

통합무용치료의 접근 방법론 연구*

- 문학, 음악, 명상 요소와의 통합을 중심으로 -

배수을**

I. 서론	V. 세 가지 요소에 나타난 통합무용치
II. 통합예술치료의 생성배경과 의미	료의 접근 방법론 비교
III. 무용치료와 통합무용치료의 이해	VI. 결론 및 제언
IV. 세 가지 요소를 통해 살펴본 통합	참고문헌
무용치료의 이론과 사례	Abstract

1. 서론

현대에 있어 가장 큰 화두가 되고 있는 것이 바로 건강이다. 인간의 삶이 풍요롭고 삶의 질이 향상될수록 건강의 중요성은 날로 증대되고 있으며, 신체적·정신적 건강이 행복한 삶의 최대 전제조건이 되고 있다. 따라서 건강을 증진시키고 질 높은 삶을 살기 위해 건강과 관련된 다양한 특수 학문의 필요성이 대두되고 있으며, 현재 사회 여러 곳에서 이에 대한 학문 탐구와 임상 연구가 이루어지고 있는 것이 현실이다. 21세기는 제3의학, 치유의 시대인 만큼 밀레니엄 시대를 맞이하여 건강의 의미는 기존의 몸만 다스리던 전통적 건강모형에서 몸과 마음을 모두 다루는 총체적 치유로의 전환이 불가피하게 되었다. 따라서 21세기 인류 건강을 유도할 심리적 접근으로서 예술치료는 현대인의 건강을 유지 및 증진시키고 일상의 스트레스와 부정적 감정들에 대한 예방과 치료를 담당하는데 있어 그 역할이 보다 중요해졌다.

* 이 논문은 2012 한·중 수교 20주년 기념 국제학술심포지엄(2012中·韓建交二十周年紀念国际学术论坛会)에서 발표하였던 원고를 수정·보완한 것임.

** 경희대학교 강사, eul0715@hanmail.net

이러한 여러 예술치료 매체들은 각기 독특한 원리에 의해서 독자적으로 발전해 왔다. 한편으로는 “미술치료, 음악치료, 무용치료 등 예술의 매체별로 전문화된 예술치료의 발달과정에서 이미 매체별 예술과 심리치료와의 통합적 시도가 점진적으로 이루어져 왔고, 그로 인해 매체별 예술치료들 사이의 각 영역의 벽을 무너뜨리는 결과를 가져왔다. 이러한 통합의 방향은 과학의 발전과 철학의 발전으로 인한 성과이며 시대적 요구에 부응한 흐름”¹⁾ 이라고 할 수 있다. 즉, 오늘날 예술치료는 신체와 마음과 정신의 통합을 추구하면서, 예술치료 매체의 통합을 지향해 나가고 있다.

2009년 숙명여자대학교 음악대학에서는 ‘숨겨진 멋진 너를 찾아봐!’ 라는 주제로 통합예술치료 축제를 열었다. 문학치료, 드라마치료, 미술치료, 무용치료, 음악치료 파트로 구성하여 학생들에게 재미있는 예술활동을 통해 치유적 경험을 하게 하는 뜻 깊은 행사였다. 또한 2011년 군포시청소년지원센터는 ‘청소년희망골네트워크’ 라는 주제로 청소년 통합예술치료 프로그램을 진행하였고, 2012년 대한무용/동작심리치료학회에서는 ‘다매체 접근의 무용치료’ 라는 주제로 각각의 매체에 내재된 독특한 표현의 가능성에 기반을 두고 역동적으로 상호작용할 수 있는 무용/동작 표현에 관한 국제워크숍 계획을 공고하였다. 이와 같이 통합예술치료의 필요성에 의해 국내에서도 점차 통합적인 치료가 활성화되고 있으며, 무용-타 예술매체의 통합적 접근은 복합적인 성격을 띠고 있는 현대사회에서 효율적이면서도 시의적절한 심리치료로서의 기능을 할 수 있을 것이다.

통합예술치료는 하나의 예술치료 영역에서 예술치료의 전 영역으로 그 경계가 확장되고 매체와 기법에 있어서 선택의 폭이 넓어짐에 따라 다음과 같은 장점을 지닌다. 첫째, 자기표현을 보다 더 풍부하게 할 수 있도록 하며 그러한 표현이 자신을 이해하는데 효과적인 상승작용이 되도록 돕는다. 둘째, 여러 감각의 활용을 통해 신체적·정서적·인지적·영적인 기능들의 조화와 통합을 이룰 수 있다. 셋째, 성별·세대별·증상별·기호별에 따라 다양한 예술치료 기법을 복합적으로 사용함으로써 치료에 있어서 시너지 효과를 기대할 수 있다.

이와 같은 관점에서 본 연구는 일차적으로 통합예술치료의 생성배경과 의미, 무

1) 김연희(2004), 명상을 포함한 통합예술치료가 일반인의 자아존중감 향상에 미치는 효과, 원광대학교 보건환경대학원 석사학위논문, pp. 27-28.

용치료와 통합무용치료의 이해에 대하여 다루었다. 그리고 문학, 음악, 명상의 세 가지 요소와 연계하여 통합무용치료의 이론과 사례를 살펴보았다. 또한 이들 세 가지 요소에 나타난 통합무용치료의 접근 방법론을 비교·논의하기 위하여 적용 원리, 무용치료의 보완점, 선행연구의 접근 방법, 구체적 접근 방법 등을 비교항목으로 구성하였다. 본 연구는 보다 나은 무용치료의 방법론을 찾기 위한 시도로서 무용치료를 중심으로 무용치료가 가지고 있는 치료적 특성을 타 예술영역인 문학치료, 음악치료, 명상치료의 요소들과 연계해 보았다. 본 연구의 목적은 통합예술치료가 활성화되고 있는 시점에서 무용치료의 효과를 극대화시킬 수 있는 통합적 접근 방법에 대한 이론적 근거를 제시하고, 구체적인 방법론을 모색하고자 함에 있다. 본 연구의 방법은 통합예술치료, 무용치료, 문학치료, 음악치료, 명상치료와 관련된 단행본, 학위논문, 학술지논문, 인터넷자료를 중심으로 문헌 연구를 하였다. 참고로 본 연구에서는 용어사용과 관련하여 ‘무용치료’, ‘무용요법’, ‘춤테라피’의 경우 같은 맥락에서 병용하였음을 밝힌다.

II. 통합예술치료의 생성배경과 의미

“예술치료에 ‘통합적’이라는 의미를 부여한 것은 1960년대 초부터 연극과 관련하여 음악, 의상, 무대그림, 각본 등의 다른 영역에 예술이 함께 이루어지는 현상에 기인한다. 이러한 의미부여는 1970년대 초 유럽에서 ‘창의적 매체를 통한 치료’, ‘통합예술치료와 창의성 치료’라는 개념의 예술치료 형태로 정착되었다.”²⁾ 통합예술치료는 독일의 뒤셀도르프(Düsseldorf)에 위치한 프리츠 펄스 연구소(Fritz Pearls Institute, 이하 FPI)에서 출발하였다. 프리츠 펄스(Fritz Pearls)는 게슈탈트 심리치료(Gestalt therapy)를 창시하였고, 1970년대 이후 FPI에서 활동하던 페졸드(Hilarion G. Petzold)가 이를 바탕으로 ‘통합적 게슈탈트 심리치료’ 혹은 ‘통합적 심리치료’로 발전시켰다.

2) 김설화(2003), 통합예술치료의 매체활용과 기법에 관한 연구, 원광대학교 보건환경대학원 석사학위논문, p. 13.

게슈탈트(Gestalt)는 전체(whole) 또는 형태(configuration)를 의미하는 독일어로써, 게슈탈트 또는 형태주의라고 번역된다. 게슈탈트는 유기체의 대상을 각각의 부분으로 지각하는 것이 아니라 부분들이 모여 이룬 전체의 형태로서 지각한다고 본다. 전체는 또한 부분에 의해 달라지게 되므로, 즉 전체와 부분의 전체성 혹은 통합성을 강조한다. 이와 같은 게슈탈트 심리치료를 기반으로 한 페졸드의 치료적 관점은 “인간은 자신이 인지하고 수용한 것을 어떤 한 감각만이 아니라 모든 감각을 사용하는 통합적인 창의적 표현에서 자신의 병을 치유하고 경감시킬 수 있으며, 인성을 개발하고 풍요롭게 할 수 있다는 것이다.”³⁾ 또 그는 ‘창의적 매체를 통한 통합적 치료’ 혹은 ‘창의적 치료’ 라는 개념을 사용하면서 다양한 예술을 결합한 통합예술치료를 하나의 심리치료의 형태로 생성 및 확립해 나갔다.

