

치 프로그램 탐방

그림을 통한 추억과의 대화

노인집단 미술치료 프로그램 효과

장혜경
미술치료 강사
영남대학교 미술치료 박사과정

2년 전 이맘때 처음 노인병원에 와서 3층 병동에서 미술치료를 진행하게 되었다.

첫 시간에는 어르신들과 즐거운 마음을 나누기 위해 붉은 꽃이 핀 작은 화분을 하나 가지고 와서 그리기를 하였다. 겨울이 지나고 봄이 오는 길목에서 귀엽고 예쁜 꽃은 어르신들에게 그 옛날 마당가에 피어나던 봄꽃의 애뜻한 기억을 불러일으킨 것 같았다. 화분과 꽃을 잘 그린 어르신도 있었지만 형태를 잡지 못해 붉은 동그라미와 초록색 선만으로 꽃을 표현한 어르신도 있었다. 그래도 꽃에 관한 기억을 나눌 때에는 영감님, 자녀, 친구들과의 한 때를 떠올리며 즐거워하셨다. 작은 꽃 화분 하나가 어르신들에게 봄의 기억을 이끌어낸 것이리라.



이후로 나를 닮은 나무 그리기, 색종이 모티브를 활용한 꾸미기, 의외의 무늬로 즐거움을 주는 데칼코마니, 마음에 드는 잡지그림을 오려

붙이는 플라쥬, 어항 꾸미기, 사포에 그리기 등은 노화, 신체적 질환으로 기억이나 일상적 경험이 축소되던 어르신들에게 그림 속에서나마 과거 젊었던 시절로 돌아가 정신건강의 활력을 주는 긍정적 효과를 보여 주었다. 특히 자녀들과 손자들을 포함하는 가족 그리기, 어르신들이 자신 있게 하셨던 요리 그리기, 색밀가루로 송편 빚기, 배우자와의 애뜻한 추억, 결혼 전 친구 등 회상을 촉진하는 주제들은 어르신들에게 따뜻한 에너지와 즐거움을 제공해 주고는 했다.

이러한 창작 작업을 하는 미술치료는 “미술작업을 통하여 정서적 갈등과 심리적인 증상을 완화시키고 원만하고 창조적으로 살아갈 수 있도록 도와주는 심리치료법”이라고 요약할 수 있다.

본 상담자는 어르신들이 미술치료 회상요법을 통해 어린 시절이나 과거 가족들과 함께 했던 때의 따뜻하고 행복했던 기억들을 재경험 하면서 자기를 표현하도록 돕고, 기능적으로는 점토나 색종이 등을 활용하여 미술작품을 완성함으로써 성취감과 함께 소근육 운동을 증진시킬 수 있도록 하는 데 중점을 두고 프로그램을 진행하였는데 그 구체적 내용은 다음과 같다.

첫째, 프로그램 구성에 있어 고운 빛깔의 색종이 모티브나 단풍잎, 밀가루 점토 등과 같은 매체를 활용하여 시각적으로 즐거움을 주고 성취

1



_홀로 외롭던 모습에서 가족들을 수용하고 남편을 추억하며 평온해 하는 과정이 표현됨.

2



_데칼코마니와 색지의 화사한 빛깔에서 에너지를 받음. 송편 만들기가 특기라며 예쁘게 빚음

감을 높였다. 이는 작품성보다 활동을 통해 어르신들의 내면과 만나는 작업이 더 중요하기 때문이다.

둘째, 연상작용을 통한 과거 회상을 통해 젊은 날을 떠올리는 주제들은 어르신들에게 친숙하고 흥미를 불러일으키며, 마음의 안정과 즐거움을 되찾게 하므로 회상요법을 활용하였다.

셋째, 피드백 시간에 자기 작품에 대한 설명을 함으로 해서 자기표현과 과거회상이 더 구체화 되도록 하고, 각 개인의 발표가 끝날 때마다 지지를 해 주고 박수를 쳐 줌으로써 사회적 지지의 역할을 하였다. 한국적 의미의 사회적 지지는 도움, 정, 은혜, 믿음의 요소를 포함한다.

넷째, 어르신들이 아름다운 색채를 통해 에너지를 얻고 표현하고자 하는 의욕과 반응, 과거에 대해 관심을 갖고 즐거움과 발언을 하게 됨으로 의사소통 능력이 증진되도록 하였다. 여기서의 의사소통 증진은 표정이 없던 어르신이 손자 이야기를 하며 웃음을 짓고, 그림에 나오는 젊었을 때 일을 이야기하고, 마비 증세로 손의 움직임이 어려운데도 손가락 사이에 크레파스를 끼워 색칠하고, 미술치료 시간 전에 휠체어를 타고 나와 기다리는 등, 어르신 기준에서 긍정적 변화가 이루어졌음을 의미한다.

다섯째, 의사소통 능력이 증진됨에 따라 우울 수준도 감소될 수 있도록 하였다. 일정 기간의 집단미술치료 후 프로그램에 꾸준히 참여한 어르신들의 행동 및 태도 변화를 분석한 결과 의사소통 증진과 정신건강 면에서 긍정적인 변화를 가져온 것으로 나타났다. 이러한 결과는 미술치료를 비롯한 다양한 심리사회적 치료 프로그램이 어르신들에게 꼭 필요하다는 점을 시사한다고 하겠다.

미술치료를 진행하는 동안에 자식들에 대해 섭섭하고 달혀있던 마음을 미술작업을 통해 풀면서 있는 그대로를 수용하며 평온해지는 모습을 보인 어르신, 사물의 형태도 그리지 못 했는데 시간이 가면서 꽃과 손자의 모습을 서툴게나마 그리며 즐거워하던 어르신, 젊어서 수를 놓던 솜씨를 발휘하여 아름다운 화조도를 그리며 아픈 기억을 다스리던 어르신, 송편을 예쁘게 빚던 어르신 등 진지하게 참여하여 주신 어르신, 젊어서 자녀들과 함께 살던 이층집을 계속해서 그리며 자녀들을 그리워하던 어르신 등 진지하게 참여하여 주신 어르신들의 모습이 정겹게 떠오른다. 어르신들 모두 건강을 되찾으시고 활짝 웃는 모습으로 행복하시기를 기도해 본다!

