

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 이용허락조건 을 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 🖃





미술학석사 학위논문

수묵을 통한 불안 표현 - 나의 작품을 중심으로 -

2023년 2월

서울대학교 대학원 동양화과 동양화전공 다니엘 베세릴 우레냐

수묵을 통한 불안 표현

- 나의 작품을 중심으로 -

지도교수 신 하 순

이 논문을 미술학석사 학위논문으로 제출함 2022년 10월

> 서울대학교 대학원 동양화과 동양화전공 다니엘 베세릴 우레냐

다니엘 베세릴 우레냐의 석사 학위논문을 인준함 2022년 12월

위	원 장	(인)
부위	원장	(인)
위	위	(이)

국문초록

본 논문은 2020년부터 2022년까지 제작한 나의 작품을 중심으로 하였다. 이 연구는 어떻게 인간이 우연성을 통해 불안을 해소하면서 동시에 무의식적인 두려움을 환기할 수 있는지를 분석한다. 이때의 분석은 선별된 작품들의 특징과 사용된 기법을 살펴보면서 이루어진다.

잠재의식은 '의식의 저변'을 뜻하는 심리학 용어이다. 의식에서 숨겨져 있지만 무의식은 습관, 욕망, 공포, 애정 등으로 발현되면서 인간의 행동에 영향을 미친다. 이 무의식에 담긴 습관, 욕망, 공포, 애정은 종종 알려지지 않은 채 억압되어 있다가 어떤 형태의 사색 혹은 치료를 통해 시간을 들여 탐구할 때 비로소 드러나게 된다. 즉, 드러나지 않은 것들이 인간의 인성과 성격에 영향을 미치는 것이다.

잠재의식에 이르기 위한 사색 및 치료 행위에는 명상, 꿈 작업, 최면, 시각화, 샤머니즘 치유 등이 포함된다. 인간이 자신에 대한 더 깊은 통찰을할 수 있게 하는 치료행위의 한 형태가 예술작업이다. 육체적인 면에서인간은 다감각적 활동을 함으로써 차분해지며, 신체의 움직임을 조절하면서 현 순간을 의식할 수 있다. 정신적인 면에서는, 이미지를 통해 비언어적 소통이 가능하며, 개인의 삶에 영향을 미친 이미지 형태로 무의식에 저장되어 있는 기억과 꿈에 접근하기가 용이해진다. 영적인 면에서는, 예술작업과 개인의 정화작용 간에 내재적 연관성이 있다. 인간의 영적인자아와의 연결은 늘 동양화이론의 필수적인 부분으로 일컬어져왔고, 주로 도교 신앙을 대거 차용한다. 예술을 통한 잠재의식의 자기성찰은 정화와 치유의 도구가 될 수 있다. 도교에서 말하는 진정한 삶의 목적을찾고 우주와 조화를 이루고자 한다면, 인간의 영적인 예술을 통한 잠재의식의 자기성찰은 정화와 치유의 도구가 될 수 있다. 성격 유형에 따라, 다른 사람들보다 더 자아충족감이나 자존감의 결여를 느낄 수 있는 사람

들이 있다. 융 심리학에 따르면, 예술을 통한 잠재 의식에 대한 자기 성찰은 우리의 진정한 자아에 대한인식을 가져오고 자아충족감의 결여에 대한 두려움으로 인한 불안을 정화시키고 치유할 수 있다.

본 논문에서는 꿈, 공포, 상상의 장면들을 분석하고 이를 불안에 맞선 나의 정신에 대한 통찰을 드러내기 위한 치료적, 자기반성적 활동으로서의수묵화 작업에 초점을 맞추고 있다. 이러한 잠재의식과의 만남은 수묵화를 이용한 동양화의 우연적인 기법을 통해 구름와 물로 묘사된다. 물과구름는 동양화 철학의 필수적인 부분으로, 동양화의 중요한 소재인 먹과함께 다량으로 표현되기도 한다. 본 논문에 제시된 작품들은 수묵화를통해 검은 먹과 캔버스의 흰 여백의 대조를 통해 표현되는 이중성을 항상 고려하여 제작됐다. 또한, 물은 역동적이고 예측불가의 즉흥적인 요소이고, 먹은 정적이고 다소 통제가 가능한 요소로서, 둘 사이에는 이중적인 연결성이 존재한다. 물과 먹은 의식과 잠재의식이 상호작용을 통해인간 정신의 통합을 형성하는 것과 같은 방식으로 상호 작용하여 수렴된통합을 이룬다.

이 논문이 완성되면, 나의 잠재의식과 마음에 대한 연구가 더욱 많이 진행되어, 그에 대한 더 깊은 인식과 이해가 이루어질 것이다. 자기 인식이 개선됨으로써, 깊어진 인식은 우연성을 통한 불안과의 대립으로 더 많은 두려움을 낳게 될 것인데, 그로 인해 앞으로 만들어질 작품들을 한층 더발전될 것이다. 본 연구와 계속해 나갈 때, 무의식의 세부적인 부분들이 드러나면서, 작품들을 통한 나의 개성도 더 많이 드러나게 될 것이다. 이 것은 사실상 정신 건강, 자아성찰, 치유, 그리고 자각에 대한 인식을 증진하는 촉매로 사용될 수 있다.

주요어: 자각, 정신 건강, 도교, 불안, 우연성, 수묵

학 번: 2020-24975

"본 논문작성자는 한국정부초청장학금(Global Korea Scholarship)을 지원받은 장학생임"

목 차

국문초록	
목차	iii
참고도판 및 작품	V
표 목록	vii
I.머리말	1
II. 불안 표현의 동기	7
1. 자신의 성격과 내적 두려움의 자기성찰	17
2. 산수화에서 느껴진 우연성	25
3. 디지털 아트 작업에서의 비교와 분석	29
III. 수묵을 활용한 불안한 내면 표현	39
1. 심리학적 내면의지	55
1) 꿈의 분석을 통한 추상화를 표현	56
2) 상상의 이미지	62
2. 수묵을 통한 이미지 표현	67
1) 우연적인 구름의 표현	67
2) 인물의 다양한 표현	71
TT रोप्राची वो प्राची चोधो	
IV. 작품제작 및 표현 기법	
	79
	81
2) 붓의 사용	85

2. 마블링	88
3. 3D 프린팅 ·····	92
V.맺음말	94
참고문헌	101
작품집	105
Abstract ·····	152

참고도판목록

【참고도판 1】혜원 신윤복, <풍속산수화> 1813

【참고도판 2】 <The Witches>, 2018, 3D 일러스터

【참고도판 3】 <The Judges>, 2020, 디지털 일러스터

【참고도판 4】 소외의 표현, 2021, 2019, 2021

【참고도판 5】제작 과정, 2020-2022

【참고도판 6】<여자>, 2022 종이에 먹, 30x30cm

【참고도판 7】<라틴 여자>, 2022 종이에 먹, 30x30cm

【참고도판 8】 <Dancer>, 2022 종이에 먹, 30x30cm

【참고도판 9】 <Woman in Hanbok>, 2022 종이에 먹, 30x25cm

【참고도판 10】<Indiference>, 2022 종이에 먹

【참고도판 11】 <Coqueteo>, 2022 종이에 먹

【참고도판 12】<간략하게 한 인물 표현>, 2022 종이에 먹

【참고도판 13】인물화, 2020

【참고도판 14】옥간(玉澗), <산시청만도(山市靑巒圖)> 중국 남송대(南宋代) 지본묵화, 33.3cm×83.3cm, 일본 이데미츠 미술관 소장

작품도판 목록

【작품도판 1】 <Breakdown> 2021, 순지에 수묵, 50×30cm

【작품도판 2】 <Buried Alive> 2021, 화선지에 수묵, 20×15cm

【작품도판 3】<자아의 표현 1-6>, 2021, 순지에 수묵

【작품도판 4】<I dreamed I dived in a pool> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm

【작품도판 5】 <It was dark and cold> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm

【작품도판 6】<Something pulls me down> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm

- 【작품도판 7】<It is comforting, but I am scared > 순지에 수묵, 2022, 42x56cm
- 【작품도판 8】<I wake up alone> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm
- 【작품도판 9】 <It is dark and cold> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm
- 【작품도판 10】 <But I am crying> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm
- 【작품도판 11】<And I cannot move> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm
- 【작품도판 12】<Reflection1> 순지에 수묵, 2022 20x20cm
- 【작품도판 13】<Reflection 2> 순지에 수묵, 2022 20x20cm
- 【작품도판 14】<Forest> 순지에 수묵, 2022, 33x24cm
- 【작품도판 15】 <Mountain Stream> 순지에 수묵, 2022, 72x60cm
- 【작품도판 16】 <Mountain Stream> 순지에 수묵, 2022, 72x60cm
- 【작품도판 17】 <Mountain Stream> 순지에 수묵, 2022, 72x60cm
- 【작품도판 18】 <Shore> 순지에 수묵, 2022 22x27cm
- 【작품도판 19】 <Deep Forest>순지에 수묵, 2022 22x27cm
- 【작품도판 20】 <Uphill> 순지에 수묵, 2022 22x27cm
- 【작품도판 21】 <Calm night> 순지에 수묵, 2022 22x27cm
- 【작품도판 22】 <Galaxy> 순지에 수묵, 2022 22x15cm
- 【작품도판 23】<Nebula> 순지에 수묵, 2022 17x22cm
- 【작품도판 24】<Stars> 순지에 수묵, 2022 22x17cm
- 【작품도판 25】 <Descend> 순지에 수묵, 2022 65x53cm
- 【작품도판 26】<Turmoil> 순지에 수묵, 2022 65x53cm
- 【작품도판 27】<The Undertow> 순지에 수묵, 2022 65x53cm
- 【작품도판 28】<Night Fire> 순지에 수묵, 2022, 22x15cm
- 【작품도판 29】 <Reflection> 순지에 수묵, 2022, 22x90cm
- 【작품도판 30】<Flow Fluid 1-3 > 순지에 수묵, 2022, 27x22cm
- 【작품도판 31】 <Self Reflection 1> 순지에 수묵, 2022, 27x34cm
- 【작품도판 32】 <Self Reflection 2> 순지에 수묵. 2022. 27x34cm
- 【작품도판 33】 <Self Reflection 3> 순지에 수묵, 2022, 27x34cm
- 【작품도판 34】<Self Reflection 4> 순지에 수묵, 2022, 27x34cm

【작품도판 35】 <Self Reflection 5> 순지에 수묵, 2022, 27x34cm

【작품도판 36】 <Self Reflection 6> 순지에 수묵, 2022, 27x34cm

【작품도판 37】 <Self Reflection 7> 순지에 수묵, 2022, 27x34cm

【작품도판 38】 <Self Reflection 8> 순지에 수묵, 2022, 27x34cm

【작품도판 39】 <Self Reflection 9> 순지에 수묵, 2022, 27x34cm

【작품도판 40】 <Distant Mountain> 순지에 수묵, 2022, 227x181cm

【작품도판 41】 <The Valley of Death> 순지에 수묵, 2022, 80x65cm

【작품도판 42】<Past,Present,Future> 3D 프린팅, 순지에 수묵, 2022, 20x15cm

【작품도판 43】 <Neuronal Activity>, 2022, 순지에 수묵, 60x40 cm

【작품도판 44】<Self Interactions 1-8>, 2022, 순지에 수묵, 15x15 cm

표 목록

【표 2】〈음양 차트〉

I.머리말

예술은 사람들이 수 세기 동안 수행해온 비언어적 과정이다. 수세기동안, 수행해왔음에도 불구하고, 예술작품을 제작하는 것은 여전히 어렵다. 작가들은 자주 제작을 멈춰버리거나, 주저하고 결국 작품을 마무리 짓지못하고 한다. 심지어 만들지도 않은 작품이 완성한 작품들보다 마음 속에서 더 실제처럼 느껴질 때도 종종 있다. 그래서 다음과 같은 의문이생겼다. 예술작품의 제작은 어떻게 이루어지는지? 작품을 완성하지 못하는 때는 언제인지? 그리고 작품 제작을 시작한 사람들을 멈추게 하는 경우, 그 어려움의 본질은 무엇인지?

이러한 질문들은 시대를 초월하는 것이지만, 현대에 와서는 더욱 흥미로워 보인다. 고대에는 상황이 매우 달랐다. 역사를 통틀어, 예술작품을 창작한 사람들은 결코 그것이 예술이라고 생각하지 않았다. 예술이의식의 발흥 훨씬 이전에 만들어지고 있었다는 것은 추측할 수 있는 일이다. 지난 몇 세기 동안 예술가는 예술작품 생산의 추진력과 필요성을 정당화하기 위해 교회, 종족, 의식, 전통과 같은 강력한 기관의 지원을받았다. 서양 미술의 역사는 신으로부터 주어지는 예술적 영감,부터 개인적인 표현으로 옮겨왔다. 예술가들이 신을 섬길 때보다는 자아를 추구할 때, 오히려 어려움에 부딪히기도 한다. 왜냐하면 신의 소명이 사라졌기 때문이다.

오늘날 예술작품은 공통점에서 기인한 안정성에서 나오지 않는다. 요즘 예술을 한다는 것은 불확실성 앞에서 일하는 것을 의미한다; 그것은 의심, 두려움, 모순과 함께 사는 것을 의미하며, 아무도 신경 쓰지 않는 무언가를 한다는 뜻이고, 심지어 그에 대한 관객이나 보상이 없을 수도 있다. 내가 만들고 싶은 작품을 만든다는 것은 이러한 의심과 두려움을 제쳐 두고 내가 만든 작품을 분명히 바라보고, 다음에는 어디로 가야 하는지를 알 수 있게 하는 것을 의미한다. 자신이 만들고 싶은 작품을 만

든다는 것은 작품 자체에서 의미를 찾고 명확성을 찾는 것을 의미한다. 불확실성, 의심, 그리고 두려움을 다루는 것은 항상 어려운 일이었다. 우 리는 때때로 이러한 의심과 두려움이 우리에게 어떤 영향을 미치는지 이 해하지 못한다. 왜냐하면 우리는 무의식적인 본능으로는 그것들을 파악 하지 못하기 때문이다.

두려움은 "위험에 대한 기대나 인식으로 인한 불쾌하고 강한 감정"1) 이다. 두려움은 알려져 있거나 이해된 위협과 관련이 있는 반면, 불안은 알려지지 않았거나 예상되거나 잘못 정의된 위협에서 나온다. 나와 미지 의 것에 대한 편협함을 유발하는 두려움과의 관계를 탐구하는 내 작품의 목표는 나 자신과 미지의 것에 대한 두려움의 관계를 탐구하는 것에 있다.. 실 패, 불확실성, 비판, 거부, 부적절함, 변화, 외로움은 인생에 걸림돌이 되 는 경향이 있는 두려움의 대상의 일부 예이다. 그리고 건강한 공포는 자 신을 깨우는 반면, 의심은 사기를 떨어뜨린다. 위협에 직면할 때, 의심은 인간의 정신을 산만하고 약하게 만들다. 두려움은 자신의 친구일 수 있 지만, 의심은 자신을 추적하는 것을 멈추게 한다. 너무 지속적인 두려움 은 의심을 야기시킨다. 의심은 스트레스를 만들고, 오랜 스트레스는 불안 과 소위 '뇌 안개'2) 와 같은 다른 문제들을 야기하는데, 이것은 혼란, 건망증, 그리고 집중력 부족과 판단의 명료성 부족 등으로 이어진다. 불 안으로 가득 차 있을 때 명확하게 판단하는 것은 불가능하다. 성공적인 예술작품을 위하여 그 악순환을 피해서 놓아주는 것이 훨씬 더 건강하 다. 이를 위해, 예술가는 내면에서 그들의 소명을 찾는 것을 좋다. 불확 실성, 의심 또는 두려움을 전혀 느끼지 않고 살 수는 없지만, 우리는 그 것들과 건강한 관계를 맺을 수 있고, 그를 통해 우리 자신이나 다른 사 람들과 더 건강한 관계를 가질 수 있다.

^{1) &}quot;What is Fear?", 소장품 검색, BakerPhil, 검색일 2022.09.1,

https://www.beyondintractability.org/essay/fear

^{2) &}quot;6 Possible Causes of Brain Fog", 소장품 검색, Wilson, 검색일 2022.09.1, https://www.healthline.com/health/brain-fog

의심은 명제의 진실성에 의문을 제기하는 것이며, 이는 '불확실하다'고 말하는 것과 같다. 자기 의심은 자기 자신을 억제하고 있다는 것을 의미한다.³⁾ 그것은 실수를 하는 것에 대한 두려움에서 비롯되지만, 실수는 자신의 능력을 어떻게 향상시키고, 자신이 어떻게 성장하는지에 대한 것이다. 미지의 것에 대한 두려움은 자신이 직면하는 것에 대한 어느 정도의 정보도 없을 때 극대화되어 나타난다. 그것은 불확실성에 대한 참을성이 없음.으로 확대될 수 있다. 불안과 기분 장애를 가진 사람들을 포함한 어떤 이들은 알지 못하는 것에 대한 두려움을 경험할 가능성이 더 높다. 의심은 두려움에 의해 유발되고, 두려움은 자신의 즉각적인인식에서는 숨겨진 잠재의식에 저장되기 때문에, 그러한 두려움이 어디에서 비롯되는지 이해하게 되면 불확실성을 다루는 것이 훨씬 더 쉬워진다. 잠재의식은 자기 성격의 해결되지 않은 문제들을 포함할 때가 많기때문에, 이러한 행위들은 자신이 좀 더 만족스러운 평온한 삶을 살 수있도록 우리 자신의 해결되지 않은 무의식을 이해하는 데 도움을 줄 수있다.

분석적 심리치료 외에도, 꿈 작업, 최면, 명상, 시각화, 샤머니즘 치유 기술과 같은 치료법은 모두 잠재의식의 세계를 밝혀내는 효과적인 방법이다. 이러한 수행들 중 일부는 수천 년 동안 동양 철학의 필수적인 부분이었고, 그 초월적인 면 때문에 이러한 수행들은 서구 사회에서는 계속해서 회자되고 있다. 특히 자기반성은 자연계에 대한 도교의 경건한 태도와 밀접하게 연결되어 있다. 만들고 우리가 상황적 흐름에 맞서기보다는 그와 함께 헤엄치도록 노력하는 것을 의미한다. 동양화 우주론에서, 예술가는 자연의 충실한 모사자로서 그것을 힘들게 재현하려고 하기보다

^{3) &}quot;Doubt - What It Is and How to Overcome It" 소장품 검색,

D.Connors, Christopher, 검색일 2022.09.1,

https://medium.com/personal-growth/doubt-what-it-is-and-how-to-overcome-it-8532431b2f7

는 그것의 부름에 따라야 한다. 도교 사상가들은 완성된 예술 작품뿐만 아니라 그림 그 자체를 숭배했다.

예를 들면 도가사상(道家思想)4) 을 수용하는 것만으로 질 좋은 삶이 거저 주어지는 것은 아니지만. 이 도가사상의 개념은 세상의 요구 에 맞지 않는 아이디어에 지나치게 엄격하게 집착을 하다가 스스로를 해 칠 위험에 처했을 때 절실히 필요할 수 있는 지혜를 보여준다. 동양의 지혜의 교과서 중 하나인 '도덕경' (道德經)5) 은 물처럼 순종적으로 사 는 태도는 나약해 보이지만, 사실 강한 것을 공격할 때는 약함 만한 것 이 없다고 말한다. 완만한 지속성과 문제의 일정 부분에 대한 순응을 통 해 방해 요소가 없어지거나 천천히 깎여나갈 수 있다. 도가사상의 우주 론에 따르면, 가장 큰 효과를 달성하는 문제해결 방법은, 자신의 계획만 을 일방적으로 강요하기보다는 현명하고 전략적인 수동성에 의해, 진화 하는 문제를 따라 우리 자신을 적응시켜 나가는 것이다. 이것이 무위(無 爲)6) 라는 것이다. 두려움은 우리 모두가 자연스럽게 느끼는 자연스러운 감정이다. 바다의 조류처럼 왔다가 사라진다. 하지만 불확실한 것에 대한 끝없는 두려움은 뇌가 다음에 무슨 일이 일어날지 예측하기 위해 계속 애쓰게 만든다. 이렇게 되면 우리는 흔히 불확실성을 아예 회피해버리거 나, 변화 상황을 대비해서 몸과 뇌를 지속적 흥분 상태에 놓이게 한다. 불확실성에 대한 두려움에 대처하기 위해 긴장을 완화시킬 수 있다면, 불안도 감소될 수 있다. 도가의 무위와 같은 개념에서 우연성은 가능하 다. 물은 도교철학의 가르침에서 대표적인 상징으로 계속 언급되고 있는

^{4) (}한국민족문화대백과사전 Encyclopedia of Korean Culture 날짜 정보 없음)도가사상은 장자의 허무·염담·무위 등이 옳다고 여기는 도교교리. 철학사상.

^{5) (}한국민족문화대백과사전 Encyclopedia of Korean Culture 날짜 정보 없음)도덕경은 중국 도가철학의 시조인 노자가 지었다고 전해지는 도가 서

^{6) (}시인 2021) 아무것도 하지 않음으로써 교화함 꾸밈이 없어야 백성들이 따른다는 의미, 무위(無爲)는 도가(道家) 사상의 핵심이다.

바, 나는 우연성을 자연스러운 방식으로 흘러가야 할 물을 통해, 불확실 성과의 관계를 시야를 흐리게 하지만, 두려워하지 말아야 할, 물의 변종 인 안개로 표현하기로 했다.

내가 한국으로 온 이후 동양철학(그중에서도 특히 도교)에서 찾 은 가르침은 잠재의식적인 두려움에 대한 호기심과 함께한다. 관심을 끄 는 신비로운 현상이 있을 때, 우리는 그것을 논리적으로 이해하지 못할 수도 있지만, 그 속에 들어가 보고 싶은 욕구가 생긴다. 이 경험을 마치 누군가가 깊은 안개 속이나 눈에 보이는 것 이상의 것에 의존해야 하는 어두운 곳에 들어가는 것처럼 우리의 잠재의식으로 묘사할 수 있었고, 그 과정에서 새로운 감각과 경험을 접하게 되었다. 내가 밟는 모든 단계 를 의심하는 대신, 그 길이 옳은 길이라고 믿는 것이다. 나는 깊은 안개 의 비유로 인간 내면의 뇌안개를 나타내었는데, 이것은 두려움이 담겨있 는 우리의 잠재 의식에 비교될 수 있다. 안개 속으로 들어가는 것은 무 서울 수 있지만, 자신의 자연스러운 '정신적 환경'을 깨닫는 것은 중요하 다. 이 안개를 나타내기 위해, 나는 도교 철학과 중국 산수화의 기초에 있는 음양론(陰陽論)7) 을 이용하였다. 음(陰)은 물과 연관되어 있기 때문 에, 모든 형태의 안개는 음의 상징이다. 음은 일반적으로 수동적이고, 공 허하고, 낮고, 춥고, 어두운 성질을 나타내는 반면,양은 일반적으로 빛, 따뜻함, 높음, 충만함, 공격성, 속도 등에서 발견되는 능동적이고 남성적 인 요소로 묘사될 수 있다. 음의 여성적인 힘은 낮고 조용한 계곡과 물 의 유동성과 수용성 속에서 볼 수 있다. 양(陽)은 대담하고 단호한 터치 의 산의 묘사와 강한 경도의 벼루를 이용하여 표현된다. 음은 우리의 잠 재의식을 나타내는 반면, 양은 무의식적인 쉼과 끊임없이 상호작용하는 의식적인 부분을 나타낼 수 있다.

^{7) (}한국민족문화대백과사전Encyclopedia of Korean Culture 날짜 정보 없음)음양론은(陰陽論) 음과 양의 관계로 우주나 인간 사회의 모든 현상과 생성 소멸을 소장·변전으로 설명하려는 역이론(易理論).

두려움을 부정하는 것은 우리의 본성을 부정하는 것이기 때문에, 두려움에 저항하거나 그 요인을 피하는 대신, 우리는 공포가 내면에자연스럽게 흐르게 하고 예술적 표현을 통해서 두려움과의 관계를 재구성할 수 있다. 그러기 위해서, 나는 의심을 불러일으키는 현재 상황이나나를 가로막고 있는 개인적인 문제를 해석해보기로 했다. 즉, 각각의 상황에 대한 생각(두려움), 행동(예술 창작), 감정(예술창작 중 및 예술 창작) 간의 3중 관계가 고려된다. 이를 위해 우연성의 기법에 주목하였고, 개인적으로는 심리 상담에 집중했다. 우연성은 도가의 무위와 관련하기 때문에 붓 대신에 우연의 발생을 용이하게 하는 기법을 사용했다. 상담는 카를 융(Carl Gustav Jung)⁸⁾ 의 분석 심리학, 인지 행동 치료와결합된 치료 예술 실습, 그리고 응용 동양 철학 연구의 보완적인 지원으로 구성되었다. 치료는 개인에게 도움을 주기 위해 전통적인 치료법과비전통적인 치료법을 망라한 통합형 치료법이며, 명상, 휴식, 믿음 체계,호흡법 등과 같은 정신, 신체 및 영적 실천을 포함한다.

예술 작품의 제작 과정은 제작자 자체를 보여준다. 그것은 마음과 영혼과 몸에서 경험하고 있는 것의 직접적인 결과가 종이에 투영되는 과정이다. 그 경험에 대한 인식을 심어주기 위해, 각종 심리학 분석 외에도, 우연적 기법으로 노자의 『도덕경 에 대한 나름의 철학적 해석을 수행하였고 이는 내면의 잠재의식적 두려움을 이해하는 데 큰 도움이 되었다. 이러한 이해는 예술 제작 과정과의 친밀한 상호작용을 자아 탐구와자각의 기회로 만들기 때문에 더욱 좋다. 예술작품을 통한 내면 탐구는 불확실성의 안개에 약간의 빛을 비추어 나의 의미에 해당하는 것들을 드러내는 행위이다. 그리고 예술작품에 한번 투영하고 분석하고서도 유용한 통찰력을 얻는 것이 불가능하다 해도, 예술작품은 여전히 유의미하다. 두려움으로 인한 불안이 발생했을 수 있는데도 이것이 유의미한 이유는

⁸⁾ 스위스의 심리학자이자 정신과 의사. 융은 지그문트 프로이트와 함께 심리학, 정신분석학의 큰 줄기를 만든 학자이다.

몸과 마음, 영혼에 평온을 가져다줄 수 있는 깊은 무의식적인 치료가 되 었을 것이기 때문이다.

본 논문은 현대 정신분석학과 동양화철학의 중요한 부분인 자기반성을 통해 잠재의식적 두려움을 이해함으로써 불확실성이 낳는 불안을 극복하는 것을 목표로 하고 있다. 이를 기록하기 위해 비이성적이고 잠재의식적인 두려움를을 조사하고, 안개에 대한 동양화철학의 고전적 상징성을 담아 회화적인 방식으로 비판적 평가와 우연성적 기법으로 예술적표현을 수행했다.

II. 불안 표현 동기

예술 작업은 가치 있는 노력에 수반되는 모든 위험과 보상으로 가 득 찬 일상적이고 친밀한 인간 활동이다. 예술가들이 직면한 어려움은 일상에서 동떨어진 영웅적인 것이 아니라 보편적이고 친숙한 것이다. 현 대사회에서 예술 작업을 한다는 것은 지속적으로 인간적인 불확실성을 안고 일하는 것을 의미한다. 보편적으로 우리는 일상을 살아가지만 예술 제작 과정에서는 치명적인 인간 문제들을 친숙하고 보편적으로 다루는 것이 일상이 된다. 예술가로서 살아남기 위해서는 이러한 문제에 직면해 야 한다. 사실상 모든 예술가들이 그런 순간들을 마주하게 되는데, 그럼 에도 불구하고 예술에 대한 열망은 지속되고 있기 때문에 이 문제는 해 결되어야 하는 문제이다. 예술을 하고 싶은 욕망은 필연적인 자아의 본 능이다. 그래서 아마도 우리는 무언가를 잘 못 그려서 그것이 실패처럼 보일까봐 두려워하거나, 스스로를 표현함으로써 비판받게 될(상처받게 될) 가능성을 두려워할 수도 있다. 두려움이 우리의 관계, 경력, 죽음, 또 는 불편함, 수반하든 하지 않든 간에 안전지대 안에 머무르기만 한다면 협소한 삶을 살게 될 것이다. 많은 사람들이 불안감을 느끼지 않으려고 너무 열심히 일을 한 나머지 우울증을 겪게 된다. 그저 편안히 살기 위 해 무심코 기울였던 노력은 역효과를 낳는다. 온전히 살아있다고 느끼는

데 필요한 위험과 흥미 요소가 빠진 지루하고 안전한 삶을 살아가게 되는 것이다. 객관적으로 말하면, 두려움은 예술가보다 예술과 덜 관련되어 있고, 심지어 개별 예술 작품과도 관련이 덜하다. 사실, 의심과 무반응을 유발하는 것은 예술작품을 만드는 것에 대한 두려움이 아니라, 모든 사람에게 있는 개인적인 불안감이다.》 순수한 공포는 알려져 있거나 이해된 위협과 관련이 있는 반면, 불안은 알려지지 않았거나, 예상되거나, 잘못 정의된 위협을 수반한다. 그리고 이러한 불안감을 유발하는 것은 위협의 불확실성뿐만이 아니다. 예술가는 예술 작업이 위험하다고 느낄 수 있다. 스스로 이렇게 되어야 한다고 생각하는 것과 스스로가 두려워하는 것 사이에 놓여 있는 깊은 물을 휘젓고 자기 의심을 불러 일으키기도 한다. 이 모든 걱정은 인간의 내면에 있고 현실을 평가하는 스스로의 방식에만 특별히 존재하는 것이다.

1. 자신의 성격과 내적 두려움의 자기성찰

과학자 및 의학 연구자들은 오랫동안 두려움 조절과 성격 특성 사이의 관계에 관심을 가져 왔으며¹⁰⁾, 대부분의 연구는 내향성-외향성의성격 차원에 주목하고 더 낮은 빈도로 신경증적 성질에 초점을 맞추고있다. 성격에 영향을 미치는 요인의 복잡성과 불안감에 대한 민감성 때문에, 연구자들은 전반적으로 성격 영역과 공포 반응의 획득 사이의 관계가 일반적으로 고려된 것보다 더 복잡해 보인다는 데 동의한다. 인간의 성격은 환경 속에서, 그리고 환경에 반응하고 그 결과로 경험하는 변화와 전환에 의해 형성된다. 그러나 우리는 그러한 근거만 가지고 어떻게 우리 자신을 이해할 수 있는지 의문을 가질 수 있다. 우리의 영구적

⁹⁾ Bayles David, Art & Fear: Observations on the Perils (and Rewards) of Artmaking, (1985)

¹⁰⁾ Steenmeijer Anna, "The relation between anxious personality traits and fear generalization in healthy subjects: A systematic review and meta-analysis" (2019) 320-321

인, 또 일시적인 환경 안에서 응집력 있고 지속적인 정체성을 확립하려는 모든 시도는 실패할 운명에 처해 있는가? 아니면 정체성에 대해 생각할 수 있는 다른 방법들이 있는가? 아마도 성격은 진화하는 것일 것이다. 칼 융(C.G. Jung)은 여러 가지 다른 측면의 집합으로서의 성격에 대한 감각과, 성격의 각 측면과 다른 측면과의 관계에 있어 심령적 요소와에너지 간의 역동적인 상호 작용을 추구했다. 11)

용에 따르면, 성격은 일생 동안 진화한다. 삶의 변화에 참여함으로 써, 우리는 창조적인 활력을 경험할 수 있고 우리의 발전 가능성을 알수 있습니다. 반면에, 만약 우리가 변화를 부정하고 변화와 함께 오는 가능성으로부터 차단된, 영구적으로 고정된 정체성을 확립하려고 한다면, 우리는 일방성의 어려움에 직면하게 된다. 이것은 노이로제를 만들고 우리가 삶을 성취하지 못하고 의미가 결여된 것으로 경험하게 만든다. 본질적으로, 신경증적인 행동은 깊은 불안을 관리하기 위한 자동적이고 무의식적인 노력이다. 12)

이 장에서는 자신의 성격과 내적 두려움에 대한 자기성찰과 우연성 표현을 통해 불확실성을 해소하기 위한 입장으로 동양철학과 함 께 융의 분석심리를 활용하고자 하는 동기를 추가로 설명하겠다.

