석사학위논문

컬러테라피(Color Therapy) 효과에 대한 인식도 조사

2018년

한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

뷰티색채전공

황 보 경

석사학위논문
지도교수 김도연

컬러테라피(Color Therapy) 효과에 대한 인식도 조사

A survey of the perception level on the color therapy effect

2018년 6월 일

한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

뷰티색채전공

황 보 경

석사학위논문
지도교수 김도연

컬러테라피(Color Therapy) 효과에 대한 인식도 조사

A survey of the perception level on the color therapy effect

위 논문을 예술학 석사학위 논문으로 제출함

2018년 6월 일

한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

뷰티색채전공

황 보 경

황보경의 예술학 석사학위논문을 인준함

2018년 6월 일

심사위원장 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

국 문 초 록

컬러테라피(Color Therapy) 효과에 대한 인식도 조사

한 성 대 학 교 예 술 대 학 원
뷰 티 예 술 학 과
뷰 티 색 채 전 공
황 보 경

본 연구는 컬러를 활용한 요법들을 현실에서 적용하기 위해 컬러테라피에 대한 인식도를 연구하였다.

조사는 컬러테라피 인식, 컬러램프 사용경험, 스트레스 인식, 메이크업 인식, 퍼스널컬러 인식 및 외모 인식에 관련된 설문 문항으로 온라인 설문하였다. 전국에 거주하고 있는 20~50대 남성과 여성을 대상으로 2018년 4월 7일부터 4월 26일까지 실시하였다. 자료처리는 빈도분석(frequency analysis)과 성별과 연령에 따른 교차검정(χ^2)을 실시하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 컬러테라피 용어를 들어본 경험이 있는 응답자는 64.3%, 메이크업이 자신감에 영향을 미친다고 생각하는 응답자는 전체의 78.1% 이었고, 스트레스(stress)를 감소시킬 수 있다고 생각하는 응답자는 73.0% 이었다.

둘째, 컬러메이크업이 신체적, 정신적으로 도움이 되는지와 일상에서 색채

가 주는 효과에 대하여 긍정적인 응답이 나왔으며, 색채가 그 자체적으로 에너지나 힘이 있다고 생각하는가에 대해서는 ‘그렇다’ 64.8%, ‘보통이다’ 17.8%, ‘매우 그렇다’ 13.9%, ‘그렇지 않다’ 3.5% 순 이었다.

셋째, 평소 생활에서 다양한 색상과 접하면서 기분전환에 도움이 되는가에 대해서는 ‘그렇다’ 54.8%, ‘보통이다’ 27.0%, ‘매우 그렇다’ 12.6% 이었다.

넷째, 자신의 옷을 착용할 때 색상으로 기분전환의 효과를 보았던 경험이 있는 응답자는 79.1% 이었으며, 속옷의 색상 변화만으로 건강에 도움이 될 경우, 적용할 의향이 있는 응답자는 77.8%로 매우 높게 나타났다.

결과를 종합 해 보면 사람들은 색채에 민감하게 반응하며, 색채로부터 얻어지는 에너지 효과에 대해 긍정적인 반응을 가진다고 말할 수 있다.

【주요어】 컬러테라피, 퍼스널컬러, 대체의학, 양자역학, 차크라

목 차

제 1 장 서 론 ····· 1

제 1 절 연구의 배경 및 필요성 ····· 1

제 2 절 연구의 구성 ····· 4

제 2 장 이론적 배경 ····· 7

제 1 절 컬러테라피(Color Therapy) ····· 7

1) 컬러테라피의 정의 ····· 7

가) 눈의 색채 인식 ····· 7

나) 뇌와 눈의 관계 ····· 7

다) 인식 전달과 호르몬 관계 ····· 9

제 2 절 메커니즘 ····· 10

1) 양자역학과 파동 의학 ····· 10

2) 생물학적 원소와 물질 ····· 11

3) 컬러테라피의 신체적 · 정신적 영향 ····· 11

4) 대체의학의 개념과 종류 ····· 14

가) 침구와 약초요법 ····· 16

나) 아유르베다(Ayurveda) 와 오라(Aura) ····· 18

제 3 절 적용방법 ····· 21

1) 이미지 컬러테라피 ····· 21

2) 색채 이론 ····· 22

3) 색채의 감성과 미(美) ····· 24

가) 패션 컬러테라피 ····· 28

나) 메이크업 뷰티 색채 ····· 29

다) 인테리어 효과 ····· 30

4) 스트레스에 대한 컬러테라피 효과 ····· 33

가) 스트레스 ····· 33

나) 우울증 ····· 35

다) 식품 색채 ····· 37

라) 의복 색채 ····· 39
5) 피부 미용과 테라피의 적용 ····· 41
가) 컬러램프의 활용 ····· 43
나) 마사지 와 아로마 ····· 45
(1) 마사지 요법 ····· 45
(2) 아로마 ····· 47
(3) 원석을 이용한 테라피 ····· 46
(4) 이산화탄소 레이저(CO_2 laser) 활용 ····· 48
6) 기타 요법 ····· 50
가) 오라소마 ····· 51
나) 차 명상 ····· 51
다) 원예 ····· 52
라) 컬러테라피 물 활용법 ····· 52
마) 멀티 테라피 ····· 53
제 3 장 연구방법 ····· 54
제 1 절 연구 설계 및 모형 ····· 54
제 2 절 연구 문제 ····· 55
제 3 절 연구 도구 ····· 55
제 4 절 연구 대상 및 자료 수집 ····· 56
제 5 절 자료 처리 및 분석 ····· 57
제 4 장 연구 결과 및 고찰 ····· 58
제 1 절 연구 결과 ····· 58
제 2 절 고찰 ····· 80
제 5 장 결론 및 제언 ····· 82
제 1 절 연구 요약 ····· 82
제 2 절 연구의 시사점 및 제언 ····· 88
참 고 문 헌 ····· 89
부록 ····· 96
ABSTRACT ····· 101

표 목 차

[표 2-1] 물질의 분화과정 ····· 11
[표 2-2] Amber 의 Color Therapy 목록을 발전시킨 가정들 ····· 12
[표 2-3] 컬러테라피의 분류별 사용요법 ····· 13
[표 2-4] 자연치유학의 분야별 분포 ····· 15
[표 2-5] 세계적인 대체의학의 수요 ····· 16
[표 2-6] 대체의학의 국가별 세계적인 영향력 형태 ····· 16
[표 2-7] 자연치유학의 선행연구 고찰 ····· 18
[표 2-8] 차크라와 내분비선 관계의 색채 치료 ····· 21
[표 2-9] 색상별 감정적 · 신체적 치유 색채 ····· 22
[표 2-10] 색채의 분야별 분류와 연구영역 ····· 24
[표 2-11] 색상별 생리적인 영향이 인체에 미치는 예 ····· 26
[표 2-12] 색채의 생리적 반응에 대한 학자별 증상 연구 사례 ····· 28
[표 2-13] 색채의 심리적인 효과 실험 사례 ····· 32
[표 2-14] 현대인들의 스트레스 발병 상태 ····· 34
[표 2-15] 스트레스 상승에 따른 신체적 증세 ····· 34
[표 2-16] 연령 증가에 따른 신체적 기능의 변화 ····· 35
[표 2-17] 색채별 우울증과 일반인의 감성 이미지와 선호도 연구 ····· 36
[표 2-18] 식품의 색채 별 효과 ····· 38
[표 2-19] 색상 천을 이용한 덜 익은 토마토 실험 ····· 39
[표 2-20] 패션 컬러테라피 효과 ····· 40
[표 2-21] 속옷의 건강 활용법 ····· 41
[표 2-22] 컬러별 솔라이즈드 크림법의 특징과 효능 ····· 43
[표 2-23] 신체 유발점에 맞는 치료색 ····· 44
[표 2-24] 아로마 마사지의 효과 검증 ····· 46
[표 2-25] 아로마 에센셜의 효과 ····· 47
[표 2-26] 대표적인 아로마의 인체 적용효과 ····· 48
[표 2-27] 보석의 종류별 신체적 · 정신적 · 영적 효과 ····· 49

[표 2-28] 고대인들의 자연치유법 ····· 50
[표 2-29] 이산화탄소 레이저 실험사례 결과 ····· 51
[표 2-30] 컬러 컵을 이용한 물 요법 ····· 53
[표 3-1] 설문지 구성 ····· 56
[표 3-2] 자료 처리 및 분석 ····· 57
[표 4-1] 조사 대상의 일반적 특성 ····· 59
[표 4-2] 컬러테라피 인식 ····· 60
[표 4-3] 컬러램프 사용경험 ····· 61
[표 4-4] 스트레스 인식 ····· 62
[표 4-5] 메이크업 인식 ····· 64
[표 4-6] 퍼스널컬러 인식 ····· 65
[표 4-7] 외모 인식 ····· 66
[표 4-8] 성별에 따른 컬러테라피 인식의 차이 ····· 67
[표 4-9] 연령에 따른 컬러테라피 인식의 차이 ····· 68
[표 4-10] 성별에 따른 컬러램프 사용 경험의 차이 ····· 69
[표 4-11] 연령에 따른 컬러램프 사용 경험의 차이 ····· 70
[표 4-12] 성별에 따른 스트레스 인식의 차이 ····· 71
[표 4-13] 연령에 따른 스트레스 인식의 차이 ····· 72
[표 4-14] 성별에 따른 메이크업 인식의 차이 ····· 73
[표 4-15] 연령에 따른 메이크업 인식의 차이 ····· 75
[표 4-16] 성별에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이 ····· 76
[표 4-17] 연령에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이 ····· 77
[표 4-18] 성별에 따른 외모 인식의 차이 ····· 78
[표 4-19] 연령에 따른 외모 인식의 차이 ····· 79

그 림 목 차

[그림 2-1] 빛의 스팩트럼 ····· 9
[그림 2-2] 차크라의 7분류 ····· 19
[그림 3-1] 연구모형 ····· 54

제 1 장 서론

제 1 절 연구의 배경 및 필요성

인도와 중국의 역사에서 색채의 치료적인 효능을 믿고 사용하였다고 전해지며, 고대 그리스(Greece)의 빛의 사원(Healing Temple of light)과 이집트(Egypt)의 헬리오 폴리스(Heliopolis)에서 광물(minerals), 광석(stones), 크리스탈(crystals), 연고와 염료를 치료로 사용했던 것이 컬러테라피의 기원이 되었다.[1)]

컬러테라피(Color Therapy)는 여러 가지의 색이 가진 고유의 파동에너지가 시각을 통해 뇌에 전달되어질 때 중추신경계의 활성화로 심리적 · 육체적 안정과 조화를 이용한 요법이다.[2)] 테라피(therapy)란 의학용어로 치료방법의 총칭으로 약물과 수술과 같은 치료에 한계를 극복하고자 기인되었다.

자신의 행복과 개성을 중시하는 현대인들에게 다양한 컬러의 음식을 먹고, 의복을 입으면서 무의식중에 접하고 있는 주위환경 속에서의 삶은 많은 색채를 통해 영향력을 받으면서 살아가고 있다.

대인관계에서 이루어지는 시간, 장소와 사람에 따르는 의복과 메이크업 등은 색채가 주는 효과로 본인과 타인에게 분위기 상승 또는 기분전환의 중요한 부분을 담당하고 있다. 이러한 색채가 가진 효과를 잘 활용한다면 스트레스(Stress) 해소와 행복감의 상승에 도움이 될 수 있다.

윌슨(R.F.Wilson)은 “인간이 획득한 지식의 84%는 눈을 매체로 한 것이다”라고 했으며, 코넬(J.Mc Conell)은 “인간이 지각적 체계를 구성할 때 그 지식의 2/3가 시 지각을 통해 획득 된다”고 언급하였다.[3)]

---

1) 류화정. (2006). “컬러테라피의 활용방안과 과제”. 한서대학교 사회복지대학원 석사학위 논문 pp. 13-14.

2) 류지혜. (2008). “피부관리의 컬러테라피 적용에 관한 기초적 연구”. 동명대학교 대학원 석사학위 논문 p. 4.

간단한 컬러 요법(療法)으로 스트레스에 도움을 주기위한 방법인 파란색 실크 천으로 몸을 덮고 편안하게 누워 긴장을 풀면 안정과 이완작용을 가져다 줄 수 있고, 후두염으로 고생할 때에는 청록색의 실크를 목 주위에 두르고 있으면 증세가 호전된다.[4] 약을 먹는 것 보다 빠르고 간편한 방법일 수 있으나 인식과 활용의 변화가 필요한 부분이다. 학문적 연구에서 끝나는 것이 아니라 개인의 인지도와 활용의사를 알아보고 손쉽게 사용할 수 있는 요법들을 적용하는 것이 필요하다고 본다.

1975년 왈트맨(Wurtman)은 "빛은 신체기능을 조절함에 있어 음식 다음으로 가장 중요한 환경오인이 된다."라고 하였으며, 사이토우 노리코(齋藤子典)씨의 연구에 따르면 일광시간이 짧은 유럽은 계절에 따라 주민들의 몸의 밸런스 뿐 아니라 정신의 상태에도 부조화를 일으킨다고 한다.[5]

색채학자 비렌(Fiber Birren, 1900-1988)은 색채가 가지고 있는 기능을 살리면서 환경을 조성해야 하며, 심리적 조화를 통한 환경 색이 인간의 삶의 질과 미적 가치를 높이는 올바른 색채사용이 인간의 안전과 건강, 생존 등에 중요한 요소가 된다고 정의했다.[6]

컬러테라피의 활용분야는 크게 심리적 부분과 육체적인 부분으로 나뉘며, 색채별 고유의 파장과 진동수를 갖고서 신체에 광선, 보석, 테이프, 색이미지, 옷, 음식, 목욕, 인테리어, 소품, 색채 호흡법, 색채 명상법 등으로 효과로 인체에 영향을 준다.

그동안 컬러테라피에 대한 연구는 많았으나, 인식과 적용에 있어서 대중적이지 못하였다는 점을 발견하고 설문조사와 함께 간편한 활용방법들을 요약하고 선행논문 연구들을 종합적으로 고찰하였다.

컬러테라피를 치료라는 개념보다 자연치유 요법이라는 개념으로 간단한 종류의 요법은 생활 속에서 활용되기를 기대하면서 개인의 호감상승에 관

---

3) 김준연. (2010). "포장디자인 색채감정 선호도 조사 및 컬러마케팅에 관한 연구". 중앙대학교 산업창업경영대학원 석사학위 논문 pp. 17-18.

4) 류화정. (2006). "컬러테라피의 활용방안과 과제". 한서대학교 사회복지대학원 석사학위 논문 pp. 71. 75.

5) 스에나가 타미오. (2011). 『색채 심리』. 박필임 역. 서울: 예경. p. 180.

6) 안외화. (2004). "초. 중. 고. 학생들의 색채 선호도에 관한 연구". 충남대학교 교육대학원 석사학위 논문 p. 5.

한 이미지와 컬러코디네이션(color co - ordination)정보 부분을 고찰하였다.[7][8][9]

생명체의 모든 유전자 정보를 분석하고 연구하는 게놈 프로젝트(Genome Project)가 대두된 현대의학은 인체의 원리에 대한 많은 정보를 밝혀냈다. 오르가스마트론(Orgasmatron)이라는 장치가 개발되어 뇌 자극만으로 오르가즘을 만들어 내고, 스마트 드러그(Smat Drug)[10]의 도움으로 식사의 즐거움이 사라지는 캡슐 음식이 대두되는 시대를 앞두고 있다. 반면 인류는 1945년 8월 8일 세계 2차 대전을 종식하는 일본 히로시마의 폭격 당시에 생긴 버섯구름(방사능)낙진은[11] 환경오염을 야기 시켰고, 그로 인해 인류는 오히려 핵무기의 후유증에 대한 공포를 감출 수 없게 된 만큼 물질사회의 발전은 인류 생태계에 대한 불안 또한 무시할 수 없음을 인지하게 했다.

생태계의 순환을 고찰 해 보면서 'BIG QUESTIONS 118원소' 와 '지식은 쾌락, 즐겨라'등의 저서를 참고하였으며, 대체의학과 자연치유학의 관심에 근거하여 자연치유적 대체요법인 컬러테라피[12]효과 선행논문을 신체적, 정서적 연구 부분과 기(氣)의 이해와 응용 부분에 대한 차크라와 아유르베다에 대하여 고찰하였다.[13][14][15][16]

현대인의 미용가치 상승을 위한 부분으로 피부미용 관리효과에 증진을 위한 컬러램프 사용연구와 인테리어, 식품, 감성이미지, 색채 심리와 신체적

---

7) 황은임. (2013). "첫인상 호감도 상승을 위한 얼굴 수정메이크업 디자인 제안에 관한 연구". 한성대학교 예술대학원 석사학위 논문

8) 김희정. (2012). "이미지 메이킹을 위한 컬러코디네이션". 성신여자대학교 통합문화예술대학원 석사학위 논문

9) 정지선. (2009). "색채의 상징성과 이미지 표현에 관한 연구". 대진대학교 대학원 석사학위 논문

10) 폴 임. 92017).『지식은 쾌락 즐겨라』. 경기: 평단. p. 340-342.

11) 폴 임. op.cit. p. 386.

12) 컬러테라피(color therapy): 컬러와 치료의 합성어로서 컬러에 대한 물리적, 심리적 속성을 이용한 신체적, 정신적, 영적인 불균형의 치유방법을 말한다.

13) 김주미. (2014). "아유르베다 컬러 치유의 상담적 접근". 동방문화대학원대학교 석사학위 논문

14) 양현주. (2010). "컬러테라피를 활용한 아동의 심리치료 프로그램 연구". 서울교육대학교 교육대학원 석사학위 논문

15) 김정숙. (2006). "컬러테라피와 현대 학자들의 관점비교". 창원대학교 교육대학원 박사학위 논문

16) 최은화. (2005). "생명에너지 리듬에 대한 표현 연구". 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문

효과 등에 대한 선행논문을 참고하였다.[17)18)] 아름다운 모자이크 색상을 이용한 기법으로 스페인의 상징 예술가가 된 세계적인 건축가 안토니 가우디(Antoni Gaudi, 1852~1926)의 작품은 스페인을 찾는 관광객의 첫 관람 코스로도 유명하다. 예술 작품에 많은 사람이 감동하고 물질적인 가치가 상승하는 것은 작품에는 작가의 에너지가 담겨서 전달되어 지는 것이라 생각된다.

에너지를 동양적인 언어로 기(氣)라고도 사용한다. 기(氣)는 에너지의 의미로써 마음, 곧 의식의 영향을 받으며, 마음먹기에 따라서 기의 흐름을 제어할 수 있다고 한다. 선행연구들을 보면 컬러테라피가 스트레스, 아동심리 그리고 피부 관리에 미치는 영향에 대한 연구들만 이루어졌다.[19)20)21)] 이처럼 컬러테라피 효능에 대한 연구는 존재하지만 현실에 적응하기 위한 인식도에 대한 연구는 부족한 실정이다. 그러므로 현대인들에게 컬러테라피의 인식도에 대한 연구가 필요하다. 선행연구에서는 적극적인 조사를 통한 일반적으로 인지도는 어느 정도이며, 얼마나 활용되고 있는지와 앞으로 어떤 방식으로 접근하고 적용하면 실생활에 기여할 수 있을지에 대한 적극적인 모색이 없었다.

본 연구는 대체요법의 활용은 환경오염으로 인한 자연주의 추구를 지향하고 있는 현재 인류에게 정서적으로 적합하며, 현대인의 삶의 일부분으로 다채롭게 자리하고 있는 컬러가 뷰티와 건강부분에 이르기까지 새로운 차원의 에너지의 일환으로 사용될 수 있도록 컬러테라피 인식도를 온라인 설문 방식으로 조사하였다.

---

17) 김규리. (2013). “컬러테라피의 프로그램을 통한 성인학습자의 감성리더십 개발과정연구”. 숭실대학교 대학원 석사학위 논문

18) 류지혜. (2008). “피부 관리의 컬러 테라피 적용에 관한 기초적 연구”. 동명대학교 대학원 석사학위 논문

19) 문승원. (2014).“컬러테라피가 직장여성의 스트레스반응에 미치는 영향”. 경기대학교 대체의학대학원 석사학위 논문

20) 이채영. (2012). “컬러테라피를 적용한 스트레스 완화 연구”. 홍익대학교 산업대학원 석사학위 논문

21) 이기섭. (2008). “파동이론에 근거한 기의 이동, 전달 System 연구”. 원광대학교 동양학대학원 석사학위 논문

제 2 절 연구의 구성

본 연구는 색채를 이용한 효과가 신체적 · 정신적 건강 증진에 어느 정도 효과와 도움을 주고 있는지를 알아보기 위해 온라인 설문조사 방법을 통하여 조사 대상자의 컬러테라피 인식도에 대해서 조사하였다.

문명의 진화로 현대인들은 편리하고 다양한 혜택 속에서 살아가고 있지만 지구 표면의 공기와 지질의 변성으로 생태계순환에 문제가 심각한 상태에 이르는 불균형의 초래가 인류에게 위협을 수반하게 되었다. 자연회귀의 물결이 일어나고 있는 현실 앞에서 자연치유학의 근본이념을 되살리어 인간의 본래 타고난 항상성과 자연치유요법을 이용한 미용과 건강회복을 돕고자 하는 의도를 담아 본 연구를 시작하였다.

자연요법의 종류로는 아로마테라피를 비롯하여 스파테라피, 뮤직테라피, 미술테라피 등 다양하게 발전하고 있으며, 근본적인 목적은 인간의 건강한 삶의 유지이다. 현대인들의 미(美)에 대한 인식은 얼굴과 몸의 아름다움을 추구하는 것에서 시작되어 건강한 몸 안정된 정신을 추구하는 흐름으로 전해지고 있다. 아름답고 건강한 몸은 외적인 것에서 끝나는 것이 아니라 근본적으로 내면의 편안함에서 시작된다.

1998년 카시마 하루키(加島春來)가 개발한 양자색역학에 근거를 둔 색채요법은 통증, 뇌신경계, 피부과계, 비뇨생식기계 등 다양한 영역의 치료효과가 보고되었으며, 실증의학적(evidence based medicine)이며, 경제성 등 긍정적 특징을 갖고 있다.[22)]

빛과 색채는 인간의 눈과 뇌 그리고 호르몬의 작용과 밀접한 관계를 맺고 있으므로 이러한 인식의 체계를 설명하여 인체의 상관관계에 대한 이해를 돕고자 한다. 신체적 · 정신적으로 컬러테라피가 주는 효과를 보석 테라피, 컬러 아트 테라피, 컬러 드로잉 요법, 색채 컬러테라피, 컬러 다이어리 요법, 컬러 메디테이션, 인테리어 테라피, 패션테라피 등의 효과를 고찰하였다.

빛을 이용한 색채요법과 기(氣)에 대한 에너지의 효과 등 다양한 임상

22) 김을희. (2004). "색채요법을 통한 근골격계 통증 감소효과에 관한 연구". 삼육대학교 보건복지대학원 석사학위 논문 p. 2.

을 살펴보면 인체는 몸과 정신이 함께 작용한다는 것을 증명하고 있다. 인체는 동화작용(anabolism)[23]과 이화작용(catabolism)[24]이 상호연관성에 의해서 순환되며, 생태계와 자연계 또한 순환을 통한 에너지의 생성과 상호연결 관계로 이루어진다.

현대인의 삶과 색채와의 관계는 생활 속에서 늘 접하면서 쉽게 활용할 수 있는 부분이고, 삶의 신체적 · 정신적 영향에 크게 관계되어 있다. 특히 뷰티와 식품, 미용과 의학 등은 현대인의 생활에 있어서 필수 사항이다.

본 연구는 컬러테라피가 실생활에서 사용할 수 있는 영역을 확장하여 경제적 효율성도 뛰어난 자연치유요법으로 성장하고, 색채를 활용한 뷰티산업의 발전과 다양한 환경 친화적인 요법으로 실생활의 편안함에 기여하고자 그 목적을 두었다.

23) 동화작용(anabolism): 에너지를 이용하여 단백질, 핵산과 같은 세포구성 성분을 합성하는 반응.

24) 이화작용(catabolism): 세포 호흡을 통하여 유기 분자를 분해하고 에너지를 얻는 반응.

제 2 장 이론적 배경

제 1 절 컬러테라피

1) 컬러테라피(Color Therapy)의 정의

컬러에 대한 물리적 · 심리적 속성 을 이용한 신체적 · 정신적 · 영적 불균형의 치유방법을 말한다. 색채는 선사시대부터 치료의 일면으로 선조들의 전래를 통하여 색채효능을 믿었으며, 오래된 의술의 하나가 되어 다양한 신비술과 마술로 인정받는 헤르메스(Hermes)에 의해 시작되었다.

