 문제 원인과 무의식을 손쉽게 의식화한 가장 유용한 치료기법이다.

정신분석학적 미술심리치료 과정은 다음과 같다.

- ① 자유 연상처럼 개방적이고 비구조적인 접근으로 내담자에게 자유롭게 여러 미술 재료 중에서 자신이 원하는 매체를 선택해서 원하는 대로 그려보게 한다.
- ② 작업하는 동안 내담자가 창작과정을 편안하게 하도록 언어적 개입을 거의 하지 않는다.
- ③ 치료자는 내담자가 자발적으로 하는 말을 잘 경청하고 행동을 관찰한다.
- ④ 질문은 꿈을 분석할 때와 비슷하게 미술작품에 대한 특정한 연상에 대해서 주로 하게 된다.
- ⑤ 치료자로 하여금 한 개인이 어떤 발달 시점에 갇혀 있는지를 알게 해주고 또 무엇을 방어하는지, 어떻게 방어하는지에 대해 알려준다.
- ⑥ 작업 과정에서 드러나는 매체 선정, 그림의 상징 등의 자료들이 모여져 내담자의 통찰에 도움을 준다.
- ⑦ 내담자는 매 회기 작업 과정을 통해 자신의 작품을 자발적으로 해석하며 얻어지는 과정을 통해 통찰, 연습, 재학습의 과정을 겪으면서 치료해 나가게 된다.

정신분석학적 미술심리치료에서 미술이 주는 강점은 구체적, 시각적이어서 무의식적인 이미지를 드러낼 수 있다. 이를 통해 나움버그(Naumburg)는 통찰이라는 분석적 경험을 많이 강화한다고 보았다. 또한 미술 매체를 통해 치료자는 내담자에게 자아를 구축할 수 있도록 도움을 줄 수 있다.<sup>19)</sup>

치료 대상자의 작품을 상징적 언어로 보고 있으며 작품 과정에서의 승화를 치료의 중

요 개념으로 본다. 활용하는 대상으로는 우울, 불안, 위축 등 정서나 성격과 관련된 문제를 지닌 내담자를 다룰 때 유용하다.

## (2) 분석심리와 미술심리치료

분석심리학적 미술심리치료는 원형이 만들어 내는 심상의 시각적인 표현을 통해 증상이 가진 정동성 자체를 해결하려는 치료이자 정신이 스스로 치유하려는 힘을 이용하는 것이다.

분석심리학적으로 볼 때 미술심리치료는 심인성 증상을 해결하는데 중요한 치료 방법으로 간주한다. 정신 그 자체로 회복하고 치유하려는 힘을 이용하는 가장 특징적인 치료로 무의식의 내용을 다루고 있어서 무의식에서 나온 내담자의 심적인 에너지와 정동을 감당해야 하며 또한 상징 의미를 찾아낼 수 있어야 한다.

또한 적극적 상상이 되어야 하지만 만일 무의식적인 것의 형상화를 예술적 작품으로 착각하게 되면 자연히 그 작업은 심미적 가치를 강조하게 되고 마침내 상징적 가치를 상실한 형상화가 된다. 그러나 미술심리치료에서는 형상화에서의 조형적 가치가 전혀 중요하지 않다. 궁극적으로는 무의식의 고유한 활동이 드러나는 자발적 환상이 되어야 한다.

이와같이 분석심리학적 미술심리치료는 의식과 무의식의 원활한 소통과 균형은 인간이 집단적인 것에서 벗어나 개별적인 존재로서의 자신을 찾아가는 데 있어 성취해야 할 목표이다. 이를 위해서는 무의식에서 생성되는 심상에 주목할 필요가 있다.<sup>20)</sup>

## (3) 자기심리와 미술심리치료

자기심리학적 치료에서는 치료자의 공감을 통해 내담자가 전이를 일으키고 억압된 자기애적 욕구를 표현하고 이에 대한 최적의 좌절을 경험하면서 정지된 자기의 발달을 지속함으로써 응집적 자기를 형성하게 된다.<sup>21)</sup>

자기심리학적 치료에서 치료자가 제공하는 공감은 내담자의 공감받지 못한 과거에 대한 것이고 현재 삶에서 나타난 증상에 대한 것이다. 최적의 공감에도 불구하고 내담자의 무의식속에 내재되어 있는 것을 언어적 표현으로는 한계가 있다. 언어는 인간의 이미지를 표현하는 수단이지만 인간은 언어를 습득하기 이전에 자기가 형성되는 과정

19) 최외선 외, op.cit., pp.23~27

20) Ibid., pp.59~61

21) Ibid., pp.87~88

에서 이미지를 통해 자기가 속한 환경 속에서 타인과의 관계를 통해 자기를 형성하고 이 이미지는 성격 형성에 중요한 역할을 한다.

그러므로 치료과정에서 이미지의 표현은 핵심적 역할을 한다. 이 이미지의 표현을 미술작업을 통해 언어와 달리 의식의 통제를 적게 받아 미술작업으로만 얻을 수 있는 의도하지 않았던 기억이나 통찰을 경험하게 한다.<sup>22)</sup>

자기심리학적 관점에서 볼 때 그림은 언어적 표현이 어렵거나 불가능한 상황에서 정보를 제공하는 유일한 수단이 되며 이때 치료자가 공감적 태도로 반응한다면 그림 작업이 내담자의 풍부한 경험적 자료가 될 수 있다.

자기심리학적 미술심리치료는 분리불안, 자기 구조의 결핍, 자기 구조의 병리적 융합 등의 원인으로 취약해진 자존감을 회복하려는 시도로서 나타나는 자기애의 다양한 심리적 특징과 부적응 행동, 자존감에 대해 초점을 맞추며 미술심리치료를 통해 내담자는 억압된 내면세계를 표현하고 치료자의 이해와 지지를 통해 자기대상을 경험할 수 있다. 자기심리학에서 치료자의 공감과 더불어 미술 매체와 미술 치료적 적용 방법, 작품을 통해 내담자에게 제공되며 기법을 통해 다양한 사고와 감정, 욕구를 자유롭게 표현할 수 있으며 내담자의 정지된 자기의 발달을 활성화시키고 변형적 내재화를 이룰 수 있으며 부적응 문제 행동을 감소시키며 자기대상이 자신의 인생에 미친 영향을 탐색할 수 있다.<sup>23)</sup>

기존 미술심리치료의 선행연구에 대상과 목표를 살펴보면 아동을 대상으로 한 연구는 자기대상의 역할 부재로 인해 발생한 문제 행동 감소를 목적으로 하였고 청소년을 대상으로 한 연구는 청소년이 자아존중감이나 정체감 향상을 목적으로 하였으며 성인의 경우 성인의 자기애적 행동장애나 자기애적 성격 장애 등 문제 행동을 목적으로 연구가 이루어지고 있다.

---

22) 최외선 외, op.cit., p.88

23) Ibid., p.177

## 2) 행동주의적 미술심리치료

### (1) 행동주의와 미술심리치료

행동주의적 미술심리치료란 행동주의 이론에 지향성을 두고 행동치료 기법을 적용하는 것을 말한다. 미술심리치료에서 행동주의적 접근은 행동수정 기법을 미술심리치료에 실제로 적용시킨다는 것을 의미한다. 행동주의와 미술심리치료의 적용은 살펴보면 거부적이거나 감정이 억압된 내담자가 매체에 열중하고 미술치료 과정에 적극 참여했다면 이는 강화라고 하는 행동적 접근법을 사용한 것이다. 그리고 미술심리치료 과정 중에 매체의 활용이나 자기표현을 잘 할 수 있도록 돕기 위해 모델링이나 행동 형성법 등이 자주 사용하는 행동적 접근법이다.

미술심리치료에서 행동주의 기법은 정서 장애아동, 정신지체 아동에게 유용하며 부적응 행동을 개선시키는데 도움이 되며 심한 불안 장애아동과 공격행동이 있는 성인을 포함한 다른 집단도 효과적이고 부적절한 행동을 소거시키는데 도움을 줄 뿐 아니라 정서적 욕구도 표명하게 해준다. 또한 심한 불안 장애아동과 공격행동이 있는 성인을 포함한 다른 집단에도 효과적인 것으로 나타났다.<sup>24)</sup>

따라서 행동주의적 미술심리치료 접근방법으로 효과를 얻을 수 있는 대상은 언어적 표현 능력이 매우 부족하거나 지적인 수준이 낮거나 논리성이 부족한 아동 및 성인에게 적절하다.

### (2) 인지행동주의와 미술심리치료

인지행동주의적 미술심리치료는 인지적 표상에 반응하는 경험을 체험하게 하고 이를 축적시켜 나가는 중재 전략인 인지행동치료와 정서적 경험에 기반을 두는 미술치료가 접목된 것이다. 인지행동주의적 미술치료를 통해 개인의 내면과 외면을 묘사할 수 있으며, 내면의 생각과 느낌을 알 수 있고, 개인의 상황과 사회적 상황을 그림을 표현함으로써 문제 해결 능력을 증가시킬 수 있다.<sup>25)</sup>

미술심리치료에 대한 인지행동의 적용을 보면 아래와 같다.

첫째, 인지적 접근에서 내담자는 미술 재료를 선택하고 조형물을 만드는 과정에서

24) 최외선 외, op.cit., pp.91~92

25) Ibid., pp.219

새로운 방식으로 자신의 문제에 대해 생각하도록 격려받는다. 그림을 그리거나 콜라주, 혹은 점토로 조각을 하면서 갈등이나 감정의 표현을 나타내기 때문에 내담자가 자신의 문제를 여러 각도에서 볼 수 있다.

둘째, 행동적 접근에서 미술치료는 미술작품을 통해서 내담자는 개인이 어떻게 느끼는가를 재구성하게 하고 사건이나 문제에 대한 반응 양상을 이해하고, 정서 및 행동 변화에 미치는 영향을 체험하게 된다.

셋째, 인지행동주의적 미술심리치료는 심리진단 및 치료에 활용되는 조형예술로서 교육, 재활, 정신 치료 등 다양한 분야에서 이미 널리 사용되고 있다.

궁극적인 목적은 심신의 어려움을 겪고 있는 사람을 대상으로 그들의 미술작품을 통해서 심리를 진단하고 치료하는 데 있으며 미술심리치료는 내담자의 미술작업과 치료적 자극, 반응이라는 두 가지 요소로 구성된다.<sup>26)</sup>

대상은 우울이나 공황장애, 경계선 성격 장애를 가진 내담자에게 인지행동치료를 적용하여 미술치료를 하고 있음을 볼 수 있다.

### (3) 교류분석주의와 미술심리치료

내담자의 교류분석적 미술심리치료는 내담자에게 자신의 모습을 더욱 명료화, 구체화하는 작업에 유용할 것이다. 다시 말하면, 숨어 있어 드러나기 쉽지 않은 '어릴 적 각본', 즉 무의식적으로 나타나는 각본을 미술심리치료의 특성인 비언어적 미술 매체를 통해 무의식의 의식화를 깊이 있게 접근하도록 이끌어 주고 자아의 현재 상태를 시각적 지각을 통해 깨달도록 도와줄 수 있다. 생활 자세를 통하여 자아 상태를 분석하고 교류하면서 자신이 어떤 방법으로 교류하는지 파악하여 인생 각본을 분석하고자 하는 것이다. 교류분석은 내담자의 반복되는 어려움과 문제를 분석함으로써 과학적이고 명료하게 파악하여 현재의 어려움에서 벗어나 현재의 삶을 살게 하는 데 도움을 주는 것이다.<sup>27)</sup>

대상으로는 개인뿐 아니라 부부, 가족, 집단 등 단기, 중기, 장기, 심층 미술치료로 적합하며 구체적이고 명료하게 문제를 해결할 수 있다.

26) 김동연, 미술치료에서의 미술, 2000, pp.1-8

27) Ibid., pp.243-263

### 3) 인본주의적 미술심리치료

#### (1) 게슈탈트와 미술심리치료

게슈탈트적 미술심리치료는 게슈탈트 심리학과 게슈탈트 치료를 저변으로 한 이론과 실제가 서로 연계되면서 펄스(Perls)에 의해 개발되었다. 펄스는 지금-여기의 알아차림에 관심을 가졌으며 개인의 현재 상황의 검토를 중시하였다. 그는 내용보다 과정을 중시했는데 즉 내담자의 이야기 내용보다 지금 경험하는 것을 더 강조하였다.

게슈탈트 미술치료는 게슈탈트 심리학과 게슈탈트 치료를 저변으로 한 이론과 실제가 서로 연계되면서 발달하였으며 게슈탈트적 미술심리치료 이론의 기반이 된 게슈탈트 치료의 공헌점으로는 과거 내담자의 어려웠던 문제나 상황을 현재로 가져와 지금-여기에서 자신의 감정과 관련시켜 느끼게 한다는 것이다.

내담자가 만든 그림속에서 능동적 움직임에 초점을 두고 나서 자신이 만든 시각적 메시지의 형태와 패턴에 관심을 갖도록 하고 선과 형태, 재질, 색깔, 운동 등에 드러난 것을 능동적으로 지각하도록 격려한다.

#### (2) 인간중심과 미술심리치료

인간중심적 미술심리치료는 칼 로저스=의 인간중심 치료를 이론적 바탕으로 한 미술심리치료이며 자기실현을 향한 인간의 선천적인 경향성을 전제로 하고 있으며 경험적이고 관계 지향적이며, 내담자와 상담자 관계의 질적인 측면을 매우 중요시한다. 미술이라는 매체를 통하여 인간의 잠재력과 성장 가능성을 일깨우고 창의력을 개발시키며 자기실현으로 나아가게 한다.

인간중심적 미술심리치료 목표는 공포나 불안과 같은 부정적인 감정을 제거하는 것에 두기보다 그러한 느낌을 창조적으로 진솔하게 표현하는 데 두며 이러한 과정을 통해 기쁨과 자유를 경험하게 하는 것이다.<sup>28)</sup>

미술작업을 하고 이야기를 나누면서 개인 내담자나 집단원들은 대체로 활기를 띠게 되고 단순한 신체적 운동이라기보다는 '창조적 에너지'의 발산으로 볼 수 있으며 작품이 완성되었을 때 만족과 희열을 느끼기도 한다.

이처럼 인간중심 치료에서 중요시하는 창조성은 미술심리치료에서도 강조되는데 이를 통해 내담자에게 긍정적인 치료 효과를 기대하게 된다.

---

28) 최외선 외, op.cit., p.119



즉 인간중심적 미술심리치료에서 치료자는 사람을 존중하며 미술이라는 매체를 통해 내담자의 문제를 구체화시켜 인간의 보다 깊은 내면을 들여다 볼 수 있도록 한다.<sup>29)</sup> 그로 인해 내담자의 상태가 어떠하든지 내담자의 문제보다 내담자 자체에 관심을 가지고 내담자가 자기 성장을 통하여 충분히 기능하는 사람이 되도록 하는 것이다.

그 외 베텐스킨에 의해 구체적인 방법론이 제시된 현상학적 미술심리치료 정상 발달에 있지 않은 내담자를 이해하고 조정하기 위한 기본 구조로 발달의 정상화에 초점을 둔 발달적 미술심리치료, 해결 중심적 미술심리치료, 현실 요법적 미술심리치료, 체계론적 미술심리치료가 있다.

이렇게 미술심리치료는 20세기 중반 프로이드의 정신분석적 이론과 경험에 입각하여 치료를 위한 미술 행위가 전문적으로 자리를 잡게 되었으나 임상 차원의 치료적 접근으로서 미술을 인식하게 된 것은 그리 오래되지 않았다.

그림을 매개체로 이용한 미술심리치료(Art of Therapy) 이론을 발전시킨 마가렛 나움버그(Margaret Naumburg)-<역동적 미술치료>은 미술치료라는 용어를 처음으로 사용한 사람중에 하나이며 자연스럽게 미술을 표현하는 것이 무의식적 강동을 시각적 형태로 즉각적이고 검열을 받지 않고 방출하는 방법이라고 생각하였다, 그림을 그리는 과정 자체를 치료라고 보는 이디스 크레이머(Edith Kramer)-<치료로서의 미술치료>는 치료적 측면과 창조적 측면을 모두 내포하고 있다고 보는 엘리너 울만(Elinor Ulman)까지 그들의 이론들이 현대 미술심리치료의 발전을 가져왔고 현재 미술심리치료의 이론이 우리 사회의 다양한 분야에서 활용되고 있음을 알 수 있다.<sup>30)</sup>

웨디슨(Wadeson, 1980)이 언급한 미술의 가치를 살펴보면 미술은 심상의 표현이며 방어가 감소되고 내담자가 만든 구체적인 자료를 통해서 자신의 실존을 깨닫게 되며 자료의 영속성이 있어 만든 작품을 필요한 시기에 재검토해 볼 수 있어서 자신이 이전에 만든 작품을 보면서 자신의 감정을 회상할 수 있다. 그리고 일차원적인 언어와 다르게 미술표현은 공간적이기에 인물들, 생활, 장소 간의 관계 특성이 한 공간에 표현되어 미술작품을 감상하고 토론하고 정리하면서 활기찬 모습으로 변하게 되는 경우도 있고 미술작업이 몸을 사용하여 정체되었던 마음의 기운을 움직여주고 모든 구성 요소들은 감각을 활성화시키며 자신의 깊은 내면에 관심을 가지도록 한다.

29) 최외선 외, op.cit., pp.118~119

30) <http://blog.daum.net/kj0650/5012731>, 2022.3 검색

웨드슨은 미술 활동이 갖는 치료적 장점에 대해서 다음과 같이 설명하고 있다.

첫째, 언어적 사고가 상의 형태를 취하며 이는 인격 형성에도 중요하다.

둘째, 저항을 줄일 수 있다.

셋째, 자기 자신과의 가치에 저항이 있는 사람에게는 미술표현이 그의 사고 및 감정을 객관화하는 다리의 역할을 해 준다.

넷째, 언어의 한계성을 벗어날 수 있다.

다섯째, 공간성이 표현된다.

여섯째, 육체적 운동을 통해 창조성을 생활화 시킬 수 있다고 하였다.

니아체(Kniazz, 1981)도 미술심리치료가 말보다 심층적 경험을 표현할 수 있어 좋은 의사소통의 수단이 되며 그리는데 일 자체가 창조적 활동으로서 정화 혹은 승화의 기능을 수행할 수 있고 묘사하고자 하는 대상의 조직화를 통해 정시 기능을 회복하는데 도움을 주므로 치료적 효과가 있다고 하였다.<sup>31)</sup>

이처럼 미술 활동을 통해 치료를 하는데 있어 다음과 같은 효과를 얻을 수 있다.

첫째, 적대감이나 분노 등 부정적 감정을 긍정적인 방법으로 해소시킬 수 있다.

둘째, 방어기제를 허물지 않고 내담자의 무의식적인 생각이나 감정 등을 전달할 수 있다.

셋째, 미술치료의 전체과정 중 필요시 재검토와 회상을 통해 통찰의 효과를 얻을 수 있다.

넷째, 매체를 자신이 직접 선택하고 선택한 매체를 가지고 활동하는 과정에서 창조성을 발휘하며 자신을 발견할 수 있으며 이를 통해 카타르시스와 만족감을 느낄 수 있고 완성해가는 과정에서 성취감까지 느낄 수 있어서 자존감을 높일 수 있고 신체적인 에너지를 유발할 수 있다.

이러한 미술 활동의 장점을 가지고 언어적으로 표현하지 못하는 부분을 미술작업을 통하여 내담자로 하여금 통찰을 할 수 있게 도와주는 것이 미술심리치료의 목표이다. 동시대에 우리나라의 미술심리치료는 놀이치료, 음악치료와 더불어 가장 흔하게 사용되고 있는 심리치료로 인식되고 있다.

31) 최재영, 미술치료의 치료적 역할, 교육 개발 통권 105호, 1997, pp.55~59

본 연구자는 심리치료를 접목시킨 미술치료 장점과 수묵화의 특성을 조합하여 번짐과 통제하기 어려운 붓을 이용하여 작품을 만들어냄으로써 불안을 조절하며 자신감을 키울 수 있도록 수묵표현기법으로 프로그램을 만들어 제안해 보고자 한다.

