

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2021.7.3.223>

JCCT 2021-8-26

## 감정치유 연구동향 분석 -2005년~2020년 학술논문 중심으로-

### **Analysis of Emotional Healing Research Trends - Focused on academic papers from 2005 to 2020**

박해랑\*

**Hae Rang Park\***

**요약** 본 연구는 현대 사회에 발생하는 많은 문제적 상황이 개인감정에 심각한 손상을 입히고, 이러한 현상이 개인과 사회의 불안감을 조성할 수 있다는 전제에서 출발한다. 이러한 개인과 사회의 불안감을 해결하기 위해 감정치유의 방안을 제시하고자 한다. 이에 2005년부터 2020년까지 연구된 감정과 관련되는 치유 논문 270건의 연구 동향을 분석하여, 향후 감정치유의 연구 방향을 설정하고자 한다. 치유 논문의 동향을 분석한 결과 2010년부터 적극적인 치유 연구가 진행되었지만, 특정 학회를 통한 독서와 글쓰기 치유가 주를 이루었다. 이론적 연구가 많은 비중을 차지하였으며, 정서적 연구가 꾸준히 이루어지고 있었다. 다양한 주제로 치유의 방법이 확대되고 있지만, 구체적인 방안으로 상용화되지는 못하고 있다. 이에 개인의 감정을 치유할 수 있는 구체적인 연구가 확대되어 안정된 미래사회를 구현하는 방안이 제시되길 바란다.

**주요어** : 개인감정, 감정치유, 불안, 안정, 정서적 연구

**Abstract** This study starts with the premise that many problematic situations in modern society can seriously damage personal feelings and that this phenomenon can create anxiety in individuals and society. In order to address such anxiety in individuals and society, we would like to propose measures to heal emotions. Accordingly, 270 research trends related to emotions studied from 2005 to 2020 will be analyzed to establish the direction of future research on emotion healing. As a result of analyzing the trends of healing papers, active healing studies have been conducted since 2010, but reading and writing healing through specific academic societies has been the main focus. Theoretical research accounted for a large portion, and emotional research was steadily conducted. Although healing methods are expanding to various topics, they have not been commercialized as specific methods. As a result, we hope that concrete research to heal individual emotions will be expanded and measures to implement a stable future society will be proposed.

**Key words** : Personal Emotions, Emotional Healing, Anxiety, Stability, Emotional research

---

\*정회원, 서원대학교 휴머니티교양대학 조교수 (국어국문학박사) Received: June 30, 2021 / Revised: July 23, 2021  
접수일: 2021년 6월 30일, 수정완료일: 2021년 7월 23일 Accepted: July 31, 2021  
게재확정일: 2021년 7월 31일 \*Corresponding Author: phr2030@naver.com  
Dept. of Advertising & PR, Seowon Univ, Korea

## I. 서론

급격한 경제성장과 ‘코로나19’ 팬데믹 현상으로 인해 ‘코로나 블루’에서 ‘코로나 레드’, ‘코로나 블랙’으로까지 현대인들은 많은 감정을 소모하고 있다. 이러한 감정은 감정 노동에서 오는 스트레스를 넘어서 감정에 대한 심각한 상처를 입히게 된다. 감정에 대한 상처가 치유되지 않은 상태에서 반복적인 감정 손상은 현대인들에게 지속적인 불안감을 야기하고, 삶의 질을 떨어뜨리게 한다.

이로 인해 많은 사람들이 힐링, 치유의 삶을 추구하고, 이는 다양한 방법으로 우리 삶 속에 스며들고 있다. 치유를 위한 다양한 방법들이 지속적으로 연구되고 있지만, 감정에 대한 치유는 아직 그 연구 범위가 한정적인 편이다. 이에 2005년부터 2020년까지 감정과 관련한 치유에 대한 다양한 연구를 분석하여 앞으로 현대가 나아가야 할 감정치유의 방안을 제시하고자 한다.

본 연구는 2005년부터 2020년까지 학술연구지에 발표된 치유 논문 270편을 중심으로 분석한다. 감정치유는 그 삶에서 상처받은 감정적 부분을 치유하고자 하는 의미에서 출발하여 특정 학회를 제외한 감정치유에 관계하는 문학치유와 독서, 글쓰기, 연극, 영화의 일정 논문을 포함하여 분석한다.

