



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 지 균 지도교수
석사학위 청구논문

청소년기 몰입증진을 위한
미술교육 프로그램 제안

2013

성신여자대학교 교육대학원
교육학과 미술교육전공
이 수 현

청소년기 몰입증진을 위한
미술교육 프로그램 제안

김 지 균 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2013년 5월

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 미술교육전공

이 수 현

인 준 서

이수현의 석사학원 논문으로 인준함

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 교육대학원

논문개요

본 연구는 뇌과학적 이해를 바탕으로 미하이척센트미하이(Mihaly Csikszentmihalyi)의 몰입(flow)이론의 의미와 교육적 가치를 보다 객관적이고 과학적으로 논의하는 것을 지향점으로 삼아 진행하였다. 더불어, 첸(chen), 위젠드(Wigand), nil란(Nilan)의 몰입단계를 적용한 미술 교수·학습 전략을 개발하는데 중점을 두었다. 첸, 위젠드, nil란은 척센트미하이의 몰입의 9가지 요인을 몰입의 과정에 따라 3단계로 범주화하였는데 본 연구는 그 중 1, 2단계에 속하는 선행요인과 경험요인을 전략 구상의 기초로 하였다.

자본은 한정되어 있으며, 모두가 고른 양적·질적 수준의 자본을 획득하는 것은 거의 불가능하다. 그렇기 때문에 많은 사람들은 어떻게 하면 남들보다 많은 자본을 획득할 수 있는지에 대해 고민하며 끊임없는 경쟁 속에 살아가고 있다. 이러한 현상은 내재적 보상보다 외재적 보상에 의존하는 현대인의 삶의 방식에서 기인한 것으로 볼 수 있으며, 결과적으로 현대사회가 이전보다 많은 자유와 물질적 풍요를 가져다주었음에도 불구하고 많은 사람들은 자유와 행복을 누리지 못하게 되었다.

한국의 교육 역시 이러한 문제에서 자유로울 수 없다. 현행 한국 교육은 지식위주의 교육으로 치우쳐 있으며 학교 내에서 좋은 성적을 얻는 학생의 수는 한정되어 있기 때문이다. 만약 우리들의 행복이 외재적 보상여부에 달려있다면 행복을 누릴 수 있는 사람 역시 한정될 수밖에 없을 것이다.

본 연구자는 실제적인 실생활과 접점을 이루고 있는 예술교육을 통해 내재적 보상을 획득함으로써 이러한 문제를 해소할 수 있다고 보고, 칙센트미하이의 몰입이론을 바탕으로 한 미술 교수·학습 전략을 제안하였다. 이는 외재적 만족이 아닌 내재적 만족을 통해 행복감을 느낄 때 자기목적적인 삶을 살 수 있으며, 몰입은 내재적 만족감을 높이는 도구로 작용할 수 있다는 것을 전제로 한다.

미술활동을 통한 몰입의 교육적 가능성에 대한 탐색과 몰입단계를 기반으로 한 미술 교수·학습의 개발이 교육현장의 실제적인 적용과 실천을 할 수 있는 토대를 마련하는데 도움이 될 수 있기를 기대한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구의 내용 및 방법	4
II. 몰입의 개념 및 특성	7
1. 몰입에 대한 뇌 과학적 이해	7
1) 청소년기 뇌 발달과 인지·행동 특성	8
2) 학습과 몰입에 대한 뇌 과학적 이해	14
2. 칙센트 미하이의 몰입(flow)이론	20
1) 몰입이론의 의미와 특징	20
2) 몰입의 조건 및 단계	24
3) 몰입을 통한 자기목적적 경험	32
III. 미술활동에서의 몰입	36
1. 미술과 몰입의 관계	39
2. 미술교육에서의 몰입의 의미	42
3. 미술활동을 통한 몰입의 교육적 가치	46
1) 심리적 안녕감 증진 사례	46
2) 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD) 아동의 주의산만 및 공격성 행동 감소 사례	53
3) 인지처리능력 향상 사례	59

IV. 몰입단계를 적용한 미술 교수·학습 방안	68
1. 몰입단계를 적용한 미술 교수·학습 전략	68
1) 몰입 경험을 위한 수업단계 개발	69
2. 몰입단계를 적용한 미술 프로그램 제안	71
1) 감상 및 비평 - ‘내가 만약 미술품 경매사라면?’	71
2) 표현I(평면) - ‘처음 뵈겠습니다.’	80
3) 표현II(입체) - ‘내가 그린 Dream 그림’	85
V. 결론 및 제언	90

참 고 문 헌

ABSTRACT

표 목 차

[표-1] 신경전달물질의 주요 작용	17
[표-2] 자기목적적 경험에 따른 시간 활용	33
[표-3] 몰입과 미술교육의 속성 비교	43
[표-4] 가정폭력 피해자녀들의 심리적 복지감을 위한 집단미술치료 프로그램	47
[표-5] 자기치유활동으로서의 자화상 그리기 프로그램	51
[표-6] ADHD 아동의 충동성과 공격성 완화를 위한 소조활동 미술치료 프로그램	54
[표-7] 자기표현 미술활동 회기 별 구성	56
[표-8] ADHD 아동의 주의산만·공격성 행동 감소를 위한 자기표현 미술활동	57
[표-9] 미술활동 프로그램 회기 별 구성	59
[표-10] 학습장애 아동의 인지처리능력 향상을 위한 미술활동 프로그램	60
[표-11] 몰입단계에 따른 교수·학습 내용	69
[표-12] 수업단계에서 나타나는 몰입요인	70
[표-13] 몰입 구현을 위한 미술 교수·학습 전략 I	73
[표-14] 몰입경험을 위한 미술 수업 지도안 I	74
[표-15] 몰입 구현을 위한 미술 교수·학습 전략 II	81
[표-16] 몰입경험을 위한 미술 수업 지도안 II	82
[표-17] 몰입 구현을 위한 미술 교수·학습전략 III	86
[표-18] 몰입경험을 위한 미술 수업 지도안 III	88

그림 목차

[그림-1] 뉴런의 구조	9
[그림-2] 뉴런, 시냅스, 신경전달물질	9
[그림-3] 5세~20세까지의 뇌 발달 과정	12
[그림-4] 뇌 구조의 횡단면	15
[그림-5] 도파민(DA)회로	18
[그림-6] 매슬로우의 욕구 5단계	23
[그림-7] 3채널 몰입 모형	24
[그림-8] 8채널 몰입 모형	25
[그림-9] 몰입의 9가지 요인 간의 관계	30
[그림-10] 몰입의 3단계	31

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

감수성이 예민한 청소년기는 급격한 신체적·환경적 변화로 미래에 대한 불안감과 스트레스가 커지는 시기이다. 여성가족부 청소년 가족정책실 청소년정책과 에서 한·중·일 청소년을 대상으로 실시한 연구에 따르면 한국 청소년 중 남학생 28.2%, 여학생 29.0%가 행복하지 않다고 응답한 것으로 조사되었다. 반면, 일본의 남·여 청소년이 각각 26.4%, 21.8%, 중국의 남·여 청소년이 각각 9.0%, 6.3%가 행복하지 않다고 응답하였다. 이는 우리나라 청소년의 행복지수가 한·중·일 세 나라 중 최하위임을 보여주고 있다.¹⁾

‘우리나라 청소년의 행복지수가 낮은 원인이 무엇인가’라는 물음에 대한 답으로 학업으로 인한 스트레스, 과도한 입시경쟁, 미래에 대한 불안감, 원만하지 않은 교우관계와 같은 문제들을 꼽지 않을 수 없다.

현행 한국 교육은 지식위주의 교육으로 치우쳐 있기 때문에 학생들은 자신의 삶을 지엽적으로 바라보는 경향이 있다. 이는, 청소년 스스로 삶의 주체가 되지 못하고 주변 환경에 휘둘리며 살아가 것을 의미하며 이러한 문제는 성인으로까지 이어질 우려가 있다. 따라서 지식위주의 교육에서 벗어난 전인격적인 측면에서의 성숙이 필요하며, 2013년 한국 교육은 청소년 스스로가 삶의 주체가 되고, 올바른 가치판단을 할 수

1) 「나는 지금 행복하다(성별)」, 여성가족부 청소년가족정책실 청소년정책과, 2010

있도록 하는 전인교육의 역할을 감당해야 한다.

한편, 한국청소년정책연구원 통계조사연구실 연구에 따르면 아동·청소년이 행복하지 않은 이유 중 학업부담이 36.3%로 1위를 차지한 것으로 조사되었다.²⁾ 이는 청소년에게 필요한 것은 학습자체가 아닌 학습을 통한 행복감이며, 이를 위해서는 학습을 유발하는 내재적 동기가 선행되어야 함을 시사한다.

누구나 한번쯤 어떤 일을 하다가 거기에 푹 빠져서 시간의 흐름이나, 공간, 더 나아가서 자신에 대한 생각조차 잃어버리고, 주변 상황에 대해 전혀 의식하지도 못할 정도로 그 일에 완전히 흡수되는 것을 경험한 적이 있을 것이다. 이러한 상태를 몰입(flow)이라고 한다.³⁾ 신경심리학 연구 결과 우리가 한 가지 일에 집중해서 매달릴 때 방해되는 자극이 우리의 의식 세계에 접근하는 것을 막아준다는 것이 밝혀졌다. 한 가지 일을 하는데 온 신경을 집중하면 우리의 뇌에는 방해요소가 들어올 공간이 없다는 것이다.⁴⁾ 학습몰입은 성인학습자로 하여금 자신의 능력을 최대한 발휘하게 하고, 학습 행위 속에서 즐거움과 행복감을 느끼게 하며, 자신의 능력을 지속적으로 향상시킨다고 한다.⁵⁾ 이는 외부의 목적을 실현하는 것이 아닌, 내재적 목적을 위한 것으로 자기 목적적 경험인 것이다. 자기목적성을 가진 사람은 원하는 일을 하는 것 자체가 이미 보상이 되기에 별도의 외재적 보상이 필요하지 않다.⁶⁾ 따라서 학교 내에서 좋은

2) 「아동·청소년이 행복하지 않은 이유」, 한국청소년정책연구원 통계조사연구실, 2011

3) Csikszentmihalyi, M, 최인수 역, 『몰입:미치도록 행복한 나를 만난다』, (한울림, 2004), p. 5.

4) 김황기, 「몰입 이론으로 본 듀이의 미적 경험」, (『미술교육논총』 제21권 1호, 2007), p. 310.

5) 김진호, 「성인교육프로그램 참여자의 학습몰입 영향요인에 관한 구조분석」, 서울대학교 대학원 박사학위논문, 2003, p. 21.

성적이나, 교사의 칭찬과 같은 외재적 보상에서 제외된 학생이라 하더라도 몰입을 통한 즐거움과 행복감이라는 내재적 보상은 얼마든지 가능하다.

학습몰입은 학교 내에서 뿐 아니라 여가에도 활용될 수 있다. 현대의 학의 발전으로 인간의 수명이 점점 연장되고 있는 현대사회에서 여가를 효과적으로 사용하는 법을 모르면 삶의 질은 결코 올라가지 않는다. 어려서부터 삶에 몰입할 수 있는 경험을 함으로써 성인이 되어서도 여가를 효과적으로 즐길 수 있는 사람으로 성장할 수 있으며 나아가서는 사회의 질적 수준의 성장으로까지 이어질 수 있을 것이다.

한 사회가 사회 성원에게 의미 있고 생산적인 직업을 제공할 능력이 없어지면 그때부터 여가에 과도하게 의존하기 시작한다. 쇠락시기의 로마제국이 시민을 다독거리기 위해 동원한 책략인 ‘빵과 원형경기장’을 예로 들 수 있다. 몸을 만족시키기 위해 충분한 먹을거리를 제공하고, 마음을 즐겁게 해주기 위해 충분한 볼거리를 제공하면서 불만을 가라앉힐 수 있었다. 이러한 현실은 지금도 이어져 오고 있다. 가령 북아메리카 원주민은 대다수가 일과 공동생활에 몰입을 경험할 수 있는 기회를 상실하였으므로 예전의 즐거웠던 생활을 흉내 내는 여가활동을 통해 다시 한 번 몰입을 경험하려고 애쓴다. 나바호 족의 젊은이들은 가축 떼를 몰고 고원지대를 누비거나 일주일씩 계속되는 춤과 노래의 축제에 참여하면서 환희를 맛보곤 했지만, 이제는 그런 경험을 할 수 있는 터전이 크게 줄어들었기 때문에 술을 마시고 스포츠카로 고속도로를 질주하면서 몰입감을 되찾으려 노력 한다.

6) Csikszentmihalyi, M, 이삼출 역, 『몰입의 기술』, (도서출판 더불어책, 2003), p. 57.

청소년기 몰입증진을 위한 미술활동은 이렇듯 마땅히 몰입할 대상을 찾지 못하고 방황하는 현대사회에서 청소년의 삶의 질을 높이고, 사회의 부정적 측면을 예방하고 해소하는 데에 도움이 될 것이라 생각한다.

본 연구에서 기대효과는 다음과 같다.

첫째, 몰입의 특성을 분석하고 이러한 몰입의 경험이 어떠한 교육적 가치가 있는지 뇌과학에 근거하여 보다 객관적이고 과학적으로 탐색하고자 한다. 둘째, 미술활동을 통한 몰입으로 인해 얻을 수 있는 심리적 안녕감 증진, 인지처리능력 향상, 공격성 행동 감소 등과 같은 사례 등을 통해 교육적 논의가 이루어질 수 있다. 셋째, 이상의 논의를 바탕으로 한 미술 교수·학습 설계가 이루어질 수 있다.

2. 연구의 내용 및 방법

몰입에 대한 뇌과학적 이해를 바탕으로 몰입의 의미와 특징에 대해 알아보고 미술과 몰입의 관계에 대해 탐색한다. 둘째, 다양한 미술활동의 사례를 분석하여 몰입의 교육적 가치에 대해 살펴본다. 셋째, 몰입단계를 적용한 교수·학습 방안을 제안하도록 한다.

위의 내용을 연구하기 위한 구체적 연구방법은 다음과 같다.

첫째, II장에서는 청소년기 뇌 발달과 인지·행동 특성 및 학습과 몰입에 대한 뇌과학적 정의를 바탕으로 몰입이론의 의미와 특징에 대해 알아보고자 한다.

몰입은 적용되는 대상에 따라 ‘commitment’, ‘involvement’, ‘flow’등 서로 다른 용어들로 사용되지만, 청소년의 몰입증진을 위한 미술활동이라는 연구의 목적에 따라 학습이나 놀이를 대상으로 하는 칙센트미하이(Mihaly Csikszentmihalyi)의 ‘flow’이론을 바탕으로 몰입에 대한 개념을 정리하도록 한다. 또한 몰입의 조건과 단계를 바탕으로 미술활동에서 일어날 수 있는 몰입의 특징을 살펴보고 미술과 몰입의 관계에 대해 탐색해 보도록 한다.

둘째, 몰입을 통해 얻어지는 심리적 안녕감과 성취감이 미술의 치료적 기능과 그 목적 및 맥락이 연결된다고 판단하여 제 3장에서는 미술활동을 통한 몰입으로 1) 심리적 안녕감을 느끼게 되는 사례, 2) ADHD 아동의 주의산만 및 공격성 행동 감소 사례, 3) 인지처리능력이 향상된 사례를 분석한다. 더불어 미술활동을 통한 행동적 몰입, 인지적 몰입, 감성적 몰입 등의 다양한 접근을 통하여 몰입의 치료적 개념을 넘어서는 교육적 가치에 대해 살펴보도록 한다.

셋째, 이상의 논의를 바탕으로 하여 미술의 감상, 표현을 중심으로 한 교수·학습 지도안을 제시한다. 1) 감상 및 비평에서는 ‘내가 만약 미술품 경매사라면?’이라는 주제로 집단중심 교육방법을 통하여 진행된다. 총 2차시 수업으로 먼저 조를 편성하여 제시된 미술작품을 감상한 후 조별로 하나를 작품을 선택하고, 작품의 느낌과 의미, 미적 가치, 주제, 특징, 작가의 의도 등을 읽어 내고 토의하도록 한다. 이렇게 작품에 대한 의미와 가치를 해석하고 판단하는 등 비평과정을 거쳐 각 조의 대표가 미술품 경매사의 입장에서 그림에 대한 가치판단을 다른 조에게 전달하도록 한다. 발표 후 투표를 통하여 가장 많은 표를 얻은 조에게 가산점이 부여

되는 게임 형식으로 진행된다. 2) 표현(평면)에서는“처음 뵙겠습니다.”라는 프로그램으로 자신의 내면을 들여다보는 미술활동이 총 1차시에 걸쳐 진행된다. 청소년기에는 자신의 감정을 제대로 이해하고 표출하는 방법을 몰라서 욕과 분노 등의 폭력으로 표출하는 경우가 많으므로 감정을 바람직하게 표출하는 방법을 인지시킬 필요가 있다. 먼저 감정과 관련 있는 여러 가지 형용사와 동사가 적힌 종이를 미리 준비한다. 마음에 와닿는 단어를 선택 하게하고 3등분한 면 중 첫 번째 면에 감정을 나타내는 단어를 풀로 붙인다. 두 번째 면에 자신의 감정에 해당하는 느낌을 그림으로 표현하고, 마지막 한 면에 그 감정의 대상에게 편지를 쓰도록 한다. 이렇게 감정을 그림으로 표현하고 감정의 대상에게 편지를 쓰는 과정을 통해 감정의 실체에 대해 알고, 뜨거운 감정이 여과될 수 있는 기회를 마련하도록 한다. 3) ‘내가 그린 Dream 그림’이란 프로그램으로 찰흙과 오브제를 이용하여 자신의 꿈을 제작하는 입체표현 활동이 총 3차시에 걸쳐 진행된다. 미래에 대한 불안감으로 인한 스트레스를 자신의 꿈을 그려보고 목표를 재정립하는 과정을 통해 사회, 부모, 환경이 정해준 삶이 아닌, 내가 바라는 삶을 찾도록 하고, 반복되는 생활 속에서 다가오는 미래를 계획하고 준비하는 등 주체적인 삶을 살아가도록 하는데 그 목표가 있다.

마지막으로 5장에서는 몰입과 미술활동의 연계성 및 몰입단계를 적용한 미술·교수 학습방안 연구를 통해 얻게 된 연구의 한계점과, 결론 및 제언을 하고자 한다.

II. 몰입의 개념 및 특성

몰입은 어떤 일에 푹 빠져서 시간의 흐름이나, 공간, 더 나아가서 자신에 대한 생각조차 잃어버리고, 주변 상황에 대해 전혀 의식하지도 못할 정도로 그 일에 완전히 흡수되는 것이라고 앞에서 정의한 바 있다.⁷⁾ 또한 몰입은 자신의 능력을 최대한 발휘하게 하고, 학습 행위 속에서 즐거움과 행복감을 느끼게 하며, 자신의 능력을 지속적으로 향상시킨다고 하였다.⁸⁾

위와 같은 논리에 따르면 학생들이 그들의 삶과 학습 환경에서 몰입을 경험할 때 학생들의 삶의 질과 학업성취는 향상될 것이며, 학생들은 보다 즐겁고 적극적으로 수업에 참여할 수 있을 것이다.

칙센트미하이⁹⁾는 제레의식이나, 게임처럼 명확한 규칙이 정해져 있거나 춤처럼 참여 예술의 형태일 경우 몰입을 가장 빈번하게 경험할 수 있다고 하였다.⁹⁾ 미술활동 역시 예술의 범주 안에 포함되며, 미술활동의 특성은 몰입과 상당부분 유사한 면을 지니고 있으므로 몰입과 미술활동의 연관성에 대해 살펴보는 것은 의미 있는 연구가 될 수 있을 것이다.

1. 몰입에 대한 뇌 과학적 이해

뇌는 사고와 의식의 중추로 우리의 행동도 결국 뇌에서 기원한다. 그러므로 뇌를 통하여 학습을 이해하는 것은 실질적이고 과학적인 접근방

7) Csikszentmihalyi, M, 최인수 역, 전게서, p. 5.

8) 김진호, 2003, 전게서, p. 21.

9) Csikszentmihalyi, M, 이삼출 역, 전게서, p. 94.

식이라 할 수 있다. 뇌과학은 인간의 사고방식을 미시적인 세포들 간의 물질적 작용으로 파악하여 학습이 일어나는 실제적 상황을 연구하는 학문이기 때문이다.¹⁰⁾ 본 절에서는 인간의 행동 및 사고작용을 뇌과학에 근거하여 이해하고 이를 바탕으로 몰입을 경험할 때 우리의 뇌는 어떠한 양상을 보이는지 뇌의 구조와 기능 및 신경전달물질에 관한 연구결과를 통하여 살펴보려 한다.

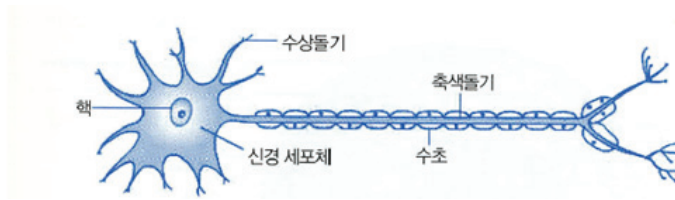
1) 청소년기 뇌 발달과 인지·행동 특성

청소년기는 사춘기와 함께 시작되며 사춘기 호르몬은 청소년의 뇌, 인지, 행동 발달의 변화를 가져오게 된다. 청소년기에는 신체적으로는 성인과 별 차이가 없는 성숙한 신체를 지니게 되는 반면, 정신적으로는 아직 미성숙한 상태이다. 청소년의 뇌는 구조적, 기능적으로 변화하여 아동기의 뇌에서 성인의 뇌로 점진적으로 재구성된다.¹¹⁾ 12살 정도가 되면 뇌의 부피 성장은 거의 완성되지만 내부적으로는 아직 미완성 상태이다. 따라서 십대의 뇌는 무한한 가능성을 지니고 있다고 할 수 있다.

청소년기 뇌의 발달과정을 알아보기에 앞서 인간의 뇌의 구조에 대해 알아볼 필요가 있다. 인간의 뇌는 믿을 수 없을 만큼 복잡하다. 인간의 뇌는 1,000억~2000억 개의 신경세포로 구성 되어있다고 추정되며, 이러한 신경세포를 뉴런이라고 한다.

