

한국무용의 기본 틀 연구를 위한 시론

이 미 영

상명대, 조선대 강사

I. 서론	IV. 몸다스림 기본훈련의 제시방안
II. 이분법식에 따른 기본훈련의 필요성과 실제	V. 결론 참고문헌
III. 한국무용 기본틀 연구의 중요성	ABSTRACT

I. 서론

무용은 동작 즉 신체를 수단으로 미를 표현하는 예술인데, 이것은 인간의 신체 자체가 매개체이자 전달수단이 됨을 뜻한다. Homer가 무용은 가장 감미롭고 완벽한 인간의 즐거움이라고 하였고 대영 백과사전에 기분 좋은 움직임이라고 정의하였듯이¹⁾, 인간 생명의 시작과 함께 무용의 본질적인 요소라고 할 수 있는 동작이 이루어졌기에 무용에는 움직임의 친숙함과 절실함이 주는 복합적 요소 외에도 즐거움의 요소가 지니는 의미가 중요하다 하겠다. 따라서 무용은 개개인의 충동이자 생명을 노래하는 비언어적, 비문학적, 리듬적, 시각적인 커뮤니케이션의 수단으로서, 기존의 장르표현을 초월한 다차원적 창작과 신체를 통한 무용미(舞踊美)에 대한 인식을 끊임없이 추구해야 할 것이다.

1) Encyclopedia Britannica, 1st ed(1768-71), p. 305.

이러한 무용의 본질적인 특성과 함께 춤을 출 때 가장 기본적으로 언급되어야 할 것은 마땅히 체계적이고 올바른 몸 만들기 훈련에 있다 하겠다. 무용인들 모두 이것에 관심을 갖고 있으면서도 정작 그 심각성은 깨닫지 못하고 있는 것 같다. 질적인 발전보다 무용공연의 홍수라는 양적으로 발전한 무용현실은 일면 그 심각성을 증폭시킨다. 특히 한국무용 전공일 경우 창작작업에서의 혼선은 미궁에 빠져있다. 그러나 여기서 한국무용 창작작업의 과실을 논의하고자 하는 것은 아니고, 우리의 중요한 과제인 전통의 현대화 작업에 밑바탕이라 할 수 있는 한국 춤의 기본 동작을 정립하는 문제를 제기하고자 하는 것이다. 이에 본 연구는 한국무용의 흐름을 살펴보면서 이른바 ‘기본’이라는 이름 아래 우리나라에서 행해지고 있는 동작들을 고찰하였다. 소위 대학마다 선호하는 춤동작이 다르기 때문에 각 대학별로 기본도 다르며 그에 따라 --류니 또는 --풍이니 하는 식의 유행어까지 나오고 있는 것은 회의적인 일이라 하겠다.

따라서 필자는 광범위하고 다양하게 이루어지고 있는 각 대학 기본들의 흐름과 특징을 집중적으로 분석하는 하는 것은 차후에 좀 더 고찰하고자 하며, 본 연구에서는 공통으로 행해지고 있는 한국무용의 기초적인 기본동작을 살펴보기로 한다.

이를 통해 한국무용 기본의 구성과 동작요소들의 특성 및 중요성을 고찰하였으며,²⁾ 앞으로 무용예술이 나아갈 방향의 지침이 될 수 있는 테크닉과 훈련방법을 제시하고자 한다. 더불어 이들 문제점에 따른 한국무용의 “틀 부수기 작업 I”은 본인의 경험과 작업방식으로 이루어 낸 “기본 틀”로서 차후 연구로 진행중이다. 따라서 본 연구의 의의는 몸을 소재로 하여 몸이 주된 표현언어가 되는 춤, 즉 체계적인 몸 만들기의 올바른 방법을 고찰함으로써 무용예술의 발전에 중요한 발판을 마련하는데 있다.

2) 흔히 기본은 굿거리, 자진모리, 휘모리 등으로 나누어 행해지지만 여기서는 굿거리만을 다루도록 하겠다.

II. 이분법식에 따른 기본훈련의 필요성과 실제

한국무용은 힘. 멋. 한. 신명. 호흡 등 한국인의 정신을 내포한, 우리 춤만이 갖고 있는 예술적 특성을 지니면서 발전하였다. 특히 한국의 무용은 신무용기를 거쳐 1960년대를 기점으로 급속도로 발전하기에 이르는데 그 요인으로서 대학에 무용학과의 설립과 미국의 현대무용의 도입으로 인해 새로운 창작의욕이 고취된 데에 기인한다고 볼 수 있다.

1963년 서울지구에 이화여자대학교, 세종대학교, 경희대학교, 한양대학교, 서라벌예대 등이 무용학과를 개설하기 시작하여 현재 10년 사이에 갑작스럽게 전국적으로 4년제 대학 무용학과가 41개교 2년제 전문학교 6개교 무용전공 개설대학 9개교로 그 수가 증가하였고, 전임교수도 200여명에 달하고 있다.³⁾

1980년 당시 경제불황에도 불구하고 타 장르의 공연에 비하면 무용공연은 그 회수가 오히려 증가하였는데 그것은 대학에 재직하고 있는 교수중심의 무용집단의 활동이 눈에 띄게 성공을 거두면서 나타난 현상으로 분석된다. 1987년도 역시 연간 공연회수가 240회로 증가 양상을 보였고 무용의 대중화를 위한 적극적인 시도가 나타나고 있다. 즉 대중화 현상이 예년에 비해 두드러지기 시작했는데 무용이 대중을 파고드는, 공연자가 관객을 찾아가는 방식으로서 야외무대, 길거리, 공원, 미술관, 해수욕장, 대학운동장 등 일반 관객이 많이 모여드는 장소에 공연무대를 꾸미는 방식이 일반화되었다.

