

신체 자각(Body Awareness)을 토대로 하는 낸시 타프의 움직임 원리와 태극권 움직임 원리의 상관성*

조 은 숙
중앙대학교 교수

| | |
|------------------------------------|----------------|
| I. 서론 | 원리의 유사성 |
| II. 신체자각적 측면에서의 타프와 태극권의 움직임 원리 | IV. 결론 참고문헌 |
| III. 타프 테크닉과 태극권 움직임 | Abstract |

1. 서론

신체에 대한 지속적인 자각(Awareness)은 신체정렬과 효율적인 무용 동작 수행에 도움을 주고 창의적인 움직임 스타일을 만들어 내는 데 많은 영향을 끼칠 수 있다. 이와 같은 이유로 신체학과 관련된 분야인 신체 인지(Body Awareness), 바디 컨디셔닝(Body Conditioning), 신체 동작 치료(Body Movement Therapy) 등은 무용학문의 새로운 패러다임을 구축하고 있다.

후기 현대무용가인 낸시 타프(Nancy Topf, 1942-1998)는 신체 인지를 바탕으로 한 테크닉을 정립하였고 근운동 감각적 심상(Kinesthetic Imagery)을 안무와 즉흥에 적용하여 새로운 무용 스타일을 만들었다. 그녀는 1970년대부터 이디오키네시스(Ideokinesis) 이론을 바탕으로 인체의 '에너지 흐름'에 관하여 많은 연구를 하였고, 이 흐름을 움직임에 적용하여 표출해낼 수 있는 방법론을 제시함으로써 이

* 본 연구는 2008년도 중앙대학교 학술연구비 지원에 의한 것임.

디오키네시스와 무용의 접목이라는 무용학문의 새로운 가치와 방향을 제시하였다. 그녀의 테크닉과 작품에서 나타나는 움직임들은 매우 정적이고 내면에 집중되어 있는 것을 볼 수 있는데 타프는 자신의 움직임 원리와 태극권과의 유사성에 대해서 다음과 같이 언급하였다:

나는 태극권을 경험해본 적이 없다. 그러나 나의 테크닉과 작품에서 나타나는 움직임의 질이 태극권과 비슷한 것으로 생각한다. 나는 1972년에 처음으로 근운동 감각적 심상을 이용하여 "신체는 둥그랴다, 그녀가 말했다(The Body is Round, She Said)"라는 작품을 만든 후 나의 에너지에 대한 개념이 동양철학의 "기(氣)"와 유사하다는 점을 깨달았다. 태극권의 '음'과 '양'의 이론은 내 테크닉의 '에너지 흐름'과 비슷할 것으로 생각된다.¹⁾

태극권(太極拳)은 '기'를 중요시하는 중국의 전통적인 신체단련법으로서 연속된 동작을 의식, 그리고 호흡과 조화를 이루며 지속적으로 수행하는 권법이다. 중국 고전 철학서인 「역경(易經)」에 따르면, 태극은 천지가 나뉘지기 이전의 상태인 태초의 본원(本源)을 의미한다. 그 상태는 무한히 넓고 일체가 아무것도 없는 상태(無)이며 그곳에서 음(陰)과 양(陽)의 두 가지 에너지인 기가 나뉘었다고 한다. 다시 말해서 '태극'은 음과 양의 두 에너지가 상호 작용하여 만물이 생성하고 변화가 이루어진다는 것을 의미한다.²⁾ 모든 사물은 그 자체 내에 서로 다른 성질을 지니고 있어 그 다른 성질이 상호대립하고 통일되어 가는 과정에서 변화를 계속하게 되어 있는데 태극권은 신체자각을 통하여 음양의 대립과 통일을 지속적으로 엮어가는 권법이라고 할 수 있다.

역사적으로 볼 때 태극권의 기원은 여러 가지 추측을 가능케 하지만 각 문파나 계통에 따라 주장하는 바가 다르기 때문에 창시자를 한사람으로 함축하기에는 어려움이 있다. 그러나 큰 맥락으로 보면 선인(仙人) 장삼풍(張三豐) 창시설, 양가 태극권의 시조 양로선(楊露禪)에게 태극권을 전한 명말(明末)의 무장 진왕정(陳王庭) 창시설, 태극권의 비격문인 「태극권경」의 저자 왕종악(王宗岳) 창시설 등이 가장 널리 알려져 있다. 그러나 태극권이 중국에서 사회적으로 널리 알려진 것은 청말(清末)의 양로선(楊露禪, 1799-1872)에 의해서이고 현대 역사가들도 양로선의 스승인 진왕

1) 낸시 타프와의 인터뷰, 1996년 10월 29일.

2) 민정암(1991). 『태극권』, (서울: 대원사). p.9.

정을 태극권의 창시자로 언급하고 있다.³⁾

태극권의 동작은 원(圓)형을 기본으로 하고 처음부터 끝까지 천천히 연속적으로 움직인다. 태극권은 ‘움직이는 명상’이라고 표현할 정도로 동작을 수행하는 동안 고도의 정신집중을 필요로 한다. 이런 점에서 볼 때 태극권과 타프의 움직임 원리는 신체 자각을 바탕으로 하는 유사성을 지니고 있다.

‘신체자각(Body Awareness)’이라는 용어는 20세기부터 서양에서 대두되어 지속적으로 연구되고 있지만 그 기원은 동양에서 발달되어 온 ‘심신일원론(心身一元論)’과 일맥상통한다. 타프 테크닉과 태극권은 시간과 공간을 달리해서 발달되어왔지만 몸과 마음을 하나로 보는 관점이 같고 신체자각을 기본으로 움직임을 수행하는 공통점을 지니고 있다. 그러므로 본 연구의 목적은 타프의 움직임 원리와 태극권 움직임 원리의 유사성을 연구하는 것이다.

