



## A study on community dance for during the morning self-study sessions at middle and high schools

Kim, Mi-ryung  
Busan Dance Education  
Institute

hwang, Jeong-ok  
Kyungsoong Univ

This project examines the use of dance experience for self-finding of youths as part of the school system as school culture is viewed as same with youth culture. Despite the importance of adolescence during which young people's identity is developed, school culture requires standardized time management and uniform behaviors. To address this problem, 'body-awakening' dance experience, which can help individuals to accept and explore their egos in the daily routine at school, is suggested in this study.

The goals of this program are ① self awareness (having time of focusing on oneself); ② sense opening and expanding (focusing on one's body as a link with mind and heart); and ③ self expression (viewing oneself in a different perspective by clarifying personal experience). This program was conducted for 30 minutes per week, 4 times at each school.

Specifically, the program was conducted in order of ① exploration of oneself, ② exploration of relationships, ③ exploration of space, and ④ exploration of energy. The dance experience was to concentrate on and observe one's body with the aim of recognizing changes in it. Students were asked to express and share their experiences with a language of movements or behaviors. According to the program characteristics, this program was conducted once a week during the morning self-study sessions.

Students participating in this program could find a significance from it in that this program would vitalize their daily life and provide an opportunity to act with friends. In addition, they were motivated to recognize and love their own bodies in the process of accepting, observing, and exploring themselves as they were, which would help them regain self-confidence. The necessity of continuing this program is emphasized.

## I. 서론

질풍노도의 시기로 간주되는 학교 청소년은 외부 환경과의 충돌을 통해 자아를 인식하고 자기 자신에 대한 일관성을 형성해 나가는 자신의 정체성을 찾고자 하는 욕구가 강한 시기의 중고등학생이다.

본 아침 자습 무용 기획은 지식교과 교육에 편중된中等교육 체제에서의 청소년 교육이 결여하고 있는 자기중심적이고 자기주도적 사고 능력 개발을 목적으로 구성하였다. 청소년을 대상으로 한 사고력 교육은 관심과 관찰 그리고 감각한 것에 대한 판단과 제시가 교육 행로가 된다.

무용을 통한 이러한 과정의 체험을 위해 본 기획연구는 프로그램 참여자의 탐색을 위해 학교 청소년의 환경적 특성을 학교 청소년 문화로 조사 서술하고, 청소년 자아 탐색을 내용으로 프로그램을 구성하는 것으로 연구를 진행하였다.

대상학교는 중학교 1개교와 고등학교 1개교 두집단으로 프로그램 내용과 실행과정 그리고 결과처리 방식을 비교 하는 것으로 아침자습무용기획 연구의 결과를 제시하였다.

## II. 아침자습 무용 기획의 배경

### 1. 중등교육체제에서의 청소년

청소년은 인간 발달단계로 본다면 아동과 성인의 중간단계이며, 사회학적으로는 산업사회 이후 등장한 개념이라 할 수 있다. 산업혁명 이후 학교라는 제도가 자리매김하면서 성인이 되기 전 사회화의 준비단계로 혹은 노동력 향상을 위한 지식과 기술 습득의 교육 기간이 길어졌다. 전통사회에서 이루어졌던 아동과 청소년의 노동은 제한되고 학교교육이 의무화된 것이다. 문명화에 학교가 기여할 것이라는 믿음으로부터 사회화 전 단계로써 학교가 제도화

되면서 청소년들만의 시간과 공간, 아동도 성인도 아닌 그들만의 독특한 문화가 형성된 계기가 되었다.

우선 토플러는 레즐러가 예견했던 '신인간new man'은 과잉 추정이라고 말한다. 그는 제 3의 물결(정보화 사회)에 따른 사회구조(생산체제를 비롯하여 제반 사회체제)의 혁명적 변화가 퍼스널리티의 변화를 불가피하게 가져오나 그것은 '신인간'이 아닌 '새로운 사회적 성격new social character'일 것으로 예견하였다. 그가 말하는 '새로운 사회적 성격'은 '특정한 성격 특질'을 다수가 공유한다는 의미이다(전희일, 2011: 180).

산업화의 등장은 대량생산과 대량소비를 전제로 숙련된 노동력이 필요하였고 이는 학교교육의 정당화를 통해 해결하고자 하였다. 바로 이러한 맥락에서 청소년의 표상은 불안정한 존재, 무기력한 존재, 위험한 존재로 자리매김하게 되었다. 청소년은 매우 불안하고 위험한 존재이기에 반드시 학교에서 교육받아야 한다는 이데올로기<sup>1)</sup>가 성립되었다. 이와 같은 정당성은 학교문화가 청소년문화로 간주되는데 영향을 미쳤다.

Harris, W. T(1906)는 새로운 학교교육의 가장 큰 목표는 '자기 소외'를 가르치는 일이며(국가와 기업의 안전을 위해), 이것은 어둡고 숨막히는 복도에서 가장 잘 구현될 수 있다고(Gatto, J, T. 2010, 오필선 역, 2015: 89) 여겼으며 이는 전통 사회에서 근대사회로 넘어오는 과정에서 형성된 학교교육의 체제적 이중적 모습이라 볼 수 있다. 오늘 날 청소년 역시, 모든 것을 유예하는 moratorium 적 상황에 직면하고 있다. 즉 청소년들의 개인적 욕구는 (학교)공부를 위해 청소년기 이후의 성인기로 유예된 것이다. 이는 좋은 대학, 안정적 직장 등을 보상으로 현재의 삶을 공부로 제한하는 타율적 선택이 강요되는 상황이라 볼 수 있다.

학교교육의 체현성, 즉 교육된 지식이 몸과 어떤 연관성을 갖는지에 대해서 충분히 주목하지 않고 있다. 그런, 학교의 일상생활에 중심이 되는 것은 단순히 듣고 말하는 몸이 아니라 움직이고 관리되고 훈육되는 몸이라는 점을 인식할 수 있다(shilling, C, 1993, 임인숙 역, 2000, 44).

