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

미술학석사 학위논문

공황장애 증상과 치유과정 표현 연구

- 나의 작업을 중심으로 -

2023년 8월

서울대학교 대학원

동양화과

이 단 비

공황장애 증상과
치유과정 표현 연구

- 나의 작업을 중심으로 -

지도교수 조 인 호

이 논문을 미술학석사 학위논문으로 제출함
2023년 7월

서울대학교 대학원
동양화과
이 단 비

이단비의 석사 학위논문을 인준함
2023년 7월

위 원 장 김성희 (인)

부위원장 김형숙 (인)

위 원 최석원 (인)

국문초록

본 연구에서는 공황장애의 증상과 치유 과정을 작업으로 표현한 나의 작품 세계를 분석하며 작업 내용과 기법 및 의의를 밝힌다.

서론에서는 공황장애 증상에 관한 선행되는 이론적 고찰의 내용이 작업물 속에 어떻게 녹아 들어갔는지 밝히며, 예술가가 지닌 개인의 정신질환이 작품 속에서 발휘되는 내용에 관해 밝힌다. 개인적인 경험의 재해석을 통한 공황장애 증상의 시각화를 구체적인 작품으로 명시해 작품의 특수성 및 개별성을 보인다. 뿐만 아니라 공황증상을 직면하고 표현하는 과정에서 창작 행위를 통한 공황 장애의 치유 가능성에 대해 논의한다. 이 과정을 통해 내가 직접 경험한 공황증세를 시각적으로 표현하는 과정이 지니는 의의를 밝히는 것이 본 연구의 목적이다.

공황장애는 실제로 위협의 대상이 없음에도 불구하고 갑작스럽게 높은 두려움과 불안을 느끼는 장애이며, 발병률이 꾸준히 증가하고 있다. 본문에서는 이러한 공황장애에 관해, 특히 공황발작 시기에 나타나는 신체적 반응을 조형화하여 작업한 결과물을 분석 한다. 더불어 공황장애를 겪게 된 원인이자 공황발작 후 경험하는 불안과 멜랑콜리, 우울감 등의 정서가 작품에 담긴 방식도 분석한다.

작업으로 표현한 공황장애의 증상을 유형별로 분류한 이후에는 직면과 기록의 방법을 활용하여 치유 과정을 작업으로 구현하는 것에 대해 논한다. 눈에 보이지 않고 언제 찾아올지 알 수 없는 공황증세에 대한 두려움은 조형 활동을 통해 증상에 대한 직면과 기록을 넘어, 가시적으로 그리고 창조적으로 발산됨으로써 완화된다. 공황장애의 증세는 눈에 보이지 않는 데다 언제 찾아올지 알 수 없다는 점에서 두려움을 내포하고 있다. 조형 활동은 이러한 두려움을 직면하고 기록하게 만들며, 때로는 단순한 직면을 넘어서, 두려움을 가시적이고 창조적으로 발산할 수 있도록 돕는다. 즉 창조적인 조형 활동은 정신 질환으로 인해 무너진 정서에 긍정적 영향을 미친다. 본 연구 작업의 특징을 정리하고, 이후 공황장애 및 정신질환을 가진 작가의 작업물을 선행 사례로 살펴봄으로써 정신질환을

가진 예술가가 본인의 질환을 예술로 표현하는 방식의 공통점과 차이점을 알아본다. 작가 개인의 내면 치료효과에서 나아가 전시를 함으로써 공유하고 이를 통해 다수의 정서에 긍정적 효과를 기대할 수 있다. 전시에서 진행한 관객 참여 이벤트와 선행 사례를 비교분석하고 이를 통해 일방적 정보 전달의 전시가 아닌, 쌍방 간의 소통으로, 공유라는 행위 자체가 기인하는 효과에 대해 연구한다.

나의 작업에서 두드러지게 나타나는 조형적 특징은 위태로운 형상, 강렬한 색과 점의 사용, 혼란한 선 묘사를 들 수 있다. 그리고 재료적 측면에서 볼 수 있는 특징은 다양한 생활 도구를 혼용한다는 점이다. 조형적 특징의 변주와 사용 도구 간의 비교분석을 통해 현재 진행된 연구를 정리하고 더 나은 작업 진행 방향을 수립한다.

이러한 과정을 통해, 공황장애는 피해야만 하는 위협이 아니라는 사실을 전달하고 싶다. 예술적 행위를 통한 공황장애와의 직면은 타인의 감정에 귀를 기울이고 소통하는 계기가 된다. 이는 더 나은 자신으로 나아가는 과정과도 이어진다. 겉보기에 부정적인 이미지를 연상하게 하는 정신질환, 공황장애와 같은 대상을 긍정적인 시각으로 바라보고, 예술적 활동을 통해 내면의 성장과 사회적인 인식의 성장을 모두 도모하는 것이 본 작업의 목적이다.

본 논문과 연구물은 사회적 담론이 형성되어 있는 정신질환에 관한 주제를 다룬 작품이라는 보편성과 개인적 경험의 직면과 기록, 그리고 표현 방식에서 가지는 특수성을 모두 포함한다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 공황증상 표현, 새로운 감각, 자기치유, 사회적 감정공유, 강렬한 점과 색, 일상도구 혼용

학번 : 2021-27458

목　　차

국문초록 ····· i
목　　차 ····· iii
표 목록 ····· v
참고도판 목록 ····· v
작품도판 목록 ····· vii

Ⅰ. 머리말 ····· 1

Ⅱ. 공황장애의 증상 표현 ····· 4
1. 이명을 표현하는 이미지 ····· 12
2. 시야 암전을 표현하는 이미지 ····· 17
3. 구토감과 현기증을 표현하는 이미지 ····· 23

Ⅲ. 공황장애의 치유 과정 표현 ····· 32
1. 직면 ····· 32
2. 기록 ····· 38
3. 창작을 통한 자기 치유 ····· 45
4. 전시를 통한 사회적 치유 ····· 49

Ⅳ. 조형적 특징 및 재료기법 ····· 56
1. 위태로운 형상 ····· 57
2. 강렬한 노이즈의 점과 색 ····· 59
3. 혼란한 선 ····· 63
4. 붓과 일상적 도구의 활용 ····· 66

Ⅴ. 맺음말 ····· 73

참고문헌 ····· 77
작품집 ····· 84
Abstract ····· 126

표 목 록

[표 1] 공황장애 증상 진단표(좌)와 나의 공황증상(우)
[표 2] 점을 찍기 위해 사용한 도구별 특성 분류

참 고 도 판 목 록

[참고도판 1] Giedrius, <Panic Attack>,
연도미상, 캔버스에 유화, 60×70cm
[참고도판 2] 형태 스케치 부분
[참고도판 3] (왼쪽부터) <Dear GOD, No. 4> 부분,
[작품도판 20] 부분, <Dear GOD, No. 8> 부분
[참고도판 4] 알프레히트 뒤러, <멜랑콜리아>, 1514,
동판화, 32×26cm, 메트로폴리탄 박물관
[참고도판 5] 뭉크,<절규>, 1893, 판지에 유화, 73.5 x 91cm, 뭉크미술관
[참고도판 6] 페루 미라, 파리 인류박물관
[참고도판 7] 전조증상과 공황증상의 특성 분류 및 조형요소로의 변환
[참고도판 8] 공황발작 기록
[참고도판 9] 공황발작 기록을 토대로 한 드로잉
[참고도판 10] 쿠사마 야요이, <Pumpkin>, 1982,
종이에 혼합재료, 52.1×45.7cm
[참고도판 11] 쿠사마 야요이, <Infinity Nets>, 2006,
캔버스에 아크릴, 46×53cm

[참고도판 12] Jason Chambers, <Living With Anxiety>, 연도미상, 혼합매체, 158.75×127cm
[참고도판 13] 전시장 입구
[참고도판 14] SNS 개재(인스타그램)
[참고도판 15] <호상근 재현소>의 전시 정경
[참고도판 16] <각각의 빨간 것에 대한 오마주>의 전시 정경
[참고도판 17] <우리, 아란>의 전시 정경
[참고도판 18] [작품도판 21] 부분
[참고도판 19] [작품도판 27] 부분
[참고도판 20] 노이즈 화면
[참고도판 21] 작품 색상 분류
[참고도판 22] 실제 사용한 붓, 분무기, 각질 제거 돌, 칫솔
[참고도판 23] [작품도판 4] 부분
[참고도판 24] [작품도판 1] 부분(좌)과 [작품도판 2] 부분(우)
[참고도판 25] [작품도판 2] 부분
[참고도판 26] <오름>(작품집 참조) 부분
[참고도판 27] 실제 사용한 사선붓
[참고도판 28] [작품도판 19] 부분
[참고도판 29] [작품도판 19] 부분
[참고도판 30] 에덴동산에서 가죽옷을 입고 쫓겨난 아담과 하와
[참고도판 31] [작품도판 7] 부분(좌)과 [작품도판 8] 부분(우)

작 품 도 판 목 록

[작품도판 1] <A rainy day from the black cloud No.1>, 2021, 장지에 채색, 91×116cm
[작품도판 2] <A rainy day from the black cloud No.2>, 2021, 장지에 채색, 91×116cm
[작품도판 3] <쿵쿵>, 2023, 장지에 채색, 173.5×140cm
[작품도판 4] <Before the Darkness No. 1>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm
[작품도판 5] <Before the Darkness No. 2>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm
[작품도판 6] <Before the Darkness No. 3>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm
[작품도판 7] <Hello, my fear No. 4>, 2021, 원단에 호분, 46.5×35cm
[작품도판 8] <Hello, my fear No. 6>, 2021, 원단에 호분과 금분, 73×73cm
[작품도판 9] <아찔한 No.1>, 2023, 장지에 채색, 27.5×22cm
[작품도판 10] <아찔한 No.2>, 2023, 장지에 채색, 27.5×22cm
[작품도판 11] <아찔한 No.4>, 2023, 캔버스에 혼합재료, 45×45cm
[작품도판 12] <아찔한 No.5>, 2023, 캔버스에 혼합재료, 45×45cm
[작품도판 13] <아찔한 No.6>, 2023, 캔버스에 혼합재료, 45×45cm
[작품도판 14] <아찔한 No.7>, 2023, 캔버스에 혼합재료, 45×45cm
[작품도판 15] <아찔한 No.8>, 2023, 캔버스에 혼합재료, 72×60cm
[작품도판 16] <아찔한 No.9>, 2023, 장지에 채색, 173.5×140cm
[작품도판 17] <아찔한 No.10>, 2023, 장지에 수묵, 73×90.5cm
[작품도판 18] <Dear GOD, No. 2>, 2022, 장지에 채색, 40.6×31.8cm
[작품도판 19] <Dear GOD, No. 3>, 2022, 장지에 채색, 162×130cm
[작품도판 20] <Dear GOD, No. 5>, 2022, 장지에 채색, 35×35cm
[작품도판 21] <Dear GOD, No. 1>, 2022, 장지에 채색, 30×30cm
[작품도판 22] <Dear GOD, No. 11>, 2022, 장지에 채색, 90×72cm
[작품도판 23] <Dear GOD, No. 6>, 2022, 장지에 채색, 30×30cm
[작품도판 24] <FIND No. 5>, 2022, 디지털 페인팅, 21×21cm
[작품도판 25] <FIND No. 12>, 2022, 디지털 페인팅, 21×21cm
[작품도판 26] <Hello, my fear No. 4>, 2021, 원단에 호분, 46.5×35cm
[작품도판 27] <Hello, my fear No. 3>, 2021, 원단에 호분, 45.5×45.5cm

Ⅰ. 머리말

본 연구 대상 작업은 2021년부터 2023년까지 '공황장애의 증상과 치유 과정 표현'에 대한 주제로 제작된 것이다.

2021년 1월, 지인의 결혼식장을 가던 도중 뒷목이 뻐근해지더니 전신에 소름이 올라왔다. 버스 안에서 이명이 들리더니 강한 현기증이 나고 앞이 보이지 않아 결국 버스를 탄 상태였지만 이명을 동반한 현기증과 앞이 보이지 않는 증상으로 인해 목적지까지 가지 못하고 도중에 내려야 했다. 버스에서 내린 지 얼마 되지 않아 길에서 쓰러져 응급실에 실려 갔다. 의사는 과도한 스트레스와 강박으로 인한 공황장애라고 진단했다.

메디컬 월드 뉴스에 따르면 공황장애는 발병률이 꾸준히 증가하고 있는 질병 중 하나다. 국내 환자 수는 2014년 9만 3000명에서 2015년 11만 1109명으로, 2018년에는 16만 8636명으로 늘어난다. 정식 진단을 받지 않은 환자까지 포함한다면 더욱 많을 것으로 예상된다.[1)]

환자들이 꾸준히 늘어난 데다 다양한 미디어 매체에서 다루면서 공황장애는 생소하지 않은 질병이 되었다. 하지만 익숙하다는 이유로, 혹은 개인의 취약함을 탓하는 사회적 시선을 의식해 숨기고 방치할 경우 증상이 악화될 수 있다. 이 경우 삶의 질이 저하되고 공존 질환으로 발전될 가능성이 있다. 따라서 적절한 치료가 요구된다. 나의 경우, 약물에 과도하게 의지하거나 반대로 상비약을 제외한 치료를 배제한 채 방치 했을 때 우울 증세가 심해져 항우울제도 함께 처방받은 경험이 있다.

공황 장애는 증상의 소멸을 완치로 판단하지 않는다. 공황장애의 완치 기준은 증상에 대한 공포가 사라진 시점이다. 즉, 공황장애 환자가 가져

---

1) 김영신, 「최근 5년간 공황장애환자 70% 이상 증가…….연평균 증가율 14.3% : 공존 질환이 많은 것도 어려운 점」, 『MEDICAL WORLD 뉴스』, 21.09.28, http://medicalworldnews.co.kr/m/view.php?idx=1510945038
전정윤, 「불안사회 공황장애」, 『한겨레 21』, 20.05.01, http://h21.hani.co.kr/arti/cover/cover_general/48255.html

야할 목표는 공황증상에 대한 두려움을 이겨내는 것이다. 이를 위해 내가 지닌 공황장애라는 질병의 특성과 증세를 이해하고 직면하는 과정이 필요하다. 공황발작이 일어날 때 나타나는 증상을 기록하고 시각적으로 재해석하는 작업이 그 첫 단계였다.

본 연구의 목적은 공황장애의 증상과 치유과정을 표현하는 작업에서 내용과 방법, 조형적 특징을 밝히고 공황장애의 자기치유와 사회적 감정 공유의 측면에서 작업의 의의를 살펴보는 것이다. 경험을 기반으로 한 기록물과 작업물을 분석한 뒤 선행 사례와 비교하여 작품의 독창성을 발견하고 전시 활동을 통해 발견한 결과를 정리 한다.

제Ⅰ장에서는 응급실에 갔던 경험을 바탕으로 본 작품연구의 배경과 목적을 논의한다. 더불어 연구의 내용과 방법을 설명하고, 연구의 의의를 살핀다.

제Ⅱ장에서는 공황장애의 증상을 표현한 작업을 특징 별로 분류하고 내용적인 측면에서 분석한다. 작업을 분석하기 전, 문헌조사를 통해 불안, 멜랑콜리, 그리고 공황장애에 관한 내용을 정리하고 나의 작업에서 해당 주제가 표현된 것을 내용적인 측면에서 밝힌다. 또한 선행 사례들(기드리어스, 뒤러)을 분석함으로써 나의 작업물이 선행 사례들과 다른 지점을 밝히고, 내 작업만의 특수성을 명확히 한다.

제Ⅲ장에서는 공황증세에 관한 두려움을 극복하는 방법 중 직면과 기록을 다룬다. 또한, 두려움을 극복하는 과정에서의 창조적 표현 작업을 통한 자기치유와 그 효과를 논의하고 사례를 제시한다. 정신질환 직면의 사례로 뭉크의 작업을, 예술을 통한 자기치유의 사례로 쿠사마 야요이, 제이슨 챔버스(Jason Chambers)의 작업을 살펴본다. 관객이 함께 참여하는 형식에 대한 선행사례로는 《Do it!》전에서 보인 <호상근 재현소>, <각각의 빨간 것에 대한 오마주>, <우리, 아란>을 제시한다. 이 사례들과 2022년 1월에 개최한 개인전 《Hello, my fear》에서 시도한 관객 참여형 작업 <FIND> 시리즈의 비교 분석을 통해 개인이 가진 감

정과 내면, 특히 불안에 대해 공유하는 행위를 사회적 감정 공유라는 개념의 측면에서 연구한다.

제Ⅳ장에서는 작업의 조형적 특징과 재료기법을 밝힌다. 작품에 두드러지게 나타나는 특징을 위태로운 형상, 강렬한 색과 점, 혼란한 선, 그리고 표현 방식에서는 다양한 생활도구의 혼용으로 나누어 논의한다.

제Ⅴ장에서는 본고에서 논의된 내용을 요약하고 연구의 결과를 도출한다. 이를 통하여 연구 의의를 검토한다. 이후 후속과제와 앞으로의 연구 방향을 제시한다.

Ⅱ. 공황장애의 증상 표현

본 장에서는 나의 작업 중 공황장애의 증상을 표현한 작업을 분류 및 분석한다. 이를 위해 먼저 문헌을 통하여 불안, 멜랑콜리, 그리고 공황장애의 특성을 조사 및 정리한다. 또한 정신질환을 예술로 표현한 선행 사례와 나의 작업을 비교분석 함으로써 정신질환이 예술에 미치는 영향을 고찰한다. 끝으로는 작업으로 나타낸 공황장애의 증상을 유형별로 분류하고, 그 속에 녹아든 멜랑콜리와 불안의 정서에 관하여 논한다.

다수의 사람은 감수성이 풍부하고 관찰력이 예민한 사람을 예술가의 표본으로 생각한다. 특유의 예민한 기질로 인해 정신 질환을 앓는 예술가가 적지 않다. 예컨대 뭉크(Edvard Munch)는 심한 불안 증세로 인한 혼돈을 경험하였으며, 쿠사마 야요이(Kusama Yayoi)는 자신의 어린 시절 트라우마로 인해 생긴 환각 증세를 경험했다.

나의 작업 또한 내가 직접 겪고 있는 공황장애의 증상을 소재로 사용한다. 본 연구의 주제는 공황장애의 증상과 치유 과정을 표현한 나의 작업을 분석하고 의의를 밝히는 것이다. 공황장애를 가지게 된 주요한 정서적 원인이 불안과 멜랑콜리에서 기인한다는 점에서, 나의 작업에도 해당 정서(불안, 멜랑콜리)가 녹아있음을 발견할 수 있다.

1) 공황장애의 이해

본격적인 공황장애 증상 표현을 살펴보기 전, 작품의 주요 주제인 공황장애에 대하여 알아보고, 일반적인 공황증상과 내가 경험한 공황증상의 종류를 표로 정리하여 나타낸다.

공황장애의 사전적 의미는 “뚜렷한 근거나 이유 없이 갑자기 심한 불안과 공포를 느끼는 공황 발작이 되풀이해서 일어나는 병”[2]이다. 김정범의 연구에서 서술된 바에 따르면 공황장애(Panic Disorder)는 실제 위협이

2) “공황장애”검색, 국립국어원 표준국어대사전, 검색일 23.05.10, https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do?word_no=517573&searchKeywordTo=3

없는데도 불구하고 갑작스럽게 높은 두려움과 불안을 느끼는 장애를 말한다.[3] 평상시와 같은 생활을 하던 중 갑작스럽게 발생한 심리적 문제가 신체에 영향을 미치는 것이다. 이런 증상이 반복적으로 일어날 때 공황장애라고 진단받는다.

정상근의 연구에 따르면 공황장애 환자가 겪는 공황발작은 심리적 증상 이외에도 호흡곤란, 심계항진, 흉통 등 자율신경계 기능항진과 관련된 신체 증상들을 수반한다.[4] 따라서 처음 공황발작을 겪었을 때 이것이 공황장애로 인한 것인지 아닌지 판별하기가 어렵다. 이창주의 연구에 따르면, 공황장애 환자들은 공황발작으로 응급실을 찾았을 때 공황장애를 바로 진단받는 경우가 드물다. 이는 공황발작 증상 중 심계항진, 호흡곤란, 흉통 등이 심혈관계 질환 증상과 유사하기 때문이다.[5] 이러한 신체적 증상 때문에 환자는 처음 정신과에 바로 진료를 받기보다 응급실 혹은 내과 진료를 먼저 받는 경우가 많다. 김정범의 연구에서 환자 중 약 22%가 정신과에서 초진으로 공황장애 진단을 받는다. 43%는 응급실을 방문하고, 그 중 15%가 응급차에 탑승한다. 35% 정도가 내과 혹은 가정의학과에 방문하여 진료를 받는다.[6]

공황장애는 공황발작(Panic Attack)을 동반한다. 공황발작은 본래 생존에 위협이 가해질 때만 나타나야 하는 신체적 경고가 안전한 상황에서도 일어나는 증상이다. 그 때문에 공황장애 환자는 공황발작으로 인한 예기불안까지 함께 겪게 된다. 공황발작이 일어난 이후 대부분 10분 안에 강도가 최고로 높아지며, 20분에서 30분 후에 소실된다. 공황발작 강도가 아주 높은 환자는 증세 완화에 1시간 넘게 소요되기도 한다.[7] 정상근의

---

3) 김정범, 「일차진료에서의 공황장애」, 『가정의학회지』 25(2004), 193-204.
4) 정상근, 조광현, 정애자, 박태원, 황익근, 「공황장애환자의 정신생리적 반응」, 『수면・정신생리』 8(2001), 52-58.
5) 이창주, 남범우, 손인기, 「공황발작으로 응급실에 내원한 공황장애 환자들의 임상특징」, 『정신신체의학』 29(2021), 26-33.
6) 김정범, 위 논문.
7) 편집부(편집자), 「공황장애」, 『국방과 기술』 396(2012), 116-117.

연구에 따르면 공황발작으로 인한 예기불안으로 공황장애 환자는 기저 불안 수준이 높다. 또한 신체적 기능장애를 유발하기 때문에 활동에 제약이 생기고, 그에 따라 우울수준도 타인에 비해 높은 편이다.[8] DSM-5(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Ed)을 기준으로 작성한 공황장애 증상은 아래 표[9]와 같다. 이 중 4개 이상의 증상이 해당될 시 공황장애 진단을 받게 된다.

[표 1] 공황장애 증상 진단표(좌)[10] 와 나의 공황증상(우)

심계항진 : 가슴 두근거림 혹은 맥박이 빨라지는 느낌	심계항진 : 가슴 두근거림 혹은 맥박이 빨라지는 느낌
진땀이 남	진땀이 남
손발의 떨림 혹은 전율	손발의 떨림 혹은 전율
손발이 저리거나 마비되는 느낌	손발이 저리거나 마비되는 느낌
숨이 막히거나 가빠지는 느낌	숨이 막히거나 가빠지는 느낌
질식감	질식감
가슴 통증 혹은 불편감	가슴 통증 혹은 불편감

8) 정상근, 위 논문.

9) Sarmiento Catalina, Lau Chloe, Saklofske Donald H, Nave Christopher S, Fabio Annamaria, Stough Con, Carducci Bernardo J, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Ed*(Chichester : John Wiley & Sons, 2013).

10) Sarmiento Catalina, Lau Chloe, Saklofske Donald H, Nave Christopher S, Fabio Annamaria, Stough Con, Carducci Bernardo J, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Ed*(Chichester : John Wiley & Sons, 2013).

속이 메스꺼움	속이 메스꺼움
휘청거리거나 어지럽고 기절할 것만 같은 느낌	휘청거리거나 어지럽고 기절할 것만 같은 느낌
이인감(자신이 달라져 있음) 혹은 비현실감(다른 세상에 있는 듯한 느낌)	.
미쳐버리거나 통제력 상실에 대한 공포	.
죽을 것 같은 느낌으로 인한 공포	.
오한 혹은 열감(몸이 화끈거림)	오한 혹은 열감(몸이 화끈거림)

나의 경우, 어지러움과 속이 메슥거리고 숨이 막히는 느낌이 든다. 이후에 열감과 함께 떨림, 진땀이 난다. 시간이 지나면 손발이 떨리고 저리다가 땀이 식으면서 오한이 든다. 가슴 통증과 심계항진은 종종 독립적으로 나타난다. 증상이 급체 혹은 독감과 비슷했기 때문에, 공황장애 진단 받기 전 병원에서 수차례 영양제를 받거나 소화제를 복용했다. 하지만 시간이 흐른 후 공황장애 진단을 받고 적절한 치료를 받으니 증상이 반복되는 빈도가 점차 줄기 시작했다.

2) 불안에 관한 논의

본격적인 공황증상 표현 작업을 살펴보기에 앞서, 공황장애 발병의 주된 원인 되는 불안에 관하여 논의하고자 한다. 이는 표면적으로 나타나는 정신적 결과와 신체적 증상의 근원에 해당된다. 불교의 '고', 하이데거의 불안, 키에르케고르의 불안, 그리고 기독교 사상의 관점에서 바라보는 불안 총 4가지의 논의를 간략하게 소개한 뒤, 결론적으로 내가 판단한 불안이 나의 작업에 흡수된 방식을 논한다. 즉, 나의 작업이 표면적으로는 공황증상을 시각화하고 있지만, 그 이면에는 불안을 통해 구현된 정서가 있으며, 이는 주제로서 구체화되기도 한다. 모든 사람에게 필연적으로 영향을 미치는 불안의 부산물로서 공황장애가 나타난다면, 누구나 다

내면에 공황장애를 갖게될 가능성을 가진다. 즉, 보편적이지 않은 듯한 불안과 공황장애는 사실 누구나 잠재적으로 가지고 살아가는 일상적인 것이다. 비일상으로 여겼던 것이 사실 일상에 내재되어 있음을 받아들이면 나의 작업은 비일상적으로 갑자기 나타난 공격과도 같았던 공황증상을 나의 부분으로, 그리고 나의 일상으로 받아들이려는 시도가 된다.

인간은 자신이 지닌 한계를 알고 있지만, 동시에 더 나은 환경을 추구하고 자신을 성장시키고자 하는 욕망을 지닌 생물이기에 고통스러워하고 불안해한다. "불교는 무위법인 열반을 제외한 모든 것을 괴로움이라고 파악한다."[11] 따라서 '고' 즉, 괴로움은 인간이 살아가는 데에 있어 필연적으로 겪는 것이다. 동국대학교 불교문화대학 교재에서는 불교에서 말하는 괴로움은 단순히 심신의 고통을 말하는 것이 아니라고 언급했다. 이때 괴로움은 더 넓은 범위에서 "자신이 하고자 하는 대로 되지 않는 것, 뜻대로 되지 않는 것"[12] 까지 포함한다.[13] 이는 인간이 유한한 존재이기에 부딪히는 한계로 인해 고통을 겪는다는 것을 의미한다. 인간은 유한하지만 고통을 겪기만 하는 수동적 존재는 아니다. 장주연의 연구에 따르면 불교의 '고' 사상에서는 인간의 주체성과 자유에서 실존성이 존재한다고 전제할 때, 그로 인한 고통과 고통에서 벗어나기 위한 시도가 존재의 실존을 드러내는 장치가 될 수 있다고 했다. 또한 고통은 개개인이 타인에게 공유 불가한 짐이기 때문에 나라는 존재는 세상에서 유일무이한 존재가 된다.[14] 즉, 불교에서 고는 유한한 존재로서 겪는 한계라는 점에서 불가피하나 실존을 드러내는 장치이기도 하다.

이와 유사하게 하이데거는 불안이 존재하는 자체로 현존재의 실존을 증명한다고 말한다. "불안 속에는 그것이 현존재를 고립시키고 있는 만큼,

---

11) 각묵스님, 『초기불교이해』(울산:초기불전연구원, 2010), 94.
12) 동국대 불교문화대학 불교교재 편찬위원회, 『불교사상의 이해』(서울 : 불교시대사, 2011), 90.
13) 동국대 불교문화대학 불교교재 편찬위원회, 위 책.
14) 장주연, 「고통과 불안 이미지를 통한 실존적 자아 인식 표현 연구 : 본인의 작품을 중심으로」, 서울대학교 대학원 학위논문(2019).

하나의 각별한 열어 보이는 가능성이 잠재해 있다."[15] 즉, 불안이 현존재(지금 있는 존재)의 본래적 모습을 들여다보게 함으로써 세계로부터 고립시키지만 불안을 느낀다는 사실 자체로 현존재의 실존이 증명된다.[16] 마이클 스테이만(Michael Steinmann)은 하이데거가 말하는 불안에 관하여 세상에 존재하는 것이 곧 불안이라고 이야기 한다. 불안은 특정한 무언가가 아니며, 세상에 존재한다는 사실 자체로 인간은 불안을 느낀다는 것이다.[17] 권순홍의 저서에서 하이데거가 말하는 불안이란 자신이 자신을 둘러싼 상황과 환경을 다룰 수 없다는 한계성에서 태어난다. 이것을 저자는 존재가 "자기 자신에게 떠맡겨 진다"[18]고 이야기한다. 자신을 스스로가 책임져야 한다는 생각은 주변 인간관계와 자신의 재물, 소유, 권력 등의 것들과 자신의 존재를 분리시켜 세계 속에서 나를 개별화 시킨다. 즉, 불안이 나의 존재와 나를 둘러싼 것들을 분리하여 고립시킨다. 내가 유한성을 가지기 때문에 결과적으로 내가 존재함을 알려주는 지표가 된다.[19] 이는 내가 가진 무지로 인한 불안, 그리고 나의 유한성을 깨닫는 과정을 통해 세계에서 단 하나뿐인 나 자신이 실존한다는 것을 의미한다.