본 연구에서는 태극권을 무술로 다루기보다는 신체자각적인 측면에 초점을 맞추어 타프의 움직임 원리와 함께 연구하고자 한다. 연구방법으로는 문헌연구를 중심으로 하고 본 연구자의 경험적 기술⁴⁾과 낸시 타프와의 직접적인 인터뷰 내용을 포함하고자 한다.

본 연구와 관련된 선행연구를 검토해 보면, “타프 테크닉과 불교의 수행법인 선 무도의 비교 연구”(조은숙 2007)가 있다. 이 연구는 두 기법의 사상적 배경과 움직임 구성, 그리고 호흡 적용방법 등을 논하였다. 태극권과 관련된 연구들은 다양하게 진행되어 왔고 이 연구들은 크게 두 분야로 분리해볼 수 있다. 첫째, 태극권의 기원과 특성에 관련된 문헌연구들로 약 8편(문감홍(2001); 강형기(1977); 나대관(2002); 정민수(2003); 허재원(2003); 박종구(2004); 남기영(2005); 박태섭(2006))이 있고, 둘째, 태극권과 관련된 실험 연구들로 김철환(2005); 허재원(2003); 이구상(2005); 최윤희(2000); 조경이(2003); 안진수(2003); 김병철(2003); 권기욱(2001); 배경희(1998); 류시호(2001) 등 약 10편이 있다. 그러나 신체 자각적인 면에서 태극권에 대한 논의는 이루어지지 않았다.

최근 우리나라에서는 신체 자각과 인지에 관한 많은 관심을 나타내고 있지만 선행

3) 전계서. p.12.

4) 본 연구자는 2000년 타프 테크닉 공인 자격증을 취득하였음.

된 연구를 검토해본 결과 신체자각에 대한 개념적 정의가 이루어 지지 않았고 명료한 해석 또한 찾아보기 어렵다. 본 연구의 효과적인 목적을 달성하기 위하여 우선적으로 신체자각과 그에 관한 개념적 정의에 대해서 논하고자 한다. 또한 정의된 개념을 바탕으로 타프 테크닉과 태극권 안에 내재되어있는 유사성에 대해서 논하고자 한다.

II. 신체 자각적 측면에서의 타프와 태극권의 움직임 원리

20세기 후반부터 발달되어온 신체 관련 기법들은 근래에 들어 급속하게 확장되고 있다. 1988년에 설립된 국제 신체학 동작 교육과 치료 협회(International Somatic Movement Education and Therapy Association)만 해도 국제 알렉산더 테크닉(Alexander Technique International), 타프 테크닉 학교(The School of the Topf Technique), 바디-마인드 학교(The School for Body-Mind Centering) 등을 포함하여 무려 20개 기관이 가입되어 있다.

신체 관련 기법들은 신체 자각(Body Awareness), 신체 연구(Body Work), 움직임 자각(Movement Awareness), 치료(Therapy), 신체학 교육(Somatic Education), 신체 기법(Body Method), 테크닉(Technique) 등의 용어들을 사용하고 있다. 이러한 연구들은 창시자의 관점과 활용 영역에 따라 다양하게 발달되고 있다. 이 신체 관련 기법들의 활용 영역은 인체의 재활치료, 움직임 수행, 이완의 경험을 위한 수단 등 크게 세 영역으로 구분할 수 있다.

신체 연구자인 미르카 크나스터(Mirka Knaster)는 그녀의 저서에서 모든 신체 관련 기법들이 다음 세 가지 기본 전제하에서 시작된다고 서술하였다:

- 대체적으로 지나친 근육 긴장과 습관으로 인해 신체의 어떤 부분이 억제 되어 있고 금지되어 있으며 잘못 사용되었거나 또는 균형을 벗어나 있다.
- 신체는 돌처럼 굳어 있지 않다; 성형과 형의 변화가 가능하고 고칠 수 있으며 교육이 가능해서 언제든지 무엇인가를 할 수 있다.
- 신체는 변형을 위한 장소이다.⁵⁾

5) Mirka Knaster(1996). *Discovering The Body's Wisdom* (New York: Gordon&Breach.), p.xv.

이 기본 전제들은 신체가 중심이고 변화가 가능하다는 것을 강조하고 있다. 그리고 이 변화는 자각을 수반했을 때 쉽게 이루어질 수 있다는 것을 알 수 있다. 다시 말해서, 효율적인 결과를 얻기 위해서는 인체의 자각이 우선시 되어야 한다. 로빈 포웰(Robin Powell)은 '신체 자각이란 좀 더 효율적인 기능을 위해 근육 긴장을 이완시키고자, 다양한 움직임의 형식과 조정들을 통해 신체 부분에 대한 개인의 정신적 감각을 사용하게 하는 것'⁶⁾이라고 정의를 내렸다.

비록 모든 신체 관련 기법들의 관점이나 활용 영역이 다소 차이가 있다 하더라도 이들 대부분이 공통적으로 지니고 있는 요소는 신체자체를 위한 것이 아닌 정신과 연결되어 있는 신체 즉, 인식주체적인 신체를 중요시한다는 것이다. 다시 말해서 신체의 자각 또는 인지를 강조한다는 것이다. 이 기법들은 의식이 있는 자각을 통해 신체를 인지하고 자기 통제를 할 수 있도록 교육시키는 것에 목표를 두는 경향이 있다. 자각은 인체의 충분한 이완과 균형을 증대시킬 수 있고 학습 기능을 향상시킬 수 있기 때문이다. 생리학자인 에드먼드 제이콥슨(Edmund Jacobson)은 실험을 통해 "생각이 생리학적으로 감각, 심상들과 신경근 긴장의 시리즈로 구성되어 있다"⁷⁾는 것을 입증하였다. 즉 생각이나 상상은 근육의 활동과 긴장을 자극한다는 것이다.

