ISSN 2509-2817 KiDRS Korea Institute of Design Research Society 통권 29호, 2023. Vol.8 No.4

# 중년여성의 우울증 치유를 위한 텍스타일 디자인 창작활동 분석

## Analysis of textile design and creation activities to cure middle-aged women from depression

주 저 자 : 대몽격 (Dai, Meng Ge) 전남대학교 아트&디자인테크놀로지 협동과정 박사과정

교 신 저 자 : 정정호 (Jung, Jung Ho) 전남대학교 디자인학과 교수
vava@jnu.ac.kr

https://doi.org/10.46248/kidrs.2023.4.524

접수일 2023. 11. 24. / 심사완료일 2023. 12. 14. / 게재확정일 2023. 12. 16. / 게재일 2023. 12. 30.

## Abstract

The issue of depression among middle-aged women is gaining attention, and there's a need for effective responses. This study focuses on textile design activities as a method to enhance psychological health. It begins by identifying healing elements in textiles based on previous research, followed by analyzing cases of textile creation activities according to these elements. The cases analyzed primarily involve textile healing activities targeted at middle-aged women. The study finds that textile design activities, particularly knitting and related techniques, are effective in promoting psychological stability, confidence, self-efficacy, as well as social interaction and a sense of group belonging in middle-aged women. This research contributes to improving the psychological health and social well-being of middle-aged women. Future research should include groups with diverse cultural and social backgrounds and employ methods like experimental studies. It is hoped that further research will deepen and expand the field, providing comprehensive understanding and guidelines when textile design is applied in psychotherapy.

## Keyword

Middle-aged women(중년여성), Healing of depression(우울증 치유), Textile design(텍스타일 디자인)

Creation activities(창작활동)

---

## 요약

현재 중년여성의 우울감에 대한 문제가 부각되고 있으며, 이에 따른 대응방안이 필요하다. 이에 본 연구는 텍스타일 디자인 창작활동에 집중하여 심리 건강 증진 방법에 대한 방법을 탐구한다. 이를 위해 선행연구를 기반으로 텍스타일 치유요소를 도출한 후, 도출된 치유 요소에 따라 텍스타일 창작활동 사례를 분석하였다. 사례는 중년여성을 대상으로 한 텍스타일 치유 활동 사례를 중심으로 선정 범위에 해당하는 사례를 분석하다. 연구 결과, 텍스타일 디자인 활동은 주로 뜨개질 및 니트 방법을 사용하며, 중년여성의 심리적 안정, 자신감 및 자기효능감 증진, 그리고 사회적 상호작용 및 집단 소속감 향상에 효과적이라는 것을 발견했다. 본 연구를 통해 중년여성의 심리적 건강과 사회적 웰빙 증진에 기여할 수 있을 것이다. 향후 연구는 다양한 문화 및 사회적 배경을 가진 집단을 포함시키고, 실험 연구 등의 방법을 사용해야 한다. 앞으로의 연구가 이 분야를 깊이 있게 탐구하고 확장하여, 텍스타일 디자인이 심리 치료에 적용될 때 더욱 포괄적인 이해와 지침을 제공할 수 있기를 기대한다.

---

## 목차

### 1. 서론

1-1. 연구 배경 및 목적

1-2. 연구 방법 및 범위

### 2. 중년여성의 우울증

2-1. 중년여성의 심리적·신체적 특성

2-2. 중년여성의 우울증 특성 및 현황

### 3. 텍스타일 디자인 창작활동

3-1. 텍스타일 디자인의 개념

3-2. 텍스타일 디자인의 심리적 효과

3-3. 텍스타일 디자인 치유 요소

### 4. 사례 분석

4-1. 연구 방법 및 범위

4-2. 사례 분석

4-3. 종합 분석 및 시사점 도출

5. 결론 및 제안

참고문헌

## 1. 서론

### 1-1. 연구 배경 및 목적

전 세계적으로 10% 이상의 임산부와 출산 후 여성들이 우울증을 경험한다.[1] 2019년 미국 CDC 데이터에 따르면, 여성의 21.8%가 지난 2주 동안 우울증 증상을 경험했으며, 이는 남성의 15.0%보다 높다.[2]건강보험심사평가원의 2022년 자료에 따르면, 2021년까지 우울증 환자 수는 약 93만 명으로, 2017년 대비 35.1%(연평균 7.8%) 증가했다. 특히 여성 우울증 환자 수는 남성의 2.1배로, 여성의 심리 건강에 대한 관심과 지원이 필요함을 시사한다.[3]

예술 창작과 수공예 기술을 결합한 텍스타일 디자인은 최근 심리 건강 분야에서 그 치유 잠재력을 드러내고 있다. 전통적인 의학 치료 방식 외에도, 사람들은 예술 치유 및 수공예 활동의 치유 효과를 탐구하고 있다. Collier(2011)의 연구는 텍스타일 공예품을 사용하여 감정을 변화시키는 여성이 그렇지 않은 여성보다 더 심리 건강 증진에 도움된다고 하였다. 또한 베이루트에서 수행된 연구는 다양한 색상의 실과 기술을 사용한 수공예 활동을 분석했으며, 예술을 전공하는 학생들이 창작한 텍스타일 작품에 치유 가능성이 있다는 것을 밝혔다.[4] 노팅엄 트렌트 대학의 스마트 텍스타일 프로젝트는 스마트 텍스타일 기술을 사용하여 정신건강 문제를 가진 사람들을 돕는 데 중점을 두고 있으며, 자수 패브릭 센서 등의 제품을 개발하여 불안 감소 및 심리 건강 증진에 기여했다. 즉, 텍스타일 디자인 창작 활동이 감정 조절 및 심리 건강에 중요한 역할을 한다는 것을 나타낸다.[5]

이에 본 연구의 목적은 텍스타일 디자인 창작활동이 중년여성의 심리 건강에 미치는 영향, 특히 우울감의 치유와 완화 측면에서의 영향을 탐색하고 분석하는 것이다. 연구는 텍스타일 디자인 활동이 중년여성의 심리 건강에 긍정적인 영향을 미치는 치유 매체로서 어떻게 작용하는지를 이해하는 데 집중한다. 본 연구는 다양한 텍스타일 디자인 활동 사례를 분석하여, 심리 건강 증진에서 텍스타일 디자인 창작활동의 잠재력을 찾고자 한다. 또한, 본 연구는 색상, 무늬, 재료와 같은 텍스타일 디자인의 다양한 요소가 심리 치료 과정에서 어떻게 작용하는지, 그리고 이러한 요소들이 치유 요소와 어떻게 상호 작용하는지를 탐구한다. 본 연구를 통해, 심리건강 전문가들에게 유용한 통찰을 제공하고, 텍스타일 디자인을 혁신적인 치유 도구로서 더 잘 이해하고 활용할 수 있도록 돕고자 한다.

### 1-2. 연구 방법 및 범위

본 연구는 사례 분석 방법을 사용하여, 중년여성이 텍스타일 디자인 창작활동 중에 경험하는 우울증 치유 효과를 연구했다. 제2장에서는 중년여성의 우울 특성을 분석하며, 심리적 및 생리적 변화를 포함하고, 이 시기 여성이 직면하는 현상을 다룬다. 제3장에서는 텍스타일 디자인의 기본 개념을 탐구하며, 색상, 패턴 및 재료 선택과 심리 치유에서의 역할을 논의한다. 제4장에서는 구체적인 사례인 Stitchlinks, Creatively Empowered Women 등을 3장에서 도출한 치유요소를 기반으로 분석하여 텍스타일 디자인 활동이 중년여성의 심리 치유에 미치는 효과 및 시사점을 도출한다. 제5장에서는 연구 결과에 기반한 발견을 바탕으로, 심리건강 전문가, 지역사회 단체 및 교육 기관을 위한 제안을 제시하며, 연구의 한계점과 미래 연구의 기대 효과를 논의한다.

