

# 무용(의) 심리치료로서의 역할과 범위확대를 위한 방안

원 상 화\*

## Abstract

### Research on Dances Effects as Psychotherapy and Its Expanded Use

Won, Sang-hwa (Dancetherapist)

Dance terminology is often interpreted differently by various cultural and age groups. In general, majority of dance theory originated in Western culture. As a result, people with only limited exposure to dance forms and mechanisms solely rely on books and self observation. Thus leading to misconception of some degree. Dance, unlike widely known disciplines, from artistic point of view, displays cherished personal feelings and experiences.

Lacking wide public knowledge may be a cause for dance psychotherapy to be not accepted by majority. Precise recordings of treatment results as well as explanation in plain language and measurement are still unavailable. In addition, dance psychotherapy may encounter barriers in trying to acquire acceptance and approval from education and medical communities.

Following steps are taken by dance psychotherapy supporters:

- 1) Expanded research of physical bodies.
- 2) Voluntary and involuntary movement basics and related psychological research.
- 3) Uniqueness of dance research. (philosophical, artistic, and historical) Research on components of dance. (cultural and sociological)
- 4) Preconception of dance is not encouraged, and self expression through free physical movement is further studied.
- 5) Not restriction dance psychotherapy to education alone, but to predetermine and discover reasons of psychological handicap from observations of physical

\* Deutsche Sporthochschule Koeln 박사과정, 무용치료사 Prag, Karlsruhe University, BKMT

movements developed.

- 6) Research on planned dance psychotherapy based on physical movements evaluation.

As mentioned above, if there are immediate significant expansion and development in dance psychotherapy research, soon dance psychotherapy will be recorded in great details, proven effective, and eventually be announced as a medically effective treatment.

Furthermore, dance psychotherapy needs to be adopted into our education curriculum to improve understanding of each other. It will be one of many fundamentals taught in dance education. Lastly, general education which includes dance psychotherapy should be introduced to organizations of various sizes and ages.

## I . 서 론

미국과 유럽의 상호작용 안에서 미국을 출발점으로 새로운 무용(Modern Dance)에 대한 관심은 무용을 통해 인간의 심리 장애를 개선하고 치료한다는 ‘무용치료(Dance Therapy)’라는 개념이 도입되면서 학계에 주목을 받았다.

기존에는 무용을 이른바 우아하고 형식화 된 음악과 불가분의 존재인 예술로서 받아들여 왔다. 그러나 ‘Modern Dance’의 탄생과 함께 신체 내의 리듬을 인지하고 이를 무용 동작에 반영시키므로 무용을 음악과 분리하여 하나의 독립된 표현 예술로서 인식하게 되었다. 이것은 전혀 외적인 것을 배제한 상태에서 인간의 신체 움직임 그 자체에 주목을 하였다는 것에 큰 의미를 둔다. 또한 이것은 신체의 움직임 자체만으로도 충분한 미(美)적, 예술적 가치를 부여할 수 있다는 것을 뜻하기도 한다.

이러한 개념적 발전은 새로운 관점에서의 인문학적 발달과 그에 따른 사회적 제(諸) 현상들이 그 동인(動因)의 일단을 형성한 것이 사실이다. 독일에서는 그 당시 새로운 표현 형식의 무용 예술이 관중들의 획기적 찬사를 받으며, 결국 전통적 발레학교들이 개혁을 요구받는 상황에 까지 이르렀었다. 여기서 한가지 중요한 점은 현재까지 무용 뿐 아니라 전반적인 예술계의 개혁을 이루어 낸 원동력은 바로 “생각 방식의 변화”였다는 것이다. 서양에서는 본래적으로 신체와 정신(심리)을 구별해서 학문을 전개시켜왔다. 그러나 1800년대 후반부터 학자들은 이원론적인 사고의 한계를 느끼기 시작하면서 그 대안으로 다른 문화권의 사상들에 관심을 가지게 되었다.

이러한 배경 하에서 신체와 정신간의 일치성 및 연관성을 찾으려는데 중점을 두는 학문들이 대두하였으며, 무용계에서도 ‘무용심리치료’ 라는 새로운 분야를 발전시킬 준비가 점차적으로 이루어져 왔다. 이것도 역시 인간의 신체 움직임과 심리작용 간의 연관성을 인정한다는 전제가 기본 바탕이 되고 있다. 이 분야는 우선 신체의 표현 형식의 다양성을 인식하고 연구한다. 따라서 즉흥적이고 창의적인 창작무용이 방법론적으로 아주 중요성을 띠게 된다. 이러한 창작무용을 교육학과 접목시키려는 연구가 활발하게 진행되어 왔고 또한 오늘날까지 진행 중에 있다.

‘무용심리치료’에 대한 특성과 선행연구들에 대한 동향을 파악하기 위해서는 먼저 한국의 무용이 당면한 대중성 등의 제 문제와 사회적 현실이 고려되어야 한다고 생각한다. 하나의 학문이 성립되고 발전해서 실용적으로 사용되기 위해서는 문화적 특성도 고려되어야 한다는 것은 심리학의 기본자세라고 할 수 있다. 병명과 원인에 있어서도, 특히 심리장애 원인에는 그 문화 고유의 특성이 그 치료 방법을 찾는 과정에서 중요하게 고려되어야 하기 때문이다.

본 연구에서는 서구에서 심리 치료적 측면의 하나인 새로운 학문으로 발달한 무용과 일반적 사회 현상을 기준으로 한 무용의 발달과정을 바탕으로 ‘무용심리치료학’을 탄생시킨 선구자들과 이론적 근거를 뒷받침해준 심리학자들의 이론, 그리고 움직임을 통해 이루어지는 심리치료와 신체치료 분야의 소개와 함께 무용의 심리치료로서의 역할과 확대를 위한 앞으로의 방안을 제시 하고자 한다.

