

발달변형과 신경언어프로그래밍에 대한 통합적 문헌고찰

An Integrative Review on Developmental Transformations and Neuro-Linguistic Programming

황소연¹

Soyeon Hwang¹

요약

본 연구는 발달변형(Developmental Transformations, DvT)과 신경언어프로그래밍(Neuro-Linguistic Programming, NLP)의 이론적 공통점과 통합 가능성을 고찰한 문헌연구이다. DvT는 신체 움직임과 즉흥적인 연극놀이를 통해 인간의 역동적인 발달 과정을 경험적으로 탐색하도록 촉진하는 연극치료 이론이다. NLP는 신경 체계, 언어 구조, 행동 패턴 간의 상호작용을 통해 인간 경험의 형성과 변화를 설명하는 심리치료 방법론이다. 본 연구는 DvT의 핵심 개념인 체현(embodiment), 만남(encounter), 놀이공간(playspace)과 NLP의 라포(rapport) 및 모델링(modeling) 기법을 중심으로 두 이론의 관계적 구조와 인지신경과학적 메커니즘을 비교·분석한다. 그 결과, 내담자의 행동에 대한 반응으로 강조되는 DvT의 발달 수준 변화와 체현적 경험의 성장은 NLP의 라포와 모델링 기법과 연관되며, 이를 통해 내담자가 자신과 타인을 보다 객관적으로 인식하고 메타인지 능력을 증진하는 데 기여함을 시사한다. 이러한 결과는 인지신경과학적 관점에서 DvT와 NLP가 통합적이고 상호 보완적인 관계를 형성할 수 있는 이론적 가능성을 보여준다. 본 연구는 기존에 논의되지 않았던 DvT와 NLP의 통합적 관점을 제시함으로써 연극치료 및 심리치료 분야에서 이론적 확장과 통합적 실천을 위한 기초 자료로서 의의를 지닌다.

핵심어 : 발달변형, 신경언어프로그래밍, 체현·만남·놀이공간, 라포·모델링, 인지신경과학적 메커니즘

Abstract

This study is a literature review that examines the theoretical commonalities and integration potential between the Developmental Transformations (DvT) and Neuro-Linguistic Programming (NLP). DvT is a drama therapy approach that facilitates the experiential exploration of dynamic human developmental processes through bodily movement and improvisational play. NLP is a psychotherapeutic methodology that explains the formation and transformation of human experience through the interaction of neurological processes, linguistic structures, and behavioral patterns. This study compares and analyzes the relational structures and cognitive neuroscientific mechanisms of the two approaches by focusing on the core concepts of DvT—embodiment, encounter, and playspace—and the NLP techniques of rapport and modeling. The findings suggest that changes in developmental levels and the growth of embodied experience, as emphasized in DvT in response to clients' actions, are closely linked to NLP's techniques of rapport and modeling, thereby facilitating clients' objective awareness of themselves and others and promoting

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

Received(February 10, 2026), Review Result(1st: March 1, 2026), Accepted(June 13, 2026), Published(June 30, 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/>.

metacognitive abilities. These findings indicate the theoretical possibility of an integrative and complementary relationship between DvT and NLP within a cognitive neuroscientific framework. By presenting an integrative perspective on DvT and NLP that has not been previously discussed, this study contributes as foundational material for theoretical expansion and integrative practice in the fields of drama therapy and psychotherapy.

Keyword : Developmental Transformations, Neuro-Linguistic Programming, Embodiment·Encounter·Play space, Rapport·Modeling, Cognitive Neuroscientific Mechanism

1. 서론

연극치료는 신체와 행위, 가상현실과 일상현실의 상호작용을 통해 내담자의 심리적 경험을 연극이라는 창조적 매체를 활용하여 극적 과정 안에서 탐색하고 변화시키는 예술심리치료 접근이다. 이러한 철학적 기반 위에서 발달변형(Developmental Transformations, DvT)은 체현(embodiment), 만남(encounter), 놀이공간(playspace)의 개념을 중심으로 내담자의 내면 경험이 성장하고 발달하는 과정을 치료의 핵심으로 본다. 내담자는 치료사와 다양한 놀이와 즉흥연기, 역할연기를 함께 수행하며 정서, 인지, 행동의 통합적 변화를 경험하는데, 이는 메타인지와 밀접하게 연결된다.

