
동작연기의 표현력 향상을 위한 한국춤의 호흡운동법

Breathing of Korean Dance for Develop Methodology of Expression

정선희
상명대학교 예술대학 연극학과

Seon-Hye Jung(sh303@smu.ac.kr)

요약

공연예술에 있어서 무대 위에서 움직이는 연기자의 역할은 중요한 의미를 지니고 있다. 공연예술이 목 표하는 바가 단순히 표피적 또는 상투적 즐거움의 생산과 표현에 있는 것이 아니라 인간의 근원적 삶에 대한 철학적 정신의 정화를 추구하며, 이러한 역할 표현의 중심이 바로 연기자의 몫으로 설정되기 때문이다. 공연예술은 단순히 기술적인 작업이 아니며, 한 나라의 정체성과 전통을 아우르는 문화적 창조 작업이 어야 한다. 그러나 오늘날 우리의 공연예술의 표현방법은 다분히 서구적 공연예술 양식의 방법론을 따르고 있다. 이러한 서구 지향의 공연예술 방법론을 극복하고, 보다 주체적이고 한국적인 공연예술의 창작과 동작연기의 표현력 향상을 위한 새로운 방법론이 제시되어야 할 것이다.

본 논문은 전통 한국춤에서 운용되어지고 있는 호흡법과 장단을 현대 공연예술의 시간성과 공간성을 연관시켰을 때 나타나는 동작연기의 시각적 효과와 표현력 향상에 관한 연구이다. 이를 위해 한국춤의 근간을 이루는 호흡운동에 관한 기본적 이해를 바탕으로 연기자의 동작연기의 표현력 향상을 위한 호흡운동 프로그램 모델을 제시하고 있다.

■ 중심어 : | 공연예술 | 표현력 | 호흡 | 장단 | 연기 |

Abstract

In performance art, actors on the stage play an important role. The purpose of performance art is not in producing expression of superficial or trite pleasure, but in presenting a source of philosophical catharsis regarding essence of a human life. It is actors' responsibility to bring such expression onto the stage. Performance art not only involves technical skills but should be a cultural expression to represent tradition, spirituality and identity of a nation. In Korea, performance art tends to follow Western methods of expression. It is desirable to set a future direction to further develop methodology of expression in performance art. As part of such effort, the research examines how the rhythm of traditional Korean dance and dimension of time and space in performance art are effectively visualized in their relation to "stage direction." The research illustrates characteristics and concepts of Korean dances in terms of inhalation in deliberate hypogastric breathing ("danjeon") and rhythms of exhalation (gutgeori, jajinmori, huimori). Also, the research aims to enhance dramatic effect on the stage, which is distinguished from presentation of ordinary actions, by emphasizing dimension of time and space in visualizing expression.

■ keyword : | Performance Art | Breathing | Methods of Expression | Rhythms of Exhalation |

* 본 연구는 상명대학교 교내 연구비 지원으로 수행되었음

접수번호 : #090810-011

접수일자 : 2009년 08월 10일

심사완료일 : 2009년 10월 13일

교신저자 : 정선희, e-mail : sh303@smu.ac.kr

I. 서론

1. 연구목적

공연예술에 있어서 무대 위에서 움직이는 연기자의 역할은 중요한 의미를 지니고 있다. 공연예술이 목표하는 바가 단순히 표피적 또는 상투적 즐거움의 생산과 표현에 있는 것이 아니라 인간의 근원적 삶에 대한 철학적 정신의 정화를 추구하며, 이러한 역할 표현의 중심이 바로 연기자의 몫으로 설정되기 때문이다. 공연예술은 단순히 기술적인 작업이 아니며, 한 나라의 정체성과 전통을 아우르는 문화적 창조 작업이어야 한다. 그러나 오늘날 우리의 공연예술의 표현방법은 다분히 서구적 공연예술 양식의 방법론을 따르고 있다. 이러한 서구 지향의 공연예술 방법론을 극복하고, 보다 주체적이고 한국적인 공연예술의 창작과 동작연기의 표현력 향상을 위한 새로운 방법론이 제시되어야 할 것이다.

본 논문은 전통 한국춤에서 운용되어지고 있는 호흡법과 장단을 현대 공연예술의 시간성과 공간성을 연관시켰을 때 나타나는 동작연기의 시각적 효과와 표현력 향상이 연구목적이다. 이를 위해 한국춤의 근간을 이루는 호흡 및 운용에 관한 기본적 이해를 바탕으로 연기자의 동작연기를 위한 효과적 호흡법에 대해 알아본다. 다음으로 동작연기의 표현력 향상을 위한 호흡운용 프로그램 모델을 제시하고자 한다.

2. 연구범위 및 방법

선행 연구 ‘한국춤의 호흡운용에 관한 인지도 연구’(1996년 중앙대 석사 논문)와 ‘한국 전통춤 요법 프로그램이 중년 여성들의 항노화 호르몬과 스트레스 및 심폐기능 변화에 미치는 영향’(2001년 명지대 이학박사 학위논문)에서 호흡에 관한 일반적인 개념과 호흡운용에 의한 심리적, 생리적 효과 등을 제시한바 있다.

