

색채심리치료의 고찰 연구

조 윤 진*·윤 천 성**

초 록

본 고찰연구는 우리 인간이 특정한 색을 보는 순간 느껴지는 심리와 정서, 신체에 미치는 여러 영향과 색선호도의 일반적인 특성, 상담현장에서 사용되고, 연구되는 색채심리치료 프로그램에 대해 논리적이며 체계적으로 효과를 검증하고자 하는 목적이 있으며, 분석한 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 인간에게는 특정한 색에서 느끼는 연상 및 상징성과 심리적, 정서적 경향이 있다.
2. 색채심리치료에는 다양한 명칭과 여러 분야 치료법이 있다.
3. 색채에는 아동, 청소년 발달 단계에 따른 특정색 선호도와 특성이 있다.
4. 색채심리치료는 상담 현장에서 적용 가능한 치료 프로그램이 있다.
5. 색채심리의 치료기법은 상담현장에서 상담도구로서 효과가 있다.

이 같은 연구결과를 통해 상담현장에서 색채심리치료를 더욱 다양하게 사용할 수 있는 과학적이며 체계적인 프로그램들에 대한 개발과 객관적이 검증이 가능하며, 신뢰와 타당성 있는 임상연구가 더 많아지기를 바란다.

주제어 : 색, 색채, 색채심리, 색채치료, 색채심리상담 색채심리치료, 컬러, 컬러테라피

I. 서 론

1. 연구의 필요성

이현진(2008)은 인간은 태어나는 순간을 기점으로 매일 아침 눈을 뜨는 순간 의식하지 않아도 우리는 다양한 컬러와 더불어 살아가고, 박정림(2004)도 색은 우리 생활과 분리하여 생각할 수 없으며, 각 각의 색채는 참으로 다양한 에너지를 가지고 있고, 그 각 각의 색들이 또한 어울려 만들어 내는 색들은 상당히 다양하며, 그 색들로 인해 인간의 정서 또한 다양하게 나타난다고, 이영희(2002), 김진한(2010)도 말한다.

* 서울벤처대학원대학교 융합산업학과 석사과정(E-mail : haengok52@naver.com)

** 서울벤처대학원대학교 융합산업학과 교수(교신저자)(E-mail : starycoun@hanmail.net)

투고일 : 2014년 9월 10일 수정일 : 2014년 10월 20일 게재확정일 : 2014년 11월 15일

막스 러셔(Max, Luscher, 1961)도 이런 다양한 색채가 각각의 색이 감정적인 가치를 지니고 있으며 색의 선호도가 그 사람의 기본성격을 드러내거나, 그날그날의 상황에 따른 감정을 표현 수단이기 되기도 했고, 색을 느끼는 빛으로 인해 우리의 몸과 정서에 영향을 주게 되고 이로 인해 우리의 감정에 변화가 일어나게도 한다고, 구은혜(2009), 이영희(2002). 김진한(2010)이 말하였다.

이영희(2002)도 색이 감정에 미치는 영향에 대해 1937년 펠릭스 도이취(Felix Deutsch)가 ‘모든 빛의 작용은 인간의 정신뿐 아니라 신체적인 요소에도 영향을 미친다.’라고 하였다. 물론, 색에 노출된다고 해서 그 반응이 상당기간 동안 불변으로 지속되는 것은 아니고 사람들이 색채에 대한 반응을 일으키는 것도 상황에 따라 변해 심리적 위축감이 있을 때 끌리는 색과 위기나 불안감을 벗어났을 때 끌리게 되고 느껴지는 색이 따로 있다고 한다.

구은혜(2009)는 언어가 사회화된 인간세계에서 관계를 맺고, 생존을 위한 가장 기본 수단의 하나이고, 수많은 단어로 정교하게 구성되었지만, 인간이 느낀 것을 표현하기에는 언어의 한계점이 있다고 한다. 또, 내담자가 내재된 자신의 감정과 정서를 잘 표출되도록, 자주 예술심리상담 혹은 예술치료 기법들 또한 사용되는데, 그 중 선과 조형을 기본으로 하는 미술치료의 연구가 많은 편이지만, 최근 들어 색을 중심으로 한 예술치료가 새롭게 조명되어 색채심리치료의 임상효과에 대한 긍정적 효과에 대한 연구가 시작되고 있다고 한다.

이에 따라, 색채심리치료가 단일 예술치료기법으로서 상담현장에서 인간에게 미치는 심리적, 정서적, 신체적 영향에 미치는 임상 효과를 구체적으로 전문적이며, 체계적인 연구를 할 필요성과 향후 상담현장에서 사용될 수 있는 신뢰성과 타당성이 검증될 수 있는 도구적 프로그램 개발이 필요하다.

2. 연구 목적

김주미(2001)는 색채심리치료가 영어로 Color Psychotherapy로 표현되고, 색채(Color)와 심리학 (Psychology)에 기반을 두고 언어로만 표현해야 하는 한계성을 줄이고, 상담자와 내담자의 라포 형성과 심리적 방어기제를 줄여, 개인의 문제를 색으로 표현함으로써 문제를 해결하는 치료적(therapy) 효과를 내는 한 방법으로 발전되어온 예술치료라고 했다.

색채심리치료(Color Psychotherapy)에 대해 박아칭(2005)은 고유의 각 컬러가 지닌, 심리적, 정서적인 에너지를 이용해 언어로 자신을 자연스럽게 표현하기 어려운 내담자들의 속마음을 편하게 해주면서도 방어기제를 내려놓게 해 신체적 정신적인 불균형을 조화롭게 만들어 주는 역할을 한다고 한다.

본 연구는 색채심리치료에 대한 연구 주제와, 연구 대상, 진단 및 치료 방법과 효과성을 축출해서 자료간의 관계를 분석하여 우리 인간이 특정한 색을 보는 순간 느끼는 일반적인 심리와 정서, 신체에 미치는 여러 영향과 색선호도에 따른 일반적인 특성과 상담현장에서 사용되어지고, 연구되고 있는 색채심리치료 프로그램에 대해 논리적이며 체계적으로 효과를 검증하고자 하는 목적이 있다.

II. 이론적 배경

1. 색채심리치료의 역사

김주미(2001), 류화정(2006)이 말하기를 색채는 선사시대 이래 치료의 한 방법으로 사용되어 왔으며, 인체와 컬러와의 연관성은 고대 그리스의 공기, 불, 물, 흙 등의 원소개념들과 함께 발전하게 되어왔고, 색채 심리는 가장 오래된 예술의 하나로 서양문화에서는 고대그리스와 이집트 신화에 기원을 두고 있다했다. 박인숙(2001)은 색채요법의 사용역사에 대해 ‘기원전 4세기경에 히포크라테스는 상처치료에 다양한 색깔의 연고를 사용하였으며, BC 300년경 아리스토텔레스는 색이 있는 여러 가지 수정이나 연고, 광물질이나 물감을 사용하여 치료에 이용하였다.’고 한다.

권기덕(1998)은 색채에는 각 특정색마다 각각의 감정가(feeling value: 색채의 심리적 효과)가 있으며, 이 특정색의 감정가(feeling value)가 우리 인간에게 심리적, 정서적인 영향을 미치며, 그 영향을 미치는 각 색채의 감정은 아주 다양하며 개별적이라는 것이라 했다. 나선숙(2013)은 ‘색채가 인간의 감정에 즉각적인 영향을 미친다.’고 피테의 말을 인용했으며, 양의 원리를 아니무스(Animus, 여성 내부의 남성적 요소)로, 음의 원리를 아니마(Anima, 남성 속에 있는 여성적 요소)로 설명했던 칼 융 또한 색채의 상징적 힘을 믿는다고 한다.

안지혜, 김종두(2013)은 중세에는 아리스토텔레스(Aristotle)의 제자인 아랍의 물리학자 Avicenna(980경- 1037)이 “Canon of Medicine”이라는 저서에서 질병의 진단과 치료에서 컬러의 중요성을 언급하며, 체질과 신체의 물리적인 상태에 컬러를 연관시킨 차트를 발전시켰다고 한다. 그는 혈액에 관계한 질환의 치료에 붉은 꽃을, 담즙계 질환에 노랑꽃을 사용하고, 푸른색이나 흰색은 이를 가라앉히고 노란색은 통증과 염증을 감소시킨다고 주장하며 치료에 컬러를 사용하였다고 했다.

