

# 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램 개발연구

하태현\*, 백현기\*\*

우석대학교 컴퓨터교육과\*, 원광대학교 마음인문연구소\*\*

## A Study on Color Meditation Programs for Wounded Heart Healing of University Students

Tai-Hyun Ha\*, Hyeon-Gi Baek\*\*

Dept. of Computer Education, Woosuk University\*

The Institute of Mind Humanities, Wonkwang University\*\*

**요약** 본 연구는 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램에 관한 연구로, 색채명상을 이용하여 대학생들이 경험할 수 있는 부정적 심리적 증상을 완화시키고 삶의 질을 높이고자 하였다. 명상 활동에 익숙하지 않은 참여자에게 최대한 쉽고 거부감 없이 접근할 수 있도록 프로그램을 구성하였으며 또한 일선 학교 현장에서 쉽게 적용할 수 있도록 적절하게 기존의 프로그램들을 수정·보완·재구성하였다는 점이 특징적이라 할 수 있다.

대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램 참가동기가 정신건강에 미치는 효과보다 이용하는 색채명상 프로그램에 만족하는 정도를 의미하는 색채명상 만족을 매개로 하였을 때 정신건강에 더 크게 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과가 시사하는 바는 마음상처 치유를 위한 색채명상에 참가하는 정도로는 정신건강에 영향을 미칠 수 없다는 것으로 색채명상을 충분히 이해하고 만족해야 정신건강에 더 많은 영향을 미치고 있음을 연구결과가 보여주고 있다.

**주제어** : 컬러명상프로그램, 마음상처 치유, 명상, 참가동기, 정신건강

**Abstract** The goal of this study is to explore 'color meditation programs' for wounded heart healing of University students. Color meditation was found to alleviate negative psychological symptoms of young people and to raise their quality of life. Furthermore this survey was investigated in a way that participants who are not familiar with meditation activities could access this program without resistance. Also the characteristic points of this program are to be properly reconstructed and supplemented so that it can be applied without any limitations in schools. The satisfaction with color meditation program rather than the motivation of participation in it was determined to affect mental health. These results suggest that simply participating in color meditation program does not mean influencing mental health. Understanding and being satisfied with color meditation was found to be the key to mental health.

**Key Words** : Color Meditation programs, Wounded Heart Healing, Meditation, Motivation, Mental Health

\* 이 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음 (NRF-2010-361-A00008)

Received 31 March 2014, Revised 23 April 2014

Accepted 20 May 2014

Corresponding Author: Hyeon-Gi Baek(The Institute of Mind Humanities, Wonkwang University)

Email: mind946r@gmail.com

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

대학생은 청소년후기와 성인기 초기의 발달단계에 해당되는 시기에 있다. 이 시기의 대학생은 발달론적 관점에서는 성인으로의 전환과정으로 정체성 확립, 이성교제를 통한 결혼의 준비, 취업을 통한 경제적 독립에 대한 가족의 기대와 사회적 압력 등 복잡한 심리사회적 위기를 맞이한다[31]. 현대 사회는 자연 재해, 인재, 범죄 행위, 가정 내 폭력, 학교 폭력, 교통사고, 질병, 전쟁, 자살, 성범죄, 학대 행위 등 극심한 정신적 충격을 가져오는 상처경험이 사람들의 일상에서 널리 흔하게 발생되고 있으며, 청소년에게도 예외가 아니다. 상처경험을 한 청소년들이 이후 성인기에 어떠한 심리적 특성을 보이는지를 다룬 몇 가지 연구들을 통해서 청소년기 상처경험의 유무는 매우 중요한 작용을 한다는 것을 알 수 있다[9].

또한 최근 사회적 문제가 되고 있는 집단 괴롭힘을 경험한 아동을 조사한 연구에서도 괴롭힘을 당한 아동들이 그렇지 않은 아동들과 비교하였을 때 더 낮은 자아정체감과 학교생활 적응도를 보였으며, 분노 수준이 높고 자기지각이 부정적이었으며, 순응성과 통제성이 낮은 등 미성숙한 성격을 드러내는 것으로 나타났다[11]. 이와 같은 연구는 청소년기 상처경험이 성인기의 심리적 특성을 나타내는데 중요한 영향력을 미칠 수 있음을 보여주는 결과이다.

청소년기 상처경험의 심리적 휴유증은 성인기에까지 이어지고 만성화될 수 있다. 청소년기의 상처경험이 개인의 성격 발달에 영향을 미치기 때문이다. 이러한 사실은 신경생리학적인 연구 결과에 의해서도 뒷받침되고 있다. 또한 극심한 스트레스를 겪은 후에 신경 전달 물질계, 신경 내분비계의 변화에 따라 공포 및 무력감을 겪게 되고, 편도, 해마 등의 두뇌 기능상의 변화에 따라 상처의 기억이 나타나면서 이들이 연결되어 외상 후 스트레스 장애로 발현되는 것으로 나타난다[7]. 또한 청소년의 경우 아동기나 성인기에 비해 상처경험의 결과로 나타나는 증상표현이 충동적이고 공격적인 행동으로 더 많이 나타난다. 그 예로서 성적도발 행위, 스틸 추구 행동, 약물 남용과 같은 자기 파괴적 행동, 반복적인 가출 등을 들 수 있다[22]. 그 외에도 대인공포적 행동이나 자기소외적 행동, 섭식 장애, 우울증상, 낮은 자존감 등의 형태로 나타날 수도 있다[18]. 청소년의 경우 인지적, 정서적, 신체

적 성숙이 덜 되어 있는 상태에서 어떤 상처경험을 하게 되면 자신의 심리적 증상이나 반응을 구체적인 사건과 연관시킬 수 있는 능력이 부족하고, 결과적으로 정서 조절 능력과 자아기증의 혼란과 저하가 그 개인 전반에 일 반화 되어버린다[9]. 그러므로 정서조절이 어렵고, 자신과 타인에 대해 파괴적인 행동을 보이게 되며, 학습 능력에서 장애가 생기고, 각종 신체의 장애나 자아개념의 왜곡 그리고 타인과의 관계 문제 등의 만성적 성격 문제로 이어지게 된다[18]. 따라서 청소년기의 상처경험 치료를 위한 적절한 개입이 이루어져야 한다.