본 논문은 그에 따른 후속연구의 논제로 공연예술에 있어서 연기자의 동작연기의 표현력을 향상시킬 수 있는 실제적 방법을 한국춤의 호흡운용 프로그램에 접목시키고자 하였다. 그리고 호흡과 연계된 상징적인 동작연기가 공연예술의 시각적 효과 향상과의 상관관계에 대해 설명하였다.

연구방법은 선행연구에서 제시된 호흡운용에 따른 신체의 움직임의 연계성을 개괄적으로 살펴봄으로써 한국춤과 동작연기에 관한 기본적 이해 돕는다. 다음으로 호흡운용과 긴밀히 상호작용하는 시간성이 내포된 장단의 변화가 어떻게 동작연기로 표현되어지는가에 대한 개념을 설명하였다.

본문에서 호흡운용과 연계된 연기동작 요소를 1. 발의 위치, 2. 무릎, 3. 어깨선, 4. 목선, 5. 팔의 활용선 등으로 구분하고, 각각의 신체 부위가 동작연기로 표현되어지는 호흡 운용법을 설명하였다. 다음으로 연기가 실제 동작연기를 수행하는 프로시니엄 무대공간에서의 공간 방향의 개념과 연기자의 ‘발의 이동’에 따른 호흡 운용법을 제시하였다.

본 연구의 주제인 ‘동작연기의 표현력 향상을 위한 한국춤의 호흡 운용법’에 기초한 호흡운용 프로그램 모델은 다섯 가지 신체부위 중 먼저 ‘발의 위치’에 따른 프로그램 모델을 제시하였다. 나머지 네 가지 프로그램 모델의 개발은 후행연구의 과제로 미루었다.

II. 이론적 배경

1. 호흡의 개념

인간의 생존에 필요한 여러 가지 요소 가운데 가장 중요한 것은 ‘숨’ 즉 호흡이라 할 수 있다. 호흡을 하는 것은 사람의 삶에 있어서 시작과 끝을 의미한다. 인간은 자신이 의식을 하든, 안하든 살아가면서 언제나 호흡을 하고 있으며, 그 호흡이란 것에 특별한 관심을 갖지 않아도 숨을 쉬고 사는 데에는 큰 지장이 없다. 그러나 이처럼 생리적인 호흡이 동서고금을 통해 수 없이 많은 논제를 제공하고 있는 점에 관심을 기울일 필요가 있을 것이다. 호흡은 삶의 메카니즘이다. 삶은 호흡과 깊이 연관되어 있다. 인도에서는 호흡을 프라나(Prana)라 부른다. 프라나라는 단어에는 생명력(Vitality)와 활동력(Aliveness)라는 두 가지 의미가 포함되어 있다 [10]. 이러한 여러 현상에서 볼 수 있듯이

첫째, 호흡은 우리 속에서 끊임없이 움직이는 우리의 본질적 구성인자이다.

둘째, 호흡은 삶에 있어서 가장 근본적이며 기본적인 어떤 것이다.

셋째, 호흡은 우리와 우리 육체 사이의 교량 역할을 한다.

일반적으로 의식적 호흡이란 인체의 건강을 유지하기 위한 일상적 개념으로부터 요가, 방술, 수행 등의 심신수련을 위한 전문적 개념으로 이해되고 있다. 역사적으로 알려진 자료 가운데 가장 오래전의 자료인 마왕토사기에서의 이미 장자(莊子)의 각음편(刻意篇)에 인간의 생활태도를 다섯 가지로 분류하여 논의함에 있어 사(士)하는 대목으로 호흡을 깊게 하여 낚은 것을 토하고, 새로운 기(氣)로 몸 안으로 받아들이는 토고새신(吐故納新)과 곱이나 새처럼 몸을 움직여서 장수하려는 사람들을 일컫는 것으로 묘사하고 있다[9]. 이러한 의식적 호흡은 일찍이 명상법과 심신수행의 과제로 등장하면 서부터 몸의 내부에서 기(氣)를 운기하는 단전호흡이 개발되었다. 단전호흡의 이상은 흡식(들숨과 날숨)을 지향하는 고도의 수련을 요하게 되었으며, 이러한 호흡에 대한 동양적 사고는 호흡을 통해 우리의 몸과 자연이 서로 교감하고 적응하고 있다는 인식에서 출발한 것이다. 인간이 말을 하거나 신체를 움직이거나 할 때 호흡의 역할은 절대적인 것으로 스포츠에서는 그 호흡의 과학적 규명과 활용에 대하여 끊임없는 연구를 하고 있는 것은 주지의 사실이다. 이러한 관점으로 볼 때 한국춤에 있어서도 호흡의 적절한 운용에 대한 연구는 하나의 새로운 관심과 연구의 대상이 될 수 있을 것이다.