1990년도에는 크고 작은 공연을 통틀어 한국무용 232회, 현대무용 186회, 발레 109회 전부 합쳐 527회에 달했다.⁴⁾ 1992년도가 무용의 해로 지정된 이후 새 천년인 2001년 현재에 이르기까지 무용공연은 계속해서 증가하여 수적 증가에 따른 문제점이 제기되기도 하였다. 무용공연작품내용에 충실하기 보다는 무용가 본인 실적 쌓기에 여념이 없는 풍토가 지적되고 있어, 공연횟수증가의 양적인 것보다 질적인 면을 중시하여야 된다는 과제를 안게 되

3) 한국무용교육학회지(2000), 제 11집, p. 159-166.

4) 문예연감(1977-1990)

었다.

또한 신무용기를 거쳐 '전통의 현대화' 작업은 여러 무용가들의 연구대상이 되어왔고, 여기에 따라 한국 춤의 기본 동작을 정립하는 데 관심을 갖게 되었다. 그 결과 기본이 체계화되기보다는 우후죽순격으로 각 대학별 또는 개인 무용가에 따라 각기 다른 동작들이 나열되게 되었다. 물론 지금까지의 여러 기본동작들이 잘못되었다고 주장하는 것이 아니라, 그들의 노고에도 불구하고 '전통의 현대화', '삼분법식 무용양식(한국무용, 발레, 현대무용)' 등이 우리 무용계 전반을 장악하여, 아직도 이러한 틀 안에서 벗어나지 못하고 있는 실정이다.

여기서 문제점을 제기하자면, 즉 무엇이 전통이고 무엇이 현대인가? 어디까지가 현대화 작업인가? 삼분법식으로 나누어지고 있는 교육체계는 과연 올바른 것인가? 현재 현대화 작업이 진행중인 창작작품들, 그들의 기본 테크닉 사용이 무엇을 기준으로 두고 표현했는지는 중요하다고 생각하지 않는다. 그것이 현대무용 기법이든지, 발레 기법이든지, 한국무용 기법이든지 상관치 말아야 할 것이다. 전통무용이라고 하면 한국무용에서 소위 말하고 있는 궁중무용, 민속무용, 의식무용 등과 발레의 경우 클래식을 들 수 있겠다. 그렇다면 전통무용에 해당하는 것은 발레의 클래식 테크닉과 한국무용의 궁중, 민속, 의식, 민족무용 등이 모두 포함될 수 있을 것이다. 그 외에 창작무용이라 불리며 공연되는 것은 주된 테크닉 사용이야 어떻든 간에 표현된 주제나 의도가 현대적인 창작화라면 현대무용이라고 해야 마땅하다. 따라서 이와 같은 전통무용과 현대무용의 이분법 아래 좀더 세분화된 교육과 실험적인 무대가 마련되어야 할 것이라고 본다.

이렇게 기존의 삼분법식 무용양식에서 이분법으로 명확한 양식인식을 하게 되면 그것을 바탕으로 몸 만들기 시도가 행해져야 한다. 몸 만들기 측면에서 볼 때 여러 시도들이 필요하겠지만 보법과 호흡의 잘못된 사용, 두 가지 측면만 예를 들어 제시하면 다음과 같다.

첫째, 현재 3단 디딤을 한국무용의 전통적인 보법이라 하여 기본적으로 행하고 있는 것이 일반적이다. 물론 3단 디딤은 전통적인 보법의 무대화된

표현이라 볼 수 있다. 발의 뒷부분부터 딛는 기본원칙 하에 세련된 예술적 표현을 위해 발의 디딤을 섬세하게 하는 것이 필요했을 것이다. 또한 3단 디딤은 국악의 3분(分) 박(拍)과 맞아떨어지고 전체적인 춤의 굴곡도 기본 보법과 관계가 있다고 한다. 하지만 이러한 3단 디딤은 전통무용의 보법과 조금은 다른 측면이 있다. 궁중무용에서 2단계적인 구조로 이동할 때 발의 뒤꿈치를 딛고 발의 앞부분을 딛는다고 하고, 민속무용의 경우 발의 앞부분부터 딛는 것이 많고 오히려 발의 어느 특정 부분이라기 보다는 발바닥 전체로 딛는다고 해야 옳다. 따라서 구태여 3분박 적인 보법의 개념에 의존하여 번거롭게 기본움직임을 행할 필요가 없다고 판단된다.

두 번째의 요소로는, 호흡법을 들 수 있다. 움직이는데 있어 호흡의 중요성은 두 말할 필요가 없다. 흡식 호흡만으로는 동작의 유연성과 완성도가 제대로 이루어지지 못한다. 몸의 자세는 비뚤어진 채 손목, 시선, 어깨의 유연함을 강조할 수는 없는 것이다. 많은 무용가들이 이 호흡 법에 관심을 갖고 기본과 작품을 만들었지만 개인 작품 스타일로 빠져들기 쉬운, 오히려 과장된 호흡에 의해 몸의 자세가 흐트러지는 경우를 종종 볼 수 있다. 이 또한 어느 특정 작품의 경향일 때는 문제가 되지 않는다. 그러나 그것이 교육의 현장에서 보편적인 기본을 연마하도록 하는 것이라면 문제가 있다고 생각한다.

따라서 전통과 현대의 이분법식 교육으로 올바른 몸의 기본 훈련 법을 위한 한국 춤의 기본자세, 기본 동작, 바탕이 되는 동작 요소 즉 한국 춤의 보법, 호흡, 회전 등 올바른 몸 만들기에 대한 진지하고 체계적인 연구가 뒤따라야 할 것이다.

