

심상을 토대로 한 호흡에 관한 연구*

조 은 숙**

Abstract

A Study on the Visualization of Breathing

Cho, Eun-sook (Chung-Ang University)

Although breathing is an indispensable element in our lives, we tend to ignore its importance in day-to-day living. In recent years people have emphasized the importance of health and are interested in the integration of body and mind. They choose not only various sports but also meditation. Also, people realize that their breathing has an influence on their health, so they are concerned with the training of proper breathing.

Actually breathing is an absolute principle, and the best motivational force for dancers who express their ideas and feelings using the body as a tool. But dance students often become very confused and out of breath when they dance.

Imagery has been used as an educational tool in various fields, especially in dance. Among the most pertinent uses of images is the interaction of mind and body. Dancers have used visual imagery in which language helps a person develop a picture in the mind according to the desired outcome. Kinesthetic imagery has been utilized in movement education to enhance dancers' self awareness and confidence. Connecting to an image kinesthetically brings a dancer to a different movement process, which shifts from mere physical manipulation into a more reflective, questioning relationship to movement.

Kinesthetic imagery also can lead to applying correct breathing to dance, and can help to develop good movement skills. Especially Ideokinesis, one of the body therapies, can help in practicing proper breathing.

This study illustrates the bone structure of the rib cage which has a very important role in breathing and breathing functions. Also, the application of kinesthetic imagery to breathing is explained.

* 이 연구는 2001학년도 중앙대학교 학술연구비 지원에 의한 것임.

** 중앙대학교 무용학과 교수

I. 서 론

공기가 우리의 삶을 영위함에 있어 없어서는 안될 요소임에도 불구하고 공기의 중요성을 잊고 지내는 것과 마찬가지로 우리는 호흡의 중요성을 잊고 지내는 경우가 많다. 근래에 들어 많은 사람들이 건강을 강조하며 심신훈련에 큰 관심을 기울이고 있는데 훈련방법으로 다양한 운동뿐만 아니라 명상 등을 택하고 있다. 또한 호흡의 중요성을 깨닫고 바른 호흡법을 연구하여 기체조 등과 연관시켜 지속적인 훈련을 하고 있다.

호흡은 신체를 도구로 사용하여 자신의 사상과 감정을 표현해야 하는 무용인들에게 절대적인 원리이며 제일의 원동력이라고 할 수 있다. 그러나 많은 무용인들이 호흡의 중요성을 망각하고 있거나 또는 동작의 정확성을 기하기 위해 경직된 호흡을 사용하고 있는데 이러한 점들은 실제로 동작의 효율성을 떨어지게 하고 표현력을 저하시키며 한걸음 더 나아가 건강을 해치게 한다.

무용을 배우는 학생들에게 바른 호흡방법을 제시해주어야 할 지도자들도 그릇된 표현들을 동작에 적용하여 지도하고 있는 경우가 종종 있는데 예를 들면 “호흡을 들며 마치듯이 상체를 높이 들어라,” 또는 “늑골을 아래로 고정시켜서 호흡을 할 때 상체가 움직여지지 않게 하라” 등을 꼽을 수 있다. 이러한 지도법은 특히 발레 테크닉을 지도할 때 많이 언급되고 있는데 장기적으로 볼 때 바르지 않은 방법이다. 또한 근래의 새로운 현대무용 테크닉들을 살펴보면 호흡의 중요성을 인식하고 있는 듯 하나 테크닉에서 강조하고 있는 호흡들을 살펴보면 대개 배를 안쪽으로 집어넣고 가슴으로만 깊게 호흡하는 것을 강조하는 경우가 많다. 그러나 이와 같은 잘못된 호흡 방법을 사용하는 가운데에도 불구하고 많은 무용수들이 동작 수행시에 호흡에 주의를 두기보다는 효율적인 동작에 관심을 기울이기 때문에 인체는 바르지는 않지만 나름대로 상황에 적합한 호흡에 적응하고 있다.

심상은 교육적 도구로서 많은 영역에서 사용되어져 왔고, 특히 심리학 분야에서는 중요한 연구의 대상으로 다루어져 왔다. 심상은 움직임과 기능학의 원리들을 바탕으로 하여 근운동 감각적 심상이라는 영역을 만들어 냈는데 이것은 신체를 통해 에너지 패턴을 보거나 느끼는 것을 의미한다(Minton, 1989: 184). 무용과학 연구를 효율적으로 무용 움직임에 적용하는 길을 제시해주는 근운동 감각적 심상은 바른 호흡을 무용에 적용할 수 있도록 도와주고 더 나아가 바른 신체정렬을 제시해준다. 특히 근운동감각적 심상을 바탕으로 하는 다양한 신체요법들 중에서 Ideokinesis는 바른 호흡방법을 자연스럽게 익힐 수 있도록 도움을 준다).

근래에 들어서 많은 무용인들이 인체의 중요성을 깨닫고 무용인들을 위한 해부학과 기능학의 연구를 활발하게 하고 있는데 호흡과 무용을 접목시킨 연구들을 살펴보면 호흡 순환 기능에 관한 연구(문종숙, 1999; 김정화, 2000), 무용 수행 중 호흡 순환계 반응에 관한 연구(김말연, 1992, 박은혜, 1999; 남윤주, 1998; 정선희), 그리고 호흡훈련에 관한 연구(강관희, 1995; 박양숙, 1996) 등으로 분류해볼 수 있다. 그러나 연구들의 대부분이 실험연구로써 바른 호흡방법에 대한 이론적 고찰이 미흡하고 심상을 바탕으로 한 호흡에 관한 연구는 찾아보기 어렵다.

