

Slow warmup 개발의 구성 요인 연구

김 화 숙*

목 차

Abstract

I. 서론

II. Slow warmup의 개념

1. 개발 배경

2. 기본 개념

III. Slow warmup의 구성

1. 목표

2. 구성 요인

3. 특성

IV. 결론

참고문헌

Abstract

A study on components in the development of slow warmup

Kim, Wha-suk · Wonkwang University

The purpose of this study is to open tensed and stiffen body and closed mind due to busy daily life and excessive stresses of contemporary man and to recognize a basic concept, components, and characteristics of slow warmup which has the goal to recover to free, comfortable, and happy body. The results are as followings:

First, the goals of slow warmup are the recognition to own body, the right position and body alignment, sensual recognition ability, respect and consideration to self and others, and integration of body, mind, and spirit. The ultimate goal of this is happy body and happy life.

Second, the basic concept of slow warmup is an education of mind and body to help to develop own unique sensitivity through body awareness, to learn a method to recognize things newly by improving sensual recognition ability to feel own body comfortably and listen to the world, to approach to the world differently, and to love self and to respect others by finding the method to live differently by oneself.

* 원광대학교 예술학부 교수

논문투고일: 2012. 7. 20. 심사일: 2012. 8. 10. 게재확정일: 2012. 9. 1.

Third, slow warmup is consisted of 17 patterns(deep breath → awakening body: tactile→ PMR → finger/toe→ spine→ pelvis→ shoulder→ high joint→ body side→ whole body → rolling→ walk into space→ back→ head/tail→ neck→ slow walking→ rest) and these patterns should be moved with the breathe slowly and continuously. The breathe should be continued during resting between patterns.

Fourth, the characteristics of slow warmup are a universality which anyone can do, a continuous movement accompanying the breathe, observation and recognition to the body, a relaxation of body and mind, and a sense of unity in body, mind, and spirit.

Currently, because slow warmup is a subject of DA course (Dance Animateur, a course for community dance instructor) and is applied to the people, the follow-up study about verifying the effect of slow warmup should be made. In particular, because the effect may differ depending on applying subjects, method, and period, continuous study is needed.

key words: slow warmup, slow movement, happy body

주요어: 슬로우 워업, 느린 움직임, 행복한 몸

I . 서론

우리는 인간 스스로 개발한 첨단 과학문명 덕분에 변해버린 주변 환경에 적응할 시간조차 갖지 못한 채 자연과는 점점 멀어진 환경과 둔탁한 공기 속에서 숨 쉬고 있으며, 또한 발달된 교통수단과 손쉬운 정보화는 인간의 움직임을 최소화시키고 있기 때문에 현대인 모두 운동부족이 된 채로 쫓기듯이 살아가고 있다. 따라서 활동과 휴식을 균형 있게 유지하는 일은 현대를 살아가는 모든 사람들에게 매우 중요한 문제로 대두되고 있다.

신체 움직임은 생명력의 근원을 이루며 뇌기능의 큰 부분을 차지한다(Koneberg & Gramer-Rotter, 이지영 역, 2007:25. 재인용)고 뇌 과학 분야에서는 이미 신체 움직임이 뇌 발달에 매우 중요한 영향을 끼치고 있다는 사실이 밝혀졌다. 레이티는 운동을 하면 심장이 좋아지고 장수할 뿐 아니라, 뇌 기능이 좋아져서 사고력과 판단력이 향상되고 스트레스 대응력도 좋아진다고(박수현, 2010:49. 재인용)고 주장한다. 특히 꾸준한 운동은 체력, 면역력, 정신력도 강해진다. 따라서 무용의 경우에는 신체 움직임을 기반으로 유연성 및 근력 강화, 리듬감 향상, 감각 활성화, 감정표현 등 다양한 측면에서의 활동이 가능하기 때문에 두뇌 활성화는 물론 정서적 측면에서도 안정감을 줄 수 있다.

자신의 움직임을 이해하게 되면 세상에 대한 지식 체계가 잡힌다. 그것이 바로 진정한 앎이다(Brown & Vaughan, 윤미나 역, 2012:130). 밥 페이건에 의하면 몸의 움직임은 빈

마음을 채워준다(131. 재인용)고도 한다. 따라서 우리는 자신의 몸을 인식하고, 일상생활 속에서 자신이 즐기는 움직임을 발견할 필요가 있는 것이다. 물론 각 개인의 특성에 따라 움직임에 관한 선호도가 다르겠지만, 자신에게 적합한 움직임 활동을 발견하는 것은 운동의 중요성만큼이나 중요한 문제이다.

그 어떤 경험도 신체 없이는 이루어질 수 없다. 그렇게 때문에 삶의 질을 향상시키는 가장 손쉬운 방법은 몸의 감각을 통제하고 조절하는 법을 익히는 것 이라고 박수현(2010:229)이 밝힌 바와 같이 신체감각을 활성화 시키는 일은 행복한 삶과도 연관된다. 따라서 자신에게 적합한 움직임을 발견하여 몸과 마음의 휴식을 가능하게 하는 일은 현대인들에게 보다 절실했다.

조용히 휴식을 취하는 것은 보이지 않는 것까지 발견할 수 있는 가능성을 제공해준다고 Zimmer(2005, 김문주 역, 2007:20)가 이야기 하듯 휴식은 멈춤이 아니라 새로운 시작이라고 할 수 있다. 인간이 바르게 걷고, 편안하게 서 있고, 편안하게 앉아 있고, 편안하게 누울 수 있는 생활 습관을 유지하는 일은 곧 자신의 몸에 대한 관심과 인식에서부터 비롯된다고 할 수 있다.

몸의 감각이 마음의 진정한 토대(Blakerslee & Blakerslee, 2007, 정병선 역, 2011:24)라고 한다. 어렸을 때 형성된 신체지도는 남은 인생 동안 경험을 통해 발달하고, 계속해서 변한다. 신체지도는 인간에게는 핵심이라 할 만큼 중요하다(25). 우리의 다른 온갖 정신능력(시각, 청각, 언어, 기억)은 몸 만다라의 기반 위에서 지탱된다. 신체지도 없이는 자기 의식적인, 생각하는 사람이 될 수 없다고 Blakerslee 와 Blakerslee(26)가 주장하듯 몸에 대한 인식은 자신이 주체로 살아가는데 있어서 매우 중요한 요소라고 할 수 있다. 의학의 창시자인 히포크라테스(Hippocrates)는 마음, 신체 그리고 환경이 조화롭게 균형을 유지하는 것이 건강(장현갑, 2009:26.재인용)이라고 정의하고 있다.

