creative commons

COMMONS DEED

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

dCollection

공예·디자인학 석사 학위논문

불안감의 형태화를 통해 스스로를 치유하는 과정

- 악몽 이미지 ‘호빵’을 중심으로 -

2022년 8월

서울대학교 대학원

디자인학부 금속공예전공

양 정 연

불안감의 형태화를 통해 스스로를 치유하는 과정

- 악몽 이미지 ‘호빵’을 중심으로 -

지도교수 백 경 찬

이 논문을 공예·디자인학석사 학위논문으로 제출함
2022년 8월

서울대학교 대학원
디자인학부 금속공예전공
양 정 연

양정연의 석사 학위논문을 인준함
2022년 8월

위 원 장 민 복 기 (인)

부위원장 신 자 경 (인)

위 원 백 경 찬 (인)

국문초록

불안은 누구나 가지게 되는 보편적인 감정이다. 사람들은 각자의 불안을 해소하고자 다양한 방법을 탐구해 왔으며, 나 또한 오랜 시간 나를 괴롭혀 온 불안감이 완화되길 바라왔다. 이 연구는 나의 불안을 치료하려는 방법의 하나로서, 창작 활동을 통해 나를 불안으로부터 구제하려는 시도를 담았다.

불안을 완화하는 하나의 치료법으로 미술치료가 있다. 창작 활동을 통해 내담자의 아픈 마음을 이미지로 표현해냄으로써 아픔이 완화되고 창작품을 토대로 아픔을 상담자와 소통하며 치료하는 것이다. 최근 현대미술계에서는 이러한 치료적 특성에 집중하여 자기 고백미술이라는 개념이 부상하였다. 자기 고백미술을 통해 예술가는 스스로 작품을 통해 아픔을 고백하며 카타르시스를 경험함으로써 일종의 미술치료의 효과를 경험하기도 한다.

자기 고백미술을 실행한 예술가들은 대부분 각자의 트라우마를 작품에 직접적으로 반영한다. 오랜 시간 불안에 사로잡힐 때면 나의 꿈속 이미지로 '눌린 호빵'이 등장했고, 머지않아 그 이미지의 등장만으로 두렵고 불쾌한 악몽이 되어버렸다. 나의 불안감과 늘 동반되는 꿈속 이미지인 '눌린 호빵'을 다양한 모습으로 창작하여 불안을 완화하고자 한다. '호빵'을 형태화하기 위해 다양한 제작기법으로 이미지화를 시도하고, 그 이미지를 반복적으로 대면하기 위해 일상 속 오브제에서 가구로 발전시키며 점차 실용성과 익숙함을 부각했다.

"Nerve" 시리즈는 오브제로서 '호빵'의 형태표현과 호빵을 누르는 사물이 함축하는 의미를 짚어보고 순수한 불안감을 강조했다. "Force" 시리즈는 '호빵'에 강제로 실용성을 첨가하였다. 가벼운 상판과 다리로 '호빵'을 물리적으로 압박해 억지로 일상 속에서 자연스럽게 함께할 수 있는 사물로서의 역할을 강조하였다. 더 나아가 마지막 시리즈인 "Comfy Nightmare"은 '호빵'의 이미지를 긍정적으로 변화시킬 방법을 모색하고,

‘눌린 호빵’ 형태의 긴장감은 간직한 채 오히려 편하게 사용할 수 있는 의자를 만들었다.

이러한 창작 활동을 통해 ‘호빵’에 대한 나의 인식 변화가 생긴 것은 물론, 이어지는 일상 속 불안감을 대처하는 태도도 바뀌었다. 반복적으로 ‘호빵’과 대치하며 불쾌함을 감수했던 초기에 반해, 이후에는 카타르시스를 느끼며 작품의 확대 가능성을 고려할 수 있을 만큼 ‘호빵’에 적대감이 완화되었다. 자기 고백미술을 통해 불안 완화에 도움이 되었다고 정리하며, 이 연구가 스스로 치유하고자 하는 연구자들에게도 큰 용기가 되기를 바란다.

주요어 : 악몽, 호빵, 치유, 고백미술, 카타르시스
학　번 : 2019-27917

<목차>

I. 들어가는 말 ····· 1
1. 연구의 동기와 목적 ····· 1
2. 연구의 방법 ····· 4
II. 고백 미술을 통한 불안감 개선 ····· 5
1. 악몽을 일으키는 불안감 ····· 5
1.1. 불안의 정의 ····· 5
1.2. 악몽과 불안의 관계 ····· 7
2. 미술치료로서 자기 고백미술 ····· 11
2.1. 꿈 시각화를 통한 미술치료 ····· 12
2.2. 스스로를 치유하는 자기 고백미술 ····· 14
III. 형태화를 통한 불안감 극복기 ····· 16
1. 악몽 이미지 호빵 형상 표현 시도 ····· 20
1.1. 3D 모델링 (3D modeling) ····· 20
1.2. 모래주조 (sand casting) ····· 21
1.3. 탈납주조 (lost was casting) ····· 24
1.4. 전해주조 (electroforming) ····· 27
1.5. 망치질 (hammering) ····· 29
1.6. 석고와 풍선을 이용한 호빵의 원형 제작 ····· 31
2. 작품연구 ····· 34
2.1. “Nerve”, 불안정 ····· 34
2.2. “Force”, 압박 ····· 43
2.3. “Comfy Nightmare”, 긴장 ····· 48
IV. 맺음말 ····· 58

참고문헌 ····· 59

<표 및 도판 차례>

[도판 1] 표면이 매끈한 호빵 ····· 3
[도판 2] Blown glass vessels by Nouvel Limited, 2018 ····· 17
[도판 3] Blown glass vessels by Nouvel Limited, 2018 ····· 17
[도판 4] Maria Bartuszová, Untitled, 1982 ····· 18
[도판 5] Maria Bartuszová, Untitled, 1973 ····· 19
[도판 6] Rhino 3D 모델링 ····· 20
[도판 7] 3D 프린트 후 황동 정밀주물 ····· 20
[도판 8] 위에서 가해지는 압력 ····· 21
[도판 9] 밑에서 가해지는 압력 ····· 21
[도판 10] “모래주조의 과정” ····· 22
[도판 11] “언더컷(undercut)의 여러 가지 경우, 위로 빼낼 수가 없다.” 22
[도판 12] ‘Ferris’사 사출용 왁스 ····· 24
[도판 13] ‘Ferris’사 하드 왁스 ····· 27
[도판 14] 물풍선 ····· 31
[도판 15] ‘삼우’사 젬마24 교정용 석고 ····· 31
[도판 16] 석고를 넣은 풍선을 나무로 누름 ····· 31
[도판 17] 대형 주사기 ····· 31
[도판 18] 석고혼합 또는 탈포를 실패한 석고들 ····· 32
[도판 19] 고무 풍선에 석고를 넣어 만든 다양한 형태의 호빵들 ····· 33
[도판 20] 마스킹 테이프로 석고 원형의 굴곡을 부각 ····· 35
[도판 21] 석고 원형을 보며 적동판 망치질 ····· 35
[도판 22] 돋을새김 정 ····· 35
[도판 23] 형태 잡힌 호빵들에 감탕을 붓고 굳히는 상태 ····· 35

[도판 24] “Nerve” series [작품 1], [작품 2], [작품 3] ····· 42
[도판 25] “Comfy Nightmare”, 두 가지 그리드(grid) 크기 ····· 48
[도판 26] “Comfy Nightmare”, 그리드 시스템 (2x6, 2x3, 2x2) ····· 48
[도판 27] “Comfy Nightmare”, 스툴의 구조 ····· 50
[도판 28] “Comfy Nightmare” [작품 7], [작품 8] ····· 53
[도판 29] “Comfy Nightmare” [작품 9], [작품 10], [작품 11] ····· 57

[표 1] “Risk of Suicide” (자살 위험) ····· 8
[표 2] 모래주조를 이용한 호빵 만들기 ····· 23
[표 3] 탈납주조를 이용해 호빵 만들기 ····· 25
[표 4] 실리콘 몰드와 탈납주조로 호빵 만들기 ····· 26
[표 5] 전해주조를 이용해 호빵 만들기 ····· 28
[표 6] 망치질로 호빵 만들기 ····· 29
[표 7] 망치질로 대형 호빵 만들기 ····· 30
[표 8] [작품 1]의 호빵 제작 과정 ····· 36
[표 9] [작품 2]의 호빵 제작 과정 ····· 36
[표 10] [작품 3]의 호빵 제작 과정 ····· 36
[표 11] 적동판 망치질로 석고 원형을 복제하는 과정 ····· 37
[표 12] “Force”시리즈 ‘호빵’ 제작 과정 (과정 참고용 사진) ····· 44
[표 13] “Comfy Nightmare”, 철제 구조 제작 ····· 49
[표 14] “Comfy Nightmare”, 스펀지 쿠션 제작 ····· 49

<작품 목록>

[작품 1] Nerve I ····· 39
[작품 2] Nerve II ····· 40
[작품 3] Nerve III ····· 41
[작품 4] Force I ····· 45
[작품 5] Force II ····· 46
[작품 6] Force III ····· 47
[작품 7] Comfy Nightmare I ····· 51
[작품 8] Comfy Nightmare II ····· 52
[작품 9] Comfy Nightmare III ····· 54
[작품 10] Comfy Nightmare IV ····· 55
[작품 11] Comfy Nightmare V ····· 56

I. 들어가는 말

덴마크 철학자 키르케고르Kierkegaard[1]는 인간은 누구나 불안이라는 원초적인 정신의 병을 내면에 갖고 있다고 했다. 즉, 누구나 살면서 다양한 요인으로 발생하는 크고 작은 불안감을 안고 사는 것이다. 부정적 정서가 쌓여 해소되지 못하면 마음의 병을 얻을 수 있고, 트라우마로 남겨질 수 있으며, 일상에 나쁜 영향을 미치기도 한다. 불안과 같은 마음의 병은 다양한 치료로 정서 안정에 도움을 줄 수 있는데, 그중 미술치료는 현대사회에서 치료의 역할이 효과적이라 알려져 있다. 주로 상담자와 내담자의 신뢰형성 후 다양한 미술 활동을 통해 내담자의 잠재된 내면을 끌어내 치유하는 방법이다. 나는 이러한 이론적 개념을 탐색하고, 내면 불안을 스스로 치유하는 자기 고백미술을 기반으로 나의 불안을 스스로 치유하고자 한다.

1. 연구의 동기와 목적

어린 시절부터 쌓여온 불안은 빈번한 우울감과 무기력에 날 가두었다. 계속되는 부정적 정서로 성인이 된 나는 수차례 심리상담센터를 방문하였고, 다양한 검사와 상담을 통해 여러 문제점을 인지하였다. 여러 형태의 심리치료가 요구되었지만, 익숙하지 않은 형태의 치료를 진행할 용기가 부족했다. 하지만, 여러 번의 상담을 통해 얻은 위안은 그 영향이 무시할 수 없을 만큼 효과적이었고, 나의 속을 털어놓는다는 것에 대한 반감이 옅어졌다. 사물을 창작하고 그 과정과 결과로 세상과 소통하고자 하는 공예가로서의 나는 자신의 이야기와 불안감을 사물 속에 털어놓고자 하였다. 사물에 나의 불안을 담는 시도에 앞서, 그 불안의 요인과 어떻게 불안을 느끼게 되었으며, 그 불안의 표출 방식을 정리했다.

---

1) 쇠렌 키르케고르 Sören Aabye Kierkegaard: 덴마크의 신학자·철학자·사상가; 1813-55. (출처: 두산백과사전)

나의 인생은 기억하는 순간부터 불안의 연속이었고, 시간이 지날수록 그 요인들이 반복되며 더욱더 명확히 인지되었다. 불안을 자극한 가장 큰 이유는, 친할머니를 중심으로 깊어졌던 가족 간 관계의 갈등과 어려움이었다. 성인이 되어서까지 그 갈등은 지속하였고, 모두가 피해자인 상황 속에서 나의 정서적 불안에 대한 책임은 그 누구에게도 물을 수 없었다. 적절한 때에 해소되지 못한 불안은 다섯 살 무렵부터 꿈에 다양한 시각적인 이미지로 나타났다. 이러한 꿈속 이미지들을 나의 불안과 관련시키는 이유는 앞서 언급했던 갈등들이 짙어질 때마다 꿈에서 반복적으로 이미지들이 나타났기 때문이다. 어느 순간부터는 몸이 좋지 않을 때, 낯선 상황을 마주할 때, 등 더욱 포괄적인 불안에 동반되는 꿈속 이미지가 되어버렸다. 대표적인 이미지로 '망가진 호빵'(이하 호빵)은 오늘날까지도 가장 종종 나타나는 나의 악몽이다.

