

# 무용 움직임 치료(Dance Movement Therapy)의 역사적 고찰 및 전망: 정신의학과 현대무용의 영향

유 지 연

전북대학교 · 우석대학교 무용학과 강사

I. 들어가는 말

II. 현대무용의 영향과 DMT

III. 정신의학의 영향과 DMT

IV. DMT의 발달 과정

V. 맺음말

참고문헌

ABSTRACT

## I. 들어가는 말

무용 움직임 치료(Dance Movement Therapy: DMT)는 20세기 후반의 현상이다. DMT는 현대무용과 정신의학에서 동시에 발달함으로써 형성되었다. DMT란 개인의 행동이나 정신상태의 변화를 목적으로 움직임을 상호작용을 그 치료방법으로 사용하는 정신치료의 한 형태이다. 또한 인간이 갖고 있는 춤추는 것의 기본적 욕구를 밝혀주는 심신 치료법 중의 하나이다. 즉 DMT는 패턴화된 수많은 움직임이나 동작을 취급하지 않고, 무대 무용수의 움직임을 사용하지도 않으며, 인간성 즉 Personality를 빼앗는 것에 대하여 투쟁할 수 있도록 하는 움직임 사용에 초점을 둔다.

무용은 제사의식, 순수예술, 신체표현의 개념에서 발생하는 문화의 맥락속에 세대마다 발전하였다. 그러므로 미적인 예술로서의 가치 뿐 아니라 그 시대의 철학과 언어학, 그리고 생리학, 심리학, 정신의학 등이 무용에 공헌을 하게 되

었다.

원시 사회에서는 제사의식에 수행되는 무용의 역할을 중시하였고, 고대에는 감정의 이완을 위한 카타르시스나 치료적인 무용의 역할을 중시하였다. 후에 18세기 미학자들은 무용을 천체의 질서에 대한 그들의 개념을 반영하기 위해, 그리고 군주의 법칙과 아름다움이 우주질서의 아름다움과 일치하는 것을 증명하기 위해 정치적인 도구로 사용하였다. 19세기로 넘어가면서 서구의 많은 가치들은 이원론적인 사고를 가지고 신체와 정신의 분리에 동의하게 된다. 그 시기에 무용은 테크닉에 더 강조를 두는 형식적인 공연예술로써 발달하였다. 한편, 감정적인 고통을 치료하는 의학과 정신치료의 신체에 대한 연구는 한정되었으며, 그 당시 정신치료적 접근법들은 언어적(verbal)이고 비활동적(inactive)이었다.

20세기 초중반에 들어와 이러한 전통에 대한 한계로부터 벗어나기 위해 다양한 분야에서 많은 변화가 초래되었다. 서구사회의 정신치료와 무용에 대한 급진적인 변화도 그 시대의 사회적이고 지적인 운동과 함께 발생한다. 즉 대폭적인 산업화와 확립된 규칙으로부터 새로운 '자유'와 관계를 가지면서 성역할의 변화가 여성해방을 부르짖게 했으며, 약물 사용과 명상을 통해 확장되는 의식의 실험적인 경험들이 일어났다. 또한 표현주의(expressionism), 미래파(futurism), 입체파(cubism), 다다이즘(dadaism)과 같은 문화운동이 출현하게 되면서, 그러한 경험들은 대중적이고 활동적(active)이며 비언어적(non-verbal) 현상으로 나타났다(Stanton-Jones 1992: 11-12).

세기가 바뀔 때마다 순수예술로써 무용은 거의 독자적으로 발레에 의해 재현되었다. 그러나 발레는 공허한 기술적 장식의 가치밖에는 발전이 없었다. 어떻게, 무엇이 '무용'으로써 이해시키는지에 대한 무용의 초기 철학적 작업은 목적과 의지, 신체와 정신, 욕망과 억제 등의 문화적으로 적재되어진 개념을 연결시켰으며, DMT 발달에 영향을 준다. 바티니에(Bartenieff)는 당시 현대무용과 DMT의 발생을 다음과 같이 서술한다.

초기 현대무용의 가치는 자발성(spontaneity), 개인표현에 대한 진정성(authenticity of individual expression), 신체에 대한 인식(awareness of the body), 감정들의 전체 영역에 중점을 두는 주제들과 관계를 포함한다. 그리고 초기 위대한 선구자들은 인간의 갈등, 좌절, 절망, 그리고 사회적 위기감들에 대한 주제들을 인격화했다. 현대무용가들의 안무는 제사의식의

오래된 형식을 빠르게 구체화했다. 그러나 더 주요한 혁신은 이러한 것들이 무용치료 DMT의 본질을 직접적으로 이끌었다(Batenieff 1975: 246).

본 연구에서는 먼저, DMT의 주된 근원이 된 세대를 통한 무용의 치료적 측면 중에서, 미국과 유럽에서 무용을 혁명적인 발전으로 이끌었으며, 창조적이고 표현적인 움직임을 사용하는 현대무용의 영향에 대하여 알아본다. 그리고 정신의학이 신체의 관심과 함께 언어적인 것과 동시에 비언어적 정신치료에 관심을 갖게 되면서 DMT의 발달에 기여했음을 살펴보고자 한다. 또한 현대무용가였던 초기 DMT 치료자들의 선구적인 역할에 대해 논하고자 한다. 이러한 현대무용가들의 활동을 통하여 반세기 동안에 정착된 미국 무용치료의 전문화 과정을 알아보고 미개척지인 우리나라의 DMT에 대한 전망을 밝혀본다.

