

# 타프 테크닉(Topf Technique)과 선무도의 움직임 원리에 관한 연구<sup>1)</sup>

조 은 숙  
중앙대학교 교수

I. 서론	V. 결론
II. 타프 테크닉의 원리와 구성	참고문헌
III. 선무도의 원리와 구성	Abstract
IV. 타프 테크닉과 선무도의 원리 비교	

## 1. 서론

근래에 많은 관심을 받고 있는 신체동작치료(Body Movement Therapy)들은 1900년대 초부터 서구에서 발전되기 시작하였다. 신체동작치료들은 접근 방법에서 약간씩 차이가 있으나 기본적으로 내재되어 있는 원리는 심신융합을 통한 신체 자각이다. 신체동작치료들은 1970년대 중반부터 쏘매틱(somatics)이라는 새로운 학문영역이 발달되면서 더욱 부각되고 있는데 쏘매틱이란 정신과 분리되어진 신체가 아닌 지적 능력을 가진 살아있는 몸, 즉 인식주체적인 몸을 통하여 이루어나가는 학문분야로 정의할 수 있다.<sup>2)</sup> 다시 말해서 심신일원론(心身一元論)적 인식론을 토대로 발전되고 있는 쏘매틱은 심신융합을 중요시하는 신체동작치료와 일맥상통한다고 볼 수 있다.

인체 해부학적 이해와 함께 근육동감각적 심상(kinesthetic imagery)을 바탕으로 하는 이디오키네시스(Ideokinesis)는 심신일원론을 추구하는 신체동작치료가

1) 본 연구는 2007년도 중앙대학교 학술연구비 지원에 의한 것임

2) 김정명 (1995), 선과 신체과학: 새로운 체육학의 조명, 『선무학술논집』 제 5집, p. 131.

다. 20세기 초부터 발달되어온 이디오키네시스는 시상화(visualization)를 통해 우리 몸의 신경계통을 훈련시켜서 새로운 근육동 조직을 형성하게 하는 방법이다.<sup>3)</sup> 후기 현대무용가였던 낸시 타프(Nancy Topf, 1942-1998)는 이디오키네시스를 바탕으로 자신의 테크닉을 정립하였고 그것을 타프 테크닉이라고 명했다. 타프 테크닉은 인체 골격을 바탕으로 한 근육동 감각적 심상과 움직임의 융합시킨 것이다. 특히 타프는 그녀의 테크닉에서 골격 구조를 토대로 에너지의 흐름과 호흡을 강조하였는데 이것은 신체를 정렬해주고 상해를 방지하는데 많은 도움을 준다.

심신융합을 통한 신체자각기법과 쏘매틱이란 용어가 서양에서 약 100년에 걸쳐 발달되어 오고 있는 것과 달리 동양에서는 심신일원론을 토대로 하는 수련법들이 매우 오래전부터 발달되어 왔다. 그 가운데 선무도(禪武道)는 불교의 사상과 수행법이 토대가 되어 신라시대 화랑도에서부터 발전된 신체 단련법이다. 선무도는 본래 ‘불교금강영관(佛敎金剛靈觀)’이라고 해서 부처님으로부터 2500년을 이어온 불가의 전통적인 수행법으로써 깨달음을 위한 실천적 방편이다. 선무도의 내용은 골반, 척추 및 각 신체의 불균형을 바르게 맞춰주고 수련의 기초를 다지는 ‘선요가’와 깊고 자연스런 호흡을 통한 ‘선호흡법,’ 동(動)과 정(靜)이 조화를 이룬 경지를 몸으로 느낄 수 있는 ‘무술’ 그리고 참선의 생활화로 평상시 생활 속에서 수련하는 법을 터득하는 ‘참선 수행법’ 등으로 이루어져 있다.

타프 테크닉과 선무도는 시간과 공간이 다른 곳에서부터 발달되어 왔지만 호흡을 사용하며 에너지의 흐름(기의 흐름)을 사용하는 등 유사한 점들이 많다. 또한 두 기법 모두 정적인 동작들과 동적인 동작들로 구성되어 있고 스트레치를 통해 유연성을 기르게 한다. 이와 같이 공통점들이 있는 이유는 두 기법 모두 인체 해부학적 구조와 생리적 기능을 토대로 발달되었기 때문이고 신체의 균형과 심신의 건강을 함께 추구하기 때문이다. 선행연구를 살펴보면 선무도와 관련된 연구들은 1992년 국제선무학회가 개설된 이래 다양한 학문분야에서 연구되어 왔다. 또한 이명미 & 최민동(2002)과 이정숙(1994)은 무용과 선무도를 비교 연구하였고 김정명(1995)은

3) Ideokinesis의 기본적 개념은 본 연구자의 “Ideokinesis의 개념과 발달 과정”(1998), 한국무용예술학회 논문 제 1집에서 상세하게 설명되어 있으므로 본 연구에서는 논의를 피하고자 한다.

선과 쏘매틱을 연관지어 체육학의 새로운 발전방향을 제시하였다. 그러나 구체적인 신체 동작 치료 기법과 선무도를 비교한 연구는 찾아보기 어렵다.

그러므로 본 연구의 목적은 타프 테크닉과 선무도의 움직임 원리를 비교 연구하는 것이다. 연구의 목적을 달성하기 위해서 타프 테크닉과 선무도의 원리와 구성에 대해 논하고 두 기법을 비교하고자 한다. 두 기법의 비교는 사상적 배경, 호흡 적용 방법, 신체적 효과, 움직임의 질, 습득 과정 등을 연구문제로 제시하여 체계적으로 분석해보고자 한다.

## II. 타프 테크닉의 원리와 구성

타프 테크닉은 근운동 감각적 심상을 토대로 인체의 중심축을 이루는 척추를 탄탄하게 지탱하게 하고 움직임의 범위를 증가시켜 주며 자연스러운 움직임을 유도해낸다. 이디오키네시스의 원리는 올바른 움직임이나 특정 자세의 상상훈련을 반복하여 그것들을 잠재의식적으로 두뇌 속에 입력 시키는 것이다. 그리고 이러한 훈련을 지속적으로 반복하여 올바른 움직임이나 특정자세를 빠르게 습득하고 근육을 균형적으로 발달시키는데 도움을 주는 것이다.

