

# 알렉산더 테크닉의 교육적 의의와 적용에 관한 연구

김 성 은\*

## 목 차

Abstract

I. 서론

II. 알렉산더 테크닉의 개념

1. 알렉산더 테크닉의 원리

2. 알렉산더 테크닉 용어

III. 알렉산더 테크닉의 교육적 가치

1. 알렉산더 테크닉과 상해예방

2. 알렉산더 테크닉과 신체 감각 향상

3. 알렉산더 테크닉과 심리적 안정

IV. 알렉산더 테크닉의 적용

V. 결론

참고문헌

## Abstract

### The study on the educational significance and application of the Alexander technique for dance students

Kim, Seong-eun · Alexander Technique Instructor

Dance is the art form in which human movement becomes the medium for sensing, understanding, and communicating ideas, feelings, and experiences within the structure of time and space. The Alexander Technique is a body awareness methodology that teaches people to move with a greater degree of ease and coordination. This study introduces the basic concepts of the Alexander Technique, its role in teaching dance students, and the current status of Alexander Technique classes in dance schools in the United States.

\* 알렉산더 테크닉 인터네셔널 (Alexander Technique International(ATI))

논문투고일: 2014. 7. 20. 심사일: 2014. 8. 20. 게재확정일: 2014. 9. 5.

The Alexander Technique helps students develop their kinesthetic sense which allows them to consciously observe the movement of their body while they are dancing. Students learn to dance more freely and prevent injuries by managing their habits and eliminating unnecessary tension. The Alexander technique allows dancers and dance students to find their own original poise, innate resilient mobility, coordination and dexterity. In addition, it relieves psychological tension by releasing tension of the body and teaches dancers to be more focused in the present moment.

To effectively teach the Alexander Technique to a dance student, a one-on-one class or small group in a quiet setting is required whereas dance teachers give attention to a group of dancers, keep the class moving and maintain an appropriate energy level. Another difference in the Alexander Technique class is that teachers communicate with students in indirect ways such as acquiring goals through inhibition, non-doing and subtle hands-on work.

Currently, the Alexander Technique is widely taught in many dance and performing art schools in the U.S. such as Julliard and the Boston Conservatory. Students exposed to the Alexander technique in dance class enhance their dance skill as well as personal well-being. Therefore, teaching the Alexander Technique to dance students will provide new opportunities for them to learn how to use their body consciously and help them to dance with appropriate dynamic balance.

**key words:** alexander technique, dance, dance education

**주요어:** 알렉산더 테크닉, 무용, 무용교육

## I . 서론

Langer가 무용을 인간의 신체를 매체로 하여 시간과 공간이라는 구조 속에서 움직임이라는 역동적인 힘의 표출을 통하여 인간 경험의 단면들을 창출해 내는 인간 본연의 예술(Langer, S., 1984:14)이라고 정의하며 인간의 신체가 무용이라는 예술의 재료가 된다고 얘기한 것에서도 알 수 있듯이 무용은 인간의 신체 근육의 수축과 이완을 사용하여 이루어진 표현 예술이라고 할 수 있다. 이렇게 인간의 신체를 매개로, 혹은 인간의 신체 그 자체를 목적으로 하는 인간 형성의 교육 활동인 신체교육(Barrow, H. M., 1983:34)의 일환인 무용교육은 교육자와 피교육자 모두가 그 매개체가 되는 신체를 어떻게 이해하는 지를 보는 관점에 따라 교육적 가치와 방향이 결정된다고 볼 수 있다.

전통적인 서구의 관점에서 Descartes의 이원론을 중심으로 신체는 정신과 분리된 것으로 간주되어 왔고 이는 신체를 매개로 하는 모든 교육활동에 영향을 끼쳤다. 체육교육의 범주 안에서 발달해 온 우리나라 무용교육 역시 이러한 이원론의 영향을 받아 많은 연구

가 이루어지고 교육 현장에서 활용되어 왔다. 하지만 무용을 단순한 동작 나열이나 신체 기술이 아닌 인간의 내면적 감정을 움직임으로 표현한 미적 활동이라는 측면에서 볼 때 이러한 이원론적 접근에는 많은 한계가 있고, 또한 단순한 움직임의 습득을 넘어 창조적이고 미적 감수성이 풍부한 인간 형성을 목표로 하는 무용교육을 위해서는 좀 더 통합적인 접근 방법이 필요할 것이다.

19세기에 독일의 철학자 Kant(1724-1804)는 정신과 신체를 분리하지 않고 하나로 보는 일원론적인 동양 철학을 서구에 소개하며 서구사상에 영향을 주었고 이를 통해 정신과 신체가 별개의 것이라는 이원론의 한계와 모순점이 확인되면서 점차 정신과 육체의 조화에 대한 연구가 많이 이루어지게 되었다. 그 중에서 20세기 초반, Alexander에 의해 개발된 알렉산더 테크닉은 정신과 신체를 통합적으로 보는 신체 지각 테크닉(Body Awareness Technique)<sup>1)</sup> 중에서 가장 널리 알려져 있고 일반인뿐만 아니라 무용, 연극, 음악 등 여러 공연예술 대학에서 예술인들에 의해 교육의 수단으로 널리 활용되며 마음과 신체를 조화롭게 사용하는데 큰 기여를 하고 있다.

알렉산더 테크닉은 신체 움직임을 의식적으로 관찰하고 그 체험을 통하여 손끝까지 예민한 감각을 키울 수 있고 신체에 대한 이해와 활용 방법을 스스로 깨우쳐 자신의 신체를 효율적으로 활용할 수 있게 도와주는 훈련방법이다. 이 훈련을 통해 무용수들은 신체의 불필요한 긴장을 없애고 잘못 만들어진 습관을 인식하여 무용 도중 생길 수 있는 상해를 예방하고 보다 자유롭고 가볍게 몸을 움직일 수 있게 된다. 이런 면에서 알렉산더 테크닉은 보다 건강하고 창의적인 무용 활동을 할 수 있다는 면에서 무용교육에서 꼭 필요한 훈련이다.

김소영(2013)의 논문 “대학무용 관련 전공의 교과과정 경향성 탐색”에서 보듯이 지금의 대학 무용교육에서 신체 부위를 각각의 개별적인 부분으로 분리하여 보는 물리적, 기계적 차원의 해부학이나 무용 생리학, 무용 기능학 등 신체의 이해에 대한 다분히 이원론적인 접근방식의 교육은 충분히 이루어지고 있으나 이러한 접근방식은 인간의 정신을 육체로 표현하는 가장 인간적인 예술형태인 무용을 이해하는데 한계가 있을 것이다.

신체를 개별적인 부분이 아니라 정신과의 통합된 존재로 보았던 Gerber, E. W.(1973)의 일체성의 개념은 자아가 신체 경험의 중심이라고 말하면서, 자아로서의 신체 경험은 무

---

1) 신체 지각 테크닉(Body Awareness Technique): 20세기 초반 신체와 의식(마음과 정신)을 하나로 보고 움직임의 교육에 접근하는 방식이 Thomas Hanna (1928-1990)에 의해 Somatics로 발달되었다. Somatics의 영향을 받아 움직임의 본질을 찾고자 하는 신체 지각 테크닉 (Body Awareness Technique)이 생겼고 이 중에는 이미 동양에 존재하고 있던 요가를 포함하여, 알렉산더 테크닉, 펠덴크라이스, Bartineff Fundamentals, Body-Mind Centering, Ideokinesis, Klein Technique, Skinner Releasing Technique 등이 있다.

