

# 연극치료에서 메타언어의 치유적 기능에 대한 연구: 메타인지적 기제로서의 가능성

## A Study on the Therapeutic Function of Metalanguage in Drama Therapy: Its Potential as a Metacognitive Mechanism

황소연<sup>1</sup>

Soyeon Hwang<sup>1</sup>

요약

본 연구는 연극치료에서 메타언어의 치유적 기능을 메타인지적 기제의 관점에서 탐구하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 연구자는 문헌 연구 방법을 채택하여 국내외 주요 학술 자료를 체계적으로 분석하고, 메타언어가 정서적, 인지적, 사회적 및 관계적 영역에서 어떻게 기능하는지를 고찰하였다. 나아가 메타언어가 미적거리, 역할, 투사, 즉흥연기, 스토리텔링과 같은 연극치료의 핵심 기제들과 어떻게 상호작용하는지 분석하고, 이러한 상호작용이 내담자의 자아정체성, 인지 재구조화, 자기성찰에 어떻게 기여하는지를 이론적으로 논의하였다. 연구 결과, 메타언어는 연극치료에서 심리치료적 기제로 기능할 뿐만 아니라 고차원적 사고를 촉진하는 메타인지적 기제로서도 작용함을 확인하였다. 따라서 본 연구는 메타언어를 메타인지와의 상호작용이라는 틀 안에서 해석하는 것이 연극치료의 이론적·실천적 가능성을 확장할 수 있음을 시사한다. 이러한 관점은 연극치료에서 메타언어의 치유적 기능을 체계적으로 이해하기 위한 개념적 토대와 이론적 기반을 확립한다는 점에서 의의가 있다.

핵심어 : 연극치료, 메타언어, 메타인지, 치유적 기능, 심리치료

### Abstract

This study aims to explore the therapeutic function of metalanguage in drama therapy from the perspective of metacognitive mechanisms. To achieve this, the researcher adopted a literature review methodology to systematically analyze key academic sources from both domestic and international studies, examining how metalanguage functions across emotional, cognitive, and social-relational domains. Furthermore, the study investigated how metalanguage interacts with core mechanisms of drama therapy such as aesthetic distance, role, projection, improvisation, and storytelling. It also theoretically discussed the ways in which these interactions contribute to clients' ego-identity, cognitive restructuring, and self-reflection. The results confirmed that metalanguage not only serves as a psychological therapeutic mechanism in drama therapy but also functions as a metacognitive mechanism that promotes higher-order thinking. Accordingly, this study suggests that interpreting metalanguage within the framework of its interaction with metacognition can expand the theoretical and practical potential of drama therapy. This perspective is significant in that it establishes a conceptual foundation and theoretical basis for a systematic understanding of the therapeutic

<sup>1</sup> Department of Cooperative Integrated Arts, Seoul Metropolitan Office of Education, Seoul, Korea [Instructor]  
e-mail: soyeonhwang84@gmail.com

Received(October 12, 2025), Review Result(1st: November 6, 2025, 2nd: January 9, 2026), Accepted(February 13, 2026), Published(February 28, 2026)



© 2026 The Authors. Published by NCISS.  
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.  
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

function of metalanguage in drama therapy.

Keyword : Drama Therapy, Metalanguage, Metacognition, Therapeutic Function, Psychotherapy

## 1. 서론

### 1.1 연구의 배경 및 필요성

포스트구조주의 시대에 우리는 다양한 예술 장르에서 메타적 양식(meta-fiction, meta-cinema, meta-art, meta-music) 등을 수용하게 되었고, 이는 예술을 매개로 자기 자신을 객관화하고 성찰하려는 관심으로 이어지고 있다 [1]. 이러한 메타적 접근은 언어, 행동, 인식이 병행되고, 신체와 정신의 치유적 기능이 통합적으로 작용하는 연극치료의 복합적 특성과 긴밀한 접점을 형성한다. 연극치료는 언어와 비언어가 통합된 연극적 기법을 통해 내면의 정서를 표현하고 변화를 경험하는 과정 중심의 예술심리치료이다. 이 과정은 상징적, 은유적 표현을 활용한 언어 기반의 연극적 활동을 통해 개인의 감정, 사고, 행동을 탐색하며, 자기이해와 정서조절을 촉진한다는 점에서 그 치료적 가치가 인정되고 있다.

최근 국내외 선행연구들에 따르면 연극치료는 심각한 정신질환 및 정신장애가 있는 개인에게 적절히 적용될 경우, 정신건강 회복에 긍정적인 효과를 미칠 수 있음이 보고되었다 [2-6]. 이는 연극치료가 언어적 상호작용을 통해 내담자의 감정과 사고를 인식하고, 자기성찰을 촉진하는 치유의 과정임을 시사한다. 특히 이 과정에서 메타언어의 개입은 내담자의 불균형적인 감정이나 부적응 사고의 원인을 탐색하고, 이를 재구조화함으로써 고차원적인 인지 활동인 성찰로 연결하는 치료 기제로 기능한다.

지난 50년간의 연구를 살펴보면 메타인지와 메타언어에 대한 관심은 특수교육학, 발달심리학, 신경과학, 인지심리학, 응용언어학 등 다양한 학문 분야에서 학제적으로 확산함에 따라 그 중요성이 점차 강조되고 있다 [7]. 심리치료적 맥락에서 메타언어는 언어에 대한 인식과 성찰을 가능하게 하는 동시에 자기표현과 자기조절을 매개하는 핵심 도구로 활용된다. 메타언어와 메타인지 간의 구조적 연계는 명확하지 않지만, 언어가 사고를 조직하고 인지발달 과정에 영향을 미친다는 점에서 두 개념 간에는 상호작용의 가능성이 어느 정도 존재한다고 볼 수 있다 [8]. 이러한 연구 동향을 바탕으로 메타언어는 연극치료에서 내담자의 감정, 기억, 무의식을 언어로 표현하고 성찰을 돕는 심리치료적 기제로 적용될 수 있으며, 더 나아가 메타인지적 기제로서의 활용 가능성도 내포하고 있다.

