

라반의 에포트(Effort) 양극성에 나타난 융(Carl Jung)의 심리적 기능

이 경 희*

I. 서론	IV. 결론
II. 라반의 에포트(effort) 개념과 해석	참고문헌
III. 에포트의 양극성에 반영된 융의 심리적 기반	Abstract

I. 서론

우리의 몸은 신체적인 것인 동시에 심리적이다. 인간은 욕구를 충족시키기 위해 끊임 없이 움직이고 그 움직임은 개성으로 드러난다. 다시 말해서 몸을 통한 움직임은 정신과 결부되어 드러나며, 자신의 정서를 들춰내는 표상이 된다. 그러므로 움직임은 개인의 내면을 해석하거나 이해 할 수 있는 수단이 되며, 서로 원활한 상호작용의 관계를 맺는데 중요한 역할을 한다. 정신분석심리학의 창시자 칼 융(Carl Jung)은 몸과 마음은 분리된 것이 아니라 상호 관련되어 하나가 된다고 보고, 마음은 몸을 움직이고 몸의 움직임은 여러 가지 정보를 마음에 전달한다고 주장한다. 다시 말해서 움직임 그 자체는 우리의 마음에서 우러나는 감정을 자연스럽게 흘러보내는 표현으로 보았다. 융의 몸과 마음의 상호관계성에 대한 심리학적 관점은 라반의 움직임 이론에 많은 영향을 미쳤다. 그는 몸과 마음으로부터 출발해서 공간에 그려내는 모든 움직임의 구조와 특질을 깊이 있고, 세밀하게 분

* 성균관 대학교 강사, cmalee2002@hanmail.net

석할 수 있는 가능성을 열고 자신의 이론을 체계화했다.¹⁾

라반²⁾은 인간의 움직임은 내면의 내적충동에 의해 밖으로 표출되는데, 그는 이것을 에포트(Effort)라고 명명하고, 에포트 요소를 힘(Weight), 흐름(Flow), 시간(Time), 공간(Space)의 움직임 특질로 나타낸다고 보았다. 다시 말해서 에포트는 모든 인간이 지니는 공통적인 움직임의 질(quality)이며, 생물학적, 심리학적 시스템을 모두를 다 포함하고 있다고 주장한다.

라반의 에포트 이론은 정신분석심리학의 창시자인 칼 구스타프 융(Carl Gustav Jung, 1875-1961)의 심리이론에 영향을 받았다. 융의 심리학적 이론은 움직임을 이해하는데 중요한 틀을 형성했고, 이를 통한 라반의 직관적이고 자기 반성적인 생각들은 그의 움직임 이론의 기초가 되었으며, 무용 창작 작업을 통해 구체화되었다.³⁾

융⁴⁾은 대립원리, 즉 정신의 양극성은 신체에너지 내에 반대되는 힘이 존재하여 갈등을 야기하며, 이러한 갈등이 정신에너지를 생성하는데 필요하다는 것이다. 즉 인간은 이러한 갈등이 없으면 에너지가 없으며 인생도 없다고 보았다. 그는 사랑과 증오는 정신 내에 존재하면서 행동으로 표현을 추구하는 긴장과 새로운 에너지를 창조한다고 보았다. 따라서 양극성들 간에 갈등이 커질수록 에너지는 더 많이 생성된다고 하였다. 이러한 양극적인 갈등이 모든 행동의 일차적 원동력이며, 이것이 모든 움직임의 에너지를 창조한다고 보았다. 융의 양극성 원리는 내적 충

1) 신상미, 김재리(2010), 『몸과 움직임 읽기』(서울: 이화여자대학교), p.35.

2) 루돌프 폰 라반(Rudolf von Laban, 1879-1958)은 슬로바키아 수도인 오스트리아-헝가리 제국의 브라티스라바(Bratislava)태생으로 철학자, 안무가, 무용 이론가로 '인간 움직임(human movement)연구에 일생을 바쳤다. 그가 구축한 라바노테이션과 라반움직임 분석이론은 안무, 무용교육, 무용/동작치료 등에 많은 영향을 끼쳤다.

3) 앞의 글, p.17.

4) C. G. 융(1875-1961)은 스위스 정신과이사이며 분석심리학의 창시자이다. 융은 인간의 무의식이 억압된 충동뿐만 아니라 인간 행동의 가장 원초적이며 보편적인 유형을 갖추고 있으며 모든 정신활동의 원천으로, 그 속에는 마음의 분열을 지양하고 통일된 마음을 실현하도록 촉진시키는 자가 조정의 중심핵이 작동하고 있다고 했다. 그는 또한 동양사상에 깊은 이해를 가지고 동서를 연결하는 다리를 놓은 20세기의 거인, 융의 심리학적 관점은 새천년에 인류가 무엇을 어떻게 보며 살아야 할 것인가를 제시하고 있다.

동, 갈등, 의지, 욕구가 결국은 움직임으로 표출되는 심신일원론에 기초한다.

라반은 용의 양극적인 내적 충동들이 움직임의 질, 즉 에포트로 나타난다고 주장한다. 다시 말해서 인간 감정의 양극성은 누구에게나 존재하는 것으로서 이것을 적절히 사용하거나 이해한다면 몸과 마음 모두를 평정시킬 수 있는 재생력을 가질 수 있다고 보았다. 이것은 결국은 겉으로 드러나는 태도를 의미하는데, 태도란 밖으로 드러나지 않은 마음속에서 심리적 상태(psychological states)를 말한다.

