

중년기 초심 상담자의 정체성 형성과 스트레스 완화를 위한 마음챙김기반 미술치료 (MBAT) 사례연구

임수영*, 임나영**

국문요약

본 연구는 중년기 초심 여성상담자를 대상으로, 마음챙김 기반 미술치료(Mindfulness-Based Art Therapy, MBAT) 프로그램이 상담자 정체성 형성과 정서 스트레스 완화에 미치는 심리적 작용을 질적 중심의 혼합 사례연구 방법으로 탐색하였다. 연구 참여자는 상담 석사 과정을 이수하고 실무 경력이 5년 미만인 40대 후반에서 50대 중반의 여성 6명으로, 주 1회, 회기당 120분씩 총 14회기 동안 프로그램에 참여하였다. 이들은 초보 상담자로서 정체성 혼란과 심리적 부담을 경험하며, 정서적 스트레스를 완화하고 자기 인식을 확장하기 위한 MBAT 프로그램에 자발적으로 참여하였다. MBAT는 감각 기반 주의 집중, 감정의 외현화 및 통합, 비판단적 수용, 의미화 및 통찰을 핵심 기제로 구성되며, 명상, 미술표현, 집단 공유, 성찰적 논의의 네 단계로 진행되었다. 프로그램 전후에 스트레스 척도와 상담자 발달수준 척도를 활용하여 정량적 변화를 분석한 결과, 스트레스 감소와 상담자 발달 수준의 향상이 나타났다. 질적 분석에서는 억압된 감정의 자각과 미술적 상징화를 통한 자기 인식의 확장, 감정 순환과 자기 수용을 통한 정체성 내면화 과정이 도출되었다. 본 연구는 MBAT가 중년기 초심 상담자의 정서 회복과 역할 통합에 기여할 수 있는 미술기반 심화 프로그램으로서의 임상적 가능성을 시사한다.

주요어: 마음챙김 기반 미술치료, 중년 여성 상담자, 스트레스, 상담자 정체성, 사례연구

* 주저자(isyart@naver.com), 허그맘 허그인 심리상담센터 미술치료사

** 교신저자(psyart@gachon.ac.kr), 가천대학교 특수치료대학원 미술치료학 부교수

1. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

중년기는 단순한 생물학적 변화를 넘어 자아 정체성과 삶의 의미를 재정립해야 하는 중요한 심리 사회적 전환기로 이해된다. 일반적으로 40세에서 60세 사이를 의미하는 이 시기 여성들은 자녀의 독립, 가족 내 역할 변화, 경력 재조정, 사회적 관계 재구성 등 복합적인 생애 과업과 더불어 자기 이해, 정서 조절, 대인관계의 재정립이라는 심리적 요구에 직면한다(김은경, 2019). 최근 상담을 제2의 전문 직업으로 선택하는 중년 여성들이 증가하는 추세이며, 이는 단순한 직업 전환을 넘어 자기 정체성을 재구성하려는 존재적 전환 과정으로 이해된다(장수미, 김혜란, 한유정, 2017). 그러나 이들의 내면 변화와 정체성 형성과정을 심층적으로 조망한 질적 탐색은 아직 제한적이다.

중년기의 정체성 재구성과 심리적 전환은 주요 발달 이론에서도 체계적으로 설명된다. Jung (1960)은 중년기를 억압되거나 분리되었던 자아의 측면들이 통합을 요구받는 시기, 즉 '개성화(individuation)'가 본격화되는 시기로 보았다. 특히 중년 여성은 오랜 시간 타인 중심의 돌봄 역할에 몰두해온 삶의 구조 속에서 자기 돌봄을 후 순위로 미루는 경향이 있으며, 이 시기에는 기존의 관계 중심적 정체성을 넘어 자기 주체적 삶을 구성하려는 내면적 재조정을 경험하게 된다(Hollis, 2005). 이는 상담자라는 새로운 정체성의 형성이 단순한 직업적 변화가 아니라, 자기 회복과 통합의 심리적 여정임을 시사한다.

Erikson(1963) 역시 중년기를 '생산성 대 침체감'의 발달 단계로 규정하였다. 이 시기의 핵심 과

업은 다음 세대를 돌보고 사회에 의미 있는 방식으로 기여함으로써 자기 존재의 가치를 확인하고 삶의 연속성을 유지하는 것이다. 그러나 이 과업이 성취되지 못할 경우, 개인은 삶의 무의미감, 정체성 혼란, 관계의 단절을 경험할 수 있다. 이러한 발달적 요구에 더해, 중년기 초심 상담자는 상담 기술의 미숙, 자기비판, 감정적 소진, 정체성의 불안정 등 복합적인 심리적 부담에 노출되기 쉽다(Rønnestad & Skovholt, 2012). 특히 자기 존재에 대한 확신 부족, 정서 반응의 조절 미숙, 관계 경계의 불분명성은 상담자-내담자 관계에서 심리적 불안정성과 역할 혼란을 유발할 수 있다.

이러한 복합적인 과도기적 시기에 초심 상담자에게 요구되는 핵심 역량 중 하나는 치료적 존재감(therapeutic presence)이다. 치료적 존재감은 상담자가 신체적·정서적·인지적으로 현재 순간에 온전히 머무르며, 자기 자신과 내담자, 그리고 상담관계 안에서 발생하는 정서 흐름에 주의를 기울이고 깨어 있는 상태로 정의된다(Geller & Greenberg, 2012). 이는 단순한 공감이나 기술적 반응을 넘어, 상담자의 내면 안정성과 정서적 자각을 바탕으로 내담자에게 심리적 안전기지를 제공하는 관계적 능력으로 간주된다.

치료적 존재감은 특히 상담자가 내담자의 감정에 휘말리지 않고, 이를 인식하고 수용하면서도 정서적 중심을 유지할 수 있는 자기조절의 기반을 마련한다. 이러한 특성은 정서적 조율과 심층 탐색을 가능하게 하는 토대가 되며, 이는 곧 마음챙김(mindfulness)이 강조하는 '알아차림(awareness)'의 대인관계적 확장으로 해석할 수 있다. 알아차림은 '현재 순간의 경험을 의도적으로, 판단 없이 인식하는 능력'으로 정의되며(Kabat-Zinn, 2003),

감정적 과잉 반응이나 회피 없이 자신의 상태를 있는 그대로 수용하는 태도를 포함한다.

초심 상담자에게 있어 이러한 마음챙김 기반 자기조절 능력은 전문성 형성과 스트레스 완충의 핵심 심리 역량으로 작용한다(Bohecker & Horn, 2016; Christopher, Dunnagan, & Schure, 2006). 그러나 이러한 역량을 지속적으로 유지하는 데는 어려움이 따르며, 실제 상담 실습에서는 실수에 대한 불안, 평가받는 상황에 대한 두려움, 공감 피로, 자기비판 등의 정서적 부담으로 인해 정체성 혼란과 감정 소진에 쉽게 노출된다(Rønnestad & Skovholt, 2012). 이러한 맥락에서 스트레스 관리는 단순한 이완 기법을 넘어서, 감정 인식 및 수용, 주의 전환, 자기 안정화를 포함하는 자기조절 역량으로 재정의될 필요가 있다. 이는 궁극적으로 상담자의 지속가능성과 전문성 발달을 결정짓는 중요한 심리적 자원이다.

이처럼 복합적인 심리적 요구를 효과적으로 다루기 위해서는 상담자의 정서적 자각과 자기조절 능력을 감각적·인지적으로 통합하는 심리치료적 접근이 요구된다. 미술치료는 감정 조절과 자기 인식, 내면 회복이 동시에 필요한 초심 상담자에게 적합한 개입 방식으로, 정서적 자기 인식, 비언어적 표현에 대한 이해, 주의 집중, 자기돌봄 자원화 등을 촉진한다. 미술활동은 상담자가 자신의 감정과 신체 감각을 판단 없이 수용하는 경험을 가능하게 하며, 이는 마음챙김의 태도와 연결되어 내담자의 고통을 정서적으로 수용할 수 있는 기반을 형성한다. 또한 비언어적 표현을 통해 무의식적 정서를 외현화하고 역전이 반응을 자각하게 하며, 전방위적 주의와 초점적 주의의 균형을 훈련하는 과정은 상담자의 정서적 안정 유지에 기여한

다. 무엇보다 미술치료는 정서적 소진에 취약한 초심 상담자에게 자기 치유의 자원이 되며, 고정된 반응 양식을 인식하고 심리적 유연성을 확장하도록 돕는다. 결과적으로 이는 상담자가 '문제 해결자'가 아니라, 내담자의 고유한 자아를 이끌어내는 '존재의 산파'로 자리매김하게 한다(Rappaport, 2014).

이러한 맥락에서 마음챙김 기반 미술치료(Mindfulness-Based Art Therapy: MBAT)는 치료적 존재감과 알아차림, 현재 순간에 대한 감각적 주의, 스트레스 완충을 동시에 훈련하고 통합할 수 있는 임상적 자원을 제공한다. MBAT는 감각 자각, 감정 외현화, 상징 표현, 통합적 의미화의 과정을 통해 자기 인식과 정서 수용, 존재 기반 회복을 촉진하는 통합적 접근이다(Rappaport, 2014). 특히 감각적 주의 집중, 감정의 수용과 거리 두기, 상징적 표현과 통찰을 통해 상담자의 내면 안정성과 자기 인식을 강화함으로써, 치료적 존재감 유지와 스트레스 조절 역량을 동시에 강화하는 심리적 자원으로 기능할 수 있다.

