

컬러테라피프로그램이 청소년의 심리적 특성과 색채표현에 미치는 영향

이경희 · 이승현[†]

부산대학교 의류학과

The Effect of Color Therapy Program on Psychological Characteristics and Color Expression of Adolescents

Kyoungh Hee Lee and Seunghyun Lee[†]

Dept. of Clothing & Textiles, Pusan National University; Busan, Korea

Abstract: This study analyzes the experiences of a color therapy program that uses color and fashion directing to influence the psychological characteristics of adolescents, such as emotional intelligence, self-efficacy, and color expression. The subjects of this study were 15 adolescents who participated in B-City Winter School (January 6-15, 2020). Pre- and post-tests for emotional intelligence and self-efficacy were conducted to confirm the effect of the color therapy program that indicated a significant difference at the $p < .05$ level. Statistical significance was confirmed through the GEE model for formal characteristics used in pre/post and fashion-directed color expression. Pre- and post-changes in vocabulary emergence were investigated with a Word Cloud analysis using R program 4.0.2 that extracted the lower and upper categories. The significance of this study is that by expressing both color expression and fashion direction together, a program was provided for adolescents to have richer emotional experiences and career-related experiences. This study examined changes within a short period of time in 15 subjects; consequently, a follow-up in-depth qualitative analysis of the program effect and a post-testing study on maintaining the long-term effect is expected to secure further validity and usefulness of the study results. In addition, new studies are expected to contribute to the development of differentiated fashion-related education programs.

Key words: color therapy program(컬러테라피 프로그램), emotional intelligence(정서지능), self-efficacy(자기효능감), color expression(색채표현), vocabulary characteristics(어휘 특성)

1. 서 론

일상에서 선택하고 접하는 색은 개인의 심리와 감정에 영향을 미치므로 개인의 색채 정보는 그 사람의 심리와 감정을 이해하는 데 도움을 준다. 특히 패션은 감성적 특성을 나타낼 수 있는 도구이므로 패션색채는 개인의 심리적, 감성적 특성을 가장 잘 표현하고 이해하는 중요한 도구라 볼 수 있다(Lee et al., 2016a). 사람들은 각자의 기억 속에 가장 인상적인 컬러를 가지고 있으며, 개인 감정에 따라 특정색을 좋아하거나 싫어하는 색채 선호는 개인 특성에 따라 차이가 크게 나타난다(Kim, 2013). 특히 좋아하고, 싫어하는 색을 사용하는 자유로운 색채 표현 경험은 정서적 안정이나 심리적 치료에 영향을 주며, 사

용색을 통해 개인의 마음의 소리를 알아갈 수 있다(Beck, 2013). 이렇듯 색채는 자기개발을 어려워하는 사람들의 내면을 방어없이 드러내게 하는 소통의 접촉점 역할을 할 수 있다(Im, 2013). 그동안 컬러의 치유효과를 이용하여 신체적, 정신적 불균형을 치유하는 방법으로 컬러테라피에 대한 연구들이 이루어져 왔다(Kim, 2007). 의류학 영역에서도 정서가 의복색과 유의미한 관련성이 있고(Choi et al., 2013), 패션과 접목한 프로그램을 통한 연구들(Choi & Lee, 2014; Je, 2012; Lee & Lee, 2019a)에서 색채와 패션이 심리정서적 효과에서 유의미한 영향을 준다는 결과들이 보고되어 왔다. 또한 색채를 포함한 패션 테라피(Lee et al., 2016b; Lee & Lee, 2019b; Yoh, 2015) 효과에 대한 관심도 높아지고 있음을 알 수 있다.

따라서, 색채를 활용한 컬러테라피는 심리정서적으로 불안정한 내면을 표현하는 유용한 수단이 되어 자기이해와 색채감성 개발에 도움이 됨을 알 수 있다. 또한 외면을 나타내는 패션색채는 어울리는 색을 통해 자기만의 패션연출을 함으로써 개성 표현의 욕구를 만족시킬 수 있을 것이다. 특히, 감정기복이 심하고 불안정한 정서 변화를 경험하는 청소년들은 이러한 정서적 불안정이 학교와 사회적응, 인간관계 등에 직접적인 영향을

[†]Corresponding author; Seunghyun Lee
Tel. +82-51-510-1719, Fax. +82-51-583-5975
E-mail: karen1109@naver.com

© 2020 (by) the authors. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

미치고 삶의 질을 좌우하는 요인이 되기도 한다. 청소년을 대상으로 한 선행연구들에서 집단 미술치료의 효과성이 입증되고 있으며(Oh et al., 2020), 특히 청소년의 심리적 특성인 정서지능(Kim, 2013; Kim & Kim, 2016)과 자기효능감(Kim & Hong, 2017; Shin & Kim, 2015) 향상에 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 보고되어 왔다. 청소년들은 감각적 흥미와 재미를 추구하며 청소년 특유의 표현을 즐기기 원하지만, 학업의 스트레스와 불안정한 정서를 발산할 수 있는 기회는 부족한 것으로 보인다. 따라서, 청소년들이 자기표현의 욕구를 발산할 수 있는 프로그램이 교육현장에서 이루어진다면 도움이 될 것으로 여겨진다. 청소년들이 개개인의 색채표현을 통해 심리적 연상과 정서적 표현과의 연관성을 살펴보는 것이 정서지능과 자기효능감 향상에 도움이 되므로, 청소년의 정서를 자유롭게 표현할 수 있는 색채 및 패션연출 표현을 활용한 프로그램 참여 경험이 필요한 것으로 보인다.

이를 위해 연구자가 B시 교육청 고교 섬머/윈터 스쿨 프로그램(2018년~2019년, 4회)을 진행하면서 참가자들의 자기보고서와 강좌 만족도를 통해 심리, 정서적 지원과 진로선택 및 색채표현에 도움이 된다는 것을 알게 되었다. Park et al.(2020)은 청소년시기에 겪는 각종 어려움과 문제행동을 해결하고 청소년들의 건강한 성장을 위한 방안으로 다양한 교육적 목적과 주제로 한 청소년 집단상담 프로그램에 관한 최근 연구동향에서 미술매체가 많이 활용되고 있음을 보고하였다. 이를 바탕으로 이 연구에서는 컬러테라피 프로그램 경험이 청소년들에게 얼마나 효과가 있는지 객관적으로 검증하기 위해 윈터스쿨 프로그램에 참여한 청소년들을 대상으로 정서지능과 자기효능감에 대한 관련성과 효과성을 알아보고자 시도하게 되었다. 따라서, 이 연구는 B시 교육청에서 2022년부터 도입될 고교학점제 기반 조성을 위한 대학과 지역 사회협력, 교과와 진로연계라는 점에서 깊은 의미를 두고 있다("Busan City", 2019)는 점에서 그 의미를 찾을 수 있다. 특히 의류학 영역에서 공교육과정에서 운영하기 어려운 체험 탐구학습 중심의 체험활동 학습의 장을 제공하는 데 기여할 수 있으리라 사료된다.

그러므로, 이 연구의 목적은 색채와 패션연출을 활용한 컬러테라피 프로그램 경험이 청소년의 심리적 특성인 정서지능 및 자기효능감과 색채표현에 어떠한 영향을 미치는지, 그 효과를 알아보는 데 있다.

2. 이론적 배경

2.1. 컬러테라피

컬러 테라피는 컬러와 테라피의 합성어로 색의 에너지와 성질, 색채와 관련된 인간의 반응을 연구하는 심리치료의 한 분야로 색을 통한 표현이나 그림, 조형 등을 매개로 한 치료적 기법이다(Jo & Youn, 2014). 색채치료, 색채심리치료, 색채요법, 컬러표현요법이라고도 하며, 컬러링을 통해 잠재되어 있는 감정들을 쏟아내는 방법으로 형식에 얽매이지 않고 자유롭게 감

정을 발산하도록 도와주며, 스스로 마음을 치유할 수 있는 자기치유 프로그램의 종류이다(Jang & Kim, 2012). 그동안 컬러테라피에 대한 이론적 탐색연구들을 살펴보면 컬러테라피의 다양한 기법과 활용에 관한 연구를 통해 컬러테라피 이론의 체계화가 이루어져 왔음을 알 수 있다(An & Kim, 2013; Jang & Kim, 2012; Jo & Youn, 2014; Kim, 2007). 한편으로는 색채를 활용한 프로그램 개발과 효과검증을 위한 다양한 경험적 연구들에서 프로그램 참가자들이 심리적, 정서적으로 긍정적인 변화에 도움이 되었음을 보고하였다(Ahn & Kim, 2016; Im, 2013). 특히 청소년을 대상으로 한 선행연구들(Joo & Yang, 2008; Kim, 2018; Lee & Kim, 2016)에서 색채를 활용한 프로그램이 청소년의 부정적 감정을 해소하고 정서를 올바르게 인식하며 표현하는 데 효과적이며, 대인관계와 정서조절능력에 긍정적인 효과가 있음을 보고하였다.