따라서 본 연구는 이상의 논의에 근거하여 다음의 연구 문제를 중심으로 고찰하고자 한다.

첫째, 연극치료에서 메타언어가 작용하는 원리와 그 심리치료적 의미는 무엇이며, 이를 실제 치료에서 구체적으로 어떻게 적용할 수 있는가?

둘째, 연극치료에서 메타언어는 어떠한 방식으로 치유적 기능을 수행하며, 이는 내담자의 정서적, 인지적, 사회적 및 관계적 변화에 어떤 영향을 미치는가?

셋째, 연극치료의 주요 개념 및 치료 기제는 어떻게 메타언어적 성찰을 촉진하며, 이는 메타인지적 기제 차원에서 어떤 가능성을 가지는가?

## 1.2 연구 방법 및 자료 분석

본 연구는 문헌 고찰을 기반으로 하며, 연극치료에서 메타언어의 상호작용 방식과 그 치유적 기능에 대한 이론적 고찰을 수행하기 위해 다음과 같은 방법을 설계하였다.

첫째, PRISMA, CASP, AMSTAR를 통해 문헌 자료를 설계 및 분석하였고, 문헌 수집은 교보문고-학지사 스킨라(Scholar), 구글 학술검색(Google Scholar), 한국학술지인용색인(KCI), 한국교육학술정보원(RISS), 한국학술정보(KISS), Dbpia, PubMed Central (PMC) 등 국내외 주요 학술 데이터베이스를 활용하였다. 문헌 자료는 1976년부터 2025년까지 발표된 원서, 단행본, 국내외 학술논문, 국내 학위논문, 연구 주제 및 핵심어의 적합성을 기준으로 필터링하였다.

둘째, 문헌 검색은 국내외 학술논문 및 학위논문을 대상으로 키워드 검색을 하였으며, 검색어는 본 연구의 핵심어로 연극치료, 메타언어, 메타인지, 치유적 기능, 심리치료 등 키워드를 Boolean 검색 연산자에서 조합하여 진행하였다. 큰따옴표(“ ”), 괄호(), AND, OR, NOT의 연산자를 사용하여 키워드를 검색하고, 발표 연도, 연구 주제, 논문인용지수(Impact Factor, IF), 언어(한글·영어) 등으로 분류하여 자료를 수집하였다. 이에 따라 검색 범위의 포괄성과 적합성을 동시에 확보할 수 있었다.

셋째, 문헌 선정의 기준은 포함과 제외로 구분하여 다음과 같이 설명될 수 있다. 포함 기준에는 연극치료에서 나타난 메타언어의 정서적, 인지적, 사회적 및 관계적 치유 기능을 탐구한 논문, 메타인지와 메타언어 간의 상호작용을 이론적 또는 실증적으로 분석 및 고찰한 문헌, 연극치료에서 메타언어의 적용 사례 연구, 연극치료와 메타언어를 특수교육 대상에 적용하여 그 치료 효과 및 가능성을 제시한 논문, full-text 열람이 가능한 논문, 학술적 검토(peer review)를 거쳐 KCI 및 SCI 학술지에 게재된 논문, CASP 또는 AMSTAR 평가 기준을 적용할 수 있는 체계를 갖춘 연구 논문을 포함하였다.

반면, 제외 기준에는 메타언어, 메타인지, 연극치료에 대한 문헌 요약 중심의 제한적 분석을 한 자료, 메타언어에 대해 입문적 수준에서 개괄적으로 서술한 문헌, 연극치료의 치료 효과를 다루었으나 인간 대상 연구 실험에 대해 IRB(Institutional Review Board, 기관생명윤리위원회) 승인을 받지 않은 논문, 메타언어의 치료 효과에 대한 객관적 근거가 불명확하거나 연구자의 주관성이 드러나는 인터뷰 기사, 민간 출처의 보고서는 제외하였다.

아울러 본 연구는 문헌 선정의 체계성과 투명성을 확보하기 위해 PRISMA 흐름도(PRISMA flow diagram)의 네 단계인 식별(identification)-선별(screening)-적격(eligibility)-포함(included)으로 절차를 준

수하였다. 네 단계에 대해 순서대로 살펴보면 다음과 같다.

첫 번째, 식별 단계에서는 데이터베이스, 검색엔진, 논문 서비스 등 다양한 경로를 통해 총 60편의 문헌을 1차 수집하였다.

두 번째, 선별 단계에서는 논문의 제목, 초록, 키워드 등을 검토하여 연구 주제와 중복되거나 관련성이 낮은 43편의 문헌은 제외하였다.

세 번째, 적격 단계에서는 full-text 열람이 가능한 문헌을 대상으로 포함과 제외 기준을 적용하여 연구의 적합성을 평가하였다.

네 번째, 포함 단계에서는 CASP, AMSTAR 평가 도구를 활용하여 결정된 국내 학술논문 5편, 국외 학술논문 9편, 국내 학위논문 2편, 그 외에도 원서 8권, 단행본 3권, 인터넷 사이트 3건을 포함한 총 30건을 연구 자료 분석 대상으로 최종적으로 확정하였다.