## II. 현대무용의 영향과 DMT

DMT는 1900년대 초기 현대무용의 발달에 뿌리를 둘 수 있다. 거의 모든 DMT 선구자들은 현대무용가이자 안무가, 교사였으며, 이러한 경력이 정신치료의 한 형식이므로 무용 움직임을 사용하는데 잠재적인 이익을 성취하게끔 했다.

현대무용은 그 시대사조에 반응하는 것 뿐 아니라 예술의 정형화된 형식에 반대하는 반란이었다. 전체적으로 정치·예술·사회 분야에서 자유롭기 위해 그리고 인간행동의 충분한 영역과 그 동기를 관찰하기 위하여 움직임의 연구가 진행 중이었다.

20세기 초 미국에서는 무용의 두가지 유형이 있었다. 발레와 쇼무용이었다. 대중화에 영향을 끼친 무용은 후자의 것이다. 그러나 쇼무용에 대한 대중적인 관심이 확대되기도 전에 내용의 결핍으로 예술형식으로 인정받지 못하고, 발레는 예술로는 인식되었으나 테크닉의 고갈로 점점 가치가 떨어지게 되었다.

이 때에 현대무용이 새로운 예술형식으로 탄생했으며, 관객들에게 삶에 대한 경험을 조직하고 통합하는 것을 도와주었다. 당시 현대무용가들이 영감을 위해서 고대 그리스연극에 전향하였던 것은 관객으로 하여금 감정의 카타르시스를 경험하는 것을 돕기 위한 것이었다.

그러나 무용은 단순히 감정적인 내용만을 말하기에 충분치 못했다. 무용수들의 개인적인 표현이 인간상태에 대한 보편적인 통찰을 연결해야만 했으며, 의미있는 예술적 창작활동이 필요하게 되었다. 그래서 그들은 개인적인 경험과 내적인 감정적 내용 뿐 아니라 공통적인 주제가 소통되는 창조적인 자기 표현에 대한 새로운 형식을 구함으로써 '내적인 것'으로 향하게 되었다. 이러한 무용의 혁명은 고립된 사건이 아니다. 시대적으로 19세기 말과 20세기 초반, 그리고 세계대전이라는 전 세계적인 풍조 안에서 양립되었다.

프랑소와 델사르트(Francois Delsarte 1811-1871)는 현대무용의 움직임 뿐 아니라 DMT에까지 커다란 영향력을 끼친 사람이다. 그는 오페라 가수였으나 목소리를 잃어버린 후, 배우와 가수를 위해 표현적인 제스처에 대한 체계를 조직하고 연구하였다. 자연스러운 인간 움직임에 대한 연구는 다양한 직업을 가진 사람들에게 대해 관찰하였으며, 그 관찰로부터 지배받는 인간의 무의식과 표현적인 움직임의 법칙을 규정화했으며, 그러한 움직임을 해석하기 위해 법칙을 만들었다. 그의 작업은 오페라 가수 뿐 아니라 무용수와 그밖의 공연 예술가에게도 크게 영향을 미쳤다(Levy 1992: 3).

델사르트에게 영향을 받은 무용가 중, 이사도라 던컨(Isadora Duncan 1878-1927)은 델사르트 작업을 기초로 하고, 새로운 무용용어를 만들기위해 그리스 연극에서 사용된 표현적인 제스처들을 사용하였다. DMT 지도자였던 슈마이스(Claire Schmais)는 그녀에 대하여 다음과 같이 말한다.

이사도라 던컨은 처음으로 고전발레의 무의미한 체계로부터 나와서 자연 세계에 대한 외적인 힘과의 조화 속에서 감정의 발산으로서의 무용을 보유했다. 그녀는 우주에 대한 인간의 근본적인 반응으로써 무용을 보았으며 무용에 대한 인간의 능력을 소생시킬 수 있는 방법이라고 본다 (Schmais 1974: 7-8).

초기 현대무용가들은 발레의 튜투(tutu)와 획일적인 스텝을 버릴 뿐 아니라 발레의 체계도 벗어버렸다. 이런 방법들은 감정적인 만족을 위해 처음으로 사용되었고, 새로운 의사소통의 방식을 위해 창조적인 연구가 시작될 수 있었다. 그리하여 현대무용가들과 안무가들은 정신적이고 내적인 것에 관심을 가지고 그들 자신의 레파토리를 재검사하기 시작했으며, 그 레파토리는 '개인스타일에

대한 표현'을 중요시했다.

한편 인류학 분야에서 제임스 조오지 프레이저 경(Sir James George Frazer)은 현대무용 음식임에 가장 큰 충격을 주었다. 1890년에 발행된 그의 책 『황금가지(Golden Bough)』에서 그는 원시문화권 속의 무용의 역할을 연구하고 현대무용이 원시시대 제사의식의 무용에서 영향을 받았다고 발표하면서, DMT의 출현에 자료를 더하고자 인류학적인 혁명을 창조하였다. 즉 그는 원시시대 제사의식은 현대무용을 위한 영감의 원천이었다고 보며 마술적이며 종교적이고 영적인 표현으로써 무용에 대한 개념이 회생되었다고 하였다(Levy 1992: 3).