용교육 활동에서 오랫동안 추구해 왔던 것이었지만 전통적인 무용교육이 자아로서의 신체 경험을 무시해 왔고, 이것이 학생들이 신체 활동을 할 때 얻을 수 있는 중요한 경험을 차단하였다고 지적하였다. 또한 이기련(2005)은 전통적인 신체관에 근거한 무용교육은 학생들에게 편안함보다는 소외의 증가를 높였다고 보았다. 하지만 무용이 무용으로서의 가치를 수반하기 위해서는 새로운 통합적인 접근 방법이 필요하다고 사료되며, 특히 신체와 정신을 분리된 개념이 아닌 합일된 주체로서 새롭게 제시하고 있는 알렉산더 테크닉의 형식과 내용은 인간의 신체를 포괄적으로 이해하여 무용에 적용함으로써 무용교육에 새로운 가능성을 제시하여 줄 수 있을 것이다.

또한 이러한 알렉산더 테크닉을 활용한 통합적인 접근 방식은 신체를 폭넓게 이해하는데 도움을 주며, 몸을 무리 없이 사용하게 도와주고, 움직임의 질을 향상시켜 줌으로서 몸의 사용이 그 결과에 결정적으로 영향을 주는 공연예술학과의 경우 이미 유럽과 미국을 중심으로 한 서구에서는 알렉산더 테크닉 수업을 통해 학생들의 공연에 도움을 주고 있다.

미국의 경우, 알렉산더 테크닉을 활용하고 있는 대학은 The Boston Conservatory<sup>2)</sup>, University of Colorado at Boulder<sup>3)</sup>, University of Illinois at Urbana-Champaign<sup>4)</sup>, University of Wisconsin at Milwaukee<sup>5)</sup>, University of Cincinnati<sup>6)</sup>, Juilliard School<sup>7)</sup>, Emory University<sup>8)</sup>, Towson University<sup>9)</sup>, University of Iowa<sup>10)</sup>, AMDA(The American Musical and Dramatic Academy)<sup>11)</sup> 등이 있으며, 이들 학교에서는 공통적으로 알렉산더 수업 인원을 약 10명 내

- 2) 음악, 무용, 연극 중심의 공연예술학과로 이루어진 이 학교는 무용학과의 경우, 2학년 과정에서 1학점 필수 과목으로 학기당 일주일에 2시간씩 배정하였고, 1년간 계속해서 수강하게 하였다. 특이한 점은 석사 과정에 알렉산더 테크닉 집중과정이 개설되어 있어 4학기 동안 알렉산더 테크닉 수업을 이수하면 이를 알렉산더 테크닉 자격증을 취득 할 수 있는 시간으로 인정해준다.
- 3) 무용 전공자는 발레, 모던댄스와 함께 꼭 들어야 하는 과목으로 2학점이 배정된, 3, 4학년을 위한 필수 과목이고 무용 부전공자는 2학점의 선택 과목으로 수강할 수 있다. 석사과정을 위한 알렉산더 테크닉 수업도 2학점 핵심 필수과목이며, 역시 알렉산더 테크닉 집중과정이 함께 운영되고 있다.
- 4) 학부 무용과를 위한 수업은 선택과목이며 The Boston Conservatory와 같이 석사과정에 알렉산더 테크닉 집중과정이 개설되어 있다.
- 5) 이 학교의 무용 전공을 위한 알렉산더 테크닉 수업은 2학점이며 필요에 따라 최대 6학점까지 이수할 수 있다.
- 6) 추천 선택과목으로 1학점이 배정된 수업이며 최대 3학점까지 이수 할 수 있다.
- 7) 뉴욕에 있는 무용, 연극, 음악인을 배출해 내는 이 학교에서 무용 전공생들은 1학년 때 필수로 알렉산더 테크닉 수업을 듣고 1학점을 이수해야 한다.
- 8) 무용 전공자를 위해 필수 선택 과목으로 알렉산더 테크닉 수업이 1시간으로 구성되어 있다.
- 9) 무용 전공자들은 1,2학년 중에 핵심과목인 알렉산더 테크닉 수업을 선택적으로 들을 수 있다.
- 10) 학부 고학년과 대학원과정에 3시간씩 배정되어 있다.
- 11) L.A.에 있는 4년 과정의 무용 전공자는 1학년 때 알렉산더 테크닉 수업을 2시간동안 필수과목으로 이수해야 하며, 뉴욕에 있는 2년 과정의 무용 전공과정은 1학년 1, 2학기에 두 번에 걸쳐 필수과목으로 2시간씩 알렉산더 테크닉 수업을 이수해야 한다.

외로 제한하여 교사가 학생들의 움직임의 패턴이나 습관에 대해 구체적이고 직접적인 피드백을 줄 수 있게 하고 있다. 이 외의 대학 무용학과에서도 알렉산더 테크닉 수업을 진행하고 있으며, 이는 무용과 학생들의 무용 기술의 향상뿐만 아니라 상해 예방이나 심리적 안정감 등에도 도움을 주고 있었다.

이렇게 많은 대학에서 알렉산더 테크닉 수업을 선택 혹은 필수 과목으로 지정하고 있는 것에서 알 수 있듯이 알렉산더 테크닉의 효과는 입증되어 있다. 따라서 한국의 대학 무용학과(혹은 무용전공)에서도 알렉산더 테크닉 도입의 필요성을 강조하고자 하는 것이 본 연구의 의의이다.

따라서 본 연구는 첫째, 움직임의 재교육을 위한 통합적 방법을 제시해 줄 알렉산더 테크닉을 이해하기 위한 용어와 원리를 설명하며, 둘째, 알렉산더 테크닉을 무용교육에 도입함으로써 얻을 수 있는 교육적 가치에 대해 알아보았고, 알렉산더 테크닉과 무용 수업이 가지는 근본적인 접근 방식의 차이점을 살펴봄으로서 알렉산더 테크닉을 무용 수업에 적용 할 때 도움이 되고자 하였다. 이를 위하여 본 연구는 국내외의 관련 논문, 저서, 석·박사 학위논문 등의 문헌들과 웹사이트 등의 자료를 고찰하는 방식을 채택하였으며, 연구자가 직접 지도했던 2년 동안의 The Boston Conservatory 무용과 학생들과의 알렉산더 테크닉 수업 실제 경험<sup>12)</sup>을 바탕으로 이루어진 연구임을 밝힌다.

## II . 알렉산더 테크닉의 개념

알렉산더 테크닉을 개발한 알렉산더(1869-1955)는 호주의 셰익스피어 전문 낭송가로 갑작스럽게 목소리에 이상이 생긴 이후 이를 치유하는 과정에서 목소리 이상의 원인이 단순히 목에 있지 않고 자신의 잘못된 몸의 사용에 있음을 발견했다. 이를 고쳐가는 과정에서 한번 만들어진 몸의 잘못된 습관은 스스로 알아차리기에는 너무 익숙하여 쉽게 고쳐지지 않는다는 걸 알게 되고, 10년간의 오랜 관찰과 연구 끝에 몸의 움직임은 자극(stimulus)과 반응(response)의 상관관계에 의해 이루어진다는 사실을 깨닫고 의식적인 선택 과정을 통해 그의 목소리 문제를 해결하였다. 그리고 알렉산더는 그 당시로는 혁신적으로 신체의 기능과 마음을 떼어낼 수 없다는 깨달음을 얻게 되어 알렉산더 테크닉이라는 신체 지각법을 만들어 내었고, 이는 오늘날 정신적, 신체적 문제를 해결하고자 하는

---

12) 수업은 총 4학기 동안 일주일에 두 시간씩 이루어졌다.

사람들에게 유용한 도구로 발전하게 되었다.

## 1. 알렉산더 테크닉의 원리

알렉산더 테크닉을 이해하기 위하여 임의적으로 몸의 사용과 기능성(use and functioning) 그리고 전인적 인간(whole person-psycho-physical unity)을 원리로 구분하여 설명하고자 한다. 하지만 실제적으로 알렉산더 테크닉의 원리와 개념들은 각기 독립적으로 적용되기 보다는 서로 밀접한 영향을 주고받으며 동시에 이루어진다.

