

건강심리학적 중재기법으로서의 서예

박 순 권[†]

전주대학교 대체건강관리학부, 전주대학교 대체의학전문연구소

본 연구에서는 서예의 특성과 서예가 심신의 건강에 미치는 영향을 생리적, 인지적, 그리고 정서적 측면에서 고찰하였다. 또한 정서적, 인지적, 발달적, 또는 정신신체적 문제를 가진 사람들에게서 서예가 어떤 영향을 줄 수 있는지도 살펴보았다. 여러 연구들에서 밝혀진 서예의 주요 효과인 주의조절과 이완 기능을 통해 건강심리학의 중재기법으로 서예가 활용될 수 있는 가능성을 탐색하였다. 마지막으로 중재기법을 계획하고 관리할 전문가의 자질에 대한 의견도 제시하였다.

주요어: 서예, 서예치료, 주의집중, 이완, 건강심리학

서예는 붓과 먹을 이용하여 글씨를 쓰는 행위로 엉덩이를 바닥에 대거나 무릎을 꿇은 자세, 또는 일어선 자세를 취한 상태에서 자유로운 운필을 위해 팔을 공중에 든 자세를 취하는 것이 일반적이다. 붓의 부드러운 속성과 팔을 든 자세의 불안정성을 감안할 때 글을 쓰는 사람이 손과 팔로 붓의 움직임을 통제하여 자신의 의도대로 글씨를 써나간다는 것이 쉬운 일이 아님을 짐작할 수 있다. 서예에 사용되는 필기구와 팔을 드는 자세의 특이성 때문에 정돈된 마음을 매순간 붓 끝

에 모우는 정신집중을 거듭 강조하게 되었고, 사람들은 서예가 단순한 글씨쓰기를 넘어선 특이한 활동이라는 생각을 하게 되었다.

중국에서는 서법(書法), 일본에서는 서도(書道), 우리나라에서는 서예(書藝)라고 부르는 것에서 알 수 있듯이 한자문화권에서 글씨쓰기는 원래의 기능인 의사소통에 머무르지 않고 오래전부터 예술의 한 영역으로 승화되었다. 실용적 목적으로 만들어진 문서나 편지, 그리고 예술적 목적으로 만들어진 서예 작품에 작가의 성격, 감성, 그리고 사

[†] 교신저자(Corresponding author) : 박순권, (560-759) 전북 전주시 완산구 백마길 45 전주대학교 대체의학대학, Tel: 063-220-3126, E-Mail: sopark@jj.ac.kr

상과 같은 정신세계가 깃들여 있다고 생각한 흔적을 찾는 것은 어렵지 않다. 김병기(2003)는 “서예란 생각을 고요히 가라앉히고 몸을 경건히 한 상태에서 자신의 감정과 성품을 표현하는 예술이고(채웅), 진실로 글씨에 그 사람이 표현되어 있지 않다면 그 글씨가 비록 매우 우수하여도 귀하게 여길 바 아니며(소동파), 성정을 다스리는 것이 글씨 쓰는 사람이 맨 먼저 해야 할 일이다(유희재)”와 같은 서예에 대한 옛사람들의 견해를 바탕으로 서예가 가진 수신성(修身性), 즉 서예를 통해 몸과 마음을 수양할 수 있음을 강조하였다.

글씨를 쓰는 동안 글자가 가진 시공간적 특성이 인지 및 운동 활동에 영향을 미친다고 한다(Kao, Smith, & Knutson, 1969). 아직은 타당성에 대한 논란이 있고(Dazzi & Pedrabissi, 2009) 동양의 서예와는 여러 면에서 다르지만, 서양에서도 글씨와 심리적 특성을 관련지어 설명하려는 필적학(graphology) 분야의 연구가 최근까지 이어지고 있다(Mouly et al., 2007).

서예의 이런 특성에 착안하여 서예가이자 홍콩 대학 심리학과 교수였던 고상인 박사가 80년대부터 서예 및 서예치료의 생리적 및 심리적 효과에 관한 일련의 연구를 수행하여 자율반응(Kao, Lam, Robinson, & Yen, 1989)과 뇌파(Kao, Shek, Chau, & Lam, 1986)의 변화를 관찰하였다. 이와 더불어 부드러운 붓끝으로 삼차원 운동을 해야 하는 서예 행위가 시각적 주의와 지각, 인지의 활성화도 향상시키는 것으로 밝혀졌다(Kao, 2006; Shek, Kao, & Chau, 1986). 그는 이런 일련의 연구 결과를 바탕으로 書法心理學(1986년), 書法與認知(1995년), 그리고 書法心理治療(2000년)를 출간하였고, 2008년에 국제서예치료학회를 창립하여

서예치료라는 새로운 분야를 열었다. 이에 영향을 받아 국내에서도 서예교육과 감성지수에 관한 연구(문계성, 1999)가 최초로 보고된 이래 다수의 경험적 연구가 이루어졌고, 2001년에는 한국서예치료학회가 발족되어 현재까지 활동하고 있다.

