

# <돌봄의 교육학>

2010. 08. 17(화) 16:00~18:30

하자센터 2층 999클럽

모든 곳에서는 치유가 일어날 수 있고 모든 만남에서도 치유가 일어날 수 있다  
 그런데 그것은 어떤 조건에서일까?

김현수 (정신과 전문의, 사시기쁨 신경정신과 원장, 성장학교 별 교장)

1. 치유적 대안학교를 한국에서 시작할 때 대상에 대한 개념을 상처받은 아이들로 설정했고 그들과 함께 치유적 작업을 하려고 했다.
  2. 당시 치유적 작업은 내면의 힘에 대한 작업, 영성(보다 포괄적인 의미에서, 종교성과는 상당히 다른)에 대한 작업이 그 내용이었다.
  3. 동시에 그 영성에 대한 작업은 맥스웰 존스로부터 시작된 환경치료(Milieu Therapy-현재는 치료공동체 Therapeutic community로 일부 진화되고, 일부 길을 달리한)에 기초하여 개인에게 초점을 맞추고 그들의 감정과 장점과 만나게 하는 작업으로 생각했다.
  4. 상처받은 아이들의 개념은 모호하고 주관적일 수 있다. 기존의 개념들 (부적응, 장애-즉 환자, 탈학교 등등)과 중첩되거나 혹은 분리될 수도 있다.
  5. 사는 것에 곤란함을 느끼는 사람과 상처받은 사람들 또한 중첩되거나 분리되거나 할 수 있지만 개념적으로는 더 편안한 것 같다. 사는 것에 곤란함이란 적어도 한 번 이상 누구나 느낄 수 있는 문제이므로 더 보편적이라는 느낌이 든다.
  6. 말과의 작업에서 일어나는 일이 과연 무엇인지? 말은 무엇의 상징인지, 현재 자세히 그 의미를 찾을 수 있는 조건이 아니므로 (현재 나는 제주도의 한 숙소에 머무르고 있고 가족들이 계속 나가서 돌아다니자고 하므로) 더 거론할 수 있지만 사는 곳에 곤란함은 곧 삶과 생활의 일시적 정체를 말하고 말은 달리는 것을 상징한다면 모든 말치료는 삶의 열정에 다시 불을 지피 자신이 원하는 곳으로 멋지게 달릴 수 있게 하는 환상을 준다. 동물보조치료 혹은 동물매개치료는 '현대'라는 조건에서 더 관심을 끌고있고, 예측되지 않은 결과를 가져다주고 있지만 일부 치료자들은 회의를 품고있는 것도 사실이다. 나는 그 어떤 판단도 하고 있지 않고 일부 은둔형 외톨이나 사회공포증 환자들에게는 적극적으로 권하기도 한다. 분명 그 사람들을 더 나아지게 하는 것은 있다. 그것이 무엇일까? 스킷팩이라는 정신과 의사는 애완동물 매개치료의 작용은 결핍된 의존욕구를 환상적 방식으로 대치해줌으로 일부의 효과가 있다는 문헌만 현재 기억에 남는다.
- 말과의 작업에서 일어나는 일이 무엇인지에 대한 체험자들의 주관적 경험과 더불어 이를 수 없이 관찰한 요리타 선생님의 경험과 생각은 매우 흥미롭고 기대를 갖고 있다.
7. 2000년대 중반 이후의 달라진 생각
    - 결핍사회라고 나는 정의하고 결핍사회론을 주장하고 있다.
    - 무엇이 결핍되어 있는가에 대해서는 현재 더 생각을 가다듬고 있는 중이다.
    - 현대 사회와 현대적 조직 (개인, 가정, 학교, 직장, 종교기관, 사회단체 등)이 과거와 다르게 결정적으로 다르게 가지고 있는 결핍이 무엇인가? 특히 한국사회에서는

‘호스테라피’의 치유적 효과에 대한 단상

이광호 (함께어는교육연구소장)

- 많은 결핍이 있다. 그 중에 내가 깊이 성찰하고 있는 결핍으로는 안식이고 성찰이고 지속적 사유이다. 단절적 사유가 아닌, 우린 광고처럼 살고 있다. 하루를 토막내어 시간표를 만들고 그 시간마다 감동적 짜릿함을 추구한다. 그 짜릿함(단지 흥분과 자극만이 아니라 의미, 가치까지 포함하여)이 없으면 시간표에서 그 만남, 활동은 사라진다. 무엇을 연속적으로 한다 하더라도 그 방식은 변화했다. 유지되는 방식이 달라져있다. 하루에 자신과 함께 있으라는 자기개발서나 명상서가 수북하지만 하루 댄스일을 자신과 함께 있으라는 책보다는 10분, 30분, 혹은 길면 한 시간 정도이다.

우리를 둘러싼 환경도 우리가 혼자 있게 두지 않는다. 전화가 오고 메일이 오고 건드리고 난리가 아니다. 핸드폰을 과감히 버리자!라고 아무도 이야기할 수 없는 세상이지 않은가? 무엇을 지속적으로 할 수 있는 생활을 선택할 수 있는 것은 권력과 자유가 허락된 사람들에 한한 이야기가 되어버렸다.

우리는 지속성을 결핍하고 살고 있다.

말 치료는 지속성을 살려주는 환경적 조건이 만들어지지 않을까?

그리고 그 나머지는 말을 어떻게 만나도록 안내하는지, 실제 말이 주는 것들, 그리고 말과 함께 살아가는 조건들에서 우리에게 결핍된 무엇을 충족시켜주지 않을까?

8. 이와 함께 달라진 생각 : 학교에서의 치유가 어떻게 일어나는가? 이것은 조금 전의 이야기와 완전히 다른 이야기인데... 그리고 이것은 2005년부터 만나기 시작한 프레네의 영향으로부터 받기 시작한 것인데.

- 1) 민주주의가 치유의 조건이다
- 2) 자유와 정의가 치유의 조건이다
- 3) 교사가 치유의 조건이다
- 4) 자신이 치유의 조건이다

이것이 내가 얻은 결론에 근접해 있는 것이다.

민주주의는 매우 중요한 조건이다. 말치료의 기초 환경도 나는 민주주의라고 생각한다.

자유와 정의는 민주주의의 동어반복일 수 있지만 민주주의가 조금 더 환경적 표현이라고 한다면 자유와 정의는 더 개별적 특성을 이야기하는 것으로 나는 생각한다.

그런데 이러한 치유는 내용의 문제가 아니라 구조의 문제이다. 민주주의, 자유, 정의, 교사, 자신이 어떻게 구조를 이루고 있는가 하는 것이 그것들이 무엇을 하는가보다 나는 중요하다고 생각한다. 개인적으로 나는 한국의 대안교육이 보다 질적으로 더 앞으로 나아가지 못하는 것은 내용에서 목표를 찾고 있기때문이라고 생각한다. 우리는 우리가 확대재생산할 수 있는 새로운 구조들을 더 만들어야할 필요가 있다. 구조가 곧 치유이다. 이것이 프레네를 통해 얻은 잠정적인 나의 결론이다. 그러므로 말치료에 대한 나의 관심은 말치료의 구조이다.

9. 숨어있는 법칙을 찾고 적용하는 것에 따라 모든 곳에서 치유가 일어날 수 있고 모든 만남이 치유적일 수 있다. 그 '모든'에 숨어있는 법칙을 오늘의 요리타 선생님의 말 치료 법칙에서도 찾을 수 있다면 우리 모두는 행복할 것이다.

1. 학습 이전 치유 대상 학생의 증가

온 나라가 학력신장의 광풍에 시달리는 지금, 그 광풍에 휩쓸려 고통받는 학생들이 급증하고 있습니다. 진정한 학습, 혹은 배움은 스스로의 학습동기가 충만하고, 학습에 몰입할 수 있는 신체적·정서적 상태에서만 온전히 실현될 수 있습니다. 그런데 우리 사회는 사회양극화, 가정 기능의 해체, 돌봄 공동체의 파괴 등으로 인해 학습에 필요한 신체적·정서적 조건을 갖추지 못한 학생들이 늘어나고 있습니다. 그들에게 학력신장을 위한 수준별 이동수업, 방과 후 보충수업 등은 오히려 학습력의 악화를 불러올 뿐입니다.