그러나 우리는 성인이 되면서 신체/환경간의 연결 관계는 사라지게 되고, 신체는 살아가면서 매일 매일 필요한 업무를 수행하기 위한 도구가 되어 점차 기능적인 대상으로 변해가고 있다. 따라서 자신이 인식하지 못하고 살아왔던 경직된 몸과 닫힌 마음을 열고, 자유롭고 편안한 몸, 행복한 몸으로의 회복 추구를 위해 만들어진 슬로우 워업¹⁾의 기본 개념과 구성 요인, 그리고 특성을 밝히는 것이 본 연구의 목적이다.

1) 슬로우 워업은 20여년의 임상실험(대상: 일반인, 무용지도자)을 거쳐 연구자가 정리한 신체 움직임 방법론이다. 그동안 무용지도자 자신들의 신체 회복을 위한 방법으로, 무용 즉흥 수업을 위한 워업으로, 일반인들에게는 건강을 위한 움직임으로 실행하고 있었으며, 2011년 7월 한국무용교육원 DA과정 연수(예술가의 집)에서 공식적으로 사용하였다.

II . Slow warmup의 개념

1. 개발 배경

느림은 상생과 통섭을 추구하는 21세기의 새로운 가치로 재인식되고 있다. 오늘을 살고 있는 현대인들은 바쁜 일상에 쫓겨 삶을 살아내고 있을 뿐, 삶을 향유할 수 있는 마음의 여유를 갖지 못하고 있는 것은 사실이다. 자신의 몸은 바로 자신의 역사라고 한다. 얼굴에 그 사람의 삶이 묻어나듯 몸은 바로 자신이 살아온 흔적을 그대로 담고 있기 때문이다. 또한 몸은 정신이 잊어버린 것을 기억한다(Brown & Vanhan, 윤미나 역, 2012:215).

느림은 삶의 모든 면들을 정밀하게 향유하는 것으로 느리게 움직인다는 것은 바로 여유 있는 삶을 추구하는 하나의 방법이 될 수 있다. 현재 의료 명상으로 주목받고 있는 이완반응 명상²⁾의 기본 원리는 긴장과 흥분을 야기하는 교감신경계의 지나친 활성화를 억제하고 대신 이완과 평화를 야기하는 부교감신경계를 활성화시키는 것으로(장현갑, 2009:182) 명상을 통해 근육을 이완시키는 방법이다. 이 원리는 바로 인간의 마음은 신체에 영향을 미치며, 신체 또한 마음에 영향을 미친다는 원리를 기본으로 하고 있다. 모든 종류의 명상 훈련은 스트레스 반응을 조절하는데 유효하며, 일반적으로 요가와 명상이 결합된 복합 명상 형태일수록 내분비기관의 활성을 회춘시켜 젊음을 유지하게 하는데 효과적(223)이라고 한다. 이와 같은 사실은 움직임과 명상의 결합 형태에 대한 긍정적인 결과라고 할 수 있다. 마음과 몸은 하나의 실체이다. 만약 호흡, 자세, 그리고 마음이 완전한 조화를 이룬다면 이들 3자 사이에 깊은 연결감을 느끼고 깊은 이완 상태에서 우리의 몸과 마음이 하나의 전체가 되는 일체감을 느끼게 될 것이다(장현갑, 2006: 244).

감정은 건강에 대단히 중요한 영향을 미친다. 감정과 건강 사이의 관계에 있어 평정과 낙관적인 생각 같은 긍정적인 상태는 건강에 이로운 영향을 미친다(Goleman 역음, 김선희 역, 2006:48)고 했으며, 레이티는 움직임은 바로 감정의 신체적 표현이다(Koneberg & Gramer-Rotter, 이지영 역, 2007:34. 재인용)라고 주장한다.

근육을 이완시켜 주는 것은 불안과 긴장 해소에 도움이 된다. 역으로 마음을 고요히

2) 하버드 의대의 심신의학연구소의 벤슨 박사 팀이 개발한 이완반응법(Relaxation Response:RR)으로 조용한 장소에 가만히 앉아 특정한 낱말이나 구절(mantra)에 의식을 집중해서 숨을 내쉴 때마다 이 만트라를 암송한다. 이완반응 명상을 하루에 두 차례 한번에 20분씩 실천하면, 산소 섭취와 스트레스 호르몬 분비의 감소, 면역체의 기능향진과 알파파나 세타파와 같은 안정된 뇌파 활동 등이 특징적으로 나타난다(장현갑, 2009:225).

하는 연습은 몸의 긴장을 풀어준다. 이와 같이 몸의 이완과 마음의 고요는 상관관계가 있다고 볼 수 있다. 따라서 느리게 움직인다는 것은 몸의 긴장을 풀어주며, 이러한 몸의 이완 상태는 마음의 긴장을 해소시킬 수 있을 것이다.

현대인들은 바쁜 일상과 과도한 스트레스로 몸과 마음의 긴장을 느끼면서도 해결 방안을 찾기에 어려움이 있는 것은 사실이다. 따라서 긴장되고 경직된 몸과 마음을 이완시켜주기 주며, 동시에 마음의 고요를 느낄 수 있는 방법으로 누구나 일상생활 속에서 쉽게 접근할 수 있고, 좁은 공간에서도 가능하며, 무리함 없이 자연스럽게, 개인이 혼자서도 스스로 행할 수 있는 방법에 대한 필요성으로부터 느린 움직임에 대한 연구는 시작되었다.

이러한 필요성은 연구자를 한국전통무술, 알렉산더 테크닉³⁾, 필라티즈 메소드⁴⁾, 펠덴크라이스 메소드⁵⁾ 중국 도인술, 요가, Borns for Life⁶⁾ 등을 섭렵하도록 이끌었다. 이 메소드들은 각각의 특성과 장점을 가지고 있지만, 일상생활 속에서 개인이 자율적으로 행하기까지 내용을 터득하는데 있어서 접근성과 실용성 측면에서 어려움이 많다고 할 수 있다.

