

소매틱경험(SE) 기반 미술치료가 근로자의 스트레스 감소와 우울 및 불안에 미치는 효과*

장혜영**, 임나영***

국문요약

본 연구의 목적은 근로자들을 대상으로 소매틱경험(Somatic Experiencing)을 기반으로 한 미술치료 프로그램을 실시하여 근로자들의 스트레스 완화에 미치는 효과를 연구하는 데 있다. 연구 대상은 서울시에 소재한 정신의학과에 자발적으로 내방한 자들로 실험집단 15명, 통제집단 16명이 참여하였으며 연구 도구는 스트레스 척도(PSS-10), 우울 척도(PHQ-9), 불안 척도(GAD-7)를 사용하였고 개인 심리미술치료를 진행하였다. 실험집단과 통제집단의 동질성을 확보한 후, 프로그램의 효과성을 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 본 연구 결과, 프로그램 참여자들의 스트레스, 신체증상, 우울, 불안 반응이 프로그램 참여 전보다 유의미하게 감소하였다. 따라서 소매틱경험(SE) 기반 미술치료 프로그램은 근로자들의 스트레스가 완화되고 심리적 건강이 양호해지는데 유의미한 영향력을 미치는 것으로 밝혀졌다. 그리고 본 연구는 신체증상을 주로 다루는 소매틱경험(SE)과 미술치료가 통합되어 스트레스 완화에 효과를 내었다는 기초자료를 제공한 점에 의의가 있다. 또한 트라우마 치료에 특화된 소매틱경험(SE)이 외상증상뿐만 아니라 스트레스로 인한 다양한 정서적 어려움을 갖는 일반인에게도 적용할 수 있다는 것을 보여주므로 대상자의 확장 가능성을 보여주었다는 데 의의가 있다.

주요어 : 소매틱경험(Somatic Experiencing), 미술치료, 스트레스, 우울, 불안

* 본 논문은 재)한국산업의료복지연구원의 지원에 의한 연구임

** 주저자(namuyanara@naver.com) 재)한국산업의료복지연구원 부설 마음편한의원 미술치료사, 심리상담사

*** 교신저자(psyart31@gmail.com) 가천대학교 일반대학원 특수상담치료학과 부교수

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

우리는 매일의 일상을 살아가면서 다양한 스트레스를 경험하게 된다. 학업, 양육, 취업, 업무 관련, 금전적 어려움 등의 스트레스는 우리를 의기소침하게 만들고 무기력, 우울, 화, 불안 등 정서적 어려움을 야기한다(김선주, 임나영, 2020; 반다혜, 황정하, 2023). 일상생활에서 스트레스를 느끼는 정도를 측정한 스트레스 인지율을 보면 2022년 평균 44.9%로 연령별로는 30대(51.5%), 40대(54.9%)가 가장 높고 이후 연령이 낮아지거나 높아지면서 점점 감소하는 것을 볼 수 있다(통계청 통계개발원, 2024). 이는 경제활동인구 중 가장 큰 주축이 되는 30~40대가 근로 또는 육아를 하면서 스트레스가 높아지다가 자녀가 성장하고 직업적 안정을 가져오는 50대가 되면서 감소하고 있음을 유추해 볼 수 있겠다. 현재 근로기준법(제2조 제1항 제1호)에 따르면 근로자란 직업의 종류와 관계없이 임금을 목적으로 사업이나 사업장에 근로를 제공하는 사람으로 정의하고 있다(최흥기, 2021). 적어도 1회 이상 단기간 일을 했던 사람이라면 근로자 경험이 있다고 볼 수 있는 것이다. 통계청에서 조사한 2023년 국민 삶의 질 보고서에 따르면 15세 이상 인구 중 경제활동 참가율은 62.6%로 학생, 노인, 주부 등을 제외하면 대한민국의 성인남녀 대다수는 근로를 하면서 다양한 스트레스를 경험하고 있다고 볼 수 있겠다. 근로자들의 일자리에 만족하는 정도를 평가하는 일자리 만족도를 보면 35.1%로 매우 낮고(통계청 통계개발원, 2024) 스트레스 인지율이 높다는 것은 일자리 및 근로환경에 대해 불만족스럽고 이는

정신건강과도 밀접한 관련이 있음을 시사한다. 서울시에 거주하는 만 15세 이상 65세 미만 남녀의 정신건강 문제 경험을 조사한 ‘주관적 건강상태 인식조사 보고서’에 따르면 2023년 한 해 동안 경험한 정신적인 어려움으로 ‘심각한 스트레스’라는 응답 비율이 39.1%로 가장 높게 나타났다. 그다음으로 ‘수일간 지속되는 불면’(32.3%), ‘수일간 지속되는 우울감’(32.0%), ‘생활에 불편을 줄 정도의 기분 변화’(27.8%), ‘수일간 지속되는 불안’(27.3%) 등의 순으로 나타났다(서울시정신건강복지센터, 2024).

이렇듯 직장을 다니면서 수많은 스트레스와 정서적 불편함을 겪지만 근로자 대다수는 정서적인 돌봄을 받기가 쉽지 않다. 그나마 어느 정도 규모가 큰 회사에서는 상담사를 채용하여 직원들의 정서적 어려움을 케어하고 있는 곳도 있지만 규모가 작은 사업장에서는 상담 지원 서비스가 없기 때문에 근로자들은 스스로 해결할 수밖에 없는 실정이다. 때문에 국가에서도 근로자들 정신건강을 위한 정책과 사업을 위해 국가법률 제정의 필요성이 대두되어 다양한 정책들이 시행되었다(김종진, 윤자호, 정성진, 2021). 근로복지공단에서는 2013년부터 근로자지원프로그램(Employee Assistance Program-이하 EAP)을 지원하고 있으며 현재 상시 근로자수 300인 미만 기업 및 소속 노동자들에게 온, 오프라인으로 전문가 상담을 무상으로 제공하고 있다. 또 다른 정부 지원 사업으로는 2018년 감정노동자 보호법이 시행되어 감정노동 종사자들에게 무료상담을 지원하고 있으며 계속해서 상담 지원 서비스는 늘어나고 있다. 또한 사설 기관에서 제공하는 기업상담 및 근로자지원프로그램(EAP)이 2010년 이후 꾸준히 증가하고 있으

며, 지자체나 사회복지기관, 비영리재단 등에서 근로자들의 정신건강 지원 서비스 및 사업이 계속 증가하고 있다(양경옥, 2022; 왕은자, 2016; 이보애, 2022).

국내에서 근로자들의 스트레스 실태조사, 분석 및 근로자지원프로그램(EAP)에 대한 연구는 활발한 편이다. 직장인 스트레스 관리 프로그램에 대한 메타 분석한 결과를 보면 인지행동적 접근(인지정서행동, ACT, 마음챙김 포함)이 가장 많았고 마음챙김이나 ACT를 기반으로 하는 프로그램이 가장 큰 효과 크기를 보여주고 있다(왕은자, 전민아, 홍희정, 2016). 미술치료 또한 근로자들의 스트레스 및 부정정서에 대해 효과성을 보여준 연구도 다수 발견되고 있다(이정민, 김인규, 임은실, 2020; 이동옥, 2022; 조완희, 정유미, 2024; 좌유선, 모소현, 박인혜, 2021). 2002~2020년까지 성인 스트레스에 대한 미술치료 연구동향 분석을 보면 한 해 평균 3.26편의 스트레스에 관한 미술치료 연구가 꾸준히 발표되고(임현진, 박소정, 2021) 있는 것을 볼 때 상담 치료 현장에서 스트레스 치료 개입으로 미술치료가 활발하게 적용되고 있음을 알 수 있다. 미술치료는 작품창작을 하고 정서를 표출하는 행위 등으로 감각을 자극하여 스트레스를 해소하고 정서적으로 안정감을 제공한다(노경희, 한유진, 이행숙, 2023; 주리에, 2010). 표현예술치료(Expressive Therapies Continuum)에서는 성장 발달단계에 따른 미술 표현활동이 좌, 우뇌를 서로 유기적으로 발달시켜 창조적 수준에 이른다고 한다(Lusebrink, 2004). 즉, 미술치료가 뇌의 특정 영역에 작용하여 인지, 정서, 기억 등에 영향을 미쳐 스트레스 감소, 부정적 정서 감소에 영향을 주는 것이다(이근매, 2010).

