

# 완화요법과 미술치료

안정희

한국 백혈병 어린이재단 미술치료사

## I. 서론



암은 진단이 확정된 순간부터 환자와 그 가족에게 극심한 삶의 변화를 겪게 하며, 환자는 극심한 통증이 수반되는 각종 항암요법과 위협적이고 두려운 질병에 대한 공포에 직면하게 한다.

한편, 환자를 더욱 불안하게 하며 환자의 사회적 관계를 변화시키는 등 환자의 심리·사회적 혼돈을 야기시키며 정신건강에도 부정적인 영향을 미치게 한다.<sup>1)</sup> Mary와 Maggie(1998)는 우울하거나 불안한 환자들이 통증이나 통증과 관련된 문제들을 더 많이 호소하는 경향이 있다고 하면서 정신 건강이 좋지 않은 사람들일수록 암 때문에 생기는 통증에 대처하는 것이 서툴다고 하였다. Turk와 Fernandez(1991)는 암 환자의 통증에는 신체적인 요인이 있기도 하지만 심리적인 요인들도 작용을 하기 때문에 환자의 통증 완화를 위해서는 심리적인 방법을 사용할 필요가 있다고 하였다.<sup>2)</sup> 이는 암 환자들이 심리·사회적 어려움을 극복하기 위해서 정신 건강전문가의 적극적인 도움을 필요로 한다는 것으로 사료되어진다.

미술치료는 암 환자들에게 '의미'를 찾아주고 그

들의 삶을 스스로 통제 할 수 있게 하는 하나의 방법으로 이미 영국과 미국에서는 여러 논문을 통하여 미술치료의 효과성을 입증하고 있으며, 암 환자들의 심리·사회적 어려움을 해결하기에 도움을 줄 수 있는 유용한 학문으로 보고되고 있다. 그러나 현재 국내에서는 미술치료가 도입된 지 오래 되지 않고, 더욱이 암 환자를 대상으로 한 미술치료의 효과성과 필요성에 대한 연구와 보고가 부족하여 미술치료가 암 환자들에게 유용한 학문이라는 것에 대한 인식이 부족한 상황이다.

이에 본 연구자는 미술치료가 무엇인지와 완화요법에서 미술치료가 가지는 유의성에 대해 다음과 같이 보고하고자 한다.

## II. 미술치료란 무엇인가?

### 1. 미술치료의 개념

#### 1) 미술치료의 정의

미술치료는 미술 작품을 만드는 창조적 과정속에 치료효과가 있으며 삶의 질을 향상시키고 우리가 누구인지 이해하도록 돕는 효과적인 의사소통양식이라는 생각에 기초한다. 미술치료 전문가 김진숙(1998)은 미술치료란 미술작업을 통하여 심리적,

1) M. Burton & M. Watson, 이은희 譯, 『암으로 고통 받는 사람들을 위한 심리상담』, 학지사, 2003, p.3.

2) M. Burton & M. Watson, 이은희 譯, 위의 책, p.64.

정서적 갈등을 완화시키고 원만하고 창조적으로 의미 있는 삶을 살아 갈 수 있도록 도와주는 심리치료 법으로 정의하고 있다. 미국의 미술치료 전문가 캐시 말키오디에 의하면 미술치료는 개인의 성장과 통찰, 변화를 위해 미술의 비언어적 언어를 사용하는 방법이며, 생각, 감정, 지각과 같은 우리의 내면 세계를 외부의 세계 및 인생경험과 연결시키는 수단이라고 하였다.<sup>3)</sup> 그러므로 미술치료는 미술을 매개로 한 창작과정과 그 과정을 통하여 생산된 작품을 개인의 내면세계의 표현으로 여기며, 작품과 내담자, 그리고 미술치료사의 긴밀한 상호작용을 통해서 한 개인의 갈등을 조정하고 승화과정을 경험함으로써 개인의 통찰을 이끌어 내어 자아성장을 촉진시키는 것이라 할 수 있다.

## 2) 미술치료에서 치료의 개념

미술치료에서 치료는 다른 모든 치료의 경우와 마찬가지로 증상의 경감과 더불어 다음과 같은 개념이 포함 되어야 한다고 하는데 첫째, 증상경감 둘째, 편파적인 개인을 전인격적인 개인이 되도록 도와주는 것 셋째, 지체된 정신발달 과정을 촉진하게 도와주는 것 넷째, 남을 이해 할 수 있는 보다 원만한 성격이 되도록 도와주는 것 다섯째, 각자가 가지고 있는 고유한 창조성을 개발함으로써 인간정신의 전체성을 회복하고 삶에 의미를 가지게 하는 것이라고 한다.<sup>4)</sup> 따라서 미술치료에서의 치료는 개인의 심리적·정서적 문제들을 미술치료사가 제거 해 주는 것이 아니라 내담자가 스스로 자신의 문제를 바라보고 극복해 가는 기나긴 여정을 미술치료사가 함께 하는 과정 중에 자연 발생적으로 일어나는 것

이라 하겠다.