가) 눈의 색채 인식

우리의 눈을 통해 얻는 시각 정보를 색채지각이라 하며, 물리적 현상인 색이 감각기간인 눈을 통하여 지각되는 것을 지각현상과 경험효과를 합쳐진 현상으로 색채라 한다.[25] 빛은 전기파의 일종으로 속성은 물리적인 분류로 직진, 굴절, 간섭, 반사, 산란, 투과로 나뉘고, 심리적 속성으로 공간성과 방향성, 명암 대비 및 양에 따른 강 · 약으로 나뉜다.[26]

나) 뇌와 눈의 관계

눈은 인체의 가장 비범한 감각기관이다. 동공이 빛의 양을 조절하고 수정체계는 좋아하는 것을 볼 때는 동공의 확대를 빛의 양이 과다 할 때는 바늘처럼 반응하며 눈의 표정으로 기분을 알리기도 한다.[27] 색채는 우주의 최초

---

25) 데이비드A. 라우어. 이대일. (2002). 『조형의 원리』. 서울: 예경, P.230.

26) 이은경. (2017). “빛 요서를 활용한 AI 스피커의 시각피드백 선호도”. 홍익대학교 영상대학원 석사 학위 논문 pp. 68. 69.

현상인 빛에 의해서 생성된 것으로서 빛이 물체 표면에 닿아 일부는 반사 또는 여과하여 색으로 나타나는 것이다.[28]

빛은 전자파의 일종으로 파장에 따라 가시광선, 자외선, 적외선으로 구분되며, 눈으로 볼 수 있는 가시광선은 프리즘을 통해 굴절시켜 보면 8가지색(빨, 주, 노, 초, 파, 남, 보, 자홍)으로 보인다. 빨강 빛보다 긴 적외선과 보라빛보다 짧은 자외선으로 나뉘고, 전자 분광은 저주파수와 긴 파장을 갖는 라디오파, 적외선, 가시광선, 지외선, X-선, 감마선, 우주선으로 이루어져있다.[29]

컬러는 빛의 일부분으로 컬러별 특유의 에너지와 파장을 가지며 물리적으로 우리의 신체와 심리상태에 영향을 미친다.[30] 얼굴에 있는 44개의 표정 근육의 움직임은 순간순간의 이미지를 감지하고 뇌에 전달하여 기분을 알려주며, 인간의 입은 동물계에서도 가장 표정이 풍부한 것으로 섬세한 시각신호 전달의 능력을 가지고 있는 기관이다.[31]

17C 영국의 물리학자 아이작 뉴턴(I. Newton 1642~1727)은 프리즘을 이용한 분광실험에서 눈에 보이는 가시광선은 스펙트럼 상에서 빨강색의 바깥 장파장은 적외선이고, 보라색의 바깥쪽 단파장을 자외선이라 말했다. 가시광선의 스펙트럼은 대략 380~780㎚ 범위의 파장을 가지고 있으며 일곱 가지 색상으로 자세한 파장의 분류는 다음과 같다.

---

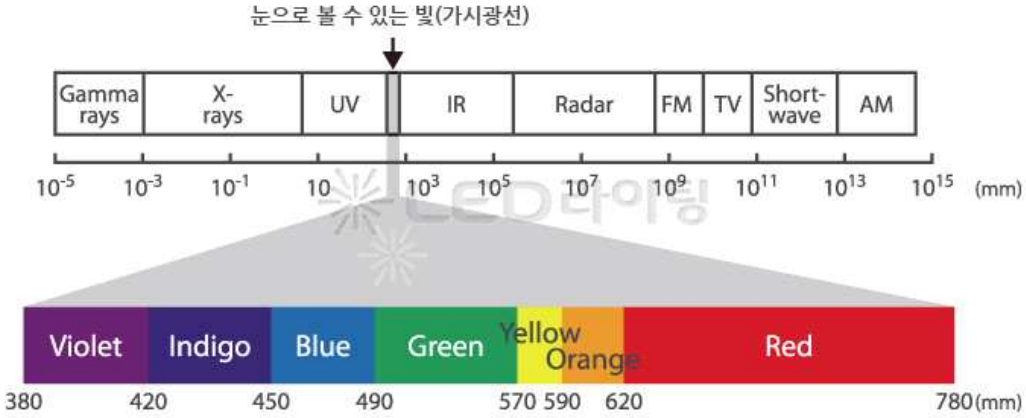
27) 데즈먼드 모리스. (1986) 『바디워칭』. 이규범 역. 서울; 범양사, p. 6.

28) 윤일주. (1994). 『색채학 입문』. 민음사. p. 41.

29) 이은경. op.cit. P. 68-69.

30) 양현주. op.cit. p. 7.

31) 이재신. (2002). "인체이미지를 형상화한 타피스트리 작품제작". 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문 p. 8.



[그림 2-1] 빛의 스팩트럼[32]

다) 인식 전달과 호르몬의 관계

카메라와 같이 눈은 빛을 모으며, 빛이 물체에 닿을 때 홍채는 동공의 크기 변화로 양을 조절하여 간상세포와 원추세포가 있는 망막에서 바라본 물체를 뉴런은 뇌로 전송하여 인지하게 한다.[33] 태양의 빛은 컬러 에너지로 진동하며 우리의 눈과 피부는 그것을 흡수한다. 생화학적인 체계에서 빛은 호르몬의 생산을 돕고 인류의 생태계를 관장하고 있다. 물체는 각기 분자 구조가 다르며 그 특성에 따라 빛을 반사, 흡수, 통과 시켜 활용한다. 우리에게 보여지는 색채는 빛의 에너지교환 과정에서 나타나는 것이라 할 수 있겠다.[34] 맹인들은 손가락이나 손바닥으로 색을 구별하며 그 색채의 특징도 느낀다.

32) http://avante.santafe.co.kr/images/kor/contents/img_light_01.jpg

33) 문승원. op.cit. p. 12.

34) 김정숙. op.cit. pp. 34-40.

제 2 절 메커니즘(mechanism)

1) 양자역학과 파동 의학

양자 역학은 물리학의 한 분야로서 원자와 분자를 구성하는 입자의 운동을 다루는 학문이며, 파동의학은 인체의 미약한 에너지 파동에는 인체의 정보가 실려 있어서 그것을 파악하여 병증을 진단하고 치료하는 요법이다. 공명(Resonance)되는 파동 에너지 패턴은 전자파로서 주파수, 파장, 파형 이라는 형태로 그 실체를 나타나고 있다.

독일의 물리학자 막스 플랑크(Max Karl Ernst Ludwig Planck,1858-1947)는 빛을 분산시키는 분광기로 관찰할 때 원소의 색채는 육안으로 보는 것보다 훨씬 복잡하다는 것을 통해 수소처럼 단순한 원소도 복잡한 스펙트럼을 가진다는 것을 시작으로 아인슈타인은 빛의 파동이 어떻게 입자처럼 움직이는지를 설명해냈으며, 각 광자 다발의 에너지 량은 빛의 파동 함수이거나 광선의 색채임을 밝혀냄으로 1918년 막스 플랑크와 1922년 아인슈타인(Albert Einstein, 1879~1955)은 각각 노벨상을 받았다. 더 나아가 전자는 입자이며 파동이라는 것을 증명한 루이 드 브로이(Louis Victor Pierre Raymond de Broglie, 7th duc de Brogoie, FRS, 1892~1987)는 1929년 노벨상을 수상하면서 핵자기공명 분광학은 MRI를 탄생시키게 되었다.[35] 의학에서 말하는 항상성(homeostasis)은 자가 조직 치유능력을 말하며 인간의 신체조직은 파동의 공명에 의해 서로 정보를 교환하며 에너지를 흡수하여 치유하는 능력을 발휘한다. 영국의 닥터 초이(Ray V.S Choy) 알레르기 유발실험은 밀봉한 유리병 곁에 알레르기 환자를 배치하여 병을 유발한 결과로 물질이 방사하는 전자파에 의한 효과를 증명할 수 있었다.[36]

35) 로버트 루트번스타인, 미셸 루트번스타인. op.cit. pp. 192-194.

36) 이기섭. op.cit. p. 23.

2) 생물학적 원소와 물질

세상의 모든 물질이 고체 · 액체 · 기체 모두가 양성자는 붉은색, 중성자는 푸른색의 전자 조합으로 만들어졌다.[37] 질소(N), 탄소(C), 산소(O_2), 수소(H)는 생태계 순환의 중요 구성원소이다. 바다의 짠물의 근원은 침식된 바위이며, 바닷물의 증발은 비가 되어 내리면서 바위의 소금기를 또 씻어준다.[38] 물질의 분화과정은 다음과 같다.

[표 2-1] 물질의 분화과정[39]

물질의 분화 과정
초양자장의 중첩 → 파동 / 파동의 중첩 → 에너지 / 에너지 중첩 →소립자 / 소립자 중첩 → 원자 / 원자 중첩 → 분자라는 물질

생물계(포유류, 조류, 어류, 곤충, 양서류, 파충류, 갑각류, 식물류)의 원소와 생명체의 유기호흡으로 이어지는 색채현상은 생존을 위한 전략이라 증명되었다.[40] 이처럼 우주의 생태계 물질의 순환은 생명의 유지를 위하여 인간(유기체)과 식물(생산자)의 생체고분자 물질(핵산, 단백질, 지방)의 유기물 합성에 의한 물질적 에너지의 순환으로 공존한다.

3) 컬러테라피의 신체적 · 정신적 영향

컬러에너지는 자연적 치유법이며, 자연치유요법은 인간의 항상성에 연결된 생명치유 체계이다. Amber의 1964년 저서 인‘Color Therapy’에서 발취한 가정들은 다음과 같다.

37) 잭 챌리너. (2017). 『BIG QUESTIONS 118 원소』. 곽영직 역. 서울: 지브레인. p. 9.

38) 폴 임. op.cit. p. 380.

39) 이기섭. op.cit. p. 3-4.

40) 서명희. op.cit. P. 2.

[표 2-2] Amber의 Color Therapy 목록을 발전시킨 가정들[41]

현상 및 대상	주파수 가설
생물과 무생물	고유한 진동 주파수 발생
세포, 조직, 기관, 신체부위	건강할 때 각각 진동 주파수 발생
질병, 스트레스	화학반응에 의한 진동 주파수의 변형
모든 질병	고유한 진동 주파수
음식, 물리 치료, 주사, 운동, 컬러, 전기 치료, 영양제, 내복약 등	치료 주파수 응용으로 항상성에 도움
잘못된 컬러 자극	극도의 피로와 죽음 초래
순수한 진동	합리적인 치료법

컬러는 서로 다른 주파수를 갖으며 몸이 건강한 상태에서는 적극적이고 강하게 공명하고, 병들어 균형이 깨졌을 때에는 일그러진 주파수를 나타낸다.[42] 이러한 상태에서 컬러에너지로 빛의 치유파장을 이용하는 방법으로 컬러테라피를 활용할 수 있으며, 컬러의 진동수와 파장은 인체조직의 활동 억제 또는 회복에 관계하며, 컬러의 에너지는 스트레스 완화 및 신체의 세포기관과 정신적인 행복감에도 영향을 미칠 수 있다. 류화정(2006)과, 양현주(2010)의 컬러테라피의 분류별 적용방법은 다음과 같다.

41) 김정숙. op.cit. pp. 70-71.

42) 김정숙. op.cit. p. 69.

[표 2-3] 컬러테라피의 분류별 사용 요법[43)44)]

테라피의 분류별	적용 방법
보석 테라피	다양한 보석은 각각 색채를 가진다. 자신에게 필요한 색상을 선별하여 피부에 올리거나 접촉하여 혈액순환과 독소배출을 돕는다.
컬러 드로잉 요법	색채를 이용하여 자기진단 드로잉, 도형드로잉, 벽화드로잉, 음악을 들으며 하는 감성발산드로잉 등을 한다.
컬러 다이어리 요법	매일매일의 옷과 색을 기록하여 자신의 이미지에 맞는 색을 찾고, 필요한 색채를 알아내어 어떤 색의 활용이 좋은지 알아낼 수 있는 자료로 이용 할 수 있다.
컬러 패션테라피	자신에게 필요한 색을 찾아 컬러코디를 해줌으로써 자신감 향상과 이미지 업그레이드와 함께 일상의 건강함을 도와준다.
인테리어 테라피	사용자의 특성과 기능에 맞는 색을 활용하여 방, 침구, 벽지 등 변화로 불면증 해소, 우울증 완화, 식욕 증진과 억제, 스트레스 해소, 집중력 강화에 도움을 준다.
컬러 테이핑 요법	내담자의 건강과 심리에 맞는 색상을 손등에 붙여 색채의 파장효과를 이용한 방법이다.
컬러 메디테이션	색채이미지 위주의 그림을 바라보면서 음악과 함께 명상을 하면 스트레스 해소와 긴장완화, 집중력 향상 등에 도움을 줄 수 있다.

색채요법은 E.B.M.(Evidence Based Medicine)[45)]근거중심의학을 기본으로 하고 있다. 피부 병소에 붙이는 색포는 직경 5~8㎜의 접착 씰에 1㎜정도를 사용한다. 통증과 자극이 없어 유아와 소아, 쇠약한 환자에 이르기까지 부담 없는 시술이다.

환부에 8일~1개월 이상 부착 가능하여 경제적 효과도 기대 할 수 있다. 균형이 잡혀있고 개인의 취향에 맞는 그림을 보는 것만으로 에너지를 얻을 수 있으며 검보라색은 몸속 피로감을 덜어주고, 연두색과 노란색은 머리를 시

43) 양현주. op.cit. p. 9-10.

44) 류화정. op.cit. pp. 10-11.

45) E.B.M.(Evidence Based Medicine)근거중심의학: 체계적인 연구결과를 통해 얻어진 과학적 근거를 바탕으로 판단자가 의학적 판단을 검토하는 행위.

원하게 하며, 노란색과 갈색은 위장의 기능을 상승시킨다. 또 노란색과 파란색의 보색의 대비효과는 집중력을 높인다.[46] 원시시대부터의 번개는 공포를 무지개는 평화를 상징하는 관념이 되며, 화염이 빛을 그리고 빛이 색을 낳았다. 색은 빛의 소산이며 우주의 변화무상한 공명음으로 존재한다.[47]

사물의 존재에는 색상이 있으며 색이 없는 곳에서 생명력의 전달은 생동감이 떨어질 수 있겠으며, 색은 곧 빛의 생명력에 대한 반응이라고도 할 수 있다.[48] 인체는 햇볕을 쬐면 뇌신경세포에서 세로토닌(serotonin)을 분비하고 그로인해 마음의 안정과 뇌에서 진통 작용을 하는 엔도르핀(endorphin)의 생성을 촉진시켜 암세포를 사멸하는 T-임파구들을 강하게 만들어준다.[49]

광선과 색은 인류의 역사와 함께 오랫동안 치유의 수단으로 유지되어 왔으며 인체의 유용성에 대한 연구는 세계적으로 연구소와 병원에서 사례연구와 입증이 이어지고 있다. 빛은 그 파장이 길수록 피부 깊숙이 침투하여 호르몬 생성과 신진대사를 촉진한다.

4) 대체의학의 개념과 종류

대체의학(complementary & alternative medicine)의 사전적 의미는 '한 나라의 주류를 이루는 의료체계에서 벗어난 치료법 또는 의과대학에서 가르치지 않는 의술'이다.[50] 인간을 둘러싼 영향요인들의 균형 맞추기에 중점을 둔 인체의 면역기능과 정신적·정서적·환경적·사회적·영적 부분의 조화를 이루는 요법이라 불린다.[51]

대체의학은 현대인의 만성질환과 신종바이러스에 대한 한계점을 시작으로 인류에게 역사적인 치료를 뒤돌아보게 한 회귀의학이라 할 수 있다.[52] 우리

---

46) 류화정. op.cit. pp. 86-89.

47) 요하네스 이텐. (2008). 『ART OF COLOR』 김수석 역. 경기: 지구문화사. p. 11.

48) 최은화. (2005). "생명 에너지 리듬에 대한 표현 연구". 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문 P. 26.

49) 류지혜. op.cit. pp. 4-5.

50) 김송희. (2017). "식품치료에 대한 영양사의 인식도 조사를 통한 대체의학 활용화 연구". 경기대학교 대체의학대학원 석사학위 논문 p. 4.

51) 김송희. op.cit. p. 6.

의 몸은 에너지로 이루어져 전기전달체계인 생체전기에 의해서 생명이 유지되고 있으며, 이것의 감소로 세포가 노화하고 체내의 에너지도 떨어지게 되어 각종 질병에 쉽게 감염된다는 것이다. 모든 신체의 조직반응은 서로 연결되어 있어서 몸의 균형이 무너질 때 병이 찾아들 수 있으며, 우리의 몸은 마음에 따라 움직일 수 있다.

2004년 동아일보에 발표된 '국제 생명정보과학 학술대회'의 서울대 소광섭교수 연구팀은 신체가 발하는 빛(Color)을 촬영하여 건강을 진단하는 가능성을 제시하여 화제가 되었다.[53] 의학 분야의 복잡한 감지기의 개발로 인체 주위의 에너지 장을 측정할 수 있게 되면서 보완대체의료는 병원 의료시스템에 진입하고 있다. 미국 국립보완대체의학센터(NCCAM)에서는 대체의학체계, 생물학적 요법, 수기요법, 심신요법, 에너지요법 등 다섯으로 분류하고 있으며 그 분야에 따른 특징은 다음과 같다.

[표 2-4] 자연치유학의 분야별 분포[54]

심신 상관 요법	심리요법, 최면요법, 명상요법, 신경언어 프로그래밍, 이미지요법
수기요법	마사지요법, 정골 요법, 카이로프락틱, 지압요법, 침술요법, 반사요법, 생체에너지치료, 테이핑요법, 온열요법
운동요법	호흡요법, 신체훈련요법, 기공법, 요가
자연 약재 이용법	생약요법, 생물요법, 생화학요법, 아로마요법, 해독요법
자연 법칙 요법	광선요법, 물 요법, 산림요법, 음악치료법, 색채요법, 생태요법
식이 관련 요법	영양요법, 단식요법, 효소요법, 메가 비타민요법, 분자교정요법
전문 체계 요법	동종요법, 양자 의학

서양의학과 대체의학의 활용 비율은 1999년부터 2008년 사이의 결과를

52) 김송희. op.cit. p. 1.

53) 김정숙. op.cit. p. 2.

54) 오정현. op.cit. pp. 17-18.

오정현(2006) 역학조사 선행연구 고찰에 따르면 다음과 같다.

[표 2-5] 세계적인 대체의학의 수요[55)]

역학조사	WHO자료	미국	호주	중국	서양의학	대체의학
	1993년				3Q~40(%)	60~70(%)
	2012년	41(%)	69(%)	90(%)		
1999년						29(%)
2001년						69(%)
2008년						86(%)

최근 대체의학에 대한 세계적인 영향력의 형태는 김송희(2017)의 연구에서 나온 5개국의 실태를 고찰하였으며, 의학계에서 보완대체 의학의 활용에 대한 전반적인 변화가 보여주고 있는 것은 다음과 같이 나타났다.

[표 2-6] 대체의학의 국가별 세계적인 영향력 형태[56)]

미국	여러 대학이 consortium을 형성하여 연구하고 있으며, 의과대학의 80% 가량이 보완대체의학을 배우고 있다.
유럽	Phytotherapy 전문대학, Homeoparthy 전문대학에서 의사들이 교육을 담당하고 있다.
영국	보완대체 의학에 대한 지불을 국가의료보험에서 지불하고 있다.
독일	각 대학과 전문 학회의 수련을 거쳐 자격증을 소유한 의료인의 치료에 대해서 보험료 청구가 가능하다.
한국	2005년 교육과학기술부의 인가 후 4년제 대체요법학과가 설립되었다.

가) 침구와 약초 요법

화병은 스트레스로 인하여 받는 신체적 · 정신적 증상을 말하며, 한국은 유병률 4.1%로 중년과 여성에게 많이 발생한다고 하였다. 관련 논문 총 188

55) 오정현. op.cit. p. 5.

56) 김송희. op.cit. p. 8.

편중에 의학 분야가 131편 1위이고, 그중에 한의학 분야가 85편으로 가장 많았다.[57] 증례연구 논문 32편에는 중재법, 침, 뜸, 부항, 아로마 테라피, 명상, 상담치료, 약침, 이침, 이완운동, 음악치료 등이 사용되었다.

생명체에는 기 또는 생체에너지가 흐르는 통로가 있으며, 그 경혈에 침을 놓거나 뜸으로 치료하는 동양의학 치료법인 경락과 경혈에 관한 연구 성과는 독일의 볼 박사에 의해 1950년대에 과학적으로 검증되었다.[58] 침술을 주로 사용하는 요법인 한의학 분야는 과학의 발전과 더불어 보이지 않는 부분에 대한 검증이 이루어지면서 학계의 주목을 받고 있으며 세계적으로 대체의학에 대한 관심이 커지고 있는 상황이다.

미국 국립보건원에 따르면 보완의학에 사용되는 비용이 약 40조 원이며, 매년 15~20% 상승하고 있으며 보완대체의학소장인 Stephen E Str면 MD는 대체의학이라는 용어는 2020년 통합의학(integrative medicine)이라는 용어가 되리라 예견했다.[59] 김송희(2017)의 대체요법에 대한 종류별(침술, 추나요법, 동종요법, 아유르베다, 요가, 명상, 춤, 마사지, 기 치료) 등의 인지도 조사를 보면, 다양한 치유요법들이 행해지며 인지와 경험이 넓혀지고 있음을 알 수 있다.[60] 세계적으로 자연치유학의 다양한 형태의 활용 비율에 대한 자료는 오정현(2006)논문을 고찰 한 결과 우리나라를 포함한 5개국의 자연치유학의 실태는 다음과 같다.

57) 성수현. (2016). “국내 화병 임상논문에 대한 체계적 문헌 고찰”. 대구한의대학교 대학원 박사학위 논문 pp. 1-10. 52.

58) 이기섭. op.cit. p. 29.

59) 김송희. op.cit. p. 7.

60) 김송희. op.cit. p. 36.

[표 2-7] 자연치유학의 선행 연구 고찰[61]

유럽	대체의학, 보건의학, 통합의학, 전인의학의 이름으로 활용
미국	의사 50% 이상 대체 의학적 치료법 활용
네델란드	의사 40% 동종요법 사용
독일	의사 70% 통증 치료에 사용
한국	최근 4~5년간 논문과 학술지에 보완대체요법으로 소개되고 있다

나) 아유르베다(Ayurveda) 와 오라(Aura)

(1) 아유르베다

'아유르(Ayur)'의 생명과 '베다(veda)' 지식의 복합명사이다. 힌두교의 우주론에 뿌리를 두고 있으며, 기원전 450년경 인도에서 의학적 이념과 실천으로 알려졌다.[62] 대체의학의 기(氣)와 아유르베다(Ayurvda)[63]의 치유효과는 컬러를 이용한 다양한 에너지효과의 실용성과 밀접한 연관관계를 맺고 있다. 아유르베다의 원리는 다섯 가지의 원소로 나누어 흑(Earth), 우주(Ether), 공기(Air), 불(Fire), 물(Water)로 나누고, 차크라는 7개의 신체기관과 영혼, 에테르(ether)까지 8개 항목으로 구성하였다.[64] 이 차크라 들은 색광선의 각기 다른 진동을 흡수하여 신체기관의 균형에 크게 영향을 준다.[65]

다섯 가지의 원소를 세 가지의 도샤로 분류하여 공간과 공기(Vata), 물과 불(Pitta), 흙과 물(Kapha)로써 신체구성의 기본성분으로 개인의 기호를 나타

61) 오정현. op.cit. p. 4.

62) 김주미. (2014). "아유르베다 컬러 치유의 상담적 접근". 동방문화대학원대학교 석사학위 논문 p. 9.

63) 아유르베다(Ayurveda)란 인도의 고대 전통의학으로 '생활과 과학'을 뜻하는 산스크리스트어로 아유(Ayu)는 '삶' 또는 '일상생활'을 의미하며, 베다(veda)는 '앎'이라는 뜻을 지니고 있다. 인도에서 5000년 이상 활용되어 왔다.

64) 이애영. (2008). "도샤별 칼라치유의 가능성 탐색". 창원대학교 대학원 석사학위 논문 p. 2.

65) 양현주. op.cit. p. 33.

