

# 디지털 시대 영시의 치유적 속성

김경순

우석대학교 국제언어문화학과

## The Healing Properties of English Poetry In a Digital Age

Kyoung-Soon Kim

Dept. of International Language & Culture, Woosuk University

**요 약** 디지털 시대에 현대인들은 종종 약함과 고립 그리고 두려움이라는 피할 수 없는 감정에 사로잡혀 우울과 좌절감을 경험하게 된다. 이러한 때, 시는 이런 문제를 극복할 수 있는 치유적 수단이 될 수 있다. 왜냐하면 시는 자아 발견의 기회를 주고 치유와 자아 통합이라는 촉매제가 되기 때문이다. 본 논문은 영시의 어떤 속성들이 치유의 통찰로 나아가게 하는지를 조명해 본다. 시가 다양한 인간의 감정들을 구현해서 카타르시스 즉 정서적 해방을 이끌고 있다는 점을 치유적 기능으로 연결한다. 시의 언어 또한 우리의 영혼과 마음을 치유한다는 점과 다양한 형태로 오는 시의 리듬과 형식 또한 시의 치유적 기능에 있어 중요한 요소들임을 살펴보게 될 것이다. 시의 이러한 속성들이 시가 궁극적으로 심리적 고통을 극복하게 하고 나아가 개인의 성장에 있어 중요한 수단이 될 수 있음을 확인하게 된다.

**주제어** : 시의 치유적 속성, 치료시, 디지털시대, 치유적 수단, 정서적 해방

**Abstract** In this age of digital technology, we often experience overwhelming and inescapable feelings of weakness, vulnerability, loneliness and fear that propel us into a state of gloom or frustration. Poetry can also serve as a therapeutic medium for overcoming them because it provides unique opportunities for self-discovery and is a catalyst for healing and self-integration. This study examines the healing properties in English poetry. First, Poetry has expressed innermost feelings, which can serve as a catharsis the emotional release. Therefore it can nurture and strengthen the human capacity. Poetic language heals our soul and mind. Rhythm which comes in many forms and poetic form also are important components of the therapeutic value of poetry. So we can say English poetry can be used as a therapeutic means for healing and personal growth.

**Key Words** : Healing properties of Poems, Therapeutic Poetry, Digital Age, Therapeutic Means, Emotional Release

### 1. 서론

우리 시대는 지난 몇 년간 디지털 시대의 도래와 더불어 많은 변화를 겪고 있다. 가장 큰 변화는 의식구조, 생

활양식, 의사소통방법 그리고 경제와 문화 등의 전반적인 측면에서 패러다임의 변화이다. 그 패러다임은 삶의 활동 반경을 넓혀 경험의 폭을 확장시키고 기존의 가치 위에 새로운 가치를 창조해 가는 삶으로 이끈다. 따라서

Received 15 August 2015, Revised 17 September 2015

Accepted 20 October 2015

Corresponding Author: Kyoung-Soon Kim

(Dept. of international Language & Culture, Woosuk University)

Email: m840158@hanmail.net

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ISSN: 1738-1916

현대인들은 획일화 된 방식에 더 이상 매달리지 않고 끊임없이 자신을 변화시키며 자신에 맞는 창의적인 삶을 살 수 있게 되었다.

그러나 이런 기대와 달리 오늘날 이른바 힐링을 요구할 만큼 정신적으로 피폐해져가고, 심리적으로 더 고통을 겪는 면모를 보이고 있다. 디지털이 주는 편리함이 오히려 일상의 리듬을 잃고 비정상적인 불행한 삶을 가져다 주는 결과가 된 것이다. 이는 사회 구조 및 인간관계가 더욱 복잡해지는 현상과 아울러 모든 면이 지나치게 빠르게 변화에 따라 나타나는 다양한 현상을 무비판적으로 수용하고 그에 매몰되어갈 뿐 우리 스스로의 내면을 돌아보고 자기정체성과 자기만족의 삶을 찾으려 살아갈 능력을 잃어가고 있기 때문이다. 디지털 시대의 윤리가 세워지기 전에 먼저 디지털 문화가 확산되었기 때문에 이런 폐단이 생겼다고 보고 이 문제를 해결하는 방안으로 디지로그가 생겨났다. 디지털 기술이 발전할수록 아나로그적인 감성이 뒷받침 되어야 한다는 점에서 생김용어로서 디지털 사회에 인간의 아나로그적인 감성을 융합하면 오늘날 전개되고 있는 디지털 시대의 부작용과 단점을 극복할 수 있다는 걸 전제한다. 본 논문은 이런 점을 근거로 아나로그 감성을 불러일으키는 영시가 정신적, 정서적 건강을 확보하여 현대인들에게 나타나는 심리적 위기를 치유할 수 있는 가를 살펴보고자 한다. 특히 시의 어떤 본질적인 특징이 독자로 하여금 억압된 감정을 표출하고 자신과 타인을 객관적으로 인식하는 능력을 갖고 삶을 새로운 시각으로 바라보게 함으로써 치유적 통찰로 나아가게 하는가에 대해 조망해 볼 것이다.