## 2. 미술치료의 목표

미술치료의 궁극적 목표는 한 개인을 변화시키고 성장시키는 것이라고 할 수 있다. 루빈은 미술치료의 목적은 예술이 아니라 치료라는 것을 기억하는 것이 중요하다고 하며 치료자의 어떠한 개입도 치료를 위한 것이어야 한다고 강조하고 있다. 따라서 미술치료의 목적은 환자들이 스스로 유능하다고 느끼도록 돕는 것 또는 환자들의 내면에 대해 좀 더 이해하는 것에 있다고 하겠다.<sup>5)</sup>

영국의 미셸 우드(Michèle J. M Wood)는 미술치료는 매우 유연한 심리치료 도구로서 광범위한 목표를 가지고 있다고 밝히며 Luzzatto와 Gaberiel의 연구를 바탕으로 미술치료의 목표를 다음과 같이 다섯 가지로 정리하였다.<sup>6)</sup>

- 1) Creativity
- 2) Control
- 3) Communication
- 4) Catharsis
- 5) Change

## 3. 미술치료사의 역할

미술치료사의 역할은 광의적으로 내담자의 내적 성장과 치유를 촉진하는 것이라고 할 수 있다. 수용

3) Cathy A. Malchiodi, 최재영 외 譯, 『미술치료』, 조형교육, 1998, pp.7-8.

4) 김진숙, 『표현예술심리치료』, KEAPA Press, 2003, p.223.

5) Judith Aron Rubin, 김진숙 譯, 『미술심리총론』, 2001, p.162.

6) Mandy Pratt and Michèle J. M Wood, 『Art therapy in Palliative Care』, Routledge, 1998, pp.4-6.

적이고 허용적인 미술치료사의 태도는 내담자에게 치료사에 대한 신뢰감을 갖게 하고 내담자가 자신을 표현함에 있어서 능동적이며 자유로움을 갖게한다. 또한 환경제공적인 측면에서 내담자가 자신을 표현하고 드러내기 위하여 미술재료를 사용함에 있어서 내담자 스스로 충분히 이완 될 수 있도록 미술 치료사가 편안하고 안전한 환경을 유지시켜주는 것은 아주 중요한 역할이다. 또한 내담자의 개인적인 이슈를 풀어가거나, 이해하거나, 인식해 감에 있어서 미술치료사가 내담자와 간접적이거나 직접적인 의사소통을 할 경우에는 매우 세심하고 주의 깊은 태도로 임해야 하며 치료사가 앞서서 작품의 의미를 분석하는 일은 삼가야 한다.

한편 미술치료사는 환자와 가족들의 의사소통을 도울 수 있으며 다학문적인 팀(multidisciplinary team)의 일원으로 다른 전문가들과 가족들의 소통을 원활하게 하는데 중요한 역할을 하기도 한다.<sup>7)</sup>

#### 4. 미술치료의 적용<sup>8)</sup>

##### 1) 미술치료의 형태

- ▶ 개별 미술치료
- ▶ 집단 미술치료 - 가족 미술치료  
- 부부 미술치료

##### 2) 미술치료의 대상

- ▶ 자기성찰과 성장을 위한 대상
  - 자기내면과의 만남, 정체성 확립과 자기성장 도모. 타인에 대한 이해, 아동 및 청소년의 잠재력과 창의성개발을 위한 미술치료도 포함.

##### ▶ 예방적 차원의 대상

- 안정이 필요한 사람들, 고통스러운 경험을 억제하거나 그 고통과 상실에 대해 무감각한 사람들, 타인과의 관계형성이 어려운 사람, 현실세계와 오랫동안 단절된 생활을 한 사람,

##### ▶ 치료적 차원의 대상

- 일상의 생활을 영위하기 어려운 사람들로써, 병원에서 진단을 받은 사람. 대표적으로 정신분열, 학대 아동 및 청소년, 성적학대 피해자, 에이즈, 우울증, 노이로제, 강박증, 유아기 장애, 중독증(약물, 알코올), 대인기피증, 무력증, 장기입원환자, 노인성 질병, 직업병, 정신신체 질환 등이 있다.