태도는 비언어적 커뮤니케이션을 의미하는 것인데, 이것은 개인의 성장 뿐만 아니라 삶을 영위하는데 있어서 나를 표현하고 남을 이해하고 사회를 구성하는 본질적인 요소로서 주요한 역할을 한다. 비언어적 커뮤니케이션은 인식(perception)→이해(cognition)→태도(attitude)→행위(behavior)의 단계적 과정을 거치면서 반응으로 나타난다. 따라서 태도는 행위에 직접적인 영향을 미치는 요소로 볼 수 있다.⁵⁾

인간의 비언어적 표현행위가 중요시되고 있는 이유는 그것이 일상적인 커뮤니케이션에서 언어적인 표현행위보다 많은 의미를 전달할 뿐만 아니라 더욱 강력한 의미를 전달하기 때문이다. 즉 몸짓언어가 말보다 훨씬 강력한 커뮤니케이션 수단이라는 것이다. 라반은 일찍이 움직임이 지니는 심리적 동반에 대하여 집중적으로 연구하였고, 그것은 '에포트'라는 명명 하에 인간이 태어나서 죽을 때 까지 끊임없이 반복 선택하여 사용하는 인간의 공통적인 움직임 요소에 대해 규명하였다. 인간의 공통적인 움직임의 질, 즉 에포트는 선택과 선호도에 따라 개인의 '스타일'을 창조하며, 그것은 특정한 시대의 사회에서 실용적인 가치(utilitarian value)와 연결되는 아름다움에 대한 공통적인 이상(common ideal)을 강조하는 경향이 있다고 주장한다.⁶⁾ 움직임은 우리가 생각하는 것보다 더 많은 정보를 상대방에게 전달한다. 움직임이 개인의 정신에서부터 출발하고, 그 내적충동 또는 욕

5) 이상철(2002), 『문화와 커뮤니케이션』(서울:일지사), p.15.

6) 이경희(2010), 근현대시대의 서영춤과 한국 춤의 작품스타일 연구-LMA 동작분석을 중심으로, 『무용예술학연구』 15, p.19.

구가 움직임을 통해 드러난다고 보았을 때, 인간의 공통적인 움직임 요소, 즉 에포트에 담겨진 정신 기능에 대한 연구는 개인의 대인관계 혹은 개인 성장에 있어서 매우 중요한 역할을 할 수 있다고 보았다.

그러나 움직임에 담겨진 의미를 중요하다고 생각하면서도 우리는 종종 움직임의 기능적인 측면에 집착하는 측면을 부정할 수 없다. 더 나아가 우리는 용과 라반이 주장한 심실일원론에 찬성하면서도 움직임과 결부된 정신 기능에 대한 관심보다는 외형적인 움직임이 만들어내는 기능적이고 형식적인 패턴에 더 집착하는 경향이 있다. 이러한 결과는 움직임이 지니는 의미를 간과하는 결과를 초래할 수 있으며, 이것은 우리가 왜 움직이는가에 대한 본질적인 질문에 봉착하게 된다. 그 이유는 우리는 의식적이 움직임에 숨겨진 그림자 움직임(shadow movement)에 대해서 대부분 인지하지 못하고 있기 때문이다. 스스로 지각하지 못하는 무의식의 정신세계는 무의식적인 움직임을 통해 전달하기 때문에 움직임은 언어보다 더 많은 그 어떤 뉘앙스를 지닌다. 움직임은 개인과 문화 사회와 서로 상호작용하면서 성장해 왔으므로 움직임 연구는 인간 삶의 변화와 의미를 통찰할 수 있는 과정이라 할 수 있다.

본 연구는 인간의 공통적인 움직임 요소인 에포트의 요소가 무엇인지를 살펴보고, 에포트와 용의 양극성이 어떠한 심리적 관계를 가지는지를 살펴보고자 하는 것이다. 이 연구를 달성하기 위해서 용의 양극성에 대해 고찰한 후, 라반의 에포트 특성에 대해서 논의하고자 한다. 이러한 연구는 인간의 움직임의 질, 즉 에포트와 연관된 심리적 기능에 대한 기초적인 자료가 될 것이며, 이것은 궁극적으로 움직임을 질에 대한 이해를 통해 자기 개성을 이해하고, 더 나아가 무용의 창의적인 작업과정에서 움직임이 지니는 '전달성'에 대한 이론을 제시하고자 하는데 본 연구의 목적이 있다.

II. 라반의 에포트(effort)개념과 해석

라반은 영국에서 산업 노동자들을 대상으로 움직임을 연구를 기초로 에포트

(effort)라는 새로운 개념을 소개하고, 이를 통해 움직임의 내적인 에너지 차원을 분석하고 기록하는 방법을 발전시키게 되었다. 에포트란 움직이고자 하는 내적 충동을 일컫는 말로 동물과 달리 인간은 자신을 표현하고 내면에서 일어나는 어떤 것을 움직임을 통해 전달하고자 하는 심리적 속성을 말한다. 다시 말해서, 라반은 인간의 움직임에는 누구나 지니고 있는 공통적인 요소인 이 네 가지 요소가 있다고 하는데서 비롯된 것이다. 라반은 움직임을 구성하는 에포트의 요소를 통해 인물의 특성을 파악하였다. 라반은 에포트의 훈련을 통해서 개인의 심리와 정서의 변화를 가져올 수 있다고 하였다. 그는 각 개인의 에포트 분석하여 심리 상태를 파악할 수 있다면, 반대로 모든 사람들은 훈련을 통해서 스스로 에포트를 의식하고 활용하면서 심리적인 변화를 가져오거나, 의미 있는 움직임 표현을 할 수 있게 되는 것이다.⁷⁾ 그러므로 각 개인의 '개성화'는 에포트 요소를 어떻게 선택하고, 조합하느냐에 결정된다. 다시 말해서, 인간은 시시때때로 움직임의 성격을 그때그때 바꿔가며 자신을 타인에게 표현하며 살고 있다는 것을 의미한다.

