

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.5.275>

JCCT 2023-9-34

포커스 그룹 인터뷰를 통한 2030대 여성의 미술치료 키트 참여 경험 연구

Studying Women's Experiences with Art Therapy Kits in the 2030s through Focus Group Interviews

김보현*, 박보람**

Kim, Bohyun*, Park, Boram**

요약 우리는 2030대 여성의 미술치료 키트 참여 경험 고찰과 도출된 결과를 통해 미술치료 키트를 수정 및 보완하는 것이 목적이다. 우리는 개발한 미술치료 키트를 2030대 여성들이 1개월간 체험한 후, 예술심리치료 전공자 8명, 비전공자 5명인 2개의 동질 집단을 구성하여 포커스 그룹 인터뷰를 통해 자료를 수집하고, 근거이론 방법으로 분석하였다. 최종적으로 100개의 전환된 의미단위, 16개의 하위 구성요소, 5개의 구성요소를 도출하였다. 국내에 미술 혹은 미술치료 기반 키트 개발 및 경험에 관한 연구는 미비한 실정으로 우리는 미술치료 키트 경험에 대한 기초자료를 제공하는 것에 의의가 있다. 또한, 연구 참여자들은 감정 탐색 및 인식을 위한 몰입을 통해 축적된 미술치료 키트 결과물을 기반으로 자신과 감정에 대한 통찰을 경험하였고, 이러한 경험은 참여자들이 미술치료 키트 개발의 필요성과 가치를 인식하는 것으로 연결되었다. 개별적이고 독창성이 있는 미술치료 키트의 결과물은 자신을 인식하는 증거물이 되어 미술치료 키트가 감정 탐색 및 인식의 도구와 감정의 변화 및 해소를 통한 치료적 효과가 있음을 확인한 점에서 의의가 있다.

주요어 : 포커스 그룹 인터뷰, 2030대, 여성, 미술치료 키트

Abstract We aimed to revise and supplement the art therapy kit based on the findings of a review of women's experiences participating in the art therapy kit in the 2030s. After women in their 2030s experienced the developed art therapy kit for one month, we organized two homogeneous groups of 8 art psychotherapy majors and 5 non-majors to collect data through focus group interviews and analyzed them using grounded theory methods. In the end, 100 converted meaning units, 16 subcomponents, and 5 components were derived. There is a lack of research on the development and experience of art or art therapy-based kits in Korea, so it is important for us to provide basic data on the experience of art therapy kits. In addition, the study participants experienced insights into themselves and their emotions based on the accumulated art therapy kit outputs through immersion in emotion exploration and recognition, and these experiences led to the participants' recognition of the need and value of developing art therapy kits. The individual and unique outcomes of the art therapy kits became evidence of self-awareness, confirming the therapeutic effectiveness of art therapy kits as a tool for emotion exploration and recognition and for emotional change and resolution.

Key words : Focus Group Interviews, 2030s, Women, Art therapy Kits

*정희원, 전주대학교 예술심리치료학과 박사과정
전주덕진아동보호전문기관 미술심리치료사 (제1저자)
**정희원, 전주대학교 예술심리치료학과 부교수 (교신저자)
접수일: 2023년 7월 27일, 수정완료일: 2023년 8월 20일
게재확정일: 2023년 9월 1일

Received: July 27, 2023 / Revised: August 20, 2023

Accepted: September 1, 2023

**Corresponding Author: bb4013@hanmail.net

Dept. of Creative Arts Psychotherapy, Jeonju Univ, Korea

I. 서 론

1. 연구의 필요성

‘대한민국 마음보고서’에서는 “내가 부서져 버릴 것 같아 무서워요.”라는 존재론적 불안을 호소하는 사람이 증가하고 있어 한국인의 마음에 위험신호가 켜졌음을 보고하였다[1]. 매년 보건복지부에서는 전국에 거주하는 만 18~79세 성인을 대상으로 정신건강실태조사를 시행하고 있다. 5,511명을 대상으로 한 2021년 정신건강실태조사보고서에 따르면 전체의 27.8%가 정신 건강에 어려움이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성인 4명 중 1명이 살면서 한 번 이상은 정신 건강 문제를 경험하고 있다는 것을 보여준다. 급변하는 현대 사회에서 정신 건강 문제는 절대 소수 혹은 개인의 문제가 아니다. 우리가 모두 경험하는 문제이기 때문에 개인의 정신 건강을 모니터링하는 것은 매우 중요하다[2].

최근 코로나19라는 팬데믹 상황을 경험하면서 보건복지부에서는 분기별로 코로나19 국민 정신건강실태조사를 시행하고 있다. 전국에 거주하는 만 19~71세 성인 2,063명을 대상으로 실시한 2020년 하반기 코로나19 국민 정신건강실태조사에 따르면 남성(14.9%)보다 여성이(23.1%), 연령별로는 30대(27.8%)의 정신 건강 문제가 높다는 결과가 보고되었다. 2022년 4분기 코로나19 국민 정신건강실태조사 또한, 남성(15.3%)보다 여성(18.6%)이, 30대(24.2%)의 정신 건강 문제가 높다는 결과가 도출되었다. 성인들은 어떻게 심리적 어려움을 해소하는지 묻는 응답에 가족(63.79%), 친구 및 직장동료(20.41%), 정신 건강 전문가(3.49%)에게 심리적 지지를 얻는다는 답변이 가장 많았다. 10.13%는 심리적 지지자가 없다고 응답하였는데 연령별로 살펴보면 20대(14.29%)와 30대(13.62%)의 비율이 가장 높게 나타났다. 또한, 정신 건강 서비스 이용 의사는 60.2%였으나 그에 비해 정신 건강 서비스에 대한 인지도는 12.0%로 낮았으며, 실제 정신 건강 서비스 이용 비율도 12.1%로 크게 높지 않았다. 건강보험 자료에 따르면 자신이 경험하는 징후가 일상에 부정적인 영향을 미치는 것을 인지하는 2030 세대 중 전문가의 도움을 받는 경우도 있다. 그러나 보통 부족한 자신의 탓이라는 자기 책임론을 내면화하여 혼자 힘으로 버티는 것을 선택하는 경우가 대부분이다[3]. 이 과정에서 2030 세대가 경험하는 대표적인 징후는 ‘우울’과 ‘불안’이다[4-5]. ‘대한민국 마음보고서’

에서는 우울증은 마음의 에너지가 방전된 상태, 불안증은 급격하게 배터리가 뜨거워지는 상태라고 정의하였다. 그리고 사람의 마음을 일정한 양이 흘러들어오고 빠져나가도록 만들어진 컵으로 비유하였다. 흘러들어오는 양보다 빠져나가는 양이 적으면 컵은 가득 차게 되는데 이는 몸이 나에게 보내는 신호로 컵이 가득 차서 넘치기 전에 우리는 조심해야 한다[1].

인간은 진화 과정에 적응하기 위해 감정을 발달시켰다[6]. 감정은 인간의 근본적인 힘으로 우리는 감정을 통해 기본적인 욕구를 지킨다. 그래서 우리의 욕구가 위협받을 때, 감정적 에너지는 우리에게 신호를 보낸다. 감정은 언어로 정의하기 전에 발생하기 때문에 감정이 인지와 만났을 때, 우리는 감정과 생각을 구분하는 것이 모호하다. 이러한 상황에서 감정적 에너지에 압도당하게 되면 기능할 수 있는 능력이 감소하고, 개인은 정신 건강 문제를 경험하게 된다. 이렇듯 감정은 개인의 삶에서 무시하거나 억제해야 할 것이 아니라 생존과 적응을 위해 직면해야 한다. 그래서 심리치료에서 감정을 중요한 주제로 다루고, 인식 및 수용하는 작업을 진행하는 것이다[7]. 매 순간 자신에게 일어나는 감정을 인식하고 의미를 파악하는 것은 상황이나 문제에 적절하게 대응하게 하여 감정은 우리의 삶을 풍요롭게 만든다. 이러한 과정은 자신의 감정을 지각하고, 스스로 감정의 주인이 되어 자기 및 관계의 성장, 타인의 감정과 상호작용을 보여주는 영화 ‘인사이드 아웃’을 통해 확인할 수 있다[8].

최근 관계부처, 지방자치단체는 2030대를 대상으로 마음 건강 회복 지원을 위한 맞춤형 심리 지원을 시작하였다[9]. 코로나19 국민 정신건강실태조사를 기반으로 한 연구에 따르면 국민의 1.7%가 미술치료 프로그램이 필요하다고 응답하였다[10]. 응답 수가 많지 않지만 10~50대의 전 국민을 대상으로 설문하였고, 예술심리치료 프로그램 중 유일하게 필요성이 제기되었다는 점에서 의의가 있다. 또한, 청년의 심리적 지원을 위한 지역별 사업 성과를 통해 2030 세대는 생활공간과 밀착되어 자신에 대한 이해를 기반으로 진행되는 상담을 선호하고 효과성이 높다는 결과를 발표하였다[3]. 이에 본 연구자는 매일 스스로 자신의 감정을 기록하고, 인식 및 통찰을 도울 수 있는 미술치료 키트 개발의 필요성을 느꼈다.