> "정신분석학에서의 상징은 무의식 내에 존재하는 욕구가 자아에 받아들여지기 어렵거나 그대로 표현하는 것이 자아의 존재를 위협하는 경우 위장된 표상으로 자아에게 의식되는데 이 위장된 표상을 상징이라 한다. 이러한 상징은 꿈에 잘 나타나고 ……."[2]

다양한 불안이 극대화되던 날 밤이면, 꿈속에서 매끈한 표면이 알 수 없는 무엇인가에 의해 눌리곤 했다. 내 집은 늘 깨끗했고, 정리정돈이 잘 되어있었으며, 엄마는 옷가지 하나하나 모두 구김 없이 정리하셨었다. 이러한 환경이 익숙한 나에게 꿈에서 매끈한 표면이 단순히 눌리는 장면조차 정서적 안정을 파괴하며 더 나아가 공포를 불러일으켰다. 또한, 나는 늘 편의점에서 따뜻하게 데워져 파는 호빵을 아주 싫어했다. 달고 까만 팥도 싫었지만, 김이 모락모락 나는 깨끗하고 빵빵해진 매끈한 표면을 누군가 베어 물어 먹으며 그 표면이 망가져 버리는 것이 싫었다. 그래서인지 그 꿈속의 이미지는 어린 나이의 나의 어휘력으로 호빵이라 은유했다. 표면이 매끈한 '호빵'[도판 1]이 망가지는 꿈은 줄곧 내 꿈자리에 나타나 나를 불

2) 이근매. 『미술치료 이론과 실제』. 파주: 양서원, 2018, 19면.

안과 공포로 몰아넣었다. 반복적이고 걷잡을 수 없이 눌리는 호빵의 이미지는 불편했고 더 나아가 불쾌했기 때문에 단순한 꿈속 이미지가 아닌 어느새 악몽이 되어버렸고, 호빵은 나의 불안의 상징이 되었다.[3] 불안감을 증폭시키는 가족 간의 갈등과 상처들은 시간이 갈수록 무디어지는 듯했다. 하지만 성인이 되었을 땐 너무나 익숙하면서도 스스로 통제할 수 없는 호빵이 꿈속에서 보일 때면 종일 불안감이 상기된 채 하루를 지내야 했다.

[도판 1] 표면이 매끈한 호빵
(이미지 출처: 띵굴마켓
https://www.thingoolmarket.com.)

호빵이 익숙해진 만큼 불안의 존재는 더 빠르고 정확하게 인지되었고, 나는 이 연구를 불안감을 극복하기 위한 도구로 삼기로 했다. 떼어낼 수 없을 것 같은 호빵을 직접적, 반복적으로 창작하며 그 적대감과 불안의 깊이를 낮추고자 한다.

3) 이근매(각주2)가 이야기하는 미술치료에서의 상징으로서 호빵은 나의 불안을 위장한 표상으로써 꿈에 나타난다.

2. 연구의 방법

앞서 언급했듯, 이 연구는 고백미술을 기반으로 나의 오래된 불안감을 창작 활동을 통해 치유하는 데에 의의가 있다. 연구에 앞서 불안, 악몽, 미술치료와 같은 이론적 개념을 이해하고 선행된 연구 탐구를 통해 다시금 고백미술의 치유에 대한 타당성을 확인하는 과정이 필요하였다. 창작물의 소재로 불안의 직접적 요인들이 아닌 상징적 이미지로 호빵을 선택했으므로, 작품을 통해 표현하고자 하는 호빵의 형태를 정리하는 과정을 거쳐 적절한 형태 표현을 위한 다양한 금속공예 기법을 연구했다. 그리고 구축된 호빵의 형태와 성질을 기반으로 작품을 세 가지 단계로 나누어 창작했다.

첫 번째 단계에서는 호빵의 형태에 충실하고, 불안감을 자극하는 형태의 특징에 집중했다. 나의 불안감을 상징하는 호빵 이미지를 확립하는 과정에서 강조하고자 했던 눌린 호빵 형태의 팽창감[4]을 표현했다. 오브제로서의 첫 번째 작품들에서는 순수한 불안감과 나를 불안하게 하며 억압하는 요소들을 나무로 함축한다.

두 번째 단계에서는 호빵에 억지로 실용성을 부가함으로써 나의 일상에서의 익숙함을 강제로 부가했다. 더욱 무겁고 크게 제작된 호빵으로 내 마음속에 오랜 시간 무겁게 자리 잡은 불안을 표현했고, 그 위에 상판을 얹고 호빵을 작은 탁자로써 억지로 일상에서 쓰임이 있도록 만들었다.

세 번째 단계에서는 불안감을 더욱 자연스럽게 나의 일상 속으로 들이는 것을 목표로 삼았다. 가구디자인을 공부한 배경을 살려, 나의 불안의 상징적 이미지인 호빵을 자연스럽게 받아들일 수 있는 구조물로 스툴stool을 제작해 비로소 내가 편안하게 쉬어갈 수 있는 오브제를 창작했다.

---

4) 물체가 온도나 압력 등의 영향으로 길이나 부피가 잔뜩 늘어나거나 부풀어 올라 팽팽한 느낌. (출처: 고려대한국어대사전)

II. 고백 미술을 통한 불안감 개선

1. 악몽을 일으키는 불안감

1.1. 불안의 정의

‘불안’은 ‘마음이 편하지 아니하고 조마조마함’, ‘분위기 따위가 술렁거리어 뒤숭숭함’, ‘몸이 편안하지 아니함’ 등으로 정의된다.[5] 심리적인 의미로는 ‘특정한 대상이 없이 막연히 나타나는 불쾌한 정서적 상태’, 그리고 철학적 시각으로 ‘인간 존재의 밑바닥에 깃들인 허무에서 오는 위기적 의식’이라 정의되기도 한다.[6] 이 연구에서 ‘불안’은 다양한 의미로서, 어린 시절부터 나를 불안하게 만들었던 정서적 불안정, 억압, 그리고 긴장을 내포하고 있다. 불안은 인간에게 아주 익숙한 부정적 심리상태이며 그 불안이 과하지 않는 한 일상에서 자연스럽게 나타나며 또한 사라지곤 한다. 키르케고르에 따르면 불안은 누구나 내면에 흔히 가지고 있는 병으로 불안은 ‘근원적 심연’과 관련되어 있다고 한다.[7] 살면서 개인의 성격에 따라 경험을 달리 받아들이며, 기질에 따라 더욱 민감하게 받아들일 수 있다.[8] 즉, 누군가에겐 사소한 일이 다른 누군가에겐 아주 큰 스트레스로 다가올 수 있다는 말이다. 그러므로, 불안의 수치는 지극히 개별적이며, 상대적일 수밖에 없다.

내가 가진 불안의 정도는 누군가에겐 쉽게 극복할 수 있는 정도일 수 있다. 하지만, 내 특유의 성격과 기질에 따라 그 불안은 더욱 큰 고통으로 받아들여질 수도 있다. 어린 시절의 환경과 불안을 자극했던 요인들이 나에게는 치명적인 상처로 다가왔으며, 그 상처는 머지않아 장기적인 불안을

---

5) 출처: 표준국어대사전
6) ibid.
7) 이주영, “불안 심리의 회화 표현에 대한 연구-본인의 작업을 중심으로-”, 서울대학교, 2020, 16면.
8) Joseph Ledoux, 『불안: 불안과 공포의 뇌과학』, 임지원 옮김, 서울: 인벤션, 2017, 18면.

끌어내는 영구적 자극제가 되었다. 그래서 이 연구는 불안의 척도나 의학적 진단을 벗어나 지극히 개인적이며 남들이 이해하지 못할 수 있는 '불안'을 바탕으로 시작하고, 그 불안을 나만의 방법으로 극복하는 것이 중요했다.

인류에게 불안이 얼마나 익숙한 감정이었는지는 그 어원을 통해서도 엿볼 수 있다. 불안이라는 뜻을 가진 영문단어로 'anxiety'의 기원은 라틴어 'anxitas'이며, 그 근원은 고대 그리스어인 'angh'로 갑갑하거나 불편한 신체감각을 가리키는 말이며, 더 나아가 '짐을 짊어진', '고통을 겪는'이라는 의미이다.[9] 이러한 어원은 고대부터 불안을 의미하는 개념이 인류에 있어 아주 중요한 감정 중 하나였을 것을 추정할 수 있다. 오랜 시간 인류의 역사와 함께한 '불안'은 인류의 숙제와도 같이 치유하고자 하는 대상이었을 것이다. 우리는 자신의 몸과 마음을 지키기 위해 본능적으로 늘 긴장과 불안을 지녀 왔기 때문에 불안은 생존에 꼭 필요한 요소인 것이다.[10] 나의 꿈속에 나타나는 호빵도 나에게 불안한 상황을 예고하는 경고장 같은 역할을 하곤 한다. 누적된 불안과 급작스럽게 나타날 어려운 상황을 감당하지 못할까 하는 또 다른 불안감에 늘 긴장을 갖추는 것이 나의 생존본능이었을 것이다.

9) Joseph Ledoux, 임지원 옮김. 앞의 책, 19면.
10) 이주영, 앞의 논문, 9면.

1.2. 악몽과 불안의 관계

이론적 관계

> "Three central issues concern the need to differentiate nightmare distress from nightmare frequency, how nightmares are defined, and how nightmare frequency is measured." [11]

꿈꾸는 사람에게 악몽이란 불쾌한 기분이 들게 하고 잠에서 깨도록 만들며 생생하게 기억에 남는 꿈이다.[12] 악몽의 주된 정서는 두려움, 분노, 슬픔, 혼란스러움, 역겨움, 죄책감, 좌절감, 등 부정적인 감정들이다.[13] 악몽에 관한 연구는 국내외로 많지 않으며, 그 이유는 악몽의 정의와 기준이 명확하고 일관적으로 제시될 수 없기 때문이다.[14] 꿈은 꿈을 꾸는 사람만이 주관적인 견해와 함께 서술하고 판단하며 측정하기 때문에, 연구의 대상으로서 비교적 적합하지 않을뿐더러 그 타당성이 부족하기도 하다. 특히 앞서 언급된 악몽의 정의처럼 잠에서 깨어나게 하는 여부가 악몽과 단순한 나쁜 꿈으로 구분하는 기준의 척도로 여겨져 왔고[15], 연구에 따라 그 기준은 유동적으로 변할 수 있다. 나의 호빵 꿈 또한 단지 불쾌함을 준다고 하여 단순한 나쁜 꿈으로 간주 될 수도 있다. 하지만, 반복될수록 그 불쾌함이 거부감을 주며 꿈에서조차 호빵에서 벗어나려 애를 쓰고 결국엔

---

11) Robert G., Zadra A. "Measuring nightmare and bad dreams frequency: impact of retrospective and prospective instruments". University of Montreal, Canada. (2008): 132면
12) Levin R., 2007: 이루다, 서수연, "악몽 임상군의 악몽과 나쁜 꿈에 따른 꿈의 주제, 정서와 수면 양상의 차이". 대한수면연구학회, 13, 2. (2016): 53면에서 재인용.
13) Robert G, Zadra A. 2009: 이루다, 서수연, "악몽 임상군의 악몽과 나쁜 꿈에 따른 꿈의 주제, 정서와 수면 양상의 차이". 대한수면연구학회, 13, 2. (2016): 54면 재인용.
14) ibid.
15) Zadra A., Pilon M., Donderi D.C., "Variety and intensity of emotions in nightmares and bad dreams". The Journal of Nervous and Mental Disease 194, 4. (2006): 249면 논자해석.

꿈에서 깨는 상황을 초래했다. 꿈에서 깨고도 꿈을 곱씹기를 반복하며, 나쁜 꿈은 그렇게 악몽이 되었다.