지속적인 느린 움직임은 유연성을 향상시켜 혈관이 확장되어 혈액 흐름이 원활해지며 림프계, 척수액의 순환을 촉진시킬 수 있다. 그리고 움직이는 동안에 자연스럽게 체온이 상승되면서 칼로리 소모가 늘어나게 된다. 이러한 느린 움직임은 자신의 몸에 대한 관심과 이해 그리고 몸과 마음의 진정한 휴식을 취할 수 있다는 점에서 현대를 살아가는 모든 사람들에게 온전히 자신만을 위한 시간으로 활용될 수 있을 것이다. 따라서 슬로우 워업은 건강과 삶의 질을 높이기 위한 수단으로 누구에게나 적용이 가능할 것이며, 또한 무용 수업의 효율적인 워업으로 활용될 수 있으리라는 확신을 갖고 개발하게 되었다.

2. 기본 개념

몸은 우리가 인지적 자아를 위해 가지고 있는 것과 동일한 전체성과 모든 것을 망라한 통합성을 가지고 있다(Goleman 역음, 김선희 역, 2006:81). 또한 학습, 사고, 기억, 창조 등

3) Frederick Matthias Alexander(1869-1947. 호주 태생)가 만든 신체/정신 메카니즘의 재교육(re-education) 법이다.

4) Joseph H. Pilates(1880-1967. 독일 듀셀도르프 태생)가 창안하였으며, 정신집중과 동작을 강조하는 동양의 방법과 육체적 활동을 강조하는 서양의 방법을 통합, 완성시킨 운동이다.

5) Mosche Feldenkrais(1904~1984)가 창안하였으며, 이 method는 주의깊이 인지된 신체의 움직임을 통하여 스스로 신체 움직임의 문제점을 인식하는 과정을 중시. 결과보다는(병을 치료한다는) 과정을 중요시하며 개인 스스로 신체 움직임의 문제점을 인지하는 과정을 중시한다.

6) Ruthy Alon에 의해 창안된 BFL는 Feldenkrais method에 기초를 둔 프로그램으로 뼈의 골격을 안전하게 정렬하여 몸의 중력을 통하여 뼈를 성장하게 하고 뼈를 강화 하기위한 자연적 움직임이다.

의 정신활동은 뇌만의 작용이 아니라 뇌와 신체 모두의 작용(정종진, 2006:60)이라고 밝혀진 바와 같이 신체, 마음, 정신의 통합적 개념은 우리 자신을 온전한 전체로 인식하게 한다는 것이다. 따라서 몸과 마음을 열고 몸이 알려주는 신호를 감지할 수 있도록 우리는 몸과 마음과 호흡과 기(氣)의 상호관계를 인식해야 한다.

생각과 관찰을 통한 움직임은 자세에 아주 중요한 역할을 한다. 잘못된 습관을 바꾸려고 물리적으로 애쓰기 보다는 관찰을 통해 움직임을 인식하고 몸이 자율적으로 움직이도록 유도하는 방법이 오히려 더 큰 효과를 줄 수 있다(백희숙,백현숙, 2004:70). 생각과 관찰은 느린 움직임 상태에서 가능한 일이다. 즉, 우리는 느린 움직임을 하고 있는 동안 자신의 몸과 만나게 된다. 이러한 관점에서 느린 움직임을 사용하는 것은 생각과 관찰을 통해 스스로 자신의 몸과 자세를 인식할 수 있도록 하게하고, 충분한 이완을 경험하게 하기 위함이다. 이완 상황에서는 누구나 깊이 듣고, 느끼는 일이 가능해지기 때문에 자신의 신체에 대해 민감하게 관찰할 수 있다. 따라서 자세는 사고에 영향을 미치며, 사고는 자세에 영향을 주는 강력한 요소 중의 하나이다(Franklin, 1996: x).

슬로우 워업은 느린 움직임을 통해 조용함, 고요함, 이완을 경험하도록 하여 자기 자신을 알게 하고, 자기 스스로를 더 잘 통제할 수 있게 한다. 따라서 슬로우 워업은 신체 인식을 통해 자신의 고유한 감수성을 계발하고, 자신의 몸을 쾌적하게 느낄 수 있으며, 세상을 들을 수 있는 감각적 인지능력을 향상하여 새롭게 사물을 인식하는 방법을 배우게 되며, 행복한 몸으로 세상을 다르게 접근하고, 삶을 다르게 사는 법을 스스로 발견하여 자신을 사랑하고 남을 존중할 있도록 도와줄 수 있는 몸과 마음 교육이라고 할 수 있다.

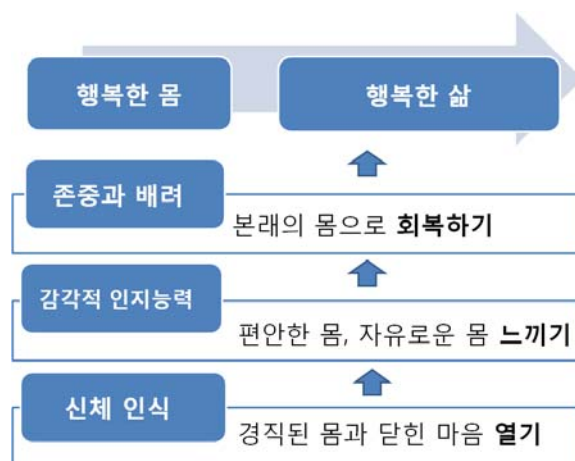


그림 1. 슬로우 워업의 기본 개념

III. Slow warmup의 구성

1. 목표

슬로우 워업은 자신의 몸을 열린 몸, 자유로운 몸, 행복한 몸으로 만들기 위한 목적을 갖고 시작되었다. 따라서 굳어 있는 몸, 닫힌 마음, 고정된 생각을 열린 몸과 마음, 자유로운 몸, 행복한 몸으로 만들기 위해서 느리게 움직이고 느리게 생각하기, 내 몸을 온전하게 알고, 느끼고, 사랑하고, 존중하기, 몸과 마음을 고요하게 하기라는 구체적인 목표를 설정하고 슬로우 워업의 동작패턴을 구성하였다. 따라서 슬로우 워업의 목표는 다음과 같이 요약될 수 있다.

