



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 만 수 교수 지도  
석사학위 청구논문

무의식을 통해 바라본 내면과  
감정의 시각화

- 본인작품을 중심으로 -

2018

성신여자대학교 대학원

동양학과

이서현

무의식을 통해 바라본 내면과  
감정의 시각화

- 본인작품을 중심으로 -

이 만 수 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2018년 5월

성신여자대학교 대학원

동 양 화 과

이 서 현

# 인 준 서

이서현의 석사학위 논문으로 인준함

2018년 5월

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 논문은 2017년 ‘심사(心事)’ 석사 청구전을 바탕으로 인간이 영유아기부터 청년기를 거치며 경험한 환경적 요인들로 인해 억눌리고 억압된 내면의 상처 트라우마가 무의식에 흔적으로 남아 인간에게 미치는 영향과 이러한 것들이 작품 활동을 통해 어떻게 치유되고 해소되어지는지에 대한 연구이다.

인간은 대부분 불안한 심리를 안고 살아간다. 특히 한국인들의 불안한 심리 상태는 높은 축에 속한다. OECD 국가 중 우리나라는 14년째로 자살률 1위이다. 우리 민족은 옛날부터 억압된 민족이었다. 크게는 역사적·정치적으로 수많은 지배와 통치아래 있었고 이는 가정 안에서의 가부장적 제도로 인한 제재와 폭력아래 억압당하며 저항할 수 없는 약자로서 오랜 시간을 지내게 되어 참는 법만 배웠다. 그로인해 한국인에게 특징적으로 나타나는 것이 화병(火病) 또는 울화병(鬱火病)이라는 일종의 정신질환에 속하는 질병이다. 오랜 시간 정서적인 억눌림과 참음으로 인해 우리의 무의식은 불안이라는 감정으로 지배당하게 된 것이다.

또한 지금 우리사회는 성과중심의 경쟁사회화 물질만능주의로 인한 불안, 우울, 인터넷의 일상화, 상대적 박탈감, 좌절감등 수많은 불안 요소들 속에서 자신을 드러내거나 표현하지 못하고 억눌려 살아가고 있다. 2016년 보건복지부의 정신질환실태 역학조사에 따르면 우리나라 우울증 환자 수는 61만 명으로 전체 국민의 1.5%에 달한다고 한다.

이처럼 현대사회의 인간들이 정신적으로 격고 있는 몸살이 낫지 않고 계속되어지면서 우리는 왜 이렇게 우리의 내면에서 일어나는 감정과 싸워야 하며 일어나지도 않은 일들을 미리 걱정하고 불안해하며 사소한 문제들에 분노하고 지배당하며 살아가고 있는 것인지에 대한 의문을 품고, 본인이 유년시절에 경

힘한 사건을 토대로 외상이 현재 겪고 있는 감정적 갈등에 어떤 영향을 미치고 있는지를 분석하면서 감정을 언어로 표현하는 것에 한계를 느끼며 이를 드로잉을 통해 해소 하고 색을 통해 치유해왔다. 이러한 창작활동을 통해 나타나는 이미지를 분석하면서 본인의 내면을 깊이 바라볼 수 있게 되었다.

본 연구는 작가 본인이 인식하지 못한 무의식의 표출과 그리고 그것을 의식하는 행위의 과정에서 다시 본인의 내면을 들여다보고 알아차림의 과정이 작가 개인의 치유와 극복하는 것에만 국한된 것이 아닌 본인의 이러한 과정을 통해 사회가 자신을 극복하고 더 나은 삶을 위한 통로가 되어 지길 바란다. 나를 통해 너를 보고 너를 통해 나를 볼 수 있듯 우리 인간은 서로에게 작게 혹은 크게 흔적을 남기게 되는데, 본인의 창작과정과 이야기를 통해 함께 공유하고 나누며 치유 받고 나아가 본인의 극복 과정이 사회에 작게나마 보탬이 되고자 한다.

# 목 차

## 논문개요

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| I. 서론 .....                    | 1  |
| II. 본론 .....                   | 4  |
| 1. 트라우마와 미술활동을 통한 심리작용 .....   | 4  |
| 1) 트라우마가 인간에게 미치는 영향 .....     | 4  |
| 2) 의식과 무의식 표출을 통한 내면의 치유 ..... | 7  |
| 3) 색채를 통한 내면의 치유 .....         | 17 |
| 2. 본인의 작품 분석 .....             | 21 |
| 1) 추상적 감정의 유기적 드로잉 .....       | 21 |
| 2) 색과 형태의 상징적 의미 .....         | 30 |
| III. 결론 .....                  | 39 |

## 참고문헌

## ABSTRACT

## 작 품 목 차

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 【작품1】  | 몸살/ 장지에 혼합/22x15/2015 .....                | 11 |
| 【작품2】  | 아픈 구석/ 장지에 채색/ 145*112/ 2009 .....         | 15 |
| 【작품3】  | 감정을 넘어선 불안/ 장지에 아크릴 /145*112/2009 .....    | 21 |
| 【작품4】  | exaggerated /145X110cm/ 장지에 혼합 /2015 ..... | 24 |
| 【작품5】  | exaggerated /118X64cm /장지에 혼합 /2015 .....  | 26 |
| 【작품6】  | 몸/ 장지에 혼합/ 90*72 / 2016 .....              | 28 |
| 【작품7】  | 장지에 혼합/ 90*72,/2016 .....                  | 29 |
| 【작품8】  | 감정의 덩어리/ 장지에 혼합/ 162*110/ 2015 .....       | 30 |
| 【작품9】  | 장지에 혼합/ 90*72 /2016 .....                  | 32 |
| 【작품10】 | 장지에 혼합/ 162*90/ 2016 .....                 | 34 |
| 【작품11】 | 장지에 혼합/ 193*110/ 2017 .....                | 35 |
| 【작품12】 | 장지에 혼합/ 130*90/ 2016 .....                 | 37 |
| 【작품13】 | 장지에 혼합/ 193*110/ 2016 .....                | 38 |

## 도판 목차

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 【도판1】 | 몽크/절규/ Tempera/83.5x66 .....                  | 13 |
| 【도판2】 | 물이 내게 준 것/ 프리다 칼로/1938 .....                  | 14 |
| 【도판3】 | 마크로스코/무제/캔버스위에아크릴/1970년/워싱턴 국립미술관 소장<br>..... | 18 |
| 【도판4】 | 빈센트 반고흐/ 아를의 침실/ 캔버스에 유채/ 72x90 /1888 .....   | 20 |

# I. 서론

본 논문은 본인이 10년간 밤마다 같은 꿈을 꾸며 이유 없는 불안에 시달리는 것에 의문을 품고 과거에 자라온 환경과 경험한 사건들을 토대로 추적해 나가면서 무의식 안에 어떤 사건들이 트라우마(trauma)로 잠재되어 남아있는지 또 내면의 기억들이 본인의 정서에 어떤 영향을 미쳤는지에 대하여 알아본다. 그리고 이러한 것들이 작품에는 어떤 영향을 주었고 무슨 연관성이 있는지 분석하고자 한다.

본인의 불안과 공포는 이미 어린 시절부터 나타나기 시작했으며 그러한 내면의 불안이 매일 밤 꿈에서도 표출되었다. 어린 시절 내면의 혼돈과 공포로 인해 생명에 위협을 느끼기도 했으며 이러한 감정들을 해소하기 위해 끈임 없이 노력했다. 본인의 그러한 감정들이 어떻게 치유의 과정으로 나아갈 수 있는지에 대하여 본인의 작품을 통해 연구하는 것에 목적을 둔다.

우리는 어린 시절에 겪은 크고 작은 상처들을 품고 살아간다. 안타깝게도 어린 시절 경험한 상처에 대하여 진심어린 이해를 받지 못했을 때 우리는 그러한 감정들을 부정적으로 인식하며 더 깊이 꾀꾀 숨겨두게 된다. 그렇게 상처는 치유되지 못하고 내면 깊은 곳에 차곡차곡 쌓이게 되며 더욱 불행한 것은 사람들은 그러한 자신을 인식하지 못하고 우리에게 가장 가까운 사람들에게 상처를 주며 살아가게 된다는 것이다. 우리가 이러한 내면의 상처들을 알아차리지 못하고 치유하지 않는다면 이것은 눈덩이 같이 커질 것이고 우리의 삶에 대부분을 차지하게 될 것이다. 이러한 감정들은 대부분 환경이나 부모로부터 오게 되며 다시 대물림되기도 한다.

작품 활동을 하면서 인간의 내면에 관심을 갖고 알아나가며 깨달은 것이 인간은 결국 나이를 먹어도 마음은 어린 시절의 어느 시점에 머물러 있다는 것

이다. 그것이 늘 그러한 상태로 머물러 있는 것은 아닐지라도 삶에 대부분을 차지하고 있다고 생각한다. 본인이 가정을 꾸리고 아이를 키우면서 어떤 문제에 부딪칠 때 어린 시절의 본인과 오버랩 되어 질 때가 많다는 것을 깨닫기까지 오랜 시간이 걸렸다. 아이에게 정서적으로 부정적인 감정을 심어줄 때마다 좌절하고 죄책감에 시달렸지만 상황은 반복되었다. 오랜 시간 내재되어 있던 상처와 학습된 감정적 습관이 무의식상태에서 반복적으로 튀겨져 나오는 것이다. 그러면서 깨달은 것은 우리의 삶에서 어머니의 보육과 환경이 얼마나 중요한 요소인지를 알 수 있었다.

그렇다면 어떻게 우리의 삶에 깊게 스며든 불안의 근원을 찾아내고 그 기억과 마주하며 함께 공존할 수 있는지를 논하려고 한다. 범구경의 첫 구절에 이런 말씀이 있다. “마음은 모든 것에 앞선다. 마음이 모든 것을 지배하며, 마음이 모든 것을 창조한다.”<sup>1)</sup> 인간의 모든 힘 가운데서 마음은 가장 큰 힘을 차지한다. 마음이 우리에게 이토록 중요하며 삶에 대부분을 지배하고 있는 만큼 우리에게 불안과 고통은 인생을 송두리째 흔들 수 있는 강력한 힘을 가지고 있다고 생각한다. 그러므로 여기서 우리가 알아야 할 가장 중요한 것은 고통이 일어나는 원인과 고통에서 벗어나는 길을 알고자 함이다.

지그문트 프로이트(Sigmund Freud)<sup>2)</sup>는 현재의 생각이나 감정, 우연처럼 보이는 행동들이 사실은 과거에 겪은 여러 중요한 사건에 의해 결정된다고 했고 인간의 정신활동에 있어 의식보다는 무의식이 대부분을 차지한다고 생각했다. 아이에게 부모의 양육태도와 양육환경이 결국 성인이 되었을 때 우리의 감정과 사고, 행동들에 전반적인 영향을 미친다는 주장은 셀 수 없이 많다.

우리는 본인의 마음을 마음대로 할 수 없기 때문에 고통과 갈등, 불행의 연속 속에 살아가고 있는 것이다. 현대 사회에 급증하고 있는 것 중 하나는 어

---

1) 범구경:인도의 슬려 범구(法救)가 인생에 지침이 될 만큼 좋은 시구(詩句)들을 모아 엮은 경전.  
2) 지그문트 프로이트(Sigmund Freud):오스트리아의 신경과 의사, 정신분석의 창시자. 히스테리 환자를 관찰하고 최면술을 행하며, 인간의 마음에는 무의식이 존재한다고 하였다. 꿈,착각,해학과 같은 정상 심리에도 연구를 확대하여 심층심리학을 확립하였다.-두산백과-

린 아이들의 정서적 문제이다. 미실다인(Missildine, 2015)<sup>3)</sup>은 자신의 어린 시절을 이해하지 못하고 또 어떻게 다루어야 하는지를 모르는 어른들에게서도 그대로 지속되고 있다는 사실을 알아냈다.

