
2020 문화예술교육 유관학회 온라인 세미나 결과보고서

－ 대한무용/동작심리치료학회

‘비대면 콘텐츠 안에서의 예술을 통한 몸과
마음의 접촉 가능성’

2020 문화예술교육 유관학회 온라인 세미나 결과보고서

－ 대한무용/동작심리치료학회

‘비대면 콘텐츠 안에서의 예술을 통한 몸과 마음의 접촉 가능성’

발행인

이규석

발행일

2020. 12.

발행처

한국문화예술교육진흥원

기획

교육기반본부장 김자현

지식정보R&D센터 팀장 노준석

지식정보R&D센터 윤예솔

등록

KACES-2040-R012

ISBN

문의

Tel. (02)6209-5945

Fax. (02)6209-5999

E-mail. contact@arte.or.kr

www.arte.or.kr

저작권은 한국문화예술교육진흥원에 있습니다. 공공
누리에 따라 이용자는 출처를 표시하면 무료로 자유
롭게 이용할 수 있습니다. 다만, 공공저작물을 상업
적 목적으로 이용하거나 2차적 저작물 작성 등 변형
하여 이용하는 것은 금지합니다.



제출문

한국문화예술교육진흥원장 귀하

「2020 문화예술교육 유관학회 온라인 세미나 결과보고서」를 제출합니다.

대한무용/동작심리치료학회

본 연구의 내용은 한국문화예술교육진흥원의 의견과 일치하지 않을 수 있습니다.

연구진

제1발표 디지털 컨택트 시대, 예술치료적 공간의 재구성

발표자 이정민(서울아산병원 정신건강의학과 동작치료사)

제2발표 코로나블루와 사회적 고립에 대한 표현예술치료접근 : 비대면 콘텐츠로 조절시스템 배우기

발표자 남희경(한국예술심리치료연구소 소장)

제3발표 언택트 시대에 예술을 통한 청소년의 심리정서지원 프로그램 : GS칼텍스 마음톡톡 교실힐링

발표자 서진희(GS마음톡톡 치료사)

종합토론

토론자 최희아

목차

제1발표 디지털 컨택트 시대, 예술치료적 공간의 재구성	5
제2발표 코로나블루와 사회적 고립에 대한 표현예술치료접근 : 비대면 콘텐츠로 조절시스템 배우기	21
제3발표 언택트 시대에 예술을 통한 청소년의 심리정서지원 프로그램 : GS칼텍스 마음톡톡 교실힐링	39

제1발표


디지털 컨택트 시대, 예술치료적 공간의 재구성


이정민(서울아산병원 정신건강의학과 동작치료사)

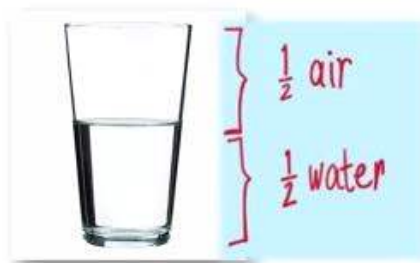
디지털 컨택트 시대, 예술치료적 공간의 재구성

이정민 (서울아산병원 정신건강의학과 동작치료사)



 한국문화예술교육진흥원

 문화체육관광부



목차

1. 춤, 나와 공간 사이 1) Dance is communication 2) 춤과 공간	2. 디지털 컨택트 1) 디지털 컨택트 2) 미디어의 이해 3) 디지털 미디어 컨택트의 특징	3. 예술치료적 공간의 재구성 1) 디지털 미디어를 통한 공간 재구성 가능성 2) 예술치료적 공간의 재구성 3) 치료사의 역할 결론
----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

3

1

춤, 나와 공간 사이

4

1. 춤, 나와 공간 사이

"dance is communication"

Marian Chace(1896-1970)



5

1. 춤, 나와 공간 사이

1) *Dance is communication*

Marian Chace (1896-1970) : 무용수, 안무가, 무용교사. 무용동작치료를 전문적 영역으로 이끈 선구자
1940년대 2차 대전 이후 병원에 수용된 정신장애인이 급증하면서, 이들을 대상으로 신체 움직임을 통해 환자들을 환경과 연결시켜주고, 타인과 의사소통하여 고립감을 해소시켜 주고자 하였던 대표적인 기초적인 무용동작치료 → 무용의 치료적 의미와 권리의 도출

- 이론적 배경 : Sullivan의 대인관계이론(interpersonal theory of personality)
 - 누구나 이해 받고, 수용 받으며 의사소통하려는 관계에 대한 욕구가 있다.
 - 개인은 환경과의 상호작용을 통해 성격, 자아를 발달시킨다.



- Chace는 표현이 인간의 기본적인 욕구이며 무용은 의사소통의 한 방법이라는 전제 하에, 긍정적이고 건강한 신체상을 가지기 위해 외부 환경과의 상호작용이 가지는 역할에 주목, 이를 증진하기 위한 원대형, 집단 내 리듬적 움직임, 자기표현적 움직임과 이에 대한 반응, 즉 공감적 반영을 강조

6

1. 춤, 나와 공간 사이



Q. 복은 왜 둥글까?

A. "가장 좋은 소리가 나니까. 균등하게 당겨져서"

〈Marian Chace의 무용동작치료〉

Circle (원형 구조)

집단의 안정, 연대, 지지, 결속, 신뢰, 평등을 강조, 강화한다.
경계, 간격, 위치 등 자신과 타인에 대한 신체감각적 인식
(kinesthetic awareness): "지금 내가 어디에 있는가"
심호작용 및 집단의 형성과 강화



7

1. 춤, 나와 공간 사이

2) 춤과 공간

정신건강의학과 입원병동 내 집단세션

~ 조현병 환자의 사례

'타인과의 조율, 어떻게 근육감각적으로 수준에서 설명할 것인가 :
원을 유지하지 못하는 것은, 나의 타인, 나의 신체와의 관계에 대해 인식하지 못하는 것
내가 어디에 있는지 모르면서, 타인과 관계를 맺을 수는 없다 : 관계는 공간 안에서 구현
공간, 자기(self)가 실현되는데 필요한 요건이자, 구체적인 환경
공간지각의 변형을 통한 자기이해 및 조절의 강화