- 첫째, 자신의 신체에 대한 인식
- 둘째, 바른 자세(body alignment)
- 셋째, 감각적 인지능력
- 넷째, 자신과 타인에 대한 존중과 배려
- 다섯째, 몸·마음·정신의 통합

2. 구성 요인

1) 방법

슬로우 워업은 어린이(12세 이후 정도)부터 노인까지 누구나 할 수 있다. 식후 2시간 이후에는 언제든지 가능하며, 어디에서든지 편안하게 누울 수 있는 공간(personal space)만 있으면 시작할 수 있다. 슬로우 워업은 누워서(lying down) 모든 움직임을 시행한다. 그 이유는 인간이 누워 있을 때 신체가 가장 스트레스를 덜 받고 편안한 상태를 유지하기 때문이다. 따라서 불필요한 긴장을 없애고, 자세를 바르게 하며, 자신의 몸을 인식하기에 가장 적합한 상태라고 할 수 있다. 특히 불필요한 긴장을 하지 않기 때문에 근육의 긴장을 해소시키는데 더욱 용이하다. 다만 대상의 상태와 환경 조건에 따라서 앉아서도 할 수 있으며, 제자리에 서서, 공간 전체를 누비면서(general space)도 가능하다. 그러나 가능하면 누워서 하는 것이 가장 바람직하다.

슬로우 워업은 아주 천천히, 반드시 호흡과 함께 동작 패턴의 순서를 지키면서 순차적으로 해야 한다. 그리고 순서를 외워서 동작의 형태만을 따라 하는 것이 아니라 스스로 자신의 몸을 인식하면서 움직이는 것이 중요하다. 또한 패턴과 패턴 사이에도 호흡을 동

반한 쉽의 시간을 통해 자신의 몸을 느끼도록(알아차리게) 해야 한다.

슬로우 워업은 1시간30분 정도 소요된다. 초보자는 30여분부터 시작하여 점차적으로 시간을 확대하는 것이 필요하며, 대상의 몸 상태에 따라 빈도, 운동량(volume 반복 횟수), 각 패턴의 단계적 사용, 지속 시간을 조절해야 한다.

2) 슬로우 워업 17가지 동작패턴

슬로우 워업은 호흡으로부터 시작하여 심장에서부터 먼 신체부위부터 움직임이 시작된다. 깊은 호흡→ 온 몸 깨우기(감촉감각)→ 점진적 근육이완(PMR)→ 손가락/발가락→ 척추→ 골반→ 어깨→ 고관절→ 한쪽 몸→ 몸 전체→ 구르기→ 허공을 걷기→ 등→ 머리/꼬리→ 목→ 느리게 걷기→ 편안하게 쉬기(음악명상)까지 총 17가지 동작 패턴으로 구성(김화숙·전혜리·한혜리·오레지나, 2012:53-54) 되어 있다. 이 움직임들은 반드시 호흡을 동반하면서 아주 느리게 해야 한다. 각 패턴의 구성 요인은 다음과 같다.

(1) 깊은 호흡(deep breath)

호흡은 살아있는 생명의 근원으로, 바른(좋은) 호흡이란 편안하고 깊은 호흡⁷⁾이다. 호흡을 바르게 하면 정신상태도 좋아지며, 정신상태가 좋아지면 호흡도 좋아진다(다츠무라 오사무, 신금순 옮김, 2008:27). 또한 호흡과 자세는 밀접하게 연결되어 있다. 호흡을 바르게 하면 자세가 좋아지며, 자세를 바로 잡으면 호흡도 깊어진다. 이와 같이 호흡·자세·정신은 깊은 관계가 있다. **얕은 호흡**은 몸속의 산소 공급을 줄어든게 하고, 혈액속의 독소가 원활하게 제거되지 못하여 신체장기들의 기능이 떨어지고 에너지가 고갈되면서 신체적 긴장이 더 깊어지는 결과를 초래한다. 그러나 **복식 호흡**은 훨씬 더 많은 양의 산소를 공급하여 신체적 긴장을 낮춰 준다(Antoni, Ironson & Schneiderman, 최병휘, 김원 편역, 2010:36). 또한 깊은 호흡은 뇌에 더 많은 혈류량과 더 많은 산소를 공급하며, 이를 통해서 지친 뇌가 휴식을 취할 수 있다(박수현, 2010:98-99). 그리고 심호흡은 건강에 좋고 기운을 북돋을 뿐만 아니라 통찰력과 지혜를 준다(에이퍼트, 복진선 역, 2006:211). 즉 **깊은 호흡**은 뇌가 충분히 기능하게 하는데 필수적이며, 우리는 호흡을 통해 몸을 채우고 비운다(김화숙·전혜리·한혜리·오레지나, 2011:53). 숨을 깊이 쉬는 것은 명상과 같은 작용을 해 스트레스가 자연스럽게 해소되고 생명 연장까지 이어진다(Roizen & Oz, 유태우 역, 2007:166)고 한다. 이렇듯 슬로우 워업 첫 과정은 깊은 호흡으로 복부, 횡경막, 폐를 공

7) 깊은 호흡, 심호흡, 복식호흡 등 사용하는 용어들이 모두 다르나 본 연구에서는 '깊은 호흡'으로 통일하여 사용하며, 인용문일 경우에는 역자가 표현한 용어를 그대로 사용하였다.

기로 한가득 채운다는 생각으로 숨을 코로 들이마시고 입으로 내쉬며(여러 번 반복), 점차적으로 호흡의 길이를 길게 한다.

(2) 온 몸 깨우기(감촉감각 tactile)

스킨쉽⁸⁾은 아이들의 정서발달 뿐 아니라 두뇌발달에도 중요한 역할을 한다. 실제로 초기발생과정에서 피부는 두뇌와 같이 외배엽에서 발달하기 때문에 피부를 제2의 두뇌라 부른다. 따라서 피부감각의 발달은 곧 두뇌발달과 연결된다. 업어주기, 쓰다듬어주기, 안아주기, 뽀뽀하기, 맞사지 해주기 등은 아이의 두뇌발달을 촉진하는 활동들이라고 할 수 있다.

촉감, 움직임 그리고 상호작용이 부족한 유아의 경우, 폭력적 기질을 초래할 수 있다는 우려의 목소리가 커지고 있다고 Jensen(손정락·이정화 역, 2011:50)은 경고하고 있다. 가장 중요한 유아 감각기관은 촉각으로 촉각적 자극은 유대감(bonding), 감각통합, 자기 수용 감각과 적절한 행동을 유도한다(김화숙, 2006:7). 즉 감촉감각은 편안함과 안정감의 기본적인 원천이라고 할 수 있다. 온 몸 깨우기는 전신의 근육을 깨우면서 감촉감각을 느끼게 하는 움직임들이다. 전신을 손으로 쓰다듬기, 가볍게 두드리기(tap, pat) 푹푹 쥐기, 부드럽게 쓸어주기(brush) 등이다. 이 동작들은 스스로 할 수 있으며, 파트너와 함께 할 수도 있다.

