

인지행동치료(CBT) 기법을 적용한 인문학 기반 감정 치유 프로그램 구성 방법 설계

전부선, 윤창락, 김재철
한국전자통신연구원

bsjeon, cryoon, kimjc@etri.re.kr

Design Method for a Humanities-Based Emotional Healing Program Applying Cognitive Behavioral Therapy(CBT) Techniques

BooSun Jeon, ChangRak Yoon, JaeChul Kim
ETRI (Electronics and Telecommunications Research Institute)

요 약

본 논문은 인문학 기반 감정 치유 분야에 관한 것으로서, 보다 구체적으로는 인지행동 치료(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)의 구조적 기법을 반영하여 환자의 감정 상태를 진단하고, 이에 적합한 인문학적 주제와 활동을 선택, 배치함으로써 맞춤형 치유 프로그램을 구성할 수 있는 방법에 관한 것이다. 인지행동치료(CBT)의 핵심 단계인 자동사고 탐지, 인지 재구성, 및 행동 실험의 원리를 인문학적 주제 및 활동에 체계적으로 통합하여 자동 구성함으로써, 기존의 단순 심리치유 프로그램과 확연히 차별화되는 고도화된 감정 치유 솔루션을 구성할 수 있는 방안을 제시한다.

I. 서 론

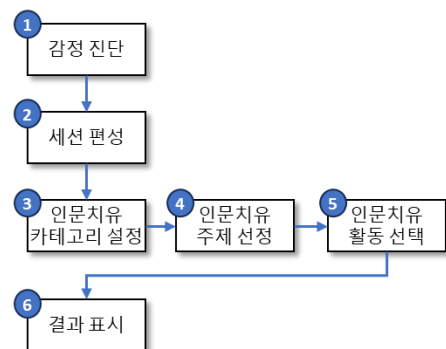
현대 사회는 급격한 환경 변화와 과도한 스트레스로 인해 다양한 감정적 문제를 겪는 사람들이 점차 늘어나고 있다. 우울, 불안, 충동성, 집중력 저하 등과 같은 정서적 어려움은 개인의 삶의 질을 저하시킬 뿐 아니라 사회적 관계와 직무 수행에도 부정적인 영향을 미친다. 이러한 감정 문제를 완화하기 위한 대표적인 심리치료 기법으로 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)가 널리 활용되고 있으며, 이는 비합리적인 사고와 부적응적 행동 패턴을 수정함으로써 정서를 조절하고 행동 변화를 유도하는 과학적 근거 기반의 심리치료법이다.[1]

한편, 인문학적 접근은 인간의 본질적 가치와 삶의 의미를 탐구하고 자기 이해를 심화함으로써 감정의 치유와 정서적 회복에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 최근에는 이러한 관점에서 인문학을 활용한 감정 치유 연구가 활발히 진행되고 있으며, 인문학이 개인의 정서적 회복과 자기 성찰에 실질적인 도움을 줄 수 있음이 다양한 연구에서 보고되고 있다.[2] 따라서 과학적 구조를 갖춘 CBT의 체계성과 인문학의 정서적·해석적 깊이를 결합한다면, 보다 지속적이고 자기 주도적인 감정 치유가 가능할 것으로 기대된다.

이에 본 연구는 CBT의 핵심 기법을 기반으로 하되, 글쓰기·낭송·연극·가족 소개 등 인문학적 활동을 융합한 새로운 감정 치유 프로그램 구성 방안을 제안한다. 이를 통해 인지행동치료의 구조적 기법과 인문학적 탐구가 결합된 통합적 감정 치유 접근 가능성을 모색하고자 한다.

II. 본론

본 연구에서 제안하는 인문학 기반 감정치유 프로그램은 단순히 감정 치유 활동을 나열하는 수준을 넘어, CBT의 핵심 단계(자동사고 탐지-인지 재구성-행동 실험)를 체계적으로 반영하여, 사용자의 정서적 특성에 적합한 인문학적 주제와 활동을 자동 구성할 수 있도록 설계되었다.



[그림 1] 인문 감정치유 프로그램 구성 단계

전체 시스템은 감정 진단, 세션 편성, 인문치유 카테고리 설정, 인문치유 주제 선정, 인문치유 활동 선택, 결과 표시의 여섯 단계로 구성되며, 각 단계는 서로 유기적으로 연결되어 맞춤형 치유 경험을 제공한다.

