

# 소매틱적 접근을 통한 움직임교육이 노인들의 몸(Soma)에 미치는 영향\*

전 미 현\*\*

I. 서론	V. 결론 및 제언
II. 이론적 배경	참고문헌
III. 연구방법	Abstract
IV. 연구결과 및 논의	

## I. 서론

의학의 발달, 건강의 계획적인 관리 및 치료, 공공위생의 강화 등으로 인해 인간 수명은 지속적으로 연장되고 있으며, 이에 따라 노인 인구는 급속하게 증가하고 있다.<sup>1)</sup> 2010년 통계청자료에 따르면, “2010년 전체 인구 중 65세이상 인구가 차지하는 비중은 11.0%이며, 한국의 고령화는 매우 빠른 속도로 진전되고 있어, 2018년에는 노인 인구비율이 14.3%로 고령사회<sup>2)</sup>에 진입할 예정”이라고 한다.<sup>3)</sup> 또한, 한국의 노인인구증가율은 5.0%로 OECD 평균 1.8%와 비교해 2.8배 높으며, 고령사회로 진입하는데 독일이 40년, 일본이 24년이 걸린 것에 비해, 우리나라는 훨씬 빠른 속도로 인구고령화가 진행되고 있다.<sup>4)</sup> 노인인구의 증가로 인한 사회적 부담은 무엇보다 의료비의 상승에 있다. KDI경제정보센터 경제분석팀은 나이가 들수록 1인당 소요되는 의료비가 증가되고, 노인인구가 많을수록 의료비 증가폭도 커지므로 연금 및 의료보험기금이 고갈상태에 이르게 되면 정부재정에도 큰 부담을 주게 될 것으로 예상하였다.<sup>5)</sup>

\* 이 논문은 2011년도 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음[NRF-35C-2011-2-G00326].

\*\* 성균관대학교 강사, mihyunchun@naver.com

1) 석미란(2005). 노인의 신체 및 사회성능력이 여가 참여와 여가 만족에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 박사학위논문. 이주연(2008). 창작무용 프로그램이 노인의 즐거움에 미치는 영향. 『한국무용기록학회지』 14: 147. 임인희(2003). 노년기 정신건강을 위한 무용프로그램 적용 반응 연구. 조선대학교 교육대학원 석사학위 논문.

2) 고령사회(aged society)란 65세 이상 인구비율이 전체인구 비율의 14%이상~20%미만을 차지하는 것을 말한다. 통계청(2010). 2010 고령자통계-보도자료. p.2.

3) 앞의 글, p.5.

4) <http://xportsnews.hankyung.com>.

5) KDI, 경제정보센터(2003년 10월), 경제이슈: 선진국의 고령화 대처 경험과 시사점, pp.6-7.

노인인구의 증가와 경제적, 사회적 부담에 대한 우려는 노인들의 건강을 위한 다양한 교육 및 건강 프로그램들의 개발을 촉진하였고, 2014년 현재, 전국 시도 구청 및 노인복지관, 문화센터 등에서 노인들을 위한 다양한 프로그램이 진행되고 있다. 노인들을 대상으로 하는 무용 및 움직임 프로그램은 크게 세 가지로 나누어진다. 첫 번째는 동작의 암기를 통한 반복적인 움직임습득훈련<sup>6)</sup>으로 특히, 한국무용강좌들이 큰 비중을 차지하고 있다.<sup>7)</sup> 두 번째는 치유적인 관점에서의 움직임수업<sup>8)</sup>으로 무용치료적인 성격을 지니고 있다. 세 번째는 창작표현수업으로<sup>9)</sup> 다양한 감정표현을 경험하므로써 노인자신의 주관적 진실성, 심리적, 정서적 안정을 도모할 수 있다는 점에서 큰 의미가 있으나 창작무용의 성격을 지닌 노인 프로그램은 대체로 희소한 편이다. 노인을 대상으로 한 움직임 수업의 경우, 교육 대상자들의 신체적 특성, 몸의 인지, 신체 정렬, 움직임 습관 등은 우선적으로 고려해야 할 사안이다.<sup>10)</sup> 그 이유는 이러한 측면의 고려 없이 진행되는 무용 및 움직임훈련은 효율성이 떨어질 뿐만 아니라 자칫 무리한 운동에 따른 부상 위험에 노출되어 움직임 교육의 본질인 심신의 건강유지를 왜곡시킬 소지가 있다는 생각 때문이다. 따라서 노인움직임수업의 접근에 있어서 단순한 신체훈련을 뛰어 넘어 심신통합적이며, 신체정렬, 움직임 습관에 대한 교육으로의 전환이 필요하며 이러한 동기로 본 연구가 시작되었다.

또한 노인들에게 있어서 실제적인 움직임교육의 목표 가운데 하나는 “가능한 한 오래 독립적이고 기능적으로 일상생활을 하는 것”이다.<sup>11)</sup> 이는 노인이 아닌 일반인들의 움직임 교육의 목표와 사뭇 상이하다. 노인의 경우, 일반인들과 달리 특정 운동범위를 확대하기보다는 신체적 기능의 노화속도를 가능한 느리게 하며, 심신의 균형을 유지하여 건강한 생활을 유지하도록 하는 것이 중요하다. 따라서 노인들을 위한 움직임 교육프로그램은 기능적인 움직임에 실제적으로 도움을 주며, 정신과 신체를 함께 통합적으로 교육하므로써 행복감, 자존감 등을 향상시킬 수 있어야 한다. 인간의 움직임은 신체와 정신의 통합적 산물이며, 인간의 신체와 정신은 동전의 양면과 같이 분리할 수 없는 하나의 유기체이기 때문이다. 이는 1970년대 토마스 한나(Thomas Hanna)에 의해 체계화된 소매틱적 관점(Somatic perspective)으로 설명될 수 있다.

몸은 모든 정보와 지식을 받아들이고 의미를 만드는 도구이기에 대상세계에서도 몸을 통해서만 인간에게 나타나고 의식도 몸을 통해서만 가능하다. 즉 내 몸이 “나를 세계에 열고 세계의 상황 속에 나를 위치” 시키는 것이다.<sup>12)</sup>

위의 인용에서 몸이란 신체와 정신이 통합된 소마(soma)를 의미하며, 인간은 소마상태를 유지하기

- 
- 6) 이주연(2008), p.147.  
 7) 안병주, 배수을, 김수진(2008), 노인 대상 무용강좌 현황과 시사점, 『무용예술학연구』 25.  
 8) 이영란(1999), 무용요법이 노인의 신체적, 심리적 특성에 미치는 효과, 『대한간호학회지』 29(2).  
 9) 마주이(2012), 창작 움직임 표현 활동이 노인 생활스트레스에 미치는 영향, 서울대학교 대학원 석사학위 논문. 이주연(2008), pp.145-165.  
 10) 정승혜, 안병주(2014), 민요를 활용한 노인 한국무용 기본 교육 프로그램 개발 - 신(新) 노년층을 대상으로. 『무용예술학연구』 43(3), p.184.  
 11) P. 브릴 A.(2004), 『노인들을 위한 기능적 운동』, 권봉안, 정윤만, 안자희, 남궁완, 허진강 (역)(서울: 대한미디어, 2006), p.10.  
 12) M. Merleau-Ponty(1964), *Primacy of Perception*(IL: Northwestern University Press). 김진아(2005), 『몸주체와 세계, 여성의 몸: 시각, 쟁점, 역사』(서울: 창비), (이정명(2010), 소마(soma), 정서적 몸(emotional body), 그리고 이들 재료의 창조적 변형 - 타말과 연구소의 삶/예술 과정(Life/Art Process)을 중심으로, 『한국무용기록학회지』 20, p.90 재인용).

위해 몸의 움직임과 함께 자각과 주지라는 마음의 작용을 통한 항상적 재정렬작업이 필요하다는 것이다.<sup>13)</sup> 이러한 관점에서 바라보면, 소마라는 심신 통합체를 향한 새로운 소매틱적 교육방식은 노인들의 심신 건강 유지뿐만 아니라 삶에 대한 태도 역시 긍정적인 방향으로 유도하리라 생각된다.

국외의 경우, 소매틱적 방법론을 환자나 노인에 적용한 사례들이 보고되고 있으나<sup>14)</sup>, 국내의 경우, 소매틱적 방법론을 노인을 위한 움직임 교육에 적극적으로 적용한 사례는 아직 보고되지 않았다. 따라서, 본 연구는 67-70세 노인들을 대상으로 노인 움직임수업의 새로운 형태로서 소매틱적 접근을 통한 움직임수업을 개발, 적용하여 노인들의 몸(Soma)에 미치는 영향을 탐색하고자 한다.