학교는 새로운 지식과 기술의 습득 이외에도 일상생활에서의 태도, 습관, 언어, 의식을 특정한 육체 통제양식과 표현양식으로 생산하는데 관여한다.

Illich, I는 자신이 현재 관심을 갖는 일을 타인과 공유할 수 있는 각자에게 부여한 네트워크 나 서비스를 제안한다(이인, 2015:159 재인용).

1) 김정운(2015), 『에디톨로지』, 226~269 참조.

따라서 급진적인 연구자들은 학교 체제가 존재하여야 하는 것인가에 대한 물음에 학교 없이도 네트워크와 서비스로 그(학교) 빈 공간을 채울 수 있다고 주장한다. 그러나 대다수의 청소년들은 학교 체제 내에 머물러 있기를 강요받기에 이제는 학교 체제 안에서의 청소년들의 욕구(need) 즉 청소년들의 자아 정체성에 대해 고민해야 할 상황에 직면해 있다고 보아야 한다. 기본적으로 필요(need)로 하는 대처 불가능한(non-substitution)한 욕구에 대해 사회적 책임을 함께 하여야 하는 것이다. 따라서 청소년의 복지차원에서 사회체제 유지를 위한 도구적 공간으로서 학교가 아닌 학생(청소년)들의 일상의 공간으로 학교와 청소년 문화의 재구성이 요청된다.

## 2. 학교 청소년 문화

어떤 시대를 막론하고 청소년의 문화는 전통사회와 현대사회의 사이에서 사회적 변화에 민감하게 반응할 수밖에 없다. 부모 자녀와의 관계, 사회 보상 체계, 교육 형태의 변화를 겪고 있는 청소년들은 전통과 현대의 틈새, 그리고 기성세대 문화의 기준에서 하위문화로 기성세대 입장에서는 자기기만으로 각인되었다. 청소년 문화는 소외문화, 저항문화, 하위문화로 간주되면서 자신의 문화를 생성할 수 있다는 자율성을 부여받지 못하게 된 것이다. 그러나 자기 재구성(the configurative me)과제를 안고 있는 청소년들은 미래 사회를 대비해야 하며 현재의 삶의 성질을 직시해야 한다.

학교에서의 청소년의 권리의 관점에서 본다면 한국사회에서 ‘학생’은 사회적 정체성이 모호한 집단이다. 즉 ‘학생’ 집단은 ‘아동’이나 ‘청소년’의 범주와 일치하지 않으면서도 경우에 따라서는 이들과 동일한 대상으로 취급되므로 사회적 이중기준에 따라 적용된다. 이러한 신분상의 ‘주변성’은 부당한 대우와 간섭의 개입 소지가 있다. 사생활의 침해, 자유로운 학생활동과 동아리 활동의 규제 등이 그것이다(이소희 외, 2012: 79). 이는 청소년의 복지의 문제로 귀결된다.

청소년 복지는 일반청소년, 소외청소년, 문제청소년의 범주로 정책 영역에서 다루어지지만 대부분 소외, 문제청소년에 집중한다. 우리나라 사회에서 청소년 문제는 이들의 문제를 ‘비행’으로 한정시켰던 시기를 지나 ‘사회의 도덕적 가치관을 위협한다고 판단되는 청소년에 관한 사회 현상’으로 바라보자는 인식이 확산되고 있다. 이는 정책단위에서 청소년을 미래사회를 이끌어갈 인구학적 대상으로 보고 있는 것이다.

청소년기는 인격(자아정체성)을 형성을 하는 시기이자 그들만의 생활양식을 구축하고자 하는 욕구가 강한시기이다. 청소년은 사회적 환경과 여건에 큰 영향을 받기 마련인데 외적 환경과 개인 관계의 충돌에서 청소년 문제가 발생하게 된다고 볼 수 있다. 따라서 건강 문제, 흡연 및 음주, 약물 남용 문제로부터 유해매체, 성문제, 학교 폭력 등이 사회 환경의 변화에 따라 빈번히 발생될 수 있는 청소년 문제로 제기되고 있다. 이는 사회적 문제 및 현상으로 표면화된 문제 인식이며 정책적 문제로 분류하는 문제 해결 방법이기도 하다.

표 1. 청소년에 대한 사회적 시각<sup>2)</sup> 분류표

년도	청소년에 대한 시각	정책 대상	정책 전략
1961~1987년	보호+대책 (미성년자, 소년, 아동)	일부 문제청소년	문제 중심(대책)
1987~1998년	육성(육성+보호)	전체 청소년	문제 예방
1998~2009년	참여+보호(오늘의 주인공)	전체 청소년(위기 청소년)	청소년 개발과 참여 <sup>3)</sup>

이와 같은 정책적 문제로 바라본 청소년 문제는 문제 발생 이후 해결을 어떻게 할 것인가에 대한 논의이다. 이보다는 청소년 복지차원에서 스스로의 삶의 재구성할 수 있는 기회가 제공되어야 하며 학교교육 체제 안에서의 청소년 문화(일상생활)의 자율성 보장과 배려가 요청된다.

생물학적으로 인지 능력이 발달하는 청소년은 자신의 모습에 대해 의문을 갖고 도전하고 유지하려 한다. 즉 자아를 찾고자 부단한 노력을 기울이는 것이다. 한 인간으로 성장해 가는 과정으로 자신에 대한 탐색이며 자신에 대한 존중과 만족을 구축하는 청소년기는 사회 ‘주변성’으로서 혹은 ‘자기 소외’의 요구로부터 자유로워질 권리가 있다. 자신에 대한 이해와 수용력을 통해 외부 환경과의 마찰, 혼란에서 성숙된 인간으로 성장해 갈 수 있는 기회가 필요하기 때문이다.

2) 김광웅 외 (2009), 『한국 청소년 정책 20년사-한국 청소년 정책의 성과와 전망-』, 한국청소년정책연구원. 참조.