신경언어프로그래밍(Neuro-Linguistic Programming, NLP)은 신경(neuro), 언어(linguistic), 프로그래밍(programming)의 상호작용을 통해 인간 경험의 형성과 변화를 설명하는 심리치료 이론이자 방법론이다. 치료사는 내담자에게 다양한 기법을 적용하여 경험의 구조를 인식하고 재조정함으로써 변화를 촉진한다. NLP의 핵심 기법 가운데 라포(rapport)와 모델링(modeling)은 주의집중, 자기관찰, 정서조절과 같은 메타인지적 기능 및 인지신경과학적 메커니즘과 연관된다.

DvT와 NLP는 서로 다른 학문적 배경에서 출발하였으나, 내담자 중심의 심리치료, 인식의 변화, 그리고 경험을 재구성하는 과정에 주목한다는 점에서 공통된 이론적 기반을 지닌다. 이에 본 연구는 문헌고찰을 통해 DvT와 NLP의 핵심 개념 및 기법과 이론적 구조를 비교하고 분석함으로써 인지신경과학적 관점에서 두 이론이 상호 보완적으로 통합될 가능성을 고찰하고자 한다. 이러한 접근은 연극치료와 심리치료 영역에서의 통합적 연구에 대한 필요성을 뒷받침하며, 본 연구는 임상 적용의 효과 검증보다는 이론적 비교와 분석에 초점을 맞추어 기초 이론을 제시하는 데 그 목적을 둔다.

2. 이론적 배경

2.1 DvT의 개념과 특성

DvT는 발달(development)과 변형(transformation)의 합성어로 연극학에서 파생된 대표적인 연극치료 이론이며 임상심리학자이자 연극치료사인 데이비드 리드 존슨(David Read Johnson)에 의해 체계

화된다. 존슨은 치료를 내담자의 특정 증상을 제거하거나 문제를 해결하고 과거 경험을 재현하는데 목적을 두기보다 치료 세션에서 내담자의 경험 수준이 유연하게 발달하고 성장하며 변화해 가는 과정 자체를 치료의 핵심 목표로 설정한다 [1]. 이는 다시 살아보기, 문제 해결, 카타르시스 성취를 목표로 삼아 온 로버트 랜디(Robert J. Landy)와 수 제닝스(Sue Jennings)의 기존 연극치료 접근과 구별되는 특징이라 할 수 있다.

DvT는 인간의 발달을 고정된 단계나 목표 도달의 과정으로 보지 않고, 평생에 걸쳐 지속적인 변화와 재구성되는 역동적 과정으로 이해하는 심리학의 발달심리학 관점을 이론적 기반으로 한다. 또한 정신분석의 자유연상과 대인관계 이론, 로저스의 인본주의 심리치료와 더불어 종교, 철학, 연극학 등 다양한 학제적 관점에 근거를 두고 있다. 특히 존슨은 무용치료의 이론과 실제, 코메디아 델라르테(commedia dell'arte), 예지 그로토프스키(Jerzy Grotowski)의 가난한 연극(poor theatre), 비올라 스폴린(Viola Spolin)의 연극놀이, 콘스탄틴 스타니슬랍스키(Konstantin Stanislavski)의 즉흥연기(improvisation) 등 다양한 연극적 요소 및 방법을 DvT의 이론 체계로 통합한다.

