https://doi.org/10.21186/IPR.2020.5.2.033

# 만다라 미술치료를 활용한 중년기 여성의 개성화 경험에 관한 현상학 연구

김기욱*, 신동열**
주경상담센터소장*, 대한신학대학원대학교 교수**

# A Phenomenological Study On the Characterization Experience of Middle-aged Woman using Mandala Arts Treatment

**Ki-Uk Kim*, Dong-Yeol Shin****
**Head of the Ju Kyung Counseling Center*, Daehan Theological University Professor****

요 약 중년기 여성 대부분이 자신의 삶에 책임을 지고 살아가야 하는 시기에 자신의 감정을 제대로 표현하지 못한 채 살아온 경험이 중년기 여성의 자신의 존재와 상실로 결국엔 홀로 남게 된 것을 깨닫고 외로움을 느낀다. 중년기 여성을 분석심리학 방법으로 무의식을 의식화하는 첫 단계로서 내면 속의 나와 만나는 이름 만다라와 난화 만다라를 수행하였다. 중간 단계는 과도기 단계와 작업 단계로 나눌 수 있다. 과도기 단계로 참여자의 내적 감정을 그림으로 표현하는 자궁으로 돌아가 어머니와의 깊은 애착 관계를 인식하고 자신의 감정과 만나는 단계로서 둥지 만다라와 연상 만다라를 행하였다. 작업 단계인 가치관을 증진하고 행동하는 내면과 만나는 자신을 수용하는 단계로서 씨앗 만다라, 연상 만다라. 강점 만다라, 자유 만다라, 문양 만다라를 수행하였다. 연구를 통해 만다라 미술치료가 중년기 여성에게 나타나는 결과는 다음과 같다. 첫째, 만다라 미술치료 경험은 중년기 여성의 신체적, 심리적, 인간 관계적인 측면에 영향을 준다. 둘째, 만다라 미술치료를 통한 중년기 여성의 개성화 경험은 심리적 역동을 보이며 긍정적인 사고와 자아 효능감에 영향을 준다. 본 연구는 연구참여자의 실제적 이해와 직접 탐구를 통해 본질에 다가가는 질적 연구가 적합하였으며 중년기 여성에 관한 미술치료 연구의 부족과 내담자가 겪고 있는 문제를 고려하여 다양한 매체를 통한 미술치료 프로그램 개발에 필요함을 제시하는데 의미가 있다.

주제어 : 중년여성, 만다라, 미술치료, 개성화, 현상학

**Abstract** When most middle-aged women live in a time when they have to take responsibility for their lives, they feel lonely when they realize that their experience of not expressing their feelings properly has ended up being left alone due to their own existence and loss. As the first step in conscious awareness of unconsciousness of middle-aged women through analytical psychology, we performed "Mandara" and "Nanhwa Mandara," which meet me inside. The intermediate stage can be divided into transition and work phase. The working phase, develops one's own advantages and unique strengths that meet the inner world of promoting and acting values, correctly looks at reality, corrects emotion perception and balance, and is self-contained, seed mandala, associative mandala. They performed the strong points of mandala, the free mandala, and the Western mandala. The results of the study showed that mandala art therapy was found in middle-aged women. First, Mandarin art therapy experience affects the physical, psychological and human relations aspects of middle-aged women. Second, middle-aged women's experience of individualization through mandala art therapy shows psychological reversals and affects positive thinking and self-effectiveness. This study was suitable for qualitative research that approached the essence through practical understanding and direct exploration of research participants, and it is meaningful to suggest that it is necessary to develop an art therapy program through various mediums considering the lack of art therapy research in middle-aged women and problems experienced by the physician.

**Key Words :** Middle-aged Women, Mandala, Art Treatment, Characterization, Phenomenology

Received 30 Mar 2020, Revised 06 Apr 2020
Accepted 13 Apr 2020
Corresponding Author: Dong-Yeol Shin
(Daehan Theological University)
Email: counme2@gmail.com
ISSN: 2466-1139(Print)
ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institue. 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

현대의학 및 과학기술의 발달로 평균수명이 80세를 상회하는 시대를 살아가는 현대인들에게 중년기 이후의 삶은 그 비중이 과거에 비해 현저히 증대되는 동시에 중요한 삶의 요소로서 인생의 한 부분을 차지하게 되었다. 이렇듯 중년기는 가정, 사회, 인생의 중심축이 되는데 이러한 중심축이 흔들리거나 무너지면 모든 균형은 깨지고 만다. 인간발달 단계에서 중년기는 신체적, 심리적, 인지적 변화 등 내적 변화와 가족 구조, 사회활동 등 외적 환경에 의해 복합적으로 영향을 받는다. 급변하는 현대사회에 적응해야 하는 중년들 대부분은 심리적 불안감을 경험하고 경력단절, 건강 문제, 자녀와의 갈등, 부부갈등, 노부모 부양 및 자신의 노후준비라는 이중의 책임감 등 다양한 측면에서 힘겨운 시기를 맞게 된다. 이러한 중년기의 위기감에 적절하게 대처하지 못하면 다양한 문제들이 발생한다.

