Journal of The Health Care and Life Science(ISSN 2383-4552) Vol.9, No.2, pp.327-333, Dec. 2021
https://doi.org/10.22961/JHCLS.2021.9.2.327

컬러테라피가 스트레스에 미치는 효과에 대한 연구

김은희[1], 홍성균[2*]
[1]남부대학교 일반대학원 대체의학과, [2]남부대학교 물리치료학과

A study on the effects of color therapy on stress

Eun-Hee Kim[1], Seong-Gyun Hong[2*]
[1]General graduate school, Department of Alternative medicine, Nambu University
[2]Department of physical therapy at Nambu University

요약 본 연구의 목적은 컬러테라피가 현대를 살아가는 현대인의 다양하고 복잡한 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지의 효과를 알아보고자 고찰하였다. 컬러테라피와 스트레스와 관련된 연구는 현대와서 많이 이루어지고 있다. 컬러테라피는 색을 기본적인 도구로 다양하게 색체를 이용하여 각각의 질병들을 진단하고 치료하는 기법이다. 컬러테라피의 효과를 검증하기 위해 컬러테라피에 대한 이해와 스트레스가 인체에 미치는 영향에 대해 선행연구의 고찰을 통해 컬러테리피가 스트레스 치유제로써의 상관 관계를 모색해 보았다. 그 결과 다양한 현대인들의 스트레스 완화와 정서적 안정을 찾아주고 치유제로서의 역할을 하고 있는 것으로 나타났다.

Abstract The purpose of this study was to investigate the effect of color therapy on the various and complex stresses of modern people living in the modern era. Many studies related to color therapy and stress have been conducted in modern times. Color therapy is a technique for diagnosing and treating each disease using various colors as a basic tool. In order to verify the effect of color therapy, we tried to find a correlation between color therapy as a stress healer through a review of previous studies on the understanding of color therapy and the effect of stress on the human body. As a result, it was found that it is playing a role as a remedy and finding stress relief and emotional stability for various modern people.

Key Words Color, Therapy, Stress, Effect

1. 서 론

1.1 연구의 필요성과 목적

문명의 이기에 적응해야만 하는 현대인은 복잡하고 급격한 사회변동 속에서 정신적, 신체적, 사회적, 환경적인 다양한 스트레스에 노출이 되어 있다. 이러한 스트레스로 인하여 피로, 권태, 불안, 초조 등의 정신적인 증상 외에도 근육통, 무기력 등의 신체적 측면의 다양한 증상과 수많은 질환을 호소하고 있으며 그에 따른 각종 질병과 직결되는 치료법, 예방 차원의 약제나 요법이 난무 하지만 치료 효과만큼이나 다양한 부작용도 무시할 수 없는 것이 현실이기에 이에 대한 적절한 대처가 필요하다.

컬러테라피는 색을 기본적인 도구로 다양하게 색채를 이용하여 각각의 질병들을 진단하고 치료하는 기법이다. 치료 색에는 각각의 특성이 있고, 신체의 특정부위와 연관성이 있어서 우리들의 심신에 영향을 미치며 사람의 몸과 마음에 균형을 가져다주며 다양한 질병과 스트레스의 치유에 활용되고 있다[1].

따라서 현대사회에서 색채는 개인의 감정을 언어로 표현하는 이외에도 색채가 우리 생활 속에서 미치는 영향은 매우 크며 색채가 인체에 미치는 영향에 대한 관심도 날로 커져가고 있다.

*Corresponding Author : Seong-Gyun Hong(Nambu Univ.)
Email: brain@nambu.ac.kr
Received December 01, 2021 Revised December 16, 2021 Accepted December 20, 2021

이에 본 연구는 선행연구의 서적과 논문 등을 고찰하여 현대인들의 스트레스와 수많은 질환들에 있어 컬러테라피의 치료적 효과에 대해 고찰해보고자 한다.