## 제 2절. 한국화의 수묵표현의 이해

### 1. 한국화의 개념 및 특성

한국화는 우리나라의 전통 회화를 의미하며 한국인의 사상과 태도로 사물을 보고 삶과 얼, 미감(美感) 등을 전통적인 재료로 표현한 그림을 ‘한국화’라고 정의한다. 1920년대까지만 해도 한국화를 ‘서화(書畵)’라고 불렀었다.<sup>32)</sup>

그 후 중국 사람들의 그림을 중국화 또는 국화, 일본은 일본화라고 명하고 있기에 우리나라도 이에 적합한 명칭으로 1922년 일제 강점기인 1922년 조선총독부의 규약대로 ‘동양화’라고 칭하였다. 동양화라는 것은 중국의 그림이라고 해도 과언이 아닐 만큼 중국적인 영향을 많이 받았던 그림이다. 해방 이후 계속 사용되는 동양화의 명칭에 대해 “1971년 청강 김영기(淸江 金永基)는 ‘한국화론’을 제창하였으며, 그의 저서 <동양 미술론>에서 ‘나의 한국화론과 그 비판해설’이란 제목으로 국적과 주체성이 뚜렷한 명칭 ‘한국화’를 사용하자고 건의 발표하였다.<sup>33)</sup> 이후 「국전(國展)」에서 동양화라는 이름 대신 ‘한국화’라는 명칭을 공식적으로 사용하게 되어 대학교의 전공과 함께 사용하게 되었다.<sup>34)</sup>

한국화는 이름 그대로 한국의 회화를 의미하며 재료와 기법, 표현양식, 주제, 소재, 예술관에서 한국적이고 품격이 있으며 우리의 정서를 잘 반영하고 있는 그림이다.<sup>35)</sup> 한국화는 서양화와 달리 표현기법과 내용, 매체의 측면에서 신비로움을 내포하고 있으며 형태의 중요성보다 사물의 본질을 파악하며 정신성을 중히 여기는 예술이다. 이러한 자연주의 사상을 직관적으로 해석하고 그것을 극도로 생략한 선과 면으로 요약해서 화면에 간소한 형상을 나타내고 있다. 따라서 생략과 단순화는 표면적인 묘사에 그치지 않고 마음을 그린다는 것에서 가장 큰 특징을 지니고 있다.<sup>36)</sup>

이와 같은 특징을 표현하기 위하여 한국화는 여백과 선의 아름다움, 농담(濃淡)의 변화, 번짐 등의 중요한 요소를 가지고 있으며 주제를 선정하고 그것을 구체화하면서

32) 송수남, 한국화의 길, 미진사, 1995, p.30

33) 노경상, 한국화 백문백답, 금호 문화, 1995, p.51

34) 박용숙, 한국화 감상법, 대원사, 1994, p.7

35) 박선영, 미술 심리지도론을 통한 한국화 표현활동 프로그램 연구, 경성대학교 교육대학원 석사 학위 논문, 2011, p.33

36) Ibid., p.51

마무리 단계에 이르기까지 표현 방법에 대한 내용들을 설명하면 다음과 같다.

첫째, 기운생동(氣韻生動)이다.

작품 전체에 깃들여 있는 정신적인 혼을 가리키는 것으로 작가의 정신적 감정, 공간적 감각, 운율적 감정, 생명력, 생동적 감응력 등이 표현되어 있어야 한다. 그러므로 작품에 기를 불어 넣는 것은 생명을 부여하는 것이다.

둘째, 선(線)이다.

한국화나 동양화에 있어 골격을 형성하고 생명을 불어넣는 일차적이고 제일 중요한 요소로 선이 제대로 구사되었느냐에 따라 작품의 성패가 좌우된다. 일반적으로 선은 굵고 가늘며 강하고 약한 강약, 진하고 연한 농담과 붓의 속도도 다양하게 구성되어 있다. 이처럼 선의 변화가 구사되어야 선이 살아서 작품에 생명감을 자아낼 수 있게 된다.<sup>37)</sup>

셋째, 여백(餘白)이다.

그림의 일부로 안 그려진 듯 그려진 공간을 의미하는데 여백의 역할은 여유와 편안함을 주며 상상력의 증대를 들 수 있고 운치와 여운을 표현하는데 도움을 준다. 이로써 여백의 미를 살리지 않은 그림은 동양화라 할 수 없을 정도로 동양 그림에서 흔히 볼 수 있는 특징이며 현대회화에서 주제를 강력하게 살리는 조형적 효과를 부각시킨다.<sup>38)</sup>

한국화는 근본적으로 수묵화와 채색화로 나뉜다. 수묵화는 채색을 하지 않고 먹으로만 그리는 방식으로 먹물을 물로 조절하여 표현하는 방식이며 수묵화는 명암을 그리지 않고 먹물의 농담을 이용하여 원근법을 표현한다.

그리고 채색화는 대상의 윤곽을 먹물을 이용하여 선으로 먼저 그리고 그 안에 채색을 하는 방식이다. 그중 수묵화는 사의를 표현한 그림으로 사의화라고 할 수 있는데 사의화는 말 그대로 그 뜻을 그린다는 의미로 본인의 감정을 나타내는 데 적절하다고 느껴진다.

37) 안취준, 미술사로 본 한국의 현대미술, 서울대학출판부, 2008, pp.55~56

38) 노경상, op.cit., p.58

## 2. 수묵재료의 종류와 특성

한국화 수묵의 재료에서도 서양화와 비교했을 때 전혀 다른 재질과 기법을 이용한다. 주로 화선지에 붓으로 먹물을 주재료로 사용하며 다음은 한국화 수묵의 재료에 대해 알아보려고 한다.

### 1) 먹물

먹물은 나무나 기름을 태워 나온 그을음을 아교와 섞어 만들고 먹이 갖는 풍부한 색감과 재료가 갖는 정신성을 중시하였고 한국화의 함축적 아름다움을 표현하는데 최고의 재료로 사용되었다. 먹은 원료에 따라 송연묵(松煙墨), 유연묵(油煙墨), 칠연묵(漆硯墨), 백묵(白墨), 안색묵(顔色墨), 목즙(墨汁) 등으로 나눌 수 있다.

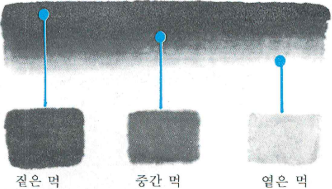
송연묵은 소나무를 태워 그을음으로 만든 먹이며, 푸른색을 띄고 있어 청묵이라고도 한다. 백묵은 흰색 먹이며, 칠연묵은 동유, 청유, 마유, 저유로 만든 그을음뿐 아니라 패찰을 태워서 만든 묵이다. 또한 색상에 따라 담묵, 자묵, 고묵 등으로 나뉘며 좋은 먹에는 흑색의 미세한 탄소 분말인 흑색안료(黑色顔料) 등이 잘 섞여 있다.<sup>39)</sup>

먹색에는 농도에 따라 다섯 종류의 초묵(焦墨), 농묵(濃墨), 중묵(重墨), 담묵(淡墨), 청묵(靑墨)인 오채(五彩)로 나누어진다. 초묵(焦墨)은 가장 짙고 광택이 나고 농묵(濃墨)은 초묵보다 수분이 많으며 광택은 없다. 중묵(重墨)은 농묵보다 수분이 훨씬 많으며 담묵보다는 진하고 농묵보다는 연한 농도이다.

담묵(淡墨)은 수분이 많아서 회색빛이 나는 연한 농도의 먹색이다.

농도의 특징을 먹색으로 정리해 보면 [그림-01]과 같다.<sup>40)</sup>

[표-01] 먹의 농도의 특징

| 먹의 농도의 특징   |   |
|---|---|
|  | <p>초묵은 짙은 먹에서 가장 진한 먹의 단계이고 짙은 먹이 농묵에 해당되며 중간 먹이 중묵, 중간 먹과 얇은 먹의 중간 단계가 담묵에 해당된다.</p> |

39) 전영탁·전창림, 알고 쓰는 미술 재료, 미술문화, 2005, p.86

40) <http://www.arteducation.kr/06sumie/06-sumie.htm>, 2021.9 검색

## 2) 종이

한국화에서 쓰이는 종이의 종류는 화선지(畵仙紙), 옥판선지(玉版宣紙), 당지(唐紙), 마지(麻紙), 순지(純紙), 장지(壯紙) 등이 있다.

그중 화선지는 내구성이 좋아서 먹이 잘 번지거나 스며들며 삼투성과 흡수성이 있어 먹을 잘 흡수하고 발색이 좋으며 붓 자국이 난다. 다른 종이에 비해 부드럽고 예민하여 붓에 함유된 먹의 양에 따라 다양한 표현을 할 수 있다.<sup>41)</sup>

본 프로그램 제안에서는 한국화의 특징을 가장 담아낼 수 있는 화선지를 주로 사용할 것이다.

## 3) 붓

붓은 전통사상에서 포함·통합·종합의 뜻을 가졌다. 기능과 감정을 넣어 두는 창고와 같이 저장하였다가 필요한 대로 꺼내 표현하는 도구로 한국화에서는 붓이 가지는 의미가 중요하다.<sup>42)</sup> 붓은 글씨를 쓰거나 그림을 그릴 때 사용하는 도구로 짐승의 털을 추려 모아 원추형으로 만들어 죽관(竹管)이나 목축(牧畜)에 고정시킨 것이다. 용도별 붓의 종류는 사군자 붓, 산수화 붓, 채색 붓, 단청 붓, 면상 붓 등이 있고, 글자를 쓸 때 사용하는 서예 붓 등이 있다.<sup>43)</sup>

그 외 한국화의 재료로 벼루, 채색 물감, 문진, 아교 등이 있는데 벼루는 먹물 가는 문방구로 벼루에 먹이 갈리지 않고 벼루가 갈리면 먹물이 탁해지기 때문에 먹보다 강도가 강해야 한다.

한국화에 사용되는 물감은 정제된 가루 원료인 분채, 아교를 섞어 반죽해서 그대로 굳힌 봉채와 접시 물감(안채), 튜브에 넣은 튜브 물감 등이 있다.

문진은 그림을 그릴 때 화선지가 움직이지 않도록 고정시키기 위해 필요한 재료이고 아교는 채색화에서 쓰이는 안료로 분말 상태의 입자의 물감을 화면에 고착시키기 위해서 필요한 접착제이다.

41) <https://blog.naver.com/pumucle200/15008959606>, 2021.3 검색

42) 곽한숙, 한국화 미술 활동을 통한 유아의 미적 반응 연구, 성신여자대학교 석사 학위 논문, 2003, p.13

43) [http://brushstory.co.kr/?page\\_id=391](http://brushstory.co.kr/?page_id=391), 2022.1 검색

### 3. 수묵표현기법의 이해

수묵화는 먹을 이용한 채색하지 않은 회화이다. 사물의 외형보다 본질을 파악하는 회화의 이상을 표현하는 사의화로서 기운생동과 여백을 중시하며 먹의 정신성을 구현하기에 적합한 양식이다. 수묵화의 원리를 살펴보면 물과 먹이 붓을 매개로 종이 위에서 검정의 먹과 흰 바탕의 화선지 종이의 결합이라고 할 수 있다.


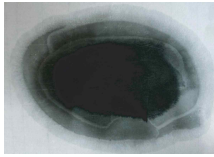
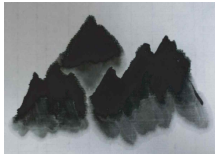





먹에 물의 양을 어느 정도 섞이느냐에 따라 진하고 흐린 농담 표현이 생기고 원근감, 강함과 부드러움, 가벼움과 무거움 등의 표현을 할 수 있다.

붓 잡는 법과 먹색, 그리고 점, 선, 면의 변화로 그리는 사람의 감정이 나타나고 먹의 농담 변화를 이용하여 자연이나 여러 대상을 표현할 수 있게 된다.

수묵화에서 묵은 색을 의미하고 수묵화는 대상을 먹의 농담에 의해 얇게 또는 진하게 그리거나 먹물의 번짐 등을 이용하여 표현하는데 부드럽고 유연한 붓의 움직임이 특징이다. 수묵화는 먹의 농담(삼묵(三墨)- 농묵, 중묵, 담묵)이나 다양한 먹색, 종이의 흡수성, 운필의 효과 등을 사용하여 대상을 암시적·상징적으로 표현하는 여러 기법을 갖는다. 주로 필과 먹을 사용하는 필묵법과 회화적 표현의 방법인 묘법(描法)이 있으며, 대상에 따른 표현기법으로 산수화에서 산형·암석 등의 입체감을 표현하기 위하여 쓰이는 준법이 있고, 인물화의 표현기법으로 묘법이 있다.

수묵화의 기법에는 몰골법(沒骨法), 구륵법(鉤勒法), 발묵법(潑墨法), 파묵법(破墨法), 적묵법(積墨法), 갈필법(渴筆法), 백묘법(白描法), 선염법(渲染法) 등이 있다.<sup>44)</sup>

[표-02] 수묵의 표현기법

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 발묵법(潑墨法)  | 적묵법(積墨法)  | 파묵법(破墨法)  | 몰골법(沒骨法)  |
|  |  |  |  |
| 구륵법(鉤勒法)  | 갈필법(渴筆法)  | 백묘법(白描法)  | 선염법(渲染法)  |

44) 윤윤희, 수묵화의 표현기법을 활용한 현대 포스터 디자인 연구, 성균관대 석사학위논문, 2013, p.12~15



이중 수묵화의 심상적 표현기법으로는 발묵법(潑墨法), 적묵법(積墨法), 파묵법(破墨法)으로 표현을 많이 하며 묘사적 표현기법으로는 몰골법(沒骨法), 구륵법(鉤勒法), 갈필법(渴筆法), 백묘법(白描法), 선염법(渲染法)으로 표현을 많이 한다.

## 1) 심상(心象)적 표현기법

### (1) 발묵법(潑墨法)

윤곽선을 그리지 않고 부분적인 묘사가 아닌 전체적인 면에서 단번에 농담을 나타내야 하므로 속도를 빠르게 느리게 하여 변화를 주어 그리며 먹물이 튀기기도 하고 번지면서 스며들게 하는 화법이다.

먹에 물을 많이 섞어 넓은 붓으로 윤곽선 없이 그리는 혹은 번지게 하는 기법으로 전통적인 윤곽선 방식에서 많이 벗어나 있는 방식이다. 윤곽선을 강조하지 않고 번지게 하는 기법이다 보니까 먹과 물에 대한 이해가 충분하면서도 붓질이 아주 능숙해야만 가능하다. 그러면서도 발묵을 통해서 얻어지는 우연한 효과를 기대할 수 있다.

이것은 그림에서도 먹의 요소를 강조하는 기법이면서 일필휘지(一筆揮之)라는 단어에 어울리는 느낌이 강한 표현이다.

이처럼 발묵법은 찰나의 순수성이라는 선의 종지(宗指)를 먹이라는 매체를 통해 그림으로 전달할 때 매우 효과적인 방법이다. 절대로 일정치 않은 먹의 우연한 농담에서 얻어지는 깊이는 선 수행에서 던져지는 화두의 역할과 흡사하다. 그래서인지 유불을 막론하고 선 수행이 유행하던 남송대 화가들 사이에서는 이와 같은 발묵법이 그림에 많이 사용되었다.<sup>45)</sup>

### (2) 적묵법(積墨法)

마른 담묵 위에 차츰 짙은 먹으로 덧칠하고 먹이 쌓여 층층이 겹친 중후한 느낌이 다. 단 한 번의 붓질보다는 여러 번에 걸친 붓질이 되풀이되어 축적된 톤 위주의 묘사가 기초를 이룬다. 먹을 계속 겹쳐 칠하면서 층층이 쌓인 먹이 중후한 느낌을 자아내며 유화 같은 깊이와 음영의 긴장감을 더해 준다. 또한 먹색을 차례차례 입혀 색이 깊어짐과 더불어 물체의 형상은 매우 세밀하게 나타난다. 일반적으로 산수화에 사용되어 첩첩이 쌓인 산과 준령, 층층이 이룬 산세를 묘사할 때 효과적이다.<sup>46)</sup>

45) [http://www.haeinji.org/m/index.php?contents=default\\_view&seek\\_no=22&webzine\\_no=371](http://www.haeinji.org/m/index.php?contents=default_view&seek_no=22&webzine_no=371), 2021.5 검색

46) <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1381343&cid=40942&categoryId=33052>, 2021.5 검색

### (3) 파묵법(破墨法)

처음 먹이 채 마르기 전에 덧칠하여 먹을 깨트리는 방법으로 먹의 농담으로 대상의 입체감을 나타내는 방법이며 기운 생동감을 느낄 수 있다. 파묵법은 서로 다른 먹색을 융합하여 몽롱하고 환상적인 수묵 효과를 추구하는 것으로, 담묵으로 농묵을 파하고, 농묵으로 담묵을 파하기도 한다.

원대(元代) 이간의 『죽보상록(竹譜詳錄)』(1299년 서문)에는 ‘파(破)라는 말을 파개(破開), 즉 먹에 물을 섞어 얇게 만드는 것이라고 해석했고 역시 원대 황공망의 『사산수결(寫山水訣)』에는 “담묵(談墨)으로 파(破)한다”고 했다. 청대 심종건의 『개주학화편(芥舟學畫編)』에는 “농묵으로 담묵을 파한다”고 썼다. 황빈홍은 “얇은 먹은 짙은 먹으로 파(破)하고, 물기 많은 부분은 마른 붓으로 파한다”고 했다.<sup>47)</sup>

## 2) 묘사(描寫)적 표현기법

### (1) 몰골법(沒骨法)

윤곽선 없이 색채나 수묵을 사용하여 형태를 그리는 법(畫法)으로 고려시대까지는 구름법에 비하여 큰 세력을 누리지 못하다가, 조선 중기부터 구름과 몰골의 절충 양식과 더불어 주류를 이루게 되었다. 조속(趙涑)을 비롯한 조선 중기의 수묵화의 화조화가(水墨寫意花鳥畫家)들과 조선 후기의 심사정(沈師正)·김홍도(金弘道), 말기의 홍세섭(洪世燮)·장승업(張承業) 등의 화조화법에서 이 기법이 잘 드러나고 있다.<sup>48)</sup>

### (2) 구름법(鈎勒法)

윤곽을 먼저 얇은 선으로 그린 다음 그 가운데를 채색하는 수법으로 필선의 묘법과 화려한 색채로 이루는 극사실적인 양식의 화풍이다. 윤곽을 선으로 묶고 그 안을 색으로 칠하는 화법으로 쌍구(雙鈎)라고도 한다. 원래 중국에서는 골법용필(骨法用筆)을 존중하여 선을 위주로 그림을 그렸으나 당대 이후 윤곽선이 없는 수묵화와 몰골화가 나오자, 이것과 구별하기 위하여 종래의 선 본위의 화법을 구름이라고 하였다.

구름과 몰골은 하나의 대립개념을 이룬다. 구체적인 연혁을 말하면 5대 남당(五代南唐)의 화조화가 서희(徐熙)의 아들 서숭사(徐崇嗣)가 북송 초에 수묵을 채색선염(採色渲染)으로 대체하여 몰골의 화조화를 창시하였다. 이에 대해 당초 화원(畫院)의 화조

47) <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1381344&cid=40942&categoryId=33052>, 2021.5 검색

48) <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=546252&cid=46660&categoryId=46660>, 2021.5 검색

화를 독점하고 있던 5대 촉(蜀)의 화조 화가인 황전(黃筌)을 계승한 화원 화가의 윤곽선을 나타내는 전통적인 화법을 구름법이라 부르게 된 것이다.

이와 같은 대립개념은 화조화 분야에서 일어난 연유로 후세에서도 주로 화조화에서 쓰고 있다.<sup>49)</sup>

### (3) 갈필법(渴筆法)

붓에 있는 물을 빼고 소량의 먹으로 그리는 필법으로 굵은 느낌의 표현이 가능하고 나무껍질이나 바위를 그릴 때 많이 사용하는 기법이다.