아이들에게서 정서적 문제가 있다는 것을 발견했을 때 보통은 의사의 진단을 통해 심리 치료를 받게 된다. 여기서 첫 번째로 중요한 것이 심리치료사 선생님과 아이 사이에서 신뢰를 쌓는 것이다. 현대사회는 급격하게 변화하고 있고 인터넷 기사에서는 조용한 날이 없다. 우리는 수많은 자극과 치열한 경쟁 속에 놓여있고 늘 비교의 대상이 존재한다. 불안한 지금을 살아가고 있는 우리에게도 믿음과 신뢰는 정말 중요한 것들이다.

그렇다면 연구자에게 믿음과 신뢰가 형성 되어야할 시기에 어떤 일들이 일어났고 또 그로인해 본인은 어떤 삶을 살아왔는지 알아보며, 과거의 사건들로 인해 생겨난 감정들을 작품화 하면서 어떻게 심리적 치유를 일으켰는지 나아가 미술이 인간의 내면을 어떻게 치유하고 창작을 통해 해소되어 지는지에 대해 입증 하고자 한다.

본인은 내면의 상처로 인해 현재의 삶을 온전히 살아가지 못하는 심리적 문제를 과거에서 찾고 그러한 내면의 감정들을 언어로 표현할 수 없기에 감정을 시각화 하면서 현재의 삶과 만나게 되었다.

석사 청구전 ‘심사(心事)’ 작품들 에서는 연구자의 불안했던 내면의 감정이 어떻게 시각화 되었는지, 작품에서 나타나는 이미지들과 색에 담긴 감정을 분석하며 내면의 또 다른 언어에 대하여 연구 하고자 한다.

또한 본 연구를 통해 인간의 트라우마가 미술을 통해 치유될 수 있다는 가능성을 제시하고 미술이 가진 치유의 힘이 무한함에 대해 논할 것이다.

---

3) 몸에 밴 어린시절, w. 휴. 미실다인지음. 카톨릭출판사. 이종범, 이석규 옮김.

## II. 본 론

### 1. 트라우마와 미술활동을 통한 심리작용

#### 1) 트라우마가 인간에게 미치는 영향

트라우마(trauma)는 심리학에서는 ‘정신적 외상’<sup>4)</sup> 충격’을 말한다. 트라우마는 과거에 일어난 사고 후 외상 또는 정신적인 충격, 등에 의한 상처와 고통이 내면에 잠재 되어 있다가 성인이 되었을 때 비슷한 상황이나 자극에 의해 불안해 지거나 증상이 심해질 경우 정신적 질환으로도 나타나게 된다.

이러한 외상의 기억은 과거의 경험을 떠올리게 하고 현재의 나를 지배하게 된다. 기억은 곧 나 자체이며 과거의 기억들이 나의 생각과 언어, 행동, 삶을 결정한다.

미국의사협회 정신의학저널에 실린 스웨덴 옉살라 대학교 공동 연구팀의 연구에서는 엄마의 정신적 외상이 딸에게 까지 이어지는 것으로 나타났다고 한다. 아직 확실한 원인이나 이유가 밝혀진 것은 아니지만 그만큼 인간에게 외상이 큰 영향을 미치는 것은 사실이다.

또한 미국 과학전문지‘사이언스데일리(ScienceDaily)에 실린 스위스 연방공과대학교의 연구에 따르면 어린 시절 일찍 경험하는 트라우마는 성인이 된 이후 정신장애를 일으키는 주된 원인이 되며 심지어 트라우마로 인한 행동장애

---

4) 외상: 내부 또는 외부에서 오는 강력한 자극으로 인해 정신 기구가 갑자기 붕괴되거나 고장을 일으키는 현상을 외상이라 한다. 이때 자극 장벽이나 보호막이 깨어지고, 자아는 압도되어 중재능력을 상실한다. 그 결과 무기력 상태가 따라오며, 이 상태는 전적인 무관심과 철수로부터 공황상태에 가까운 해체 행동에 이르기까지 다양한 형태로 나타난다. 또한 자율적 기능의 장애를 보여주는 신호들이 빈번하게 나타난다. 외상적 상태는 그것의 강도나 지속기간에서 개인마다 다르다. 그것의 결과는 대수롭지 않은 것일 수도 있고, 삶에 심각한 장애를 가져오는 외상 신경증일 수도 있다.-정신분석 용어사전-

는 다음 세대로도 전달된다는 것이 연구팀의 설명이다. 연구팀이 동물실험을 진행한 결과, 트라우마가 있는 쥐의 자손에게서 특정 마이크로 RNA가 다량 검출됐다. 이러한 유전적 특징이 우울증, 반사회적 행동, 기억장애, 조울증과 같은 정신질환을 일으키는 것으로 보인다고 저술했다.

초등학교 때의 일이다. 가족이 차를 타고 어디론가 멀리 가고 있었다. 한참을 달리던 자동차 창문 밖으로 건물들이 보이기 시작했다. 황토색의 거대한 건물이었다. 세상에 존재할 것 같지 않은 크기의 건물이 눈앞에 펼쳐지면서 갑자기 숨이 막히고 공포가 몰려왔다. 믿기지 않겠지만 나는 그날의 기억이 선명하다.

또 이런 일도 있었다. 앞이 보이지 않을 만큼 엄청나게 비가 쏟아지던 날 버스정류장에서 버스를 기다리고 있었다. 한참 기다린 끝에 멀리서 버스가 보였다. 그런데 운전기사의 얼굴이 창백해 보였다. 비가 많이 와서 빨리 비를 피하고 싶은 마음만 가득 했다. 버스에 타자마자 얼른 빈자리에 앉았다. 그 자리는 백미러를 통해 버스기사 얼굴이 보이는 자리였다. 이상하게 조용하고 오싹한 기분이 들어 백미러를 쳐다 보았는데 운전기사와의 눈이 마주쳤다. 나는 긴장하며 주변을 찬찬히 둘러보았다. 그런데 버스안의 사람들이 모두 청녹색으로 보였다. 살아있는 것 같이 느껴지지 않았다. 나는 곧바로 벨을 누르고 내리는 문에 서 있었는데 내 옆에 서있는 사람의 발가락이 손가락만큼 길었고 여섯 개였던 사실을 기억한다.

이러한 기억들이 모두 사실일까? 본인이 겪은 외상이 현실을 왜곡시키고 두려움에 떨게 만들지는 않았는지 그로인한 스트레스와 불안이 세상을 올바르게 보지 못하게 하지는 않았는지, 나의 작은 눈에 비친 세상이 공포로만 느껴졌다. 이러한 현상을 생각해 본다면 결국 트라우마를 어린 시절에 겪을수록 그 과장이 더 클 수밖에 없지 않을까 생각해 본다.

우리는 어린 시절에 지내온 환경에 의해 성인이 되었을 때 대부분의 감정과

태도가 결정된다. 그렇다고 어린 시절을 분명하게 기억한다거나 식별할 수는 없다. 기억은 과장되거나 왜곡되고 뒤죽박죽으로 섞이기도 하고 또는 기억은 없지만 감정적으로 남아있기도 하다.

그러나 선명하게 남아있는 몇몇의 장면들은 지금도 생생하다. 어제 일어난 일처럼 생생한 장면들이 지워지지 않는 이유는 무엇일까.

5) 김준기의 만나는 치유의 심리학 에서는 1>진화론적으로 해마와 편도체가 동시에 같이 작용하는 것이 어려울 수밖에 없습니다. “위기 상황에서는 위협이나 공격에 대해 즉각적으로 반응할 수 있어야 생존 할 수 있기 때문에 편도체가 위협을 지각하게 될 때에는 해마의 기억 저장 시스템과 기억 인출 시스템이 닫히게 됩니다. 즉 강렬한 트라우마를 경험하게 되면 편도체는 활성화되고 해마는 얼어붙게 되는 것이죠. 이러한 기억 시스템의 붕괴로 인해 트라우마의 피해자들은 정서적인 고통이나 신체적인 아픔은 반복적으로 생생하게 느껴지지만 트라우마의 기억을 새로운 이야기 기억으로 만들어 내지 못합니다. 그래서 오랜 시간 고통 속에 정체되어 있는 것이죠.”

그렇다. 이처럼 트라우마는 성인이 된 후에도 비슷한 자극에 의해 다시 당시의 상황에 머물게 된다는 것이다.

본인의 어린 시절로 돌아가 보자. 내가 태어나고 엄마는 나를 키울 형편이 안돼서 나는 다른 사람들 손에 키워졌다. 친척에게 맡겨지기도 하고 옆집에 맡겨지기도 하고 여러 사람들 손에 길러졌다. 이때의 나는 안정된 애착형성을 할 수 있었을까? 어린 시절 주 양육자와의 안정된 애착형성을 한 사람들은 인간에 대한 믿음과 신뢰가 형성된다. 나는 이미 이때부터 불안이 형성되었을 것으로 생각된다. 그러한 환경에서 자라면서 세상을 조금 더 민감하게 받아들이게 되었을 것이다.

---

5) 만나는 치유의 심리학, 김준기, 시그마 북스, 2009, p95

오카다 다카시<sup>6)</sup>는 애착의 형성에는 임계기라 불리는 민감한 시기가 있어 그 시기에 엄마를 빼앗기는 경험을 한 아이에게 심각한 장애가 남기 쉽다고 한다. 애착 형성이 완성되지 않은 시기에 엄마에게서 떨어진 아이는 애착 자체가 부족한 탈애착<sup>7)</sup> 경향이 생기기 쉽고 모자 분리불안이 높은 시기에 엄마를 잃으면 버려질지도 모른다는 불안이나 우울한 감정이 심해진다고 한다.

이처럼 외상의 경험이 반복 될수록 성인이 되었을 때 타인과의 관계형성에서 어려움을 겪게 되고 여러 가지 정신적 질환에 시달릴 가능성이 높다.

우리는 외상을 겪을 때 대처할 방법을 전혀 알지 못한다. 왜냐하면 트라우마는 예측할 수 없고 계획되어 있지 않기 때문이다.

정신적 외상을 겪고 난후 나타나는 증상들로는 당시의 사건이 다시 일어날 것 같은 불안, 두려움, 슬픔, 상실, 감정기복 등이 있는데, 본인은 트라우마를 경험 후 오랜 시간 악몽에 시달렸다. 그것이 반복되자 나중에는 앞에서 이야기 한 것처럼 현실에서도 이상 증상을 보이기 시작했다. 당시의 공포는 생명을 위협할 만큼의 심각한 상태였다.

우리가 어린 시절의 상처를 바로 해소하지 못하고 어른이 된다면 삶을 살아가는데 있어 크고 작은 갈등을 겪게 되고 그로 인한 고통은 반복되어 질 것이다.

## 2) 의식과 무의식 표출을 통한 내면의 치유

우리는 살아가면서 한번쯤 어린 시절 미술 활동을 통한 즐거움을 느낀 적이 있을 것이다. 미술이라고 하면 단순히 학교에서 배우는 것 이외에 놀이터에서 모래놀이를 하며 두꺼비 집을 만들고 놀이를 하기도 하고 주변에서 흙을 퍼서

---

6) 나는 상처를 가진 채 어른이 되었다. 오카다 다카시 , 프런티어, 김윤경 옮김,2011

7) 사랑하는 대상이 중요하다는 느낌을 잃게 되면서 대상에서 투여된 에너지를 빼내는 과정을 '탈애착' 이라고 한다. -아직도 가야할길. 모건 스콧 펙, 물리시즈,2011 p167

밥을 짓고 꽃잎을 따다가 반찬을 만들고, 눈이 오는 날이면 눈으로 눈사람을 만들고 다양한 사물을 만들며 놀았던 기억이 있을 것이다. 또는 재활용품으로 장난감을 만들기도 하고 또는 책상이나 벽에 낙서를 즐겨 하기도 하면서 우리는 무의식중에 스트레스를 해소하고 있었는지도 모른다.