따라서 학습 이전의 치유가 필요한 학생들을 어떻게 돌보고 치유할 것인지, 학교 교육이 어떻게 그러한 치유 프로그램을 개발하고 운영할 것인지 진지하고 시급하게 고민하지 않으면 안 되는 것입니다.

2. ‘호스테라피’라는 오래된 치유 방법

호스테라피가 기원 전 460년 전부터 시작되었다는 발제문의 내용은 매우 놀랍습니다. 오래된 치유 기법, 혹은 의학적 처방이 그러하듯, 숭한 경험의 축적 속에서 그 효과가 발견되고 이론적으로 체계화되지 않았을까 생각해 봅니다.

그런데 우리나라의 고대사를 보더라도, 건국의 영웅들이 모두 말을 잘 다루었다는 것을 떠올리면 호스테라피의 효과를 짐작할 수 있을 듯합니다. 고대 국가 권력이 전쟁을 조건으로 형성된다는 점을 감안하더라도, 어려서부터 말을 키우고 함께 생활하는 과정에서 영웅들의 훌륭한 능력이 발현된 게 아닌가 하는 추측이 가능합니다.

아무튼 누군가(그것이 사람이 아니라 동물, 혹은 식물이라도)를 돌보고, 함께 호흡하는 법을 배우고 익히는 과정은 그 자체로서 놀라운 배움과 성장의 기회를 제공할 것입니다. 자신이 상대방에게 절대적으로 필요한 존재라는 사실을 깨닫는 순간, 그는 자기 삶의 존재 이유를 인식하고 자존감(혹은 자기효능감)의 증진을 경험할 것입니다. 또한 자신의 감정을 타자에게 이입하고 소통하는 훈련을 통해, 사회성을 기르고 사회적 자아를 형성할 것입니다. 더구나 그것이 조그만 강아지나 화초가 아니라, 자기보다 몸집이 훨씬 크고 다루기 힘들고, 상호일체감을 통해 짜릿한 질주의 쾌감을 공유할 수 있는 ‘말[馬]’ 이라면, 그 효과가 배가될 것입니다.

3. ‘호스테라피’의 한국 적용 가능성

교육과 성장

양원모 (경기도 미술관)

흔히 ‘부적응아’ 라고 부르는 학생들이 늘어나고, 각종 정서적 장애와 일탈의 늪에 빠진 학생들의 좌절과 절망이 더욱 깊어지고 있습니다. 이들을 치유하고 돌보기 위한 각종 대안 교육이 시도되고 있지만, 치유의 폭과 깊이가 턱없이 부족한 실정입니다.

대부분의 대안학교들이 여전히 기존 ‘학교태’ 에서 크게 벗어나지 못하고 있고, 상담과 치유의 전문성도 부족합니다. 그런 면에서 새로운 치유 프로그램의 연구와 도입이 절실히 요청되고 있습니다. 호스테라피도 그 중의 하나로서 주목해야 하는 것입니다.

새로운 대안적 치유 프로그램으로서 호스테라피가 한국 상황에 적용되려면 몇 가지 과정을 밟아야 할 것으로 보입니다.

첫째, 당연한 것이지만 호스테라피에 필요한 시설과 공간, 교사진의 확보가 필요합니다. 아마도 제주도의 중산간 지역이 적합하지 않을까 합니다. 지자체, 혹은 지역 공동체와의 협약, 소외 재정의 펀드레이징, 전문성을 갖춘 교사진 양성 등에 대한 치밀한 구상이 있어야 할 듯합니다.

둘째, 호스테라피를 사회적 기업 형태로 운영할 것인지, 아니면 대안학교(각종학교, 혹은 대안교육 위탁기관) 형태로 운영할 것인지, 혹은 또 다른 방식으로 운영할 것인지 고민해 보아야 할 것입니다. 사회적 기업 형태로 운영하면 교육 인력과 프로그램의 재생산이 가능한 반면, 현재 학교에 재학 중인 학생을 대상으로 하는 프로그램 운영의 제약이 있을 것입니다. 대안학교 형태로 운영하는 경우, 복잡한 학교 설립 절차를 거쳐야 하고, 그 과정에서 요구되는 각종 조건을 갖추어야 합니다. 이 경우 호스테라피가 실질적으로 필요한 청소년들에게 보다 많은 치유와 성장의 기회를 제공해 줄 수 있을 것입니다. 저의 짧은 소견으로는, 어떤 형태로 시작하든 궁극적으로는 양자를 결합한 모델로 발전해야 하지 않을까 합니다.

셋째, 기존에 한국에 도입되어 운영 중인 다양한 테라피 프로그램과 어떻게 연계할 것인가를 고민해 보아야 할 것입니다. 춤, 명상, 원예 테라피 등 현재 한국에서 활발하게 운영되고 있는 다양한 치유 프로그램과 연계하여, 종합적인 치유 센터로 발전할 수도 있고, 서로 다른 치유 프로그램 사이의 시너지 효과도 기대할 수 있을 것입니다. 이를 위해서는 각 치유 프로그램 전문가 외에 의사(정신과, 한의사 등), 교육전문가 등이 포함된 협의기구가 필요하지 않을까 합니다.

호스테라피, 생경한 만큼 강력한 가능성으로 다가옵니다. 그만큼 우리 사회에 치유가 필요한 청소년들이 많다는 증거이기도 합니다.

무엇이든 한 사회에서 새로운 것을 시도하는 데에는 놀라운 용기와 집중력이 요구됩니다. 일본의 료리다 가스히코 선생님만큼의 용기와 헌신, 능력을 가진 분이 없다면, 한국에서의 적용 가능성은 희박하다고 보아야 할 것입니다.

교육 Education 에는 Educate **이끌어내다**는 뜻이 내재해 있습니다.

무엇을 이끌어낸다는 것일까요?

이것은 인간에 대한 이해를 어떻게 하느냐에 따라 달라집니다.

홀리스틱 에듀케이션 Holistic Education에서는 사람 **Human**은 몸 Body과 맘 Soul과 얼 Spirit 로 이루어진 존재로 봅니다. 몸 Body은 다시 3개로 나누어 볼 수 있는데 육체, 에테르체, 아스트랄체가 그것입니다. 김희동 선생은 육체는 문몸, 에테르체는 살몸, 아스트랄체는 별몸으로 풀이하였습니다. 맘 Soul 도 3개로 나누어 볼 수 있는데 감정혼, 이해혼, 의식혼이 그것입니다.

사람은 모태에서 9개월 10일 동안 육체 **Physical Body**를 생성하여 나오고, 이후 7살까지 에테르체 **Etheric Body**를 성장시키며, 14살까지 아스트랄체 **Astral Body**를, 21세까지 감정혼 **Sentient Soul**을, 28세까지 이해혼 **Intellectual Soul**을, 36세까지 의식혼 **Consciousness Soul**을 내온다합니다.

이 모든 과정을 잘 이끌어내는 것이 교육일 수 있습니다.

이 과정을 건강하고 탄실하게 이끌기 위한 발달 단계별 맞춤교육, 적기교육에 주목한 것이 인지학에 기초한 교육예술입니다.

하지만 이 과정을 제대로 밟지 못하여 발달 장애를 갖고 있는 사람들이 있습니다. 이들을 돕기 위해 치유예술이란 영역이 개척되었습니다. 저는 이 분야에 대해서는 문외한이라 본격적인 언급을 할 수는 없습니다.

다만 “개체 발생은 계통발생을 되풀이 한다” 는 것에 비추어 볼 때, 몸 Body과 맘 Soul과 얼 Spirit 의 성장과 숙성도 인류의 생물학적 진화와 정신적 진화의 과정을 되풀이 한다고 보아 인류 문명의 진전을 추체험하며 되새김질하는 것이 의미있다고 보아 초암교육예술연구소 시절부터 손채수 선생과 함께 대륙별 인류문명 수업 교육안을 개발하여 왔습니다.