타프는 모든 움직임들을 신체 자각을 통해서 수행하도록 하였다. 그녀는 해부학적 구조의 이해와 해부학적 이미지를 토대로 자신의 테크닉을 정립하였다. 그녀가 수행자에게 바르게 서는 자세를 습득하게 하는 방법은 먼저 수행자가 일상 시에 서는 자세를 취하게 한 다음, 바르게 서는 자세를 설명한 후 습관된 자세와 바른 자세를 번갈아 가면서 취하게 해보는 것이다. 물론 바르게 서는 자세는 타프 테크닉을 지속적으로 수행했을 때에도 가능하지만 수행자가 자신의 자세를 자각하게 하는 것이 우선이다.

또한 그녀는 자신의 무용작품들도 신체 자각을 통해 안무하곤 했는데 신체의 한

6) Robin Powell(1985), *Body Awareness: The Kinetic Awareness Work of Elaine Summers* (Unpublished Doctoral Dissertation: New York University: NY), p.2.

7) Edmond Jacobson.(1929), *Progressive Relaxation* (Chicago: University of Chicago Press) p.95.

부분이나 여러 부분을 통합하여 지각하고 심상하여 작품을 구성하였다. 예를 들어, 작품 「증류(Distillation, 1995)」는 무용수들에게 손에서 미끝까지의 인체 구조를 이해하고 그 부분들을 이용하여 만들어질 수 있는 동작들을 스스로 탐험하게 하여 구성한 작품이다. 그녀는 무용수들에게 인체의 구조적 기능을 인식하게 하기 보다는 신체 각 부분에서 일어나는 움직임들을 자각하고 이미지를 부여하여 다양한 동작들로 발전시키는 것을 권장하였다. 심리학자인 제임드 힐만(James Hillman)은 그의 저서에서 '자각은 의지보다는 이미지를 수반할 때, 통제보다는 반영을 권장할 때, 그리고 사물의 실재를 인지시켜주기 보다는 반사적인 통찰이 따를 때 더욱 반응을 한다'⁸⁾고 강조하였다. 힐만의 주장처럼 타프는 무용수와 자신에게 이미지를 이용하여 주제를 더욱 자각시키게 하고 반영을 제시함으로써 자유롭게 동작들을 탐구하였다.

태극권 또한 고난이도의 신체 자각을 필요로 한다. 곡선을 기본으로 하는 태극권의 동작들은 인체의 관절들과 근육들을 사용함으로써 유연성과 탄력성을 함께 지닐 수 있게 하고 신경근의 긴장을 완화시켜 준다. 신체의 균형을 특히 중요시하는 태극권은 신체를 자각함과 동시에 지속적으로 움직이면서 균형을 유지해야 함으로 많은 집중을 필요로 한다. 이 기법은 정신과 '기'의 움직임이고, 몸의 각 부분들이 서로 연관되어 조화를 이루며 수행되어야 한다. 표충실은 태극권의 신체 자각과 관련하여 다음과 같이 설명하였다:

동작 속의 동작과 의도 속의 의도의 공동작용은 완전한 주의를 요구한다. 바로 그 전체 내에 각기 작은 부분의 시간적 조절의 미묘한 규칙이 바로 공동작용으로 존재하는 것이다. 정신은 형식에서 스타일, 템포, 공동작용, 그리고 유연성, 역학, 또 감각으로 옮겨 가지만, 그러나 모든 것을 동시에 인지하게 된다. 이러한 다양성에 의해 집중된 정신, 주의 그리고 인식은 바로 자체 하나로 있는 것이다.⁹⁾

태극권은 음과 양의 조화를 끊임없이 느끼면서 느리게 동작을 수행해야 함으로 매순간의 신체 자각이 요구된다. 태극권은 분명한 자세를 취하는 것이 아니라 물이

8) James Hillman(1989), *Blue Fire* (New York: Harper Collins Publishers), p.32.

9) 표충실(1992), *완전 건강을 위한 108식 양가 태극권* (서울: 학민사), p.24.

흐르듯이 자연스럽게 이어진 동작들을 수행하도록 되어 있다. 그러므로 개별적인 동작을 수행할 때뿐만 아니라 동작에서 동작으로 넘어가는 순간에도 동작을 의식하면서 마음과 호흡의 흐름을 자각하므로 고도의 집중을 요구한다. 음과 양, 그리고 내적인 것과 외적인 상호 관계 속에서 신체 자각을 통해 균형을 이루고자 하는 것이 태극권이다. 레아와 니라(Lea Bartal&Nira Ne' eman)는 자신들의 저서에서 서양의 다양한 신체 자각 기법들을 설명하였고 대표적인 동양의 신체 자각 기법으로 태극권을 언급하였다:

태극권은 중력과 조화로운 양호한 호흡(법), 공간에서 신체의 균형, 수행자의 정서적 그리고 정신적 안녕에 목적을 두고 있는 자유롭게 흐르는 동작 등의 신체의 올바른 사용이라는 원칙 내에서 진행된다.
(태극권을 포함한) 신체 자각 체계들은 우리의 인식과 불필요한 긴장으로부터의 해방감, 자유와 가벼움의 감각, 정신-신체 관계의 협응 및 균형을 성취하려는 우리의 시도에 이바지해왔다.¹⁰⁾

타프의 움직임 원리와 태극권은 신체 자각을 통해서 심신의 건강을 유지시키는 공통점을 지니고 있다. 물론 두 기법은 신체 자각을 하는 방법과 원리에 있어서 다소 차이가 있다. 타프는 해부학적 구조와 근운동 감각적 심상을 통해서 신체 자각을 하도록 한다. 그리고 그녀는 조금 더 효율적인 신체 자각을 위해 테크닉이나 안무를 할 때 제한된 심상을 제시하기 보다는 수행자 개개인이 만들어낸 심상을 이용하도록 권장한다.