연구자는 어린 시절 교과서마다 글씨가 안보일 만큼 뾰뾰이 낙서를 하곤 했다. 그러다가 선생님께 대걸레로 흠뻑 두들겨 맞았었다. 그런데 이상하게도 낙서하는 행위를 멈출 수가 없었다. 그날의 기억은 생생히 남아있다. 허벅지에 시퍼렇게 멍이 들어 속상하고 화가 난 마음을 연필로 종이가 찢길 만큼 그어대며 분노를 표출 했던 것 같다. 이후로도 연필만 있으면 하루 종일이라도 낙서를 할 수 있을 만큼 그것에 집착 했던 것 같다.

지금 생각해보면 낙서는 본인에게 정서적 안정을 찾는데 도움을 주었다고 확신한다. 그것은 의식과 무의식 사이를 오가며 몰두했던 행위였고 그러한 본인의 행위가 미술 치료의 개념으로 생각된다.

미술 치료는 정신분석적 미술 치료, 인간 중심 미술 치료, 행동주의적 미술 치료, 게슈탈트 미술 치료, 가족 미술 치료, 집단 미술 치료 등이 있다.

미술치료란 보기 좋은 잘 그린 그림을 원하는 미술의 의미가 아니라 자신이 표현하고 싶은 것들을 표현하는 미술작업 행위자체에 그 의미가 있다. 즉 어떤 목적과 결과를 가지고 미술활동 행위를 하는 것이 아니라 미술활동을 통해 그 사람 나름대로의 카타르시스(catharsis)를 느끼며 승화하는 과정을 진정한 의미의 미술심리치료라고 할 수 있다고 한다.<sup>8)</sup>

루돌프 안하임(Rudolf Arnheim)은 미술은 고통의 시기에 협력자로서, 인간 존재의 조건을 이해하게 하고, 그러한 조건 속의 각자가 두려워하는 부분들과 대면하게 하는 수단이 되며, 객관적인 현실을 다룰 수 없어 혼란스러워할 때 피난처를 제공함으로써 의미 있는 질서를 창조하게 한다고 했다.<sup>9)</sup>

---

8) 그림으로 마음 읽기-첫번째 이야기-,(사)한국미술심리치료협회, 하나출판사,2014, p27

9) 미술치료학 개론, Judith A. Rubin , 학지사, 김진숙역 ,2008, p9

인간은 태초부터 창조 의 욕구를 가지고 태어났다고 생각한다. 원시시대의 벽화를 보면 그들은 그들의 모습보다는 주로 사냥감을 그렸는데 동굴벽화에 그려진 들소의 모습은 피를 흘리고 있는 모습이거나 창에 찔린 자국이 남아있다. 이것은 그들에게 주술적 의미가 담겨있다. 사냥의 성공을 기원하며 실제 사냥에서 들소를 잡겠다는 강력한 믿음이 담겨있는데 역으로 생각하면 그들의 무의식 내면에 내재되어 있는 사냥에 대한 두려움과 공포를 극복하기 위한 행위로도 보여 진다.

본인은 십년동안 악몽에 시달리며 깊은 잠을 잘 수 없었던 때가 있었다. 매일 밤 꿈에 찾아오는 귀신이 본인에게는 두려움과 극심한 공포의 대상이었다. 매일 밤이 되는 것이 두려웠고 잠이 드는 것이 두려웠다. 이것이 가위 놀림이었다는 것은 나중에야 알게 되었다. 본인은 당시 상황을 극복하기 위해 귀신을 그림에 그대로 그리기 시작했다. 원시시대 그들에게 들소가 생존과 연결되어 있으면서 두려움의 대상이었듯 본인 또한 매일 밤 찾아오는 귀신이 그려졌다. 그들은 내면의 공포와 어려움을 극복하기 위해 들소를 그리고 창을 던지는 행위, 그 모든 과정 중에 감정과 내면을 다스리고 공포의 대상을 꺼냄으로 치유가 일어났고 그러한 과정은 치유에 있어 매우 중요하게 생각한다.

그렇다면 연구자에게 매일 밤 꿈에 나타난 귀신은 누구이며 가위 놀림의 원인은 무엇이였을까?

가위 놀림은 ‘수면마비(sleep paralysis)’라고 하는 일종의 수면 장애라고 한다. 잠을 자는 동안 긴장이 풀렸던 근육이 회복되지 않은 상태에서 의식만 깨어나 몸을 못 움직이는 것이다. 대개 꿈을 꾸는 수면, 즉 렘수면(REM sleep) 때 나타난다고 한다. 이러한 현상은 스트레스를 많이 받았거나 수면부족, 과도한 시각적 자극 등이 원인이 된다고 한다.<sup>10)</sup>

여기서 연구자가 주목한 것은 스트레스와 시각적 자극 이다. 어디에도 표출

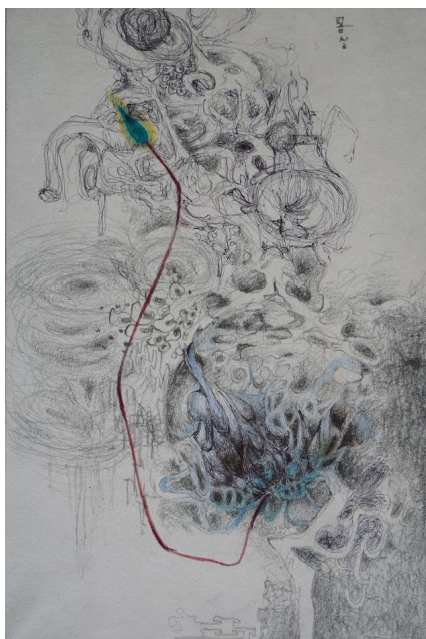
---

10) 네이버지식백과

할 수 없었던 내면의 불안과 공포가 깊은 잠을 잘 수 없게 만들었고 그것이 가위 눌림으로 나타난 것이다. 앞서 말했듯이 본인은 어린 시절 여러 사람 손에 키워졌다. 기억은 할 수 없지만 그러한 환경으로 인해 자라난 불안이라는 씨앗에 외부의 자극과 더해진 본인의 또 다른 자아가 매일 밤 꿈에 찾아온 것이 아닐까 생각해본다.

이러한 어두운 감정들을 부정적 감정들이라고 하자. 본인은 성인이 되어서도 이런 부정적 감정을 드러내는 것을 극도로 두려워했다. 그 이유는 가부장적 아버지 아래 감정적 억압을 받고 자랐기 때문이다. 감정적 억압으로 인해 불안한 감정은 더 극심해졌고 낮이고 밤이고 눈을 감는 것이 공포였다. 캄캄한 것을 견디지 못 했던 것 같다. 현재도 본인은 어두운 곳에 있으면 긴장상태가 되는 것과 관계가 있다.

이때 최초로 본인이 의식하지 못한 무의식의 상태로 표출하기 시작한 것이 낙서이다. 손에 연필을 쥐고 있으면 무의식의 상태로 몰입되고 순간 깨어났을 때 모든 종이에 낙서가 되어있었다. 무의식과 의식상태를 오가며 무언가를 끈임 없이 끄적였다.



<작품1> 몸살, 몸살감기가 심하게 온 날 누워서 끄적이다.

“몸살감기가 심하게 온 날, 해야 할 일은 많은데 몸은 아프고 또 다시 불안한 마음이 올라와 연필을 쥐고 누워서 계속해서 무언가 끄적였다.“ -작가 일기-

이러한 행위는 초등학교때의 생활 기록부에 기록된 본인의 성격과 끈임 없이 종이에 낙서를 하는 행위가 매우 중요한 연관이 있다고 생각한다.

본인의 어린 시절 전반적인 환경이 억압되어져 있었고 초등학교 생활 기록부에는 본인의 존재가 인식되지 않을 만큼 조용한 아이라 적혀있었다. 말을 하지 않았던 것 같다. 그렇다면 그 아이에게 낙서는 내면을 표출할 수 있었던 유일한 상징적 언어였던 것이다. 낙서를 통해 내면을 표출하고 낙서 안에서 해방감을 느꼈던 것이다. 이것을 난화(亂畵) 기법 이라고 하는데 미술치료의 한 방법이다. 미술은 언어로는 표현할 수 없는 억압된 감정들, 미움, 분노, 공포, 증오, 슬픔, 사랑, 기쁨, 행복 등 여러 가지 복합적이고 합성된 감정을 표현하고 표출할 수 있는 자기 치유가 가능한 예술 활동이다. 말로써 자신의 감

정을 표현할 수 없는 모든 이들에게 소통할 수 있는 유일한 언어 수단인 것이다.

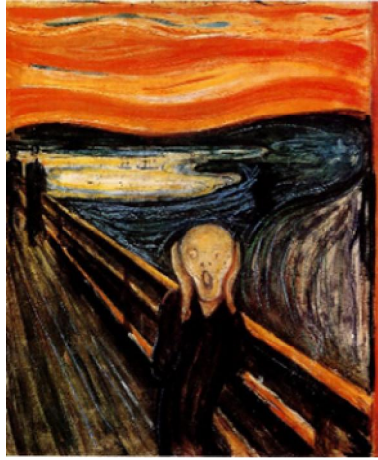
캐시A. 말키오디 는 “미술 치료는 감정 해소에 효과적이다. 심리학 용어로 이러한 경험을 카타르시스(catharsis) 라고 한다. 카트르시스는 글자 그대로 순화, 정화를 의미한다. 치료에서 이는 고통을 덜기 위해 강렬한 감정을 방출하고 표현하는 것을 의미한다.”고 하였다.<sup>11)</sup> 모든 사람들은 예술을 통해 감정이 정화되고 치유할 수 있는 능력이 있다. 그림을 잘 그리는 것은 중요하지 않다. 자신의 감정과 생각 등 내면의 이야기를 표현하고 자신의 자아를 찾아가면서 현재 직면하고 있는 문제들을 풀어 나가는 것이 중요하다.

이처럼 내면의 고통을 직시하고 자신만의 언어 예술로 승화시킨 화가들도 있다. 프리다 칼로, 빈센트 반 고흐, 에드바르트 뭉크, 에곤쉴레, 장 미셸 바스키아, 루이스 부르주아, 강박과 집착 속에 감정을 드러낸 쿠사마 야요이 등이 있는데 이들 모두 내면의 고통을 견뎌야만 했고 그러한 그들의 인생이 원동력이 되어 이를 예술로 승화시킨 대표적인 예술가들 이다.

뭉크는 어린 나이에 가족을 잃고 두려움과 환상에 시달리며 악몽을 꾸기도 했으며 정신적 외상으로 불안해했다. 그는 “나는 인류의 가장 두려운 두 가지를 물려받았는데 그것은 병약함과 정신병이다.”라고 말할 정도로 내면의 고통을 호소했으며 그의 작품 중 절규라는 작품은 그의 내면상태를 가장 잘 드러내고 있다.