10) 지민선, 2013, 전제서, p. 40. 재인용

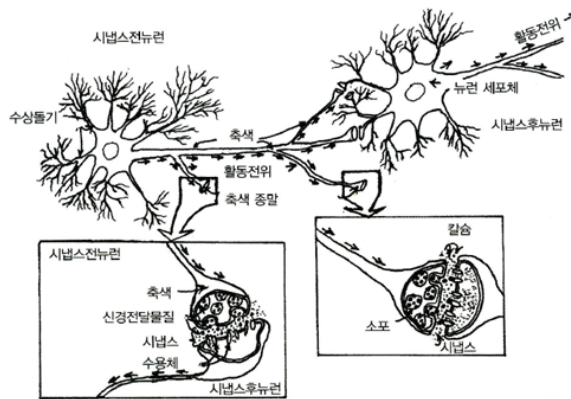
11) 박재홍, 김성환, 「청소년기 뇌 발달과 인지, 행동 특성」, (『생물치료정신의학』 제 17권 제 1호, 2011), p. 17.



[그림-1] 뉴런의 구조¹²⁾

뉴런은 뇌의 학습 단위로 한 개의 뉴런은 세포체인 여러 개의 수상돌기로 이루어져 있으며, 이 수상돌기는 마치 가지와 같은 구조를 가지고 있다. 즉, 수상돌기는 세포체로부터 여러 개가 뻗어져 나가고, 다른 뉴런으로부터 메시지를 전달받는다.

한편, 축색돌기는 세포체 밖으로 빠져나가는 메시지를 다른 뉴런으로 전달해 준다.



[그림-2] 뉴런, 시냅스, 신경전달물질¹³⁾

12) David Walsh, 박윤정 역, 『10대들의 사생활 : 부모가 놓치고 있는 사춘기 자녀의 비밀』, (주)시공사, 2011), p. 71.

13) Noah Hass-Cohen • Richard Carr, 김영숙 외 3역, 『미술치료와 임상뇌과학』, (시그마프레스, 2011), p. 70. 정보는 접속된 뉴런을 통해 시냅스전에서 후로 이동한다. 자극을 받은 시냅스후 수상돌기는 활동전위를 방출하고 축색을 따라 신경전달물질, 신경조절자,

뉴런은 사실상 서로 맞닿아 있지 않다. 대신 메시지를 전달하는 뉴런과 뉴런 사이에 있는 아주 작은 틈인 시냅스라는 곳을 건너서 신호가 전달된다. 전기 자극이 축색돌기로 보내지면 시냅스를 건너갈 수 있는 화학물질이 자극 받고, 결국 근접해 있는 뉴런의 수상돌기가 자극을 받게 된다. 뉴런과 뉴런 사이의 빈번한 정보 전달은 뉴런 사이에 물리적인 관계가 끊임없이 성립되도록 해 준다.¹⁴⁾

운동을 하면 몸의 근육이 발달 하듯이 사고를 하면 사고와 관련된 뉴런이 발달한다. 함께 자주 활성화되는 뉴런은 함께 잘 엮이고, 사용하지 않는 뉴런은 연결망에 제대로 엮이지 않아 결국에는 사라지게 되는데 이것을 ‘사용할 것인가 혹은 버릴 것인가(use it or lose it)’ 법칙 이라고 한다. 뉴런과 뉴런 사이의 시냅스 연결이 새로 생성되거나 소멸되는 두 가지 경우 모두 인지발달이 일어나며 이는 뇌가 환경에 적응하거나 반응 하면서 발달할 수 있도록 해준다.

중학생이 2차 방정식을 배우는 과정을 예로 들면, 2차 방정식을 푸는 공식을 대입하고 여러 문제를 풀어보는 과정을 반복함으로써 뉴런이 2차 방정식을 수용하는 강력한 연결을 만들어내게 된다. 이렇게 뉴런들이 함께 발화를 많이 할수록 즉, 한 세포에서 다른 세포로 전기의 힘이 전달 될수록 뉴런 사이의 연결은 더욱 강력해지게 되는 것이다.

버클리 대학의 신경과학자인 마리언 다이아몬드(Marian Diamond)는 이러한 뇌의 발달을 규명했다. 뇌의 급성장이 시작될 무렵 급성장 준비

뉴로펩타이드가 방출되는 축색 말단으로 내려갈 때까지 뉴런세포체를 흥분시킨다. 이들 메신저는 다음 뉴런 세포체에서 시냅스 후 수상돌기를 자극하고, 이어지는 다음 뉴런에서도 같은 방식으로 메시지를 전송하는 시냅스를 교차한다.

14) Paul Eggen, Don Kauchak, 신중호 외 6역, 『교육심리학:교육 실체를 보는 창 제8판』,(주)학지사, 2011), p. 64. 재인용

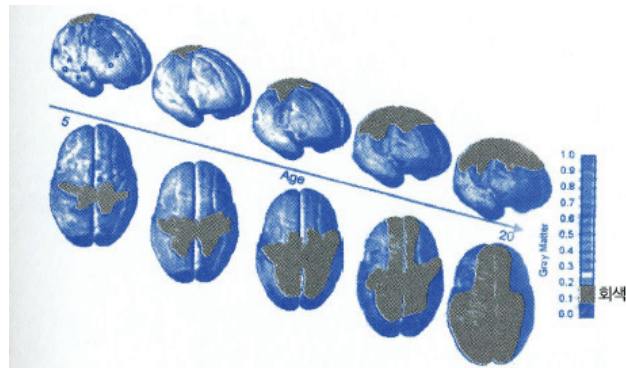
중인 뇌의 영역은 뇌세포의 끝 부분에 있는 수상돌기를 과잉 생산 하기 시작하고, 급성장이 일어나는 동안 이 줄기 세포는 과잉 성장 하는 것이다. 그 결과 과도하게 성장한 줄기 세포수가 살아남을 만한 수를 넘어서게 되는데 이러한 과정이 바로 발전이다.

이와 같은 줄기 세포의 과잉 생산 이후 어떤 경험을 하게 되면 사용할 것인가 혹은 버릴 것인가의 과정으로 이어진다. 경험은 뉴런을 촉발하고 뉴런이 촉발함에 따라 한 세포에서 다른 세포로 이어지는 수상돌기의 연결이 더욱 강해지며, 촉발되지 않은 뉴런은 줄어들고 시들어 결국 사라지는 것이다. 이러한 과정이 바로 전지이다. 그러므로 경험은 뇌의 회로를 제거하기도 하고 새롭게 만들기도 한다.

발전과 전지의 기간은 뇌 발달의 관점에서 매우 중요하다. 이 기간 동안의 경험이 다른 어떤 시간보다도 뇌의 신경망을 양적으로 증가시키고 뇌의 세포들이 서로 잘 연결될 수 있도록 큰 영향을 미친다.¹⁵⁾

청소년 뇌를 전문적으로 연구해온 미국 국립보건원(NIH)의 기드박사(Jay Giedd)의 연구에 따르면 청소년 뇌의 회백질은 나이가 들면 초기에는 두꺼워지다가 후기에는 얇아지며, 그 시기는 부위별로 다른 것으로 나타났다.

15) David Walsh, 곽윤정 역, 전계서, pp. 64 ~65.



[그림-3] 5세~20세까지의 뇌 발달 과정¹⁶⁾

회백질 부피 변화는 뇌 발달 과정을 유추할 수 있는 중요한 지표이다. 시냅스 가지치기 같은 뇌 성숙 과정이 일어나면서 회백질 부피가 줄어들기 때문이다. 기드박사의 연구팀은 대뇌피질을 34개 영역으로 세분해 각각의 회백질 변화를 측정하고, 뇌의 기능과 뇌의 발달 속도가 연관되어 있다는 사실을 발견했다.

시각, 청각, 후각 등 감각정보를 처리하는 영역이나 운동을 조절하는 영역은 10살 전후부터 회백질이 얇아지며 그 뒤에 공간 방향, 발성, 언어 발달에 관여하는 영역의 변화가 따른다. 판단이나 의사결정 같은 고차원적 사고를 담당하는 부위는 10대 후반에 가서야 회백질이 얇아지기 시작한다. 따라서 청소년은 감각정보를 받아들여 처리하는 능력은 성인과 차이가 없지만 주의를 집중하거나 종합적인 판단을 내리는 능력은 떨어진다.¹⁷⁾ 다시 말해, 청소년기에는 이성적인 판단보다는 감정적으로 반응하

16) David Walsh, 박윤정 역, 전제서, p. 75.

17) 강석기, 「1999년 제이 기드 박사의 청소년 뇌 발달 장기 추적 MRI 연구」, (『오리지널 논문으로 배우는 생명과학』 Vol26, 2012), pp. 122~125

고 충동을 잘 조절하지 못하는 양상을 보이게 되는데 이는 전혀 이상한 일이 아니라는 것이다.

뇌의 구조 연구와 함께 뇌가 분비하는 신경전달물질에 대한 연구도 청소년의 뇌를 이해하는 데 도움을 준다. 청소년 뇌 발달에 중요한 역할을 하는 신경전달물질은 글루타메이트와 도파민이다. 글루타메이트는 흥분성 신경전달물질인데 흥미롭게도 청소년기 가지치기되는 신경 연결망의 대다수는 글루타메이트나 다른 흥분성 신경전달물질의 신호를 받는 수용체를 갖고 있다.

한편, 청소년기에는 감정의 뇌 부위인 변연계에서 도파민의 수치가 올라간다. 도파민은 우리가 쾌감을 느끼는 것과 밀접한 관계가 있는데, 변연계의 도파민 증가로 청소년들은 더 감정적이 되고 보상이나 스트레스에 더 민감하게 반응한다. 흥분성 신경전달물질의 우세와 도파민 활성화의 증가는 제대로 보살핌을 받지 못한 청소년들이 폭력, 흡연, 음주, 성관계 등 위험한 행동에 쉽게 빠져드는 현상을 설명해준다.

청소년기의 뇌 발달이 어떤 경로를 따라 이뤄졌는가는 그 사람의 나머지 삶에 결정적인 영향을 미친다. 한 사람의 인성이 이때 형성되기 때문이다. 학생폭력과 왕따가 청소년 시기에 일시적으로 지나가는 현상이 아닐 수도 있다는 말이다.¹⁸⁾ 따라서 10대 청소년기 즉, 전전두엽 피질이 성장하는 동안에 다양한 경험을 통해 자신의 감정과 충동을 조절하는 방법을 배우는 기회가 주어져야 할 것이다.

18) 강석기, 전게서, p. 125.

2) 학습과 몰입에 대한 뇌 과학적 이해

학습에 있어 몰입의 발현 양상을 세 가지 측면의 뇌의 작용으로 논의하고자 한다. 세 가지 측면은 첫째, 시냅스의 활성화가 몰입에 관여한다는 것이며, 둘째, 몰입은 내적 중요성에 의해 유도 된다는 것, 셋째, 신경 전달물질이 시냅스의 연결을 두텁게 하여 보다 효과적인 정보전달이 일어나도록 작용 한다는 것이다.

무언가에 몰입한다는 것은 의식이 산만해지려는 경향에 맞서 집중된 상태로 가는 것을 말한다. 즉, 여러 가지 활동에 분산된 관심과 에너지를 중요한 한곳에 모아서 집중하는 것이다.

첫째, 뇌과학의 관점에서 보면 어떤 활동에 대한 몰입도가 높다는 것은 그 활동과 관련해 활성화된 시냅스의 수가 많다는 것을 의미한다. 다시 말해, 몰입도가 낮은 산만한 상태는 다양한 시냅스가 무작위로 활성화 되는 상태로 잡념이 임의로 떠오른다. 반면 몰입도가 높은 상태는 특별한 관계를 갖는 뉴런과 시냅스들이 선택적으로 활성화되는 상태라고 할 수 있다.

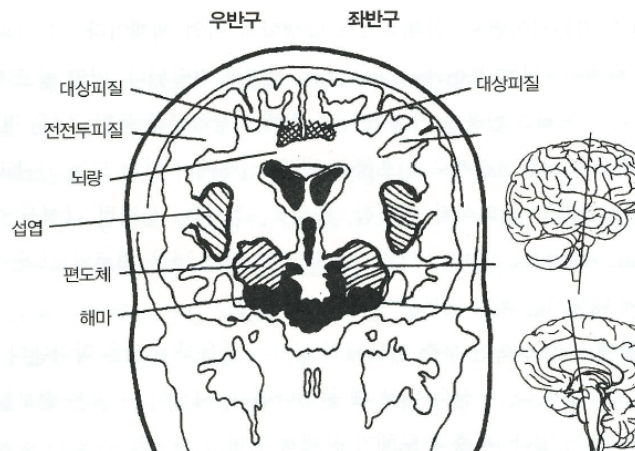
또한, 주어진 활동에 숙련될수록 시냅스가 많아지므로 숙련도가 높아지면 몰입도 또한 높아질 수 있다.¹⁹⁾ 국가대표 선수가 열심히 훈련을 마치고 올림픽에서 출전하였을 때 시합에 온전히 몰입하는 것과 같은 맥락으로 이해될 수 있을 것이다.

둘째, 몰입은 내적 중요성에 의해 유도 된다고 할 수 있다. 내적 중요성은 실제로 뇌에서 느끼는 중요성을 말한다. 올림픽은 국가대표 선수에게 의미 있고 중요한 일이기 때문에 경기에 몰입할 수가 있는 것이다. 내가 해야 할 일에 대한 내적 중요성이 커지면 그 일에서 의미와 보람을

19) 황농문, 『몰입:인생의 완성도를 높이는 자기 혁명』, (랜덤하우스, 2011), p. 47.

찾게 되고, 재미를 느끼기도 쉽다. 내적 중요성이 우리 몸에서 만들어지는 원리를 이해하기 위해 먼저 우리 뇌에서 장기기억이 어떻게 만들어지는지 살펴볼 필요가 있다.

우리는 하루에도 엄청난 양의 정보를 보고, 듣고, 느끼며 살아간다. 우리의 뇌가 이러한 방대한 양의 정보를 모두 저장한다면 금방 포화상태가 될 것이다. 따라서 밤에 잠이 들면 우리 뇌의 해마라고 하는 부위에서는 하루 종일 입력된 정보를 선별하는 작업이 이루어진다. 생존에 필요 없거나 중요하지 않다고 판단되는 정보는 폐기처분하고, 중요하다고 판단되는 정보는 장기기억으로 보내는 것이다. 해마가 중요한 정보라고 판단하는 첫 번째 기준은 자극의 세기이다. 자극의 세기가 크면 해마는 정보가 중요하다고 판단해 장기기억으로 보내고, 자극의 세기가 작으면 별로 중요하지 않은 정보라고 판단해 폐기한다.



[그림-4] 뇌 구조의 횡단면²⁰⁾

20) Noah Hass-Cohen·Richard Carr, 김영숙 외 3역, 전게서, p. 39.

해마가 중요한 정보라고 판단하는 두 번째 기준은 반복이다. 평상시에 공부를 하지 않다가 시험을 앞두고 갑자기 영어단어를 외우려고 한다면 잘 외워지지 않는다. 자극의 세기가 강하지 않기 때문이다. 하지만 평소 반복해서 외우면 잘 외워진다. 자극의 세기가 강하지 않더라도 정보가 반복적으로 입력되면 해마는 중요한 정보라고 판단해서 장기기억으로 보낸다. 이 사실은 콜롬비아 대학교의 신경과학자 에릭 캔델(Eric Kandel)에 의해 발견되었다. 그는 바다에 사는 민달팽이를 이용한 연구를 통해 자극이 세거나 반복적인 활동이 뉴런 간의 연결을 강화시켜 시냅스를 변형 혹은 증가시킴으로써 장기기억을 형성하며 이러한 작용이 해마에서 일어난다는 사실을 밝혀냈다. 그리고 그 공로로 2000년 노벨생리의학상을 수상한 바 있다.²¹⁾

우리가 경험하고 행동하고 생각하는 것 중 우리 뇌에서 중요하다고 판단한 내용은 모두 시냅스에 장기기억 형태로 기록된다. 이는 시냅스를 항구적으로 만들거나 변형시킨다. 그리고 이러한 기록들은 다시 우리의 생각과 행동에 영향을 미쳐 생각과 행동의 방향성이나 확률을 바꾼다. 즉, 우리의 경험, 행동, 생각은 학습과 기억을 형성하고 그 사람의 자아와 인격, 그리고 더 나아가서는 세계관을 변화시킨다고 할 수 있다.

시냅스의 형성에 영향을 주는 것은 선천적으로는 유전적 요인도 있지만 후천적으로는 정보의 입력이다. 이는 경험에 의해서 이루어진다. 좋은 환경에서 좋은 경험이 얻어지고 결국 좋은 시냅스가 만들어진다.²²⁾ 이는 아동 및 청소년기의 경험으로 인한 시냅스의 형성이 성인으로까지 이어진다는 점에서 시사하는 바가 크다.

21) 황농문, 2011, 전계서, pp. 73~76.

22) 황농문, 2011, 전계서, p. 259.

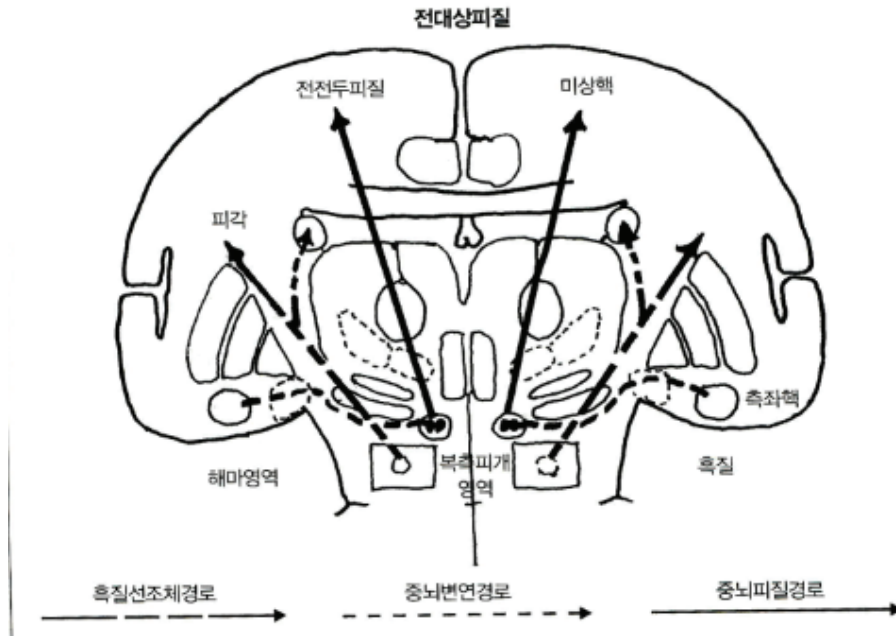
셋째, 뇌의 신경전달물질은 시냅스의 연결을 두텁게 하여 정보전달이 효과적으로 일어나게 도와준다. 학습과 몰입에 직접적으로 영향을 주는 신경전달물질에는 도파민, 에피네프린, 코티졸, 노르에피네프린, 세로토닌, 엔돌핀이 있다. 각 신경전달물질의 주요 작용은 표와 같다.

[표-1]신경전달 물질의 주요 작용

신경전달물질	주요 작용
에피네프린 (epinephrine)	<ul style="list-style-type: none"> · 정신과 의식을 명료하게 유지시키는 각성 작용을 함. · 심장과 혈관 및 근육의 작용을 촉진시킴.
코티졸 (cortisol)	<ul style="list-style-type: none"> · 면역세포의 DNA를 파괴하는 효소의 생성을 촉진시켜 면역세포를 없앴. · 해마의 세포를 파괴하여 기억 장애를 유발함.
노르에피네프린 (norepinephrine)	<ul style="list-style-type: none"> · 흥분이나 각성수준을 결정하며 수면과 각성상태, 기분을 조절함. · 혈관 및 근육을 적절하게 긴장시킴.
세로토닌 (serotonin)	<ul style="list-style-type: none"> · 정서, 수면, 기억, 식욕의 조절에 기여함. · 도파민의 활동을 억제함.
엔돌핀 (endorphin)	<ul style="list-style-type: none"> · 통증을 억제하고 즐거운 마음을 유발함. · 면역력과 인내력을 향상시키고 기억력을 강화시킴.
도파민 (dopamine)	<ul style="list-style-type: none"> · 복잡한 정서와 의식적인 동작을 조절함. · 전두엽에서 고도의 정신 기능을 수행하고 창의성을 유발함.

이들 신경전달물질은 모두 학습이 이루어지는 동안 주의집중력, 정서, 스트레스 등에 영향을 미침으로써 외부 자극에 대한 학습자의 반응을 일으킨다. 그 중에서 도파민은 인간의 뇌에서 자체적인 동기유발 체제로 작용하기도 한다. 이것은 몰입을 통하여 얻게 되는 즐거움을 설명하는 것과 관련이 있다. 도파민은 뇌의 여러 부위에서 생성되어 곳곳으로 분비된다. 도파민은 망상체에서 콧수염처럼 생긴 흑질(黑質,

substantianigra)과 뇌의 복측피개영역 (vebraltegmentalarea:VTA)에서 생성된다. 복측피개영역은 대뇌피질 아래 위치하는 기저핵의 오목한 부분에 자리 잡고 있으며 보상시스템의 구실을 하며 A10신경이라는 명칭으로도 사용된다.²³⁾



[그림-5] 도파민(DA) 회로²⁴⁾

도파민은 인간의 생각과 감정, 행동과 관련된 부위에 작용하기 때문에 거의 모든 단계의 학습욕구와 창의성에 밀접한 관련이 있다. 전두연

23) 임수현, 「행동주의 학습이론의 뇌과학적 이해와 교육적 시사점」, 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문, 2010, p. 54.

24) Noah Hass-Cohen·Richard Carr, 김영숙 외 3역, 전계서, p. 77.

이 관상의 뇌 절단면은 중뇌, 변연과 피질 영역에서의 DA회로를 보여 주고 있다. 선조체 경로: 흑질, 미상핵, 피각 등의 선조체 부분. 중뇌변연 경로 : 복측피개영역(VTA), 측좌핵, 전전두피질, 간접적으로는 해마. 중뇌피질영역:복측피개영역, 전전두피질, 간접적으로는 전대상피질.