인간은 물리적 공간 안에서 공간 자체 혹은 대상과의 상호작용을 하면서 존재를 인식하고 관계를 형성

- 춤 = 나의 몸과 공간 간 관계 : '어떻게 서고, 앞으로 나아가고, 물러서며, 기대고, 무너지는가' 등 어떻게 관계를 맺는가, 자신과 공간을 어떻게 인식하는가에 대한 탐색, 확장, 표현, 전달, 상호작용, 소통의 현상
- 춤에서 공간은 상상적, 사색적, 탐색적, 윤리적, 사회적 다층적 의미를 촉발하는 신체 그 자체
- 공간의 인식과 점유를 통해 타인과의 관계가 가능해지고, 춤이 가지는 자유의 힘이 발휘
- 자기이해와 표현을 통해 자신과 타자, 환경, 세계와 소통, 연결하는 것이 예술교육, 치료, 예술이 가지는 근본적 의미

Q. 춤이 가지는 본질적인 가치와 의미가
온라인 환경에서도 실현될 수 있을까 & 어떻게 실현할 것인지

8

2

디지털 컨택트 (Digital Contact)

9

2. 디지털 컨택트

1) 디지털 컨택트 (digital contact)

컴퓨터 네트워크가 창출하는 사이버/가상공간이자, 사람들이 컴퓨터 통신을 매개로 하여 형성하는 사회적 공간(홍성태, 2001)

→ 가상공간에서 현실공간으로 변화되는 매개로서의 디지털 미디어 : 시간과 물리적 장소의 한계를 넘어 사람과 사람이 관계를 맺게 되는 매개공간, 실재 공간이며, 물리적 공간-가상의 공간과는 구분

→ 디지털 미디어를 이해한다는 것은, 기계로서 그 작동원리를 배운다는 것이 아니라, 그것이 어떤 신체적 변형과 확장, 생각과 인식, 마음과 정신의 구조를 바꾸는가를 발견하는 것



〈컴퓨터 모니터
& 키보드〉

“접촉은 몸에서의 실제 촉각적인 접촉 뿐만 아니라, 마음속에서 일어나는 공감과 상상의 움직임까지 포함
; 시간을 공유하고 그곳에서 무슨 일이 일어나고 있는지를 알기 위해 내 모든 의식과 주의력을 기울이는 상태”
- 가브리엘레 브란트슈테터(Gabriele Brandstetter) 베를린 자유대학 연극학/무용학교수

10

2. 디지털 컨텍스트

2) 미디어의 이해

"Understanding Media: The Extensions of Man."
마셜 맥루한(Marshall McLuhan, 영문학자/문화평론가/미디어이론가, 1964)

- 미디어는 "메시지다(the medium is the message)": 미디어는 신문방송처럼 정보나 메시지(내용)를 전달하는 수단(통로, 그릇)일 뿐이라는 통념을 넘어 '미디어=메시지' 라고 주장
- 미디어는 "인간 신체/감각의 연장(extension of man)"
ex. 안경, 카메라-시각의 확장, 눈 기관의 연장, 바퀴 - 발 기관의 연장, 집- 촉각의 확장, 피부 기관의 연장
*호모 포노 사피엔스(homo phono sapiens): '스마트폰을 자기 몸의 일부로 사용하는 슬기로운 인류'를 의미(2015)
- 모든 미디어에는 고유한 편향이 있고, 지배적 미디어에 따라 세상은 달리 인지될 수 있다
ex. 구예(공공작)- 필사본과 인쇄본(서적 우위)- TV(공공작)
- 한 가지 감각에만 편향될 경우 인간은 누구나 나르시스와 같은 최면 상태, 일종의 '자각 마비'를 경험
- 미디어 편향을 극복하고, 인간이 세계를 온전히 인식하기 위해서는 전(全) 감각의 균형적인 개입이 필요
- 미디어는 "마사지다(1967)": 미디어가 마사지하듯 인간의 모든 감각에 작용해 감각의 틀을 깨고 변형시킨다
인간의 감각과 사회에 대한 미디어의 지배력

특정한 도구나 미디어는 인간의 감각 기능을 증폭시키거나 대체함으로써, 우리 신체의 어떤 부분이 갖고 있는 기능을 퇴화시키거나 마비시키는 역할을 할 수 있다 : 내용에 대한 형식의 우선성

11

2. 디지털 컨텍스트

Hot Media 와 Cool Media

'핫'과 '쿨'은 '뜨겁다'와 '차갑다'는 느낌을 말하는 것이 아니라, '얼마나 메시지를 잘 전달할 수 있느냐', '얼마나 집중해서 들어야 되느냐'는 의미 : 정세도와 참여도에 따른 상대적 개념

	Hot media	Cool media
정의	정보량은 많으나 특정 단일 감각기관을 고도로 확장시켜 커뮤니케이션을 왜곡 : 일방적으로 메시지를 '주입'	정보량은 적지만 여러 감각기관을 동시에 작용해 커뮤니케이션 상황을 형성 : 양방향적인 '반응'
정세도	높은 정세도 : 같은 정보량이라도 하나의 감각만 집중적으로 개입	낮은 정세도 : 여러 감각들에 분산되어 개입하면 '정세도'는 낮아진다.
참여도	낮은 참여도 : 정세도가 높은 핫 미디어는 이용자가 몰입하는 대신 객관적 거리를 두게 된다	높은 참여도 : 참여도가 높은 쿨 미디어는 그 여백을 수용자가 채워 넣게 함으로써 수용자를 몰입하게 하고 참여하게 함

• 정세도(精細度, definition): 해당 미디어가 담고 있는 '정보'의 밀도들 의미

• 참여도(參與度, participation) : 직접 참여하는 것만을 의미하는 것이 아니라, '수용자가 채워야 하는 빈틈' 혹은 '상상의 나라'를 펼치지'가 얼마나 되느냐를 의미

12

2. 디지털 컨택트

3) 디지털 미디어 컨택트의 특징과 이슈

- '내가 원하는 시간과 공간에서' : 시간과 공간의 제한을 받지 않는다 → 사용자 중심, 자기주도성
- 상호작용 / 양방향적 반응
- 여러 감각기관의 통합 : 오감이 조화롭게 사용되는 상태
 - *** 모든 감각의 합주, 촉각성 : 단순히 피부와 사물 간의 접촉이라기보다는 감각 간의 상호 작용들을 통합하는 상위 감각(마셜 맥루한)