## II. 이론적 배경

감정 영역에 대한 사전적 정의를 살펴보면, ‘느낌’이란 “몸의 감각이나 마음으로 깨달아 아는 기운이나 감정”을 의미하고, ‘감정(感情)’은 “어떤 현상이나 일에 대하여 일어나는 마음이나 느끼는 기분”을 말한다. ‘정서(情緒)’는 “사람의 마음에 일어나는 여러 가지 감정, 또는 감정을 불러일으키는 기분이나 분위기”를 뜻하고, ‘정동(精動)’은 “희로애락과 같이 일시적으로 급격히 일어나는 감정, 진행 중인 사고 과정이 멎게 되거나 신체 변화가 뒤따르는 강렬한 감정 상태”를 의미한다[1]. 본 연구에서 이러한 감정 영역을 통합하여 감정(emotion)이라는 용어로 칭한다.

감정(emotion)은 크게 심리학적인 정의와 사회학적인 정의로 구분할 수 있다. 심리학자들은 감정을 “육체적 변화를 동반하는 유기체의 상태이며, 강렬한 느낌과 충동에 의해 나타나는 흥분 및 동요의 상태”로 정의한

다. 결과적으로 감정의 상태를 증시한다. 이에 비해 사회학자들은 “어떠한 이유로 사람들은 기쁨 때는 웃고 슬플 때는 우는가” 하는 감정의 원인에 관심을 둔다. 특히 사회관계에 기인한 감정구조를 강조하고 있다. 또한 감정을 조건지우는 사건, 상황, 배경들을 강조한다. 사회학자들은 감정이 생리학적인 반응이 아니라 상황에 대한 반응으로 보기 때문에 감정은 사회적 성격을 띠며 또한 상황의 평가라는 인지적인 요소를 통해 경험될 수 있다는 것을 강조한다[2].

치유의 의미에 대해 살펴보면, 치유(healing, therapy)란 내재하고 있는 육체적, 생물학적, 정신적, 감정적, 사회적 요소 등 전체적 측면들에 아픔(illness)이 생긴 것이 온전해진 결과이다. 일반적으로 사람들이 느끼는 신체나 마음의 이상 증상으로 각 개인의 퍼스널리티, 사회적 조건, 각 문화적 배경에 따라 다르게 체험하는 것이다[3].

본 연구에서 치유는 육체적, 생물학적, 정신적, 감정적, 사회적 요소 등 인간 삶을 아우르는 종합적인 개념 ‘healing’으로 정의한다. 치유는 환경적, 사회적, 심리적, 문화적인 것들을 통해 치유될 수 있고, 스트레스를 줄여서 질병 치유에 효과적이고, 건강한 삶으로 이끌어 줄 것이다.

감정치유(emotional healing)는 상처받은 감정을 치유하기 위한 방법으로 다양한 문학적 방법과 예술 행위, 의료적 행위를 아울러 포함하지만, 본 연구에서는 의료적 행위를 제외한 다양한 치유의 방법을 연구하고자 한다. 또한 지금까지 연구된 다양한 치유의 방법을 포함하여 앞으로 현대 사회가 나아가야 할 치유문학의 방향을 제시하여 현대인의 삶의 질을 높이는 계기를 만들하고자 한다.

## III. 감정치유 연구동향

### 1. 연구설계

본 연구는 2005년부터 2020년까지 16년간 치유와 관련된 학술논문을 분석한다. 의료적 행위를 제외한 감정치유에 중점을 두어 감성치유, 문학치유, 독서치유, 글쓰기치유, 치유를 위한 예술 행위까지로 범위를 한정한다. 치유를 위한 집단상담에 대한 연구는 본 연구에서 제외한다.

계량적인 분석을 위한 학술논문의 선정기준은 다음

과 같다.

첫째, 저자가 ‘감정치유’라는 용어를 사용한 학술논문을 우선적인 연구대상으로 하였다. 둘째, 문학을 통한 치유 연구도 포함하였다. 여기에서 문학치료학회 연구 논문은 감정과 관련된 일부 논문만을 포함하였다. 셋째, 독서치유에서 독서를 통한 감정치유의 논문을 포함하고, 독서치료학회에서 연구된 논문은 감정과 관련된 일부만 포함하였다. 넷째, 글쓰기치유에서 감정 치유를 위한 글쓰기 논문을 포함하였다.