나의 경우, 내 삶을 스스로 책임져야 한다는 부담감이 강박적으로 증폭되어 공황장애라는 질환의 발병으로 이어졌다. 이는 앞서 언급한 마이클의 현존재의 삶이 곧 불안이라는 말과 연결되는 지점이 있다. 인간이 삶을 사는 동안 수많은 선택과 결과를 마주하게 되고, 미래를 알 수 없기

15) 마르틴 하이데거, 『존재와 시간』, 전양범 역(서울:동서문화사, 2023), 252.
16) 마르틴 하이데거, 위 책.
17) Michael Steinmann, *Sein und Zeit*, (Darmstadt:WBG Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 2010), 107

"Das Wovor der Angst ist das In-der-Welt-sein als solches". Angst hat das Dasein nicht vor einer bestimmten Sache, nicht vor einem „innerweltlichen Seienden", wie es heißt, sondern davor, dass es überhaupt in der Welt ist."
18) 권순홍, 『불안과 괴로움 : 하이데거, 니체, 그리고 초기 불교의 4성제』(서울:한향림, 2022), 38.
19) 권순홍, 위 책.

때문에 겪는 막막한 감정이 불안이다. 이 때 무지에서 비롯한 실체 없는 기분이 곧 불안이라는 나의 생각과 “아무것도 없고 어디에도 없는 곳에 있는 것”[20]이라는 불안에 관한 설명이 일맥상통한다.

한편 키에르케고르는 기독교의 태초 인물인 아담과 하와가 지은 원죄에서 불안의 근원을 설명한다. 인간은 타락하였으며, “자연적인 방식으로 태어난 모든 인간은 죄를 지닌 채, 다시 말하면, 하느님에 대한 두려움도, 하느님에 대한 믿음도 지니지 않은 채, 과도한 욕망을 지니고 태어난다.”[21] 무지는 순진함이고 순진한 상태의 사람은 선악의 구분을 짓지 못한다고 이야기 한다. 이는 성서에서 “선악을 알게 하는 나무의 열매는 먹지 말라 네가 먹는 날에는 반드시 죽으리라”[22], “너희가 그것을 먹는 날에는 너희 눈이 밝아져 하나님과 같이 되어 선악을 알 줄 하나님이 아심이니라”[23] 라는 내용과 일치한다. 즉, 키에르케고르는 인간이 할 수 없는 가능성을 생각할 때 불안을 느끼게 되며, 이는 곧 인간이 자신의 실존적 존재의 한계를 넘어 무한한 존재인 신이 되려 하는 욕망과 관련된다고 말한다.[24] 내가 겪은 예상치 못한 상황에 관한 두려움과 불안은 인간으로서 알 수 없는 미래를 알고자 하는 욕망과 같으며, 온전히 혼자 힘으로 나의 인생을 책임지겠다는 생각은 내가 인간을 넘어선 완전한 존재인 신이 되고자 한다는 생각에서 기인한다는 내면 분석과 결을 같이 한다.

불교의 ‘고’, 하이데거, 키에르케고르, 그리고 기독교 사상에서 말하는 불안을 통해 내린 결론은 불안이란 곧 인간이 존재하기 때문에 생기는 필연적인 가정이다. 따라서 불안이란 감정을 느끼기 때문에 자신이 현재

---

20) 마르틴 하이데거, 위 책, 249.
21) 쇠렌 키에르케고르, 『불안의 개념』, 임규정 역(파주:한길사, 2016), 158.
"Omnes homines secundum naturam propagati nascuntur cum peccato h. e. sine metu dei, sine fiducia erga deum et cum concupiscentia."
22) 모세, 「창세기」, 『성경(개역개정)』, 창세기 2 : 17
23) 모세, 「창세기」, 『성경(개역개정)』, 창세기 3 : 5
24) 쇠렌 키에르케고르, 위 책.

존재한다는 사실을 증명할 수 있다. 매우 고통스럽고 불쾌하지만 동시에 존재함을 증명하는 불안은 죽지 않는 한 결코 피할 수도, 없앨 수도 없다. 따라서 나는 나의 공황장애가 극심한 불안 때문에 일어난다 해도 그것을 피하거나 완벽히 없애는 것이 불가능하다는 것을 깨달았다. 실체를 알 수 없기에 불안하다면 나에게 있어 무엇이 불안하게 하는지, 대상을 명확히 직시해야한다.

신체화되어 나타나는 불쾌감과 고통은 일상을 갑자기 비일상적인 나락으로 떨어트린다. 하지만 이것이 반복되면 비일상이라 여겼던 부분 또한 나에게 일상이 된다. 따라서 공황장애로 나타나는 '새로운 감각'까지도 나의 한 부분으로, 그리고 나의 일상으로 받아들이는 시도는 공황장애 증상 및 치유과정 표현 작업 전반에 걸쳐 매우 중요한 내용이자 창작을 통한 자기치유의 핵심이 되는 열쇠 역할을 한다.

이후 이어질 절에서는 '새로운 감각'에 관한 자세한 논의와 더불어 앞서 소개한 공황장애의 원인으로써 기능하는 불안의 관점과 공황증상 표현을 통해 담은 내용들을 증상 별 특징에 따라 분류하여 살펴보도록 하겠다.

1. 이명을 표현하는 이미지

본 절에서는 공황장애의 전조증상을 기록한 작업물을 살펴본다. 여기서 전조증상이란 공황이 본격적으로 나타나기 전 마치 신호탄처럼 일어나는 증상이다. 보통 뒷목이 싸해진다던지 이명이 들린다던지 등의 증상이 나타난다.

전조증상은 몇 초에서 길면 몇 십초 정도로 아주 짧은 순간 나타나기 때문에 공황발작을 처음 겪거나, 약물치료 및 인지훈련이 충분하게 이루어지지 않아 적절히 대처하지 못한다면 전조증상이 출현하면서 이후에 나타날 공황발작에 대해 불안감과 공포감에 사로잡히기 쉽다. 이 때 신체화로 인해 정신적 혼돈으로 생겨난 이상 감각을 나는 '새로운 감각'이라고 명명하였다. '새로운 감각'은 자극으로 인해 오감이 반응하는 것과 달리 공황발작이 시작 되었을 때 겪게 되는 불쾌하고 공포감을 일으키는 신체의 감각이다.

인간이 기본적으로 지닌 감각은 특정한 자극에 반응한다. 예컨대 빛의 반사를 통해 사물을 인지하는 시각, 혀의 돌기와 맛을 느끼는 기관을 통해 음식을 음미하는 미각처럼 코, 귀, 피부 또한 각각 후각, 청각, 촉각을 느끼게 하는 매개체 역할을 수행한다. 그 오감을 기반으로 몸은 현재 자신이 기분 좋은 상황인지, 아니면 위험한지, 슬픈지, 두려운지 정서적으로 떠올리게 된다. 여기서 중요한 것은 본래 인간의 감각은 외부 상황을 올바르게 인지하기 위한 지표 역할을 수행한다는 점이다. 하지만 이 기능에 문제가 생길 경우 실제 상황과 감각 간의 괴리가 일어난다. 이를 본 연구에서 '새로운 감각'이라고 명명한다. 나에게 '새로운 감각'이 발생하는 원인은 앞서 언급한 불안한 내면과 멜랑콜리한 상태이다. 공황 발작 시 느끼는 감각은 현실과 동떨어져 있으며 생존에 위협이 됐을 때 일어나는 생리적 반응이 주가 된다. 즉, 겉으로는 아무 문제가 없는 평범한 일상 속에서 죽음에 대한 공포를 느끼게 되는 것이다. 또한 발작 증세가 비일상적이기 때문에(쓰러지거나 토하거나 식은땀을 흘리는 등) 공황발작 시 사람들의 눈에 띄는 것을 극도로 꺼려하게 된다. 하지만 어쩔 수

없이 사람들의 눈에 띄거나 주목을 받게 되는 일이 생긴다. 여기에서 증폭되는 두려움은 앞서 언급한 '고'사상의 실증주의적 관점에서 바라본 고통과 하이데거의, 세계와 나의 분리를 통한 개별화로 일어나는, 불안과 관련이 있다. 발작을 경험해 본 적이 없는 사람은 이 '새로운 감각'을 알지 못하기 때문에 고통과 불안, 혼돈스러운 정서는 오로지 내가 짊어져야 하는 짐이 된다. 그와 동시에 내가 세상 속에서 유일무이하게 존재한다는 것 또한 증명된다.

나에게 있어 '새로운 감각'은 과거의 기억과 관련이 깊다. 청소년기 시절까지 매년 1번씩은 꼭 걸렸던 심한 감기몸살로 인해 쓰러지거나 구토감이 들거나 현기증이 자주 났고, 이러한 기억은 몸에 각인되어 심리적으로 불안정할 때 파블로프의 개처럼 몸에서 증상으로 발현되기 시작했다. 어린 시절, 병으로 심하게 앓았던 기억이 정신에 영향을 준 것이다.

가령 '새로운 감각' 중 하나인 전조증상이 나타날 때 싸한 이명이 들리기 시작한다. 삐 하는 이명과 함께 몇 초 정도 시간이 지나면 바다의 파도 소리 혹은 숲 속의 나뭇잎이 거세게 부딪히는 소리들이 귀를 가득 메우기 시작한다. 이명 뿐 아니라 뒷목도 싸해지면서 스산한 느낌이 감돌게 된다. 이 감각이 공황발작으로 진행되면 온 몸으로 퍼져 나가다가 갑자기 열감이 심하게 올라 식은땀이 나게 되는 것이다.

<A rainy day from the black cloud No.1>[작품도판 1]과 <A rainy day from the black cloud No.2>[작품도판 2]에서 형태가 모호하지만 숲의 나무 혹은 바다의 파도 형상을 은유적으로 나타냈다. 이는 전조증상 때 경험한 이명으로 인해 떠오르는 청각적 심상(숲 혹은 바다 이미지)을 화면의 조형요소로 활용한 것이다.

[작품도판 1] <A rainy day from the black cloud No.1>, 2021, 장지에 채색, 91×116cm

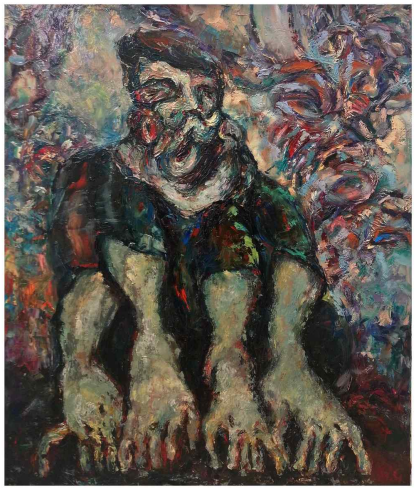
[작품도판 2] <A rainy day from the black cloud No.2>, 2021, 장지에 채색, 91×116cm

검은색 안개구름처럼 몰려오는 안무 위에 언뜻 보면 숲의 나무들처럼 보이는 모습이 떠오른다. 또한 이 안개구름은 보기에 따라선 거세게 파도치는 바다의 모습을 띄기도 한다. 즉, 공황발작이 시작되기 직전 들리는 소리의 모호함, 싸함 등을 시각 화면으로 표현한 장면이다. 전조증상은 공황발작의 시작을 알리는 신호와도 같기 때문에, 매우 짧지만 강렬한 공포를 수반한다. 평소와 달리 사고과정 또한 속도가 매우 빨라진다. 앞으로 다가올 신체적 문제에 대처하기 위한 자기 보호 현상이다. 이러한 혼란과 어둡고 무서운 느낌은 배경을 차지하는 넓은 면적의 먹으로 시각화 하였다. 하이데거는 이러한 불안함과 공포심을 “으스스하다”[25]라고 표현했는데, 내가 느낀 “으스스하다”[26] 라는 단어의 느낌은 매우 정적이며 한기가 도는 느낌이다. 따라서 현재 전조증상으로 인해 나타나는 공포심과 미묘한 차이가 있다. 이러한 내가 느낀 불안의 격렬하고 혼란스러운 뉘앙스는 마구 구불거리는 먹과 그 위에 올라간 호분의 중첩으로 표현된다. 호분은 다소 정적으로 보일 수 있다. 이는 작품의 중심주제가 전조증상에서 나타나는 산과 바다의 소리를 시각화 하는 것에 우선순위

25) 마르틴 하이데거, 위 책, 249.
26) 마르틴 하이데거, 위 책, 249.

를 두었기 때문이다. 소리의 시각화라는 목적을 달성하기 위한 시도는 화판의 개수와 병렬 관계에서도 나타난다. 두 개의 화판이 가로로 이어지는데, 이는 이명이 양쪽 귀에서 들리기 때문에 하나의 긴 화판으로 거대한 형상이 몰려오는 것을 담기보다는 2개에 나누어 이어지도록 표현하는 것이 더 낫다고 판단했기 때문이다. 이명 소리의 시각화라는 중심 주제를 나타내는 것에 중점을 둔 <A rainy day from the black cloud No.1>[작품도판 1], <A rainy day from the black cloud No.2>[작품도판 2]와 달리, <쿵쿵>[작품도판 3]은 커져가는 불안과 혼란함에 더 초점을 맞춘 작업이다. 선행사례로써 기드리어스의 <Panic Attack>[참고도판 1]과 비교 분석한 내용은 아래에 이어진다.

기드리어스(Gedrius)의 <Panic Attack>[참고도판 1][27]은 공황발작 당시 느끼는 혼란스러운 감정과 두려움을 나타낸 작품이다. 얼굴과 몸의 형체가 일그러지고 팔 4개가 바닥을 향해 뻗어있다. 거친 붓터치로 격렬한 감정의 소용돌이를 표현한다. 또한 눈을 질끈 감고 울부짖는 듯 한 표정을 통해 공황발작이 일으키는 고통을 전달한다. 오른편 배경에 형체가 모호한 괴물 같은 형상이 앞을 바라보고 있고, 발작이 찾아와 자신이 통제할 수 없는 생존 위협에 대한 공포를 형상화한다. 공황발작 증상 중 자신이 스스로가 아니게 되는 듯 한 느낌(이인증)이 있는데, 손이 4개 달린 괴물의 형체와 입을 크게 벌린 채 울부짖는 얼굴의 모습을 통해 위 두 증상의 모습을 확인할 수 있다.



[참고도판 1] Giedrius, <Panic Attack>, 연도미상, 캔버스에 유화, 60×70cm

이와 비슷하게 나의 작업 중 <쿵쿵>[작품도판 3]에서 공황발작으로 인한 두려움, 혼

27) “Panic Attack”검색, Art2Arts, 검색일 23.02.22, https://www.art2arts.co.uk/artwork/panic-attack

란을 표현한 부분을 볼 수 있다. 화면은 크게 검은 붓터치에 잠식된 좌측과 밝은 색채가 남은 우측으로 구분할 수 있다. 싸한 이명이 들리면서 발작이 시작되기 때문에 저 멀리서 해일이 빠르게 밀려와 덮치는 듯 한 붓터치로 혼란을 시각화하였다. 이는 기드리어스의 작품처럼 공황발작을 경험한 뒤 두려움에 잠식된 상태이다. 나의 경우, 공황장애를 진단 받기 전 공황발작 경험 초기에 나타난 내면 상황이 이 작품에 해당된다. 여러 가지 알지 못하는 생각과 증상들이 밀려와 혼란스럽고 당혹스러운 심경을 표현했다. 갖가지 신체적 이상들로 인해 죽을 것 같은 공포감이 머릿속을 지배하게 되어 불안함이 극도로 높아진다. 기드리어스와 비슷한 점은 공황발작으로 인한 공포감을 화면에 그대로 시각화 했다는 점인데, 기드리어스는 신체 부분의 변형과 절규하는 듯 한 표정을 통해 공황발작을 맞닥뜨린 상황을 묘사하였지만, 나의 작업에서는 공황증상의 두드러지는 특징을 조형 기호로 만들어 화면에 배치하고, 공황장애가 몰려오는 과도기적 상황을 어두움과 밝음의 화면 이분할을 통해 시각화 했다.

[작품도판 3] <쿵쿵>, 2023, 장지에 채색, 173.5×140cm

2. 시야 암전을 표현하는 이미지

본 절에서는 유년 시기의 영향으로 심화된 불안한 감정이 결국 공황발작으로 이어져 앞이 깜깜하게 변하는 증상을 얻게 된 결과가 작업에 드러난 부분을 밝힌다. 작업에서는 마치 티비에 노이즈가 낀 것처럼 강렬한 색이 보인다던지, 시야가 보이는 부분과 보이지 않는 부분이 중첩되어 있다든지 하는 방식으로 표현된다. 눈앞이 보이지 않는다는 증상과 나의 미래를 알 수 없는 무지의 상태는 모두 불안을 야기하며, 나의 한계를 인지하도록 하는 경험이라는 점에서 공통점을 지닌다. 따라서 작업에 나의 무지와 한계를 의미하는 '보이지 않음'이 부분적으로 보이는 부분과 혼재되어 더욱 혼란한 상황을 야기하는 것을 시각화 한다.

유년 시절부터 강박적으로 든 생각이 있다. 그것은 '내가 쓸모 있어야 한다.'라는 생각이었다. 의젓하게 행동하는 어린아이가 어른들에게 칭찬을 많이 받으니 나 또한 차분하고 의젓하게 모든 것을 신중하게, 그리고 실수 없이 처리해야 한다고 생각했다. 상담을 통해 나의 개인적인 성향이 완벽을 추구하며, 가정에서 장녀로 태어났기 때문에 책임감과 부담감을 지녔을 것이라는 사실을 알게 되었다. 무엇인가 계획을 하면 변수를 추측해야 했고, 예상치 못한 상황에 크게 동요했지만 티 내지 못했다. 그리고 속에 있는 불안을 감추어가며 상황을 수습하는 데에만 집중했다.

예상하지 못하는, 그리고 알지 못하는 것들 즉, 나의 무지함이 두려웠다. 인간이기 때문에 가지게 되는 한계(무지)와 불안을 없애려던 결과다. 하지만 미래를 알지 못하기에 매번 그 시도는 좌절되었다.

이명이 들린 후에는 시야가 까맣게 내려앉는다. 이 때 바로 한꺼번에 시야가 차단되는 것이 아니고 아주 짧은 순간이지만 점진적으로 시야가 방해받는 강도가 높아진다. 마치 텔레비전에서 노이즈 가득한 화면이 나타나는 강렬한 점들이 갉아먹다가 시야가 검게 변한다. <Before the Darkness, No.1-3>[작품도판 4, 5, 6]은 노이즈의 강렬한 분홍빛을 추출하여 점을 직접 그리거나 다른 물체에 물감을 묻혀 찍어내는 등의 표현 방법으로 시야가 암전되는 순간을 포착했다. 시야가 까맣게 내려앉는 과

정은 처음부터 바로 검은색 화면이 나타나지 않는다. 모니터에서 형형색색의 자글자글한 잡음이 생기고 검은 무언가가 노이즈를 점점 잡아먹는 듯 한 모습으로 나타난다. 그 중 가장 오랫동안 각인되는 색이 바로 분홍색이다. 따라서 대부분의 작업에 오페라(강렬한 분홍)색을 사용하게 되었다.

[작품도판 4] <Before the Darkness No. 1>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm

[작품도판 5] <Before the Darkness No. 2>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm

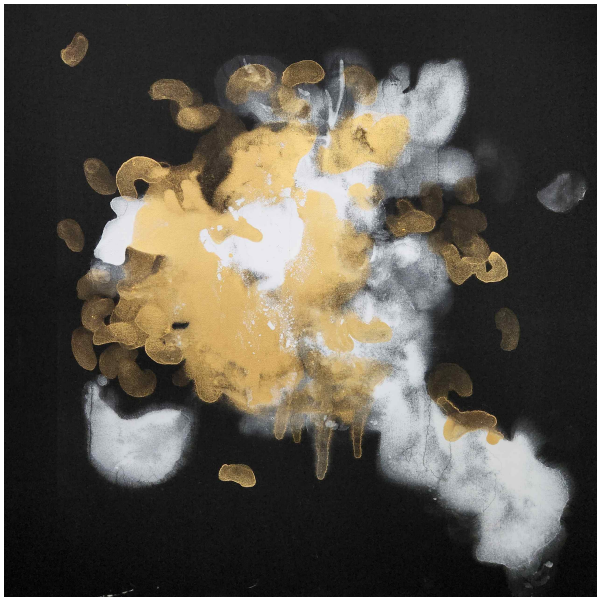
[작품도판 6] <Before the Darkness No. 3>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm

다이어리에 적는 그림일기처럼 기록하기 위해 1호 내지 3호의 다소 작은 크기의 화판에 작업을 진행했다. 일기는 일상의 소소한 것들을 기록하는 것인데, 공황발작을 비일상적이고도 절망적인 사건으로 기억하기 보다는 여느 다른 일상처럼 평범한 하루의 일부로 받아들이기 위한 목적이다.

<Hello, my fear No.4>[작품도판 7]은 시야의 자글거림이 최고조를 찍은 뒤 마침내 까맣게 암전되었을 때, 다시 빛이 새어 들어오는 순간을 포착한 작업이다. 시간이 지나며 까맣게 내려앉은 시야가 점차 밝아진다. 마치 빛이 새어 들어와 그 틈을 벌리는 것처럼 눈앞이 환하게 변한다. 그 순간을 포착하여 어두운 색의 천을 틀에 고정하여 호분과 금분으로

지글거리는 형상들을 나타냈다. 둥근 형태가 서로 겹쳐져 다양한 밝기로 검은 배경을 채워 나간다. 전조증상 중반부에 해당하는 <Before the Darkness, No.1-3>[작품도판 4, 5, 6]에서는 밝은 점이 작게 모여 있지

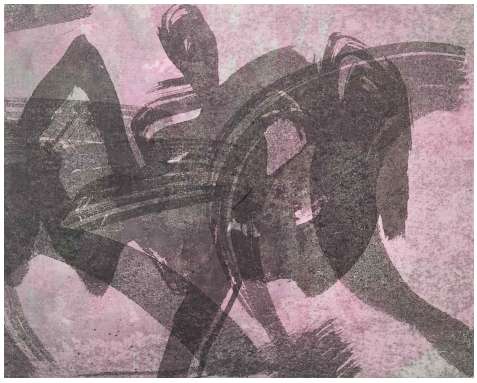
[작품도판 7]
<Hello, my fear No. 4>, 2021,
원단에 호분, 46.5×35cm



[작품도판 8]
<Hello, my fear No. 6>, 2021,
원단에 호분과 금분, 73×73cm

만, 전조증상 후반부에 해당하는 <Hello, my fear No.4>[작품도판 7]에서 호분으로 만들어진 각각의 형태들은 점이라기보다 동글동글하고 완만한 덩어리에 가깝다. 이는 작은 점들을 키워 노이즈처럼 아주 작게 자글거리는 부분을 확대한 화면이다. 즉, 점의 크기를 키운 것이다. 이렇게 점보다 큰 면적으로 덩어리를 중첩시킨 이유는 앞이 보이지 않는 과정보다 빛이 다시 들어오는 데에 걸리는 시간이 훨씬 짧기 때문이다. 따라서 상대적으로 점의 크기를 키워 검은 화면이 빠르게 밝아지는 현상을 표현하였다. <Hello, my fear No. 6>[작품도판 8]은 금분을 추가하여 <Hello, my fear No. 4>[작품도판 7]보다 시간상으로 더 늦은 때를 표현하였다. 빛이 상대적으로 더 강렬하게 퍼지고 금색이 추가되어 색채와 형체를 다

시 파악하기 시작하는 때이다. 어두운 배경과 밝은 부분이 극명하게 대비를 이루면서 눈부심 현상이 일어나는 것 또한 표현했다.



[작품도판 9]
<아찔한 No.1>, 2023,
장지에 채색, 27.5×22cm

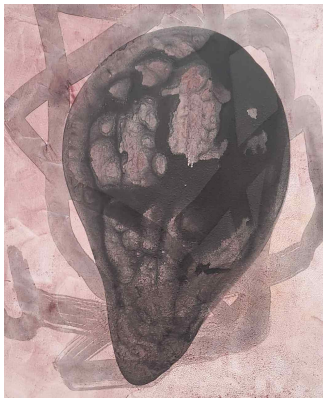
[작품도판 10]
<아찔한 No.2>, 2023,
장지에 채색, 27.5×22cm

[작품도판 11]
<아찔한 No.4>, 2023,
캔버스에 혼합재료,
45×45cm

[작품도판 12]
<아찔한 No.5>, 2023,
캔버스에 혼합재료,
45×45cm

[작품도판 13]
<아찔한 No.6>, 2023,
캔버스에 혼합재료,
45×45cm

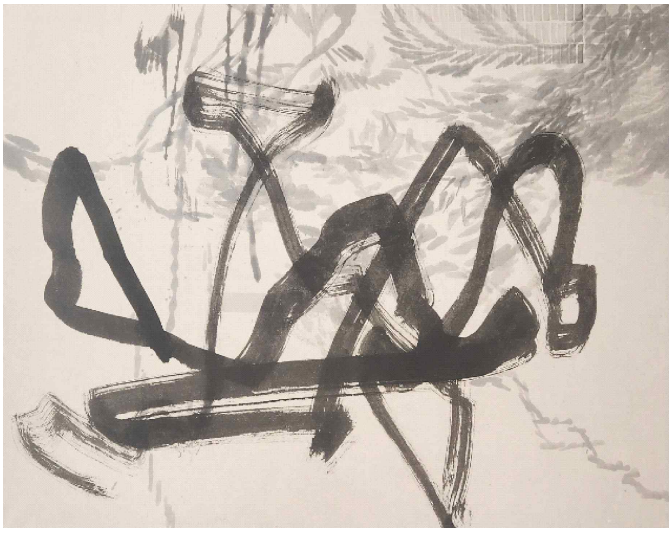
[작품도판 14]
<아찔한 No.7>, 2023,
캔버스에 혼합재료,
45×45cm



[작품도판 15]
<아찔한 No.8>, 2023,
캔버스에 혼합재료,
72×60cm

[작품도판 16]
<아찔한 No.9>, 2023,
장지에 채색,
173.5×140cm

<아찔한>시리즈[작품도판 9-17]는 시야가 어둡게 내려앉는 과정 중 과도기의 상태를 포착하여 기록한 작업이다. 앞이 보이는 부분과 보이지 않는 부분이 혼재되며, 곧 모든 시야가 가려질 것이라는 불안과 혼란의 감정이 몸을 지배한다. 먼저 보이는 상태에서 형태를 그리고 눈을 감은 상태에서 그은 검은 붓질을 중첩시킨다. 이 때 눈을 감은 상태에서는 붓질을 한붓그리기, 혹은 길 따라 그려나가는 방식으로 진행한다. 이러한 작업 과정과 화면의 구불구불한 선을 통해 앞이 보이지 않는 찰나의 순간에서도 혼란과 감정의 요동이 급격히 심화되며, 어떻게든 앞을 찾아 탈출하려는 내용을 담았다.



[작품도판 17]
<아찔한 No.10>, 2023, 장지에 수묵, 73×90.5cm

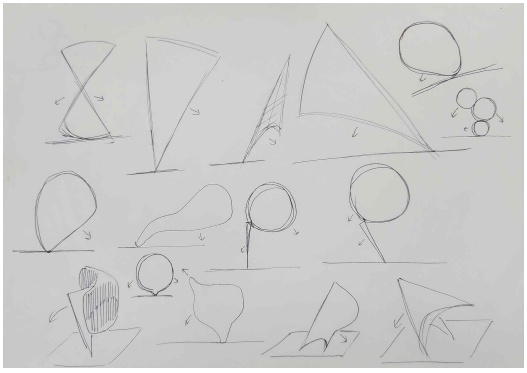
<아찔한 No. 10>[작품도판 17]에서는 우측 상단부에 흐린 먹이 연속적으로 찍힌 모습이다. 이는 보이는 상태에서 공황증상이 시작될 것을 암시하는 이미지로, 귀퉁이에서 무언가 몰려오기 시작하는 느낌을 표현한다. 이후 보이지 않은 상태에서 진한 먹으로 구불거리는 선을 긋는다. 앞서 언급했듯, 보이는 부분과 보이지 않는 부분이 혼재된 시야에서 이 갑작스럽고도 비일상적인 상태를 벗어나기 위한 생각을 시각화하기 위해 선적인 요소로 구불구불한 길의 이미지를 그렸다.

3. 구토감과 현기증을 표현하는 이미지

나에게 뚜렷하게 나타나는 공황증상 중 하나는 구토감이다. 어릴 적 급체로 쓰러진 기억이 있기 때문에 두드러지게 나타나는 것으로 보인다. 급격한 현기증으로 인해 구토감이 올라오고, 소화가 되지 않는 듯 한 불쾌한 감각을 일으킨다. 동시에 손과 발이 차게 식으며 쥐가 나고, 몸은 무언가 태우듯 굉장한 열을 내며 뜨거워진다. 이후 식은땀이 나고 오한이 들며 서있을 힘을 잃어 바닥에 쓰러진다. 여기서 두드러지게 관찰할 수 있는 특징은 현기증, 구토감과 소화불량, 손발에 나는 쥐, 열감과 오한, 서 있을 힘을 잃어 휘청이는 몸이다. 그 중 가장 불쾌감을 주는 소화불량, 현기증과 휘청이는 몸을 시각화하였다.

공황 증세가 최고점을 찍은 뒤 서서히 사라지게 되는 순간 급격한 피로감이 몰려온다. 약물을 복용했을 경우에는 잠이 오고 빠른 시간 내에 안정을 찾을 수 있다. 안정과 동시에 여유가 생기면 무기력함과 우울감이 함께 나타난다. 이를 표현하기 위해 선택한 특성은 '흐물거림'과 '푸른색'이다. 극도의 긴장상태를 지나 어느 정도 증세가 호전된 뒤 다시 힘이 들어가지 않아 물렁한 상태를 시각적으로 나타낸다.