의류학 관련 영역에서도 Je(2012)는 색채와 패션을 매개로 의상치료 프로그램을 우울기혼여성에게 적용한 결과, 색채와 패션표현활동을 통해 우울감이 감소되고 자아존중감이 향상되어 긍정적인 정서로 변화가 나타났다고 하였다. Jang and Kim (2012)은 사람마다 가진 이미지, 건강, 심리안정 상태 등을 고려하여 가장 적합한 의복의 색채를 배색해 주면, 자신에게 필요한 색채 에너지를 옷을 통해 받아들이고 건강하고 즐거운 생활을 영위할 수 있다고 패션테라피를 설명하였다. 그리고, 긍정적, 부정적 정서에 따라 의복색 선택에 차이가 있어 의복색이 컬러테라피로서의 효과가 있고(Choi et al., 2013), 의류학 분야에서 패션 테라피 연구를 통해 예술테라피 효과인 감상과 창작의 방법을 패션에도 접목할 수 있다(Lee et al., 2016b)고 제안하고 있다. Lee and Lee(2019b)는 패션테라피가 일시적인 효과만이 아니라 그 지속력이 3개월 이상 유지됨을 확인함으로써 우울감 극복과 자존감 향상 및 삶의 만족도를 고취시키는데 도움을 준다고 하였다. Choi and Lee(2014)는 콜라주 활용프로그램을 통해 실험대상자 모두가 자아정체감 향상에 따라 부정적 자아상이 긍정적인 자아상으로 변화하는데 긍정적인 효과가 있음을 보고하였다. 따라서, 색채학적 관점에서 더 나아가 색채연구는 개인의 성격을 이해하는 도구로 색채심리와 색채치료적인 영역에서 패션테라피 영역까지 확장되고 있는 것으로 보인다. 그러므로, 패션을 통해 자유롭게 자신의 개성 표현을 원하는 청소년들을 대상으로 학습스트레스로 억눌려있는 표현 욕구가 컬러테라피 프로그램을 통해 발산된다면 심리적, 정서적으로 긍정적인 영향을 주며, 치유적 효과가 있으므로 불안정한 청소년기를 보내고 있는 정서 치유에 도움이 될 것으로 사료된다.

2.2. 정서지능

정서는 개인의 느낌, 기분, 감정을 나타내며, 행동이 아닌 마음속의 상태를 나타낸다(Lee et al., 2005). Chang(1997)은 자신의 감정을 알아차린 후 이 감정을 바꿀 수 있는 능력이 정서지능이며, 그 기능은 Goleman(1995)의 견해에 따라 자신의 감정을 아는 능력인 자각능력, 자신의 감정을 조절할 줄 아는

능력, 자신의 동기를 부추기는 능력, 다른 사람의 감정을 읽을 줄 아는 공감 능력, 인간관계 능력인 사회적 기술 등의 5가지로 제시하였다. 모든 감정은 나름의 가치와 의미가 있기 때문에 이 감정들이 서로 어울려 조화를 유지하는 것은 우리의 삶을 풍요롭고 의미 있게 해주는 것이라고 하였다. 청소년은 학업과정에서 학교적응이 무엇보다 중요한데, 이와 가장 상관이 높은 청소년 개인의 심리정서적 상태로 나타났으며, 주요변수는 정서적 안녕이라고 하였다(Kweon & Yang, 2007).

일찍이 Moon(1998)은 도덕적 품성을 중요시하는 한국에서는 특히 정서능력을 함양하기 위한 EQ 프로그램 개발에 많은 연구가 필요함을 강조하였다. 청소년을 대상으로 한 집단 프로그램 연구에서도 청소년의 정서지능 향상에 의미있는 효과성이 검증되어왔다(Kim & Kim, 2016; Kim & Moon, 1999; Lee et al., 2017). 그 중, 색채를 활용한 미술치료 프로그램은 감정 표현의 증가와 심리적 이완 및 안정에 도움을 주는 것으로 나타났으며, 색채는 인간의 보편적인 느낌과 감정을 표현하는 동시에 개인의 기억과 경험을 통한 감정이 녹아들어 있는 것이라고 하였다(Seo & Lee, 2013). Ahn and Kim(2016)은 색채심리를 활용한 집단미술치료의 효과성 입증 및 지속력에 대한 검증이 필요함을 제기하였다.

따라서, 청소년들의 심리적, 정서적 반응을 이해하는데 색채가 유용하고, 색채표현이 청소년들로 하여금 방어 없이 자기감정을 표출할 수 있는 계기를 마련해 줌으로 정서지능향상에 도움이 되는 색채를 중심으로 한 프로그램 개발은 의미가 있는 것으로 사료된다.

2.3. 자기효능감

자기효능감은 사람들이 어떻게 느끼고 사고하고 스스로를 동기화하며 행동하는지에 영향을 미친다. Bandura(1997/2001)는 사람들이 자기의 생리적, 정서적 상태를 통해 자기 능력을 평가하며, 자기효능감을 개인이 결과를 얻는데 필요한 행동이며 성공적으로 수행할 수 있는 기술에 대한 신념으로 정의하였다. Roh et al.(2007)의 연구에서 청소년들의 학교생활 적응에 학업적 자기효능감이 유의한 영향을 주는 것으로 나타났으며, 학교나 교육현장에서 학업적인 자기효능감을 증가시키고 자기조절 능력을 촉진시켜주는 집단 프로그램이 필요함을 제기하였다. 그리고 청소년들을 대상으로 한 다양한 집단 프로그램 중, 집단 미술치료가 자기효능감에 유의미한 긍정적인 영향을 미친다는 연구들이 보고되었다(Kang & So, 2019; Kim & Hong, 2017; Park & Song, 2005; Shin & Kim, 2015). 즉, 집단 미술치료 프로그램 경험이 심리적 갈등을 겪고 있는 청소년의 자기효능감 향상을 통해, 스트레스가 많은 청소년기에 심리적 안정과 긍정의 힘을 제공하여 건강하게 청소년 시기를 지나가는데 도움이 되고 있음을 알 수 있다. 따라서, 자기효능감은 청소년들에게 중요한 변인이라는 것이 선행연구들을 통해 입증되고 있으므로, 이 연구에서 청소년의 심리적 특성 변인으로 채택하였다. 또한, 정서지능이 자기효능감과 유의미한 관련이 있다

는 연구들도 이루어져 왔다. Park and Lee(2007)는 효율적인 정서 대처 및 활용 능력이 있는 개인은 부정적 정서의 영향력은 적고, 긍정적 정서의 영향력이 커서 긍정적인 자기효능감을 형성하기 쉬울 것이라고 하였다. Lee(2017)는 대학생의 정서지능과 진로결정 자기효능감 사이에 유의미한 차이가 나타났으며, 자신에게 적합한 진로경험이나 결정 과정에서 정서조절이 가능하고, 표현을 통해 진로장애를 적게 경험할 수 있다고 하였다.

이상의 연구결과들에서 청소년을 대상으로 한 집단 프로그램의 효과성이 입증되어 왔으므로 청소년들을 대상으로 자기효능감과 정서지능을 함께 연구함으로써 서로 영향력 있는 긍정적인 효과를 가져올 수 있을 것으로 사료된다.

3. 연구 방법

3.1. 연구문제

연구문제 1. 컬러테라피 프로그램경험이 청소년의 정서지능과 자기효능감에 미치는 영향을 알아본다.

연구문제 2. 컬러테라피 프로그램경험이 청소년의 색채표현에 미치는 영향을 알아본다.

2-1. 컬러테라피 프로그램경험을 통해 청소년의 사전사후 색채표현과 패션연출에 나타난 형식적 특성을 알아본다.

2-2. 컬러테라피 프로그램경험을 통해 청소년의 색채표현에 나타난 색채의 의미 특성을 알아본다.

2-3. 컬러테라피 프로그램경험에 대한 청소년의 자기보고서에 나타난 어휘들의 특성을 알아본다.