다음은 본 연구의 가설을 제시한 것이다.

가설 1: 소매틱적 접근을 통한 움직임교육 프로그램에 참여한 노인들은 몸(Soma)에 대해 긍정적인 변화가 일어날 것이다.

가설 2: 소매틱적 접근을 통한 움직임교육 프로그램에 참여한 노인들은 삶의 태도에 긍정적인 변화가 일어날 것이다.

본 연구자는 24차시의 소매틱적 접근을 통한 움직임수업을 통하여 위의 가설들을 검증하고자 한다.

## II. 이론적 배경

본 장에서는 노인들을 위한 소매틱움직임수업 내용의 주요 개념, 즉 정신의 작용을 활용한 신체 능력 향상, 건강한 스킨십을 통한 행복 찾기, 심상을 통한 바른 신체 정렬, 일상적인 움직임의 재교육을 중심으로 살펴보고자 한다.

### 1. 정신의 작용을 활용한 신체 능력 향상

정신의 작용을 활용한 대표적인 움직임 훈련법으로는 마블 토드(Mabel Todd)의 사이코피지컬 시스템(Psychophysical System)과 룰루 스웨이가드(Lulu Sweigard)의 이데오키네시스(Idokinesis) 등이 있다. 이들 방법론의 공통적인 특징은 움직임을 훈련하는 과정에서 이미지를 상상하여 훈련하는 정신과 신체의 통합적인 훈련방법에 기초한다는 점과 신체정렬 및 기능학적인 지식을 적극적으로 활용한다는 점이다. 이러한 훈련법들에 따르면, “감정이 수반되는 모든 사고는 근육의 변화를 가져올 수 있으며”<sup>15)</sup> 올바른 움직임이나 특정자세의 상상훈련을 반복한다면 잠재의식 속에 입력되어 움직임을 빠르게 습득하고 근육을 균형적으로 발달시킬 수 있다고 한다.<sup>16)</sup> 특별히 이미지를 상상하도록 하는 훈련방법은 신

13) 이정명(2010), p.91.

14) 이영돈(2006), 『KBS 특별기획 다큐멘터리 - 마음』(서울: 위즈덤하우스), p.154; Gross, J.(2011. April 30). Doctor focuses on the minds of the elderly, *The New York Times*.

15) M. Todd(1937), *The Thinking Body*(NJ: Princeton Book Company). (조은숙(2003), 신체 정렬과 즉흥무용을 위한 이데오키네시스(Ideokinesis)의 적용. 『한국무용교육학회지』 14(2), p.127 재인용).

16) 조은숙(2003), p.128.

체적으로 노화상태에 접어든 노인들에게 있어서 적은 에너지로 큰 운동 효과를 가져 올 수 있는 유익한 훈련법이 될 수 있다.

이러한 상상력을 활용하여 노인들의 근력을 향상시킨 사례로 미국 신경과학자 광예 박사의 연구가 있다. ‘멘탈 트레이닝(mental training)’이라고 불리는 이 ‘정신적 훈련’은 실제 근육 강화는 하지 않은 채 단지 마음속으로 근육을 강하게 수축하도록 4개월간 훈련하여 노인들의 이두근 수축력을 15% 증가시켰다. 이는 상상력을 통해 근육을 강하게 훈련하게 하는 신경계훈련방법으로 움직임이 힘든 노인들에게 적용 가능한 훈련법이다.<sup>17)</sup>

본 연구에서는 노인들의 정신작용을 효과적으로 활용한 신체 능력 향상 프로그램으로 엄가드 바르테니프(Irmgard Bartenieff)의 6가지 기초훈련 (Basic 6)을 시도하였다. 이 훈련법은 바르테니프 펀더멘탈(Bartenieff Fundamentals: BF)로 알려져 있는데, “루돌프 폰 라반의 이론을 기초로 하여 바르테니프에 의해 만들어진 움직임원리 및 신체 훈련법을 말한다. 라반움직임분석(Laban Movement Analysis: LMA)의 신체(Body)적 관점에서 확장된 바르테니프 펀더멘탈은 근육의 지각과 신체적 경험을 통해 움직임의 범위를 확장시켜 준다”.<sup>18)</sup> 대퇴부 들어올리기(Thigh Lift), 앞쪽 위로 골반 이동하기(Forward Pelvic Shift), 옆쪽으로 골반 이동하기(Lateral Pelvic Shift), 신체반쪽 움직이기(Body-Half), 무릎 떨어뜨리기(Knee Drop), 팔로 원 그리기(Arm Circle) 등으로 구성된 움직임 훈련은 매우 단순하고 쉬운 움직임으로 구성되어 있으나, 상상으로 자신의 근육과 골격의 움직임을 인지하고 움직이도록 교육하였다. 이는 일상적인 움직임들, 예를 들어 걷기, 계단 오르기 등의 움직임을 보다 효율적으로 적용할 수 있는 훈련법으로 노인들의 실제적이며 기능적인 움직임 실행에 도움을 줄 수 있다.

## 2. 건강한 스킨십을 통한 행복 찾기

인간은 즐거움, 행복감, 마음의 평화, 따뜻함 등과 같은 긍정적인 감정을 느낄 때, 몸속에 우리를 건강하게 만드는 화학물질이 생성되고, 반대로 두려움, 분노, 죄책감, 무력감 등과 같은 바람직하지 못한 감정을 느낄 때 질병과 죽음으로 이끈 화학물질이 생성된다는 연구 결과가 있다.<sup>19)</sup> 본 소매틱적 접근의 움직임수업에서는 노인들에게 움직임 수업을 통해 행복감을 갖도록 수업환경을 최대한 편안하게 제공하고, 수업에 참여하는 동료, 또는 교사와의 효과적인 의사소통을 위해 가능한 소수 인원으로 수업참여자의 수를 조절하여 각 연구 참여자 스스로 이 집단의 지지를 받고 있다는 느낌을 경험하게 하도록 하였다. 특히, 수업 전후에 서로를 안아주며 인사하고, 수업내용 중에도 교사 혹은 연구 참여자들끼리 신체를 따뜻하게 마사지하거나 터치함으로써 행복하다는 느낌을 경험하도록 하였다. 마사지 또는 터치는 자기 자신이나 다른 사람을 기분 좋은 상태로 만들어 주는 근본적이며 직관적인 행동이기 때문이다.<sup>20)</sup> ADF(American Dance Festival) 명예 학장이며 무용의학과 소매틱스 분야의 선구자인 마사 마이어스(Matha Myers)는 터치의 중요성에 대해 다음과 같이 언급하기도 하였다.

17) 이영돈(2006), pp.124-125.

18) 한국라반움직임연구소 네이버 카페, <<http://cafe.naver.com/korealaban/11>>.

19) 이영돈(2006), p.155.

20) M. Knaster(1996), *Discovering The Body's Wisdom*(NY: A Bantam Book), p.143.

훈련 시작단계에 있는 학생들은 근육의 변화를 느끼고 반응하기 위해서 직접적인 접촉(터치와 같은)이 특별히 중요하다... 어떤이들에게 터치는 특별히 섬세하거나 심지어 치유(healing)의 효과까지도 줄 수 있다. 정신치료학적으로 터치는 가장 강력한 수단이다.<sup>21)</sup>

### 3. 심상을 통한 바른 신체 정렬

룰루 스웨이가드(Lulu Sweigard)의 9개의 선(nine lines of movement) 훈련은 노인들의 바른 신체 정렬을 위해 활용되었다. 노인들은 노화로 인해 굽어진 척추를 갖게 되기 쉽고, O자형의 다리형태를 취하는 경우가 많다. 스웨이가드의 9개의 선은 정확한 이미지를 통해 신체정렬을 효과적으로 교정하는데 도움을 줄 수 있다. 또한, 바른 신체정렬은 불필요한 근육의 긴장을 줄여주어, 건강하고 아름다운 신체 이미지를 갖추는데 도움을 줄 수 있다. 9개의 선에 대한 이미지와 그 효과를 설명하면 다음과 같다.