한국인의 색채심리 이용법에 대해 박정림(2004)과 곽병우(2010)가 옛선조들이 아기를 낳았을 때 붉은 색의 고추를 금줄이라고 하는 노란 줄에 꿰어 좋지 않은 기운을 견제하고, 동지날 붉은색 팔죽을 쑤어 먹거나 문설주에 바르는 등, 음양오행 사상을 중심으로 심리적, 정서적으로 복을 기원하는 기복신앙 의미로 이용하였다고 한다.

임명희(2013)는 색은 사용 의미나 상징 그 자체로 치료적 의미를 가지고 있지만, 사실 상 우리가 색채에 대해 반응하고 또 그것을 감지하는 데는 그리 많은 지력이나 상상력이 요구되지 않는 특징이 있다고 말하였다. 색채가 현대의학으로 해명되기 이전부터 사람들은 색채가 가진 신비한 치유력을 알고 있었고, 문화나 인종이 달라도 컬러에너지가 지니는 효과적인 측면을 사용하는 유사한 공통점이 있고, 색채가 우리 환경을 바꿔놓을 수 있고, 정신적, 신체적, 심리적 건강 상태 등의 변화를 일으키고, 다른 사람들에게 직접적으로 의미를 전달하는 힘 또한 무의식적으로 알고 사용하고 있었다고 볼 수 있다고 한다.

안지혜, 김종두(2013)는 색채를 이용한 진단 및 치료법에는 로르샤하(Rorschach)검사, 뤼셔의 색채심리검사 진단법(Luscher diagnostic test), 하워드 선, 도로시 선의 CRR검사와 색조를 이용한 플라워 테라피(Bach Therapy), 보석의 색을 이용한 보석테라피(Gemstone Therapy), 근육운동(Knesilology)의 색채진단, 오일의 색을 이용한 색의 투영법(Color Mirrors) 등 외 에도 대체의학 현장에서 다양하게 사용되고 있다고 하였다. 이렇듯 컬러테라피의 역사는 길고, 다양한 치료법이 있다고 하면서, 색채심리치료에 대한 학문적 역사가 그리 오래되지 않아 용어의 정리와 개념은 근래에 정립되기 시작한 때문에 오늘날 그에 대한 활발한 연구와 더불어 치료의 영역으로 활용되고 있으나, 현재 예술치료로서의 색채심리치료의 표준점이 없는 한계점은 여전히 있다고 했다.

2. 색채심리치료의 정의

색채심리치료에 관해 류화정(2006), 양현주(2010)은 색채심리, 색채심리상담, 색채상담 심리, 컬러테라피 등 다양한 호칭이 있고, 최근 색채를 이용한 미술치료 라는 명칭으로도 혼용되어 불리기도하며, 기본적으로 그 사용방법과 진단, 치료영역이 너무도 폭넓고 다양하다고 한다. 또, 색채심리치료의 또 다른 호칭인 컬러테라피(ColorTherapy)의 개념을 종합해보면 '컬러Color'와 치료를 뜻하는 '테라피Therapy'의 합성어로 색의 에너지와 성질, 색채와 관련된 인간의 반응을 연구하는 심리치료의 한 분야로 색을 통한 표현이나 그림이나 조형을 매개로 한 치료적(Therapy)기법이라고 한다.

구은혜(2009) 역시 색채심리치료는 색채의 생리적 영향에 대하여 심도 있게 연구하는 분야로, 인간의 마음을 치유하는 심리치료라는 분야에 미술작업을 도입해 그림이나 조형에 나타난 색채와 형태, 색에 대한 반응에 따라 심리를 진단하고 치료하는 아트테라피의 한 분야로 발전 되고 있는 심리치료영역이라고 했다.

양현주(2010)는 색은 감정과 생리에 영향을 미치고, 그림을 그리거나 만드는 것에 부담감을 갖는 사람들에게도 사용 될 수 있고, 일반적 미술치료 보다 더 효과적인 방법으로, 자기표현을 함으로써 자기이해 및 통찰의 효과와 건전한 정서와 가치관을 함양하게 하고, 자기이해 및 통찰의 효과와 건전한 정서와 가치관을 함양할 수 있는 치료적인 효과와 예

방적 부분이 있다 한다. 색채심리치료의 치료적인 면은 정신적, 신체적 문제로 고통 받고 있는 내담자의 증세를 완화시키거나 치료하기 위해 새로운 발전을 유도하기 위해 무의식의 내용을 의식화 시키는 것이며, 예방적 차원에서의 접근은 문제를 발생하게 하는 원인들을 줄이려 하는 것이며, 나아가서 긍정적인 요소를 더욱 발전시키는 것이라는 주장이다.

권석만은(2014)은 심리상담, 심리치료에는 크게 세 가지 목표가 있다고 하며, 첫째로는 내담자가 호소하는 심리적 문제의 해결이나 증상의 완화, 두 번째로는 내담자의 심리 사회적 적응을 돕는 적응 능력과 기술의 향상, 세 번째로는 내담자의 심리적 성장 및 성숙으로 구분될 수 있다고 했다.

임명희(2013)는 색채심리학의 개념을 적용하여, 인간의 문제를 이해하고, 색채심리치료 상담현장에 내담자의 갈등과 문제, 여러 어려움의 해결에 도움 되는 전문가가 있으며, 내담자의 통찰력을 확장하고, 비합리적인 사고와 행동을 합리적으로 이끌어 심신이 편안한 상황으로 생활 현장으로 돌아가 살아가도록 하는 목적이 있다고 한다. 색채심리치료는 색채심리의 개념과 심리학의 다양한 이론들을 바탕으로 치료사의 문제를 보는 관점에 따라 목표, 치료과정, 치료전략 및 기법 등을 세울 수 있다고도 했다.

이수진(2012)는 내담자들은 색채를 이용한 작업을 통해 자신의 감정을 직면하고 정리하며, 성취감과 카타르시스를 느끼고, 자기 통찰에 의한 내적 안정으로 당면한 현재의 어려움을 스스로 해결 할 수 있다 한다.

3. 색채심리치료의 영역

이효미(2008)는 색의 다양한 심리적 영향으로 인해 선호하는 색과 성격은 심리적, 정서적 관계가 있으며, 특정 색에 대해 좋고 싫음에 대한 호불호와 끌림은 그 사람들의 정서적 특성이 있다고 말한다. 양현경(2004)는 따뜻한 색을 즐겨 사용하는 사람은 자유로운 정서 행동과 정스러운 대인관계를 보이고, 차가운 색을 즐겨 사용하는 사람은 스스로의 행동을 억제하고 자제하는 경향이 있다고 볼 수 있다고 했다.

권기덕(1998)은 색채심리에는 다양한 치료요법이 있으며, 광선이나 빛을 이용하거나, 원예나 압화등을 이용하는 기법, 보석을 이용하거나 수묵이나 색채진단, 색채 드로잉이나 색채미술도 그 중 한 치료법이 이라고 했다. 임명희(2013)는 색채심리치료에는 도구적 기능과 치료적 기능이 있는데, 도구적 기능으로 색채심리는 언어의 전달의 역할을 색의 언어 즉 시각적 언어(Visual Language)라고 하며, 색 그 자체의 표현에 언어와 같은 전달력이 있다고 한다. 또, 같은 기능으로서 색은 개인의 내적 심상이나 개인적 진술을 담아내도록 하는 기능을 말하며, 시각화, 연상 작용과 상징성, 언어전달의 역할이라고 한다. 치료적 기능은 색채 표현을 통해 본래의 자기 색(self color)을 찾음으로써 인간의 문제를 이해하고 심리적 기제의 변화를 꾀함으로써 궁극적인문제 해결을 지향하도록 하는 것을 의미하

는 것이라고 했다.

양현주(2010)은 색채심리치료에서 주제에 대한 동향으로는 정서 및 심리에 관한연구가 51.8%로 가장 많았고, 신체·생리·재활이 21.2%, 인지능력이 11.6%, 스트레스가 7.1%, 자아개념 및 적응과 문제행동이 각각 4.7%, 4.6% 이라고 하며, 정서 및 심리를 다루는 연구가 가장 많은 것을 알 수 있다고 한다.

