

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.2.235>

JCCT 2023-3-29

## 서예치료의 체계적 문헌고찰: 한·중 비교 연구

### A Systematic Review of Calligraphy Therapy: A Comparative Study of Korea and China

유아려\*, 박보람\*\*

YaLi Liu\*, Boram Park\*\*

**요약** 우리는 한·중 서예치료의 동향과 종속 변인의 효과 검증에 대한 고찰을 통해 한·중 서예치료의 차이를 도출하는 것이 목적이다. 연구를 위해 우리는 1997년 1월부터 2021년 12월까지 발표된 288편의 한국 논문, 429편의 중국 논문, 총 717편의 논문을 일차적으로 선별하였다. PICOTS-SD 표준을 통해 6편의 한국 논문, 9편의 중국 논문, 총 15편의 논문을 연구 대상 문헌으로 확정하였고, 수집된 자료는 SPSS 26.0, 마이크로소프트 EXCEL 프로그램을 통해 분석하였다. 우리는 출판 형식, 질병 유형, 주요활동 기법은 추적관찰 횟수에서 유의한 차이가 있었고( $p<.05$ ), 한·중에서 발표한 서예치료 연구의 연구 및 실험 참여자 수와 종속 변인의 효과 검증 유형에서 유의한 차이가 있다는 결과를 도출하였다( $p<.01$ ). 또한, 문헌고찰과 자료 분석을 바탕으로 한·중 치료사의 자질과 경력, 서예치료의 중재 내용과 방법의 차이가 있는 것으로 나타났다.

**주요어** : 서예치료, 체계적 문헌고찰, 한·중 비교연구

**Abstract** We aimed to identify the differences between Korean and Chinese calligraphy therapy by examining the trends in Korean and Chinese calligraphy therapy and the effectiveness of the dependent variables. For the study, we initially screened 288 Korean articles and 429 Chinese articles, totaling 717 articles, published from January 1997 to December 2021. Using the PICOTS-SD standard, 6 Korean articles, 9 Chinese articles, and 15 total articles were identified as eligible for the study, and the collected data were analyzed using SPSS 26.0, a Microsoft EXCEL program. We found that there were significant differences in the number of follow-ups among publication formats, disease types, and main activity techniques ( $p<.05$ ), and significant differences in the number of research and experimental participants in calligraphy therapy studies published in Korea and China and in the type of effect verification of the dependent variable ( $p<.01$ ). In addition, based on the literature review and data analysis, it was found that there were differences in the qualities and experience of Korean and Chinese therapists and the intervention contents and methods of calligraphy therapy.

**Key words** : Calligraphy Therapy, Systematic Review, Comparative study between Korea and China

\*정회원, 전주대학교 예술심리치료학과 박사, 중국 산시성 여량Received: January 30, 2023 / Revised: March 1, 2023  
학원 서예학과 강사 (제1저자) Accepted: March 10, 2023

\*\*정회원, 전주대학교 예술심리치료학과 부교수 (교신저자)

\*\*Corresponding Author: bb4013@hanmail.net

접수일: 2023년 1월 30일, 수정완료일: 2023년 3월 1일

Dept. of Creative Arts Psychotherapy, Jeonju Univ, Korea

게재확정일: 2023년 3월 10일

\*본 논문은 박사학위논문(2023)을 수정·보완한 것임.

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

한국과 중국에서 서예는 예술의 한 분야이고, 강한 몰입(flow), 심신 이완, 활발한 대뇌 활동을 이끌어 집중력 강화, 만족감과 성취감을 통한 자기성찰의 효과를 통해 정신건강에 이로운 역할을 한다. 예술로서 서예는 단지 예술 차원에만 국한되지 않고, 심신을 치료하는 도구로 사용된다[1]. 예술치료의 한 기법인 서예치료는 종이, 붓, 묵을 사용하여 다양한 심리 상태와 특징을 표현할 수 있다. 사람들은 쓰기와 말하기를 통해 억눌려진 감정이나 경험을 표출하고, 정신적 스트레스에서 벗어날 수 있다[2]. 따라서 서예치료는 다양한 정신질환을 치료하는 측면에서 유의한 효과가 있다.

경제와 기술의 발전에 따라 사람들의 삶의 질 또한 향상되었고, 건강에 대한 추구가 절실해졌다[3]. 그럼에도 중국은 정신질환자의 특성과 이해, 그들의 정신세계에 대한 탐구가 선진국에 비해 부족하여 1980년대부터 서예치료 연구가 이루어졌음에도 불구하고 발전 속도는 과정에 비해 느리다. 대만의 학자 高尚仁은 전통 서예에 대한 과학적 분석과 연구를 『서예심리학』을 통해 정리하였고, 이는 서예가 예술치료의 한 분야로 자리매김 할 수 있는 시초가 되었다[4]. 이를 바탕으로 『서예예술심리학』, 『서예와 인지』, 『서예심리치료』 등의 저서를 출간하였고[5, 6, 7], 서예를 활용한 심리치료 연구를 진행하였다. 대만의 학자 陳政見은 高尚仁의 연구 업적들을 정리하고 발전시킨 『서예치료』를 발간하였다[8]. 대만과 홍콩의 연구가 서예심리학을 수립하면서 서예가 사람의 심리·생리 방면에 어떠한 영향을 미치는지를 과학적으로 증명하였다. 이를 통해 서예치료의 기반을 닦고, 아동·정서·치매·정신병 등 다양한 방면으로 치료 및 연구를 시작하였다. 중국 또한, 이러한 기초 연구들을 기반으로 체계적이고 큰 규모의 연구를 진행하였다. 선행연구를 통해 중국의 대부분 연구를 고찰한 결과 서예를 다양한 분야의 치료 중재 방법으로 매개하고 치료 효과를 분석하여 연구의 성과를 인정받고 있는 것으로 확인하였다.

한국의 서예치료는 중국보다 늦게 시작되었으나 매우 빠르게 발전하고 있다. 2001년 한국서예학회가 설립된 이래 서예치료의 이론적 심화와 임상적 응용을 동시에 진행하며 많은 성과를 거두었다. 이 외에도 2002년

원광대학교 보건행정대학원 예술치료학과에 서예치료 과목 등을 개설하였으며, 서예치료 발전에 관한 학술연구의 구조적 토대를 마련하였다. 서예치료학회가 창립된 이후 지속적인 노력이 이어지게 되었고, 이러한 성과는 2003년 세계 서예전북비엔날레의 국제 서예학술대회에서 구체적으로 드러났다. 김수천의 서예치료의 이론적 근거에서는 서예치료 연구 필요성에 대해 제시하였고, 이에 대한 이론적 근거로 집필법과 완법, 몰입, 서예 호흡의 효능을 제시하며 임상 사례를 제시하였다. 다양한 임상 사례들은 서예치료에 대한 관심을 높였고, 학위 논문들은 공식적인 연구 결과로 인정받게 되었다. 이렇듯 현재 다양한 분야에 서예치료를 적용하여 임상과 연구를 진행하며, 한국 서예치료학은 정체성을 찾기 위한 노력을 계속하고 있다[9].