---

11) 미술치료, 캐시 A. 말키디오 , 조형교육, 최재영. 김진연 옮김, 2008, P26



<도판1> 몽크 절규

“나는 두 친구와 길을 걸었다. 태양이 지고 있으며, 나는 멜랑콜리의 기미를 느꼈다. 갑자기 하늘은 피 같은 레드로 변했다. 나는 멈추어, 길 난간에 기대었고 죽은 자처럼 피곤했다. 나는 블루 블랙의 피오르드와 도시를 넘어 피처럼 불타는 구름을 보았다. 친구들은 계속 걷고 있었고 나는 거기서 전율을 느끼며 서 있었다. 나는 자연을 꿰뚫은 목소리의 절규를 느꼈다.“<sup>12)</sup>

몽크의 작품은 공포와 광기, 죽음, 슬픔, 불안 등 어두운 요소가 대부분이며 그는 특히 절규라는 작품을 50개의 버전으로 그릴만큼 애착을 가졌다. 그만큼 절규는 그에게 가장 공포의 순간이었으며 그러한 내면의 감정에서 벗어나기 위한 몸부림이었다. 그의 작품 대부분은 왜곡되어지고 죽음에 대한 분노와 공포에 내재되어있는 파괴적인 에너지를 분출하면서 그러한 행위를 통해 내면의 불안을 잠재우고 통제하며 인간의 삶에 대한 깨달음을 통해 순화되어지고 치유가 일어났음을 알 수 있다.

바버라 개념<sup>13)</sup>은 이미지는 마음의 내적 언어라고 했다. 우리는 미술을 통해 자신의 내면의 정서와 감정을 만나게 된다. 색, 형태, 이미지를 통한 감정 표

12) 스칸디나비아 예술사, 지식백과

13) 몸과 마음을 살리는 미술치료, 바버라 개념, 예경, 노무자 외 옮김, 2005

현은 그동안 알지 못했던 나를 탐색하고 알아가는 유일한 시간인 것이다.

프리다 칼로 또한 자화상을 통해 자신의 내면과 만나면서 고통과 직면한 화가이다. 기억 하고 싶지 않은 지나간 고통을 꺼내어 다시 그림으로 그리면서 그때의 고통과 다시 마주하는 이유는 그러한 자신을 바로 볼 수 있기 때문이다.



<도판2> 프리다 칼로. 물이 내게 준 것, 1938

“난 슬픔을 역사시키려 했는데 이 나쁜 녀석들이 수영하는 법을 배웠지, 그리고 지금은 이 괜찮은 좋은 느낌에 압도당했어.”-프리다 칼로-

프리다 칼로는 <물이 내게 준 것>을 통해 자신의 무의식을 들여다보았다. 육조 속을 떠다니는 그녀의 생명, 제물로 바친 듯 껍질이 벗겨진 바르바리의 무화과들 두 명의 칼로를 하나로 이어주는 심장이 몸 밖으로 노출된 모습, 그리고 평소 그녀가 자기방어를 위해 사용하던 음산한 해학을 그로 담고 있는 특이한 상화 등, 피로 얼룩진 이 끔직한 그림들은 하나같이 자살과 죽음의 이미지를 담고 있다.<sup>14)</sup>

14) 167) 지, 신림 역, 책, 205쪽. 자기술회(自己述懷)를 통한 미술치유에 한 연구

그녀는 자신에게 일어난 고통과 아픔의 사건들을 그림으로 승화 시켰다. 이 모든 고통을 이겨내기 위해 그림을 그렸고 그녀가 삶을 살아낼 수 있었던 유일한 통로였다. “나는 결코 꿈을 그리는 것이 아니다 난 나의 현실을 그릴 뿐이다” 칼로는 자신에게 일어난 일들을 그대로 받아들였고 그러므로 극복할 수 있게 된 것이다.



<작품2> 아픈 구석, 장지에 채색, 145\*112. 2009

본인 또한 꿈이 현실인 고통과 두려움을 그림으로 표현했던 ‘아픈 구석’이라는 작품은 10년간 꿈에 나타난 귀신을 그대로 그림으로 표출 시켰다. 매일 밤 꿈에 찾아오는 공포의 대상을 직면하고 작품화 한 것이다. 그러나 단순히 꿈속의 귀신만을 표현한 것이 아닌 본인의 내면에 가득 차 있었던 공포와 불안 절망감 등이 꿈속의 대상과 뒤섞여 그러한 감정의 잔상을 왜곡해서 표현한

---

-이주섭,리다 프리다칼로를 심으로, 고려학교 교육학원, 송승희

것이다. ‘아픈 구석’ 이외에도 같은 방식으로 여러 작품을 작업 하였는데 반복적으로 대상을 그리면서 두려움의 감정을 외면하고 피하기보다 불안의 원인을 찾고자 했고, 과거 외상의 기억을 받아들이면서 심리적 안정을 찾고자 했다.

창조적인 활동은 실제로 우울과 화학적인 관련이 있는 뇌의 세로토닌 (serotonin)의 양을 증가시키는 것으로 알려져 있다.<sup>15)</sup>

이러한 창조 활동은 많은 위대한 예술가들이 정서적으로 왜곡된 삶을 살아가면서 감정적 고통을 겪었으며, 그러한 내면의 상처와 고통들이 창조 활동을 하는 원동력이 되었으며 이를 통해 감정이 해소되어지고 오히려 창조성을 높이는데 도움이 되었다.

연구자는 어린 시절에 외상을 겪으며 감정의 혼돈, 우울, 불안 등이 그림을 통해 드러내지는 것이 치유의 과정이라 생각하며 이러한 감정의 혼돈이 창조 활동에 큰 영향을 미쳤다.

2012년 3월 또 하나의 사건, 그날을 잊을 수 없다. 본인에게 유일한 존재였던 엄마가 곁을 떠난 것이다. 시간이 멈춘 것 같았고 하늘이 무너져 내렸다. 시간이 조금 흐르고 괜찮아지는 줄 알았다. 그런데 가끔씩 그 자리에 엄마가 살아 계신 것 같이 행동하곤 했다. 그러다가 곁에 없다는 것을 알아차리는 순간 나는 자동적으로 생각을 회피했다. 그런데 그날 이후로 원인 모를 통증에 시달리곤 했다. 밤이 되면 심장이 두근거렸고, 가슴에 돌을 얹은 듯한 답답함을 느꼈다. 그때의 감정과 기억은 절대 말로 표현될 수 없다.

나는 끈질기게 내면과 싸웠고 엄마가 내 곁에 없다는 것을 현실로 받아들일 수 없었다. 사실을 직면하는 것이 두려웠다. 그 일은 지금도 나에게 숙제로 남아있다.

자신의 그림자가 두려워 도망치려 했던 남자에 관한 얘기가 있다.<sup>16)</sup> 이 이

---

15) 미술치료, 캐시 A. 말키디오, 조형교육, 최재영, 김진연 옮김, 2008, P27

16) 자신의 그림자가 두려워 도망치려 했던 남자에 관한 이야기.

그는 그림자를 떼어낼 수만 있다면 정말 행복할 거라고 믿는다. 그는 자신이 아무리 빨리 달려도 그림자가 결코 단 한 번도 떨어지지 않는다는 것을 알고 점점 더 고통스러워한다. 그는 포기하지 않고

야기에서 나는 과거의 기억으로부터 늘 도망치려 했고 결과적으로 더 아픈 시간을 보내고 있다는 사실을 알게 되었다.

치유는 우리가 고통의 기억을 마주하는 것에서부터 일어난다.

많은 화가들이 창작활동을 통해 자신의 상처를 극복하려고 애썼고 누구와도 나눌 수 없는 내면의 감정들을 작품을 통해 표출했다. 본인 또한 내면에 가득 찬 감정들을 이미지화하면서 이러한 내적 언어를 표현함으로써 내면 깊숙이 잠재되어있는 무의식과 만날 수 있었다. 무의식은 자신의 이력에 대한 일종의 기억이다. 살면서 해결되지 않은 어떤 문제들이 무의식 속에 남아 더 이상 나아가지 못하고 현재 나의 삶에 대부분의 행동, 생각, 감정을 통제한다.

이러한 무의식과 의식 사이에 고통의 기억들을 끝없는 이미지 언어로 풀어내고 끄집어내서 반복함으로써 그 기억에서 해방되고 나아가 고통의 내면의 기억을 긍정적인 이미지로 전환시켜 치유방향으로 이끌게 되는 것이다.

어떤 정신분석가는 “인간은 자신의 치명적인 상처 때문에 창조한다.”<sup>17)</sup>라고 했다. 앞에서 이야기 했던 프리다 칼로 또한 “내가 아는 유일한 것은 내가 그려야 하기 때문에 그림을 그린다는 것이다.” 이처럼 무의식과 의식사이에서의 표출을 통한 창작활동은 과거의 경험을 다시 떠오르게도 하고 인식하지 못한 감정을 느끼고 대면하기도 하며 과거의 어느 시점에 머무르게도 한다. 이러한 과정을 통해 고통과 부정적 감정에서 벗어날 수 있고 현재의 갈등이 해소되어지며 과거로부터 벗어나 현재의 삶을 온전하게 살아갈 수 있게 된다.

---

점점 더 빨리 달리다가 결국 탈진으로 급사한다. 만약 그가 그들로 들어가 앉아서 쉬기만 했더라면 그림자는 사라졌을 텐데 말이다. P90 우리가 두려워하는 것으로부터 달아나면 내면의 어둠은 더 커진다.P91 받아들임,

타라 블랙, 불광출판사, 김선주, 김정호 옮김, 2012

17) 미술치료학 개론, Judith A. Rubin, 학지사, 김진숙 역 p36

### 3) 색채를 통한 내면의 치유

색은 우리에게 많은 작용을 일으킨다. 색은 빛으로부터 오는데 체내에 흡수되어 뇌 속의 시상하부를 자극하게 되고 여기에는 감정, 느낌, 생각과 연결이 되어있다. 색은 우리의 체온과 면역체계에까지 영향을 미친다고 한다.

인간이 오감을 통해 얻을 수 있는 정보 중 87%는 시각을 통하는데, 이중 80%는 색에 의한 것이라고 한다.

물리학자 펠릭스 도이치는 “빛은 육체를 구성하는 요소뿐 아니라 정신을 구성하는 요소에서 영향을 미친다고 했다.”



<도판3> 마크로스코 , 무제 , 캔버스 위에 아크릴, 1970년, 워싱턴 국립미술관 소장.

치유의 그림으로 유명한 마크로스코의 작품은 그야말로 색 덩어리 그대로인데 그의 그림을 보고 있으면 감정의 울림과 영혼이 치유됨이 느껴진다.

마크로스코는 “예술의 본질은 사람들을 치유하는 것.”이라고 말했다. 연구자 또한 이 말에 동의한다. 예술이 가진 치유의 능력은 무한하다고 본다. 그림은 살아 숨 쉬는 에너지와 같다. 내가 가진 내면의 기억들이 나에게 자극이 될 만한 특정 이미지나 색채에 의해 건드려지게 되면 그때의 감정과 기억이 떠오

르게 되고 거기서 우리는 감동하게 되기도 하고 불쾌한 감정을 느끼기도 한다. 그동안 살아온 경험과 학습, 현재 자신의 상황, 처지에 의해 색에 대한 개인의 인식 또한 다르므로 각자 서로 다른 감정을 보게 된다.

요즘 현대인들은 스트레스와 우울증, 공황장애, 압박감, 불안, 질병, 등 많은 정신적 육체적 피로를 호소한다. 이로 인해 심리적 안정에 도움이 되는 많은

것들에 관심을 가지면서 현대인들에게 지속적으로 인기를 끌고 있는 것 중 하나가 컬러링 북 이다. 시중에 컬러링 북 이라 하여 나온 것이 우리가 어렸을 때 많이 했던 색칠공부와도 같은 것인데 도안이나 그림을 묶어놓은 책이다. 연구자에게 색채가 중요한 요소인 것은 이미지들을 반복적으로 드로잉 하면서 색을 채워 넣는 과정을 거치기 때문이다.

