미술을 통해 내 마음을 배우는

집단미술 감정코칭

천안시서북구정신건강복지센터X단국대학교심리치료학과

삶의 질을 위협하는

불안



불안의 사전적 정의

불안이란 무엇일까요?



불안 [1] 不安

발음 [부란]

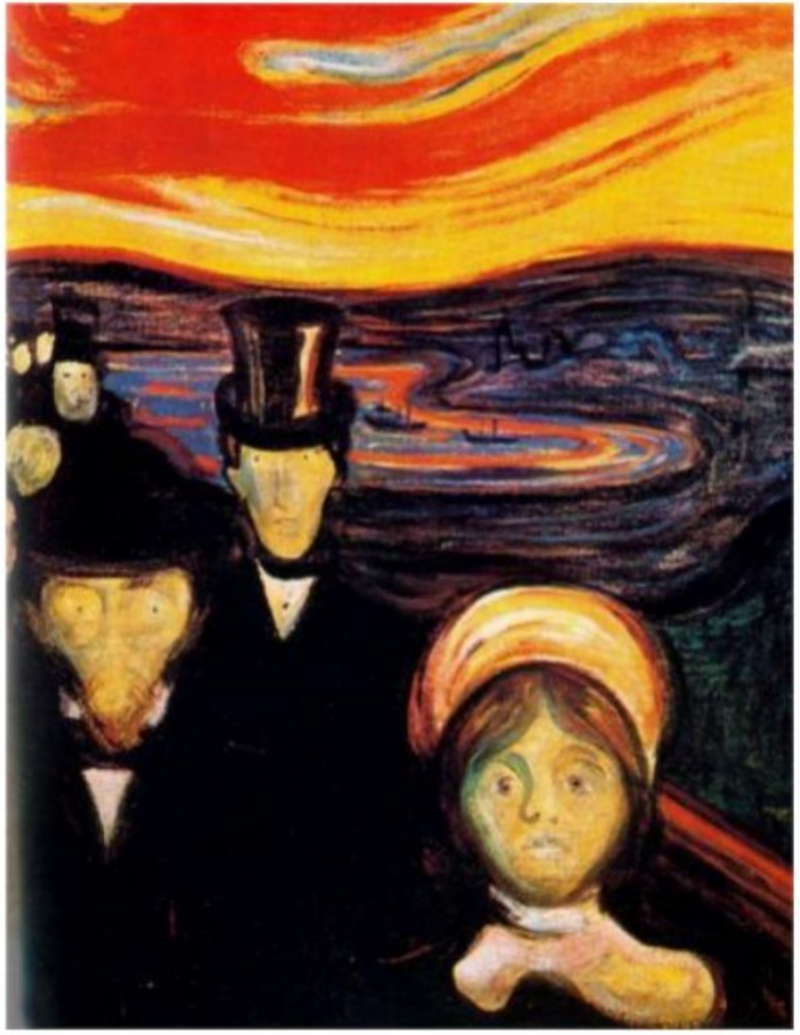
1. 마음이 편하지 아니하고 조마조마함.

5. 심리 특정한 대상이 없이 막연히 나타나는 불쾌한 정서적 상태. 안도감이나 확신이 상실된 심리 상태이다.