## II. 역사적 측면에서 살펴본 무용의 사회적 작용과 그에 따른 심리적 작용

### 1. 무용에 대한 이해

‘무용’은 문화의 발달과 그에 따른 사회구조적 변화에 따라, 그 개념이 넓혀지기도 혹은 제한되기도 했다. 하지만 과거의 원시적 형태에서 현대의 예술 무용에 이르기까지 변하지 않는 것은 무용의 기능이 ‘인간 내면 세계의 표현’ 이라는 것이다.

시경의 대서와 아우구스티누스(Augustinus)의 글을 보면 무용을 인간의 내면 세계를 표현하는 일련의 매체로서 인식하여 무용의 심리적 측면을 서술했다. 그리고 무용을 카타르시스적 작용의 수단으로 이해한 흔적을 볼 수 있다. “말하는 것만으로는 부족하니 한숨을

지어 탄식한다. 한숨을 지어 탄식하는 것만으로 부족하니 노래를 부른다. 노래를 부르는 것만으로는 부족하니 손과 발로 춤추게 한다”(고성길, 1991 : 18).

또한 “아우렐리우스 아우구스티누스(Aurelius Augustinus : 354-430)”는 “나는 무용을 찬송한다. 무용은 공동체 안에서 개인으로서의 어려움에서 인간을 자유롭게 한다. 나는 건강과 맑은 정신을 가지게 이끄는 무용을 찬송한다. 인간은 항상 좌절의 위험을 가지고 있고 무용은 공간과 시간을 변화할 수 있는 능력으로 이 시기를 도운다. (중략...) 무용은 자유로움을 요구한다 (중략...) 무용을 배워라. 그렇지 않으면 하늘의 천사가 너와 함께 하지 않을 것이다”(Klein, 1993 : 13)라고 무용을 격찬하였다.

위와 같이 동, 서양의 옛 문헌에는 이미 무용의 심리 치료적 기능을 인지하고 있었던 것이 아닌가 하는 흔적들을 볼 수 있다. 이와 함께 고려해야 할 점은 원시 시대에는 무용이 여러 가지 형태의 질병 치료에 있어서 직접적 참여의 수단으로 작용했다는 점이다. 원시 시대의 무용은 종교적, 오락적, 정치적, 사회적 측면에서 절대적인 위치를 차지하였다. 그들에게 있어서 무용은 삶 자체였다. 이러한 무용의 절대적 권위는 문화의 발달과 함께 우리, 도덕의 체제 안에서 성격을 달리 하게 된다. 유럽 무용사를 보면 고대 그리스의 철학자들에 의해 사회 조화와 공동체의 단결을 위한 수단으로 무용의 교육적 측면에서의 필요성이 강조되었다. 예를 들면 플라톤에게 있어 리듬감 있는 조화된 움직임은 심리적 덕성의 표현이었다. 그는 무용을 체조적 측면에서 어린이 교육의 한 분야로 강조하였다. 또한 리듬감과 조화된 음악적 감지능력은 윤리성을 바탕으로 한 미적 감각의 발달에 영향을 준다고 보았다.

이 시기의 무용의 사회적 작용은 조화된 인간 육성의 교육적 측면과 그들의 각 행사(추수, 예식, 등)에 동반되어지는 오락적 형태의 무용, 즉 인간의 기쁨, 슬픔 등의 심리의 표현과 심리적 만족을 위한 측면에서 행하여졌다. 원시 무용은 주술사에 의해 행해지는 인신(人神)교류의 중요한 매개체였고, 또한 그런 과정에서 치료의 중요한 수단으로 사용되었다는 점이다. 문명의 발달과 함께 무용은 심리적 측면에 있어서의 카타르시스적 수단으로 이용된다. 하지만 현재도 세계적으로 많은 미개 지역에서는 무용이 아직도 주술사에 의한 치료의 수단으로 쓰이고 있는 것을 볼 수가 있다.

무용은 고대, 중세, 르네상스, 현대에 이르기까지 그 시대에 지배했던 윤리적, 미적 관념의 차이에 따라 그 형태의 차이를 보이지만, 무용의 카타르시스적 기능 등의 심리적 측면은 오늘날에도 이어지고 있다. 즉 무용은 개인과 사회를 이어주는 중계자의 역할을 한다. 또한 사회현상을 무시한 무용은 존재할 수 없으며 개인의 개성과 감성적, 심리적 측면을 무시한 무용은 진정한 무용이라고 할 수 없다.

## 2. 역사적 측면에서의 무용과 신체 움직임

무용은 신체를 표현의 매개체로 한다. 그런 점에서 각 시대 별로 신체를 보는 시각이나 관(觀)-그것이 철학적인 것이든 혹은 종교적인 것이든 간에-에 의존하면서, 또한 사회구조와 밀접한 연관을 맺으면서 발전과 쇠퇴를 거듭해 왔다.

고대 서양 철학자들에 있어서 신체는 하나의 연장이나 기구와 같은 도구로 해석되었고, 이 도구는 정신을 통하여 지배되어야 한다는 생각이었다. 이러한 사고의 틀 속에서 소크라테스를 비롯한 철학자들은 정신과 신체의 균형을 찾기 위한 수단으로 미술, 음악(무용, 그 당시에는 무용을 음악 안에서 이해했음), 운동의 중요성을 교육적인 면에서 강조했으며, 질서와 정(靜)을 상징하는 아폴로적 그리고 자유롭고 활동적이며 엑스터시적 경향을 상징하는 디오니소스적 예술 형태가 성립되었다.