MBAT는 Rappaport(2009)가 Kabat-Zinn의 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램(MBSR) 이론을 바탕으로 개발한 통합적 치료 개입으로, 마음챙김적 알아차림과 미술 표현을 결합한 접근법이다. 이 개입의 이론적 배경에는 John Dewey의 의식과 자기조절 개념(Dewey, 1934), Carl Rogers의 경험적 개방성(Rogers, 1961), 그리고 Abraham Maslow의 자기실현으로서의 창조성 개념(Maslow, 1968)이 통합적으로 반영되어 있다. Rappaport(2009, 2014)는 예술적 창작 활동이 마음챙김 상태를 유도하며, 감각 중심의 표현이 감정 수용, 자기 통찰, 정체성 회복을

촉진한다고 설명하였다. MBAT 회기는 마음챙김 중심화, 예술 표현, 집단 내 공유, 성찰적 논의로 구성되며(Rappaport, 2009, 2014), 치료자가 자신의 감각과 정서 반응을 비판단적이고 안전하게 탐색할 수 있도록 설계되어 있다. MBAT의 핵심 치료 기제는 '감각 자각을 통한 현재 순간에 대한 주의 집중, 감정의 외현화와 신체-정서 통합, 창작물에 대한 비판단적 수용, 상징적 의미화와 통찰 과정을 포함한다. 이러한 통합적 경험은 상담자의 정서 조절력, 자기 이해, 자기 돌봄 역량, 관계 조율 능력을 향상시켜, 초심 상담자에게 요구되는 심리적 기초 역량을 형성하는 데 기여한다.

국외 선행연구에서는 MBAT가 심리적 어려움을 완화하는 데 긍정적인 효과를 보이는 것으로 나타났다. 구체적으로, 암 생존자의 불안과 정서적 스트레스 감소 (Monti et al., 2012), 및 불안 장애 성인의 자기조절과 감정 명료화 증진 (Kozlowski, Lusk, & Melcher, 2018)에 효과가 있음을 밝혔다. 국내에서도 MBAT의 다양한 치료적 이점이 보고된다. MBAT 프로그램은 중년 여성의 자기 돌봄과 감정 표현 능력 향상을 비롯해(정선아, 모소현, 박인혜, 2020), 성인 대상 감정조절과 스트레스 완화에도 효과를 보였으며(이하영, 정하윤, 2019), 메타분석 결과 우울, 불안, 스트레스 감소에 유의미한 효과가 확인되었다(좌유선, 김인규, 박희정, 2021). 또한, 직장인의 직무 및 대인 스트레스 감소(이경민, 최인재, 백지은, 이주영, 송수진, 2020)와 초기 치매 노인의 인지 기능, 우울감 감소, 삶의 의미 증진(김태연, 임나영, 2024)에도 긍정적인 영향을 미침이 보고되었다.

이러한 선행연구들은 MBAT가 성인 여성과 상

당자에게 정서 조절과 스트레스 완충에 효과적인 심리치료 기제임을 보여준다. 그러나 대부분이 일반 성인 또는 특정 질환군을 대상으로 하였으며, 국내 상담자 발달 연구 또한 주로 상담 교육, 기술 습득, 실습 효과 등 외재적 역량에 초점을 맞추고 있다(장영은, 2016). 중년기 초심 상담자의 내면 변화, 정체성 형성, 스트레스 완충 과정을 예술기반 심리치료로 심층 탐색한 연구는 거의 보고되지 않았다. 이에 본 연구는 중년기 초심 상담자를 대상으로 MBAT를 적용하여, 스트레스 완화와 정체성 형성과 관련된 심리적 전환 과정을 질적 중심의 혼합 사례연구 방법으로 탐색하고자 한다.

2. 연구문제

중년기 초심 상담자는 자기비판, 정체성 혼란, 감정 소진으로 높은 스트레스를 경험하며, 자기 인식 및 상담자 정체성 형성이 미완인 경우가 많다. MBAT는 감각 기반 주의 집중과 감정 외현화를 통해 스트레스 완화, 자기 인식, 정체성 형성을 촉진하는 효과적인 통합적 접근으로 주목받는다. 이에 본 연구는 MBAT 집단 프로그램에 참여한 중년기 초심 상담자들의 심리적 변화 과정을 심층적으로 탐색하고자 하며, 다음과 같은 연구문제를 설정했다.

첫째, 중년 여성 상담자들은 MBAT 프로그램 참여 전후 스트레스 수준에 차이를 보이는가?

둘째, 중년 여성 상담자들은 MBAT 프로그램 참여 전후 정체성과 관련된 상담자 발달수준에서 차이를 보이는가?

셋째, 중년 여성 상담자들은 MBAT 집단 프로그램에 참여하면서 스트레스 및 심리적 변화 경험

을 어떻게 인식하고, 이를 자기 인식에 어떻게 반영하는가?

넷째, 중년 여성 상담자들은 마음챙김과 미술 표현을 통해 상담자 정체성 형성과정을 어떻게 경험하며, 그 경험은 어떠한 의미를 갖는가?

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 상담을 제2의 전문직으로 선택한 중년 여성 초기 상담자들이 MBAT가 통합된 집단 프로그램에 참여하면서 경험한 회복과 상담자 정체성 형성과정을 탐색한 질적 중심 혼합 사례연구이다. 동일한 집단의 다 회기 참여 경험을 시간의 흐름에 따라 통합적으로 분석하는 데 적합한 설계로, 참여자의 맥락적 경험과 의미 형성과정을 심층적으로 조망하였다. 자료 분석은 Braun과 Clarke(2006)의 주제 분석 절차를 중심으로 하되, 내러티브 해석을 보조적으로 적용하였다. 또한 자기보고식 심리 척도를 활용하여 정성 자료의 신뢰도와 해석 타당성을 정량적으로 보완하였다.

2. 연구 참여자

참여자들은 수도권에 거주하며 상담 관련 석사 학위를 소지한 40대 후반에서 50대 중반의 중년 여성 8명으로 구성되었다. 이들은 일반 사무직, 강사, 공무원 등 다양한 직업을 거쳐 상담을 제2의 전문직으로 선택한 1년 이상 5년 이하의 초기 실무 경력자들이었다. 본 연구에서는 Skovholt와 Rønnestad (2003)의 상담자 발달 이론에 근거

하여, 상담 실무 경력 1~5년 미만의 상담자를 '초보 상담자(beginning counselor)'로 정의하였다. 이 시기는 상담자의 정체성이 형성되는 동시에, 자기 효능감 및 정서 조절 능력이 비교적 불안정하게 나타나는 초기 발달 단계로 간주된다.

참여자는 연구 안내문을 통해 자발적으로 지원하였으며, 자기 성장, 심리적 회복, 자기 돌봄에 대한 동기를 가진 자로 구성되었다. 총 14주간의 집단 프로그램 중 2명이 개인 사정으로 중도 탈락했으며, 최종 분석에는 전체 회기를 이수하고 사전·사후 심리검사를 완료한 6명의 자료만 포함되었다. 참여자의 개인정보 보호를 위해 구체적인 인적 사항은 공개하지 않았고, 사례 기술에서는 참여자의 실명 대신 익명 기호(P1, P2 등)를 사용했다. 모든 참여자는 연구 목적, 절차, 참여 중단 가능성, 자료 활용 방식 등에 대한 설명을 듣고 서면 동의서를 제출하였으며, 연구 전 과정은 참여자의 자율성과 심리적 안전을 고려하여 수행되었다. 연구참여자의 인구통계학적 특성은 표 1에 제시하였다.

3. 프로그램 구성

본 연구 프로그램은 2023년 3월부터 6월까지 총 14주간 주 1회, 회기당 120분씩 총 14회기의 MBAT 집단 프로그램으로 운영되었다. 각 회기는 ① 10분간의 마음챙김 명상, ② 70분간의 미술 표현 활동, ③ 40분간의 집단 나눔(Sharing)으로 구성되었으며, 모든 회기는 MBAT 관련 이론에 대한 학습과 실제 사례에 대한 경험이 있는 미술치료사에 의해 진행되었다.

본 프로그램은 중년기 초심 상담자의 심리적 안

표 1. 연구참여자의 인구통계학적 특성

참여자	성별	연령대	학력	상당 경력	과거 직업	MBAT 참여 동기
P1	여	50대	석사	1년~2년	사무직	자기 성장, 심리적 회복, 자기돌봄
P2	여	50대	석사	1년~2년	사무직	자기 탐색, 심리적회복, 자기돌봄
P3	여	50대	석사	4년~5년	강사	자기 성장, 심리적 회복, 내면안정
P4	여	50대	석사	2년~3년	강사	자기 성장, 직무 스트레스 회복
P5	여	40대	석사	4년~5년	사무직	자기 탐색, 소진 회복, 내면안정
P6	여	50대	석사	3년~4년	공무원	자기 탐색, 소진회복, 감정조율

정성 및 전문성 형성을 지원하고자 설계되었다. 이를 위해 MBAT의 핵심 기제인 감각 기반 주의 집중, 감정의 외현화와 수용, 의미화 및 통찰을 통합적으로 활용하여 자기 인식과 정서 수용을 증진하고, 스트레스 완화 및 상담자 정체성 통합을 도모했다. 이러한 목적은 본 연구의 핵심 탐색 주제인 '스트레스 변화와 정체성 형성'과 밀접하게 연관되며, 전체 회기 흐름에 일관되게 적용되었다.

회기 구성은 초기(1~4회기), 중기(5~9회기), 후기(10~14회기)로 구분되며, 각 단계는 MBAT의 치료적 기제를 중심으로 심리기능에 따라 체계적으로 설계되었다. 초기 단계는 감각 기반 주의 집중을 통해 자기 이해와 정서 인식의 기반을 마련하고, 내면 경험 및 상처를 다루어 긴장 완화와 안정화를 돕는다. 중기 단계는 감정의 외현화와 수용을 중심으로, 억압된 감정 표현 및 수용 경험을 통해 정서적 수용력과 자기 수용을 확장한다. 후기 단계는 의미화 및 통찰 기제로 상담자 정체성 내면화와 회복적 자기 돌봄을 강화하며, 감정 통합과 성장을 도모한다.




프로그램의 표현 활동에는 크레용, 색연필, 파스텔 등의 드로잉 도구와 이미지, 잡지, 천 조각을 활용한 콜라주, 바디 아웃라인 드로잉, 감정카드, 실과 천을 활용한 바느질, 촛불, 액자 등 다양한

매체가 회기 주제에 맞춰 적절히 조합되었다. 각 회기는 감정 직면, 자기 수용, 정서 공감, 의미화와 같은 심리기능이 자연스럽게 확장되도록 구조화되었으며, 참여자가 내면 경험을 창의적으로 표현하고 통찰할 수 있도록 마음챙김 기반 개입이 전 회기에 걸쳐 일관되게 적용되었다. 마음챙김 기반 미술치료 프로그램의 회기별 구성은 표 2에 제시하였다.

