

2020년

## 코로나 블루 예술심리치료 힐링 프로그램 운영계획서

2020. 10.

「한국예술심리치료학회」

## 코로나 블루 예술심리치료 힐링 프로그램 운영계획

### I 목적 및 필요성

- 코로나 블루(corona blue)는 ‘코로나19’와 우울감(blue)가 합쳐진 신조어이다. 코로나 19로 인하여 사람 간의 접촉이 제한되고, 이로 인해 일상에 크고 작은 변화가 생겼다. 더워지는 날씨에도 마스크를 항상 착용해야 하며, ‘사회적 거리두기’가 일상화되면서 오랜 시간 함께 머무는 가족 간의 문제와 제한된 만남의 빈도로 인한 대인 관계로 인해 남녀노소 구분 없이 불안함이나 우울감, 무기력감을 호소하는 이가 늘고 있는 상황이다.
- 코로나 19 감염에 대한 두려움, 격리로 인한 고립감, 사회적 거리두기에 따른 스트레스 등은 정신건강을 위협하고 있으며 스트레스 정도에 따라 두통이나 소화불량 등 신체적 고통을 호소하고 있는 사람들이 늘어남에 따라 미술치료, 음악치료, 사진치료 등 다양한 예술치료 활동을 통해 우울감과 스트레스를 경감시켜주는 심리적 방약으로 재난회복탄력성을 높이고자 한다.

### II 운영개요

구분	요일	세부 프로그램명	비고
1	10월 16일	‘팝아트 자화상 그리기’	신명수
2	10월 23일	‘나의 작은 숲 & 나의 아주심기 영화치료’	김지현
3	10월 30일	‘사진을 활용한 상상여행’	조원국
4	11월 6일	‘시 문학치료(내 영혼의 목소리에 귀 기울이기)’	김정희
5	11월 13일	‘끌라쥬로 만나는 나’	박미혜
6	11월 20일	‘내 안에 난화 있다.’	김명희
7	11월 27일	‘Body & Balance 무용동작치료’	조정숙
8	12월 4일	‘내 몸과 마음을 살피우는 행복한 그림책 읽기’	이혜원
9	12월 11일	‘마음을 담은 석고뜨기’	홍현미
10	12월 18일	‘푸드마음여행’	김혜경
11	1월 8일	‘마음이 머무는 곳 만다라’	이상심
12	1월 15일	일곱빛깔 색채심리	이희정

### III 세부 운영계획

#### 1. ‘팝아트 자화상 그리기’

- 일시 : 2020. 10. 16 zoom으로 진행
- 프로그램 세부내용

대 상	일반인
목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자유롭고 개성있게 자신을 표현하는 활동을 통해 자기에 대한 긍정적 개념을 형성하도록 돕는다</li> <li>• 나의 발견을 통해 자아존중감을 형성한다.</li> <li>• 타인의 피드백을 통해 자신을 수용하고 타인의 마음에 대한 이해를 높인다.</li> </ul>
준비물	<p>휴백으로 출력된 앞모습사진A4사이즈, 먹지, 8절도화지, 유성매직, 보드마카, 아크릴물감, 붓, 팔레트, 물통</p>
활동내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자화상 그리기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 휴백으로 출력된 A4크기 사진 아래에 먹지를 대고 8절 도화지를 위에 올려놓고 펜으로 얼굴 윤곽을 따라 정교히 그린다.</li> <li>- 여기에 자신만의 개성적인 방식으로 색을 칠해 자화상을 완성한다.</li> </ul> </li> </ul>

#### 2. ‘나의 작은 숲 & 나의 아주심기’

- 일시 : 2020. 10. 23, zoom으로 진행
- 프로그램 세부내용

대 상	일반인
목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지금 내게 필요한 것이 무엇인지 알 수있다.</li> <li>• 일상에서 나에게 힘이 되어주는 것이 무엇인지 알 수있다.</li> </ul>
준비물	A4용지 or 기타 필기할 노트
활동내용	<p>나눔 1 나에게 음식은 어떤 의미를 담고 있나요? 나만을 위한 음식을 나에게 해 준적이 있나요? 엄마를 떠오르면 생각나는 음식이 있나요?</p> <p>나눔 2 나는 아주심기를 어디에 할 것인가요?</p> <p>나눔3 나만의 작은 숲은 어디 인가요?</p>