이러한 영적인 것을 탐구한 현대무용가 중 주요한 사람은 미국의 루스 세인트 데니스(Ruth St. Dennis)였다. 그녀는 미국에서 찾을 수 없었던 영적이고 정신적인 개념에 대한 동양 문화에 관심을 가졌다. 그래서 그녀의 의상이나 작품 주제와 성격은 동양의 무용스타일에서 영향을 받았으며, 그녀의 작품세계가 동양의 영적인 것을 추구하는 신비로움에서 구체화되었다. 루스 세인트 데니스는 테드 쇼운(Ted Shawn)과 함께 “Denishawn School”를 설립하였다. 이 학교에서 미국의 현대무용의 대가들이 나오게 되었는데, 그들은 마사 그래함(Martha Graham), 도리스 험프리(Doris Humphrey), 찰스 와이드만(Charles Weidman) 등이었다. 또한 미국 DMT의 최초의 선구자였던 마리안 체이스(Marian Chace)도 이 학교 학생이었으며, 거기에서 폭넓은 민속춤을 연구하면서 다른 문화에 대해 공부하였고, 모든 연령의 아이들을 지도하면서 아이들의 발달과정을 연구하였다(Ibid: 3). 체이스는 메센딕(Bess Mensendik)과의 연구에서 해부학적 원칙에 대한 지식을 갖고 개인의 심리적인 요소에 관심을 가지면서, 학생과 환자들의 심리적 행동을 관찰하였다. 그녀의 이러한 연구와 활동이 프로이트 정신분석에 기초를 둔 DMT이론을 정립하는데 기여했다(Schmais 1974: 8).

같은 시기 유럽에서도 현대무용이 무용발달에 큰 혁명을 일으켰는데, 대표적인 현대무용가로는 마리 뷔그만(Mary Wigman)이 있다. 그녀는 라반(Rudolf von Laban)과 함께 무용의 역동성과 공간에 대해 연구했으며, 달크로즈와 함께 리듬에 대해 연구하였다. 그녀는 표현적인 수단으로써 신체의 사용을 강조하였고, 무용의 요소를 재창조하기 위해 인간 자신의 감정적 경험의 필요성에 초점을 맞추었다. 그리고 관객들과의 의사소통안에서 직선적이고 엄격한 자신의 무

용스타일을 다음과 같이 개척하였다.

무용이란 인간이 말하는 살아있는 언어이다. 즉 그것은 현실의 토대위로 높이 치솟는 예술적 메시지이다. 보다 높은 수준과 이미지에서 그리고 인간내부의 깊은 감정의 상징에서 의사전달의 필요성을 위해서이다. 무용은 어떤 우회로 돌아가는것 없이 바른 의사소통을 요구한다. 왜냐하면 무용의 전달자나 중재자가 그들 자신 즉 인간이기 때문이며 그 표현도구가 인간의 몸이기 때문이다. 직접적인 움직임도 무용을 위한 요소가 되며 그 요소는 오직 인간 자신이다(Wigman 1963: 10).

그녀의 공연을 본후, 강하고 집중적이며 개인적인 표현에 더 진실한 본질을 절감한 사람들 중 DMT 선구자들이 있다. 그들은 마리 화이트하우스(Mary Whitehouse), 프란치스카 보아스(Francizka Boas), 릴리언 에스페냐(Lilian Espenak), 트루디 스쿠프(Trudi Schoop), 엘리자베스 폴크(Elizabeth Polk) 등이 있으며, 후에 엄가르드 바티니에(Irmgard Bartenieff), 로다 윈터 러셀(Rhoda Winter Russell) 등이다. 뷔그만의 순수한 형식의 '진정한 움직임(authentic movement)'은 그들 DMT 훈련속에서 치료적인 잠재성을 갖게 했다. 또한 그녀의 움직임에 대한 표현적이고 즉흥적인 방식은 인간감정의 객관적이고 일반적인 것들을 끌어 올리는 강한 기술을 제공해 준다.

1920년대 미국에서 뷔그만의 즉흥적이고 표현적인 움직임에 대응하던 현대 무용가 버드 라슨(Bird Larson)의 공헌은 1930년대에 그녀가 죽는 바람에 잘 알려지지 않고 있으나 그녀를 통해 지도를 받고 함께 작업한 DMT 선구자들이 있었다. 블랑쉬 이반(Blanche Evan)과 프란치스카 보아스였다. 뉴욕에 있는 버나드 대학(Bernard College)과 콜롬비아 교육대학(Columbia Teachers College)에서 'Natural Dance'에 대해 언급한 라슨은 독일에서 뷔그만의 무용요소들을 받아들여 자연적이고 리듬미컬한 무용테크닉을 개발했다. 이후 라슨은 "Larson School of Rhythmic Expression"이라는 스튜디오를 열고 뷔그만의 즉흥적인 작업과 친밀한 관계를 가지며 작업하였다. 뷔그만과 라슨의 표현성과 즉흥작업이 DMT 선구자들에게 깊은 감명을 주었으며 새로운 치료형식을 만드는데 공헌하였다(Levy 1992: 4-5).

이러한 자기표현의 연구는 현대무용가들과 DMT 초기 선구자들에 의해 언급되었고, '내적인 무용'에 대한 개발과 함께 발견되지 않는 '무의식'에 대한

연구도 함께 일어났다. 이때 심리학에서 프로이드의 인간행동의 동기에 대한 혁명적인 연구는 현대무용과 DMT에 크게 영향을 주었다.

다음은 DMT에 영향을 준 심리학과 정신의학 분야의 이론을 고찰하고자 한다.

### III. 정신의학의 영향과 DMT

정신치료에서 움직임의 사용은 인간행동과 표현의 가장 근원적인 개념을 다루기 때문에 현재 정신의학적 이론의 체계사이에서 무용 움직임을 사용하는 것은 가능한 일이라고 본다.

20세기 초중반에 심리학 분야에 걸친 중심초점은 무의식의 표현을 위한 매개으로써 언어를 사용하는 것이었다. 그래서 무용을 포함한 비언어적 치료의 접근법들은 일반적으로 받아 들여지지 않았다. 그러나 정신의학이나 심리학에서는 모든 체계의 초기발달에 있어 언어이전의 수준을 인정하고 있으며, 언어적 의사소통을 방해하고 곤란하게 하는 것들이 중재를 위한 정신치료에 제한점을 준다는 것을 인식하고 있었다. 이 시기에 많은 심리학자들과 임상학자들은 작업 전반에서 비언어적 치료의 접근법을 통해 기초들을 마련하였다.