본 프로그램은 Rappaport(2014)가 제시한 MBAT의 구조를 참조하여 구성되었으며, '예술을 통한 마음챙김 상태 진입'이라는 핵심 기제(Rappaport, 2009)를 반영하였다. 각 회기는 '상담사 자아, 중년기 수용, 자기 형성 알아차림, 나의 욕구, 신체로 느낀 감정, 사랑·행복, 분노·불안, 미움, 슬픔, 용서, 자기 돌봄 통합, 공감, 상담자의 여정, 나의 나무의 명확한 심리적 주제에 초점을 두고 설계되었다. 회기의 활동내용은 명상, 예술표현, 나눔, 성찰 과정의 흐름을 기반으로 구성되었으며, 단순한 미술 활동을 넘어 마음챙김적 자기 인식과 감정 통합을 촉진함으로써, 초심 상담자의 정체성 형성과 스트레스 관리에 기여하고자 하였다.

표 2. 마음챙김 기반 미술치료 14회기 프로그램 구성표

단계	회기	주제	활동내용	기대효과 ① 정체성, ② 스트레스	회기작품 (샘플)
초기	1	상담사 자아	호흡명상, 상담자 이미지, '나의 나무' 그리기	① 현재 자아 마음챙김, 존재기반 자기인식 확립 ② 호흡 명상으로 긴장이완, 안정화	 
	2	중년기 수용	바디스캔 명상, 새둥지 상상화, 신체그림, 흐르는 강 그림	① 중년기 삶 마음챙김 수용, 시간 흐름 통합자각 ② 호흡명상·바디스캔으로 중년의 신체 긴장, 통증 인식 및 돌봄	 
	3	자기형성 알아차림	과거 자아 수용 명상, 현재 나의 뿌리 나의 나무그림, 안전한 공간 만들기	① 자기형성 마음챙김 자각, 자기돌봄의 기초 다지기 ② 스트레스 기원 인식, 촉각 자극으로 감각 안정	 
	4	나의 욕구	욕구명상, 욕구 풀리주, '욕구 나무' 그리기	① 현재 욕구 마음챙김 인식 및 수용, 건강한 욕구 탐색 ② 억눌린 욕구로 인한 스트레스 인식 및 정서 완화	 
중기	5	신체로 느낀 감정	바디스캔 명상, 신체감정 명료화, '돌보는 나무' 그리기	① 유쾌·불쾌한 감정-신체감각 연결의 마음챙김 자각 및 수용 ② 스트레스 반응 방식 인식 및 현존의 자기 돌봄 촉진	 
	6	사랑/행복	자애 명상, 긍정 정서 화상, 감정 표현화	① 긍정 정서 마음챙김 자각, 향유 능력 증진 ② 자애적 태도를 통한 자기수용과 스트레스 이완	 
	7	분노/불안	분노 명상, '분노의 나무' 그리기, 점토작업	① 억제된 정서의 마음챙김 인식 및 표현 ② 분노에 머물며 점토를 만지고, 호흡하며 감정을 감각적으로 해소	 
	8	미움	미운 감정 알아차리기 명상, 점토로 '미움' 표현, '매듭 풀기 나무' 그림	① 억압된 정서를 마음챙김으로 인식하고 표현 ② 감정을 점토와 그림으로 외현화하여 해소 경험	 
후기	9	슬픔	감정 알아차림 명상, 찻농 작업, '수용의 나무' 그림	① 슬픔을 마음챙김으로 수용하며 감정의 의미인식 ② 감정을 찻농과 시각 표현으로 녹이며 수용적 태도 강화	 
	10	용서	용서명상, 염색작업, 나의 나무 그리기, 심상표현	① 감정 잔재 마음챙김 인식 및 정화, 수용성 회복 ② 염색·심상 표현 통한 정서 정화와 안정	 
	11	자기 돌봄 통합	자기 돌봄 명상, 바느질 작업, '나의 나무' 그리기	① 정서 수용과 내적 돌봄을 통한 자기 존재 통합 ② 반복적 바느질을 통한 감정 안정과 마음챙김 증진	 

12	공감	자애 명상, 집단 만다라, '나의 나무' 그리기	① 타인 연결성 마음챙김 자각, 유연한 자기 경계 증진 ② 공감을 통한 관계 스트레스 완화, 정서적 안정 촉진	
13	상담자의 여정	상담자 향해 명상, 상담사 성장 자원-방해 요인, '나의 나무' 그리기	① 내면 자원과 한계 마음챙김 인식, 자기 이해 및 통합 ② 제한요소 수용, 성장 동력 확보	
14	나의 나무	호흡명상, 종결, 사진 되돌아보기, '나의 나무' 그리기	① 성장 여정 마음챙김 통합 조망, 정체성 내면화 ② 정서 정돈과 여유, 새로운 시작 준비	

4. 연구 절차

본 연구는 참여자 모집과 서면 동의서 수집 후, 사전 질문지와 자기 보고식 척도 검사를 통해 참여자의 기초 심리 상태를 평가하였다. 이후 총 14 회기, 회기당 120분으로 구성된 MBAT 집단 프로그램에 주 1회 참여하였으며, 모든 회기는 MBAT 이론과 실습을 연구한 미술치료사에 의해 실시되었다. 프로그램 종료 후에는 집단 소감 나눔을 녹음하여 전사하였고, 사전·사후 심리검사 결과는 질적 분석의 보조적 근거이자 정량적 효과를 검토하는 주요 자료로 활용되었다.

이 연구는 마음챙김 기반 미술치료(MBAT) 프로그램의 심리적 효과를 검토하기 위해 정량적 분석과 정성적 사례 분석을 병행하였다. 이를 위해 프로그램 시작 전후에 통합 스트레스 척도(Integrative Experiential Stress Scale, IESS)와 상담자 발달수준 척도를 각각 실시하였다. 모든 참여자는 사전 검사를 첫 회기 전 개별적으로 응답하였으며, 사후 검사는 마지막 회기 종료 후 일주일 내 동일한 방식으로 진행되었다. 분석은 참여자 수가 6명으로 적고, 정규성 가정을 충족하기 어려운 점을 고려하여 비모수 검정인 윌콕슨

부호순위 검정(Wilcoxon Signed-Rank Test)을 활용하였다. 정량 분석 결과는 프로그램의 심리적 효과를 수치적으로 탐색하고, 정성적 변화와의 상호보완적 해석을 위한 근거로 제시되었다. 각 척도별 평균 점수 변화와 함께 통계적 유의성과 효과 크기를 산출하여 프로그램 효과의 유의성과 실질적 크기를 함께 평가하였다.

정량 및 정성 분석 결과는 각각 독립적으로 해석되지 않고, 삼각검증(triangulation)의 원칙에 따라 통합적으로 해석되었다. 예를 들어, 정량 분석에서 스트레스 척도의 '자기조절 실패'점수가 현저히 감소한 참여자(P5)는, 후기 회기 면담에서 다음과 같이 진술하였다. “전에는 감정이 올라오면 바로 무너졌는데, 이제는 한 걸음 떨어져서 볼 수 있어요. 감정이 올라와도 휘둘리지 않고 기다릴 수 있게 되었어요.” 이 진술은 단순한 점수 변화가 아닌, 정서 인식과 수용 능력의 실질적 확장을 반영하는 심리적 전환의 근거로 해석될 수 있다. 이처럼 본 연구는 심리적 변화의 의미를 수치적 근거와 주관적 경험을 통합하여 해석함으로써, 프로그램 효과에 대한 다층적 신뢰성과 타당성을 확보하고자 하였다.

5. 연구 도구

본 연구에서는 스트레스 완화와 상담자 전문성 발달을 정량적으로 측정하기 위해 두 가지 척도를 사용하였다. 사용된 척도는 통합 스트레스 척도 (IESS)와 상담자 발달수준 척도이며, 각 척도의 구체적인 구성과 특성은 다음과 같다.

1) 정량척도

(1) 통합 스트레스 척도 (Integrated Evaluation of Stress and Stress Vulnerability, IESS)

본 연구는 참여자의 스트레스 변화를 측정하기 위한 정량적 지표로 김병수, 홍상황(2018)이 개발한 통합 스트레스 척도(Integrative Experiential Stress Scale, IESS)를 활용했다. IESS는 성인의 스트레스 사건 발생 시 나타나는 인지, 정서, 신체, 행동적 반응과 개인의 스트레스 취약성을 전반적으로 평가한다. 총 3부, 85문항으로 구성된 이 척도는 0점(전혀 그렇지 않다)부터 4점(매우 그렇다)까지의 5점 리커트 척도로 평정하며, 총점 범위는 85점에서 425점이다. 점수가 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 1부 (45 문항)는 스트레스 지각 및 스트레스 반응 (신체화, 불안, 우울, 자기조절 실패), 2부 (40문항)는 스트레스 취약성 (감정 억제, 신경증적 경향, 완벽주의, 회피), 3부는 일상생활에서 개인이 경험하는 스트레스 영역을 표시하고 구체적인 사건을 기술한다. 본 연구에서 IESS의 내적 합치도 계수 (Cronbach's α)는 .97로 나타났다.

(2) 상담자의 발달수준 척도

본 연구에서는 상담자의 전문성 발달 측정을 위

해 심홍섭(1998)이 개발한 상담자의 발달수준에 관한 자기평가척도를 사용하였다. 이 척도는 상담 대화기술, 사례 이해, 알아차리기, 상담 계획, 인간적·윤리적 태도 등 5개 하위 영역, 총 50문항으로 구성된다. 4점 리커트 척도로 응답하며, 점수가 높을수록 상담자의 발달 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 이 척도의 내적 합치도 계수 (Cronbach's α)는 .89로 나타났다.