3.2. 연구대상

이 연구의 대상은 B시 교육청에서 실시한 '2019 고교윈터스쿨 마음을 나누는 컬러테라피와 패션연출'강좌에 신청한 B시 소재 고등학교 1, 2학년 학생들을 대상으로 모집하였다. 신청자는 재학 중인 고등학교를 통해 교육청으로 자발적으로 자기소개서를 제출하였다. 선정기준은 자기소개서를 참고로 하여 신청자 78명 중 유사한 선수업경험이 없고, 의류관련학과에 관심이 높은 학생을 우선적으로, 지역을 안배하여 한 학교에 1~2명을 배정하여 20명을 선정하였다. 선정된 20명의 학생들을 대상으로 개강 첫째 날 오리엔테이션 시간에 연구 참가자 모집 공고문을 나누어주고, 연구자가 직접 연구에 대한 설명을 하였다. 연구에 참여하기를 희망하는 15명의 학생들에게 연구 참여 동의를 나누어주고, 윈터스쿨 강좌에서 진행되는 컬러테라피 프로그램 이외에 이 연구를 위해 추가적으로 진행되는 사전, 사후 심리검사 내용에 대해 구체적으로 설명하였다. 둘째 날 연구 참여자는 학부모 및 학생의 연구 참여 동의를 제출하였으며, 그들을 대상으로 연구자가 직접 연구목적과 자발적 참여에 관한 추가 설명을 하였다. 수업활동은 20명이 똑같이 활동하였으며, 연구 참여에 동의한 연구 참가자 15명(남학생 6명, 여학생 9명)의 수업자료들을 자료분석에 활용하였다. Yoo and Lee(2018)는 집단미술치료에 대한 메타분석 연구에서 집단미술

Table 1. Contents of color therapy program

Session	Theme	Contents	Technique	Tools
Beginning	1	Opening ceremony · Orientation signing pledge · Pre-test · Signing pledge/submission of consent	Survey1	· Pen · Pledge, agreement
		Discover me · Aura 1, healing & regeneration 1 · My past, present, and future 1	Coloring	· Color materials
Mid-session	2	Expressing emotions · The weight of life · Fashion direction 1	Coloring	
	3	Improve concentration · Thinking tree · Fashion direction 2	Coloring	· Color materials (color drawing pattern, color pencil, autograph pen, pastel, pasnet, a4 paper, scissors, glue etc)
	4	Human relationship · Friend in the woods · Fashion direction 3	Coloring	
	5	communication · Dialog · Fashion direction 4	Coloring	
	6	Emotional liberation · Second step therapy · Expression of eco-bag and wooden doll	Coloring	· Color materials, · Eco-bag, wooden doll
	7	Enjoy Color · Dynamic walk · Fashion direction 5	Coloring	· Color materials
	Final	8	Color history · Aura 2, healing & regeneration 2 · My past, present, and future 2	Coloring
		Closing ceremony · Post-test · Sharing impressions	Survey2	· Pen

프로그램의 경우 5-10명의 실험집단원 수, 10회 이하의 연구설계와 주 1-2회 회기 운영, 한 회기당 90-120분 미만의 시간을 가장 선호하는 것으로 나타났다고 하였다. 따라서, 이 연구에서 집단교육프로그램의 특성상 15명 학생들을 연구대상으로 하고 1일 3시간 8일간 24시간으로 운영한 점에서 프로그램 연구방법에 있어서 타당성이 확보된 것이라고 볼 수 있다.

3.3. 컬러테라피 프로그램 구성과 내용

컬러테라피 프로그램의 구성은 색채표현과 패션연출을 중심으로 구성하였다. 각 시간마다 강의주제에 맞춘 색채표현, 패션연출과 자기보고서를 작성하는 것으로 이루어졌다. 프로그램 구성은 일본의 색채학자 스에나가(Suenaga)의 Method 색채학교 교육과정내용을 재구성하여 사용한 선행연구(Im, 2013)와 참고문헌(Beck, 2016)을 참고로 하여 한국스에나가 색채연구소 수련감독의 자문을 받아 이루어졌다. 색채표현 세부내용과 표현 도구는 스에나가 색채심리연구소에서 인증하는 누리예 중에서 감정표현, 집중력 향상, 대인관계, 커뮤니케이션, 감정해방, Enjoy Color, 컬러 히스토리 등 6가지 주제로 구성하여 사용하였다. 패션연출표현은 남, 여 청소년 인체기본형(Dahli, 2015)을 제시하고 학생들이 5회기 동안 자유롭게 패션드로잉을 표현하는 것으로 이루어졌다. 제1저자(600시간이상 임상경험이 있는 전문색채심리사)는 3차례에 걸쳐 프로그램을 진행하면서 청소년들의 흥미를 유발할 수 있는 주제로 수정보완한 프로그램 구성내용을 이 연구에 사용하였다. 초기와 후기에 진행된 ‘아우라’, ‘치유와 재생’, ‘과거현재미래의 나’는 컬러테라피 프로그

램의 사전, 사후 색채 변화를 탐색하기 위해 사용하였다. 구체적인 컬러테라피 프로그램의 회기별 구성과 내용은 Table 1과 같다.

3.4. 연구 절차

이 연구는 P대학교의 생명윤리위원회(IRB)의 승인 절차를 거친 후 B시 교육청에서 실시하는 고교 윈터스쿨 기간 중 2020년 1월 6일~15일 사이에 P대학의 디자인 실습실에서 진행되었다. 진행시간은 14:00-17:00 3시간씩 8일간 총 24시간으로 이루어졌다. 모든 수업진행은 연구자가 직접 수행하였으며, 연구자 외에 2명의 보조교사(대학원생)가 참여하여 프로그램을 진행을 보조했다. 진행시간은 도입 10분, 주제별 색채표현 80분, 자기보고서 작성 30분, 발표와 나눔 20분, 정리 10분, 휴식 및 간식시간 10분으로 기준을 정해서 진행하였으며 학생들의 수행능력에 따라 빠르고, 느린 정도를 감안하여 속도를 조절해서 진행하였다. 채색재료는 색연필, 파스넛, 싸인펜, 파스텔 등을 기본으로 제공되었으며, 본인이 원하는 채색도구를 사용하였다. 학생들은 회기별 색채표현을 마치면 본인 작품에 대한 설명, 느낌 및 소감을 자기보고서에 작성한 후, 색채표현 작품에 대해 그룹 내 발표와 나눔의 시간을 가졌다. 프로그램 진행 후 컬러테라피 프로그램에 대한 정서지능과 자기효능감의 사전, 사후 심리검사와 색채누리예 3가지(아우라, 치유와 재생, 과거현재미래의 나)에 나타난 사전사후 색채표현 및 패션연출 색채표현을 중심으로 색채변화를 탐색하였다.

3.5. 측정 도구

3.5.1. 정서지능

청소년의 정서지능을 측정하기 위해 Schutte et al.(1998)이 개발한 Schutte EI(Emotional Intelligence)척도를 토대로 Lee & Min(2020)이 수정, 보완하여 사용한 정서지능척도를 사용하였다. 정서지능 척도는 자기감정인지, 타인감정인지, 자기감정규제, 타인감정규제, 감정이용 문제해결의 5개 하위요인을 포함한 총 15문항으로 구성하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert 척도로 측정하였다. 응답가능 범위는 15~75점이며 점수가 높을수록 청소년의 정서지능이 높은 것을 의미한다.

3.5.2. 자기효능감

청소년들의 자기효능감을 알아보기 위하여 Bandura의 이론에 근거하여 Sherer et al.(1982)의해 개발된 일반적 자기효능감 척도를 수정, 보완하여 사용한 Jo(2012)의 문항을 사용하였다. 이 척도는 활동시작, 활동수행, 활동지속, 경험극복의 4개의 하위요인으로 23문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert 척도로 측정하였다.

3.6. 자료 분석

3.6.1. 컬러테라피 프로그램의 분석기준

컬러테라피 프로그램에서 진행된 색채표현 분석을 위해 형식분석과 내용분석을 실시하였다. 형식분석기준은 (Beck, 2013; Lee & Lee, 2017)을 참고로 하여 단색과 배색심리를 나타내는 기준인 색채 분류(유채색, 무채색), 색채조합(유채+유채, 유채+무채, 무채+무채), 색채배색(동일, 유사, 대비)과 채색심리를 나타내는 채색 기법(채색의 강도, 터치) 등으로 분류하였다. 내용 분석은 참가자들이 작성한 자기보고서를 토대로 감정이나 생각, 자각 등에 대해 기술하며 나타난 어휘들의 특성과 그 속에 나타난 색채심리와 색채의미의 특성을 살펴보는 것이다. 형식 분석기준은 Table 2와 같다.