이디오키네시스의 기본 심상방법이 정적인 심상, 즉 누워서 심상을 하는 것인데, 타프는 정적인 심상과 함께 스트레치 시리즈, 즉흥, 그리고 Hands on Body Work 등을 동반한 정적인 심상 등 다양한 접근 방법으로 이디오키네시스의 이론을 발전시켰다. 이디오키네시스를 통한 바른 자세의 습득과정 중 첫 단계인 해부학적 구조의 이해는 타프 테크닉에서도 매우 중요하게 적용된다. 인체모형도를 만지고 보고 느낌으로써 수행자들은 신체를 느끼고 상상해 볼 수 있다. 때때로 지도자는 신체의 특정부위에서 떠오르는 이미지들을 종이 위에 그려보고 함께 토론하는 것을 권유하기도 한다.

타프가 제시하는 근운동 감각적 이미지들과 에너지의 흐름은 우리 신체 구조에 대한 이해와 더불어 신체구조들의 기능을 바르게 이용하도록 도움을 준다. 타프는 자신이 제시하는 특정한 이미지를 통해서 뿐만 아니라 개개인의 이해에 따라 창의된 고유의 이미지들을 사용하는 것을 권장하였다. 그것은 수행자 자신이 떠올린 이

미지가 신체정렬과 움직임에 더 도움이 될 수 있기 때문이다.

타프 테크닉은 신체 각 부위들을 중심축과 연결하여 에너지의 흐름을 시상화하면서 수행하게 된다. 타프가 제시하는 에너지의 흐름은 모든 작용에는 동등하거나 상대적인 반응이 일어난다는 물리의 법칙, 즉 '작용, 반작용의 법칙'을 바탕으로 연구되어 졌다. 그러므로 타프 테크닉에서 사용되는 에너지 흐름들은 안으로 향하는 것과 밖을 향하는 것이 동시에 일어나고 위로 향하는 것과 아래로 향하는 것이 동시에 일어난다.

타프 테크닉의 원리는 중심축과 대요근, 그리고 호흡을 꼽을 수 있다. 중심축을 추선(plumb)으로 가정한다면, 신체의 한 가운데로 통과되어질 수 있다. 추선은 정수리에서 앞으로 만곡되어 목을 형성하고 있는 경추를 지나서 흉곽의 뒤를 형성하고 있는 흉추는 접하지 않고 두 번째로 앞으로 만곡 되어 있는 요추를 지나서 골반 가운데를 지나 바닥으로 떨어진다. 이 중심축이 하체에서는 양쪽 하지에 의해 나누어지게 되는데 이때 중심축과 하지를 직접적으로 연결해 주는데 도움을 주는 이미지가 대요근의 구조이다.

대요근은 대퇴골의 소전자에서부터 골반을 통해 확장되어 척추를 수직으로 타서 제1-5요추의 추체와 제12흉추의 늑골돌기에 연결되어 있다. 대요근은 수직 자세를 유지하는데 가장 크게 작용되는 근육으로써, 고관절을 굴곡시키는 작용과 대퇴를 고정하여 허리를 앞으로 구부릴 때 작용하며 신체의 중심축을 따라 연결되어 있는 근육이다.<sup>4)</sup> 타프 테크닉에서 제시되는 에너지의 흐름은 상지와 하지가 모두 중심축과 연결된다. 한 예로 신체정렬을 위한 하지의 전반적인 에너지의 흐름을 살펴보면 Ankle Foot의 골격들로부터 에너지의 흐름이 위쪽으로 향하게 되는데, 다시 말하면 경골과 대퇴골의 한쪽을 거쳐 대요근에 다다르게 되어 상체의 중심축과 이어진다. 또한 이러한 에너지의 흐름은 작용, 반작용의 법칙에 따라 하지의 바깥쪽은 반대방향으로 흐르는데, 대요근을 따라 올라간 에너지의 흐름은 대퇴골의 바깥쪽에서 아래쪽으로 내려와 비골을 거쳐서 Heel Foot으로 내려가는 이미지를 만든다.<sup>5)</sup>

4) Mabel Todd(1978). *The Thinking Body*, Dance Horizons, p. 118.

5) 이디오키네시스의 연구자인 Pamela Matt은 발의 구조를 Ankle Foot(제1, 2, 3 족지골, 제 1, 2, 3 중족골, 3개의 설상골, 거골)과 Heel Foot(제4, 5족지골과 제4, 5 중족골, 입방골, 종골)으로 나누었고 Ankle Foot이 발의 중심축이 된다고 설명하였다.

타프 테크닉에서는 복식호흡을 포함하여 몸통 전체를 통해 호흡하는 것을 강조한다. 호흡과 관련된 장기인 폐는 흉강 속에 위치하고 있다. 폐는 횡경막과 지속적인 관계를 맺고 있다. 흉곽과 연관해서 보면 폐는 첫 번째 늑골보다 높은 곳에 위치하고 있다는 것을 알 수 있다. 폐의 상단부분인 폐첨은 끝이 둥글며, 쇄골의 흉골단 상방 2-4cm까지 솟아 있다. 그러므로 숨을 들이 마신다는 것은 첫 번째 늑골까지 공기를 들이 마시는 것을 의미한다. 제 1늑골을 포함한 모든 늑골들로 호흡을 하고 흉골이 움직이는 것을 시사화한다면 신체정렬에 많은 도움을 줄 수 있다.