3) 예방적 관점에서 나아가 문제가 발생하거나 위기상황이 생기지 않도록 예방하는 것뿐만 아니라, 긍정적 발달과 청소년의 건강과 안녕(well being)에 기여하는 조건들을 적극적으로 주장하는 것(Cheon, 2008; Matareses, McGinnis, & Mora, 2005)

#### 1. 참여자 관찰 내용

청소년은 주체로서의 나I와 객체로서의 나me를 동시에 고민하는 시기로 ‘목적적 나me’가 자아의 도덕성과 사회성을 드러내는 것이라면, ‘주격적 나I’는 자아의 자율성과 창조성을 나타내는 부분이다(이승훈, 2015:87). Mead, G. H.(2010)는 자아는 자신이 스스로에게 대상이 되는 특징을 가진다고 보았다. 즉 외부 즉 타자의 시선에서 자신을 볼 때 형성되는 것이다. 나I는 타자의 시선을 받아들임으로써 생겨나는 자아에 대응하며 반응한다. 타자의 시선을 받아들일 때 나me가 형성되고 나me에 대해 우리는 나I로 반응하는 것이다. 그렇기 때문에 자아는 고정된 실체가 아니라 항상 새롭게 구성되고 확장되는 것이다(이승훈, 2015:87). 따라서 나는 누구이고 어떠한 사람이며, 어떠한 사람이어야 하는가에 대한 생각은 자기의 존재를 객관적인 시각에서 적극적으로 지각하고 평가하고 이해하려는 청소년기의 전형적인 특징(한국청소년개발원, 2004:44, 신상규, 2011:207 재인용)이므로 자아실현, 행복추구의 권리차원에서 청소년 자아 탐색 프로그램을 기획하였으며 프로젝트가 실행된 부산시내 중, 고등학교 현황은 <표 2>와 같다.

표 2. 부산시 중등학교 현황

구분		학교수			
		국립	공립	사립	계
중학교		-	135	37	172
고등학교	일반계	1	35	45	81
	특수목적고	3	6	5	14
	특성화고	-	9	26	35
	자율고	-	13	1	14

(자료 출처: 부산시 교육청/2016.1.1기준)

프로젝트 실행을 위해 <표 2>학교 중 10개교를 선정하여 안내문을 발송하였으며 대다수의 학교가 학사일정관계로 프로그램 운영이 불가함에 따라 이 중

중학교 1개교, 고등학교 1개교를 선정하여 학교방문을 통해 교사와 인터뷰 interview<sup>4)</sup>를 진행하였다. 본 프로젝트에 참여한 학교는 문화예술 프로그램을 운영했거나 특화 프로그램을 운영하고 있는 곳으로 학교 특성은 다음 <표 3>과 같다.

표 3. 대상학교의 특성 비교

A여자중학교	B고등학교
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 여자중학교로 학년별 5~6학급으로 구성</li> <li>- 부산지역의 구시가지 지역에 위치. 최근에 개발이 되지 않아 예전 모습을 유지</li> <li>- 인근 근거리 초등학교에서 졸업한 학생들이 진학</li> <li>- 독서교육을 활성화(아침자습시간 활용)</li> <li>- 무용전공 교사가 무용수업을 담당. 15년부터 체육전공 교사가 무용수업을 진행</li> <li>- 한국무용반을 별도 운영해 왔으며 다양한 형태(한국무용, 힙합, 난타, 방송댄스 등)의 무용을 방과 후 활동으로 운영</li> <li>- 대부분 일반계열 고등학교로 진학</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 특성화고등학교로 전교생이 기숙사 생활을 하며, 학비는 전액 국비로 지원</li> <li>- 전국단위 학생들이 진학하는 곳으로 중학교 출신 지역은 부산 70%, 경남 20% 순</li> <li>- 1학년의 경우 한 달 정도 학과수업 없이 특별프로그램을 운영. 다양한 문화 체험이 가능하도록 진행하는데 약 2억 예산 투여</li> <li>- 금요일을 제외하고는 11교시까지 수업 진행. 방과 후에는 실습위주의 프로그램을 운영하여 졸업 전 자격증을 취득. 대(공)기업으로 진로 개척</li> <li>- 1개 학년이 15급, 350여명으로 편성. 전원 남학생으로 구성(전교생은 약 900명)</li> </ul>

인터뷰<sup>5)</sup> 결과, 교사들은 교과활동 이외 프로그램이 부족한 학교상황을 고려해 볼 때 학교 내 일상생활(학교 일과)을 위한 다양한 대안 프로그램으로 필요하며 본 기획은 자기 계발, 자기 탐색의 교육적 기능을 담당할 수 있을 것이라 기대하였다. 따라서 학교교육정책에서 강조되고 있는 인성교육, 상담교육으로 현장 적용이 가능하며 윤리교육으로 의의가 있다고 보았다.

학교별 학생(청소년) 특성을 살펴보면 A여자중학교 학생은 전통적인 지리적 커뮤니티에 속하는 정서적 동질성(초등학교때부터 친구관계 형성)이 강한 학생으로 구성되어 있어 또래 집단에 대한 관심과 결속력이 높으며 사교육 의존도는 낮은 편이었다. B고등학교 학생들은 일찍이 자신의 진로를 결정하고 진학

4) 학교라는 제도적 틀이 학생 개인의 삶에 영향을 미치는 문화적 경험, 교육적 환경, 학생들의 성장 배경 및 진로 경로 등을 살펴보아야 했기에 다음과 같은 관점에서 접근하여 인터뷰를 진행하였다. ① 학교 제도(시스템)은 학생 스스로 자신의 삶을 성찰할 기회를 제공하는가 ② 자신의 몸과 마음에 대해 생각해 보는 기회가 있는가, 기회가 주어진다면 참여 의지가 있는가 ③ 몸과 마음을 성찰하고 되돌아보는 것의 중요성을 공감할 수 있는가 ④ 명상과 몰입을 통한 몸 에 대한 통찰은 학교 일과 중 어떤 시간에 진행되는 것이 바람직한가 ⑤ 학교 일과의 분과화, 경직성에서 벗어나 자유로운 시간이 할애된다면 어떻게 받아들일 수 있는가 ⑥ 미래 삶에 대한 의식과 준비 자세는 어떠한가, 상급학교 진학이 삶의 진로가 되어 있지 않은가 ⑦ 새 학기에 관계 맺게 되는 학교의 공간, 제도, 급우의 관계는 어떻게 받아들이고 있는가, 커뮤니티를 어떻게 받아들이고 형성하고 유지하는가.