이에 따라 연구자는 각 문헌의 연구 목적, 연구 방법, 연구 결과, 주요 핵심어 및 개념을 비교 및 분석하고, 이론적 시사점과 실제 적용 가능성을 고찰하였다. 또한 본 연구는 학술 연구 윤리를 철저히 준수하여 수행되었으며, 모든 참고문헌은 정확하게 인용하고 출처를 명확히 표기하였다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 연극치료에서 메타언어의 의미와 기능

연극치료는 드라마와 연극 과정을 방법론적으로 활용하여 심리적 성장과 변화를 도모하는 실험적 치료 형태로 정의된다 [6]. 구체적으로 말하면 개인 또는 집단이 연극놀이, 역할극, 음악, 즉흥극, 장면 만들기, 스토리텔링 등 다양한 연극적 기법을 활용하여 내담자의 사고, 감정, 행동을 표출하도록 돕고, 이를 통해 변화를 촉진하는 과정 중심의 경험적 예술심리치료이다.

연극치료는 이러한 이론적 토대를 바탕으로 광범위한 언어적 및 비언어적인 연극 기법이 구성되는 창조된 허구적 현실 속에서 치료적 관계를 형성하며, 그 과정에서 내담자는 상징과 은유, 역할 수행을 통해 내면을 탐색하고 심리적인 변화를 경험한다 [9-11]. 치료사는 연극치료가 필요한 내담자를 위해 이들의 욕구와 상태를 자세히 파악한 뒤 체계적인 검사와 상담을 거쳐 구체적인 회기 및 목표를 설정한다. 치료사와 내담자의 상호협력을 통해 준비(warm-up)-행동화(action)-마무리(closing)의 과정에 따라 언어와 비언어 표현이 통합한 연극적 기법 및 활동을 진행한다. 특히 연극치료에서 대사와 이야기와 같은 언어적 표현은 감정의 명확화, 자기이해, 타자와의 상호작용을 가능하게 하며, 몸짓, 표정, 동작 등 비언어적 표현과 결합할 때 내담자에게 더 깊은 정서적 효과를 끌어낼 수 있다.

이러한 맥락에서 연극치료는 메타언어를 핵심 기제로 활용하는 심리치료라고 설명할 수 있다. 심리치료는 본질적으로 은유적인 활동이며 [12], 단순히 언어를 통해 내담자의 감정과 생각을 전달

하는 것에 그치지 않고 은유를 매개로 내담자의 정서, 인지, 사고를 통찰할 수 있는 환경을 조성한다. 인간의 사고와 감정, 언어는 은유적 구조에 깊이 기반하고 있으며, 심리치료 맥락에서 언어 은유는 자아정체성의 구성과 감정 표현에 효과적으로 작용할 수 있다 [13]. 이처럼 연극치료에서 사용되는 상징, 은유, 역할 수행 등은 단순한 표현을 넘어 내담자의 내면 구조를 탐색하고 재구성할 수 있도록 돕는 심리치료적 기제이며, 동시에 메타언어적 기제로 기능한다.

따라서 연극치료에서 사용되는 언어 및 비언어는 다음과 같은 메타언어적 특성을 포함한다.

첫째, 상징과 은유를 통한 이야기 구성, 둘째, 역할 수행을 통한 자기 객관화와 자기관찰, 셋째, 타인과의 대화를 통한 자기성찰, 넷째, 가상세계와 일상현실의 언어 간 경계 인식 등의 언어적 활동은 단순한 대화나 설명과 같은 의사소통이 아닌 다층적인 언어 활용을 통해 사고 조절 능력을 발휘하고 자기성찰을 가능하게 하는 상위인지 과정, 즉 메타언어적 기제로 작용한다. 이는 내담자가 가상세계와 일상현실에서의 자신의 모습을 비교 및 분석하고, 그 감정 상태와 정체성을 더 깊이 있고 넓게 조망할 수 있도록 돕는다.

메타언어적 기제는 연극치료에서 치료사와 내담자의 의사소통, 내담자 간 의사소통, 내담자와 주변 인물 및 환경 간 의사소통을 넘어서 내담자의 내면세계를 외현화하고 재구성하는 주요 기제이다. 이를테면 내담자는 연극치료에서 역할연기를 통해 심리적이고 사회적인 기능과 연관된 자기 문제를 인식하고 객관적인 거리두기로 자기성찰과 통찰을 촉진하며, 즉흥적인 대화와 이야기를 투사하여 자신의 부적 감정을 표현한다 [14][15].

지금까지의 논의를 바탕으로 메타언어적 기제는 연극치료 과정에서 언어를 활용하는 것 이상의 수준으로 내담자의 내면 구조를 탐색하고 변화시키는 촉매제로 기능함으로써 자기 경험의 재해석, 자아의 객관화, 정서조절을 가능하게 하는 결정적인 역할을 한다. 나아가 연극치료의 효과를 심층적으로 이해하는 데 핵심적 요소로 작용한다.

## 2.2 메타언어의 개념 정립과 연극치료에서의 적용 방식

본 절에서는 다양한 학자들에 의해 정립된 메타인지와 메타언어의 개념을 살펴보고, 이를 바탕으로 연극치료에서 메타언어가 어떻게 고차원적 인지 기능으로 작용하여 치료 효과를 발휘하는지를 구체적으로 설명하고자 한다.

메타는 그리스어 *μετά* (meta)에서 유래한 용어로, 아리스토텔레스의 『형이상학Metaphysics』에서 철학적 개념으로 사용된다. 그의 저서는 로도스 출신의 안드로니쿠스(Andronicus)에 의해 편집되며, 『자연학Physica』 이후에 연구되는 학문을 자연학 다음의 책(ta meta ta physica)이라 명명한다. 이로부터 메타라는 접두사는 과학 그 자체보다 더 근본적이거나 더 높은 차원의 과학을 지칭하는 의미로 사용되기 시작한다 [1]. 이러한 어원적 배경은 심리학적 관점에서도 활용되며, 여기서 메타는 ‘~에 대한’이라는 의미로 확장된다. 예컨대 메타기억(기억에 대한 인지), 메타주의(주의에 대한

인지), 메타학습(학습에 대한 인지), 메타언어(언어에 대한 인지) 등 메타인지의 하위 범주에서 사용된다 [16].