색채심리치료의 영역별 치료법은 다양하여, 안지혜·김종두(2013)는 색투영법, 휘셔 컬러진단법(Luscher dianostic test), 색채심리, 플라워테라피, 보석테라피, 색채심리, 미술치료 외 멀티테라피등 으로 나타냈으며, 권기덕(1998)은 운동학적 진단법(Kinesiology), 수맥진단법(Dowsing), 색채진단 차드법, 색채치료법으로 분류하는 등 그 외, 각 연구자마다 각개의 이론의 기준으로 진단법과 치료법을 포괄적으로 정립이 되어있었다.

이에 본연구자는 컬러테라피의 영역별 치료법으로 예술치료기법을 이용한 심리적, 정서적 영향을 미치는 치료법과 3회 이상 중복 연구된 자료 16개의 자료를 바탕으로 정리하여 <표 1>로 나타냈다.

4. 상담과 심리치료

권석만(2014)은 심리치료(Psychotherapy, Therapy)는 스스로 해결할 수 없는 심리적 문제나 장애를 지닌 사람을 돕는 전문적 작업 활동으로 도움을 필요로 하는 사람(내담자)가 전문적인 훈련을 받은 사람(상담자)과의 대면관계에서 생활과제의 해결과 사고, 행동, 감정 측면의 인간적 성장을 위해 노력하는 과정이고, 상담심리는 비교적 심각성이 경미한 심리적 문제나 생활의 부적응 또는 개인의 내적 성장과 발달을 돕는 활동을 지칭하였다. 우리나라에서는 심리치료와 상담이라는 용어가 혼용되는 경향이 있고, 최근에는 상담수의 임상심리학과와 정신과의사들이 임상장면에서 자신이 하는 치료적 활동을 심리상담이라고 지칭할 뿐만 아니라 상담심리학자 역시 자신의 활동을 심리치료라고 부르는 현상이라고 하였다. 그가 말하기를 심리 상담, 심리치료 현장에서 다루는 문제는 대부분 해답은 알지만 실천할 용기가 없거나, 해답을 실천하는 것을 막는 심리적 장애물이 있거나, 감정이 복잡하게 얽혀 주변의 충고나 조언만으로 쉽게 해결되지 않는 갈등이나 문제들로, 도움을 청하러 찾아온 사람인 내담자(Client)와 전문상담사가 상담현장에서 만나 얼굴을 맞대고 대화를 통한 상호작용으로 이루어지는 것이라 한다.

이장호·이동귀(2005)도 상담현장에서는 여러 가지 이유로 상담의 진행과정을 원활히 하고, 좀 더 자유스럽게 자신의 내면을 통찰하고 내담자의 내적 안정과 심신의 평안을 돕기 위해 여러 진단 척도 검사를 실시하거나 여러 상담도구나 매체를 사용하기도 한다고 말한다.

〈표 1. 컬러테라피의 영역별 치료법〉

예술을 통한 색채치료 (색채미술치료)	예술적 소질이나 그림을 그리는 소질이나 색칠을 하는 능력이 없어도 가능하며, 예술 작업 활동을 하는 과정과 완성 후에 감정의 해소나 승화를 하게 되고, 내면의 갈등이나 문제를 해결하는 기법. 드로잉, 만다라, 색채도안(누리에), 그림감상, 색채 이미지, 풀라주, 난화 그리기, 테두리법 등 미술치료에 색을 접목한 방법으로 다양한 색채를 사용함으로써 내담자의 심리 치료효과를 높일 수 있는 방법이 있다.
드로잉요법	다양한 색채를 활용해 자가진단드로잉, 벽화드로잉, 도형드로잉, 음악을 들으면서 감성 발산 드로잉
컬러 다이어리	매일매일 자신이 입은 옷이나 좋아하는 색, 싫어하는 색을 기록해 자신의 이미지를 찾고 필요한 색채에너지가 무엇인지, 또 어떤 색을 활용하면 좋은지에 대해 찾을 수 있는 좋은 자료가 있다.
컬러 메디케이션	색채 위주의 그림을 바라보면서, 음악을 들으며 명상을 하게 되면 스트레스 해소 긴장 완화 마음의 평온함을 찾을 수 있다.
뤼셔의 색채심리검사 진단법 (Luscher diagnostic test)	1947년 발표, 다홍, 밝은 노란, 청록, 암청색, 모라, 갈색, 중간 회색, 검은 색 8가지색을 이용해 왼쪽부터 오른쪽 wJHRD 오른쪽으로 순서대로 선택해 배열하고, 가장 좋아하는 색과 싫은 색을 선택하여 진단하고 처방하는 자기 조절 색채심요법 중 하나,
로르샤하 검사 (Rorschach)	잉크번짐을 보고 내담자의 상태를 알아보는 투사적 심리검사, 상담현장에서 임상적으로 사용되는 검사법.
CRR 색채심리검사 (Colourreflection reading)	빨, 주, 노, 초, 청록, 파랑, 보라, 마젠타의 색채카드를 보 끌리는 색 카드 세 가지를 골라 좋아하는 순서로 놓도록 하여, 개인의 기본 성격과 현재 상태, 미래의 목표를 알아본다.
인테리어 테라피	각 방의 기능과 사용자의 특성에 맞는 컬러를 활용해 벽지나 침구에 적용하게 되면 불면증 해소, 우울증 완화, 식욕억제 또는 식욕증진, 스트레스 해소, 집중력 강화등에 도움이 된다.
패션테라피	자신에게 필요한 색채를 찾아 컬러 코디를 해줌으로써 자신감 향상, 이미지 업그레이드, 긴장함을 찾아주는 방법
색채컬러테이핑	내담자의 건강상태와 심리적 상태에 필요한 색채를 위주로 옷이나 손 등에 테이프를 붙여 색채의 파장을 직접 받아들이도록 한다.
운동학적 진단법 (Kinesiology)	특수근육 검사기법, 신체의 약한 부분과 문제 부위를 탐색하고 검증해 신체적 에너지체계를 균형을 목적으로 함. 스펙트럼 상의 색채를 순서대로 들어올려 신체나 심리적으로 문제 있는 것을 검사하고 치료함.
수맥진단법 (Dowsing)	사마니즘에서 처음 시작되었다고 봄, 지금은 마법사들이 사용하는 것과 유사한 방법을 색채 진단에 활용하는 것. 치료사가 8가지 색채중 어떤 색채가 필요한가를 물어보고 그 반응에 따라 색채 진단이 이루어짐.
색채진단 차드법	Hyeia 대학에서 개발했는데, 사람의 등뼈에 따라 일중 증상을 찾아내 그에 해당하는 색채를 확인하여, 어느 부위가 문제가 있는지, 찾거나 보색 관계의 색채를 이용해 진단에 도움을 주는 기법
색채원예요법	꽃의 색채를 활용하여 인간의 자연 치유력을 촉진하며 오감으로 감각하고 치유하는 방법
보석테라피	보석은 각각의 색채를 가지고 있다. 필요한 색채의 보석을 얼굴이나 손등에 올려두거나 문질러주면 보석이 가진 에너지와 색채 에너지가 결합해 혈액 순환을 원활히하고 독소 배출에 도움을 준다.
크로마테라피	색채요법, 컬러테라피의 모든 종류의 색채 스펙트럼을 이용해 병을 치유해나가는 과학적 방법
오링테스트 (O-ring Test)	한 손에 선택한 컬러를 들고, 반대쪽 손의 손가락 끝을 모은 고리가 쉽게 벌어지면 자신의 체질에 해로운 것으로 보는 자연요법

출처 : 연구자 정리

Ⅲ. 선행연구

1. 색채의 연상 및 상징과 심리적 성향

임명희(2014)는 색채심리치료가 그림이나 조형으로 나타난 색채와 형태에 따라 심리를 진단하고 치료하는 심리학을 바탕으로 한 기법이며, 색을 통한 심리적 언어 표출로 불안정한 심리를 안정을 시키고, 문제를 긍정적으로 해결하고, 정신적, 심리적 건강을 유지 하는데 많은 도움을 줄 수 있다 한다.

이수정(2011)은 색은 다양한 심리적 영향으로 인해 선호하는 색과 성격은 관계성이 있다고 했으며, 홍선화(2002)는 색채심리는 인간의 심리를 이해하고, 색채와 감정의 내재적 연상 작용이 있으며, 생활에서의 흥미, 관심, 욕구나 감정 등 숨겨진 인성이 투과된다고 볼 수 있다고 하였다. 이들은 연령대가 낮은 아동의 심리분석에 대해 조심스럽게 다루어야 한다는 것과 무의식적으로 선택한 색은 심리를 정확히 나타낸 색이라고 볼 수 있으며, 생활의 격차와 개인차로 인한 오차는 있겠으나, 심리적 속성을 포함한 상징적 특성과 성격적 특성을 색이 반영한다고도 했다.