냈다.[66] 인체에는 정보전달을 조절하는 에너지의 흐름이 있다는 이론에 근거하여 전자기파를 주입하여 생체에너지의 균형을 맞춤으로 질병을 치료하는 요법으로, 컬러테라피 뿐만 아니라 모든 테라피 요법들은 인체 내부의 파동을 이용한다는 공통점이 있으며, 물질의 기본인 양자가 입자와 파동의 이중적 구조로 존재한다는 것은 물리학에서 이미 오래전 증명되었다.[67]

[그림 2-2] 차크라의 7분류[68]

(2) 오라(Aura)

인간의 건강의 최적의 상태는 몸과 마음 그리고 영혼으로 이루어진다. 오라는 다양한 전자기장을 가지고 물리적인 신체를 둘러싸고 있는 미세 에너지이다. 모든 사람은 오라를 가지고 있으며, 살아있는 모든 것들은 전자기적 방

66) 이애영. op.cit. pp. 9-10.

67) 오정현. op.cit. p. 64.

68) http://amchtarot.com/wp-content/uploads/2014/11/ma04.jpg

사선을 가진다. 물리학자 세미욘 카를리안(Cemyon Kirlian)은 물체의 감싸고 있는 에너지 장을 사진으로 찍은 키를리안 사진으로 건강한 몸은 빨강, 노랑, 파랑의 선명한 컬러의 방사하고, 병든 몸은 회색 톤을 띄우는 것을 증명했다.[69] 아리스토텔레스의 제자인 페르시아의 의사 Avicenna의 서적 'Canon of Medicine' 에는 빛이 진단과 실제적인 치료의 길잡이가 된다고 빛에 대한 찬사를 보낸 부분도 있었다.[70]

1940년 소련의 세미욘 킬리언(Semyon Kirlian)은 인체에서 전자장적 에너지가 발생하는 것을 발견하여 에너지 측정기계를 개발하게 되었고, 이 에너지를 오라(Aura)라고 명명하였다. 1978년 독일의 피트 만데르 박사는 포톤(photon, 광자)에 관계된 생물학적, 물리학적 연구의 통합으로 색채광선요법을 개발하였다.[71] 양현주(2010)[72]의 차크라와 신체의 7개 기관의 색채치료와 김정숙(2006)[73]의 학자별 차크라와 내분비선의 관계 차크라의 욕구와 임무에 대한 요약은 다음과 같다.

69) 김정숙. op.cit. pp. 58-59.

70) 김정숙. op.cit. pp. 9-10.

71) 김을희. op.cit. p. 5. (카시마 하루키., 1998 재인용)

72) 양현주. op.cit pp. 33-35. (Lansdowne, Z. F., 1986)

73) 김정숙. op.cit. pp. 43-52. (Nasee, 1996)

[표 2-8] **차크라와 내분비선 관계의 색채치료**

차크라	색상	신체 기관	기능	정상적 감정	기능 저하
이마	보라색	뇌 (대뇌피질)	상부 두뇌활성화	예술적 영감, 타인에게 애정과 동경	고독감, 절망
미간	남색	뇌하수체 왼쪽 눈, 코, 귀	하부 두뇌, 중앙신경계 활성화, 스트레스 해소, 정서적 안정	내면의 눈, 예지력	불안감, 통제 상실
목(갑상선)	파란색	가슴갑상선 부갑상선, 허파, 입, 목	맥박완화, 불안감 해소, 의사소통	자기표현, 의사소통	행동억제 또는 반대 현상
가슴	초록색	심장, 흉선, 순환계, 팔, 손	신체 혈액순환, 뼈 성장	사랑, 애정 중심적 감정	감정교환 어려움
신경 총	노란색	췌장, 간 , 담낭, 쓸개, 위장, 근육, 신경계	교감신경계, 소화 작용, 신진대사	지성, 논리, 학업	정신적 문제유발
생식기	주황색	생식선, 신장, 방광, 대장, 소장, 전립선	출산과 생식, 음식물 흡수 소화	생산성, 안정성, 성욕통제	불감증 유발
회음	빨간색	골반의 하부	육체적 에너지 활성, 자기보호	자기보호	공격적 성향

제 3 절 적용방법

1) 이미지 컬러테라피

이미지는 '모방하다'라는 뜻의 라틴어(image)로 인간의 어떤 대상에 대하여 갖는 '머릿속의 그림', '가관념(pseudo-ideals)이다. 현대에는 정형화된 미의 기준이 변화되면서 자신의 개성 창출과 이미지를 유리하게 활용하여 자신감을 상승시키고, 타인으로부터 호감을 유발하여 성공하는 시대이다. 색채원

리를 이용한 효율적이고, 조화로운 색채표현은 강력한 이미지메이킹 효과로 활용되어진다.[74] 첫 인상 형성에는 일반적으로 인격 7%, 목소리는 13%에 불과하고 시각적인 외모의 비중이 80%를 차지하며, 세부적으로 의복, 헤어, 메이크업, 액세서리 등의 중요성을 알 수 있다.[75] 색채가 주는 감정적, 신체적 효과를 다음과 같다.

[표 2-9] 색상별 감정적 · 신체적 치유 색채[76]

색상	정서적 영향	신체적 영향
빨강	흥분, 기운 상승	호르몬 분비 증가 생식계 관련
주황	슬픔, 사별, 상실감 치유	소화관련, 염증치료 효과
노랑	의기소침, 부정적 정서 효과	독소, 노폐물 배출 식욕부진 완화
초록	안정, 진정	피로 해소
파랑	차분, 긴장완화, 진취적 두려움 완화	유아기 질병효과 내분비계 조정자 고혈압, 갑상선
보라	감정 치유, 아이 같은 면이 있다	충격과 피로 해소 정서 안정, 두통 환화 알레르기 비염 완화

2) 색채 이론

색은 빛이 물체의 표면에서 특정 파장의 반사에 의해 결정되며 명도란 밝기에 대한 표시이며, 색상이 없으므로 Gray Scale 단계로 표시한다. 모든 빛을 반사하면 흰색으로, 흡수하면 검정색으로 보인다.[77] 명도는 영어의 Nautral

74) 김희정. (2012). “이미지 메이킹을 위한 컬러코디네이션”. 성신여자대학교 통합문화예술대학원 석사학위 논문 pp. 2. 4.

75) 김희정. op.cit. p. 8.

76) 김혜령. (2012). “압화를 이용한 색채테라피 체험이 여성 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구”. 조선대학교 대학원 석사학위 논문 pp. 35-39.

77) 문은배. (2011). 『색채 디자인 교과서』. 파주: 안그라픽스. p. 22.

의 약자로 무채색 의미 'N'을 약자로 N1.5를 시작으로 N1.5~N9.5까지 표기한다. 숫자가 작아지면 어둡고 숫자가 높아지면 밝은 명도를 나타낸다.[78]

채도란 색의 맑고 탁한 정도로 유채색에만 있고, 색의 혼합이란 두 가지 이상의 색이 혼합되는 것으로 색광이나 색료, 잉크 등의 혼합으로 새로운 색채감각을 만드는 것을 혼색(Color Mixing)이라고 하며, NCS(Natural Color System)는 인간과 빛(색채), 환경의 연관성을 과학적이고 혁신적인 색채체계로 정립시키고 있다.[79][80] 색채는 하나로 존재하지 않으며 대비, 조화, 동화라는 인간이 색을 느끼는 과정에 본래의 색과 다르게도 보일 수 있고, 유사하게도 보이게 되는 복합적인 요소로 나타나면서 한난의 느낌과 경연감 등의 여러 가지 효과를 나타낸다.[81]

색채는 눈과 뇌 속에서 시각적, 전자기적, 화학적인 작용이 끊임없이 발행하여 심리적인 영역 내에서 작용한다.[82] 괴테(Johann Wolfgang von Goethe, 1749~1832)는 '노랑은 빛에 더욱더 가까운 색채다'라고 말하면서 삶의 즐거움과 에너지를 주는 색으로 말했다. 두 가지색 또는 그 이상의 색채효과는 우일헤렘 오스왈드(Wilhelm Ostwald)에 의해 규칙적이고 질서 있는 관계에서 쾌적함을 주게 되고 이런 요소가 결핍되었을 때 불쾌감을 주거나 무관심하게 된다고 밝히고 있으며 "쾌적한 효과를 주는 배색을, 우리는 조화적이라고 한다."라고 말했다.[83]

색채는 의식과 관계없이 인간에게 영향을 미치는 에너지이면서 힘이다. 색채효과는 심리적인 경험과 상징적 이해를 필요로 한다. 색채의 분야별 연구의 영역 분류와 효과는 다음과 같다.[84]

---

78) 박영순, 이영순. (2012). 『색채와 디자인』. 파주: 교문사. P. 18.

79) 구환영, 한명숙. (2011). 『컬러리스트』. 서울: 영진 p. 201.

80) 이보영. (1996). "시각 정보 체계로서의 도시 환경 색채 기능과 자연 색체계(NCS)적 접근 방법에 의한 경관의 질적 수준 제고 방안에 관한 연구". 이화여자대학교 대학원 석사학위논문 p. 39.

81) 김명실. (2008). "추상화에서 색채가 주는 심리적 영향". 창원대학교 교육대학원 석사학위 논문 pp. 11. 35.

82) 요하네스 이텐. (2008). 『ART OF COLOR』 김수석 역. 경기: 지구문화사. 158.

83) 요하네스 이텐. op.cit. p. 27.

84) 요하네스 이텐. op.cit. P. 17.

[표 2-10] 색채의 분야별 분류와 연구영역

학문적 분류	연구의 영역	효과 분야
색채 화학자	복식의 발전과 유행	원색의 사진
물리학자	광선의 현상	프리즘분산과 색소연구
화학자	안료와 염료	산업계의 연구 생산
생리학자	색광과 색채	눈과 뇌에 관한 해부학
심리학자	표징적 색채효과	윤리적 심리적 가치
예술가	색채예술 영역	시각적 · 지적 · 정신적 관계

3) 색채의 감성과 미(美)

색채는 인간의 시각으로 전달되는 수많은 인식들에 대한 언어의 형태로 여러 가지 현상을 일으키며, 우리의 감정을 순화시켜주는 요소를 가지고 있다. '색채의 감정' 이라는 말은 무슨 색을 좋아하느냐를 보고 성격이나 심리를 파악하는 색채가 언어로서의 역할을 하는 효과로 인간의 다양한 심리를 이끌어 낸다.[85]

막스 러셔의 '색채심리검사'는 선호색 색채와 성격 사이의 상관관계를 설명하면서 시작된 색채심리 이용법이며, 이론을 더욱 발전시킨 하워드 선과 도로시 선(Howard and Dorothy Sun)에 의해 개발된 "CCR분석법(Color Reflection Reading)"으로 색채의 효율성이 입증되어지고 있다.[86] 괴테(Johann Wolfgang von Goethe)는 "인간은 일반적으로 색채에 대해서 크게 기쁨을 느낀다. 눈이 색채를 필요로 하는 것은, 그것이 빛을 필요로 하는 것과 같은 것이다. 흐린 날에 태양이 풍경의 일부를 부분적으로 비추고, 그곳의 색채를 눈에 보이도록 해줄 때 상쾌한 기분을 느낀다. 색깔 있는 보석에 병을 치료하는 힘이 있다는 말은 깊이 위로하는 작용을 나타낸 것인지도 모르겠

85) Rene Hyughe. (1983). 『예술과 영혼』. 김화영 옮김, 열화당, p. 189.

86) 이채영. (2012). "컬러테라피를 적용한 스트레스 완화 연구". 홍익대학교 산업대학원 석사학위 논문 p. 13.

다.”라고「색채의 감각적 정신적 작용」에서 말했다.[87] 노무라(Nomura, S., 2014)는 색채가 인간의 내분비계에 미치는 생리적인 효과에 대한 실험으로 타액(침)중에 포함된 스트레스에 반응으로 분비되는 물질인 코티솔(Cortisol)을 분석하는 실험으로 청색과 적색 그리고 투명의 3종류의 안경을 각각 착용한 상태에서 스트레스를 부하한 실험을 실시했을 때 (n = 12) 그 결과 청색 안경을 착용한 사람의 경우가 내분비계의 스트레스 반응을 억제하는 효과가 있는 것으로 발표하였다.[88]

네덜란드의 한 대학에서 한 임상실험으로 1백 명의 의대생들을 대상으로 실시한 “색깔에 다른 위약(僞藥)효과”라는 가짜 알약의 복용으로 66%가 안정감을 느꼈다는 보고는 색이 인간에게 미치는 영향을 확인시켜주었다.[89] 뇌가 바뀜에 따라 뇌의 지배를 받는 신체 부위의 질병이 치유될 수 있다는 증거가 늘고 있는 것이다. 양현주(2010)의 고찰 자료에서 색상별 인체에 미치는 영향력은 다음과 같다.

87) 정지선. op.cit. p. 11.

88) Nomura, S., "Suppression of Physiological Stress Reactivity by Blue Color: A Salivary Cortisol Study" 映像情報メディア學會誌 Vol. 68, No.12, pp.J537-J539 (2014)

89) 류화정. op.cit. p. 21.

[표 2-11] 색상별 생리적인 영향이 인체에 미치는 예[90]

색상	영향력
빨강	1초 이내에 화학적 신호로 부신에서 아드레날린이 분비되어 신진 대사의 영향으로 혈압 상승, 호흡과 혈액의 흐름 고조
파랑	뇌를 안정시키는 11가지 신경 전달 물질들을 분비, 맥박 둔화, 발한작용 감소, 체온 낮춤, 식욕 감퇴
초록	혈액의 히스타민(histamin)[91]의 증가로 습진, 설사, 위장 질환의 고통 저하
갈색	내적 신체 기관과 정신 강화에 영향을 주어 안정감을 준다 세로토닌(serotonin)[92]의 합성 촉진, 만성 피로감 약화, 프로스타글란딘(prostaglandin)[93]의 형성 촉진으로 인체의 정상적 활동에 영향을 주면서, 트립토판(trytophan)아미노산[94]의 산도 증가

아다치(Adachi, H., Kohda, Y., Aoki, K., Kirida, T., 2008)와 함께 연구한 사례에서 50대 남성 고도진행 혀 암으로 (T4N2bM0)로 수술전화학방사선동시병용요법(手術前化學放射線同時病用療法)을 시행한 후, 설아전적출술(舌亞全摘出術), 양측경부정화술(兩側脛部淨化術), 복직피변재건술(腹直皮弁再建術) 을 실시한 후 입원으로부터 퇴원까지의 4 개월간 1~2주일에 한 번씩 색칠을 중심으로 한 컬러테라피를 실시한 환자는 농담을 해서 남을 웃기려는 것을 좋아하는 성격이었으나 본인의 심정을 말한 적은 없었다. 그러나 색칠에 관심을 갖게 되면서 수술직전에는 “불안하다”고 했던 마음을 수술 후에는 “병을 고치겠다.”는 의욕적인 말로 표현하게 되었다. 만다라(曼荼羅) 그림 색칠을 몰두 해 퇴원 시 에는 몇 십장의 그림을 완성하면서 감정표출이 없었던

90) 양현주. op.cit. pp. 19-21.

91) 히스타민(histamin): 인체의 거의 모든 조직에서 발견되는 화합물로서 혈관의 팽창과 폐와 같은 근육의 수축에 관련하여 알레르기 상태에서 음식 첨가제의 초과민성이 약화되게 한다.

92) 세로토닌(serotonin): 신경 전달 물질의 하나로 만성 피로감을 약화시킨다.

93) 프로스타글란딘(prostaglandin): 인체의 조직과 유체(body fluids)에 있는 호르몬과 같은 물질로 특히 자궁, 뇌, 폐, 신장, 정액 등의 활동에 필요한 인자이다.

94) 트립토판(trytophan)아미노산: 인간의 수면, 편두통, 면역성, 기분 등을 좌우하는 기능을 한다.

환자가 컬러테라피로 본인의 감정을 색칠 속에서 표출하였다.

입원과 수술 전 그리고 수술 후와 퇴원에 따라 그려진 색채에 변화를 볼 수 있었으며, 수술 전에 불안감에서 수술 후 늘 희망을 담은 표현을 하므로 컬러테라피로 감정을 발산 후 본인이 색칠 한 그림을 방안에 전시함으로써 본인의 감정을 객관시하거나 타인과의 의사소통을 하게 되었다.[95)]

인간의 미적인 동경과 예술적 추구는 고대에서부터 처음에는 눈에 보이는 사실재현에서 출발하게 되어 내면을 표현하는 것으로 발전해 왔다. 미술과 조각부문이 과거에는 형태를 재현했다면, 근대에 이르러 사물을 보고 느끼며 지각하고 과정은 서로 분리된 것이 아니라 본다(seeing)는 즉, 사고(thinking)한다는 의미로써 뇌와 연결된 인식작용에 집중하게 되었다.[96)] 레오나르도 다 빈치(Leonardo di ser Piero da Vinci 1452~1519)의 “본다는 것은 안다는 것과 동일하다.”는 말과 같이 감각은 인식과 함께 작용하며, 표면만을 보게 되더라도 느끼는 것의 깊이감과 입체적으로 느낄 수 있고 감정적인 연결과 에너지를 만들어 낼 수 있다.[97)]

생리학적 관점의 미(美)는 외적인 자극으로 인체의 내면에 생체에너지의 흐름에 최소한의 생체에너지의 생산을 야기해야 한다는 뜻과 상응하며, 심리학적 견해에서 아름다움이란 즐거움과 만족감을 주는 것으로 설명된다.[98)] 컬러치료 요법의 선구자 딘샤가디알리(Dinshah P Ghadiali)는 질병 부분에 특정한 색상이 도움을 주는 것을 발견하고, 다양한 컬러의 치료로 신체는 물론 정신, 영혼에 영향을 미친다고 한다.[99)]

1951년 러시아의 S.V. 클라코브는 색채가 인체에 미치는 효과에 대해서

---

95) Adachi, H., Kohda, Y., Aoki, K., Kirida, T., “カラーセラピーにより感情表出された舌癌患者の1 症例”心身医學, Vol. 48, No.10, pp. 900 (2008)

96) 고보형. (2009). “인체소묘의 조형성 연구”. 제주대학교 대학원 석사학위 논문 pp. 3. 40.

97) 고보형. op.cit. p. 37.

98) 서명희. (2000). "색채의 환경적 기능과 도시경관효과 향상을 위한 조화방법 연구". 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문 P. 18.

99) 윤숙현. (2017). “컬러에너지를 이용한 배꼽경혈 요법이 중년여성의 복부비만에 미치는 영향”. 동명대학교복지산업대학원 석사학위 논문 p. 15.

빨간색은 교감신경에 파란색은 부교감 신경에 자극을 준다고 밝혔다. 이를 증명한 사례로 [포켓몬]을 시청한 어린이들과 어른들이 정신경련 등 발작을 일으킨 사건은 (1997년 12월 17일, 일본 아사히신문)색 온도나 파장의 변하가 건강한 상태에 영향을 줄 수 있으며, 통증이나 저림 등의 증상으로 몸에 나타난다는 것을 입증하였다.[100] 다음은 색채의 생리적 영향에 대하여 양현주(2010) 논문 고찰 부분을 학자별 연구 부분의 분류는 다음과 같다.

[표 2-12] 색채의 생리적 반응에 대한 학자별 증상 연구 사례[101]

학자 명	연구 사례
.S.V. 클라코브	빨간색-교감신경 자극, 파란색-부교감신경 자극
로스엔젤레스의 피쉬 박사	색 광선을 이용으로 통증, 내분비 질환, 월경불순, 당뇨, 소화기, 우울증, 두통, 관절염, 알레르기, 인후 통, 스트레스 치료
미국의 다우닝 박사	적당한 색상의 광선을 조명함으로 광선전류 결핍증을 없애거나 감소시키는 관찰 보고
미국의 쉴리 박사	색상이 호르몬 분비의 촉진과 억제에 대한 실험결과 발표

가) 패션 컬러테라피

퍼스널 컬러란, 개인에게 어울리는 색채조합을 효과적으로 하기 위하여 각 색상, 명도, 채도의 특징을 이용하여 개인의 고유색인 피부색과 눈동자 헤어컬러의 색등 기인하여 사계절 유형색을 비교분석 후 어울리게 결정하는 것을 말한다.[102] 로버트 도르(Robet Dorr)는 인간에게 어울리는 색 개념을 처음으로 도입한 학자로 피부색(tone)을 두 가지로 한색과 난색으로 분류했으며 이

100) 양현주. op.cit. p. 18.

101) 양현주. op.cit. p. 17-19.

102) Doris Pooser. (1997). 『Alwsys in Style. New York : Crisp Pubications』. p. 35.

를 기초로 독일의 요하네스 이텐(Johannes Itten, 1988~1967)은 사계절의 타입으로 정립하였다.[103]

칼융은 상징적 힘을 믿었으며, 자신의 환자들에게 색을 사용해 보라고 했다. 패션 컬러의 활용으로 편안함과 아름다움을 즐긴 사람으로는 '레오나르도 다 빈치'가 있다. 장밋빛 벨벳 튜닉에 실크 스타킹바지를 입고 피렌체 거리를 다니던 20대 전후시절의 모습에 대하여 조르지오 바사리(Giorgio Vasari, 1511~1574)는 "그는 말할 수 없이 우아하고 아름다운 자태이며 슬픔에 잠긴 영혼들에게 평온함을 주었다"라고 말했다.[104]

자신의 의상은 본인에게만 영향을 주는 것이 아니라 주위의 사람에게도 큰 효과를 발휘할 수 있다는 것이다. 패션과 이미지에 색채의 적용은 유채색을 선택할 때는 일상적(희·노·애·락)의 감정이 반영된 경우가 많았고, 무채색을 선택했을 때에는 자신의 감정을 억제하고 있는 경우가 많았다.[105] 어린이와 어른의 미술 테라피의 조사로 밝혀진 결과에는 유채색과 무채색의 결합인 노랑색과 검정색의 배합은 강한 절박함은 내포하고 있다고 한다. 노란색의 화가로 일컬어지는 반 고흐(Vincent Van Gogh, 1853~1890)의 마지막 작품 '까마귀 나는 밀밭'에서도 느낄 수 있다.[106]

나) 메이크업 뷰티 색채

메이크업의 기원은 장식 설, 이성 유인 설, 신분표시와 보호 설 등으로 메이크업의 역사는 알타미라 동굴 벽화나 회화의 역사 보다 길다. 현재의 화장의 호칭은 17세기 영국의 시인이었던 리챠드 크라슈(Richard Crashou)가 여성의 매력을 높여주는 화장을 뜻하는 용어로 처음 사용되었다.[107] 메이크업의 사전적 의미는 '만들다, 제작하다, 보완하다'를 뜻한다. 현대의 개념으로는 '화

103) 김민경. (2010). 『실용색채활용』. 서울: 예림. p. 72.

104) 마이클J. 겔브. (2009). 『레오나르도 다 빈치처럼 생각하기』. 공경희 역. p. 45.

105) 한유진. (2008). "심리를 통한 얼굴표정 연구". 이화여자대학교 대학원석사 논문 p. 2.

106) 스에나가 타미오. op.cit. p. 38.

107) 김현정. (2013). "고등학교 메이크업 교과서 단원 비교 분석". 성결대학교 교육대학원 석사학위 논문 p. 4.

장품으로 얼굴을 아름답게 하는 행위'이며, 미용연구가 발미(C. Valmy)는 '메이크업은 과학이며 동시에 예술이다'라고 하였다.[108] 여성이라면 누구나 아름다움을 추구하고 대인관계의 필요한 도구로 메이크업에 관심을 갖는다. 특히 자신의 이미지 표현과 사회적 자기보호, 여성적 매력의 상승에 큰 영향을 미친다고 할 수 있다.[109]

메이크업이란 인간의 욕구 중 가장 기본적인 것 중의 하나로 아름다워지고 싶은 '미적 충족 욕구'에서 기인하며 미화의 목적으로 화장을 하는 것을 말한다.[110] 색조화장은 아름다움의 추구는 물론 그 사람의 가치관과 기분, 개성, 성격 등 많은 부분을 내포하여 보여주게 되는 내적인 표현도구이면서 심리적이고 시각적인 강력한 힘을 지니고 있으며, 피부색과 제품의 색의 변화로 다양한 이미지의 표현이 가능하다.[111] 얼굴은 감정을 대변하는 창이 되면서 일종의 신분증과 같은 역할로 내면의 기록이 표출되는 중요한 부분이다. 순간의 표정은 말보다 빠르게 감정을 보여주기도 한다.[112] 퍼스널 컬러 시스템(PCS: Personal Color System)은 개인에게 어울리는 색을 진단하는 방법으로 피부색, 머리카락, 눈동자, 두피, 손목 안쪽 등의 색과 사계절의 색을 체계적이고 과학적으로 찾는 것이다.[113]

다) 인테리어 효과

색채는 우리를 둘러싼 주위환경의 인테리어, 패션 소품과 메이크업 등을 통해서 늘 접하게 되면서 육체와 감정에 영향을 미친다. 인간은 유아기 시절

108) 김현미. (2010). "포스트모던시대의 네오아방가르드패션 메이크업의 기호적 해석". 제주대학교 대학원 석사학위 논문 p. 39.