1) Woody CA, Ferrari AJ, Siskind DJ, Whiteford HA, Harris MG, A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression, J Affect Disord, 2017, pp:86-92.

2) Why Middle-Aged Women Have The Highest Rate Of Depression — Women's Brain Health Initiative. (2023.11.22). URL:https://womensbrainhealth.org

3) 건강보험심사평가원. 우울증 과불안장애 진료현황 분석. (2023.11.22). URL: https://www.hira.or.kr

4) Dabbous, Y, Fabric Heals: Analyzing Conceptual Textile Work at a Beirut-Based Art School, Journal of Textile Design Research and Practice, 2022, 10(2), pp.121-140.

5) The Role of Textiles in Healing and Well-being: Therapeutic Fabrics. (2023.11.22). URL: https://medium.com/@damodardmi0/the-role-of-textiles-in-healing-and-well-being-therapeutic-fabrics-57cafb310e87

## 2. 중년여성의 우울증

### 2-1. 중년여성의 심리적·신체적 특성

중년의 정의는 다양한 문화와 시대 배경에 따라 변화한다. 예를 들어, 한국 정부는 중년을 40-49세로, 장년기는 50-64세로 구분한다.[6] 영국은 45-65세를 중년으로 간주한다. 미국 인구조사는 중년을 35-44세와 44-54세로 구분하지만, 심리학자 에릭 에릭슨은 40-64세를 중년으로 정의한다. 본 연구에서 중년여성은 대략 40세에서 65세 미만으로 정의되며, 성공적인 중년 시기는 노년 생활을 지속적으로 예측하는 중요한 의미를 가진다.

중년에 접어든 여성들은 심리적으로 큰 변화를 경험하며, 자아정체성의 재평가와 다양한 역할의 변화를 겪게 된다. 중년은 자아정체성이 변화하기 쉬운 시기로, 여성들은 인생에서 겪는 여러 역할 변화의 도전을 마주하게 된다. 중년에 접어들면서 여성들은 아내, 어머니, 딸 등 다양한 역할을 동시에 수행해야 하고, 이는 직장에서의 압박과 함께 그들의 불안을 증가시킬 수 있다.[7] 특히 자녀들이 독립하면서 외로움과 공허감을 느끼며 자신의 가치를 찾지 못하는 심리적 혼란을 겪게 된다.[8] 또한 노화, 기억력 감소, 감각 결핍 등의 문제가 발생하면서 자아개념에도 영향을 미칠 수 있다.

중년여성의 신체적 특성은 청년기와 다르며 많은 변화가 동반된다. 가장 두드러진 변화는 갱년기의 시작으로, 불규칙한 월경주기와 최종 중단이 일어나면서 내분비계 장애를 겪는다. 주요 증상으로는 에스트로겐 수준의 감소, 수면 장애, 감정 변화 등 갱년기 증상이 나타난다.[9] 중년여성은 폐경, 신체 노화, 다양한 신체적 질병에 직면한다. 이러한 변화는 젊음과 여성성의 상실에 대한 스트레스를 유발할 수 있다. 폐경과 생식능력 감소는 성적 매력 감소의 신호로 여겨지며, 이는 심리적 우울감과 불안을 야기할 수 있다.[10] 한국에서 중년여성에 대한 연구는 위기감, 우울과 자아 정체성, 갱년기와 갱년기 증상, 스트레스와 정신건강, 사회적 지지와 삶의 만족도 등에 집중되어 있다. 중년이 되면서 남성과 다른 생리적 변화, 미래의 불확실성, 사회적 압박에 직면한 여성들은 삶의 동력을 잃고 궁극적으로 우울감을 느낄 수 있다.[11]

### 2-2. 중년여성의 우울증 특성 및 현황

멘탈 헬스 파운데이션(Mental Health Foundation)의 데이터에 따르면, 치유되지 않은 정신건강 문제가 전 세계 질병 부담의 13%를 차지한다고 한다. 2030년까지 정신건강 문제(특히 우울증)가 전 세계 사망과 질병의 주요 원인이 될 것으로 예상된다.[12] 의학적으로, 우울증은 정신 행동 장애로 간주되며, 주로 사람의 생각, 행동, 동기, 감각 및 행복감에 영향을 미친다. 우울증 환자는 자기 부정, 미래에 대한 절망, 활동에 대한 관심이나 동기 부족과 같은 부정적인 사고 패턴을 경험할 수 있으며, 피로, 식욕 변화, 수면 문제와 같은 다양한 신체 증상을 겪을 수 있다.[13]

우울증은 여성 질환의 주요 원인 중 하나로, 여성이 우울증에 걸릴 가능성은 남성의 거의 두 배에 달한다. 연구에 따르면, 폐경기의 발병률이 특히 높아, 여성이 중년기에 우울 경향이 더 높다는 것을 보여준다. 중년여성의 우울증 증상은 지속적인 슬픔, 불안, 감정적 공허함, 활동에 대한 흥미 또는 즐거움 상실, 그리고 불안 등을 포함한다. 약물 치유 외에도 심리 치유 치유는 중년여성의 정서적 우울에 유익할 수 있다.[14]

한국 중년여성의 갱년기 우울증 증상에 대한 연구에서 안(An) 등은 갱년기 단계와 우울증 증상의 발병률 사이에 강한 상관관계가 있음을 발견했다. 이는 갱년기

6) 생애주기별. (2023.11.22). URL:www.gosims.go.kr

7) 中国妇女网[웹사이트]. (2023.11.22.). URL: http://www.cnwomen.com.cn/2021/03/01/wap_99221354.html

8) 조연수, 도예작업을 활용한 점토치유 프로그램이 중년기 여성의 심리적 변환에 미치는 효과, 명지대학교 박사학위논문, 2016. p.10.

9) 안아름, 중년여성의 대중음악 적용 발레핏 프로그램의 효과, 단국대학교 박사학위논문, 2023, p.13.

10) 이우경, 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구, 이화여자대학교 박사학위논문, 2008. pp.14-17.

11) 황준희·신지현, 섬유매체를 활용한 집단미술치유가 중년 여성의 우울감과 자기효능감에 미치는 효과, 미술치유연구, 2022, pp.1274.

12) GBD 2019 Mental Disorders Collaborators., Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019., The Lancet Psychiatry, 2022, pp.137-150.

13) 우울 장애[위키백과]. (2023.11.22). URL: https://ko.wikipedia.org/wiki/

14) Sassarini, J., Depression in midlife women, Maturitas, 2016, pp.149-154.

전환기가 정신 장애가 나타나는 중요한 시기임을 나타낸다.[15] 중년여성은 갱년기 우울증을 경험하는데, 이는 주로 신체적, 심리적, 사회적 변화로 인한 불안이나 결혼한 자녀의 독립이나 배우자의 사망으로 인한 고립감과 상실감 때문이다.[16] 주변 사람들의 죽음과 생식 능력 감소와 같은 사건들은 중년 여성에게 슬픔과 고통을 가져다준다. 이러한 경험들은 두려움을 심화시킬 수 있으며, 이러한 변화나 위기감을 받아들이지 못하면 우울증 증상이 나타날 수 있다.

Aaron T. Beck 박사가 개발한 Beck 우울증 척도(BDI, 1967)는 우울증의 포괄적인 특징을 이해하는 데 중요한 참고자료를 제공하며, 우울증 환자의 감정, 인지, 동기 및 신체의 네 가지 차원의 증상을 포함한다.