이러한 통합적 유형의 치료를 전체론적 치료법(Hollistic Therap y¹³⁾)라고 하며, 이는 개인에게 "전체"를 돕기 위해 전통적인 치료와 비전통적인 치료를 모두 통합한다. 전체론적 치료는 전통적인 대화 치료

¹¹⁾ Huskinson Lucky, Analytical Psychology in a Changing World (1954). 1-22

¹²⁾ Huskinson Lucky, 위 책, . 1-22

^{13) &}quot;What is Holistic Therapy?", 소장품 검색, Cherry Kendra, 검색일 2022.09.01..

https://www.verywellmind.com/holistic-therapy-definition-types-techniques-and-efficacy-5196420

(인지 행동 치료)와 비전통적인 접근 방식을 결합한다. 전체론적 치료는 개인들이 증상을 이해하는 것을 돕기 위해 다양한 기술을 활용한다. 게 다가, 그러한 전략은 그들의 신체, 마음, 그리고 관계 사이의 연결과 이 러한 요소들이 정신 건강에 어떻게 역할을 하는지를 더 잘 이해하기 위 해 더 큰 자기 인식을 배양하기 위해 고안되었다. 그러한 기술들은 종종 마음챙김과 몸짓 연습에 뿌리를 두고 있다. 이러한 기술들은 휴식을 촉 진하고 신체, 마음, 그리고 정신 사이의 연결을 더 잘 이해하도록 고안된 보완적이고 대체적인 의학에서 일반적으로 사용되는 기술을 포함할 수 있다. 이러한 요소들 외에도 치료사들은 인지행동치료를 포함한 심리치 료 접근법을 통합하고 있다. 나는 2020년 겨울부터 인지행동치료를 받아 왔는데 주로 2019년 코로나 바이러스 팬데믹으로 인해 세계에서 생산되 는 불확실성 때문이다. 그 어느 때보다 전 세계가 불확실성과 외로움을 경험했다. 팬데믹이 시작된 이후, 전반적으로 더 많은 사람들이 심리 치 료를 시작했다. 14)그때 나는 인지행동치료와 동양화 연구를 사용하여 이 상황뿐만 아니라 불확실성이 나에게 영향을 미치는 다른 모든 상황을 극 복하는 데 도움을 줄 것을 고려하고자 했다

이러한 유형의 치료는 전체 사람을 치유하는 것을 추구하기 때문에, 단 하나의 명확한 원인이 없는 문제나 한 사람의 삶의 여러 영역에 영향을 미치는 문제에 도움이 될 수 있다. 많은 전체론적 기술들은 또한 사람들이 치료 세션 밖에서 스스로 연습하고 수행할 수 있는 전략이다. 이것은 사람들이 스트레스, 불안, 또는 기분 변화를 일으킬 수 있는 상황에 직면했을 때 일상 생활에서 특히 도움이 될 수 있다. 전체론적 접근은 종종 치료 외에도 예방에 집중된다. 문제가 생길 때까지 기다리기 보다는, 전체적인 치료법을 활용하는 것을 배우는 것은 사람의 감정, 신체

^{14) &}quot;Two years in: Reflecting on counseling during a pandemic", 소장품 검색, Bray, 검색일 2022.09.01..

https://ct.counseling.org/2022/03/two-years-in-reflecting-on-counseling-during-a-pandemic/

적, 사회적 또는 정신적 안녕을 해칠 수 있는 문제를 예방하는 데 도움이 될 수 있다. 전체론적 치료에 사용되는 매우 다양한 기술과 접근 방식 때문에 그 효과를 평가하는 것은 어려울 수 있다. 그러나, 그것은 종종 앞서 언급한 인지 행동 치료와 같은 경험적으로 검증된 다른 치료법을 포함한다.

앞에서 논의한 바와 같이 불안해체의 인지행동치료 모델은 융의분석기법(예술, 마음챙김, 꿈분석 및 능동적 상상력)과 동양화기법 및 철학과 결합하여 불확실성에 대한 불관용을 다루고 있다. 이러한 우연의 표현과 관련된 기법에 대해서는 다음 장에서 자세히 설명하도록 하겠다.



【작품도판 1】 <Breakdown> 2021, 순지에 수묵, 50×30cm



【작품도판 2】<Buried Alive> 2021, 화선지에 수묵, 20×15cm

현대인의 가장 큰 문제는 지나치게 쉬지 않고 계속 일하는 것일지도 모른다. 우리는 외부 세계의 요구에 따르고, 기대에 부응하며, 주변 사람 들의 우선순위에 굴복하는 것에 익숙하다. 예를 들어, 직장에서 크게 힘 든 내색 없이 수십 년 간 같을 일을 계속해서 능숙하게 처리해 낼 수도 있다. 그러다 불현듯 한 순간에 공황에 빠지기도 하는 것이다. 갑자기 침대에서 일어날 수 없는 등 급성 우울증에 걸려, 모든 에너지를 사회적불안감에 뺏기기도 하고, 섭식장애를 겪기도 한다. 앞뒤가 맞지 않는 말을 하거나 우리 몸의 일부분에 대한 통제력을 잃을 수도 있다. 극한의충동에 사로잡혀 정상적인 인간생활의 양식에서 완전히 벗어나는 행동을하거나 편집증적 특징을 띄게 되고, 인간관계에서 통상적인 규칙에 따라행동하지 않거나, 공격적이 되거나, 아니면 특정 루틴에서 벗어나는 행동하기를 거부하는 등 공황은 다양한 양상으로 나타날 수 있다. 15)

당사자와 주변인을 매우 불편하게 할 수 있는 정신적 공황(불안)은 즉시 치료하여 일상이 재개될 수 있도록 해야겠지만, 공황의 당사자는 정확하게 자신에게 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하지 못하는 경우가 많다. 공황이란 단순히 광기나 오작동의 무작위적인 조합이 아니라, 매우불분명하지만, 실재하는 정신건강에 관련된 증상이다. 그것은 우리 마음의 한 부분이 다른 부분을 (공황의 시점이 오기까지 거부해왔던) 자아성장, 자기 이해, 그리고 자기 개발의 과정으로 강제로 이끌려고 하는 것으로, 역설적으로 표현하자면, 심각한 병의 증상을 통해 제대로 낫기 위한 첫 걸음인 것이다.

그러므로, 표면적 증상을 치료하는 것만으로 그친다면, 우리는 그 증상이 우리에게 주고자 했던 기회를 놓치게 될 것이다. 공황에 수반되는 증상들은 결코 쉬운 고통이 아니지만, 공황에는 분명한 혜택이 있다. 사람이 무너지는 이유는 최근 최소 수 년 동안 자신의 마음을 돌보지 않았기 때문이다. 그 마음에는 스스로에게 미세하게 들려주었어야 했던 말들, 주의를 기울였어야 했던 메시지들, 미처 하지 못한 모종의 정서적인 학습과 의사소통이 있었다. 너무나 오랜 기간 참아온 나머지, 이제 정서적

^{15) &}quot;Anxiety Center", 소장품 검색, Psychology Today, 검색일 2022,09,01..

https://www.psychologytoday.com/us/basics/anxiety/types-anxiety

자아는 마지막 남은 수단으로 스스로에게 귀를 기울이려 하고 있다. 이 것은 완전히 절망적인 방식으로 보일 수도 있다. 그러나 우리는 마음이 내뿜는 무언의 분노를 이해하고, 이에 공감할 수 있어야 한다. 공황은 우리에게, 더 이상 마음을 예전 방식대로 다루어서는 안된다고, 그러지 않으면 심지어 '죽음'이 더 나은 선택지가 될 수도 있다고 말하고 있다.

그렇다면, 인간은 왜 공황의 과장된 행동을 피해, 내면의 정서적 욕구를 좀 더 평화롭고 적절한 시기에 들을 수 없었던 것인가? 인간의 의식적인 마음은 본질적으로 게으르기 때문에, 공황이 우리에게 잔인한 방식으로 말해줄 때까지 마음의 문제들에 관여하기를 꺼린 것이다. 몇 년이지나도록 특정한 슬픔에 귀기울이기를 거부한 것이다. 예를 들어, 어떤 망가져버린 관계에서 도망쳐 나왔을 수 있다. 잠재의식 아주 깊은 곳에 숨겨둔 욕망이 있을 수도 있다. 그것들을 검열하기보다 귀를 기울인다면, 그 속에는 나 자신을 위한 더 많은 시간, 더 가까운 관계, 더 정직하고 충실한 존재 방식, 우리가 진짜 누구인지에 대한 수용 등에 대한 탄원이 있을 것이다. 따라서 이 위기는 자신을 표현할 다른 방법을 찾지 못한성장과 자기 이해에 대한 욕구의 외침인 것이다.

끔찍한 몇 달, 또는 몇 년의 공황 후 많은 사람들이 '내가 아프지 않았다면 어떻게 회복되었을지 모르겠다'고 말한다. 공황을 겪는 동안, 내가 미쳐버린 것이 아닌지 의심하기도 하지만 그럴 필요가 없다. 분명히 표면적으로는 동요하고 이상하게 행동하고 있지만, 속으로는 그간 숨겨왔던 스스로의 정신건강에 대한 논리적인 탐구를 하고 있다. 우리는 병에 걸린 것이 아니라 증상을 겪었을 뿐이다. 극복할 수 있다면, 이 위기는 우리를 좋지 않은 상태에서 벗어나게 하려는 시도이며, 우리의 삶을 더 진실하고 성실한 토대를 세워 복구하라는 끈질긴 요구이다.

나의 신경성 쇠약은 미술 전문가로 일하는 동안 일어났다. 자유시간에 예술을 창작하고 싶을 때마다 감정적인 고통의 상태가 끊임없이 나타

나기 시작했고, 시작하기도 전에 여러 번 의욕이 떨어지고 개인적인 일 과 단절된 자신을 발견했다. 빠른 속도로 양질의 예술 작품을 제작하고 싶은 충동과 끊임없는 미루기가 늘 함께 일어났다. 예술을 만드는 개인 적인 이유에 대해 의문을 갖기 시작했고 큰 불안감이 생기기 시작했다. 결국 이 감정적인 고통은 내 삶의 균형을 깨뜨렸다. 결과에 대한 기대는 높아지고 실수나 불확실성에 대한 관용이 낮아지기 시작했다. 무언가를 만드는 데 시간이 '잘 소비'되지 않을 때는 항상 죄책감이 남아 있었고, 짧은 시간 안에 믿을 수 없는 결과를 얻어야 한다는 부담감이 점점 더 커지기 시작했다. 또한 내 작품을 더 성공적이고 숙련된 전문 분야의 작 품들과 끊임없이 비교했고, 그것이 일상에 어떤 변화를 주었는지는 중요 하지 않게 느껴졌고, 기대한 속도대로, 원하는 방식으로 되는 일은 아무 것도 없는 것 같았다. 좌절감은 그저 기하급수적으로 커져갔다. 외부의 해결책, 방법, 책, 기술 중 어느 것도 예술작품에 대한 적절한 만족감을 충분히 주지 못하는 것 같았기 때문이다. 단순한 일정의 지연 및 변경 문제가 아니었다. 그 당시에는 문제의 진정한 원인을 찾는 것이 힘들고 혼란스러웠다. 변화는 결국 무섭다. 왜냐하면 그것은 우리가 알려지지 않 은 결과에 취약해질 수 있다는 것을 의미하기 때문이다.

헤라클레이토스가 2천 5백여 년 전에 언급했듯이, '변하는 것 외에는 아무것도 지속되지 않는다.' 변화는 지속적이고 불가피하며, 아마도 인생에서 잘 관리하기 가장 어려운 경험 중 하나일 것이다. 변화는 종종 고통스럽지만, 그것이 주는 가능성과 회복의 약속으로 우리는 자극받을 수있다. 변화는 무서울 수 있다. 인간은 어느 시점에는 삶에서 자신의 위치를 찾고 적응하기 위해 고군분투한다. 우리 모두는 사회 속에서 살아가기 때문에 사회에 적응하고 우리 주변의 세상에 뒤쳐지지 않고자 하는욕구를 품고 있다. 우리가 자신을 변화시키고 개선하기를 원하는 가장큰 이유 중 하나는 스스로 현재 처해 있는 현실에 대한 불만을 가지고있기 때문이다. 문제는 우리가 변화를 두려워한다는 것이다. 변화가 두려운 이유는 그 결과를 알 수 없기 때문이다. 인간의 뇌는 아는 것에서 평

화를 찾도록 설계되어 있다. 앞으로 무슨 일이 일어날지 모를 때, 우리는 예상 시나리오를 만들고, 결국 걱정을 만들어낸다. 인간은 알려진 것이 끝날 때 앞으로 나아가는 것을 어려워한다. 실패에 대한 두려움도 변화에 대한 두려움을 만들기 위해 작용한다. 앞으로 어떤 결과가 나올지 모른다면, 결과가 나쁠 수 있기 때문에 시도하지 않는 것이 나을 수도 있다.

우리가 되고 싶은 모습과 현재의 모습 간에는 차이가 있다. 때때로 목표를 달성하기 위해 전혀 다른 사람이 되어야 하는 것처럼 보이기도한다. 바로 꾸준하고, 평소의 자신보다 더 많은 노력을 하고, 자기규율과의지력을 가진 그런 사람이다. 아마도 우리는 그렇게 되기 위해 최선을다했을 것이고 예전 방식으로 다시 빠져드는 스스로를 발견할 때까지 한동안 그 노력은 효과가 있었을 것이다. 그러나 결국 우리는 실패하는 것같고 그럴 때마다 점점 더 자신에게 좌절하고 짜증이 난다. 변화는 어렵다. 왜냐하면 각각의 사람들은 변화에 대한 서로 다른 종류의 민감성을가지고 있기 때문이다. 그것은 자신이 어떠한 사람인지, 적응하기 위해어떤 행동을 취하는지, 그리고 각자의 스트레스 수준 등에 따라 달라진다. 실패와 변화에 대한 두려움은 막막한 느낌 -어떻게 해도 앞으로 나아갈 수 없을 것 같은 느낌-을 준다.

새로운 시도는 위험하다. 변화를 막는 것은 의심이다. 우리 중 다수는 어떤 문제를 두고, 앞으로 나아가고자 하는 강한 욕구와 자신이 있는 곳에 그대로 머무르고 싶은 강한 강박관념이 충돌하는 상태에서 인생의 많은 시간을 허송한다. 우리는 다양한 의심, 망설임, 반론, 죄책감에 의해막혀 있다. 행동하는 것은 끔찍하게 느껴지지만 아무것도 하지 않는 것도 우리를 죽이는 것이다. 그리고 아무리노력해도, 그들은 마치 우리가발전하는 것을 방해하는 모종의 규칙의 적용을 받는 것처럼 보인다. 이체계의 기원을 이해하기 위해 우리는 한 발 물러나야 한다. 우리의 삶에영향을 미치는 제한적이고 암묵적인 많은 규칙의 창시자는 어려운 어린

시절과 거기서 펼쳐지는 복잡한 가정사이다. 이러한 틀은 성장과정에서 우리를 특정한 위치로 국한시키고, 우리가 성장하여 가족을 떠나더라도, 우리의 성격을 정상적인 성장 경로로부터 계속해서 은밀하게 비껴가게 하고 있다. 어떤 경우에는 한 성인이 갇혀 있는 상황과 그의 어린 시절의 틀 사이에 어떤 연관성도 끌어내기 어려울 때가 있다. 우리는 직장에서 자신이 적극적으로 행동하기를 꺼리는 것과 30년 전 아버지와 있었던일이나 상황 사이의 연관성을 놓칠 수 있다. 하지만 우리는 장기적인 고착이 어린 시절부터 자신도 모르게 물려받은 일종의 가족간의 규칙이 개입한 결과일 가능성이 높다는 것을 확신할 수 있다. 우리는 어린 시절우리가 아끼거나 의지하던 누군가에게 위협적이었기 때문에 불가능했던 것일 뿐인, 오랜 과거에 형성된 '불가능하다'는 생각에 지나치게 충성하고 있기 때문에 갇혀 있을 수 있다. 그러므로, 그 갇힘에서 해방되기 위한 중요한 방법 중 하나는 틀이 존재한다는 것을 '보고' 나서, 왜곡되고불필요한 논리를 푸는 것이다.16)

우리는 현실적인 딜레마 속에 우리가 있던 그대로 머물러 있도록 부추기는 어린 시절의 틀이 있을 수 있을지 스스로 질문함으로써 해결 과정을 시작할 수 있다. 우리는 무의식적인 의식구조에 관여하고 있을지도모르는 감정적 구조를 찾기 위해 표면적인 문제를 파헤칠 수 있다. 변화에 대한 두려움은 어린 시절의 경험, 가족관, 개인적 견해, 현재 상태, 그리고 심지어 인간관계가 형성되는 방식에서 비롯될 수 있다. 사람들은미지의 것을 극도로 두려워하기 때문에 그들의 상황을 바꾸는 것을 피하게 된다. 동시에, 실패에 대한 두려움으로 인해 실패의 가능성이 있는 활동이나 시나리오를 미루거나 피할 수 있다. 이런 상태를 가진 사람은 실패에 대한 두려움 때문에 새로운 것을 시도하거나, 위험을 감수하거나, 성장을 받아들이는 것을 두려워할 수 있다.

¹⁶⁾ Gibson Lindsay, Adult Children of Emotionally Inmature Parents, (2015), 24

용의 분석 심리학에 따르면, 더 확고한 정체성과 사회와의 관계를 확립하기를 원한다면, 변화를 거부하거나 회피해서는 안된다. 우리는 변혁의 불편함을 견뎌야 하며, 역설적이게도 이러한 어려운 감정과 그것들이불러일으키는 불확실성을 받아들임으로써 안정감과 자기통제감을 찾을수 있다. 변화의 본질과 정체성에 대한 이해는 다양할 수 있다. 예를 들어, 우리는 정체성을 개인의 인격으로, 또는 사회적 역할과 공동체 정신으로, 또는 문화적 열망, 종교적 동일시 및 믿음의 표현으로, 또는 실존적 조건으로 생각할 수 있다. 동시에, 세계는 한 사람의 내면 세계 또는우리가 살고 있는 자연적이고 문화적인 환경으로 구성될 수 있다. 게다가, 변화는 한 사람의 국음과의 직면, 갑작스러운 재앙, 파멸 또는 경제적, 사회적 환경의 변화, 또는 분석 심리학 및 동양 철학과 함께, 언어내에서의 정의 및 개념의 발전과 변화를 의미할 수 있다. 이와 같이 변화는 서로 다르면서도 연관된 개인적, 사회적 차원을 넘나든다. 17)

현실적으로 예술가의 두려움은 계속 존재할 뿐만 아니라, 그를 보완하는 욕망과 동시에 존재한다. 두려움을 몰아내게 되면 개인을 확실히성장시킨다. 어려움을 모르는 상태에서 일을 시작하는 순진한 열정이, 용기를 내어, 정보를 갖춘 열정이 되고, 이를 통해 어려움을 온전히 수용하여 작업은 활기를 띄게 된다. 그 어려움들 중 가장 중요한 것은 불확실성이다. 과거나 미래에 대한 걱정은 우리를 '지금, 여기'에서 벗어나게 한다. 우리 모두는 불확실성에서 오는 완성된 예술의 느낌을 알고 있다. 우리는 문제가 어떻게 해결될 수 있을지 한편으로는 알고 있음과 동시에,일시적으로는 불확실하다. 불확실성은 예술을 만들고자 하는 욕구의 필수적이고 불가피하며 편재하는 동반자다. 또한 불확실성에 대한 관용은예술가 지망생의 전제 조건이다. 불확실성에 대한 불내성이 높은 사람들은 불확실한 상황에 대한 높은 스트레스 반응을 보이는 경향이 있다. 흥미롭게도, 그들은 또한 일단 안전성이 확립된 상황에서는 두려움을 '치우

¹⁷⁾ Huskinson Lucky, Analytical Psychology in a Changing World (1954), .6-9

는' 것이 어렵다는 것을 발견하는 경향이 있다. 18)

용의 심리치료의 목적은 개인이 무의식과 건강한 관계를 맺도록 돕는 것이다. 즉, 신경증에서처럼 무의식과의 관계에서 지나치게 균형을 잃거 나, 그로 인해 우울증, 불안, 성격장애를 초래할 수 있는 상태이거나 정 신분열을 초래할 수 있는 정신질환을 일으킬 위험이 있는 상태에서 벗어 나도록 하는 것이다.

용은 인간 자아의 존재 상태를 완전함과 성취감 중 하나로 가정한다. 하지만 우리는 어린 나이에, 두려움을 굳히는 핵심적인 위험과 처음 접 하게 된다. 예를 들면 어머니가 방을 나갈 때, 우리는 그것이 영원하다고 생각한다. 자존감이 결여된 느낌을 받는다. 버려진 느낌을 받는다. 떠나 버렸다고 느끼게 된다.

핵심적 공포가 다가오면, 우리는 자기 보호를 위한 전략(주요 방어기제)을 선택해야 한다. 이 전략은, '무언가 우리에게 불리하다'고 가정하기 때문에, 우리 자신을 전체로부터, 다른 사람들과, 우리가 필요로 하는 것들로부터, 성취로부터 분리된 것으로 보게 한다. 최고의 방위로 무장하고, 원래의 행복한 상태를 되찾기 위한 탐구에 착수한다. 이 탐구는 두려움(우리에게 필요한 것과 분리되는 것에 대한 두려움)에 의해 동기 부여되기 때문에 결코 성공할 수가 없다. 두려움을 피하는 것에 초점을 맞추면, 우리의 관심은 탐색을 방해하는 각종 위험요소에 의해 소모되어버린다. 이러한 방식으로, 핵심적 두려움과 주요 방어기제는 우리 불행의 원인과 연관된다. 위험으로부터 스스로를 보호하기 위한 전략으로, 그것들은 우리가 '준비'할 수 있도록 우리의 두려움을 현실에 투영한다. 이 투

^{18) &}quot;Why we're so terrified of the unknown". 소장품 검색, Robson David, 검색일 2022.09.01.

https://www.bbc.com/worklife/article/20211022-why-were-so-terrified-of-the-unknown

영은 불안한 전제를 바탕으로 '다감각적 지각 왜곡' ¹⁹⁾을 만든다. 인간의고통의 가장 큰 문제는 우리가 이것이 단지 투영일 뿐이라는 것을 잊고 왜곡을 '실제'로 받아들인다는 것이다. 이것이 우리가 말하는 불안이다.

용은 또한 동양 철학을 좋아했고, 동양의 종교적, 심리적 관념에 대한 그의 뿌리깊은 관심은 평생에 걸쳐 있었다. 『역경』(易經)20) 과『사자의 서(The Tibet Book of the Dead)』의 탐독, 요가와 참선 경험 및 여행을 통해 그는 동양의 사고방식에 대해 핵심적이면서도 비판적인 글을쓸 수 있었고, 서양인들의 동양 기술 사용에 대해 종종 혹독한 의견을 표하기도 했다. 비평가로서 융은 현대 생활의 많은 측면에 대해 '동양의지혜와 신비주의에는 우리가 배울 요소들이 매우 많다'고 보았고, 이는스로의 단점과 불확실성을 검토하는 거울로서 유용할 수 있지만 동시에 '우리는 자기 안에서 그것들을 추구하며, 외부가 아닌 자기 안에서 동양의 가치를 얻어야 한다'고 경고했다. 융이 동양철학과 분석심리를 자아이해의 가교로 삼은 이러한 개념들은 이 논문에 제시된 작품들이 탄생하는 데 핵심적인 역할을 했다.

미지에 대한 깊은 두려움은 우리를 두렵게 할 뿐만 아니라 우리의 뇌를 뒤흔들 수 있다. 왜 불확실성이 우리를 그토록 불안하게 하는 것일까? 불안감은 뭔가 나쁜 일이나 불쾌한 일이 일어날 것이라는 막연한 두려움이다. 스트레스를 받는 상황에서 우리가 느끼는 아주 현실적이고 정상적인 감정이다. 우리를 좌절하거나 긴장하게 만드는 어떤 사건이나 예상도 그것을 촉발시킬 수 있다. 다시 말해서, 불안은 끊임없는 두려움과걱정의 감정이다. 두려움은 빠르게 가라앉는 즉각적인 위협에 대한 반응이지만, 불안은 훨씬 더 오래 지속되는 경향이 있는 더 불확실한 위협에대한 반응이다. 스트레스 요인이 사라지면 불안감이 몰려오고, 스트레스

¹⁹⁾ PressmanTodd, 불안한 전제에 근거한 현실의 지각적 왜곡. 머릿속의 진짜라고 생각하는 왜곡이다.(2020)

^{20) 『}역경』(易經)은 유교의 기본 경전으로 오경(五經) 가운데 하나.

가 남는다. 불안은 스트레스에 대한 반응으로 발생할 수 있지만, 명확한 접점 없이 발생할 수도 있다. 그것은 우리를 불쾌하고 부정적인 느낌을 갖게 하고 그 이유를 종종 이해할 수 없게 만들기도 한다.

불안은 뇌의 다른 부분에 방어 행동을 하도록 경고하는 한 쌍의 아몬드 크기의 신경 다발인 뇌 편도체에서 시작된다. 다음으로 시상하부는 우리가 우리 몸에서 스트레스 반응이라고 부르는 것을 작동시키는 신호를 전달한다. 근육이 긴장되고, 호흡과 심박수가 증가하고, 혈압이 상승하며, 뇌간 부위가 활성화되고 신경이 예민해진다. 이것은투쟁 도피 반응이다. 불안감을 유발하는 것은 근거가 있을 수도 있고 없을 수도 있는 부정확한 위협이다. 이것은 한밤중에 어둡고 조용한 도시 거리를 걸을때 느끼는 것과 같은 일반적인 질병 감각이다. 불안은 존재하지도 않을지도 모르는 위협으로부터 우리를 보호하기 위한 메커니즘을 통해 인간에게 진화되어 왔다고 믿어진다. 압도적인 불안은 우리에게 위험한 일이곧 일어날지도 모른다는 경고를 주지만, 그 위험이 무엇인지 불확실하다. 궁극적으로, 불안은 우리가 정신을 바짝 차리게 하는데 도움이 될 수 있지만, 그것이 지나치면 해를 끼친다. 21)

불안감과 함께 이러한 스트레드 감지 시스템과 그것들을 줄이거나 억제하는 메커니즘은 잘못 작동하고 있으며 우리는 미래와 그 안에 있는 우리의 안전에 대해 걱정하게 된다. 하지만 많은 사람들에게 불안은 뇌의 기능을 장악한다. 그들은 직장, 학교, 관계를 방해하고 증상을 유발할수 있는 상황을 피하도록 이끄는 지속적인 만연한 불안감을 경험한다. 불안장애는 전혀 드문 일이 아니다. 많은 연구들은 불안 장애가 있는 사람들의 스트레스 반응이 불안 장애가 없는 사람의 것과 크게 다르지 않음을 보여주었다. 그들의 뇌가 어떻게 작동하는지는 실제적인 차이가 있을 수 있다. 한 모델은 편도체와 뇌의 다른 경로 사이의 연결에서 가능한 혼동을 설명한다. 불안감을 나타내는 경로는 더 강해진다. 그라고 불

²¹⁾ Adolphs Ralph, The biology of fear. (2013), .85

안감을 많이 가질수록 이러한 불안의 경로는 더 강해지고, 이는 악순환 으로 이어진다. ²²⁾

다행인 것은 이 같은 불안에 대한 치료법이 있고, 고통받을 필요가 없다는 것이다. 칼턴은 기존의 많은 심리 치료법(예: 대화 인지행동치료 Cognitive behavioral talk therapy²³⁾)이 불확실성에 대한 사람들의 참을 성을 증가시킬 수 있다고 지적한다. 이것은 패턴을 바꾸는 것에 관한 것이고, 연구는 뇌가 우리의 삶 전반에 걸쳐 재조직하고 새로운 연결을 형성할 수 있다는 것을 보여준다. 뇌에서 코티솔을 줄이는 방법이 있다. 가장 강력한 무기는 깊게 숨을 쉬고 주변을 인식하고 집중하는 것을 포함하는 운동과 명상이다. 둘 다 스트레스를 줄이고 해마의 크기를 증가시켜 기억력을 향상시킨다. 규칙적으로 운동하고, 건강한 식단, 명상, 마음 챙김과 호흡, 그리고 인지 행동 요법의 한 형태인 대화 요법은 불안 반응을 억제하는 신경 경로를 재건할 수 있다.

불확실성을 처리할 수 없는 것은 또한 반추를 증가시킬 수 있다. 정신은 당면한 상황의 모든 가능한 결과를 순환한다. "대부분의 경우 불확실성이 불안의 핵심 요소로 보인다.²⁴⁾ "라고 칼튼은 말한다. 인지 행동치료는 예측할 수 없는 사건에 의해 촉발될 수 있는 '대참사' 생각을 멈추고 불확실성에 대처하는 능력에 의문을 제기하는 것을 멈추도록 사람들에게 가르칠 수 있다. 어떤 사람들은 모든 미지의 것들을 해결하지 않고서는 기능을 할 수 없다고 생각할 수 있으며, 일이 정확히 계획대로진행되지 않을 때마다 마비감을 느낀다. 하지만 편안한 지역을 벗어나라는 부드러운 격려가 뒤따른다면 그들은 그 감정이 두려워하는 것만큼 나쁘지 않다는 것을 발견할 수 있고, 약간의 혼란이 그들의 삶에 배움과

²²⁾ Martin Elizabeth, "The Neurobiology of Anxiety Disorders: Brain Imaging," 2013, 2

²³⁾ CarletonR Nicholas, "Fear of the unknown: One fear to rule them all?" (2016), 14

²⁴⁾ Carleton R. Nicholas, 위 책, 14

성장을 위한 기회를 제공할 수 있다는 것을 알게 될 것이다. 어떤 경우에는, 불확실성이 흥분의 원인이 될 수 있다는 것을 인식할 수도 있다. 모든 사건의 결과를 미리 예측하고, 그 사실을 인정하는 법을 배우면, 우리는 정서적으로 불안한 순간을 잘 헤쳐 나갈 수 있을 것이다. 25)

바로 이 인간적인 곤경을 어떻게 해야 할까? 애초에 문제를 일으킨핵심 두려움과 주요 방어책까지 살펴봄으로써 우리의 불안을 철저히 해체해야 한다. 그제서야 비로소 그것들이 더 이상 도움이 되지 않는 어린시절의 가정으로부터 만들어진 학습된 구조들로 이루어져 있다는 것을알게 된다. 이것은 충분히 평범하게 들리지만, 이 모델은 이러한 해체를수행하는 것이 무엇을 의미하는지 완전히 재정의한다. 생각의 "근본"인, "원래 실수"에 도달해야만 두려움이 근거가 없다는 것을 진정으로 깨달을 수 있다. 이런 깊은 통찰력은 드문 일이다. 종종, 우리는 왜 고통받는지를잘 알지 못한다; 최선의 노력과 통찰력에도 불구하고, 진로를 지시할 확실한 나침반 없이 무의식적인 두려움 때문에 결국 길을 잃는다. 고통의 근원에 대한 진정한 통찰력을 얻었다고 해도, 신경과학이 보여주듯이, 불안성을 해결하려면 여전히 조치를 필요하다. 두려움은 통찰력만으로는 치유할 수 없는 방식으로 생리학에 영함을 미칠 수 있기 때문이다. 두려움에 대한 환상을 진정으로 드러낼 올바른 행동을 찾는 것 또한 어려울 수 있다.

따라서 통찰력과 행동을 올바르게 조합하는 것은 우리의 목표다. 이를 위해 토드 프레스먼(Todd Pressman)은 '해체 불안 모델'을 제안한다. 이는 자신의 핵심 공포와 주요 방어력을 빠르게 드러내는 두 가지 강력한 기술에 관한 것이다. 이 진단 도구들은 우리의 혼란을 뚫고 포괄적인 통찰력으로써 우리의 고통의 근원을 설명하고 이러한 통찰력은 문제 해

^{25) &}quot;Seeing Uncertainty As A Gift: The Best Sentence Carl Jung Ever Wrote", 소장품 검색, Connor John, 검색일 2022.09.01, https://www.huffpost.com/entry/seeing-uncertainty-as-a-g_b_11121550

결을 위해 필요한 도구를 제시한다. 이 인지 행동 치료의 모델은 앞에서 언급한 융의 분석 기법(예술, 마음챙김, 꿈 분석 및 능동적 상상력)과 이 과정을 돕기 위한 동양화 기법들과 결합된다. 좁은 문제에 초점을 맞추 기보다는 개인의 행복에 영향을 미치는 정신적, 육체적, 영적 요소를 고 려함으로써 사람들이 더 깊은 수준에서 치유되고 번영할 수 있도록 돕는 다.

이러한 통합적 유형의 치료를 전체론적 치료법(Hollistic Therapy²⁶⁾) 라고 하며, 이는 개인에게 "전체"를 돕기 위해 전통적인 치료와 비전통 적인 치료를 모두 통합한다. 전체론적 치료는 전통적인 대화 치료(인지 행동 치료)와 비전통적인 접근 방식을 결합하는 것으로 개인들이 증상을 이해하는 돕기 위해 다양한 기술을 활용한다. 게다가, 그러한 전략은 그 들의 신체, 마음, 그리고 관계 사이의 연결과 이러한 요소들이 정신 건강 에 어떻게 역할을 하는지를 더 잘 이해하기 위해, 나아가 더 큰 자기 인 식을 배양하기 위해 고안되었다. 그러한 기술들은 종종 마음챙김과 몸짓 연습에 뿌리를 두고 있다. 이러한 기술들은 휴식을 촉진하고 신체, 마음, 그리고 정신 사이의 연결을 더 잘 이해하도록 고안된 대체 의학에서인도 일반적으로 사용된다. 이러한 요소들 외에도 치료사들은 인지행동치료를 포함한 심리치료 접근법을 통합하고 있다. 나는 2020년 겨울부터 인지행 동치료를 받아 왔는데 주로 2019년 코로나 바이러스 팬데믹으로 인해 세 계에서 생산되는 불확실성 때문이다. 그 어느 때보다 전 세계가 불확실 성과 외로움을 경험했다. 팬데믹이 시작된 이후, 전반적으로 더 많은 사 람들이 심리 치료를 시작했다. 27) 그 당시 나는 인지행동치료와 동양화

^{26) &}quot;What is Holistic Therapy?" 소장품 검색, Cherry Kendra 2021. 검색일

^{2019.09.09,}https://www.verywellmind.com/holistic-therapy-definition-types-techniques-and-efficacy-5196420

²⁷⁾ Two years in: Reflecting on counseling during a pandemic", 소장품 검색, Bray 2022, 검색일 2022.09.01.

