

『실존예술임상치료 워크북』 ①

감응·중단·반복·호흡·압력·리듬·멈춤의 존재론적 실천
(실존정신언어분석(EPLA)에 기반한 예술임상 실천 매뉴얼)¹⁾

임 병식(죽음학자 · 철학박사 · 의학박사 · 미학자)

I. 왜 “표현”이 아니라 “감응”인가

현대의 많은 예술치료는 “무엇을 표현했는가”를 중심으로 접근해 왔다. 그러나 인간의 고통은 언제나 언어 이전에서 먼저 발생한다. 사람은 슬픔을 설명하기 전에 이미 숨이 막히고, 불안을 말하기 전에 이미 몸이 경직되며, 상실을 해석하기 전에 이미 시간의 흐름이 멈춘다. 따라서 실존예술임상치료는 “무엇을 그렸는가”보다,

- 어디에서 손이 멈추었는가
- 어떤 압력으로 선을 눌렀는가
- 호흡은 어떻게 흔들렸는가
- 반복은 어디서 시작되었는가
- 침묵은 어떤 리듬으로 존재했는가를 읽는다.

예술은 의미의 결과가 아니라, 존재가 흔들리는 방식의 흔적이기 때문이다. 본 워크북은 실존정신언어분석(EPLA)의 구조를 바탕으로, 예술 행위를 다음의 7가지 실존 구조로 재구성한다.

- 감응 (Resonance)
- 중단 (Interruption)
- 반복 (Repetition)
- 호흡 (Breath)
- 압력 (Pressure)
- 리듬 (Rhythm)
- 멈춤 (Pause)

이 일곱 구조는 단순한 기법이 아니라 존재가 붕괴와 회복 사이에서 흔들리는 방식이다.

1) 본 워크북은 「실존정신언어분석과 부정성의 언어구조」, 『실존예술치료』 임병식 논문집(2025), 『예술의 죽음학』, 임병식 (2026), *Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*. Boston, MA: Shambhala. McNiff, S.(1992)에 토대를 두었다. 손 맥니프는 이 책에서 질병을 '영혼의 상실'과 연결하며, 예술이 상실된 영혼을 회복시키는 자연스러운 치유제 역할을 한다고 주장한다. 여기서 그는 완성된 작품을 객관적으로 분석하는 기존 방식에서 벗어나, 창작물 속 이미지와 감정, 배경이 치료사나 작가와 직접 대화하도록 유도한다. 그의 논법은 미술에만 국한되지 않고 신체 움직임, 스토리텔링, 연극적 재현, 소리 등 다양한 예술 매체를 상호 전환하며 치유 효과를 극대화한다.

전체 구조

단계	존재론적 의미	예술적 징후	임상적 질문
감응	세계가 몸 안으로 들어옴	떨림, 시선 변화	“무엇이 먼저 느껴지는가?”
중단	흐름의 단절	선 끊김, 머뭇거림	“어디서 멈추었는가?”
반복	억압의 회귀	동일 색·형태 반복	“왜 다시 돌아오는가?”
호흡	존재 리듬	강약, 속도	“숨은 어떻게 움직이는가?”
압력	존재 긴장	눌림, 찢김	“어디에 힘이 실리는가?”
리듬	관계적 흐름	반복과 변형	“움직임은 살아있는가?”
멈춤	실존적 승인	공백, 침묵	“말하지 않아도 되는가?”

II. 감응(感應) : “몸은 먼저 알고 있다”

1. 이론적 이해

감응은 감정이 아니다. 감응은 의미 이전의 흔들림이다. 인간은 어떤 사건을 이해하기 전에 먼저 감응한다.

- 가슴이 조여온다.
- 숨이 알아진다.
- 손끝이 얼어붙는다.
- 눈빛이 멀어진다.

실존예술임상치료는 바로 이 “존재의 미세한 흔들림”을 읽는다.