메타인지는 인지신경과학의 범주에 속하는 개념으로, 심리학 및 교육학 분야에서는 보다 높은 수준이라는 뜻의 메타와 사고나 인식이라는 뜻의 인지를 결합하여 사용하며, 자신의 인지 과정을 한 차원 높게 인식하고 이를 조절하는 능력으로 이해된다. 존 플라벨(John H. Flavell)은 메타인지에 대해 자신의 인지에 대한 인지로 규정하며, 인간이 기본적인 인지 형태에 머무르지 않고 자기조절과 비판적 사고를 통해 상위 수준의 사고 과정, 즉 초인지를 발달시킬 수 있다고 보았다 [17-19]. 플라벨의 관점을 고려해 볼 때 메타인지는 인간이 자신의 인지 과정을 모니터링하고, 어떤 정보에 대해 아는 것과 모르는 것을 구별하며, 인지된 내용을 설명할 수 있는 능력으로 정의할 수 있다 [20]. 이는 자기성찰, 정서조절을 포함하는 고차원적 인지 능력임을 시사하며, 메타인지가 인간의 인지 활동에서 핵심적인 위치를 차지하고 있음을 보여준다.

이러한 메타인지의 구조 속에서 메타언어는 그 하위 개념이자 실천적 표현 양식으로 설명될 수 있다. 메타언어는 언어 그 자체에 대한 인지를 의미하며, 언어 사용자가 스스로 자신의 언어 표현, 구조, 기능에 대해 의식적으로 비판하고 반성하는 사고 능력을 지칭한다 [21]. 이와 같은 능력은 사용자가 타인에게 언어를 전달하는 수단으로 인식하는 것이 아닌 언어를 통해 자기 생각이나 감정을 표현하고, 자아를 객관화하며 성찰하는 과정에서 메타언어적 인식을 발휘하게 한다. 메타언어적 인식은 언어를 설명하는 언어, 언어 구조를 성찰하고 조작하는 능력, 언어화된 분석 지식 등으로 정의된다 [22]. 이는 메타언어가 기본적인 언어 기능만 발휘하는 것이 아닌 분석적이고 객관적으로 자기 자신을 표현하고 설명할 수 있는 언어적 표현이라는 점을 함의한다. 신실증주의 철학자 루돌프 카르납(Rudolf Carnap)은 메타언어에 대해 언어 자체를 기술하는 언어로 보았으며, 언어학자 로만 야콥슨(Roman Jakobson)은 메타언어를 언어 기능의 하나로 정립하였다 [23]. 현대 언어 교육 및 심리학에서는 이러한 이론적 배경을 바탕으로 메타언어를 자신이 사용하는 언어의 구조적 특징을 인식하고 문법 규칙, 의미, 음운 등 언어의 형식적 측면에 대한 명시적 인식과 지적 처리 능력을 포함하는 능력으로 재정의하였다 [24][25]. 학자들의 정의와 이론적 논의를 종합해 보면 메타언어는 인간이 언어와 사고를 객관적으로 성찰하고 통찰할 수 있는 메타인지적 도구로 기능함을 알 수 있다. 따라서 메타언어는 메타인지의 작동 메커니즘으로 기능하며, 다음과 같은 정서적, 인지적, 사회적 및 관계적 기능을 수행할 수 있는 치유적 매개체가 된다.

첫째, 메타언어적 표현을 통해 정서조절이 가능해지며, 둘째, 내면의 감정과 사고를 외현화함으로써 인지 구조를 재구성하고, 셋째, 타인과의 언어적 상호작용을 통해 사회적 관계의 질적 향상이 이루어진다.

정리하면 메타언어가 정서적 안정, 인지적 유연성, 대인 관계의 강화를 확장할 뿐만 아니라 메타인지의 성장을 유도하는 심리치료적 자원임을 보여준다.

### 3. 연극치료 과정에서 메타언어의 심리치료적 기능에 대한 통합적 해석

#### 3.1 연극치료에서 메타언어의 정서적, 인지적, 사회적 및 관계적 치유 기능에 대한 고찰

연극치료는 내담자에게 일련의 구조화된 과정을 통해 언어 및 비언어가 포함된 다양한 연극적 활동을 직접 체험하게 함으로써 심리적 통찰과 변화를 유도하는 예술심리치료의 한 형태이다. 연극치료 과정에서 나타나는 언어적 표현은 단순한 의사소통의 수단을 넘어 즉흥적인 대사, 이야기 구조, 상징과 은유 등을 활용하여 내담자의 내면세계를 투사하고 성찰하는 메타인지적 언어 활동, 즉 메타언어적 기제로 기능한다. 여기서 말하는 메타언어적 기제란 개인이 자신의 언어 사용과 사고 과정을 한 단계 높게 인식하고, 그것을 비판적이고 창의적으로 분석 및 조절하는 고차원적 인지 활동을 의미한다.