사람들은 색을 통해 또는 색을 칠하는 행위를 통해 내면의 불안하고 억눌려 있는 마음을 안정시켜주며 풀어주는 역할을 함으로서 색깔이 지니고 있는 고유한 파장과 에너지들이 사람들의 육체와 마음에 영향을 미치고 도움을 주기 때문에 컬러링 북에 대한 관심이 늘고 있는 것이다.

색채로 내면을 표현한 화가 빈센트 반 고흐와 에드바르 뭉크는 과장되고 왜곡된 방식으로 색채를 사용하여 독특한 작품을 남겼다.

고흐는 “나는 눈앞에 있는 것을 정확하게 표현하는 것이 아니라 마음대로 색채를 사용하여 더욱 강력하게 나 자신을 표현하고 싶다.” 고 말했다.

이는 고흐가 많은 작품에서 강렬한 색채를 사용한 것이 색이 그의 정서에 많은 영향을 주었기 때문이다.



<도판 4>아들의 침실, 캔버스에 유채, 72x90 1888

그가 고갱에게 보낸 편지에서 “색 면은 평탄하지만 큰 터치로 듬뿍 칠했지. 벽은 옅은 보라색, 바닥은 바랜 듯한 거친 붉은 갈색, 의자와 침대는 크롬 옐로, 베개와 시트는 옅은 녹색이 비긴 레몬색, 담요는 피처럼 빨간색, 테이블은 오렌지, 세면기는 파랑, 창틀은 녹색이야. 나는 이것들 하나하나의 색으로 절대적인 휴식을 표현하려고 했네. 하얀 부분이라면 검은 틀로 둘러싸인 거울 면 뿐이지.....”<sup>18)</sup> 라고 했다.

편지에서도 읽을 수 있듯이 색은 인간의 감정을 다양하게 표현할 수 있는 수단이 되기도 한다.

색에 대한 연구는 오래 전부터 진행되어 왔다. 색은 몸과 마음을 치유하는 효과를 가지고 있다. 1940년에 러시아의 과학자 크레코프는 붉은색이 자율 신경계의 교감 신경을 촉진하고 푸른색은 부교감 신경을 촉진한다는 연구결과를 발표했다. 일본에서는 길거리 조명을 심리적 안정감을 주는 파란 빛으로 바꾸면서 2002년 약3만2천 건이던 범죄 수가 2007년 약1만8천 건으로 감소했다고 한다. 계속해서 수많은 색에 대한 연구들이 진행되어왔고 오늘날에는 색이 질병을 치료하는데 사용되기도 한다.

18) 명화를 보는 눈, 다카시나 슈지, 역자 신미원 2002 p236

이렇듯 색은 우리의 몸과 마음에 연결되어 있으며 우리의 몸은 색이 뿜어내는 진동을 통해 에너지를 흡수하는 것이다.



감정을 넘어선 불안, 장지에 아크릴 145\*112

<작품3> 감정을 넘어선 불안, 장지에 아크릴 145\*112,2010

<작품3> 는 엄마가 투병중일 때 그렸던 작품이다. 주로 붉은 계열의 색을 사용했는데 당시의 작업 글을 보면 “ 매일 같이 피를 뿜는다. 점점 말라 간다. 세상이 온통 핏빛으로 물든다. 심장이 요동치고 펌프질 한다. 내 피부의 곳곳에 구멍이 난다.” 라고 되어있다. 강한 두려움과 공포가 느껴진다. 본인은 색을 사용하는데 있어서 전혀 체계적이지 않으며 당시의 감정에 이끌리듯이 색을 선택한다. 그런데 놀라운 것은 당시에 다른 작품에서도 붉은 색이 많이 사용되어졌고, 붉은 색은 아드레날린을 내보내도록 자극하여 몸을 따듯하게 하고 힘이 나게 하며 두려움을 누그러뜨리는데 효과가 있다고 한다. 이렇듯 몸과 마음은 자신에게 필요한 색을 끌어당기게 되는 것이다. 마음의 질병이 클수록 더 강력하게 색을 원하게 되고 그러면서 감정이 순화되고 심리적 안정을 찾을 수 있음을 나타낸다.

캘커타의 R.B. Amber 의 저서 '색채치료법'에서는 지구상의 모든 물체, 즉 생물과 무생물들은 각자 고유한 진동 주파수를 지닌다. 질병은 스트레스에 대한 신체의 자연스러운 반응인, 일종의 변형된 생리적 기능이다. 모든 질병 또한 고유한 진동 주파수를 지니며 색 진동이 부족한 세포들은, 영양이 부족한 색채와 마찬가지로 光을 없애주고 주파수를 변형시켜, 결과적으로 성장 양상을 변화시키는 경향이 있다고 한다.

이처럼 색은 세상 모든 만물에 존재하듯이 우리의 마음에도 작용을 하여 부족한 것을 채우며 심리적 안정을 돕고 치유에 이르게 한다.

## 2. 본인의 작품 분석

### 1) 추상적 감정의 유기적 드로잉

본인은 어린 시절부터 마음에서 일어나는 모든 것을 인지하기 위해 애썼다. 생각은 어떻게 일어나고 사라지는지, 왜 며칠을 같은 문제를 가지고 반복적으로 생각하고 있는지, 생각을 떠올리고 지우는 것이 왜 의지대로 되지 않는 것인지에 대해 의문을 품었다. 왜냐하면 본인의 삶에서 가장 중요한 것이 오늘 행복한 삶을 살아가는 것인데 행복은 마음에서 온다고 생각했기 때문이다. 그런데 자신의 마음을 다스린다는 것은 쉬운 일이 아니었다. 불편한 감정을 단순히 억누르고 지워버리는 것만이 유일하게 할 수 있는 일이었다. 마음을 잘 다스릴 수 있는 것은 오랜 시간 수행을 통해 거듭나신 예수님이나 부처님 정도가 되어야 가능한 일일 것이다.

본인은 마음의 불안으로부터 벗어나기 위해 매일같이 연필이 가는 데로 손이 이끌려 가는 데로 그리곤 했다. 사물을 보고 그대로 그렸다면 치유는 커녕 스트레스는 더 극심했을 것이다. 무엇도 아닌 단순히 유기적인 선과 면들을

그리고 있는 행위가 본인에게는 매우 중요한 시간 이었다.

독일의 미학자 빌헬름 보링거(Wilhelm Worringer, 1881~1963)는 추상 충동은 인간과 세계가 대립적일 때 형성되는 부조화의 감정이라고 보았다.

빌헬름 보링거는 인간에게는 근원 심리욕구로서 예술의욕(Kunstwollen)이 있다고 보았는데, 그 욕구는 감정이입 충동(Einfühlungsdrang)과 추상충동(Abstraktionsdrang)으로 나누어진다. 여기서의 감정이입은 유기적인 미적체험의 과정에서 만족을 발견하는 것이며, 추상충동은 삶에서 조화를 이루지 못하는 비유기적인 것으로부터 오는 것을 말한다. 따라서 예술의욕이 ‘감정이입’에 의해 표현될 때는 자연주의 미술양식이 나타나고, 반대로 ‘추상충동’에 의해 표현될 때는 사실적 재현이 아닌 추상적인 미술양식이 성립한다.<sup>19)</sup>

추상미술의 발전 시기가 제1차 세계대전 (1914-1918)전후 드러나기 시작했으며 이러한 점은 전쟁과 연관성이 있다. 전쟁은 1차 세계대전 동안에 900만 명에 사망자와 2,200만 명이상의 부상자가 발생했다. 제국주의로 성장한 자본주의, 식민지 수탈, 무한경쟁시대 돌입, 인간소외, 등으로 인해 인간의 감정에 공포와 불안 두려움 등 많은 심리적 감정들이 생겨났으며, 이러한 내적 불안감이 예술가들을 추상 충동의 세계로 이끌게 되었다.

추상은 한편으로는 인간 내면에서 일어나는 감정과 현실이 부딪치고 부정적 감정, 불안으로부터 벗어나려는 정신적 활동인 것이다.

무엇을 그렸는지는 중요하지 않다. 추상은 인간내면의 정신성에 초점을 두었고 표현양식으로는 행위 추상과 색면 추상으로 나타난다.

---

19) 향숙, 『헬름보링거 추상과 감이입』: 양식심리 조건, 2010. p.2, 정현주, <추상충동에 의한 일상적 이미지의 표현> 홍익대학교 미술대학원,[2012]



<작품4> exaggerated 145X110cm 장지에 혼합 2015

<작품4> 는 색을 빼고 그리기로 마음먹은 작품이다. 처음부터 연필로 스케치 없이 그리기 시작했고, 무언가 뻑뻑하게 차있는 것 같은 형상들은 본인의 무의식 속에 가득 차있는 감정들이 비집고 나올 것 같은 느낌이다.

“ 말을 하고 싶은데 할 수가 없다. 아니라고 하고 싶은데 할 수가 없다. 잘 모르겠다. 왜 그래야 하는지. 답답하다. 그것은 내 마음에서 일어나는 일. 나는 오늘도 상상한다.”-작가노트-

본인은 지속적인 감정적 혼란을 겪으며 옳고 그름을 판단할 수 없는 상태에 이른다. 작품에서 나타나는 눈알 같은 형상은 눈이 보아온 기억들에 의해 공포와 겁에 질려 억압된 심리 상태를 나타낸다. “눈을 감고 싶지만 언제 감아야 하는지 모르겠다. 눈을 감으면 무섭다. 나는 보아야 했다.”-작가노트-

눈은 밤이 되는 것을 두려워하는 마음이 무의식중에 본인도 모르게 종종 반

복적으로 작품에 나타난다.

프로이트에 의하면, 작가들은 일종의 노이로제 환자이며, 다만 그들은 승화를 통한 스스로의 치유능력을 함유하고 있는 존재라고 말한다.<sup>20)</sup>

강박사고와 행동은 자신의 의지와 관계없이 반복적으로 의식을 사로잡아 좀처럼 통제하기 어려운 생각, 이미지, 충동 또는 행동을 말하는데 본인의 의지와는 상관없이 끊임없이 떠오르는 감정의 이미지들을 강박적으로 표현하고 있다.<sup>21)</sup>

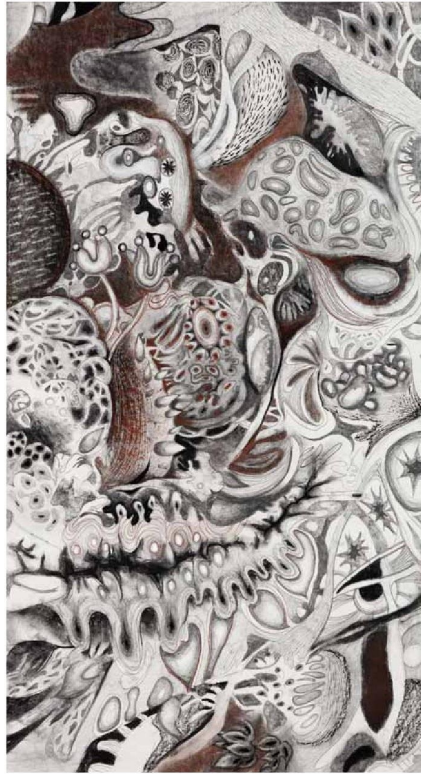
특정한 행위를 강박적으로 반복하는 것에 대하여 프로이트는 생명 본능과 죽음 본능 이론을 발전 시켰는데, 어린 시절 트라우마 경험을 성인이 되어서 반복하는 행위를 반복 강박이라 하였다.