## 2. 본론

“시는 언제나 외면적으로나 내면적으로 인간 의식의 지평선을 넓히는 데 인간이 할 수 있는 최대의 일을 능히 해 왔다. 시는 인간이 경험에서 새로운 것을 수용하고, 구현하고, 적응하는 양식 중 가장 유연하고 종합적이고 선견적이고 성공적이며 시로써 인간은 인간존재와 인간경험의 심원한 신화를 구현한다”[1]고 한다. 이는 시가 인간의 존재와 경험을 깊이 있게 다루기 때문에 인간이 겪는 정서적, 정신적 고통을 극복하게 해줄 가능성을 지니고 있음을 암시한다. 시는 미학적 감상이나 단순한 흥미

거리에 머물러 있지 않고 우리 자아의 존재를 분명히 밝혀준다. 또한 자아를 확장시켜 우리 모두가 각각 세상에서 분리된 혼자가 아니고 우주 전체의 한 부분으로 받아들일게 한다. 더 나아가 자아와 타인을 인식하는 이해 능력을 향상시킨다. 이런 과정은 자연스럽게 자신의 문제를 재인식하고 해결방법을 제공할 수 있는 치료의 수단이 된다. 이런 점에서 폭스(John Fox)는 “시란 시를 읽고 쓰기 전에 알지 못했던 것을 드러내주는 안내자이며 자신의 지혜로운 말 혹은 타인의 시에 감동되는 순간이 치료제로서의 시의 본질이다”[2]고 했다. 치유의 기능면에서 시는 독자의 힐링과 개인의 성장에 초점을 둔다. 이는 시치료학회에서 시 치료의 목적을 자아와 타인을 인식하는 이해능력과 정확성의 발달, 창조성, 자아표현, 자부심 성장, 개인간의 관계와 의사소통 능력 향상, 감정해소 및 긴장완화, 변화의 극복과 적응능력 등을 향상시키기에 두고 있는 점과 상관된다.

치료(therapy)의 어원은 그리스어 테라페피아(therapeia)로 춤, 노래, 시, 드라마 같은 표현예술을 통해 간호하고 고치는 것을 의미한다. 롱고(Perie J. Longo)는 원시부족의 제의에 타령, 노래, 시가 사용되었으며 이런 노래들이 인간의 마음과 영혼을 치유해 주었다는 점과 그리스 신화에서 태양의 신 오케아노스(Oceanus)가 프로메테우스(Prometheus)에게 “언어는 병든 마음의 의사다”라고 말한 점을 들어 치유기능으로서 시의 기원이 오래되었음을 밝혔다[3].

정신건강을 목적으로 시가 사용되기 시작한 점은 소라누스(Soranus)라는 로마 의사가 A.D 1세기에 환자를 위해 시와 드라마를 처방 한 기록에서 찾는다. 그가 제시한 시와 처방약 사이의 관련이 문서로 체계화 되지 않았으나 이를 근거로 1800년대 중반에 정신병을 첫 번째 치료한 펜실베이니아 병원은 환자들에게 읽기와 쓰기 및 신문 일루미네이터(the illuminator)에 글을 게재하는 보조적인 치료를 행하였다. 정신분석학자들은 시적 사고와 심리학의 원리들을 관련지었다. 프로이트(Sigmund Freud)는 자신이 아니라 시인이 무의식의 세계를 발견했으며 마음은 시를 만드는 기관이라고 말했다. 아들러(Alfred W. Adler), 융(Carl Jung), 아르에티(Silvano Arieti), 라이크(Theodor Reik)같은 이론가들은 심리학이 시인들을 연구함으로써 많은 것들을 얻게 되었다는 점을 피력하며 심리치료에서 시 사용에 대한 이론적 근거를 제시

했다[3].