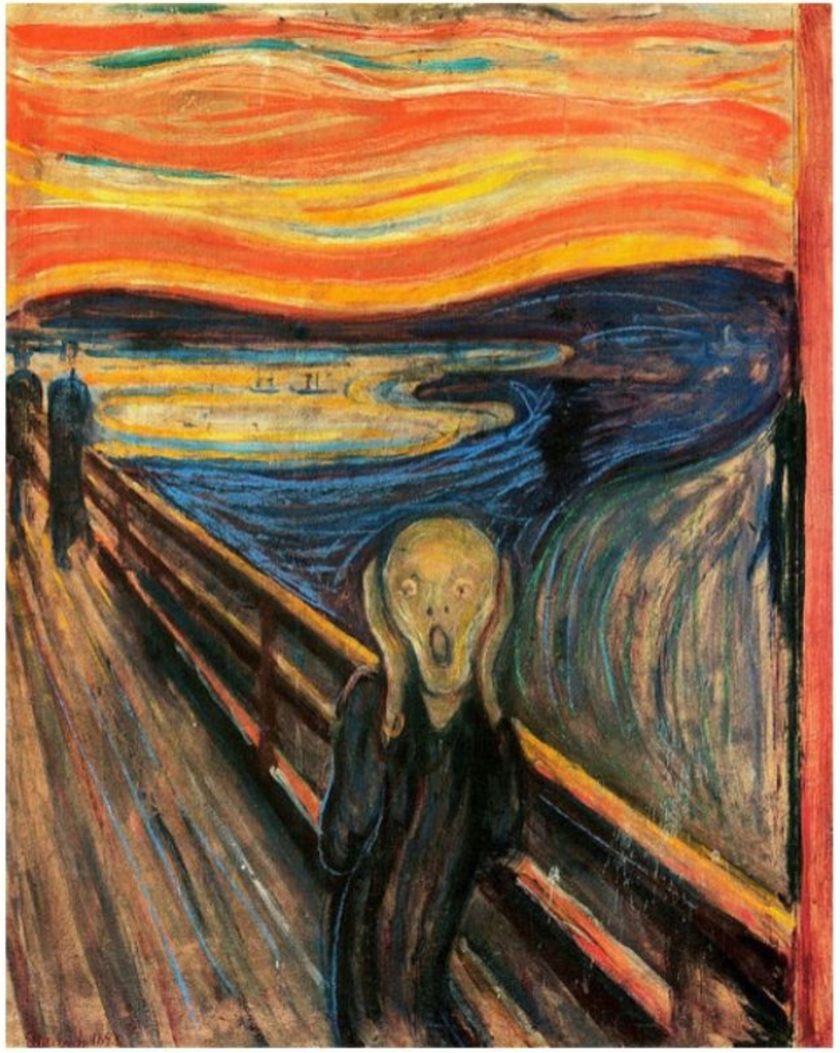
슈베르트 〈마왕〉



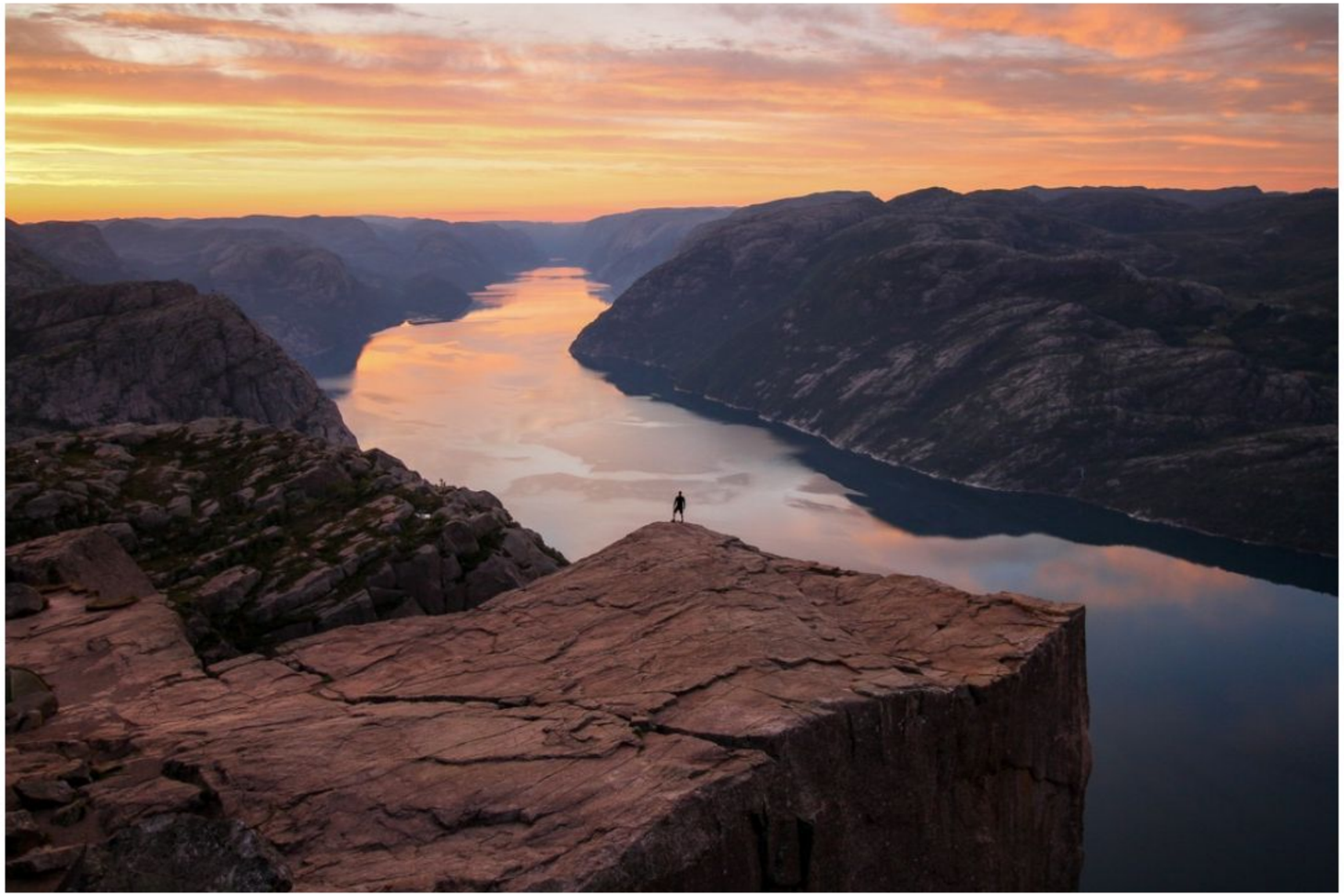
에두바르 뭉크 〈불안〉



에두바르 뭉크 〈절규〉



에두바르 뭉크 〈절규〉



불안했던 기억은?

뭉크가 불안을 느끼는 상황을 미술작품으로 풀어낸 것처럼
나는 어떤 상황에서 불안을 느꼈는지
그리고 그 불안을 어떻게 표현했는지
자유롭게 이야기해 봅시다.