2. 본 론

2.1 스트레스에 대한 이해

2.1.1 스트레스 개념

스트레스는 우리나라 사람들이 자주 사용하는 외래어 중 하나다. 전인철[2]의 연구를 보면 영어권에서부터 사용되기 시작하였는데 15C경부터 물리적 압박(physical strain) 또는 압박(pressure)이란 의미로 사용되기 시작했다.
17C 경 의미는 건축과 공학으로부터 일반화가 되었으며 곤란(adversity)과 역경(hard ship)의 힘든 상황을 뜻하는 의미로 받아들여졌다.
20C에 들어서부터는 질병의 원인으로 간주되기 시작했다. Cannon에 의해 1920년대 stress라는 용어가 사용되었고 1930년대 말 최초로 스트레스 개념을 제시한 사람은 Hans Seyle이었다. 스트레스를 유발 시키는 외부의 자극 원인을 스트레스 요인이라고 정의하고 이러한 스트레스 요인에 의한 유기체의 소모적인 비 특이 반응은 스트레스라고 말했다. 부신피질호르몬의 분비와 같은 것에 의한 심신이 불균형 상태일 때 초래된다고 생각하였다.
긍정적인 이유나 부정적인 이유 모두가 스트레스를 유발시킬 수 있고 긍정적 스트레스는 'eustress', 부정적 스트레스는 'distress'라고 명명하였다[2].

2.1.2 스트레스가 인체에 미치는 영향

스트레스라는 용어는 많은 사람이 일상생활에서 자연 스럽게 많이 사용하지만 막상 정확하게 스트레스가 무엇인지에 관해 물으면 잘 설명하지 못한다.
우리가 다양한 상황에 스트레스라는 용어를 사용하면서 그 정의가 모호해진 것을 반영한다. 어떤 이는 스트레스를 이야기할 때 '공부가 나한테는 스트레스야'라고 말하고, 어떤 이는 '선생님 때문에 스트레스가 쌓인다'라고 말한다. 여기서 전자는 스트레스 자극(스트레스원)을 말하고, 후자는 스트레스에 대한 반응을 의미한다. 스트레스 반응이란 우울함, 초조함, 불안감 근심과 같은 심리적 반응이나 식욕 저하와 같은신체적 반응을 가리킨다.
정신적으로 미치는 영향을 보면 일시적일 수도 있지만, 스트레스를 주는 요인이 지속해서 오래 걸리는 경우는 각종 정신적 질환으로 발전할 수 있다.

스트레스가 만병의 원인이라는 말이 있듯이 불안장애, 기분장애, 식이장애, 적응장애, 성기능장애, 수면장애 등이 나타날 수 있다. 신체적으로 미치는 영향을 보면 특히 스트레스 요소에취약한 신체기관인 위장관계(과민성대장 증후군), 근골격계(긴장성 두통), 심혈관계(고혈압) 등 자극을 더 많이 받는 것으로 알려져 있다. 우리 몸의 방패라고 불리는 면역기능에 미치는 영향은 면역력이 떨어져서 질병 노출에 취약해지는 상태가 된다.
스트레스의 개념이 신체적인 질병뿐 아니라 심리적인 부분까지 그 원인이 되고 영향을 미치고 있음을 알 수 있다[3].

2.2 컬러테라피의 이해

2.2.1 컬러 테라피의 개념

컬러 테라피는 말 그대로 색으로 몸과 마음을 치유할 수 있는 의미로 사용된다. 정확하게는 김선현[4]의 저서를 보면 컬러 테라피(Color Therapy)란 컬러와 테라피의 합성어로 색이 가진 성질과 에너지를 심리적인 치료와 의학에 활용하는 요법이다. 컬러를 이용해 스트레스를 완화 시키고 삶의 활력을 키우는 정신적인 요법으로 색의 에너지를 활용해 인체의 각 부위에 상응하는 색상들을 도입시키는 기술을 비롯해 광범위한 분야를 포함한다. 색채가 가진 특성과 그 효과를 이해한다면 전문가 아닌 평범한 사람들도 실생활에 쉽게 적용하고 활용할 수 있는 장점이 있다[4].

최근에는 건강과 관련된 영역뿐 아니라 기업의 마케팅, 인테리어, 제품 등 다양한 분야에서 그 효과를 이해하고 활용하는 사례가 늘어나고 있다. 김현숙[5]은 각 컬러는 인간의 눈과 호흡기관 그리고 피부를 통해서 각각 다른 구별 되는 고유한 파장을 가지고 있는 컬러를 받아들임으로 색의 에너지를 흡수하게 된다.