스트레스를 받게 되면 자율신경계가 활성화되는데 미술치료가 심박수 감소, 교감신경 감소, 부교감신경 활동량을 증가시켜 이완을 촉진하고 자율신경계를 안정화 되도록 하여 스트레스에 대한 저항을 높일 수 있도록 한다(김시욱, 2005; 이승은, 2019). 즉 미술치료가 자율신경계를 조절하여 긴장을 이완하고 정서적으로 편안함과 안정감을 가지게 한다는 것을 알 수 있다.

Levine(2010)은 뇌와 신경과학에 근거하여 소매틱 익스피리언싱(Somatic Experiencing-이하 SE)을 명명하며 자율신경계와 신체반응에 초점을 두고 트라우마 치료에 집중적인 방안을 제안하였다. 다미주이론(Polyvagal theory)을 제창한 Porges(2022)에 의하면 스트레스 요인으로 내부 또는 외부사건을 만나게 되면 우리 뇌는 위협으로 인식하고 생존 뇌인 신경지가 활성화된다. 곧 스트레스가 각성 되어 우리 신체에서는 스트레스 호르몬인 코티솔이 분비되면서 교감신경이 활성화되고 투쟁-도피 반응이 될 수 있도록 근육수축, 동공 확장, 소화 장애, 땀흘림, 혈압상승, 심박동수 증가 등 신체반응이 나타나게 된다(이승기, 조은이, 김창대, 2021; 정갑선, 김영근, 2021; 주상희 외, 2002; Charmandari, Tsigos, & Chrousos, 2005). 또한 스트레스가 높아지면 우울, 불안 증상도 함께 동반 상승됨을 볼 수 있다(김윤신 외, 2015; 박경, 2004; 최수찬, 2005; Kralj, 1989; Schraml, Perski et al., 2011). Levine(2015)은 이런 증상으로부터 회복이 되려면 상향식 접근방법으로 신체를 움직이면서 방출해야 한다고 보았다. 곧 감정의 뇌라고 불리는 변연계에서 외상 및 스트레스 반응을 일으키는 신호를 보내면 신체증상이 나타나는데 이때 신체를 자발적으로

움직이면서 이완시키고 호흡하기 등의 방법을 통해 신체반응을 줄이게 된다. 스트레스에 따른 신체반응이 줄어들게 되면 자연스럽게 긴장, 불안이 내려가고 정서적 안정감을 가지게 하는 것이다(이경희, 2020; Levine, 2015).

미술치료를 하는 동안 내담자들은 작품활동을 하면서 긴장된 마음이 풀리고 정서적으로 안정감을 얻게 되며 자연스럽게 느린 호흡을 하고 신체이완이 되는 경험을 하게 된다(구진경, 2009; Winblad et al., 2018). 즉, 스트레스 및 불안은 신체증상으로 나타나기 때문에 미술치료를 통해 신체증상을 완화하여 스트레스 반응을 줄이는 것은 소매틱경험(SE)의 근간과 같다고 볼 수 있다. 소매틱경험(SE)의 SIBAM 모델은 미술치료 임상 현장에서 흔히 사용하는 주제로 현재 느끼는 감정을 발견하고 그 느낌을 상상하여 표현하거나 신체에서 느껴지는 감각을 표현하는 과정이 포함되어 있다(Malchiodi, 2020/2025). Levine(2010/2015)은 내담자들이 신체증상을 발견하고 추적하면서 도움을 줄 수 있도록 SIBAM 모델을 만들었다. SIBAM은 다섯 단어의 첫 글자를 모은 것으로 Sensation(감각), Image(심상), Behavior(행동), Affect(정서), Meaning(의미)로 구분하여 차례로 트래킹 하도록 고안되었다. 임상 현장에서 상담사의 안내에 따라 내담자는 현재 느껴지는 모든 신체감각(Sensation)을 알아차리고 집중하면서 떠오르는 심상(Image)을 발견하게 된다. 내담자는 떠오르는 심상과 함께 자신도 모르게 비언어적인 몸짓인 표정, 행동(Behavior)이 나타나게 된다. 이때 상담사는 내담자들의 비언어적인 몸짓, 신체변화에 미러링하며 민감하게 반응해 줌으로 내담자들의 알아차림을 도와주고 내담자들의 감정이

어떠한지 감정접촉이 잘 일어나도록 안내해주어야 한다. 내담자들은 감각(Sensation), 심상(Image), 행동(Behavior)을 차례로 경험하면서 핵심 감정(Affect)을 알아차리고 본인이 경험한 것들이 무엇이었는지 의미(Meaning)를 발견해 볼 수 있다. 의미는 과거의 경험이나 심상이 지금 자신에게 미치고 있는 영향을 발견하고 의미를 재구성해 보므로 알아차림과 치유가 일어난다(Bambury, 2020). 이런 SIBAM 프로세스를 통해 기억, 감각 등을 트래킹 하며 정서와 접촉하고 방출하는 과정을 통해 우울감이 개선되고 불안이 내려간다(Aricci, 2021; Bambury, 2020; Patrick, 2021). 미술치료에서는 미술작품 표현을 통하여 다양한 정서와 만나고 부정적 정서를 표출하기도 하며 긍정적인 에너지를 얻음으로써 우울, 불안이 감소하는 것을 볼 수 있다(김정순, 2023; 김지은, 공마리아, 이은주, 2023; 양상선 외, 2019).

소매틱경험(SE)과 미술치료가 우리 몸이 가지고 있는 다양한 감각 및 감정을 다루는 것에서 공통점을 살펴보면, 첫째, 미술치료에서는 내담자가 강한 정서를 경험하지 않고 그림을 통하여 안전하게 자신을 표현 할 수 있도록 한다(주리아, 2010). 이는 소매틱경험(SE)과의 유사성으로 볼 수 있는데 소매틱경험(SE) 또한 내담자가 말하고 싶지 않거나 감추고 싶은 부분에 대해 직접적인 질문으로 구체화 시키지 않고 일단 내담자가 느끼는 신체감각에 주목하게 한다. 그리고 신체감각에서 느껴지는 감각, 감정을 쫓아가면서 이미지 연상까지 이어지게 할 수 있다. 이는 내담자로 하여금 안정감과 편안함으로 상담에 집중할 수 있게 한다(Lai, 2000; Patrick, 2021). 두번째, 소매틱경험(SE)은 몸에서 느껴지는 감각, 신경을 알아차리고 의

식화하는 과정이라고 한다면 미술치료는 미술이라는 매개체를 통하여 감정, 정서를 느끼고 무의식을 의식화하는 것에서 공통점을 발견할 수 있을 것이다. 셋째, 미술치료는 미술매체를 사용하여 촉감적 활동이나 액션페인팅 등 손, 팔, 다리 등의 신체를 활용한다는 것에서 미술과 소매틱경험(SE)의 공통점이라 할 수 있겠다. 하지만 미술치료에서는 신체적 감각을 다루는 부분이 상대적으로 적고 의식적으로 신체감각을 느끼고 활동하는 작업을 임상에 적용하는 경우가 드물다고 볼 수 있겠다. 따라서 본 연구자는 신체감각에 집중해 보는 소매틱경험(SE)과 미술치료를 통합하여 적용해 보았을 때 큰 시너지가 일어날 것이라고 보았다. 하지만 안타깝게도 소매틱경험(SE)과 미술치료가 통합되어 연구된 사례는 많지 않다. 본 연구자가 살펴본 바로는 국외 선행연구로는 소매틱경험(SE) 기반으로 한 청소년 미술치료(Hetherington & Gentile, 2022)가 있으며, 소매틱경험(SE)과 표현예술치료(Patrick, 2021) 외 몇 편이 있으나 모두 트라우마, PTSD(posttraumatic stress disorder) 대상자들에게 적용되고 있다. 국내선행연구로는 소매틱경험(SE)을 통합한 미술치료는 찾기 어려웠으며 소매틱을 기반으로 한 표현예술치료 연구(김정향, 2019), 소마 중심 표현예술치료 프로그램 개발 연구(유나래, 박성현, 2016)가 있었다. 두 편 모두 부분적으로 미술 활동이 있었으나 국외선행연구와 마찬가지로 트라우마 치료에 국한되어 있었다. 이렇듯 소매틱경험(SE)과 통합된 미술치료 연구가 현저히 부족하고 트라우마 대상자들에게만 소매틱경험(SE)이 적용된 제한점이 발견되어 본 연구가 이러한 한계점에 대해 기여할 것이라고 본다.