III. 한국무용 기본 틀 연구의 중요성

현재 각 대학에서 행해지고 있는 한국무용의 기본은 각 대학교수의 개인에 따라 기본동작이 정해진다고 볼 수 있다. 즉 이화여대나 한양대, 경희대,

무용예술원 등 각 대학에 재직하고 있는 교수에 따라 기본 또한 몇 가지로 나뉘어 행해지고 있다. 예전에 몇 개의 기본만으로 또는 대학 별로 행해지던 때와 조금은 달라진, 개인 위주의 기본이 만들어지는 경향이 있지만 여전히 대학 위주의 기본이 무용계 전반에 행해지고 있으며 각각마다 차이가 있다. 그런데 여기서 말하는 차이점이란 기초적인 동작들 나열의 차이점을 말하는 것이지, 그 방법적인 차이점을 말하고 있는 것이 아니다.

우선, 각 대학의 한국무용 교수진을 살펴보면 다음과 같다.⁵⁾

1. 이화여자대학교(김명숙, 김영희), 2. 한양대학교(김옥진, 김운미, 오율자, 백정희), 3. 경희대학교(김말애, 윤미라), 4. 세종대학교(양선희), 5. 조선대학교(송준형, 김미숙), 6. 신라대학교(양학련, 김온경), 7. 중앙대학교(국수호), 8. 한성대학교(김숙자), 9. 대구카톨릭대학교(박연진), 10. 서원대학교(윤덕경, 전유오), 11. 청주대학교(박재희, 강혜숙), 12. 원광대학교(이길주), 13. 부산동아대학교(김은이), 14. 부산대학교(강미리, 이윤자), 15. 경성대학교(이영희, 최은희), 16. 숙명여자대학교(정재만, 박순자), 17. 계명대학교(장유경), 18. 수원대학교(오혜순), 19. 전북대학교(장인숙, 이경호), 20. 우석대학교(김경주), 21. 단국대학교(송수남, 김현숙), 22. 성균관대학교(임학선, 전은자), 23. 용인대학교(한윤희), 24. 충남대학교(정은혜), 25. 강원대학교(유옥재), 26. 창원대학교(김향금), 27. 한국예술종합학교(정승희, 김현자), 28. 상명대학교(박진희), 29. 공주대학교(유학자), 30. 한국체육대학교(강미선), 31. 대전대학교(임현선), 32. 경상대학교(김미숙, 강인숙), 33. 동덕여자대학교(이애경), 34. 광주여자대학교(박선옥), 35. 순천향대학교(김명주), 36. 중부대학교(배주옥), 37. 대진대학교(신명숙, 김근희), 38. 전통예술원(양성옥), 39. 국민대학교, 40. 서경대학교, 41. 예원대학교(손병우, 조병인, 심가영), 42. 서울예술대학교(오은희, 박숙자), 43. 인천전문대학교(이은주), 44. 부산여자대학교(김미숙), 45. 수원여자대학교(김광자), 46. 숭의여자대학교(손경순, 신의식), 47. 부산예술문화대학교(윤여숙)

5) 각 대학의 한국무용 개설년도 순서별로 나열하였다.

이와 같이 다양한 교수진이 포진하고 있는 만큼 각 학교의 교수진에 따라 한국무용의 기본이 다르고 소위 각 대학의 춤 스타일이 다르다고 한다. 그러나 필자의 생각으로는 동작이 특별하게 다른 것이 아니라 동작은 비슷하나 호흡 사용에 따른 외면상의 차이점으로 인해 달리 보이는 듯하다. 가령 같은 동작이라 할지라도 허리나 가슴을 활짝 펴고 동작을 하는 것과 가슴을 약간 숙이고 허리를 조금 비틀어 하는 것이 나타나는 양상에 확연한 차이를 보인다. 이들 대학 중에서 몇 개의 대학들은 같은 범주에 속하는 기본동작을 행한다고 볼 수 있다. 즉 각 기본들의 구성이 다소 변형하거나 새로 만든 동작들을 포함하고는 있지만 대체로 기타 다른 대학에 비해서 비슷한 동작모음으로 기본훈련을 행하고 있다. 여기서 비슷하다는 것은 동작이 나열된 순서를 뜻하는 것이 아니라 이들 대학간 기본구성요소 안에 유사한 동작이 많이 포함되어 있음을 뜻한다.

또한 각 대학 기본에 공통으로 많은 동작이 행하여 졌다고 볼 수 있는 이화여대 구기본(舊基本)⁶⁾은 현재 이화여자대학에서 행해지고 있지는 않지만 약 10년 전까지만 해도 이화여대를 비롯한 많은 대학에서 행해졌던 기본이다. 항간에 구기본은 여러 무용가들이 모여서 만든 기본이라는 설도 있듯이, 이 구기본은 많은 무용가들에 의해 약간은 변형되어 혹은 그대로 사용되거나, 각 대학별 나름대로의 새로운 기본을 병행해서 사용하고 있다. 따라서 각 대학에서 행하여지고 있는 한국무용의 기본을 크게 구분하여 첫째, 공통된 틀을 중심으로 기본훈련을 하고 있는 대학, 둘째, 교수 개인 중심으로 기본을 창작한 대학으로 나눌 수 있다.

본 연구에서는 오랫동안 행해졌던 여러 대학 기본에 공통으로 많은 동작이 행해지고 있는 구기본을 중심으로 동작의 특징을 살펴보기로 한다.⁷⁾

1. 준비자세-제자리에서 오른팔, 왼팔 번갈아 허리를 휘감는다.