또한 타프 테크닉에서는 숨을 들이 마시고 내쉴 때 복강이나 흉강만을 이용하는 것이 아니라 상체 전체가 하나가 되어 신체의 앞, 옆, 뒤로 동일하게 움직이는 것을 강조한다. 그것은 호흡근이라고 할 수 있는 횡경막 중심에 있는 중심건(central tendon)이 횡경막 중앙에서 움직이는 데 숨을 들이 마시게 되면 횡격막은 수축되고 중심건으로 집결된다. 그리고 숨을 내쉬면 중심건에서 횡격막의 앞, 옆, 뒤 등 모든 방향으로 늘어난다. 횡격막은 2개의 작은 근인 각(crura)이 횡경막에서 이어져 제 1-3요추와 연결되어 있다. 이것은 호흡작용이 척추와 함께 하도록 하는 것으로 각의 이미지를 통해 수직적 방향으로 호흡이 이루어지는 것을 심상화 해볼 수 있다. 또한 각은 중심축이 지나는 요추와 연결되어 있고 상체와 하체를 연결해주는 대요근도 요추와 연결되어 있다. 이것은 호흡이 상체와 하체 모두에 영향을 준다는 것을 의미하는데 타프는 신체 전체를 이용한 호흡을 시사화 하면 신체 정렬에 많은 도움을 준다는 것을 강조했다.

타프 테크닉은 앉은 자세에서 중심축을 심상하고 호흡에 집중하면서 시작한다. 중심축과 관련된 심상은 요추와 경추를 축지하면서 시작된다. 그 다음은 근운동감각적 심상을 토대로 한 다양한 스트레치 시리즈가 이어진다. 타프 테크닉에서 수행되는 스트레치 시리즈들은 일반 스트레치와 같이 인체의 신전(extension)을 목적으로 하지 않고 중심축과 연결되는 이미지와 함께 신체정렬을 목적을 한다. 동작의 진행은 매우 서서히 이루어지고 반대방향으로도 진행되며 모든 동작 수행 시 깊고 안정된 호흡을 토대로 하도록 한다. 앉은 자세에서의 스트레치 시리즈는 머리에서부터 시작되어 상체 상단, 상체 전체, 그리고 다리를 이용한 스트레치로 발전된다. 모든 스트레치 시리즈들은 여러 가지 동작들을 연속적으로 수행하게 되는데 정확한 동작을 취하는 것을

중요시하는 것이 아니라 자신의 능력에 맞게 동작을 수행하고 순간순간을 느끼는 것을 중요시 한다. 예를 들면 다리를 이용한 스트레치 시리즈 II는 열 가지 동작으로 이루어져 있는데 열 가지 동작을 정확하게 취하는 것만이 중요한 것이 아니라 동작에서 동작으로 옮겨가는 순간에도 자신의 신체를 자각하는 것이 중요하다.

누운 자세에서의 스트레치 시리즈는 중심축을 다시 시상화하고 상체와 하체에 연결되어 있는 중심축을 토대로 상지대를 이완시키는 스트레치 시리즈, 몸을 풀었다가 다시 중심축을 시상화하는 스트레치 시리즈, 엎드려서 상체를 뒤로 충분히 이완시켰다가 호흡에 집중하는 스트레치 시리즈 등 신체 전체를 이용한 스트레치 시리즈가 주류를 이룬다.

이 스트레치 시리즈의 특징은 좌우를 제시하지 않고 수행자가 원하는 쪽을 먼저 하게 하며 인체의 전, 후, 좌, 우 방향을 이용한 동작들로 구성되어 있다. 예를 들어 4개의 만곡으로 이루어진 상체 스트레치 시리즈를 살펴보면, 경추, 흉추, 요추를 이용하여 전, 측, 후, 측의 순서로 진행되며 일정한 속도를 유지하면서 움직인다.

모든 스트레치가 끝난 후에는 그날의 주제에 따라 근운동 감각적 심상을 이용한 즉흥무용을 한다. 즉흥무용은 걷기부터 시작된다. 우선 발의 중심축을 느끼면서 매우 천천히 걷다가 가볍게 뛰기와 돌기 등으로 움직임들을 발전시킨다. 때로는 누워서 스트레치 시리즈들을 한 후 서서히 일어나서 곧 바로 즉흥무용을 시작하기도 한다.

이 즉흥 무용은 창의력이나 아름다움을 표현할 뿐만 아니라 주제와 더불어 상체와 하체가 조화를 이룰 수 있도록 스스로 신체자각과 움직임을 통해 신체정렬을 입력시키는 단계라고 할 수 있다. 수행자는 제시된 주제 안에서 자유롭게 움직일 수 있고 더 나아가 신체의 다른 부분으로 발전시킬 수 있다. 예를 들어 흉골을 주제로 하는 즉흥 무용이 시작된다면 점차적으로 머리, 팔, 골반, 다리 등으로 다양한 동작들을 포함하여 발전시킬 수 있다.

지도자는 수행자들이 동작을 하는 동안 각 스트레치 시리즈에 적합한 근운동 감각적 심상을 할 수 있도록 계속해서 동작의 원리와 기본적인 심상을 제공해준다. 이 스트레치 시리즈는 인간의 성장발달 과정 즉, 머리를 가누어 척추와 균형을 이루고, 기어 다니다가 앉게 되며 마침내 서게 되는 과정을 바탕으로 발달되었으므로 수행자들이 동작들을 매우 자연스럽게 받아들일 수 있다. 이 스트레치 시리즈는 상체의

중심축과 하체의 중심축이 하나로 연결되어 있음을 지각할 수 있도록 다양한 심상과 해부학적 구조의 설명을 토대로 진행된다. 또한 어떤 시리즈는 손으로 자신의 중심축이나 에너지 흐름을 촉지한 후 동작을 수행한다.