현대 사회에서 색채의 활용은 헤아릴 수 없을 만큼 다양하다. 최근에는 인테리어나 건강, 마케팅 등 다양한 분야에 컬러를 활용하는 사례가 늘고 있다. 색채는 인간의 삶 전반에 큰 영향을 주고 있으며, 우리가 깨어 있을 때는 물론, 잠을 자고 있는 순간까지 우리의 모든 에너지 체계에 깊이 관여한다. 많은 사람들은 각자의 기억 속에 가장 인상적인 컬러를 가지고 있으며, 개인의 감정에 따라 특정한 색을 좋아하거나 싫어한다. 이러한 색채의 신호는 단순한 개인의 기호만을 나타내는 것이 아니라 현재 몸과 마음의 상태나 성격을 파악할 수도 있고, 또 문화적인 의식도 엿볼 수 있게 한다[3]. 또한 명상은 그 글자에서 알 수 있듯이 눈을 감은 내면세계를 말한다. 눈을 감는다는 것은 눈을 뜨고 보는 외부의 세계를 접고 자신의 몸과 마음의 있는 그대로의 상태를 접하여 자신의 의식세계, 감정, 몸의 물리적인 상태를 만나게 된다. 눈을 감고 몸을 이완하면 몸과 마음의 감각은 섬세해지면서 잠재되었던 감정과 의식, 몸의 상태가 감지된다. 사람들은 어둠을 밝음과 대비하여 불안하고 접하기 싫은 부정적인 의미로 보기도 하지만 수련에서의 밝음은 어둠 속에서 나타난다[16]. 이런 명상은 어떤 도구를 가지고 하느냐에 따라 수많은 명상법이 있다. 그 중에서 Ouseley[27].은 명상 수행에 색채를 결합시켜 색의 영혼적인 능력을 발달시키는 즉, 색 의식을 발달시켜 자신의 소리를 듣는 힘을 강화시키고 부정적인 상태를 극복하는 것을 ‘색채명상’이라 하였다. 또한 McIntire[25]는 명상의 집중을 도울 수 있는 도구로 색채의 중요성을 강조하며, ‘색채명상’이란 색 에너지에서 투영되는 빛을 마음으로 옮겨오는 것이며, 자신이 원하는 색을 보는 법을 익혀서 명상을 통해 마음속에 그 이미지를 포착하는 것을 말한다 고 하였다.

따라서 각 차크라의 색깔을 마음속에 시각적으로 상상하는 유형의 심상을 통한 ‘색채명상’은 특히 감정적, 정신적, 육체적으로 강력한 영향력을 행사하는 힘을 지니고 있다고 한다[10]. 차크라는 산스크리트어로 ‘바퀴’, 또는 ‘원반’을 의미한다. 물질적 혹은 정신의학적 견지에서 정확하게 규명될 수 없는 인간 정신의 중심부를 말한다. 힌두교와 탄트라 불교의 일부 종파에서 행해지는 신체수련에서 중요시되는 개념으로, 정신적인 힘과 육체적인 기능이 합쳐져 상호작용을 하는 것으로 여겨진다[10].

색채명상은 ‘지금 이 순간에 무슨 일이 일어나는지 알아차리는 것’을 통해 현재에 집중하여 올라오는 부정적 감정으로부터 발생하는 다양한 스트레스를 관리하는데 도움을 준다. 이러한 연구에서 볼 때 색채명상은 현재 나타나고 있는 경험이 유쾌하거나 불쾌하거나에 상관없이 오직 그 경험에 대한 호기심과 관심을 갖고 열린 자세로 깨어서 살펴봄으로써 신체와 정신의 통합에 기여할 수 있는 유용한 대처자원이 될 수 있다.

특히 본 연구의 특징은 몸, 감각, 마음에 관한 자기-탐지 능력을 향상할 수 있게 하여 주고 비 판단적인 사고와 탈중심적인 관점을 통해 반추적인 사고패턴을 되풀이하지 않도록 하는 것이다. 그리고 이 프로그램은 청소년들에게 깊은 호흡을 통해 신체를 안정시킴으로써 마음과 신체의 통합성과 전체성을 유지시켜준다. 또한 특별한 도구가 필요하지 않고 시간과 장소에 구애받지 않으며 어려움 없이 수행할 수 있다. 따라서 청소년들에게 유용한 자가 스트레스관리 방안이 될 수 있다.

따라서 본 연구에서는 색채명상을 이용하여 청소년들이 경험할 수 있는 부정적 심리적 증상을 완화시키고 삶의 질을 높이고자 한다.

본 연구의 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램에 대하여 살펴본다.

둘째, 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램 참가자의 참가동기 및 색채명상 만족과 정신건강과의 인과관계를 살펴본다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 마음상처 개념

세상은 복잡한 사회구조로 인해 마음의 평안이 없는

사람들이 점차 늘어가고 있으며 이러한 세상에는 염려하는 마음과 혼돈된 마음과 질투하는 마음을 가진 사람들과 분노와 절망감과 압박감과 정욕, 혹은 냉소주의에 시달리는 마음을 가진 자들이 많이 있다. 이러한 부정적인 마음으로 인하여 삶은 평안이 없고 긴장되고 나날이 공허하며 타인과의 교제도 자연스럽지 못하게 되는데 이러한 삶의 문제들 가운데 많은 것들이 ‘마음’에서 시작된다.