위에서 서예라는 글씨쓰기에 다양한 심리적 요소가 포함되어 있고, 실제로 그에 대한 생리학 및 심리학적 연구가 이루어졌으며, 나아가 치료적 중재도구로서의 가능성도 엿볼 수 있다. 따라서 여기에서는 서예 및 서예치료의 효과와 서예치료의 건강심리학적 관련성을 살펴봄으로써 서예가 건강심리학의 중재기법으로 활용될 수 있는지 살펴보고자 한다.

서예의 효과

서예를 건강심리학의 중재기법으로 사용할 수 있는 가능성을 탐색하기 위해 서예 또는 서예를 이용한 중재 프로그램이 생리적 및 심리적 측면에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 또한 특정 문제를 가진 개인 또는 집단을 대상으로 수행된 응용 연구의 결과들도 검토할 것이다.

생리적 효과

Kao 등(1989)은 서예를 시작하고 10초 이내에 심장박동 및 호흡 사이의 시간 간격이 증가된다고 하였는데, 이는 각기 심장박동률과 호흡률이 감소되었음을 의미한다. 또한 서예 초보자와 10년 이상의 경험자를 대상으로 서예 전, 중, 후에 혈압에 대한 지표로 맥파전달시간(pulse transit time, 이 측정치는 혈압과 반비례 관계에 있음)을 측정

한 결과 3 시점 모두에서 서예 경험자의 맥과전 달시간이 초보자에 비해 길어 낮은 혈압을 보여주었고, 초보자의 경우에도 서예를 하기 전에 비해 서예를 한 후에 그 시간이 길어져 서예 행위에 의해 혈압이 낮아짐을 보여주었다(Kao, 2010). 호흡과 혈압에 대한 이들 결과는 서예가 자율신경계에 영향을 미쳐 생리적으로 이완반응을 일으켰음을 시사한다. 더구나 서예를 시작한지 10초 이내에 심장박동이 감소된다는 결과는 신속한 부교감신경계 활성화를 보여주는 것이고, 서예를 처음 시작하는 초보자에서도 서예를 하는 동안에 혈압이 낮아진다는 것은 정상인이라면 누구나 서예를 통해 효율적으로 이완반응을 일으킬 수 있음을 보여주는 증거이다.

서예가 뇌파에 미치는 영향을 알아본 연구에서는 서예를 하는 동안 두 뇌반구의 활동이 모두 증가되지만 좌반구에 비해 우반구의 활동이 더 많이 증가되는 것으로 나타났는데, 이것은 서예가 좌반구보다는 우반구가 우세하게 작용하는 시공간 활동이기 때문일 것이다(Kao et al., 1986). 서예를 위해 팔을 들고 부드러운 붓으로 원하는 글씨를 쓰기 위해서는 순간순간 주의를 집중해야 한다. 그것은 붓으로 획을 그을 때 붓끝에서 손으로 전해지는 감각적 피드백이 뇌로 전달되고, 이 정보를 사용하여 뇌는 다음 동작을 위한 명령을 신속하게 팔과 손으로 내려 보내야 하기 때문이다. 또한 서예에서 글자는 언어적 의미를 가진 정보인 동시에 시각적 형태를 띤 복합 정보이다. 서예 행위에 내포된 이런 정보처리의 특성 때문에 서예를 하는 동안 뇌의 감각 및 운동 영역, 좌반구와 우반구, 그리고 주의집중에 관여하는 영역들이 동시에 정교하게 협조할 것이고, 그 결과 뇌의

전반적 활동이 증가되었을 것으로 생각된다.