- '단순히 '본다, 안다' 는데 그치는 것이 아니라 '경험'하기 위해서는 '어떻게 사용하는가' 가 중요
 - *** 참여란, 영상을 지각하는데 드는 인지적 노력(마셜 맥루한)
- 게임, TV시청과 같이 익숙한 매체를 보다 창의적인 방식으로 새롭게 사용하는 것에 대한 도전
- 디지털 문해력(literacy) : 기술에 대한 진숙도, 역량, 접근성에 대한 이슈
 - *** 21세기 문명은 접속의 시대(the Age of Access)이다(Rifkin, J.2000)

13

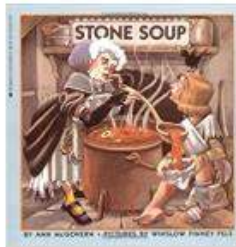
3

예술치료적 공간의 재구성

14

3. 예술치료적 공간의 재구성

1) 디지털 미디어를 통한 공간 재구성의 가능성



〈돌쟁이 스프 (stone soup)〉

치료실 세팅 : 치료사 중심

- 병원, 심리치료센터, 학교, 지역아동센터 등 치료실에서의 예술치료적 경험을 일상에서의 변화와 성장으로 전환, 지속하는데 대한 어려움
- 시간과 공간의 비연속성
- 내면화(internalization)
- 습관(habits) : 자동화된 반응

at Home together : 참여자 중심

- 기존 공간의 변형(transformation)
- 각자의 공간을 새롭게 창의적, 긍정적 공간으로 경험하는 것
- 창조적 자기 경험을 통한 성장
- 자기공간에 대한 새로운 경험 = 나를 새롭게 경험하는 것

15

3. 예술치료적 공간의 재구성

2) 예술치료적 공간의 재구성

Q. 디지털 공간에서 어떻게 치료적 공간을 재구성할 것인가?



“새로운 종력의 등장, 디지털”



16

3. 예술치료적 공간의 재구성

“stay BACK”

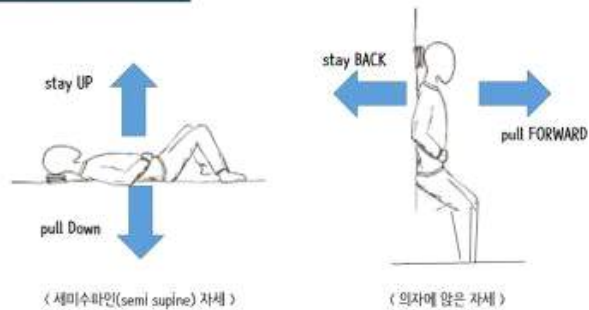
등에 닿는 감각과 인식을 강조

17

3. 예술치료적 공간의 재구성

“stay BACK”

등에 닿는 감각과 인식을 강조



18

3. 예술치료적 공간의 재구성

① 그라운드팅(grounding) : 표면과 몸의 접촉을 통한 안정감

- 지지(support)와 현전(presence)에 대한 인식 : '내가 여기에 있다(Here, I am), 존재한다'는 인식
- 척추 전체의 연결성
- 플로우(Flow) : 과도한 긴장의 해소 및 고유한 호흡 리듬의 회복
- 수직(vertical)과 수평(horizontal), 그리고 시상면(sagittal plane)에서의 균형과 조화
- 조망-사고의 확장 : 시야가 넓어진다는 것은 단순히 시각적 자원이 아니라, 인식의 수준과도 연결

자기를 잃지 않으면서, 타인 및 환경과 상호작용할 수 있는 균형 잡힌 주도성의 성취
: 진정한 의미에서의 자기 경험의 토대이자 창의적 예술활동의 시작점

19

3. 예술치료적 공간의 재구성

② Keep a distance : 심리정서적 거리 두기

- 중독 억제 : 과도한 몰입, 반사적 반응, 불필요한 습관적 오용(misuse)에 대한 자제, 절제, 중지 혹은 예방
- 자유롭고, 자발적인 선택들을 가능하게 하는 지점
- 현재 상황(present condition)에 초점 두기 : 'holding back(차지하다, 기다리다)' 하기
- 의식적 움직임(conscious movement) 통한 자기성찰 : 새로운 학습, 긍정적 변화와 성장

어떻게 경험할 것인가?



목적의식 end-gaining 목적에 집중하여 성급함과 좌절, 각과 움직임의 빠른 속도 등 부적절한 우위에 의해 이성의 방식으로 회귀하기 쉽다.



진행과정 means-whereby 결과가 아닌 과정 중의 매순간을 의식적으로 인지하고 있는 상태

20

3. 예술치료적 공간의 재구성

③ Sense of Touch : 실재(reality)의 구성

시각 장애인(진명, 저시력)의 공연 관람 접근성 확대를 위해 무용음성해설

터치 투어 : 공연 선, 극장 및 무대 소품, 세트 및 의상 등을 손으로 직접 만지고 공간을 직접 걸어 다니며 정보 수집

BTS 방방콘 : 온(On·연결)택트 디지털 콘서트

"... 블루투스 모드로 음원봉 이미지를 연결하여 영상의 오디오 신호에 따라 이미지의 색깔이 달라지는 기술을 적용해 전세계 팬들이 마치 한곳에 모여 함께 응원하는 기쁨과 현장감을 느끼도록 만들어 팬들에게 새로운 경험을 제공."

자신이 있는 방의 의자에서 시작해 책상, 책상 위 물건들, 벽 모서리, 생생한 컬러, 질감, 무게, 냄새, 고유한 기억과 표현과의 접촉을 통해 현실과 가상의 공간을 연결하고 확장해 나가는 것

→ 경험에 의해 특정한 방식으로 의미화하는 것
body ownership, 'space ownership'



21

3. 예술치료적 공간의 재구성

예술치료적 공간으로서의 과도기적 공간 (transitional space)



- 도널드 우즈 위니콧(Donald Woods Winnicott, 1896~1971)의 대상관계 이론에서, 아동의 주도성과 자율성을 촉진하기 위하여 어머니가 아동에게 제공하는 놀이 환경
- 유아 발달과정에서 주관적 친능감과 객관적 현실이라는 두 경험 사이에서 과도기적 경험(transitional experience) 존재 : 최초의 과도기적 경험은 울음, 손가락, 손, 고무청목지, 젖병 등 접촉이 지속되고 통제 경험이 쌓여가면서 함께 지각, 인지 능력이 발달하고, 나와 외부를 구별, 타인과 관계 맺는 방식의 전환, 자기의 확장을 성취