현재는 개인적으로 인간에 대한 탐구에 관심이 많습니다.

42세부터 49세까지는 정신적 자아 **Spirit- Self**의 숙성과 정신세계에 대한 탐색에 시간 할애를 많이 하였다면 지금은 사람 안에, 내안에 내재한 동물성 다시말해 수성 獸性에 대해 주목하고 있습니다. 혹 심우도 十牛圖란 그림을 보신 적이 있나요? 나를 비롯한 인간이해의 한 방편은 인간 안에 내재한 수성 獸性을 있는 그대로 받아들이고 이해하는 것입니다. 그래서 예전에 읽었던 동물학자 데즈먼드 모로스가 본 인간에 대한 연구서 <덜없는 원숭이>를 다시금 꺼내어 톰툰이 읽고 있습니다. 그러는 한편 저 자신과 인간 군상을 거리감을 두고 바라보고 있습니다.

이웃나라에서 오신 선생님이 동물매개치료 그 가운데에서도 말 매개치료에 밝으시며 재활승

말을 비롯하여 여러 말 매개 활동에 경력이 많으시다 하시니 말과의 교감은 어떻게 하시며, 말과의 교감이 선생님 자신의 변화와 성장에 미친 긍정적 영향과 부정적 영향에 대해 체험에 기초하여 말씀해 주시면 고맙겠습니다.

## 토론 참고자료

### 동물 매개 치료와 미술치료

자료수합 : 양원모

## 자료 A

**동물매개 치료**(Animal Assited Therapy)란? (네이버 오픈 백과)

**\* 역사:**

1792년 영국 케이크 상인에 의해 요크 수용소에서 보조치료 수단으로서 동물을 이용했다는 기록을 동물매개 치료의 시초로 본다. 현대에 들어서는 1942년 미국 파 울링 공군 휴양소에서 동물들과 함께 일하며 치료하는 프로그램을 실시하면서 치료건을 활용했다. 1960년대에는 반려동물의 매개 프로그램 개척자이자 정신과 의사인 보리스 레빈슨(Boris Levinson) 이 정통적인 치료 방법과 부수적인 방법을 접목해 치료 효과를 입증했다.

**\* 매개치료 동물들:**

동물매개 치료에 가장 많이 사용되는 동물은

"개" 이며 말, 돌고래 심지어는 물고기 병아리까지 이용된다.

이들이 사용 되는 이유는 인간과 가장 감성적으로 접근 가능한 "동물"로 정신질환, 지체장애 등을 치료하는 것으로 효과가 있다. 동물이 갖추고 있는 자연스러운 행동이나 표정은 사람의 마음속에 융화되는 신기한 매력을 가지고 있어 사람과 사람 사이의 커뮤니케이션을 활성화해 사람이 미처 잊고 있던 자기 자신의 본질이나 삶의 활력을 되찾는 계기를 만든다. 인간이 병이나 상처 또는 정신적인 증상을 받았을 때에 치료목적으로 동물이 개입하는 것으로 심신 회복의 동기를 부여해 사회 복귀, 참여 등에 폭 넓게 이용 가능한 동물로 연구, 입증 되고 있다. 호스피스견 혹은 세라피독으로도 불리는 치료견의 역사는 고대 그리스의 고증자료에서도 나오며, 국내에서도 아직 미약한 수준이지만 말기 암 환자나 장애우, 독거노인과 자폐아 등을 위해 치료견이 보급돼 활동하고 있다.

또한 특수학교, 종합복지관 등 단체에도 치료견의 봉사 활동이 증가하고 있는 추세이다.

21세기 들어 더욱 광범위해진 `치료견`의 역할은 대체의학으로서 치료 효과와 임상 결과가

주목받고 있다.

예를 들면 즉관절 환자가 수술 후 근육 강직에 대한 물리 치료 시 전기·전자적 치료를 병행해 애완견과 가벼운 산책과 운동을 통해 빠른 회복과 통증 완화 효과가 있다는 식이다. 치료견은 심근경색, 협심증 환자나 자폐증 등 정신의학 분야에서 임상 효과를 보이고 있다고 많은 학자가 실험을 통해 검증해 왔다.

국내에서도 치료견 보조프로그램이 정신분열병 환자의 사회기능 수준 향상에 미치는 영향과 자폐아동의 대인관계 향상과 관련된 논문이 나와 있다.

## 자료 B (한국동물매개치료복지협회)

동물매개치료는 심리치료의 한 분야로서 살아있고 감정이 있고 따뜻한 체온이 있는 동물과의 상호작용 통하여 신체적, 정신적, 사회적, 심리적으로 어려움을 겪는 사람들에게 부족한 기능을 향상시켜주고 치료에 도움을 주는 것을 말한다.

1962년 미국의 소아정신과 의사인 레빈슨(B. Levinson)이 자신의 진료를 받기 위해 대기실에서 기다리던 아동들이 자신의 애견 "징글"과 놀면서 아무런 치료를 받지 않고도 이미 치료가 되어있는 것을 발견하고 동물매개치료를 연구하기 시작하면서 본격적으로 시작되게 되었다.

## 동물매개활동과 치료의 분류

사람과 동물과의 상호작용을 통하여 사람들의 정서적인 안정과 심리적인 안정, 신체적인 발달을 촉진시켜 삶의 질을 향상 시키는 것이다. 즉 전문적인 치료활동이러기 보다는 반려동물과 함께 즐거운 시간을 보내는 정도의 오락적, 교육적, 예방적 기능에 중점을 두는 활동이다.

### <동물매개활동>

**\* 수동적 매개활동**

사람과 동물과의 상호작용을 통하여 사람들의 정서적인 안정과 심리적인 안정, 신체적인 발달을 촉진시켜 삶의 질을 향상 시키는 것이다. 즉 전문적인 치료활동이러기 보다는 반려동물과 함께 즐거운 시간을 보내는 정도의 오락적, 교육적, 예방적 기능에 중점을 두는 활동이다.

**\* 상호작용적 매개활동**

이 활동은 사람들이 직접 동물과의 상호작용을 통하여 동기를 유발시키고 신체적 활동의 증가와 사회적 등을 향상시키는 적극적인 동물매개활동으로서 우리나라에서는 기본적인 훈련을 받은 치료도우미견과 자원봉사자 등이 사회복지시설이나 병원 등을 방문하여 활동하고 있다.

### <동물매개치료>

동물매개치료는 도움을 필요로 하는 클라이언트와 목적에 맞게 훈련된 치료도우미동물, 그리고 전문적인 교육을 받은 매개치료사의 의도적이고 계획적인 활동을 통하여 인지적, 정서적, 사회적, 교육적, 신체적 발달과 적응력을 향상시킴으로서 육체적인 재활과 정신적 회복을 추구하는 전문적인 분야이다.

#### <동물매개치료의 효과>

동물매개치료의 효과는 도우미적 효과, 신체적 효과, 인지적 효과, 사회적 효과, 정서적 효과 등으로 나눌 수 있다.

##### \* 도우미적 효과

장애인도우미개(시각, 지체, 청각, 어르신도우미개 등)가 길안내하기, 물건 가져다주기, 소리듣고 소리의 근원지로 안내하기, 어르신 시중들어주기 등을 통하여 장애인들의 일상생활상의 불편함을 해소하고 독립적일 수 있도록 하여 자존감을 갖도록 하며 소외되고 외로운 장애인들의 친구로서 인생의 동반자로서의 역할과 장애인과 비장애인간의 교류를 도와주는 가교적인 역할을 한다.

##### \* 신체적 효과

동물과의 놀이, 관리 등을 통하여 노약자의 소, 대근육의 운동과 발달을 촉진할 수 있고 운동량이 부족한 사람들에게 놀이와 산책 등으로 규칙적인 생활을 할 수 있도록 하여 건강증진에 도움을 주며 어르신들의 심장질환이나 고혈압 등에도 효과가 있다는 연구결과가 있다.