2. 호흡과 신체 움직임

신체의 움직임에서 호흡은 본능적으로 필요한 행위이다. 손가락을 오므린다거나 펼친다거나 함에 따라서 호흡하고 있는 것처럼, 쉼 때 숨을 들이 쉬고 쉼 때 숨을 내쉬고 있는 것이다. 이 숨은 우리들이 하고 있는 코의 호흡, 들숨과 날숨의 운용이다. 갓난아이가 손을 움켜잡는 동태는 신체의 생명 축을 향한 내적인 에너지의 영향이며, 펼치는 것은 생명 축에서 밖에서 행하는 에너지의 영향이다. 여기에서 두 가지 상반되는 에너지의 수축과 확산을 볼 수 있다. 그것은 말초적인 움직임에서부터 순차적 발전의 신체적 기능으로서의 움직임을

갖게 되는 것이다. 즉 인간의 원초적 움직임은 탄생과 더불어 구체화된 상징적 신체의 움직임으로 나타는데, 이와 같은 상징적(시각화) 신체의 움직임은 곧 표현력을 향상시킬 수 있는 근본원리와 연계된다고 할 수 있다.

호흡을 통한 신체의 움직임은 인간이 지닌 에너지의 응집에 의한 확산이며, 그것이 신체의 동태 즉, 신체의 표현력 시각화를 탄생시키는 것이다. 인간의 마음이 어떤 사물에 대하여 어떠한 느낌을 갖는 것은 우주적 리듬에 대한 호응일 것이며, 그것을 뚜렷이 나타내기 위해 생명체가 신체의 팔과 다리라는 소재를 활용한다는 것이다. 호흡과 연계된 인간의 신체는 무엇인가를 표현하고자 한다. 다시 말해 표현하는 것이 신체라고 한다면 표현되는 것은 동작연기인 움직임이라는 것이다.

3. 한국춤의 기원과 특성

한국춤의 기원은 자연사상인 무의(巫儀)의 애니미즘(animism) 사상으로부터 발원되었으며, 초자연적인 어떤 대상의 애니마(anima)관에서 비롯되었다고 설명되고 있다.

이러한 관점에서 볼 때 부드러움과 자연스러움을 추구하는 한국춤의 특성을 파악하려면, 먼저 한국춤이라는 역사적 또는 문화적 춤에 대한 인식을 우리 민족의 심성에 내재되어 있는 자연과 문화의 이해를 통해 출발해야 할 것이다. 인간과 자연, 그리고 인간과 인간의 교감을 위해서 발생된 한국적 자연동화사상(自然同化思想)은 전통문화의 또 다른 한 갈래인 전통 의식주에 잘 나타나 있다. 예를 들어 한복의 우아한 소매, 장독대의 향아리, 기와지붕의 처마선 등의 곡선미에서도 잘 나타나 있듯이 원초적인 면(native classification scheme)이 형성되어져 있다. 따라서 한국춤의 독특한 선의 흐름은 자연스러운 가운데 부드러우며, 부드러움 속에 강인함을 내포하고 있다. 또한 한국춤에 내재된 정신은 희노애락, 주관과 객관, 있음과 없음, 밝음과 어두움, 생(生)과 사(死) 등에서 보여지 듯 이원화된 법칙이 아닌 유(有)도 무(無)도 춤 속에서 녹아 버리는 체험적 존재론의 시각에서 한국춤의 고유한 특성을 찾을 수 있을 것이다[1].

4. 한국춤의 호흡법

한국춤의 근간을 이루는 호흡의 기본은 정(靜), 중(中), 동(動)으로 설명할 수 있다. 이는 움직이지 않는 듯한 ‘정’의 정지된 움직임 속에서 ‘동’으로 표현되기 위한 ‘중’의 다스림의 호흡이 작용하고 있는 것이다. 이는 ‘정’과 ‘동’으로 구성된 서양춤과 구분되는 한국춤의 가장 큰 특징이다. 즉, ‘중’의 역할은 연기자의 내면의 심리상태를 조율하고 있는 극적인 순간이며, 그것이 결국 마지막 종착점의 역할을 수행하여 관객에게 시각화된 동작연기의 표현력으로 나타나는 것이다.

인간은 이러한 감정적 변화의 호흡을 자신의 내부에서 조정함에 따라 인간에게 내재되어 있는 생명체 리듬이 마음에 작용하면 반드시 밖으로 여러 현상으로 표출하게 되는 것이다. 따라서 호흡은 개인의 타고 난 본성과 함께 자연에 순응하고 끊임없는 교감에 의해 개체의 인성을 차별화시키는 원동력이라 할 수 있다.

이와 같이 한국춤에 내재된 호흡운동은 고요함 속에서 움직임을 보고, 움직임 속에서 고요함을 발견하는 정·중·동이 호흡과 감응하여 밖으로 드러나는 표현력에 생기를 불어 넣어주는 역할을 하고 있다. 이러한 관점에서 볼 때 한국춤에 내재된 독특한 호흡법의 적절한 운용은 차별화된 동작연기의 표현력 향상과 창의적 공연예술의 창작에 효과적으로 요소로 활용할 수 있을 것이다.