**[표 1] 중년여성의 우울증 특성**

| 특성 | 내용 |
|---|---|
| 감정 | 지속적인 슬픔, 절망 또는 공허감, 좌절, 무력감, 갑작스런 분노, 초조함, 갱년기 |
| 인지 | 느린 반응, 기억력 및 주의력 감소, 자기에 대한 부정적 평가, 자살 충동, 외모에 대한 불신감 |
| 동기 | 일상 활동, 가정 및 결혼 관계, 직장에 대한 관심과 동기 상실, 피로감, 사회적 회피 |
| 신체 | 과도한 수면 또는 불면증, 식욕 감소 및 폭식, 근육통, 체형 변화 |

중년여성의 우울 특성과 현황을 연구하면서, 우울증상을 개선하기 위한 여러 방법이 사용되고 있음을 발견했다. 이현주(2012)의 연구에서는 우울 증상을 개선하는 다양한 프로그램을 분석하여 전통적 접근, 운동요법 접근, 하이브리드 접근으로 분류했으며[17], 그 내용은 [표 2]에 정리되어 있다.

**[표 2] 프로그램 유형별 분류**

| 프로그램 유형 | 내용 | 기준 |
|---|---|---|
| 전통적 접근 | 인지행동치유, 내성강화, 상실극복, 가치명료화, 인생회고, 자조집단리사회적 치유, 문제해결치유 | - 정신분석, 행동주의, 자아개념<br>- 인지정서행동 치유<br>- 매개체: 교육, 훈련 |
| 운동요법 접근 | 무용, 춤/동작, 신체활동, 탁구, 댄스 | - 신체적 활동 |
| 하이브리드 접근 | 웃음치유, 미술치유, 음악치유, 원예치유, 레크리에이션 | - 전통적 접근에 음악, 미술, 원예 등의 현대적 매체와의 융합 |

## 3. 텍스타일 디자인 이해

### 3-1. 텍스타일 디자인의 개념

텍스타일 디자인은 직물이나 실을 짜거나 뜨개질 하고, 원단에 인쇄나 염색을 한 뒤 마감 처리를 하는 것으로, 직물에 대한 예술적이고 기능적인 디자인 과정을 말한다.[18] 이는 색상, 패턴, 질감 및 재료 선택 및 적용을 포함한다. 초기 인류가 생활 필수품 제작을 위해 직물에 의존하던 시절부터 현대의 텍스타일 디자인 및 기술 발달에 이르기까지, 텍스타일 디자인 창작활동은 오랜 시간 동안 진화해왔다. 양린(2020)의 연구에 따르면 텍스타일 조형의 재료로는 식물 섬유, 동물 섬유, 인조 섬유 등이 있으며, 양모, 면, 실, 모직 등을 포함한다. 이러한 재료를 사용하는 텍스타일 창작 방법에는 짜기, 자수, 뜨개질, 패치워크, 염색 등이 있다.[19]

텍스타일 디자인 창작활동은 색상, 무늬, 재료 사용을 포함하며, 이러한 요소들은 텍스타일 디자인의 시각적 및 촉각적 경험을 구성한다. 작품의 의미를 표현하기 위해 다양한 색상의 재료를 선택하는 것이 중요하다. 색상은 심리적 안정과 연관되어 있으며, 다양한 색상은 감정 표현을 자극하는 특성을 가지고 있다.[20] 대비와 상호 보완하는 색조, 유사한 색조 및 단일 색조의

15) An, S. Y., Kim, Y., Kwon, R., Lim, G. Y., Choi, H. R., Namgoung, S., ... & Ryu, S., Depressive symptoms and suicidality by menopausal stages among middle-aged Korean women. Epidemiology and Psychiatric Sciences, 2022. p.15

16) 중년여성우울증. (2023.11.22). URL:https://nowdoitright.tistory.com/6

17) 이현주, 메타분석을 통한 우울증 개선 프로그램의 효과성, 2012, p.261.

18) 이수철, 텍스타일 디자인 입문, 조형사, 1997, p.9.

19) 양린, 텍스타일 기반 창작 활동에 의한 치유, 한국디자인포럼, 2021. pp.205-216.

20) Kam, S., & Yoo, Y., Patient clothing as a healing environment: a qualitative interview study, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021, p.8.

색상 선택은 텍스타일 디자인에 매우 중요하다. 예를 들어, 생기 있고 따뜻한 색상인 빨간색과 주황색은 에너지와 흥분을 전달할 수 있으며, 차가운 색조인 파란색과 녹색은 평온함과 안정감을 불러일으킨다.

텍스타일 디자인의 무늬는 이야기를 전달하거나 문화적 정체성을 표현하거나 개인의 감정 상태를 상징할 수 있다. 텍스타일 디자인의 무늬에는 기하학적, 꽃과 새, 나무, 동물, 문자 기호, 추상, 도시 등이 있다.[21] 예를 들어, 전통적인 민족 무늬는 문화적 유산을 대표할 수 있으며, 현대적인 추상 무늬는 더 개인적인 감정과 생각을 표현하는 데 사용될 수 있다. 텍스타일 디자인 무늬의 특징은 반복적인 배열이며, 대부분의 패턴 구성 요소는 반복성과 주기성을 갖고 시각적 질서와 조화를 이룬다.[22] 텍스타일 디자인 창작활동을 할 때, 선택된 무늬는 개인의 심리적 감정을 나타내고, 기억을 자극하며, 감정적 공감을 일으킬 수 있다.

텍스타일 디자인 창작 시 다양한 재료를 선택하면 독특한 시각적 효과를 낼 수 있다. 부드럽고 편안한 재료, 예를 들어 실크나 면은 으로 종종 감성 놀이 장난감 및 정서적 안정제로 사용된다. 텍스타일 재료의 다양한 질감, 예를 들어 매끄럽고 거칠거나 시원하거나 부드러운 질감은 풍부한 감각 자극을 제공하고 감정 해방 및 심리적 스트레스 완화에 도움을 줄 수 있다.[23] 다양한 질감을 가진 텍스타일 제품을 만질 때, 그것은 마치 '포옹'하는 느낌을 줄 수 있으며 심리적 안위를 제공한다. 위에서 언급한 텍스타일 디자인의 색상, 무늬 및 재료에 대한 내용을 [표 3]로 정리했다.

**[표 3] 텍스타일 디자인 요소**

| 요소 | 내용 |
|---|---|
| 색상 | - 대비와 상호 보완하는 색조, 유사한 색조, 단일 색조 사용.<br>- 생기 있고 따뜻한 색상(예: 빨간색과 주황색)은 에너지와 흥분을 전달.<br>- 차가운 색조(예: 파란색과 녹색)는 평온함과 안정감을 불러일으킴. |
| 무늬 | - 이야기를 전달하거나 문화적 정체성을 표현하거나 개인의 감정 상태를 상징.<br>- 기하학적, 꽃과 새, 나무, 동물, 문자 기호, 추상, 도시 등의 다양한 무늬.<br>- 특징은 반복적인 배열로, 반복성과 주기성을 갖고 시각적 질서와 조화를 이룸. |
| 재료 | - 부드럽고 편안한 재료는 감성 놀이 장난감 및 정서적 안정제 제작에 사용.<br>- 재료의 질감(매끄러움, 거침, 시원함, 부드러움)은 양모, 면, 실, 모직 등에 적용됨.<br>- 사용되는 재료와 직조, 니트 등의 방법으로 텍스타일 제품 제작. |

### 3-2. 텍스타일 디자인의 심리적 효과

텍스타일 디자인 분야는 뜨개질, 니트, 자수 등 다양한 형태를 포함하며, 이러한 기술들은 미학과 창의성뿐만 아니라 수공예 실천과도 밀접하게 관련되어 있다.[24] 텍스타일 디자인은 개인에게 감정 표현과 스트레스 감소의 기회를 제공하는 창조적 활동이다.

Collier(2011)의 연구에 따르면, 펠트 제작은 개인이 내면의 감정을 처리하고 해방시키는 독특한 방식이다. 수공예 활동은 집중력을 향상시키고 일상 생활의 스트레스를 감소시키는 데 도움을 줄 수 있으며, 명상과 유사한 효과를 가지고 있다. 수공예 작품 제작에 집중하는 과정은 일상의 걱정으로부터 벗어나 개인의 심리적 균형과 안정을 촉진한다.[25] Corkhill(2014) 연구에서는 니트가 개인의 삶의 질과 정서적 안정성을 향상시키는 데 중요한 역할을 한다고 밝혔으며, 텍스타일 활동이 심리적 행복감과 사회적 상호작용에서 중요한 역할을 한다고 지적했다.[26] 니트는 양손의 조화가 필

21) Nothdruft, D. (Ed.), Kaffe Fassett: The Artist's Eye, Yale University Press, 2022.