### (4) 백묘법(白描法)

군더더기 없이 선으로만 그리는 기법으로 수묵 소묘라고도 한다. 색채나 음영을 가하지 않고 철저하게 윤곽선만으로 대상을 그리는 기법으로 옹고 흐릿한 곳이 없이 먹으로 선만을 그리는 화법이다.<sup>50)</sup>

### (5) 선염법(渲染法)

화선지에 물을 뿌린 후 마르기 전에 수묵으로 표현하여 번지는 효과를 의도하는 것이다. 화선지의 먹 번짐이 가장 자연스럽게 하는 방법이다. 먹이나 색채의 농담과 깊이, 입체감, 공간감 등을 표현하는 데 적합하며, 구름·안개나 비·번지는 달빛 등 자욱하고 물기를 머금은 듯한 풍경, 몽롱한 느낌을 나타낼 때 주로 사용한다. '바림'이라고도 하며, 염색 기법의 하나인 '선염(先染)'과는 다른 말이다.<sup>51)</sup>

49) <https://ko.dict.naver.com/#/userEntry/koko/fded89954ad8f9ee019730b8f895aeed>, 2021.5 검색

50) <https://blog.naver.com/star1165/222657791185>, 2021.5 검색

51) <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=6504704&cid=40942&categoryId=33053>, 2021.5 검색

## 제 3절 . 상담 프로그램 분석

### 1. 심리상담 프로그램

심리상담은 전문적인 심리상담사가 대화를 통해 적합한 치료 계획을 수립하고 이를 바탕으로 어려움을 해소하는 과정이다.<sup>52)</sup> 현대인들은 기술이 발달됨에 따라 생활이 편리해지고 좋아졌지만 사실상 모두 각자의 삶이 행복하다고 느끼지 못하며 육체적으로 편해졌지만 심리적으로 힘들고 SNS발달로 일상을 공유하면서 살아가지만 어떤 사람은 그로 인해 자신의 삶과 비교를 하며 자존감이 떨어지기도 하고 보여주기식의 삶을 살면서 정신적으로 힘들어하는 사람들이 있다.

이렇게 마음의 상처나 문제를 치료해 주기 위해서는 심리상담이 필요하지만 심리상담이라고 하면 거부감을 갖는 사람들이 있기 때문에 심리상담의 장단점을 알아보고자 한다.

사이트의 마인드 카페 심리상담사는 심리상담의 장점을 다음과 같이 서술하였다.

첫째, 관계 개선에 좋다고 할 수 있다.

요즘 코로나19로 개인 생활을 하며 집단 활동이 부족하여 개인이나 부부, 가족들간의 관계 형성이 잘 안되는 부분이 있다. 이를 피한다고 좋은 것 아니기에 심리상담 속에서 문제를 이야기하고 서로의 마음을 파악하여 협의점에 도달할 수 있다.

둘째, 객관적인 상담을 할 수 있다.

우리는 무슨 일이 있거나 걱정이 있으면 가족이나 친한 친구 등 주변 사람들에게 상담을 하곤 한다. 그러나 이들은 모두 내 입장을 바라보기 때문에 상담이 객관적이지 않고 한쪽으로 치우칠 수 있다.

그러나 심리상담은 객관적인 입장에서 바라보고 있기 때문에 타인의 의견을 들을 수 있다.

셋째, 의지할 수 있는 존재가 있다.

혼자서 해결하기 어려운 문제들을 심리상담을 통해 편하게 마음을 터놓을 수 있고 혼자가 아닌 함께 문제를 해결해 나간다는 생각만으로도 문제 해결에 큰 힘이 된다.

52) <https://brunch.co.kr/@atommerce/161>, 2021.10 검색

이처럼 심리상담을 부정적인 이미지로 떠올리지 말고 긍정적인 마음으로 상담에 임하는게 좋다.<sup>53)</sup>

상담 프로그램의 예를 들어보면 강현순 원장은 프로그램을 전체적인 큰 틀을 잡아놓고 상담을 한다.<sup>54)</sup> 큰 틀 안에서 내담자의 호소 문제를 통하여 세부적인 계획을 세운다.

[표-03] 심리상담 프로그램

| 심리상담 프로그램 |             |
|-----------|-------------|
| 1단계       | 핵심감정 & 신념발견 |
| 2단계       | 감정코칭        |
| 3단계       | 실천 & 유지하기   |

심리상담은 언어로 표현을 해야하기 때문에 내담자가 자신이 겪은 사건이나 심리에 대한 정보를 최대한 많이 제공해야 이를 바탕으로 가능한 체계적이고 논리적인 종합을 해서 문제개선책을 만든다.

그러나 심리상담의 장점으로 인해 많은 사람들이 상담센터를 찾아간다. 그러나 상담자와 라포형성(Rapport building)<sup>55)</sup>이 쉽지 않고 내담자가 쉽게 마음을 열지 못하여 곁핥기식으로 겉으로 보이는 표면만 치료가 되는 경향이 야기된다. 그로 인해 심리상담 프로그램을 계획하는데 있어서도 힘들어 있다.

또한 내담자가 신뢰를 가지고 심리상담 치료에 협조적인 자세로 임해야 강력한 효과를 지닐 수 있는데 내담자는 자신을 숨기려 하는 경향이 있다. 그로 인해 심리상담의 효과를 볼 수 없는 경우가 많다.

그리고 공적 상담과 사설 상담을 비교해 보면 공적 상담센터는 수요자가 믿고 따라가는 상담사가 너무 일이 많아서 상담을 오래 진행하기 힘들며 사설 상담센터는 상담사가 열정이 넘쳐도 내담자가 처음부터 믿고 따라가는게 어렵다.

이로 인해 표면적인 문제나 감정만 진전이 되고 속 깊은 문제는 해결되지 않아 또다시 어려움이 찾아온다.<sup>56)</sup>

53) <https://blog.naver.com/soamaster/222407199086>, 2022.10 검색

54) <https://blog.naver.com/ssoon0505/222647544856>, 2022.11 검색

55) 라포형성 : 의사소통에서 상대방과 형성되는 친밀감 또는 신뢰관계

56) <https://brunch.co.kr/@sean-jeon/14><https://blog.naver.com/soamaster/222407199086>, 2022.10 검색

## 2. 미술체험 프로그램

동시대에 국립 미술관이나 사립 미술관, 또는 여러 단체에서 유아부터 노인까지 다양한 미술체험을 접할 수 있는 기회가 많다. 이러한 미술체험은 다양하고 새로운 경험을 갖게 해주며 오감을 자극하여 오감 만족 체험 등을 할 수 있다.

또한 어렵게만 느껴졌던 미술을 보다 쉽고 재미있게 접할 수 있는 기회를 마련할 수 있다. 재료를 충분히 만지며 실험하고, 마음대로 표현할 수 있는 장점이 있어서 미술 교육을 처음 시작하는 어린아이나 미술표현에 자신이 없거나 소극적인 아이들에게 추천할 만하다. 체험 미술은 특별한 제한이 없으므로 표현에 자신감이 생기고, 놀이형식이기 때문에 미술에 흥미를 붙이는데 좋다.

최근 국립현대미술관에서 주최한 미술체험 프로그램을 보면 다음과 같다.<sup>57)</sup>

[표-04] 미술체험 프로그램

| 프로그램      |                                      | 부분     | 대상              |
|-----------|--------------------------------------|--------|-----------------|
| 나와 나를 잇다  | 나와 나를 잇는 자화상 그리기                     | 감상, 창작 | 6세~초등 6학년 포함 가족 |
| 너와 나를 잇다  | 너와 내가 만나는 작품 감상                      | 감상 표현  | 어린이, 가족         |
| 자연과 나를 잇다 | 정원 디자이너와 함께 하는 디자인 워크숍<br><우리의 작은 숲> | 디자인 체험 | 6세~초등 6학년 포함 가족 |
|           | 내 안의 자연을 그리는<br><마음 속 풍경>            | 감상 표현  | 어린이, 가족         |

프로그램을 보면 창작과 감상 등을 통하여 새롭게 그림으로 표현해보는 시간이 되고 완성된 작품을 만드는 과정이다. 또한 완성된 작품을 통하여 성취감을 얻을 수 있는 시간이 된다.

하지만 단점이 있다면 교사가 방관자 역할을 하는 경우이다.<sup>58)</sup>

그리고 다양한 미술체험을 통해 미술 이론을 배우고 다양한 미술 매체를 접하며 경험을 하지만 미술체험 프로그램은 과정보다는 결과물에 대해 더 중점을 두는 경향이

57) <https://blog.naver.com/kenoop/222840097686>, 2022.11 검색

58) <https://www.joongang.co.kr/article/7549125>, 2022.11 검색

있고 1:1이 아닌 단체체험으로 선생님의 케어를 집중적으로 받기 힘들며 활동 위주로 수업을 진행하여 체험을 하면 느꼈던 감정을 표출할 수 없다.

이렇게 체험활동이 주는 장점도 있지만 단점도 있어 상담과 미술체험이 자연스럽게 합쳐진다면 서로의 단점들을 보완해주고 내담자들에게도 부담없이 편하게 접할 수 있어서 좋을 것 같다는 생각이 들어서 미술심리치료 프로그램을 제안해 보고자 한다.

미술심리치료는 말로써 표현하기 어려운 감정이나 경험들을 이어주는 도구라고 볼 수 있다. 표현하고 싶어도 방법을 몰라서 마음속에 담아두었던 생각이나 감정들이 색과 그림을 통해 나타난다.<sup>59)</sup> 미술체험과 미술 재료를 매개로 하여 사용하기 때문에 같다고 생각할 수 있지만 미술심리치료는 미술체험과는 차별된 영역이다.

미술심리치료는 작품의 결과보다는 과정을 통해서 치료자와의 상호작용, 또 그 과정 자체에 비중을 두는 것이며 미술작품의 잘하고 못한 완성도와 결과물보다는 그 과정에서 치료자와 대상자가 상호작용하는 과정(processing)을 더 중요시한다.

따라서 미술심리치료는 방법적으로 접근하였을 때 미술 매체, 창작, 과정, 감상 등 미술을 단순한 기법이 아니고 그 ‘과정’에서 집중하는 것이다.<sup>60)</sup>

미술심리치료는 미술적 재능이나 미적 가치를 평가하는 것이 아니기 때문에 타인과 비교하여 열등감을 형성시켜서 만들어진 부정적 자아를 긍정적 자아로 전환시키게 되며 미술 활동이 자신의 장점이나 능력을 부각시키는 주제일 경우는 자신을 가치 있는 존재로 인식하게 됨으로써 자기 존중감 향상과 긍정적 삶의 자세를 갖게 하는데 도움을 준다(전미향, 최외선, 1998).

미술심리치료는 위의 심리상담과 미술체험의 장점을 보완해서 상담에 임한다.

첫째, 그림으로 인해 사람의 마음을 파악할 수 있다 보니 재미있어서 부담없이 접근하기도 한다.

둘째, 감추는 성격이라도 드러나게 된다. 그림을 그리면서 행동으로나 완성된 후 그림을 보면 내담자의 성격과 문제가 드러나기도 한다. 또한 말로만 하는 상담이 아니다 보니 라포형성이 제대로 되지 않는 단계에서도 쉽게 이야기를 할 수 있다.

59) <https://blog.naver.com/miyaa1212/222271604626>, 2022.11 검색

60) <https://blog.naver.com/s0061008/222732413593>, 2022.10 검색

셋째, 미술심리치료는 그림을 평가하는게 아니기 때문에 긴장할 이유가 따로 없고 자유롭게 그릴 수 있어서 좋다.

넷째, 미술은 자료의 영속성이 있어서 자기 자신을 회상할 수 있고 재검토를 통하여 새로운 통찰 및 다시 감정회상이 가능하며 자기 자신의 소리에 집중할 수 있는 시간이다.<sup>61)</sup>

이처럼 미술심리치료 프로그램은 심리상담과 미술체험의 장점들을 보완하기 때문에 쉽게 상담자와 내담자간에 마음을 열 수 있다.

본 연구자는 이런 장점을 가지고 있는 미술심리치료를 심리안정의 장점을 가진 한국화 매체를 가지고 수묵표현기법을 알아보고 체험해보면서 내담자의 감정을 표현하여 미술심리치료의 효과를 볼 수 있는 프로그램을 제안해 보려 한다.

---

61) <https://goeun-1015.tistory.com/5>, 2022.10 검색



## 제 3장. 수묵표현을 활용한 미술심리치료 프로그램 제안

수묵화는 화선지와 먹을 주재료로 사용하며 선과 여백 그리고 운필의 중요성 등 표현기법상의 특이함으로 한국화 특유의 느낌이다. 즉 침착하고, 고요하며, 명상적이고, 이상적인 느낌이 나며 내면의 정신적인 면을 중요시한다.

먹은 동양의 안료 중에서 가장 많이 쓰이고 한국화의 특징을 잘 나타내주는 중요한 것이다. 무채색의 범주를 초월하여 자연이 지니고 있는 만물의 색상을 암시하는 고도의 추상성을 지니고 있다. 그러므로 먹색은 색이라는 개념보다는 색의 근원으로서의 정신적 의미가 더 강하다.

먹색이라고 하면 한 가지 검은색이 아니라 여러 가지 색을 다 갖춘 복합적인 색을 의미한다. 단순성에 다양성의 특징을 내포하고 있는 먹은 내담자의 복잡한 심리적인 문제들을 단순하게 표현할 수 있도록 통찰력을 향상시켜 자기의 감정을 느끼게 하고 이해하는데 도움을 준다. 또한 흑백으로 이루어진 먹의 단순성은 매체에 대한 부담감을 줄여 매체에 대한 적응과 흥미를 유발하게 하고 단순함 속에 풍부한 창의력을 발휘하여 적극적인 자기표현을 할 수 있도록 도움을 준다.

벼루는 먹과의 관계가 있을 때 의미가 있다. 벼루에 먹을 갈 때 천천히 오래 갈면 용묵이나 발묵으로 먹빛을 좋게 하지만 더 중요한 것은 작업을 하기 전에 마음을 정화하는 효과를 가져온다. 바른 자세로 앉아 정갈한 마음으로 한참 먹을 갈다 보면 흐트러진 마음이 평온해지고 세상 잡념을 잊게 한다. 먹을 돌리는 규칙적인 동작과 팔로부터 오는 촉감이 뇌의 시상하부를 자극하여 무사 무념의 상태에 이르게 하는데 먹을 시계 반대의 방향으로 원을 그리며 돌려가는 자세가 마치 만다라를 연상시키고 있다. 이처럼 먹을 가는 행위는 먹의 향기로운 냄새를 맡고 각성치를 높여서 정신을 맑고 깨끗하게 하는 지도적인 효과도 있다.<sup>62)</sup>

붓은 미술심리치료에서 의사소통을 표현하는 도구로 한국화의 붓은 용도에 따라 다양하지만 대체로 선을 긋는 것을 위주로 한다. 운필의 빠름, 느림, 먹을 묻히는 법, 운필의 방향 등 여러 요소가 조합되어 농담, 굵기, 대소, 경중 등 다양한 표현을 자유로이 할 수 있다. 또 붓의 사용함에 있어서는 붓을 가지런하면 붓이 옆으로 이끌때에

62) 배재영, 동양화란 어떤 그림인가?, 열화당, 2012, pp.180~220

받치는 힘이 있고 관이 작으면 붓을 놀리는데 힘이 있으며 털이 가늘면 점획에 실수가 없고 붓끝이 길면 넉넉하고 자유롭다.

이렇듯 붓의 놀림이 다양해서 복잡한 생각이나 감정을 자유로이 표현할 수가 있고 일필로 화폭을 변화무쌍한 표현을 하게 해준다.

또한 붓의 조작을 통한 발묵의 표현은 이완과 축진의 효과를 나타낼 수 있고 선의 표현은 통제의 효과를 나타낼 수 있다. 그리고 붓으로 선을 그릴 때 일필휘지로 한 번에 그려야하기 때문에 손끝의 미묘한 동작이 필요하다. 예로부터 사람들은 손 운동을 많이 할수록 혈액순환이 좋고 손 운동하는 사람일수록 무병장수한다고 보았다. 손가락을 움직이는 것은 오감의 운동력을 길러주고 자극제가 되며 전신운동을 하는 효과가 나타난다. 또한 한 번의 어긋남이 용납하지 않기 때문에 고도의 집중과 절제력을 키우게 되고 초긴장의 상태를 유지하게 한다.

종이는 대표적으로 화선지가 수묵화에 가장 적당하다.

화선지는 선지라고도 하는데 먹을 잘 빨아들이고 또 잘 번지며 내구성도 뛰어나다.<sup>63)</sup> 먹물이 스며들고 번지는 화선지의 자연스런 느낌은 서양화에서 사용되는 도화지나 캔버스와는 또 다른 경험으로 부드럽고 편안한 정신적인 아름다움을 느끼게 하여 자신감과 함께 재미를 붙일 수 있게 해준다.<sup>64)</sup> 화선지는 물이 잘 스며들도록 발로 떠올려 섬유 사이에 공기가 충분히 드나들어서 수분이 잘 흡수되고 번짐과 발색의 자연스러움으로 한국적 정서의 깊은 정신세계를 표현하는데 효과적이며<sup>65)</sup> 흉중구학(胸中舊學)적 표현에 용이하다.

화선지의 특성은 내면 표현을 촉진시키며 또한 화선지의 수용적, 상호작용적 특성은 내담자들에게 수용과 지지, 타인에 대한 이해 등의 효과와 긴장의 이완을 촉진시켜 미술 심리치료의 효과를 극대화시킬 것이라고 생각한다.

특히 수묵화에서 화선지의 여백은 감상자나 그리는 자신이 더 많은 생각과 자유를 얻기 위한 사고의 확대 공간이므로<sup>66)</sup> 스스로 인한 긴장 상황에 있는 내담자들에게 사고할 수 있는 시각적 여유를 제공할 수 있다고 생각한다.

한국화 매체를 활용한 미술심리치료 선행연구로 한국화 매체의 효과성에 대해 2001년부터 시작하여 2018년까지 질적 양적 통합적으로 꾸준히 연구되고 있다(정하욱, 김갑숙, 2018, 정현주, 2019). 이러한 수묵화의 지(紙), 필(筆), 묵(墨) 사용은 흥미를

63) 이경노, 문방사우, 대원사, p.198

64) 고정곤, 한국화 기법을 활용한 추상적 심상 표현 연구, 미술교육논총, 2001, pp.157~178

65) 백범영, 한국화의 이해, 조형논총, 2000, pp.29~36

66) 안동선, 아동의 한국화 지도에 있어서 흥미유발을 위한 표현활동연구, 한국교육조형학회, 2002, pp.77~98

유발하며 능동적인 참여를 위한 동기부여가 되고 자기감정을 이해하는데 도움이 될 것이다.

본 연구자는 기존의 선행연구에서 한국화 매체가 주는 장점과 더불어 수묵화의 기법을 배워봄으로써 심리적 안정을 제안할 수 있는 프로그램을 연구하여 제안하고 매체들을 이용하여 수묵기법에 접목시켜 놀이형식의 프로그램을 제안함으로 기존의 여러 연구자들과 다른 심리치료 프로그램을 연구하여 보고자 한다.

## 제 1절. 수묵기법의 특징을 활용한 프로그램

프로이드(Freud, 1856~1939)의 정신분석학적 미술치료와 그림을 매개체로 이용한 미술심리치료(Art of Therapy) 이론을 발전시킨 마가렛 나움버그(Margaret Naumburg)-<역동적 미술치료>의 이론을 바탕으로 내담자의 작품을 상징적 언어로 보며 작품 과정에서의 승화를 치료의 중요 개념으로 보고 내면세계의 표현을 중시한다.

그리고 의식과 무의식의 원활한 소통과 균형은 인간이 집단적인 것에서 벗어나 개별적인 존재로서의 자신을 찾아가는 데 있어 성취해야 할 목표로 하고 치료자의 공감과 더불어 미술 매체와 미술 치료적 적용 방법, 작품을 통해 내담자에게 제공되며 기법을 통해 다양한 사고와 감정, 욕구를 자유롭게 표현할 수 있게 한다. 그러므로 내담자의 정지된 자아의 발달을 활성화시키고 변형적 내재화를 이룰 수 있으며 부적응 문제 행동을 감소시킬 수 있도록 한다.

