

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.3.51

JCCT 2022-5-7

## 우울증 시조치료 방법론 모색 -이지엽 시조를 중심으로-

### A Study on the Existential Reflection -A Study on the Yi Ji-yeop Sijo-

김명희\*

kim mung hee\*

**요약** 본 연구는 시조치료 관점과 의학적 측면에서 우울증 극복을 위한 존재 성찰과 초월성을 탐색하는 것이다. 우리나라 자살률은 OECD 국가 중 1위(2006년~2019년)인데 최근에는 우울증이 더욱 확산되는 추세에 있다. 우울증은 급격한 산업사회의 경쟁 속에서 물질만능주의 폐단과 연결된 문명병이며 약물치료만으로 우울증을 극복하기에는 한계가 있다. 이 연구는 우울증을 개인사적으로 규정하고 우울증을 문학치료학의 일환으로 우울증을 새롭게 인식하고 그 극복 방안을 탐색하는 것을 목표로 한다. 이에 본 연구는 한국문학치료학의 ‘자기서사’를 활용하고 논증들을 시조치료 시각에서 재조명하려는 시도다. 시조치료란 시조작품을 매개로 인간 내면에 억압된 감정을 끌어내는 것이다. 이는 분열된 자아를 통합하고 억압된 감정에서 해방하여 자유로운 삶을 추구하는 데 의의가 있다.

**주요어** : 문학치료, 시조치료, 정신건강, 우울증, 억압, 자기서사, 성찰, 해방

**Abstract** This study is to explore the existence reflection and transcendence to overcome depression in terms of the perspective and the hick of the treatment.,The suicide rate in Korea is the number one OECD country (2006-2019), and depression is spreading more recently.,Depression is a civilized disease connected to the abolition of materialism in the competition of a rapid industrial society, and there is a limit to overcoming depression by medication alone.,The purpose of this study is to define depression as a personal history and to recognize depression as a part of literature therapy and to explore ways to overcome it.,This study is an attempt to use the ‘self-narrative’ of Korean literature therapy and to reexamine the arguments from the perspective of the poetic therapy, which is to draw the suppressed feelings into the human being through the medium of the poetic work.,This is meaningful in integrating the divided self and freeing from the suppressed emotions to live a free life.

**Key words** : Literary Therapy, Sijo Therapy, Mental Health, Depression, Oppression, Self-narrative, Reflection, Liberation

\*정회원, 가톨릭상지대학교 출강 (제1저자)

-동시집 “딸가닥딸가닥”, 한국문화예술위원회 ‘문학나눔’선정  
-시조집 “과도, 과도를 그리다” 한국문화예술진흥기금 수혜  
-시조집 “오지 못하게” 문예진흥기금 수혜  
-자기치유계발서 “희망의 메아리 긍정 자존감” MBN ‘이달의 도서’ 선정

접수일: 2022년 3월 17일, 수정완료일: 2022년 4월 18일

게재확정일: 2022년 4월 25일

Received: March 17, 2022 / Revised: April 18, 2022

Accepted: April 25, 2022

\*Corresponding Author: kmhkd145@hanmail.net

Dept. of Liberal Arts, Catholic Sangji Univ, Korea

## 1. 서론

### 1. 연구의 필요성

급격한 사업화의 발달로 정신건강의 중요성과 관심이 더욱 증대되고 있는 오늘날, 우리 인간의 삶은 성공과 목표를 향해 질주하기 급급하다. 그런 만큼 인간 상호작용 부족으로 마음이 피폐해져 소외감, 고립감, 불안, 스트레스, 생활 처지, 우울증 등 내면에 억압된 감정으로 고통을 겪게 되는 것이다. 특히 우울증은 억압된 감정과 부정적인 사고 혹은 신경전달물질이 원인이 될 수 있으며, 우울증이 극단으로 치닫게 될 때 사회적 문제를 야기한다. 국가통계청에 의하면, 우리나라 자살률은 OECD 국가 중 1위(2006년~2019년)라는 점은 인간의 존재에 대한 공론적 물음이 아닐 수가 없다. 본 연구에서 시조치료는 우울증에 초점을 두고 문학치료의 도구인 ‘자기서사’[1]를 응용하고자 한다. 시조치료는 인간 정신 안에 갖가지 행복이 항구히 존속한다는 의식 전환을 통해 정신건강을 촉진시키고 건강한 삶을 살 수 있게 하는 것이 그 목적이다.

시조치료란 인간 내면에 억압된 감정이나 상처를 끄집어내어 이를 극복하는 것이다. 곧 인간 안에 이미 존재하는 어떤 내적 무질서, 즉 분열된 자아를 통합하는 작업이다. 이 작업은 사유와 인식의 전환을 통해 무질서한 자아를 통합하는 것이다. 이 통합된 자아는 이젠 성찰을 통해 억압된 감정을 정화하고 상처를 회복하여 주체성을 강화함으로써 정신적으로 해방과 자유를 되찾는 것을 목표로 삼는다.

본 연구에서 시조치료는 하이데거가 말한 언어는 존재의 집이므로 ‘자기서사’를 바탕으로 한다. 이는 내담자가 “자신의 생활세계에서 쫓아낸 ‘성스러움’의 차원을 되찾[2]”는 일이므로 자기서사는 행복과 긴밀한 관계가 있다. 그런가 하면, 문학치료학에서 말하는 자기서사란 “인생이 그런 방식으로 구현되도록”[3] 만드는 서사를 뜻한다. 정운채[4]에 따르면 ‘자기서사’란 인간의 내면에서 끊임없이 작용하여 삶을 구조화하고 운영하는 근원적인 서사를 지칭한다. 문학치료학적 관점에서 서사의 본질과 핵심은 인간관계(人間關係)에 있다고 볼 수 있는데, 이러한 맥락에서 문학치료학에서는 ‘서사’란 “인간관계(人間關係)의 형성(形成)과 위기(危機)와 회복(回復)에 대한 서술(敘述)”[5]이라고 정의한다.