이러한 반복적 행위는 과거의 사건에서 학습되어 지고 고통의 상황 임에도 원인을 알지 못하며 계속해서 무의식중에 되풀이 된다. 이처럼 연구자가 무의식중에 불편한 이미지를 반복하는 행위는 불편한 상황이 되풀이되어지듯이 학습 되어진 감정의 한 형태라고 할 수 있겠다.

---

20) 김지열, 「실주의 회화에 있어서의 테페이즈망에 한 연구」, 『이화교육논총』 Vol. 4, 이화여자대학교 교육학원, 1993, p. 87.

21) 이용승·이한주, 『강박장애』, 학지사, 2008, p.15.



<작품5> exaggerated 118X64cm 장지에 혼합 2015

“외상 사건은 평범한 불운과는 다르다. 외상은 대개 생명과 신체적 안녕을 위협하거나 폭력이나 죽음과 직접 맞닥뜨리는 경우와 관련되어 있다. 인간을 무력감과 공포의 극단에 직면시키고, 파국적 반응들을 유발한다. <정신의학 교본 Comperbensiue Textbook of Psybiatry>에 따르면 “강렬한 두려움, 무력감, 통제 상실, 붕괴의 위협”에 관한 느낌은 심리적 외상의 공통분모이다. 외상후 스트레스 장애의 여러 가지 증상은 세 개의 주요 범주로 구분된다. 이것은 ‘과각성byperarousal’, ‘침투intrusion’, ‘억제constriction’ 로 불린다.“<sup>22)</sup>

이처럼 외상은 작은 자극에도 과민하게 반응하게 되고, 반복적 체험, 무력한 상태가 나타나게 된다. 이러한 감정 상태는 작품에서도 나타나는데, 화면을 가득 채운 유기적인 이미지들이 서로 밀접하게 연결되어 있다. 하나의 이미지에

22) 주디스 허먼, 트라우마 , 최현정 옮김 , 2012, p68

서 시작하여 화면 전체로 뻗어 나가는 것은, 화면에 처음 그려진 이미지가 감정의 씨앗이라 하고, 그 씨앗이 본인의 무의식적 자극을 통해 뻗어 나가며 과거는 현재로 계속해서 반복 되어 진다는 의미이다.

본인에게 이러한 유기적인 이미지들은 내면에서 올라오는 알 수 없는 불안한 감정, 공포, 두려움을 나타내며 화면을 가득 채움으로 내면의 답답함을 해소 하고자 했다.

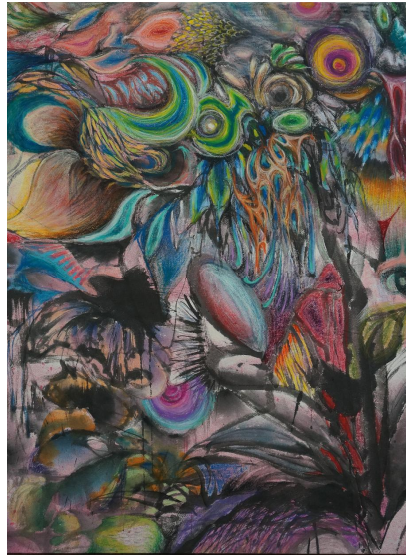
우리의 몸은 세포들이 모여서 형성이 된다. 그 세포들은 서로가 도우며 균형을 유지하지만 균형 체계가 무너져 버리면 세포는 변이 된다. 변이된 세포는 정상세포와 달라서 오로지 자신만을 증식 시킨다. 스트레스는 만병의 근원이라고 했다. 외상으로 인한 끈임 없는 자극은 오랜 시간 스트레스를 지속 시킨다. 그렇게 되면 우리 몸의 균형이 깨지고 면역이 저하된다. 감정 또한 마찬가지 이다. 스트레스 상황에 놓이게 되면 감정으로 인한 생각에 오류가 일어난다. 작은 자극에도 크게 반응하게 되고 왜곡된 생각에 사로잡혀 불안에 휩싸인다. 내면의 마음이 몸살을 앓고 있는 것 이다. 작품에서는 본인의 이러한 왜곡된 감정들이 무의식중에 의지와는 상관없이 자연스럽게 작품에 표출되어 진다.



<작품6>뭍, 장지에 혼합, 90\*72 ,2016

작품에서의 추상 이미지는 결국 본인의 내면을 표현하고 있고, 내면에서 요동치고 끈임 없이 작용하며 증식하고 반복되는 과거에서 현재의 감정적 고립이 표현 되었다. 작은 유기체 들이 끝없이 증식하고 있고 눈알 같은 형상이 반복적으로 그려진 것은 지속 적인 외부의 자극으로 인해 불안이라는 감정이 끈임 없이 반응하고 그로인해 내면에서는 두려움에서 벗어나려 몸부림치지만 그럴수록 더 그 안에 갇혀 극심한 불안에 시달리고 있는 감정이 드러나고 있다. 이는 어린 시절 외상으로 인해 현재 또다시 발생할지도 모를 두려움과 막연한 공포 그리고 아주 작은 자극에도 반응 하게 되는 놀람으로 감정은 왜곡 되고 증폭되어진다. 작품에서는 이러한 감정의 왜곡과 끈임 없는 자극으로 인한 불안을 증식하는 유기체로 표현하고 있으며 이러한 감정의 굴레에서 벗어나려고 애쓰지만 결국 다시 반복되어지고 있는 시작도 없으며 끝도 없는 내면

세계가 본인도 모르게 원의 유기적인 형태로 표현되어지고 있다.



<작품7> 장지에 혼합 90\*72, 2015

<작품7>은 본인이 가장 열정을 쏟았다가 가장 미워하게 된 작품이다. 이 작품을 작업할 당시에 가장 많은 외부 자극을 받았었다. 작품의 실제 사이즈는 193\*110 인데 완성된 후에 잘라버렸다. 당시 외부의 자극에 대해 감정적으로 화가 가득 차 있었다. 모든 소리가 소음으로 느껴졌다. 나는 외부와 차단을 하고 손에 내 몸의 모든 감정을 맡겼다. 무엇을 생각하거나 구상하지 않았다.

그냥 그렸다. 분이 풀릴 때까지 그렸다. 다 그리고 나서는 화면의 숨 쉴 공간 조차 없이 뻥뻥하게 채워져 있었다. 보는 이로 하여금 답답함을 자아냈다. 답답하다, 과하다, 어지럽다, 너무 많다, 등등의 평가를 받았었다. 평가는 옳다. 본인의 마음이 그러했으니 그대로 표현된 것이다.

본문에서 언급 했듯이 이러한 창작 활동을 난화 기법이라 하겠다. 대부분의 난화기법들은 무의식으로부터 미술작품을 창작하는 방법을 실험한 20세기 화가들의 작업에서 유래한 자발적 이미지를 창조하기 위해 발전했다. 정신적 자

동기기술법이라고 불리는 자동적 그림기법들이 예술가들로 하여금 미술을 통해 무의식의 정신에 도달하고 표현하도록 하기 위해 활용되었다.<sup>23)</sup>이런 정신적 자동기술법은 작품 활동에 몰입되고 부정적 감정적 에너지를 창작 활동을 통해 표출시키며 해소되어지게 된다.



<작품8> 감정의 덩어리, 장지에 혼합, 162\*110, 2015

어쩌면 캔버스 화면 밖으로 본인의 내면 안에서 일어나고 있는 일들을 꺼냄으로 본인조차 인식하지 못했던 내면의 깊은 곳까지 도달하게 되었고, 그로인해 깨우치고 위로할 수 있는 시간이 되었던 것 같다.

<작품8>“몸 안에서 감정들이 뒤섞여 커다란 덩어리를 만들고 있다. 나에게 쓸모없는 고철덩어리와 같은 감정들, 호흡 하는 것이 점점 힘들어 지고 있다.

23) 미술치료, 캐시 A. 말키오디 , 최재영. 김진연 옮김, p142 2008

몸이 굳어져 외부까지 고철덩어리에 붙어버렸다. 내가 너를 미워하는 것을 알게 되었다. 너도 나의 일부인 것을.”-작가노트-

작품은 손이 가는 데로 어디가 시작이고 끝인지 알 수 없이 그리기 시작했다. 점에서 시작해 점점 커지더니 하나의 덩어리가 되었다. 이러한 창작 행위는 내가 알지 못했던 마음을 알아차리게 하고 읽을 수 있도록 도와준다. 불안하고 두려운 막연한 감정들을 인식하게 되면서 내가 나를 깊이 들여다 볼 수 있게 되는 시간인 것이다. 이처럼 막연하게 올라오는 불안과 고통의 감정을 언어를 통해 지속적으로 표현하는 것은 쉽지 않다. 이는 좌뇌의 언어적 언어(verbal language)가 오직 우리가 느낀다고 생각하는 것만을 표현할 수 있기 때문이다. 그러나 실제 자신의 감정에 접근하기 위해서는, 우뇌의 이미지 언어(verbal language)를 사용해야 한다.<sup>24)</sup> 이처럼 이미지를 통한 언어가 우리의 경험과 감정을 사실 그대로 드러낼 수 있는 것이다.

---

24) 몸과 마음을 살리는 미술치료, 바버라 개님, 예경, 노무자 외 옮김, 2005 P35

## 2) 색과 형태의 상징적 의미

색은 인간의 내면 심리를 표현하는데 매우 중요한 역할을 한다. 색채심리는 ‘색이 상징하는 심리’와 ‘색이 심리에 미치는 영향’ 이라는 두 가지 측면에서 연구 되었다.<sup>25)</sup>

본인은 색이 화면구성 안에서 서로에게 영향을 주며 이루는 조화가 어떤 심리적 이미지를 추구하고 있는지 작품을 통해 분석한다.

색에서는 맛을 느낄 수 있고, 향기를 맡을 수도 있다. 또한 색은 인간에게 즐거움을 주기도 하고 불안과 고통을 주기도 한다. 이것은 과거의 기억에 의해 일어나거나 학습된 현상일 것이다.



<작품9> 장지에 혼합 90\*72 2016

25) 마음으로 읽는 색채심리, 백낙선, 미진사, 2013

이처럼 색은 본인에게 많은 신체적 반응을 일으킨다. 뚜렷한 기억이 떠오르는 것은 아니지만 색을 통해 맥박수가 가라앉거나 증가하는 반응을 느낄 수 있다. 그로인해 다운된 기분을 업 시켜 주기도 하며 흥분된 마음을 가라 앉혀 주기도 한다. <작품9>은 본인의 모든 부정적 감정을 바탕전체에 담았다. 어두운 검정색을 통해 본인의 공포, 두려움, 불안, 슬픔, 등을 표현 하고자 했다. 앞에서 이야기 한 것처럼 가위 놀림 으로 인해 밤을 무서워하게 되었고 그 어둠 안에 내재되어 있는 수많은 감정들을 하얀 바탕의 캔버스를 통해 검게 칠하는 행위에서 스스로의 감정을 극복하려는 의지를 보여준다.

또한 여기서의 어둠은 밤의 의미도 있지만 죽음이라는 의미도 내재 되어 있다. 본인의 전부였던 어머니를 떠나보내고 죽음에 대한 공포가 본인의 내면세계를 더욱 두려움에 떨게 만들었고 그것이 삶의 대부분을 차지하면서 이미 검게 물들어 버린 바탕을 지우려 해도 지워지지 않으며 함께 지고 가야할 인생의 한 부분인 것을 의미 한다.