한국문화예술교육진흥원은 매년 진행하던 ‘찾아가는

예술처방전' 프로그램을 2020년 코로나19로 인해 전국민을 대상으로 미술 기반 키트를 활용한 비대면 방식으로 시행하였다. 프로그램을 진행한 연구자는 참여자 중 7명을 선정하여 인터뷰를 진행하고, 분석하여 연구 결과를 도출하였다. 참여자 모두 미술 기반 키트를 활용한 비대면 미술치료에 대해 만족도가 높았다. 그리고 개인 참여자는 키트 작업 과정에서 몰입감과 성취감, 창의적 활동을 통한 정서적 환기를, 가족 구성원과 함께 키트 작업을 진행한 참여자는 사회적 지지를 경험하였다. 또한, 미술 기반 키트를 활용한 비대면 미술치료 연구가 전문한 실정임을 발견하고, 연구를 진행한 점에서 의의가 있다[11]. 그러나 모든 현대인에게 치유는 필요하지만, 필요한 대상에게 적합한 예술 치유 경험을 제공하는 것이 더 중요하다[12]. 이에 본 연구자는 선행연구 고찰을 통해 정신 건강 문제를 가장 많이 경험하고, 심리적 지지를 필요로 하는 2030대 여성을 연구 대상으로 선택하였다.

4차 산업혁명과 코로나19의 영향으로 편안한 환경에서 심리·정서적 건강을 돌볼 수 있는 애플리케이션의 개발과 사용이 많아지고 있다[4-5], [13-21]. 그러나 심리·정서적 문제는 언어적으로 표현하는 것이 어렵고 한계가 있으므로 본 연구자는 다양한 매체를 활용하여 미술 활동을 통해 심상을 시각화하고 문제해결의 도구가 되는 미술치료 키트를 개발하고자 한다[22]. 이러한 과정은 언어적으로 표현하기 어려운 것을 머리로 생각하는 대신 손으로 직접 만들고 조작하면서 생각하는 'Thinking with your fingers' 개념과 유사하다[23]. 이에 본 연구자는 놀이와 예술을 즐기는 성인들의 탈출 및 휴식 수단으로 키덜트 감성을 대변하는 레고 블록을 미술치료 키트에 접목하였다[24, 25]. 실제 레고 그룹에서 2018년부터 조사한 '레고 플레이 웰스토리 2020' 결과에 따르면 성인의 약 70%는 스트레스 해소를 위한 새로운 방법을 찾고 있으며, 80% 이상은 놀이를 통해 스트레스를 해소할 수 있다고 하였다[26]. 도출된 결과를 기반으로 성인의 마음챙김 연습을 위한 레고를 개발하였다[27]. 또한, 미술치료에서 레고 블록을 매체로 활용한 선행연구는 많다[28-34]. 선행연구에 따르면 레고는 사람들에게 친숙하여 진입 장벽이 낮고, 유희성 때문에 치료에 참여하거나 작업을 유지하는 경우가 많다[24, 35].

2030대 여성은 본 연구자가 개발한 미술치료 키트에 대한 이해와 관심이 많고, 자신의 미술치료 키트 경험을

생생하게 인터뷰해 줄 수 있는 적합한 대상일 것으로 생각한다. 이에 미술치료 키트 경험 집단은 예술심리치료 전공자 8명, 비전공자 5명인 2개의 집단을 구성하여 포커스 그룹 인터뷰를 통한 질적 연구를 진행하고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구의 목적은 2030대 여성의 미술치료 키트 참여 경험 고찰과 도출된 결과를 통해 미술치료 키트를 수정 및 보완하는 것이다. 연구를 위한 구체적인 연구 문제는 2030대 여성의 미술치료 키트 참여 경험은 무엇인가? 이다.

II. 연구 방법

1. 연구 참여자

포커스 그룹 인터뷰(Focus Group Interview; FGI)은 해당 주제를 잘 설명해줄 수 있는 동질 집단을 구성하여 토의 과정의 상호작용을 통해 자료를 수집하고 결론을 도출하는 질적 연구 방법이다[36]. 포커스 그룹 인터뷰는 일반적인 그룹 인터뷰와는 달리 목적, 규모, 집단구성, 운영과정에서 특수한 형태라고 할 수 있으며, 연구자가 연구 목적에 적합한 대상자를 선정하여 집단을 구성하고 토의를 통해서 어떤 결론을 찾아가는 것이다[37]. 일반적으로 연구 목적에 적합한 5~10명의 참여 대상자를 목적 표집(purposive sampling)한다[36, 37, 38]. 이에 본 연구자는 개발 중인 미술치료 키트에 대한 전반적인 경험을 고찰하고, 의견을 수렴하기 위해 연구의 목적에 부합한 참여자를 목적 표집과 눈덩이 표집(snowball sampling)을 통해 선정하였다. 최종적으로 선정된 연구 참여자는 예술심리치료 전공자(전주대학교 예술심리치료학과 미술심리치료 전공생 4학년) 8명과 비전공자 5명 두 집단이다. 연구 참여자 인구학적 특성은 표 1과 같다.

표 1. 연구 참여자 인구학적 특성
 Table 1. Research participant demographics

분류	연구 참여자	연령(세)	직업
집단1 예술심리치료 비전공자	A	30	초등교사
	B	35	방화후유과과사
	C	36	임용고시생

집단2 예술심리치료 전공자	D	32	취업준비생
	E	31	초등교사
	F	22	대학생
	G	22	대학생
	H	23	대학생
	I	23	대학생
	J	22	대학생
	K	23	대학생
	L	22	대학생
M	22	대학생	

2. 연구 도구 및 자료 수집

1) 미술치료 키트

본 연구 도구인 미술치료 키트 개발은 전주대학교 '2022 JFAS Program'(2022.11~2023.01)을 통해 시작되었다. 본 연구자는 미술치료 키트 개발의 필요성을 인식하고, 국내·외 미술치료 및 상담 관련 키트를 고찰하였다. 감정을 탐색하고 인식하는 키트들은 많이 개발되고 있으나 미술치료의 장점인 직접 손으로 창작하여 감정을 탐색하고 인식하는 키트는 존재하지 않았다. 이에 주 1회 아이디어 회의(2022.11~2023.06), 미술치료, 디자인, 마케팅 등 전문가 자문을 통해 미술치료 키트를 개발하였다. 이에 포커스 그룹 인터뷰를 통해 참여자의 미술치료 키트 경험을 고찰하고, 미술치료 키트를 수정·보완하고자 한다.

2) 포커스 그룹 인터뷰

인터뷰 질문은 5단계로 시작 질문(opening question), 도입 질문(introducing question), 전환 질문(transition question), 주요 질문(key question), 마무리 질문(ending question)으로 구성하였다[39-40]. 시작 질문은 참여자가 편안한 느낌이 들도록 모두가 짧게 대답할 수 있어야 한다. 도입 질문은 토론 주제를 소개하는 질문으로 주제와 밀접해 있음을 인식하도록 도와야 한다. 전환 질문은 주요 질문으로 들어가는 다리 역할을 해야 한다. 주요 질문은 연구에 핵심이 되는 질문을 한다. 마무리 질문은 토론 내용을 정리할 수 있는 질문을 한다[37]. 지도교수의 감수를 통해 최종적으로 연구에 사용된 질문지는 표 2와 같다. 두 집단의 인터뷰는 각 1회, 1시간 30분 소요되었다.

표 2. 포커스 그룹 인터뷰 질문지

Table 2. Focus group interview questionnaires

시작 질문	<ul style="list-style-type: none"> 자기소개 해주세요.
도입 질문	<ul style="list-style-type: none"> 미술치료 키트 경험 참여 동기는 무엇인가요?
전환 질문	<ul style="list-style-type: none"> 평소 감정에 대해 어떤 생각을 하셨나요? 감정을 탐색하고 인식하기 위한 개인적 방법이 있나요? 미술치료 키트를 안내받았을 때, 어땠나요?
주요 질문	<ul style="list-style-type: none"> 미술치료 키트에 대한 전반적인 경험은 어땠나요? 미술치료 키트의 가치나 필요성은 무엇이라고 생각하시나요? 다른 제품과의 유사성이나 차별성은 무엇이라고 생각하시나요? 키트의 개선 및 보완사항이 있다면 무엇일까요? 미술치료 키트가 활용될 수 있는 대상이나 환경이 있을까요?
마무리 질문	<ul style="list-style-type: none"> 추가적인 의견을 이야기해주세요.

3. 윤리적 고려

본 연구는 연구 참여자의 동의를 얻어 개발 중인 미술치료 키트 A, B 두 가지 유형을 1개월간 경험 후, 예술심리치료 전공자 8명, 비전공자 5명으로 구성된 두 집단을 포커스 그룹 인터뷰하는 질적 연구이다. 매일 자신의 감정을 체크하여 인식 및 통찰하는 과정을 경험하는 기회가 될 수 있으나 심리적 어려움을 호소하는 연구 참여자가 발생할 경우 즉시 연구 참여 대상자에서 제외하고, 전문가에게 연계될 수 있도록 안내하였다.