바른 호흡의 연구는 무용인들이 동작을 수행하는데 있어서 밑바탕이 될 뿐만 아니라 일반인들에게도 큰 도움이 되리라고 확신하며 본 연구는 인체의 구조와 더불어 호흡기관을 연구하고 심상을 토대로 한 바른 호흡 방법론을 제시하고자 한다. 연구의 목적을 달성하기 위해서 일반적인 호흡의 개념과 호흡에 관여되는 흉곽의 구조를 이론적으로 관찰해보고 바른 호흡을 유도해내는 심상에 대해 Ideokinesis의 이론을 바탕으로 살펴보고자 한다. 또한 호흡에 관한 심상 훈련 방법과 동작 수행시 어떻게 그것을 적용할 수 있는지에 대해 논해보고자 한다.

Ⅱ. 호흡과 관련된 골격구조와 심상화

삶의 필수적인 요소로서 호흡은 인체 내에 끊임없이 산소 공급을 하고 대사산물인 이산화탄소(CO₂)를 배출시킨다. 호흡계통의 각 기관들은 인체의 순환기관들 중에서 완전히 자발적으로 수행되고 있는데 언제나 일정치는 않고 활동에 맞추어 조절된다. 한 예로, 자살을 하기 위해서 강제로 호흡을 멈추면 기절을 하게 될 뿐 잠시 후 본인의 의지와 상관없이 다시 호흡은 시작된다(Dowd, 1995: 13). 뇌의 연수에 있는 호흡중추는 순간 순간에 따라 변하는 조직 세포의 산소 필요량 및 기타의 요구를 종합적으로 판단하여 때에 따라 변하는 모든 신체조직 세포의 필요를 충족시켜준다.

호흡은 생리학적으로 세포호흡, 외부적 호흡과 내부적 호흡이 있다. 세포호흡은 우리들이 먹는 음식들을 연소시켜 에너지를 방출하는데 필요한 산소를 신체에 공급하는 호흡을 의미하며, 외부적 호흡은 폐에서 일어나는 것으로 피로부터 이산화탄소를 받고 산소를 주

1) Ideokinesis의 기본적 개념은 본 연구자의 “Ideokinesis의 개념과 발달 과정” 1998, 한국무용예술학회 논문 제 1집에서 상세하게 설명되어 있으므로 본 연구에서는 언급을 피한다.

거나, 또는 이산화탄소를 배출하는 호흡이고, 마지막으로 내부적 호흡은 몸의 세포에서 일어나는 것으로 피가 폐로부터 받는 산소를 각 세포에 주고 세포들이 쓰고 난 뒤 배출하는 이산화탄소를 가져오는 호흡을 의미한다(정헌택, 1994).

호흡의 평균속도를 살펴보면 신생아는 분당 40회 정도 호흡하고 성인은 분당 16-18회 정도 호흡하며 정상적인 호흡은 리드믹하다. 호흡의 속도는 외적 자극의 영향을 많이 받는데 운동을 하거나 정서적인 변화가 있을 때 또는 발열시 호흡의 속도는 증가한다. 온도, 추위, 접촉 등 매우 작은 변화도 호흡속도에 영향을 끼칠 수 있다.

호흡계통은 실제로 산소와 이산화탄소를 교환하는 장기인 폐와 체외에서 폐까지의 통로의 두 부분으로 나눌 수 있는데, 비강, 인두, 후두, 기관, 기관지 등이 이러한 호흡기도에 속한다(정소영, 2000: 149). 그러나 바른 신체정렬을 강조하고 골격구조와 기능을 이해하는 데서부터 시작되는 Ideokinesis 이론에 입각하여 폐를 감싸고 있는 흉곽과 호흡을 중심으로 상세하게 논의하고자 한다.

1. 흉곽

호흡에 관여하는 중요한 뼈들은 흉곽을 형성하고 있는 늑골, 흉골 그리고 흉추 등이다. 특히 늑골들은 좌우로 위치하고 있는 한쌍의 허파를 둘러싸서 호흡과정을 돕고 있다. 흉곽은 마치 잘 짜여진 바구니같은 모양을 하고 있으며 이것을 받치고 있는 것은 척주에 의해서이다. 전체적으로 볼 때 흉곽은 위가 좁고 아래가 넓은 원추형(cone)의 모양을 하고 있다. 흉곽 위 입구(superior opening)는 제 1흉추, 좌우 제1늑골 및 흉골의 위모서리가 에워싸고 있고, 목부위 내장 또는 대혈관의 흉강내 출입구가 된다. 흉곽 아래 입구(inferior opening)는 제12흉추와 좌우 늑골궁 및 흉골 하단에 의해 포위되어 있고, 횡격막에 의해 복강과 경계를 이루고 있다. 흉곽은 흉강내장 즉 폐, 심장, 기관지, 식도 등을 보호하는 동시에 흉곽에 부착된 근육들의 도움을 받아 호흡작용에 관여한다(그림 1).

구 모양의 흉곽은 중심축 주변에 형성되어 있는데 12개의 늑골이 뒤쪽에서는 12개의 흉추와 관절하고 있고 앞쪽에서는 부유늑골인 제11-12늑골을 제외한 제1-10늑골들이 1개의 흉골(sternum)과 연결되어 있다.



그림 1. 흉곽

가슴의 정중앙에 있는 흉골은 장방형의 편평골로서 흉골병(manubrium), 흉골체(body) 그리고 검상돌기(xiphoid process)로 구성되어 있다. 흉골병은 쇄골과 제1늑골과 관절하고 있고 흉골병과 흉골체가 맞닿는 부분의 용기인 흉골각의 외측부에는 제2늑골이 연결되어 있다. 제3늑골-6늑골은 흉골체와 관절하고 있고 제7늑골은 흉골체와 검상돌기가 맞닿는 부분에 관절하고 있다. 연골로 된 검상돌기는 나이가 들어감에 따라 뼈의 성분으로 바뀌게 된다.