태극권은 '기'를 중심으로 하며 동양 철학을 근거로 하여 신체 자각을 하게 한다. 그리고 태극권의 행법들은 동작 사위별로 이름을 가지고 있고 각 동작들은 음과 양을 토대로 하는 기의 흐름을 내재하고 있다. 태극권은 타프의 기법에 비해서 정확한 틀 속에서 움직임을 수행한다. 타프의 움직임 원리와 태극권은 시대와 장소를 달리 해서 발전하였고 형식에서 다소 차이가 있지만 궁극적으로는 신체의 효율적인 기능을 위해 변화를 추구한다는 공통점을 가지고 있다. 그리고 이 변화를 위해서 신체 자각을 키워드로 한다는 것을 알 수 있다.

10) Lea Bartal & Nira Ne' eman(1975), *Movement Awareness And Creativity* (New York: Harper&Row), p. 11.

III. 타프 테크닉과 태극권의 움직임 원리의 유사성

타프는 신체 부위별로 동작 시리즈를 개발했고 지속적인 연구에 따라 시리즈들을 발전시켰다. 그리고 그녀는 동작 시리즈 중에서도 어떤 부분에서는 수행자의 신체 자각에 따른 자유로운 움직임을 허용했다. 그러나 태극권은 정해진 동작들¹¹⁾을 연속적으로 이어서 한다. 트왈라 타프(Twyla Tharp) 무용단의 수석 무용수였던 사라 로드너(Sara Rudner)는 타프의 워크샵과 테크닉을 다년간 수강하였고 요가와 태극권도 경험하였다. 그녀는 타프 테크닉과 요가와 태극권을 다음과 같이 비교하였다:

타프의 작업은 요가와 태극권이 매우 강한 형식을 가졌다는 것을 제외하고 요가와 태극권과 비슷하다. 낸시의 초기 작업들은 특정한 형식들을 가졌지만 즉흥적인 면이 강해지면서 형식이 그전처럼 강하지 않게 되었다. 타프의 작업, 요가, 태극권, 이들 모두는 보완적이다. 그러나 낸시의 작업은 모든 것들(움직임들)이 자연스럽게 일어나는 가운데, 어떻게 접근할 수 있는가에 대한 정보였고 정신의 힘에 대한 주된 참고서 역할이었다.¹²⁾

로드너가 위에서 언급한 바와 같이 타프 테크닉은 즉흥적인 움직임들을 포함하고 있지만 움직임의 기본적 원리는 변함이 없는데, 그것은 바로 그녀의 테크닉이나 안무에서 수행되는 모든 동작들에 해부학적 구조를 기초로 한 에너지 흐름의 심상을 적용한다는 것이다. 태극권 또한 가장 중요한 개념으로 음과 양의 조화, 즉 태극을 손꼽는다. 이 장에서는 두 기법에서 중요시 하는 원리들인 신체의 에너지, 이완, 자세정렬 등에 대해서 논하고자 한다.

1. 신체의 에너지

타프의 신체자각은 '에너지 흐름(energy flow)'으로 표현된다. 이 에너지 흐름은 인체의 중심축¹³⁾을 중심으로 형성되었고, 모든 작용에는 동등하거나 상대적인

11) 태극권의 동작들은 유파에 따라 규격화된 동작을 24식(동작) 또는 38식(동작) 등으로 정하고 있고 이 동작구들을 반복적으로 해서 108식(동작)으로 분류하기도 한다.

12) Sara Rudner와의 인터뷰, 1996년 10월 17일

13) 인체의 중심축은 정수리에 물을 떨어뜨린다고 가정했을 때 경추와 요추를 지나서 바닥으로 떨어진다.

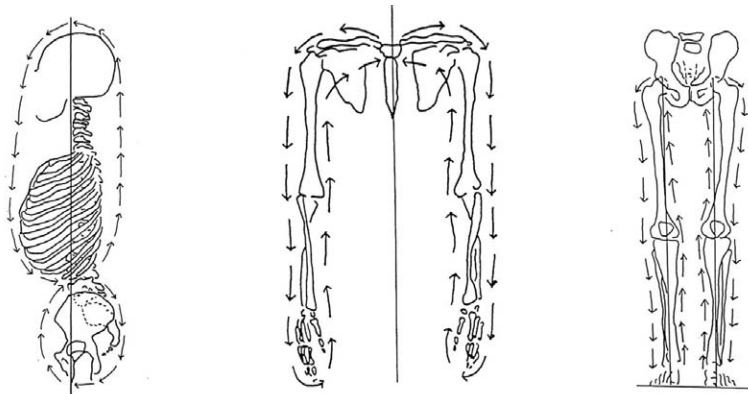
반응이 일어난다는 '작용, 반작용의 법칙'에 근거하였다. 타프의 에너지 흐름은 심상(imagery)적인 것으로 해부학적 구조와 기능학적 측면을 바탕으로 연구된 것이다. 타프의 움직임 원리에서 에너지 흐름은 경추와 요추를 중심으로 하는 척추와 두개골의 에너지 흐름, 중심축과 연결된 상지의 에너지 흐름, 골반과 중심축을 연결하는 에너지 흐름, 상체의 중심축과 연결된 하지의 에너지 흐름 등 크게 4영역으로 나눌 수 있다. 이 에너지의 흐름은 위로 향하는 선과 아래로 향하는 선 또는 안으로 향하는 선과 밖으로 향하는 선 또는 올라가는 것과 아래로 내려가는 선 등 상대적인 에너지의 흐름으로 이루어졌다. 타프의 이론에 입각한 에너지 흐름은 다음과 같이 요약할 수 있다(표 1).