중세로 들어서면서 신(神) 중심의 사회에서 신체는 더욱 천시되었고 '무용 금지령'이 내리며 유럽에 잔존해 있던 디오니소스적 무용 형태(엑스터시적)는 잠적한다. 하지만 신 중심의 세계에서 인간 중심의 세계관을 형성하려는 르네상스의 시기를 맞이하면서, 인간의 신체는 인간의 이성을 나타내는 수단으로 인식하게 되었고, 그에 따라 신체의 미에 대한 관심이 커지게 되었다. 이 시기의 과학의 발달은 모든 사물과 우주의 질서를 찾으려는 시도와 함께, 모든 예술 분야에서도 기하학이 우선시 되었다(예를들면 베르사유의 정원).

초기의 발레는 군대와 비교 될 정도로 형식과 질서를 강조했으며 이 시대는 무용을 포함하여 모든 예술 분야가 왕실의 절대적 권력을 살리려는 수단으로 사용되었다. 이른바 절대주의 왕정의 부산물이었으며 이런 절대주의적 예술형태는 시민에게 왕권의 절대성을 강조하는 상징으로 사용되었다(Zur Lippe, 1988).

18세기에 접어들면서, 유럽에서는 사회, 문화 등에 있어서 새로운 격변의 시기를 맞이한다. 대표적으로는 루소의 자연주의(자연으로 돌아가자)의 이론이 교육분야에 새로운 변혁을 제시하고, 무용계에서는 왈츠의 탄생을 이루어진다. 이 왈츠는 무용이 내면세계의 표현 예술로서 발전하는데 하나의 원동력이 되었다. 왈츠의 도는 스텝, 즉 터닝은 엑스터시적 신체 동작의 자유로움으로 해석(디오니소스적)되었고, 가까운 신체접촉을 기본으로 한 정형적인 자세는 내면 세계의 정열을 나타내는 수단으로 사용되었다. 이러한 배경을 바탕으로 미뉴에트가 센세이션을 일으켰듯이 왈츠는 유럽전역에 단시간에 파급되었다. 노베르는 왈츠를 경험하며 "무용수들은 왈츠 스텝을 배우려 힘쓰지 말고 그 속에 들어있는 정열과 감동을 배우기에 힘써라"라고 하였다(Sorell Walter, 1985 : 197). 이 시기를 통하여 무용이 인

간의 내면을 표현한다는 심리적 측면이 강조되기 시작하였고, 발레의 전성기를 맞이하게 된다.

1900년대는 무용계에 있어 몇 세기에 걸쳐 이루어질 발전이 단기간에 이루어진 시기이다. 그야말로 광풍노도의 시기였던 것이다. 의학의 발달과 함께 신체의 중요성이 강조되었으며, 또한 아프리카, 동양, 인도 등 다른 문화를 접하게 되면서 유럽의 전통적인 신체에 대한 관념이 일대 개혁의 시기를 이루게 되었다.

이 시기에는 무용에 있어서 새로운 장르들이 형성되었다. 미국에 있어서의 ‘모던 댄스’, 독일의 ‘표현무용’이 그것들이다. 이는 인간의 내면세계를 형태가 자유로운 동작으로 표현한다는 전혀 새로운 무용의 지평이 열린 것이었다. 그에 따라 무용의 도구인 신체 그 자체가 연구되기 시작하였으며, 그 결과 무용에 있어서 무한한 움직임의 가능성들이 대두되게 되었다. 그리고 신체의 움직임은 단순한 근육들의 움직임만이 아니고, 인간의 심리 상태와 정신 세계의 표현이라는 이론이 제시되었으며, 아울러 인간의 움직임은 심리학자들에게 관심의 대상이 되었다.

따라서 무용교육에 있어서도 창작무용의 영역이 넓어졌으며, 그 결과 교육은 창의적 인간의 형성이라는 개념과 함께 일반 교육에 있어서 무용의 발전 방향을 제시하게 되었다.

### III. 무용 치료의 성립과정과 개념의 이해

오늘날 우리가 사용하는 ‘무용 치료’라는 개념은 원시 시대의 무용에서 절대적 위치를 차지한 주술적 기능으로서의 ‘치료’ 개념과는 다르다. 여기서 ‘무용 치료’란 심리학과 교육학에 깊은 연관을 가지며, 신체를 내면 세계에 대한 표현의 중개자로서 이해하며 신체 자세와 표현법의 개선을 의미한다. 또한 신체와 내면세계의 균형을 이루어야 한다는 원리 안에서 성립된 학문이다. 그 대상은 정신분열과 같은 심각한 장기환자로부터 간단한 신경증, 우울증 환자들에게까지 광범위하게 연구, 적용되었고 - 뮌헨의 심리치료 연구회(Muenchener Psychotherapeutischen Arbeitskreis) 1925-1938, 랑엔 무용치료 연구소(Langen Institut) 등 - 다른 영역의 이론, 실제 임상 상황과 결합을 하며 인간의 발달 단계 안에서 나타날 수 있는 심리 장애에 대한 포괄적 현상에 있어서 교육과 치료의 동시적 효과를 목표 - 피아제의 신체적, 정신적 발달단계 이론, 프로이드의 성적 발달단계 이론, 케스텐베르크(Kestenber)의 동작 해석법, 이븐(Blanche Even)의 어린이를 대상으로 한 창작무용의 치료적 효과 연구...

등 - 로 발전하였다.

무용 심리치료의 정확한 이해와 특성을 알기 위해서는 좀 더 다른 접근 방법이나 시각이 필요하다. 즉, 무용을 단지 한 예술로서 뿐 아니라, 무용의 기본 요소인 움직임, 더 나아가서 모든 인간의 움직임에까지 주의를 환기할 필요가 있을 것이다. 이렇게 시선을 돌리고 시야를 확대하는 것이 무용의 개념에 대한 이해와 무용 심리 치료현상에 대한 이해를 증진시키는 방법이 되리라 생각한다.

