

# 예술로 마음 공작 중 ing

- 목적:**
  - 예술치료를 통한 자기표현과 내면인식
  - 예술치료를 통한 현실탐색과 자기통합
  - 예술치료를 통한 긍정적 상호작용과 연대감 형성

## 2. 프로그램 소개:

통합예술치료는, 창의적인 예술활동을 통해 자신을 표현할 수 있도록 돋는 매체 활용 심리치료입니다. 이 과정에서 지금-여기에 집중하여 자신의 몸, 마음, 정신을 알아차리며, 자기 탐색 및 자기 이해의 기회를 제공합니다. 나아가 다양한 매체를 활용하여 비언어적 표현의 기회를 제공하며, 함께하는 예술적 경험을 통해 집단에서의 정서적 안정과 그룹원과의 연결감을 느낄 수 있는 전문 심리치료 프로그램입니다.

## 3. 강사:

- 1회기: 이세정(공간아트힐링센터장)
- 2회기: 안희주(허그하트 심리상담센터장)
- 3회기: 백경실(창조음악치료센터장, 한양대 겸임교수)
- 4회기: 고영중(덕성여대 진로취업지원센터 컨설턴트)
- 5회기: 백경실, 안희주, 이세정, 고영중 공동진행

## 4. 프로그램:

회기별 목표	활동 주제	재료
	<b>■ 사전 준비</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 동영상 및 사진 촬영 동의서</li><li>- 비밀유지 동의서</li></ul>	
1회기 자기 소개 라포 형성 (이세정 진행)	<b>■ 도입</b> <ul style="list-style-type: none"><li>① T1, T(2) 소개 및 인사 프로그램 소개</li><li>약속 바구니</li><li>② 움직임으로 자기소개하기</li><li>③ 샐러드 게임</li></ul> <b>■ 본 활동</b> <ul style="list-style-type: none"><li>① 마음의 전시회</li><li>② 조각상 만들기</li></ul> <b>■ 마무리</b> <ul style="list-style-type: none"><li>① 리마인드</li><li>② 칭찬 만트라</li><li>③ 닫기</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 스틸 텅 드럼 1개, 핑거심벌즈 1개</li><li>- 요가 매트 10개 혹은 빈백 10개</li><li>- 유리문을 가릴 검은색 천</li></ul>

	<p><b>■ 워밍업: 긴장 완화하기</b></p> <p><b>■ 나만의 섬</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 나의 욕구, 나의 감정, 나의 행동에 따른 '나만의 섬' 작업</li> <li>② 전지 가운데 커다란 동그라미를 그리고, 주변에 나만의 섬(모양 상관없음)을 그린 후, 색칠 재료로 '나만의 섬'을 표현하기</li> <li>③ 자신의 특성을 나타내는 섬으로 표현될 수 있도록 안내</li> <li>④ 완성된 작품을 발표하기</li> </ul> <p><b>■ 우리의 섬</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 전지의 가운데의 섬을 '우리의 섬'이라 하고 집단원이 함께 우리의 섬을 꾸미기</li> <li>② 서로 의논하여 조화로운 섬을 만들기</li> <li>③ 그림이 완성되면 어떤 특성의 섬인지 발표하기</li> </ul> <p><b>■ 마무리</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 활동 전체적인 소감을 말하기</li> <li>② 각자의 독립적인 공간과 함께 하는 공간이 필요함을 인식하기</li> <li>③ 나의 공간과 타인의 공간에서 건강하게 생활하는 것에 대해 생각해볼 수 있도록 안내하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 흰색 라벨지(폼텍 LS-3118, 물류관리용 라벨)</li> <li>- 사인펜, 흰색 전지(켄트지)</li> <li>- 색연필(인원수)</li> </ul>
<p>2회기</p> <p>자기 표현 (안희주 진행)</p>	<p><b>■ Hello Song &amp; 즉흥연주</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① "Happy Things" 음악에 맞춰 즉흥 연주하기</li> </ul> <p><b>■ 세상의 수많은 소리들</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 세상의 소리들 중에 자신이 가장 좋아하는 소리를 악기로 표현해 보기</li> <li>② 세상의 소리들 중에 자신이 가장 싫어하는 소리를 악기로 표현해 보기</li> </ul> <p><b>■ Musical Game</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 공동의 관심 주제를 정하기</li> <li>② 관련 단어에 맞춰 악기를 연주하기</li> </ul> <p><b>■ "달팽이" 노래의 가사 바꾸기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 자신의 마음을 담아서 노래 가사 바꾸기</li> <li>② 바뀐 가사로 함께 노래부르기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 에그쉐이커, 윈드챠임, 레인스틱, 핑거 심벌즈, 오션드럼, 카바사, 썬더드럼, 비브라슬랩, 글로겐슈필, 패들드럼, 탬버린, 마라카스, 투톤 블럭, 카우벨, 아고고벨, 코끼리코, 귀로, 톤챠임, 스틸 텅 드럼, 기타 등</li> <li>- A4용지, 싸인펜, 스피커, 화이트 보드, 가사 악보</li> </ul>