이렇듯 시조치료 관점에서 보면 내담자의 삶은 귀중한

서사 텍스트이다. 내담자의 경험은 텍스트의 사건이 되고, 사건은 때때론 존재의 근본을 흔들어 놓는다. 이는 우울증을 치유하기 위한 자아통합을 이뤄내는 과정이고 삶의 질적 변화를 가져올 수 있는 언어 수행의 총체적 반영이기도 하다.

시조치료에서 무엇보다 중요한 것은 정신건강을 강화하기 위하여 내담자가 내면의 억압된 감정의 핵심, 즉 자기서사적 내용을 시적 언어로 형상화해 낼 수 있다는 점이다. 이는 내담자-작품-치료자와의 상호작용을 통해 내담자는 자신의 억압된 감정이나 상처 그리고 자신 처지의 문제를 언어로 표출하는 작업인 것이다. 이 같이 시조치료는 내담자가 자기서사를 새로운 시각과 새로운 차원의 세계로 존재의 집을 짓는 일이다. 언어의 집을 짓는 행위는 내담자가 자기서사를 정립하기 위해 새로운 언어영역을 확장해 나가는 셈이다. 이 과정을 통해 내담자는 억압된 감정과 상처의 기억을 끌어올려 그것들을 지워나가게 되는 것이다. 이것은 내담자가 우울증을 극복하기 위해 자기서사를 직면하고 통찰함으로써 억압된 감정과 심리적 상처 또 우울증의 근원을 인식하고 그 문제의 한계를 극복할 수 있다는 뜻이다.

인간 개인의 인지 수준은 다양한 의식 수준들의 복합적인 영향이다. 그 영향은 소외감, 불안, 스트레스 특히 우울증에 시달리다 급기야 극단적인 선택에 이르게 되는 매우 위험 수준이다. 앞에서 언급했듯이 우리나라 자살률은 OECD 국가 중 1위(2006년~2019년)라는 점은 인간의 존재에 대한 공론적 물음이 아닐 수가 없다. 여기에서 시조치료는 인간이 어떻게 살아가야 할지 그 방식과 어떻게 존재해야 하는가? 실존의 문제, 즉 하이데거가 말하는 실존의 의미를 살펴보자 “인간은 주어진 좀 더 나은 것으로 바꾸어 나가는 능동적인 존재” 이것을 하이데거는 ‘실존’이라고 말한다.” 본 연구에서 우울증을 앓는 사람들, 즉 존재는 “세계-내-존재”[6,7]의 상호작용으로 자신 내부의 성스러움을 되찾는 일임을 다루고자 한다. 내담자가 자기 삶의 텍스트, 즉 자기서사를 살펴보는 일은 자기 경험을 되풀이하는 것이면서도 자기를 성찰하는 것을 요청하는 것이다.

따라서 본 연구는 시조의 치료적 가치에 관한 선행 연구 대한 자료들을 살펴보고자 한다. 다음으로 필자가 선정한 두 작품이 시조치료적 가치를 지니고 있는지를 살펴보고자 한다. 마지막으로 시조치료의 확장 가능성을 제시하고자 한다. 이런 과정의 결과로서 시조치료

연구는 인간 정신건강을 강화하여 삶의 질을 개선시키는 데 의의가 있을 것이다.

우선 시조의 기존 연구 방향에 대한 논의 자료들을 살펴보고자 한다. 이지엽은 시인이며 대학교 교수이다. 자신의 저서 『현대시조창작 강의』 [8]에서 ‘새로운 천년 우리 구원의 시학’을 제창했다. 그는 우리의 정신사를 우리 선인의 전통적 시조의식을 통해 바로 잡자는 뜻이다. 이지엽은 시조(사설시조까지)는 내용과 형식 두 가지를 아우르는 가운데 성립한다고 말한다. 이지엽은 시조의 정격적인 작품일수록 답답한 인상을 지울 수 없다고 말하며 시조가 갖는 최소한의 형식장치를 독립적으로 분리시키면서 각 장의 의미를 뛰어넘어야 한다는 것을 강조한다.

이지엽이 시조의 구조와 형식이 자유시처럼 자연스럽게 읽혀야 한다는 데 필자도 마찬가지다. 언어는 존재의 집이기에 창작가의 자기서사를 심리적, 정신적으로 자유자재로 언어의 집을 지을 수 있다. 21세기 시조의 구조적인 측면은 연 갈이의 적절한 배치 혹은 핵심언어의 적합한 배치를 함으로써 행간의 의미는 물론 시조의 텍스트의 진원지를 찾아낼 수 있다는 데 시조 미학의 가치뿐만 아니라 치료의 가치가 있다

권성훈은 「한국 현대시에 나타난 치유성 연구」 [9] 논문에서 시조의 형식의 측면을 논의했다. “시조의 형식에서 중요한 점은 엄격성이 아니라 자유와 해방의 가능성”이라고 그는 말했다. 그는 현대에 와서 시치료가 정신치료, 심리치료에서 가장 핵심적인 치유의 도구, 심층탐구의 도구로 사용되고 있다는 것은 시의 포에지가 미적인 것에서 시작하여 심리치료적 효과를 배태하고 있는 것으로 간주할 수 있다고 말했다. 그는 정격시조에서 벗어나 바람이 불면 꽃이 자연스레 흔들리듯이 자연스러운 연과 행갈이를 통해 텍스트가 일체 될 때 시조의 미적 가치와 치료적 가치가 있다는 맥락을 짚어내고 있다. 시조는 45자 내외의 단시조 형태가 아주 적합하다. 단시조는 많은 것을 함축할 수 있고 아주 다양한 의미로 존재할 수 있다. 시조는 시인이 사물을 이야기하는 것이며 대상을 의미하는 것이고 그 내용은 우리가 이렇게도 저렇게도 감상해 볼 수 있는 긴밀한 관계를 맺고 있어 막강한 치유력을 가지고 있다.