109) 송연비. (2015). "메이크업 시뮬레이션 서비스 시스템의 개발과 이용자 만족도". 건국대학교 대학원 박사학위 논문 pp. 1. 41.

110) 변영희. (2003). "현대 메이크업에 표현된 추 이미지에 관한 연구". 숙명여자대학교 대학원석사 논문 p. 84.

111) 은광희. (2014). "브랜드 화보에 나타난 색조화장품 색채 분석". 성신여자대학교 융합디자인예술대학원 석사학위 논문 pp. 1. 17.

112) 한유진. op.cit.(2008). "심리를 통한 얼굴표정 연구". 이화여자대학교 대학원석사 논문 p. 5.

113) 은광희. op.cit. p. 23.

엔 원색에 반응하기 시작하여 차츰 다채로운 컬러에 반응하면서 살아간다. 아이들은 색에 민감하여 밝고 화려한 원색을 좋아하며, 어른들 보다 컬러테라피의 효과도 크게 작용하여 뇌 발달에 큰 영향을 주며, 감수성도 풍부해진다. 이렇게 인간과 색채의 연관성은 살아가는 모든 상황에서 영향력을 보여주고 있기 때문에 일상의 인테리어의 활용은 큰 효과를 가져 올 수 있으며, 일부 건설회사는 이런 효과를 모델하우스 마케팅에 이용하고 있다. 실제로 의식하지 못하는 동안에 주변의 색을 통한 생리적인 반응으로 정신적인 악영향을 초래하기도 한다.

방의 벽이 완전히 빨간색이라면 지나친 색자극으로 인한 불쾌감과 피로 또는 스트레스를 느끼게 된다.[114] 우리가 살아가는 공간에서 인테리어가 미치는 심리적인 영향력에 대한 사례들을 다음과 같다.

114) 안외화. op.cit. p. 23.

[표 2-13] 색의 심리적인 효과 실험 사례[115]

공간	청색(블루)	핑크	검정	초록	빨강
축구팀 라커룸 페인트	홈 팀의 (힘, 공격성) 승리	방문 팀의 폐배 (norepinephrine) [116]			
캘리포니아 교도소 아령	시선 앞 판자 색상 아령 29회	시선 앞 판자 색상 아령 5회			
색맹인 방		색상 진정 효과			
런던의 템즈 강 다리			블랙 프라이어 (Black friars Bridge)	자살 충동 억제 34(%) 감소	
아이들의 방	행동이 느긋하고 책을 읽다.				굉장히 거칠게 밀고 넘어뜨림
일본의 소도시 가로등	1년에 26 범죄율 0% 효과				

위의 표에서 템즈강의 심리적인 연구 사례를 볼 때 색상이 사람의 행동과 마음을 움직여 인생까지도 바꿀 수 있다는 것을 알 수 있다. 대우건설은 대구에 아파트 분양 시 거주자의 생체리듬에 따른 실내조명을 조절하는 '바이오 라이팅 시스템(Bio-Lighting System)'을 선보일 예정으로 우울증과 시차적응 등 심리상태와 바이오리듬을 적용하는 기법을 사용하였다.[117]

코오롱 건설은 하늘채 아파트에 사용한 벽지와 바닥제품에 관한 컬러테라피 적용은 공부방에 퍼플과 그린 컬러를 사용함으로써 창의력과 감수성 자극

115) 양현주. op.cit. pp. 26-28.

116) 노르에피네프린 (norepinephrine): 공격적인 행동을 유발하는 특정 호르몬을 억제시키는 화학 물질이다.

117) 류지혜. op.cit. p. 66.

에 활용하고, 다이어트에 도움이 되는 주방과 부부금실을 높이는 침실, 화목을 증진시키는 거실 등을 도입하였다. 오디오의 소리는 스위치를 끄고 방해받지 않을 수 있지만 벽지나 가구는 쉽게 옮길 수 없기 때문에 신중하게 선택하게 된다.[118] 환자들을 위한 실내 색으로 산부인과 회복실에 복숭아 색, 장미색을 정신병동 환자들에게는 파란색과 초록색을 이용하며, 외과 병동에서는 초록계통의 색이 근육에 활력을 부여할 수 있다.[119]

4) 스트레스에 대한 컬러테라피 효과

가) 스트레스

라틴어“stringer”의 유래에서 의미는 “팽팽하게 죄다”이다. 18~19C에는 강한 노력, 압박, 긴장에 의미로 사용되었고, 19~20C부터 생물학과 의학계에서 질병으로 분류했다.[120] 내분비학자 셀리에(Hans Selye, 1907~1982)박사는 1956년 발표한 “생활과 스트레스(The Stress of Life)”에서 “스트레스는 어떤 요구에 대한 육체의 비 특징적인 반응이다.”라고 정의하였다. 일반적으로 스트레스는 긴장상태를 말하며 해로운 인자나 자극을 스트레서(stressor)라 부른다. 부정적 스트레스는 외부가 아닌 내부의 방어에서 생기며, 신체와 삶에 치명적이며 삶에 부정적 영향을 미친다.[121] 통계자료에 따른 OECD 국가 자살률 1위는 한국으로 8년째 연속하고 있으며, 남성의 암 발생률 또한 1위라고 한다.[122] 자살은 우울증과 스트레스와 무관하다고 할 수 없다.

현대인들의 질병 중 70%는 신경성으로 비롯된다는 통계를 보게 되면서 마음을 다스리는 부분이 크게 영향력을 준다는 것을 알 수 있다. 최근 발표된 현대인들의 스트레스에 대한 실태는 다음과 같다.

---

118) 류화정. op.cit. pp. 78-79.

119) 류화정. op.cit. p. 68.

120) 김혜령. op.cit. pp. 25. 1.

121) 이채영. op.cit. p. 6.

122) 김나영. (2013). "차명상이 중장년 직장인 남성의 스트레스 완화에 미치는 효과 연구". 동국대학교 불교대학원 석사학위 논문 pp. 1. 16.

[표 2-14] 현대인들의 스트레스 발병 상태[123)]

기관명	스트레스 상황
WHO	21세기 건강위험 1위
국민건강보험공단 2012년	환자 수 꾸준히 증가
서울시 발표 2016년	전체 시민 10명 중 5명 이상
의료정보 2015년 (40대 여성 비율)	60%

인간은 수명이 증가 하면서 인체에 많은 변화들이 생긴다. 현대인들의 가장 큰 신체적 노화현상 중에 스트레스가 큰 부분은 차지하고 있기 때문에 노화를 지연시키기 위하여 많은 연구와 노력을 하고 있다. 스트레스의 상승에 따른 신체의 변화는 다음과 같다.

[표 2-15] 스트레스 상승에 따른 신체적 증세[124)]

호르몬	부 교감 신경	심박동 변화	혈압	모세혈관	병증	일반증상
에피네프린 과다 분비	균형유지 노력	빨라짐	상승	수축	자살, 우울증, 범죄, 악성 종양	불면증. 탈모, 두통, 피로, 근육통, 신경과민

123) 이희정. (2017). “중년여성을 위한 아로마테라피와 컬러 아로마테라피 프로그램 구축”. 부산대학교 대학원 이학박사학위논문 P. 1.

124) 김혜령. op.cit. pp. 35-39.

연령증가에 따른 신체적 기능 변화는 다음과 같다.

[표 2-16] 연령 증가에 따른 신체적 기능의 변화[125)]

감각기관	신체기능의 변화	연령 증가
두뇌의 세포 수	20세 후 감소 시작	80세 때 7% 감소
시력	17세 최상 / 20세 후 쇠퇴 현상 시작	70세 원거리 시력 약화와 노랑의 화려함은 줄고, 보라색의 능력 상실
미각	10세: 1,000개-10개 소실	30세: 245개 80세: 88개
청각	7세: 최상 16세: 고음 감수성(↓)	40세: 고전음악 감수성(↓) 60세: 인간 음성(↓)
후각	가능 오랫동안 유지	10세 - 60세 거의 변화 없음
피부	30세: 이마 주름 40세: 눈가와 입가 주름 50세: 피부의 수분 증발	60세: 눈 아래 처짐 70세: 피부색 변화
내부 장기		가스로 인한 고약한 냄새
목소리	초 · 중년 중간 '도'	70세: 반음 내린 '미' 성대가 딱딱해진다
신장	뼈 성장 25세 멈춤	80세에 몸무게와 키(↓)
근육과 뼈		근육 경색과 칼슘 소실
기억력	30세 이후 (↓) 내성적인 사람(↓)	판단력(↑)

나) 우울증

우울증의 어원은 '내리누름(to press down)'의 의미로 정신을 꺾어내다, 활동성을 저하시키다, 슬프게 만들다, 낙담 시키다, 더욱 저급한 위치로 밀다 등을 뜻한다.[126)] 우울증 환자의 경우 검은색과 같은 어두운색 의상착용이 많

125) 폴 임. op.cit pp. 426-429.

126) 이지아. (2010). "우울증 환자의 색 선호도와 색채 감성에 관한 연구". CHA 의과학대학교 보건복지대학원 석사학위 논문 p. 18. pp. 99-100.

다. 옷은 신체에 흡수되는 색과 빛의 양을 조절하므로 의식적으로 밝고 따뜻한 색을 입고, 소품의 적용 또한 도움이 되겠다. 색채별 감성이미지의 일반인과 우울증 환자에 대한 비교 연구 결과는 다음과 같다.

[표 2-17] 색채별 우울증과 일반인의 감성이미지와 선호도 연구[127)]

	선호도		감성 이미지	
색상별	일반인 (%)	우울증 환자(%)	일반인	우울증 환자
연두	27.5		집중, 이완, 시원, 가벼운	은은함이 높다
주황	15.7			덜 따뜻함, 밝게
노랑	13.7	33.3		덜 활기, 맑게
빨강	11.8	7.8 (보라, 자주)		긴장, 답답함, 강렬함
초록	7.8 (파랑, 흰)	13.7	이완 집중, 긍정적	무거움, 우울, 어두운, 부정적
검정		11.8	무겁고, 어둡다	탁함, 더 우울
청록, 파랑			더 맑고, 시원	덜 맑고, 시원
보라			덜 무겁고, 어두운	더 무겁고, 어두운
남색			차가운, 집중	차가운, 집중

일본의 연구자 아다치(Adachi, H., Kuromaru, T., Kohda, Y., Hashitani, M., Maehira, M., Hamauzu, H., Ishikawa, S., 2008)와 함께 한 학자들의 연구에서 불안감과 우울감을 경감하는 목적으로 컬러테라피를 일반병동 입원 환자들에게 시도한 결과로 사전에 동의서를 배포한 후 2 주일 간격으로, 총 3회 group work를 실시하여 환자 본인이 좋아하는 그림을 선택해서 색칠하게 하였다. 매번 POMS(Profile of Mood States)와 컬러시트를 사용해서 평가했다. 환자 5명이 시도에 동의하고 3번 모두 참가한 환자는 1명이었고, POMS 결과로는 3 회 모두 전원이 테라피 후의 T-A(긴장-불안), D(우울)에 있어서 저하(低下)의 결과로 컬러테라피 효과에 의한 감정표출이 가능해져 기

127) 이지아. op.cit. pp. 97-106.

분이 안정된 것이 인정되었다.[128]

2006년의 아다치(Adachi, H., Takebayashi, N., Nakai, Y., 2006)와 그의 연구팀의 예를 들자면 70대 여성으로 정신신경과에서 파킨슨병 진단을 받아 통원하면서 3년전 배우자를 암으로 잃은 후 친언니와 사촌을 연이어 잃고 우울증의 발병으로 치료했으나, 환각과 환청증상을 호소하며 정신과 입원과 퇴원 후 투약 등 불안감이 심해져 본인의 희망으로 컬러테라피를 실시하게 되었다. 컬러테라피를 실시 후 "즐겁고 기분이 개운해졌다"고 말했으며 횟수가 거듭 될수록 적극적인 발언이 늘어나 정서적으로도 풍부한 면이 나타났고, 친구와 여행을 즐기는 등의 행동범위도 넓혀졌다.

컬러테라피를 통한 색채표현과 의사소통으로 인해 배우자나 친척들의 사망에 대한 마음의 정리가 촉진되었다고 생각되며, 색채로 인한 자기표현을 통해 감정의 표출이 풍부해져 일상생활에도 양호한 변화가 생기게 되었다고 본다. 색채표현과 회화를 중심으로 한 컬러테라피를 우울증을 동반한 파킨슨병 환자에 실시한 결과 양호한 변화가 인정됨으로 보고되고 있다.[129]

다) 식품 색채

푸드 테라피(food therapy)

음식을 통한 건강증진 법으로 인간의 기본적인 의, 식, 주 중에서도 생명유지와 밀접한 관계가 있는 분야로 음식(food)과 치유(therapy)의 합성어이다.[130] 음식에서 컬러는 저마다 효능을 가지며 식물의 색소 성분인 '파이토케미컬(phytochemical)' 효능으로 자외선, 비, 바람 등으로부터 스스로를 보호

128) Adachi, H., Kuromaru, T., Kohda, Y., Hashitani, M., Maehira, M., Hamauzu, H., Ishikawa, S., "一般病棟における入院患者へのカラーセラピーの試み" 心身医學, Vol.48, No.10, pp. 903 (2008)

129) Adachi, H., Takebayashi, N., Nakai, Y., "カラーセラピーを試みたうつ状態を伴うペーキンソン病女性の1症例" 心身医學, Vol.46, No.10, pp. 921 (2006)

130) 유병숙. (2014). "자연치유를 통한 목회적 돌봄 방안 연구". 서울장신대학교 자연치유선교대학원 석사학위 논문 p. 39.

하기 위한 방어 물질을 만들어낸다.[131]

음식은 천연색에 따라 컬러에너지(Color Energy)를 가지고 있으며, 사람들은 각자에게 필요한 컬러의 음식이 끌리게 된다는 것을 느끼고 있을 것이다. 색상에 따라 식욕이 증진되고 감퇴되는 색자극 현상도 이미 밝혀졌으며, 파랑색은 식욕을 돋우지는 못하지만 배경색으로 사용될 때 효과를 주며, 조류와 동물에게도 붉은색 계통과 노랑계열의 빛은 배고픔을 억제하는 효과가 있다고 한다.[132] 식품의 색채별 효과는 다음과 같다.

[표 2-18] 식품의 색채별 효과[133]

효과	식품 색채
활력 상승	붉은색, 오렌지 색, 노란색 계동
안정과 조화	녹색, 푸른색 계통
뇌에 영양분 공급	자주색, 남색, 어두운 계통

식품의 색채부분에서 사람들은 빨강, 주황, 진노랑, 맑은 초록, 갈색, 담황색, 대자연의 초록색 등은 식욕을 상승시키고 분홍색, 얇은 파란색, 엷은 자주색은 음식에 잘 사용되지 않는다.[134] 색채요법은 빛(광선, light)과 색(color)의 차이를 보면 빛은 1초에 약 30만㎞의 속도로 직진하며, 색이란 물체가 빛을 흡수한 나머지 반사에 의해 나타나는 것이다. 따라서 어떤 색을 띄는 물체는 이미 그 색과 같은 성질을 갖는다고 하겠다.[135] 김 벨(T. Gimbel, 1994)은 가시광선이 건강한 식물의 성장과 발달에 미치는 영향력을 저서 '색채를 통한 치료'를 통해 입증했으며, 덜 익은 토마토의 실험에서 다음과 같은 실험결과를 밝혔다.

131) 이애영. op.cit. p. 24.

132) 김준연. op.cit. p. 27.

133) 김정숙. op.cit. p. 75. (Lambert, 2001. 재인용)

134) 박승림. (2004). "색채 심리. 치료와 한의학에서의 색의 활용". 대전대학교대학원 석사학위 논문 p. 27.

135) 박승림. op.cit. pp. 78-79.

[표 2-19] 색상 천을 이용한 덜 익은 토마토의 실험[136]

토마토를 싼 천의 색상	햇빛에 노출시킨 반응
빨간색	너무 익었다
흰색	적당히 익었다
검정색	전혀 익지 않았다

포도를 그린하우스에서 재배할 때 수확량과 크기, 질이 향상된다는 것과, 동물을 푸른빛에 노출시켰을 때 질병에 대한 치료효과와 생식력이 증가된다는 것을 어거스트 플레스네이튼(Augustus Pleasnaton)은 1876년 동식물과 인간에게 미치는 연구를 “Blue and Sun-light”라는 저서를 통해 밝혔다.[137] S. G. 히빈스이라는 조명 기사는 만찬회장의 모든 조명을 갑자기 녹색과 빨강의 필터 램프로 바꾸어 음식의 색상을 변화시키므로 손님들이 먹을 수 없을 정도로 만들었고, 무리해서 먹은 후에는 체하거나 고생한 사례를 보여주었다.[138] 이러한 실험결과로 알 수 있듯이 컬러테라피는 심리적이면서 뇌의 인식작용에서 비롯되는 효과와 크게 관계하는 것임을 확인시켜주었다.

라) 의복 색채

신체는 눈과 피부 그리고 호흡을 통해 흡수된 색채를 각각 해당되는 차크라로 흡수, 저장되고 분배되는데, 이러한 현상으로 신체의 건강증진과 호르몬 분비를 촉진하게 된다.[139] 사람들은 누구나 자신이 좋아하는 색이 있고, 나이가 들어감에 따라 달라지기도 하며, 선호하는 색을 착용 했을 때에는 더 기분이 좋아진다. 의복의 색채에 따른 에너지를 방출 효과는 다음과 같다.[140]

136) 류지혜. op.cit. p. 70.

137) 류화정. op.cit. p. 16

138) 류화정. op.cit. p. 67.

139) 김주미. op.cit. p. 48.

140) 이애영. op.cit. pp. 28-30.

[표 2-20] 패션 컬러테라피 효과

옷의 색상	효과적 체질	효과	주의점
빨강	바타 (VATA)	일반적으로 에너지 상승, 활력, 힘	얼굴이 붉거나 고혈압
오렌지	바타 (VATA)	결정을 내릴 때, 우울증, 통증	혐오감 유발
노랑	바타 (VATA)	스스로 정신적 자극, 우울예방 골드색(내면의 지혜)	
초록		가슴의 상처, 친절, 평화, 균형	
파랑	피타 (PTTA)	현명, 유능, 용기, 분석적, 논리적	우울 강화
남색		스스로 직관과 신뢰, 혼란 진정	
보라	카파 (KAPHA)	확고한 믿음, 기도, 명상, 감수성	

옷은 몸에 겹쳐져 신체에 흡수되는 컬러와 빛 에너지의 양과 질적인 조절을 담당하는 필터의 역할을 한다. 흰색은 피부에 방사 에너지를 투과시키는 역할로 자율신경을 활성화하고 색의 파장을 통해 에너지를 몸에 효과적으로 공급한다. 또 때로는 만나게 되는 상대방에게도 큰 효과를 주기도 한다.[141] 속옷의 색깔을 이용한 건강증진 목록은 다음과 같다.

141) 김정숙. op.cit. p. 74.

[표 2-21] 속옷의 건강 활용법[142]

증상 부위	효과 색상
소화불량	빨간색 브래지어, 노란색 팬티
변비 해소	황색 속옷
방광이 약할 때	흰색 팬티, 검정 브래지어
기미가 많은 사람	흰색 속옷
감기	흰색 속옷

색의 삼속성은 색상, 명도, 채도로 나뉘고, 명도에 대한 감각이 가장 예민하여 그 다음이 색상, 채도의 순이다. 크게 무채색(흰색, 회색, 검정색)과 유채색(빨, 주, 노, 초, 파, 남, 보)으로 분류되며, 실내 색으로는 저채도의 색을 많이 사용된다.[143] 단순한 방법으로 명도의 차이를 높게 배색하므로 아름다움을 높일 수 있다.

수술실의 의복과 마스크 등에 청록색을 사용하는 것은 빨간색과 보색을 사용하여 잔상효과를 없애고 피로감을 감소시키며, 파란색의 작업복 또는 비즈니스 복장으로 '블루셔츠'의 열풍 등 패션에서도 컬러의 영향력은 다양하다고 할 수 있다.[144] Goldstein(1995)은 '신경증 환자와 정신질환자들에게는 색채의 영향이 증가 한다'고 기술했으며, 자주 넘어지는 정신질환자가 착용했을 때는 몸의 균형이 회복되었다고 보고되었다.[145]

5) 피부 미용과 테라피의 적용

우리나라가 피부 미용을 대표하는 나라로 인식되고 있는 최근 에스테틱(aesthetic)업계에 새로운 용어인 홀리스틱(Holistic)[146]이란 개념이 대두되면

142) 류화정. op.cit. p. 69.

143) 안외화. op.cit. p. 5.

144) 류지혜. op.cit p. 65.

145) 김규리. op.cit. p. 19.

서 완벽한 관리를 추구하는 육체와 정신적 통합관리 시스템의 필요가 시작되었다.[147] 특히 항 노화 관련 제품과 서비스 시장은 소비재 화장품 75%, 의료분야18%, 서비스분야 7%의 점유를 삼성경제연구소 2013년 발표에서 예상하였다.[148] 피부미용의 주요과제는 적절한 관리를 통한 피부의 건강과 아름다움을 획득하는 것이나, 피부는 몸의 표면에 해당되며 신체의 일부로써 내부 장기와 유기적인 밀접한 관계를 갖고 있으므로 심리적인 안정과 정신적인 부분도 배려하지 않을 수 없다.

후각의 기능은 10세~60세에 이르기까지 기능의 변화에 차이가 없는 만큼 향기요법은 심신의 피로회복에 효과상승의 시너지를 가져올 수 있으므로 제품을 선택할 때에는 향에 대한 꼼꼼한 체크가 필요하다. 안색(顔色)은 단순한 피부 색 만을 의미하지 않으며, 온몸의 상태를 나타내는 내면의 거울과 같은 역할을 하기 때문에 더욱 예민하게 관찰하고 적절한 관리를 필요로 한다. 얼굴의 아름다움 못지않게 큰 부분은 차지하고 있는 체형에 대한 관심은 건강과 더불어 호감을 상승시키는 큰 부분이 되었다. 비만의 예방과 적절한 몸매관리 관리는 현대인의 필수요건 중의 하나이지만 세계적으로 비만 인구는 증가하고 있고, 우리나라의 2008년 국민건강 통계에 따르면 유병률이 1998년 26.0%에서 2008년 30.7%로 증가하고 있다.[149] 솔라이즈드 크림법은 햇빛에 노출시킨 물 또는 크림을 이용한 요법으로 컬러에 따른 효과와 특징은 다음과 같다.

---

146) 홀리스틱: '전체론의, 전체론적 의학의' 란 뜻으로, 육체와 정신을 분리하지 않고 관리하는 것을 말한다.

147) 류지혜. op.cit. p. 1.

148) 김안순. (2016). "식용곤충 단백질이 주름개선에 미치는 영향에 대한 고찰". 한성대학교 예술대학원 석사학위 논문 p. 43.

149) 문수정. (2010). "비만의 한방 치료에 대한 국내 임상 논문 고찰". 원광대학교 대학원 석사학위 논문 p. 1.

[표 2-22] 컬러별 솔라이즈드 크림법의 특징과 효능[150]

색상	특징	효과
빨강	활력, 집중력	미용분야의 혈액순환, 가슴관리, 습진, 기미, 알레르기, 힙 업, 셀룰라이트 관리
오렌지	회복, 탄력, 따뜻함, 자극	튼 살 개선, 노화 및 호르몬 이상의 트러블 개선, 신경 이완
노랑	강화, 개방, 밝음, 조화	단백질 합성 증가, 노화피부 개선, 필링 후 재생, 스트레스성 부분 비만
초록	안정, 침착	심리적인 문제에 탁월, 건조한 피부
파랑	완화, 침착, 집중	진정의 용도, 스트레스성 여드름, 습진, 모세혈관 확장,
보라	분발, 독소, 약화, 희석	면역 활동과 림프계 증진, 나트륨과 칼륨의 대사 평형, 바디 셀룰라이트 관리

가) 컬러램프의 활용

광선치료는 자율신경계와 분비계의 균형에 관계하며 질병은 종류에 따라 필요로 하는 색광이 다르기 때문에 각 부위별 필요한 색 광선을 쏘이게 하는 것이다. 환경색채는 정보로서의 기능뿐 아니라 건강과 안전에도 밀접하게 관계되며 미적 조화의 기능에서 상징과 치료기능에 까지 다양한 물리적 작용과 생리적·심리적 기능에 작용된다.[151] 현대에서는 인공적인 조명의 색채도 다양하게 사용되고 있으며 조도를 200 lx 로 하고 색채를 녹색으로 하였을 때 정신적인 스트레스 상태나 피로를 완화하는 방향에 도움이 되었으며, 육체적 · 정신적 릴렉스(relax)효과와 긴장감 완화에 색채의 영향을 받기 쉬운 것으로 밝혀졌다.[152] 신체의 유발점에 맞는 치료색은 다음과 같다.