근운동 감각적 심상을 토대로 한 타프 테크닉은 부드럽고 자유로운 흐름(free-flow)의 동작들을 유발시킨다. 이와 같은 동작들은 신체를 정렬하는 데 도움을 주고 자체적으로 즉흥무용의 주제가 될 수 있다. 타프는 자신의 테크닉에서 나타나는 에너지의 흐름과 테크닉원리를 토대로 만들어낸 자신의 무용작품들에 대해 다음과 같이 설명하였다:

이미지를 토대로 움직이는 것은 움직이는 명상이 된다. 또는 명상이 춤이 될 수도 있다. 명상은 정신을 공부하고 집중하며 관찰하는 방향으로 안내한다. 나의 테크닉이나 춤은 규정되어 있지 않지만 내적 집중은 구조적이고 지극히 제한적이며 구체적이므로 태극권과 같은 움직임의 형상을 초래하게 한다.<sup>6)</sup>

이와 같이 타프 테크닉은 정확한 자세를 취하는 것을 중요시하는 것이 아니라 동작 수행 과정의 순간순간을 통해 신체 자각을 하고 자신의 능력에 맞게 움직임의 범위를 넓혀 나가는 것을 강조한다. 다시 말해서 심신융합을 통한 움직임을 통해 신체 정렬과 움직임의 범위를 가늠해보는 것이다.

### III. 선무도의 원리와 구성

선무도의 원래 병칭은 불교금강영관이지만 1984년도에 현대인들에게 친숙하게 다가가고자 선무도(禪武道)라고 명칭하게 되었다. 선(禪)은 불타의 가르침을 따라 수행하는 성도, 성불의 길을 의미하고 그 목적은 해탈에 있으며 궁극적으로는 열반에 이르는 것이다. 무(武)와 도(道)는 방편을 의미하며 정중동(靜中動)의 조화를 통해 신(身), 구(口), 의(意), 즉 몸과 마음과 호흡의 조화를 성취하는 것이다.<sup>7)</sup>

6) Nancy Topf(1996). *Bodies of Influence, Audio Installation at the School for New Dance Development in Amsterdam*. June.

7) 설적운(2001). 『선무도 교본(上)』(서울: 다다), p. 22.

선무도의 핵심은 신(身), 구(口), 의(意) 등 삼밀(三密)을 구하고자 하는데 있다. 즉 몸과 마음과 입을 정화하고 조화를 이룸으로써 과거의 업장을 소멸하고 현세에서 보리를 증득할 수 있다는 것이다. 선무도의 수행법은 정중동의 관법수련으로 앉아서 하는 좌관법(坐觀法), 서서하는 입관법(立觀法), 움직이면서 하는 행관법(行觀法) 등이 있다. 이와 같이 수행법이 다양하지만 기본적인 공통점은 행(行)·주(住)·좌(坐)·와(臥)·어(語)·묵(默)·동(動)·정(鄭)이 항상 조화의 상태를 유지하도록 하는 것이다.<sup>8)</sup>

선의 3대 요소에는 조신법(調身法), 조식법(調息法), 조심법(調心法)이 있다. 조신법은 선을 수련하는 신체적인 자세이다. 기본적인 자세로는 좌선이 가장 적합하나 선을 수련하는 자는 신체가 어떤 위치에 있든지 행할 수 있어야 한다. 조식법이란 호흡을 조절한다는 뜻이다. 호흡은 정신의 안정과 선무의 수련에서 매우 중요하게 작용된다. 조심법은 조신과 조식을 포함할 수 있는 수행법으로서 마음을 안정시켜 화두에 집중시키는 수행방법이다. 화두란 단어는 도를 깨친 사람들의 경지를 표현하는 말이나 행동을 칭하는 것인데 선무도에서의 조심법은 마음의 안정에서 마음과 정신의 통일을 이루는 상태를 말한다.

선무도에서 가장 기초적인 움직임이 오체유법(五體柔法)이라는 선체조인데 이는 심신을 고르게 조화한다는 의미를 지니고 있다. 오체유법은 신체를 다섯 부위, 즉 머리·배·등·팔·다리 등으로 나누어 해부생리학적 구조와 기능을 토대로 부드럽게 풀어 심신의 긴장을 이완시키는 것이다. 또한 척추를 비롯한 사지의 운동을 통해 관절을 교정하고 근육의 탄력을 키워준다. 오체유법 동작들은 주로 늘려 벌리기, 펴기, 두드리기, 마사지 등으로 구성되어 있고 이 동작들은 관절과 근육, 신경조직을 이완시키며 한 동작을 여러 번 반복함으로써 효과를 증대할 수가 있다. 동작의 흐름은 지도자의 구령에 맞추어 움직이는 것이 아니고 정적으로 깊은 선호흡과 함께 수행해야 한다. 이 동작들을 수행할 때의 호흡법은 코로 깊게 들이 마시고 길게 내쉬는 것으로 자신의 기량에 맞추어 동작을 수행하면 된다. 이와 같이 선호흡을 수반하는 오체유법은 전신의 생리적 균형과 심신의 안정을 갖게 해 주는 요가적인 명

8) 앞의 책, p. 128.



상체조라고 할 수 있다.<sup>9)</sup>

선무도의 좌관법에는 영동좌관(靈動坐觀)과 영정좌관(靈靜坐觀)이 있는데, 영동좌관은 고도의 수행법으로써 약 10년 이상 수련한 수행자들에게 전수되는 과목으로서 선무도의 핵심인 신(身), 구(口), 의(議) 등 삼밀의 조화를 통해 깨달음을 얻는 것이다. 영동좌관의 수련은 인체의 경락을 소통하게 하고 심신의 안정을 구하며 수인(手印)을 통해 발생하는 강렬한 에너지로서 신체의 질병을 치료하고자 한다.

영정좌관은 기초적인 수련으로서 초급단계에서부터 수행하게 된다. 이 수련법은 17개 동작으로 구성되어 있는데 주로 법륜을 발현하고 정(精)·기(氣)·신(神)의 조화를 이루어 삼매를 구하는 수행법이다.<sup>10)</sup> 영정좌관의 동작들을 수행할 때에는 전신의 힘을 뺀 상태로 부드럽고 천천히 동작한다. 또한 이 행법은 오체유법과 마찬가지로 깊은 호흡을 수반하여 움직이는데 들숨과 날숨이 끊임없이 이어지는 정적 삼매를 추구한다.