한국예술치료학회는 통합예술치료(integration arts therapy)에 대해 다음과 같이 정의하였다. “심상, 이야기, 무용, 연극, 음악, 미술, 시, 동작, 꿈 작업과 시각 예술을 내담자의 필요에 따라 통합적으로 사용하여 인간의 성장, 발달 및 치유를 촉진하는 것을 말한다. 즉, 예술매체에 대한 선택권을 제공하여 치료에 대한 방어기제를 최소화하고 흥미와 참여도를 높여 풍부한 예술경험을 갖도록 하는 것이다. 또한 신체의 다양한 감각기관인 시각·청각·후각·촉각·미각을 활용하여 정서·심리적인 조화와 통합을 돕고, 장애의 종류와 증상의 경중에 따라 적절한 예술매체를 활용하여 치료의 효과를 극대화하기 위한 것이다.”⁴⁾

또한 신차선(2003)은 통합예술치료는 통합예술치료사의 삶 속에 녹아 있는 치료사의 인생, 철학, 세계관에 잘 부합하는 상위심리치료이론에 의해 통합예술치료 과정 중 치료사가 가장 익숙한 방식으로 예술매체를 복합모형 치료형태로 확대, 변형, 창조시키는 과정으로 내담자의 인지적, 정서적, 행동적, 영적 통합을 통해 행복한 삶을 지금 여기에서 영위할 수 있도록 내담자 중심의 다양한 접근 방식의 혁신적인 심리치료 과정이라고 하였다.

“통합적인 기법은 대상에 따라 시기에 따라 증상에 따라 유연하게 방법들을 활용할 수 있다. 예를 들어 명상생활을 한 건강한 일반 성인이 갑작스럽게 사별이나 충

3) 정여주(2001), 동화를 통한 미술치료, 『2001 한국임상예술학회 학술대회 발표논문』, p. 1.

4) 한국예술치료학회 편(2010), 『예술치료 용어사전』(파주: 양서원), p. 226.

격적인 어떤 사건이 있었다고 한다면, 명상보다는 자신의 감정을 표현하는 무용치료가 다른 예술치료가 더 효과적일 수 있다. 또 움직임을 중심으로 한 무용치료를 통해서 자신을 이해했던 사람이 어느 시점에서는 움직임에 대한 욕구가 정지되어 좌선과 같은 정적인 방법이 효과적일 수 있다.”⁵⁾는 것이다.

본 연구자는 통합예술치료의 개념에 대해 다음과 같이 정의하고자 한다. 통합예술치료는 창조적인 활동을 통해 내담자의 문제를 해결할 수 있는 치료기법 중의 하나로서, 두 가지 이상의 예술매체를 통합한 프로그램을 적용하는 형태이다. 특히 통합예술치료는 예술 활동을 통해 내담자의 문제를 진단하고, 그에 맞는 치료 프로그램을 계획하는 과정에서 내담자의 기호를 충분히 고려해야 한다. 이는 문제해결 과정에 이르렀을 때 치료사와 내담자의 매개체인 다양한 예술매체 활동이 내담자와의 적절한 의사소통 수단이 되고 내담자의 문제점, 감정, 갈등을 전달하는데 도움을 줄 수 있기 때문이다.

III. 무용치료와 통합무용치료의 이해

미국무용치료협회(ADTA: American Dance Therapy Association)에서는 무용/동작치료에 대해 다음과 같이 정의하고 있다. “미국무용치료협회는 신체와 마음과 정신의 상호연관성이 경험적으로 입증되었다는 전제 하에, 무용/동작 치료는 개인의 정서적·인지적·신체적·사회적 통합을 지향하기 위하여 움직임을 활용하는 심리치료라고 정의한다.”⁶⁾ 이와 관련하여 국내의 대한무용/동작심리치료학회에서는 “무용/동작심리치료는 예술심리치료의 한 영역으로서, 신체(body), 움직임(movement), 무용(dance)을 주 매개로 사용하여 개인의 심리-정서적 어려움을 다루고, 궁극적으로는, 개인의 심리-정서적 건강과 성장을 추구하는 데 도움을 주는

5) 김연희(2004), 명상을 포함한 통합예술치료가 일반인의 자아존중감 향상에 미치는 효과, 원광대학교 보건환경대학원 석사학위논문, pp. 29-30.

6) 미국무용치료협회 홈페이지, <<http://www.adta.org/Default.aspx?pageId=378213>, 2012. 05. 27>

심리치료적 개입방법”⁷⁾이라고 정의하였다.

레비 프란(Levy Fran J.)은 무용/동작치료의 원리를 마리안 체이스(Marian Chace)의 신체움직임(body action), 상징화(symbolism), 치료적 움직임관계(therapeutic movement relationship), 율동적인 집단 활동(rhythmic group activity) 등의 네 가지 원리로 해석하였다. 김나영(2006)은 이 원리에 대해 다음과 같이 설명한다. 첫째, 신체움직임은 감정표현의 근육 움직임을 통해 행동화를 경험하는 것으로 무용의 움직임들은 내담자의 긴장을 풀게 하고 어떤 자극을 줌으로써 그들 자신의 감정을 표현할 수 있는 계기들을 마련해 줄 수 있는 것이다. 둘째, 상징화는 상징적인 신체 언어를 뜻하며 내적 감정들을 외적으로 표현한다는 것을 의미하는 것이다. 셋째, 치료적 움직임관계는 내담자의 감정적 행위와 치료사의 움직임 반응과의 공감을 말하는 것으로 이러한 내담자와 치료사의 관계가 형성되지 않으면 무용/동작치료는 이루어질 수 없다. 넷째, 율동적인 집단 활동은 리듬이 있는 집단 움직임과 관계된 것으로 체이스가 원시적인 공동체의 의식에서 착안을 한 것이다. 리듬은 인간 삶의 모든 면에 속해 있기 때문에 말하고, 걷고, 일하고, 노는 일상생활의 행위 가운데뿐만 아니라 호흡, 맥박, 심장의 박동 등에서도 느낄 수가 있다.

또한 류분순(2007)은 무용/동작 치료법을 강조해 주고 있는 다섯 가지 이론적 원리들을 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 영혼과 신체는 끊임없이 복합적으로 상호작용을 한다. 둘째, 동작은 심리학적 발달과정들, 정신 병리학, 주관적 표현들, 서로 관계를 맺는 개인적인 패턴들과 함께 인격의 측면들을 반영시켜주고 있다. 셋째, 환자와 무용/동작 치료사간에 형성되어지는 치료적 관계는 무용/동작 치료법의 주된 장점이다. 넷째, 동작은 꿈이나 그밖에 다른 심리학적 현상과 유사한 방식으로 무의식적인 과정들을 명백히 나타내 주고 있다. 다섯째, 동작에 있어서 자유연상의 사용으로 구체화되어진 창의적인 과정은 본질적으로 치료에 도움이 된다. 무용/동작 치료법은 이와 같은 여러 가지 이론적 원리들에 근거를 두고 있다.

무용치료는 무용이라는 움직임을 매체를 사용하여 심리적인 적응과 치유를 돕는 치료적 활동이다. 통합예술치료가 각각 독립된 예술치료의 영역을 상호 통합하는

7) 대한무용/동작심리치료학회 홈페이지, <<http://www.ksdmp.org/base/sub5/data2.php>, 2012. 05. 27>

형태라고 한다면, 통합무용치료는 무용을 중심으로 치료 효과를 증진시킬 수 있는 타 예술매체의 요소들을 통합하는 형태라고 할 수 있다. 한국예술치료학회는 통합무용치료(integration dance therapy)에 대해 다음과 같이 정의하였다. “무용치료에서의 통합은 개개인의 통일성과 내적, 외적 본질 사이의 공통성을 이루는 것을 말한다. 대부분의 내담자들은 부적합한 움직임과 복합적인 리듬, 짧은 호흡, 단절된 행동, 의미 없는 움직임들을 가지고 있는데 이렇듯 분리된 개인을 신체활동과 언어 표현, 언어화, 사고와 표현, 호흡과 움직임, 과거와 현재, 자아상과 자아표현으로 통합하여 치료의 목적을 달성하게 되는 것이다.”⁸⁾

즉 통합무용치료는 다양한 매체들을 무용치료의 영역 안에 통합시키는 접근으로서, 무용치료를 주 매체로 사용하면서 그 치료적 특성을 타 매체인 문학·음악·명상 등의 예술치료와 연계시킴에 따라, 내담자를 위해 보다 효과적인 치료적 과정을 촉진하기 위한 것이다.