4. 자료 분석

본 연구에서는 2030대 여성의 미술치료 키트 참여 경험에 대해 포커스 그룹 인터뷰를 진행하였다. 전사 자료는 근거이론 방법으로(Grounded theory methods) 분석하였다[36]. 분석 자료는 지도교수를 통해 감수받고, 미술심리치료 석사학위취득자 1인, 상담학 박사학위 과정생 1인에게 동료보고 받아 수정하였다. 연구의 자료 분석 과정은 표 3과 같다.

표 3. 자료 분석 과정

Table 3. Data analysis process

<p>자료 탐색(exploring the data) 자료 전체를 명확하게 파악하고, 이해하기 위해 포커스 그룹 인터뷰 전사 자료를 여러 차례 반복하여 읽었다.</p>
↓
<p>자료 코딩(unitizing the date) 자료의 부분들이 식별되고 조직되어 분석할 수 있도록 코딩하여 구성단위를 결정한다.</p>
↓
<p>코드 범주화(categorize the codes) 코딩된 구성단위의 관련성을 찾아 범주로 그룹화한다.</p>
↓
<p>핵심 개념(key concepts) 자료에 대한 새로운 이해를 제공하기 위해 상위, 하위 수준의 코드로 그룹화한다.</p>

5. 질적 연구 평가 기준(연구의 신뢰성 및 타당성)

본 연구의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 4가지 기준을 따랐다[41]. 첫 번째 기준은 사실적 가치(true value)로 포커스 그룹 인터뷰 전사 자료와 연구 분석 결과를 연구 참여자가 확인(member checking)하고, 지도교수를 통해 감수(auditing)받았다. 두 번째 기준은 적용성(applicability)으로 미술치료 키트에 이해와 관심이 많고, 지속적인 경험을 통해 자기 경험을 생생하게 표현할 수 있는 능력을 갖춘 연구 참여자를 선정하였다. 세 번째 기준은 일관성(consistency)으로 연구의 모든 과정을 지도교수에게 감수(auditing)받았다. 네 번째 기준은 중립성(neutrality)으로 연구자는 중립성과 객관성을 유지하기 위하여 연구 시작 전 연구자의 경험과 가치관 및 편견과 선입견 등을 검토하고, 연구의 전 과정에 영향을 미치지 않도록 노력하였다.

III. 연구 결과

본 연구는 2030대 여성의 미술치료 키트 참여 경험을 포커스 그룹 인터뷰를 통해 자료 수집하고, 근거이론 방법으로 분석하였다. 이에 최종적으로 100개의 전환된 의미단위, 16개의 하위 구성요소, 5개의 구성요소를 도출하였다. 연구 주제에 따른 참여자의 구체적인 경험의 의미는 표 4와 같다.

1. 미술치료 키트 사용 전 감정 경험

연구 참여자들의 키트 경험 전 감정 탐색 및 인식의 필요성과 감정을 다루는 개인적인 방법에 대해 살펴보았다.

1) 감정 탐색 및 인식의 필요성

감정 탐색, 인식, 통찰 과정의 중요성과 필요성을 인식하지 않는 참여자도 있었다. 그러나 대부분 자신의 문제에 대처하고 해결을 위해, 대인관계에서 긍정적인 상호작용을 위해, 심리치료 과정에서 중요한 작업 과정으로 감정 탐색 및 인식의 필요성을 인지하고 있었다.

최근에 내 상태를 인지하고 스스로 감정 조절을 잘해서 주변 사람들을 대하는 나의 태도에 신경을 써야겠다고 생각했어요. 그래서 감정들이 다른 사람한테 영향을 미친다고 말씀해 주신 게 공감이 되었어요. (A)

딱히 감정에 대해서 내가 뭔가 인식을 해야겠다고, 분석을 해보아야겠다고 생각해본 적이 없었던 것 같아요. (C)

내 감정을 잘 컨트롤해야지 주변 사람들을 잘 대해줄 수 있겠다고 생각해서 주변 사람들을 대하는 내 태도에 문제가 있다고 느꼈을 때, 내 감정이 잘못된 게 있는지 살피는 것 같아요. 자기 마음을 좀 들여다보면 좀 나아지고 평화롭고 잘 지내게 되지 않을까 해서 (D)

조금 슬프거나 우울한 감정이 들면 내가 왜 슬프지? 왜 우울하지? 이 감정이 어디서 온 거지? 분석해요. 그게 파악되면 조금 해소가 되더라고요. (E)

생각을 거의 안 해봤던 것 같아요. 그냥 부정적인 감정이 들면 없애고, 피하고 그랬던 것 같아요. (F)

평소에 슬픈 감정을 많이 느껴서 왜 나는 이렇게 슬픈 감정만 많이 느끼지? 라는 생각 때문에 감정을 두려워했어요. (L)

표 4. 포커스 그룹 인터뷰를 통한 2030대 여성의 미술치료 키트 참여 경험의 의미

Table 4. Meanings of women's experiences with art therapy kits in the 2030s through focus group interviews

구성요소	하위 구성요소	진환된 의미단위
미술치료 키트 사용 전 감정 경험	감정 탐색 및 인식의 필요성	감정 탐색 및 인식을 통해 자신의 문제에 대처하고, 해결이 가능함
		감정 인식 및 조절을 통해 타인과 긍정적 상호작용이 가능함
		처리되지 않은 자신의 감정이 대인관계에 부정적 영향을 미침
		감정을 다루는 것이 심리치료 과정에서 중요한 작업이라는 인식을 함
		감정 탐색 및 인식하는 것에 대한 두려움을 느낌
	감정을 다루는 방법	감정 탐색, 인식, 통찰 과정의 중요성 및 필요성을 인식하지 않음
		개인적으로 감정을 다루는 방법이 없음
		감정에 집착하지 않고, 흘러보냄
		자극이 없는 조용한 공간에서 자신에게 몰입함
		주의 분산 및 환기를 통해 감정을 전환함
		부정적인 감정에 대한 원인을 파악 및 분석함
		부정적인 감정을 힘과 에너지로 전환하기 위해 노력함
		온라인 플랫폼의 감정 달력을 활용함
		다양한 예술(글쓰기, 영화, 음악, 요리 등)을 활용함
일기를 작성함		
미술치료 키트 체험 참여 동기 및 기대	미술치료 키트 체험 참여 동기 및 기대	자기 이해의 도구로서의 기대감
		심리적 안녕 및 감정에 대한 개인적 관심과 욕구를 느낌
		메모하는 습관으로부터 감정을 기록하고 싶은 욕구를 느낌
		감정을 다루는 일기 쓰기와 키트의 차이에 대한 호기심
		감정과 블록이라는 흥미로운 매체에 대한 호기심
	미술치료 키트 첫 경험	블록이라는 소재의 신박함
		새롭고 귀여운 장난감 같은 디자인에 대한 호기심
		세분화된 다양한 감정에 대한 흥미를 느낌
		키트를 활용해서 감정을 다루는 것에 대한 막연함
		상업화 시 구매 욕구 자극에 대한 의문이 듦
미술치료 키트의 지속적 경험	유희성	쉽고 유희적으로 다가온 키트 사용 방법
		키트를 지속할 수 있을지에 대한 걱정
		한 가지 감정만 축적되는 것에 대한 걱정
		감정이 축적된 결과물에 대한 궁금증
	지속성	블록이 동심을 불러일으키고, 흥미와 호기심을 유발함
		손으로 직접 블록을 찾고 쫓는 방식이 유희적임
	영향력	워크시트에 색을 칠하여 표현하는 방식이 유희적임
		개인 고유의 키트를 자유롭게 꾸미는 작업이 유희적임
		키트 지속 기간은 최소 14일, 최대 20일임
		키트를 지속하지 못하고 빠진 날들이 있어 속상함
		감정을 돌아보고 싶지 않은 날에는 키트를 진행하지 않음
		감정을 민감하게 인식하기 위한 몰입 경험을 함
		팬츠는 적하지 않고, 솔직한 자기표현을 하는 계기가 됨
		감정 탐색 및 인식의 연습을 통해 심리적 편안함을 느낌
심리·정서적으로 자기 돌봄의 필요성을 느낌		
내담자와 감정 작업 진행 시 치료사로서 전문성이 향상된 느낌이 듦		
영향력	축적된 결과물을 통해 자신의 감정을 통찰함	
	자신을 가장 휘청거리게 만드는 원인을 파악함	
	자신이 느끼는 감정 패턴 인식 및 대처 방법을 찾음	
	자신이 중요하게 생각하는 것들을 인식함	
	부정적 감정을 회피하지 않고, 상황 및 감정을 연결 지어 생각하는 계기가 됨	
	감정에 대한 깊은 이해가 생기고, 감정과 자신을 온전히 수용하게 됨	
	감정이 다채로워지고, 스스로 채워져 간다는 느낌이 듦	
	키트가 감정을 담아주고, 중간 대상이 되어주는 것 같은 느낌이 듦	
키트 사용 전·후의 차이 및 변화를 느끼지 못함		

