

금속 공예를 활용한 미술치료가 우울감과 스트레스 감소에 미치는 영향에 관한 연구

A Study on Art Therapy Utilizing Metal Crafts and Its Effects on Depression and Stress Relief

주 저 자 : 조완희(Cho, Wan Hee)

단국대학교 예술대학 미술학부 강의전담조교수

wanycraft@gmail.com

<https://doi.org/10.46248/kidrs.2022.3.82>

접수일자 2022. 8. 29. / 심사완료일자 2022. 9. 12. / 게재확정일자 2022. 9. 25.

이 연구는 2022학년도 단국대학교 대학연구비 지원으로 연구 되었습니다.

Abstract

The current study is to explore the effects of art therapy that conjugate metal craft on depression and stress relief. According to mental health survey reported by the Ministry of Health and Welfare (2021), one out of every four adults go through events that disturb their psychological wellbeing at least once at some point in their life. Stress and depression can be triggered when we run into unpleasant situations such as interpersonal conflicts, job unsatisfactory and salary issues while we go through our daily businesses. According to the study, if these triggered stress and possible signs of depression are left unattended and unsettled, it could lead to decline in enthusiasm and reduced confidence and even lead to some extreme cases involving serious mental diseases.

From April to July of 2022, six trainees from J studio located in city A were selected and set up as a group, from which 6 teams of study subjects were selected for the study. Prior to the study, all participants were asked to complete surveys for depression and stress, which were used for further analysis. The program was divided into three phases: metal craft fundamentals; crafting rings and necklaces; and jewelry setting. The participants were cross-examined during each phase for any changes in their thoughts or behaviors while being exposed to depression and stress. During their metal craft program, participants went through repeated process such as filing and sanding and obtained psychological stability; and using crafted products such as finished jewelry to arouse interests to study its positive effects on stress and depression. The study holds significance as it explores ways to enable art therapy utilizing crafts and study the need for therapy with crafting techniques.

Keyword

Metal Crafts(금속 공예), Art Therapy(미술치료), Depression(우울감), Stress(스트레스)

요약

본 연구는 금속공예를 활용한 미술치료가 우울감과 스트레스 감소에 미치는 영향에 대해 알아보기 위한 것이다. 2021년 보건복지부가 발표한 정신 건강실태조사 결과에 의하면 성인 4명 중 1명이 평생 한 번 이상 정신건강 문제를 경험하고 있는 것으로 나타났다. 일상생활 속 대인관계의 갈등, 직무 불만족, 임금 문제 등으로 인해 빈번히 발생하는 스트레스와 우울감이 적절히 해소되지 못하면, 의욕 저하나 자신감 상실뿐만 아니라 더 심각한 정신질환으로 악화될 가능성이 높다는 연구 결과가 있다.

이에 2022년 4월부터 7월까지 A 시에 위치한 J 공방 수강생 성인 남녀 6명을 하나의 집단으로 설정하여 6팀의 연구 대상을 선정하고 연구를 진행하였다. 먼저 프로그램 시행 전 대상을 상대로 우울감과 스트레스 척도는 설문지를 통하여 분석한다. 프로그램 3단계로 나누어 금속공예 기초, 반지와 목걸이 만들기, 보석 세팅 등 단계별 우울 및 스트레스, 행동이나 생각의 변화를 비교 관찰한다. 금속 공예 프로그램 진행 과정 중 줄질, 사포질 등 반복적인 작업을 통해 정신적 안정과 완성된 귀금속 장신구 등 공예품의 활용으로 흥미를 유도함으로써 스트레스와 우울감에 미치는 긍정적인 효과에 대해 연구한다. 이러한 연구를 통해 공예를 활용한 미술치료 활성화 방안을 모색하고 공예 기법을 활용한 치료의 필요성을 연구하는 데 의의가 있다.