Verbebardetski(2014)에 따르면 마음의 상처는 폭언이나 폭행, 버림받음, 학대 등의 눈에 보이는 외부적인 요인보다는 내부적이고 심리적이며 억압된 마음, 의미, 관계 등 다양한 것에서 기인한다. 억압은 관심과 흥미를 잃어버리게 하고 비판적인 사고를 가지게 하며 억압된 과거는 현재까지 영향을 미쳐 미래에 대한 부정적인 사고를 유발한다. 마음에 상처를 입은 중년기 여성은 자아존중감이 낮아지고 일상적인 사소한 일에도 자기 의사표현을 제대로 하지 못하는 경우가 흔하다. 이렇듯 억제된 자신의 감정을 표현할 수 있는 사회적인 대안이나 개인적 대안의 필요성이 요구된다. 이에 최근 미술치료 중 만다라가 대두되고 있다[1].

Wadeson(2008)은 미술치료가 이미지를 표출하는 과정의 비언어적인 표현이며 상징성을 띤다는 점에서 솔직한 자기표현을 유도한다고 하였다[2]. 미술치료 상황에서 작품은 하나의 표현이 되며 내담자가 생성하는 작품은 타인에게 특정한 메시지를 전달하려는 목적을 지닌다. 미술치료 상황에서 제작된 미술작품이 의사소통 기능이 아닌 그 자체로서의 의미로 기능(주리애, 2015)[3] 한다는 점에서 미술작품은 내담자 자신을 드러내는 현상이며 연구자가 내담자의 세계를 공감하고 이해할 수 있는 통로이기도 하다. 최근에는 미술치료 중 만다라를 활용한 미술치료가 조금씩 두각을 나타내고 있다. 본 연구의 목적은 만다라 미술치료를 매개체로 긍정적 경험을 통해 자신을 자각하고 내면 안에 자신을 만남으로써 자신을 이해하고 수용하며 타인에게 공감하는 정서적 체험과 친밀감을 형성함으로써 긍정적 사고가 생성되도록 돕는 데 의의를 둔다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 미술치료 이론

정신분석학은 19세기 말에 Freud에 의해 처음으로 시작되었다. 정신분석학, 심층 심리학, 역동 등의 용어로 복잡한 갈등, 방어기제 상징화 같은 용어로 대표되며 정신의 힘과 무의식적 영역의 존재에 대한 신뢰와 이해관계를 공유한다. 미술치료의 다양한 개념적 이론 용어에서는 정신분석학적, 분석심리학적, 게슈탈트 이론 등이 있다.

#### 2.1.1 정신분석학적 미술치료

정신분석적 미술치료는 미술이라는 특성 때문에 역동적인 무의식의 존재를 알 수 있고 많은 치료사들이 쉽게 생각하는 접근 방법이다. 정신분석의 대표적 학자인 Freud는 꿈이 보여 주는 이미지를 중요하게 여겼다. 정신분석적 심리치료의 목표는 억압된 것을 드러내는 것이며 내담자로 하여금 자신의 행동에 영향을 주는 무의식을 통찰하게 돕는 데 있다.

무의식적으로 잠재된 갈등은 행동과 성격에 문제를 일으키고 개인이 무의식을 인식하지 못하면 삶에서 경험한 기억과 억압된 욕구들로 숨겨진 무의식 동기들은 저항하거나 방어하게 된다. 무의식적 저항이나 방어는 여러 가지 형태로 나타나 불안과 갈등을 초래하는데 이를 인지할 때 개인의 삶은 새로운 자아상을 발견하고 변화의 과정으로서 인식되어 자신을 발달과 통합으로 이끌어 간다.

#### 2.1.2 분석 심리학적 미술치료

Jung은 인간의 무의식을 Freud보다 더욱 심층적으로 연구하였다. 성적 발달과 인생초기에 성격이 결정된다는 Freud의 주장에 반대하여 인간 정신에 대한 분석을 체험과 주관적 현상학으로 체계화하였다. 원형들로

구성된 집단 무의식의 개념에서 생물학적 본능과 선조들의 경험까지 유전된다는 것을 기초로 분석심리학을 개발하였다.

분석심리학적 미술치료에서는 적극적 상상과 집단 무의식 요소들인 그림자, 아니마· 아니무스, 페르소나를 깊게 이해하기 위해 내담자와 함께 미술작업을 한다. 분석심리학에서 미술치료는 집단 무의식 이미지의 표현을 해석하고 이를 통찰하도록 돕는다(한국미술심리치료협회, 2017)[4]. 분석심리학에서 미술치료의 핵심은 자신의 무의식을 통찰하여 내면적 에너지인 원형들을 통해 진정한 자아를 만나도록 돕는 것이고 인간의 심리해석의 논리나 타당의 여부보다 내담자가 얼마나 효과적이고 균형 있게 자기에 대해 알아 가는 것이다.