연구에서 사용한 색채명은 한국 산업규격 KS 색명법표기를 기준으로 교육용 색채명을 사용했으며, 색채치료에 관한 연구에서 10회 이상 나타난 빨강, 주황, 노랑(노란), 연두, 초록(녹), 청녹색, 파랑, 보라색, 분홍색, 하양(흰색), 회색, 검정(검은)색, 12가지 색을 선정해, 각 색채별 연상과 상징성 그리고, 심리적 성향의 선행연구의 자료 분석을 하였다.

노랑에 대한 연상을 김나원(2014)는 개나리, 병아리, 레몬으로, 안외화(2004)는 바나나, 병아리, 유채꽃 해바라기로 표현하고, 홍선화(2002)는 노란색을 빛, 배추꽃, 호박꽃 등으로 나타냈지만, 등으로 표현 하는 등, 각 연구자 마다 같은 색에 대해 표현은 다르지만, 의미가 비슷한 결과를 조합하여 3회 이상 드러난 단어나 표현에 대해 각 47권의 자료를 정리하면 <표 2>와 같다.

<표 2> 색채별 연상 및 상징과 심리적 성향

색	연상 및 상징	심리	성향
빨강	정열, 사랑, 무서움, 흥분, 애정, 위험, 분노, 공격적, 혁명, 더위, 열정, 불, 태양, 고추, 피, 사과, 장미, 심장, 자극, 생동력, 우체통, 원초적 성, 사과, 딸기, 앵두	애정이 풍부하고 자유로움. 활동적이고 의욕적임. 공격성이나 불안이 내재됨, 적극적이며, 자신감 있고, 협동심이 있지만, 심신이 지치면 행동하는 것을 싫어함, 감정 기복이 심함	생명력을 지닌 색, 에너지가 넘칠 때 또는 공격성과 깊은 불안이 있을 때 나타나는 색. 한쪽으로 치우치는 경향, 냉정하고 객관적이 되기 어려움, 장기간 노출되면 혈압이 오름, 외면상 조용해 보이는 사람이 빨강을 선호하면 격한 감정과 욕망의 내재 효과,
주황	기쁨, 즐거움, 온화, 활력, 풍부, 개방, 쾌활, 꿀, 태양, 황혼, 옷, 꽃, 감나무, 파스함, 환함, 등불, 당근, 오렌지쥬스, 여성적, 석양, 온화, 사랑, 부드러움, 환함, 여성적, 창조적 에너지	사교성이 좋음, 현실생활 도피나 동정이나 우애를 구함, 수줍음을 나타냄, 이해심 많으며, 혼자 있는 것을 싫어하는 편, 센스, 주목받는 것을 좋아함, 우울증 약화, 질투, 단란,	감각적, 친근감, 자기를 들어내고 싶을 때 나타나는 색, 사람을 조직화 하는 재능과 소질이 있다. 선호도는 낮다. 신경쇠약이나 우울증에 도움되는 편, 말을 유창하게 하는 경향 있음, 의외로 이 색을 좋아하는 독신인 경우가 많다. 경련을 막는 효과,

노랑	명랑, 환희, 희망, 기대, 응석, 외로움, 만족, 병아리, 은행, 빛, 호박꽃, 개나리, 오렌지, 나비, 꽃, 국화, 집착, 번덕스러움, 맑음, 우애, 안전, 화랑, 봄, 밝음, 질투, 순수, 정신과 지성의 상징, 이중적, 배신	생동감, 유머, 자유로운 사고와 행동, 명랑하고 사교적. 욕구를 간직하고 있음. 호기심이 많음. 사고의 힘과 지적인 활동,, 강박적 생각이나 감정, 표정 풍부함, 칭찬만 받고자 함, 열정적이나 혼자의 휴식 필요로 함,	어리광 부리고 싶고 인정받고 싶을 때 사용. 소통의 색, 적극적으로 자신을 알리고 싶을 때, 내면의 유아적인 면이 성장하면 피하게 되는 색, 의존적인 애정을 받으려 할 수도 있음, 나약함이나 가슴 깊이 묻어둔 문제 푸는데 도움, 운동신경(motor nerves) 활성화, 피부, 관절염 치료에 사용. 고민 호소,
연두	초원, 잔디, 풀, 새싹, 어린이, 소녀, 평화, 경쾌, 시원, 신뜻함, 초여름, 따사로움, 애고,	여리고, 생기, 관심받고자 함. 인간애, 수동적, 이해력, 아이같음, 대인관계미숙, 상처 잘 받음.	활발하고 밝음, 금방 지침, 호기심이 많음, 칭찬받아 적극적 됨. 지각력 뛰.남, 속 좁은 편, 사람 앞에 나서기를 꺼려함. 의존적, 중립
초록	평화, 상쾌함, 희망, 안전, 평정, 지성, 칠관, 나무, 바다, 잔디, 회복, 초원, 나뭇잎, 산, 바다, 형화, 신원, 여름, 고추, 풀잎, 휴식.	인간의 이상, 평화를 상징. 자기의 감정 조절을 잘함, 심사숙고, 회의적, 내향적 경향. 협동적, 도덕심 높은 편, 부드러운.	마음의 안정과 균형을 취하고 싶을 때, 감정 조절을 잘하나 회의적인 성향. 교육적, 예의 벗어나지 않음, 남에게 이용당하는 경향도 있음, 병을 치유하는 색, 고요함.
청록	선인장, 바다, 수풀, 깊은 산, 소나무, 어두움, 둔탁, 답답, 강력, 막힘, 우울, 차분함, 비, 칠관	공포, 질투, 침착, 심미, 자기과신, 자만, 야심적, 고집, 비판적, 냉정, 차가움, 자랑,	정신적 독립심과 자아가 강함, 자신만의 사고 체계 강, 엄중 양을 줄이는 경향, 면역체계 증진 색, 자신만의 경험 중요, 자기만의 세계 있음
파랑	젊음, 차가움, 영원, 냉혹, 추위, 절제, 우울, 해방, 정화, 신뢰, 우정, 바다, 하늘, 포도, 불멸, 희망, 여름, 냉기, 시원, 헌신, 상쾌함, 작업복.	책임감이 강, 순종적, 자기탐구와 자립, 지적활동, 진지하며, 조용하며, 인내심이 많고 말이 없는 편이나 솔직한 편, 불안, 공포를 품을 때,	정신적이 미덕과 이성적인 면, 마음을 진정시키려 할때, 차분한 마음을 갖는데 도움. 자기 일에 전념하고 참을성과 오기가 있는 편.가끔 독선적이란 오해를 받음, 가슴 두근거림을 낮춤
보라	창조, 유아, 고독, 예술, 공허, 신앙, 위엄, 허영, 우울, 자기학대, 독특함, 신비, 포도, 가지, 술, 무지개, 귀족, 여인, 도라지꽃, 답답, 침울, 탁함, 꿈, 포도, 난초, 제비꽃, 자수정, 유아,	명상적, 정신적, 시려 깊은 색, 섬세하고 허영심 있는 반면 독창적임. 균형을 잡으려는 욕구, 본연의 자아 회복의 욕구 강. 관능적, 불안, 공포를 품을 때, 부모와 문제가 있을 경우 등장	인생을 즐기는 법을 알고, 수줍음이 많다. 재능적, 신비함, 영적 의식, 치밀한 성격, 몸과 마음의 치유와 회복을 원할 때 끌림, 육체적 허약이나 심신의 긴장에서 완화해 주는 치유의 색. 자유 기질, 이해받기 어려운 성향, 타인에 대한 수용력이 강, 통찰력 강함, 직관력있음
분홍	따뜻한 사랑, 부드러움, 순수, 편안함, 귀여움, 유치함, 애정의 색, 청춘, 기쁨, 감성 풍부	모성애의 상징, 감정 섬세, 인심씀, 이타적, 용기 부족한 심리, 품위 있어 보이고 싶어함, 상처받기 쉬움, 책임감 강,	호사가적, 부드럽고 여성성이 높은 색, 행복을 찾는 사람들이 좋아 하는 색. 지나치면 의존적, 비현실적이기도 함, 특별대우나 보호를 받고자 함, 남자들도 피곤할 때 끌림,
하양	순결, 깨끗, 결백, 평화, 천사, 죽음, 눈, 백합, 드레스, 분필, 설탕, 소금, 백지, 병원 토끼, 숨, 신부, 간호사	청결함, 결백, 소박, 신성, 정직, 광명, 불길, 청정, 정의, 눈부심, 빈곤의 느낌. 애정결별, 후회, 실패감	차갑고 감정이 결여된 느낌, 자만심이 강, 기쁨 있어 보임, 이상을 갖고 노력, 완정함 추구, 고독함, 허양을 지나치게 선호하는 사람은 정신의 주의를 요하기도 있다.
회색	비구름, 연기, 죄수, 굴뚝, 더러움, 공해, 탁함, 범죄, 고독, 밤, 재, 침묵, 무거움, 점잖다, 쥐, 돌, 흐린 날	중용, 평범, 실망, 우울, 불안, 겸손, 느낌의 부재, 안정감, 평범, 회상적인 관찰, 무기력, 우울, 성실,	수용적, 자신의 내면을 잘 드러내지 않는 편, 차분하다, 순화적, 자신의 감정 억압, 다른 사람 감정 이해를 어려워함, 현실에 다소 초월적 성향, 균형, 분별력
검정	탁함, 밤, 공포, 더러움, 죽음, 악마, 연탄, 머리, 구두, 교복, 도로, 이별, 먹, 상복, 피아노, 숲, 어두움, 눈동자.	절망, 침묵, 죄, 죽음, 엄숙, 강건, 사멸, 공포, 중압감, 불행, 절제, 고독, 심연, 수동적으로 보이나 힘과 권력적 느낌, 혼돈과 불확실성,	무의식의 창조성, 감정표출 억제, 순응적 모습과 수동적 생활 태도 에 대한 지향, 에너지 저장소, 신비적인 인상, 고귀함이나 위엄을 보이고 싶어함, 새로운 성장, 실천력 강함.