### 1) 몸의 사용과 기능성

알렉산더는 “몸의 사용이 기능에 영향을 미친다.”라고 하였다. 그가 정신과 신체를 하나로 보는 일원론적인 사상을 갖고 있던 점으로 볼 때 여기서 ‘몸’이란 마음과 신체를 의미한다. 신체의 잘못된 사용이나 심리적, 정신적인 상태가 효과적인 기능을 내는데 직접적으로 영향을 주고 ‘선택의 힘’만이 이를 조절할 수 있다고 생각했다(The Use of the Self, 1932:25-27). 그는 ‘선택’할 수 있는 능력이야말로 인간만이 가지고 있는 고귀한 유산이라고 규정하고, 이러한 몸의 사용이 개개인의 인간을 구분할 때 유전, 환경과 함께 가장 중요한 요인이라고 하였다(Gelb, M., 1981:26). 알렉산더는 신체를 어떻게 사용하느냐에 따라 그리고 마음 또는 정신을 어떻게 사용하느냐에 따라 그 기능의 결과가 달라진다고 생각했다.

알렉산더는 또한 그의 저서 『삶에서 절대적인 법칙(The Universal Constant in Living)』에서 “인간이 몸을 바르게 사용하면 일반적으로 기능의 향상을 가져오고 이는 시간이 흐를수록 지속적이며 더 강력해진다. 그리고 이러한 지속적인 영향은 항상 기능성의 질적인 측면을 끌어올리고 자극에 반응하는 방식을 향상시킨다. 반면에 몸을 나쁘게 사용할 경우 나쁜 영향을 끼쳐 일반적으로 기능성의 질적 수준을 낮추며 이러한 지속적인 영향은 자극에 반응하는 모든 방식에 해로운 영향을 주어 효과적인 활동을 수행하는데 방해한다.”(2000:7-8)고 말하였다. 이렇게 몸의 사용이 직접적으로 기능성에 영향을 끼치기 때문에 주로 몸을 사용하는 질적 수준이 직접적으로 그들의 직업에 영향을 끼치는 무용수, 배우, 음악가들이 알렉산더 테크닉의 효과를 많이 받는다.

## 2) 전인적 인간

‘전인적 인간’이라는 개념은 20세기 초부터 나오고 있는 개념이다. Dewey는 『인간 최고의 유산 (*Man's Supreme Inheritance*)』의 서문에서 “생리적이건, 정신적이건, 사회적이건 간에 어떤 구조를 가진 장기가 균형을 잃었을 때 치료를 위해 특정적이고 제한적인 시도를 한다면 이는 단지 망가진 메카니즘으로 작용할 것이다. 하나의 장기 구조를 향상시키고자 할 때 이러한 특정적이고 제한적인 시도는 다른 곳에 또 다른 부작용을 유발한다.”(1920:25)고 말했다. 또한 Gelb(1981:35)는 “인간은 심신일원체적인 존재이며 대부분의 성격 장애는 신체, 사고, 감정의 불일치에서 비롯된다. 우리는 종종 전체적인 하나의 존재가 아니라 각각 다른 인격으로 이루어진 것처럼 몸과 마음과 정신이 분리되어 행동한다. (중략) 이러한 비경제적인 에너지의 사용이 내부의 갈등을 유발하고 개인의 정체성을 모호하게 한다.”고 하였다. 이는 인간이 얼마나 자주 무의식적으로 신체, 사고, 감정의 부조화속에서 사는지를 말해주며 전체적이고 통합적인 신체 메카니즘의 중요성을 이야기하고 있다. 또한 어떤 문제를 해결할 때 부분적인 접근이 아닌 균형 잡힌 방식의 접근이 필요하며, 알렉산더는 이를 정신과 신체는 떨어질 수 없는 불가분의 관계이며 어떤 종류의 교육이건 인체는 항상 통합된 존재(전인적 인간)로서 기능한다는 전제로 시작되어야 하고, 오직 통합된 존재로서 본질적으로 변화될 수 있다고 설명하였다(Alexander, F. M., 1995). 알렉산더 테크닉에서의 이러한 심신일원체로서의 생각은 단순한 이론적인 것이 아니라 그의 경험에 의해 만들어지고 구체화 되었다는 점에서 더욱 의미가 있다고 하겠다.

## 2. 알렉산더 테크닉 용어

알렉산더는 알렉산더 테크닉을 설명하기 위해 기본적인 몸의 사용법(primary control), 잘못된 감각 인식(unreliable sensory appreciation), 자제(inhibition), 행하지 않음 (non-doing), 지시어(direction), 목적의식과 진행과정(end-gaining and means-whereby) 이라는 여섯 가지 용어를 사용하였으며 구체적인 내용은 다음과 같다.

### 1) 기본적인 몸의 사용법

균형적이고 통합적인 신체의 중요성을 인식한 이후 알렉산더는 인간 신체의 유기적 관계에 관심을 두었다. 알렉산더는 머리, 목 그리고 몸통이 서로 영향을 주고받는 기능적이고 유기적인 관계를 이루고 이를 통해 몸을 이루는 가장 중요한 요소라는 것을 발견하

고 이를 primary control 이라는 용어로 설명하였다. 즉, 머리와 척추가 균형을 이루지 못하면 몸의 다른 부분들도 균형을 이룰 수 없기 때문에 머리와 척추의 균형이 올바르게 유지될 때 비로소 몸의 나머지 부분들도 자유롭게 움직일 수 있다는 원리를 말한다.

이 개념은 종종 알렉산더 테크닉이 자세를 바르게 고치는 것으로 생각하게 만들어, primary control 역시 특정한 신체의 위치로 잘못 이해되어지는 경우가 있지만, primary control은 그것이 좋은 자세건 나쁜 자세이건 간에 어떤 자세에서라도 항상 수행되어지는 역동적이고 계속해서 변화하는 관계이다. 물론 실제로 기능의 효율성과 효과와 관련해서는 분명히 더 나은 자세가 존재하나, 알렉산더 테크닉의 주된 관심은 더 나은 자세를 가르치는 기술적인 것이 아니라 몸을 사용하는 더 나은 방법을 가르치고자 하는 교육적인 접근이고 이 같은 과정을 통하여 결과적으로 더 나은 자세를 만들어준다(Gelb, M., 1981:44).

이 같은 primary control은 흥미롭게도 인간의 진화 과정 속에서 그 발전 과정과 변화를 찾아 볼 수 있다. 인간은 수천 년의 세월동안 진화를 거듭해 가장 발전된 단계인 직립 보행에 이르렀고 이는 인간에게 어떤 방향으로든 자유롭게 움직일 수 있는 능력을 가능하게 하였다. 그리고 시야가 확장되고 두 팔을 자유롭게 쓸 수 있게 되었으며, 또한 섬세한 손동작을 가능하게 하였다. 이를 통해 인간은 타고난 본연의 자연스러운 몸의 움직임에 되찾게 되었고 균형 잡힌 기능을 수행할 경우 가장 효과적으로 힘을 쓸 수 있게 되었으며 그로 인한 힘의 축적도 가능하게 하였다. 따라서 primary control은 인간이 직립 보행하게 된 이래 움직임을 가장 효율적으로 쓸 수 있게 만드는 열쇠라고 볼 수 있다.