#### 2.1.3 게슈탈트 미술치료

Perls에 의해 창안된 심리치료로서 현재를 올바르게 인식하고 충분히 경험하는 데 초점을 둔다. 게슈탈트 치료의 핵심은 자신에 대해 책임지고, 다른 사람에게 의존하는 것에서 자기를 지지하는 상태로 옮겨 갈 수 있도록 도와주며 독립적으로 많은 것을 할 수 있게 격려해 주는 것이다.

게슈탈트 치료 이론은 그 경험적 특성 때문에 예술치료로 발전하게 되었는데 예술적 수단으로는 자신의 감정을 표현할 수 있는 무용, 동작, 연극, 조형, 그림, 음악 등을 들 수 있다.

내담자가 감정을 표현하고 표현된 감정을 알아차리게 하는 지금 여기에 자신의 감정을 이끌어 내어 자신을 승화시키고 타인과 협상하며 상호작용을 하는 방법을 배우게 한다.

Jung은 심리학적 입장에서 완전한 개성화의 표현은 아니더라도 자기실현의 성취 과정에서 야기되는 혼란을 심리적으로 치유하는 동기의 측면에서 만다라의 상징성을 표현했다(김재현, 2017)[5].

정여주(2013)는 만다라를 세 가지 영역으로 나누었다. 첫째, 만다라는 개인적 삶의 영역 소우주 영역을 나타낸다. 둘째, 만다라는 우주적 영역 자신의 생명과 우주와의 관계를 터득하게 한다. 셋째, 만다라는 신적인 영역 가시적으로 나타난 신성이며 초월적 현상을 추상적으로 묘사한 것이다[6]. 티베트의 만다라는 정신적인 깨달음을 얻기 위해 노력하는 방법 중 하나로 사용되었다.

본 연구는 만다라 미술치료에서 원을 제작하고 다양한 문양을 색칠을 하며, 이를 예술과 무관한 본래의 용도에서 분리하여 작품에 사용함으로써 새로운 느낌을 일으키는 상징적 기능과 만다라 활동 자체에 중점을 두었다. 만다라는 자아 성장과 함께 자존감을 높이고 내면에 있는 것을 표출함으로써 중년기 여성들이 삶을 되찾고 자아실현인 개성화를 찾아가는 것을 돕는 미술치료이다.

### 2.2 만다라 미술치료 개념

Jung은 심리학적 입장에서 만다라를 개성화 과정의 그림(Figure of individuation process)이라고 정의하였다(Riedel, 2000). 그는 20세기 초 만다라가 지니는 영적 우주적 의미를 발견하고 만다라를 심리치료에 처음으로 적용하였으며[9] 만다라가 인간정신에 미치는 의미를 탐구한 결과 인간의 근원적인 사고세계를 열어 준다고 하였다(정여주, 2003).

Jung은 만다라를 직접 그리는 생생한 자기체험을 통해 만다라의 치료적 의미를 정착시켰으며 만다라의 도움으로 내적인 조화를 얻게 되었고 자신과 일체가 될 수 있었다고 하였다(박동순, 2006). Jung의 만다라 이론을 더욱 발전시킨 사람은 Joan Kellogg이다.

만다라는 개인이 외부 현실을 파악하고 알아 가는 데 필요하며 무의식 속에 있는 보이지 않는 힘을 이끌어 내어 중년기 여성들의 심리상태에 충분히 도움을 줄 수 있다. 만다라는 대칭적인 도형이자 본질적으로 중심화의 상징이다(김동현·정현희, 2001)[10]. 만다라 미술치료는 원 안에 그림을 그리고 색칠하는 과정을 통해 중심과 마음속의 참됨을 찾고 본질을 원만히 하는 것으로 정의된다(이은순, 2011)[11].

Fincher(2012)에 따르면 Jung은 만다라를 정신의 중심인 자기 자신과 연관시키고 처음으로 심리치료 분야에 적용하였다. 만다라의 치료성이 자신의 꿈, 생각, 그림과 함께 만다라를 기록해 나가며 내면세계를 탐구, 경험하는 등 자기 스스로를 향한 내면 여정으로부터 비롯된다고 주장하였다. 만다라는 편안함, 고요함, 이완, 삶의 고민, 일상의 근심, 생각하는 걱정을 잊어버리고 편안해지며 이는 침착하게 집중하여 자신의 삶을 찾아가는 데 큰 영향을 준다.

### 2.3 만다라 미술치료 표현 방법

만다라는 불가시적 도형인 내적 만다라와 가시적 도형인 외적 만다라로 나뉜다. 내적 만다라는 인간의 존재를 소우주로 보고 하나의 통일체인 만다라로 생각하는 신체적 만다라로서 우리 신체의 지(地), 수(水), 화(火), 풍(風), 공(空)이라는 5대 존재 요소를 토대로 한다.