### Ⅲ. 완화요법에서의 미술치료

#### 1. 완화요법으로서의 미술치료의 의미

말키오디는 미술활동은 질병이나 증상에 대처하는 것을 학습하게하고 심각하거나 생명을 위협하는 질병의 경험에 대한 의미를 찾게 하기 때문에, 그것이 회복의 형태이든 재활의 형태이든, 신체적 치유에 중요한 것으로 인식된다고 한다. 한편, 이미지를 제작하는 창조적인 과정이 심각한 질병과 싸우는 사람들에게 효과적일 수 있으며, 미술치료는 환자들이 질병치료에 수반되는 신체적 정신적 고통과 대결하도록 도와 감정과 신체적 증상들의 정체를 밝히고 그들이 의학적 치료에 능동적으로 참여하게 한다고 밝히고 있다.<sup>9)</sup>

7) Mandy Pratt and Michele J. M Wood, 위의 책, p.7.

8) 정여주, 앞의 책, pp.183-191 참조.

9) Cathy A. Malchiodi, 최재영 외역, 위의 책, pp.193-194.

루빈은 신체에 가해지는 심한 충격은 막강한 느낌을 도출해 내며, 이러한 느낌은 언어로 표현하는 것이 불가능하다고 하였다. 그러나 미술은 압도적으로 경험되는 감정들을 표현하게하고 안전하게 수용하게 도울 수 있기 때문에 환자로 하여금 그러한 강한 정서적 충격을 완화시킬 수 있게 한다고 한다. 또한 외상적인 상처는 장기간에 걸친 분노, 고통과 장애, 그리고 후속 치료가 뒤따르기 마련인데 미술 치료는 이에 적합한 치료방법이 될 수 있다고 주장한다. 따라서 미술치료는 만성 심리적 문제뿐 아니라 급박한 위기로 인한 심리적 문제가 원인이 되어 위험한 증상을 일으키는 것을 예방하는 “2차적 예방책”으로서의 의미를 가진다는 것이다.<sup>10)</sup>

## 2. 호스피스와 미술치료

1967년 담 시슬리 썬더스(Dame Cicely Saunders)에 의해 설립된 영국의 세인트 크리스토퍼 호스피스(St Christopher's Hospice)는 죽음을 기다리는 환자들의 다양한 요구에 귀를 기울이고, 그들이 진정으로 원하는 것이 무엇인지 이해하려고 노력했다. 썬더스는 환자들이 호스피스 안에서 바라는 것은 1차적인 기본적인 요구(basic need) 외에 삶의 질적인 측면에 대한 갈망으로 비록 몸은 불편할 지라도 신체적·정신적으로 균형 잡힌 삶을 살기를 희망하고 있다고 하였다. 썬더스는 그러한 환자들의 요구에 부응하기 위하여 호스피스 시설 내에 그림을 전시하는 것부터 시작하여 환자들의 정서를 지지할 수 있도록 호스피스의 환경을 바꿔나가기 시작하였고, 환자들의 전인적인 돌봄을 위하여 미술치료와 다른 예술치료를 도입하여 다른 호스피스의 모델이 되었다.<sup>11)</sup> 이렇게 영국

의 크리스토퍼 호스피스는 일찍이 미술의 치유성과 환자중심의 돌봄의 중요성을 인식한 역사적인 기관이라 할 수 있다.

1987년부터 영국 로얄 마든 병원(Royal Marsden Hospital)에서 암 환자를 대상으로 미술치료를 최초로 실행한 미술치료자 카밀라 코넬은, 미술치료는 환자들이 처한 질병의 단계나 그들의 환경에 따라 다른 가치를 가진다고 한다. 또한, 미술치료는 다른 작업치료나 기분전환을 위한 놀이와는 구별되고, 환자의 재능을 발견하는 것과 미술활동을 위한 기법을 개발시키는 것, 또는 미술 감상을 위한 것이 아니라고 분명하게 말하고 있다. 미술치료는 본래 진단의 도구라는 생각은 수정되어야 한다고 주장하면서 미술치료는 한 개인을 행복하게 만들 수 있는 학문분야라고 한다.