IV. 세 가지 요소를 통해 살펴본 통합무용치료의 이론과 사례

1. 문학과 무용의 통합

“문학치료(literary therapy)에서 말하는 ‘문학’은 여러 장르의 상상의 문학, 이야기, 신문기사, 노랫말, 연극, 시, 영화, 비디오, TV 드라마, 일기 등 생각과 느낌을 이끌어내기 위해 사용될 수 있는 언어를 표현매체로 사용한 광의의 문학을 말한다.”⁹⁾ 즉, 문학치료에서 사용하는 문학은 인쇄된 작품에 국한되지 않으며, 자아발견과 깨달음에 도달하기 위한 도구로서의 가치에 중점을 둔다. 따라서 문학치료에서의 문학은 예술적·문학적 가치나 위대함이 아닌 내담자 개개인의 반응과 자기표현을 통한 성장에 초점이 있는 것이다. 이와 연계하여 살펴보면 무용은 작품의 줄거리나 전개 과정에서 문학의 서사적 구조를 형성하기 때문에, 무용치료의 문학적인 접

8) 한국예술치료학회 편(2010), 『예술치료 용어사전』(파주: 양서원), p. 226.

9) 한국문화예술위원회 편(2008), 『예술의 사회적 기여에 관한 국내외 실증사례 연구』(서울: 한국문화예술위원회), p. 111.

근에 있어 무용과 문학의 요소들 또한 호혜적 관계를 구축하게 된다.

“문학치료학의 중요개념 두 가지는 ‘자기서사’와 ‘작품서사’인데, 실제로 우리가 각자의 삶을 구조화하여 운영하는 서사를 ‘자기서사’라고 하고, 이 자기서사에 영향을 미치는 문학작품의 서사를 ‘작품서사’라고 한다. 한마디로 말해서 문학치료는 ‘작품서사’를 통해 ‘자기서사’를 치료하는 과정을 말하는 것이다.”¹⁰⁾ 최미연(2008)은 문학치료학에서 문학의 본질적 기능을 치료로 보고, 문학의 ‘서사(epic)’를 통해 인간이 가지고 있는 삶의 ‘서사’를 치료할 수 있다고 본 것과 마찬가지로 무용 역시 몸 언어의 ‘서사’적 체계를 분석할 수 있고, 무용의 ‘작품서사(work epic)’를 활용하여 ‘자기서사(self epic)’를 발견하고 치료할 수 있다고 보았다. 즉 ‘무용서사(dance work epic)’¹¹⁾에 주목하여 안무자와 무용행위자, 그리고 관객의 세 가지 입장에 적용시킬 수 있는 무용치료 방법론을 제시하였다.

첫째, 안무자의 입장에서는 (1) 작품전체의 서사창작 단계, (2) 창작된 무용작품 서사를 분석하는 단계, (3) 분석된 무용작품서사에 대한 무용수행 및 평가 단계로 구체화된다. [작품전체의 서사창작 단계]에서는 대본 작업을 할 때 문학치료 방법론을 적용할 수 있다. 이 단계에서는 언어를 통해 안무의도와 작품서사를 파악할 수 있으며, 치료사는 문학치료의 자기서사 진단도구를 사용하여 안무자의 자기서사를 분석하거나 살아온 이야기를 인터뷰 진단에 활용하는 것도 가능하다. [창작된 무용작품서사를 분석하는 단계]에서는 이전 단계의 결과를 토대로, 창작된 무용작품서사에 관한 가설을 세울 수 있다. 이를 위해 안무자에게는 무용학의 다각도적 측면에서 무용동작 서사에 대해 연구하는 자세가 요구된다. [분석된 무용작품서사에 대한 무용수행 및 평가 단계]에서는 문학치료의 방법론을 적용하여 안무자에게 무용서사 치료를 실시한 후 무용작품서사의 창작적 변화를 확인하는 방법이 있다.

둘째, 무용행위자의 입장에서는 내면의 병약한 자기서사를 발견하여 무용작품수행을 통해 건강하고 통합된 자기서사로 수정하는 치료적 효과를 가져 올 수 있다.

10) 정운채(2006), 『문학치료의 이론적 기초』(서울: 문학과 치료), pp. 324-325.

11) “무용서사를 밝혀내는 방법으로는 민족무용 동작들을 동작소로 분류하여 내력담과 문헌 기록 등을 통하여 서사화할 수 있으며, 각 민족의 신체관이나 우주관, 또는 신화분석 등 여러 관점을 통해서 세부적인 서사까지도 분석이 가능하다.” 최미연(2008), 문학치료학적 무용치료의 가능성 모색, 『문학치료연구』 9, p. 240.

안무자의 의도에 따라 안무자가 요구하는 범위 내에서 개별적인 움직임을 창작해내는 역할을 하므로, 심리와 동작간의 관계에 집중하여 세부적인 서사까지 분석해 들어야 한다. 즉 무용행위자가 자주 취하는 자세, 동작의 외향성과 내향성, 주요 동선, 에너지의 흐름, 집중력, 시선, 표정, 버릇까지 진단할 수 있어야 한다는 것이다.

셋째, 관객의 입장에서는 무용작품 감상이 자기서사 진단도구로서 유용하게 활용될 수 있다. 어떤 무용작품을 감상하느냐에 따라 그 작품을 보는 것 자체로 치료의 효과를 얻을 수 있으며, 동일한 작품을 감상한 관객들끼리 인상적인 장면이나 각자 파악한 서사에 대해 살펴봄에 따라 다양한 해석과 반응이 나타날 수도 있다. 후자의 경우 무용작품을 관람할 때 관객이 '자기서사'가 반영된 작품의 전개를 기대하는 경향을 보이는 것과 관련이 깊다.

이와 같이 문학치료학의 '자기서사'와 '작품서사' 개념을 무용치료와 접목한다면 안무자와 무용행위자, 그리고 관객의 입장에서도 병약한 자기서사를 진단할 수 있고 그에 적절한 무용서사를 제시할 수 있을 것이다.

또한 문학 심리치료는 음악이나 미술, 무용 등의 여타 예술형태가 추상적·상징적 성격이 강한 것에 비해 내면의식을 구체적·현실적·고백적으로 드러내 보일 수 있다는 면에서 그 성격상 특별한 효과가 있을 수 있다. “그만큼 인간의 감추어 둔 내면심리를 잘 읽어낼 수 있다는 강점이 있다.”¹²⁾ 이와 관련하여 신상성과 신수연(2007)은 문학작품을 읽고 그 느낌을 토론했도록 유도한 뒤, 자기 스스로 무용작품을 창작하도록 하는 통합적 치료방법을 제시하였다. 이는 문학작품 속 사건과 상황을 이해해나가는 과정에서 스스로 등장인물로의 동질화를 이루게 됨으로써, 감정표출과 고백적인 자아인식의 기회가 될 뿐 아니라 자신의 상황에 대한 현실인식과 ‘개성화 과정’¹³⁾에 도움이 되는 것이다. 이와 같이 무용에 반영된 작품서사를 통해서 창작 단계, 작품분석 단

12) 신상성·신수연(2007), 예술심리치료를 위한 무용과 문학의 통합적 연구: 춤과 글의 학제간 연구문제를 중심으로, 『용인대학교 체육과학연구논총』 17(1), p. 130.

13) “용의 심리학에서 중심이 되는 것은 개성화(individuation) 과정이다.” 이수진(2006), 「허공에 매달린 사나이」에 나타난 칼 용의 개성화 과정, 『현대영어영문학』 50(3), p. 88. “개성화란 바로 자신이 가지고 태어난 무한한 가능성을 최대한으로 살려 하나로 통합하는 과정이라 볼 수 있다. 그것은 곧 의식과 무의식을 통합해서 자신의 전체성에 도달하는 과정이다.” 김정택(2004), 용의 개성화 과정에서 나타난 나무꿈의 상징성, 『한국심리유행학회지』 11, p. 46.

계, 수행 단계, 수행평가 단계에 따른 통합무용치료의 효과를 기대할 수 있다.

2. 음악과 무용의 통합

미국음악치료협회(AMTA: American Music Therapy Association)에서는 음악치료에 대해 다음과 같이 정의하고 있다. “음악치료는 공인된 음악치료 프로그램을 완료한 자격을 갖춘 전문가에 의해 치료적 관계 내에서 개별적인 목표를 달성하기 위하여 임상 및 증거에 기반하여 음악적 개입을 활용하는 것이다.”¹⁴⁾

최병철(2003)은 음악치료와 무용/동작치료의 상호관련성에 대한 연구를 통해 인간의 움직임은 생체리듬인 내재박(limit cycle)에 의해 진행되다가 외부로부터 리듬이 들리지는 순간, 뇌가 인지하여 그 리듬에 따라 대상자의 움직임이 통제되고 조절되기 때문에, 음악의 요소 중 리듬은 학습된 결과가 아니라 생리적 현상으로서 감각적 리듬과 운동적 움직임을 본능적으로 연결시킨다고 보고하였다. 특히 기본박을 제공하는 것보다는 음악 속의 리듬을 활용하는 것이 더 효과적임을 강조하였다.