22) 조배문・김선미, 윌리엄 모리스 텍스타일 디자인에 나타나는 패턴 구조 분석, 한국디자인포럼, 2009, pp.131-140.

23) 텍스타일 디자인. (2023.11.22). URL:https://baike.baidu.com/item/

24) Townsend, K., & Briggs-Goode, A. (Eds.)., Textile Design: Principles, Advances and Applications, Woodhead Publishing [in association with] Textile Institute, 2011

25) Collier, A. F., The well-being of women who create with textiles: Implications for art therapy. Art Therapy, 2011, pp.104-112.

요하며, 리듬을 마스터하기 위한 창의력도 필요하다. 니트 제품의 촉감과 질감이 건강에 영향을 미치며, 색상도 건강에 영향을 미치지만 정도는 더 적다. 휴대성이 뛰어나며, 모든 환경에서 자기 위안 도구로 사용될 수 있다.[27]

Utsch(2007)는 225명의 성인 여성 뜨개질자들을 대상으로 한 조사에서, 뜨개질이 모든 네 가지 증상에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 특히 정서적 및 인지적 증상을 감소시키는 데 신체적 및 행동적 증상보다 더 효과적임을 발견했다. 이 연구는 또한 뜨개질이 그룹 활동과 개인 활동 모두에서 광범위하게 치유적으로 활용될 수 있음을 보여주었다.[28] Riley(2011)는 커뮤니티 환경이 사회적 상호작용과 정서적 지원을 증진시키는 데 중요한 역할을 한다고 강조했다. 텍스타일 작업장과 커뮤니티 그룹에 참여함으로써 개인은 기술과 경험을 공유할 수 있을 뿐만 아니라 더 강력한 사회적 연결과 지원 네트워크를 구축할 수 있으며, 이는 중년여성이 삶의 도전과 전환기에 마주하는 심리적 건강에 매우 중요하다.[29]

선행연구들을 통해 분석한 결과, 텍스타일 디자인의 심리 치유 효과는 일정한 가능성을 가지고 있음을 알 수 있다. 이러한 연구들은 유익한 통찰을 제공하지만, 본 연구는 중년여성이라는 특정 인구에 초점을 맞추고, 텍스타일 디자인 창작활동이 치유에서 어떻게 효과를 발휘하는지 더 구체적인 사례 분석이 필요하다.

### 3-3. 텍스타일 디자인 치유 요소

선행연구 조사에서, 텍스타일을 기반으로 한 창의적 활동은 다양한 대상자들에게 치유 효과를 가져왔다. 텍스타일 디자인의 창의적 내용은 주로 모펠트, 뜨개질, 자수, 니트, 재봉 등의 기술로 이루어진 활동이며, 텍스타일 활동을 통한 실험과 심층 인터뷰로 이미 치유 효과를 달성했다.[30]

유난희(2017)의 연구에서는 반복적인 뜨개질 창작 활동, 즉 실의 색상과 질감을 변화시켜 치매 노인의 인지 기능을 향상시켰다.[31] 황준희, 신지현(2022)의 연구에서는 텍스타일 디자인 활동, 예를 들어 리본 감기와 모펠트로 배지 만들기 등을 통해 우울증 환자의 감정 증상과 인지 증상을 완화했다.[32] 제갈선아(2014)의 연구에서는 묶음염색과 밀랍염색 기술을 사용하여 텍스타일 염색 활동을 진행하여 긴장감을 완화하고 흥미를 유발했으며, 자기 감정 표현 부담을 줄이는 환경을 조성했다.[33] 윤지현, 김현영(2016)의 연구에서는 양털과 모펠트를 주요 재료로 사용하고, 바늘모펠트와 습모펠트 기술을 사용하여 어머니들이 우울한 감정을 전환하고 긴장감을 완화하는 데 도움을 주었다.[34] 마지막으로, 신예섬, 정여주(2023)의 연구에서는 텍스타일 염료로 쿠션에 색을 칠하고 바느질로 조각포를 시작하는 활동을 통해 업무 스트레스가 큰 상담원들이 감정을 이완하고 점차적으로 경험할 수 있도록 도왔다.[35]

**[표 4] 텍스타일 디자인 치유 요소 선행 연구**

| 출처 | 텍스타인 내용 | 증상완화 | 치유요소 |
|---|---|---|---|
| 유난희 | - 반복적 뜨개질 창작, 실 색상과 질감 변화<br>- 무늬와 기하학적 도형에서 스카프, 모자, 장갑, 카펫등 실제 텍스타일 제품 변화<br>- 뜨개질 기술에 증가뜨기, 감소뜨기, 교차뜨기 도입손 움직임을 통해 뇌기능 활성화 | 인지 기능에 긍정적 영향, 대인관계 능력, 자존감 향상 | 사회성, 대인관계 능력, 자존감 향상, 자신감 증가 |

26) Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A., & Riley, J., Knitting and well-being. Textile, 2014, pp.34-57.

27) Betsan Corkill on the therapeutic benefits of knitting. (2023.12.7.). URL:https://www.youtube.com/watch?v=Q3YGjEIUWBQ&t=30s

28) Utsch, H., Knitting and stress reduction. Antioch University New England. 2007

29) Riley, J., Weaving an enhanced sense of self and a collective sense of self through creative textile-making. Journal of Occupational Science, 2008, pp.63-73.

30) 양린, Op. cit. p.211

31) 유난희, 직조기법을 활용한 집단미술치유 가치매노인의 인지기능에 미치는 영향, 명지대학교 석사학위논문, 2017, pp.15-38

32) 황준희·신지현, Op. cit., pp.1269-1291.

33) 제갈선아, 섬유 염색공예를 활용한 집단 미술치유가 대학생의 스트레스에 미치는 효과, 예술심리치유연구, 2014, pp.63-86.

34) 윤지현·김현영, 섬유매체를 활용한 미술치유가 장애자녀를 둔 어머니의 불안 및 우울에 미치는 효과, 한국미술치유학회, 2016, pp.5-16.

35) 신예섬·정여주, 직무 스트레스를 겪는 감정노동자들 중 콜센터 상담원을 위한 섬유매체 중심 미술치유: 내러티브 탐구 중심, 미술치유연구, 2023, pp.181-206.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 황준희 | - 다양한 색상의 실과 리본을 폼플라스틱 고리에 감아<br>- 손수건을 천연염색한 후 이름을 수놓음<br>- 패치워크를 배운 후 자수틀로 수놓음<br>- 다양한 색상의 양모 재료로 바늘모펠트 기법으로 배지 제작감정 증상에서 슬픔 감소 | 자아 이해를 통한 인지 증상 감소 | 자기효능감, 정서적 안정감, 자신감 증가 |
| 제갈선아 | - 스카프, 장갑, 면천으로 염색<br>- 밀랍을 바탕으로 기타 천 위에 직접 염색 후 밀랍을 녹여 얼음 균열 무늬 등의 패턴 생성 긴장 완화, 흥미 유발 | 자기 감정 표현 부담 감소, 자신과 타인에 대한 수용 | 효과성. 안정감, 자신감, 창의성, 친근감 |
| 윤지현 | - 양털 재료 사용, 바늘모펠트와 습모펠트 기법으로 텍스타일 제작 | 긴장감완화, 삶의 즐거움 발견 | 친근감, 가변성, 촉감, 사회성 |
| 신예섬 | - 면천에 솜을 넣어 방석 제작<br>- 염료로 프린트된 원단<br>- 레이스 등의 원단으로 패치워크<br>- 양모모펠트로 머리 모양을 인형에 붙임 감정이완 체험 | 감정 이완 체험, 스트레스 잊음, 자기 표현 주도성 | 부드러운 촉감, 심리적 안정감, 친근감, 성취감, 자기표현 주도성 |

선행연구 분석 결과를 바탕으로, 본 연구는 친근감, 안정감, 자기효능감, 사회성이라는 네 가지 텍스타일 디자인 치유요소를 도출했다. 이 요소들은 텍스타일 디자인 활동의 내재적 가치를 반영할 뿐만 아니라 심리 건강 향상과 사회적 상호작용 강화의 잠재력을 드러낸다.