[,]https://ct.counseling.org/2022/03/two-years-in-reflecting-on-counseling-during-a-pandemic/

연구를 사용하여 이 상황뿐만 아니라 불확실성이 나에게 영향을 미치는 다른 모든 상황을 극복하는 데 도움을 줄 것을 고려했을 때였다.

이러한 유형의 치료는 전체 사람을 치유하는 것을 추구하기 때문에, 단 하나의 명확한 원인이 없는 문제나 한 사람의 삶의 여러 영역에 영향을 미치는 문제에 도움이 될 수 있다. 많은 전체론적 기술들은 또한 사람들이 치료 세션 밖에서 스스로 연습하고 수행할 수 있는 전략을 포함한다. 이것은 사람들이 스트레스, 불안, 또는 기분 변화를 일으킬 수 있는 상황에 직면했을 때 일상생활에서 특히 도움이 될 수 있다. 전체론적접근은 종종 치료 외에도 예방에 집중된다. 문제가 생길 때까지 기다리기 보다는, 전체적인 치료법을 활용하는 것을 배우는 것은 사람의 감정,신체적, 사회적 또는 정신적 안녕을 해칠 수 있는 문제를 예방하는 데도움이 될 수 있다. 전체론적 치료에 사용되는 매우 다양한 기술과 접근방식 때문에 그 효과를 평가하는 것은 어려울 수 있다. 그러나, 그것은 종종 앞서 언급한 인지 행동 치료와 같은 경험적으로 검증된 다른 치료법을 포함한다.

예술은 무의식에 접근하여 발생하는 이미지를 탐구하는 방법을 제공할 수 있다. 우리는 예술을 통해 우리의 자아상을 깨달을 수 있고, 특정한 문제에 집중할 때 어떠한 상징과 주제가 나타나는지 배울 수 있다. 이때에 꿈의 분석은 융 분석에 따라 통찰력을 얻는 가장 중요한 수단이다. 꿈은 종종 치료에서 분석할 수 있는 정보를 제공한다. 능동적 상상기술은 우리가 작업하고 있는 무의식적인 물질을 나타내는 장면에서 스스로를 상상할 수 있게 해준다. 어떻게 하면 자료를 더 자세히 살펴볼수 있는지 그리고 그것이 우리에게 어떤 의미인지를 이해할 수 있다. 융치료 기술은 다양하지만 종종 꿈, 상징, 신화를 다루는 것을 포함한다. 목표는 이러한 개념들을 탐색하고 그것이 개인에게 갖는 의미를 이해하는 것이다. 이것은 한 사람의 삶에 영향을 미치는 모든 무의식적인 물질을 발견하는 작업이므로 시간이 걸리는 긴 과정이 될 수 있다. 융치료

와 본 논문에서 사용된 기술로는 미술, 꿈 분석, 능동적 상상력이 있다.

2. 산수화에서 느껴진 우연성



【참고도판 1】혜원 신윤복, <풍속산수화> 1813

북송의 화가들은 높은 곳에 뛰어났던 곳, 자연의 웅장함과 다양성의 인상을 풍겼던 반면, 남송의 화가들은 세부 사항을 안개 속에 융합시켜 공간 속에서 지우고, 거리의 깊이로 자연의 고요한 위엄과 도교의 신비 를 강조하고자 했다. 북송, 남송은 두 화풍 모두 관중을 지구로부터 해방 된 공간으로 끌어올렸다. 우주에 대한 묘사였는데, 이는 철학적 사상이 이러한 숭고한 자연관에 영감을 주었기 때문이다.

한국으로 이주한 후, 나는 풍경화를 만들기 위한 기초 규칙 및 동양화 이론에 대해 배울 기회가 있었다. 이 규칙들은 기술적인 것을 넘어서는 근본적인 원칙에 기초하고 있는 것처럼 보였다. 나의 작품에 대한철학적 근거나 명확한 방향은 없었다.

한국 풍경은 이것이 도를 표현하기 위한 것이든, 도교 철학자들의 신

성한 제1의 대의명분을 표현하기 위한 것이든, 아니면 조화와 전체성을 표현하기 위한 것이든, 기본적으로 중국 철학자들의 우주론에 근거한다. 한국의 풍경들은 중국의 위대한 거장들의 전통과 기술을 따르고 있다. 도학자들은 이러한 축복은 사회가 강요하는 인위적인 질서에서 벗어나 자연과 조화롭게 살아야 얻을 수 있다고 말했다.

당나라 (618-906)와 오대 (907-59) 동안 도교가 부활했다. 1세기에 불교가 중국에 왔을 때, 중국에는 그에 상응하는 철학적 또는 헌신적인 용어가 없었기 때문에 불교 본문을 번역하는 데 큰 어려움이 있었다. 불교는 그들의 의미를 표현하기 위해 도교인들의 어휘를 사용할 수밖에 없었다. 이것은 두 종교 사이에 이상한 결합을 가져왔다. 이러한 결합이 많은 문제를 일으켰음에도 불구하고, 이를 통해 불교가 전역으로 전파될 수 있었다. 이 결합에서 발전한 불교 종파 중 하나가 선종이다. 쉽게 말해불교의 보편적 정신은 타오의 보편적 마음과 동일시되었다. 인간의 마음은, 비록 생각할 수는 있지만, 매우 약하다. 그러나 인간의 마음은 보편적인 마음으로 뭉치면 자연의 모든 힘을 통제할 수 있다..28)

한나라 때부터 유교는 중국 왕위와 정부의 공식 철학이었다. 당나라 (618-906) 동안, 유교는 선불교와 도교에 의해 발전된 새로운 사상의 영향을 받았다. 그것은 보편적인 정신의 사상을 흡수하기 시작했고, 다음왕조 초에 송나라는 도학파를 불렀다. 그래서 송나라(960~1280)가 시작될 무렵, 중국의 세 종교나 철학파는 모두 마음이나 생각을 통해 보이는세계를 일으키고 통제하는 보편적인 정신을 인식했다.

보편적인 마음과 인간 사이의 결합은 이루어질 수 있지만, 개인의 기본 신념에 따라 다른 방식으로도 이루어질 수 있다. 불교도들은 이러한 결합이 내핍과 명상에 의해 성취될 수 있다고 말했다. 선불교는 마음을

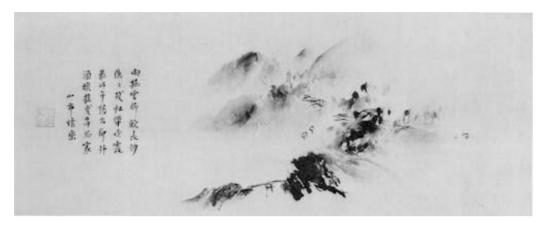
²⁸⁾ Mullany, Francis. "Symbolism in Korean Ink Brush Painting." (2006), 71–109.

이 세상과 분리시키기 위해 고안(古安)²⁹⁾을 사용했다. 두 방법 모두 깨달음을 가져다 주었다. 먼저, 도교에서는 육체와 감정, 정신을 자연과 조화시켜 보편적 정신과의 결합을 가정했다. 몸의 다섯 가지 요소는 완벽한균형을 이루어야 했다. 적절한 음식, 적절한 운동, 적절한 호흡, 모두 신체에 조화를 가져오는데 도움을 주었다. 마음은 학문과 사색, 자연, 특히초월적 특성, 강렬함, 아름다움, 평화, 조화에 의해 개혁되어야 했다. 성리학자들은 공자가 가르친 덕행의 실천이 보편적 정신과의 결합을 가져왔다고 말했다.

노자의 도교적 가르침과 같은 동양화 이론을 공부하는 것은 고요함과 개방성, 그리고 묻혀있지만 우리 자신의 중심적인 부분을 발견하는 것의 중요성을 일깨워주었다. 이것이 바로 내가 예술가로서의 나와 예술 작품 의 결과보다는 그 과정 사이의 조화로운 연관성을 발견하면서 생각해낸 많은 추론과 결론의 핵심이다.

초기 중국 문학, 특히 도교의 수많은 인용구를 인용하여 공간이 어떻게 도와 동등하게 여겨졌는지를 보여줄 수 있었지만, 남송 화가, 특히 산수화의 작품에서 도에 대한 최고의 개념을 이끌어낸 것은 주로 선불교의 영향이었다. 광활한 공간을 다루는 데 있어서, 수묵화는 인간 정신의 가장 위대한 표현 중 하나이다. 선 예술은 작품의 창작자를 위한 적극적인 명상의 한 형태였고, 작품을 받은 사람들을 위한 시각적 교육의 한 형태였다. 이 논문에 제시된 작품들은 앞서 융이 기술한 능동적 상상 기법과함께 도교와 일부 선불교의 영향을 받아 남파 산수화 접근법을 취하면서 더욱 영감을 얻었다. 남파 산수화 접근법에서 가장 대표적으로 사용하는방법 중 하나가 바로 발묵법 (潑墨), 파묵법(破墨法) 이라고 하는 수묵사용법였다. 【참고도판 14】30)

²⁹⁾ 고안(古安)은 선종의 실천에서 "큰 의심"을 불러일으키고 선종의 학생들의 발전을 시험하기 위해 사용되는 이야기, 대화, 질문 또는 진술이다.



【참고도판 14】옥간(玉澗), <산시청만도(山市靑巒圖)> 중국 남송대(南宋代) 지본묵화, 33.3cm×83.3cm, 일본 이데미츠 미술관 소장

현대 생활의 속도는 예술가들이 전통 예술을 보는 방식을 바꾸고 있 다. 그 기술을 개발하는 데는 너무 많은 시간이 걸리고, 인정받는 예술가 가 되기에는 너무 오랜 시간이 걸린다. 그래서, 일부 젊은 예술가들은 이 러한 구속을 좋아하지 않는다. 너무 많은 규칙을 배우거나 지키는 것을 좋아하지 않으며 좋아하는 것을 그리고 자신들이 좋아하는 방법으로 자 유롭게 그리기를 원한다. 그들은 도교보다는 자신과 자신의 감정을 표현 하는 것을 더 좋아한다. 도교는 서양에 호소하는 신비주의를 가지고 있 기 때문에 이것은 미묘한 주제이다. 서양에서 추상 미술의 성장은 중국 풍경화의 다소 개념적이고, 무형적이며, 이해하기 어려운 특성을 서양의 취향에 따라 더 쉽게 접근할 수 있도록 하였다. 특히, 이는 서양의 추상 화 창시자, 칸딘스키, 몬드리안에게 매우 중요했고 모든 명시적인 종교적 함의를 배제한 예술의 영적/신적 차원 또한 중국화의 영적 측면에 영향 을 받았다. 비록 엄밀하게 표현되지는 않았지만, 송 시대의 위대한 산수 화에서 볼 수 있는 자연에 대한 감정의 깊이와 진실에 대한 인식은 커지 고 있다. 자연스러움과 자발성에 대한 도교 사상에 깊이 영향을 받고 가 장 심오한 철학적 사상을 표현할 수 있는 선화가 원래의 역사적 맥락을 초월하는 방식으로 우리에게 말하는 것처럼 보인다는 것은 놀라운 일이

아니다(Sullivan 1979).

중국 산수화는 평화와 조화, 자연과의 신비로운 결합의 감정을 포함 할 뿐만 아니라 삶과 창조성의 근원적인 감각을 창조한다. 따라서 화가 는 단순히 눈에 보이는 자연 지형을 나타낼 뿐만 아니라 어떤 의미에서 는 공감을 불러일으키는 정체성의 과정을 통해 그것의 영적 지형을 그려 낼 것으로 기대되었다. 이러한 과정이 잘 되어갈 때, 이는 필연적으로 자 기 변혁의 과정에 관여하는 것처럼 보였다. 이것은 도교 사상의 중심이 되는 창조적 자발성의 요소를 가장 표현적으로 드러낸다. 도교는 삶의 목표가 자연에 당신의 의지를 강요하거나 내면의 자유를 제한하려는 시 도가 아니라고 생각한다. 도교의 목표는 자아의 좁은 요구를 초월한다. 중국 예술의 이러한 심령적이고 영적인 특징은 최근 몇 년 동안 서양인 들의 관심을 끌었다. 그것은 유럽의 주류 전통적인 접근법과 대조된다. 그림은 단지 미적인 대상을 생산하는 방법이나 심지어는 단지 영적인 사 색의 대상을 생산하는 방법이 아니다. 화가들은 조용히 앉아서 공허한 상태를 얻는다. 그들은 자연에 대해 숙고하고 초점을 맞춘다. 그림은 자 연이 '도'에서 나오는 것처럼 자연스럽게 나타난다. 그러나 예술성을 최 대한으로 발휘하여 자연 그 자체가 자발적으로 나타나는 방식을 모방하 고 여기에 참여한다. 산수화는 자연의 모습을 정복하는 것이 아니다. 그 것은 자연의 일부가 되고 자연을 작가의 일부로 만들기 위해 작가의 영 혼 속에서 자연을 숙고하고 그것과 동일시하는 것에 관한 것이다

자연에 대한 애정이 도교의 경험에만 국한된 것은 아니지만, 도교인들은 도교의 끊임없이 움직이는 정신을 관찰할 수 있는 산, 바위, 개울, 웅덩이, 동물, 나무, 꽃에 대한 특히 세련된 경외심을 발달시켜 왔으며, 이를 통해 높은 정신적 인식을 얻을 수 있었다. 이러한 풍경은 우주적인영향과 의미를 반영하기 때문에 동양에서 깊은 종교적 의미를 가지고 있다. 이러한 자연계와의 신비로운 교감 의식은 송나라 때부터 중국에서시작된 위대한 산수화에서 가장 잘 표현되었다.

3. 디지털 아트 작업에서의 비교와 분석

대학에서 애니메이션과 디지털 아트를 공부한 후, 제작을 위해 디지털 아트 미디어에서 3년 이상 일했다. 이 시기를 겪으면서 일상생활의 일상적이고 반복적인 일들에 휘말리기 시작했다. 직장에서의 프로세스는 빠르게 반복적인 작업을 해야 했기 때문에 창작의 자유를 위한 공간은 없었다. 직업적인 삶 외에는 집중할 것이 없었고, 삶의 목표와 포부가 불확실해지기 시작했을 때, 막히는 듯한 느낌을 받기 시작했고, 이는 감정적 붕괴로 이어졌다. 일정을 다시 짜고, 운동 루틴을 만들고, 매일 아침 요가를하고, 더 일찍 자고, 기술을 다시 배우면서 문제에 대한 긴급한 해결책을 찾으려고 노력했다. 그리고 그것이, 어느 정도 도움이 되었고, 좋은 의도를 가지고 왔지만, 결국 그것은 시간적인 해결책을 필요로 했다. 문제들이 다시 반복해서 찾아올 때, 그들은 매번 더 강하게 다가왔다. 문제들이제대로 다루어지지 않았고, 더 나아가서, 문제를 더 가중시키고 있었다.

내가 시도한 것 중 하나는 자유시간에 미술을 하는 것이 싫어도 억지로 하는 것이었다. 이 인물들은 【참고도판 2】 3D 조각으로 만들어졌고 그 당시 느꼈던 따돌림, 소외감, 정서적 고통을 반영한다. 그것은 상황에 대한 감정적인 반응이었고 삶에 대한 불만이었다. 잠재의식적으로 혈액, 두개골, 토막, 어둡고 변색된 피부, 흉터 등 집단 무의식 속에 포함된 위험과 건강하지 못한 공통의 표시 상징의 그래픽 요소와 심볼을 사용한다. 이것은 관객에게 긴장을 조성하기 위해 의도적으로 의도된 불안감,혐오감,불편함, 그리고 충격을 암시한다. 이 작품들에 대한 근본적인 감정은 그 당시 나의 삶의 상황과 3D 조각가로서의 현재 단계에 있는 직업에 대한 좌절감이다. 모순적이게도, 3D 아티스트로서의 작업에서 좌절감을 느꼈지만, 잠재의식적으로 이러한 개념들을 표현하기 위해 같은 매체를 사용하기로 생각했다. 【참고도판 3】

몇 년 동안 같은 곳에서 계속 일할 수 있을지 모른다는 불안감, 인생에서 앞으로 나아간다는 느낌이 들지 않고, 이러한 감정을 제대로 전달하고 있다는 느낌이 들지 않아 생기는 일반적인 불쾌감과 불만감이 있었다. 이 작업의 목표는 공포 그 자체를 만드는 것이 아니라, 알 수 없는 위협에 대한 두려움으로 인해 생기는 불편한 감정으로 인한 막연한 불안감을 만드는 것에 있었다. 이것은 개인적인 감정적 위기에 대응하기 위한 카타르시스 치료법이었다.



【참고도판 2】 <The Witches>, 2018, 3D 일러스터

카타르시스는 감정적인 해방이다. 내가 동양화 방식를 사용했을 때, 작업 【작품도판 1】와 【작품도판 2】에서 볼 수 있듯이, 카타르시스로 동일한 방법이 접근되었다. 정신분석 이론에 따르면, 이 감정적 해방은 무의식적인 갈등을 완화시킬 필요성과 관련이 있다. 예를 들어, 업무와 관련된 상황에서 스트레스를 경험하는 것은 좌절과 긴장감을 유발할 수 있다. 지그문트 프로이트는 좌절과 공격성을 줄이기 위해 부정적인 감정 을 발산하는 치료 방법으로 카타르시스를 처음 사용했다. 카타르시스에 는 네 가지 범주가 있다: 행동, 통합, 포용, 그리고 의미 또는 영적 카타르시스. 이 용어 자체는 "정화" 또는 "청소"를 의미하는 그리스어 카타르어에서 유래되었다. 과거의 트라우마로 인한 과각성은 기억이 존재하더라도 현재의 사건으로 신경계에서 경험된다. 단순히 반동으로 원래의 트라우마를 다시 경험하는 것만으로는 충분하지 않으며, 바로 지금 바로여기와 현재 상황에서 인식을 고정시키는 것 또한 필요하다. 통합은 이전에는 양립할 수 없었던 새로운 경험을 포함하도록 자신의 자아의식을 확장하는 것이다. 나는 과거를 거부하거나 수술이나 치료로 없앨 수 없다. 더 높은 수준의 기능에만 통합할 수 있다. 통합을 철저히 이해하려면 사람들이 경험으로부터 자신을 보호하기 위해 사용하는 다양한 대처 및 방어 메커니즘에 대한 지식이 필요하다. 포용의 카타르시스는 사회에서 통합을 느낄 필요성을 포함한다. 나의 자아감은 자연스럽게 피부 너머로 확장되어 삶에서 동일시하는 어떤 집단이나 개인을 포함하게 된다. 많은 이유들로, 사람들은 종종 다른 사람들로부터 소외감을 느끼고, 이것은 그들을 치료의 단계로 데려온다.

영적 카타르시스는 네 번째 유형의 카타르시스다. 그것은 치료를 받는 사람 더 큰 정도의 전체성, 통일 의식, 신, 더 높은 힘, 더 깊은 힘등을 느낄 때 발생한다. 그러나 카타르시스 접근법은 지속적인 카타르시스에 대한 의존성을 만들고 소위 거짓 기억의 출현을 장려한다. 트라우마의 특성상 경험의 카타르시스적 재경험이 치유보다는 트라우마가 될 가능성이 높다.31) 카를 융은 카타르시스의 치료적 가치를 인정했지만, 그의 경력 초기에 그는 분석 과정에서 그것의 한계를 인식했다.

"만약 카타르시스가 그 자체로 만병통치약이라는 것이 입증되었다면 새로운 심리는 고해성사의 단계에 머물렀을 것이다. 그러나 무엇보다도, 환자들이 그림자를 인지할 수 있을 만큼 무의식에 가깝게 하는 것이 항

³¹⁾ A.Levine, Peter. Waking the Tiger: Healing Trauma. (North Atlantic Books 1997). 10

상 가능한 것은 아니다. ··· 그들은 이미 고백할 만큼 충분히 있다고 말한다. 그들은 그것을 위해 무의식에 의지할 필요가 없다." 32)







【참고도판 3】 <The Judges>, 2020, 디지털 일러스터

따라서 본 논문은 (【참고도판 3】 보듯이) 보는 사람에게 공포를 주고 공포를 불러일으키는 카타르시스적인 방법을 고수하는 대신 토드 프레스맨가 제안한 해체 과정을 이용했다. 프레스맨은 "Digging for gold³³⁾라고 불리는 자신의 핵심 공포를 찾기 위한 연습을 제안한다. 이 기술을 통해 우리는 평생 동안 우리의 인식을 왜곡해 온 근본적인 생각을 빠르고 확실하게 밝힐 수 있다. 이 연습은 모델의 초석이며, 나머지 모든 것의 아래에 있는 근본적인 두려움으로 직접 가는 해체 과정을 사용한다. "Digging for gold" 기술은 다음과 같은 질문을 제기한다. 1) 왜 그것이나를 화나게 하나? 2) 다음에 무슨 일이 일어날까 두려운가? 3) 내가 놓

³²⁾ Jung, C.G. Problems of Modern Psychotherapy. 1931,137.

^{33) &}quot;Deconstructing Anxiety". 소장품 검색, (Pressman, Todd, January 2020), 검색일 2022.09.01.,

https://ct.counseling.org/2020/01/deconstructing-anxiety/.

치거나 잃을까 봐 두려운 것은 무엇일까? 에 답을 줄 것이고 아마도 원 래의 문제의 근처에 있는 핵심 두려움에 한 단계 더 가까워지게 하는 새 로운 문제를 지적할 것이다.

두려움에 관한 핵심적 해석에 도달하게 되면, 정신에 강력한 각인을 남긴다. 그것은 매우 위협적이고, 이전의 충족감과는 분열된 상태이기 때 문에 생존의 핵심 요소로 고려해야한다. 그것은 직면한 위험을 이해하 고 미래에 대비할 수 있도록 하고 위험에 대한 가능성을 제시하는(또는 상상할 수 있는) 모든 경험을 해석하는 필터인 세계에 대한 새로운 이해 가 될 수 있다

핵심 두려움을 발견하면, 우리는 핵심 공포로부터 우리 자신을 보호하기 위해 사용하는 주요 방어를 해독해야 한다. 핵심 두려움과 마찬가지로, 우리는 방어 기제를 단단히 붙잡는다. 왜냐하면 생존을 위해 주요 방어를 필요하기 때문이다. 하지만 이 전략을 사용할 때, 우리는 무의식적으로 더 많은 불안감에 갇히게 된다. 왜냐하면 우리는 핵심 공포가 진짜인 것처럼, 마치 우리가 정말로위험에 처해 있고 우리의 보호 방법이 필요한 것처럼 반응하기 때문이다.

앞에서 말한 전제대로, 이것은 항상 진실의 왜곡이다. 만약 우리가 실제 상황을 조사한다면, 우리는 최악의 경우 우리의 핵심 두려움으로 인해 상상하게 될 재앙보다는 우리가 다룰 수 있는 문제를 발견할 것이다. 종종, 우리는 우리가 두려워했던 상황이 전혀 위협이 되지 않는다는 것을 발견한다. 위험에 대한 생각은 오랫동안 유지되었지만 결코 도전하지 않았던 어린 시절의 믿음의 잔재에 의해 존재한다.

그렇다면, 우리는 "모든 것이 핵심 두려움에서 비롯되기 때문에 어떻게 하면 습관적으로 핵심 두려움(또는 행복에 대한 위협)에 대응할 수있을까?"라고 자문할 뿐이다. 우리는 보통 대안을 고려하지 않는 문제에 대한 자동(그리고 유일한) 대응으로 기대하는 반응에 너무 익숙해졌다. 하지만 우리 자신의 기대하는 반응에 대한 관점을 얻기 위해, 우리는 스

스로에게 "이 상황에서 다른 누군가가 어떻게 다르게 반응할 수 있을까?" 또는 "내가 도전받거나 위협을 받았을 때 나의 전형적인 반응은 무엇인가?"라고 물을 수 있다.

예를 들어, 우리 모두는 어린 나이에 다른 것으로 인식되는 위험을 배운다. 우리는 우리가 누구인지, 우리가 진짜 누구인지 알려지고 인정받기를 원한다. 우리는 행세하는 사람이 아니다. 우리는 오해받는 것을 두려워한다. 왜냐하면 이로 인해 누군가를 잃을 수도 있기 때문이다. 우리는 사람들이 다른 사람을 골라내고, 조롱하고, 외면하고, 다른 사람을 표시할 수 있는 힘을 가지고 있다는 것을 배운다. 예술가로서, 우리는 이러한 교훈을 처음부터 다시 배우게 된다. 우리의 마음의 길을 따라가면서, 이러한 일이 다른 사람들에게 이해되지 않을 가능성이 있다. 적어도 당장, 그리고 많은 청중에게는 이해받지 못할 수 있다.

이해받기를 원하는 것은 우리 주변의 모든 사람들과 공유하는 인간성에서 가장 기본적인 필요이다. 때때로 오해받을 수 있다는 두려움은 우리 삶의 초기 단계에서 만들어진 교조주의에 의해 야기된 잘못된 두려움이다. "Digging for Gold 방법을 사용하면 핵심 두려움에 도달할 수 있다. 이것은 어린 시절에 경험했던 버려짐의 두려움이고, 성인이 되었을때 고통스러운 관계이다. 이는 성인이 되어도 고통스러운 경험으로 남아있다.

위험은 무섭다. 실제 작품을 만들 때 청중에게 우리가 추구하는 이해를 부정할 수 있는 힘을 준다. 오해를 받는 것에 대한 두려움은 진정한자신이 되는 것을 멈추고, 우리의 창조적인 과정을 늦추고, 자신의 머릿속에 갇히게 하고, 새로운 생각, 생각, 과정을 탐구하는 것을 막는 진짜를 감사하게 생각하는 사람들과의 연결을 방해할 것이다. 앞서 언급했듯이, 카타르시스적인 방법으로 오해받을까 봐 두려워하는 것에 대한 예술을 하는 것은 우리 내부의 두려움을 영속시키고 재확인시켜 줄 수 있다. 그것에 관여할 때마다 (예술제작을 통해) 그 생각에 매달리고 있기 때문

에 우리는 혼자 있을 자격이 있다는 것을 확인시켜 준다.. 그러므로 "외로움"을 반복되는 주제로 만든다 【도판 7】 【도판 8】.포기에 대한 두려움은 또한 접점에 대한 불확실성과 관련이 있을 수 있다. 만약 우리가상대방과의 관계에 대해 불확실하다면, 우리는 그들이 오해할까 봐 두려워하게 될 것이고, 결국엔 그렇게 될 것이다.







【참고도판 4】 소외의 표현, 2021, 2019, 2021

아무도 두려움에 면역이 되지 않는다. 우리는 각각 두 그룹으로 나뉜다. 오해를 받을까 봐 예술을 창조하지 않고, 열정을 추구하지 않으며, 자신의 한계를 시험하지 않는 사람들이 있는 한편, 공포를 느낌에도 불구하고 어쨌든 행동을 하는 사람들이 있다. 때때로 필요한 것은 단순히절연 기간, 우리의 예술을 만드는 시간과 그것을 외부인들과 공유하는시간 사이의, 순수한 시간의 간격이다. 비판과 제안의 스포트라이트에서 벗어나 자신만의 속도로 작업하는 것이다. 이러한 휴식은 아마도 완성된작품이 작가의 마음과 마음에서 적절한 위치를 찾을 수 있게 해주며, 이는 제작자가 더 잘 이해할 수 있는 기회가 된다. 그리고 나서 다른 사람들이 그 일을 판단할 때가 오면, 그들의 반응은 (그것이 무엇이든) 덜 위협적이다. 반대로, 오해를 받는 것에 대한 두려움에 부응하는 것은 우리를 청중들에게 의존하게 만든다. 가장 단순하지만 가장 치명적인 시나리오에서 아이디어는 청중들이 상상할 수 있는 것으로 희석되어 거들먹거리거나 오만하거나 둘 다인 작품으로 이어진다. 더 나쁜 것은, 그 과정에

서 자신의 가장 높은 비전을 버리는 것이다. 그러한 압박감이 있기 때문에 자신의 작품을 대중에게 드러내는 사람들 사이에서 롤모델을 찾는 것이 중요하다.

지금까지 소개한 작품들은 (【작품도판1】【작품도판2】【참고도판2】【참고도판2】【참고도판4】)모두 오해에 대한 두려움을 내가 어떻게 대처해 왔는지를 보여주는 사례들로, 이를 위해 앞서 설명한 '카타르시스틱 해방법'과 함께 3D 제작, 디지털 아트, 동양화 등을 활용했다. 이에 더하여 본 연구에서는 우연성을 통해 부족함에 대한 두려움, 즉 자아충족감이나 자존감의 결여에 대처하는 방법을 설명할 것이다.

우리는 또한 우리가 인생에서 내린 많은 주요 결정들과 그 결정들이 그 순간들의 핵심 두려움으로부터 우리를 보호하기 위해 어떻게 설계되었는지에 대해 살펴볼 수 있다(예: 잘못된 결정을 내리는 것에 대한 두려움). 자신의 주된 방어 기제에 대한 통찰력을 얻기 위한 몇 가지 다른 방법이 있지만(이러한 관행에 대한 완전한 설명은 다른 출판물에서 찾을수 있다), 이러한 방법은 설문지를 통해서 자신의 성격을 파악하는 방식과는 매우 다르다. 왜냐하면 그것은 삶이 우리에게 던질 수 있는 다양한 상황을 해석하고 대응하는 우리의 독특한 태도(우리의 "인격")를 설정하는 핵심 두려움이자 주요 방어이기 때문이다.

신경증 환자의 (신경증 같은 성격) 특성은 두려움에 대한 민감성을 증가시키는 것으로 보인다. 예를 들어, 신경증을 가진 사람은 공포증이생길 가능성이 더 높다. 자주 걱정하거나 부정적인 생각을 하는 경향은 또한 위험을 증가시킬 수 있다. 과보호하는 부모, 부모를 잃거나 성적 또는 신체적 학대에 의해 제기될 수 있다. 가장 가능성이 높은 것은 사람들이 두려움에 대한 여러 가지 경로를 따르고 있다는 것이다. 특히 그중에서도 혐오에 대한 감정적 반응은 그렇다. 신경증이란 심리학자들마

다 다소 다르게 정의되어 왔지만, 그 핵심에는 부정적인 감정에 대한 일 반적인 경향을 반영하고 있다. 이 용어는 만성적인 고통을 수반하는 정 신 질환의 한 형태를 지칭한 노이로제의 역사적인 개념에서 파생되었다. 34)

잠재의식 안에서 우리는 우리의 성격과 현실을 해석하는 방법에 대해 배울 수 있기 때문에 잠재의식을 연구하는 것은 중요하다. 우리가 현실을 해석하는 방법은 사람마다 다르며, 우리는 다른 사람들과 소통하기위해 우리 자신을 알아야 한다. 예술가들은 정직한 작품을 만들기 위해 그들 자신을 알아야 한다. 말로 표현하기 어려울 때, 이미지를 사용하는 것이 더 쉽다. 그것은 개인적인 관계를 더 좋게 만든다. 치료법은 자기탐구다. 그것은 사람들이 예술작품을 통해 자신의 내적 상태를 탐구하도록 장려하고, 자신의 의미에 맞는 것들을 드러낸다. 카타르시스 방출 방법과 달리 인지행동치료를 병행한 치료 예술의 목표는 자존감과 자각을 높이고 예술제작을 통해 행복감과 심지어 힐링을 이끌어낼 수 있는 발판을 마련하는 것에 있다.

최종 결과를 우연성에 맡김으로써 압박감과 불안감이 줄어들고 과정을 보다 원활하게 할 수 있다. 이렇게 하면 창의적 과정이 촉진되고 과정의 시행착오 특성으로 인해 가능한 반복 횟수가 증가한다. 작가의 개입은 여전하지만 예술가가 통제할 수 있는 것은 어느 정도 한계가 있다. 본 논문은 두려움과 불확실성을 공포의 이미지로 표현하여 감정을 발산하는 대신 우연성(serendipity)에 관련된 방법을 사용하였다. 이러한 방법은 다음 장에서 자세히 설명할 것이다.

III. 수묵을 활용한 불안한 내면 표현

^{34) &}quot;Neuroticism", 소장품 검색, (Psychology Today). 검색일 2022.09.01., https://www.psychologytoday.com/us/basics/neuroticism

회화는 언어다. 회화는 부분적으로 의식적이고 부분적으로 무의식적 인 작가의 내면에서 나온다. 붓과 색의 다소 통제되고 우연한 조작을 통 해 도달한다. 시각적으로 전달된 결과는 우리의 경험에서 언어, 감정과 생각, 기억, 상상력, 정신 에너지와 동일한 중요성을 갖는다. 작가의 회화 는 언어가 아닌 시각적인 것이기에 우리가 주로 이해하는 것은 시각적이 어야 한다. 그러나 회화의 언어적 분석이 예술적 섬세함과 표현력을 지 적 개념의 생기 없는 체계로 축소시킬 필요는 없다. 같은 방식으로, 그림 속의 영적인 자질은 예술가들에게 중요하고 의미 있는 것으로 보여진다. 이러한 특성들은 말로 합리화될 수 있지만, 말없이 느끼고 표현되어야 한다. 불안이라는 표현이 예술가에게 중요하다면 예술가는 자신의 내면, 즉 정신적 측면에서 이를 표현할 수 있는 방법을 찾을 것이다. 유명한 초기 중국 철학자 장쯔는 "이 함정은 물고기 때문에 존재한다; 일단 물 고기를 잡으면 이 함정을 잊을 수 있다... 단어들은 의미 때문에 존재한 다; 일단 당신이 의미를 얻으면, 당신은 단어들을 잊을 수 있다."라고 말 했다.35) 그림을 그릴 때, 예술가들은 톤과 질감, 가소성과 원근법과 같 은 가장 중요한 개념을 염두에 둘 필요는 없지만, 그들은 그것들을 항상 적용하고 아마도 세상을 보고 자연의 색 질감과 패턴을 감상하는 것을 배웠을 것이다. 반복적인 공부와 연습을 통해 숙달했기 때문이다. 예술가 들은 자연을 "느끼는" 것뿐만 아니라 그 속에서 정체성을 확인하려고 노 력하는 것이 중요하다. 그러기 위해서는 부분적으로 의식적인 측면과 부 분적으로 자신의 무의식적인 측면을 모두 살펴할 필요가 있다.