- 과도기적 경험은 창조적 자기가 작용하고 놀이할 수 있으며, 예술과 문화가 창조되는 영역

ex. 인형극을 볼 때, 아동의 태도
'저 뒤에서 사람이 조작하고 있는 거야' vs '신짜 인형들이 움직이는 거야'

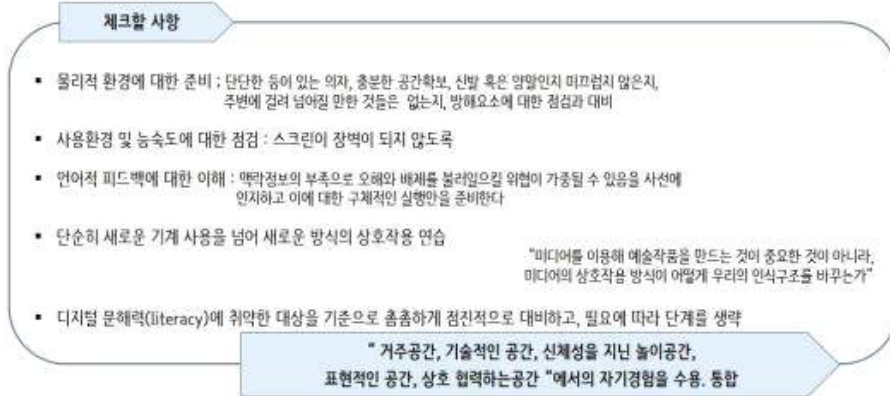
디지털 공간 : 현실과 가상의 매개 역할
"생상을 보는 창"



22

3. 예술치료적 공간의 재구성

④ 체크인(check-in) : 점진적/단계적 접근, 안전하고, 능동적으로 창의적 공간으로의 전환을 준비



23

3. 예술치료적 공간의 재구성

3) 치료사의 역할

Witness

움직임이 확장될 때, 목격자로서의 역할이 중요
화면이 보여주는 부분에 대한 관찰과 개입 : '어디가 보이게 하고, 어디를 가리는가'
신체움직임에 대한 **세밀한 관찰(observation)**을 토대로 한 치료적 개입

Guide

치료적 공간으로 만들어 가는 과정에 대한 명징한 인식을 토대로, 참여자 개인의 공간에서 일어나도록 안내
춤을 잘 추도록 하는 것이 아니라, 창의적 자기표현의 과정으로 나아가도록 안내 (그 다음은 예술이 할 것)
예술치료적인 환경에 대한 **세심한 구축(build-up)** 과정이 선행되어야 한다
내담자의 능동적 참여를 불러 일으키고, 지지하는 치료사의 전문적 역할

Artist

참여자를 초대하고, 감각을 활성화하며, 실재공간과 가상공간을 연결/확장하며, 자기표현을 지지하며 창조적 정체성을 획득, 강화하는 전 과정
에 **개입(engage)**하도록 하는 즉각적이며, 창의적인 역량이 필요
한 개인으로, 새로운 미디어, 기술, 감각, 사고의 방식을 수용하고 이에 **적응(adapt)**하는 유연성

24

결론 : 디지털 컨택트 시대, 예술치료적 공간의 재구성

- 디지털 컨택트(digital contact)를 단순히 기계 사용법이나 기술 문제로 소급하거나, 온라인 콘텐츠 개발에 제한시키기보다, 신체 경계와 감각 인식, 더 나아가 사고의 구조에 영향을 미칠 수 있는 새로운 접촉 방식으로 접근하는 것이 필요
- "Dance is communication", 춤과 예술이 가지는 상호작용, 소통, 공감, 접촉과 연결과 같은 심리치료적 가치를 디지털 미디어 환경 안에서 구현하기 위해서는 디지털 미디어가 가지는 참여자의 주도적, 양방향적, 감각의 통합과 같은 특징 및 실제 현상과 이슈들을 이해하는 것이 필요
- 개인의 공간을 예술치료적 공간으로 변형, 확장, 재구성하는데 있어 안정감, 감각 균형의 유지, 강화를 통한 안전한 자기경험 및 창의적 예술 경험을 촉진하는 방식으로 'stay BACK'의 의미를 재고

"사랑의 터치로, 우리 모두는 시인이 됩니다" - 플라톤

우리가 새로운 미디어 시대에 발맞춰
"적절하게, 안전하게, 그리고 온전히" 접촉하는 방법을 찾는다면,
예술은 저절로 피어날 것



25

디지털 컨택트 시대, 예술치료적 공간의 재구성

Q & A



무빙온마인드
betweenmoves@gmail.com

26


2020 대한무용/동작심리치료학회 추계학술대회 문화예술교육 유관학회 온라인 세미나


디지털 컨택트 시대, 예술치료적 공간의 재구성

이창민 (서울아산병원 정신건강의학과 동작치료사)

감사합니다



 한국문화예술교육진흥원

 문화체육관광부

제2발표


코로나 블루와 사회적 고립에 대한 표현예술치료접근 : 비대면 콘텐츠로 조절시스템 배우기


남희경(한국예술심리치료연구소 소장)

코로나 블루와 사회적 고립에 대한 표현예술치료접근 : 비대면 콘텐츠로 조절시스템 배우기

남 희 경^{phD}, BC-DMT, LCAT, NCC (한국예술심리치료연구소)



 한국문화예술교육진흥원

 문화체육관광부

목차

코로나 블루와 사회적 고립에 대한 표현예술치료 접근: 비대면 콘텐츠로 조절시스템 배우기

1. 팬데믹의 심리적 영향
2. 표현예술이 어떻게 심리지원이 되는가
3. 비대면 콘텐츠로 조절시스템을 회복하기
4. 비대면 소통에서 고려할 사항들



1

팬데믹pandemic의 심리적 영향

- 팬데믹과 뉴노멀
- 왜 팬데믹이 극심한 스트레스인가
- 고립과 연결
- 위기와 성장



3

1. 팬데믹의 심리적 영향

1) 팬데믹pandemic과 뉴노멀new normal

➢ 일상이 멈추다 “만나지 마세요” “모이지 마세요” “정확하지 마세요”