3.6.2. 자료분석 방법

이 연구는 통계분석을 활용한 양적 연구방법과 색채표현과 자기보고서를 대상으로 내용분석을 활용한 질적 연구방법을 병행한 통합적 연구방법을 실시하였다. 통계분석은 SPSS WIN 25.0 프로그램을 이용하여 평균, 표준편차, t-test를 실시하여 컬러테라피 프로그램 경험을 통해 나타난 정서지능과 자기효능감에 대한 사전, 사후 차이를 알아보았다. 형식적 특성에 대한 분석은 사전사후 색채표현과 패션연출에 표현한 컬러링 자료 165개(15명*컬러링11개)에 대하여 이루어졌다. 사전, 사후의 변화에 대한 통계적 유의성은 일반화추정방정식(GEE)모형을 이용하여 승산비(Odds Ratio)값을 추정하여 확인하였다. 내용적 특성은 사전사후와 패션연출 색채표현 자기보고서 165개(15명*자기보고서11개)에 나타난 어휘들을 중심으로 공동연구자 2인이 코딩과 범주화 작업을 한 후, 각 코딩자료에 대한 토의와 분석을 통해 하위범주와 상위범주를 추출하였다. 추출된 어휘들과 형식적 특성의 빈도분석에 대해 10년 이상 경력의 의류학전공 교수 2명의 자문을 받아 타당성을 확보하였다. 그리고 어휘사용 빈도 분포는 R 프로그램 4.0.2를 이용하여 Word Cloud로 살펴보았다.

4. 결과 및 논의

4.1. 컬러테라피 프로그램이 심리적 특성에 미치는 영향

컬러테라피 프로그램 경험이 청소년의 심리적 특성에 미치는 영향을 알아보기 위해 정서지능과 자기효능감의 차이검증을 실시한 결과는 다음과 같다.

4.1.1 컬러테라피 프로그램에 의한 사전사후 정서지능의 차이
 청소년의 컬러테라피 프로그램 사전 사후 정서지능의 차이를 알아본 결과 정서지능은 $p<.01$ 수준에서 유의미한 차이가 나타났다. Table 3에서 정서지능의 하위요인을 살펴보면 자기감정인지($p<.01$)와 감정이용문제해결($p<.05$)에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자기감정규제, 타인감정규제 요인에서는 평균이 향상된 것으로 나타났다. 따라서, 이 연구에 사용

Table 2. Formal analysis criteria for color therapy program

Analysis Criteria		
Color	Achromatic	White, grey, black
	Cool colors	Blue, blue green
	Chromatic	Yellow green, green, violet, purple
	Neutral colors	Red, orange, yellow, pink, red purple, brown
	Warm colors	
Color Combination	Chromatic+chromatic, chromatic+achromatic, achromatic+achromatic	
Color Scheme	Monochromatic color combination	
	Similar color combination	
	Contrast combination	Contrast of color, contrast of brightness, Contrast of chroma, tone contrast
Coloring Technique	Intensity	Weak, normal, strong
	Touch	Delicate, normal, rough

Table 3. Verification of pre-post differences for emotional intelligence

Variable	Pre		Post		Z	p	
	M	SD	M	SD			
Emotional intelligence (p value = .004**)	Recognition of self emotion	3.9	0.16	4.5	0.12	-3.549	.003**
	Recognition of other's emotion	4.2	0.18	4.2	0.16	-0.482	.638
	Regulation of self-emotion	4.0	0.26	4.2	0.17	-1.514	.152
	Regulation of other's emotion	3.9	0.22	4.1	0.15	-0.738	.473
	Solution of emotional problem	3.9	0.15	4.4	0.15	-2.449	.028*

*p < .05, **p < .01

된 컬러테라피 프로그램은 전반적으로 정서지능 향상에 효과적임을 알 수 있다. 이 결과는 집단미술치료 프로그램이 정서지능향상에 유의미한 영향을 미친다는 선행연구 결과(Ahn & Kim 2016; Kim & Kim, 2016; Lee et al., 2017)와 일치됨을 알 수 있다.

4.1.2 컬러테라피 프로그램에 의한 사전사후 자기효능감의 차이
 청소년의 컬러테라피 프로그램의 사전 사후 자기효능감의 차이를 알아본 결과, 자기효능감(p < .01)에서 유의미한 차이가 나타났다. Table 4에서 자기효능감의 하위요인을 살펴보면 활동시작, 활동지속, 경험극복에서 유의적인 차이가 있는 것으로 나타났다(p < .05). 그 외 활동지속 요인도 평균이 향상된 것으로 나타났다. 따라서, 이 연구에 사용된 컬러테라피 프로그램은 전반적으로 자기효능감 향상에 효과적임을 알 수 있다. 이 결과는 집단미술치료 프로그램이 자기효능감 향상에 영향을 미친다고 한 선행연구결과(Kim & Hong, 2017; Shin & Kim 2015)와 일치됨을 알 수 있다.

4.2. 컬러테라피 프로그램에 나타난 색채표현 특성

컬러테라피 프로그램이 청소년의 색채표현에 미치는 영향을 알아보기 위해 15명의 연구참가자들의 사전사후 색채표현과 패션연출 색채표현에 대한 형식적 분석과 자기보고서에 나타난 색채어휘 등을 중심으로 살펴보았다. 연구참가자들의 대표적인 색채표현작품은 Table 5와 같다.

4.2.1. 색채표현의 형식적 특성

색채표현의 형식적 특성은 ‘아우라’, ‘치유와 재생’, ‘과거, 현재, 미래의 나’의 3가지 색채표현에 나타난 사전, 사후 변화에

대해 GEE모형을 통한 OR값 추정으로 통계적 유의성을 살펴본 결과는 Table 6과 같다. 먼저 사전사후 색채표현을 살펴보면, 참가자들이 작성한 90개(15명*컬러링6개)에서 색채 사용분포는 난색 91.1%(82), 한색 73.3%(66), 무채색 70.0%(63), 중성색 56.7%(51) 순으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 무채색에 대한 사전 80.0%(36)과 사후 60.0%(27)의 변화에 대한 GEE분석 결과, OR값이 0.83(p = .014*)로 색채표현에서 무채색은 유의미한 감소가 있는 것으로 나타났다. 전체 색채 사용빈도는 감소하면서 난색, 무채색의 비중이 감소되고 한색 사용이 증가한 것을 볼 수 있다.

색채배색은 색상 차, 명도 차, 채도 차, 톤 차의 순으로 대비 배색 95.6%(86)로 가장 많이 나오고, 유사배색 51.1%(46), 동일배색 27.8%(25) 순으로 나타났다. 동일배색에 대한 사전 17.8%(8)과 사후 37.8%(17)의 변화 OR값이 2.81(p = .003**)로 유의미한 증가가 있는 것으로 나타났다. 전체 색채배색에 대한 사전 51.1%(69)와 사후 65.2%(88)의 변화에 대한 OR값도 1.79(p = .000***)로 유의미한 증가가 있는 것으로 나타났다.

색채조합에서 유채+무채 조합 65.6%(59)로 가장 많이 나타났고, 유채+유채 48.9%(44), 무채+무채 15.6%(14) 순으로 나타났다. 색채조합 중 유채+유채 조합의 사전 33.3%(15)와 사후 64.4%(29)의 변화에 대한 OR값이 3.63(p = .002**)로 유의미한 증가가 있는 것으로 나타났다. 또한, 유채+무채 조합에서도 사전 82.2%(37)과 사후 48.9%(22)의 변화에 대한 OR값이 0.21(p = .000***)로 유의미한 감소가 있는 것으로 나타났다. 채색기법에서, 강도는 보통 44.4%(40), 강한 38.9%(35), 약한 16.7%(15)의 순으로, 질감(터치) 표현은 보통 50.0%(45), 거친 28.9%(26), 섬세한 21.1%(19)의 순으로 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그 중 강한 강도의 사전 24.4%(11)과 사후 53.3%(24)

Table 4. Verification of pre-post differences for self efficacy

Variable	Pre		Post		Z	p	
	M	SD	M	SD			
Self efficacy (p value = .003**)	Start of activity	3.9	0.13	4.1	0.12	-2.253	.041*
	Continuation of activity	3.8	0.20	4.1	0.16	-2.582	.022*
	Performance of activity	3.8	0.18	4.0	0.17	-1.813	.096
	Restoration of experience	3.5	0.30	3.9	0.21	-2.215	.044*

*p < .05, **p < .01

Table 5. Works in color therapy program

participant															
session	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Aura 1															
Aura 2															
Healing & regeneration 1															
Healing & regeneration 2															
My past, present, & future 1															
My past, present, & future 2															
Fashion styling 1															
Fashion styling 2															
Fashion styling 3															
Fashion styling 4															
Fashion styling 5															