인지적 효과

서예를 경험함에 따라 양쪽 뇌반구의 반응 시간이 짧아진다는 연구 결과는 서예가 인지 과정에도 영향을 미칠 수 있음을 시사한다(Gao, 1994). 문자재인과제에 대한 사건관련전위(event-related potential)에 서예가 미치는 영향을 분석한 연구(Kao, Gao, Miao, & Liu, 2004)에 따르면, 30분간의 서예활동 전과 후에 측정된 사건관련전위를 분석하였을 때, 서예 집단에서는 서예 전에 비해 서예 후에 피질의 각성과 활성화가 현저히 증가되었으나 휴식을 취한 통제군에서는 이런 차이가 관찰되지 않았다고 한다. 자극 또는 과제에 의해 변화되는 뇌파를 분석한 사건관련전위가 서예 후에 증가되었다는 것은 문자라는 시각 자극을 처리하기 위한 뇌의 활동, 궁극적으로는 지각과 인지과정에 서예가 영향을 미칠 수 있음을 보여준다. 식별적성검사(differential aptitude test)를 통해 서예의 효과를 알아본 연구에서 서예 훈련을 하기 전과 비교할 때 서예 훈련을 하고 난 다음에 실시한 검사에서 사무 속도와 정확성, 추상적 추론, 그리고 공간능력 검사의 성적이 유의하게 증가되었다는 보고(Kao, 1992)는 이런 가능성을 지지한다.

응용 연구

주의력결핍과잉활동장애(ADHD) 아동의 사회적 의사소통 능력과 주의력에도 서예가 긍정적 영향을 미치는 것 같다. 한 연구(Kao, Chen, &

Chang, 1997)에서 활동성이 낮은 정상 아동과 그 수준이 높은 ADHD 아동을 대상으로 8주간(매주 40분씩 2회, 총 16회) 실시한 서예의 효과를 알아 보았다. 연구 결과 실험군에서는 활동성 수준에 관계없이 서예 전에 비해 서예 후의 선택적 및 지속적 주의력이 향상되었으나 통제군에서는 서예 전, 후의 점수 차이가 유의하지 않았다. 또한 매주 3회씩 8주간 서예를 경험한 과잉활동아동들도 과잉활동성향 감소와 함께 주의력 향상을 보였으며, 면담을 통해 분석한 성취와 대인수용성과 같은 자아개념과 관련된 태도에서도 긍정적 영향이 나타났다(채명부, 2000). 문계성(2003)의 연구에서도 36회의 서예 경험에 의해 주의집중력은 증가된 반면 공격성은 감소된다는 결과가 나타났다.

자폐아동을 대상으로 한 연구(Kao, Lai, Fok, Gao, & Ma, 2000)에서는 8주간의 서예 경험이 부모 및 교사 평정 척도(Conner's Parent and Teacher Rating Scales)의 점수에 긍정적 변화를 일으켰다. 구체적으로는 부모와 교사가 평가한 일반 부적 행동(주의력, 충동, 과잉활동), 집단 부적 행동(집단 참여, 대인관계 등), 교실과 가정에서의 태도(수업, 규칙 준수, 정서적 안정성, 부모 및 교사에 대한 존중) 등의 항목에서 긍정적인 변화가 나타났다. 이 결과는 서예를 통해 자폐아동의 주의력, 정서성, 그리고 대인관계능력을 향상시킬 수 있음을 보여준다.

서예가 경미한 정신지체아동의 인지에 영향을 미친다고 하는 보고도 있다(고상인, 호빈, 장백원, 2000). 이 연구에서는 지능지수의 평균이 50(실험군)과 52(통제군)인 아동들에게 매일 1시간씩 10주간 서예를 하도록 하였고, 서예 실시 전 2주와 실시 후 2주에 아동들의 인지 기능과 정신건강을

알아보기 위한 다양한 검사(Raven's Progressive Matrices, Graph and Digit Cancellation Test, Trail Making Test, Steadiness Test, Purdue Pegboard, and Inventory of Pupil's Mental Health)를 실시하였다. 연구 결과 서예 경험이 시각적 주의, 추론, 판단, 인지 속도 및 정확성을 개선시켰고, 정신건강(학습, 정서, 성격, 사회적응, 습관 등의 장애)도 향상시킨 것으로 나타났다. 또한 40분간 30자의 글자를 쓴 1회의 서예 경험에 의해서도 청각반응의 속도가 빨라지고 청각적 주의력이 향상될 수 있음을 보여준 연구도 있다(고상인, 여미봉, 2000). 재소자를 대상으로 집단상담 요소를 가미한 25회기의 서예 프로그램을 실시하고 성격검사(PAI: Personality Assessment Inventory)의 개인별 프로파일을 분석한 연구에서도 정신병리 및 사회관계 척도에서 긍정적 변화가 관찰되었다(조영량, 2003)