〈표 1〉 인체의 상대적인 에너지 흐름

| 신 체 | 에너지 흐름 | 중심축과 직접 연결되는 에너지 흐름 |
|---------|--|--|
| 척추와 두개골 | 앞쪽이 내려가는 심상 | 뒤쪽이 위로 올라가는 심상 |
| 상지대 | 견갑골부터 작은 손가락까지 내려가는 심상 | 엄지 손가락부터 쇄골을 통해 중심축까지 올라가는 심상 |
| 골 반 | 천장관절을 축으로 밖으로 여는 심상 천골과 미골을 아래로 내려주는 심상 | 중심축의 하나인 요추를 향해 안으로 향하는 심상 골반의 앞쪽은 요추를 향해 올라가는 심상 |
| 하 지 | 고관절부터 작은 발가락까지 내려가는 심상 | 엄지 발가락부터 대요근을 통해 요추까지 올라가는 심상 |

〈표 1〉과 같이 신체의 각 부분은 모두 상대적인 심상으로 구성되어 있고 이 심상의 근원은 상체의 중심축과 연결되어 있다. 타프의 에너지 흐름은 인체가 중력에 저항하고 있는 것을 고려해 중심축과 직접 연결되는 에너지의 흐름은 위로 올라가게 되어 있다. 또한 타프의 움직임 원리는 8자 형상(8 figure)의 에너지 흐름을 지니고 있는 특징을 지니고 있다. 척추와 두개골과 골반을 연결했을 때 8자 형상이 나오고 상지대와 하지에서 내려가는 심상과 올라가는 심상을 연결했을 때에도 8자 형상이 나온다(그림 1). 8자 형상은 에너지가 끊어 지지 않고 지속적으로 순환되는 것을 보여준다.

태극권은 기의 흐름을 통찰하는 기법이라고 일컬을 수 있다. 태극권에서의 기는



〈그림 1〉 8자 형상의 에너지 흐름

몸과 마음을 연결해주는 에너지라고 정의할 수 있고 음양으로 존재하고 있다. 음양은 무극(無極) 상태에서 두 가지로 나누어진 에너지로써 우주만물을 구성하고 세계의 모든 운동을 창출해내는 상반된 성질의 두 가지 기본 요소를 의미한다.¹⁴⁾ 음은 수동적, 부정적, 땅을 의미하고 양은 능동적, 긍정적, 하늘을 의미한다. 음양은 상호 대립적이고 상호 의존적인 요소들을 지니고 있다. 태극권에서 인체는 소우주로 표현되고 이 안에서 음과 양이 상호 의존하고 있다. 태극권의 모든 동작은 음양으로 구성되어 있고 음양의 두 기를 통해서 태극, 즉 우주 만물의 근원이 되는 실체에 이르는 것이다.

태극권에서 나타나는 신체의 에너지 또한 타프의 에너지 흐름과 마찬가지로 상대적인 성격을 지니고 있다. 이 에너지는 위로 올라가며 발산하는 양의 에너지와 아래로 내려가며 수렴하는 음의 에너지로 구분할 수 있다. 인체의 기운이 올라가는 길로 척추 속에 있는 척수를 따라 올라가며 뇌척수신경과 관련되어 있는 곳이 독맥(督脈)이고, 입에서 항문까지 통하는 구멍을 형성하며 음기의 에너지를 총괄하는 곳이 임맥(任脈)이다. 독맥과 임맥은 상호 대립적으로 작용하여 독맥은 양의 에너지를 총괄함으로써 적극적이고 동적인 역할을 하고 임맥은 음의 에너지를 총괄함으로써 소

14) 박태섭(2006), 태극권 수련 이론의 철학적 연구, 동의대학교 대학원 석사학위 논문, p.22.

극적이고 정적인 역할을 한다.¹⁵⁾

인체를 음양으로 설명하기도 하는데 외부는 양이 되고 내부는 음이 된다. 인체의 음양을 말하면 등 부위는 양이 되고 배 부위는 음이 된다. 또한 오장(五臟: 간장, 심장, 비장, 폐, 신장)은 음이 되고 육부(六腑: 담, 소장, 위, 대장, 방광, 삼초¹⁶⁾)는 양이 된다.

태극권의 음양 이론은 경락(經絡)이론을 내포하고 있다. 경락이란 기가 흐르면서 피부와 피하조직에 나타나는 반응점이 연결된 선이다. 경락의 음양과 각 경락이 통하고 있는 근육사이에는 일정한 관계가 있다. 다시 말해서 모두 근육이 퍼지는 쪽에 있는 것이 양의 경락이고 굽어지는 쪽의 있는 것이 음의 경락이다.¹⁷⁾

동작에 있어서도 음양이 구분되는데 전반적으로 뻗어 나가는 것, 공격하는 자세, 전진하는 자세, 위로 향하는 자세는 양이 되고, 움츠리거나 방어하는 자세 또는 몸을 돌리면서 옆으로 비켜나가게 하는 자세, 후퇴, 아래로 향하는 자세가 음이 된다. 그러나 태극권 동작에서는 음양이 동시에 이루어진다. 예를 들어 오른손은 양, 왼손은 음, 오른발은 양, 왼발은 음의 에너지가 동시에 존재한다. 그러므로 음양이 상호 작용을 하여 부드러움과 강함이 동시에 공존할 수 있는 것이다. <표 2>는 여러 가지 측면에서 본 태극권의 음양을 정리해 본 것이다.

타프의 움직임 원리와 태극권의 원리를 비교해보면 타프의 움직임에서 중심축을

<표 2> 타프와 태극권에서의 음양

| | 인체에서의 음양 | | 태극권 동작에서의 음양 | 타프의 에너지 흐름 |
|---|----------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 음 | 인체 내부, 배부위, 오장 | 독맥, 근육이 굽어 지는 쪽 | 움츠리는 자세, 후퇴, 아래로 향하는 자세 | 중심축을 중심으로 내려가는 에너지 흐름 |
| 양 | 인체 외부, 등부위, 육부 | 임맥, 근육이 퍼지는 쪽 | 뻗어 나가는 자세, 전진, 위로 향하는 자세 | 중심축을 중심으로 올라가는 에너지 흐름 |

15) 앞의 책, p.24-25.

16) 삼초(三焦)는 해부학적으로는 찾아볼 수 없고 한의학에서만 언급되는 장기의 개념으로 각 장부가 제 기능을 할 수 있도록 도와주는 기능체계를 의미한다.

17) 박태섭 (2006), p.24.