이러한 이론적 배경을 토대로 DvT는 체현, 만남, 놀이공간의 세 가지 기본 개념으로 구성되며 내담자의 자발성, 창조력, 상상력이 발휘되는 놀이 속에서 체현된 역할과의 만남을 기본 전제로 삼는다. 체현은 내담자의 내면에 억압되거나 언어화되지 못한 생각과 감정이 자유연상을 통해 자발적인 신체 행동과 움직임으로 드러내는 과정을 의미한다. 체현된 역할은 치료사나 다른 내담자와의 만남 속에서 즉흥적인 연극놀이와 역할극을 포함한 상호작용으로 확장되며, 그 과정에서 놀이공간이 자연스럽게 형성된다. 놀이공간은 치료사와 내담자 간의 상호작용을 통해 내담자가 언어, 소리, 행동을 매개로 자신의 경험을 더 유연하게 재구성하고 지속적인 변화를 촉진하는 치료적 환경을 제공한다. 치료사는 놀이공간에서 내담자의 신체로부터 나타나는 흐름(flow)을 세심하게 관찰하고 조절함으로써 발달변형 과정이 자연스럽게 작동하도록 돕는 역할을 한다 [1]. DvT에서 치료사와 내담자가 함께 창출하는 놀이공간은 가상현실과 유사한 감정이입의 경험을 제공한다. 놀이공간에서 연극은 단순한 표현 수단이 아니라 치료 그 자체로 작동하며, 현존(being)과 변화(becoming)가 중첩된 치료적 장으로 기능한다. 내담자는 반복되는 현재의 순간 속에서 자신의 신체 감각, 정서 반응, 관계적 선택을 자각하고 놀이공간 안에서 자신의 감정과 행동, 관계 방식을 언어, 몸짓, 소리, 움직임 등 다양한 방법으로 표현하며 치료사와의 직접적인 관계를 형성하게 된다. 내담자는 놀이를 통해 기존의 정형화된 역할과 고착된 인지 틀에서 벗어나 역할 레퍼토리를 확장하게 되며, 이 과정은 삶의 경험을 보다 유연하고 창조적으로 재구성하는 발달변형을 촉진한다.

이처럼 DvT는 치료 세션이 치료사의 해석이나 구조화된 개입 중심이 아닌 놀이공간 안에서 형성되는 내담자 중심의 경험에 주목해야 한다는 관점을 전제한다. 또한 치료사와 내담자 간의 만남에서 발생하는 극적 행위 속에서 각자가 수행하는 역할과 캐릭터의 감정과 행동이 지속적으로 변화되는 과정을 DvT의 작동 원리로 이해한다. 종합하면 DvT는 내담자가 자신에게 적합한 발달 수

준과 발달 과정에 스스로 도달할 수 있도록 돕는다는 관점에 기반한 연극치료 이론이며 신체를 통해 나타나는 움직임과 즉흥적 반응을 치료적 변화의 핵심 자원으로 활용한다는 점에서 그 의의를 지닌다.

2.2 NLP의 역사와 기법

NLP는 영어 Neuro-Linguistic Programming의 대문자로 표기되고 한글로는 신경언어프로그래밍이라 번역되며 단일한 정의로 규정하기 어려워 다양한 관점에서 이해될 수 있는 개념이다. NLP의 초기 이론 형성에는 프리츠 펄스(Frederick Perls)의 게슈탈트 치료가 큰 영향을 미쳤다. 특히 치료 세션에서 나타나는 언어 사용과 주관적 경험의 구조를 분석한 점은 NLP의 형성에 핵심적인 기여를 하였다. 더불어 버지니아 사티어(Virginia Satir)의 가족치료에서 나타난 대화 방식과 펄스가 연구를 통해 밝힌 언어 구조의 공통점이 확인되면서 타인과의 의사소통에 대한 분석이 심화하였다. 아울러 밀턴 에릭슨(Milton H. Erickson)의 최면 치료에서 활용된 간접적 암시와 은유적 언어 패턴, 그리고 인지 전략은 NLP 이론 발전에 결정적인 영향을 미쳤다. 에릭슨의 독창적인 치료 기법은 이후 NLP에서 모델링 대상이 되었으며, 이는 탁월한 치료적 수행이 어떠한 구조를 통해 가능해지는지를 분석하고 재현하려는 접근으로 발전하였다.