**[표 5] 텍스타일 디자인 치유 요소 정의**

| 요소 | 정의 |
|---|---|
| 친근감 | 텍스타일 디자인 활동에서 나오는 따뜻하고 편안한 느낌으로 참가자들에게 정서적 안전감과 소속감을 줘서 외로움과 고립감을 줄여준다. |
| 안정감 | 텍스타일 디자인의 반복성과 질서가 주는 심리적 안정감으로 불안과 불확실성을 완화시켜 참가자에게 심리적인 단단한 지지를 제공한다. |
| 자기효능감 | 텍스타일의 물리적 특성인 부드럽고 편안한 촉감이 직접적인 감각 만족을 제공하고 심리적 치유에 긍정적인 영향을 미친다. |
| 사회성 | 텍스타일 디자인이 사회적 활동으로서 사회적 상호작용과 집단 소속감을 촉진시키며, 사회적 지원 네트워크 구축에 매우 중요하다. |

## 4. 중년여성 치유의 텍스타일 디자인 사례

### 4-1. 사례 연구 방법 및 범위

본 연구는 중년여성의 심리적 우울감을 완화하는 데 있어 텍스타일 디자인 창작활동이 어떤 특징이 있는지 분석하기 위해 사례분석을 실시한다. 사례 선정 기준은 최근 1년 동안(2022~2023년)에 활동 중인 조직이나 개인이 중년여성을 대상으로 실제 실시한 텍스타일 치유 활동 사례로 선정하였다. 분석방법은 앞서 도출한 텍스타일 디자인요소와 치유 요소를 결합하여 각 요소별로 사례를 분석한다. 분석 내용을 통해 텍스타일 디자인의 개선 방안을 논의한다.

### 4-2. 사례 분석

첫 번째, Stitchlinks는 비영리 조직으로, 수공예, 특히 니트를 치료 도구로 사용하여 개인의 건강과 복지를 개선하는 데 집중하고 있다.[36] 2005년 설립된 이래, 이 조직은 전 세계의 니트 제작자와 이야기를 수집하여 수공예와 심리 건강과의 관계에 대한 연구를 촉진했다. 이러한 연구들은 니트가 감정 관리, 기억력 향상, 그리고 만성 통증 완화 측면에서 잠재적인 이점을 강조했다.

**[표 6] 사례1 Stitchlinks**

| Stitchlinks | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 내용 | 색상 | 밝고 부드러운 색조 사용, 다양한 색상 활용. | | |
| | 무늬 | 선명한 색블록과 반복성, 격자무늬, 기하학적, 꽃무늬 등. | | |
| | 재료 | 실, 레이스, 새틴, 울, 면으로 만든 패치워크, 니트 제품. | | |
| 치유요소 | 친근감 | 안정감 | 자기효능감 | 사회성 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | - 개인 이야기와 회원 간 상호작용을 통해 외로움과 고립감 감소를 반영.<br>- 니트의 반복성과 질서 있는 특성이 참가자에게 심리적 균형을 찾게 함.<br>- 니트 프로젝트를 완성하고, 새로운 기술을 배우며, 독특한 작품을 창조함으로써 개인 성취감 향상.<br>- 온라인 포럼과 오프라인 활동이 사회적 상호작용과 집단 소속감 증진. | | | |

또한, 치료적 니트 그룹을 구축하고 유지하는 데 관한 자료를 제공하는 Facebook 포럼도 운영한다.

36) stitchlinks. (2023.12.08). URL:http://www.stitchlinks.com/

Stitchlinks의 활동은 색상, 무늬, 재료 선택과 같은 니트 디자인의 여러 측면을 강조하며, 이는 감정 표현 및 심리 치료에 중요한 요소로 작용한다. 니트를 통해 참가자들은 친근감과 안정감을 경험하며, 동시에 자신감과 자기효능감을 강화할 수 있다.

두 번째, Creatively Empowered Women(CEW) 프로젝트는 2012년에 시작되어, 보스니아의 이민자 및 난민 여성들에게 직조 활동을 통한 지원을 제공하는 것을 목표로 한다.[37] 이 프로젝트는 언어 장벽과 모국에서의 트라우마 경험으로 인해 노동 시장에 진입하거나 사회적 네트워크를 확장하기 어려운 여성들에게 특별히 초점을 맞추고 있다. CEW의 활동은 참가자들에게 변화를 가져왔으며, 특히 90년대 중반 전쟁에서 생존한 여성들에게 큰 영향을 미쳤다. CEW는 직조 반복적인 동작이 감정 조절에 대한 신경과학적 이점을 강조하며, 특히 불안과 우울을 경험하는 개인에게 도움이 된다. 또한, 프로젝트 참가자들은 다양한 행사에서 수공예품을 판매할 기회를 가지며, 이는 경제적 권한 부여의 기회를 제공한다. 이 다문화 그룹은 직조를 통해 공통의 언어를 찾았으며, 창조적인 과정에서 행복감과 스트레스 해소 방법을 발견했다.

**[표 7] 사례2 Creatively Empowered Women**

| Creatively Empowered Women | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 내용 | 색상 | 따뜻한 색조와 차가운 색조, 안정적인 갈색, 낙타색 및 밝은 빨간색과 보라색. | | |
| | 무늬 | 기본 선과 질감, 기본적인 기하학적 또는 나선형 무늬. | | |
| | 재료 | 울 실을 사용하여 모자, 스카프, 장갑 등의 텍스타일 제품 제작. | | |
| 치유요소 | 친근감 | 안정감 | 자기효능감 | 사회성 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | - 다문화 배경의 여성들에게 따뜻하고 편안한 환경을 제공하여 정서적 안전감과 소속감을 느끼게 하고, 외로움을 줄임.<br>- 직조의 반복성과 질서 있는 특성이 참가자들에게 심리적 안정감을 제공.<br>- 직조 프로젝트를 완성하고 수공예품을 판매하여 경제적 이득을 얻고, 자기효능감 향상.<br>- 공동 창작을 통해 각국 참가자들 사이의 긴밀한 연결을 구축. | | | |

세 번째, Jacqui Fink는 거대한 니트 예술을 통해 그녀의 불안과 우울증을 성공적으로 극복한 어머니다.[38] 출산 후 우울증을 경험한 Jacqui는 전통적인 심리 치료 방법이 완전히 효과적이지 않다는 것을 발견하고, 새로운 자기 표현 방법을 찾기 시작했다. 그녀의 어머니가 폐 이식 수술을 받고 회복한 후, Jacqui는 어린 시절 어머니에게 배운 니트 기술을 다시 시작하여 첫 번째 거대 니트 프로젝트를 시작했다. 그녀의 니트 작품은 미술계에서 인정을 받았으며, 전 세계 갤러리에 전시되었다.