##### \* 인지적 효과

동물과의 상호작용을 통하여 어르신들의 인지능력을 향상시켜 치매 예방에 효과적이고, 동물과 관련된 정보교환 등으로 다른 사람들과의 사회적 접촉이 증가하며 아동들의 자아존중감과, 자기효능감을 향상시키는데 도움을 주며, 지적 호기심과 관찰력, 언어발달과, 기억력 향상에 효과적이다.

##### \* 사회적 효과

동물과의 상호작용은 비판적이지 않고 비밀이 보장되며 무조건적인 수용이므로 자기개방과 대인관계에 어려움, 사회성이 부족한 사람들에게 의사소통이나 사회기술을 연습할 수 있는 좋은 상담역이 될 수 있다. 또한 조건 없는 사랑과 친화력의 습득과, 공동체의식의 향상, 긴장완화와 사회적 접촉의 확대를 기대할 수 있다.

##### \* 정서적 효과

많은 연구에서 동물과 함께 했을 때 심리적으로 안정되고 심박수와 혈압이 안정되었다는 연구결과가 보고되고 있다. 또한 동물과의 상호작용을 통하여 기분개선과 흥미를 유발시켜 생활의 활력을 얻도록 할 수 있으며 동물에게서 항상성과 안정감을 유지할 수 있을 때 스트레스 유발을 최소화 할 수 있다고 한다.

#### <동물매개치료의 방법>

동물매개치료의 방법은 치료자의 역량과 클라이언트의 상태에 따라서 Case By Case방식으로 적용해야 하지만 동물매개치료사나 자원봉사자가 치료도우미동물을 데리고 클라이언트의 집이나 시설, 병원 등을 방문하여 프로그램을 진행하는 방문형과 동물매개치료실이나 시설 등에서 치료도우미 동물을 직접 기르면서 클라이언트의 치료에 활용하는 사육형과 특별한 시설을 갖추지 않으면 이용할 수 없는 승마치료 등과 같이 치료사와 클라이언트가 동물이 있는 장소로 가서 접촉하는 활동형 등이 있다.

#### 자료 C (DongA.com 뉴스 2010.8.4.)

#### 저가 승마장 늘어 대중화 성큼... 정서교육에도 효과

1회 3만~5만 원의 비교적 저렴한 비용으로 즐길 수 있는 승마장이 전국에 보급되면서 승마 대중화 바람이 거세다. 일주일에 세 번 이상 경기 안성시 안성목장을 찾는 송은영 씨(오른쪽) 가족이 1일 승마의 즐거움을 만끽하고 있다.

《“말을 제압했을 때보다는 말과 진정으로 하나가 됐을 때 더 짜릿하답니다.” 1일 경기 안성시 안성목장을 가족과 함께 찾은 송은영 씨(38)는 말 타는 즐거움에 대해 이렇게 말했다. 방학을 맞은 아들, 남편과 함께 일주일에 세 번은 무슨 일이 있어도 승마센터를 찾는다. 예전에는 승마를 다른 나라 사람들의 스포츠로만 여겼다. 하지만 1회 비용이 3만~5만 원으로 비교적 저렴하고 가족 할인 10%까지 받을 수 있는 승마장이 점점 늘면서 ‘승마광’이 됐다.》

송 씨처럼 가족 단위로 승마장을 찾는 사람이 늘고 있다. 한국마사회가 운영하는 승마장은 전국에 200여 곳. 마사회는 2012년까지 500곳 안팎으로 증가할 것으로 보고 있다. 마사회가 4월부터 ‘전 국민 말타기운동’(www.horsepia.com)을 통해 승마 체험 이벤트를 벌였는데 2000명 정원에 5000여 명이 몰릴 정도로 인기였다.

최근까지 승마는 서민들에게 먼 얘기였다. 지난해 김준규 검찰총장 내정자가 인사검증 과정에서 요트와 승마를 즐겼다는 사실이 드러나면서 반감을 샀던 게 이를 잘 보여준다. 하지만 마사회와 지방자치단체가 저가 승마장 보급에 나서면서 귀족 스포츠의 대명사인 승마가 일반 서민에게 점점 친숙하게 다가서고 있다.

승마 애호가들은 정서교육 효과를 승마의 가장 큰 장점으로 꼽는다. 송 씨의 아들 정재형 군(12)도 승마를 통해 급한 성격을 고쳤다. 송 씨는 “말은 급하게 다루면 난동을 피우기 때문에 인내하며 잘 다스려야 한다. 말과 마음을 주고받으면서 재형이가 많이 차분해졌다”고 말했다.

승마는 운동효과도 상당하다. 정 군도 일주일에 세 번씩 한 달간 승마를 꾸준히 한 결과 4kg이나 감량했다. 전문가들은 자세교정과 내장운동에도 효과적이라고 입을 모은다.

최근에는 '재활승마'에 주목하는 사람도 많다. 재활승마는 동물매개치료의 한 종류로 선진국에선 이미 보편화됐다. 성덕대는 올해 재활승마학과를 신설해 치료사 양성에 나섰다.

뇌병변 장애로 혼자 걷는 것조차 힘들었던 박치연 양(9)은 2007년 시작한 재활승마 덕택에 병세가 많이 호전됐다. 박 양의 할머니 송금자 씨(71)는 “지금은 걷는 것도 자연스러워졌고, 앉아 있는 자세도 좋아졌다. 자신감에 차 말을 타는 손녀를 볼 때마다 감격스럽다”고 말했다.

한국마사회는 2005년부터 승마훈련원을 통해 전문 재활승마 프로그램을 무료로 운영하고 있다. 신정순 재활승마사는 “걸음걸이가 예뻐지고, 동물을 무서워하던 자폐아들이 말을 사랑하게 되는 모습을 볼 때마다 보람을 느낀다”고 말했다.

유근형 기자 noel@donga.com  
안성=박수유 인턴기자 이화여대 언론정보학과 4학년

## 자료 D

### 재활승마

4년마다 한 번씩 온 세계를 흥분의 도가니로 몰아넣는 스포츠 제전, 올림픽. 세계 방방곡곡에서 스포츠 천재들이 올림픽이 열리는 나라로 모여듭니다. 그 중에서 유일하게 인간과 함께 출전하는 동물이 있습니다. 바로 '승마' 종목에 출전하는 '말'입니다. 메달을 획득할 때도 기수만이 아니라 말에게도 리본이 주어집니다. 말은 올림픽에 출전하는 유일한 동물인 것입니다.

이처럼 말과 인간의 관계는 매우 특수합니다. 따라서 '동물매개치료의 역사'에서도 언급한 바와 같이 인간의 장애를 돕는데 사용했던 최초의 동물은 말이었습니다. 장애자가 말을 탔던 행위는 고대 그리스 시대까지 거슬러 올라갑니다. 자세한 것까지는 모르겠지만 기원전 5세기에 전쟁에서 부상당한 병사를 말에 태웠더니 치료효과가 있었다는 문헌이 발견되어 있습니다. 그로부터 오늘에 이르기까지 말은 단지 운송수단으로서가 아니라 인간의 고통을 경감시키는 유효한 수단으로서 이용되어 왔습니다.