출처 : 연구자 정리

2. 색선호도와 그 영향

이효미(2008)는 인간에게 눈이라는 신체의 감각기가 있는 한 평생동안 색과 밀접한 연관을 가지며 개인적으로 좋아하는 색, 싫어하는 색으로 나뉘며, 특정색에 끌리게 된다고 한다. 홍선화(2012)도 이런 색에 대한 선호는 여러 가지 색채 중에서 특정한 색채를 더 좋아하는 개인의 성향으로 연령, 성별, 성격 및 지역이나 민족에 따라 다르게 나타난다고 했다.

권옥림(2001)은 아동이 그림을 그리는 것을 보면 색이 그려내는 선과 형상에 관심이 주어져, 색과 대상의 색이 일치하지 않고 좋아하는 색의 크레파스를 골라서 색칠하는 것을 흔히 볼 수 있는데, 이때 아동의 그림 속에서 색채의 선택은 생리적 조건, 심리적 감정과 정서를 표출, 반영하는 것이라 하였고, 박인숙(2001), 최미숙(2007)도 유사한 언급을 하였다.

안병욱(2003)은 보편적으로 청소년시기에 자신이 선호하는 색채의 경향이 결정되어, 대다수의 사람들은 성인이 되어도 변하지 않는다고 하며, 특정 색에 대한 개인의 색채선호는 기질이나 성별, 사회계층에 따라 다르며, 그 색에 선호감을 느끼는 것은 그 색채가 가진 에너지가 생리적으로 감정과 행동을 좌우하고 정서적, 육체적으로 안정감을 주거나 성격이나 행동에 특성이 있다고 볼 수 있다 하였다.

이수정(2011)은 미국의 색채 전문가인 비렌(R. Birren)이 ‘사람의 색채 선호는 성격에 따라 다르며, 따뜻한 색을 선호하는 외향적인 사람과 차가운 색을 선호하는 내향적인 사람’ 있다는 말과 함께 색채가 사람들에게 미치는 무의식적 심리 정서가 있다고 한다. 물론, 인간을 자극한 여러 색 감각이 기억, 환경, 지리, 민족, 성별 등 복합적 요소에 의해 선호색으로 나타나듯, 사람마다 선호색을 결정한 요인들에 있기도 하고, 외부의 변화에 맞춰 살면서 선호색이 바뀌기도 하고, 사회문화와 경험에 따라, 개인차가 있기도 하다고 말하였다. 그럼에도, 색에는 선호성의 특징이라 할 수 있는 보편성과 일반성이 있고, 이런 색채의 표현은 내면을 언어화한 것으로 인지적 만족감을 제고시켜, 색채심리치료 과정에서 자기표현은 부정적 감정이 해소되는 인지적 만족감을 주고, 여러 수준에서 인지사고의 변화와 의사소통이 가능하게 하면서 치료적 동맹관계를 형성시킬 수 있다고 한다.

특정색에 순간적으로 이끌리거나, 평소에 선호하는 색과 발달단계나 상황적으로 끌리거나 선호하게 되는 심리적, 정서적 특성에 관한 정리 및 재구성은 각 연구자의 연구자료를 분석하여 <표 3>으로 나타냈다.

<표 3. 색 선호도>

연구자	대 상	선호색	비선호색
권옥림 (2001)	4~5세 유·아동	남아 : 파란색>빨간색 여아 : 분홍>노란>빨간	검정색>회색
	특이점	남아가 여아에 비해 빨간색과 노란색을 싫어하는 비율이 높다.	
박인숙 (2001)	6~7세 유아	노란색>하늘색>분홍색>초록색	남아 비선호색 검은색>회색
	특이점	사회적 관념 반영하는 시기, 여아는 적색계열을 여자색, 청색계열은 남아색으로 인지함, 어렸을 때 밝고 선명한 색을 선호.	
홍선화 (2002)	3~4세 유·아동	노랑>흰색>분홍>빨강>주황>파랑	녹색>자색>청색 검정색 극도로 싫어함.
	6~7세 유아동	남 : 빨강>노랑>보라>노랑>파랑 여 : 노랑>분홍>빨강>홍매	남녀 모두 흰색, 상아, 은색은 선호색이 안 나옴.
	특이점	6, 7세 유아동에서 남녀의 선호색 차이가 확연히 구분된다.	
안병욱 (2003)	고등학생	남학생 : 파란색>하양> 검정색 여학생 : 흰색>파란색> 하늘색	남녀 모두 검정색>보라색>노란색
	특이점	학생들이 검정색을 고급스럽게 여기는 점은 정보산업의 발달과 기업 광고들에 의한 영향으로 보임	
김태명 (2004)	중학생 전체	파란>하양>연두>노랑>초록>빨강>주황	남색>자주>청록
	중학생	남 : 파랑> 하양>검정>초록 여 : 파랑>하양>노랑>주황	남 : 검정>남색>자주>보라 여 : 검정>자주>남색>청록
최미숙 (2007)	서울지역 5~7세 유아	남 : 파랑>빨강>녹색>노랑>보라 여 : 핑크>빨강>노랑>보라>파랑	남 : 검정>핑크>빨강>회색 여 : 검정> 회색>파랑>녹색
	특이점	여아는 남아에 비해 몇 가지 선호색에 다수의 집중 되어있고, 청록, 검정, 하양, 회색은 선호도와 집중도가 떨어진다.	
이효미 (2008)	14~16세 청소년	노랑> 초록> 파랑	주황>보라
	특이점	남녀모두 공통적으로 많은 사람으로부터 사랑받는 밝고, 시원한 느낌을 주는 파랑을 선호함.	

출처 : 연구자 정리

선호색에 따른 성격과 정서와 관계 맺기 성향은 연구자 18명의 자료를 분석하여 <표 4. 선호색에 따른 성격 및 정서 특성과 관계 맺기의 성향>로 정리 하였다.