합령과 그 주변의 A10신경에서 도파민이 특히 많이 분비되는데, A10은 자가수용체가 없어 일단 분비된 신경전달물질을 재흡수 하는 기능이 없다. 따라서 그 신경전달물질이 있는 다른 신경계에 비해 과잉 각성과 쾌감이 이루어진다. 이 쾌감을 느끼게 되면 스스로 보상을 찾기 위한 다른 탐색이 뒤따른다. 이것이 바로 뇌에 존재하는 내적 보상체계이다. 실제로 뇌는 도파민의 작용을 통해 내적 동기유발 및 행동의 발생 비율을 높일 수 있고, 학습자는 몰입을 경험할 수 있는 기회를 더 많이 얻을 수 있다.

이처럼 몰입은 인간의 사고로 설명할 수 있고, 사고는 뇌 안에서의 정보 전달로 설명할 수 있다. 인지적, 정의적, 행동적 개념이 한데 어우러져 있는 몰입은 학습자의 내부 또는 외부로부터 오는 정보의 상호작용을 통해 일어나는 과정이다. 그러므로 뇌과학적으로 볼 때, 몰입은 ‘신경세포들 간의 정보 전달이 매우 효과적으로 일어나는 상태로, 신경전달물질의 분비가 최고조에 이른 상태’라고 정의할 수 있다.²⁵⁾

25) 지민선, 「자기조절학습에서의 몰입에 대한 뇌과학적 이해와 교육적 시사점」, 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문, 2013, p. 43.

2. 칙센트 미하이의 몰입(flow)이론

지금까지 청소년기 뇌발달과 인지·행동 특성을 바탕으로 학습과 몰입에 대하여 뇌과학적으로 이해해 보았다. 본 절에서는 앞서 살펴본 학습과 몰입에 대한 뇌과학적 이해를 근거로 칙센트미하이의 몰입이론에 대하여 논의할 것이다.

칙센트미하이의 몰입이론의 의미와 특징, 몰입의 조건 및 단계, 몰입을 통한 자기목적적 경험으로 세분화하여 살펴봄으로써 교육 현장에서 적용 가능한 교육적 시사점을 도출하고자 한다. 이러한 시도는 교수·학습 과정에 대한 과학적 접근을 가능하게 하여 교육실천의 효율화와 나아가 교육의 질적 수월성을 신장하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

1) 몰입이론의 의미와 특징

칙센트미하이의 몰입에 대한 연구는 “인간은 언제 제일 행복할까?” 라는 물음으로부터 시작되었으며 사람들이 자신의 삶을 가장 즐기는 순간에 어떤 느낌을 갖게 되는지, 그 이유는 무엇인지에 대해 진술한 내용들을 바탕으로 정립되었다. 처음에는 예술가나 체육인, 음악가와 같이 전문가들을 중심으로 연구가 시작 되었는데 이들은 대부분의 시간을 자기들이 원하는 활동을 위해서 사용하기 때문이었다. 나중에는 전 세계에 걸쳐 있는 다양한 직업을 가지고 있는 수천 명의 사람들을 인터뷰, 설문, 경험표집방법(ExperienceSampling Method,ESM)등을 통해 자료를 수집하였다. 그 결과 가장 행복한 순간인 ‘최적 경험’에 대한 사람들의 진술 내용은 비슷하였으며 최적 경험의 바탕이 되는 몰입은 나라와 남녀노소 구별 없이 누구나 경험을 할 수 있다는 것을 발견하였다.²⁶⁾

칙센트미하이는 인간의 삶에 있어 최고의 감정, 최상의 즐거운 경험, 행복한 심리상태 등을 몰입경험으로 보았다. 그는 몰입을 운동선수들이 느끼는 몰아일체의 상태, 신비주의자들이 말하는 무아지경의 상태, 예술가들이 경험하는 미적 황홀경 등으로 묘사하면서 최적의 경험으로 표현하였다. 이는 활동자체가 목적으로 동기화되어 활동 자체에 만족을 느끼며 그것에 완전히 몰두하는 상태를 지칭하는 개념이다.²⁷⁾

즉, 외적 보상(물질이나 권력)이 없더라도 경험과 행동 과정의 각 단계가 원래 자극에 대한 보상과 연결되어 있기 때문에, 사람들은 그림을 그리고 체스를 둔다는 것이다. 그리고 마침내 전체 행동패턴이 결정되고, 그림과 체스는 그 자체가 보상이 된다.²⁸⁾

칙센트미하이는 몰입경험에서의 즐거움을 크게 강조하고 있다. 그에 따르면, 몰입경험에서의 즐거움은 자신의 관심집중을 통해 최적의 기능을 수행함으로써 얻게 되는 정상경험, 성취감, 자기존중감, 유능감, 자기발전 등 다양한 욕구충족의 결과로 발생하는 것이다. 몰입은 사람들이 자신의 경험에서 가장 많은 즐거움을 느끼고 있을 때의 심리적 상태를 표현한 은유라고 할 수 있다. 그러나 몰입경험에서의 즐거움은 단순한 유쾌함과 구별 된다. 몰입경험은 적극적인 정신적, 신체적 참여를 필요로 하기 때문이다. 따라서 몰입 경험에서의 즐거움은 적극적인 참여를 통해 얻게 되는 노력의 산물이라고 할 수 있다. 이러한 몰입은 기술적으로만 숙련될 경우는 학습자가 지루함을 느끼게 되고, 도전 목표만 크게

26) Csikszentmihalyi, M, 최인수 역, 2004, 전계서, p. 29.

27) 남궁은아, 「칙센트미하이의 몰입이론을 바탕으로 한 무용창작작품 「Negentropy」에 관한 연구」, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2011, p. 23.

28) Csikszentmihalyi, M, 이삼출 역, 전계서, p. 48.

되면 학습자는 불안함을 느끼게 된다. 그러나 학습자의 숙련 정도에 따른 적절한 목표를 부여해 주면 최적의 경험 상태 즉 몰입상태에 이르게 된다.²⁹⁾ 이에 대한 자세한 내용은 뒤의 몰입의 조건 및 단계에서 살펴보도록 하겠다.

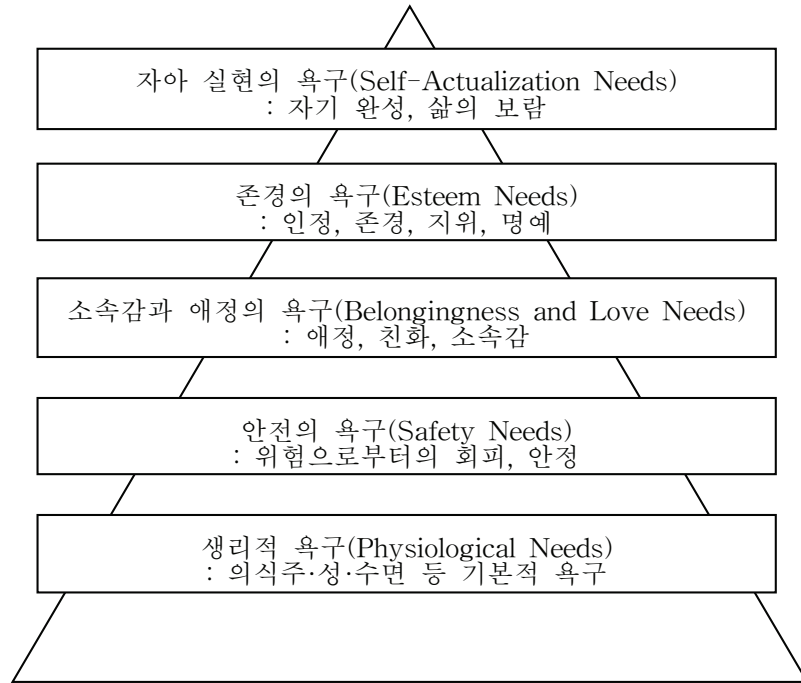
몰입상태에서는 자아실현을 하고 있다고 느낀다. 심리학에서 자아실현이란 영적으로 성장하고 자신의 잠재능력을 최대로 발휘하는 상태를 나타낸다.

에이브러햄 매슬로우(Abraham H. Maslow)는 인간의 동기부여 이론으로서 욕구 단계설을 제안했는데 욕구5단계 중에서 자아실현을 가장 높은 단계에 두었다. 매슬로우에 의하면 인간은 낮은 단계의 기본 욕구가 충족되면 더 높은 단계의 욕구를 추구한다. 생리적인 결핍에 대한 욕구가 충족되면 심리학적인 존재가치, 또는 성장에 대한 욕구를 추구하게 된다. 그러나 초월, 영적 상태는 특이하게도 아래의 모든 단계를 거치지 않고 어떤 단계에서도 추구할 수 있다.

자아실현이란 사람들이 자신의 능력을 최대로 발휘하고자 하는 본능적인 욕구다. 매슬로우가 언급하는 자아실현에 성공한 사람들의 특징과 몰입 상태의 심리적 특징은 서로 유사한 점이 많다. 몰입 상태에서 자신의 지적 능력이 최고조로 발휘되는 경험을 하고, 이러한 상태가 오래 지속되어 몰입의 결과가 커다란 성과로 완성되는 것을 경험하는 것은 분명한 자아실현이다. 자아실현에서 이야기하는 최상의 경험이 몰입상태에서 이루어지는 것이다.³⁰⁾

29) 유은주, 「청소년이 지각한 학습풍토, 가정의 도전과 지원, 학습동기, 자기주도적 학습능력과 학습몰입간의 관계」, 계명대학교 대학원, 박사학위 논문, 2010, p. 11, 재인용.

30) 황농문, 전계서, p. 172.



[그림-6] 매슬로우의 욕구5단계

이렇듯 몰입은 자아실현의 한 형태로서 최고성취의 개념과도 밀접한 관련을 갖는다. 이러한 최고성취는 아리스토텔레스(Aristotle)에 의해 창안된 카타르시스 (Catharsis) 에 의해 설명될 수 있다. 그는 『시학(Peri Poiētikēs)』에서 비극의 간접적인 결과는 우리들로 하여금 더 감정적으로 만드는 것이 아니고 도리어 감정을 배설, 제거함으로써 쾌감을 일으키게 된다고 주장하였다. 그는 이와 같이 비극을 봄으로써 우울함, 불안, 긴장감 따위가 해소되는 것을 카타르시스 혹은 정화작용 (淨化作用) 이라고 하였는데, 이러한 정화작용을 통해 사람들은 감정에 몰입하면서 발

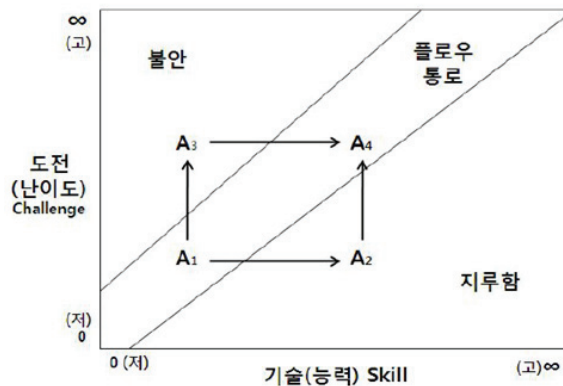
생하게 되는 ‘심미적 경험’을 할 수 있다. 이는 몰입이 고통을 가치 있게 만드는 내적인 자기정당화(intrinsic self-justification)와 자기 확신(self-validation)의 순간과도 연결되어있음을 의미한다.³¹⁾

2) 몰입의 조건 및 단계

칙센트미하이 는 몰입의 개념을 설명하였을 뿐 아니라 계속되는 연구를 통하여 꾸준히 몰입의 특성을 정리하였다. 칙센트미하이에 따르면, 몰입 경험은 다음과 같은 아홉 가지의 요소로 구성되어 있다.

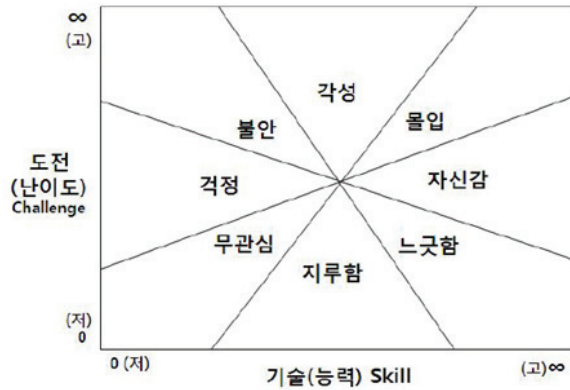
① 도전과 능력의 균형감(challenges-skills balance)

앞에서 학습자의 숙련 정도에 따른 적절한 목표설정은 몰입상태에 이르게 된다고 하였다. [그림-7], [그림-8]과 같이 몰입은 학습상황에서 학습자가 인지한 학습과제의 도전과 자신의 학습능력의 수준이 모두 높을 때 발생된다.



[그림-7] 3채널 몰입 모형³²⁾

31) 남궁은아, 전계서, p. 18. 재인용



[그림-8] 8채널 몰입 모형³³⁾

만약 학습과제의 도전이 자신의 학습능력 수준을 뛰어넘게 되면, 학습자는 걱정하게 되고, 자신의 학습능력수준을 완전히 초월하게 되면 불안감을 느끼게 되며, 불안감이 지속될 경우 학습을 포기하게 된다. 반면, 학습과제의 도전과 학습능력의 수준이 균형을 이룰지라도 학습과제의 도전 수준이 낮으면 무관심 상태가 되며, 학습은 단지 심심풀이로 하는 일 정도로 생각된다. 자신의 학습능력이 학습과제의 도전수준을 초월하면 지루함을 느끼게 된다는 것이다. 이상적인 수준의 학습과제의 도전과 자신의 학습능력이 조화를 이룰 때, 학습자는 자신의 관심을 학습에 완전히 집중하게 되고, 들뜬 기분으로 학습에 참여하게 된다. 따라서 몰입은 가장 이상적인 학습형태이다.

32) Csikszentmihalyi, M, 최인수 역, 전계서, p. 146.

33) Csikszentmihalyi, M, 이희재 역, 전계서, p. 47.

② 명확한 목표(clear goals)

명확한 목표는 사전에 분명한 목표를 설정함으로써 정확히 무엇을 해야 할지 아는 것을 의미한다. 명확한 목표는 자신이 무엇을 하고 있는지에 대해 정확한 파악을 가능하게 하고, 자신이 의도하지 않은 상황이 발생했을 때에는 행동을 수정하여 자신이 세운 목표에 닿을 수 있도록 도와준다. 분명한 목표를 미리 세우고 그 목표를 달성하기 위해 단계적으로 노력하는 과정을 통해 몰입 경험을 할 수 있다.

③ 구체적인 피드백(unambiguous feedback)

구체적인 피드백은 분석이나 어떤 의견을 요구하는 것이 아니라 목표 달성에 대한 분명하고 즉각적인 피드백을 말한다. 피드백은 자신의 행동 자체로부터 주어질 뿐만 아니라 목표 달성과 관련된 외부로부터의 정보로 얻게 된다. 분명하고 즉각적인 피드백은 자신이 무엇을 하고 있는지, 수행목표에 근접해 가는지, 그리고 주변 상황이 어떠한지 인식할 수 있게 하여 목표 수행에 대한 점검의 기회를 제공하며 몰입경험을 촉진시킨다.

④ 행위와 의식의 일치(action-awareness merge)

몰입 상태에서 사람들은 행동이 자발적이고 자동적으로 이루어진다. 즉 특별한 노력을 들이지 않아도 무의식적으로 행동이 이루어지는 것이다. 이 때, 사람들은 자신에 대한 인식과 행위 자체가 분리되지 않고 일치하는 것처럼 느낀다.

⑤ 과제에 집중(concentration on task)

몰입 상태에서는 수행 과제에 완벽하게 집중하여 다른 어떤 것에 관심을 갖지 않게 됨을 말한다. 즉, 몰입 상태에서는 수행 과제 이외에 주의가 분산되지 않으며 불필요한 생각들이 의식으로부터 차단된다.

⑥ 통제감(sense of consciousness)

통제감은 몰입하는 동안 실질적으로 통제하려고 노력하지 않아도 수행자가 통제 감각을 가지는 것을 의미 한다.

몰입의 순간에 사람들은 실패와 같은 부정적인 가능성에 대한 두려움이 사라지고 수행 과제에 대하여 스스로 통제할 수 있다는 자기 확신과 긍정적인 사고를 갖게 된다. 따라서 통제감과 직결되는 심리 상태는 바로 자신감이라 할 수 있다. 이 영역 안에는 ‘긍정적인 사고’, ‘자신감’, ‘모든 것을 할 수 있다는 느낌’등의 의미가 포함된다.

⑦ 자의식의 상실(loss of self-consciousness)

우리는 ‘무아지경’ 혹은 ‘무아경(trance)’이란 말을 흔히 사용한다. 이는 사전적 의미로 ‘정신이 한 곳에 통일되어 나를 잊고 있는 경지’를 말한다. 몰입의 순간에 바로 이 자의식을 잊게 되는 경험을 하게 된다. 몰입 상태에서는 자신이 수행하고 있는 활동 자체에 몰두하기 때문에 자신의 모습이 어떠한지, 다른 사람에게 자신이 어떻게 보이는지 등 자신에 대한 생각, 자의식에 신경 쓸 여유가 없어진다.

⑧ 시간 감각의 왜곡(sense of time distortion)

시간감각의 왜곡은 시간의 인식이 평상시처럼 되지 않거나 시간에 대한 지각이 사라지는 것을 의미한다. 몰입의 순간에는 시간의 지각이 평소와 다르게 느껴지기도 한다. 몰입을 경험한 사람들은 ‘시간이 다른 때 보다 빠르게 지나간 것 같다’거나 ‘시간이 정지된 것 같았다’라고 왜곡해서 지각한다.

⑨ 자기 목적적 경험(autotelic experience)

어떤 외적인 보상이나 결과를 바라지 않고 행위 그 자체를 유지하고 증진시키는 것이 목적인 활동을 하게 되는데 이런 활동을 자기 목적적 활동이라고 한다. 몰입은 즐거운 경험으로 경험 그 자체가 보상이 된다. 즉 즐거움의 감정이 포함된 내적 보상은 곧 내적 동기화로 작용하여 과제 수행의 자발성을 증진시킨다.³⁴⁾

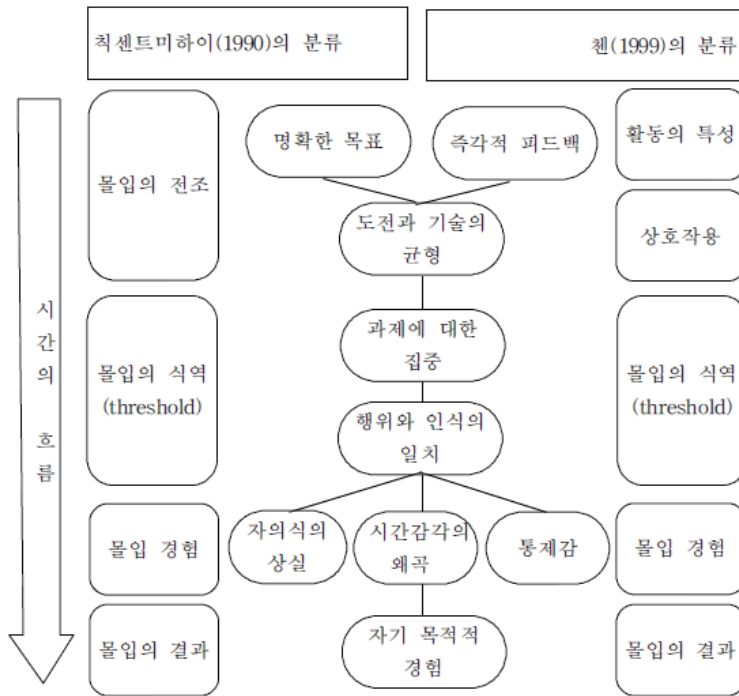
이처럼, 몰입은 여러 가지 구성요소로 이루어진 복합적인 개념으로 독립적 성격이 아닌 상호 의존적 성격을 지닌다고 할 수 있다. 칙센트미하이³⁵⁾는 몰입의 9가지 요인을 시간의 경과에 따라 재조직하여 몰입의 전조, 몰입의 식역(識闕,threshold), 몰입경험, 몰입의 결과의 4단계로 나누어 제시하였다. 이후 첸(Chen)³⁶⁾은 컴퓨터 이용자를 대상으로 진행한 연구에서 몰입되는 과정을 활동의 특성, 상호작용, 몰입의 식역, 몰입경험, 몰입의 결과의 5단계로 구분하여 설명하였다.

34) 이해영, 「몰입단계를 적용한 리코더 교수-학습 전략이 학습 몰입 수준과 리코더 성취도에 미치는 영향」, 경인교육대학교 대학원, 석사학위 논문, 2010. p. 18.

[그림-9]에 제시된 바와 같이 이를 단계별로 나누어 살펴보면, 먼저 몰입 상태에 들어가기 위해서는 비교적 명확한 목표와 빠르고 정확한 피드백이 필요하다. 이러한 측면은 활동의 특성을 강조한다. 두 번째 국면은 이용자와 활동 간의 상호작용 단계로 도전과 기술이 균형을 이루는 단계이다. 세 번째 국면은 몰입 상태로 들어가기 시작하는 식역의 국면으로 주어진 과제에 대한 집중, 활동과 인식의 통합이 일어나게 된다. 네 번째 국면에서는 앞선 국면을 바탕으로 한 통제감, 시간의 왜곡, 자의식 상실이 나타나고, 최종적으로 몰입에 대한 경험이 마쳐진 후에 그 산물로서 자기 목적적 경험이 나타나게 된다.³⁵⁾

이후 첸, 위젠드(H.Wigand), nil란(Nilan)은 칙센트미하이가 제시한 몰입의 아홉 가지 구성 요소를 선행(antecedents), 경험(experiences), 효과(effects)의 세 단계로 몰입 단계를 설명하였다.