➢ 사회적 거리두기 마스크, 두팔간격, 피부접촉 금지, 가림막, 격리, 단절, 소외, 고립

➢ 코로나 블루 확진자, 결정피로, 코로나 레드, 코로나 블랙, 정신과문의 4배 폭증, 가정폭력, 2030여성 자살증가

➢ 심리방역 toxic stress, 비대면 상담, butterfly hug, building a fort, sensory diet



➢ 팬데믹은 traumatic event이고, 이는 모두에게 총체적인 영향을 준다

4

1. 펜데믹의 심리적 영향

2] 왜 팬데믹이 심리적으로 극심한toxic 스트레스인가 (Van der kolk, 2020)

- 연결의 상실loss of connection
- 예측의 상실loss of predictability
- 시간과 순서 감각의 상실loss of sense of time and sequences
- 안전감의 상실loss of sense of safety
- 부동성, 무감각/멍한Immobility, Numbing/spacing out



➢ 트라우마는 연결의 상실에 관한 것이다 (Levine, 2014)

5

1. 펜데믹의 심리적 영향

3] 고립isolation과 연결connection

- 접촉과 연결은 인간의 가장 기본 욕구 : 애착, 유대, 사랑, 소속, 인정, 소통
- 초기 애착 트라우마는 분리 불안에 뿌리 : 분리, 단절, 고립, 소외
- 극심한 스트레스나 트라우마는 몸과 마음, 관계, 자신과의 연결의 상실을 가져온다
- 팬데믹으로부터 고립과 단절은 사회적 관계 뿐만 아니라 몸과 마음도 분리시킨다



➢ 심리치료는 관계의 연결이다 : 사회지지체계Social Engagement System: SES의 회복

6

1. 팬데믹의 심리적 영향

4] 위기[crisis]과 성장[growth] : “90% 이전으로 돌아가고 싶지 않다” (세계경제포럼, 28개국)

- PTSD, PTG(post traumatic growth), Resilience
- 창조신화의 모티프 : 변화는 죽음과 재탄생, 파괴와 창조의 경험
- 성장은 오래된 습성을 깨고, 새로운 습성을 만들어가는 것
- 성장의 조건 (Tolstoy)
 - (1) 몰입
 - (2) 소통
 - (3) 죽음(유한성, 불확실성)을 기억하는 것

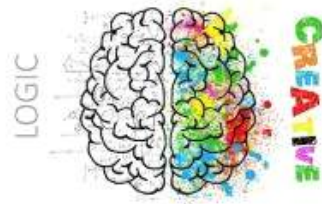


7

2

팬데믹 시대, 표현예술이 어떻게 심리지원이 되는가

- 안전감 sense of safety
- 신경계의 훈련 neural exercises
- 감각 섭취 sensory diet
- 안전기지 만들기 building a fort



8

2. 표현예술이 어떻게 심리지원이 되는가

1] 안전감 sense of safety

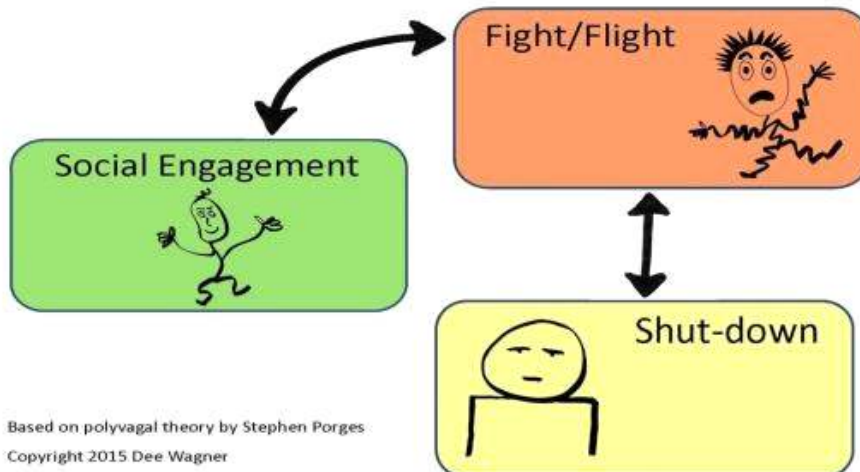
- 안전에 대한 감각은 본능적인 primary 신경계 nervous system 의 반응 (Bowlby, 2014)
- **Neurophysiology of safety** : 심장의 박동, 폐의 호흡, 피부접촉, 눈빛, 얼굴표정, 음성의 톤과 질감, 체스처, 거리감
- 안전할 때 (comfort),
관계를 맺을 수 있고, 놀 수 있으며, 휴식할 수 있다.
- 안전하지 않을 때 (discomfort),
회피하거나 flight, 긴장하거나 fight, 얼어붙거나 freezing, 철회하고 차단 shut-down 한다

➤ 치유와 회복은 안전감을 확보하는 것에서 시작된다

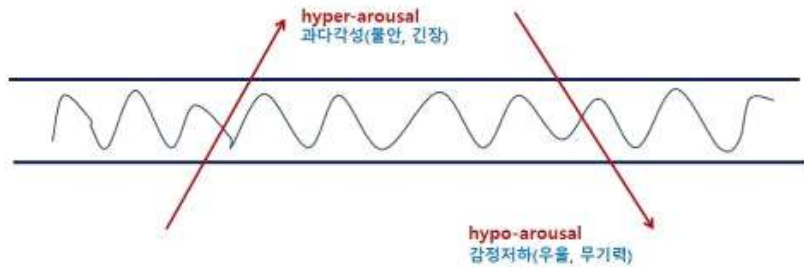


9

Hierarchy of Nervous System Response



Toxic Stress = Dys-regulation (Tantia, 2016)



2. 표현예술이 어떻게 심리지원이 될 수 있는가

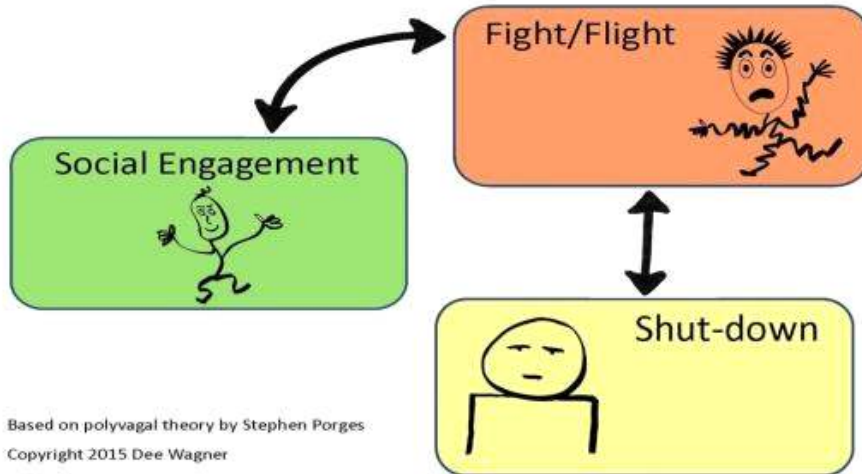
2] 신경계의 훈련(neural exercise) (Devereaux, 2020)