〈표 4. 선호색에 따른 성격 및 정서 특성과 관계 맺기의 성향〉

연구대상	색	성격 및 정서의 특성	관계 맺기
5세~10세 아동, 초등 3학년 아동, 성인	빨강	의식적인 거친 행동, 생각 없이 앞장서는 경 우, 솔직, 진취적, 사회적 규범에 크게 관여 않음, 불만, 공격성, 비난적, 자기주장 강한 편, 신체기능이 왕성	활발, 자기주장, 친구를 오래 사 귀지 못한다. 부모 말을 잘 듣지 않는다. 집에 함께 사는 식구가 많다.
	노랑	냉정하고 예민, 지능지수가 높다, 결단력과 의지력 강, 의존적, 적극적, 유아적 행복감, 연약함, 유치함	친구 골라 사귀. 외부접촉을 많 이 하지 않음. 권위주의적, 정서 에 의해 행동 좌우, 관심과 주목 받고 싶어함
	초록	감정을 강하게 표현하지 않지만, 자기주장 이 강함, 사물 판단 잘함, 상상력 풍부, 노력 형, 감정 결여, 회의적 성향	친구들과 잘 어울림, 완고한 집 안 경우가 많다.
	파랑	긴장, 불안스런 성격, 잘 놀람, 기분 좋음, 시원함, 직관력, 부드럽고, 밝은 성격, 위협 감, 차가움, 대체로 명랑함	공상, 상실감, 순종과 적응적 행 동, 자신에게 몰입 성향
	보라	고집 세고, 응용력과 지구력 강, 지능 높고, 치밀한 성격	운동 좋아하며 친구 잘 사귀나 많이 사귀기를 싫어함, 오래 동 안 고집하고 사용하는 경우 억제 된 불행한 심리상태
	분홍	섬세, 상냥함, 내성적, 여성적, 의존적, 귀여 운 것 선호, 부드러운 성격, 표현력 부족, 솔직, 순진하나 지구력 부족	지구력 약, 질병, 고동, 자기표현 력 부족, 민감한 성격, 애착적인 경향
	하양	내성적, 폐쇄적, 사고력 부족, 지적인 면 우 선시, 기쁨, 사고력 부족, 결백한 심정.	고집세고 친구가 적다. 자기주관 강, 과시적, 사람들과 잘 어울림, 완벽성
	회색	냉철하고, 내성적, 창의력, 경계심 강, 열등 감, 아주 밝은 회색은 흰색과 같은 상징성, 외로움을 많이 탐	편식 습관 심함, 대인관계 원만치 않음, 가정에서 억압당하는 느낌 을 성적으로 갖고 있는 어린이
	검정	실천력 강, 적응력, 지능 지수 높은 편, 눈치 를 많이 보는 경향, 자기 위축, 환경에 대한 두려움, 정서 행동에 결함이 있음을 표시, 고독하다.	공격적 경향 내재, 혼자 놀거나 공격적, 부모와의 사이가 원만 하지 못해 남의 눈치 봄.
한색 계열	내성적, 비판적, 순응적, 의지적, 독립심 강, 혼자 놀기 선호, 확고한 의지, 다소 이 기적, 지적, 개인 지향적, 지적인 일에 호기 심이 강	자신의 행동자제와 억제 경향, 순응적, 협소한 대인관계, 속 털 어놓지 않음, 어른들에 대한 관 심 적음	
난색	자유롭고, 정감, 남을 위하는 마음, 어른에 대해 의존적, 자기중심적	협동적, 적응력 좋음	

출처 : 연구자 정리

IV. 연구방법

1. 연구 자료 수집 분석과 연구대상

본 연구를 위해 연구자는 2013년 11월부터 2014년 11월까지 자료 수집을 위해 국내 색채관련 학회와 상담관련 학회의 문헌연구와 고찰연구와 학위 논문과 학술지등과 검색하였으며, 논문과 학술지 안의 색채관련 참고 서적을 구입하였다. 자료 선정은 1994년부터 2014년 하반기까지 20년 사이에 발표된 자료로 한정 수집하였으며, 그 과정은 아래와 같다.

1. 2013년 11월부터 국립전자도서관, 국회도서관, 한국교육학술 정보원 및 관련 심리상담 학회 등의 사이트에서 ‘색’, ‘색채’, ‘색채심리’, ‘색채치료’, ‘색채심리상담’, ‘색채심리치료’, ‘컬러’, ‘컬러테라피’라는 검색 키워드로 자료 검색해, 268 여 편의 자료 수집을 하였다.
2. 1차선별 과정에서 신체증상 또는 신체중심 대체의학적 치료요법과 중복되는 연구사례는 제외하고, 2차선별에서 교육과 배색효과등에 관한 자료를 제외하였으며, 상담현장 임상사례와 관련 자료만 분류해, 본연구에 적합한 68편을 분류하여 최종적으로 국내 석사학위 논문 39편, 박사학위 논문 2편과 학술지 6편, 그리고 국내외 서적 7편으로 총 54권을 재선정해 자료간의 관계분석을 하였다.
3. 수집된 자료는 각 자료 간 관계분석을 통해 일차로 색채를 이용한 다양한 영역별 치료법과 특정 색에서 느껴지는 연상과 이미지, 심리성향 등을 분류해 <표 1>, <표2>로 나타냈다.
4. 각 자료간의 관계분석으로 색선호도와 선호하는 색에 따른 성격 및 정서 특성과 관계 맺기의 성향을 <표 3>, <표 4>로 분류 정리하였다.
5. 치료방법으로 사용된 ‘대상자 별로 임상을 한 색채 수업, 색채심리치료 프로그램’과 ‘색을 통한 미술치료’, ‘작품을 통한 색채 작업’ 등으로 한정적으로 분석해 상담현장에서 색채심리치료의 효과를 알아보고, 연구자별로 분류하여 <표 5>로 하였다.

<표 5. 국내외 주요 색채심리치료 프로그램과 사례연구 결과>

연구자 (년도)	연구 대상자	적용프로그램	연구 결과
구은혜 (2008)	8-9세 아동	연상에 따른 나의 색채 표현하기, 나의 색채다이어리, 색지에 감정 나타내기.	나와 타인에 대한 포용, 자기감정 파악, 정서 안정,
김나원 (2013)	PTSD 증상 화상 환자	자화상 그림(SPDI:Self-portrait Drawing), 선만 있는 명화몽크와 문드리안, 고희 등), 자유화, 스크래치, 습식화 작업, 만다라, 테칼코마니, 점토작업, 플레이콘 꾸미기, 손꾸미기, 플라쥬, 동양화, 가면 만들기	우울, 불안, 사건 충격 정도의 감소, 자존감 상승, 외상후 스트레스가 낮아 짐, 심리적 안정,

김미경 (2010)	65세 이상 치매 노인	만다라, 탄생 띠 그림 칠하기, 데칼코마니, 물감붓기, 무지개, 젓은 종이에 낙서하기, 찢어보기, 난색暖色 경험하기, 한색 寒色경험하기, 실로 표현하기, 습자지 염색작업, 색소금 화병 만들기, 꽃 만들기, 화투보고 채색하기, 꽃이 만들기, 명절 음식 만들기, 금줄 만들기, 슬리퍼 만들기, 소망을 기원하며	불안, 분노, 우울, 감소, 기쁨, 관심, 안정표현 증가, 긍정적 행동과 정서 표현 증가, 인지기능과 기억회상 좋아짐, 언어기능 향상, 이해력과 판단, 능력 향상
김아림 (2014)	야뇨증 증세 아동	HTP, KFD, 잠지 풀리쥬, 걱정 티셔츠 빨래, 컬러점도 상상 동물 만들기, 만다라, 행동계획 실천표, 난화 만들기, 물감 감정 색 번지기, 가을 과일 찍기, 색종이 가족화, 누리애, 인생컬러 열차, 좋아하는 색 꽃 만들기, 신체 본뜨기, 크레파스 스크래치, 먹물 난화, 소망나무 만들기, 가족돌멩이 만들기, 색모래 화산 폭발, 전분 놀이, 석고붕대, 가면 만들기, 음악 색채명상, 지점도, 색채광선요법, 색광물약요법, 색채향기요법, 오방색 한지 상자, 명화 따라 그리기	자율신경 균형이 안정되어 신체 건강이 향상됨, 자존감 향상, 야뇨증세 감소, 유부증상 사라짐, 심리적 불안감소
김윤희 (2008)	시절 미혼모	K-HTP, 난화그리기, 아기와 나, 컬러 성장 앨범, 미래의 나의 모습, 과일나무, 보물 상자	눈물 횡수 감소, 희망과 자신감 갖기, 불안 행동 과 불안감 감소, 자아인식의 개방
김정희 (2010)	정신지체, 개입중독, 아토피성 증상 아동	나무그림 및 동물 가족화 그리기, 인물화 그리기, 자유화 그리기, 꽃병그리기, 선긋기	아토피증상 호전, 교우 관계 적극적변화
백낙선 (2009)	여러 사례의 다양한 연령대	봄과 가을의 나무, 화산, 색으로 나타내는 심리표현, 자유화, 누리애, 무지개 색, 식탁보, 색점도, 색 스티커, 우드락 작업, 혼색작업, 데칼코마니, 손도장작업, 스티로폼과 병뚜껑 작업, 재활용품 이용 만들기, 종이접시작업, HTP	스트레스, 강한 감정 및 에너지 발산, 긴장완화, 심리적 안정, 자신감, 자신에너지, 안정 등
이안나 (2014)	초등학교생	CRR진단법, K-HTP, 나의 손 그리기, DAS(Draw-A-Story), 울고 싶었는데 누리에(나의 새, 화산폭발), 색채연상 빠레트, Draw-B-Story, 나의 소원이 이루어진다면, 나에게 주는 상상 만들기, 자기감정 표현하기, 컬러다이어리, 20년 후의 나의모습 그리기, 색채심리치료를 마치며	우울감 감소, 우울감 해소, 자아 존중감 상승, 적극적 성격으로의 변화, 성취욕구 상승, 자신감, 긍정적 사고 향상
임명희 (2013)	35-50세 기혼 여성	삼원색으로 자기소개하기, 컬러컬렉션, 과거의 나 현재의 나, 어린 시절과 현재의 가족 색 찾기, 컬러 히스토리, 긍정적 이미지 부정적 이미지, 색채이미지, 색채 감성척도, 다이나믹페인팅, 마무리와 나눔의 시간	자기 통찰 촉진, 삶의 의미 발견, 자기의식의 증진
전은경 (2008)	치매 노인	내 마음의 색, 혼색 경험(구슬그림), 젓은 종이에 그리기, 사과 따는 사람PPAT, (Draw a person picking an apple from a tree), 빗속의 사람 그리기(Draw a person in rain), 다리 위의 사람 그리기(Draw a person in a bridge), 진단적 그림검사(DDS), 만다라 꽃밭, 난색 경험, 한색경험, 감정표출, 만다라 채색, 감정 색상자, 소원 캡슐 만들기	우울감 감소, 기쁨, 안정감 증가