감정치유와 관련한 연구는 2000년대 이전에 시작되었으나, 이에 대한 꾸준한 연구는 2010년 이후에부터 시작되었다고 볼 수 있다. 문학치유로 독서치유와 글쓰기치유가 일정기간 활발히 연구되는 듯했으나, 주제와 연구 범위의 한계성으로 인해 연구가 크게 확장되지는 못하였다. 이후 사회적인 현상과 더불어 감성에 대한 치유가 인식되고 그에 따른 다양한 연구가 시작되면서 2016년부터 적극적인 연구가 이루어졌다고 볼 수 있다. 또한 분야별 관련 학회의 활발한 활동도 이루어졌으나, 연구 방법과 전문성의 한계는 극복하기 힘든 것으로 보인다(그림 1 참조)[4][5][6].

## 2. 분석결과

### 1) 연도별 현황

연도별 현황은 감정치유 관련 학술논문들의 연도별 발행현황으로 표 1에서와 같이 2005년부터 2020년까지 16년간 총 270건의 연구가 수행되었다. 여기에서 분야별 중복된 논문은 제외하였다.

### 2) 연구 분야별 현황

감정치유와 관련한 연구의 주제 범위 현황을 살펴보면 다음과 같다(표 2 참조).

표 1. 감정치유 관련 연구의 연도별 현황

Table 1. Annual Status of Emotional Healing Research

연도	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
논문 수	3	2	1	2	3	9	5	22	14
비율(%)	1.11	0.74	0.37	0.74	1.11	3.33	1.85	8.15	5.19
연도	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	합계	
논문 수	13	24	32	24	24	49	43	270	
비율(%)	4.81	8.89	11.8	8.89	8.89	18.15	15.93	100.0	

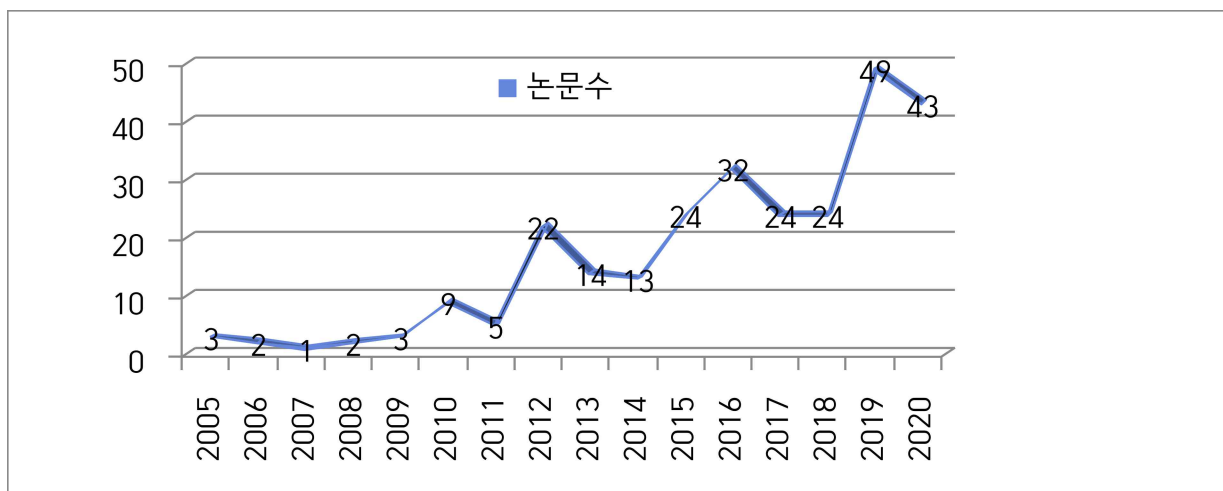


그림 1. 감정치유 연구 2005-2020년까지 추이

Figure 1. Emotional Healing Research Trends from 2005 to 2020

표 2. 감정치유와 관련한 연도별 연구 주제 현황

Table 2. Table 2. Current status of annual research topics related to emotional healing