이와 관련하여 인류학자 그레고리 베이트슨(Gregory Bateson)은 인간이 소통하는 방식을 표시의 미적 층위(denotative level), 메타언어적 층위(metalinguistic level), 메타소통적 층위(metacommunicative level)의 세 가지 층위로 구분한다. 그는 특히 메타소통(metacommunication)에 주목하며, 이것이 메시지의 해석 방식과 화자 간 관계에 대한 정보를 암묵적으로 전달하고 소통의 프레임(frame)을 설정하는 기능을 수행한다고 설명한다 [26]. 프레임의 개념은 연극치료에서 내담자가 체험하는 상징적이고 은유적인 극적 구조(dramatic structure)와 결합하여 작동한다. 그뿐만 아니라 연극치료에서 메타언어는 내담자가 즉흥적인 대사나 몸짓, 장면 구성 등을 통해 자신의 내적 경험을 외현화하고, 정서적 과잉 반응을 조절할 수 있는 심리적 안전장치의 역할로 기능한다. 이때 치료사가 제시하는 메타언어적 질문과 피드백은 내담자에게 자신의 감정과 사고를 객관적으로 인식하고 비판적으로 성찰하게 만드는 핵심적인 인지 매커니즘으로 작용한다.

예컨대 내담자가 연극치료 활동 중 “나는 그것 때문에 죽고 싶어요”라고 말했을 때 치료사는 “그것의 정체는 무엇인가요?”라고 질문을 던지며, 내담자가 직면한 감정과 상황을 서사나 이야기의 형태로 언어화하게 하고, 그 언어에 내포된 의미를 스스로 관찰하거나 새로운 관점에서 상징적인 언어를 재해석한다. 연극치료에서 내담자가 발화하는 서사와 이야기는 정서적 불균형을 조절하고, 내면의 안정과 유연한 적응을 유도하는 치유적 기능을 수행한다 [27]. 즉, 치료사와 내담자 간의 상호작용은 내담자가 자신의 감정, 인지, 사고를 적절한 거리에서 조망하도록 돕고, 내담자의 메타인지적 사고를 자극함으로써 자기 객관화를 가능하게 한다.

이처럼 연극치료 과정에서 상징과 은유, 이야기 구조는 내담자가 자신의 삶을 언어로 재창조하고 재구성할 수 있는 치유적 공간을 제공한다. 심리적으로 안전한 환경에서 내담자는 대사나 이야기를 통해 정서적으로 과도한 부담 없이 자신의 문제나 갈등을 간접적으로 탐색하고 객관적으로 재해석할 수 있다. 연극치료에서 내담자의 메타언어적 표현은 인지 재구성의 수행과 더불어 자아

정체성에 대한 새로운 통찰과 감정 통합으로 연결된다. 이에 연구자는 직접 설계한 다음 [표 1]을 통해 연극치료에서 나타나는 메타언어의 치유적 기능을 정서적, 인지적, 사회적 및 관계적 영역으로 구분하여 설명하고자 한다.

[표 1] 메타언어의 치유적 기능

[Table 1] Therapeutic Function of Metalanguage

구분	영역	특성	치유적 기능
1	정서적 영역	-감정 명료화 -감정 외재화 -감정조절 촉진	-언어적 표현을 통해 내면의 감정을 외부로 드러냄으로써 감정의 실체를 명확히 인식하게 됨 -내면의 감정을 언어라는 기제를 통해 자기문제를 외부로 끌어내 객관화하고, 새로운 관점에서 문제의 해결 방안을 모색함 -자기 객관화를 위해 현재 직면한 문제와 연관된 감정을 조절하고, 메타언어적으로 표현함
2	인지적 영역	-자기인식 강화 -재구성 및 재구조화 -메타인지 촉진	-자신의 사고와 감정 구조를 언어로 설명하는 과정에서 자기인식이 증진됨 -기존 인지 구조를 새로운 시각에서 언어로 재해석하는 경험을 통해 인지적 유연성을 확대함 -메타언어적 학습활동은 인지 과정을 탐색하게 함으로써 메타인지 능력을 강화함
3	사회적 및 관계적 영역	-치료사와 내담자 간 치료 동맹 및 신뢰감 형성 -집단치료에서 상호작용 강화	-감정의 언어화와 상호반영은 치료사와 내담자 간 신뢰와 공감의 형성을 도모함 -메타언어는 자기표현과 타인 이해를 가능하게 하는 매개로 작용하여 상호작용을 활성화함

위의 제시된 내용과 같이 메타언어는 메타인지 능력의 하위 개념으로 간주할 수 있는데, 특히 언어를 매개로 한 치유적 과정에서 내담자의 인지 및 정서조절 능력을 활성화한다. 내담자가 언어를 객관적으로 인식하고 조절하는 행위는 그들이 언어적 활동을 성찰하고 통찰하는 고차원적 인지 기능으로 작용하며, 이는 메타기억, 메타주의, 메타학습 등과 함께 메타인지의 하위 범주로 분류될 수 있는 근거가 된다. 이러한 점에서 메타언어적 기제는 단순히 언어를 활용한 표현의 차원을 넘어 심리치료, 메타인지 기반 교육, 집단상담 등 다양한 실천적 맥락에서 치유적 자원으로 활용될 수 있다. 궁극적으로 메타언어는 메타인지적 작용을 구체화하는 도구일 뿐만 아니라 심리적 회복과 정서적 통합을 촉진하는 창조적 치료 접근 방식이 된다.

### 3.2 연극치료에서 메타언어적 성찰을 촉진하는 핵심 기제와 메커니즘

연극치료 관점에서 살펴보면 메타언어는 내담자의 정서, 인지, 사고를 탐색하는 데 있어 핵심 치료 기제로 활용된다. 연극치료의 주요 개념 및 기제에는 미적거리, 역할, 투사, 즉흥연기, 스토리텔링이 있다. 이에 연구자는 연극치료의 다섯 가지 치료 기제를 중심으로 각각의 메커니즘이 지닌

치료적 함의를 살펴보고, 이것이 어떻게 메타언어적 성찰을 촉진하는지 고찰하고자 한다.