목차

1. 서론

- 1-1. 연구 배경 및 목적
- 1-2. 연구 범위 및 방법

2. 이론적 배경

- 2-1. 스트레스와 우울증에 대한 이해
- 2-2. 금속공예에 대한 이해 및 미술치료의 도구로서의 활용

3. 연구 방법

- 3-1. 금속공예 기법을 활용한 미술치료 프로그램

램 구성

- 3-2. 연구 절차 및 관찰 기록

4. 연구 결과 및 분석

- 4-1. 우울감 및 스트레스 변화
- 4-2. 우울감 및 스트레스 척도 하위 요인 분석

5. 결론

참고문헌

1. 서론

1-1. 연구 배경 및 목적

현대사회는 다양한 일상생활 속 복잡하고 긴박한 상황이 만들어내는 많은 스트레스 상황에 노출되기 쉽고, 그로 인한 우울증과 같은 정신질환으로 고통받는 사람이 늘고 있다. 스트레스란 한 개체가 직면하는 문제들을 해결할 수 없을 때 생기는 일종의 불안이나 불쾌한 신체 감정 반응이다.¹⁾ 즉 복잡한 대인관계에서 일어나는 문제, 감정적 불안정, 신체적 과로 등 내외적인 자극을 한 개인이 감당할 능력이 약화하거나 결핍되어 불균형감을 느낄 때 우울감이나 스트레스로 작용하게 된다. 이러한 스트레스 상황에 반복적으로 노출되면 정서적인 갈등과 불안을 초래하고 자율신경계의 지속적인 긴장을 초래하여 정신적, 신체적인 기능의 장애로써 표현되며 신경증세로 나타나게 된다.

2021년 보건복지부가 발표한 정신 건강실태조사 결과에 의하면 남자 32.7%, 여자 22.9%, 전체 27.8%로, 성인 4명 중 1명이 평생 한 번 이상 정신건강 문제를 경험하고 있는 것으로 나타났다.[그림 1], [그림 2]²⁾ 또한 통계청 보고에 따르면 우리나라는 우울증 환자가 60만 명을 넘어 고혈압 다음으로 환자 수가 많고, 자살한 사람의 3분의 1은 우울증을 앓았으며 OECD 국

가 중 12년째 자살률이 가장 높다고 한다.³⁾ 이는 현대 사회에서 거주 및 근무 환경, 인간관계가 다양해지면서 정신적 피로가 늘고 있으며 이에 대한 치료나 스트레스 완화가 적절히 이루어지고 있지 않다는 것을 방증한다.

특히 우리나라는 1997년 외환위기 이후 고용과 의무 직무 불안정성의 증가, 신자유주의 정책에 따른 무한경쟁 사회로서의 급격한 변화, 국제화에 제화에서 다른 전통적 가치관의 혼란 등으로 사회 심리적 스트레스가 심화되면서 우울증이 급격히 증가한 것으로 분석하고 있다.⁴⁾ 하지만 우울증의 증가에 비해 전문적인 정신 치료를 받는 사람은 적은 편이다.⁵⁾ 최근에는 다양한 정신적, 행동적 문제점과 특징을 이해하고 치료하기 위한 목적으로 미술치료에 대한 관심이 증가하고 있다.⁶⁾

3) 쿠키뉴스, [이제는 정신건강이다] 정신건강 증진 연구개발 확대해야, www.kukinews.com/newsView/kuk201704300079, 2022.03.10.

4) '직장인 우울증', 누구를 탓할까. www.sisapress.com, 2022.04.07.

5) 헬스조선, "우울증 환자 80%는 혼자 해결하려다 병키워... 우울증은 치료하면 좋아지는 병입니다". www.health.chosun.com/site/data/html_dir/2018/02/20/2018022002428.html, 2011.07.08.

6) 이보나, 「미술치료 프로그램을 활용한 수업방안 연구」, 계명대학교 교육대학원, 2010, p.1

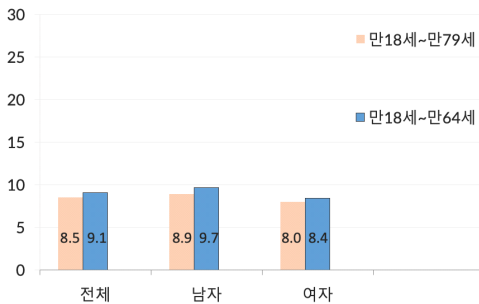
1) Selye, H. History of the Stress Concept, The Handbook of Stress, New York: The Free Press, 1974, pp 170-171.

2) 윤영혜, 성인 4명중 1명, 정신건강 문제 경험, 한의신문, 2021년 12월 27일.

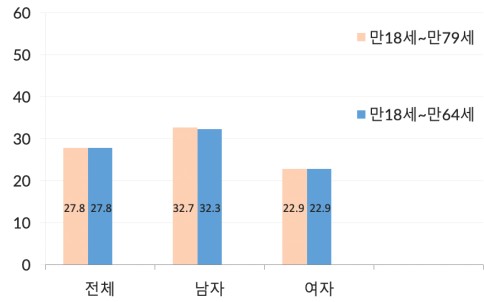
미술치료는 예술의 영역과 심리학의 영역이 만나 이루어진 분야로서 미술 활동을 통하여 사람들의 심리를 진단하고 심신의 어려움을 겪고 있는 사람들을 치료하는 것을 일컫는 말이다.⁷⁾ 말로써 표현하기 힘든 감정이나 생각들을 미술 활동을 통해 표현하기도 하고, 심리적 안정감과 감정의 정화를 경험하기도 한다. 또한 자기 이해와 통찰을 통해 내면의 갈등을 해결하고 정할 수 있는 방법을 찾기도 한다.

