

미술심리상담사(2급) 작업일지

날 짜	2023 년 5월 22일 (월요일)	회 기	3 회기
주 제	*미술치료와 매체에 대한 접근 *감정을 들여다보고 정체성 찾아가기.	기록자	이우연
목 표	*‘감정 빙고 게임’을 통해 사용하는 감정 단어를 상기시키고 내가 기존에 아는 감정 단어의 확장과 정립을 통해 감정의 폭을 확장시키기 *‘마음을 담은 컵’활동을 통해 자신의 중요 감정들을 색과 그림 그리고 이야기로 풀어내기.		
매 체	활동지,자, 색연필, 볼펜, 크레파스		
진행과정 (Process Recording)	*‘감정 빙고 게임’ 1.활동지에 16칸을 그린다. 2.주제를 정한다.예)친구, 가족 3.감정 단어를 칸에 채운다. 4.빙고를 하면 게임을 정리하고 내가 사용한 감정 단어에 대해 생각해 본다. 5.‘정서’와‘감정’의 용어를 정리하고 욕구가 충족 되었을 때와 그렇지 않았을 때에 상황에 맞는 단어를 알아보고 확장시킨다. *‘마음을 담은 컵’ 1.‘인사이드아웃’을 감상한다. 2.내 마음의 기쁨이, 슬픔이, 버럭이, 소심이, 까칠이의 기억이 무엇인지 생각해 본다. 3.위에서 느껴지는 감정 3가지를 고른다. 4.그 기억이 떠오르면 연결되는 색을 찾아 내 마음의 컵에 자유롭게 표현한다. 5.마음을 담은 컵에 그려진 색과 기억들을 발표한다. 6.마지막에는 필요치 않은 감정도 없고 모든 감정을 우리에게 필요한 것이므로 활동을 통해 내안의 감정을 확인하고 나아가 각 개인의 감정을 발전시키고 성숙도를 고양한다.		
활동 작품	 *감정 빙고 게임  *마음을 담은 컵		
감상 및 평가	‘감정 빙고 게임’을 하면서 사고와 언어는 구별되어 있지만, 언어가 인간의 사고에 영향을 줄 수 있다는 걸 깨달았다. 감정이라는 모호하고 추상화된 상태가 언어와 이어지지 않으면 감정의 대해 잘 알 수가 없다는 것이다. 감정에 대한 언어의 확장을 통해 나와 그리고 타인과 감정에 대한 소통의 확장을 경험할 수가 있었다. ‘마음을 담은 컵’은 기억에 대한 시각화와 스토리텔링이었다. 흘러져 있던 기억들을 찾아서 색깔로 연결시키고 색깔들의 위치에 따라 현재와 과거 그리고 미래에 대한 소망을 담는 미술치료였다. 개인적으로 아프고 감추고 싶은 상처를 봉인했던 것을 발표를 통해 드러내면서 경험으로 바꾸고 싶었다. 나쁜 기억이나 상처 즉 위기 경험이 없이 세상을 살아갈 수는 없다고 생각한다. 사실 나는 마르샤((Marcia's identity statuses theory)의 자아정체감 분류에서 정체감 유예상태(identity moratorium)라고 생각한다. 미술심리활동을 통해 정체감 성취(identity achivement) 즉 획득의 단계로 가는 과정의 발판으로 삼고 싶다.		