인간의 모든 행동은 공간, 힘, 시간, 흐름의 범위를 갖고 있으며, 이것은 근육 에너지의 사용량을 이야기 하는 것이 아니라 행동의 성질에 대한 가시적인 측면을 의미하는 것이다.⁸⁾ 이것은 그때그때 경우에 따라 적절히 움직임의 성격을 잘 배합해가며 쓸 수 있는 사람과 그렇지 못한 사람이 분간될 수 있겠다. 예를 들어, 충분한 시간을 두고 천천히 자신의 이야기를 피력해야 할 장소에서 여러 원인으로 인해 말의 속도를 조절하지 못하고 빨리 끝내버린다거나 할 때, 상대방은 대체로 차분하지 못한 사람으로 인상을 지울 수 있는 경우를 들 수 있다. 또는 좋은 인상이라는 것이 무조건 부드러운 인상만을 짓는다고 해서 좋은 인상을 지닌 사람이 될 수는 없다. 궁극적으로 모든 것이 환경과 어우러져 적절한 동작과 배합이 되었을 때 비로소 자신감 있는 사람이 될 수 있다는 것이다. '카리스마'라 하는 것

7) 나일화, 이지선(2014), 스피노자의 사유를 통해 본 라반의 심심평행론적 신체, 『무용 예술학연구』 46(1), p.14.

8) I. Bartenieff and D. Lewis(1993), *Body Movement Coping with the Environment* (New York: Gordon and Breach Science), p.51.

〈표 1〉 에포트의 네 가지 요소들의 양극적인 두 가지의 특징

에포트	수용하는(indulging)특질	저항하는(fighting)특질
힘(Weight)	가벼운(Light)	강한(Strong)
시간(Time)	느린(Sustained)	빠른(Quick)
공간(Space)	다양한(Indirect)	일정한(Direct)
흐름(Flow)	자유로운(Free)	절제된(Bound)

은 환경에 따라 얼마만큼 여러 움직임의 색깔을 적절히 배합하며 표현할 수 있는 능력이 있느냐에 달려있다.

모든 인간의 움직임은 에포트와 끊을 수 없는 관계가 있으며, 그것은 모든 양상의 기원이자 내적인 양상이라 할 수 있다. 에포트와 그에 따른 행동은 무의식적인 동시에 자발적인 것을 수 있으나 어떤 신체 동작에서나 항상 존재하고 있다. 그렇지 않다면 그것들은 다른 사람들에 의해 의식될 수 없으며, 움직이는 사람의 외부 환경에 대하여 효과적인 것이 될 수 없다는 것이다.⁹⁾ 에포트 사용은 개인의 표현을 위해 움직이는 사람이 준비하는 내면의 정신 상태를 의미한다. 그러므로 각각의 에포트 요소 안에는 심리기반이 내포되어 있다.

〈표 1〉에서와 같이 에포트 요소는 각 요소 안에서 각각의 양극적인 특징으로 나타난다. 이 모든 여덟 가지 요소는 조합을 어떻게 하느냐에 따라 두 가지 에포트 요소들이 동시에 발생할 때 나타나는 스테이트(State), 두 가지 에포트 요소들이 동시에 발생할 때 나타나는 드라이브(Drive)가 있다. 스테이트는 내재되어 있는 상태 혹은 두드러지게 나타난 ‘기분’의 감정에서 관찰된다. 흔히 일상생활에서 상대방과 대화를 할 때 주로 나타나는 상태가 많다. 드라이브는 스테이트 보다 한 가지 요소가 더해진 상태로 주로 무용동작이나 노동자들의 현장 등에서 나타난다. 이처럼 각각의 에포트 요소들은 환경상황에 따라 조합하여 자신의 의도를 표현하려 할 때 나타나는 성질의 것들의 의미한다.

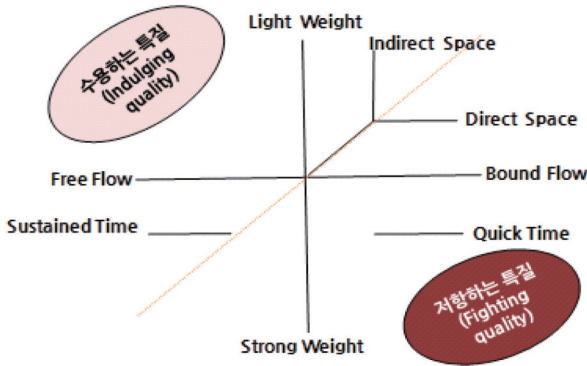
라반은 에포트 요소를 흐름(Flow), 힘(Weight), 시간(Time), 공간(Space)의 네 부분으로 정의했고, 인간은 이 네 가지 에포트 요소 안에서 움직임 수행은 기

9) 신상미(1996), 『동작분석과 표현』(서울: 금광), p.36.

〈표 2〉 에포트 요소에 따른 내적태도

에포트	움직임 특징	내적태도
힘(Weight)	강하거나 가벼운	의도
시간(Time)	느리거나 빠른	결정
공간(Space)	직시하거나 흩어진	주의
흐름(Flow)	자유롭거나 절제하는	감정

‘개성(성격)’은 Effort의 선호도와 노출빈도수에 따라 결정된다.



〈그림 1〉 에포트 요소에 나타난 양극성 관계

질, 상황, 환경, 그리고 다른 여러 변수들에 따라 다르게 나타날 수 있다고 한다.

에포트의 네 가지 요소들은 각각 양극적인 특질로 구분된다. 하나는 수용하는 특질이고 다른 하나는 저항하는 특질로 나뉜다. 예를 들어, 우리가 대인관계에 있어서 자신의 표현할 때, 강한 동작, 가벼운 동작, 자유로운 동작, 절제하는 동작, 느린동작, 빠른 동작, 일정한 시선인 직접적인 주의 집중, 그리고 시선 움직임을 의미하는 다양한 주의집중 또는 일정한 주의집중이 상황에 따라 조합하여 표현한다는 것이다.