6) 여기서 구기본이라 칭하는 것은 현재 이화여대에 재직하고 있는 김영희 교수가 본인의 기본을 호흡기본이라 칭하면서 새롭게 만들었기 때문에, 그 이전에 행해졌던 기본을 통칭 구기본이라 일컬어지게 되었다.

7) 구기본 중에서 굿거리 장단에 맞춘 특히 1, 2과장 부분의 동작만을 집중적으로 분석하였다.

2. 양팔을 어깨높이로 들고 앞, 뒤로 박자마다 한 걸음씩 내딛는다.
3. 두 번 스텝하면서 한쪽 다리와 팔을 들어 메고 펴기 동작을 앞, 뒤로 내딛는다.
4. 좌, 우 앞 사선으로 팔 메고 펴기 동작을 하면서 나온다.
5. 팔을 사선으로 만든 후 어르고 한 손을 물을 펴 올리듯이 올렸다가 내려 누른다.
6. 제자리에서 좌우로 혹은 앞뒤, 사선으로 한발씩 내딛으면서 메고 치기 동작을 한다.
7. 한 발씩 앞으로 혹은 뒤로 내딛으면서 들고, 한팔 혹은 두 팔을 머리에 메었다가 뿌리치는 동작을 한다.
8. 발은 한 스텝씩 내딛으며 한 팔은 머리에 한 팔은 겨드랑이 부분에 메고 감으면서 돈다.
9. 두 발을 사선 앞으로 스텝하면서 모으는 두발모음 동작을 양손은 허리에 대고 나왔다가 사선 뒤로 한발씩 스텝 또는 잔걸음으로 간다.
10. 한 팔씩 머리에 메고 펴면서 앉아 어른다.
11. 앉아서 팔을 사선으로 만들어주면서 중심이동하고, 가슴을 숙였다 제쳤다 한다.
12. 양팔을 사선으로 또는 만세 했다가 사선으로 만들어 감으면서, 한 다리씩 들어서 앉았다 섰다를 하고 제자리에서 어른 후에 돈다.

이와 같이 1번 동작은 굴신과 허리를 번갈아 감는 팔동작의 움직임으로 되어있고, 2번 동작은 굴신과 한발걸음으로, 3, 4, 5, 6, 7번 동작은 굴신과 함께 다리를 45도 정도 들면서 팔 메고 펴기 등 한발 또는 두발걸음의 움직임이 주로 사용된다. 8번 동작은 도는 움직임이 첨가되며, 9번동작은 잔걸음이 첨가된다. 10번 동작은 앉아 어르는 움직임이다. 11번은 팔동작과 함께 허리운동이 되는 움직임이며, 12번은 팔을 감아 사선으로 만들어 한발씩 뒷걸음하고 제자리에서 어르는 움직임이 함께 있다.

이러한 구기본의 동작구성은 한발, 두발, 세발, 잔걸음 등의 발스텝과 수평으로 팔들기, 팔메고 펴기, 팔 메어 뿌리치기, 팔을 사선으로 만들어 물

퍼올리듯 올렸다가 내려 누르기 등 여러 팔동작의 모습들로 이루어져 있다. 동작들의 특징은 기초적인 다리와 팔 움직임에서 점차 다양하고 복합적인 움직임으로 구성되어 있으나, 신체 각 부위별 근육을 이완시키고 수축시키는 운동보다는 굴신을 반복함으로써 동작간의 연결을 부드럽게 하고 하체보다는 상체위주의 여러 가지 팔동작으로 구성되어 있다. 즉 올바른 자세나 균형감각등 상체 특히 팔동작의 유연성을 길러주는 움직임은 있으나, 복부, 흉부, 어깨, 척추 등을 이용한 다양한 호흡의 사용과 근육의 강화를 위한 움직임 특징은 결여되어 있다고 볼 수 있다.

이와 같은 동작의 특성과 함께 이화여대 구기본의 구성을 보면, 대략 5과정(마당)⁸⁾으로 되어있다. 1과정이 4/4박을 1박씩 좌우로 움직이면서 호흡하기(좌우새), 앞, 뒤로 한발걸음 또는 두발걸음, 팔과 함께 발 스텝하기로 짜여져 있다. 2과정은 박자를 먹는 움직임과 앞, 뒤, 좌, 우로 움직이하며 변화주기, 3과정은 좌, 우로 돌면서 이동하며 움직임을 하기, 4과정은 두발 모으면서 발 스텝하거나 잔걸음이 주된 움직임하기, 5과정은 앉았다가 일어나는 동작 등 앉아서 하는 동작이 이어진다.

따라서 구기본은 단순한 동작들의 구성과 함께 움직임 특징들도 간결하다 할 수 있다. 가령 앞, 뒤, 좌, 우로 한발걸음, 두발걸음, 잔걸음으로 이동하면서 움직임간의 연결은 굴신을 통하여 이어진다. 팔의 움직임이 주로 이용되고 다리를 45도 앞으로 드는 다리의 움직임이 있으나, 여기에 주로 활용되는 근육은 대퇴부이고 집중적으로 근육을 긴장 또는 이완해주는 움직임은 없다. 다만 무릎을 굽힘으로써 움직임간의 연결을 더욱 자연스럽게 하며, 호흡의 중요성과 중심잡기 등을 강화시키는 움직임은 없다고 볼 수 있다.

이러한 구기본 이외에도 각 대학들과 무용가들 나름대로 정립한 기본들의 다양하고 창작적인 여러 시도에도 불구하고 아직까지 행해지고 있는 기본들의 시작은 대체로 4/4박자의 굿거리장단 발 사위, 팔 사위, 걷기, 뛰기, 돌기등 점진적인 방법으로 한국무용 춤사위를 익히고 반복하도록 하였다.