미술치료는 크게 두 가지로 나누어 볼 수 있는데, 치료 안에서의 미술(Art in Therapy)과 치료로서의 미술(Art as Therapy)이다. 치료 안에서의 미술은 치료 과정에서 미술을 사용하는 것으로 정신 분석적 심리치료의 수단이라고 볼 수 있다. 치료로서의 미술은 미술 활동을 통해 정서적 갈등 및 심리적인 증상을 완화하는 예술 활동을 말한다.

본 연구는 일반적인 성인 남녀를 대상으로 현재의 스트레스 척도를 분석하고, 금속공예 작업 과정을 통해 우울감과 스트레스 척도를 감소시켜 긍정적인 자아상을 발전시킬 수 있도록 하기 위해 앞서 언급한 치료로서의 미술 치료를 고찰한다. 이러한 공예 기법을 활용한 미술치료 연구는 프로그램의 확장 가능성을 제시하며 다양성 획득을 통해 저변을 확대하는 계기가 되기를 기대하는 것이 목적이다.



[그림 1] 정신장애 1년 유병률



[그림 2] 정신장애 평생 유병률

1-2. 연구 범위 및 분석

본 연구는 금속 공예를 활용한 미술치료가 우울감과 스트레스 감소에 미치는 영향에 대해 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 2022년 4월부터 7월까지 A 시에 위치한 J 공방 수강생 성인 남녀 6명을 하나의 집단으로 설정하여 6팀의 연구 대상을 선정하고 연구를 진행하였다. 먼저 프로그램 시행 전 대상을 상대로 우울감과 스트레스 척도는 10문항으로 구성된 설문지를 통하여 분석한다[표 1]. 프로그램 3단계로 나누어 4주 동안 금속공예 기초, 4주 동안 반지와 목걸이 만들기, 나머지 4주 동안 보석 세팅 및 체인 만들기 등 단계별 금속공예 수업이 진행되는 기간 동안 4주에 한 번씩 동일한 설문지를 작성하게 하고, 우울 및 스트레스, 행동이나 생각의 변화를 비교 관찰한다. 금속 공예 프로그램 진행 과정 중 줄질(filing), 사포질(sanding) 등 반복적인 작업을 통해 정신적 안정과 반지, 목걸이, 팔찌 등 완성된 귀금속 장신구의 활용으로 흥미를 유도함으로써 스트레스와 우울감에 미치는 긍정적인 효과에 대해 연구한다.

[표 1] 한국판 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale, PSS)

문항	전혀 없음	거의 없음	때때 로 있음	자주 있음	매우 자주 있음
1. 예상치 못한 일이 생겨서 기분 나빠진 적이 있었다.					
2. 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느꼈다.					
3. 초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느꼈다.					
4. 짜증나고 성가신 일들을 성공적으로 처리했다.					

7) www.sigmapress.co.kr. 미술치료에 대하여. 2022.04.07.

5. 생활 속에서 일어난 중요한 변화들을 효과적으로 대처했다.					
6. 개인적인 문제를 처리하는 능력에 대해 자신감을 느꼈다.					
7. 나의 뜻대로 일이 진행된다고 느꼈다.					
8. 매사를 잘 컨트롤하고 있다고 느꼈다.					
9. 내가 통제할 수 없는 범위에서 발생한 일 때문에 화가 났다.					
10. 어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복할 수 없다고 느꼈다.					