종합적으로 한·중의 서예치료는 발전의 시작 단계에 있다. 한·중 서예치료 이론 및 임상 연구의 문헌고찰을 통해 서예치료의 효과를 검증하고 연구 결과에 대한 다양한 성과를 거두고 있음을 확인하였다. 그러나 한국의 서예치료는 중국보다 10여년 정도 늦게 시작되었지만 발전 속도는 비약적이고, 서예치료의 발전과 활용면에서 양국은 큰 차이를 보이고 있다. 서예 행위 심리학을 중심으로 과학적 분석과 검증을 진행한 대만의 高尚仁의 연구와 비교해보면 한국 연구자들은 서예치료의 이론과 임상을 병행하여 활용한다는 점에서 한 단계 발전된 연구 태도를 보이고 있다. 또한, 글쓰기 행위 자체는 신체의 기능을 인지하고 조절하는 활동이기 때문에 서예치료의 가치를 증명할 수 있으나 그에 따른 실험연구는 매우 미비한 실정이다. 그러므로 서예치료가 인간의 건강한 심신을 조력하는 중재 방법으로 효과가 있음을 과학적으로 증명할 수 있는 연구가 필요하다.

체계적 문헌연구는 문헌을 수집하고 개괄적인 분석 결과를 도출하는 연구 방법이다[10]. 일반적으로 연구기획, 프로토콜 개발, 체계적 문헌고찰 수행, 보고서 작성과 개정의 과정을 거치게 된다[11]. 지금까지 한·중 서예치료 연구들은 단일화된 중재 목적을 중심으로 분석되었고, 체계적 문헌연구 문헌은 존재하지 않는 실정이다. 한·중을 제외한 나라에서 발표된 서예치료의 체계적인 문헌연구 또한 두 편 뿐이다. 이에 본 연구에서는 서예치료를 다양한 분야에서 다중적으로 고찰하기 위해 체계적 문헌고찰 연구방법을 선택하였다. 본 연구는 체계적 문헌고찰을 통해 한·중 서예치료의 전반적 동향

에 대해 비교·분석하고, 동시에 한·중 양국의 서예치료 발전의 차이와 원인을 탐색하고자 한다. 본 연구가 한·중 서예치료의 차이와 원인을 파악하여 서예치료 분야에 기초자료를 제공할 수 있기를 기대한다.

## 2. 연구 문제

본 연구의 목적은 한·중 서예치료의 전체적인 동향과 종속 변인의 검증 효과 고찰을 진행하여 한·중 서예치료의 차이를 도출하는 것이다. 이를 위해 한국과 중국에서 이루어진 서예치료의 효과 입증 연구 중 삶의 질, 신체, 스트레스, 정서, 자아, 질병, 증상, 표현, 사회성을 종속 변인으로 설정한 연구를 대상으로 체계적 문헌고찰을 실시하고자 한다. 연구를 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 한·중의 서예치료 연구 동향은 어떠한가?
  - 1-1) 한국 서예치료의 연구 동향은 어떠한가?
  - 1-2) 중국 서예치료의 연구 동향은 어떠한가?
  - 1-3) 한·중 서예치료의 연구 동향에는 어떠한 차이가 있는가?
- 2) 한·중 서예치료 연구는 어떠한 종속 변인을 통해 효과를 검증하였는지 어떠한 차이가 있는가?
  - 2-1) 한국 서예치료 연구는 어떠한 종속 변인을 통해 효과를 검증하였는지?
  - 2-2) 중국 서예치료 연구는 어떠한 종속 변인을 통해 효과를 검증하였는지?
  - 2-3) 한·중 서예치료 연구에서 종속 변인을 통해 효과를 검증한 차이는 어떠한가?

## II. 연구 방법

### 1. 체계적 문헌고찰

체계적 문헌고찰은 기존의 연구 결과물을 종합할 때 사전에 설정된 기준에 따라 기준에 부합하는 연구 자료를 수집하여 분석하는 방법이다. 연구자의 고정관념이나 편견, 기준에 있던 문헌고찰 분야의 불명확성 등의 단점을 최대한으로 피하고 보완하기 위한 방법론이다. 또한, 광범위한 영역의 체계적인 문헌검색 방법과 배제 및 포함 기준에 따라 문헌을 선별하여 보다 객관

적이고 명확한 결론을 내릴 수 있다는 장점이 있다 [12].

### 2. 연구설계

본 연구에서는 한·중 서예치료의 전체적인 동향과 종속 변인의 검증 효과 고찰을 진행하여 한·중 서예치료의 차이를 도출하고자 체계적 문헌고찰을 시행하였다. 연구문제 1, 2의 결과를 바탕으로 통합적인 결론을 도출하고자 한다.

### 3. 연구절차

#### 1) 문헌 선정 기준 및 절차

본 연구의 자료 수집을 위한 문헌 선정 기준은 다음과 같다. 첫째, 1997년 1월부터 2021년 12월까지 발행된 한·중 서예치료 논문을 대상으로 하였다. 둘째, 연구의 질적 수준을 보장하기 위해 한국 학술지 KCI 등재 논문 및 등재후보지에 등재된 논문과 학위 논문, 중국 5등급-D등급(일반 공개 간행물 논문으로 정기간행물 번호 'CN', 'ISSN'과 우편 간행물 일련번호가 있는 국내에서 공개 발행한 간행물에 등재된 논문) 이상의 간행물에 게재된 학술지 논문과 석·박사 학위 논문을 대상으로 하였다. 보고서 및 한국 학술대회 발표자료, 원문 확인이 불가능한 초록 등은 배제하고, 전문 자료만을 포함하였다. 셋째, 학위 논문과 학술지가 중복되는 경우 학술지 논문을 포함하였으며, 학술지 논문을 최우선으로 선정하고 연구 결과 자료의 수집에서 미흡한 부분은 학위 논문을 참고하였다. 넷째, 대상군은 전 연령대를 포함하였으나 치료 대상자의 간병인, 배우자, 가족 등을 대상으로 한 연구는 배제하였다. 다섯째, 각 연구에서 중재 절차를 거치지 않은 통제집단을 대조군으로 설정하였고, 대조집단이 없는 단일군은 배제하였다. 여섯째, 조사연구, 사례연구, 메타분석 및 체계적 고찰 문헌 연구는 배제하였고, 순수 실험설계로 진행된 연구만 포함하였다. 일곱째, 예술치료 중재 연구는 제외한 서예치료 단일 중재 연구만을 포함하였다.