만다라의 형태는 주로 원형으로 원만함을 품고 안정성을 지니는 정방형, 반원형, 삼각형의 구조를 가지며 만다라의 색상은 백색, 황색, 적색, 흑색으로 상징적 의미를 가진다. 백색은 정직과 안정을 누런 황색은 발전을 나타내는 색이다. 보통 색상은 무의식이 보내는 메시지를 나타내는 것으로 해석되며 사용목적에 따라 다양한 표현 방법과 특징을 지닌다(정순영, 1998)[12]. 만다라 미술치료는 만다라 이론을 바탕으로 형태, 색상, 중심의 색, 색칠하는 방법으로 심상을 표현하며 내담자 자신의 자아 존중감을 높여 주고 치유해 준다.

### 2.4 만다라 미술치료 적용

Jung은 꿈이나 만다라를 그리는 것을 개성화 과정의 한 부분으로 보고 이것이 자기(self)를 상징하는 역할을 하며 동양인과 서양인 모두에게 특별한 의미가 있다고 보았다. Jung은 심리적 성장을 자기(self)라고 하는 정신의 중심을 향해 반복하여 되돌아가는 것으로 여겼으며 이것이 삶의 의미를 부여하는 자기원형(self archetype)임을 발견했다(이부영, 2001)[13]. 만다라는 결국 자기의 역동성을 표출하며 이것이 자신의 독창적인 정체감을 펼쳐 보이는 기저가 되어, 내면세계의 유형을 새롭게 생성하며 총체적인 인격을 지향한다.

미술치료에서는 만다라가 내담자 자신과 연결되어 마음을 정화하며 사람들이 펼치는 방어기재를 허물어 내담자의 심리 깊숙한 곳까지 볼 수 있게 허용한다. 만다라 미술치료에서도 마찬가지이지만 만다라 기법에서도 1회기의 그림을 보고 내담자를 평가하는 것이 아니라 최소 3회기를 기준으로 보아야 하며, 내담자 뒤를 충실히 따라가는 것도 매우 중요하다. 중년기 여성의 경우 만다라 미술치료기법으로 삶과 개인의 내면에 발생하는 스트레스와 병리적 사고를 완화하여 심리적 균형을 이룬다.

### 2.5 만다라 미술치료의 심리적 특성

만다라를 통한 미술치료의 목적은 자기실현이다. 자기란 의식과 무의식을 통틀어서 말하는 개념으로 내면의 무의식은 무궁무진하고 깊어서 무의식을 의식화한다고 해도 사람은 무의식을 다 알 수 없다. Jung은 자기실현을 완전해지는 것이 아닌 온전해지는 것이라고 표현했다(이부영, 1998).

만다라는 인간 정신의 중심을 나타내는 것으로서 한 인간의 성격에 중심이 형성되고 있음을 미리 알려 주는 것이다. 정신의 중심은 인간 생활의 모든 것과 연관되어 있으며 모든 것을 정돈할 뿐만 아니라 그 자체로 에너지의 원천이라고 할 수 있다(한상갑, 2015)[14].

정여주(2016)는 만다라 활동의 교육적 의미와 효과를 다음과 같이 정의하였다. 자신에게 침잠하며 고요해질 수 있고 정신을 집중하고 이완할 수 있게 되어 분열된 것을 하나로 모아 불안이 사라진다. 긴장이 완화되고 모범적인 생활을 찾아 경험한 것을 잘 통합하여 일체감을 경험하며 원만한 성격을 키우는 데도 효과가 있다.

만다라 미술치료기법은 교육적 효과와 더불어 내담자가 자기실현을 발견하고, 자신의 삶 중심에서 나오는 힘으로 자신의 부족한 면을 수용하는 마음의 자세를 가지게 함으로써 개인의 성품, 인품, 삶의 생활태도를 알 수 있는 기회가 된다.

### 2.6 만다라 미술치료의 상징

인간의 원형으로 자리 잡은 만다라 형태가 상징적 의미를 지니고 있다는 증거는 많은 문화 유적을 통해서도 알 수 있다. 인간은 고대부터 규칙적이고 주기적인 자연의 질서와 변화를 의식적, 무의식적으로 체험하며 살아가고 있으며, 자연의 체험을 상징적인 만다라 형태로 표현해 왔다(박윤미, 2014)[16].

정여주(2003)는 만다라는 내적 정신 수준의 깊이를 나타내는 상징이다. 작품의 색채와 형태 등 일반적인 이해를 동반해 보완해 나가며 그 상징 의미를 파악하는 과정이 필요하다. 만다라는 인간의 삶 속에서 인간이 자신의 위치를 파악하고 영성적인 것을 추구하는 방법으로 적용되어 왔으며, 개인의 정신을 집중하게 함으로써 내면의 질서를 생성하고 내면의 자신에게 의미를 부여하게 하는 역할을 해 왔다. 만다라 상징은 개인적인 것을 나타내지만 인간의 집단 무의식에서 나온 인간 영혼의 커다란 방향 표시로서 보편적인 형태로 표현된다.