	차별성	보편성이 강조되는 애플리케이션보다 개별화된 창작물을 얻을 수 있음
		애플리케이션 사용 시 경험할 수 없는 촉각적 경험이 가능함
		키트의 소재가 재활용이 가능함
		블록이라는 매체가 주는 유희성과 호기심
		일기보다 간편하고 부담이 덜 함
	어려움	생각을 비우는 것이 아닌 인식하고 통찰하는 도구가 됨
		상태와 기분을 구분하기가 어려움
		평이한 하루에 대한 감정을 정의하는 것이 어려움
		흘러가는 순간의 감정을 파악하기 어려워 특정 사건에 대한 감정을 기록함
		감정을 설명하기 어려워 키트 앞에서 마음이 복잡해짐
		감정에 대한 설명을 매일 작성하는 것이 부담스러움
		하루를 돌아보기 싫은 날은 감정이 기록으로 남는 것이 싫었음
		타인에게 자신의 감정을 들리고 싶지 않은 마음이 들
		결과물을 통해 슬픈 사람이 된 것 같아 슬퍼짐
		감정을 안고 잠들지 못하는 힘든 날이 있었음
미술치료 키트 개발의 필요성	미술치료 키트의 가치	분류된 감정 안에서 자신의 감정을 찾는 것이 어려움
		감정이 범주에 따라 분류되어 있어 자신의 감정이 정확하게 인식되는 것인지 의문이 들
		키트의 필요성을 인식하지 못하면 의미 없는 작업이 됨
		키트의 결과물이 자기 이해를 높이고, 자신을 인식하는 증거물이 됨
		감정 탐색 및 인식 과정이 통찰력을 향상시킴
	미술치료 키트 추천 대상	키트 결과물을 통해 자신에게 필요한 것이 무엇인지 셀프처방이 가능함
		감정에 따른 문제나 어려움을 처리하고 개선하는 것에 도움이 됨
		처한 상황과 앞으로 나아가야 할 방향성에 대해 생각해볼 수 있는 시간이 됨
		부정적 감정을 회피하지 않고 직면하게 됨
		감정을 다채롭게 느낄 수 있는 도구로 의미가 있음
	미술치료 키트 활용 가능 환경	감정의 변화 및 해소를 통해 치료적 효과를 경험함
		감정 탐색 및 인식을 통해 건강한 심리적 상태, 유희적이고, 유익한 삶이 유지됨
		미술적 요소 및 활동 기반 키트의 결과물이 작품이 되어 작가가 된 것 같은 성취감을 경험함
		놓치고 싶지 않은 순간들이 기록됨
		자신에 대한 호기심이 많은 사람
미술치료 키트 보완사항	감정 목록	감정 기록이 심하거나 감정에 대한 고민이 많은 사람
		우울감을 느끼기 시작했거나 문제가 있다고 인식하는 사람
	소재 및 재료	배우자(부부 및 커플)
		청소년
	용의성 및 디자인	인생의 전환기를 맞은 청년
		유아기부터 감정 탐색 및 인식의 훈련 도구로 활용
	방식 및 방법	학교에서 학생들의 감정 파악 및 훈련 도구로 활용
		심리치료 및 상담에서 활용
		감정에 대한 구체적인 가이드라인 제공의 필요성
		감정 없음이나 아무 생각 없음의 감정 추가의 필요성
		색깔 스티커 활용의 필요성
		구성품 불량 문제에 대한 대처의 필요성
		보관, 이동, 편리한 작업, 비밀 유지가 가능한 패키징의 필요성
	대상자 설정과 특성에 따른 키트 개발과 활용의 필요성	
	미술치료 키트 보완사항	방식 및 방법
감정을 수치화하여 표현하는 것에 대한 필요성		
키트 사용 전 감정에 대한 설명 및 안내의 필요성		
사용자가 감정을 이해, 인식, 정의 내리는 과정을 선행하는 것의 필요성		
하루 중 특정한 시간대, 자신을 지배한 감정을 탐색 및 인식하는 방법 변화의 필요성		
감정을 처리할 수 있는 전문적인 솔루션 제공의 필요성		
대상의 특성에 따라 사용 방법을 변화하는 것에 대한 필요성		

심리치료 과정에서 정말 필요한 작업이라고 생각했어요. (M)

2) 감정을 다루는 방법

개인적으로 감정을 다루는 방법이 없는 참여자도 있었으나, 대부분 예술 등의 도구를 활용하거나 개인적인 노력을 통해 감정을 다루는 경우가 많았다.

과거에는 감정이라는 것에 집착하는 측면도 있었는데 나이가 들면서 흘러가게 두면 감정이 리셋되는 것 같아요. (중략) 저는 매일 경험했던 일이나 감정을 기록하는 일기를 통해 감정을 다루는 것 같아요. (A)

결혼 전에는 일기를 썼는데 지금은 아예 노력하지 않아요. 그냥 가사 없는 연주 음악 들으면서 기분을 풀거나 아무도 없는 조용한 공간, 자극을 덜 받는 곳을 찾아요. 그러면 마음이 좀 편안해져요. (B)

사이월드 있을 때는 감정 달력을 많이 사용했던 것 같아요. (C)

다른 걸로 주위를 분산시켜야 제가 그 감정에 집중을 좀 덜 할 수 있어서 그냥 지금 상태와 가장 다른 일을 해서 환기할 수 있는 저만의 방법을 계속 새롭게 찾아요. (D)

가끔 쳐지는 날들은 그냥 글을 써서 풀어내든지 아니면 슬픈 영화를 본다든지 그런 식으로 인식하고 해소해요. (E)

저는 요리를 할 때 감정들이 생각보다 많이 해소되는 것 같아요. (L)

심리치료 공부 시작하기 전에는 부정적인 감정을 무조건 당장 소거해야 된다고 생각했는데 공부하고 나서 부정적인 감정도 느낄 수 있다고 생각하게 됐어요. 그래서 부정적인 감정을 어떻게 하면 힘으로 사용할 수 있을지 생각이 들었고, 에너지로 사용하려고 노력하는 것 같아요. (M)

2. 미술치료 키트 첫 경험

연구 참여자들의 미술치료 키트 경험 참여 동기 및 기대와 미술치료 키트에 대한 첫인상을 살펴보았다.

1) 미술치료 키트 체험 참여 동기 및 기대

연구 참여자들은 감정, 심리적 안녕, 감정을 기록하고 싶은 욕구, 감정과 블록이라는 흥미로운 매체에 대한 호기심, 자기 이해의 도구로의 기대가 미술치료 키트 체험 참여 동기라고 진술하였다.

내가 일기를 쓰면서 정리하는 것과 키트로 감정을 정리하는 것이 어떤 차이가 있을까 조금 궁금했어요. 그리고 나중에 결과물을 봤을 때 내가 한 달 동안 이랬구나 라는 게 정말 확 와 닿을지도 궁금해요. (A)

평소 저의 심리에 대해서 걱정을 많이 하고 있었어요. 그러다 보니까 마음을 돌보는 시간이 있으면 좋겠다고 생각했는데 자녀를 키우다 보니 실천이 어렵더라고요. 키트에 대해서 듣다 보니 맨날 제가 고민하던 것을 실행할 수 있을 것 같아서 하고자 하는 동기가 발동했던 것 같아요. (B)

감정을 통해서 저를 더 잘 이해할 수 있을 것 같았어요. (H)

감정이 되게 다양하다 보니까 이것을 카테고리로 묶는 게 조금 흥미로웠어요. (I)

저는 평소에 메모하는 것을 좋아해서 감정을 다른 방식으로 기록해볼 수 있어서 한 번 해보게 되었어요. 그리고 매체가 장난감같이 생겨서 흥미롭고, 호기심이 생겨서 시작하게 된 것도 있어요. (L)

2) 미술치료 키트의 첫인상

키트에 대한 첫인상으로는 매체, 키트 진행 과정 및 사용 방법, 개인적인 호기심이나 걱정 등이 나타났다.

귀엽기도 하고 새롭기도 하다는 생각이 들었는데 이걸 이제 나중에 상업화한다고 생각했을 때 구매하고 싶을 만큼의 욕구가 드는 디자인이나 방식인가라는 의문은 조금 들었어요. 방식은 쉬워서 사용하기 편하겠다는

생각이 들었어요. (A)

장난감 같아서 귀엽고 획기적이라는 생각이 들어서 빨리하고 싶었습니다. 그리고 키트가 간단하고 재밌을 것 같아서 기대 되었어요. (B)

블록을 어떻게 한다는 건지 잘 모르겠었는데 막상 실물로 받아 보니까 되게 신박하다는 생각이 들었고, 감정을 여기다가 적는다는 게 약간 막연하다는 생각도 들었어요. (C)

일기나 이런 걸 잘 기록하지 않는 사람인데 이걸 일단 한 달 동안 일정한 시간에 매일 매일 할 수 있을까? 잘 해야겠지? 라는 생각과 이걸 한 달 동안 했을 때 이게 나한테 어떤 영향을 줄까? 라는 생각이 들었어요. (E)

3. 미술치료 키트의 지속적 경험

연구 참여자들의 1개월간 미술치료 키트 경험을 통해 키트의 유희적인 측면, 영향력, 다른 키트와의 차별성, 키트 사용 과정에서의 어려움을 살펴보았다.