- ◆ 척추를 아래로 길게 만드는 선으로 등의 긴장과 허리근처의 긴장을 풀어주는 효과가 있다.
- ◆ 골반과 흉추 12번째 사이의 거리를 짧게 하는 선으로 기립근의 긴장을 풀어주는 효과가 있다.
- ◆ 척추의 꼭대기, 즉 경추는 필요에 따라 길게 혹은 짧게 만드는 선으로 골반과 관련된 척추의 배열에 효과적이다. 어깨와 목의 긴장이 없는 상태에서 머리를 유지하는 것이 중요하다.
- ◆ 12쌍의 늑골 사이를 좁게 하는 선으로, 늑골의 유연성을 높이고, 척추배열과 횡경막의 움직임을 향상 시킬 수 있다.
- ◆ 골반의 뒷부분을 넓게 만드는 선으로, 골반의 뒤쪽 긴장을 풀어주고 대퇴 골두를 중앙에 위치시키는 역할을 한다.
- ◆ 골반의 앞부분을 좁게 하는 선으로 골반 앞부분의 안정성을 증가시킬 수 있다.
- ◆ 무릎중앙부터 대퇴골의 중앙으로 이어지는 선으로 대퇴골 근처의 근육에 균형감을 유지시켜주며, 특히 무릎 위치 교정에 도움을 준다.
- ◆ 엄지발가락부터 뒷꿈치까지 연결된 선으로, 발의 아치를 소생시키는 역할을 한다.
- ◆ 몸통을 위로 길게 만드는 선으로, 이 9개의 선은 이상적인 키를 얻도록 돕고, 불필요한 근육의 경직을 풀어주는 역할을 한다.<sup>22)</sup>

본 연구에서는 노인들의 신체정렬상태를 확인하기 위해 스티커를 붙여 눈으로 지각하게 한 후, 심상을 통해 바른 신체 정렬을 갖도록 하였다.

### 4. 일상적인 움직임의 재교육

본 연구수업에서는 걷기, 앉기, 서기, 눕기 등 일상생활 속 움직임들을 관찰하고 자신의 움직임 습관을 파악, 잘못된 습관을 바람직한 움직임의 패턴으로 새롭게 재교육하는 프로그램을 시도하였다. 특히, 목의 긴장은 몸 전체의 긴장을 초래한다<sup>23)</sup>는 F. M 알렉산더(F. Mattias Alexander)의 테크닉을 활용하고 바르테니프 펀더멘탈의 기본 움직임학습을 통해 노인들에게 긴장 없는 자유로운 움직임의 중요성

21) M. Myers(1983), Body Therapies and the Modern Dancer. *Dance Magazine* special pullout, pp.20-21.

22) E. Franklin(1996), *Dynamic Alignment Through Imagery*(IL: Human Kinetics). p.5.

23) B. Conable & W. Conable(1995), *How to learn the Alexander Technique*(OH: Andover Press), p.2.

과 움직임의 기본원칙을 생활 속 움직임 수행에 적용하도록 하였다. 알렉산더 테크닉은 노년에도 좋은 건강상태를 유지할 수 있도록 도움을 주며, 통증을 완화하고, 자세를 개선하며, 스트레스를 해소하도록 도움을 준다<sup>24)</sup>. 알렉산더 테크닉에서 전신의 협응과 균형감각을 조율하는 중추 컨트롤(primary control)의 중요성<sup>25)</sup>과 몸은 서로 분리된 부분들이 집합을 이루어 기능하는 것이 아니라 전체가 하나이며, 모든 부분은 서로 영향을 받는다<sup>26)</sup>는 소매틱적 접근은 수업참여자들에게 의미있는 변화를 제공할 것이다. 루돌프 폰 라반(Rudolf Von Laban)은 “우리 문명 중 약간의 실패는 우리가 모든 인간 행위의 기초가 되는 신체적, 정신적, 이 모두를 포함하는 인간의 움직임에 대해 더욱 더 신중하게 집중하지 않았다는 사실 때문에 생긴 것”이라고 말했다.<sup>27)</sup> 일상적인 움직임의 재교육은 노인들의 활동능력을 유지 시켜주고 개인의 삶속에서 움직임 역할의 중요성을 확인시키는 계기가 될 것이다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구절차 및 연구참여자

본 연구자는 서울 ○○○노인종합복지관에 연구의 취지와 내용에 대해 설명하고 사전동의를 받아 2012년 3월, 본 연구수업<소마로의 여행>에 대한 홍보를 진행하고, 연구참여자를 모집하였다. 모집된 참여자는 2012년 해당 년도에 서울 ○○○노인종합복지관에 등록되어 있는 만 65세이상 어르신으로 홍보기간중 지원한 6명의 여성 노인들이었다. 연구참여자들은 연구윤리에 입각하여 수업의 목적과 진행 과정 등에 설명을 듣고, 수업자료, 녹취, 사진 및 비디오촬영 등에 동의하는 연구참여동의서를 작성하였다. 연구자는 6명의 수업참여자 중 출석율이 높은 3명의 여성 노인들을 최종 연구참여자로 선정하였다. 본 연구의 연구 참여자의 정보는 아래 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구참여자들의 특성

이름 (예명)	나이	성별	특이사항
정수	1945(만 67세)	여	하모니카연주 봉사활동 (총 23회 참여)
꽃순이	1945(만 67세)	여	천식으로 입원치료(6회 결석)
아지랑이	1942(만 70세)	여	합창반 봉사활동 (24수업 중 11차시부터 참여함)

연구수업에서 진행된 교육프로그램은 소매틱스를 전공하고 10여년의 교육경력을 지닌 연구자에 의해 디자인되었고, 보조교사 1인과 함께 본 연구자가 교사로서 참여하였다. 연구기간은 2012년 4월 9

24) R. 브레넨(2012), 『자세를 바꾸면 인생이 바뀐다』. 최현묵, 백희숙(역)(서울: 물병자리), p.24.

25) 앞의 책, p.50.

26) 앞의 책, p.52.

27) R. Laban(1975), *The Mastery of Movement* (3rd ed)(MA: Boston Plays, Inc.). (김경희(2007), 바티니에프 기본 원리(Bartenieff Fundamentals)를 적용한 무용실기 ‘기초 연습(Basic Exercise)’ 개발 - 발달 모형(Developmental Patterning)을 중심으로, 『대한무용학회논문집』 52, p.4. 재인용).

일~7월 10일, 월요일과 화요일에 10-12시까지 진행되었으며, 1차시는 2시간씩 총 24차시, 48시간의 연구수업으로 진행되었다.

## 2. 수업의 구성 및 내용

다음은 소매틱움직임교육 프로그램 한 차시의 수업 과정을 제시한 것이다.

- 과정 1: 자신의 몸 들여다보기 - 그림, 느낌, 접촉, 언어를 통해 자신의 몸을 탐색하는 시간으로, 궁극적으로 자신의 삶의 역사인 몸을 사랑할 수 있는 계기를 제공한다.
- 과정 2: 자신의 몸 또는 움직임의 문제점 파악하기 - 걷기와 같은 일상적인 움직임을 실행하고, 이를 관찰하고 분석하는 과정에서 자신의 몸과 움직임의 문제점을 발견하도록 한다.
- 과정 3: 소매틱적 훈련법들을 활용하여 자신의 몸과 움직임 수정하기 - 소매틱적 훈련법인 바르테니프 펀더멘탈, 9개의 선 연습 등을 활용한 움직임 훈련법 및 신체정렬프로그램을 제공하여, 노인들의 바른 신체정렬 및 움직임의 효과적인 실행 방법에 대해 배운다. 이때 신체만을 훈련하는 것이 아니라 정신과 신체를 함께 활용할 수 있도록 다양한 이미지를 상상을 통해 훈련하고, 특히, 호흡을 효과적으로 활용하여 노인들에게 쉽고 편안하게 움직임을 실행하도록 한다.
- 과정 4: 자신의 움직임과 심신의 변화 확인하기 - 신체가 바르게 정렬되지 않으면 몸의 긴장도는 증가하게 되므로, 항상 바른 신체정렬의 중요성을 일깨우며, 모든 변화는 매우 천천히 온다는 사실을 기억하도록 하여, 노인들에게 긍정적인 생각과 용기를 가지고 도전하도록 유도한다. 또한, 노인들에게 몸의 작은 변화는 정신과 신체 전체의 변화를 야기 시킨다는 것을 주지시키며, 몸의 미세한 변화에도 예리하게 반응하도록 훈련한다.
- 과정 5: 수업의 마지막 단계에는 각 수업에 대한 개인저널을 작성하고 서로의 느낌을 나누는 시간을 갖는다. 이 과정은 심리적인 안정과 자신의 몸과 마음을 되돌아보는 시간으로 때로는 글로, 그림으로 표현하는 기회를 갖고 이를 서로 발표한다.