Table 6. Formal analysis of color therapy program

Criteria	Session	Fashion Styling		Color expression		OR(95%CI)	p	
		Total	Total	Pre	Post			
Color	Achromatic	56(74.7)	63(70.0)	36(80.0)	27(60.0)	0.38(0.17-0.82)	.014*	
	Chromatic	Cool colors	22(29.3)	66(73.3)	31(68.9)	35(77.8)	1.58(0.93-2.68)	.089
		Neutral colors	25(33.3)	51(56.7)	26(57.8)	25(55.6)	0.91(0.46-1.81)	.796
		Warm colors	55(73.3)	82(91.1)	42(93.3)	40(88.9)	0.57(0.16-2.02)	.385
		Sub total	102(45.3)	199(73.7)	99(73.3)	100(74.1)	1.04(0.69-1.56)	.853
Total	158(52.7)	262(72.8)	135(75.0)	127(70.6)	0.80(0.52-1.22)	.301		
Color combination	Monochromatic color combination	4(5.3)	25(27.8)	8(17.8)	17(37.8)	2.81(1.41-5.60)	.003**	
	Similar color combination	7(9.3)	46(51.1)	19(42.2)	27(60.0)	2.05(0.96-4.39)	.064	
	Contrast combination	Contrast of color	14(18.7)	65(72.2)	30(66.7)	35(77.8)	1.75(0.85-3.61)	.130
		Contrast of brightness	38(50.7)	24(26.7)	15(33.3)	9(20.0)	0.50(0.23-1.09)	.080
		Contrast of chroma	13(17.3)	22(24.4)	9(20.0)	13(28.9)	1.63(0.77-3.45)	.206
		Tone contrast	2(2.7)	14(15.6)	7(15.6)	7(15.6)	1.00(0.29-3.46)	1.000
Sub total	67(89.3)	86(95.6)	42(93.3)	44(97.8)	3.14(0.611-6.16)	.170		
Total	78(34.7)	157(58.1)	69(51.1)	88(65.2)	1.79(1.29-2.49)	.000***		
Color scheme	Chromatic +chromatic scheme	15(20.0)	44(48.9)	15(33.3)	29(64.4)	3.63(1.63-8.04)	.002**	
	Chromatic + achromatic scheme	48(64.0)	59(65.6)	37(82.2)	22(48.9)	0.21(0.09-0.49)	.000***	
	Achromatic +achromatic scheme	8(10.7)	14(15.6)	6(13.3)	8(17.8)	1.41(0.62-3.17)	.413	
	Total	71(31.6)	117(43.3)	58(43.0)	59(43.7)	1.03(0.83-1.27)	.781	
Coloring technique	Intensity	Weak	9(12.0)	15(16.7)	11(24.4)	4(8.9)	0.30(0.08-1.09)	.068
		Normal	37(49.3)	40(44.4)	23(51.1)	17(37.8)	0.58(0.29-1.18)	.134
		Strong	29(38.7)	35(38.9)	11(24.4)	24(53.3)	3.53(1.37-9.13)	.009**
	Touch	Delicate	54(72.0)	19(21.1)	12(26.7)	7(15.6)	0.51(0.21-1.21)	.127
		Normal	14(18.7)	45(50.0)	18(40.0)	27(60.0)	2.25(0.97-5.23)	.060
		Rough	7(9.3)	26(28.9)	15(33.3)	11(24.4)	0.65(0.28-1.47)	.298
Total	75(16.7)	180(33.3)	90(33.3)	90(33.3)	-	-		

n(%), * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

의 변화에 대한 OR값이 3.53($p = .009^{**}$)로 유의미한 증가가 있는 것으로 나타났다.

패션연출 색채표현 75개(15명*컬러링5개)에서 색채분포를 살펴보면, 무채색 74.7%(56), 난색 73.3%(55), 중성색 33.3%(25), 한색 29.3%(22)의 순으로 나타났다. 색채배색에서 명도 차 > 색상 차 > 채도 차 > 톤 차의 순으로 대비배색이 85.9%(67)로 가장 많이 나타났고, 유사배색 9.3%(7), 동일배색 5.3%(4)의 순으로 나타났다. 색채조합에서는 유채+무채 조합 64.0%(48)로 가장 많이 사용하였고, 유채+유채 20.0%(15), 무채+무채 10.7%(8)의 순으로 나타났다. 채색기법에서, 강도는 보통 49.3%(37), 강한 38.7%(29), 약한 12.0%(9)의 순으로, 질감표현은 섬세한 72.0%(54), 보통 18.7%(14), 거친 9.3%(7)의 순으로 사용하는 것으로 나타났다.

전반적인 사전사후 색채표현과 패션연출의 형식적 특성을 살펴보면, 사전사후 색채표현에서는 난색 사용이 많으며, 패션연출에서 무채색을 많이 사용하는 것을 알 수 있다. 색채배색 중 대비배색에서 사전사후 색채표현은 색상 차 대비를, 패션연출

에서는 명도 차 대비를 많이 사용하고, 채색기법 중 질감표현은 사전사후 색채표현에서는 보통이, 패션연출에서는 섬세한 표현을 많이 하는 차이가 있음을 알 수 있다. 특히, 사전사후 색채표현의 GEE분석을 통한 유의성을 살펴본 결과, 프로그램 후기로 갈수록 무채색 사용의 감소, 색채배색의 증가, 색채조합의 변화, 색채기법 중 강도의 강함의 증가에서 유의미한 변화가 있는 것으로 나타나 참가자들이 프로그램의 후기로 갈수록 유채+유채 조합과 동일배색의 유채색으로 강한 강도의 기법 사용이 증가함을 알 수 있다.

4.2.2. 색채표현에 나타난 색채의미 특성

색채는 주관적, 객관적인 의미를 가지며 각각의 색이 가지는 이미지는 개개인의 심리상태와 정서적 반응을 표현함으로써 인간의 내적 감정과 밀접한 관계를 가지며 색채는 인간의 감정에 보편적인 영향을 미치고 있다(You, 2009). Park and Choi(2008)는 이러한 색채표현 활동에서 나타나는 색채 사용과 상징의 내용을 분석하면 무채색 도구인 연필과는 달리 그린 사람의 심리

Table 7. Analysis of representative vocabulary in color expression

Color	Vocabulary	Positive vocabulary	Negative vocabulary
Red		Passion, bright, vitality, positive, gorgeous	Fear, stress, gloomy, anger, greed
Orange		Vitality, bright,, passion, cozy, exciting	Dark, stress, heavy, hard, irritated
Yellow		Bright, vitality, exciting, soft, passion, happy	Pain, heavy, dark
Yellow green		Bright, happy, exciting, cute, peace	Melancholy, dislike use
Green		Peaceful, stable, comfortable, bright, purity	Irritation, dark, sensitiveness, stress,confused
Blue green		Fantastic, lively, soft, charming	Dark, hurt, irritation, criticism, resistance
Blue		Comfortable, cool, bright, vitality, liberty, calm, dream, tenacity	Dark, cold, stress, dull, fear
Purple		Novelty, passion, bright, soft, mysterious	Dark, wicked, melancholy, irritation, dull
R/purple		Happy, vitality, bright, pleasant, soft, cute	Dark, dull, stress, irritated, rough
Brown		Lively, safety, cozy, warm, strong, peaceful	Dark, pain, sting, nature destruction, unrest
White		Comfortable, happy, pleasant, bright, positive	
Grey		Neutrality, calm, clean, warm, kindness	Dark, dull, want to hide,hurt, lethargy
Black		Chic, neutrality, clean, intensity, handsome, modesty	Dark, dull, gloomy, stress, lethargy
Rainbow color		Variety, positive, bright	

상태 파악이 보다 용이하며 무의식에 내재되어 있던 진정한 자아와 함께 정서, 기분, 자기지각에 대한 개념 등 다양한 요소의 통합적 이해를 가능하게 한다고 하였다.

사전사후 색채표현과 패션연출 색채표현에 대하여 참가자들이 자기보고서에 기록한 긍정적, 부정적 색채이미지에 대한 어휘를 중심으로 색채의미를 알아보고자 하였고, 분석한 결과는 Table 7과 같다. 연구자들이 각자 작성한 자료를 서로 재검토하는 방법으로 분석한 전체 색채어휘 출현빈도를 살펴보면, 긍정 어휘 75.6%(608), 부정 어휘 24.4%(196)가 출현하였다. 긍정 어휘에서는 노랑 17.4%(106), 주황 14.5%(88), 빨강, 파랑이 동일하게 14%(85) 등의 순으로 출현 빈도가 높고, 부정 어휘는 검정 26%(51), 파랑 24%(47), 회색 10.2%(20), 갈색 8.2%(16)의 순으로 출현 빈도가 높게 나타났다. 긍정 어휘가 더 다양한 색채표현 어휘로 사용되어 부정 어휘보다 색상별 출현빈도가 훨씬 높은 것을 알 수 있다. 특히, 파랑은 긍정, 부정 어휘 모두에서 출현 빈도가 높게 나타났다.