본 연구의 절차는 그림 1과 같다. 연구 자료의 코딩 양식은 Lipsy & Wilson과 Cooper의 도구 개발 기준을 참고하여 본 논문의 목적에 부합하도록 전문 검토 위원과 정리하였다[13, 14]. 조희정의 체계적 문헌고찰 연구 대상 문헌을 기준으로 종속 변인을 분류하였다[15]. 요목에 사용된 용어의 정의 및 관련 이론은 한국교육심리

학회의 교육심리학 용어사전, 양돈규의 심리학 사전, 김준경 등의 상담학 사전, 국립특수교육원의 특수교육학 사전을 기준으로 분류하였다[16, 17, 18, 19]. 최종 선정된 문헌의 질을 평가하기 위해 Slim 외에 의하여 타당성이 검증된 평가도구 (Methodological Index for Non-Randomized Studies, MINORS) 기준에 따라 검토를 진행하였다[20].

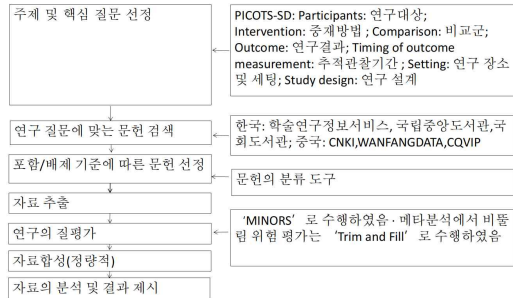


그림 1. 체계적 문헌고찰 절차  
Figure 1. Process of systematic review

## 2) 한국 문헌 검색 및 평가

한국 문헌 선정 과정은 그림 2와 같다. 본 연구는 1997년 1월부터 2021년 12월까지 발행된 논문을 대상으로 2022년 5월부터 6월까지 ‘서예’, ‘치료’라는 키워드를 선정하였다. 검색 키워드와 사이트 선정은 Chu 등의 선행연구를 참고하여 국회도서관, 국립중앙도서관, 한국연구정보서비스를 통해 검색하였다[21, 22]. 검색된 한국 서예치료 문헌은 288편, 중복 문헌은 70편, 출판물 및 보고서는 157편, 연구 주제에서 벗어난 문헌은 41편이었다. 문헌 평가를 통해 최종 선정된 한국 문헌은 석사학위 논문 1편, 박사학위 논문 3편, 학술지 2편이었다.

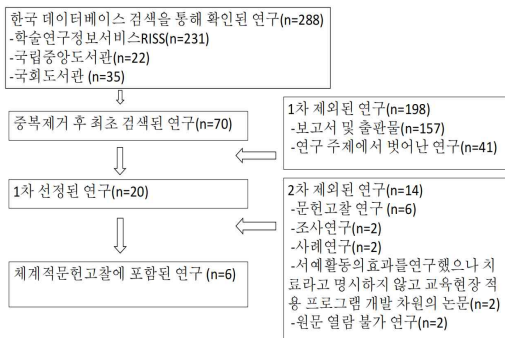


그림 2. 한국 문헌 선정 과정  
Figure 2. Process of selecting of Korea literature

## 3) 중국 문헌 검색 및 평가

중국 문헌 선정 과정은 그림 3과 같다. 본 연구는 1997년 1월부터 2021년 12월까지 발행된 논문을 대상으로 2022년 5월부터 6월까지 ‘서예’, ‘치료’라는 키워드를 선정하였다. 검색 키워드와 사이트 선정은 Chu 등의 선행연구를 참고하여 CNKI, WANFANG DATA, CQVIP를 통해 검색하였다[21, 22]. 검색된 중국 서예치료 문헌은 429편, 중복 문헌은 176편, 학술대회 발표자료 및 초록 등의 문헌은 30편, 연구 주제에서 벗어난 연구는 171편이었다. 문헌 평가를 통해 최종 선정된 중국 문헌은 석사 및 박사학위 논문 0편, 학술지 9편이었다.

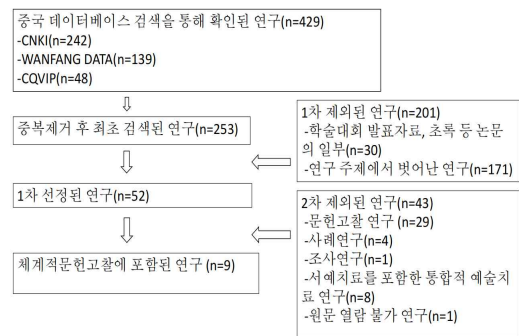


그림 3. 중국 문헌 선정 과정  
Figure 3. Process of selecting of china literature

## 4) 자료 분석

본 논문은 수집된 문헌 자료를 추출하고 통계를 위한 코딩을 한 후, PICOTS-SD 기준에 따라 자료를 분석하고 결과를 도출하였다. PICOTS-SD 기준은 표 1과 같다. 주로 한·중 서예치료의 체계적 문헌고찰 결과인 중재 대상의 특징, 전반적인 동향 비교군, 중재 내용, 추적관찰 기간, 종속 변인, 연구설계, 중재 세팅, 종속 변인 검증 효과 유형 등을 비교, 분석하기 위해 표로 정리하였다. 한국과 중국의 서예치료 연구의 동향과 종속 변인을 포함한 항목별, 분야별 분석표와 분석도표를 작성하여 쉽게 비교하였다. 또한, 한·중의 연구 대상 문헌 목록을 첨부하여 서예치료에 대한 이해를 돕고, 비교연구를 종합적으로 진행하였다[23].