기본적으로 이러한 과정으로 수업은 진행되었으며 바르테니프 펀더멘탈 연습과 신체정렬 외에 본 활동으로 창의적 움직임 표현(접촉즉흥, 나만의 창), 교통표지판으로 바라본 나의인생, 훈데르트바서의 그림 감상후, 나의 삶 그림으로 표현하기 등 다양한 주제와 활동들을 가지고 연구참여자들이 흥미를 가지고 수업에 참여할 수 있도록 하였다. 바르테니프 펀더멘탈 훈련은 호흡과 함께 바디스캐닝을 실행하고, 준비운동으로 발목굴리기(Rock and Roll)을 통해 신체부위와 온몸의 연결성을 경험하게 하였다. 또한 매 차시 2개정도의 움직임들을 학습하도록 하였다. 최종적으로 6가지 기초훈련들, 대퇴부 들어올리기(Thigh Lift), 앞쪽 위로 골반 이동하기(Forward Pelvic Shift), 옆쪽으로 골반 이동하기(Lateral Pelvic Shift), 신체반쪽 움직이기(Body-Half), 무릎 떨어뜨리기(Knee Drop), 팔로 원 그리기(Arm Circle)를 연속적으로 훈련하였다. 다음은 수업의 전체차시의 내용을 정리한 것이다.

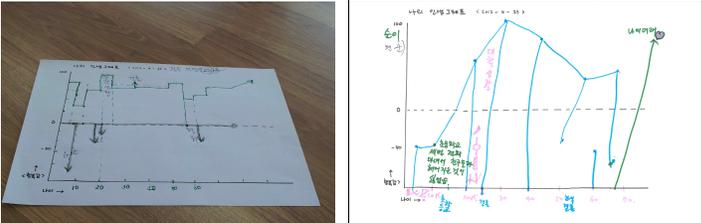
〈표 2〉 전체차시 개요

차시	일시	소매틱스 관련 주제	본 차시 내용
1	4/9	오리엔테이션	프로그램소개, 참여동의서 작성
2-7	4/10~5/1	바르테니프 펀더멘탈	신체상 그리기 I 훈데르트 바서의 그림 고찰 나의 인생 그래프/나의 삶 그림표현
8-9	5/7~8	창의적 움직임 표현 1	음악과 춤 우쿨레라/기타 연주
10-12	5/21~29	9개의 선	서기, 앉기, 눕기에 대한 탐색 걷기에 대한 탐색 / 걷기명상/
13-17	6/4~18	움직임발달패턴	마음 다이어트 / 설문지 교통표지판으로 본 나의 인생
18-20	6/19~26	창의적 움직임 표현 2	이야기 속 움직임 찾기 나에게 있어 "창"이란?
21-23	7/2~9	바르테니프 펀더멘탈	중심축과 균형감 훈련 나의 몸에게 보내는 편지쓰기
24	7/10	총 정리	신체상 그리기 2/ 지난 수업의 영상과 느낌들을 서로 나누는 시간

다음은 수업의 주요 활동사진들이다.

〈표 3〉 수업의 주요활동 예시

바르테니프 펀더멘탈	
창의적 움직임 표현	
교통표지판 으로 바라본 나의 인생	

나의 삶 그림으로 표현하기	
신체정렬	
나의 인생 그래프	

### 3. 자료수집 및 분석

본 연구수업은 수업참여자인 3명의 여성노인들에게 적용한 소매틱움직임수업이 연구참여자의 몸(Soma)과 삶에 어떤 변화를 만들었는지를 탐색하기 위해 설문지, 저널, 활동지, 그리고 면담, 사진 및 비디오촬영 등을 통해 자료를 수집하였다. 또한 연구자의 교사일지와 부교사의 관찰일지를 작성하였다. 특히, 연구참여자들의 움직임변화를 확인하기 위해 4차에 걸린 공인움직임분석가(CMA, Certified Movement Analyst) 1인의 분석 작업도 함께 수행하였다. 자료분석은 연구참여자들의 몸(Soma)과 삶의 의미를 발견하기 위해 부분적으로 현상학적 연구방법을 취하였는데, 이는 “살아있는 인간 경험을 기술하는 것이며, 대상자의 실재에 접촉하는 총체적인 접근을 요구”<sup>28)</sup>하기 때문이다. 또한 연구자, 관찰자(부교사), 연구참여자간의 교차검증을 통해 연구결과를 확인하고자 하였다. 이러한 질적연구방법은 소규모의 수업으로 진행된 본 연구수업에서 각 수업참여자들의 움직임과 감정변화, 그들을 둘러싸고 있는 환경, 수업참여자들의 내면과 만날 수 있는 무엇보다 중요한 자료가 되었다. 특히, 서술형설문조사의 경우, 관찰이나 면담에서 드러나지 않았던 수업참여자들의 감정, 느낌, 생각들을 얻을 수 있었다.

28) 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이미향, 김영희, 유인영, 이희영(1999), 현상학적 연구방법의 비교 고찰 - Giorgi, Colaizzi, Van Kaam 방법을 중심으로, 『대한간호학회지』 29(6), p.1209.

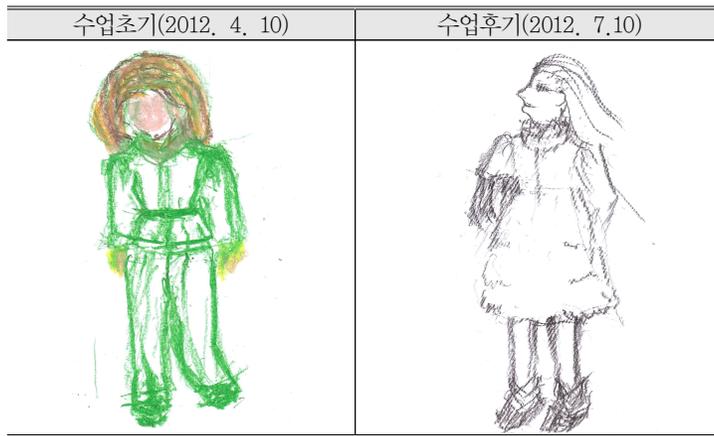
## IV. 연구결과 및 논의

24차시로 진행된 소매틱움직임수업이 연구참여자인 여성 노인들의 몸(Soma)과 삶의 태도에 미치는 영향을 연구한 결과는 다음과 같다.

### 1. 몸(Soma)에 대한 변화

먼저, 수업초기와 후기에 실시한 자신의 신체상을 그려보는 활동은 몸에 대한 개인의 관점을 시각적으로 보여준다. 이 결과는 본 연구수업이 개인의 신체적 이미지를 어떻게 변화시켰는지를 보여줄 수 있다. 다음은 정수의 신체상 그림이다.

〈표 4〉 정수의 신체상의 변화



수업초기 정수의 신체상 그림은 머리가 땅으로 향해있으며, 눈, 코, 입이 없는 모습으로 표현되었다. 정수는 “자기 모습그리기. 전혀 의도한 게 아니었는데 그렇게 그려졌다. 불쾌해 보이고 불투명하고 엷조여 있는 현실의 나와 똑같다. 노래 소리가 나오지 않았던 최근의...” 적고 있다(2012. 4. 10, 정수의 저널). 그러나 수업후기 정수의 신체상은 머리가 위로 향해 열려져 있으며, 얼굴의 눈, 코, 입이 구체적으로 표현되어 있다. 정수는 최근 인터뷰(2014. 4. 29)에서 자신의 그린 2개의 신체상을 보며 “(첫 번째 신체상을 그렸을 당시) 이때만 해도 정말 자유롭지 못했고, 상당히 우울한 상태였다. 오빠가 돌아가셨던 때였다... (소마로의 여행 수업에) 참 많은 도움을 받았어”라고 언급했다. 이러한 언급은 소매틱 움직임 수업이 정수의 신체에 대한 이미지와 자아에 대한 생각을 긍정적으로 변화시켰음을 보여준다.

노인들에게 있어서 자신의 인생에 대한 기억은 매우 중요하다. 1979년 미국 하버드대 심리학과 엘렌 랭어 교수의 연구에 따르면, 노인들의 치매예방 및 치료에 있어서 가장 중요한 것 중 하나는 과거 기억 즉, 추억에 대한 회상이라고 한다. 이러한 과거의 회고는 노인들의 지능과 자존감, 생기를 회복하도록 도울 수 있다고 언급하고 있다.<sup>29)</sup> 본 연구수업에서는 이러한 과거에 대한 회상에 관한 주제로 교통 표지판으로 바라본 나의 인생, 나의 인생그래프 그리기 활동 등을 통해 자신의 인생을 되돌아보는 시간

29) 김어수(2013. 12. 30), 클리닉 리포트 - 복고열풍, 노인치매 예방에 도움된다, 『동아일보』.

을 가졌다. 수업참여자들은 이러한 과거의 기억과 연계된 활동을 통해 자신의 몸과 삶의 역사를 되돌아 보는 기회를 갖고, 자신의 삶과 자기 자신을 사랑할 수는 기회를 가질 수 있었다고 언급했다. 정수의 경우, “내 마음 어느 구석에 숨어있던 그림자들이 얼굴을 내밀어 숨바꼭질을 한다(2012. 4. 24 저널)”고 언급하기도 했고, “인생그래프 그리기 활동은 내 자신을 발견 할 수 있는 기회가 되었다(2012. 7. 10, 설문지)”고 언급하기도 하였다. 다음은 정수의 저널(2012. 5. 21)의 내용이다.