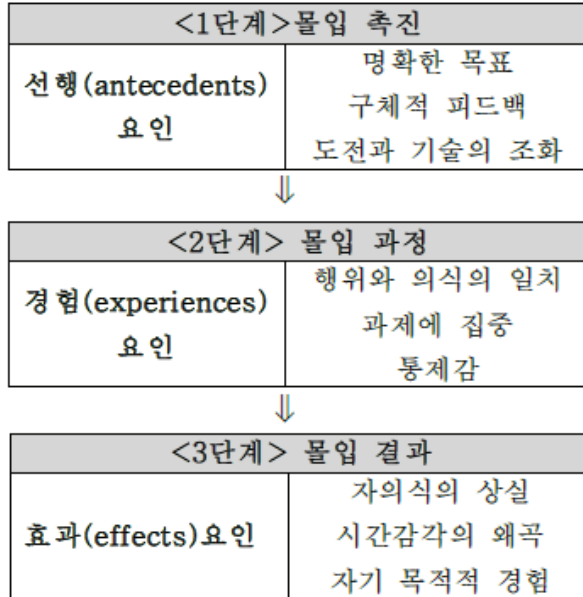
35) 계보경, 「증강현실(Augmented reality) 기반 학습에서 매체특성, 현존감(presence), 학습 몰입 (flow), 학습효과의 관계 규명」, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 2007, p. 63.



[그림-9] 몰입의 9가지 요인 간의 관계

첫째, 선행 단계는 명확한 목표, 명확한 피드백, 도전과 능력의 균형감의 세 가지 요소로 구성되며, 이 단계는 몰입 경험을 촉진하기 위한 선행 조건에 해당된다. 둘째, 경험 단계는 행위와 인식의 일체감, 수행 중인 과제에 대한 집중, 통제감의 세 가지 요소로 구성되며, 이 단계는 몰입 상태에 머무르는 동안 경험하게 되는 요소들이다. 셋째, 효과 단계는 자의식의 상실, 양적 시간개념의 상실, 자기목적성의 세 가지 요소로 구성되며, 이는 몰입 상태를 거친 이후 얻을 수 있는 효과로 개인의 내재적 보상 경험이라 할 수 있다.

이를 간략히 표현하면 [그림-10]과 같다³⁶⁾.



[그림-10] 몰입의 3 단계

몰입은 인지적 영역과 정의적 영역이 통합된 구인이라고 할 수 있다. 몰입경험은 개인이 과제에 집중함으로써 인지적으로뿐 만 아니라 정의적으로 경험될 수 있다. 과제들이 개인의 통제를 위한 기회를 제공하고 개인들에게 좀 더 유능하다고 느끼도록 할 때 과제들은 훨씬 더 재미있는 경향이 있다. 대부분의 내재적 동기 구인들이 인지적 관점에 중점을 둔 것에 비해 몰입은 인지적 관점과 정의적 관점이 통합된 구인이라는 점에

36) 이은경, 「e-Learning 환경에서의 몰입(Flow) 경험을 위한 교수 학습 전략 연구」, 한국 교원대학교 대학원, 석사학위논문, 2005, p. 21.

서 다른 내재적 동기와 차별화 된다. 정의적 몰입 요인으로는 보상이 없어도 재미와 즐거움을 느끼는 자기 목적적 경험, 과제에 대한 집중, 시간 감각의 왜곡, 자아에 대한 관심이나 걱정이 없는 자의식의 상실 요인들이 포함되어 있고, 인지적 몰입 요인으로는 도전과 능력의 조화, 구체적인 피드백, 자신이 하고 있는 과제에 대한 통제감, 명확한 목적, 그리고 행위와 의식의 통합 요인들이 포함되어 있다.³⁷⁾

3) 몰입을 통한 자기 목적적 경험

자기목적성을 뜻하는 영어 ‘autotelic’은 그리스어 ‘auto(자기)’와 ‘telos(목적)’가 결합한 말이다. 그 일 자체가 좋아서 할 때 그 일을 경험하는 것 자체가 목적이 될 때 우리는 자기 목적적 이라고 한다. 만일 피아노 치는 것 자체가 좋아서 연주하는 피아노는 자기 목적적 경험이 되겠지만, 숙제나 시험을 위해서 피아노를 연주하는 것은 똑 같은 피아노 치는 행위라 할지라도 외부의 목적을 실현하려는 행위가 되어 외재적 목적성을 띤다고 할 수 있다.

자기목적성을 가진 사람은 원하는 일을 하는 것 자체가 이미 보상이 되기에 물질적 수혜라든가 재미·쾌감·권력·명예 같은 별도의 보상이 필요하지 않으며, 외부의 보상이나 위협에 휘둘리지 않기 때문에 자율적이고 독립적이라고 할 수 있다.

37) 석임복, 「학습몰입의 구조: 척도, 성격, 조건, 관여」, 경북대학교 대학원 박사학위논문, 2007, p. 29.

아래는 자기 목적적 경험을 자주 경험하는 사람과 그렇지 못한 사람에 대해 실시한 실험을 간단하게 표로 나타낸 것이다.

[표-2] 자기 목적적 경험에 따른 시간 활용

	자기목적적인 경험을 자주하는 사람	자기목적적인 경험을 자주하지 못하는 사람
공부에 투자하는 시간	11%	6%
취미에 투자하는 시간	6%	3.5%
운동에 투자하는 시간	2.5%	1%
TV시청에 투자하는 시간	8.5%	15.2%
특징	고난도의 과제를 해결할 수 있는 실력이 자신에게 있다고 믿음	고난도의 과제를 해결할 수 있는 실력이 자신에게 없다고 믿음

위의 실험은 아주 똑똑한 이백 명의 청소년 자기목적성이 있는 집단과 자기목적성이 없는 집단으로 구분한 후 이 두 집단의 청소년들이 시간을 어떤 식으로 보내는지 관찰하였다. 자기목적성이 있는 집단에 속한 청소년은 평균적으로 일주일의 깨어있는 시간 중 11% 를 공부에 투자한 반면, 자기목적성이 낮은 집단에 속한 청소년은 여섯 시간밖에 공부하지 않았다.

두 집단의 시간을 보내는 방법의 차이는 취미활동에서도 발견할 수 있었다. 자기목적성이 있는 집단과 자기목적성이 없는 집단이 취미활동에 들이는 시간은 각각 6%, 3.5% 였으며, 운동에 투자하는 시간은 각각

2.5%, 1%였다. 자기목적성이 없는 집단이 유일하게 더 많은 시간을 투자하는 쪽은 TV시청 이었다. 자기목적성이 없는 집단은 TV를 보는 시간이 15.2%로 자기목적성이 있는 집단의 8.5%보다 두 배나 많았다. 이렇듯 자기목적성을 특징짓는 가장 중요한 변수는 ‘시간을 보내는 방법’이다. 우리는 정신노동이나 능동적 여가 활동을 할 때 몰입을 통해 자기목적적 경험을 할 수 있는데 수동적으로 여가와 오락을 즐기는 사람은 자기목적성이 없는 사람으로 자신의 실력을 연마할 수 있는 기회를 별로 얻지 못한다.

칙센트미하이의 연구에 따르면 자기목적성이 있는 청소년들은 집중을 더 잘하고 즐거움도 많이 느끼며 자긍심 또한 높아 자기가 미래의 목표 달성과 관계가 있다고 생각하는 편이라고 한다.

자기목적성을 중시하는 사람은 ‘나’ 라는 울타리를 넘어 삶 자체를 향유할 수 있는 정신적 여유를 지니고 스스로 자기 미래를 개척해 나간다. 이것이 바로 자기 주도적 학습의 시작이라고 할 수 있다

플라톤(Platōn)은 건전한 교육이란 “올바른 대상으로부터 쾌락과 고통”을 찾아낼 수 있도록 사람들을 훈련시키는 것이라고 말했다.³⁸⁾

한스 게오르크 가다머(Hans-Georg Gadamer)는 교육에서 결정적인 것은 궁극적으로 성장하는 세대로 하여금 자기 활동성을 통하여 자기가 지니고 있는 결함을 극복할 수 있는 능력을 길러주는 것이라고 말했다.³⁹⁾

물질이나 권력은 제로섬 원칙에 의존한다. 예컨대, 우리가 먹는 파이(물질이나 권력)의 양은 제한되어 있기 때문에 많이 먹는 사람과 못 먹는 사람은 구별되게 마련이다. 만약 우리들이 행복한가 불행한가를 판단

38) Csikszentmihalyi, M, 이희재 역, 전체서, p. 55, pp. 158~159,

39) Hans-Georg Gadamer, 손승남 역, 『교육은 자기교육이다』, (동문선, 2004), p. 29.

하는 기준이 이렇듯 제한된 파이의 양에 의존하게 된다면 결국은 행복을 누릴 수 있는 사람들의 수는 한정될 수밖에 없을 것이다. 또한 우리가 하는 모든 일이 물질적 보상을 위한 것이라면, 이 지구뿐만 아니라 서로를 고갈시켜야만 한다. 사람들이 외적으로 보상이 주어지는 역할에 순응할수록 스스로는 점점 더 즐기지 못하게 되며 점점 더 많은 외적 보상을 요구하게 된다. 이런 악순환을 타파할 수 있는 유일한 방식은 그런 역할을 보다 즐길 수 있게 하는 것이다.⁴⁰⁾

따라서 각자의 삶을 즐기며, 자신의 한계를 극복해 나갈 수 있는 능력을 길러주는 것이 지금 이 시대의 교육이 감당해야 할 역할이라고 할 수 있다.

40) Csikszentmihalyi, M, 최인수 역, 전계서, p. 16.

Ⅲ. 미술활동에서의 몰입

우리나라의 교육은 홍익인간의 이념 아래 모든 국민으로 하여금 인격을 도야하고, 자주적 생활능력과 민주 시민으로서 필요한 자질을 갖추게 하여 인간다운 삶을 영위 하게 하고, 민주 국가의 발전과 인류 공영의 이상을 실현하는 데 이바지하게 함을 목적으로 하고 있다.⁴¹⁾ 다시 말해, 현재 우리나라의 교육은 지적, 정의적, 심리적 학습이 유기적으로 조화된 전인 교육을 목표로 하며, 학습자의 주체적이고 능동적인 참여를 강조하고 있다. 이는 교육을 통하여 개인의 성공 및 사회 공동체의 발전을 이룩할 수 있고, 교육은 삶의 질을 높이는 수단으로 작용할 수 있으므로 현대의 교육은 삶을 위한 교육이어야 함을 시사 하고 있다.

현대사회는 우리에게 자유와 물질적 풍요를 가져다주었지만, 역설적이게도 많은 사람들은 자유와 행복을 누리며 살고 있지 못하다. 이는 자신의 삶에 진정으로 몰입하지 못하고 남들과 끊임없이 경쟁하며 한정된 자본 가운데 물질과 권력을 보다 많이 취하고자 하는 즉, 외재적 보상을 통해 만족감을 얻고자 하는 데에서 기인한다고 볼 수 있다. 하지만 삶의 궁극적인 목적은 행복이며 이러한 행복은 외재적 보상이 아닌 내재적 보상(내적 만족)을 통해 얻을 수 있다.

칙센트미하이⁴²⁾는 외부의 환경과 상관없이 몰입(flow)을 통해 행복을 느낄 수 있으며, 한계를 뛰어넘는 잠재력을 발휘할 수 있다고 하였다.

41) 교육과학기술부, 『2009 개정 초·중등학교 교육과정 총론』, (교육과학기술부 고시 제 2012-14호 [별책 1]), p. 3.

외부의 환경과 상관없이 행복을 느끼며 자신의 삶에 집중하고 한계를 초월하는 것, 이것이 바로 몰입이 지닌 진정한 교육적 가치이다.

칙센트미하이의 몰입(flow)이론 발표 이후 몰입경험의 긍정적인 영향에 대한 교육적 관심이 높아지면서 몰입경험과 심리 및 학습 측면에서의 효과에 대한 다양한 연구들이 수행되었다.

이미현은 수학수업에서 몰입학습을 적용한 결과 학생들의 몰입수준이 향상되었으며, 몰입수준이 향상됨에 따라 수학학업성취도 및 수학적 태도가 향상되었다고 하였다⁴²⁾.

석임복의 연구에 따르면 학습몰입도가 높은 학생이 학업성취도가 가장 높으며, 학습 동기보다 학습 몰입이 학업성취도에 좀 더 영향을 주는 것으로 나타났다⁴³⁾. 따라서 학생들은 학습 상황에서 학습 몰입도가 높을수록 학업성적이 향상될 것을 예상할 수 있으며 이는 이미현의 연구와 같은 맥락이다.

유영달은 대학생들이 몰입의 수준에 따라 학기말 시험에서 정신건강에 어떤 효과를 얻는지를 측정하였다. 그는 몰입을 상태와 특성으로 구분하여 ‘상태-몰입감’과 ‘특성-몰입감’으로 세분화하여 측정 하였는데, 시험과 같은 특정한 상황에서 순간순간 경험하게 되는 ‘상태-몰입감’은 정신 건강에 특별한 긍정적 효과를 보이지 않는 반면, 몰입감을 경험하게 되는 소질(disposition) 혹은 특성(trait)으로서의 ‘특성-몰입감’은 정신적으로 긍정적으로 작용한다고 하였다⁴⁴⁾. 즉 스트레스 상황을 견디는 데 있어서

42) 이미현, 「몰입수준의 변화가 수학 학업성취도 및 수학적 태도에 미치는효과」, 한국교원대학교 대학원 석사학위논문, 2003, p. 61.

43) 석임복, 전게서, p. 147.

44) 유영달, 「몰입감이 시험상황에서 정신건강에 미치는 효과」, (『한국심리학회지:건강』 2004. Vol.9, No. 1), p. 235.

‘특성-몰입감’의 유용성이 검증됨으로써 ‘특성-몰입감’과 정신건강은 유의미한 상관관계가 있으며, 이는 몰입이 정신건강 및 학업상담 등의 분야로도 확장될 수 있음을 시사한다.

김영득과 김송희의 연구에서는 청소년의 여가활동 몰입경험과 자아실현과의 관계에 대한 탐색을 통해 여가활동의 몰입경험이 자아실현의 관련변인에 긍정적으로 영향을 미치며, 몰입경험이 높을수록 자아실현이 향상된다는 것을 알 수 있었다⁴⁵⁾.

이상의 연구결과에서 알 수 있듯이 몰입은 지(知)·정(情)·의(意) 적인 측면에서 교육적 가치를 지니고 있으며 이는 현재 우리나라가 국가수준에서 강조하는 전인적 인간 육성이라는 교육의 지향점과 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

한편, 학습과 심리적인 측면에 있어 몰입의 긍정적 효과가 주목되고 있는 가운데 미술을 통한 몰입의 교육적 효과에 대한 연구는 부족한 실정이다. 미적 특성은 여러 갈래로 분절된 기존의 교육을 통합적이고 전인적인 인간형성의 방식으로 모색하기 위한 핵심적 가치로써 다루어질 수 있으며, 미술교육은 개인의 잠재력과 개성을 시각적 조형언어를 통해 창의적으로 표출함으로써 정서를 해방하고 긍정적인 자아상을 가질 수 있도록 한다. 더불어 자신을 표현하는데 어려움을 겪는 학생들에게 미술매체를 통한 의사소통과 상호작용을 경험할 수 있는 기회를 제공함으로써 자신의 정서를 표현하고 정확하게 이해할 수 있을 뿐 아니라 나아가

45) 김영득, 김송희, 「청소년의 여가활동 몰입경험과 자아실현과의 관계」, (『한국여가레크리에이션학회지』 제29권, 2005), pp. 302~303.

타인을 이해하고 배려하는 등의 사회성 향상 및 대인관계 능력 향상에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

따라서 이 장에서는 미술활동을 통한 몰입의 사례를 통해 몰입의 교육적 가치를 살펴보고자 한다. 미술활동의 기능 중에서도 몰입을 미술의 치유적 기능으로 보고, 미술의 치유적 기능을 통한 교육적 가능성에 대해 살펴보도록 하겠다.

1. 미술과 몰입의 관계

칙센트미하이⁴⁶⁾는 몰입을 연구하는 동안 이젤에 그림을 그리는 화가를 지켜보면서 사진을 찍었다. 그리고 작업이 잘 진행될 때 그들이 무의식에 가까운 황홀경에 빠져드는 모습을 생생히 지켜볼 수 있었다. 일단 구도를 잡으면 화가는 완전히 몰입의 경지에 이르게 되는데, 그림에 대한 욕구가 너무나 강렬해서 피로, 배고픔, 불편함 등은 전혀 문제가 되지 않았다.

화가들은 대부분 완성된 그림을 거꾸로 돌려서 벽에 기대어 두었으며 그림을 자랑하고 싶어 하지도, 그것을 팔아서 돈을 벌겠다는 희망을 가지지도 않고 즉각 또 다른 작업에 착수하는 것을 볼 수 있었다. 이러한 관찰을 통해 칙센트미하이는 화가들이 완성된 그림에 대한 보상(외적보상)을 바라는 것이 아니라 그림을 그리는 행위 자체(내적보상)가 좋아서 하는 것임을 알게 되었다.⁴⁶⁾

46) Csikszentmihalyi, M, 이삼출 역, 『몰입의 기술』, (도서출판 더불어책, 2003), p. 16.

몰입과 관련한 역사적 기록에 의하면 미켈란젤로(Michelangelo)가 바티칸 시스티나 성당(Sistine Chapel)에 천장벽화 「천지창조」를 그렸을 때 몰입상태에 있었다고 한다. 당시 기록에 의하면 미켈란젤로는 한번 그림을 그릴 때마다 며칠 동안 음식을 먹지 않고 물도 마시지 않은 채로 밤을 새며 그림 그리기에 몰두했으며 탈진으로 정신을 잃을 때까지 작업을 하고 또 다시 며칠을 쉬는 것을 반복했다고 한다.⁴⁷⁾

이처럼 미술적 활동은 몰입과 유의미한 관계가 있음을 알 수 있으며, 미술적 활동이 몰입을 위한 구체적 접근의 방법으로 활용될 수 있음을 시사한다.

미술적 활동은 교육적 활동과 직접적으로 관련되고, 미술활동에서 일어난 몰입 경험이 다른 활동에서도 일어나도록 촉진하는 것이 가능성을 충분히 가지고 있다. 예컨대, 미술과 같은 예술적인 형태는 실제적인 실생활과의 접점 안에서 분명히 즐길 수 있는 경험을 제공한다. 이런 활동이 어떻게 목적을 성취하는지를 학습함으로써, 일상생활에 즐거움을 제공하게 될 형태들을 점점 더 많이 구조화하게 될 것이다. 또한, 깊은 몰입과 다른 복잡한 몰입 활동들의 경험은 새로운 패턴들이 테스트되는 실험실과 비슷하다고 할 수 있는데 자신과 그 환경에 맞는 경험의 패턴을 경험자에게 제공하기 때문이다.

한편, 몰입의 속성을 가진 미적 경험의 특징은 다음과 같은 교육적 중요성도 가진다.

첫째, 학습의 중요한 조건인 동기로서 작동한다. 보다 강력한 것은 외적 동기가 아니라 내적 동기이다. 몰입의 특성을 가지고 있는 미적 경험은

47) 남궁은아, 전게서, p. 11.

내적 동기로서 작동한다. 따라서 강력하고 효율적인 경험이 되게 하며, 완성된 경험이 되도록 한다.

둘째, 전이효과를 가진다. 미술활동이 몰입을 유도하고, 학생들이 깊은 몰입을 경험할 수 있도록 도와줄 수 있음을 미술적 활동에 몰입해본 사람들은 알고 있다. 그리고 이러한 몰입은 다른 활동으로 전이가 가능하다. 미술활동에서의 몰입 경험이 이외의 활동, 즉 일과 관련된 활동이나 심지어 학습활동에 까지도 몰입을 경험할 수 있도록 촉매제가 되어준다. 한번 경험한 것은 쉽게 다시 촉발될 수 있는 속성을 가지며 어떤 특수한 쾌(快)적 경험을 한 주체는 그것을 다시 추구하려는 지향성을 가지고 있기 때문이다. 따라서 미술에서의 몰입경험이 자체의 몰입은 물론 다른 몰입을 유도할 수 있는 하나의 계기가 될 수 있다는 점에서 중요성을 가진다.

셋째, 내재적 가치를 갖는다. 몰입의 특징을 가지는 미적인 경험은 다른 목적을 위한 것이 아니라 그 자체가 목적이 될 수 있다. 다시 말하면, 완성되고 완전한 경험은 어떤 목적을 달성시키기 위한 수단이 되기도 하지만, 그 자체로도 가치를 지니는 내재적 가치를 갖는다. 듀이(Dewey, John)는 “교육의 과정은 그 자체 이외의 다른 목적을 가지고 있지 않으며 교육 그 자체가 목적”이라고 말함으로써 교육적 경험의 정형인 미적 경험이 고유한 구조를 지닌 삶의 한 방식으로서 내재적 가치를 가지고 있음을 밝히고 있다.

넷째, 진정한 자유를 경험한다. 몰입을 동반하는 미적 활동은 일상의 진부함과 평범함으로부터 벗어나게 해준다. 어떤 구속으로부터도 해방되는 것이다. 그린(Green, M)은 미적 교육의 목적을 ‘의미를 추구하는 신선

한 지향성'이라고 규정한다. 이는 일상성과 상투적 반응에서 벗어나는 힘, 사물의 다양성과 형식을 이해하는 능력, 경험과 자유의 확대에 이르는 것을 뜻한다. 이는 물질적이고, 비인간적 것에 매몰되어 소외되는 현대인들에게 절실히 요청되는 특질이다. 미적 경험으로 대표되는 완성적 경험이란 결국 자아의 성장으로 귀결된다는 점에서 의식적 이건 무의식적이건 교육적 경험이 된다.⁴⁸⁾

2. 미술교육에서의 몰입의 의미

몰입은 학습과정에서 학습자가 스스로 학습목표를 성취하고자 학습 과정에 쏟는 에너지와 노력의 강도로 정의되기도 하며 행동적 몰입, 인지적 몰입과 감성적 몰입으로 이루어진 다차원적인 변인이다. 특히 자기 주도성이 강조되는 몰입은 학습자가 자율에 의해 학습활동을 수행할 때 증진되며, 이렇게 몰입된 학습자는 높은 학습 성취도를 보이며 학습에 대한 긍정적인 태도를 가지게 된다고 한다.⁴⁹⁾

한편, 미술교육은 다음과 같은 목적을 지니고 있다. 첫째, 우리의 삶과 환경 속에서 수없이 쏟아지는 시각적 정보들 중 자신에게 필요한 정보와 문화를 선택하고 향유할 수 있는 미적 안목을 육성하고, 둘째, 자신의 내면이나 아이디어를 자유롭게 표현할 수 있도록 하는 조형 능력을 함양시키며, 셋째, 창조적 활동을 통해 자신을 표현하고, 스스로 작품을 완성하도록 하는 창조적 예술 활동 경험을 함으로써 창의성을 계발하는 것이다. 없는 것에서 있는 것, 보이지 않는 것에서 보이는 것을 만들려는

48) 김황기, 전제서, pp. 314~321.