카를 융은 사람의 의식과 무의식의 통일, 그리고 정신 전체를 나타내는 "자기"(The Self)를 공식화했다. 그것은 개성의 산물로서 실현되는데, 이는 개성의 다양한 측면을 통합하는 과정이다. 36) 카를 융은 도교의 신념에 따라 -개인적인 의식이라고 부르는 것은 더 큰 전체에 대한 부분적

³⁵⁾ 장쯔에 대한 각주

³⁶⁾ Laszlo, Violet de. The Basic Writings of C.G. Jung. (1959). 123-161

인 인식일 뿐이라는 자신의 이해를 반영한다고 믿었다. 37) 성격은 어떻게 생겨나는가? 우리는 암묵적으로 우리 몸의 어떤 부분들이 더 많은 부분을 차지하고, 다른 부분보다 개인적인 정체성의 핵심에 더 가까우며그 중에서도 가장 개인적인 부분이 뇌라고 가정한다. 진짜 자신, 어쩌면 영혼이나 뇌에 더 가까운 무언가에 의해 사랑받기를 원하는 것처럼 보인다. 뇌의 어떤 부분이 성격을 만드는가? 수묵으로 어떻게 "자기"를 표현할수 있을까?

1.심리학적 내면의지

개인적 정체성은 육체적 생존이나 기억의 생존에 있는 것이 아니라 존 로크가 '인격'38)이라고 부르는 생존에 있는 것처럼 보인다. 그에 따르면 "개인적 정체성은 의식의 동일성"으로 이루어져 있다.39) 융은 개인을 진정한 욕망을 가지고 있는 무의식적인 부분인 '자신'과 에고를 비롯하여 외부 세계를 일상적으로 다루는 의식적인 부분인 '자아'의 결합으로 보았다.

이와 함께 도교 내적 연금술과 관련된 목적은 이 세상에서의 우리의 삶을 특징짓는 왜곡의 혼란 속에서 원래의 자연을 볼 수 있는 의식 상태 로 돌아갈 수 있게 한다. 도교의 전통에서는 마음 속 모든 생각을 비움 으로써 고요한 상태를 이루려고 하는 명상이 오랫동안 중요하게 여겨졌 다. 우리가 의식을 바깥세상으로 돌릴 수 있을 때, 우리는 안으로 돌아서 서 본성을 볼 수 있다. 오늘날의 바쁘고 복잡한 생활 속에서 공허하거나 고요한 상태를 이루는 것은 쉬운 일이 아니다.도교의 사상가 우리 안에

³⁷⁾ Jung, C.G. Psychology and Religion. (1959) 589-608.

^{38) 1632}년 존 로크는 계몽주의 사상가들 중 가장 영향력 있는 사람 중 한 명으로 널리 알려진 영국의 철학자이자 의사였다.

³⁹⁾ Helm, Paul. "Locke's Theory of Personal Identity." (Cambridge University Press 1979) 173-185.

선함의 불꽃이 있다고 믿었으며 이를 우리가 태어날 때 주어진 본성으로 보았다. 그러나 주변 세상과 교류하다 보면 본성이 흐려지고 자기중심적 으로 변해 나쁜 버릇이 자아 속에 쌓인다. 외부 세계의 요구에 끊임없이 굴복한다면, 우리는 무능하고, 무가치하며, 어려운 상황에 대처할 수 없 고, 불확실성, 가짜 증후군(Imposter syndrome), 무력감⁴⁰⁾을 느낄지도 모 른다. 만약 우리가 외부의 영향이 우리의 삶을 지배하도록 내버려둔다면, 다른 사람들의 기대를 충족시키기 위해 매번 고군분투할 것이다. 자아충 족감의 결여을 다루는 사람들은 자신이 충분하지 않다고 느끼고, 스스로 에 대해 좋게 느끼려고 애쓰고, 충분히 유능하다고 느끼지 않을 수 있다. 비록 그 사람이 무언가를 할 수 있다고 해도, 그들은 여전히 그렇지 않 다고 느낄 수 있다. 능력 부족의 감정은 때때로 정상이다. 하지만 앞서 언급했듯이, 두려움이 너무 커지면, 불안의 원인이 될 수 있다. 도교 실 습은 이러한 약점을 없애서 우리의 선한 본성이 다시 밝게 빛나도록 하 여 우리의 생각과 행동을 인도하는 것을 추구한다. 도교의 수련자들은 사심 없이, 그리고 개인적인 이익을 추구하지 않고, 도교의 수행의 건강 을 주는 자질을 공유하면서, 도교에서 완전한 건강을 위한 기본이라고 여겨지는 이 본질적인 선을 회복하고, 원래의 혹은 이상적인 상태의 균 형과 조화를 회복하기 위한 첫걸음을 내딛는다. 41)

더 깊게 진정한 자아와 접촉할 필요가 있고, 어떤 사람이 되어야 하는지에 대해 걱정하는데 많은 시간을 소비하는 마음속에 있는 자기 자신이 누군지를 알기 위해 시간을 가져야한다. . 자아충족감 결여는 일반적으로 우리의 실제 수행 능력이나 일상생활 능력과 관련이 없다. 사실, 이

⁴⁰⁾ Lindqvist, Weurlander "Resolving feelings of professional inadequacy: Student teachers' coping with distressful situations", (Teaching and Teacher Education, May 2017), 270-279

[&]quot;Taoísmo: Cultivar Cuerpo, Mente y Espíritu." 소장품 검색 (Instituto de Taoísmo Fung Loy Kok. 2022) 검색일 2022.09.01., https://www.taoisttaichi.org/es/taoismo-cultivar-cuerpo-mente-y-espirit u/.

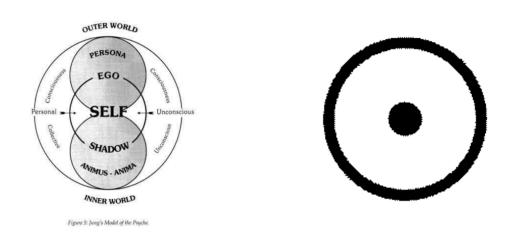
러한 감정들은 능력이나 역량의 객관적인 척도보다 낮은 자존감이나 낮은 자신감과 훨씬 더 관련이 있을 수 있다. 그래서 예술인으로서의 나를 검증하거나 상대방에게서 인정받기 위해 예술작품을 사용하는 것에서 나아가 이 열등감이 어디에서 오는지를 이해하기 위한 수단으로서 예술 창작 과정에 주목했다. 예술을 만드는 이유는 자기 발견의 여정이자 좋은 결과를 얻고자 하는 마음에서 오는 스트레스와 불안감을 해소하기 위해서다. 우리의 자아는 종종 비판적이기에 야망에 넘치는 자신의 내부 이미지에 외부 세계에 대한 수용성을 통해 발견되어야 하는 우리의 진정한자아를 방해한다. "내가 있는 그대로를 놓았을 때 나는 내가 될 수 있는 그대로가 된다."42) 어떤 사람들은 자존감 결여를 가지고 있고, 어떤 사람들은 그렇지 않다. 오히려, 우리들 중 일부는 다른 사람들보다 더 많은 자아충족감 결여를 경험하고 다양한 수준에서 느낀다.43)

우리가 충분하다고 느낄 때, 가치가 있다고 느낀다. 우리는 이미 있는 그대로가 괜찮다는 것을 알고 있기 때문에 아마도 다른 사람들에게서 검증을 구할 가능성이 적을 것이다. 우리는 자기 자신에 대해 긍정적인 시각을 갖는 경향이 있다. 이러한 긍정적인 자기관점의 결과로, 더 행복하고, 더 성공하기를 바란다. 다른 사람들에게서 검증을 구하는 것을 멈추기 위해서는, 자아(에고)의 분리가 필요하다. 나와 Ego(에고)의 이 분리는 불안을 없애고, 작품에서 자신감과 명료함을 되찾음으로써 마음을 깨끗하게 하고 정화시키는 방법이다. 자아의 비애착을 실천하기 위해서는 자아가 아닌 다른 출발점으로부터 연결을 재정립할 필요가 있었다. 동양화론에서, 이러한 자아와의 연관성은 종종 자연에서 발견된다. 자연은 자

⁴²⁾ 비록 이 인용문은 노자의 것으로 여겨지지만, 존 하이더가 1985년에 쓴 《리더십의 도》라는 도덕경의 한 버전에 의해 잘못 번역되어 대중화되었다. 원래 의미는 도덕경 22장에 바탕을 둔 것으로 보인다.

⁴³⁾ Heidbreder, E. F. "The normal inferiority complex." (The Journal of Abnormal and Social Psychology, 1927) 22(3), 243.

연의 방식으로 우리의 성격으로 반영할 수 있기 때문에 자기 자신을 찾는 데 특히 유용하다.⁴⁴⁾ 자연의 각 부분은 우리가 존경하고 스스로를 배양해야 하는 자질을 상기시켜 줄 수 있다. 산의 힘, 나무의 회복력, 꽃의 쾌활함이다. 나의 경우, 물의 유연성, 순수성, 투명성, 다재다능성에서 원하는 이상을 끊임없이 반복했다.



【班 1】 <Diagrams of The Self>

칼 융에 따르면 '자기(the self)'의 개념은 사람의 의식과 무의식의 통합을 의미하며, 정신 전체를 나타낸다. '자기'는 개인화의 산물이며, 두려움을 포함하여 개인의 성격의 다양한 측면을 통합하는 과정이다. 그것은원, 사각형 그리고 만다라로 상징될 수 있다. 이 논문은원 안에 있는원과 동양화 재료, 안개 상징성을 이용하고자 했다. 융의 심리학에는 사람의 성격에 대한두 가지 중심이 있다【표1】. '자기'는 의식, 무의식, 자아(에고)를 포함하는 전체 인격의 중심으로 정의된다; "에고"는 의식의중심이기 때문에원의 가운데에 점으로 표현된다. '자기'는 전체와 중심이다. '자기'는 더 큰원으로 이해될수 있다. 융의 '자기'의 귀환 이론에서, 개인화 과정을 다음과 같이 묘사한다.일단 자아 분화가 어느 정도성공적으로 달성되고 개인이 외부 세계에 어느 정도 고정되면,인생의

⁴⁴⁾ Mullany, Francis. Symbolism in Korean Ink Brush Painting. (2006.) 73

후반부를 위한 새로운 과제가 발생한다. '자기'을 재발견하기 위한 의식적인 복귀가 그것이다. '자기'의 지도 아래, 일련의 전형적인 이미지들이서서히 나타난다. '자기'의 단편적인 측면은 전체성에 점점 더 가까워진다. 가장 먼저 나타나고 에고에 가장 가까운 것은 그림자 또는 개인적인무의식일 것이다. 그것은 동시에 전체 성격의 첫 번째 표현이기에 때때로 '자기'와 혼동될 수 있다. 다음에 나타날 것은 Anima and Animus⁴⁵⁾과 영혼 이미지이며, 이는 전체 '자기'을 상징하는 것으로 여겨질 수 있다. 그러나 이상적으로, Anima and Animus^{46)는} '자기'와 에고 사이의중재적 역할을 하게 된다. 이와 함께 나타나는 세 번째 주요 원형은 현명한 노인의 자아와 유사한 집단 무의식의 대표다.⁴⁷⁾

과거의 경험, 사회적 조건 또는 이데올로기 때문에, 우리는 자신들이처한 맥락에 맞는 지식 있고 교양 있는 인간으로 형성된다. 이러한 맥락은 우리가 개발해 온 환경이다. 그것은 종교 공동체, 국가 또는 직업일수 있다. 일반적으로 이것을 좋은 것으로 보이지만 에고와 관련이 있는 단점 또한 존재한다. 깊은 안개가 풍경 속에서 육안 시야를 가리는 것처럼, 에고는 종종 우리가 세상의 현실을 인식하는 방식을 왜곡한다. 예를들어 우리가 중요하고 가까운 사람과 관계를 맺을 때,, 에고는모든 종류의 편견, 환상, 그리고 확신으로 알 수 없는 공백을 메우는 경향이 있다. 에고가 클수록, 그것은 상황을 더 지배하게 되고, 그 후에 우리를 진정한

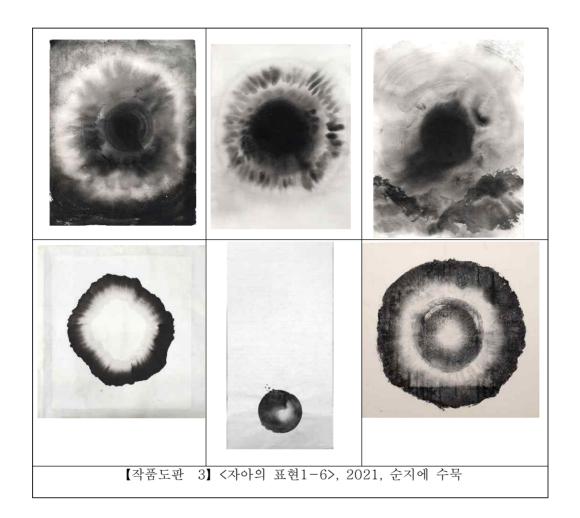
⁴⁵⁾ Laszlo, Violet de. The Basic Writings of C.G. Jung. (1959), 163-186

⁴⁶⁾ 남성적이고 여성적인 부분인 음과 양의 생각과 유사함. 개인화에 대한 책에서 융이 꿈 분석과 무의식의 기능에 대한 설명에서도 음양 자신을 언급한다.

⁴⁷⁾ 프로이트와의 결별 이후 융은 불확실성과 방향감각의 시기로 접어들었고, 이 시기에는 자신의 심리적 관점을 추구하기도 했다. 불확실성의 순간, 정우성은 《붉은 책》에 기록된 자기 실험을 시작했는데, 그는 무의식적인 인물들과 이 신화적인 인물들과의 자신의 대립에 대해 이야기한다.

프로이트와 결별한 이후, 칼 융은 불확실성과 방향감각의 시기로 접어들어 자신만의 심리적 관점을 추구했다. 불확실성의 순간과 관련하여 정우성은 (The Red Book) 《붉은 책》에 자기 실험을 기록한다. 그는 무의식적인 인물들과 이 신화적인 인물들과의 자신의 대립에 대해 이야기한다.성을 꺼리는 성에 반대하는 사람들은 세상을 다른 시각으로 보는 데 큰어려움을 겪는다. 동양철학에서 노자는 우리에게 더 가공되지 않은 상태로 돌아가라고 촉구하는데, 이는 樸(본래 가공하지 않은 "통나무")48)"이라고 불린다. 우리는 '조각되지 않은 블록'을 어떠한 것에도 영향을 받지 않은 사람으로 볼 수 있었다. 그래서 그의 세계에 대한 비전은 명확해졌다. 처음 세 개의 수치는 에고의 인플레이션과 성장을 흐린 시각으로 묘사하고, 첫 번째와 마지막은 그들이 형성된 환경에 둘러싸여 있는 것으로 본다. 다음 그림은 【도판 12】 에고가 천천히 비워지고 자신로되돌아가는 모습을 나타낸 것이다. 노자는 도가의 수행자가 "그의 독단적인 중심에서, 왜곡되지 않은 존재의 특정 상황에서 모든 관련 세력을 관찰하여, 완벽하게 대응할 수 있도록"49) 할 수 있는 능력을 강조한다.

⁴⁸⁾ 노자의 "樸"은 만물의 참된[眞] 모습으로 이해될 수도 있다. 노자의 "樸"은 본래 가공하지 않은 "통나무"를 의미하지만 그 철학적 함의는 "소박함"이며, 인간의 측면에서는 어린아이와 같은 "無知無欲"의 상태를 가리킨다. 또한 이것은 생명력이 충만한 인간의 원초적 모습으로 이해될 뿐만 아니라, 인간이 회복해야 할 이상으로 제시된다. 노자의 인간 이해에서 무엇보다 주목할 것은 그가 사람들의 자발적 능력, 즉 스스로 변화하고[自化] 스스로 "樸"해질 수 있는[自樸] 능력을 신뢰했다는 것이다. 인간에게 "自化"와 "自樸"의 능력이 있다고 생각했기 때문에, 노자는 "無爲"를 주장할 수 있었다. 이임찬 「노자와 공자의 인간에 대한 이해와 "爲"의문제 — "樸"과 "直"을 중심으로」 『시간강사지원사업』 (서강대학교, 2012) 2 49) Chong, Woei-Lien.저 『Inleiding taoïstische filosofie』, 역(도교철학 입문(Dutch Edition2020.)) 번역된 부분"



【작품도판 3】에서는 '자기'와 에고가 유기적으로 상호 작용하는 개별화 과정과 개념을 고려하였다. 이것은 잉크가 원의 안쪽에서 밖으로 흐르거나 반대로 흐르게 함으로써 달성된다. 첫 번째 상위 3개 작품은 환경에 의해 흐려지는 하늘의 둥글고 검은 둥근 모습으로 그려졌다. 이는 융이 묘사한 '자기'와 에고의 원과 연결된다. 이 작품들에서 검은 태양(태양은 태양계의 중심)은 에고의 중심(의식의 중심)을 비유한 것이다. 안개가 끼거나 흐린 날 대기의 구름에 있는 물방울의 편향 덕분에 태양광선은 때때로 더 쉽게 볼 드러난다. 이때에 '보이지 않는', 무의식적인요소 덕분에 '자기'의 의식이 어떻게 분열되고 더 잘 분석될 수 있는지설명하려고 한다. 도교에 따라, 이 경우에 있는 태양은 양이고 구름은 음으로 분산시키는 것이다.

하단의 3개 작품의 경우, 【작품도판 3】에서 반대 방향으로 에고 (원의 중심)를 관통하려는 '자기'(먹의 바깥쪽 원)과의 상호작용에 주목한다. 이것은 나 '자기'와 연결되는 에고의 중요성을 설명해준다. 하위 3개작품에서 나타나는 단일하고 연속적인 움직임으로부터 원이 형성된다. 상위 3개에서는 몇 개의 의식적인 붓놀림이 원을 이룬다. 상위 3개의 작업을 진행할 때, 캔버스에 빈칸을 남길까 봐 페이지를 채우기 위해 너무많은 세부 정보를 추가하려고 한다는 것을 알게 되었다. 이 의식적인 세부 사항의 균형을 맞추기 위해 원을 잘 그리지 못하는 두려움에서 벗어나기 위해 아래쪽 원을 더 간단한 방법으로 그림을 그리고자 노력했다.

'자기'를 인식은 무의식의 내용을 달성하는 개별화 과정이다. 의식은 용이 제안한 원형 이미지에 압도되어 "삼켜지는" 위협을 지속적으로 받고 있다. 개인화는 두 가지 주요 측면을 가지고 있다. 첫째는 이것이 통합의 내부적이고 주관적인 과정이며 둘째는 객관적인 관계의 필수 과정이라는 점이다. 둘 다 다른 것 없이는 존재할 수 없지만 때로는 다른 것이 지배적이기도 하다. 이 통합은 도교의 노자가 쓴 고대 결작에 포함된도교 철학의 기초에 있는 음양 원리와도 관련이 있는데, "인간은 완전성이 결여되어 있다. 인간은 영혼을 통해서만 온전함을 이룰 수 있다. 영혼은 다른 면 없이 존재할 수 없다. 다른 면은 항상 "당신"에서 발견된다."50). 음과 양의 뒤에 있는 생각, 흑백은 두 개의 반대 세력을 나타내는데,이것 또한 상호 보완적이다. 이 끊임없는 돌연변이 인력과 반발은 우리가 우주라고 부르는 것에서 나타나는 지속적인 변화를 일으킨다.

만약 누구인지 잘 알지 못한다면, 두 가지에 대해 확신이 없고, 우리의 가치가 안정적이지 않다면, '자기'의 가치나 판단에 대한 확실한 지배력을 가질 수 없을 것이다. 게다가, 주제를 고르는 데에도 어려움을 겪을 것이기 때문에, 이것은 예술에도 반영될 것이다. 누군지도 모른 채, 폄하

⁵⁰⁾ Jung, C.G. Collected Works Volume 16.(1966), 454.

나 아침에 대처하는 데 어려움을 겪는 경향이 있다. 만약 다른 사람들이 우리가 가치가 없거나 나쁘다고 결정한다면, 그들이 아무리 잘못 생각하거나 극단적이거나 불친절하더라도, 우리의 내부에는 그들의 판단을 통째로 삼키는 것을 막을 수 있는 어떤 것도 없을 것이다. 이처럼 여론의법정 앞에서 속수무책일 것이다. 항상 내부에서 답을 찾기 전에 다른 사람들에게 우리가 무엇을 받을 자격이 있는지 물어볼 것이다. 개인적인생각이 없기 때문에, 부자연스럽게 외부의 칭찬에 굶주려 있다. 청중들의박수갈채는 그 어느 때보다 중요하다. 다른 사람들의 반응이 예술가에게문제를 일으킬 필요는 없지만, 그들은 보통 문제를 일으킨다. 문제는 다른 사람들의 우선순위와 '자기'의 우선순위를 혼동할 때 발생한다. 현실적이고 상상력이 풍부한 비평가들은 언제나 존재한다.

예술가는 이전 작품과 함께 설정될 때 각각의 연속적인 작품을 독특하게 새롭고 다르면서도 안심할 정도로 친숙하게 만들어야 한다. 작가들은 개인적이고 매력적인 작품을 만들 것으로 기대된다. 일이 잘 풀릴 때, 우리는 그러한 내면의 산만함을 막지만, 불확실하거나 필요할 때, 우리는 경청하기 시작한다. 작품 자체가 우리가 추구하는 이해, 수용, 승인을 가져다주지 못할 것을 두려워할 때, 예술적 의사결정을 다른 사람들에게 양보한다. 만약 수용의 필요성이 우리의 작품이 예술로 받아들여질 필요가 있다면, 작품이 예술로 받아들여지 않고 무시되는 것이 두렵다. 수용과 승인은 다른 사람들이 가지고 있는 힘이다. 수용의 필요성은 우리 자신의 독립적인 평결을 찾기 위해 우리 자신의 일을 해야 하는 필요성과 상충될 수 있다. 하지만, 대부분의 사람들은 단지 외부적인 요인들을 무시하고 불확실성 앞에 뛰어드는 것을 어려워한다.

어른으로서 왜 우리가 정신적으로 어려움에 처했는지에 대한 가장 놀랍지만 강력한 설명 중 하나는 어린 시절에 있고, 완전히 우리 자신이될 수 있는 기회를 거부했다는 것이다. 즉, 우리에게는 의지적이고 어려운 것이 허용되지 않았고, 필요한 만큼 까다롭고, 공격적이며, 편협하고,

제한 없이 이기적일 수 없었다. 만약 부모님들이 바쁘거나 연약하다면, 아이들은 그들의 필요를 충족시킵니다. 만약 아이들이 부모의 다 필요에 부응한다면, 그들은 사랑받기 위해서는 양보해야 한다는 것을 인식한다. 제대로 살아있다고 느낄 기회를 갖기 전에 거짓이 되어야 했다. 그리고 결과, 그리고 결과적으로, 오랜 세월이 지난 후, 왜 그런지 이해하지 못하면서, 현실과 단절된 느낌을 받을 수 있다.

'자기'에 대한 진실과 거짓을 다룬 이 심리학 이론은 20세기 도널드위니콧 (Donald Winnicott⁵¹⁾)의 작품이다. 건강한 발달은 사람들이 어린시절의 풍요로움을 경험하도록 요구한다. 이 기간 동안, 돌봐주는 사람들의 감정과 의견에 신경 쓸 필요가 없다 .우리는 죄책감 없이도 온전할수 있다. 왜냐하면 주변의 사람들은 필요와 욕망에 대해 한동안 완전히적응해왔기 때문이다. 아무리 불편하고 힘들더라도 말이다.

위니콧의 이론에 따르면, 유아기 시절의 진정한 자신은 본질적으로 사회적이고 도덕적이지 않다. 그것은 다른 사람들의 감정에 대한 관심이 아니다. 이는 사회화되지 않았다. 한밤중이거나 붐비는 기차 안에서도, 그것은 공격적이고, 물어뜯고, 예의범절이나 위생 애호가들의 눈에는 충 격적이고, 약간 역겹기까지 한다. 그것은 원하는 장소와 방법으로 표현하 고 싶어한다. 그것은 물론 달콤할 수 있지만 그 나름대로의 방식이지, 사 랑을 위해 매력적이거나 흥정을 하는 것은 아니다. 어른으로서 '진짜'라 는 느낌을 갖고 싶다면, 이런 식으로 진실할 수 있다는 감정적 특권을 누리는 것이 필요하다. 공격적으로 느껴질 때 비명을 지르고 싶을 때 사 람들을 방해하고 싶을 때 말이다.

아이의 진정한 자아는 그가 화가 났을 때 특정한 사회적 패턴을 파괴할 기회를 가져야 한다. 그리고 부모가 살아남고 견뎌내는 것을 목격한

⁵¹⁾ 영국의 소아과 의사이자 정신분석가인 Donald W. Winnicott는 1960년에 False-Self와 True-Self의 이론을 처음 소개했다.

다. 이는 아이에게 부모가 사실 전지전능하지 않다는 것을 알려주고 엄청나게 안심시키는 감각을 부여한다. 그리고 세상은 때때로 그렇게 되기를 바라거나 두려워하기 때문에 무너지지 않을 것이다. 차츰차츰 그리고 기꺼이 일이 잘 풀릴 때 아이는 거짓된 자신, 즉 외부 현실의 요구에 따라 행동하는 능력을 발달시킨다. 이것은 아이가 학교라는 혹독한 시련에 굴복할 수 있게 해주고, 직장 생활에서의 어른으로 발전하는 것을 가능하게 한다. 우리가 진정한 나 자신이 될 수 있는 기회를 얻을 때, 우리는모든 경우에 반항하고 우리의 필요를 주장할 필요가 없다.한동안 규칙을 완전히 무시할 수 있었기 때문에 규칙을 따를 수 있다. 즉, 위니콧은 거짓된 자아의 개념에 반대하지 않았다. 그는 그것의 역할을 충분히 이해했고, 그는 단지 그것이 걷잡을 수 없는 진정한 자신에 대한 철저한 초기 경험이 선행되었을 때만 그것이 건강의 범주에 속한다고 주장했다.

불행하게도, 우리들 중 많은 사람들은 그러한 이상적인 출발을 즐기지 못했다. 어머니는 우울하셨을 수도 있고, 아버지는 자주 화를 내셨을수도 있고, 위기에 처해 모든 관심을 필요로 하는 형이나 동생이 있었을수도 있다. 그 결과 우리는 너무 일찍 따르는 것을 배울 것이다. 진정한우리 자신을 느낄 수 있는 능력을 희생하면서 순종하게 된 것이다. 이러한 관계에서, 우리는 이제 예의 바르게 파트너의 필요에 맞춰질 수 있지만, 사랑하기에 적절한 문제는 아니다. 직장에서 우리는 의무적이지만 창의적이지 않고 독창적이지 않을 수 있다. 그림을 그리는 규칙을 배울 수도 있지만, 걱정을 떨쳐버리고 예술을 통해 우리의 진정한 모습을 보여주는 것을 두려워하기 때문에 정말로 그리고 싶은 방법대로 그리는 것을 두려워한다. 작가의 만든 선은 매체를 잘 통제하지 못해서가 아니라 진정한 자신을 느끼는 것을 두려워하기 때문에 수줍고 무표정해 보일 수있다.

통제는 분명히 답이 아니다. 삶에서 확실성이 필요한 사람들은 위험하고, 전복적이고, 복잡하며, 모호하고, 선정적이고, 자발적인 예술을 만

들 가능성이 적다. 정말로 필요한 것은 작가가 찾고 있는 것에 대한 넓은 감각, 그것을 찾는 방법에 대한 전략, 그리고 그 과정에서 실수나 놀라움을 수용하려는 압도적인 의지에 지나지 않다. 간단히 말해서, 정직한예술을 만드는 것은 우연이다. 그것은 예측 가능성과 잘 섞이지 않다. 만약 우리가 일에 너무 신중하려고 한다면, 우리는 자신을 충분히 표현하지 못할 위험이 있다.

이러한 작품은 【작품도판 4】 사진 참고 자료와 동양화 전통 자료로 만들어졌다. 하지만, 그것은 여전히 "서양적"이고, 뻣뻣하고, 표현력이 없 다. 무엇을 표현하고 싶은지 어렴풋이 알 수 있었지만, 소재 통제에 초점 을 맞췄다. 이러한 연습에서 나는 자신을 드러내지 않고 그림을 그리는 "안전한"방법을 배우려고 했을 뿐이다. 따라서, 이 작품들과 나의 진정 한 자신과의 실제적인 연관성은 없었지만, 그것들은 재료의 사용에 대한 확실한 불안감을 보여준다. 내가컴퓨터 소프트웨어를 제어할 수 있는 것 과 같은 방식으로 자료를 제어할 수 없다는 것이 매우 좌절스러웠다. 그 결과가 매우 불만족스러웠기 때문에 이 작품들은 매우 통찰력이 있었다. 그들은 책에서 발견되는 동양화 자료의 규칙에 따라 부지런하고 "잘하고 싶다"는 압도적인 충동의 큰 증거로 제게 드러냈다. 곽희(郭熙52))는 자 연 경관을 동경하면서 자신의 의무와 책임에 얽매인 덕망 있는 사람의 문제를 언급한다. 하지만, 그는 또한 예술가들이 그들의 작품의 본질적인 본질에 정신을 집중해야 한다고 언급한다. 그는 훈육이 그림에 품위를 부여해야 한다고 말하는데, 품위 없이는 좋은작품은 불가능하다고 한 다.53) 그러므로, 예술가들이 게으르게 일을 강요하고 그의 자원의 깊은 곳으로부터 그림을 그리는 데 실패하고 있을 때, 그의 그림은 본질에 집 중하지 않기 때문에 약하고 부드러우며 결단력이 부족하다. "그림 그리

⁵²⁾ 곽희(郭熙, ca. 1020 - 1090)는 중국 허난성 원현 출신의 산수화가로 북송 시대에 살았다. 산수화를 위한 규칙을 설명하는 임천고치라고 하는 책의 저자이 다.

⁵³⁾ Murray, John. 1949. In An Essay on Landscape Painting by Kuo Shi, 30–52.

는 법을 배우려면 예술가들은 풍경과 자신을 동일시하고 그 중요성이 그에게 드러날 때까지 그것을 지켜봐야 한다. 54)



【작품도판 4】<산수화 연습 1>, 2020, 순지에 수 묵, 50x30 cm

여기서 근본적인 문제는 완벽주의와 관련이 있었다. 완벽주의는 무엇인가를 올바르게 하려는 불합리하고 자멸적인 야망이다. 완벽주의의 기원은 상상력에 있다. 우리가 이상적인 상황을 상상하기 쉽게 하는 데 있다. 우리 스스로 그 이상적인 상황을 현실로 만드는 것은 믿을 수 없는 어려움과 비교된다. 완벽주의라는 질병은 우리의 숭고한 비전과 평범한현실 사이의 틈새에서 탄생한다. 그것은 우리 자신의 일을 보는 것을 고통스럽게 만들고 그것이 잘못되었을 때 감정적으로 영향을 받을 가능성이 더 높게 만든다. 진정한 기회를 주기 전에 우리의 모든 아이디어를 거절할 수 있다. 이러한 결점을 너무나 분명하게 보이기 때문에, 우리의일을 밖에 내놓는 것을 어렵게 하고, 마감일을 지키기도 힘들고, 일과 삶의 균형을 유지하기도 어렵게 만든다. 비평가의 의견에 동의하느라 너무바쁘기 때문에 우리의 작품에 대한 칭찬을 결코 진정으로 받아들이지 않

⁵⁴⁾ 곽희(郭熙, ca. 1020 - 1090) 『임천고치』(林泉高致) 7년(1117) 제1장

을 수도 있다. 그렇다면, 실제로 그러한 모든 것을 피하고 현재의 업무와 능력에 만족하는 것이 더 낫지 않을까? 거침없는 활동 뒤에는 직업적인 부담보다는 감정적인 부담이 자리 잡고 있다. 이 문제를 가진 예술가들은 종종 그들의 작품을 통해 문제가 된 감정적인 과거의 한 측면을 바로 잡으려고 노력한다.