- 1) **감정 진단 단계** (CBT 기반 정서·인지 상태의 구조적 평가) : 첫 번째 단계는 사용자의 정서 상태를 다차원적으로 분석하는 감정 진단 단계이다. 본 단계에서는 설문 기반 척도(PHQ-9, GAD-7, PCL-5 등)를 활용하여 우울, 불안, 충동, 회피, 각성 등 주요 감정 요소를 측정한다. 특히 인지행동치료의 핵심 원리인 자동사고 탐지(automatic thought detection)가 반영되어, 응답자의 언어적 서술에서 인지 왜곡의 유형을 자동 분류한다.
- 2) **세션 편성 단계** (인지 재구성 프로세스 설계) : 진단 결과에 따라 세션의 수, 주제, 진행 속도를 결정한다. 기본적으로 8 세션 구조를 채택하되, 감정 강도와 회복 반응에 따라 세션 수는 조정이 가능하다. CBT의 점진적 접근 원리를 반영하여, 각 세션은 다음과 같은 치료적 흐름으로 구성된다.
 - 1-2 세션: 자기 감정의 인식과 언어화(자동사고 탐색)
 - 3-5 세션: 인문학적 텍스트나 예술 활동을 통한 사고의 재구성(인지 재구성 단계)
 - 6-7 세션: 연극, 낭독, 글쓰기 등 표현 활동을 통한 행동 실험(행동 변화 단계)
 - 8 세션: 자기 통찰과 회복(마무리 단계)
- 3) **인문치유 카테고리 설정** (감정과 사고 패턴의 정교한 매핑) : 세 번째 단계는 감정 진단 결과를 토대로 감정 카테고리(Category)를 설정하는 과정이다. 본 연구에서는 우울, 불안, 충동조절, 집중력 저하, 침투사고, 회피, 인지·감정 변화, 각성/반응성 변화의 8개 상위 카테고리를 정의하였다. 각 카테고리는 CBT의 인지 왜곡 유형과 연결되어, 인지적 패턴과 감정적 반응을 연동함으로써, 이후 주제·활동 추천 단계에서 정서적·인지적 정합성을 보장하는 기반 역할을 한다.
- 4) **인문치유 주제 선정** (인문학적 서사의 치료적 기능) : 네 번째 단계는 감정 카테고리에 대응하는 인문치유 주제(Humanities Healing Theme)를 선정하는 단계이다. 본 연구에서는 인문학적 주제를 단순한 텍스트나 이론으로 보지 않고, 정서적 전이(emotional transference)를 유도하는 서사적 장치로 간주한다. 예를 들어, ‘불안’ 카테고리에 대해서는 “미래에 대한 신뢰”, “불확실성의 수용” 등의 주제가 대응되며, 『이방인』이나 『인간의 굴레에서』 등 실존주의 문학이 활용될 수 있다.[3] 또한 ‘자기비난’ 유형에는 “자기 용서와 회복”을 다루는 철학적 주제(예: 루소의 『고백록』, 아우구스티누스 『고백록』)를 배치한다. 이처럼 각 주제는 정서적 회복의 단계에 맞게 난이도와 서사 강도를 조절할 수 있으며, 주제별 학습목표·핵심어·추천 텍스트를 포함한 데이터베이스로 체계화된다.
- 5) **인문치유 활동 선택** (행동 실험으로서의 예술적 표현 선택) : 다섯 번째 단계는 각 인문 주제에 적합한 치유 활동(Activity)을 선택하는 단계이다. 활동은 크게 ‘표현 중심형’(글쓰기, 낭독, 연극 등), ‘사고 중심형’(에세이 작성, 철학 대화), ‘체험 중심형’(나라는 책 제작, 역할극 등)으로 구분된다. CBT의 행동 실험(behavioral experiment) 원리에 따라, 사용자는 활동 수행을 통해 자신의 자동사고를 현실적·행동적 경험으로 재구성하게 된다. 이 단계는 추상적 인문학적 이해를 구체적 행동 변화로 연결시켜, 단순한 학습을 넘어 체험 기반 치유 경험을 가능하게 한다.



[그림 2] 인문 감정치유 프로그램 구성 방법 예시

- 6) **결과 표시** (통합적 프로그램 구성) : 마지막 단계에서는 앞선 모든 과정에서 생성된 데이터(감정 진단-카테고리-주제-활동)를 통합하여 프로그램 구성 결과를 시각화한다. 결과는 트리(tree) 구조와 타임라인(timeline) 구조로 표시되며, 각 세션의 목표, 주제, 활동, 예상 효과가 한눈에 제시된다.

이와 같이 제안된 여섯 단계의 구성 체계는 인지행동치료의 과학적 기법과 인문학적 의미 탐구를 구조적으로 결합하여, 사용자의 감정 진단에서부터 주제 선택·활동 수행·결과 평가에 이르는 통합적 감정 치유 과정을 가능하게 한다.

III. 결론

본 연구는 인지행동치료의 핵심 원리를 기반으로 인문학적 활동을 체계적으로 결합한 감정 치유 프로그램 구성 방법을 제안하였다. 제시된 시스템은 감정 진단, 세션 편성, 카테고리 설정, 주제 선정, 활동 선택, 결과 표시로 이어지는 여섯 단계 구조를 통해 정서·인지·행동 변화를 통합적으로 유도한다. 특히 감정 진단에서 탐지된 인지 왜곡 유형을 인문학적 주제와 활동에 매핑함으로써, 단순한 감정 완화를 넘어 사고 구조의 재구성을 가능하게 하였다. 또한 글쓰기·낭독·연극 등 인문학적 표현 활동을 행동 실험 단계로 확장하여, 사용자가 자기 성찰과 체험을 통해 심리적 회복을 경험하도록 설계하였다.

향후에는 실제 임상 적용을 통한 효과 검증과 AI 기반 개인화 알고리즘 개발을 통해, 본 시스템을 인문기반 감정치유 서비스 플랫폼으로 발전시킬 수 있을 것이다.

ACKNOWLEDGMENT

본 연구는 문화체육관광부 및 한국콘텐츠진흥원의 2025년도 문화기술 연구개발사업으로 수행되었음 (과제명: 인문 프로그램 기반 감정 치유 서비스 플랫폼 기술개발, 과제번호: RS-2025-02308715, 기여율: 100%)

참 고 문 헌

- [1] Stefan G Hofmann, "The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses", Cognitive Therapy and Research, 2012, pp.427-440
- [2] 엄찬호, "인문학의 치유적 의미에 대하여", 인문과학연구 2010, Vol.0 No.25, pp.438
- [3] 김유동, 「인문 기반 우울치유를 위한 기초연구」, 강원대학교 인문과학연구소, 2013