1) 유희성

참여자들은 전반적으로 블록과 미술 매체 그리고 손으로 직접 창작하는 과정에서 유희성을 경험하였다.

블록 끼우는 것, 끼울 때 소리, 색칠하는 것 다 좋았어요. 그래서 사실 한 개 붙이고 끝나니까 아쉬웠어요. (B)

처음에 달력 생성할 때 기대감을 가지면서 열심히 꾸민 거, 블록이 동심을 유발해서 쫓는 것하고, 색깔 찾아서 색칠하는 것도 유희 측면에서 좋았어요. (C)

레고라는 점에서 흥미도 있어요. (I)

그림 그리는 게 또 재밌더라고요. 자신만의 그런 감정 달력을 꾸미는 것도 정말 재밌었던 것 같아요. (K)

2) 지속성

1개월간 경험 중 지속성이 유지되는 기간은 최소 14일, 최대 20일이었다. 감정을 돌아보기 싫은 날은 키트를 진행하지 않은 참여자도 있었고, 키트를 진행하지

않은 날은 키트의 결과물이 축적되지 않아 속상함을 느끼는 참여자도 있었다.

2주 정도 하고 솔직히 그러니까 최대 20일이었던 것 같아요. (C)

초반에는 감정 달력 참여가 부담스럽지 않았는데 진행하다 보니 워크시트 페이지(15일 기준) 넘어가면서 조금 빼먹은 날도 있어서 속상하기도 했어요. (D)

블록을 붙일 때 자기 전에 하다 보니까 생각보다 부정적 감정이 많아서 붙이고 싶지 않을 때가 있었어요. (L)

3) 영향력

키트 사용 전과 후의 차이나 변화를 느끼지 못한 참여자도 있었으나 대부분 감정 탐색 및 인식을 위한 물입을 통해 축적된 결과물을 기반으로 자신과 감정에 대한 통찰의 경험이 많았다.

저는 괜찮지 않은 사람인데 그냥 괜찮아지려고 노력했거든요. 근데 키트를 해보니까 굳이 내가 괜찮아지기 위해서 노력하지 않아서 좋았어요. 정신과에서 상담도 받고, 약물도 복용한 적이 있는데, 그때는 경험하지 못했던 감정이 키트를 하면서 해소되는 것 같았어요. 그리고 감정 패턴을 통해서 제가 중요하게 생각하는 것들과, 문제를 해결하려는 나의 태도에 대해서도 알게 되었어요. 그래서 불안하지 않으려면 명기적 대지말고 일해야겠다고 생각했어요. (B)

사용한 한 달 동안은 감정에 대해서 민감해지려고 되게 노력을 많이 했던 것 같아요. 이달만큼 내 감정에 좀 집중할 수 있는 시간은 없었던 것 같아요. (C)

저를 가장 크게 휘청거리게 하는 것이 무엇이었는데 알게 됐어요. (D)

이게 나의 상태인지 기분인지를 구별해내기가 어려운 적이 많았고, 필요성이 없으면 정말 하기 힘들고, 큰 의미가 없을 수도 있을 것 같아요. 끝나고 나서도 보면 귀엽고 예쁜 건데 저는 전과 후의 큰 차이점이나 깨달음을 얻지는 못했거든요. (E)

상황에 맞는 감정을 찾아서 붙이고 적는 과정에서 마음이 더 편안해지고, 감정이 그렇게 엄청나게 어마무시한 것만은 아니구나 느끼게 된 것 같아요. (F)

밤이 되면 약간 감수성도 풍부해지고, 지치고, 무미건조한 상태라고 생각해서 저는 아침 시간에 했어요. 근데 저는 제가 분노에 가득 찬 사람이라고 생각을 해왔는데 막상 이걸 하다 보니까 그냥 그날 하루에 강렬했던 감정이 분노였던 거지 저는 생각보다 되게 기쁨을 되게 많이 느끼는 편이더라고요. 뭐가 내가 이날이 좀 힘들다는 걸 누가 알아줬으면 좋겠는데 키트랑 같이 이야기 나누고, 알아주는 느낌도 들고 (G)

순간의 제 감정을 되게 직관적으로 볼 수 있어서 좋았던 것 같아요. (H)

경험하다 보니까 그냥 힘든 날이라고 정의하고 지나가지 않는 점이 좋았던 것 같아요. 내가 이런 감정을 느끼기도 하는구나 하고 점점 알아가다 보니 뭐가 더 다채로워지고, 채워진다는 느낌이 들었어요. 키트가 감정을 담아준다는 인식이 생겼어요. (I)

생각보다 제가 불안이 좀 많은 사람이라는 걸 좀 알게 되면서 나를 조금 더 살필 수 있는 시간이 필요하다는 걸 느끼게 된 것 같아요. (J)

감정을 받아들이고 나를 온전히 느껴보려고 했던 것 같아요. 이런 식으로 자신을 좀 들여다보는 연습을 하니 좀 더 마음이 편해지는 것 같았어요. 상황이랑 감정을 연결해서 이렇게 적어 보니까 그 상황에서 제가 표현해야 할 말이나 행동에 대해서 좀 더 확신을 가질 수 있었어요. (K)

마지막 날이 되니까 결과물이 축적돼서 한 눈에 볼 수 있는 점이 좋았어요. 평소에 감정을 대하는 저만의 패턴이 있어서 이걸 항상 깨고 싶었고, 깨야 하는 순간이 있을 거라고 생각했는데 키트가 패턴을 깰 수 있게 돕는 작업이 되었어요. (L)

4) 차별성

연구 참여자들은 본 연구에서 사용된 키트가 다른

키트와 비교하여 블록이라는 매체가 주는 유희성과 호기심으로 부담이 덜하고, 촉각적 경험을 통해 개별화된 창작물을 얻을 수 있으며, 자신을 인식하고 통찰하는 도구라는 점에서 차별성이 있다고 진술하였다.

다시 사용할 수 있는 것, 재활용 (A)

일기보다 간편하고 압축적이라 부담이 덜했어요. (B)

시중에 다이어리 형태가 많이 나오는데 조금 귀찮을 때가 많은 것 같아요. 그런데 이 키트는 단순하고 한 번에 볼 수 있다는 점에서 조금 더 접근하기 쉬웠던 것 같아요. (F)

만다라 색칠하기, 명상 같은 작업은 보통 생각을 비우는 것이 목적인데 키트는 감정을 탐색하는 과정에서 조금 더 생각하고 인식하게 돕는 것 같아서 차별점이 느껴졌어요. 그리고 블록을 통해 감정을 표현한다는 점이 흥미롭고, 재미있어서 가장 큰 차별점이라고 생각해요. (J)

5) 어려움

연구 참여자들은 키트를 체험하면서 경험한 다양한 어려움들을 보고하였다.

내 하루를 대표하는 감정을 찾는 것과 사실 피로감이 느껴졌을 때의 감정은 어떤 것을 골라야 할지 좀 어려웠어요. (A)

내가 내 감정을 순간에 딱 읽어내는 것이 제일 어려웠어요. 그리고 신체적으로 피곤한 게 감정적으로 어떻게 구분해야 하는지 애매했었고, 평이한 하루를 보냈을 때의 감정이 뭐가 딱 정의 내리기가 힘들었어요. (C)

감정을 돌아보는 일이 쉽지 않다는 것을 인지하게 되었어요. 특히 감정을 설명하는 일이 어려웠고, 달력 앞에서 마음이 복잡해지는 것도 느꼈어요. 그래서 어떤 날은 구구절절 감정을 설명하게 되었는데 뭐가 일기 같아서 길게 쓰는 건 별로라고 느껴졌어요. 어떤 날은 하루를 돌아보기 싫은 날이었는데 감정과 색을 고심해서 고르고, 그것이 기록으로 남는다는 게 싫을 때도 있었어요. 사실 그렇게까지 슬프진 않았는데 결과물을 보니까 내가 슬픈 사람이 된 것 같아서 슬프기도 했어요. 그러

다 보니 거의 매일 저녁 자기 전에 키트를 했는데 감정을 안고 잠들게 되는 게 조금 힘든 날도 있더라고요. (D)

다른 사람이 저의 걱정, 슬픔, 괴로움을 아는 게 싫기도 하고, 저도 붙이기 싫어서 감정을 적는 것을 꾸준히 하지 않을 때도 있었고, 오히려 그냥 그날의 감정을 적었어요. 저는 작업 과정이 조금 힘들었던 것 같아요. 그래서 제가 기억하고 싶은 기분이나 어떤 걸 느꼈을 때만 세부적으로 작성했어요. (J)

세부적으로 감정을 적는 칸이 있었는데 저는 좀 어려웠어요. 숨기고 싶은 그런 깊은 감정들을 쓰고, 붙여서 보여진다는 게 약간 그랬고, 전반적으로는 기분이 좋았는데 딱 그 시간대에서 이 기분이 들었다는 걸로 딱 이렇게 뭔가 정해진다는 생각이 들어서 조금 어려웠던 것 같아요. (L)

저는 변화가 있었다고 이야기할 수 있는 부분이 전문성인 것 같아요. 제가 제 감정을 탐색하고 인식하는 활동을 직접 경험해 본 것은 처음이라서 제가 직접 경험을 해보니까 확실히 이게 그냥 기분이 좋다 안 좋다가 아니라 조금 더 명료하게 생각하게 되더라고요. 그래서 이걸 좀 더 내담자에게 적용할 때, 도움이 많이 되었어요. (M)

4. 미술치료 키트 개발의 필요성

1) 미술치료 키트의 가치

연구 참여자들은 미술치료 키트를 1개월간 체험하여 경험한 긍정적인 측면을 기반으로 본 연구에서 개발된 미술치료 키트의 다양한 가치에 대해 진술하였다.