가늘고 긴뼈로 활처럼 휘어진 모양을 하고 있는 12개의 늑골은 진늑골(true rib)과 가늑골(false rib)로 구분되는데 진늑골은 제1-7늑골을 그리고 가늑골은 제8-12늑골까지를 말한다. 진늑골은 흉골과 연결되어 있으며 가늑골은 늑골체가 늑연골에 붙어 있다. 특히 제 11-12늑골은 부유늑골(floating rib)로 구분되는데 이는 흉골과 결합하지 않고 측복벽내에 떠있기 때문이다.

늑골의 형태를 자세히 살펴보면 늑골두(costal head)와 늑골결절(costal tubercle)이 흉추의 추체 및 횡돌기에 각각 관절하고 있고 늑골의 몸부분인 늑골체의 끝부분이 늑연골과 만나 흉골과 연결하고 있다. 각 늑골사이에는 늑간근으로 메꾸어져 있는데 이는 호흡운동에 중요한 역할을 하고 있다.

일반적으로 늑골은 흉추의 횡돌기와 관절되어 흉추의 바로 옆에서 시작되는 것으로만

생각하는데 위에서 언급한 바와 같이 실제로 늑골은 흉추의 추체와도 관절되어 흉추 안쪽에서부터 시작된다. 바로 이점이 늑골들을 안정된 위치에 있도록 유지시켜주는 원인이 된다. 또한 늑골두는 흉골과 흉추 사이로 지나가는 중심축²⁾을 향하고 있는데 이것은 바른 자세를 시상화하는데 큰 도움을 준다. 머리와 목을 가지고 있는 늑골이 척추에 달려 있고 그 머리의 정수리가 중심축을 향하고 있다는 시상화를 해볼 수 있는데 이것은 흉추를 직접 관통하지 않는 중심축과 연결하여 신체정렬을 하는데 도움을 준다(그림 2).

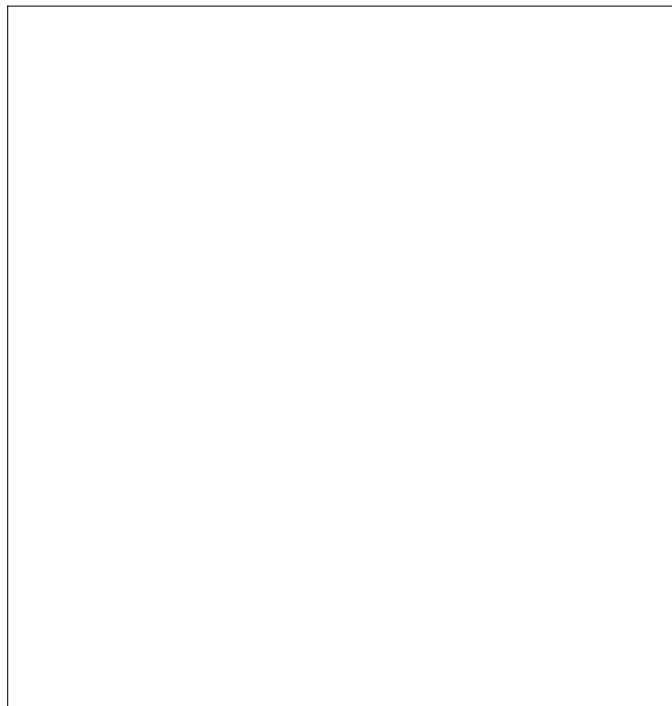


그림 2. 늑골의 시상화

흉추와 늑골간의 늑추관절은 늑골두와 늑골결절을 연결하는 선을 축으로 하여 흉골쪽에서 위아래로 회전운동이 일어나는데 폐속으로 공기가 흡입이 되면 늑골이 위로 올라가게 되고 흉곽의 용적은 커지게 된다. 다시 말해서 흉추와 연결되어 있는 각 늑골들은 위방향과 바깥 방향으로 움직여진다. 반대로 폐안의 공기가 밖으로 나가게 되면 늑골이 아래로

2) 중심축은 중력과 연관되어 있는데, 중심축을 추선으로 가정한다면, 신체의 한가운데로 통과될 수 있다. 추선은 머리 꼭대기에서 앞쪽으로 만곡되어 목을 형성하고 있는 경추를 지나서 흉곽의 뒤를 형성하고 있는 흉추는 접하지 않고 두 번째로 앞쪽으로 만곡되어 있는 요추를 지나서 골반 가운데를 지나 바닥으로 떨어진다.

내려오고 흉곽용적은 작아지게 된다.

전체적인 흉곽을 측면에서 관찰하면 각 늑골들이 전면이 후면보다는 약간 내려가 있는 것을 볼 수 있다. 전면의 늑골들도 흉골을 향해 올라가 있으나 수평면으로 높이를 보면 후면의 늑골들이 전면보다 높이 위치해 있음을 알 수 있다. 이것은 흉곽 전체의 무게가 흉골과 흉추에 연결되어 있으나 더 높은 흉추에 의해서 지탱되고 있는 모습이다. 그러므로 에너지가 뒤쪽에서는 위로 흐르고 앞쪽에서는 아래로 흐르는 것을 시사화해볼 수 있다³⁾(그림 3).