2) 질적 주제분석

본 연구에서는 사전-사후 척도를 통한 정량적 변화 분석과 함께, Braun과 Clarke(2006)의 주제분석 6단계 절차에 따라 질적 분석을 수행하였다. 각 단계는 다음과 같다. (1) 먼저 전사 자료를 반복 숙독하여 전체 내용을 익히고 의미 있는 정서적·인지적 단서를 포착하였다. (2) 다음으로 정서 표현, 자기 인식, 신체 감각 반응 등을 중심으로 핵심 의미 단위를 귀납적으로 코딩하였다. (3) 유사한 의미를 지닌 코드들을 묶어 잠재적 주제를 도출하고, (4) 전체 자료와 비교하며 주제의 정합성과 위계 구조를 검토하였다. (5) 최종적으로 주제에 명확한 명칭을 부여하고 하위 요소를 정리하였으며, (6) 도출된 주제를 MBAT의 치료적 요소 (감각 기반 주의 집중, 감정 자각, 비판단적 수용, 자기 통합 등)와 연결하여 결과 분석에 통합하였다.

정량 자료는 정성적 분석을 보완하는 맥락 자료로 활용되었으며, 참여자의 진술과 심리 지표 간 정합성을 확인하기 위해 삼각검증 기법이 적용되었다. 참여자의 미술 표현과 진술은 알아차림, 감각 기반 주의 집중, 감정 외현화, 비판단적 수용,

의미화, 통찰 형성 등 마음챙김 기반 미술치료의 핵심 개념을 중심으로 해석되었다. 이를 통해 신체 감각에 대한 자각과 감정, 자동적 반응의 인식 및 중단, 표현을 통한 감정 명료화와 내면 통합의 심리적 흐름이 도출되었다.

6. 윤리적 고려

본 연구는 참여자에게 연구 목적과 절차, 중도 중단 가능성, 익명성 보장 등을 충분히 설명하고 자발적 서면 동의를 받았다. 녹음 자료는 분석 후 즉시 폐기하였으며, 중도 탈락자의 자료는 제외하였다. 연구 전 과정은 참여자의 자율성과 심리적 안전을 고려하여 수행되었다.

III. 연구결과

본 연구는 혼합연구 설계를 통해 프로그램 효과를 정량·정성적으로 분석하였다. 먼저 스트레스 척도(IESS)와 상담자 발달수준 척도를 통해 사전-사후 변화 양상을 기술한 후, 미술표현과 상담 참여 진술을 바탕으로 질적 주제분석을 실시하였다.

1. 정량적 분석

본 연구는 중년 여성 상담자를 대상으로 MBAT 프로그램의 효과를 정량적으로 분석하였다. 주요 분석 대상은 두 가지이다. 첫째, MBAT 프로그램 참여 전후 스트레스 수준에 차이를 보이는지, 둘째, MBAT 프로그램 참여 전후 정체성과 관련된 상담자 발달수준에서 차이를 보이는지를 검토하였다. 참여자는 총 6명이며, 정규성 가정을

충족하기 어려운 소규모 사례임을 고려하여 비모수 검정인 윌콕스 부호순위 검정을 사용하였다. 또한 변화의 실질적 크기를 파악하기 위해 효과크기 r 을 산출하였다. 일반적으로 효과크기 r 은 .10 이상일 때 소효과, .30은 중간효과, .50 이상은 큰 효과로 해석된다(Rosenthal, 1991). 이러한 기준에 따라 MBAT 프로그램이 중년 여성 상담자의 스트레스 수준과 상담자 발달 수준에 미친 통계적 및 실질적 변화를 분석하였다.

1) 스트레스 수준 변화

MBAT 프로그램 실시 전·후의 스트레스 관련 심리 지표 변화를 확인하기 위해 6명을 대상으로 Wilcoxon의 부호 순위 검정을 실시하였다. 분석 대상은 스트레스 척도의 하위 요인 중 스트레스 지각과 자기조절 실패이며, 이는 MBAT의 핵심 기제인 감정 인식과 조절 기능과 밀접하게 관련된다. 그 결과, 총점에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($Z = -1.28, p < .05, r = .52$), 스트레스 지각($Z = -1.10, p < .05, r = .45$)과 자기조절 실패($Z = -1.53, p < .05, r = .62$)에서도 통계적으로 유의미한 감소를 보였다. 효과크기 r 값은 총점($r = .52$)과 자기조절 실패($r = .62$)에서 '큰 효과', 스트레스 지각($r = .45$)에서는 '중간 효과'에 해당하며(Rosenthal, 1991), 이는 MBAT 프로그램이 참가자들의 정서 인식 및 자기조절 능력 향상에 실질적인 영향을 미쳤음을 시사한다. 자세한 수치는 표 3에 제시하였다.

그림 1은 그래프는 참여자별 스트레스 총점의 사전-사후 점수 변화를 시각적으로 나타낸 것이다. 대부분의 참여자에게서 스트레스 점수가 감소

표 3. MBAT 프로그램 사전-사후 스트레스 조절 관련 변수의 변화 (Wilcoxon 부호순위 검정결과, n=6)

요인	사전사후		음의 순위			양의 순위			동률	Z	r
	M (SD)	M (SD)	n _a	평균순위	순위합	n _b	평균순위	순위합			
총점	53.00 (7.27)	45.33 (2.88)	5	3	15	0	0	0	1	-1.28*	.52
스트레스 지각	59.17 (16.27)	43.67 (3.88)	5	3	15	0	0	0	1	-1.10*	.45
자기조절 실패	51.67 (5.05)	45.83 (3.97)	5	3	15	0	0	0	1	-1.53*	.62

a 사후 점수 < 사전 점수, b 사후 점수 > 사전 점수, c 사전 점수=사후 점수
*p < .05

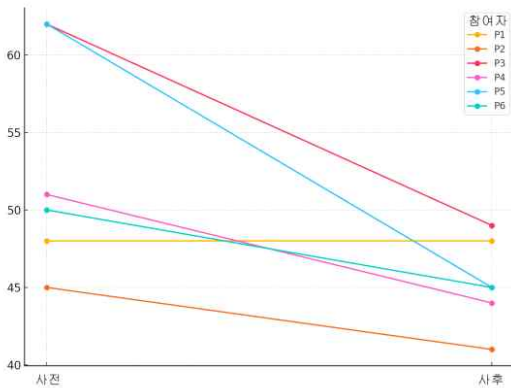


그림 1. 참여자별 스트레스 총점의 사전-사후 점수 변화

하였으며, 특히 P3과 P5는 감소 폭이 두드러졌다. 이는 MBAT 프로그램이 정서적 스트레스 완화에 긍정적인 효과를 미쳤음을 시사한다. 반면, P1은 사전-사후 점수 변화가 거의 없어, 개인차에 따른 반응의 다양성을 보여준다.

2) 상담사 발달수준 변화

MBAT 프로그램 실시 전·후 상담사 발달수준의 변화를 확인하기 위해 6명을 대상으로 Wilcoxon의 부호 순위 검정을 실시하였다. 분석은 총점 기준으로 수행되었으며, 해당 척도는 하

위 요인을 구분하지 않고 상담자의 전반적인 성숙도를 평가하는 방식으로 구성되어 있다. 그 결과, 점수는 사전 평균 140.83점(SD = 15.46)에서 사후 평균 167.33점(SD = 25.12)으로 증가하였고, 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(Z = -2.20, p < .05, r = .90). 모든 참여자에게서 일관되게 사후 점수가 더 높게 나타나 양의 순위만 존재하였으며, 이는 MBAT 프로그램이 중년기 초심 상담자의 성숙도 및 전문성 인식 향상에 강한 긍정적 영향을 미쳤음을 시사한다. 자세한 결과는 표 4에 제시하였다.

그림 2는 그래프는 참여자별 상담사 발달수준 총점의 사전-사후 점수 변화를 시각적으로 나타낸 것이다. 모든 참여자에게서 점수가 상승하였으며, 특히 P3과 P5는 변화 폭이 가장 두드러졌다. 이는 MBAT 프로그램이 상담사 발달 수준 향상에 일정한 효과를 보였음을 시사한다.

2. 정성적 분석

본 연구는 다음의 정성적 연구문제를 중심으로 중년 여성 상담자의 체형적 경험을 탐색하였다. 첫째, 중년 여성 상담자들은 MBAT 집단 프로그

표 4. MBAT 프로그램 전후 상담자 발달수준의 총점변화(Wilcoxon 부호순위 검정 결과, n=6)

요인	사전사후		음의 순위			양의 순위			동률	Z	r
	M (SD)	M (SD)	n_b	평균순위	순위합	n_b	평균순위	순위합			
상담자 발달수준 총점	140.83 (15.46)	167.33 (25.12)	0	0	0	6	3.5	21.0	0	-2.20*	0.90

a 사후 점수 < 사전 점수, b 사후 점수 > 사전 점수, c 사전 점수=사후 점수
* $p < .05$

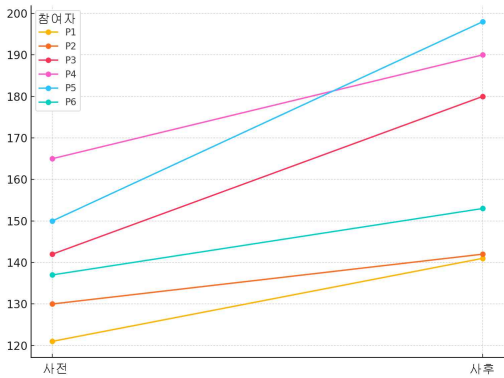


그림 2. 참여자별 상담자 발달수준의 사전-사후 점수 변화

램에 참여하면서 스트레스 및 심리적 변화 경험을 어떻게 인식하고, 이를 자기 인식에 어떻게 반영하는지를 탐색하였다. 둘째, 마음챙김과 미술 표현을 통해 상담자 정체성 형성과정을 어떻게 경험하며, 그 경험은 어떠한 의미를 갖는지를 분석하였다.