**[표 8] 사례3 Jacqui Fink**

| Jacqui Fink | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 내용 | 색상 | 염색되지 않은 양모의 자연 색상, 원시적이고 자연스러운 부드러운 시각 효과. | | |
| | 무늬 | 반복적인 구조, 두꺼운 로프로 만든 거대한 볼 형태의 매듭. | | |
| | 재료 | 두꺼운 양모 실, 입체감을 더함. | | |
| 치유요소 | 친근감 | 안정감 | 자기효능감 | 사회성 |
| | | ○ | ○ | ○ |
| | - 거대 니트 작품이 대중에게 인정받아 자신감 향상.<br>- 굵은 양모로 만든 실, 부드러운 촉감이 심리적 안정을 제공.<br>- 워크숍과 강좌 개설을 통해 집단 소속감과 사회적 상호작용 촉진. | | | |

Jacqui는 또한 거대한 니트 워크숍과 강좌를 개설하여 자신의 기술을 공유하고, 다른 이들이 니트를 통해

37) Local Crafting Group Knits Refugees, Immigrants Together[Chicago News]. (2023.12.7.). URL: https://video.wttw.com/video/chicago-tonight-local-crafting-group-knits-refugees-immigrants-together

38) Mom turns to gigantic knitting to overcome her anxiety and depressionhttps. (2023.12.7). URL: https://relieved.co/mom-turns-to-gigantic-knitting-for-depression/

행복을 찾도록 동기를 부여했다. 그녀는 예술적으로 자신을 표현할 뿐만 아니라 심리적 치유도 이루었으며, 우울증에서 회복하고 다른 사람들과 연결을 맺었다.

네 번째, Fiber Friends Studios는 미국에 위치한 스튜디오로, 수공예 및 뜨개질 활동을 제공한다. 여기서 참가자들은 다양한 뜨개질 기술을 배우며 모자, 스카프 등 다양한 제품과 예술 작품을 만들어 필요한 사람들에게 기부할 수 있다. 이러한 활동은 유방 절제술을 받은 여성 환자들의 심리적 건강을 향상시키고 사회적 압박을 완화하는 데 도움을 주며, 친근감, 자기효능감, 사회성을 강화한다. 하지만 뜨개질 기술에 익숙하지 않은 신규 참가자들은 자신의 성과가 다른 사람보다 떨어진다고 걱정하며 자신감과 안정감을 잃을 수 있다.

**[표 9] 사례4 Fiber Friends Studios**

| Fiber Friends Studios | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 내용 | 색상 | 보라색, 빨간색, 주황색, 파란색, 노란색 등 자연스럽게 조화를 이루는 색상 전환. | | |
| | 무늬 | 복잡하고 리듬 있는 사선, 물결, 줄무늬 등의 기하학적 형태. | | |
| | 재료 | 양모나 기타 천연 섬유를 사용하여 풍부한 질감을 제공하는 니트 구조. | | |
| 치유요소 | 친근감 | 안정감 | 자기효능감 | 사회성 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | - 커뮤니티 멤버들이 니트 제품을 만들어 기부함으로써 친근감 증진 및 회원 간의 연결 강화.<br>- 팀워크로 니트 프로젝트를 완성함으로써 사회성 및 사회적 기술 향상.<br>- 니트 활동을 통해 안정감 제공, 심리적 감정 안정. | | | |

다섯 번째, Orlando Fiber Arts은 미국에 위치한 섬유 예술 단체로, 예술 애호가들과 경도 치매 및 경도 우울증을 겪는 노인들을 모은다. 이 단체는 니트, 자수, 맥라메 매듭, 재봉 등 온라인과 오프라인 섬유 예술 수업을 제공한다. 그들은 니트 기술의 다양성과 전체성을 강조하며, 참가자들이 제작 과정에서 기술을 습득하고 완성품을 만들 때 자기효능감과 사회적 상호작용 능력을 강화한다. 하지만 초보자나 기술이 약한 구성원들에게는 도전이 좌절감과 자신감 부족을 유발할 수 있어, 다양한 섬유 작업 방식을 탐색하고 시도하도록 격려함으로써 자신감과 안정감을 높이고 있다.

**[표 10] 사례5 Orlando Fiber Arts**

| Orlando Fiber Arts | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 내용 | 색상 | 자연스러운 갈색과 베이지 톤, 빈티지 스타일. | | |
| | 무늬 | 복잡한 기하학적 형태, 꽃무늬 디자인 및 장식적 패턴, 대칭성. | | |
| | 재료 | 레이스 니트, 부드럽고 섬세한 촉감, 세밀한 그물망 및 오목한 질감. | | |
| 치유요소 | 친근감 | 안정감 | 자기효능감 | 사회성 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | - 손으로 면, 양모, 아마 등의 섬유 재료를 사용하여 부드러운 촉감 제공.<br>- 커뮤니티 분위기와 친근한 교류가 회원들 사이의 친근감을 강화하고 작품 및 창의성 공유 촉진.<br>- 커뮤니티 분위기와 친근한 교류가 회원들 사이의 친근감을 강화하고 작품 및 창의성 공유 촉진. | | | |

### 4-3. 종합 분석 및 시사점 도출

#### 4-3-1. 종합 분석

본 연구는 텍스타일 디자인 분류에서 다섯 가지 다른 사례를 두 가지 측면에서 분석했다. 첫 번째 측면은 텍스타일 디자인의 내용, 즉 색상, 무늬, 재료이고, 두 번째 측면은 텍스타일 디자인 치유 요소이다. 이러한 분석을 통해 얻은 정보와 통찰력을 체계적으로 정리하고 명확히 보여주기 위해, 아래의 표를 작성하였다. 이 표는 각 사례별로 텍스타일 디자인의 핵심 요소와 그 요소들이 치유 과정에서 어떻게 작용하는지 나타냈다.

**[표 11] 사례 종합 분석 결과**

| 텍스타일 디자인 요소 | | | |
|---|---|---|---|
| 사례 | 색상 | 무늬 | 재료 |
| 1 | 다양한 밝은 색조 사용 | 다채로운 패턴 | 다양한 재료로 제작된 패치워크와 니트 |
| 2 | 따뜻하고 차가운 색조 혼합 | 기본적인 기하학적 무늬 | 울 실로 제작된 액세서리 |
| 3 | 자연 양모 색상 | 거대 매듭 패턴 | 두꺼운 양모 실 |
| 4 | 조화로운 다색 사용 | 기하학적, 리듬 있는 형태 | 양모 및 천연 섬유 |
| 5 | 자연스러운 갈색, 베이지 | 복잡한 기하학적, 꽃무늬 패턴 | 레이스 니트, 섬세한 질감 |

| 텍스타일 디자인 치유 요소 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 사례 | 친근감 | 안정감 | 자기효능감 | 사회성 |
| 1 | 외로움과 고립감 감소 | 심리적 균형 촉진 | 개인 성취감 향상 | 상호작용 및 소속감 증진 |
| 2 | 정서적 안전감 제공 | 반복성 및 질서 제공 | 경제적 이득으로 자신감 향상 | 다문화 배경 여성 간 연결 |
| 3 | 대중의 인정으로 자신감 향상 | 부드러운 촉감 제공 | 창의적 표현 가능 | 워크숍 및 강좌를 통한 소속감 증진 |
| 4 | 기부를 통한 친근감 증진 | 니트 활동으로 감정 안정 | 팀워크로 성취감 향상 | 커뮤니티 내 연결 강화 |
| 5 | 커뮤니티 분위기로 친근감 강화 | 섬세한 질감 제공 | 창의적 작업으로 자신감 향상 | 작품 공유로 사회성 증진 |

Stitchlinks 사례에서는 밝고 부드러운 색조를 활용하여 중년여성들에게 활력과 심리적 안정을 제공했다. 선명한 색블록과 반복성이 있는 격자무늬 및 기하학적 패턴은 창의력과 개성을 표현하는 데 중요했다. 실, 레이스, 새틴, 울, 면 등 다양한 재료를 사용한 니트 제품은 감각적 만족과 함께 심리적 안위를 제공했다. 이 조직의 활동은 개인 이야기와 회원 간의 상호작용을 통해 외로움과 고립감을 줄이는 데 기여했다. 니트의 반복성과 질서 있는 특성은 참가자들이 심리적 균형을 찾는 데 도움을 주었으며, 니트 프로젝트 완성과 새로운 기술 습득은 개인의 성취감을 높였다. Stitchlinks의 온라인 포럼과 오프라인 활동은 사회적 상호작용과 집단 소속감을 증진시켜 참가자들에게 사회성을 강화하는 기회를 제공했다.