컬러는 우리가 볼 수 있는 유일한 에너지로 많은 연구가들에 의해 조금씩 차이가 있으나 컬러를 이용한 색채요법은 인간이 신체에서 발생하는 면역 체계, 자율신경 체계 등의 신체 기능을 정상적으로 돌아갈 수 있도록 하며, 정신이나 감정에도 영향을 미치기 때문에 안정된 기분이나 감정, 나아가 영혼의 조화를 조율하기도 한다. 이러한 컬러는 인간의 생리나 감정에 영향을 미치는 힘을 가지고 있는데, 이는 인간이 색을 단순히 눈으로 보는 것뿐만 아니라 마음으로도 받아들여 감정을 움직이기 때문이다.

색은 에너지를 품고 있으며 살아 움직인다고 한다. 각 색의 에너지가 가진 특성은 영양소를 공급하고 사람의 몸과 마음의 조화와 균형과 복원을 해주는 능력이 있다. 현대에 이르러 약물이나 수술의 치료법이 개발되고 건강한 삶에 대한 사람들의 관심은 나날이 높아지고 있다.

김선현[4]에 따르면 이런 직접적이고 과학적인 방법으로 인하여 색채치료에 대해 진지하게 연구되지 못하고 조사해야 할 가치가 있는 의학으로 간주 되지 못했음을 알 수 있다.

하지만 하버드대 교수이자 저술가였던 애드윈 배빗(Edwin D. Babbit,1828~1905)이 <빛과 색의 원리>(1878)를 출판하면서 빛과 색의 힘과 에너지 영역에 대한 관심이 되살아났다.

배빗은 빨간색 빛이 혈액순환을 증진시키는 효과가 뛰어나고 노란색과 주황색은 신경 조직을 자극하며 보라색과 파란색은 침착함을 주고 진정시키는 효과를 나타내는 색으로 생각했다.

이후 현대의 색채치료 연구는 배빗 외에도 루돌프 슈나이더, 스타이너와 같은 이들에 의해 꾸준히 발전되어왔다[5].

정확하게 의학적인 치료 방법으로 입증된 효과는 없지만, 개인의 건강과 균형을 유지하며 심신의 행복을 위해 보조요법으로 여러 치료 분야에서 많이 활용되고 있다[4].

2.2.2 컬러테라피의 역사

컬러 테라피라는 단어가 생소하게 느껴질 수 있지만 컬러는 선사시대 이래 김현숙[5]의 저서에 따르면 고대 그리스. 인도, 중국은 물론고대 이집트의 헬리오폴리스(Heliopolis)에서 빛과 컬러의 힐링 템플에 사용되었다고 전해진다.

강렬한 태양을 에너지의 근원으로 숭배했던 고대 이집트인들은 태양 에너지인 색상을 일찌감치 질병 치료에 사용하였는데, 신전에 있는 각 방에 다른 색의 빛이 들어오도록 장치하여 그 빛으로 질병을 치료했다는 기록이 남아있다.

고대 중국에서는 삼라만상을 목, 화, 수, 토, 금의 오행으로 구분하였고, 각각의 녹색, 빨강, 파랑, 노랑, 흰색, 검정 등의 음양오행 색의 에너지가 모든 자연 현상으로부터 인간의 건강은 물론 정서까지도 좌우한다고 생각했다.

고대 인도에서도 비슷한 컬러의 활용법이 있었는데 물질의 본질이나 성격을 바람, 물, 불의 세 가지로 분류하고 이 세가지를 사용한 치료법이 행해졌던 것으로 기록하고 있다.

고대 유럽의 건축물 중에는 특히 교회가 많은데 이들 교회의 천장과 유리 장식은 거의 화려한 스테인드글라스로 장식되어 있다. 이들 교회의 스테인드글라스는 주로 빨강, 자주, 청색 그리고 황색 등이 사용되었는데 특히 반투명으로 빛이 투과되도록 만들어져 있다는 데 주목할 필요가 있다. 당시 사람들은 교회가 심적 질병은 물론 육체적인 질병을 치유해 주는 것으로 믿고 있었다.

이때 주로 사용된 질병 치유법으로 기도와 음악등이 사용되었는데 스테인드글라스의 등장은 바로 음악요법을 색채에 응용한 질병 치유법의 일환이었다는 사실이다. 이 유리를 통과한 다양한색깔의 빛이 치유 효과를 가지는 데는 '파장'이라는 직접적인 에너지를 통하여 색을 인식한 사람이 스스로 질병을 극복하는 심리적 에너지

로 작용했다는 뜻이 된다. 또한, 동양에서의 기록을 살펴보면 김현숙[5]은 한의학 고서에는 음양오행을 이용한 다섯 가지의 색깔과 맛, 그리고 오장육부의 건강이 서로 밀접한 관계를 가지고 있다고 기록되어 있고 인간의 몸이 건강을 유지할 수 있는 것을 음양오행 사상에 근거한 오색(적, 청, 황, 백, 흑)을 통하여 오장육부의 건강 상태를 유지시킬 수 있다고 했다. 동의보감에서는 얼굴색으로 오장육부의 불균형 상태를 진단할 수 있다고 설명한다[5].