만다라 상징은 단순히 무의식을 드러내는 기능만을

하는 것이 아니라 Libido를 변환하는 기능도 수행한다.

만다라 에너지의 변형은 새로운 활동으로의 전이를 가능하게 하지만 상징을 통해서 본능적인 대상과 유사한 어떤 것을 만들어서 Libido를 거기로 흐르게 하지 않는 한 Libido의 변환은 불가능하다(강민기, 2010)[17]. Jung에게 만다라 상징이 중요한 이유는 바로 이것 때문이다. 만다라 상징은 의식과 무의식, 숨겨진 것과 나타난 것 등 대극적인 요소들 사이를 연결해 주며 직접적으로 인식할 수 없는 무의식의 내용을 개인의 의식에 전달해 주는 통로의 역할을 한다.

### 2.6.1 색의 상징

Fincher(2012)에 따르면 만다라에 나타나는 색상은 무궁무진한 생각과 느낌 그리고 직관들을 그대로 표현하며 색깔의 의미를 이해한다는 것은 바로 무의식이 보내는 메시지를 이해하는 것이라고 할 수 있다.

만다라를 표현함에 있어 색채는 도구 못지않게 중요한 의미를 지닌다. 그 이유는 사물의 가장 현저한 외관을 이루는 것이 색채이기 때문이다. 밀교적 만다라는 청(靑), 황(黃), 적(赤), 백(白), 흑(黑)의 5가지 색상을 사용하는데 이는 다섯 부처의 신체를 상징하는 신성한 색으로서 외부의 적을 막는 역할을 한다(석도열, 2000)[18]. 밀교에서 5채색의 활동은 시각적으로만 감득되는 것이 아니라 모든 감각기관과 연계하여 전달되는 특징을 지닌다. 밀교의 표현 가능성으로서의 시각은 원래 청각, 촉각, 미각, 취각 등의 살아있는 채색이 상정된다(홍윤식·윤열수, 1992)[19].

5색을 상징화하는 철학적 근거는 밀교의 육대(六大)라는 신념체계와 5지(智)라고 하는 정신 작용이다. 육대(六大)의 대(大)는 근원적인 것이라는 뜻과 구성 요소라는 의미를 지닌다. 육대(六大)는 우주의 6가지 구성요소에 이루어진 우주 질서를 뜻한다(정귀연, 2005)[20].

육대(六大)는 지대(地大), 화대(火大), 풍대(風大), 수대(水大), 공대(空大), 식대(識大)를 가리킨다. 지대는 견고하며 부동으로 만물을 싣고 유지한다. 형태는 정방형(정사각형)이고 색체는 황색이다(석도열, 2000).

색의 속성은 인식적이고 감성적인 요소를 가지고 있어서 심리적 반응을 표현하는 하나의 도구적인 속성을 지닌다. 색채 정보를 통해 심리상태를 파악하면 무의식에 내재한 진정한 자아의 모습은 물론 정서, 기분, 자기지각에 대한 개념, 감각 등 다양하고 심화된 내면세계를 통합적으로 이해할 수 있다.

만다라를 해석하는 방법을 형태 상징, 숫자 상징, 그림에 등장한 대상에 대한 상징으로 나누어서 살펴보고자 한다.

만다라에 사용하는 특정한 색, 상징, 패턴은 성장을 위한 자기 정체성, 세상과의 상호작용 시 개인의 방식 정신적 차원을 나타낸다. 색의 상징을 제시하면 다음과 같다. (빨강-사랑, 감각, 에너지, 분노, 미움, 욕구), (파랑-고요, 안전, 성실, 권태, 무력함, 공허함), (노랑-태양, 따스함, 낙관, 행복, 질투, 과대평가), (초록-자연, 치유, 생명, 욕심, 권력), (주황-낙천적, 자기 신뢰감, 외향성, 권세욕, 자기과시, 양면성), (분홍-낭만, 우아, 여성성, 보호욕구, 감성적, 스트레스), (검정-회귀성, 모태, 권태, 죽음, 상실, 우울, 혼돈).

### 2.6.2 형태의 상징

만다라에서 형태의 개수는 만다라의 구조와 기하 형태, 리듬감 있고 정돈된 분할을 위해 중요한 요인이 된다. 만다라의 형태를 분석할 때는 반드시 그 숫자를 고려해야 한다. 숫자는 보통 특정한 형태들이 가지는 한 요소로 나타난다. 만다라에 나타난 숫자를 파악하고 그 의미를 풀어나가는 것은 만다라의 의미를 이해하는 데 도움이 된다.