Creatively Empowered Women 사례에서는 따뜻한 색조와 차가운 색조의 조화, 안정적인 갈색과 밝은 빨간색, 보라색을 사용해 정서적 안정감과 소속감을 제공했다. 기본적인 기하학적 무늬와 울 실을 사용한 직조는 참가자들에게 창의력과 자기효능감을 향상시키는 기회를 제공했다. 이 프로젝트는 공동 창작을 통해 다양한 문화적 배경을 가진 여성들 사이의 연결을 강화하고, 사회성을 증진시켰다. 이러한 활동은 참가자들에게 친근감과 안정감을 주며, 자신감을 높이는 데 기여했다.

Jacqui Fink 사례에서는 염색되지 않은 양모의 자연 색상을 사용하여 원시적이고 자연스러운 시각 효과를 창출했다. 이 색상은 심리적 안정감을 제공하며 참가자들에게 자연과의 연결감을 느끼게 했다. 거대한 볼 형태의 매듭과 같은 반복적인 구조는 창의적 표현의 수단이 되어 자신감을 강화했다. 두꺼운 양모 실은 입체감을 더하고 감각적 만족을 제공했다. Jacqui Fink의 거대 니트 작품은 대중의 인정을 받아 자신감을 향상시켰으며, 워크숍과 강좌를 통해 사회적 상호작용과 집단 소속감을 촉진했다. 이 활동은 참가자들의 자기효능감 강화와 사회성 향상에 기여했다.

Fiber Friends Studios 사례에서는 보라색, 빨간색, 주황색, 파란색, 노란색 등 조화로운 색상 전환을 사용해 중년여성들에게 활력과 심리적 안정을 제공했다. 복잡하고 리듬 있는 사선, 물결, 줄무늬 등 기하학적 무늬는 창의력과 개성 표현을 도왔다. 양모나 기타 천연 섬유를 사용한 니트 구조는 풍부한 질감과 감각적 만족을 제공했으며, 참가자들에게 친근감과 심리적 안위를 선사했다. 이 스튜디오의 활동은 커뮤니티 멤버들이 니트 제품을 기부함으로써 친근감과 사회성을 증진시켰다. 팀워크를 통한 프로젝트 완성은 사회적 기술과 자기효능감 향상에 기여했다. 이러한 활동은 참가자들에게 안정감을 제공하고 심리적 감정 안정에 도움을 줬다.

Orlando Fiber Arts 사례에서는 자연스러운 갈색과 베이지 톤을 사용해 빈티지 스타일의 시각적 효과를 창출했다. 복잡한 기하학적 형태와 꽃무늬 디자인은 창의력을 자극하고, 레이스 니트 같은 부드러운 재료는 감각적 만족을 제공했다. 이 스튜디오의 활동은 커뮤니티 분위기와 친근한 교류를 통해 회원들의 친근감을 강화하고, 창의성을 공유하도록 촉진했다. 이러한 활동은 참가자들의 자기효능감과 사회성을 향상시키는 데 중요한 역할을 했다. Orlando Fiber Arts는 참가자들이 다양한 섬유 작업을 탐색하고 시도하면서 자신감과 안정감을 높이는 환경을 제공했다.

#### 4-3-1. 시사점 도출

본 연구에서 분석한 다섯 개의 사례를 통해 도출된 시사점은 텍스타일 디자인 창작활동이 중년여성의 심리적 안정, 자신감 및 자기효능감 증진, 그리고 사회적 상호작용 및 집단 소속감 향상에 기여한다는 것을 보여준다. 이에 따른 구체적인 문제점 해결 방안은 다음과 같다.

첫째, 중년여성들이 직면하는 심리적 문제를 극복하기 위해 텍스타일 디자인 활동이 제공하는 창의적 표현의 기회를 활용해야 한다. 사례 분석에 따르면, 색상, 무늬, 재료 선택이 중요하며, 이를 통해 감정 표현과 자아 탐색을 촉진할 수 있다. 창의적 활동은 중년 여성들이 자신감을 키우고, 내면세계를 이해하는 데 도움을 줄 수 있다.

둘째, 텍스타일 활동에서 사용되는 재료의 감각적 특성을 활용하여 심리적 안위와 스트레스 완화를 촉진해야 한다. 부드럽고 편안한 재료는 참가자들에게 직접적인 감각적 만족을 제공하며, 이는 심리적 안정과 감정적 위안에 기여한다. 영국 직업 치유 저널에서 실시한 조사에 따르면, 3,400명의 뜨개질하는 사람들을 대상의 연구에서 뜨개질 활동은 대상자의 우울증과 불안을 줄이며 행복감을 증가시키고 외로움을 감소시키기도 했다.[39]

셋째, 텍스타일 디자인 활동을 통해 중년여성들 사이의 사회적 연결과 소속감을 강화해야 한다. 공동의 창작활동은 참가자들이 서로 연결되고 지지받는 경험을 제공하며, 이는 정서적 건강과 복지에 긍정적인 영향을 미친다. 이와 관련하여 Riley, J.(2013)은 텍스타일을 활용한 집단 치유 활동은 행복감, 사회적 연결 개선 및 타인과의 의사소통에 긍정적인 영향을 미치기도 한다고 하였다.[40]

넷째, 텍스타일 디자인 활동은 참가자들이 긍정적인 정서를 경험하고 우울감 및 불안감을 줄이는 데 효과적이다. 앞서 살펴본 이론적 고찰과 함께 텍스타일을 활용한 집단치료는 중년여성의 우울감과 자기효능감에 효과가 있다는 것이 입증되기도 했다.[41] 따라서, 이러한 활동을 통해 중년여성들의 정서적 건강을 증진시키고 긍정적인 자아상을 구축하는 방법을 모색해야 한다.

이러한 방안들은 텍스타일 디자인 활동이 중년여성들의 심리적, 사회적 문제를 극복하는 데 어떻게 기여할 수 있는지를 보여주며, 향후 이 분야의 연구 및 실천에 중요한 지침을 제공한다.

## 5. 결론

본 논문은 선행연구와 구체적인 사례 분석을 통해, 텍스타일 디자인 창작 활동이 중년여성의 우울감 완화에 미치는 역할을 탐구함으로써, 텍스타일 디자인이 치유적 매체로서의 가능성을 제시했다. 연구 결과는 다양한 텍스타일 디자인 활동 중에서 뜨개질과 니트가 그들만의 치료적 특성으로 인해 심리적 안정과 감정 조절에 기여하며 심리 치유 분야에 널리 적용된다는 것을 보여준다. 이러한 활동은 심리적 감정 안정, 자신감 및 자기효능감 강화, 사회적 상호작용 및 집단 소속감 향상에 기여했다. Jilly Riley의 국제 조사에 따르면, 뜨개질의 빈도와 평온 및 행복 감정 사이에는 유의미한 관계가 있으며, 자주 뜨개질하는 사람들은 인지 기능도 향상되었다. 특히 집단 뜨개질은 행복감, 사회적 관계 개선 및 타인과의 의사소통에 유의미한 영향을 미쳤다.[42]

본 연구는 중년여성의 심리적 및 신체적 특성을 분석하고, 텍스타일 디자인의 개념, 심리적 효과 및 치유 요소를 탐구하며, 창작 활동이 심리 건강 증진에 중요한 역할을 한다는 것을 강조했다. Stitchlinks, Creatively Empowered Women 등 다섯 가지 사례를 심층 분석하여, 텍스타일 디자인이 실제 적용에서 어떤 효과가 있는지 보여준다. 연구의 시사점은 텍스타일 디자인 활동은 중년여성의 심리적 건강과 웰빙에 긍정적 영향을 미친다는 연구의 시사점을 보여준다. 창의적 표현은 자신감을 높이고 내면세계를 탐색하는 데 도움을 준다. 감각적 만족과 심리적 안위는 스트레스 완화와 감정적 위안을 제공한다. 사회적 연결 강화는 공동체의 일원으로서 상호작용과 소속감을 증진시킨다.