인간의 삶을 지배하는 것이 마음이다. 인간의 삶 속에서 수많은 경험들과 인생 역정의 모든 것들이 무의식 속에 쌓여 마음을 형성하고 그 마음이 생각과 행동을 지배한다.

마음에 간직한 것을 입으로 내고, 마음이 생각과 행동을 만들어 내는 것이다. 마음속에 자리 잡고 있는 마음의 운전사가 사람들을 끌고 다니게 되는 것이다[15]. 그런데, 이 마음은 유전과 잉태와 태교 및 성장을 통하여 만들어진다. 이러한 과정을 거쳐 마음이 만들어지면, 그 마음에 의하여 지배받는 삶을 살게 된다. 그리하여 인간에게는 인간을 지배하는 마음의 운전사(자화상)가 존재하게 된다. 이 마음의 운전사가 기분 나쁜 곳으로 끌고 가기도 하고, 기분 좋은 곳으로 데려 가기도 한다[12, 15].

마음의 상처란 broken heart, 즉 깨진 마음, 마음이 깨진 상태를 말한다. 그릇이 깨지면 그 기능을 못하듯이 마음이 깨지면 그 마음도 정상적인 기능을 하지 못하게 된다. 상처가 있기 때문에 상처받고 상처를 주게 된다. 사람이 태어날 때 가지고 태어난 마음을 원 마음이라고 하는데 이 원 마음도 상처받은 마음이다. 다시 말해 태어날 때부터 이미 상처를 가지고 태어난다는 것이다.

어머니 뱃속에 있을 때 엄마의 감정, 생각, 느낌 등이 태아에게 전달되어 아기의 것이 되고 그것을 가지고 세상에 태어나기 때문이다. 삶에 따라 차이가 있을 뿐 이러한 마음의 상처는 부모의 죄와 아픈 마음들이 유전되어 쌓여서 물려받아 가지게 된 원 마음, 잉태과정이나 태교과정 또는 이 세상에 태어나서 살아오면서 쌓인 것들이라고 할 수 있다. 그러므로 인간은 살아오면서 많은 마음의 상처를 받으며, 상처받은 만큼 괴롭고 불행하고 일이 안되고 앞길이 막히게 된다. 왜냐하면 상처받은 마음이 끌고 다니는 삶을 살게 되기 때문이다. 상처받은 만큼 스스로 상처받고 다른 사람에게도 상처를 입히게 되며, 치유된 만큼 스스로 행복하고 다른 사람들을 행복하게 하며 그리고 치유된 만큼 다른 사람들을 치유할 수 있게 된다.

## 2.2 색채명상 프로그램

### 2.2.1 프로그램의 제작과정

본 연구를 위하여 사용되는 색채명상 프로그램은 Ouseley[27]의 색채명상과 색체에 대한 심상화, McIntire[25]의 색채명상, Naess[26]의 상상의 색채 속에서 색채 에너지 얻는 방법과 컬러 테스트, 색체에 대한 확인하기, 색채 선택, 하워드 선·도로시 선(나선숙 역, [5])의 색을 통한 자기 암시법, 필러 메이스(이영희 역)의 색채 선택법, Amber[19]의 색채 심상화와 색채명상, Mary Lamber(유영석 역, [10])의 색채명상, 색채호흡, Morton Walker(김은경 역, [4])의 색채호흡, 스에나가 타미오(박필임 역, [6])의 컬러 히스토리, 김금옥[2]의 색채명상의 색채명상을 참고하였다.

본 색채명상 프로그램은 문헌연구와 전문가의 자문을 받아 연구자가 연구의 목적과 집단 구성원의 관심, 수준을 고려하여 내용을 선정·재구성한 것이다.

그리고 이 프로그램은 명상 활동에 익숙하지 않은 참여자에게 최대한 쉽고 거부감 없이 접근할 수 있도록 구성되었으며, 일선 학교 현장에서 여러 가지 제한점 없이 적용하기에 적절하게 기존의 프로그램들을 수정·보완·재구성하였다는 점이 특징적이라 할 수 있다. 본 프로그램은 주 1회 75분씩 총 10주간 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램으로 진행되었다.

## 2.2 프로그램의 구성단계 및 구성내용

본 프로그램은 도입단계, 욕구추구단계, 마무리단계의 3단계로 구성하였다. 프로그램은 매 회기별 주제와 진행과정이 기본적으로 정해져 있고 집단원들의 자발적인 반응에 따라서 진행되는 반 구조화된 형식으로써, 매 회마다 각각의 차크라와 연결된 색채와 각기 다른 욕구의 주제들을 차례대로 배열하여 구성한 것이다. 각 단계의 내용은 다음과 같다.

### 2.2.1 도입 단계

도입 단계의 1회기에서는 프로그램의 성격과 목적을 이해하고 참가자들 간의 소개활동을 한다. 프로그램 진행과정과 유의 사항에 대한 상세한 설명은 참가자들이 프로그램의 목적을 이해하는 데 도움을 주며, 참가자들의 어색함을 없애고 친숙해지기 위하여 각자 소개를 하

고, 별칭으로 간단한 게임을 하여 서로를 익히게 하고, 신뢰감을 형성하며 집단의 응집력을 기른다.