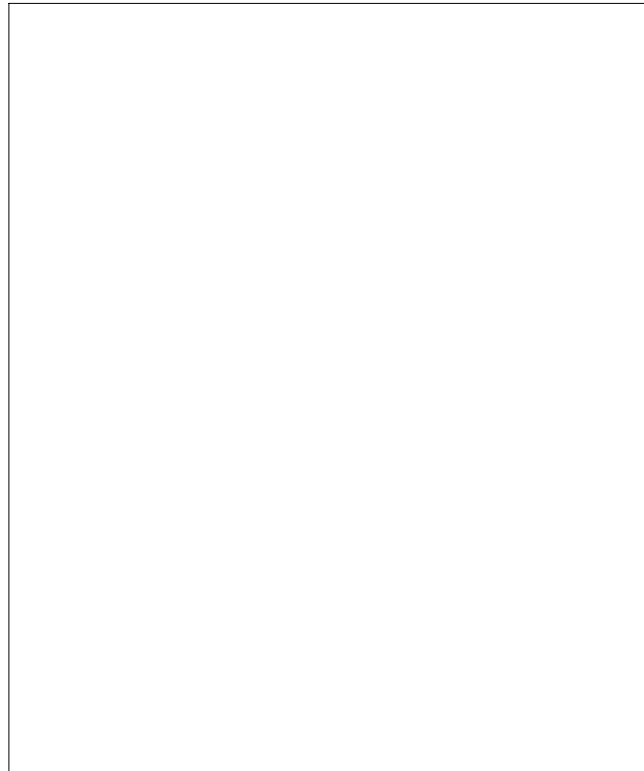


그림 3. 측면에서 본 흉곽

이러한 시사화는 척추의 유연성을 잃지 않기 위해서 중력의 중심축을 향하여 척추의 굴곡을 수직 위로 늘리는 사상과 같은 에너지 흐름을 형성하게 된다. 또한 바른 신체정렬을

3) Ideokinesis에서 사용하는 대부분의 이미지들은 위로 향하는 것과 아래로 향하는 것 또는 안으로 향하는 것과 밖으로 향하는 것 또는 일어나는 것과 떨어지는 것 등의 동력적인 관계가 동시에 일어나는 작용, 반작용의 법칙과 관련되어 있다.

위한 척추의 시상화는 머리의 시상화와 연관되어 있다. 머리는 뇌가 뒤쪽에 위치한 관계로 후면이 더 무거운데 이 머리의 무게는 환추(제 1경추)를 통해 척추로 이어진다. 두개골과 환추 뒤쪽을 분리하여 공간을 만들어 보는 시상화는 머리를 정렬하는데 효과적인 방법이다. 그러므로 머리와 척추의 에너지 흐름이 후면에서 위쪽으로 향하는 시상화는 흉곽의 구조에서 나타나는 에너지 흐름과 일맥상통함을 알 수 있다(그림 4).



그림 4. 척추와 머리의 시상화

척추, 머리 그리고 흉곽의 골격 구조를 살펴보면 하체와 상체를 연결해주는 근육인 대요근과 에너지의 흐름이 같은 방향으로 지속되고 있음을 알 수 있다. 대요근은 대퇴골(femur)의 소전자(less trochanter)에서부터 골반을 통해 확장되어 척추를 수직으로 타서 제1-5요추의 추체와 또한 제12흉추의 늑골돌기에 연결되어 있다. 이것은 다리와 척추를 연결하고 걷고 뛸 때 다리를 올리는 작용, 즉 고관절을 굴곡시키는 작용과 대퇴를 고정하여 허리를 앞으로 구부릴 때 작용하는 근육으로서 신체의 중심축을 따라 연결되어 힘을 지탱

하는 근육이다. 대요근이 요추로 올라오는 에너지의 흐름은 흉곽 후면의 에너지 흐름, 다시 말해서 위쪽으로 향하는 방향과 동일하다. 따라서 에너지의 흐름은 대요근에서 흉곽까지 지속되는 것이다. 중심 축으로 신체를 이동하기 위해서는 대요근이 앞쪽에서부터 척추로 올라오고 흉곽이 후면에서 위로 향하는 에너지 흐름을 상상화하는 것이 필요하다.

2. 호흡

호흡과 관련된 장기는 폐(lung)이다. 원추형의 폐는 흉강 속에 위치하는 가장 큰 한 쌍의 장기이다. 스폰지처럼 공기를 흡수하는 폐의 활동을 통해 피는 산소를 공급받고 이산화탄소를 방출한다. 폐는 또한 횡격막과 지속적으로 관계를 맺고 있다. 흉곽과 연관해서 보면 폐는 첫 번째 늑골보다 높은 곳에 위치하고 있다는 것을 알 수 있다. 폐의 상단부분인 폐첨(apex)은 끝이 둥글며, 쇄골의 흉골단 상방 2-4cm까지 솟아 있다. 그러므로 숨을 들이 마신다는 것은 첫 번째 늑골까지 공기를 들이 마시는 것을 의미하는 것이다. 대부분의 사람들이 호흡시 흉곽이 함께 움직여지는 것을 망각하고 있는데 이것은 흉곽에 만성적인 긴장을 불러일으킬 수 있다. 제1늑골을 포함한 모든 늑골들로 호흡을 하고 흉골이 움직이는 것을 느낄 수 있다는 것을 상상화하는 것이 필요하다.

호흡에 관여하는 중요한 근육들은 횡격막과 늑간근이다. 횡격막은 흉강(thoracic cavity)과 복강(abdominal cavity)사이에 펼쳐 있는 매우 중요한 호흡근으로서 버섯모양을 한 둥근 천장과 같은 형태를 지니고 있다. 제1요추와 제12흉추, 늑골궁 그리고 검상돌기에서 시작하여 모든 근의 중심부에 있는 중심부에 있는 중심건(central tendon)에서 모여져 있다. 횡격막이 수축하면 흉곽은 넓어져 흡기가 일어나, 복강은 좁아지고 복강내압은 상승하게 된다.