---

39) Knitting linked to reducing depression. (2023.11.22). URL: https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/knitting-linked-to-health-benefits-including-reducing-depression-and-slowing-dementia-report-reveals_uk_

40) Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C., The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: Findings from an international survey, British Journal of Occupational Therapy, 2013, pp.50-57

41) 황준희·신지현, Op. cit., pp.1269-1291.

42) Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C., Op. cit, pp.50-57.

또한, 이러한 활동은 긍정적인 정서 경험과 우울감, 불안감 감소에 기여하며, 정서적 건강을 증진시킨다.

본 연구는 다양한 관점에서 텍스타일 디자인의 치유 가능성을 종합적으로 탐색했다. 다양한 사례를 분석하고, 텍스타일 디자인의 색상, 무늬, 재료 선택이 심리 치료에 중요한 역할을 하는 것을 논의했다. 연구는 감정 해방, 자존감 증진, 사회적 연결 증진에 있어 뜨개질과 니트 활동의 중요한 역할을 강조했다. 이러한 발견은 텍스타일 디자인이 심리 건강 치료에 어떻게 적용될 수 있는지 이해하는 데 중요한 의미가 있다. 따라서 본 연구의 내용과 도출된 시사점에 따라 다음과 같은 제안을 제시한다. 첫째, 심리 건강 서비스 제공자는 뜨개질과 니트와 같은 텍스타일 디자인 활동을 보조 치료 수단으로 고려해야 한다. 커뮤니티 센터와 의료 기관에서 텍스타일 디자인 수업을 개설하여 중년여성들에게 안전하고 지지적인 감정 표현 및 스트레스 관리 환경을 제공한다. 둘째, 커뮤니티 단체와 교육 기관은 기술 향상과 창작 과정에 중점을 둔 텍스타일 디자인 교육을 장려한다. 달성 가능한 목표를 설정하고 정기적인 작품 전시를 통해 중년여성들이 프로젝트 완성 시 성취감과 자기효능감을 강화한다. 마지막으로, 기술과 경험을 공유함으로써 텍스타일 디자인 프로젝트를 커뮤니티 구축 도구로 사용하여 커뮤니티 내 집단 소속감과 사회적 연결을 강화한다. 온라인과 오프라인 텍스타일 디자인 커뮤니티를 구축하여 교류, 지원 및 경험 공유의 플랫폼을 제공한다.

본 연구는 텍스타일 디자인이 우울증 치료에 미치는 영향에 대해 유용한 통찰을 제공하지만, 일정한 한계가 있다. 우선, 연구 샘플이 특정 커뮤니티와 개인에 한정되어 있어 모든 중년여성의 광범위한 경험을 충분히 대표하지 못할 수 있다. 둘째, 연구가 주로 사례 분석 방법을 사용했기 때문에 도출된 결론의 일반성과 유효성에 제한이 있을 수 있다. 텍스타일 디자인의 치유 효과에 대한 이해를 심화하기 위해, 향후 연구는 더 넓은 범위의 인터뷰와 실험 연구를 포함해야 하며, 특히 다양한 문화 배경에서의 적용 효과에 대해 더 깊이 있는 탐구가 필요하다. 앞으로의 연구가 이러한 한계를 극복하여, 텍스타일 디자인이 심리 건강 치료 분야에서 더 풍부하고 포괄적인 이론과 실제 근거를 제공하기를 기대한다.

## 참고문헌


1. 이수철・엄경희, [텍스타일 디자인 입문], 조형사, 1997.
2. Nothdruft, D. (Ed.), [Kaffe Fassett: The Artist's Eye], Yale University Press, 2022.
3. Townsend, K., & Briggs-Goode, A. (Eds.), [Textile Design: Principles, Advances and Applications], Woodhead Publishing, 2011.
4. Utsch, H. [Knitting and stress reduction], Antioch University New England, 2007.
5. 신예섬・정여주, 직무 스트레스를 겪는 감정노동자들 중 콜센터 상담원을 위한 섬유매체 중심 미술치유: 내러티브 탐구 중심, 미술치유연구, 2023, Vol.30, No.1.
6. 양린, 텍스타일 기반 창작 활동에 의한 치유, 한국디자인포럼, 2021, Vol.26, No.1.
7. 윤지현・김현영, 섬유매체를 활용한 미술치유가 장애자녀를 둔 어머니의 불안 및 우울에 미치는 효과, 한국미술치유학회, 2016, Vol.23, No.6.
8. 이현주, 메타분석을 통한 우울증 개선 프로그램의 효과성, 사회복지연구, 2012 12, Vol.43, No.4.
9. 제갈선아, 섬유염색공예를 활용한 집단미술치유가 대학생의 스트레스에 미치는 효과, 예술심리치유연구, 2014, Vol.10, No.3.
10. 조배문・김선미, 윌리엄 모리스 텍스타일 디자인에 나타나는 패턴 구조 분석, 한국디자인포럼, 2009, Vol.24.
11. 황준희・신지현, 섬유매체를 활용한 집단미술치유가 중년 여성의 우울감과 자기효능감에 미치는 효과, 미술치유연구, 2022, Vol.29, No.5.
12. An, S. Y., Kim, Y., Kwon, R., Lim, G. Y., Choi, H. R., Namgoung, S., ... & Ryu, S, Depressive symptoms and suicidality by menopausal stages among middle-aged Korean women, Epidemiology and Psychiatric Sciences, 2022. 8, Vol.31.
13. Collier, A. F, The well-being of women who create with textiles: Implications for art therapy. Art Therapy, 2011. 9, Vol.28, No.3.

14. Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A., & Riley, J, Knitting and well-being. Textile, 2014, Vol.12, No.1.

15. Dabbous, Y, Fabric Heals: Analyzing Conceptual Textile Work at a Beirut-Based Art School, Journal of Textile Design Research and Practice, 2022. 11, Vol.10, No.2.

16. GBD 2019 Mental Disorders Collaborators, Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019, The Lancet Psychiatry, 2022. 2, Vol.9, No.2.

17. Kam, S., & Yoo, Y, Patient clothing as a healing environment: a qualitative interview study, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021. 5, Vol.18, No.10.

18. Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C, The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: Findings from an international survey, British Journal of Occupational Therapy, 2013. 2, Vol.76, No.2.

19. Riley, J, Weaving an enhanced sense of self and a collective sense of self through creative textile-making, Journal of Occupational Science, 2008, Vol.15, No.2.

20. Sassarini, J, Depression in midlife women, Maturitas, 2016. 12, Vol.94.

21. Woody, C. A., et al, A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression, Journal of affective disorders, 2017. 9, Vol.219.

22. 조연수, '도예작업을 활용한 점토치유 프로그램이 중년기 여성의 심리적 변환에 미치는 효과', 명지대학교 박사학위논문, 2016.

23. 안아름, '중년여성의 대중음악 적용 발레핏 프로그램의 효과', 단국대학교대 박사학위논문, 2023.

24. 이우경, '중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구', 이화여자대학교 박사학위논문, 2008.

25. 유난희, '직조기법을 활용한 집단미술치유가 치매노인의 인지기능에 미치는 영향', 명지대학교 석사학위논문, 2017.

26. https://womensbrainhealth.org

27. https://www.hira.or.kr

28. https://medium.com

29. www.gosims.go.kr

30. http://www.cnwomen.com

31. https://ko.wikipedia.org

32. https://nowdoitright.tistory.com

33. https://baike.baidu.com

34. www.youtube.com

35. www.stitchlinks.com

36. https://video.wttw.com

37. https://relieved.co

38. www.huffingtonpost.co.uk