노화와 관련하여 서예의 효과를 밝힌 연구들도 수행되었다. 정상 노인들이 서예를 하면 공간 능력과 그림 기억이 좋아진다는 연구 결과가 보고되었다(Kao & Gao, 2000; Kao, 2003). 그리고 경미한 인지장애를 가진 노인을 대상으로 8주간(하루 30분, 주당 5일) 서예를 실시하고, 간이정신상태검사(Mini Mental State Examination: MMSE)로 효과를 알아본 연구도 실시되었다. 그 연구에서는 서예집단의 전체 점수, 시공간감각, 주의, 그리고 계산 점수가 현저히 향상된 것으로 나타났다(Kwok, Bai, Kao, Li, & Ho, 2011). 경미한 알츠하이머병을 가진 노인들에게 30분간 서예를 연습하게 하고 간이정신상태검사를 한 연구에서도 단기기억, 그리기, 언어, 그리고 운동 조정 능력이 향상된 결과가 관찰되었다(Kao, Gao, Wang,

Cheung, & Chiu, 2000). 정상 또는 인지장애를 가진 노인을 대상으로 한 이들 연구의 결과는 서예가 노화와 더불어 나타나는 인지적 결함을 개선하는 데도 활용될 수 있음을 보여준다.

고혈압 환자를 대상으로 40분간 서예를 하게 한 연구에서는 서예 전에 비해 후에 수축기 및 이완기 혈압이 유의하게 낮아지고, 불안과 심장박동률이 감소되며, 뇌파의 알파파가 증가된다고 하였다(Guo, Kao, & Liu, 2001; Kao, Guo, & Liu, 2001). 또한 45분간의 서예 행위가 II형 당뇨병환자의 불안과 우울을 포함하는 정서적 문제를 호전시킨다는 보고도 있다(Kao, Ding, & Cheng, 2000). 스트레스와 관련성이 높은 것으로 생각되는 고혈압 또는 II형 당뇨병환자의 정서에 서예가 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 보여준 이 연구는 서예가 스트레스 관리를 위한 한 기법으로 사용될 수 있는 가능성을 잘 보여준다.

서예의 건강심리학적 의미

전통적으로 서예는 단순한 글자쓰기가 아니라 글 쓰는 사람의 감정과 성격이 자연스럽게 드러나는 행위라는 생각이 일반적이었고, 그렇기에 몸과 마음을 수양하는 수단이 될 수 있다는 견해도 제안되었다(김병기, 2003). 또한 서예가 심신에 미치는 영향을 알아본 많은 연구들 또한 서예가 갖는 다양한 심리학적 의미를 보여주었다. 여기에서는 심리학, 특히 건강심리학적 관점에서 서예라는 행위가 갖는 의미를 살펴봄으로써 서예를 건강심리학의 중재기법으로 사용할 수 있는 가능성을 탐색하고자 한다.

서예는 정신운동 활동이다

서예는 문자의 의미는 물론 문자가 갖는 조형적 아름다움을 추구하는 글쓰기 행위이다. 이런 목적을 달성하기 위해 글씨를 쓰는 행위자는 문자가 갖는 의미와 형태에 대한 지각적 정보를 수용하고 분석하여 쓰기를 위한 근골격계 운동으로 전환시켜야 한다. 또한 이 과정에서 행위자는 붓에서 손으로 전해지는 감각적 피드백을 바탕으로 붓의 움직임에 판단하고 필요할 때 운동 방향과 힘을 적절하게 조절하여야 하며, 이런 과정들이 원만하게 이루어지기 위해서는 정서적 안정이 선행되어야 한다. 따라서 서예 행위는 정서 조절, 형태 및 의미 지각, 운동조절, 그리고 감각적 피드백을 조화롭게 통합하는 정신운동 활동(psychomotor activity)이다. 서예에 내재된 정신과 운동의 통합 개념은 건강에 대한 건강심리학의 전인적 관점과 다르지 않다.