이에 본 연구자는 소매틱경험(SE)과 미술치료를 통합한 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램을 실시하여 스트레스 완화 효과에 대해 살펴보고 임상현장에서의 적용 가능성에 대해 알아보고자 한다.

2. 연구문제

본 연구는 근로자들의 스트레스 해소를 위하여 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램을 실시하여 스트레스 완화에 효과가 있는지 확인해 보고자 한다

첫째, 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램이 근로자의 스트레스 증상에 미치는 효과는 어떠한가?

둘째, 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램이 근로자의 우울에 미치는 효과는 어떠한가?

셋째, 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램이 근로자의 불안에 미치는 효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 서울시에 소재한 정신의학과 의원에 자발적으로 내방한 20세 이상 50세 미만의 성인 남녀로 현재 근로 상태이거나 퇴사하여 이직을 준비하고 있는 근로자들로 지각된 스트레스 검사(PSS-10)에서 22점 이상(스트레스 상태)인 자들을 대상으로 하였다. 본 연구에 참여 의사를 밝힌 20명을 선정하였으며 참여자들의 개인정보 보호를 위해 연구 목적, 방법, 비밀보장 등에

대한 동의서를 작성하였다. 실험집단 참여자 20명 중 15명은 예정된 8회기까지 모두 참여하였으나 5명은 중도 탈락하였다. 통제집단으로는 해당 의원에 방문하여 진료 및 사전검사를 받고 아무런 처치 없이 평균 8주 지나서 다시 방문한 내담자 19명에게 사전 검사지와 같은 검사지를 받게 하여 사후검사를 측정하였다. 이중 스트레스 검사에서 22점 미만의 점수를 받아 스트레스 상태에 있지 않은 3명은 제외하여 16명이 통제 집단원으로 참여하였다(표 1 참고). 참여자 15명은 모두 3개의 연구 척도 검사지(스트레스, 우울, 불안)에서

경도 이상을 나타낸 자들로 대부분 높은 점수를 보였다. 검사 유형별 점수 분류는 국립정신건강센터(2020)에서 사용한 정신건강 검진도구 및 사용

표 2. 프로그램 참여자의 정서수준 상태

구분	No	성별	연령	스트레스	우울	불안
				점수	점수	점수
실험 집단	1	여	30대	46	22	21
	2	남	30대	34	11	6
	3	남	40대	28	4	1
	4	여	20대	24	6	3
	5	여	20대	39	15	15
	6	여	20대	40	18	8
	7	남	30대	44	20	8
	8	남	40대	32	8	6
	9	남	30대	36	17	20
	10	여	30대	33	14	10
	11	여	30대	31	10	4
	12	남	30대	37	13	8
	13	남	40대	32	13	13
	14	여	20대	36	17	16
	15	남	30대	29	11	13
통제 집단	1	여	40대	34	15	9
	2	여	40대	37	19	16
	3	여	20대	36	12	5
	4	남	40대	28	8	6
	5	여	30대	34	15	12
	6	여	30대	38	15	15
	7	남	40대	28	5	3
	8	여	30대	40	18	21
	9	여	20대	34	9	14
	10	여	30대	39	18	8
	11	여	30대	45	25	21
	12	여	30대	37	19	15
	13	여	30대	35	2	4
	14	여	30대	25	2	5
	15	남	40대	41	22	18
	16	남	20대	38	16	13

표 1. 프로그램 참여자의 인구사회학적 특성

구분	실험	통제	전체
성별	여	7	12
	남	8	4
	전체	15	16
연령	20대	4	3
	30대	8	8
	40대	3	5
	전체	15	16
학력	고등학교 졸업	1	1
	대학교 졸업	11	11
	대학원 이상	3	4
	전체	15	16
고용 형태	정규직	10	12
	기간제	2	1
	특수고용	2	3
	용역	1	1
	전체	15	16
담당 업무	고객응대	2	2
	사무행정	4	6
	관리	4	3
	교육	1	2
	생산		1
	기타	4	2
	전체	15	16
	전체	15	31

에 대한 표준지침에 근거하였으며 표 2에 참여자들의 정서 수준 상태를 나타내었다.

2. 연구절차

소매틱경험(SE)은 치료사가 내담자의 신체 증상을 유심히 살펴보고 미러링하고 추적 질문을 해야 하기 때문에 집단치료보다는 개인치료가 적합하다고 생각되어 개인 미술심리치료를 진행하였고 사전 사후검사를 통해 반복 측정 전후 실험설계를 하였다. 직장인 스트레스 관리 프로그램 메타분석에 따르면 7~10회기가 가장 큰 효과 크기를 보였고(왕은자 외, 2016) 성인 스트레스에 대한 미술치료 메타분석에 따르면 10회기 이하(41.9%)가 가장 많이 실시하였던 것을(임현진, 박소정, 2021) 근거하여 본 프로그램은 8회기로 설정하였다. 사전조사는 프로그램 시작하기 전에 1회 내원하여 실시하였으며 프로그램 종료 직후 사후검사와 만족도를 실시하였다. 본 연구는 2023년 7월부터 2024년 5월까지 진행되었으며 실험처치가 이루어진 곳은 의원 내 개인상담실이었다. 대상자들은 본 의원에 자발적으로 내방하여 정신과 전문의에게 진료 1회를 받은 후 상담 스케줄을 정하였다. 주 1회 50분씩 8회기가 진행되었으며 개인별 스케줄 변동으로 소요된 기간은 개인별 차이가 있어 최소 8주에서 최대 12주 소요되었다.

본 연구자는 미국에서 공식 소매틱경험(SE) 전문가과정을 수료한 소매틱경험(SE) 전문가에게 전반적인 이론과 기법 등을 이수하였다.

3. 연구 도구

1) 지각된 스트레스 척도(PSS-10)

Cohen, Kamarck & Mermelstein(1983)이 개발하였고, 박준호 등(2010)이 한국 실정에 맞게 번안한 척도를 사용하였다. 총 10문항 자기보고식 질문지로 개인이 실제로 느끼고 해석하는 스트레스 정도를 측정하였다. 하위 요인으로 부정적 경험에 대한 질문 1, 2, 3, 6, 9, 10번 해당되며 긍정적 경험에 대한 질문 4, 5, 7, 8번으로 구성되었다. 점수가 높을수록 지각된 스트레스 정도가 심함을 의미한다. 국립정신건강센터(2020)에서 사용한 정신건강 검진도구 및 사용에 대한 표준지침(박소영 외, 2014)에 근거하여 21점 이하일 때 정상, 22점 이상일 때 스트레스 상태로 구분하였다. 본 연구에서 확인된 신뢰도(Cronbach= α)는 .82으로 나타났다.

2) 우울 척도(PHQ-9)

Spitzer, Kroenke & Williams(1999)가 개발하였으며 최홍석 등(2007)이 한국어로 번안하여 표준화한 질문지로 총 9문항으로 자기보고식 질문지이다. 지난 2주 동안 해당하는 증상의 경험 빈도로 4점 Likert 척도로 총 합산 점수가 높을수록 우울 정도가 심하다. 국립정신건강센터(2020)에서 사용한 정신건강 검진도구 및 사용에 대한 표준지침에 근거하여 0~4(우울 아님), 5~9(가벼운), 10~19(중간 정도), 20~27(심각)으로 구분하였다. 본 연구에서 확인된 신뢰도(Cronbach= α)는 .82으로 나타났다.

3) 불안 척도(GAD-7)

Spitzer, Kroenke, Williams & Lowe(2006)가 개발하였으며 서종근(2015)이 번안한 척도이다. 불안 정도를 측정하기 위해서 범불안장애 7문항 척도를 사용하였다. 지난 2주 동안 해당하는 증상의 경험 빈도로 4점 Likert 척도상에서 평정하였다. 문항들의 반응을 합한 총점이 5점 이상일 때 불안감이 높음을 의미하며 총 합산 점수가 높을수록 불안 정도가 심하다. 국립정신건강센터(2020)에서 사용한 정신 건강 검진 도구 및 사용에 대한 표준지침에 근거하여 1~4(불안 아님), 5점 이상(불안 시사됨)으로 구분하였다. 본 연구에서 확인된 신뢰도(Cronbach= α)는 .91으로 나타났다.