Braun과 Clarke(2006)의 주제 분석 절차를 적용하여 참여자의 진술과 예술 표현을 통합적으로 분석한 결과, 다음의 네 가지 주제가 도출되었다. 첫째, 감각 기반 자기 인식과 정서 통합: 감각 자극을 활용한 미술 활동을 통해 억눌린 감정과 신체화된 스트레스를 자각하고 수용함으로써, 감정의 명료화와 자기 인식 심화를 경험하는 것으로 나타났다. 둘째, 감정 조절과 상담자 정체성 형성

의 심리적 기제: 감정을 판단 없이 표현하고 수용하는 반복적 체험을 통해 정서 조절 능력이 강화되었으며, 이를 바탕으로 상담자로서의 자기 신뢰와 존재감이 형성되었다. 셋째, 상징을 통한 스트레스 외현화와 정체성의 내면화: 예술적 상징 표현이 감정적 긴장과 스트레스를 안전하게 외현화하는 매개로 작용하였으며, 이는 내면의 심리 구조 형성 및 상담자 자아에 대한 통합적 인식으로 이어졌다. 넷째, 감정 순환과 자기 수용을 통한 통합적 변화: 감정의 인식-표현-수용이 순환적으로 이루어지면서 감정 반응성이 완화되었고, 자기 수용을 기반으로 보다 안정되고 통합된 상담자 정체성이 형성되었습니다. 이상의 결과는 MBAT 프로그램이 감각적 자각, 정서 통합, 상징화, 자기 수용의 심리적 기제를 통해 중년기 상담자의 스트레스 완화와 정체성 형성을 유기적으로 지원하며, 이들의 심리적 성장과 내면적 전환을 촉진하는 체험적 효과를 제공함을 시사한다.

1) MBAT를 통한 스트레스 경험과 자기 인식 변화

MBAT 프로그램 참여를 통해 중년 여성 상담자들은 억눌린 감정과 신체화된 스트레스를 감각적으로 자각하고, 이를 예술적으로 표현하며 비판

단적으로 마주하는 과정을 경험하였다. 감각 자극-정서 반응-상징 표현의 흐름은 감정 조절을 촉진하였고, 감정과 신체감각의 연결 인식을 통해 스트레스에 대한 새로운 자기 이해가 형성되었다. 예를 들어 “내 몸도 내 감정도 무시하고 살아왔다”, “지금은 내가 더 돌봄이 필요하다”는 진술은 자기돌봄의 결핍과 그 필요성에 대한 자각을 나타낸다. “조금은 덜 억울하고, 덜 두려워졌다”, “이제는 내가 나를 안아주는 사람이라는 걸 알겠다”는 표현은 감정 수용을 통한 내적 안정과 자기 회복의 변화를 보여준다. 이러한 경험은 단순한 스트레스 해소를 넘어 자기 인식의 전환으로 이어졌으며, MBAT는 감정과 신체, 자아 간의 연결을 통해 자기 돌봄 중심의 인식을 회복해 가는 심리적 전환의 공간으로 작용하였다.

(1) 감각 기반 자기 인식과 정서 통합

MBAT는 감각 자극에 대한 마음챙김적 주의 집중과 비판단적 수용을 통해, 스트레스와 신체화된 감정을 자각하고 이를 미술적으로 외현화-통합하는 과정을 촉진한다. 참여자들은 점토, 색채, 섬유 등의 감각 매체를 활용하여 억압된 감정을 인식하고 수용함으로써 자기 인식을 확장하였다. 특히 “지금은 내담자보다 내가 더 돌봄이 필요하다”는 진술은 상담자 정체성이 자기 돌봄을 중심으로 재구성되기 시작했음을 보여준다.

① 몸으로 느낀 감정을 알아차리며 상담자로서의 나를 돌아보다

MBAT는 감각 자극에 대한 마음챙김적 주의 집중과 비판단적 수용을 적용하여, 억압된 정서를

신체 감각을 통해 자각하고 이를 미술적으로 외현화하도록 돕는다. 본 연구에서 점토, 색채, 섬유 등의 감각 매체는 감정이 신체에 각인된 흔적으로 나타나는 통로로 작용하였다. 참여자들은 “내 몸도 내 감정도 다 무시하고 산 것 같아요”(P1), “심장 쪽에 돌덩이 같은 불안”(P5), “숨죽였던 목을 칠하고 싶었다”(P6)와 같이 스트레스가 신체화된 감정으로 남아 있었음을 진술하였다. 점토 작업에서 “화가 표출되지 못하고 고여 있다가 작은 일에 폭발하듯 나와요. 그럴 땐 머리가 아프고, 가슴이 답답하고, 소화도 안 돼요”(P3), “상처받으면 슬픔으로 무너지고 무기력해져요. 하지만 성찰을 하면 ‘나는 그런 사람이 아니지’ 하며 다시 균형을 찾아요”(P2)와 같은 진술이 관찰되었으며, 이는 억눌린 정서가 신체 증상으로 나타났고 이를 알아차리고 수용하려는 정서적 전환이 이루어졌음을 보여준다. 이러한 감각 자극은 자동화된 정서 반응을 알아차리게 했으며, “불안을 해결하기보다 머물러보려는 의지가 생겼다”(P5)는 진술은 감정을 없애려 하기보다 있는 그대로 받아들여려는 마음챙김적 수용 태도의 변화를 시사한다. 감각 기반 접근은 자기 감정과의 새로운 관계 형성을 통해 자기 인식을 확장시켰다. 또한 “지금은 내담자보다 내가 더 돌봄이 필요하다”(P5)는 진술은 상담자 정체성이 자기 돌봄의 관점에서 재구성되기 시작했음을 나타낸다. 결과적으로 MBAT는 감각 자극을 통해 스트레스를 자각하고 억눌린 감정을 수용하게 함으로써, 상담자로서의 자아를 다시 바라보는 내면 변화의 출발점으로 작용하였다(그림 3 참조).

② 마음의 상처가 몸에 남긴 느낌과 '상담자로서의 나'에 대한 혼란

특정 감각 자극은 정서 기억과 결합되어 과거의 애착 손상을 활성화하고 현재의 스트레스 반응과 직결된다. 참여자들의 "손등의 흉터를 보며 약을 발라주지 않던 엄마가 미웠다"(P2)나 "쓸모없게 보던 눈빛이 몸에 남아 있다"(P1)와 같은 진술은 신체 감각에 각인된 애착 손상의 흔적을 명확히 보여준다. 이러한 감각적 경험은 축적된 정서적 긴장을 현재화하며, 스트레스의 기저 원인을 감각적으로 알아차리는 계기가 된다. 점토와 이미지 작업에서 표현된 "되게 작은 저"나 "동굴 같은 공간"(P3, P5)은 위축된 자기상과 방어적 내면 공간을 상징하며, 자아 정체성의 혼란과 회복 가능성 사이의 경계를 시사한다. 특히, "나도 돌봄을 받을 자격이 있다는 생각을 처음 해봤어요"(P1)라는 진술은 자기 가치에 대한 새로운 인식과 더불어 상담자로서의 정체성 전환 가능성을 보여준다 (그림 4 참조).

③ 감정과 느낌을 미술로 표현하며 상담자로서의 나를 되찾다

염색, 바느질, 나무 이미지 구성과 같은 감각-정서-상징 통합 미술 활동은 억압된 감정의 외현화, 정서 순환, 그리고 심리적 긴장 해소를 유도한다. 참여자들은 "감정을 퐁퐁 싸매서 물을 들였다"(P6)거나 "찢어진 마음을 꿰매는 느낌이었다"(P2)는 표현을 통해 감각적 행위가 억눌린 감정을 표출하려는 내면의 정서 작업 과정이었음을 보여준다. 한 참여자는 "미운 마음에서 벗어나 자유롭게 헤엄치는 내 물고기를 만들었어요. 바느질이 삐뚤빼뚤해도, 있는 그대로도 예쁘다는 걸 느꼈죠"(P5)라고 말하며, 감정의 해방과 자기 수용의 경험을 드러냈다. 또한, "어떤 감정이든 허용할 수 있는 나무"나 "애도의 덩어리들이 주렁주렁 달렸지만 축제를 기다리는 나무처럼 보였다"(P5)는 상징적 이미지를 통해 복합 감정을 담아내며, 스트레스의 원인인 상실과 슬픔을 수용하고 통합하려는 변화를 드러낸다. 이 과정에서 마음챙김의 비판단적 수용, 알아차림, 탈중심화는 감정과의 거

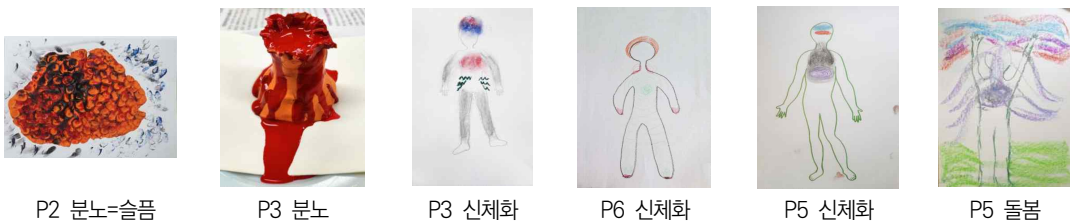


그림 3. 몸으로 느낀 감정을 표현



그림 4. 몸의 감각기억과 안전한 공간

리 두기와 자기 수용을 가능하게 했다. 결과적으로 감각-정서-상징의 통합 표현은 스트레스로 인한 정서 혼란을 완화하고, 상담자 정체성 회복을 촉진하는 데 기여했다(그림 5 참조).

(2) 감정 조절과 상담자 정체성 형성의 심리적 기제

감정은 종종 언어화되기 이전에 신체에 각인되어 감각이나 긴장으로 표출된다. MBAT는 이러한 신체화된 감정에 주의를 기울이며, 감각 자극을 통해 억압된 감정을 외현화하고 수용할 수 있도록 돕는다. 본 연구의 참여자들은 시각적·촉각적 자극에 집중하며 감정을 표현하였고, 이 과정에서 감정 순환과 스트레스 해소, 자기 인식의 확장을 경험했다. 특히 마음챙김의 핵심 요소인 알아차림과 비판단적 수용은 감정에 머무르는 태도를 가능하게 하여 자기 비난을 줄이고 회피를 감소시켰다. 이러한 정서적 접근은 감정 조절을 강화하고, 상담자로서의 정체성 형성에 필요한 심리적 기반을 마련하였다.