### 3.2.1 미적거리

연극치료는 내담자가 현실의 문제를 직접적으로 마주하기보다는 완전한 거리를 두고, 억압된 감정이나 내면의 느낌을 특정 언어나 비언어의 형태로 표현하도록 돕는다. 연극치료에서는 이러한 거리감을 미적거리(aesthetic distance)라고 한다. 사회학자이자 심리학자인 토마스 쉐퍼(Thomas J. Scheff)는 미적거리 이론을 통해 진정한 카타르시스는 감정과 인지 사이의 균형이 이루어질 때 가능하다고 보았다. 그는 이를 과도한 거리두기(over distancing), 부족한 거리두기(under distancing), 그리고 완전한 거리두기(total underdistancing)의 세 가지 상태로 구분하였다 [28]. 이 중 완전한 거리두기는 내담자가 일상현실과 적절한 심리적 거리를 유지한 상태에서 자신의 문제에 대해 극단으로 치우치거나 과도한 방어 및 몰입 없이 객관화하여 바라보게 함으로써 메타적 관점에서 성찰적 사고를 가능하게 만든다. 이와 같은 관점에서 미적거리는 내담자의 건강한 감정이입과 인지적 통찰 사이의 균형을 최적화하여 메타언어적 성찰을 유도하는 치료 기제라 할 수 있다.

### 3.2.2 역할

연극치료사 필 존스(Phil Jones)는 심리학자 캐서린 가비(Catherine Garvey)의 연구를 인용하여 아동 놀이에서 역할 내의 의사소통과 역할 외부에서 의사소통을 조율하는 메타 의사소통이 함께 나타나는 현상을 설명하며, 이러한 메타 의사소통이 역할 수행 과정에서 몰입과 분리의 상태가 동시에 병존할 수 있음을 주장한다 [15]. 이러한 관점은 연극치료의 역할 개념에서도 동일하게 적용된다. 연극치료에서 내담자는 역할 연기자로서 자신의 경험이나 감정을 자발적으로 특정한 장면으로 구성하고, 이를 바탕으로 극적 현실(dramatic reality)을 창조한 후 그 안에서 역할을 맡고 수행한다 [29]. 이때 내담자는 특정 인물의 관점에서 말하고 행동하며 자신의 내면과 소통하고, 외부 상황을 보다 객관적으로 성찰할 수 있게 된다. 그뿐만 아니라 내담자가 역할을 바꾸거나 다양한 역할을 수행하는 과정에서 나타나는 메타 의사소통은 제3자의 시각에서 자신을 관찰하고 해석하게 하며, 자신의 근본적인 문제를 언어화하고 스스로 설명하며 해결할 기회를 제공한다. 이처럼 역할의 몰입과 그에 대한 관찰이 반복되는 과정은 내담자가 자기 경험에 대해 이중적 자각(double awareness)을 갖게 하고, 이로 인해 연극치료의 치료 효과를 심화시키는 핵심 기제로 기능한다.

### 3.2.3 투사

신경과학적 관점에서 볼 때 무의식은 인간의 인지와 행동에 심층적으로 작용하는 기능을 수행하는 내면의 심리적 구조이며 이는 메타심리학적 성격을 지닌다 [30]. 투사는 무의식의 대표적인 표현 방식 중 하나이고, 내담자가 자신의 내면적 감정이나 경험을 외부 대상에 전가함으로써 자기 인식의 확장을 가능하게 만든다 [15]. 연극치료에서의 투사는 내담자가 자기 내면의 욕구나 문제를

직접적으로 언급하기보다 상징적이고 은유적인 대상, 역할, 이미지에 이를 투영하도록 유도하여 자연스럽게 자기 경험을 표현할 수 있도록 돕는다. 요컨대 연극치료 활동에서 나타나는 투사는 내담자의 병리적인 감정을 부담 없이 다룰 수 있게 하는 치료적 기제로 작용하며, 이를 통해 내담자는 자신의 감정을 언어화하고 스스로 합리적이고 객관적인 사고로 이어지는 메타언어적 성찰을 경험하게 된다.

### 3.2.4 즉흥연기

연극치료 과정에서 내담자는 즉흥연기를 통해 가상세계에 자유롭게 진입하고 탐색함으로써 억압된 감정과 기억을 안전하게 표현하고 내담자의 자발성, 상상력, 창의성 향상에 기여한다 [30]. 즉흥연기는 내담자가 무의식적으로 말하는 절대적인 용어(가장, 매우, 언제나, 항상 등), 고정된 사고 패턴, 그리고 불안이나 우울과 같은 방어기제에서 벗어나 새로운 생각과 감정을 창조적으로 표현할 가능성을 열어준다. 더불어 내담자의 즉흥적 반응을 특정 언어, 행동, 표정 등 다양한 형태로 나타내는 활동을 통해 자신의 경험을 성찰하며, 이는 메타언어적 성찰로 기능한다.

### 3.2.5 스토리텔링

스토리텔링은 언어 기반 연극치료의 핵심 기제로 작용하며, 내담자가 자신의 잠재력과 상상력을 활용해 감정, 사고, 정체성을 자발적이고 능동적으로 표현하도록 돕는다. 이는 연극이라는 허구적 맥락 속에서 내담자가 맡은 역할을 수행하며, 특정한 이야기로 자기 자신을 드러내는 과정을 통해 자기이해와 재구조화를 가능하게 하는 메타언어적 기제로 작동한다. 이 과정에서 내담자는 가상세계와 일상현실의 자아를 비교하거나 조망하며, 메타적 시각에서 자아를 성찰하고 무의식적 감정과 사고를 언어로 표출할 수 있게 된다. 특히 내담자가 만든 대사나 이야기에는 무의식이 내포되어 있는데 치료사는 “그 대사에서 어떤 감정을 느꼈나요?”, “그 대사를 다른 이야기로 만든다면 어떤 역할이 필요할까요?”, “당신이 만든 이야기를 관객의 시선에서 보면 어떤 조연을 할 수 있을까요?” 등 반추적 질문을 제시함으로써 내담자의 인지 재구성을 촉진한다. 이러한 질문들은 인지치료의 소크라테스식 대화법과 유사하게 작용하여 내담자의 부적응적 신념을 탐색하고, 사고를 명료화하는 데 영향을 미친다. 결과적으로 스토리텔링은 내담자의 감정, 사고, 경험을 통합하고 심층적인 자기인식과 성찰의 기반을 제공한다.