음악치료에서는 보행훈련이나 팔근육 훈련 등 재활치료 대상자의 움직임을 향상시키기 위한 중요한 훈련변인으로서 리듬청각자극(RAS: Rhythmic Auditory Stimulation)을 사용하고 있다. “여러 연구에서는 이러한 리듬청각자극을 동작활동에 효과를 극대화하기 위해 몇 가지 고려해야 할 점들을 지적하고 있는데 그것은 대상자의 음악선호도, 유도해내고자 하는 긴장과 이완의 성격, 동작활동에 적용될 적절한 리듬형태이다.”¹⁵⁾

박영애(2012)는 무용요법에서의 음악사용에 대한 연구를 통해 무용과 음악의 불가분의 관계를 설명하고, 내담자의 심리적 상태나 증상에 따라 무용요법에서의 적합한 음악 사용이 중요함을 강조하였다. 그리고 음악적 요소를 활용한 무용치료의 예시들을 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 박자(beat)나 액센트(accent) 활용을 통해 신체 움직임의 불규칙 또는 불균형을 개선할 수 있도록 도와준다. 둘째, 멜로디

14) 미국음악치료협회(AMTA) 홈페이지, <<http://www.musictherapy.org/about/quotes/>, 2012. 05. 28>

15) 최병철(2003), 음악치료와 무용/동작치료의 상호관련성, 『한국무용/동작심리치료학회 10주년 학술심포지움 자료집』, p. 105.

(melody)나 다양한 악기의 음색(tone)을 활용하여 움직임의 질적 변화 또는 심리적 · 정서적 안정을 이끌어 낼 수도 있다. 셋째, 템포(tempo)나 다이내믹스(dynamics)의 변화를 통해 움직임의 충동성을 복돋우며 신체적인 에너지 사용의 변화와 다양성을 꾀할 수도 있을 것이다.

이 연구는 무용치료에 있어 단순히 분위기를 이끌어 주는 배경적 역할로만 음악을 사용하는 경우 또는 내담자의 심리상태나 질병의 특성은 고려하지 않은 채 일률적인 음악을 사용하는 경우가 종종 발견되는데, 이러한 경우들이 치료의 효과를 떨어뜨릴 뿐만 아니라 부정적인 영향을 야기할 수도 있다는 문제의식에서 비롯되었다. “무용요법의 보다 효율적인 접근을 위해서는 그를 위해 사용되는 음악의 정서적 이미지 및 특성에 대한 이해가 필요하다. 특히 리듬적인 요소는 음악과 움직임 자체에 공유하는 요소로서 각각의 구체적, 분석적인 활용과 상호작용 안에서의 협응이 요구된다.”¹⁶⁾

김진경(2006)은 우리나라 전통음악활동 중 음악 · 춤 · 연극 · 놀이 형식이 함께 어우러진 종합예술적인 특징과 심리치료적 요소를 다분히 지니고 있는 탈춤, 그리고 악기의 특성과 기능면에서 긴장과 이완 및 역동성이 풍부하여 음악치료와 가장 관련이 깊은 사물놀이, 이 두 가지 영역을 대상으로 음악치료적 기능을 연구한 바 있다. 이 중에서도 탈춤은 호흡기능을 필요로 하는 대사와 함께 변화무쌍한 장단과 그에 따른 수많은 종류의 춤사위로 많은 에너지를 소모하게 되며, 음악과 춤을 통해 평소의 불만과 갈등을 해학적으로 해소하는 기능이 있기 때문에 통합무용치료 매체로서의 활용가능성이 높다. 이에 우리나라의 전통춤인 탈춤은 전해 내려오는 양태 그대로 적용한다 해도 충분히 예술치료적인 기능을 발휘할 수 있지만, “임상에서 내담자의 문제와 상황을 고려하여 융통성 있고 심도있게 치료 전략을 세워 응용한다면 그 효과가 배가”¹⁷⁾될 수 있을 것이다.

정승희(1971)는 무용에 있어서의 음악의 역할에 대해 다음의 세 가지를 제시하였다. 첫째, 무용에서 시각적인 움직임의 리듬은 심리적으로 청각적인 밑받침이 있고

16) 박영애(2012), 무용요법에서의 음악사용, 『대한무용학회논문집』 70(1), p. 149.

17) 김진경(2006), 전통음악활동의 음악치료 적용을 위한 기능별 비교연구: 탈춤과 사물놀이를 중심으로, 한세대학교 대학원 석사학위논문, p. 55.

나서야 비로소 완전한 만족감을 주는 것이기 때문에 무용의 효과를 돕는 역할을 한다. 둘째, 어떤 음악이 창작력을 자극시키고 일깨워주고 또 창작과정으로 이끌어 감을 통해 음악은 무용창작에 있어 영감(inspiration)의 원천으로서의 역할을 한다. 셋째, 무용과 음악은 그 본질의 공통된 리듬을 소유하면서도 약간의 다른 점이 있기 때문에 이 두 예술은 때로는 일치하고 때로는 역행하고 때로는 서로 상반된 리듬을 교차시켜 가면서 무용과 음악의 협력으로 새로운 종합예술을 이루는 역할을 한다. 이와 같이 “종합예술에 있어서는 각 요소의 질이 높을 때에 그 예술의 질이 높아지는 것이며 무용은 좋은 음악의 협력으로 말미암아 보다 완전한 것이 되어가는 것이다.”¹⁸⁾ 한편 무용치료사는 각 무용적 요소들과 음악적 요소들의 관계를 올바르게 이해하고 있어야 하며, 내담자에게 적합한 치료의 원리들을 적절하게 결합시키는 것이 관건이다.

3. 명상과 무용의 통합

명상치료(meditation therapy)란 “호흡이라는 도구를 사용하여, 왜곡된 기억의 무의식이 의식화 되는 과정에 신체로 표현되어 나타나는 것을 알아차리고, 그것이 사라져가는 것을 머물러 지켜보는 불교 심리치료법이다.”¹⁹⁾ 박선영과 유경숙(2010)은 1984년 로렌스 레산 (Lawrence Leshan)의 『명상법 (How to Meditate: A Guide to Self Discovery)』 저서에서 제시한 ‘네 가지 명상법’²⁰⁾에 근거하여, 그 중 세 번째 ‘육체를 통한 길’과 네 번째 ‘행동을 통한 길’이 ‘춤명상’²¹⁾에 해당된다고 설명하였다. 또한 전통적인 좌선을 통한 명상수련의 경우 명상 도중에 경험하는 내면의 감정적인 동요를 억눌러야만 하는데서 오는 좌절감을 느끼기 쉬운 반면, 동적 명상

18) 정승희(1971), 무용에 있어서의 음악의 역할, 『무용』 6, p. 18.

19) 김상백(2009), 동작명상치료프로그램이 시설청소년의 부적 정서와 대인관계에 미치는 효과: 원호 무애춤을 중심으로, 동방대학원대학교 박사학위논문, p. 46.

20) “1. 지성을 통한 길: 가나요가, 유대교 신비주의 2. 감정을 통한 길: 박티요가, 기독교 수도원 3. 육체를 통한 길: 하타요가, 수피 회전무 4. 행동을 통한 길: 카르마요가, 서양의 기도, 노래” 박선영·유경숙(2010), 『춤테라피 이론과 실제』(서울: 학지사), p. 307.

21) “춤명상은 춤과 명상을 결합한 말로써, 자기와의 통합을 향한 노력인 명상상태로 들어가는 여러 가지 기법 가운데 춤을 수련의 방법으로 이용하는 것을 말한다.” 박선영(2008), 수피 회전무, 구르지예프 신성무, 가브리엘 로스 5 Rhythms 춤명상의 수행구조 분석 연구, 창원대학교 대학원 박사학위논문, p. 16.

인 춤명상의 경우 내면의 감정적인 동요가 터져 나오도록 허용하여 내면의 정화로 이어지고 결국 진정한 자기의 모습을 회복하는 수행이 될 수 있는 이점을 가지고 있다는 것이다. 세밀하게 언급하자면 “내면의 광기가 터져 나오도록 허용하여 잠깐 사이에 내면이 정화되고 그 내면 깊은 곳에서 ‘미묘’ ‘정적’ ‘행복감’의 감정을 가진 고요함이 성장하여 나중에는 무거운 짐이 사라져 이완이 가능해지는 것이다.”²²⁾

박선영(2008)은 박사학위논문을 통해 현재 전 세계적으로 존재하고 있는 여러 가지 춤명상 중에서도 문헌상으로 정리가 잘 되어 있는 수피 회전무(Sufi Whirling Dance), 구르지예프 신성무(Gurdjieff Sacred Dance), 가브리엘 로스 5리듬 춤명상(Gabrielle Roth 5 Rhythms Dance Meditation)의 수행 구조에 대해 연구하였다. 세 가지 춤명상의 수행단계에 있어서는 모두 준비단계-본 수련-마무리의 세 과정으로 이루어져 있다는 공통점이 있으나, 세부적인 내용은 약간의 차이를 보인다. 또한 대형에 있어서는 그룹으로 수행하면서 다른 사람들과의 거리를 인식해야 한다는 공통점이 있으나, 대형의 모양과 규정에서는 차이가 있다. 의식 상태에 있어서는 자신에게 집중하고 예고가 사라지며 관조의식이 있다는 공통점이 있으나, 자아에 대한 태도는 다르다. 이러한 춤명상은 자신의 느낌이나 생각을 무시하거나 그저 바라보는 것이 아니라, 적극적으로 표현하고 자연스럽게 흐르게 하여 감정을 정화하게 된다.