<b>4회기</b> <b>현실 탐색</b> <b>(고영중 진행)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 직업흥미검사 개관             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 워크넷 직업선포도 검사L형 수행</li> </ul> </li>   <li>■ 직업, 대인관계, 취미 등             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 다른 사람과 이야기 나누기</li> </ul> </li>   <li>■ 나와 다른 사람의 공통점 찾기             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 공통점에 대해 발표하기</li> </ul> </li>   <li>■ 나와 다른 사람의 차이점 찾기             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 차이점에 대해 발표하기</li> </ul> </li>   <li>■ 흥미 유형과 매칭되는 직업군 찾기             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 과거 직업, 미래 희망 직업과 흥미 유형 비교</li> <li>② 발표 및 1:1 피드백</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 워크넷 직업</li> <li>흥미검사지(Holland) L형</li> <li>- PPT(강사 준비)</li> </ul>
<b>5회기</b> <b>자기 통합</b> <b>(백경실,</b> <b>안희주,</b> <b>이세정,</b> <b>고영중</b> <b>공동진행)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Drum Circle             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 규칙적인 리듬에 맞춰 새로운 리듬을 쌓아가며 조화로운 음악을 만들기</li> </ul> </li>   <li>■ 연결 섬             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 나만의 섬과 우리의 섬을 연결하는 '길' 만들기</li> <li>② 섬을 연결하는 다리를 어떻게 만들었는지 발표</li> <li>③ 우리의 섬을 아름답게 꾸미기</li> </ul> </li>   <li>■ Tone Chime 연주             <ul style="list-style-type: none"> <li>① "달팽이" 노래의 코드 악보를 읽기</li> <li>② 자신의 차례에 톤챠임 연주하기</li> </ul> </li>   <li>■ Music &amp; Movement             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 자신만의 동작 만들기</li> <li>② 리더의 동작을 모방하기</li> <li>③ 전체가 하나로 이어지는 동작을 표현하기</li> </ul> </li>   <li>■ 마무리             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 소감 나누기</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 오션드럼, 레인스틱, 카바사, 봉고드럼, 투바노, 윈드챠임, 핑거 심벌즈, 글로겐슈필, 패들드럼, 탬버린, 마라카스, 투톤 블럭, 카우벨, 아고고벨, 썬더드럼, 비브라슬랩, 코끼리코, 귀로</li> <li>- 톤챠임, 기타 등</li> <li>- 코드 가사 악보</li> <li>- 음원, 스피커</li> <li>- 색연필, 싸인펜, 색깔 클레이(인원수)</li> </ul>

\* 참여자의 상황에 따라 프로그램 순서가 변경될 수 있음

\* 장소는 회기마다 달라질 수 있음