프로이드(Freud)는 치료적 방법으로써 비언어적 표현에 중점을 두지 않았지만, 정신분석적 사고와 비언어적 의사소통 사이의 관계 뿐 아니라 신체와 감정 사이의 연결도 인식하고 있었다. 다음 서술에서 프로이드가 정신신체의 본질을 개념화했음을 알 수 있다. “감정과 본능적인 만족과 좌절감에 대한 기분은 단순히 사고에서 오는 것이 아니라 육체적인 변화에서 온다(Bernstein 1981: 1).”

오스트리아의 정신의학자이자 분석학자인 빌헬름 라이히(Wilhelm Reich)는 비언어적 방법을 지향한 최초의 의사였다. 1920년대 그는 신체(somatic)와 정신영역 사이의 연관을 분명히 하기 위해 환자의 정신신체적 표현을 깊이 연구했다. 그는 생리학적인 행동이 기능적으로 심리적인 행동과 일치한다는 것을 보여주기 위해 작업했는데, 한 환자는 언어적 사고와 감정을 함께 할 수 있는 반면에 다른 환자는 근육의 긴장형태로 신체에 뿌리를 두는 방어를 전개함을 관찰했다. 라이히는 근육긴장의 증가가 자율신경을 자극하고 불안과 성적 욕망에

목이게 됨을 제시했다. 그는 신체의 각 부분에서 긴장은 기본정서의 반응에 갈 등하는 정신과 관련을 맺는다고 본다. 따라서 억압되어있는 정신과 신체의 두 부분의 저항을 풀기 위해 근육의 사용을 도입하고 동시에 작업하였다. 라히이의 관점들은 많은 DMT 치료자들의 작업중 환자의 근육긴장을 줄이는 것을 목적으로 하는 것과 일치한다. 그의 치료에서 신체의 사용이 그 당시 논쟁이 되었으나 1960년대 알렉산더 로웬(Alexander Lowen)에 의해 인기를 얻게 되었다 (Levy 1992: 7).

칼 융(Carl Jung)의 “능동적인 상상력(active imagination)” 이론은 창조적인 행위의 치료적 가치에 관심을 기울이게 했다. ‘원시 무의식’에서 나오는 환상과 감각은 자극이 될수 있으며, 예술적 체험에서 상징적으로 드러날 수 있다. 이러한 이론은 진단적이고 치료적인 환경에서 볼 수 있는데, 환자가 자신에게 치료대상이 될수 있다는 방법으로서 예술을 치료방법으로 사용하는 것을 정당화한다. 그리고 창조적 행위가 분석을 위한 유용성있는 요소이고 동시에 정화되는 요소들을 불러 일으킨다고 본다. 이러한 비문자적인 측면에서 말을 허용하지 않는 감정들이 상징적으로 재현되고 의식적이고 무의식적인 요소들이 체계화 될수 있다. 병원(Belleve)에서의 환자들에 대한 벤더(Bender)와 보아스(Boas)의 연구도 융의 이론을 지지했다. 그들은 자발적인 무몽의 본질이 원시적인 무의식적 환상을 표현하는 잠재력을 갖는다고 발견하고, 환자들의 창조적인 행위를 통해 그들의 감동을 다루는데 도움을 주었다. 또한 DMT의 주요 선구자인 화이트하우스는 융의 개념을 그의 작업에 통합했으며, “DMT에 대한 융학파의 Movement -in-depth”로 언급되는 분야를 개척했다(Schmais 1974: 9).

해리 스톡 설리반(Harry Stock Sullivan)은 정신과 의사로서 DMT에 의미있는 공헌을 했다. 인격에 대한 “대인관계 이론(Theory of Interpersonal Relationship)”은 병리학과 문화와의 상호작용의 맥락에서 이해하려는 요구로부터 발전하였다. 여기서 개인은 인격적 특성과 자아의미를 그들 주위환경과 상호작용을 통해 그리고 그러한 상호작용의 인식적 수용을 통해 발전한다고 본다. 그는 정신분열증 환자를 그들의 수준에서 수용하고 상호작용하는데 초점을 둔 정신치료 방법론을 전개시켰으며, 환자를 타인과의 진정한 의사소통에서 이로움을 얻을 수 있는 인간으로 본다. 그리고 그는 인격을 “인간의 삶을 특징짓고 순환하는



대인관계의 환경에서 지속적으로 관계하는 유형”이라고 본다. 즉 인격은 대인관계의 환경속에서 개인의 축적된 경험을 통해 발전된다. 그리고 개인은 그 상호작용의 결과로 특별한 인격을 발달시키고, 자신의 지각과 능력을 자신과 타인에게 반응하면서 발전시킨다. 설리반에 의해 영향받은 DMT 치료자들은 DMT를 ‘재사회화의 과정’과 ‘상호작용의 과정’으로 본다. 그리고 체이스는 DMT를 환자와의 직접적인 의사소통의 매개체로 보며, 그녀는 의식적으로 환자의 표현을 반응하고 지지하고 해석해주며 움직임의 상호작용을 체계화했다. 그래서 그녀는 극도로 위축되어있는 환자를 언어적이고 비언어적인 상호작용속에서 끌어낼 수 있었다(Ibid: 7-8, Levy 1992: 7).

이와같이 많은 DMT 선구자들은 라이히, 융, 설리반의 정신분석적 이론을 수용하였다. 왜냐하면 그들의 이론이 DMT의 실행에 있어, ‘신체에 대한 표현적인 언어’와 ‘예술 경험의 치료적 가치’ 그리고 ‘인격의 상호작용’이라는 본질적인 부분을 다루었기 때문이다.