NLP는 1970년대 미국에서 리처드 밴들러(Richard Bandler)와 존 그린더(John Grinder)에 의해 체계화되었다. 밴들러는 NLP를 구성주의적 인식론에 기반한 연구로 정의하며 언어 구조, 신경 체계, 행동 패턴이 인간의 경험 속에서 어떻게 구조화되는지를 탐구하였다 [2]. 반면 그린더는 NLP를 명확한 이론 체계라기보다 효과적인 수행을 가능하게 하는 방법론적 원칙과 모델링 과정으로 설명하였다 [3]. 이후 그레고리 베이트슨(Gregory Bateson)은 사회 시스템론 혹은 사이버네틱스(cybernetics) 관점에서 NLP를 이해하고, 심리학에 응용하고 개념화하였다 [4]. 이와 같은 흐름 속에서 베이트슨의 제자 로버트 딜츠(Robert Dilts)는 인간의 주관적 경험의 구조를 체계적으로 분석하는 모델링 이론을 NLP를 정교화하였다. 그는 다양한 분야에서 성과를 보인 인물들의 언어와 사고를 분석하여 공통된 신념과 가치, 그리고 정체성과 같은 고차원적 요소 및 구조를 도출하여 이를 언어적으로 모델링할 수 있는 방법론으로 발전시키며 NLP의 출발점을 마련하였다 [5-7].

이러한 이론적 맥락을 바탕으로 NLP는 심리치료 영역을 넘어 교육, 예술, 사회과학, 의학, 비즈니스, 종교 등 다양한 분야로 확산한다. 그 결과 NLP는 특정 학문 영역에 한정된 이론이라기보다 인간의 두뇌 작용과 경험의 원리에 기초하여 효과성이 검증된 언어 및 사고 구조를 통합한 실천적 학문 체계로 이해된다. 또한 NLP는 우리가 지각하는 세계는 현실 그 자체가 아니다(The map is not the territory)라는 명제로 설명된다. 이는 인간이 지각하는 세계가 객관적 현실이 아니라, 각 개인이 경험을 통해 구성한 주관적 인식의 틀임을 의미한다 [4]. 인간은 거대한 상호작용 시스템의 일부로서 서로 영향을 주고받으며 존재하고, 외부 세계로부터 유입되는 감각 정보는 신경 체계를

통해 무의식적 또는 의식적인 방식으로 수용된다. 이후 이 정보는 개인의 내적 체계에 따라 해석되고 조직되어 언어적 혹은 비언어적 형태로 표현된다 [8].

NLP는 이러한 인간 경험의 구조를 설명하기 위해 신경, 언어, 프로그래밍의 세 가지 요소를 제시한다. 먼저 신경은 뇌를 포함한 중추신경계를 중심으로 인간이 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각의 감각 체계를 통해 외부 정보를 수용하고 처리하는 생리적·인지적 과정을 의미하며 인간 경험 형성의 기초가 된다. 언어는 신경 과정을 통해 처리된 정보를 코드화하고 의미를 부여하는 체계이며, 이를 통해 사고를 구조화하고 행동을 조직하며 타인과의 의사소통을 가능하게 한다. 프로그래밍은 인간이 특정 목표나 성과를 달성하기 위해 사고와 행동 패턴을 조직하고 재구성할 수 있는 능력을 의미하며, 이는 인간의 사고와 행동이 고정된 것이 아니라 학습과 경험을 통해 변화 가능하다는 전제에 기반한다 [4].

이와 더불어 NLP는 인간과 환경, 그리고 타인과의 관계성을 중시한다. 효과적인 소통과 변화를 위해서는 상대방이 지닌 삶의 경험과 세계관을 존중하고 이해하는 것이 선행되어야 한다. 이를 위해 라포가 핵심 기법으로 강조되는데, 이는 프랑스어에서 유래된 말로 ‘다리를 놓다’를 의미하며, 사람과 사람 간의 심리적 연결을 지칭한다. 라포 기법은 미러링(mirroring), 백트래킹(backtracking), 페이스(pacing), 리딩(leading), 캘리브레이션(calibration)의 효과적인 방법을 포함한다 [9]. 라포가 형성된 관계에서는 자세, 몸짓, 말의 속도나 감정 상태가 자연스럽게 맞춰지며 이러한 맞추기 과정을 통해 정서적 동조와 관계적 안정이 이루어진다. 상대의 상태에 페이스를 맞춤 상태에서 점진적으로 방향을 조정하며 변화를 유도하는 이끌기가 가능해지면서 궁극적으로 상호 신뢰와 공감의 형성된 관계 상태에 도달하게 된다.