#### 3. ‘사진을 활용한 심상여행’

- 일시 : 2020. 10. 30, zoom으로 진행
- 프로그램 세부내용

대 상	일반인
목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사진의 의미를 이해하고 사진을 통하여 자신의 심상(心象)을 탐색할 수 있다.</li> <li>• 사진매체의 속성과 치료의 심리적 메커니즘을 이해하여 치유적으로 활용할 수 있다.</li> </ul>
준비물	자화상 사진 10장
활동내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 투사적 사진치료 강사가 보여주는 사진 중 5장을 골라 스토리텔링을 한다.</li> <li>• 자화상을 활용한 사진치료 그리기 자신이 준비한 사진 중 ‘지금-여기’에서 가장 마음에 드는 사진을 선택하여 자아를 탐색한다.</li> </ul>

#### 4. 시 문학치료( 내 영혼의 목소리에 귀 기울이기)

- 일시 : 2020. 11. 06, zoom으로 진행
- 프로그램 세부내용

<b>대 상</b>	일반인
<b>목 표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시 문학을 통한 감정의 정화와 통찰을 도와 심리·정서적 어려움을 스스로 해결할 수 있도록 돕는다.</li> <li>• 정서적 표현과 자신을 응원하는 글쓰기를 통해 시 문학이 주는 치유의 힘을 경험하고 영혼의 위로를 받을 수 있다.</li> <li>• 일상에서 몸과 마음의 소리를 자각하고 마음 챙김을 할 수 있다.</li> </ul>
<b>준비물</b>	가장 좋아하는 시 2편 준비, A4용지, 편지지
<b>활동내용</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음열기: 지금-여기에 멈춤, 사고와 정서 행동의 통합</li> <li>• 시 문학이 갖는 치유의 힘에 대한 이해</li> <li>• 나는 누구인가: 사회적인 나의 모습과 주관적인 자신의 모습과 정서 탐색하기</li> <li>• 내 마음에 안부를 전하는 글쓰기(시 쓰기)</li> <li>• 시 감상과 느낌 나누기</li> </ul>

#### 5. 콜라주로 만나는 나

- 일시 : 2020. 11. 13, zoom으로 진행
- 프로그램 세부내용

<b>대 상</b>	일반인
<b>목 표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콜라주 활동을 통한 자기탐색의 시간을 갖는다.</li> <li>• 미래에 대한 긍정적 자기상을 갖는다.</li> <li>• 집단상담을 통한 자기표현 및 타인이해의 시간을 갖고 보편적 자기를 만나는 시간을 경험 한다.</li> </ul>
<b>준비물</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다양한 종류의 잡지 2~3권, 4절 도화지, 가위, 풀, 필기구 (색연필, 사인펜 등...)</li> </ul>
<b>활동내용</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡지 콜라주             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 꿈, 소망, 욕구, 이루고 싶은 것에 대해 탐색하는 시간을 갖는다.</li> <li>- 미래 자신의 모습을 상상하는 시간을 갖는다.</li> <li>- 잡지에서 자신의 미래에 대한 이미지, 사진, 글자 등을 찾는다.</li> <li>- 준비된 4절 도화지에 붙여 작품을 완성한다.</li> <li>- 작품의 제목을 붙인다.</li> <li>- 이야기를 완성한다.</li> </ul> </li> </ul>

## 6. ‘내 안에 난화있다’

- 일시 : 2020. 11. 20, zoom으로 진행
- 프로그램 세부내용

<b>대 상</b>	일반인
<b>목 표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내면의 감정을 그림을 통해 자연스럽게 표현하고 발견한다.</li> <li>• 난화 작업을 통해 카타르시스를 경험한다</li> </ul>
<b>준비물</b>	도화지나 A4사이즈 용지(두께 있는 것), 검정 플러스펜
<b>활동내용</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 먹물난화 그리기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 먹물을 이용하여 난화를 그린다.</li> <li>- 마른 후 빈 공간에 채색을 한다.</li> <li>- 상담 초기, 중기, 후기 등에 실시하여 그림의 변화를 보고 이야기 나누기</li> </ul> </li> <li>• 감정난화 그리기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감정카드를 통해 내안에 존재하는 감정을 찾는다. 떠오르는 이미지를 낙서하듯이 그린다.</li> <li>- 이미지를 보면서 감정에서 통찰된 것을 적어본다</li> </ul> </li> <li>• 낙서를 이용한 힐링 쟀탱글 집단프로그램 기법               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 쟀탱글을 활용한 집단화</li> <li>- 주제를 담은 나만의 책갈피 만들기</li> </ul> </li> </ul>