8) 여기서 말하는 과정, 마당은 춤사위 하나하나를 일컫는 것이 아니라 각 동작들의 모습 1, 2, 3, 4, 5동작을 말하는 것이다.

그러나 이들 기본상의 문제점은 신체 각 부위별로 몸 풀기와 동작 연습이 되는 것이 아니고 어떠한 동작을 일정시간 반복하여 얻어져 근육이 풀어지는 효과로서 신체 각 부위별로 이어지는 상세한 근육의 긴장과 이완은 이루어지고 있지 않다는 것이다. 물론 현재 각 대학에서 보다 나은 몸 훈련을 위하여 많은 시도와 개발을 하고 있지만 좀 더 과학적이고 현실적인 기본틀 만들기가 서로의 공동작업 하에 절실히 요구된다고 생각된다.

IV. 몸 다스림 기본훈련의 제시방안

몸⁹⁾ 다스림 기본훈련은 춤을 출 때 몸과 정신 체계의 일체화, 즉 춤의 본질적인 정신적 원천에 대한 추구를 몸 다스림이란 훈련을 통하여 몸 정신 체계를 일체화시키고자 함을 말한다.

이러한 정신과 신체의 일체론에 따른 움직임 주장은 움직임의 메소드가 궁극적인 목적이 될 수는 없으며, 그 목적은 “인간” 그 자체이어야 함을 강조하는 것이다. 즉 인간이 행한 움직임을 통해 인간의 정신을 느낄 수 있어야 하는 것이다. 또한 같은 박(拍)안에서도 동작을 마음대로 조절할 수 있고, 동작을 마음으로 그릴 수 있는 능력을 길러야 하는 것이다. 가령 머리에 모자가 씌워져 있다고 가정할 때, 모자를 벗음과 동시에 마치 머리 위의 뚜껑이 열리듯 눈과 입, 마음 모두가 열려 그 기운이 하늘로 향해 몸과 마음이 하나되도록 하는 것이다. 이와 같이 이미지 작업과 마인드 컨트롤을 통한 집중과 몰입훈련은 움직임 메소드에 있어서 중요한 필수조건이 된다 하겠다

이러한 몸과 정신의 일체를 중요시하는 움직임 훈련은 본격적인 작품을

9) 몸은 삶과 죽음이 함께 하는 자리이다. 마음(정신과 이성)은 지배하는 주인이고, 몸은 지배받아야 하는 도구가 아니라 동일한 하나이다. 즉 안과 밖의 관계, 삶과 죽음의 공전하는 관계이다. 따라서 몸의 문제를 다룬 유물론 철학, 실존 철학 이후 20세기에 이르러 정신과 몸의 상호 작용함과 일체론을 주장한다.

서동은(역, 1993). 『몸의 철학』(서울: 해와 달), p. 14.

하거나 본 수업을 하기 전에 근육이나 골격 등을 이완시키고 여러 한국무용 기본 동작을 훈련시키는 과정을 말한다.

L. E. Sweigard 는 스트레칭을 실시하기 전에 워밍업을 충분히 실시하고 수업전후마다 스트레칭을 해야하며, 통증을 느끼지 않는 범위 내에서 최대한으로 스트레칭할 것을 기본원리로 제시하고 있다.¹⁰⁾

이렇듯 몸 다스림이란 말 그대로 몸을 풀어주는 “heat”의 역할을 한다. 몸 전체에 기름을 붓듯이 관절의 마디마디와 근육을 유연하게 하고 힘을 기르게 함이 그 목적인 것이다.

앞장에서 언급하였듯이 현재 행해지고 있는 한국무용의 기본은 몸 전체의 근육과 관절을 다 사용하기보다는 굴신과 좌우새 호흡위주의 동작이 반복되어 사용하지 않는 근육이 많다. 발레 전공이나 현대무용에서는 본격적인 테크닉을 연마하기 전 어느 정도 몸의 근육이나 관절이 유연해질 수 있는 몸 풀기를 하는 반면, 한국무용에서는 편협되고 국한된 움직임으로 몸 전체를 충분히 이완, 긴장시키는 몸 풀기는 행해지고 있지 않는 편이다.

이에 필자는 본격적인 춤동작 반복 훈련 이전에 몸의 근육과 관절을 원활하게 해주는 움직임이 특히 한국무용 전공자에게 필요하다고 생각된다. 또한 앞으로 한국무용, 현대무용, 발레의 전공분야라는 경계가 허물어지고 각 예술의 장르가 상호교섭하면서 총체적인 공연양식이 부각되는 쪽으로 무용이 나아갈 텐데 편협된 동작의 나열만 익히고 전통 춤사위의 변형에만 머무른다면 총체적 무용예술분야에서 점점 후퇴하게 되리라 여겨진다.

따라서 본격적인 창작예술작업에 들어가기 전, 또는 테크닉을 연마하기 전에 우리 몸이 기본적으로 준비되어야 하는 몸 상태를 만들어야겠다는 생각을 하게 되었다.

몸 다스림의 주된 원칙 중 하나는 호흡, 중심잡기, 근육의 이완과 긴장이다. 이들이 조합되어 틀을 만들고 몸 다스림만의 원칙을 만든다.

그 중 호흡은 한가지 호흡이 아니라 한 호흡으로 계속 들어 마시고 내

10) L.E. Sweigard(1974), *Potential Human Movement*(New York: Dodd, Mead & Co), pp. 27-36.