프로이트Freud[16]는 “꿈은 우리의 무의식에 도달하는 왕도”라 하였고,[17] 무의식을 들여다봄으로써 우리 안의 “타자의 타자성”[18]을 인정하는 것이라 하여 꿈을 들여다보는 것은 우리 내면의 일각을 들여다보는 것과 같다고 하였다.[19] 이러한 이론에 따르면 우리는 꿈을 섣불리 무시하기보다, 그 메시지를 관찰함으로써 인식하지 못하는 내면의 어려움을 들여다보는 것을 중요하게 여길 필요가 있다. 악몽이라 하더라도 내면과 그 의미를 한 번쯤 되짚어보는 것이 필요하다. 나 또한 나의 무의식의 ‘타자성’을 들여다보는 일이 중요했다. 나의 내면이 꿈을 통해 소리치고 있는 고통을 한 번쯤 들어주고, 돌볼 필요가 있었다.

의학적 연구에 기반한 관계

악몽의 빈도	사람 수	사건 수	상대위험
전혀 없음	21,207	73	1.00
가끔 있음	13,479	73	1.57 (1.12~2.19)
자주 있음	1,525	13	2.05 (1.06-3.97)
총	36,211	159	

[표 3] “Risk of Suicide” (자살 위험)

(표 자료 출처: TanskanenA, TuomilehtoJ, ViinamäkiH, VartianinenE, Lehtonen J, PuskaP. “Nightmares as predictors of suicide.” Sleep 24, 7. (2001): 847면에서 발췌 및 번역.)

16) 지그문트 프로이트 Sigmund Freud: 오스트리아의 정신분석학자·의학자; 1856-1939. (출처: 두산백과사전)
17) 전평화, 이영호. “꿈에 대한 암묵적 이론 및 악몽대처방략과 악몽고통 간의 관계.” 학습자중심교과연구20, 1. (2020): 818면.
18) 내 안의 또 다른 내가 주체적으로 행동하지 못하고 도외시되는 인간의 성질. (출처: 우리말샘)
19) A. Schopf.『프로이트와 현대철학』, 김광명, 김정현, 홍기수 옮김, 서울: 열린책들, 2001, 6면.

> "In general populations, nightmares have been shown to be associated with psychological problems, and with the presence of depressive disorder, anxiety disorder, or with both disorders together. …… Insomnia, hypersomnia, and subjective sleep quality have also been reported to be related to suicidal behavior in patient with major depression and with panic disorder." [20]

무의식 속 부정적 정서가 원인이 되어 결과로서 악몽을 꾸기도 하지만, 악몽이 원인으로 이후 일상에 영향을 주기도 한다. 많은 연구에 따르면 악몽은 불안, 우울, 신경증, 건강 행동 문제와 같은 정신 병리적 증상과 깊은 관련성이 깊다고 보고된다.[21] 악몽이 빈번할수록 자살의 위험이 큰 수치로 증가하였고 이는 악몽을 전혀 꾸지 않는 정상군과 비교해 크게는 2.05배까지 높다. [표 1] 또한 악몽으로 인해 수면이 반복적으로 방해되면서 삶의 질에도 좋지 않은 영향을 주며[22], 장기적일 경우 정상군에 비해 수면의 구조 및 수면 조절 기능이 손상되어있는 것으로 보고된다.[23]

실제로 악몽에 의해 잠에서 깨어나면, 다시 잠들기는 쉽지 않다. 반복될 것만 같은 악몽에 대한 두려움이 수면을 방해하는 것은 물론, 수면 리듬이 깨진 것이다. 나는 가끔 눈을 감은 채로 잠이 완전히 들기도 전에 호빵 이미지가 보이기도 한다. 그럴 때면 빠르게 눈을 뜨고 머리를 흔들어 호빵을 잊으려 애쓴다. 이런 일이 반복되면 잠이 들기 몹시 어려울 뿐만 아니라 일상도 무기력하고 늘 긴장감이 맴돈다. 악몽 전, 후로 아무 일이 일어나지 않더라도 악몽으로 인식되는 호빵 꿈 자체가 불안감을 조성해 수면과 삶의 질에 부정적인 영향을 주는 것이다.

---

20) TanskanenA, TuomilehtoJ, ViinamäkiH, VartianinenE, Lehtonen J, PuskaP. "Nightmares as predictors of suicide." Sleep 24, 7. (2001): 845면.
21) TanskanenA, TuomilehtoJ, ViinamäkiH, VartianinenE, Lehtonen J, PuskaP., 2001: 이루다, 서수연, "악몽 임상군의 악몽과 나쁜 꿈에 따른 꿈의 주제, 정서와 수면 양상의 차이". 대한수면연구학회, 13, 2. (2016): 54면 각주 20에 대한 논자 해석.
22) ibid.
23) German A, Nielsen TA, 2003: 이루다, 서수연, 앞의 논문. 54면에서 재인용.

미신적 신념에 기반한 관계

꿈과 관련된 다른 시각의 연구를 보면 개인의 꿈 회상 빈도와 그 꿈에 대한 태도가 관련 있다고 한다.[24] 즉, 꿈에 대한 의미를 부여할수록, 꿈의 회상 빈도가 높다는 의미이다. 2020년 전평화와 이영호의 연구도 꿈의 의미를 믿는 사람일수록 "악몽 고통"[25]을 크게 경험한다는 가설을 지지하는 결과를 보고한다. 또한, 이 결과는 미신적 신념과 밀접한 관련이 있다. 악몽은 그 내용만으로 부정적 정서를 제공하지만, 미신적 신념에 따른 더욱 부정적인 해석에 따라 일상이 불안하고 무기력한 감정을 크게 느끼게 되는 것이라 덧붙였다. [26]

꿈은 꾸는 사람만이 주관적으로 서술하기 때문에, 이러한 미신적 신념에 기초하여 꿈에 대한 해석에 차이가 생길 수 있음을 추측할 수 있다. 나의 불안과 악몽의 관계는 이러한 미신적 신념과 가장 밀접하게 연관되어 있을 것으로 예상한다. 나는 나의 호빵 꿈을 악몽으로 인지하였고, 그 악몽이 나의 불안과 연관되어 있다고 믿어왔다. 물론, 불안과 악몽이 나타나는 시점이 일관되었던 기억의 기반으로 구축되었던 믿음이다. 하지만, "호빵은 악몽"의 공식이 서서히 굳건해진 이유는 아마도 '악몽 고통'을 경험하며 스스로 호빵의 의미를 나의 불안감과 엮었기 때문일 것이다.

---

24) 전평화, 이영호. 앞의 논문. 819면.
25) 전평화와 이영호의 논문에서는 악몽을 경험한 뒤 생시에서도 겪는 고통을 악몽 빈도와 구분하여 악몽 고통이라 정리했다.
26) 전평화, 이영호. 앞의 논문. 832면.

2. 미술치료로서 자기 고백미술

언어로 표현할 수 없는 이야기는 시각예술 언어인 색, 형태, 선 또는 이미지로 표현할 수 있다. 시각예술은 비언어적 언어를 사용함으로써 고대부터 이어져 온 치유방식 중 하나로, 개인의 생각과 감정, 꿈, 바램을 소통하기 위한 매우 효과적인 도구이다.[27] 점차 창작 활동을 통해 많은 사람의 스트레스가 완화되며 개인의 어려운 상황들을 극복한다는 것이 인식되고, 직접 제작하면서 자아 탐색을 하게 된다는 미술 활동의 힘이 강조되고 있다.[28]

또한, 미술치료사 주리애는『미술치료학』(2010)에서 미술치료의 장점을 여섯 가지로 정리한다. 첫 번째로 이미지를 사용한다는 것이다. 꿈이나 상상과 같은 내적 이미지는 언어보다는 이미지로 표현할 때 더욱 직접적이다. 이미지는 마음과 세상을 연결해주는 매개체이다. 미술치료 기법으로 외상환자의 긴장을 완화하는 이미지를 떠올리게 하거나, 암 환자에게 유도된 심상guided imagery을 떠올리게 하는 것이 효과적이라는 결과가 보고되었다.[29] 미술치료의 두 번째로 미술은 비언어적이라는 것이다. 언어보다 감각적인 자료를 사용하는 것이 중요한 이유는, 과거의 경험이 언어적으로 입력돼있지 않을 수도 있기 때문이다. 언어를 익히지 못했을 어릴 적 경험은, 그 감정과 감각적 자료로 입력되며, 이것이 시간이 지나서 언어로 표현되기는 쉽지 않다. 세 번째로 언어가 아닌 이미지로 이야기할 땐 비교적 방어가 완화된다. 언어적 생각은 표현을 통제하기 때문에 비언어적 치료인 미술치료는 그 표현이 더욱 자유로울 수 있다. 네 번째로 미술작품을 통해 자신을 객관화 및 대상화할 수 있다는 점이다. 읽어내야 하는 언어와 달리, 미술작품은 한눈에 읽히기 쉬우며 그 감정전달이 비교적 쉬우므로 자기 작품을 관찰함으로써 되돌아볼 경험을 가질 수 있다. 다섯 번째로 미술

---

27) Cathy A. Malchiodi,『미술치료』, 최재영, 김진연 옮김. 서울: 조형교육, 2001, 9면.
28) ibid.
29) Baron, P. “Fighting cancer with images.”『Advances in art therapy』, New York: Wiley, 1989, 148-168면. (주리애『미술치료학』34면에서 발췌.)

치료의 장점은 전이의 해소가 쉽다는 데 있다. 미술작품을 가운데 두고 상담자와 내담자가 거리를 둘 수 있다. 여섯 번째로 치료과정을 보존하여 변화를 목격할 수 있다. 미술치료를 통한 치유와 변화를 경험함으로써 부정적 현실을 부인하지 않도록 돕고, 내담자에게 치료에 대한 용기를 준다.[30]

미술치료의 장점인 이미지사용, 비언어적 사용, 방어 완화, 미술작품을 통한 자신 객관화 및 대상화, 그리고 치료과정을 보존한다는 점에서 상담자와 내담자의 역할 분담이 생략되더라도 가능하다는 것을 엿볼 수 있다. 나는 자신을 치료하는 과정을 연구했기 때문에, 나 자신이 상담자이며 동시에 내담자이다. 미술치료의 장점을 그대로 보존하며 치료를 진행할 수 있는 것이다. 작품해석과 그 방향성은 주관적일 수 있지만, 나만 알고, 보고, 기억하는 꿈을 시각화하는 데에는 다른 사람의 도움은 필요 없다. 나는 호빵을 비언어적 이미지로 시각화하여 나 자신의 불안을 돌아보고, 작품 과정과 변화를 관찰했다. 불안을 반복적으로 대면하며 용기를 얻고 악몽에 무디어짐을 확인했다.

2.1. 꿈 시각화를 통한 미술치료

악몽과 불안의 이론적 관계에서 언급했듯 프로이트는 꿈을 인과론적[31]으로 이해했다.[32] 또한, 같은 맥락으로, 아들러Adler[33]는 “꿈 자체의 실질적 기능에 대한 중요성을 강조하고 삶의 과정에서 현실적인 어려움에 대한 준비이며 각성시 일상에서 마무리하지 못한 문제를 해결하게 하는 과정”이라고 하였다.[34] 일상에서 해결되지 못한 문제들이 무의식 속에 남아 꿈

30) 주리애,『미술치료학』. 서울: 학지사. 2010, 34-38면에서 발췌.
31) 원인과 결과의 관계를 규명하는 이론에 기반을 두는 것. (출처: 우리말샘)
32) 송제연, 전순영. “미술치료에서 내담자의 꿈 시각화 과정에 대한 연구.” 미술치료연구, 89. (2017): 526면.
33) 막스 아들러 Max Adler: 오스트리아 마르크스주의의 대표적 철학자로 칸트의 강한 영향을 받음; 1873-1937. (출처: 두산백과사전)
34) 송제연, 전순영. 앞의 논문. 526면.