따라서 NLP는 인간의 경험을 신경적 처리, 언어적 구성, 행동의 조직이라는 통합적 관점에서 이해하며 개인과 타인, 환경 간의 관계 속에서 변화가 이루어질 수 있음을 강조하는 이론이라 할 수 있다.

3. DvT와 NLP의 이론적 고찰과 통합 가능성

3.1 DvT의 체현, 만남, 놀이공간과 NLP의 라포 기법의 관계적 구조

존슨은 DvT의 기본 전제에 대해 체현, 만남, 놀이공간의 개념을 토대로 내담자가 드라마를 창조하는 과정에서 자신을 인식하고 내면의 변화 가능성에 접근하도록 돕는 심리치료 방법으로 설정한다. 이에 따라 DvT는 신체 움직임과 즉흥적 반응을 치료 변화를 위해 치료사와 내담자 간의 만남에서 서로의 놀이대상과 텍스트가 되고, 이때 형성된 놀이공간은 본질적 관계 속에서 내담자의 고정된 인지와 정서 패턴을 변형할 가능성을 탐색하는 데 초점을 둔다 [1]. 이러한 변화는 치료 장면에서 형성되는 치료사와 내담자 간 상호 신뢰와 친밀감 형성을 전제로 가능해지며, 이 점에서 DvT

의 치료 구조는 NLP의 라포 기법과 긴밀하게 연결된다.

NLP에서 라포란 사람과 사람 사이에 심리적·정서적 신뢰와 연결이 형성된 상태를 의미하며, 효과적인 상호협조와 소통을 위한 전제 조건으로 간주한다 [9]. NLP는 인간 경험을 인식, 해석, 표현이라는 구조로 이해하고 언어와 신경 체계 간 상호작용을 통해 사고와 행동 패턴이 형성되고 변화되는 과정을 탐구한다. 이는 단순한 행동 수정 기법을 넘어 인간이 세상을 지각하고 의미를 부여하는 내면 구조 자체를 재조직하는 것으로, 언어와 신경 체계의 역동적 관계를 활용하는 일종의 두뇌 사용법이라 할 수 있다. NLP의 메커니즘은 신경과학적 관점에서 더 구체적으로 설명될 수 있다.

예컨대 거울 뉴런 시스템은 타인의 행동을 관찰하고 이해하며 공감과 모방 학습을 가능하게 하고 전두엽은 계획, 자기조절, 사회적 판단과 같은 고차원적 인지 기능을 담당한다. 또한 변연계는 감정과 기억을 통합적으로 처리하며, 뇌 가소성은 반복적인 경험과 학습을 통해 신경 회로가 변화함으로써 사고와 행동 패턴의 수정이 가능함을 보여준다. 더 나아가 사회적 뇌 네트워크는 상호작용, 공감, 사회적 의사소통의 기반이 되어 인간 경험의 관계적 측면을 뒷받침한다.