무용을 신체의 움직임으로 심리학과의 관계에 중점을 두면서 그 성립과정에 영향을 준 대표적인 사람은 델사르트(Francois Delsarte), 스테빈스(Genevieve, Stebbins), 달크로즈(Emile Jacques Dalcroze), 그리고 라반(Rudolf Von Laban)이다.

## 1. 무용 심리치료의 성립에 영향을 준 학자들

델사르트, 스테빈스, 달크로즈, 라반이 주장한 인간의 신체 움직임에 대한 견해를 살펴보면 델사르트는 “신체를 머리와 몸통과 관절로 나누고, 크고 작은 움직임이 이루어지는 각각의 동작 활동들을 단순한 신체의 움직임으로 보지 않고 정신적, 심리적 일치의 활동으로 인식하여 움직임의 개념을 넓혔으며 움직임의 원리가 되는 요소들의 정리를 시도”하였으며, 스테빈스는 “인간의 표현 욕구의 동기를 부여하고, 그 욕구를 고조시키며, 그것을 신체를 통해 표현할 수 있는 신체의 자유를 유도하는 교육에 있었다. 그녀는 또한 근육의 구조와 인체 내부 기관의 활동에 의한 인간의 움직임을 가지며, 그리스의 조각들을 견본으로 하여 예술 무용을 이끄는 시도를 하였다”(원상화, 1999 : 190).

현대무용의 선구자인 던칸(Isadora Duncan)과 데니스(Ruth St. Denis)는 스테빈스에게서 영향을 받아 모던댄스의 탄생에 중심 역할을 하였다. 이외에도 멘젠딕(Bess Mesendieck)은 신체 움직임의 해석을 의학적 면에서 시도하고 일상 생활에서의 움직임 개선을 위한 미용 체조에 공적을 남겼다.

1900년대 신체를 이해하려는 이러한 조류 속에서, 신체 자체의 리듬(호흡, 심장 박동 등)을 움직임의 원동력으로 이해하고, 그것이 무용 안에서 중심적 역할을 하게 된 것은 ‘무용의 음악에서의 독립’을 의미했다. 달크로즈는 음악교육에 신체리듬과 움직임을 음악교육의 수단으로 사용했고, 또한 신체의 움직임과 인간 내면 세계의 관계를 창작 교육면에서 연구했으며, 호흡과 움직임과의 관계 또한 중요시 하였다. 그에게서 많은 무용가들이 그의 이론을 배웠고 신체리듬과 무용과의 관계를 여러 가지 방향으로 발전 시켰다.

라반의 신체에 대한 연구와 그의 이론은, 무용교육학뿐만 아니라 무용 심리 치료학에 있어 ‘동작 해석법’과 ‘진단법’의 발달에 핵심역학을 하였다(유디트 케스텐베르크Judith S. Kestenberg-어린이 심리분석가-은 라반의 이론을 중심으로 인간의 움직임 발달 단계를 중심으로 이론을 보충). 실제적으로 그는 그 당시 무용을 심리 치료적 측면에서 사용하였다.

뷔그만(Mary Wigmann)은 라반의 부탁으로 한 장애인에게 무용 수업을 해주었다. 뷁그만의 무용 수업을 통해 마치 꺼져 가는 듯 보였던 그 장애인의 신체는 소생하는 듯 했으며, 그녀의 희미했던 눈동자 또한 다시 살아나는 듯 했다고 회고한 적이 있다. 그리고 그런 과정들을 통하여 그녀는 무용 자체로서 표현될 수 있는 신체의 움직임 안에 존재하는 자연적 치료효과(인간의 내면 세계를 변화시키는)를 경험했다고 역시 술회하였다(Sorell, 1995/Guenter, 1962). 또한 무용치료학의 선구적 역할을 한 이븐(Blanche Evan), 화이트하우스(Mary Whitehouse), 에스페낙(Liljan Espenak)도 표현 무용의 창시자인 뷁그만의 수업에 참여했었다.

## 2. 심리 치료학의 방법론적 다양화와 무용 심리 치료학

‘적자생존론’으로 우리에게 너무도 잘 알려진 자연과학자 다윈(Charles Darwin)의 저서 「인간과 동물의 감동(정서)표현: Der Ausdruck der Gemuetsbewegung bei dem Menschen und den Tieren」은 심리학 분야에 있어서, 내면 세계와 외부로의 표현방식과 그 인간관계에 대한 심리학 연구의 출구가 되었다. 제임스(William James)의 ‘슬프기 때문에 우는 것이 아니라 울기 때문에 슬프다’는 비유는 인간의 내면세계가 의식적 활동에 의해 영향을 받을 수 있다는 주장으로서, 무용 및 음악 심리 치료학에 있어 즐거운 음악을 듣고, 뛰며 즐거움을 상징하는 동작 등으로 부정적인 감정 상태를 개선한다는 이론을 뒷받침해 주고 있다(Hoermann, 1991).

정신의학 연구자인 프로이트(Sigmund Freud)는 시기적 인간의 성(性)에 대한 내재적 발달 단계의 체계를 이루고, 심리적 장애 원인을 인간의 무의식 세계와 연관하여 연구하였다. 그의 이론은 무용치료에서 신체의 즉흥적 움직임을 이끌어 내어 이를 관찰하고 환자의 무의식 세계를 의식화 한다는 이론과 연관된다. 이외에도 융(C.G. Jung), 설리반( Harry Stack Sullivan), 마슬로(Abraham Harold Maslow), 모레노(Jacob Levy Moreno) 등에 의해 신체와 심리와의 연관 관계가 연구되었으며, 이들의 이론을 바탕으로 무용을 통한 건강한 인간(신체적, 정신적) 교육이라는 교육적, 치료적 예방적 면이 연구되고 실천되었다.