다시 "digging for gold" 방법을 사용하면 완벽주의가 결코 충분하지 않다는, 훨씬 더 후회스러운 느낌에 그 기원을 두고 있다는 것을 알 수 있다. 이는 거절에 대한 두려움, 따라서 포기에 대한 핵심 두려움과 연결 된다. 완벽주의는 어린 시절에 우리를 더 공정하게 존중했어야 하는 사 람들에게 거부당하거나 무시당했던 기억에서 촉발된 자기혐오에 뿌리를 두고 있다. 예술가들을 포함한 사람들은 재미없고, 결점 있고, 실망스럽 고, 성가신 존재라는 기본적인 감각에서 완벽주의자가 된다. 이것을 고려 하여 예술을 만드는 것의 문제는 예술이 자신을 반영한다는 것을 알고 있다는 것이다. 예술은 우리의 본질이다. 그래서, 예술을 보고, 그것이 충 분하지 않다고 결정했을 때, 그것은 한 사람으로서, 충분하지 않다는 것 을 아는 것과 같다. 완벽주의적인 경향이 있는 사람들은 또한 미루는 경 향이 있다. 만약 그 일이 충분히 잘 될 수 없다면, 왜 그것을 시도하려고 애쓸까? 거절에 대한 두려움과 관련된 또 다른 문제는 우리가 거부감을 느끼고 싶지 않기 때문에 거절에 직면하는 것을 피한다는 것이다. 과거 의 두려움, 슬픔, 분노, 상실감에 제대로 몰입해야만 우리는 어려운 사건 들이 우리 내부에서 커졌을 때 생기는 특정한 장애로부터 회복할 수 있 다. 우리는 과거를 애도할 필요가 있고, 이것이 일어나기 위해서는, 우 리는 그것이 어떤 느낌이었는지와 접촉할 필요가 있다. 우리는 감지해야 한다. 어떤 면에서 우리는 수십 년 동안 하지 않았을 수도 있다. 느낌과 생기가 없는 기억의 차이는 평범하고 위대한 봄의 그림의 차이와 비교될 수 있다. 둘 다 우리에게 1년 중 식별 가능한 장소와 시간을 보여주지만. 오직 위대한 화가만이 수백만 가지 가능한 요소들 중에서 그 순간을 진 정으로 만들어 내는 몇 가지 요소를 적절히 포착할 것이다. 어떤 경우에

는, 봄에 대해 알고, 다른 경우에는, 그것을 느낄 수 있다. 이것은 좁은 심미적 고려처럼 보일 수 있지만, 극복하려면 무엇을 해야 하는지에 대 한 주된 생각으로 갈 수 있다. 아마도 심리적으로 불평할 것이다.

"예술가"는 점차 정체성의 한 형태가 되었고 종종 혜택만큼이나 많은 단점을 수반한다. 일반적인 추론은 다음과 같다. 만약 예술가가 자신과 같다면, (필연적으로) 당신은 결함이 있는 예술을 만들고, 당신은 결함이 있는 사람이다. 그리고 (더 나쁜) 당신이 아무런 예술도 만들지 않을 때, 당신은 전혀 사람이 아니다. 예술가의 가치가 다른 사람들에 의해 결정 되고 단지 그의 재능에 살고 있고, 재능은 연습을 필요로 한다면, 예술작 품에 성공하기 위해서는 그러한 기술의 추구가 완벽에 가까워져야 한다 고 빠르게 가정할 수 있을 것이다.

제정신인 인간은 주어진 순간 자신이 할 수 있는 최선의 것이 주어질때, 자신이 할 수 있는 최선의 것에 만족한다. 불행하게도, 그런 제정신은 드물다. 예술을 만드는 것은 우리가 의도했던 것과 우리가 한 것 사이에 필연적으로 존재하는 격차에 대해 불편할 정도로 정확한 피드백을 제공한다. 사실, 예술작품이 창작자에게 자신에 대해 엄청나게 많은 것을 알려주지 않았다면, 그에게 중요한 예술을 만드는 것은 불가능했을 것이다. 자신을 제외한 거의 모든 관람자들에게 중요한 것은 제품, 즉 완성된예술품인 경우가 많다.

우리는 거대한 성과에 관심이 많고 그 이면에 있는 트라우마를 알아 차리려 하지 않는 세상에 살고 있다. 사람들은 보통 겸손한 성취에 익숙 하지 않다. 겸손한 성취는 정서적으로 안정되어 있다는 신호가 될 수 있다. 만약 우리가 너무 불안해지면, 우리는 세계의 일부를 놓치고, 이러 한 경험들은 우리를 우리 자신의 일부와 다시 연결한다. 우리가 노동을 할 때, 주로 하는 일을 즐기기 때문이 아니라, 우리가 비정상적으로 강한 내적, 심리적 압박을 받기 때문이다. 치료는 힘든 일을 견딜 수 없는 트 라우마에 대한 유일한 방어책처럼 느끼게 만든 심리적 상처를 해결하기위해 잠시 멈추는 것을 포함한다. 그것은 성취가 생명을 유지한다고 느끼게 했던 상황으로 되돌아가는 것을 의미한다. 그것은 상실, 단절, 사랑의 부족, 슬픔, 굴욕의 순간과의 대결을 의미한다. 우리는 우리가 얼마나다르게 갈 수 있었기를 바랐는지 인정하고 소위 성공한 성격이 어떻게심각한 상처에 대한 반응으로 형성되었는지 파악하면서 이전의 우리 자신에 대한 연민을 느낄 수 있도록 허용해야 한다. 치료법은 이해의 분위기속에서 애도하고 분석하는 데 있다. 우리는 일을 하든 안 하든 세계에서 자리를 차지할 자격이 있다. 우리는 단지 잘하기 위해 여기에 있는 것이 아니다. 사람들에게 더 큰 필요성은 연결되고 이해하는 것이다.

만약 우리가 자신, 즉 자기 자신이 되는 것을 결코 받아들이지 않는 다면, 우리는 계속해서 다른 사람인 척 할 것이다. 우리가 도달할 수 없 는 우리의 머릿속에 있는 예술가의 완벽한 이미지다. 완벽주의자들은 엄 청난 양의 압박에 대처할 수 없을 때까지 세상을 따라가려고 노력한다. 그리고 그들은 무너진다. 우리가 진정한 자신과 연결되기 위해 고군분투 하는 그런 상황에서, 심리치료는 우리에게 두 번째 기회를 제공한다. 치 료를 통해 우리는 우리가 거짓이 되기 시작했던 시간 이전에, 우리가 간 절히 진실해야 했던 그 순간으로 되돌아갈 수 있다. 치료를 받는 동안, 우리는 진짜가 되기 위해 다시 한 번 배울 수 있다. 우리는 무절제하고, 힘들고, 우리 자신을 제외한 누구에게도 무관심하고, 이기적이고, 인상적 이지 않고, 공격적이고, 충격적일 수 있다. 그리고 치료는 우리가 처음부 터 존재했어야 했던 새로운 생동감을 경험하도록 도와줄 것이다.거짓이 되라는 요구는 결코 사라지지 않지만, 진실은 때때로 사적으로 허용되기 때문에 우리는 그것을 견딜 수 있다. 위니콧은 그의 환자들이 이러한 방 식으로 그들의 진정한 자신을 다시 찾으려고 시도할 때 차분하고 관대했 던 것으로 유명하다. 이것은 이 환자들을 평생 괴롭히는 치명적인 가짜 에서 벗어나 건강을 향한 여정의 일부다. 사람들은 때때로 거짓임을 배 우기 전에 진실해야 한다. 만약 그것이 결코 허용되지 않았다면, 질병과 우울증이 나타날 것이다. 우울증 치료가 있을 때 치유가 가능하다.

1) 꿈의 분석을 통한 추상화를 표현

사람들은 꿈, 예술, 종교, 그리고 관계와 인생 추구에서 제정된 상징 드라마 등 삶의 모든 측면에서 접하는 상징을 통해 무의식을 경험한다. 개인화 과정을 진행하기 위해서는, 개인은 의식이 작동하는 자신의 에고를 넘어 자신의 부분에 개방적일 필요가 있다. 융의 치료는 사람들이 그들의 진정한 자신을 찾도록 돕는 것을 강조하며, 그것은 종종 환자들이 이러한 깊은 감정, 생각, 그리고 믿음에 접촉하도록 돕기 위해 예술과 신화 같은 도구를 사용한다. 게다가, 융의 치료는 무의식과 접촉하는 것을 포함하는데, 그는 무의식이 사람들의 생각과 행동을 형성하는 데 큰 역할을 한다고 믿었다. 수많은 융의 치료 기법 중 예술, 꿈 분석, 능동적 상상력만이 이 논문과 관련이 있었다. 예술은 무의식에 접근하고 발생하는 이미지를 탐구하는 방법을 제공할 수 있다. 예술을 통해, 우리는 우리의 자신상에 대해 배울 수 있고, 특정한 문제에 집중할 때 어떤 상징과주제가 나타나는지 배울 수 있다. 융의 치료 기술로서의 예술활동은 Guided Imagery 와 꿈 분석으로 구성된 능동적 상상력과 결합되었다.

용의 분석에서 통찰력을 얻는 가장 중요한 수단 중 하나는 꿈을 통해서이며, 꿈을 통해 종종 치료에서 작업할 수 있는 재료를 제공한다. 잠재의식은 의식 없이 작동하고 우리가 능동적으로 통제하지 못하는 정신의한 부분이다. 꿈을 만드는 마음의 부분은 잠재의식의 한 예이다. 우리는 인간이 왜 잠을 자는지에 대한 명확한 답을 아직 가지고 있지 않지만, 신경과학자는 꿈의 목적에 대한 몇 가지 이론을 공식화했다. 우리가 꿈을 꾸는 이유에 대한 많은 대중적인 이론들은 우리가 잠을 자는 동안, 우리 뇌의 무의식적인 부분이 기억을 정리하고 이전의 연결을 강화하느라 바쁘다는 생각의 변형이다. 이론에 관한 한, 이러한 전기적인 충동은 꿈을 만드는 이야기에 대한 응집력 있는 설명을 하려고 노력하는 우리의

의식 있는 두뇌에 의해 감지된다. 그러나, 일부 과학자들은 꿈의 목적이 심리적인 것이 아니라 생리적인 것일 수도 있다고 추측한다. 그들은 꿈은 이치에 맞지 않고, 우리의 뇌로부터의 메시지가 아니라고 생각한다. 우리의 피질은 무의식을 되돌리는 모든 작업에서 나오는 소음을 합성하려는 노력의 결과이다. 이러한 사고 방식 하에서 꿈은 착시 현상이며, 목적이 있는 일차적인 과정이 아니라, 의식적인 뇌 뒤에서 진행되고 있는 더 중요한 과정의 우연적인 결과이다. 과학자들은 꿈이 잠재의식적인 욕망을 어느 정도 반영하는지 여부에 대해 동의하지 않지만, 성격과사회 심리학 저널에 보고된 새로운 연구는 꿈이 사람들의 결정과 태도에 영향을 미친다는 결론을 내린다.

이 논문과 관련된 이론은 특정 신경증 치료에 있어 개인에게 심리적으로 의미 있는 이론이다. 융은 "개인을 다루는 데 있어서 오직 개인의이해만이 할 수 있다. 우리는 모든 환자에 대해 다른 언어가 필요하다. 신경증 속에 숨겨진 것은 아직 발달되지 않은 성격의 귀중한 조각이다. 남자는 체념, 쓰라림, 그리고 삶에 적대적인 다른 모든 것을 포기해야 한다. 부정적인 요소만 보는 신경증의 심리는 생산적이지 않다.""

용의 작품의 주된 관심사는 노이로제 치료보다는 영적 자질에 대한 접근에 있다. 하지만 사실은 무감각한 것의 접근은 진정한 치료법이고, 무감각한 경험에 도달했기 때문에 병리의 저주로부터 해방된다. 심지어 바로 그 병조차도 무수한 성격을 띤다.

장자에는 "한 때 장주는 자신이 나비라는 꿈을 꾸었다. 그는 행복하게 펄럭였고, 그가 있는 상태에 꽤 만족했으며, 장주에 대해 아무것도 몰랐다. 이윽고 그는 깨어나서 자신이 다시 장주라는 것을 알았다. 자, 추는 자신이 나비라는 꿈을 꾸었는가, 아니면 나비가 지금 자신이 추라는 꿈을 꾸었는가?" 이는 현대 인지신경과학에 대한 관심이 높은 주제인 꿈속의 현실감시 문제를 제기한다.

1900년 초, 지그문트 프로이트는 악몽을 포함한 우리의 모든 꿈이 우리의 일상 의식적인 삶에 대한 기억인 반면, 그것들은 또한 우리의 잠재의식적 소원의 성취와 관련된 상징적인 의미를 가지고 있다고 제안했다. 프로이트는 우리가 꿈에서 깨어났을 때 기억하는 모든 것이 우리의 무의식적인 원시적 생각, 충동, 욕망의 상징적 표현이라고 이론화했다. 프로이트는 이러한 기억된 요소들을 분석함으로써 무의식적인 내용이 의식적인 정신에 드러날 것이고 억압에서 비롯된 심리적 문제들이 해결되고 해결될 수 있다고 믿었다. 프로이트처럼, 융은 꿈을 무의식으로부터의 메시지라고 이해했지만, 꿈의 이미지를 원치 않고 두려운 내용의 창고인 잠재병리의 명백한 상징으로 보기보다는, 융은 자신의 자기 분석을 통해우리의 가장 어두운 꿈이 우리의 내적 갈등을 보여주는 이미지를 포함하고 그들의 c를 가리킬 수 있다고 결론지었다.물론입니다. 융은 나중에 꿈의 피규어와 판타지 설정으로 작업하는 과정을 "능동적인 상상력"이라고 불렀다. 그는 자서전 '추억, 꿈, 반성'에서 종종 자신을 압도하겠다고 위협했던 무의식과의 무서운 만남을 묘사한다.



【참고도판 5】 <작품 스케치 1-8>, 2022 종이에 먹

"감정을 이미지로 간신히 번역할 수 있을 정도, 즉 감정 속에 감춰져 있는 이미지를 찾기 위해 내심 마음이 차분해지고 안심했다. 만약 내가 그 이미지들을 감정 속에 숨겨두었다면, 나는 그것들에 의해 갈기갈기 찢겼을지도 모른다. 실험 결과, 나는 감정 뒤에 숨겨진 특정 이미지를 찾는 것이 치료적 관점에서 얼마나 도움이 될 수 있는지 배웠다.55)

흔들리고 절망하는 우리를 깨우는 악몽은 정말로 안에 있는 치유 원천의 코드화된 메시지일지도 모른다. 이 꿈을 꾼 후, 나는 감정적으로 괴로워하며 잠에서 깼다. 이 꿈을 분석하기로 결심한 이유는 불확실성과불안, 치료, 동양화와의 관계에 대해 내가 하고 있는 현재의 사건들과 조사들에 대한 연관성과 중요성을 느꼈기 때문이다. 그리고 나서 그 꿈은예술을 통해 명상적인 방법으로 탐구되었다. 【참고도판 5】에서 그린 스케치는 추상화를 사용하여 단순화되고 검은 먹과 캔버스의 흰 공간을 사용하여 안개로 표현되었다. 모든 액자는 서로 다른 수준의 개입을 가지고 있으며 직관적인 방법과 도교의 음과 양의 원리를 사용하여 만들어졌다.

꿈속에는 여덟 조각으로 나누어진 이야기가 있다. 각각의 작품은 작은 문구로 꿈의 한 부분을 서술한다. 【참고도판 5】 물에 잠긴 첫 번째 프레임에서는 물이 차갑게 느껴지고, 두 번째 프레임에서는 가라앉으면서 점점 어두워지기 시작한다. 세 번째 프레임에서, 잠시 후, 저는 무언가가 저를 바닥으로 끌어당기는 것을 느끼기 시작한다. 네 번째 프레임에서 나는 가장 낮은 지점에 도달했고 편안하면서도 불안한 어둠에 둘러싸여 있다. 다섯 번째 프레임에서 나는 표면으로 돌아가기 시작했고 여섯 번째 프레임에서 나는 마침내 혼자 깨어났다. 일곱 번째 프레임에서, 지금 의식하고 깨어 있는 나는 불안해지기 시작했고 마침내 여덟 번째 프레임에서 나는 마비되었다.

꿈의 의미를 알아내기 위해, 적극적인 상상력은 꿈꾼 사람이 깨어 있는 삶에서 꿈의 인물들과 대화하도록 격려한다. 우리는 질문을 하고 그

⁵⁵⁾ Jung, C.G. Memories, Dreams, Reflections. (1962), 177.

들의 대답을 통해 이 수치들이 우리에게 무엇을 의미하는지 연관짓는다. 그들은 어떤 이야기, 신화, 또는 동화를 떠올리게 하나? 원형과 개인 렌 즈를 통해 꿈의 이미지를 보는 것은 우리 꿈의 가장 광범위하고 정확한 의미를 번갈아 볼 수 있게 해준다.

이 꿈은 나에게 불확실성과의 대립을 시각적으로 표현한 것이다. 나의 두려움은 잠재의식 깊은 곳에 들어 있는 개방적이고 어둡고 알 수 없는 공간으로 상징되는데, 그것은 바로 밑바닥의 물이다. 물의 가벼운 부분은 외부, 알려진, 의식적인 세계를 표현한 것이다.

꿈의 첫 부분 동안, 나는 잠재의식 속으로 내려가고, 내 의식적인 자신으로부터 멀어지고 있다. 비록 어두웠지만, 나는 내 꿈의 안전 안에 있었기 때문에 침착했다. 하지만 일어나자마자 정신적으로 육체적으로도 괴로워져서 의식적인 마음이 현실을 대신하고 걱정하게 되었다. 이것을 나타내기 위해, 나는 영과 양의 원칙에 입각했다. 꿈과 시리즈가 진행되면서 어둠(음, 잠재의식의 알려지지 않은 부분)이 빛을 지배하기 시작한다(양, 의식 부분). 음은 일반적으로 수동적이고, 공허하고, 낮고, 차갑고, 어두운 일련의 특성을 나타낸다. 양은 일반적으로 빛, 따뜻함 높이, 충만함, 공격성, 속도 등에서 발견되는 활동적이고 남성적인 요소로 묘사될수 있다. 각 작품에는 흑과 백의 특정한 균형이 있다. 노자는 이전에 반대 운동이 일어나지 않았다면 어떤 움직임도 불가능하다고 썼다. 그러나, 타오 과정은 원형이다; 모든 상호작용의 기초가 되는 원리는 역동적이고 보편적인 에너지 교환의 하나이다.

뭔가 근원으로 돌아가길 원한다면 당신은 먼저 그것이 퍼지도록 해야 한다. 뭔가 약해지길 바란다면 당신은 먼저 그것이 강해지도록 놔둬야 한다. 어떤 것이 제거되기를 원한다면, 먼저 그것이 번창하도록 놔둬야 한 다.

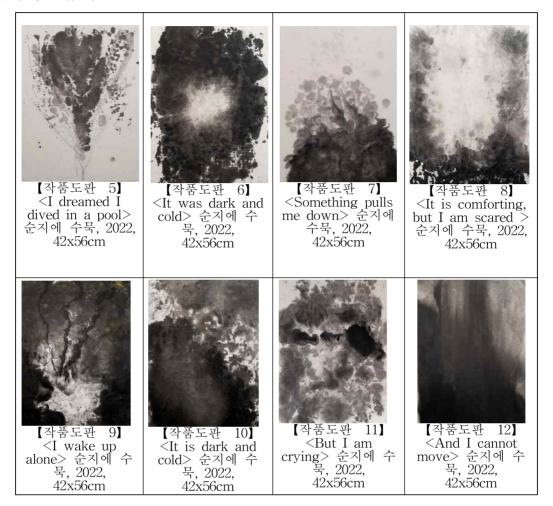
만약 당신이 무언가를 소유하고 싶다면, 당신은 먼저 그것을 나눠주어야 한다. 56)

이러한 통찰은 우리의 습관적인 사고 패턴과 반대되는 것 같다. 그들을 이해하는 것은 도교의 더 깊은 일에 대해 깨달음을 얻는 것이다. 잠재의식 위에 떠도는 불확실성에 편안함을 느끼기 위해서는 먼저 우리가그곳에서 무엇을 발견하는지 보기 위해 의도적으로 우리 마음의 미지에둘러싸이기 위해 그것에 대해 "잠수"해야 하는 것처럼 보인다. 그러면우리는 그것을 우리의 정신에서 정상적인 일시적 상태로 동화시킬 수 있다. 제가 여기서 얻은 메시지는 잠재의식을 탐구하는 것은 우리가 무엇을 찾을 수 있을지 모른다는 두려움 때문에 위협적일 수 있지만, 그 과정은 우리의 정신 건강에 도움이 될 수 있다는 것이었다. 또한 각 조각은 물에 완전히 담그는 마지막 패널까지 물과 먹에 점차 노출된다. 이경우 브러시에 대한 제어는 실패에 대한 두려움을 처리하는 데 있어 추가적인 요소이기 때문에 브러시의 사용은 피했다. 대신, 먹이 종이를 통해 유기적으로 이동하도록 물을 많이 사용하는 색이 바래는 것 기술과함께 유리에 대리석을 박는 기술이 사용되었다. 이 기법은 붓놀림 기술에 의존하지 않기 때문에 결과에 대한 기대를 변화시켰다.

이 작품들의 경우, 5에 표시된 원본 스케치는 통제된 사고로 처리되었다. 각 단계에서 다른 양의 물을 사용하여 종이에 먹이 흐를 수 있도록 하고, 첫 번째 작품은 가장 적은 양의 물을 사용하고 마지막 작품은 완전히 물에 담갔다. 물은 먹을 더 많이 흐르게 하고, 물은 "음"이 될 것이고, 우연이 일어나게 하는 예측할 수 없는 부분이다. 먹은 "양"이고 그부분은 의도적으로 통제한다. 그들은 둘 다 각각의 작품을 만들기 때문에 완전히 무작위적이지는 않지만 완전히 통제되지는 않는다. 각각의 작품에서, 저는 흑백의 균형이 원본 스케치와 더 가까워질 때까지 여러 번

^{56) 『}도덕경』(道德經), 노자(老子), 36장

반복해 보았다.



2) 상상의 이미지

모든 창조적 예술 심리치료(예술, 무용, 음악, 드라마, 시)는 융의 적극적인 상상력에 대한 초기 작품에서 그 뿌리를 찾을 수 있다. 융은 1913년에서 1916년 사이에 프로이트와의 단절에 따라 이 개념을 발전시켰다.57) 이 기간 동안 그는 혼란에 빠졌고 극심한 내면의 혼란을 겪었고, 무기력과 공포에 시달렸으며, 그의 기분은 그를 압도할 위기에 처했

⁵⁷⁾ Jaffe, Aniela. C.G. Jung Word and Image. (1979). 66

다. 융은 내면에서 자신을 치유할 수 있는 방법을 찾았고, 마침내 그의 무의식의 충동과 이미지에 관여하기로 결정했다. 융이 상상력과 환상의 힘을 통해 자신의 창조정신과 다시 연결될 수 있었던 것은 어린 시절의 상징적인 놀이의 재발견을 통해서였다. 그는 이 치료법을 자신의 분석적 실천을 위해 무의식과 대립하는 자신의 경험을 바탕으로 "적극적 상상 력"이라고 명명했다.

우리가 우리 자신을 놀이 모드에 둘 때, 우리는 우리 자신이 될 수 있다. 오늘날, 능동적 상상력은 심리치료에 사용되는 안내 이미지 기법과 비교될 수 있다. 자신의 상상력의 도움으로, 안내된 이미지를 연습하는 사람들은 매우 편안한 상태에 빠지고 모든 감각과 관련된 디테일과 함께 편안한 장면을 상상한다. 아름다운 폭포나 시원하고 울창한 숲과 같은 자연세계의 어떤 장면일 수도 있고, 우리의 상상 속에서 차분하게 산책을 할 수도 있다. 안내된 사진에서, 사람들은 의도적으로 평화로운 장소나 시나리오를 생각한다. 휴식과 마음챙김을 통해 평온한 상태를 도모하는 것이 목표다. 그 생각은 몸이 자신의 생각에 반응한다는 것이다. 스트레스가 많은 상황을 생각하면 몸과 마음이 긴장된다. 심박수와 혈압은 상승할 수 있고, 초조하고 집중력이 떨어지는 것을 느낄 수 있다. 하지만 즐거운 시나리오에 주의를 집중하면 심신이 편안해지는 경향이 있다. 사람은 근육의 긴장과 긴장을 덜 느낄 수 있는 반면, 마음은 더 차분하고 편안함을 느낄 수 있다. 심신을 진정시킴으로써, 사람들은 정신적, 감정적, 그리고 육체적 스트레스에 더 잘 대처할 수 있을 것이다.

우리가 그 장면을 상상하는 것처럼, 우리는 우리의 모든 감각을 개입시켜 세부 사항에 주의를 기울일 수 있어야 하며, 이는 일상생활에서도지속적인 스트레스 관리 이점을 가져올 수 있다. 융은 "실험을 통해 감정 뒤에 숨어 있는 특정 이미지를 찾는 것이 치료적 관점에서 얼마나 도움이 될 수 있는지 알게 됐다."고 말했다. 의식화 과정은 일반적으로 꿈해석의 결과이지만, 능동적 상상력에 의해 실질적으로 깊어질 수 있다.이 방법은 무의식 속에 의식적으로 잠긴 다음, 그 내용을 관찰하고, 그림

으로 그리고 명상하는 것을 포함한다. 그것들은 행동이나 내면의 인물들과의 대화로 그려지고, 모델링되고, 때로는 춤을 추고, 또는 판타지 환경에서 기록된다. 융의 말을 빌리자면, "예를 들어 환상을 만들고, 모든 수단을 동원해서 그것을 해결하라, 마치 그 위에 있는 것처럼, 당신이 탈출할 수 없는 인생의 실제 상황을 해결하듯이. 그런 환상 속에서 극복하는모든 어려움은 자기 자신 속에 있는 심리적 어려움을 상징적으로 표현한것이며, 상상 속에서 극복하는 것이기 때문에 정신적으로도 극복하는 것이다." "그림은 할 수 있든 없든 열심히 그리거나 그려야 한다" 58)



【작품도판 13】<Reflection1> 순지에 수 묵, 2022 20x20cm



【작품도판 14】<Reflection 2> 순지에 수 묵, 2022 20x20cm

이러한 특별한 형태의 명상 연습을 통해, 나는 곽희⁵⁹⁾ 의 산수화에 대한 영감을 얻으려고 노력했다. 단순히 그것들을 그리려고 하기보다는, 【작품도판 13】, 【작품도판 14】에 있는 산이나 섬처럼 나는 내가 가본적이 없는 알려지지 않은 자연 장소에 있는 내 자신을 그리려고 노력했다. 이 장소들은 짙은 안개로 둘러싸여 있었고, 그곳에서 나는 불확실성에 대한 두려움과 혐오감에 직면했다. 나에게 상상 속의 이미지는 항상흐릿하고 실제로 그려지기 전까지는 분명하지 않다. 그림을 시작할 때,

⁵⁸⁾ Jaffe, Aniela. C.G. Jung Word and Image. (1979.) .115. 융은 1932년에 그것을 편지에 썼다.

^{59) 『}임천고치』(林泉高致), 곽희(郭熙, ca. 1020 - 1090) 제1장

나는 종이 위에 먹으로 된 옅은 안개나 우연히 흐릿한 자국을 가지고 시작하고, 그리고 나서 나에게 보여지는 자연스러운 장면을 이해하려고 노력한다. 곽희의 풍경 에세이 첫 장에서 풍경화의 중요성은 인간과 자연의 중요한 연결고리로 언급된다. "먼지 낀 세상의 소음과 인간 거주지의 간힌 소음은 인간의 본성이 습관적으로 혐오하는 것이고, 반면에 아지랑이와 안개, 그리고 산의 잊혀지지 않는 영혼은 인간의 본성이 추구하는 것이지만 거의 찾을 수 없다." 우리가 풍경화에 대한 접근이 제한되었을때, 우리는 꿈 속에서만 즐길 수 있기 때문에, 풍경화의 중요성이다. 이생각을 따라 공포와 맞설 수 있고 동시에 공포로부터 안전할 수 있는 곳을 상상하는 데 집중했다.

적극적인 상상력은 신경증 치료를 시작한다. 그것은 의식과 이전에는 받아들일 수 없었던 무의식의 내용 사이에 다리를 놓기 때문이다. 무의식의 이미지는 정신적 삶의 과정을 스스로 묘사하는 것으로, 상상력에의해 마비나 억압으로부터 해방될 수 있다. 우리가 수동적인 마음의 상태에서 꿈을 경험하는 반면, 상상의 과정은 에고의 적극적이고 창의적인개입을 요구한다. 창조적 판타지의 산물인 적극적인 상상력. "상상의 창조적 활동은 인간을 "그냥"에 대한 속박에서 벗어나게 하고, 놀이를 하는 사람의 지위로 올려놓는다. 쉴러의 말처럼 인간은 놀고 있을 때만 완전한 인간이다." 능동적 상상력은 살아 있는 삶을 대신하거나 의식의 능동적 작업으로부터 도피하는 역할을 하지 않을 때에만 성공을 달성한다. 그리고 "환상은 삶에 경의를 표하는 자에게 떨어지는 정신의 결실이다. 고의로 일이나 의무를 회피하는 사람은 자신의 병적인 두려움만 경험하고 그것은 그에게 아무런 의미도 주지 않는다." 이 방법으로 판타지 풍경을 그리는 보다 유기적이고 부드러운 결과를 얻었다.



【작품도판 15】 <Forest> 순지에 수묵, 2022, 33x24cm



【작품도판 161 <Mountain Stream> 순지에 수묵, 2022, 72x60cm



【작품도판 17】 <Mountain Stream> 순지에 수묵, 2022, 82x60cm



【작품도판 18】 < Mountain Stream> 순지에 수 묵, 2022, 78x60cm



【작품도판 19】 <Shore> 순지에 수묵, 2022 22x27cm



【작품도판 20】 <Deep Forest> 순지에 수묵, 2022 22x27cm



【작품도판 21】 <Uphill> 순지에 수묵, 2022 순지에 수묵, 2022 22x27cm



【작품도판 22】 <Calm night> 22x27cm

앞서 언급했듯이 도교 내적 연금술의 목표는 현세에서의 우리의 삶을 특징짓는 왜곡의 혼란 속에서 본래의 본질을 볼 수 있는 의식의 상태로 돌아가는 것이다. 능동적 상상력은 명상적 실천이며, 도교 전통에서 명상 은 마음에서 모든 생각을 비움으로써 고요한 상태를 성취하고자 한다. 우리가 의식을 바깥세상에서 돌릴 수 있을 때, 우리는 내면으로 돌아서 서 우리의 본성을 볼 수 있다. 오늘날의 바쁘고 복잡한 생활 방식에서 공허하거나 고요한 상태를 얻는 것은 쉽지 않다. 도교의 전통에서, 자연 은 우리 자신을 찾는 데 특히 유용하다. 자연의 각 부분은 우리가 존경

하고 우리 자신을 길러야 하는 자질을 상기시켜 줄 수 있다. 60)

2. 수묵을 통한 이미지 표현

1) 우연적인 구름의 표현

모든 문명은 물에 대해 염려해 왔다. 물 없이는 생명이 불가능 하다. 신선한 물, 우물과 강에서 나오는 물은 인간의 존재에 매우 필수적 이어서 오직 매우 자애로운 영혼의 신이나 여신만이 인간에게 이렇게 큰 선물을 줄 수 있었을 것이다. 남자들은 많은 다른 이름들로 물의 영혼을 숭배했고 감사에 제물을 바쳤다. 벼농사를 짓는 농부들에게, 적절한 시기 에 논을 침수시키기 위한 물은 항상 주요 관심사였다. 너무 적거나 너무 늦었다는 것은 그 해에 벼농사가 없다는 것을 의미했다. 너무 많이, 그리 고 그것은 벼뿐만 아니라 흙도 씻어냈다. 동양 예술가들이 자연의 전체 성을 묘사하는 것을 무시할 수 없었다. 그들은 다른 의미로 물과 그것의 다른 모양을 그렸다. 그들은 산 사이의 계곡을 가득 채운 하얀 안개, 하 늘에 구름를 실어 나르는 큰 물을 그렸고, 종종 그것들을 바다의 파도처 럼 그렸다. 그들은 산줄기를 타고 흘러내리는 물줄기와 떨어지는 물줄기 를 장관을 이루었다. 물은 음의 상징이고 음의 원리인 달과 밀접한 관련 이 있다. 항해할 수 있는 강의 수위를 높인 조수와 물의 파도는 달과 연 결되어 있었다. 안개와 안개는 동양 풍경화의 중요한 부분이기도 했던 물의 몸체이다. 동양의 수묵화에는 풍경이라고 할 수 있는 많은 종류가 있다. 동양 예술가들은 산과 물의 그림인 것과 그렇지 않은 것을 매우 명확하게 구분한다. 산과 물 그림은 아마도 동아시아 예술가들이 그릴 수 있는 가장 중요한 그림이었을 것이다.

안개는 지상에 가까이 있다는 점에서만 구름와 다른 낮은 대기

⁶⁰⁾ Komjathy, Louis. 2014. "Daoism, A Guide for the Perplexed." 2-14.