## 4. 결론

본 연구는 연극치료에서 메타언어가 작용하는 원리와 방식을 이론적으로 탐구하고, 그것이 내담자의 정서적, 인지적, 사회적 및 관계적 변화를 이끄는 심리치료적 기제로서 어떻게 기능하는지 분석하였다. 아울러 메타인지적 관점에서 메타언어가 내담자의 성찰을 어떻게 촉진하며, 치유적 가능

성을 지니는 방식에 대해 심층적으로 고찰하였다. 연구자는 문헌 고찰 방법을 바탕으로 선행연구를 비교하고 분석하였으며, 이를 통해 다음과 같은 주요 논의를 도출하였다.

첫째, 메타언어는 메타인지의 하위 개념으로서 자아정체성의 통합, 인지 재구성의 수행, 자기성찰을 촉진하고, 연극치료에서는 내담자의 정서조절, 자기인식, 사회적 상호작용을 증진하여 심리적 안정과 회복을 돕는 치유적 기제로 작용한다. 둘째, 연극치료의 주요 기제인 미적거리, 역할, 투사, 즉흥연기, 스토리텔링은 내담자의 감정과 경험을 보다 확장된 시각에서 성찰할 수 있도록 유도하며, 특히 치료 과정에서 치료사가 제시하는 질문과 피드백을 중심으로 반추적 사고와 메타언어적 성찰을 촉진하는 핵심 메커니즘으로 기능한다. 셋째, 연극치료에서 내담자는 특정 역할을 맡아 수행하는 동안 일정한 거리에서 자신의 욕구나 문제를 조망하고, 즉흥적인 대사와 이야기를 활용해 무의식을 언어로 투사하며 사고와 인식을 재구조화함으로써 메타인지를 촉진하는 치료적 전환점이 된다. 넷째, 연극치료에서의 메타언어적 성찰은 내담자의 정서, 인지, 사고의 관계를 다차원적으로 탐색하고 재구성하도록 한다. 궁극적으로 메타언어는 연극치료에서 고차원적 인지 능력의 실현이자 심리치료적 자원으로 작동함을 이론적으로 입증한다.

이러한 연구 결과는 연극치료에서 메타언어가 단순한 언어적 표현의 기능을 넘어 메타인지적 관점에서 심리적 성장과 인지적 발달을 매개하는 치료 기제로 기능할 수 있음을 재조명한다. 그러나 본 연구는 문헌 고찰에 초점을 둔 이론적 논의에 한정되었기 때문에 객관적 분석 및 평가 방법, 정성적·정량적 평가 도구를 활용하여 연극치료에서 메타언어의 치료적 효과성을 직접적으로 검증하지 못한 한계를 지닌다. 이에 따라 후속 연구에서는 다음과 같은 방향을 제언한다.

첫째, 임상 현장에서의 양적 및 질적 관찰을 바탕으로 한 객관적인 사례 연구를 통해 메타언어가 연극치료 과정에서 내담자의 심리 변화에 미치는 구체적인 영향과 효과를 밝힐 필요가 있다. 둘째, 연극치료의 실제 과정에서 메타언어의 작동 방식과 치료 메커니즘을 규명하고, 특수 아동과 청소년, 발달장애인, 정신질환자, 치매 노인 등 다양한 개인이나 집단 대상에 따른 적용 효과를 비교·분석하는 실증적 연구가 진행되어야 한다. 셋째, 학문마다 다른 메타언어의 정의 및 범위를 예술치료 맥락에 통합하는 과정에서 개념의 일관성 부족이나 의미의 모호성이 일부 존재할 수 있으므로, 이에 대한 이론적 정립이 요구된다.

이 밖에도 메타언어가 독서치료나 이야기치료 등 문학치료뿐만 아니라 무용치료, 미술치료, 음악치료 등 다양한 예술치료 영역과 특수교육 분야에서도 유사한 치유적 기능을 수행하는지를 탐색하는 학제간 통합 연구가 시급하다. 향후 연극치료와 메타언어 관련 데이터와 프로그램이 개발되어 실제 교육 및 치료 현장에서 효과적으로 적용되고 널리 보급되기를 기대한다.