자아의 발견! (소마로의 여행은) 꼭 나를 위해 만들어진 수업 같았다. 나는 누구인가? 그동안 책을 통해서 너무도 많이 추구해 왔던 [나의 세계]에 대한 발견이었지만 모호했다. 늘, 내가 나를 볼 틈이 없었던 거다. 이번 9회의 학습을 통해 다른 각도에서 나를 보면서 과거에 잠겨있는 나를 끄집어내어 현재에 세웠다. 내가 세워진 느낌이다... 안빈낙도(安貧樂道) 이제 소마로의 운동을 통해 또 한편의 나를 찾아내려한다. 바른 자세 찾기, 어깨를 펴고 보폭을 줄이고 제대로 걷기를 잘 배우리라. 마음을 편안히 가지고 자세를 바르게 가지고... 이 나이에 이런 학습과정과 만날 수 있다는 것이 얼마나 큰 행운인가~

정수의 저널을 보면 인간의 마음, 사고, 언어는 바로 신체화된 경험의 산물이며, 신체화된 경험이 자아를 찾아내는데 얼마나 중요한 의미를 지닐 수 있는지를 보여준다. 이러한 측면은 토마스 한나(Thomas Hanna)가 언급한 소매틱스의 역할에서도 발견할 수 있다.

소매틱스는 스트레스로 가득찬 도시-산업 환경속에서 신체적으로 정신적으로 건강을 유지하며 살아갈 수 있는 방법을 우리에게 제공한다. 또한 소매틱스는 일상적인 삶과 과학기술 사회에서 인간복지를 증진시킬 수 있도록 우리를 도울 수 있다. 노화를 피할 수 없는 것이라고 맹목적으로 받아들이는 필요는 없다. 오히려 우리는 잘 대처하여 그것을 극복해야 한다.<sup>30)</sup>

이러한 한나의 언급은 노인수업에서 소매틱적 접근이 매우 용이할 수 있음을 보여준다. 또한 정수는 <소마로의 여행>수업 전과 후를 비교했을 때, “서고, 앉을 때, 걸을 때마다 나도 모르게 수업 중 배운 원칙들을 기억하고 행동하려는 자기 자신을 발견한다(2012. 6. 18 설문지)”고 언급하였으며, 자신의 신체적 변화에 대해 “살이 좀 찌고, 몸의 라인이 살아났으며, 유연성이 좋아졌다(2012. 7. 10, 설문지)”고 응답하기도 하였다.

꽃순이의 경우에도 “음악을 들으면서 마음을 가다듬고 천천히 움직이니까 몸도 마음도 편안해지고 안정감이 든다”(2012. 4. 16, 꽃순이 저널). “움직임을 반복해서 운동하니 몸이 부드러워졌고 근육이 풀리는 것 같다”(2012. 4. 24 꽃순이 저널)고 적고 있다. 정수와 꽃순이 사례에서 볼 수 있듯이 소매틱움직임교육은 신체훈련을 통해 생활 속에서 신체적변화 뿐만 아니라 심리적, 정서적 안정까지도 자연스럽게 얻을 수 있음을 알 수 있었다.

알렉산더 테크닉 교사인 리차드 브레넌(Richard Brennan)은 “자세에는 몸, 마음, 정신, 감정 등 모든 것을 폭넓게 내포되어 있다”고 하였다.<sup>31)</sup> 본 소매틱움직임수업에서는 자신의 자세 혹은 습관에 대한 학

30) T. Hanna(1988), *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*. (NY: Addison-Wesley Publishing Company, Inc.), p.xiv.

31) R. 브레넌(2012). p.29.

습이 매우 중요하게 다루어졌는데, 그 이유는 노인들은 오랜 움직임 습관을 가지고 있고 이러한 습관이나 자세의 중요성에 대해 인지하지 못하고 생활하는 경우가 많이 때문이다. 다음은 꽃순이의 앉은 자세를 보여준 사진이다.

〈표 5〉 꽃순이의 앉은 자세



꽃순이의 경우, 평상시 한쪽 다리를 꼬고 등은 뒤로 누르고 머리는 기우뚱하게 앉는 습관을 가지고 있었는데, 수업 중 찍은 사진을 보여주며 자신의 습관에 대해 시각적으로 인지하게 하였다. 또한 수업시간에 제시된 목의 긴장을 풀어주고 자유롭게 하는 움직임 훈련 등은 꽃순이로 하여금 무의식적인 습관을 의식으로 끌어올리게 하여 자세의 변화를 가져올 수 있도록 하였다. 꽃순이는 “자세가 바르게 고쳐지는 것 같다... 몸을 소중하게 생각하고, 몸과 마음을 하나로 움직이도록 하니 자세교정과 건강에 도움이 되는 것 같다” (2012. 6. 18, 꽃순이 설문지)고 언급하였다. 그러나 “움직이는 방법을 제대로 익히기 위해서는 시간이 필요하다... 오랜시간 축적된 많은 습관이 있기 때문에 자세가 바뀌는데 그 만큼 시간이 필요하다”.<sup>32)</sup> 소매틱움직임수업을 통해 꽃순이가 완전히 움직임의 습관을 바꾸었다고는 말할 수 없지만 적어도 자신의 움직임습관을 관찰하고 바른 자세와 바른 움직임에 대한 방법을 학습할 수 있었다는 점에서 의미가 있다고 생각한다.

다음은 부교사로 참여한 000의 관찰일지(2012. 6.18) 중 꽃순이에 관한 내용이다.

꽃순이는 처음에는 꽤 점잖았는데 그림을 그리거나 추억을 몸으로 표현하는 수업을 거치면서 점점 어린아이처럼 순수해지시고 열리시고 밝아지시는 것이 느껴졌다. 어린아이가 잔디밭을 마음껏 뛰놀듯 꽃순이는 우리 수업에서 가장 마음껏 뛰어 노시는 모습을 볼 수 있었다.

〈소마로의 여행〉수업 초반에는 약간 주춤하고 경계심을 보였던 꽃순이가 편안함과 즐거움을 경험하는 듯 보였다는 부교사의 관찰은 자유로운 움직임표현수업이 주는 효과라고 보여진다. 본 연구수업에서는 자신들의 일상을 말로 혹은 움직임으로 표현하는 시간을 가졌는데 이러한 과정을 통해 움직임을 꼭 멋진 동작으로 나타내지 않아도 자유로운 분위기에서 자신이 가장 편안하게 움직일 때, 그리고 자신의

32) 앞의 책, p.86.

이야기를 솔직하게 표현할 때 움직이는 사람과 그 움직임을 보는 사람 모두에게 편안함, 행복감, 긍정적인 에너지를 만들어 낼 수 있음을 알 수 있었다. <표 6>는 수업참여자들의 일상을 표현하는 장면이다. 정수는 식사준비를 하다가 남편이 부르는 소리에 달려가는 모습을 표현했고, 아지랑이는 미국에 있는 딸에게 전화를 하는 모습, 꽃순이는 약수터에 물을 뜨러 가는 아침 풍경을 표현하고 있다. 호주의 심리 치료 상담전문가인 릴리안 티오-카플란(Lillian Thio-Kaplan)는 “신체능력이 저하되는 노인들에게 무용/동작 활동은 감정의 표출뿐만 아니라 신체적 활동 증가라는 측면에서도 매우 효과적인 방법”이라 강조한 바 있다.<sup>33)</sup>

<표 6> 자신들의 일상을 움직임으로 표현하는 수업참여자들



다음으로는 움직임의 변화에 관한 내용이다. 본 연구수업 <소마로의 여행>에서는 바르테니프 펀더멘탈의 6가지 기초 연습 (Basic 6)을 매 수업 초반에 진행하여 효율적인 기본 움직임(걷기, 다리올리기, 계단오르기 등)연습과 호흡의 중요성 및 안정성과 운동성, 연결성 등을 학습하도록 하였다. 이 바르테니프 펀더멘탈의 훈련 과정은 매시간 비디오와 사진으로 촬영되었고, 4차에 걸쳐 공인움직임분석가 (Certified Movement Analyst: CMA) 1인과 본 연구자가 함께 수업참여자들의 움직임들의 영상을 분석하고 문제점을 파악하여 차후 수업에 적용하였다. 다음은 바르테니프 펀더멘탈의 움직임 분석 내용이다.