알프레드 아들러(Alfred Adler)의 심리학의 공헌은 공격적인 충동이 성(libido)의 충동만큼 감각·사고·행위에 중요한 영향을 미치는 것으로 본다. 그는 한 인간이 어린시절의 내재된 열등감을 극복하고 사회의 통합된 일원이 되고자 한다면, 힘·수행력·환경을 정복해야 한다고 강조했다. 이반과 에스페냐는 아들러의 정신치료 이론에서 ‘신체 움직임의 활용’을 뒷받침하는 이론을 전개했다. 그들은 인간이 자신감을 가지고 수행력있는 독립심과 자율성을 표현하는데 신체를 사용하는 방법을 배울 수 있다면, 삶의 다른 측면에서 자아신뢰적 행위와 태도를 더욱 쉽게 표현할 것이라고 본다.

폴 실더(Paul Schilder)는 ‘Body Image’ 연구를 통해 움직임과 표현사이의 관계를 정신분석적 틀에서 실험했다. 정신적 이미지와 신체자세의 지형도는 신체를 향한 감정적 토대를 형성한다고 보았다. 실더에 의하면 모든 움직임의 활동은 강력한 신체 이미지를 형성하는데 기여한다고 본다. 그는 1940년대 Bellevue 병원에서 투사적 방법(The projective method(Levy 1992: 9))에 대한 언어적이고 비언어적인 사용을 실험하였다. 투사적 방법이란 언어적 계산없이 자기표현을 위한 기술을 사용하여 지시적으로 정보를 주는 방법이다. ‘중재’에 대한 탐구적이고 창조적 스타일인 투사적 기술(projective technique)은 현대무용의 가지인 ‘창조

적 무용(creative dance)'의 통합된 부분이었으며, 표현과 통찰을 조장하기 위해 DMT 치료자들에게 많이 사용되었다. 이 기술은 DMT의 치료자들을 위한 무용 경험의 자연스러운 확대였다. 그 그룹의 일원으로 참석한 사람들 중 무용 뿐만이 아닌 여러 예술분야에서 정신치료의 한 부분으로 종사하는 사람들도 많았다. 그들 중에는 심리학자인 로레타 벤더(Lauretta Bender)와 무용치료사인 프란치스카 보아스, 그리고 미술치료사인 마가렛 나움베르그(Margaret Naumburg)도 있었다.

최초의 비언어적 행위의 포괄적 연구는 찰스 다윈(Charles Darwin)의 『인간과 동물의 감정표현(The Expression of the Emotions in Man and Animals: 1872)』이다. 그는 얼굴과 신체 표현의 진화적 측면을 정의하였다. 형태와 의미있는 행위패턴에 대한 의구심은 신체적 구조처럼 행동하는 종(species)의 생존가치를 결정할 수 있음을 생각했으며, 그의 연구는 신체 움직임이 단지 생물학적 의미뿐 아니라 감정표현의 상호반응을 갖는다고 하였다.

제2차 세계대전 이후 사회적 제약이 느슨해지고, 현대무용이 성장하고, 정신분석적 사고의 발달, 그리고 정신과 신체의 통합을 강조하는 동양철학의 유포로 인해 점차 태도의 변화가 왔으며, 60년대와 70년대 비언어적 영역에 대한 새로운 관심의 파장은 비언어적 치료에 대한 초기연구의 관심을 가져오게 했다. 그 기간 동안 비언어적 의사소통(non-verbal communication)의 번성은 DMT에도 중대한 영향을 끼치게 되었고, 정신치료에서 신체의 움직임에 대한 인식을 새롭게 하는 계기가 되었다. 따라서 움직임과 감정표현의 상호관련과, 행동의 의미를 관찰하고 연구하기 위한 방법론들이 제시되었다.

인류학자이자 유명한 비언어적 의사소통 연구가인 레이 버드위스텔(Ray Birdwhistell)은 “동작학(Kinesics)”이라는 새로운 분야를 설립한 공로자이다. 신체 움직임을 분석하는 방법을 체계적이고 언어화적인 형식에 근본을 두고 동작학을 발전시켰다. 또한 버드위스텔은 문화적 맥락속에서 움직임의 유형을 담화(speech)의 유형과 상호작용 체계속에 연구했으며 과학적 정신치료의 연구에 영향을 주었다(Schmais 1974: 8).

정신의학자 알버트 셰플린(Albert Schefflin)은 동작학의 단위를 정신분석에 관련지었다. 그는 언어적·비언어적 성분이 포함되며 치료기간에 일어나는 신

체 움직임의 다양성과 복잡성을 분석했다. 윌리엄 컨던(William Condon)은 인간 행위의 질서와 리듬을 세분화 하면서 상호작용의 동시성과 자아의 동시성에 초점을 둔다. 그의 연구는 자폐아의 DMT에 영향을 미쳤다(Levy 1992: 10).

상호작용에 내재한 리듬의 흐름을 묘사할 때, 무용의 은유(상징)를 사용하는 비언어적 소통연구가는 60·70년대 정신치료의 발달에 많은 기여를 했다. 인본주의적 정신치료(humanistic psychotherapy)의 접근, 행위-중심 정신치료(action-oriented psychotherapy), 그리고 신체 요법(body therapy)들이 DMT에 다양하게 영향을 끼쳤다(Ibid: 11-14).