4. 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램 구성 및 세부 내용

본 연구자는 근로자들의 스트레스 완화를 위하여 소매틱경험(SE)에서 개입하고 있는 SIBAM 모델을 반영하여 미술치료 프로그램을 개발하고

자 하였다. 이에 본 연구자는 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램이라고 명명하였다.

소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램에서는 매 회기마다 SIBAM이 적용되었다. 매 회기 진행할 때 도입부에는 긴장을 완화하고 안전감을 가질 수 있도록 호흡하기 및 근육 이완을 실시하여 부교감 신경을 활성화 시킴으로 안정화 단계를 가지도록 하였다. 그리고 신체에서 느껴지는 감각을 따라 떠오르는 느낌과 이미지를 상상하며 구체화 시켜 보고 떠오르는 이미지가 구체화 되면 2차원 또는 3차원으로 다양한 재료를 활용하여 작품을 완성해 보도록 하였다. 마치기 전에는 오늘 치료시간에 가졌던 SIBAM-미술표현하기 경험을 나누고 의미를 발견해 보는 시간을 가짐으로 감정과 경험의 재구조화를 가지도록 하였다.

단계별 상담 초기에는 내담자와 치료자의 관계를 촉진 시켜 치료자는 내담자의 언어적, 비언어적 표현 및 미술작품 활동에 관해 전반적으로 미러링을 해주고 격려, 공감, 수용을 해주어 내담자가 안정감을 가질 수 있도록 하였다. 그리고 자신

표 3. 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램 단계별 주요 목표

단계	목표	내용
초기 (1~3회기)	안정감 형성 신체감각인식	- 라포 형성, 치료적 관계 촉진 - 바디스캔을 통한 신체감각 인식 - 자율신경계의 원리 교육
중기 (4~6회기)	감각 추적하기 자율신경계 자기 조율 촉진	- SIBAM 감각 추적하고 이미지 연상, 행동 변화를 알아차림 - 미술로 표현하며 감정 방출, 해소를 통한 자율신경계의 변화 촉진
후기 (7~8회기)	Here & Now 재구조화 자기효능감 발견	- 지금 이순간(here & now) 경험되어진 과거(지나간 일)와 현재(고통에 따른 신체반응)를 재경험하고 감정, 신체반응에 대한 자기통제권 획득

의 몸의 변화, 느낌 등을 바디스캔하며 신체감각을 인식하고 그림으로 표현함으로써 자신의 신체와 가까워지고 민감하게 알아차리도록 하였다. 또한 자율신경계의 원리에 의해 자신의 감정 변화에 따라 신체변화를 알아차릴 수 있도록 뇌와 자율신경계의 상호작용에 관한 교육이 이루어졌다. 상담 중기에는 적극적으로 SIBAM 감각 추적하기에 따라 이미지를 연상하고 느껴지는 감정에 머무르고 미술로 표현해 보며 의미를 발견해 보는 시간을 가졌다. 상담 후기에는 매 회기마다 경험된 것들이 축적되어 지금여기(here & now)에서 자기성찰 및 수용이 이루어지고 있음을 알아차리고 부정적 정서를 통제하는 통제감을 가질 수 있도록 고안하였다(표 3 참고).

프로그램의 구성 내용은, 1~2회기는 내담자와 상담사간의 친밀감을 형성하면서 내담자가 안정적이고 편안함을 가질 수 있는데 중점을 두도록 하였다. 2회기에는 신체 자각에 도움을 받을 수 있도록 바디스캔 명상을 10분정도 하고 명상하는 동안 알아차렸던 내 몸의 상태를 진저맨 그림으로 나타내 보았다. 이후 상담사는 진저맨 그림을 내담자와 나누고 뇌와 자율신경계, 상향식 접근에 대하여 내담자 교육을 실시하였다. 3~5회기에는 현재 스트레스 상황에서 자동반사적으로 느껴지고 행동화하는 방어기제를 알아차리고 부적응적 방어기제가 발달된 배경에 대해서 탐색해보는 시간을 가졌다. 현재 나에게 일으키는 부정적 패턴의 촉발적 사건은 어린 시절 주요 양육자와의 관계에서 비롯되는 경우가 많다. 때문에 현재 스트레스로 일으켜지는 다양한 반응들을 해결하기 위해서는 나의 과거와 조우해야 어느 정도 해결될 수 있다. 이를 위해 3회차 때 나의 어릴 적 살았던

집, 가장 기억에 많이 남는 집의 평면도를 그리면서 양육환경을 탐색하고 부모와의 관계, 가계로 이어져 내려오는 정서적 상태를 발견할 수 있었다. 4, 5회기 때는 우리 집안에서 전수되어 내려오는 독특하고 또는 일반적이나 강압적이어서 참다운 내가 될 수 없도록 만든 메시지들을 탐색하고 부정적 메시지가 담긴 종이배를 만들고 떠나보내는 이미지 심상 작업을 하면서 감정적 배출, 경험의 재구조화를 가져보도록 하였다. 6회기는 국가트라우마센터에서 보급한 마음 프로그램의 안정화 기법 중 치유의 빛줄기 명상을 약 8분 정도 실시하고 명상을 통해 변화되었던 이미지와 감각, 신체 반응을 추적하며 그림으로 나타내 보았다. 이 시간을 통해 스트레스로 인해 불편했던 정서가 방출되고 신체가 이완되는 경험을 함으로 자신이 소유한 자원을 찾고 자기통제감을 가질 수 있도록 하였다. 7회기는 자신의 신체감각에 집중하면서 가슴속에 비워진, 채우고 싶은 것들을 이미지로 연상하고 자신에게 지금 필요한 것이 무엇인지 발견하는 시간을 가졌다. 발견된 것들을 작은 구슬에다가 적고 바람이 빠진 오뎅이 모양의 풍선에다가 넣은 후 호흡을 불어 넣어 오뎅이 풍선을 만들고 꾸며 주었다. 구슬이 들어간 오뎅이 모양의 풍선은 아랫부분이 구슬로 인하여 무게감이 있기 때문에 오뎅이처럼 쓰러지지 않고 다시 일어설 수 있도록 하였다. 이는 상징적 메시지로 스트레스로 인해 좌절되고 자존감이 내려갔지만 상담을 통해 다시 회복되고 자기효능감을 가지게 되어 오뎅이처럼 넘어져도 다시 일어날 수 있다는 내용을 담고 있는 것이다. 또한 이러한 과정은 흥미를 유발하고 즐거움을 경험하며 스트레스를 해소하는 시간이 될 수 있었다. 마지막 회기인 8회기는 그림

표 4. 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램 내용(*미술활동은 내담자의 심상에 따라 유동적으로 다르게 적용)