2회, 3회의 활동 내용은 색채명상에 대한 방법과 각각의 색채가 가지는 심리·생리적인 특성, 각각의 색채에 연결되는 우리 신체의 주요한 에너지 중심들인 7개의 차크라와 각 차크라와 관련된 각기 다른 욕구들과 감정 작용에 대한 상세한 설명은 색채명상을 보다 효율적으로 하기 위한 준비 단계이다. 또한 색채호흡의 방법을 알고 그것에 대한 충분한 실습은 명상 초심자들이 색채명상에 몰입할 수 있게 돕는다.

4회기의 활동 내용인 ‘컬러 테스트’는 자신이 가장 많이 사용하는 색채를 알 수 있고 자신의 성격이나 개인적인 특성을 정의하는 데 도움이 되며, 각각의 색채들의 특성이 우리 안에 있으며 또한 다른 사람들 속에도 있다는 것을 알게 되어 자신과 타인에 대한 이해를 도와 본질적으로 자신의 치유를 돕는다. 또한 자신의 ‘컬러 히스토리’를 적어보고 색채에 대한 부정적 긍정적 감정을 느끼게 한다.

### 2.2.2 욕구 추구 단계

욕구추구단계는 가지고자하는 욕구, 느끼고자하는 욕구, 활동하고자하는 욕구, 사랑하고자하는 욕구, 진리를 말하고자 하는 욕구, 보고자하는 욕구, 알고자하는 욕구로 구성하였다. 5회, 6회, 7회, 8회, 9회의 활동 내용은 먼저, 2회 3회에서 알게 된 각각의 색채들의 특성과 관련된 자신의 ‘컬러 히스토리’를 회상하면서 좋아하거나 싫어하는 색의 변화를 통하여 정신적인 변화나 생활의 변화와의 관계, 그리고 색채와 자신의 심리적인 관계를 느껴본다. 또한 대학생들이 서로 간에 내면의 감정을 표현함으로써 스스로 자신의 문제를 발산하고 서로를 격려하고 지지하여 마음에 남아있는 색채에 대한 왜곡된 감정을 떨쳐버린다.

다음은 색채를 향한 열린 마음을 갖고, 색채가 가지는 본래의 에너지로 마음, 몸, 영혼을 치유하기 위해 색채에 대한 선입견을 바꾸게 한다.

일반적으로 인간은 밝은 색과 강렬한 에너지를 발산하는 진동이 많은 색에 더욱 긍정적으로 반응한다. 따라서 우리에게 주로 영향을 미치는 주요 차크라와 오라에 연결되어 있는 스펙트럼상의 무지개 색인 빨강, 파랑, 주황, 노랑, 초록, 파랑, 감청, 보라의 색채들을 가지고 색채

명상을 실시한다.

색채명상을 돕기 위하여 색상지를 이용할 수 있고, 색채호흡을 실시하여 충분히 색체에 집중할 수 있게 하고 각 색채와 관련된 자연의 아름다운 모습이나 긍정적인 개인의 경험들을 심상화 한다. 색상지를 오래 바라보고 색채를 들이마시듯 천천히 깊게 호흡하여 각각의 색채에 대하여 충분히 집중 되었으면 눈을 감고 그 색깔이 선명하게 떠오르도록 하여 색채명상에 들어간다. 명상 중에 많은 생각들이 떠오르면 자연스럽게 눈을 뜨고 색상지를 본다. 색채에 대한 열린 마음과 믿음으로 자신의 색채를 찾고 자신이 필요한 색채로 생활 속에서 자연스레 명상을 하면 자신도 모르게 습관적으로 긴장하는 모습이나 불안을 감소시킬 수 있을 것이다.

### 2.2.3 마무리 단계

전체적인 프로그램의 마무리 활동으로서 프로그램에서 경험한 내용에 대한 전반적인 느낌을 교환하여 자신의 삶 속에 확장시켜 나갈 계획들을 공유하는 단계이다. 이 단계에서는 무르익은 신뢰의 분위기에서 집단들 간의 자기 노출이 확대되는 시기이므로, 노출을 촉진하기보다 스스로 자신의 세계에 대해 통찰 할 수 있는 기회를 제공한다. 마지막으로 참가자들은 참가 소감을 이야기하고 개인적인 변화에 대하여 느낌을 공유하고 그리고 나서 전체 활동을 마무리 한다.

구성된 프로그램은 총 10회기로 나누어 실시하였고 각 회기별 내용을 도식화 한 것은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Table of Program Progress Plan

Session	Color	Step	Topics	contents
1			-Orientation and self introduction	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Program for understanding</li> <li>• Collective rules To understand and to pledge</li> <li>• Making an alias and Greeting</li> </ul>
2		Introduction	-Understanding of Color Energy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding of Color Energy</li> <li>• Understanding of Chakra</li> <li>• Knowing Color Characteristics</li> <li>• Sharing Feeling</li> </ul>
3			-Understanding of Color meditations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowing Color Chromatics</li> </ul>

			and colors breathe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding of Colour meditations</li> <li>• Understanding of Colour breathing</li> <li>• Sharing Feeling</li> </ul>
4			-Color Test and making color history	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finding Self Color</li> <li>• Making Self Color history</li> <li>• Navigate color related self</li> <li>• Sharing Feeling</li> </ul>
5	Red	Desire to leave	-Meditation with Red -Open mind to study	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Share experience of Red color</li> <li>• Meditation with Red</li> <li>• Share experience of meditation</li> <li>• Sharing Feeling</li> </ul>
6	Orange	Desire to Feel	-Meditation with Orange -Open mind for the family	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Share experience of Orange color</li> <li>• Meditation with Orange</li> <li>• Share experience of meditation</li> <li>• Sharing Feeling</li> </ul>
7	Yellow	Desire to Active	-Meditation with Yellow -Open mind for the friends	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Share experience of Yellow color</li> <li>• Meditation with Yellow</li> <li>• Share experience of meditation</li> <li>• Sharing Feeling</li> </ul>
8	Green	Desire to love	-Meditation with Green -Open mind for the teachers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Share experience of Green color</li> <li>• Meditation with Green</li> <li>• Share experience of meditation</li> <li>• Sharing Feeling</li> </ul>
9	Blue	Desire to speak the truth	-Meditation with Blue -Open mind for the wrong	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Share experience of Blue color</li> <li>• Meditation with Blue</li> <li>• Share experience of meditation</li> <li>• Sharing Feeling</li> </ul>
10		Close	-Close everything	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Change of oneself between before and after the program</li> <li>• Giving groups mind-comforts</li> <li>• Feeling of th program and promise of oneself</li> </ul>