좌관법은 가부좌 상태에서 깊은 호흡의 조화와 더불어 여러 형태의 수인을 통하여 심리적인 상태를 조절하여 삼매에 들게 한다. 수인은 호흡에 따라 손과 손가락의 모양을 조절하고 부드럽게 원이나 반원의 선을 따라 움직이면서 차크라에 집중하는 것을 뜻한다. 영정좌관의 수인과 동작들은 그 형태나 호흡, 동작의 조화를 통해 우주의 에너지와 교감하게 되고 인체에 필요한 생명의 기운을 받아들여서 법륜(法輪)을 발원시키는 구체적인 수련법이다.

특히 두 손으로 수인을 짓고 동작을 하는 것은 깨달음을 향하는 서원으로서 음양의 조화에 기인하여 인체의 심리와 생리적 양면의 효과를 갖고 있다고 볼 수 있다. 두 손은 인체의 전기장과 자기장의 양극을 의미하며 삼양(三陽)과 수삼음(手三陰)의 여섯 갈래 경락의 처음과 마지막 점으로써 수인을 통해 인체 내부의 생명정보를 조절하는 작용을 하게 되는 것이다. 그러므로 수인을 수반한 좌관 수행은 인간내의 무한한 잠재력과 신체기능을 조정 활성화시켜 생명력을 극대화 시켜나가는 특징을 갖고 있다고 볼 수 있다.<sup>11)</sup>

9) 김연수(2003). 오체유법의 효용성, 『선무학술논집』 제 13집, p. 119.

10) 설적운(2001). p. 165.

11) 설적운(2001). 『선무도 교본(下)』(서울: 다다), p. 142.

선무도의 입관법은 서있는 상태에서 다양한 형태의 체형 변화와 동물동작을 모방 응용화한 동작들로 구성되어 있다. 인간의 심신을 단련시키는 과정인 입관법은 영동입관과 영정입관으로 나눈다.<sup>12)</sup> 영동입관(靈動立觀)은 호랑이, 용, 원숭이, 사슴, 곰, 거북이, 학 등 7가지 동물의 형태를 본떠서 만든 것으로 방어 동작, 수면 동작 등 동물들의 생태를 관찰하여 동작을 만들어냈다. 이 행법은 오장육부의 내장 기능을 강화시키고 관절과 근육을 단련하게 한다. 영정입관(靈靜立觀)은 준비동작을 제외한 12개 동작으로 구성되어 있다. 수행법은 영동입관과 대비되는 정적인 수련법으로서 부드럽고 느린 동작과 함께 깊은 호흡의 조화를 통해 심신의 긴장을 이완시킬 수 있다. 또한 동작을 천천히 수행하는 가운데 점차적으로 흘러가는 기(氣)의 조화를 통해 우주의 신비와 선정(禪定)의 법열(法悅)에 동화될 수 있다. 영정입관 수련의 동작 흐름은 부드럽고 느리게 하되, 타인이 동작의 시간적 감각을 느끼지 못할 정도로 천천히 행하도록 한다.

행관법에는 영동행관(靈動行觀)과 영정행관(靈靜行觀)이 있다. 영정행관은 정적인 수련 중에서도 가장 대표적인 행법이고 동작들이 매우 방대하다. 또한 이 행법은 상관관계를 이루는 영동행관의 모체이기도 하다. 영정행관은 신구의 삼밀의 조화를 중요시하며 균형을 매우 중요시한다. 입관과 행관을 수련할 때에는 시작 시 준비하는 동작과 끝낼 때 정리동작으로서 심인법(心印法)을 한다. 심인법은 몸과 마음과 호흡의 조화를 이루게 하기 위한 기본 동작으로서 마음과 몸을 안정시키는 동작이다.

이와 같이 선무도는 다양한 행법으로 이루어졌는데 크게는 동적인 행법과 정적인 행법으로 분류할 수 있다. 그러나 양쪽 모두 정신과 신체의 조화를 수련하는 과정이라고 할 수 있다. 정신과 신체의 조화 수련은 정신과 신체가 하나를 이루는 심신일여(心身一如) 사상에 근거를 두고 있다. 다시 말해서 신체의 작은 부위와 전체의 균형 수련은 작은 부분이 전체이며 전체는 작은 부분의 집합이라는 일즉다(一卽多), 다즉일(多卽一)의 사상에 근거를 두고 있다. 조화 수련과 균형 수련은 멈춤 속에 움직임이 살아 있고 움직임 속에 멈춤을 갖추는 정중동(靜中動) 동중정(動中靜)의 이론을 뒷받침하는 핵심이 된다.<sup>13)</sup>

12) 김철(2001). 선무의 기본동작에 관한 연구 5, 『선무학술논집』, 제 11집, p. 28.

13) 김철(1999). 선무의 기초수련에 관한 연구 (1), 『선무학술논집』, 제 6집, p. 134.

선무도 동작 수행의 가장 큰 특징은 모든 동작이 격렬하지 않고 빠르고 느린 동작, 부드럽고 강한 동작들이 조화를 이룬다는 점이다. 또한 선무도 수행에서 이동 동작들은 몸의 중심이 발디딤새를 따라 움직이게 되는데 균형을 유지할 수 있도록 호흡과 함께 자연스럽게 수행한다. 또한 선무도에는 이동 동선이 큰 동작들도 있고 어떤 동작들은 힘이 있어 보이기도 한다. 보법(拂法)은 보통 걷는 것이 기본인데 발의 감각을 통해 자신의 중심축을 계속적으로 이동하며 새로운 중심축을 만들어 낸다.