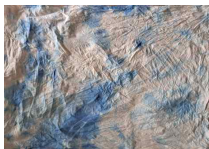
① 몸에 쌓인 감정을 느끼고 표현하며 스트레스를 알아차리다

MBAT는 신체에 각인된 감정에 마음챙김적 알아차림을 기울여, 감각 자극을 통해 억압된 정서를 비언어적으로 외현화하고 인식하도록 돕는다. 염색, 점토, 파스텔 등 감각 기반 매체는 정서

적 긴장과 스트레스를 심리적으로 안전한 방식으로 표현할 수 있는 매개였다. “감정을 푹푹 짜내서 물을 들였다”, “할머니에 대한 분노를 ‘독사’로 표현한 뒤 목을 잘랐다”(P6)는 진술은 감정이 신체 행위로 전이되어 외현화되는 과정을 보여준다. “허리 뒤쪽을 계속 문지르자 울음을 참던 기억이 떠올랐다”(P5), “엄마가 울면서 나를 붙잡던 장면이 떠올랐다”(P3)는 경험은 감각 자극이 억눌린 정서 기억을 환기시키고 감정과 신체의 통합적 인식을 일으킴을 시사한다. 이 과정은 마음챙김의 핵심 요소인 비판단적 알아차림을 통해 감정과의 심리적 거리 두기를 가능하게 하며, 감정 수용의 내적 공간을 마련한다. “마음을 표현하는 나도 나라는 걸 받아들이게 됐다”, “조금은 덜 억울하고, 덜 두려워졌다”(P5)는 진술은 감정 수용을 통한 자기 인식의 확장과 초기 상담자 정체성 회복의 단초를 드러낸다(그림 6 참조).

② 마음의 상처를 돌아보고, 어린 시절의 나를 표현하며 자아를 회복하다

MBAT는 감각 자극을 통해 억눌린 감정과의 자각적 재접촉을 유도하며, 마음챙김적 태도를 바탕으로 감정의 기원을 인식하고 수용하는 심리적 공간을 제공한다. “손등의 흉터를 보며 약을 발라 주지 않던 엄마가 떠올랐다”, “염색이 잘 물들지 않았다. 내 마음도 눌러 있는 느낌이었다”(P2)와



P6 미음



P2 애착쿠션



P5 물고기인 나



P5 수용나무

그림 5. 감각매체를 통해 나를 되찾음

같은 진술은 감각 경험이 정서 기억을 환기시키고, 스트레스의 근원이 되는 정서적 상처를 자각하게 했음을 시사한다. 특히 "감정을 다독이지 못한 엄마로 인해 쓸모없는 존재로 여겨졌다"(P1)는 고백과 함께 표현된 위축된 내면아이는 자기 연민과 수용을 통해 상징적으로 회복되었다. 콜라주 작업에서 "그림 속 여자가 꼭 나 같았어요", "이제는 내가 나를 안아주는 사람이라는 걸 알겠어요"(P4)라는 진술은 감정 인식, 자기 수용, 자아 회복, 정체성 전환이라는 마음챙김 기반 심리 변화의 흐름을 보여준다.

③ 감정을 순환시키며 스트레스를 풀고 상담자 정체성을 형성하다

MBAT는 표현된 감정을 마음챙김적 주의 상태에서 흐르게 하여 자기돌봄 및 상담자 정체성 인식으로 확장시킨다. "이제는 따뜻한 눈물을 흘리고 싶다"(P5)는 진술과 찰농이 녹는 경험 속 감정의 움직임은 억눌린 감정의 직면과 수용이라는 심리적 전환을 보여준다. 이는 감정에 머물며 흐름

을 있는 그대로 인식하는 마음챙김 원리와 직접 연결된다. "쫄쫄 펴서 통합하고 싶다"(P1)는 정서 통합의 내적 욕구를, "불명 같은 몰입 속에서 내가 놓일 공간을 점점하게 되었다"(P3)는 자기조절 자원에 대한 메타 인식(metacognitive awareness)을 시사한다. 이러한 감정 순환은 정서적 스트레스를 정리하고, 자기 존재와 상담자 역할 간 통합을 이끄는 심리적 기반으로 기능한다(그림 7 참조).

2) MBAT을 통한 상담자 정체성 형성 과정

MBAT에 참여한 중년기 초심 상담자들은 감정 수용, 상징화, 자기 인식, 정체성 내면화로 이어지는 심리적 흐름을 경험하며 상담자 정체성을 점진적으로 형성했다. 초반에는 감정을 억제하거나 회피하는 경향을 자각하지 못했으나, 미술 표현을 통해 "감정이 내 몸에 머물 수 있게 되었다"(P6)고 말하며 감정 수용의 가능성을 드러냈다. 미술 활동 속 상징 표현은 감정과 존재를 통합하려는 내적 시도를 보여주었으며, '나무', '물고기', '달항



P2 신체감정화



P6 독사로 본 할머니



P5 분노-미움



P5 분노나무

그림 6. 신체화된 감정의 표현



P2 눈물



P5 따뜻한 눈물



P3 불명



P6 슬픔

그림 7. 슬픔의 흐름, 정체성의 통합

아리', 'shelter' 등은 상담자 자아를 시각적으로 구조화하는 매개가 되었다. 특히 "흔들리는 나무 같아요"라는 표현에서 "상담자는 결국 나 자신이에요"라는 진술로 이어진 변화는 자기 이해의 심화와 상담자 정체성 형성을 상징적으로 보여주었다. 이러한 변화는 단순한 직무 적응을 넘어, 감정 인식과 수용을 기반으로 한 존재 중심의 정체성 형성 과정으로, MBAT가 상담자의 심리적 성숙과 전문 정체성을 촉진하는 경험적 매개로 작용했음을 시사하였다.

(1) 상징을 통한 스트레스 외현화와 상담자 정체성의 내면화

마음챙김 기반 미술치료(MBAT)는 감각 자극과 정서 반응에 대한 현재주의적 알아차림(awareness)을 바탕으로 주의를 기울이게 유도하며, 이를 비판단적으로 수용하도록 돕는다. 이 과정에서 참여자들은 억눌린 감정을 인식하고 상징적 이미지로 외현화하며 자기 존재에 접근한다. 상징은 감정을 안전하게 드러내고, 감정에 대한 자기 인식 확장을 가능하게 하는 심리적 매개로 작용했다. 참여자들은 예술 표현을 통해 외적 불안정 속에서도 자신만의 내면 자원을 인식하고, 이를 상징 이미지로 표현함으로써 정체성 형성의 실마리를 발견하였다. 이러한 상징화 과정은 감정 순환, 자기돌봄 확장, 그리고 상담자 정체성 내면

화를 촉진하는 핵심 기제로 기능했다.

① 감정과 나를 상징으로 표현하며 스트레스를 드러내고 정체성을 인식하다

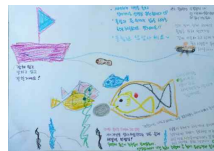
참여자들은 상징 표현을 통해 억눌린 감정을 안전하게 드러내고, 자기 존재와 상담자 정체성에 대한 인식을 확장해 나갔다. MBAT는 감정과 신체 반응을 마음챙김적으로 알아차리고, 이를 상징적으로 외현화함으로써 감정을 표현하고 자기 인식의 폭을 넓히는 심리적 통로로 작용했다. 예를 들어, P5는 "가족 안에서 늘 착한 딸, 좋은 엄마였지만 내 마음은 늘 뒤로 미뤄졌어요", "지금도 무언가 잘못하면 나를 미워하게 될까봐 두려워요"라고 진술하며, 관계적 억압에 따른 내면 스트레스를 상징적으로 표현했다. 또한 "고요하고 비어 있는 달항아리처럼 제 안의 고요하고 내적인 것들을 살펴보려 해요"(P5), "노란 물고기와 검은 물고기 모두 나예요"(P6), "고래처럼 따뜻하고 둥글둥글한 상담사가 되고 싶다"(P3)와 같은 표현은 감정과 존재를 상징화하며 자기 이해와 상담자 정체성에 대한 통찰이 일어났음을 시사했다. 이러한 감정 상징화 과정은 감정-존재-정체성을 통합하는 기반이 되었으며, 마음챙김적 주의와 비판단적 수용을 통해 억눌린 감정을 정리하고 자기 인식을 심화시키는 계기를 제공했다(그림 8 참조).



P5 달항아리



P6 사랑의 펌프



P6 양면성



P3 따뜻하고 둥근 나

그림 8. 감정의 상징화를 통한 자기 이해의 확장

② 상징을 통해 감정을 풀고 상담자로서의 나를 회복하다

참여자들은 감정을 상징적으로 표현하는 과정에서 억눌린 감정과 다시 마주하고, 쌓여 있던 정서적 긴장과 스트레스를 해소했다. "감정이 쌓인 줄도 몰랐어요. 표현하니깐 터졌어요"(P3), "내면 아이를 떠올리는데 너무 외로워 보였어요. 그걸 보고 나도 울었어요"(P3)라는 진술은 감정 인식의 알아차림과 정서적 해방이 이루어지는 치유적 순간을 보여주었다. 이러한 경험은 감정을 억제하거나 회피하지 않고 현재 순간에 주의를 기울이며 수용하는 마음챙김의 기제를 반영했다. 더불어, "사랑의 눈으로 나를 바라보고 싶다"(P5), "내 감정을 꺼낼 수 있다는 것만으로도 상담자가 될 준비를 하는 것 같아요"(P6), "이 시기를 나로 다시 태어나는 시간으로 쓰고 싶어요"(P4)와 같은 진술은 감정 수용이 상담자 정체성 회복과 내면적 성장으로 이어졌음을 시사했다. 이처럼 상징적 치유는 감정에 주의 깊게 머무르고 수용하는 태도를 바탕으로 정서적 완충력을 강화하고, 상담자로서의 존재 기반을 형성하는 핵심 기제로 작용했다(그림 9 참조).