칼 로저스(Carl Rogers)와 아브라함 마슬로우(Abraham Maslow)가 중심이 된 인본주의적 정신치료는 정신적 장애에 비분석적, 비판단적, 그리고 처방을 반대하는 접근법이다. 그리고 심리적 적응을 위한 전통적 접근을 초월하는 질문을 한다. 이 이론은 개인의 독특함과 인간의 창조적·표현적 잠재성을 자유롭게 하는 방법을 강조한다. 심리학에서 제3의 힘이라 불리는 인격의 건강과 잠재성을 찾는 것으로 무용, 드라마, 미술, 음악 등 여러영역으로 표현의 문을 열 어두었다.

행위-중심 정신치료는 사고와 감정이 여러층으로 표현되고 진행됨을 인식했으며, 모든 인간은 형태적 정신분석이나 엄격한 언어적 방법으로 치료의 이득을 얻지는 못한다고 보았다. 그래서 개인의 언어적 방법과 정신운동 방법의 연합을 통해 감정을 탐구하도록 제안했다. 그리고 행위기술의 사용과 투사적 심리방법을 통해 신체와 정신을 통합하고자 했으며, 정신치료의 과정에서 신체와 근육의 수반은 무의식적인 심리요소와 깊은 관련을 맺어 감정을 일깨운다고 보았다. 또한 무용, 드라마, 미술, 글쓰기와 같은 작업에서 심리적인 요소들에 대한 통찰을 구조화했다.

이 치료 중 하나는 정신과 의사인 제이콥 모레노(Jacob L. Moreno)가 창설한 “싸이코드라마(psychodrama)”였다. 그는 연극적 방법을 통해 집단의 체계속에서 인격의 구조, 대인관계, 갈등 및 정신적 문제들을 탐사하여, 집단과정과 집단의 상호과정을 극적인 대화중심에서 이끌었다. 프레드릭 펄스(Fredrick Perls)는 싸이코드라마의 ‘역할극’과 ‘행위’에서 집단의 상호작용보다는 개인에 중점을 두었다. 그리고 시각과 이미지, 신체에 관심을 집중하는 방법을 사용하였다. 형

태 치료법(Gestalt Therapy)의 창시자 알버트 페소(Albert Pesso)는 구조화된 드라마 형식에서 감정의 리듬적 표현을 중시하면서 환자가 적절한 움직임들 통해 수행할 수 있는 상호작용의 양식을 발전시켰다.

“생체에너지 요법”의 창시자이며 라이히의 제자인 알렉산더 로웬(Alexander Lowen)은 구체적인 신체표현을 강조한다. 그는 “감정을 동반한 움직임은 호흡을 위한 움직임들이 표현적인 움직임과 조화를 이룰 때만이 가능하다”고 주장한다. DMT에서 많은 생체에너지 요법들이 감정과 관계하는 신체긴장의 이완을 돕는데 사용되었다.

이와같이 DMT 치료사들은 인격의 병인학과 정신분석과정에 의해서 프로이트학과와 신프로이트학과의 이론에 기초를 둔다. 또한 그들은 정신역동심리학, 융학파의 심층심리학, 자아-정신분석심리학, 게슈탈트심리학, 교류분석, 동작의 Effort-shape이론 등과 제휴하여 DMT를 확고히 한다. 그러나 위에 서술한 치료법에 근거하고 있으나 차이점은 중요한 표현양식으로써 언어화 과정과 통합된 무용 움직임 사용에 중점을 둔다는 것이다. 무용의 속성과 역동성은 자아와 이드, 초자아의 표현과 동반한 무의식의 표현에 적합하다고 보며, 신체 이미지와 인격의 발달을 위한 양식을 제공한다.

다음은 미국을 중심으로 발전한 DMT의 전문화 과정을 알아보기로 한다.

#### IV. DMT의 발달 과정

분리된 학문으로써 DMT의 성장과 확립은 정신건강 분야에서 다양하게 집적적인 경향을 초래하게 되었다. 1930년대와 1940년대에 정신분석적 사고는 넓은 분야에 받아들여 졌으며, ‘내적인 무용’에 대한 개념은 현대무용을 대중화하는데 공헌했다. 정신분석가들이 언어를 통해서 ‘무의식’을 연구하는 반면, 무용가들은 표현형식을 위한 전달수단으로써 ‘신체 움직임’을 사용하였다.

초기 DMT 선구자들은 무의식과 자아에 깊은 관심을 가졌다. 마사 그래함처럼 그들은 무의식으로부터 사고와 감정, 통찰을 수반하고, DMT에 적용했다. 또한 현대무용의 경험에서 치료의 형식을 가져왔는데, 특히 ‘개인의 표현적 스타

일'을 강조하는 것, 그리고 끊임없는 '즉흥'을 통한 개인적 표현에 중점을 두었다. 화이트하우스나 체이스는 무용을 공연예술보다는 치료적 측면으로 관심을 가졌으며, 무용이 정신과 신체의 상호작용을 통해 움직인다고 보았다. 즉 현대무용의 유산은 자기표현의 전달이 무용을 통한 정신치료로 나아가기 위한 환경으로 변해갔으며, DMT 선구자들의 작업을 세우는데 기초를 제공하였다.

치료적인 양식으로써 DMT가 전문화된 원동력은 제2차 세계대전 이후에 일어났다. 전쟁 후, 퇴역군인들의 사회적 복귀문제가 억눌린 병적인 욕구보다는 전쟁경험에 대한 압박과 위기감의 결과로 직면하게 되었다. 따라서 정신적 질병에 대한 범위가 확대되면서 많은 수의 환자를 개인의 정신과의사가 수용할 수 없었다. 그래서 1940년대 DMT가 정신병원의 퇴보로 인해 치료의 한 방법으로 제안받게 되었고, 1942년 워싱턴 D.C.에 있는 St. Elizabeth 병원에서는 무용 치료 프로그램을 실시하였다. 그곳의 첫번째 치료자 마리안 체이스는 프로이드의 정신분석에 기초를 두고 집단 환자들을 위한 상호작용의 체계와 집단의 역동성을 DMT 이론에 확립하였다.