150) 류지혜. op.cit. p. 69.

151) 서명희. op.cit. P. 121.

152) Maisui, M., Norimatsu, S., "Psychological and physiological effects of green light on humans" The Japanese Journal of health Psychology, Vol.25, No.2, pp. 1-9 (2012)

[표 2-23] 신체의 유발점에 맞는 치료 색[153)]

신체기관	증상에 따른 치료 색	색채광선을 쏘이는 부위
두뇌	남색, 파랑, 보라 두피와 발의 신경과 혈액을 안정시킴	머리 부분 적합한 색채가 있는 방에 잠시 동안 노출시킴
뇌척수계통	노랑, 보라	머리의 오른쪽
두개골 근육 부위	빨강	머리의 왼쪽
폐와 호흡기	노랑, 보라	두 번째 갈비뼈 선상의 흉골 가운데 부분
심장	진정효과 - 보라, 파랑 혈액과 신경자극 - 주황 근육계통의 손상치료 - 빨강(쇼크 발생 시 제외)	흉부, 심장
순환기 계통	진정효과 - 진녹색 활성화 - 녹색 자극 - 밝은 빨강 혈압이 상승되지 않으면 녹색 대신 파란색 사용	몸 전체
내분비 계통	모든 분비기관의 안정 - 녹색 분비기관의 활성화 - 노랑 다음에 파랑	뇌하수체 부위
배와 허리부분	위액, 혈액, 신경, 연동운동, 위장계통의 자극 - 빨강, 주황, 노랑 설사, 염증치료 - 파랑, 보라, 남색	허리 아랫부분과 서혜부, 복부, 양 발
복부	신경성장애-파랑/상 복부 강장 효과-녹색/복부 상복부신경자극/노랑 복부근육이완-파랑	
신장, 비뇨기	노랑	허리아래, 서혜부, 엉덩이, 양 발

153) 양현주. op.cit. p. 37. (정현희 p. 237 재인용)

나) 마사지 와 아로마

(1) 마사지 요법

마사지는 근골격계(筋骨格系), 순환계, 감각계, 신경계 등의 생리적인 효과에 관계되며, 인체의 대사를 활발하게 하여 산소와 영양공급을 도와 피로회복에 영향을 준다.[154] 마사지는 가장 오래전부터 수기방법으로 인간의 질병치료의 수단 중의 하나로 전해지고 있으며, 그리스어에서 유래한 것으로 1890년 팔머(Palmer)에 의해 정립된 것으로, 신경과 근육의 관절에 자극을 통하여 치유증진을 상승시키고 림프순환과 신진대사의 촉진으로 산소와 영양공급에 도움을 주어 근육의 피로까지 개선시키는 것으로 알려져 있다.[155][156]

마사지를 통해 피하 정맥혈을 심장으로 보내 혈 행을 촉진시켜 이뇨효과, 노폐물 배출, 림프 순환, 호르몬작용에 도움을 주며, 아로마 요법을 이용한 스파(spa), 하이드로테라피(hydortherapy), 아유르베다, 발 반사요법, 림프마사지와 적용하여 심신의 안정과 피로회복 효과를 상승시킨다.[157] 이러한 결과에 대한 과학적인 이해는 명확한 수학적 근거의 입증은 어렵지만, 피부의 세포질 매트릭스가 세포의 벽을 넘어 세포외기질과 연결되게 하는 나노구조 신호전달체인 인테그린(integrin)이 밝혀지면서(Oschman, 2000) 인체의 기관이 각각의 구역으로 분리되는 것이 아닌 서로 연결되고 공유되는 관계를 갖고 있다는 것이 확인되었다.

피부의 세포는 물질의 흡수를 호흡과 같이 자연스럽게 받아들일 수 있는 네트워크화 되어있다는 것 또한 결합조직의 연속성에 대한증명을 Ellison J.와 Garrod D. R.(1984)에 의해 밝혀지게 되었다.[158] 이정옥(2012)의 논문에서 선행논문 121편의 논문을 의료와 비 의료 영역을 나누어 분석하고 최종 7편

154) 김성희. (2011). “컬러테라피와 초음파를 이용한 안면마사지가 20대 여성의 피부상태변화에 미치는 영향”. 서경대학교 미용예술대학원 석사학위 논문 p. 7.

155) 오정현. op.cit. p. 63

156) 이정옥. op.cit. p.7.

157) 박춘화. (2006). “향요법을 포함한 복부비만 관리프로그램이 중년 여성의 복부비만에 미치는 효과”. 계명대학교 대학원 박사학위 논문 P. 10.

158) 김정숙. op.cit. pp. 15-16.

의 선정으로 나타난 아로마 마사지의 효과 검증은 다음과 같다.

[표 2-24] 아로마 마시지의 효과 검증.[159)]

구분	5편의 비 의료 영역	2편의 의료 영역
연령	40~60세 중년 여성	위내시경 대상자와 암 환자
신체 적용 부위	얼굴, 두피, 복부	양손
시술 방법	1회 20분 주 2회씩 12회 이상	1회 10분 이상씩
효과	우울과 갱년기 증상완화	우울 감 완화

위의 [표 2-24] 결과와 같이 아로마 손 마사지가 암 환자의 수면에 만족도 증가와 우울증을 감소시키며, 스트레스와 혈중 코티솔(cortisol)의 농도에 영향을 준다는 선행논문들이 많았으며, 흡입법과 아로마를 병행한 경우도 모두 완화의 효과를 보았다.[160)]

(2) 아로마

지구상에는 25만~50만 가지의 식물이 서식하는 것으로 추정되며, 그 중에 5천 가지 정도가 약용으로 사용되어 지고 있다.[161)] 아로마테라피 요법은 식물의 정유나 향을 이용한 요법으로 후각신경이나 피부로 도포, 흡입, 습포, 마사지, 목욕, 족욕 등으로 활용되며 고대로부터 아로마 요법은 심리적인 우울과 불안, 스트레스 등을 낮추고 피로, 수면, 혈압, 뇌파 등에 긍정적 효과를 미치는 것으로 보고되고 있다.[162)]

인체에 유해성분을 저하시키기 위한 방법으로 인간은 자연환경에서 유용한 성분을 추출하여 건강식품과 의약품 등에 활용하고 있으며, 문명의 발전과

159) 이정옥. op.cit. pp. 35-8.

160) 이희정. op.cit. P. 15.

161) 오정현. op.cit. p. 86.

162) 김성숙. (2016). "약용식물에 대한 인식과 통증완화 활용방안에 관한 선호도 연구". 한성대학교 예술대학원 석사학위 논문 p. 7.

함께 자연요법의 수요는 늘어나고 있는 상황이다. 고대 이집트에서는 전쟁에 출전하기 전 아로마를 흡입하여 두려움과 공포로 부터 벗어나는 용도로 활용했다고 전해지며, 기원전 1500년경 파피루스(Papyrus)에 700여종의 약과 811종의 처방기록이 남겨질 정도로 그 활용이 다양했다.[163]

현재 방향제와 향수의 시대적인 유행과 더불어 아로마의 대중화는 가속화되고 있으며, 더욱 친근하게 적용되고 있는 것을 볼 때에 연령과 관계없이 선호하며 그 효과를 입증하고 있다. 아로마 에센셜의 종류와 증상별 효과는 다음과 같다.

[표 2-25] 아로마 에센셜의 효과[164]

증상 완화	아로마 종류	효과
우울증	클라라세이지, 카모마일, 제라늄, 라벤다, 로즈, 일랑일랑, 샌달우드	호르몬 분비 조절 면역기능 강화
편두통, 생리통, 통증	라벤다, 마조람, 페퍼민트, 로즈마리, 클라라세이지, 유칼립투스	심리적 안정 불면증 해소
스트레스	네롤리, 제라늄, 클라라세이지, 카모마일, 라벤다, 샌달우드, 마조람, 쥬니페베리, 일랑일랑, 로즈	림프의 순환 촉진 신진대사 원활 노폐물 배설 저항력 증진

대표적인 아로마의 종류별 인체 적용 효과는 오정현(2006)의 논문에서 고찰하여 다음과 같다.

163) 이정옥. op.cit p. 1.

164) 이정옥. op.cit. pp. 4-6.

[표 2-26] 대표적인 아로마의 인체 적용효과[165]

아로마의 종류	인체 적용효과
라벤더	심신안정, 불면증과 우울증 치료
로즈마리	뇌세포 활력 증진, 기억력과 집중력 증진, 치매예방
페파민트	호흡질환, 소화기 계통, 두통, 편두통, 치통, 근육통, 햇빛 노출 과다 시 진정작용
레몬	살균, 살충, 기분 상승효과
카모마일	심신의 안정, 정서적 안정
유칼립투스	집중력 향상, 항바이러스 작용, 감기, 기침, 천식, 각종 염증에 탁월

(3) 원석을 이용한 테라피

지구도 하나의 거대한 원석으로 볼 수 있으며, 원석은 별들의 빛을 잡아두거나 반사시키면서 형성된 광물계에서 빛 에너지의 장을 흡수 한 가장 궁극적인 결정체라 할 수 있다.[166] 보석을 통한 치료는 미묘하면서 신비롭다. 부작용의 우려가 있어 조심스럽게 처방을 요한다. 신체적 · 정신적 · 영적 분류에 따른 6가지 대표적인 보석의 효과는 다음과 같다.[167]

165) 오정현. op.cit. pp. 59-60.

166) 김주미. op.cit. p. 15.

167) 이애영. op.cit pp. 36-40.

[표 2-27] 보석의 종류별 신체적 · 정신적 · 영적 효과

보석 종류	신체적 영향력	정신적 영향력	영적인 영향력
루비	생기, 소화, 순환	자아, 운명, 리더십,	통찰력, 지혜
적색 산호	혈액, 골수, 뼈, 근육, 소화, 순환	업무수행	자기 성찰
에메랄드	신경, 폐, 음성, 시각, 성장촉진	언변, 의사소통, 이해력, 뇌 활동	영적 분별력
다이아몬드	생식계, 여성 에너지(↑)	창의력, 열정, 의지, 침착	창의력, 상상력
진주	혈장, 림프계, 피부, 생식계	진정, 만족, 창의력, 음악, 시	평화, 공정함, 자선, 친근함
청색 사파이어	해독, 감량, 감염(↓), 염증(↓), 장수	의지력, 안정, 공격성(↓)	독립, 욕구 자제, 은거

아름다운 수정과 보석은 우주의 힘과 컬러가 응축된 에너지로 다양한 컬러 광선은 몸에 부착될 때 긍정적 에너지로 차크라와 오라의 막힘에 영향을 주어 통증 감소와 불면증 예방에 도움을 준다.[168] 고대 이집트 바빌로니아인과 아시아인들은 원석을 활용하여 질병에 대한 예방과 치료를 했다. 간단한 방법으로는 따뜻한 사람에게 어울리는 터키석, 산호, 토파즈, 호박, 금, 옐로우오팔, 카메오, 타이거 아이 등과 차가운 사람에게 잘 어울리는 루비, 블루오팔비취, 사파이어, 은, 에메랄드, 그레이펄 등으로 나뉜다.[169] 김정숙(2006)의 선행논문에서 고대인들의 자연치유법의 이용은 다음과 같다.

168) 김정숙. op.cit. pp. 75-76.

169) 박경화. (2003). 『이미지 컨설팅』. 서울: 미다스북스. p. 157.

[표 2-28] 고대인들의 자연치유법 170)

천연 치유제	효과 질환
청금석	유산 예방
홍옥수	부스럼 해소, 출혈 억제
루비	뇌, 심장
에메랄드	당뇨병
금가루 와 진주 혼합	류머티즘, 기관지, 간질
호박과 꿀 혼합	안 질환, 귓병
터키옥	도마뱀의 상처
간	빈혈

(4) 이산화탄소 레이저(CO_2 laser) 활용

피부의 가장 바깥부분의 표피는 90%의 수분으로 이루어져 있으며 다음 단계의 진피의 수분 정도는 30~50%이다. 수분 량의 차이로 레이저 시술시 열 발생에 대한 손상 정도는 진피에 조사 횟수가 증가 할수록 손상도 역시 증가하게 된다.171) 피부의 주름이나 병변 제거를 위한 이산화탄소(CO_2 laser) 임상박피 술은 현재 각광받는 시술로서 피부의 표피, 유두 진피, 망상 진피 등 각층에 레이저를 투가 할 때 구성조직에 따른 투과, 산란, 흡수 반응은 각기 다르게 나타난다.172)

피부과에서 행해지는 레이저 시술은 자외선으로 생긴 피부 색소와 콜라겐의 재생을 위한 박피술등 피부미용 분야로 넓혀지고 있다. 광선을 이용한 레이저에 효과에 대한 김진왕(2000) 논문연구에서 이산화탄소 레이저 500mJoule의 실험 사례(중년 여성의 귀 앞 부위 5회)는 다음과 같다.

170) 김정숙. op.cit. pp. 7-8.

171) 강동희. (2003). "레이저 박피술에서 이산화탄소 레이저와 Erbirm:YAG 레이저의 병합 이용에 대한 실험적 연구". 고려대학교 대학원 박사학위 논문 P. 20.

172) 김진왕. (2000). "이산화탄소 레이저가 인체피부의 색깔 변화, 박피 깊이 및 조직학적 반응에 미치는 영향". 연세대학교대학원 박사학위 논문 pp. 4. 33.

[표 2-29] 이산화탄소 레이저 실험사례 결과[173]

실험 결과	유의점
과도한 양의 레이저 조사는 조직의 궤사를 유발 할 수 있음	색소 침착, 저색소증 유도
광 폭발 현상 시 작은 기포발생과 콜라겐 변성으로 피부조직 수축 발생 (2주 뒤 소멸)	콜라겐 섬유의 직경 수축 현상 2회 차 이상 시 변화 없음
레이저 횟수 증가에 따라 멜라닌 색소체 감소	서양인 보다 색소 침착과 비 후성 반흔 잘 생김
박피가 깊어질수록 세포 응고와 핵 사멸의 현상 증가	면역 세포의 파괴
표피 층 만의 박피는 CO_2 laser 1회 조사로 충분함	표피와 진피의 연결조직 쉽게 분리

6) 기타 요법

가) 오라소마(Aurs Soma)

영국의 비키 얼(Vicky Wall)여사에 의해 창시된 오라소마 요법은 1980년 여사가 장님이 된 후 명상 중에 계시를 받아 밸런스 보틀(bottle)을 만들면서 시작되어, 107개의 오라소마 보틀 중 4개를 선택하여 에너지상태와 감정을 파악하는 요법이다.[174]

나) 차 명상

차의 성분은 적당량의 카페인이 함유되어 있어 신진대사의 촉진은 물론 감마아미노산의 혈압을 저하기능은 고혈압 예방 목적으로도 좋다. 비타민C는 배뇨기능을 촉진시켜 콜레스테롤 배출과 감기예방 등에 도움을 준다.[175]

173) 김진왕. ibid. P. 33-38.

174) 김혜령. (2012). "압화를 이용한 색채테라피 체험이 여성 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구". 조선대학교 대학원 석사학위 논문 p. 50.

다) 원예

보편적인 화제로써 신체와 심리적인 측면에 고른 영향력을 주는 요법으로 증상의 완화, 예방 내지는 경감의 재활치료 또는 심리치료에 가깝다고 할 수 있다. 미국의 Virginia Tech의 Relf 교수(1992)는 원예치료는 “원예활동을 건강증진을 위하여 이용하는 과정(Gardening for good health)”이라고 하였다.[176]

라) 컬러테라피의 물 활용법

칼라목욕 법은 특정한 색상의 물에 몸을 담그는 방법을 이용하여 몸 전체에 활력을 가져다 줄 수 있다. 목욕물의 온도는 체온보다 약간 높은 정도가 좋으며, 차갑게 효과를 보기위한 색으로 파랑, 초록, 보라는 진정작용을 약간 높은 온도로 자극을 줄 때에는 노랑, 오렌지, 빨강을 이용한다.[177]

태양과 컬러의 힘을 이용한 컬러 물 요법으로 종합비타민과 같은 효과를 보며, 차크라 이론에 따른 신체부위 별 컬러의 적용으로 인체의 세포기능과 신체의 밸런스 유지, 회복에 도움을 주게 된다면 현대인들의 삶의 질적인 부분에 기여하게 된다.

많은 생물들은 전기장과 적외선 영역의 빛도 감지하는 등 우리가 지각할 수 없는 것들을 감지해낸다. 그 예를 들자면 일본의 마사루 이모토 박사의 물결정 사진 연구에서 물에 사랑과 감사의 글을 보이면 아름다운 육각수 결정을 ‘악마’ 라는 글을 보일 때 물의 중앙에 검은 형상을 나타냈다는 것이다.[178] 인도에서는 컬러 용기에 담은 물을 햇빛에 노출시킨 후 그 물을 통증으로 아픈 사람에게 마시게 하여 고통에 효과를 주었다고 전해진다.[179]

---

175) 김나영. op.cit. p. 22.

176) 정수찬. (2006). “색채를 활용한 원예치료 프로그램이 노인의 생활만족도에 미치는 영향”. 단국대학교 대학원 석사학위 논문 pp. 12. 14.

177) 이애영. op.cit. p. 31.

178) 이기섭. op.cit. p. 30.

179) 김정숙. op.cit. p. 17.

아유르베다 의학의 부분으로 다루어지기도 한 색 유리컵을 이용해서 햇빛에 2~3시간(창문 밖에서)가량 방치한 물을 섭취하면 컬러를 통한 에너지와 미네랄의 효과를 볼 수 있으며, 신체적으로 많은 에너지를 필요로 할 때 레드 목욕으로 도움을 받을 수 있다.[180] 컬러 컵을 이용한 물의 효과는 다음과 같다.

[표 2-30] 컬러 컵을 이용한 물 요법

신체의 영향력	컬러 광선 물	효과상승	주의 점
강장 효과 통변 효과	레드 오렌지	다량의 미네랄 함유 아침에 사용 권유	
진정 효과	그린, 블루, 인디고, 바이올렛	오후에 사용 권유	전기 성을 가진 컬러이므로 1회 반 잔 이하 권유

마) 멀티테라피

그림, 음악, 운동 등을 접목한 요법으로 1996년 장성철에 의하여 새로운 개념의 동양철학적 오음과 오색 그리고 오기에 맞게 음률과 색채, 움직임을 접목한 방식이 만들어졌다.[181]

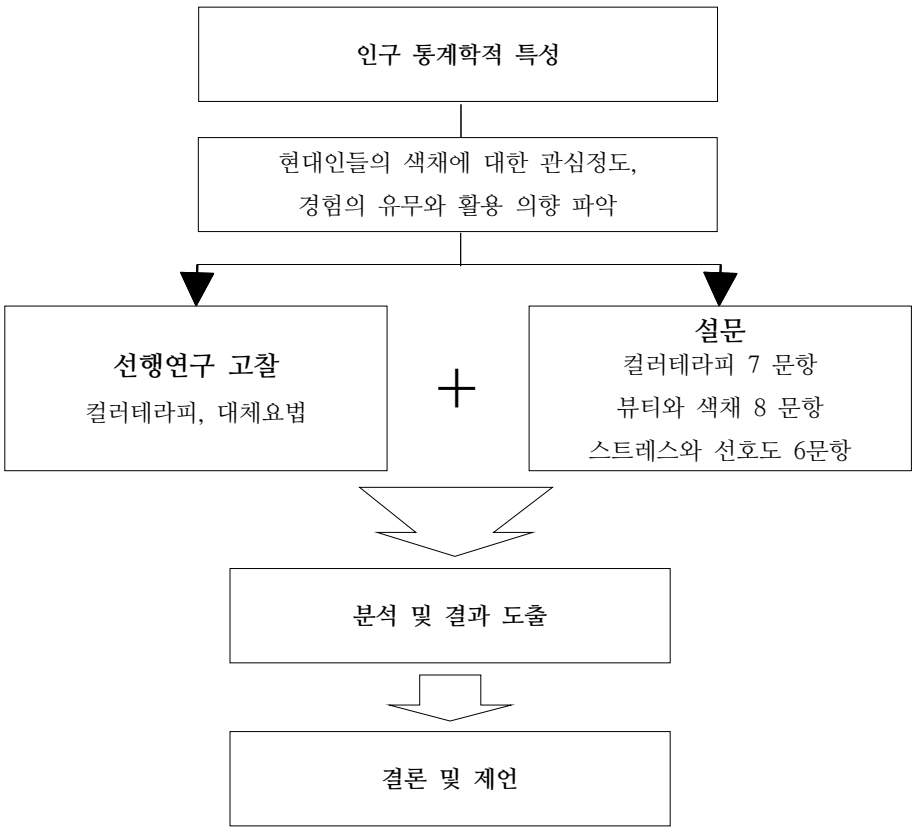
180) 김정숙. op.cit. p. 73-74.(Chiazzari, S, 1998. 재인용)

181) 윤숙현. op.cit. p. 17.

제 3 장 연구방법

제 1 절 연구 설계 및 모형

본 연구는 컬러테라피에 관한 인지도와 실용화에 대한 적용의도, 일반적으로 색채에 대하여 갖고 있는 효과의 인식도 그리고 메이크업으로 인한 스트레스와 자신감에 미치는 효과에 대한 연구를 진행하고자 한다. 이에 따라 컬러테라피에 관한 인지도에 대한 설문조사를 인구통계학적 특성을 포함한 28문항에 대하여 실시하였고, 독립변수를 성별과 연령으로 하여 분석하고 결론을 도출하였다. 연구모형은 다음과 같다.



[그림 3-1] 연구모형

제 2 절 연구 문제

연구문제 1. 성별과 연령에 따른 컬러테라피 인식의 차이를 알아본다.
연구문제 2. 성별과 연령에 따른 컬러램프 사용경험의 차이를 알아본다.
연구문제 3. 성별과 연령에 따른 스트레스 인식의 차이를 알아본다.
연구문제 4. 성별과 연령에 따른 메이크업 인식의 차이를 알아본다.
연구문제 5. 성별과 연령에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이를 알아본다.
연구문제 6. 성별과 연령에 따른 외모 인식의 차이를 알아본다.

제 3 절 연구 도구

1) 설문지의 구성

인구통계학적 특성 7문항과 컬러테라피에 대한 인식과 경험에 대한 7문항과 뷰티와 색채 관련된 8문항 그 외 스트레스 지수와 외모 선호도와 관계된 6문항으로 다음과 같다.

[표 3-1] 설문지 구성

측정항목	문항 수	척도	문항출처
컬러테라피 인식과 경험	7	명목척도	문승원(2014) 김규리(2013)
뷰티와 색채	8	명목척도	황은임(2013)
스트레스와 선호도	6	스트레스 지각척도	김나영(2013)
인구통계학적 특성	7	명목척도	연구자
총 문항	28		

제 4 절 연구 대상 및 자료 수집

본 연구는 컬러테라피의 인식에 대하여 알아보고자 설문조사를 실시하였다. 연구대상자는 전국에 거주하는 20~50대 남성과 여성이며, 설문측정은 온라인 설문측정법으로 1차 사전조사와 2차 본 조사가 진행되었다.

1차 사전조사는 24명을 대상으로 2018년 4월 7일부터 4월 9일까지 3일간 조사 후 분석 결과를 토대로 설문지를 수정 보완 작업을 거쳐 2차 본 조사를 실시하였다.

본 조사는 임의표본추출법으로 총 454명을 2018년 4월 10일부터 4월 26일까지 17일간 조사하였고, 불성실한 자료 34부를 제외한 460부를 회수하여 분석에 최종적으로 사용하였다. 조사대상과 자료 수집은 다음과 같다.

[표 3-2] 자료 처리 및 분석

연구대상	20세 이상 60세 이하 남성과 여성
표본 수	총 494명(임의표본 추출법)
최종분석	불성실한 응답 34부를 제외한 총 460부
연구방법	자기기입식 설문조사방법
연구기간	2018년 4월 10일 ~ 4월 26일 (총 17일간)

제 5 절 자료 처리 및 분석

본 연구를 수행하는데 있어서 자료는 다음과 같은 통계처리 과정을 거쳤다.

가) 조사대상자의 일반적 특성과 컬러테라피 인식, 컬러램프 사용경험, 스트레스 인식, 메이크업 인식, 퍼스널컬러 인식, 외모 인식을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

나) 성별과 연령에 따른 컬러테라피 인식, 컬러램프 사용경험, 스트레스 인식, 메이크업 인식, 퍼스널컬러 인식, 외모 인식의 차이를 알아보기 위하여 카이스케어 검정(χ^2)을 실시하였다.