## 2) 잘못된 감각 인식

알렉산더가 이야기하는 중요한 개념 중 하나인 ‘잘못된 감각 인식’은 인간이 무엇을 하고 있는지 생각하고 있는 것과 실제로 하고 있는 행위 사이에는 차이가 있다는 것이다. 인간은 오감(시각, 촉각, 미각, 청각, 후각) 외에 육감이라고 불리는 자기수용 감각(proprioception) 능력을 가지고 있고 이러한 감각들은 모두 조정하고 선택할 수 있다. 대부분의 경우, 인간은 이런 감각들을 통해 외부 정보를 우선순위에 따라 선택적으로 받아들이고 이것은 기능에 중요한 영향을 미치는데, 이러한 우선순위는 상황에 따라 바뀌기도 한다. 이러한 반응에 의한 정보 습득이 반복적으로 이루어질 경우 인간은 그것에 익숙해지게 되고 그 과정은 습관화되어 점점 자극에 대해 반응하지 않게 된다(Nettle-Fiol, 2011:96). 그로 인해 결국 우리의 뇌는 새로운 정보에 더 이상 자극을 받지 않고 틀에 박힌



생각에 익숙해지고, 더 나아가 익숙한 것을 옳다고 판단하게 된다. 알렉산더는 이 같은 습관적이고 익숙해진 감각을 탈피하여 외부의 세계와 보다 정확하고 유기적인 관계를 맺기 위해서는 우리의 감각을 새롭게 할 필요가 있다고 하였다. 즉 옳다고 느끼는 신체 감각이 항상 어떤 일의 수행에 효과적인 것은 아니고 이러한 습관적인 감각의 반응을 새롭게 인식할 필요성을 강조하였다.

### 3) 자제

‘자제’는 알렉산더 테크닉이 다른 신체 지각 테크닉(Body Awareness Technique)들과 구별되는 독특한 개념이다. ‘자제’는 습관적, 본능적인 반응을 의식적으로 자제하는 것을 의미하는데, 몸의 움직임을 자제하는 것이 아니라 몸을 사용할 때 어떤 자극에 대해 첫 번째로 나타나는 무의식적이고 습관적인 반응을 자제하는 것을 뜻한다(백희숙, 백현숙, 2004:47). 알렉산더는 이를 적절한 준비가 되기 전에 반응을 늦추기 위해 멈추는 능력이라고 하였고, 우리가 습관적으로 반응하지 않으면 기본적인 몸의 사용법(primary control)이 제대로 작동하여 마음과 신체에 가장 이상적인 균형을 가지고 온다는 것을 발견했다(Gelb, M., 1981:59).

자제의 필요성에 대해 Sherrington은 “모든 경우에 ‘자제는 동물의 메카니즘을 하나로 통합하기 위해 필요한 통합 요소이고 이것은 건강한 유기체를 조화롭게 만들기 위해 자극과 함께 구성된다.”고 하였고, Jones, F. P.(1979:25)는 “자제는 신경계의 중심적인 기능이며 이것이 잘 작동될 때 자연스러움을 억압하지 않고 부적응 갈등을 배제할 수 있을 것이다.” 라고 말하였다. 즉 자제는 신체의 자동적인 반사반응이 아니라 인간 본연의 자연스러운 활동을 선택 할 수 있게 해주는 인간의 의식적인 선택 능력이라고 할 수 있다.

### 4) 행하지 않음

‘행하지 않음’은 자제의 개념 안에 포함되어 방법론적으로 사용되는 개념으로, 아무것도 하지 않음을 의미하는 것이 아니라 어떤 자극을 받았을 때 즉각적인 반응을 하는 대신 일단 멈춰서 어떤 일을 수행하는데 불필요한 근육의 수축을 이완시키는 것을 의미한다. 인간의 신경계는 익숙한 일을 할 때 자동적으로 이미 만들어진 익숙한 근육계의 길을 택하게 된다. 하지만 새로운 방식으로 변화가 필요할 때 이를 바꾸기 위해서는 스스로에게 다른 선택의 길을 볼 수 있는 시간이 필요하고 이를 위해선 일단 멈춤이 필요하다. 즉 행하지 않음은 원하는 것을 얻기 위한 긍정적인 멈춤이라고 볼 수 있다.

## 5) 지시어

‘지시어’는 인간의 몸을 바람직하게 길어지고 넓게 해주는 일종의 의식적인 생각으로 인간 내면의 역동적인 움직임이다(Society of Teachers, 2003:9). 이러한 의식적인 지시어는 운동감각신경에 영향을 주고 효율적이고 균형 잡힌 방법으로 신체에 영향을 준다. 알렉산더는 오랜 실험 결과, 몸을 사용하는데 있어서 최고의 상태는 목의 긴장을 풀었을 때 머리가 앞과 위로 향하게 되고 몸통이 길어지고 펴지는 때라는 것을 알게 된다. 문제는 이러한 상태가 ‘하려고 (doing)’해서 되는 게 아니고 저절로 발생한다는 것이다. 그는 수 없이 머리의 위치를 최상의 상태로 두려 하였지만 계속 유지하는데 실패하였고, 오랜 시도 끝에 그는 이 상태를 유지하기 위해 어떤 시도도 하지 말아야 한다는 것을 알게 되었다. 그는 어떤 목적을 이루기 위해 먼저 해야 할 일은 자극에 즉각적으로 반응하는 것을 자제하는 것이고 습관적인 근육의 움직임을 자제하면서 말로 표현하듯이 ‘내 목이 자유롭다고 생각하고 머리가 앞과 위로 향한다. 그러면 몸통이 길어지고 펴진다.’라고 의식적으로 정신신체학적 패턴을 투영하는 것이라고 하였다(Gelb, M., 1981:68). 머리가 앞과 위로 향하고 몸통이 길어지고 펴지는 걸 의도적으로 ‘하려고(doing)’ 한다면 새로운 부분에 또 다른 근육의 긴장이 생기게 된다. 그래서 목의 긴장을 풀고 지시어를 줌으로써 자연스럽게 에너지가 흐르게 된다면 머리는 앞과 위로 자연스럽게 향하게 되고 머리와 연결되어 있는 척추는 머리의 움직임을 따라 위로 늘어나게 될 것이다. 이는 인간의 신체가 통합적 균형을 어긋나게 하는 불필요한 방해받지 않는다면, 자연스럽게 타고난 고유의 법칙에 따라 기능적으로 움직이도록 이루어져 있기 때문이다.

## 6) 목적의식과 진행과정

알렉산더는 머리, 목, 몸통과의 균형 잡힌 관계가 나머지 신체를 구성하고 이러한 균형 잡힌 관계는 간접적인 방법으로 이루어진다는 것을 알았다. 그렇지만 우리는 대부분 목표를 이루기 위해 우리의 의식을 즉각적으로 일정 영역에 가둬 둔다. 알렉산더는 이것을 ‘목적의식(end-gaining)’이라고 하고, 간접적으로 바꾸려는 접근방법을 ‘진행과정(means-whereby)’이라고 부른다. 우리가 습관을 바꾸기 위해 목적의식을 적용한다면 근육은 임무를 하기 위해 습관적으로 자동 활성화된다. ‘진행과정은 현재 상황을 알아차리고, 그 원인을 이성적으로 고려하여, 습관적인 반응을 ‘자제’해서, 임무를 수행하기 위해 의식적으로 유도된 간접적 행위의 단계를 거치는 것이다(Gelb, M., 1981:80). 즉, 우리가 목적의식에 집착할수록 우리의 시야는 좁아지고 몸의 신경 근육계도 제한적이 될 것이며 이는 곧 제한적이

고 고정된 결과를 가지고 오게 될 것이다. 하지만 진행과정은 변화를 위한 좀 더 간접적인 접근 방법으로, 어떤 결과를 이루기 위해 그 변하는 과정에 좀 더 관심을 가진다면 그 과정에서 예상치 못한 즐거움이나 새로움을 찾을 수 있을 것이며 이는 곧 창조적인 활동을 위한 좋은 모티브가 될 것이다.