이러한 관점에서 볼 때 DvT의 체현, 만남, 놀이공간은 치료사와 내담자가 상호 신뢰와 안전감을 바탕으로 관계를 형성하고 NLP의 라포 기법과 기능적으로 상응하며 치료 효과를 극대화한다. DvT의 놀이공간에서 내담자가 치료사와 같은 자세, 동작을 모방하는 것은 NLP의 미러링과 유사하며 치료사의 호흡, 리듬, 정서, 음조 상태에 맞추어 반응하는 것은 NLP의 페이싱에 해당한다. 또한 치료사와 내담자 간의 친밀감이 형성되면, 치료사는 언어를 매개로 내담자가 인식과 행동의 변화를 시도할 수 있는 균형적 방향으로 리딩한다. 이때 치료사는 내담자의 언어 표현을 평가하거나 수정하기보다 무의식적으로 드러나는 언어의 기능에 주목하는데, 내담자가 반복해서 사용하는 언어 패턴과 사고 구조는 NLP의 백트래킹과 유사하다. 아울러 치료사는 내담자의 즉흥적인 신체 반응과 정서 변화를 지속해서 관찰 및 식별하는 NLP의 캘리브레이션을 통해 치료 개입의 적절한 시점과 방향을 정교하게 조율한다. 치료사가 내담자의 말을 있는 그대로 인정하고 공감하는 태도는 치료사와 내담자 간의 관계적 안정감을 증진하며 내담자의 자발적인 변화 동기를 강화한다 [10].

요약하면 DvT는 체현, 만남, 놀이공간을 중심으로 언어적·비언어적 상호작용이 이루어지는 치료 과정을 통해 NLP에서 설명하는 미러링, 백트래킹, 페이싱, 리딩, 캘리브레이션과 같은 기법은 안전한 라포를 형성하고 내담자가 점진적으로 변화할 수 있도록 돕는다. 더불어 DvT의 놀이공간은 NLP의 라포 기법이 형성되는 공간으로서 내담자 중심의 심리치료적 접근을 통해 내담자가 새로운 경험을 안전하게 탐색하고 내면화할 수 있는 효과적인 통합적 치료 환경을 제공한다. 이를 통해 내담자는 자아정체성이 반영된 언어, 정서, 행동을 객관적으로 관찰하고 인식하게 되며 이는 자기 성찰과 인지적 유연성을 증진하는 계기로 작용한다.

3.2 DvT의 체현, 만남, 놀이공간과 NLP의 모델링 기법의 인지신경과학적 작동 원리

DvT의 체현, 만남, 놀이공간의 개념은 NLP의 모델링 기법과 직접적으로 연결된다. 치료사가 내담자의 행동을 거울처럼 반영하고 내담자가 치료사의 행동을 모방하는 과정은 상호 간의 동질성과 공통성을 강화한다 [11]. NLP의 모델링은 타인의 언어, 사고, 행동 패턴뿐 아니라 그 이면에 작동하는 관점과 상호작용 구조를 탐색하는 기법이다. DvT에 참여한 내담자가 치료사가 제안하는 다양한 연극 활동을 체험하면서 자신의 인식을 객관적으로 관찰하고, 이를 통해 메타인지 능력을 촉진하는 방법으로 이해될 수 있다.

DvT의 놀이공간에서 치료사는 목격하는 원(witnessing circle)을 설정하고, 내담자는 이 공간에서 자유연상과 즉흥적인 연극놀이를 경험한다. 내담자는 치료사의 말과 행동을 거울처럼 흉내 내고 따라 하며, 자신의 신체 감각과 정서, 인지 변화를 인식하기 시작한다. 치료사는 언어적으로 직접 설명하거나 특정 행동을 시범 보여주는 역할모델로 기능하며, 내담자가 모델링의 본질을 이해하고 자기성찰을 수행하도록 돕는다. DvT에서 치료사와 내담자의 상호작용은 감각·운동 차원의 모방을 전두엽 기반의 인식과 조절로 확장하는 모델링의 특성을 보여준다 [12]. 연극치료에 참여하는 내담자는 종종 왜곡된 인지와 정서적 과잉 반응으로 인해 전두엽의 자기조절 및 성찰 기능이 상대적으로 저하된 상태에 있다. 그러나 치료공간에서 모델링을 체현함으로써 내담자는 미래 상황을 예측하고 현재 경험을 인식하며, 타인의 관점에서 자신의 행동과 반응을 관찰하는 방법을 학습할 가능성이 있다. 아울러 반복적 학습 과정을 통해 자신의 사고 과정과 정서 반응을 객관적으로 평가하고 조망하며 메타인지 능력을 증진하게 된다. 메타인지는 전문성과 학습 효과를 증진하는 핵심 요소이며, 관찰과 성찰을 통한 인식의 확장은 학습의 질을 결정하기 때문이다 [13].