주제/연도	2005-2009	2010-2015	2016	2017	2018	2019	2020	건수	비율(%)
①자아치유	2	17	10	4	1	5	10	49	18.148
②독서치유	4	16	1	3	2	9	6	41	15.158
③글쓰기치유	1	16	5	4	6	8	5	45	16.666
④종교치유	1	9	2		3	2		17	6.296
⑤예술치유	1	9	1	3	2	6	7	29	10.740
⑥프로그램연구	2	5	3		3		6	19	7.037
⑦영화치유		1				1		2	0.740
⑧시조,시치유		2		4	4	4	1	15	5.555
⑨동화치유		2	2	1		1	3	9	3.333
⑩치유문화		1						1	0.370
⑪인문치유		6	5					11	4.074
⑫서사치유		2						2	0.740
⑬철학치유		1		1		1	1	4	1.481
⑭고전치유			2	3	2	3	1	11	4.074
⑮스토리텔링치유				1	1	2	1	5	1.851
⑯환경치유			1			5	2	8	2.962
⑰사진치유						2		2	0.740
합계	11	87	32	24	24	49	43	270	100.000

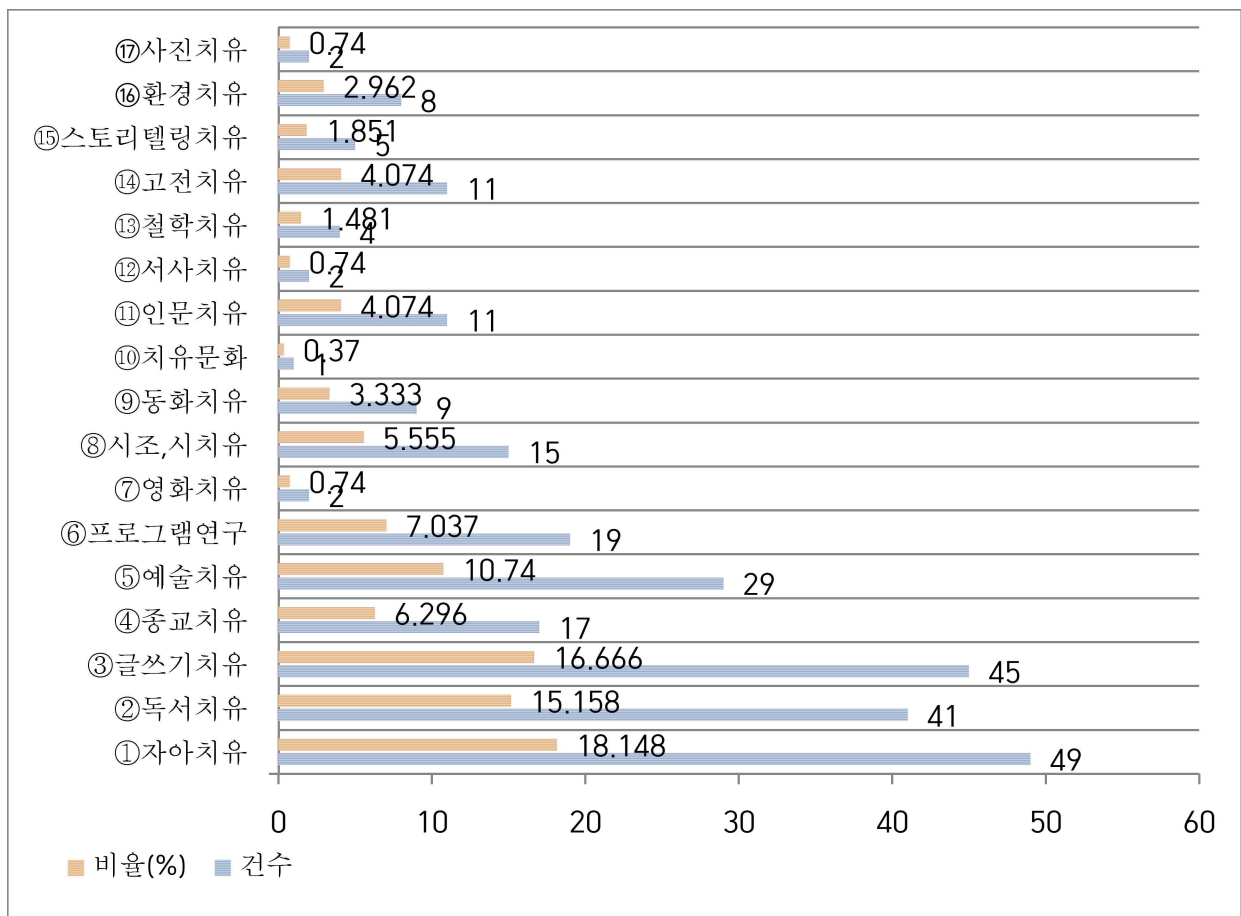


그림 2. 주제별 연구 현황(비율%, 건수)