### Ⅲ. 알렉산더 테크닉의 교육적 가치

#### 1. 알렉산더 테크닉과 상해예방

알렉산더 테크닉이 무용교육에 필요한 첫 번째 이유는 신체 상해 예방 효과이다. 많은 무용수들은 심신의 이상적 조화를 이룬 완벽한 연기를 표출해 내기 위하여 신체의 생리적 한계를 초월하는 경향이 생겨나고 있고, 또한 무용이 신체의 생리적 한계를 초월하는 경향 때문에 발, 발목, 무릎 등의 신체적 장애를 초래할 수 있다(Arnheim, D. D., 1975:9-12).

이혜희(1992)가 바르지 못한 몸은 자세로 인하여 생기는 문제점으로 지나치게 격한 움직임에서 발생하는 것이고, 이렇게 무용의 생리학적 한계를 초월하고 격렬한 힘이 부과되는 상황에 처하게 됨으로써 무용수에게 부상은 늘 존재하게 되는 필연적 상황을 초래할 수 있고 특히 무용수들의 훈련이나 신체의 컨디션 조절은 과학적인 지식에 그 기초를 두기 보다는 경험에 의존하여 실시해 왔다고 말하는 것은 무용수들에게 일어나는 부상의 가능성에 대해 지적하고 있는 것이다.

이렇게 신체의 한계를 초과한 지나친 훈련이나 잘못된 훈련은 무용수를 심각한 부상의 위험에 노출시키고 제대로 된 관리가 없다면 반복적인 부상을 가져오게 된다. 그 결과는 상해로 이어져 결국엔 무용수로서의 수명을 단축시키는 결과를 가져오게 되는 것이다. 실제로 김은정(2003)의 논문 “무용수들의 무용참가와 상해에 관한 연구”에 의하면 연구대상자 중 52.1%가 무용 중 1-2회의 상해를 입은 경험이 있고, 17.8%는 무려 5-6회의 상해가 있었으며, 16%가 3-4회, 그리고 7회 이상으로도 14.2%가 상해를 입은 것으로 나타났다. 상해 부위로는 하지부위가 61.5%, 척추부위가 19.2%, 어깨부위가 7.2% 순으로 나타났다. 주로 근육과 인대, 건의 상해가 가장 많이 나타난 것으로 보고하고 있다.

근 손상은 모든 종류의 무용에서 발생할 수 있지만, 최병용(1990)의 연구 결과에 의하면 한국무용 전공자들이 타전공자에 비해 근육이완, 인대손상(염좌), 관절염, 타박상, 찰

과상, 요통 등의 상해가 가장 크게 나타난다. 한국무용 동작시 근 손상을 유발하는 동작들의 원인을 보면, 한국 춤사위의 하체동작으로 굽힘체, 앉음체, 돛음체 등과 같이 뒤꿈치를 지면에서 들어 올린 상태에서 하지관절의 반복적인 굴신 동작이 발생하게 된다. 이때 느린 템포로 발목관절의 굴신동작을 반복적으로 수행하게 되면 기저면이 적은 상태에서 발목관절에 체중의 부하가 집중되게 되고 이러한 발목관절의 안정성 문제는 하지관절 전체에 영향을 주어 결국 신체 전체 균형의 문제를 유발시킨다고 하였다. 이 외에 홍현진(2006)의 논문 “무용의 유형별에 따른 무용 상해에 관한 연구”에 의하면 무용의 유형별로 약간의 차이는 있지만, 상해 원인으로 컨디션 이상, 지도자의 무리한 지도, 보조운동 부족, 자기능력 과신 등의 순으로 나타났으며, 이는 곧 무용수의 여러 가지 내적, 외적 상황에 의하여 상해가 유발된다는 것을 보여준다.

University of Illinois at Urbana-Champaign 무용학과에서 10년 이상 알렉산더 테크닉을 가르치고 있는 Nettle-Fiol(2011:10)은 빈번한 상해는 다음과 같이 무용교육에서 오랫동안 잘못된 이해되어지고 있는 개념 때문이라고 주장한다.

- ‘더 많이 하는 것이 더 좋은 거다’ 라는 엄격한 문화와 부상을 흔한 일로 생각하는 점
- 항상 몸체를 긴장시켜 과도하게 사용하는 점
- 고통은 적응해야 할 부분으로 여기는 경향

이 외에 Nettle-Fiol(2011:10)은 다음과 같이 몸의 움직임이 자유스럽지 못하게 만들고 잘못된 몸의 움직임을 유발하는 생각들이 있다고 주장한다.

- 흉곽의 조임
- 목을 과도하게 펴는 현상(발레에서 보여짐)
- 자세와 위치에 대한 고정된 생각
- 과도한 중력으로 떨어지는 동작, 낙하동작을 하는데 회복동작보다 무거움을 더 강조
- 턴 아웃 모양을 만들기 위해 엉덩이를 집어넣거나 평평하게 하는 것
- 자연스러운 호흡 대신 인위적인 호흡을 하는 호흡에 대한 잘못된 개념
- 통합적으로 신체를 고려하지 않고, 각 부위를 개별적으로 분리시켜 작업
- 자유롭게 움직이는 대신 몸을 제어 또는 조절하려는 경향
- 테크닉을 공연과는 별개의 것으로 구분

이렇게 무리한 훈련이나 잘못된 훈련으로 인한 상해는 한번 발생된 부분에 반복적으로 발생하는 경우가 많고 이러한 반복적인 상해는 결국 심리적인 위축으로 이어지게 되

는데 이에 대해 Weise와 Weiss(1987)는 상해를 경험하면 무능력감 혹은 상실감을 느낀다(318-330)고 말했다.

또한 알렉산더에 의하면 너무 과도한 몸의 사용은 눈의 긴장된 상태로 표현되며, 이는 지나치게 반사적인 불안 반응을 자극하여 불안, 부자연스러움을 표현하게 되고, 결국 몸 전체에 해롭고 과도한 긴장 상태를 만들어낸다(White, M. S., 1993:46-47)고 하였다. 이 같은 긴장 상태에서는 배우기도 어려워질 뿐 아니라 아름다운 움직임 표현할 수도 없으므로, 대부분의 무용 수업에서 학생들의 교육과 훈련에 효율성이 떨어지는 주된 이유이기도 하다. 따라서 상해를 바라보는 시각을 개선하고 긍정적 시도를 무용 교육 과정에 적용한다면, 즉, 자신의 마음과 신체의 상태를 객관적으로 인식하고 몸의 불필요한 긴장을 알아채서 이를 ‘자제’하여 새로운 방향으로 ‘재 지시(redirection)’ 함으로써 부상이나 상해의 위협에서 벗어나고 건강하고 바람직한 무용 수업이 이루어질 수 있을 것이다.

## 2. 알렉산더 테크닉과 신체 감각 향상

발레무용수들과 알렉산더 테크닉 레슨을 할 때 흔히 나타나는 경향이 있다. 발레무용수들은 바르게 누워 온몸의 긴장을 이완시키는 훈련을 하는 경우 대부분이 발로 포인트하는 자세를 무의식적으로 계속 유지하는 경우가 대부분이다. 이는 우리의 감각이 익숙한 방식에 맞추어져 있고 그에 따라 근육이 ‘잘못된 감각 인식’을 기억하고 있기 때문이다. 서 있거나 어떤 동작을 할 때 바르게 되어 있음에도 잘못 났다고 느끼는 이유는 이러한 운동 감각이 신체내부에서 잘못 측정되어 익숙한 감각을 옳다고 느끼기 때문이다.