인간의 눈 속에는 색을 감지하는 추상체가 있고, 그 추상체는 장파장인 빨강, 중파장인 녹색, 단파장인 파랑의 세 가지 색을 감지하는 각각의 추상체로 구성된다. 인간이 이 3가지 색을 감지하는 각각의 추상체로 구성된다. 인간이 이 3가지 기본색 외의 색을 인식할 때는 이들 감광물질의 혼합으로 느끼게 된다. 색에 대한 느낌의 차이는 무의식중에 감지하고 있는 심리적 판단 기준에 의한다고 하였다[6].

최근에는 색채에 의한 생리적인 효과와 문화적인 영향이 세계의 색채전문가들에 의해 연구되고 있으며, 그 활용범위 또한 방대하다. 이러한 연구를 바탕으로 색채를 조절, 관리 사용 방법들을 일상생활에서 널리 활용되고 있다. 또한, 자연 치유적인 색채치료나 색채심리들이 개발되어 활발히 적용되고 있다[7].

2.2.3 컬러테라피의 활용

1) 챠크라 힐링 (Chakra Healing)

서양에서 가장 많이 활용하는 방법 중 하나이다. 7가지의 색을 이용하여 차크라의 기능을 개선하고 보완과 균형을 잡아주는 요법이다. 차크라는 산스크리트어로 '바퀴'와 '중심'이라는 뜻이다.

7개의 차크라는 우리 몸의 기의 통로인 경락의 흐름을 관장하는 곳과 일치하는데 색채를 통하여 뇌하수체로 흘러가는 에너지가 균형을 이루고 신진대사와 감정의 균형을 맞출 수 있도록하는데 활용된다.

차크라 힐링법은 인간이 본래부터 가지고 있던 자연 치유력을 극대화 하며 의식의 평정 상태를 도달 하는데 목적이 있다[8].

2) 색의 투영법(Colour Mirrors)

컬러 오일과 에센스가 들어있는 병을 도구로 사용한다. 심리를 활용한 컬러 시스템으로 색의 보색 관계를 활용하고 색의 3원색이라고 지칭하는 빨간색, 노란색, 파란색의 컬러를 중심으로 12가지의 컬러 조합과 그 외 의미 있는 몇 가지의 컬러를 혼합하여 사용한다.

끌리는 컬러를 선택하고 명상과 힐링을 할 수 있는 도구로 활용된다[9].

3) 뤼셔 컬러진단법(Luscher diagnostic test)

Luscher(1971)가 컬러진단법을 1947년에 발표하였으며, 이 색채 검사법은 다루기가 쉽고 신속하며 심도 있는 진단이 가능하다. 미국에서는 공인되어 대중화된 검사법으로 정신의학과 심리학 등 타인의 의식과 무의식의 특성 및 심리적 동기에 관하여 연구하는 전문인들이 이용하고 있다. 이 검사법에서는 다홍색, 밝은 노란색, 청록색, 암청색, 보라색, 갈색, 중간회색, 검정색 등 8가지의 색을 이용 하여 진단을 하게 된다. 왼쪽부터 오른쪽으로 8가지 색을 순서대로 선택하여 배열하는 방식이며, 가장 좋아하는 색과 가장 싫어하는 색을 선택하여 진단하고 처방하는 자기 조절 색채 심리요법으로, 60여 년 동안 전 세계적으로 사용되어왔던 매우 신뢰성 있는 색채요법 중의 하나이다.

진단 방법은 컬러로 된 진단 테스트 북과 진단자로 구성되어 있으며, 이미 서양에서는 병원이나 심리상담가들에게 검증되어 사용되고 있는 컬러진단의 이론과 실제이기도 하다. Luscher 컬러진단법은 2008년에 처음으로 한국에 소개되었으며, 정식적인 컬러진단 아카데미로 국내에서 새로운 컬러 이론을 구축하였다[10].