III. 동작연기와 호흡법

1. 연기자의 신체 인식과 표현력

앞 장에서 한국춤의 호흡운동 방법은 동작연기의 표현력 향상에 필요한 감성훈련과 몸체를 바로잡는 몸의 훈련을 동시에 체득시키는 데 유용하게 활용할 수 있다고 기술하였다. 즉, 들숨과 날숨의 호흡에 대한 의식을 갖고 춤의 운용에 따른 연기술의 방법을 알고 있을 때 연기자는 바람직한 표현력을 위한 효과적 메소드를 구축할 수 있을 것이다. 이것은 가식적 인식과 의식을 가지고 연기를 하는 것이 아니라, 감정이 이입된 인식과 의식(연상작용)에 의한 생명력 있는 감정의 표현이 가

능할 수 있도록 도와주기 때문이다. 따라서 연기자가 올바른 신체 인식과 호흡법을 적용한다면 즉흥적인 움직임과 여러 가지 다양한 캐릭터 스타일의 표현이 가능해질 수 있는 신체를 만들 수 있을 것이다.

메이어 홀드(V. E Meyerhold)는 인간의 육체가 무대의 목적을 위해 최상의 표현력을 갖고 있는 것을 ‘춤’이라고 했다. 즉 메이어 홀드는 인간의 표현 동작의 기본 토대를 춤에서 찾았으며, 춤이란 리듬의 측면에서 보았을 때 인간 육체의 감정과 느낌이 동작으로 나타나기 때문이라는 것이다. 또한 메이어 홀드는 공연예술에서 대사양식의 변화보다 중시한 것이 연기자의 신체 표현력이라고 했다[2].

신체는 인간의 감성을 담기 위한 그릇에 비유될 수 있으며, 이에 따른 훈련은 그 그릇을 만들기 위해 필요한 절대적 요소라 할 수 있다. 인간의 신체는 시간성과 공간성 안에서 표현되어지는 매개체이다. 신체는 두 다리와 몸통과 머리, 그리고 두 팔을 사용하여 의사전달을 하고자 한다. 그러면 인간은 왜 자신의 신체를 인식하면서 표현에 중점을 두어야 하는가? 그 이유는 신체에 대한 인식이 표현력(연기력) 향상을 위한 방법을 제시할 수 있기 때문이다. 이런 관점에서 연기자의 신체 인식에 대한 특성을 아래의 [표 1]과 같이 네 가지로 분류하고자 한다.

표 1. 연기자의 신체 인식

구 분		세부 구분
1	내가 살아있다고 인식하는 신체	자신의 신체 인식
2	남이 나를 보고 있음을 인식하는 신체	자세의 신체 인식
3	내가 스스로 의사 표현이 가능함을 인식하는 신체	심리의 신체 인식
4	내가 나를 움직이게 하는 감성력, 감각적 인식의 신체	표현의 신체 인식

[표 1]에서 구분된 바와 같이 인간의 신체는 다양한 표현력을 나타낼 수 있는 무한한 움직임의 가능성을 가지고 있고 있다. 즉, 하나의 신체가 연기자 스스로 관점의 변화에 따라서 이러한 네 가지 특성으로 신체 인식이 가능한 것이다. 연기자는 이와 같은 신체 인식을 바탕으로 몸의 표현력을 향상시킬 수 있으며, 이것이 연

기의 다양한 표현력에 용해되어질 수 있을 것이다.

2. 연기자의 호흡법

호흡이 숨 쉬기라는 것은 누구나 알고 있는 사실이다. 숨을 쉰다는 것은 살아 있다는 증거이며, 호흡은 생존을 위해 누구나 하고 있는 일이다. 그러나 무대 위에서 연기를 하는 연기자의 호흡은 생존을 위한 호흡과는 분명한 차이가 있다.

연기자의 호흡은 단지 대사를 이어가기 위한 하나의 기능 또는 기술에만 적용되는 것이 아니며, 연기(action, acting)만을 하기 위한 것 역시 아니다. 연기자에게 있어서의 호흡이란 상황의 이해와 상황적 변화를 몸으로 체득함으로써 그 순간적으로 전개되는 시공간의 이미지와 감정, 느낌 등의 모든 요소들을 조화롭게 연기자 자신이 받아들이는 원동력의 역할을 한다.

따라서 의식적 호흡에 의한 연기자의 표현은 관객들에게 의도된 이미지를 던져주고 관객의 반응에 연기자가 반응하는 상호소통과 공감의 원천인 것이다. 다시 말해 연기자에게 있어서의 의식적 호흡은 공기를 들이마시는 것뿐만이 아니라, 원하는 에너지의 흡수이기도 하며 원하는 이미지와 원하는 모든 것을 받아들여 자신의 일부로 흡수하기 위한 집중이며 상상이라 하겠다.

에너지가 충분한 호흡은 대사나 감정 처리를 자연스럽게 유도할 수 있게 해준다. 또한 표현되어질 수 있는 모든 유기체들 즉, 머리끝에서 발끝까지 모든 기관들에 의해 뇌, 피부, 뼈, 내장의 모든 기관과 손바닥이나 발바닥까지 모두 사용하여 이루어져야 할 것이다. 그 호흡이 서서히 혹은 동시에 이루어지든지 모두 다 사용되어야 할 것이다.