만다라에 나타난 모든 선, 숫자, 형태 등은 모두 중요한 의미를 지니며 때에 맞추어 온전하고 적절한 정보를 제공한다. 만다라의 기본 구조인 원은 공간을 둘러싸고, 원 안에 있는 것들을 보호하거나 강화로 제한하는 의미를 지닌다.

원은 만다라의 기본 형태로 태양, 꽃, 나무, 나이테바퀴, 사람과 동물의 눈 등을 표현한 것이다. 이것은 인간세계를 감싸고 있는 삼라만상의 원리에 의해서 창조된 우주의 흐름을 상징한다고 할 수 있다(정여주, 2016). 만다라 형태의 상징을 제시하면 다음과 같다. (원-영원성, 운동, 완벽성, 신의 상징인 무한을 자기 동일시), (수직선-세상속세와 하늘신성의 결합은 모든 것을 관통해 이어지는 에너지), (십자형-땅, 하늘, 무의식, 의식, 생, 밝음), (나선형-생명력, 치유의 에너지, 시계방향은 의식, 반대방향은 무의식), (별-자아존중감, 소명감, 잠재력, 목적표현), (무지개-희망, 기쁨, 상처치유), (꽃-아름다움, 사

랑, 어머니의 자궁, 죽은이의 대한 작별). (나비-죽음과 부활), (물고기-감정, 정서, 원천과 샘), (새-하늘, 땅의 중계자), (날개-자유와 승리, 태양신, 요정).

### 2.6.3 숫자의 상징

숫자는 의식적 마음에 의해 창조된 기호가 아니며 고정된 의미를 나타내지 않는다. 숫자는 기호 이상이며 원형의 현실적 실현을 통해 무의식적으로 발현되는 상징으로 정신의 가장 원시적 표명이며 의식화된 질서의 원형이다(박윤미, 2014). 만다라의 형태를 분석할 때는 반드시 그 숫자를 고려해야 한다. 숫자는 특정한 형태들이 가지는 요소들로 대부분 나타난다.

만다라는 그리는 사람의 내면적 상태를 나타낸다. 만다라의 색이나 상징, 패턴 등을 통해 심리를 파악하고 분석할 수 있다. 만다라에 사용한 특정한 색과 상징, 패턴은 성장을 위한 자기 정체성 또는 세상과의 상호작용 시 개인의 방식, 정신적 차원 등을 나타낸다. 만다라 숫자의 상징을 제시하면 다음과 같다. (0-무, 영원성, 완전한 형태), (1-시작을 알리는 숫자, 정신의 성숙, 유일성과 일치, 통일성을 개인적으로 알 수 있으며 근원적이고 자기중심적), (2-둘로 분리되어 갈등과 대립, 분화로 나타나며 의식적인 깨달음을 이원론), (3-운동력과 활력으로 역동적이며, 새로움과 독립욕구가 강하고 자기만의 인식), (4-완결하고 고요하며 의식화적인 면이 있고, 노력과 조화와 질서로 균형과 조화를 위한 심리적 노력), (5-현실적인 면이 있으며, 일체성으로 음양의 조화와 결합하여 사랑이 싹트는 삶을 상징하고 오각형별을 의미), (6-대립의 통일, 여성과 남성의 자부심으로 완전성을 추구한다. 고요함으로 성취를 이룬다는 의미), (7-하늘과 땅 그리고 삶의 종말로 신비성을 지니며, 자기발견의 내적 활동을 중요시), (8-우주 질서와 균형, 완성된 질서와 대칭으로 영원성과 행운의 조화를 의미), (9-창조 정신과 하늘의 긍정적 정신에너지로 가능성과 통일체를 추구하고 소유), (10-일체와 전체성으로 완전성과 신의 원리를 나타내며, 현실적 삶의 인식), (11-죄와 죽음과 재생으로 변화와 갈등을 나타내며 균형의 어려움, 자기인식과정의 갈등을 가진 숫자로 인식), (12-시공의 완성으로 완전성과 순환의 완성을 나타내며, 자연과 구제 질서로서의 의미), (13-불행한 종말로 양가감정을 나타내며 새로운 시작 시기와 기만 등의 이중가치로 표현).

만다라에서는 문양이 네모 형태인지, 세모 형태인지, 부드러운 원 형태인지를 보며 전체적인 색채 표현의 안정감, 불안감, 갈등, 승화 그리고 색의 난색과 한색 등을 본다. 무엇보다 중요한 것은 내담자가 선택한 만다라 문양과 형태에 대해 전체적으로 이야기를 먼저 들어 보고 내담자와 함께 이야기를 나누면서 신뢰감을 형성하는 것이다.

### 2.6.4 공간의 상징

공간 상징은 공간에 대한 원형적 체험으로 채워지는 개인의 지각과 인식으로 결정되며 그림 공간의 구성은 균형과 심리 내적 조화를 반영한다. 이러한 형상화는 전체성을 다시 발견하려는 실험적 에너지 활동으로 볼 수 있다. 또한 그림에 나타난 형태는 기본적으로 기하학적 형태와 자연적인 형태의 결합으로 볼 수 있으며 공간과 사물, 공간과 공간, 사물과 사물이 함께 연결되고 결합되는 과정의 요소 또한 형태로 볼 수 있다(Riedel, 2000, 35~36).