선무도 수행에서 가장 기본적으로 수련해야 하는 것이 호흡이다. 선무도의 호흡(조식법)은 의식적으로 호흡을 고르게 조절하는 것이다. 좌관, 입관, 행관 등 어떠한 행법을 하더라도 호흡은 가장 기본이 되므로 좌선에서부터 바른 호흡을 습득하는 것이 필요하다. 호흡법의 원칙은 숨을 쉴 때는 항상 깊이 들이마시고 길게 내쉬되 부드럽고 가늘게 하며 절대 소리를 내지 않는다. 이때 혀는 입천장에 붙이고 자신의 기량에 따라 호흡의 길이를 잘 조절해야 한다. 호흡의 길이는 들이 마시는 호흡과 내쉬는 호흡의 길이를 1:1의 비율로 하되 차츰 내쉬는 호흡의 길이를 길게 하도록 한다. 몸과 마음을 편안하고 즐겁게 하여 심신일체를 이루는 것이 선무도의 기본 호흡법이라고 할 수 있다.

선무도의 호흡법은 흡(吸), 지(止), 호(呼)의 삼단계로 나누어진다. 흡입 시에는 긴장을 풀고 온몸으로 기운을 들이마신다는 느낌으로 하고 지식(止息), 즉 잠시 멈추어 있을 때는 향문을 수축시켜 기(氣)를 발현하여 체내에 충만 시킨 후, 자세를 따라 경맥을 통해 기운이 흘러감을 느껴보도록 한다. 이때 여러 가지 동작의 자세에 따라 경맥이 다르게 자극된다. 숨을 내설 때는 혀와 향문을 내려 전신의 긴장을 풀고 천천히 코로 부드럽게 내쉰다. 이와 같이 선무도의 호흡법은 섬세한데 특히 각 동작을 수행할 때마다 흡(吸), 지(止), 호(呼)의 단계들이 다양하게 적용된다.

#### IV. 타프 테크닉과 선무도의 원리 비교

타프 테크닉과 선무도의 원리와 구성을 살펴보면 여러 가지 공통점이 많은 것을

발견할 수 있다. 본 장에서는 두 기법의 공통점을 사상적 배경, 호흡 적용방법, 신체적 효과, 움직임의 질, 습득 과정 등으로 분류하여 논의해보고자 한다.

첫 번째로 두 기법은 심신일여 사상을 사상적 배경으로 하고 있다. 즉 정적인 자세에서나 동적인 자세에서 모두 마음과 몸이 일체가 되어야 한다는 것이다. 이 두 기법 모두 몸과 마음이 명확히 나누어질 수 없다는 심신일원론에 근거한다. 타프 테크닉에서는 모든 동작을 수행할 때마다 근운동 감각적 심상을 지속적으로 제시하면서 마음과 정신이 이완되어 있는지를 재확인시켜 준다. 그것은 마음이 이완되어 있을 때 동작과 일체될 수 있기 때문이다. 선무도 또한 느리고 부드러운 동작들을 수행할 때 양, 속도, 길이 등은 조정할 수 있으나 몸과 마음이 한 리듬이 되어 움직여야 함을 강조한다. 즉 정신과 동작이 일체가 된 상태에서 단련하는 것을 중요시 한다.

호흡도 두 기법에서는 매우 중요한 원리 중의 하나이다. 신체 동작과 호흡의 리듬이 조화를 이룰 때 심신의 긴장을 이완시키고 건강한 심신을 얻을 수 있으므로 정적인 자세에서나 동적인 자세에서 모두 호흡에 집중하는 것을 권장한다. 그러나 두 기법의 호흡 원리는 다소 차이가 있다. 타프 테크닉의 경우 복식호흡을 포함하여 몸통 전체를 통해 호흡하는 것을 강조하고 동작 수행 시 호흡을 깊고 천천히 하도록 권유한다. 때때로 지도자는 제 1늑골을 포함한 모든 늑골들로 호흡하고 흉골과 연결하여 움직이는 것이 신체정렬에 도움을 준다는 것과 횡격막의 작은 근인 각의 작용을 상기시켜 주면서 지속적으로 호흡하는 것을 강조한다. 특히 내쉬는 호흡은 각을 늘려 주고 수직적 방향으로 신체를 정렬하는데 도움이 되므로 내쉬는 호흡을 조금 더 길고 깊게 하도록 권장한다.

이와 달리 선무도에서의 호흡은 전반적으로 동작마다 호흡의 들이 마심과 내쉬가 정해져 있는 편이다. 앞에서 언급한 바와 같이 선무도는 들고 나감의 움직임 속의 멈춤, 멈춤 속의 움직임으로 집약할 수 있는데, 들고 나감은 움직임의 뜻으로서 들고 남은 모든 동작이 안으로 들어지고 바깥으로 나간다는 뜻이다. 다시 말해서 끌어당기고 밀어내고 한다는 뜻이다. 대부분의 들어오는 동작, 즉 끌어 들이는 동작은 숨을 코로 깊이 단전까지 들어 마시고, 나가는 동작, 즉 뺀 동작은 내호흡을 하거나 입으로 가볍게 내쉰다. 신체동작과 호흡리듬이 조화를 이루어야 되기 때문에 팔이 나가고 휘두르고 미는 등의 동작들을 할 때마다 신체의 움직이는 단전과 호흡의

깊은 관계를 갖고 진행된다는 사실을 특히 유념해서 수련해야 된다.

타프 테크닉과 선무도의 신체적 효과는 유연성을 통해 바른 자세를 유지하는 것이다. 두 기법에서 사용되는 동작들은 호흡을 수반하여 신체의 내적 중심을 인지하게 하고 자연스럽게 유연성을 기르게 한다.

두 기법의 움직임의 질을 살펴보면 다소 상이점이 있다. 타프 테크닉의 경우 앉은 자세에서 진행되는 스트레치 시리즈들은 각 시리즈별로 신체 부분에 집중하여 수행하고, 누워서 수행하는 동작들은 신체 전체를 이용한 스트레치 시리즈가 대부분이다. 전반적으로 신체를 부분적으로 집중하여 심상과 함께 동작을 수행하든지 신체 전체를 이용한 동작을 수행하든지 간에 동작의 질이 외면적으로는 부드럽고 서서히 진행되는 것을 알 수 있다.