DvT의 치료 과정에서 형성된 새로운 인지 패턴은 더 고차원적이고 유연한 사고방식으로 재구성되며 내담자의 전두엽 기능을 촉진하는데, 이는 인지신경과학 영역에서 전두엽의 기능과 밀접하게 연관된다. 전두엽은 비판적 사고와 창의적 사고를 동시에 수행하는 고차원적 인지 기능의 중심으로 자기조절, 관찰, 성찰과 같은 메타인지 과정에 핵심적인 역할을 담당한다. 이러한 전두엽의 역할은 변연계, 감각피질, 운동피질, 두정엽 등 다양한 뇌 영역에서 유입되는 정보를 통합적으로 처리함으로써 메타인지적 기능을 수행하도록 한다. 또한 개인이 자신의 감정과 신체 반응, 지각된 정보, 행동 선택을 한 단계 위의 관점에서 조망하고 조절할 수 있게 하며, 이는 타인의 행동과 내적 상태를 객관적으로 인지하는 모델링의 신경학적 기반을 형성한다. 즉, 모델링은 타인의 말과 행동을 관찰할 때 전두엽 중심의 자기조절과 성찰 기능이 활성화되면서 비로소 학습과 변화로 이어질 수 있다.

이러한 변화는 딜츠에 의해 체계화된 신경학적 차원(neurological levels)을 통해 환경, 행동, 능력, 신념과 가치, 정체성 차원 등 단계적으로 설명될 수 있다. 환경 차원에서는 감각기관과 말초신경계

를 통해 외부 자극을 지각하고, 행동 차원에서는 소뇌와 대뇌피질의 운동계가 목적 있는 행동을 수행한다. 능력 차원에서는 과거의 기억과 미래의 상상을 포함한 심상 지도를 활용하여 심리적·정서적 자원을 선택하고 행동의 질을 결정한다. 신념과 가치 차원에서는 변연계, 중뇌, 자율신경계가 관여하여 무의식적 신체 생리 반응과 정서적 평가를 조절하고, 세상에 관한 판단과 의미 부여 방식을 형성한다. 이러한 의식 차원 체계에서 신념은 능력과 행동에 직접적인 영향을 미치는 핵심 요소이다. 인간은 자신이 경험한 사건과 결과를 반복적으로 일반화하여 신념을 형성하며, 이 신념은 경험 이후의 인식과 선택, 행동의 기준으로 작용함으로써 심리적·정서적 변화를 유도한다. 다음으로 정체성 차원은 뇌간, 변연계, 내분비계, 망상활성화계(Reticular Activating System, RAS)와 밀접하게 연관되어 있으며, ‘나는 누구인가’라는 자기 개념과 삶의 방향성에 영향을 미친다. 더 나아가 영성 차원은 개별 신경 체계를 넘어 타인과의 관계, 집단적 의미, 공명(field)의 경험을 통해 ‘나를 초월한 더 큰 전체의 일부’라는 감각을 형성하게 한다 [14][15].

인지신경과학적 관점에서 볼 때 DvT의 체현, 만남, 놀이공간과 NLP의 모델링은 신경계가 구성한 내적 표상, 즉 커넥톰(connectome)을 기반으로 작동한다. 커넥톰은 인간이 인식하고 해석한 현실에 대한 지도(map) 역할을 하는 개념이며 개인의 생각과 정서, 신념이 통합된 신경학적 구조를 반영한다. DvT와 NLP는 이 지도와 실제 현실 사이의 차이를 자각하고, 인식의 범위가 통합적 차원으로 확장되는 심리치료 방법이라고 할 수 있다. 결과적으로 DvT와 NLP는 인간이 경험을 통해 세상을 인식하고 구성하는 방식을 이해하도록 돕고, 자기 인식을 객관화하며 행동의 변화를 촉진하는 인지신경과학적 접근임을 시사한다.