저는 키트를 하면서 나를 아는 시간이 된 점이 키트의 의미인 것 같았어요. 키트를 통해 나를 위한 시간, 나만 생각하는 시간을 가질 수 있어서 의미와 가치가 크다고 생각해요. 나의 심리적 상태가 건강해야 삶이 즐겁고, 유익할 수 있을 것 같아 감정을 탐색하고 인식하는 키트는 정말 필요하다고 생각해요. 그리고 간단하지만, 미술적 요소와 활동이 들어가서 좋았어요. 특히 나의 감정이 하나의 작품으로 남는다는 생각이 들어서 작가가 된 것 같고 성취감도 느껴졌어요. (B)

내가 왜 주로 어느 상황에서 화가 났는지 아니면 내가 좀 기쁠 때 어떤 상황에서 기쁜지 이런 거를 좀 알고 나면 이제 미리 내가 이런 상황이 또다시 되풀이될 때 이 거를 조금 더 효율적으로 대처할 수 있지 않을까 이런 생각이 들어서 그래서 필요하다고 생각했어요. (C)

감정은 늘 귀찮아. 나를 힘들게 하고 일의 효율을 떨어뜨리게 하는 귀찮은 녀석들이라고 약간 생각나는 느낌이 있더라고요. 사실 감정은 인간이라면 다 느끼는 건데 감정이 왜 이렇게 귀찮은 존재가 됐을까 좀 안타깝기도 하고요. 그래서 이러한 키트가 도움이 되면 좋겠다고 생각했어요. 결국 결과물이 저 자신을 인식하는 증거물이 되는 거잖아요. 그래서 한 달 동안의 나의 상태를 보면서 상대적으로 내가 어땠는지 돌아보고 나한테 필요한 게 뭔지 셀프 처방을 할 수도 있겠다는 생각이 들었어요. (D)

저에 대해서 생각하는 시간을 갖는 게 좋았어요. 꼭 감정뿐만 아니라 제가 지금 처한 상황, 앞으로 나아가야 할 방향성에 대해서도 생각해볼 수 있는 시간이었어요. (F)

평소에 그냥 맨날 화나 있거나 기쁘거나 슬프거나 이렇게 세 가지로 감정을 단정 지어 생각했었는데 키트를 하면서 감정이 다채롭고 그동안 정말 중요한 감정들도 많이 살펴보았구나 이런 걸 좀 느끼면서 키트의 필요성을 느끼게 되었어요. (G)

기억에 남는 날이 있는데 그날은 웬지 모르게 씻고 나와서 해야겠다는 생각이 들었어요. 이제 나와서 침대에 앉았는데 그냥 너무 행복한 거예요. 그냥 너무 그날이 생각이 나고, 심지어 블록을 붙인 순간까지도 기억이 나요. 놓치고 싶지 않은 순간들의 기록이 남는다는 게 키트의 가치나 필요성처럼 느껴졌어요. (J)

2) 미술치료 키트 추천 대상

연구 참여자들은 1개월간 미술치료 키트 경험을 통해 본 연구에서 개발된 미술치료 키트를 적용할 수 있는 다양한 대상을 추천하였다.

요즘엔 분노도 쉽게 느끼고 부정적인 감정이 너무 많다 보니까 어릴 때부터 이런 훈련이 되면서 나중에 성인이 됐을 때 도움이 될 것 같다는 생각이 들었어요. 그리고 남편이 이걸 좀 하면 얼마나 좋을까. (B)

자신에 대한 궁금증이 있고, 자기감정을 들여다보기를 원하는 사람들이 하면 좋을 것 같아요. 특히, 최근의 감정에 요동을 치거나 우울감을 느끼기 시작한 사람들이 하면 자기감정을 민감하게 바라볼 수 있고, 긍정적인 생각들도 할 수 있을 것 같아요. (C)

키트를 통해 자신의 감정을 돌아보면 본인의 문제도 해결되고 사람들과도 잘 지내질 수 있지 않을까 해서 제 친구들도 이런 거에 관심을 가졌으면 좋겠다고 생각했어요. 자기감정에 대해서 고민해보고 싶은 사람들에게는 되게 의미 있게 적용이 될 수 있을 것 같고, 청소년들이 하면 좋겠다고 생각했어요. 예를 들면 학교 상담 선생님하고 꾸준히 작업하면 결핍 없이 잘 자랄 수 있는 계기가 될 것 같기도 해요. 또 호르몬 변화로 인해 인생의 웨이브를 겪는 중년들은 위기를 극복하고 제2의 인생을 살 수 있지 않을까 생각했어요. (D)

요즘 MBTI에 관심이 많은데 이게 다들 자기에 대해 좀 알아가고 싶은 욕구가 있는 것으로 보이거든요. 그런데 바쁘다 보니까 자기를 잘 돌보지 못하는 사람들도 있고 해서 바쁘고 개인적인 현대인들이 혼자서도 할 수 있어서 되게 좋을 것 같아요. (G)

20대라도 성인이 되었을 때와 학생일 때는 느낌이 다르잖아요. 저희는 치료사이기 때문에 감정을 느끼고 작업하는 것이 명확하지만, 일반 성인들은 어려워할 것 같아서 키트를 사용해보면 좋을 것 같아요. (J)

감정 기복이 심한 친구들이 자기 자신에 대한 혼란스러움이 있을 텐데 키트를 통해 도움을 받을 수 있다고 생각했어요. (L)

감정의 어려움을 경험하는 친구한테 선물하고 싶어요. (M)

3) 미술치료 키트 활용 가능 환경

연구 참여자들은 1개월간 미술치료 키트 경험을 통해 본 연구에서 개발된 미술치료 키트를 활용할 수 있는 다양한 환경을 추천하였다.

상담 선생님이 키트를 개인적인 지표로 사용하는 것도 좋을 것 같아요. (A)

등교하자마자 아침 활동이나 하교할 때 혹은 알림장 쓰면서 학교에서 어떻게 보냈는지에 대한 감정을 함께 탐색하면 좋을 것 같아요. 상담실에서 같이 하는 것도 괜찮을 것 같아요. (E)

치료 현장에서 내담자에게 적용할 수 있을 것 같아요. (M)

5. 미술치료 키트 보완사항

1) 감정 목록

연구 참여자들은 추가로 표시할 수 있는 감정과 키트 시작 전 참여자들이 감정에 대해 어떠한 인식을 하고 있는지 확인하고 안내하기 위한 가이드라인의 필요성이 있음을 진술하였다.

진짜 표시하기 힘든 어떤 날은 진짜 무라고 썼어요. 아니면 물음표, 아무 생각 없음, 이렇게 쓴 날도 있어요. 언제 왜 그랬는지 생각할 그럴 것도 없이 그냥요. (A)

감정에 대해서 계속 생각하던 사람이거나 구체적으로 표현할 수 있거나 감정에 크게 문제가 없는 사람이면 어려움 없이 잘 할 수 있겠지만 이걸 처음 접하는 사람이라면 어느 정도 가이드라인을 제시해주면 좋을 것 같아요. (C)

2) 소재 및 재료

연구 참여자들은 블록과 채색 도구 외에 활용할 수 있는 재료와 개발된 키트에는 다양한 색의 많은 블록이 사용되기 때문에 구성품 불량 문제를 대처할 수 있는 방안의 필요성을 보고하였다.

블록 하나가 이렇게 들려서 나오더라고요. 블록이 빠

지는 경우도 있는 것 같아요. (A)

색깔 스티커를 붙이는 것도 부피 면에서 나쁘지 않겠다. 어쨌든 찾아서 붙이는 거니까 나쁘지 않겠다는 생각을 한번 해봤어요. (C)

3) 용이성 및 디자인

연구 참여자들은 키트를 사용할 구체적인 대상자 설정을 통해 특성에 맞는 키트 개발의 필요성과 보관, 이동, 편리한 작업, 비밀 유지가 가능한 패키징의 필요성을 언급하였다.