김남규는 고시조에서 형식과 기원을 찾으면서 근대시조를 만들어나갔듯이, 현대시조 역시 “고시조의 연장선상에 있는 시조라는 역사적 전통성을 이어가야 한다” [10]는

것을 주장하고 있다. 그는 후대에도 계속 창작될 수 있는 시조가 기록으로 남을 수 있는 시조를 쓰기 위해서는 “역사적 전통성이 오래 지속될 수 있는 시조를 모색해야 한다는 데 있어, 시조의 각 장의 분행, 시인 자신의 작품에 맞는 행갈이와 연갈이” [11]를 해야 하는 이유를 밝혔다. 필자도 여기에 동의한다. 시조 창작에 있어 고시조처럼 초·중·장을 3행으로 나열하지 않고 장과 장 사이의 여백, 각 장과 구, 행갈이와 연갈이를 내용에 따라 적절히 배치한다. 이는 시조의 리듬과 휴지부의 강렬함이라든지 강세를 주기 위한 장치로서의 창작방법이다. 건강한 시조는 읽는 이들 역시 호흡에 맞게, 즉 산행 시 가파른 산을 오를 때는 당연히 숨이 차오르겠지만 정상에 올라섰을 때의 숨의 편안함과 환희에 찬 그런 기쁨, 그런 양상이 시조에 의미적 가치이다. 그 가치의 그런 측면은 물론 치유적 가치를 지니고 있어 시조치료 가치의 효과는 더 커질 수 있다.

필자는 <퇴계선생의 양생사상과 시조를 활용한 문학치료 연구>로 인간은 자연의 일부일뿐만 아니라 자연과 사물을 유기체적으로 인식하는 천인합일(天人合一)과 관계한다는 것을 밝혔다. 우주자연의 원리가 인체에도 그대로 적용된다는 뜻으로서 해석은 현상학적 연구 방법론을 채택했고, 이론적 근거는 상담심리학을 적용했다. 인지행동적 상담이론으로서 엘버트 엘리스의 합리적 정서치료, 아론 벡의 인지치료, 이강옥의 화두 수행을 응용한 수행법을 응용한 시조치료 프로그램을 개발하였다. 이 점을 시조치료 관점에서 우울증 치료에 유용하고도 체계적으로 활용될 수 있다는 전제를 설정하고 논의를 전개하였다. 하지만 확실한 성과를 판정하기 위해서는 임상적 연구가 수반되어야겠지만, 이 연구의 성과는 향후 양생사상(예방의학)이 나아가는 초석이 된다는 점에 그 의의가 있다. [12]

또한 필자는 <퇴계선생의 감각경험과 심적반응의 의학생리학적: -<도산십이곡> 중 제4곡을 중심으로> [13] 논문에서, 시조치료는 우울증을 극복하고 존재의 진정성을 확립시킨다는 정의 하에 탐색하였다. 제4곡의 이미지의 양상이 의학생리학적 감각경험과 심적반응을 융합하는 것을 연구하였는데, 제4곡은 생명력을 환기시키는 원리가 작동되고 있었다. 이 원리는 인체의 경험과 반응을 통해 우울증을 극복하게 하는 데 치유력을 지니고 있다는 것을 규명하였다. 이 논문은 향후 시조치료 연구 개발을 위한 기초자료로 제공하는 데 의의를

두고 있다.

## II. 시조의 구조와 의미 생성

앞에서 살펴보았듯이 21세기 시조는 변혁을 추구한다. 3장 6구의 형식에 짜맞추는 것은 딱딱한 감이 없잖아 있으며, 시조는 낡은 것으로 이해하는 사람들이 있다는 것은 유감스러운 일이 아닐 수 없다. 본 연구에서 현대시조는 기존 전통 시조 형식의 틀을 깨뜨려 현대의 매체에 잘 어울리고 누구나 자연스럽게 다가갈 수 있는 그런 유형과 다양한 의미 생성하고 있는 시조를 살펴보도록 하자.

시조의 구조는 초장·중장·종장으로 구성되어 있다. “원래 시조는 3/4/4/4, 3/4/3/4, 3/5/4/3을 기본자수로 하는 평시조인데 현대에 와서 연시조가 되고, 과격을 보여주고, 엇시조와 사설시조 등 시인의 성향에 따른 시들이 생산되는 추세이다. 이것은 엇시조는 물론 사설시조 또한 조선 시대에 누구나 즐겨 사용하던 시조들이 복권되는 것이다.

시조의 음보(결음)는 우리 민족정신의 원형질 속에 내재가 되어 있으므로 오늘날에도 아주 자연스럽게 수용되어 3장 6구의 원리를 적용하고 있다. 이 원리는 고려 말, 그러니까 800년 전부터 오늘에 이르기까지 몸으로 느끼고 인지하면서 21세기에 걸맞는 시공간을 중심으로 맥을 유지하고 있다는 점이다. 이것은 시조의 원형적인 구조 양식의 난해한 관념의 형태가 아니라 일상 혹은 생활의 경험, 서사 속에서 이루어지는 하나의 세계관을 형성해나가는 일이기 때문이기도 하다.

오늘날 시조의 각 장은 분행이 자유롭게 전환하는 것이 가능해졌다. 자신의 서정에 맞게 혹은 시작품에 자연스럽게 스며들 수 있는 행갈이와 연갈이로 시조의 의미를 다양하게 생성할 수 있다. 이는 장과 장 사이에 여백을 주는 것이며 구의 경계도 나눔으로써 기존 시조의 경향을 뛰어넘을 수 있는. 즉 부드러움과 강렬함의 조화를 이루고 있는 시조 두 편[14]을 살펴보자.

딱  
이를 깨물고  
너를  
놓지 않겠다

그릴싸한 감상들은  
변명들은 모두 가라

핏물이  
뚝뚝 배어나도  
네 손을  
놓지 않겠다

—이지엽, <사랑 이미지5-볼트와 너트> 전문

이 시조는 본래의 시조 구조를 벗어나 있다. 동시에 물리적인 공간의 거리가 느껴지지 않는다. 이 시에서 볼트와 너트는 둘이 아닌 하나의 자연스러운 맞물림인 사랑 그 자체인 것이다. 볼트와 너트는 시인의 의식 안에 내재해 있는 다른 의미성이 볼트와 너트라는 사물을 만나면서 의식의 전환으로, 하나의 몸이라는 제3의 의미를 생성하고 있다. 시인의 의식이 볼트와 너트를 통해, 사물로 사랑을 형상화함으로써 완전한 사랑을 얻고자 하는 것으로 이해할 수 있다. 곧 “볼트와 너트가 각각 하나의 사물로만 존재한다면 사랑은 성립이 되지 않는다. 둘이 빈틈없이 결합할 때만 사랑을 움직이는 완벽한 부품이 된다.[15] 이것은 곧 시인이 내면의 성서로움을 되찾는 일이며 동시에 욕구와 욕망을 충족시키는 일이기도 하다. 이것은 세계-내-존재가 일치하고 있는 것을 보여주고 있다.