## References

- [1] A. Bayat, "Science, Medicine, and the Future: Bioinformatics", *BMJ*, vol. 324, no. 7344, April 2002, pp. 1018-1022, doi: 10.1136/bmj.324.7344.1018.
- [2] M. H. Oh, S. Y. Sung, "Effects of the Dramatherapy Program Using the Autobiographical Performance on the Ego-Integration, Self-Esteem and Depression of Elderly Women Living Alone", *Journal of Arts Psychotherapy*, vol. 17, no. 2, June 2021, pp. 247-276, doi: 10.32451/KJOAPS.2021.17.2.247.
- [3] S. Y. Hwang, "Application of Drama Therapy for the Improvement of Emotion Regulation Ability in Patients with Post-Stroke Depression", Master's thesis, Department of Drama Therapy, Graduate School of Culture and Arts Therapy, Dongduk Women's University, Republic of Korea, 2018. [Online]. Available: <https://www.riss.kr/link?id=T14902242>.
- [4] S. Y. Hwang, M. H. Lee, Jong S. Kim, "Drama Therapy for the Symptom Improvement in Patient with Post-Stroke Depression: A Preliminary Qualitative Study", *Journal of Special Education & Rehabilitation Science*, vol. 61, no. 4, December 2022, pp. 239-262, doi: 10.23944/Jsers.2022.12.61.4.11.
- [5] A. Cheung, V. Agwu, M. Stojcevski, L. Wood, X. Fan, "A Pilot Remote Drama Therapy Program Using the Co-active Therapeutic Theater Model in People with Serious Mental Illness", *Community Mental Health Journal*, vol. 58, May 2022, pp. 1613-1620, doi: 10.1007/s10597-022-00977-z.
- [6] M. Berghs, A-E. J. C. Prick, C. Vissers, S. van Hooren, "Drama Therapy for Children and Adolescents with Psychosocial Problems: A Systemic Review on Effects, Means, Therapeutic Attitude, and Supposed Mechanisms of Change", *Children*, vol. 9, no. 9, September 2022, pp. 1-27, doi: 10.3390/children9091358.
- [7] P. Garrett, J. M. Cots, *The Routledge Handbook of Language Awareness*, Routledge Press, 2017.
- [8] D. Allford, "Vygotsky, Metalanguage and Language Learning", *The Language Learning Journal*, vol. 41, no. 1, February 2013, pp. 129-133, doi: 10.1080/09571736.2012.710367.
- [9] BADTH, "What Is Dramatherapy?", [badth.org.uk](https://www.badth.org.uk), <https://www.badth.org.uk/dramatherapy/what-is-dramatherapy>, (accessed April 19, 2022).
- [10] NADTA, "What Is Drama Therapy?", [nadta.org](https://www.nadta.org), <https://www.nadta.org>, (accessed April 19, 2022).
- [11] NVDT, "Dramatherapie", [dramatherapie.nl](https://dramatherapie.nl), <https://dramatherapie.nl/dramatherapie>, (accessed April 19, 2022).
- [12] D. Tay, *Metaphor in Psychotherapy: A Descriptive and Prescriptive Analysis*, John Benjamins Publishing, 2013.
- [13] G. Lakoff, M. Johnson, *Metaphors We Live By*, University of Chicago Press, 2003.
- [14] P. Jones, *Drama as Therapy: Theory, Practice and Research*, Routledge Press, 2007.
- [15] S. H. Lee, *Drama Therapy: Theory and Practice (Korean Edition)*, Hakjisa Public, 2025.
- [16] J. É. Gombert, *Metalinguistic Development*, University of Chicago Press, 1992.
- [17] J. H. Flavell, "Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive-Developmental Inquiry", *American Psychologist*, vol. 34 no. 10, October 1979, pp. 906-911, doi: 10.1037/0003-066X.34.10.906.

- [18] J. H. Flavell, "Metacognitive Aspects of Problem Solving", in *The Nature of Intelligence*, L. B. Resnick, Eds., Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum, 1976, pp. 231-235.
- [19] J. H. Flavell, *Cognitive Development*, Prentice-Hall Press, 1977.
- [20] K. I. Kim, T. H. Kim, Y. H. Lee, *Is This Your First Time with Cognitive Psychology (Korean Edition)*, Bookmento Public, 2022.
- [21] H. R. Park, "Conceptualization and Significance of 'Metalinguistic' in Writing Education: Focused on the Psychological Point of View", *The Academy for Korean Language Education*, no. 129, December 2021, pp. 247-270, doi: 10.15734/koed..129.202112.247.
- [22] G. Ramirez, P. Walton, W. Roberts, "Morphological Awareness and Vocabulary Development Among Kindergarteners with Different Ability Levels", *Journal of Learning Disabilities*, vol. 47, no. 1, December 2013, pp. 54-64, doi: 10.1177/0022219413509970.
- [23] S. Melogno, M. A. Pinto, M. Lauriola, "Becoming the Metalinguistic Mind: The Development of Metalinguistic Abilities in Children from 5 to 7", *Children*, vol. 9, no. 4, April 2022, pp. 1-14, doi: 10.3390/children9040550.
- [24] X. Gutiérrez, "Analyzed Knowledge, Metalanguage, and Second Language Proficiency", *System*, vol. 60, August 2016, pp. 42-54, doi: <https://doi.org/10.1016/j.system.2016.06.003>.
- [25] R. Ellis, "The Definition and Measurement of L2 Explicit Knowledge", *Language Learning*, vol. 54, no. 2, May 2004, pp. 227-275, doi: 10.1111/j.1467-9922.2004.00255.x.
- [26] B. C. Kang, "Metalanguage and Metapragmatics: Linguistic Reflexivity Revisited", *Language and Linguistics*, no. 95, February 2022, pp. 1-26, doi: 10.20865/20229501.
- [27] The Drama Association of Korea, "Narrative Methodology for Drama Therapy: Focusing on Storytelling Techniques", in *Drama and Narrative*, vol. 1, S. G. Lee, Eds., Seoul, Republic of Korea: Worin, 2024, p. 105.
- [28] T. J. Scheff, *Catharsus in Healing, Ritual, and Drama*, iUniverse Press, 2001.
- [29] S. Y. Hwang, "A Study on the Effectiveness of Drama Therapy Based on Metacognition and the Brain Mechanism", Doctoral thesis, Department of Performing Arts, Film and Animation, Graduate School, Sejong University, Republic of Korea, 2024. [Online]. Available: <https://www.riss.kr/link?id=T17088786>.
- [30] S. Y. Hwang, "A Study on Correlation between the Role of Human and their Learning from Psychoanalytical Viewpoint", *Journal of Special Education & Rehabilitation Science*, vol. 62, no. 4, December 2023, pp. 171-193, doi: 10.23944/Jsers.2023.12.62.4.9.