조형물에 대한 Jung의 공간 상징적 관점은 전통적인 공간 해석으로서 객관적으로 보는 목적론적 관점보다는 모든 것에는 반드시 원인이 있다는 인과론적 관점에 더 큰 비중을 둔다.

조형 과정에 필요한 재료와 기술적 문제 등의 과정을 거치면서 목적론적 관점이 첨가되며 무의식적 작품을 분석하고 해석할 때는 인과론과 목적론의 두 관점에서 해석할 필요가 있다. 안정과 기반을 찾고 싶은 욕구는 화면에서 모성 영역인 오른편 아래와 가까운 공간에 표현되고, 자신을 초월하고자 하는 욕구와 동경은 부성 영역에 가까운 왼편 위에 근접하게 표현된다.

의식과 현실화에 대한 욕구는 머리와 가슴 부분이자 방향감각을 표현하는 곳에 해당하며 도화지 화면의 윗부분에 주로 그려진다. 의식과 외부 활동에 대한 욕구는 의식에 가까운 오른쪽 위에 표현된다. 아래 부분인 뿌리로 가려는 무의식적인 욕구는 신체의 아래 부분인 복부와 생식기 영역에 해당된다. 도화지 화면에는 신체 모든 그림은 일정한 공간 상징성을 지닌다. 공간 상징 영역에 주제나 문제점을 나열함으로써 자기 스스로 방향을 얻게 되고 문제 영역을 실제로 정리할 수 있다 (Riedel, 2000, 35~36).

과도한 공간 사용과 혼란스러움은 자아 경계가 분명

치 않고 자아 기능이 미약한 것을 의미하며(주리애, 2004) 원근법은 지각에 입각하여 표상된 것을 보고 그리는 사람의 시각을 알 수 있게 해 준다. 가장 중요하게 생각되는 부분이 화면의 정면에 가장 강력하고 명확하게 표현된다.

무의식과 일치하는 질서가 보이는 그림은 다른 요소들과 적절하게 연관되어 형태와 공간을 개개인의 정신적인 정체성과 조화롭게 구성한다. 무의식과 일치하지 않는 질서가 보이는 그림은 두려움, 강박, 경직된 질서, 딱딱함을 통해 통제하는 느낌을 주며, 정신세계 전체가 아니라 일부만을 표상하는 자아를 반영한다.

지나치게 일치하거나 전혀 일치가 이루어지지 않는 것은 자아의 부재를 나타내며 조형물을 제작하고 설치하는 것은 자아가 질서를 잡고 있으며 무의식과 의식이 균형을 이루고 있다는 증거로 볼 수 있다.

## 3. 결론

본 연구는 만다라 미술치료가 중년기 여성의 만다라 미술치료 경험과 만다라 미술치료 개성화 과정에 미치는 영향에 관한 연구이다. 참여자들은 만다라 미술치료 경험을 통해 자신의 내면과 만남으로써 자기 자신을 자각하고 감정을 표현하였으며 가족과의 갈등, 사회적인 요인, 대인관계 속에서 위축되어 행동하는 등의 심리적 특성을 보였다.

만다라 미술치료는 개인의 개성, 감정, 잠재력을 표현함으로써 성취감을 느끼도록 하며 부정적인 자아상을 긍정적인 자아상으로 재구성하여 자신의 내면과 만나는 통찰의 기회를 제공한다.

만다라 미술치료가 중년기 여성 참여자들에게 주는 의미와 본질은 이들이 자기 자신을 이해하고 드러내어 내면과 마주하며 창작성을 인지하고 이를 인식으로 전환하여 현실 생활에 적응하는 과정으로 변화하는 모습으로 나타났다. 결론적으로 중년기 여성들에게는 사회활동을 하는 직장에서의 일이나 대인관계가 중요하며 참여자들에게는 자녀를 비롯한 원 가족과의 관계가 중요한 것으로 나타났다. 만다라 미술치료가 중년기 여성에게 다음과 같이 기여한다는 연구결과를 도출하였다.

첫째, 만다라 미술치료 경험은 중년기 여성의 신체적, 심리적, 인간관계적인 측면에 영향을 준다. 신체적 측면에서는 어두운 얼굴빛과 축 처진 어깨 등 신체적 분노감이 나타났으며 심리적인 측면에서는 삶에서 겪는 내적 갈등으로 인한, 소외감, 낮은 자존감, 자아실현, 모습이 나타났다. 참여자들은 인간관계에서 해소되지 않은 감정의 분노들이 가족과 자신에게 향함으로써 가족에게 비언어적 폭력을 가하게 되는 것에 따른 불안, 어려움, 죄책감으로 절망감을 지니고 있었다.