(3) 점진적 근육 이완(PMR)

점진적 근육이완(Progressive Muscle Relaxation)⁹⁾은 1930년대에 근육의 긴장과 몸의 생리적

8) 스킨쉽이 부족할 경우, 아이들의 운동기능과 정신기능이 저하될 수 있다(김유미(2002:162-163).

9) 점진적 근육이완은

- ①② 팔꿈치 아래: 주먹을 꼭 쥐고 손목을 굽혀 당긴다.
- ③④ 팔꿈치 위: 팔꿈치를 굽혀 팔을 접어 올리고 단단히 긴장시킨다.
- ⑤⑥ 무릎 아래: 발목을 젖혀 몸 쪽으로 최대한 당긴다.
- ⑦⑧ 무릎 위: 양 무릎을 붙이고 다리를 바닥에서 들어 올린다.
- ⑨ 배: 배를 등 쪽으로 강하게 집어넣는다.
- ⑩ 가슴: 깊게 숨을 들이 쉬고 멈춘다.
- ⑪ 어깨: 양쪽 어깨가 줄에 매 달려서 귀 쪽으로 당겨지는 것처럼 긴장시킨다.
- ⑫ 목: 목을 뒤로 힘껏 젖히거나 반대로 턱을 가슴 쪽으로 잡아당긴다.
- ⑬ 입, 턱, 목구멍: 입을 꼭 다물고 입 꼬리를 세게 잡아당겨 억지로 미소를 짓는다.
- ⑭ 눈: 잠시 눈을 감고 눈 주위 근육들을 긴장시킨다.
- ⑮ 아래 이마: 눈을 찌프리고 눈썹을 아래로 당긴다.
- ⑯ 위 이마: 눈을 최대한 위로 치켜 올린다.

이렇게 신체의 16개 부분을 각각 긴장시켰다가 이완 시키면서 이완점을 느끼게 하는 것이다. 각 근육 군을 10초 간 긴장시키고 20초간 이완시키면서 숨을 내쉴 때 ‘편안하다’라고 생각한다. 16개 군의 근육을 모두 이완시키고 나면 하나에서 다섯까지 세면서 더 깊은 이완상태를 유도한다. 그리고 2분 동안 천천히 호흡하면서 숨을 내쉴 때 마다 ”편안하다“라고 생각한다(Antoni, Ironson & Schneiderman, 최병휘, 김원 편역, 2010:14-15).

변화가 어떻게 연관될 수 있는지 연구하기 시작하면서 심리학자인 제이콥슨(E. Jacobson)에 의해 개발되었다. 많은 사람들에게 점진적 이완은 쉽게 잠들 수 있게 하는 좋은 방법(Hanson & Mendius, 장현갑, 장주영 역, 2010:126)이 되며, 깊은 이완 상태에서는 스트레스를 받지 않고 화가 나지 않는다(124). 또한 근육이 긴장되면 우리 몸에서는 여러 가지 호르몬과 화학물질이 분비되며, 심장박동이 증가하거나 팔과 다리로 가는 혈류가 증가하는 것과 같은 여러 가지 신체적 변화가 동반된다(Antoni, Ironson & Schneiderman, 최병희, 김원 편역, 2010:13)고 한다. 점진적 근육이완은 신체적 건강을 유지시켜 줄 뿐 아니라 신체적 긴장을 줄여서 업무를 효과적으로 할 수 있도록 하고, 삶을 즐기면서 사회생활을 더 크게 누리는데 도움이 된다(13-14). 이 점진적 근육이완은 총 16개 근육군의 이완 훈련이다. 본 슬로우 워업에서는 16개 근육군 동작을 기초로 연구자가 약간의 수정, 보완한 것을 사용한다.

(4) 손가락/발가락 finger-toe

아침에 잠에서 깨어나 호흡, 손가락·발가락 움직이기, 기지개 켜기는 척수로부터 대뇌에 좋은 자극이 전해지게 되며, 근육을 움직이면 지각신경이 더욱 자극을 받아 대뇌는 각성하고 활발하게 움직이게 된다. 즉 근육이 움직이면 뇌간망양체라는 부분을 자극하여 대뇌를 활성화시키게 된다. 본 패턴은 손바닥 맞사지, 손가락 움직이기, 주먹 쥐었다 펴기, 발가락 엄지와 둘째 움직이기, 손가락/발가락으로 가위 바위 보!, 손목/발목 돌리기, 손목/발목 flex-point 으로 구성되어 있다.

(5) 척추 spine

33개로 뼈로 구성된 척추는 신체의 중심적인 역할을 하는 몸의 기둥으로 머리, 팔다리, 흉추, 골반에 움직임을 주는 추골을 지지하며 척추신경을 보호한다. 이러한 척추는 7개의 경추, 12개의 흉추, 5개의 요추, 그리고 요추 하방에 있는 5개의 천추골, 3-4개의 미골로 형성된 미추로 이어진다. 척추의 기본적인 곡선을 유지하면서 일상생활에서 바른 자세를 지키는 것은 매우 중요하다. 따라서 척추는 분절 움직임을 통하여 뼈와 뼈 사이를 넓혀 주어야 한다. 척추는 길고, 등은 넓다고 상상하는 습관은 척추의 바른 자세를 유지하는데 도움이 된다. 척추 움직임은 3단계로 구성되어 있으며 초보자는 1단계로 시작하여 움직임이 숙련되면 2단계 3단계로 발전시킨다.

(6) 골반 pelvis

골반은 신체의 중심이고 안정화의 중심이며, 운동의 발원지이다. 골반은 다른 신체 부위에 비해 큰 질량을 갖고 있기 때문에 골반의 잘못된 정렬은 신체 사슬의 위, 아래로 심각한 반응을 야기 시킨다(Franklin, 1996:131). 골반이 다리 끝에서 쉽게 균형을 잡을 수 있도록 두 다리를 굽히는(hook) 자세는 다리의 과도한 긴장을 풀어주고 완전하고 유용한 자세교정을 유도하는데 도움이 된다(viii), 골반 패턴 1단계는 hook 자세에서 호흡하기와 골반을 살짝 들고 천천히 좌, 우로 이동하면서 자신의 골반을 인식한다. 2단계는 pelvis clock으로 골반을 위-아래(12시→6시), 오른쪽-왼쪽(9시→3시), 위-오른쪽-아래-왼쪽(12시→9시→6시→3시, 반대로 3시→6시→9시→12시)으로 움직이는 동작으로 자신의 골반을 바르게 인식하도록 도와준다. 3단계는 골반 뼈 강화를 위한 움직임으로 골반을 바닥에 가볍게 두드리기를 한다(몸무게 20% 정도의 에너지만 사용).