표 1. PICOTS-SD 기준  
Table 1. PICOTS-SD criteria

PICOTS-SD	내용
P(Participants): 중재 대상	유아, 아동, 청소년, 성인, 노인

I(Intervention): 중재 내용	서예치료 유형, 주요활동 기법, 주요재료
C(Comparison): 비교군	실험설계 유형
O(Outcomes): 종속 변인	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶의 질: 삶의 만족도, 일상생활 적응력</li> <li>▪ 신체: 소근육 기능, 신체화</li> <li>▪ 스트레스: 생리적 스트레스(고혈압)</li> <li>▪ 인지: 주의력</li> <li>▪ 정서: 불안, 우울, 적대감, 분노, 강박, 정서안정</li> <li>▪ 질병 증상: 범 불안증, 우울증, 편집증, 조현병, PTSD, ADHD</li> <li>▪ 자아: 자기효능감</li> <li>▪ 사회성: 대인관계, 사회성 행동</li> <li>▪ 표현: 자기표현</li> </ul>
T(Time): 추적관찰기간	회기 수, 회기당 운영 시간
S(Setting): 중재 세팅	일반집단(일반인), 치료집단(특정 질환)
SD(Study Design): 연구설계	무작위 배정 임상시험 (Randomized Controlled Trial: RCT)

#### 4. 한·중 서예치료의 체계적 문헌고찰 비교

과학 연구에서 비교는 사람들이 사물의 동일성과 차이점을 식별하는데 가장 일반적으로 사용되는 방법이다. 비교는 관찰, 분석, 종합 등의 활동과 얽혀있는 복잡한 지적 노동이다. 그것이 다른 연구 방법과 다른 점은 대상의 특유한 규정성을 비교의 관점에서 파악한다는 점이다. 연구 대상은 반드시 비교 가능해야 하며, 연구의 내용과 범위를 한정해야 한다. 연구는 비교 분석 방법을 위주로 한다[24]. 본 연구는 비교 연구법을 통해 한·중 양국 서예치료의 유사점과 차이점을 발견하고, 부분별로 SPSS 26.0 프로그램을 통해 통계 처리하여 분석하였다. 경험을 요약하여 서예치료 고찰과 실천 가능한 시사점을 제공하고자 한다.

### III. 연구 결과

#### 1. 한국 서예치료 연구 동향

한국의 경우 2009~2017년 사이에 많은 연구가 이루어졌다. 2년마다 평균 1편씩 증가하였고, 최근 5년 사이에 발표된 논문은 없었다. 발표된 연구는 학술 논문보다 학

위 논문이 많았고, 의학과 관련된 연구가 특화되어 주로 이루어졌다. 다른 연령에 비해 성인을 중재 대상으로 한 연구가 많았고, 실험에 참여한 중재 인원은 10명 이내인 경우가 가장 많았다. 중재 유형은 개인 프로그램보다는 집단 프로그램이 대부분이었으며, 서예치료 프로그램의 유형은 다중 중재방법 연구가 단일 중재 방법보다 많았다. 서예치료 프로그램에 사용된 서예 기법은 서예 창작과 감상, 회화 창작과 제작, 정심과 명상 등이었다. 주요재료의 사용빈도는 붓펜, 먹물, 화선지, 베틀 등의 순서로 높게 나타났다. 연구는 순수 실험 설계에서 대조군과 실험군으로 구분된 2집단 설계가 가장 많았으며, 종속 변인은 불안감 요인의 빈도가 가장 높게 나타났다. 중재 기간은 16회기부터 20회기가 가장 많았고, 교육기관보다는 복지관, 시병원, 대학병원, 사회복지법인 시설 등과 같은 치료기관에서 이루어지는 경우가 많았다. 한국의 체계적 문헌고찰 비교 방법은 카이제곱 검정( $\chi^2$  test)이 가장 보편적으로 사용되었다.

#### 2. 중국 서예치료 연구 동향

중국의 경우 1997~2011년 사이에 많은 연구가 이루어졌다. 2년마다 평균 1편씩 증가하였고, 최근 10년간 발표된 논문 수는 1편에 불과하였다. 발표된 연구는 학위 논문보다 학술 논문이 많았으며, 의학과 관련된 연구가 특화되어 주로 이루어졌다. 아동과 성인을 중재 대상으로 하는 연구가 다수를 차지하였고, 실험에 참여한 중재 인원은 41명 이상인 경우가 가장 많았다. 중재 유형은 집단 프로그램이 대부분이며, 서예치료 프로그램의 유형은 다중 중재방법 연구가 단일 중재방법보다 많았다. 서예치료 프로그램에 사용된 서예 기법은 서예 창작과 감상, 서예 이론 학습, 정심과 명상 등이었다. 주요재료의 사용빈도는 붓펜, 먹물, 화선지, 베틀 등 주요재료의 사용 빈도의 순서로 높게 나타났다. 연구는 순수실험 설계에서 대조군과 실험군으로 구분된 2집단 설계가 가장 많았으며, 종속 변인은 질병 증상의 분야 중 외상후 스트레스 장애 (Posttraumatic Stress Disorder, PTSD), 주의력결핍 과잉행동장애 (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD), 조현병(Schizophrenia) 분야에서 가장 높은 빈도를 보였다. 중재 기간은 21회기가 가장 많았고, 치료기관보다는 특수교육 학교, 재난지역의 초등학교, 일반 대학교 등과 같은 교육기관에서 많이 이루어졌다. 중국의 체계적 문헌고찰 비교 방법은 카이제곱 검정( $\chi^2$  test)이

가장 보편적으로 사용되었다.

3. 한·중 서예치료 연구의 종속 변인을 통한 효과 검증  
본 연구의 한·중 서예치료 동향과 종속 변인 효과 검증에 대한 결과는 다음과 같다. 한·중 양국의 서예치료는 발행 추이( $p>.05$ ), 연구 출처( $p>.05$ ), 연구 대상의 연령( $p>.05$ ), 연구 대상의 질병 유무( $p>.05$ ), 중재 유형( $p>.05$ ), 서예치료 프로그램 유형( $p>.05$ ), 서예치료 프로그램에 활용된 주요재료( $p>.05$ ), 연구설계( $p>.05$ ), 종속 변인( $p>.05$ ), 매회기 시간( $p>.05$ ), 중재 설정( $p>.05$ ), 검증 방법( $p>.05$ ) 등에서 유의한 차이가 없었다. 한·중 서예치료는 출판 형식( $p<.05$ ), 연구 대상의 질병 유형( $p<.05$ ), 서예치료 프로그램에 활용된 주요 활동 기법( $p<.05$ ), 횟수( $p<.05$ )에서 유의한 차이를 보였다. 특히, 연구 대상의 참여자 인원( $p<.01$ ), 연구 대상의 실험 참여 인원( $p<.01$ ), 한국과 중국 서예치료 연구의 종속 변인을 통한 효과 검증 비교( $p<.01$ )에서 유의한 차이를 보였다.