5) A여자중학교: 2015년 3월 12일, 10시~11시, 상담실(상담교사 1인), B고등학교: 2015년 3월 17일, 12시~2시, 학생문화관 상담실 및 강당(부장교사 1인, 학생지도교사 1인)

을 결정하였기에 학업에 대한 의지가 강하고 자신의 선택과 판단에 대해 민감하였다.

학교 구성원 공동체 성격을 살펴보면 A여자중학교 학생이 공간적 근접성, 학령의 유사성에 의해 맺어진 친구관계로 학교 공동체 생활을 한다면, B고등학교 학생은 개인의 사회적 위치에 대한 목표 의식을 공유하는 공동체로 학생들 간의 정서적 만남과 연대가 필요한 상황이었다.

A, B학교 모두 등교(혹은 기숙사 조식)후 조례시간 전후, 교과활동 전까지 별도의 프로그램 운영 없이 자율 아침자습(교과보충)이 진행되고 있어 학생 생활 지도의 필요성이 요청되었다. 따라서 참여자의 문화적 특성 및 학교체제를 고려하여 A여자중학교는 학급 단위로, B고등학교는 다양한 배경을 가진 학생들이 참여할 수 있도록 참여자 모집으로 프로그램이 진행되었다.

## 2. 프로그램의 구조

성인으로 성숙해 가는 과정에 있는 청소년은 자아를 형성하고자 하는 욕구가 불출되는 시기로 학생이라는 사회적 신분을 부여받으며 학교 제도에서 생활을 영위한다. 일상생활의 대부분을 학교에서 보내는 청소년(학생)에게 학교교육이라는 제도는 인간으로 성장해 가는 과정에서의 만족, 행복보다는 더 나은 미래를 담보로 현재의 삶을 학업에 집중하도록 한다.

학교는 사회가 요구하는 인재를 양성하는 곳으로 지식, 기술을 익히고 특정한 태도와 생활양식을 따르도록 구성된 조직이다. 조직은 때로는 조직체제 그 자체를 유지하는데 몰두한다. 따라서 조직 시스템의 한계와 보완에 대해서는 무관심해 진다. 그러므로 학교가 청소년들이 성장해가는 일상의 공간으로 청소년의 문화를 스스로 형성하고 공유하는 자율성이 존재하는 곳으로 자리매김할 수 있도록 교과활동 이외의 시간을 통해 청소년이 자기 자신을 탐색하고 이해하는 시간을 제공하고자 하였다. 이는 학교에서의 청소년의 권리로 청소년이 내면과 외적인 조건 사이에서의 욕망(desired)에 사로잡히지 않고 자아 정체성을 찾고자 하는 보편적 필요(universal need)의 문제로 행복의 조건이라 할 수 있다.

이를 위해 몸을 감각체로 정신과 마음, 행동을 알아차리고 외부 세계와 자신의 힘을 응시하고 집중하는 자기표현의 기회를 제공하고자 하였다. 무의식

으로 흘러버리는 감각을 챙겨봄으로써 일상의 순간에 대한 어떠한 판단 없이<sup>6)</sup> 의도적으로 자기 자신에게 집중하여 자신의 몸과 의식을 인식하는 것이다. 즉 ‘몸 깨우기’로 자신의 몸이 어떻게 움직이고 있는지, 어떤 모습인지 의식함과 더불어 친구들과의 관계성 안에서 자신의 몸에 대한 통찰(몰입<sup>7)</sup>)을 이끌어 내고 자신의 생각을 다른 곳에서 바라보는 느낌(명상<sup>8)</sup>)을 공유하여 관계 속에서의 나(정체성)를 인식할 기회를 제공하는 것이다.

아울러 아침자습시간을 활용하여 프로그램을 진행함으로써 교과중심으로 획일화되고 통제되는 학교일과에서 청소년의 자율적인 선택과 문화형성이 가능한 시간으로 학습의 보완적 차원(교과보충)보다는 청소년(학생)의 자유로운 일상시간으로 인식되도록 하였다. 아침자습 시간<sup>9)</sup>은 학생들의 자율적인 문화가 형성될 수 있는 시간임에도 불구하고 대부분 등교 후 정규 교과시간 시작 전 아침자습<sup>10)</sup> 혹은 교육방송으로 활용되고 있기 때문이다. 따라서 중, 고등학교 아침자습시간 활용 커뮤니티댄스 프로그램의 목표는 <표 4>와 같이 설계되었다.

표 4. 중, 고등학교 아침자습무용 프로그램 목표

목표	내용
자아 인식	자기 자신에게 집중하는 시간 갖기
감각 열기 및 확장	마음과 정신의 연결고리으로써 몸에 집중하기
자기 표현	자신의 경험을 명료화하여 다른 시각으로 바라보기

6) 자기 체험 속에서 편견 없는 자세를 취하는 비판단non-judging적 수용

7) 자신의 의식의 질서를 찾는 몰입

8) 자신의 생각을 다른 곳에서 바라보는 명상

9) 최근에는 아침자습 시간을 활용한 다양한 프로그램이 진행되고 있는 추세이다. 안산 고잔고 ‘학교 스포츠 클럽’(한겨레), 괴산 연풍초 ‘부모님께서 읽어주는 그림책’(아시아 뉴스 통신), 진천 초평초 ‘즐거운 아침을 여는 꿈 자람 아침활동’(충북일보) 등이 진행되고 있다.