모든 스트레치 시리즈가 끝난 후 이어지는 즉흥무용 움직임의 질도 부드럽고 서서히 발전된다. 지도자는 하나의 흐름, 즉 중심축과 연결된 상체와 하체를 느낄 수 있도록 적극적으로 움직임을 유도한다. 그러므로 타프 테크닉의 모든 동작들은 상체와 하체의 움직임의 흐름이 분리되는 것이 아닌 상체와 하체의 움직임들이 전반적으로 같은 느낌으로 천천히 움직여지는 것이 보통이다. 이때 움직임의 질은 외면적으로 부드럽고 최소의 근육 긴장을 수반하는 자유로운 흐름이 주류를 이룬다. 또한 중력에 저항하기보다는 중력자체를 이용하여 움직이게 되고 근육들은 자연스럽게 이완된다. 그러나 동시에 내적으로는 강하고 움직임의 흐름을 통제하고 있다는 것을 느낄 수 있다.

선무도 동작들의 경우 상체는 허리 위에서부터 머리까지가 중심이 되어 움직인다. 팔 동작은 항상 양손을 합장하여 호흡을 조절하는 심인법으로 예를 갖춘 다음 동작이 이루어진다. 하체는 발의 모양과 다리를 드는 것, 걷는 동작 등이 주류를 이룬다. 선무도 품세의 기본자세는 전굴자세, 후굴자세, 좌우전굴자세, 기마립자세, 사골입자세가 있다. 선무도의 상체자세는 선이 아주 부드럽고 유연하다. 그러나 하체자세는 동선이 크고 굽어 동작자체에 안정감이 있다. 발 디딤의 이동은 긴장과 이완의 적절한 조화로 폭이 다양하고 빠를 때는 민첩하게 이동되며 발 폭의

13) 이명미 & 최민동(2002). 선무도 품새연구, 『대한무용학회지』 제 33호, p. 107.

넓이와 동선도 다양하다. 전반적인 움직임이 부드러울 때에는 매우 부드러우나 민첩하게 이동할 때에는 순간적인 찰나와 같이 민첩하게 이동된다.<sup>13)</sup> 그러므로 어떤 동작 수행에 있어서는 상체는 부드럽게 움직이지만 하체는 빠르고 민첩하게 움직이는 경우도 있다. 즉 상체와 하체의 움직임의 질이 다른 경우가 있다는 것이다. 그러나 타프 테크닉과 마찬가지로 선무도 기법 또한 전체적인 수련에 있어서 외면의 부드러움과 내면의 강한 힘이 함께 유지되는 것은 확실하다. 특히 선무도의 영정좌관과 영정입관의 움직임의 흐름은 느린 속도로 진행되는 타프 테크닉과 많이 유사하다.

선무도는 인체의 기와 혈이 흐르는 통로를 원활하게 하는 연습하는 것이 기초 수련이라고도 할 수 있다. 정확한 자세와 동작, 안정된 호흡을 통해 기와 혈을 강화시킴으로서 기의 흐름을 원만하게 유지시켜 건강한 심신을 유지하는 것은 선무도의 주된 목적이라고 할 수 있다. 마찬가지로 타프 테크닉도 물리의 법칙인 '작용, 반작용의 법칙'을 토대로 에너지의 흐름을 연구해냈다. 테크닉에서 사용되는 모든 움직임들은 인체 구조의 에너지 흐름에 초점을 맞추어 발달되었고 이 움직임들은 인체의 에너지 흐름을 원활하게 하여 건강한 심신을 유지할 수 있도록 도와준다.

타프 테크닉과 선무도는 반복적이고 지속적인 연습을 통해 성취할 수 있다. 신체의 동작 체험은 의식적 반복 훈련을 통해서 무의식으로도 하나가 될 수 있는 상태에 이르러야 한다. 이디오키네시스의 원리는 불균형하게 신체를 사용한 사람은 균형적인 자세나 특정 자세를 반복적으로 상상하여 잠재의식적으로 두뇌에 입력시킴으로써 균형적으로 발달시킬 수 있다는 것이다. 타프 테크닉의 지속적인 수행은 신체정렬과 함께 유연성을 기르게 한다. 호흡과 심상을 통한 스트레치 시리즈는 상체와 하체를 균형 있게 만들어 주고 무리 없이 유연성을 길러준다. 타프 테크닉에서는 순발성을 고려하기 보다는 호흡과 심상을 통해 움직이는 순간순간을 천천히 기능해보는 것을 강조한다.

선무도 또한 기본 동작을 지속적으로 단련함으로써 정신과 신체의 견디는 힘과 참는 힘을 동시에 기를 수 있다. 또한 선무도의 지속적인 훈련은 자신의 기량을 점차 높은 수준으로 끌어 올릴 수 있게 하고 유연성과 순발성을 높여 준다.

## IV. 결 론

지금까지의 연구결과 타프 테크닉과 선무도는 각각 서양과 동양에서 발달되어 왔지만 여러 가지 공통점을 지니고 있는 것을 알 수 있다. 첫째, 타프 테크닉과 선무도는 심신 일여사상이 원리가 되는 기법들이다. 두 기법 모두 신체의 균형을 중요시 하지만 마음을 수반하여 수행하는 기법으로서 몸과 마음 모두 건강을 유지할 수 있도록 도움을 준다. 둘째, 호흡 적용방법은 양쪽 기법에서 약간 차이가 있지만 호흡이 기법에 매우 큰 영향을 끼침을 알 수 있다. 두 기법 모두 해부생리학적 구조와 기능을 토대로 만든 동작 수행을 통해 심신의 긴장을 이완시키는데 모든 동작 수행은 호흡작용의 인식을 수반한다는 것이다. 셋째, 스트레치와 유연성을 통하여 신체의 바른 자세를 유지하게 하는 신체적 효과가 있다. 호흡을 수반한 스트레치는 인체에 큰 무리 없이 자연스럽게 유연성을 기르게 할 뿐만 아니라 마음의 안정을 얻게 한다. 넷째, 두 기법 모두 움직임의 질을 살펴보면, 외면적으로는 부드러워 보이지만 내면에는 강한 힘을 유지하고 있다. 다섯째, 습득의 과정을 살펴보면 지속적인 연습과 집중을 했을 때 심신의 건강을 유지할 수 있다. 다시 말해서 단기간에 정확한 동작을 취하는 것은 단지 동작을 습득하는 것에 불과할 뿐이고 지속적인 훈련만이 동작을 통해 에너지의 흐름과 심신의 건강을 유지하게 한다.

