흐름 에포트 자가인지를 활용한 접촉즉흥 프로그램의 이론적 설계

Theoretical Development of Contact Improvisation Program Using Self Awareness of Flow Effort

윤 승 진, 조 성 희
강원대학교

Yoon seungjin, Cho Sunghee
Kangwon National University

요약

본 연구는 무용수들이 접촉즉흥을 매끄럽고 섬세하게 수행하기 위해 라반의 에포트(flow effort)와 자기인지(Self Awareness)를 기반으로 한 접촉즉흥 훈련 프로그램을 이론적으로 설계하려는데 그 목적이 있다. 이를 위해 접촉즉흥에 대해 알아보고 전문가 그룹의 토의를 통해 에포트 이론 중 접촉 즉흥에 적절한 상태를 선정하였고 그 중 공통적으로 포함된 에포트 흐름(flow)을 무용수 스스로 인지할 수 있도록 프로그램 설계를 진행하였다. 전후체험 후 차이비교와 체험공유 및 토론으로 총 90분으로 구성된 이 프로그램은 라반의 흐름 에포트를 포함하는 상태와 언어자각안내를 통합한 것으로 무용수의 정신적인 몰입도, 무게에 대한 인지과 흐름의 향상이 예상된다. 본 연구에서 설계한 프로그램은 추후 현장에서 실험연구로 진행되어야 할 것이다.

Ⅰ. 서론

본 연구는 무용수들이 접촉즉흥을 매끄럽고 섬세하게 수행하기 위해 라반의 에포트(flow effort)와 자기인지(Self Awareness)를 기반으로 한 접촉즉흥 훈련 프로그램을 이론적으로 설계하려는데 그 목적이 있다. 이를 위해 접촉즉흥에 대해 알아보고 에포트 이론 중 접촉 즉흥에 적절한 상태를 선정하고 그 중 공통적으로 포함된 에포트 흐름(flow)을 무용수 스스로 인지할 수 있도록 프로그램 설계를 진행하였다.

Ⅱ. 접촉즉흥과 자기 인지

접촉즉흥이란 신체 접촉의 요소에 의한 즉흥행위이다. 구성요소로는 신체, 접촉, 즉흥성을 두고 있다. 관성, 무게, 흐름, 심리상태. 상대방과 균형 및 움직임 감지 및 반응 등을 상호간의 신체접촉으로 인한 소통을 통해 즉흥적으로 선택하는 것이다. 결국 접촉즉흥은 신체의 물리적인 탐구 관점으로서의 즉흥으로, 신체의 물리적 자연법칙에 의한 상호간의 감각과 인지의 즉흥적 선택으로 자연스러운 움직임이 생겨난다. 따라서 스스로의 움직임을 먼저 알아차릴 수 있도록 해야한다.

Ⅲ. 접촉즉흥과 흐름

4명의 현대무용 전문가들의 토의 결과 라반 에포트 이론 중 접촉무용에 적절하다고 판단되는 상태로는 '꿈같은 상태(Dream state)', '유동적인 상태(Mobile state)', '먼 희미한 상태(Remote State)'를 꼽을 수 있었다. 이 상태에는 모두 흐름 에포트가 포함되어 있어 접촉즉흥에서 흐름은 중요한 요소로 볼 수 있다.

표 1. 흐름을 포함하는 상태(State)[3]

상태	에포트	형태	지시어
꿈같은상태 Dream State	무게, 흐름	자유로운 흐름과 통제되는 흐름 요소를 포함한 흐름 인자와 강한 무게와 가벼운 무게 요소를 포함한 무게 인자가 결합된 형태	무겁고 강하거나 가볍고 약한 /제한적이거나 자유로운 /어떻게와 무엇
유동적인 상태 Mobile State	시간, 흐름	자유로운 흐름과 통제되는 흐름 요소를 포함한 흐름 인자와 빨아지는 시간과 느려지는 시간 요소를 포함한 시간 인자가 결합된 형태	/갑작스러워지거나 점차 느려지는/ 제한적이거나 자유로운 /언제와 어떻게
먼 희미한 상태 Remote State	공간, 흐름	자유로운 흐름과 통제되는 흐름 요소를 포함한 흐름 인자와 직접적인 공간과 간접적인 공간 요소를 포함한 공간 인자가 결합된 형태	직시하거나 흩어진 제한적이거나 자유로운/ 어디와 어떻게

Ⅳ. 접촉즉흥프로그램의 설계

접촉즉흥프로그램은 흐름 에포트와 물리적 요소들을 자가 인지할 수 있도록 언어자각안내기법을 사용한다. 크게 전후체험 후 차이비교와 체험공유 및 토론으로 나눌 수 있으며 총 90분으로 구성하였다.

표 2. 접촉즉흥프로그램구성

개요	시간	수업내용
기존의 움직임체험	0분 ~ 15분	기존의 행하던 접촉즉흥을 수행
	15분 ~ 30분	정해진 움직임의 포메이션 제공 후 움직임 수행
토 론	30분 ~ 40분	자신에 대한 움직임을 이야기 하도록 한다.
전후체험비교	40분 ~ 55분	*안내를 받으며 정해진 움직임의 포메이션 제공 후 움직임 수행
	55분 ~ 80분	*안내를 받으며 접촉즉흥을 수행
토론	80분 ~ 90분	자신에 대한 움직임을 안내 전.후로 체험 비교
*안내 : 움직임 자각을 위한 언어적 지도		

언어자각안내는 '꿈같은상태', '유동적인상태', '먼 희미한 상태'가 주요 지시어가 되었고 각 상태를 구성하는 에포트 요소를 움직임의 순간마다 인지할 수 있도록 한다.

Ⅴ. 결론

본 연구에서는 흐름 에포트 자가인지를 활용한 접촉즉흥 프로그램을 설계하였다. 접촉즉흥 수행 시 상대방과의 서로의 흐름을 인지하여야 움직임의 질감 창조하는데 있어 관계를 맺고 소통하기 수월해 진다. 전후체험 후 차이비교와 체험공유 및 토론으로 나눌 수 있으며 총 90분으로 구성된 이 프로그램은 라반의 흐름 에포트를 포함하는 상태와 언어자각안내를 통합한 것으로 무용수의 정신적인 몰입도, 무게에 대한 인지과 흐름의 향상이 예상된다. 또한 상대방 무용수와 상호작용이 원활하게 운영되어 자유로운 접촉즉흥 수행에 도움이 될 것이다. 본 연구에서 설계한 프로그램은 추후 현장에서 실험연구로 진행되어야 할 것이다.

▮참 고 문 헌▮

[1] 윤미정 "소매틱 차원에서 본 접촉즉흥무용의 의미와 기능", 연세대학교 박사학위논문, 서울, 2005.
[2] 김하용 "접촉즉흥을 활용한 커뮤니티 댄스 프로그램 개발" 국민대학교 석사학위논문, 서울, 2015.
[3] 신상미, 김재리, 몸과 움직임 읽기 라반 움직임 분석의 이론과 실제, pp.98 이화여자대학교 출판부, 서울, 2010.