10) 통상적으로 아침자습을 위한 프로그램은 놀이 자습, 창의 자습, 교과연계 자습 등으로 구분되어 진다.

### 3. 프로그램 실행 및 피드백

#### 1) 프로그램 내용

본 기획의 무용 프로그램은 ‘몸 깨우기’로 몸을 감각체로 즉, 몸은 정신, 마음, 그리고 행동의 주체로 인식할 수 있도록 하는 목적이 프로젝트 실행의 근본적인 것이었으므로 ‘몸 깨우기’ 체험을 통한 자신(몸, 마음, 정신)의 변화를 자각하고 또 그것을 행동과 언어로 표현하는 것에 주목하였다. 이를 위해 프로그램은 김화숙의 **slow warmup**<sup>11)</sup>, 무용즉흥, 마음챙김교육<sup>12)</sup>의 교육방법론을 바탕으로 내용을 구성하였으며 주요 내용은 아래와 같다.

- 천천히 걷기(slow walking)과정을 통해 몸의 감각에 집중하여 신체정렬(body alignment)를 느껴보고 같은 공간속에서 걷고 있는 자신과 타인(친구)과의 부딪힘과 경로, 공간의 흐름을 관찰하여 서로를 감응 주체로 인식하고 자신의 감각에 집중할 수 있도록 한다.
- 편안하게 쉬는(rest)활동을 통해 고요히 자신의 몸을 인식함으로써 주의집중과 자각이 이루어질 수 있도록 하며 깊은 호흡(deep breath)<sup>13)</sup>으로 몸을 이완하고 바디스캔(body scan)<sup>14)</sup>을 통해 자신의 몸에 대한 지각력을 높일 수 있도록 한다.
- 이는 마음 비추기(mind flash)로 수용된 에너지가 외부 조건에 대한 한정된 개념(idea)과 심상(image)에 그치지 않고 자신의 의식 상태(awareness tone)의 통로로 몸을 이해하는 것으로부터 시작될 수 있다. 더불어 자신, 타자, 대상을 응시하고 상상을 통해 의미를 공유하는데 초점을 둔다.

실제 적용 프로그램 모듈에서는 참여자들이 1학년 신입생으로 새 학기를 시작하는 시기임을 고려하여 프로그램 진행 단계는 자신으로부터(자기 탐색), 타인(공간)과의 관계(관계 및 공간 탐색), 그리고 마지막으로 자신을 다시 되돌아보는(에너지 탐색) 과정으로 주제(theme)를 구성하였다. 이는 관심, 수용, 명상, 탐색의 과정으로 자아를 알아차리고 깨닫는 흐름으로 구성된 것이며 매 차시 진행은 호흡하기, 걷기로 시작하여 바디스캔으로 마무리하였다. 차시별 프로그램 주요 내용은 <표 5>와 같다.

11) 김화숙 외(2012), 『Community Dance』, 한학문화, 김화숙(2012), “Slow warmup 개발의 구성 요인 연구”, 한국무용교육학회, 한국무용교육학회지 제 23집 2호, 19-35. 참조.

12) Kabat-Zinn, J, Martin, R. J., Germer, K.C. 등에 의해 연구되었으며, 미국에서는 race to the top 교육정책에 대한 대안으로 미들섹스 고등학교, 미네올라 중학교 등에서 마음챙김훈련이 이루어지고 있다.

13) 김화숙의 slow warmup에서의 깊은 호흡deep breath을 말한다.

14) 마음챙김에서 바디스캔의 요체는 주의를 기울이는 신체 부위에서 어떤 느낌이 일어나는가를 실제적으로 체험하고 그 느낌에 머무는데에 있다(Kabat-Zinn, J, 1990, 장현갑, 김교천, 장주영, 역, 2014 :145), 바닥에 누워 자신의 몸에 집중하며 자신의 모습을 상상하며 바라보기로 본 프로그램에 적용하였다.

표 5. 프로그램 내용 분류표

구분	단계(주제)	목표	주요 활동	능력
1차시	자기 탐색 (나의 몸, 나의 소리)	몸과 마음의 이완	걷기 활동을 중심으로 자신의 몸에 집중하고 이해하기	몸 이해
2차시	관계 탐색 (너와 나, 우리)	관계성 회복	파트너와 함께 하는 움직임에 집중하고 서로의 관계를 조절하고 탐색하기	관계성
3차시	공간 탐색 (나의 학교)	공간 및 타인 이해	공간(학교) 탐색을 통해 자기 공간에 의미 부여하기	탐색
4차시	에너지 탐색 (내 친구, 나의 몸)	조절 및 친밀감 향상	여럿이 함께하는 과정에서 자신의 에너지를 조절하고 다시 자신에게 집중하기	공감

표 6. 프로그램 모듈

## 1차시 : 자기 탐색

## 활동 : 나의 몸, 몸의 소리

- 자신의 몸에 집중을 통해 몸과 마음을 이완하고 이해할 수 있다.