Figure 2. Current status of research by subject (ratio, number of cases)

감정치유와 관련한 연도별 연구를 살펴보면, 2005년에서 2009년까지는 그 연구가 많지 않다. 연구의 주제도 독서치유와 글쓰기치유, 자아치유 등에서 각각 1편 정도의 연구가 진행되었다. 치유에 대한 연구는 2010년부터 특정 연구 학회에서 일정기간 활발히 연구되기 시작했지만, 그 범위가 독서와 글쓰기 분야로 한정되는 경우가 많았다[7][8][9]. 그러나 2016년부터는 연구의 주제 범위가 확대되고, 다양한 분야에서 그 연구가 진행되기도 하였다. 철학, 고전, 스토리텔링을 통한 치유와 더불어 기존의 자아치유에 대한 꾸준한 연구와 함께 2019년부터 주목할 연구는 음악, 미술 등 예술 분야의 치유 연구가 확대되고, 환경 개선을 통한 치유와 사진을 활용한 치유가 이루어졌다[10][11][12]. 이것은 바로 현재 우리가 맞이한 다양한 사회환경문제와 ‘코로나19’ 상황이 빚어낸 영향이라고 볼 수 있다.

2005년부터 2020년까지 감정치유와 관련된 연구 주제의 현황을 살펴보면, 다음과 같다(그림 2 참조).

자아치유에 대한 연구는 2005년에 시작하여 2020년 현재까지 꾸준히 연구되어 왔다[13][14]. 그러나 그 내용 면에서 그 효과를 검증하기는 쉽지 않으며, 연구 방법의 한계로 더 심화된 연구가 진행되어야 할 것이다. 또한 특정 학회를 제외하더라도 독서와 관련한 다양한 치유와 글쓰기를 통한 치유의 학습은 꾸준히 실시되고 있다[15][16][17]. 또한 치유라는 의미적 특성으로 종교와 관련한 연구는 종교학회 등을 통해 꾸준히 진행되는

표 3. 연구 유형별 현황  
 Table 3. Status by Study Type

연구유형	연구 건수	비율 (%)	세부 연구주제
정서적 연구	95	35.19	마음치유, 스트레스해소, 갈등치유, 자존감회복, 예술적표현치유(무용, 음악, 미술 등), 종교적치유
이론적 연구	145	53.70	문학치유, 독서치유, 글쓰기치유, 시치유, 동화치유, 고전치유, 철학치유, 서사치유, 영화치유
사례적 연구	11	4.07	치유환경조성, 사진치유(그림 등), 실제 사례를 통한 연구(임상사례 제외)
학습적 연구	19	7.04	프로그램연구, 문학교육
합계	270	100.00	

것으로 보인다[18]. 2009년부터 무용과 음악, 미술 관련한 예술적 표현 활동을 통한 치유 프로그램이 진행되고, 그에 대한 연구가 이후 꾸준히 진행되고 있는 편이다[19][20]. 그 외 문학치유라는 이름으로 다양한 치유 방법을 한 분야로 묶을 수는 있지만, 문학에서도 좀더 구체적이고, 다양하게 진행되는 치유의 방법을 명확히 구분할 필요가 있어 보인다.

### 3) 연구 유형별 현황

연구유형별 현황은 감정치유와 관련한 연구의 성격별 유형에 관한 통계로 정서적, 이론적, 사례적, 학습적 연구들로 나누어 분류하였다(표 3, 그림 3 참조).