그 위로 칠해진 이미지와 색들은 검게 칠해진 내면의 바탕에 크고 작은 이미지를 그려 넣음으로 상처 난 마음에 밴드를 붙이고 색을 붙어 넣는 작업을 통해 어린 시절의 본인에게 위로를 건내며 기억을 재구성 하는 행위이다.



<작품10> 장지에 혼합. 162\*90, 2016

본인의 작품에 흔히 나타나는 원의 모양은 무엇을 의미 하는 것일까.<작품 10>에서 보듯이 검은색 바탕위에 크고 작은 이미지들이 보이고 중간에 큰 원의 모양이 그려져 있다. 원은 시작과 끝이 없는 선으로 이루어져 있으며 영원을 상징한다고 알고 있다. 원은 공간을 둘러싸 그 원 안에 있는 것들을 보호 내지 강화하거나 제한한다는 의미를 가지고 있다.<sup>26)</sup> 칼 융은 원형은 무의식의 가장 깊은 층 안에 있으며 의식의 언어가 파악하지 못한다고 하였다. 그리고 자신의 환자들이 자발적으로 원 그림을 그리곤 한다고 했다.<sup>27)</sup>

26) 만다라를 통한 미술치료, 수잔 핀처, 김진숙 옮김, 1998 P183

27) 미술치료, 캐시 A. 말키오디 , 최재영. 김진연 옮김, p158 2008

또한 원은 개인의 심리인 경계선을 나타내며, 중심점을 중심으로 마술인 원을 그린다는 것은 우리 내면에 있는 최선의 인성을 보호하여 외부로부터 악귀를 내쫓는 의미를 지니고 있다고 보았다.<sup>28)</sup>

<작품10>에서의 원은 경계가 모호하다. 경계가 모호하다는 것은 본인의 내면세계가 보호 받지 못하고 있음을 의미한다. 이는 외부로부터 자신을 보호할 수 없는 상태를 의미하며 다시 말해 어린 시절의 자아를 나타내고 있는 것이다. 환경으로부터 보호 받아야 할 시기에 보호 받지 못하고 불안정한 애착을 형성함으로 외부로부터의 자극을 그대로 받을 수밖에 없는 작고 약한 어린 아이를 나타낸다.



<작품11> 장지에 혼합, 193\*110, 2017

<작품11>에서 나타나는 원의 형태 역시 경계선이 없는 모호한 형태를 띠고 있다. 먹으로 그려진 원 안에는 거울처럼 반사되는 원형의 보석을 붙였는데,

28) 용의 무의식과 개성화, 문학석사학논문, 동의대학교학원 철학·윤리문화학과, 강민기

이 원 앞에 서면 자신의 모습이 보인다. 이는 원의 정 중앙에 가장 작게 내가 있고 보호 받지 못하는 본인의 자아가 계속해서 불안함을 드러내고 있는 것이다. 이것은 존재성을 의미하며 스스로의 가치를 나타내고 있다. 회색의 원은 옅은 먹색을 이용해 수십 번 겹쳐 그렸는데 장지의 특성상 빠르게 위로 드러나지 못하고 수십 번을 칠해야 드러나기 시작하는 것을 이용해 본인의 존재 가치를 원의 형태에 옅은 먹색으로 나타나고 있는 것이다. 작품은 120호 크기의 판을 3개를 붙여놓고 먹을 사용해 드로잉 해 나가며 본인의 내면세계를 마음껏 펼쳤다.

이번에는 검정색을 바탕에 이용한 것이 아니라 붓에 먹을 묻혀 불펜으로 은종이에 낙서해 나가듯이 손에 나의 정신을 담아 손이 이끄는 데로 드로잉 했다. 그리고 그 후에 곳곳에 색을 채워 넣으면서 마음 깊은 곳에서 기분 좋은 감정이 올라왔다. 검게 타버린 마음이 색을 통해 위로되고 치유되고 있음을 느낄 수 있었다. 작품에서 제일 마지막에 노란색 바탕과 초록색 바탕을 칠했는데 왜 이 두 색을 칠했는지 이유는 알 수 없지만 계속해서 두 색이 나를 끌어 당겼다. 심리학자인 에바 헬러(Eva Heller)는 다음과 같이 말했다.

“그동안의 연구 결과에 따르면, 색과 감정의 관계는 우연이나 개인적 취향의 문제가 아니라 일생을 통해 쌓아 가는 일반적인 경험, 어린 시절부터 언어와 사고에 깊이 뿌리내린 경험의 산물이다. 그러므로 색과 감정의 관계는 심리학적 상징과 역사적인 전통에 근거를 둔다.- 인간의 감정은 색보다 훨씬 다양하다. 그래서 같은 색이라도 갖가지 영향을 미칠 수 있으며, 때로는 서로 상충되는 영향을 나타내기도 한다. 색의 영향은 늘 변한다. 빨강은 에로틱하지만 잔인하다고 느끼기도 하고, 치근대거나 고귀하다고 느끼기도 한다. 초록은 건강을 상징하지만 독 poison이 연상되기도 하고, 마음이 안정되기도 한다. 노랑은 환한 태양을 나타내지만 날카로운 비명으로 느껴지기도 한다.”<sup>29)</sup>

이처럼 색은 나에게 치유의 한 부분을 담당하는 역할을 한다. 색채는 공통

---

29) 색채의 연상, 조영수, 시루, p29

적이기도 하며 개인적이기도 한 여러 가지 감정적 언어를 내재하고 있다. 색은 말로 할 수 없는 깊고 예민한 감정들을 표현하기에 매우 좋은 수단이다. 내면에서 일어나는 수많은 일들을 색을 통해 풀어낼 수 있는 것이다. 색을 사용하면서 감정의 에너지를 느끼고 아픈 내면의 기억들을 어루만져 줄 수 있는 치유자로서의 역할을 충분히 해 낼 수 있다고 믿는다.



<작품12> 장지에 혼합, 130\*90, 2016

“잠이 들기 전까지 하루 종일 생각들이 내 머릿속을 떠나지 않고 괴롭힌다. 사람들의 크고 작은 말들이 귓가에 웅웅 맴돈다. 엄마는 자주 어린 나를 붙들고 자신의 삶이 얼마나 힘들었는지를 이야기 하곤 했다. 나는 그때 내가 얼마나 쓸모 없는 인간인가를 깨닫곤 했다. 나는 힘들어 하는 엄마를 어떻게 도와야 하는지 알지 못했다. 사람들은 종종 나에게 자신들의 상처에 대해 이야기 한다. 그런데 나는 여전히 아무것도 해줄 수가 없다. 그래서 나는 하루 종일 그 생각에 휩싸인다.”-작가노트-

사람들의 이야기는 나의 내면을 자극한다. 다시 어린 시절의 나로 돌아가게 한다. 무기력하고 아무런 힘도 없던 시절. <작품12>은 자극과 소리에 대한 표현이다. 불완전한 형태들이 서로 얽혀서 어지러운 심리상태를 표현하고 있다. 이러한 형태들은 어린 시절 불안하게 형성된 애착관계를 뜻하며 성인이 되어서도 이러한 과거에 자극을 주는 관계상황일 때 다시 어린아이로 돌아가게 되는 현상을 그림으로 풀어내어 치유하고자 했다.

이렇듯 불안정한 애착의 형태들이 과거를 뜻한다면 색은 현재의 내가 그때의 나를 만나 위로하고 치유해주는 역할을 하기도 한다.



<작품13> 장지에 혼합, 193\*110, 2016

색은 나에게 긍정을 상징한다. 어린 시절 누구에게도 인정받지 못 하고 늘 불안과 공포의 어둠속을 헤맬 때 색을 통해 처음으로 치유가 일어났던 사건을

기억한다. 초등학교 미술시간에 탈을 만들어 오라는 숙제가 있었다. 탈을 만들고 색칠을 하면서 나도 모르게 검정색을 뺀 모든 색을 사용해 알록달록한 탈을 만든 것이다. 완성 후 무척이나 기분 좋았던 감정과 기억이 지금도 그대로 남아있다. 색이 우리의 상처받은 내면에 치유작용을 일으킨다는 것은 본인의 경험을 통해 확신한다. 감정적 어려움을 격을 때 마다 색을 통해 해소해왔기 때문이다. 각각의 색은 서로 다른 힘을 가지고 있어 우리의 몸에 미치는 영향도 다르다. 인도 의학 아유르베다<sup>30)</sup>에서는 차크라<sup>31)</sup>마다 고유색이 있다고 했다. 우리의 삶에 색은 정말 중요한 요소이며 역할을 한다. 현대의 도시는 회색빛으로 물들어 좀처럼 아름다운 색을 보기가 어려워졌다. 이것이 우리의 마음에도 영향을 미친다고 생각한다. 장-가브리엘 코스는 “젯빛이 조금만 더 장밋빛이었어도 세상은 비관적인 생각으로 훨씬 덜 채워졌을 것이다.” 라고 했다. 현대 사회에서 많은 사람들이 정신질환을 호소하는 사례는 갈수록 늘고 있다. 이것은 어른아이 할 것 없이 모두에게 해당된다.

색은 그날의 기억이며 삶을 표현한다. 노란색 이불이 나에게 포근함을 안겨 준 기억, 초록의 향기가 엄마의 품에서 느껴졌던 기억, 새로 산 핑크색 마이클 입고 뽀내며 신나게 놀았던 기억, 등등 색에 대한 수많은 기억은 작품 안에서 무의식중에 드러나게 된다. 작품은 내면의 감정을 드로잉을 통해 해소하고 그 안에 색을 채움으로 본인의 어둡고 불안한 자아의 기억을 색을 통해 재구성하고 긍정적으로 변환 하려는 욕구가 표출된 것이다.

<도판18>에서도 눈을 그려 넣으면서 상징적 의미를 담아냈다. 앞에서 이야기 한 바와 같이 눈은 본인에게 많은 의미를 담고 있다. 눈은 사물을 구별하

30) 우주와 인간을 연관지어 고찰하는 고대 인도의 전통의학. ‘아유르베다(Ayurveda)’는 생활의 과학을 뜻하는 산스크리트어로, ‘아유(Ayu)’는 삶 또는 일상생활을, ‘베다(Veda)’는 앎을 의미한다. 이 체계는 인도에서 5,000년 이상 일상에 적용됐다. 색의 놀라운 힘, 장 가브리엘 코스, 김희경 옮김, P112

31) 산스크리트어로 ‘바퀴’ 또는 ‘원반’을 의미한다. 물질적, 정신의학적 견지에서 규명되지 않은 힘의 중심점을 말한다. 통념상 신체에 약 8만 8천 개의 차크라가 있다고 본다. 색의 놀라운 힘, 장 가브리엘 코스, 김희경 옮김, P112

는 중요한 부위이다. 눈을 보호하기 위해 눈썹, 속눈썹, 눈꺼풀이 있지만 작품에서는 눈알만 존재할 뿐이다. 보호가 필요한 시기에 보호 받지 못하고 그렇게 견뎌야 했던 과거의 시간을 의미하며 또 한편으로는 보호받고 싶고 관심받고 싶은 심리상태를 나타낸다. 눈을 감고 싶어도 감을 수 없었던 현실을 상징적으로 나타내고 있다. 우리는 눈을 떠서 보는 것으로 시작해 눈을 감는 것으로 하루를 마무리 한다. 또한 눈은 상황에 따라 반응 하게 되는데 눈은 공포의 상황과 직면했을 때 시야를 확보하기위해 크게 뜨게 되고 이것은 위험을 감지하기 위해서 이다. 우리의 눈은 놀라움, 공포, 분노, 행복, 즐거움 등의 감정에도 반응하며 움직임이 관여한다.