인간에게 욕망의 에너지는 방대하다고 할 수 있겠다. 인간의 욕망은 인간 활동의 방대한 영역에 동기 부여뿐 아니라 본능적 욕구와 결부된 것으로 작용하는 것이다. 이로 인해 뇌의 자동화가 이루어지는 것이다. 또 욕망은 인간 마음을 움직여서 목표 달성이나 보상을 획득하려 엄청난 에너지를 사용하게 만들기도 한다. 이러한 욕망의 속성은 삶의 유력한 동기 부여 혹은 두려움이나 성취를 이룬 많은 사람의 삶을 지배하기도 한다는 점이다. 이렇듯 인간의 욕망은 끊임없는 욕구의 갈망이며 또 다른 욕망을 향해 나아가는 삶의 에너지를 작동시키는 도약대가 되기도 한다는 점을 간과할 수는 없다는 점이다.

이같이 시인은 사물을 관조함으로써 내면의 자아가 지시 혹은 지향하는 바를 이해할 수 있는 안목이 열리게 된다. 여기서 시인은 “이”, “너” “핏물”, “네 손”으로 언어의 집을 짓는 행위로서의 카타르시스를 느끼는 것이다. 동시에 누구에게도 구애를 받지 않는 시공간 안

에서 얻는 안온한 쾌락에 희열을 느끼게 되는 것이라고 할 수 있겠다. 이뿐 만이 아니라 시인의 내적 의식 혹은 인식이 어떤 감각의 영향에 의해 그 사물이 움직여 지는 것이라 할 수 있다. 곧 시인의 경험이 뇌에 축적된 것이 무의식적 작동으로 제3의 의미를 생성하는 것이다. 시인의 이러한 외부세계에 대한 반응은 우주 세상 만물에 모든 생명체의 원리가 작동한다는 것과 마찬가지로 마찬가지이다.

이렇듯 시조는 본래적으로 이어져 내려온 우리 민족 정서에 입각한 우리 삶의 양식이 그러하다는 것, 즉 되받음이라는 것을 부각시키고 있다. 곧 우리 민족 시조의 원형질이 지닌 음보와 3장 6구의 구조를 깨뜨려도 그 의미 생성에 있어 욕망은 진행 중이므로 그 에너지는 내면의 억압되고 상처받은 자아를 더욱 강화하게 한다는 것이다. 억압되고 상처 난 마음이 마음껏 활개 치도록 내버려 둔다는 것은 무의미할 뿐 아니라 위험 요소들이 다분하다. 그렇게 할 경우, 온통 지옥이다. 그렇다고 억압된 그 아픔은 언젠가는 고개를 들 것이기 때문에, 그러한 고통을 사랑으로 변화시켜야만 한다. 그러기 위해서는 자신 마음속 아픈 자아들을 인정하고, 문제를 직면하고 통찰을 요청한다. 그리고 세계-내-존재에 대해 심층 깊이 들여다보는 고요한 시간 속에서 변화시켜 나가야 한다. 시조치료를 통해 아픔을 충분히 노출을 시켜 자신의 사랑이 아픔들을 녹여 없앤다고 상상하면, 우울증으로 인한 고통은 신선하고 뜨거운 에너지에 그 강력하던 지배력을 잃어버리게 될 수 있다. 그렇게 되면 우울증으로 인한 고통의 삶은 이젠 해방과 자유의 문을 열어 초월의 세계를 살 수가 있다는 것이다. 이는 곧 자신이 스스로 자신의 우울증을 극복해 나가는 방법으로서 삶을 재구조화하는 것이다.

앞에서 언급했듯이 이지엽은 시조의 정격적인 작품일수록 답답한 인상을 지울 수 없다고 말하며 시조가 갖는 최소한의 형식장치를 독립적으로 분리시키면서 각 장의 의미를 뛰어넘어야 한다는 것을 강조한다. 언어는 존재의 집이기에 자기서사를 전제로 한 시인의 심리적, 정신적으로 자유자재로 언어의 집을 지을 수 있다.

초장의 첫 음보 “꽉”이라는 단어를 한 행으로 놓는 기법을 장치함으로써 무한한 의미를 생성할 수 있음을 암시한다. 이러한 시인의 인식은 무엇인가를 향해 돌진할 수 있다는 의미도 되고, 다른 한편으로는 부동의 자세로

머무를 수 있겠다는 의미도 내포되어 있다고 볼 수 있는 여지를 남긴다. 이 시는 카타르시스를 느끼게 하는 “꽉”이라는 단어의 무게감은 물론 시인의 욕구나 욕망이 발현한 것이기에 미적 가치가 있을 뿐만 아니라 시조치료의 가치가 있다.

21세기 시조의 구조적인 측면은 연 같이의 적절한 배치 혹은 핵심언어의 적합한 배치를 함으로써 행간의 의미 생성은 물론 시조의 미적 가치뿐만 아니라 치료의 가치가 있는 것이다

내 슬픔 으깨

네 붉은 적멸궁寂滅宮

가

닿으리

가슴 죄다 드러내고

무릎 꿇고

바보처럼

천천 날을 매 맞고 서서

잘못했다, 잘못했다고……

—이지엽, <황토>전문

이 시는 초장과 중장, 그리고 종장이 구분되어 있지 않다. 위의 시 형식은 현대시조의 파격적인 기준이 될 수 있을 뿐만 아니라 시조 형식 변화의 한 본보기가 될 수 있다는 점을 시사한다. 이렇듯 새로운 시 형식의 고안은 새로운 리듬을 수반한다. 새로운 시 형식의 고안은 시조의 흐름을 변화시키는 요인으로 작용한다는 점이다. 시인 이지엽은 기존 시조의 구조와 형식을 깨뜨려 시조라는 형식을 무색하게 하는 그야말로 파격적인 시조를 창출함으로써 21세기 현대시조의 신선한 면모를 보여준다.