뱀은 들숨과 날숨의 긴 호흡, 호흡을 한 번에 훌쩍리듯이 내뿜거나 한 번에 호흡을 짧게 마셔 조여주는 짧은 호흡, 한 호흡에서 좌우나 나선형으로 호흡을 강하게 약하게 내려주거나 올리는 좌우새 호흡, 물이 떨어지듯이 하는 호흡, 상하 올림을 갖으면서 받쳐드는 호흡, 좌우 떨림을 갖는 호흡 등 심장 박동과 함께 여러 호흡에 따른 여러 가지의 동작이 형성되어 그 기본이 되는 것이다.

중심잡기는 우선 단전호흡에 기점을 둔 동작연결이지만 발바닥으로 중심을 잡는 것과 뒤통치를 들고 대퇴부에 힘을 두고 중심을 잡는 것, 허리에 힘을 주어 바쳐 중심잡기, 한쪽다리에만 중심을 두고 다른 다리는 스트레치 위주의 동작을 하는 등 단전과 함께 하반신에 기점을 둔 중심잡기가 중심을 이룬다.

근육의 긴장과 이완의 반복은 어느 동작이나 포함되어 있는 것으로 더 나은 동작의 완성도와 근육단련을 위해 필수적인 요소이다. 또한 동작과 동작 사이사이에 근육의 긴장은 훈련과정에서 제대로 배워야 할 것이다.

음악에도 장단에 따른 음양 구조론이 있듯이 춤도 마찬가지로 춤사위의 강약이 리듬이나 템포와 함께 춤의 생명력을 불어넣어 준다.

따라서 춤의 강약에 따른 리듬감과 함께 한국무용의 호흡중심의 동작을 응용한 테크닉 개발에 주안점을 두고, 단지 몸 푸는 것만이 아닌 창의적이고 즉흥적인 면을 깨닫게 하고 표현력을 길러주는 것이 필요하다고 생각한다.

본 연구에서는 몸을 만들고 창작작업을 하는데 있어서, 하나의 시도가 될 수 있는 필자 나름대로의 몸풀기 동작들, 즉 '정중동(靜中動) 몸 다스림'¹¹⁾ 가운데 정(靜)부분의 1과장이 되는 춤사위 한마당 부분만을 다루면서 한국무용 기본훈련의 한 방법을 제시하고자 한다.

11) '정중동(靜中動) 몸 다스림'은 본인의 기본 틀로서 정(靜)부분은 느린 박에 맞추어 근육과 관절을 원활하게 해주는 5과장의 움직임, 동(動)부분은 빠른 박에 맞추어 전통춤사위의 여러 제동작을 창작해놓은 100여가지 동작들로 구성되어 있다. 이는 한국무용 기본 틀 연구에 도움이 되고자 한다.

1. 춤사위 한마당

1. 움직임에 있어서 호흡의 중요성은 두말할 필요가 없다. 몸다스림의 처음부분에서도 호흡을 들어 마시고 내쉬는 부분을 강조하고 있다.

제자리에 서서 온 몸에 기름을 부어 생기를 주듯이 각 신체 부위마다 호흡을 들이마시고 내쉬면서 근육을 깨우는 작용을 한다.

우선 단전을 열고 경락을 열고 장기를 활동시키면서 마음을 넓게 가져 온몸으로 노래를 부르듯 모든 근육을 깨운다. 춤추는 공간을 하얀 화선지로 여기고 손끝, 발끝 하나 하나 언저리가 붓이라 여기면서 글씨를 쓰듯 그림을 그리듯 몸을 움직인다.

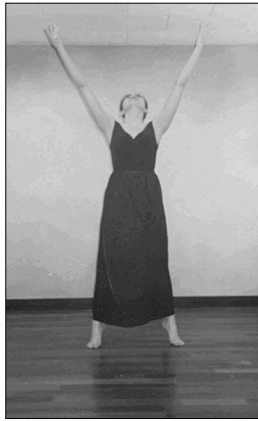
이는 본격적인 움직임 이전에 신체 각 부위별 근육을 깨우는 작용을 함으로써 몸과 정신이 일치되어 조절할 수 있는 능력을 기른다.

즉 ①〈그림-1〉과 같이 숨을 1박에 발바닥으로 들어 마셔서 호흡이 2박에 아킬레스건을 타고 종아리 뒷부분에서 엉덩이로, 3박에 허리에서 머리끝까지 올라갔다가, 다시 4박에 얼굴에서 가슴으로 5박에 배에서 무릎, 6박에 발바닥 끝까지 내려간다. 마치 발바닥에 입이 달려있다고 생각하고 입으로 숨을 들이마시고 내쉬듯이 한다. 이러한 신체 부위별 호흡은 ②1박에 발바닥에서부터 호흡을 들어 마셔 머리 뒷부분까지 신체 뒷 근육을 느끼도록 한 후 얼굴로부터 내려와 6박에 신체 앞쪽의 골반으로 호흡을 내쉬고, ③1박에 발바닥에서 호흡을 들어 마시고 6박에 가슴으로 호흡을 내쉬고, ④1박에 발바닥에서 호흡을 들어 마시고 6박에 〈그림-2〉와 같이 얼굴로 호흡을 내쉬도록 훈련하며 몸과 정신이 집중되어 숨을 들어 마시고 내뿜는다.