본 연구는 기존의 한국화 매체를 활용한 선행연구에서 한 단계 더 나아가 한국화 매체의 장점을 가지고 다양한 수묵기법을 활용한 프로그램을 제안하여 내담자들에게 한국화에 대한 거부감을 줄여 주면서 쉽게 다가갈 수 있는 프로그램으로 심리치료에 도움을 주려고 한다.

각 프로그램은 내담자 자신을 되돌아보는 시간을 줄 수 있도록 1주일에 1회기 상담으로 실시하며 수묵기법에 대해 배우고 여러 가지 활동을 통하여 새로운 경험을 할 수 있게 한다. 또한 미술심리치료를 통해 내담자는 자기대상과의 관계에서 형성된 다양한 사고와 감정, 욕구를 자유롭게 표현할 수 있도록 한다. 그렇게 함으로 내담자는 편안함을 느끼고 자기애를 활성화하고 촉진시키게 한다.

그리고 한국화 매체를 통하여 시각적, 촉각적, 운동감각의 경험을 활성화시켜 열린 마음으로 마주하게 하며 이를 통해 자신의 삶을 주도적으로 영위해 나갈 수 있는 심리자원을 형성하도록 하기 위해 다음과 같은 프로그램을 제안해 본다.

## 1. 프로그램 단계별 목표

프로그램은 총 10회기로 크게 초기, 중기, 종결 단계로 나누며 중기에는 1단계와 2단계로 나눌 수 있다.

초기 단계는 1회기~2회기로 흥미 유발 및 상담 구조화하는 회기로 내담자와 상담자 간의 라포형성을 하는 단계이다. 중기 1단계는 3~5회기로 자신의 감정 이해 및 자신을 이해하는 단계이며 중기 2단계는 6~9회기로 감정표출 및 스트레스 해소, 감정조절을 하며 자존감 향상의 시간을 갖는 회기이다. 마지막 회기로는 종결 단계로 자신의 작품들을 보며 감정정리 및 마무리한다.

[표-05] 수목기법의 특징을 활용한 프로그램 단계별 목표

| 단 계    |         | 목 표                    |
|--------|---------|------------------------|
| 초기 단계  | 1회기~2회기 | • 흥미 유발 및 상담 구조화       |
| 중기 1단계 | 3회기~5회기 | • 자신 감정 이해 및 자신 이해     |
| 중기 2단계 | 6회기~9회기 | • 감정표출 및 스트레스 해소, 감정조절 |
| 종결 단계  | 10회기    | • 감정정리 및 마무리           |

## 2. 프로그램 진행 과정

총 10회기로 회기 당 50분의 활동 과정으로 구성하였으며 매 회기는 도입, 활동, 정리 및 나눔의 시간으로 구성되어 진행되며 회기의 도입은 5분 정도 먹을 갈면서 마음을 안정시키며 시작한다. 한 주간의 이야기를 나누며 주제를 설명하고 수목기법을 알아본 후 자신의 감정을 담아 미술 활동에서 자신의 감정을 표현하고 정리 및 나눔의 시간에 자신이 한 작품을 보며 이야기를 나누는 시간으로 프로그램을 계획해 보았다.


[표-06] 수목기법의 특징을 활용한 프로그램 회기별 진행 과정

| 진행순서    | 소요 시간 | 활동 내용                                |
|---------|-------|--------------------------------------|
| 도입      | 10분   | • 인사 후 마음 안정시키기<br>• 매체 및 활동 방법 설명   |
| 활동      | 30분   | • 활동 진행(수목기법 알아보기 및 표현하기)            |
| 정리 및 나눔 | 10분   | • 느낌 주고받기<br>• 정리 정돈 및 다음 시간의 알림과 인사 |

### 3. 수묵기법의 특징을 활용한 프로그램

이번 프로그램은 사전, 사후 검사를 제외하고 총 10회기로 구성되어 있으며 수묵 기법의 특징을 활용한 프로그램은 다음과 같다.

[표-07] 수묵기법의 특징을 활용한 프로그램

| 회기   | 주제              | 목표  | 활동 내용  | 매체  |
|------|-----------------|---|--|---|
| 1    | 매체 탐색 및 상담 구조화  | 라포형성 및 흥미유발   | 1. 매체를 살펴보기<br>2. 버루와 먹을 이용해 먹물을 만들기<br>3. 농담 표현인 농묵, 중묵, 담묵에 대해 알아보기<br>4. 농담을 이용해 자유롭게 표현해보기<br>5. 상담 구조화 이야기 나누기    | 먹, 버루<br>화선지<br>붓, 점시<br>물, 모포<br>문진<br>현수건 |
|      |                 |   |                                      |   |
| 기대효과 |                 | 상담자와 내담자가 친밀감을 형성하는 단계로 수묵기법의 기본인 농담 표현을 해보며 자유롭게 활동하며 상담자가 내담자간의 친밀감을 형성할 수 있다.            |  |   |
| 2    | 백묘법을 이용하여 표현해보기 | 자신 감정 나누기   | 1. 버루와 먹을 이용해 먹물을 만들기<br>2. 선으로만 그리는 기법인 백묘법에 대해 알아보기<br>3. 백묘법을 이용하여 선으로 표현하기<br>4. 완성된 작품을 보여 감정 나누기                 | 먹, 버루<br>화선지<br>붓, 점시<br>물, 모포<br>문진<br>현수건 |
|      |                 |   |                                    |   |
| 기대효과 |                 | 백묘법에 대해 알아보고 먹의 농담을 활용하여 선으로 표현해 붓으로써 선에 나타난 형태를 찾아 연상작업을 통하여 내담자 자신의 감정을 나누며 자신을 이해할 수 있다. |  |   |
| 3    | 선염법을 이용하여 표현해보기 | 자신 이해하기 및 감정통찰  | 1. 버루와 먹을 이용해 먹물을 만들기<br>2. 선염법에 대해 알아보기<br>3. 화선지 위에 물을 뿌린 후 마르기 전에 번지는 효과를 이용하여 자아상(自我像) 그리기<br>4. 완성된 작품을 보여 감정 나누기 | 먹, 버루<br>화선지<br>붓, 점시<br>물, 모포<br>문진<br>현수건 |
|      |                 |   |                                    |   |
| 기대효과 |                 | 선염법에 대해 알아보고 선염법을 활용하여 자아상을 그려본 후 표현된 그림을 통하여 내담자의 감정을 이야기하며 자신의 감정을 인지할 수 있다.              |  |   |
| 4    | 물골법을 이용하여 표현하기  | 자기 이해 및 감정표현  | 1. 버루와 먹을 이용해 먹물을 만들기<br>2. 물골법에 대해 알아보기<br>3. 물골법을 이용하여 자신의 감정을 표현해보기<br>4. 완성된 작품을 보여 감정 나누기                         | 먹, 버루<br>화선지<br>붓, 점시<br>물, 모포              |
|      |                 |   |                                    |   |

|   |                |               |  |   |
|---|----------------|---------------|--|---|
|   |                |               |     | 문진<br>현수건                                   |
|   | 기대효과           |               | <p>몰골법에 대해 알아보고 몰골법을 활용하여 자신의 감정을 표현하여 상대방과 자신의 감정을 이야기 나누며 내담자 자신의 부정적 감정을 줄여주고 긍정적인 감정을 갖게 할 수 있다.</p>   |   |
| 5 | 적묵법을 이용하여 표현하기 | 자기 이해 및 감정표현  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 버루와 먹을 이용해 먹물을 만들기</li> <li>2. 적묵법에 대해 알아보기</li> <li>3. 적묵법을 이용해 표현해보기</li> <li>4. 완성된 작품을 보여 감정 나누기</li> </ol>  | 먹. 버루<br>화선지<br>붓. 점시<br>물. 모포<br>문진<br>현수건 |
|   | 기대효과           |               | <p>적묵법에 대해 알아보고 적묵법을 활용하여 담묵, 중묵, 농묵을 써아가며 감정표현을 함으로 자신을 이해할 수 있다.</p>   |   |
| 6 | 갈필법을 이용하여 표현하기 | 감정 표출하기       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 버루와 먹을 이용해 먹물을 만들기</li> <li>2. 갈필법에 대해 알아보기</li> <li>3. 갈필법을 이용하여 표현해보기</li> <li>4. 완성된 작품을 보여 감정 나누기</li> </ol>   | 먹. 버루<br>화선지<br>붓. 점시<br>물. 모포<br>문진<br>현수건 |
|   | 기대효과           |               | <p>갈필법에 대해 알아보고 갈필법을 이용하여 자신의 감정을 자유롭게 표현하는 시간을 갖으면서 표현된 그림을 보여 내담자의 감정에 대해 이야기함으로 내담자의 심리를 이완시킬 수 있다.</p>   |   |
| 7 | 발묵법을 이용하여 표현하기 | 감정 표출하기       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 버루와 먹을 이용해 먹물을 만들기</li> <li>2. 발묵법에 대해 알아보기</li> <li>3. 발묵법을 이용하여 붓을 빠르고 느리게 그려보고 먹물을 튀기기도 하고 번지게 하는 기법으로 표현해보기</li> <li>4. 완성된 작품을 보여 감정 나누기</li> </ol>   | 먹. 버루<br>화선지<br>붓. 점시<br>물. 모포<br>문진<br>현수건 |
|   | 기대효과           |               | <p>발묵법에 대해 알아보고 발묵먹을 이용하여 붓을 이용하여 튀기고 번지고 속도를 다양하게 함으로써 자신의 감정을 표출하고 다양한 붓의 활용법으로 자신을 통제하는 능력을 키울 수 있다.</p>  |   |
| 8 | 구름법을 이용하여 표현하기 | 희망찾기 및 자존감 향상 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 버루와 먹을 이용해 먹물을 만들기</li> <li>2. 구름법에 대해 알아보기</li> <li>3. 구름법을 이용하여 표현해보기</li> <li>4. 완성된 작품을 보여 감정 나누기</li> </ol>   | 먹. 버루<br>화선지<br>붓. 점시<br>물. 모포<br>문진<br>현수건 |
|   | 기대효과           |               | <p>구름법에 대해 알아보고 구름법을 이용하여 그림을 그려보며 완성된 작품을 통하여 자존감이 향상되며 내담자 자신도 할 수 있다는 긍정적인 마음을 갖게 할 수 있다.</p>   |   |

|    |                |            |  |   |
|----|----------------|------------|--|---|
| 9  | 파묵법을 이용하여 표현하기 | 자존감 향상     | 1. 버루와 먹을 이용해 먹물을 만들기<br>2. 파묵법에 대해 알아보기<br>3. 파묵법을 이용하여 표현해보기<br>4. 완성된 작품을 보며 감정 나누기 | 먹. 버루<br>화선지<br>붓. 접시<br>물. 모포<br>문진<br>현수건 |
|    | 기대효과           |            | 파묵법에 대해 알아보고 파묵법을 활용하여 제약없이 과감한 먹물과 붓의 사용으로 다양한 욕구를 해소할 수 있다.                          |   |
| 10 | 작은 전시회         | 감정정리 및 마무리 | 1. 각 회기 작품 전시하기<br>2. 작품을 감상하기<br>3. 감상 후 자신의 감정을 이야기 나누기<br>4. 앞으로 자신에 대해 이야기 나누기     | 각 회기<br>표현한<br>내담자 작품                       |
|    | 기대효과           |            | 9회기동안 한 작품들을 보면서 내담자 자신이 활동해 왔던 과정들을 되돌아보면서 감정을 정리할 수 있고 앞으로 긍정적인 마음을 갖을 수 있다.         |   |

미술심리치료 프로그램을 살펴보면 다음과 같다.

전체적으로 매 회기 시작전에 먹을 가는 동안 심신의 안정을 시키도록 하며 먹을 돌리는 규칙적인 동작과 먹을 시계 반대의 방향으로 원을 그리며 돌려가는 자세가 마치 만다라를 연상시키고 있다. 먹을 가는 행위는 먹의 향기로운 냄새를 맡아 보고 정신을 맑고 깨끗하게 하는 효과가 있으므로 충분한 시간을 갖게 한다.

수묵기법을 각 회기마다 살펴보며 수묵에 대해 더 가까워지고 수묵기법을 이용하여 내담자가 현재의 생각, 욕구, 감정 등을 파악하여 감정을 이완시키도록 한다.

각 회기별 목표 및 진행 과정을 살펴보면 다음과 같다.



## 1) 프로그램 단계별 목표 및 상담 과정으로의 적용

### (1) 1회기 내용

| 회기 | 주제                   | 목표                | 활동 내용   | 매체  |
|----|----------------------|-------------------|---|---|
| 1  | 매체 탐색<br>및<br>상담 구조화 | 라포형성<br>및<br>흥미유발 | 1. 매체를 살펴보기<br>2. 버루와 먹을 이용해 먹물 만들기<br>3. 농담 표현인 농묵, 중묵, 담묵 알아보기<br>4. 농담을 이용해 자유롭게 표현하기<br>5. 상담 구조화 이야기 나누기 | 먹, 버루<br>화선지<br>붓, 접시<br>물, 모포<br>문진<br>현수건 |



- 목표 : 수묵 재료의 특성을 알아보고 치료자와 내담자 간의 신뢰감을 형성하고 내담자의 흥미를 유발시켜 저항감을 줄이며 내담자 스스로가 자신의 문제를 인식하게 해 준다.

- 준비물 : 먹, 버루, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 현수건

첫 회기로 매체에 대해 알아본 후 먹을 가는 동안 마음을 안정시킨다.

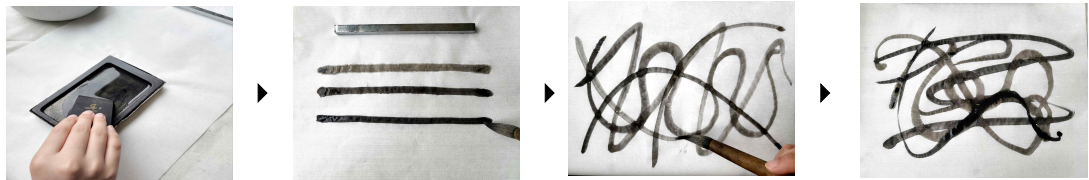
안정된 마음을 가지고 수묵기법의 기본인 농담 표현으로 농묵, 중묵, 담묵을 알아본다. 그 후 내담자에게 농담 표현을 이용하여 그려보도록 하고 그림을 다 그린 후 무엇을 표현한 것인지, 어떤 내용인지를 내담자와 작품에 관해 이야기해보도록 한다.

미술심리치료는 결과물이 중요한게 아니라 내담자가 그림을 그려가는 과정이 중요하므로 내담자의 행동을 관찰한다. 활동하면서 내담자가 주저하거나 힘들어하는 경우 상담자가 테두리 선을 그려주며 그 안에 표현해보도록 한다.

내담자의 작업속도가 빠르거나 지연되는 경우도 있지만 상담자는 내담자에게 채찍하거나 간섭하지 않고 편안하게 그릴 수 있도록 하며 친밀감을 형성할 수 있도록 한다.

(2) 2회기 내용

| 회기 | 주제              | 목표        | 활동 내용   | 매체   |
|----|-----------------|-----------|---|--|
| 2  | 백묘법을 이용하여 표현해보기 | 자신 감정 나누기 | 1. 벼루와 먹을 이용해 먹물 만들기<br>2. 선으로만 그리는 기법인 백묘법에 대해 알아보기<br>3. 백묘법을 이용하여 선으로 표현하기<br>4. 완성된 작품을 보며 감정 나누기 | 먹, 벼루<br>화선지<br>붓, 접시, 물,<br>모포, 문진<br>현수건 |



- 목표 : 백묘법에 대해 알아보고 치료자와 내담자 간의 신뢰감을 형성하고 내담자의 저항감을 줄이고 백묘법을 이용하여 낙서를 하면서 자신의 감정을 자유롭게 표현하고 내담자와 상담자가 감정을 나누는데 있다.  
또한 난화 그리기를 하여 자신의 문제를 인식하게 하고 내담자의 무의식을 의식화 하는데 있으며 그로 인해 내담자의 감정을 이해한다.
- 준비물 : 먹, 벼루, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 현수건

수묵기법 중의 하나인 백묘법에 대해 알아보고 선으로만 그리는 백묘법을 이용하여 곡선이나 직선이나 내담자가 자유롭게 선을 그려보도록 한다. 그 후 그려진 선을 보면서 나타난 형태를 찾아보게 한다. 나타난 형태를 가지고 내담자와 이야기를 나누면서 내담자 자신이 감정을 나누어 본다.  
이런 연상작업을 통하여 내담자의 심리 및 생활과 관련시켜 이야기를 나누고 그림에서 자신에게 보내는 메시지를 찾아본다.

(3) 3회기 내용

| 회기 | 주제              | 목표             | 활동 내용  | 매체  |
|----|-----------------|----------------|--|---|
| 3  | 선염법을 이용하여 표현해보기 | 자신 이해하기 및 감정통찰 | 1. 베틀과 먹을 이용해 먹물 만들기<br>2. 선염법에 대해 알아보기<br>3. 화선지 위에 물을 뿌린 후 마르기 전에 번지는 효과를 이용하여 자아상 그리기<br>4. 완성된 작품을 보며 감정 나누기 | 먹, 베틀<br>화선지<br>붓, 접시<br>물, 모포<br>문진<br>현수건 |



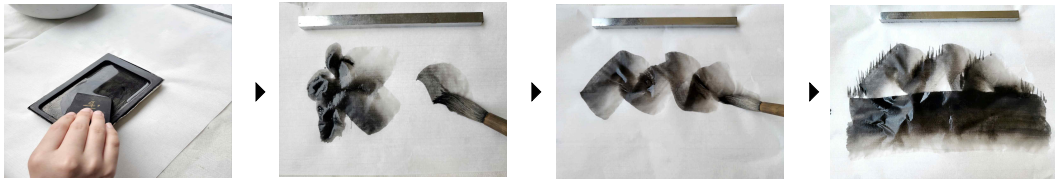
- 목표 : 선염법에 대해 알아보고 자신이 지각하고 있는 자아를 파악하며 내담자의 심리적인 상황을 파악함으로써 나 자신을 알아보고 내담자 자신의 감정을 통찰하는데 있다.
- 준비물 : 먹, 베틀, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 현수건

내담자의 어린 시절부터 현재까지 회상하면서 자신이 어떠한 모습으로 살아왔는지 생각을 한 뒤 떠오르는 자신의 모습을 이미지화시킨다.

표현된 그림을 보고 어떤 느낌이 들고 생각하는 과정에서 가장 떠오르는 장면이 무엇인지, 지금 자신의 모습이 현재 생활에는 어떤 영향을 미치는지와 앞으로 살아가면서 자신이 원하는 모습으로 되기 위해 필요한 것은 무엇인지를 상담자와 함께 이야기를 나눈다.

(4) 4회기 내용

| 회기 | 주제             | 목표           | 활동 내용  | 매체  |
|----|----------------|--------------|--|---|
| 4  | 몰골법을 이용하여 표현하기 | 자기 이해 및 감정표현 | 1. 벼루와 먹을 이용해 먹물을 만들기<br>2. 몰골법에 대해 알아보기<br>3. 몰골법을 이용하여 자신의 감정을 표현해보기<br>4. 완성된 작품을 보며 감정 나누기 | 먹, 벼루<br>화선지<br>붓, 접시<br>물, 모포<br>문진<br>현수건 |



- 목표 : 몰골법에 대해 알아보고 누구나 다양한 감정을 가질 수 있음을 알게 하여 몰골법을 이용하여 내담자의 감정을 표현하도록 한다.
- 준비물 : 먹, 벼루, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 현수건

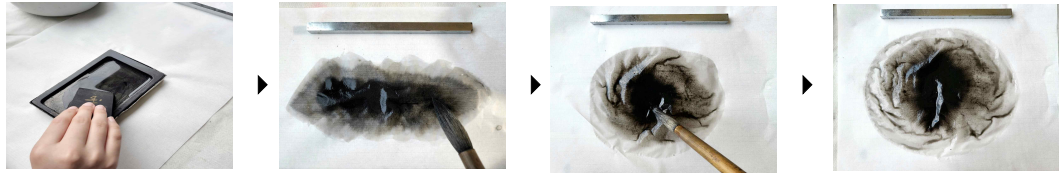
몰골법을 이용하여 자신의 행복한, 슬픈, 화난 감정을 붓에 농담을 표현해 화선지에 그려봄으로써 감정에 따른 선의 변화와 번짐을 보고 자신의 감정을 생각해보며 내담자와 치료자가 이야기를 나눈다.