1950년대에 와서 큰 단체에서 정신병자에 대한 의무감과 진정제의 발견이 입원한 환자들의 치료방법에 영향을 주었다. 이전의 인슐린, 전기쇼크, 외과적 수술로는 해결이 불가능하게 되었다. 따라서 장기간 입원한 환자들을 위한 비언어적인 치료기술이 요구되었고(Schmais 1974: 9), DMT의 여러가지 치료방법론이 개발된다.

초기 DMT에서는 무용 움직임과 신체경험의 치료적 가치를 중시했다. 그리고 환자와의 의사소통을 위한 비언어적인 경로를 시도하는 가치에 중점을 두었다. 이것은 다음과 같은 중요성을 남겼는데, 망상(delusion), 환각(hallucination), 지리멸렬(incoherence), 특징적인 느슨한 연상(marked loosening of association) 뿐 아니라 사회환경의 부적응(inability to function in social situation) 등 언어적 표현과 인지적 기능에 장애가 있는 '정신분열증(schizophrenia)' 환자들의 관찰과 치료에 영향을 주었다(Stanton-Jones 1992: 42).

초기 DMT 집단에서는 언어적인 토론은 포함하지 않았다. 대신 Warm-up과 즉흥을 사용하는 재통합적 움직임의 경험을 제시하는데 초점을 두었다. 다른 목표는 환자들이 신체적인 행복을 얻을 수 있는 움직임 사용을 중시하고, 지시

적이거나 비지시적인 활동을 통하여 환자들의 움직임에 대한 표현적인 영역을 확대하는 것이었다(Ibid: 42-43).

1960년대에 와서 두가지 중요한 발전이 있었는데, 움직임을 훈련하는 인간관계와 비언어적 의사소통의 연구제기였다. 치료 공동체에서 사람들은 신체 움직임을 포함하는 운동이 자신과 다른 사람의 지각을 강화시키고 보다 감정이입적인 관계에서 표현할 수 있으며, 감동시키며, 약속할 수 있는 능력을 증가시킨다는 것을 발견했다. 즉 움직임의 경험은 지각을 발전시키고 방어적인 행동을 줄이는데 높은 가치를 갖는다.

1960년대 후반 이래로 DMT의 치료자들은 치료법에 대한 언어적인 것과 움직임 기준의 통합의 방법들을 끊임없이 연구하게 되었으며, 순수무용으로부터 DMT를 구별하는 동안에 정신의학적인 치료법과 함께 언어의 사용을 DMT 중심으로 끌어들었다. 슈마이스는 “현실성 없이 헛점만 찌르는 환자가 왜 자신의 사고와 행동이 연결되어야 하는지 말로써 격려를 받아야한다. 움직임 하나만으로는 충분하지가 않다. 통찰력은 인지적인 요소를 필요로 한다(Schmais 1981: 106)” 라고 하였다.

DMT 선구자들 대부분은 지방을 걸쳐 병원이나 진료소에서 고립되어 작업을 하였다. 그래서 1964년 가을, 무용 치료사들은 그들 사이에서 의사소통의 경로를 확립하는 목적으로 미국무용치료협회(American Dance Therapy Association: ADTA)를 설립하고, 학회(annual conference), 세미나(seminars), 연수(workshop), 모임(meeting) 등을 실시하여 무용치료에 관한 연구의 기회를 제공하였다.

ADTA에서는 DMT를 “개인의 육체적·정신적 통합을 촉진하는 과정으로 움직임에 대한 정신치료적 사용”(Bernstein 1979: 3)이라고 정의한다. 즉 DMT는 정신치료(psychotherapy)의 통찰력(insight)과 함께 무용의 창조적(creative)이고 표현적(expressive)인 면을 통합하는 것을 목적으로 한다. 그리고 치료자와의 관계(relationship)를 이해하고 개개인의 지각이 외적으로 표출되는 무의식적 정신과정에서 어떻게 이해되는지 고찰한다. 또한 DMT는 여러 학술분야에서 다루었던 신체(body)와 움직임(movement)에 대한 이해를 근본으로 두고있으며, 신체와 정신(Body/Mind)은 분리할 수 없다는 개념에 뿌리를 둔다.

DMT 치료자들은 치료팀 멤버로서 정신과 의사, 심리학자와 함께 공동으로 일을 하며, 언어적인 것과 비언어적인 기법을 혼합하는 집단요법에서 집단치료자와 공동치료자로서 역할을 하기도 하고, 때로는 정신치료자와 무용치료자가 함께 session을 갖기도 한다.

DMT의 치료대상은 모든 연령을 대상으로 개인이나 집단으로 작업을 한다. 즉 정신질환, 정신장애, 신체장애, 정서장애, 행동장애, 발달장애, 학습장애, 시각·청각장애, 식욕장애, 특수아동-자폐증, 노인그룹-노인성치매, 언어손상, 신경손상, 성적학대, 약물남용, 알콜중독자, 에이즈환자, 범죄자 등이다.

1970년대에는 대학과 대학원에서 DMT 관한 전문적인 교과과정이 생기고 정기적인 학술대회를 통해 많은 발전을 보였다. ADTA에서는 공인된 두가지의 자격증을 제공하는데, Dance Therapist Registered: D.T.R.은 석사학위 자격을 갖추고 전문치료기관에서 일하는데 충분한 자격을 갖춘 치료 자격증이다. Academy of Dance Therapy Registered: A.D.T.R.은 D.T.R.의 자격조건에서 가르치고, 관리·감독하고, 또한 staff으로서 사설기관에 종사할 자격을 말한다.