에 떠 있는 미세한 물 입자에 응축된 증기로 정의된다. 안개보다 시야를 더 가려주거나 제한한다. 우리가 인간의 상태에 대해 이야기할 때, 안개는 또한 혼란스럽거나 당혹스러운 상태를 의미할 수 있다. 소위 브레인 포그는 혼란, 건망증, 집중력 부족과 정신적인 명료함이 특징이다. 이것은 과로, 수면 부족, 스트레스, 그리고 컴퓨터에 너무 많은 시간을 소비하기 때문에 발생할 수 있다. 뇌안개는 의학적 질환도 아니고 의학용어나 과학용어도 아니며 진단 기준도 없다. 그것은 개인에 의해 그들의 생각이 느리고, 모호하고, 날카롭지 않을 때 어떻게 느끼는지 묘사하기 위해 사용된다.



【작품도판 23】 <Galaxy> 순지에 수묵, 2022 22x15cm



【작품도판 24】⟨Nebula⟩ 순지 에 수묵, 2022 17x22cm



【작품도판 25】 <Stars> 순지에 수묵, 2022 22x17cm

나는 구름의 모양을 사용하는 것을 좋아한다. 왜냐하면 구름, 안개는 매우 부드럽고 유기적인 모양이고 우연성을 가장 잘 표현하기 때문이다. 나는 종종 구름의 모양을 내 마음을 흐리게 하는 불안의 비유로 본다. 자아충족감의 결여 두려움은 다양한 상황에서 느낄 수 있어서 하늘의 구름처럼 항상 변한다. 구름은 그들이 운반하는 물의 양에 따라 옅어지거나 어두워질 수 있다. 내 마음도 내가 안고 있는 불안의 양에 따라 가벼워지거나 무거워질 수 있다. 이 구름을 흩뜨려 내 머리에서 없애기 위해나는 그것들을 종이에 깔고 흘려보낸다. 이것은 불안감을 씻어내고 캔버스에 있는 구름의 형태를 취하도록 하는 치료법이다. 처음 획을 그은 후예측할 수 없는 방식으로 먹이 흩어지고, 먹은 종이에 충분한 물을 묻혀자유롭게 움직인다. 나는 먹이 무엇을 할 것인지 예측하려고 노력할 수

있지만 먹을 가지고 있는 물은 여전히 자연적인 경로를 따를 것이다. 나는 내 삶의 양상을 통제하고 예측하려고 노력할 수 있지만, 인생 또한 자연스러운 과정을 계속할 것이다.

이 세 작품에서 나는 하늘의 구름과 우주의 구름 형성을 그렸다. 이모양들은 미시적, 거시적 차원에서 제 생각과 연결되어 있다. 내가 직접 관찰할 수 있는 현상은 구름이며, 비록 내가 물리적으로 은하를 볼 수 없거나 내 자신의 생각을 볼 수는 없지만 나는 그것들이 존재한다는 것을 안다. 단어를 많이 써도 표현하기 힘든 것들이 있는데, 그래서 가끔 내가 그것들을 그려보는 것이 더 낫다. 그런 설명하기 어려운 것 중 하나는 불안이다. 왜냐하면 그것은 상황에 따라 다양한 모양을 취할 수 있기 때문이다. 이미지 x에서 나는 상호 작용하는 내 생각을 표현하기 위해 서로 상호 작용하는 동일한 구름을 그렸다.

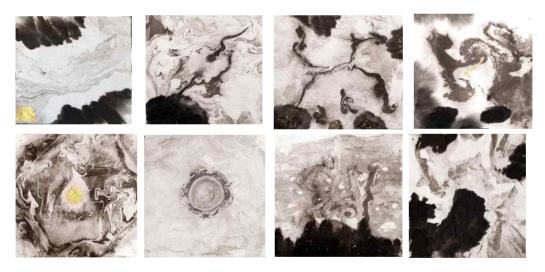


【작품도판 43】 〈Neuronal Activity〉, 2022, 순지에 수묵, 60x40 cm

안개는 동양화, 특히 산수화에서 묘사되는 흔한 주제이다. 안개는 도교의 음양을 나타냈기 때문에 종종 캔버스의 공백으로 표현된다. 송 화

가는 타오의 얼굴을 그리기 시작했다. 그들이 이 보편적인 정신을 표현할 수 있는 유일한 방법은 창조를 통해 타오를 묘사하는 것이었다. 북학파는 꽃, 새, 나무, 산을 완벽한 선, 완벽한 형태, 진정한 색채로 그려서타오의 아름다움과 완벽함, 창조력을 그렸습니다. 남부 학교는 좀 더 추상적인 접근법을 취했다. 그들은 사계절의 변화와 시간의 흐름에 의해자연과 인간을 지배하는 사방팔방의 방향을 나타냄으로써 도를 그 속성,즉 음양의 균형을 통해 조화와 거대함을 보여주면서 도를 그렸다. 그리고 천지, 인간인 창조의 총체를 보여주는 풍경을 통한 창조력. 타오의 정신적 차원을 보여주기 위해 그들은 오직 본질만을 보여주는 최소한의 선과 색만을 사용했다.61)

【작품도판 44】에 있는 일련의 작품에서 마음 속의 활동은 흑백으로 표현된다. 앞서 언급했듯이 검은색은 뇌의 의식적인 부분이고 "양", 흰색은 여백, 즉 의식을 끌어당기는 "음"이다. 에고는 검은 구름으로 표현되고 "자신"은 검은 구름을 풀루는 하얀 공간이다.



【작품도판 44】〈Self Interactions 1-8〉, 2022, 순지에 수묵, 15x15 cm

⁶¹⁾ Mai Mai Sze는 중국화의 길 (The Way of Chinese Painting: Its Ideas and Technique) 109페이지에 주목한다.

2) 인물의 다양한 표현

수묵을 통한 인물 표현의 경우, 정확한 균형으로 짧은 시간 안에 사람의 형상을 그리는 것이 위협적으로 느껴질 수 있다. 하지만 중요한 것은, 우연성을 다룰 때, 때때로 모든 시도에서 좋은 결과를 얻을 수 있고, 다른 많은 경우 실패할 것이라는 것을 받아들이는 것이다. 경우에 따라서는 그림이 완성되지 않을 수 있다. 다른 때에는 비율에 실수가 있을수 있으며 또한 재료가 고장날 수 있다. 【참고도판 7】 실패에 집중하는 것은 예술가의 마음에 좋지 않다. 우연성 덕분에 우리가 기대했던 것보다 더 심미적으로 만족스러울 수 있는 얻은 결과에 집중하는 것이 더 의미 있다. 우연성은 환경을 바꾸고 스트레스를 주는 요소들을 가능한 많이 제거함으로써 만들어진다. 예를 들어, 빈 캔버스에 의해 발생하는 스트레스를 줄이는 방법은 아교와 함께 의도적으로 "통제된 사고 (controlled accidents)"를 만드는 것이다. 【참고도판 6】에 아교가 우연히 캔버스에 걸쳐져 있다. 이런 식으로 우리는 완벽한 선에 대한 기대를 없애고, 시작하기 전에 불안감을 줄이며 더 유기적인 결과를 얻을 수 있다. 짧은 시간 동안 우리는 필요한 선에만 집중할 수 있다.

과정에 집중하고 결과를 받아들임으로써 우리는 자신감을 되찾기 위해 많은 시도를 할 수 있다. 일단 그림을 그리기 시작하면 우리는 무의식적인 행동이 마치 우리가 무위(無為) 상태에 있는 것처럼 우리를 인도하게 되고, 우리는 무의식적이고 진정한 우리의 자아와 연결될 수 있다.

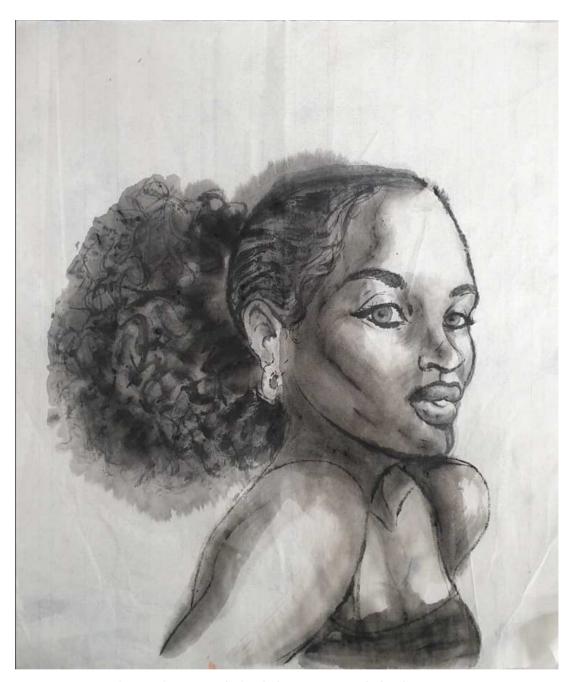
이러한 의식적인 상태와 무의식적인 상태의 결합은 인간의 표현에서도 볼 수 있다. 미술 강사이자 전 디즈니 애니메이터인 Mike Mattesi는 Western Art Education의 개념으로서 인간성의 중요성을 언급한다., "almost all art instructions with a figure model is used to learn how



【참고도판 6】<여자>, 2022 종이에 먹, 30x30cm

to draw instead of experiencing the richness of humanity" ⁶²⁾ 그림 그리는 법을 배우는 것 외에 그림을 그리는 데 더 큰 목적이 생

⁶²⁾ Matessi Mike, Force: Dynamic Life Drawing for Animators, Second Edition (Force Drawing Series), (Focal Press 2006), 2



【참고도판 7】<라틴 여자>, 2022 종이에 먹, 30x30cm

기면 개념을 이해하는 데 더 적극적으로 되기 때문에 더 빨리 배울 수 있다는 게 그의 설명이다. 마테시는 그 과정을 다음과 같이 설명했다. "being present, live in the moment and become hypersensitive." 이것 들은 미래나 과거에 대해 걱정하지 않고 주변을 자각하게 되는 현재를

사는 도교의 원칙과 교차하는 개념들이다. 예를 들어 선의 단순성을 유지하기 위해서는 간단한 몇 획으로 그림을 그리는 것을 두려워하지 않고 자신감을 많이 쌓아야 한다. 동시에 모델의 관찰이 이루어지고 있다. 더 많이할수록 더 쉬워지고 자신감이 생긴다. 핵심은 전체 과정에서 일을 제대로 하지 못할 수 있다는 두려움을 다루는 것이다.

마테시는 주변을 알아차리고 한 번에 한 가지에 주의를 기울이는 것으로 과민증을 묘사한다. 이러한 의식(awareness)의 경험은 명상에서의 일반적인 관행으로 '마음챙김'과도 연결이 된다. 이 경우에는 몸의 마음 챙김(mindfulness)이다. 그것은 도교에서 태어난 개념이고, 도교에서는 또한 자기의 마음, 다시 말해 마음챙김이 있다.



【참고도판 8】<Dancer>, 2022 종이에 먹, 30x30cm

이 개념을 모델의 그림에 적용한다면, 그 모델은 나와 나머지 인간들

을 대표한다. 그들이 어떻게 움직이는지, 어떻게 느끼는지, 어떻게 느끼는지, 몸의 움직임도 볼 수 있다. 우리는 그들의 존재감을 방에서 느낄수 있다. 그림을 그릴 때 살아 숨쉬는 사람이 바로 우리 앞에 있다. 【참고도판 8】 【참고도판 9】 우리는 모델이 자세를 찾는데 어려움을 겪고 있는지, 긴장되어 보이는지, 피곤하고, 스트레스를 받고, 행복하고, 활력이 넘치는지 알아볼 수 있다. 아마도 몸은 움직임이나 표정으로 이야기하고 있다. 우리는 모델과 그릴 수 있는 연관성을 찾고자 한다. 우리의 연류성은 앞에 있는 인간에서 무엇을 찾는가? 그 모델에 대한 우리의 경험이 종이에 그려진 그림이 된다. "Therefore the more rich incredible and dramatic your experience, the more rich, incredible and dramatic your drawing, You are the vehicle to this journey so if you are closed and fearful, so is your work".63)

목적은 그림만 배우는 것에 있지 않다. 마테시와 다른 많은 애니메이터들이 사용하는 모든 그림 기술은 단지 더 높은 목적을 달성하기 위한 것이다. 더 나아가 우리는 그림을 그리는 이유, 그리는 방법, 그림을 그리는 것에 대해 어떻게 느끼는지 배우는 것이다.

마테시는 인간성뿐만 아니라 진실, 가정, 열정, 두려움, 위계, 그리고심지어 이러한 개념을 전달하는 데 필요한 도구나 준비물에 대해서도 이야기한다. 이러한 개념들은 동양화 교육에서도 자주 언급된다. 마찬가지로, 자샹궈는 그의 책 『초보자용 중국 인물화』64)에서 인간의 형태와그 형태를 그림 그리는 도전에 대해 이야기한다. 그는 어려움은 인간 형태의 복잡성에 있는 것이 아니라, 대상의 인간성에 있다고 말한다. 관람자들이 "사진에 있는 사람이 누구예요?"라고 물을 수도 있다. 그러나 동물, 새, 나무의 사진에 대해서는 묻지 않는다. 인간이 그려지는 모습에대한 기대가 크다. .예를 들어, 얼굴을 추가하는 것은 피사체의 성격의 작은

⁶³⁾ Matessi Mike, 앞 책, 3

⁶⁴⁾ 자상귀, Chinese Figure Painting for Beginners (How To Series), (Foreign Language Press 2007), 5



【참고도판 9】<Woman in Hanbok>, 2022 종이에 먹, 30x25cm

부분을 즉시 준다. 【참고도판 9】

인간을 그리는 것은 작가들에게 가장 복잡한 주제 중 하나이다. 우리는 대어난 순간부터 사람들을 보는 것에 익숙해져 있다. 우리는 다쳤던 누군가의 아주 작은 절뚝거림도 알아차린다. 대부분의 관객은 특정한 사람의 모습을 보기를 기대할 수도 있다. 심지어 중국 문인 예술가들도 평생 동안 이 장르를 연습했고 많은 다른 사람들은 좌절을 겪으면서 포기했지만, 지아샹귀는 또한 지속적인 연습을 통해 보통의 예술가들이 이러



【참고도판 10】<Indiference>, 2022 종이에 먹



【참고도판 11】<Coqueteo>, 2022 종이에 먹

한 장애물을 극복하는 것에 대해 이야기한다.

이 경우에는 실력과 기술적인 면에서 서양 예술가와 동양 예술가의 기본 기술은 거의 같습니다. 몇 년 전만 해도, 20세기에 중국 예술가는 실생활에서의 주제에 대한 연구보다는 작품의 복제에 초점을 맞추고 있었다. 직접적으로 경험하면서 실생활에서 그림을 그리는 것이 성공한 인물 화가를 위한 밑거름이 된다는 것은 분명했다. 기본적인 붓의 공식을 따라하는 것을 통해 풍경화, 화조화가 가능하지만 한중국의 풍경화, 화조화와는 달리, 현대 중국의 인물화는 종종 다른 자원이 필요했다.









【참고도판 12】<간략하게 한 인물 표현>, 2022 종이에 먹

선(禪)의 간소화에 대한 영감은 도교의 가르침을 많이 차용한 선불교예술에서 따왔다. 선의 이상은 불안과 싸우는 좋은 방법인 평온함, 평온함, 숨쉬기, 그리고 마음의 공허함을 기반으로 한다. 회화는 대담하고 단순하기 때문에 명상적인 경험에 활기를 불어넣을 수 있다. 【참고도판12】 선술의 힘은 불필요한 것을 없애고 명상을 강조하며 내면의 힘에 의존한다.자신감 있는 라인을 만들기 위해서는 아티스트가 자신의 능력에 자신감을 가질 필요가 있다. 능력은 시간과 함께 만들어지며 의식에서 무의식으로서서히 전달된다. 그래서 좋은 일을 제대로 하지 못하는 것에 대한 두려움은 근면과 연습으로 사라질 수 있다. 일단 기술이 숙달되면, 우리는 부정적인 결과를가져올 것에 대해 거의 생각하지 않고 걱정한다. 그 점에 도달하기 위해서는 우연의 일치로부터 약간의 도움을 받는 것이 좋다. 이것은 불안감을 사라지게 하는데 도움이 될 수 있다.

IV. 작품제작 및 표현 기법

그동안 나는 많은 디테일을 가지고 그림을 그리곤 했고, 인간의 형태에서 발견되는 아름다움에 익숙했다. 그러나 동양화를 공부한 후 소박함의 아름다움과 산수화의 관계, 그 무질서와 동양철학을 알게 되었다. 나는 불확실성에 대한 내면의 두려움을 안개와 물의 형성으로 표현하기로 결정했다. 사용된 모양, 형태, 재료들은 그 작품에 매우 중요했다. 앞서 언급했듯이, 나는 동양화의 기법과 특징을 이해하는 데 많은 시간을보낸다. 다음 표를 보면 각 단계와 다양한 접근 방식의 몇 가지 예를 볼수 있다.



동양화를 처음 공부하기 시작했을 때 전통 소재를 이용해 선에 초점을 맞춘 작품을 만들면 동양화풍의 작품을 만들 수 있다고 생각했다. 동양화의 양식을 모방하여 인간의 모습을 담아내는 것이 목표였다. 그래

서 내가 한국에 온지 얼마되지 않았을때 초상화와 인물들을 그렸다. 내가 기대했던 것과는 다른 결과가 나왔는데, 초상화를 완성한 후에도 여전히 서양화풍의 그림자에 가려져 있었다. 단순히 재료만 바꾼다고 동양화풍이 만들어지는 것은 아니다. 그래서 나는 동양화의 실체와 의미를 더 깊이 파헤치기로 결심했다.

동양화에서 음양의 상호작용은 만물을 낳고, 만물의 형성, 변화, 상호관계는 '원리'인 리에 부합한다. 리의 사상은 960년에서 1279년 사이의송나라의 신유교 형이상학에 포함되어 있다. 타오가 단순히 무엇을 지칭하는 것처럼, 리(理)65)는 어떻게 혹은 왜를 가리킨다. 사물이 형태를 갖추게 되고, 사물이 변하고, 사물이 다른 사물에 영향을 받거나 영향을 받는 이유는 만연한 일정한 원리로 거슬러 올라갈 수 있다. 리는 자연의작용을 지배하는 법칙을 제공한다. 따라서 자연을 주제로 한 표현주제를 그리는 예술가들은 그러한 법칙을 잘 알고 응용에 능통해야 한다. 예를들어, 화가는 물이 어떻게 그리고 왜 내리막으로 흐르는지 알아야 하며, 지구 표면의 틈새를 메우고, 개울과 개울처럼 호수나 강으로 흘러가고, 마지막으로 바다로 쏟아져 들어가야 한다.

이를 위해서 먹이 물을 통해 어떻게 움직이는지 잘 발아봤다. 먹이 물에 들어가면 물 속에 먹 구름을 형성한다. 이 운동은 자발적이고 우연

⁶⁵⁾ 성리학의 핵심은 세상과 마음을 모두 리(理)와 기(氣)의 두 가지로 규정하는 것이다. 기가 우주를 이루고 있는 것이고, 리는 우주의 원리인 것. 현대과학에 비유하자면 물리학자들이 연구하는 물질과 에너지를 합쳐 '기'에 해당한다고 할 수 있고, 그 물질들이 서로 조응하는 현상에서 발견할 수 있는 과학 법칙이 '리'라고 하겠다. 예컨대, 해, 달, 바람, 비, 눈, 서리, 이슬, 천둥, 번개 등의 현상들은 '기'에 해당하며, 이러한 현상들이 일어나는 까닭으로 작용하는 원리나 물리법칙 등은 '리'에 해당한다고 본 것이다. Wong, Wucius. The Tao of Chinese Landscape Painting. (1990) 13-27.

한 것처럼 보였다. 먹과 마블링을 통해, 물속에서 먹의 자유로운 움직임을 나타내는 많은 작품을 했다. 먹는 물 덕분에 이러한 모양들만 형성할수 있다.

송평 375년에서 443년 사이, 산수화에 관한 가장 초기의 중요한 논문 으로 여겨지는 에세이에서 설명했듯이:

"눈이 보고 마음이 경치에 반응하는 것처럼, 능숙한 기법으로 시각화된 것처럼, 다른 눈과 마음도 비슷한 방식으로 보고 반응해야 한다. 보고 반응하는 것은 리 정신이 확립된 상태에서 초월 된 정신에 대한 감정으로 이어진다. 이런 식으로 실제 풍경은 그림보다 더 큰 만족감을 주지 못한다. 게다가, 그 정신은 무형의 것이지만, 외모를 가정하고 연상하며, 리는 궁극적인 깨달음으로서 훌륭하게 완성된 그림의 음영과 흔적들 사이에서 미묘하게 드러날 수 있다." 66)

이 장에서는 본 논문을 위해 제작된 작품들이 마블링과 수목으로 동양풍경화에서 찾아낸 원리를 주요 영감으로 중심으로 전개되는 과정과각 기법의 사용 동기에 대해 설명하고자 한다.

1. 수묵

선과 필법의 중요성과 함께 서양화와 동양화를 구별하는 또 다른 점은 그림에 사용되는 재료이다. 새로운 유형의 그림 기법을 배울 때, 사용할 재료에 대해 배우는 것은 매우 중요하다. 예술가는 재료가 어떻게 다르고 어떻게 사용하는지 배워야 한다. 다음 이미지에서 나는 전통적인동양화 재료인 한묵과 한지를 사용하여 세 개의 문자를 그렸다. 그러나

⁶⁶⁾ Wong, Wucius. 앞 책, 13-27

이 작품들에는 전통 회화의 감각이 없었다. 모양들은 다소 조심스럽게 그려졌기 때문에 작품이 뻣뻣해 보이기 시작하고 리(理)의 본질은 상실 된다.

위에 3점의 그림에서 볼 수 있듯이, 물로 먹의 팽창을 조절하는 것은 큰 도전이었습니다. 내가 그것을 통제하려고 하면 할수록, 그것은 더 어려워졌다. 이것은 나에게 불안의 원천이었다. 세심한 선으로 그린 매우세밀한 그림은 내 성격과 맞지 않는다. 그것은 실수에 대한 나의 두려움을 더 크게 만든다. 이것을 고치기 위해, 나는 작은 붓과 세심한 선을 최대한 빨리 없앴다. 밑에 있는 그림들은 더 느슨한 선들과 더 표현적인먹으로 만들어진다. 그러기 위해서는 기대와 불안을 버려야 한다.



꾸준한 연구를 통해 그림에서 검은색, 흰색, 금색의 의미를 알게 되었

다. 동아시아 예술가들은 종종 그들의 그림에서 "도"(道), "the One"을 보여주려고 노력한다. 그들은 그것의 속성 중 일부를 보여줌으로써 이것을 한다. 음과 양이라는 두 가지. 하늘 땅과 사람, 사계절, 오계절, 오계절. 다섯 가지 요소가 서로 다른 방식으로 결합되어 만물의 합인 만을이룬다. 이 만 명이 타오를 이루고 있는데, 바로 그 하나다. 만 명도, 만명도 예술가에 의해 그려질 수 없다. 이 논문은 "둘"과 "셋"의 표현에 초점을 맞췄다. 67)

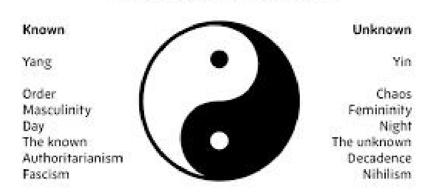
1) 먹의 활용

중국 먹은 한지와 함께 동양화에 사용되는 가장 기본적인 매개체이다. 이 먹은 풍부한 색조와 검은색 가변성을 만들어낸다. 검은 먹과 흰화폭의 조합은 동양철학에 따른 삶의 이중성을 나타냈기 때문에 동양화가들에게 매우 중요했다. 음과 양의 이면에 있는 생각, 흑백은 두 개의대립되는 힘을 나타내는데, 이것 또한 상호 보완적이다. 이 끊임없는 돌연변이 인력과 반발은 우리가 우주라고 부르는 것에서 나타나는 지속적인 변화를 야기한다. 삶과 죽음, 겨울과 여름, 물질과 공허와 같은 현상들은 모두 음과 양의 육체적 발현이다.

직선적인 붓놀림과 달리, 수묵은 붓의 개별 동작을 위장하고 획을 함께 혼합하여 영역을 통일한다. 수묵은 대조를 이루는데 도움을 주었는데, 때로는 자연주의적인 느낌을 주기도 하고 때로는 추상주의적인 느낌을 주기도 했다. 이 논문에서 제시된 작품들은 "통제된 자발성" 또는 "우연성"으로 정의되는 파묵와 발묵에서 영감을 받아 만들어졌다. 이것은 붓을 사용하지 않고 표면에 직접 도포되는 많은 양의 잉크와 물에 의존한다. 그것이 통제되는 만큼, 점들은 불규칙할 수 있고 운에 맡겨질 수 있다.

⁶⁷⁾ Mullany, Francis. Symbolism in Korean Ink Brush Painting. (2006), 71-109.

Order and chaos constitute the stage



【표 2】<음양 차트>

하늘과 구름와 산과 물의 균형이 음양의 균형을 보여주었다. 초기 중국 문학, 특히 도교에서 수많은 인용구를 인용하여 공간이 어떻게 도와동등하게 여겨졌는지를 보여줄 수 있었지만, 남송 화가, 특히 조경가의작품에서 도에 대한 최고의 진술을 이끌어낸 것은 주로 선불교의 영향이었다. 광활한 공간을 다루는 데 있어서, 그들의 수묵화는 인간 정신의 가장 위대한 표현 중 하나이다. 동양적 의미의 산수화(수경)는 화가의 시야에 들어오는 세계뿐만 아니라 화가의 시야를 벗어난 세계를 포용한다. 두 개의 다른 세계 또는 장면의 이러한 동일시는 생성과 소멸을 운동의연속성으로 해석하는 관점을 내포하고 있다. 이런 의미에서 그 둘은 상호 보완적인 관계에 있다. 산과 강의 형태와 그 사이의 빈 공간이 이것의 상징이다. 음양은 어두운 빛, 즉 음양으로 번역될 수 있으며, 특히 노자가 쓴 고대 명작에서 남성 대 여성으로 간주되는 경우가 많은데, 우리는 그것이 음양 상징의 검은 부분과 남성으로 대표되는 신비로운 수용과수동적인 힘에 대해 이야기하고 있음을 알 수 있다. 양은 기본적으로 가장 눈에 잘 띄고 흰색 부분으로 대표되는 활동력이다.

여성적이라는 단어는 한 반대편의 특징을 묘사하는 방법이고, 반면에

남성들은 다른 반대편을 묘사하는 방법이다. 남자와 여자는 모두 음양의 특징을 가지고 있는데, 칼 융도 이를 관찰했다⁽⁶⁸⁾. 여자의 무의식적인 남성적인 면과 남자의 무의식적인 여성적인 면, 애니마에 대해 말한 사람은 누구인가. 음양의 상징에 있는 검은 점은 여성적인 것과 남성적인 것모두 서로의 씨앗을 운반한다는 생각을 나타낸다.

음이 무엇이고 양이 무엇인지를 생각하는 데 절대적인 것은 없다, 매우 상황적이다. 노자가 <도덕경> 제2장에서 쓴 것은 다음과 같다.

존재와 비존재가 서로를 생산한다. 어려운 것과 쉬운 것은 서로를 보완한다. 긴 것과 짧은 것은 서로를 정의한다. 높은 것과 낮은 것이 서로 대립한다. 앞뒤가 서로 따라다닌다. 69)

각각의 예에는 음과 양이 있고, 둘 다 서로를 보완하며, 음은 일반적으로 수동적이고, 공허하고, 낮고, 차갑고, 어두운 일련의 특성을 나타낸다. 수동성과 공허함 같은 것들은 별 가치가 없어 보이지만 엄청난 힘을 지니고 있다.

⁶⁸⁾ Jung, C.G. Psychology and Religion.(1959). 589-608. 칼 융은 책 "심리와 종교"에 『역경』(易經)에 대한 반성을 썼다.

^{69) 『}도덕경』(道德經), 노자(老子), 2장



【작품도판 26】 <Descend> 순지에 수묵, 2022 65x53cm



【작품도판 27】 <Turmoil> 순지에 수묵, 2022 65x53cm



【작품도판 28】 <The Undertow> 순지에 수묵, 2022 65x53cm

양은 일반적으로 빛, 따뜻함 높이, 충만함, 공격성, 속도 등에서 발견되는 활동적이고 남성적인 요소로 묘사될 수 있다. 긴 것은 양, 짧은 것은 음이고, 있는 것은 양이고, 없는 것은 음으로 여겨진다. 하나는 다른 것 없이 존재할 수 없고 하나가 음인지 양인지는 둘 사이의 관계에 달려있다. 꽃병의 유용성은 공허함에서 나온다. 음이다. 동양화, 특히 산수화에서 여백은 형태가 무한대로 확장되고 무한한 의미를 얻을 수 있도록돕는 반면, 여백은 여백을 의미 가득한 여백으로 채운다. 그러므로 동양풍경화는 때로 여백의 그림, 관념의 그림, 또는 형이상학적 그림으로 불리기도 한다.

음의 또 다른 측면은 수동성이다. 사회는 수동성을 경시합니다. 이것은 모두 사전 예방적이고, 결과를 얻고, A 지점에서 B 지점으로 가는 것이다. 우리는 일반적으로 삶의 수동적인 요소에 대한 존경심이 부족하다. 수동성은 모든 형태의 성취에 필수적이다. 수용성: 그것 때문에, 그것은 끌어당긴다. 꽃가루받기를 기다리는 꽃처럼 우주의 블랙홀은 적극적으로 손을 내밀지 않고 그냥 앉아 있는 반면 그 중력은 근처를 지나는 모든 것을 끌어당긴다. 음은 물과 관련하여 양적인 면인 단단한 바위와 관련하여 물과 비교하여 부드럽다. 물은 노력하지 않고 힘든 것을 이겨낸다.

음은 양 공허함 없이는 어디에도 없다. 음은 그 주위에 쌓을 다른 것이 있을 때에만 유용하다. 동시에 잉크와 물과의 상호작용 자체가 음양이라고 할 수 있다. 캔버스 안에서 물은 수동적으로 잉크를 안내하고 잉크가퍼지도록 끌어당긴다. 우리는 모든 것이 남성적인 것과 여성적인 것 사이의 춤이라고 말할 수 있고, 음과 양은 서로를 보완하고, 서로를 창조하고, 지지하고, 조절하고, 변화시킨다. 음과 양은 모든 물체 어디에나 있고 살아있는 유기체에는 모든 세포와 모든 구성 요소가 남성성과 여성성으로 끝없이 분할될 수 있다. 노자는 "만물은 음을 가지고 있지만 양을 품는다"고 말한다. 70)

음의 수동성과 매력은 물이 종이에 흡수되고 물의 농도가 있는 곳으로 잉크를 "끌어당기는" 방식에서 볼 수 있다. 이러한 작품들의 퇴색이 발생할 수 있는 것은 물의 수동적인 측면에 의한 것이다.



【작품도판 29】 <Night Fire> 순지에 수묵, 2022, 22x15cm



【작품도판 30】 <Reflection> 순지에 수묵, 2022, 22x90cm

^{70) 『}도덕경』(道德經), 노자(老子), 42장

2) 붓의 사용

붓으로 먹, 물의 양, 선, 압력을 조절하는 것은 매우 어려웠다. 서예와 선을 연습할수록 전문가가 되기 위해 얼마나 열심히 훈련해야 하는지, 얼마나 많은 인내심이 필요한지를 깨닫게 되었다. 끊임없이 빈 캔버스에 맞서기 위해서는 강한 의지와 끈기가 필요하다. 붓으로 좋은 결과를 얻 지 못하고 있다고 느낄 때마다 정말 스트레스를 받았다. 개인적으로, 나 의 성격 때문에, 이것은 스트레스의 원인이 되었고, 자아충족감의 결여 두려움을 심하게 불러일으켰다. 이 느낌은 내게 익숙했다. 서양화 도구 사용해도 이런 느낌을 받았다.서양의 재료와 달리 동양적인 재료는 서양 학생들에게 위협적이고 통제하기 어려울 수 있다. 하지만 내가 의도하지 않고 붓을 사용했을 때, 그 과정은 사실 더 즐거웠다. 나는 의미 있는 작 품을 만들면서 같은 편안한 태도를 가질 수 있는 방법을 찾고 싶었다.

【참고도판 6】에서, 왼쪽에서 오른쪽으로 첫 번째 먹으로 만들어진이미지다. 의미는 표현, 선, 모양과 같은 요소들을 통해 전달된다. 이런유형의 그림에서 나는 정확한 감정을 전달하기 위해 정확한 선을 긋는 것을 더 강조하는데, 이것은 그것을 더 의식적인 활동으로 만든다. 두 번째 이미지에서는 사람의 스케치를 했는데 선을 좀 더 느슨하게 하려고했다.스케치가 느슨하고 작았는데 (이미지 3) 동양 먹과 붓으로 더 큰크기로 복제하려니 원하는 대로 나오지 않았다. 심리적으로, 긴장을 푸는 것에 대해 더 많이 스트레스를 받을수록, 긴장을 덜 풀기 때문이다. 그래서 평평한 표면에 같은 그림을 그리고 나서 마블링 기법을 사용했다. 마지막 손질을 더하기 위해 붓을 간단하게 사용했다. 우연의 일치로 만들어진 결과는 다른 것들보다 더 바람직했는데, 그것은 좋은 결과이고예상치 못한 결과였기 때문이다. 상세한 인간의 모습을 얻을 수 있다는이전의 정확한 기대는 없었다. 사실 결국 사람의 모습은 보이지 않지만, 다른 감정을 전달하고 정확한 사람의 모습을 그려내지 않는 것이 포인트

였기 때문에 불필요했다.