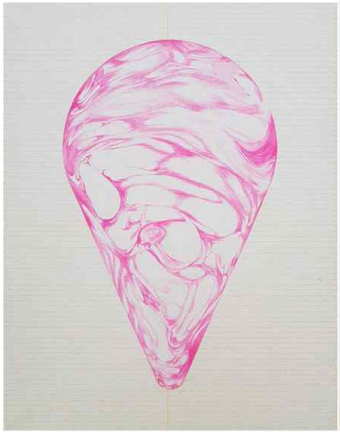
먼저 내부의 울렁임을 지탱하지 못하는 상태를 표현하기 위해 쓰러질 것 같은 실루엣을 스케치 하였다([참고도판 2]). 주로 바닥 부분이 뾰족하거나 좁게 모아지고, 윗부분은 아랫부분에 비해 부피가 더 큰 형태를 지니고 있다. 형태를 정한 이후에 형태 내부는 유동적으로 흐르는 붓터치로 채웠다. 이 붓터치는 심한 뱃멀미를 하는 것처럼 속이 메스껍고 울렁거려 올라오는 구토감을 시각화 한 것이다.



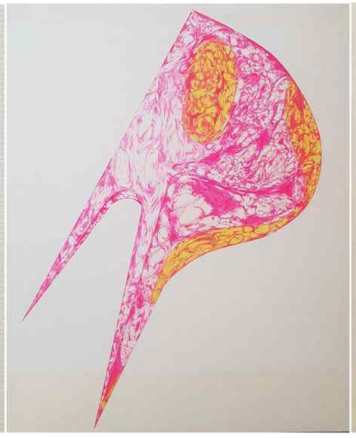
[참고도판 2] 형태 스케치 부분

<Dear GOD, No. 2>[작품도판 18]는 정적으로 고정되어 있는 느낌이 강하다. 이는 공황발작이 평상시에 갑작스럽게 찾아온다는 특징에서 기

인한다. 일상을 지낼 때 보통 함께 시간과 장소를 공유하는 사람이 있기 마련이다. 나는 성격 상 그 사람들에게 폐를 끼치고 싶지 않아 하는 면이 강하기 때문에 공황발작이 찾아와도 처음에는 티를 내지 않고 참으려 한다. 이후에 정말 몸을 내 스스로 가누기 어려울 때가 올 것 같으면, 비상계단이나 화장실 등 아무도 나를 보지 못하는 장소로 피한다. 따라서 <Dear GOD, No. 2>[작품도판 18]은 공황발작이 왔을 때 오히려 평소보다 더 아무 일 없고 정돈된 모습을 보이고 싶어 하는 나의 강박적인 면모를 나타낸 작업이라 볼 수 있다. 하지만 공황발작이 이미 시작되었기 때문에 위쪽(머리)은 온갖 생각과 감정, 혼란으로 가득 차 부피가 비대해지고 아래가 좁은 위태로운 형상이 만들어진다.



[작품도판 18]
<Dear GOD, No. 2>,
2022, 장지에 채색,
40.6×31.8cm



[작품도판 19]
<Dear GOD, No. 3>,
2022, 장지에 채색,
162×130cm

[작품도판 20]
<Dear GOD, No. 5>,
2022, 장지에 채색,
35×35cm

반면 <Dear GOD, No. 3,5>[작품도판 19, 20]은 옆으로 기울어 있는 형상이다. 아랫부분도 <Dear GOD, No.2>[작품도판 18]에 비해 뾰족하고 날카롭다. 이는 공황발작이 더욱 진행되어 온 감각이 예민해지고, 더 이상 스스로의 힘으로 몸을 지탱할 수 없는 상태를 의미한다. <Dear GOD, No.2>[작품도판 18]에 비해 속의 울렁이는 질감이 더 밀도 높게

그려진 이유도, 내부에서 장기가 소용돌이치듯 구토감이 강하게 올라오는 순간이기 때문이다. 신체의 이상이 강하게 느껴지기 때문에, 심리적으로도 불안과 혼란한 감정이 격렬해진다. 그로 인해 분홍 색감도 <Dear GOD, No.2>[작품도판 18]보다 <Dear GOD, No. 3,5>[작품도판 19, 20]에서 더 진하게 표현된다.

[참고도판 3] (왼쪽부터)
<Dear GOD, No. 4> 부분, [작품도판 20] 부분, <Dear GOD, No. 8> 부분

<Dear GOD, No. 8>(작품집 참조)의 실루엣은 곡선으로 이루어진다. 하단부에 뾰족하게 모이는 지점이 존재하지만 전반적으로 물렁한 형태를 띤다. 또한 안을 채우는 울렁이는 질감의 밀도가 [작품도판 18, 19]에 비해 낮다. 2장 3절에서 언급했듯 증상 발현 중기 소화불량 증세가 나타나는데, 증상 발현 후기에는 서서히 완화되기 때문에 속에 불편감은 남아있으나 그리 심하지 않다. 따라서 <Dear GOD, No. 4> 부분, [작품도판 20] 부분, <Dear GOD, No. 8> 부분[참고도판 3]에서 볼 수 있듯 시간별 증상 강도의 차이를 질감이 채워지는 밀도와 색의 옅고 진하기의 수준에 적용하여 구분해 주었다.

우울감과 몸에 아무 힘이 없는 상태는 멜랑콜리한 정서와 관련이 되어 있다. 멜랑콜리라는 단어가 현재는 우울하고 정적인 상태를 표현하는 단어가 되어 우울증과 다른 의미를 지니지만 이전에 가졌던 의미는 사뭇 다른 면이 있다. 백수향의 연구에 의하면 우울증이라는 병명이 생기기

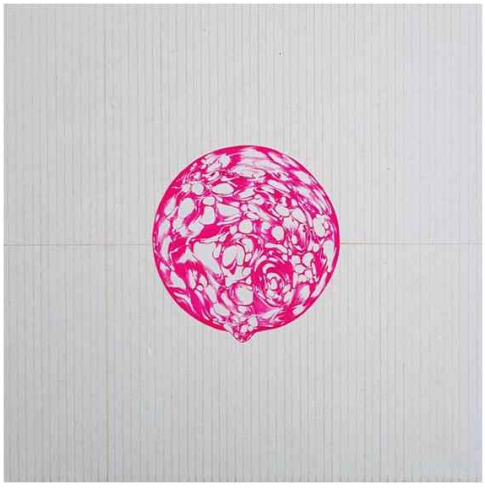
이전, 멜랑콜리가 우울증의 명칭을 대신 했을 만큼 무기력하고 병적인 우울 증세를 의미하는가 하면, 예술가나 천재가 가진 특별한 형질로 이해되기도 하였다.[28] 나의 경우, 이러한 멜랑콜리 혹은 우울한 정서와 무기력감이 생애 전반적으로 나타났으며 높은 불안감과 책임감이 서로 부딪혀 내면에 혼란과 고통을 야기하게 되었다. 이에 따르면 멜랑콜리는 슬픔을 오래 지속하며 정적인 상태라는 결론에 도달한다. 삶에 대한 의욕 저하와 회의감은 정신적인 차원의 문제이지만, 이는 무기력감과 수면장애, 심각하게는 스스로 목숨을 끊는 상황까지 이어지는 신체적 문제를 야기한다. 하지만 하이데거는 멜랑콜리에 관하여 이와 다른 해석을 제시한다. 김동규의 저서에 따르면 "모든 창작적인 행동은 무거운 심정(schwermut)속에서 존재한다."[29]라는 하이데거의 말은 '창조적'이라는 말 자체가 지니는 의미와 부담감에 대한 것이다. 하이데거는 사람들이 이러한 부담감을 보통 달가워하지 않으며, 창작을 업으로 삼는 이들은 이러한 마음속의 짐을 지닌 채 살아가는 비범한 존재로 해석하여 멜랑콜리와 연관시킨다. 즉, 우울하고 병적인 증상이 아닌 비범하고 창조적인 어떠한 보통을 뛰어넘는 형질로써 멜랑콜리를 해석하는 것이다.[30]

나의 경우, 멜랑콜리는 공황장애가 만든 부산물을 의미한다. 우울한 상태, 지쳐있고 무기력한 상태가 된 원인은 첫째로 공황발작으로 인한 체력 저하다. 백수향의 연구에서 멜랑콜리는 정신적인 우울감과 무기력감으로 인해 신체적 증상을 수반한다고 이야기 한다.[31] 이와 같이 공황발작이 한바탕 지나간 이후 격렬한 신체적 불쾌감과 '새로운 감각'들의 영향으로 온 힘이 다 빠진 상태가 된 것이다. 2장 1절에서 전조증상으로 찾아오는 이명을 표현한 작업에 대해 다루었다면, 본 절에서는 공황증상

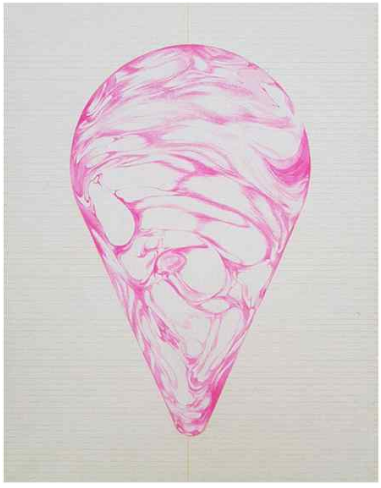
---

28) 백수향, 「발터 벤야민의 멜랑콜리론 : 『독일 비애극의 원천』을 중심으로」, 서울대학교 대학원 학위논문(2017).
29) 김동규, 『멜랑콜리아 : 서양문화의 근원적 파토스』(파주:문학동네, 2014), 183.
30) 김동규, 위 책.
31) 백수향, 「발터 벤야민의 멜랑콜리론 : 『독일 비애극의 원천』을 중심으로」, 서울대학교 대학원 학위논문(2017).

이 극대화된 시기의 구토감과 현기증을 다루고, 더 나아가 직후 온 힘이 다 빠져 속이 울렁거리지만 몸이 축 처지는 느낌 또한 함께 표현한다. 이 때 멜랑콜리한 정서, 우울하고 무기력 하지만 당시의 감정을 기록하기 위해 새로운 무언가 만들어내기 원하는 모순적이고도 복합적인 정서가 작업으로 표출된다.



[작품도판 21]
<Dear GOD, No. 1>, 2022,
장지에 채색, 30×30cm



[작품도판 18]
<Dear GOD, No. 2>, 2022,
장지에 채색, 40.6×31.8cm

<Dear GOD, NO. 2>[작품도판 18]에서 밑 부분이 좁아 쓰러지기 쉬워 보이나 수직으로 서있으며 배경의 선은 수평으로 그어져 정제된 화면을 이룬다. <Dear GOD, NO. 1>[작품도판 21]에서도 볼 수 있는 이러한 특징은 공황발작이 일어날 것 같은 극도의 불안한 상태에 오히려 강박적으로 괜찮아 보이려 하는 나의 성향이 표현되었다. 속은 혼란으로 가득 차고 신체적인 이상으로 구토감이 쏠리며 금방이라도 정신을 잃을 것 같지만 내가 처한 상황은 공황발작이 일어나지 않았던 순간을 살아야 하기 때문이다. 즉, 대부분의 사람이 이야기 하는 일상을 살아가기 위해 공황발작과 증상을 숨기려는 행위에서 나타나는 불안과 공포, 두려움이 주된 정서다. 앞서 언급했듯 공황발작이 일어날 때 사람들이 나를 이상하게

[참고도판 4] 알프레히트 뒤러, <멜랑콜리아>, 1514, 동판화, 32×26cm, 메트로폴리탄 박물관

볼지도 모른다는 생각이 강하게 들기 때문에 혼자 있는 공간으로 대피하려는 욕구가 높아진다. 이것은 무엇을 하던 최선을 다하고 최선의 결론을 도출해야 한다는 강박이 함께 작용하여 내가 괜찮은 사람이라는 생각을 다른 사람이 하도록 보여야 한다는 심리가 기저에 깔려 있음으로 나타난다. 즉, 수직으로 세워진 형태와 수직 혹은 수평의 선이 불안에서 기인한 강박으로 인해 매우 혼란스러운 상황임에도 정제된 화면으로 시각화 하게 만드는 요인으로 작용한 것이다.

격동의 시기가 지난 후 피로감이 몰려온다. '나의 몸은 왜 이렇지?'라는 생각에서 출발하여 자책을 하고 자괴감에 빠지게 된다. 이것이 심화되어 무기력감과 우울감이 높아진다. 멜랑콜리한 상태로 빠지게 되는 것이다.

김동규의 저서에 의하면 <멜랑콜리아>[참고도판 4][32]는 마치 풀어야 하는 수수께끼처럼 보인다. 다양한 사물과 그들의 배치를 통해 무엇을 이야기 하고 싶은지 맞추는 것이다. 제목에서도 알 수 있듯이 '멜랑콜리'를 이야기 하고 싶은 것 같은데 어떻게 시각화 된 것일까. 먼저 화면의 전체적으로 눈에 띄는 천사는 턱을 괴고 앉아있다. 이 자세는 "멜랑콜리 포즈"라고 불린다. 또한 다면체, 구, 컴파스, 대패 못 등의 르네상스 예술가를 상징하는 물체가 나타나고, 박쥐, 사다리, 모래시계, 열쇠와 주머니 등이 기호처럼 화면에 배치되어 있다.[33]

---

32) "멜랑콜리아"검색, Google Art & Culture, 검색일 23.04.10., https://artsandculture.google.com/asset/melencolia-i/PwHkSJjUQQITtQ?hl=ko&avm=2

33) 김동규, 위 책.

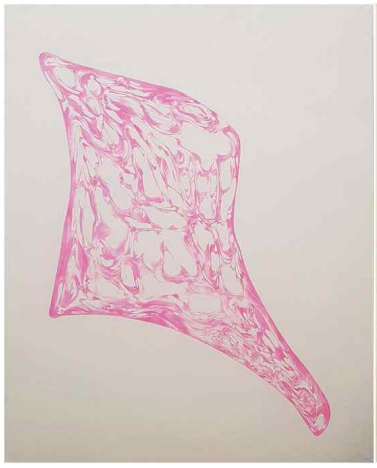
한정된 시간, 해결되지 않은 나의 문제, 공황발작이 마냥 나의 몸을 잠식하도록 둘 수 없는 시간적 한계와 내 스스로의 유한성을 함께 인식함으로써 멜랑콜리한 상태, 우울하고 무기력한 상태가 지속된다. 아이러니하게도 그 멜랑콜리로 인해 다시 작업을 시작한다. 그리고 공황장애로 인한 내면과 불안, 멜랑콜리한 감정을 시각화하기 위한 형태를 창조한다.

심희정의 연구에 따르면 모래시계, 컴파스, 화관, 의인상의 날개는 가니메데스의 도상과 관련이 있다. 가니메데스는 큰 날개를 지녔으며 예지를 지닌다. 이는 낮은 수준의 인간 영혼과 대비되는 고차원적인 영혼을 의미한다. 멜랑콜리에 대해 우울질을 의미하는 병적인 의미가 아닌 비범한 인간의 숭고한 자질로써의 의미로 해석한다면, 위에 나열된 소재와 가니메데스의 높은 수준을 가진 영혼, 그리고 예지의 능력은 멜랑콜리커의 능력으로 해석될 수 있다. 또한 열쇠는 능력의 상징으로, 주머니는 부의 상징물로 나타난다. "멜랑콜리에게 현세의 삶은 중요하지 않다는 의미인지, 기독교적 의미에서 성 바울이 말한 가질 수 없는 소유에 대한 것인지 그 의미 또한 난해"[34] 하지만 멜랑콜리커는 부와 명예와 같이 현세의 욕망과 관련된 것이 아닌 더 고차원적인 너머를 좇는 존재라는 의미를 담고 있음을 추측할 수 있다. 컴파스, 모래시계, 저울, 못, 대패, 장도리, 구, 다면체는 기하학과 제작의 측면에서 관련이 있는 소재들이다. 이에 대해 심희정은 [35]"기하학과 멜랑콜리의 관계는 점성학적으로 토성이 건축과 측량에 관계하는 기하학과 천문학 수호하는 것을 배경으로 이루어진 것"이라 말한다. 즉, 멜랑콜리의 토성적 특질과 토성이 수호하는 학문인 기하학과 점성술을 연관 지어 표현한 것이다.[36]

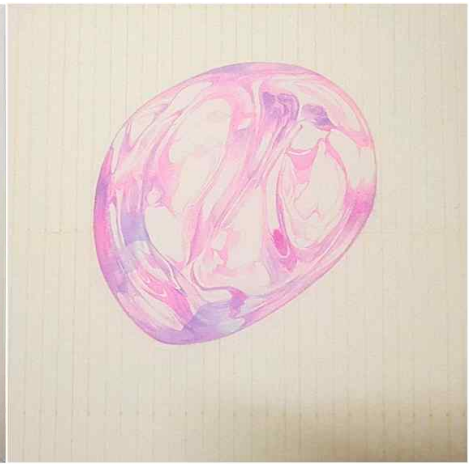
종합하자면, 멜랑콜리 기질은 우울한 감정, 병적인 가라앉음, 신경증 등의 부작용을 가지고 있는 것은 부정할 수 없는 사실이지만, 그가 지닌 세상 이면의 것을 바라보는 눈을 통해 멜랑콜리라는 기질이 높은 수준의

34) 심희정, 「도상학과 판화 -뒤러의 <멜랑콜리I>속의 도상의 의미와 해석-」, 『일러스트레이션학 연구』 14(2004), 21-22.
35) 심희정, 위 논문, 22.
36) 심희정, 위 논문, 15-24.

영혼으로 인간 영혼을 고양시킬 수 있는 데에 기여한다. 따라서 멜랑콜리가 부정적으로만 해석될 것이 아니라, 나의 일부분으로 받아들여져야 할 부분이라는 사실은 불안과 마찬가지이다. 뒤러의 <멜랑콜리아>[참고도판 6]가 여러 소재와 시각 기호를 통해 멜랑콜리의 기질적 특성을 표현한 작업이라면, 나의 작업 또한 내가 창조한 시각 기호를 화면에 배치함으로써 공황증상을 나타내고, 그 속에 멜랑콜리 기질이 녹아있다.



[작품도판 22]
<Dear GOD, No. 11>,
2022, 장지에 채색,
90×72cm



[작품도판 23]
<Dear GOD, No. 6>,
2022, 장지에 채색,
30×30cm

<Dear GOD, No.11>[작품도판 22], <Dear GOD, No. 6>[작품도판 23]에서 공통적으로 부드러운 곡선 윤곽의, 흐물거리는 형태를 띤다. 이것은 기운이 없이 남겨진 공황발작 이후의 나의 몸 상태를 시각화 한다. 특히 <Dear GOD, No. 6>[작품도판 23]에서 언뜻언뜻 보이는 푸른 색조는 증상이 점점 사라지며 격렬하고 긴장하던 몸이 다시 차분해지고 우울하고 정적인 상태로 변해가는 중간 과정을 포착한 것이다.

<Dear GOD, No.11>[작품도판 22]은 마치 젤리처럼 흐물거리며 화면을 유영하는 형태가 자리 잡는다. 앞서 언급했듯이 극도로 긴장한 신체가

발작 이후 여유를 되찾으며 갑자기 소비된 에너지 탓에 힘이 다 빠지는 상태를 시각화하였다. 특별한 경우가 아니라면 약을 먹고 잠에 드는데, 이후 깨어나 우울감과 무기력함을 느끼기 쉽다. 나의 경우에는 '오늘 하루도 망쳤다. 아직 할 일이 산더미처럼 남아있는데 몸에 아무 힘이 없어서 못하는구나.' 와 같은 자책과 동반되어 우울감이 나타난다.

이러한 생각을 색채에 담아 <Dear GOD, No. 6>[작품도판 23]에 보이는 것과 같이 분홍색은 옅어지고, 푸른색의 층을 쌓아 표현한다. 아예 푸른색만으로 질감을 표현하지 않은 이유는, 우울감에 완전히 매몰되어 아무것도 못하는 상태가 아니기 때문이다. '감정 때문에 진짜로 하루를 망치지 말고 지금부터라도 할 수 있는 것을 해보자.'라는 생각을 주로 하기 때문에 슬픔에 빠져 허우적대는 상황이 아니다. 또한 우울이라는 감정은 나에게만 있는 것이 아니라 누구나 지니고 살아가며, 나도 공황발작이라는 하나의 사건 때문에 우울감이 극대화 되었을 뿐, 시간이 지나면 다시 우울감은 작아져 내 내면 어딘가에 조용히 웅크리고 있을 것을 알기에 작업의 색채 자체를 분홍빛에서 푸른빛으로 아예 전환하지 않고, 공존하는 방식으로 처리했다.

Ⅲ. 공황장애의 치유 과정 표현

공황증상을 면밀히 살피고, 기록하고, 표현하는 것만으로도 자기 치유적인 측면에서 유의미한 효과를 줄 수 있다. 이는 두 가지 방법을 수반하는데, 첫째는 직면이고 둘째는 기록이다. 본 장에서는 이 직면과 기록이라는 방법이 나의 작업에서 어떻게 표현 되었는지 살핀다. 더불어 선행사례 중 직면의 방법을 사용한 것들을 살펴보고 비교한다. 그로 인해 자기치유적인 관점에서 그리고 사회적인 관점에서 지닐 효과와 의의에 대해 고찰한다.

1. 직면

공황장애의 발병 원인과 증상, 지속기간, 발작의 강도는 개인마다 차이가 있다. 스펫(Spett)의 연구에 따르면 치료의 궁극적인 목적은 증상 제거가 아닌 증상에 대한 두려움 극복이다. 증상이 완전히 사라진 것 같아도 언제 다시 발현될지 모르기 때문이다. 나의 경우, 공황발작이 1년가량 없었다가 재발하여 응급실에 가게 되었다. 이렇듯, 오랜 기간 동안 증상이 없었다가도 다시 나타날 수 있기 때문에 공황발작과 증상이 사라졌을 때를 완치라고 진단하지 않는다. 스펫의 연구는 갑자기 발작이 일어날 때 두려움을 가지고 패닉 상태로 빠지기보다 자신이 안전하다는 사실을 스스로 깨닫고 더 이상 공포심을 갖지 않는 상태를 완치되었다고 판단한다.[37]

유상우에 의하면 공황장애 치료에서 보통 인지행동치료와 약물치료를 병행한다. 이 때 약물치료는 증상 완화를 위한 보조 역할을 수행할 뿐, 약물만으로 완전히 치료되지 않는다. 따라서 환자 스스로가 주체적으로 공황장애에 대해 인식을 변화시키려는 노력이 필요하다.[38]

---

37) Spett, Miltion C, "Mastery of Your Anxiety and Panic-Therapist Guide(Forth Edition)", Journal of psychiatry & law(2008).

공 슈(Gong Shu)의 저서에 따르면 미술치료도 공황장애를 비롯한 다양한 정신적 질병 치료에 이용되는데, 어떠한 것을 새롭게 창조하는 과정에서 내담자 본인의 내면을 더욱 깊이 들여다보게 된다. 그로 인해 자신이 잊고 있거나 회피하는, 혹은 미처 깨닫지 못한 억압과 해결되지 못한 부분을 완전히 자각할 수 있다. 인지행동치료 중 노출훈련은 공황장애에 대해 적절하게 이해하고 두렵기만 했던 공황증세를 지속적으로 직면함으로써 두려움을 이겨내는 과정이다. 이와 비슷하게 미술치료 또한 모호하게 생각했던 부분들을 직접 볼 수 있는 시각적인 형태로 창조함으로써 내담자가 스스로의 내면에 대한 이해가 깊어지게 되고, 공황증세가 나타나도 실제로 전혀 위험한 상황이 아니라는 사실을 자각하며 예기불안과 공포를 극복할 수 있도록 한다.[39] 따라서 창조적 예술 활동을 통해 공황증상 완화를 기대할 수 있고, 지속적인 노출훈련을 함께 할 수 있다.

표현을 위한 첫 번째 단계는 바로 증상을 직면하는 것이다. 두려움과 불안 때문에 회피하던 증상들을 자세히 관찰하고, 탐구하고, 곱씹는 과정을 통해 형용할 수 없는 두려움이 아닌 표현 가능하고 명확한 증세로 변화하는 것이다. 실제로 공황장애 치료 단계는 무의식적 불안, 의식적 불안, 의식적 조절, 무의식적 조절단계로 구성되어 있다. 여기서 조절 단계로 나아가기 위해서는 먼저 공황증세를 직면하고 공황상태에 노출되는 훈련을 통해 두려움을 극복하는 과정이 포함되어야 한다.[40]

---

38) 유상우, 『(정신과 전문의 유상우 박사의) 공황장애에서 벗어나기 : 공황장애에 걸린 사람들이 꼭 알아야 할 것들』(서울:소울메이트, 2013).

39) Gong Shu, 『(삶을 변화시키는 예술치료 : 중국 전통의학과 심리극 그리고 창조적 미술치료의 통합』, 최외선, 조성희, 이미옥 역(서울:학지사, 2010).

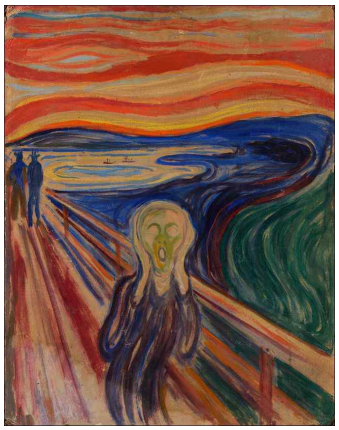
40) 최주연, 『굿바이 공황장애』(서울:시그마프레스, 2008).

유상우, 『(정신과 전문의 유상우 박사의) 공황장애에서 벗어나기 : 공황장애에 걸린 사람들이 꼭 알아야 할 것들』(서울:소울메이트, 2013).

Spett, Miltion C, "Mastery of Your Anxiety and Panic-Therapist Guide(Forth Edition)", Journal of psychiatry & law(2008).

창조적 미술치료의 통합』, 최외선, 조성희, 이미옥 역(서울:학지사, 2010).

특히나 미술치료에서는 불명확하며 해결되지 않은 상황에서 의식적으로 인지 가능하고 나아가 조절 가능한 상태로 끌어올리는 과정이 상징적인 이미지를 창조함으로써 이루어진다.[41]



[참고도판 5] 뭉크, <절규>, 1893, 판지에 유화, 73.5 x 91cm, 뭉크미술관

나의 작업에서 볼 수 있는 특징은 공황증세를 직면할 때, 그것이 크고 신비로운 미지의 것이 아닌 일상적인 것임을 받아들이는 태도이다. 화판의 크기를 작게 만들고 마치 일기에 그 날 있었던 일기를 쓰듯이 화판 안에 내가 경험한 공황증세의 청각적, 시각적 심상을 포착하여 기록한다.

뭉크는 정신적 질환을 겪었던 예술가로 유명하다. 내면의 혼란과 불안이 작업에 고스란히 나타났는데, <절규>[참고도판 5][42]가 그것이다. 울리히 비쇼프의 저서에 따르면 <절규>[참고도판 5]는 자연을 배경으로 인간의 불안함과 고독감을 표현한 작업이다. 핏빛 하늘과 화면 중앙에 비치된 대각선의 다리, 그리고 뒤편에 위치한 작은 배는 그가 노르드스트란에 있었음을 나타낸다. 당시 뭉크는 1892년 니스에서 걸렸을 때 다음과 같은 메모를 적었다.

> 친구 둘과 산책을 나갔다. 해가 지기 시작했고 갑자기 하늘이 핏빛으로 물들었다. 나는 피로를 느껴 멈춰 서서 난간에 기대었다. 핏빛과 불의 혓바닥이 검푸른 협만과 도시를 뒤덮고 있었다. 친구들은 계속 걸었지만 나는 두려움에 떨며 서 있었다. 그때 난 자연을 관통하는 끝없는 절규를 들었다.[43]

---

41) Gong Shu, 『(삶을 변화시키는 예술치료 : 중국 전통의학과 심리극 그리고 창조적 미술치료의 통합』, 최외선, 조성희, 이미옥 역(서울:학지사, 2010).
42) “Munch”검색, Google Art & Culture, 검색일 23.04.10,
https://artsandculture.google.com/asset/the-scream/eQFdRTFKDtVQ1A?hl=ko
43) 울리히 비쇼프, 『에드바르드 뭉크』, 반이정 역(서울:마로니에북스, 2005),

[참고도판 6] 페루 미라, 파리 인류박물관

화면 하단부에 위치한 절규하는 인물의 모습은 로버트 로젠블럼에 따르면 파리의 인류박물관 소장품인 페루 미라[참고도판 6][44]에서 영향을 받았을 것이라 추측한다. 양 손으로 얼굴을 감싸고 앞을 응시하는 구도가 그림에서 유사하게 나타난다.[45] 요세프 파울의 말을 빌리자면 구불구불한 곡선과 강렬한 원색의 색감은 뭉크의 불안한 심리를 표현하고 있다.[46] 여기서 주목할 점은 뭉크의 기록과 <절규>[참고도판 5] 속 정면을 응시하는 인물이다. 뭉크의 기록은 자신의 불안감이 최고조가 되었던 상황과 내면을 상세히 서술하고 있으며, 인물 또한 매우 고통스러운 표정이지만 관객을 향해 응시하고 있다. 울리히의 저서에 의하면 뭉크는 자신이 정신질환을 겪는 상황에서 타인이 자신을 이상한 사람으로 보는 것에 대한 공포가 있었다.[47] 그런 그에게 정면을 보며 시선을 맞추는 것이 그 자체로 대담한 용기라고 볼 수 있다. 또한 뒤에 논의할 내용인 기록과 직면은 긴밀하게 연관되어 있다. 자신이 겪은 혼돈의 상황을 글로 다시 기록하는 것은 곧 그 상황을 다시 한 번 떠올리고 직면해야 한다는 것을 의미한다. 그리고 이 경험과 상황을 그림으로 표현하는 과정은 시각적인 결과물로 자신이 경험한 비가시적인 무언가를 표

53.