<표 7> 정수의 바르테니프 펀더멘탈 분석 자료

1차 (1-5차시)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 어깨와 팔에 긴장감이 많음(어깨와 양팔이 바닥에 밀착상태 확인할 것)</li> <li>• 바닥에 누운 자세가 매우 불편해 보임</li> <li>• 자연스러운 호흡이 느껴지지 않음</li> <li>• 힐 락(Heel-Rock)움직임에서 굴리는 두발이 함께 움직여지지 않고 서로 불규칙하게 움직여짐</li> </ul>
2차 (6-10차시)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 초반에 보였던 바닥에 누운 자세의 불편함 때문에 전체적 BF 훈련을 편안하게 진행하지 못하고 있음</li> <li>• 긴장을 풀고 바닥에 완전한 지지(Grounding)한 자세가 필요함</li> <li>• 움직임에 필요한 근력과 손과 발의 지지는 비교적 향상됨</li> </ul>

33) 송미령(2013), 몸으로 느끼고 표현하는 무용과 움직임을 통한 치유, <www.arte365.kr/?p=14525>.

3차 (11-15차시)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 바닥 지지(Grounding)는 편안해졌으나, 가끔 발의 지지가 부족해 보임</li> <li>• 팔로 원그리기(Arm Circle)에서는 아직 코어 서포트(Core Support)가 부족해보임</li> <li>• 움직임을 실행할 때 근육의 느낌, 감각을 인지하면서 수행하는 모습은 매우 인상적임</li> <li>• 전체적으로 모든 움직임들이 이전에 비해 편안해지고 움직임이 향상됨</li> </ul>
4차 (16-24차시)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 움직임에 필요한 근력(Core Support)은 많이 향상되었으나 좀더 훈련을 요함</li> <li>• 신체정렬이 눈에 띄게 향상됨</li> <li>• 움직임을 수행할 때 긴장감이 거의 없이 충분히 이완되어 있음</li> <li>• 바닥지지가 편안하게 보임</li> </ul>

정수의 경우, BF 훈련의 가장 성공적인 사례로 여겨졌는데, 그 이유는 다른 수업참여자들에 비해 지적인 자극에 매우 민감하게 반응하였기 때문이 아닌가 생각된다. 수업 초반에 몸의 긴장감을 많이 갖고 있던 정수는 <표 7> 분석자료에서 볼 수 있듯이, 바르테니프 펀더멘탈 훈련과정을 통해 몸의 긴장감이 사라지고, 누워 있는 상태에서의 바닥지지 및 신체정렬이 향상되었음을 알 수 있었다.

<표 8> 꽃순이 바르테니프 펀더멘탈 분석 자료

1차 (1-5차시)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 누워있는 자세가 매우 불편해보이고 특히, 목과 어깨가 불편해 보임</li> <li>• 자연스러운 호흡이 이루어지지 않음</li> <li>• 몸 전체에 긴장감이 너무 많음</li> <li>• 움직임을 수행할 때, 목 부분의 단절이 관찰됨</li> <li>• 신체 부분움직임과 연결된 몸 전체의 에너지 사용이 효율적이지 않음</li> </ul>
2차 (6-10차시)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 발목굴리기(Rock &amp; Roll)자세에서 발목의 움직임이 아닌 발가락으로만 움직이며 신체전체의 움직임으로 연결하지 못함</li> <li>• 아직 목과 어깨의 긴장감이 많음</li> <li>• 바닥지지(Grounding)는 비교적 좋아짐</li> <li>• 오른쪽 골반 정렬의 문제가 보임</li> <li>• 오른쪽으로 무릎 떨어뜨리기(Knee Drop)할 때 왼쪽다리가 먼저 미는 경향이 있음</li> </ul>
3차 (11-15차시)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 팔로 원그리기(Arm Circle)동작에서는 아직 코어 서포트(Core Support)가 힘들어 보임</li> <li>• 목이 아직도 불편해 보이며, 전체적인 움직임 수행이 덜 안정적으로 보임</li> </ul>
4차 (16-24차시)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대퇴부 들어올리기(Thigh Lift), 앞쪽 위로 골반 이동하기(Forward Pelvic Shift)는 비교적 잘 수행되나, 무릎 떨어뜨리기(Knee Drop)할때 충분히 힘을 빼지 못하고 긴장하고 있음</li> <li>• 서있는 자세에서는 목의 사용이 많이 자유로와졌으나, 아직도 바르테니프 동작수행 중 머리가 목을 누르고 있는 경우가 관찰됨</li> </ul>

바르테니프 펀더멘탈 훈련을 통해 수업참여자들 개인의 움직임 특성과 문제점들을 발견할 수 있었는데, 특히, 오랜 천식으로 고생하고 있는 꽃순이의 경우, 목과 어깨의 정렬의 문제를 1차 분석에서 발견하였고, 지속적인 훈련과 노력으로 목의 이완 및 정렬이 어느 정도 개선되었으나, 오랜 습관을 고치기는 생각만큼 쉽지 않았다. 정확하게 꽃순이의 천식이 목의 잘못된 정렬에서 비롯되었다고 단정지을 수는 없으나, 목의 잘못된 습관과 정렬 그리고 오랜 천식 간에 상호연관성이 있을 것으로 보여 진다. 이렇듯, 신체의 바른 정렬은 아름다운 몸과 자세를 위해서 뿐만 아니라 질병에도 직·간접적인 영향을 미칠 수 있으므로, 움직임교육에서 신체정렬에 대한 관찰, 훈련, 학습은 매우 중요하다고 판단된다.

〈표 9〉 아지랑이 바르테니프 펀더멘탈 분석 자료<sup>34)</sup>

<p>3차 (11-15차시)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전체적으로 몸과 얼굴의 긴장감이 많이 관찰됨 예) 입을 꼭 다물고 움직이는 등등</li> <li>• 무릎떨어뜨리기(Knee Drop)동작에서 상, 하체 모두 긴장을 풀고 있지 못함</li> <li>• 팔로 원그리기(Arm Circle)을 할 때, 오른쪽 어깨가 매우 불편해 보이고 골반의 안전성이 깨져 있음</li> <li>• 손과 발의 긴장을 풀고 바닥지지 하는 것이 필요함</li> <li>• 대퇴부 들어올리기(Thigh Lift)에서 허벅지의 근력으로 움직이는 경향을 보임. 고관절의 움직임으로 움직임을 시작할 필요가 있음</li> </ul>
<p>4차 (16-24차시)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 점차적으로 몸의 긴장이 풀어지고 있는 것이 관찰됨</li> <li>• 어깨, 등, 복부의 근력을 키울 필요가 있음</li> <li>• 발의 위치와 발바닥 무게중심의 분포에 대한 인지가 필요함</li> <li>• 아직 복근의 근력은 부족해보이나 기본동작의 수행은 많이 좋아짐</li> </ul>

아지랑이의 경우, 교사의 지도에 따라 비교적 큰 무리 없이 각 움직임을 수행하였으나 다른 수업참여 자들에 비해 몸의 긴장감이 매우 많이 관찰되었는데, 이는 학습에 대한 욕구가 매우 강한 아지랑이의 성격에서 기인하지 않았나 생각된다. 이러한 긴장감은 불필요한 각 신체부위에 영향을 주어 몸의 충분한 이완을 어렵게 만드는 요인이 되었다. 또한 아지랑이는 상상속에서 신체 각 관절을 인지하는 과정을 좀 어렵게 생각하는 면이 관찰되었다. 이는 일반적으로 움직임훈련시 나타나는 경향인데 노인들의 경우, 각 관절과 골격, 근육의 이름들이 생소하고 어려워 이러한 부분에 대한 대안이 필요하다고 생각되었다.

전체적으로 바르테니프 펀더멘탈 훈련은 편안한 상태에서 바닥에 누워 비교적 간단한 움직임을 수행 하면서 신체와 정신을 함께 활용하도록 돕는다는 점과 신체 상·하체의 연결성(Connectivity)을 경험 할 수 있다는 점에 있어서 수업참여자들인 노인들에게 매우 효과적인 훈련이 되었다고 판단된다. 더불어 신체정렬과 코어 서포트(Core Support)등을 효과적으로 경험할 수 있는 계기가 되었으며, 상상을 통해 신체 내부구조, 예를 들어, 좌골, 미골 등 골격의 움직임을 느끼며 움직이는 훈련은 신체움직임에 더욱더 신중하게 집중하도록 하는 기회를 제공하였음을 알 수 있었다.

## 2. 삶의 태도에 대한 변화

마지막으로 〈소마로의 여행〉 수업 속 연구참여자들은 일상생활의 변화에 대해 다음과 같이 언급하였다.

“몸을 움직일 때, 서있을 때, 걸을 때, 되도록 바르게 움직이려고 노력한다” (2012. 6. 18, 꽃순이 설문지).