## 7. ‘Body & Emotion Balance’ 무용동작치료

- 일시 : 2020. 11. 27. zoom으로 진행
- 프로그램 세부내용

<b>대 상</b>	일반인
<b>목 표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 호흡을 인식하고 조절함으로써 신체와 감정의 상태 변화를 경험하고 안정감을 회복할 수 있다.</li> <li>• 자신의 움직임을 통해 불안, 우울, 분노, 화, 짜증, 무기력 등과 같은 다양한 감정을 인식하고 자신을 괴롭히는 감정과 스트레스를 해소할 수 있다.</li> <li>• 고착된 자신의 행동패턴을 인식하고, 자신의 신체에서 억압된 부분을 탐색하여 자신의 행동과 감정에 대한 패턴을 이해할 수 있다.</li> </ul>
<b>준비물</b>	편안한 장소, 편안한 옷, A4, 색연필
<b>활동내용</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• open &amp; close movement               <ul style="list-style-type: none"> <li>- open movement, close movement를 통해 다양한 감정을 느끼고, 떠오른 이미지를 그림으로 그려보기.</li> <li>- open movement, close movement 사이 자신의 중심을 찾아 몸을 바로 세우기.</li> </ul> </li> <li>• Touch movement               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 신체에서 강점과 약점을 탐색하기.</li> <li>- 자신의 강점을 중심으로 움직임 이야기 만들기.</li> <li>- 자신의 약점을 중심으로 움직임 이야기 만들기.</li> <li>- 나의 몸에게 편지쓰기.</li> </ul> </li> </ul>

8. ‘내 몸과 마음이 힐링 되는 행복한 그림책 읽기’

- 일시 : 2020. 12. 04, zoom으로 진행
- 프로그램 세부내용

<b>대 상</b>	일반인
<b>목 표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림책을 통해 다양한 즐거움을 경험한다.</li> <li>• 책 속에서 경험한 자신의 정서변화를 통해 심리적 안녕감 (자기이해, 타인이해 및 수용, 대인관계, 자율성, 의미 있는 삶 등)을 높인다.</li> </ul>
<b>준비물</b>	행복하게 했던 그림책 1권, 펜, A4용지 또는 노트.
<b>활동내용</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림책 읽기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 각각 내가 준비한 그림책을 읽으며 책을 통한 다양한 경험들을 나눈다.</li> <li>- 책이 나에게 선물한 것은 무엇이었나? 생각하기</li> </ul> </li> <li>• 나만의 그림책으로 이야기 만들기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 이야기 나의 바람으로 재구성하여 글로 써본다.</li> </ul> </li> </ul>

9. ‘마음을 담은 석고 뜨기’

- 일시 : 2020. 12. 11, zoom으로 진행
- 프로그램 세부내용

<b>대 상</b>	일반인
<b>목 표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 이해 및 타인 이해                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 창작과정에서 손에 대한 이야기를 하면서 자신에 대한 이해를 돕는다.</li> <li>- 상대의 손을 만들어주고 상대의 이야기를 들으며 상대를 이해할 수 있다.</li> </ul> </li> </ul>
<b>준비물</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 석고봉대, 따뜻한 물, 물감, 붓, 매직, 검정도화지, 신문, 니베아 크림(핸드크림), 가위, 일회용접시, 물티슈, 수건</li> </ul>
<b>활동내용</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 석고 손 뜨기 : 2인 1조                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손이 하는 일과 나의 손이 어떤 일을 하는 손이었으면 좋은지에 대해 이야기한다.</li> <li>- 책상에 신문을 3장 펼쳐놓는다.</li> <li>- 내담자가 석고봉대를 자른다. 접시에 담는다.</li> <li>- 내담자의 한 쪽 손에 크림을 발라준다.(너무 많이 문지르지 않는다.)</li> <li>- 잘라놓은 물에 적신 석고봉대를 크림 바른 손 위에 살짝 얹고 살짝 문지른다. 이 때 2~3회 덧바른다.</li> <li>- 석고봉대를 다 바르고 5분 이내에 단단해지기 시작하면 손에서 분리한다.</li> <li>- 마른 석고봉대 손에 채색하여 꾸민다.</li> <li>- 완성된 손은 도화지에 올려놓고 제목을 정한다.</li> </ul> </li> <li>• 이야기 나누기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 서로 크림 바를 때의 느낌은 어떠한가?</li> <li>- 석고봉대를 바를 때와 마를 때의 느낌은 어떠한가?</li> <li>- 완성된 후 분리했을 때의 느낌은 어떠한가?</li> <li>- 서로에게 해줄 때의 느낌은 어떠한가?</li> <li>- 완성된 자신의 손에 대한 느낌은 어떠한가?</li> </ul> </li> </ul>