1980년대에 미국 시치료협회 (National Association for Poetry Therapy)가 설립되어 시치료에 대한 연구가 본격적으로 이루어지면서 시치료자들은 시가 지닌 독특한 치료적 요소에 초점을 맞춘다. 그들은 시가 지니고 있는 이미지, 리듬, 은유 등의 요소들이 인간이 무의식에 들어가는 문과 같으며 프로이트가 말하는 꿈의 기능과 유사하다고 본다. 프레스코트(F. C. Prescott)는 『시적인 마음』(*The Poetic Mind*)에서 시의 가치를 심리적으로 문제가 있는 사람들을 위한 안전밸브로 설명했다[4]. 러너(Arthur Lerner)는 시란 환상과 고통 그리고 모든 것을 포함한 인생의 신비에 대한 내적인 존재의 반응으로 노래이며 한숨이며 외침이라는 앤고프(Charles Angoff)의 견해와 시가 한 개인을 그 정제된 경험, 리듬, 어휘들로써 다른 종류의 의사소통이 가져다줄 수 없는 방식으로 다른 개인과 연결해 주기 때문에 인간적이며 또한 우리 모두가 공유하는 외로움을 없애도록 도와주는 것이라는 리빙스턴(Myra Cohn Livingston)의 견해를 치유로서의 시를 입증하는 주장들로 소개했다[5]. 도빈스(Stephen Dobyns)에 의하면 “시란 독자의 마음을 만져주는 정서적, 지적, 정신적인 산물이며 독자에 의해 재 경험되는 것이며 소음이지만 그 소음은 형체를 갖추고 있다”[6]고 했다.

이들 시 치료자들의 시에 대한 정의를 살펴보면 시가 신비성을 강조하는 문학연구와 달리 자기표현과 자아탐색의 수단이 된다는 것을 확인할 수 있다. 리디(Jack J. Leedy)의 주장처럼 “시를 읽음으로써 독자는 자신들만이 고통당하고 있는 사람들이 아니라는 것을 깨닫고 그들이 겪었던 사실과 아울러 시에서 표현되고 있는 아픔을 이해하게 되며 타인의 경험을 공유하게 된다”[7]. 그리고 이러한 과정을 겪으면서 고통과 힘겨운 삶 속에서 자신을 보호하고 방어할 수 있게 된다. 다시 말하면 시를 통해 자아에 대해 그리고 인간의 본연의 속성에 대해 깨닫고 인식함으로써 삶의 문제에 균형을 잡고 일상의 절망과 슬픔을 극복하는 치유효과를 얻게 된다는 것이다.

그렇다면 시의 어떤 본질적인 속성들이 독자로 하여금 억압된 감정을 표출하고 자신과 타인을 객관적으로 인식하는 능력을 갖고 삶을 새로운 시각으로 바라보게 함으로써 치유적 통찰로 나아가게 하는가? 첫째 인간의 감정을 표현하는 문학으로서 시가 인간의 내면적 정서와 상태를 보여주며 심층 내부에 숨어있는 무의식을 드러내

어 내적 갈등을 해결하려는 점을 들 수 있다. 정신분석학적인 이론에 의하면 억압된 사유를 해방시키는 점이다. 따라서 훌륭한 시는 인간의 일상생활에 있어서 각성된 의식 깊숙한 곳에 숨어 있는 사회적으로 억압된 충동이나 소망을 표면에 끌어내어 일종의 심리적 억압에서 해방시키는 작용으로 인정된다. 이는 카타르시스의 효과 즉 독자가 통제된 상황에서 시인과 똑같은 공포를 경험하고 있다고 느낌으로써 자신의 불안을 외부로 발산하고, 시적 주인공과 자신을 동일시해 공감함으로써 통찰력과 시야를 넓힌다는 것이다. 그리고 이것은 결과적으로 자연스럽게 독자에게 건전하고 교훈적인 영향을 미치게 된다는 것이다. 시 치료에서 이런 카타르시스적 기능을 이용하여 내담자의 마음 깊숙한 곳에 자리한 감정이나 생각을 표출하도록 하는 환기라는 치료경험을 하게 한다. 가장 깊은 내면을 시의 형태로 표현되도록 도와 카타르시스와 통찰이 일어나도록 하여 자신을 객관적으로 표현하고 그 속에서 자신을 돌아볼 수 있게 한다.