4. 결론

본 연구 결과, DvT와 NLP는 치료 변화를 촉진하는 과정에서 내담자 중심의 심리치료, 자기 인식의 객관화를 목표로 한다는 특성을 공유함을 확인하였다. 두 이론은 내담자의 내적 경험뿐 아니라 치료사와의 관계적 안정감 속에서 변화가 이루어진다는 점에서 상호 보완적이다. DvT의 체현, 만남, 놀이공간은 NLP의 라포 형성과 모델링이 작동하는 치료적 장으로 기능하며, 내담자는 정서, 인지, 행동의 통합을 통해 자기 인식을 확장하고 메타인지 기능을 활성화할 수 있다. 특히 즉흥적인 상호작용과 신체 모방 과정은 전두엽 중심의 창의적 사고, 비판적 사고, 자기조절, 자기성찰 등 메타인지 능력을 촉진하며 이는 내담자가 자기 인식을 객관적으로 관찰하고 조절할 수 있는 기반이 된다. 이러한 통합적 접근은 NLP의 실천적 적용 범위를 확장하고, 연극치료의 이론적 관점을 심리치료 영역으로 확대하는 데 기여할 수 있다.

그러나 본 연구는 문헌고찰에 기반하고 있어 DvT와 NLP의 실제 치료 효과를 뒷받침할 근거가 아직 부족하며 과학적 검증에도 한계가 있다. 따라서 향후 체계적인 연구 설계와 측정 및 평가 도

구를 통해 과학적 타당성을 확보하는 후속 연구가 필요하며, 본 연구가 그 출발점이 되기를 기대한다.

References

- [1] R. J. Landy, *The Couch and the Stage: Integrating Words and Action in Psychotherapy*, Jason Aronson Press, 2008.
- [2] R. Bandler and J. Grinder, *The Structure of Magic: A Book about Language and Therapy I*, Science and Behavior Books Press, 1975.
- [3] C. B. St. Clair and J. Grinder, *Whispering in the Wind*, J & C Enterprises Press, 2001.
- [4] K. Takahashi, *NLP: Super Psychological Communication*, G. J. Shim, Trans., Slat Public, 2007.
- [5] R. Dilts, J. Grinder, R. Bandler, and J. DeLozier, *Neuro-Linguistic Programming: Volume I (The Study of the Structure of Subjective Experience)*, Meta Publications, 1980.
- [6] R. Dilts, *Modeling with NLP*, Meta Publications, 1998.
- [7] R. B. Dilts and J. A. DeLozier, *Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding*, NLP University Press, 2000.
- [8] S. Gran, "Using NLP (Neuro-Linguistic Programming) Methods in Teaching and Learning: Case Studies on the Potential and Impact of NLP Methods on Learning and Learners," Ph.D. dissertation, Institut für Anglophone Studien/Fakultät für Geisteswissenschaften, Universität Duisburg-Essen, Germany, 2021. [Online]. Available: https://duepublico2.uni-due.de/receive/dupublico_mods_00074395
- [9] K. Horii, *Neuro-Linguistic Programming*, G. J. Shim, Trans., Haneon.com Public, 2011.
- [10] D. Beaver, *NLP for Lazy Learning: How to Learn Faster and More Effectively*, Vega Books Press, 2002.
- [11] P. Freeth, *NLP-Skills for Learning: A Practical Handbook for Increasing Learning Potential 1st Edition*, Bookboon.com Press, 2013.
- [12] S. Y. Hwang, "A Study on the Effectiveness of Drama Therapy Based on Metacognition and the Brain Mechanism," Ph.D. dissertation, Department of Performance·Film·Animation, Sejong University, Republic of Korea, 2024. [Online]. Available: <https://www.riss.kr/link?id=T17088786>
- [13] M. Quirk, *Intuition and Metacognition in Medical Education: Keys to Developing Expertise*, Springer, 2006.
- [14] G. J. Shim, *NLP: Achievement Psychology for Success and Happiness II*, Slat Public, 2018.
- [15] B. G. Kang, *The Miracle of NLP*, 42media contents Public, 2015.