박유미(2012)는 “마음챙김 명상”²³⁾과 무용/동작치료는 모두 호흡과 신체 감각에 대한 집중을 강조하고 이를 자신에 대한 통찰로 확장시킨다는 점에서 유사하다.”²⁴⁾는 전제 하에 우울과 만성통증을 경험하고 있는 산재환자들을 대상으로 점핑 리듬(jumping rhythm)과 마음챙김 명상을 활용한 무용/동작치료를 적용하여 효과성을 검증하였다. 그 결과, 우울과 만성통증의 감소에 긍정적인 영향을 미친 것으로

22) 박선영·유경숙(2010), 『춤테라피 이론과 실제』(서울: 학지사), p. 308.

23) “마음챙김을 행동과학의 영역으로 이끌어 온 선구자라 할 수 있는 Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김이란 현재의 순간에 주의를 기울이고, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고, 순간순간 경험한 것을 느끼면 이를 있는 그대로 받아들이는 과정으로 정의하였다. 특히 만성통증에 있어서는 마음챙김에 기반한 명상(Mindfulness-based Meditation)의 효과성이 널리 검증되었다.” 박유미(2012), 산재환자의 우울 및 만성통증에 대한 Jumping Rhythm과 마음챙김 명상을 활용한 무용/동작치료 효과, 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문, p. 4.

24) 앞의 책, p. 4.

로 나타났으며, 현재의 신체 감각에 집중하여 일어나는 모든 신체적 정신적 변화를 판단 없이 알아차림으로써 통증을 수용할 수 있도록 하는 마음챙김의 기본 요소가 긍정적으로 작용한 것이라고 판단하였다.

한편 이선옥(2001)은 명상적 요소를 포함하고 있는 선무(禪舞; Zen Dance)를 치료에 적용하였다. “흔히 명상이라고 하면 가만히 앉아서 하는 것으로만 생각하기 쉬우나 선무는 말 그대로 ‘춤추는 명상’을 뜻한다.”²⁵⁾ 선무용은 단전호흡, 기공, 명상, 선(禪) 등의 여러 요소를 모두 포함하고 있어 자연스럽게 마음 다스리기까지 이루어지도록 하는 무용수행법이기에 때문에, 무용/동작을 통한 움직임은 명상법으로의 활용이 가능하다. “예술심리치료의 관점에서 보면 선무기법의 동작을 통한 명상으로 잡다한 생각이 사라지고 나중에는 아무 생각도 나지 않는 상태에까지 들어가게 되면 잠재되었던 모든 기억력이 자유롭게 동작으로 표현되는데, 그 과정 자체가 심층적 무의식 속의 우울증이나 스트레스, 척추 또는 전신에 오는 압박감을 풀어 주게 되는 것이다.”²⁶⁾ 선무요법은 동양의 직관적 명상문화와 서양의 과학적 치료법이 통합된 것으로, 이는 곧 동·서양의 정신적 통합이자 마음과 인체의 통합으로 이어져 몸·마음·영혼의 치료에 이르게 된다.

또한 김상백(2009)은 우리 정서에 적합하면서도 심층심리의 치유적인 요소가 함유된 전통 민속 동작과 명상을 통합한 치료프로그램을 연구개발해야 할 필요성에 따라, 심리치료를 돕기 위한 도구로 예술치료매체 가운데서 무애동작과 명상을 적극적으로 개입시켰다. “이 프로그램은 원효가 깨침을 얻은 후 환희의 마음으로 자비보살정신을 동작표현 한 ‘무애춤(無碍舞)’에서 명상수행을 겸한 무애동작의 신체 은유(body metaphor)를 춤화하여, 동작치료와 명상치료를 통합하는 개념으로 개발하였다는데 의의가 있다.”²⁷⁾ 그리고 그는 이러한 명상 요소와 동작 요소의 결합으로 개인의 신체·정서·인지·영성의 통합을 촉진하고 통찰하는 과정을 동작

25) 권영균·이지향(2009), 치유무용으로서 선무의 특성과 효과에 관한 소고(小考), 『한국체육학회지』 48(5), p. 328.

26) 박은희(2003), 명상 수련이 무용수에게 미치는 영향: 한국무용수를 중심으로, 대전대학교 보건의스포츠대학원 석사학위논문, p. 19.

27) 김상백(2009), 동작명상치료프로그램이 시설청소년의 부적 정서와 대인관계에 미치는 효과: 원효 무애춤을 중심으로, 동방대학원대학교 박사학위논문, pp. 4-5.

명상치료(Movement-Meditation; Moving-Meditation Therapy)라고 규정하였다. 춤명상은 좌선을 통한 전통적인 명상에서는 시도하기 어려운 적극적 명상, 활동적 명상으로의 접근을 통해 움직임 자체로 내면의 심층적 무의식이 표현되도록 하는 것이다. 이와 같이 명상적 요소를 포함하고 있는 무용/동작을 통해서도 통합무용치료의 효과를 기대할 수 있다.

V. 세 가지 요소에 나타난 통합무용치료의 접근 방법론 비교

문학, 음악, 명상의 세 가지 요소에 나타난 통합무용치료의 접근 방법론은 다음의 <표 1>과 같다. 이들 세 가지 요소에 대한 비교·논의를 위하여 적용 원리, 무용치료의 보완점, 선행연구의 접근 방법, 구체적 접근 방법 등을 비교항목으로 구성하였다.

문학과 무용의 통합에 있어서는 문학의 구체적인 현실성을 강점으로 내면의식을 구체적·현실적·고백적으로 드러내 보일 수 있다는 면에서 인간의 내면심리를 읽어내는 원리가 적용된다. 이러한 원리는 추상적·상징적 성격이 강한 무용치료의 한계점을 보완하는 치료적 역할을 수행하게 된다. 접근 방법으로는 문학치료의 중요개념인 ‘서사’를 ‘무용작품서사’와 연관시켜 치료에 활용하면 내담자는 그것을 통해 ‘자기서사’를 발견하게 되고 그에 따른 치료적 효과를 기대할 수 있다. 무용에 반영된 작품서사는 작품전체의 서사창작 단계, 창작된 무용작품서사를 분석하는 단계, 분석된 무용작품서사에 대한 무용수행 단계, 무용수행에 대한 평가 단계 등에서 적용될 수 있다. 또한 문학작품을 읽고 그 느낌을 토론하도록 유도한 뒤 내담자 스스로 무용작품을 창작하도록 하는 과정에서 자연스럽게 등장인물로의 동질화를 이루게 되는 통합적 치료방법을 제시하기도 하였다.

문학과 무용의 통합에 대한 구체적인 접근 방법을 살펴보면, 우선 내담자에게 춤을 통한 감정표출과 자아인식의 시간을 가지게 하고 자신의 갈등문제의 중심에서 자유주제를 선정하도록 함으로써 내담자의 무의식적 갈등이나 심리적 증상을 파악할 수 있다. 다음으로 부모와의 갈등문제 또는 부부간의 갈등문제, 가치관의 갈등문제 등 파악된 내담자의 상황에 따라 지정주제를 부여하고 신체움직임을 통해 표현

하도록 이끈다. 이 때 부정적인 부분 부각, 긍정적인 부분 부각, 상대방의 입장 이해, 자신의 입장 표명 등의 테마를 고려하여 내담자의 문학적 고백을 유도한다. 예를 들어 어머니와의 갈등문제로 인한 경우 〈원망스러운 엄마〉, 〈엄마와의 좋았던 추억〉, 〈내가 엄마의 입장이었더라면〉, 〈엄마에게〉 등 단계적 또는 부분적으로 지정주제를 부여할 수 있다. 이러한 과정에서 일기·드라마·시·편지·신문기사 등 문학의 여러 장르를 통해 내담자의 생각과 감정을 구체화시킬 수 있으며, 내담자가 지닌 심리적 갈등 요소와의 관련성에 따라 때로는 문학작품 감상이 때로는 무용작품 감상이 유용한 진단도구로서 통합무용치료에 활용될 수 있을 것이다. 이렇게 구체화된 내담자의 생각과 감정을 각 테마별 단계에서 신체움직임으로 표현할 수 있도록 유도하고, 치료사는 내담자의 심리와 동작간의 관계에 집중하여 세부적인 서사까지 분석할 수 있어야 한다. 이러한 문학과 무용의 통합적 심리치료 프로그램을 통해서 내담자에게는 감정표출과 고백적인 자아인식의 기회가 될 뿐 아니라 자신의 상황에 대한 현실인식에 도움을 줄 수 있다.