2. 이론적 배경

2-1. 스트레스와 우울증에 대한 이해

스트레스와 우울증은 매우 밀접한 관계가 있다. 스트레스는 호르몬의 분비를 촉진하여 스트레스와 관계된 뇌 계통이 활성화되지만, 장기간 지속되면 노르아드레날린, 세로토닌, 도파민 등의 활성은 감소한다.⁸⁾ 이러한 스트레스는 사람을 무기력하고, 근심, 공포, 긴장, 우울과 같은 불편한 심리상태를 초래한다. 스트레스와 우울증의 관계를 살펴보면, 스트레스가 우울 증상에 영향을 끼치는 생물학적 기전으로 스트레스에 의한 호르몬 분비는 자율신경계에서 노르에피네프린과 세로토닌이 감소하여 hippocampal HPA(hypothalamic-pituitary-adrenal) axis의 과활성화가 발생하여 우울 감 증가에 영향을 미친다. 또한 우울증은 유병률이 15~20%에 이르는 흔한 질환으로 적절한 치료를 하지 않을 경우 자살 및 심리적, 사회적, 정신적으로 심각한 곤란을 주는 문제를 유발한다.⁹⁾

2-2. 금속공예에 대한 이해 및 미술치료의 도구로서의 활용

공예(工藝)는 조형 예술의 한 분야로 실용성을 바탕으로 하며, 미학적 가치를 중요시하는 응용 예술에 속한다. 공예 작품은 일상생활에 쓰임이 있는 사물뿐만 아니라 생활 조형물(object)까지 고유한 영역을 규정하기 어렵다. 또한 사용되는 재료, 용도, 기술에 의해서 금속공예, 섬유공예, 도자공예, 자공예, 목공예, 유리공

예 등 여러 종류로 분류된다.

특히 이중의 금속공예는 금, 은, 동, 철 등과 같은 금속 재료와 도구를 활용하여 만들어 반지, 목걸이, 팔찌 등과 같은 장신구부터 커다란 조형물까지 다양하게 다루고 있다. 이는 우리의 실생활과 밀접하게 관계하며 발전되어 왔기 때문에 정서적인 친숙함과 편안함으로 안정되게 반영하기 쉽다.

공예는 서양 미술보다 접근성이 용이하고 계획과 실현 가능성이 명확하며 실용적 목적을 통한 가시적 결과를 얻을 수 있다. 금속 공예는 평면 작업부터 입체 작업까지 톱질(sawing)하고, 땀(soldering)하고, 줄질(filing)하고, 사포질(sanding) 등을 하며 반복적인 운동감에서 오는 긴장감 완화와 디자인 과정에서 개인감정에 몰입할 수 있다. 또한 작품의 완성에서 오는 성취감과 작품을 직접 착용하거나 일상생활에서 사용하는 경험을 통해 카타르시스 효과를 높이는 데 효과가 있다. 이처럼 공예 활동은 미술치료의 다양한 프로그램을 다각도로 접하게 하고, 기법에서 흥미를 느끼고 창의력을 유발하는 적극성을 가지게 된다.

3. 연구 방법

3-1. 금속공예 기법을 활용한 미술치료 프로그램 구성

금속공예 기법은 톱질(sawing)[그림 3], 줄질(filing)[그림 4], 땀질(soldering)[그림 5] 등과 같은 기본 기법과 스탬핑(stamping), 돌을새김(chasing)[그림 6], 롤 프린팅(roll printing)[그림 7], 상감(inlay), 다이 포밍(die forming) 등 평면 가공 기법, 각접기(scoring), 단조(forging), 각도 올리기(raising), 전해 주조(electroforming) 등 입체 가공 기법으로 나누어 볼 수 있다.

금속공예 프로그램 중 특히 현대 예술 장신구(Contemporary Art Jewelry)는 다양한 재료와 결합하여 작업해왔으며 금속공예 기법을 활용하여 선, 면, 입체 등 다양한 모습으로 나타낼 수 있다.

본 연구는 2022년 4월부터 7월까지 A 시에 위치한 J 공방 수강생 만 23세 이상 60세 이하 성인 남녀 6명을 하나의 집단으로 설정하여 6팀의 연구 대상을 선정하고 총 36명에 대한 연구를 진행하였다. 먼저 프로그램 시행 전 대상을 상대로 우울감과 스트레스 척도는 설문지[표 1]를 통하여 기록하였으며, 같은 설문

8) 김나영, 우종민, 「스트레스와 우울증」, 대한스트레스학회, 2006, p.86.

9) 위와 같음, p.85.

지를 4주에 한 번씩 기록하게 하여 스트레스나 우울감의 척도를 관찰하였다.