49) 유지원, 「학습자의 몰입에 영향을 주는 동기 요인, 심리적 중재 요인, 사회적 요인 간의 구조적 관계 규명」, 이화여자대학교 대학원, 박사학위 논문, 2011, p. 13.

의지는 인간의 기본적인 충동에 기인한 것이며, 개인에 따라 각자 다른 표현으로 나타나므로 독창성을 지니고 있다고 할 수 있다. 넷째, 감성의 함양을 목적으로 한다. 감성과 관련하여 감성지능이라는 말이 활발하게 논의되고 있는데 감성지능은 자신의 감정에 대한 이해능력, 다른 사람에 대한 감정 이입 능력, 스스로의 감정을 조절할 수 있는 능력, 자기 동기를 부여하는 능력, 인간관계의 능력을 포함하고 있으며 미술교육을 통해 감성지능을 효과적으로 계발할 수 있다는 것이다.⁵⁰⁾

미술교육의 창조적 예술 활동은 몰입하지 않고서는 바람직한 결과를 기대 할 수 없다. 몰입하는 가운데 미적 체험도 경험하게 된다. 이런 의미에서 미술교육에서 이루어지는 모든 미술활동들은 몰입을 동반하는 활동이라고 할 수 있을 것이다. 하나의 색 옆에 어울리는 색을 칠하기 위해 심사숙고하며 색을 선별하고, 아름다운 표현을 위해 미술활동 속으로 빠져드는 순간이 바로 듀이의 질적 사고의 경험이며 몰입의 순간이 되는 것이다.

다음은 몰입과 미술교육의 속성을 간단하게 표로 정리한 것이다.

[표-3] 몰입과 미술교육의 속성 비교

몰입의 매개 변인	미술교육의 목적
<ul style="list-style-type: none"> • 인지적 몰입 • 행동적 몰입 • 감성적 몰입 	<ul style="list-style-type: none"> • 미적 안목의 육성 • 조형능력의 신장 • 창의성의 계발 • 감성의 함양

몰입과 미술교육의 속성이 정확히 일대 일로 대응되는 것은 아니다. 그럼에도 이 둘은 상당한 유사성을 지니고 있음을 알 수 있다.

50) 이규선 외6, 『미술교육학(제3판)』, (교육과학사, 2010), pp. 44~66.

즉, 미술이 몰입을 유발하는 요건을 지니고 있으며, 미술활동을 통해 몰입을 경험할 수 있다는 말이다. 또한 몰입은 미술활동에서 이루어지는 여러 가지 미술의 교육·치료적 기능을 극대화 할 수 있다. 미술에서의 몰입이 어떠한 교육·치료적 기능을 가지고 있는지 자세히 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 미술교육은 인간과 교육과 사회에 자아표현의 방법을 제공하며, 학생들에게 언어적 수단이 아닌 비언어적 수단으로 자신을 자유롭게 표현할 수 있는 방법을 제공함으로써 감정의 위기를 완화시키는 등 감정교류의 조정 역할을 한다. 또한, 미술과정에서의 진지한 행위는 기억을 갱신하며, 개인의 역량을 더욱 폭넓고 유연하게 함으로써 자신에 대해 다시 회상할(re-remember)수 있는 기회를 제공한다.⁵¹⁾ 크레이머(Edith Kramer)는 미술작업 과정에서 자신의 원시적 충동이나 환상에 접근하면서 갈등을 재 경험하고 자기훈련과 인내를 배우는 과정 속에서 갈등을 해결하고 통합한다고 하였다.⁵²⁾ 이처럼 미술은 인간 내면의 자유로운 표출을 지향하는데, 이는 미술이 감정, 정서의 문제와도 직결되어 있음을 시사하고 있다.

미술은 가장 많이 쓰이는 감각기관인 눈에 대한 교육이다. 외부 정보의 80%정도를 우리는 눈으로 받아들인다. 그러나 우리들의 눈은 측정하고 확인하는 도구에 지나지 않는 것으로 그 의미가 추락하고 있다. 따라서 이미지로 표현할 수 있는 아이디어가 결핍되어 가고, 우리들이 본 것에서 의미를 발견해내는 능력이 결여되어 간다. 그러다 보니 자연히 우리는 실재 그대로의 시각을 전해주는 사물에 접했을 때 어리둥절하고 당

51) Noah Hass-Cohen • Richard Carr, 김영숙 외 3역, 전게서, p. 185.

52) 안유립, 「Jung의 분석심리학에 입각한 미술의 치유적 기능 분석 : Louise Bourgeois의 작품에 나타난 개성화과정을 중심으로」, 한양대학교 대학원, 석사학위논문, 2013, p. 23.

황해 하며, 무언가 좀 더 친근한 언어적 매개가 있었으면 하고 바라게 된다.⁵³⁾ 이것이 우리가 미술교육에 주목해야 하는 두 번째 이유이다. 즉, 눈에 대한 교육을 위해서, 더불어 시각적 사고력 향상을 위해서도 미술교육이 필요하다.

셋째, 미술 역시 뇌의 작용으로 손이나 눈으로 하기 이전에 뇌가 하는 것이다. 학습자가 자신의 의도에 따라 작품을 제작한 뒤 관련된 미술품들을 보면서 새로운 것을 발견하고, 발견한 것을 자신의 작품에 반영하는 학습과정에서 학습자는 미술적 사고 활동을 하면서 자신만의 표현방식을 발전시켜 나가게 된다. 즉, 학습자가 제공된 미술적 상황에서 생산, 지각, 반성 활동을 하면서 스스로 미술적 표현력과 이해력을 발전시키게 되는 것이다.⁵⁴⁾

넷째, 미술은 우뇌를 계발하는 효과적인 교과이며, 좌뇌 위주의 학교교육에서 좌·우뇌를 균형 있게 계발하는 데 매우 중요한 역할을 한다. 학교교육이 인지적 능력만을 강조한다면 다른 능력의 성장에 지장을 초래하고 결국 전인적 발달을 저해하는 결과를 낳게 될 것이다. 따라서 인간성 회복과 인간 중심 교육의 형태로서 정서적 능력의 발달이 절실히 요구된다고 할 수 있다.

다섯째, 미술은 현재와 미래 사회에 가장 필요한 개성과 창의성을 육성할 수 있다. 현대는 문화의 시대이며 미술은 문화의 시대에 매우 중요한 역할을 담당 한다.⁵⁵⁾ 미술을 통해 문화의 다양성을 알고, 미술을 삶의

53) Rudolf Arnheim, 김춘일 역, 『美術과 視知覺』, (미진사, 2000), p. 5.

54) 김정희, 「 Art PROPEL의 미술과 교수·학습 방법에 대한 연구」, 경인교육대학교 『교육논총』 22집, 2003, p. 172.

55) 이규선 외6, 전계서, p. 18.

도구로 활용함으로써 우리 주변의 아름다움과 즐거움을 향유할 수 있으며 이로써 우리의 삶의 질은 보다 높아질 수 있을 것이다.

3. 미술활동을 통한 몰입의 교육적 가치

: 미술활동을 통해 심리적, 행동적, 인지적으로 개선된 사례를 중심으로

1) 심리적 안녕감 증진 사례

심리적 안녕감은 한 개인이 자신의 삶속에서 경험하는 총체적인 감정으로 개인이 지각한 행복감이나 만족감을 의미한다. 즉, 삶의 전반에 걸쳐 만족과 행복을 느끼는 정도라고 할 수 있다.

본 논문은 행복을 몰입과 관련지어 논의하고 있으며 ‘제Ⅱ장’의 ‘2절 칙센트미하이의 몰입이론’에서 몰입경험의 결과로 자기 목적적 경험이 라는 긍정적 감정을 얻게 된다고 하였다. 몰입을 통한 심리적 안녕감 증진 사례는 다음의 연구에서도 확인할 수 있다.

김갑숙은 가정폭력 피해자녀를 대상으로 13회에 걸쳐 집단미술치료 프로그램 수행 하였으며 사전 사후 검사를 비교 검증한 결과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자세한 프로그램 회기 별 과정은 아래와 같다.

① 미술활동 프로그램

[표-4] 가정폭력 피해자녀들의 심리적 복지감을 위한 집단미술치료 프로그램

회기 (미술 프로그램)	과정
1회기 (별칭 짓기, 요즘 내 모습 그리기)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 첫 시간으로 서로 간에 서먹함 및 긴장감 해소를 위하여 집단에 대한 소개 및 자기소개를 실시하였다. 2. 별칭은 아이들이 희망을 가지고 자신의 방향을 개척해 나갈 수 있도록 하기 위해 앞으로 자신의 장래희망을 별칭으로 정하도록 하였으며, 별칭을 정한 이유와 별칭 외우기 게임을 통하여 친근한 분위기를 조성하였다. 3. 요즘 내 모습 그리기를 실시하였다.
2회기 (데칼코마니)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 물감을 이용하여 자유롭게 데칼코마니 작업을 한 후 각자 만든 작품을 보며 연상되는 것에 대해 이야기를 나누도록 하였다. 2. 4인 1조로 구성하여 조의 작품을 모아 이야기 만들기를 실시하였다. 3. 이야기에서 자신들이 처해있는 입장이 그대로 반영되어 있음을 알 수 있었으며, 자신이나 타인이 무엇인가에 간혀 있거나 위협에 빠져있는 경우 이들을 구하기 위한 ‘구출작전’을 짜도록 하였다. 4. 이를 통해 앞으로 살아가면서 어려움에 처했을 경우 자신의 힘으로 최선을 다하여 노력해보고 안되면 빨리 주위에 도움을 요청하도록 하였다.
3회기 (손도장 찍기)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 여러 가지 색깔의 물감을 손에 발라 자리를 이동하며 즐겁게 손도장 찍기를 하고 그 후 개인별로 오른손, 왼손을 Tracing하여 손이 하는 좋은 기능과 나쁜 기능을 찾아보기로 하였다. 2. 아이들은 손이 하는 좋은 기능으로는 짐 들어드리기, 장애인 돕기, 심부름, 뜨개질, 그림 그리기, 악수, 기도 등을 이야기 하였고, 손이 하는 나쁜 기능으로는 때리기, 꼬집기, 살인, 싸움, 욕하기 등을 이야기 하였다. 3. 나쁜 기능 중 공통적으로 지적된 때리기, 싸움등을 주제로 자신의 경험을 나누도록 한 후 ‘아버지에게 하고 싶은 말’을 하도록 하였다.

<p>4.5 회기 (상징적 가족화)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가족을 생각해 보고 상징적으로 표현하도록 하였다. 2. 아이들은 아버지는 칼, 술, 담배, 검은 음영 등으로 묘사 하였으며, 반면 어머니는 날개 잃은 천사, 꽃, 꿀벌, 해 등으로 묘사하여 어머니에 대한 안쓰러움과 자신을 보호해 주고 있는 어머니에 대한 감사함을 표현하였다. 3. 가족화를 통하여 가족에 대해 특히 아버지에 대한 부정적 감정이 많이 노출되었음을 알 수 있었으며 두 팀으로 나누어 ‘행복한 가정에서 없어져야 할 것’을 찾아보도록 하였다. 4. 아이들은 전지에 술, 칼, 가위, 거짓말, 의심, 욕, 담배 등과 같은 단어를 적었다. 그 후 이것을 없애는 작업으로 소리를 지르며 크레파스로 단어들을 지우도록 하였다. 이 과정에서 이야기를 할 때 쑥스러워하며 언어로 표현 하지 못하던 아이들이 전지에 없어져야 할 것을 적고 지우기 작업을 할 때는 더욱 활동적으로 에너지를 많이 표출하는 것을 확인할 수 있었다.
<p>6회기 (점토작업)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 이전 회기에서 진행했던 ‘행복한 가정에서 없어져야 할 것 을 하나씩 소리 지르기를 한 다음 작업했던 종이에 점토로 치도록 하였다. 2. 그 후 현재 생각나는 것, 만들고 싶은 것을 점토로 만들도록 하였다. 3. 수의사라는 별칭을 지은 한 아이는 별을 3개 만들었다. 첫 회기에 밤하늘에 떠있는 별 하나를 그렸는데 이번에는 3개의 별로 숫자가 증가하였으며 표정도 편안해져 불안심리가 점점 줄어들고 있음을 알 수 있었다. 또 다른 아이는 ‘아빠의 동굴’이라는 제목으로 동굴 안에 갇혀 있는 엄마와 자신을 만들고 아빠가 밖으로 나가지 못하게 막고 있고 엄마와 자신은 발버둥 치며 나오려 하는 모습을 표현 하였다. 4. ‘아빠에게 복수하는 방법’ 이 어떤 것이 있을까에 대해 이야기 해보도록 한 결과 부정적인 의견도 있었지만, 결론 적으로 앞으로 자신이 성공해서 당당한 모습을 보여 주는 것이 좋겠다는 쪽으로 의견이 모아졌다.
<p>7회기 (내가 바라는 아버지상: 풀라쥬)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3조로 나누어 ‘바라는 아빠상’을 주제로 집단 풀라쥬를 실시하였다. 2. 바람직한 아버지상으로 인내심이 있는 사람, 열심히 일하는 사람, 사랑할 줄 아는 사람, 깨끗하고 바른 사람, 술을 마시지 않는 아빠 등을 표현한 것을 볼 수 있었다.

<p>8회기 (내가 버리고 싶은 것: 폴라쥬)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 눈을 감고 자신이 내·외적으로 가지고 있는 것 즉 자신의 생각, 기억, 사물, 외적인 면 중에서 없어졌으면 좋겠는 것, 고치고 싶은 것 등을 생각해 보고 표현해 보도록 하였다. 2. 대부분 아프고 슬픈 마음, 나쁜 생각, 편식하는 습관, 욕심, 거짓말, 욕설, 질투 등을 표현하였으며 그 중 욕설, 거짓말, 아빠에 대한 나쁜 기억이 가장 많은 비중을 차지하였다. 3. 이 중에서 할 수 있는 가장 간단한 일부터 일주일간 실천해 보기로 결의하고 프로그램을 마무리하였다.
<p>9회기 (계란화)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 지난 일을 잊고 ‘새로운 모습으로 태어날 수 있다면 어떤 모습으로 태어나면 좋을까?’에 대해 계란화로 작업 도록 하였다. 2. 한 아이는 컴퓨터에 오기 전 같은 동네의 아주 화목한 가정에서 살고 있던 친구가 부럽다며 예쁜 소녀를 그렸다. 그 외 지금 현재의 모습으로 재능이 많은 아이, 아무도 건드리지 못하는 유명한 사람, 좋은 아빠가 있는 행복한 가정에서 태어났으면 좋겠다는 반응을 보였다.
<p>10,11회기 (신체분뜨기: 자신의 장점과 집단원 장점 찾아주기)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 신체 분뜨기를 하여 자존감과 자신감을 향상시키기 위한 목적으로 자신의 장점을 찾아보도록 하였다. 2. 전지를 사람의 키만큼 붙이고 두 사람씩 짝을 지어 누워서 신체 분뜨기를 하여 자신의 모습을 꾸미고, 머리에서부터 발까지 외형적인 부분 뿐 아니라 내면적인 면을 생각하면서 자신의 좋은 점, 잘하는 점을 찾아 적어나가도록 하였다. 3. 그 후 다른 사람의 장점이나 주고 싶은 선물을 돌아가면서 써 주거나 붙여주기로 하였다. 4. 작업을 마친 후 한 사람씩 자신의 신체상 앞에서 자신의 장점을 발표하고 가장 마음에 드는 점을 이야기 하였다. 그리고 더 보완되면 좋겠다고 생각되는 점을 이야기해 주기로 하였다. 5. 신체 분뜨기 작업을 통해 아이들은 재미와 색다른 느낌을 느낄 수 있었으며, 자신의 장점을 발견하고 다른 사람을 잘 알 수 있는 계기가 되었다며 만족해하였다.

김갑숙은 위와 같은 프로그램을 수행한 결과 다음과 같은 결론을 얻을 수 있었다.

첫째, 프로그램을 실시한 이후 아동들의 불안 수준이 낮아졌음을 확인할 수 있었다. 이는 집단 구성원들이 같은 문제를 가지고 있는 아동이었기 때문에 미술치료과정을 통해 자신의 불안, 두려움을 어려움 없이 표출할 수 있었으며, 집단성원간의 친밀한 상호작용 및 지지 받고 격려 받는 과정을 통해 많이 안정되어 진 것으로 보여 진다.

둘째, 프로그램을 실시한 후 아동들의 자아존중감이 향상되었음을 알 수 있었다. 이는 집단미술활동의 주제가 자신의 장점이나 능력을 부각시키는 것일 경우 자신을 가치 있는 존재로 인식하게 됨으로써 자긍심 향상과 긍정적 삶의 자세를 갖게 하는 데 도움을 준다는 견해를 뒷받침 한다.

셋째, ‘요즘 내 모습’ 그림을 사전·사후에 그리게 하여 비교해 본 결과 초기 그림에서는 부정적이고 우울, 불안한 모습으로 표현되었으나, 사후 그림에서는 긍정적이고 밝은 모습으로 묘사하여 불안감이 줄어들고 자신에 대해 긍정적으로 지각하고 있는 것을 알 수 있었다.⁵⁶⁾

이상의 결과를 종합해 볼 때 집단미술치료 프로그램은 폭력가정 피해 자녀들의 정서안정과 자존감 향상에 효과적이었음을 알 수 있다.

다음의 사례에서도 미술활동을 통한 몰입이 심리적 안녕에 긍정적 영향을 미침을 확인할 수 있다.

이선화는 자기 치유활동으로서의 자화상 그리기 수업에 대한 사전, 사후 설문조사를 진행하고 결과분석 및 해석을 하였다. 자화상 그리기 프로그램 및 결과에 대한 내용은 다음과 같다.

56) 김갑숙, 「가정폭력 피해자녀들의 심리적 복지감을 위한 집단미술치료 프로그램의 효과」, 『한국가정관리학회지』 제21권 5호, 2003, pp. 112~119.

① 미술활동 프로그램

[표-5] 자기치유활동으로서의 자화상 그리기 프로그램

차시	단계	학습활동		적용효과
1	1	·목표제시 ·자료의 제시	· 단원설정의 이유와 수업 목표 제시 · 우리 주위의 사람들의 다양한 종류의 표정과 아픔 등의 이해 · 고희, 몽크, 에곤실레, 프리다칼로의 작품이해	
	2	·거울과 사진, 친구 얼굴을 보면서 다양한 표정연출 ·한 컷 자화상 완성하기	·손거울, 사진을 통해 다양한 표정 연습 ·내면적인 아픔을 얼굴표정에 나타내 보기 · 그린 표정에 제목 정하기	·자기와 타인의 이해 ·창의력 ·사고의 다양성 탐색
2	3	·자화상의 이해 ·연출하기	·자화상작품들 감상하기 ·기법(표정, 움직임, 시선, 인체 표현) 스케치하기	
	4	·특징을 나타낸 자화상 그리기 ·제목 정하기	·자신의 아픔이 무엇인지 어떻게 표현할지 자신의 특징을 생각하고 발문에 답하기 ·자화상에 맞는 제목 정하기	·자기 자신의 잠재된 내면의 아픔이해 ·자기 표현력 강화 · 자기이해
3	5	·자화상을 그린 예	·표정 연출	·자신에게 영

		<ul style="list-style-type: none"> ·술가들의 작품 적용하기 ·자신에게 영향을 끼친 주변 환경과 경험, 아픔을 통해 내면 인식하기 	<ul style="list-style-type: none"> ·내면 표현을 어떻게 표현할지 스케치 해보기 ·구체적으로 채색하고 감정 표현을 넣어 제작 	<ul style="list-style-type: none"> ·향을 끼친 주변 이해 ·자기 표현력 강화 ·개인적 힘의 증대
4	6	<ul style="list-style-type: none"> ·화가가 되었다고 상상하여 자신의 작품을 발표하고 인터뷰하기 	<ul style="list-style-type: none"> ·수업목표제시 ·카메라로 작품 찍기 ·화가가 되었다고 상상 ·작품을 빔 프로젝트로 쏘아 크게 나타나게 하고 인터뷰하기(개인소품활용) 	<ul style="list-style-type: none"> ·자신과 친구들의 내면의 트라우마가 잘 승화되어 표현되었는지 이해 ·타인과의 소통 ·긍정적주체성 높이기
	7	<ul style="list-style-type: none"> ·평가 	<ul style="list-style-type: none"> ·내 작품과 친구들의 작품을 함께 감상하며 평가 	<ul style="list-style-type: none"> ·자기평가 ·타인평가

이선화는 위와 같은 프로그램을 수행한 결과 다음과 같은 결론을 얻을 수 있었다.

첫째, 자화상 그리기 자기표현 훈련을 통하여 청소년들은 자기의 내면을 드러내고 표현함으로써 내면의 부정적 요소가 어느 정도 해소되었으며, 자기 정체성을 찾아가는 과정을 통해 자아 존중감의 향상도가 있었음을 알 수 있었다.

둘째, 감상지 분석을 통한 자기평가도구 결과에서 청소년들은 자신의 작품을 대부분 긍정적으로 판단하였다. 이는 청소년들이 대부분 자신의 내면을 살펴보고 주위를 돌아 볼 수 있는 자기성찰과 자아정체성을 찾는

데 도움을 주는 기회가 되었으며, 능동적으로 이 프로그램에 애착을 갖고 참여했음을 알 수 있다.