흐름(flow)은 자유로운 흐름(free flow)과 통제하는 흐름(bound flow) 나뉘고, 이것은 ‘감정’을 표현하는 내적 태도를 의미한다. 자유로운(free flow)흐름은 쉽게 흐르는 것, 흘러나오는 것에 대한 성질을 말한다. 저항하는 특질인 절제된 흐름(bound flow)은 흐름을 제한하는 것, 억제 된, 또는 멈출 준비가 된 태도를 의미한다. 통제된 흐름은 (bound flow)은 우리가 ‘긴장’이라고 부르는 것과 유사하고,

자유로운 흐름(free flow)은 이완된 상태와 유사하다. 일반적인 행동에서 본다면, 자유로운 동작은 무거운 물건을 던져 버리기 전에 가볍게 몸을 흔들며 긴장을 이완시키는 행동에서 관찰된다. 저항하는 특질인 절제된 동작(bound flow)은 조심스럽게 누군가에게 거절하는 제스처 혹은 두려운 상태로 누군가의 가슴을 죄는 것에서 발견될 수 있다. 자유로운 동작과 절제된 동작이 동시에 관찰되는 경우에는 자유롭게 손가락으로 그리다가 주의 깊게 김장하며 그리는 모습에서 동시에 관찰될 수 있다.

공간(space)은 주변 환경에서 자신이 어디로 집중을 기울이는가에 대한 질문으로 '주의'의 내적태도를 말한다. 이는 양극적으로 다른 두 개의 특질인 일정한 시선동작(direct space)과 다양한 시선동작(indirect space)으로 나뉜다. 공간은 우리가 주변에 대한 주의 집중을 어떤 방식으로 하느냐이다. 주변을 두루두루 주의 깊게 살펴보다가 어느 한 대상에 일정하게 조준하여 바라보는 태도에서 발견할 수 있다.

힘(weight)은 자신의 의지를 나타내는 요소로 중력에 대한 이야기로 동작에서 발휘되는 힘 혹은 힘을 제어하는 능력을 어떤 특별한 목적으로 신체의 무게를 사용하는 '의도'의 내적태도를 의미한다. 이는 두 개의 극도로 다른 특질 즉, 가벼운 동작(light weight)과 힘 있는 동작(strong weight)으로 나뉜다.

시간(time)은 동작의 진행과정에서 '결정'을 표현하는 내적 태도를 의미한다. 다시 말해서, 동작과 동작 사이의 간격에 대한 지각을 얘기한다. 행동에 있어서 시간을 늘리고 연장하는 지속적인 느린동작(sustained time), 그리고 급하고 갑작스러운 빠른 동작(quick)의 양극적인 특질로 나뉜다.

라반의 에포트 이론은 그의 많은 이론서 중에서 가장 기본적인 움직임의 기본적인 요소를 다루는 것이다. 그는 이러한 움직임에 대한 이론을 펼치는데 바탕이 된 사람이 심리학자이자 정신과 의사인 칼 융(Carl Jung)¹⁰⁾이다.

10) C. G. 융(1875-1961)은 스위스 정신과이사이며 분석심리학의 창시자이다. 융은 인간의 무의식이 억압된 충동뿐만 아니라 인간 행동의 가장 원초적이며 보편적인 유형을 갖추고 있으며 모든 정신활동의 원천으로, 그 속에는 마음의 분열을 지양하고 통일된

에포트 이론은 라반이 용의 대립원리, 즉 양극성에서 영향을 받았다. 라반의 책 「무용수의 세계 *The Dancer's World*」에서 1912년에 출판된 용의 저서 「무의식의 심리학 *Psychology of the Unconscious*」을 참고 문헌으로 사용한 것을 통해서 라반이 용의 심리 이론에 영향을 받은 것을 알 수 있다. 라반은 용의 또 다른 책 「심리학적 유형론 *Psychological Types*」에 대해서도 관심을 가졌다. 용은 인간을 생활환경에서 나타나는 태도에 따라 외향적인 사람과 내향적인 사람으로 구분했다. 용은 대부분의 사람이 내향적이건 외향적이건 세상과 내적·외적으로 관계하고 있으며, 감각, 감정, 직관, 사고의 네 가지 유형 중 한 가지의 기능이 다른 것들보다 발달되어 있다고 설명했다. 이 네 가지 유형은 라반이 에포트 이론을 완성하는데 절대적인 영향을 미쳤다. 라반은 용의 이론을 바탕으로 감각은 무게(Weight), 감정은 흐름(Flow), 직관은 시간(Time), 사고는 공간(Space)과 관련되어 있음을 설명했다.¹¹⁾ 에포트의 이 네 가지요소는 인간이 살아가는데 있어서 모든 움직임의 범위로 규정하였으며, 우리는 이 네 가지 요소들을 서로 조합하여 상황에 따라 변화하는 환경에 적응하며 살아간다는 것이다.

라반이 사용하는 에포트(effort)는 영어의 사전적인 의미에 근거에서 에포트를 ‘노력’으로 번역하는 경우가 많다. 하지만 라반의 에포트의 의미는 인간의 내적인 충동이나 마음의 상태 혹은 내적인 태도가 움직임으로 드러난다는 것을 의미한다. 이러한 그의 에포트 이론은 일상생활에서 자주 나타나는 인간의 움직임을 관찰을 통해 그들의 심리, 개성, 성격을 파악할 수 있다고 하였다. 다시 말해서, 에포트 사용은 사람의 특성을 구별하는 근거가 될 수 있다고 한다. 움직이는 사람이 주위 환경에 따라, 혹은 자신의 감정에 따라 움직이고 자신의 의도를 표현하기 때문에 사용하는 에포트 요소와 그 조합을 분석하고 이해하면 움직임을 통한 심리를 찾을 수 있음을 주장한다. 따라서 이 에포트 사용은 인간이 살아가는 삶의 원천이자

마음을 실현하도록 촉진시키는 자가 조정의 중심핵이 작동하고 있다고 했다. 그는 또한 동양사상에 깊은 이해를 가지고 동서를 연결하는 다리를 놓은 20세기의 거인, 용의 심리학적 관점은 새천년에 인류가 무엇을 어떻게 보며 살아야 할 것인가를 제시하고 있다.

11) 앞의 글, p.17.

움직임이 시작되는 근원이라 보았고, 이러한 그의 생각은 에포트 분석 체계를 창안하는 기초원리가 되었다.