이야기를 나눌 때 행복한 감정으로 시작해 슬픔, 화난 감정 순으로 이야기하고 부정적인 감정이 생겼을 때 내담자가 어떻게 표현하는지를 살펴보고 상담자는 바람직한 표현 방법으로 이끌어 주어야 한다.

여러 감정 중에 한가지는 긍정적인 감정을 넣어주어야 하고 부정적인 감정을 다룰 때에는 행복한 결말을 위한 것임을 말해주며 내담자가 긍정적인 마음을 가질 수 있도록 한다.

(5) 5회기 내용

| 회기 | 주제             | 목표           | 활동 내용   | 매체  |
|----|----------------|--------------|---|---|
| 5  | 적묵법을 이용하여 표현하기 | 자기 이해 및 감정표현 | 1. 벼루와 먹을 이용해 먹물을 만들기<br>2. 적묵법에 대해 알아보기<br>3. 적묵법을 이용해 표현해보기<br>4. 완성된 작품을 보며 감정 나누기 | 먹, 벼루<br>화선지<br>붓, 접시, 물<br>모포, 문진<br>현수건 |



- 목표 : 적묵법에 대해 알아보고 부정적인 감정 중에 두려움을 인정하게 하고 두려움에서 벗어나도록 돕니다.
- 준비물은 : 먹, 벼루, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 현수건

적묵법은 담묵을 칠하고 다음에 좀 더 짙은 먹을 입히는 방법을 여러 번 반복하는 방법으로 내담자가 겪었던 두려움들을 생각해보게 하고 먹의 농담을 이용해 두려움의 크기를 표현해보도록 한다.

최근 두려움을 느꼈던 상황을 생각해보고 두려움의 정도를 먹을 계속 겹쳐 칠하면서 자신의 감정을 가장 잘 나타내주는 먹의 농도로 표현된 작품을 고르게 한다.

그 후 선택한 작품을 가지고 내담자와 상담사가 이야기를 나눈다.

감정을 추상적으로 표현할 때 내담자가 표현하는 것에만 집중할 수 있도록 하고 내담자와 두려움을 줄이기 위해 어떻게 해야할지 생각해보게 한다.

(6) 6회기 내용

| 회기 | 주제             | 목표      | 활동 내용  | 매체  |
|----|----------------|---------|--|---|
| 6  | 갈필법을 이용하여 표현하기 | 감정 표출하기 | 1. 벼루와 먹을 이용해 먹물을 만들기<br>2. 갈필법에 대해 알아보기<br>3. 갈필법을 이용하여 표현해보기<br>4. 완성된 작품을 보며 감정 나누기 | 먹, 벼루<br>화선지<br>붓, 접시<br>물, 모포<br>문진<br>현수건 |

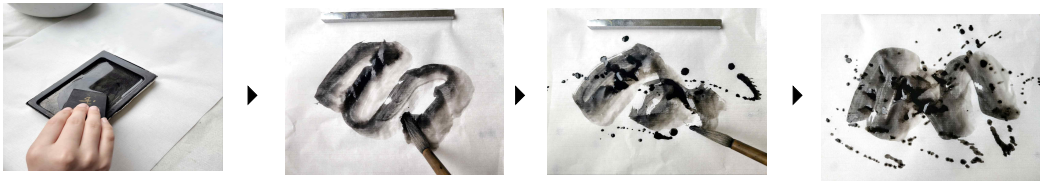


- 목표 : 갈필법에 대해 알아보고 다양한 감정을 인식하고 표현할 수 있도록 도와준다.
- 준비물 : 먹, 벼루, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 현수건

평소에 느꼈던 감정들을 생각하게 한 후 화선지에 붓의 물기를 빼고 먹을 이용하여 자신의 느꼈던 감정들을 갈필법으로 표현해보도록 한다. 그려진 각 그림에 감정의 이름을 쓰게 하고 그림을 보며 감정에 대해 내담자와 상담자가 이야기를 나눈다. 상담자는 내담자의 부정적인 감정이나 불편한 감정들을 표현하고 인지하여 편안한 감정으로 변하는 방법을 다룰 수 있도록 도와주어야 한다. 또한 부정적인 감정이 들었을 때 힘이 되었던 것이 무엇인지를 이야기 나누며 긍정적인 감정이 들 수 있도록 도와야 한다. 내담자와 이야기를 나눈 후 희망적인 감정을 다시 표현해보게 하며 이를 위해서 내담자가 어떻게 해야 하는지를 이야기 나누도록 한다.

(7) 7회기 내용

| 회기 | 주제             | 목표      | 활동 내용   | 매체  |
|----|----------------|---------|---|---|
| 7  | 발묵법을 이용하여 표현하기 | 감정 표출하기 | 1. 벼루와 먹을 이용해 먹물을 만들기<br>2. 발묵법에 대해 알아보기<br>3. 발묵법을 이용하여 붓을 빠르고 느리게 표현해보고 먹물을 튀기기도 하고 번지게 하는 기법으로 표현해보기<br>4. 완성된 작품을 보며 감정 나누기 | 먹, 벼루<br>화선지<br>붓, 접시<br>물, 모포<br>문진<br>현수건 |



- 목표 : 발묵법에 대해 알아보고 내면의 감정을 표출함으로써 자신을 이해하게 한다.
- 준비물은: 먹, 벼루, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 현수건

내담자의 내면에 있는 모습이 어떠한지 생각해보고 내면의 감정을 먹과 붓을 이용하여 빠르고 느리게 표현하며 먹물을 튀기기도 하고 번지게도 하면서 감정의 모든 것을 붓 하나로 표현해보게 한다.

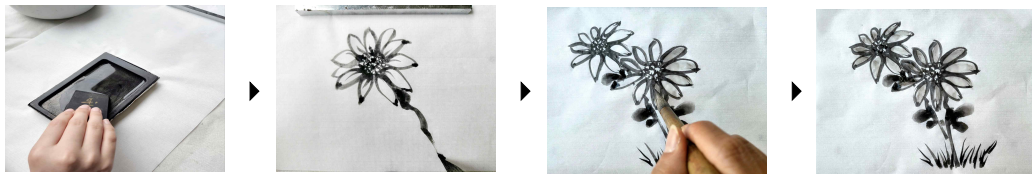
완성된 그림을 가지고 각 그림이 의미하는 것이 무엇인지, 내담자가 힘들어하는 것이 무엇인지, 행복하게 하는 것이 무엇인지에 대해 이야기 나눈다.

가끔 활동에 있어 주저하거나 어떻게 할지 몰라 당황해하는 내담자가 있을 수도 있다. 이때 내담자 자신이 충분히 생각할 수 있는 시간을 주는 것이 필요하며 구체적인 주제를 주어 표현하는데 어려움을 덜어주어야 한다.

또한 이야기를 나눌 때 부정적인 감정이나 긍정적인 감정이 생각의 차이에서 생기는 것임을 인식시켜 주어야 한다.

(8) 8회기 내용

| 회기 | 주제             | 목표            | 활동 내용  | 매체  |
|----|----------------|---------------|--|---|
| 8  | 구름법을 이용하여 표현하기 | 희망찾기 및 자존감 향상 | 1. 벼루와 먹을 이용해 먹물을 만들기<br>2. 구름법에 대해 알아보기<br>3. 구름법을 이용하여 표현해보기<br>4. 완성된 작품을 보며 감정 나누기 | 먹, 벼루<br>화선지<br>붓, 접시<br>물, 모포<br>문진<br>현수건 |



• 목표 : 구름법에 대해 알아보고 감정조절과 자존감을 향상시킨다.

• 준비물 : 먹, 벼루, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 현수건

우선 내담자 자신의 장점과 희망을 생각해보게 한다. 생각을 마친 후 화선지 위에 나무나 꽃을 그려 자신의 희망 감정을 그려보게 한다.

활동을 한 후 이야기를 통해 자신이 희망과 꿈을 구체화시키도록 한다.

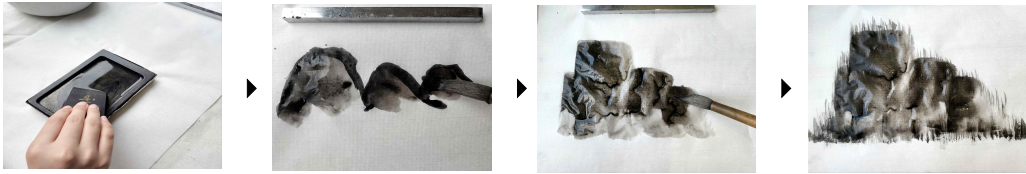
완성된 작품을 보며 자신의 꿈과 희망을 구체화 시키고 구체화 된 꿈을 실현시키기 위해 자신이 할 수 있는 행동 방향에 대해 이야기하고 실천할 수 있도록 돕는다.

이번 회기에서는 자신이 할 수 있다는 자존감을 향상시켜서 긍정적인 감정을 키운다.



(9) 9회기 내용

| 회기 | 주제             | 목표     | 활동 내용  | 매체  |
|----|----------------|--------|--|---|
| 9  | 파묵법을 이용하여 표현하기 | 자존감 향상 | 1. 벼루와 먹을 이용해 먹물을 만들기<br>2. 파묵법에 대해 알아보기<br>3. 파묵법을 이용하여 표현해보기<br>4. 완성된 작품을 보며 감정 나누기 | 먹, 벼루<br>화선지<br>붓, 접시<br>물, 모포<br>문진<br>현수건 |



- 목표 : 파묵법에 대해 알아보고 흑백의 무채색에 투사되는 심리적 반응을 탐색하며 그림을 완성함에 있어 성취감과 자신감을 높인다.
- 준비물 : 먹, 벼루, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 현수건

이번 회기는 내담자가 먹의 단순성으로 부담감을 줄여 자유롭게 표현하게 하며 파묵법을 이용해 제약 없이 과감한 먹물과 붓의 사용으로 다양한 욕구를 해소할 수 있게 한다.

완성된 작품을 보며 작품활동을 하는 과정에서 내담자의 느낌을 나누고 마무리 되어가는 상담을 인식하게 하며 내담자의 마음이나 행동이 초기와 달라진 점이 있는지 이야기를 나누며 마무리 단계로 이끌어 나간다.

(10) 10회기의 내용

| 회기 | 주제     | 목표         | 활동 내용  | 매체              |
|----|--------|------------|--|-----------------|
| 10 | 작은 전시회 | 감정정리 및 마무리 | 1. 각 회기 작품 전시하기<br>2. 작품을 감상하기<br>3. 감상 후 자신의 감정을 이야기 나누기<br>4. 앞으로 자신에 대해 이야기 나누기 | 각 회기 표현한 내담자 작품 |

- 목표 : 종결단계로 1회기 때부터 9회기까지의 내담자의 작품을 보며 상담하면서 변화된 자신의 감정과 행동을 생각해보게 한다.

- 준비물 : 각 회기에 표현한 작품

1~9회기까지 내담자의 작품들을 준비하고 한눈에 볼 수 있게 벽면에 진열을 한다. 상담자는 초기부터 중기 이후까지의 그림들을 내담자가 충분히 감상할 수 있도록 시간을 준다. 내담자는 감상을 통하여 각 회기 때 자신이 표현했던 감정들을 되새겨 보는 시간을 갖는다.

작품들을 감상한 후 내담자가 변화되고 느껴왔던 생각들을 상담자와 이야기 나누며 마무리한다.

위의 수묵기법의 특징을 활용한 프로그램을 분석해 보면 한국화의 수묵매체와 정신 역동적 미술심리치료를 적용하여 내담자의 무의식중에 표현된 것에서 형상화한다. 그리고 자신을 찾아가는 분석심리학적 미술심리치료의 상담자와 내담자의 공감을 통하여 자존감과 정체감이 향상되는 프로그램을 제안해 보았다.

내담자들이 생소하고 어렵게만 느껴졌던 수묵기법을 알아볼 수 있는 기회가 될 수 있으며 먹을 갈면서 흐트러진 마음이 정신적으로 평온함을 가져올 것이다. 화선지에서 주는 자연스러운 번짐 또한 마음을 편안하게 하고 감정표현을 자연스럽게 할 수 있으며 긴장 이완을 촉진시키고 붓의 사용을 통해 통제와 절제력을 키우며 집중하는 힘을 가져오게 할 수 있을 것이다.

그러나 다소 어렵게 느낄 수 있는 수묵기법을 프로그램으로 가져오게 되어 내담자들이 거부감을 일으킬 수도 있을 것으로 판단된다.

그러므로 현실적으로 적용할 때 결과물보다는 준비와 진행과정 속에서 내담자의 감정을 표현할 수 있도록 상담자는 마음을 읽어주도록 하며 위 프로그램을 통하여 내담자의 행동과 이야기 속에서 기법을 하나씩 배워감으로 자신감과 성취감을 불어 넣어 줄 수 있을 것으로 예상된다.

또한 수묵표현기법으로 다양한 활동을 통해 마음가짐을 가다듬고 자아의 정체성을 찾아가고 자기 자신을 되돌아보며 기법에 따라 감정을 표현함으로써 자유롭게 자기의 발달과정에서 억압된 감정의 표현을 촉진 시킬 수 있도록 하는 것이 이 프로그램의 목적이다.

## 제 2절. 수묵놀이체험을 활용한 프로그램

그림을 그리는 과정자체를 치료라고 보는 이디스 크레이머(Edith Kramer)-<치료로서의 미술치료>의 이론을 바탕으로 본 연구자는 먹의 매체를 이용하여 활동하는 과정을 통해 내담자의 복잡한 심리적인 문제들을 단순하게 표현할 수 있도록 통찰력을 향상시켜 자기의 감정을 느끼게 한다.

먹물과 화선지의 다른 재료들과 다르게 걸대로 쉽게 찢어지고 얇기 때문에 찢기, 접기, 구기기, 뭉치기, 번지기 등의 효과를 낼 수 있는 효과를 이용하여 심상적 표현기법인 발묵법, 파묵법, 적묵법을 적용하여 놀이형식의 프로그램을 제안하였다.

미술 활동을 하는 과정을 통해 자신의 문제에 대해 생각해보고 완성된 미술작품을 통해 내담자가 자신을 이해하고 정서 및 행동 변화에 미치는 영향을 체험할 수 있도록 해보고자 한다.

### 1. 프로그램 단계별 목표

본 프로그램은 총 12회기로 크게 초기, 중기, 종결 단계로 나누며 중기에는 1단계와 2단계로 나눌 수 있다.

초기 단계는 1회기~2회기로 흥미 유발 및 상담 구조화하는 회기로 내담자와 상담자 간의 라포형성을 하는 단계이다. 중기 1단계는 3~6회기로 자신 감정 이해하고 표출하며 감정을 다루는 단계이며 중기 2단계는 7~11회기로 자존감 및 성취감 향상과 상호관계 형성 및 통찰하는 시간을 갖는 회기이다.

마지막 회기로는 종결 단계로 자신의 작품들을 보며 감정정리 및 마무리한다.

[표-8] 수묵놀이체험을 활용한 프로그램 단계별 목표

| 단 계    |          | 목 표                                |
|--------|----------|------------------------------------|
| 초기 단계  | 1회기~2회기  | • 흥미 유발 및 상담 구조화                   |
| 중기 1단계 | 3회기~6회기  | • 자신 탐색 및 자신 이해<br>• 감정표출 및 감정 다루기 |
| 중기 2단계 | 7회기~11회기 | • 자존감 및 성취감 향상<br>• 상호관계 형성 및 통찰하기 |
| 종결 단계  | 12회기     | • 감정정리 및 마무리                       |

## 2. 프로그램 진행 과정

회기별 프로그램은 총 12회기로 회기 당 50분의 활동 과정으로 구성하였으며 매 회기는 도입, 활동, 정리 및 나눔의 시간으로 구성되어 진행되며 회기의 도입은 매체를 탐색하고 마음을 안정시키며 시작한다.

한 주간의 이야기를 나누며 주제를 설명하고 수묵 기법을 알아본 후 자신의 감정을 담아 미술 활동에 표현하고 정리 및 나눔의 시간에 자신이 한 작품을 보며 이야기를 나누는 시간으로 프로그램을 계획해 보았다.

[표-9] 수묵놀이체험을 활용한 프로그램 회기별 진행 과정

| 진행순서    | 소요 시간 | 활동 내용  |
|---------|-------|--|
| 도입      | 10분   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 인사 후 마음 안정시키기</li> <li>• 매체 및 활동 방법 설명</li> </ul>   |
| 활동      | 30분   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동 진행(먹을 활용한 놀이체험)</li> </ul>                       |
| 정리 및 나눔 | 10분   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 느낌 주고받기</li> <li>• 정리 정돈 및 다음 시간의 알림과 인사</li> </ul> |






### 3. 수묵놀이체험을 활용한 프로그램


수묵이 주 매체로 그림을 그리는 것 외에 놀이형식으로 내담자가 거리감을 느끼지 않고 라포형성을 하고 활동을 통하여 또는 완성된 활동 작품을 통하여 자신의 감정을 읽고 이야기 나누는 프로그램이다.

아래의 수묵놀이체험을 활용한 프로그램은 사전, 사후 검사를 제외하고 총 12회기로 구성되어 있으며 수묵기법의 특징을 활용한 프로그램은 다음과 같다.

