

한국케엠케색채연구소

컬러 테라피(Color Therapy)

색은 태양광선으로부터 방사의 형식으로 나오며 눈이나 피부를 통해 흡수되며 인간의 신체에서 발생하는 면역체계, 자율신경체계와 육체적, 정신적, 심리적, 감정적인 리듬을 치료 할 수 있는 힘을 지니고 있다.

색채치료(color therapy)란 건강에 영향을 미치며 다양한 신체적 또는 정신적 장애를 치료하는 색을 사용하는 광선요법(phototherapy)의 한 형태로, 컬러 테라피는 인간의 질병을 치료하는 것을 목적으로 하는 것보다 신체의 자연적 치유 능력을 강화시켜 주는 역할을 한다. 컬러 테라피는 색채마다 가지고 있는 고유 에너지를 이용해 성격 및 건강상태 등을 변화시키는 자연요법이다.

최근 들어 다양한 방법을 활용한 컬러 테라피가 선보이면서 신체적, 정신적, 힐링요법의 하나로 주목 받고 있다.

색을 통해 인간심신의 에너지를 조절할 수 있다는 8가지 컬러 테라피의 비밀효과를 알아 본다.

1. Red Color - 에너지가 부족할 때 Red Color로 활력을!

레드의 이미지는 활동적이고 생동감이 있으며 레드의 강렬한 느낌은 생활의 기폭제가 된다. 시각적으로는 주목성과 명시

도가 높으며 따뜻한 온기를 느끼기 때문에 신체에 이상이 있을시 강한 에너지로 다가온다. 심리적으로 신경을 자극하여 긴장시키고 불안감을 초래하지만 활동성이 강해 다양한 아이디어와 감성을 자극시킨다. 자극적인 효과를 가지고 있기 때문에 에너지가 떨어지고 좌절감을 느낄 때 레드컬러로 감성지수를 높이면 의욕과 활기가 생기게 된다.



소장
김민경

2. Orange Color - 행복감을 주는 Orange Color!

오렌지는 레드의 육체적인 자극과 옐로우의 정신적인 자극 양자를 모두 가지고 있다.

** 김민경 소장님 프로필- 한국 케엠케 색채연구소 소장
- KMK R&D Center (KMK Research & Development Center) 소장
- 숙명여자대학교 경영대학원 초빙교수
- AIU(American International University) 주임 교수
- ASU(American States University) 겸임 교수
- 서울시 지하철 정거장 디자인 자문 위원
- (사) 한국색채디자인학회 퍼스널 컬러 분과 위원장

| 저서 |
- 색깔의 수수께끼 (비채, 2006)
- 김민경의 '실용색채활용' (도서출판 예림, 2005)
- 튀는 색깔이 뜨는 인생을 만든다 (명진출판, 1999)

한국케엠케색채연구소
tel : 02-3443-3344~5
홈페이지: www.color21c.co.kr

빛과 함께

오렌지 컬러는 행복과 즐거움을 주는 색으로 삶에 풍요로움을 느끼게 하며 화려했고 사치스러움을 가지고 있기 때문에 감각과 감성이 발달하게 된다. 또한 일의 능률이 오르지 않고 창조성과 창의성이 떨어지고 지루함을 느낄 때 오렌지색의 에너지로 감수성을 높여준다.

밝고 경쾌한 오렌지의 에너지는 회복, 탄력의 효과가 있기 때문에 신체의 밸런스를 맞추어 주름 세포 조직의 조기 노화 및 호르몬의 이상 분비로 인한 피부 트러블을 개선할 때 사용되고 있다.

3. Yellow Color - 우울할 때 Yellow Color로 기분 전환!

옐로우 컬러는 뇌를 자극함으로써 머리를 맑게 하고 판단력이 빨라진다. 옐로우의 이미지는 밝고 선명하며 활동성과 쾌활함을 나타내 사람의 기분을 즐겁게 만들어주며 건강한 정신을 가지게 한다. 밝고 따뜻한 느낌을 통해 우울증과 신경질적인 심리에 안정을 주고 영적인 기질이 강해 창의력과 사고력이 풍부하다. 모든 색중 가장 환하고 행복한 느낌을 주는 색으로 우울하거나 초조한 기분을 완화시켜 준다. 욕실에 노란색 타일을 활용하거나 노란색 타일을 걸어두면 마음이 밝아지고 변비 해소 및 소화불량에도 도움이 된다.