'장애자 승마, 재활승마, 승마요법, 승마치료 등, 다양한 용어로 불리우고 있습니다. 영어로도 Riding for the Disabled, Horse Therapy, Hipotherapy 등을 사용하고 있지만 현재 국제기구로서 가장 큰 단체로는 영국의 '장애자 승마협회(Riding for the Disabled Association-RDA)로서 공식적인 명칭은 'Riding for the Disabled'를 사용하고 있습니다. 이 용어는 말을 이용한 치료적 의미보다는 '장애자를 위한 스포츠나 레크리에이션적인 도움을 주는 활동으로서의 승마'라는 개념이 강합니다. 또한 실제로 '재활승마'는 우리가 흔히 생각하는 Therapy(치료)적 개념보다는 재활(Rehabilitation)적인 개념이 더 강하다고 생각됩니다. 1943년 샌프란시스코에서 개최되었던 미국재활 전국회의에서 규정한 재활의 개념을 살펴보면 "재활이란 신체적으로 장애를 가지고 있는 사람으로 하여금 그가 가지고 있는 잔

존기능을 최대한으로 발휘시킴으로 신체적, 정신적, 사회적, 직업적 그리고 경제적인 능력을 회복시켜주는 것을 말한다"라고 정의한 바가 있습니다. 우리나라에서는 rehabilitation이란 말을 "다시 활동할 수 있도록 한다"라는 의미로 재활(再活)이라고 번역하여 사용하고 있는데 그런 의미에서 우리나라 삼성전자 승마단에서 사용하고 있는 '재활승마'라는 용어는 매우 적절한 표현이라 생각됩니다. 따라서 저도 '승마요법' '승마치료' 보다는 '재활승마'라는 용어를 사용하고자 합니다.

아우튼 재활승마라는 말을 처음 사용한 것은 20세기에 들어와서입니다. 1901년 영국의 D.아그네스 헌트와 O.샌드는 오늘날 재활승마에 대한 전반적인 기준과 나름의 표준을 만들어 세계 각국이 활용할 수 있는 토대를 마련하였습니다. 헌트는 Oswestry 정형외과(1948년 재활승마를 하는 시설로 공인받은 최초의 병원)의 창설자이며 샌드는 물리치료사로서 자신의 말을 옥스퍼드 대학 병원에 가지고 가서 환자들을 태우기 시작했습니다. 이 두사람에 의해 기반을 마련한 재활승마는 결국 각지에서 행해지게 되었고 오늘날에는 세계 각지에 침투해 있습니다.

재활승마는 특히 소아마비 환자로 휠체어 생활을 하고 있던 덴마크의 리즈 하텔(Liz Hartel)에 의해 급속히 발전하게 되었는데 그녀는 1952년 헬싱키 올림픽 마장마술(馬場馬術)경기에 출전하여 은메달을 획득 한 사람입니다. 이를 계기로 장애자에게 승마가 유럽에서 주목을 받게 되었고 그 이후 본격적인 연구에 돌입하게 되었습니다. 실은 이 올림픽 때부터 남녀가 같은 조건으로 출전하도록 되어있어서 여자 선수들에게 있어서는 약간 불리하다고 생각되었는데 하텔은 여자라는 조건만이 아니라 건강하지 못한 장애자임에도 불구하고 똑같은 조건으로 출전해서 멋진 연기를 보여주었기 때문에 세계의 모든 이들의 격찬을 받았을뿐만 아니라 모든 이들의 가슴을 뭉클하게 했던 하나의 사건이었습니다. 그후 하텔은 자신의 체형과 함께 재활승마의 우수성과 그 유효성의 이해를 확대시키기 위해 정열적인 활동을 계속한 결과 많은 사람들로부터 호응을 얻어 1958년에는 유럽에서 [재활승마]가 본격적으로 조직화되었습니다. 하텔의 영향은 엄청났습니다. 노르웨이의 물리치료사로서 승마경험도 풍부했던 H. 복스카는 하텔의 궤거에 장애자 승마의 가능성을 예견했던 사람입니다. 그녀는 곧바로 코펜하겐의 물리치료사 U. 하보스와 함께 환자들에게 승마를 추천하며 치료수단으로서 활용하기 시작했습니다. 이들의 성과는 얼마되지 않아 나타나기 시작했습니다. 복스카와 친교가 있었던 N. 잭스는 복스카와 똑같은 방법으로 재활승마를 영국에도 정착시키려 했습니다. 그녀는 우선 환자를 자택의 뒷 마당에서 말에 태우는 것부터 시작해 나중에 장애자 승마신탁을 설립했습니다. 당시의 주임강사였던 J.A.데이비스는 현재 이 분야의 세계적 권위자로 알려져 있습니다. 이러한 과정을 거쳐 1964년에 영국에서 세계 최초의 공식적인 단체가 세워졌는데 위에서 언급한 '장애자승마협회(RDA)'입니다.

한편 독일에서는 영국의 RDA와 유사한 조직인 '독일재활승마협회(DKTHR)'를 거점으로 영국과는 달리 독자적인 방법으로 활동하고 있습니다. 그 방법은 장애자의 승마를 의료의 일환으로서 도입, 의사의 진단과 함께 '체조요법사'라고 하는 전문가가 지도를 실시하고 있습니다. 또 말과 접촉하는 것이나 말에 타는 것이 Rehabilitation으로서 효과가 있는가에 대해선 전신과학, 정신의학, 재활의학 등 관련 과학으로부터 연구지원을 받아 국민복지정책으로서 시행되고 있습니다. 그리고 이와 같은 사고로부터 재활승마는 1995년에 국민보험의 완전 적용을 받고 있습니다.

1968년에는 미국에도 재활승마가 도입되었고 오늘날에는 세계 각국에서 환자 재활의 하나로 승마가 이용되게 되었습니다. 현재는 영국(RDA), 독일, 프랑스, 미국(North American

Riding for the Handicapped Association(NARHA), 싱가포르, 호주, 일본 등 여러 나라로 확대되어 가고 있으며 현재 우리나라에서도 2001년 10월부터 사회봉사 사업의 일환으로 삼성전자 승마단에서 'Riding for the Disabled Association - Samsung'을 발족하여 운영해 오고 있습니다. 또한 3년 마다 세계 각국의 관계자가 모여 국제 회의도 열고 있으며, 이미 16개국 이상으로부터 재활승마의 유효성을 뒷받침하는 연구 보고와 조사결과가 발표되어 실제의 치료에 이용되고 있습니다. 또 정기적으로 장애자를 위한 국제마술경기대회도 개최하여 치료 성과의 발표의 장이 되고 있습니다.

## 재활승마의 실제

재활승마에서는 '지도자(Instructor)'라 불리는 총 책임자가 있는데 이 사람은 기본적으로 '말' 과 '승마'에 관한 종합적인 지식뿐 아니라 '기승자(환자)'에 대한 정보나 기록도 가지고 있어야 합니다. 따라서 우리가 흔히 '승마요법사'라고 부르는 사람은 이 지도자를 가리키는데 하지만 지도자가 반드시 'Therapist' 일 필요는 없습니다. 필요에 따라서 물리치료사나 의사의 도움을 받아 충분히 시행할 수 있기 때문입니다. 따라서 재활승마에서는 여러 사람이 필요한데 일반적으로 팀을 이루어 실시하게 됩니다. 여기에는 Instructor라 불리는 지도자가 있고, 리더, 사이드 헬퍼(사이드 워커라고도 함), 그리고 고지자(Caller)가 있습니다.

### 1. 지도자(Instructor)

우선 지도자는 전체를 관리합니다. 각 스텝은 지도자의 지시대로 행동해야만 안전하고 효과적인 결과를 얻을 수 있습니다. 지도자의 승마기능은 필수조건입니다. 승마요법의 레슨에서 사용하는 마필을 관리함과 동시에 말을 조교하는 지식과 기술이 없으면 안전성을 유지할 수 없기 때문입니다.

적극적으로 기승자(환자) 본인이나 가족과의 커뮤니케이션도 취해야 하며 지도자가 '치료사'가 아닌 경우에는 물리치료사나 의사의 어드바이스도 들어야 합니다. 또한 책임감뿐만 아니라 강한 의지와 유머감각도 매우 중요한 역할로서 인식되고 있습니다.

### 2. 리더(Leader)

말을 끌고 갈 때 말의 로프를 잡는 사람을 리더라고 부릅니다. 가능하면 지도자와 다른 사람이 리더를 맡는 것이 좋습니다. 리더의 역할은 주로 말의 상태나 진행방향에 대해 주의를 기울이고 안전성을 유지하는 일입니다. 기승자의 레벨과도 관련이 있지만 리더는 가능하면 말을 유도하지 말고 기승자 자신의 힘으로 말을 컨트롤 할 수 있도록 리드하는 것도 중요합니다. 물론 위험한 순간에는 말을 통제하거나 진행방향을 억제해야하는 역할도 매우 중요합니다.