본 연구의 실증분석은 모두 유의수준 5%에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSSWIN 21.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

제 4 장 연구 결과 및 고찰

제 1 절 연구 결과

1) 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성을 살펴본 결과는 [표 4-1]와 같다. 성별은 '남성'이 35.7%, '여성'이 64.3%이었고, 연령은 '40대'가 38.5%, '50대'가 36.3%, '30대'가 18.0%, '20대'가 7.2% 순이었다. 거주 지역은 '서울'이 48.9%, '경기도'가 36.7%로 대부분이었으며, '충정도'는 5.0%, '경상도'는 2.8%, '전라도'는 2.2%이었다. 직업은 '전문, 기술직'이 28.0%, '사무직'이 24.1%, '자영업'이 13.7%, '기타'가 11.1%, '판매, 서비스직'과 '전업주부'가 각각 10.4%순이었고, 최종학력은 '대졸' 53.9%, '고졸' 25.0%, '대학원 이상' 21.1% 순으로 나타났다. 결혼 상태는 '기혼'이 70.0%, '미혼'이 22.4% 이었으며, 월 가구 소득은 '500만 원 이상' 36.3%, '300-400만 원 미만' 15.9%, '200-300만 원 미만' 13.0%, '400-500만 원 미만' 11.3% 순으로 조사되었다.

[표 4-1] 조사대상자의 일반적 특성

구분		빈도(N)	백분율(%)
성별	남	164	35.7
	여	296	64.3
연령	20대	33	7.2
	30대	83	18.0
	40대	177	38.5
	50대	167	36.3
거주지역	서울	225	48.9
	경기도	169	36.7
	충청도	23	5.0
	강원도	5	1.1
	경상도	13	2.8
	전라도	10	2.2
	제주도	3	.7
	기타 지역	12	2.6
직업	학생	10	2.2
	사무직	111	24.1
	전문, 기술직	129	28.0
	판매, 서비스직	48	10.4
	자영업	63	13.7
	전업주부	48	10.4
	기타	51	11.1
최종학력	고졸	115	25.0
	대졸	248	53.9
	대학원 이상	97	21.1
결혼상태	미혼	103	22.4
	기혼	322	70.0
	사별	4	.9
	이혼	29	6.3
	기타	2	.4
월 가구 소득	200만원 미만	44	9.6
	200-300만원 미만	60	13.0
	300-400만원 미만	73	15.9
	400-500만원 미만	52	11.3
	500만원 이상	167	36.3
	기타	64	13.9
전체		460	100.0

제 2 절 컬러테라피 인식

컬러테라피 인식을 살펴본 결과는 [표 4-2]와 같다.

컬러테라피 용어를 들어본 경험이 있는 응답자는 64.3%, 그렇지 않은 응답자는 35.7% 이었으며, 컬러테라피를 알게 된 경로로는 '매스미디어'가 55.1%, '가족과 지인'이 19.3%, '기타'가 18.9%, '피부 관리실'이 5.1%, '병원'이 1.7% 순 이었다. 컬러테라피가 건강에 도움이 될 경우 본인에게 적용할 용의가 있는 응답자는 69.8% 이었고, 적용할 의향이 없는 응답자는 3.3%, '모르겠다'는 27.0% 이었다.

[표 4-2] 컬러테라피 인식

구분		빈도(N)	백분율(%)
컬러테라피 용어	예	296	64.3
	아니오	164	35.7
컬러테라피 습득 경로 (전체=296)	가족과 지인	57	19.3
	매스미디어	163	55.1
	피부 관리실	15	5.1
	병원	5	1.7
	기타	56	18.9
컬러테라피 건강 적용 의향	예	321	69.8
	아니오	15	3.3
	모르겠다	124	27.0
전체		460	100.0

제 3 절 컬러램프 사용경험

컬러램프 사용경험을 살펴본 결과는 [표 4-3]와 같다.

피부과나 의료기관에서 처치방법으로 진정이나 재생을 위한 컬러램프를 사용한 경험이 있는 응답자는 16.7% 이었고, 피부 미용실 등에서 여드름과 예민 피부 등 피부미용 개선을 목적으로 컬러램프를 사용한 경험이 있는 응답자는 11.7% 이었으며, 컬러램프 사용 후 효과에 대해서는 '50%이하'가 36.3%, '20%이하'가 28.8%, '60%이상'이 16.3%, '80%이상'이 7.5%, '100%'는 2.5% 순으로 나타났다.

[표 4-3] 컬러램프 사용경험

구분			빈도(N)	백분율(%)
컬러램프 경험	피부과/의료기관	있다	77	16.7
		없다	383	83.3
	피부 미용실	있다	54	11.7
		없다	406	88.3
컬러램프 효과 (전체=80)		20%이하	23	28.8
		50%이하	29	36.3
		60%이상	13	16.3
		80%이상	6	7.5
		100%	2	2.5
		기타	7	8.8
전체			460	100.0

제 4 절 스트레스 인식

스트레스 인식을 살펴본 결과는 [표 4-4]와 같다.

일상생활 스트레스정도는 '보통' 46.7%, '높음' 32.0%, '낮음' 10.2%, '매우

높음’ 9.3%, ‘매우 낮음’ 1.7% 순으로 스트레스가 높은 응답자는 전체의 41.3% 이었고, 피부 관리가 스트레스 해소와 예방에 도움이 된다고 생각하는 응답자는 88.0%, 그렇지 않은 응답자는 12.0% 이었다.

[표 4-4] 스트레스 인식

구분		빈도(N)	백분율(%)
일상생활 스트레스	매우 높음	43	9.3
	높음	147	32.0
	보통	215	46.7
	낮음	47	10.2
	매우 낮음	8	1.7
피부 관리의 스트레스 해소	그렇다	405	88.0
	그렇지 않다	55	12.0
전체		460	100.0

제 5 절 메이크업 인식

메이크업 인식을 살펴본 결과는 [표 4-5]와 같다.

메이크업이 자신감에 영향을 미치는 정도에 대해서는 ‘그렇다’ 49.6%, ‘매우 그렇다’ 28.5%, ‘보통이다’ 20.4%, ‘아니다’ 1.5% 순으로 메이크업이 자신감에 영향을 미친다고 생각하는 응답자는 전체의 78.1% 이었고, 메이크업이 스트레스를 감소시킬 수 있다고 생각하는 응답자는 73.0%, 그렇지 않다고 생각하는 응답자는 16.5% 이었다. 컬러메이크업이 신체적, 정신적으로 도움이 되는 정도는 ‘60%이상’이 35.0%, ‘50%이하’가 27.6%, ‘80%이상’이 20.9%, ‘20%이하’가 11.5% 순 이었으며, 일상에서 색채가 본인에게 주는 효과는 ‘60%이상’이 42.2%, ‘80%이상’이 26.7%, ‘50%이하’이 21.5%, ‘20%이하’가 6.5% 순으로 나타났다. 색채가 그 자체적으로 에너지나 힘이 있다고 생각하

는가에 대해서는 ‘그렇다’ 64.8%, ‘보통이다’ 17.8%, ‘매우 그렇다’ 13.9%, ‘그렇지 않다’ 3.5% 순이었고, 평소 생활에서 다양한 색상과 접하면서 기분전환에 도움이 되는가에 대해서는 ‘그렇다’ 54.8%, ‘보통이다’ 27.0%, ‘매우 그렇다’ 12.6%, ‘아니다’ 5.7% 순 이었다. 자신의 옷을 착용할 때 색상으로 기분전환의 효과를 보았던 경험이 있는 응답자는 79.1%이었으며, 속옷의 색상 변화만으로 건강에 도움이 될 경우, 적용할 의향이 있는 응답자는 77.8%로 매우 높게 나타났다.

[표 4-5] 메이크업 인식

구분		빈도(N)	백분율(%)
메이크업이 자신감에 미치는 영향	매우 그렇다	131	28.5
	그렇다	228	49.6
	보통이다	94	20.4
	아니다	7	1.5
	매우 아니다	0	.0
스트레스 감소 효과	예	336	73.0
	아니오	76	16.5
	기타	48	10.4
컬러메이크업의 신체적, 정신적 도움정도	20%이하	53	11.5
	50%이하	127	27.6
	60%이상	161	35.0
	80%이상	96	20.9
	100%	7	1.5
	기타	16	3.5
색채가 나에게 주는 효과	20%이하	30	6.5
	50%이하	99	21.5
	60%이상	194	42.2
	80%이상	123	26.7
	100%	5	1.1
	기타	9	2.0
색채 자체의 힘	매우 그렇다	64	13.9
	그렇다	298	64.8
	보통이다	82	17.8
	그렇지 않다	16	3.5
	전혀 그렇지 않다	0	.0
다양한 색상의 기분전환 도움	매우 그렇다	58	12.6
	그렇다	252	54.8
	보통이다	124	27.0
	아니다	26	5.7
	매우 아니다	0	.0
옷 색상을 통한 기분전환 경험	예	364	79.1
	아니오	40	8.7
	모르겠다	56	12.2
속옷색상 변화의향	예	358	77.8
	아니오	102	22.2
전체		460	100.0

제 6 절 퍼스널컬러 인식

퍼스널컬러 인식을 살펴본 결과는 [표 4-6]와 같다.

퍼스널컬러 활용한 이미지 상승효과에 관심이 있는 응답자는 71.7%, 그렇지 않은 응답자는 22.0% 이었고, 본인에게 어울리는 퍼스널컬러를 알고 있는 응답자는 46.7%, 모르고 있는 응답자는 53.3% 이었다.

[표 4-6] 퍼스널컬러 인식

구분		빈도(N)	백분율(%)
이미지상승 효과 관심	예	330	71.7
	아니오	101	22.0
	기타	29	6.3
본인 퍼스널컬러	알고 있다	215	46.7
	모르고 있다	245	53.3
전체		460	100.0

제 7 절 외모 인식

외모 인식을 살펴본 결과는 [표 4-7]와 같다.

오감 중 가장 선호하는 부분은 '시각'이 68.5%, '미각'이 11.7%, '후각'이 8.9%, '촉각'이 5.2%, '청각'이 4.6%이었다. 타인을 만날 때 가장 신경을 쓰는 부분으로는 '패션 코디와 색상'이 51.7%로 가장 많았고, '얼굴의 피부상태'는 24.1%, '헤어스타일'은 19.8%, '메이크업의 컬러 하모니'는 3.7%이었으며, 타인을 바라볼 때 가장 호감을 상승시키는 부분은 '패션 코디와 색상'이 42.2%, '얼굴의 피부상태'가 34.6%, '헤어스타일'이 14.1%, '메이크업의 컬러 하모니'가 8.5% 순으로 나타났다.

[표 4-7] 외모 인식

구분		빈도(N)	백분율(%)
선호하는 오감	시각	315	68.5
	미각	54	11.7
	후각	41	8.9
	청각	21	4.6
	촉각	24	5.2
	기타	5	1.1
타인과 만날 때 가장 신경 쓰는 부분	얼굴의 피부상태	111	24.1
	헤어스타일	91	19.8
	메이크업의 컬러 하모니	17	3.7
	패션 코디와 색상	238	51.7
	패션 소품	3	.7
타인을 바라볼 때 가장 호감을 상승시키는 부분	얼굴의 피부상태	159	34.6
	헤어스타일	65	14.1
	메이크업의 컬러 하모니	39	8.5
	패션 코디와 색상	194	42.2
	패션 소품	3	.7
전체		460	100.0

제 8 절 연구문제 검정

연구문제 1) 성별과 연령에 따른 컬러테라피 인식의 차이를 알아본다.

가) 성별에 따른 컬러테라피 인식의 차이

성별에 따른 컬러테라피 인식의 차이를 살펴본 결과는 [표 4-8]와 같다.

성별에 따른 컬러테라피 용어 인식의 차이는 유의미하였으나, 컬러테라피를 알게 된 경로, 컬러테라피 적용의향의 차이는 없었다.

컬러테라피 용어 인식은 남성의 경우 컬러테라피를 들어본 경험이 있는 응답자가 53.7%이 었으나, 여성의 경우 컬러테라피를 들어본 경험이 있는 응답자가 70.3%로 매우 높았다(χ^2=12.694, p<.001).

[표 4-8] 성별에 따른 컬러테라피 인식의 차이

구분		남		여		전체		χ^2(p)
		N	%	N	%	N	%	
컬러테라피 용어	예	88	53.7	208	70.3	296	64.3	12.694*** (.000)
	아니오	76	46.3	88	29.7	164	35.7	
컬러테라피 습득 경로	가족과 지인	22	25.0	35	16.8	57	19.3	8.124 (.087)
	매스미디어	49	55.7	114	54.8	163	55.1	
	피부 관리실	2	2.3	13	6.3	15	5.1	
	병원	3	3.4	2	1.0	5	1.7	
	기타	12	13.6	44	21.2	56	18.9	
컬러테라피 건강 적용 의향	예	107	65.2	214	72.3	321	69.8	2.497 (.287)
	아니오	6	3.7	9	3.0	15	3.3	
	모르겠다	51	31.1	73	24.7	124	27.0	
전체		164	100.0	296	100.0	460	100.0	

*** p<.001

나) 연령에 따른 컬러테라피 인식의 차이

연령에 따른 컬러테라피 인식의 차이를 살펴본 결과는 [표 4-9]와 같다.

연령에 따른 컬러테라피 용어 인식, 컬러테라피를 알게 된 경로, 컬러테라피 적용 의향의 차이는 모두 유의수준 5%에서 유의미하지 않았다.

[표 4-9] 연령에 따른 컬러테라피 인식의 차이

구분		30대 이하		40대		50대		전체		χ^2(p)
		N	%	N	%	N	%	N	%	
컬러테라피 용어	예	75	64.7	114	64.4	107	64.1	296	64.3	.011 (.995)
	아니오	41	35.3	63	35.6	60	35.9	164	35.7	
컬러테라피 습득 경로	가족과 지인	14	18.7	13	11.4	30	28.0	57	19.3	12.574 (.127)
	매스미디어	42	56.0	69	60.5	52	48.6	163	55.1	
	피부 관리실	2	2.7	6	5.3	7	6.5	15	5.1	
	병원	1	1.3	3	2.6	1	0.9	5	1.7	
	기타	16	21.3	23	20.2	17	15.9	56	18.9	
컬러테라피 건강 적용 의향	예	87	75.0	121	68.4	113	67.7	321	69.8	3.458 (.484)
	아니오	3	2.6	8	4.5	4	2.4	15	3.3	
	모르겠다	26	22.4	48	27.1	50	29.9	124	27.0	
전체		116	100.0	177	100.0	167	100.0	460	100.0	

연구문제 2) 성별과 연령에 따른 컬러램프 사용경험의 차이를 알아본다.

가) 성별에 따른 컬러램프 사용경험의 차이

성별에 따른 컬러램프 사용경험의 차이를 살펴본 결과는 [표 4-10]와 같다.

성별에 따른 피부과나 의료기관에서 컬러램프 사용경험, 피부 미용실 등에서 컬러램프 사용경험의 차이는 유의미하였으나, 컬러램프 사용 후 효과의 차이는 없었다.

피부과나 의료기관에서 컬러램프 사용경험으로 사용경험이 있는 남성은

10.4%이었으나, 여성은 남성의 두 배인 20.3% 이었고(χ^2=7.428, p<.01), 피부 미용실 등에서 컬러램프 사용경험으로 사용경험이 있는 남성은 6.1%이었으나, 여성은 14.9%가 사용경험이 있는 것으로 나타났다(χ^2=7.829, p<.01).

[표 4-10] 성별에 따른 컬러램프 사용경험의 차이

구분		남		여		전체		χ^2(p)
		N	%	N	%	N	%	
피부과/의료기관	있다	17	10.4	60	20.3	77	16.7	7.428** (.006)
	없다	147	89.6	236	79.7	383	83.3	
피부 미용실	있다	10	6.1	44	14.9	54	11.7	7.829** (.005)
	없다	154	93.9	252	85.1	406	88.3	
컬러램프 효과	20%이하	9	47.4	14	23.0	23	28.8	8.221 (.144)
	50%이하	6	31.6	23	37.7	29	36.3	
	60%이상	0	0.0	13	21.3	13	16.3	
	80%이상	2	10.5	4	6.6	6	7.5	
	100%	0	0.0	2	3.3	2	2.5	
	기타	2	10.5	5	8.2	7	8.8	
전체		164	100.0	296	100.0	460	100.0	

** p<.01

나) 연령에 따른 컬러램프 사용경험의 차이

연령에 따른 컬러램프 사용경험의 차이를 살펴본 결과는 [표 4-11]표와 같다.

연령에 따른 피부과나 의료기관에서 컬러램프 사용경험, 피부 미용실 등에서 컬러램프 사용경험의 차이는 유의미하였으나, 컬러램프 사용 후 효과의 차이는 없었다.

피부과나 의료기관에서 컬러램프 사용경험으로 사용경험이 있는 30대 이하는 25.0%로 높았으나, 40대는 17.5%, 50대는 10.2%이었다(χ^2=10.912, p<.01). 피부 미용실 등에서 컬러램프 사용경험으로 사용경험이 있는 30대 이하는

19.0% 이었고, 40대는 11.3%, 50대는 7.2% 이었다(χ^2=9.222, p<.05).

[표 4-11] 연령에 따른 컬러램프 사용경험의 차이

구분		30대 이하		40대		50대		전체		χ^2(p)
		N	%	N	%	N	%	N	%	
피부과/ 의료기관	있다	29	25.0	31	17.5	17	10.2	77	16.7	10.912** (.004)
	없다	87	75.0	146	82.5	150	89.8	383	83.3	
피부 미용실	있다	22	19.0	20	11.3	12	7.2	54	11.7	9.222* (.010)
	없다	94	81.0	157	88.7	155	92.8	406	88.3	
컬러램프 효과	20%이하	10	33.3	10	30.3	3	17.6	23	28.8	9.567 (.479)
	50%이하	10	33.3	15	45.5	4	23.5	29	36.3	
	60%이상	6	20.0	3	9.1	4	23.5	13	16.3	
	80%이상	1	3.3	2	6.1	3	17.6	6	7.5	
	100%	1	3.3	0	0.0	1	5.9	2	2.5	
	기타	2	6.7	3	9.1	2	11.8	7	8.8	
전체		116	100.0	177	100.0	167	100.0	460	100.0	

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

연구문제 3) 성별과 연령에 따른 스트레스 인식의 차이를 알아본다.

가) 성별에 따른 스트레스 인식의 차이

성별에 따른 스트레스 인식의 차이를 살펴본 결과는 [표 4-12]와 같다.

성별에 따른 일상생활 스트레스정도와 피부 관리가 스트레스 해소와 예방에 도움이 된다고 생각하는지 여부의 차이는 모두 유의미하였다.

일상생활 스트레스 정도가 남성은 '높음'이 50.0%로 가장 높았고, 여성은 '보통'이 49.3%로 가장 높았다(χ^2=9.314, p<.01). 피부 관리가 스트레스 해소와 예방에 도움이 된다고 생각하는 남성은 82.3%이었고, 여성은 91.2%가 도움이 된다고 하였다(χ^2=7.939, p<.01)

[표 4-12] 성별에 따른 스트레스 인식의 차이

구분		남		여		전체		χ^2(p)
		N	%	N	%	N	%	
일상생활 스트레스	높음	82	50.0	108	36.5	190	41.3	9.314** (.009)
	보통	69	42.1	146	49.3	215	46.7	
	낮음	13	7.9	42	14.2	55	12.0	
피부 관리 스트레스 해소	그렇다	135	82.3	270	91.2	405	88.0	7.939** (.005)
	그렇지 않다	29	17.7	26	8.8	55	12.0	
전체		164	100.0	296	100.0	460	100.0	

** p<.01

나) 연령에 따른 스트레스 인식의 차이

연령에 따른 스트레스 인식의 차이를 살펴본 결과는 [표 4-13]와 같다.

연령에 따른 일상생활 스트레스정도와 피부 관리가 스트레스 해소와 예방에 도움이 된다고 생각하는지 여부의 차이는 모두 유의수준 5%에서 유의미하지 않았다.

[표 4-13] 연령에 따른 스트레스 인식의 차이

구분		30대 이하		40대		50대		전체		χ^2(p)
		N	%	N	%	N	%	N	%	
일상생활 스트레스	높음	56	48.3	72	40.7	62	37.1	190	41.3	4.189 (.381)
	보통	50	43.1	83	46.9	82	49.1	215	46.7	
	낮음	10	8.6	22	12.4	23	13.8	55	12.0	
피부 관리 스트레스 해소	그렇다	101	87.1	155	87.6	149	89.2	405	88.0	.362 (.834)
	그렇지 않다	15	12.9	22	12.4	18	10.8	55	12.0	
전체		116	100.0	177	100.0	167	100.0	460	100.0	

연구문제 4) 성별과 연령에 따른 메이크업 인식의 차이를 알아본다.

가) 성별에 따른 메이크업 인식의 차이

성별에 따른 메이크업 인식의 차이를 살펴본 결과는 [표 4-14]와 같다. 성별에 따른 메이크업이 자신감에 영향을 미치는 것과 일상에서 색채가 본인에게 주는 효과, 색채가 그 자체적으로 에너지나 힘이 있다고 생각하는가의 차이는 유의미하였으나, 메이크업의 스트레스 감소효과, 컬러메이크업이 신체적, 정신적으로 도움이 되는 정도, 평소 생활에서 다양한 색상과 접하면서 기분전환에 도움이 되는가, 자신의 옷을 착용할 때 색상으로 기분전환의 효과를 보았던 경험, 건강에 도움이 될 경우 속옷의 색상 변화 적용 의향의 차이는 유의수준 5%에서 유의미하지 않았다.

메이크업이 자신감에 영향을 미치는 것에 대해 남성의 경우 '그렇다'가 71.3%, '보통이다'가 26.8%로 높았으며, 여성의 경우는 '그렇다'가 81.8%로 매우 높았다(χ^2=6.725, p<.05). 일상에서 색채가 본인에게 주는 효과로 남성과 여성 모두 '60%이상'이 각각 42.7%, 41.9%로 가장 높았으나, 남성은 '20%이하'가 11.0%로 높았고, 여성은 '80%이상'이 30.4%로 높았다(χ^2=15.619, p<.01). 색채가 그 자체적으로 에너지나 힘이 있다고 생각하는가에 대해 남성은 '그렇다'가 69.5%, '보통이다'가 23.8% 이었으며, 여성은 '그렇다'가 83.8%

로 매우 높았다(χ^2=15.441, p<.001).

[표 4-14] 성별에 따른 메이크업 인식의 차이

구분		남		여		전체		χ^2(p)
		N	%	N	%	N	%	
메이크업이 자신감에 미치는 영향	그렇다	117	71.3	242	81.8	359	78.0	6.725* (.035)
	보통이다	44	26.8	50	16.9	94	20.4	
	아니다	3	1.8	4	1.4	7	1.5	
스트레스 감소 효과	예	121	73.8	215	72.6	336	73.0	.089 (.956)
	아니오	26	15.9	50	16.9	76	16.5	
	기타	17	10.4	31	10.5	48	10.4	
컬러메이크업의 신체적, 정신적 도움 정도	20%이하	24	14.6	29	9.8	53	11.5	8.990 (.109)
	50%이하	51	31.1	76	25.7	127	27.6	
	60%이상	53	32.3	108	36.5	161	35.0	
	80%이상	27	16.5	69	23.3	96	20.9	
	100%	1	0.6	6	2.0	7	1.5	
	기타	8	4.9	8	2.7	16	3.5	
색채가 나에게 주는 효과	20%이하	18	11.0	12	4.1	30	6.5	15.619** (.008)
	50%이하	39	23.8	60	20.3	99	21.5	
	60%이상	70	42.7	124	41.9	194	42.2	
	80%이상	33	20.1	90	30.4	123	26.7	
	100%	0	0.0	5	1.7	5	1.1	
	기타	4	2.4	5	1.7	9	2.0	
색채 자체의 힘	그렇다	114	69.5	248	83.8	362	78.7	15.441*** (.000)
	보통이다	39	23.8	43	14.5	82	17.8	
	그렇지 않다	11	6.7	5	1.7	16	3.5	
다양한 색상의 기분전환 도움	그렇다	101	61.6	209	70.6	310	67.4	4.081 (.130)
	보통이다	53	32.3	71	24.0	124	27.0	
	아니다	10	6.1	16	5.4	26	5.7	
옷 색상을 통한 기분전환 경험	예	120	73.2	244	82.4	364	79.1	5.565 (.062)
	아니오	19	11.6	21	7.1	40	8.7	
	모르겠다	25	15.2	31	10.5	56	12.2	
속옷 색상 변화 의향	예	124	75.6	234	79.1	358	77.8	.725 (.394)
	아니오	40	24.4	62	20.9	102	22.2	
전체		164	100.0	296	100.0	460	100.0	

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

나) 연령에 따른 메이크업 인식의 차이

연령에 따른 메이크업 인식의 차이를 살펴본 결과는 [표 4-15]표와 같다. 연령에 따른 색채가 본인에게 주는 효과의 차이는 유의미하였으나, 메이크업이 자신감에 영향을 미치는 것, 메이크업의 스트레스 감소효과, 컬러메이크업이 신체적, 정신적으로 도움이 되는 정도, 일상에서 색채가 그 자체적으로 에너지나 힘이 있다고 생각하는가, 평소 생활에서 다양한 색상과 접하면서 기분전환에 도움이 되는가, 자신의 옷을 착용할 때 색상으로 기분전환의 효과를 보았던 경험, 건강에 도움이 될 경우 속옷의 색상 변화 적용 의향의 차이는 유의수준 5%에서 유의미하지 않았다.