(7) 어깨 shoulder

빗장뼈(쇄골), 어깨뼈(견갑골), 위팔뼈(상완골) 세 뼈로 이루어진 어깨 관절은 팔을 여러 방향으로 자유롭게 돌릴 수 있지만, 우리 몸에서 가장 많은 긴장을 받는 부위이기도 하다. 어깨는 몸무게를 지탱하는 기능을 수행하는 능력에서 골반과 유사하며, 자유롭게 팔을 조정하고, 표현하게 하며, 팔을 보호한다. 또한 팔과 가슴을 연결시켜서 들고, 운반하고, 밀고 집기 위해 힘과 안정성을 제공해준다(Halprin, 김용량·이정명·오은영, 2006:194). 경직된 어깨는 목, 머리, 가슴과 허리에 까지 영향을 주기 때문에 일상생활 속에서 가능한 빨리 이완시켜야 한다. 어깨 이완시키기 1단계는 옆으로 누워서(두 무릎은 90도로 굽힌다) 한쪽 팔을 점차적으로 들었다 내리기(30도/60도/90도/120도/150도/180도), 2단계는 팔을 90도로 들고 천정을 향해 올리고 내리기(견갑골이 마루에 닿도록), 3단계는 손가락과 팔 꼬기(twist) 로 구성되어 있다.

(8) 고관절 high joint

고관절은 다리의 압력을 골반으로 이동시키는 역할을 담당한다(Franklin,1996:146). 고관절은 골반으로부터 다리를 자유롭게 움직일 수 있도록 도와주는 부위이다. 이러한 고관절이 잠기게 되면 골반이 경직되고, 또한 걷기가 부자연스럽게 된다. 다리는 골반으로부터 자유로워야 자연스럽게 움직일 수 있기 때문이다. 따라서 고관절을 부드럽게 풀어주는 것은 대단히 중요하다. 고관절 움직임은 3단계로 구성되어 있으며, 단계별로 고관절의 가동

범위가 커지기 때문에 대상의 수준에 따라 단계를 점차적으로 올려가며 해야 한다.

(9) 한쪽 몸 body side

양쪽의 시각, 양쪽 귀의 청각 및 양측면의 조정은 신체의 양쪽 반신과 측면적인 반구의 협응 정도에 따라 달라진다(김유미, 1999:21)고 밝혀진 바와 같이 한쪽 몸만 움직이는 동작은 오른쪽, 왼쪽 두뇌 반구를 강화시켜준다. 이 패턴은 옆으로 누워서 한쪽 몸은 바닥에 고정시킨 채 팔꿈치와 무릎 닿기(만나기)와 퍼기를 반복한다.

(10) 몸 전체 Whole body

이 패턴은 전신을 사용하여 커졌다가 줄어들고, 뻗었다가 웅크리는 움직임으로 최대한 몸의 핵심(core)으로부터 팔과 다리가 멀어졌다가 다시 몸의 중심으로 모으는 움직임이다. 대표적인 예로는 기지개 켜기와 같은 전신 스트레치 움직임으로 새로운 에너지가 온 몸을 활기차게 한다.

(11) 구르기 rolling

바닥에 온몸을 맞사지 하는 느낌으로 힘을 빼고 하는 것이 중요하다. 1단계는 몸을 작게 구부리고, 머리는 바닥에 대고 아주 천천히 구르기, 2단계는 팔과 다리를 펴면서 슬로우 비디오투럼 구르기, 3단계는 온몸을 맞사지 하듯이 바닥에 밀착시키면서 두 팔, 두 다리는 바닥에 놓고 구르는 움직임으로 구성되어 있다.

(12) 허공을 걷기 walk into space

이 패턴은 상체(등)를 바닥에 밀착시킨 채 두 발을 들고 허공에서 걷기 때문에 바른 자세를 유지시킬 수 있으며, 스스로 자세를 인식할 수 있다. 이 움직임은 복부 운동도 함께 진행된다. 1단계는 허공에서 느리게 걷기, 팔과 함께 걷기, 2단계는 아주 느리게 멀리 걷기, 3단계는 보폭은 줄여서 두 다리를 내리면서 걷기, 올리면서 걸기로 구성된다.

(13) 등 back

등은 평소에 잘 움직여지지 않는 부위로 등 근육이 긴장되면 척추가 자유롭게 움직이지 못하며 동시에 어깨, 목, 가슴까지 긴장된다. 따라서 등은 자주 풀어 주어야 한다. 특히 아침에 일어나서는 반드시 이완시켜주어야 한다. 등 패턴은 두 무릎을 굽히고 앉아서

머리를 아래로 떨어트리고 몸을 앞, 뒤로 흔들기, 다시 누워서 두 다리를 90도로 들고 작은 원을 오른쪽/왼쪽으로 그리기, 조금 큰 원을 오른 쪽/왼쪽으로 그리기. 마지막으로 아주 크고, 느리게 두 발로 원을 오른쪽/왼쪽으로 그리기 3단계로 구성된다.

(14) 머리/꼬리 head-tail

머리-꼬리는 앉고, 쓰고, 책이나 스크린, 칠판에 초점을 맞출 때 사용하는 머리와 등, 어깨 근육을 강화해주며, 목과 허리 척추정렬을 발달시키고, 중추신경계의 기능을 다 활용하도록 도와준다(김화숙, 2006:7). 머리-꼬리는 다양한 방법으로 동작이 가능하다. 대표적인 머리- 꼬리 동작은 요가에서의 고양이 자세이다.