### 3. 사이드 헬퍼(Side Helper)

재활승마에서 필수 불가결한 존재가 사이드 헬퍼입니다. 대부분 자원봉사 형태로 이루어지지만 기승자와 가장 가까운 거리에서 붙어다니는 존재입니다. 사이드 헬퍼는 기승자를 태우고 내리는 방법을 숙지하고 있어야 합니다. 또한 지도자나 물리치료사로부터 기승자의 장애와 능력에 관해 충분한 이야기를 듣고 무엇을 해야 하는지, 무엇을 하지 말아야 하는지에

대한 지식도 필요합니다.

기승자를 자립시키기 위해서는 단순한 보조자로서의 역할만 해야한다는 자세도 중요합니다. 기승자가 말 위에서 자세를 유지할 수 있는 상태가 되면 기승자에게서 완전히 손을 떼고 기승자의 옆을 걷는 것 자체만으로도(사이드 워커-Side Walker) 매우 큰 역할입니다. 사이드 헬퍼(워커)는 사고가 일어나지 않도록 항상 기승자에게 신경을 써야합니다.

### 4. 고지자(Caller)

기승자가 시각장애자의 경우, 현재 위치를 확인시켜주기 위해 고지자를 배치하는 것도 중요합니다. 일반적으로는 마장의 각 표기에 고지자가 서서 말이 접근해 오면 외치는 역할입니다.

고지자는 기승자의 얼굴을 향해 명확하게 발성하지 않으면 안됩니다. 목소리가 적으면 들리지 않을 수 있고 반대로 너무 크면 말을 놀라게 해 지도자의 지시를 들을 수 없게 되기 때문에 항상 적당한 목소리로 발성할 수 있도록 훈련을 받아야 합니다. 고지자는 콜(Call) 이외의 언어를 말해서도 안되며 일정한 음량과 페이스로 기계적으로 콜을 하는 것이 이상적입니다.

## 재활승마의 효과

우선 가장 대표적인 견해로 말이 장애인 치료를 위해 도움을 줄 수 있는 것은 걸음걸이 때 문입니다. 말의 걸음걸이는 사람의 것과 거의 동일(전후 좌우 상하 움직임)해 말을 타는 사람은 본인의 두 다리로 직접 걷는 것과 같은 움직임을 느낄 수 있습니다. 비장애인과 같은 움직임을 경험해보지 못한 뇌성마비 환자들에게는 사람과 동일한 말의 걸음걸이를 통해 바른 움직임을 경험해 보는 것 자체가 치료가 될 수 있습니다. 두 번째로는 말은 자기에게 해를 가하지 않는 한 인간을 거부하거나 공격하지 않는 매우 순종적인 동물이라는 것입니다. 이와는 반대로 말 자신이 경계심을 갖게 되면 사람이 원하는 방향으로 절대로 움직이지 않습니다. 재활승마에서 이 점이 매우 중요한 포인트입니다. 따라서 말과 커뮤니케이션이 순조롭게 진행되지 않으면 승마에서 기수는 말을 마음대로 움직일 수 없기 때문에 기수는 근육이나 전술로 말을 움직이는 것이 아니라 '커뮤니케이션 능력'으로 말을 움직인다는 말이 있습니다.

이와 같은 말의 장점 때문에 재활승마는 주로 신체장애자에게 많이 이용되는데 특히 뇌성마비, 시각장애, 청각장애, 뇌기능 손상, 척추손상, 근(筋) 디스트로피(muscular dystrophy), 간질, 자세 결함, 마비에 의한 불균형 등의 신체장애자에게 효과가 있는 것으로 알려져 있습니다. 신체장애자의 경우에는 보통 사용하지 않는 근육을 사용한다든지, 자세, 평형감각, 좌우의 균형 등 각부의 협동성이 좋아지는 등 다른 물리요법에 없는 이점이 있습니다.

우선 시각장애를 갖고 있는 사람에게 말은 자신을 지켜주는 파트너가 됩니다. 예를들면 도로의 자동차 소리나 개짖는 소리가 들리지 않는 청각장애자의 경우, 말은 그러한 소리를 듣고 머리나 고개를 들어올리거나, 근육을 뻗뻗하게 긴장하거나 귀를 소리나는 쪽으로 세우는 등의 반응을 합니다. 이러한 말들의 행동들은 기승자(환자)에게 주의하라는 신호이기도 합니다. 물론 귀가 부자연스러운 기승자에게는 사전에 말의 신호(행동) 등을 가르쳐 줄 필요가 있습니다. 한 번 그것을 외우게 되면 기승자는 말에게서 받은 정보를 바탕으로 행동할

수 있게 됩니다.

다음으로 근육계의 이상이나 평형각각의 효과가 큰 것으로 알려져있는데 이는 말의 걸음걸이에 맞춰 환자의 허리도 상하좌우로 움직여 고스란히 말의 자극을 그대로 받기 때문입니다. 승마의 치료적 효과가 가장 알기 쉬운 것은 자세가 나쁜 어린이가 승마요법을 받은 경우로, 어린이는 말에 의존하면서 말들이 리드미컬하게 흔들리는 운동에 의해 즐기면서 운동을 하게 됩니다. 동체, 근육의 정합, 반동, 평형 감각, 그리고 긴장감과 이완을 연속하여 서로 교환하는등의 집중적인 훈련은 다른 어떤 치료법에서도 볼 수 없는 독특한 것들입니다. "전신의 근육과 관절로부터 받는 어린이가 느끼는 해방감은 그때까지 없었던 어떤종의 자기인식을 어린이에게 돌려주게 된다"고 Hall Wittenberg Orthopaedic Clinic의 B.Scheurich는 지적하고 있습니다. 또한 인간의 평균온도보다 조금 높은 말의 체온은 기승자의 긴장감을 줄여주고 혈액순환을 촉진하는 효과도 있습니다.

의학적 효과는 그 외에도 많이 들 수 있습니다. 지적장애아의 경우, 대형동물과 접촉할 수 있다는 것만으로 자신감을 갖게 되어 일상생활을 적극적으로 한다든지, 가족 이외의 사람과는 말을 하지 않던 아이가 말과 함께 동반한 사람들(지도자, 봉사자)에게는 말을 건다든지 하는 커뮤니케이션을 확장시키는 효과도 있습니다. 또한 평소에 자세가 좋지 않은 아이들에게 말을 태우는 것으로 자세교정이 된다든지 하는 도움도 받을 수 있습니다. 게다가 달릴 수 없는 장애를 갖고 있는 사람에게는 말을 타고 달림으로서 바람을 가르고 달릴 수 있는 상쾌감을 맛볼 수도 있어 정신건강에도 매우 유익한 효과를 주는 것으로 알려져있습니다. 재활승마는 어떤 의미에서 '말' 자신이 치료사인 것입니다. 말은 재활승마에서 가장 중요한 역할을 담당하고 있습니다. 그것은 바로 기승자(환자)를 자극하는 역할입니다. 이 자극은 지도자, 물리치료사, 봉사자 등의 도움에 의해 이상적인 것으로 바꿀 수 있는 것입니다.

**치료현황**

삼성승마단-재활승마

RDA-Samsung 발족 ( 2001. 10. 16 )

RDA-Samsung 국제 멤버로서 승인 ( 2001. 10. 25 )

RDA-Samsung "치료요법적 강습회" 시행.

( 2001. 10. 18 ~ 12. 06 / 8주 / 뇌성마비 환자 4명 )

RDA-Samsung FRDI 사무총장 초청크리닉(환자8명/02.11.5 )

-삼성서울병원 재활의학과 뇌성마비 재활클리닉에서는 외래 진료를 통하여 어린이들의 상태를 진단합니다.