횡격막 중심에 있는 중심건(central tendon)을 이해하면 숨을 쉬는 것은 중심건으로 집결되는 행위임을 알 수 있다. 중심건은 실제로 횡격막 중앙에서 움직이는데 숨을 들이 마시게 되면 횡격막은 수축되고 중심건으로 집결된다. 그리고 숨을 내쉬면 중심건에서 횡격막의 앞, 옆, 뒤 등 모든 방향으로 똑같이 늘어난다.

숨을 들이 마시면, 공기가 폐로 들어와 흉강이 넓어지는데 이때 흉강은 위방향과 바깥방향으로 늘어난다. 숨을 최대한 크게 들이 마시면 어깨와 흉곽 위쪽에 부착되어 있는 근육들은 흉강을 더 넓히기 위해 목쪽을 향해 움직여지고 두개골 또한 흉강을 더 끌어 올리기 위해 수축된다. 또한 횡격막을 수축함으로써 흉강은 아래쪽으로도 확장되는데 이것은 복강의 윗부분을 평평하게 누르는 것을 의미하기도 한다. 만일 이때 복부의 근육을 수축시키지

않는다면 위가 앞으로 불쑥 튀어나올 것이다. 복부의 근육들이 복부를 안쪽으로 당기기 위해 수축한다면 횡경막의 수축은 골반쪽으로 누르게 되는 결과를 가져온다(Dowd, 1995).

숨을 들이 마실 때 복부 앞쪽으로 팽창하는 움직임은 강조하다보면 때로는 상체가 앞으로 당겨져 후면이 수축되기도 한다. 따라서 호흡을 할 때 복부나 가슴이 앞으로만 움직이는 것이 아니라 상체 전체가 하나가 되어 신체의 앞, 옆, 뒤로 동일하게 움직이는 것이 바람직하다.

횡경막은 2개의 작은 근인 각(crura)이 횡경막에서 이어져 제1-3요추와 연결되어 있다. 이것은 호흡운동이 척주와 함께 하도록 하는데 각의 이미지를 통해 우리는 숨쉬기의 수직적 방향을 심상화 해볼 수 있다(그림 5). 우리가 숨을 들이 마실 때 작은 짧게 수축되는데 이것은 각이 횡경막을 아래로 내리게 하기 때문이다. 반대로 숨을 내쉴 때는 횡경막이 올라가고 허파가 비워지며 요추에 연결되어 있는 작은 늘어난다. 요추는 많은 사람들이 압축에 의해 문제를 갖고 있는데 호흡을 내쉬는 연습을 집중적으로 한다면 큰 도움을 줄 것이다. 호흡을 길게 내쉴수록 우리는 척주를 더 길게 위로 늘리는 심상화를 할 수 있다.

각 늑골사이에 연결되어 있는 근육인 늑간근(intercostales)은 두겹으로 이루어져 있는데 방향에 따라서 외늑간근(intercostales externi)과 내늑간근(intercostales interni)로 구분되어진다. 뒤에서 앞으로 비스듬이 경사지어 있는 외늑간근은 공기를 폐 속으로 들이마시게 하는데 이 근육은 늑골을 끌어 올려서 흉곽용적을 크게 한다. 반대로 앞에서 뒤로 비스듬이 경사지어 있는 내늑간근은 폐속에 있는 공기를 밖으로 내뿜게 하는데 이 근육은 늑골을 끌어내려 흉곽용적을 줄게 한다.

호흡은 크게 늑간근을 주로 작용시키는 흉식호흡과 횡경막을 움직이게 하는 복식호흡으로 나눌 수 있다. 흉식호흡은 복부를 당겨서 안쪽으로 붙이고 가슴만 활용하여 호흡을 하는 것을 말하는데 여성에게서 많이 나타나는 호흡방식이다. 또한 많은 무용수들이 동작의 완벽성을 보여주기 위해 흉식호흡을 선호하는 경향이 있는데 이 호흡 방법은 호흡이 짧고 공기흡입이 원활하지 못하여 불안한 호흡을 초래한다. 그러므로 흉식호흡은 동작표현에 있어서 불안정하고 무용동작의 효율성을 높이기에는 적당하지 못하다.

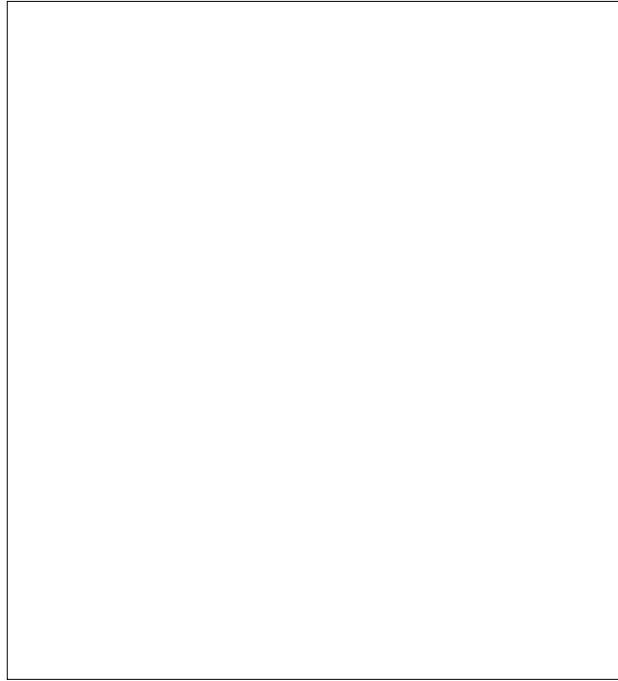


그림 5. 횡격막과 각

복식호흡은 횡격막을 사용하는 호흡인데 이는 남성에게서 많이 나타나는 호흡이며 유아 경우에는 남녀가 다같이 복식호흡을 하고 있다. 복식호흡은 복근과 배근이 함께 운동함으로써 흉근에 무리한 긴장을 주지 않고 양쪽 폐에 공기를 흡입하게 되며 배근과 복근의 지지에 의해 횡격막이 흉식호흡때보다 더욱 안정되기 때문에 효율적인 호흡이라고 할 수 있다.