서예는 주의조절 훈련이다

부드러운 붓으로 조형미를 갖춘 글씨를 만들어가는 서예는 수정을 허용하지 않는 일회성 작업이기 때문에 행위자가 원하는 하나하나의 획을 긋기 위해서는 머릿속으로 글자의 모양을 생각하면서 붓 끝에 정신을 집중하는 것이 필수적이다. 이런 까닭에 서예를 경험한 거의 모든 사람들이 잡념을 없애는 데 있어서 서예보다 나은 것이 없다고 말한다. 서예에 대한 이런 주관적 견해는 서예 행위가 주의력을 향상시킨다고 보고한 연구들(문계성, 2003; Kao 등, 1997)과 부합된다. 명상에 대한 정의는 다양하지만 전문가들의 의견(김교헌,

2008; 김정호, 2004; Kabat-Zinn, 1994)은 주의를 조절하는 정신 훈련이라고 요약될 수 있다. 건강 심리학의 중요한 중재법인 명상의 핵심이 주의조절이고, 서예를 하는 도중에도 고도의 집중력이 필요하므로 이 두 가지 실천은 근본적인 공통점을 가지고 있다고 할 것이다.

서예는 이완반응을 일으킨다

서예가 심장박동률, 혈압, 그리고 호흡률 등의 자율반응을 감소시킨다고 하는 보고들(Kao et al., 1989; Kao, 2010)과 뇌파의 알파파를 증가시킨다는 연구(Kao, Guo, & Liu, 2001)는 서예가 생리적으로 이완반응을 일으킴을 시사한다. 심리적으로도 서예는 불안 또는 우울과 같은 정서적 문제를 완화시킨다(Guo, Kao, & Liu, 2001; Kao, Ding, & Cheng, 2000). 이런 생리적, 심리적 이완반응 유발 효과는 스트레스를 관리하기 위한 기법으로 서예가 활용될 수 있는 가능성을 보여준다.

서예는 두 뇌반구를 균형 있게 활성화시킨다

Kao 등(1986)은 서예를 하는 동안 두 뇌반구의 활동이 모두 증가된다고 하였다. 서예에서 글자는 언어적 의미와 시각적 형태를 모두 가진 복합 정보이고, 이 복합 정보를 처리하기 위해서 뇌의 감각 및 운동 영역, 좌반구와 우반구, 그리고 주의집중에 관여하는 영역들이 동시에 활성화되어야 하기 때문에 뇌의 전반적 활동이 증가되었을 것이다. 또한 그 연구에서 좌반구에 비해 우반구의 활동이 더 많이 증가된다는 사실도 발견되었다. 이는 서예가 우반구가 우세하게 작용하는 시공간

활동임을 반영하는 것으로 해석될 수 있다. 우반구보다는 좌반구를 많이 사용해야 하는 현대인들의 생활양식을 고려할 때, 서예를 함으로써 두 뇌반구를 균형 있게 사용하는 기회를 가질 수 있을 것이다.

서예를 중재기법으로 활용하기 위한 제언

서예의 생리적, 심리적 효과와 특정 문제(ADHA, 치매, 정신지체, 고혈압, 당뇨)를 가진 사람들에게 미치는 긍정적 영향은 서예를 건강을 증진시키기 위한 중재기법으로 활용할 수 있는 가능성을 강력하게 암시한다. 실제로 서예를 이용한 치료 프로그램을 구성하려는 노력도 일부 연구자들에 의해 시도되었다. ADHD 아동을 대상으로 한 연구(문계성, 2003; 채명부, 2000), 자폐아동을 대상으로 한 연구(Kao et al., 2000), 경미한 정신지체아동을 대상으로 한 연구(고상인 등, 2008), 그리고 재소자를 대상으로 한 시도(조영량, 2003) 등이 그것들이다. 이들 연구의 절차를 살펴보면, 단순히 서예 교육을 시키거나, 기존의 예술치료 기법 또는 집단상담의 기법들을 접목시키는 방법을 채택하였다. 앞서 보았듯이 서예는 예술치료나 집단상담과는 다른 요소들을 포함하고 있기 때문에 치료 프로그램을 구성할 때에 그런 특성들이 잘 반영되도록 하는 것이 효과적일 것이다.