처음 방문시 진단을 위하여 발달평가, 손기능 평가, 보행분석 및 동작분석 등의 검사를 시행하며 정기적인 진료를 통하여 어린이의 전반적인 상태와 동반된 합병증 등을 검사하고 발달 단계에 적절한 치료를 시행 합니다.

진단을 한 후 각 어린이들에게는 적절한 약물 치료, 보톡스 주사 및 신경차단 주사치료, 운동치료, 작업치료, 수치료, 열전기치료, 언어치료 및 심리검사와 상담, 보조기 처방 등을 시행하며 필요한 어린이들에서는 승마치료를 시행하기도 합니다. (승마는 안양 삼성전자 승마단에서 시행합니다.)

재활치료 이외의 치료가 필요한 어린이들은 소아신경과, 소아정형외과, 소아신경외과, 소아

정신과 등과 협진을 하여 적절한 치료를 합니다.

-2002 사랑의 재활승마 캠프가 19,20일 강원도 춘천에서 열렸다. 한국재활승마협회가 마련한 캠프에는 자폐아나 뇌성마비,정신지체 등 20여 장애인 가족이 참가했다.

춘천승마장에서 진행된 캠프에서 참가자들은 위도까지 8km를 말을 타고 행진했다.또 색이 다른 장미꽃들을 색깔별로 나눠 꽃병에 꽂거나 2가지 색 이상의 종이 말을 만들어 바구니에 넣는 프로그램 등 장애인에게는 결코 쉽지 않은 10여 가지 게임을 했다.특히 모든 게임은 말을 타고 진행됐다.

캠프 참가자들은 이미 3~4개월 정도 말을 타 상당한 재활치료 효과를 거둔 장애인과 가족들이 대부분이다.그 전만해도 몸을 제대로 가누지 못하고 눈에 찻점도 없었다는 서대운(3)군은 어머니 이수자(37·경남 밀양시 산내면)씨가 안고 말을 탄 지 4개월만에 손을 내밀어 악수를 할 수 있으며 눈도 생기를 찾았다.

이날 처음 말을 탄 도현태(14·서울 주몽특수학교 6년)군은 "생각처럼 무섭지 않고,오히려 너무 재미있었다"며 신나했다. 재활승마는 국내에서는 다소 생소한 분야.한국재활승마협회 관계자는 "승마는 신체활동이 제한적인 장애인이 무리 없이 적응해 나갈 수 있는 전신운동"이라며 "신체적인 재활 뿐 아니라 자신감을 심어 주고 외부 세계에 대한 흥미를 유발하는 등 정신적 치료 효과도 커 독일·스웨덴 등 유럽에서는 장애인 스포츠와 재활치료의 중요한 분야로 확고히 자리잡았다"고 말했다.

국내에서는 지난 1996년 독일에서 돌아온 협회 상임이사 김갑수(44)씨가 경기도 안성에 처음 재활승마 프로그램을 운영하면서 시작됐다.이후 김씨의 지원으로 경기도 평택 에바다장애인종합복지관,경남 밀양 등 3곳에서 재활승마가 이뤄지고 있다.

협회는 재활승마를 활성화하기 위해 지난해 12월 구성됐고,캠프론 이번이 첫 행사다.

"말과 치료승마 지도자를 확보하지 못해 그동안 재활승마를 확대하기 어려웠다"고 밝힌 김씨는 "캠프를 여는 데 도움을 준 강원도장애인복지관,한림대 춘천보호관찰소 등과 협의해 정기적으로 열리는 프로그램을 운영하고 법인을 만들어 재활승마가 전국적으로 활성화될 수 있도록 하겠다"고 말했다.

-에바다 장애인 종합복지관에서 승마치료 프로그램 실시

**\*참고**

<http://www.playtherapy.ne.kr/>

<http://blog.naver.com/doolyking.do?Redirect=Log&logNo=60006819610>

<http://www.ept.or.kr/new0905.htm>

<http://www.ilovehorse.com/main.asp>

[http://www.smc.samsung.co.kr/Care\\_part/rehab/rehab\\_04\\_1.html](http://www.smc.samsung.co.kr/Care_part/rehab/rehab_04_1.html)

**자료 E**

**말 매개치료**



1960년대에 독일, 스위스, 오스트리아에서 처음 치료방법 도입된 말 매개치료는, 말을 매개로하여 신경 작용과 감각 처리과정을 향상시키는 것을 기본 목표로 갖는다.

정확한 승마 자세와 방법을 위주로 가르치는 재활승마(therapeutic horseback riding)와는 달리 말 매개치료에서는 말의 움직임 자체가 치료의 수단이 된다.

말 매개치료는 말 골반의 입체적인 움직임이 사람이 걸을 때에 나타나는 골반과 비슷하다는 사실을 이용한 치료법이다.

말의 움직임은 신체 감각의 input으로 작용하게 된다. 말의 걷는 보폭과 리듬이 다르다는 점은 사람 치료 단계에 따라 필요한 다양한 input으로 작용될 수 있다. 게다가 말 골반의 움직임은 인간이 걸을 때 골반에서 나타내는 비슷한 반응을 유도한다.

나이에 관계없이, 장애가 있는 사람들은 말에 오름으로써, 자세를 교정할 수 있으며, 근력을 강화할 수 있고, 근육의 공동작용과 균형 잡기, 감각운동신경의 발달 등을 촉진시킬 수 있다. 뿐만 아니라 치료사에 의해 전체적으로 계획된 치료를 행할 시에는 언어스킬도 발달시킬 수 있다.

## 자료 F

### 미술 치료 (art therapy)

심리 치료의 일종으로 미술 활동을 통해 감정이나 내면 세계를 표현하고 기분의 이완과 감정적 스트레스를 완화시키는 방법이다. 말로써 표현하기 힘든 느낌, 생각들을 미술 활동을 통해 표현하여 안도감과 감정의 정화를 경험하게 하고 내면의 마음을 돌아볼 수 있도록 하며 자아 성장을 촉진시키는 치료법이다.

미술 치료는 미술과 심리학의 결합이다. 특히 말로써 감정이나 경험을 표현하기 어려워하는 아동은 미술이라는 방법으로 정서를 표현할 수 있다. 심리적 충격을 안겨주는 사건들을 경험한 아동들에게 큰 도움이 될 수 있다. 고통스러운 일을 겪은 아이들은 그림을 그리거나 만들기를 통해 심리적인 안정을 얻을 뿐만 아니라 자신이 경험한 것에 대해 더 자세히 전달하고 정리할 수가 있다. 학대를 받거나 폭력적인 사건을 경험했을 때 말하는 것 자체가 공포나 불안을 일으킬 수 있는데 미술은 그러한 아동의 불안을 감소시키면서 감정을 표현할 수 있게 한다. 미술 치료는 우울증이나 외상 후 스트레스 증후군, 불안, 적응의 어려움을 경험하는 아동의 심리 치료에 유익하다.

또한 미술 치료는 아동뿐만 아니라 성인, 노인에서도 유용하게 사용될 수 있다. 말로써 자신의 어려움을 표현하는 것을 어려워하거나 꺼려할 경우 미술 활동은 어르에서도 유용한 매개체가 될 수 있다. 단지 아동은 발달학적으로 미숙한 부분이 있으므로 이를 고려한 미술 활동이 진행되어야 한다. 어른과 아동에서 미술 치료의 근본적인 차이점은 없다고 할 수 있

다.

각 나라마다 다르지만 미국이나 유럽에서 미술 치료의 역사는 50여 년이 넘는다. 우리나라의 경우는 정신과에서 환자들을 대상으로 미술 활동을 시도하였으나 본격적으로 알려지고 치료 현장에서 이용된 것은 1990년대 이후이다. 현재 미술 치료는 아동의 경우 놀이 치료, 음악 치료와 더불어 가장 흔하게 사용되고 있는 심리 치료로 인식되고 있다. 1992년 한국미술치료학회가 설립된 이후로 여러 대학원 등에서 미술 치료를 전문적으로 강의하고 미술 치료사 양성 과정이 만들어져 있으며 양적, 질적으로 다양한 학문적 연구가 병행되고 있다. 이후 한국표현예술심리치료협회와 한국예술치료학회 등도 창립되어 미술 치료의 학술적 발전에 기여하고 있다.