#### IV. 결론

본 연구에서 체계적 문헌고찰과 자료 분석을 바탕으로 한·중 서예치료의 차이점과 원인을 도출한 결과는 다음과 같다.

첫째, 치료사의 자질과 경력 차이가 있다. 한국 서예치료 프로그램 치료사는 중국에 비해 서예치료 전문가 자격을 갖추고 있다. 조규남 연구의 프로그램 치료사는 본 연구의 연구자는 한문학 학사 및 한문 교육학 석사학위 취득 후, 대체의학의 심신의학 전공으로 대학원 박사과정을 수료하였다. 치료 전문가이면서 서예 지도자의 자질도 동시에 갖추고 있다[25]. 진승희 연구의 서예치료 프로그램은 두 명의 치료사가 주, 보조의 역할로 진행하였고, 주 치료사는 본 연구의 연구자였다[26]. 이재희 연구자는 현재 대학병원의 심장혈관센터에서 질병 상담과 임상연구를 담당하는 간호사로서 관상동맥증 환자들과 쉽게 접촉할 수 있었다. 연구자는 서예치료 전문가 과정을 마쳤고, 다년간 병원 내 질병 상담 경험을 바탕으로 서예치료 프로그램을 구성하고 진행하였다[27]. 이숙민의 연구에서는 서예치료 프로그램을 운영한 치료사에 관한 내용은 언급하지 않았다[28].

중국 서예치료의 두 편의 연구에서 서예치료 프로그

램을 운영한 사람은 의사와 심리재활사이다[29, 30]. 陳奕文의 우울 관련 연구와 于文 등의 지적장애 관련 연구에서는 교사가 서예치료 프로그램을 운영하였다[31, 32]. 曹九英 등의 연구에서는 치료사 없이 서예를 자습하였다[33]. 지적장애 관련 劉勇의 연구, 우울증 관련 鄭剛 등의 연구, 宗炎 등의 연구에서는 서예치료 프로그램을 운영한 사람에 대해 언급하지 않았다[34, 35, 36, 37].

한국과 비교하여 중국은 일괄적인 감독 및 관리 기구가 부족하다. 이로 인해 중국 심리치료사의 능력 수준은 천차만별이며 통일된 기준이 없다. 학위 면에서도 임상심리학 박사학위나 정신의학 박사학위를 보유한 사람은 매우 드물다. 전공의 경우 철학, 교육학, 의학, 심리학, 역사학 전공 등 다양하다. 직업 또한 의사, 교사, 행정 간부 등으로 다양하다. 그리고 대부분 임상심리학의 전문적 훈련이 부족하다. 이러한 상황은 내담자의 심리치료 신뢰도에 직접 영향을 미친다[38]. 따라서 중국은 해당 전공 제도와 정책을 구축하고 보완하며, 심리치료를 위한 전문 기구와 담당자에 대한 관리를 강화해야 한다. 또한, 앞으로 적합한 시기에 국가가 심리치료사의 입법화 문제를 논의하여 심리치료 분야의 보호를 보장받아 과학적이고 효과적인 치료 서비스를 제공할 수 있도록 해야 한다[39].

둘째, 한·중 서예치료 중재 내용의 차이가 있다. 먼저 중재 유형 측면에서 보면 전반적으로 한·중 서예치료는 집단의 형식을 선택한다. 이는 집단의 장점 때문이라는 점에서 다양한 선행연구들과 일치한다. 다음으로 한·중 서예치료의 주요 기법은 서예 이론 학습, 서예 창작 및 감상, 그림 창작 및 제작, 마음 가라앉히기 및 명상의 4개 영역을 포함한다. 한국에서는 가장 기본적인 서예 활동인 기본적 획 굵기와 글씨 쓰기의 사용이 가장 많았다. 또한, 그림 그리기, 만들기, 숨쉬기, 먹을 갈면서 마음 다듬기, 정리하기 등의 방법 또한 포함되었다. 이는 한국의 서예치료 프로그램에서 회화 작업이 가장 중시되고 있음을 의미한다.

중국은 전통적 서예를 중시하며, 서예 기법을 강조하는 반면 한국은 표현력을 중시하고, 서화(書畵)의 결합을 강조한다. 이는 한국의 현대 서예와 중국의 전통 서예가 다른 예술적 영향을 받아 각국의 서예 교육 이념에 차이가 발생하였기 때문이다. 한·중 양국은 모두 유교문화권에 속한다. 한국인들은 중국 서예를 중시할 뿐만 아니라 중국 서예의 영향을 깊이 받아 한글 서예를 중시한다. 그

러나 글로벌 차원에서 볼 때 중국의 한자 서예, 한국의 한글 서예 등 양국의 서예에서 각자의 민족성이 잘 드러난다.

중국과 비교하여 한국의 서예 정책은 학습자 중심의 관점에 따라 학습자의 개인 발전에 목적을 둔다. 한국은 중국만큼 연습을 중시하지 않지만, 설계된 수묵화 연습은 서예 연습의 형식을 풍부하게 만든다. 한국은 본국의 민족성을 지닌 서예 글자체인 판본체와 궁체를 배운다. 이를 통해 서체 형식이 다양해졌고, 이 때문에 한국 서예 프로그램은 다원적이고 생동감이 넘친다. 서예 교육의 가장 큰 특징은 일상생활과 연결하고, 학습자의 손동작 능력을 존중하는 것이다. 또한, 회화는 색채가 선명하여 학습자의 흥미를 고취시켜 회화를 통해 서예를 촉진하고 학습자의 서예 감수성을 양성한다.

한국 서예치료에서 조규남은 창조적 활동을 통해 기량이 향상되는 경험을 얻기 위하여 예술적 효과를 극대화하고, 자아존중감과 자기효능감을 높이기 위한 서예 화필의 기본적 방법을 강조하였다[25]. 이재희의 연구에서는 새로운 도구인 부채 위에 먹으로 그림이나 글씨를 표현하면 자신감과 성취감을 느끼고 자아존중감을 높여 우울을 줄이는 데 기여한다고 하였다[27]. 한보람의 연구에 따르면 서예치료 프로그램의 초기 단계에서는 긴장을 이완하고, 흥미를 유발하는 단계에서는 신문지를 찢어 붓 만드는 활동을 통해 스트레스를 풀 수 있다고 하였다[2].