이 시에서 시적 대상은 ‘황토’이다. ‘황토’는 인간 삶 혹은 생명의 근원적인 이유를 미적 긴장에 초점을 두고

있다고 해도 과언은 아니다. 동시에 황토는 은유로서 인간 삶의 질풍노도 속성을 다른 모습으로 바꾸어 놓고 있다. 황토는 붉은 적멸궁에, 매 맞고 서 있는 가슴에 비유했다. 내 슬픔을 으깨는 것은 ‘내 붉은 적멸궁/ 가/ 당’의 일이다. 곧 화자의 절실한 심리적인 양상을 띠고 있는 특히 ‘가’는 소위 서양 철학사에서 말하는 최상의 것인 “—”이다. 이 “—”은 우주 삼라만상의 최상위에 있는 神인 불가사의한 그 무엇을 의미이다. 그래서 ‘가’는 무한 의미를 생산할 수 있는 기능, 즉 무슨 의미를 강렬하게 드러내는, 고요한 강렬함 그 자체이다. 시인의 더할 나위 없는 정신의 자연발생적인 산물인 입체성에 주목해야 할 것은 생명에 대한 시선이다. 입체성은 “상징이 관념이나 정서와 같은 추상적인 것과 감각적인 이미지의 구체적인 것의 일체라는 데 입체성이 배태된다.[15] 이는 시인이 자아의 통합을 이루어 현존재, 즉 ”자기를 넘어서 가는 것”이다. 곧 “정상 상태를 넘어 영적인 상태로 옮겨지는데, 사실 이 영적인 상태야말로 인간의 올바른 위치라고 말한다[16,17].”

몸은 “붉은 적멸궁”, “가슴”, “무릎”이라는 언어는 시인의 심리적인 투사로서의 이들 언어의 유출 과정에서, “매”를 끌어들이는 것은 ‘황토’, 즉 몸의 질곡을 하나의 삶의 과정으로 본다는 것을 의미한다. 이것과 저 것의 경계를 넓히며, 즉 교감이 의미를 확대하고 삶은 다양한 것들이 엮어져 그 기능을 한다는 것으로 해석할 수 있다. 이는 시인의 의식과 인식 사이의 길항작용이 시의 의미를 생성하는 과정으로 본다면 기존 시조의 구조가 보여주고 있는 최소한의 형식장치를 독립적으로 분리시키면서 각 장의 의미를 뛰어넘고 있다는 것을 드러내고 있다고 할 수 있다.

이 작품은 ‘내 슬픔 으깨/ 내 붉은 적멸궁寂滅宮/ 가/ 당으리’에는 자기서사가 작동하고 있다. 슬픔을 으깨는 행위는 슬픔을 자각하는 것에 대한 강렬함이며, 이 행위는 인체의 에너지가 소진되어 간다는 심리적인 흐름을 표상하고 있다. ‘으깨’는 행위가 ‘가/ 당으리’라는 심리적인 절실함으로 전환하는 것은 생명, 즉 에너지의 소모만큼 삶은 불안과 공포의 날들이 뒤섞인 현존의 실체를 폭로하고 있다. 하지만 그 이면에는 “가/당으리”라는 것은 “정신의 눈은 가시적 인식을 부여하는 것이다. 곧 정신의 눈으로 보는 것은 “형태의 외관은 깊이의 참다운 현존이며, 형태는 자신을 넘어서[18,19]” 있는 초월의 세계 즉 “—”의 경기에 도달한 사실이 함의되어

있다.

그리고 몸에 대한 의식의 중심에는 몸이라는 생명성에는 ‘천 날을 매 맞고 서서’는 고백이든 아니면 고해이든 그것을 참고 견뎌내야 한다는 처절함이 내재해 있다. 이것은 인간의 유한성을 인식하면서도 그것을 뛰어넘으려는, 즉 초월적 세계에 들어서 있음을 암시하고 있다는 것임을 알 수 있다.

### III. 시조치료의 가능성

시조치료는 우주자연과 인간의 몸과 마음의 정체성에 대한 것에서 그 기원을 찾아볼 수 있다. 한동석에 의하면 동양철학에서 말하는 오행(자연을 측정하며 탐색하기에 가장 알맞게 정한 것)의 “기본개념은 ‘나무’나 ‘불’과 같은 자연형질 자체를 말하는 것이 아니”고 그것을 배제하는 것도 아닌 “우주의 운동원질(運動員質)을 木化土金水의 다섯 가지로 명명했다.” “목화토금수의 실체에는 形과 質의 두 가지가 공존하고 있”는데. “오행의 원칙인 목화토금수는 단순히 물질만을 대표하는 것도 아니고 像만을 대표하는 것도 아니며 형이하학과 형이상학을 합한 形과 象을 모두 대표고 또 상징하는 부호인 것이다[20,21,22,23].” 이렇듯이 형상은 이미지라는 말로도 쓰인다. 이지엽에 의하면 형상은 감각적·직관적으로 주어지는 구체적인 象을 말한다. 이것은 인체의 오관에 의하여 직접적으로 지각되지 않더라도 뇌에서 생생하게 그려내는 어떤 것이 구체적이고 명료하게 표현되는 것이다.

이지엽은 시의 형상화에 대해 말을 했다. 그는 21세기 시의 본질에 대해 언급했다. 21세기는 분화되고 지극히 말초적인 현상으로 치닫던 문학의 현상들이 다시 통합되는 징후를 보여주고 있다. 근래에 와서 시의 형태가 점점 짧아지고 있다는 점도 무관하지 않은 이유는 영상화 시대로 넘어가는 전이 과정에 우리의 시는 보다 심각한 도전에 직면하고 있다고 말했다. 이렇듯 서정시인 시조는 자아와 세계의 동일화를 추구한다. 세상이 내게 걸어 들어오거나 내가 세상 속으로 걸어 들어가게 되면 여기에서 詩가 탄생된다는 것이다. 덧붙이자면 시는 시적 대상을 형상화하는 방법, 즉 투사와 동화의 원리에 따라 ‘그것’이 무엇이든 간에 그 본질을 형상화하는 것이 중요한 특징이다.