단계	제목	회기 목표	SIBAM 추적하기 과정질문	주요과정
1회기	첫 만남	- 라포형성 - 주호소문제 탐색 - 비언어적 행동 탐색	지금 여기(Here & Now)에서 느껴지는 감정 및 신체반응은? 긴장될 때 하는 버릇이나 특정행동이 있는가?	인사 및 구조화 주호소문제 탐색
2회기	진저맨 그리기	- 라포형성, - 호흡하기, 신체감각 깨우기	당신을 불편하게 하는 신체부위와 감정은 무엇인가? 불편하게 하는 감정, 감각의 모양과 색깔, 질감, 온도는 어떠한가?	안정화 찾기(호흡하기) 바디스캔 미술로 표현하기 뇌와 자율신경계, 몸의 반응 이해하기
3회기	평면도 그리기	- 주요양육자와의 애착 과정에서 형성된 방어기제 발견하기 - 가족관계에서 일어났던 역동 발견하기	- 내가 가장 좋아했던 공간은? 그곳에서 어떠한 일이 있었는가? 떠올려지는 감정은? - 내가 가장 싫어했던 공간은? 그곳에서 어떠한 일이 있었는가? 떠올려지는 감정은? - 그 공간속에 채워 넣고 싶은 것은 무엇인가?	안정화 찾기(호흡하기) 신체-정서 심상작업 미술로 표현하기 의미 발견, 알아차림
4~5회기	나의 레거시	- 내안의 부정적 메시지 발견하고 핵심정서 만나기 - 변형된 나의 모습, 정서 경험하기	- 가계안에서 전수되어진 가치관, 나를 제한하는 언어들은 무엇인가? - 내가 속한 사회에서 요구하는 언어들로 나를 제한하는 것은 무엇인가? - 진짜 나를 나답지 못하게 만들었던 내면의 언어들을 제거했을 때 순수한 나의 모습은 어떠한가?	안정화 찾기(호흡하기) 신체-정서 심상작업 레거시 배 만들기 자신의 형상 만들기 배 띄워 보내기(상상하기) 정서 방출, 의미발견
6회기	치유의 빛줄기	-우울, 불안할 때 처리할 수 있는 방법 습득하기 - 자신의 자원 발견하기	- 치유와 관련된 감각을 떠올려 보세요. 치유와 관련된 색깔은? - 치유의 빛에서 느껴지는 온도는?	안정화 찾기(호흡하기) 신체-정서 심상작업 미술로 표현하기 변화, 의미발견
7회기	오투기 인형 만들기	- 어깨, 가슴에서 느껴지는 신체감각 발견 - 나의 결핍 발견하고 채워보기	- 나의 가슴이 비어있다면 무엇을 채우고 싶은가? -나는 무엇에 가슴을 닫고 싶은가? 또는 무엇에 열고 싶은가? -나의 어깨에 짊어진 것이 있는가? 그 무게는 어떠한가?	안정화 찾기(호흡하기) 신체-정서 심상작업 오투기 인형 만들기 삶으로의 통합
8회기	길그림	- 있는 그대로의 내 모습 수용하기	-나는 지금 어디로 향하는가? -나는 어떻게 걷고 있는가? -나는 어떤 삶을 살아왔는가? -나에게 주고 싶은 선물이 있다면?	안정화 찾기(호흡하기) 신체-정서 심상작업 길그림 그리기 삶으로의 통합
	종결	- 사전, 사후검사 확인 - 만족도 조사 실시	- 상담을 통해서 변화되었던 경험은 무엇인가? - 경험되어진 현재의 내 모습은 어떠한가?	마무리 인사

진단 검사로도 사용되는 길그림을 이용하여 과거, 현재, 미래에 대한 자신의 위치, 생각들을 점검해보는 시간으로 지금까지 해왔던 상담내용을 정리하며 앞으로의 삶에 대한 기대를 나누었다(표 4 참고)

III. 연구결과

소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램의 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 각 척도의 정규성을 검정하였고 사전동질성 검사를 위해 Levene 등분산검정/동일성에 대한 T검정을 실시하여 유의미를 확보하였다. 그리고 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사전, 사후에 대한 시점과 집단 간 상호작용 효과를 알아보기 위해 이원 반복 측정 분산분석을 실시하였다. 통계처리는 SPSS Statistics 25 프로그램을 사용하였다.

표 5. 실험집단과 통제집단 사전동질성 검사 결과

종속변인	실험집단(<i>n</i> =15)		통제집단(<i>n</i> =16)		<i>t</i>	<i>p</i>
	평균	표준편차	평균	표준편차		
스트레스	34.73	5.93	35.56	5.16	-.41	.68
우울	13.27	5.09	13.75	6.86	-.22	.82
불안	10.13	6.03	11.56	5.98	-.66	.51

표 6. 종속 변인에 대한 프로그램 효과 검증

변량원	종속변인	자유도	평균 제곱	<i>F</i>	<i>p</i>
시점	스트레스	1	255.02	11.21**	.00
	우울	1	196.51	13.41**	.00
	불안	1	102.33	10.77**	.00
시점*집단	스트레스	1	122.11	5.371*	.02
	우울	1	91.99	6.27*	.01
	불안	1	44.52	4.69*	.03

p*<.05, *p*<.01

1. 사전동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동질적인지 알아보기 위해 두 집단간의 스트레스, 우울, 불안의 사전검사 점수에 대한 독립표본 T 검증을 한 결과는 표 5와 같다. 스트레스($t=-.68, p>.05$), 우울($t=-.82, p>.05$), 불안($t=-.51, p>.05$)로 모두 유의수준($p=.05$)에서 차이가 없는 것으로 나타나 두 집단의 동질성이 검증되었다(표 5 참고).

2. 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램의 효과

스트레스, 우울, 불안 점수에 대한 실험집단과 통제집단의 사전, 사후검사의 평균과 표준편차는 <표 6>과 같다. 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램이 각각의 종속변인에서 어떤 영향을 미치는지 변화를 확인하기 위해 반복측정 변량분석을 실시

하였으며 그 결과를 <표 6>에 게시하였다. 시점에서 스트레스($F=11.21, p<.01$), 우울($F=13.41, p<.01$), 불안($F=10.77, p<.01$) 모두 유의미한 차이를 보였다. 프로그램 시행 전과 후의 시점과 집단간 상호작용 효과에서도 스트레스($F=5.37, p<.05$), 우울($F=6.27, p<.05$), 불안($F=4.69, p<.05$)에서 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보였다(표 6 참고).

실험집단과 통제집단의 측정 시기에 따른 평균과 표준편차는 <표 7>과 같다. 실험집단에서는 종속 변인에 따른 모든 점수의 평균이 두드러지게 내려갔으나 통제집단에서는 소폭 감소했음을 알 수 있다(표 7 참고). 그리고 실험, 통제집단의 측정 시기에 따른 상호작용 효과를 보고자 그래프로 나타내면 그림 1, 2, 3과 같다. 그래프에서 보이

듯이 두 집단 모두 시간이 지남에 따라 하강하고 있고 실험집단은 통제집단에 비해 평균값이 사전보다 사후검사에서 큰 폭으로 하강함을 볼 수 있다(그림 1, 2, 3 참고). 따라서 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램은 스트레스, 불안, 우울 증상에 효과가 있다는 것을 알 수 있다. 진행된 프로그램 중 SIBAM의 5가지 단계를 트래킹 하면서 관찰된 내담자들의 반응과 행동 특성 및 대표작품을 표 8에 정리하였다. <표 8>에서 보듯이 SIBAM의 단계 별 진행 과정을 통해 내담자들은 자신의 신체감각에 집중해 보고 이미지로 상상한 것을 표현하면서 의미를 발견하였다. 이러한 과정을 통해 내담자들은 마음의 안정감을 찾고 스트레스, 우울, 불안 증상이 내려갔음을 알 수 있다.

표 7. 실험집단과 통제집단 사전, 사후 점수 비교

종속변인	측정시기	사전검사	사후검사
		평균(표준편차)	평균(표준편차)
스트레스	실험($n=15$)	34.73(5.93)	27.87(6.36)
	통제($n=16$)	35.56(5.16)	34.31(5.98)
우울	실험($n=15$)	13.27(5.09)	7.27(5.98)
	통제($n=16$)	13.75(6.86)	12.63(5.46)
불안	실험($n=15$)	10.13(6.03)	5.87(5.51)
	통제($n=16$)	11.56(5.98)	10.69(5.57)