Ⅲ. 에포트의 양극성에 반영된 융의 심리적 기반

칼 융은 정신적인 것과 신체적인 것은 구대의 독립된 평행적 과정들이 아니라 상호 호혜적 행동을 통해 필수적으로 연결되어 있으며, 비언어적 의사소통은 단어가 없이도 감정을 표현 한다.¹²⁾ 그는 인간의 의식적 및 무의식적인 모든 사고, 감정, 행동을 인격 전체를 보았으며, 인간의 정신은 다양하지만 상호작용을 하는 수많은 체계를 이루고 있다는 것이다. 여기서 의식의 주체는 자아(Ego)되며, 이것은 대인관계에서 접하게 되는 것이라고 주장한다. 무의식은 개인 무의식(personal unconscious), 집단 무의식(collective unconscious) 그리고 자기(Self)로 구분하는데, 이 무의식의 세계는 항상 의식 밑에 숨어 있다가 어떤 계기가 있을 때나 기타 자아에 이상이 있을 때, 인격 밖으로 나타난다는 것이다. 융은 이러한 모든 것들은 중국적으로 각 개인의 행동패턴을 통해 나타내는 것이며, 이 행동패턴은 각 개인의 고유의 움직임 성향으로 드러난다고 말한다. 융이 말하는 인간의 심리는 의식과 무의식의 영역을 모두 포함하는 것이다. 심리를 구성하는 두 가지는 서로 정반대되는 영역으로 자리 잡고 있으나 철저한 분리가 아닌 상보적인 관계를 맺고 있다는 것이다. 다시 말해서 융이 보는 인간의 본질은 정신의 전체성에 있다고 하였다.

융은 심리적으로 인간을 이해하려고 했다. 즉 자아를 통해 인식되는 의식 뿐 아니라 우리가 지나치기 쉬운 무의식에 대한 중요성을 강조하였다. 우리는 겉으로 드러나는 의식보다는 미처 인지하지 못하고 지나치는 인간의 무의식이 인간의 성격을 결정짓는 중요한 요소라고 역설한다. 그는 개인의 '독특함' 결국은 태도에 대한 성향을 의미하는 것인데, 이것은 어느 하나가 우세하여 행동과 의식을 지배하

12) 이경희(2005), 마리 뷔그만의 “마녀의 춤”에 나타난 비언어적 의사소통에 따른 무용/동작 치료적 요소, 『한국무용협회학회지』 12, p.24.

는 것을 말한다.

모든 개성은 하나는 의식의 영역에, 다른 하나는 무의식의 영역에 속하는데, 무의식 영역에 속하는 하나는 무시되는 것이 아니라 여전히 행동에 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 그는 우리가 흔히 ‘나 혹은 자아(ego)’라고 부르는 정신적인 측면은 ‘무의식’에서 의식적인 파편들이 모아 형성되어 점차 자신의 근원지로부터 분화되어 자신의 영역을 정립하고 확보해서 이루어진 장신영역으로 보았다. 따라서 우리가 정신이라고 할 때 반드시 정신의 이중적 구조를 고려하여야 하며, 언제나 의식과 ‘무의식’ 둘을 고려한 내용으로 다루어야 하는 것이다.¹³⁾ 용에 의하면 개인 의식의 토대가 되는 심리적 배경은 보편적으로 같은 것이라고 말한다. 그렇지 않으면 사람들이 서로 의사소통을 할 수 없을 것이기 때문이다. 이런 의미에서 개인의 ‘독특함’은 인격의 개성에만 해당되며, 모든 개성이 독특한 것이다. 이것은 라반이 주장하는 에포트 이론과 연계성을 갖는다. 라반 역시 인간의 기본적인 감정이 움직임으로 표현 되었을 때, 보편적인 움직임의 특질이 나타난다는 것이다. 어떤 특별한 목적으로 신체의 무게를 사용하는 마음가짐으로 강하거나(strong), 가벼운(light) 동작을 사용하게 되고, 시간을 어떻게 지속할 것인가에 대한 태도로 느리거나(sustained), 빠른(quick) 동작을 사용하고, 주변 환경에 주의를 어떻게 다루는가에 따라 다양한 간접적인 시선(indirect)이나 일정한 직접적인 시선(direct) 동작을 사용하며, 그리고 움직임의 흐름을 구속하거나 제한을 두는 절제된 흐름(bound)이나 자유로운 흐름(free)으로 표현한다는 것이다.

다만 이러한 요소들이 개인 선호도에 따라 어떤 인자를 더 사용하고 덜 사용하느냐에 따라 개성이 결정된다는 것이다. 그러므로 움직임이 전달하는 비언어적 소통에는 반드시 각 개인이 의도하고자 하는 내적태도가 분명히 결부되어 있다.

1. 용의 인식기능과 판단기능

우리는 종종 눈앞에 드러나는 것들만 생각하기를 좋아하는 경향을 가진다. 또

13) C.G. Jung(1916), *Theoretische Überlegung zum Wesen des Psychischen* in G.W.Bd.8, Walter Verlag, 1987(1966), p.397.

한 이성과 논리를 통해 가늠할 수 있고 증명할 수 있는 것들을 선호한다. 그러나 칼 융은 사람들에게 무의식에 대해 강조하였다. 그는 인간의 내면 깊은 곳에는 마치 광활한 우주체계와도 같이 신비한 무의식의 세계가 있음을 역설한다. 그리고 이것은 무의식 세계의 중심에 자리 잡고 있으며 우리의 전인격을 결정짓는 요인이라 보았다. 그는 원초적인 무의식으로부터의 환상과 감정을 예술적 경험에서 끌어낼 수 있고, 상징적으로 표현할 수 있다고 믿었다. 이러한 무의식 개념은 무의식의 표현을 돕기 위해 무용과 동작을 사용하는 특히 즉흥무용동작치료의 창의적 활동과 같은 무용동작치료사들의 연구를 뒷받침하였다.¹⁴⁾

융은 심리적 기능을 인식 기능(감각 기능, 직관 기능)과 판단 기능(사고 기능, 감정 기능)으로 분류하였다. 그리고 인식 기능을 비합리적 기능으로, 판단 기능을 합리적인 정신 기능으로 보았다. 그것은 인식 기능은 옳고 그름의 판단 과정을 거치지 않고 직접적으로 무엇을 감지하는 기능이고, 판단 기능은 주어진 관념 내용을 서로 연결하는 기능으로 규준에 따라 판단하고 결정하는 과정이기 때문이다.