[표-10] 수묵놀이체험을 활용한 프로그램

| 회기 | 주제           | 목표              | 활동 내용  | 매체                              |
|----|--------------|-----------------|--|---------------------------------|
| 1  | 먹물 스며들기 놀이   | 라포형성 및 흥미 유발    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 화선지에 먹물 스며들기 놀이</li> <li>• 먹물 탐색 및 친밀감 형성</li> <li>• 상담 구조화 이야기 나누기</li> </ul>  | 먹물, 화선지 접시, 물 모포, 현수건           |
|    |              |                 | 기대효과   |                                 |
| 2  | 한지 위에 구슬 굴리기 | 라포형성 및 탐색       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 종이에 구슬을 굴려 연상되는 그림을 탐색하기</li> <li>• 연상된 이미지 이야기 나누기</li> </ul>                | 먹물, 화선지 접시, 구슬 상자               |
|    |              |                 | 기대효과   |                                 |
| 3  | 난화(亂畵) 그리기   | 자기 탐색 및 자기 이해하기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 파묵법을 이용하여 난화(亂畵) 그리기</li> <li>• 난화(亂畵) 그림을 보며 이야기 나누기</li> </ul>              | 먹물, 화선지 붓, 접시 물, 모포, 문진         |
|    |              |                 | 기대효과   |                                 |
| 4  | 먹물 찍기        | 자신 이해 및 감정표현    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 여러 가지 매체를 가지고 담묵, 중묵, 농묵으로 다양하게 찍어보며 자신의 감정을 표현해보기</li> </ul>                 | 먹물, 화선지 접시, 물, 모포 문진, 면봉 스트로폼 등 |
|    |              |                 | 기대효과   |                                 |

|    |                     |                      |   |                                |
|----|---------------------|----------------------|---|--------------------------------|
| 5  | 먹물 볼기 및 뿌리기         | 감정표출 및 감정 다루기        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 먹물로 뿌리거나 불면서 자신에게 쌓여 있던 감정을 표출하고 해소하기</li> </ul>   | 먹물, 화선지 붓. 접시 물. 모포, 문진, 빨대    |
|    | 기대효과                |                      | 화선지에 먹물을 빨대로 불어봄으로써 스트레스 해소와 먹물이 번지는 우연의 효과를 표현하므로 연상되는 형상으로 감정을 이야기할 수 있다.   |                                |
| 6  | 감정 책 만들기            | 과거 현재 미래의 나의 마음 표현하기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도화지로 책자를 만들어 과거, 현재, 미래의 나의 감정을 한지에 표현하여 만들기</li> <li>• 먹물의 담묵, 중묵, 농묵을 이용하여 과거, 현재, 미래의 나의 마음 표현하기</li> </ul>                 | 먹물, 화선지 붓. 접시 물. 모포 문진 도화지 가위  |
|    | 기대효과                |                      | 내담자가 표현한 감정들을 책으로 만들어 자신을 되돌아 볼 수 있으며 과거와 현재의 진행 과정을 스스로 진단할 수 있는 효과가 있다.   |                                |
| 7  | 부조화 작업              | 자존감 향상               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 화선지에 고민을 적어보기</li> <li>• 고민을 적은 화선지를 물에 담그기</li> <li>• 젖은 화선지를 가지고 뭉쳐도 보고 찢어도 보기</li> <li>• 자신이 표현하고 싶은 형태를 만들어 보기</li> </ul>  | 먹물, 화선지 접시, 물 모포, 문진 쟁반        |
|    | 기대효과                |                      | 화선지를 물에 담그면서 흡수되는 것을 보며 마음을 비우고 편안한 감정을 가질 수 있으며 촉감을 통해 내담자의 감정의 변화를 느껴보며 자존감을 향상시킬 수 있다.   |                                |
| 8  | 가면 꾸미기              | 자아탐색 및 자존감 향상        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가면틀에 화선지 찢어 붙이기</li> <li>• 담묵, 중묵, 농묵과 물감을 이용하여 자신의 감정에 맞는 먹색과 물감을 사용하여 가면에 표현하기</li> </ul>                                  | 먹물, 화선지 접시, 물 모포, 문진 가면틀 물감, 풀 |
|    | 기대효과                |                      | 내담자가 가면을 꾸민 후 자신이 어떠한 상황에서 이런 가면을 쓰는지 생각해보면 자신을 되돌아보고 관계 속에서 자신을 생각해 보는 시간이 될 수 있다.   |                                |
| 9  | 먹물 찍기               | 성취감 형성               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 화선지를 구겨 먹물을 묻힌 후 나무 형상을 표현해보기</li> </ul>   | 먹물, 화선지 접시, 물 모포, 문진 현수건       |
|    | 기대효과                |                      | 그림으로 표현한 나무와 내담자 자신을 동일화 시켜 이름을 지어주며 미래에 대한 이야기를 나누면서 내담자의 꿈이나 목표를 세울 수 있다.   |                                |
| 10 | 나무 그림에 나의 마음 써서 붙이기 | 통찰하기                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 회기 나무 그림을 가지고 메모지에 나의 마음과 꿈을 단어로 써서 붙여 표현하기</li> </ul>    | 9회기 작품 메모지 필기도구                |
|    | 기대효과                |                      | 내담자 자신의 장점을 찾으면서 자존감을 키우고 꿈을 구체화 시켜 자신이   |                                |

|    |                    |                         |  |
|----|--------------------|-------------------------|--|
|    |                    |                         | 할 수 있는 행동 방향을 세울 수 있다.   |
| 11 | 미래의 자신 모습<br>형상화하기 | 미래 설계                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 미래의 나의 모습을 먹물을 이용하여 그리기</li> </ul>  |
|    | 기대효과               |                         | 화선이의 수용적 특성으로 내담자들의 긴장을 이완시켜 주고 미래의 모습을 형상화 하여 표현함에 있어 창의력이 키워져서 성취감과 자존감이 높아지며 긍정적인 자아를 성립할 수 있다.   |
| 12 | 나의 작품 감상하기         | 상당 전후의<br>변화된 느낌<br>나누기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 각 회기 작품을 전시하기</li> <li>• 작품 감상하기</li> <li>• 작품을 감상하고 상당 전, 후의 변화된 모습에 대해 이야기 나누기</li> </ul>                           |
|    | 기대효과               |                         | 완성된 자신의 작품을 보며 성취감을 느끼고 상당전.후의 변화된 점을 알아 보며 자신을 인지하며 작품을 설명하면서 자존감도 향상되어 진다.   |

미술심리치료 프로그램을 살펴보면 다음과 같다.

전체적으로 매 회기 시작전에 매체를 탐색하며 충분한 시간을 갖게 한다.

수묵의 매체를 활용하여 각 회기마다 수묵매체를 접목시켜 놀이체형을 하고 수묵기법의 심상적 표현기법인 발묵법, 적묵법, 파묵법을 바탕으로 내담자가 현재의 생각, 욕구, 감정 등을 파악하여 감정을 이완시키도록 한다.

각 회기별 목표 및 진행 과정을 살펴보면 다음과 같다.



## 1) 프로그램 단계별 목표 및 상담 과정으로의 적용

### (1) 1회기 내용

| 회기 | 주제         | 목표           | 활동내용  | 매체                                 |
|----|------------|--------------|---|------------------------------------|
| 1  | 먹물 스며들기 놀이 | 라포형성 및 흥미 유발 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 화선지에 먹물 스며들기 놀이</li> <li>• 먹물 탐색 및 친밀감 형성</li> <li>• 상담 구조화 이야기 나누기</li> </ul> | 먹물<br>화선지<br>접시, 붓<br>물, 모포<br>현수건 |



- 목표 : 치료자와 내담자 간의 신뢰감을 형성하고 내담자의 흥미를 유발시켜 저항감을 줄이며 내담자 스스로가 자신의 문제를 인식하게 해 주는데 있다.

#### <활동 내용>

1. 매체를 준비한다.  
먹물, 화선지, 물, 접시, 붓, 모포가 필요하며 매체를 충분히 탐색한다.
2. 화선지를 손으로 길게 찢는다.
3. 물에 먹물을 풀어 내담자와 상담자가 동시에 넣어서 누가 흡수 속도가 빠른지 놀이를 한다.
4. 먹의 농담을 바꿔 농담의 변화에 따른 화선지의 흡수를 살펴본다.
5. 먹물이 흡수된 화선지를 보며 내담자와 이야기를 나눈다.

일반 미술치료에서 사용하는 종이와 다르게 한국화에서 주로 쓰이는 화선지의 부드럽고 자연스러운 느낌을 알고 먹물이 자연스럽게 스며드는 것을 보며 내담자가 부드럽고 편안한 마음 갖게 한 후 앞으로의 계획을 이야기한다. 첫 회기의 목표인 친밀감을 형성하기 위해 Art play로 화선지에 먹물이 잘 스며드는 성질을 이용하여 먹물 스며들기 게임을 하며 라포형성하는 시간을 갖고 그로 인해 내담자가 이번 상담에 흥미를 유발할 수 있도록 한다.

(2) 2회기 내용

| 회기 | 주제           | 목표          | 활동내용  | 매체                  |
|----|--------------|-------------|---|---------------------|
| 2  | 한지 위에 구슬 굴리기 | 친밀감 형성 및 탐색 | <ul style="list-style-type: none"> <li>종이에 구슬을 굴려 연상되는 그림을 탐색하기</li> <li>연상된 이미지 이야기 나누기</li> </ul> | 먹물, 접시, 화선지, 구슬, 상자 |



- 목표 : 친밀감 형성 및 탐색하는 단계로 치료자와 내담자 간의 신뢰감을 형성하고 내담자의 저항감을 줄일 수 있다. 구슬에 먹물을 묻혀 화선지에 굴려보고 이 활동을 통하여 정서가 이완되며 무의식을 표출한다. 구슬을 굴려보며 연상되는 것을 이야기 나누며 자유롭게 표현하고 내담자와 상담자가 감정 나누는데 있다.

<활동 내용>

1. 매체를 준비한다.  
먹물, 화선지, 물, 접시, 모포, 구슬, 상자가 필요하며 매체에 대해 살펴본다.
2. 상자에 화선지를 올려놓는다.
3. 다양한 크기의 구슬을 먹물에 담근다.
4. 먹물이 묻은 구슬을 화선지 위에 한 개씩 올린 후 상자를 들어 기울여서 구슬을 움직이게 한다.
5. 먹의 농담을 다르게 한 후 구슬을 굴려보며 농담의 변화에 따른 화선지의 흡수를 살펴보고 표현된 작품을 보고 내담자와 이야기를 나눈다.

먹은 한 가지 검은색이 아닌 다양한 색을 표현하는 농담이 있다. 이런 먹의 단순성이 매체에 대한 내담자의 부담감을 줄이며 그로 인해 매체의 적응과 흥미를 유발한다. 내담자가 구슬을 굴리는 속도로 화선지에 흡수되어 변화된 선으로 표현된 작품을 보며 내담자의 감정을 나누어 본다. 내담자 스스로 구슬을 굴리는 체험을 하면서 라포형성을 하고 연상작업을 통하여 내담자의 심리 및 생활과 관련시켜 이야기를 나누어 보고 작품에서 자신에게 보내는 메시지를 찾아본다.

(3) 3회기 내용

| 회기 | 주제         | 목표              | 활동내용   | 매체                                |
|----|------------|-----------------|--|-----------------------------------|
| 3  | 난화(亂畵) 그리기 | 자기 탐색 및 자기 이해하기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 농담을 이용하여 난화(亂畵) 그리기</li> <li>• 난화(亂畵) 그림을 보며 이야기 나누기</li> </ul> | 먹물<br>화선지<br>붓, 접시<br>물, 모포<br>문진 |



- 목표 : 자기 탐색 및 자신을 이해하는 단계로 자신이 지각하고 있는 자아를 파악하고 내담자의 심리적인 상황을 파악함으로써 나 자신을 알아보고 내담자 자신의 감정을 통찰하는데 있다.

<활동 내용>

1. 매체를 준비한다. 먹물, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 걸레가 필요하며 매체에 대해 살펴본다.
2. 접시위에서 붓과 물을 이용하여 다양한 농담을 표현해본다.
3. 농담을 이용하여 자유롭게 선을 화선지 위에 그려본다.
4. 다양한 농담과 선이 어우러져 있는 그림을 보며 자신이 느끼는 형상을 선위에 그려보고 글씨를 쓴다.
5. 찾아낸 형상을 보고 내담자와 상담자는 이야기를 나눈다.

미술심리치료에서 의사소통을 표현하는 도구인 붓을 이용하여 먹물의 농담으로 난화 그리기를 한다. 붓의 놀림이 다양해서 복잡한 생각이나 감정을 자유로이 표현할 수가 있고 붓의 조작을 통한 발묵의 표현은 이완과 축진의 효과를 나타낼 것이며 선의 표현은 통제의 효과를 나타낼 수 있다. 무의식중에 상상을 표출시켜 자신의 문제를 인식하게 하고 내담자의 무의식을 의식화 하는데 있다. 그로 인해 내담자 자신의 감정을 이해할 수 있도록 한다.

(4) 4회기 내용

| 회기 | 주제    | 목표                 | 활동내용   | 매체   |
|----|-------|--------------------|--|--|
| 4  | 먹물 찍기 | 자신 이해<br>및<br>감정표현 | <ul style="list-style-type: none"> <li>여러 가지 매체를 가지고 담묵, 중묵, 농묵으로 다양하게 찍어보며 자신의 감정을 표현해보기</li> </ul> | 먹물<br>화선지<br>접시, 물<br>모포, 문진<br>면봉<br>스트로폼 |



- 목표 : 내담자와 감정에 대해 알아보고 누구나 다양한 감정을 가질 수 있음을 알게 하여 심상적 표현기법인 파묵법을 활용하여 먹물 찍기를 표현하도록 한다. 다양한 매체를 이용하여 찍으면서 정서를 이완시킨다.

<활동 내용>

1. 매체를 준비한다. 먹물, 화선지, 접시, 물, 모포, 문진, 면봉, 스트로폼 등 찍어 표현할 수 있는 다양한 매체가 필요하며 매체에 대해 살펴본다.
2. 접시 위에 담묵, 중묵, 농묵의 먹물을 만들어 본다.
3. 다양한 매체를 먹물을 찍어 화선지 위에 찍어서 표현해본다.
4. 내담자가 활동하는 과정속에서 느낀 감정과 표현된 작품을 보며 감정 나누기를 한다.

먹색은 여러 가지 색을 다 갖춘 복합적인 색으로 다양성의 특징을 내포하고 있어 내담자의 복잡한 심리적인 문제들을 단순하게 표현할 수 있도록 한다.

이번 회기는 심상적 표현기법인 파묵법을 이용하여 감정을 추상적으로 표현하는 회기로 내담자가 표현하는 것에만 집중할 수 있도록 하게 한다.

상담자는 내담자가 활동하는 행동을 관찰하며 감정변화를 살펴보고 활동한 작품을 보며 감정을 나눌 수 있도록 한다.

(5) 5회기 내용

| 회기 | 주제                | 목표                  | 활동내용  | 매체                                    |
|----|-------------------|---------------------|---|---------------------------------------|
| 5  | 먹물 붓기<br>및<br>뿌리기 | 감정표출<br>및<br>감정 다루기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 먹물로 뿌리거나 붓면서 자신에게 쌓여 있는 감정을 표출하고 해소하기</li> </ul> | 먹물<br>화선지<br>붓, 접시<br>물, 모포<br>문진, 빨대 |



- 목표 : 자신의 다양한 감정을 떠올리며 감정에 충분히 집중하도록 한다. 내담자가 느끼는 감정과 신체 반응에 집중하여 자신의 감정을 표출하도록 한다.

<활동 내용>

1. 매체를 준비한다. 먹물, 화선지, 접시, 붓, 물, 모포, 문진, 빨대가 필요하며 매체에 대해 살펴본다.
2. 화선지 위에 담묵부터 중묵, 농묵 단계로 먹물을 떨어트린다.
3. 화선지 위에 떨어진 먹물을 빨대를 이용하여 붙어본다.
4. 물감을 붙여 표현된 작품을 보며 어떤 형상이 떠오르는지 자유롭게 이야기를 나누며 감정을 다룬다.

흑백색으로 이루어진 먹의 단순성을 이용하여 매체에 대한 부담감을 줄여 매체에 대한 적응과 흥미를 유발한다. 단순함 속에서 적극적으로 자기표현을 할 수 있도록 도움을 준다. 이러한 먹의 농담을 이용하여 심상적 표현기법인 발묵법으로 먹물의 다양한 색의 표현인 농담과 화선지에 먹물이 번지는 우연한 효과를 표현해보고 연상되는 형상과 감정을 가지고 자유롭게 이야기를 나누며 상담자는 내담자의 감정을 다룰 수 있도록 한다.

(6) 6회기 내용

| 회기 | 주제      | 목표               | 활동내용  | 매체   |
|----|---------|------------------|---|--|
| 6  | 감정책 만들기 | 과거, 현재, 미래를 탐색하기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 도화지로 책자를 만들어 과거, 현재, 미래의 나의 감정을 한지에 표현하여 만들기</li> <li>• 먹물의 담묵, 중묵, 농묵을 이용하여 과거, 현재, 미래의 나의 마음 표현하기</li> </ul> | 먹물<br>화선지<br>붓, 접시<br>물, 모포<br>문진, 가위<br>도화지<br>필기도구 |



- 목표 : 과거, 현재, 미래를 탐색하므로 내담자 자신의 모습을 이해하게 한다.  
 감정책을 만들어 보고 자기 자신의 위치와 긍정적 자아상을 확립시키도록 한다.

<활동 내용>

1. 매체를 준비한다. 먹물, 화선지, 접시, 물, 모포, 문진, 도화지, 가위, 필기도구가 필요하며 매체에 대해 살펴본다.
2. 도화지를 이용하여 미니 책자 형식으로 접고 책자 크기로 화선지를 자른 후 화선지 위에 과거, 현재, 미래의 나의 감정을 먹물로 표현해본다.
4. 표현된 화선지를 도화지로 만든 책에 붙이고 나에게 보내는 메시지를 적는다.
5. 완성된 책자를 보며 과거부터 미래까지의 나 자신을 생각해보며 현재 드는 감정을 이야기 나눈다.

감정책은 연구자가 기존의 프로그램에서 한 회기로 끝난 것을 책의 장점인 소장 가능하고 언제든지 꺼내 볼 수 있는 것을 도입시켜 보여지지 않은 감정을 책으로 만들어 보고 프로그램을 마친 후에도 다시 꺼내서 자신을 되돌아보며 과거와 현재의 진행 과정을 스스로 진단할 수 있는 효과를 기대해 본다. 감정책에 써놓은 과거, 현재, 미래의 나에게 보내는 메시지를 보며 내담자의 감정을 이야기 나눌 수 있도록 한다.

(7) 7회기 내용

| 회기 | 주제     | 목표     | 활동 내용  | 매체                              |
|----|--------|--------|--|---------------------------------|
| 7  | 부조화 작업 | 자존감 향상 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 화선지에 고민을 적어보기</li> <li>• 고민을 적은 화선지를 물에 담그기</li> <li>• 물에 화선지를 가지고 뭉쳐도 보고 찢어도 보기</li> <li>• 자신이 표현하고 싶은 형태를 만들어 보기</li> </ul> | 먹물 화선지<br>접시, 물<br>모포, 문진<br>쟁반 |



- 목표 : 자존감 향상 단계로 내담자의 고민을 생각해보고 화선지에 적어보게 하여 자신의 마음을 정리시키며 자존감을 향상시키도록 한다.

<활동 내용>

1. 매체를 준비한다. 먹물, 화선지, 접시, 물, 모포, 문진, 쟁반이 필요하며 매체에 대해 살펴본다.
2. 내담자의 고민을 생각해보며 이야기를 나눈 후 화선지에 적어본다.
3. 고민을 적은 화선지를 찢어보기도 하고 물에 담궈본다.
4. 물에 담근 화선지를 뭉쳐 자신의 마음을 표현하는 부조 형태로 만들고 농담을 표현해본다.
6. 완성된 작품을 보며 자신의 마음이 어떤 상태인지 이야기를 나누고 상담을 시작했을 때와 활동을 한 후의 감정에 변화가 있었는지 이야기를 나눈다.

화선지는 물이 잘 스며들며 먹물을 잘 빨아들이고 번지는 특징으로 도화지와 다르게 부드럽고 편안함을 느끼게 하여 자신감과 재미를 붙일 수 있게 한다. 화선지에 자신의 고민을 적어 물에 담그면서 흡수하는 것을 보며 마음을 비우고 그로 인해 내담자는 정신적으로 고민이 사라지는 감정을 느끼고 스스로 편안한 감정을 가질 수 있게 한다.

또한 자신의 작품의 결과보다는 화선지의 번짐과 물에 젖은 화선지를 만지면서 촉감을 느끼고 활동하는 행위 자체에서 감정의 변화를 느껴본다. 그리고 감정의 변화에 대해 상담자와 이야기를 나누고 자존감을 향상시키도록 한다.

(8) 8회기 내용

| 회기 | 주제     | 목표                      | 활동 내용  | 매체   |
|----|--------|-------------------------|--|--|
| 8  | 가면 꾸미기 | 자아 탐색<br>및<br>자존감<br>향상 | <ul style="list-style-type: none"> <li>가면틀에 화선지 찢어 붙이기</li> <li>담묵, 중묵, 농묵과 물감을 이용하여 자신의 감정에 맞는 먹색과 물감을 사용하여 가면에 표현하기</li> </ul> | 먹물<br>화선지<br>접시, 물<br>모포, 문진<br>물감, 풀<br>가면틀 |



- 목표 : 내담자 자신의 내면에 감추어져 있는 자신의 모습을 표현하고 이를 통해 자신에 대한 이해를 돕고 타인과의 관계 개선에 도움을 얻는다.  
즉 억압된 감정을 표출시키고 감정의 조절과 승화를 경험하게 한다.

<활동 내용>

1. 매체를 준비한다. 먹물, 화선지, 접시, 물, 모포, 문진, 풀, 가면틀이 필요하며 매체에 대해 살펴본다.
2. 화선지를 찢어 가면틀에 붙인다.
4. 말린 가면 위에 먹물과 물감을 이용하여 자신의 얼굴을 표현해본다.
5. 완성된 가면을 가지고 직접 써보며 일상속에서 가면이 필요할 때와 필요 없을 때를 이야기 나누며 내 주변의 인물들은 어떤 가면을 쓰고 있는지 이야기 나눈다.