금속공예 프로그램 3단계로 나누어 처음 4주 동안은 톱질, 줄질, 땀질 등 금속공예 기초가 되는 기본 기법을 익힌다. 5주 차에서 8주 차까지 4주 동안은 반지와 목걸이 만들기 등 금속공예 기본 기법을 활용하여 장신구 만드는 프로그램을 진행한다. 이 기간에 스탬핑 기법을 활용하여 완성된 금속 장신구에 이니셜을 새겨 넣거나 돌을새김 기법을 활용하여 새나 하트 등의 간단한 형태의 부조 모양을 제작하기도 한다[그림 6]. 이때 스스로 만든 장신구를 착용해 보면서 대다수가 만족감과 성취감을 느낀다고 했으며, 특히 장신구에 이니셜을 새겨 넣으면서 더 애착이 간다고 이야기하는 대상의 수가 과반수보다 많았다. 또한 이 기간에 롤 프린팅 기법을 활용하여 나뭇잎이나 그물, 천 등의 표면 질감을 금속 장신구에 연출하는 것을 학습한다[그림 7]. 마지막 4주 동안은 보석 세팅[그림 10], 왁스 카빙(wax carving)[그림 8], 단조[그림 9] 및 판금작업을 통한 오브제 만들기 등 입체 형태를 가공하는 기법을 익혀 고급 과정의 금속공예 프로그램을 학습하게 된다. 고급과정에서는 성별에 따라 만족감을 느끼는 결과물의 차이가 나타났다. 여성 대상자들은 반지에 스톤이나 원석을 세팅하는 것을 학습하는 주차에 작업에 대한 만족감이나 착용에 대한 애착이 늘었다고 하는 반면, 남성 대상자들은 훗대나 테이블 웨어를 만들 때 만족감의 수치가 높게 나타났다.

6명의 대상이 하나의 집단이 되어 학습하면서 연령별, 직업별, 능력을 고려하여 프로그램을 진행하였으며 잘 만들어야 한다는 부담감보다는 자신을 표현하고 본인이 원하는 것들을 만들며 작품 활동하는 과정에서 즐거움과 성취감을 느끼도록 진행하였다. 특히 장신구의 경우 그림 그리기 프로그램보다 착용이 가능하기 때문에 완성 단계에서 느끼는 성취감과 카타르시스가 다른 미술치료에 비해 높은 것을 볼 수 있었다.



[그림 3] 톱질(sawing) 진행 과정



[그림 4] 줄질(filing) 진행 과정



[그림 5] 땀질(soldering) 진행 과정



[그림 6] David Bigazzi의 돈을새김(chasing) 기법을 활용한 뱅글(bangle) 작품



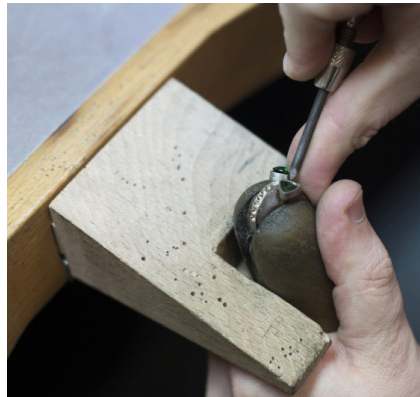
[그림 7] 롤 프린팅(roll printing) 진행 과정



[그림 8] 왁스 카빙(wax carving) 진행 과정



[그림 9] 단조(forging) 진행 과정



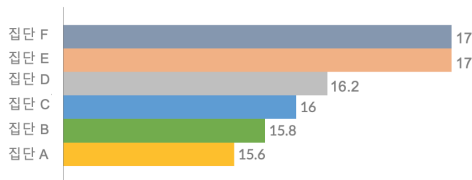
[그림 10] 보석 세팅(stone setting) 진행 과정

3-2. 연구 절차 및 관찰 기록

본 연구는 2022년 4월 8일부터 7월 3일까지 약 12주 동안 만 23세 이상 60세 이하 성인 남녀를 대상으로 진행하였다. 금속 공예를 활용한 놀이치료 프로그램을 진행하기 전 상지대학교 심리 상담센터에서 받은 자가 진단표[표 1]를 통해 현재 느끼고 있는 생활 스트레스나 우울감의 척도를 측정하였다. 자가 진단 문항은 총 10문항으로 작성되어 있으며 문항별 내용의 해당하는 경험을 얼마나 자주 느꼈는지 '전혀 없음, 거의 없음, 때때로 있음, 자주 있음, 매우 자주 있음' 중 하나를 선택할 수 있다. 10개의 문항 중 3번~8번은 전혀 없음은 4점, 자주 있음은 3점, 때때로 있음은 2점, 자주 있음은 1점, 매우 자주 있음은 0점으로 설정되어 있으며, 1, 2, 9, 10번 문항은 반대로 전혀 없음은 0

점, 자주 있음은 1점, 때때로 있음은 2점, 자주 있음은 3점, 매우 자주 있음은 4점으로 측정된다. 자가 진단표를 통해 얻은 총점이 13점 이하인 경우 정상적인 상태, 14~16점은 약한 스트레스, 17~18점은 중간 정도의 스트레스, 19점 이상은 높은 우울감을 느끼는 스트레스 단계로 해석한다.