【참고도판 6】제작 과정 비교, 2020-2022

복사를 잘하기 위해 끊임없이 대사를 연습할 수 있지만, 그것은 불안과 스트레스를 가중시킬 뿐 의미 있는 일이 아닐 것이다. 붓은 자유롭게 흐를 때 더 재미있다. 앞서 언급했듯이, 잉크가 종이에 쉽게 펴지고 투명한 모양을 형성할 수 있는 방법이 마음에 든다. 깨끗한 그림은 나의 성격이나 이상, 진정한 나를 나타내는 것이 아니라고 생각한다.

불안한 성격 특성을 다루는 데는 발묵법 (潑墨)71) .파묵법(破墨法)72) 와 같은 기술이 더 적합하다.) 나는 먹이 번지는 것을 좋아한다. 왜냐하면 먹이 엄청나게 세밀하고 통제된 그림보다 더 자유롭고 표현적인 그림처럼 느껴지기 때문이다. 이 기법은 자유분방한 표현이며, 상세하고 깔끔

⁷¹⁾ 발묵법(潑墨法): 봇에 물기를 담뿍 묻혀 먹색이 화선지에반지도록 하는 방법으로 먹의 물기에 의해 스미고 번지는특성을 이용하여 자유분방한 표현을 이루는 묘법이다. 황 금, 「중국 수묵기법을 활용한 포스터디자인 사례분석에 관한 연구」, 국콘텐츠학회 춘계종합학술대회 (2008 한), 713.

⁷²⁾ 파묵법(破墨法): 당대 왕유가 창시한 기법으로, 연한 먹의 농담이나 갈필로 형태를 그리고 그 위에 서서히 짙은 색 을 칠하여 먼저 그린 형태를 덮으면서 그림을 완성시키는 방법으로 이 기법은 맑은 느낌을 자아내어 산수화에서 많 이 쓰이는 묘법이다. 황 금, 앞 논문, 713

하며 정확한 그림을 원함으로써 생기는 불안감에 대한 좋은 대답이다. 다양한 종류의 작품에 대해 내가 하는 여러 가지 개입 단계가 있지만, 이 논문의 모든 작품은 우연에 관한 것이다. 우연히 먹이 흐르는 것을 보기 위해서는 인내심을 갖고 최종 결과에 대한 기대를 버려야 한다. 이 것은 창의력을 증진시킬 뿐만 아니라 자신감을 쌓고 불안감을 해소한다. 자신감을 갖는다는 것은 어떤 일을 하는 데 필요한 기술을 가지고 있다 는 것을 확신하는 것을 의미하며, 두려움은 사라진다.

창의성과 상상력이 증진될 수 있는 한 가지 예는 파묵법와 같은 기법을 통해서이다. 우선 종이에 먹을 놓고 다음에 종이에 먹의 모양을 찾고, 매번 먹를 겹겹이 추가한다. 이 초기 마크는 튄 먹이나 젖은 종이에 먹이 될 수 있다. 가끔 마블링과 발묵법를 하면서 나는 심지어 붓을 전혀 사용하지 않고 먹이 흐르게 하는 다른 방법을 사용한다. 그림 【작품도판 29】 【작품도판 30】에서는 한 방향으로 달릴 수 있도록 그림을 걸었다. 나는 항상 초기 방향을 나타낼 수 있지만 잉크는 여전히 종이에 자유롭게 흐른다. 그 후에 나는 타협을 원하는지 결정한다.

2. 마블링

인류의 기술적 발전과 진보에 대한 의지에도 불구하고, 우리는 여전히 완전히 자연에 의존하고 있다. 인간의 노력은 한계가 있고 항상자연과 함께 한다. 노자는 세계가 스스로 통치하며 우리의 개입이 필요하지 않다고 말했다. "무작위 상태에 도달하면 아무것도 실행하지 않은 상태로 남아 있지 않다."73) 이 개념은 역설적인 개념인 "무위"의 기본적인 이해와 유사하다. 무위는 정확한 번역본을 가지고 있지 않지만, 어떤 사람들은 "무작위"로 번역한다. 무위는 세계와의 관계를 증진시키기위해 많은 도구를 제공한다. 그것은 일이 일어나도록 내버려두는 기술이지만, 그것이 우리가 수동적이고 무지한 방관자가 된다는 것을 의미하지

^{73) 『}도덕경』(道德經), 노자(老子), 48장

는 않는다. 우리는 우리가 행동하는 방식을 개선하여 더 나은 결과를 이끌어 낼 수 있다.

아마도 무위에 대한 가장 일반적인 해석은 말 그대로 우리의행동을 자연과 일치시키고 어떤 것도 강요하지 않고 적절할 때 행동한다는 것이다. 노자는 무력 사용은 항상 보이지 않는 문제를 일으킨다고 말했다. 힘으로, 그는 문자 그대로의 힘의 사용을 가리키는 것이 아니라,오히려 "자연의 흐름을 강요하는 것"을 가리키는 것처럼 보인다. 현대사회는 무엇보다도 의식적인 인간의 노력을 중요시한다. 예를 들어,우리는 바쁘다는 이유로 항상 바쁘다는 것을 목표로 하기 때문에 실제 효과와 상관없이 노력을 추구한다. 노력하는 것과 현명하게 노력하는 것은 별개이다. 때로는 힘든 일이 필요하고, 행동은 적절하지만, 많은 경우 그렇지 않다. 우리는 종종 "억지력"이 장기적으로 파멸을 초래하고 자연의제약을 넘어 우리의 행운을 밀어내는 역효과를 경험한다.

앞에서 언급했듯이, 불확실성과 씨름하는 사람은 융통성이 없을 위험이 있다. 그들의 삶에서 확실성을 필요로 하는 사람들은 위험하고, 전복적이고, 복잡하며, 모호하고, 선정적이고, 자발적인 예술을 만들 가능성이 적다. 정말로 필요한 것은 작가가 찾고 있는 것에 대한 넓은 감각, 그것을 찾는 방법에 대한 전략, 그리고 도중에 실수나 놀라움을 수용하려는 압도적인 의지에 지나지 않는다. 상황은 종종 스스로 해결된다; 일이 일어나게 함으로써, 일은 자연스럽게 이루어진다. 노자는 "도는 결코힘으로 행동하지 않지만, 할 수 없는 것은 없다"74)고 말했다. 만약 우리가 자연과 함께 간다면, 모든 것이 순조롭게 진행될 것이다. 불확실성에 대한 유연성과 편협성을 개선하기 위해 나는 자발성을 촉진하는 일련의연습을 했다.

먹이 충전된 브러시는 물이 채워진 용기 안에 잠깁니다. 물은 음의

^{74) 『}도덕경』(道德經), 노자(老子), 37장

수동적인 면을 나타내고, 붓의 움직임은 양의 능동적인 면을 나타낸다. 나는 물 속에서 붓을 움직이지만 먹은 물 위를 자유롭게 이동한다. 먹이 어떻게 움직이는지 주의 깊게 관찰함으로써 나는 먹이 스스로 매력적인 모양을 하고 있는지 판단한다. 그리고 나서 나는 물이 여전히 움직이고 있는 먹위에 크기 없는 종이를 깔았다. 나는 그 종이가 물에 들어가는 순간의 복사본을 즉시 받는다. 물이 용기에 적응하는 것과 마찬가지로 나는 물이 잉크를 어떻게 움직이는지에 적응하도록 강요받았다. 이에 대한 의도는 결과를 수정하려는 것이 아니라 매우 유연하게 시도하고 초기 의도와 상관없이 결과에 따르려는 것이었다. 결과는 결코 기대했던 것이 아니므로 기대를 제거함으로써 마음은 발견과 놀이로 이동한다. 이는 좋은 결과를 얻을 수 있다는 기대가 사라지면서 그 과정을 더욱 즐겁게 만든다. 유연성은 예술가들에게 필수적인 기술 중 하나이다. 이 마블링 기법은 예술작품에 대한 의미에 있어서 더 깊은 의미를 가능하게 하기 위해 다른 보완적인 기법들과 함께 사용되었다.

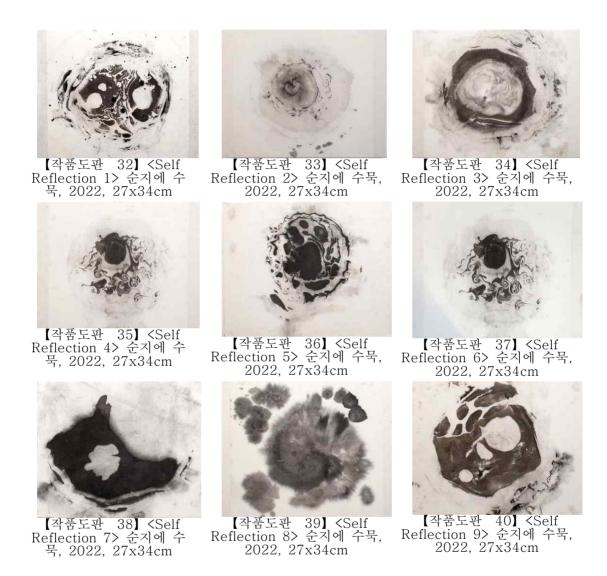






【작품도판 31】<Flow Fluid 1-3 > 순지에 수묵, 2022, 27x22cm

이 play mode를 계속하면서 나는 칼 융이 묘사한 에고를 상징하는 원형과 음양 상징으로 표현되는 이중성을 결합하기 시작했다. 한 차원에 서는, 예술가의 창조적인 활동이 다름아니다. 조사를 계속하면서 마블링 기법으로 다른 접근법을 시도했다. 숫자를 보다 능동적 상상 기법을 이 용해 매끄러운 유리 표면에 풍경을 그린 뒤 크기가 크지 않은 종이를 유 리 위에 깔고 밀었다. 이것은 이런 유형의 유기적 자발적 질감을 만들어 낸다.



그림에서 자연을 실현하는 데 있어서, 예술가들은 외관을 재현하는 것이 아니라 형태, 마크, 질감, 공간에 생명력을 회복하기 위해 노력한다. 이 활력 있는 호흡은 중국인들이 기(氣)75)라고 불렀던 자생적인 생명력

⁷⁵⁾ Wong, Wucius. The Tao of Chinese Landscape Painting. (1990) 13-27.

을 말한다. 말 그대로 공기를 의미하고 활력 있는 호흡의 존재를 보여주는 한자는 그림은 더 이상 죽은 것이 아니라 스스로 생명을 얻었다. 그림에 숨결을 불어넣기 위해 잉크가 캔버스에 자유롭고 유기적으로 이동할 수 있도록 풍부한 물을 사용했으며, 마블링 공정 후 유기적인 질감을 갖도록 일부러 구겨놓은 크기 없는 종이가 사용되었다.

하지만, 보는 사람은 단순히 그림에서 기의 존재를 지적할 수 없으며, 그것은 감지되어야 한다. 기는 원소가 함께 작용하여 전체를 구성하는 통합 관계를 제공하는 리와 주로 유사하다. 성철학자 추히스는 기와 리 (理)의 개념을 다음과 같이 설명한다⁷⁶⁾.



【작품도판 41】 <Distant Mountain> 순지에 수묵, 2022, 227x181cm



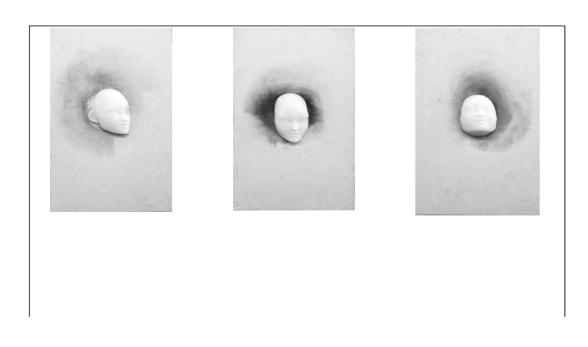
【작품도판 42】<The Valley of Death>순지에 수묵, 2022, 80x65cm

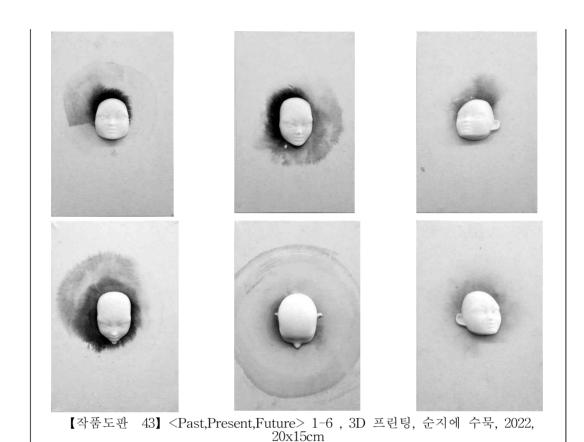
⁷⁶⁾ Wong, Wucius. 앞책, 13-27

3) 3D 프린팅

3D 제작 배경이 있어서 급한 마음이 가지고 있었는데 기본적으로 동양화가 반대로 고려하게 된다. 과거와 현재 사이에는 대조가 있는 작품을 마든다. 과정보다 결과가 걱정되어서 자유롭게 못 그렀다.배경은 간단하고 작품의3D 얼굴은 디테일이 많다. 얼굴은 저의 과거이고, 배경은미래이다. 얼굴이 맑고, 배경이 어둡다. 얼굴이 분명하고, 배경이 모호하다. 얼굴은 제가 조절할 수 있는 것이고, 배경은 제가 조절할 수 없는 것입니다. 음양처럼 둘 다 공존하다. 나의 배경을 이해하고 미래에 대해 생각하다. 과거를 바꿀 수도 없고 미래를 조절할 수도 없다. 현재에 살려고노력하고 있다.

음과 양은 수동성과 적극성, 순종성과 공격성, 나약함과 힘, 부 드러움과 강인함, 퇴행과 진보, 오목함과 볼록함, 내면과 외향, 휴식과 이 동, 수용과 증여, 여자와 남자, 하늘과 땅, 달과 태양, 그리고 태양과 같 은 겉으로 보이는 다양한 개념으로 확장된다. 산의 그늘지고 양지바른 면까지도 그런 의미가 가지고 있어서 나의 작품에서도 그 개념을 가지고 있다





나는 컴퓨터 소프트웨어를 사용하여 얼굴의 3D 조각을 만들었다. 그리고 그 얼굴을 프린트해서 작품에 붙였다. 배경은 붓으로 반은 물로, 반은 먹으로 만들었다. 이렇게 하면 먹이 여백의 바깥쪽 가장자리로 이동할 수 있다. 음양의 영향을 볼 수 있는 다양한 방법이 있다. 컴퓨터는 0과 1, 빈 값과 전체 값의 조합을 기반으로 모든 것을 계산한다. 모든 것은 부정적인 부분과 긍정적인 부분으로 이루어져 있다. 때로는 통제가 필요하지만 때로는 수동성도 필요하다. 내가 모든 것을 통제하려고 하면 불안감이 나타날 것이다. 자신이 통제할 수 있는 것에만 집중하고, 내가 통제할 수 없는 것

은 자유롭게 흘러가도록 내버려 두는 것이 좋다.

V.맺음말

한국에서 동양화를 공부하기 전에 동양풍경화가 동양 철학적인 영향을 많이 끼친다는 것을 알았다. 개인적 생각에는 개성을 표현하기 위해 신으로부터 분리하려는 욕구가 서양 회화의 주요 특징 중 하나였던 것 같다. 왜냐하면 문화의 근간이 되는 개인주의는 서양에서 매우 중요한 개념이기 때문이다. 그러나, 그렇게 함으로써, 예술가들은 불확실성에 직면하여 예술을 생산하기 위해 매우 설득력 있는 이유를 찾아야 하는 위치에 그들 자신을 두었다. 동양화의 규칙이 정신과의 연관성과 매우관련이 있다는 것을 알았기 때문에 동양화에 대해 매우 궁금했다. 자기의 방식으로 이해하고 싶었다.

한국에 정착하기 시작한 후, 세계적으로 코로나 바이러스가 퍼졌 다. 그 어느 때보다도, 일반화된 두려움이 있었다. 아무도 무슨 일이 일 어날지, 이 상황에 어떻게 대처해야 할지 알 수 없었다. 치료와 정신건강 을 추구하는 사람들의 수가 증가하는 것은 불안이 한 사람에게 줄 수 있 는 엄청난 영향을 보여주는 신호이다. 그러나 동양화를 계속 공부하면서 동양철학과 점점 더 관련을 맺게 되었다. 불안감이 커져 2020년 인지행 동치료를 시작했을 때, 심리적 치료에 사용되는 많은 기법들이 이전에 타오 티 칭「도덕경」(道德經)이나 일 칭「역경」(易經)이나 장자(莊子) 같은 고대 문헌에서 논의되었던 개념들과 연결되어 있다는 것을 깨달았 다. 도교는 중국에서 여러 차례의 전쟁을 거쳐 탄생했기 때문에 혼돈과 불확실성에 대한 해결책으로 디자인되었기 때문이다. 예를 들어, 명상과 심호흡은 생각을 늦추고 깊은 이완의 상태에 들어가는 방법이다. 심리치 료에서, 이것은 집중, 마음챙김, 사색, 그리고 시각화를 포함하는 도교의 실천으로 거슬러 올라갈 수 있다. 누군가가 서예나 그림과 같은 예술 활 동을 할 때, 예술작품을 하는 동안 예술가의 집중력과 집중력 또한 중요 하다. 이것은 우리의 현재 상태에 대한 통찰력을 줄 수 있고 우리가 어

떻게 느끼고 생각하는지를 반영할 수 있다, 그러므로 예술작품은 명상적실천과 밀접한 관련이 있다. 도교의 수행자들은 완성된 예술 작품뿐만아니라 그림을 그리는 행위 자체를 숭배했다. 그것은 작가가 스튜디오를 응용 철학을 위한 장소로 여겼다. 이 부분에 대해 깊이 생각해보니 동양미술철학을 좀 더 개인적인 차원에서 이해하게 되었다. 그러므로, 개인적으로 정신 건강과 작품 만들기와의 관계가 중요하다고 생각한다.

초반에는 망설임이 많았고 일의 방향이 명확하지 않았다. 한국에서 공부하는 첫 달 동안 주로 새로운 도구와 부지런한 연습에 집중했다. 하지만 주제를 정하지 못하거나 작품을 제작할 수 없을 때마다 불안감을 느끼기 시작했다. 연구를 계속하면서 심리학과 동양철학을 공부한 덕분에 불안감이 사라지지 않을 테니 더 열심히 하라는 게 정답이 아니라는 것을 알게 되었다. 그 후 목표는 자기성찰로 불안을 처리하는 방법을 찾는 것으로 전환되었다. 의식과 무의식을 조화시킬 수 있을 때, 자신을 이해할 수 있다. 이것은 불안의 근원과 불안감을 더 잘 다루는 방법을 이해하는 데 도움이 된다. 사람은 자신의 욕망을 자각해야 하므로 미지의 것에 대한 두려움은 적어도 줄어든다. 대부분 불확실성을 다루기 때문에, 사람들이 그들의 진정한 자신과 그들의 진정한 동기와 욕망을 아는 것이 중요하다. 이것을 아는 한 가지 방법은 우리가 잠재의식 속에서 무엇을 두려워하는지 살펴보는 것이다.

연구를 하면서 발견한 몇 가지 특징을 요약하자면, 발견한 몇 가지를 나열하게 된다. 첫 번째는 인간이 두려움을 느끼는 정상적인 경향을 가지고 있다는 것이다. 대부분의 두려움은 위협으로부터 우리를 보호하기 위한 우리의 선천적인 생존 본능과 관련이 있다. 하지만 현대 생활방식 덕분에 다른 두려움이 생겼다. 이 두려움은 즉시 영향을 미치지는 않지만 장기적으로 우리의 일상 생활을 방해한다. 지속적이고 모호하고불분명한 공포를 불안이라고 하며 인간의 행동을 방해한다. 어떤 사람들은 더 신경질적인 성격 유형을 가지고 있기 때문에 불안감을 느끼기 쉽

다. 인간이 가지고 있는 근본적인 두려움들이 몇개 있다. 그것들은 모두 인간의 생존과 관련이 있고, 모든 사람들에 의해 경험된다. 이러한 근본적인 두려움은 모두 불확실성에 대한 두려움이나 미지의 것에 대한 두려움과 연결될 수 있다. 미지의 것에 대한 두려움은 우리의 일상생활에 미칠 수 있는 영향 때문에 죽음에 대한 두려움보다 훨씬 더 중요한 근본적인 두려움으로 여겨질 수 있다. 이러한 추상적 공포는 구체적인 공포와는 다르기 때문에 공포의 근원을 제거하는 데는 심리치료가 제공하는 정교한 정신 과정이 필요하다.

두 번째로 눈여겨볼 점은 심리치료에는 여러 가지 종류가 있는데 사용할 수 있고 사람에 따라 결과가 다르다는 것이다. 심리적인 본성을 이해하기 위해서는 치료 활동이 필요하다. 토크 치료 외에도, 잠재의 식 적인 두려움을 통찰할 수 있는 매우 강력한 도구 중 하나가 예술이다. 예술은 이미지를 통해 우리의 정신 상태와의 긴밀한 연결을 제공하며, 그것은 때때로 어떤 사람들에게 말보다 훨씬 더 도움이 될 수 있다. 예 술작품을 만드는 것만으로 내면을 잘 파악할 수 있는 충분한 정보를 제 공하지 못할 때에도, 그것은 여전히 불안을 해소하기 위한 명상으로 활 용될 수 있는 활동이다. 개인의 필요에 따라 다양한 치료법을 통합하는 것을 전체론 치료라고 한다. 이 논문에 사용된 전체론 치료의 유형은 인 지행동치료, 융의 분석심리학 기법, 동양화 사용하는 것을 조합한 것이었 다. 동양화는 여러 해 동안 동양 철학적 사상에 기반을 두고 있다. 그 중 에서도 도교는 동양화론의 근본적인 부분이었다. 도교는 복잡한 시대 때 문에 생겨났기 때문에 조화로운 생활을 할 수 있는 도구를 제공해 왔다. 이러한 조화로운 삶은 자연계에서 우리의 자리를 찾아 불확실한 시대에 대처하는 법을 배움으로써 성취할 수 있는 고요하고 평화로운 삶을 얻는 것을 말한다. 이것은 정신적인 평화, 평온을 되찾고 불안을 줄이기 위한 현대의 치료 방법과 비교할 수 있다. 동양화를 연구한 덕분에 자연에서 의 자기반성과 인간심리의 관계를 분명히 인식하게 되었다.

세 번째로 주목해야 할 점은 동양화 이론에 따르면 자연은 우리 자신을 찾는 데 특히 유용하다는 것이다. 화가의 임무는 사물의 외면을 모방하는 것이 아니라, 산, 나무, 새, 강 같은 사물의 정신(鬼)을 표현하는 것으로, 그 정신의 일부를 스스로 느끼고 붓을 통해 종이 위에 흘러가게하는 것이다. 자연의 각 부분은 우리가 존경하고 우리 자신을 길러야 하는 자질을 상기시켜 줄 수 있다. 물은 인간에게 매우 중요하기 때문에동양 철학자들은 자연을 이해하기 위해 끊임없이 그것의 성질을 반성한다. 동양철학에서 물이 끊임없이 언급되는 이유 중 하나는 물이 적응하고 변화할 수 있는 타고난 능력이다. 범주와 고정 관념에서 생각하는 것은 혼란스러운 세상에서 명확성을 만들어내기 때문에 생존을 위한 훌륭한 도구가 될 수 있지만, 너무 경직된 생각은 부정적인 결과도 낳는다. 범주에서 세상을 보는 것은 우리의 인식을 제한한다. 그래서 우리는 사물이 어떻게 존재하는지 혹은 어떻게 되어야 하는지에 대한 우리의 생각에 갇히게 된다. 삶에 대한 한 가지 더 알찬 접근은 유연한 접근일 것이다.

안개는 작은 물 입자로 이루어져 있다. 안개는 또한 동양풍경화의 중요한 부분이었다. 왜냐하면 공허함에 의미를 갖는 그림에 하얀 공간을 제공하기 때문이다. 동양화에서 공허함, 여백, 소박함의 중요성을 알게되었다. 인간은 자연의 일부이기 때문에 자연의 법칙은 인간의 심리에도 그 연장선에 의해 적용된다. 따라서 이러한 물과 안개의 특성은 불확실성을 표현하는 매개체로 사용되었다.

이 세 가지 특성은 본 연구를 수행함에 있어 이해해야 할 중요한 기본 사항이었다. 연구를 진행하면서, 나는 위에서 언급한 세 가지 특징 을 몇 가지 시행착오 방식으로 표현할 수 있는 방법을 찾기 시작했다. 동양화와 관련된 치료 기법을 사용하여 불확실성과의 대결에서 중요한 부분을 보여주고 싶었다. 시간이 흐르면서 동양 예술가들은 자연에 자신 을 반영하고 자연경관과 조화로운 개인적 관계를 알게 되었고 그것이 자 연물 속에 깨달음을 담고 있음을 알게 되었다. 이는 동양화의 한 요소로 서 자연의 중요성을 여실히 보여주는 증거이다. 한국에서 공부하는 동안 동양 철학자들에게 풍경화의 중요성과 물의 중요성을 이해하게 되었다.

치료적 관점에서 미지의 것에 대한 두려움을 예술로 표현하기 위해 몇 가지 기법을 구현했다. 한국에 오기 전에 나는 정서적 카타르시스로 서의 미술을 시도해 보았는데, 이는 내가 과거에 자주 사용해왔던 기법 으로서 불안 증상을 일시적으로 완화시키는 데 도움이 될 수 있다. 그러 나 불안의 근원을 치료하지 못해서 다른 방법을 시도했다. 한국에 도착 한 후, 저는 풍경화 기법을 꿈 분석, 그리고 능동적 상상력과 결합해서 통합하려고 노력했다. 능동적 상상력에 가장 집중했던 것이다. 이 두 가 지 기술은 동양철학의 영향을 많이 받은 유명한 정신분석학자 칼 융에 의해 공식화되었다. 꿈 분석은 잠재의식적 사고를 이해하기 위한 꿈의 해석과 표현으로 구성된다. 이 꿈의 표현에서 물은 잠재의식 속으로 뛰 어들기 위한 비유로 사용된다. 능동적 상상력은 원하는 환상적인 장소의 이미지를 상상해야 하는 심리적 치료이다. 이 장면을 상상하면서 이곳이 무엇이고 왜 평온하고 안전한지 묵상한다. 이 상상했던 장소의 표현에서, 안개를 잠재의식 속으로 들어가는 상징적인 방법으로 사용한다. 물과 안 개표현을 연구하면서 백지, 물, 풍경을 작품의 소재로 삼은 다른 동양 조 경가들의 작품도 분석했다. 작가마다 스타일과 영향이 다르고, 시간이 흐 르면서 소재가 바뀌었지만 산수화에서 물과 안개의 중요성과 상징성에 대해 배우는 것은 여전히 유용했다. 그림의 균형을 맞추려면 빈 공간이 필요하다. 균형과 두 대립의 공존은 음양(陰陽)의 존재가 모든 자연에 널 리 퍼져 있다고 믿었던 자연 주의자들 에서 탄생한 개념이다. 이는 동양 철학 제자백가 중 하나로, 많은 산수화에서 끈질긴 사상이었다. 사용된 형태의 추상화와 단순화는 물질적 얽힘이 없는 평온하고 초연한 정신을 함양함으로써 단순화를 믿었던 남 송나라 양식의 영향을 받았다. 또 다 른 작은 영향은 당나라(AD618-906)의 선양식으로, 선(線)은 전체를 최소 한의 것으로 표현한다고 믿었다.

안개와 수채화의 세 가지 특징을 예술작품의 표현에 적용하기로 했다. 먼저 화폭의 흑백공간을 활용해 음양과의 관계와 인간의 마음, 알려진 것과 알려지지 않은 것의 의식과 무의식의 통합을 그려보기로 했다. 동양화의 흰색은 공허함을 나타낸다. 검은색은 견고함을 의미한다. 동양화에서 빈 공간은 매우 부족한 이미지를 통해 정보를 전달할 것으로 기대된다. 빈 도형의 크기와 윤곽은 리듬과 통일성을 만들어낸다. 단단한모양은 비어 있는 것에 의미를 부여하고, 그 반대도 마찬가지이다. 이러한 빈 공간은 종종 안개, 하늘, 물 또는 연기를 나타낸다. 이러한 전이는안개 자체에서도 볼 수 있는데, 안개의 유기적인 부드러운 모양과 함께흰색과 검은색의 융합을 통해 검은색과 흰색 사이의 원활한 전이를 보여준다. 이러한 개별적인 부분들이 모여서 그것들이 두 개의 분리되거나반대되는 개념이 아니라 완전한 통합을 이루는 상호 보완적이고 상호 연관된 생각들의 집합임을 보여주기 때문이다.

둘째, 물을 다양한 방식으로 표현함으로써 자연에서 물이 다르게 표현됨에 따라 각각의 형태가 달라질 수 있음을 보여주었다. 물은 자발적이고 적응적이기 때문에 그것을 칠하는 몇 가지 방법이 있다. 저는 물을 이용해서 그것의 깊이나 표면의 잔물결 같은 특정한 특징들을 캔버스에 걸쳐 자발성과 부드러움을 촉진하는 기술로 그리려고 노력했다. 유리로 마벌링을 사용하는 것은 자연에서 볼 수 있는 이러한 자발적인 요소를 나타내는 유기적인 질감을 더했다. 그러한 기술은 먹 세척과 결합되었다. 불확실성과의 대결을 나타내는 은빛 안감을 찾는 것을 대표하기위해 수묵과 금색 색상을 추가했다. 이것은 의식과 무의식 사이의 영적인 유대를 나타내기 위한 것이다.

셋째, 카를 융이 만든 '자신'의 도표를 '자신'를 나타내는 그림 중 일부에서 원형 또는 둥근 모양을 사용하여 고려하였다. 그 중심은 거짓 된 자아라고도 할 수 있는 사람의 에고이고, 나머지는 참된 자신이다. 원 밖의 모든 것은 외부 세계이다. 두 개념을 통합해 수묵과 유기적인 원형으로 중앙에서 바깥으로, 또는 그 반대로 부드럽게 전환했다. 유기적인 우발적 모양은 먹이 작은 클러스터로 확장되도록 함으로써 일부 능동적상상 풍경 접근법에서도 사용되었다. 마지막으로, 3D 프린팅 기법을 사용하여 제 작업의 이 두 부분이 어떻게 다른지 더욱 명확하게 보여주고서로 다른 부분에 대한 상호 영향을 표현했다. 그것은 또한 과거와 현재, 그리고 진실되고 거짓된 나 자신에 대한 상징적 표현이었다.

새로운 동양의 사상과 사고방식을 배우면서 논문 연구의 초점이 된 '자신'에 나타난 불확실성을 시각적으로 표현할 수 있는 방법을 찾는 것이 중요해졌다. 앞으로도 나 마음을 더 잘 이해해서 불확실성에 대처하고 충실한 삶을 살 수 있는 도구를 계속 찾고 싶다.

참 고 문 헌

- Instituto de Taoísmo Fung Loy Kok. 2022. "Taoísmo: Cultivar Cuerpo, Mente y Espíritu." 검색일 2022.09.01
 https://www.taoisttaichi.org/es/taoismo-cultivar-cuerpo-mente-y-espiritu/.
- Psychology Today. 날짜 정보 없음. "Anxiety Center." 검색일 2022.09.01
- A.LevinePeter. 1997. "Waking the Tiger: Healing Trauma.", (North Atlantic Books 1997.), 10
- AbramsN.Harry. 1989. "The Art of Zen." 6-15.
- AdolphsRalph. "The biology of Fear." (Current Biology, 2013), 83.
- BakerPhil. 2003. "What is Fear." J검색일 2022.09.01. https://www.beyondintractability.org/essay/fear.
- BaylesDavid. 1985. "Art & Fear: Observations on the Perils (and Rewards) of Artmaking."
- BleyMatthias. "Discourses of Purity in Transcultural." (2014)
- BrayBethany. 2022. 검색일 2022.09.01 https://ct.counseling.org/2022/03/two-years-in-reflecting-on-counseling-during-a-pandemic/.
- CarletonR.Nicholas. "Fear of the unknown: One fear to rule them all?" (Journal of Anxiety Disorders 2016) 12.
- CherryKendra. 2021. "What Is Holistic Therapy?" 검색일 2022.09.01
- ChongWoei-Lien. 2020. "Inleiding taoïstische filosofie (Dutch Edition) Translated Fragment."
- ChungMinkyung. 2022. "Fear vs. Anxiety: How to Tell the Difference." 검색일 2022.09.05
 https://www.talkspace.com/mental-health/conditions/articles/fe ar-vs-anxiety/.