“평상시 마구잡이로 걸었던 것을 〈소마로의 수업〉을 통해 새롭게 배우고 연습해서 너무 좋았고, 자세를 바르게 하고 한걸음 한걸음씩 신경을 써서 그런지 걷는 것이 많이 달라졌다” (2012. 4. 10, 꽃순이 저널)

“일상생활 속에서 바른 자세를 유지하도록 노력하고 있으며, 집에서 휴식시간에 〈소마로의 여행〉 수업시간에 배운 움직임들을 연습한다” (2012. 7. 10 정수의 설문지)

“〈소마로의 여행〉수업을 받고부터 걸음을 걸을 때, 의자에 앉을 때, 내 자세에 대해 관심과 신경

34) 아지랑이의 경우, 24차시 수업 중 11차시부터 수업에 참여하였으므로 3차와 4차 분석자료로 제시한다.

을 쓰게 된다... 기존의 습관이 나올 때 아차! 하고 생각하며 고치게 된다”(2012. 6. 5, 아지랑이 설문지)

위의 내용들은 소매틱스 움직임수업인 〈소마로의 여행〉을 통해 수업참여자들은 일상생활 속에서 바른 신체정렬과 기본적인 움직임 수행 방법에 대해 인지하고 연습하며 생활 속에서 노력하고 있음을 알 수 있다.

다음은 꽃순이의 저널(2012. 5. 21)의 내용이다.

머리에서 발까지 소중하고 사랑을 느끼게 되고, 느리게 힘을 빼는 연습을 통해 근육 하나 하나 느껴보기, 과거-현재-미래 인생곡선 그려보기, 생각을 말과 움직임으로 표현하기 등을 통해 움직임을 의식적으로 실천하려고 노력하니까 신체적으로 정신적으로 변신되는 나를 발견하게 되고, 작은 변화지만 생활의 활력소가 생기는 것 같다. 또 반복되는 사소한 일상도 움직임 관찰로 생활의 즐거움을 찾게 된다. 뭉가를 배우고 움직이고 끊임없이 마지막 순간까지 “나를 찾아가는 여행” - 성장을 멈추지 않는 내가 되고 싶다.

위의 꽃순이의 저널은 신체적으로 그리고 정신적으로 스스로 계속 발전해 가고자하는 진정한 소마를 찾아가는 여행을 경험하고 있는 모습을 볼 수 있는 대목이다. 이러한 내용은 또 다른 설문지에서도 나타나고 있는데 “새로운 수업에 호기심을 갖고 참여하게 되었는데, 이 〈소마로의 수업〉을 통해 항상 무언가가 알고 싶고 끊임없이 배우고 싶다는 생각을 갖게 되었다... 마음이 안정되고 하루를 최선을 다해 열심히 살려고 노력하게 되었다(2012. 6. 18, 꽃순이 설문지)”고 언급하고 있다.

정수는 또 다른 측면에서 자신의 변화를 언급하고 있다.

“내가 느끼는 이 모든 것이 ‘나’ 이며, 그것이 결코 나를 괴롭게 하는 존재가 아님을 알게 되었다. 나에 대한 긍정적인 평가에 이르게 된 점이 만족스럽다(2012. 6. 18 정수의 설문지)”  
“친구들과 화해하게 되었고, 식구들과 화목하게 지내려고 노력하며, 무엇보다도 타인위주의 이전 생활에서 나에 대한 비중으로 중요도가 이동하였다는 것이 달라진 점이다(2012. 7. 10 정수의 설문지)”

정수의 위의 언급은 본 수업을 통해 자신을 소중하게 여기는 마음이 생겼음을 보여주며 이는 소매틱스 훈련이 주는 또 다른 효과로 보인다. 부교사의 관찰일기(2012, 7, 10) 속에도 정수의 변화된 모습을 볼 수 있다.

정수는 동작을 아무 느낌 없이 인식 없이 따라하지 않으시고 동작을 느끼며, 몸의 움직임을 인식 하시면서 동작을 하시는 게 보이신다. 분명 육체와 정신의 거리가 가까워지셨음이 느껴진다... 육체와 정신의 거리가 가까워지자 ‘영혼’ 가슴속, 세월 속 잊은 어떤 순수함 등 자신의 본질에 가까워지시는 모습이 신기하다... 몸을 지각하는 활동을 통해 몸과 자신을 소중히 여기게 되고 그를

통해 삶을 되돌아보고 '표현'을 통해 치유되고 긴밀해지는 진정한 수업이라는 생각이 든다.

리처드 브레넌(Richard Brennan)은 이러한 소매틱움직임수업의 효과에 대하여 다음과 같이 말하고 있다.

자신이 사용하는 (움직임의)방식을 개선하기 위한 노력을 하게 되면 앉고 서고 움직이는 방식을 더 의식하게 될 뿐만 아니라 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각, 균형감각이 향상됨에 따라 주변의 세상에 대해 더 잘 인식할 수 있게 될 것이다... 자세 개선은 사람들에게 자신감과 자존감을 갖게 해준다.<sup>35)</sup>

아지랑이의 경우, <소마로의 여행>속 창의적 표현과 같은 활동은 자신에게 행복감을 주었다고 말하고 있다. 특히, 수업참여자들끼리 자신의 재능을 발휘할 기회를 갖고 이를 함께 나누면서 라이브 음악속에서 함께 춤을 추었던 경험은 좋은 추억이 될 것 같다고 말하기도 하였다(2012. 6. 18 인터뷰/ <표 10>의 사진 참고). 또한 <소마로의 여행>을 계기로 <미소>뮤지컬과 같은 문화생활을 경험하고 이를 외국에 있는 자녀에게 자랑을 하며, 오랫동안 대화가 단절되었던 사위와 대화의 물고기가 트였다고 언급하기도 했다(2012. 6. 19 활동지). 이렇게 소매틱움직임수업은 생활 속에서 작은 변화를 이끌며 행복감을 경험하게 하고 인간관계의 확장과 자신을 사랑하는 마음을 갖게 하는 변화를 이끌었다고 판단된다.

<표 10> 연주자와 무용수가 되어 함께 만드는 수업



## V. 결론 및 제언

본 연구자는 위의 연구 결과를 토대로 하여 다음과 같은 결론 얻을 수 있었다.

첫째, 소매틱적 접근을 통한 움직임교육 프로그램에 참여한 노인들은 몸(Soma)의 측면에 있어서 신체정렬과 기본적인 움직임 수행에 있어서 긍정적인 변화를 가져왔다. 이는 수업 속에서 배운 툴루 스웨이가드의 9개의 선 훈련, 바르테니프 퍼던멘탈 훈련을 계속적으로 연습함으로써 바른 자세에 대한 학습과 움직임 수행 원칙에 대한 학습이 이루어졌기 때문이라 보여진다. 예를 들어, 꽃순이의 경우, 오랜 천

35) R. 브레넌(2012), pp.256-257.

식으로 고생을 하고 있었는데, 자세에 대한 사진 촬영 및 바르테니프 펀더멘탈 훈련과정을 통해 머리가 기도를 막고 있는 자세가 발견되기도 하였다. 이를 통해 꽃순이는 자세의 중요성에 대하여 인식하는 계기가 되었으며, 지속적인 훈련의 필요성을 자각하는 계기가 되었다. 또한, 연구참여자들은 그동안 자신의 몸(Soma)에 대해 감사함을 갖고 있지 않았으나, 이번 연구수업을 통해 자신의 소마를 사랑하게 되는 계기가 되었고 더불어 자아를 발견하는 계기가 되었다고 보고하였다.

둘째, 소매틱적 접근을 통한 움직임교육 프로그램에 참여한 노인들은 삶의 태도에 긍정적인 변화가 나타났음을 보여주었다. 예를 들어, 소극적이며 자존감이 낮은 아지랑이의 경우, 수업의 진행과 함께 적극적인 태도와 자신을 사랑하고 자존감이 향상되었음을 보여주었으며, 정수 역시 타인위주의 삶에서 자기자신을 소중히 여기는 삶으로 변화되었다고 언급하고 있다. 또한, 일상생활 속에서 걸음을 걸을 때, 의자에 앉을 때 내 몸과 자세에 주의를 기울이며 바른 자세와 움직임을 하려고 노력한다는 언급을 수업 참여자들의 저널과 설문지를 통해 발견할 수 있었다. 그밖에 자신의 인생을 회고하는 시간(나의 인생 그래프, 교통표지판으로 본 나의 인생)은 수업참여자들에게 현재의 자신에 대해 자부심과 감사함을 갖게 하는 계기가 되었고, 앞으로의 인생에 대해서도 긍정적인 태도를 갖게 되는 계기가 되었다고 답하였다.