셋째, 자기치유활동으로서의 자화상 그리기 수업이 필요하다고 느끼는지를 알아보는 설문조사에서 ‘매우 필요하다’가 29.7%, ‘필요하다’가 54.1%로 자기치유활동 으로서의 자화상 그리기 수업이 학생들에게 필요성을 느끼게 하는 수업이라는 것을 알 수 있었다.⁵⁷⁾

2) 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD) 아동의 주의산만 및 공격성 행동 감소 사례

미술작품 속에는 의식성과 무의식성이 동시에 내포되어 있는데, 이것이 상징성이며 이 상징성은 인간의 마음 깊은 곳에 숨겨진 사실을 투사 해주므로 그것에 부합된 의미와 감정을 발견해내고 표출하는 과정에서 치유성을 가진다고 할 수 있다. 또한 창의적 경험을 통하여 내적 풍요로움과 다양성을 가지게 하며, 공격적 본능을 예술적인 에너지로 ‘승화’시킴으로써 심리적 긴장이나 억압을 완화시킨다.⁵⁸⁾

오가영, 이영환은 주의력 결핍 평정 척도를 이용하여 ADHD아동을 선별하여 실험집단의 아동들에게 아동의 자발적인 촉진과 내면의 부정적이 감정 표출, 공격성, 긍정적인 자아상과 자신감을 가질 수 있는 내용으로 구성된 프로그램을 실시하였다. 프로그램의 내용은 다음과 같다.

57) 이선화, 「자기치유 활동으로서의 자화상 그리기 수업사례 연구: 고등학교 1학년을 대상으로」, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 2011, pp. 47~49, pp. 64~68.

58) 손기철 외5, 「원예치료 및 미술치료가 학교 부적응 청소년의 자아개념 향상에 미치는 영향연구」, 『첨단원예기술개발연구센터 연구보고서』, 2001, p. 79.

① 미술활동 프로그램

[표-6] ADHD 아동의 충동성과 공격성 완화를 위한
소조활동 미술치료 프로그램

회기	활동명	기대효과
1 2 3 4 5 6 7	찰흙 탐색과 이름 재구성 똑같이 찍어 내고 꾸미기 점토 위에 그리기 흙 던지기-연상하여 만들기 자유롭게 만들기 점토를 활용하여 나를 표현하자 거북이 학교 이야기	1단계: 라포 형성 및 내적 감정 표출
8 9 10 11 12 13 14 15	흙을 던져 다트 놀이 뭍은 점토 핑거페인팅 흙 판에 그리기 종이죽 활동 내가 가장 좋아하는 것 사랑을 담을 수 있는 그릇 만들기 곡물로 꾸미기 나의 알 만들기-응용하여 만들기	2단계: 자발적인 참여 및 집 단응집력 강화 ,충동 성과공격성 조절
16 17 18 19 20	꽃동산 꾸미기 흙 피리 만들기 나의 소원이 담긴 알 만들기 소중한 사람에게 선물하고 싶은 것 만들기 미래의 나의 모습	3단계: 긍정적인 자아상 과 미래상 갖기

오가영, 이영환은 위의 프로그램을 적용하여 실험집단과 통제 집단의 사전 사후 분석을 실시한 결과, 소조활동 미술치료가 ADHD 아동의 충동성과 공격성에 효과가 있는 것으로 나타났다.

첫째, 소조 활동 미술치료가 ADHD 아동의 충동성의 반응 시간을 증가시키는데 효과가 있다. 소조 활동 미술치료가 ADHD 아동의 충동성의

오답의 수를 줄이는데 효과가 있다. 소조 활동 미술치료가 ADHD 아동의 공격적인 행동은 감소하지 않았다. 소조 활동 미술치료가 ADHD 아동의 공격성의 행동에 대한 신념을 변화시키는데 효과가 있다.

둘째, 프로그램에 참여한 실험집단 아동은 1단계에서 라포 형성 및 내적 감정표출을 보여주었으며, 2단계에서는 흥미 유발로 인하여 자발적인 참여와 충동성과 공격성을 억제하며, 작품에서 집단 원끼리 상호작용이 이루어지고 있음을 볼 수 있었다. 또한 3단계에서는 정서적으로 안정되고 자신에 대한 자신감 긍정적인 미래에 대한 창작활동이 이루어졌음을 알 수 있었다.

셋째, 시간에 변화를 가질 수 없는 특성을 가진 공격성에 대한 행동의 변화에는 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 실험집단 아동의 충동성과 공격성의 신념의 변화와 매 회기마다 창작활동의 변화로 인해 치료 목표가 수행되었으며, 소조활동 미술치료가 ADHD 아동의 충동성과 공격성 감소에 효과적임을 알 수 있다.

넷째, 소조활동이 ADHD 아동의 충동성과 공격성 감소에 효과적이다. 그 이유로 소조활동의 특성 중 가장 대표적인 가소성을 들 수 있다. 만지는 대로 형태가 자유롭게 변형되는 가소성은 자신의 생각과 느낌을 어떤 재료보다도 솔직하게 표현할 수 있게 한다. 이러한 표현의 자유는 긴장과 억압의 상태에 있는 스트레스 상황에서 자연스럽게 표현의욕을 높여주어 흥미를 유발시키고 생활에서 생긴 긴장감을 이완시킴으로써 심리적 안정감과 문제해결 능력을 향상시킨다.⁵⁹⁾

또한, 여광응, 이점조, 이명화는 다양한 방법의 자기표현 미술기법을 ADHD아동의 주의산만 행동, 공격성 행동 변화를 위한 중재 전략으로

59) 오가영, 이영환, 「 소조활동 미술치료가 ADHD 아동의 충동성과 공격성에 미치는 영향」, 『한국 영유아 보육학』 Vol.40, 2005, pp. 56~57, pp. 64~65.

구성하여, ADHD아동 3명을 대상으로 실험 적용하였다. 자기표현 미술 기법을 사용하여 주기적으로 활동함으로써 자기표현 미술활동이 ADHD 아동의 부적응 행동인 주의산만, 공격성에 미치는 효과를 검토한 결과 부적응행동이 뚜렷하게 감소됨을 알 수 있었다. 회기 별 미술활동 구성 및 자기표현 미술활동 프로그램의 구성은 다음과 같다.

① 회기 별 미술활동 구성

[표-7] 자기표현 미술활동 회기 별 구성

단계	활동내용	유의점
도입 (5분)	1. 마음 열기 및 라포 형성 2. 자신의 감정을 말로 표현하거나 신체로 표현하며 노래 부르기	· 편안하고 안정된 마음을 가질 수 있는 분위기 조성
전개 (30분)	1. 참고 작품을 보여주면서 미술활동 방법 말하기 2. 미술활동에 필요한 재료와 요령 설명하기 3. 활동 중 특이하게 표현된 부분은 묻고, 아동의 심리상태 이해하기 4. 바른 방법을 이해하지 못하거나 수행을 힘들어 할 때는 보조하여 완성하기	· 흥미와 자신감을 가질 수 있도록 충분히 설명함
정리 (5분)	1. 완성된 작품 서로 비교해보고 칭찬과 격려하기 2. 미술활동 재료와 용구정리 및 주변 정리하기 3. 완성된 작품은 모음집에 꽂기	· 작품의 소중함을 느낄 수 있도록 개인작품모음집을 마련함

② 미술활동 프로그램

[표-8] ADHD 아동의 주의산만·공격성 행동 감소를 위한 자기표현 미술활동 프로그램

단계	회기	주제	활동내용	기대효과
기초단계	1	H.T.P	집, 나무, 사람을 그려보기	내면의 심리표현
	2	심상표현 색칠하기	밧그림 속에서 느껴지는 사물이나 모양 찾기	미술에 대한 친밀감 형성, 마음속의 소중한 감정 알기
	3	점토활동	자유롭게 찰흙놀이를 한 후 찰흙판에 도장 찍기	
표출단계	4	종이접기	색종이를 이용한 문양 꾸미기	집중력향상, 충동억제
	5	폴라쥬	잡지를 이용해서 자신의 가족을 표현하고 이야기 나누기	자신을 개방 하고 친근감 갖기, 주의 집중 향상
	6	점묘화	밧그림에 여러 색 점으로 표현하기	
	7	데칼코마니	표현하고 싶은 색깔의 물감들을 째 후 반으로 접어 펼쳐보기	
	8	만다라 I	만다라 문양에 색칠하기	평온 및 자기통찰
	9	메달만들기	자신이 받고 싶은 메달 만들기	자기인식, 자신감 신장
표출단계	10	물감활동	물감을 도화지위에 떨어뜨려 자유롭게 불어서 모양 나타내기	억압된 감정의 표출 및 긍정적 태도 갖기
	11	모자이크	밧그림 그려 색종이로 찢어 붙이기를 하며 자신의 감정 표현하기	
	12	자유활동	주변의 재료를 선택하여 자유 활동으로 표현하기	

	13	계란화	무엇이든지 깨어날 수 있는 계란에 무엇을 그려보기	새로운 탄생 (심적 에너지의 강도)
	14	만다라Ⅱ	만다라 문양보고 그리기	평온 갖기, 자기통찰
변 화 단 계	15	폴라쥬	갖고 싶은 물건들을 표현하기	내담자의 심리상태 알기
	16	작품	자유주제로 공동작품 만들기	상호작용, 배려심
	17	종이접기	색종이로 좋아하는 동물 만들기	집중력 향상
	18	물감활동	유성매직과 물감 이용하여 나타 내기	자신감 갖기
종 결 단 계	19	점토활동	고무찰흙으로 자신모습 나타내기	주의집중 향상 및 충동성 감소,
	20	만다라Ⅲ	만다라 틀 속에 자유화 그리기	
	21	미래의 모습	자신이 되고 싶은 모습 그리기	자긍심 갖기

여광응, 이점조, 이명화는 위와 같은 자기표현 미술활동 프로그램을 적용하여 주의산만 행동, 공격성 행동의 변화를 비교 분석한 결과다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 자기표현 미술활동 프로그램은 ADHD 아동의 주의산만 행동을 감소시키는 효과가 있다. ADHD 아동은 지속되는 노력과 집중을 요하는 학교에서의 많은 과제와 활동에서 일반아동들과 차이를 보인다. 그러므로 아동이 즐겨 하고 스스로 흥미를 느낄 수 있는 재료를 선택하고 자신의 감정을 자연스럽게 표현하는 미술활동을 통하여 교사와 아동 사이에 신뢰, 수용, 이해의 관계를 맺음으로써 정서적인 안정감과 자신감을 가질

수 있으며 이에 대한 결과로 주의 산만한 행동이 차츰 감소하는 것으로 나타났다.

둘째, 자기표현 미술활동 프로그램은 ADHD 아동의 공격성 행동을 감소시키는 효과가 있다. 미술이라는 매개체를 통하여 자연스럽게 자신의 내적인 욕구나 부정적인 감정을 표현할 수 있는 기회를 계속적으로 가지므로써 교사의 지시에 대한 불응이나 습관적으로 친구를 밀거나 때리는 행동, 상대방에 대한 공격적인 말투 등이 많이 감소되었다.⁶⁰⁾

3) 인지처리능력 향상 사례

김두희, 최애리는 미술활동프로그램이 학습장애아동의 인지처리능력에 미치는 효과에 대해 탐색하였으며, 학습장애아동을 대상으로 미술활동프로그램을 실시한 결과 미술활동 프로그램은 학습장애아동의 인지처리능력에 효과가 있음을 알 수 있었다.

① 회기 별 미술활동 구성

[표-9] 미술활동 프로그램 회기 별 구성

단계	활동내용	유의점
도입 (5분)	1.참고작품을 보여주면서 미술 활동 방법을 예상하기	1. 흥미와 자신감을 가질 수 있도록 충분히 보여 주

60) 여광웅 외2, 「자기표현 미술활동이 주의력결핍 과잉행동(ADHD)아동의 주의산만·공격성 행동 감소에 미치는 효과」, 『특수교육 저널 :이론과 실천』 제7권 1호, 2006, pp. 339~346.

	2.미술활동에 필요한 재료와 요령 설명하기	고 설명함
전개 (30분)	1.언어지시로 시작하기 2.수행하면 칭찬과 격려하기 3.만일 수행하지 못하면 보고 그리거나 보고 만들기 4.만일 수행하지 못하면 점선 위에 그리거나 보조하여 완성하기 5.반복연습 후 언어지시만으로 완성하기 6.더 나아가 주제에 맞는 다양한 방법으로 미술활동 진행하기	1. 아동 스스로 자신감을 갖고 연구자와 한마음이 되어 즐겁게 활동하는 것에 기대효과가 나타나도록 함 2. 주제에 맞는 여러 학습 형태와 재료로 실시함
정리 (5분)	1.완성된 작품을 서로 비교해보고 칭찬과 격려하기 2.미술활동의 재료와 용구 정리 및 주변 정리하기	

② 미술활동 프로그램

[표-10] 학습장애 아동의 인지처리능력 향상을 위한 미술활동 프로그램

단계	회기	내용	기대효과	교사의 중재	주요재료와 용구
초기	1	여러 가지 색으로 다양한 선 긋기	주의집중력, 눈·협응력 향상	먼저 색을 바꾸어 가며 선 긋기 시범을 보여주고 다양한 색을 사용하게 함	도화지, 색연필
	2	도형 테두리 안에 칠하기	형태인지, 주의 집중력 향상	세모, 네모, 동그라미 마분지를 제공하고 따라 그리게 하고 여러 가지 색으로 색칠하게 지도	도화지, 크레파스, 연필
	3	세모, 네모, 동그라미 보	인지능력, 묘사능력 향상	세모, 네모, 동그라미 마분지를 제공하고 보고 그리	도화지, 색연필

		고 그리기		도록 하고 부족한 아동은 점선을 따라 그리도록 지도	
	4	세모를 이용하여 그리기 (집, 수박 등)	기억력 촉진, 인지능력 및 묘사능력 향상	세모를 이용한 완성작품을 보여주고 따라 그린 후 각자 세모를 이용한 여러 가지 생각들을 하도록 함	도화지, 싸인펜
	5	네모를 이용하여 그리기 (자동차, 기차 등)	기억력 촉진, 인지능력 및 묘사능력 향상	네모를 이용한 완성된 작품을 보여주고 따라 그린 후 여러 가지 생각을 하게 한 뒤 다양하게 그리도록 함	도화지, 싸인펜
	6	동그라미를 이용하여 그리기 (사과, 사탕 등)	기억력 촉진, 인지능력 및 묘사능력 향상	동그라미를 이용한 완성된 작품을 보여주고 따라 그린 후 여러 가지 생각을 하게 한 뒤 다양하게 그리도록 함	도화지, 싸인펜
중기	7	일정한 방향으로 잡기	흥미유발, 주의집중력, 소 근육 운동 능력 향상	연속하여 두 번 접기를 시범 보이고 똑같이 따라 하게 한 후 여러 가지 사물 (아파트, 기차, 수박 등)을 구성하여 흥미를 유발 시킴	색종이, 색지, 색연필
	8	모델링에 따라 배 접기	자기효능감, 구성력 향상	배와 컵 접기 시범을 보인 후 언어로 지시하고 못하는 아동은 보조 접기를 여러 번 실시함	색종이
	9	모델링에 따라 물고기, 편지 꽃이 접기	자기효능감, 구성력 향상	물고기와 편지꽃이 접는 것을 보여준 뒤 똑같이 접도록 지시하고 점차 보조 접기를 줄여나가 스스로 접을 수 있도록 함	색종이
	10	동물 그림에서 빠진 부분 그리기	형태 인지 능력 향상	동물 그림 중 일부가 빠진 여러 장의 그림을 제시 하고 먼저 언어로 표현하게	색연필, 싸인펜, 물감,

				하고 찾지 못하면 지적 하여 표현하고 아동이 모방 하여 표현할 수 있도록 함	연필
11	똑같이 채색 하기	인지능력향상	여러 가지 채색된 색이 점차 늘어난 과일과 채소, 꽃, 그림을 제시하고 똑같이 색칠하도록 하며 적절하지 못하면 채색할 색을 몇 개 제시하여 줌	도화지, 색연필, 싸인펜	
12	숨은 그림 찾아 채색 하기	관찰능력향상, 시 지 각 능력 향상	간단한 사물이 숨어있는 그림을 제시하고 사물을 하나 찾게 한 뒤 채색 하게 하고 찾으면 칭찬을 해 주고 찾지 못하면 신체적 촉구로 제시	색연필, 싸인펜	
13	바람개비 만들기	소 근육 운동, 인지능력향상	바람개비 생김새와 움직임을 생각하고 말하게 한 뒤 그림을 보여주고 색종이에 연필로 선을 그려서 선을 따라 오려 가운데로 접어 핀으로 꽂아 완성된 바람개비를 돌리는 활동 실시	색종이, 수수깡, 핀, 가위	
14	움직이는 것들 만들기 (목마, 거북이 등)	소근육 운동, 인지능력향상	완성된 목마 모빌을 보여주고 순서대로 하나씩 모델링 하며 활동을 잘 할 수 있도록 격려하고 완성된 작품으로 서로의 감정을 얘기하도록 함	마분지, 색종이, 가위, 풀, 스카치 테이프	
15	수수깡 동물 만들기 (말, 토끼 등)	인지능력향상 조직능력향상	수수깡으로 완성된 작품을 보여주고 만드는 과정을 다시 순서대로 보여주며 모방하여 한 가지씩 완성하도록 지도.	수수깡, 이쑤시개, 칼, 풀	

				완성된 것을 보고 언어적 도움을 주고 스스로 하도록 지도 함	
	16	모래작품 만들기	인지능력향상 창의성 개발	풀을 바르고 색 모래를 바르는 것을 보여주고 그림을 자유롭게 간단히 그린 뒤 풀을 칠하고 색 모래를 뿌려 모래그림을 완성 하도록 함	염색한 모래, 도화지, 풀
말기	17	사람 그림에서 빠진 부분 그리기	신체개념인지 인지능력향상	사람 그림 중 일부가 빠진 여러 장의 그림을 제시 하고 먼저 언어로 표현하게 하고 찾지 못하면 지적 하여 표현하여 아동이 표현할 수 있도록 지도함	도화지, 그림물감, 사인펜
	18	과일을 보고 그리기	인지능력향상 분류개념향상	사과를 보고 그려보도록 한 뒤 스스로 그리면 칭찬하고 못 그리는 아동은 사과 그림을 보여주고 특징을 말해주며 다시 시도를 유도함. 다른 과일도 같은 방법으로 지도	도화지, 크레파스, 색연필, 모델그림 (사과, 딸기, 수박 등)
	19	물속에 사는 것 보고 그리기	인지능력향상 분류개념향상	물고기를 그려보도록 한 뒤 스스로 그리면 칭찬하고 못 그리는 아동은 물고기 그림을 보여주고 특징을 말한 뒤 그리도록 유도함. 다른 동물도 같은 방법으로 지도.	도화지, 크레파스, 색연필, 모델그림 (불가사리, 오징어, 게, 거북이)
	20	동물 보고 그리기	인지능력향상 분류개념향상	동물을 보고 그리라고 말한 뒤 스스로 그리면 칭찬하고 못 그리는 아동은 여러 가지 동물그림을 보여	도화지, 크레파스, 색연필 모델그림

				주고 특징을 말해주며 같이 그리도록 지도함	(토끼, 물개, 돼지등)
21	여러 가지 모양으로 집 그리기	인지능력향상 창의성 향상	내가 사는 집을 그려 보도록 한 뒤 스스로 그리면 칭찬해 주고 다른 집들을 이야기해주며 다양한 모양의 집들을 그려 보게 함. 못 그리는 아동은 여러 가지 집 그림을 보여주고 특징을 말해주며 같이 그리도록 지도함	도화지, 크레파스, 색연필, 모델 그림	
22	여러 가지 모양으로 나무 그리기	인지능력향상 창의성 향상	나무를 그려보도록 한 뒤 스스로 그리면 칭찬하고 여러 가지 다른 나무들의 이름을 말하며 그리게 함. 못 그리는 아동은 여러 가지 나무 그림을 보여주고 다른 특징을 말해주며 같이 그리도록 지도함	도화지, 크레파스, 색연필, 모델그림	
23	여러 가지 모양으로 꽃 그리기	인지능력향상 창의성 향상	꽃을 그려보도록 한 뒤 스스로 그리면 칭찬하고 여러 가지 다른 꽃 들이 이름을 말하며 그리게 함. 못 그리는 아동은 여러 가지 꽃 그림을 보여주고 다른 특징을 말해주며 같이 그리도록 지도함.	도화지, 크레파스, 색연필, 모델그림	
24	지시에 따라 만들기	지적 발달, 성취감 형성, 조형능력향상	다양한 점토를 주고 동물을 만들어보라고 하며 여러 가지 아는 동물의 이름을 물어보고 특징을 살펴	다양한 점토	

				본 뒤 만들고 싶은 동물을 만들어보게 함. 못 만드는 아동은 보조하여 특징을 말해주며 만들어 보게 하고 다 만든 아동은 다른 동물이나 과일 등 자기가 만들고 싶은 것을 만들게 함.	
--	--	--	--	--	--

김두희, 최애리가 학습장애 아동 15명에게 위의 프로그램을 적용한 결과 미술활동 프로그램은 학습장애아동의 동시처리 인지능력과 순차처리 인지능력에 효과가 있는 것으로 나타났다.⁶¹⁾

미술의 인지적 측면은 여러 학자들에 의해서도 논의된 바 있다. 아이스너(Elliot W. Eisner)는 언어뿐만 아니라 미술 작업과정도 인지적인 것을 포함하므로 미술은 지성을 변화시키는 경험을 제공할 수 있다고 하였다. 그는 미술에서 표상형식에 관해 언급하면서 인간의 본질이 자신의 경험에 대한 표상을 형성해 가는 과정이라고 주장하고 상징들은 표상을 목적으로 만들어진 것으로 보았다. 아이스너의 이러한 ‘표상 형식들’은 감각을 통하여 얻어진 그 경험에 근거를 두고 있으며 어떤 표상들은 시각적 지각에 기초한 반면, 다른 것들은 청각적, 촉각적 자원으로부터 생겨나게 된다. 이에 대해 아이스너는 상징은 인간의 경험으로부터 추상화된 개념을 바탕으로 그것을 겪었을 당시의 모든 지각을 끌어 모아(상징화:symbolization)만들어 지는 것이므로 미술활동은 근원적으로 인지적이라고 하였다.

61) 김두희, 최애리, 「미술활동프로그램이 학습장애아동의 동시처리능력에 미치는 효과」, 『학습전략중재연구』 제3집 2호, 2012, pp.84~89, pp.95~96.