참가자들이 사용한 색채표현 어휘의 전반적인 특성을 살펴보면, 빨강은 열정, 밝은, 활기, 두려움이, 주황은 활기, 밝은, 열정, 어두운, 스트레스로, 노랑은 밝은, 활기, 신난, 고통 등의 어휘가 나타났다. 연두는 행복한, 밝은, 우울, 초록은 평화로운, 안정된, 짜증, 청록은 몽환적, 생기있는, 어둡다, 파랑은 편안, 시원한, 어두운, 차가운 등으로, 보라는 신기, 열정, 분홍, 자주의 행복, 어두운 등으로 나타났다. 갈색은 안전, 포근, 어두운 등으로, 흰색은 순수, 회색의 중립, 무기력, 검정은 시크, 멋짐, 어둡음, 칙칙함 등이 대표적으로 나타났다. 그리고, 난색 계열에는 밝은, 화사, 활기, 부드러운 등의 긍정 어휘가 반복적으로 많이 사용되며, 어두운, 칙칙한, 두려운, 스트레스 등의 부정 어휘가 전체적으로 많이 나타났음을 알 수 있다. 출현 빈도는 적지만 각 색채에서 특징적인 어휘를 살펴보면, 노랑은 튀는, 초

록은 자연, 싱싱한, 청록은 몽환적, 파랑은 꿈, 강인함 외에 청바지, 청재킷 등의 의복을 직접적으로 언급하기도 하고, 보라는 묘한, 매력 등의 어휘를, 갈색과 무채색에서는 중립, 무지개색은 다채로움 등으로 나타났다. 이는 Choi et al.(2013)의 의복색과 정서의 관계 연구에서 열정, 사랑, 따뜻함, 행복 등의 긍정 어휘에서는 난색계열의 색상을 선택하고, 상쾌함, 시원함 등의 긍정 어휘에서는 한색계열의 색상을, 우울, 화남, 불안, 무서움 등의 부정어휘에서 저명도의 무채색과 수수하고, 어두운 톤의 R, PB, P, R/PR 계열의 색상을 선택한 결과와 일치함을 알 수 있다.

4.2.3 자기보고서에 나타난 어휘 특성

자기보고서에 나타난 어휘특성은 15명의 참가자들이 컬러테라피 프로그램을 경험하면서 떠오른 생각이나 감정, 느낌에 대하여 스스로 작성한 어휘들을 중심으로 살펴보았다. 자기보고서에 나타난 어휘는 사전사후 색채표현에서 235개, 패션연출에서 173개, 총 408개의 어휘가 수집되었다. 자료분석은 내용분석방법을 사용하였고, 사전사후 자기보고서에 나타난 전체 어휘들 중 어휘간의 상호 유사성을 고려하여 어휘코드를 추출한 결과, 긍정적 의미의 어휘 69.4%(163개), 부정적 의미의 어휘 30.6%(73개)로 나타났다. 출현어휘에 대한 워드클라우드 결과는 Table 8과 같다. 그리고, 유사성을 고려하여 어휘들을 묶어 그 의미를 대표하는 키워드를 추출하여 하위범주와 상위범주로 구분하고 분석한 결과는 Table 9와 같다.

먼저 사전 자기보고서에서는 편안한, 긍정적인, 따뜻한 등의 33개의 어휘 중에서 하위범주는 워드클라우드에서 두드러진 어휘 ‘편안한’으로 추출하였다. 개성이 강한, 멋있는, 짜릿함 등의 18개의 어휘 중에서 ‘개성이 강한’이, 기뻐서, 즐거운, 고마운 등의 8개 어휘에서 ‘즐거움’이, 유치원생이 된 기분, 귀여운 등

Table 10. Lexical analysis in fashion coordination self-report

Vocabulary code	Sub category	Upper category
Look well 6, gentle 5, comfortable 5, soft 3, neat 3, harmonious 2, safe, friendly, not awkward, relieves stress, wants to protect, attentive	① Look Well	
Favorite 16, want 5, want to wear. Want to buy, want to expressive, glad to see	① Favorite	① Favorite
Cute 7, childsh 4, pretty 4, lively, airy, verdant, colorful, love,	④ Cute	② Unique
Unique 5, fancy 4, dreammy 4, retro, vintage, nature-friendly, masculine,	② Unique	
Powerful 8, confidence 3 freedom 2, passion 2, lively, active,	③ Powerful	③ Powerful
Cool 7, bright 5, lighten, positive, be happy, fresh, liberation	③ Cool	④ Cute
Attractive 4, mysterious 3, modern, beautiful 2, chic, moody, queenly, sexy, felt queer, amazing, curious,	② Attractive	⑤ Tough
Joyful 5, funny 3, pleasant 2, not bored	④ Joyful	
Tough 3, worry, emrrassed, stuffy, complex, regrettable, gloomy, empty, sad, scared, creepy, hateful, can't think of it, looks cramped, darkness, cold, complex	⑤ Tough	



Fig. 1. Word-cloud of lexical analysis in fashion coordination self-report.

위범주들에서 워드클라우드에서 두드러지게 나타나고 의미의 연관성을 고려하여 구분한 결과, 행복한, 즐거운, 귀여운을 ‘행복한’으로, 편안한, 안정감을 ‘편안한’으로, 개성이 강한, 열정을 ‘열정’으로, 자유로운, 새로운을 ‘자유로운’으로, 그리고 ‘스트레스받는’의 5개 핵심 키워드의 상위범주를 추출하였다. 사전사후 색채표현에 나타난 결과를 비교해 보면, 사전에 나타났던 41.9%(49)의 부정적 의미의 어휘가 19.5%(23)로 감소되고, 긍정적 의미의 어휘가 58.1%(68)에서 80.5%(95)로 증가한 것으로 나타났다. 이는 참가자들이 컬러테라피 프로그램 경험을 통해 후기로 갈수록 색채표현이 자유로워지고 컬러스펙트럼이 넓어지는 경향을 보이며 긍정적인 색채표현력이 향상되는데 도움이 된 것으로 보인다. 이는 색채심리를 활용한 집단미술치료가 개인의 자발적이고 능동적인 표현을 이끌어내어 색채가 가진 에너지로 정서적 균형을 회복하고 자존감 향상과 부정적 감정을 감소시킬 수 있다고 한 Ahn and Kim(2016)의 연구 결과와 일치함을 알 수 있다.

패션연출 자기보고서 5회기에 나타난 어휘 173개에 대하여 워드클라우드 분석 결과는 Fig. 1과 같이 나타났고, 어휘간의 상호 유사성을 고려하여 분석한 결과는 Table 10과 같다. 세부적인 어휘들을 살펴보면, 잘 어울리는, 좋아하는, 원하는, 입고싶은 등의 25개의 어휘에서 ‘좋아하는’이, 귀여운, 아이스러운, 발랄함 등의 20개 어휘에서 ‘귀여운’이 추출되었다. 그리고 힘든,

걱정, 당황스러움, 답답한 등의 19개 어휘 중에서 ‘힘든’이, 독특한, 화려한, 몽환적인 등의 17개의 어휘에서 ‘독특한’이, 힘찬, 생기있고, 자유로움, 열정 등의 17개 어휘에서 ‘힘찬’이, 시원한, 밝은, 상쾌한 등의 17개 어휘에서 ‘시원한’이, 매력적인, 신비스러운, 아름다운 등의 17개 어휘에서 ‘매력적인’이, 즐거운, 재미있는 등의 11개 어휘에서 ‘즐거움’이 추출되었다. 이상의 어휘코드를 분류한 결과 추출된 9개의 하위범주들에서 워드클라우드에서 두드러진 어휘와 의미의 연관성을 고려하여 상위범주를 추출한 결과, 잘 어울리는, 좋아하는을 ‘좋아하는’으로, 독특한, 매력적인을 ‘독특한’으로, 힘찬과 시원한을 ‘힘찬’으로, 귀여운, 즐거운을 ‘귀여운’으로, 그리고 ‘힘든’의 5개 핵심 키워드의 상위범주가 추출되었다. 따라서, 패션연출 표현에서 정서적으로 불안정한 시기의 청소년들이 좋아하는 다양한 색채표현과 함께 자유롭게 자기에게 어울리는 패션연출을 해봄으로써 편안하고, 자신감이 상승하며, 즐겁고 자유로운 감정과 함께 ‘좋아하는, 독특한, 힘찬’ 등의 패션표현 어휘를 많이 사용하는 것을 알 수 있다. 이는 Shin and Kim(2015)의 연구에서 아동화적 표현요소가 결합한 패션 일러스트레이션을 활용한 미술치료가 신선함과 호기심을 유발해 정신적 편안함과 행복감을 주는 치료의 역할을 하게 한다는 결과에서 보여주는 효과와 일치하는 어휘들이 나타난 것을 볼 수 있다.