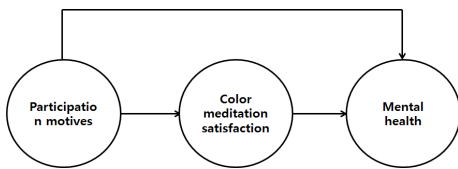
## 3. 연구방법

### 3.1 연구문제

본 연구에서는 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램 참가자의 참가동기와 색채명상 프로그램 만족, 그리고 정상적인 개인의 정신 상태를 나타내기 위

한 다각적인 측면이라 할 수 있는 정신건강을 연구 변인으로 설정하였다. 여기서 독립변인인 참가동기는 색채명상 프로그램에 지속적으로 참여하고, 유지하려는 심리적인 상태를 의미한다. 매개변인인 색채명상 프로그램 만족은 참여에 따른 결과로서, 참여한 대학생들이 느끼는 욕구와 개개인의 중독 정도를 의미한다. 종속변인인 정신건강은 개개인의 일상에서 자신의 심리적인 증상인 강박증, 대인예민성, 우울, 불안울 느끼는 심리적·인지적 상태를 의미한다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 [Figure 1]과 같이 연구모형 및 연구문제를 설정하였다.



[Figure 1] Research Model

이 연구에서는 다음과 같은 가설적 명제를 설정하고 이를 검증하고자 하였다.

첫째, 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램 참가자의 참가동기 및 색채명상 만족과 정신건강의 관계모형이 적합할 것이다.

둘째, 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램 참가자의 참가동기 및 색채명상 만족과 정신건강간의 매개효과가 있을 것이다.

### 3.2 측정도구

#### 3.2.1 외생변수: 참가동기

본 연구에서 참가동기는 Vallerand, et al.[29]이 개발한 SMS-28(Sport Motivation Scale)과 Wessinger & Bandalos[30]의 LIM(Leisure Intrinsic Motivation)을 기초로 정용각[14]이 번안·표준화한 참가동기 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 내적동기 12문항, 외적동기 17문항, 무동기 5문항으로 총 34문항을 5점 척도로 측정을 하였다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ =.797이었다.

#### 3.2.2 매개변수: 색채명상 프로그램 만족

본 연구에서 색채명상 프로그램 만족은 Blodgett, Hill

& Tax[20], Smith, Bolton & Wagner[28]의 연구에서 사용한 설문을 기초로 본 연구목적과 대상에 적합하도록 수정·보완하여 사용하였다. 전체 내용은 프로그램 내용 4문항, 프로그램 효과 5문항, 프로그램 방법 5문항으로 총 14문항으로 5점 척도로 측정을 하였다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ =.784로 높은 신뢰도를 나타냈다.

#### 3.2.3 내생변수: 정신건강

본 연구에서 정신건강은 Derogatis [21]가 개발한 자가보고형 다차원 증상목록 평정척도를 한양대학교 정신건강 연구소[23]에서 재표준화한 간이정신 진단검사(SCL-90-R)를 사용하였다. SCL-90-R은 정신증상을 9개 차원으로 나누어 각각 1개의 심리적인 증상을 포함하고 있다. 본 연구에서는 이 중에서 강박증(obsessive-compulsive) 10문항, 대인예민성(interpersonal sensitivity) 9문항, 우울(depression) 13문항, 불안(anxiety) 10문항, 총 32문항으로 5점 척도로 측정을 하였다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ =.789이었다.

### 3.3 연구대상

전라북도에 소재한 W대학교의 교양수업에 참여한 학생 120명을 실험참여집단으로 선정하였으며 주 1회 75분씩 총 10주간 청소년의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램이 진행되었다. 수강신청 당시 수업이 주 1회 집단 상담의 형태로 진행될 예정이라는 공지가 진행되었으며 이러한 수업진행에 동의하는 참가자에 한하여 수강등록을 하였다. 색채명상 프로그램에 참여한 실험집단은 총 120명, 평균나이 23.07세, 표준편차 1.87세였으며 남자 55명, 여자 65명이 최초 실험에 참가하였다. 학년별 분포는 1학년 52명 (43.3%), 2학년 36명(30%), 3학년 25명 (20.8%), 4학년 7명(5.9%)순으로 나타났다 <Table 2>.

(Table 2) Result of Responds

Separator		number of people (%)
Sex	Male	55 (45.8)
	Female	65 (54.2)
Age	Average(Standard deviation)	23.07 (1.87)
Grade	1 <sup>st</sup> Grade	52 (43.3)
	2 <sup>nd</sup> Grade	36 (30)
	3 <sup>rd</sup> Grade	25 (20.8)
	4 <sup>th</sup> Grade	7 (5.9)

### 3.4 자료 분석 방법

본 연구에서는 수집된 자료를 바탕으로 외생(독립) 및 내생(종속) 변수간의 인과관계를 검증하기 위해서 참가동기가 색채명상 만족에 어떠한 영향을 미치고 있는지, 그리고 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램 만족이 정신건강에 매개변인으로써 어떠한 역할을 하는지를 분석하기 위해 모형 경로 검증을 위한 구조방정식 모델(structural equation model)분석을 실시하였다. 입력된 자료는 SPSS WIN 17.0과 AMOS 17.0 프로그램을 활용하여 자료분석의 목적에 따라 전산처리 하였다.