또한 에플랜드(Arthur D. Efland)는 미술이 제공 하는 인지적 특성을 네 가지로 제시하였다. 첫째, 비구조적이고 다양한 각도에서 문제를 해결하는 복잡다단한 일상에 마주치는 문제 상황을 해석해서 해결해 나가는 데 인지적으로 그 중요성이 있다는 것이다. 둘째, 미술작품을 이해하기 위해서는 그 작품이 생성된 사회·문화적 배경에 대한 지식이 필수적이며 이러한 측면에서 미술이 다른 교과와 관련성을 가지고 상이한 영역의 지식들이 서로 겹치는 접점이 될 수 있다는 것이다. 셋째, 에플랜드는 “예술은 상상의 구축이 학습의 주요목적일 수 있고 또 그렇게 되어야만 하는 영역이다”라고 말한다. 또한 “은유의 잠재력과 힘이 학습과 실제를 위한 후보자가 되는 곳은 오로지 예술에서이다” 라고 언급하였다. 이처럼 에플랜드는 은유와 상상력을, 현재에는 사실성을 가지고 있지 않으나 미래에 존재할 수도 있는 일의 상황을 그리게 하며 우리가 미래의 가능성을 투사할 수 있게 하는 도구로 보았다, 그는 이 같은 양상을 “상상적 인식” 혹은 “인식에서의 상상”이라고 부르며 학습자의 인지적 잠재력 향상이 교육의 목표라면 이러한 인지적 기능의 상상적 양상을 개발하는 교과로서 예술을 필요로 한다고 말한다. 넷째, 미적 경험으로 미술교육에서 미적 경험은 다른 교과와 차별화된 측면을 강조하기 위해 제시되었으며 이러한 미적 경험의 인지적 측면을 에플랜드는 비어슬리와 굿맨의 견해를 통해 논하였다. 그 결과 미술의 교육적 가치를 위해서는 개인의 실제 삶을 해석하는 도구로써 인지적 전략을 활용할 수 있어야 한다는 결론에 이르렀다.⁶²⁾

62) 최유진, 「 인지과정을 반영한 미술과 프로젝트 수업 개발 연구」, 홍익대학교 교육대학원 석사학위논문, 2012, pp. 26~30.

위의 내용을 요약하면 다음과 같다. 첫째, 미술활동은 감각을 통하여 얻어진 경험을 당시의 모든 지각을 끌어 모아 만들어지는 과정이므로 인지적이다. 둘째, 비구조적이고 다양한 각도에서 창의적으로 문제를 해결하는 과정을 통해 인지능력이 향상될 수 있다. 셋째, 미술작품을 이해하는 과정을 통해 작품과 관련된 배경지식을 획득할 수 있다. 넷째, 미래의 가능성을 투사하는 도구로 사용될 수 있으며 이는 인지적 기능의 상상적 양상을 계발하는 기능을 지닌다. 이러한 내용에 비추어 볼 때, 미술을 통한 즐거움이나 호기심의 발현은 자기표현과 더불어 인지능력의 변화에 긍정적인 변화를 가져온다고 볼 수 있다.

IV. 몰입단계를 적용한 미술 교수·학습 방안

1. 몰입단계를 적용한 미술 교수·학습 전략

몰입 이론에서 제시하고 있는 몰입의 9가지 구성 요소들은 매우 추상적이고 복잡한 개념으로 실제 미술 수업 환경에 맞게 재구성될 필요가 있다. 따라서 몰입 경험을 촉진하기 위한 교수·학습 전략들을 미술 학습 환경이 지니고 있는 특성을 고려하여 구체적으로 정립하고자 한다.

미술 학습에서의 몰입 경험을 위한 교수·학습 전략을 개발하기 위한 연구 방법은 다음과 같다.

첫째, 몰입경험을 촉진할 수 있는 단계를 미술수업에 알맞게 수정하여 수업단계를 개발한다.

둘째, 각 수업단계에서 몰입촉진을 위한 전략을 몰입 3단계 연구모형에서 제시하고 있는 선행요인과 경험요인으로 한정하고 전략 구상의 기초로 한다.

셋째, 6가지 몰입 구성 요인을 미술 학습에서 구현할 수 있는 전략을 개발한다.

넷째, 몰입을 촉진하기 위한 수업단계와 전략들을 고려하여 차시별 교수·학습 지도안을 개발한다.

1) 몰입 경험을 위한 수업단계 개발

(1) 몰입촉진을 위한 미술 수업 단계 및 교수·학습 내용

몰입학습은 몰입의 구성요인을 학습상황에 적용시킨 학습으로, 몰입의 과정에 초점을 두고 교사의 적절한 개입을 통해 몰입수준을 높이는 것을 목적으로 한다. 학습자 스스로 개인차에 따라 도전과제를 정하고 목표를 계획하여 스스로 조절할 수 있다는 점에서 보다 능동적이고 통제적이라고 할 수 있다.

이러한 몰입학습의 특징을 고려하여 학생들의 미술학습 몰입경험을 촉진하기 위해 칙센트미하이의 몰입 촉진 단계를 바탕으로 미술 수업단계를 정립하고 각 단계의 교수·학습 내용을 정리하였다.

[표-11]몰입단계에 따른 교수·학습 내용

몰입단계	교수·학습 내용
도전 목표제시	도전목표를 구체적이고 명확하게 제시한다.
활동 안내	목표달성을 위한 활동과제들을 난이도에 따라 단계별로 나누어 제공한다.
교사 시범 및 우수 사례 제시	학습자의 목표달성을 위한 과제를 교사시범 및 우수 사례 등을 예로 들어 설명하고, 활동에 필요한 미술지식에 대해 설명한다.
활동 선택	학습자가 자신의 수준에 맞는 학습 단계 (미술재료 및 표현방법)를 선택하도록 한다.
평가	개별, 모둠별 발표에 대한 자기 평가, 모둠원 평가, 교사평가를 받는다.
발전·심화학습	목표를 수행한 학습자에게 다음 단계나 심화 학습 자료를 제공한다. 이때 발전·심화 학습을 수행할 수 있는 미술지식을 안내한다.
다음 도전 예고	다음시간의 도전 목표를 알려준다.

(2) 몰입 구현을 위한 학습전략

몰입수업 단계에서 구현될 전략을 몰입 3단계 연구모형에서 제시하고 있는 선행요인과 경험 요인에 해당하는 1, 2 단계의 6가지 요인으로 한정하고 전략 구상의 기초로 하였다. 수업 단계에서 나타나는 몰입요인을 분석해 보면 다음 [표-12]와 같다.

[표-12] 수업단계에서 나타나는 몰입요인

몰입 수업 단계	선행요인			경험요인		
	명확한 목표	구체적 피드백	도전과 기술의 균형	행위와 의식의 일치	과제에 집중	통제감
도전목표제시	○					
활동 안내	○	○				
교사시범 및 우수사례 제시	○	○				
활동 선택			○	○	○	○
평가		○			○	
발전·심화 학습			○	○	○	○
다음 도전 예고	○					

각각의 수업단계에서 나타나는 선행요인과 경험요인은 각각 독립되어 있는 것이 아니며, 상호 의존적이라고 할 수 있다. 따라서 각 단계에서 학생들의 몰입을 촉진시키기 위해 선행요인과 경험요인을 모두 충족시켜 줄 수 있는 전략의 개발이 필요하다.

2. 몰입단계를 적용한 미술 프로그램 제안

1) 감상 및 비평 - ‘내가 만약 미술품 경매사라면?’

(1) 교육적 의의

쏟아지는 매스미디어, 시각 이미지의 범람 속에 살고 있는 현대인들은 하루에도 수천 개, 많게는 수만 개의 이미지들을 접하며 살아가고 있다. 2013년 지금의 미술교육은 이러한 시각적 요소 중에서도 자기에게 필요한 것을 비판적인 시각으로 이해하고 나름의 가치 있는 것으로 바꿀 수 있는 시각적 문해력(Visual Literacy)을 요구하고 있다. 이러한 사회적·시대적 요구에 맞추어 미술교과 또한 시각문화, 삶을 위한 미술교육 - 이해와 표현, 감상에 이르기까지 - 을 강조한다.

현재 학교교육에서 미술과 교육의 목적은 ‘주변 세계의 아름다움을 느낄 수 있는 미적 감수성을 길러주며, 상상력과 창의력을 계발하고, 비판적인 사고능력과 미술문화를 창조적으로 계승, 발전시킬 수 있는 능력을 갖춘 전인적 인간을 육성하는 데 있다.’⁶³⁾

삶을 위한 미술교육이라 함은 우리의 삶과 분리된 학문이 아닌 각자의 삶 속에 내면화 되어 살아 숨 쉬며 우리 주변의 시각 문화를 향유할 수 있는 미적 안목을 기르는 것이라 하겠다. 따라서 본 프로그램은 기존의 그림이나 이미지의 형식적 표현의 개념을 넘어 조형 언어적 해석 및 판

63) 교육과학기술부, 『미술과 교육과정』 (교육과학기술부 고시 제 2011-361호 [별책13]), p. 3

단능력과 비평능력을 기르는데 그 목적이 있다. 더불어 ‘내가 만약 미술
품경매사 라면’이라는 주제를 통해 미술품경매사가 하는 일을 간접적으
로 경험해 봄으로써 미술이 직업으로까지 이어질 수 있음을 알고, 미술
과 직업의 연계성에 대해 생각해 볼 수 있는 계기가 될 수 있다.

(2) 프로그램 소개

미술 감상 및 비평 수업으로 “내가 만약 미술품 경매사라면?”이라는 주
제로 집단중심 교육방법으로 총 1차시 수업으로 진행된다. 먼저 조를 편성
하여 제시된 미술작품을 감상한 후 조별로 하나를 작품을 선택하고, 작품의
느낌과 의미, 미적 가치, 주제, 특징, 작가의 의도 등을 읽어 내고 토의하도
록 한다. 이렇게 작품에 대한 의미와 가치를 해석하고 판단하는 등 비평과
정을 거친 후 각 조의 대표가 미술품 경매사의 입장에서 그림에 대한 가치
판단을 다른 조에게 전달하도록 한다. 발표 후 투표를 통하여 가장 많은 표
를 얻은 조에게 가산점이 부여되는 게임 형식으로 미술작품의 감상과 비평
을 통하여 학생들 상호간에 영향을 주고받는 계기를 마련하고자 하였다.

(3) 몰입 구현을 위한 교수·학습 전략

[표-13] 몰입 구현을 위한 미술 교수·학습 전략 I

몰입요인		구현전략	자료개발
선행요인	1. 명확한 목표	1. 펠드먼과 아이스너의 비평방법에 대해 두 가지 이상 말할 수 있다 2. 작품의 예술적 가치를 판단의 근거를 제시하여 설명 할 수 있다.	• PPT
	2. 구체적인 피드백	1. 예시작품에 대해 설명하고 비교, 분석한다. 2. 모듈별 과제 수행 시 구체적인 피드백을 제공한다.	• PPT • 학습자의 다양한 수준에 맞는 작품 카드
	3. 도전과 기술의 균형	1. 학습자의 수준에 맞는 작품을 선택하도록 한다. 2. 목표를 수행한 학습자에게 심화 학습 자료를 제공한다.	• 심화학습 자료
경험요인	4. 행위와 의식의 일치	1. 펠드먼과 아이스너의 비평방법에 근거하여 모듈별로 작품에 대해 토의하도록 한다. 2. 토의한 내용을 정리하여 학습활동지에 작성하도록 한다.	• 학습활동지
	5. 과제에 집중	1. 시간을 제한하여 과제에 집중할 수 있도록 한다. 2. 동료평가(투표)를 통해 과제를 가장 잘 수행한 모듈에게 보상이 주어지는 게임의 형식을 이용한다.	• 투표함 및 투표용지
	6. 통제감	1. 스스로 학습과제를 통제할 수 있도록 도전과제(작품)를 선택 하게 한다.	• 평가

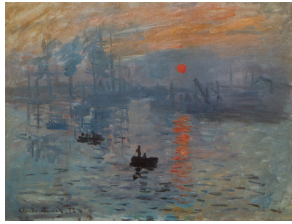
(4) 수업지도안

[표-14] 몰입경험을 위한 미술 수업 지도안 I

학습형태		감상 및 토의 수업		소요시간	45분	
학습단계		학습내용	교수학습활동		유의사항	자료
			교사	학생		
도입 5분	2분	수업준비 확인	<ul style="list-style-type: none"> 인사 및 안내 수업 분위기 환기 	<ul style="list-style-type: none"> 수업 태도 준비 	수업 분위기 형성	PPT
	3분	학습 목표 제시 및 수업 안내	<ul style="list-style-type: none"> 학습 목표 제시 및 수업 안내 모둠 편성(4모둠) 	<ul style="list-style-type: none"> 학습 목표 확인 및 수업 경청 모둠 형성 (4모둠) 	학습 목표 및 수업 내용 인지	
전개 30분	10분	펠드먼과 아이스너의 감상/비평 방법 설명	<ul style="list-style-type: none"> 펠드먼의 감상/비평 방법에 대해 설명 → 기술/서술 - 작품의 주제 → 형식 분석 - 작품의 구성요소와 원리 해석 - 작가의 의도 및 작품에 대한 느낌 → 평가/판단 - 예술 철학을 토대로 한 작품에 대한 평가 아이스너의 감상/비평 방법에 대해 설명 → 경험적 요소-작품의 주제, 의도, 의미 → 재료 - 작품에 대한 	<ul style="list-style-type: none"> 경청 필요시 필기 궁금한 내용이 있을 시 질문 	학습 분위가 산만하지 않도록 주의	PPT

			느낌과 경험 →형식적 요소-작품의 구성요소 →상징적 요소-작품의 상징성 →주제적, 중요적 요소-재료 →사회문화적 요소-작품의 사회적, 문화적, 역사적 측면 조명			
	5분	피카소 작품을 예로 들어 설명	▪ 파블로 피카소의 '수즈'를 예로 들어 작품의 재료, 작품의 내용, 작가의 의도, 시대적 상황 등을 설명 한다.  ▲ 파블로 피카소의, <수즈>,1912 → 수즈는 식전에	▪ 경청 ▪ 필요시 필기	학습 분위기가 산만하지 않도록 주의	PPT

			<p>입맛을 돋우기 위해 마시는 에피타이저 와인이다. 이 작품은 피카소가 동그란 테이블에 앉아 신문을 보며 수즈를 마시고 있음을 표현하고 있다. 작품에 드러나 있는 신문의 내용을 보면 발칸반도에서 일어난 세르비아인들의 공격 보도와 더불어 전운이 도는 불안한 움직임을 감지할 수 있다. 피카소는 이 작품을 통해 지역적으로 발발하는 전쟁들이 곧 큰 전쟁이 되어 돌아올 것임을 이야기 하고 있다. 이 작품이 제작된 시기는 제 1차 세계 대전이 발발하기 불과 2년 전이었고, 이미 곳곳에서 내전이 터지고 있는 상황이었다.</p>			
	15분	<p>작품 선택 후 조별 토의</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 제시한 작품 중 조별로 한 작품씩 선택하여 펠드먼과 아이스너의 비평방법에 근거하여 작품에 대해 토의하도록 한다. - 클로드 모네, <해돋이 인상>,1872 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 모듈별 상의 후 제시된 작품 중 1개 선택 ▪ 선택한 작품을 펠드먼과 아이스너의 		<p>학습활동지, 작품카드</p>



▲ 클로드 모네,
<해돋이 인상>,1872

-로베르
들로네,<동시적 대조 :
태양과달>,1913



▲ 로베르 들로네,
<동시적 대조 :
태양과 달>,1913

- 에드가 드가, <발레
리허설>, 1876



▲ 에드가 드가, <발
레 리허설>, 1876

비평방법에
근거하여
토의

- 토의한
내용을 학습
활동지에
작성

- 앙리 루소, <잠든
집시>, 1897



▲ 앙리 루소,
<잠든 집시>, 1897

- 마티스, <녹색선이
있는 초상>,1905



▲ 마티스,
<녹색선이 있는
초상>,1905

- 한스아르프,
<꽃, 망치>, 1916



▲ 한스아르프,
<꽃, 망치>, 1916

- 살바도르달리,
<기억의영속성>, 1931



▲ 살바도르달리,
<기억의영속성>, 1931

- 잭슨폴록, <NO. 30>,
1950



▲ 잭슨폴록, <NO.30>,
1950

▪ 토의한 내용을
학습활동지에 작성
하도록 한다.

2) 표현I(평면) - ‘처음 뵙겠습니다.’

(1) 교육적 의의

우리는 때때로 우리가 어떻게 느끼는지 모른 채 살아갈 때가 있다. 감정이 혼란스러워서 그것을 분별하기도 어렵고, 감정에 대해 알고는 있지만 그것을 표현할 언어가 없거나 감정을 말로 바꾸기가 쉽지 않고 말하는 것이 두려울 때가 있다. 특히, 청소년기는 자아 정체성과 가치관이 확립되지 않은 상태로 감정적으로 혼란을 느끼는 시기이다. 또한, 가족들과 친구들이 거는 기대와 믿음, 학교와 사회에서 요구되는 가치와 도덕들이 때때로 버겁게 느껴질 때도 있을 것이다. 하지만 이러한 감정을 제대로 표출하는 법을 제대로 몰라서 욕이나 분노로 표출하는 경우가 많이 있다. 따라서 자신의 감정을 정확히 파악하고, 바람직하게 표출하는 방법을 인지시킬 필요가 있다.

본 프로그램의 교육적 의의는 첫째, 자신의 감정에 대해 곰곰이 생각해보고 감정의 원인을 글로 쓰는 과정을 통해 뜨거운 감정이 여과될 수 있다. 둘째, 미술을 통한 자기표현을 통해 대인관계에서 억제된 생각이나 감정을 적절한 방식으로 표현 하도록 함으로써 부정적인 정서와 반응, 비합리적이고 부적절한 행동 등을 수정하여 적극적이고 생산적인 생활태도를 갖출 수 있다. 셋째, 자신에게 처한 문제보다 문제에 대한 해석과 의미부여에 따라 삶이 변화될 수 있음을 알고, 다양한 각도에서 삶을 바라보는 시각을 기를 수 있다.

(2) 프로그램 소개

"처음 뵙겠습니다." 라는 프로그램으로 자신의 내면을 들여다보는 미술활동이 총1차시에 걸쳐 진행된다. 감정과 관련이 있는 여러 가지 형용사와 동사가 적힌 종이와 3등분된 도화지를 미리 준비한다. 학생들에게 자신의 지금 감정과 유사한 단어를 선택하도록 하고, 선택한 종이를 3등분된 도화지중 첫 번째 면에 붙이도록 한다. 그 후, 도화지의 두 번째 면에 그 감정에 어울리는 시각적 이미지를 다양한 재료를 사용하여 자유롭게 표현하도록 한다. 마지막으로 도화지의 세 번째 면에는 단어를 선택한 이유와 단어에 대한 이미지를 왜 그렇게 표현하였는지에 대한 이유, 도화지의 첫 번째 면과 두 번째 면을 보고 느낀 점 대한 내용을 기술하도록 한다.

(3) 몰입 구현을 위한 교수·학습 전략

[표-15] 몰입 구현을 위한 미술 교수·학습 전략 II

몰입요인		구현전략	자료개발
선행요인	1. 명확한 목표	1. 자신의 감정에 대한 느낌을 평면작품으로 표현한다.	
	2. 구체적인 피드백	1. 예시작품에 대해 설명한다. 2. 과제 수행 시 순회 지도를 통해 구체적인 피드백을 제공한다.	• 예시작품
	3. 도전과 기술의 균형	1. 학습자의 수준에 맞는 재료를 선택하도록 한다.	

경험요인	4. 행위와 의식의 일치	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자신의 내면을 바라보고 자신의 감정에 해당하는 단어를 선택하도록 한다. 2. 자신의 작품을 친구들 앞에서 발표하도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 학습 활동지
	5. 과제에 집중	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시간을 제한하여 과제에 집중할 수 있도록 한다. 2. 자신이 선택한 단어를 중심으로 감정에 대한 이미지를 평면으로 표현하도록 한다. 3. 단어를 선택한 이유와 작품에 대한 해석을 작성하도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정을 나타내는 단어카드
	6. 통제감	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자신의 감정에 대한 느낌을 자유롭게 표현하는 과정을 통해 자신의 작품을 통제할 수 있도록 한다. 	

(4) 수업지도안

[표-16] 몰입경험을 위한 미술 수업 지도안 II

학습형태		실기(평면 표현)중심 수업		소요시간	45분	
학습단계		학습내용	교수·학습활동		유의사항	자료
			교사	학생		
도입 5분	2분	수업준비 확인	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인사 및 안내 ▪ 수업 분위기 환기 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 수업태도 준비 	수업 분위기 형성	PPT / 감정을 나타
	3	학습목	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 학습목표제시 및 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 학습목표 	학습	

	분	표 제시 및 수업 안내	수업 안내 ▪ 감정을 나타내는 단어와 3등분된 도화지 배분	확인 및 수업 경청	목표 및 수업 내용 인지	넌 단어 / 도 화 지
전개 30분	5 분	단어 선택	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 현재 감정과 가장 연관 있는 단어를 선택하도록 유도 ▪ 선택한 단어를 3등분 된 도화지의 첫 번째 면에 붙이 도록 지도 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 감정에 해당하는 단어 선택 ▪ 자신이 선택한 단어를 3등분된 도화지의 첫 번째 면에 부착 	학습 분위기 가 산만 하지 않도록 주의	감정 을 나타 낸 단어 / 도화 지 / 실기 재료 / 필기 도구
	20 분	표현I	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 선택한 단어에 어울리는 느낌을 다양한 재료를 사용 하여 도화지의 두 번째 면에 표현 하도록 지도 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신이 선택한 단어에 해당하는 느낌을 자유롭게 표현 	순회 지도를 통한 피드백 제공	
	5 분	표현 II	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 단어선택의 이유, 자신의 작품에 대한 설명, 작품을 진행 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 단어선택 의 이유, 자 신 의 작품 		

			하면서 느낀 점을 도화지의 세 번째 면에 기술하도록 지도	에 대한설명, 작품을 진행 하면서 느낀 점 기술		
정리 및 감상 10분	3 분	주변 정리	▪ 주변 정리 하도록 지도	▪ 주변정리	주위가 산만해 지지 않도록 유의	완성 된 작품
	7 분	감상 및 발표	▪ 진지한 태도로 다른 학생의 작품 을 감상할 수 있도록 분위기 조성	▪ 감상활동 분위기 조성 및 발표		

3) 표현Ⅱ (입체) - ‘내가 그린 Dream 그림’

(1) 교육적 의의

청소년 시기에 획득해야 할 발달 과제 중 하나는 "나는 누구인가?", "장차 나는 어떤 모습으로 살아갈까?" 하는 자아 정체성에 대한 의문의 대답을 찾는 것이다. 이러한 부분에 우리가 주목하는 이유는 위와 같은 건전한 자아 정체성의 형성이 사회성과 인간관계에까지 영향을 미치기 때문이다. 그러나 이러한 자아 정체성 확립의 과정이 학생 스스로에 대한 의지가 아닌 주변 환경의 요구로 그 순수성과 개성이 변질 되어 가는 경향이 있다. 이것은 내가 어떤 사람이며, 무엇을 할 수 있는 사람인가를 찾는 과정에서 나를 잃어버리고 그 자리에 남을 대치함으로써 내가 하고 싶은 일이 아닌 남이 하고 싶은 일을 하게 될 수도 있다는 것을 뜻한다.