연기자에게 있어서 표현력은 자신을 자유롭게 해주는 수단인 동시에 연기자의 표현 도구는 자기 자신이다. 즉 자기 자신을 연기의 도구로 이용하는 것은 자신의 정신과 육체, 즉 자신을 채우고 있는 온갖 것들의 본성 안에 호흡이라는 본질이 존재하는 것이라 본다. 작업과정에서 연기자의 표현력이 진전됨에 따라, 그 연기자는 변모하고 발전될 것이다. 작업과정을 통해서 연기자 자신을 인도하며 스스로를 재창조한다. 이러한 작업과정에서 표현되어지는 현상들은 내적 의미 부여와 외

적 의미 부여가 절대적으로 결합되어 있다는 것이다.

예를 들어 충동은 어디에서부터 시작되는가? 팔로 움직임을 만들 때, 그 몸짓을 실행하기 위해 나는 어디에서 에너지를 끌어오는가? 만약 내가 창문을 열기 위해 방을 가로지른다면 방을 횡단해서 걷는 에너지를 방출하는 것은 바로 외부로 향한 나의 관심이며, 이것 또한 운동-지향(motion-toward)을 시작하는 것이며, 연기자가 어떤 가공의 자극에 반응할 때, 연기자는 스스로 그 자극을 선택하고 그것에 표현형식과 형태를 부여하고자 한다. 연기하다(act)는 절제와 자유 사이의 균형을 잡아주는 것이다.

이와 같이 동작연기 표현에 있어서 호흡의 효과적 운용은 연기자에게 있어서 절대적 요소이며, 새롭고 창의적인 연기력 향상을 위한 원동력이라 하겠다.

IV. 동작연기의 표현력 향상을 위한 호흡운용 프로그램

1. 신체 활용선과 호흡운용

앞 장에서 한국춤의 근간이 되는 정·중·동이 호흡과 감응하여 밖으로 드러나는 연기의 표현력에 생기를 불어 넣어준다는 사실과, 신체인식에 따른 연기자의 호흡법에 관하여 기술하였다. 또한 공연예술이 시각화되어지는 동작연기의 표현력이 시공간 속에서 다이나믹한 신체의 움직임에 통해 현상적 형태로 만들어 내는 일종의 표현력 예술이라 것을 문헌을 통해 살펴보았다.

이러한 논거에 기초하여 연기자의 신체를 활용한 동작연기의 표현력 향상을 위한 호흡운용법을 제시한다. 먼저, 신체 부위와 연계된 호흡운용법과 관련 내용은 아래 [표 2]와 같다.

표 2. 신체 활용선에 따른 한국춤의 호흡운용

분류	내용
발의 위치	사람의 성품 혹은 순간적인 감정 상태가 나타난다. 발의 위치에 따라 연기자가 의도하는 동작표현 또는 움직임에 따른 다양한 세부적 성격을 드러낼 수 있다.
무릎	춤 추거나 연기자의 움직임을 유도하는데 가장 원동력이 될 수 있는 기능적인 부분이다. 무릎의 굴신운동에 의해 한국춤의 기본이 되는 들숨, 날숨에 의한 호흡운용이 가능하다.

어깨선	한국춤에 있어서 가장 다양한 변화를 유도하고 표현하는 중요한 부분이다. 연기자의 각가지 감정변화에 따라 어깨선의 표현이 달라진다. 어깨선의 자유로운 변화는 등뼈, 척추를 어떻게 자유롭게 움직이고 조정하느냐에 의해서 감정을 표출해 낼 수 있다.
목선	목선은 호흡의 차이로 인해 달라진다. 호흡이 흥위까지 올라오게 되면 목선은 경직된 상태로 고정되고, 호흡이 중단 전까지만 운용되면 목선은 자연히 자연스럽게 움직일 수 있는 이완상태가 된다. 호흡운용이 올바르게 활용되어지면 경직된 목선의 문제점은 해결된다.
팔의 활용선	여러 가지 움직임의 다양성을 유추해 볼 수 있는 신체 부위이다. 연기자의 표현의 다양성을 이끌어내는 것이 팔의 움직임이며, 팔의 움직임에 의해 신체 모든 부분이 조화롭게 작용하게 된다.

[표 2]에서 호흡운용과 연계된 연기동작 요소를 1. 발의 위치, 2. 무릎, 3. 어깨선, 4. 목선, 5. 팔의 활용선 등으로 구분하고, 각각의 신체 부위와 연계된 호흡 운용법을 기술하였다.

이와 같이 신체 활용선에 따른 한국춤의 호흡운용은 감정, 느낌, 속도(리듬·박자), 방향 등은 동작연기에 시간성과 공간성을 부여하여 연기자가 여러 가지 다양한 표현력을 이끌어 낼 수 있는 기본 요소로 응용할 수 있을 것이다. 또한, 이에 근거한 연기자의 훈련이 병행된다면 밀도감 있는 표현력을 발휘할 수 있는 유용한 수단으로 작용하여 호흡운용이 내면 연기의 의미성을 제 공하리라 생각한다. 이와 같이 호흡은 말초신경을 자극시켜 경직과 이완에 도움을 주며, 연기자의 자연스러운 동작연기 표현의 폭을 넓힐 수 있는 유일한 기관이라 할 수 있다.