중국 서예는 쓰기 교육을 중심으로 서예 연습과 기법 학습을 중시한다. 연습 형식으로 단구(單鉤), 쌍구(雙鉤), 전묵(填墨)과 모사 등이 있다. 초보자는 단일 해서를 위주로 한다. 서예는 일종의 동작 기능으로 부단한 연습을 통해서 습득될 수 있다고 주장하였다. 중국 서예치료는 한국과 달리 회화 관련 창작이나 제작 활동이 없고 서예와 관련된 활동만 있다. 예를 들면 鄭剛 등의 연구 치료 내용과 절차는 서예 강좌, 기본 훈련, 서예 감상 등을 포함하였다[40]. 姚付新 등의 연구에서는 쓰기 요령, 방법, 치료 작용에 관해 설명한 다음 중국 문자의 표준 형식인 해서 글씨를 모사하였다. 서예의 심리와 생리적 작용을 통해 환자의 생활에 흥미, 실행력, 주의력, 자신감 등을 높이는 것이 목적이다. 또한, 필묵을 통해 사상과 감정을 표현함으로써 미적 감각, 창의성, 성취감을 경험하게 하고, 그들의 감정 반응을 활성화한다[30]. 宗炎 등의 연구에서 실험집단은 매일 5페이지의 정해진 서예 연습 훈련

을 하였다[36]. 曹九英 등의 연구에서는 주에 5일, 1시간씩 서예를 하였다[33]. 曾昭祥은 환자들에게 주에 5일, 90~120분 사이의 서예 훈련을 하도록 하였다. 이는 글을 쓰는 과정에서 글쓰기에 대한 흥미를 고취시키고, 자아를 통제하는 의식을 구축하여 초조함과 우울한 정서를 완화한다[29].

셋째, 치료 방법의 차이가 있다. 중국은 高尚仁의 서예 치료 방법(CCH)을 활용하고, 한국은 미술심리치료의 단계별 치료 방법을 활용한다. 한·중 서예치료의 관점이다르기 때문에 한국은 심리치료로서 서예를 도구로 활용하여 사람의 마음을 다루어 치료의 목적을 달성한다. 반면, 중국은 과학적으로 접근하여 주로 서예가 사람의 심리 변화를 초래하는 데이터에 근거한 치료 효과를 밝힌다. 한국의 서예치료 과정은 표준화되어 있지 않고, 대부분 연구자가 계획한 프로그램과 절차에 따라 실시한다. 예를 들면 조규남의 서예치료 프로그램은 기본 획 긋기, 글감 및 필법 설명, 호흡명상, 작품 쓰기, 작품 감상 및 평가, 마무리 호흡명상 등이다[25]. 진승희의 서예치료 프로그램은 일상생활 공유, 먹 갈기를 통한 명상과 감정 공유, 본 활동 프로그램 느낌 공유, 서예 하기, 작품 감상, 전체 마무리, 칭찬하기 등이다[26]. 진승희의 서예치료 프로그램은 자기소개 및 오리엔테이션, 애칭 짓기, 재료탐색, 기본 집필법과 운필법 익히기, 명상음악 들으며 먹 갈기, 나선형 긋기와 자신 바라보기, 16주 동안 다른 주제를 서예로 표현하고 마무리에 대한 느낌과 변화를 공유한다[41]. 이재희의 서예치료 프로그램은 Warm-up, 먹 갈기 명상, 과제 확인, 본 활동, 공유, 과제 제시 등이다[27]. 이숙민의 서예치료 프로그램은 면접 및 자기소개, 먹 갈기 및 이름표 만들기, 먹 갈기 및 이름 쓰기, 가로획 긋기, 세로획 긋기, 바둑판 그림, 나의 세계, 먹물 난화, 먹 갈기 및 이름 쓰기, 자기 꾸미기, 네모도형 그리기, 둥근 원 작업, 관계성 작업, 화선지 놀이, 난필 이야기, 북 아트 만들기 등이다[28]. 이재희의 서예치료 프로그램을 통한 치료의 구조는 다음과 같다. 초기 회기에서는 혈압과 심신불안과의 관계, 호흡을 통한 맥박 조절과 혈압의 변화에 대한 설명과 현완법을 통해 자세 교정 연습을 한다. 붓에 먹물을 묻혀 떨어뜨리기 시작으로 세모와 네모, 가로획과 세로획을 그리며 심호흡을 통해 긴장 이완을 한다. 중기 회기에서는 호흡법을 통해 ‘가’와 ‘나’ 쓰기를 시작하고, 프로그램의 큰 주제에 따라 개인별로 지도한다. 먹 갈기 명상을 통해 마음을 안정하고, 글씨에 따라 호흡을 하며, 흥

미를 유도한다. 후기 회기에서는 호흡조절을 통해 맥박을 느리게 하여 혈압을 다소 낮출 수 있다는 인식을 돕는다. 서예를 하면서 느낀 점을 말로 표현하게 하며, 성취감을 느끼도록 한다[27].

중국 서예치료 과정은 홍콩대학 高尚仁의 서예치료 방법(CCH) 4편을 참조한다[42]. 于文 등, 曹九英 등, 宗焱 등은 홍콩대학의 高尚仁이 1991년에 제안한 서예 연구 실험의 표준 절차를 참고하였다. 1~2분간 정적인 호흡으로 앉아 정서를 안정시킨 후, 15분간 전신체 설명과 공부, 필 획의 시범을 보이고, 35분간 묘사를 진행하여 작품이 완성되면 10분 동안 용구를 정리하며 마무리한다[32, 33, 36, 37]. 陳奕文은 서예 이론 지식과 기법에 대해 설명하고, 예서와 해서를 학습하도록 강조한다[31]. 鄭剛 등은 서예 강좌, 기본 훈련, 서예 감상 등을 포함한다[35]. 姚付新 등은 중국 문자의 표준 형식인 해서체 습자 본을 모사하도록 한다[30]. 劉勇은 서예 훈련을 시행하였다[34]. 曾昭祥은 서예 훈련의 목적, 의의 및 조작방법을 설명하며 쉬운 서체부터 어려운 서체까지 모사하도록 하여 필기 작업 상황을 검사 및 감독하고 정기적으로 필기작품에 대한 현장평가를 시행한다[29].