음악과 무용의 통합에 있어서는 음악이 인간으로부터 생리적·심리적 반응을 유발한다는 것을 강점으로 인간의 행동을 변화시키는 도구로 사용하는 원리가 적용된다. 이러한 원리는 무음악의 상태에서 시도되는 무용치료의 한계점을 보완하는 것으로, 움직임의 표현성을 극대화시키는 치료적 역할을 수행하게 된다. 그렇다고 해서 무음악의 상태에서 시도되는 무용치료가 가치가 없다고 할 수는 없다. 무음악의 상태에서는 진정한 움직임만으로 집중력을 단일화시킬 수 있다는 장점이 있기 때문이다. 즉 음악적 자극을 사용하는 것은 신체적 반응에 의한 감정 표현과 커뮤니케이션의 효과를 높이는데 중요한 역할을 하는 것이다. 접근 방법으로는 리듬, 박자, 액센트, 멜로디, 악기의 음색, 템포, 다이내믹스의 변화 등 음악의 여러 요소들과의 통합적 접근으로 치료 효과를 기대할 수 있다. 또한 종합예술적인 특징과 심리치료적 요소를 다분히 지니고 있는 탈춤을 활용하는 것으로, 전통음악의 요소와 전통춤의 요소를 통합하여 치료적 효과를 이끌어낼 수 있다.

음악과 무용의 통합에 대한 구체적인 접근 방법을 살펴보면, 우선 내담자가 선호하는 음악이나 치료목적에 따라 음악을 선택하게 된다. 이 때 대중가요, 동요, 민요, 가곡, 클래식, 재즈, 팝, 종교음악 등 다양한 음악 장르가 사용될 수 있다. 반대로 치

료사가 내담자의 움직임을 보면서 즉흥연주를 할 수도 있다. 내담자에게 사용할 수 있는 음악과 무용의 통합적 경험으로는 첫째, 감상적 음악 경험을 통한 자기몰입과 동작의 표현성 극대화를 들 수 있다. 감상적 음악 경험은 음악을 듣고 감상하는 활동으로 청각 및 정서 상태를 일깨워주며 감정을 활성화시키거나 진정시키는 기능을 한다. 감상적 음악 경험을 위해서는 치료사가 미리 편집한 음악을 사용할 수도 있고, 내담자의 상황과 연관되는 가사를 고려하여 음악을 선곡할 수도 있다. 치료사가 미리 편집한 음악을 사용할 경우에는 음악을 감상하면서 음악이 주는 이미지가 변화될 때마다 내담자가 자신의 이야기를 이어가면서 스스로의 느낌을 담아 춤으로 표현할 수 있도록 유도한다. 내담자의 상황과 연관되는 가사를 고려하여 음악을 선곡할 경우에는 심리적 증상에 따라 치료적 효과가 높은 곡의 선정이 이루어져야 하기 때문에 임상적 검증과 응용을 통한 충분한 연구가 필요하다. 이 경우 음악은 동작이 갖는 정서를 향상시키는 기능을 하기 때문에, 내담자는 가사에 몰입할 뿐만 아니라 리듬이나 선율 등에서 음악적 자극을 받게 되어 동작의 표현성을 극대화 할 수 있을 것이다. 둘째, 즉흥연주를 통한 감정이입과 자발적 몸동작의 표출을 들 수 있다. 내담자는 즉흥연주를 통해 감정을 이입하고 자발적으로 표출되는 즉흥적 몸동작을 경험하게 됨으로써, 잠재되어 있던 감정과 표현 욕구를 일깨우게 된다. 치료사는 피아노 · 오르간 · 북 · 징 · 팽과리 등의 악기를 이용하여 즉흥 연주를 하면서 내담자의 음악적 표현과 자발적 몸동작을 이끌어내고, 즉흥연주를 통해 표출되는 즉흥적 몸동작의 특성에서 나타나는 내담자의 심리상태를 진단 · 평가할 수 있어야 한다. 한편, 무용 치료에 있어 배경적 역할로만 음악을 사용하거나 일률적인 음악을 사용하는 경우에는 치료의 효과를 감소시킬 뿐만 아니라 부정적인 영향을 야기할 수도 있기 때문에, 무용치료사는 음악의 사용에 있어서 특히 이 점에 신중할 필요가 있다.

명상과 무용의 통합에 있어서는 명상이 집중력을 향상시키고 심신을 조화롭게 만드는 것을 강점으로 심신의 건강을 위한 적극적 명상, 활동적 명상의 원리가 적용된다. 이러한 원리는 명상을 통한 초월적 깨달음과 진정한 자기묘사를 유도하는 것으로 표출적 · 발산적 특성을 지닌 무용치료의 한계점을 보완하는 치료적 역할을 수행한다. 동시에 명상 도중 경험하게 되는 감정적인 동요를 억누르지 않고 춤으로 발산할 수 있도록 하여 전통적인 좌선을 통한 명상치료의 한계점을 보완하는 치료적

역할을 수행하기도 한다. 접근 방법으로는 수피 회전무, 구르지에프 신성무, 가브리엘 로스 5리듬 춤명상, 점핑 리듬과 마음챙김에 기반한 명상의 활용, 명상적 요소를 포함하고 있는 선무의 활용, 명상수행을 겸한 원효 무애춤 동작의 활용 등을 통해 움직임 자체로 내면의 심층적 무의식이 표현되도록 하는 통합무용치료의 효과를 기대할 수 있다.

명상과 무용의 통합에 대한 구체적인 접근 방법은 춤명상 이론을 적용하거나 응용한 몇 가지 사례를 통해 살펴보았다. 이은진(2002)은 1단계에서는 몸의 진동(shaking)을 통하여 신체 에너지를 자각하기, 2단계에서는 춤을 통하여 내면의 욕구와 감정을 표현하기, 3단계에서는 앉거나 서서 자신의 외부와 내부에서 일어나는 것을 지켜보기, 4단계에서는 누워서 단지 자신의 중심에 머무르기로 춤명상 프로그램을 구성하였다. 간단히 요약하면 신체의 떨림에서 시작하여 춤으로 이어지고 명상적 침묵으로 끝나는 프로그램이다. 박무수(2009)는 몸 깨어나기, 몸 알아차리기, 몸 표현하기, 몸 나누기의 4단계로 구성하였다. 1단계 몸 깨어나기는 준비과정으로서 신체 각 부분의 긴장된 몸과 마음을 풀고 이완시켜 자유로운 춤을 추는 것이다. 이 단계에서는 보고, 듣고, 느끼는 모든 의식에 집중하는 것이 중요하다. 2단계 몸 알아차리기는 전개과정으로서 자기의 정서를 잘 느끼고 알아차려서 몸의 긴장이 이완되고 감각이 깨어나면 몇 가지 제한된 동작을 반복하여 신체의 각 부분을 알아차리게 한다. 이 단계에서 평소 자신이 느끼지 못한 감정을 느끼게 된다. 3단계 몸 표현하기는 발전과정으로서 자신의 마음에 집중하여 내면의 감정 또는 무의식에 쌓인 기억을 만나게 되어 억압된 감정이 풀려나고, 자신의 삶을 이해하는 통찰과 인식이 일어난다. 4단계 몸 나누기는 마무리과정으로서 자기에게서 타인에게로 관심과 사랑이 넓어지고 내 몸과 타인의 몸, 나와 우주와의 관계를 이해하게 된다. 이러한 과정을 통해 자신의 모습을 바라보게 되고, 자신의 문제점을 알아차리고 모든 의식에 집중하게 되어 일상생활 태도에 변화를 가져올 수 있도록 유도한다. 박선영과 유경숙(2010)은 1단계에서는 물질적으로 드러나고 표현된 자신의 몸 만나기, 2단계에서는 정서(미세한 몸이라 불리는 마음)가 움직임을 통해 드러나면서 자신의 마음 만나기, 3단계에서는 그러한 움직임과 터져 나오는 정서를 말없이 바라보는 자신의 영혼 만나기, 4단계에서는 절대적인 궁극의 대우주인 참나(본래 자기)를 만나기 등의