평상시 우리가 호흡하는 공기량은 약 500ml인데 힘껏 숨을 들이 마신 후에 최대한으로 내쉬면 약 4,80ml의 공기가 호식된다. 효율적인 호흡은 될 수 있는 한 많은 공기량을 호흡하는 것이다. 좋은 호흡은 복식호흡과 같이 깊고 깊게 내쉬므로써 복부에 힘이 들어가고 횡격막이 강하게 수축되는 호흡인데 이러한 호흡은 복부의 내장에 압력을 주게되어 복부 안에 있는 모든 내장의 혈액을 심장으로 밀어 올리는데 큰 역할을 한다. 그러므로 복식호흡 훈련이 습관화된다면 호흡조절을 더욱 자연스럽게 할 수 있고 무용동작에 따라 호흡의 패턴이 적절하게 형성됨으로써 안정된 동작을 수행할 수 있을 것이다.

그러나 Ideokinesis에서는 복식호흡만을 강조하기보다는 복식호흡을 포함하여 몸통 전체를 통해 호흡하는 것을 강조한다. 다시 말해서 숨을 들이 마시고 내쉴 때 흉강과 복강의 앞

뿐만 아니라 옆과 뒤도 사용하도록 제시한다. 또한 몸통 전체를 통해 호흡을 할 때 중심축과의 연결을 지속적으로 시각화하도록 한다. 위에서 언급한 바와 같이 작은 중심축이 지나가는 요추와 연결되어 있고 상체와 하체를 연결해주는 대요근도 요추와 연결되어 있다. 이것은 호흡이 상체뿐만 아니라 하체에도 영향을 끼친다는 것을 의미하는데 호흡시에 신체 전체를 이용한 호흡을 시각화 한다면 안정된 동작을 수행할 수 있을 뿐만 아니라 신체정렬에 매우 큰 도움을 줄 것이다.

Ⅲ. 심상화 훈련과 무용동작에의 적용

Ideokinesis의 이론을 바탕으로 Repatterning 테크닉을 창안해낸 Nancy Topf는 호흡에 대해 다음과 같이 설명한다(1997).

흉곽안에서의 호흡, 즉 늑골과 흉골 안에서 숨을 내쉬는 동작을 통해 우리는 때로 매우 깊은 곳에 자리잡고 있는 감정을 발견하게 된다. 호느낌 혹은 한숨과 같은 감정들은 숨쉬기 동작과 연결되어 있다. 흉곽의 새로운 움직임 이끌어내고 발견하기 위해서 나는 사람들에게 마치 공포에 떨 때 숨을 몰아쉬거나 또는 호느끼면서 숨을 쉬고 호흡을 가다듬으려 하는 것을 해보라고 요구한다. ... 몸과 마음은 종종 분리되어 있는 부분을 결합하는 연결점이고 생각을 눈으로 보게 만들고 행동을 마음으로 느끼도록 해준다. 내면의 시선으로 무엇을 보는가? 감정에서 무엇을 느끼는가? 그것은 보는 것, 느끼는 것, 그리고 행동 사이의 춤이다. 이것은 명확성과 초점을 갖게 하고 동작을 더욱 충만하게 만든다.

Topf는 심상시에 신체와 정신이 융합되는 것을 강조할 뿐만 아니라 감정이 동요되는 현상도 자연스럽게 받아들이는 것을 제안한다. Barbara Clark, Lulu Sweigard, 그리고 Nancy Topf 등 Ideokinesis의 발전에 공헌을 한 사람들은 Todd가 형성해놓은 이론을 바탕으로 각자 나름대로의 심상화를 연구하였다. 그들이 사용했던 심상화 훈련의 방법은 조금씩 상이점을 가지고 있는데 Sweigard는 과학적 분석에 초점을 맞춰 신체정렬을 위한 9개선을 골격구조에서 찾아내었고 각 선의 위치와 방향을 토대로 정해진 이미지들을 집중적으로 연구하였다. 반면에 Clark과 Topf는 심상화 훈련시 각자에게 알맞은 심상들을 창의하도록 권유하였다. 한 예로 Topf의 Repatterning 테크닉 과정을 살펴보면 Topf는 골격구조에 관한 설명 후 몇 개의 이미지들을 언급해주고 학생들에게 개개인에게 알맞은 다른 이미지들을 도화지에 그려보라고 제시하였다. 그 다음 순서로 Topf는 자신이 언급한 이미지와 학생

들이 떠올린 이미지들을 토대로 심상화 훈련을 하였다.

심상훈련에 있어서 시상화는 골격구조를 토대로 하므로 기본적 원리는 정해져 있으나 더 효과적인 성과를 위해 다양한 이미지들을 사용해볼 수 있다. 심상화 훈련시 지도자는 계속해서 다양한 이미지들을 제시해줄 수 있으며 직접적으로 심상훈련을 하는 학생들은 개개인에게 더 효과적인 이미지들을 떠올려도 된다.