(15) 목 neck

목은 항상 머리와 척추로부터 자유로워야 한다. 목의 근육은 머리와 어깨, 척추와 연결되어 있으며, 목은 몸의 다른 부위보다 쉽게 긴장하는 곳이다. 따라서 깊은 호흡과 함께 어깨의 긴장을 풀어주면서 내 목은 부드럽다! 내 목은 자유롭다! 라고 상상하면서 움직이면 어깨와 척추의 이완에 크게 도움이 된다. 목을 천천히 위, 아래로, 좌, 우로, 양 옆으로, 목을 앞으로 떨어트리고 좌, 우로 움직이고 난 후 목 돌리기를 한다.

(16) 느리게 걷기 slow walking

아주 천천히 몸을 한쪽으로 돌려 일어나서 방안을 걷는다. 느리게 걸으면서 신체 정렬 (body Alignment)이 잘되어 있는지 느껴본다. 내 몸의 중심축(머리, 가슴, 골반의 중심)이 바른 자세를 유지하고 있는가, 즉 내 코와 배꼽이 일직선인가? 내 척추는 마디마디 펴져 있는가? 어깨는 편안한가? 자세가 좋으면 근육들도 제자리로 잘 발달되어 뼈들을 적절한 위치로 끌어 당겨 줄 수 있어 외관상 균형이 잘 잡힌 골격구조를 유지할 수 있다(Minton, 조운라 역, 1998:70). 이 패턴에서는 자신의 몸을 느끼고, 생각하면서 걷는 것이 중요하다.

(17) 편안하게 쉬기 rest

서 있는 자세에서 목을 떨어트리고 척추 하나 하나를 느끼면서 천천히 내려가서 호흡한다. 다시 천천히 꼬리뼈를 내리고 척추 움직임을 느끼면서 올라온다. 이 때 머리는 가장 나중에 든다. 다시 천천히 머리부터 내려가서 힙(hip)을 내리고 바로 누워 모관운동¹⁰⁾

10) 두 다리와 두 팔을 수직으로 들어 올리고 팔과 다리에 모래가 묻어 있다고 상상하면서 빠르게

을 한 후, 두 다리를 내려놓는다(완전 휴식 자세). 이 때 눈을 감고 고요히 자신의 몸을 인식한다. 그리고 가장 편안한 상태에서 휴식을 취하면서 온 몸으로 음악을 듣는다(음악 명상). 조용한 음악은 우리 몸이 펩타이드(peptide, 단백질의 구성성분인 아미노산들이 결합된 것)를 생성하는데 도움이 된다(정중진, 2006:84)고 한다. 음악을 귀로만 들을 때와 누워서 온 몸으로 듣는 것은 완전히 다르다. 이러한 신체감각을 통한 음악 듣기는 우리 신체의 깊은 내부까지 음악이 전달된다. 음악명상이 끝나면 명상의 시간을 갖으면서 편안하게 쉰다. 명상이란 일종의 주의집중과 자각(Antoni, Ironson & Schneiderman, 최병휘, 김원 편역, 2010:93)이다. 즉, 명상과 같은 마음 훈련을 통해 평화, 행복, 자비와 같은 가장 이상적인 마음상태에 이를 수 있고 이를 지속 시킬 수 있다(장현갑, 2009:157). 따라서 명상시간을 갖는 것은 마음을 안정시키고, 고요를 경험하게 하여 긍정적 마음 상태를 갖게 해준다.

<표 1>은 슬로우 워업 17가지 동작 패턴의 방법과 기능을 제시한 것이다.

표 1. 슬로우 워업 동작 패턴의 방법과 기능

패 턴	방 법	기 능
1. 깊은 호흡	호흡 길이, 횟수 조절	많은 양의 산소 공급, 긴장 이완
2. 온 몸 깨우기	움직임의 강도 조절	감촉감각으로 두뇌발달 촉진
3. 점진적 근육 이완	단계적 적용	스트레스 해소, 몸과 마음 안정
4. 손가락/발가락	동작 횟수 조절	대뇌 활성화
5. 척추	단계적 적용	바른 자세 인식
6. 골반	단계적 적용	바른 자세 유지, 골반 뼈 강화
7. 어깨	단계적 적용	어깨 긴장 해소
8. 고관절	단계적 적용	골반과 다리 긴장 해소
9. 한쪽 몸	움직임 인식	오른쪽, 왼쪽 두뇌 반구 강화
10. 몸 전체	움직임의 강도 조절	새로운 에너지 생성
11. 구르기	단계적 적용	전신 이완
12. 허공을 걷기	단계적 적용	아랫배 근력 강화, 다리 근육 강화
13. 등	단계적 적용	등의 긴장 해소
14. 머리/꼬리	단계적 적용	머리와 등, 어깨 근육 강화
15. 목	움직임의 속도 조절	목의 긴장 이완
16. 느리게 걷기	움직임의 속도 조절	바른 자세, 바른 워킹
17. 편안하게 쉬기	편안한 호흡	마음의 안정과 고요, 전신 이완

팔, 다리를 털다가(혹은 떨기), 팔과 다리를 동시에 툭 떨어트린다. 팔과 다리는 가능한 편 상태에서 하는 것이 좋다. 에너지 순환과 손발이 저리거나 붓는 경우에 하면 효과적이다.

3. 특성

이상 17 패턴으로 구성된 슬로우 워업은 혼자서 누울 수 있는 개인 공간(한 평 정도)만 있으면 움직임이 가능하게 때문에 특별한 장소가 없더라도 집에서 스스로 할 수 있다. 또한 누구나 쉽게 따라 할 수 있도록 단순하고, 쉬운 움직임으로 구성되어 있기 때문에 자신이 하겠다는 의지만 있으면 누구나 할 수 있다. 또한 개인의 연령이나 건강, 체력 정도에 따라 각 패턴의 내용과 길이 조절이 가능하기 때문에 누구나 쉽게 접근할 수 있다.

그리고 슬로우 워업에서 사용하는 호흡을 동반한 느린 움직임은 심신의 균형과 조화를 가져오며, 긴장된 근육을 이완시켜 주기 때문에 몸과 함께 마음의 이완이 가능해진다. 따라서 자신의 습관성 긴장패턴을 발견할 수 있으며, 주의력이 내면과 자기 신체로 향하게 된다. 이러한 상태는 몸과 마음의 통합을 가져오며, 몸과 마음이 편안하고, 고요해진다. 이와 같은 과정이 지속되면 스스로 자신의 몸을 존중하게 된다. 따라서 평화, 안식, 충만한 기쁨을 느낄 수 있으며, 호흡, 몸(자세), 마음의 깊은 연결감을 느끼고, 깊은 이완 상태에서 몸과 마음이 하나의 전체가 되는 일체감을 느끼게 된다. 이러한 상태는 세상을 다르게 접근하고, 삶을 다르게 사는 법을 스스로 발견하고, 자신을 사랑하고 남을 존중할 있게 된다.