건강심리학에서 명상은 심신의 건강을 도모하기 위한 중요한 중재기법으로 받아들여지고 있다. 서예 행위가 이루어지는 과정을 잘 살펴보면 여기에도 명상의 핵심 요소들이 공유되어 있음을 알 수 있다. 호흡명상에서는 의식적으로 호흡을 조절하는 반면 서예에서는 글씨를 쓰는 동안 무

의식적으로 호흡이 조절된다는 차이가 있지만 이들 두 활동 모두 호흡이 느려지고 규칙적인 형태로 바뀌는 이완반응을 일으킨다는 점은 의심의 여지가 없다. 또한 주의집중력이 두 활동 모두에서 아주 중요하다. 서예에서는 붓 끝에 주의를 모아야만 필획을 제대로 구사하여 원하는 글씨를 쓸 수 있고, 명상은 그 자체가 주의를 조절하는 정신 훈련이다(김교현, 2008; 김정호, 2004; Kabat-Zinn, 1994). 서예와 명상 간에 이러한 중요한 공통점이 있으므로 서예를 건강심리학적 중재 기법으로 사용하고자 한다면 중재 프로그램에 명상적 요소를 능동적으로 포함시키는 것이 효과적일 것이다. 즉, 글씨를 쓰기 전과 후에 각기 5분 정도의 명상 절차를 추가하는 것이 좋을 것이다. 사전 명상을 통해 심신이 어느 정도 이완되면 서예에 대한 집중력이 좋아지고 그 결과 이완반응도 촉진될 것이다. 사후 명상 또한 서예로 유발된 이완반응을 의식적으로 체험하게 함으로써 그 효과를 심화시키는 작용을 할 수 있을 것이다. 그러므로 서예를 이용한 중재 프로그램의 기본 골격은 (1) 서예를 위한 도구(종이, 붓, 먹물 등) 준비, (2) 둘째 글감 준비 및 설명, (3) 몸과 마음을 안정시키기 위한 명상(5분), (5) 서예 활동(30분 내외), (6) 작품 평가(작품 작성시의 느낌 보고, 글씨에 대한 평가, 그리고 글감의 의미 복습), 그리고 (7) 마무리 명상(5분)의 순서로 이루어지는 것이 바람직할 것으로 생각된다.

서예를 통해 불안이나 우울과 같은 정서적 문제가 완화될 수 있다는 보고(Guo, Kao, & Liu, 2001; Kao, Ding, & Cheng, 2000)는 정서적 문제를 가진 사람들을 위한 중재법으로 서예를 사용할 수 있음을 보여준다. 이 목적으로 서예를 활용

할 경우에는 글씨를 쓸 내용, 즉 글감을 선택하는 것이 중요할 수 있다. 예컨대, 음악치료에서는 처음에는 내담자의 정서 상태와 일치되는 곡으로 시작하여(예, 불안한 내담자라면 빠르고 음정이 어긋나는 음악) 긍정적 정서를 일으킬 수 있는 곡으로 바꾸어나가는 동조(entrainment) 기법이 효과적이라는 견해가 있다(Rider, 1985; McKinney, Tims, Kumar, & Kumar, 1997). 이런 기법이 서예를 이용한 중재법에서도 적용될 수 있을 것이다. 처음에는 글의 내용을 내담자의 심리적 상태와 일치되는 되는 것으로 시작하여 친숙하게 하고 점차 목표로 하는 정서를 유발할 수 있는 글감으로 바꾸어간다면 자연스럽게 내담자의 정서적 문제를 긍정적으로 변화시키는 데 도움이 될 것이다.

심신의 건강을 추구하는 다른 중재기법과 마찬가지로 서예를 중재기법으로 사용함에 있어서도 중재를 계획하고 실천하는 전문가의 자질이 중요할 것이다. 첫째, 심리치료자의 기본 자질을 가져야 한다. 인간의 심리와 행동을 이해하고 평가할 수 있는 능력은 모든 심리치료자의 기본 요건일 것이고, 서예를 활용한 중재기법에서도 마찬가지일 것이다. 둘째, 명상 전문가의 자질이 필요하다. 앞서 언급했듯이 서예 행위가 가진 명상적 요소를 고려할 때, 명상을 중재기법에 포함시킴으로써 상승효과를 기대할 수 있으므로 중재과정을 이끄는 전문가가 명상지도자의 능력을 갖춘다면 보다 효율적일 것이다. 셋째, 서예 전문가의 자질이 요구된다. 예술치료 분야에서는 창작을 통한 개인의 성장과 치유를 강조하는데, 이는 예술치료에서 개인의 성장과 치유는 내담자 창작 활동을 격려하고 도움을 줄 수 있는 치료자의 능력을 전제로