근래에 선무도를 토대로 하는 무용 작품들을 많이 볼 수 있다. 무용이라는 예술 자체가 정중동(靜中動) 동중정(動中靜)의 이론을 바탕으로 표출되는 움직임들이라고 해도 과언이 아닐 것이다. 무용은 움직이는 선으로 이루어졌고 육체와 정신이 융합되었을 때 비로소 예술로서 승화된다고 할 수 있다. 이러한 점으로 볼 때 선무도를 무용에 적용하는 것은 예술을 통한 도(道)라고도 볼 수 있을 것이다.

서구에서도 다른 신체동작치료들을 토대로 하는 무용 작품들을 볼 수 있다. 타프 또한 자신의 테크닉을 이용하여 다양한 무용 작품들을 안무해내었고 그녀의 작품들은 심신을 융합시키는 작품이라는 평을 받기도 하였다. 신체동작치료는 심신을 건강하게 하는데 사용되어질 뿐만 아니라 예술과의 융합도 쉽게 이루어질 수 있으므로 앞으로도 지속적인 적용과 연구가 필요하다고 생각한다. 또한 동양과 서양의 다른 신체동작치료들을 비교 연구해보는다면 신체 정렬과 동작 수행에 도움을 줄 수 있

을 뿐만 아니라 무용예술에도 많은 영향을 끼칠 수 있을 것으로 확신한다.

#### ■ 참고문헌

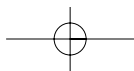
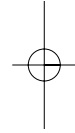
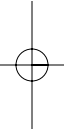
- 설적운(2001). 『선무도 교본 (上), (下)』, 도서출판 다다.
- Lulu Sweigard(1974). *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*, New York: Harper&Row.
- Mabel Todd(1937). *The thinking Body*, New Jersey: Princeton Book Co..
- Pamela Matt(1993). *A Kinesthetic Legacy: The Life and Works of Barbara Clark*, Arizona: CMT Press.
- 김정명(1995). 선과 신체과학: 새로운 체육학의 조명, 『선무학술논집』, 제 5집.
- 김연수(2003). 오체유법의 효용성, 『선무학술논집』, 제 13집.
- 김 철(1995). 선무에 관한 연구, 『선무학술논집』, 제 5집.
- \_\_\_\_\_ (1999). 선무의 기초수련에 관한 연구 (1), 『선무학술논집』, 제 6집.
- \_\_\_\_\_ (2001). 선무의 기본동작에 관한 연구 5, 『선무학술논집』, 제 11집.
- 박경민(2004). 선무도 수련의 원리, 『선무도 대금강문 20년사』, (사)세계 선무도협회
- 박종덕(1999). 특기 적성교육 활동을 위한 멀티미디어 CAI 개발 및 구현, 경남대학교 교육대학원.
- 이명미 & 최민동(2002). 선무도 품새 연구, 『대한무용학회』 제 33호.
- 이정숙(1994). ‘움직이는 선’의 무용미학적 고찰, 『선무학술논집』, 제 6집.
- 조은숙(1998). Ideokinesis의 개념과 발달 과정, 『무용예술학연구』, 제 1집.
- \_\_\_\_\_ (2001). 심상을 토대로 한 호흡에 관한 연구, 『한국무용교육학회지』 제12집, 2호.
- Nancy Topf(1996). *Bodies of Influence. Audio Installation a the School for New Dance Development in Amsterdam. June.*
- \_\_\_\_\_ (1997). recording from “*Nine Dynamic Anatomy Workshops*”, New York.
- Sandra Minton(1991). *Exploring the Mind/Body Connection with Imagery*,





*Kinesiology & Medicine for Dance*. Penington, NJ: A Cappella Books, Inc.,  
Fall/Winter.

논문투고일	2007년	6월	30일
심사일		7월	3일
심사완료일		7월	20일



**Abstract****The Study on the Movement Principle of  
Topf Technique and Sunmudo**

Eunsook Cho  
*Professor of Dance*  
*Chung-Ang University*

In 21st century somatic movement therapy stands out as an alternative medicine. Especially the Topf Technique which is one of the somatic movement therapies is very useful for all people. Topf technique uses imagery to retrain the postural muscles, keeping the body in good alignment as various movement combinations are learned. Furthermore, it creates a body awareness without unnecessary tension and increases range of motion.

The quality of movements in Topf technique is free flowing, using a minimum of muscle tension in movements. By using gravity rather than fighting it, the muscles are lengthened gently. Meanwhile, the inner force seems to be strong and controlled. This concept is very similar to Sunmudo.

Sunmudo is a training method in the form of esoteric Buddhism. This form has been secretly handed down through the centuries. Sunmudo is a way to attain enlightenment through harmonizing the mind, body and breath. The basic training consists of Zen yoga stretches, breathing health exercises and dynamic martial art. Each movement can be done slowly to furnish accuracy with breathing control while showing how to defend oneself.

The purpose of this study is to compare the Topf technique which is based on Ideokinesis with Sunmudo. This study illustrates the principles and the structure of Topf technique and Sunmudo. Also the comparison of Topf technique and Sunmudo is explained with examples.

**Keywords:** Topf Technique(타프 테크닉), Sunmudo(선무도), Integration of Body and Mind(심신융합), Breathing(호흡), the Quality of Movements(움직임의 질)