‘무용 치료’의 선구자인 체이스(Marian Chace)의 기본적 이론은 신체활동의 활성화(Bodytherapy 분야)에 대한 연구의 아버지로 불리는 라이히(Wilhelm Reich)에게 영향을 받아, 신체 움직임의 불균형 해소를 위해 신체의 균형을 찾기 위한 중계자로 이완작용을 이용하였다. 체이스의 무용치료에 관한 연구 내용은 다음과 같이 요약될 수 있다.

- 상징(Symbol)

무용은 상징적이란 특성을 살려서 환자들에게 어떤 개념(예를 들어 동물, 식물 등)에 대하여 자유로이 연상하게 하고 이를 표현하게 한다.

- 환자의 신체 움직임을 치료사가 모방함으로써 환자에게 자신의 신체 움직임의 개선점을 의식하게 한다.

- 원시무용에서 찾아볼 수 있는 집단적 다이내믹, 엑스터시를 이끄는 신체리듬 활동의 활성화 등을 기본 이론으로 한다(Scharf-Wieder, 1986/ Bender, 1990).

에스페낙(Liljan Espenak : 1985)은 신체 상태와 개인적 움직임의 특성을 해석하는 시스템을 창안하고, 라이히와 로웬(Alexander Lowen: organo therapy)의 ‘신체자각’과 이에 따른 신체 에너지의 흐름에 대한 이론을 수용하여 신체의 자세, 근육의 긴장 및 이완 상태를 심리상태에 연관하여 무용치료의 기본 요소로 삼았다.

이론은 도시 아이들의 움직임의 결핍에서 오는 심리장애에 관심을 기울이고, 어린이 교육에 있어서 창작무용 교육의 중요성을 심리 치료적 효과와 연관지어 연구하고, 무용 심리 치료의 예방적 측면을 제시했다.

또한 스킵(Trudi Schoop)은 그녀의 타고난 직관력과 유머로 환자들의 마음을 쉽게 열게 하였고, 내면 세계의 완전한 균형 및 조화를 위한 방법을 발전시켰다. 그녀는 한 인터뷰에서 “어떤 학문에 근거를 두고 이론을 발전시켰는가?”라는 질문을 받고, ‘자신은 학문에 관심이 없으며, 다만 자신은 환자들의 내면 세계를 이해하려고 노력하며 그들의 내면 세계의 갈등을 밖으로 표출하게, 춤 출 수 있게 도왔을 뿐’이라는 취지의 답변을 하였다(Schoop, 1996). 그녀는 무용 심리 치료학의 선구자로 꼽히나, 실제로 학자들 사이에서는 그녀의 방법론이 어떤 학문적 이론에 근거하지 않았다는 이유에서 그녀의 치료사로서의 명칭에 찬반의 의견을 갖고 있다.

또한 화이트하우스(Mary Whitthehouse)는 다음과 같이 무용치료에 대한 기본 이론을 제시하고 있다.

- 극성(가볍고 무거움, 가깝고 먼, 열고 닫기 등)에 의한 근육의 변화에 중심을 둔 신체 활동을 주장

- 상상력을 자극하여 내면세계의 감수성을 신체 움직임의 근원으로 작용하게 하여 억제하고 제한한 무의식 세계를 의식화
- 자율적인 움직임을 유도, '나는 움직인다(능동적, 의지에 의한)가 아닌 나는 움직여진다(수동적)'

화이트하우스는 뷔그만에게 창작무용법과 리듬의 원리에 관해 배웠고 용의 이론에 영향을 받았다. 그녀는 개개인의 내면 세계를 운동감각능력으로 표현할 수 있게 하고, 신체 표현활동에서 사용하지 않은 부분은 강조해서 움직이게 이끄는 것에서 심리 치료의 방향을 설정하였다(Hoermann, 1991).

이와 같이 위에서 소개한 학자들은 무용 심리치료의 1세대 역할을 한 사람들이다. 이러한 이론과 방법론들 즉, 신체와 정신 및 심리의 통합을 통한 치료 효과를 목표로 한 치료법들은 점점 증가하고 있으며 현재 '움직임의 심리치료, 움직임 치료'에 관한 많은 분야들이 연구되고 있다. 그러나 비록 처음 시작한 차이가 있었으나 방법론에 있어 서로 영향을 주고 받음으로서, 각각의 특성 구분에 있어서 약간의 혼돈이 있는 것이 오늘날의 현 상황이다.

무용은 아직도 하나의 독립된 학문 분야로서 확고한 위치를 갖고 있지 않다. 따라서 무용의 정확한 개념에 대한 학문적 정립이 빈약한 상태이기 때문에 무용 치료학 분야도 여러 가지 어려움을 겪고 있는 것은 사실이다. 아직은 의학계에서 정식으로 인정을 받고 있는 것도 아니며, 건강보험에 있어서 정식적인 처방법의 하나로 취급받기도 힘든 실정이다. 이러한 현실 때문에 학술적으로 태동하고 있는 무용 치료라는 개념은 유럽에서는 확고한 자리를 잡지 못하고 있으며, 이를 대체할 수 있는 다른 용어를 찾고 있는 실정이다.

## IV. 움직임을 통한 치료법

신체와 심리치료법을 테마로 한 이론들의 성립은 20세기 초에 이루어지기 시작했다. 그러한 연구들은 20세기 중반에 이르러 이른바 '움직임 치료'란 개념과 함께, 또한 신체와 심리의 상호 작용에 대한 착안에서 다양한 방법론들을 도출해 내었다.