2. 대퇴부, 고관절부위의 대퇴근과 둔근을 사용하여 좌우 45도 회전하면서 신체 중심잡기를 한다. 발 뒷꿈치를 내리거나 들면서 단전에 힘을 모으고 중심잡기를 한다. 이 때 상체의 허리는 〈그림-3〉과 같이 1박-3박에 깊이 호흡을 들어 마시듯 숙였다가 〈그림-4〉와 같이 4박-6박에 하늘로 호흡을 내뿜듯이 제쳐서 호흡과 함께 다리의 중심잡기, 대퇴직근의 스트레치와 허리의 유연성을 기른다. 하지만 허리를 제치는데 중점을 두기보다는 대퇴근과



〈그림-1〉



〈그림-2〉



〈그림-3〉



〈그림-4〉



〈그림-5〉



〈그림-6〉

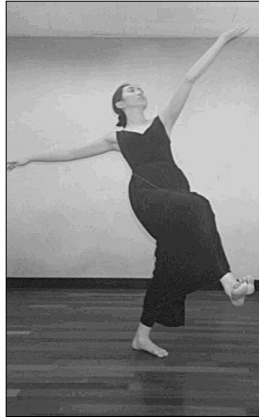
대둔근의 이완을 즉 오른쪽으로 몸방향을 할 때는 왼쪽의 대퇴근과 대둔근을 이완한다.(반대쪽도 마찬가지이다) 이러한 동작을 할 때 가장 중요한 것은 하단전에 중심을 잡는다는 것이다.

똑같은 방식으로 좌우 90도 회전하여 신체중심잡기 동작을 한다.

3. 1박에 온 우주를 끌어안듯 양팔을 위로 들어 6박에 왼쪽어깨에 두 손을 놓고 1박에 어깨부위와 함께 허리를 늘려 이완시킨 후 5박에 두 무릎을



〈그림-7〉



〈그림-8〉



〈그림-9〉



〈그림-10〉



〈그림-11〉



〈그림-12〉

굽혀 6박에 그대로 호흡을 오른쪽 가슴부위에 갖고 온다. 1박에 호흡을 한 번에 들어 상체와 무릎을 세우고 두 팔을 들어 두 손목을 떨어뜨린 상태로 하늘을 향해 5박까지 있다가 6박에 호흡을 한 번에 떨어뜨리면서 〈그림-5〉와 같이 두 손을 머리에 매며 앉는다. 1박에 단전에 힘을 주고 두 팔을 펴면서 〈그림-6〉과 같은 자세로 6박까지 천천히 일어난다. 이때 오른쪽 발 뒷꿈치를 들고 오른쪽 다리에 중심을 잡으며 왼쪽다리는 뒷부분으로 편다. 1



〈그림-13〉



〈그림-14〉

박에 호흡을 서서히 풀면서 한 팔씩 앞뒤로 번갈아 감으면서 〈그림-7〉과 같은 형태로 2박에 오른손이 사선 앞쪽으로 오도록 앉는다. 3박에 일어나면서 〈그림-8〉과 같이 왼손이 사선 앞으로 오면서 큰 호흡 한 번 작은 호흡 두 번을 6박까지 한다. 1박부터 6박까지 땅바닥을 두발로 두드리듯 제자리에서 돌면서 잔발을 한다(반대쪽도 같은 방식으로 한다).

호흡은 여러 가지로 나누어 질 수 있는데 좌우로 어르는 호흡, 떨어지는 호흡, 끄는 호흡, 미는 호흡, 위로 올리는 호흡 등이 있다. 이 호흡 등은 시간적으로 급하게 또는 지속적으로 나누어진다. 즉 호흡을 툭 떨어지거나 지속적으로 호흡을 올리는 등 세부적으로 다양하게 분류할 수 있다. 이 3동작에서 사용되는 호흡은 툭 떨어지는 호흡, 밀거나 잡아주는 호흡, 풀고 뺏는 호흡, 좌우로 얼리며 둥글리는 호흡 등으로 한국적인 몸짓에서 우리나라의 호흡의 특징들을 움직임사이에 삽입하여 훈련하도록 한다. 즉 호흡을 신체 전체에 주어 근육을 일깨운 후 손목 관절이나 손끝, 어깨와 발바닥의 움직임 등에 힘을 유도하고, 제자리에서의 높낮이로 변화를 주어 자연스러운 동작으로 호흡과 연결시키면서 툭 떨어지는 호흡, 큰 호흡, 작은 호흡, 끌어올리는 호흡 등을 훈련시킨다.

4. 1박에 〈그림-9〉와 같은 자세로 허리를 강하게 왼쪽방향으로 돌리면서

오른팔-왼팔순서로 공기를 가르듯 휘저으면서 동작한다. 10박까지 천천히 앉은 후에 11박에 <그림-10>과 같이 등이 먼저 유도하여 움직이면서 가슴과 함께 두 팔을 움직이면서 일어났다가 12박에 다시 빨리 앉는다. 반대방향도 같은 동작으로 1박에 방향을 틀고, 11박에 일어났다가 12박에 앉는다.(좌, 우 반복)

똑 같은 동작을 6박안에 한다. 가령 1박에 방향을 틀고, 5박에 일어났다가 6박에 앉는다.(좌, 우 반복)

5. <그림-11>과 같이 두 손을 이마에 대고 앉아서 단전에 힘을 주고 두 발 뒷꿈치를 들고 1박에 등부터 천천히 일어났다가 11박에 <그림-12>와 같은 자세를 하면서 한 호흡으로 강하게 허리를 왼쪽으로 돌려 방향을 튼 후 12박에 빨리 앉는다. (좌, 우 반복)

똑같은 동작을 6박에 한다. 1박에 등부터 일어났다가 5박에 허리를 돌려 방향을 튼 후 6박에 앉는다.(좌, 우 반복)