키트 펼쳤을 때 한 번에 딱 다 나오면 좋긴 할 것 같아요. 사실 바깥에 나가서 자는 일도 몇 번 있긴 했었는데 이거를 들고 가지는 못했거든요. 그래서 뭔가 딱 패키지로 이거 하나 딱 들고 나가면 딱 펼쳐서 하고 딱 덮으면 좋겠다는 생각이 들기는 했어요. (C)

조금 더 비밀스러우면 온전히 나를 표현할 수 있을 것 같아서 그런 면이 필요하다고 생각했어요. (J)

4) 방식 및 방법

연구 참여자들은 키트 사용의 단순화, 감정의 수치화, 감정 탐색 및 인식하는 방법의 변화 등의 필요성을 언급하였다.

저는 그래서 여기 감정 옆에다가 그 감정을 얼마나 느꼈는지 상징적인 기호랑 개수로 표시했거든요. (B)

혼자 하는 거기 때문에 처리하지 못하는 것을 도움 방법이 필요할 것 같아요. 예를 들면 간단한 설명을 통해 이럴 땐 이렇게 하세요 안내가 필요할 것 같아요. 감정을 처리하고 잠자리에 들 수 있는 그런 방법을 안내했던 것들이 좀 있었으면 좋겠다고 생각을 했어요. (D)

하루에 나를 가장 크게 지배했던 감정을 적으라고 하면 행동을 수정하는 데 훨씬 더 도움이 될 것 같아요. 제로, 플러스, 마이너스로 표시하는 것도 좋을 것 같아요. (E)

대상에 따라서 사용 방법이라든지 개수를 조정하면 좋을 것 같아요. (F)

키트는 괜찮은데 적고, 붙이는 사용 방법이 귀찮아서 좀 단순화시키면 좋지 않을까 생각했어요. (J)

감정이 뭔지 정확하게 알지 못해서 제가 인식한 다양한 감정을 대처하지 못한 경우도 있는 것 같아요. 키트에 대한 안내를 할 때, 감정에 대해서도 1차적으로 안내가 되면 좋겠어요. 그리고 설명을 통해서 내가 이 감정에 대해서 어떻게 인식하고 정의 내리는지에 대한 작업이 같이 이루어진 후에 키트를 경험하면 더 좋을 것 같아요. 하루에 특정한 시간대의 감정을 탐색하고 인식하는 방법도 좋을 것 같아요. 아까 아침 달력 그것도 재미있을 것 같아요. (M)

IV. 결론 및 논의

우리가 개발한 미술치료 키트를 2030대 여성들이 1개월간 체험한 후, 포커스 그룹 인터뷰를 통해 자료를 수집하고, 근거이론 방법으로 분석하였다. 도출된 결과를 통한 본 연구의 결론 및 논의는 다음과 같다.

미술치료 키트 경험 전 감정 탐색, 인식, 통찰 과정의 중요성과 필요성을 인식하지 않는 참여자도 있었다. 그러나 미술치료 키트 체험을 통해 키트의 필요성과 가치를 인식했다고 보고한 참여자의 경험은 본 연구에서 큰 의미가 있다. 대부분의 참여자는 자신의 문제에 대처하고 해결을 위해, 대인관계에서 긍정적인 상호작용을 위해, 심리치료 과정에서 중요한 작업 과정으로 감정 탐색 및 인식의 필요성을 인지하고 있었다. 또한, 평소 자신의 심리적 안녕과 감정에 대해서 알고자 하는 관심과 욕구가 있었으며, 이는 미술치료 키트 경험의 참여 동기가 되었다. 연구 참여자들은 개인적으로 감정을 다루는 다양한 방법을 보고하였으나, 감정 탐색 및 인식 과정보다 예술이라는 도구를 통해 감정을 해소하는 과정에 초점을 맞추는 경향성을 보였다. 연구자는 이러한 결과를 통해 감정 탐색 및 인식, 해소의 과정이 모두 가능한 미술치료 키트를 제작할 필요성을 인식하고 추후 개발 과정에 반영하고자 한다.

연구 참여자들은 간단한 미술적 요소, 블록이라는 동

심과 흥미를 유발하는 매체, 개별화된 독창적인 키트의 결과물에 대한 기대로 키트 체험에 참여하게 되었다. 이는 참여 동기뿐 아니라 체험 중에도 유희적이고 성취감을 경험하는 계기가 되었으며, 키트의 지속성을 높이는 요소로 시중에 있는 키트와 두드러진 차별성을 가진다. 그러나 참여자들의 진술에 따르면 보통 키트 지속기간은 2~3주로 나타났다. 이에 기간(2주, 1개월, 6개월, 1년)에 따른 키트를 제작하고, 사용자의 필요에 따라 키트를 선택하는 방향성이 필요할 듯 보인다.

장기적으로 키트를 지속할 경우 흥미를 잃거나, 다양한 어려움을 경험하고, 감정에 대해 통찰할 수 있는 자료가 나오기까지 걸리는 시간 대비 정보가 부족할 가능성이 있어 보인다. 이에 비대면 미술치료 키트라는 실시간 소통의 어려움, 키트를 지속할 수 있는 동기부여와 통찰 과정을 돕기 위한 다양한 교육적 자료와 질문지가 담긴 가이드 북 혹은 영상을 제작하고자 한다.

연구 참여자 대부분은 감정 탐색 및 인식을 위한 물입을 통해 축적된 결과물을 기반으로 자신과 감정에 대한 통찰을 경험하였다. 이러한 경험은 참여자들이 미술치료 키트 개발의 필요성과 가치를 인식하는 것으로 연결되었다. 개별적이고 독창성 있는 미술치료 키트의 결과물은 자신을 인식하는 증거물이 되어 미술치료 키트가 감정 탐색 및 인식의 도구로 의미가 있고, 감정의 변화 및 해소를 통해 치료적 효과가 있음을 확인하였다. 이에 유아기부터 감정 탐색 및 인식의 훈련 도구로 교육기관이나 심리치료 및 상담 현장에서, 인생의 전환기에 놓인 청소년, 중년 그리고 서로를 이해하고 배려하며 관계를 유지해야 할 필요성이 있는 부부나 커플에게 활용 가능할 것으로 보인다.

우리는 미술치료 키트 사용의 지속성을 높이기 위한 단순화와 비대면 치료에서 효과성을 높일 수 있는 익명성, 치료 및 상담 영역에서 중요하게 다루는 비밀 보장을 위한 키트 패키징 등 참여자들이 보고한 다양한 어려움과 보완사항을 기반으로 키트를 수정하고자 한다 [21], [42-43]. 더불어 대상자 특성과 욕구를 고려한 대상자별 맞춤형 키트를 개발하여 필요에 따라 후속 연구를 진행하고자 한다. 연구 참여자들은 감정이 색으로 축적된 미술치료 키트의 결과물을 자신의 작품이라고 인식하였다. 미술치료에서 작품은 자신이 반영된 표현으로 작품을 기반으로 한 언어화 작업 또한 매우 중요한 과정이 된다[43-44]. 키트를 활용한 비대면 미술치료

의 경우 치료사와 실시간으로 상호작용하거나 작품에 대해 의사소통할 기회가 대면으로 이루어지는 미술치료보다는 부족하다[11]. 정신 건강을 위한 부정적 감정의 해소를 돕기 위해 모바일 온라인과 오프라인 키트를 연결하여 서비스를 개발한 연구가 있다[4]. 우리는 미술치료 키트 개발이 완료되면 온라인에서 자신의 작품을 전시하고, 작품에 대해 서로 피드백을 주고받을 수 있는 소통의 장을 마련하고자 한다.

국내에 미술 혹은 미술치료 기반 키트 개발 및 경험에 관한 연구는 많지 않기 때문에 본 연구는 미술치료 키트 경험에 대한 기초자료를 제공하는 것에 의의가 있다. 그러나 본 연구는 2030대 여성을 대상으로 연구가 진행되었다. 대상자의 특성에 따라 다양한 연구 결과도 도출될 수 있으므로 후속 연구에서는 연령, 성별 등에 따른 대상의 특성을 고려한 연구가 진행되어야 할 것이다. 또한, 경험을 구체적으로 살펴보는 질적 연구도 의미 있으나, 미술치료 키트 관련 양적 연구는 전무한 상황이다. 이에 많은 참여 대상자가 키트를 경험하고, 그에 따른 다양한 자료를 수집할 수 있는 양적 연구 또는 그 외의 포괄적인 연구가 진행되어야 할 것이다.