현재 '움직임 치료(Movement Therapy)'는 신체의 물리적 기능을 강조한 요법으로서 '운동 치료', '체조 치료', '체조 요법', '건강체조' 등으로 분류되어 행하여지고 있으며, 이러한 것들은 20세기 초, 중반에 대두된 신체의 물리적 기능에 이론적 근거 및 중점을 두고 있다.

증상의 개선과 치료적 효과를 위하여, 인간의 심리적, 정신적인 면과 신체의 물리적 기능에 의한 움직임의 연관 관계를 중요시한 펠덴크라이스<sup>1)</sup>, 오이토니<sup>2)</sup>, 아토게네스 트레이닝 등이 그 예이다.

대표적 심리 치료요법으로는 ‘상담 치료’, ‘예술(음악, 미술)심리치료’, ‘게슈탈트 치료’, 가족관계 내에서 심리치료의 출구를 찾으려는 ‘가족 치료’ 등이 있다. 심리학에 기초를 두고 신체 움직임을 통해 자신의 내면 세계를 표현 할 수 있게 하는 ‘무용 심리치료’도 이 분류에 포함된다고 할 수 있다. 이를 세분화한 치료법들로 콘젠트라티베 베베궁스테라피<sup>3)</sup>, 케르퍼오리엔티어테 피지오테라피<sup>4)</sup>, 인테그라티베 탄쯔테라피<sup>5)</sup>, 게슈탈트스테라피<sup>6)</sup>가 있다.

- 1) ‘펠덴크라이스’ 움직임 치료법은 물리학자였던 Mosche Feldenkrais (1904-1984)에 의해 창시되었다. 이 치료법은 주의 깊이 인지된 신체의 움직임을 통하여 스스로의 신체 움직임의 문제점을 인식하는 과정을 중요시한다. 이 치료법의 목표는 병을 치료한다는 결과보다는 과정을 중요시하며 개인 스스로 자신의 신체 움직임의 문제점을 인지하고 개선을 위한 방법들을 배우는 과정이다. 여기서는 개인과 그룹에 따라 치료(지도) 방법론에서 약간의 차이가 있다.
  - 개인 치료에서는 신체 기능의 통일화를 목표로 한다. 기능상의 통일화란 치료사의 의도에 의해 환자/ 참가자의 신체 움직임이 유도된다. 환자/ 참가자는 이 유도되어진 움직임과 자신의 습관화 된 움직임을 성찰하게 하고 스스로의 잘못된 움직임의 개선을 도와준다.
  - 단체를 대상으로 한 치료법에서는 움직임을 통한 자아인식을 목표로 한다. 대부분 신체의 정지 상태인 누운 자세, 앉은 자세, 선 자세에서 이루어진다. 유도되는 움직임들은 신체의 물리적 구조에 의해 고려된 움직임들로 자신의 신체가 움직여질 때 자신의 신체에 있어 문제가 되는 부분들을 의식하게 된다. 여기서는 신체의 움직임을 인지하는 과정을 중요시한다.
 펠덴크라이스는 치료법으로서 뿐 아니라 체조, 무용, 체육분야에서도 이완과 긴장의 감소를 위한 방법들로도 사용된다(Feldenkrais, 1978 / Wurm, 1996).
- 2) 게르다 알렉산더(Gerda Alexander 1908-1994)에 의해 창시되었으며 오이토니 또는 알렉산더 테크닉이라 불린다. 이 치료법은 신체의 긴장과 이완 상태의 균형 유지를 목표로 한다. 스스로의 신체인지 능력의 개선을 위하여 무의식화된 일상 생활의 움직임들을 의식화하는 과정을 방법론으로 발전 시켰으며 신체 움직임을 통한 긍정적 자기 인지를 도와주므로 이 과정에서 신체와 심리치료법으로서의 효과가 있다. 또한 신체의 움직임과 정신과 심리의 일치를 중점으로 하며 신체, 심리, 정신의 접촉과정에서 불필요한 신체의 긴장 상태를 해소하도록 유도한다(Alexander, 1999 / Kjellrup, 1995).
- 3) 콘젠트라티베 베베궁스테라피(konzentrierte Bewegungstherapie) : 신체를 중심으로 한 심리치료로서 감지, 인지에 의한 움직임을 기본원리로 하며 신체를 통한 표현을 유도한다.
- 4) 케르퍼오리엔티어테 피지오테라피(Koerperorientierte Psychotherapie) : 신체를 중심으로 한 심리치료로 자신의 내면세계를 자유롭게, 즉흥적으로, 직관적으로 신체를 통하여 표현할 수 있게 이끄는 것을 중심 내용으로 한다.
- 5) 인테그라티베 탄쯔테라피(Integrative Tanz(Bewegungs)therapie) : 둔화된 감지, 인지 능력을 무용(움직임)을 통하여 변화시킨다. 즉, 본능적 표현 욕구가 상징적, 창의적 신체 표현 활동을 도와 심리치료의 효과를 목적으로 한다.
- 6) 게슈탈트스테라피(Gestaltungstherapie) : medium을 이용하여 치료사의 의도에 의한 비유적, 구상적인 표현(신체를 통한)을 이끌어 내어 이를 중심으로 환자의 내면세계를 이해하고, 치료를 목적으로 한다. 이 과정에서 창의력을 이끌어 내는 것은 치료의 중요한 위치를 차지한다.