오늘날 DMT는 병원에 제한된 것이 아니라 ‘정신건강프로그램’이 있는 공동체에서 중요한 역할을 한다. DMT는 프로그램에 참가하는 대상에게 사회에서 활동할 수 있는 기술과 공동체 내에서 지킬 수 있는 올바른 감정적 경험의 필요성을 제공하고, 사회에 복귀하는 것을 돕는다.

## V. 맺음말

본 연구는 20세기 후반의 현상으로, DMT의 전문화된 발달과정을 알아보았다. DMT는 미국에 뿌리를 뚫음으로써 현재는 영국과 호주, 일본 등지에서 발달하고 있는 혁신적인 접근법이다. DMT는 ‘정신건강센터’와 같은 공동체에서 정신과 환자와 그밖의 재활을 위한 대상자들을 위한 안전하고 효과적인 치료법으로 새롭게 인식되고 있다.

본 연구의 DMT에 대한 역사적 고찰은 미개척지인 우리나라에서 DMT에 대한 연구가 더이상 미발달에 머물러서는 안됨을 시사하고 있다. 최근에 창의적

인 예술 활동들이 정신병원이나 특수기관에서 치료의 한 방법으로 사용되고 있으나, 무용은 창작예술이라는 독창적인 매체임에도 불구하고 치료의 보조수단의 가치로도 인정받지 못하고 있다. 이유는 DMT에 대한 체계적인 연구와 전문인력에 대한 부족으로 본다.

따라서 본 연구는 정신의학적 환경과 그 밖의 단체에서 활동하고 있거나 DMT에 관심있는 무용인에게 다음 몇가지를 제안하고자 한다. 첫째, 병원직원이나 학생으로서 교육을 받는 것이다. 또한 함께하는 동료들에게 DMT에 대하여 교육하는 것이다. 그래서 DMT가 치료의 한 부분으로 도울 수 있다는 확신을 갖게 하는것이 중요하다고 본다. 둘째, 개인이나 집단의 환자와 함께 작업을 한다. 셋째, DMT에 관한 치료효과가 될수 있는 모든 문헌에 능통해야 할 것이다. 전문화가 된다는 것은 무용치료자가 의사소통과 개념화를 잘 할 수 있다는 것을 내재한다. 끝으로 움직임을 관찰하며 연구해야 한다. 그것은 DMT가 학문의 연구분야로 성장하는데 공헌할 수 있기 때문이다. 무용 움직임에 대한 지식은 환자의 변화를 기록하고 측정하는데 대한 본질이며, 의사전달의 이해를 돕는데 중요한 요소가 된다.

결론적으로 우리는 정신질환의 예방을 위해 할수 있는 역할을 간과해서는 안된다. 무용 이외의 다른 예술분야와 함께 논의가 이뤄지고, 정신의학과 연합하여 인간 움직임의 연구가 활발히 실행된다면, DMT는 정신치료의 한 형식으로 전문화될 것이다.

## ■ 참고문헌

- 1) Barteniff, I. (1975). "Dance therapy : a new profession or rediscovery of an ancient role of the dance?", in Chaikin, H.(ed) *Marian Chace: Her Papers*, Maryland: American Dance Therapy Association
- 2) Bernstein, P. L. (1981). *Theory and Method in Dance-Movement Therapy*. Dubuque: Kendall/Hunt.
- 3) Levy, Fran J. (1992). *Dance Movement Therapy: A Healing Art*, RestonVa: AAHPERD.



- 4) Schmais, Claire (1974). "Dance therapy in perspective", in K. Mason(ed) *Dance Therapy: Focus on Dance VIII*. Reston Va: AAHPERD.
- 5) \_\_\_\_\_(1981). "Group development and group formation in dance therapy", *Art in Psychotherapy*.
- 6) Stanton-Jones, Kristina (1992). *An Introduction to Dance Movement Therapy in Psychiatry*. London and New York: Trivstock/Routledge.
- 7) Wigman, Mary (1963). *Language of the Dance*. Conn: Wesleyan University Press.

## ABSTRACT

### **A Study on the Perspective of the Dance Movement Therapy : Influences of Psychiatry and Modern Dance**

Jiyeon Yoo

*Lecturer*

*Department of Dance ChonBuk National University, WooSuk University*

Dance Movement Therapy: DMT is a late twentieth-century phenomenon. It has been formed by concurrent developments in psychiatry and modern dance.

DMT is the study of innovative approach, tracing it from its American roots to its current development in Britain, Japan, Australia, etc. And It is newly recognized as a safe effective therapy for psychiatric clients in community mental health care.

DMT is one of the therapeutic practices with regard to the fulfillment of basic human desire for movement. And It is one of the arts therapies, along with music, art and drama etc. It seeks to combine the expressive and creative aspects of dance with the insights of psychotherapy, drawing on body and movement of knowledge. DMT focuses both on the patient's relationship with the therapist as a means of nurturing change, and on understanding unconscious mental process which lie outside our everyday awareness.

This historical study of the DMT suggests that the profession of DMT is no longer in its infancy in my country. We should not neglect the role we can play in prevention of mental illness.

Therefore, this study proposes to have four broad categories of responsibility : training other hospital staff and students or educating hospital staff and co-worker : working with patients, in group and individually: having a full knowledge of the literature on the efficacy of DMT for all sorts of populations: doing movement observation and research.

One of the main results is that DMT is very promising in the future with appropriate studies, even though it was found to require various approaches including both dance and medical science. And, while conducting this study, it was effectively found that a mutual trust was established with the patients in a happy manner.