하디(Thomas Hardy)의 시 「깨진 약속」(“A Broken Appointment”)에서 이런 점을 살펴보자. 이 시는 사랑하는 여인과의 약속시간을 앞두고 있는 화자의 초조한 마음과 약속장소에 나타나지 않는 여자에 대한 화자의 심정을 나타내고 있다.

당신은 오지 않았소

진군하듯 지나가는 시간 속에서

나는 멍해져갔소

희망의 시간이 땡땡 울리고도 당신이 오지 않았을 때  
내가 슬펐던 건, 사랑스런 당신이 거기 없어서라기 보단  
내키지 않는 마음을 순수한 자애심으로 넘어설 수 있는  
저 고상한 동정심이 당신 속에 없다는 걸

알았기 때문이오

당신은 날 사랑하지 않소,

오직 사랑만이 당신에게 충실성을 줄 수 있다는 걸.

나는 지금도 과거에도 알았소

이름뿐인 인간의 거룩한 행위도 많은데 약간

시간을 더 내서 이런 거룩한 행위들에 하나를

더 보낼 수 없었는가? 그대, 여인이여, 한 번 나타나  
세월에 찢긴 한 남자를 위로해 줄 수 없었는가?

비록 그대가 나를 사랑하지 않더라도?

*You did not come,  
And marching Time drew on, and wore me numb.  
Yet less for loss of your dear presence there  
Than that I thus found lacking in your make  
That high compassion which can overbear  
Reluctance for pure lovingkindness' sake  
Grieved I, when, as the hope-hour stroked its sum,  
You did not come.*

*You love not me  
And love alone can lend you loyalty;  
- I know and knew it. But, unto the store  
Of human deeds divine in all but name,  
Was it not worth a little hour or more  
To add yet this: Once you, a woman, came  
To soothe a time-torn man: even though it be  
You love me not?*

화자는 약속장소에 나오지 않는 여인이 자신을 사랑하지 않음을 확인한다. 일순간 사랑의 배신감으로 분노한다. 그래서 비록 자신을 사랑하지 않는다 하더라도 오랫동안 기다림에 지친 자신을 위로해줄 수도 있는데 그만한 동정심조차 없냐며 상대의 비인간성을 질타한다. 독자는 이 시를 읽으면서 화자가 경험한 체험적 고통(사랑의 배신)에서 독자 자신의 고통을 찾아내는 동일화를 경험하며 시와 함께 공감하고 소통할 수 있다. 즉 독자는 화자의 감정의 전이와 공유를 통해 무의식속에 억압된 응어리, 상처, 고통, 좌절감 등의 심리적 불안정감을 해방시키는 치유의 경험을 할 수 있다는 것이다. 시인은 다른 한편으로 사랑의 배신으로 인한 사사로운 절망적인 감정만을 드러내는데 그치지 않고 더 나아가 타인을 불쌍히 여길 줄 아는 인간에 즉 자아가 인간의 고통과 아픔을 달래줄 수 있다는 점을 이야기한다. 각박한 현실 속에서 말 한마디 혹은 눈길 한번 던져 주지 않는 이웃을 원망하지 않고 오히려 관대히 받아들이는 자애심으로 서로를 사랑하면서 열심히 살아야 한다는 점을 언급한다. 이는 내적 상처에 직면하여 이를 치유, 강화하고 좀 더 나은 사람으로의 변화된 모습이다. “진실한 소통의 치료시는 특정문제를 치료하고 해결하는 것을 넘어서 보다 건강하고 건전한 정신으로 어려운 세상에 직면할 수 있도록 생기를

불어넣어 주는 것이며 그 정신은 신실함, 간결함, 깊은 자애로운 감정에 근원을 두고 있다”[2]는 점을 잘 보여준다.