음악 : 동심, Love Rabbi/ Spiegel Im Spiegel, Arvo Part

A여자중학교 1개 학급단위 / 교실 / 30분	B고등학교 1개 학교단위 / 강당 / 20분
1. 프로그램에 대해 안내하고 시작을 알린다. (◆매차시 반복(이후 생략))	1. 프로그램에 대해 안내하고 시작을 알린다. (◆매차시 반복(이후 생략))
2. 자신의 신체상body image을 그려본다. - 자신의 모습 그리기	2. 자신의 신체상body image을 그려본다. - 자신의 모습 그리기
3. 원으로 서서 다 같이 손을 잡고 인사를 나눈다.	3. 원으로 서서 다 같이 손을 잡고 인사를 나눈다.
4. 자신의 몸을 감싸 안으며 깊은 호흡을 한다.	4. 자신의 몸을 감싸 안으며 깊은 호흡을 한다.
5. (음악 시작) 몸을 이완하고 천천히 걷는다. - 천천히 걷기 (◆말을 하지 않고 부딪히지 않도록 최대한 천천히 걷기 (매차시 반복, 이후 생략)) - 응시하며 걷기 <sup>15)</sup> - 천천히 걸으면서 마음 들여다보기 - 잠시 멈춰서서 몸 들여다보기 - 멈춤과 걷기 느끼기, 몸의 변화에 집중하기	5. (음악 시작) 몸을 이완하고 천천히 걷는다. - 천천히 걷기 (◆말을 하지 않고 부딪히지 않도록 최대한 천천히 걷기 (매차시 반복, 이후 생략)) - 응시하며 걷기 - 천천히 걸으면서 마음 들여다보기 - 잠시 멈춰서서 몸 들여다보기 - 멈춤과 걷기 느끼기, 몸의 변화에 집중하기
5-a. 눈을 감고 걷는다. - 자신의 몸에 집중하기 - 타인의 움직임 알아채기	5-a. 눈을 감고 걷는다. - 자신의 몸에 집중하기 - 타인의 움직임 알아채기

<sup>15)</sup> 한 점을 도구 삼아서 정신을 집중 몰입하는 것이다(김경철, 2013:123).

5-b. 눈을 뜨고 걷는다. - 가고자하는 길(경로)따라 걷기 - 다른 사람의 움직임에 반응하며 걷기	5-b. 눈을 뜨고 걷는다. - 가고자하는 길(경로)따라 걷기 - 다른 사람의 움직임에 반응하며 걷기
5-c. 파트너와 걷는다. - 친구와 손을 잡고 걷기 - 감각을 통해 타인 느끼기	5-c. 파트너와 걷는다. - 친구와 손을 잡고 걷기 - 감각을 통해 타인 느끼기
6. (교실) 가운데로 모여 원으로 선다. - 원으로 손을 잡고 서서 깊은 호흡하기	6. (강당) 가운데로 모여 원으로 선다. - 원으로 손을 잡고 서서 깊은 호흡하기
7. 바닥에 누워 깊은 호흡하며 편안하게 쉰다. (◆매차시 반복(이후 생략)) - 바디스캔하기 / 유직사워하기 (▲ 신체정렬)	7. 바닥에 앉아 깊은 호흡하며 편안하게 쉰다. (◆매차시 반복(이후 생략)) - 바디스캔하기 / 유직사워하기

### 2차시 : 관계 탐색

#### 활동 : 나와 나, 우리

- 친구들과 관계를 맺으면서 서로를 느끼고 이해할 수 있다.

음악 : 아침향기, Love Rabbi/ Mmm..., Laura Izibor/ Spiegel Im Spiegel, Arvo Part

A여자중학교 1개 학급단위 / 교실 / 30분	B고등학교 1개 학교단위 / 강당 / 20분
1. 원으로 서서 다 같이 손을 잡고 인사를 나눈다.	1. 원으로 서서 다 같이 손을 잡고 인사를 나눈다.
2. 자신의 몸을 감싸 안으며 호흡한다.	2. 자신의 몸을 감싸 안으며 호흡한다.
3. (음악 시작) 몸을 이완하고 천천히 걷는다. 3-a. 파트너와 어깨를 기대고 걷는다. - 에너지 / 방향 조절하며 걷기	3. (음악 시작) 몸을 이완하고 천천히 걷는다. 3-a. 파트너와 어깨를 기대고 걷는다. - 에너지 / 방향 조절하며 걷기
4. 파트너와 에너지 균형을 느껴본다. - 손을 잡고 에너지 균형balance 잡기 - 균형이 유지될 때 에너지 느끼기	4. 파트너와의 에너지 균형을 느껴본다. - 손을 잡고 에너지 균형balance 잡기 - 균형이 유지될 때 에너지 느끼기
5. 혼자 걷는다(◆반복)	5. 혼자 걷는다(◆반복)
6. 리더따라 걸어본다. - 세명이 리더가 되고 리더를 따라 걷기 - 앞 친구의 모습 탐색하고 같이 걷기 - 그룹에서 다시 혼자로 돌아가기	6. 리더따라 걸어본다. - 한명이 리더가 되고 리더를 따라 걷기 - 앞 친구의 모습 탐색하고 같이 걷기 - 전체에서 다시 혼자로 돌아가기
7. 혼자 걷는다.(◆반복)	7. 혼자 걷는다.(◆반복)
8. 좋아하는 곳에 가서 눕는다. - 좋아하는 공간을 탐색하고 생각해 보기	8. 좋아하는 곳에 가서 앉는다. - 좋아하는 공간을 탐색하고 생각해 보기
9. 깊은 호흡하며 편안하게 쉰다.	9. 깊은 호흡하며 편안하게 쉰다.

## 3차시 : 공간 탐색

## 활동 : 나의 학교

- 학교(교실) 공간을 탐색하고 상상하여 공간에 대한 의미를 찾을 수 있다.