둘째, 만다라 미술치료를 통한 중년기 여성의 개성화 경험은 심리적 역동을 보였으며 긍정적인 사고와 자아효능감에 영향을 준다. 자신의 존재감을 인식하고 자각하여 현실에 적응하는 에너지를 얻게 되었다.

만다라 미술치료로 연구를 수행하며 중년기 여성에 대한 미술치료 연구가 부족함을 느꼈으며 40대에서 60대에 이르는 중년기 여성의 미술치료기법인 만다라가 개성화 과정에 영향을 미치는 사실을 확인하였다. 기초연구 제공에 의의를 두고 결론을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 참여자들이 사용하는 미술매체에 따라 수용과 통찰의 깊이가 다름을 발견할 수 있었다. 미술치료 임상의 현장에서 중년기 여성 내담자가 겪고 있는 문제를 고려해 향후 보다 다양하고 적합한 미술매체를 적용한 미술치료 프로그램의 개발이 필요하다.

둘째, 현재 가정이 있는 중년기 여성뿐만이 아니라 다양한 계층을 대상으로 하여 만다라 미술치료 연구가 계속 이어지길 바란다.

## References

[1] Verbebardetski. (2014). 너는 나에게 상처를 줄 수 없다. 두행숙 옮김. 걷는나무 출 W.B Clift. 이기춘, 김성민역. 융의 심리학과 기독교. 서울: 대한기독교 출판사.

[2] Wadeson,H.(2008). 미술심리치료학 (장연집 역). 서울:시그마프레스(원저 1995 출판사).

[3] 주리애 (2004). “그림에 사용된 색채의 임상적 의미” 성균관 대학교 대학원 박사학위논문. (2015).「미술치료학」 학지사.

[4] 한국미술 심리치료협회(2017).「그림으로 마음 읽기」-첫 번째 이야기-.

[5] 김재현(2017). “만다라 미술치료 효과에 관한 메타분

석"경기대학교 대체의학대학원 석사논문.
[6] 정여주(2003).「미술치료의 이해」 학지사.
(2013).「만다라 미술치료 이론과 실제」 학지사.
(2016). 만다라와 미술 치료 2판 내적 고요와 창의적 자아를 찾아가는 여행. 학지사.
[7] Sussnne Fincher. (2012). 만다라를 통한 미술치료 : 자기 탐구, 완성, 치유를 향하는 미술치료. 김진숙 옮김. 학지사.
[8] 박동순(2006). "만다라 미술치료가 부부관계에 미치는 영향" 상지대학교. 석사학위 논문.
[9] Riedel. 1.(2000). 융의 분석심리학에기초한 미술치료-상상과 그림에 대한 대화 [Maltherapie] (정여주 역). 서울: 학지사 (원저 1992 출판).
[10] 김동현·정현희(2001). 동그라미 중심 가족화에 의한 심리 진단과 치료. 대구: 대구대학출판부.
[11] 이은순(2011). "중년기 여성의 자아 존중감과 스트레스 대처방안을 위한 만다라 미술 치료 단일 사례".미술치료연구 제18권 제6호(통권57).
[12] 정순영(1998). "미술치료에서의 만다라" 미술치료연구 제5권 제2호,19~23.
[13] 이부영(1998).「이부영 박사의 정신건강 이야기」 서울: 정우사.
(2001).「아니마, 아니무스」 도서 출판: 한길사
[14] 한상갑(2015)."자아성찰을 위한 중학교 만다라 미술수업개발연구"상명대학교 교육대학원. 석사논문.
[15] C. G. Jung. (1973). Mandla Symbolism. Princeton, NJ: Princeton University Press.77-100.
[16] 박윤미(2014). "만다라에 표현된 상징의 심리적 의미" 한양 대학교 대학원 박사 학위 논문.
[17] 강민기(2010). "융의 무의식과 개성화 - 만다라 상징 분석을 중심으로" 동의대학교 대학원 석사 학위 논문.
[18] 석도열(2000).「만다라 이야기」 맑은소리.
[19] 홍윤식·윤열수(1992).「용 불멸의 신화」 대원사.
[20] 정귀연(2005). '만다라 상징성에관한고찰" 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.

김 기 욱 (Kim, Ki uk)

· 대한신학대학원 대학교 상담심리치료학 박사졸업
· 현재 : 한국 미술 심리치료 협회 전문가, 교수위원, 한국문화공연협회 이사, 주경 상담센터 센터장
· 관심분야 : 상담심리. 가족상담, 미술치료 등
· E-Mail : kda2816@hanmail.net

신 동 열(Shin, Dong yeol)

· 건신대학원대학교 철학박사(상담심리학)
· 현재 : 대한신학대학원대학교 상담심치료학교수
· 관심분야 : 상담심리. 아동.청소년상담, 가족상담 등
· E-Mail : counme2@gmail.com