44) "뭉크" 검색, SSALAD, 검색일 23.04.10., http://ssalad.com/2020/05/19/5202/

45) 울리히 비쇼프, 위 책.

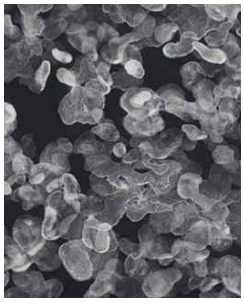
46) 요세프 파울 호딘, 『에드바르 뭉크』, 이수연 역(서울:시공아트, 2010).

47) 울리히 비쇼프, 위 책, 51.

뭉크가 일기에 기록한 것을 보면 우리가 이미 상상한 그대로이다. "길을 지나는 사람들이 모두 그를 이상한 눈으로 쳐다본다. 그 역시 사람들의 시선을 의식한다. 저녁 빛에 창백하게 물든 얼굴들. 그는 다른 생각에 몰두하려고 애쓰지만 쉽지 않다. 머릿속이 텅 비었다. 멀리 보이는 창가에 자신의 시선을 고정하려고 한다. 다시 한 무리의 보행자들이 그의 곁을 지나친다. 그는 머리끝부터 발끝까지 몸서리를 치며 식은땀을 쏟는다."

출하며 그 시작점엔 직면이 존재한다. 따라서 해골 같은 인물이 매우 고통스럽지만 정면 응시를 통해 자신의 고통을 직면하고 표출해내는 과정이 <절규>[참고도판 5]에 나타남을 알 수 있다.

인물의 정면 시선을 통해 직면을 표현하고 자신의 메모와 일기를 기반으로 혼란을 경험한 순간과 불안과 공포의 심리를 표현한 뭉크는 색채와 구불구불한 곡선을 조형기호로 삼아 시각화 한 것이 나의 작업과 비슷한 면이다. 하지만 나는 인물을 작업에 넣는 방식이 아닌 직관적으로 포착되는 특징(강렬한 색감, 자글거리는 시야, 청각적 심상, 울렁이는 질감, 위태로운 형태)을 선별하여 화면 속에 배치함으로써 공황증상과 공황발작을 경험한 당시의 내면을 표현한다. 그 과정을 아래에 표를 사용하여 정리해보았다.

	증상의 종류	조형요소
전조증상	이명	숲, 파도의 이미지를 재해석하여 표현
	시야 암전	점 둥근 형태 

공황증상	속 메스꺼움	울렁이는 질감
	어지럽고 기절할 것 같은 느낌	무게중심이 위에 있고 아랫부분이 좁은 형태

[참고도판 7] 전조증상과 공황증상의 특성 분류 및 조형요소로의 변환

나의 작업과 뭉크의 작업은 모두 정신적 결함으로 인해 발작과 혼란한 상태를 직면하는 순간을 포착한다. 다만, 직면의 결과는 다소 차이를 보인다. 뭉크는 구불구불한 화면 속 조형 요소로 혼돈을 표현하지만 정면을 똑바로 응시하는 인물을 통해 직면을 표현한다. 나는 공황발작을 겪을 당시 신체적 증상과 특징을 시각화 하여 조형적으로 배치하는 방식으로 직면한다. 작업에서 공황증상에 대해 어둡고 보기 싫은 형제가 아닌 솔직하게 나의 경험을 일종의 시각 기호적 측면에서 정립하여 화려한 색채를 가진 질감과 조형적 언어로 표현한다.

2. 기록

공황증세가 아무리 강렬해도 공황발작이 일어났던 모든 순간을 기억하는 것은 쉽지 않다. 또한 시간이 지날수록 공황증세가 나타났던 순간에 대해 잘못 기억할 가능성이 높다. 예컨대 버스에서 공황증세가 나타난 뒤 도중에 하차해 길거리에서 쓰러져 있던 것을, 버스에서 괜찮았다가 길거리에서 공황증세가 나타났다고 착각하는 것과 같이 말이다. 당시 상황과 나의 감정에 대해 기록하고 그 기록들을 관리하는 것은 공황장애 인지행동치료에 있어 중요한 과정이다. 벨로우(Bellow David H)의 저서에 의하면 그 이유는 다음 두 가지가 있다. 첫째로 공황증세가 나타날 때 속수무책으로 당하는 것이 아닌, 관찰하고 치료를 위해 전략을 생각하는 방향으로 태도를 수정할 수 있다. 공황을 겪을 때 예기치 않은 상황이 다가오고 생존에 위협을 받는 듯 한 불안 때문에 자신을 통제할 수 없다고 생각하게 된다. 이는 안전행동과 공황증세가 나타났던 상황과 장소를 회피하도록 만들어 악순환을 이룬다. 이 때 공황발작이 일어난 뒤 당시 상황, 나의 감정과 생각, 실천한 행동을 기록한다면 다음에 같은 상황이 발생할 때 스스로 어떻게 대처하는 것이 좋을지 인지하는 데에 도움이 된다. 둘째로 기록을 통해 경험과 기억에 관한 사실성과 객관성을 보존할 수 있다. 앞서 언급했듯이 공황증세가 발현되었을 당시 상황도 시간이 지나면 정확하게 기억하기 쉽지 않다. 또한 나의 불안과 두려움이 어떤 생각으로 표출되었는지 또한 기록하지 않는다면 시간이 지난 뒤 '명확하게 내가 왜 두려워했었는지'가 아닌 막연하게 무서워하는 감정으로 뭉뚱그리게 된다. 더구나 기억이 왜곡되어 실제로 공황발작 발생 후 다음 날은 긍정적인 감정이 주를 이뤘음에도, 기록이 없이 시간이 지났을 때에는 자신이 며칠 씩 오랫동안 부정적인 우울감에 빠졌다는 착각을 하기도 한다.[48]

---

48) Barlow David H, Craske Michelle Genevieve, 『공황장애의 인지행동치료 : 불안과 공황의 극복 기록일지』, 최병휘 역(서울:시그마프레스, 2016).

따라서 공황장애에 있어 공황증상과 자신의 감정을 직면하는 것 다음으로 중요한 과정은 바로 기록하는 것이다. 나의 경우 작업 주제가 공황장애 증상표현이기 때문에 증세를 표현할 때 당시의 상황, 느꼈던 증세의 종류와 감정, 지속 시간, 이후 행동 등으로 나누어 일기 형식으로 기록하였다([참고도판 7]). 이후 그 기록을 기반으로 키워드를 도출해 드로잉과 작업을 진행하였다.

날짜	20210109 토
상황	결혼식을 가던 도중 버스에서 공황발작이 시작되었다. 결국 도중에 하차하여 약국 앞 계단에 앉아있을 수밖에 없었다. 쓰러지기 직전 길을 지나던 시민 분들의 도움으로 구급차를 불러 응급실로 이송되었다.
증세	[redacted] 과호흡, 앞이 보이지 않음, 손발저림, 식은땀, 오한
감정과 생각	사람 눈에 띄고 싶지 않다는 생각이 들었다. 결혼식에 가야 하는데 가지 못한 것, 엄마가 알게 되면 어떡하지. 다 나은 줄 알았는데 왜 다시 일어났는지. 응급실에 가는 도중부터는 [redacted] 는 생각만 했다.
지속 시간	거리에서 30-40분
이후 행동	응급실에서 나온 뒤 엄마와 함께 늦은 점심을 먹었다. 며칠 뒤에 응급실로 이송 되었던 병원에 소속된 정신과에 상담 예약을 잡고 약을 처방받기 시작했다.

날짜	20220621 화
상황	잠에서 깨 일어난 뒤 화장실에 가자마자 공황발작이 시작되었다. 증세가 잦아들 때까지 화장실에서 쓰러져있었던거 같다.
증세	[redacted]
감정과 생각	모처럼 쉬는 날이라 작업을 하려고 했는데 아침부터 [redacted] 룸메한테 이 모습을 들키고 싶지 않다. 얼른 침대에 가서 약먹고 자고 싶은데 [redacted]
지속 시간	화장실에서 대략 1시간
이후 행동	정신이 든 뒤 다시 침대로 가서 깜빡 잠이 들었다. 이후 약을 먹고 다시 자고 일어나니 오후 서너시쯤 되었다. 기숙사 앞 카페에서 샌드위치를 먹고 쉬었다.

날짜	20220717 일
상황	교회에서 예배 드리던 중 공황이 왔다. 방송실에서 사역하는 중에 왔기 때문에 멀티팀 팀원이 보고 적잖이 놀랐다.
증세	구토감, [redacted]
감정과 생각	예배는 끝내야지. 이후에 해야하는 일들이 있는데 어떡하지. 이대로 아무도 없는 곳으로 [redacted] 요즘 바빠서 자주 공황이 자주 오는 것 같다. 몸이 따라주질 않으니 [redacted]
지속 시간	방송실에서 20분정도
이후 행동	약을 먹은 뒤 방송실에서 쉬다가 예배팀 전체 회의에 참석했다. 회의 초반에 눈물이 나와서 구석에서 조용히 울다가 다시 참여했다.

날짜	20220731 일
상황	예배 막바지에 공황이 왔다. 어찌저찌 정리하고 팀원들 모두 보낸 뒤에 혼자 방송실에 있다가 사진 찍으러 내려갔을 때 공황이 심해졌다.
증세	[redacted] 어지러움, 과호흡, 손발 저림
감정과 생각	모두 신나게 마치고 사진 찍어야 하는데 [redacted]
지속 시간	대략 30분
이후 행동	친구들이 도와줘서 안정을 찾을 수 있었다. 이후 모임을 인도하고 회의에 참석했다. 주변 사람들이 쉬라고 했지만 그럴 수가 없었다. 다음 날에 병원에 가서 상담 받고 약을 받아왔다.

[참고도판 8-1] 공황발작 기록

날짜	20220807 일
상황	이번에도 예배 막바지에 공황이 왔다. 생일 축하 영상을 틀면서 정리하고 방송실에서 쉬었다.
증세	[redacted]
감정과 생각	요즘 바빠서 계속 긴장상태였다가 예배가 끝나는 일요일마다 공황이 오는 것 같다. 다음 할 일이 얼마나 남았지. [redacted]
지속 시간	대략 15분
이후 행동	약을 먹고 회의에 참석했다.

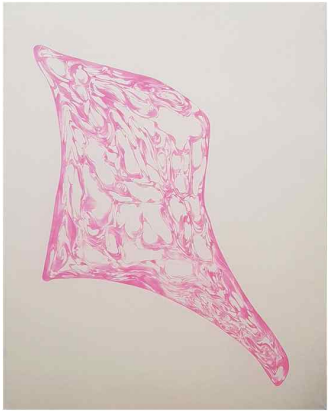
날짜	20221102 수
상황	잠에서 깬 뒤 일어나서 점심을 먹고난 뒤 공황이 왔다.
증세	[redacted] 손발 저림
감정과 생각	집에 [redacted] 있을 때 와서 다행이다. 얼른 약먹어야지.
지속 시간	대략 10분
이후 행동	약을 먹은 뒤 다시 누웠다. 잠에 들고 다시 깼더니 저녁이었다.

날짜	20230125 수
상황	빌렸던 책을 반납하고 새로운 책을 대출하기 위해 집 앞 도서관에 가는 길에 공황이 왔다.
증세	[redacted] 구토감, 식은 땀, 오한
감정과 생각	날이 추운데 길에서 [redacted] 도서관까지 갈 수 있을까. 다시 응급실 가고 싶지 않은데. 약 챙겨서 나올걸 방심했다.
지속 시간	대략 5분
이후 행동	가는 길에 있는 식당 앞 의자에 앉아 바닥을 봤다. 바닥의 시멘트, 손에 닿는 찬바람에 집중하려고 노력했다. 상황이 괜찮다는 생각을 하려고 노력했다. 다행히 증세가 금방 사라져 다시 도서관에 가서 책까지 빌려왔다.

날짜	20230209 화
상황	학교 가는 길 지하철 안에서 공황이 시작됐다. 지하철에 타자마자 왔기 때문에 학교에 도착하기 위해서는 더 많은 시간동안 지하철을 타야했다.
증세	[redacted]
감정과 생각	과사에 늦지 않게 가야 하는데 걱정이 된다. 하루 열심히 살아보려 했는데 몸이 따라주지 못해서 [redacted] 요즘 잠을 잘 못자는데 그것과 관계가 있을지도 모른다. 하필 이럴 때 약을 집에 두고 나오다니 방심했다. 사람이 너무 많다. 학교랑 학원에 가려면 지하철이 필수인데 이제 못타게 되면 어떡하지 하는 [redacted]
지속 시간	대략 30분
이후 행동	환승역에서 한 번, 환승한 뒤 도중에 또 한 번 총 두 번 내려 지하철 의자에서 괜찮아질 때까지 있었다. 종합운동장역에서는 공황이 심해서 의자에 누워있었는데, 역 직원분이 구급차를 부르려고 하시던 것을 말렸다. 원체 일찍 나온 덕분에 다행히 늦지 않게 학교에 도착했다. 알고보니 약은 주머니에 있었다. 병원에 예약을 잡고 약을 먹었다.

[참고도판 8-2] 공황발작 기록

[작품도판 19]
<Dear GOD, No. 3>,
2022, 장지에 채색,
162×130cm



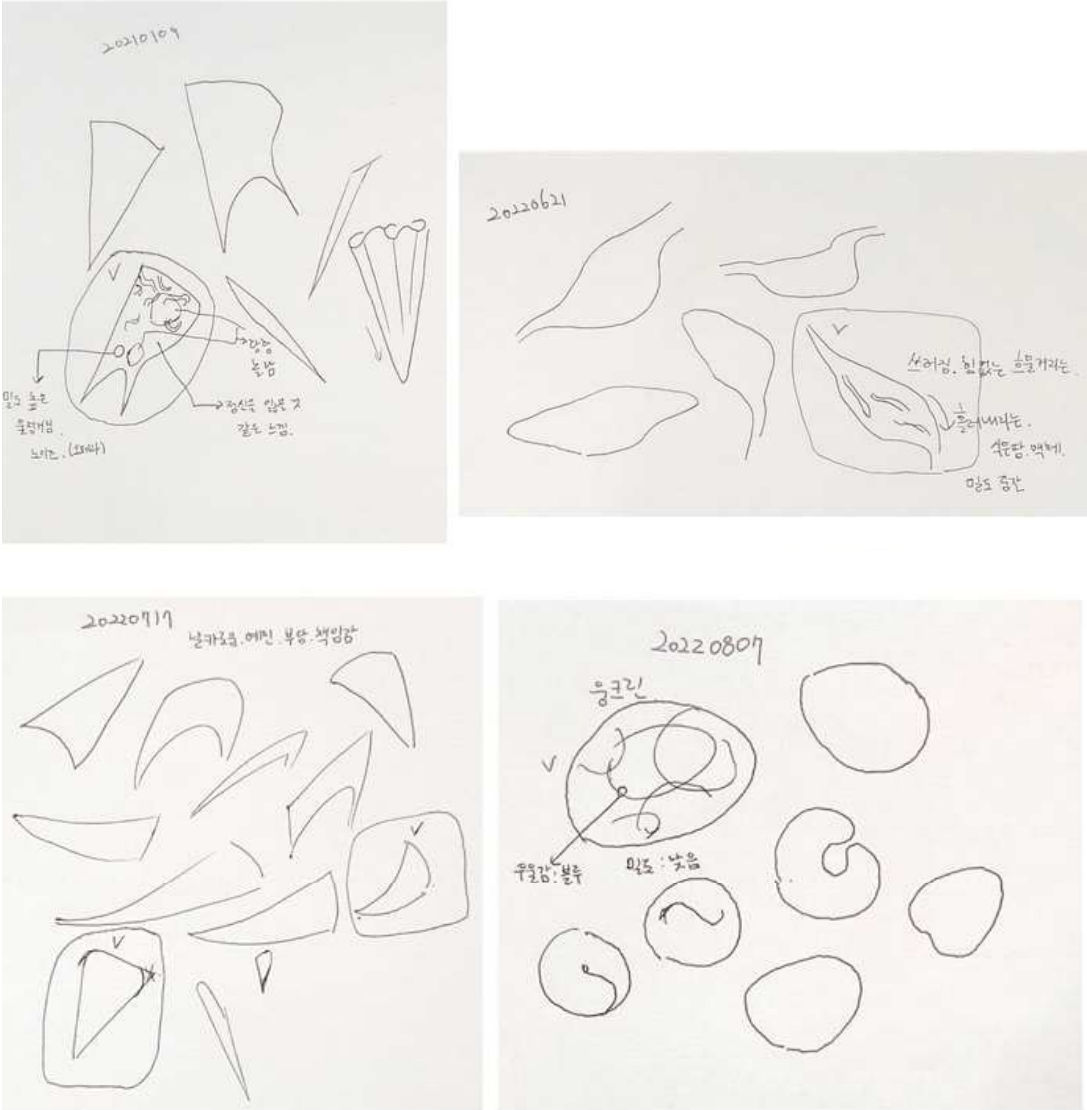
[작품도판 22]
<Dear GOD, No. 11>,
2022, 장지에 채색,
90×72cm

[작품도판 23]
<Dear GOD, No. 6>,
2022, 장지에 채색,
30×30cm

<Dear GOD, No. 3, 6, 11>[작품도판 19, 22, 23]은 위의 공황증상 기록[참고도판 8]에서 키워드를 추출한 뒤 진행한 작업이다. 2021년 1월 9일 기록에 이명, 구토감, 어지럼증이 두드러지게 나타나고, 2022년 6월 21일 기록에서는 예년 1월보다 더욱 발작 증상이 심화된 것을 볼 수 있다. 스트레스와 육체의 피로감이 공황장애 증상의 경도에 많은 영향을 미치기 때문인데, 이 날은 쉬는 날임에도 강렬하게 나타난 것을 볼 수 있다. 왜냐하면 쉬지 않은 날이 많고, 6월 21일 화요일에 오랜만에 휴식을 취한 상황이라 그동안 무리했던 몸이 긴장이 풀려 심화된 것으로 보인다. 여기서 볼 수 있는 두드러지는 특징은 구토감과 어지럼증, 그리고 손발의 저린 느낌이다. 한편 2023년 1월 25일 수요일에는 공황발작이 일어나는 빈도가 높아져 다시 자주 겪게 될 것을 불안해하는 심경을 엿볼 수 있다. 이는 공황증상이 점진적으로 나아지지 않으며 언제든 몸상태가 긍정적으로 전진하다가도 후퇴할 수 있기에 컨디션 유지에 신경 써야 한다는 특징을 보여준다.

8개의 기록을 종합한 결과, 공황장애 증상 중 자주 나타나는 종류는 구토감, 어지럼증, 이명, 손발 저림, 과호흡이며 공황발작 시 겪는 주된 정

서는 두려움과 자책감이 된다. 따라서 이러한 키워드들을 조합하여 [참고도판 9]와 같이 스케치를 진행하고, 화면에 배치하는 방식으로 작업을 진행하였다.



[참고도판 9] 공황발작 기록을 토대로 한 드로잉

[참고도판 9]의 좌측 상단은 2021년 1월 9일 기록을 참고하였다. 공황발작이 재발되기 시작한 날로 갑자기 다시 찾아온 당혹감과 두려움이 크게

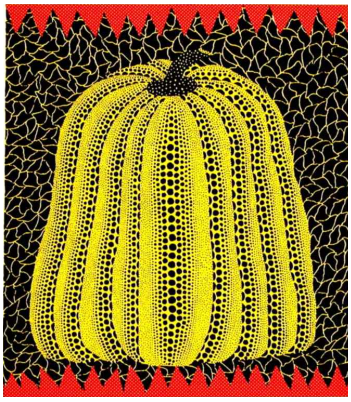
느껴진다. 또한 응급실에 실려가 검사를 받은 후 회복되어 나오기까지 한꺼번에 많은 사건과 생각이 몰려왔기 때문에 형태를 채우는 질감의 밀도가 높다. 그렇게 진행된 작업이 <Dear GOD, No. 3>[작품도판 19]이다. 우측 상단은 2022년 6월 21일 기숙사에서 겪은 공황발작을 토대로 드로잉을 진행했다. 오랜 시간 진행되었으며 강도가 높았지만 화장실에 쓰러져 있었고 이후에도 약을 먹은 뒤 오랜 시간 누워있었다. 이러한 상황에 따라 힘없이 쳐진 형태, 흐물거리는 형태를 중심으로 아이디어를 냈다. 결과적으로 나온 것은 <Dear GOD, No. 11>[작품도판 22]이다. 하단부 드로잉 또한 일지를 토대로 좌측 하단은 부담감과 예민함, 우측 하단은 숨고 싶음과 웅크림, 우울감이라는 키워드를 도출하여 형태와 색채를 선택했다. 이를 통해 나온 결과물은 <Dear GOD, No. 6>[작품도판 23]이다.

공황발작의 경험을 단순히 기록하는 것도 치료적 측면에서 도움이 되지만 나의 경우, 이것을 창조적인 형태 및 시각기호로 변환하여 화면에 배치함으로써 작업을 이어나갈 수 있었다. 이는 공황발작이 피하고 싶고 두려운 것이라는 생각에서 벗어나 작업의 소재가 됨으로써 더 면밀히 나에 대해 관찰, 기록, 표현하게 된다는 측면에서 창작을 통한 자기치유를 도모한다. 따라서 나의 작업은 단순히 공황장애 증상만을 표현하는 것이 아니라 공황장애 증상에 대한 부정적 인식을 전환시킴으로써 자기 치유를 이뤄가는 메시지 또한 함께 담고 있다는 점에서 의의가 있다. 다음으로 이어질 내용에서는 창작을 통해 자신의 내면을 표출함으로써 치유적 효과를 얻는 동시에 작품성 또한 획득한 선행 사례(쿠사마 야요이, 제이슨 챔버스)와 나의 작업을 비교분석 하겠다.

3. 창작을 통한 자기치유

스펫(Spett)의 연구에 따르면 대부분의 정신적 질환들이 그렇듯 공황장애 또한 환자의 치료 의지가 가장 중요하다. 그리고 약물치료는 증상 완화에 도움을 줄 뿐, 실질적인 완치를 시켜주지는 않는다. 약물 없이도 환자가 공황증상을 조절할 수 있도록 해야 하며, 약물이 만일 환자의 공황증상 노출을 막는다면 이는 치료가 아닌 방해의 요인으로 작용하게 된다. 따라서 그때에는 약물을 사용하지 않아야 한다.[49] 근본적인 공황장애 치료를 위해서는 환자 및 주변인의 공황장애에 관한 인지 변화와 더불어 노출훈련과 같은 행동 치료, 나아가 공황증세에 대해 더 이상 두려움을 갖지 않는 상태가 되기까지 스스로 치유를 위한 과정을 걸어야 한다. 올바른 방향과 효율적인 방식으로 치료하기 위해 전문 기관에서 도움을 받는 것이지, 단순히 전문 기관에 다녀오는 것만으로, 그리고 약물치료를 하는 것만으로 완치되는 것이 아니다. 그러므로 공황장애의 극복에서 자기치유의 역할이 중요하다.

이문정의 연구에 의하면 20세기 중반 이후 미술 활동이 "정신적 성장과 변화, 재활을 북돋을 수 있는 것"이 되었다. 이것이 발전하여 미술 치료의 영역이 나타난다. 미술치료는 감정을 정화하는 과정을 통해 외상 경험을 완화 시키는 데에 도움을 주어 심리적인 균형을 유지시키고, 내면을 치유할 수 있도록 한다.[50] 또한 강미화의 연구에서 융(Jung)은 내담자가 그림 그리는 활동으로 의식과 무의식 사이에 내적인 대화를 하게 되고, 무의식을 밖으로 불러 자신이 아닌 다른 객체처럼 대할 수 있게 되는데, 이 과정을 적



[참고도판 10]
쿠사마 야요이,
<Pumpkin>, 1982,
종이에 혼합재료,
52.1×45.7cm

49) Spett, Miltion C, "Mastery of Your Anxiety and Panic-Therapist Guide(Forth Edition)", Journal of psychiatry & law(2008).

50) 이문정, 「야요이 쿠사마(Yayoi Kusama)의 강박신경증적 예술에 나타난 자기치유」, 『Art Education Review』 46(2013), 255-282.

극적 상상(active imagination)이라고 불렀다. 미술활동이 적극적 상상을 가능케 하고, 무의식을 의식적인 지위까지 끌어올림으로써 그 활동 자체로 내면 치료에 긍정적인 효과를 준다는 것이다.[51]

쿠사마 야요이를 자신의 예술 활동을 통해 정신질환을 자기 치유하는 대표적 사례로 볼 수 있다. 작가는 자신이 어릴 적 학대를 받은 기억으로 인해 강박신경증을 앓게 되었고, 물방울과 그물망 모양을 통해 자신이 겪은 고통과 감정을 승화한다. 작가의 "나는 유년시절에 시작되었던 장애를 극복하기 위하여 예술을 추구할 뿐이다."[52] 라는 말에서도 예술 활동을 통해 자기 치유를 이루려는 모습을 볼 수 있다.

쿠사마 야요이의 작품[참고도판 10, 11][53]에서 두드러지게 나타나는 점과 그물망의 강박적인 반복은 그가 보는 환각을 표현한 것이다. 눈이 닿는 곳마다 모두 물방울 같은 점들로 가득 차 있는 환각에 시달렸기 때문이다. 또한 작가는 단순히 환각을 표현하는 것을 넘어서 증세를 극복하기 위해 작품을 만들어낸다. 자신이 경험하는 환각을 반복하며 그림으로써 일종의 노출훈련을 지속해온 것이다. 작가는 자신이 가진 결점과 두려움을 예술 소재로 활용하여 이용함으로써 질환으로 인해 유발되는 공포감을 극복하게 되었다.[54]

제이슨 챔버스(Jason Chambers)의 작업 사이트 소개에 따르면 그는 공황장애가 찾아와 하던 일을 그만두고 그림을 그리기 시작한 작가다. 그

---

51) 강미화, 「미술치료 관점에서 본 프리다 칼로(Frida Kahlo)의 작품세계」, 『미술치료연구』 14(2007), 349-381.

52) "쿠사마 야요이"검색, Google, 검색일 23.02.22,
https://namu.wiki/w/%EC%BF%A0%EC%82%AC%EB%A7%88%20%EC%95%BC%EC%9A%94%EC%9D%B4

53) "쿠사마 야요이"검색, Art Basel, 검색일 23.02.22,
https://www.artbasel.com/catalog/artwork/23445/Yayoi-Kusama-Pumpkin
"쿠사마 야요이"검색, Art Basel, 검색일 23.02.22,
https://www.artbasel.com/catalog/artwork/13192/Yayoi-Kusama-Infinity-Nets-OOQH

54) 이문정, 위 논문.

[참고도판 11]
쿠사마 야요이,
<Infinity Nets>, 2006,
캔버스에 아크릴,
46×53cm

림을 그릴 때 마음의 편안함을 느꼈으며 공황장애로 인한 고통을 줄일 수 있었다고 한다.[55] 작품 중 <Living with Anxiey>[참고도판 12]에서 그는 자신이 불안과 공황장애로 매우 고통 받고 있으며, 이러한 고통과 함께 살아가는 내용을 담은 여러 기호들을 조합하여 그렸다고 설명한다. 그가 주로 사용하는 입체주의 형식에 꽃과 새가 양 옆에 세워져 있고, 작가의 눈, 코, 입 이외에 다른 위치에도 눈, 코, 입, 귀가 각각 분리되어 몸에 엉겨 붙은 형상이다. 제목을 미루어 보자면 한 인간(혹은 작가)을 둘러싼 여러 기호가 불안 혹은 외부환경을 대변하고, 이것과 서로 엉겨 함께 있는 형상을 통해 불안은 영원히 사라지거나 따로 구분시킬 수 없고, 이것과 함께 살아가기 위해 노력하는 모습을 담은 드로잉이라고 볼 수 있다. 챔버스는 그림에 대해서 자신은 이것이 없었다면 공황장애가 더 악화되었을지도 모르고, 그래서 앞으로 예술작업을 놓지 못할 것이라고 말한다. 이는 쿠사마 야요이와 같이 예술 매체를 통해 치료하는 사례로 볼 수 있다.

쿠사마 야요이와 제이슨 챔버스, 그리고 나의 작업은 예술 매체를 통해 자기치유를 도모한다는 공통점이 있다. 쿠사마 야요이의 점적인 표현은 나의 작품 중 공황증세에서 시야가 자글거리는 상황을 표현한 것들과 비슷해 보인다. 왜냐하면 쿠사마 야요이의 경우는 자신의 눈에 지속적으로 보이는 환각을 예술 매체에 점으로 표현한 것이고, 나는 앞이 자글거리며 시야의 왜곡이 생긴 뒤 암전이 되는 과정 중 한 순간을 포착하는 데에 점적인 표현을 사용했기 때문이다. 하지만 쿠사마는 이 점들의 변주

55) Jason Chambers, "Art and My Struggle With Anxiety", Jason Chambers art(2022).
https://jasonchambersart.com/blog/art-amp-my-struggle-with-anxiety
“Panic Attack”검색, KnownOrigin, 검색일 23.02.18,
https://knownorigin.io/gallery/26729000-living-with-anxiety

가 작품의 큰 테마였다면, 나의 경우에는 점이 공황증세 표현을 위한 시각 기호들 중 하나라는 점에서 차이가 있다. 제이슨 챔버스는 다른 일을 하다가 공황장애가 찾아와 예술 활동을 시작한 것, 그리고 작품 내에서 다양한 시각기호를 활용하여 화면을 구성한다는 점에서 나의 작업과 공통점을 가진다. 나 또한 정신적으로 어려운 상황이 왔을 때 회화과로 전향했고, 지금의 대학원에서 공황증세 표현 연구를 하고 있기 때문이다. 또한 나의 작업도 챔버스의 것처럼 신체에서 일어나는 다양한 공황발작의 증세들을 나만의 규칙에 대입하여 시각적 기호를 정립하고 화면에 나타낸다. 하지만 챔버스와 나의 작업에서 차이를 보이는 것은 먼저 재료와 색채의 차이이다. 챔버스는 펜과 디지털 아트를 주로 이용하며, 펜화에서는 흑백을, 디지털 아트에서는 다양한 색을 사용한다. 하지만 나의 경우 천이나 한지를 바탕재로 사용하여 호분이나 금분과 같은 안료를 사용하고, 강렬한 분홍빛은 동양화 물감과 사선 붓을 통해 화면을 만들어낸다. 챔버스에게 색채란 어떤 의미인지 자료에 정확히 기술되지 않았으나, 자신의 감정과 내면에 따라 선택하였을 것이라 추측만 할 수 있다. 반면 나의 작업에서 색상의 범위는 나의 공황발작 중 눈에 띄게 보이고 각인된 색에 한정되어 선택한다는 점에서 차이를 보인다.

