

심상치료 영상의 시청각적 표현 특성에 관한 연구

A Study on the expression feature of the visual and auditory senses for Imagery psychotherapy images

함기훈, 정성환

전북대학교 산업디자인 대학원

ABSTRACT

본 연구는 예술심리치료 및 심상유도의 접근을 통해 영상치료로서의 시각적, 청각적 표현 범위와 치료 요소를 찾는 데 목적을 두고 있다. 현재 인간의 사회 활동 중에 생기는 정신적 육체적 스트레스를 예방 및 해소하기 위해 이루어지는 치료 활동 중 영상을 이용한 심리치료의 노력이 다방면으로 행해지고 있다. 치료의 형태는 주로 예술심리치료에 속하는 이미지와 기능음악, 클래식 등을 결합한 영상과 음향의 복합적 활용 방식이 주를 이루고 있다. 그러나 이는 치료적 요소에 초점을 두고 체계적인 제작이 되지 않아 심리치료의 한계를 드러내고 있다. 따라서 본 연구에서는 먼저 기존의 병원, 테라피 공간 및 공공장소에서 일반인을 대상으로 행해지고 있는 영상심리치료의 현황을 파악하고, 행해지는 치료 형태 분류를 통해 색채·미술심리치료에서 사용되어지는 이미지 활용과 음악치료 기법 중 GIM(Guided Imagery and music: 음악과 심상유도) 활용을 중심으로 일반인을 대상으로 하여 실험연구를 진행하였다. 실험 대상물은 영상이미지와 음향의 두 가지 자극이 복합되어 혹은 단일의 자극으로 주어지는 경우를 구분하여 정서적 반응을 조사하고, 전반적인 치료영상에 대한 선호도 조사를 통해 긍정적 정서를 불러일으키는 이미지 및 음향 요소를 도출한다. 이는 향후 영상심리치료의 체계적인 가이드라인 제작과 평가 척도 개발을 위한 기초 자료로 활용할 수 있다.

Keyword: '심상유도'; '영상치료'; 'GIM'; '시청각'

1. 서론

1.1 연구 배경 및 목적

도시의 내외에서도, 집 안에서도 우리의 생활은 모험적이다. 익숙하다 못해 지루하기 쉬운 나날 속에 적당한 모험이 끼여든다면 우리는 그것을 즐길 수도 있으련만, 현실은 그렇지 못하다.

최근에 잇달아 터진 베르테르 효과처럼 번지는 자살이라든지 또는 우리가 사소하게 웃어넘기는 신문 표지를 장식하는 각종 사건들은 인간이 모험을 채 경험하기 전에 두려움과 불안감, 무서움 긴장감등의 스트레스 들을 제공한다. 인간은 삶의 즐거움을 만끽 하기도 전에 스트레스에 관련된 장애환자가 되어가는 것을

예방하고, 치료하기 위해 다 방면으로 노력을 하고 있다. 진료기관을 찾기도 하고, 스트레스 상황에 대한 자신들의 신체적 반응을 통제하기 위한 행동요법으로 바이오피드백, 이완훈련 및 가벼운 운동도 한다. 그 중 예방차원에서 이루어지는 심상치료 및 이완 방법 중 영상디자인에 관련된 연구와 활용은 미미하다. 지금까지 연구된 바에 따르면 시각의 피드백과 청각의 피드백의 심리이완 방법의 효과가 차이가 없다는 것이 연구로 통해 조사되어 인간이 접하는 매체 중 일상생활에서 가장 많이 접하는 영상매체를 통해 심상치료 및 이완을 유도하는 것이 효과적이라 보았다. 현재 심상치료 및 이완 유도용 영상들이 제작되어 실용화 되어 지고 있으나 효과가 부족한 부분이 크다. 그러므로 실험을 통해 분석한 결과를 토대로 심리이완을 유도하는 영상의 시각적 청각적 요소를 도출하고 분석하고 효과를 증명하여 향후 심리 유도 영상의 체계적 제작 가이드라인을 도출하고자 한다.