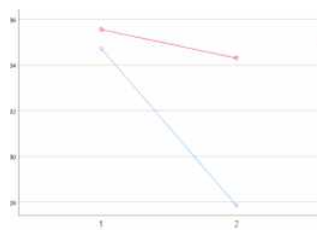


그림 1. 스트레스 측정시기에 따른 변화

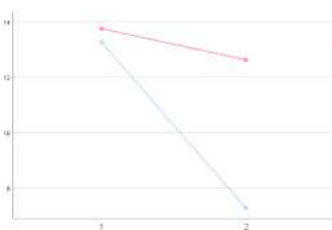


그림 2. 우울 측정시기에 따른 변화



그림 3. 불안 측정시기에 따른 변화

표 8. 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램 작품과 행동 특성 예시

SIBAM 단계	내담자 반응 및 행동 특성	작품
Sensation (감각)	“이렇게 다양한 감정을 가지고 있었는지 몰랐어요. 바디스캔을 하고 몸에서 느껴지는 반응을 진저맨 그리기로 나타내면서 나의 신체 증상을 더 분명하게 알 수 있고 알아차림의 과정이 편안하게 느껴졌어요. 그리고 감정과 신체반응이 연결되었다는 것을 새롭게 알게 되었어요.” “어릴적 살던 집의 도면을 그리면서 잊고 있었던 가족과의 추억과 그때 당시의 친구들과의 관계, 만남 등이 떠오르고 몸에서 따뜻함이 느껴져요. 그리고 부모님이 부부싸움을 했던 장면에서는 갑자기 몸에 힘이 들어가고 손발이 차가워져요.”	 
Image (심상)	“내 안의 불편한 감정들을 이미지로 상상해 보았어요. 가시들이 엮여있는 매우 복잡한 것들이 눈에 가득찬 이미지가 떠올랐고 파란색 치유의 빛이 머리 위에서 비추면서 뭉쳐있던 가시들이 풀어져 나가고 대신 그곳에 둥글둥글한 것들이 연결되는 듯 했어요”, “그림으로 표현하고 보니 치유의 빛을 받고 나서 가시나무가 풍성한 둥글둥글한 나무로 변한 것 같아 기분이 더 좋아지네요.”	
Behavior (행동)	“나의 레거시에 갇힌 모습은 까맣고 딱딱한 돌덩어리 같아서 절대 부서지지 않을 것 같아요.” (눈을 감고 있는 내담자의 얼굴은 경직되어 있고 미간 사이 주름이 잡히며 두 주먹을 불끈 지고 있음)	
Affect (정서)	“부정적 이미지로 가득찬 내 모습은 네모난 상자안에 갇힌 모습이 연상 되면서 내 자신이 가엾게 느껴지고 답답함이 느껴졌어요. 빨리 상자에서 빠져 나오고 싶은 조급함도 느껴졌어요.” “나의 레거시가 담긴 배를 떠나보내고 나니 상쾌함이 느껴지고 기분이 좋아졌어요. 미술로 표현하고 상상하기만을 통해 마음이 평안해지고 좋은 감정을 느낄 수 있다니 놀라워요”	 
Meaning (의미)	“내 안의 빈방(풍선)에 소망이 담긴 구슬을 넣어보니 빈방이 꽉찬 느낌이 들었어요. 비어 있다는 것은 새로운 것을 채워 넣을 수도 있다는 거였네요. 그리고 넣었다가 뺐다 하는 것처럼 내안의 변화도 수용 할 수 있다는 의미를 발견할 수 있었어요” “과거와 현재 미래를 조우해 보는 시간을 통해 내가 진전하게 내 삶을 성실히 살아가고 있다는 것에 위로가 되었어요. 또한 어려움을 통해 한결 더 단단해지고 있음을 발견할 수 있어요”	 

IV. 논의 및 결론

본 연구는 소매틱경험(SE)에서 제공하는 'SIBA M'의 다섯가지 요소를 매개로 하여 근로자들을 위한 스트레스 완화 미술치료 프로그램을 개발하였고, 개발된 미술치료 프로그램의 효과를 검증하기 위해 스트레스를 호소한 근로자들을 대상으로 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램을 실시하였다.

주요한 연구 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램 실시 결과 스트레스, 우울, 불안에서 모두 유의미하게 감소하여 효과성이 입증되었다. 척도점수에서 나타난 사전, 사후 수치의 변화뿐만 아니라 종결 소감에서 참여자들은 대부분 참여 전보다 스트레스가 많이 줄고 우울, 불안 등이 감소되어 일의 집중력이 높아지고 삶의 만족도가 전반적으로 좋아졌다고 본 상담사에게 구두로 보고하였다.

소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램은 신체를 통한 감각을 깨우고 이완시켜 자기조절 능력을 키우고 감정접촉을 하는 경험을 이미지로 나타내는 작업을 한다. 이는 자신의 신체 반응을 살펴보고 불편한 정서, 감각 또는 긍정적 정서나 감각을 느끼고 접촉하면서 이미지로 상상하고 미술로 표현함으로써 스트레스로 활성화된 교감신경을 이완시켜 신체 증상을 완화하고 편안한 상태로 만드는 것이다(표 8 참고). 이러한 과정은 소매틱경험(SE)의 치료적 접근방법인 SIBAM 과정과 미술치료가 통합된 것이다. SIBAM에서는 신체에서 느껴지는 감각을 자각하고 떠오르는 이미지를 연상하여 감정 및 의미를 발견한다. 본 프로그램은 이런 SIBAM 프로세스를 하는 동안 경험하는 것을 미

술로 표현하면서 카타르시스를 느끼며 감정을 배출하고 정서를 순환하도록 하였다. 그리고 때로는 신체를 움직이면서 경직된 근육을 이완시키고 심리적 안정을 꾀하였다. 이러한 과정을 통해 프로그램 참여자들은 스트레스, 우울, 불안에서 모두 유의미하게 감소할 수 있었다. 이는 소매틱 기반 표현예술치료가 트라우마나 스트레스로 정서적 어려움이 높은 대상자들의 증상 완화에 효과가 있음을 보여주는 연구(김정향, 2019; 유나래, 박성현, 2016; Arici, 2021; Bambury, 2020)와 일치함을 보여준다. 또한 소매틱경험(SE)이 신체증상 뿐만 아니라 우울, 불안 감소에 효과 있음을 보여주는 연구(Winblad et al, 2018)와도 일치하고 있다. 그리고 본 연구는 미술치료가 스트레스 완화에 효과 있음을 밝힌 연구 결과(구진경, 2009; 김선주, 임나영, 2020; 이동욱, 2022; 임현진, 박소정, 2021; 조완희, 정유미, 2024)와 일치하고 있으며 미술치료가 우울, 불안을 감소시키는 데 유용한 치료적 방안이 되고 있음을 밝힌 기존 연구들(김정순, 2023; 김지은 외, 2023; 진인선, 정재원, 2024)의 결과와도 일치하고 있다. 특별히 미술매체를 활용한 미술치료가 성인의 스트레스를 줄이고 자율신경계 교감신경과 부교감신경의 균형에 유의미한 효과를 나타낸 연구와도 일치하고 있다(이승은, 2019). 즉, 소매틱경험(SE) 미술치료프로그램이 자율신경계를 조절하여 정서적으로 긴장을 이완하고 편안함을 가져와 스트레스, 우울, 불안 증상을 감소시킨다는 것을 보여주고 있는 것이다.

둘째, 소매틱경험(SE)의 대상이 트라우마, PTSD를 가진 대상자에게만 유용한 것이 아니라 일반적인 정서적 어려움을 가진 대상자에게까지 적용

가능함을 보여줌으로 소매틱경험(SE) 치료대상자의 확장을 보여주었다. 소매틱경험(SE)은 PTSD에 관련된 트라우마 증상 및 만성 스트레스를 치료하기 위해 개발된 것으로(Levine et al., 2015) 2007~2021까지 소매틱경험(SE)에 관한 19편의 국, 내외 연구 동향을 살펴보면 소매틱경험(SE)이 주로 외상증상을 다루었음을 확인해 볼 수 있다(공춘옥, 2021). 국외에서 만성 허리 통증 환자의 스트레스, 우울 완화를 위하여 소매틱경험(SE)으로 치료한 연구가(Ellegaard, & Pedersen, 2012) 발견되고 있으나 주요 치료와 연구의 대상자들은 외상을 경험한 자들이었다. 따라서 본 연구는 소매틱경험(SE)이 스트레스로 인한 정서적 어려움이 있는 일반인에게도 유의미한 효과가 있다는 것을 보여 주었기 때문에 큰 의의가 있다.

셋째, 다양한 직종에서 근무하는 직장인들을 대상으로 스트레스 측정 및 개입에 대한 이론은 대다수 인지행동(수용전념치료 및 마음챙김)에 기반한 상담치료가 많았다(장현갑, 김정모, 배재홍, 2007; 전민아, 왕은자, 2014). 미술치료 분야에서도 신체적 함의가 일부 적용된 선행연구를 보면 마음챙김을 기반으로 한 연구가 다수이다(반다혜, 황정하, 2023; 이경민 외, 2020; 좌유선 외, 2021). 외상성 기억 및 스트레스가 높아질 때 나타나는 불안반응, 해리 등의 증상은 마음챙김에서 하는 명상, 안정화 기법을 통해 정신적, 정서적, 생리적 효과를 얻을 수 있다(김정호, 2018). 소매틱경험(SE) 또한 마음챙김에서 하는 이러한 방법을 이용하고 있다. 하지만 마음챙김에서는 명상과정에서 일어나는 과정에 대해 신경과학적으로 이해하는 방법이 미흡한데 소매틱경험(SE)은 마음챙김에서 하는 명상 중 일어나는 과정을 이해하기

위한 정밀한 이론과 설명을 제공하고 있다(Levine et al., 2015). 때문에 본 연구는 근로자들의 스트레스 완화를 위하여 소매틱경험(SE)을 기반으로 한 미술치료 프로그램을 개발한 것에 큰 의의가 있다.