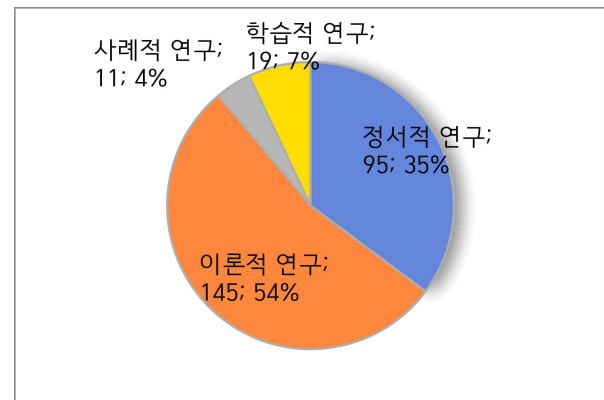


그림 3. 연구 유형별 연구 비중  
 Figure 3. Percentage of studies by study type

감정치유에서 이론적 연구(54%)는 문학치유와 독서치유, 글쓰기치유 등 다양한 이론을 접목한 연구가 가장 많았다. 문학치유라는 용어 안에 다양한 치유들이 포함되지만 사실 이것들은 크게 문학이라는 용어로 볼 수 있다. 그러나 연구 측면에서는 연구 분야를 세분화하여 그 연구적 가치를 명확히 할 필요가 있다. 현재까지 이론적 연구가 가장 많은 것은 이론적 연구들이 아직 명확하게 입증되기가 어렵다는 뜻일 수도 있다. 이론에 의한 명확한 치유의 효과가 있는지가 규명되어야 그 이론을 널리 활용할 수 있을 것이다.

정서적 연구(35%)가 마음치유와 스트레스, 관계의 갈등 등 상처입은 자아를 치유하고 자존감을 회복하는 것이다. 정서적 연구는 감정치유 분야와 가장 밀접한 것으로 볼 수 있으며, 이에 대한 연구는 현대 사회에서 다양한 사회문제 현상을 해결하기 위한 방법으로 충분히 연구되어야 할 것이다.

다음은 학습적 연구(7%)로 치유를 교육의 방법으로

활용할 수 있는 다양한 방법이 연구되는 것이다. 마지막 사례적 연구(4%)는 일반적인 상담학에서 실시하는 상담치료를 제외하고, 치유환경을 조성한 사례와 다양한 치유 문학교육을 통해 치유 효과를 확인하고 검증하는 것이다. 이것은 2019년부터 관심을 가지고 실시하는 방법으로 앞으로 미래사회에 더욱 요구되는 치유환경 조성의 방법이 될 수 있다[21][22].

#### IV. 결론 및 향후 과제

현재 전 세계는 ‘코로나19’라는 팬데믹 상황에서 서로 간의 사회적 거리두기를 실천하고 있다. 이러한 사회적 거리두기와 여러 사회적 상황은 개인의 감정에 심각한 문제를 야기할 수 있다. 이에 개인의 감정을 치유하는 연구는 안정된 사회를 구현하는 좋은 방안이 될 수 있다.

본 연구는 치유와 관련된 논문에서 감정을 치유한다는 관점에서 서로 관계되는 연구논문 270건을 중심으로 연구동향을 분석하였다. 연도별 현황은 2005년부터 치유 관련 연구가 진행되었지만, 전문적인 연구는 2010년부터 진행되었다. 이후 연구가 정체되는 현상을 보이다가 2016년과 2019년의 특정한 사회적 현상을 계기로 치유에 관한 연구가 확대되었다. 연도별 연구 주제 현황은 2005년에서 2009년까지는 자아치유, 독서치유, 글쓰기치유에 관한 연구가 미미하게 진행되었고, 2010년부터 기존의 연구 주제와 더불어 종교, 예술, 프로그램방법, 시, 인문 등의 치유방법으로 주제가 확대되었다. 특히 2019년에 고전을 통한 치유방법과 스토리텔링을 활용한 치유의 방법, 환경을 통한 치유의 방법으로 현대인의 삶에 직접적인 영향을 주는 다양한 방법의 치유방법이 확대 연구되었다. 연구유형별 현황을 살펴보면, 치유에 대한 이론적 연구가 53.7%를 차지하였고, 정서적 연구는 35.19%를 차지하였다. 그 외 학습적 연구와 사례 연구가 진행되고 있는 편이다. 연구유형에서 주목할 것은 아직까지 이론적 연구가 많은 부분을 차지하는 것은 아직 치유에 대한 이론이 실천적인 방법에서 전문화되지 않았다고 볼 수 있으며, 이를 위해 실천적인 방안이 더욱 마련되어야 할 것으로 보인다.

특히 정서적 연구는 두 번째로 많은 부분을 차지하고 있지만, 현대 사회에서 더욱 연구되어야 할 부분으로 앞으로 꾸준한 연구가 진행되어야 할 것이다. 현대

많은 사람들은 관계에서 아니면 사회적 현상으로 인해 스스로 알게 모르게 무수한 감정적 상처를 입고 있다. 이는 외적인 치유보다 더 오랜 시간의 치유가 필요할지 모른다. 감정치유에 대한 연구는 안정된 미래사회를 구축하는데 좋은 근간이 될 수 있을 것이다.