4) 플라워 테라피(Flower Therapy)

HMG(2018)는 꽃은 색이 다양하고 또한 그 기운도 다르다. 꽃을 컬러에 따라 알맞게 활용

한다면 필요한 에너지를 보충할 수 있다. 붉은색의 장미, 펜지, 세이지, 버베나 등은 심신에 활력을 주고 주황색의 나리, 베고니아, 국화는 식욕을 자극한다. 노란색의 해바라기, 메리골드 등은 집중력과 빠른 두뇌 회전에 좋다. 초록색 꽃이나 식물은 심신을 편안하게 도와주며 보라색의 쟈스민, 아게라툼, 델피늄 등은 불면증에 도움을 줘서 불면증 환자들에게 도움을 준다. 하얀색의 안개꽃 등은 차분하고 조용한 느낌을 연출해 사색하기 좋다.
자연 치유적인 요법으로 컬러에 따라 선택할 수도 있지만, 향기를 이용하기도 한다. 38개의 꽃 중 효과에 맞게 꽃을 처방하고 치유하고 차로 마시고 다른 물질과 같이 복용하기도 한다[11].

5) 보석 테라피(Gemstone Therapy)

보석을 활용한 테라피로 자신에게 필요한 컬러의 보석을 이용하여 신체에
문지르거나 올려두는 요법이다. 주로 차크라 힐링에서의 기의 통로에 해당 보석을 놓아 치료한다.
또한 김선현[4]은 기관지 염증이나 관절염에 잘게 부순 진주와 금가루를 혼합하여 사용하거나 에메랄드는 당뇨병, 뇌와 심장에 관련된 질환에는 루비를 사용했다. 비취는 임신을 도와주고 청금석 은유산을 예방한다고 했다.
최근 COVID-19 팬데믹 이라는 사회적 환경으로 인해 많은 사람들이 이동의 제약을 받으면서 일상생활의 활력조차 기대하기 어려운 상황에 스트레스, 무기력증, 사회와의 단절, 실직, 경제문제 등 수많은 어려움에 욕구불만과 스트레스는 가중될 수밖에 없는 상황이다. 이런 환경에 지역 관광 역시 전보다 어려움이 가중되면서 해결책 연구가 절실해 지고 있다. 보석 컬러테라피는 앞서 제기된 상황으로 야기된 다양한 욕구들을 해소하기 위한 한 가지 방법이 될수 있다. 보석 컬러 테라피를 활용한 체험 프로그램을 스트레스 해소와 심신 안정에 도움이 될 수 있는 방법으로 제시하기도 했다.
연구결과를 종합해 보면 보석 컬러테라피는 많은 사람들의 높은 관심과 호기심에도 불구하고 접할 기회가 적었음을 알 수 있었다.
또한 이미 주얼리의 기능 호감도에 높은 관심을 보이는 것으로 미루어 보아 보석 컬러 테라피 또한 주얼리의 한 분야로 적용 가능성이 매우 크다는 것을 의미한다.
최근 우리 사회에서 다양한 요법들이 대중에게 시도되고 있다. 옷 색상을 이용한 패션 테라피, 음식의 색을 이용한 푸드 테라피, 우주의 색채법, 음악의 색, 정원의 색 등을 그 예로 들 수 있다.
이와 같은 현상은 앞으로 컬러 테라피가 대중에게 깊게 자리를 잡을 것이고 그중 보석 컬러 테라피도 한 역할을 할 것으로 기대해 볼 수 있다[12].

6) 미술치료(Art Therapy)

미술치료는 심리치료의 일종으로 미술을 통해 자신의 감정과 보이지 않는 내면세계를 표현하고 감정의 이완과 스트레스를 완화 시키는 요법이다.
말로써 표현하기 힘든 느낌, 생각들을 미술 활동을 통해 표현하여 안도감과 감정의 정화를 경험하게 하고 내면의 마음을 돌아볼 수 있도록 하며 자아 성장을 촉진 시키는 색채요법이다[13].