## 4. 연구결과

### 4.1 주요 변수간 상관관계 분석

통계적 모형 하의 잠재변수인 참가동기, 색채명상만족, 정신건강의 관측변수들 간의 상관계수를 산출한 결과는 <Table 3>과 같다.

변수들 간의 다중공선성을 검증하기 위해 관측변수들 간의 상관관계를 살펴보면, <Table 3>에서 보는 바와 같이 유의수준 .01에서 유의한 것으로 나타났다. 하지만 참가동기와 정신건강 사이에는 상관이 적은 것으로 나타났다. 한편, 각 요인들의 상관관계가 다중공선성의 기준인 .80보다 큰 변인이 없기 때문에 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다.

<Table 3> Correlation between Variables

	Participati on motives	Color meditation satisfaction	Mental health
Participation motives	1		
Color meditation satisfaction	.300**	1	
Mental health	.090	.356**	1

\*\* p<.01

### 4.2 확인적 요인분석

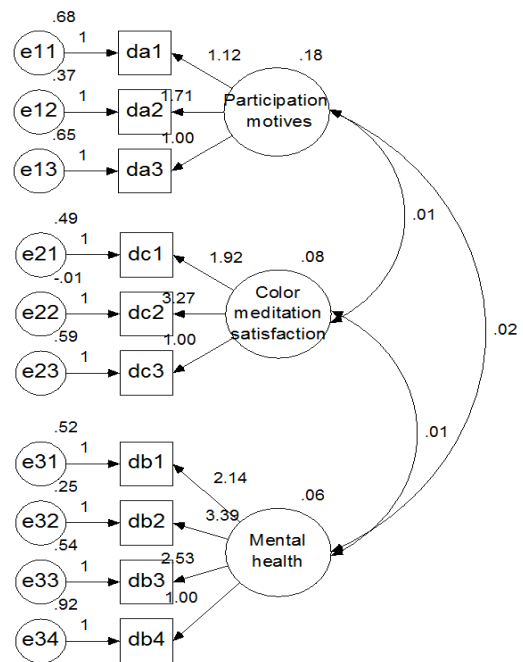
이론적 근거에 의하여 측정구조모형이 가설적으로 구축된 것을 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다.

확인적 요인분석은 측정항목 간의 수렴타당성과 판별타당성을 검증하는데 주된 목적이 있다[17]. 항목 구성의 최적상태를 도출하기 위한 각 단위별 적합도를 평가하여 <Table 4>와 같은 확인적 요인분석 결과, GFI .927, CFI .859, AGFI .875, RMR .067으로 전체적으로 양호한 것으로 결론을 얻었다.

분석결과, 각 변인의 요인들이 해당변인을 설명하는 요인적재량(Factor Loading)이 [Figure 2]와 같이 .50 이상 되는 것으로 Kline[24]의 기준을 전체적으로 충족시키는 것으로 나타나 이상적인 결과를 보여주고 있다. 한편, 모형 적합도는 <Table 4>와 같이 모두 기준치를 충족시키는 것으로 나타났다.

<Table 4> Confirmatory Factor Analysis Fit

$\chi^2$	DF	P	GFI	CFI	AGFI	RMR
96.355	32	.000	.927	.859	.875	.067



da1=inner motivation, da2=external motivation, da3=unmotivated, db1=contents, db2=effects, db3=method, dc1=obsession, dc2=sensitive of meeting people, dc3=depression, dc4=anxiety

[Figure 2] Confirmatory Factor Analysis

### 4.3 연구 모형 적합도 검증

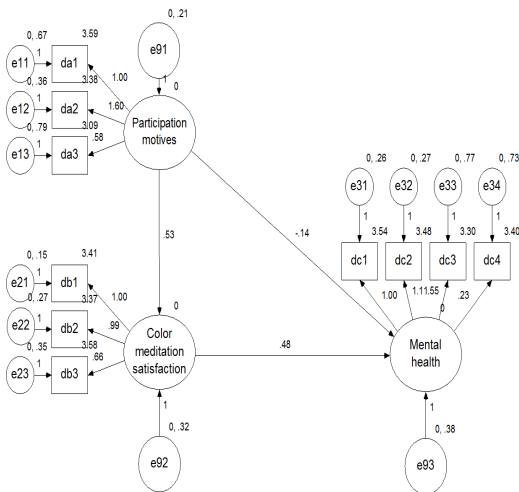
본 연구에 관한 가설의 적합도 검정을 위하여 구조방

정식 모형을 이용하였다. 분석결과를 살펴보면 <Table 5>와 같다.

<Table 5> Model Fit Analysis

X <sup>2</sup>	DF	P	IFI	CFI	TLI	RMR
73.397	32	.000	.921	.917	.857	.044

일반적으로 모델 적합도 평가지표로 IFI, CFI, TLI, RMR 등이 널리 사용된다. IFI, CFI, TLI는 .8-9 이상일 때, RMR는 .05 이하이면 좋은 모델로 평가 된다[1]. 이 기준에 비추어 보았을 때, 우선 카이제곱(X<sup>2</sup>) 통계량은 73.397(p=.05)로 나타나 적합하였으며, IFI=.921, CFI=.917, TLI=.857로 나타났다. 그리고 RMR의 값은 .044로 나타나 전체모형이 비교적 적합함을 알 수 있었다. 따라서 전반적으로 이 연구에서 설정한 연구가설과 모형은 실증자료로서 무리가 없는 것으로 결론을 얻었다. [Figure 3]은 연구모형의 적합도의 실행결과를 나타낸 것이다.