기본적인 심상방법은 동일하나 심상훈련은 혼자하는 방법과 파트너의 도움을 받으면서 하는 방법으로 나누어 볼 수 있다. 개인의 차이가 있으나 보편적으로 파트너의 도움을 받으면서 심상훈련을 했을 때 집중력이 더 생기는 경우가 많다. 파트너와 함께 하는 훈련을 Ideokinesis 연구자인 Bernard는 Tactile Aid로 그리고 Topf는 Hands on Body Work라고 일컫는다. 이것은 촉각을 이용한 신체적 접촉을 의미하며 마사지나 지압처럼 근육을 주무르는 것이 아니라 심상훈련을 하는 파트너의 특정한 신체 부위에 가볍게 손을 올려서 바른 에너지 흐름을 시상할 수 있도록 도와주는 것이다.

대표적인 바른 호흡을 위한 심상화는 다음과 같다: 심상훈련을 하는 사람은 편안한 자세로 눕는다. 숨을 길고 깊게 들며 마시고 내쉬기를 반복하며 호흡작용이 상체와 하체 등 전신에 영향을 끼치고 있다는 것을 시상화 해본다. 숨을 내쉴 때 노래를 부르거나 소리를 내면 숨을 길게 내쉬는데 도움이 된다. 도우미는 심상훈련을 하고 있는 사람의 후면과 측면의 늑골들 위에 두손을 대고 움직임의 느껴 본다. 후면과 측면에 손을 얹어 놓았을 때 움직임을 느낄 수 있다면 호흡을 하고 있는 사람이 앞으로 뿐만 아니라 사방을 통한 바람직한 호흡을 하고 있다는 것이다. 또한 도우미는 심상훈련을 하는 사람의 어깨에 손을 올려놓고 호흡이 어깨에서도 느껴질 수 있도록 길고 깊게 호흡하기를 권유한다. 이 훈련은 옆으로 눕거나 배를 바닥에 대고 눕거나 앉아서도 할 수 있다.

호흡 훈련을 하는 동안에 다양한 이미지들을 시상화 해볼 수 있는데 예를 들어보면 첫째, 우산을 이용한 시상화를 해볼 수 있다(Sweigard, 1978). 흉곽을 우산으로, 중심축을 우산대로, 그리고 골반을 우산 손잡이로 가정하여 시상화한다. 우산의 창살들은 중심축과 일렬로 정렬되어 숨을 들며 마시면 우산이 사방으로 펼쳐지고 숨을 내쉬면 중심축을 향하여 접혀지는 심상을 떠올리는 것이다. 둘째, 각이 아래쪽으로 늘어나는 시상화를 해볼 수 있다 (Topf, 1997). 숨을 들며 마실 때 누군가가 각을 미끌 쪽에서 힘있게 잡아당기고 숨을 내쉴 때에는 잡아당기던 손을 놓는 심상을 해본다. 셋째, 앉아서 호흡에 관한 심상훈련을 할 때는 낙하산의 이미지를 심상으로 이용해볼 수 있다(Franklin, 1996). 횡격막을 낙하산으로 가정하고 숨을 들며 마시면 낙하산이 아래로 떨어지고 숨을 내쉬면 낙하산의 천장이 위로 올라가면서 낙하산이 펼쳐지는 심상을 해본다.

또한 손을 호흡과 연결하여 시각화 할 수 있는데 우선 손을 횡격막으로 가정하고 손바닥의 중앙을 중심권의 중앙으로 생각한다. 주먹을 쥐는 것은 숨을 들여 마시는 것과 같고 손을 펴는 것은 숨을 내쉬는 것과 같다. 이렇게 손을 펴고 다시 주먹을 쥐는 것을 호흡과 함께 하는 시각화는 바람직한 호흡을 습득하는데 큰 도움을 준다. 이 외에도 개개인에게 더 효과적인 이미지들을 호흡을 위한 심상훈련에 적용해 볼 수 있다.

호흡에 관한 심상은 정적인 자세에서 훈련할 수 있을 뿐만 아니라 무용 동작을 수행할 때에도 다양하게 적용할 수 있다. 대표적인 예로 발레의 피루엣(pirouette)을 살펴보기로 한다: 피루엣 동작은 준비자세에서 숨을 내쉬고 돌 때 숨을 들여 마시면서 수행하는 것이 보편적이다. 돌 때 중심축을 중심으로 호흡이 나선형으로 길게 아래로 팽창되는 심상과 횡격막이 미추쪽을 향해 아래로 떨어지는 것을 심상을 한다면 더욱 안정적인 동작을 수행할 수 있을 것이다.

그러나 무용동작을 수행할 때 규정된 호흡법을 무용수들에게 지도하는 것보다는 중심축을 중심으로 흉강과 복강의 사방을 통해서 호흡하는 바른 호흡의 원리를 무용동작에 다양하게 적용해봄으로써 각자에게 적합한 호흡 패턴을 발견하도록 지도하는 것이 바람직하다. 점프 동작 중의 하나인 leap 동작을 한 예로 살펴보면 동작을 준비할 때 숨을 내쉬고 leap 동작을 할 때 숨을 들여 마시는 방법과 반대로 동작을 준비할 때 숨을 들여 마시고 leap 동작을 할 때 숨을 내쉬는 방법을 모두 수행해본다. 위의 두 방법 중에서 자신에게 더 효과적인 방법을 발견할 수 있을 것이며 이러한 방법이 leap 동작을 쉽게 수행할 수 있게 하고 더 높이 뛰게 할 것이다. leap 동작을 할 때 많은 무용수들이 공중에서 호흡을 들여 마시고 멈추어 있는 경우가 많은데 이러한 경우는 보는 이로 하여금 부자연스럽게 느끼게 하고 무용수 신체 내에서 중심이 자연스럽게 이동되는 것을 방해하는 결과를 초래한다. 그러므로 호흡을 멈추면서 동작을 수행하기보다는 어떤 방법을 선택하던 동작 수행 중에 끊임없이 호흡하는 훈련을 하는 것이 안정적인 동작을 수행하게 할 뿐만 아니라 신체정렬에도 도움을 줄 것이다.