1.2 연구방법

본 연구를 위하여 먼저 심상치료 및 이완유도용의 기존 국. 내외 영상을 비교 분석하고, 기존 영상에서 사용되는 시·청각적 심상치료 및 이완 요소를 추출하였다. 추출되어진 시·청각적 요소들을 가지고 심상이완 유도영상을 제작하여 일반인을 대상으로 이완효과에 대해 조사를 하였다.

2. 이론적 고찰

2.1 심상치료와 영상치료

심상치료는 많은 이들이 생각하는 것처럼 단순한 상상 훈련 및 심신 조절법이 아니라 우리의 정신적 문제점을 우리 마음의 총체적인 기능을 분석하는 방법으로 치료해 주고 나아가 마음 자체를 재구성하는 작업을 최종 목표로 삼고 있는 전문적 심리치료 및 상담기법이다. 정신건강 회복 즉 우리 마음의 고통과 정신적 어려움 등을 극복하고 회복시켜 주기 위하여 심층적 심상(心象)현상을 전문적으로 다루는 역동적 심리치료이다.

영상치료는 영상을 통해 수용자가 자리에서 벌떡 일어나고 싶도록, 서 있다가 펄쩍 주저앉을 수밖에 없도록, 환호하거나 울음이 터져 나오게 싶도록, 또는 너무 기뻐 눈물이 쏟아지도록 사고와 감정에의 영향을 유발할 수 있다는 것이 영상치료의 기본 전제이다. 이는 궁극적으로 영상을 통해 수용자에 대한 효과에 있어 수용자의 감정을 균형 잡히고 긍정적인 상태로 전이 시켜 수용자를 자신으로부터 벗어나게 하는 것이 가능하다는 전제를 통해 영상을 구성하는 이미지와 색 등의 요소에 의해 일련의 자극들을 설정해 통제된 연상이 작용하도록 한 것이다.

2.2 영상의 시·청각적 표현 요소

1962년, 미국 볼티모어에 있는 존스 홉킨스 대학 미국인 신경생리학자 데이비드 허블(David Hubel)과 토스텐 비셀(Torsten Wiesel)은 고양이 두뇌에 대한 실험을 통해 피질의 각 층 표면에 있는 세포들은 마치 철자가 모여서 단어를 구성하듯이 시각 인식에 필요한 요소를 알기 위해 열을 지어서 결합한다는 것을 알아 냈으며, 특수한 세포의 다양한 배열 속에서 알아낸 것은 두뇌가 색, 형태, 깊이, 움직임에 아주 신속하고 용이하게 반응하고 사물을 인지하는데 커다란 영향이 있다는 것이다.

위 네 가지 영상 요소는 관람자에게 기억될 수 있는 그림을 설계하는 모든 영상 전달자에게 있어 가장 중요한 사항이며 심리치료 및 이완 유도 영상을 제작하는 이에게도 고려해야 할 필수 표현 요소이다.

영상 중에서 텔레비전이나 영화영상의 다섯 가지 기본적 구성요소는 (1)빛과 색상, (2)2차원영역, (3)3차원영역, (4)시간과 동작, (5)음향 등을 말하며 시각적 요소는 위 네가지 인지요소인 색, 형태, 깊이, 움직임등이 있으며, 청각적요소로는 대사(코멘트) 음향 음악 등이 있다. 주로 음악과 음향이 사용되지만 경우에 따라 대사(코멘트)가 들어간 장면도 보여 주기도 하지만 대개 시각적 구성요소를 부각시키고 분위기를 고조시키는 음악과 음향이 주를 이룬다.

영상	구성 요소	세부요소
시각적 요소	제 1 의 미학	빛
		색상
	2 차원 영역	구도
		힘, 힘의 상호작용
	3 차원 영역	깊이와 볼륨
		입체감
시각화		
청각적 요소	음향	문자 음향
		비문자 음향
그 외	시간과 동작	시간
		동작
		연속 편집
		복합 편집
		타이밍과 주요동작

표 1 영상의 기본 구성요소

2.3 G.I.M

G.I.M(Guided Imagery and Music)치료기법은 1978 년 미국의 헬렌 바니(Helen Bonny)박사가 처음 시작하여 발전시킨 음악치료이다. 음악의 연상 작용을 통해서 내담자의 상태, 필요 등을 치료사와 대화로써 이끌어 내는 치료방법이다.