금속 공예를 활용한 놀이치료 프로그램을 진행하기 전 설문 결과는 6명의 집단 평균 집단 A는 15.6점, 집단 B는 15.8점, 집단 C는 16점, 집단 D는 16.2점, 집단 E와 F는 17점으로 약한 스트레스와 중간 정도의 스트레스를 느끼는 것으로 기록되었다[그림 11]. 24명을 대상으로 프로그램이 진행되는 동안 4주 간격으로 같은 설문지를 작성하도록 하여 총 4번의 설문지 작성을 통해 우울감 및 스트레스 척도의 변화를 관찰 및 기록하였다.



[그림 11] 집단 평균 설문 결과

4. 연구 결과 및 분석

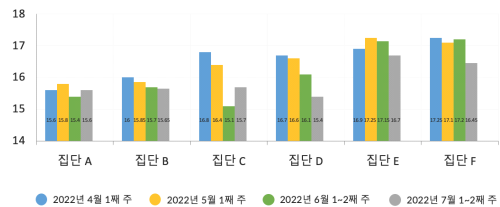
4-1. 우울감 및 스트레스 변화

본 연구는 12주 동안 진행하였으며 2022년 4월 첫째 주에 36명의 연구 대상을 상대로 시행된 1번째 설문지 결과표를 기준으로 4주 뒤에 2번째 설문지를 작성하게 한 결과 그룹 종합 0.25 수치 낮은 거의 동일한 척도를 나타냈다. 첫 번째 설문조사 일을 기준으로 8주 차에 진행한 3번째 설문지에서는 종합 2.6점 낮은 수치의 우울감과 스트레스 정도가 기록되었다. 마지막 4번째 설문지 지표에서는 처음 설문 기록 대비 3.75점 낮은 점수를 나타냈다. 각 그룹 별 처음 진행된 자가 진단 설문지 기준 4번째 설문지 지표에서는 A그룹은 동일, B그룹은 0.35 낮음, C그룹은 1.1 낮음, D그룹은 1.3 낮음, E그룹은 0.2 낮음, F그룹은 0.8 낮은 수치로 나타났다[그림 12].

또한 금속공예 프로그램 진행 중 출질이나, 사포질 등의 난도가 낮고 반복적인 작업을 진행하였을 때, 정서적 안정감을 느낀다는 의견과 장신구 만들기의 마지막

단계인 광내기(polishing), 착색(patination) 등의 단계에서는 만족감과 긍정적인 감정을 느낀다는 의견이 많았다. 또한 마지막 완성 후 본인이 만든 장신구를 착용하거나 생활공간에서 스스로 만든 오브제를 사용하면 느껴지는 뿌듯한 감정이 스트레스를 완화해주고 주변인들의 긍정적인 반응이 더해져 연구 기간 이후에도 꾸준히 즐거움과 만족감을 느낄 수 있다는 의견이 있었다. 이는 우울하거나 스트레스 완화에 도움이 되며 즐겁고 긍정적인 감정이 정서적 안정감을 유발한다는 의견이 대다수였다. 이에 따라 미술치료 과정 이후에도 꾸준히 금속공예 수업을 수강하는 대상자를 볼 수 있었다[그림 13].

이렇듯 공예 작업 과정은 결과물을 만드는 과정에서 자르고, 갈고, 닦으며 표면을 다듬으며 자기표현을 하게 한다. 또한 본인의 생각을 투영하는 과정에서 미적 정서 함양으로 조화로운 인격 향상에 의의를 둘 수 있다. 더불어 공예작품 활동 과정에서 본인의 작품을 집단원에게 발표하고 서로의 작품을 감상하며 느낌을 나누는 과정은 상호 간의 지지나 격려 등 긍정적인 감정의 교류뿐만 아니라 안정적인 자아개념 형성에 중요한 요인이 된다고 할 수 있다.