중심으로 올라가는 에너지의 흐름이 태극권의 양에 근접하다는 것을 알 수 있다. 반면에 중심축을 중심으로 내려가는 에너지 흐름과 뒤쪽을 열어주는 에너지의 흐름은 태극권의 음에 근접하다고 볼 수 있다(표 2). 두 기법의 움직임 원리에서 다른 점은 타프는 에너지의 흐름을 신체 정렬을 위해 강조하고 즉흥 무용을 할 때에는 에너지의 흐름 보다는 움직임의 근원에 중점을 둔다. 예를 들어, 상지를 이용한 즉흥무용에서는 상지의 에너지 흐름을 강조하기 보다는 상지 움직임이 어디서부터 시작되는지 그리고 다른 신체부위와는 어떻게 연결되어 발전시킬 것인지를 지속적으로 확인시킨다. 다시 말해서, 타프 테크닉은 정해진 신체자각을 제시하기 보다는 개인의 신체자각을 이용하여 움직이는 것을 권장한다.

반면에 태극권은 동작마다 정해진 에너지의 흐름을 제시하고 지속적인 훈련을 통해 에너지의 흐름을 습득하도록 한다. 다시 말해서 태극권은 신체자각을 위한 가이드 라인을 분명하게 제시해준다.

2. 이완

타프는 자신의 테크닉의 명칭을 ‘이완 테크닉’이라고 애칭 할 정도로 이완을 강조하였다. 그녀는 인체의 중심축을 느낄 수 있도록 양손을 각각 경추와 요추 위에 올려놓고 자신의 중심축을 자각하게 하였다. 그녀는 신체를 이완했을 때 신체 자각에 더 집중할 수 있다고 하였고 수행자의 신체 상태에 따라 움직임의 강도를 조절하게 하였다. 타프는 그녀의 테크닉에서 몸의 이완을 위해 깊은 호흡과 자연스럽게 호흡을 하도록 권장한다. 그녀가 제시하는 호흡은 복강과 흉강을 하나의 공간으로 생각하여 천천히 그리고 깊게 호흡하도록 하는 것이다. 수행자가 호흡을 하도록 유도하는 이유는 호흡이 몸에 부족해진 산소를 공급함으로써 인체의 자율신경을 이완시키는 데 도움을 주기 때문이다. 타프가 제안하는 이완은 몸이 늘어지는 상태가 아니라 중립의 상태로 만들어서 신체자각과 심상에 집중하게 하는 것이다.

태극권 또한 이완을 중요시 한다. 태극권 수련시 반드시 지켜야 할 계율인 수련요결을 살펴보면 송(鬆)을 가장 중요한 원칙으로 삼는데, 송은 인체의 이완 상태를 말하며 여기서의 이완은 몸이 늘어진 상태가 아니라 정확한 자세 하에서 일정한 정

도의 근육이완을 의미하는 것이다. 태극권의 동작은 이완 속에서 이루어져야 하고 근육뿐만 아니라 골격, 내장, 피부, 모발까지 전신의 모든 부분이 조금도 긴장된 곳이 없는 상태에서 수행되어야 한다. 긴장은 몸을 경직시켜 기운을 막히게 하기 때문이다.¹⁸⁾

송(인체의 이완)을 이루기 위해서는 호흡이 중요한 역할을 한다. 태극권에서의 호흡은 다른 기법들에서 사용하는 호흡방법과 크게 다르지 않다. 즉 태극권에서의 호흡은 복식호흡으로, 조용하고 고르며 천천히 실시하도록 한다. 송은 몸을 유연하게 하여 근골 등의 장애가 없게 하는 것이다. 또한 기가 통일되고, 오고 감에 치우침이 없어 일을 도모하는 그곳에 딱 들어맞아 항상 없는 듯 충만함을 말한다. 이때 의(意)는 온갖 상대적인 상을 잊었으나 하나도 버리지 않고 허용하지 않음이 없게 됨을 궁극의 송이라 할 수 있다.¹⁹⁾ 유승우는 자신의 연구에서 송을 “몸의 측면에서는 이완, 신장, 골격 각도 유지, 인체 구조 정렬 등을 포함하며, 마음의 측면에서는 평정, 고요, 안정 등을 포함한 매우 종합적인 개념”²⁰⁾으로 정의하였다.

타프의 움직임 원리와 태극권에서의 이완은 일맥상통한다. 두 기법 모두 몸을 무기력하게 늘어진 상태의 이완이 아닌 심신을 융합시킬 수 있도록 적절히 이완한 상태를 원칙으로 한다. 그것은 중립적인 이완이었을 때 에너지의 흐름에 더욱 집중할 수 있기 때문이다.

3. 자세정렬

앞에서 언급한 바와 같이 타프 테크닉은 경추와 요추를 중심축에 맞춰 정렬하는 것으로 신체 정렬을 시작한다. 그리고 두개골과 제 1경추 사이에 공간을 만드는 이미지를 갖도록 하는데 이 이미지는 머리를 바로 세우고 턱을 자연스럽게 아래로 떨어뜨리게 한다. 이때 어깨는 편안하게 떨어뜨리고 천골과 미골은 아래로 내려서 척추가 중심축과 균형을 이루도록 한다. 때때로 타프는 이 상태에서 머리를 좌, 우,

18) 앞의 책, p.39.

19) 박종구(2003), 태극권의 원리에 관한 연구, 용인대학교 석사학위논문, (박태섭 재인용), p.40.

20) 유승우(2007), 내가권 내공 수련 입문, 부제: 태극권 인체정체력 연구. p.62.

앞, 뒤로 가볍게 움직여 보도록 하는데 이것은 머리와 척추, 더 나아가 몸 전체의 균형을 느껴보게 하는 것이다.