음악은 무의식에 있는 감정을 자극하여 전에 느끼지 못했던 기분을 느끼게 한다. 음악은 상상력을 불러일으킬 수 있어 음악을 통하여 창의적이고 무궁한 상상력을 일게 한다. 음악을 들으면서 기분이나 생각, 이미지, 환상, 기억, 사건, 상황 등의 감정을 느끼게 된다.

분석적 정신치료(Analytic Psychotherapy)에 음악의 특성을 고려해서 사용한 것, 즉 정신분석과 같은 치료기법으로 무의식을 탐구해 나가는 치료를 음악으로 사용한 것을 G.I.M 이라 한다. G.I.M 치료는 클래식 음악을 사용하여 상상을 불러일으키고 그 상상을 말로 표현하게 함으로써 무의식의 세계(내담자들의 갈등)를 탐구해 나가는 치료기법이다. G.I.M 에서는 인상과 음악이나

낭만과 음악을 많이 사용하는데 그 이유는 이미지 창출할 수 있는 음악이기 때문이다. 쇤베르크 음악처럼 불협화음이 많은 음악은 사용하지 않는다. 그 이유는 느낌보다 소리에 관심을 갖기 때문이다. 본 연구에서는 G.I.M 이 음악을 치료적 매개체로 한 치료 기법임에도 불구하고 전문적인 훈련을 필수로 함으로 실제 임상 현장에서는 효율적으로 활용하기 힘들다기에 Summer 가 제시한 단편적 수준(Small Container) 음악의 요소적 특성과 전개가 높은 구조를 가지고 있는 곡을 중심으로 감상 시간은 5 분 내외로 하였다.

3. 심상치료의 국내·외 영상 비교분석

현재 회사의 휴식공간이나 정신적, 육체적으로 불편한 사람들과 항상 편안함을 유지해야 하는 임산부들이 모여 있는 병원에서 심리이완을 유도하기 위한 영상으로 자연 그대로의 모습만을 촬영하여 사용되고 있다. 그리하여 지금까지 심상치료 관련된 영상들을 온라인상에 존재하는 샘플 60 여개 중 국내 30 개와 국외 30 여개를 비교하였다.

	국내	해외
이미지	자연물, 인물, , 만화, 미술,	자연물, 인물, 만화, 타이포, 도형
음악	클래식, 자연음 기능성음악, 가요, 국악	클래식, 자연음 기능성음악, 팝송 전자음, 재즈, CCM
종류	스틸영상, 다큐 애니메이션,	스틸영상, 다큐, 프랙탈영상, 연주,

표 2 국내외 심상유도영상 비교

먼저 국내에서는 치료용 보다는 심상이완용의 영상들이 주를 이루었으며 병원, 버스, 은행, ATM 기기, 인터넷 사이트, 안마소, 핸드폰, 등등의 다양한 장소 및 기기에서 사용되어 지고 있었다. 사용되는 이미지는 자연물이 주를 이루었으며 음향은 기능성 음악 또는 클래식을 이용하였으며 몇몇 샘플은 한국 국악을 사용하기도 하였다. 자막과 코멘트의 사용의 빈도는 국외의 영상들보다 빈도수가 높았으며

심리치료용 그림을 이용한 영상 또한 국외와는 다른 형식을 취하였다.

국내에서 볼 수 없는 샌드 애니메이션과 타이포 그래픽을 이용한 영상, 기하학 도형의 프렉탈 영상과 다양한 음악을 사용하여 심상분야 별로 영상을 제작한 것을 알 수 있었다.