- ClarkeJ.J. "C.G.Jung, Jung on the East." (1993), 25-119.
- ClarkeJ.J. "The Tao of the West." (2000) 122-200.
- ConnorJohn. 2016. "Seeing Uncertainty As A Gift: The Best Sentence Carl Jung Ever Wrote." July월 22일. 검색일 2022.09.01
- D.ConnorsChristopher. 2018. "Doubt What It Is and How to Overcome It." 검색일 2022.09.01 https://medium.com/personal-growth/doubt-what-it-is-and-how-to-overcome-it-8532431b2f7.
- EskildsenStephen. "The Teachings and Practices of the Early Quanzhen Taoist Masters." (2004)
- FengGia-Fu-. "Tao Te Ching, A new Translation." (1972)
- GibsonC.Lindsay. "Adult Children of Emotionally Immature Parents." (2015), 24.
- HelmPaul. 1979. "Locke's Theory of Personal Identity." (*Cambridge University Press* 1979), 173-185.
- HuangYing-LingMichelle. "The Reception of Chinese Art Across Cultures." (2014)
- HuskinsonLucky. "Analytical Psychology in a Changing World." (1954). 1-22.
- Jaffe Aniela. 1979. "C.G. Jung Word and Image." (1979), 66-130.
- JungC.G. "Collected Works Volume 16." (1966) 454.
- JungC.G. "Memories, Dreams, Reflections," (1962), 177.
- JungC.G. "Problems of Modern Psychotherapy." (1931). 137.
- Jung C.G. "Psychology and Religion." (1959), 589-608.
- Jung C.G. "The Archetypes and the Collective Unconscious." (1959). 290-354.
- Kohn Livia . Zhuangzi. Text and Context. (2014) 13-21.
- KomjathyLouis. "Daoism, A Guide for the Perplexed." (2014) 2-14.
- Laszlode Violet. 1959. "The Basic Writings of C.G. Jung." (1959),

- 12-186, 377-412.
- Lindqvist Henrik, Weurlander Maria, Wernerson Annika, Thornberg Robert, "Resolving feelings of professional inadequacy: Student teachers' coping with distressful situations". Teaching and *Teacher Education*, 64, (2017), 270-279
- MartinElizabeth. "The Neurobiology of Anxiety Disorders: Brain Imaging, Genetics, and Psychoneuroendocrinology." (National Library of Medicine 2013) 2.
- Matessi Mike, Force: Dynamic Life Drawing for Animators, Second Edition (Force Drawing Series), (Focal Press 2006), 2
- MullanyFrancis. "Symbolism in Korean Ink Brush Painting." (2006), 71-109.
- Murray John, "An Essay on Landscape Painting by Kuo Shi", (1949), 30-52.
- NaumovaJulia. "Teaching Peculiarities of Guohua Painting Basics to Non-Chinese Students." (Advances in Socia Science, Education and Humanities Research 2017) 34-36.
- Po-TuanChang. "The Inner Teachings of Taoism." (2001)
- PressmanTodd. 2020. "Deconstructing Anxiety."검색일 2022.09.01 https://ct.counseling.org/2020/01/deconstructing-anxiety/.
- Psychology Today. 날짜 정보 없음. "Neuroticism." 검색일 2022.09.14
- RobsonDavid. 2021. "Wy we are so terrified of the unknown." 검색일 2022.09.03
 - https://www.bbc.com/worklife/article/20211022-why-were-so-terrified-of-the-unknown.
- S.T. JoshiSchultzD.E. "H.P. lovecraft encyclopedia." (2001), 255.
- SabiniMeredithh. "The Nature Writings of C.G. Jung." (2002)195-210.
- SchipperKristofer. "The Taoist Body." (1993)
- SilbergeldJerome. "Chinese Painting Style." (1982), 24-60.
- SteenmeijerAnna. "The relation between anxious personality traits and

- fear generalization in healthy subjects: A systematic review and meta-analysis." (*Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 2019) 320-321.
- SzeMai-Mai. "The Way of Chinese Painting: Its Ideas and

 Technique With Selections from the Seventeenth Century

 Mustard Seed Garden Manual of Painting." (1959), 109.
- TeronMartin. "Fires of Consciousness." (1996.)
- Vanderstappen A. Harry. "The Landscape Paintings of China." (1947)
- WilhelmHellmut. "Heaven, Earth, and Man in the Book of Changes." (1977)
- WilsonRoseDebra. 2022. "6 Possible Causes of Brain Fog." 검색일 2022.09.01 https://www.healthline.com/health/brain-fog.
- Wong Wucius. "The Tao of Chinese Landscape Painting." (1990),13-27.
- Xiangguo Jian , Chinese Figure Painting for Beginners (How To Series) , (Foreign Language Press 2007), 5
- Young-EisendrathP. "Jungian constructivism and the value of uncertainty." (Journal of Analytical Psychology 1997)637-652.
- 시인. 2021. "[신동열의 고사성어 읽기] 無爲而化(무위이화)." 05월 24일. 액세스: 2022년 09월 01일.
 - https://sgsg.hankyung.com/article/2021052146831.
- 한국민족문화대백과사전 Encyclopedia of Korean Culture... "도가사상(道家思想)." 검색일 2022.09.01 http://encykorea.aks.ac.kr/Contents/Item/E0015473.
- 황 금, 김세화, 안병진, 「중국 수묵기법을 활용한 포스터디자인 사례분석에 관한 연구」, 『국콘텐츠학회 춘계종합학술대회』(2008): 712-716.
- 이임찬 「노자와 공자의 인간에 대한 이해와 "爲"의 문제 "樸"과 "直 "을 중심으로」 『시간강사지원사업, 서강대학교, 2012

작품집



<Breakdown> 2021, 순지에 수묵 50×30cm



수묵, <Buried Alive> 2021, 화선지에 수묵, 20×15cm



〈자아의 표현1〉, 2021, 순지에 수묵



〈자아의 표현2〉, 2021, 순지에 수묵



〈자아의 표현3〉, 2021, 순지에 수묵



〈자아의 표현4〉, 2021, 순지에 수묵



〈자아의 표현5〉, 2021, 순지에 수묵



〈자아의 표현6〉, 2021, 순지에 수묵



<산수화 연습 1>, 2020, 순지에 수묵, 50x30 cm



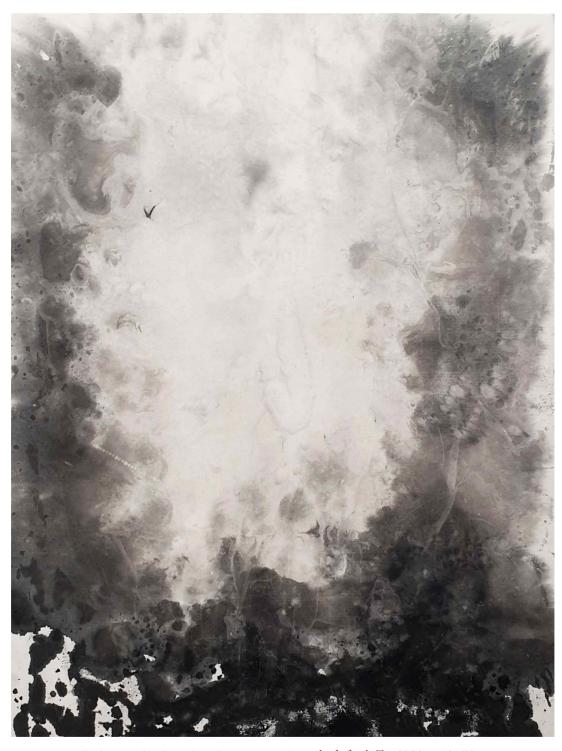
〈I dreamed I dived in a pool〉 순지에 수묵, 2022, 42x56cm



<It was dark and cold> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm



<Something pulls me down> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm



<It is comforting, but I am scared > 순지에 수묵, 2022, 42x56cm



<I wake up alone> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm



<It is dark and cold> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm



<But I am crying> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm



<And I cannot move> 순지에 수묵, 2022, 42x56cm



<Reflection1> 순지에 수묵, 2022 20x20cm



<Reflection 2> 순지에 수묵, 2022 20x20cm



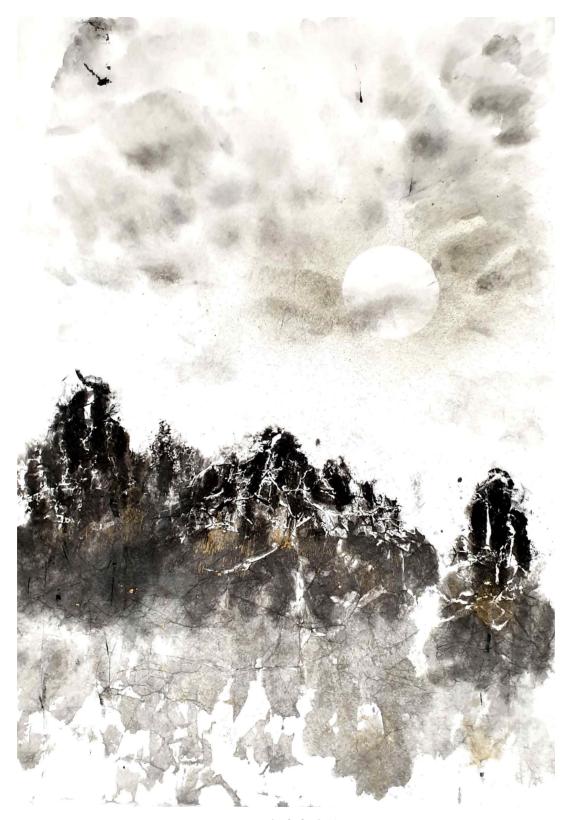
<Forest> 순지에 수묵, 2022, 33x24cm



<Mountain Stream> 순지에 수묵, 2022, 72x60cm



<Mountain Stream> 순지에 수묵, 2022, 82x60cm



<Mountain Stream> 순지에 수묵, 2022, 78x60cm



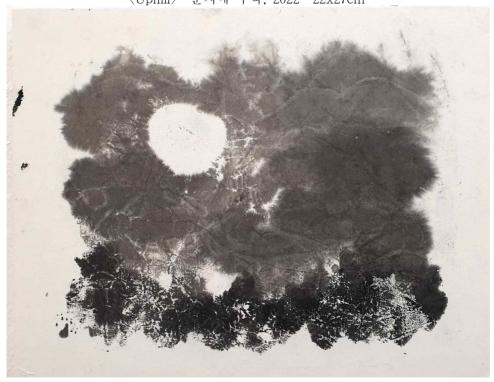
<Shore> 순지에 수묵, 2022 22x27cm



<Deep Forest> 순지에 수묵, 2022 22x27cm



〈Uphill〉 순지에 수묵, 2022 22x27cm



〈Calm night〉 순지에 수묵, 2022 22x27cm



<Nebula> 순지에 수묵, 2022 17x22cm



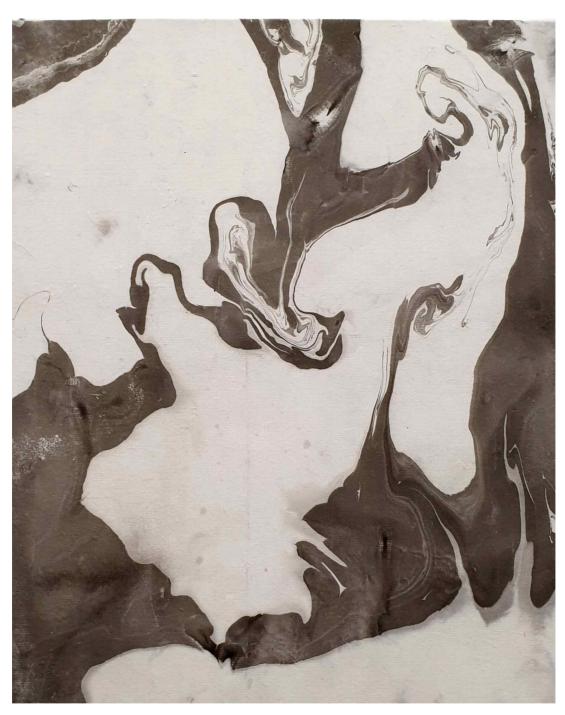
【작품도판 25】〈Jeju〉순지에 수묵, 2022 22x17cm



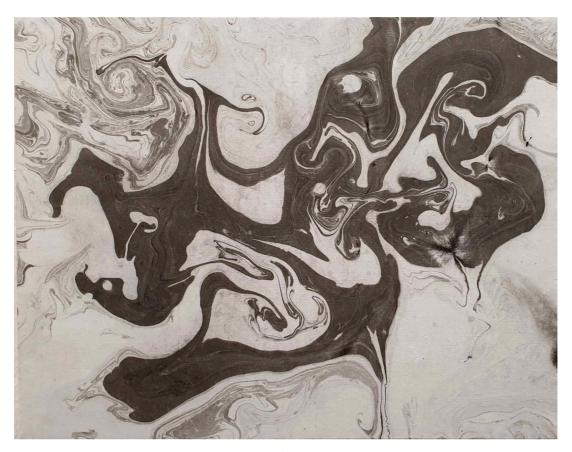
〈Riverside〉순지에 수묵, 2022 17x22cm



<Drowned>, 2020, 순지에 수묵, 50x30 cm



<Flow Fluid 1 > 순지에 수묵, 2022, 27x22cm



<Flow Fluid 2 > 순지에 수묵, 2022, 27x22cm .



〈Bamboo Forest〉순지에 수묵, 2022 65x53cm



<Trap>, 2020, 순지에 수묵, 50x30 cm



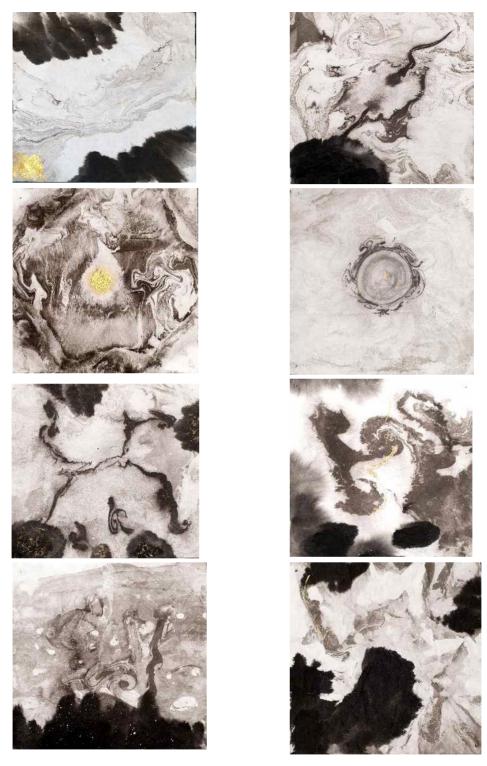
<Flow Fluid 3 > 순지에 수묵, 2022, 27x22cm



〈Galaxy〉순지에 수묵, 2022 22x15cm



〈Stars〉 순지에 수묵, 2022 22x17cm



〈Self Interactions 1-8〉, 2022, 순지에 수묵, 15x15 cm



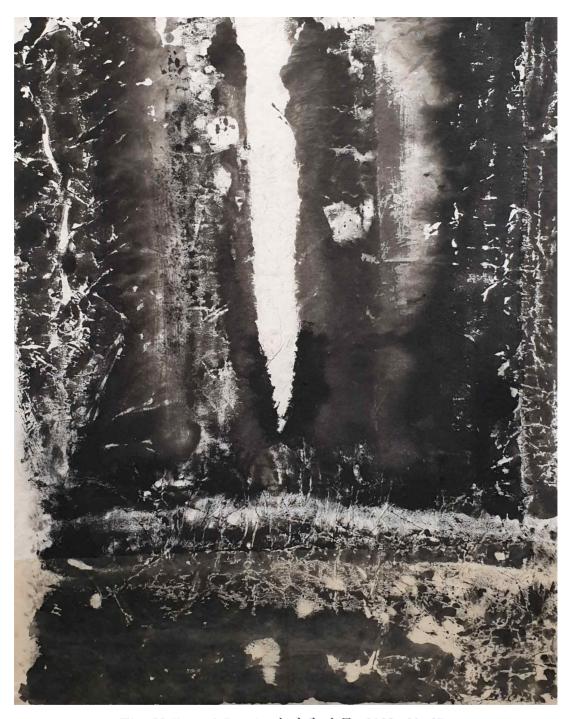
<Cloudy Day>, 2022, 순지에 수묵, 50x30 cm



<Grutas>, 2022, 순지에 수묵, 50x30 cm



<Neuronal Activity>, 2022, 순지에 수묵, 60x40 cm



<The Valley of Death>순지에 수묵, 2022, 80x65cm



〈The Undertow〉순지에 수묵, 2022 65x53cm



〈Turmoil〉순지에 수묵, 2022 65x53cm



〈Descend〉 순지에 수묵, 2022 65x53cm



<Buried Alive> 2021, 화선지에



<Modern Hanbok Woman> 2021, 화선지에 수묵, 30×22cm 수묵, 20×15cm



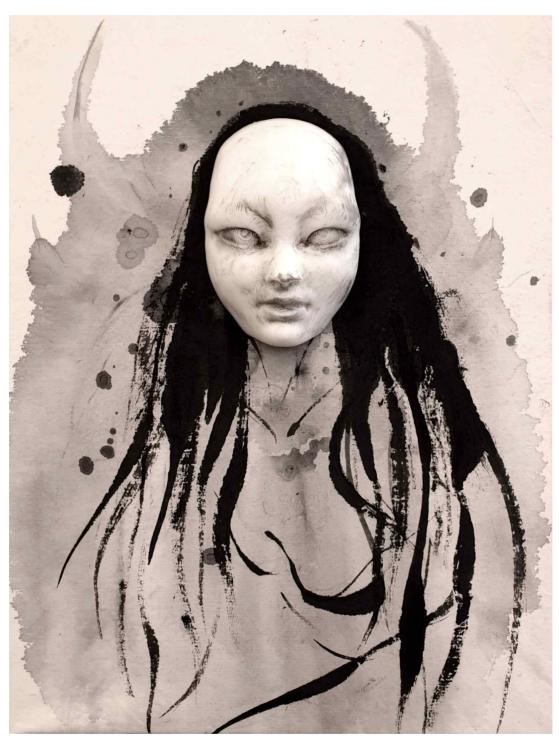
〈The Aftermath〉순지에 수묵, 2022 70x53cm



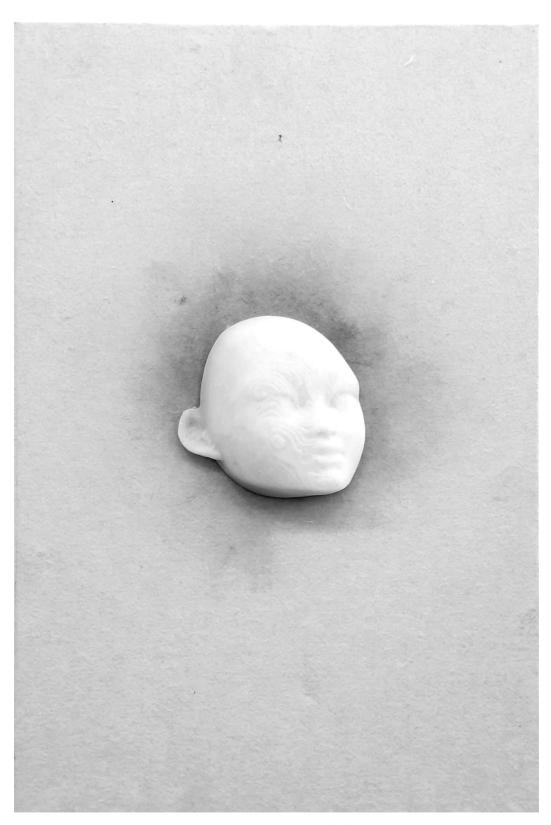
<Woman> 2021, 화선지에 수묵, 35×15cm



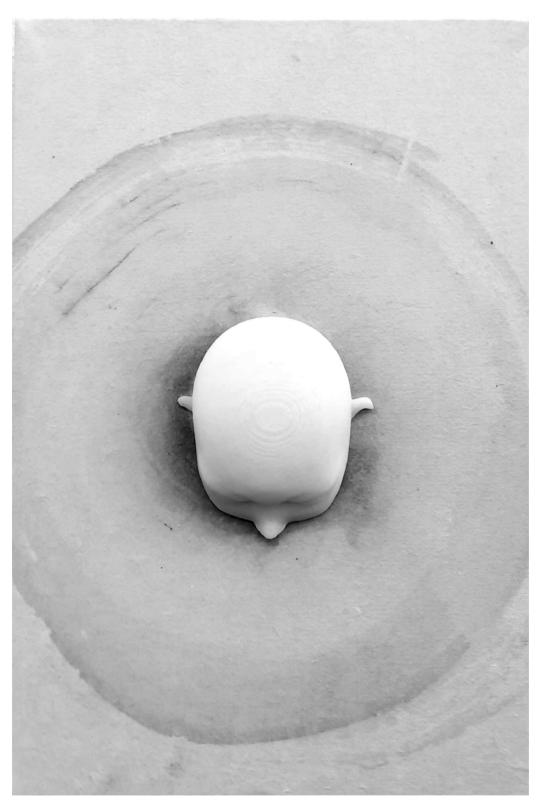
〈Death Creeping〉3D 프린팅, 순지에 수묵, 2022 22x15cm



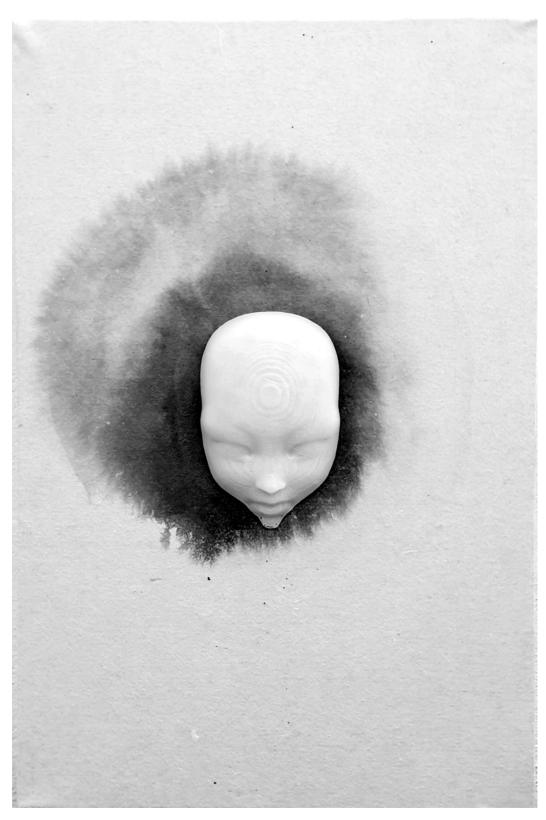
〈Chost〉 3D 프린팅, 순지에 수묵, 2022 25x17cm



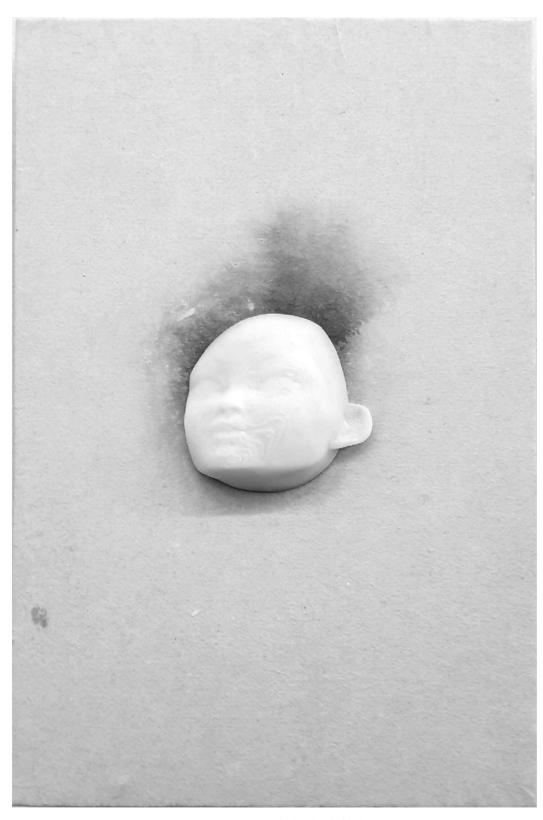
<Past,Present,Future> 1 , 3D 프린팅, 순지에 수묵, 2022, 20x15cm



<Past,Present,Future> 2 , 3D 프린팅, 순지에 수묵, 2022, 20x15cm



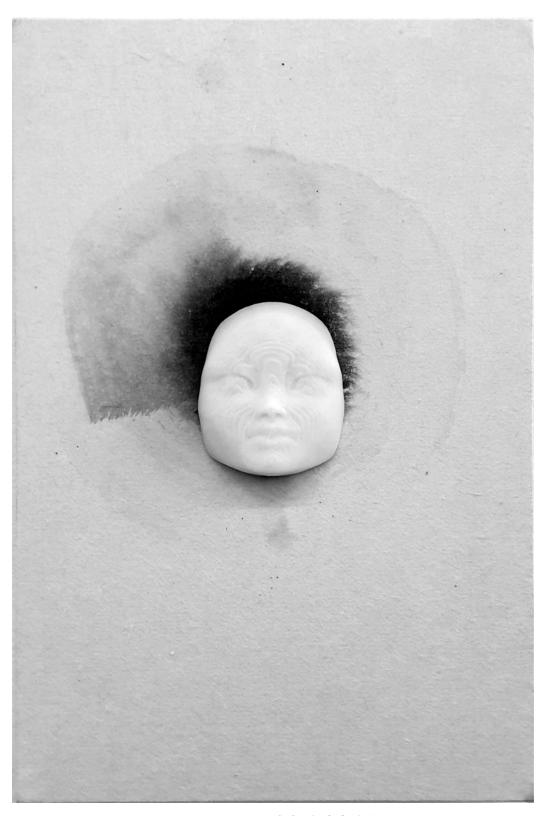
<Past,Present,Future> 3 , 3D 프린팅, 순지에 수묵, 2022, 20x15cm



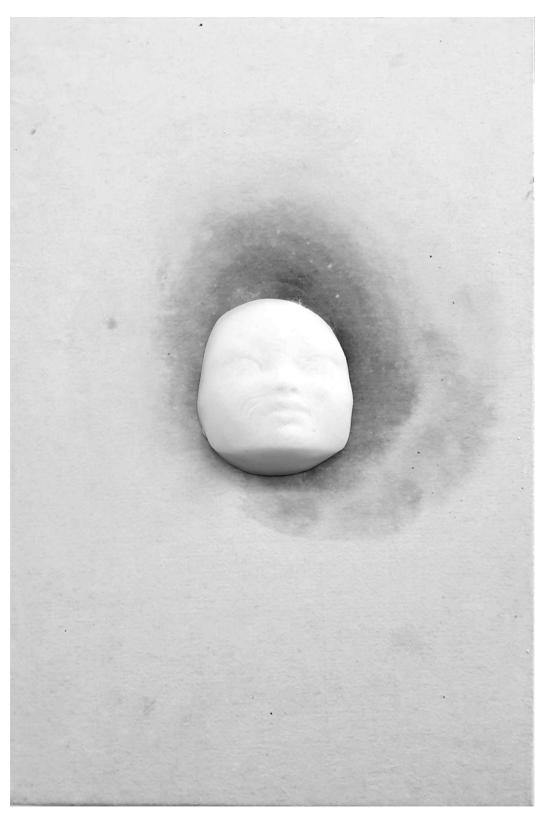
<Past,Present,Future> 4 , 3D 프린팅, 순지에 수묵, 2022, 20x15cm



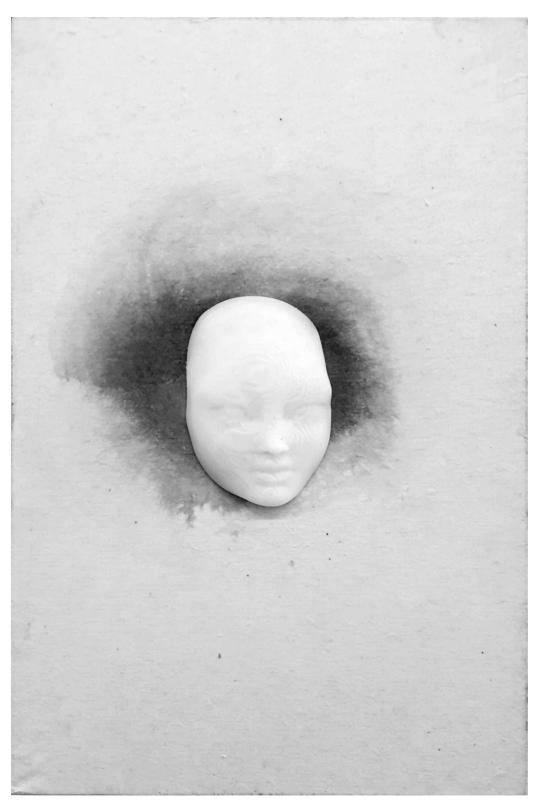
<Past,Present,Future> 5 , 3D 프린팅, 순지에 수묵, 2022, 20x15cm



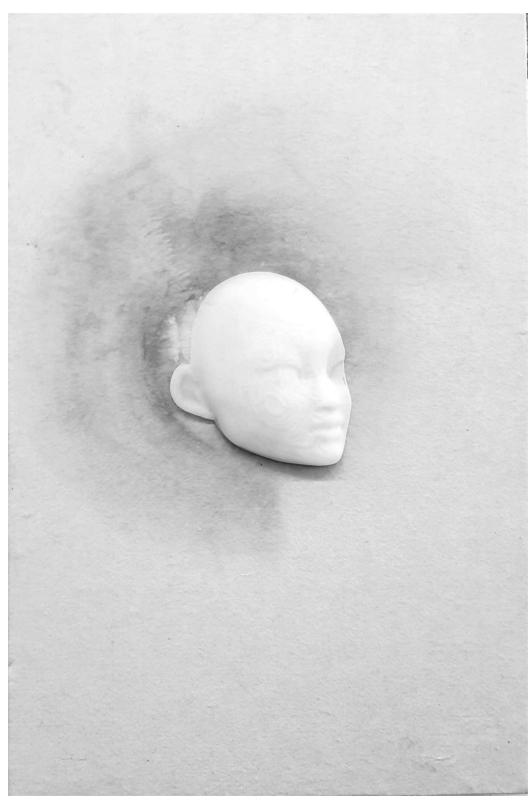
<Past,Present,Future> 6 , 3D 프린팅, 순지에 수묵, 2022, 20x15cm



<Past,Present,Future> 7 , 3D 프린팅, 순지에 수묵, 2022, 20x15cm



<Past,Present,Future> 8 , 3D 프린팅, 순지에 수묵, 2022, 20x15cm



<Past,Present,Future> 9 , 3D 프린팅, 순지에 수묵, 2022, 20x15cm

Abstract

A STUDY ON EXPRESSING ANXIETY THROUGH INK WASH

-- Focusing on the Works of Daniel Becerril Ureña --

Daniel Becerril Ureña
Oriental Painting Department of Fine Art
The Graduate School
Seoul National University

This thesis is a study of the selected works of Daniel Becerril Ureña from 2020 to 2022. It analyzes how one can bring awareness to subconscious fears to relieve anxiety through coincidentiality. This is accomplished by looking at the methods and characteristics of the selected works.

The subconscious is a psychological term that means, "below the conscious mind." Although hidden from awareness, the subconscious impacts our behavior by manifesting as habits, desires, fears, and

affections. These habits, desires, fears, and affections contained in the subconscious often become unknown and repressed unless we take the time to investigate them with some form of contemplative or therapeutic practice. So much of what remains hidden, influences our character and personality.

The contemplative or therapeutic practice needed to access the subconscious includes meditation, dreamwork, hypnosis, visualization, shamanic healing, etc. One of the therapeutic practices that involves body, mind, and soul that can give us more insight about ourselves is art making. In terms of the body, by engaging in a multisensorial activity, we can become calm, and mindful of the present moment while regulating the motion of the body. In terms of mind, we can communicate non-verbally through images and it can be easier to access memories and dreams stored in the subconscious as images that affect our life. In terms of spirituality, there is an intrinsic connection between art making and the purification of oneself. Borrowing heavily from beliefs presented mainly in Taoism, and the connection of man with the self has always been referred to as an integral part of Oriental Painting Theory. Self-introspection of our subconscious through art can bring awareness of our true self and purify and heal from anxiety produced by fear of inadequacy.

The works that will be analyzed in this thesis focus on art making as a therapeutic and self-reflecting exercise for analyzing fears, dreams, and memories to reveal insights into the mind of the artist to fight against the anxiety produced by the fear of inadequacy. These encounters with the subconscious are depicted as fog and water bodies using marbling techniques and oriental ink known as $\mbox{\mathbb{H}}$.

Water and clouds are an integral part of Oriental Painting Philosophy. Water is used together in abundance with the 먹, an important material in Oriental Painting. The works presented in this thesis, were always made whilst considering dualities represented by contrasting the black 먹 and the white space of the canvas. There is also a dual connection between water as a dynamic, unpredictable, and spontaneous component and 먹 as a static, more controllable component of the mind. The two interact with each other as a converging unity in the same way the conscious and subconscious form the unity of human psyche. Using water and 먹 in more spontaneous ways shows the necessity for reinventing oneself and the introspection and analysis of each work reveals small parts of the subconscious mind.

Upon completing this thesis, more research into the subconscious will be conducted to further comprehend it and bring it to awareness. Due to self-awareness, this will further progress the series made, as the true self is revealed, self-expression will inevitably change and improve not only the technical aspects of the artwork, but also other emotional aspects of the artist's life. By continuing this research and this series, the individuality of the artist will begin to show more and more through the artworks in a more honest and fluid way as details about the subconscious are revealed. This could in effect be used as a catalyst to spread awareness of mental health, introspection, healing, and self-awareness.

keywords: Self-awareness, Mental Health, Taoism,

Introspection, Serendipity, Ink-wash

Student Number : 2020-24975

"The author of this thesis is a Global Korea Scholarship scholar sponsored by the Korean Government"