2. 워크 활동

활동명: “지금 몸에서 가장 먼저 느껴지는 곳”

준비물

- 큰 종이
- 목탄
- 파스텔
- 먹
- 손가락 사용 가능

진행

- ① 눈을 감는다.
- ② 몸에서 가장 먼저 느껴지는 부위를 찾는다.
- ③ 그 느낌을 설명하지 말고 선으로 움직인다.
- ④ 잘 그리려 하지 않는다.
- ⑤ 손이 먼저 움직이게 둔다.

3. 기록 질문

- 가장 먼저 느껴진 감각은?
- 차갑다 • 막힌다 • 비어있다 • 눌린다 중 무엇에 가까운가?
- 선은 빠른가 느린가?
- 선은 이어지는가 끊기는가?

4. 치료자 관찰 포인트

- 시작 전에 숨을 멈추는가
- 시선을 회피하는가
- 종이 가장자리만 사용하는가
- 압력이 갑자기 강해지는가

“지금 몸에서 가장 먼저 느껴지는 곳”이라는 워크는 단순한 신체 감각 찾기 활동이 아니다. 이 작업의 핵심은, <인간이 자신의 존재를 어떻게 견디고 있는가>를 “몸-호흡-시선-압력-공간 사용”의 방식 속에서 읽는 데 있다.

실존예술임상치료(EPLA)에서 인간의 고통은 먼저 ‘의미’로 나타나지 않는다. 오히려 다음과 같이 나타난다.

- 숨이 멈춘다
- 시선이 흔들린다
- 몸이 움츠러든다
- 손에 힘이 들어간다
- 공간을 피한다

즉 존재의 긴장은 말 이전에 몸의 리듬으로 먼저 출현한다. 따라서 아래의 관찰 포인트는 단순 행동 분석이 아니라, “존재가 세계와 어떤 관계를 맺고 있는가”를 읽기 위한 실존적 단서다.

Ⅲ. 이해와 적용

1. “시작 전에 숨을 멈추는가” : 존재가 자기 자신을 허용하는 방식

이 질문은 매우 중요하다. 왜냐하면 인간은 자기 자신을 만나기 직전에 숨을 멈추기 때문이다. 특히,

- 감정을 직면할 때
- 자기 몸을 느끼려 할 때
- 내면을 드러내려 할 때

숨이 순간적으로 멈춘다. 이것은 단순 긴장이 아니라, 존재가 자기 내부로 들어가는 것을 두려워하는 현상일 수 있다.

1) 실제로는 무엇을 보는가

치료자는 다음을 관찰한다.

- 들숨 후 정지하는가
- 날숨 없이 멈추는가
- 어깨가 올라가는가
- 가슴이 굳는가
- 시작 직전 몸이 얼어붙는가

2) 이것이 의미하는 것은

① 자기 감응 회피

몸을 느끼는 순간 억압된 감정이 올라올 수 있기 때문이다. 예응 들어,

- 슬픔
- 공허
- 불안
- 수치심
- 분노

따라서 숨 멈춤은 “느끼면 무너질 것 같은 상태”일 수 있다.

② 과잉 자기통제

강박 구조에서는 “잘해야 한다”는 긴장이 숨을 멈추게 한다. 즉,

- 실패하면 안 된다
- 이상하게 보이면 안 된다
- 통제해야 한다는 압력이 호흡을 경직시킨다.

③ 실존적 얼어붙음(freeze)

외상 구조에서는 몸 전체가 순간적으로 정지한다. 이는 생존반응일 수 있다. 즉 치료자는 여기서 “왜 숨을 멈췄는가?”보다, “무엇이 존재를 얼어붙게 만드는가?”를 본다.

2. “시선을 회피하는가” : 세계와의 관계 방식

시선은 단순 시각 기능이 아니다. 시선은 세계와 관계 맺는 방식이다. 따라서 시선을 회피한다는 것은,

- 세계를 견디기 어렵거나
- 자기 자신이 드러나는 것이 불안하거나
- 타자의 응시를 두려워하는 상태일 수 있다.