[참고도판 12] Jason Chambers, <Living With Anxiety>, 연도미상, 혼합매체, 158.75×127cm

구체적인 방식은 다르지만 쿠사마 야요이, 제이슨 챔버스, 그리고 나의 작업 모두 예술 매체를 통해 자신이 가진 정서적 어려움을 극복하려 한다는 점에서 예술이 정신적 질환을 완화시키는 데에 도움을 준다는 사례로 볼 수 있다.

4. 전시를 통한 사회적 치유

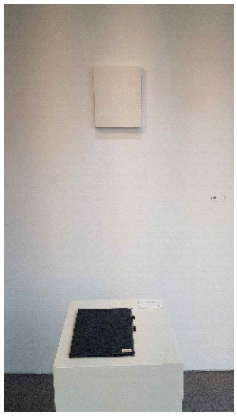
3절에서는 예술 매체를 이용하여 자신의 내면, 정서적인 어려움, 질병 등을 표현함으로써 얻을 수 있는 개인적인 치유 효과를 논의했다. 그렇다면 이번에는 개인적 의미를 넘어서 공유를 통해 어떠한 효과를 기대할 수 있을 지에 관해 알아보려고 한다. 이는 '공황증세 표현 작업을 왜 전시해야 하는가?'라는 근본적인 물음에서 시작한다. 직면과 기록은 자신이 가진 공황에 대한 두려움과 불안을 올바르게 바라봄으로써 치료할 수 있는 방법 중 하나다. 예술매체를 통해 표현하는 과정은 미술심리치료에서 주로 사용된다. 하지만 작업을 전시 하는 행위는 자신이 가진 문제점을 인식하고 긍정적 방향으로 표출하는 것을 넘어서 관람자에게 자신에 대해 공개해야 한다. 창조적인 형태로 표현하는 것과 그것을 타인에게 공개하는 것은 다른 범주의 일이다. 여기서 '사회적 감정공유(Social Sharing Emotions : SSE)'에 대해 먼저 이야기 해보고자 한다.

정형식의 연구에 따르면 사회적 감정공유는 일상생활 속에서 타인에게 감정을 표현하고 교류하는 경향을 말한다.[56] 가장 많이 사용되는 공유 매체는 언어다. 주변 사람과의 대화를 통해 자신이 겪은 긍정적, 혹은 부정적 감정을 이야기 하며 칭찬이나 인정을 기대하기도 하고 위로 받기를 원하기도 한다. 이 때 감정을 전달받은 사람마다 공유 받은 감정을 인식하는 방식과 정도는 차이가 난다. 그 중 정신질환을 가진 환자는 자신의 감정을 공유할 때 부정적 인식이 되돌아오는 것을 두려워하기 때문에 비교적 사회적 감정공유가 적게 나타난다.[57] 하지만 "사회적 감정공유가 치료효과에 긍정적으로 작용할 수 있음이 밝혀졌"[58]으며 "사람들과의 활발한 감정공유는 심리적 안정을 이끌어 주는 데도 영향을"[59] 미친다는

56) 정형식, 김영심, 이규현, 「사회적 감정공유(Social Sharing of Emotions)가 환자의 심리적 안정 및 치료효과에 미치는 영향」, 『고객만족경영연구』 16(2014), 181-202.
57) 정형식, 위 논문.
58) 정형식, 위 논문, 196.
59) 정형식, 위 논문, 196.

연구 결과가 있다. 즉, 사회적 감정공유를 통해 치료와 정서적 안정에 도움을 줄 수 있다.

전시는 장소와 시간에 따라 오프라인, 온라인 등으로 유형이 나뉘지만 불특정 다수에게 공개되는 이벤트라는 점에서 하나의 사회적 감정공유의 장으로 활용될 수 있다. 공황장애 환자 뿐 아니라 공황장애 환자의 주변인, 더 나아가 공황장애에 대해 이름만 들어보았을 뿐 자세히 알지 않았던 타인에게 공황장애에 관한 내용을 예술을 매개로 공유한다. 여기서 나는 단순히 스스로의 개인적 경험과 증상을 공유하는 데에 멈추지 않고, 관객 참여형 이벤트를 열었다.

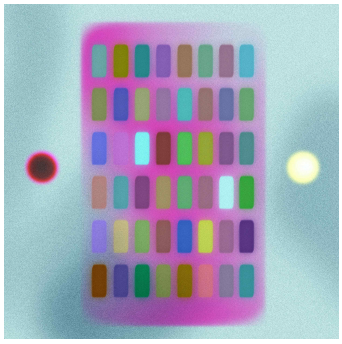


[참고도판 13]
전시장 입구

[참고도판 14]
SNS 개재(인스타그램)

[참고도판 13]에서 보이듯 전시장에 노트와 펜을 놓고 익명으로 자신의 불안한 이유, 나에게 불안이란 무엇인지 등을 적은 뒤 전시 이후 그 내용을 소재로 추상적인 형태와 색채를 활용해서 작업한다. 그리고 작업물을 SNS 계정에 게시하는 방식이다. 이 때 [참고도판 14]와 같이 SNS 계정에 그림과 함께 올라가는 내용은 노트에 적힌 불안의 내용과 그에 대한 위로를 담은 메세지 뿐이다. 자신이 누구인지 밝힌 상태에서 진실된 감정, 그것도 불안에 관한 것들을 털어두기 쉽지 않을 것이라는 이유에서 익명으로 진행하였다. 다만, SNS에 작업이 게시되므로 해당 계정과 텍스트로 적힌 불안이 다뤄지는 방식을 안내하였다. 이렇게 진행된 작업이 <FIND>시리즈[작품도판 24, 25]다.

<FIND No. 5>[작품도판 24]의 고민 메시지는 다음과 같다.



[작품도판 24]
<FIND No. 5>, 2022,
디지털 페인팅, 21×21cm

저의 불안은 항상 저와 붙어있는 모습입니다. 곧 있을 일들을 생각하면 더 커지기도 하고 무언가에 집중하면 작아집니다. 순간 없어지기도 합니다. 일어나지 않은 일을 생각하며 불안을 키우고 있기도 (저도 모르게)합니다. 남들은 작은 불안을 가지고 살아가는 것 같은데 제 불안은 크게만 보입니다. 불안은 제 인생에 있어서 항상 불편한 존재였습니다.[60]

해당 관람자는 불안이 항상 자신과 붙어있으며 미래에 대한 걱정과 결부되기도 하고 커졌다가도 작아진다고 말한다. 또한 타인의 불안과 비교하는 모습도 볼 수 있다. 이를 위로하기 위해 관람자가 가지고 있는 불안이 하나의 색깔처럼 다양한 부분이고, 관람자는 다양한 색을 가진 팔레트와 같다는 점을 생각하며 <FIND No. 5.>[작품도판 00]을 그렸다. 또한 팔레트 양 옆에 존재하는 동그란 모양은 타인을 이야기 하는 것으로, 타인의 불안이 자신의 그것보다 작아 보인다고 할지라도 그것은 멀리서 보면 관람자의 팔레트같은 모습과 더불어 빛이 나는 광경을 연출한다는 의미를 작업에 담았다.

<FIND No. 12>[작품도판 25]의 고민 메시지는 다음과 같다.

> 제 불안은 막연함입니다. 앞이 보이지 않고 정리되지 않아 혼란스러울 때 상황이 통제되지 않고 이대로 나아가도 되는지 확신이 서지 않을 때, 나는 불안함을 느낍니다.[61]

60) 이단비, 작업 SNS계정 게시물, 2022. 2. 8,
https://www.instagram.com/p/CZtxlbTPPnS/

[작품도판 25]
<FIND No. 12>, 2022, 디지털 페인팅, 21×21cm

해당 관람자는 자신의 불안이 막연함에서 온다고 말한다. 자신이 상황을 통제할 수 없다는 한계에 부딪힐 때 불안함을 많이 느낀다는 지점이 내가 느끼는 불안과 연결된다. 이 때 나는 막연함을 안개로 시각화 하여 뿌연 안개가 서린 풍경을 표현했다. 색깔도 보이지 않고 그저 뿌옇게 안개가 서린 바닷가의 섬처럼 보이기도 한다. 자신의 막연함이 답답하게 느껴지겠지만 안개 걷힌 바다의 풍경은 아주 탁 트이고 맑고 푸른 모습이기에, 그 시기를 기대하는 마음을 가지길 바라며 위로와 응원의 메시지를 담아 그린 작업이다.

앞선 두 작업 이외에도 나머지 10개의 <FIND> 시리즈 또한 관객이 생각하는 자신의 불안에 대해 텍스트를 적은 뒤 그 기록을 기반으로 시각화 한다. 이렇게 관객 참여형 이벤트가 동반된 전시는 일방적으로 작가의 작품을 관람자에게 보이는 것이 아닌, 관람자 또한 작가에게 자신들의 이야기와 감정을 공유하는 쌍방향의 소통을 이룰 수 있다. 그로 인해 전시가 사회적 감정공유를 가능케 하는 장소가 된다.

61) 이단비, 작업 SNS계정 게시물, 2022. 2. 11, https://www.instagram.com/p/CZ1CgkEJRyM/

[참고도판 15] <호상근 재현소>의 전시 정경

[참고도판 15][62]에 나오는 <호상근 재현소>는 좁은 부스에서 관객이 자신의 이야기를 하면 그것을 기반으로 작가가 그려 편지로 보내주는 관객 참여형 전시다. 이 때 관객이 하는 이야기는 작가의 말에 따르면 "실제 세계에서 보았던 것, 적어도 여기까지 오며 보았던 풍경들 중 자신에게 생경하게 다가오는 사물이라든지, 사람이라든지, 건물"[63] 등이다. 관객이 직접 경험한 상황, 대상을 "'되도록' 자세하게 설명해주세요."[64]라고 요구한다. 아드리안 빌라 로야스의 지시문 <트라이아스기의 레디메이드>를 재해석한 작업으로, 부스의 공간은 마치 고해성사를 하는 공간과 비슷한 외관을 지닌다. 고해성사는 자신의 잘못을 비밀리에 숨김없이 이야기 하며 자신의 죄를 용서 받는 과정이다. 전시에서는 자신의 기억에

62) "관객 참여 전시"검색, 네이버 블로그, 검색일 23.04.10,
https://blog.naver.com/allthat_art/221037885573
63) "호상근 재현소"검색, Tumblr, 검색일 23.04.10.,
https://hosangun.tumblr.com/text
64) "호상근 재현소"검색, Tumblr, 검색일 23.04.10.,
https://hosangun.tumblr.com/text

남는 경험, 대상을 관객이 비밀리에 말함으로써 작가의 손을 거쳐 작품으로 표현된다. 관객이 자신의 경험을 자세히 설명하고 감정을 작가와 공유함으로써 일종의 '사회적 감정 공유'의 공간 역할을 부스가 수행한다. 관객 개개인의 응답 내용을 작가만 아는 익명성은 나의 관객 참여형 이벤트 <FIND>시리즈와 유사하지만 편지라는 아날로그적 방식으로 배달된다는 점은 차이를 지닌다. 이를 통해 관객과 작가는 전시 중 형성했던 관계를 장기적인 유대감으로 발전시킬 가능성을 지니게 된다.

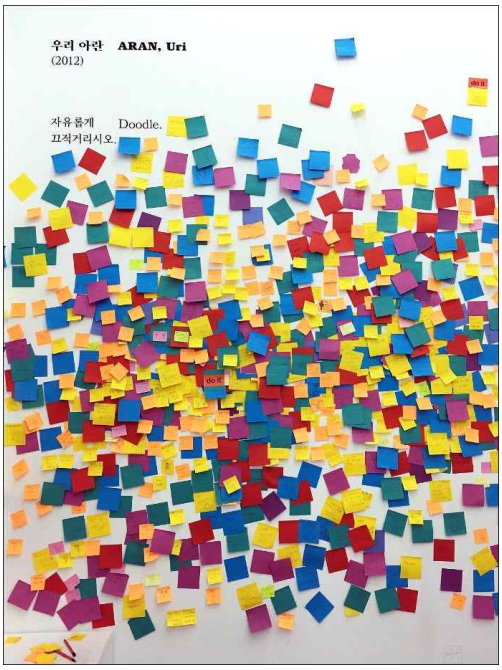
[참고도판 16] <각각의 빨간 것에 대한 오마주>의 전시 정경

[참고도판 16][65]는 앨리슨 놀즈의 <각각의 빨간 것에 대한 오마주> 지시문을 수행하기 위한 작업이다.[66] 《Do it!》 전시 공모단은 자신 주변에

65) "Do it"검색, 일민 미술관, 검색일 23.04.10,
https://ilmin.org/exhibition/do-it-2017-%EC%84%9C%EC%9A%B8/
66) "관객 참여 전시"검색, 네이버 블로그, 검색일 23.04.10,
https://blog.naver.com/allthat_art/221037885573

있는 빨간색 사물을 가져와 해당 장소 바닥에 놓는다. 격자무늬로 각 사물들을 구분하며, 이 때 물건을 가져온 사람의 이름은 밝히지 않는다. 이는 참여자가 물건을 선택할 때 '빨강'이라는 공통적인 주제 안에서 물건을 선택한다는 점에서 물건으로 자신의 경험이나 내면을 표현한다는 특징을 보인다. 물건이 아주 사소한 경험에서 선택되었던 혹은 참여자의 개인적인 사정과 아주 관련이 깊어서 선택 되었던지 간에 물건은 '빨강'이라는 연결고리 안에서 자신만의 새로운 의미를 지니게 된다.

또한 [참고도판 17][67]은 관객이 포스트잇에 자유롭게 생각을 적거나 그린 뒤 벽면에 붙이는 형식이다.[68] 이 때 작가의 개입이 일어나지 않고 오로지 '사회적 감정 공유'의 장소를 만든 것에서 작가의 역할이 끝난다는 점이 나의 <FIND> 시리즈와 다른 점이다. 관객의 포스트잇들이 모여 하나의 작품을 이루고 <FIND> 시리즈나 <호상근 재현소>에 비해 작가의 개입은 최소화되며 관객이 더욱 능동적으로 작품에 참여하는 것이 특징이다.



[참고도판 17]
<우리, 아란>의 전시 정경

67) "Do it"검색, 네이버 블로그, 검색일 23.04.10, https://post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=8170470&memberNo=33157622

68) "Do it"검색, 네이버 블로그, 검색일 23.04.10, https://post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=8170470&memberNo=33157622

Ⅳ. 조형적 특징 및 재료기법

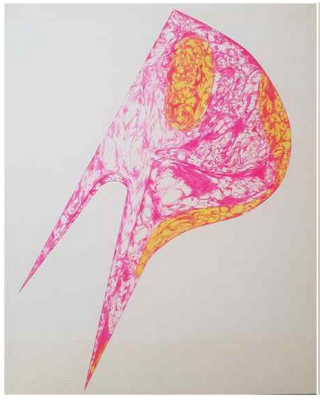
본 장에서는 나의 작업 중 두드러지게 나타나는 조형적 특징과 재료기법에 대해 설명한다.

눈에 띄는 특징은 점, 무게중심, 질감, 색채다. 점의 사전적 정의부터 시작하여 나의 작업에서 지니는 점의 의미까지 살펴보고 작업 내에서 활용된 방식을 밝힌다. 또한 쓰러질 듯 한 형태와 유동적인 질감은 공황장애 증상 중 설 힘이 없는 것, 그리고 구토감과 소화불량에 관련된 시각적 기호다. 무게중심에 따른 다양한 형태 변화와 유동적인 질감의 변주를 통해 공황발작이 찾아오는 매 상황마다 조금씩 달라지는 증세의 강약 및 생각의 변화를 담아낸다. 색감은 개인적 경험을 기반으로 가장 오랫동안 각인된 강렬한 분홍 색감을, 레일리 산란의 개념을 소개하면서, 주색으로 선정한 이유를 밝히고, 이외의 작업에서 사용된 색들을 색상표 이미지를 활용하여 기록한다.

재료 부분에서는 점을 표현하기 위한 도구로써 붓, 칫솔, 분무기를 사용하고, 이들의 특징과 장단점을 비교분석하여 효율적으로 점을 찍어 작품을 표현하는 방법을 설명한다. 또한 울렁이는 내부 질감 표현을 위해 동양화 붓이 아닌 사선 붓을 사용함으로써 볼 수 있는 효과에 대하여 논한다.

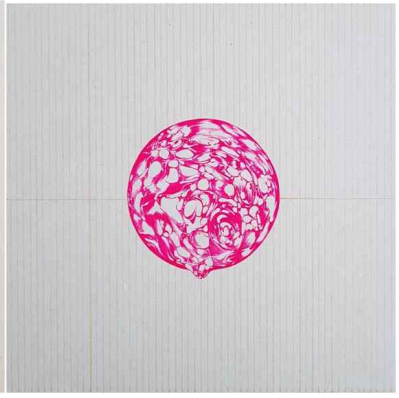
1. 위태로운 형상

중력은 우리를 지면으로 당긴다. 따라서 통상적으로 무게중심이 아래에 있거나 지면에 닿는 면적이 클수록 안정적인 형태가 된다. 반대로 무게중심이 위에 쏠려 있거나 아랫부분이 좁을수록 쓰러지기 쉽다. 이러한 성질을 이용하여 아래가 좁거나 쓰러지기 쉬운 형태로 실루엣을 만들고 그 안을 유동적으로 흐르는 질감으로 채운다. 이는 공황상태에서 땅이 몸을 바닥으로 강하게 끌어당기는 듯 한 느낌, 즉 쓰러질 것 같은 기분과 속이 메스꺼워 울렁이는 현상을 시각적으로 표현했다.



[작품도판 19]
<Dear GOD, No. 3>,
2022, 장지에 채색,
162×130cm

[작품도판 20]
<Dear GOD, No. 5>,
2022, 장지에 채색,
35×35cm



[작품도판 21]
<Dear GOD, No. 1>,
2022, 장지에 채색,
30×30cm

<Dear GOD, No.3, 5>[작품도판 19, 20]에서 아랫부분은 하나 혹은 두 개의 점으로 수렴하며 좁아진다. 또한 <Dear GOD, No. 1>[작품도판 21]에서는 바닥에 닿는 부분이 둥글고 윗부분의 면적이 넓어 미끄러지기 쉬운 형태가 된다.

구불거리는 분홍색 면은 유영하듯 형태 안을 채우며 실루엣 내부를 어지럽힌다. 하지만 실루엣 외부는 공허할 정도로 고요하거나 강박적으로 반듯하게 그어진 선으로 채워진다. 이는 불시에 찾아온 공황증세가 미치

는 영향이 내부에서는 아주 강렬해 몸 전체가 버티기 힘들지만 외부에서 보기에는 평소와 같이 반듯한 상태를 의미한다.

[참고도판 18] [작품도판 21] 부분

[참고도판 18]에서 나타나는 형태의 내부는 마블링을 연상시키는 유동적인 붓터치가 주를 이룬다. 자유롭게 유영하는 곡선들과 동그랗게 면이 나뉘며 마치 세포 같은 느낌을 주기도 한다. 이 유동적인 질감은 하나의 영역이 다른 영역에 영향을 준다. 예컨대 [참고도판 187] 좌측 이미지에서 분홍색 내부의 상단과 하단 부분은 가운데 부분에 비해 밀도가 높고 빈틈이 좁다. 가운데 영역의 유동적 질감으로 인해 가장자리 부분은 눌린 듯 한 인상을 주게 되는 것이다. 속이 뒤틀리면서도 기분 나쁜 울렁거림은 다양한 동그라미와 곡선들로 표현되어 형태를 꽉 채우도록 이어진다.

한편 외부는 같은 간격의 세로선이 반듯하게 일렬로 나열되어 있으며, 중간을 수직의 가로선이 가로지르고 있다. <Dear GOD, No. 1>[작품도판 21]의 분홍 형태는 수직으로 세워져 있어 배경의 수직, 수평선과 결이 비슷해 보일 수 있지만, 이는 앞서 <Dear GOD, No. 2>[작품도판 18]에서 설명한 것처럼 공황발작 초반에 함께 있는 사람들에게 공황발작이 찾아온 것을 티내고 싶지 않아 강박적으로 멀쩡한 모습을 보이려 하는 형태이다. <Dear GOD, No. 3, 5>[작품도판 19, 20] 또한 배경에 수직, 수평선이 존재한다. <Dear GOD, No. 1>[작품도판 21]의 배경선과

같은 역할을 하는 것이다. 즉, 가지런한 선들은 나의 내부에서 공황발작으로 인한 격렬한 소용돌이가 일어날 동안 외부에서는 평소와 다름없이 평화롭고 안정된 상태가 지속되는 것을 의미한다.

2. 강렬한 노이즈의 점과 색

1) 점

점의 사전적 정의는 “작고 둥글게 찍은 표”이다.[69] 나의 작업에서 점은 잘게 부서지는 시야의 조각을 나타내며 동시에 공황증세 진행과정에 따라 변화하는 최소 단위가 된다. 전광판에서 작은 전구의 불빛이 바뀔 때마다 전반적인 색감과 글씨가 변화하듯이, 찰나의 순간동안 점은 역동적으로 변화하며 마침내 검은색으로 물든다.

[작품도판 4] <Before the Darkness No. 1>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm

[작품도판 5] <Before the Darkness No. 2>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm

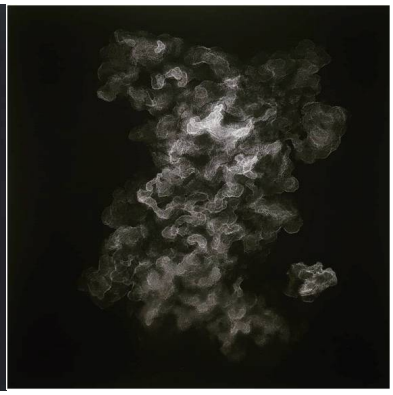
[작품도판 6] <Before the Darkness No. 3>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm

69) “점”검색, 국립국어원 표준대사전, 검색일 23.05.10, https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do

예컨대 <Before the Darkness, No. 1-3>[작품도판 4, 5, 6]에서 나타나는 점은 분홍색 혹은 흰색 점들이 배경과 대비되어 나타난다. 자글자글한 점들이 이지러지는 현상을 포착하여 화면에 담는다. 그로 인해 하나의 광경이 조각조각 나뉘기 시작한다. 즉, 흰 화면이었던 것이 각 점들의 면적으로 파편화된다.

[참고도판 19] [작품도판 27] 부분

[작품도판 26]
<Hello, my fear No. 4>, 2021, 원단에 호분, 46.5×35cm



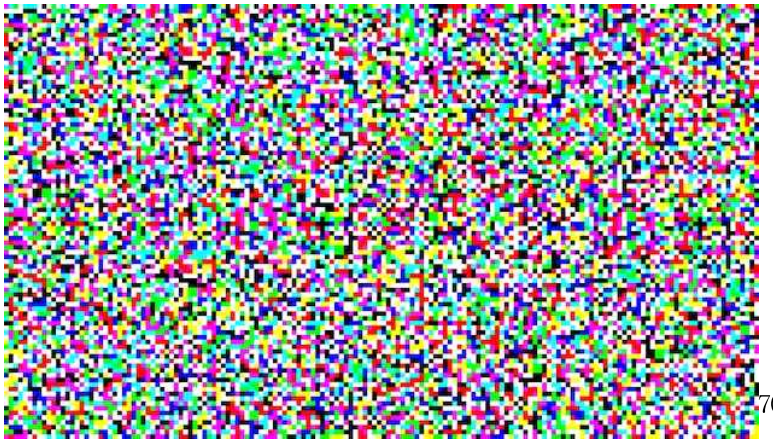
[작품도판 27]
<Hello, my fear No. 3>, 2021, 원단에 호분, 45.5×45.5cm

하지만 검은색이 변화의 끝이 아니다. 다시 하얗게 빛나다가 눈이 받아들이는 세상의 색을 받아들이며 원래의 시야를 회복한다.

[작품도판 26, 27]에서는 검은 바탕으로 시작된다. 크기가 커져 유기적인 형태를 띠는 흰 점들이 모여 일렁이는 화면을 구성한다. 공황증세가 일어나기 전 짧은 전조증상이 나타난다. 이명이 들리기 직전에 노이즈가 생긴 것처럼 시야가 점진적으로 보이지 않는 현상이 일어난다. [참고도판 19]에서 안료가 자글거리며 가장자리 쪽에 더 선명하게 모이는 현상이 발생한다. 이것은 원단이라는 바탕재의 특성과 더불어 가루 안료를 사용하였으며, 물의 표면장력으로 인해 가장자리에 가루 안료가 몰리는 현상이다. 이러한 시각적 효과가 공황증상 중 시야가 지지직거리며 검게 내려앉았다가 다시 앞이 보이게 되는 과정을 효과적으로 표현한다.

2) 색

[참고도판 20]과 같이 시야를 방해하는 노이즈의 색은 대부분 채도가 아주 높은 원색 계열이다. 가시광선의 파동 중 붉은 빛에 가까운 난색은 파장이 긴 장파장이며, 한색 계열은 짧은 파장을 가진 단파장이다. 이 때


[70]

[참고도판 209] 노이즈 화면

70) “tv 노이즈”검색, 구글, 검색일 23.01.09,
https://kr.freepik.com/premium-vector/tv-screen-noise-pixel-glitch-texture-ba

단파장은 크기가 작은 기체 분자들에 의해 산란이 잘 되고, 반대로 장파장은 회절이 더 잘되어 관찰자와 태양광 사이의 거리가 길수록 파장이 긴 난색 계열이 눈에 띄게 된다.[71]

[참고도판 21] 작품 색상 분류

---

ckground-vector-illustration_18917723.htm

71) 서민아, 『미술관에 간 물리학자』(서울:어바웃어북, 2020). 태양광선 중 시각적으로 확인 가능한 범위를 가시광선이라 한다. 빛은 파동을 지니고 있는데, 파동의 최고점에서 다음 최고점까지의 길이를 파장이라고 한다. 파장이 길수록(장파장) 붉은 빛을 띠며, 파장이 짧을수록(단파장) 푸른 빛을 띈다. 파장의 길이에 따라 빛이 산란되는 정도가 다른데 이를 '레일리 산란'이라고 한다. 해가 머리 위에 뜨는 정오의 하늘은 태양광선이 지구에 닿는 거리가 짧아 공기의 산소, 질소, 수증기 등에 의해 산란이 잘 되는 단파장이 눈에 띄고, 해가 비스듬히 떠 태양광선이 지구에 닿는 거리가 긴 저녁에는 회절(파동이 장애물과 부딪혔을 때 장애물 뒤로 회전하여 들어가는 현상)이 잘되는 장파장이 눈에 띈다. 단파장이 우리 눈에 보이지 않는 이유는 단파장이 쉽게 산란됨과 동시에 멀리 도달하지 못하는 특징이 있기 때문이다. 그로 인해 노을 지는 하늘은 붉게 물든다.

또한 한색에 비해 난색을 응시하는 시간과 횟수가 평균적으로 더 높은데[72], 이를 통해 난색 계열이 관찰자의 시각적 주의를 끌기 더 용이하다는 것을 알 수 있다. 이러한 색채에 따른 파동의 특징은 공황발작 당시 겪었던 개인적 경험과도 연결된다. 시야가 점점 어두워질 때 진행되는 원색 계열의 노이즈 중에서도 검정색을 제외하고는 붉은색이 상대적으로 더 오래 기억되기 때문이다. 그 다음으로는 아주 밝은 노란색, 밝은 민트색, 푸른색 계열 순으로 기억에 남는다.

따라서 [참고도판 21]에서 볼 수 있듯 가장 인상적인 붉은 색과 노란색을 주색으로 설정했으며 이외에도 검은색, 밝은 하늘 혹은 민트색을 작업에 함께 사용한다.

3. 혼란한 선

선의 사전적 의미는 “그어 놓은 금이나 줄”[73]이다. 선은 경계를 의미하기도 하고, 다양한 형태의 외곽을 표현할 수도 있다. 또 선의 굵기가 굵어지면 마치 안대가 눈을 가리는 것처럼, 화면의 부분을 가릴 수도 있게 된다. 나의 작업에서 굵은 선은 이러한 특성에서 의미를 지닌다. 군데군데 공황증상 때문에 앞이 보이지 않는 상황을 구불구불한 굵은 선들이 화면을 가리는 것으로 표현한 것이다. 그 뿐 아니라 굵은 선을 그을 때에는 실제로 눈을 감은 채로 붓질을 한다. 이는 눈이 보이지 않는 상황에서 손의 움직임, 시야를 제외한 다른 감각만을 사용하여 찰나의 순간 동안 멈추거나 걷거나 정신을 차리는 등의 행동을 해야만 했던 경험을

72) 황미경, 권만우, 박민희, 「색상(Color)과 형태(Form)에 따른 시각적 주의에 관한 연구 : 아이트래킹 실험을 중심으로」, 『한국콘텐츠학회논문지』 25(2019), 102-110. 해당 논문에서 사용한 연구 도구는 아이트래킹이다. 아이트래킹은 피실험자의 시선을 추적하여 이동 궤도와 시선이 닿는 지점, 그리고 얼마나 오래 시선이 해당 지점에 닿았는지 등을 측정하는 실험 방법이다.