〈표 1〉 세 가지 요소에 나타난 통합무용치료의 접근 방법론

	문학과 무용의 통합	음악과 무용의 통합	명상과 무용의 통합
적용 원리	- 문학의 구체적인 현실성을 강점으로 인간의 내면심리를 읽어내는 원리 적용	- 음악이 인간으로부터 생리적·심리적 반응을 유발한다는 것을 강점으로 인간의 행동을 변화시키는 도구로 사용하는 원리 적용	- 명상을 통한 집중력 향상과 심신조화를 강점으로 심신의 건강을 위한 적극적 명상, 활동적 명상의 원리 적용
무용치료의 보완점	- 추상적·상징적 성격이 강한 무용치료의 한계점을 보완	- 무음악의 상태에서 시도되는 무용치료의 한계점을 보완	- 표출적·발산적 특성을 지닌 무용치료의 한계점을 보완
선행연구의 접근 방법	- 문학치료의 중요개념인 '서사'를 '무용작품서사'와 연관시켜 치료에 활용 - 문학작품을 읽고 그 느낌을 토론하도록 유도한 뒤, 내담자 스스로 무용작품을 창작하도록 하는 통합적 치료 방법	- 리듬, 박자, 액센트, 멜로디, 악기의 음색, 템포, 다이내믹스의 변화 등 음악의 여러 요소들과의 통합적 접근 - 종합예술적인 특성과 심리치료적 요소를 다분히 지니고 있는 탈춤을 활용	- 수피 회전문, 구르지에프 신성무, 가브리엘 로스 5리듬 춤명상의 활용 - 점점 리듬과 마음챙김에 기반한 명상의 활용 - 명상적 요소를 포함하고 있는 선무의 활용 - 명상수행을 겸한 원효 무애춤 동작의 활용
구체적 접근 방법	- 내담자에게 춤을 통한 감정표출과 자아인식의 시간을 가지게 하고, 자신의 갈등문제의 중심에서 자유주체를 선택하도록 함 - 내담자의 상황에 따른 지정주체를 부여하고 신체움직임을 통해 표현하도록 함 (부정적인 부분 부각, 긍정적인 부분 부각, 상대방의 입장 이해, 자신의 입장 표명 등의 테마를 고려) - 일기, 드라마, 시, 편지, 신문기사 등 문학의 여러 장르를 통해 내담자의 생각과 감정을 구체화시킬 수 있음 - 때로는 문학작품 감상이, 때로는 무용작품 감상이 유용한 진단도구로서 통합무용치료에 활용될 수 있음 - 내담자의 구체화된 생각과 감정을 신체움직임으로 표현하게 하고, 치료사는 심리와 동작간의 관계에 집중하여 세부적인 서사까지 분석할 수 있어야 함	- 내담자가 선호하는 음악이나 치료목적에 따라 음악을 선택 - 치료사가 내담자의 움직임 을 보면서 즉흥연주를 하는 방법도 가능 - 감상적 음악 경험을 통한 자기몰입과 동작의 표현성 극대화: ex 1) 치료사가 미리 편집한 음악을 사용할 경우 음악이 주는 이미지가 변화될 때마다 내담자가 자신의 이야기를 이어가면서 스스로의 느낌을 담아 춤으로 표현, ex 2) 내담자의 상황과 연관되는 가사를 고려하여 음악을 선택할 경우 내담자는 가사에 몰입할 뿐만 아니라 리듬이나 선율 등에서 음악적 자극을 받게 되어 동작의 표현성을 극대화 - 즉흥연주를 통한 감정이입과 자발적 몸동작의 표출: 내담자는 즉흥연주를 통해 감정을 이입하고 자발적으로 표출되는 즉흥적 몸동작을 경험	- 1단계: 몸의 진동(shaking)을 통하여 신체 에너지를 자각하기, 2단계: 춤을 통하여 내면의 욕구와 감정을 표현하기, 3단계: 앉거나 서서 자신의 외부와 내부에서 일어나는 것을 지켜보기, 4단계: 누워서 단지 자신의 중심에 머무르기 - 1단계(준비과정): 몸 깨어나기, 2단계(전개과정): 몸 알아차리기, 3단계(발전과정): 몸 표현하기, 4단계(마무리과정): 몸 나누기 - 1단계: 물질적으로 드러나고 표현된 자신의 몸 만나기, 2단계: 정서가 움직임을 통해 드러나면서 자신의 마음 만나기, 3단계: 그러한 움직임과 터져 나오는 정서를 말없이 바라보는 자신의 영혼 만나기, 4단계: 절대적인 궁극의 대우주인 참나(본래 자기)를 만나기

단계로 춤명상의 목표를 설정하였다. 이러한 단계에 따라 내담자는 춤을 통해 무의식과의 접촉을 경험하고 참나를 만나게 되는 것이다.

〈표 1〉과 같이 세 가지 요소에 나타난 통합무용치료의 접근 방법론을 비교·논의한 결과 문학과 무용의 통합, 음악과 무용의 통합, 명상과 무용의 통합은 모두 각각의 적용 원리에 의해 무용치료의 특성이 지닌 한계점을 보완하는 치료적 역할을 수행한다는 것을 알 수 있었다. 또한 선행연구 사례를 통해 제시된 접근 방법 이외의 새로운 접근 방법이나 구체적인 접근 방법을 제시함으로써 통합무용치료의 가능성을 기대할 수 있었다.

VI. 결론 및 제언

무용-타 예술매체의 통합적 접근은 복합적인 성격을 띠고 있는 현대사회에서 효율적이면서도 시의적절한 심리치료로서의 기능을 할 수 있을 것이다. 본 연구에서는 통합예술치료의 개념을 근거로 하여, 문학·음악·명상 요소를 중심으로 통합무용치료의 접근 방법론에 관해 이론적으로 고찰하였다. 그리고 세 가지 요소에 나타난 통합무용치료의 접근 방법론에 대한 비교·논의를 통해 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 문학·음악·명상의 세 가지 요소들은 각각 다른 원리에 기반을 두고 통합무용치료에 적용되고 있음을 알 수 있었다. 둘째, 타 예술매체 요소들이 지닌 강점은 곧 무용치료의 특성이 지닌 한계점을 보완해 주는 치료적 역할과 관련이 있었다. 셋째, 문학과 무용의 통합적 접근 방법에 있어서는 ‘서사’를 ‘무용작품서사’와 연관시켜 치료에 활용하는 방법 이외에도 일기, 드라마, 시, 편지, 신문기사 등의 다양한 문학 장르를 적절하게 사용하여 내담자의 생각과 감정을 구체화시키고 신체움직임으로 표현하도록 할 수 있다. 넷째, 음악과 무용의 통합적 접근 방법에 있어서는 리듬, 박자, 액센트, 멜로디, 악기의 음색, 템포, 다이내믹스의 변화 등 음악의 여러 요소들과의 통합적 접근 이외에도 감상적 음악 경험을 통한 동작의 표현성 극대화 및 즉흥연주를 통한 자발적 몸동작 표출의 효과를 기대할 수 있다. 다섯째, 명상과 무용의 통합적 접근에 있어서는 다양한 춤명상 이론에 근거하여 준비과정, 전개과

정, 발전과정, 마무리과정 등으로 단계적 프로그램을 구성할 수 있다.

본 연구에서는 각 요소별로 무용치료와의 통합에 대한 관점에서 비교·논의하였으나, 실제 임상 현장에 적용할 때는 내담자의 증상과 기호에 적합한 여러 가지 요소들을 치료매체로 통합할 수 있다. 단, 앞서 언급했던 통합예술치료와 통합무용치료의 개념 정의를 통해서 알 수 있듯이 통합무용치료는 다양한 매체들을 통합시키는 가운데 무용치료를 주 매체로 사용하면서 무용치료의 영역 안에서 통합시켜야 함을 각인하고 통합예술치료의 개념과 구분하여 접근해나갈 필요가 있겠다.

많은 심리치료사들은 그 방법론을 심화시키기 위해 부단한 노력을 하게 된다. “예술치료사들이 대상에 따라, 시기에 따라, 증상에 따라 유연하면서도 적절한 방법을 활용하기 위해서는 통합적 접근이 필요하다. 통합적 접근을 위해서는 다양한 예술치료에 대한 이해와 체험이 경험되어야 하며 하나의 예술 양식의 표현에 다른 양식의 예술을 적절하게 결합할 수 있는 능력이 길러져야 한다. 그러기 위해서 다양한 예술치료를 경험하기 위한 노력과 예술치료자들 간의 협력적이 활동이 필요하다고 할 수 있다.”²⁸⁾

신차선(2003)은 통합예술치료사에게 필요한 다음의 네 가지 지침을 제시하였다. 첫째, 통합예술치료사는 매체에 대한 능수능란함을 바탕으로 내담자를 위한 매체를 선택, 활용할 줄 알아야 하며 더불어 지속적인 실험정신이 필요하다. 둘째, 통합예술치료사는 최신 예술치료를 경험하고 다시 치료 회기에 영향을 줄 수 있도록 익히는 과정을 통해 자신만의 통합예술치료를 구축해 나가는 변화가능한 유연성을 가져야 한다. 셋째, 통합예술치료사는 다양한 접근 방법에 대해 공부하고 열려있는 마음으로 토론하고 끊임없이 수련 감독자로부터 수퍼비전을 받아야 한다. 넷째, 통합예술치료사는 예술치료를 활용할 경우 정체성과 주체성을 바탕으로 한 자신의 예술치료 스타일을 반드시 알고 있어야 한다.