*출처 : 연구자 정리

2. 색채심리치료 연구의 제한점

이수진(2012)는 색채에는 명도, 채도, 톤 등의 요소들이 작용하는 심리가 있다고 했으며, 최주인(2014)은 색채심리치료 방법으로 색채미술치료가 30%, 색채광선요법이 24%, 색채명상요법이 13%, 색채시각자극요법이 11%, 색채원예요법이 8%로 나타났지만, 학술적 연구와 치료활동의 연구 방향이 상담현장에서 뿐 아니라 광범위하고 포괄적임을 말한다.

권기덕(1998)도 색채심리치료는 아직 과학적인 실험을 거친 객관적인 입증성이 낮아서, 색채진단법이나 치료법들이 더 신뢰롭고, 타당성이 있도록 더 많은 연구가 이루어져야 한다고 했다.

양현주(2010)는 인간의 마음을 치유하는 심리치료라는 분야에 미술을 이용하는 것이 미술치료, 컬러를 주로 이용하는 것이 색채심리치료라고 하며 객관성이 불분명하여 미술치료와의 경계가 모호한 부분을 언급하면서 좀 더 큰 범위의 미술치료에 대한 이해와 미술치료의 진단법을 병행하여 활용 할 수 있는 연구가 필요하다고 했다.

최주인(2014)이 연구한 '색채치료 연구 동향에 관한 문헌분석연구'의 내용을 보자면, 1차 선별된 약 300 여 편의 논문을 검토하고, 140 여 편의 연구 논문을 분석하였는데, 연구에 실제로 참고한 자료는 학술지 논문 72편, 석사 학위 논문 64편이며, 박사 학위 논문은 4편에 불과하다.

본연구자 역시 최근 20년간의 색채심리치료 연구의 수집된 자료 268 여 편을 관계 분석하며, 색채심리치료가 실제 상담현장에서 내담자들의 심리 치료적(therapy) 효과가 있었음을 알 수 있었지만, 임상사례case가 상당히 부족 할 뿐 아니라, 선정 가능한 연구자료 또한 학술지 6편, 석사학위 논문 39편, 박사 학위 논문 2편으로 사례 연구가 부족함을 알 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 예술치료기법의 하나인 색채심리치료가 상담현장에서 내담자의 심리적 안정을 돕고, 당면과제를 해결하는데 도움을 주고, 그들의 일상생활에서 더욱 질 높은 삶의 영위를 하도록 돕기 위해 우리 인간이 특정한 색을 보는 순간 느끼는 심리와 정서, 신체에 미치는 여러 영향과 상담현장에서 사용되어지고, 연구되고 있는 색채심리치료 프로그램에 대해 논리적이고 체계적으로 효과를 검증하고자 하는 목적이 있으며 연구결과는 아래와 같다.

1. 인간에게는 특정한 색에서 느끼는 연상 및 상징성과 심리적, 정서적 경향이 있다.
2. 색채심리치료에는 다양한 명칭과 여러 분야 치료법이 있다.

3. 색채에는 아동, 청소년 발달 단계에 따른 특정색 선호도와 특성이 있다.
4. 색채심리치료는 상담 현장에서 적용 가능한 치료 프로그램이 있다.
5. 색채심리의 치료기법은 상담현장에서 상담도구로서 효과가 있다.

이 같은 연구결과를 통해 연구자는 향후 색채심리치료에 관심을 가진 연구자가 더 많이 늘어나길 바라며, 상담현장에서 색채심리치료를 더욱 다양하게 사용할 수 있는 과학적이며 체계적인 프로그램들에 대한 개발과 객관적이 검증이 가능하며, 신뢰와 타당성 있는 임상연구가 더 많아져야 할 것이다.

앞으로 색채심리치료를 연구하려는 연구자를 위해 상담현장에서 사용되고 효과 입증된 색채심리치료프로그램 <표 5>를 각 각의 색채심리치료프로그램 명으로 분류해 <표 6>으로 재정리해, 각 프로그램만의 효과 연구와 개발에 참고하길 바란다.

<표 6. 상담현장에서 적용하는 색채심리치료 프로그램>

프로그램 명			
1	HTP(House-Tree-Person)	42	손으로 물감 찍기
2	K-HTP	43	CRR진단법
3	가족화 (KFD, 동물가족화, 색종이 가족화)	44	색 또는 물감 색지로 감정 표현 (연상,이미지에 따른 색채표현)
4	난화(선긋기, 낙서하기)	45	색지로 감정나타내기
5	만다라	46	명화를 이용한 색채심리치료
6	누리에(테두리그림)	47	동물 가족화 그리기
7	폴라쥬	48	티셔츠 빨래
8	인생 컬러 열차	49	컬러점토 상상 동물 만들기
9	행동계획 실천표	50	신체 본뜨기
10	색모래 화산폭발	51	물감 감정 색 번지기
11	가을 과일 찍기	52	누리에(테두리그림)
12	스크래치(크레파스 외)	53	석고붕대
13	음악색채명상	54	가면만들기
14	소망나무, 과일나무	55	오방색 한지 상자
15	지점토, 찰흙 작업	56	가족 돌맹이 만들기
16	컬러 성장 앨범	57	전분놀이
17	미래의 나의 모습(20년 후 내모습)	58	어린 시절과 현재의 가족 색찾기
18	가면만들기	59	휴먼컬러
19	컬러성장앨범	60	컬러컬렉션
20	컬러히스토리	61	다이나믹 페인팅
21	혼색경험(구슬그림)	62	젓은 종이에 그리기(젓은 물감작업)
22	소원 캡슐	63	난색 경험, 한색 경험

23	감정 표출	64	탄생 띠 그림 칠하기
24	테칼코마니	65	염색하기(습자지, 티셔츠, 손수건)
25	실로표현하기	66	호투보고 채색하기
26	무지개	67	색소금 화병만들기
27	꽃이 만들기	68	꽃 만들기(좋아하는 색 꽃 만들기)
28	금줄 만들기	69	슬리퍼 만들기
29	명절 음식 만들기	70	소망을 기원하며
30	자화상그림 (SPD : Self-portrait Drawing)	71	플레이콘 꾸미기
31	손 꾸미기, 손그리기	72	동양화
32	DAS(Draw-A-Story)	73	DBS(Draw-B-Story)
33	색채연상 빠레트	74	울고 싶었는데
34	컬러다이어리	75	나에게 주는 상장 만들기
35	나의 소원이 이루어진다면	76	자기감정 표현하기
36	찢어보기	77	물감볼기
37	탄생 때 그림 칠하기	78	우드락 작업
38	색스티커	79	재활용품 이용 작업
39	사과 따는 사람PPAT, (Draw a person picking an apple from a tree)	80	빗속의 사람 그리기(Draw a person in rain)
40	식탁보	81	진단적 그림검사(DDS)
41	다리 위의 사람 그리기(Draw a person in a bridge)	82	색채심리치료를 마치며