불안의 기능

불안이 내게 힘을 주는 순간

01 불안은 환경이나 대상으로부터 자신을 보호할 필요가 있다는 신호이다.

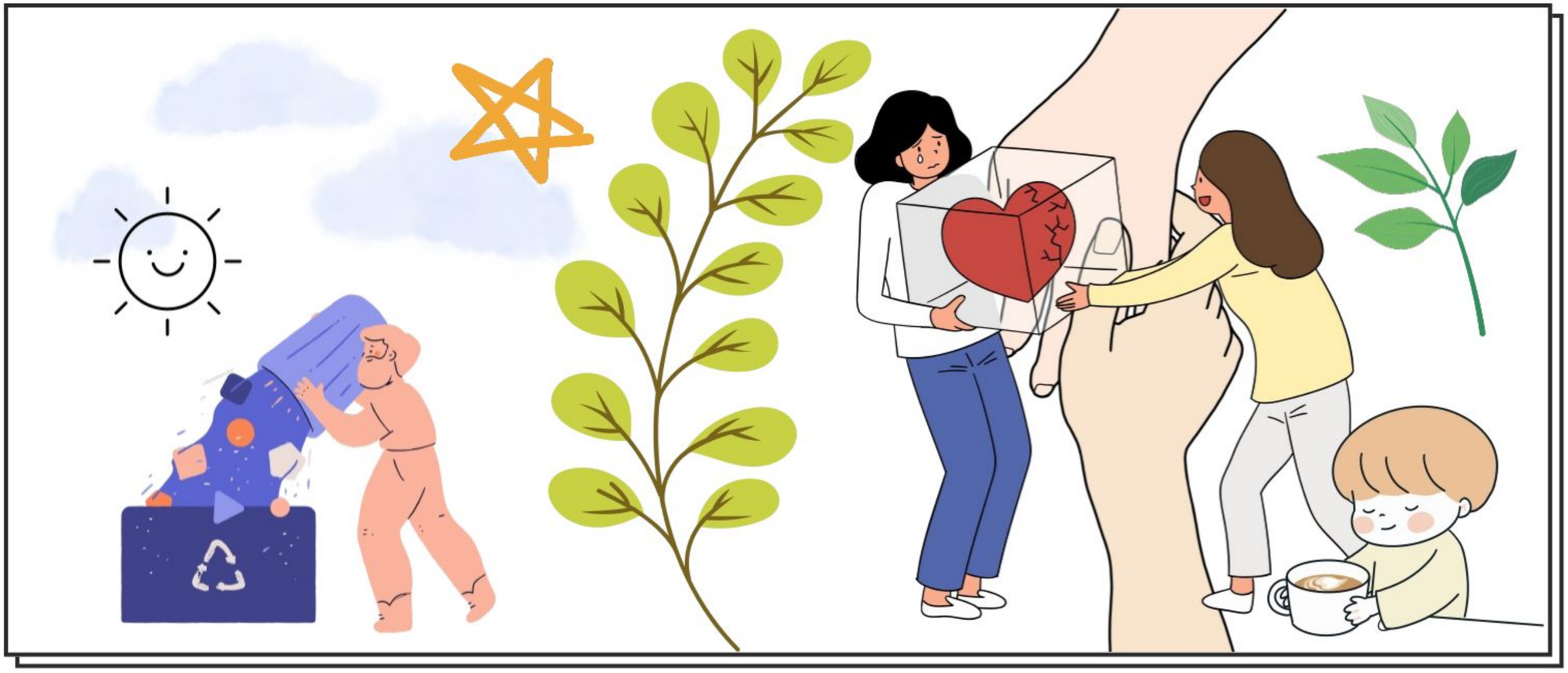
02 불안은 어떤 일을 더 꼼꼼하고 섬세하게 준비하는 원동력이 되어 준다.

03 위험 요소를 미리 알고 준비하게 해준다.



불안 콜라주 미술활동

불안한 나에게 필요한 것은?

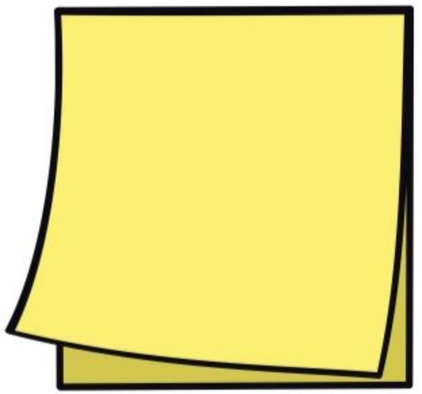


그림에 대한 이야기 나누기









01 나의 그림을 설명해 주세요.

02 다른 사람의 그림 설명을 듣고 포스트잇에 감상을 써주세요.

03 포스트잇을 뒷장에 붙여주세요

04 그림을 잘 그렸는지를 보는 게 아니라 어떤 마음이 느껴지는 지를 얘기해 주세요!





다음주에 만나요

이제는 슬픔을 무조건 감추거나 피하지 않길 바랍니다!