“음악치료나 미술치료, 무용/동작치료를 포함하는 창의적 예술치료들을 다른 말로는 표현치료라 부른다. 이는 다른 이들에게 개인의 감정을 쉽게 공개할 뿐만 아니라 다른 이들의 표현을 판단 없이 수용하도록 하는 것이 특징이라는 것인데 이러한

28) 김연희(2004), 명상을 포함한 통합예술치료가 일반인의 자아존중감 향상에 미치는 효과, 원광대학교 보건환경대학원 석사학위논문, p. 90.

음악과 동작, 미술적 중재는 많은 경우 유사한 활동들을 공유한다. 심지어는 어떤 특정한 중재를 동작치료로 봐야할지 아니면 음악치료로 봐야할지 분간하기 어려운 경우도 있다. 그런 경우 대개 주된 치료의 역할을 감당하는 것이 무엇인가에 따라 구분하게 되는데 이런 관점에서, 치료를 담당하는 각각의 예술치료의 독특한 역할을 이해하는 것은 서로의 분야를 지원하고 향상시킬 수 있는 좋은 내용이라 사료된다.”²⁹⁾

무용예술은 본질적으로 종합예술적 특성을 지니고 있기 때문에 무용치료에 있어서도 움직임의 요소들과 타 예술매체별 요소들을 잘 접목한다면 내담자의 성별, 세대별, 증상별, 기호별 치료에 있어 보다 만족스러운 효과를 기대할 수 있을 것이다. 끝으로, 본 연구에서는 통합무용치료의 접근 방법론에 대한 이론적 근거를 논의하였으나, 이와 관련된 다양한 프로그램 개발과 임상적 연구가 수행되어야 현장 적용에 대한 구체적인 효과를 검증할 수 있을 것이라 여겨진다.

■참고문헌

- 류분순(2007). 『무용 · 동작치료학』. 서울: 학지사.
- 박선영, 유경숙(2010). 『춤테라피 이론과 실제』. 서울: 학지사.
- 이선옥(2001). 『선무기법과 선무치료예술』. 서울: 집문당.
- 정운채(2006). 『문학치료의 이론적 기초』. 서울: 문학과 치료.
- 한국문화예술위원회 편(2008). 『예술의 사회적 기여에 관한 국내외 실증사례 연구』. 서울: 한국문화예술위원회.
- 한국예술치료학회 편(2010). 『예술치료 용어사전』. 파주: 양서원.
- 권영균, 이지향(2009). 치유무용으로서 선무의 특성과 효과에 관한 소고(小考). 『한국체육학회지』, 48(5): 327-336.
- 김나영(2006). 무용동작 치료의 이해. 『한국예술치료학회 제40회 월례학술대회 발표논문』, 1-16.
- 김상백(2009). 동작명상치료프로그램이 시설청소년의 부적 정서와 대인관계에 미치는

29) 최병철(2003), 음악치료와 무용/동작치료의 상호관련성, 『한국무용/동작심리치료학회 10주년 학술심포지움 자료집』, p. 101.

- 는 효과: 원효 무애춤을 중심으로. 동방대학원대학교 박사학위논문. 미간행.
- 김설화(2003). 통합예술치료의 매체활용과 기법에 관한 연구. 원광대학교 보건환경 대학원 석사학위논문. 미간행.
- 김연희(2004). 명상을 포함한 통합예술치료가 일반인의 자아존중감 향상에 미치는 효과. 원광대학교 보건환경대학원 석사학위논문. 미간행.
- 김정택(2004). 용의 개성화 과정에서 나타난 나무꿈의 상징성. 『한국심리유형학회지』, 11: 45-65.
- 김진경(2006). 전통음악활동의 음악치료 적용을 위한 기능별 비교연구: 탈춤과 사물놀이를 중심으로. 한세대학교 대학원 석사학위논문. 미간행.
- 박무수(2009). 초등학생을 위한 5 Rhythms 춤 명상 프로그램 개발. 창원대학교 교육대학원석사학위논문. 미간행.
- 박선영(2008). 수피 회전무, 구르지에프 신성무, 가브리엘 로스 5 Rhythms 춤명상의 수행구조 분석 연구. 창원대학교 대학원 박사학위논문. 미간행.
- 박영애(2012). 무용요법에서의 음악사용. 『대한무용학회논문집』, 70(1): 147-158.
- 박유미(2012). 산재환자의 우울 및 만성통증에 대한 Jumping Rhythm과 마음챙김 명상을 활용한 무용/동작치료 효과. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문. 미간행.
- 박은희(2003). 명상 수련이 무용수에게 미치는 영향: 한국무용수를 중심으로. 대전대학교 보건스포츠대학원 석사학위논문. 미간행.
- 신상성, 신수연(2007). 예술심리치료를 위한 무용과 문학의 통합적 연구: 춤과 글의 학제간 연구문제를 중심으로. 『용인대학교 체육과학연구논총』, 17(1): 129-144.
- 신차선(2003). 통합예술치료와 무용/동작치료가 일반인의 자기개념에 미치는 효과. 원광대학교 보건환경대학원 석사학위논문. 미간행.
- 이수진(2006). 「허공에 매달린 사나이」에 나타난 칼 용의 개성화 과정. 『현대영어영문학』, 50(3): 87-110.
- 이은진(2002). 춤 명상 프로그램이 여자중학생의 경험에 미치는 영향. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문. 미간행.
- 정여주(2001). 동화를 통한 미술치료. 『2001 한국임상예술학회 학술대회 발표논

문』, 1-8.

정승희(1971). 무용에 있어서의 음악의 역할. 『무용』, 6: 15-18.

최미연(2008). 문학치료학적 무용치료의 가능성 모색. 『문학치료연구』, 9: 227-246.

최병철(2003). 음악치료와 무용/동작치료의 상호관련성. 『한국무용/동작심리치료
학회 10주년 학술심포지움 자료집』, 99-108.

대한무용/동작심리치료학회 홈페이지. <<http://www.ksdmp.org/base/sub5/data2.php>,
2012. 05. 27>

미국무용치료협회(ADTA) 홈페이지. <<http://www.adta.org/Default.aspx?pageId=378213>,
2012. 05. 27>

미국음악치료협회(AMTA) 홈페이지. <<http://www.musictherapy.org/about/quotes/>,
2012. 05.28>

논문투고일	2012년	6월	15일
심사일		6월	22일
심사완료일		7월	3일

A Study on Methodology of the Integration Dance Therapy

– focusing on the integration of literature, music and meditation elements –

Bae, Su Eul

*Lecturer of Dance Department
Kyung Hee University*

The integrative approach combining dance and other arts is able to function as an efficient and timely psychological therapy in the modern society where complexity is significantly high. In this study, the methodology on integration dance therapy is theoretically investigated with a focus on literature, music and meditation elements based on the concept of integration arts therapy. The purpose of this study is to suggest the theoretical grounds for the integrated approach to maximize the effects of dance therapy amid the growing popularity of integration dance therapies and identify corresponding specific methodologies. The methodology of integration dance therapy is found out to have the following implications in the three different respects of literature, music and meditation elements.

First, the three elements of literature, music and meditation apply to the integration dance therapy based on respectively different principles.

Second, the strength of other art media is relevant to the complementary therapeutical roles which can help fill the loopholes of dance therapies.

Third, the approach based on the integration of literature and dance can help patients materialize their thoughts and emotions and demonstrate them with physical movements using a variety of literature genres, including diary, drama, poem, letter, and news article, in proper manners in addition to the application of 'epic' with 'dance work epic' to treatment.

Fourth, the approach based on the integration of music and dance can help maximize the expressions of movements through emotional musical experiences and promote the voluntary physical demonstrations through improvised performances in addition to the integrated approaches based on music and other various elements

such as rhythm, beat, accent, melody, tone, tempo, and dynamics.

Fifth, the approach based on the integration of meditation and dance can feature a phased program consisting of preparation, progress, development and finalization phases based on a variety of dance meditation theories.

As dance has the characteristics of an integrated art, the dance therapy can generate a satisfying effect in terms of the gender, age, symptom and preference of the subjects if the elements of dance moves and those of other art media are appropriately combined.

keywords: integration arts therapy(통합예술치료), dance therapy(무용치료), literary therapy(문학치료), music therapy(음악치료), meditation therapy(명상치료)