5. 결론 및 제언

이 연구는 컬러테라피 프로그램 경험이 청소년들의 심리적 특성인 정서지능과 자기효능감에 미치는 효과와 색채표현 특성, 색채의미 및 색채어휘 특성을 분석함으로써 컬러테라피 프로그램의 효과성을 탐색하고자 시도되었다. 이 연구를 통해 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 컬러테라피 프로그램경험이 정서지능과 자기효능감에 대한 사전, 사후 차이를 알아본 결과, 유의적인 차이가 나타났다. 하위요인에서 살펴보면 정서지능은 자기감정인지와 감정이

용문제해결에서 유의적인 차이가 나타났으며, 자기감정규제, 타인감정규제 요인에서도 평균이 향상된 것으로 나타났다. 자기효능감은 활동시작, 활동지속, 경험극복에서 유의적인 차이가 나타났다. 따라서, 컬러테라피 프로그램은 청소년의 정서지능과 자기효능감 향상에 효과적인 프로그램이라고 할 수 있다.

둘째, 컬러테라피 프로그램의 사전사후 색채표현의 형식적 특성을 살펴본 결과, 색채사용은 난색, 한색, 무채색, 중성색 순으로 많이 나타났으며, 색채배색은 대비, 유사, 동일 배색의 순으로, 색채조합은 유채+무채, 유채+유채, 무채+무채 조합의 순으로 많이 나타났다. 채색기법에서 강도는 보통, 진한, 연한의 순으로, 질감은 보통, 거친, 섬세한의 순으로 많이 나타났다. 패션연출에서 색채사용은 무채색, 난색, 중성색, 한색의 순으로, 색채배색은 대비, 유사, 동일 배색의 순으로, 조합은 유채+무채, 유채+유채, 무채+무채의 순으로 많이 나타났다. 채색기법에서 강도는 보통, 진한, 연한 순으로, 질감표현은 섬세한, 보통, 거친의 순으로 나타났다. 사전사후 색채표현 변화에 대해 GEE모형으로 유의성을 분석한 결과, 회기가 진행될수록 무채색 사용의 감소, 색채배색의 증가, 색채조합의 변화, 색채기법 중 강도의 강화의 증가에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서, 컬러테라피 프로그램 경험이 청소년들의 색채표현에 의미있는 영향을 주고 있음을 알 수 있다.

셋째, 컬러테라피 프로그램의 색채표현에 나타난 색채의미 특성을 살펴본 결과, 빨강은 열정, 밝은, 활기, 두려움 등으로, 주황은 활기, 밝은, 열정 등으로, 노랑은 밝은, 활기, 신난, 고통, 연두는 행복한, 우울 등으로, 초록은 평화로운, 안정된, 짜증으로, 청록은 문화적, 생기있는, 어둡다 등으로 나타났다. 파랑은 시원, 편안, 어두운, 차가운, 보라는 신기, 분홍은 행복, 갈색은 안전, 포근, 어두운 등으로, 흰색은 순수, 회색은 중립, 무기력, 검정은 시크, 멋짐, 어두움, 칙칙함 등의 대표적인 어휘를 사용하는 것으로 나타났다. 따라서, 난색 계열에는 밝은, 화사, 활기, 열정, 부드러운 등의 어휘가 공통적으로 많이 사용되었으며, 무채색과 갈색은 중립, 어두운, 칙칙한, 두려운, 스트레스 등의 부정 어휘를 공통적으로 많이 사용되었음을 알 수 있다.

넷째, 컬러테라피 프로그램의 사전사후 색채표현과 패션연출 자기보고서에 나타난 어휘출현 빈도와 워드클라우드에 부각된 어휘들의 특성을 살펴본 결과, 사전자기보고에서는 ‘편안한’, ‘개성이 강한’, ‘즐거움’, ‘귀여운’, ‘기타’의 긍정적 의미와 ‘스트레스받는다’ 등의 부정적 의미의 6개 하위범주로 나타났다. 사후자기보고에서는 ‘행복한’, ‘자신감’, ‘안정감’, ‘즐거움’, ‘자유로운’, ‘새로운’, ‘기타’의 긍정적 의미와 부정적 의미인 ‘스트레스’의 8개 하위범주로 나타나, 사전에 나타났던 부정적 의미의 어휘가 감소되면서 긍정적 의미의 어휘가 증가하였음을 알 수 있다. 14개의 하위범주들에서 워드클라우드에서 부각된 어휘의 연관성을 고려하여 구분한 결과, ‘행복한’, ‘편안한’, ‘열정’, ‘자유로운’, 그리고 ‘스트레스받는다’의 5가지 키워드의 상위범주가 추출되었다. 패션연출 자기보고에서는 8개의 하위범주들에서 워드클라우드에서 부각된 어휘 ‘좋아하는’, ‘독특한’, ‘힘

찬’, ‘귀여운’, 그리고 ‘힘든’의 5개 상위범주가 추출되었다. 따라서, 컬러테라피 프로그램 경험이 청소년들에게 부정적 감정의 감소와 개성표현 욕구의 표출에 도움을 줌으로 청소년의 정서적 균형 회복에 긍정적인 효과를 준 것으로 사료된다.

이상의 연구를 통해 이 연구의 의의 및 시사점을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 선행연구들에서 사용한 일반적인 색채표현과는 달리, 색채표현에 패션연출을 함께 표현해 봄으로써 학습스트레스와 불안정한 정서를 발산할 수 있는 기회가 부족한 청소년들에게 더 풍부한 정서적 경험과 진로연계 체험활동을 할 수 있는 프로그램을 제공한 점에서 이 연구의 시사점을 찾아볼 수 있다. 둘째, 양적연구에서 파악되기 힘든 참가 청소년들의 내면에서 일어나는 변화를 자기보고서에 사용한 어휘를 통해 탐색해 보았고, 단기적으로 진행되었음에도 불구하고 후기로 갈수록 긍정적 감정의 어휘 사용이 증가하는 변화를 볼 수 있었다는 점에서 이 연구에서 개발된 프로그램의 활용성이 기대된다. 셋째, 컬러테라피와 패션연출을 접목시킴으로써 의류학 분야의 전문 패션영역 외의 연구영역을 확장하는데 기여할 수 있는 계기를 마련한 것으로 연구의 의의를 찾아볼 수 있겠다. 이를 통해 패션전공 학생들에게도 간단한 컬러링 도구만 준비된다면 다양한 주제의 패션연출과 색채표현을 향상시킬 수 있는 교육프로그램으로도 진행 가능하기 때문에 기존의 교육 방법과는 차별화된 교육 프로그램 활용이 가능하리라 사료된다.

그런데, 이 연구는 연구대상자 15명을 대상으로 참가자들의 색채표현과 자기보고서에 나타난 어휘분석을 토대로 단기간 내의 변화를 살펴본 것이므로 청소년들의 심리적 특성을 포괄적으로 대변하기에는 한계점이 있다. 따라서 후속연구에서는 사용어휘의 종류와 빈도에 대한 개인별 차이에 따른 영향을 고려하여 선행연구와 전문가 검증을 통한 색채의미와 감정 어휘를 먼저 측정도구로 개발하여 사용한다면 자료수집의 객관성을 확보할 수 있으리라 사료된다. 그리고, 프로그램 진행시 자기보고서와 함께 사전사후 인터뷰를 통해 프로그램 효과에 대한 심층적인 질적 분석과 장기적인 효과 유지에 대한 추후 검증 연구가 이루어진다면 컬러 테라피 프로그램의 타당성과 유용성을 확보하면서 차별화된 패션관련 교육 프로그램 개발에도 기여할 것으로 사료된다.

감사의 글

이 과정에는 부산대학교 기본연구지원사업(2년)에 의하여 연구되었음.