앞에서 설명했듯이 시조문학에서 대상이라는 것은

형질 그 자체가 아니다. 象이라는 것 역시 일반적인 象이 아니고 그 이면에 율동하는 생명력을 지닌 象인 것이다. 이는 오행은 기운이다. 이 기운은 운동성이다. 따라서 대자연의 본질은 구름이 흩어졌다 모이는 것처럼 분열과 종합을 반복하는 것이다. 흔히 인간을 소우주라고 말하는 것은 육체와 정신이 반복적 운동을 하고 있기 때문이다. 인간의 몸과 마음은 우주자연이 반복적 운동을 하고 있듯, 정신적인 정체성도 분산과 종합운동을 독립적으로 행하고 있다.

이같이 우울증으로 고통을 받는 육체는 말과 행위로써 자기서사를 반영한다. 어떤 사건의 귀결이든 원하는 결과에 미치는 영향에 따라 자동적인 반사를 일으키기 때문이다. 인간은 자기의 중심에 있으므로 말과 행위는 현존재를 영위하고자 하는 욕망의 지배를 받게 된다. 또한 내면에 억압된 감정이나 상처 혹은 여러 처지의 문제 등으로 인해 시간이 가면서 우울증이라는 질병을 낳아 마침내 자신의 생활세계에서 성스러움을 상실한 지경이 되는 것이다. 우울증은 육체와 영혼의 전반적인 통증을 유발하므로 이로 인해 몸의 기능을 상실한다는 것은 삶을 지속하기 힘든 상황이고 정신적인 정체성을 상실하게 된다는 의미를 내포하고 있다.

이런 측면에서 보면 앞에서 언급했듯이 우리의 몸은 우주자연의 원리와 같은 운동성이 있다. 그 운동성의 결여는 우울증의 고통을 반영하는 것이다. 우울증은 억압된 감정이나 처지의 문제 등으로 감정 자체가 매우 복잡하고 또 애매하다. 이뿐 아니라 의학계열 교수 32인 공역인 『의학생리학』 따르면, 우울증은 “노르에피네프린(norepinephrine)이나 또는 양쪽 모두의 생성이 감소[24]”되어 나타나는 것과 다른 신경전달물질이 관여한다는 새로운 증거도 있다. 이렇듯 인간의 감정은 세계를 인식하는 시각에 따라 혹은 외부의 영향을 받아 변화할 수 있을 뿐 아니라. 역사와 문명 발달의 진화상의 한 지점에서 사회 문제를 야기한다. 인체는 시시각각 변동하는 우주자연의 유동성과 상호 관련된 가변성이 있기에 그렇다.

최근 뇌 연구는 싸이코패스의 전두엽 대뇌 피질에 유전적 결함이 있음을 보여주고 있다. 우울증도 억압된 감정이나 상처 혹은 처지의 문제 외 유전적인 요인이거나 앞에서 말한 노르에피네프린(norepinephrine)이나 세로토닌(serotonin) 또는 양쪽 모두의 생성이 감소되어 나타나는 것과 다른 신경전달물질이 있다는 것이다. 특히

시조치료 연구에서 접근이 쉽지 않았던 지식 분야들에 의학적 탐구를 가능하게 해 주고 있다. 그리고 인체 실험은 앞에서 필자가 논의한 이론적 탐구, 즉 시조치료의 기능과 가치에 대해서 적용할 수 있다. 몇 가지 의학적 접근을 보기로 하자. 『의학생리학에 따르면, 뇌의 전두전엽연합연역(prerontal association area)은 “사고(thought)”의 과정을 수행하는 데 필수적이다. 전두전엽 연합연역은 움직임의 복잡한 패턴과 순서를 계획하고 밀접한 협력을 기능한다. 특히 음조(sound tone)의 연속성과 의미에 대한 해석과 “사고의 정교화(elaboration of thoughts)[25]”에 중요하다. 또 단기 기억인 작업기억을 저장한다는 것은, 시조의 음조의 연속성과 밀접관계한다.

일테면 3/4/3/4/, 3/4/3/4, 3/5/4/3의 운율로 언어의 집을 짓는 행위로써 시조 읽기, 시조 쓰기. 시조 낭송 등으로 인해 뇌는 높은 상태의 경험과 연결될 수 있다는 것이다. 이는 의식의 재프로그래밍이 자신의 문제를 직면하게 하거나 성찰을 통해 깊은 명상 같은 높은 의식에 도달하게 하는 기능이다. 그러니까 우울증으로 인해 고통스럽던 모든 시간에서 벗어나 자신의 생활세계에서 쫓아낸 성스러움의 차원을 되찾는 일인 것이다.

시조치료 관점에서 보면 언어의 리듬과 호흡은 뇌의 기능을 활성화한다는 것을 알 수 있다. 시조는 짧고 간결하다. 시조 감상에 있어 대상에 대한 인식은 지극히 감상자의 사유와 관계한다. 사유는 감상자의 생애와 정체성과 결코 무관할 수가 없다. 이에 시조가 언어이해와 언어생성 그리고 행동과 정서 등의 동기유발과 관계되는 것으로 보면, ‘진달래꽃’은 소월의 심층 깊은 사유 안에서 태어났다고 할 수 있다. 인간의 시 의식은 보이지 않는 개념을 실재하는 대상을 본 것 같은 사고 전환의 경험으로 변형시킬 수 있는 동인이다.

이렇듯이 뇌의 정보처리-신경계의 통합기능을 하는 “신경계에서 가장 중요한 기능 하나는 유입되는 정보에 적절한 심적 반응 및 운동 반응을 일으키도록 정보를 처리하는 것이다. 모든 감각 정보의 약 99% 이상은 무시되거나 중요치 않은 것으로 뇌에서 처리된다”고 한다. “그러나 매우 많은 중요한 감각 정보가 마음을 자극할 때, 그것은 즉시 적절한 뇌의 통합영역과 운동영역으로 정보를 전하여 원하는 반응을 일으키게 한다 [26,27]”고 한다.