운동감각(kinesthesia)은 문자 그대로는 ‘움직임 감각’이란 뜻으로, 특히 무용수들에게 가장 중요한 감각이며 자기수용감각(proprioception)과 밀접한 관계가 있다. 자기수용감각체는 귓속 뿐 만 아니라 관절, 인대, 근육, 건에도 위치해 있으며 주위를 둘러싸고 있는 사람을 포함한 주변 공간과 관련하여 신체의 움직임, 긴장, 균형, 위치에 대한 정보를 주는 기관이다(Nettle-Fiol, R., 2011:96). 그래서 무용수가 어떤 동작을 어느 정도의 힘으로 만들어 낼지, 어디로 이동해야 할지, 동료 무용수와 얼마나 간격을 유지해야 할지 등을 결정하는데 결정적인 작용을 하게 된다.

이러한 운동감각은 무용 훈련을 할 때 직접적으로 영향을 끼치게 된다. 무용 훈련은 주로 동작의 완벽한 습득을 위하여 모방과 반복에 의해 이루어진다. 일단 동작 패턴이 습득이 되면 동작은 어려움 없이 쉽고 자연스럽게 이루어지며, 이렇게 동작 패턴이 확실해지면 더 이상 모든 단계를 일일이 생각하지 않고 자동으로 동작을 수행한다. 이러한 방식

으로 무용을 습득하고 완성해 나가는 과정에서 자신을 하나의 전체적인 존재(전 인체)로 보지 않고, 즉 정신과 신체의 유기적 조화를 무시하고 부주의하게 되면 이러한 반복에 의해 배우는 과정에서 원하지 않은 동작 패턴을 발달시키기도 한다.

알렉산더 테크닉은 이러한 습관적인 동작패턴을 인식하게 하고 더 나은 동작이 되게끔 스스로 깨우치게 한다. 즉, 동작을 배우는 과정에서 언제, 어떻게 과도한 긴장을 이완시킬지 알기 위해 습득된 정보와 기술들을 수집하여 본래 의도한 동작을 안전하면서도 효과적으로 실행할 수 있는 것이다. 그런데 불필요할 정도로 과도하게 근육에 긴장이 생긴 것을 본인은 정확하게 알지 못하는 경우가 많기 때문에 알렉산더 테크닉 교사의 바른 지도와 ‘행하지 않음’이 필요하고 이런 과정을 거쳐 효과적이고 효율적인 무용교육이 이루어질 수 있다. 무용수는 자신이 바로 선 자세가 진정으로 바로 서 있는 것인지를 알기 위해서 의식적으로 자신을 관찰하고 더 나은 동작을 수행하기 위해 변화를 받아들이는 노력을 해야 할 것이다.

### 3. 알렉산더 테크닉과 심리적 안정

무용은 궁극적으로 공연을 목표로 하며 무대예술로서의 특징을 가지고 있다. 그리고 무대 공연을 수행하기에 앞서 무용수들은 누구나 정도의 차이는 있지만 무대 불안을 경험한다. Landers, D. M.(1980:77)는 불안(anxiety)이란 자율신경계의 과도한 각성 또는 활성 상태로부터 비롯되는 불쾌감 또는 과도한 근심 상태를 뜻한다고 하였다. 이러한 불안이 공연에 영향을 미치는 것은 자명한 일이다.

무대 공연을 수행할 때 무용수는 지속적인 신체적, 정신적 부담과 다양한 대인적 행동의 자극, 미세한 환경적 자극을 받게 된다. 무용 공연 상황에서 무용수는 무대장치, 공연 음악의 템포, 무대의상 등 외부환경에 의해 영향을 받게 되고 항상 공연에 대한 부담감에 의해 공연 전에는 불안감을 느끼게 된다. 이로 인하여 무용수가 느끼게 되는 불안정한 심리상태를 무대불안이라 하며 이는 개인의 심리적인 상태와 외부적인 요인에 의하여 변한다(김정우, 1997:12).

무용 공연의 경우, 여러 가지 상황적 조건으로 인한 심리적 불안이나 긴장과 같은 심리상태는 부정적인 지각으로 인한 반응으로 심리적, 생리적, 행동적 증상을 유발시키고 기술 수행에 악영향을 끼치기도 한다. 즉 무용 동작 표현의 실패는 무용수의 기술적 수행 능력의 부족이라기보다는 개인의 심리적 불안상태의 통제 혼란으로 나타나는 현상이라고 볼 수 있다(김인희, 2011:28). 특히 연습상황에서는 훌륭한 기량을 발휘하는 무용수가

실제 공연에서는 생각지 못한 실수를 함으로서 전체 공연을 조화롭지 못하게 만드는 경우가 종종 있다. 이와 같은 현상은 실제 공연에 대한 심리적 부담이 무용 수행에 부정적인 영향을 미쳤기 때문이다(이지연, 2004:29).

즉 무대에서 공연을 하는 무용수는 긴장을 하게 되고 긴장은 초조, 심박수의 증가, 혈압의 상승, 아드레날린의 생산과 같은 생리현상에 변화를 주며 이러한 심리 상태의 변화는 행동 수행에 부정적 영향을 주어 결국 공연에 악영향을 주게 된다는 것이다. 이렇듯 무대 공연 전의 심리적 불안이나 긴장 상태가 몸의 긴장으로 이어진다는 것은 마음과 신체가 서로 불가분의 관계에 있는 이상 명백한 사실이다. 또한 이는 무대 위의 무용 수행에도 영향을 끼쳐 만족스럽지 못한 결과를 만들 수 있고, 이런 반복적인 실패는 무용수의 의욕을 떨어뜨리는 결과를 초래한다.

이 같은 심리적 현상에 대한 알렉산더 테크닉적인 관점은 “신체적 긴장의 원인으로 인해 심리적 긴장을 낳을 수 있고, 심리적 긴장의 원인이 신체적 긴장을 일으킬 수 있다.”라고 알렉산더(1996:55)가 기술한 것에서 기본적 개념을 이해할 수 있다. 다시 말하면 신체적 긴장을 이완시키면 심리가 안정될 수 있으며, 심리적 긴장을 안정시키면 신체적 긴장을 이완시킬 수 있는 것이다. 즉 훈련을 통해 심리적 불안감이나 몸의 긴장을 완화시킬 수 있는데, 먼저 자신을 자각하여 습관적인 행위를 인식하고 신체와 정신의 유기적인 흐름을 찾아야 한다. 이를 통해 내면의 움직임에 참여해보고 동시에 동료 무용수나 무대 등 외부의 환경을 정확히 인식하여 스스로 어떻게 몸을 사용할 것인지 선택할 수 있을 것이다. 몸의 어느 부분이 긴장되어 있는지 들여다보고 이를 ‘자제’하면서 ‘행하지 않기’를 하며, ‘내 목이 자유롭게 머리가 앞과 위로 향한다. 그러면 몸통이 길어지고 펴진다.’ 라는 ‘지시어’를 생각하고 나를 둘러싸고 있는 환경과 나의 관계를 정확히 인식하면 진정 본인이 원하는 선택을 할 수 있을 것이다. 그리고 이렇게 자신을 관찰하고 인식하는 동안 자신이 환경에 어떻게 처해 있는지 집중하면서 현재 이 순간을 그 어느 때보다 더 느낄 수 있을 것이고, 이렇게 ‘현재’에 충실히 참여할 때 무대 위에서 신체는 생동감이 있으며 빛이 날 것이며, 보다 표현력 있는 무용을 관객에게 전달 할 수 있을 것이다. 이를 실행하는 것은 간단해 보이지만 항상 쉬운 것만은 아니다. 그렇지만 신체적 반응의 결과도 반복되면 습관이 되듯이 심리적, 정신적 반응도 반복될수록 습관으로 고정된다. 스스로 선택의 힘을 갖게 되는 것도 꾸준한 연습을 통해 이루어지며 이는 궁극적으로 무한한 창조적 가능성을 열 수 있을 것이다.