4. Green Color - 휴식이 필요할 때 Green Color로 마음의 안정을...

자연의 컬러 그린은 내면적 감정을 조화시키는 능력을 가지고 있다.

그린은 다른 모든 컬러에 에너지 균형을 제공하며 스트레스나 불안감을 해소, 휴식이 필요할 때 본능적으로

그린을 연상하게 된다. 심리적으로 안정감을 주는 그린은 감성작용에 있어서는 상대하는 색에 따라서 전혀 다른 반응이 나타내기도 한다. 부드럽고 선명한 색조는 편안함과 상쾌함을 느끼게 하지만 탁한 그린은 소극적이고 집착이 강한 성격으로 변하게 할 수 있다. 차분함과 여유로움을 느끼게 하는 그린은 스트레스를 줄이고 감정의 균형과 불안정한 감정에 도움을 준다. 스트레스성 여드름이나 스트레스성 비만과 대장염의 질병에는 녹색이 단연 탁월한 효과를 발휘하며 눈의 피로회복, 긴장 완화, 스트레스 해소, 에너지 소비를 막는다. 그린컬러는 블루와 옐로우의 중간으로 중성적이라 가시성이 그다지 높은 편은 아니지만 옐로우 컬러의 비율이 높아질수록 가시성은 높아져 집중력이 강화된다.

5. Blue Color - 집중력 강화와 합리적인 생각이 필요할 때 Blue Color

블루는 영적인 성질, 지혜와 연결된 색으로 평온과 진실을 나타낸다. 정신의 통제력과 명료성, 창조성을 고양시켜주며 창의력과 풍부한 상상력을 만들어 준다.

신뢰와 비전이 가장 높은 색으로 진취적이고 합리적인 생각을 연상케 한다. 불면증이나 불안감을 심리적으로 해소시켜주는 색으로 자신감을 만들어 준다. 그러나 장시간 차가운 색의 블루를 접하게 되거나 그러한 환경에 있게 되면 몸이 쳐지고 저혈압이 되며 손발이 차갑고 슬픔의 감정과 우울함이 생기게 된다.

긴장이나 불안감을 가라앉히고 알레르기 및 피부개선, 피로 회복 등에 효과적인 것으로 알려져 있다. 색채 병리학에서 두통, 신경성 고혈압, 불면증, 신경통, 히스테리 등의 치료에 사용된다.



6. Violet Color - 창의력이 필요할 때 Violet Color 로 감성지수 up!

바이올렛은 고상함과 아름다움, 우아함을 갖춘 이상적인 색으로 신비함과 거만함을 연상시키며 감성을 자극한다. 영감과 상상력을 높이고, 창조적인 영향을 주는 색이다. 불안한 심리상태일 때는 불안감과 공포를 느끼게 하며 몸의 밸런스가 맞지 않을 때는 감성지수가 매우 빨리 떨어지며 우울증이 생기게 된다. 자신의 영적인 감성과 의식을 드러내 보이기 때문에 직관력이 뛰어나며 신경질이 많고 자만심이 강한 색이다.

바이올렛 컬러는 식욕을 저하시키는 역할을 하기 때문에 다이어트에 도움이 되며 심장 활동을 편안하게 해준다.

7. Pink Color - 따뜻함과 부드러움을 느끼는 Pink!

여성스러움을 느끼게 하는 핑크는 따뜻하면서도 부드러움을 지니고 있어 스트레스를 풀어주며 감성을 풍부하게 만든다. 성격이 급하고 예민하며 애정이 부족한 사람에게 필요한 컬러로 현대인들에게 거부감 없이 생활 속에서 친숙하게 받아 드리는 색으로 달콤함과 새콤한 맛을 느끼게 하는 색으로 식욕을 자극하는 색이다.

8. White Color - 결단이 필요할 때 화이트!

하얀 눈, 빛 등으로 순결, 순수, 냉정, 신성함과 깨끗한 느낌을 갖고 있어 정적이고 올바름과 긍정적인 마음을 연상시킨다. 화이트는 순수함을 나타내지만 감성적인 면에서는 자신의 감정, 사고를 순화하고자 할 때 화이트를 연상하게 된다. 감성적으로는 시원함과 긴장감을 느끼나 색채 조절에서 제외시킬 만큼 반사율이 높아, 공허함과 공포 등을 느끼게 한다. 감정을 억누르고 결단이 필요할 때 화이트를 연상하게 된다.