융의 인식기능에서 감각은 무게(Weight), 직관은 시간(Time), 그리고 판단기능에서 감정은 흐름(Flow), 사고는 공간(Space)에 해당한다고 주장한다.

융은 인식 기능인 감각 기능과 직관 기능을 비합리적 기능으로 보았고, 판단 기능인 사고 기능과 감정기능을 합리적인 정신 기능으로 보았다. 왜냐하면 인식 기능은 옳고 그름의 판단 과정을 거치지 않고 직접적으로 무엇을 감지하는 기능이고, 판단 기능은 주어진 관념 내용을 서로 연결하는 기능으로 규준에 따라 판단하고 결정하는 과정이기 때문이다. 라반은 융의 인식기능인 ‘감각’과 ‘직관’적인 내적 태도를 가질 때, 일반적으로 힘과 시간 에포트를 사용하게 되고, 판단기능으로 ‘사고’와 ‘감정’의 내적태도로는 공간과 흐름을 사용한다는 것이다. 우리는 내적태도에 따라 사용되는 움직임의 선택에 따라 융은 인간을 생활환경에 따라 나타나는 태도에 따라 외형적인 사람과 내향적인 사람으로 구분하였다.

모든 인간의 움직임은 에포트와 끊을 수 없는 관계가 있으며, 그것은 모든 움직

14) 고경순, 김나영, 남희경, 이상명, 최희아(2012), 『무용동작치료: 치유의 예술』(서울: 시그마프레스), p.9.

〈표 4〉 에포트와 용의 심리적 기능(Mental Faculty)

동작요인	인식기능		판단기능	
	힘(Weight)	시간(Time)	공간(Space)	흐름(Flow)
용의 심리적 기능	감각	직관	사고	감정
내적요인	의도	전념	주위에 대한 집중	세심함
상관관계	무엇	언제	어디에	어떻게

임의 기원이자 내적인 양상이라 할 수 있다. 에포트와 그에 따른 행동은 무의식적인 동시에 자발적인 것일 수도 있으나 어떤 신체 동작에서나 항상 존재하고 있다.¹⁵⁾ 용은 인간은 끊임없이 자신을 개발하고 좀 더 나은 자아상을 실현하기 위해 노력하는 존재라고 하였다. 이러한 삶의 과정은 궁극적으로 자신의 내부와 외부의 조화로운 전체성을 어떻게 구축하느냐에 달려있다고 하였다. 좀 더 구체적으로 말하자면, 이러한 전체성 구축의 노력은 인간이 지니는 인식기능과 판단기능을 어떻게 인지하고 개발하느냐에 달려있다고 하였다. 라반은 용이 말한 네 가지의 심리적 기능은 중국적으로 움직임 통하여 완성된다고 보았다. 움직임은 내적 충동 안에서 발생한다. 내적 충동에 의해서 일어나는 그 움직임은 내적 경험을 외부공간에서 보여준다.¹⁶⁾

라반의 에포트 인자에 따른 움직임의 특성과 용의 심리기능에 대한 관계성을 살펴보았다. 이러한 그들의 이론들이 개인이 자신을 표현할 때, 일반적으로 어떻게 사용되는지를 살펴보기로 하자. 이것은 무의식적 행동과 의식적 행동 모드를 포함한 인간의 보편적인 상황에 대한 것이다.

2. 감각기능의 힘(Weight)

힘(Weight)에서 가벼움은 어린 아이가 공을 던질 때, 또는 무용수들이 중력을 거부하고 가볍게 날아오르는 동작 등에서 볼 수 있다. 일상생활에서 가벼움은 유

15) 신상미(1996), 『동작분석과 표현』(서울: 금광), p.36.

16) F. Levy(1988), *Dance Movement Therapy: A Healing Art*(Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance), p.86.

며, 재치, 행복의 표현에 사용된다. 농담하고 웃는 것은 종종 무게에 대한 가벼운 태도를 촉진한다. 가벼움을 많이 사용하는 사람은 쉽게 사람들을 웃게 하고 즐겁게 할 수 있다. 그들은 '문제들을 가볍게 처리하는' 경향을 가지고 있다. 가벼움은 종종 감상이나 감탄을 하는 과정에서 사용된다. 이것은 주변에 감상적이거나 예술적이고 창의적인 사람들의 특징으로 드러난다. 하지만 가벼움을 너무 많이 사용하는 사람들은 자칫 얕박한 사람으로 여겨질 수도 있다. 문화적 관점에서 가벼움을 지나치게 많이 사용하는 사람들에 대한 선입견은 비현실적인 사람이거나 다소 영리하지 못한 사람으로 보일 때도 있다.

강한(Strong) 에포트는 자신의 힘과 권위의 감각을 얻어야 할 때 사용한다. 인지적으로 강한 힘은 진지한 결정을 내리는데 표현한다. 많은 힘을 사용하는 사람들은 단호함과 헌신으로 대처한다. 그러나 힘을 과도하게 사용하는 사람은 극도로 권위적인 경향을 가지며, 과도하게 힘과 통제에 대해 신경 쓴다. 이러한 사람은 다른 사람들의 의견에 수용 못하는 경우가 많다.