References

- Ahn, S. H., & Kim, H. S.(2016). The effects of group art therapy using color psychology on ego-identity and emotional intelligence of university students. *Korean Journal of Art Therapy*, 23(1), 243-265. doi:10.35594/kata.2016.23.1.010
- An, J. H., & Kim, J. D.(2013). Theoretical consideration on color

- therapy. *Journal of Naturopathy*, 2(1), 74-82
- Bandura, A.(2001). *Self-efficacy - The exercise of control*(Y. S. Park & E. C. Kim, Trans.). Seoul: Kyoyook-kwahak-sa Co. (Original work published 1997)
- Beck, N. S.(2013). *마음으로 읽는 색채심리 [Reading color with heart]*. Seoul : Mijinsa.
- Beck, N. S.(2016). *내 마음을 그린다-심리 치유 컬러링북 [I drew my mind. Psychological healing coloring book]*. Seoul : Mijinsa.
- Busan city office of education "High school summer school" 55 lectures... career design assistance(2019.08.01). *cnbnews*. Retrieved December 09, 2020, from http://m.cnbnews.com/m_m_article.html?no=417728
- Chang, H. K.(1997). An outline of emotional intelligence - The view of neuroscience. *The Journal of the Humanities*, 18(2), 97-135.
- Choi, J. H., & Lee, K. H.(2014). The effect of collage fashion illustration program on improving self-image. *Journal of The Korean Society of Clothing and Textiles*, 16(2), 218-227. doi: 10.5805/SFTL.2014.16.2.218
- Choi, J. Y., Kim, Y. K., & Lee, K. H.(2013). Study of clothes colors according to emotion. *Journal of Korean Society of Clothing and Textile*, 37(7), 984-999, from doi:10.5850/JKSCT.2013.37.7.984
- Dahli editors.(2015). *내가 바로 디자이너 플러스: 스킨룩 [I'm the designer plus: School looks]*. Seoul: Dahli.
- Goleman, O. (1995). *Emotional intelligence*. New York. : Bantam Books.
- Im, M. H.(2013). *A study on the experiences of color psychotherapy program for improvement of existential self-consciousness*. Unpublished doctoral dissertation, Baekseok University, Cheonan.
- Jang, S. C., & Kim, M. S. (2012). A study on understanding color therapy and its application through various methods. *Korean Journal of Arts Therapy*, 12(1), 93-114
- Je, G. Y.(2012). *A costume therapy program construction using an exploratory research - Aiming at married women with depression and women with mental disease*. Unpublished doctoral dissertation, Pusan National University, Busan.
- Jo, Y. J., & Youn, C. S. (2014). A study on the color psychotherapy, *Journal of Lifelong Education Leadership*, 1(2), 69-88.
- Jo, Y. J.(2012). *The relationship between dance class stress and self-efficacy of high school students majoring in dance*. Unpublished master's thesis, Catholic University, Daegu.
- Joo, Y. S., & Yang, S. N.(2008). The effect of early adolescents participation in the group art therapy. *Korea Youth Research Association*, 15(3), 1-22.
- Kang, Y. J., & So, H. G.(2019). A case study on the group art therapy for academic self-efficacy improvement of institutional care adolescents. *The Journal of Clinical Art Psychotherapy*, 9(2), 1-22.
- Kim, D. Y., & Moon, H. S.(1999). The effectiveness of group art therapy in improving adolescents' emotional intelligence. *Korean Journal of Art Therapy*, 6(1), 7-244.
- Kim, J. S.(2007). *Colour therapy and the comparison of modern scholars' viewpoints*. Unpublished doctoral dissertation, Changwon University, Changwon.
- Kim, J. H., & Hong, S. M.(2017). The effects of group art therapy on the self-efficacy of adolescents. *The Korean Journal of Arts Therapy*, 17(1), 35-55. doi:10.18253/kart.2017.17.1.03
- Kim, M. H., & Kim, J. I.(2016). The effect of group art therapy on the improvement of emotional intelligence and communication skill of high school students who have employment ahead - Focused on rational emotive behavior therapy theory. *The Korean Journal of Arts Education*, 14(1), 131-150.
- Kim, S. H.(2018). *Effects of color therapy group program on emotional adjustment ability of adolescents*. Unpublished master's thesis, Gyeongsang National University, Jinju.
- Kim, S. S.(2013). Effects of art therapy program on emotional intelligence and sociality of early adolescents in low-income families. *Journal of School Social Work*, 25, 207-232
- Kweon, S. Y., & Yang, Y. S.(2007). Influence of psychological emotional state, learning motive and family function on adolescents' school adjustment. *Korean Journal of Family Welfare*, 12(3), 115-129.
- Lee, G. B., & Min, H. Y.(2020). The influence of adolescents' emotional intelligence and interpersonal stress coping on loneliness. *Journal of Korean Home Management Association* 38(1), 205-216. doi:10.7466/JKMA2020.38.1.205
- Lee, G. H.(2017). The relationships among attachment, emotional intelligence, career decision making self-efficacy, and career decision making in university students. *Journal of Korea Youth Counseling Association*, 2(2), 1-20.
- Lee, H. G., Lee, S. J., Lee, E. J., & Park, S. A.(2005). *Psychology of emotion*. Seoul: Bobmunsa.
- Lee H. Y., Gong, M., & Choi, E. Y.(2017). The effects of group art therapy on the emotional intelligence of adolescents from single-parent families. *Korean Journal of Art Therapy*, 24(2), 457-475.
- Lee, K. H., & Lee, E. R. (2017). *New fashion design plus thinking*. Seoul: Kyomunsa.
- Lee, K. H., Je, G. Y., & Choi, J. H.(2016a). *Color psychology & fashion styling workbook*. Seoul: Kyomunsa.
- Lee, K. H., & Lee, S. H.(2019a). The effect of fashion collage program on self-identity and creativity of college students. *Fashion & Textile Research Journal*, 21(6), 754-765. from doi:10.5805/SFTL.2019.21.6.754
- Lee, K. W., & Kim, J. H.(2016). The development and effectiveness of a color - Based art therapy education program for adolescents' emotional identity and expression. *Art Education Review*, 57, 149-196.
- Lee, S. E., & Lee, Y. R.(2019b). Qualitative approach to maintaining the effect of fashion therapy. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*. 43(3), 311-326. doi:10.5850/JKSCT.2019.43.3.311
- Lee, S. E., Lee, Y. R., & Ha, J. S.(2016b). A review of fashion therapy and proposal of protocol. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 40(5). 788-800. doi:10.5850/JKSCT.2016.40.5.788
- Moon, Y. L. (1998). The present and future of emotional intelligence research. *Proceeding of the Korean Association of Child Studies, Fall Conference. Korea*. pp. 1-16.
- Oh, S. W., Han, Y. J., Chung, S. H. & Kim, M. J.(2020). The effect of group art therapy program on late adolescents with social anxiety. *Korean Journal of Child Psychotherapy*, 15(2), 1-17. doi:10.23931/kacp.2020.15.2.1
- Park, E. H., Lee, Y. J., Shin, Y. M. & Kwon, M. J.(2020). Recent trends in youth group counseling program utilizing media. *The Journal of Humanities and Social Science* 21, 11(4), 291-306.

doi:10.22143/HSS21.11.4.22

- Park, Y. A., & Song, Y. H.(2005). The effects of group art therapy on the self-efficacy of low-income teenager's. *Korean Journal of Art Therapy*, 12(3), 635-654.
- Park, Y. D., & Lee, K. H.(2007). Verification of the relationship model of emotional intelligence, career barriers and career decision-making self-efficacy. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 19(4), 1041-1056.
- Park, Y. H., & Choi, E. Y.(2008). Study of free drawing's color characteristics for alcoholic by active imagination. *Korea Journal of Art Therapy*, 15(1), 105-128
- Rho, W. J., Yang, Y., & Park, Y. S.(2007). The influence of adolescent's academic self - Efficacy and stress coping style on the school life. *The Korean Journal of Stress Research* 15(1), 59-66.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L.(1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Seo, B. H., & Lee, K. M. (2013). A study on the reliability and usefulness of color psychology for clinical practices. *Journal of Arts Psychotherapy*, 9(1), 139-160.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W.(1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychological Report*, 51(2), 663-671 doi:10.2466/pr0.1982.51.2.663
- Shin, B. I., & Kim, S. H.(2015). The effects of group art therapy on self-esteem, self-efficacy and career attitude maturity of adolescents. *The Journal of the Korean Association of Psychotherapy*, 7(2), 89-103.
- Yoh, E. A.(2015). Application of the fashion therapy to reduce negative emotion of female patients. *The Research Journal of the Costume Culture*, 23(1), 85-101. doi:10.7741/rjcc.2015.23.1.085
- Yoo, J. H., & Lee, K. M.(2018). A meta-analysis on the effects of collage group art therapy. *Journal of Arts Psychotherapy*, 14(4), 271-303.
- You, B. J.(2009). Art therapy and children's color images. *Humanities Research*, 37, 159-179

(Received 11 November, 2020; 1st Revised 27 November, 2020; 2nd Revised 28 December, 2020; Accepted 30 December, 2020)