IV. 결 론

본 연구에서는 올바른 호흡법을 위해서 근운동 감각적 심상을 바탕으로 한 심상화 과정을 이론적으로 살펴보았다. 바른 호흡을 위한 심상화 훈련은 정적인 자세에서 행해질 수도

있지만 무용동작을 수행할 때에도 다양하게 적용할 수 있다. 호흡패턴은 무용수 개개인에 따라 조금씩 다르므로 지도자는 한가지 호흡방법만을 주장하기보다는 중심축을 중심으로 흉강과 복강의 사방을 통해서 호흡하는 바른 호흡의 원리를 학생들 스스로 다양한 무용동작에 적용해봄으로써 각자에게 적합한 호흡패턴을 습득할 수 있도록 지도해야 한다.

인도에서는 호흡을 ‘프라나’(Prana)라고 부르는데 ‘프라나’라는 단어에는 ‘생명력(Vitality)’과 ‘활동력(Aliveness)’이라는 두가지 의미가 포함되어 있다(라즈니쉬, 1992: 45). 이와 같이 삶 속에서 생명력을 불어 넣어주는 호흡은 움직임의 근원으로 우리가 인체를 통해서 수행되는 모든 움직임과 밀접한 관계가 있다. 그러므로 단순히 숨을 마시고 내쉬는 순환기관으로만 생각을 해서는 안될 것이다. 특히 무용은 인체를 통하여 아름다움을 표현하는 예술만큼 호흡과는 매우 밀접한 관계를 갖고 있다. 같은 무용동작을 수행한다고 하더라도 호흡방법에 따라 표현은 달라지며 각 동작에 알맞은 올바른 호흡을 했을 때 무용동작은 더욱 아름답고 생동감을 느끼게 한다. 그러므로 진정한 의미의 호흡을 이해하고 올바른 호흡법을 수련함으로써 무용전공자들이 동작을 수행할 때뿐만 아니라 일반인들이 건강을 유지하는데도 도움이 되도록 해야 한다.

근운동 감각적 심상을 토대로 하는 바른 호흡방법은 무용인들의 동작수행과 신체정렬 그리고 표현력을 증가시키는데 큰 도움을 준다. 근운동 감각적 심상은 보편적으로 무용수업과 운동기능 학습에 있어서 보조적으로 사용되는 경우가 많은데 보조적인 역할보다는 근운동 감각적 심상을 토대로 한 체계적인 훈련방법이 연구되어지기를 바란다.

참고문헌

- 강관희(1994), “무용동작의 효율성을 위한 올바른 호흡법에 관한 연구,” 미간행, 석사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 남윤주(1997), “한국무용 수행 중 호흡순환계 반응에 관한 연구,” 미간행, 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원
- 김말연(1992), “Ballerina의 호흡순환기능에 관한 연구,” 미간행, 석사학위논문, 세종대학교 대학원
- 김우겸(1993), 호흡생리학, 생명의 이치.
- 김정화(1999), “무용수의 최대운동부하시 호흡순환기능 비교,” 미간행, 석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 문종숙(1999), “무용수의 신체밀도와 최대운동부하시 호흡순환기능 연구,” 미간행, 석사학위논문, 조선대학교 대학원.

- 박양숙(1996), “고등학교 한국무용전공 학생들에 있어서 호흡훈련이 무용평형성에 미치는 영향,” 미간행, 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 박은혜(1998), “현대무용 수행 중 호흡순환계 반응에 관한 연구,” 미간행, 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 정선혜(1996), “한국춤과 호흡의 운용에 관한 연구,” 미간행, 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 정소영(2000), 무용해부기능학, 충남대학교 출판부.
- 정헌택 외 2인(1994), “천도선법 수련전, 중, 후를 통한 정맥혈액의 산성도 및 산소와 이산화탄소의 분압 변화조사”.
- 정영태 외 2인 공저(1992), 인체해부학, 고문사.
- 최월봉 외 4인 공저(1987), 기본 인체해부학, 탐구당.
- B.S 라즈니쉬(1992), 명상비법, 일지사.
- Dowd, Irene(1995), *Taking Root to Fly*, New York: New York.
- Fitt, Sally Sevey(1996), *Dance Kinesiology*, New York: Schirmer Books.
- Franklin, Eric(1996), *Dance Imagery for Technique and Performance*, Champaign, Illinois: Human Kinetics, 198.
- _____, *Dance Alignment Through Imagery*, Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Kapit, W. & Elson, L.(1977), *The Anatomy Coloring Book*, Harper Collins Publishers.
- Minton, Sandra(1989), *Body and Self: Partners in Movement*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Olsen, Andrea(1991), *Body Stories*, Barrytown, New York: Station Hill Press.
- Rolland, John(1987), *Inside Motion*. Rolland String Research Associates.
- Sweigard, Lulu(1974), *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*. New York: Harper & Row.
- Todd, Mabel E. *The Thinking Body*, Pennington, New Jersey: Princeton Book Company.
- Topf, Nancy(1996), "Bodies of Influence," Audio Installation at the School For New Dance Development in Amsterdam. June.
- _____(1997), recording from "Nine Dynamic Anatomy Workshops", New York

인터뷰

Nancy Topf(1997), 뉴욕, 10월 5일.