

예술로 마음공작중ing

1. 목적: 1) 예술치료를 통한 자기표현과 내면인식
2) 예술치료를 통한 현실탐색과 자기통합
3) 예술치료를 통한 긍정적 상호작용과 연대감 형성

2. 프로그램 소개:

통합예술치료는, 창의적인 예술활동을 통해 자신을 표현할 수 있도록 돕는 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
	■ 사전 준비 - 동영상 및 사진 촬영 동의서 - 비밀유지 동의서	
1회기 자기 소개 라포 형성 (이세정 진행)	■ 도입 ① T1, T(2) 소개 및 인사 프로그램 소개 약속 바꾸니 ② 움직임으로 자기소개하기 ③ 샐러드 게임 ■ 본 활동 ① 마음의 전시회 ② 조각상 만들기 ■ 마무리 ① 리마인드 ② 칭찬 만트라 ③ 달기	- 스틸 텡 드럼 1개, 핑거심벌즈 1개 - 요가 매트 10개 혹은 빈백 10개 - 유리문을 가릴 검은색 천

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

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

* 참여자의 상황에 따라 프로그램 순서가 변경될 수 있음

* 장소는 회기마다 달라질 수 있음