[Figure 3] Research Model Fit

4.4 매개효과

본 연구는 연구모형이 적합한 것으로 결론을 얻어 <Table 6>과 같은 결과를 얻었다.

<Table 6> Hypothesis Test

hypothesis	Estimate	C.R.	Result
Participation motives->program satisfaction	.531	3.885	accept
program satisfaction->mental health	.483	4.539	accept
Participation motives>mental health	-.136	-.960	reject

가설검증결과 <Table 6>과 같이 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램 참가동기가 정신건강에 미치는 효과보다 이용하는 색채명상 프로그램에 만족하는 정도를 의미하는 색채명상 만족을 매개로 하여 정신건강에 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 참가동기와 색채명상 만족의 경로계수는 .531로 나타났으며, 색채명상 만족과 정신건강 간의 경로계수는 .483으로 나타났다. 하지만 참가동기와 정신건강 간의 경로계수는 -.136으로 이러한 결과를 Kline[24]의 기준으로 볼 때, 참가동기는 색채명상 만족에 중간정도의 영향력 미치며, 색채명상 만족은 정신건강에 높은 영향력을 미친다고 볼 수 있다. 그러나 참가동기가 정신건강에 미치는 영향력은 그 값이 -.136으로 영향력을 미치지 못하였다. 따라서 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 참가자의 참가동기와 색채명상 만족, 정신건강 간의 매개효과는 유의한 것으로 입증되었다. 이상의 결론을 종합해보면 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상에 참가하는 정도로는 정신건강에 영향을 미칠 수 없다는 것이다. 색채명상을 충분히 이해하고 만족해야 정신건강에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

5. 결론

본 연구는 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램을 실시하여 참가동기와 색채명상 만족과 정신건강과의 관계를 파악하고자 하였다. 참여자는 대학생 120명이었으며 주 1회 75분씩 총 10주간 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램을 실시하였다.

본 연구를 통해 다음과 같은 결론을 얻었다. 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램의 참가동기가



정신건강 향상에 미치는 직접효과보다 색채명상에 만족하는 정도를 매개로 하였을 때 정신건강 향상에 미치는 간접효과가 큰 것으로 나타났다.

따라서 단순히 참가를 유도하는 동기부여로 만족감을 줄 수 없고, 만족스러운 색채명상을 제공하여야 정신건강에 느끼는 효과가 더 크다는 것이다.

마음상처치유를 위한 색채명상 프로그램을 연구하고 적용한 결과 다음과 같은 의의가 있다.

첫째, 대학생들에게 자아인식의 기회를 제공하며 이진회기와 내용을 연결하여 자신의 변화되는 모습을 인식해 볼 기회를 제공한다. 색채명상은 사고와 감정을 확인 할 수 있는 수단이 된다.

둘째, 개인의 잠재력과 감정표출의 기회를 제공함으로써 무의식의 억압된 감정을 승화시켜 감정의 정화를 경험하게 한다.

셋째, 마음속의 색채를 통해 긍정적인 심리적 변화를 느끼게 한다. 이러한 색채명상을 통해 잘못된 습관을 바로잡고 올바른 대학생활을 할 수 있도록 도울 수 있다.

이처럼 색채명상 프로그램은 자아를 발전시키고 명상이라는 매개체로 자기표현을 함으로써 자기이해 및 통찰의 효과와 건전한 정서와 가치관을 함양할 수 있는 치료적인 효과가 있다. 또한 색채와 명상을 통해 대학생은 갈등과 감정을 표출하고 건전하게 해결방법을 모색할 기회를 가짐으로써 대학생들이 신체적, 정서적, 사회적으로 잘 성장할 수 있도록 도와줄 수 있을 뿐만 아니라 문제발생을 예방할 수 있다.

한편 본 연구의 결과가 청소년의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램 참가동기와 색채명상 만족, 정신건강에 관한 구조적 관계모형을 제시해주고 있지만 다음과 같은 한계점이 있으며, 후속연구에서는 이를 보완할 필요가 있다.

첫째, 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램의 효과를 다양한 대상자들에게 적용해 보아야 한다.

둘째, 본 연구의 변인 외에 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램 참가에 영향을 미치는 변인들과 삶의 질 또는 삶의 만족 변인들 간의 관계를 알아보는 것도 중요하다. 다양한 변인들 간의 인과관계를 도출해봄으로써 대학생의 마음상처 치유를 위한 색채명상 프로그램 보급·활성화를 위한 유용한 자료로 사용할 수 있을 것이다.

## ACKNOWLEDGEMENT

This work was supported by the National Research Foundation of Korea (NRF) Grant funded by the Korean Government (MEST) (NRF-2010-361-A00008).