시의 언어도 우리 자신뿐만 아니라 다른 사람과의 관계 속에서 치유의 역할을 하는 시적 속성이다. 일상 언어는 의사소통을 하기 위한 수단인 반면 시는 사람들이 일상용어로 말할 수 없는 것을 전한다. “시인은 언어를 형성하고 ‘창조하는자’, ‘보는사람’, ‘투시하는자’, ‘밝혀내는자’이다. 달리 말해질수 없는 것을 시에서는 말할 수 있다. 시인은 언어를 관습적으로 사용하지 않고 독창적으로 파악하고 다른 의미를 부여한다. 따라서 시를 통해서 우리의 시야는 새로이 개안되고 새로운 세계를 경험하게 된다. 세계의 변화는 곧 치료로 직결될 수 있다”[8]. 시 언어는 감정을 변형시키기도 하고 가라앉히기도 하며 스스로 감정을 조절하는 힘을 갖기도 한다. 그러면서 지금까지 부인하고 억제한 감정, 수용할 수 없는 감정들을 시를 통해 표현하여 수용할 수 있도록 허용한다. 헬러(Peggy Osna Heller)의 주장처럼 “시적인 언어는 양극단을 예우한다. 우리는 동시에 많은 감정의 정도와 다양한 지식을 제공하기 위해 시적인 언어를 사용한다. 그로인해 그런 것들을 경험하고 더 전진할 수 있다”[9].

시는 압축적 표현을 추구하여 높은 암시성을 지닌다. 함축적이고 내포적인 의미로 사용되어 정감적 효과를 자아내며 여러 가지 뜻을 동시에 지니는 다의성이 있어 암시성과 상징성을 지니게 된다. 시 치료 측면에서 볼 때, 시의 상징성은 우리로 하여금 표상하는 대상에 참여하게 함으로써 우리 정신 에너지는 변형되고 균형을 찾아 치유적 통찰로 나아가게 한다. 서경숙은 “상징은 인간의 무의식의 어두운 면을 열어주는 열쇠로서 상징이 우리의 리비도가 승화시키고 정신적인 에너지에 변화를 주고 균형을 되찾게 해주어 우리는 건강한 자아로 회복된다”[10]고 주장한다.

언어 속에 내재 되어있는 운율성(혹은 리듬) 또한 심리적 치유의 수단이 될 수 있다. “시에서 운율은 여러 형태로 오며 독자에게 무질서한 내적, 외적 경험에서 오는 억압된 감정을 하나의 경험으로 통합시키는 점을 지니고 있기”[11] 때문이다. 시에서 운율성이란 각 낱말의 소리, 언어의 규칙적 배열에서 오는 리듬과 소리의 반복 등을 포함하고 있는 시의 본질적인 요소이다. 낱말의 소리는 말하는 사람의 감정 상태를 민감하게 반영해서 그 언어의 의미까지도 바꾸어 놓는다. 동일한 언어, 이를테면 욕

설중 하나인 ‘son of a bitch’ 이라는 말도 말하는 자의 감정을 반영하는 소리의 양태에 따라서 심한 욕설이 되기도 하고 친근함을 전달하는 뜻으로 전혀 다르게 해석되는 까닭이 거기에 있다. 언어의 규칙적 배열에서 오는 리듬은 이를 통해 언어적 조형미를 창조하고, 다른 사람을 감동시킨다. 이런 점에서 시에서 전달하는 리듬은 “원시적인 기쁨이며 이는 곧 시의 정신적인 기원”[12]으로 받아들여지고 있다.

소리의 반복은 시위 군중이 구호를 외칠 때 또는 목사가 기도를 할 때 알 수 있듯이 인간의 감정을 효과적으로 표현하는 한 방법이 된다. 또한 인간에게 안정감과 미적 쾌감을 가져다주기도 한다. 그 예로 어머니가 불러 주는 자장가를 들 수 있다. 자장가의 규칙적 반복성 속에서 어린아이가 잠드는 것은 소리의 반복이 듣는 사람에게 상당한 심리적 효과를 가져다주기 때문이다. 롱고는 “소리의 반복을 지닌 리듬은 최면의 속성이 있어서 무의식으로 가는 다리역할인 비밀의 장소를 만들어 낸다”[3]고 주장함으로써 리듬이 지닌 심리적 효과를 인정했다.

따라서 인간의 감정을 효과적으로 전달하는 시에서의 운율성 혹은 리듬은 최면과 음악적 효과를 주어 시에 대한 저항감을 줄여주고 원초적인 기쁨으로 심리적인 안정감을 찾을 수 있게 한다고 말할 수 있다. 그리고 그 안정감을 통해 독자는 긴장을 풀게 되고 고통과 피로 때로 위축을 일으키는 감정을 알게 됨으로써 치유의 길로 향하는 것이다. 낱말의 소리와 리듬이 가장 아름답게 조화를 이루고 있다고 평가되는 프로스트(Robert Frost)의 「눈 오는 밤 숲가에 서서」(“Stopping by Woods on a Snowy Evening”)를 살펴보자.