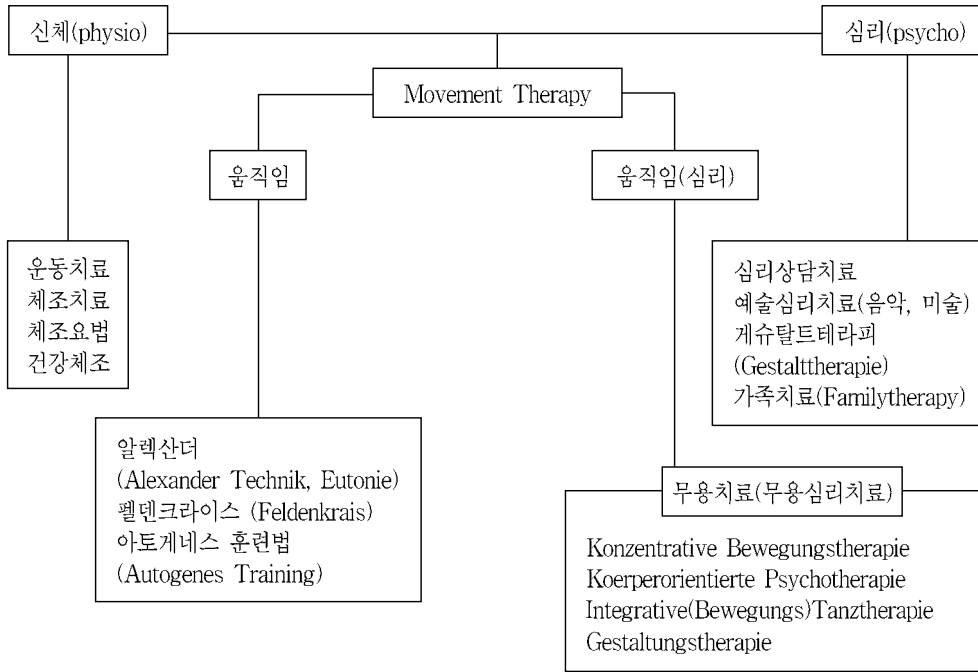


그림 1. 움직임을 통한 신체, 심리치료법의 분류

<그림 1>은 신체와 심리에 대한 이론을 기반으로 형성된 ‘움직임을 통한 치료법’에 관련된 분야들을 분류해 본 것이다. 그 분류 기준은 다음과 같다.

1. 신체의 물리적 기능에 중점을 둔 치료법
2. 심리 치료를 목적으로 한 치료법
3. 신체와 심리의 상호작용에 의한 움직임 치료법
  - 신체의 기능을 중심으로 : 의식적인 신체의 움직임이 신체와 심리의 장애원인을 이해하고 개선.
  - 신체를 중심으로 한 심리치료로 인간의 내면세계의 표출을 통한 치료법

## V. 무용의 심리 치료로서의 역할과 범위 확대를 위한 방안

무용이 심리치료로서의 역할을 하기 위한 방안은 앞에서 살펴본 이론들을 종합하여

볼때 다음 여섯가지 방법으로 요약 될 수 있다.

첫째, 무용의 기본요소인 신체에 관한 연구

둘째, 의식적, 무의식적으로 이루어지는 움직임의 원리와 이와 연관된 심리학의 연구

셋째, 무용 자체가 지닌 특성(철학적, 미학적, 역사적 측면)의 연구와 문화적, 사회적 요인에 의해 형성된 무용의 형태들에 관한 연구

넷째, 자유로운 움직임으로 자신을 표현할 수 있는 방법론 연구

다섯째, 이러한 방법론이 교육적 의미로 한정되지 않기 위한 환자의 심리장애의 원인을 예측하고 발견할 수 있는 진단법으로의 동작해석법 개발<sup>7)</sup>

여섯째, 이를 바탕으로 증상에 따른 계획되고 의도된 무용을 통한 치료법의 연구

이러한 여섯 가지의 방법을 통한 체계적인 연구가 이루어 질때 무용의 심리치료로서의 역할 증대는 보다 활발하게 이루어지게 될 것이다.

심리학은 인간의 과거를 중심으로 한 학문으로, 교육학은 인간의 미래를 중심으로 연구되는 학문으로 이해할 수 있다. 무용 심리치료는 위에 제시된 연구 단계에서 볼 수 있듯이 인간의 과거와 미래를 현재의 자아에서, 현재 움직이는 나의 신체안에서, 내면 세계 안에서 자아를 인식하게 해준다. 이와 함께 움직이고 있는(춤추고 있는) 현재의 자아에서 과거를 수용하고 미래를 준비할 힘을 준다.

급속히 변화하는 현대사회 속에서, 인간이 만든 문명의 틀 안에서, 각 개인에게 주어진 과제들은 점점 증가하고 있다. 따라서 심리 장애 현상도 점점 다양해지고 있으며 이에 원인을 둔 병들도 증가 추세에 있다. 어린이 자폐증, 우울증 현상, 청소년, 직장인, 가정주부의 스트레스, 노인들과 장애인들의 소외현상으로 인한 자아감 상실, 알코올과 마약으로 인하여 대두되는 사회적 문제... 등이 오늘의 우리에게 당면한 과제이다.

무용 심리치료는 넓은 의미에서 이러한 사회적 문제에 관여하여 전인교육 형성을 위한 한 방안으로 역할을 담당하며, 위에서 설명한 무용 심리치료의 장점을 충분히 살린다는 예방적 측면에서도 의미가 있다.

이러한 측면들을 고려해 볼 때

- 사회무용 분야에서 쉽게 무용을 접하고 배우며, 경험할 수 있는 기회가 확대 되어야

---

7) Laban, Lamb, Kerstenberg에 의해 이루어진 동작 연구법을 보완한 'RES'의 이론을 본인은 연구회를 조직하여 연구중이다. 이 해석법은 동작뿐 아니라 치료의 효과를 위한 음악의 선정, 색의 이용 선택 등에 도움을 주며, 무용 심리치료의 이론과 치료의 효과를 입증하는 방법이 될 것이다.

한다.