넷째, 본 연구는 미술치료가 매체를 이용하여 정서, 감정 표현을 하는 것에 국한되지 않고 신체를 활용하고 신체에서 일어나는 변화까지 다룸으로 치료도구가 미술매체에서 신체까지 확장이 되었다는 연구를 지지하고 있다(Hetherington & Gentile, 2022). 이는 미술치료사들에게 미술치료 재료의 확장이 되고 소매틱 관련 연구를 할 때 기초 자료로 제공할 것이라고 본다.

마지막으로, 이러한 본 연구의 의의는 2000~2023년까지 국내에서 진행된 소매틱 기반 프로그램에 관한 연구동향(윤혜선, 김한솔, 2024)에서 소매틱 기반 프로그램의 후속 연구는 연구대상의 범위를 폭넓게 구성할 것과 소매틱 움직임 훈련법에 편중된 연구에서 다양한 영역과 목적으로 적용해 볼 것을 제안한 것에 본 연구가 기여하였다고 본다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구에 관한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 객관적 검사인 척도 검사만을 사용하였고 투사검사를 실시하지 못 하였다. 투사검사는 수검자의 방어를 차단하고 무의식 및 있는 그대로의 모습을 보여줌으로 방어가 높거나 자기 상태를 잘 모르는 수검자에게 유용하기 때문에(임나영 외, 2024) 후속 연구에서는 스트레스 유무와 해결능력 정도를 측정할 수 있는 투사검사를 함께 이용해 볼 것을 제안한다. 두 번째로, 본 연구는 프로그램의 효과 검증을 위하여 비

교할 수 있는 적극적 대조집단으로 성비를 맞추지 못한 것이다. 실험집단은 남 8명, 여 7명으로 성비가 잘 맞게 구성되었으나 통제집단에서는 남 4명, 여 12명으로 남자 인원이 적게 모집되었다. 본 연구자는 제한된 시간에 순차적으로 참여자들을 모집했어야 했기 때문에 통제집단의 성비를 맞추지 못한 아쉬움이 있다. 그리고 세 번째로, 프로그램이 끝나고 어느 정도 시간이 지난 후 추후검사를 통해 효과성이 유지가 되는지 확인해 볼 필요가 있지만 본 연구의 참여자는 정신의학과에 내방한 자들로 의원 특성상 추후검사를 실시하기 어려운 점이 있었다. 넷째, 본 연구의 참여자들은 심리적 어려움이 최고조에 있을 때 정신의학과에 방문한 자들로 사전검사서에서 높게 나오지만 두달 정도 지난 시점에는 어느 정도 스트레스 사건이 해결된 경우도 있고 시간이 지나 적응하면서 자연스럽게 우울, 불안이 감소하는 경향이 있기 때문에 대체적으로 소폭 하락한 경우가 많았다. 이런 결과는 그림 1,2,3에서도 나타나고 있다. 이는 본 연구에도 시간이라는 변수가 어느 정도 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 마지막으로 본 연구는 자율신경계에 미치는 영향력을 고려한 프로그램으로 자율신경계를 측정할 수 있는 기기를 측정도구로 사용하였다면 좀 더 과학적인 데이터를 얻을 수 있었을 것으로 여겨진다.

참여자들과 프로그램을 마치고 소감을 나누었을 때 참여자들은 성장하고자 하는 의지 및 새로운 삶의 변화에 대한 긍정적 기대를 나타내었다. 참여자들이 스스로 불편한 정서 및 신체증상을 조절할 수 있는 자기 통제감을 새롭게 형성하고 삶에 대한 긍정적 태도를 가지고자 했던 것은 본 연구가 지향하고자 했던 것들이 반영된 것이다. 차

후 소매틱경험(SE) 미술치료 프로그램이 기업 EAP 프로그램에도 적극 활용된다면 직장인들의 스트레스 및 불안, 우울 감소에 도움을 얻을 수 있을 것으로 사료된다. 후속 연구를 통해 보다 다양하고 창의적인 방법으로 소매틱경험(SE) 기반 미술치료 연구가 활성화되기를 바란다.

참고문헌

- 김선주, 임나영 (2020). 그림책을 활용한 집단미술치료가 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스와 회복탄력성에 미치는 효과. **한국예술치료학회지**, 20(1), 1-23.
- 김시욱 (2005). 미술치료가 정신병리 아동의 자율신경계 활동에 미치는 효과. **미술치료연구**, 12(3), 545-566
- 김윤신, 김은진, 임세원, 신동원, 오강섭, 신영철 (2015). 직무스트레스와 우울 및 불안 증상의 연관성. **대한불안학회지**, 11(1), 38-46.
- 김정순 (2023). 중년여성의 불안과 우울 감소를 위한 미술치료 사례연구. **예술심리치료연구**, 19(2), 275-301.
- 김정향 (2019). 소매틱 기반 표현예술치료가 트라우마 생존자의 외상화된 자기체계와 신체화에 미치는 효과. **대한무용학회논문집**, 77(4), 61-86
- 김정호 (2018). 명상과 마음챙김의 이해. **한국명상학회지**, 8(1), 1-22.
- 김지은, 공마리아, 이은주 (2023). 우울·불안 아동·청소년을 위한 집단미술치료 프로그램 효과에 대한 메타분석. **미술치료연구**, 30(5), 1259-1274.

- 김종진, 윤자호, 정성진 (2021). 감정노동 제도화 현황과 개선과제 검토. **한국노동사회연구소 이슈페이퍼**, 2021(11), 1-14.
- 공춘옥 (2021). Somatic Experiencing에 관한 국·내외 연구와 동향: 주제범위 문헌고찰을 중심으로. **Counseling Psychology Education Welfare**, 8(6), pp9-22.
- 구진경 (2009). **임상미술치료가 직장인의 스트레스 완화에 미치는 효과**. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문
- 국립정신건강센터 (2020). 2020년 정신건강 검진 도구 및 사용에 대한 표준지침. 2023년5월25일 검색 https://www.ncmh.go.kr/viewer/skin/doc.html?fn=20201013091052489238_1.pdf&rs=/viewer/result/202409/
- 노경희, 한유진, 이행숙 (2023). 분석심리학적 집단성인놀이치료 프로그램이 영유아기 자녀를 둔 어머니의 우울, 불안 및 양육스트레스에 미치는 효과. **한국예술치료학회지**, 23(1), 45-63.
- 반다혜, 황정하 (2023). 학생 정서행동특성검사 관심군 고등학생의 마음챙김에 기반한 스트레스 감소(MBSR) 프로그램 효과성 연구. **정신건강과 사회복지**, 51(3), 30-53.
- 박경 (2004). 부정적 생활스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과. **한국심리학회지**, 9(2), 265-283.
- 박소영, 조숙행, 김승현, 한창수, 함병주, 고영훈 (2014). 직장인의 피로 심각도 및 이와 연관된 사회 인구학적, 임상적 변인. **정신신체의학**, 22(1), 3-12.
- 박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. **한국심리학회지** 29(3), 611-629.
- 서울시정신건강복지센터 (2024). 2023 정신건강에 관한 서울시민 인식조사. 2024년 5월20일 검색, <https://www.seoulmentalhealth.kr/indicators/view/perceived-mental-helath-status>
- 서종근 (2015). **Validation of the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) and GAD-2 in patients with migraine: 편두통 환자에서 범불안장애 설문지의 타당성 연구**. 경북대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 양경옥 (2022). 감정노동자 보호제도의 효과에 대한 실증연구. **노동정책연구**, 22(3), 33-66.
- 양상선, 정재원, 임지향 (2019). 우울증 중년여성의 우울, 불안 및 양육스트레스 감소를 위한 미술치료 사례연구. **임상미술심리연구**, 9(3), 45-80.
- 왕은자 (2016). 근로자지원프로그램(EAP) 제공기관의 상담 운영 실태 및 쟁점 탐색. **상담학연구: 사례 및 실제**, 1(2), 91-109.
- 왕은자, 전민아, 홍희정 (2016). 직장인 스트레스 관리 프로그램의 효과에 대한 메타분석. **상담학연구**, 17(5), 487-512.
- 유나래, 박성현 (2016). 소마중심 표현예술치료를 활용한 PTSD 치료 프로그램의 효과 기제 연구. **예술심리치료연구**, 12(1), 79-105.
- 윤혜선, 김한슬 (2024). 소매틱 (Somatic) 기반 프로그램에 관한 국내 연구동향 분석. **official Journal of Korean Society of Dance Science**, 41(2), 59-77.
- 이경민, 김인규, 임은실 (2020). 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장