3. 직관기능의 시간(Time)

시간(Time)에서 빠른(quick)에포트는 시간에 대항하며 더 빠르게 어떤 것들을 옮기는데 사용된다. 인지적인 측면에서 빠른 동작은 생각이 가속도록 진행되는 사람들에게서 보여 진다. 일상적인 행동에서 신속하고 충동적으로 결정이 이루어질 때 이루어진다. 예를 들어, 빠른 대답, 직관력, 통찰력의 예에서 찾을 수 있다. 때로는 사람들은 위험을 피하기 위한 방어기제로 갑작스러움을 사용한다. 또한 내면의 두려움을 가진 사람이 스스로 불안을 극복하기 위해 오히려 과감해 보이는 행동을 하게 된다. 하지만 속도에 대한 과도한 강조는 일을 수행하는 적당한 속도를 방해하며, 신중하게 숙고하지 못하게 한다. 반면에 느린(sustained)에포트는 시간의 흐름을 느긋이 즐기고 속도를 늦추는 것은 속도를 줄이고, 그것에 빠져서 흐름을 즐긴다는 것을 포함한다. 또한 인상적으로 감속의 사용은 품위 있고 친절한 인상을 주기도 한다. 가속이나 감속으로 시간에 대응하는 것은 결정을 내릴 때 이루어지며, 의사결정의 특성을 반영한다.

4. 사고기능의 공간(Space)

공간(Space)에포트에서 일정한(direct) 시선은 내적인 집중과 외적인 집중을 모두 가지게 된다. 또는 사회적으로 직접언급하고, 명확한 지시를 내리는 통명스런 말과 관련이 있다. 직접적인 접근은 사교적인 사항, 세부 요소 문제 사이에 직접적인 길을 안내한다. 다양한 간접적인(indirect)에포트는 다양한 광경들을 받아들이는 주변 소리를 듣는 사람은 다양한 시선을 사용하는 경향을 타나낸다. 따라서 우리가 다양한 것들, 생각들에 주의를 분산한다는 것을 의미한다. 간접성의 사용은 사회적인 영역에서 많은 영향을 갖는다. 이것은 사교와 예의를 차린 인사 그리고 많은 공식적인 계층이 나뉜 사회에서 쓰이는 다양한 공손함의 표현들을 돕는다. 전형적으로 사회에서 직접성은 효과적인 명령에 사용되고 질문이나 제안은 간접적인 경향을 띠고 있다.

5. 감정기능의 흐름(Flow)

인간의 감정은 흐름으로부터 발달하며, 개인의 방어 혹은 보호기제 방식으로 감정, 공격적인 행동으로부터 개인을 분리하고 구별하는데 사용된다. 때로는 개인의 명확한 목표를 성취하도록 돕고, 구별하거나 인지적인 중요한 과정을 조력하며 내적으로 동기화된 방해물이나 장애물들로부터 방어를 하는데 사용한다. 자유로운(free flow)은 공간 개념 안에서 자유로운 형식으로 나타난다. 우리는 개인의 유연한 태도를 보일 필요가 있을 때, 선, 발목, 팔꿈치, 어깨 몸통, 얼굴의 부분, 또는 골반을 사용해 표현한다. 흐름 에포트는 우리가 움직임을 어떻게 하고 있는지 그리고 표현하고자 하는 감정이 움직임을 진행하는 과정에서 어떤 방식으로 그 특징을 보이는지 혹은 어떻게 시작하고 지속하는지에 대한 것과 연과 되어 있다.¹⁷⁾

자유롭거나 이완적인 동작은 사회적인 맥락에서 태도의 '유연성'으로 표현된다. 절제된, 혹은 절제된 흐름(bound flow)은 사회적 맥락에서 어떤 일에 강력한 감정을 적용시키고 문제에 깊이 들어가는 초기단계에서 효과적으로 사용된다.

17) 신상미 · 김재리(2010), 『몸과 움직임 읽기』(서울: 이화여자대학교), p.87.

이처럼 라반의 에포트 연구는 개인의 성장을 발달시키는 역할 뿐 만아니라 춤 연구 등에 적용될 수 있다. 에포트의 조합은 일상적인 움직임에서 무용예술에 이르기까지 사용되어 왔다.

무용예술은 춤을 추고 있는 사람이 보여주고 있는 상징과 기호 그리고 그 춤에서 보이는 가상을 보고 있는 사람간의 상호관계 속에서 무언가를 서로교환하고 소통할 때 창조된다는 의미이다. 이것은 단순히 작품을 창조하는 예술가의 개인적 신체에 의해 의존하는 것이 아니라 그 몸짓을 통해 보는 사람들에게 개인의 사상과 감정을 표출하고 사회문화의 틀 속에서 의미 있는 어떤 내용을 전달할 수 있기 때문에 예술이 될 수 있다는 것을 말하는 것이다. 이러한 관점에서 볼 때 춤의 문화 예술적 가치는 인간의 표현본능과 연결하여 한 사회문화의 특질을 표현하는 예술가와 그것을 전달받는 사람의 관계 속에서 찾을 수 있으며, 한 사회에서 형성된 문화적 본질과 맥락 안에서 창조되는 예술적이고 미적인 경험을 통해서 그 사회에서 형성된 문화적 몸짓으로 서로 영감을 주고받으며 충분한 의사소통을 하는 가운데 찾을 수 있다고 할 수 있다.¹⁸⁾

춤이 인간 행위의 한 국면으로 간주한다면 춤도 문화적 특성들로 마찬가지로 그 사회, 문화적 측면을 반영한다. 더 나아가 춤은 자신이 느끼는 어떠한 것들을 상징으로 표현할 수 있는 가장 강력한 수단이기 때문에 사람들은 자신이 처해진 환경과의 관계에서 일정한 공통적인 움직임을 나타낸다.

움의 인식기능, 판단기능에 따른 감각, 직관, 사고, 감정에 대한 성격유형은 라반의 에포트 이론에서 움직임의 특질로 설명하고 있다. 움은 인간의 성격유형을 대표적으로 외향적인 사람과 내향적인 사람으로 나눌 때, 네 가지 심리적 기능이 개인의 성향에 따라 결정된다고 보았다. 이는 결국 각 개인의 내적 태도가 겉으로 특정한 움직임으로 드러날 때, 스타일이 결정되는 것이다.