1) 구체적으로 무엇을 보는가

- 종이를 바로 못 보는가
- 아래만 보는가
- 계속 딴 데를 보는가
- 치료자 눈을 피하는가
- 눈 감는 시간이 지나치게 긴가

2) 이것이 의미하는 구조

① 자기 노출 불안

“내가 드러날까 두렵다.” 예술행위는 생각보다 훨씬 노출적인 행위다. 따라서 시선 회피는 “존재가 드러나는 것에 대한 방어”일 수 있다.

② 세계와의 단절

우울 구조에서는 시선 자체가 세계로 향하지 못한다.

- 시선이 아래로 떨어짐
- 초점 흐림
- 공간 감각 축소

이는 세계와의 감응 연결 약화를 시사한다.

③ 타자의 응시 공포

라캉적으로 보면 인간은 타자의 시선 속에서 흔들린다. 따라서 시선 회피는,

- 평가 불안
- 수치심
- 존재 불안과 연결될 수 있다.

3. “종이 가장자리만 사용하는가” : 존재 공간의 축소 여부

이 질문은 공간 사용을 보는 것이다. 종이는 단순한 종이가 아니다. 종이는,

- 세계

- 관계 공간
- 자기 존재 영역을 상징한다.

1) 가장자리만 사용한다는 것은 무슨의미일까?

- 모서리에만 그림
- 아주 작은 공간만 사용
- 중앙 회피
- 공간 확장 회피

이것은 존재가 자기 자신을 축소하고 있는 상태일 수 있다.

2) 구체적 의미

① 존재 위축

“내가 너무 드러나면 안 된다.” 이는 수치심 구조에서 자주 나타난다.

② 관계 공간 불안

중앙은 상징적으로,

- 노출
- 관계
- 존재감을 의미한다.

따라서 가장자리 사용은 관계 중심으로 들어가지 못하는 상태일 수 있다.

③ 실존적 자기축소

깊은 우울 상태에서는 존재 자체가 축소된다.

- 움직임 최소화
- 공간 최소 사용

④ 흔적 최소화

즉 “나는 여기 있어도 되는가?” 라는 존재론적 질문이 공간에 나타나는 것이다.

4. “압력이 갑자기 강해지는가” : 억압된 정동의 돌출 여부

이 질문 또한 핵심적이다. 왜냐하면 인간은 말 대신 압력으로 자신을 나타내기 때문이다.

1) 무엇을 관찰하는가

- 특정 순간 갑자기 눌림
- 종이가 패일 정도 압력

- 선이 찢어짐
- 손 떨림 증가
- 반복적 덧칠

2) 이것이 의미하는 것

① 억압된 감정의 돌출

- 분노
- 공포
- 절망
- 수치심

이 감정들은 종종 말로 표현되지 못한다. 그러나 몸은 압력으로 말한다.

② 존재 긴장의 과부하

압력이 강해진다는 것은 존재 에너지가 특정 지점에서 과잉 응축되는 현상 일 수 있다.

③ 통제 붕괴 직전

처음엔 차분했지만 갑자기 압력이 강해진다면, 이는 의식적 통제가 약화되며 무의식적 긴장이 표면화되는 과정일 수 있다.

Ⅲ. 마무리

이 활동은 “몸을 느껴보세요” 수준의 이완 프로그램이 아니다. 핵심은 몸의 가장 미세한 반응 속에서 존재의 구조를 읽는 것이다. 즉 치료자는 무엇을 그렸는가보다 어떻게 존재했는가를 본다.

따라서 이 워크의 핵심 질문은 다음과 같다.

- 이 사람은 자기 몸 안으로 들어갈 수 있는가?
- 자기 감응을 견딜 수 있는가?
- 세계와 연결되어 있는가?
- 존재 공간을 허용하는가?
- 억압된 긴장은 어디에서 돌출되는가?
- 살아있는 리듬이 남아있는가?

실존예술임상치료는 바로 이러한 “존재 이전의 미세한 흔들림”을 읽는 작업이다.