따라서 슬로우 워업의 특성은

첫째, 누구나 할 수 있는 보편성을 지니고 있다.

둘째, 느린 움직임으로 구성되어 있으며, 호흡과 함께 지속적으로 움직인다.

셋째, 자신의 몸의 관찰하고 인식할 수 있다.

넷째, 몸과 마음의 이완을 스스로 경험할 수 있다.

다섯째, 몸·마음·정신의 일체감을 느낄 수 있다.

IV. 결론

본 연구는 현대인들의 바쁜 일상과 과도한 스트레스로 인한 긴장되고 경직된 몸과 닫힌 마음을 열고, 자유롭고 편안한 몸, 행복한 몸으로의 회복을 목표로 만들어진 슬로우 워업의 기본 개념과 구성 요인, 그리고 특성을 파악하고자 하였으며 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 슬로우 워업의 목표는 자신의 신체에 대한 인식, 바른 자세와 신체정렬, 감각적 인지능력, 자신과 타인에 대한 존중과 배려, 몸과 마음 그리고 정신의 통합에 있으며, 궁극적인 목표는 행복한 몸, 행복한 삶에 있다.

둘째, 슬로우 워업의 기본 개념은 신체 인식을 통해 자신의 고유한 감수성을 계발하고, 자신의 몸을 쾌적하게 느낄 수 있으며, 세상을 들을 수 있는 감각적 인지능력을 향상하여 새롭게 사물을 인식하는 방법을 배우게 되며, 행복한 몸으로 세상을 다르게 접근하고, 삶을 다르게 사는 법을 스스로 발견하여 자신을 사랑하고 남을 존중할 있도록 도와줄 수 있는 몸과 마음 교육이다.

셋째, 슬로우 워업은 17패턴(깊은 호흡→온 몸 깨우기(감촉감각)→점진적 근육이완(PMR)→손가락/발가락→척추→골반→어깨→고관절→한쪽 몸→몸 전체→구르기→허공을 걷기→등→머리/꼬리→목→천천히 걷기→편안하게 쉬기)으로 구성되어 있으며, 느리게, 지속적으로 호흡과 함께 움직여야 하며, 패턴과 패턴 사이 쉼에도 호흡은 계속되어야 한다.

넷째, 슬로우 워업의 특성은 누구나 할 수 있는 보편성, 느린 움직임, 호흡을 동반한 지속성, 몸에 대한 관찰과 인식, 심신 이완, 그리고 몸·마음·정신의 일체감에 있다.

현재 슬로우 워업은 커뮤니티댄스 지도자 과정(DA과정¹¹): Dance Animateur) 교과목으로 개설되어 있으며, 일반인들에게도 직접 적용되고 있는바, 슬로우 워업 효과 검증에 대한 후속 연구가 이루어져야 한다. 특히 적용 대상, 방법, 기간에 따라 그 효과가 달라지리라 예상 되는 바, 지속적인 연구가 필요하다.

11) KDEI(한국무용교육원) DA과정은 2011년 7월부터 개설되어 2012년 8월 현재 3기 까지 연수중이다. 자세한 내용은 KDEI 다음 카페 참조.

참고문헌

- 김유미(1999), **두뇌체조**, 서울: 푸른세상.
- _____(2002), **두뇌를 알고 가르치자**, 서울: 학지사.
- 김화숙(2006), “브레인댄스(BrainDance)의 교육적 의미에 관한 연구”, 한국무용교육학회, **한국무용교육학회지 제 17권 2호**(통권 제 26호), pp. 1-20.
- 김화숙·전혜리·한혜리·오레지나(2012), **커뮤니티댄스**, 서울: 도서출판 한학문화.
- 다츠무라 오사무(2001), **호흡건강법**, 신금순(옮김, 2008), 서울: 넥서스BOOKS.
- 박수현(2010), **웰니스 -뇌를 바꾸는 운동혁명**, KBS스포츠제작, 서울: 랜덤하우스.
- 백희숙 백현숙(2004), **알렉산더 테크닉**, 서울: 네츄로 메디카.
- 스티븐 D. 에이퍼드, 복진선(역, 2006), **전뇌학습법**, 서울: 한스컨텐츠.
- 장현갑(2009), **마음 vs 뇌**, 서울: 불광출판사.
- 전종진(2006), **5분 뇌 운동**, 서울: (주)한언.
- Antoni, M. H., Ironson, G. & Schneiderman, N. 최병휘, 김원(편역, 2010), **스트레스의 인지행동치료**, 서울: 시그마프레스.
- Blakerslee, S. & Blakerslee, M. 정병선(역, 2011), **뇌 속의 신체지도**, 서울: 이다미디어.
- Brown, S. & Vaughan, C. 윤미나(역, 2012), **플레이, 즐거움의 발견**, 서울: 흐름출판.
- Halprin, A. 김용량·이정명·오은영(역, 2006), **동작중심 표현예술치료**, 서울: 시그마프레스.
- Golman, D. (ed.), 김선희(역, 2006), **마음이란 무엇인가?**, 서울: 씨앗을 뿌리는 사람.
- Franklin, E. (1996), *Dynamic Alignment Through Imagery*, Champaign: Human Kinetics.
- Hanson, R. & Mendius, R. 장현갑, 장주영(역, 2010), **붓다 브레인**, 서울: 불광출판사.
- Jensen, E. (2008), *Brain-Based Learning: The New Paradigm of Teaching*, 손정락·이정화(역, 2011), **뇌 기반 학습-새로운 패러다임의 교수법**, 서울: 시그마프레스.
- Koneberg, L. & Gramer-Rotter, S. 이지영(역, 2007), **아이의 두뇌를 깨우는 신체놀이**, 서울: 매경출판(주).
- Minton, S. C.(1989), *Body & Self*, 조윤라(역, 1998), **신체 움직임과 자아인식**, 서울: 도서출판금광.
- Roizen, M. & Oz, M. 유태우(역, 2007), **내 몸 사용 설명서**, 서울: 김영사.
- Zimmer, R.(2005), 김문주(역, 2007), **움직임과 이완**, 서울: 학지사.