18) 신상미(2007), 『몸짓과 문화: 춤 이야기』(서울: 대한미디어), p.23.

IV. 결론

오늘날 융의 분석심리학은 심리치료 뿐만 아니라 움직임 연구하는 분야에 폭 넓게 사용되고 있다. 그의 심신 일원론적 관점은 라반의 에포트 이론에 적용되어 무용 현장이나 행동분석 등 많은 움직임 분야에 적용되어 왔다.

융은 인간의 본질은 정신의 전체성에 있다고 보고, 정신은 의식적 및 무의식적인 모든 사고, 감정, 행동을 표현하는 인격 전체를 의미한다고 하였다. 융의 심리 이론은 라반의 에포트 이론을 통하여 신체 움직임과 그 원인되는 정신 기능에 대해서 이론을 체계화시켰다. 라반은 또한 에포트 요소사용을 사회적 맥락 안에서 보편적인 성향을 설명하였다. 감각기능의 강함과 가벼움, 직관기능의 느림과 빠름, 사고 기능의 직접성과 간접성, 그리고 감정기능에 자유로움과 절제함은 각 개인의 정신이 어느 특정한 움직임의 질로 드러나고, 사회적 관계 안에서 개성으로 결정지어진다는 것이다. 이러한 에포트의 선택은 상대방에게 자신의 동작습관뿐만 아니라 성격의 발전의 근거가 되는 잠재적인 능력을 나타내는 일이라고 주장한다. 이는 섬세하고도 명료한 성격묘사를 창조하는 예술적인 작업에도 적용될 수 있음을 시사한다. 또한 라반은 움직임과 결부된 정신, 즉 내적태도에 대한 이해는 개인 혹은 집단을 이해를 돕는데 결정적인 단서이면서 조화를 이루어나가는 데 있어서 중요한 역할을 한다고 주장한다. 융 또한 우리가 정신이라 할 때 반드시 정신의 이중적 구조를 고려하여야 하며 언제나 의식과 무의식 둘 다를 고려하여야 한다고 주장한다.

본 연구는 라반의 에포트 요소와 융의 양극성의 상관성에 대해 살펴보았다.

이 연구에서 살펴 본 라반의 에포트 특질은 지극히 보편적인 인간의 공통적인 움직임이며, 그것은 내적충동에 의해 겉으로 드러나는 개인의 특성 또는 태도라고 논의 되었다. 이것은 융의 심신일원론 관점에서 접근한 분석심리학의 근간이 되는 것이다. 라반의 에포트 연구는 일상적인 행동, 더 나아가 무용예술에서의 동작이 내포하는 심리적 기능을 이해하는 기초자료로서 그 의미가 있다고 생각한다. 인간의 기본정서에서 발생하는 보편적인 움직임 질, 즉 에포트 이해는 개인의 자

아 및 자기를 이해하는 길이며, 더 나아가 움직임의 예술적 차원에서 적용될 수 있음을 시사한다.

차후에 움직임이 지니는 심리적 기능 또는 해석학적 접근은 움직임 연구는 무용학문을 좀 더 미시적으로 연구해 볼 수 있는 계기가 될 것으로 사료된다.

■ 참고문헌

- 김경희(2005). 라반 동작분석법. 서울: 눈빛 출판부.
- 신상미 · 김재리(2010). 몸과 움직임 읽기. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 신상미(2007). 몸짓과 문화: 춤 이야기. 서울: 대한미디어 출판부.
- 신상미(1996). 동작분석과 표현. 서울: 금광 출판부.
- 이상철(2002). 문화와 커뮤니케이션. 서울: 일지사 출판부.
- 한국용연구원(2004). 인간과 문화. 서울: 솔 출판부.
- Bartenieff, Irmgard and Lewis, Dori(1993). *Body Movement Coping with the Environment*. New York: Gordon and Breach Science.
- Fran, Levy(1988). *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- Jung, Carl G.(1916). *Theoretische Überlegung zum Wesen des Psychischen*. in G.W.Bd.8, Walter Verlag, 1987(1966).
- 이경희(2010). 근현대시대의 서양 춤과 한국 춤의 작품스타일 연구: LMA 동작분석을 중심으로. 『무용예술학연구』, 15: 19.
- 이경희(2005). 마리 뷔그만의 마녀의 춤에 나타난 비언어적 의사소통에 따른 무용/동작 치료적 요소. 『한국무용협회학회지』, 12: 24.

논문투고일	2014년	2월	15일
심사일		2월	20일
심사완료일		3월	1일

Abstract

Polarity Shown in the Port of Laban-Based Psychological Jung

Kyunghee Lee
Lecturer in Dance
Sungkukwan University

This study is about the relationship between contrasting traits in Laban's efforts elements and Jung's psychological functions. Laban applied such principles of opposition of Jung, that is, polarity to efforts theory. Efforts are divided into accepting trait and resisting trait. In Jung's recognition function, sense is divided into strong and light movement toward weight, intuition into slow and fast movement toward time. And in judgment function, emotion is divided into liberal and controlling movement toward flow, and thought in space is divided into movement of direct gaze, and indirect and various gaze.

Laban asserts that spirit related to movements, that is, understanding of inner attitude is crucial clues to help understanding of individual or group and it also does important roles in forming harmony. Jung also asserts that when we mention about spirit, we have to consider the dual structure of the mind certainly and always have to consider both consciousness and unconsciousness.

In this study, the researcher described the trait of Laban's efforts within the scope of extremely common and universal human nature. But the researcher thinks that understanding of the most common and basic effort of human is meaningful as basic data for understanding daily movements and furthermore the psychological functions being implied by movements in dance art.

Therefore, it is thought that we would be able to study psychological functions in movements or analytic approaches of movement research by means of more microscopic study of dancing later.

keywords: Effort(에포트), Laban(라반), Carl Jung(칼 융), indulging(수용하는 특질), fighting(저항하는 특질)