이 숲 주인이 누군지 알 것 같다.  
그의 집은 마을에 있어  
내가 여기 머물러 눈이 쌓이는 그의 숲을  
바라보고 있음을 알지 못한다.

내 작은 말은 이상하다 생각할 것이다.  
숲과 얼어붙은 호수 사이에  
근처에 농가하나 없는 곳에  
내가 일 년 중 가장 어두운 저녁에 멈추어 있음.

말은 그의 말뼉을 한번 흔들어 본다.  
마치 뭐가 잘못된 게 있냐고 묻는 것처럼.

단지 들리는 유일한 소리는  
미풍과 솜털 같은 눈 스치는 소리뿐

숲은 사랑스럽고, 어둡고 깊다.  
하지만 나는 지켜야 할 약속이 있다  
잠자기 전에 몇 마일을 가야만 한다.  
잠자기 전에 몇 마일을 가야만 한다.

*Whose woods these are I think I know.  
His house is in the village, though;  
He will not see me stopping here  
To watch his woods fill up with snow.*

*My little horse must think it's queer  
To stop without a farmhouse near  
Between the woods and frozen lake  
The darkest evening of the year.*

*He gives his harness bells a shake  
To ask if there's some mistake.  
The only other sound's the sweep  
Of easy wind and downy flake.*

*The woods are lovely, dark, and deep,  
But I have promises to keep,  
And miles to go before I sleep,  
And miles to go before I sleep.*

시인은 인생에 대한 어떤 느낌이나 생각을 꾸밈없이 있는 그대로 담백하게 전달하면서도 삶에 대한 깊은 통찰력을 보여주고 있다. 아무리 인생이 힘들어도, 포기하게 느껴지는 숲가에 머물고 싶은 유혹이 있다 해도 인생 여행을 계속해야 한다는 점을 소리와 리듬의 조화를 통해 효과적으로 전달하고 있다. 올리버(Mary Oliver)는 이 시의 “1연에서 w 와 th 그리고 이중자음 ll 소리의 반복과 아름다움이 조용한 분위기를 만들어주고 2연과 3연에서 k 소리가 관심과, 긴장과 아울러 망설임의 갈등을 잘 전달해 준다”[13]고 했다. 좀 더 구체적으로 살펴보면 1연에서 각운을 이루는 ou 소리는 눈이 내리는 조용한 저녁을 2연에서 각운 r 소리는 숲을 감싸는 어두운 적막감을 3연에서 각운 k 파열음은 갑작스런 놀람, 긴장, 갈등을 4연에서 p 소리는 여행이 계속 되어야 한다는 점을 효과

있게 전달한다. 마지막 반복되는 두 구절은 빠르고 강한 리듬으로 현실의 문제를 해결해야 한다는 의지를 담고 있다. 이와 같은 소리와 리듬의 조화 속에 가야할 길은 일차적으로 현실적인 길이기도 하지만 더 넓게 인생의 길을 상징하는 점을 잘 나타내 준다. 운율을 지닌 언어로 경험을 극적으로 재생하여 이상을 향해 나가는 과정으로서의 삶이 무엇보다 중요하다는 것을 암시하고 있다.

시의 형식 또한 시가 지닌 치료적 가치를 입증해주는 중요한 요소 중 하나이다. 시란 외형적인 조건인 형식 속에 담고 있는 내용이 조화를 이루며 유기적으로 조직되어 있다. “유기적으로 잘 짜여진 시는 독자의 집중력을 증가시키기 쉬우며 독자들의 심리상태에 근접한 시의 경우 감정의 전이와 공유가 용이하다”[14]고 한다. 특히 시 치료에서 시의 형식은 시 쓰기를 활용한 치료에 중요한 가치를 지닌다. 시 형식은 일상생활 속에서 질서와 현실성을 담아낼 수 있는 도구로서 우리의 사고를 지속적으로 숙고하며 새롭게 경험해 볼 수 있는 수단이 되기 때문이다. 즉 “경험들을 연결하고 문제를 통합적으로 볼 수 있게 하는”[15] 것이다. 위즈워스 (William Wordsworth)의 「내 가슴은 뿜다」 (“My Heart Leaps up”)라는 시를 들어보자.