- 표현예술활동은 감각적 경험을 제공, 신경계 조절시스템을 지원
- 음악[music playing], 동작[moving], 무용[dancing], 미술[art making], 드라마[role playing], 글쓰기[writing]
- 사회적 관계안에서 활성화하기[mobilization while in social engagement]
- 사회적 관계안에서 안정화하기[stabilization while in social engagement]



- 표현예술활동은 신경계의 State Shifting상태를 이동한다

Hierarchy of Nervous System Response



2. 표현예술이 어떻게 심리지원이 될 수 있는가

3] 감각 섭취sensory diet (Devereaux, 2020)

- 비대면 소통은 감각적 소통을 제한한다 : 마스크, 스크린
- 표현예술활동은 감각 섭취sensory diet를 충족
- 신체활동, 무용, 음악, 미술 활동은 근감각, 촉각, 청각, 시각, 후각 경험
- 음악을 들으면서 일어나기, 커피향, 꽃향기, 자연의 냄새, 부드러운 담요, 반려동물 쓰다듬기, 오이나 당근깎기 등



2. 표현예술과 심리지원

4] 안전기지 만들기building a fort : "Recuperation"

- 팬데믹, 생존을 위한 전쟁과 방어
- 회복recuperation은 스스로를 보호할 수 있는 안전한 공간을 만드는 것에서 시작
- 요새 만들기building a fort는 안전기지 경험의 물리적, 은유적 활동 <https://images.app.goo.gl/7JaNIWwZMplJoi756>

"요새, 즉 안전하게 둘러싸인, 소리가 보호되고 어두운 공간은 아이들의 촉각과 청각, 시각과 같은 감각적 자극을 완충함으로써 몸과 정신을 조절하는 것은 도움될 수 있다...따라서 불안한 아이들에게 위안과 치유적 경험을 제공할 수 있다"



- 안전기지secure-base는 애착관계(SES: 사회지지체계)를 의미

15

3

비대면 콘텐츠로 조절시스템 회복하기

- 조절시스템
- 안정화 기법
- 리듬, 조율, 미러링
- 조절시스템에 도움이 되는 기법들

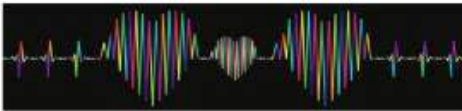


16

3. 비대면 콘텐츠로 조절시스템 회복하기

1] 조절시스템 regulation system : 안정화stabilization or 활성화mobilization

- 인간은 친밀한 정서적 유대를 맺으면서 신경계의 조절시스템을 형성해나감(Bowlby, 2014)
- 극심한 스트레스나 트라우마는 이러한 조절시스템을 깬다 : Dys-regulation
- 위험에서의 생존과 방어, 놀이와 관계가 어려운 상태, 몸과 마음을 극심하게 분리시킨다



- 회복하려면 (Van der kolk, 2016),
 - 1) 과도한 흥분을 잠재우고
 - 2) 타인과 조율
 - 3) 감각과 생각 사이의 상호작용을 관찰

17

3. 비대면 콘텐츠로 조절시스템 회복하기

2] 안정화stabilization 기법

- 과도한 흥분을 잠재우기 : 몸의 방어를 이완으로, 활성화된 교감을 부교감으로
- 심리적 전환장치로서 신체활동 (Levin, 2014)
 - (1) 그라운드잉grounding, 센터링centering
 - (2) 몸의 경계body boundary 확인하기 : "butterfly hug"
 - (3) 호흡breathing : 날숨, 풍선불기, 막기불기, 허밍, 노래부르기



18

3. 비대면 콘텐츠로 조절시스템 회복하기

3] 리듬rhythms, 조율attunement, 미러링mirroring

- 타인과 조율하는 경험은 **사회지지체계(SSES)의 회복**
- 리듬rhythms은 그 자체로 조절시스템을 가진다 : 구조structure, 영감inspire, 조절regulate (vs. 불확실성)
- 조율attunement은 리듬의 상호조율co-regulation : 리듬적 동시성rhythmic synchrony
- 미러링mirroring은 주도적인 표현(leadership)과 공감적 반영(followship) : **being heard, being seen**

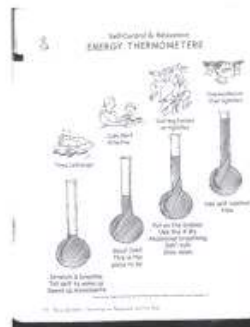


19

3. 비대면 콘텐츠로 조절시스템 회복하기

4] 조절시스템에 도움이 되는 기법들 (kornblum, 2002)

- 비눗방울space bubble
- 에너지 온도계energy thermometers
- 4B 자기조절 기술 : **Break-Breathing-Brain-Breathing**
- square breathing, spider push-ups, melting down



20

4

비대면 소통에서 고려할 사안들

- 비대면 시간
- 화상 공간
- 구조화
- 감각적 소통
- 기술적 문제



21

4. 비대면 소통에서 고려할 사안들

1) 비대면 시간untact time

- 비대면 시간은 대면 시간과 다르게 흐른다
- 집중 피로 focus fatigue, zoom fatigue
- 물리적인 시간을 줄이고, 세부시간을 구조화할 필요가 있다
- 쌍방향 감각적인 경험sensory diet이 더욱 필요하다



22

4. 비대면 소통에서 고려할 사안들

2] 가상 공간virtual space

- 가상 공간은 사각박스에 제한된다 : 부동성immobility
- 공간탐색 촉진 : 스크린을 소도구로 사용
- 심리적으로 안전한 공간 = 표현의 자유
- 윤리적 사안 : 자기개방과 경계보호