일상에서 색채가 본인에게 주는 효과로 30대 이하와 40대는 '60%이상'이 각각 50.0%, 42.4%로 가장 높았으며, 50대는 '60%이상'이 36.5%, '80%이상'이 32.3%로 높았다(χ^2=22.088, p<.05).

[표 4-15] 연령에 따른 메이크업 인식의 차이

구분		30대 이하		40대		50대		전체		χ^2(p)
		N	%	N	%	N	%	N	%	
메이크업이 자신감에 미치는 영향	그렇다	90	77.6	138	78.0	131	78.4	359	78.0	.359 (.986)
	보통이다	24	20.7	37	20.9	33	19.8	94	20.4	
	아니다	2	1.7	2	1.1	3	1.8	7	1.5	
스트레스 감소 효과	예	80	69.0	128	72.3	128	76.6	336	73.0	6.932 (.140)
	아니오	27	23.3	29	16.4	20	12.0	76	16.5	
	기타	9	7.8	20	11.3	19	11.4	48	10.4	
컬러메이크업의 신체적, 정신적 도움 정도	20%이하	14	12.1	22	12.4	17	10.2	53	11.5	15.665 (.110)
	50%이하	39	33.6	49	27.7	39	23.4	127	27.6	
	60%이상	43	37.1	59	33.3	59	35.3	161	35.0	
	80%이상	19	16.4	40	22.6	37	22.2	96	20.9	
	100%	1	0.9	1	0.6	5	3.0	7	1.5	
	기타	0	0.0	6	3.4	10	6.0	16	3.5	
색채가 나에게 주는 효과	20%이하	7	6.0	12	6.8	11	6.6	30	6.5	22.088* (.015)
	50%이하	29	25.0	40	22.6	30	18.0	99	21.5	
	60%이상	58	50.0	75	42.4	61	36.5	194	42.2	
	80%이상	21	18.1	48	27.1	54	32.3	123	26.7	
	100%	1	0.9	1	0.6	3	1.8	5	1.1	
	기타	0	0.0	1	0.6	8	4.8	9	2.0	
색채 자체의 힘	그렇다	97	83.6	140	79.1	125	74.9	362	78.7	6.147 (.188)
	보통이다	15	12.9	34	19.2	33	19.8	82	17.8	
	그렇지 않다	4	3.4	3	1.7	9	5.4	16	3.5	
다양한 색상의 기분전환 도움	그렇다	76	65.5	118	66.7	116	69.5	310	67.4	1.847 (.764)
	보통이다	35	30.2	49	27.7	40	24.0	124	27.0	
	아니다	5	4.3	10	5.6	11	6.6	26	5.7	
옷 색상을 통한 기분전환 경험	예	91	78.4	143	80.8	130	77.8	364	79.1	3.643 (.456)
	아니오	12	10.3	10	5.6	18	10.8	40	8.7	
	모르겠다	13	11.2	24	13.6	19	11.4	56	12.2	
속옷 색상 변화 의향	예	84	72.4	139	78.5	135	80.8	358	77.8	2.898 (.235)
	아니오	32	27.6	38	21.5	32	19.2	102	22.2	
전체		116	100.0	177	100.0	167	100.0	460	100.0	

* $p<.05$

연구문제 5) 성별과 연령에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이를 알아본다.

가) 성별에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이

성별에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이를 살펴본 결과는 [표 4-16]와 같다. 성별에 따른 퍼스널컬러 활용한 이미지 상승효과 관심과 본인에게 어울리는 퍼스널컬러 인지유무의 차이는 모두 유의미하였다.

퍼스널컬러 활용한 이미지 상승효과 관심으로 남성은 '있다'가 58.5%, '없다'가 31.7% 이었으나, 여성은 '있다'가 79.1%로 매우 높았으며(χ^2=22.046, p<.001), 본인에게 어울리는 퍼스널컬러를 인지하고 있는 남성은 31.1%이었으나, 여성은 55.4%가 본인에게 어울리는 퍼스널컬러를 인지하고 있는 것으로 나타났다(χ^2=25.049, p<.001).

[표 4-16] 성별에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이

구분		남		여		전체		χ^2(p)
		N	%	N	%	N	%	
이미지상승 효과 관심	있다	96	58.5	234	79.1	330	71.7	22.046*** (.000)
	없다	52	31.7	49	16.6	101	22.0	
	기타	16	9.8	13	4.4	29	6.3	
본인 퍼스널컬러	알고 있다	51	31.1	164	55.4	215	46.7	25.049*** (.000)
	모르고 있다	113	68.9	132	44.6	245	53.3	
전체		164	100.0	296	100.0	460	100.0	

*** p<.001

나) 연령에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이

연령에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이를 살펴본 결과는 [표 4-17]와 같다. 연령에 따른 퍼스널컬러 활용한 이미지 상승효과 관심과 본인에게 어울리는 퍼스널컬러 인지유무의 차이는 없었다.

[표 4-17] 연령에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이

구분		30대 이하		40대		50대		전체		χ^2(p)
		N	%	N	%	N	%	N	%	
이미지 상승효과 관심	예	88	75.9	127	71.8	115	68.9	330	71.7	4.925 (.295)
	아니오	25	21.6	39	22.0	37	22.2	101	22.0	
	기타	3	2.6	11	6.2	15	9.0	29	6.3	
본인 퍼스널컬러	알고 있다	55	47.4	85	48.0	75	44.9	215	46.7	.363 (.834)
	모르고 있다	61	52.6	92	52.0	92	55.1	245	53.3	
전체		116	100.0	177	100.0	167	100.0	460	100.0	

연구문제 6) 성별과 연령에 따른 외모 인식의 차이를 알아본다.

가) 성별에 따른 외모 인식의 차이

성별에 따른 외모 인식의 차이를 살펴본 결과는 [표 4-18]와 같다. 성별에 따른 타인을 만날 때 가장 신경을 쓰는 부분과 타인을 바라볼 때 가장 호감을 상승시키는 부분의 차이는 유의미하였으나, 오감 중 가장 선호하는 부분의 차이는 없었다.

타인을 만날 때 가장 신경을 쓰는 부분으로 남성은 '패션 코디와 색상'이 42.7%, '헤어스타일'이 30.5%로 높았으며, 여성은 '패션 코디와 색상'이 56.8%, '얼굴의 피부상태'가 25.0%로 높았다(χ^2=25.568, p<.001). 타인을 바라볼 때 가장 호감을 상승시키는 부분으로 남성은 '얼굴의 피부상태'가 35.4%, 여성은 '패션 코디와 색상'이 47.6%로 가장 높았다(χ^2=15.303, p<.01).

[표 4-18] 성별에 따른 외모 인식의 차이

구분		남		여		전체		χ^2(p)
		N	%	N	%	N	%	
선호하는 오감	시각	116	70.7	199	67.2	315	68.5	4.910 (.427)
	미각	16	9.8	38	12.8	54	11.7	
	후각	10	6.1	31	10.5	41	8.9	
	청각	9	5.5	12	4.1	21	4.6	
	촉각	11	6.7	13	4.4	24	5.2	
	기타	2	1.2	3	1.0	5	1.1	
타인과 만날 때 가장 신경 쓰는 부분	얼굴의 피부상태	37	22.6	74	25.0	111	24.1	25.568*** (.000)
	헤어스타일	50	30.5	41	13.9	91	19.8	
	메이크업의 컬러 하모니	4	2.4	13	4.4	17	3.7	
	패션 코디와 색상	70	42.7	168	56.8	238	51.7	
	패션 소품	3	1.8	0	0.0	3	0.7	
타인을 바라볼 때 가장 호감을 상승시키는 부분	얼굴의 피부상태	58	35.4	101	34.1	159	34.6	15.303** (.004)
	헤어스타일	32	19.5	33	11.1	65	14.1	
	메이크업의 컬러 하모니	19	11.6	20	6.8	39	8.5	
	패션 코디와 색상	53	32.3	141	47.6	194	42.2	
	패션 소품	2	1.2	1	0.3	3	0.7	
전체		164	100.0	296	100.0	460	100.0	

** p<.01, *** p<.001

나) 연령에 따른 외모 인식의 차이

연령에 따른 외모 인식의 차이를 살펴본 결과는 [표 4-19]와 같다. 연령에 따른 오감 중 가장 선호하는 부분, 타인을 만날 때 가장 신경을 쓰는 부분, 타인을 바라볼 때 가장 호감을 상승시키는 부분의 차이는 모두 유의수준 5%에서 유의미하지 않았다.

[표 4-19] 연령에 따른 외모 인식의 차이

구분		30대 이하		40대		50대		전체		χ^2(p)
		N	%	N	%	N	%	N	%	
선호하는 오감	시각	77	66.4	117	66.1	121	72.5	315	68.5	18.273 (.051)
	미각	12	10.3	22	12.4	20	12.0	54	11.7	
	후각	15	12.9	17	9.6	9	5.4	41	8.9	
	청각	1	0.9	12	6.8	8	4.8	21	4.6	
	촉각	11	9.5	7	4.0	6	3.6	24	5.2	
	기타	0	0.0	2	1.1	3	1.8	5	1.1	
타인과 만날 때 가장 신경 쓰는 부분	얼굴의 피부상태	33	28.4	41	23.2	37	22.2	111	24.1	9.554 (.298)
	헤어스타일	18	15.5	30	16.9	43	25.7	91	19.8	
	메이크업의 컬러 하모니	6	5.2	5	2.8	6	3.6	17	3.7	
	패션 코디와 색상	59	50.9	99	55.9	80	47.9	238	51.7	
	패션 소품	0	0.0	2	1.1	1	0.6	3	0.7	
타인을 바라볼 때 가장 호감을 상승시키는 부분	얼굴의 피부상태	42	36.2	58	32.8	59	35.3	159	34.6	10.647 (.222)
	헤어스타일	13	11.2	21	11.9	31	18.6	65	14.1	
	메이크업의 컬러 하모니	10	8.6	13	7.3	16	9.6	39	8.5	
	패션 코디와 색상	49	42.2	85	48.0	60	35.9	194	42.2	
	패션 소품	2	1.7	0	0.0	1	0.6	3	0.7	
전체		116	100.0	177	100.0	167	100.0	460	100.0	

제 2 절 고찰

문승원(2014), 이채영(2012)의 연구 결과에서 컬러테라피가 스트레스에 효과가 있음을 밝혔으나, 한국의료법의 한계로 인하여 심리적인 측면에 치중되고 있다는 한계점을 이야기 했다. 김정숙(2006)의 연구에서는 신체와 정서적 건강뿐 아니라 의식에도 중요한 역할을 하며, 동식물의 연구에서도 입증된 사례들을 통해 컬러테라피의 긍정적 효과를 보여주었다. 이지아(2010)의 연구에서 우울증 환자와 일반인의 색 선호도 차이에서 색채감성에 대한 효과를 실험으로 심리적인 효과 사례를 검증하고 밝혔다. 메이크업의 효과가 주는 호감도 상승에 관하여 황은임(2013)은 연구에서 스스로의 가치 상승에 큰 효과를 준다는 보고를 하였다.

본 연구 결과에서 컬러테라피의 효과를 실용화하는 방법으로 이어진 진정이나 재생을 위한 컬러램프를 사용한 경험이 있는 응답자는 16.7% 이었고, 피부 미용실 등에서 여드름과 예민 피부 등 피부미용 개선을 목적으로 컬러램프를 사용한 경험이 있는 응답자는 11.7% 이었으며, 컬러램프 사용 후 효과에 대해서는 '50% 이하'가 36.3%로 가장 많은 응답 분포율을 보였다. 현실에 실용화와 효과적인 면에서도 만족도 부분에 미흡한 점이 보였다. 일상생활에서 스트레스의 효과정도는 응답자는 전체의 41.3% 이었고, 피부 관리가 스트레스 해소와 예방에 도움이 된다고 생각하는 응답자는 88.0%로 긍정적인 반응을 확인할 수 있었다. 뷰티산업이 단순히 보여주는 것의 만족으로 끝나지 않으며 자신의 내적 · 외적 효율성 가치의 극대화를 위하여 활용될 수 있다는 점을 확인할 수 있었다.

메이크업이 자신감에 영향을 미친다고 생각하는 응답자는 전체의 78.1% 이었고, 메이크업이 스트레스를 감소시킬 수 있다고 생각하는 응답자는 73.0%에 이르렀다. 일상에서 색채가 주는 효과 또한 긍정적이며, 색채가 그 자체적으로 에너지나 힘이 있다고 생각하는가에 대해서는 '그렇다' 64.8%, '보통이다' 17.8%, '매우 그렇다' 13.9%로 평소 생활에서 색채가 주는 영향력에 대하여 알 수 있었다. 생활에서 다양한 색상과 접하면서 기분전환에 도움이 되는가에 대해서는 '그렇다' 54.8%, '보통이다' 27.0%, '매우 그렇다'

12.6%, ‘아니다’ 5.7% 순이었다. 자신의 옷을 착용할 때 색상으로 기분전환의 효과를 보았던 경험이 있는 응답자는 79.1% 이었으며, 속옷의 색상 변화만으로 건강에 도움이 될 경우, 적용할 의향이 있는 응답자는 77.8%로 매우 높게 나타났다.

문명의 진화와 함께 자연에서 어렵게 찾았던 색을 현대에는 다양한 건축물과 인테리어 그리고 패션과 소품 등으로 우리의 생활 속에 자리하게 되었으며, 마음과 몸에 맞고 신체와 심리적인 균형을 위한 수단으로 자연 친화적인 치유요법인 뮤직테라피, 아로마테라피, 스파테라피 등의 많은 분야로 발전하고 있다.

색채에는 단순한 색상만이 아닌 에너지가 존재하고 그것을 이용한 컬러테라피의 효과를 여러 선행논문의 사례와 실험들을 통해 밝혀졌으나 표준화된 검사법이 없으므로 인해 수치검증이 어렵고 결론 도출에서 미비한 면이 발생하여 상용화에는 심리적인 분야에 머물게 되었으며, 정신과와 심리학적인 학문으로 일반적인 활용에 기피 현상이 있었다.

색채의 적용이 다양해지고 있고, 컬러를 에너지로써 이용성이 넓게 가능하다는 결론이 보여 지고 있기에 실용학문으로서 연구와 활용이 꼭 필요하다.

.

제 5 장 결론 및 제언

제 1 절 연구요약

본 연구는 컬러테라피에 관한 인지도를 성별과 연령별로 나누어 알아보고 컬러가 현대인들의 스트레스와 자신감 등에 효과적으로 작용되며, 어느 정도 실용화에 도움이 될 수 있을지를 알아보기 위한 설문조사를 실시하였다.

분석방법은 표본을 추출하여 조사대상자의 자기기입식 방식으로 이루어졌으며, 설문은 총 494부 회수하여 유효성이 없는 34부를 제외한 460부를 통계처리 하였으며 결과는 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 일반적 특성을 살펴본 결과 '남성'이 35.7%, '여성'이 64.3%이었고, 연령은 '40대'가 38.5%, '50대'가 36.3%, '30대'가 18.0%, '20대'가 7.2% 순 이었다. 거주 지역은 '서울'이 48.9%, '경기도'가 36.7%로 대부분이었으며, 직업은 '전문, 기술직'이 28.0%, '사무직'이 24.1%, '자영업'이 13.7%, 최종학력은 '대졸' 53.9%, '고졸' 25.0%, '대학원 이상' 21.1% 순으로 나타났다. 결혼 상태는 '기혼'이 70.0%, '미혼'이 22.4% 이었으며, 월 가구 소득은 '500만 원 이상' 36.3%, '300-400만 원 미만' 15.9%, '200-300만 원 미만' 13.0%, '400-500만 원 미만' 11.3% 순으로 조사되었다.

둘째, 컬러테라피 인식을 살펴본 결과는 컬러테라피 용어를 들어본 경험이 있는 응답자는 64.3%, 그렇지 않은 응답자는 35.7% 이었으며, 컬러테라피를 알게 된 경로로는 '매스미디어'가 55.1%, '가족과 지인'이 19.3%, '기타'가 18.9%, '피부 관리실'이 5.1%, '병원'이 1.7% 순 이었다. 컬러테라피가 건강에 도움이 될 경우 본인에게 적용할 용의가 있는 응답자는 69.8%이었다.

셋째, 컬러램프 사용경험을 살펴본 결과는 피부과나 의료기관에서 처치

방법으로 진정이나 재생을 위한 컬러램프를 사용한 경험이 있는 응답자는 16.7% 이었고, 피부 미용실 등에서 여드름과 예민 피부 등 피부미용 개선을 목적으로 컬러램프를 사용한 경험이 있는 응답자는 11.7% 이었다.

넷째, 스트레스 인식을 살펴본 결과는 일상생활 스트레스정도는 '보통' 46.7%, '높음' 32.0%, '낮음' 10.2%, '매우 높음' 9.3%, '매우 낮음' 1.7% 순으로 스트레스가 높은 응답자는 전체의 41.3% 이었다.

다섯째, 메이크업 인식을 살펴본 결과는 메이크업이 자신감에 영향을 미치는 정도에 대해서는 '그렇다' 49.6%, '매우 그렇다' 28.5%, '보통이다' 20.4%, '아니다' 1.5% 순으로 메이크업이 자신감에 영향을 미친다고 생각하는 응답자는 전체의 78.1% 이었고, 메이크업이 스트레스를 감소시킬 수 있다고 생각하는 응답자는 73.0% 이었다. 컬러메이크업이 신체적, 정신적으로 도움이 되는 정도는 '60%이상'이 35.0%, '50%이하'가 27.6%, '80%이상'이 20.9%, '20%이하'가 11.5% 순 이었으며, 일상에서 색채가 본인에게 주는 효과는 '60%이상'이 42.2%, '80%이상'이 26.7%, '50%이하'이 21.5%, '20%이하'가 6.5% 순으로 나타났다.

색채가 그 자체적으로 에너지나 힘이 있다고 생각하는가에 대해서는 '그렇다' 64.8%, '보통이다' 17.8%, '매우 그렇다' 13.9%, '그렇지 않다' 3.5% 순이었고, 평소 생활에서 다양한 색상과 접하면서 기분전환에 도움이 되는가에 대해서는 '그렇다' 54.8%, '보통이다' 27.0%, '매우 그렇다' 12.6%, '아니다' 5.7% 순이었다. 자신의 옷을 착용할 때 색상으로 기분전환의 효과를 보았던 경험이 있는 응답자는 79.1% 이었으며, 속옷의 색상 변화만으로 건강에 도움이 될 경우, 적용할 의향이 있는 응답자는 77.8%로 매우 높게 나타났다.

여섯째, 퍼스널컬러 인식을 살펴본 결과는 퍼스널컬러 활용한 이미지 상승효과에 관심이 있는 응답자는 71.7%, 그렇지 않은 응답자는 22.0% 이었고, 본인에게 어울리는 퍼스널컬러를 알고 있는 응답자는 46.7%, 모르고 있는 응답자는 53.3% 이었다.

일곱째, 외모 인식을 살펴본 결과는 오감 중 가장 선호하는 부분은 '시

각’이 68.5%, ‘미각’이 11.7%, ‘후각’이 8.9%, ‘촉각’이 5.2%, ‘청각’이 4.6% 이었다. 타인을 만날 때 가장 신경을 쓰는 부분으로는 ‘패션 코디와 색상’이 51.7%로 가장 많았고, ‘얼굴의 피부상태’는 24.1%, ‘헤어스타일’은 19.8%, ‘메이크업의 컬러 하모니’는 3.7% 이었으며, 타인을 바라볼 때 가장 호감을 상승시키는 부분은 ‘패션 코디와 색상’이 42.2%, ‘얼굴의 피부상태’가 34.6%, ‘헤어스타일’이 14.1%, ‘메이크업의 컬러 하모니’가 8.5% 순으로 나타났다.

연구문제 1) 성별과 연령에 따른 컬러테라피 인식의 차이를 알아본다.

가) 성별에 따른 컬러테라피 인식의 차이에서 살펴본 결과는 용어 인식의 차이는 유의미하였으나, 컬러테라피를 알게 된 경로, 컬러테라피 적용의향의 차이는 없었다. 용어 인식은 남성의 경우 컬러테라피를 들어본 경험이 있는 응답자가 53.7%이었으나, 여성의 경우 컬러테라피를 들어본 경험이 있는 응답자가 70.3%로 매우 높았다(χ^2=12.694, p<.001).

나) 연령에 따른 컬러테라피 인식의 차이를 살펴본 결과는 컬러테라피 용어 인식, 컬러테라피를 알게 된 경로, 컬러테라피 적용의향의 차이는 모두 유의수준 5%에서 유의미하지 않았다.

연구문제 2) 성별과 연령에 따른 컬러램프 사용경험의 차이를 알아본다.

가) 성별에 따른 컬러램프 사용경험의 차이를 살펴본 결과는 피부 미용실 등에서 컬러램프 사용경험의 차이는 유의미하였으나, 컬러램프 사용 후 효과의 차이는 없었다. 피부과나 의료기관에서 컬러램프 사용경험으로 사용경험이 있는 남성은 10.4% 이었으나, 여성은 남성의 두 배인 20.3% 이었고(χ^2=7.428, p<.01), 피부 미용실 등에서 컬러램프 사용경험으로 사용경험이 있는 남성은 6.1% 이었으나, 여성은 14.9%가 사용경험이 있는 것으로 나타났다(χ^2=7.829, p<.01).

나) 연령에 따른 컬러램프 사용경험의 차이를 살펴본 결과는 사용경험, 피부 미용실 등에서 컬러램프 사용경험의 차이는 유의미하였으나, 컬러램프 사용 후 효과의 차이는 없었다. 피부과나 의료기관에서 컬러램프 사용경험으로 사용경험이 있는 30대 이하는 25.0%로 높았으나, 40대는 17.5%, 50대는 10.2% 이었다(χ^2=10.912, p<.01). 피부 미용실 등에서 컬러램프 사용경험으로 사용경험이 있는 30대 이하는 19.0%이었고, 40대는 11.3%, 50대는 7.2% 이었다(χ^2=9.222, p<.05).

연구문제 3) 성별과 연령에 따른 스트레스 인식의 차이를 알아본다.

가) 성별에 따른 스트레스 인식의 차이를 살펴본 결과는 일상에서 피부 관리가 스트레스 해소와 예방에 도움이 된다고 생각하는지 여부의 차이는 모두 유의미하였다. 일상생활 스트레스정도가 남성은 '높음'이 50.0%로 가장 높았고, 여성은 '보통'이 49.3%로 가장 높았다(χ^2=9.314, p<.01). 피부 관리가 스트레스 해소와 예방에 도움이 된다고 생각하는 남성은 82.3% 이었고, 여성은 91.2%가 도움이 된다고 하였다(χ^2=7.939, p<.01).

나) 연령에 따른 스트레스 인식의 차이를 살펴본 결과는 피부 관리가 스트레스 해소와 예방에 도움이 된다고 생각하는지 여부의 차이는 모두 유의수준 5%에서 유의미하지 않았다.

연구문제 4) 성별과 연령에 따른 메이크업 인식의 차이를 알아본다.

가) 성별에 따른 메이크업 인식의 차이를 살펴본 결과는 자신감에 영향을 미치는 것과 일상에서 색채가 본인에게 주는 효과, 색채가 그 자체적으로 에너지나 힘이 있다고 생각하는가의 차이는 유의미하였으나, 메이크업의 스트레스 감소효과, 컬러메이크업이 신체적, 정신적으로 도움이 되는 정도, 평소 생활에서 다양한 색상과 접하면서 기분전환에 도움이 되는가, 자신의 옷을 착용할 때 색상으로 기분전환의 효과를 보았던 경험, 건강에 도움이 될 경우 속옷

의 색상 변화 적용 의향의 차이는 유의수준 5%에서 유의미하지 않았다.