한·중 서예치료의 발전 과정에서 현존하는 동일한 문제를 해결하는 방안은 다음과 같다. 첫째, 한·중 서예치료는 주로 성인을 대상으로 한다. 우리는 서예치료의 범위를 넓혀 학교에서 서예치료를 광범위하게 실시할 필요가 있다. 한·중 서예치료는 현재 대부분 종합 병원, 정신 병원과 일부 대학교에 집중되어 있다. 미국의 경우 병원과 커뮤니티 심리상담센터 외에 많은 심리치료사가 초·중·고교 내에서 상담 서비스를 제공하고 있다. 학생 300명당 1명의 심리전문가를 배치하고 있다[43]. 심리지도를 받는 이들은 보통 심리 적응 장애가 있는 학생들이다. 우리는 청소년의 심리적 문제를 조기에 발견하고 예방하는 것이 중요하다고 생각한다. 청소년은 국가와 민족의 희망이고, 성인과 비교하여 더 나은 치료 효과를 얻을 수 있기 때문에 청소년에 대한 심리적 접근은 의미가 있다.

둘째, 심리치료 과정에서는 다양한 심리 검사가 진행된다. 표준화된 심리 검사를 정확하게 사용하면 심리치료사가 단시간 내에 내담자의 심리 상태를 파악하고, 그들의 인격을 이해할 수 있기 때문이다[44]. 그러나 현재 한·중 서예치료 연구 현황에서 볼 때, 비교적 일치된 심리 검사 방법이 아직 형성되지 않았다. 한·중 서예치료의 기초 단계는 여전히 학술적 지원이 부족하여 이론적 연

구를 심화할 필요가 있다. 학계는 서예치료의 의미, 구조, 출처, 평가 표준 등에 대해 비판적 연구를 진행하고, 각 심리 장애의 본질, 변화 메커니즘 및 치료 효과 요인 등에 대해 공동으로 체계적인 연구를 진행하여 각자의 서예치료 데이터베이스를 구축해야 한다.

셋째, 한·중 서예치료의 회기 수가 일치하지 않는다. 양국 모두 시간을 연장하여 치료 효과를 높으려는 경향이 있지만, 회기의 수나 시간이 구조화되어 있지 않다. 구체적이고 실증적인 체계적 문헌고찰과 메타분석을 진행하여 현지화된 치료 지침, 표준 및 메뉴얼을 형성해야 한다.

## V. 논의

우리는 다음과 같은 의의를 가진다. 첫째, 서예치료 영역에서 연구들이 시작된 지 얼마 되지 않아 분석 대상인 연구가 20편 미만이다. 그러나 특정 방향으로 제한하지 않고, 전반적으로 다양한 대상과 종속 변인 등을 전면적으로 관찰했다는 점에서 의의가 있다. 둘째, 우리는 현재까지 서예치료가 심신의 기능에 미친 연구를 분석하였고, 서예치료의 효과를 입증하였다. 따라서 서예치료가 심신의 기능에 효과적이고 예방적인 치료로서 한 걸음을 나아가는 발돋움의 계기가 되기를 희망하며, 심신 기능 향상을 위한 더욱 활발한 서예치료 프로그램의 개발과 운영이 이루어질 것을 기대하는 바이다. 셋째, 우리는 체계적 문헌고찰 방법을 이용하여 한·중 서예치료의 유사점과 차이점을 발견하고, 한·중의 서예치료 경험을 정리하며, 서예치료의 실천 가능한 고찰을 제공하였다. 후속 연구에 대한 제안은 다음과 같다. 서예치료 연구 문헌을 모두 수집하였지만, 체계적인 고찰에 활용할 수 있는 문헌은 15편에 불과할 정도로 제한적이었다. 따라서 앞으로 서예치료 프로그램의 실험 연구가 더욱 활발해질 것을 기대하면서 많은 연구가 축적된 후, 체계적 문헌고찰을 통해 효과를 다시 확인할 필요가 있다. 또한, 다양한 학술 연구에서 연구자가 서예치료 프로그램을 운영하는 치료사의 역할을 하였다. 그러나 치료사로서의 개인 정보나 전문성이 확보되었음을 확인할 수 있는 치료 경력을 기재하지 않았다. 어떤 치료든 치료 효과는 상담자나 치료사의 임상경력, 숙련도 등에 따라 달라질 수 있다. 따라서 향후 치료 관련 연구들에서는 해당 치료 프로그램을 수행하는 치료사의 전문성이 확보되었음을 확인할 수 있는



정보 공개가 필요할 것으로 보인다.

## References

- [1] Y. R. Jo. "The Effect of Calligraphy Therapy on Depression Reduction and Space Utilization in the Elderly with Paralysis on the Left Side of Stroke," (Masters dissertation) Wonkwang University, 2003.
- [2] B. R. Han. "A Study on the Art Therapy Program for Mitigating Stress of Senior citizens: Focusing on Calligraphy Activity," (Masters dissertation) Hanyang University, 2012.
- [3] A. Y. Li. "A comparison of the development of western art therapy in China and South Korea— Taking drama therapy as an example," *Education and Teaching Forum*, Vol. 1, pp. 99-100, 2020.
- [4] S. R. Gao. "Psychology of Calligraphy," Dongda Books Company, 1986.
- [5] S. R. Gao. "Psychology of Calligraphy Art," Publishing House of Culture and Education, 1992.
- [6] S. R. Gao. "Calligraphy and Cognition," Nanjing Southeast University Press, 1995.
- [7] S. R. Gao. "Psychotherapy of Calligraphy," Hong Kong University Press, 2000.
- [8] Z. J. Chen, and S. R. Gao. "An Experimental Study of Three Methods of Stress Intervention for Chinese Executives in Taiwan (I)," NCU Institutional Repository, 2004.
- [9] S. B. Lee. "Retrospect And Prospect of Korean Calligraphic Therapy," *The Study of Calligraphy*, Vol. 9, pp. 59-80, 2006.
- [10] D. L. Han. "An Integrative Review of Nursing Ethics Education Programs For Undergraduate Nursing students," *The International Journal of Advanced Culture Technology*, Vol. 6, No. 1, pp. 55-62, Feb 2000. <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.1.55>
- [11] S. Y. Kim, J. E. Park, H. J. Seo, H. S. Seo, H. J. Soon, C. M. Sin, Y. J. Lee, and B. H. Jeong. "Systematic Literature Review Manual," National Evidence-based healthcare Collaborating Agency, 2011.
- [12] W. J. Sin. "An Introduction of the Systematic Review and Meta-Analysis," *Hanyang Medical Reviews*, Vol 35, No. 1, pp 9-17, 2015.
- [13] Lipsy, M. W., & Wilson, D. B. "Practical meta-analysis," Thousand Oaks. SAGE Publications, 2001.
- [14] Cooper, H. "Research synthesis and meta-analysis," Thousand Oaks, CA: SAGE publications, 2010.
- [15] H. J. Jo. "The Effects of Clinical Art Therapy on Stress, Anxiety, Self-Concept and Severity of Lesion of Childhood Atopic Dermatitis," (Masters dissertation) CHA University, 2021.
- [16] Korean Journal of Educational Psychology. "Terminology of Educational Psychology," Hakjisa, 2000.
- [17] D. G. Yang. "Dictionary of Psychotherapy," PYBook, 2013.
- [18] C. G. Kim, S. Y. Lee, Y. J. Lee, J. J. Jeong, and U. Y. Choe. "Counseling psychology," Hakjisa, 2016.
- [19] National Institute of Special Education. "The Dictionary of Special Education," Hawoo, 2009.
- [20] Slim, K, Nini, E, Forestier, D, Kwiatkowski, F, Panis, Y, and Chipponi, J. "Methodological index for non-randomized studies(minors): development and validation of a new instrument," *ANZ Journal of Surgery*, Vol 73, No 9, pp 712-716, 2003.
- [21] Chu, K. Y., Huang, C. Y., and Ouyang, W. C. "Does Chinese calligraphy therapy reduce neuropsychiatric symptoms: a systematic review and meta-analysis," *BMC Psychiatry*, Vol 18, No. 62, pp 1-9, 2018.
- [22] S. Wei, B. and R. Park. "A Systematic Review of Group Art Therapy for Korean College Students: Articles Published in Korea," *International Journal of Advanced Culture Technology*, Vol. 10, No. 4, pp 67-76, 2022. <https://doi.org/10.17703/IJACT.2022.10.4.67>
- [23] J. S. No. "The Comparison Study of Curriculum in Art Therapy of Korea and America's Master Degree Program," (Masters dissertation) Wonkwang University, 2011.
- [24] H. Y. Wei, H. G. Liu, and D. F. Yang. "Management Research Methods," China Statistics Press, 2012.
- [25] G. N. Cho. "Development and Application of Calligraphy Therapy Program with Alternative Medicine's Perspective," (Doctoral dissertation) Jeonju University, 2017.
- [26] S. H. Jin. "The Effect of Calligraphy Therapy on the Satisfaction with Life, the Alcohol Abstinence Self-Efficacy and the State-Anxiety in Patients with Alcohol-Related Disorders," (Doctoral dissertation) Wonkwang University, 2011.
- [27] J. H. Lee. "The Effect of Calligraphy Therapy - based on Cognitive-Behavioral Theory - on Depression, Anxiety and Anger in Patients with Coronary Artery Disease," (Doctoral dissertation) Wonkwang University, 2013.