2. 프로시니엄 무대 공간 방향

연기자는 무대 공간의 정점에서 무엇을 바라보고 느끼고 행동한다. 또한, 연기자는 자신의 움직임을 공간속에서 한 점이 되는 자신의 신체의 인지에서부터 출발한다. 아래 [그림 1]은 프로시니엄 무대 공간에서 연기자의 위치 인식을 번호화한 것이다.

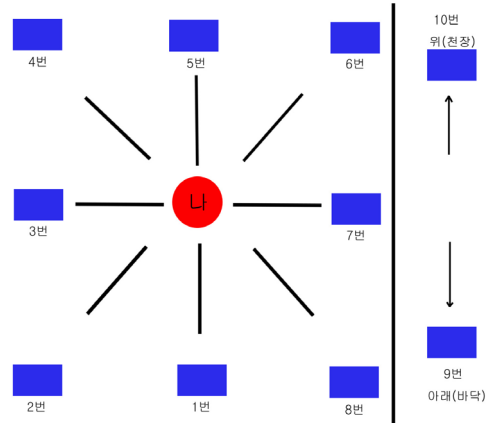


그림 1. 무대공간의 번호화

이와 같이 연기자가 무대 공간에서 자신의 위치와 방향을 정확히 인지하면 신체의 각 부위들을 자율적으로 표현할 수 있으며, 연출가나 안무가의 지시와 약속을 정확히 수행할 수 있다. 따라서 무대 공간 방향에는 시간성과 공간성을 함께 공유한다. 이러한 고유한 특성들을 함께 공유하게 함으로서, 어떤 상황이나 환경의 영향이 자신의 연기를 창의적으로 변화시킬 수 있는 동기가 된다. 또한, 그러한 동기의 변화와 감정들에 의해서 호흡(에너지)의 운용이 발생하게 되며, 이 움직임들의 시각적 표현력은 창의적 동작연기의 표현력 향상으로 발전할 수 있을 것이다.

2. 발의 방향

연기자의 동작연기 중 가장 기본이 되는 움직임은 발의 방향에서 시작된다. 다음의 [표 3]은 발의 위치가 변화됨에 따라 달라지는 힘의 상태와 표현방향을 체계적으로 정리하여 제시한 것이다.

표 3. 발의 방향 (오른발 - 검정색, 왼발 - 회색)

순서	발의 위치	힘의 상태	표현 방향
1		준비 자세	
2		표현 시작	중심 이동

3		발산	상하 수직운동 가능
4		응축	방향 전환 불가능
5		확장	방향 전환 자유자재로 가능
6		응집	정면(1번 지점)으로 제한됨
7		응축	중심 이동
8		확장	방향 전환
9		응축	방향 전환 불가능
10		확장	방향 전환 자유자재로 가능

[표 3]에서 제시된 바와 같이 1번부터 10번까지의 발의 방향은 전환을 유도할 때 장단의 변화에 따라 호흡운동 방법이 달라진다. 자진모리장단에는 ‘하단전’에 호흡운동을 집중하여 감정 표현이 절제된 상태의 ‘스타카토식’ 표현기법이 표출되며, 장단(감정, 리듬, 느낌)이 굿거리장단으로 변화될 때에는 ‘하단전에서 중단전으로’ 호흡운동이 이루어지면서 상황에 맞는 느낌들을 표출해 낼 수 있다. 또한 굿거리장단의 장단수를 늘려서 응용해 보면 하단전으로 늘려서 밀어내는 호흡운동으로 표현력의 밀도감을 증감시킬 수 있다. 다시 말해서 발의 방향이 바뀌에 따라 몸의 방향과 시선의 방향, 그리고 표현하고자 하는 연기(행위)의 밀도감을 증폭시킬 수 있다. 또한, 호흡운동과 연계된 발의 움직임은 감정의 변화와 시선 처리 등 다양한 형태의 표현력 향상으로 활용될 수 있을 것이다.

3. ‘발의 방향 1’의 공간 이동 프로그램

본 연구에서는 위에서 제시한 발의 방향 중에서 1번

의 발 위치를 사용하여 어떻게 공간을 이동할 수 있는지에 관한 응용 프로그램을 다음의 [표 4]와 같이 제시하고자 한다.


‘발의 방향 1’의 공간 이동 프로그램은 공연예술의 일반적 공간인 프로시니엄 무대로 설정하였으며, 앞서 제시한 [그림 1]의 1번 방향부터 8번 방향까지 모두 신체의 기준점으로 설정하여 공간 이동에 응용하였다. 또한, 발의 방향과 공간 이동에 의한 효과를 설명함으로써 연기자의 동작연기 표현력 향상에 활용할 수 있게 하였다.

공간 이동 프로그램을 수행은 ‘준비자세’에서 시작하여 ① 중심이동, ② 평걸음, ③ 뒷전밟기, ④ 한발디더 다른발 무릎들기, ⑤ 앞전밟기의 순서로 진행된다.