7) 색채심리(Color psychology)

색을 여러 가지 성질에 의해 분류를 할 수 있다. 색의 밝고 어두운 성질을 명도, 색감의 성질을 색상, 선명함의 정도를 채도라고 한다. 이들 세 가지성질을 색의 3속성 이라고 한다.
최영훈[14]은 “색상은 빛의 파장을 나타내는 것으로 태양의 광선을 분광해서 나누었을 때 나타나는 무지개 형상의 색의 조합이다. 이때 물체색은 물체라는 반사가 있을 때 물체의 표면에서 선택적으로 반사되는 색 파장의 종류에 의해 결정되며 빨강, 노랑, 파랑 등으로 구분한다.
명도는 색상과 관계없이 빛이 반사하는 양에 따른색의 밝고 어두운 정도를 나타내며 유채색과

무채색 모두 공통적으로 갖고 있는 성질이다.
밝은 색은 명도가 높다고 하고 어두운색은 일반적으로 명도가 낮다고 한다. 명도가 가장 높은 색은 흰색이고 가장 낮은 색은 검은색이라고 할 수 있다.
채도는 색파장의 순수한 정도를 나타내는 것으로 색을 보고 느끼는 맑고 탁한 정도를 뜻한다. 채도가 가장 높은 색 즉, 맑은 색을 청색(clear color)이라고 하며 탁하고 뚜렷하지 못한 색을 탁색(dull color)이라고 한다.
또한 동일 색상의 맑은 색 중에서도 가장 채도가높은 색을 순색(pure color)이라고 한다."[14].

8) 근육운동의 색체 진단

노이만의 근육운동 검사기법을 바탕으로 진단하는 방법이다.
신체의 약한 부분을 컬러를 이용하여 알수 있는데
환자의 눈높이에 스펙트럼상의 컬러를 왼쪽 손으로 선택하고 오른쪽 손은 수평으로 들게 한다.
컬러를 눈으로 응시하면서 치료사가 오른쪽 손을 누르면 저항을 못 느끼는 컬러를 찾고 필요한 치료를 하는 방법이다[12].

9) 색체 컬러 테이핑 (Color Taping)

이사도라 로젠펠드에 의하면 인체의 부위에 따라 주파수로 질병이 있음을 알 수 있다.
환자의 건강 상태와 심리적 상태에 필요한 컬러를 위주로 인체의 부위나 옷에 컬러 테이프를 붙여 컬러의 파장을 받도록 하는 요법이다[12].

3. 결 론

현대를 살아가는 우리에게 스트레스는 생명유지와 사회생활을 영위 하는데 있어 필수 불가결한 요소이다.
스트레스는 외부환경의 물리적, 심리적, 정신적 압력과 내부 보호 및 저항력 사이의 균형이 깨져 인간 개체의 보호 능력이 손상되어 변형된 상태로 신체적인 증상과 정신적인 증상으로 나타난다. 적당한 스트레스는 생활에 자극을 주어 활력을 줄 수 있으나 지나친 환경과 자극은 신체적 질병, 정서적 고통, 정신적 장애를 초래하고 과도한 스트레스는 신체적, 정신적, 질병을 유발 시킬 수 있으므로 이에 대한 적절한 대처가 필요하다.
따라서 본 연구는 컬러테라피가 스트레스에 미치는 효과에 대해 살펴보았다.
빛은 생명 활동에 불가피한 에너지인 것은 말할 필요도 없다. 그 빛은 파장을 가지고 있으며, 그 파장의 다름에 따라 에너지의 강도도 다르며 색도 다르게 보인다.
또한 물체들이 자기가 필요한 색광을 흡수함으로써 에너지를 얻고 있음을 알 수 있다. 왜 생명체는 색에 반응하는 것일까, 또 그림을 그리거나 옷을 갈아입기도 하고, 자유롭게 색을 사용하는 것에 따라서 스트레스가 해소되며, 때로는 기분이나 몸 상태도 좋아지는 것은 무엇때문인지? 뭔가 이러한 현상에는 고도의 생명 메커니즘이 존재하는 것은 아닌지 궁금하다. 이렇듯 인간은 일반적으로 색채에 대해서 크게 기쁨을 느낀다[15].
또한, 색채는 인류에게 신비한 존재이며, 자연을 통하여 체험하게 된 이러한 색에 대한 상징성에 대한 탐구는 수세기를 걸쳐서 다양한 문화와 종교와 민족들 사이에서 이루어지고 있다. 색은 의식적 혹은 무의식적으로 인간의 생활에 영향을 주어서 시대와 장소를 초월하여 정치, 종교, 문화, 예술 등에 중요한 상징적 의미를 내포한다. 색은 인간의 육체적 상태와 관련이 있을 뿐 아니라 심리적 상태에도 영향을 끼친다.
즉, 색은 감각의 변화를 일으키고, 인간의 기분, 정서, 불안이나 편안함에 영향을 끼치며 육체적 상태를 진단하고 치유할 수 있다[13].
따라서 본 연구는 컬러 테라피가 스트레스에 미치는 효과에 대해 살펴 보았다. 컬러테라피요법 중 색의 투영법(ColourMirrors)은 육체적인 질병을 치료하기도 하지만, 삶의 새로운 방향을 설정하거나 인간관계 개선 등 더 나은 삶을 위