으로 나타나는 것을 말한다. 비슷한 개념으로, 얄롬Yalom[35]에 의하면 꿈은 개인의 깊은 내면이 시각적으로 나타나는 현상이며, 나움버그Naumburg[36]는 내담자가 꿈을 창작작품으로 표현함으로써 그 기억을 "영속적인 형태"로 기록할 수 있고, 그 작품을 스스로 해석하는 과정은 프로이트가 말하는 "검열관"으로서 개인의 억압에서 벗어나도록 돕는다고 하였다.[37] 무의식이 꿈에 나타나며 이미지로 각인됨으로써, 그것을 들여다보는 것은 개인의 억압에서 탈피하는 경험을 할 수 있는 것이다.[38] 이러한 철학자들의 견해는 내가 계획했던 연구의 타당성에 힘을 싣고, 창작 활동을 통한 치유성을 엿볼 수 있다. 누적된 아픔이 나의 무의식 속으로 스며들어 그때 치유되지 못한 상처를 이제야 해결하려는 나의 의지이다. 호빵을 영속적인 형태로 기록하고 자신의 작품을 해석하는 과정에서 내가 검열한 불안으로부터 탈피를 경험하는 것이다.

이러한 논리를 바탕으로 송제연과 전순영은 꿈 시각화를 통해 나타나는 변화를 실험했다. 내담자가 꿈을 인지하고 직접 그리며 시각화할수록, 꿈에 대한 태도가 변화했다고 한다. 상징적인 꿈을 표현하는 단어들이 많아졌고, 꿈을 해석함에 따라 성취감을 느끼기도 하며 더욱 성숙한 감정표현이 가능해졌다는 결과이다. 그리고 이러한 변화는 다시 이후의 꿈에 영향을 미치게 되는데, 그 주제가 긍정적으로 달라졌을 뿐만이 아니라 시각화를 위한 그림도 역동적으로 바뀌었다며, 내담자의 꿈 변화에 긍정적인 영향을 강조했다.[39] 연구의 세밀한 과정과 기록 방법은 나의 연구와는 차이가 있다. 하지만 나 역시 악몽을 시각화하는 작품활동을 통해 성취감이 컸으며 이후 나의 일상에도 긍정적인 영향이 있었다. 똑같은 악몽 꿈이지만, 그것을 받아들이는 태도가 바뀌었고, 부정적 시선에서 이젠 비교적 긍정적인 시선으로 하나의 이미지로 받아들일 준비가 되었다.

---

35) 어빈 얄롬 Irvin D. Yalom: 미국 실존주의적 접근의 입장을 보여주는 정신과 의사 및 심리상담사; 1931-. (출처: Wikipedia)
36) 마가렛 나움버그 Margaret Naumburg: 미국 심리학자로서 미술치료의 선구자; 1890-1983. (출처: Wikipedia)
37) 송제연, 전순영. 앞의 논문. 527면.
38) 송제연, 전순영. 앞의 논문. 527면.
39) 송제연, 전순영. 앞의 논문. 525-549면.

2.2. 스스로를 치유하는 자기 고백미술

현대미술 이전에는 작가들이 주로 외부 요소, 즉 정치, 신화, 문화, 타인을 다루는 미술이 지배적이었던 반면에, 현대미술은 점차 그 초점이 내부로 옮겨지며 인간 내면을 표현하는 하나의 도구가 되었다.[40] 그 중 '자기고백미술self-confessional art'은 작가 개인의 이야기와 정서를 담은 새로운 현대미술 개념으로서 이 시대의 흐름을 반영한다.[41] 데미안 허스트Damien Hirst[42]는 "미술은 약과 같아서 치유할 수 있다"[43]고 하며 크레이머Kramer[44]의 '치료로서의 미술'에 힘을 싣는다.[45] 프로이트는 예술은 현실을 환상 속 다른 진실로 탈바꿈시킬 수 있다고 했으며, 많은 예술가는 작품을 통해 과거와 싸우고 대립하며 아픔을 작업으로 승화시킨다.[46] 나 또한 이번 연구를 통해 호빵이 악몽인 현실에서 다른 진실인 '편안함'으로 탈바꿈시키고자 노력했다. 미술 활동을 통해 치유의 현상이 나타나는 것은 카타르시스catarsis[47]로, 창작 활동을 통해 개인의 트라우마를 고백하는 과정으로 감정을 해소하는 것이다. 오랫동안 마음에 홀로 담아왔던 호빵을 다른 사람들에게 이야기하고 시각화하며 노출함으로써 답답했던 마음이 완화되었다. 더이상 나만의 상처가 아닌 것 같으며, 나의 불안이 이해받을 수 있을 것 같은 희망이 생기기도 했다. 그 과정에서 나는 큰 용기를 얻었다.

---

40) 정영인. "미술치료 관점에서 본 자기고백미술의 치유성: 루이즈 부르주아와 트레이시 에민의 작품을 중심으로." 미술치료연구, 77. (2015): 2면.
41) ibid.
42) 데미안 허스트 Damien Hirst: 영국의 예술가로서 젊은 영국 아티스트(yBa, young British artists)로 불리는 영국 현대미술의 부활을 이끈 장본인; 965-. (출처: 두산백과사전)
43) 구선자. "기억을 바탕으로 한 바느질의 여성 이미지 연구: 본인의 작업을 중심으로." 경북대학교 석사학위논문. (2011). (정영인. 앞의 논문. 2면 발췌)
44) 이디스 크레이머 Edith Kramer: 호주 미술 치료사 및 화가; 1916-2014. (출처: Wikipedia)
45) 정영인. 앞의 논문. 2면.
46) 김수연. "자전적 서사의 시각화를 통한 트라우마 치유에 관한 작업 연구-본인의 <가족 시리즈>를 중심으로-". 서울대학교. (2013): 13면.
47) 마음속에 억압된 감정의 응어리를 언어나 행동을 통하여 외부에 표현함으로써 정신의 안정을 찾는 일. (출처: 표준국어대사전)

자기 고백미술은 대체로 여성 작가들이 많은데, 그 이유로 과거에 남성 중심적인 미술표현의 방법을 따르지 않고 새로운 표현 방법으로 자신을 표현하고자 했기 때문이다.[48] 또한, 여성들이 남성들보다 감성이 풍부하며 감정이 예민하기 때문이기도 하다.[49] 나 또한 여자로서 비교적 감정이 예민하기도 하지만 그만큼 내 인생에 크게 자리 잡은 내면의 목소리를 밖으로 표출하기 위해 작품을 진행했다. 자기 고백미술의 창시자인 루이즈 부르주아Louise Bourgeois[50]는 자신의 창작작업을 치유의 도구로 사용하며, "예술가는 그가 온전한 사람임을 증명하는 것이며, 자신의 고통을 떠맡을 수 있는 사람"이라 하였다.[51] 정영인에 의하면 자기 고백미술의 치유성은 '정체성의 회복', '고백적인 자기 노출 표현', 그리고 '반복적인 표현'이다.[52] 자신의 고백을 담은 작품을 통해 치유되고 용서하는 과정은 미술치료의 맥락과도 같다.

호빵을 반복적으로 노출함으로써 나의 마음이 치유되는 만큼, 불안을 조성하는 요인들에 대한 용서의 마음이 생기기 시작한 것과 같다. 부르주아의 자기 고백미술에 대한 견해는 나의 불안감 치유의 과정을 객관화함으로써 그 의미를 더했다. 미술치료 개념을 기반으로 진행된 자기 고백미술은 잃어가던 나의 정체성을 다시금 인식시켜주고, 불안의 상징인 호빵을 반복적으로 제작함으로써 마음속 응어리를 바깥세상으로 던져버린 것과 같은 통쾌한 기분이었다. 치유의 끝을 제시할 수는 없지만, 창작작업을 진행하는 과정에서 호빵에 대한 적대감과 두려움이 옅어질수록 치유가 되고 있다는 것을 알 수 있었다.

---

48) 정영인. 앞의 논문. 2면.
49) ibid.
50) 루이즈 부르주아 Louise Bourgeois: 프랑스 태생의 미국 추상표현주의 조각가이며 대표적인 자기 고백미술의 창시자; 1911-2010. (출처: 두산백과사전)
51) ibid.
52) 정영인. 앞의 논문. 18면.

III. 형태화를 통한 불안감 극복기

일반적인 호빵이 형태처럼, 한 덩어리로 엉긴 형태clotted mass로 표현함으로써 억압되고 함축된 불안감을 표현하고자 하였다. 또한, 유기적 형태를 표현함으로써 상황에 따라 유동적인 형태가 되도록 정의하였다. 단순한 동그란 입체가 아닌, 외부 어떠한 압력이 강압적으로 눌리며 불편한 감정이 드는 동시에, 눌리며 생기는 팽창감으로 긴장감을 강조했다. 나의 호빵은 동그란 호빵 자체보다 눌렸을 때의 형태가 시각적 불편함을 주기 때문에, 그 형태보다는 성질이 더욱 중요하다. '한 덩어리로 엉긴 형태'가 어떤 농도에 엉겼냐에 따라, 덩어리를 결집하는 표막의 탄성[53]에 따라 눌린 호빵의 팽창감, 즉 긴장감은 달라지기 때문이다.

이러한 성질을 가지고 있는 형태는 여러 작품을 통해 표현됐다. 2018년 "Design Miami/Basel"에서 선보여진 "Nouvel Limited" 팀의 작품들은 중력을 견뎌내는 긴장감과 재료들과의 긴장감이 묻어난다.[54][55] 금속판을 발판 삼아 유리 풍선이 중력에 의해 눌린 형태이다. 이러한 형태는 호빵의 형태를 극대화하는데 큰 영감을 주었다. 실제로 호빵은 이 작품들이 보이는 형태처럼 묽지도 않으며 눌림으로 인한 팽창감이 크지 않다. 하지만 나의 꿈속 호빵 형태화를 통해 긴장감을 극대화하기 위해 압력에 의해 바뀌는 형태가 가질 농도와 그로 인해 나타날 팽참감을 더욱 고려하게 되었다.

---

53) 물체에 외부에서 힘을 가하면 부피와 모양이 바뀌었다가, 그 힘을 제거하면 본디의 모양으로 되돌아가려고 하는 성질. (출처: 표준국어대사전)

54) Nouvel은 1994년 설립된 유리공예 회사로 다양한 예술가들과 협업을 진행하는데, 그중 Vissio라는 협업 플랫폼에서 Nouvel과 멕시코 디자이너인 Esrawe와 Emiliano Godoy, 그리고 미국 디자이너인 Brian Thoreen이 힘을 모아 "Nouvel Limited"로서 공동작업해 완성된 작품들이다.

55) Ali Morris. "Nouvel Limited push the possibilities of blown glass with lastest collection." Dezeen. 2018.06.23. www.dezeen.com/2018/06/23/nouvel-limited-blown-glass-lighting-design/

[도판 2] Blown glass vessels by Nouvel Limited, 2018
(이미지 출처: dezeen.com)

[도판 3] Blown glass vessels by Nouvel Limited, 2018
(이미지 출처: brianthoreen.com)

또한, Maria Bartuszová[56]의 유기적인 형태의 작품들은 아주 인상적이다. 그녀의 주재료는 석고로 깨지기 쉬워 일시적이지만, 섬세하고 완벽하게 형성된 조각품이다.[57] Maria는 알루미늄과 청동과 같은 금속으로 작품을 제작할 수 있었지만, 석고의 부드러움과 형태의 자유로움에 매료되었으며 본인만의 “pneumatic shaping”[58] 기법을 통해 작품을 이어갔다. 각 석고 조각들의 형태는 서로 영향을 주며, 돌이나 [도판 4] 고무줄같이 [도판 5] 다른 물건이 압력을 가하고 중력에 의해 석고들의 형태를 변형시켰다. 작품 제작 과정에서 포착된 상황이 그대로 작품 결과에 반영된 솔직한 작품들이다. 이러한 제작 과정을 나의 호빵을 제작하기 위해 큰 도움이 되었고, 유기적 형태의 성질을 이해하는 데에도 큰 도움이 되었다.

[도판 4] Maria Bartuszová, Untitled, 1982
(이미지 출처: https://alisonjacques.com/artists/maria-bartuszova#top)

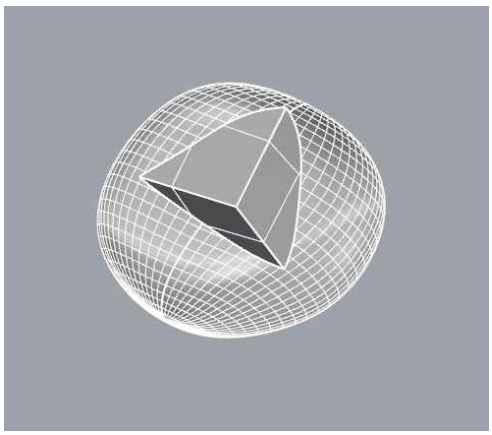
56) Maria Bartuszová: 슬로바키아 조각가; 1936-1996.
57) “Delicate and evocative plaster sculpture inspired by the natrual world”. https://www.tate.org.uk/whats-on/tate-modern/maria-bartuszova.
58) Maria 작품의 대표적인 제작기법으로, 고무풍선 안에 콘크리트나 석고를 넣고 서로 쌓아 올리거나 다른 물체로 눌러 고정해 형태를 완성하는 방식.