일상속에서 거짓된 모습이나 타인과의 관계에서 진정한 자신의 모습을 생각해보게 한다. 내담자의 복잡한 감정을 다른 종이에 비해 부드러운 화선지의 촉감을 느껴보고 찢으면서 생각을 정리하게 하고 흑백으로 이루어진 먹물의 단순성을 가지고 부담감을 줄여 가면에 표현해보게 한다.

그 후 어떤 상황에서 이런 가면을 쓰고 생활하는지를 이야기 나눠보고 내 주변의 인물들은 어떤 가면을 쓰고 있는지 이야기 나누며 나 자신을 되돌아보고 관계 속에서 나 자신을 생각해보는 시간이 되도록 한다.



(9) 9회기 내용

| 회기 | 주제    | 목표     | 활동 내용   | 매체                                     |
|----|-------|--------|---|--|
| 9  | 먹물 짙기 | 성취감 형성 | <ul style="list-style-type: none"> <li>화선지를 구겨 먹물을 묻힌 후 나무 형상을 표현해보기</li> </ul> | 먹물, 붓<br>화선지<br>접시, 물<br>모포, 문진<br>현수건 |



- 목표 : 한지를 구겨 만들어진 여러 가지 단면들을 경험하며 나무가 표현되어가는 과정에서 성취감을 형성시키고 자존감 향상을 시킨다.

<활동 내용>

1. 매체를 준비한다. 먹물, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 현수건이 필요하며 매체에 대해 살펴본다.
2. 화선지에 붓으로 나무 기둥을 그린다.
3. 수관(樹冠) 부분은 화선지를 구겨서 먹물을 담묵으로 시작하여 중묵, 농묵 단계로 묻혀 짙어 표현한다.
4. 나무를 완성한 후 자신이 표현한 나무를 보며 감정을 이야기 나눈다.

수관을 표현함에 있어 먹물의 농담을 이용하면 수관(樹冠)에 깊이감이 생기고 먹의 단순성은 매체에 대한 부담감을 줄여 주어 단순함 속에서 부담없이 창의력을 발휘하게 된다. 그러므로 내담자가 적극적인 자기표현을 할 수 있어 풍성함을 자유롭게 표현할 수 있다.

완성된 나무를 보며 나무가 자신이라고 생각하고 이름을 붙여주고 앞으로 나무가 어떻게 될지 생각해보며 내담자의 꿈을 생각해보게 한다.

(10) 10회기 내용

| 회기 | 주제                  | 목표   | 활동내용   | 매체              |
|----|---------------------|------|--|-----------------|
| 10 | 나무 그림에 나의 마음 써서 붙이기 | 통찰하기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>지난 회기 나무 그림을 가지고 메모지에 나의 마음과 꿈을 단어로 써서 붙여 표현하기</li> </ul> | 9회기 작품 메모지 필기도구 |



- 목표 : 자신을 통찰하는 시간으로 자존감 향상과 미래의 방향을 설정한다.

<활동 내용>

1. 매체를 준비한다. 9회기 작품, 메모지, 필기도구가 필요하며 매체에 대해 살펴본다.
2. 메모지에 자신의 마음이나 꿈을 단어로 표현하여 적는다.
3. 지난 시간에 만들어 놓은 나무 작품에 자신이 적은 메모지를 붙인다.
4. 완성된 자신의 작품을 보며 느낀점을 이야기하고 상담자와 함께 이야기를 나누며 내담자의 희망과 꿈을 구체화시킬 수 있도록 한다.

9회기에 먹의 농담을 이용하여 표현한 나무 작품을 가지고 메모지에 자신의 꿈을 열매라고 생각하며 표현하게 한다.

자신의 장점을 많이 찾을 수 있도록 도우며 상담자가 내담자의 장점을 적어서 함께 활동하는 것도 효과적이다. 적어놓은 꿈을 구체화 시켜 그 꿈을 실현 시키기 위해 자신이 할 수 있는 행동 방향에 대해 이야기하고 실천할 수 있도록 한다.

(11) 11회기 내용

| 회기 | 주제               | 목표    | 활동 내용  | 매체                                 |
|----|------------------|-------|--|------------------------------------|
| 11 | 미래의 자신 모습 형상화 하기 | 미래 설계 | <ul style="list-style-type: none"> <li>미래의 나의 모습을 생각하며 손바닥 찍기를 이용하여 형상화 시키기</li> </ul> | 먹물, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 물감, 현수건 |



- 목표 : 미래의 모습을 표현하도록 하며 자신이 미래상을 확립할 수 있도록 한다.

<활동 내용>

1. 매체를 준비한다. 먹물, 화선지, 붓, 접시, 물, 모포, 문진, 물감, 현수건이 필요하며 매체에 대해 살펴본다.
2. 화선지에 자유롭게 손바닥을 찍어본다.
3. 미래의 모습을 상상하며 손바닥이나 손가락을 이용하여 먹물 찍기를 하여 형상화 시켜본다. 나를 슬프게 한 것이나 변화된 것 등에 관해 이야기를 나누고 앞으로 미래나 목표에 대해 이야기를 나눈다.

화선지의 특성은 삼투성과 흡수성이 있어 먹물 잘 흡수하고 번짐이 심하여 화선지의 수용적 특성을 내담자들에게 긴장을 이완시키고 촉진시키므로 손바닥에 먹물을 묻혀 촉감을 느껴본다.

그리고 화선지에 찍으면서 미래를 형상화해 볼 수 있게 한다. 그 후 내담자와 이야기를 충분히 나누며 상담자는 내담자의 어떠한 목표라도 수용해 주는 것이 필요하다. 또한 내담자의 미래를 상상해 보며 긍정적인 자아를 성립할 수 있도록 한다.

(12) 12회기 내용

| 회기 | 주제         | 목표                | 활동내용   | 매체            |
|----|------------|-------------------|--|---------------|
| 12 | 나의 작품 감상하기 | 상담 전후의 변화된 느낌 나누기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 각 회기 작품을 전시하기</li> <li>• 작품 감상하기</li> <li>• 상담 전, 후의 그림의 변화 작품을 느껴보고 이야기 나누기</li> </ul> | 각 회기마다 해온 작품들 |

총 12회기 중 마지막 종결 단계로 각 회기마다 해온 작품들을 모아 하나씩 보면서 변화된 모습을 확인하고 감정을 정리하며 마무리한다.

작품들을 전시하면서 자신이 활동했을 때의 감정이나 처음에 시작했을 때와 끝났을 때의 변화된 모습을 되돌아보면서 변화된 점이 있는지 알아본다.

전시된 작품을 보면서 다시 느껴지는 것과 자신에게 전하고 싶은 메시지를 작성하게 하며 가장 기억에 남는 활동을 이야기하고 소감을 나누어 본다.

또한 완성된 작품을 보면서 성취감을 느끼고 자신의 작품을 설명하면서 자존감도 향상되어 질 것으로 본다.

위의 수묵놀이체험을 활용한 프로그램을 분석해 보면 행동주의적 미술심리치료를 적용하여 내담자가 놀이체험을 통하여 매체에 열중하고 미술치료 과정에 적극적으로 참여하여 강화를 시켜주기 위해서 프로그램을 제안해 보았다.

수묵놀이체험을 통하여 내담자의 긴장을 완화시켜 줄 수 있고 거부감이 줄어들기 때문에 상담자와 라포형성이 쉽게 될 것이며 내담자가 자신의 마음을 쉽게 열 수 있는 계기가 될 것으로 판단된다.

그러나 매체가 한정되어 있어 내담자들이 매체를 선택하는데 있어서 다소 불편함이 있을 수 있고 자신의 감정을 표현하는데 힘들어 할 수 있을 것으로 예상된다.

그러므로 수묵놀이체험 프로그램을 적용시킬 때 상담이라는 부담감이 줄어들 수 있도록 놀이처럼 적용시켜 라포형성을 생성하여 내담자기 미술치료 과정을 적극적으로 참여할 수 있게 하여 행동적 접근법으로 강화를 시킬 수 있도록 한다.

또한 내담자의 복잡한 심리적인 문제들을 놀이를 통해 단순하게 표현할 수 있도록 통찰력을 향상시켜서 자기의 감정을 느끼게 하고 미술 활동을 하는 과정을 통해 자신의 문제에 대해 생각해보게 한다.

완성된 미술작품을 통해 내담자가 자신을 이해하고 정서 및 행동 변화에 미치는 영향을 체험하며 자신을 인지할 수 있도록 하는 것이 이 프로그램의 목적이다.

### 제 3절. 수묵화 감상을 통한 프로그램

웨드슨(Harriet Wadeson, 1980)이 언급한 미술의 가치를 살펴보면 미술은 심상의 표현이며 방어가 감소되고 내담자가 만든 구체적인 자료를 통해서 자신의 실존을 깨닫게 되며 자료의 영속성이 있어 만든 작품을 필요한 시기에 재검토해 볼 수 있어서 자신이 이전에 만든 작품을 보면서 자신의 감정을 회상할 수 있다.

미술 감상은 예술작품의 아름다움을 느끼고 이해하고 즐기는 일련의 과정에서 미술작품의 미적 가치를 보고 느끼고 판단하고 평가하는 내면화 과정에 속한다. 감상자 개인의 능력과 주관에 따라 한 작품을 각각 다르게 받아들여진다. 작품에 대해 생명감을 느끼고 공감하며 공감속에서 감상자의 내면화를 촉진 시킬 수 있다.<sup>67)</sup> 작품을 보는 입장에서 어떻게 해석하고 바라보느냐에 따라 감상의 질이 달라진다.

수묵화의 감상법을 보면 작품 안에서 작가의 영혼(靈魂)을 만날 수 있으며 작가의 정신을 알 수 있다. 서양화와 달리 작가와 감상자 모두가 직관을 통하여 소통을 이루어 가는 것이 중요하다. 작품을 바라보고 예술적 생명감을 느끼고 작가가 표현하고자 한 미의식을 느낄 수 있다면 감상자와 작가는 작품을 통해 일체감을 이루게 된다.

다른 예술 감상이나 서양화 등의 감상과는 달리 한국화의 기본, 핵심은 전신(傳神)이다. 이것은 “정신을 전한다”는 의미로 대상이 보여지는 형상이 아닌 그것의 실체, 본질을 표현해내는 것을 의미한다. 서양화가 겉으로 보여지는 대상을 관찰하여 여러 가지 기법을 사용해 그대로 옮겨놓은 것이라면, 한국화는 대상의 겉모습 이면에 내재된 뜻과 의미를 표현해내는데 중요성을 두고 있다는 뜻이다.<sup>68)</sup>

앞에서 말했듯이 한국화는 그림을 그릴 때 기운생동 함이 표현되며 그림에 반드시 뜻이 있다. 그러기에 그림을 그리기 전에 대상의 의미를 파악하고 이미 마음속에 완성된 그림을 볼 수 있어야 한다. 대상의 겉모양보다는 그것이 내재하고 있는 정신의 중요성이 있다.

서양화와 구별되는 한국화의 가장 큰 차이점은 풍경화에서 시점이 하나가 아니라 여러 시점이라는 것이다. <금강전도>는 정선이 금강산을 돌아다니면서 그때그때 본 것들을 축약하여 한 폭의 그림에 여러 시점으로 모아 놓은 그림이며, 정선의 <청풍계> 또한 산점 투시(散點透視)<sup>69)</sup>의 좋은 예이다.<sup>70)</sup>

67) 신춘재, 미술감상교육의 개선방안 연구, 경기대학교 석사학위 논문, 2005, p.5

68) <http://cafe.daum.net/yeochon/frB/178?q=%C7%D1%B1%B9%C8%AD%20%B0%A8%BB%F3%B9%FD>, 2022.8 검색

69) 산점 투시(散點透視) : 보는 시점을 이곳저곳 옮겨 다니며 관찰하는 방법

그러므로 한국화의 작품을 감상한다는 것은 작가의 정신을 읽게 된다. 또한 작가와 감상자가 분리되지 않고 작가와 유사한 감정과 느낌에 다가가게 되며 작품을 감상하므로 작가의 심정을 알게 되고 내담자의 자신을 되돌아보며 자신의 감정을 정리할 수 있는 시간이 될 수 있다.

수묵화를 감상할 때는 그림을 중심으로 또는 멀어지면서 감상해보고 조상들의 생활과 정서를 느낄 수 있는 그림을 통해 나의 모습과 비교해 보는 시간을 갖으며 나 자신을 인지할 수 있도록 한다.

그리고 표현의 재료의 특징과 기법을 감상하며 먹색이 주는 느낌을 느껴 심신의 안정을 찾고 선의 미술이라고 말할 수 있는 수묵에서 선의 굵고 얇음, 진하고 옅음 등으로 모든 것이 표현되므로 선의미를 느껴 보는게 좋다. 선 하나하나가 수묵화에 있어서 감정이 전달되어지므로 그 선에서 느껴지는 감정으로 인해 치유의 시간이 될 수 있다.

또한 여백을 통해서 그림을 바라보며 느끼는 미적 체험 역시 정신의 안정을 느껴보고 그림을 바라보는 시점을 통하여 자신의 삶과 비교하여보며 삶의 질을 향상시킬 수 있다.


---

70) 우소정, 임상 미술치료에서 동양화의 유용성, 치의과학대학교 통합의학대학원 석사 학위 논문, 2012, p.20~22

## 1. 수묵화 속에 담긴 생활과 정서 감상

그림 속에 담긴 조상들의 생활과 정서를 엿볼 수 있는 그림을 감상하며 작가가 표현하려고 한 생활 모습에서 어떤 느낌을 받는지 이야기를 나누는 시간을 갖고 그림 속의 생활이 현재 내담자의 생활과 입장을 비교해 보며 이야기를 나누고 자신의 생각과 감정을 인지시킬 수 있는 시간이 되어본다.

[표-11] 수묵화 속에 담긴 생활과 정서 감상하기

|               |  |  |   |
|---------------|--|--|---|
| <b>활동 내용</b>  | 수묵화에 담긴 조상들의 정서와 생활 모습 엿보기   |  |   |
| <b>활동 목표</b>  | 조상들의 정서와 생활 모습에 대한 느낌을 말하고 자신의 감정을 이야기할 수 있다.  |  |   |
| <b>감상하기</b>   | 생활 모습을 표현한 수묵화를 감상해보며 작가가 표현하려고 한 생활 모습에서 어떤 느낌을 받는지 이야기 나누어 본다.   |  |   |
| <b>참고작품</b>   |    |  |  |
|               | [그림-01] 김홍도<br><서당>  | [그림-02] 김홍도<br><씨름>  | [그림-03] 김득신<br><야묘도추>   |
| <b>느낌 나누기</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림[1.2.3]을 본 느낌을 어떤가요?</li> <li>• 그림[1.2.3]은 각각 어떤 풍경인가요?</li> <li>• 그림[1.2.3]의 그림에서 누가 가장 눈에 띄게 보이나요?</li> <li>• 인물들은 어떤 표정을 짓고 있나요?</li> <li>• 그림 속의 인물들은 어떤 생각을 하고 있을까요?</li> <li>• 그림[1.2.3] 중 그림을 보며 자신의 현재 상황과 겹치는 그림이 있나요?</li> <li>• 생활속에서 자신의 모습은 어떤가요?</li> <li>• 단체생활을 할 때 자신의 어느 위치에서 어떻게 행동하나요?</li> <li>• 힘든 점이 있나요?</li> </ul> |  |   |
| <b>기대효과</b>   | 내담자 자신의 생활과 입장을 생각해 보며 자신을 되돌아보며 생각과 감정을 인지시킬 수 있다.  |  |   |



## 2. 수묵화 표현재료의 특징 및 기법 감상

수묵화의 재료나 표현기법 및 한국화의 대표적인 재료인 화선지와 먹의 특징을 그림 속에서 찾아본다. 그림을 감상하며 느껴진 마음을 이야기 나누며 표현하고 먹이 주는 편안함과 심신의 안정을 찾도록 돕는다.

[표-12] 수묵화 표현재료의 특징 및 기법 감상

|               |  |   |
|---------------|--|---|
| <b>활동 내용</b>  | 화선지에 먹의 느낌을 감상하기   |   |
| <b>활동 목표</b>  | 한국화의 재료인 화선지와 먹의 특징을 알아보며 화선지에 번지는 먹의 느낌을 이야기하며 자신의 감정을 표현할 수 있다.  |   |
| <b>감상하기</b>   | 참고작품을 보며 화선지에 표현된 먹의 느낌을 감상하여 본다.  |   |
| <b>참고작품</b>   |    |  |
|               | [그림-04] 강세황 <영통동구>   | [그림-05] 양해 <설결산수도>  |
| <b>느낌 나누기</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림[4]와 그림[5]를 처음 봤을 때 느낌이 어떤가요?</li> <li>• 어떤 재료로 그림을 그린 것 같나요?</li> <li>• 그림[4]와 그림[5]의 차이점을 이야기해 볼까요?</li> <li>• 왜 차이점이 보이는지 생각해 봤나요?</li> <li>• 두 그림 중에 어떤 그림이 마음에 드나요?</li> <li>• 그 이유는 무엇일까요?</li> </ul> |   |
| <b>기대효과</b>   | 표현재료인 화선지와 먹을 통해서 표현된 작품을 감상하면서 먹이 화선지에 번지는 느낌을 느껴보며 내담자가 심리적으로 편안함과 안정을 찾을 수 있다.  |   |

### 3. 수묵화 조형적 특징 감상



수묵화의 조형적 특징인 먹색, 선, 여백, 시점에 따른 작품을 감상하며 감상 전, 후 심리적 안정과 감정의 변화를 이야기 나눠봄으로써 내담자의 감정을 이완시키도록 돕는다.

#### 1) 먹색

수묵화의 조형적 특징인 먹색에 관점을 두고 감상하여 본다.

먹색의 변화를 통해 느껴지는 생각을 이야기 나눠보는 시간을 갖는다. 먹색에 대해 알아보고 붓의 물 조절에 따라 먹색의 변화를 알아보며 그 변화에서 주는 자신의 감정을 이야기하고 표현해보는 시간을 갖는다.

[표-13] 조형적 특징인 ' 먹색 '에 따라 감상하기

|               |   |   |  |
|---------------|---|---|--|
| <b>활동 내용</b>  | 한국화의 조형적 특징 '먹색' 에 따라 감상하기  |   |  |
| <b>활동 목표</b>  | 한국화의 조형적 특징인 '먹색' 에 관점을 두고 감상을 한 후 느낌을 말하고 자신의 감정을 이야기할 수 있다.   |   |  |
| <b>감상하기</b>   | 참고작품들을 보며 화선지에 표현된 먹색의 느낌을 감상하여 본다  |   |  |
| <b>참고작품</b>   |   |  |  |
|               | [그림-06] 정선<br><금강전도>  | [그림-07] 김두량<br><견도>   | [그림-08] 홍세섭<br><유압>  |
| <b>느낌 나누기</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림[6.7.8]은 각각 무엇을 그린 것으로 보이나요?</li> <li>• 그림[6.7.8]의 공통점이 있어 보이나요?</li> <li>• 그림의 먹색의 느낌은 어떤가요?</li> <li>• 어떤 그림이 가장 마음에 드나요?</li> <li>• 그 이유는 무엇일까요?</li> </ul> |   |  |
| <b>기대효과</b>   | 먹색에 중점을 두고 감상을 통하여 느껴지는 심리적인 감정을 이야기함으로 자신의 감정들을 정리할 수 있다.  |   |  |

## 2) 선

수묵화의 조형적 특징인 선에 관점을 두고 감상하여 본다.

선에서 느껴지는 느낌을 알아보며 선으로 자신의 감정을 이야기 나누면서 자신의 감정을 이완시키는 시간이 되도록 한다.