음악 : 아침향기, Love Rabbi/ Mmm..., Laura Izibor/ Spiegel Im Spiegel, Arvo Part

A여자중학교 1개 학급단위 / 교실 / 30분	B고등학교 1개 학교단위 / 강당 / 20분
1. 원으로 서서 다 같이 손을 잡고 인사를 나눈다.	1. 원으로 서서 다 같이 손을 잡고 인사를 나눈다.
2. 자신의 몸을 감싸 안으며 호흡한다.	2. 자신의 몸을 감싸 안으며 호흡한다.
3. (음악 시작) 몸을 이완하고 천천히 걷는다.	3. (음악 시작) 몸을 이완하고 천천히 걷는다.
4. (학교)공간을 상상해 본다.(어디에, 무엇이..) 4-a. (교실)공간에 머무른다. - 교실에서 좋아하는 곳을 발견하기 - 장소에 있는 물건과 접촉하며 움직이기 - 물건의 의미에 대해 생각하기 - 장소 이미지를 촘추기	4. (학교)공간을 상상해 본다.(어디에, 왜..) - 학교에서 좋아하는 곳을 발견하기 - 좋아하는 곳의 이미지를 상상하기 - 장소 이미지를 촘추기
5. 몸을 쓰다듬는다. - 자신의 몸을 마사지하기 - 자신의 주변 공기를 마사지하기 - 공간속에서의 나를 들여다보기	5. 몸을 쓰다듬는다. - 자신의 몸을 마사지하기 - 자신의 주변 공기를 마사지하기 - 공간속에서의 나를 들여다보기
6. 바닥을 딛고 내 몸 느낀다.(무음악)	6. 바닥을 딛고 내 몸 느낀다.(무음악)
7. 천천히 눕는다.	7. 천천히 앉는다.
8. 깊은 호흡하며 편안하게 쉰다.	8. 깊은 호흡하며 편안하게 쉰다.

## 4차시 : 에너지 탐색

## 활동 : 내 친구, 나의 몸

- 친구들과의 관계속에서 나를 이해하고 집중할 수 있다.

음악 : 아침향기, Love Rabbi/ Mmm..., Laura Izibor/ Spiegel Im Spiegel, Arvo Part  
Blossom on the wind through your eyes, Kevin kern

A여자중학교 학급단위 / 교실 / 30분	B고등학교 학교단위 / 강당 / 20분
1. 파트너와 등을 기대고 앉아 깊은 호흡을 한다.	1. 파트너와 등을 기대고 앉아 깊은 호흡을 한다.
2. 한명이 파트너의 주변을 걷는다.	2. 한명이 파트너의 주변을 걷는다.

2-a. 다른 파트너를 찾아 등을 기대고 앉아 호흡한다. 2-b. (2-a)를 다른 파트너가 반복한다.	2-a. 다른 파트너를 찾아 등을 기대고 앉아 호흡한다. 2-b. (2-a)를 다른 파트너가 반복한다.
3. (교실) 천천히 걷는다. - 개인에서 전체로, 전체에서 개별적으로 걷기 - 두 그룹으로 멈추고 걷기를 나누어 호흡을 조절하며 걷기 등	3. (강당 밖 학교) 천천히 걷는다. - 강당 밖 등산로를 따라 걷기 - 학교 공간 응시하며 걷기, 공간 발견하기 - 발견한 공간의 의미를 생각하기
4. 등을 기대고 앉아 깊은 호흡을 한다. - 자신과 파트너의 호흡을 느끼기	4. (강당안) 등을 기대고 앉아 깊은 호흡을 한다. - 자신과 파트너의 호흡을 느끼기
5. 신체상을 그린다.	5. 신체상을 그린다.
6. 신체상을 읽어본다. - 지금의 신체상에 대해 이야기 나누기 - 1차시때 그린 신체상을 보고 이야기 나누기	6. 신체상을 읽어본다. - 지금의 신체상에 대해 이야기 나누기 - 1차시때 그린 신체상을 보고 이야기 나누기

## 2) 피드백

본 프로젝트는 A여자중학교, B고등학교 1학년 학생을 대상으로 2015.3~4월까지 단기 프로그램(학교별 주1회, 총 4회, 매주 화요일)으로 진행되었다. A여자중학교 여학생 총 133명(1반 23명, 2반 22명, 3반 22명, 4반 22명, 5반 22명), B고등학교 남학생 총 14명이 참여하였다. 프로그램의 결과와 피드백은 프로그램 진행 과정의 자기기술로서 행동과 언어, 시각자료(그림)의 표현으로 확인하였다.

참여 학생은 프로그램 시작 전, 종료 후 그린 신체상을 통해 몸에 집중한 결과에 대한 피드백을 가졌다. <그림 2>와 같이 프로그램 시작 전(1차시 도입)에는 신체(몸)의 특정한(한 부분) 모습, 작고 왜소한 모습, 화난 모습, 경직된 모습, 표정이 없거나 선만 있는 모습으로 자신을 표현하였다. 4차시 이후의 그림을 살펴보면 신체(몸) 전체 모습, 웃고 있는 모습, 신체가 세밀히 묘사된 모습으로 변화한 것을 발견할 수 있었다. 이는 신체 모습이 구체화되고 섬세하게 표현된 원인으로 자신의 몸에 집중하고 관찰하는 활동이 작용한 것으로 유추할 수 있다. 또한 그림 속 표정의 변화가 두드러지는데 자신을 느끼고 생각하는 마음의 변화에서 비롯된 것이라 보여지며 <표 7>에서도 살펴볼 수 있다.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나는 소중하고 신체는 신기하다(몸 하나 하나를 느낄 수 있기 때문). 나의 생김새에 대해 느꼈다. 나의 성격이 '이렇구나' 라고 느꼈다.</li> </ul>
B고등학교	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친구들 체온과 교감을 해서 좋았다.</li> <li>• 마음이 편안해 졌다.</li> <li>• 아침마다 생각할 시간이 생겼다.</li> <li>• '나는 누구인가' 같은 평소엔 잘 떠올리지 않는 생각을 할 수 있어 좋았다.</li> <li>• 학교생활을 하면서 가장 편안함을 느꼈던 거 같다.</li> </ul>

참여 후, 자신의 몸에 대한 지각력 향상, 집중력 향상, 스트레스 해소, 바른 자세, 학교 일과 생활의 만족 등의 변화가 있었음을 밝혔으며 A여자중학교는 친구들과 함께한 활동이기에 좋았다는 의견이 많았는데 이는 앞서 참여자 탐색에서 밝힌바와 같이 오랜 시간동안 동일 지역사회에서 친구관계를 맺어온 공동체적 특성과 학급단위 프로그램으로 진행되었기에 두드러진 현상으로 판단할 수 있다. 반면 B학교는 각기 다른 환경에서 초등학교를 졸업하고 진로에 대한 목적의식을 가지고 모인 학생들이기에 프로그램에 대한 인식은 개인의 변화, 학교에 대한 인식의 변화에 그친 점을 알 수 있었다. 공통적으로 교과외 활동으로써 아침 시간 활용의 의미, 학교생활에 대한 관심, 몸을 매개로 한 자신과 타자(친구)의 관계성, 자신의 몸에 대한 지각력에 대해 인식하는 계기가 되었음을 알 수 있었다.