메이크업이 자신감에 영향을 미치는 것에 대해 남성의 경우 '그렇다'가 71.3%, '보통이다'가 26.8%로 높았으며, 여성의 경우는 '그렇다'가 81.8%로 매우 높았다(χ^2=6.725, p<.05). 일상에서 색채가 본인에게 주는 효과로 남성과 여성 모두 '60%이상'이 각각 42.7%, 41.9%로 가장 높았으나, 남성은 '20%이하'가 11.0%로 높았고, 여성은 '80%이상'이 30.4%로 높았다(χ^2=15.619, p<.01). 색채가 그 자체적으로 에너지나 힘이 있다고 생각하는가에 대해 남성은 '그렇다'가 69.5%, '보통이다'가 23.8% 이었으며, 여성은 '그렇다'가 83.8%로 매우 높았다(χ^2=15.441, p<.001).

나) 연령에 따른 메이크업 인식의 차이를 살펴본 결과는 색채가 본인에게 주는 효과의 차이는 유의미하였으나, 메이크업이 자신감에 영향을 미치는 것, 메이크업의 스트레스 감소효과, 컬러메이크업이 신체적, 정신적으로 도움이 되는 정도, 일상에서 색채가 그 자체적으로 에너지나 힘이 있다고 생각하는가, 평소 생활에서 다양한 색상과 접하면서 기분전환에 도움이 되는가, 자신의 옷을 착용할 때 색상으로 기분전환의 효과를 보았던 경험, 건강에 도움이 될 경우 속옷의 색상 변화 적용 의향의 차이는 유의수준 5%에서 유의미하지 않았다. 일상에서 색채가 본인에게 주는 효과로 30대 이하와 40대는 '60%이상'이 각각 50.0%, 42.4%로 가장 높았으며, 50대는 '60%이상'이 36.5%, '80%이상'이 32.3%로 높았다(χ^2=22.088, p<.05).

연구문제 5) 성별과 연령에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이를 알아본다.

가) 성별에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이를 살펴본 결과는 퍼스널컬러 활용한 이미지 상승효과 관심과 본인에게 어울리는 퍼스널컬러 인지유무의 차이는 모두 유의미하였다.

퍼스널컬러 활용한 이미지 상승효과 관심으로 남성은 '있다'가 58.5%, '없다'가 31.7% 이었으나, 여성은 '있다'가 79.1%로 매우 높았으며(χ^2=22.046,

p<.001), 본인에게 어울리는 퍼스널컬러를 인지하고 있는 남성은 31.1% 이었으나, 여성은 55.4%가 본인에게 어울리는 퍼스널컬러를 인지하고 있는 것으로 나타났다(χ^2=25.049, p<.001).

나) 연령에 따른 퍼스널컬러 인식의 차이를 살펴본 결과는 퍼스널컬러 활용한 이미지 상승효과 관심과 본인에게 어울리는 퍼스널컬러 인지유무의 차이는 없었다.

연구문제 6) 성별과 연령에 따른 외모 인식의 차이를 알아본다.

가) 성별에 따른 외모 인식의 차이를 살펴본 결과는 타인을 만날 때 가장 신경을 쓰는 부분과 타인을 바라볼 때 가장 호감을 상승시키는 부분의 차이는 유의미하였으나, 오감 중 가장 선호하는 부분의 차이는 없었다. 타인을 만날 때 가장 신경을 쓰는 부분으로 남성은 '패션 코디와 색상'이 42.7%, '헤어스타일'이 30.5%로 높았으며, 여성은 '패션 코디와 색상'이 56.8%, '얼굴의 피부상태'가 25.0%로 높았다(χ^2=25.568, p<.001). 타인을 바라볼 때 가장 호감을 상승시키는 부분으로 남성은 '얼굴의 피부상태'가 35.4%, 여성은 '패션 코디와 색상'이 47.6%로 가장 높았다(χ^2=15.303, p<.01).

이에 따라 본 연구의 결론은 사람들은 색채에 민감하게 반응하며, 컬러테라피로 부터 얻어지는 효과를 느끼고 있으며, 활용한 의향이 있다고 말할 수 있다.

제 2 절 연구의 시사점 및 제언

성별에 대한 인식도 조사에서 자신감과 색채 효과에 대한 인식 그리고 색채 에너지에 대하여 유의미하다는 결과가 나왔다.

본 연구에서 대체적인 견해가 컬러의 효과에 관심을 갖으며, 생활의 활용 의도는 긍정적인 것으로 나왔다. 컬러테라피의 선행논문들은 효과와 활용영역 및 적용방법 등의 연구는 많았으나, 적용 분야는 전문지식이 필요한 학술분야로 인식되면서 상용화가 쉽지 않다는 고정관념으로 묶여져 있었다는 점이다.

컬러테라피가 현재는 사람들에게 심신의학의 치료개념 또는 패션과 예술, 미디어, 마케팅 등의 상업화에 치중해서 다뤄지고 있기에 색채에 대한 인식을 생활 속에서 친숙하고 편안하게 활용할 수 있는 분야로 자리할 수 있도록 적용하기 위한 의도로 현실화 활용실태 조사를 하였다.

인체의 감각기관인 오감은 서로 연관성 안에서 각각의 기능을 더 상승시켜주는 역할을 하므로 다각적인 접목은 앞으로 새로운 영역으로의 발전에 기여하리라 기대된다.

향후 연구에서는 컬러테라피가 자연치유법으로 스트레스 예방과 해소, 건강유지와 행복감 함양을 위한 방법으로 더욱 연구되기 바라며, 컬러와 아로마를 병행하는 요법과 컬러와 뮤직을 함께 응용하는 요법에 대해 연구가 이루어졌으면 한다.

참 고 문 헌

1. 국내문헌

김규리. (2013). “컬러테라피 프로그램을 통한 성인학습자의 감성리더십 개발 과정 연구”. 숭실대학교 대학원 석사학위 논문

김나영. (2013). “차명상이 중장년 직장인 남성의 스트레스 완화에 미치는 효과 연구”. 동국대학교 불교대학원 석사학위 논문

김명실. (2008). “추상화에서 색채가 주는 심리적 영향”. 창원대학교 교육대학원 석사학위 논문

고보형. (2009). “인체소묘의 조형성 연구”. 제주대학교 대학원 석사학위 논문

김정숙. (2006). “컬러테라피와 현대 학자들의 관점비교”. 창원대학교 교육대학원 박사학위 논문

김성희. (2011). “컬러테라피와 초음파를 이용한 안면마사지가 20대 여성의 피부상태변화에 미치는 영향”. 서경대학교 미용예술대학원 석사학위 논문

김송희. (2017). “식품치료에 대한 영양사의 인식도 조사를 통한 대체의학 활용화 연구”. 경기대학교 대체의학대학원 석사학위 논문

김성숙. (2016). “약용식물에 대한 인식과 통증완화 활용방안에 관한 선호도 연구”. 한성대학교 예술대학원 석사학위 논문

김을희. (2004). “색채요법을 통한 근골격계 통증 감소효과에 관한 연구”. 삼육대학교 보건복지대학원 석사학위 논문

김안순. (2016). “식용곤충 단백질이 주름개선에 미치는 영향에 대한 고찰”. 한성대학교 예술대학원 석사학위 논문

김진왕. (2000). “이산화탄소 레이저가 인체피부의 색깔 변화, 박피 깊이 및 조직학적 반응에 미치는 영향”. 연세대학교대학원 박사학위 논문

김주미. (2014). “아유르베다 컬러 치유의 상담적 접근”. 동방문화대학원대학교 석사학위 논문

김준연. (2010). “포장디자인 색채감정 선호도 조사 및 컬러마케팅에 관한 연구”. 중앙대학교 산업창업경영대학원 석사학위 논문

김현정. (2013). “고등학교 메이크업 교과서 단원 비교 분석”. 성결대학교 교육대학원 석사학위 논문

김희정. (2012). “이미지 메이킹을 위한 컬러코디네이션”. 성신여자대학교 통합문화예술대학원 석사학위 논문

김현미. (2010). “포스트모던시대의 네오아방가르드패션 메이크업의 기호적 해석”. 제주대학교 대학원 석사학위 논문

김혜령. (2012). “압화를 이용한 색채테라피 체험이 여성 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구”. 조선대학교 대학원 석사학위 논문

강동희. (2003). “레이저 박피술에서 이산화탄소 레이저와 Erbium:YAG 레이저의 병합 이용에 대한 실험적 연구”. 고려대학교 대학원 박사학위 논문

류지혜. (2008). “피부 관리의 컬러 테라피 적용에 관한 기초적 연구”. 동명대학교 대학원 석사학위 논문

류화정. (2006). “컬러테라피의 활용방안과 과제”. 한서대학교 사회복지대학원 석사학위 논문

문승원. (2014). “컬러테라피가 직장여성의 스트레스반응에 미치는 영향”. 경기대학교 대체의학대학원 석사학위 논문

문수정. (2010). “비만의 한방 치료에 대한 국내 임상 논문 고찰”. 원광대학교 대학원 석사학위 논문

박승림. (2004). “색채 심리. 치료와 한의학에서의 색의 활용”. 대전대학교 대학원 석사학위 논문

변영희. (2003). “현대 메이크업에 표현된 추 이미지에 관한 연구”. 숙명여자대학교 대학원석사 논문

박춘화. (2006). “향요법을 포함한 복부비만 관리프로그램이 중년 여성의 복부 비만에 미치는 효과”. 계명대학교 대학원 박사학위 논문

서명희. (2000). “색채의 환경적 기능과 도시경관효과 향상을 위한 조화방법 연구”. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문

성수현. (2016). “국내 화병 임상논문에 대한 체계적 문헌 고찰”. 대구한의대학교 대학원 박사학위 논문

송연비. (2015). “메이크업 시뮬레이션 서비스 시스템의 개발과 이용자 만족도”. 건국대학교 대학원 박사학위 논문

이재신. (2002). “인체이미지를 형상화한 타피스트리 작품제작”. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 논문

이애영. (2008). “도샤별 칼라치유의 가능성 탐색”. 창원대학교 대학원 석사학위 논문

이기섭. (2008). “파동이론에 근거한 기의 이동, 전달 System 연구”. 원광대학교 동양학대학원 석사학위 논문

은광희. (2014). “브랜드 화보에 나타난 색조화장품 색채 분석”. 성신여자대학교 융합디자인예술대학원 석사학위 논문

이보영. (1996). “시각 정보 체계로서의 도시 환경 색채 기능과 자연 색체계(NCS) 접근 방법에 의한 경관의 질적 수준 제고 방안에 관한 연구”. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문

이희정. (2017). “중년여성을 위한 아로마테라피와 컬러아로마테라피 프로그램 구축”. 부산대학교 대학원 이학박사학위논문

안외화. (2004). “초. 중. 고. 학생들의 색채 선호도에 관한 연구”. 충남대학교 교육대학원 석사학위 논문

이지아. (2010). “우울증 환자의 색 선호도와 색채 감성에 관한 연구”. CHA 의과학대학교 보건복지대학원 석사학위 논문

이은경. (2017). “빛 요서를 활용한 AI 스피커의 시각피드백 선호도”. 홍익

대학교 영상대학원 석사학위 논문
유병숙. (2014). “자연치유를 통한 목회적 돌봄 방안 연구”. 서울장신대학교 자연치유선교대학원 석사학위 논문
이지윤. (2003). “소비자의 라이프스타일에 따른 컬러선호도”. 덕성여자대학원 패션. 텍스타일 비즈니스대학원 석사학위 논문
윤숙현. (2017). “컬러에너지를 이용한 배꼽경혈 요법이 중년여성의 복부비만에 미치는 영향”. 동명대학교복지산업대학원 석사학위 논문
오정현. (2006). “성경에 근거한 자연치유학의 고찰”. 서울장신대학교 대학원 석사학위 논문
이채영. (2012). “컬러테라피를 적용한 스트레스 완화 연구”. 홍익대학교 산업대학원 석사학위 논문
이정옥. (2012). “아로마 마사지에 대한 체계적 고찰”. 대구한의대학교 대학원 석사학위 논문
양현주. (2010). “컬러테라피를 활용한 아동의 심리치료 프로그램 연구”. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위 논문
오정현. (2006). “성경에 근거한 자연 치유의 고찰”. 서울장신대학원 석사학위 논문
정수찬. (2006). “색채를 활용한 원예치료 프로그램이 노인의 생활만족도에 미치는 영향”. 단국대학교 대학원 석사학위 논문
정지선. (2009). “색채의 상징성과 이미지 표현에 관한 연구”. 대진대학교 대학원 석사학위 논문
최은화. (2005). “생명에너지 리듬에 대한 표현 연구”. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문
한유진. (2008). “색채심리를 통한 얼굴표정 연구”. 이화여자대학교 대학원 석사 논문

구환영, 한명숙. (2011). 『컬러리스트』. 서울: 영진 p. 201.
Doris Pooser. (1997). 『Alwsys in Style. New York : Crisp Pubications』. p. 35.
데즈먼드 모리스. (1986) 『바디워칭』. 이규범 역. 서울: 범양사, p. 6.
데이비드A. 라우어. 이대일. (2002). 『조형의 원리』. 서울: 예경, P. 230.
김민경. (2010). 『실용색채활용』. 서울: 예림. p. 72.
문은배. (2011). 『색채 디자인 교과서』. 파주: 안그라픽스. p. 22.
박영순, 이영순. (2012). 『색채와 디자인』. 파주: 교문사. P. 18.
박경화. (2003). 『이미지 컨설팅』. 서울: 미다스북스. p. 157.
윤일주. (1994). 『색채학 입문』. 민음사. p. 41.
로버트 루트번스타인, 미셸 루트번스타인. (2008). 『생각의 탄생』. 박종성 역. 서울: 에코의 서재.
Rene Hyughe. (1983) 『예술과 영혼』. 김화영 옮김, 열화당, p. 189.
마쓰다 유키마사. (2016). 『눈의 황홀』. 송태욱 역. 서울: 바다출판사.
마이클J. 겔브. (2009). 『레오나르도 다 빈치처럼 생각하기』. 공경희 역. 서울: 대산출판사.
스에나가 타미오. (2011). 『색채 심리』. 박필임 역. 서울: 예경.
폴 임. (2017). 『지식은 쾌락, 즐겨라』 경기: 평단.
한스 크리스티안 후프. (2011). 김형민 역. 『GIANTS』. 서울: 현문미디어.
요하네스 이텐. (2008). 『ART OF COLOR』 김수석 역. 경기: 지구문화사.
잭 챌리너. (2017). 『BIG QUESTIONS 118 원소』. 곽영직 역: 서울: 지브레인.

인터넷

http://avante.santafe.co.kr/images/kor/contents/img_light_01.jpg
http://amchtarot.com/wp-content/uploads/2014/11/ma04.jpg

2. 국외문헌

Adachi, H., Kuromaru, T., Kohda, Y., Hashitani, M., Maehira, M., Hamauzu, H., Ishikawa, S.,“一般病棟における入院患者へのカラーセラピーの試み”心身医學, Vol.48, No.10, pp. 903 (2008)

Adachi, H., Kohda, Y., Aoki, K., Kirida, T.,“カラーセラピーにより感情表出された舌癌患者の1 症例”心身医學, Vol. 48, No.10, pp. 900 (2008)

Nomura, S., "Suppression of Physiological Stress Reactivity by Blue Color: A Salivary Cortisol Study" 映像情報メディア學會誌 Vol. 68, No.12, pp.J537-J539 (2014)

Adachi, H., Takebayashi, N., Nakai, Y.,“カラーセラピーを試みたうつ状態を伴うペーキンソン病女性の1症例”心身医學, Vol.46, No.10, pp. 921 (2006)

Kansai 醫科大學診療內科學講座

Adachi, H. 足立比呂美

Mizuno, Y. 水野泰行

Nishiyama, J. 西山順滋

Takebayashi, N. 竹林直紀

Nakai, Y. 中井吉英

Hikone 市立病源緩和CARE科

Kuromaru, T. 黑九尊治

Nara 縣立醫科大學校口腔外科・神經內科看護部

Hashitani, M. 橋谷美由紀

Maehira, M. 前平實希

Hamauzu, H. 濱渦久美

Ishikawa, S. 石 川 しのぶ

Nara 縣立大學校口腔學科
Kohda, Y. 辛田光世
Aoki, K. 青木久美子
Kirida, T. 桐田忠昭

【 부 록 】

설 문 지

안녕하십니까?

본 설문지는 전국에 거주하는 20~50대 남성과 여성을 대상으로 한 『컬러테라피에 관한 인지도 조사와 체험사례』 연구를 위한 것으로 석사학위 논문에 사용될 기초 자료를 수집하고자 작성된 것입니다.
본 설문으로 조사하는 내용은 학문연구 목적 이외에는 사용되지 않으며, 익명으로 처리되어 개인적인 정보는 절대 공개되지 않는다는 것을 약속드립니다.
아래 제시된 모든 문항에 귀하의 주관적인 느낌과 생각을 솔직하게 답하여 주시면 감사하겠습니다.

본 설문에 귀중한 시간을 내어주셔서 진심으로 감사드리며, 귀하의 무궁한 발전을 기원합니다.

2018년 04월

한성대학교 예술대학원 색채학과
지도교수 : 김도연
연구자 : 황보경
문의 : amanpulo701@hanmail.net

Ⅰ. 현대인들의 색채에 대한 관심 정도, 경험의 유무와 활용 의양에 대한 문의 사항들입니다. 해당되는 곳에 표시해주세요.

1. 귀하는 '컬러테라피(color therapy)' 라는 용어를 들어보셨습니까?
[컬러테라피: 컬러 + 치료 = 합성어로서 컬러에 대한 물리적·심리적 속성을 이용한 신체적·정신적·영적 불균형의 치유방법을 말한다.]
① 예 ② 아니요

2. 귀하는 '컬러테라피' 에 대해 어떤 경로를 통해서 알고 계십니까?
(위 1번 문항에 ① 예 체크 하신 분 만 해당)
① 가족과 지인 ② 매스미디어 ③ 피부 관리실 ④ 병원 ⑤ 기타

3. 귀하는 '컬러테라피'가 건강에 도움이 된다면 본인에게 적용할 용의가 있으십니까?
① 예 ② 아니요 ③모르겠다.

4. 귀하는 피부과 또는 의료기관에서 처치방법으로 진정이나 재생을 위한 컬러램프를 경험 한 적이 있으십니까?
① 있다 ② 없다

5. 귀하는 피부 미용실 등에서 여드름과 예민 피부 등 피부미용개선을 목적으로 컬러램프를 경험 한 적이 있으십니까?
① 있다 ② 없다

6. 귀하께서 컬러램프의 경험이 있다면 효과는 어느 정도로 느끼셨습니까?
(위 4번 · 5번 문항에 ① 예 체크 하신 분 만 해당)
① 20% 이하 ② 50% 이하 ③ 60% 이상
④ 80% 이상 ⑤ 100% ⑥ 기타

7. 귀하는 일상생활 중에서 스트레스 지수는 어느 정도 이십니까?
① 매우 높음 ② 높음 ③ 보통 ④ 낮음 ⑤ 매우 낮음

8. 귀하는 피부 관리가 스트레스 해소와 예방에 도움을 준다고 생각하십니까?
① 그렇다 ② 그렇지 않다

9. 메이크업이 자신감에 영향을 미친다면 어느 정도라고 생각하십니까?
① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

10. 귀하는 메이크업이 스트레스를 감소시킬 수 있다고 생각 하십니까?
① 예 ② 아니요 ③ 기타

11. 귀하는 컬러메이크업이 신체적, 정신적으로 도움이 된다고 느낀다면 어느 정도 라고 생각 하십니까?
① 20% 이하 ② 50% 이하 ③ 60% 이상
④ 80% 이상 ⑤ 100% ⑥ 기타

12. 귀하는 일상에서 색채가 나에게 주는 효과가 어느 정도라고 생각 하십니까?
① 20% 이하 ② 50% 이하 ③ 60% 이상
④ 80% 이상 ⑤ 100% ⑥ 기타

13. 귀하는 색채가 그 자체적으로 에너지나 힘이 있다고 생각하십니까?
① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다
⑤ 전혀 그렇지 않다

14. 귀하는 평소 생활에서 다양한 색상과 접하면서 기분전환에 도움을 받고 있다고 생각 하십니까?
① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

15. 귀하는 퍼스널컬러(personal color)를 활용한 이미지 상승효과에 관심이 있으십니까?
[퍼스널컬러 란: 개인의 신체 색과 조화를 이루어 돋보이게 하는 색상]
① 예 ② 아니요 ③ 기타

16. 귀하는 본인에게 어울리는 퍼스널컬러를 알고 계십니까?
① 알고 있다 ② 모르고 있다

17. 귀하는 자신의 옷을 착용할 때 색상으로 기분전환의 효과를 보았던 경험이 있으십니까?
① 예 ② 아니요 ③모르겠다.

18. 귀하는 속옷 색상의 변화만으로 건강에 도움이 된다면 적용 할 용의가 있으십니까?
① 예 ② 아니요

19. 귀하가 오감 중에서 가장 선호하는 부분은 어떤 부분이십니까?
① 시각 ② 미각 ③ 후각 ④ 청각 ⑤ 촉각 ⑥ 기타

20. 귀하가 타인을 만날 때 가장 신경을 쓰는 부분은 이라고 생각하십니까?
① 얼굴의 피부상태 ② 헤어스타일 ③ 메이크업의 컬러 하모니
④ 패션 코디와 색상 ⑤ 패션 소품

21. 귀하가 타인을 바라볼 때 가장 호감을 상승시키는 부분으로 어디를 선택 하시겠습니까?
① 얼굴의 피부상태 ② 헤어스타일 ③ 메이크업의 컬러 하모니
④ 패션 코디와 색상 ⑤ 패션 소품

22. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까?

① 남 ② 여

23. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대

24. 귀하의 거주 지역은 어느 곳 이십니까?

① 서울 ② 경기도 ③ 충청도 ④ 강원도

⑤ 경상도 ⑥ 전라도 ⑦ 제주도 ⑧ 기타 지역

25. 귀하의 직업군은 어떻게 되십니까?

① 학생 ② 사무직 ③ 전문, 기술직

④ 판매, 서비스직 ⑤ 자영업 ⑥ 전업주부

⑦ 기타

26. 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?

① 고졸 이하 ② 고졸 ③ 대졸 ④ 대학원 이상

⑤ 기타

27. 귀하의 결혼 여부는 어떻게 되십니까?

① 미혼 ② 기혼 ③ 사별 ④ 이혼 ⑤ 기타

28. 귀하의 월 가구 소득(전체)은 어떻게 되십니까?

① 200만원 이상 ② 200만원 이상 300만원 미만

③ 300만원 이상 400만원 미만 ④ 400만원 이상 500만원 미만

⑤ 500만원 이상 ⑥ 기타

ABSTRACT

A survey of the perception level on the color therapy effect

Hwang, Boo-Kyeong

Major in Beauty Esthetic

Dept. of Beauty Art & Design

Graduate School of Arts

Hansung University

In this study, the clinical cases and studies of the precedent thesis were consulted as a plan to use therapies using the color therapy with respect to the emotional color, image color, food color, environment color, fashion color, energy color, and morbid cure color of human body. The survey for the commercialization review was conducted targeting men and women in their 20~50s residing across the nation. The 1stpreliminary survey was conducted targeting 24 persons through the internet Google questionnaire for 3days from Apri l7th to Apri l9th, 2018.

The secondary main survey was conducted after modifying and complementing the questionnaire on the basis of the result. The main survey was conducted for 20days from Apri l7th to 26th, 2018 and 460 copies were used as the final analysis data among total 494 copies except insincere 34 ones. The frequency analysis and thechi-square examination (χ^2) depending on the gender and age were carried out in order to

examine the color therapy awareness, color lamp use experience, stress awareness, makeup awareness, personal color awareness, and appearance awareness.

First, the percentage of responders who had ever heard the term 'color therapy' was 64.3% out of the whole, one of responders who thought the makeup affected the self-confidence was 78.1%, and one of responders who thought it could reduce the stress was 73.0%.

Second, a positive answer came out concerning whether the color makeup was helpful mentally and physically, and regarding the effect of the color in the daily life. Regarding the question 'Do you think the color has the energy or power as itself?, the answer appeared in order of 'yes' 64.8%, 'normal' 17.8%, 'very yes' 13.9%, and 'not agree' 3.5%.

Third, regarding the question 'Is contacting various colors in the daily life helpful to the change of pace?', the answer appeared in order of 'yes' 54.8%, 'normal' 27.0%, and 'very yes' 12.6%.

Fourth, the percentage of responders who answered they had experience in obtaining the effect of a change by the color when wearing their clothes was 79.1% and one of respondents who were inclined to change the color of innerwear if it was helpful to the health was 77.8%, a very high percentage.

As a result of this thesis, it was revealed that the awareness on the color was helpful in raising the self-confidence and applying the color therapy to the reality was significant.

[Keywords] Color therapy, Personal color, alternative medicine, quantum mechanics, and chakra