한다고 보아야 할 것이다. 서예 또한 하나의 창작 행위이므로 이를 이용한 중재기법을 주관하는 전문가는 내담자의 창작 활동에 필요한 기술과 지식을 제공할 수 있어야 한다. 내담자는 자신의 작품이 향상되는 성공 경험을 통해 자기효능감 (self-efficacy)을 증진시킬 수 있을 것이므로 전문가는 이에 필요한 도움도 줄 수 있어야 한다. 또한 필획을 바탕으로 작품에 나타난 내담자의 주의집중 또는 정서적 안정과 같은 내적 상태를 파악하는 데에도 서예 전문가의 안목이 필수적이다. 위에서 언급하였듯이 내담자의 성장에 도움이 되는 글감을 고르는 과정도 매우 중요하고, 이를 위해서도 서예 전문가의 자질이 요구된다. 한 사람이 위의 세 가지 자질을 모두 갖춘다면 가장 바람직하겠지만, 실제로 그렇게 되기는 아주 어려울 것이다. 따라서 서예를 이용한 중재 프로그램을 설계하고 진행하는 과정에 둘 또는 세 명의 전문가가 함께 참여하는 것이 현실적으로 바람직한 방안이 될 수 있다.

참 고 문 헌

- 고상인, 여미봉 (2008). 서예활동이 경도 약지아동의 시 청주의능력에 미치는 영향. 서예치료학(pp. 301-310). 광노봉 역. 서울: 도서출판 다운샘. [書法心理治療. 高尚仁 編著 (2000). 香港: 香港大學校出版部.]
- 고상인, 호빈, 장백원 (2008). 서예훈련이 경도 약지아동의 추론, 조작능력, 심리건강에 영향을 주는 효과 분석. 서예치료학(pp. 279-300). 광노봉 역. 서울: 도서출판 다운샘. [書法心理治療. 高尚仁 編著 (2000). 香港: 香港大學校出版部.]
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. 한국 심리학회지: 건강, **13**, 285-306.
- 김병기 (2003). '서예'는 곧 '사람'이다. 동양예술논총, **7**, 1-15.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가? 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, **9**, 511-538.
- 문계성 (1999). 초등학생들의 서예교육이 감성지수에 미치는 영향. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문계성 (2003). 주의력 결핍 및 과잉행동장애 성향이 있는 아동에 대한 서예치료 결과보고. 동양예술논총, **7**, 75-109.
- 조영랑 (2003). 재소자를 대상으로 한 서예치료 임상사례 연구. 동양예술논총, **7**, 111-160.
- 채명부 (2008). 서예가 과잉행동아동 문제행위 및 자아관념에 대한 교정. 서예치료학(pp. 151-172). [書法心理治療. 高尚仁 編著 (2000). 香港: 香港大學校出版部.]
- Dazzi C. & Pedrabissi L. (2009). Graphology and personality: an empirical study on validity of handwriting analysis. *Psychological Reports*, **105**, 1255-1268.
- Gao, D. G. (1994) An exploratory research on the effects of Chinese calligraphic writing on brain reading times. In Q. Jing, H. Zhang, & D. Peng (Eds.), *Information processing of Chinese language* (pp. 191-199). Beijing: Beijing Normal University Press.
- Guo, N. F., Kao, H.S.R., & Liu, X. (2001). Calligraphy, hypertension and the type-A personality. *Annals of Behavioral Medicine*, **23**, S159.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kao, H. S. R. (1992). Psychological research on calligraphy. *International Journal of Psychology*, **27**:3-4, 137.