23

4. 비대면 소통에서 고려할 사안들

3] 구조화structure

- 언어 사용 : 구체적인 일상의 언어로 체계적인 안내
- 음악 사용 : 음악의 리듬과 시간, 음원
- 상상 사용 : 그림 그리기, 사진이나 이미지, 영상을 제공
- 경험의 언어화 : 구조화된 질문, 단답형에서 시작해서 경험을 말할 수 있는 구체적 안내가 필요



24

4. 비대면 소통에서 고려할 사항들

4] 감각적 소통

- 어떻게 감각적 경험과 표현을 활용할 것인가
- 어떻게 언어로 감각적 소통을 촉진할 것인가



25

4. 비대면 소통에서 고려할 사항들

5] 기술적 문제

- 오디오 사용 : 소리, 음소거, 마이크, 음악
- 비디오 사용
- 채팅창 사용
- 파트너와 소그룹 작업



26

나오며

애착행동(안전기지) → 탐색행동 (Bowlby)

아이에게 엄마라는

안전기지(secure-base)가 필요한 궁극적 이유는

엄마 품을 떠나 세상 밖으로 탐색해나가기 위해서이다.



27

[Reference]

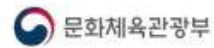
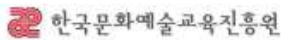
- Bowlby, J. (2014). 존 볼비의 안전기지: 애착이론의 치료적 적용[A secure base: clinical application of attachment theory]. 김수임, 강예리, 강민철 공역. 학지사: 서울
- Devereaux, C. (2020). The body's expression of safety in a global pandemic: Dancing the language of the nervous system. Webinar presentation by Les Grands Ballets' National Center for Dance Therapy and supported by RBC Foundation.
- Kornblum, R. (2002). Disarming the playground: Violence Prevention Program through Movement.
- Levin, P. (2014). 몸과 마음을 잇는 트라우마 치유 [Healing the Trauma : A pioneering program for restoring the wisdom of your body]. 서주희 역. 학지사: 서울
- Tantia, J. F. (2012). Mindfulness and dance/movement therapy for treating trauma. Rapport, Mindfulness in the Creative Arts Therapies. Pp. 96-107. London: Jessica Kingsley.
- Van der kolk, B. (2016). 몸은 기억한다 [Body keeps the score]. 채효정 옮김. 문유문화사: 서울.
- Wagner, D. (2018) Couple Dance/movement therapy: 관계의 댄스가 신경계 체계를 어떻게 패인화하는가. 대한무용동작심리치료학회. 국제워크숍 자료집.

28

코로나 블루와 사회적 고립에 대한 표현예술치료접근 : 비대면 콘텐츠로 자기조절시스템 배우기

남 희 경 healingmove@hanmail.net
한국예술심리치료연구소 <https://iapkorea.modoo.at>

감사합니다



참고문헌

- Bowlby, J.** (2014). 존 볼비의 안전기지: 애착이론의 치료적 적용[A secure base: clinical application of attachment theory]. 김수임, 강예리, 강민철 공역. 학지사: 서울
- Devereaux, C.** (2020). The body's expression of safety in a global pandemic: Dancing the language of the nervous system. Webinar presentation by Les Grands Ballets' National Center for Dance Therapy and supported by RBC Foundation.
- Kornblum, R.** (2002). Disarming the playground: Violence Prevention Program through Movement.
- Levin, P.** (2014). 몸과 마음을 잇는 트라우마 치유 [Healing the Trauma : A pioneering program for restoring the wisdom of your body]. 서주희 역. 학지사: 서울
- Tantia, J. F.** (2012). Mindfulness and dance/movement therapy for treating trauma. Rapport, Mindfulness in the Creative Arts Therapies. Pp. 96-107. London: Jessica Kingsley.
- Van der kolk, B.** (2016). 몸은 기억한다 [Body keeps the score]. 제효경 옮김. 을유문화사: 서울.
- Wagner, D.** (2018) Couple Dance/movement therapy: 관계의 댄스가 신경계 체계를 어떻게 패턴화하는가. 대한무용동작심리치료학회. 국제워크숍 자료집.

제3발표


언택트 시대에 예술을 통한
청소년의 심리정서지원 프로그램
: GS칼텍스 마음톡톡 교실힐링


서진희(GS마음톡톡 치료사)

언택트 시대에 예술을 통한 청소년의 심리정서지원 프로그램 : GS칼텍스 마음톡톡 교실힐링

서진희(GS 마음톡톡 치료사)



 한국문화예술교육진흥원

 문화체육관광부

목차

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. GS칼텍스 마음톡톡 | 3. 작은 네모 창에서의 경험 |
| 1) 세부 프로그램 | |
| 2) 교실힐링 | |
| 2. 온라인 교실힐링 | 4. Q&A |
| 1) 프로그램 개요 | |
| 2) 기술 및 환경적 어려움 | |

1

GS칼텍스 마음톡톡

3

1. GS칼텍스 마음톡톡 _1) 세부 프로그램

마음톡톡

초등, 중학생 (초기 청소년기
11세-15세)