[그림 12] 설문 결과 추이



[그림 13] 금속공예를 활용한 미술치료 프로그램 과정을 통해 완성 된 금속 작품

4-2. 우울감 및 스트레스 척도 하위 요인 분석

공예작업을 활용한 미술치료는 회화 작업과는 다르게 접근성이 용이하다고 할 수 있다. 그림을 그리는 과정이 친숙하지 않은 사람들은 오히려 부담감과 불편함으로 긴장감을 유발할 수 있다. 하지만 공예 작업은 이에 비해 친숙한 소재로 접근성이 용이하고, 공예 작품은 생활에 쓰임이 있는 실용적 목적을 가진 사물로서 명확한 가시적 결과를 얻을 수 있어 긍정적이다. 또한 일반적으로 공예작업은 회화 작업과는 다르게 손을 많이 사용하여 직접 작품을 만들어 나가는 과정에서 표출하지 못했던 무의식의 정서들을 노출할 수 있으며, 본인의 생각을 투영시켜 디자인에 구체적인 영향을 미치기도 한다. 이렇듯 공예는 실용성을 목적으로 명확한 디자인 과정의 계획이 실행되어 나오는 결과물로 편안하게 본인의 감정을 표현할 수 있다. 또한 신체를 사용하여 제작하는 과정은 자연스럽게 우울감을 치유하기도 하고, 실생활에 사용할 목적을 가진 공예품을 만들어가며 기대감과 성취감으로 인한 만족감을 경험하게 된다.

사람은 오감을 통하여 인지하고 경험하는데 특히 촉각은 정서적, 인지적으로 작용하여 타인과의 친밀한 관계를 형성하고, 신체 지각을 통해 세상과 소통하며 감성적 능력의 발전을 돕는 감각이다. 이는 특히 신생아들의 발달에 결정적인 역할을 하고, 보호, 친밀감 등 정서적 안정감을 느끼도록 하는 중요한 역할을 한다. 어렸을 때 친구들과 까꿍까꿍한 흉이나 모래놀이하며 즐겁고 편안한 감정을 교류한 것처럼, 손끝으로 느껴지는 공예 재료의 촉감은 흥미를 유발하고 정서를 안정시키는 역할을 한다.

본 연구는 금속공예 기법을 활용하여 연구하였지만 부드러운 점토를 주무르고 던지고 두드리는 과정을 통해 부정적인 감정을 쏟아내고 정서를 순환시켜 긍정적인 자아 개념 형성에 도움을 주는 도자공예도 미술치료 프로그램에 효과적이다[그림 14]. 그뿐만 아니라 섬유 매체를 활용하여 직물을 자르고, 꿰매 연결하고, 색감을 더해 무의식적 감정표현을 표출하여 의식화하는 미술치료 과정에 활용되는 섬유공예도 있다[그림 16]. 또한 목공예는 인간의 잠재력과 표현력을 개발하여 긍정적인 자아개념을 형성하는 데 도움을 주며 날씨와 습도에 예민하게 변화하는 목재를 갈아내고 깎아내는 과정을 통해 인내심을 기르고 차분함을 얻을 수 있다[그림 15]. 마지막으로 종이를 활용하여 만드는 지공예는 앞서 언급한 공예기법 중 제일 형태변형이 자유롭고 가공이 용이하여 정서적 안정을 위한 놀이치료 과정뿐만 아니라 감각과 두뇌를 발달시키는 역할로 자주

활용된다[그림 17]. 이처럼 공예 활동을 활용한 미술치료 연구는 다양한 프로그램의 확장 가능성을 제시하며 다양성 획득을 통해 저변을 확대하는 계기가 된다.



[그림 14] 도자공예 작업 과정



[그림 15] 목공예 작업 과정



[그림 16] 섬유공예 작업 과정



[그림 17] 자공예 작업 과정

5. 결론

본 연구는 우리 생활 속에 존재하는 외적 자극에 대한 신체적, 정신적 반응 중 하나인 스트레스의 완화를 위해 금속 공예를 활용한 미술치료의 효과에 대해 알아보기 위한 것이다. 적당한 스트레스는 긴장감을 높여 삶의 활력을 유지하는 원동력이 될 수 있으나, 너무 지나치거나 만성인 경우 우울증을 유발해 심각한 신체적 질환을 유발할 수 있다. 최근에는 이러한 정신적, 행동적 문제점과 특징을 이해하고 치료하기 위한 목적으로 미술치료에 대한 관심이 증가하고 있다. 이에 연구자는 금속 공예를 활용한 미술치료가 우울감과 스트레스 감소에 미치는 영향에 대해 만 23세 이상 60세 이하의 성인남녀 36명을 대상으로 12주 동안 금속공예 미술 치료 프로그램을 진행했다.