[도판 5] Maria Bartuszová, Untitled, 1973
(이미지 출처: https://dailyartfair.com/artist/maria-bartuszova)

1. 악몽 이미지 호빵 형상 표현 시도

1.1. 3D 모델링 (3D modeling)

첫 시도는 3D 모델링 프로그램인 라이노Rhinoceros로 진행했다. 라이노 프로그램은 주로 제품디자인, 인테리어 디자인, 장신구 디자인 등 다양한 분야에서 입체디자인을 하기 위해 활발히 활용되고 있다. 나의 디자인 전공으로 다져진 모델링modeling 기술로 자유로운 형태 표현이 가능하다고 생각했지만, 정확한 치수와 각도 기반으로 그려지는 라이노 모델링은 유기적 형태를 자연스럽게 그려내기에 쉽지 않았다. 외부의 압력으로 생기는 팽창감을 표현하지 못했으며, 오히려 자로 도려낸 모습이다. [도판 6] 또한, 3D 프린트물을 황동으로 주조했을 때, '도려낸' 듯한 안쪽 모서리는 연마하기 어려움이 있다. [도판 7] 구현하고자 했던 형태는 자연스러운 곡선이 탄성감과 긴장감을 만들어내기 때문에, 컴퓨터 프로그램으로 제작된 형태는 경직돼있고 계산적이다. 물리적인 힘이 가해지는 만큼 탄성이 생기는 것이기 때문에, 그 형태는 선과 면으로 창조해 내기에는 어려움이 컸다.

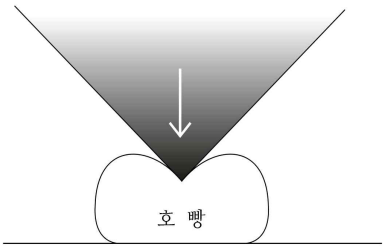


[도판 6] Rhino 3D 모델링

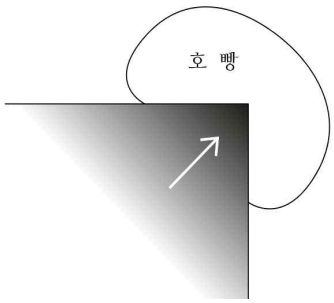
[도판 7] 3D 프린트 후 황동 정밀주물

1.2. 모래주조 (sand casting)

3D 모델링을 시도해보며 원하는 형태 표현이 가능할지 의문이 생겼다. 외부의 압력이 가만히 있는 호빵에 위에서 가해지는 방법 [도판 8] 외, 호빵이 외부 사물에 부딪히며 밑에서 압력이 가해지는 방법 [도판 9]도 모색하였다. 악몽의 이미지인 눌린 호빵은 주로 위에서 가해지는 압력으로 시각적으로 그 눌림과 형태가 잘 보이는 구도였다. 하지만 그 형태 표현을 위한 제작 방법을 찾기 위해 다양한 기법을 시도해보고자 그 압력의 위치를 바꾸어 실행한 것이다.



[도판 8] 위에서 가해지는 압력

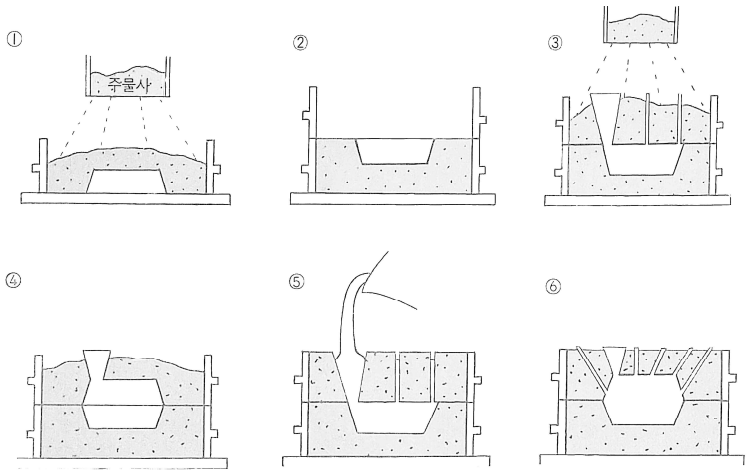


[도판 9] 밑에서 가해지는 압력

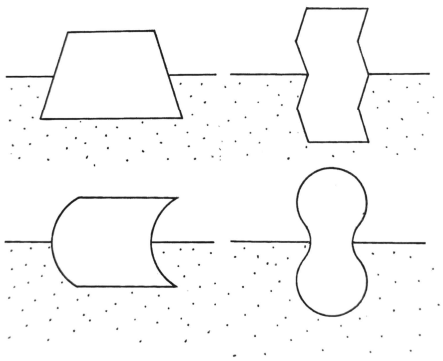
세밀한 디테일detail이 적은 호빵 형태를 만들기 위해 모래주조를 시도했다. 모래주조는 물에 섞은 모래로 형틀을 원형의 빼내고 그 자리에 쇳물을 부어 주조하는 방식이다.[59] [도판 10] 모래주조를 진행하기 위해서는 원형original form이 필요했고, 그 원형은 비교적 다루기 쉬운 지점토로 만들었다. 밑에서 가해지는 압력[도판8]를 위주로 단순한 모형을 만들어 굳혀, 황동과 알루미늄으로 모래주조를 했다. 모래주물 과정에서 나오는 모래 특유의 거친 질감은 그대로도 자연스러웠으며 모래주물만이 보여줄 수 있는 특징이었지만, 원형 자체가 작은 만큼 물줄기들이 상대적으로 크기 때문에 결과물을 연마할 수밖에 없었다. 사포연마를 마친 후 광약과 함께 광을 내어 마무리하여 곡면이 보여주는 탄성을 극대화하려 했으며, 알루미늄은 깨끗

59) 전용일, 『금속공예기법』 고양: 미술문화, 2006, 202면.

하게 사포와 수세미로 마무리하였다. 또한, 황동의 묵직함을 살리기 위해 모래맞침sandblasting[60]을 사용해서 광택이 없는 표면처리도 시도했다. [표 2]



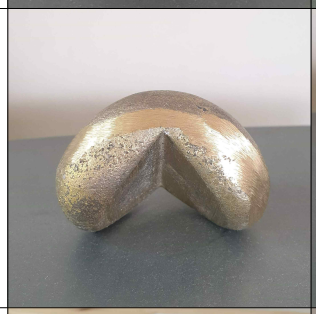
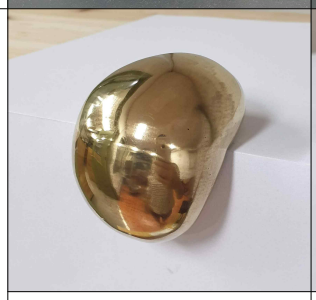
[도판 10] “모래주조의 과정”
(그림 출처: 전용일, 『금속공예기법』 2006, 204면에서 발췌)



[도판 11] “언더컷(undercut)의 여러 가지 경우, 위로 빼낼 수가 없다.”
(그림 출처: 전용일, 『금속공예기법』 2006, 202면)

60) 금속 표면에 모래를 쏘아 표면으로부터 불순물을 제거하거나, 표면 위에 무광의 독특한 질감을 만드는 가공법이다. (전용일, 『금속공예기법』 2006, 149면)

모래주물은 ‘호빵’이란 형태에 물리적 무게감을 주는 방법으로 가장 적합하였다. 하지만 거칠고 고르지 못한 표면을 연마해야 하는 것과 언더컷undercut으로 인해 다양한 형태를 진행할 수 없다는 것이 극복해야 할 큰 단점으로 다가왔다. [도판 11] 하지만, 모래주물이 주는 결과물의 묵직함과 연마 후 거친 느낌의 매끈함이 나의 악몽과 비슷하게 느껴졌다.

지점토 성형			
모래 주조			
연마			
	황동 광치기	알루미늄 사포질	황동 모래맞침

[표 2] 모래주조를 이용한 호빵 만들기

1.3. 탈납주조 (lost wax casting)

탈납주조를 통한 결과물의 금속 표면은 비교적 깔끔하게 주조되기 때문에, 여러 시도를 통해 탈납주조의 장점을 극대화하며 호빵의 형태를 만들어 갔다. 유토[61]로 형태를 만들어 그 위에 녹인 사출용 왁스[도판 12]를 여러 겹 덮어 굳힌 후, 속에 있는 유토를 제거하였다.[62] 그리고 탈납주조를 통해 황동과 은으로 형태가 완성되었다. [표 3] 왁스에 두께와 면의 각도에 따라 정밀주조가 실패하기도 했지만, 완성된 표면은 아주 깨끗하고 연마하기도 수월했다. 하지만 지점토와 같이 주조를 위한 원형이 필요한 만큼 그 형태표현이 아주 중요한데, 금속과 같은 단단한 재료를 다루다가 무른 질감의 재료로 형태표현을 하는 것은 큰 어려움으로 느껴졌다.

[도판 12] 'Ferris'사 사출용 왁스
(이미지 출처: 대진재료,
https://dj0985.com/re_product/product_view.php?goods_code=gd_5ab20080a98f8&large_code=RL_6137187106457&middle_code=RM_614057828bb59&small_code=RS_6140615f79b9f&tiny_code=RT_61406ba9120cd)

61) 기름을 섞어 굳지 않게끔 만든 찰흙.
62) 조성호「석고주형 진공주조법을 활용한 기물 제작 사례 연구」, 조형디자인연구, 21(4). (2011): 252면.

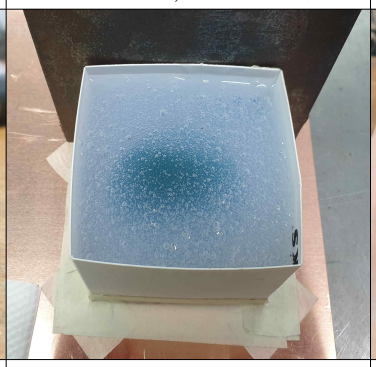
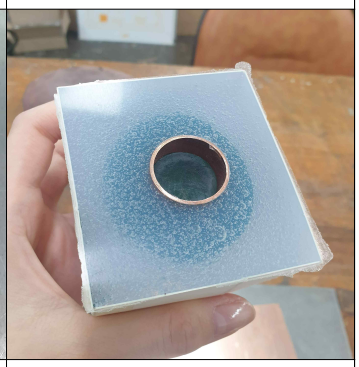
유토 위에 사출용 왁스			
정밀주조			
	황동	은	황동 (주조 실패)

[표 3] 탈납주조를 이용해 호빵 만들기

형태를 정밀하게 완성할 수 있는 탈납주조를 또 다른 방법으로 시도하였다. [표 4] 먼저 왁스를 조각해 원형을 제작하고 밑면에 구멍을 확보한 채 실리콘을 부어 실리콘 몰드mold를 만들었다. 구멍을 중심으로 메스[63]로 몰드를 열어주고, 원형을 제거한다. 그리고 그 자리에 녹인 사출용 왁스를 부어 몰드 구멍을 닫은 채 회전시켜주면, 왁스가 완전히 굳기 전에 형태의 겉면에 골고루 묻어 굳는다. 왁스의 양이 적거나 많더라도 형태의 두께를 고르게 만들기에 부적합하며, 왁스가 너무 빨리 굳어버려도 같은 문제가 생긴다. 두께가 고르게 만들어진 왁스를 꺼내어 스패츌러spetula로 속을 정리하며 한 번 더 왁스의 두께가 일정하도록 조각해준다. 왁스의 두께가 일정하지 않으면, 탈납주조 실패의 원인이 되기 때문에 두께를 고르게 하는 것이 가장 중요하다. 그렇게 완성된 왁스는 탈납주조를 통해 황동으로 완성되었다. 모든 과정에서 섬세함이 요구되었던 만큼, 결과물이 비교적 만족스러웠다. 하지만, 부드러운 실리콘 몰드를 직접 만들고 탈납주조를 진

63) 수술칼 (출처: 표준국어대사전); 날카로운 칼로 세밀하게 잘라낼 수 있는 특징이 있다.

