

## 심신훈련법을 수행하는 국내무용가들 현황연구

### A Current Dancers in Korea Practicing Mind-Body Integration

안 다 현, 조 성 희  
강원대학교

An da-hyeon, Cho Sunghee,  
Kangwon National University.

#### 요약

본 연구에서는 심신훈련법이 무용에 어떻게 흡수되고 있는지 알아보고, 이 심신훈련법들을 수행하고 있는 국내 무용가들의 현황을 조사한 연구이다. 심신훈련법으로는 요가, 알렉산더 테크닉, 펠튼크라이스로 제한하였다. 국내 무용가들은 요가, 알렉산더 테크닉, 펠튼크라이스 가운데 펠튼크라이스에 많은 수의 무용가들이 치중되어 있었다. 추후, 일상적으로 행해지는 국내 무용가들의 심신훈련법들과 그들에 춤에 대한 양적 질적 연구가 확대되어야 한다.

#### I. 서론

무용가들은 무용훈련 외에 심신의 관리를 위해 알렉산더 테크닉, 펠튼크라이스, 요가 등의 심신훈련을 동시에 병행하고 있다. 본 연구는 무용가들에 의해 행해져오고 있는 심신훈련법을 알아보고 이를 수행하고 있는 국내 무용가들의 현황을 알아보는 연구이다. 본 연구의 심신훈련법은 요가, 알렉산더 테크닉(Alexander Technique), 펠튼크라이스(Feldenkrais)로 제한하여, 홈페이지, 기사 등의 문헌자료연구방법을 중심으로 이루어졌다.

#### II. 무용과 심신훈련법

##### 1. 요가

요가는 고대로부터 내려오는 인도 심신 단련법의 하나이며, 명상과 호흡, 스트레칭 등이 결합된 복합적인 심신 수련 방법을 말한다. 20세기를 전후로 하여 서양에 전해졌으며 많은 사람들이 수련하는 심신훈련법 중 하나이다. 무용에서 요가는 루스 세인트 데니스(Ruth Saint Denis, 1879-1968)가 세운 데니손(Denishawn) 학교에서부터 무용수들을 위한 훈련법으로 교육되어져 왔다. 마사 그레이엄(Martha Graham, 1894-1991), 도리스 험프리(Doris Humphrey, 1895-1958) 등 데니 손 출신들은 요가를 통해 심신 훈련을 했던 부분들이 알려져 있다.

##### 2. 알렉산더 테크닉

알렉산더 테크닉(Alexander Technique)은 1890년도에 알렉산더(Frederick Matthias Alexander, 1869-1955)가 개발한 테크닉으로 스스로 인지하지 못하는 고정된 생각

과 행동습관으로부터 벗어나 심신의 조화를 회복하는 기법이다. 트리샤 브라운(Trisha Brown, 1936-2017)과 그녀의 무용단 단원들은 알렉산더 테크닉을 훈련하였다. 부드러운 움직임, 인지, 무질서한 움직임은 알렉산더 테크닉의 편안함의 발견, 감각성, 그리고 무형식의 특징을 지닌다. 이러한 통합의 과정 속에서 브라운의 무용은 릴리즈 댄스로 확장되었다<sup>1)</sup>.

##### 3. 펠튼크라이스

1940년도 모셰 펠튼크라이스(Moshe Feldenkrais, 1904-1984)가 고안한 방법으로 신경시스템과 움직임에 관한 상호작용에 대해 집중적으로 연구하였다. 오하드 나하린(Ohad Naharin, 1952-)은 펠튼크라이스 프렉티셔너였던 어머니 소피아 나하린(Sofia Naharin, N.A.N.A)의 영향을 받았다. 오하드 나하린이 개발한 가가리는 움직임 언어는 펠튼크라이스가 고안한 움직임을 통한 자각 기법을 도입하였다. 가가의 주요 키워드는 움직임을 멈추지 않고(never stop), 신체에 귀 기울이는 것(listening to the body), 인지(awareness)이다<sup>2)</sup>.

#### III. 국내 무용가들 현황

표 1. 심신훈련법을 수행하고 있는 국내 무용가들

심신훈련법	무용가
요 가	예효승
알렉산더 테크닉	김설진
펠튼크라이스	박소정 한상률 윤보애 국은미 김요셉 김건중

요가를 수행하는 무용가들은 해외무용단 출신 무용가

들이 두드러지게 나타났다. 특히, 예효승은 워크숍에서 많은 시간을 요가로 신체 훈련을 진행하고 있다고 알려져 있다. 이는 그가 세드라베에 있을 당시 배운 것이라고 밝혔다. 김설진은 서울문화재단에서 진행된 워크숍에서 알렉산더 테크닉을 활용한 신체 훈련법을 소개하였다[3]. 안애순 무용단 출신인 박소정, 한상률, 윤보애와 국은미, 김요셉, 김건중 등은 MBS Korea를 통해 펠든크라이스를 접하였다. 한상률, 윤보애, 김요셉, 김건중 등은 전문가 무용수 직업전환을 통해 펠든크라이스를 시작하게 되었다[4].

#### IV. 결론

본 연구에서는 무용가들이 행하고 있는 심신훈련법들과 이를 행하고 있는 국내 안무가들의 현황에 관한 연구이다. 먼저 심신훈련법으로 요가, 알렉산더 테크닉, 펠든크라이스 등이 무용에서 어떤 양상을 띠는지 알아보았다. 국내에서 이 심신훈련법들을 수행하였던 무용가들은 요가, 알렉산더 테크닉보다 펠든크라이스에 많은 수가 치중되어 있었다. 추후, 일상적으로 행해지는 국내 무용가들의 심신훈련법들에 관한 현황연구는 좀 더 광범위한 양적조사와 동시에 각 안무가의 춤과 일상에 대한 질적연구가 이루어져야한다.

#### ■ 참고 문헌 ■

- [1] 안다현, 김은정, 조성희, 트리샤브라운 릴리즈 댄스에 내재된 선(線)사상 연구, 한국콘텐츠학회 종합학술대회 논문집 2017(5), 한국콘텐츠학회, 441-442, 2017
- [2] Gittings, D. J. Building bodies with a soft spine: Gaga: Ohad Naharin's invention in practice, its roots in Feldenkrais and the vision of a pedagogy. (Unpublished doctoral dissertation). University of Kent, Canterbury, England,. 2013.
- [3] 윤성주, 해외무용단 정보 가이드·설문 및 심층 인터뷰의 총체적 의미, 전문무용수지원센터, 서울, 2018.
- [4] <https://brunch.co.kr/@sfac/236>(방문일 : 2017.4.18.)
- [5] [www.dcdcenter.or.kr/](http://www.dcdcenter.or.kr/)