- [28]S. M. Lee. "A Study on the Effects of Group Calligraphy Therapy on the Self-Expression of Adults with Intellectual Disabilities -The case adults with Intellectual Disabilities-," (Masters dissertation) Wonkwang University, 2009.
- [29]Z. A. Zeng. "Influence of calligraphy training on curative effect of patients with generalized anxiety disorder," *Chinese Journal of Health Psychology*, Vol 15, No 6, pp 483-434, 2007.
- [30]F. X. Yao, Z. S. Fan, Y. M. Song, C. W. Liu, S. U. Xu, D. Li, J. S. Bai, G. Q. Zhang, K. X. Zhao, and D. C. Chen. "Calligraphy for chronic schizophrenia," *China Rehabilitation*, Vol 14, No 2, pp 126-127, 1999.
- [31]Y. W. Chen, "The positive influence of calligraphy therapy on college students' mental health," *Shanxi Youth*, Vol 14, pp 180-182, 2021.
- [32]B. Y. Zhang, and B. Hu. "Study on curative effect of calligraphy operation training therapy on mentally handicapped children," *China National Knowledge Infrastructure*, Vol 3, pp 36-38, 1997.
- [33]J. Y. Cao, W. Y. Deng, J. W. Wen, J. M. Feng, H. Y. Cao, and K. S. Cao, "The Intervention Effect of Calligraphy Therapy on the Rehabilitation of Chronic Schizophrenia," *Modern Nursing*, Vol 12, No 4, pp 357-358, 2006.
- [34]Y. Liu. "An Experimental Study on the Effect of Calligraphy Training on the Attention Recovery of Mentally Retarded Children," *China Special Education Journal Publisher*, Vol 3, pp 39-41, 1999.
- [35]G. Zheng, P. Wang, and X. B. Liu. "The Effect of Calligraphy Therapy on Depression," *China Minkang Medicine*, Vol 20, No 5, pp 470-473, 2008.
- [36]Y. Zong, Z. H. Zhu, X. G. Wang, S. Tang, T. M. Zhang, H. L. Yin, J. Chen, B. H. Lin, L. Y. Chen, and S. R. Gao. "Psychological intervention of calligraphy psychotherapy on traumatic stress reaction of pupils after earthquake," *Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science*, Vol 19, No 3, pp 267-268, 2010.
- [37]Y. Zong, Z. H. Zhu, X. G. Wang, J. Y. Guo, S. Tang, L. Y. Chen, and S. R. Gao. "Psychological intervention of calligraphy psychotherapy on post-earthquake children's traumatic stress response," *China Journal of Social Medicine*, Vol 28, No 1, pp 31-33, 2011.
- [38]G. C. Cui, and Y. M. Han. "On Misunderstandings in the Development of Chinese Psychological Counseling," *Journal of Qiqihar Medical College*, Vol 17, No 1, pp 70-72, 1996.
- [39]D. M. Wang, M. G. Qian, F. Fan, and G. Min. "A brief history of the development of Chinese clinical and counseling psychology in the past century (1921-2021)," *Chinese Journal of Clinical Psychology*, Vol 30, No 2, pp 454-460, 2022.
- [40]G. Zheng, P. Wang, and X. B. Liu. "The Effect of Calligraphy Therapy on Depression," *Chinese Minkang Medicine*, Vol 20, No 5, pp 470-473, 2008.
- [41]S. H. Jin. "Effects of Calligraphy Therapy on the Depression of Patients with Alcohol Dependence," (Masters dissertation) Wonkwang University, 2009
- [42]S. R. Gao. "Psychology of Calligraphy Art," Hong Kong Cultural Education Press, 1992.
- [43]G. C. Cui, and J. W. Zhang. "The Present Situation and Development Trend of Psychological Counseling in Primary and Secondary Schools in Japan," *Psychological Science Progress*, Vol 1, No 3, pp 38, 1993.
- [44]L. G. Zhao. "Comparison between the Codes of Ethics for Psychological Counseling in China, South Korea and the United States," *Advances in Psychology*, Vol 7, No 2, pp 1473-1482, 2017. <https://doi.org/10.12677/AP.2017.712181>