태극권의 수련 요결 중에서 입신중정(立身中正)은 태극권에서의 신체정렬을 잘 설명하는 신법으로서 중요한 요결이다. 입신중정은 몸을 바르게 세우는 것을 의미한다. 입신중정을 실현하기 위해서는 허령정경(虛靈頂勁), 침견추주(侵肩墜肘), 함흉발배(含胸拔背), 송요(鬆腰), 미려중정(眉間中正), 원당곡슬(圓當曲膝) 등이 제대로 이루어져야 한다. 이 요결들을 요약하면 다음과 같다: 머리와 목을 바르게 하고 힘을 주지 않고 어깨를 자연스럽게 내리며 팔꿈치도 아래로 내리고 약간 굽어 있어야 한다. 가슴은 내밀지 않고 등은 곧고 길게 늘이며 허리는 이완과 함께 편다. 꼬리뼈는 앞으로 당겨서 척추를 펴고 사타구니는 둥글게 하며 무릎을 구부린다.²¹⁾ 다시 말해서 입신중정은 인체의 기가 잘 통할 수 있도록 몸을 바르게 하는 것을 말한다.

타프 테크닉에서 신체정렬을 위한 기본자세는 태극권에서의 입신중정과 거의 같은 자세라고 볼 수 있다. 이 자세는 몸을 바로 세워 중력에 저항하는 신체를 의미하는 것이 아니라 신체의 각 부분이 균형을 이루어 에너지 흐름 또는 기가 잘 순환될 수 있게 하는 자세이다. 즉 두 기법의 기본자세는 외면적인 신체의 균형이 아닌 신체 자각을 통한 신체의 균형을 유지하는데 중점을 둔다는 것이다.

IV. 결 론

지금까지의 연구 결과 타프 테크닉과 태극권은 시대와 장소를 달리해서 발전되었지만 여러 면에서 일맥상통한다는 것을 알 수 있다. 우선 두 기법 모두 신체의 효율적인 기능을 위해 신체 자각을 중요시 한다는 것이다. 타프의 경우 근운동 감각 심상을 토대로 신체 자각을 하도록 하고 태극권은 기의 흐름을 관찰하는 가운데 신체자각을 하게 한다. 물론 정확한 형식을 제시해주는 태극권에 비해서 타프 테크닉은 수행자들 스스로 만들어낸 자유로운 움직임들 수용한다는 점이 다르다.

21) 박종구(2003), p.48-63.

두 기법은 여러 가지 면에서 유사성을 지니고 있는데 첫째, 신체의 에너지가 비슷하게 작용된다는 것이다. 타프는 작용, 반작용의 법칙을 이용하여 에너지의 흐름을 제시하였고 태극권은 음,양 이론으로 인체의 기 흐름을 설명하였다. 그리고 타프의 움직임 원리 중에서 중심축을 향한 에너지 흐름은 태극권의 양에 해당한다는 것을 알 수 있다.

둘째, 두 기법 모두 이완을 중요시 하고 있는데, 여기서의 이완은 완전히 몸을 늘어뜨린 상태의 이완이 아닌 중립적인 이완을 의미한다. 다시 말해서 에너지의 흐름을 느낄 수 있는 상태의 이완을 의미한다. 셋째, 두 기법에서 제시하는 신체정렬은 에너지의 흐름 또는 기가 잘 순환될 수 있게 하는 자세로서 신체 각 부분이 균형과 적절한 이완을 취한 자세이다. 태극권의 입신중정은 타프의 중심축을 심상하게 하는 자세와 거의 일치한다.

인체는 균형상태를 유지하려는 본능을 가지고 있는데 타프 테크닉과 태극권은 신체 자각을 통해 인체의 균형을 복원할 수 있도록 도와준다. 타프의 움직임 원리는 이디오키네시스를 토대로 신체를 정렬하고 창의적인 움직임들을 탐구할 수 있게 한다. 태극권 또한 동양철학과 과학적인 원리를 근거로 하여 움직임 속에서 행동, 의식, 호흡을 중시하고 신체의 골격과 신경계를 단련시킨다.

지금까지 신체 자각 기법들은 신체 동작치료를 위해 사용되어 왔고 무용인들의 신체 정렬과 효율적인 동작 수행에 많이 적용되어 왔지만 창의적인 움직임 개발에는 덜 적용되어왔다. 본 연구 결과 타프 테크닉과 태극권을 비롯한 신체 자각 기법들은 신체 정렬뿐만 아니라 창의적인 동작들을 발전시키는 데 무한한 가능성을 지닌 것을 알 수 있다. 타프 테크닉과 태극권은 과학적 원리를 바탕으로 하고 있고 인체의 중심과 균형을 강조하고 있으므로 이 기법들을 토대로 중심축과 관절, 그리고 균형을 이용한 움직임들을 다양하게 개발해낼 수 있다. 또한 신체자각을 토대로 하는 움직임들은 대부분 정적이고 연속적인 동작들을 만들어 내는데, 즉흥이나 창작에서 신체자각에 초점을 맞추어 본다면 새로운 움직임들과 형식들을 창출해낼 수 있을 것으로 확신한다. 특히 에너지의 흐름을 이용한 움직임들은 직선형이 아닌 나선형의 움직임 형태를 만들어내게 되는데 작품의 특성에 따라 동작들을 고려하여 발전시킬 수 있을 것이다.

또한 무용 교육에도 신체자각 기법들을 적용한다면 학생들의 움직임에 대한 이해가 증진될 것으로 확신한다. 흔히 이루어지는 학교 무용수업은 모방에 의한 무용 교육인데 신체자각 기법들을 토대로 하여 수업을 한다면 학생들의 신체 움직임에 대한 이해를 도와줄 뿐만 아니라 심신의 건강을 더욱 도모해줄 것으로 사료된다.

차후 신체자각을 바탕으로 하는 테크닉이나 즉흥 수업 모델을 개발한다면 움직임에 대한 새로운 접근 방법론을 제시할 수 있으리라고 확신한다. 또한 신체 자각과 관련된 기법들을 비교하여 실험연구해본다면 신체 자각에 대한 인지도를 높일 수 있고 무용 동작 수행과 신체정렬에 더욱 도움이 되리라고 확신한다.