4. 심상이완 요소 추출

영상의 기본 5 가지 구성요소 중 빛과 색상, 구도와 힘, 깊이와 입체감, 시간과 동작, 음향 중에서 먼저 색-에너지/색상/채도/명도, 빛 - 조명/그림자/종류/형태/폴오프(Falloff), 음향 - 문자/비문자음향/리듬/키(Key)/강약/음색 으로 나누고 기존 영상들을 분석하였다. 분석 결과 빛과 색상, 음향 이들이 가지고 있는 심상이완 요소를 토대로 실험용 영상을 제작하여 감정반응 실험을 하고, 이를 문헌 조사를 통해 알아본 개별적인 심리이완 요소와 비교 분석하여, 심리이완을 유도하는데 가장 도움이 되는 구성요소에 대한 결과를 도출 하였다.

5. 결론 및 향후 과제

현재까지 불안하고 긴장된 심리상태에서 편안한 심리상태로 유도하는 방법으로 청각적 요소만으로 국한되어져 왔으며, 시각적 요소가 사용되는 멀티테라피에서는 자연물을 촬영한 실제영상으로 있는 그대로의 사실적 형상을 보여주기 때문에 심리이완을 유도하기엔 턱없이 부족하였다. 그렇기에 본 연구에서는 기존 심리치료 및 이완에 쓰이는 영상을 비교 분석하여 제작과정에 있어서 문제점이 있음을 인식하였다. 영상에서 사용 되어지는 기본 구성요소에서 심상이완에 효능이 있는 요소들을 문헌조사와 실험을 통해 추출한 결과 심상치료 및 이완에 쓰이는 영상은 시각이미지로서는 녹색계열의 자연의 이미지와 난색이 아닌 빨강, 파랑, 녹색 계열의 칼라가 들어간 프렉탈 이미지와 청각적 요소로는 GIM 에서 사용되는 클래식과 기능성 음악의 효과가 있었다. 두 요소의 조합은 기존 영상 보다도 좋은 효과를 보였지만 사람의 감수성은 천차만별이고 취향도

다르기 때문에 대중적으로 선호 되어지는 이미지와 음악의 임상실험은 계속 진행되어야 할 것이며, 영상에도 기승전결이 있기 때문에 항상 밝은 면만 보여준다면 효과가 미미할 수 있으므로 스토리상으로서 변화를 주었을 시에 대한 연구가 필요하며 이를 통한 체계적인 제작 가이드라인의 정립이 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- [1] 이민영. (2001). 무빙 타이포그래피의 시각적 계층구조에 관한 연구
숙명여자대학교
- [2] 최범석. (1999). 심상치료 하나지학사
- [3] 노현준. (2001) 영상치료 논문지 7 집
- [4] 허버트제틀. (2004) 영상제작의 미학적 원리와 방법. p.40 커뮤니케이션북스
- [5] 정우근. (2005). 영상분석의 실제 p34
- [6] 문경아. (2006). 국내영화오프닝 타이틀 시퀀스에 나타난 색채표현 연구 p39
- [7] 김성식. (2003). 영상커뮤니케이션의 색채가 심리에 미치는 영향에 관한 연구
- [8] 오정숙. (2002). 심상유도음악프로그램 이 중년주부의 우울감 감소에 미치는 영향
- [9] 김하경. (2007) 시각 및 청각자극을 통한 심상치료가 좌편 무시 현상에 미치는 효과
- [10] 정정호. (2003). 웹 페이지의 시각적 구성에 따른 사용자 심상 유발 연구
홍익대학교
- [11] 전정민. (2005). 색채감성을 이용한 모션그래픽스 표현 연구
- [12] 박승숙. (2004). 영화로 배우는 미술치료 이야기. 들녘
- [13] 한국미술연구소. (1997). 영상디자인
(주)시공사
- [14] Michael H. Thaut 저 차영아 역(2009) 리듬, 음악 그리고 뇌 학지사
- [15] 김종국(2006). 영화색채미학
커뮤니케이션북스.
- [16] 이윤희.주리에.(2003). 상처입은 마음의 성형 KATC
- [17] 장성철.(2000). 동양인의 체질에 맞는 멀티테라피 새 그림치료. 북하우스