집단예술치유를 통하여

자아와 사회성 향상 도움

예
방

교실힐링

중학교 1학년
또래관계 문제의 예방을 위한 집단 예술치유 지원

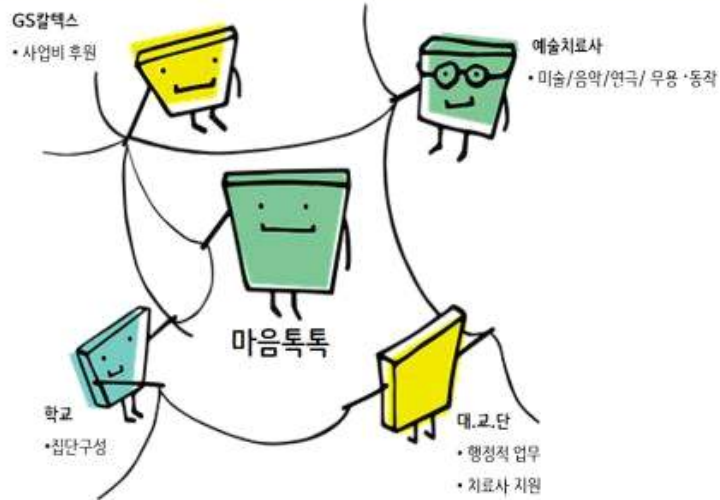
치
유

지역 위기아동/저소득 가정/학교폭력피해아동

초등학교 4-6학년 및 중학생
심리·정서적인 어려움을 겪는 아동/청소년을 대상으로
집단예술치유 및 개별예술치유 지원

4

1. GS칼텍스 마음톡톡(교실힐링)

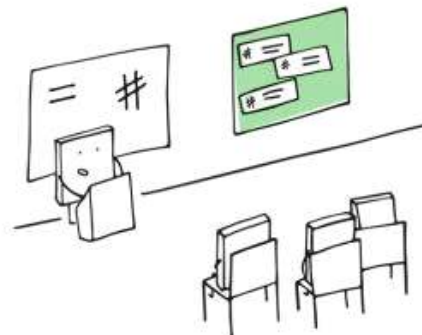


5

1. GS칼텍스 마음톡톡 _2) 교실힐링

프로그램 개요

- _목적 : 집단 예술치유를 통한 중학생의 또래관계 문제 예방
- _목표 : 집단응집 경험을 통한 자아와 사회성 향상
- _대상 : 중학교 1학년 전체
- _매체 : 미술, 연극, 음악, 무용/동작
- _진행 : 총12회기, 90분 / 종결회기_공연
- _장소 : 학교 내 활동실
- _규모 : 총 30개 학교 4,411명(2014-2019)
2020년 7개 학교 1,100명 예정



6

2

온라인 교실힐링

27

2. 온라인 교실힐링



28

2. 온라인 교실힐링_1) 프로그램 개요

	1학기	2학기
대상	중학교 1학년 전체	
매체	미술, 만극, 음악, 무용/동작	
장소	각 가정에서 접속_Zoom 소회의실	
진행	7-9회기 40분	6-8회기 40-60분
인원	6 - 10명	6 -7 명
목표	①코로나로 인한 정서 심리적 불안감해소 ②온라인 개학 및 생소한 환경적응 ③친밀감과 및 소속감	①자기인식 및 타인인식 ②친밀감 및 소속감
간담회	종결 후	회기 중



9

2. 온라인 교실힐링_2) 기술 및 환경적인 어려움

기술적인 어려움	환경적인 어려움
① 각기 다른 접속기계 ② 한 공간 여러 기계 접속 ③ wifi 연결문제(동영상, 음악 재생) ④ 개별채팅 기능의 장단점 ⑤ 음소거 기능의 장단점 ⑥ 비밀보장(녹화, 녹음, 캡처)	① 새로운 시작점의 부재 ② 사생활 공간 노출 ③ 개인공간의 부재 ④ 비밀보장(가족구성원) ⑤ 등교와 온라인 수업 병행 ⑥ 불안정한 회기 진행 ⑦ 카메라와 오디오 사용 거부 ⑧ 어디서든 장소 구애 없이 접속
▷ 온라인 회기 초기 문제점을 해결하기 위하여 많은 시간이 소요 ▷ 집단 중 한 개인에게 문제가 발생하면 해결을 위해 회기가 중단 ▷ 각 개인의 차이가 시각적으로 확연하게 나타남	



10

3

작은 네모 창에서의 경험

11

3. 작은 네모 창에서의 경험

- ✓ 온라인 회기 시행 초기_ 치료사의 환경준비
 - 정체성의 혼란
 - 불확실성에 대한 적응과 유연성
 - 기계에 대한 어려움
 - 선입견 재정비
- ✓ 온라인 속 DMT _ 호흡을 통한 긴장도 체크
 - Body Scan (얇은 자세, 화면 안과 밖의 신체)
 - 안전한 공간
 - 비언어적인 표현
- ✓ 침묵과 카메라, 오디오 on/off
- ✓ Zoom 세션을 준비 시 다양한 기기의 경험이 필요
- ✓ 시각적인 자극
- ✓ 시간적/ 공간적 경계의 모호함
- ✓ 비밀보장
- ✓ 대면 회기와 다른 Rapport형성과 회기 목표설정
- ✓ 충분한 Warm-up이 필요
- ✓ 다 매체를 이용한 다양한 자기표현의 방식
- ✓ 협동활동의 가능성 확인
- ✓ 각 개인에 대한 개입의 어려움

12

3. 작은 네모 창에서의 경험

- ✓ 아이들의 상황 _ 같은 반 친구들에 대한 어색함
 - 제한된 생활로 인한 무기력감
 - 경계의 모호함으로 인한 피로감
 - 비춰지는 자신의 모습에 대한 불편함
 - 점차 줄어들고 있는 신체활동

- ✓ 아이들의 욕구 _ 친밀감
 - 관계형성
 - 즐거움
 - 일상의 회복

13

3. 작은 네모 창에서의 경험

- ✓ 1학기 아이들의 피드백 _ 가장 좋았던 점
 - 얼굴을 보고 대화하는 것, 친구들을 알게 된 것,
 - 함께 소통했던 것, 친구들과 처음보다 친해진 것,
 - 나 자신에 대해 다시 생각할 수 있었던 것,
 - 나에 대한 관심을 가진 것,
 - 친구가 나를 어떻게 생각하는지 알 수 있었던 것,
 - 모둠 활동을 하는 것,
 - 힘들게 학교까지 가지 않은 것,

- _ 가장 어렵거나 힘들었던 점
 - 대면으로 전환되지 않은 것, 대면수업이 아니라는 것,
 - 친구들과 모둠 활동을 하지 못한 것,
 - 정해진 시간에 맞춰서 들어가는 것,
 - 수업시간이 짧았던 것, 익숙해질 때 끝난 것/ 혹은 시간이 길었던 것
 - 카메라 앞에 서는 것이 어색했던 것/기계적인 문제(멈춤현상)
 - 우리 반이 세 팀으로 갈린 것, 반 전체가 함께 했으면 하는 것

14

3. 작은 네모 창에서의 경험

온라인 상담에서 고민해야 할 문제들

- ✓ DMT의 치료 세팅의 변화_ 치료공간, 도구사용 불가 등
 - ✓ 다양한 도구 사용의 제한으로 인한 온라인 속 신체에 대한 집중방법
 - ✓ Space에 대한 새로운 인식
 - ✓ 신뢰관계/라포형성
-

15

4

Q&A


16


2020 대한우용/동작심리치료학회 추계학술대회 문화예술교육 유관학회 온라인 세미나

언택트 시대에 예술을 통한
청소년의 심리정서지원 프로그램
: GS칼텍스 마음톡톡 교실힐링

감사합니다



 한국문화예술교육진흥원

 문화체육관광부