③ 나무 상징을 통해 감정을 정리하고 상담자로서의 나를 키워가다

MBAT 과정에서 반복된 '나의 나무' 상징은 감정 통합과 상담자 정체성 내면화를 시각화한 핵심

매개였다. 초기에는 "상담자가 되어도 여전히 흔들리는 나무 같아요"(P5)와 같은 표현으로 정체성의 불안정성을 드러냈다. 그러나 시간이 지나며 "중년의 상담자는 무게가 있어요", "내면 아이였던 내가 상담자가 되었는데 아직도 위로가 필요해요", "미움도 상담자인 나의 일부예요"라는 진술이 이어졌고, 이는 억눌린 감정 수용과 자아의 다양한 측면을 받아들이는 감정 통합 과정을 반영했다. 특히 "꽃이 피는 가지가 생긴 것 같아요", "이 자리가 이제는 상담자의 자리라는 걸 받아들이게 됐어요", "상담자는 결국 나 자신이에요"와 같은 표현은 현재 감정에 주의를 기울이고 판단 없이 수용하는 마음챙김 태도 속에서 자기 존재 통찰이 일어났음을 보여주었다. 이러한 흐름은 미술 표현으로 상징화된 자기 이미지가 정체성 회복의 거울로 작용하며, 상담자로서의 내적 성장을 촉진한 경험으로 해석된다. '나의 나무'는 흔들림, 뿌리, 가지, 꽃이라는 상징 구조를 통해 감정 순환, 자기 위로, 존재 수용, 역할 정체성 형성을 통합적으로 담아낸 표현이자, MBAT가 제공한 심리적 전환의 시각적 은유였다(그림 10 참조).

(2) 감정 순환과 자기 수용을 통한 스트레스 해소와 상담자 정체성 형성

MBAT는 참여자들이 감정을 억누르거나 해소하기보다 감각적으로 알아차리고 비판단적으로



결핍된 어린 시절의 욕구



돌봄을 받는 어린 나무



자애로운 시선



사랑은 김치



관계 내 성장

그림 9. 결핍에서 성장으로 (P5)

수용하는 과정을 통해 정서적 긴장을 완화하고 심리적 균형을 회복하도록 돕는다. 이러한 접근은 자기 인식과 정서 회복을 촉진하여 상담자 정체성 형성으로 이어진다. 특히 미술 표현과 집단 공유는 감정의 자연스러운 흐름을 유도하며, 타인의 공감 속에서 자기 경험을 수용하고 재구성하는 기회를 제공한다. 감정의 반복적 순환과 수용은 정서적 거리 두기와 자기 자비를 증진시키고, 이는 궁극적으로 통합적 자아 형성 및 스트레스 완화에 기여한다. 결과적으로 MBAT는 감정 순환, 자기 수용, 그리고 정체성 통합이라는 일련의 과정을 통해 상담자의 심리적 안정성과 존재 기반 형성을 효과적으로 지원한다.

① 감정에 머무르며 나를 있는 그대로 받아들이다

MBAT를 통해 참여자들은 감정 표현과 수용 과정을 거쳐 정서적 긴장을 완화하고 내면 자원을 회복했다. 감정을 억제하거나 회피하기보다 현재 순간에 머물며 신체 감각을 통해 표현하는 경험은 정서적 안정에 기여하였다. “나는 내 감정에 머물러 있는 시간이 너무 짧았다”, “감정이 내 몸에 머물 수 있게 도와주는 것 같았다”(P6) 등의 진술은 감정 인식의 내적 전환을 보여준다. “노란 눈물”을 표현한 뒤 “슬픔이 밝게 느껴졌고, 눈물도 나쁘지만은 않다고 느꼈다”(P5)는 진술은 감정의 양가성 수용을 나타낸다. “감정이 뭉쳐진 나를 인형으

로 만들었다. 보들보들한 촉감이 엄마의 피부를 떠올리게 했다”(P6), “처음에는 아빠에 대한 미움이라 생각했지만, 인형을 만들며 나 자신을 미워했던 감정임을 알게 되었다”(P6)와 같이 감정의 투사에서 자기 인식으로 전환되는 경험도 나타났다. “중년이 되어 핑크색을 입고 싶었다. 여성성을 되찾고 싶었다”(P3)는 표현은 억눌렀던 감정과 정체성 회복의 의미를 내포하며, 과거의 자신에게 “외로움! 혼자 견디느라 수고했어”라고 말하는 진술은 자기 위로와 감정 재구성의 과정이었다. “아픈 마음을 껴매주는 과정 자체가 회복이었다”(P1)는 표현은 미술이 자기 돌봄의 통로로 작용했음을 보여준다. 이러한 감정 순환과 수용의 경험은 내적 연결감과 상담자 정체성의 통합을 강화하였으며, “지금은 내가 상담자라는 말이 어색하지 않다. 내가 된 것 같다”(P1)는 진술은 상담자 정체성의 내면화를 보여준다(그림 11 참조).

② 감정의 흐름을 수용하며 상담자로서의 자아를 통합하다

MBAT의 예술표현 과정은 감정을 억누르거나 해소하기보다, 감각적으로 알아차리고 비판단적으로 수용함으로써 정서적 긴장을 완화하고 심리적 균형을 회복하도록 돕는다. 참여자들은 “감정을 쏟아내기보다 그냥 옆에 놓고 있는 시간이 늘었다”(P1), “작아졌다가도 중심을 찾을 수 있다는



흔들리는 나무



보호 나무



매듭풀기 나무



수용나무



꽃이 피는 나무

그림 10. 상담자의 자리에서 피어나는 나 (P5)

게 신기했다"(P3)라고 표현하며, 감정에 휘둘리는 자동 반응에서 벗어나 수용과 조율의 태도를 형성해 나갔습니다. 이러한 감정 수용은 집단 안에서의 공감과 정서적 안전감을 통해 더욱 강화되었습니다. "누가 말리지 않고 들어주니까 울 수 있었던 것 같다"(P2)는 진술은 공감적 환경이 감정 표현을 촉진하는 회복적 기능을 가진다는 점을 보여준다. 또한 공동 작업을 통해 "다른 사람의 표현을 보고 나도 꽃을 피워내고 싶어졌다"(P5)는 경험은 정서 감염과 감정 공명이 개인의 감정 표현을 자극하고, 상담자 자아의 통합에 긍정적인 영향을 미쳤음을 시사한다.

③ 감정을 수용하고 상징으로 표현하며 상담자로서의 나를 받아들이기

참여자들은 상징적 미술 표현을 통해 감정을 비언어적으로 외현화하고 재구성하며, 이 과정은 자기 존재에 대한 새로운 인식을 촉진하였다. "이 만다라가 제 중심 같았어요. 내가 내 마음을 껴안고 있구나 싶었어요"(P5)와 "삶의 어둡고 밝은 색깔

을 함께 그리고 싶었다"(P4)는 진술에서 보듯이, 복합 감정의 수용과 통합이 상담자 정체성 내면화로 이어졌음을 알 수 있다. 특히 공동작업은 감정의 흐름을 시각적으로 외현화하고 타인과의 상호작용을 통해 자신을 재경험하는 심리적 장(場)으로 기능했다. 개인 작업에서 표현된 자신을 상징하는 나무나 상담사의 항해를 상징하는 물고기를 비롯해, 공동작업에서 나타난 '이꿈과 인도'(P1-P6), '항해'(P1-P3), 'Shelter'(P4-G6), '신세계로 출발'(P4-P5), '수생목'(P2-P5) 등의 이미지들은 감정 순환, 정서 변화, 타자와의 공감, 자아 여정을 시각화한 은유적 표현으로 작용한다. 이러한 시각적 상징들은 감정 인식과 수용, 정서적 상호작용을 통해 상담자로서의 자아가 점진적으로 통합되어 가는 과정을 구체화한다. 결과적으로 MBAT는 감정의 알아차림, 상징화, 수용, 공감이라는 통합적 심리 기제를 통해 참여자들이 내면 감정을 안전하게 다루고, 상담자로서의 자아를 수용하며 정체성을 통합해 나가도록 돕는 심리적 기반을 제공한다(그림 12 참조).



P1 열매



P3 원피스(여성성 회복)



P3 나의 수용나무

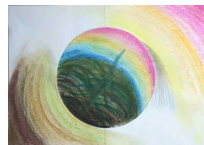


P6 애착인형

그림 11. 있는 그대로의 나를 받아들이기



P4-P6 Shelter



P4-P5 신세계로 출발



P1-P3 항해



P1, P2 상담사 물고기의 항해



그림 12. 상담자의 항해

IV. 논의 및 결론

본 연구는 MBAT 프로그램이 중년기 초심상담자의 스트레스 조절과 상담자 정체성 형성에 미치는 심리적 효과를 정량적·정성적으로 탐색하였다. 본 절에서는 연구문제에 따른 결과를 이론적 배경 및 선행연구와 연결하여 해석하고, 프로그램의 핵심 기제가 어떻게 작용했는지를 중심으로 논의하고자 한다.

정량 분석 결과, MBAT 프로그램 참여 전후 스트레스 척도와 상담자 발달 척도 모두에서 통계적으로 유의미한 변화가 나타났다. 특히 스트레스 척도의 하위 요인인 스트레스 지각($Z = -1.10, p < .05, r = .45$)과 자기조절 실패($Z = -1.53, p < .05, r = .62$)에서 유의한 감소가 확인되었으며, 상담자 발달 수준 역시 모든 참여자에게서 유의미한 증가를 보였다($Z = -2.20, p < .05, r = .90$). 이는 감정 인식-미술 표현-심리적 거리 두기의 순환 과정이 스트레스 반응성을 낮추고 자기조절 역량을 향상시키는 데 기여했음을 시사한다. 이러한 변화는 Kabat-Zinn(2003), Shapiro, Carlson, Astin, Freedman(2006)이 제시한 마음챙김의 핵심 기제인 비판단적 알아차림과 감정 수용의 작용과 일치한다. 특히 미술 표현이라는 감각-정서 기반 활동을 통해 감정을 안전하게 외현화하고 조율하는 경험은 스트레스 완화에 효과적으로 작용했을 것으로 해석된다.

이러한 결과는 MBAT가 중년 여성의 감정 표현과 자기 돌봄을 증진시킨 것으로 나타난 정선아 외(2020)의 연구결과와도 일치한다. 본 연구 참여자 역시 감정과 신체 감각을 미술로 표현하고 수용하는 과정을 통해 자기감정을 다루는 능력을 향상

시켰으며, 이는 MBAT가 자기 인식과 정서 조절 역량을 통합적으로 촉진함을 실증적으로 보여준다. 또한, MBAT가 암 생존자나 불안장애 환자의 스트레스 감소에 효과적이었다고 보고한 Monti 외(2012), Garland, Geschwind, Peeters, Wichers(2015), Kozlowski 외(2018)의 연구와도 부합된다. 이는 본 연구가 일반 임상군이 아닌 전문직 발달 초기의 상담자를 대상으로도 MBAT의 스트레스 완화 효과를 입증하였다는 점에서, 그 적용 대상을 확장하는 실증적 기여가 있음을 시사한다.