73) “선” 검색, 국립국어원 표준대사전, 검색일 23.05.10, https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do

의미한다.

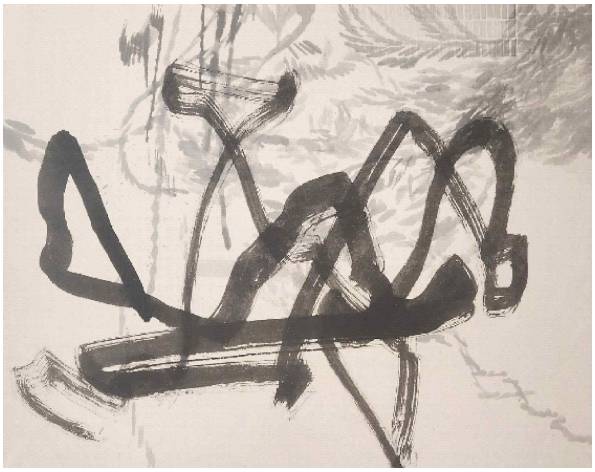
<아찔한 No .6, 7>[작품도판 13, 14]는 캔버스에 아크릴 물감으로 푸른 배경과 기우뚱하거나 쓰러질 것만 같은 노란 형태를 넣은 뒤에 평붓을 이용하여 먹선을 눈 감은 채로 그은 작업이다. 앞서 언급한 나의 작업 특징을 이용하여 형식적 관점에서 분석한다면 푸른색의 배경은 우울하고 멜랑콜리한 정서를 나타내는 색감으로, 밝은 노란 빛의 형태는 공황증상으로 인해 관찰되는 색감과 쓰러질 것만 같은 휘청거림을 의미한다. 여기에 눈을 감고 그은 연속적인 선을 중첩시켜 다양한 신체적 증상이 혼재되어 나타나며 가장 불안한 감정을 심화 시키는 시야 암전을 경험할 때의 혼란함을 시각화한 것이라 볼 수 있다.

[작품도판 13]
<아찔한 No.6>,
2023, 캔버스에 혼합재료,
45×45cm

[작품도판 14]
<아찔한 No.7>,
2023, 캔버스에 혼합재료,
45×45cm

<아찔한 No. 9>[작품도판 16]은 조금 더 큰 화판에 여러 가지 기호들을 배치하고 그 위에 호분을 올린 뒤 연속적인 먹선을 여러 차례 그은 작업이다. 밑 레이어에 구토감이 올라오는 상태의 울렁거리는 내부 표현이 들어가 있으며 여러 형태들이 둥둥 떠다니고, 알 수 없는 무언가에 의해 부분부분 지어진 기억과 감정은 호분을 통해 표현하였다. 호분을

[작품도판 16]
<아찔한 No.9>,
2023, 장지에 채색,
173.5×140cm



[작품도판 17]
<아찔한 No.10>,
2023, 장지에 수묵,
73×90.5cm

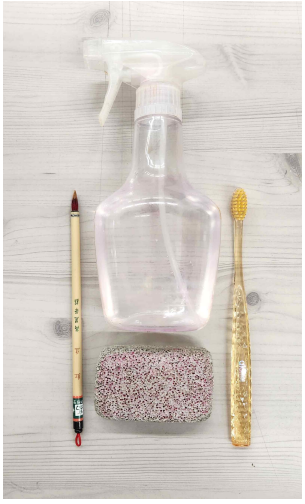
한층 더 올린 이유는 앞서 언급한 내용적 측면도 있지만 시각적인 관점에서 보았을 때, 배경으로 그려진 이미지가 어두운 편이었기 때문에 앞이 보이지 않는 상태에서 그은 먹선이 더 잘 드러나도록 하기 위함이다. 기존의 <아찔한 No. 6, 7>[작품도판 13, 14]는 하나의 형태 위에 하나의 먹선을 올렸지만, <아찔한 No. 9>[작품도판 16]은 혼란한 감정과 뒤죽박죽된 내면을 더 강하게 표현하기 위해 화판의 사이즈를 키우고 형태와 구불구불한 선의 개수를 늘렸으며, 중간 레이어에 호분을 올려 부분부분 화면이 지워지는 것을 강조하였다.

<아찔한 No. 10>[작품도판 17]은 미색 장지 위에 먹으로만 표현한 작업이다. 먼저 옅은 먹으로 연속적인 붓 자국을 냈다. 규칙적인 배열을 의도하였으나 어딘가 비틀린 것은 나의 강박이 완벽을 추구하지만 한계와 부딪혀 이상과 현실이 다른 점을 의미한다. 이 때 공황발작이 찾아와 시야가 보이지 않는 경험을 눈을 감고 진한 먹으로 붓질한 선으로 시각화하였다. 눈이 보이는 상태에서 남긴 붓 자국들을 옅은 먹으로 만든 이유는 일단 공황발작이 한 번 찾아오고 나면 그 때에 겪는 신체적 증상이

너무나 강렬해서 이전에 생각했던 강박, 불안감, 여타 다른 생각들이 모두 급속도로 옅어지기 때문이다. 따라서 강렬한 신체화 증상은 진한 먹으로, 이전에는 머릿속을 가득 채웠지만 공황발작 직후 빠르게 흐려지는 생각과 강박은 흐린 먹으로 표현하였다.

4. 붓과 일상적 도구의 활용

1) 점을 찍는 붓, 칫솔과 분무기



[참고도판 22]
실제 사용한
붓, 분무기,
각질 제거 돌, 칫솔

앞서 언급한 점의 사전적 의미, 그리고 나의 작업에서 점이 가지는 의미와 더불어 본고에서 점을 '도구를 사용하여 안료와 바탕재가 수직으로 한 번 맞닿는 영역'으로 다룰 예정이다. 즉, 점에 대해 기본 조형요소가 되는 사전적 의미와 공황장애 증세 중 시야를 잘게 쪼개며 노이즈처럼 갉아먹는 단위로써의 점 이외에, 작업 과정에서 어디까지 점으로 인식할 지에 대한 기준을 세웠다.

붓으로 점을 찍을 때에는 한 번에 한 개의 점이 생기고, 칫솔로 점을 찍을 때에는 여러 개의 점들이 생겨난다. 바탕재에 거리를 둔 채 분무기에 안료를 넣고 분사하면 수많은 점들이 화면 위에 흩뿌려진다. 한 번의 사용으로 점이 생기는 개수는 분무기가 월등히 높아 훨씬 편리하지만 안료가 뭉칠 가능성이 높은 도구 또한 분무기다. 마찬가지로 붓과 칫솔로 만든 점들 또한 각각의 특성과 장단점을 가지고 있다.

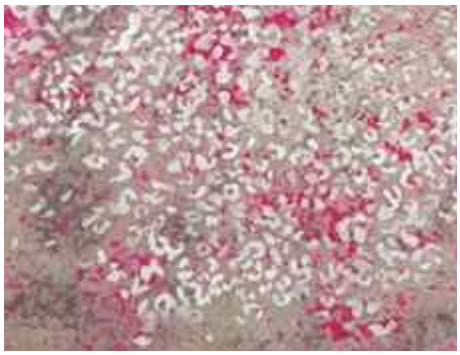
먼저 붓은 한 번 찍을 때 점이 한 개만 생겨나므로 단위 면적 당 다른 도구에 비해 가장 시간을 많이 들여야 한다. 하지만 점의 모양과 크기, 명암 등을 세밀하게 조절할 수 있다는 장점을 가진다.

예컨대 [작품도판 6]은 촘촘하게 붓으로 점을 찍었기 때문에 작은 면적에 비해 시간이 많이 걸리지만 [참고도판 23]과 같이 원하는 밝기와

각 개별 점의 크기, 위치 등을 조절하기 용이하다는 장점이 있다.

칫솔로 점을 찍을 때에는 여러 개의 점이 동시에 찍히기 때문에 시간적 효율도 좋고, 붓만큼은 아니지만 점의 농도와 모양을 비교적 섬세하게 조절할 수 있다는 장점이 있다. 하지만 칫솔모가 한 가닥씩 있는 것이 아니라 부분적으로 묶여 있기 때문에 작은 점을 찍는 데에 한계가 있고, 안료가 주변부로 튈 가능성이 높다. 하지만 넓은 면적에서 붓과 가장 비슷한 점의 모양을 효율적으로 만들 수 있다는 점에서 장점이 있다. 더불어 칫솔모를 손으로 튕기면 붓을 튕겼을 때보다 더 넓은 면적에 안료가 덜 뭉쳐진 상태로 바탕재에 얹히게 된다. 따라서 붓으로 점을 찍는 것은 점 하나하나의 모양이 몽글몽글하게 잡히며 전반적으로 구슬 아이스크림 같은 인상을 준다면, 칫솔로 점을 표현하는 것은 창문에 빗방울이 맺힌 듯 한 희뿌연 느낌을 준다. [참고도판 24]에서 안료가 흘러내리는 느낌, 그리고 흩뿌려진 느낌은 칫솔을 튕겨 안료를 뿌린 결과다. 또한 [참고도판 25]에서 눈이 쌓인 느낌은 칫솔을 바탕재에 톡톡 두드려 표현했다.

분무기는 넓은 범위에 은은하게 안료를 분사하여 자연스럽고 손쉽게 많은 양의 점을 그려낼 수 있다는 장점이 있다. 하지



[참고도판 23]
[작품도판 4] 부분

[참고도판 24]
[작품도판 1] 부분(좌)과
[작품도판 2] 부분(우)

[참고도판 25]
[작품도판 2] 부분

만 안료가 뭉쳐서 바탕재에 번지는 경우가 종종 있기 때문에 점의 크기를 의도대로 조절할 수 없다. 또한 분무기 통에 같은 농도의 안료물을 넣어두므로 명암과 농담 조절이 단조롭다. 따라서 전반적으로 안료를 분사하여 분위기를 만들고, 붓으로 뒤처리를 해야 한다.

[참고도판 26] <오름>(작품집 참조) 부분

[참고도판 26]의 좌측 이미지를 보면 알 수 있듯이 분무기를 사용하여 점을 만들 때, 기본적으로 은은하게 안료가 뿌려지지만 부분적으로 안료가 뭉쳐 더 크고 진하게 나타난 부분이 존재한다. 붓, 칫솔과 달리 이 지점을 의도한대로 조절할 수 없다. 우측 이미지는 안료 분사 후 흰점을 강조하기 위해 붓으로 다시 위에 일일이 찍어 군데군데 더 밝게 표현한 것이다.

[표 2] 점을 찍기 위해 사용한 도구별 특성 분류

	붓	칫솔	분무기
1회 사용당 점으로 채워지는 면적	좁음	중간	넓음

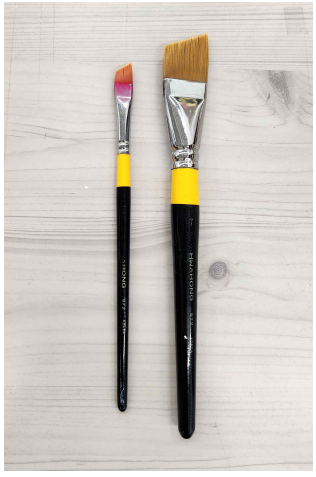
장점	각 개별 점의 밝기와 크기, 위치 등을 조절하기 용이함.	붓에 비해 시간적 효율이 높음. 점의 농도와 모양을 비교적 섬세하게 조절할 수 있음.	넓은 범위에 안료를 분사하여 손쉽게 많은 양의 점을 그려낼 수 있음.
유의점	다른 도구에 비해 가장 시간이 오래 걸림.	아주 작은 점을 찍는 데에 한계가 있고, 안료가 주변부로 튈 가능성이 있음.	점의 크기와 농담 조절 불가. 분사 후 붓으로 뒤처리를 해야함.

결과적으로 자글거리는 점을 만들기 위해 붓과 칫솔, 분무기를 사용해 본 결과를 정리하면 위에 제시된 표와 같다.

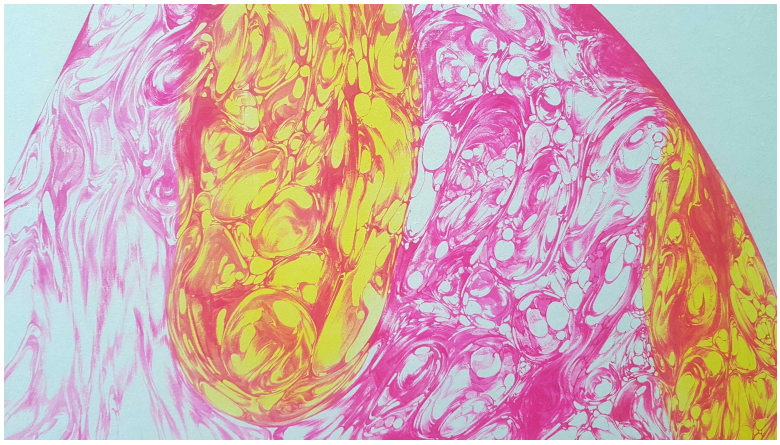
2) 울렁임을 그리는 사선 붓

형태 내부를 유동적인 흐름으로 가득 채우는 특징은 <Dear GOD,>시리즈에서 두드러지게 나타난다. 이 때 사선 붓([참고도판 27])을 주로 사용하는데, 두 가지 이유가 있다.

첫째, 사선 붓의 털이 힘 있고 탄성이 강해 갈필을 비교적 매끄러운 곡선 방향으로 만들 수 있다. 또한 붓이 넓고 평평한 모양이기 때문에 다양한 면적의 갈필을 효과적으로 그릴 수 있다.



[참고도판 27]
실제 사용한 사선붓



[참고도판 28]
[작품도판 19] 부분

[참고도판 29]
[작품도판 19] 부분

[참고도판 28]에서 잘게 쪼개진 동그란 영역들을 다양한 크기와 방향의 갈필이 채우며 전체적인 큰 흐름에 맞추어 흘러가는 양상을 보인다. 또한 좌측 하단부에 물결처럼 표현된 부분은 선을 하나하나 그리지 않고 붓을 비스듬히 세워 짧게 쳐내는 묘사를 사용한다. 이렇게 하면 효율적으로 그릴 수 있을 뿐 아니라 개별적으로 선을 하나하나 그렸을 때보다 더 얇으면서도 전체적인 흐름에 잘 맞는 곡률을 만들 수 있다. 뾰족한 붓으로 일일이 선을 하나씩 긋다보면 아무리 손의 움직이는 방향을 맞춘다 해도 약간씩 곡률이 다를 것이다. 하지만 사선 붓의 넓은 붓끝으로 한 번에 여러 갈필을 쳐내면 좀 더 매끄럽게 곡선을 그릴 수 있다.

둘째, 사선 붓을 사용할 때 반듯하고 매끄러운 선을 긋기 용이하다. [참고도판 29]는 [작품도판 19]의 하단부를 채워야 하기 때문에 점점 뾰족하고 날카로운 선을 살려야 한다. 이 때 사선 붓을 사용하면 반듯한 테두리를 강조하면서도 내부의 울렁거리는 질감을 다양한 면적으로 묘사하는 데에 효과적이다. 유동적인 요소들로 가득 채우면서도 끝부분의 날카로움을 잘 나타내는 이유는 공황발작을 겪을 때 속이 메스꺼운 현상과 함께 신경이 곤두서는 느낌을 함께 표현해야 하기 때문이다.

3) 원단의 활용

[참고도판 30]
에덴동산에서 가죽옷을
입고 쫓겨난 아담과 하와

원단은 사전적으로 “모든 의류의 원료가 되는 천”[74]을 의미한다. 의류는 기능적으로 신체를 보호하고 보온 및 냉온을 돕는 중요한 도구이다. 이 때 나의 작업에서 원단이 지니는 의미는 내용적 측면과 기능적 측면 두 가지 측면에서 의미를 가진다.

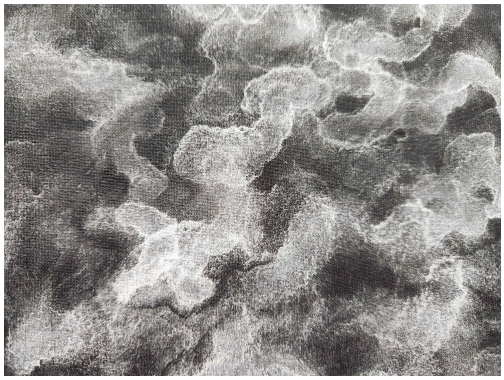
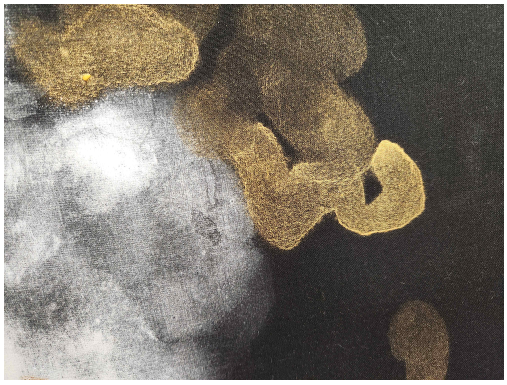
첫째로 내용적 측면에서 나의 작업에 있어 옷 즉, 원단은 불안이라는 감정, 공포가 모든 인간에게 마치 옷처럼 땔 수 없는 관계라는 점에서 기인한다. 앞서 언급한 키에르케고르의 불안과 기독교 사상에서 불안은 인간이 신에게 불순종한 대가로 자신의 유한성을 인식하고 무한성을 의미하는 신과 대조된 자신의 존재와 운명에서 생겨난다. [참고도판30][75]에서 보이듯 성경에서는 인간이 선악과를 먹은 죄로 에덴동산에서 쫓겨났을 때, 하나님이 가죽옷을 지어 입힌 일화가 있다.[76] 따라서 내 작업에서의 원단은 인간의 유한성으로 인한 보조 도구의 의미를 지니며 불안을 완화시키는 소재 중 하나로 작용한다.

---

74) “원단”검색, 네이버 어학사전, 검색일 23.04.10.,
https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/c4cf8cd9fe6b4be4a09c839c5085a39a

75) “에덴동산에서 쫓겨난 아담과 하와”검색, 성화 이미지, 검색일 23.04.10.,
https://www.mariasarang.net/bbs_pic/bbs_view.asp?code=&index=picture_holypic&header=&page=3&no=146&curRef=146&curStep=0&curLevel=0&subno=231993&subaction=edit

76) 모세, 「창세기」, 『성경(개역개정)』, 창세기 3: 21, “여호와 하나님이 아담과 그의 아내를 위하여 가죽옷을 지어 입히시니라”

[참고도판 31] [작품도판 7] 부분(좌)과
[작품도판 8] 부분(우)

둘째로 기능적 측면에서 바라본 관점은 천을 왁구에 맨 뒤 반교수 도포를 진행하고, 그 위에 안료를 올렸을 때 관찰할 수 있는 효과가 작품의 내용과 결을 같이 한다. 공황증상 중 시야가 암전될 때 일상적 풍경이 자글자글한 노이즈로 바뀌게 된다. 종이가 아닌 천 바탕재에 안료를 올렸기 때문에 가장자리 부분으로 안료가 몰려 지글거리는 윤곽선을 만든다. 자글거리는 면적의 테두리는 시야가 제멋대로 지지직거리며 요동치는 과정을 나타낸다. 이 때 신축성이 있는 원단에 반교수를 도포하고 호분 혹은 금분과 같은 안료를 얹으면 [참고도판 31]과 같이 테두리가 자글자글하게 나타남을 확인할 수 있다. 즉, 원단을 바탕재로 사용할 때 재료의 특성을 통해 나의 공황증상 중 발견할 수 있는 특징을 시각화하기 용이하므로 해당 재료를 선택했다.

Ⅴ. 맺음말

공황장애의 증상과 치유 과정을 표현하며 마냥 평화롭지만은 않았다. ‘새로운 감각’이 일으키는 공포감에 절망할 때도 있었고, 이것을 예술 작업으로 표현하기 위해 되짚는 시간동안 많은 정신적, 체력적 소모도 잇따랐다. 하지만 나를 위해, 그리고 전시를 보거나 정신질환을 겪고 있는 다른 누군가를 위해 본 연구가 꼭 필요하다는 생각이 우선되었다.

작품 제작의 배경을 밝히자면, 나는 유년 시기부터 경험한 환경적 요인 및 선천적인 체질로 인해 불안감과 멜랑콜리한 정서가 높았고, 또한 높은 책임감과 강박이 내면에서 충돌하여 공황장애를 얻게 되었다. 더 나은 내면적 성장을 원하는 기질적 특성으로 인해 공황발작이 재발한 후에 자기 치유의 일환으로 증세를 기록하고 표현하기 시작했다.

공황증세 중 두드러지게 나타나는 것은 시야 암전, 쓰러질 것 같은 느낌, 구토감, 호흡곤란 등이 있다. 그에 따라 시야가 노이즈처럼 점이 흩뿌려지며 검게 변하는 과정에서 색채를 추출하고, 쓰러질 것처럼 위태롭거나 흐물거리면서 힘이 없는 형태를 실루엣으로 차용하였으며, 숨 막히고 울렁거리는 느낌을 유동적으로 흐르는 질감을 사용하여 나타냈다. 한편 공황발작이 일어나기 전 신호처럼 겪는 전조증상 중 귓가에 싸한 소리가 들리는 이명을 활용하여 숲과 파도라는 청각적 심상을 추상적이고 모호한 형태를 이용해 화면에 표현하기도 하였으며, 보이는 상태에서 그린 이미지와 보이지 않는 상태에서 그은 혼란스러운 선을 중첩시키기도 했다.

공황발작 증상을 기록하고 표현하는 과정에서, 공황장애란 무섭고 숨겨야 하는 막막한 것에서 나에게 휴식을 취해야 한다고 알려주는 신호등이며 작업을 할 수 있도록 해주는 소재 역할을 하게 되는 방향으로 변화했다. 또한 개인적 측면에서 나아가 전시에서 진행한 관객 참여형 이벤트를 통해 사회적 측면에서 공황장애에 대한 이야기를 시도했다. 사회적 감정 공유는 자신이 겪은 경험과 감정에 대해 공유하는 것인데, 그저 표현하고 서로 감정을 교류하는 것만으로도 정서에 긍정적 효과를 줄 수

있다. 전시장 내에 비치된 공책에 자신이 가지고 있는 미래에 관한 두려움과 불안 혹은 자신의 현재 상황에 대한 불안 등 여러 가지 감정을 익명으로 공유하고 SNS에 작업을 개재하여, 관람객이란 작가의 감정을 수동적으로 받아들이기만 하는 입장이 아닌 전시를 통해 떠오른 자신의 감정 또한 표현하고 작가와 쌍방향의 소통이 가능한 또 하나의 주체가 될 수 있음을 경험하였다. 더불어 나의 작업 뿐 아니라 선행 사례에서 진행된 관객 참여 방식을 비교 분석 함으로써 나의 후속 작업 중 관객 참여가 필요한 부분에 대한 수정 및 보완에 도움을 얻었다.

조형적 특징인 위태로운 형상, 강렬한 노이즈의 색과 점, 혼란한 선, 그리고 일상 도구와 원단의 활용을 통해 직접 경험한 신체화 증상을 시각적으로 화면에 표현한 방식에 관해 기법적으로 논하였다. 위태로운 형상은 실루엣 내부에 꽉 들어찬 유동적인 모양과 겉보기에 쓰러질 듯 무게중심이 위로 쏠린 형태로 나타난다. 작품에서 보이는 색과 점은 마치 티비에서 노이즈가 일어나듯이 강렬한 원색 위주의 계열이며, 시야를 갉아먹는 듯한 표현을 위해 점의 형태로 화면을 채워 나간다. 또한 보이지 않는 상태에서 그은 붓질을 보이는 상태에서 그린 이미지와 중첩시키는 기법을 통해 공황발작이 일어날 때, 시야가 까맣게 내려앉는 과정의 중간을 포착하여, 보이는 것과 보이지 않는 감각이 혼재하는 혼란을 기록한다. 바탕재에서는 원단이 나의 작업에서 지니는 의미를 내용적 의미와 기능적 의미로 분류하여 논의한다.

직접 경험한 공황장애 증상을 표현하는 작업을 통해 공황장애에 관한 이해를 높이고, 자기 치유적 측면 뿐 아니라 사회적 측면(작품 전시와 사회적 감정 공유의 공간 형성)에서도 긍정적 효과를 거둘 수 있는 가능성을 발견하였다. 최근 공황장애 환자가 늘어나고 있으며, 생소한 병명도 아닌 이 때에, 공황증상을 소재로 작업하는 것은 공황장애 환자와 그 주변인, 그리고 다양한 관객들에게 유대감을 일으킬 수 있는 보편성을 지니고 있다. 그 뿐 아니라 기존에 제시한 선행사례(기드리어스, 반 고흐, 최북, 뒤러, 뭉크, 야요이 쿠사마, 제이슨 챔버스)와 달리 두드러지게 나

타나는 증상의 특징을 시각과 색채 기호로 변환하여 화면에 배열하는 독창적인 방식을 사용한다. 따라서 나의 공황증상 표현 작업은 공황장애라는 소재를 통해 보편성과 특수성을 모두 지닌 연구가 된다고 결론지었다.

공황장애의 증상 및 치유 과정 표현 연구를 진행하며 향후 연구의 필요성을 느낀 것이 두 가지 있다. 첫째, 공황증세 중 두드러지게 겪는 증상에 대해 키워드를 도출한 뒤 작업을 진행하다보니 표현의 폭이 넓지 않다는 단점이 있었다. 특히, 쨍한 분홍이라는 색감은 충분히 매력적이지만 오히려 거기에 얽매여 다양한 색을 사용하는 데에 주저했다. 따라서 당시 상황과 나의 감정을 복합적으로 표현할 수 있는 조형요소를 찾고 소수의 색에 얽매이지 않도록 색감을 다양하게 화면에 넣는 시도가 필요함을 느꼈다.

둘째, 사회적 감정 공유를 위해 전시를 열 때 관객 참여형 이벤트를 진행하였으나 텍스트를 활용한 직관적인 방식인 동시에 관객에게 흥미를 줄 수 있는 요소가 다소 부족했다. 작가가 관람객의 텍스트를 소재로 그림을 그려 올리는 과정 또한 작가가 주관적으로 개입하기 때문에 관람객이 표현한 감정이 왜곡될 여지가 있다. 따라서 관람객이 직접 자신의 감정을 자유롭게 표현하고, 그것을 공유할 수 있는 과정을 구성할 필요를 느꼈다. <호상근 재현소>처럼 이미지 전달 방식에 아날로그적인 감성을 첨가한다던지, <각각의 빨간 것에 대한 오마주>처럼 의미가 담긴 물건, 사물의 관점으로 접근하는 등 텍스트와 평면 회화라는 형식에 구애받지 않는 다양한 결과물을 구상할 필요성을 느꼈다.

공황 증상의 특징을 세분화 하고, 단순한 증상적 특징 뿐 아니라 나의 기록을 다각적으로 살펴본 뒤 당시 상황, 감정과도 연계지어 다양한 색감과 조형기호를 생성해 나가는 것이 나의 작품세계 구축에 더 도움이 될 것이라고 생각한다. 또한 관객 참여의 측면에서는 따로 관람객이 직접 드로잉할 수 있는 장소를 준비한다던지, 평소 자신이 가지고 있던 사진 중에서 자신의 불안이나 감정을 잘 표현할 수 있는 이미지를 공유한

다던지 등의 방식으로 진행한다면, 작가인 나에 의해 각색되는 것보다 더욱 원활하게 사회적 감정 공유가 일어날 수 있을 것이라고 생각한다.

눈에 보이지 않고 언제 찾아올 지 알 수 없는 공황증상과 발작을 조형 활동을 통해 가시적으로 나타내는 과정은 자신의 내면에 대한 이해를 돕고 비가시성으로 인해 유발되는 두려움을 완화시킴으로써 정서에 긍정적인 영향을 준다. 따라서 본 연구는 개인 경험을 기반으로 한 자기 기록적 예술의 형태를 띤다. 나아가 이러한 과정자체에서 자기 치유가 가능함과 동시에 내면의 보이지 않는 것들을 가시적인 형태로 창조적 표현을 가능케 하기에 예술성 또한 지니고 있다. 뿐만 아니라 자기치유의 측면을 넘어 전시를 진행함으로써 공황장애에 관한 사회적 인식을 긍정적으로 변화시키고, 사회적 감정 공유의 장을 마련한 사례를 통해 작가 외에도 관람자의 정서에 도움이 되길 기대한다.

참고문헌

1. 단행본

각묵스님, 『초기불교이해』(울산:초기불전연구원, 2010).

권순홍, 『불안과 괴로움 : 하이데거, 니체, 그리고 초기 불교의 4성제』(서울:한향림, 2022).

김동규, 『멜랑콜리아 : 서양문화의 근원적 파토스』(파주:문학동네, 2014).

동국대 불교문화대학 불교교재 편찬위원회, 『불교사상의 이해』(서울 : 불교시대사, 2011).

마르틴 하이데거, 『존재와 시간』, 전양범 역(서울:동서문화사, 2023).

서민아, 『미술관에 간 물리학자』(서울:어바웃어북, 2020).

쇠렌 키에르케고르, 『불안의 개념』, 임규정 역(파주:한길사, 2016).

요세프 파울 호딘, 『에드바르 뭉크』, 이수연 역(서울:시공아트, 2010).

울리히 비쇼프, 『에드바르드 뭉크』, 반이정 역(서울:마로니에북스, 2005).