## IV. 알렉산더 테크닉의 적용

일반적인 무용 수업에서 학생들은 수동적인 역할을 하고 교사가 모든 것을 해주리라는 기대를 하게 된다. 그렇지만 알렉산더 테크닉 수업에서는 학생의 적극적인 참여가 필요하다. 학생들의 유동적인 움직임을 찾기 위해 알렉산더 테크닉 교사는 배움에 적합한 상황을 제안하고 학생은 스스로 움직임의 탐구자가 되어야 한다. 교사는 학생들이 어떤 상황에서도 적용할 수 있는 무용작업 방식을 만들 수 있도록 근본적인 접근방법을 제안하고 학생들은 ‘특정 무용동작은 이렇다’라고 하는 선입관에서 벗어나 자유스러운 움직임을 할 수 있는 마음의 준비가 필요할 것이다.

알렉산더 테크닉 수업과 무용수업 사이에는 접근방식에 있어서 몇 가지 근본적인 차이점이 있는데 그 차이점은 다음과 같다. 이 차이점을 이해하는 것은 알렉산더 테크닉을 무용 수업에 적용할 때에 도움이 될 것이다. 먼저 수업 형태에 있어서 무용 수업은 대부분 그룹으로 되어 있고 계속해서 일정한 강도의 활동을 요구하는 반면, 알렉산더 테크닉은 주로 차분하게 1:1로 수업을 하거나 소수의 그룹으로 수업을 하는 경우가 대부분이다. 이러한 접근은 학생의 움직임의 패턴이나 무의식적이고 몸에 밴 습관에 대해 구체적이고 직접적인 피드백을 주는 것을 가능하게 한다.

또한 철학적 관점에서도 몇 가지 차이가 있는데 첫째, 알렉산더 테크닉은 신체와 마음은 서로 연관되어 있고 모든 신체는 유기적으로 연결되어 있다는 전체로 통합적인 관점이 기본원리인 반면, 무용수들은 자주 “오늘 무릎이 말을 안 듣네”라든지 아니면 “오른쪽 발목이 안 좋아” 라고 말하며 신체를 독립된 부분으로 구분하고 신체와 마음을 완전히 다른 독립체로 생각하는 경향이 있다. Anna의 논문(2006)에서 이러한 무용에서의 신체와 마음을 독립체로 보는 경향은 데카르트의 이원론적인 관점의 영향을 받았기 때문이라고 주장한다. 둘째, 무용 수행을 하는 방법에서 무용수들은 어떤 방법을 써서든 동작을 만들어내기 위해 과정보다는 결과에 집착하여 무리한 활동을 하는 경향이 많다. 반면에 알렉산더 테크닉에서는 이를 ‘목적의식’으로 보고 결과를 얻는 과정인 ‘진행과정의 중요성도 그만큼 강조한다. 셋째, 무용수들의 신체는 ‘하기(doing)’나 ‘무리해서 하기(overdoing)’에 즉각적으로 반응하도록 훈련받아 왔다면 알렉산더 테크닉은 부적합한 근육의 긴장을 멈추게 하는 ‘행하지 않기’의 개념을 바탕으로 이루어진다.

그리고 교육 방식에서의 차이점은 첫째, 알렉산더 테크닉 수업에서는 교사의 말과 손의 감각으로 습관적인 동작을 알아차리게 하고 어떤 동작을 행할 때 더 나은 방식을 알아가



게 된다. 반면에 전통적 무용 수업에서는 학생은 교사의 동작을 보고 모방하여 배운다. 이러한 방식은 무용 습득 과정에서 꼭 필요한 단계지만 교사의 동작을 모방하는 과정에서 익숙하게 된 습관을 옳다고 느끼는 것이 꼭 효율적인 것은 아니다. 물론 무용 동작의 반복은 기량 향상을 위해 꼭 필요한 것이지만 이것은 잘못된 동작을 습관으로 형성하게 되는 부정적인 측면도 가지고 있다(Batson, G., 1990:30). 그렇지만 알렉산더 테크닉을 통한 교육 방식에서는 학생이 어떻게 동작을 불러일으켜 몸에 연결시킬 지를 스스로 생각하고 어느 정도의 긴장이나 에너지를 사용할 지를 결정 한다. 둘째, 알렉산더 테크닉 수업에서 교사는 항상 학생을 하나의 전체로서 간주하고 동작을 바꿀 때 신체가 만들어내는 모양보다는 몸의 균형 상태를 강조하며 에너지의 흐름에 대해 이야기 한다. 그리고 동작의 크기보다는 질을 더 강조한다. 이는 무용 수업에서 종종 무용수들에게 특정한 모양이나 선, 자세 등 고정된 관념인 자세를 만들도록 요구하고, 이에 따라 고정된 이상적인 동작을 만들기 위해 무용수 스스로 몸을 끼워 맞추는 경향이 있는 것과는 큰 차이점이라고 할 수 있겠다. 마지막으로, 알렉산더 테크닉에서 교사는 원하는 바를 설명하고 손의 감각을 이용해 지도한다고 언급했다. 이 과정에서 교사는 새로운 접근을 하기 위해 주로 동작을 하기 보다는 멈추는 경우가 더 많고 이는 전신에 영향을 주는 관점에서 상황의 핵심을 지목하는데 목표를 둔다. 반면 무용 수업에서 교사는 더 나은 동작을 위해 잘못된 신체 부위를 지적하거나 현상을 설명하고 개인이나 그룹의 동작을 고치는데 초점을 맞춘다.

알렉산더 테크닉은 발레나 현대무용과 같은 전통적인 무용 테크닉을 바꾸거나 새로운 테크닉을 만들고자 하는 것이 아니라 무용교육에 새로운 접근 방식을 제안하고 있다. 즉 신체를 교정하고 길들여져야 할 대상으로 보기 보다는 어떤 상황에서 그에 맞는 반응을 선택할 수 있는 끊임없이 변화하는 유기체로 보는 것이다. 이에 따라 알렉산더 테크닉은 동작을 옳은 것으로 교정하거나 고치려 하기보다 계속해서 변하는 환경에 대한 반응을 선택하는 과정을 무용수가 경험해 보는 것을 지향한다. 이처럼 무용 수업과 알렉산더 테크닉 수업의 근본적인 관점의 차이를 알고 이해하는 것은 무용 수업에서 알렉산더 테크닉을 적용함으로써 얻을 수 있는 여러 가능성을 보다 더 높여 줄 것이다. 즉 무용을 전공하는 학생들에게 알렉산더 테크닉을 적용함으로써 학생들이 필요 없는 근육을 과다하게 사용하는 것을 방지하여 신체의 피로와 부상을 예방할 수 있고, 동작을 수행할 때 조화롭고 역동적인 동작을 가능하게 할 것이며, 더 나아가 동작의 전체적인 향상을 기대할 수 있을 것이다.