## REFERENCES

- [1] Kim, Gye-Soo, AMOS 18.0 Structural equation Model analysis. Seoul: HanNara Academy. 2010.
- [2] Kim, Keum-Ok, The Effects of the Color-meditation Junior on the State anxiety of the Middle School Students Changwon National University, Master's thesis, 2001.
- [3] Kim, Sun-Hyun, Color Psychology. Gyeonggi-do: Korean Studies Information, 2013.
- [4] Kim, Eun-Kyung, Power of Color. Seoul: Kyobo Bookstore, 1996.
- [5] Na, Sun-Sook, Let's coat color in my Life, Seoul: Yeakyeung, 2003.
- [6] Park, Phil Lim, Color is the doctor. Seoul: Yeakyeung, 2003.
- [7] Seo, Gi-Ja, The Study of Bibliotherapy for Relief of Negative Emotion in Young Adults, Reading Therapy Research, Vol 2, No. 2, pp.73-97, 2006.
- [8] Song, Yea-Sup, The Study on Corelation of Young people's Conflict and biblical identity, Chongshin University, Master's thesis, 2006.
- [9] Ahn, Hyun-Nie, An Exploratory Study on The Effects of Psychological Trauma on Posttraumatic Stress Symptoms and Personality Characteristics in Adolescents, Korean Psychological Association: Consulting and Psychotherapy; Vol. 17, No. 1, pp. 217-231, 2005.
- [10] Yoo, Young-Seok, Flaky Color Story, Seoul: Nadeulmok, 2003.
- [11] Lee, Bong-Keon, Lee, Jong Yeun, Lee, Sang Ick, Hwang, Soon Taeg, Kim, Soo Hyun, Lee, Jae Shin, The effects of peer group's deviant behavior on the quality of life of victim - recommendations for rededication, The Korean Psychological Association:

- Clinical, Vol. 20, No. 3, pp. 412-442, 2001.
- [12] Lee, Seong-Hoon, Inner Healing. Seoul: EunHyeMoonHwa, 1998.
- [13] Lee, Young-Hee, Temptation of the Color, Seoul: YeaDam, 2002.
- [14] Jung, Yong-Gak, The effect of sports immersible action of the leisure participant's sports participation motivation, arousal seeking, the emotion factor, Pusan National University, PhD dissertation, 1997.
- [15] Jung, Tae-Ki, The Healing of the inner world, Seoul: KyuChang, 2000.
- [16] Hwang, Jong-Hyun, Somatics: Healing, Meditation, Grasping, Gyeonggi-do: Korean Studies Information, 2012.
- [17] Pedhazur, F. J., & Schmelkin, L. P. Measurement, Desing, and Analysis: An Intergrated Approach, Earlbaum, Hillsdale, N, 1991.
- [18] Allen, J. G., Coping with Trauma: A Guide to Self-Understanding. American Psychiatric Press. Washington DC., 1995.
- [19] Amber, R., B.Color therapy. Santa Fe: Aurora, 1983.
- [20] Blodgett, J. G., Hill, D. J. & Tax, S. S., The effects of Distributive, Procedural, Interactional Justice on Post-complaint Behavior. Journal of Retailing, Vol. 73, No. 2, pp. 185-210, 1997.
- [21] Derogatis, L. R., SCL-90-R: Administration, scoring & procedures manual-II for the R(evised) version and other instruments of the psychopathology rating scale series. Towson, MD: Clinic Psychometric Research, 1983.
- [22] Everstine, D. S., & Everstine, L., The Trauma Response. New York: Norton Professional Books, 1993.
- [23] Kim, K. I., Kim, J. H., & Won, H. T., Symptom checklist procedure manual. Seoul: Chungang Jeoksung Publishing, 1984.
- [24] Kline, R. B., Principles and Practice of Structural Equation Modeling. NY : The Guilford Press, 1998.
- [25] McIntire, Virginia Allen, Color Energy for Mind/ Body/ Spirit. Beverly Hills: Virginia Allen McIntire, 1986.
- [26] Naess Inger, Colour Rnergy. Vancouver: Colour Energy, 2000.
- [27] Ouseley, S. G. J., Colour meditations. India: Russi J., 1990.
- [28] Smith, A. K., Bolton, R. N. & Wagner, J., A model of customer satisfaction with service encounters involving failure and recovery. Journal of Marketing Research, 36(Aug.), pp. 356-372, 1999.
- [29] Vallerand, R. j., L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C. & Vallieres, E.F., The academic motivation scale : A measure of intrinsic and a motivation in education scale : A measure of intrinsic, extrinsic and a motivation in education. Educational and Psychological Measurement, Vol. 52, No. 4, pp. 1003-1017, 1992.
- [30] Wessinger, E. & Bandalos D. L., Development reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. Journal of Leisure Research, Vol. 27, No. 4, pp. 379-400, 1995.
- [31] Kim, Min-Kyeong, Influence on University Students' Suicide Ideation of Job Preparing Stress and Problem Drinking - Moderating Effect of Resilience, YOUTH FACILITY AND ENVIRONMENT ; Journal of the Korea Institute of Youth Facility and Environment, Vol. 11, No. 2, pp.29-36, 2013

하 태 현(Ha, Tai Hyun)



- 1982년 2월 : 인하대학교(경영학석사)
- 1991년 5월 : The City University (런던)(정보과학석사)
- 1994년 12월 : Swansea University (UK)(경영정보학박사)
- 1977년 2월 ~ 1987년 2월 : 외환은행 근무
- 2001년 3월 ~ 2003년 2월 : 교환교수(Swansea University)
- 1997년 3월 ~ 현재 : 우석대학교 컴퓨터교육과 교수
- 관심분야 : 데이터베이스, 컴퓨터교육, e-Learning, 스마트러닝
- E-Mail : taiha04@daum.net

**백 현 기(Baek, Hyeon Gi)**



- 2001년 2월 : 우석대학교 대학원(컴퓨터교육학 석사)
- 2006년 8월 : 전북대학교 대학원(교육학박사 -교육공학)
- 2008년 9월 ~ 2011년 2월 : 전주교육대학교 학술연구교수
- 2011년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 조교수

- 관심분야 : 온톨로지(Ontology), 전자문화지도(Electronic Cultural Atlas), 지식지도(knowledge map), 스마트러닝(Smart-Learning) 등
- E-Mail : mind946r@gmail.com