더불어 본 연구를 수행하면서 연구자는 노인을 대상으로 한 움직임수업에 있어서 몇 가지 의미 있는 발견을 할 수 있었다. 그 중 하나는 소매틱적 교육방법은 신체정렬, 유연성 등의 신체적인 건강뿐만 아니라 정서적, 심리적인 안정 및 자존감회복의 효과를 가져왔다는 점이다. 이는 인간의 움직임이 정신과 육체, 정서적 측면의 통합적 활동이라는 점을 보여주는 하나의 사례가 될 수 있다고 생각한다. 이러한 측면에서 소매틱움직임교육은 신체와 함께 정신의 근육을 단련시킬 수 있는 효과적인 교육방법론이 될 수 있다는 점을 확인할 수 있었다. 이는 움직임에 집중하면서 몸과 마음, 정신을 함께 활용하도록 이끌기 때문이 아닐까 생각한다. 이러한 소매틱적 움직임교육방법은 모든 사람들에게 효과적인 움직임교육 방법이 될 수 있으며 특히 노인들의 움직임교육에 있어서 적은 에너지로 높은 효과를 가져 올 수 있는 교육방법이라 생각한다.

또 다른 하나는 <소마로의 여행>에서 쓰고, 말하고, 오리고, 붙이고, 그리고, 움직이는 다양한 표현방식을 적용하였는데, 이는 수업참여자들에게 다양한 감각을 깨우고 자신의 내면을 들여다 볼 수 있는 기회를 제공하는데 도움을 줄 수 있었다는 점이다. 초반에는 글을 쓰고, 그림을 그리는 활동을 좋아하지 않는 참여자들도 있었으나, 수업이 진행되면서 이러한 경향은 자연스럽게 해소될 수 있었고, 연구자의 입장에서는 이러한 활동을 통해 수업참여자들의 내면을 들여다 볼 수 있는 기회를 가질 수 있었다.

마지막으로 본 연구가 소매틱움직임교육을 통해 노인들의 몸(Soma)에 미치는 영향을 수업 속 수업참여자들의 저널과 활동지, 움직임분석가의 분석을 토대로 그 결과를 도출했다면, 후속연구에서는 실제 소매틱적 움직임교육의 효과를 노인들의 운동능력 및 체력적인 측면에서 다루어보고자 한다. 움직임교육은 인간에게 있어서 매우 중요한 교육이며 반드시 재교육이 필요한 분야라고 생각한다. 본 연구는 이러한 견지에서 움직임교육 및 재교육의 중요성을 강조하고 몸과 정신의 통합적 접근을 강조하는 소매틱 움직임교육의 활용도를 확장한 연구라는 점에서 그 의미가 있다.

## ■ 참고문헌

- 김진아(2005). 『몸주체와 세계, 여성의 몸; 시각, 쟁점, 역사』. 서울: 창비.
- 브레닌. R.(2012). 『자세를 바꾸면 인생이 바뀐다』. 최현묵, 백희숙(역). 서울: 물병자리. 2012.
- 브릴 A. P.(2004). 『노인들을 위한 기능적 운동』. 권봉안, 정윤만, 안자희, 남궁완, 허진강(역). 서울: 대한미디어. 2006.
- 이영돈(2006). 『KBS 특별기획 다큐멘터리 - 마음』. 서울: 위즈덤하우스.
- 프랭클린. E.(2003). 『움직임을 위한 컨디션닝』. 박승순(역). 서울: 군자출판사. 2005.
- Knaster, Mirka(1996). *Discovering The Body's Wisdom*. NY: A Bantam Book.
- Laban, Rudolf.(1975). *The Mastery of Movement* (3rd ed). MA: Boston Plays, Inc.
- Merleau-Ponty, Maurice(1964). *Primacy of Perception*. IL: Northwestern University Press.
- Hackney. Peggy(1998). *Making Connection*. Amsterdam: Gordon and Breach Publishers.
- Hanna, Thomas(1988). *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*. NY: Addison-Wesley Publishing Company, Inc.
- Todd, Mable(1937). *The Thinking Body*. NJ: Princeton Book Company.
- 마주이(2012). 창작 움직임 표현 활동이 노인 생활스트레스에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 논문. 미간행.
- 석미란(2005). 노인의 신체 및 사회성능력이 여가 참여와 여가 만족에 미치는 영향. 계명대학교 대학원. 박사학위 논문. 미간행.
- 임인희(2003). 노년기 정신건강을 위한 무용프로그램 적용 반응 연구, 조선대학교 교육대학원 석사학위 논문. 미간행.
- 김경희(2007). 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)를 적용한 무용실기 ‘기초 연습(Basic Exercise)’ 개발 - 발달 모형(Developmental Patterning)을 중심으로. 『대한무용학회논문집』, 52: 1-32.
- 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이미향, 김영희, 유인영, 이희영(1999). 현상학적 연구방법의 비교고찰 - Giorgi, Colaizzi, Van Kaam 방법을 중심으로. 『대한간호학회지』, 29(6): 1208-1220.
- 안병주, 배수을, 김수진(2008). 노인 대상 무용강좌 현황과 시사점. 『무용예술학연구』, 25: 143-160.
- 이정명(2010). 소마(soma), 정서적 몸(emotional body), 그리고 이들 재료의 창조적 변형 - 타말파 연구소의 삶/예술 과정(Life/Art Process)을 중심으로. 『한국무용기록학회지』, 20: 85-105.
- 이주연(2008). 창작무용 프로그램이 노인의 즐거움에 미치는 영향. 『한국무용기록학회지』, 14: 145-165.
- 이영란(1999). 무용요법이 노인의 신체적, 심리적 특성에 미치는 효과. 『대한간호학회지』, 29(2): 429-444.

- 정승혜, 안병주(2014). 민요를 활용한 노인 한국무용 기본 교육 프로그램 개발 - 신(신) 노년층을 대상으로. 『무용예술학연구』, 43(3): 171-225.
- Myers, Martha(1983). *Body Therapies and the Modern Dancer*. Dance magazine Special Pullout. 1-24.
- 김어수(2013. 12. 30). 클리닉 리포트-복고열풍, 노인치매 예방에 도움된다. 『동아일보』.
- 송미령(2013. 8. 9). 몸으로 느끼고 표현하는 무용과 움직임의 통한 치유. <www.arte365.kr/?p=4525, 2014.3.2>.
- 엑스포트(2011월 6월 7일). 무서운 노인인구 증가율... 국내 의료비 지출 급증, <http://xportsnews.hankyung.com/?ac=article\_view&entry\_id=172643, 2014.3.10.>.
- 조은숙(2003). 신체 정렬과 즉흥무용을 위한 이디오키네시스(Ideokinesis)의 적용. 『한국무용교육학회지』, 14(2): 125-137.
- 통계청(2010). 2010 고령자통계 - 보도자료. <http://kostat.go.kr, 2014.2.10>.
- 한국라반움직임연구소 네이버 카페 <http://cafe.naver.com/korealaban/11, 2014.7.13>.
- Conable, Barbara & Conable, William(1995). *How to learn the Alexander Technique*. OH: Andover Press.
- Franklin, Eric(1996). *Dynamic Alignment Through Imagery*. IL: Human Kinetics.
- Gross, Jane(2011년 4월 30일). Doctor Focuses on the Minds of the Elderly. 『The New York Times』. <http://www.nytimes.com/2011/05/01/us/01elderly.html?\_r=0, 2011.5.29.>.
- KDI 경제정보센터(2003년 10월). 경제이슈: 선진국의 고령화 대처 경험과 시사점, <http://iec.di.re.kr/nara/contents/include/naradownload.jsp?cid=4355, 2014.1.6>.

논문투고일 2014. 06. 14  
 심사일 2014. 06. 21  
 심사완료일 2014. 07. 03

## Abstract

# The Effects of Movement Education through Somatic Approach on the Soma of the Elderly

**Chun, Mi-Hyun**

Lecturer

Department of Dance, Sungkyunkwan University

This study explores the effects of movement education through somatic approach on the soma of the Elderly. Soma is used to refer to the entire body-mind considered as an integral part of organism. In this study, the researcher developed 24 sessions using somatic approach for the elderly and applied the movement program for three women in 65 - 70 age group. There are several results from the research. First, Movement education through somatic approach helped to improve their alignment and movement habits. Moreover, they were awaked to new significances such as the connection of body and mind. Second, the elderly women showed positive changes in attitudes of their lives.

**Keywords:** Movement Education for the Elderly(노인움직임교육), Bartenieff Fundamentals(바르테니에프 펀더멘탈), Body Alignment(신체정렬), Somatics(소매틱스), Somatic education(소매틱교육)