또한 작품에서 원의형태 그리고 눈에 대한 본인의 집착은 생과 사를 의미하기도 한다. 본인의 어머니가 영원히 눈을 뜨지 않는 것에 대한 충격, 트라우마를 무의식중에 원의 형상을 통해 나타내고 있는 것이다.

작품에서의 전체적인 모호한 형상들은 내면에서 일어나는 갈등을 밖으로 드러내고 싶지 않은 심리적 불안함이 표현된 것이다.

아직은 과거의 어린아이 상태로 머물러있는 내가 어머니를 잃고 불안한 감정에 고립되어 헤매고 있으면서 현재의 감정적 갈등을 작품을 통해 드러내고 알아간다는 것에 의미를 두고 있다.

### Ⅲ. 결 론

이제는 우리에게 트라우마 라는 단어가 익숙할 만큼 많은 사람들이 정신적인 고통에 시달리며 살아가고 있는 시대이다. 상처를 겪지 않고 살아간다는 것은 불가능한 일이며 그렇기 때문에 우리는 트라우마를 어떻게 다루어야 하는지에 대하여 알아갈 필요가 있다.

본 논문은 트라우마로 인해 정신적 육체적으로 나타나는 증상에 대하여 알아보고 어린 시절 일어난 사건을 토대로 해결되지 못한 감정, 마음에서 일어나는 모든 현상, 에너지, 서로가 주고받는 감정의 흔적 등을 찾아 연구하고 일종의 수행과도 같은 작품 활동을 하면서 어린 시절 외상 경험으로 인한 심리적 고통이 미술활동을 통해 어떻게 해소되어지고 치유가 일어났는지를 논하였다. 이러한 창작활동을 통해 작품에 나타난 형상들과 색채는 본인에게 상징적 의미를 담고 있으며 그것은 과거와 연결되어 있다.

작품을 분석하면서 무의식중에 행해졌던 드로잉 작업을 통해 부정적 감정들이 해소 되어지는 것을 깨달았고 이러한 정신적 자동기술법은 작품 활동에 몰입할 수 있게 했으며 과정을 통해 감정적 에너지를 표출시키면서 치유 작용이 일어났다.

과거의 트라우마는 현재의 삶에서 유사한 상황에 놓이게 되면 다시 과거의 시점으로 되돌아가는 반복적 불안을 생산한다. 그러나 우리는 원인을 알지 못하기 때문에 살아가는데 어려움을 겪게 된다. 지속적이고 반복적으로 외상을 겪은 사람들은 자신의 자아를 잃어버린 것처럼 행동한다. 이는 공포의 순간이 다시 발생할지도 모른다는 두려움에서 나타나는 것이다. 그러므로 우리는 자신에게 무슨 일이 일어났는지를 먼저 알아야 한다. 우리는 우리가 기억하는 것보다 감정적으로 남아있는 더 큰 덩어리를 인식해야 한다. 그것은 무의식중

에 남아있는 해결되지 못한 감정들을 지속적인 창작 활동을 통해 작품에 나타난 이미지들을 분석하고 깊이 바라보며 자신과 만나야 할 것이다.

본인 또한 창작활동을 통해 무엇에 집착하고 있고 무엇을 두려워하고 있는지 알게 되었고, 그것은 결국 해소될 수 없는 애착 문제와 죽음에 대한 공포가 본인을 끈임 없이 내면세계 속에 가두려 했다는 것을 인식 했다.

과거의 기억은 감정, 이미지, 신체감각 등으로 이루어져 있으며 이렇게 저장된 과거의 트라우마를 꺼내어 외현적 기억으로 전환시키는 과정이 치유의 시작이며 감정을 시각화하는 작업을 통해 내적인 상처를 외적으로 끌어낼 수 있는 것이다.

본문에서 언급한 것처럼 수년간 억압된 감정을 말로 표현하는 것에 한계를 느꼈고 말이라는 것이 받아들이는 사람에 의해 재해석되어지고 편집되어 진다는 것 또한 여러 번 경험 후에 오히려 이미지화 하므로 인간의 내면을 진실로 담아 낼 수 있고 또는 인식하지 못했던 감정들도 드러낼 수 있는 것이다.

오래전 상처로 인해 마음의 문을 닫은 몇몇의 아이들과 만난 적이 있는데 그 아이들은 말을 할 수 있음에도 말을 하지 않았다. 그러나 공통적으로 그림 그리는 것을 좋아했다. 나는 그 아이와 그림으로 소통하며 마음을 나누던 때가 생각난다. 또한 정신병 환자들이 미술을 통해 소통하며 치유를 일으킨 사례도 있다. 본인 또한 어린 시절 말문을 닫았던 적이 있었다. 그때부터 미술이 유일한 소통의 통로였던 것 같다. 미술은 언어보다 더 섬세하고 감성적으로 마음을 표현할 수 있다. 그렇기 때문에 그림을 통해 내면의 모든 감정과 만날 수 있는 것이다.

이처럼 창작 활동을 통해 내면에서 울리는 영혼의 소리와 에너지를 세상과 연결하여 삶에서 일어나는 모든 일들을 이해하고 과거와 현재가 조화를 이루며 변화되는 치유를 느끼게 될 것이다.

본인은 무의식에서 일어나는 감정들을 손이 이끄는 데로 드로잉 하고 색채

를 채우는 과정과 행위를 거치며 치유에 이르렀는데 다만 내면의 시각화를 통해 감정을 해소하고 치유하는데 있어서 더 이상 나아가지 못하고 어느 시점에 머무르게 되는 한계점을 느꼈다. 그것이 본인이 가장 다루기 쉬운 재료로 한정짓고 좀 더 무의식에 집중 될 수 있도록 했지만 오히려 그러한 패턴에 갇혀 조금 더 과감하게 나아가지 못하면서 표현에 소극적인 태도를 보였던 것에 아쉬움이 있다.

앞으로 창작활동을 하는데 있어 더 많은 가능성을 열어두고 다양하게 재료를 다루어 보면서 나아가려 한다. 그리고 본인이 공포와 불안이라는 막연한 감정에 휩싸여 감정이 이끄는 대로 추상 이미지를 구축해 왔다면 이제는 과거의 내재아이와 함께 현재를 바라보고 일상에서 일어나는 감정에 대한 창작활동을 해 나가려 한다.

현재는 나에게 이러한 과거의 삶이 주어진 것이 인간을 이해하기 위한 귀중한 시간 이라고 생각한다. 미술은 평생을 쏟아 내도 모자랄 만큼 가득 차있는 본인의 내면세계를 위로하고 정신을 치료하는 힘을 가지고 있다. 이러한 모든 것 들이 창작활동을 하는데 있어서 원동력이 되었고 이러한 과정을 지나오면서 비로소 진정한 오늘을 누리며 기쁨에 도달할 수 있었다.

본 논문을 통해 본인이 진심으로 감정적 어려움에서 벗어나려 했던 고민들이 외상으로 인해 힘들어 하고 있는 많은 이들에게 도움이 되길 바라며 함께 공감하고 소통해 나가길 기대해 본다.

## 참 고 문 헌

- 몸에 밴 어린시절, w. 휴. 미실다인지음. 카톨릭출판사. 이종범, 이석규 옮김.  
만나는 치유의 심리학, 김준기, 시그마 북스, 2009
- 나는 상처를 가진 채 어른이 되었다. 오카다 다카시 , 프런티어, 김윤경 옮김, 2011
- 아직도 가야할 길. 모건 스콧 펙, 물리시즈, 2011
- 그림으로 마음 읽기-첫번째 이야기-, (사)한국미술심리치료협회, 하나출판사, 2014
- 미술치료학 개론, Judith A. Rubin , 학지사, 김진숙역 ,2008
- 미술치료, 캐시 A. 말키디오 , 조형교육, 최재영. 김진연 옮김, 2008
- 받아들임, 타라 블랙, 불광출판사, 김선주. 김정호 옮김, 2012
- 명화를 보는 눈, 다카시나 슈지, 역자 신미원 2002 p236
- 강박장애, 이용승·이한주, 학지사, 2008
- 주디스 허먼, 트라우마 , 최현정 옮김 , 2012
- 미술치료, 바버라 개념, 예경, 노무자 외 옮김, 2005
- 마음으로 읽는 색채심리, 백낙선, 미진사, 2013
- 만다라를 통한 미술치료, 수잔 펀처, 김진숙 옮김, 1998
- 색채의 연상 , 조영수 , 시루,  
색의 놀라운 힘, 장 가브리엘 코스, 김희경 옮김,
- 네이버 지식백과

<논문>

- 「예술과 트라우마 연구 : 주디스 허먼의 트라우마론을 통한 니키 드 생팔 연구」, 서울대학교 석사학 논문, 이수정, 2002
- 자기술회(自己述懷)를 통한 미술치유에 관한 연구- 이중섭, 프리다칼로를 중심으로, 고려대학교 교육학원, 송승희
- <추상충동에 의한 일상적 이미지의 표현> 홍익대학교 미술대학원, 정현주 [2012]
- 「실용주의 회화에 있어서의 데페이즈망에 한 연구」, 『이화교육논총』 Vol. 4, 이화여자대학교 교육학원, 김지열, 1993,
- 융의 무의식과 개성화, 문학석사학논문, 동의대학교학원 철학·윤리문화학과, 강민기

# ABSTRACT

## Visualization of inner images and emotions viewed through unconsciousness

- centering around My Work -

Lee, seo hyeon  
Dept. of Oriental Painting  
Graduate school of  
Sungshin University

This study is with regard to the effects of <sup>1)</sup>trauma which is an inner wound of humans received through the suppression due to environmental factors experienced from the period of infant to the period of adolescence on human and how it is cured and healed up through work activities based on the 'Interest (心事)' exhibition for claiming the master's degree in 2017.

Most humans live with uneasy mind. However, uneasy mental state of Koreans is relatively high. South Korea has been ranked at the top for suicide rates for 14 consecutive years among the OECD countries. Our people had been suppressed from old times. Our people had been under numerous dominions and rules both historically and politically, and moreover our people only learned how to bear as the weak that has been

suppressed under restrictions and violences due to the patriarchal system at homes. A disease called as <sup>2)</sup> hwa-byung or wool-hwa-byung which is a type of mental illness typically appears among Koreans accordingly. Our unconsciousness is ruled by an emotion called uneasiness due to emotional suppression and endurance for a long period of time.

Also, people in our society are living while being suppressed without being able to expose or express themselves under numerous factors of uneasiness such as anxiety, depression, generalization of Internet, comparative deprivation and sense of frustration due to performance-based competitive society and materialism.

According to the epidemiological investigation regarding the status of mental disorders carried out by the Ministry of Health and Welfare in 2016, the number of patients suffering from depression in our country is 610,000, accounting for 1.5% of the citizens.

The examination, analysis of internal psychology and creative activities have begun by doubts about why we are living while fighting with our own feelings, worrying about things that have not happened yet in advance, getting angry and being dominated by minor issues and desire to cure and solve inner trauma through the process to face pains experienced in one's childhood and image a release of emotions occurs between consciousness and unconsciousness since psychological ache of people in modern society persists without being cured.

In this study, I wish that the process to view one's own inner image again and realize being awake in the process of expressing unconsciousness which was unrecognized by oneself and recognizing it will

be a path to overcome oneself and for better life, not being limited to the healing of individual and overcoming. As I can see you through myself or I can see myself through you, we leave a small or large trace to each other. I wish to share together and be cured through my creative process and stories and I also wish that my process to overcome will be of help to our society.