- 유치원과 초등, 중등학교에서 활용할 수 있는 무용의 심리적 측면을 고려한 프로그램 개발과 활성화가 시급하다.

따라서 환자를 대상으로 한 치료적 효과 이외에도 장기간의 고립된 생활에서, 새로운 환경의 적응에서 오는 문제에 대한 재활적 효과 또한 '무용 심리치료' 분야가 담당해야할 몫이라고 생각한다.

## VI. 요약

무용이라는 단어는 문화권에 따라, 혹은 연령층에 따라 서로 다른 이미지를 부여한다. 무용이 무엇이라는 질문에 아프리카인 등이 생각하는 무용, 삼바의 본 고장인 브라질 사람들이 생각하는 무용, 또 유럽인, 한국인 등이 떠올리는 무용은 서로 다른 형태의 것일 것이다. 이처럼 무용이란 말은 어떠한 형식을 의미하게 한다. 일반적으로 무용이론 기반의 대부분이 서구에서 이루어졌기에, 실제로 많은 무용의 형태를 경험하지 않은 사람은 책에 쓰여진 이론과 자신의 견해를 접목 할 때 일정한 모순을 발견하게 된다.

무용은 그 자체가 지닌 특성으로 인하여 각자에게 주관적으로 느끼게 하고 또한 경험하게 한다. 이렇듯 각자의 주관적 입장을 이론적으로 표현하기에는 우리가 가진 언어체계가 너무 제한적일 수가 있다는 생각이 든다. 이런 객관화의 문제점 때문에 무용을 심리치료의 방안으로 제시하는데 있어서 우리는 어려움을 겪게 된다. 정확한 치료효과와 단계를 계량적 수치나 객관적 언어를 구사해서 설명한다는 것은 어려운 점이 많기 때문이다. 또한 그런 점은 학계와 의학계에서의 공식화 내지 수공을 획득하는데 있어서 커다란 난점(難點)으로 작용하게 된다. 물론 이러한 점들은 앞으로의 활발한 연구로 극복되리라고 생각되며 무용 심리치료의 역할 확대를 위한 방안으로는 다음과 같은 세부적이고 심층적인 연구가 필요하다.

- 1) 무용의 기본요소인 신체에 관한 연구
- 2) 의식적, 무의식적으로 이루어지는 움직임의 원리와 이에 연관된 심리학의 연구
- 3) 무용자체가 지닌 특성(무용의 철학적, 미학적, 역사적 측면)의 연구와 문화적, 사회적 요인에 의해 형성된 무용의 형태들에 관한 연구
- 4) 자유로운 움직임으로 자신을 표현할 수 있는 방법론 연구

- 5) 환자의 심리장애의 원인을 예측하고 발견할 수 있는 진단법으로의 동작해석법 개발
- 6) 증상에 따른 계획되고 의도된 무용치료법 연구

위에 제시한 방법으로 연구를 확장하고 심화시키면서 무용의 심리치료 현상을 기록하고 효과를 증명해 나갈 수 있다면, 결국 의학적으로도 하나의 확고한 치료법으로 발전시킬 수 있을 것이다. 아울러 '무용 심리치료'의 이론을 교육 분야와 연관하여 인간을 이해하는 학문으로서 방향을 설정하고 발전시켜 무용교육의 기본으로도 활용할 수 있다면, 그 자체로서 하나의 충분한 가치와 변별력 있는 독립된 학문이 될 수 있을 것이라 생각된다. 따라서 이러한 연구의 성과들이 장차 무용교육 분야에서 기본으로 활용되어야 할 것이다.

또한 '무용 심리치료'의 이용 범위 확대의 측면에서 환자를 대상으로 한 치료법의 하나로써만이 아닌 교육적 측면에서 학교 교육의 일부로, 또한 사회무용의 한 분야로 일반인들에게 응용되기를 바라며 치료적, 예방적, 재활적 의미가 더욱 확대 되기를 바란다.

---

## 참고문헌

- 고승길(역, 1991), 중국 무용사, 서울: 교보사.
- 원상화(1999), “독일 무용교육의 전개와 동향” (부록), 한국무용교육학회지 10집 2호, 189-201.
- Alexander, G.(1999), *Eutonie*, Muenchen : Koesel
- Bender, S.(1990), *Von innen bewegt*. In : tanz aktuell 5/90, S. 37-39.
- Espenak, L.(1985), *Tanztherapie*, Dortmund : Sanduhr.
- Feldenkrais, M.(1978), *Bewusstheit durch Bewegung*, Frankfurt a.M. : suhrkamp.
- Guenther, D.(1962), *Der Tanz als Bewegungsphoenomen*, Hamburg.
- Hoermann, K.(1991), *Durch Tanzen zum eigenen Selbst*, Muenchen : Goldmann
- Hoermann, K.(1993), *Tanztherapie*, Stuttgart: Verlag fuer Angewandte Psychologie.
- Kjellrup, M.(1995), *Bewusst mit dem Koerper*, Muenchen : Ehrenwirth
- Klein, P.(1993), *Tanztherapie-ein Weg zum Ganzheitlichen Sein*, Muenchen : Pfeiffer.
- Scharf-Wieder, S.(1986), *Marian Chace*, In *Tanz und Tanztherapie*, Band 2/3, S. 38-41
- Schoop, T.(1996), *Zur Tanztherapie*, In : Berufsfeld Psychiatrie. Essen : Verein Fuer Koerperbildung e.V.
- Sorell, W.(1995), *Kulturgeschichte des Tanzes*, Wilhelmshaven : Heinrichshofen.
- Wurm, F.(1996), *Bewusstheit durch Bewegung*, Frankfurt : Insel S. 241-279.
- Zur Lippe, R.(1988), *Vom Leib zum Koerper*, Frankfurt/M. : Rowohlt.