6. 앉아서 <그림-13>와 같이 허리를 비틀며 1박부터 천천히 일어났다가 7박에 오른발에 중심잡고 8박부터 9박까지 뒷발로 짚으면서 <그림-14>처럼 허리근육의 스트레치와 함께 시선을 사선위로 둔다. 10박에 멈춰서 호흡을 올려준 후 11박에서 12박에까지 회오리바람처럼 빨리 돌면서 내려앉는 동작으로 순발력을 키워준다.(좌, 우 반복)

똑같은 동작을 6박에 하는데, 멈추는 동작이 없이 1박에 앉아서 허리를 비틀어 돌면서 일어났다가 계속 돌면서 앉는 동작으로 6박 동안에 움직인다.(좌, 우 반복)

이와 같이 1, 3번 동작은 한국적 호흡의 특징적 요소들을 모아 훈련하도록 하였으며, 2, 4, 5 번 동작은 대퇴근과 대둔근을 집중적으로 이완, 긴장시키며 근육을 강화하였고 특히 하단전 부위를 시작으로 하여 중심잡기 훈련을 하도록 하였다. 6번 동작은 제자리에서 돌기동작을 느리게, 빠르게 함으로써 순발력을 키워주는 훈련을 하도록 구성되어있다.

V. 결 론

본 연구가 여러 대학과 현재 행해지고 있는 기본들을 세밀하게 분석하지 못하였고, 동적인 동작이 있는 자진모리는 제외된 굿거리 기본에 국한되어 고찰하였다는 연구의 제한점이 있다. 이렇게 국한된 연구결과를 보면, 기존의 몇 가지 안 되는 동작모음으로 구성된 기본을 통한 반복연습은 포괄적인 한국무용동작의 체득과 함께 올바른 몸 만들기의 정립에 오히려 발전적이지 못하고 신 무용 시대로의 역행과 답습된 창작행위를 낳는 결과를 초래하였음을 알 수 있다.

이러한 문제점을 해결하고자 제안된 정중동(靜中動) 몸 다스림 기본훈련은 정(靜) 부분의 경우, 굴신과 스텝으로 이루어진 기본만으로는 훈련되지 못하는 근육의 이완 및 강화와 우리 춤에서 중시되어야 할 호흡의 훈련 등 중심잡기와 여러 동작을 터득하고 훈련하도록 되어있다. 한편 동(動) 부분의 경우, 본 연구에서는 제시하지 않았으나 한국적 움직임의 기초로 하여 구성된 창작적 움직임 100여가지로 이루어져 있다. 이것은 우리가 제 동작이라 불리면서 행하고 있는 여러 가지 한국무용동작들의 재창조작업인 것이다. 이와 같이 여러 동작들을 발 동작, 팔 동작, 발과 팔이 어우러지는 동작들로 나누어서 체계적으로 통일하는 것이 오히려 한국무용의 동작들을 탐구하고 익히는데 더 바람직하지 않나 생각한다. 즉 발 동작의 경우만 보면 한발걸음, 두발걸음, 세발걸음, 까치걸음, 잔걸음, 뛰기, 돌기, 뛰면서 돌기, 앉아서 어르기, 연풍대 등으로 나누어 볼 수 있다. 여기에 팔을 한팔, 또는 양팔을 번갈아 가면서 다양한 우리 춤의 호흡과 함께 점차적으로 늘려가면 다양하고 창조적인 동작의 계발을 할 수 있으리라 본다. 이처럼 각 몸 부위별 몸풀기의 과학적인 접근과 함께 한국무용만이 지니는 독특한 발걸음과 몸짓 연구가 필요하다고 생각된다.

따라서 한국 춤 구조의 올바른 이해를 통해 보다 효과적인 춤 교육을 할 수 있도록 이론적인 근거와 체계적인 몸 만들기 훈련법의 여러 시도가 절실히 요구되는 바이다.

■ 참고문헌

문예연감(1977-1990)

서동은(역, 1993). 『몸의 철학』, 서울: 해와 달.

한국무용교육학회지(2000). 제11집.

Encyclopedia Britannica, 1st ed(1768-71).

L.E. Sweigard(1974). *Potential Human Movement*, New York: Dodd, Mead & Co.

Abstract

Study on the Basic Framework of Korean Dance (I)

Miyoung Lee

Lecturer of Dance

Sang Myung, Chosun University

With essential properties of the dance, the most fundamental requisite in dancing is exactly systematic and correct body-shaping training. Although all dancers are concerned with this, actually they seem not to realize the seriousness. Our dancing reality which has advanced into quantitative development, the so-called “flood of dancing performances”, rather than qualitative development increases the seriousness as well. Particularly, for persons who major in Korean dance, the problem may become more and more serious by confusion incurred in creative works. Here, why I mention this matter is not to discuss criticism on creative works of Korean dance, but to suggest that there are some problems in establishing basic motions in the Korean dance by modernizing works for traditional cultures, which may be one of our important tasks. For that reason, this study considered the motions performed in Korea under the so-called ‘basics’, with examining the tendency of Korean dance. In fact, I take a skeptical view that since the preferred dancing motions are different by universities, each university has different basics and consequently, even catchwords such as –style or –type are made.

For that reason, I considered common and different properties of their basic components and motion elements by universities, and suggested the techniques and training methods as guidelines for the direction to which the dance art will advance in future. In addition, “The Framework-breaking Work I” of Korean dance to solve these problems is in progress as a “Basic Framework” carried out on the basis of my experiences and working ways and will be continuously performed in future as well. Therefore, the meaning of this study is to prepare a significant foundation to develop the dance art by considering the dance that the body is used as a main expressing means - that is, correct methods to shape a body systematically.