■참고문헌

- 민정암(1991). 『태극권』, 서울: 대원사.
- 표충실(1992). 완전 건강을 위한 108식 양가 태극권, 서울: 학민사.
- Mirka Knaster(1996). *Discovering The Body's Wisdom*, New York; Gordon & Breach.
- Robin Powell(1985). *Body Awareness: The Kinetic Awareness Work of Elaine Summers*, Unpublished Doctoral Dissertation: New York University: NY.
- Edmond Jacobson.(1929). *Progressive Relaxation* Chicago: University of Chicago Press.
- James Hillman(1989). *Blue Fire*, New York: Harper Collins Publishers.
- Lea Bartal & Nira Ne'eman(1975). *Movement Awareness And Creativity*, New Yor: Harper&Row.
- 강형기(1977). 태극권에 관한 연구, 중앙대학교 석사학위 논문.
- 권기욱(2001). 태극권 수련이 노인 여성의 건강관련 체력과 혈중지질에 미치는 영향, 국민대학교 석사학위 논문.
- 김병철(2003). 태극권수련이 중년여성의 건강체력 및 혈중 지질대사에 미치는 영향, 전북대학교 석사학위 논문.
- 김철환(2005). 태극권 수련이 인지된 건강수련에 미치는 영향, 대전대학교 석사학

위 논문.

- 나대관(2002). 태극권과 진흙의 양씨태극권도설, 대전대학교 석사학위 논문.
- 남기영(2005). 태극권의 발생과 변천과정에 관한 연구, 명지대학교 박사학위 논문.
- 류시호(2001). 태극권 수련자들의 체력 및 심박수 변화에 관한 연구, 경희대학교 석사학위 논문.
- 문감홍(2001). 중화태극권과 양생문화에 관한 연구, 명지대학교 석사학위 논문.
- 박태섭(2006). 태극권 수련 이론의 철학적 연구, 동의대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박종구(2003). 태극권의 원리에 관한 연구, 용인대학교 석사학위 논문.
- 배경희(1998). 생활체육으로서 태극권의 가치에 관한 연구, 한남대학교 석사학위 논문.
- 유승우(2007). 내가권 내공 수련 입문, 부제: 태극권 인체정체력 연구. 저작권 등록 번호: C-2007-005694.
- 안진수(2003). 태극권 수련이 현대인의 심신건강에 미치는 영향, 원광대학교 석사학위 논문.
- 이구상(2005). 무도수련과 정신건강의 관계, 영남대학교 석사학위 논문.
- 정민수(2003). 진흙의 진씨태극권도설 변형, 원광대학교 석사학위 논문.
- 조경이(2003). 태극권 수련이 여중생의 스트레스와 집중력에 미치는 효과, 충북대학교 석사학위 논문.
- 최윤희(2000). 태극권 수련이 노인여성의 체력요인과 혈청 성장호르몬 및 IGF-1농도에 미치는 영향, 한국체육대학교 석사학위 논문.
- 허재원(2003). 무술태극권의 특성에 관한 문헌적 연구, 명지대학교 석사학위 논문.
- 사라 로드너(Sara Rudner)와의 인터뷰, 1996년 10월 17일.
- 낸시 탑프(Nancy Topf)와의 인터뷰, 1996년 10월 29일.

| | | | |
|-------|-------|----|-----|
| 논문투고일 | 2008년 | 6월 | 28일 |
| 심사일 | | 7월 | 3일 |
| 심사완료일 | | 7월 | 20일 |

Abstract**The Correlation Between the Movement Principle
of Nancy Topf Based on Body Awareness and
the Movement Principle of T'ai-Chi Ch'uan**

Eunsook Cho
Professor of Dance
Chung-Ang University

Incessant awareness of body helps the alignment of body and efficient performance of dance motion, and it can also influence the process of making creative movement styles. In this context, those areas which are related to somatology as body awareness, body conditioning, and body movement therapy are providing a new paradigm for the discipline of dance.

Nancy Topf(1942-1998), a post-contemporary dancer, formulated a technique based on body awareness and applied kinesthetic imagery to choreography and improvisation. From 1970s she had started to study, based on Ideokinesis theory, "the flow of energy," and she had provided a new direction of the interface between Ideokinesis and dance by expressing free motions through the application the flow of energy to body movement. The movements appeared on the work of Topf and her technique seem to be very static and inward-focused.

T'ai-Chi Ch'uan, a Chinese traditional body training technique, is a martial art performing a series of consecutive movements to harmonize with awareness and respiration. T'ai-Chi means that everything is created and change is made through the interaction between yin and yang energies. Everything has different properties in its essence, and change is occurring through confrontation and unification of these competing forces. T'ai-Chi Ch'uan is a martial art which is weaving confrontation and unification of yin and yang continuously through body awareness.

The basic motion of T'ai-Chi Ch'uan is a circle and it moves slowly and continuously form start to end. T'ai-Chi Ch'uan is often called "a moving meditation," which needs intensive mental concentration when it is performed. In this regard, the movement principle of T'ai-Chi Ch'uan and Topf's movement principle are very

similar. The term “body awareness” has been studied from the 20th century in the West, but it consistent with “the monism of mind and body” which has been developed from long time ago in the East.

The purpose of this study is to identify similarities between Topf's movement principle and the movement principle of T'ai-Chi Ch'uan. For the purpose, at first, the concept and definition of body awareness are discussed first, then the body awareness characteristics of the movement principles of Topf's and T'ai-Chi Ch'uan are explained. In addition, the similarities between Topf's technique and the movement principle of T'ai-Chi Ch'uan are reviewed.

keywords: Nancy Topf(낸시 타프), T'ai-Chi Ch'uan(태극권), Body Awareness(신체 자각), Energy Flow(에너지 흐름), Yin and Yang(음양)