References

- [1] J. H. Ha, "The Korean Mind Report Psychology for Uncertain Times," Literary neighborhood, 2017.
- [2] Martínez, C., and Farhan, I. "Making the right choices Using data-driven technology to transform mental healthcare," REFORM, 2019.
- [3] Korea Youth Policy Institute. "Research on psycho-emotional issues and responses for young adults in their 20s," Gyeongseong Cultural History, 2018.
- [4] E. J. Yang, M. H. Lee, and Y. J. Cho, "A Proposal for Digital Contents and Interface Design to Help Relieve Negative Emotions for Mental Health," *Journal of Digital Contents Society*, Vol, 23, No, 9, pp 1673-1684, 2022. <https://doi.org/10.9728/dcs.2022.23.9.1673>
- [5] Y. J. Lee, S. Y. Kim, S. H. Park, and S. J. Jeon, "User experience of non-contact mental health services- Focused on stress and anxiety of Korea's 2030s," *Journal of the HCI Society of Korea*, Vol, 2021, No, 1, pp 243-248, 2021.

- [6] Greenberg, L. S., and Paivio, S. C. *Working with Emotions in Psychotherapy*, Guilford Publications, 1997.
- [7] H. S. Park, *The importance of emotions in counseling*, Korean Counseling Association, 2016.
- [8] S. Y. Choi, and J. C. Moon, "A Study on Storytelling of Inside Out," *Journal of The Animation Society of Korea*, Vol, 2015, No, 11, pp 54-55, 2015.
- [9] Ministry of Health and Welfare. "National Mental Health Survey 2021," National Center for Mental Health, 2021.
- [10] E. H. Lee, *The COVID-19 Generation, Mental Health*, Gyeonggi Research Institute, 2020.
- [11] Y. S. Joa, T. E. Kim, and S. H. Mo, "Exploring New Possibilities of Non-face-to-face Art Therapy using Art Kits: Focusing on 'the Visiting Arts Prescription 2020,'" *The Korean Journal of Arts Education*, Vol, 20, No, 1, pp 1-19, 2022.
- [12] Y. J. Chung, "The Role and Prospect of Support Policy for Arts Healing Paradigm-Focusing on Art Healing-," *The Korean Journal of Arts Studies*, Vol, 14, pp 5-31, 2016.
- [13] B. Y. Kang, S. J. Kim, M. K. So, K. E. Choi, and J. H. Choi, "Proposal of AI Painting Diary Art Therapy App Service for the Mental Health in Young Generation, 'MACHI,'" *Journal of the HCI Society of Korea*, pp 977-981, 2020.
- [14] S. H. Kim, Y. S. Lim, J. G. Song, H. Y. Shin, and Y. J. Lee, "Development of Transcription Service Design Based on Poetry Therapy for Casual Depression Management of 2030s Youth," *Journal of the Korean Society of Design Culture*, Vol, 28, No, 3, pp 52-61, 2022. <http://dx.doi.org/10.18208/ksdc.2022.28.3.51>
- [15] Y. Y. Kim, M. K. So, E. Y. Lee, H. H. Lee, J. H. Im, and J. W. Kim, "A digital therapeutic approach to solve the loneliness of the 2030 Generation," *Journal of the HCI Society of Korea*, pp 1187-1190, 2020.
- [16] J. A. Kim, and Y. S. Choi, "Developing a Mobile App as a CBFT-based Digital Treatment Tool for Family Therapists: An Exploratory Study," *Family and family therapy*, Vol, 28, No, 4, pp 471-501, 2020.
- [17] Y. J. Park, "COVID-19 Blue Overcome Application Design Based on Achievement," *The Korean Journal of Public Health*, Vol, 59, No, 2, pp 14-20, 2022. <https://doi.org/10.17262/KJPH.2022.12.59.2.14>
- [18] S. Y. An, C. M. Park, G. J. Yang, S. H. Moon, and J. H. Lee, "A technical study on the 'emotional selection' stage of capturing the user's emotional context information in the digital therapeutics 'Mind Garden'," *Journal of the HCI Society of Korea*, pp 500-505, 2022.
- [19] J. Y. Lee, C. M. Park, S. W. Moon, H. S. Lee, S. J. Lee, and J. W. Kim, "A Study on the Digital Therapeutics Chatbot, U-Me for Alleviating Depression and Anxiety of Young Adults in 2030s," *Journal of the HCI Society of Korea*, pp 960-965, 2020.
- [20] S. J. Chung, and H. J. Lee, "Visual design and user experience of mental healthcare chatbots," *Journal of the HCI Society of Korea*, pp 380-384, 2020.
- [21] S. H. Cho, S. C. Lee, J. E. Kang, H. HuI, and S. M. Lee, "A Pilot Study on Process and Effectiveness of Counseling Service in the Metaverse Platform," *Korean Journal of Educational Therapist*, Vol, 14, No, 2, pp 287-312, 2022. <https://doi.org/10.35185/KJET.14.2.8>
- [22] J. W. Han, and K. Na, "The Characteristics of Colors to the Positive and Negative Emotions of Korean Adults," *Design Research*, Vol, 6, No, 3, pp 322-335, 2021. <https://doi.org/10.46248/kidrs.2021.3.322>
- [23] Catherine, H., and Yitka, G. "Understanding the building of professional identities with the LEGO® SERIOUS PLAY® method using situational mapping and analysis," *Higher Education, Skills and Work-Based Learning*, Vol, 10, No, 1, pp 99-112, 2019.
- [24] Shields, M., Hunnell, W., Tucker, M., and Price, A. "Building Blocks and Coloring Away Stress: Utilizing LEGO® and Coloring as Stress Reduction Strategies among University Students," *Journal of Health Education Teaching*, Vol, 11, No, 1, pp 24-31, 2020.
- [25] S. Y. Lee, "A Study of Molding Ceramics Using A Expression Of Kidult Ego-Based on the LEGO figures," (Masters dissertation) Kongju University, 2015.
- [26] J. H. Park, and Y. A. Shin, "LEGO PLAY WELL STUDY_1: THE POWER OF PLAY," Korea Forbes, 2021.
- [27] The LEGO Group. "Mindfulness and Lego bricks," 2019.
- [28] Irie, S., and Ohmori, K. "A case of elective mutism: Using the LEGO blocks and sandplay techniques," *Japanese Bulletin of Arts Therapy*,

- Vol, 22, No, 1, pp 50-60, 1991.
- [29]Imagawa, M., Ohnishi, M., Yamaguchi, N., and Nakai, H. "Block composition by schizophrenic patients after convention-al psychotherapy sessions and its significance," *Japanese Bulletin of Arts Therapy*, Vol, 16, No, 1, pp 41-46, 1985.
- [30]Kato, D. "A study of collage works made by high school students: Analysis from the viewpoint of personality and adaptability to their class," *Japanese Bulletin of Arts Therapy*, Vol, 34, No, 2, pp 23-32, 2005.
- [31]Kato, D. "A study of psychotherapy using blocks: Analysis of effects of the therapy by using POMS (Profile of Mood States) and the relationship between the features of block works and mood states," *Japanese Bulletin of Arts Therapy*, Vol, 35, No, 2, pp 52-62, 2006.
- [32]Kato, D. "A study of an expressive technique using blocks: Analysis from the viewpoint of sex and experiences concerned with blocks. Bulletin of the Graduate School of Education and Human Development," *Psychology and Human Development Sciences*, Vol, 53, pp 141-146, 2006.
- [33]Kato, D., and Morita, M. "Form, Content, and Gender Differences in Lego® Block Creations by Japanese Adolescents," *Journal of the American Art Therapy Association*, Vol, 26, No, 4, pp 181-186, 2009.
- [34]LeGoff, D. B. "Use of Legos® as a therapeutic medium for improving social competence," *Journal of Autism and Developmental Disorders*, Vol, 34, No, 5, pp 557-571, 2004.
- [35]Said, R., Roos, J., and Statler., M. "LEGO Speaks," Imagination Lab, 2001.
- [36]Krueger, R. A. "Focus group: A practical guide for applied reseach," CA: Sage Publications, 2014.
- [37]H. J. Kim, and C. N. Kim, "Review of Literatures on Focus Group Method in Qualitative Study," *Keimyung Journal of Nursing Science*, Vol, 5, No, 1, pp 1-21, 2001.
- [38]Morgan, D. L. "Focus Groups as Qualitative Research," SAGE Publications, 1997.
- [39]Krueger, R. A. and Casey, M. A. "Focus Group: A Practical guide for applied research," SAGE Los Angeles, 2009.
- [40]S. K. Choi, "A Study on the Experience and Role Recognition of Helper Activities of University Students with Disabilities: Focus Group Interview," *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol, 5, No, 1, pp 83-97, 2019.
<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2019.5.1.83>
- [41]Lincoln, Y., and Guba, E. "Naturalistic inquiry," Newburry Park. CA: Sage Publications, 1985.
- [42]Y. J. Jang, "A Study on the Experience of Empathy and Transaction in Military Counseling with Virtual Reality Avatar," (Masters dissertation) Hanyang University, 2021.
- [43]Moon, B, L. "Ethical issues in art therapy," Charles C Thomas Pub Ltd, 2015.
- [44]Rubin, J, A. "The art of art therapy: What every art therapist needs to know," New York: Routledge, 2011.
- [44]J. Jue, "Art Therapy," Hakjisa, 2021.