한편, 정성적 분석에서는 감각 자극을 중심으로 한 미술활동이 억눌린 감정과 신체화된 스트레스를 자각하게 하고, 이를 시각적으로 외현화하고 수용하는 과정을 통해 자기 인식과 정체성 통합이 이루어졌음을 보여주었다. 참여자들은 감정과 신체 감각을 현재 순간에 주의를 기울여 관찰하고, 이를 상징적으로 표현하면서 내면 자원을 비판단적으로 알아차리는 경험을 하였다. 특히 '나무', '항해', 'shelter'와 같은 상징 이미지는 정서적 복잡성과 상담자 역할의 혼란, 존재 기반 회복을 시각화하는 핵심 도구로 기능하였다. 이는 Rappaport(2014)가 제시한 MBAT의 심리적 기제 — 감정의 외현화, 수용, 상징화, 통합 — 와 이론적으로 밀접하게 일치한다.

본 연구에서는 참여자들이 감정 억제와 회피에서 벗어나 자기 인식과 자기 수용의 과정을 경험하였다. 이러한 변화는 마음챙김 훈련이 상담자 훈련생의 정체성 혼란을 수용하고 내면화하는 데 기여한다고 보고한 Christopher, Christopher, Dunnagan, Schure(2006)의 연구와 부합하며, 자기비판을 완화하고 정서 조율을 가능하게 하는

자기 친절(self-kindness)의 태도를 강조한 Bohecker와 Horn(2016)의 연구 결과와도 일치한다. 실제로 본 연구 참여자들은 창작 과정 속에서 스스로를 비난하지 않고 감정을 수용하는 연습을 통해 상담자 정체성의 안정화에 기여하는 모습을 보였다. 이와 같은 결과는 MBAT가 초심상담자의 자기이해와 정서 조절을 촉진하는 심리적 자원으로 기능할 수 있음을 시사한다.

이러한 결과는 단순한 감정 발산을 넘어, 감정의 신체화, 미술 표현, 의미화 과정을 통해 정서적 반응성과 긴장을 해소하고, 정체성 형성의 심리적 기반이 되는 자기 인식과 자기 수용을 가능하게 했다는 점에서 중요한 함의를 지닌다. 특히 MBAT는 언어 중심의 통찰이 아닌 체험 기반의 정서 순환과 상징적 통합을 통해 존재 기반의 상담자 정체성 형성을 지원한다는 점에서, 기존의 상담자 훈련 접근과 차별화되는 임상적 가치가 있다.

본 연구는 다음과 같은 연구적 시사점을 제공한다. 기존 MBAT 연구들이 일반 성인이나 질환군을 중심으로 진행된 것과 달리, 본 연구는 중년기라는 생애 전환기이자 직업 정체성이 형성 중인 초심 상담자라는 특수 집단에 개입을 적용하였다. 이로써 상담자 발달의 초기 단계에서 MBAT가 어떻게 감정 조절과 자기 인식을 촉진하며, 상담자 정체성 형성에 실질적 기여를 하는지를 정량적·정성적으로 통합 검증하였다. 특히 신체, 감정, 상징 통합 기제를 기반으로 한 MBAT의 구조가 상담자 훈련 과정에서 체험적 교육 모델로 기능할 수 있음을 입증했다는 점은 학문적 기여로 평가될 수 있다.

본 연구는 다음과 같은 실천적 시사점을 제시한

다. MBAT는 감정 인식과 수용, 존재 기반의 자기 통합을 유도하는 심화된 실습 도구로서, 단순한 자기 돌봄을 넘어 상담자 정체성 형성을 지원하는 체험 중심의 교육·훈련 방식으로 활용될 수 있다. 특히 중년기 전문직 전환자에게 있어 심리적 자원 회복, 자기 수용 훈련, 정체성 재구성 과정에 효과적인 개입 방식으로 제안될 수 있으며, 감정 소진과 자기 의심에 취약한 초심 상담자들에게 예술·마음챙김 통합 개입이 지속 가능한 상담 실천을 위한 회복 탄력성 자원으로 작용함을 시사한다.

그러나 본 연구는 몇 가지 한계를 지닌다. 첫째, 참여자 수가 6명으로 소규모이며 정량 분석이 보조적 수준에 머물렀기에, 향후에는 구조화된 양적 설계를 통해 MBAT의 효과를 보다 정교하게 검증할 필요가 있다. 둘째, 단기 개입에 한정되었기 때문에, 프로그램 효과의 장기 지속성과 정체성 유지 과정을 확인하기 위한 추적 연구가 필요하다. 셋째, 참여자의 연령대, 상담 경력, 과거 직업 등의 차이가 심리적 반응과 정체성 수용 과정에 영향을 미쳤을 가능성도 고려할 필요가 있다. 따라서 향후 연구에서는 상담자 발달수준, 자기개념, 애착 특성 등 내적 변인을 통제하거나 층화 비교하는 방식의 연구 설계가 요구된다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 중년기 초심 상담자에게 MBAT의 적용 가능성과 정서적 효과를 실증적으로 탐색했다는 점에서 의의가 있다. 특히 감정 표현과 수용을 통한 스트레스 완화 및 자기 인식 촉진이 상담자 정체성 형성에 긍정적으로 기여함을 보여주며, 이는 MBAT가 중년기 초심 상담자의 정체성 형성과 정서 조절을 지원하는 체계적 개입 모델 발전의 기초 자료가 될 것으로 기대된다.

참고문헌

- 김병수, 홍상환 (2018). **IESS 통합스트레스검사 전문가 지침서**. 서울: 인싸이트.
- 김은경 (2019). 중년 여성의 자아정체감과 삶의 의미에 관한 연구. **한국심리학회지**, 34(2), 101-119.
- 김태연, 임나영 (2024). MBCT를 활용한 미술치료가 초기치매노인의 인지, 우울, 삶의 의미에 미치는 효과. **한국예술치료학회지**, 30(1), 89-111.
- 심흥섭 (1998). **상담자 발달수준 평가에 관한 연구**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문
- 이경민, 최인재, 백지은, 이주영, 송수진 (2020). 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스와 대인 관계에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 20(5), 410-425.
- 이하영, 정하윤 (2019). 마음챙김 기반 미술치료가 성인의 감정조절과 스트레스에 미치는 영향. **한국예술치료학회지**, 26(2), 105-122.
- 정선아, 모소현, 박인혜 (2020). 마음챙김 기반 미술치료 프로그램이 중년 여성의 자기돌봄에 미치는 영향. **한국미술치료학회지**, 27(3), 51-70.
- 장수미, 김혜란, 한유정 (2017). 중년 여성의 상담자 정체성 전환에 관한 존재론적 탐색. **상담연구**, 18(2), 123-145.
- 장영은 (2016). 상담자 발달을 위한 실습 교육의 효과. **상담교육연구**, 8(1), 89-105.
- 좌유선, 김인규, 박희정 (2021). 마음챙김 기반 미술치료에 관한 국내외 문헌고찰. **한국예술치료학회지**, 27(4), 33-60.
- Boecker, L., & Horn, E. (2016). Increasing counselor self-awareness through mindfulness techniques. *Journal of Counseling & Development*, 94(1), 96-104.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Christopher, M. S., Christopher, V. M., Dunnagan, T., & Schure, M. B. (2006). Teaching self-care through mindfulness practices: The application of mindfulness-based stress reduction to counselor training. *Teaching of Psychology*, 33(3), 143-147.
- Dewey, J. (1934). *Art as experience*. New York: Minton, Balch & Co.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Geller, S. M., & Greenberg, L. S. (2012). *Therapeutic presence: A mindful approach to effective therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: Multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Frontiers in Psychology*, 6, 15-22.
- Hollis, J. (2005). *Finding meaning in the second half of life: How to finally, really grow up*. New York: Gotham Books.

- Jung, C. G. (1960). *The structure and dynamics of the psyche*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.
- Kozlowski, L. M., Sbarra, D. A., & Rini, C. M. (2018). Mindfulness-based art therapy for anxiety: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology, 74*(11), 1851-1865.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. (2012). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology, 21*(9), 958-965.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-oriented art therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rappaport, L. (2014). *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rosenthal, R. (1991). *Meta-analytic procedures for social research* (Rev. ed.). Newbury Park, CA: Sage.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (Eds.). (2012). *The developing practitioner: Growth and stagnation of therapists and counselors*. New York: Routledge.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386.
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2003). Struggles of the novice counselor and therapist. *Journal of Career Development, 30*(1), 45-58.

Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) for Identity Formation and Stress Reduction in Midlife Novice Counselors: A Case Study

Im, Soo-Young · Lim, Na-Young*

Abstract

This study explored the psychological effects of a mindfulness-based art therapy (MBAT) program on counselor identity formation and emotional stress reduction in midlife novice female counselors, using a qualitative mixed-case study method. The participants were six women in their late 40s to mid-50s who had completed a master's degree in counseling and had less than five years of practical experience. They participated in the program once a week for 120 minutes per session, totaling 14 sessions. As novice counselors experiencing identity confusion and psychological burdens, they voluntarily participated in the MBAT program to alleviate emotional stress and expand self-awareness. MBAT is structured around four core mechanisms: sensory-based attention, emotional expression and integration, non-judgmental acceptance, and meaning-making and insight. The program was conducted in four stages: meditation, art expression, group sharing, and reflective discussion. Quantitative changes were analyzed using stress scales and counselor development scales before and after the program, revealing reductions in stress levels and improvements in counselor development. Qualitative analysis revealed the emergence of suppressed emotions, expanded self-awareness through artistic symbolization, and the internalization of identity through emotional circulation and self-acceptance. This study suggests the clinical potential of MBAT as an art-based intensive program that can contribute to emotional recovery and role integration in middle-aged novice counselors.

Key words: Mindfulness-Based Art Therapy, novice counselor, stress, counselor identity, case study

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

E-mail: psyart@gachon.ac.kr