행해야 하는 특성상 호빵의 크기를 다양하게 만들어 낼 수 없다는 점이 크게 아쉬웠다.

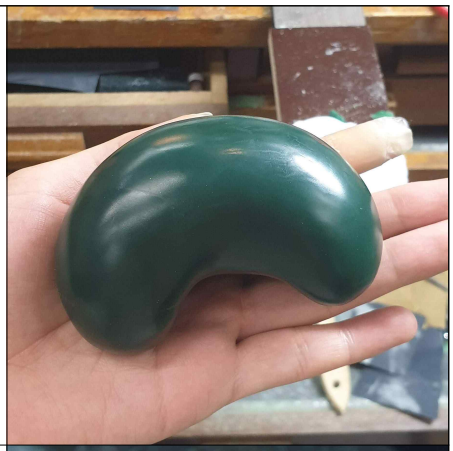
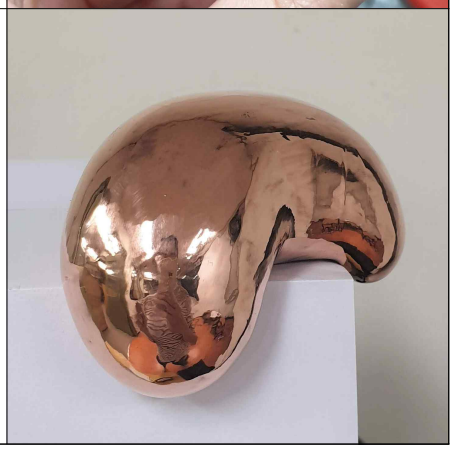
1. 원형 제작	2-1. 실리콘 몰드mold 만들기 (몰드용 실리콘: '신에츠'사 KE-1300T, CAT-1300)	2-2. 밑면에 구멍 확보
		
3. 원형을 빼낸 자리에 녹인 사출용 왁스를 부어 회전시켜 겉면에 골고루 왁스를 굳힘	4. 스패출러로 속을 정리하며 왁스의 두께가 일정하도록 조각	5. 황동으로 탈납주조

[표 4] 실리콘 몰드와 탈납주조로 호빵 만들기

1.4. 전해주조 (electroforming)

무른 재료로 형태 성형에 어려움이 있었기 때문에, 단단한 재료로 형태 표현을 시도했다. 하드왁스hard wax[도판 13]를 조각하여 천천히 형태를 성형해 나아갔고, 전해주조 기법을 이용해 금속 형태를 만들었다. [표 5] 전해주조는 전류를 이용해 비금속 모형 표면에 금속 피막을 형성시키는 기법으로 주로 도금에 이용된다. 전해주조로 완성된 형태가 복제되기를 기대했지만, 형태 구조상 생기는 주름들의 골은 생각보다 깊었다. 전해주조로 금속이 두껍게 덮이면 속의 왁스를 녹여 제거하려 했지만, 하드왁스는 비교적 녹는 온도가 높아, 되려 금속의 변형과 손상이 우려되었다. 전해주조는 애초에 금속을 광나게 쌓아 올리기 때문에, 표면을 크게 손댈 필요는 없었다. 앞서 시도했던 형태들보다 형태가 표현한 농도가 더 묽게 표현되었으며, 그로 인해 모서리를 타고 밑으로 흐르는 듯한 형태가 부각되었다. 형태표현의 자유로움에 있어서 편의성은 비교적 높은 기법이지만, 전해주조를 지속적으로 진행하기엔 그 과정이 주는 건강상 해로움과 주름과 같은 예상할 수 없는 변수들을 무시할 수 없었다.

[도판 13] ‘Ferris’사 하드 왁스

왁스 블록 조각	
전해주조	
연마	

[표 5] 전해주조를 이용해 호빵 만들기

1.5. 망치질 (hammering)

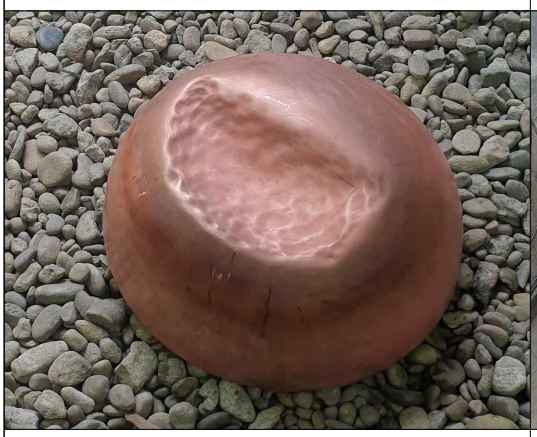
망치질은 금속공예에 있어서 다양한 형태들을 표현하기 위한 기본적인 입체형태 제작 기법이다. 망치질은 원형이 없이 '호빵'의 형태를 천천히 만들어 나갔다. 형태의 완성도를 천천히 잡아갈 수 있다는 데 장점이 있지만, 다른 기법들보다 숙련된 기술을 요구하는 기법이기도 했다. 세밀한 각도나 곡면을 구현하기에 앞서, 원하는 곳에 원하는 세기로 조준해야 하는 숙련도가 필요했으며, 그 감을 익히기 전까진 상상으로 존재하는 원형을 그대로 표현하기에 어려움이 있었다. [표 6]

망치질	

[표 6] 망치질로 호빵 만들기

이후 망치질이 어느 정도 손에 익었다고 느꼈을 때쯤, 갈망하던 호빵의 크기를 키우기로 했다. 스피닝spinning[64]으로 약 1.7mm 두께의 적동판을 지름 약 650mm의 크기로 시작하여, 눌린 부위와 팽창감이 필요한 부위를 표시해 망치질로 큰 호빵 제작을 시도했다. 하지만, 왼팔 하나로 큰 동판의 무게를 견디며 세게 치는 망치질은 나에게 물리적으로 어려움이 있다고 판단되었다. 비록 실패로 끝난 망치질로 대형 호빵 만들기는 아쉬움이 컸지만, 다른 방법을 모색해 호빵의 크기를 키우는 것이 합리적이라 판단되었다. [표 7]

64) 선반으로 둥근 기물을 가공하는 작업. (출처: 우리말 샘)

1. 스피닝으로 만들어진 반원	4. 눌린 부위 주변 팽창감을 위한 볼륨 넣기
2. 눌린 부위 망치질	5. 팽창감이 뚜렷한 부위를 표시 후 면 다듬기
	
3. 눌린 부위를 명확히 표시하고 면을 고르게 표면 고르기	6. 각도 올리기로 목을 좁혀주는데 어려움을 느낌

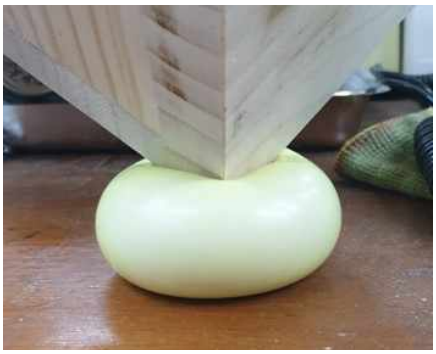
[표 7] 망치질로 대형 호빵 만들기

1.6. 석고와 풍선을 이용한 호빵의 원형 제작

다양한 기법들을 경험한 뒤, 먼저 원형의 중요성을 인지했다. 원형은 결과물의 거울로서, 원하는 형태 표현을 위해서는 적절한 원형이 필요했다. 하지만, 원하는 형태의 원형을 만들기 위해서는 다른 제작 방법을 모색해야만 했다. 악몽의 이미지를 '호빵'으로 제한하고, 호빵이 눌리는 형태로 인해 느낀 불안감을 표현하기 위해서는 눌리는 외부의 압력이 위에서 가해져야 했다. 앞서 언급한 Nouvel Limited와 Maria Bartuszová의 형태와 제작 방법을 떠올리며, 다시금 원형 제작에 먼저 집중하였다.

[도판 14] 물풍선
(이미지 출처: https://kr.123rf.com/)

[도판 15] '삼우'사 젬마24 교정용 석고
(이미지 출처: https://smartstore.naver.com/idus/)



[도판 16] 석고를 넣은 풍선을 나무로 누른 상태

[도판 17] 대형 주사기
(이미지 출처: https://smartstore.naver.com/inkwanet)

가장 흔하게 떠올릴 수 있는 탄성 있는 재료는 고무이며, 호빵같이 둥근 형태의 고무는 풍선[도판 14]이다. 외부의 압력은 다양한 물체들로 줄 수 있지만, 눌린 형태를 포착하고 보존하기 위해서 풍선 안에 안전한 치과용 석고[도판 15]를 넣고 눌린 채로 굳혔다. [도판 16] 지퍼백에 석고와 물을 4대 1로 잘 섞은 후 대형 주사기[도판 17]에 섞인 석고를 넣어 풍선에 주입했다. 석고와 물의 비율이 일정하더라도, 혼합과 탈포defoamation가 제대로 되지 않는다면 기포bubble가 생기거나 잘 섞이지 못한 석고 가루가 밑으로 가라앉아 물과 분리 현상이 일어나 의도하는 형태로 온전히 굳혀지지 못한 결과를 초래한다. [도판 18] 이러한 결과를 방지하기 위해 석고를 삽입한 풍선을 묶기 전에 충분히 손으로 밑을 치며 탈포 유사 행위를 해주거나, 뜨거운 물을 그릇에 받아 풍선 입구만을 잡은 채로 그릇 바닥에 반복적으로 튕겨주면 대부분의 기포가 위로 올라오게 된다. 몰린 기포를 입구로 빼주고 석고가 굳기 시작하기 전에 입구를 묶어 원하는 형태로 압력을 가해 고정하면 된다. 방법을 어느 정도 터득한 끝에 완성된 원형들[도판 19]로 본격적으로 작품 제작을 시작했다.

[도판 18] 석고혼합 또는 탈포를 실패한 석고들

[도판 19] 고무 풍선에 석고를 넣어 만든 다양한 형태의 호빵들

2. 작품연구

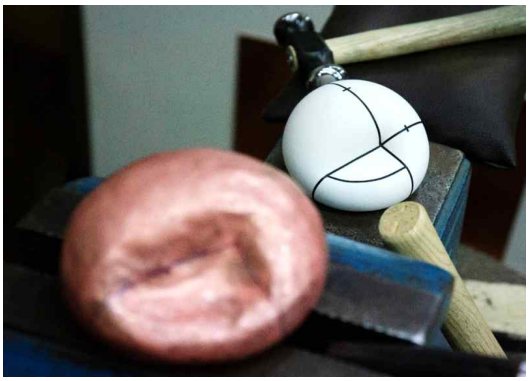
2.1. “Nerve”, 불안정

악몽 이미지인 호빵을 표현하는 작품으로 첫 번째는 “Nerve” 시리즈이다. 나의 불안을 다루기 시작한 초반인 2019년에 제작된 이 시리즈는 불안정한 정서를 표현하고자 하는 욕구가 가장 강했다. 불안정한 실력의 망치질은 나에게 도전이었으며, 고백미술을 처음 시도함으로써 불안감을 극복해보고자 하는 나의 도전과 같았다.

선행된 석고 원형들을 원형 삼아, 망치질을 진행했다. 석고 원형들은 눌린 형태와 탄성으로 인한 긴장감이 잘 보였지만, 이 특징들을 망치질로 형태 복제하기 위해 선을 그려 석고 위에 굴곡을 부각해 주었다. [도판 20, 21] 앞서 큰 동판을 망치질을 통해 어려움을 겪은 경험을 발판삼아, 내가 감당할 수 있는 작은 크기로 진행하였다. 동판을 망치질해 전체적인 형태를 잡아준 후[표 8, 9, 10], 눌린 모서리나 평평한 면들은 감탕[65]을 채운 뒤, 돋을새김 정[도판 22]으로 살려주었다. 석고에 그려진 선 하나하나를 따라가며 모형을 완성했다. [표 11]

65) 송진(松津)과 토분(土粉)이 같은 양으로 배합되고 약간의 식물성 기름이 섞인 적갈색 혼합물. (출처: 전용일.『금속공예기법』43면.)