표 4. ‘발의 방향 1’의 공간이동 프로그램

구분	내용	
준비자세		양발의 방향은 정면을 향하고 상체를 바로 세워 선다.
① 중심이동		
	발의 방향: 1번 공간이동: 10→3→10→7	효과: 들숨의 팽창, 확장, 경직, 날숨의 이완, 부드러움. 상하 굴신운동의 효과와 함께 다음 행동의 전환을 훈련시키는 목적이 있다.
② 평걸음		
	발의 방향: 8번 응용 공간이동: 자신이 설정한 지점으로 이동	효과: 일상적 걸음걸이의 응용. 시간성을 장단의 변화, 리듬의 변화, 박자의 변화, 감점의 변화, 느낌의 변화 등으로 다양하게 변화시킴에 따라 개인의 심리적 상태를 시각화시킬 수 있는 표현력이 향상될 수 있다.

		<p>ex) 무표정한 걸음, 누군가를 애매하게 찾는 걸음, 흐느끼는 걸음 등</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 평걸음으로 뒤로 걸을 때에는 감정의 절제(호흡을 한순간에 끌어당김)훈련 강화 효과가 있다. ▶ 하단전에서 한 호흡으로 끌어당겨서 그 다음 숨을 내린다 → 하단전에서 중단으로 끌어내 다시 하단전으로 서서히 내린다.
③ 뒷전발기	 <p>무게 중심이 실린 부분 : 검정색 들린 부분 : 회색</p>	<p>효과 : 일상적 걸음걸이의 응용, 시간성과 공간성은 평걸음 효과와 동일하지만, 표현되어지는 형태는 다르게 보임.</p> <p>평걸음에서 보여지는 감정의 밀도감이 뒷전발기걸음에서는 흥겨운 느낌으로 시각화된다.</p> <p>뒷전발기걸음으로 뒤로 갈 때는 뒤에서 누가 서서히 당겨서 끌려가는 느낌으로 시각화 된다. 이때 호흡운용은 하단전에 집중된 운용이며, 무를 상태는 한 호흡이 빠져있는 경직된 상태가 아니라 이완 전 상태로 땅을 짓눌러 듯이 걷는다.</p> <p>ex) 진흙을 밟는 형상. 땅을 다지는 듯한 형상.</p> <p>평걸음으로 뒤로 걸을 때는 감정을 절제(호흡을 한순간에 끌어당김)하는 표현 효과가 있다.</p> <p>하단전에서 중단으로 끌어내어 다시 하단전으로 서서 내린다. (한 호흡으로 끌어 당겨서 그 다음 숨을 내린다.)</p>
	<p>발 방향 : 7번 응용</p> <p>공간 방향 : 자신이 생각한 지점으로 자유롭게 방향 전환</p>	<p>효과 : 일상적 걸음걸이의 응용, 시간성과 공간성은 평걸음 효과와 동일하지만, 표현되어지는 형태는 다르게 보임.</p> <p>평걸음에서 보여지는 감정의 밀도감이 뒷전발기걸음에서는 흥겨운 느낌으로 시각화된다.</p> <p>뒷전발기걸음으로 뒤로 갈 때는 뒤에서 누가 서서히 당겨서 끌려가는 느낌으로 시각화 된다. 이때 호흡운용은 하단전에 집중된 운용이며, 무를 상태는 한 호흡이 빠져있는 경직된 상태가 아니라 이완 전 상태로 땅을 짓눌러 듯이 걷는다.</p> <p>ex) 진흙을 밟는 형상. 땅을 다지는 듯한 형상.</p> <p>평걸음으로 뒤로 걸을 때는 감정을 절제(호흡을 한순간에 끌어당김)하는 표현 효과가 있다.</p> <p>하단전에서 중단으로 끌어내어 다시 하단전으로 서서 내린다. (한 호흡으로 끌어 당겨서 그 다음 숨을 내린다.)</p>
④ 한발디더	 <p>오른발 : 검정색 왼발 : 회색</p>	<p>효과 : 한쪽 다리 (대퇴근육 이용)를 들어서 상징적 동작을 표현할 수 있다. 굵거리장단의 장단 변화에 따라 신체, 하체의 표현되어지는 움직임의 형태는 중력의 무게감을 표현한다. 자기모리 장단에 응용해 보면 밀도감, 중력감보다 경쾌감으로 표현되어 질 수 있다.</p> <p>ex) 사물을 들어서 고집어 올리는 표현, 눈 위를 뛰어다니는 표현, 모래를 발로 차는 표현 등.</p>
	<p>발의 방향 : 2, 8, 9의 응용</p> <p>공간 이동 : 연기자 자신이 설정한 열 가지 방향을 모두 응용</p>	<p>효과 : 한쪽 다리 (대퇴근육 이용)를 들어서 상징적 동작을 표현할 수 있다. 굵거리장단의 장단 변화에 따라 신체, 하체의 표현되어지는 움직임의 형태는 중력의 무게감을 표현한다. 자기모리 장단에 응용해 보면 밀도감, 중력감보다 경쾌감으로 표현되어 질 수 있다.</p> <p>ex) 사물을 들어서 고집어 올리는 표현, 눈 위를 뛰어다니는 표현, 모래를 발로 차는 표현 등.</p>