### 종류

#### 1) 정신분석적 미술 치료

프로이드를 중심으로 한 정신분석 이론을 근거로 치료를 진행한다. 그림이나 미술 활동 역시 자유 연상과 마찬가지로 자유롭게 떠오르는 대로 그리거나 만든 이후 무의식적 내용에 대해 탐색하게 된다.

#### 2) 인간 중심 미술 치료

단지 질환을 가진 환자로서가 아니라 삶의 적응 과정에서 괴로워하는 사람이라는 시각으로 미술 치료를 진행한다.

#### 3) 행동주의적 미술 치료

행동 치료 기법을 미술 치료에 적용시켜 모델링 등을 활용한다. 색을 섞으면서 색상에 대한 개념을 알게 하거나 모양 꾸미기를 통해 공간/순서 등의 개념을 더욱 명확하게 하는 경우가 포함된다.

#### 4) 게슈탈트 미술 치료

통합을 중시하고 '지금 여기'에서의 경험을 강조한다. 워크샵 형태로 치료가 진행되기도 하고 정도 작업으로 하는 게임이나 느낌에 대한 그림 그리기 등을 사용하기도 한다.

#### 5) 가족 미술 치료

단순히 한 개인이 겪는 어려움보다 가족 전체가 어려움에 빠져 있는 상황을 도와주기 위한 치료로 가족 사이의 관계, 의사소통의 어려움 등을 다루고 가족의 다양한 모습을 알 수 있다. 가족 구성원은 서로의 미술 작업이 관계가 있음을 치료를 통해 배우게 되고 서로에 대해 갈등을 해결할 수 있게 된다. 전 가족이 치료의 대상이 되므로 개인치료에 비해 단기간에 진행이 되지만 변화의 효과가 오래 지속되는 경향이 있다.

#### 6) 집단 미술 치료

개인 미술 치료와는 달리 6~12명으로 구성된 그룹으로 미술 치료를 함께 받는 것이다. 집단 구성원 사이의 상호작용을 통해 집단이 가지고 있는 치료적 힘을 이용하게 된다. 집단 안에

서의 관계 형성, 공감 능력이 향상되고, 사회적 기술을 키우며 다양한 시각에서 자신을 이해하는 능력이 증가하게 된다.

\* 준비사항 : 미술 치료를 할 수 있는 공간, 조명, 작업 테이블, 미술 치료에 사용될 재료 (종이, 스케치북, 연필과 지우개, 붓, 펜, 색연필, 크레파스, 물감, 찰흙, 가위, 풀, 콜라주 재료를 담는 상자 등) 등을 준비한다.

\* 시술방법 : 미술 치료에서 특정한 주제나 지시가 주어지는 지시적인 방법과 특정 주제나 방법이 주어지지 않는 비지시적인 방법이 있다. 지시적인 방법이란 ‘가족을 그리세요’ 등 구체적인 주제나 방법을 지정해 주는 것을 말하고, 비지시적인 방법이란 ‘원하는 것, 좋아하는 것, 떠오르는 것을 그리세요’ 등 자발적이고 자유롭게 미술 활동을 하도록 하는 방법이다. 치료자는 참여자로 하여금 자신의 느낌, 감정, 생각을 자유롭게 표현하고 내면을 알 수 있도록 도와주며, 자아를 성장할 수 있는 기회를 마련하게 해 준다. 연필, 물감 등으로 그림을 그릴 수도 있고 다양한 재료로 콜라주를 만들 수도 있으며 찰흙이나 점토로 대상을 빚을 수도 있다. 이런 활동을 통해 떠오르는 상상이나 감정, 경험들을 표현하여 공유를 하며 자신에게 의미 있는 내적 경험을 찾게 된다. 치료자와 환자의 관계, 둘 사이의 상호작용, 환자의 미술 작품, 만드는 과정, 생각하는 과정, 만든 뒤에 얻는 느낌과 깨달음, 경험의 반복 등이 치료의 도구로 사용되어 치료적 효과를 가지게 된다.

미술 치료는 도입, 활동, 토론의 순서로 진행된다. 도입 부분에서 치료자와 환자는 편안하고 신뢰할 수 있는 분위기를 형성하고 나서 본격적인 미술 활동으로 들어간다. 이후 환자가 작품에 대한 느낌, 감정 표현을 할 수 있고 내면 세계를 알 수 있도록 치료자가 도와주는 순서로 진행이 된다.

\* 소요시간 : 1회 30분~1시간 정도

1회당 30분~1시간 정도 걸리며, 총 회기는 경우에 따라 달라진다. 일반적으로 주 1~2회의 회기를 가지고 6개월에서 1년 가량의 기간으로 치료한다. 그러나 상황에 따라 더 장기적으로 할 수도 있고 12회 미만의 단기 치료 프로그램을 시행하기도 한다.

주의사항 : 미술 치료 중 제작한 결과물에 대하여 부담을 갖지 않도록 할 것

미술 치료를 받기 위해서 전문적인 기술을 가지고 있을 필요가 없다. 미술 과정의 결과물보다 과정 자체가 중요하고, 치료자의 도움과 함께 치료 과정이 이루어지며 미술 치료 과정 자체에서 도움을 받을 수 있다. 미술 치료 중에 제작한 결과물에 대해서도 잘하거나 못하거나 하는 평가를 할 필요가 없다. 아동의 경우는 미술 활동을 하는 데 있어 저항감이 적은 편이고 언어적 표현보다 더 자연스럽게 감정이나 고통, 심리 상태를 표현할 수 있다. 반면 성인의 경우에는 미술 활동과 관련해서 어색해하거나 자신의 창작 활동에 대한 부정적 이미지를 가질 수 있는데 미술 치료에 대한 설명과 안내를 통해 이런 어려움을 극복할 수 있다.

\* 경과: 치료의 목적과 치료 과정에 따라 경과는 모두 다르다. 치료 회기가 진행될수록 자신의 문제에 대해 인식이 커지고 감정을 표현하는 방법을 배우며 관계 형성에 대한 능력도

증가하게 된다. 미술 활동 자체로도 카타르시스를 경험하게 되고 치료자와의 관계를 통해서도 변화가 일어나게 된다. 치료에 있어 가장 중요한 것은 환자와 치료자의 관계이다. 신뢰가 형성되어야 더욱 원활한 치료 효과를 기대할 수 있다. 더불어 치료자의 융통성 있는 방법과 경험, 전문적 지식이 요구된다.

\* 생활가이드: 일상 생활에서도 그리기, 만들기 등의 표현하기를 활용할 수 있다. 감정적으로 힘들거나 스트레스를 받는 상황에서 단순히 참는다거나 폭발시키기보다는 그림을 그리거나 낙서를 하거나 점토로 무언가를 만들거나 하는 등의 활동을 통해 감정을 표현하는 것이 좋다.

\* 관련치료법 : 음악 치료, 무용 치료, 연극 치료, 독서 치료, 시 치료(poetry therapy)  
치료질환 : 우울증, 불안증, 외상 후 스트레스 장애, 발달 장애, 기타 정신과적 질환, 만성 질환을 비롯한 신체 질환을 앓고 있는 경우

우울증, 불안증, 외상 후 스트레스 장애, 발달 장애, 기타 정신과적 질환, 양, 만성 질환을 비롯한 신체 질환을 앓고 있는 환자들에 적용된다. 이외에도 질병으로 진단받지 않아도 심리적 어려움, 적응의 어려움, 대인관계의 어려움이 있는 경우에도 미술 치료가 도움이 될 수 있다. 최근에는 주의력 결핍 과잉 행동 장애, 분리 불안을 가진 아동, 치매를 앓고 있는 노인, 이주 가정에서 어려움을 겪는 가족, 신체적 질환으로 심리적 고통을 겪는 등 다양한 사람에게 적용되고 있다.

서울대학교 병원