하늘의 무지개를 보며  
내 가슴은 뿜다.  
내 삶이 시작된 그때도 그러했고  
어른이 된 지금도 그러하다  
늙어도 그러할 것이니  
그렇지 않으면 차라리 죽으리  
어린이는 어른의 아버지  
바라건대 나의 하루 하루가  
자연의 경건함으로 이어지기를

*My heart leaps up when I behold  
A rainbow in the sky :  
So was it when my life began;  
So is it now I am a man;  
So be it when I shall grow old,  
Or let me die!  
The Child is father of the Man.  
And I could wish my days to be  
Bound each to each by natural piety.*

9행으로 된 이 시는 아주 간결하게 대자연에 대한 경외심을 표명하고 있다. 어린 시절은 신에 가까운 존재로서 신비와 호기심, 가슴 설레는 경이로움으로 가득한 나원의 시절이었다. 어른이 되어가면서 차츰 이 신비롭고 경이로운 세계를 잃어가고 사라져 가는 그 세계를 그리워한다. 무지개에 대한 기쁨의 쇠락은 곧 이런 경이로운 기쁨을 주는 대자연과의 일체감의 상실을 상징하여 강렬한 정서를 느끼게 한다. 시인은 어린 시절 자연에 대한 정서적 감응력, 자연의 신비로움과 우리마음을 설레게 하는 들뜬 기분, 영원한 것에 대한 동경, 감동과 놀라움에 대한 그리움 등의 끌어 오르는 강력한 감정들을 이 시의 짧은 형식 속에 잘 담아내고 있다. 그럼으로써 격렬한 감정들은 진정되고 사고의 균형감이 회복된다. 감정들이 시의 질서라는 자연스런 형태에서 보호되고 더 나아가 인간의 보편적이고 불변의 본질들을 담아내게 된다. 따라서 “시의 형식은 혼란 속에 정돈을 부조화 속에 조화 그리고 혼돈 속에서 질서를 만들어 내고 있다”[16]고 말할 수 있다. 이봉희는 시 형식이 지닌 치유적 기능을 인식한 심리학자 페니베이커(J. Pennebaker)의 글쓰기의 치료 효과를 근거로 발생된 절망과 고통의 사건을 언어로 전환시키는 일을 통해 사람들은 그 사건을 직면하고 나아가 그 경험을 더 잘 이해할 수 있고 궁극적으로 그 경험을 극복할 수 있다고 주장한다[17]. 마자(Nicolas Mazza) 또한 “시 쓰기는 각 개인이 스스로를 표현하고 단편적으로 조각난 생각과 느낌에 대해 통제할 수 있는 수단을 제공하는 매우 유용한 치유적인 도구가 될 수 있으며 개인적인 감정을 적기 시작함으로써 개인은 그런 감정을 논리적인 형태로 확인하기 시작하여 결과로 통제감을 항상 시킨다”[18]고 주장하며 시쓰기 치료를 적극 권장한다.

### 3. 결론

모든 문명이 다원화되어 복잡해진 디지털 시대에 정신의 빈곤을 초래하는 현대문명 속에서 인간성의 상실과 자기결정 능력의 상실로 인한 심리적 압박감을 겪고 있다. 이러한 때 보다 안정적인 정서와 심리 상태를 유지하고 바람직한 방향으로 변화하고 손상되고 미숙한 자아를 보다 조직화되고 통합된 건강한 자아로 회복하는 것을

추구하는 시치료에 대한 관심이 높아지고 있다. 시 치료란 지적, 정서적, 인지적 측면에서 나타나는 불안정감을 시와 소통함으로써 치유하고 나아가 보다 안정적인 정서와 심리 상태를 유지하고 바람직한 방향으로 변화되고 삶에 대한 더 큰 통찰력을 기를 수 있다는 것이다. 시가 지니고 있는 고유의 가치 중 하나가 자아탐색과 자기 표현의 수단으로 물질의 전능성에 맞서 정서적, 정신적 가치의 중요함을 깨우쳐 줄 수 있다는 측면에서 보면 시가 치유의 속성을 지니고 있다고 할 수 있다. 특히 시가 인간의 일상생활에 있어서 각성된 의식 깊숙한 곳에 숨어 있는 사회적으로 억압된 충동이나 소망을 표면에 끌어내어 일종의 심리적 억압에서 해방시키는 작용을 한다는 점에서 그러하다. 암시성과 압축된 표현으로 이루어지는 시의 언어와 삶의 경험과 무질서한 감정을 잘 담아내는 시의 형식 또한 치유적 속성들로 볼 수 있다. 따라서 디지털 문화의 확산에서 비롯된 여러 면의 편리함에도 불구하고 사람들이 느끼는 불안감과 긴장감과 압박감이 증가하고 그에 따른 부적응, 갈등과 고통 속에서 영시가 현대인들에게 나타나는 정신적 위기를 치유할 수 있는 가능성을 지니고 있음을 확인하게 되었다.