시조치료 관점에서 통합영역은 개인 사유의 축척의

원리이다. 시조는 압축의 원리에서 건강한 시조가 탄생한다. 시조는 한 장의 스냅사진처럼 명료한 표현들이 박진감 있게, 혹은 마치 기계의 빠른 속도에 의해 옷감의 천이 짜이듯 언어의 연결이 씨실과 날실처럼 긴밀하게 엮여야 한다. 이때 대상이 형상화됨에 있어서 사유의 세계는 직선이 아닌 나선형으로 겹무늬를 가질 수 있을 때 분열된 자아를 통합할 수 있는 효과를 가져올 수 있다. 여기에 시조 치료의 가치가 있다.

시조치료 관점에서 보면, 이것은 인간의 마음속에 생겨난 것, 또는 꿈을 경험할 수 있게 해 주는 의식의 데이터베이스에 기록되는 것이라고 자명하겠다. 이는 보이는 것과 보이지 않은 것, 어둠과 밝음, 나타난 것과 나타나지 않은 것, 상상할 수 있는 것, 상상할 수 없는 것, 한순간과 영원한 모든 것들을 아우르는 통합적인 기능을 한다고 하겠다. 이러한 신경계의 정보처리에서 통합적인 기능은 실세계에서 언어의 집을 짓는 행위이며 자기 자신의 서사를 창조하는 출발점이다. 이는 실세계뿐만 아니라 자신 마음 안에서 일어날 수 있는 것으로서의 통합은 자신이 간혀있던 우울증 밖으로 나가는, 즉 창조의 세계를 개척하는 것이다.

이러한 정보처리 과정에서 시냅스의 역할에 대해 살펴보려 한다. 의학생리학에 따르면 “시냅스(synapse)는 하나의 신경세포와 다른 신경세포와의 접합점으로, 신호전달을 조절하는 중요한 부위”이다. 여기서 시냅스가 신경계에서 신호가 전달되는 방향을 결정한다는 사실이다. “신경계의 다른 곳으로부터 오는 소통(facilitatory) 또는 억제(inhibitory) 신호가 시냅스 전달을 조절하여, 때로는 시냅스를 열기도 하고 닫기도[28, 29] 한다는 것이다.

이렇듯이 시조치료 관점에서는 모든 인체의 신호는 시간 속의 연쇄적이고 인과적인 관계를 넘어서기도 한다는 점이다. 이에 따라 인체의 모든 상호작용으로 나타난 우울증의 고통은, 우울증 진단이 내려지기까지는 외형상 나타나지 않은 우울증은, 그 고통이 인체에 축적된 정보가 그 주된 원인이 되는 것이다. 하지만 시조 치료를 통해 자신의 문제를 직시하고, 통찰하고, 성찰의 과정을 통해 어느 순간 세계의 초월로 이어진다는 데 치료의 가치가 높다고 할 수 있다.

의학생리학에서 “정보의 저장은 기억(memory)”은 시냅스의 기능이다. 즉, “특정 감각신호가 연속적인 시냅스를 통해 전달될 때마다, 이들 시냅스는 종전과 같은

신호를 다음에 더 많이 전달하게 되는데, 이를 신호의 소통(facilitation)과정이라 부른다[30]. 이것은 실제로는 감각된 기억의 인식이지만, 사람들에게 최초의 경험을 인지하게 된다. 이때 뇌의 ”사고“과정은 새로운 경험을 저장된 기억과 비교할 뿐 아니라 기억은 새롭고 중요한 정보를 선택하도록 도와주며, 앞으로 이용하기 위해 적당한 저장영역으로 보내거나, 또는 운동영역으로 보내어 즉시 신체반응이 일어나도록 한다는 것이다. 인간은 몸과 마음과 심리와 정신 안에 이미 자신 스스로 치유할 수 있는 잠재력 혹은 에너지를 지니고 있다는 명백한 사실을 입증하는 것이다.

이것을 시조치료 관점에서 보자면, 기억은 이미 완성된 상태로 있는 정물화와 흡사하다. 다만 기억흔적은 시간이 지남에 따라 점진적으로 편집이 일어날 수 있고 반면, 그 기억흔적은 그 무엇으로도 지울 수 없는 태양 빛처럼 뚜렷하다. 이는 어떤 관점의 주관적 감각, 혹은 기억흔적의 얼룩의 효과로 유효하다. 전 기억과 전 현상의 근원은 그것의 발현보다는 대립하는 곳에 있을 수 있으며, 그 밖의 모든 것은 지각과 성찰에 따라 선택하는 것으로서 결국 환상 보는 것과 같은 맥락이다.

#### IV. 결 론

본 연구는 우울증 환자의 주요인 및 연구들을 근거로 하여 시조의 치료적 기능과 그 가능성을 살펴보았다. 시조치료에서 선행 이론들은 우울증을 앓는 사람들에게 시조만의 고유한 기능(서사)이 작동되고 있으며, 오늘날 시조의 변혁으로 인해 미래의 시조 역시 또 다른 가능성을 열어두고 있는, 즉 열린시조 그 자체라는 방증은 시조치료에도 새로운 가능성을 열어두는 일이다.

21세기 현재, 기존 시조 구조의 변혁은 우울증을 앓는 사람들이 시조창작을 할 때 자신의 심리적 혹은 정신적인 것들을 자유롭게 행같이, 연같이 등을 하면, 자신만의 이미지나 삶의 의미 혹은 새로운 세계를 찾아가는 역동성의 과정에서 카타르시스를 느낄 수 있다. 이뿐만 아니라 시조의 기능은 생성의 묘미와 의미 형성, 그리고 미적 가치와 치유 효과가 높아질 수 있다는 점을 논점의 주로 삼았다.

강조하건데 우리나라 자살률은 OECD 국가 중 1위

(2006년~2019년)[31]라는 점은 인간의 존재에 대한 공론적 물음이 아닐 수가 없다. 이에 시조치료는 우울증에 초점을 두고 문학치료학의 도구인 '자기서사'를 응용했다. 이는 내담자가 자신의 생활세계에서 쫓아낸 소중함과 '성스러움'의 차원을 되찾는 일, 즉 자신의 문제를 직면하고 성찰을 통한 일이므로 행복과 긴밀한 관계가 있기 때문이다. 이런 관점에서 시조치료는 우울증을 치유하기 위한 자아 성찰을 통해 자아통합을 이뤄내는 과정이고 삶의 질적 개선을 가져올 수 있는, 즉 자기서사를 통한 언어 수행의 총체적 반영이기도 한 것이다.