무용교육이란 몸의 움직임의 매개로 피교육자가 인간 및 세계와 바람직한 관계를 맺고 그 속에서 자기를 표현하며 이를 통해 의미를 창조하고 체험할 능력을 기르는 교육이

다(이기런, 2005:13). 즉 무용은 인간정신을 표현하고자 하는 신체운동으로 교육적인 면에서 이상적인 ‘인간육성’을 지향한다고 볼 수 있다. 무용은 신체 운동만이 아니라 지성, 정서나 감성과 깊은 관련이 있는 창조적인 활동이기에 무용을 교육함에 있어서 인간을 지적인 존재로 인식하고, 끊임없는 탐구의 대상으로 보았으며 인간의 자유 의지에 의한 선택의 힘으로 근본적인 변화를 할 수 있다고 믿었던 알렉산더의 테크닉을 활용한 무용교육 접근방식은 큰 의미가 있을 것이다. 그리고 이러한 알렉산더 테크닉을 무용교육에 활용하는 것은 김현주(2009)의 논문 “통합적 방법을 적용한 무용 교육의 발전적 제안”에서 무용교육을 위한 바람직한 교수-학습 전략으로 제안한 학생의 적극적인 자기 참여와 동기화 강화를 통한 자기 주도적 학습, 경험중심의 과정 제공, 통합적 교육방법과 그 맥을 같이 한다고 할 수 있고, 또한 송미숙(2012)의 논문 “문화예술교육으로서의 무용교육, 그 역할과 과제”에서 무용의 교육적 역할에 대해 논의 했듯이 학생의 자아실현, 창의성 배양, 전인 교육, 통합교육 등을 충족시키는데 그 역할을 다 할 것이다.

## V. 결론

본 연구는 알렉산더 테크닉(통합적 신체 지각 테크닉)의 교육적 의미와 적용 방안을 통해 무용교육에 필요한 근거를 밝히고, 한국의 무용교육에 적용 가능성을 제시하고자 하였다.

알렉산더 테크닉은 의식적으로 신체의 움직임에 관찰하여 불필요한 긴장을 이완시켜 신체를 효율적으로 활용할 수 있게 도와주는 신체 훈련 방법으로 무용수들의 신체에 대한 이해의 폭을 넓혀 예민한 감각을 길러주고, 과도한 긴장으로 인한 신체적 부상을 방지해 주며, 심리적 안정을 가져다주는 효과를 기대할 수 있다. 알렉산더 테크닉을 무용 수업에 적용하는데 있어서 둘 사이에 몇 가지 근본적인 차이점이 있지만 이 차이점을 잘 이해하고 적용한다면 무용 교육에 새로운 접근 방식을 제안할 수 있을 것이다. 또한 심신 일원론을 바탕으로 동작을 옳은 것으로 교정하거나 고치려 하기보다 계속해서 변하는 환경에 대한 반응을 선택하는 과정을 무용수가 경험해 보는 것을 지향하는 알렉산더 테크닉은 학생들의 경험을 중시하며 통합 예술 교육을 지향하는 현대 무용 교육의 철학과도 일치한다고 볼 수 있다.

따라서 신체의 자각을 높이고 몸의 감각을 일깨워서 보다 아름다운 표현을 할 수 있게

도와주는 알렉산더 테크닉의 무용 수업 도입은 무용수 개인적으로는 부상 없는 효율적인 몸의 사용을 가능하게 하고, 무용 테크닉을 구사하고 표현력을 제한하는 자신의 신체를 인식하여 더 자유롭고 창조적인 동작을 기대할 수 있게 되고, 정신과 신체의 긴밀한 연관성을 경험하여 신체와 심리의 안정을 얻어 더 자신 있는 공연을 할 수 있게 해 줄 것이다. 또한 알렉산더 테크닉 수업은 무용수가 자신을 둘러싸고 있는 환경과 긍정적인 관계를 맺을 수 있도록 도와줄 것이며 더 나아가 미래의 무용교육계를 이끌어 갈 대학의 무용전공자들이 인간을 ‘전체’로서 통합된 존재로 보는 알렉산더 테크닉의 정신과 가치를 경험하고 훈련하여 다양성과 창의성 획득을 목표로 하는 21세기 예술교육계에 적합한 인재가 될 수 있도록 길러 낼 수 있을 것이다. 그리하여 기능 중심의 무용이 아닌 창조적 무용 환경을 위한 무용교육, 가르치는 예술이 아닌 경험하는 예술로서의 무용교육, 그리고 남과 소통하기 위한 무용교육을 통하여 진정한 인간 형성의 기회를 학생들에게 줄 수 있을 것이다.

---

## 참고문헌

- 김소영(2013), “대학무용관련 전공의 교과과정 경향성 탐색”, 미간행, 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 김은정(2003), “무용수들의 무용참가와 상해에 관한 연구”, 대한무용학회, **대한무용학회논문집 제36호**, 186.
- 김인희(2011), “무용지도행동 유형과 공연전 무대불안 연구”, 미간행, 석사학위논문, 서강대학교 대학원.
- 김정우(1997), “무용수 심리불안 요인에 관한 연구”, 미간행, 석사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 김현주(2009), “통합적 방법을 적용한 무용교육의 발전적 제안”, 대한무용학회, **대한무용학회논문집 Vol.59**.
- 백희숙·백현숙(2004), **내 몸으로부터의 혁명, 알렉산더 테크닉**, 서울: 네츄로메디카.
- 송미숙(2012), “문화예술교육으로서의 무용교육, 그 역할과 과제”, 우리춤연구소, **우리춤과 과학기술 Vol. 17**.
- 이경태(1995), **무용 의학**, 서울 : 금광.
- 이기련(2005), “Somatic 차원에서의 무용교육 전개방향”, 미간행, 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 이선애(2001), “Alexander technique의 원리와 수업구조에 관한 연구”, 미간행, 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 이지연(2004), “예술고등학교 무용전공 학생들의 무대공연에 대한 불안 심리에 관한 연구”, 미간행, 석사학위논문, 한양대학교 대학원.

- 최병용(1990), “무용전공자들의 상해에 관한 연구”, 대한무용학회, **무용학회논문집**.
- 홍현진(2006), “무용의 유형별에 따른 무용 상해에 관한 연구”, **논문집 Vol 37**, 원광대학교.
- Alexander, F. M.(1984), *The Use of The Self*, Long Beach, Calif.: Centerline. (Reprint of 1939 edition).
- \_\_\_\_\_ (1995), *Articles and Lectures*, London : Mouritz.
- \_\_\_\_\_ (1996), *Man's Supreme Inheritance*, London: Mouritz.(Repr. 1946 edition).
- \_\_\_\_\_ (2000), *The Universal Constant in Living*, London: Mouritz. (Repr.1946 ed.).
- Anna, P.(2006), “Dance's Mind-Body Problem”, *Dance Research*, Vol 24-2, Winter 2006, 87
- Arnheim, D. D.(1975), 이혜희(역, 1992), **무용 상해**, 서울: 금광.
- Barrow, H. M.(1983), *Man and Movement: Principles of Physical Education*, Philadelphia: Lea & Febiger.
- Batson, G.(1990), “Dancing fully, safely, and expressively : The role of the body therapies in dance training”, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 61, no.9.
- Gelb, M. J.(1981), *Body Learning*, New York: Henry Holt and Company.
- Gerber, E. W.(1973), “My Body My Self”, Unpublished manuscript presented to the 50th Annual Convention of the Texas Association for Health, *Physical Education and Recreation*, Dallas, Texas. December 1.
- Jones, F. P. (1979), *Body Awareness*, New York: Schocken books.
- Landers, D. M.(1980), “The Arousal-Performance Relationship Revisited”, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1980, Vol 51, 7-90.
- Langer, S., 박용숙(역, 1984), **예술이란 무엇인가**, 서울: 문예출판사.
- Nettle-Fiol, R. & Vanier L.(2011), *Dance and the Alexander Technique, Exploring the missing link*, Urbana, Chicago, and Spring field: University of Illinois Press.
- Society of Teachers for the Alexander Technique(2003), *Competencies for Teaching the Alexander Technique*, London : STAT.
- White, M. S.(1993), “Ballet and the Alexander Technique”, *Dance gazette*. no. 213, June 1993, 46-47.
- Wiese D. M. & Weiss M. R.(1987), “Psychological Rehabilitation and Physical Injury: Implications for the Sports Medicine team”, *The Sport Psychologist*, 1:318-330.
- <http://www.madsam.co.uk>, Alexander Technique Dance Website.