유상우, 『(정신과 전문의 유상우 박사의) 공황장애에서 벗어나기 : 공황장애에 걸린 사람들이 꼭 알아야 할 것들』(서울:소울메이트, 2013).

최주연, 『굿바이 공황장애』(서울:시그마프레스, 2008).

Gong Shu, 『(삶을 변화시키는 예술치료 : 중국 전통의학과 심리극 그리고 창조적 미술치료의 통합』, 최외선, 조성희, 이미옥 역(서울:학지사, 2010).

Barlow David H, Craske Michelle Genevieve, 『공황장애의 인지행동치료 : 불안과 공황의 극복 기록일지』, 최병휘 역(서울:시그마프레스, 2016).

Sarmiento Catalina, Lau Chloe, Saklofske Donald H, Nave Christopher S, Fabio Annamaria, Stough Con, Carducci Bernardo J, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Ed*(Chichester : John Wiley & Sons, 2013).

Michael Steinmann, *Sein und Zeit*, (Darmstadt:WBG Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 2010).

2. 논문

강미화, 「미술치료 관점에서 본 프리다 칼로(Frida Kahlo)의 작품세계」, 『미술치료연구』 14(2007), 349-381.

김정범, 「일차진료에서의 공황장애」, 『가정의학회지』 25(2004): 193-204.

백수향, 「발터 벤야민의 멜랑콜리론 : 『독일 비애극의 원천』을 중심으로」, 서울대학교 대학원 학위논문(2017).

심희정, 「도상학과 판화 -뒤러의 <멜랑콜리I>속의 도상의 의미와 해석-」, 『일러스트레이션학 연구』 14(2004).

이문정, 「야요이 쿠사마(Yayoi Kusama)의 강박신경증적 예술에 나타난 자기치유」, 『Art Education Review』 46(2013): 255-282.

이창주, 남범우, 손인기, 「공황발작으로 응급실에 내원한 공황장애 환자들의 임상특징」, 『정신신체의학』 29(2021): 26-33.

장주연, 「고통과 불안 이미지를 통한 실존적 자아 인식 표현 연구 : 본인의 작품을 중심으로」, 서울대학교 대학원 학위논문(2019).

정형식, 김영심, 이규현, 「사회적 감정공유(Social Sharing of Emotions)가 환자의 심리적 안정 및 치료효과에 미치는 영향」, 『고객만족경영연구』 16(2014): 181-202.

편집부(편집자), 「공황장애」, 『국방과 기술』 396(2012).
정상근, 조광현, 정애자, 박태원, 황익근, 「공황장애환자의 정신생리적 반응」, 『수면・정신생리』 8(2001): 116-117.

황미경, 권만우, 박민희, 「색상(Color)과 형태(Form)에 따른 시각적 주의에 관한 연구 : 아이트래킹 실험을 중심으로」, 『한국콘텐츠학회논문지』 25(2019): 102-110.

Spett, Miltion C, "Mastery of Your Anxiety and Panic-Therapist Guide(Forth Edition)", Journal of psychiatry & law(2008): 121-132.

3. 간행물, 기타

김영신, 「최근 5년간 공황장애환자 70% 이상 증가...연평균 증가율 14.3% : 공존 질환이 많은 것도 어려운 점」, 『MEDICAL WORLD 뉴스』, 21.09.28, http://medicalworldnews.co.kr/m/view.php?idx=1510945038

전정윤, 「불안사회 공황장애」, 『한겨레 21』, 20.05.01, http://h21.hani.co.kr/arti/cover/cover_general/48255.html

모세, 「창세기」, 『성경(개역개정)』.

Jason Chambers, "Art and My Struggle With Anxiety", Jason Chambers art(2022), https://jasonchambersart.com/blog/art-amp-my-struggle-with-anxiety

“tv 노이즈”검색, Google, 검색일 23.01.09, https://kr.freepik.com/premium-vector/tv-screen-noise-pixel-glitch-texture-background-vector-illustration_18917723.htm

“Panic Attack”검색, KnownOrigin, 검색일 23.02.18, https://knownorigin.io/gallery/26729000-living-with-anxiety

“Panic Attack”검색, Art2Arts, 검색일 23.02.22, https://www.art2arts.co.uk/artwork/panic-attack

“쿠사마 야요이”검색, Google, 검색일 23.02.22, https://namuwiki/w/%EC%BF%A0%EC%82%AC%EB%A7%88%20%EC%95%BC%EC%9A%94%EC%9D%B4

“쿠사마 야요이”검색, Art Basel, 검색일 23.02.22, https://www.artbasel.com/catalog/artwork/23445/Yayoi-Kusama-Pumpkin

“쿠사마 야요이”검색, Art Basel, 검색일 23.02.22,
https://www.artbasel.com/catalog/artwork/13192/Yayoi-Kusama-Infinity-Nets-OOQH

“관객 참여 전시”검색, 네이버 블로그, 검색일 23.04.10,
https://blog.naver.com/allthat_art/221037885573

“멜랑콜리아”검색, Google Art & Culture, 검색일 23.04.10,
https://artsandculture.google.com/asset/melencolia-i/PwHkSJjUQQITtQ?hl=ko&avm=2

“뭉크” 검색, SSALAD, 검색일 23.04.10,
http://ssalad.com/2020/05/19/5202/

“에덴동산에서 쫓겨난 아담과 하와”검색, 성화 이미지, 검색일 23. 04.10,
https://www.mariasarang.net/

“호상근 재현소”검색, Tumblr, 검색일 23.04.10,
https://hosangun.tumblr.com/text

“Do it”검색, 일민 미술관, 검색일 23.04.10,
https://ilmin.org/exhibition/do-it-2017-%EC%84%9C%EC%9A%B8/

“Do it”검색, 네이버 블로그, 검색일 23.04.10,
https://post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=8170470&memberNo=33157622

“Munch”검색, Google Art & Culture, 검색일 23.04.10,
https://artsandculture.google.com/asset/the-scream/eQFdRTFKDtVQ1A?hl=ko

“공황장애”검색, 국립국어원 표준국어대사전, 검색일 23.05.10,
https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do?word_no=517573&searchKeywordTo=3

“선” 검색, 국립국어원 표준국어대사전, 검색일 23.05.10,
https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do

“원단”검색, 국립국어원 표준국어대사전, 검색일 23.05.10,
https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do?word_no=259488&searchKeywordTo=3

“점”검색, 국립국어원 표준국어대사전, 검색일 23.05.10,
https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do

이단비, 작업 SNS계정 게시물, 2022. 2. 8,
https://www.instagram.com/p/CZtxlbTPPnS/

이단비, 작업 SNS계정 게시물, 2022. 2. 11,
https://www.instagram.com/p/CZ1CgkEJRyM/

작품집

<Abstract Landscape No.5>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm

<Before the Darkness No. 1>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm

<Before the Darkness No. 2>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm

<Before the Darkness No. 3>, 2021, 장지에 채색, 22.5×16cm

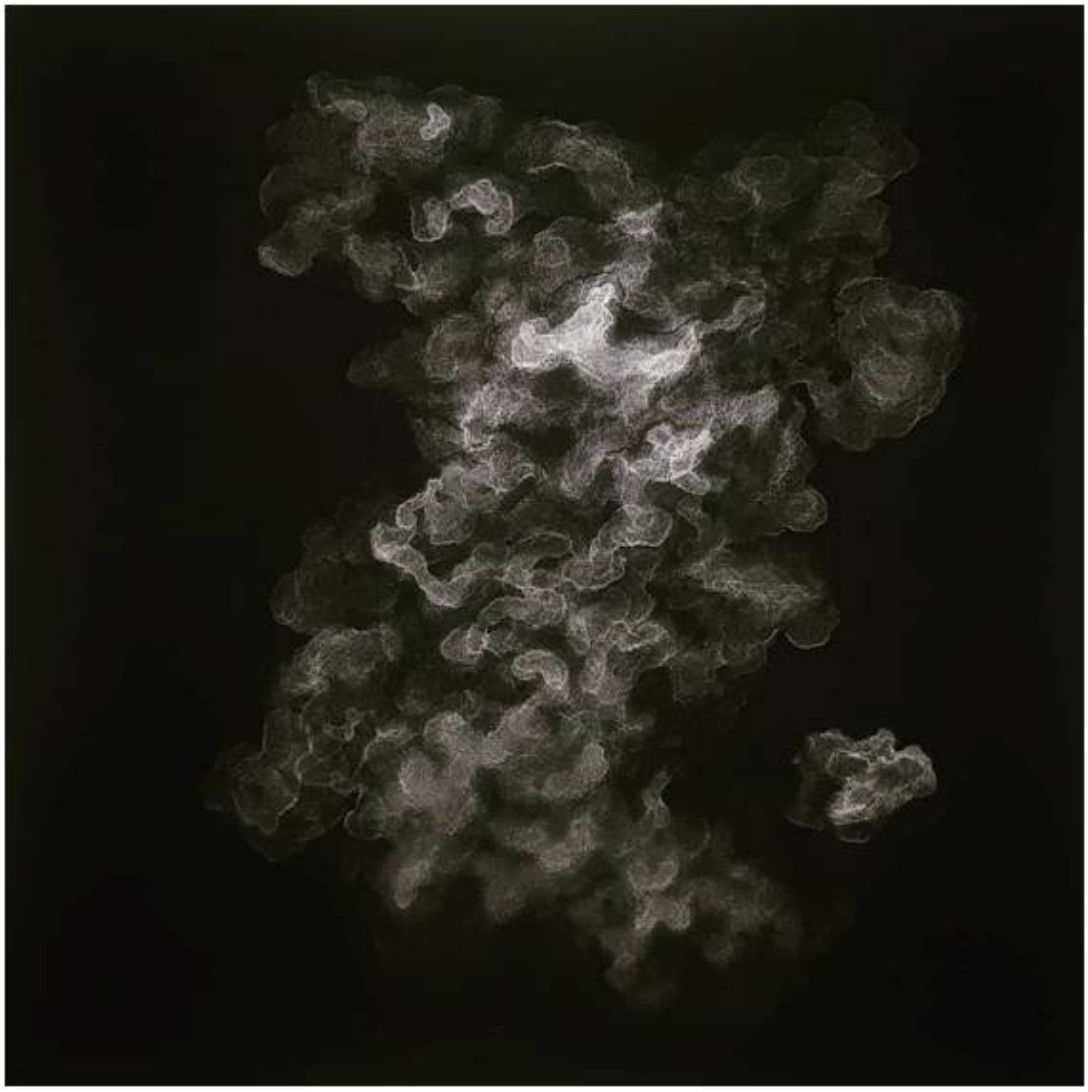
<오름>, 2021, 장지에 채색, 99.5×80cm

<A rainy day from the black cloud No.1>, 2021, 장지에 채색, 91×116cm

<A rainy day from the black cloud No.2>, 2021, 장지에 채색, 91×116cm

<Hello, my fear No. 1>, 2021, 장지에 채색, 27.4×22cm

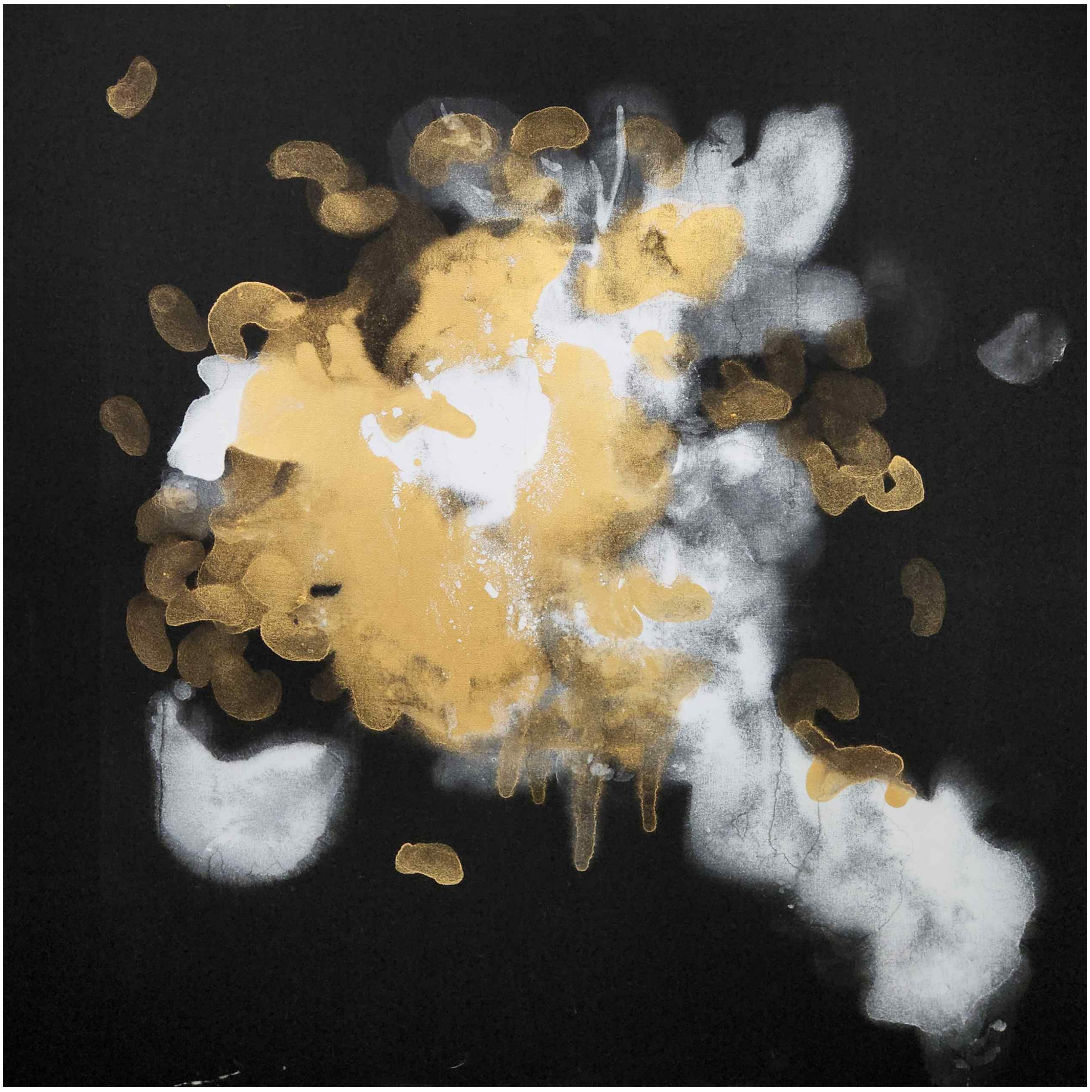
<Before the Darkness No. 9>, 2021, 장지에 채색, 27.4×21cm



<Hello, my fear No. 3>, 2021, 원단에 호분, 45.5×45.5cm

<Hello, my fear No. 4>, 2021, 원단에 호분, 46.5×35cm

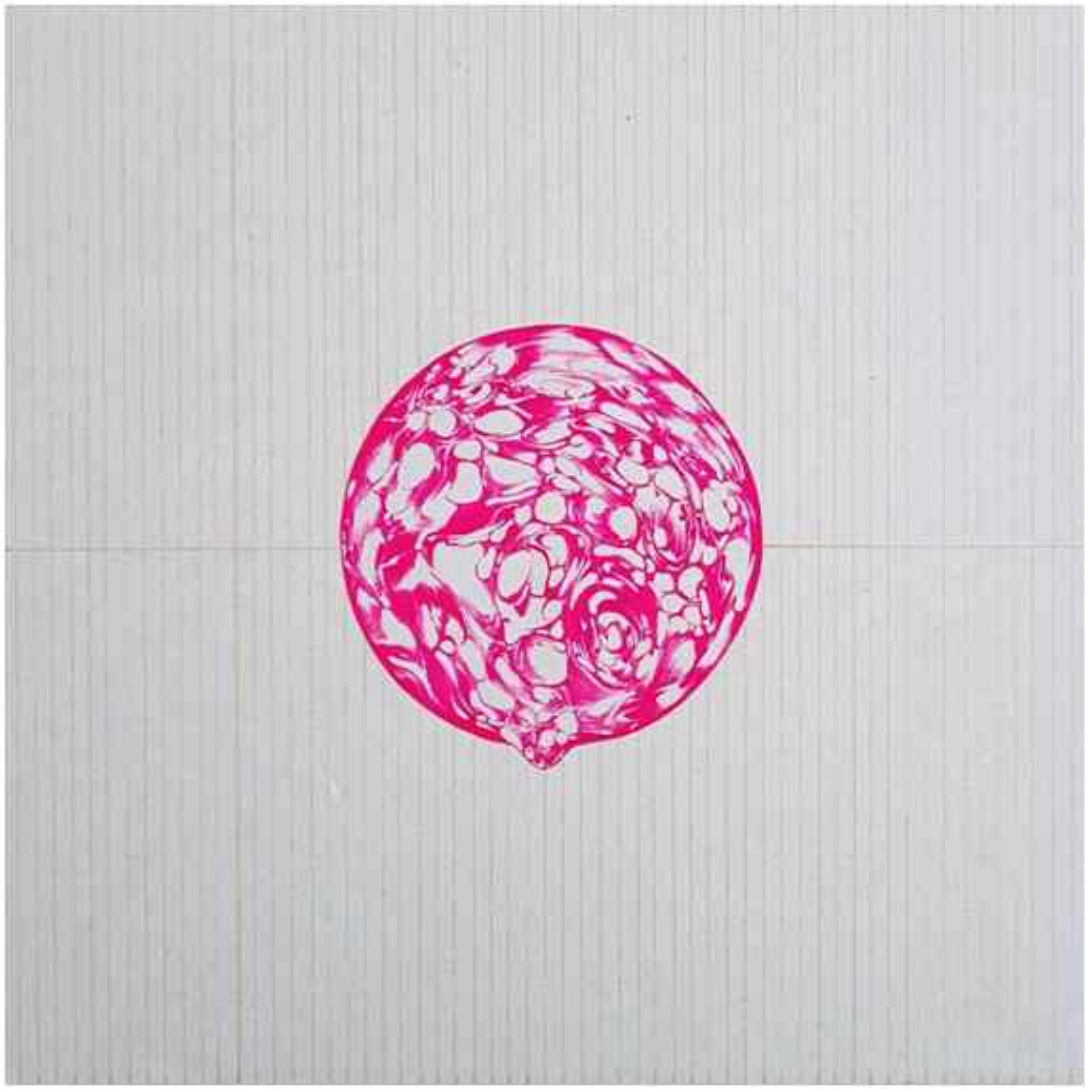
<Hello, my fear No. 5>, 2021, 원단에 호분과 금분, 90×72cm



<Hello, my fear No. 6>, 2021, 원단에 호분과 금분, 73×73cm

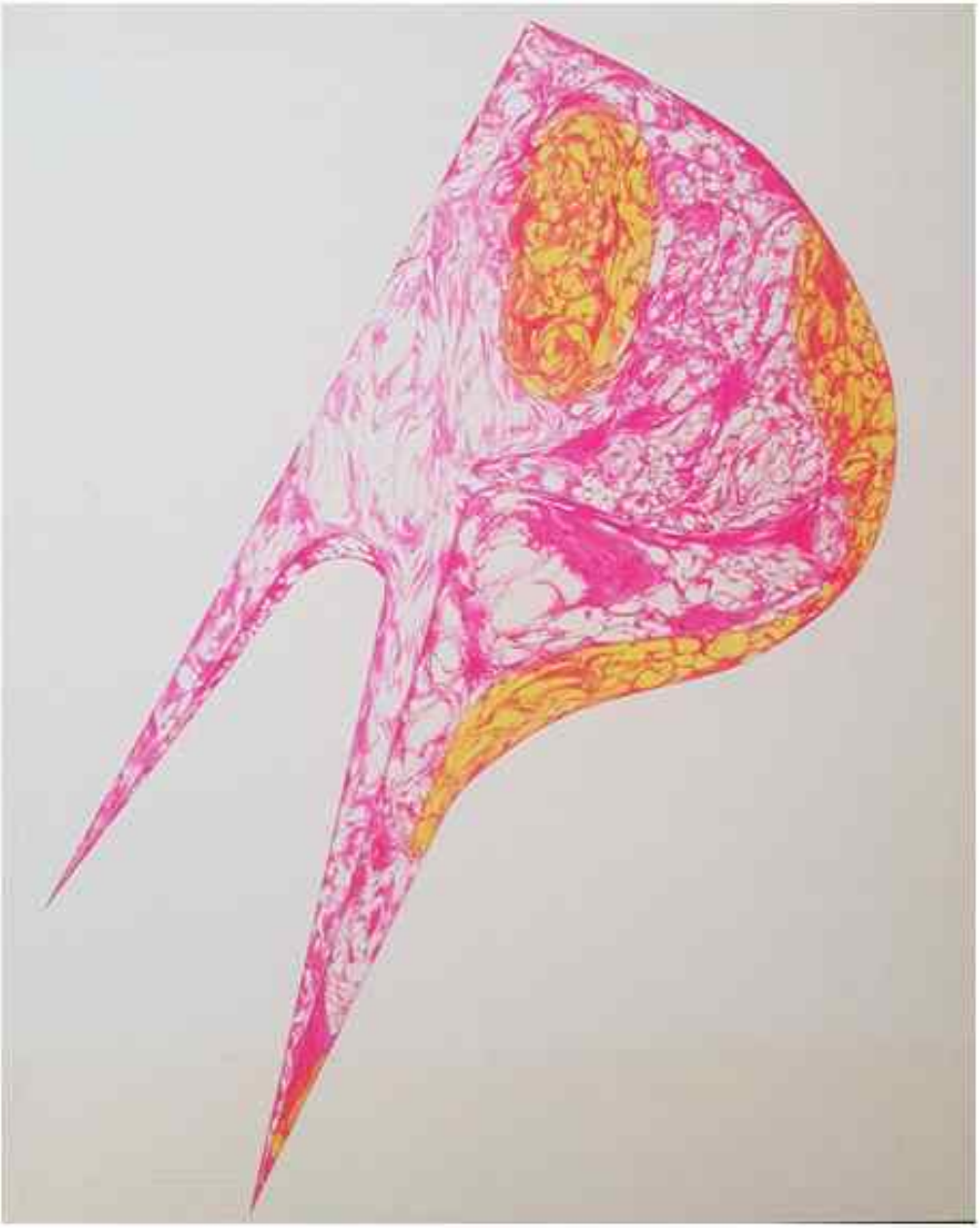
<위태로운 형태에 관한 연구 No. 2>, 2022, 장지에 먹과 호분, 22.6×15.8cm

<위태로운 형태에 관한 연구 No. 3>, 2022, 장지에 먹과 호분, 22.6×15.8cm



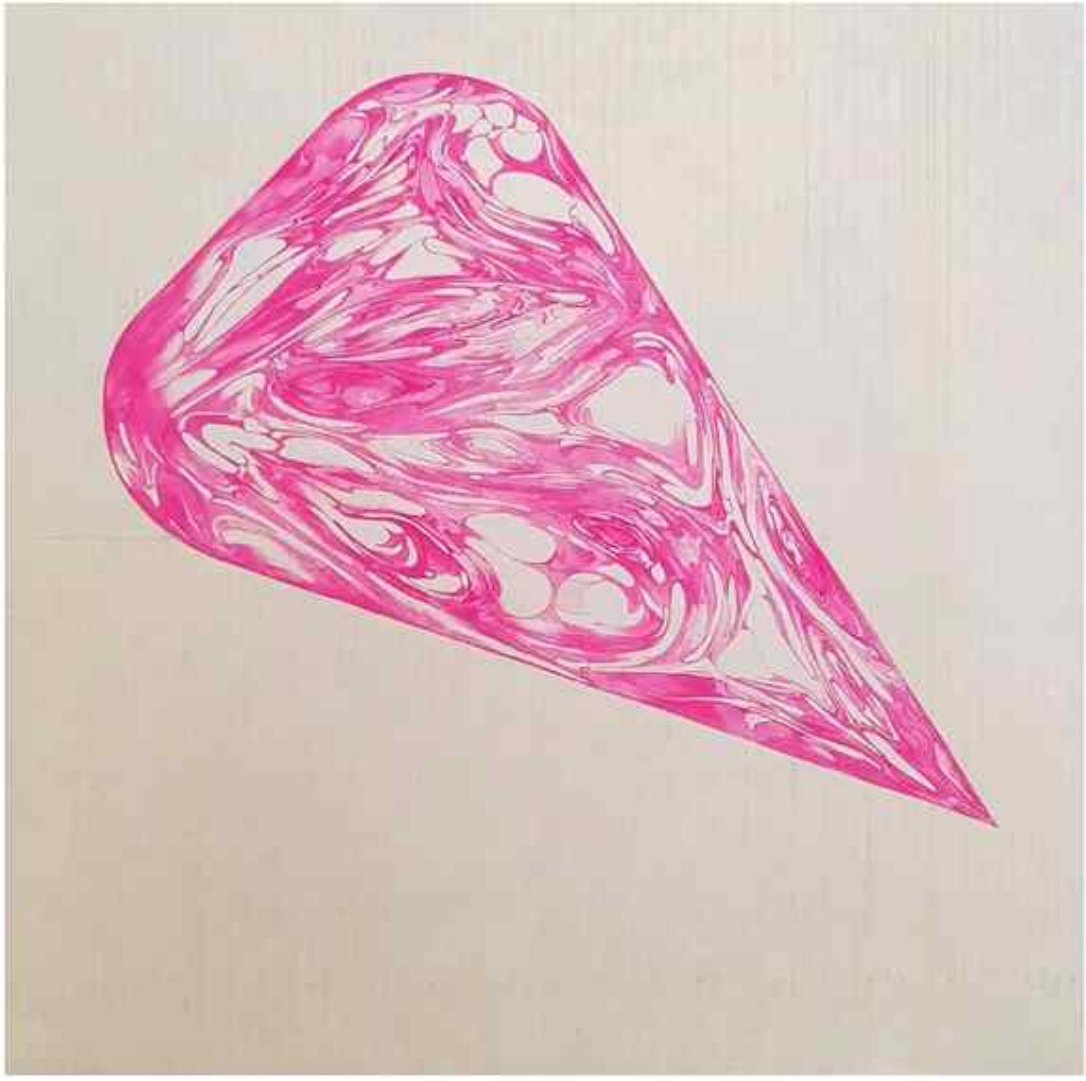
<Dear GOD, No. 1>, 2022, 장지에 채색, 30×30cm

<Dear GOD, No. 2>, 2022, 장지에 채색, 40.6×31.8cm



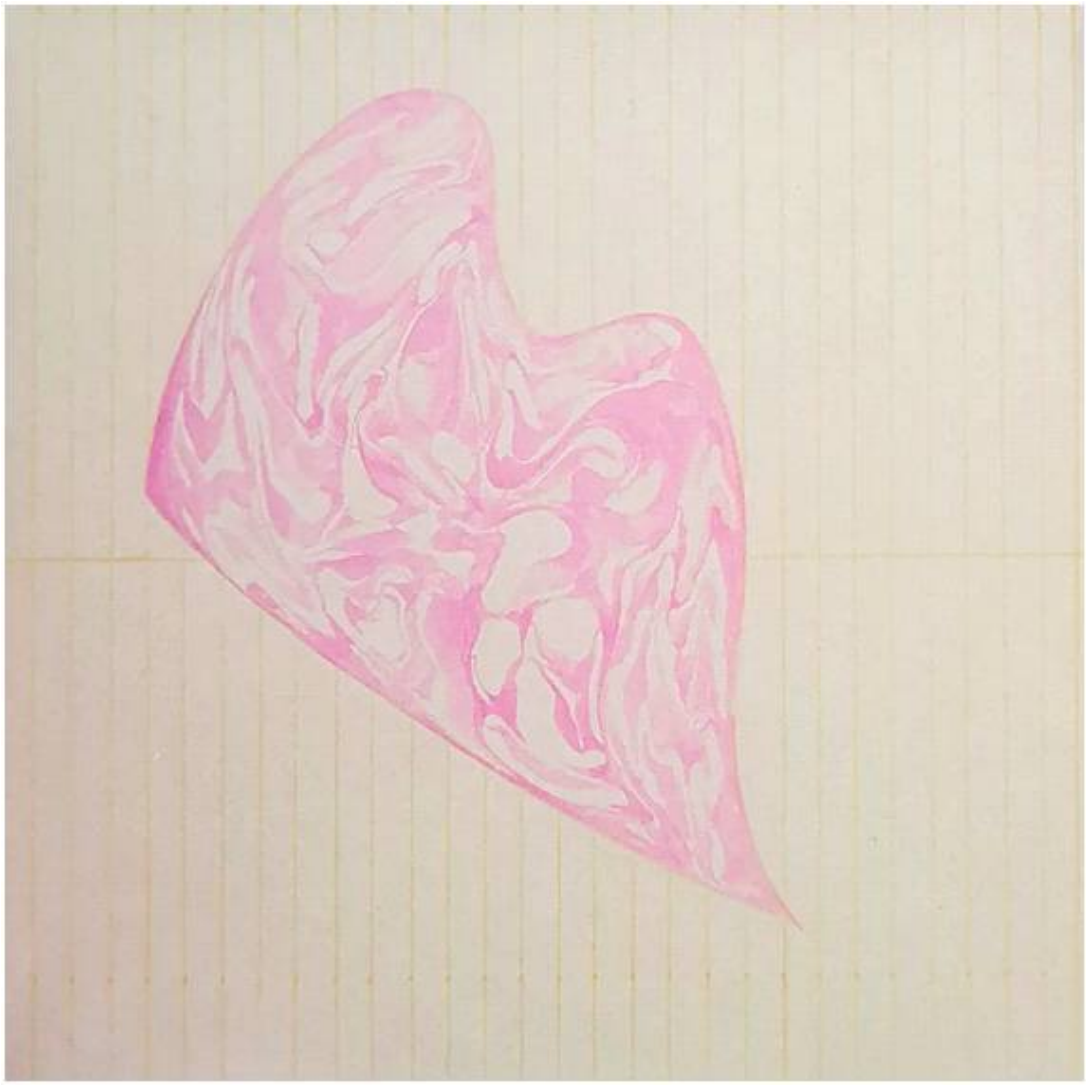
<Dear GOD, No. 3>, 2022, 장지에 채색, 162×130cm