해 자신이나 타인 또는 환경 등과의 균형과 조화로 치유를 일으키며 뤼셔 컬러 진단법은 (Luscher diagnostic test)미국에서는 공인되어 대중화된 검사법으로 가장 좋아하는 색과 가장 싫어하는 색을 선택하여 진단을 하게 되면 그에 맞는 색채를 처방하는 방식으로 자기 조절을 하는 색채 심리요법으로 정신의학과 심리학 등 타인의 의식, 무의식의 특성 및 심리적 동기에 관해 연구하는 전문인들이 이용하고 있다. 더불어 미술치료는 미술 활동을 통해 감정의 정화를 경험하게 하고 내면의 마음을 돌아볼 수 있도록 하여 자아 성장을 촉진 시켜주며, 플라워 테라피(Bach Therapy)는 스트레스를 완화하고 심리적인 안정감과 공포, 걱정 등의 감정 상태로부터 해방될 수 있도록 도움을 준다. 보석 테라피(Gemstone Therapy)는 보석의 고유한 색채와 특성을 이용하여 질병을 치료하는 요법이며, 챠크랴의 균형과 조화를 이루어 보석 본연의 색채와 특성으로 질병 치료가 가능하다.

또한 색채심리를 통해 신체적, 심리적 부조화에 영향을 미칠 수 있고 치료를 목적으로 색채를 사용할 경우 증상을 완화 시키거나 제거할 수 있는 기법으로 컬러 테라피는 부작용이 없이 인간이 추구하는 행복하고 건강한 삶을 영위할 수 있도록 정신적, 육체적, 정서적인 면에서 기력을 활성화하고 생명의 이미지를 마음에 정착 안정화시키는 효과를 가져와 증상과 질병에서 회복력을 증진 시키고 스트레스에 지친 우리를 건강한 생활로 이끄는 활력소와 치유제로서의 역할을 하고 있는 것으로 나타났다.

References

[1] J-H. An, and J.D. Kim, 'Theoretical Consideration on Color Therapy', *Journal of Korean society for naturopathy*, Vol.2,No.1, pp.74-82, 2013.

[2] I-C. Jeon, "Stress Principles and Countermeasures. Focusing on psychological stress" Master's thesis, *Graduate School of Yongin University,* 1993.

[3] C-Y. Lee "A Study on Stress Relief by Color Therapy - Focusing on married women in young and middle age-" Master's thesis Graduate School of Industry's *Hongik University* 2012.

[4] S-H. Kim, '*The color changes my body',* Nexus Book, 2009.

[5] H-S. Kim, '*Color therapy to protect your health',* Daewonsa, 2012.

[6] Y-J. Jeong, '*Theory and Practice in the treatment of understanding',* Seoul: hakjisa, 2003.

[7] J-H. Kim, *Color of principle*, Seoul: Yerim, 2002.

[8] Y-H. Bae, E-J. Yoo and C-S. Yoon, 'Exploratory Study on Color Therapy', *Korean Beauty Industry Association* 2016.

[9] URL: https://www.pibkok.com/blank-1

[10] Ahn J-H. Ahn and J-D. Kim, Theoretical review of color therapy, *Journal of naturopathy,* 2013.

[11] S-H. Kim, *The color changes my body*, Nexus Book, 2009.

[12] Bae Y-H. Bae, E-Joo. Yoo and C-S. Yoon, Exploratory research on color therapy, *Journal of naturopathy,* 2016.

[13] Y-J. Jeong, '*Understanding of the art treatment*', Seoul: hakjisa, p.81, 2010.

[14] Y-R. Cho, "A Study on the Development of Tourism Products By Using Jewelry Color Therapy," Doctoral Thesis, Department of Tourism Management, *Graduate School of Catholic Kwandong University*, 2021.

[15] M-R. Im, 'A Study on the scalp hair care measures applied by the color Therapy' *International Digital University beauty design major,* 2006.