코넬은 완화요법으로서의 미술치료의 이론은 그 대상이 말기암 환자이거나, 삶과 죽음의 경계를 넘나드는 환자들이므로 다른 미술치료의 이론과는 매우 다르다고 한다. 질병이 진전됨에 따라 어떤 환자들은 그들이 처한 새로운 환경에 대한 인식과 그들이 살아온 삶을 재평가할 필요를 느끼게 되는데, 미술치료는 시각적 이미지를 창조하는 과정을 통하여 그들의 이러한 요구들을 충족시키게 된다고 주장한다. 예를 들면, 미술치료는 환자들로 하여금 그들의 건강에 대한 걱정이나 그들이 미처 의식하지 못한 그들의 삶의 모습을 표현하게 하기도 하는데, 이렇게 비언어적인 매체를 통하여 드러난 이미지들은 환자들조차 깜짝 놀랄 정도로 환자들의 삶과 일치하여 그들이 삶의 의미를 찾는 것에 유용하다는 것이다. 더욱 미술치료를 가치 있게 만드는 것은 환자가 자신의 이야기를 언어로 표현하기에 적절하지 않거나 불충분 할 때 시각적 이미지들을 사용하여 표현하는데 이는 의사소통의 수단으로서 또는 지지

10) Judith Aron Rubin, 「위기를 중재하는 치료로서의 미술」, 한국표현예술심리치료학회, Vol.4, 2002, pp.91-92.

11) Peter Kaye, 앞의 책, pp.42-43.

를 얻게 하는 역할을 한다고 밝히고 있다. 한편, 미술치료자는 환자를 이끄는 것이 아니라 환자의 여행길에 옆에서 조용히 함께 해 주는 동반자적인 역할을 해야 한다고 주장한다. 단지 환자들이 그들의 미술재료를 탐색하고 그 안에서 자신을 발견할 수 있도록 편안하고 안정된 공간을 만들어 주는 것이 중요하다고 밝히고 있다. 미술치료자는 환자에게 그림을 그리도록 강요해서도 안되며 단지 그들을 격려하고 반영해 주며, 있는 그대로 바라보고 함부로 환자의 그림을 해석하거나 분석해서도 안 된다는 입장을 취하고 있다.<sup>12)</sup>

### 3. 완화 요법으로서 미술치료의 가치

케이 헤이우드 (K. Heywood)는 루자토(Luzzatto)등의 연구를 예로 들면서 성인 백혈병 환자나 소아 종양환자들은 그들의 오랜 치료과정과 그로 인한 고립의 연장으로 부정적이거나 대립되는 감정들에 쉽게 상처를 받을 수 있다고 보았다. 따라서 은유적이고 비언어적인 미술치료는 안전한 분위기에서 삶과 죽음에 관한 감정과 정서적인 갈등을 다룰 수 있게 한다는 것에 장점이 있다고 한다. 또한 미술치료는 환자들의 다양한 정서적 요구들을 충족시키며, 환자들이 표현하고자 할 때 위협적이지도 않으며, 오히려 그들의 표현을 격려하는 유통

성 있는 심리치료라는 것을 강조하고 있다. 헤이우드는 암이란 질병은 치료가 되어도 질병으로 인한 심리사회적 부적응이 발생되기 때문에 입원해 있다가 치료가 종결되어 퇴원한 외래환자들에게도 미술치료가 도움이 될 수 있다고 주장한다. 헤이우드는 미술치료의 장점을 다음과 같이 정리 하였는데, 첫째, 환자들이 정서적으로 비탄에 빠졌을 때 지지를 해 줄 수 있고, 둘째, 아주 무서워하거나 당황스러운 시련에 마주칠 때 도움이 되며 셋째, 다양한 감정들을 표출할 수 있는 안전한 환경을 보장하며 넷째, 병원에서 의료진과의 의사소통을 향상시킬 수 있으며, 다섯째, 환자의 영적이며 존재론적인 문제에 대한 인식을 향상시킬 수 있으며 여섯째, 환자로 하여금 수동적인 상태에서 능동적으로 활동할 수 있는 기회를 제공 하는데, 이는 환자들이 그들이 처한 상황에서 자신을 스스로 통제할 수 있는 느낌을 제공하는데 이는 자아 존중감의 향상을 가능하게 한다.<sup>13)</sup>

바바라 트러거(Barbara Trauger-Querry)는 미술치료를 통하여 통증 경감과 증상 완화가 가능하다고 주장하였다.<sup>14)</sup> 죽음을 기다리는 환자일 경우 그들의 정서적, 영성적, 그리고 사회적 문제점이 표출되어지면 그들의 통증은 감소되어 질 수 있다고 주장하며, 만약 심리적인 요인들이 무시되어지면 통증은 완화 되지 않을 것이라고 보고하고 있다.<sup>15)</sup> 따라서 통증을 겪고 있는 환자에게 미술치료

12) Camilla Connell, 「Art therapy as part of a palliative care programme」, *Palliative Medicine*, 1992, 6, pp.18-25 참조.