[도판 20] 마스킹 테이프로 석고 원형의 굴곡을 부각



[도판 21] 석고 원형을 보며 적동판 망치질

[도판 22] 돋을새김 정
(이미지 출처: Nash Quinn MetalSmith, https://www.nashquinn.com/store/p1/Basic_Chasing_Tool_Set%2C_10_pieces.html)

[도판 23] 형태 잡힌 호빵들에 감탕을 붓고 굳히는 상태

[표 8] [작품 1]의 호빵 제작 과정

[표 9] [작품 2]의 호빵 제작 과정

[표 10] [작품 3]의 호빵 제작 과정

[표 11] 적동판 망치질로 석고 원형을 복제하는 과정

[작품 1]은 “Nerve” 시리즈의 첫 번째 작품으로서 작은 호빵 위에 육면체 목재를 아슬아슬하게 올린 듯한 모습이다. [작품 2]의 목재는 금속 귀에 비교적 넓은 면적으로 누르고 있지만, 목재의 길이를 늘여 금속을 누르며 간신히 매달려 있는 모습을 표현했다. [작품 3]은 비교적 안정적인 구도이다. 금속을 가운데서 누르고 있는 긴 육면체이지만, 그만큼 압력을 많이 가해 눌린 정도가 깊다.

기본 재료로서 금속의 단단함은 오랜 시간 쌓여 굳어버린 나의 불안을 표현하기 적합했다. 금속 위에 얹어진 나무토막들은 나를 압박하고 불안감을 주는 외부 요소들을 대변한다. 나무는 금속보다 물리적으로 부드러운 재료이며 환경에 따라 변형도 쉽다. 그러한 나무와 같이 나의 불안감을 자극하는 외부 요소들을 나약하고 유동적인 존재들로 함축하며 큰 두려움으로 인지하지 않겠다는 의지를 담는다. 검은색으로 마감된 목재는 그 모든 요소의 함축을 의미하는 동시에, 차갑게 감정을 배제하기 위함이다. 나를 불안하게 만들었던 요인들에 대한 이해를 거부하고 감정적 연민을 하지 않고자 하는 나의 작은 반항이다. 나약한 외부 요소에 의해 긴 시간 단단하게 자리 잡은 나의 불안감은 수십 시간 힘들게 두드려 만들어낸 금속과 같다.

[작품 1] Nerve I

2019

copper, silver plated, oak

145mm x 125mm x 120mm

[작품 2] Nerve II

2019

copper, silver plated, oak

140mm x 130mm x 150mm

[작품 3] **Nerve III**

2019

copper, silver plated, oak

200mm x 130mm x 220mm

[도판 24] “Nerve” series [작품 1], [작품 2], [작품 3]

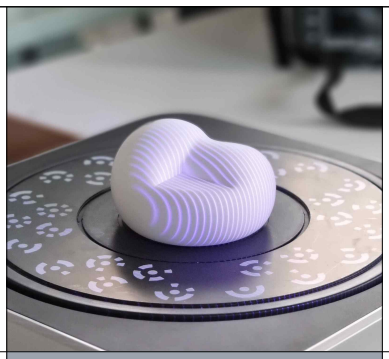
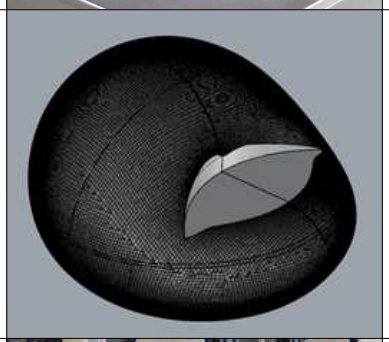
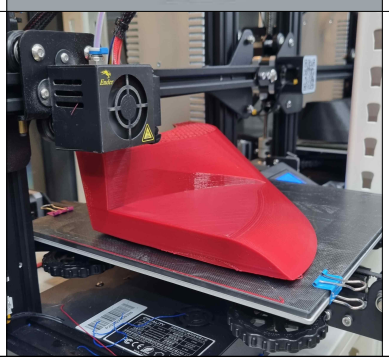
2.2. “Force”, 압박

두 번째 시리즈인 “Force”는 악몽 이미지인 호빵을 나의 일상으로 들이려는 강한 의지가 함께한다. 나는 불안감을 상징하는 호빵의 크기와 무게를 키웠으며, 과거 가구디자인 전공을 살려 침실 안에 둘 수 있는 작은 탁자들을 제작하고자 했다. 호빵의 형태에 다소 억지로 실용성을 부여하며, 일상에 스며들길 바라는 작품이다.

호빵의 크기를 키워 나의 불안감을 강조하고자, 석고 원형을 3D 스캔하여 3D 프린터로 출력 후, 석고 원형과 같은 형태의 큰 원형을 제작했다. 그렇게 다듬어진 원형은 알루미늄 모래주물을 진행했다. [표 12] 시리즈의 첫 작품인 “Force I”의 호빵은 언더컷의 이유로 두 개로 나누어 모래주물 진행 후, 용접해 결합했다. 하지만, 환경을 위해 폐알루미늄으로 주물을 진행하고 용접에 사용된 알루미늄 용접봉이 달라 용접 부위에 색상의 차이가 생겼다. 이러한 색상 차이를 갖지 않기 위해 이후의 호빵은 하나로 주물이 진행되어야 했으며, 언더컷[도판 11]을 고려하여 형태를 수정, 제작하였다.

탁자의 상판은 아크릴acryl과 일부 스테인리스stainless steel로 제작되었다. “Nerve” 시리즈에서 목재를 사용했듯, 같은 맥락으로 무거운 나의 불안인 호빵보다 불안을 조성하는 외부 요소를 표현하기 위해 가볍게 표현했다. 세상이 주는 어려움과 불안감을 가볍게 여기고자, 나의 불안인 호빵보다 아주 가벼운 재료를 선택했으며, 가벼운 요인들이 긴 시간 나의 불안을 굳혀 나에게 느껴지는 무게감을 이야기하고자 했다. “Nerve” 시리즈와 같이 호빵을 누르는 물체, 즉 “Force” 시리즈에서는 상판과 다리 역할을 하는 부분은 나의 불안을 일으키는 외부 요인들을 의미하며 그 요인들을 직접 대면하기 위해 쓰임을 부여했다. 알루미늄으로 제작된 호빵들은 평균 18kg 정도에 육박하여 무거운 불안감을 더욱 명확히 인지하게끔 제작하였고, 뽀얗지만 상처투성인 알루미늄 주물로 상처투성인 나의 불안함을 표현했다. 그렇게 묵직한 호빵을 더 훨씬 가벼운 상판으로 억지로 누른 듯한 모습은 나 자신이 받던 터무니없는 억압과 압박을 연상케 하였고, 악몽 이미지인

호빵과 일상을 억지로 함께하려는 것이 “Force” 시리즈의 의도이다.

1. **3D 스캔** (Shining 3D Einscan Pro)		4. **3D 프린트물 결합**	
2. **3D 모델링 파일 편집** (Rhinoceros)		5. **모래주물** (알루미늄)	
3. **3D 프린트** (Overclone FDM)		6. **연마**	

[표 12] “Force”시리즈 ‘호빵’ 제작 과정 (과정 참고용 사진)

[작품 4] **Force I**

2022

aluminum, acryl

600mm x 380mm x 400mm

[작품 5] **Force II**

2022

aluminum, acryl

600mm x 380mm x 400mm

[작품 6] **Force III**

2022

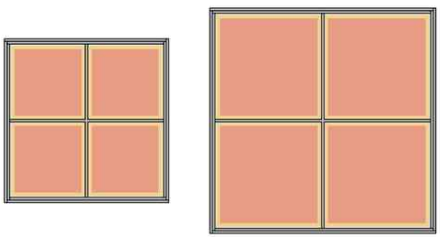
aluminum, acryl

600mm x 380mm x 400mm

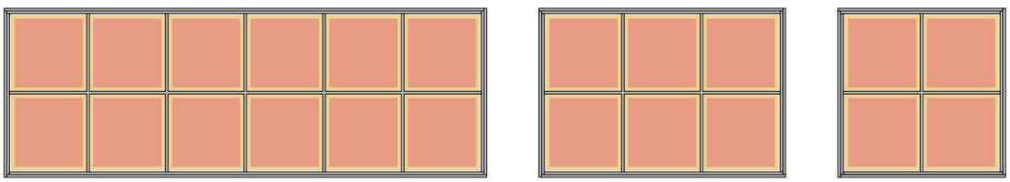
2.3. “Comfy Nightmare”, 긴장

“Force” 시리즈를 제작하면서, 점차 호빵을 나의 일상에 더욱 자연스럽게 들이고 싶은 욕심이 커졌다. 오브제에서 실용성을 부여한 작은 탁자들까지 제작하며 호빵을 대면하는 데에 전보다 익숙해졌기 때문에, 일상 어디서나 쓰일 수 있는 가구의 형태로 제작하고자 했다. 우리가 일상에서 흔히 사용하는 다양한 가구 중, 일상 속에서 물리적으로 우리의 몸과 아주 밀접하게 닿아있는 의자를 구상했다. 그 중, 어디에서나 쉽게 쓰이는 스툴을 제작해 직접 사용함으로써 내가 비로소 호빵을 편하게 느끼게끔 하였다.

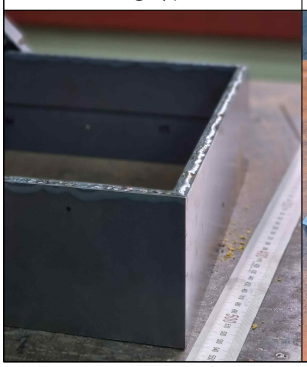
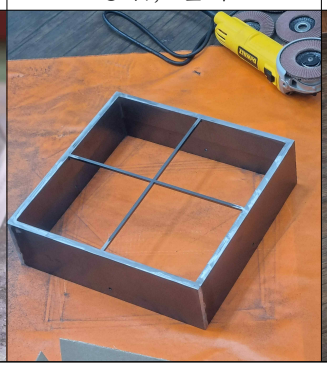
스툴의 뼈대는 철제steel로 좌판을 구조하는 철제는 무게감 있는 두께로 압박의 존재를 분명히 하였다. 가구의 역할을 다하기 위해, 편안함은 물론 디자인이 다양한 형태로 발전할 수 있도록 설계했다. [표 13] 또한, 그리드 시스템grid system을 기반으로 구조적 확대 가능성과 다양성을 가능하도록 디자인했다. [도판 25, 26]



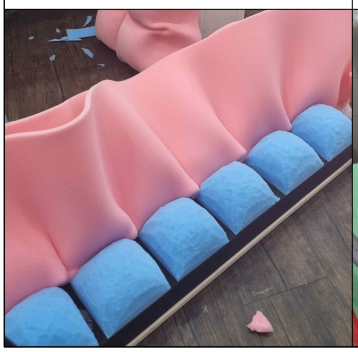
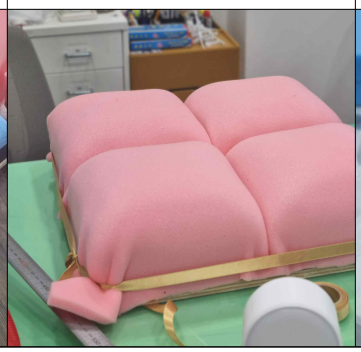
[도판 25] “Comfy Nightmare”,
두 가지 그리드(grid) 크기



[도판 26] “Comfy Nightmare”, 그리드 시스템 (2x6, 2x3, 2x2)