⑤ 앞전발기	 <p>무게 중심이 실린 부분 : 검정색 들린 부분 : 회색</p>	<p>발의 방향 : 2, 8, 9의 응용</p> <p>공간 이동 : 연기자 자신이 설정한 10가지 방향을 모두 응용</p>	<p>효과 : 하단전의 호흡을 끌어 올려서 뒷전으로 눌러 짐을 때까지 완전히 다 토해낸다. 이때의 호흡 운용은 하단전에 호흡을 잡았다 풀고, 다시 잡았다 풀고의 반복이다.</p> <p>ex) 전진할 때의 힘차고 경쾌한 느낌.</p>
--------	---	--	--

V. 결론

‘동작연기의 표현력 향상을 위한 한국춤의 호흡운용법’은 연기자의 연기술을 향상시키기 위한 방법론으로써, 연기자 자신이 호흡에 대한 인식과 그 운용의 정도를 체험적, 관념적 시각에서 파악하고 이를 실제 무대에서 창의적으로 활용할 수 있는 프로그램으로 제시하고자 하였다.

‘동작연기의 표현력을 향상을 위한 호흡운용 프로그램’은 연기자 자신이 연기를 함에 있어서 발생하는 여러 가지 환경적 변화 요인에 대해 민첩성과 순발력을 발휘하기 위한 기본 훈련법이라 하겠다. 이를 위해 먼저 연기를 수행하는 발, 무릎, 어깨, 목, 팔 등의 신체 부위가 동작연기로 표현되어지는 호흡운용의 상관관계를 설명하였다. 다음으로 연기자가 실제 동작연기를 수행하는 프로시니엄 무대 공간에서의 공간의 방향을 기호화하여 제시함으로써 연기자와 연출가의 원활한 소통의 수단으로 활용할 수 있게 하였다. 그리고 연기자의 동작 요소의 하나인 발의 방향을 열 가지로 구분한 다음 각각의 발의 위치에 따른 힘의 상태와 표현 방향의 상징적 의미를 설명하였다. 호흡운용과 연계된 발의 방향이 지닌 상징성의 활용은 연기자의 자연스러운 표현력으로 활용될 수 있을 것이다.

본 연구의 주제인 ‘동작연기의 표현력 향상을 위한 한국춤의 호흡 운용법’에 기초한 호흡운용 프로그램 모

델은 다섯 가지 신체 부위 중 먼저, 발의 위치에 따른 첫 번째 프로그램 모델을 제시하였다. ‘발의 방향 1’의 공간 이동 프로그램은 프로시니엄 무대 공간에서 신체의 기준점에 대한 인식과 공간 이동의 응용 방법, 그리고 공간 이동에 의한 효과를 설명함으로써 연기자의 동작연기 표현력 향상에 활용할 수 있게 하였다. 나머지 무릎, 어깨, 목, 팔 등의 신체 부위를 이용한 네 가지 프로그램 모델의 개발은 후행 연구의 과제로 미루었다.

참 고 문 헌

[1] 정선혜, 한국춤의 호흡운용에 관한 인지도 조사, 중앙대 교육대학원, pp.12-59, 1996.

[2] 유재오, V.E Meyerhold의 무예 형상화 과정에서 나타난 연기양식의 특성에 관한 연구, 동국대 대학원, pp.36-47, 1989.

[3] 홍윤의 연기지도자와 연기지도 방법지도 방법에 관한 연구, 중앙대 신문방송대학원, pp.36-47, 1992.

[4] 황동근, Blocking 창조에 있어서 연출의 사전설계와 배우의 자율성의 관계, 동국대 대학원, pp.31-42, 1989.

[5] 김화영, 무대연기에 있어 발성과 호흡의 효과적인 지도를 위한 연구, 중앙대 신문방송대학원, pp.26-30, 1994.

[6] 송형중, 연기자를 위한 신체수련 방법 연구 - 무도의 수련 방법을 중심으로, 청주대 대학원, pp.36-47, 1998.

[7] 배정혜, 배정혜의 7일간의 춤 여행 - 2권 한국춤 훈련 메소드, 청아출판사, pp.15-40, 2004.

[8] 최승희, 조선민족무용기본, 한국예술종합학교, pp.10-14, 2006.

[9] 김현자, 김옥진, 춤의 정동과 호흡에 관한 연구, 체육과학-제3편, 한양대학교 체육과학연구소, p.21, 1993.

[10] B. S 라즈니쉬, 冥想必法, 명상출판사, p.45, 1991.

저 자 소 개

정 선 혜(Seon-Hye Jung)

증신회원



- 1984년 2월 : 이화여자대학교 체육대학 무용학과 한국무용전공 졸업(문학사)
 - 1993년 2월 : 중앙대학교 교육대학원 교육학과 무용교육전공 졸업(교육학석사)
 - 2002년 2월 : 명지대학교 대학원 체육학과 체육학전공 졸업(이학박사)
- <관심분야> : 공연예술(무용, 연극, 전통연희, 뮤지컬) 안무 및 지도, 페스티벌 기획 및 연출, 무용치료(댄스 테라피), 문화예술정책 기획 및 심사