* 출처 : <표 5>의 자료, 연구자 정리

참고문헌

- 곽병우(2010). 전통오방색에 대한 미술치료사의 색채의식과 치료활용도에 관한 연구. 석사학위논문, 영남대학교 환경보건대학원.
- 구은혜(2008). 색채심리 분석을 통한 아동화 지도방안 연구. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 교육대학원.
- 권기덕(1998). 색채치료의 타당성에 관한 소고. 사회과학연구, 5(1). 대전대학교 사회과학연구소. pp.487-504.
- 권석만(2014). 현대심리치료와 상담이론. 서울: 학지사. pp. 22~23, 34
- 권옥림(2001). 유아의 색채선호와 공격성행동과의 관계. 석사학위논문, 경기대학교 교육대학원.
- 김나원(2014). 화상환자의 PTSD 증상 완화를 위한 컬러테라피 연구. 석사논문학위, 홍익대학교 산업대학원.
- 김미경(2010). 색을 중심으로 한 미술치료가 치매노인의 인지기능에 미치는 효과. 석사 학위 논문, 동국대학교 문화예술대학원.

- 김미지자 역(2006). 색의 비밀. 서울: 국제
- 김선현(2006). 마음을 읽는 미술치료. 서울: 넥서스 BOOKS
- 김아림(2014). 야노증 아동의 치료를 위한 한의학적 오행이론 색채치료 단일사례 연구. 석사학위 논문, 한양대학교 교육대학원.
- 김영미(2010). 색채 중심 미술치료가 뇌졸중 환자의 인지능력에 따른 자기표현 향상에 미치는 영향. 석사 학위 논문, 원광대학교 동서보완의학대학원.
- 김윤희(2008). 색채를 활용한 미술치료가 시설미혼모의 불안에 미치는 영향, 대구대학교재활과학 대학원, 석사학위논문
- 김정희(2010). 색을 통한 미술심리치료 연구. 석사학위 논문, 강원대학교 교육대학원.
- 김주미(2001). 색채치료. 최고여성지도자과정강의 논집, 1-2. 원광대학행정대학원. pp.109-123.
- 김진한(2010). 색채의 영향 서울: 시공사.
- 김태명(2004) 색채선호도와 EQ 및 학업성취도의 관계 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김희희 · 최외선(2010). 색채경험을 통한 집단미술치료가 치매노인의 인지와 정서에 미치는 영향. 미술치료 연구원, 17(6). 한국미술치료학회. pp.1427-1427.
- 김환 · 이장호(2011). 상담 면접의 기초. 서울: 학지사.
- 김효수(2004). 아동의 색채선호경향과 공격성과의 관계연구. 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 나선숙 역(2013). 내 삶에 색을 입히자. 서울: 예경.
- 류화정(2006) 컬러테라피의 활용방안과 과제. 석사학위논문, 한세대학교 사회복지 대학원.
- 문은배(2005). 색채의 이해와 활용. 서울: 안그라픽스.
- 박아청(2005). 색채와 아이덴티티에 대한 심리적 이해. 한국색채학회 학술대회, 2005. 한국색채학회. pp. 3-12.
- 박유선(2011). 노인세대의 색채 감정반응에 따른 선호도와 이미지 평가방법. 박사학위논문, 숙명여자대학교대학원.
- 박인숙(2001). 미취학 아동의 색채 선호도에 관한 연구 : 색채가 아동에게 미치는 영향을 중심으로. 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 박정림(2004). 색채심리치료와 한의학에서의 색의 적용. 석사학위논문, 대전대학교대학원
- 백낙선(2010). 마음으로 읽는 색채심리. 경기: 미진사.
- 서지민(2008). 초등학교 3학년 아동의 성격유형에 따른 색채선호도에 대한 연구. 석사학위논문, 홍익대학교대학원.
- 송민정(2005). 성격유형에 따른 색채 이미지와 선호 색상에 관한 연구. 석사학위논문, 성신여자대학교 조형대학원.
- 안병욱(2003). 최근 고등학생의 색채선호도에 관한 연구. 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 안보경(2004). 중학생의 색채선호와 대인관계 성향의 관계 연구. 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.

- 안지혜(2011). 색채를 통한 미술치료법에 관한 연구. 석사학위논문, 수원 대학교 대학원.
- 안지혜 · 김중두(2013). 컬러테라피에 대한 이론적 고찰. 한국자연치유학회지, 2(1). 동방대학원대학교 자연치유학과. pp. 74-82
- 안외화(2004). 초·중·고 학생들의 색채 선호도에 관한 연구. 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
- 양현경(2004). 중학생 색채선호와 대인관계성향의 관계연구. 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 양현주(2010). 컬러테라피를 활용한 아동의 심리치료프로그램연구. 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 이수정(2011). 직장 남성의 성격유형과 라이프스타일에 따른 색채선호 연구. 석사학위논문, 홍익대학교 산업대학원.
- 이수진(2012). 색채를 통한 심리이해. 한국재활심리학회연수회, 20. 한국재활심리학회. pp. 437~450
- 이안나(2014). 초등학생의 우울감 해소와 자아 존중감 향상을 위한 색채 심리 치료 사례 연구. 석사학위논문, 광주교육대학교 교육 대학원.
- 이영희 역(2002). 색의 유혹 1. 2 경기: 살림.
- 이주영(2005). 그림 속에 표현된 유·아동 색채심리 분석연구. 석사학위논문, 건국대학교디자인대학원.
- 안지혜(2011). 색채를 통한 미술치료법에 관한 연구. 석사학위논문, 수원대학교 대학원.
- 이현진(2008). 색의 상징성에 기초한 아동화의 색채심리 재해석. 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 이효미(2008). 청소년의 행동유형과 색채 선호도에 관한 연구. 석사학위논문, 경희대학교대학원.
- 임명희(2013). 실존적 자기의식 증진을 위한 색채심리치료프로그램 경험 연구. 박사학위논문, 백석대학교 기독교전문대학원.
- 전은경(2008). 색채(color)경험을 통한 집단미술치료가 치매노인의 정서 및 행동에 미치는 영향. 석사학위논문, 영남대학교 환경보건대학원.
- 정유진(2007). ADHD아동의 행동개선을 위한 색채수업 지도방안 연구. 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
- 차시연(2007). 색채를 통한 심리적 영향과 치료효능 : 본인의 작품에 사용된 색을 중심으로. 석사학위논문, 신라대학교대학원..
- 최미숙(2007). 유아의 성별에 따른 색채 선호도 연구, 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 최주인(2014). 색채치료연구 동향에 따른 문헌분석연구. 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 홍선화(2002). 최근 한국 유아동의 색채심리분석에 관한 연구. 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.

ABSTRACT

A Study on the Color Psychotherapy

Yeoun-Jin Jo * · Chun-Sung Youn **

* Master's Degree of Department of Convergence Industry, Seoul Venture University
(First author) (E-mail : haengok52@naver.com)

** Professor, Department of Convergence Industry, Seoul Venture University
(Corresponding author) (E-mail : starycoun@hanmail.net)

This study explores a psychology, an emotion and the various effect on the body that we as human beings feel, at the moment, when we see a particular color, and on the common characteristic of the color preferences, as well as on the psychotherapy programs which have been used in the field of psychological counseling to verify the effect logically and systematically; the object of this study, and the results of the analysis are as follows.

1. Human being feel an evocation, symbolism, psychological and emotional tendency in a specific color.
2. Color Psychotherapy has various names and treatment in several fields.
3. There is a preference for a particular color according to the developmental stage of the child and adolescent.
4. Color Psychotherapy have many program that can be applied in the psychological counseling field.
5. Color Psychotherapy has an effect in the psychological counseling field as a counseling tool.

That is the effect of the Color Psychotherapy that will have to be verified objectively, the reliability and validity of the clinical research should be made and the scientific and systematic research in this area will continue to increase.

Key Words : Color, Colors, Color psychology, Color therapy, Color psychology counseling, Color psychotherapy color, colour, colour therapy