자신의 신념을 확립하고 자신이 원하는 일을 하는 사람은 삶의 목표를 뚜렷이 잡고 어떠한 어려움이 있더라도 그것을 이루기 위해 포기하지 않을 확률이 높다. 따라서 본 프로그램은 사회, 부모, 환경이 정해준 삶이 아닌, 내가 진정 살고 싶은 삶을 발견하고 반복되는 생활 속에서 다가오는 미래를 계획하고 준비하며 학습자의 잠재력과 창의적인 능력을 효과적으로 계발할 수 있도록 하는데 목적을 두었다.

본 프로그램은 입체 조형 활동을 통해서 균형, 비례, 조화의 미술의 요소를 이해할 수 있으며, 내면의 소리에 귀를 기울이는 태도를 기르고 잠재된 개성 발견 및 창의력 향상 등을 기대할 수 있다

(2) 프로그램 소개

“세상을 어떻게 바꿀 수 있을까?”, “내가 꿈꾸는 세상은 무엇인가?” 하는 주제를 가지고 적합한 재료와 방법을 활용하여 작품을 입체적으로 표현해보며 미적 정서와 내면의 감수성을 표출하여 심리적인 안정과 가치관을 확립하고 미래의 자기 모습을 친구들과 공유하며 소통할 수 있는 계기를 마련하고자 하였다.

먼저, 자신의 꿈을 이루기 위해 열심히 노력하는 사회명사들의 동영상을 감상하면서 자신이 진정으로 하고 싶은 일에 대해 곰곰이 생각해보고 친구들과 자신의 꿈에 대해 자유롭게 이야기하도록 한다. 다음으로 학습 활동지에 자신의 꿈에 대해 아이디어스케치를 한 후 학습 활동지에 작성한 내용을 토대로 찰흙과 다양한 오브제를 이용하여 입체조형 작품을 제작하도록 한다. 마지막으로 완성된 작품에 대한 내용과 그 꿈을 이루기 위한 계획을 친구들 앞에서 발표하는 과정을 통해 자신에 꿈에 대한 내용과 과정을 구체화 할 수 있다.

(3) 몰입 구현을 위한 교수·학습 전략

[표-17] 몰입 구현을 위한 미술 교수·학습전략 III

몰입요인		구현전략	자료개발
선행요인	1. 명확한 목표	1. 자신의 꿈을 입체조형 작품으로 표현할 수 있다.	• PPT
	2. 구체적인	1. 예시작품에 대해 설명하고 비교,	• 예시

	피드백	<p>분석 한다.</p> <p>2. 과제 수행 시 구체적인 피드백 을 제공한다.</p>	작품
	3. 도전과 기술의 균형	1. 학습자의 수준에 맞는 재료를 선택 하도록 한다.	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 실기재료
경험요인	4. 행위와 의식의 일치	<p>1. 동영상을 보고 느낀 점을 발표 하도록 한다.</p> <p>2. 입체조형으로 표현할 자신의 꿈을 학습 활동지에 스케치 한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 학습 활동지
	5. 과제에 집중	<p>1. 시간을 제한하여 과제에 집중할 수 있도록 한다.</p> <p>2. 학습 활동지에 표현한 내용을 중심으로 자신의 꿈을 입체조형 작품으로 제작하도록 한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 학습 활동지 • 다양한 오브제를 이용한 입체작품
	6. 통제감	1. 다양한 재료를 사용하여 입체조형 작품을 자유롭게 표현하는 과정을 통해 재료선택, 제작과정 및 방법 등을 통제할 수 있도록 한다.	

(4) 수업지도안

[표-18] 몰입경험을 위한 미술 수업 지도안 III

학습형태		강의식 및 실기(입체 표현) 수업		소요 시간	90분	
학습 단계	학습 내용	교수·학습 활동		유의 사항	자료	
		교수자	학습자			
도입 20분	2분 수업준비 확인	▪ 인사 후 출석 확인.	▪ 인사.	수업 분위기 형성	PPT, 동영상, 워크시트.	
		▪ 수업 분위기 환기.	▪ 수업태도 비.			
	5분 학습목표 제시 및 동기 유발	▪ 학습목표 설명.	▪ 학습목표 이해.	동기 유발		
		▪ 본 프로그램의 중요성 설명 및 동기유발.	▪ 교수자 설명 집중.			
8분 동영상 시청 및 감정유발	▪ 사회명사의 관련 영상 시청	▪ 동영상 감상 및 필요 시 워크시트 작성.	명상적 분위기 조성 및 감정 몰입 유도			
		▪ 동영상 감상의 느낀 점 발표	▪ 발표 및 경청			
5분 토론	▪ 각자의 꿈에 대한 토론	▪ 꿈에 대한 토론	산만해 지지 않게 주의			

전 개 50 분	10 분	아이디어 스케치	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 워크시트에 자신의 꿈에 대한 간략한 스케치 유도 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 꿈에 대한 아이디어 스케치 	진지한 태도	
	5 분	수업 (활동) 순서안내	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 예시작을 통해 프로그램에 대한 개념 재확인 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 흐름과악 및 질문 		
	35 분	실기- 개별 작업 및 모듬 활동	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 아이디어스케치를 토대로 잡지와 다양한 재료를 이용하여 평면작품을 만들도록 유도 ▪ 균형, 비례에 맞춰 찰흙과 평면작품을 조화롭게 구상할 수 있도록 유도 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 아이디어스케치를 토대로 잡지와 다양한 재료를 이용하여 평면으로 표현 ▪ 균형, 비례에 맞춰,찰흙과 평면작품을 조화롭게 구상 	프로그 램 인지 필요시 질문	예시작, 실기재 료
정 리 및 감 상 15 분	5 분	마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 정리 시 산만해지지 않도록 주의 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램의 정리 및 주변 정리 		완성작 품
	10 분	감상	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 진지한 태도로 다른 학생의 작품을 감상 할 수 있는 분위기 조성 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 감상활동의 분위기 조성. 	마무리	

V. 결론 및 제언

삶의 궁극적인 목적은 행복이며 교육의 목적 또한 행복한 삶을 영위하기 위한 것이라고 할 수 있다. 그러나 우리나라의 교육은 학생들의 행복감 증진 보다는 학업성취도의 향상에만 관심을 기울여 왔다. 그 결과, 우리나라 청소년의 행복지수는 한·중·일 세 나라 중 최하위를 차지하는데 이르렀고 이러한 문제가 성인으로까지 이어지면서 사회 전반적인 문제로 자리 잡게 되었다.

본 연구자는 실제적인 실생활과의 접점을 이루고 있는 예술교육으로 이러한 문제를 해소할 수 있다고 보고 미술과 몰입을 관련 지어 검토하였다. 그 결과 미술과 몰입이 상당한 유사성을 지니고 있음을 확인하였으며 미술적 활동을 몰입을 위한 구체적 접근 방법으로 활용 하였다. 먼저 뇌 과학에 근거하여 학습과 몰입의 연관성에 대해 탐색하였다. 청소년기 뇌 발달과 인지·행동 특성부터 학습과 몰입에 대한 뇌 과학적 이해에 이르기까지 다양한 연구 자료를 참고로 하여 이론적으로 접근하였고, 몰입을 경험할 때 뇌의 작용을 중점적으로 살펴보았다. 이러한 몰입에 대한 뇌 과학적 이해를 바탕으로 칙센트미하이의 몰입 이론의 의미, 몰입의 조건 및 단계에 대해 탐구하였다. 더불어 몰입과 미술이 상통함을 밝히고, 미술활동을 통해 심리적, 행동적, 인지적으로 개선된 사례를 제시하였다. 이로써 ‘미술활동을 통한 몰입’의 교육적·치

료적 가능성을 확인하였으며 ‘몰입단계를 적용한 미술프로그램’이라는 하나의 방법론을 제시하였다.

몰입은 어떤 일에 푹 빠져서 시간의 흐름이나 공간, 주변상황에 대해 의식하지 못할 정도로 완전히 흡수되는 것을 말한다. 이러한 몰입은 학습자로 하여금 자신의 능력을 최대한 발휘하게 하고, 학습 행위 속에서 즐거움과 행복감을 느끼게 하며, 자신의 능력을 지속적으로 향상시킨다. 몰입은 기술적으로만 숙련될 경우는 학습자가 지루함을 느끼게 되고, 도전 목표만 크게 되면 학습자는 불안함을 느끼게 된다. 그러나 학습자의 숙련 정도에 따른 적절한 목표를 부여해 주면 최적의 경험상태 즉, 몰입 상태에 이르게 된다. 몰입은 도전과 능력의 균형 감 외에 명확한 목표, 구체적인 피드백, 행위와 의식의 일치, 과제에 집중, 통제 감, 자의식의 상실, 시간 감각의 왜곡, 자기 목적적 경험 과 같은 요건을 충족할 때 발현된다.

첸, 위젠드, nil란은 이러한 몰입의 9가지 요인을 몰입의 과정에 따라 3 단계로 범주화 하였다. 첫째, 선행 단계는 명확한 목표, 명확한 피드백, 도전과 능력의 균형감의 세 가지 요소로 구성되며, 이 단계는 몰입 경험을 촉진하기 위한 선행 조건에 해당된다. 둘째, 경험 단계는 행위와 인식의 일체감, 수행 중인 과제에 대한 집중, 통제감의 세 가지 요소로 구성되며, 이 단계는 몰입 상태에 머무르는 동안 경험하게 되는 요소들이다. 셋째, 효과 단계는 자의식의 상실, 양적 시간개념의 상실, 자기목적성의 세 가지 요소로 구성되며, 이는 몰입 상태를 거친 이후 얻을 수 있는 효과로 개인의 내재적 보상 경험이라 할 수 있다.

본 논문은 쉐, 위젠드, 닐란의 몰입단계를 적용한 미술 교수·학습 전략을 설계하고 제안하기 위한 논의이며, 위의 세 단계 중 선행요인과 경험요인에 해당하는 1, 2 단계의 6가지 요인으로 한정하고 전략 구상의 기초로 하였다.

본 연구의 결과를 종합해 보면 다음과 같다.

첫째, 몰입은 학습자의 내부 또는 외부로부터 오는 정보의 상호작용을 통해 일어나는 과정으로 신경세포들 간의 정보 전달이 매우 효과적으로 일어나며, 신경전달물질의 분비가 최고조에 이른다. 이처럼 몰입은 인간의 사고로 설명할 수 있고, 사고는 뇌 안에서의 정보 전달로 설명할 수 있다.

둘째, 미술은 자신의 능력에 맞는 재료를 선택하고, 자신의 수준에 맞는 방법으로 주제를 표현할 수 있는데, 이로써 개인의 능력 차에 따른 목표설정이 가능하며, 자신의 내면을 표현하는 행동적 참여를 통해 몰입을 경험할 수 있다. 하나의 색 옆에 어울리는 색을 칠하기 위해 심사숙고하며 색을 선별하고, 아름다운 표현을 위해 미술활동 속으로 빠져드는 순간이 바로 듀이의 질적 사고의 경험이며 몰입의 순간이 되는 것이다.

셋째, 미술은 자신을 표현하는 데 어려움을 겪는 학생들에게 시각적 조형언어를 통해 상호작용을 경험할 수 있는 기회를 제공함으로써 자신의 정서를 표현하고 이해할 수 있을 뿐 아니라 나아가 타인을 이해하고 배려하는 사회적 능력의 향상에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 그 밖에 미술활동을 통해 심리적 안녕감 증진, 공격성행동의 감소, 인지적 능력의

항상과 같은 긍정적인 사례들이 보고되고 있으며, 이는 미술활동에서의 몰입을 전제로 한다.

넷째, 몰입 이론에서 제시하고 있는 몰입의 9가지 구성 요소들은 매우 추상적이고 복잡한 개념으로 실제 미술 수업 환경에 맞게 재구성될 필요가 있다. 따라서 몰입 경험을 촉진하기 위한 교수·학습 전략들을 미술 학습 환경이 지니고 있는 특성을 고려하여 구체적으로 정립하여 수업단계를 개발한다.

다섯째, 몰입을 촉진하기 위한 수업단계와 전략들을 고려하여 감상 및 비평, 평면표현, 입체표현의 세 가지 미술교육 프로그램을 제안한다.

본 연구가 미술과 몰입이 상통함을 밝히고, ‘몰입단계를 적용한 미술 프로그램’이라는 하나의 방법론을 제시하였다는 점에서 의의를 갖기는 하나, 다음과 같은 몇 가지 문제점을 가진다.

첫째, 본 연구에서 실제 수업에서의 적용 및 교육적 효과를 검증하지 못했다. 칙센트미하이의 몰입이론에 대한 심리·학습 분야의 연구가 활발하게 이루어지고 있는 것은 사실이나, 첸, 위젠드, nil란의 몰입3단계를 적용한 미술 교수·학습 전략의 효과성에 대한 실제적인 연구는 알려진 바 없다. 따라서 이 프로그램을 적용했을 때 어떠한 교육적 효과가 나타나고, 흥미도와 몰입도가 얼마나 상승했는지에 대한 기술적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 앞에서 제시한 프로그램 외에도 학생들이 도전과 성취의 과정을 통해 최적의 경험을 할 수 있는 교수·학습 방법에 대한 다양하고 심도 있는 연구가 이루어져야 한다.

셋째, 예술교육은 생활 속의 미술, 삶을 위한 교육을 지향한다.
그러므로 미술은 학교 교과에만 국한된 것이 아니라 사회의 모든 장을
통하여 전개되어야 하며 청소년뿐만 아니라 성인에게도 적용할 수 있는
미술프로그램의 개발이 필요하다.

참 고 문 헌

<단행본>

- 이규선 외6, 『미술교육학(제3판)』, 교육과학사, 2010,
황농문, 『몰입 : 인생의 완성도를 높이는 자기 혁명』, 랜덤하우스, 2011
Csikszentmihalyi,M, 최인수 역, 『몰입: 미치도록 행복한 나를 만난다』, 한울림, 2004
Csikszentmihalyi,M, 이삼출 역, 『몰입의 기술』, 도서출판 더불어책, 2003
Csikszentmihalyi,M, 이희재 역, 『몰입의 즐거움』, (株)해냄출판사, 2005
David Walsh, 곽윤정 역, 『10대들의 사생활: 부모가 놓치고 있는 사춘기 자녀의 비밀』 (주)시공사, 2011
Hans-Georg Gadamer, 손승남 역, 『교육은 자기교육이다』, 동문선, 2004
Paul Eggen, Don Kauchak, 신중호 외 6역, 『교육심리학 : 교육 실재를 보는 창 제8판』, (주)학지사, 2011
Noah Hass-Cohen·Richard Carr, 김영숙 외 3역, 『미술치료와 임상뇌과학』, 시그마프레스, 2011
Rudolf Arnheim, 김춘일 역, 『美術과 視知覺』, 미진사, 2000

<학위논문>

- 계보경, 「증강현실(Augmented reality) 기반 학습에서 매체특성, 현존감 (presence), 학습몰입 (flow), 학습효과의 관계 규명」, 이화여자대학교대학원 박사학위논문, 2007
김진호, 「성인교육프로그램 참여자의 학습몰입 영향요인에 관한

- 구조분석」, 서울대학교대학원, 박사학위논문, 2003
- 남궁은아, 「칙센트미하이의 몰입이론을 바탕으로 한 무용 창작 작품 「Negentropy」에 관한 연구」, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2011
- 석임복, 「학습몰입의 구조 : 척도, 성격, 조건, 관여」, 경북대학교 대학원 박사학위논문, 2007
- 안유림, 「Jung의 분석심리학에 입각한 미술의 치유적 기능 분석 : Louise Bourgeois의 작품에 나타난 개성화과정을 중심으로」, 한양대학교대학원 석사학위논문, 2013
- 유은주, 「청소년이 지각한 학급풍토, 가정의 도전과 지원, 학습동기, 자기주도적 학습능력과 학습몰입간의 관계」, 계명대학교 대학원, 박사학위논문, 2010
- 유지원, 「학습자의 몰입에 영향을 주는 동기 요인, 심리적 중재 요인, 사회적 요인 간의 구조적 관계 규명」, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 2011
- 이미현, 「몰입수준의 변화가 수학 학업성취도 및 수학적 태도에 미치는 효과」, 한국교원대학교 대학원 석사학위논문, 2003
- 이선화, 「자기치유 활동으로서의 자화상 그리기 수업사례 연구: 고등학교 1학년을 대상으로」, 이화여자대학교 교육대학원, 2011
- 이은경, 「e-Learning 환경에서의 몰입(Flow) 경험을 위한 교수 학습 전략 연구」, 한국교원대학교 대학원 석사학위논문, 2005
- 이혜영, 「몰입단계를 적용한 리코더 교수-학습 전략이 학습 몰입 수준과 리코더 성취도에 미치는 영향」, 경인교육대학교 대학원 석사학위논문, 2010

- 임수현, 「행동주의 학습이론의 뇌과학적 이해와 교육적 시사점」, 서울
교육대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2010
- 지민선, 「자기조절학습에서의 몰입에 대한 뇌과학적 이해와 교육적 시사
점」, 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문, 2013
- 최유진, 「인지과정을 반영한 미술과 프로젝트 수업 개발 연구」, 홍익대
학교 교육대학원 석사학위논문, 2012

<학술지>

- 김황기, 「몰입 이론으로 본 듀이의 미적 경험」, 『미술교육논총』 제21
권 1호, 2007
- 박재홍, 김성환, 「청소년기 뇌 발달과 인지, 행동 특성」, 『생물 치료 정신
의학』 제 17권 제 1호, 2011
- 강석기, 「1999년 제이 기드 박사의 청소년 뇌 발달 장기 추적 MRI 연
구」, 『오리지널 논문으로 배우는 생명과학』 Vol26, 2012
- 유영달, 「몰입감이 시험상황에서 정신건강에 미치는 효과」, 『한국 심리
학회지 : 건강 Vol.9, No. 1, 2004
- 김영득, 김송희, 「청소년의 여가활동 몰입경험과 자아실현과의 관계」,
『한국여가레크리에이션학회지』 제29권, 2005
- 김정희, 「Art PROPEL의 미술과 교수·학습 방법에 대한 연구」, 경인
교육대학교 『교육논총』 22집, 2003
- 김갑숙, 「가정폭력 피해자녀들의 심리적 복지감을 위한 집단미술치료 프
로그램의 효과」, 『한국가정관리학회지』 제21권 5호, 2003
- 손기철 외5, 「원예치료 및 미술치료가 학교 부적응 청소년의 자아개념,
향상에 미치는 영향연구」, 『첨단원예기술개발연구센터 연구보

고서』, 2001

오가영, 이영환, 「소조활동 미술치료가 ADHD 아동의 충동성과 공격성에 미치는 영향」, 『한국 영유아 보육학』 Vol.40, 2005

여광응 외2, 「자기표현 미술활동이 주의력결핍 과잉행동(ADHD)아동의 주의산만·공격성 행동 감소에 미치는 효과」, 『특수교육 저널 : 이론과 실천』 제7권 1호, 2006

김두희, 최애리, 「미술활동프로그램이 학습장애아동의 인지처리능력에 미치는 효과」, 『학습전략중재연구』 제3집 2호, 2012

<기타>

여성가족부 청소년가족정책실 청소년정책과, 「나는 지금 행복하다(성별)」, 2010

한국청소년정책연구원 통계 조사 연구실, 「아동·청소년이 행복하지 않은 이유」, 2011

교육과학기술부 『2009 개정 초·중등학교 교육과정 총론』, 교육과학기술부 고시 제2012-14호, [별책 1]

교육과학기술부, 『미술과 교육과정』, 교육과학기술부 고시 제 2011-361호, [별책13]

ABSTRACT

Fine Art Education Program to Improve Flow for Adolescents

Suhyun Lee

Major in art education

Graduate school in education

Sungshin women's university

This study aims to objectively and scientifically discuss the meaning and educational value of the theory of flow by Mihaly Csikszentmihalyi based on our understanding of brain science. In addition it focuses on developing a teaching and learning fine art strategy that applies flow stages developed by Chen, Wigand and Nilan. Chen, Wigand and Nilan categorized Csikszentmihalyi's nine factors of flow into three stages depending on the level of the flow. The planning for the strategy used in this study is based on the first and second stages of the three stages, which are antecedents and experience.

Capital is limited in this world, so it is impossible for everyone to achieve quantitative and qualitative capital at the same level. Therefore many people are concerned about acquiring more capital than others and they are then continuously competing with each other. This phenomenon

originated from the way of life as led by most people who rely on outer compensation more than inner. In the end although modern society brought more freedom and materialistic wealth than previous societies, many people can't enjoy their freedom and happiness.

Korean education is not free from this predicament as well. That is because today's Korean education is a knowledge-based one and the number of students with good marks in any class is limited. If we depend for our happiness only on outer compensation, people who are happy will also be limited.

This researcher saw that we can solve this problem through art education, which is in direct contact with real life, by promoting inner compensation. The suggested strategy for teaching and learning fine art is based on MihalyCsikszentmihalyi's theory of flow. This strategy is based on the premise that when people feel happy through inner satisfaction they can live a purpose- driven life. Flow then can play the significant role of a tool to increase inner satisfaction.

I hope that developing a teaching and learning program for fine art based on exploring the educational potential of flow and the flow stages will assist in laying a foundation to its actual application in the educational milieu.