13) K. Heywood. 「Introducing Art Therapy into the Christie Hospital Manchester UK 2001-2002」, *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery* 9, 2003, pp.125-132 참조.

14) Barbra Trauger-Querry, & Katherine Ryan Haghghi, 「Balancing the Focus: Art and Music Therapy for Pain Control and Symptom Management in Hospice Care」, *The Hospice Journal*, Vol. 14(1), 1999, p.25.

15) Twycross, R. J., & Lack, S. A. 「Oral morphine in advanced cancer」, Great Britain, The Bath Press, 1993 (Barbra Trauger-Querry, & Katherine Ryan Haghghi, 앞의 논문에서 재인용)

의 개입은 환자가 창조적인 작업에 몰두함으로써 환자의 통증 에너지가 창조적 에너지로 전환하게 되며 환자는 통증의 경감 또는 통증에 대한 인식이 줄어들게 되어 환자 스스로 심리적 균형을 이루게 된다고 주장한다.<sup>16)</sup>

본 연구자 역시 소아암 환아들에게 미술치료를 진행하면서 소아암 환아들이 미술치료시간을 통해 그들이 겪고 있는 질병으로 인한 신체적 심리적 고통을 표현함을 알 수 있었다. 예를 들면, 첫째, 골수검사나 척수검사 할 때의 고통 둘째, 완치에 대한 소망 셋째, 질병으로 고립된 심리적인 두려움 넷째, 친구문제 다섯째, 주변 꿈에 등장하는 유명과 같은 위협적인 이미지들 여섯째, 완치되지 못한다는 것에 대한 두려움 등 이다. 또한 이들의 미술치료에 대한 공통적인 의견은 미술치료시간에 작업을 하다보면 아프다는 것을 잊게 된다는 표현이었다. 이것은 완화의료의 목표하는 통증완화의 역할을 하고 있는 것으로 사료된다. 항암제를 맞고 난 후 속이 메스꺼리는 환아나 어지러움 증이 있는 환아도 치료시간에 들어오면 잠시나마 메스꺼림과 어지러움을 극복할 수 있었다는 환아들의 보고는 왜 미술치료가 완화의료현장에 유용한지 확인 하는 계기가 된다.

#### IV. 결론

몸과 정신과 사회적으로 모두 건강해야 진정으로 건강한 것이라는 WHO의 건강에 대한 정의는 우리가 정신적, 사회적 건강을 과소평가 하고 있는 것에 대한 경고 메시지로 받아들여진다. 통증과 증

상관리 뿐 아니라 환자의 정신적, 사회적, 영적 문제들의 조절을 중요하게 다루고 있는 완화의학에서도 환자의 정신적인 건강에 중요한 의미를 두고 있음을 알 수 있었다. 제한된 삶을 살고 있는 환자들에게 삶과 죽음의 의미에 대해 통찰하게 하는 것은 중요한 과제라 할 수 있는데, 통찰은 환자 스스로 하는 것으로 타인이 대신 의미를 부여해 줄 수는 없는 것이다. 이러한 맥락에서 미술치료는 환자 스스로 인생을 통찰하게 할 수 있는 방법적 대안으로 제시되어질 수 있다.

국내의 병원환경에서 미술치료가 올바르게 인식되어 있지 않지만 외국의 경우를 비추어보면 국내 병원환경에서도 환자들을 대상으로 한 미술치료의 필요성은 앞으로 확대되어질 것으로 보여 진다. 앞에 소개한 외국의 여러 문헌을 통해서 완화 의료에서 미술치료는 매우 유용한 것으로 여겨지며, 특히, 본 연구자와 함께 미술치료를 경험한 환아들과 가족들의 증언을 통해서 미술치료가 매우 효과적이고 그들에게 필요하다는 것을 확인 할 수 있었다.

현재 암 환자를 대상으로 한 미술치료가 매우 미흡하지만 더 많은 미술치료사들의 활동과 학문적 연구를 통하여 미술치료가 정신건강 분야에서 반드시 필요하고 그 효용가치가 높다는 것에 대한 인식의 확산을 기대해 본다.

16) Barbra Trauger-Querry, & Katherine Ryan Haghghi, 위의 논문, p.28.