본 프로젝트는 참여 대상이 청소년(학생)이므로 중, 고등학교를 각각 선정하여 사례를 도출하였으며 학교 구성원(학생)의 성격이 상이한 공동체를 대상으로 하였다. 이는 중등교육체제가 보편성과 획일성을 추구하고 있는 문제에 대한 대안으로 본 프로젝트가 기획되어졌지만 실제 학교 현장은 각기 다른 속성을 가질 수 밖에 없기에 일방적인 개입이 아닌 학교 공동체의 특성을 훼손하지 않으면서 유연하게 적용할 수 있는 방법 모색에 의의를 두었기 때문이다.

본 프로젝트는 부산시내에 있는 여자중학교, 고등학교를 대상으로 시행되었다. 프로젝트 실행에 앞서 대상에 대한 이해와 탐색을 위해 사전 방문 인터뷰로 커뮤니티와 접촉하였으며 이와 같은 과정을 통해 프로그램이 구체화되었다.

청소년문화와 학교문화가 동일시되고 있으므로 학교 체제 안에 있는 청소년들의 자아탐색에 무용 체험의 목적을 두고 진행되었다. 정체성이 형성되는 청소년기의 중요성에도 불구하고 학교문화가 획일화된 시간 운영과 규범화된 행동을 요구하는 문제를 해결하기 위한 대안으로 학교 일상에서 자신을 발견하고 탐색하는 ‘몸 깨우기’ 무용 체험의 기회를 제공한 것이다.

이와 같은 목적을 위해 프로그램 목표를

- ① 자아 인식(자기 자신에게 집중하는 시간 갖기)
- ② 감각 열기 및 확장(마음과 정신의 연결고리로서 몸에 집중하기)
- ③ 자기 표현(자신의 경험을 명료화하여 다른 시각으로 바라보기)으로 하였다.

이를 위해 프로그램은 학교별로 각 4회에 걸쳐 진행되었으며 회당 20~30분 내외로 프로그램을 계획하고 실행하였다.

구체적으로 프로그램은 ①자기 탐색, ②관계 탐색, ③공간 탐색, ④에너지 탐색 순으로 진행하였다. 이때의 무용 체험 내용은 자신의 몸에 집중하고 관찰하며 변화를 인식하는 무용체험으로써 자신의 경험에 대해 움직임으로 언어 혹은 행동으로 표현하고 공유하도록 하였다. 프로그램 성격상, 아침자습 시간을 활용하여 주 1회씩 본 프로그램을 진행하였다.

참가 학교의 경우 학교 일상생활에서 교과활동 이외의 시간에 대한 중요성을 인식하고 있으나 교사 행정 업무 과중, 프로그램 부족 등의 이유로 교과외 프로그램은 운영되지 않았으며 학교 일상생활은 학생의 욕구와 괴리된 채 잉여 시간으로 여겨지고 있었다. 참가 학생은 본 프로그램이 학교 일상생활에 활력을 북돋아 주고 친구들과 함께 활동하는 기회를 제공한 것에 의미를 두었다. 아울러 자신의 모습을 있는 그대로 수용하고 관찰, 탐색하는 과정을 통해 자신의 몸을 자각하고 아끼고 사랑할 수 있는 계기가 되어 자신에 대한 자신감을 되찾을 수 있었다고 보았으며 지속적인 프로그램 운영의 필요성을 제기하였다.

자아 탐색의 시간이 필요한 청소년기에 학교체제는 교육과정(교과활동, 비교과활동)의 학습내용뿐 아니라 학교 일상생활이 청소년 개개인의 삶과 연계될 수 있는 대안 프로그램이 요구된다. 이와 같은 관점에서 비롯된 본 사례 연구는 제한된 대상, 시간에 실행되었지만 학생 스스로 자신을 자각하고 기억하고 자신의 모습을 기술 할 수 있었던 기회로 작용하였기에 단위학교 체제를 고려한 다양한 프로그램이 개발, 보급되는 기초자료로 활용될 수 있으리라 본다.

#### 참고문헌

- 김광웅 외(2009), **한국 청소년 정책 20년사 - 한국 청소년 정책의 성과와 전망-**, 한국청소년정책연구원.
- 김경철(2013), **마음 동의보감**, 소동.
- 김정운(2015), **에디톨로지**, 21세기북스.
- 김화숙(2012), "Slow warmup 개발의 구성 요인 연구", 한국무용교육학회, **한국무용교육학회지 제 23집 2호**, 19-35.
- 김화숙, 전해리, 한혜리, 오레지나(2012), **Community Dance**, 한학문화.
- 신상규(2011), "청소년 율리교육을 위한 무용교육 활용방안 - 브레인스토밍 무용 자습 설계", 한국문화예술교육학회, **모드니예술 4**, 199-210.
- 이소희 외(2012), **청소년복지론**, 나남.
- 이승훈(2015), "현대사회의 주체와 연대형성", **21세기 사회적 연대는 가능한가?**, 소통과 공감.
- 이인(2015), **어떻게 나를 지키며 살 것인가**, 뜨란.
- 전희일(2011), **현대사회와 청소년**, 한국아동청소년교육활동연구소.
- Kabat-Zinn, J.(1990), 장현갑, 김교진, 장주영(역, 2014), **마음챙김 명상과 자기 치유**, 학지사.
- Gatto, J. T.(2010), 오피션(역, 2015), **수상한 학교**, 민들레.
- Shilling, C.(1993), *The body and social theory*, 임인숙(역, 2000), **몸의 사회학**, 나남출판.