#### References

- [1] <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1056649&cid=40942&categoryId=31531>
- [2] Lee, Seong-sik, & Jeon, Sin-hyeon's translation (1995). Emotional sociology, Hanul Academy, pp. 11-12.
- [3] Zhu, Su Li, Hong, Kwan Seon(2019). Research on the elements of healing environment based on emotional needs; Focus on hospital healing space in women's hospitals, 2019 AIK Spring International Conference on Basic Forming.
- [4] Lee Eun Yup & Lee Joo Young, etc(2016). Emotional Healing Illumination System using Emotion Personalized and Weather informatio, The Korean Institute of Information Scientists and Engineers, pp. 136-138.
- [5] Yang, Sung-jin(2016). A Study on the Possibility of Education for Internal Awareness:Focusing on the Internal Family Systems, Theology and Practice 52, pp. 600-626.
- [6] Hong, Yi-hwa(2016). Re-examination of Heinz Kohut Theory for Korean Understanding of Shame :Shame in Objective Self-awareness, Theology and Practice 48, pp. 170-194.
- [7] Park, Hae Rang(2015). Studies on the therapeutic effects of writing through university students, Culture and Convergence, Vol. 37, Korean Society for Cultural Convergence, pp. 215-256.
- [8] Han, Yu-jin(2013).A Strategy of Reconciliation and Treatment Writing Shown in the Guest by Hwang Seok Yeong, Culture and Convergence Vol. 35, pp. 75-104.
- [9] Lee, Kuk-hwan(2012). The reading of Self-understanding and Healing, Seokdangnonchong 54, pp. 287-317.
- [10]Hyun Gyu Jung, Hyun Jin Kim(2021). A Study on the Effectiveness of My Friends Youth Group Coaching Program for Improving Resilience, The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT), Vol. 7, No. 1, pp.184-193.
- [11]Kwon, Jae-Yoon, Lee, So-Mi, Choi, Kyong-Keun (2020), Exploring Urban Workers' Participation in Dance Healing Program : Focused on Female

- Emotional Workers, Korean Journal of Sports Science 29(4), pp. 893-906.
- [12]Park, Hae Rang(2019). A Psychological Study on Old Age Life in Kim Won-il's *Mi-Mang*, Don Am Language Literature Society, Vol. 35, pp. 69-87.
- [13]Yang, Hye-Jin(2020). Differences in depression and psychological emotions according to the degree of self-elasticity of college freshmen in COVID-19, The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT), Vol. 6, No. 3, pp. 75-82.
- [14]Nam, Tae Woo & Lee, hey-Young(2019). A Study on the Classification Status of Self-healing Books, Journal of the Korean Information Management Association, No. 11, pp. 105-110.
- [15]Park, Hae Rang(2017). Personality education method, liberal arts education research, A Study on Liberal Arts Education, Vol. 11. pp. 609-646.
- [16]Park, Hae Rang(2017). A Study on the Education of Writing through Reflective Writing, Culture and Convergence, Vol. 39, Korean Society for Cultural Convergence, pp. 631-666.
- [17]Kim, Ik-jin(2017). Humanities' Role for the Development of the Arts & Humanities Therapy Program for Young Emotional labors, Emotional research, Vol. 21, pp. 219-248.
- [18] An, Yang Gyu(2012), Buddhist View of Healing Mechanism of MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), BUL GYO HAK BO 62, pp. 405-431.
- [19]Lee, Ji-Hea, Jung, Jin-Sun(2012). The Effects of Using Art media on Adolescents Stress Coping, MEDIA & EDUCATION 2(2), pp. 97-119.
- [20]Kim, Na-rae(2020). Psychological Healing Effect of Music Meditation - Centering on resonance, The Korean Society for Seon Studies, Vol. 55, pp.127-158.
- [21]Lim, you jeong, Park, myung sun(2020), The Effect of Recovery Environmental Perception on the Healing Effect as a Healing Environment: Focused on the Museum SAN, The Treatise on The Plastic Media Vol. 23 No. 2, 37-45.
- [22]Lee, Jong myung(2020), Analysis of the healing effect of stress-induced emotions according to the spatial type of forest healing program, A Study on Tourism Management, Vol. 24, pp. 677-703.