

21세기에 들어서면서 예술치료(Arts Therapy)는 전인적 치유의 일환으로 효과적인 보완 의료적 치료방법으로 평가받고 있다. 이에 따라 많은 지자체, 시도 교육청, 보호관찰소, 병원 등에서 적극적으로 활용하고 있다.
자, 이제 낯설지만 가까운 예술치료의 세계를 들여다보자.



+ 크리에이티브 라이프

예술(art)로 힐링(healing)하기: 예술치료

예술치료를 무엇일까?

예술치료는 음악이나 미술, 연극, 문학, 무용 등의 예술장르를 체계적으로 사용하여, 현재의 제한점을 바람직한 방향으로 나가도록 도와주는 심리·사회·운동치료이다. 여기서 바람직한 상태란 사고의 제한점, 감정적인 제한점, 행동적인 제한점이 개선된 상태를 말한다.

언제부터 이루어졌을까?

이미 플라톤 시대부터 음악을 통해 환자를 치유했다는 기록이 있다. 1차 세계대전 이후 병원에 입원한 환자를 중심으로 음악이나 미술, 레크리에이션 등을 실시하니 환자들이 자신의 병에 잘 적응하고 퇴원율도 높아지자 서서히 관심을 갖기 시작했다.

어떤 방법들이 있을까?

✧ 연극 치료

함께 상상하고 행동하는 과정을 통해 마음의 상처와 불편함을 풀어내고 회복하는 힘을 일깨운다. 참여자는 배우가 되어 시공간을 움직임과 소리, 노래, 이야기 등으로 표현하고, 때로는 관객이 되어 극 속에 투영된 자신의 모습을 통찰하여 자신에게 필요한 변화를 연습한다.

✧ 미술 치료

미술 활동을 통해 감정이나 내면세계를 표현하고 스트레스를 완화시키는 방법이다. 말로 표현하기 힘든 느낌, 생각들을 미술 활동을 통해 표현하여 안도감과 감정의 정화를 경험하게 한다. 내면의 마음을 돌아볼 수 있도록 하여 자아 성장을 촉진시키는 치료법이다.



어떤 효과가 있을까?

예술 활동은 생리적 측면에 직접적으로 영향을 미친다. 음악이나 춤 등은 혈압·맥박·호흡·피부 반응·뇌파 등에 긍정적인 변화를 가져 온다. 이러한 자율신경계의 변화는 자연치유력과 면역력을 높이는데 기여한다.

또한 예술치료는 창조적인 표현치료로서 잠재된 역량을 끄집어내주는 역할을 한다. 심리적으로 무기력하거나 위축된 경우 활력을 되찾게 하고, 자아가 심하게 손상되어 있는 사람은 건강한 자아감을 갖도록 한다. 예술치료를 통하여 언어발달이나 대인관계 개선을 도울 수도 있다.

✧ 게임 치료

게임을 하며 집중력을 높이는 뉴로피드백 (Neurofeedback) 치료가 있다. 기본 뇌파를 측정한 후 미로 찾기, 볼링, 화살로 물건 맞추기 등 PC게임을 한다. 게임은 조이스틱이 아닌 뇌파에 의해 실행되며 더 집중해야만 게임이 진행되는 방식으로 기준치를 향상시키는 과정을 거치면서 집중이 습관화된다.

✧ 독서 치료

미리 선정된 책을 읽고 치료사와 다양한 활동 및 상호작용을 통하여 개인적인 문제를 해결하도록 적응과 성장을 돕는 활동이다. 참여자들은 책을 읽고 말하는 과정을 통하여 자기 자신의 개인적인 특성과 상처, 대인관계 패턴, 그리고 가족에 대하여 새롭게 통찰하게 됨으로써 자신에 대한 이해가 증진된다.

✧ 음악 치료

음악 또는 음악적 요소인 멜로디, 화성, 리듬, 셈여림 등을 이용하여 정신과 신체 건강을 향상시키는 방법이다. 어떤 필요를 파악하고 그것을 달성하기 위해 단계적인 과정을 적용한다. 음악 치료사는 장단기 치료의 목적을 내담자와 의논하면서 진행한다.

✧ 무용 치료

신체의 움직임을 사용하여 개인의 감정과 정신을 온전하게 하는 것을 목적으로 한다. 무용의 정해진 규칙이나 형태에 얽매이지 않고 다만 무용의 일반적인 요소들을 사용하게 된다. 무용 치료는 근육과 호흡기, 순환기 등의 해부학적 구조를 자극해 환자의 잠재력을 일깨우는 방식이다.

예술치료는 감기에 걸린 사람이 병원을 찾듯 자연스럽고 간단하게 받을 수 있다. 주민센터나 복지센터에서 운영하는 프로그램을 이용할 수도 있고, 인터넷으로 예술치료센터에 대한 정보를 쉽게 찾을 수 있다. 예술치료를 통해 현재의 나보다 조금 더 건강한 나, 조금 더 성장한 나, 새롭게 태어나고자 하는 나를 만나보자.

| 소현지 (KOCCA 미래전략팀 사원) |