[표-14] 한국화의 조형적 특징인 '선'에 따라 감상하기

|               |   |  |  |
|---------------|---|--|--|
| <b>활동 내용</b>  | 한국화의 조형적 특징 '선'에 따라 감상하기  |  |  |
| <b>활동 목표</b>  | 한국화의 조형적 특징 중 '선'에 관점을 두고 작품을 감상한 후 느낌을 말하고 자신의 감정을 이야기할 수 있다.  |  |  |
| <b>감상하기</b>   | 참고작품들을 보며 화선지에 표현된 선의 느낌을 감상하여 본다   |  |  |
| <b>참고작품</b>   |    |  |  |
|               | [그림-09] 변관식<br><농촌의 만추>   | [그림-10] 김명국<br><달마도>   | [그림-11] 윤두서<br><자화상>   |
| <b>느낌 나누기</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림 [9. 10. 11]을 보면서 각각의 느낌을 이야기해보세요.</li> <li>• 그림 [9. 10. 11]의 공통점이 있나요?</li> <li>• 그림 [9. 10. 11]의 선의 느낌은 어떤가요?</li> <li>• 다음 작품 중에 어떤 선이 가장 마음에 드나요?</li> <li>• 자신 마음에 편안하게 느껴지는 선과 불편하다고 느껴지는 선으로 그린 그림은 어떤 그림인가요?</li> <li>• 왜 편안하게(불편하게) 느껴졌는지 이야기해볼까요?</li> </ul> |  |  |
| <b>기대효과</b>   | 선에 중점을 두어 감상하므로 자신의 감정에 동일시 되는 선을 찾아보며 감정의 긍정적인 면을 인정하고 부정적인 면은 긍정적으로 바꾸며 자신의 감정을 정리하는 시간이 될 수 있다.  |  |  |

### 3) 여백

작품들을 감상할 때 여백에 중점을 두어 감상하며 여백에서 느껴지는 감정을 이야기 나눠본다. 여백에서 느껴지는 감정이 왜 그렇게 생각이 들었는지 자신의 현재 삶과 연관지어 이야기를 나누며 자신의 감정을 표현해 볼 수 있도록 한다.

[표-15] 한국화의 조형적 특징인 '여백'에 따라 감상하기

|               |  |  |  |
|---------------|--|--|--|
| <b>활동 내용</b>  | 한국화의 조형적 특징 '여백'에 따라 감상하기  |  |  |
| <b>활동 목표</b>  | 한국화의 조형적 특징 중 '여백'에 관점을 두고 작품을 감상한 후 느낌을 말하고 자신의 감정을 이야기할 수 있다.  |  |  |
| <b>감상하기</b>   | 참고작품들을 보며 화선지에 표현된 여백의 느낌을 감상해보며 그로 인해 느껴지는 생각이 나누어 본다.  |  |  |
| <b>참고작품</b>   |   |  |  |
|               | [그림-12] 김정희<br><세한도>   | [그림-13] 이암<br><화조구자도>  | [그림-14] 이장손<br><산수도>   |
| <b>느낌 나누기</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림 [12.13.14] 작품을 본 첫 느낌을 어떤가요?</li> <li>• 그림 [12.13.14] 각각의 그림에 어떤 특징이 있나요?</li> <li>• 그림 [12.13.14]의 여백에는 무엇이 있을까요?</li> <li>• 여백이 주는 느낌은 어떤가요?</li> <li>• 자신이 그렸다면 각 그림의 여백에 무엇을 그렸을까요?</li> </ul> |  |  |
| <b>기대효과</b>   | 각 작품을 여백에 중점을 두어 감상하고 여백에서 느껴지는 내담자의 마음을 이야기하면서 자신의 감정을 표출할 수 있다.  |  |  |

#### 4) 시점

수묵화의 조형적 특징인 시점에 관점을 두고 감상하며 시점에서 느껴지는 감정을 이야기 나눠본다. 그림에 보는 시점에서 느껴지는 감정이 왜 그렇게 생각이 들었는지 이야기를 나누며 자신의 감정을 표현해 볼 수 있도록 한다.

[표-16] 한국화의 조형적 특징인 '시점'에 따라 감상하기

|               |   |  |  |
|---------------|---|--|--|
| <b>활동 내용</b>  | 한국화의 조형적 특징 '시점'에 따라 감상하기   |  |  |
| <b>활동 목표</b>  | 한국화의 조형적 특징 중 '여백'에 관점을 두고 작품을 감상한 후 느낌을 말하고 자신의 감정을 이야기할 수 있다.   |  |  |
| <b>감상하기</b>   | 참고작품들을 보며 조형적 특징인 시점에 관점을 두고 감상해보며 그로 인해 느껴지는 자신의 생각을 나눠본다.   |  |  |
| <b>참고작품</b>   |    |  |  |
|               | [그림-15] 정선<br><인왕제색도>   | [그림-16] 정선<br><만폭동>  | [그림-17] 안견<br><몽유도원도>  |
| <b>느낌 나누기</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림 [15.16.17]은 무엇을 그린 그림인가요?</li> <li>• 각각의 그림들은 어떤 모양의 산인가요?</li> <li>• 그림 [15.16.17]의 어떤 특징이 눈에 들어오나요?</li> <li>• 그림 [15.16.17] 중에 시점이 한곳에 모여지는 곳이 있나요?</li> <li>• 그림에서 느껴지는 것이 무엇인가요?</li> <li>• 작가가 되어 그림을 여행하여 보고 어떤 느낌이 드나요??</li> </ul> |  |  |
| <b>기대효과</b>   | 시점에 중점을 두어 감상을 한 후 각 작품에서 느껴지는 생각이 표현해보며 자신의 감정을 표출할 수 있다.  |  |  |

위의 수묵화 감상을 통한 프로그램을 분석해 보면 게슈탈트적 미술심리치료를 적용하여 내담자의 어려웠던 문제나 상황을 그림 감상을 통하여 현재의 자신의 감정과 관련시켜 느끼게 하기 위해 만든 프로그램이다.

위의 질문들도 본 논문의 인본주의적 미술심리치료의 특징에 근거하여 그림을 통해 내담자의 문제를 구체화시켜 자신의 깊은 내면을 들여다 볼 수 있도록 서술하여 보았다.

수묵화는 전신으로 걸모습뿐만 아니라 그림속에 내재 된 뜻과 의미를 표현하기에 감상을 통하여 작가의 마음을 읽을 수 있다. 그로 인해 자신의 감정을 회상하며 작가와 분리되지 않고 작가의 심정을 알게 되어 내담자의 자신을 되돌아보며 자신을 인지할 수 있는 시간이 될 것이다. 언어와 행동의 표현이 아니더라도 눈으로 보는 과정속에서 심신의 안정을 찾고 그림에서 느껴지는 감정으로 인해 치유의 시간이 될 수 있을 것으로 판단된다.

그러나 수묵화를 어렵게 생각하고 거부감을 갖을 수 있어서 흥미가 떨어질 수도 있다. 그러므로 수묵화를 감상함에 있어서 너무 심도 있게 감상하는 것보다 현시대와 비교하며 감상하고 지금과 과거의 나의 모습을 비교하며 내담자가 쉽게 다가갈 수 있도록 한다.

그 외 다양한 수묵화의 감상법을 통해 조상들의 생활과 생각을 느껴봄으로써 이해의 능력도 향상시키고 나 자신을 되돌아보는 시간을 가질 수 있을 것이다. 또한 자신의 삶을 아름답고 윤택하게 가꿀 수 있도록 도우며 타인의 작품을 감상할 때와 내가 만든 작품에서 공감을 얻을 수 있고 창조적인 자신의 작품을 보며 희열을 느끼고 자존감을 향상할 수 있는 것처럼 미술 감상을 통해 자신을 되돌아보는 시간이 되며 미술심리치료의 효과를 기대해 본다.

## 제 4장. 결론

동시대에 다양한 정보와 매체들이 빠르게 변화되고 삶의 질이 향상되면서 현대 사회 인들은 많은 긴장과 갈등, 심리적 스트레스를 받고 있으며 이런 심리적 어려움이나 마음의 문제를 해결하기 위해 다양한 예술치료 기법이 인기를 얻고 있다.

다양한 예술치료 중 미술 활동을 통해 생각이나 느낌이 완성된 작품에 표출되는 미술 심리치료학의 사상적 특징을 알아보고 미술표현과 심리치료의 연계성을 밝혀 보았다. 그리고 수묵의 심상적 표현기법과 묘사적 표현기법으로 수묵을 통한 미술심리치료 효과를 알아보았으며 심리상담과 미술체험 프로그램을 분석해 보았다.

한국화의 수묵기법에 사용되는 먹물은 먹을 갈면서 정신적으로 평온함을 갖게 하고 먹의 향을 맡으면서 흐트러진 마음을 평온하게 하는 역할을 하고 화선지는 자연스러운 번짐과 발색을 통해 한국적 정서를 느낄 수 있으며 먹물이 번지는 자연스러운 느낌이 마음을 편안하게 하고 불쾌한 감정표현을 해소하며 내면의 표현과 긴장 이완을 촉진시켜 주게 한다. 그리고 붓의 사용을 통해 통제의 효과를 주고 집중과 절제력을 키우게 할 수 있는 힘을 가진다.

이렇게 수묵매체를 통하여 내담자들에게 자신의 감정을 느끼게 하고 이해하는 심리 이완의 효과를 주기 때문에 한국화의 수묵을 가지고 프로그램을 제안한 결론은 다음과 같다.

첫째, 수묵기법의 특징을 활용한 프로그램을 제안해 보았다.

프로그램을 통하여 어렵게만 생각했던 수묵표현기법을 알아보며 수묵매체를 통해 활동하면서 내담자에게 편안함을 주고 긴장을 이완시켜 줄 것이다..

그리고 정신역동적 미술심리치료를 적용하여 내담자의 무의식중에 표현된 것에서 형상화를 하여 자존감과 정체감을 향상시킬 것이다. 또한 상담자와 내담자의 공감을 통하여 내담자 자신을 인지할 수 있을 것이다.

둘째, 수묵매체를 이용하여 다양한 수묵놀이체험을 활용한 프로그램을 제안해 보았다. 행동주의적 미술심리치료를 적용하여 내담자가 체험을 통하여 매체에 열중하고 미술치료 과정에 적극적으로 참여하여 강화를 시켜줄 것이다.

또한 놀이체험을 통해 거부감이 줄어들기 때문에 라포형성이 쉽게 되어 내담

자가 자신의 마음을 쉽게 열 수 있게 될 것이다. 그리고 완성된 작품을 통해 정서 및 행동 변화에 미치는 영향을 내담자가 자신을 인지할 수 있을 것이다.

셋째, 수묵화 감상을 통하여 내담자의 감정을 읽어 볼 수 있는 프로그램을 제안해 보았다.

다양한 수묵화 감상을 통하여 생활과 정서를 감상하고 표현재료의 특징 및 기법, 먹색, 선, 여백, 시점의 조형적 특징을 감상하며 자신의 감정을 표현해 보고 게슈탈트 미술심리치료를 적용하여 내담자의 어려웠던 문제나 상황을 그림 감상을 통하여 자신의 삶과 연관지어 생각해 보는 시간을 갖고 자신을 되돌아보는 시간을 통해 미술심리치료의 효과를 기대해 본다.

또한 프로그램 진행하는 과정속에서 느꼈던 감정을 다시 되돌아보는 시간이 되고 활동하면서 느꼈던 감정을 정리하는 시간이 될 것이다.

이에 본 논문은 미술심리치료를 이해하고 각 상담심리 이론들을 이해하여 이론에 맞는 미술심리치료를 하고자 하며 한국화의 특징과 다양한 수묵기법으로 연구한 미술심리치료 프로그램을 통하여 내담자들의 불안, 우울, 혼란스러운 자아, 스트레스 등 여러 가지 문제를 해결하고 내면을 표출하여 자신을 보는 기회를 만들어줌으로써 ‘나도 할 수 있다.’ 라는 자존감을 높일 수 있게 하고 긍정적인 영향을 끼치는데 도움이 될 것으로 판단된다. 또한 한국화의 수묵화와 심리치료가 가지고 있는 장점이 많은 부분에서 일치한다는 점을 적용하여 프로그램을 제안한 것이다.

향후 본 연구의 프로그램을 통하여 좀 더 세부적인 미술심리치료 단계, 방법, 전략, 대상 등을 체계화하며 수묵의 한계점이 있을 수도 있기에 한국화 매체에 다양한 다른 매체를 접목시켜 사용해 볼 수 있도록 프로그램을 만들어 미술심리치료 임상을 실행해 보고자 한다.



## 국문 초록

동시대에 사회가 빠르게 변화되고 경제적 성장과 삶의 질이 향상됨에 따라 현대 사회인들은 그만큼 긴장과 갈등 그리고 개인의 행복과 안녕을 방해하는 심리적 스트레스를 받고 있다. 이러한 심리적 어려움이나 마음의 문제를 해결하기 위해 현대에 다양한 예술치료 요법이 인기를 얻고 있다.

다양한 치료 요법 중 하나인 미술심리치료는 미술을 통하여 자신이 한 행위가 작품에 남아있기에 자신의 변화된 모습을 볼 수 있는 특징이 있어 치료자는 그 작품을 통해서 내담자에게 더욱 깊게 이해할 수 있다. 또한 작품활동을 하면서 의식적으로 접근할 수 없는 감정이나 생각을 자연스럽게 작품 안에 표출함으로써 내면세계를 표현할 수 있고 기분과 정서적 스트레스를 완화시켜 준다.

한국화는 전통적인 양식과 기법으로 사물 내면의 본질을 파악해 영성을 보여주는 대표적인 예술이다. 서양화와 달리 선, 공간의 차이를 강조하는 것이 특징이고 한국화에는 수묵화와 채색화로 나누어진다. 그중 수묵화는 색을 칠하지 않고 먹의 농담과 먹의 번짐 효과를 활용하여 사물을 표현한다. 선과 여백 그리고 운필의 중요성 등 표현기법상의 특이함이 한국화 장점이다. 즉 한국화는 침착하고, 고요하며, 명상적이고, 이상적인 느낌이 나고 한국화는 내면의 정신적인 면을 중요시한다.

본 연구자는 수묵화의 특징과 다양한 표현기법을 사용하여 세 가지 미술치료 프로그램을 제안한다. 세 가지 미술심리치료는 흥미를 유발하고 능동적인 참여를 위한 동기 부여와 수묵화 매체인 지(紙), 필(筆), 묵(墨)을 사용함으로써 자기감정을 이해시키도록 도와줄 것이다.

첫째, 수묵기법의 특징을 활용한 미술심리치료 프로그램을 제안해 보았다.

둘째, 수묵매체를 이용하여 다양한 수묵놀이체험 프로그램을 제안해 보았다.

셋째, 수묵화 감상을 통하여 내담자의 감정을 읽어 볼 수 있는 프로그램을 제안해 보았다.

본 논문은 미술심리치료에 대해 알아보고 각 심리이론들을 이해하여 이론에 맞는 미술심리치료를 하고자 하며 한국화의 장점과 다양한 수묵기법으로 연구한 미술심리치료

프로그램을 통하여 내담자들의 불안, 우울, 혼란스러운 자아, 스트레스 등 여러 가지 문제를 해결하고 내면을 표출하여 자신을 보는 기회를 만들어줌으로써 자존감을 높일 수 있게 할 것이다. 또한 삶의 만족도를 높이며 긍정적인 영향을 도모하는데 도움이 될 것이다.

한국화는 미술심리치료가 가지고 있는 장점과 많은 부분이 일치한다는 점에서 수묵화의 특성과 기법을 알리며 미술심리치료 프로그램을 개발하고 한국화 먹의 특성을 가지고 놀이형식의 미술심리치료 프로그램을 개발하여 내담자들이 먹물이 주는 안정감과 편안함을 느껴볼 수 있게 하고자 한다.

그 후 수묵화 작품을 감상하고 자신의 감정을 표현하는 시간을 갖으므로 자신이 활동하면서 느꼈던 감정을 다시 되돌아보는 시간이 되고 활동하면서 느꼈던 감정을 정리하는 시간이 될 수 있었으면 한다.

향후 본 연구의 프로그램을 통하여 좀 더 세부적인 미술치료 단계, 방법, 전략 등을 체계화하여 미술치료 임상을 실행하고자 한다.

핵심어: 미술심리치료, 한국화 수묵, 상담프로그램

## 참고문헌

### 가. 단행본

- 고정곤, 한국화 기법을 활용한 추상적 심상 표현 연구, 미술교육논총, 2001  
 김동연, 미술치료에서의 미술, 2000  
 김인선, 미술치료의 이론과 실제, 한국인재능력재발원, 2009  
 권저만, 성격심리학, 학지사, 2017  
 노경상, 한국화 백문백답, 금호 문화, 1995  
 박용숙, 한국화 감상법, 대원사, 1994  
 배재영, 동양화란 어떤 그림인가?, 열화당, 2002  
 백범영, 한국화의 이해, 조형논총, 2000  
 노안영, 상담심리학의 이론과 실제, 학지사, 2010  
 송수남, 한국화의 길, 미진사, 1995  
 안동선, 아동의 한국화 지도에 있어서 흥미 유발을 위한 표현활동 연구,  
 한국교육조형학회, 2002  
 안취준, 미술사로 본 한국의 현대미술, 서울대학출판부, 2008  
 최외선 외, 미술치료학 개론, 학지사, 2015  
 이경노, 문방사우, 대원사, 2001  
 전영탁, 전창림, 알고 쓰는 미술 재료, 미술문화, 2005  
 최재영, 미술치료의 치료적 역할, 교육 개발 통권 105호, 1997

## 나. 학위논문

- 강재은, 미술심리치료의 필요성, 동아대학교 교육대학원 석사학위논문, 2014
- 곽한숙, 한국화 미술 활동을 통한 유아의 미적 반응 연구, 성신여자대학교 석사학위 논문, 2003
- 권태경, 초등미술의 비교감상법 지도방안 연구, 대구교육대학교 석사학위 논문, 2008
- 박선영, 미술 심리지도론을 통한 한국화 표현활동 프로그램 연구, 경성대학교 교육대학원 석사학위논문, 2011
- 송수은, 한국화 표현활동에 관한 지도 연구:초등학교 저학년을 중심으로, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문, 2019
- 신춘재, 미술감상교육의 개선방안 연구, 경기대학교 석사학위논문, 2005
- 우소정, 임상 미술치료에서 동양화의 유용성, 치의과학대학교 통합의학대학원 석사학위논문, 2012
- 윤윤희, 수묵화의 표현기법을 활용한 현대 포스터 디자인 연구, 성균관대 석사학위 논문, 2013

## 다. 비문헌자료 (2021년~2022년 검색)

- <http://blog.daum.net/kj0650/5012731>
- <https://blog.naver.com/pumucle200/15008959606>
- <https://blog.naver.com/star1165/222657791185>
- <https://blog.naver.com/soamaster/222407199086>
- <https://blog.naver.com/s0061008/222732413593>
- <https://blog.naver.com/miyaa1212/222271604626>
- <https://blog.naver.com/ssoon0505/222647544856>
- <https://blog.naver.com/kenoop/222840097686>,
- [http://brushstory.co.kr/?page\\_id=391](http://brushstory.co.kr/?page_id=391)
- <https://brunch.co.kr/@atommerce/161>
- <https://brunch.co.kr/@sean-jeon/14>
- <https://blog.naver.com/soamaster/222407199086>
- <http://cafe.daum.net/yeochon/frB/178?q=%C7%D1%B1%B9%C8%AD%20%B0%A8%BB%F3%B9%FD>

<https://goeun-1015.tistory.com/5>

<https://ko.dict.naver.com/#/userEntry/koko/fded89954ad8f9ee019730b8f895aeed>

<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1381343&cid=40942&categoryId=33052>

<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1381344&cid=40942&categoryId=33052>

<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=546252&cid=46660&categoryId=46660>

<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=6504704&cid=40942&categoryId=33053>

<http://www.arteducation.kr/06sumie/06-sumie.htm>

[http://www.haeinji.org/m/index.php?contents=default\\_view&seek\\_no=22&webzine\\_no=3](http://www.haeinji.org/m/index.php?contents=default_view&seek_no=22&webzine_no=3)

71

<https://www.joongang.co.kr/article/7549125>