또한 시조치료는 우울증 환자들에게 전형적으로 나타나는 내면에 억압된 감정이나 마음의 상처를 내담자는 자신의 언어 행위를 통하여 자기서사를 시적 언어로 형상화할 수 있다는 점을 제시했다. 이에 따라 우울증 환자는 자신의 서사 혹은 의식의 반복적 구조를 조명할 수 있고 거기에 따라 자신의 우울증의 문제적 요소들을 해결해 나갈 수 있다.

그리고 시조치료는 우주자연의 원리와 같은 인체의 반응은 의학적인 측면과 맞닿아 있다. 특히 전두엽의 음조(sound tone)의 연속성과 의미에 대한 해석은 사고의 정교화(elaboration of thoughts)에 중요하다는 것이다. 또한 신경계의 통합기능은 시조치료 관점에서 개인 사유의 축적의 원리와 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 곧 시조는 압축의 원리에서 건강한 시조가 탄생한다는 것과 원리가 같다는 뜻이다.

시조는 한 장의 스냅사진처럼 명료한 표현들이 박진감 있게, 혹은 마치 기계의 빠른 속도에 의해 옷감의 천이 짜이듯 언어의 연결이 씨실과 날실처럼 긴밀하게 엮여야 한다. 대상이 형상화됨에 있어서 사유의 세계는 직선이 아닌 나선형으로 겹무늬를 가질 수 있을 때 분열된 자아를 통합할 수 있는 효과를 가져올 수 있다. 여기에 시조의 미적 가치와 치료의 가치가 있다.

시조치료 관점에서 인체의 모든 신호는 시간 속의 연쇄적이고 인과적인 관계를 넘어서기도 한다는 데 치료의 효과가 있다고 할 수 있다. 뇌의 사고의 과정은 새로운 경험을 저장된 기억과 비교하여 더 새롭고 중요한 정보를 선택하도록 도와주며, 앞으로 이용하기 위해 적당한 저장영역으로 보내거나, 또는 운동영역으로 보내어 즉시 신체반응이 일어나도록 한다고 한다는 점이다. 이에 우울증을 앓는 사람들은 감각과 사고의 전환으로 우울증을 회복하여 정신건강을 되찾을 수 있다는

것과 밀접한 관련이 있다.

본 연구의 결과를 토대로 우울증을 극복하는 데 있어 자기서사의 제반 영역과 자기서사에 대한 체계적 분석 작업이 이루어진다면 시조치료는 보다 효과적으로 발전하게 될 것이다. 본 연구가 우울증을 앓은 사람들에게 도움과 가교의 역할이 되기를 바라며, 그들이 이곳의 세계 -내- 존재적 상호작용이 순환될 때 효과적인 치료가 일어나고 고통에서 벗어나 자신의 생활세계에서 쫓아낸 성스러운 차원의 자유를 찾아 풍요롭게 살 수 있는 삶을 개선할 수 있다는 데 의의가 있다.

## References

- [1] Chung, Un-chaе. The Narrative Theory of Literature Therapeutics, "Therapeutics Research", 9th, Society, 2008.8.
- [2] Lee Gi-sang, Heidegger, "Existence and Time", Salim, 2015, 28
- [3] Lee Gang-ok, 24th volume of Literary Therapy Research, Korean Literary Therapy Society, 2017 and 9 pages
- [4] Chung, Un-chaе. The Narrative Theory of Literature Therapeutics, The Research of Literature Therapy, 9th, Korean Literature Therapeutic Society, August 250, 2008.
- [5] Cho Young-joo, "Literary Therapeutic Study on Self-narratives of Anger-oriented College Students" -Focused on Cases of Anger Control Program Using Sijo -
- [6,7] Lee Ki-sang, Heidegger, Existence and Time, Salim, 2015, 28
- [8] Lee, Ji-yeop. "Lecture on the Creation of Modern Poetry," 2014,397
- [9] A Study on the Healing in Korean Modern Poetry by Kwon Sung-hoon
- [10] A Study on the Discussion of the Formal Rate of Korean Modern Poetry - Focusing on the Explanation and Kim Eok-kook, 2017 and 103
- [11] Kim Nam-gyu, write from today, 2021.104
- [12] Kim Myung-hee and Kim Ae-jung, 'The Study of Literary Therapy using Toegye's Curative Thought and Sijo', 'The Study of Korean Literary Therapy, 2021, 107
- [13] Kim Myung-hee, 'The Physics of Toegye's Sensational Experience and Mental Responses': Focused on the 4th Song of Dosan Twelve Songs, International Cultural Gistle Agency,

2022,5

- [15]Kim Jun-oh, Siron, Samjisa, 2004, 207.
- [16,17]Kim San-chun, Sensation and Transcendence, Publishing Company, 2002, 139
- [18,19]Kim San-chun, Sensation and Transcendence, Publishing Company, 2002,96~97
- [20,21,22,23]Han Dong-seok, The Principles of Change, Daewon Publishing, 2013, 60
- [24]32 professors in medicine, Koo Yong-sook, Kwon Hyuk-il, Kim Dong-kwan, Kim Se-hoon and others, “Mediological Science”, Bummun Education, 2017,584.
- [25]32 professors in medicine, Koo Yong-sook, Kwon Hyuk-il, Kim Dong-kwan, Kim Se-hoon and others, “Mediological Science”, Bummun Education, 2017,750~751
- [26,27]32 professors in medicine, Koo Yong-sook, Kwon Hyuk-il, Kim Dong-kwan, Kim Se-hoon and others, “Mediological Science”, Bummun Education, 2017,576~577.
- [28,29]32 professors in medicine, Koo Yong-sook, Kwon Hyuk-il, Kim Dong-kwan, Kim Se-hoon and others, “Mediological Science”, Bummun Education, 2017,577.
- [30]32 professors in medicine, Koo Yong-sook, Kwon Hyuk-il, Kim Dong-kwan, Kim Se-hoon and thers, “Mediological Science”, Bummun Education, 2017,577.
- [31]KOSIS국가통계포털, Kosis.kr/