- Kao, H. S. R. (2003). Chinese calligraphic handwriting for health and rehabilitation of the elderly. *Book of Abstracts* (p. 68). *Second World Congress of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine*. Prague, May 18-22, 2003.
- Kao, H. S. R. (2010). Calligraphy therapy: A complementary approach to psychotherapy. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 1, 55-66.
- Kao, H. S. R., Chen, C. C., & Chang, T. M. (1997). The effect of calligraphy practice on character recognition reaction time among children with ADHD disorder. In R. Roth (Ed.), *Psychologists facing the challenge of a global culture with human rights and mental health. Proceedings of the 55th Annual Convention of the Council of Psychologists* (pp. 45-49), Graz, Austria, July 14-18, 1997.
- Kao, H. S. R., Ding, B. K., & Cheng, S. W. (2000). Brush handwriting treatment of emotional problems in patients with Type II diabetes. *International Journal of Behavioural Medicine*, 7, S-1, 50.
- Kao, H. S. R., & Gao, D. (2000). Effects of practising Chinese calligraphy on visual-spatial ability and pictorial memory in normal aged people. *International Journal of Psychology*, 35:3-4, 302.
- Kao, H. S. R., Gao, D. G., Wang, M. Q., Cheung, H. Y., & Chiu, J. (2000). Chinese calligraphic handwriting: Treatment of cognitive deficiencies of Alzheimer's disease patients. *Alzheimer's Reports*, 3, 281-287.
- Kao, H. S. R., Guo, N. F., & Liu, X. (2001). Effects of calligraphy practice on EEG and blood pressure in hypertensive patients. *Annals of Behavioral Medicine*, 23, S085.
- Kao, H. S. R., Smith, K. U., & Knutson, R. (1969). Experimental cybernetic analysis of handwriting and penpoint design. *Ergonomics*, 12, 453-458.
- Kao, H. S. R. (2006). Shufa: Chinese calligraphic handwriting (CCH) for health and behavioural therapy. *International Journal of Psychology*, 41, 282-286.
- Kao, H. S. R., Gao, D. G., Miao, D. M., & Liu, X. F. (2004). Cognitive facilitation associated with Chinese brush handwriting: The case of symmetric and asymmetric Chinese characters. *Perceptual & Motor Skills*, 99, 1296-1273.
- Kao, H. S. R., Lai, S. F., Fok, W. Y., Gao, D. G., & Ma, T. H. (2000). Brush handwriting treatment of negative behaviours in school and at home in children with autism. In *Book of Abstracts, 8th Glasgow, Autism-Europe Congress*, 19-21 May 2000.
- Kao, H. S. R., Lam, P. W., Robinson, L., & Yen, N. S. (1989). Psychophysiological changes associated with Chinese calligraphy. In Plamondon, P., Suen, C. U., & Simner, M. L. (Eds.), *Computer recognition and human production of handwriting* (pp. 349-381). Singapore: World Scientific.
- Kao, H. S. R., Shek, D. T. L., Chau, A. W. L., & Lam, P. W. (1986). An exploratory study of the EEG activities accompanying Chinese calligraphy writing. In Kao, H.S.R. & Hoosain, R. (Eds.), *Linguistics, psychology and the Chinese language* (pp. 223-244). Hong Kong: University of Hong Kong.
- Kwok, T. C., Bai, X., Kao, H. S., Li, J. C., & Ho, F. K. (2011). Cognitive effects of calligraphy therapy for older people: A randomized controlled trial in Hong Kong. *Clinical*

Intervention in Aging, 6, 269-273.

- McKinney, C. H., Tims, F. C., Kumar, A. M., & Kumar, M. (1977). The effect of selected classical music and spontaneous imagery on plasma beta-endorphin. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 85-99.
- Mouly, S., Mahé, I., Champion, K., Bertin, C., Popper, P., De Noblet, D., & Bergmann J.F. (2007). Graphology for the diagnosis of suicide attempts: A blind proof of principle controlled study. *International Journal of Clinical Practice*, 61, 411-415.
- Rider, M. S. (1985). Entrainment mechanisms are involved in pain reduction, muscle relaxation, and music-mediated imagery. *Journal of Music Therapy*, 22, 183-192.
- Shek, D. T. L., Kao, H. S. R., & Chau, A. W. L. (1986). Attentional resources allocation process in different modes of handwriting control. In H. S. R. Kao, G. P. van Galen, & R. Hoosain (Eds.), *Graphonomics: Contemporary research in handwriting* (pp. 289-304). Amsterdam: North-Holland.

원고접수일: 2012년 10월 3일

게재결정일: 2012년 11월 1일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2012. Vol. 17, No. 4, 781 - 791

Calligraphy as an Intervention Technique for Health Psychology

Soon Kwon Park

School of Alternative Medicine and Health Science, Jeonju University

&

Research Institute of Alternative Medicine, Jeonju University

This study reviewed the characteristics of calligraphy and its influence on the mind-body health in terms of physiological, cognitive, and emotional aspects. It was also included in the review, whether the calligraphy can improve the quality of life of people who have emotional, cognitive, developmental, or psychosomatic dysfunctions. Based on the findings (particularly, concentration and relaxation effects) resulted from researches investigating the effects of calligraphy, application of calligraphy, as an intervention technique for health psychology, was explored. Finally, the qualities of specialist who designs and manages an intervention program using calligraphy were discussed.

Keywords: calligraphy, concentration, relaxation, health psychology