10. ‘푸드마음여행’

- 일시 : 2020. 12. 18, zoom으로 진행
- 프로그램 세부내용

<b>대 상</b>	일반인
<b>목 표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 푸드재료를 탐색함으로써 오감을 자극하고 감각을 깨운다.</li> <li>■ 푸드게임을 통해 스트레스를 해소, 즐거움을 찾는다.</li> <li>■ 나의 긍정 특성을 담은 별칭을 만들어 불러 줌으로써 긍정 정서를 함양한다.</li> <li>■ 일상 속 감사를 찾아 표현, 나눔으로써 긍정정서를 확장한다.</li> </ul>
<b>준비물</b>	씨리얼, 꼬깔콘 1봉, 색8절지, 다양한 과일 또는 야채, 칼, 도마, 표현위한 접시
<b>활동내용</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>오감활용 재료 탐색을 통해 감각 깨우기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 재료를 오감을 활용하여 탐색해보고 지금-여기에서 내가 느끼는 감각을 찾아본다.</li> </ul> </li> <li>■ <b>신나는 푸드게임</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 진행자의 시작! 진호와 함께 씨리얼을 높이 쌓는다. 진행자의 땡!! 신호가 있을 때 까지 진행되므로 중간에 무너져도 포기하지 않고 반복해서 시도한다.</li> </ul> </li> <li>■ <b>게임 후 나의 감정 알기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 게임에 열심히 참여한 내 모습을 알아차린다.</li> <li>- 열심히 참여한 내 안의 긍정의식을 찾아본다.</li> </ul> </li> <li>■ <b>긍정 담은 별칭 만들어 불러주기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 알아차린 나의 긍정성과 연결해서 재료를 활용해 나의 별칭을 표현한다. 별칭은 캐릭터, 자연물, 단어, 기호 어떤 것이든 무관.</li> </ul> </li> <li>■ <b>일상 속 감사표현 후 나누기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일상 속 감사한 일, 사람, 상황들을 떠올려 재료를 활용해 표현 후 나눈다. 표현 후의 감정, 감사를 전하고 싶은 사람, 전하고 싶은 말 등을 연결해 나눈다.</li> </ul> </li> </ul>

11. ‘마음이 머무는 곳 만다라’

- 일시 : 2021. 01. 08, zoom으로 진행
- 프로그램 세부내용

<b>대 상</b>	일반인
<b>목 표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 그림 명상을 통해 삶의 중심을 찾게 된다.</li> <li>● 자기 자신을 수용하고 창의성을 발견한다.</li> <li>● 자신의 에너지를 조정하고 갈등상황을 극복한다.</li> </ul>
<b>준비물</b>	A4 도화지, 색연필, 색싸인펜
<b>활동내용</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 만다라 이론             <ul style="list-style-type: none"> <li>-만다라 정의 및 어원</li> <li>-만다라 대표학자</li> <li>-만다라 미술치료의 상징과 장점</li> <li>-만다라 치료적 의미와 효과 및 치료대상</li> </ul> </li> <li>● 만다라 그리기</li> <li>● 상담에 적용된 만다라 실사례</li> <li>● 만다라 상담에 적용하기</li> </ul>

12. 일곱빛깔 색채심리

- 일시 : 2021. 01. 15(금) zoom으로 진행
- 프로그램 세부내용

<b>대 상</b>	일반인
<b>목 표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 색채로 자신의 감정을 표현해 봄으로써 그때의 행동, 감정, 관계를 탐색한다.</li> <li>• 감정이나 생각을 억압하지 않고 표현하는 것의 중요성을 인식한다.</li> </ul>
<b>준비물</b>	A4용지, 풀, 가위, 색종이, 색한지색종이, 색연필
<b>활동내용</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정 탐색하기             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일상에서 일어나는 감정들을 떠올려보자.</li> <li>- 자신의 감정에 충분히 집중한 뒤, 그때의 경험, 느낌 등을 떠오르게 하는 색과 패턴을 떠올려보자</li> <li>- 색을 선택하여 칠해도 좋고, 두 개 혹은 세 개의 색을 혼합하여 작품을 완성한다.</li> </ul> </li> </ul>

IV 기대 효과

- 언택트시대 비대면 집단 상담을 통해 타인과의 소통의 장을 마련함으로써 대인관계를 향상
- 다양한 예술치료 활동을 통해 우울감 및 스트레스를 감소시켜 심리적 안정감을 도모
- 건강한 일상으로 돌아갈 수 있는 재난회복탄력성 향상