## REFERENCES

- [1] Aiken, Conrad, *Poetry and Modern Spirit*, in Chang-bae, Lee, *Contemporary American Poetry*, p.18. Seoul: Tamgusinseo, 1981.
- [2] Fox, John, *Poetic Medicine: healing art of poem-making*, p.3, New York: Penguin Putnam Inc., 1997.
- [3] Longo, Perie J. "Poetry As Therapy", Published on the web-site of Sanctuary House of Santa Barbara, Inc., pp.1-9, 1996.
- [4] Prescott, F.C., *The Poetic Mind*, New York: Macmillan, 1922.
- [5] Lerner, Arthur, ed., *Poetry in the Therapeutic Experience*, 2nd edition, p.9, St. Louis: MMB Music, Inc., 1994.
- [6] Dobyns, Stephen, *Best Words, Best Order: Essay on Poetry*. p.7, New York: St. Martins Griffin. 1997.
- [7] Leedy, Jack J., M.D. ed., *Poetry As Healer: Mending the Troubled Mind*, p.82. New York: Vanguard Press, 1985.
- [8] Ju-wan, Kim., *The Philosophical Cornerstone about the Function of Poetry as the Therapy for Spirit*, *Philosophical Studies*, Vol. 100, pp.255-280, 2006.
- [9] Heller, Peggy Osna, *The Three Pillars of Poetry Therapy*, *The Arts in Psychotherapy*, Vol.11, pp. 341-44, 1987.
- [10] Kyung-Sook, Seo. *Poetry Therapy and Healing Poetry based on Analytical Psychology*, *Journal of Bibliotherapy*, Vol.4, No.1, pp. 77-113. 2011.
- [11] Meerloo, Joost, M.D., "The Universal Language of Rhythm." in J. J. Leedy, ed., *Poetry As Healer: Mending the Troubled Mind*, p.15, New York: Vanguard Press, 1985.
- [12] Hall, Donald. *Goatfoot, Milk tongue, Twinbird: the psychic organic of Poetic form in Stuart Friebert and David Young*, eds., *A Field Guide to Contemporary Poetry and Poetics*, pp.26-36, New York: Longman, 1980.
- [13] Oliver, Mary. *A Poetry Handbook: A prose guide to understanding and writing poetry*. p.24, New York: A Harvest Original, 1994.
- [14] Ju-Cheol, Shin, *A Study on the Poetry Therapy, The Comparative Study of World Literature*. Vol. 14, pp.47-68, 2006.
- [15] Desalvo, Louise, *Writing as a Way of Healing*, p.43, Boston: Beacon P., 2000.
- [16] Heninger, Owen E., *Poetry Therapy in Private Practice: An odyssey into the healing power of poetry*. in Lerner, Arthur, ed., *Poetry in the Therapeutic Experience*, 2nd edition, p.57, St Louis: MMB Music, Inc., 1994.
- [17] Bonghee, Lee, *poetry-Therapeutic Writing*, *Korean Education*, Vol.73, pp.361-392, 2006.
- [18] Mazza, Nicolas. *Poetry Therapy: Theory and Practice*, p. 59, New York and London: Routledge, 2003.

김 경 순(Kim, Kyoung soon)



- 1983년 2월 : 전북대학교 영어영문학과(문학학사)
- 1987년 2월 : 고려대학교 영어영문학과(문학석사)
- 1995년 2월 : 전북대학교 영어영문학과(문학박사)
- 1995년 3월 ~ 현재 : 우석대학교 국제언어문화학과 교수

- 관심분야 : 영미시, 영문학, 영어교육
- E-Mail : m840158@hanmail.net