- 인의 직무스트레스와 대인관계에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 20(5), 410-425
- 이경희 (2020). 트라우마 치유를 위한 소매틱 익스피리언싱 (Somatic Experiencing)의 신체적 함의 - 다미주 신경이론 중심으로. **무용역사기록학**, 59, 97-119
- 이근매 (2010). 뇌과학과 미술치료. **예술심리치료학회 학술대회지**, 73-77.
- 이보애 (2022). 직장 내 근로자들의 정신건강을 위한 건강관리 프로그램 정책 활성화 방안. **스포츠엔터테인먼트와 법**, 25(1) 157-169.
- 이동욱 (2022). 직무스트레스 감소를 위한 집단 미술치료의 단기프로그램 개발: 중소기업 근로자의 마음챙김 명상을 중심으로. **인문사회** 21, 13(1), 465-476.
- 이승기, 조은이, 김창대 (2021). 수용이 사회불안 성향자의 자아 고갈 및 생리적 스트레스 반응에 미치는 효과: 발표 상황을 중심으로. **상담학연구**, Vol. 22(1), 19-40.
- 이승은 (2019). **미술치료 매체가 성인의 스트레스와 자율신경계에 미치는 효과- 점토매체와 색연필매체를 중심으로**. 석사학위논문, 건국대학교 예술디자인대학원.
- 임나영, 윤채은, 김나경, 김민정, 최한나, 김현주, 김하은, 노소희 (2024). **DSM-5-TR기반 최신 미술심리진단 및 평가**. 서울:학지사.
- 임현진, 박소정 (2021). 성인 스트레스에 대한 미술치료 연구동향 분석 - 국내 학술지 게재 논문을 중심으로). **미술치료연구**, 28(1), 249-270.
- 장현갑, 김정모, 배재홍 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. **한국심리학회지, 건강**, 12(4), 833-850.
- 조완희, 정유미 (2024). 대학생의 미술치료 기반 스트레스 관리 프로그램 개발 및 적용에 대한 연구. **기초조형학연구**, 25(3), 361-374.
- 좌유선, 모소현, 박인혜 (2021). 국내외 마음챙김 기반 미술치료에 관한 체계적 문헌고찰. **한국예술치료학회지**, 21(2), 69-85.
- 전민아, 왕은자 (2014). ACT를 기반으로 한 직장인 스트레스 상담프로그램의 개발 효과. **상담학연구**, 15(4). 1403-1424.
- 정갑선, 김영근 (2021). 일차 정서에 관한 이론적 고찰과 상담적 활용. **상담학연구**, 22(2), 1-23.
- 진인선, 정재원 (2024). 앙리 마티스의 명화를 활용한 미술치료가 중년여성 암 환자의 불안과 우울 감소에 미치는 사례연구. **임상미술심리연구**, 14(1), 157-195.
- 주리에 (2010). **미술치료학**. 서울: 학지사.
- 주상희, 하은혜, 이병옥, 전덕인, 김영현, 송동호 (2002). 생활 스트레스가 경미한 일반 성인에서의 신체적 및 정신적 증상: 종합병원 건강증진센터 내원자들을 대상으로. **정신신체의학**, 10(1), 48-54.
- 최수찬 (2005). 근로자의 스트레스가 우울, 자아 존중감, EAPs 욕구에 미치는 영향에 관한 연구. **한국사회복지조사연구**, 12, 1-22.
- 최홍기(2021). 노조법상 근로자 개념에 대한 재검토. **고려법학**, 102, 173-232.
- 최홍석, 최지호, 고희정, 박기호, 주규진, 가혁, 김성열 (2007). 주요우울장애의 선별 도구로서 한국판. *Korean Journal of Family Medicine*, 28(2), 114-119.
- 통계청 통계개발원 (2024). 국민 삶의 질 2023

- 보고서. 2024년 5월 10일 검색. https://www.kostat.go.kr/board.es?mid=a90106000000&bid=12316&act=view&list_no=429541
- Arici Ozcan, N. (2021). The effectiveness of somatic experience based stabilization program for refugee women's post-traumatic stress, mindfulness and social support level. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(1).
- Bambury, A. (2020). The Infinite Subtleties of Sensation: A Look at Peter Levine, s Two Key Works on Trauma. *International Body Psychotherapy Journal*, 19(1), 125-128.
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Publications. (트라우마와 표현예술치료. 임나영 역, 서울: 학지사, 2025).
- Charmandari, E., Tsigos, C., & Chrousos, G. (2005). Endocrinology of the stress response. *Annu. Rev. Physiol.*, 67, 259-284.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Ellegaard, H., & Pedersen, B. D. (2012). Stress is dominant in patients with depression and chronic low back pain. A qualitative study of psychotherapeutic interventions for patients with non-specific low back pain of 3-12 months' duration. *BMC musculoskeletal disorders*, 13, 1-9.
- Hetherington, R., & Gentile, F. (2022). Healing boundaries: a teenager's experience of art therapy integrated with Somatic Experiencing. *International Journal of Art Therapy*, 27(4), 190-197.
- Kralj, M. M. (1989). Life-change stress and stress symptoms. *Journal of College Student Development*, 30, 333.
- Lai, V. (2000). The Use of Somatic Experiencing in the Discernment of Spirits in Spiritual Direction. *Group*, 206, 206.
- Lusebrink, V. B. (2004). Art therapy and the brain: *An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy*. *Art Therapy*, 21(3), 125-135.
- Patrick, D. J. (2021). *Somatic Experiencing and Expressive Arts Therapy to Support Autonomic Regulation in Trauma Treatment with Adults: A Literature Review*.
- Levine, P. A. (2010). In an Unspoken Voice, (무언의 목소리. 박수정, 유채영, 장이정 역, 서울: 박영스토리, 2020).
- Levine, P. A., Payne, & Crane-Godreau, M. A. (2015). *Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy*. *Frontiers in psychology*, 6,
- Porges, S. W. (2022). *Polyvagal theory: A science of safety*. *Frontiers in integrative neuroscience*, 16, 871227.
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simo

nsson-Sarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, life style, and self-esteem. *Journal of adolescence*, 34(5), 987-996.

Winblad, N. E., Changaris, M., & Stein, P. K. (2018). *Effect of somatic experiencing resiliency-based trauma treatment training on quality of life and psychological health as potential markers of resilience in treating professionals. Frontiers in Neuroscience*, 12,

The effects of somatic experience (SE)-based art therapy on reducing stress and depression and anxiety in workers

Jang, Hye-young · Lim Na-young*

Abstract

The purpose of this study is to study the effect of relieving workers' stress by conducting an art therapy program based on Somatic Experiencing for workers. The subjects of this study were those who voluntarily visited the psychiatric department located in Seoul, and 15 experimental groups and 16 control groups participated, and the stress scale (PSS-10), depression scale (PHQ-9), and anxiety scale (GAD-7) were used as research tools, and individual psychological art therapy was performed. After securing the homogeneity of the experimental group and the control group, repeated measurement variable analysis was conducted to find out the effectiveness of the program. As a result of this study, the stress, physical symptoms, depression, and anxiety responses of the program participants were significantly reduced compared to before participating in the program. Therefore, it was found that Somatic Experiencing(SE)-based art therapy program had a significant influence on workers' stress relief and good psychological health. And this study is significant in that it provided basic data that the integration of Somatic Experiencing(SE), which mainly deals with physical symptoms, and art therapy were effective in relieving stress. In addition, it is significant that Somatic Experiencing(SE) specialized in trauma treatment has shown that it can be applied not only to trauma symptoms but also to the general public with various emotional difficulties caused by stress, showing the possibility of expansion of the subject.

Key words: Somatic Experiencing, art therapy, stress, depression, anxiety

* Corresponding author. Professor of Art Therapy, Department of Counseling & Therapy, Gachon University.

E-mail: psyart@gachon.ac.kr