<Dear GOD, No. 4>, 2022, 장지에 채색, 162×130cm

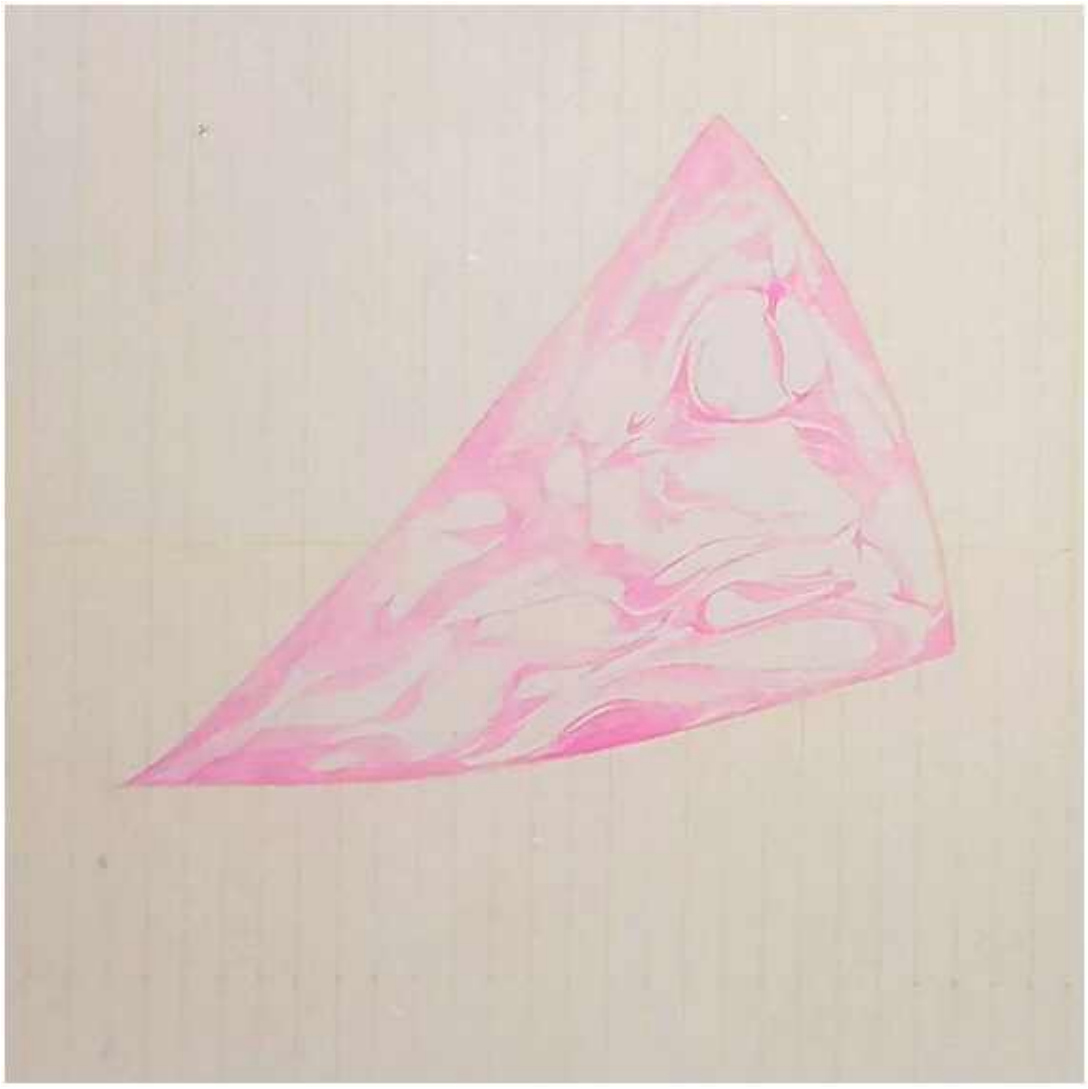


<Dear GOD, No. 5>, 2022, 장지에 채색, 35×35cm

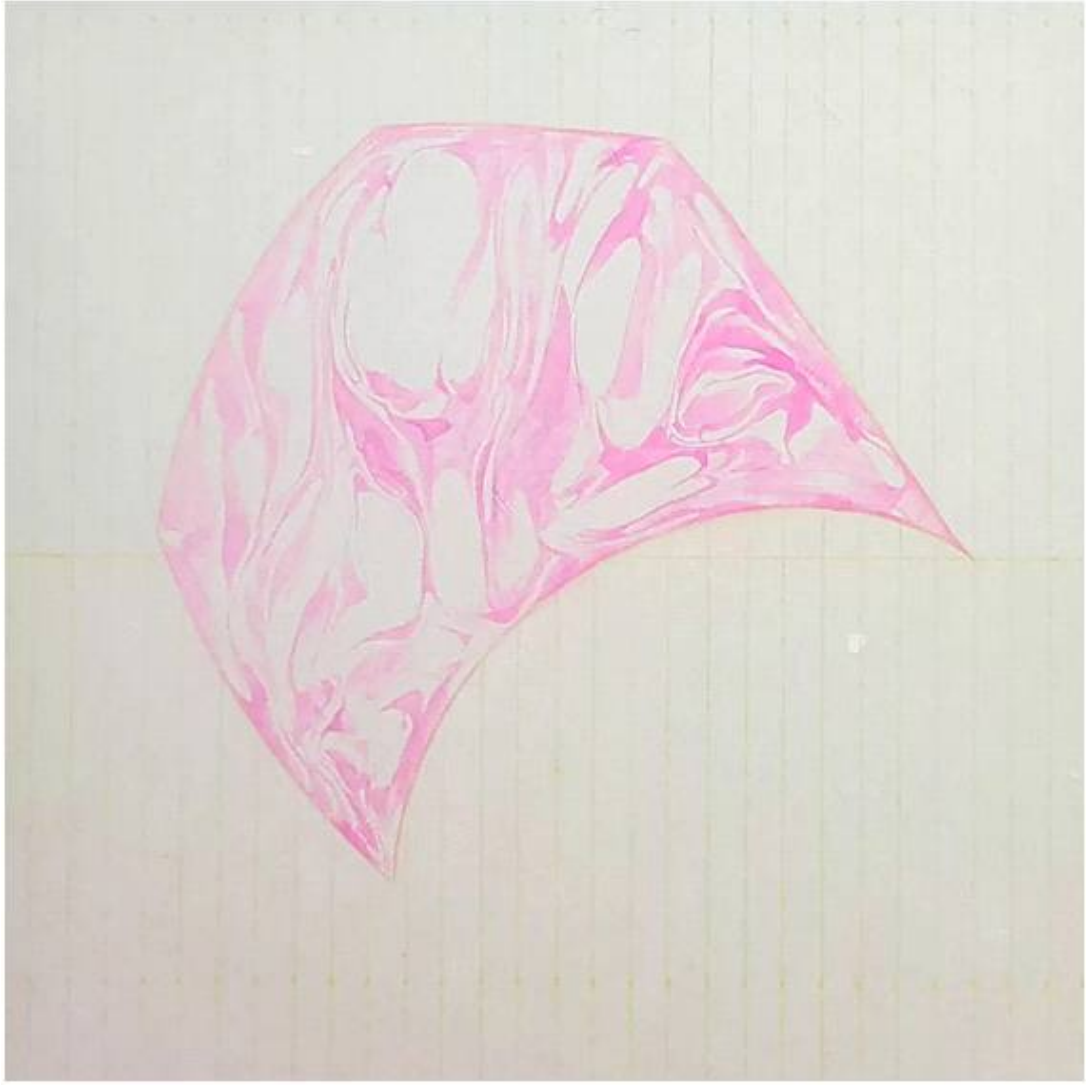
<Dear GOD, No. 6>, 2022, 장지에 채색, 30×30cm



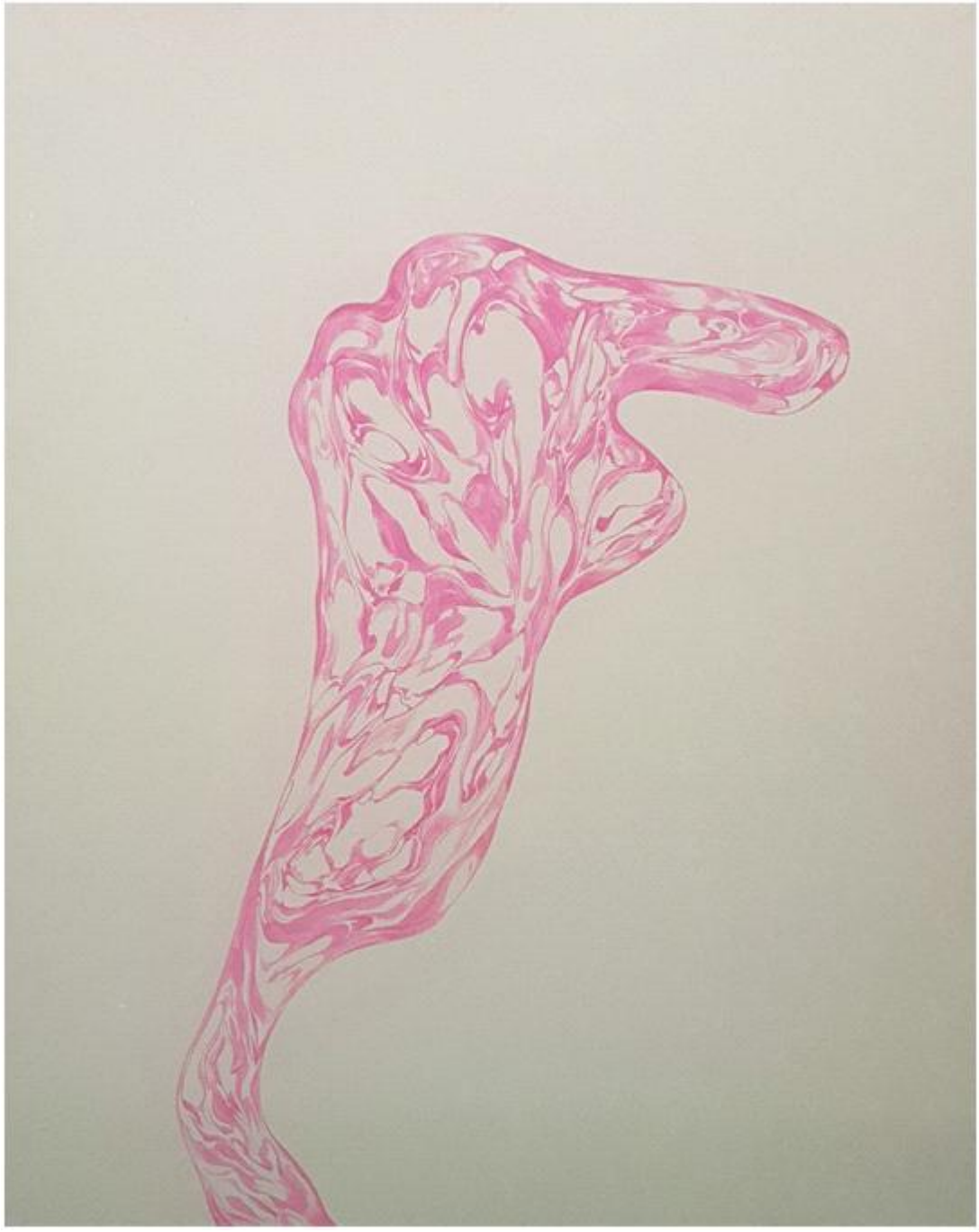
<Dear GOD, No. 7>, 2022, 장지에 채색, 30×30cm



<Dear GOD, No. 8>, 2022, 장지에 채색, 30×30cm



<Dear GOD, No. 9>, 2022, 장지에 채색, 30×30cm



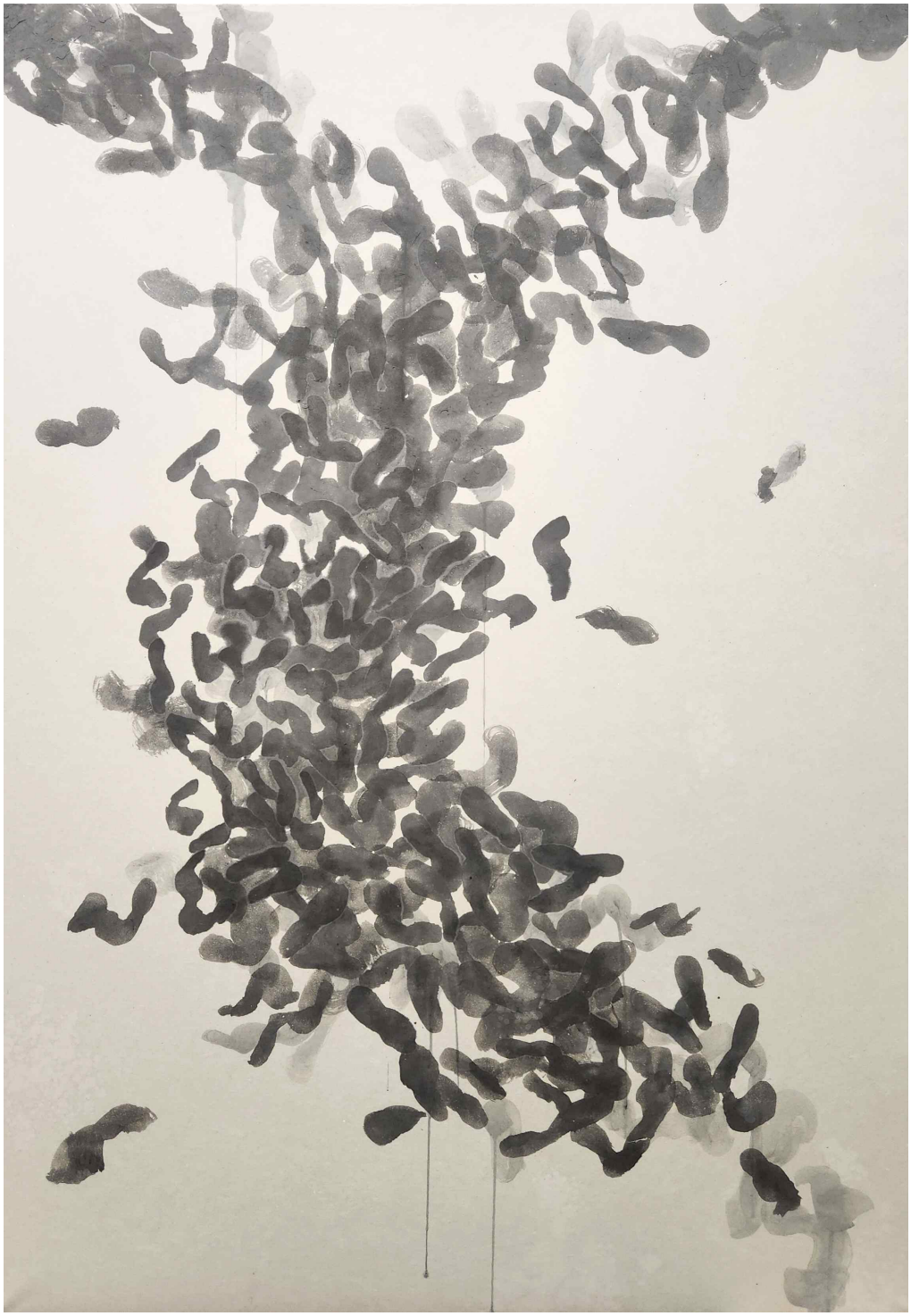
<Dear GOD, No. 10>, 2022, 장지에 채색, 90×72cm

<Dear GOD, No. 11>, 2022, 장지에 채색, 90×72cm

<Dear GOD, No. 12>, 2022, 장지에 채색, 140×180cm

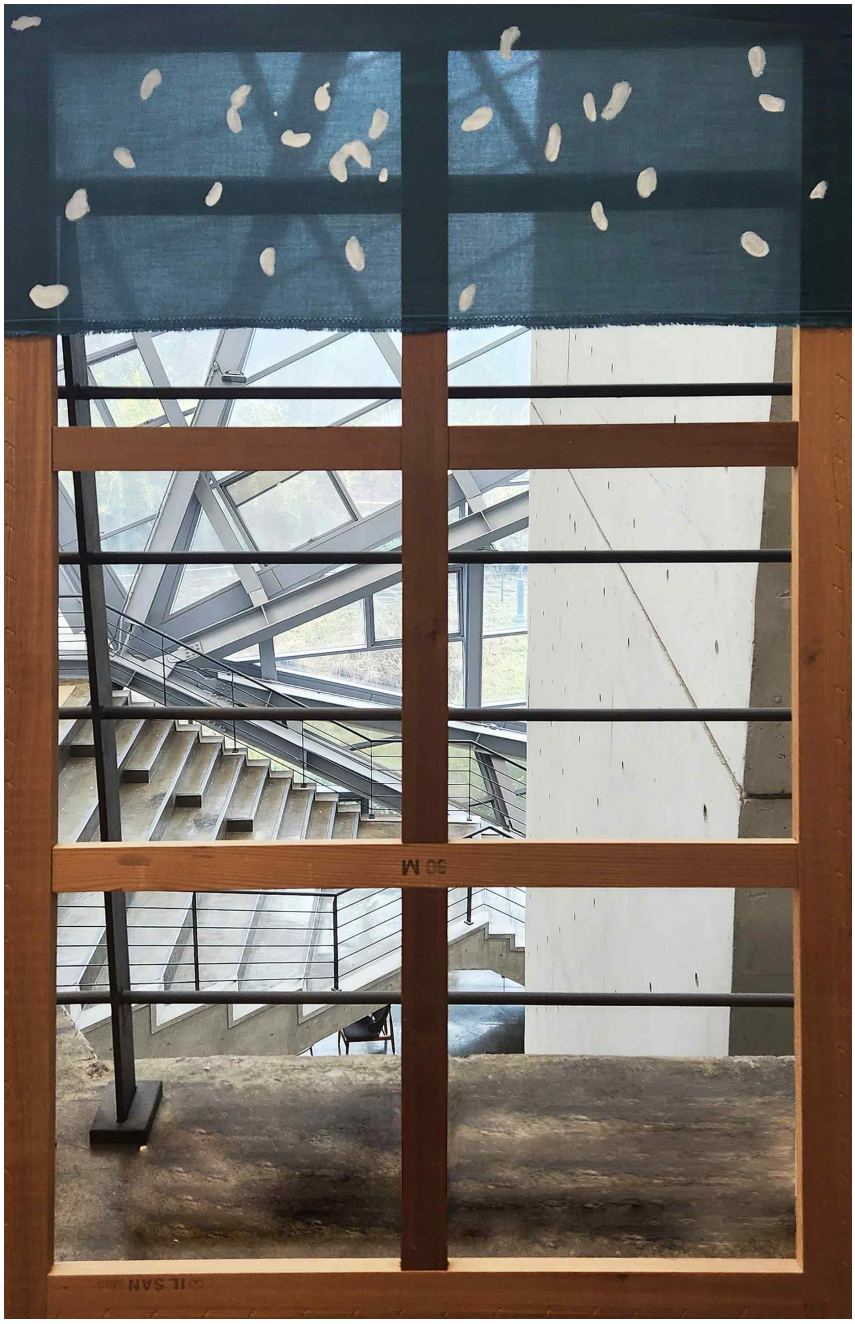
<쿵쿵>, 2023, 장지에 채색, 173.5×140cm

<Hello, my fear No.7>, 2023, 장지에 채색, 30×30cm



<Hello, my fear No.8>, 2023, 장지에 수묵, 170×120cm

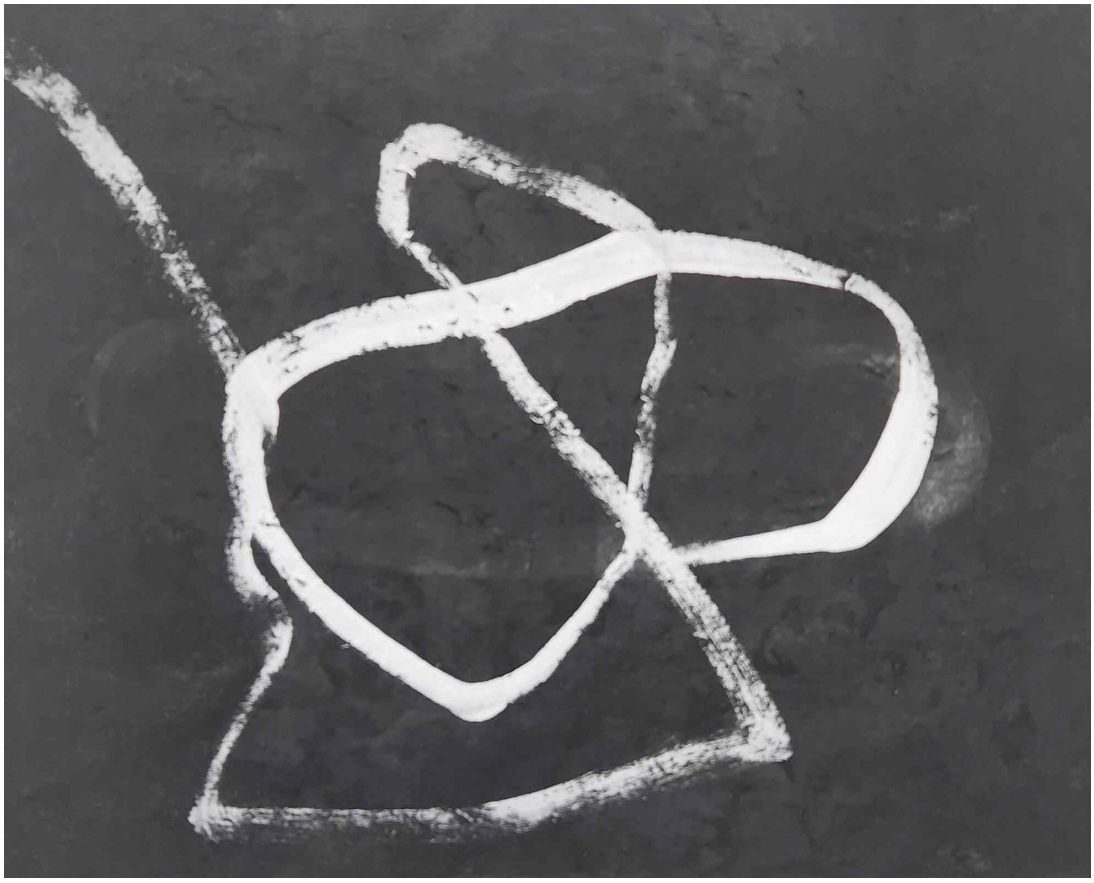
<FIND>, 2022, 디지털, 각 21×21cm



<Hello, my fear No. 7>, 2023, 원단에 호분, 116.8×72.7cm

<아찔한 No.1>, 2023, 장지에 채색, 27.5×22cm

<아찔한 No.2>, 2023, 장지에 채색, 27.5×22cm



<아찔한 No.3>, 2023, 장지에 먹과 호분, 27.5×22cm

<아찔한 No.4>, 2023, 캔버스에 혼합재료, 45×45cm

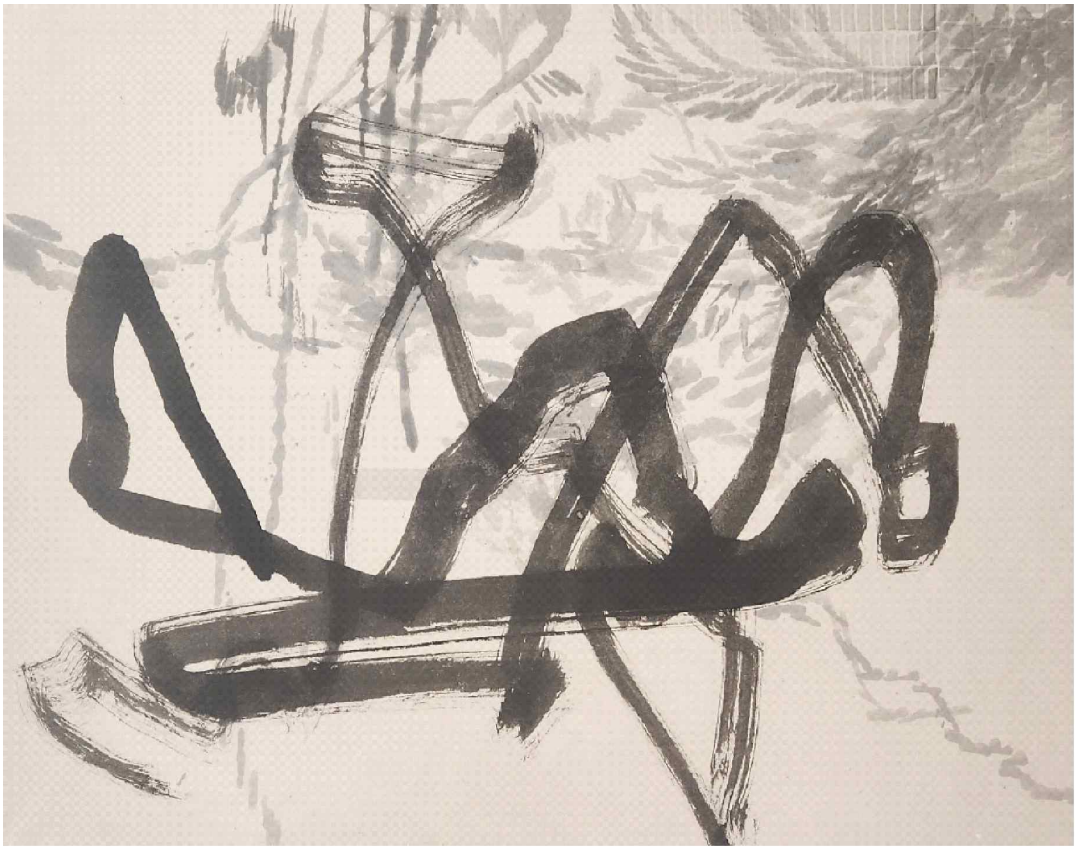
<아찔한 No.5>, 2023, 캔버스에 혼합재료, 45×45cm

<아찔한 No.6>, 2023, 캔버스에 혼합재료, 45×45cm

<아찔한 No.7>, 2023, 캔버스에 혼합재료, 45×45cm

<아찔한 No.8>, 2023, 캔버스에 혼합재료, 72×60cm

<아찔한 No.9>, 2023, 장지에 채색, 173.5×140cm



<아찔한 No.10>, 2023, 장지에 수묵, 73×90.5cm

Abstract

A Study on the Expression of Panic Disorder Symptoms and Healing Process

-Focusing on My Own Art Works-

Lee Danbi

Oriental Painting Dept. of Fin Arts

The Graduate School

Seoul National University

This study analyzes the world of my work, which expresses the symptoms and healing process of panic disorder through work, and reveals the contents, techniques, and significance of the work.

The introduction reveals how the preceding theoretical consideration of panic disorder symptoms has been presented into the work, and reveals the content of the artist's individual mental illness in the work. This study presents that my works has both universality and specificity in respect of visualization of panic disorder symptoms through reinterpretation of personal experiences. In addition, this study discuss about the possibility of healing panic disorder through

creative behavior in the process of facing and expressing panic symptoms. The purpose of this study is to reveal the significance of the process of visually expressing panic symptoms that I experienced.

Panic disorder is a disorder that suddenly feels high fear and anxiety even though there is no real threat, and the incidence is steadily increasing. In my works, I analyze the results of the work on these panic disorders, especially the physical reactions that occur during panic attacks. In addition, it is analyzed how works contain emotions that the cause of panic disorder such as anxiety, melancholy, and depression after a panic attack.

After classifying the symptoms of panic disorder expressed as work by type, I discuss implementing the healing process as work using methods of facing and recording. Fear of invisible and unknown panic symptoms is alleviated by visual and creative divergence beyond the face and record of symptoms. The symptoms of panic disorder are invisible and contain fear in that it is unknown when it will come. To create some works makes you face and record these fears, and sometimes beyond mere confrontation, help you give off them visually and creatively. In other words, artistic activities have a positive effect on emotions that have collapsed due to mental illness. By summarizing the characteristics of this study and looking at the works of artists with panic disorder and mental illness as prior examples, I find out the commonalities and differences in the way artists with mental illness express their diseases in art. Further from the artist's individual inner therapeutic effect, it can be shared by exhibiting, and through this, a positive effect can be expected on a number of emotions. I compare and analyze audience participation events and prior cases held in the exhibition and studies the effect of

sharing itself through communication between the two sides, not through unilateral information delivery.

The formative features presented in my work include precarious shapes, intense use of colors and dots, and confusing line. And the characteristic that can be seen in terms of materials is to mix various living tools. Through formative features and comparative analysis between variations of tools for use, the current research is organized and a better direction for work progress is established.

Through this process, I would like to convey the fact that panic disorder is not a threat that must be avoided. The confrontation with panic disorder through artistic behavior serves as an opportunity to listen to and communicate with emotions of me and other people. This also leads to the process of moving toward a better self. The purpose of this work is to look at objects positively such as mental illness and panic disorder, which are reminiscent of seemingly negative images, and to promote both internal growth and social awareness through artistic activities.

This research is meaningful in that it includes both the universality of the work dealing with the subject of mental illness in which social discourse is formed, and the specificity of the face, record, and expression method of personal experience.

Keywords : Panic symptom expression, New sense, Self-healing, Social emotional sharing, Intense dots and colors, Mixed use with daily tools

Student Number : 2021-27458