미술치료의 중요한 의미는 활동을 통해 미술작업에 집중하는 것에 중점을 둔다. 치료로서의 미술은 손으로 작품을 만들어 내는 활동과 정교하게 제작하는 과정에서 높은 집중력이 있어야 하는 것으로 금속공예 기법들이 매우 유용하고 적합하다고 할 수 있다. 일반적인 그림 그리기 프로그램보다 공예는 실용적 목적이 있는 일상생활 속 사물들을 만들고 이후 자신이 만들어낸 작품을 활용할 수 있어 만족감이 높고 자신감과 카타르시스를 통한 자존감 향상 및 우울증 완화에 효과적이라고 말 할 수 있다.

이러한 우울감과 스트레스 척도의 변화를 관찰 및 기록하기 위하여 상지대학교 학생 심리 상담센터에서 제공하는 10문항으로 구성된 '스트레스 자가 진단 설문지'를 프로그램 시행 전과 4주 간격으로 총 4번에 걸쳐 진행하고 그 척도를 비교 분석하였다. 물론 이는 36명을 대상으로 12주 동안 단기적으로 진행되었기 때문에 일반화의 어려움이 있고, 후속 연구에는 다양한 지역과 기관, 대상 등의 범위를 고려한 연구가 이루어

질 필요가 있다. 하지만 공예 활동을 통해 즐거움을 경험하고 공예 작품을 완성함으로써 성취감과 자신감을 느끼게 되어 긍정적인 정서를 회복하는 데 효과적이라고 유추할 수 있다.

본 연구에서 제안하는 금속공예 놀이치료 프로그램은 환경 시설의 제한이나 대상의 연령, 직업, 경험에 따라 실제적 물리적 한계가 있으나 이러한 연구를 통해 미술치료의 저변을 확대하고, 효과적인 치료를 위해 다양한 공예 프로그램의 가능성을 제시하는 데 의의가 있다. 향후 선행연구와 지속적인 연구를 통해 창의적인 자기표현의 기회와 편안하고 안전하게 작업할 수 있는 환경을 제공하여 심리적 갈등, 감정 표출, 우울감의 이완을 통해 스트레스를 해소하고 환기할 기회를 제공하고자 한다. 또한 사회의 많은 이들이 정서적 안정감을 느껴 행복감 증진의 효과적인 계기가 되기를 바란다.

참고문헌

1. 강영옥, [유아의 행복감과 행복개념에 대한인식], 한영논집, 2009.
2. 김준호, [공예염색입문(이론과 기법)], 조형사, 1993.
3. 이수철, 윤민희, [공예의 이해], 예경, 2000.
4. 이윤희, 주리에, [상처 입은 마음의 성형], 학지사, 2003.
5. 송번수, [현대섬유미술], 디자인하우스, 1997.
6. 전용일, [금속공예 기법], 미술문화, 2006.
7. 주리에, [미술치료는 미술치료], 학지사, 2000.
8. 김나영, 우종민, 스트레스와 우울증, 대한스트레스학회, 2006. Vol.14, No.2.
9. 김정진, 김미옥, 장애아동 어머니의 정신건강 증진을 위한 집단프로그램의 효과 연구, 한국아동복지학, 2002. Vol.-, No.14.
10. 김혜란, 공예의 창조성이 지니는 미술심리치료의 잠재성, 조형디자인연구, 2006. Vol.9, No.1.
11. 갈선아, '공예활동중심 집단미술치료가 장애아동 어머니의 양육스트레스에 미치는 효과', 평택대학교 사회복지대학원, 석사학위논문, 2011.
12. 강희정, '미술치료기법을 적용한 미술교육이

- 청소년의 자기표현과 행복감에 미치는 효과',
성산호대학원대학교, 박사학위논문, 2013.
13. 김명희, '공예를 활용한 집단미술치료
프로그램이 유아의 행복감에 미치는 효과',
평택대학교 상담대학원, 석사학위논문, 2017
14. 이보나, '미술치료 프로그램을 활용한 수업방안
연구', 계명대학교 교육대학원, 석사학위논문,
2010.
15. Selye, H. History of the Stress Concept,
The Handbook of Stress, New York: The Free
Press, 1974.
16. 윤영혜, 성인 4명중 1명, 정신건강 문제 경험,
한겨레신문, 2021.12. 27.
17. www.health.chosun.com.
18. www.hrc.uos.ac.kr.
19. www.korea.kr.
20. www.kukinews.com/newsView/
21. www.ncmh.go.kr.
22. www.sangji.ac.kr.
23. www.sisapress.com.
24. www.sigmapress.co.kr.