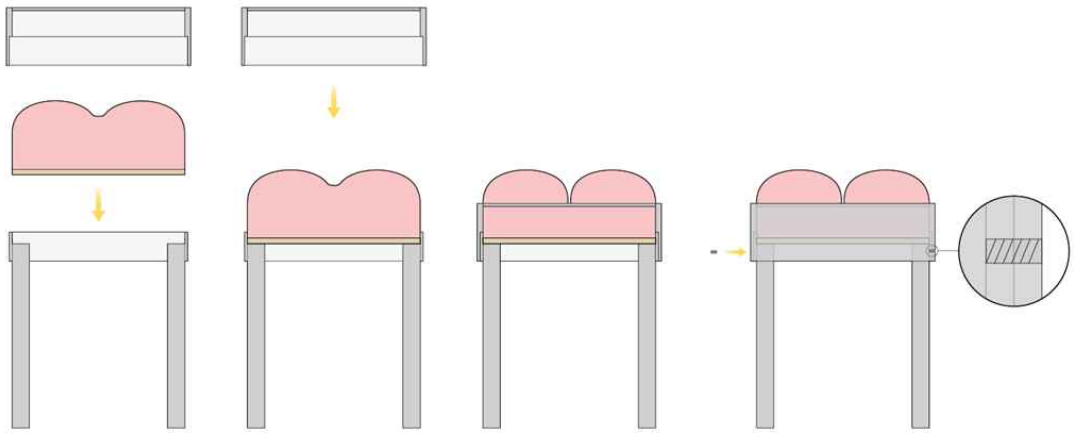
1. 용접	2. 용접, 연마	3. 연마, 조립확인	
			4. 분체도장

[표 13] “Comfy Nightmare”, 철제 구조 제작

1. 스펀지 둥글게 조각	2. 1cm 스펀지로 덮어서 접착제로 고정	3. 천으로 덮어서 밑판에 고정
		

[표 14] “Comfy Nightmare”, 스펀지 쿠션 제작

스툴의 결합방식은 조립식이다. 호빵의 형태와 가깝게 표현되도록, 쿠션 스펀지를 둥글게 조각하였다. 그리드에 맞춰 재단된 스펀지를 합판 위에 고정하고, 1cm의 스펀지 시트로 스펀지 전체를 잡아주었다. 그 위로 천을 덮어 철제에 눌리는 골을 미리 잡아주고 밑으로 떨어지는 천을 합판 밑에서 고정해 주었다. [표 14] 다리 위에 좌판 쿠션을 놓고, 좌판 철제와 조립해 쿠션의 팽창감이 극대화되도록 했으며, 조립된 좌판 철제와 다리는 볼트bolt로 조립해 고정했다. [도판 27]



[도판 27] “Comfy Nightmare”, 스툴의 구조

이전 작품들의 호빵은 묵직하며 단단한 재료로 제작함으로써 무겁게 자리 잡은 나의 불안감을 표현했다. 하지만, 마지막 시리즈인 “Comfy Nightmare” 시리즈를 통해, 나의 불안감이 점차 완화되어가고 있다는 메시지를 전달하고자 했다. 그러므로, 이 시리즈의 호빵은 마치 진짜 호빵을 연상케 하는 아이보리색 천fabric과 폭신한 쿠션감을 위한 스펀지sponge를 사용하였다. ‘호빵’이 불규칙적으로 눌리는 양상을 규칙적으로 바꾸고 일차원적인 시각적 불편함을 줄였다. 직접 사용할 때 압박으로 인해 팽창되어 부푼 표면은 오히려 푹신하고 편안함을 느끼게끔 하였다.

[작품 7] **Comfy Nightmare I**

2021

steel, fabric, sponge, plywood

315mm x 315mm x 450mm

[작품 8] **Comfy Nightmare II**

2021

steel, fabric, sponge, plywood

440mm x 440mm x 400mm

[도판 28] “Comfy Nightmare” [작품 7], [작품 8]
두 가지 그리드 크기 [도판 25]

[작품 9] **Comfy Nightmare III**

2022

steel, fabric, sponge, plywood

315mm x 315mm x 450mm

[작품 10] **Comfy Nightmare IV**

2022

steel, fabric, sponge, plywood

315mm x 465mm x 450mm

[작품 11] **Comfy Nightmare V**

2022

steel, fabric, sponge, plywood

31.5cm x 91.5cm x 45cm

[도판 29] “Comfy Nightmare” [작품 9], [작품 10], [작품 11]
그리드 시스템 [도판 26]

IV. 맺음말

이 연구는 개인적인 불안감을 창작 활동으로 스스로 치료하는 자기 고백미술을 기반으로 나의 불안의 상징적 이미지인 호빵을 형태화하였다. 반복적으로 호빵의 형태에 대하여 고민하며 시각적으로 대면하고, 그 이미지를 일상의 오브제에서 점차 가구로 투영시키는 과정을 그렸다. 이러한 과정에서 나는 불안감에 무뎌짐과 동시에 부정적 이미지보다 일상 속 자연스러운 사물이 되는 결과를 기대했다.

이러한 창작 활동에도 불구하고 나의 악몽은 오늘날까지 종종 반복되고 있지만, 그로 인해 느껴지는 불안감의 빈도나 강도는 완화되어 나타난다. 정말로 반복된 창작 활동의 영향인지 확신할 수는 없지만, 더는 호빵 악몽에 얽매이지 않게 된 것은 분명하다. 여전히 나의 의지대로 꿈속에서 호빵 이미지를 멈추거나 사라지게 할 수는 없다. 하지만 내가 불안한 상황이라는 것을 꿈에서조차 객관적으로 인지함으로써 호빵 악몽은 불안감을 주는 대신 꿈 이미지 중 하나로 이전의 공포가 흐려졌다. 일상에서는 점차 그저 '호빵을 본 날'로 기억되며, 그날 불안감은 동반되지 않는다. 호빵의 반복적인 창작 활동은 그 부정적 이미지를 긍정적으로 생각하게끔 거들었으며, 단연코 이미지를 보는 순간의 불안감을 극복하도록 도움을 주었다.

자기 고백미술을 바탕으로 개인의 이야기를 고백하는 것이 과정의 중요한 일부이다. 하지만 나의 이야기로 인해 상처받을 가족 구성원들에 대한 걱정과 고백의 농도를 고민하는 과정이 있었다. 하지만 나의 불안을 나타내는 꿈속 이미지인 호빵을 작품의 소재로 삼아 미술치료의 효과를 경험하는 과정은 긴 기간 악몽에 불안했던 나에게 큰 위로였음은 확실하다. 이 연구가 많은 사람이 부담 없이 스스로 아픔을 치유하는 용기를 줄 수 있길 바란다.

참고문헌

단행본

국립국어연구원, 『표준국어대사전』, 서울: 두산동아, 1999.

김선현, 『사회적응력 향상을 위한 미술치료 프로그램』, 파주: 아담, 2011.

서남섭, 『최신기계공작법』, 파주: 동명사, 2015.

이근매, 『미술치료 이론과 실제』, 파주: 양서원, 2008.

전용일, 『금속공예기법』, 고양: 미술문화, 2006.

주리애, 『미술치료학』, 서울: 학지사, 2010.

A. Schopf. 『프로이트와 현대철학』, 김광명, 김정현, 홍기수 옮김, 서울: 열린책들, 2001.

Cathy A. Malchiodi, 『미술치료』, 최재영, 김진연 옮김. 서울: 조형교육, 2001.

Joseph Ledoux, 『불안: 불안과 공포의 뇌과학』, 임지원 옮김, 서울: 인벤션, 2017.

Julius Panero and Martin Zelnik, 『Human Dimension & Interior Space』, 뉴욕: Whitney Library of Design, 1979.

Philip Ball, 『Flow』, 뉴욕: Oxford University Press, 2009.

Philip Ball, 『Shapes』, 뉴욕: Oxford University Press, 2009.

Sören Kierkegaard, 『불안의 개념』, 임규정 옮김, 서울: 한길사, 1999.

Victor Papanek, 『인간을 위한 디자인』, 현용순, 조재경 옮김, 파주: 미진사, 2009.

논문

김수연. 「자전적 서사의 시각화를 통한 트라우마 치유에 관한 작업 연구-본인의 <가족 시리즈>를 중심으로-」. 서울대학교. (2013)

송제연, 전순영. 「미술치료에서 내담자의 꿈 시각화 과정에 대한 연구」. 미술치료연구, 89. (2017): 525-549면.

이루다, 서수연, 「악몽 임상군의 악몽과 나쁜 꿈에 따른 꿈의 주제, 정서와 수면

양상의 차이」. 대한수면연구학회, 13, 2. (2016): 53-59면.
이주영,「불안 심리의 회화 표현에 대한 연구-본인의 작업을 중심으로-」, 서울대학교. (2020)
전평화, 이영호.「꿈에 대한 암묵적 이론 및 악몽대처방략과 악몽고통 간의 관계」. 학습자중심교과연구20, 1. (2020): 817-839면.
정영인.「미술치료 관점에서 본 자기고백미술의 치유성: 루이즈 부르주아와 트레이시 에민의 작품을 중심으로」. 미술치료연구, 77. (2015): 295-315면.
조성호「석고주형 진공주조법을 활용한 기물 제작 사례 연구」. 조형디자인연구, 21(4). (2011): 242-257면.
Robert G., Zadra A.「Measuring nightmare and bad dreams frequency: impact of retrospective and prospective instruments」. University of Montreal, Canada. (2008): 132-139면.
Swart ML, van Schagen AM,Lancee J, van den Bout J.「Prevalence of nightmare disorder in psychiatric outpatients.」 Psychother Psychosom 82. (2013): 267-268면.
TanskanenA, TuomilehtoJ, ViinamäkiH, VartianinenE, Lehtonen J, PuskaP.「Nightmares as predictors of suicide.」 Sleep 24, 7. (2001): 845-848면.
Zadra A., Pilon M., Donderi D.C.,「Variety and intensity of emotions in nightmares and bad dreams」. The Journal of Nervous and Mental Disease 194, 4. (2006): 249-254면.

보도자료

Ali Morris.「Nouvel Limited push the possibilities of blown glass with lastest collection.」 Dezeen. 2018.06.23.
“Delicate and evocative plaster sculpture inspired by the natrual world”. https://www.tate.org.uk/whats-on/tate-modern/maria- bartuszova.

웹사이트

두산백과사전. http://doopedia.co.kr.

우리말 샘. http://opendic.korean.go.kr.

표준국어대사전. 국립국어원. http://stdict.korean.go.kr.

Alison Jacques Gallery, “Maria Bartuszova”. https://alisonjacques.com/exhibitions/133-maria-bart uszova.

Tate, “Delicate and evocative plaster sculpture inspired by the natrual world”. https://www.tate.org.uk/whats-on/tate-modern/maria-bartuszova.

Wikipedia. http://www.wikipedia.com.

Abstract

A process of self-healing through shaping an image of anxiety

-based on Jung Yun's nightmare image of "Hoppang"-

Yang, Jung Yun

Metalwork Major

Faculty of Crafts and Design

The Graduate School

Seoul National University

Anxiety is an ordinary emotion that everyone has. People have been exploring various ways to relieve their anxiety in human history, and I have also wanted to relieve my anxiety that has plagued me for a long time. This study includes my attempt for healing myself from long-time anxiety through creative activities.

Art therapy is one of known treatment for alleviating anxiety or even further disease of the mind. Through creative activities, a counselee gets to express his/her painful mind with an image, and communicate it within the artworks. Recently, the concept of

self-confessional art has emerged in the modern art world with its therapeutic properties. In self-confessional art, the artists confess their pain through their artworks and experience catharsis and analogous effects of art therapy.

Whenever I am caught in anxiety, an image that looks like a "pressed hoppang(Korean steamed bun)" has appeared in my dream. I have tried to alleviate anxiety by repeatedly creating this "pressed hoppang", an image in my nightmares that is always accompanied by my anxiety, in various forms. In order to shape "hoppang", first I experienced various metalworking techniques, and gradually emphasized practicality by embracing anxiety in daily life by force. At the end, I created not only objects but also furniture pieces to become even more familiar with my "anxiety" in everyday life.

The "Nerve" series focused on expressing pure anxiety by simply shaping "pressed hoppang" without any purpose of use. The second series, the "Force" was added practicality by adding tabletops on top of heavy anxiety, the aluminum mass. I have attempted to provide a positive memory of my nightmare image "hoppang" through creating the final series, "Comfy Nightmare."

Through these creative activities, not only my perception in "hoppang" changed, but also the attitude towards my anxiety in daily life changed. In the early phase, I was quite uncomfortable shaping "hoppang" repeatedly; however, very soon after, I started to endure inconvenience and experience catharsis. It is summarized that self-confessional art helped alleviate my long-time anxiety, and I hope this process report will encourage future researchers who wants to heal themselves with creative activities.

Keywords : nightmare, self-healing, hoppang, self-confessional art, catharsis
Student Number : 2019-27919