

필라테스 움직임 원리에 근거한 레스터 호튼 테크닉 동작 분석

이재선* · 김현남**

I. 서론	V. 결론
II. 이론적 배경	참고문헌
III. 레스터 호튼 테크닉의 구성과 원리	Abstract
IV. 필라테스 움직임 원리에 근거한 레스터 호튼 테크닉 동작 분석	

I. 서론

19세기 말 로이 풀러(Loie Fuller)와 이사도라 던컨(Isadora Duncan)은 유일한 예술무용이던 발레를 해체시키며 정형화된 동작에서 추상적인 몸짓을 만들어 무용에 새로운 유형을 제시했다. 이후 독자적인 몸의 언어를 창조하려는 시도가 계속 이루어졌으며 이것은 현대무용의 시작을 알렸다. 현대무용은 자유롭고 폭 넓은 움직임 표현과 인간 내면에 잠재하고 있는 감정 표현에 중점을 두었고 다양한 시도를 통해 체계적인 테크닉을 개발하고 발전시켜나갔다.

초기 현대 무용가들은 각자 자신의 이론에 맞는 테크닉을 만들었으며 이를 토대로 무용을 전공하는 학생들과 무용수들을 교육하였다. 현대 무용가들 중 마사 그라함(Martha Graham, 1893-1991)은 수축과 이완, 도리스 험프리(Doris Humphrey, 1895-1958)는 낙화와 회복, 호세 리몽(José Limón, 1908-1972)은 정렬, 연속, 대립, 떨어뜨림, 잠재적 에너지와 운동 에너지, 무게, 회복과 반동, 정지, 분리로 기본 원리를 사용하였으며, 레스터 호튼(Lester Horton, 1906-1953)은 수평적 움직임과 해부학적 신체훈련을 목적으로 움직임 기본 원리를 개발하였다.

초기 미국현대무용의 선구자 중 호튼은 미국 서부의 흑인 무용가이며 안무가이자 교육자였으며 많은 작품 활동을 하면서 자신만의 테크닉을 개발하였고 무용수들을 훈련하는 교육자로서 주목을 받았다.

그는 무용수들의 신체를 길고 마른 근육으로 발달시켰으며 유연하면서도 강력한 등을 가진 무용수들을 만들어 내는 것으로 유명했다.¹⁾ 이렇듯 호튼은 무용수들의 척추를 바로 세우고 등과 횡경막, 골반을

* 주저자, 한국체육대학교 강사

** 교신저자, 한국체육대학교 교수, hnk1127@naver.com

1) Marjorie B. Perces, Ana Marie Forsythe, Cheryl Bell(1992), *The Dance Technique of Lester Horton*(Dance Horizons/Princeton Book Company), p.7.

바른 자세로 정렬하여 신체의 균형을 바로 잡는 훈련을 시켰다. 호튼은 테크닉을 단지 예술적인 표현을 위한 것이 아닌 해부학적 신체 훈련을 목적으로 신체 부위별 강화를 위한 자신만의 테크닉을 개발하였다. 오늘날에도 그의 테크닉은 무용수의 신체를 단련하기에 효과적인 방법으로 평가받고 있다.²⁾

호튼의 제자들은 오늘날까지 그의 테크닉을 계승하고 있다. 호튼의 제자로 호튼 사후에 무용단의 대표를 맡았던 앨빈 에일리(Alvin Ailey, 1931-1989)는 자신의 학교 앨빈 에일리 댄스 씨어터(Alvin Ailey American Dance Theater(AAADT))에서 호튼의 테크닉을 교육하고 전 세계로 보급하였다. 또한 호튼 테크닉 개발에 조력자였던 벨라 르위츠키(Bella Lewitzky)³⁾는 로스앤젤레스의 무용단과 학교에서 호튼 테크닉만을 교육하였으며, 제임스 트루윅(James Truitte)은 호튼과 가깝게 작업하였으며 오늘날까지 미국에서 호튼 테크닉을 가리키는 한 사람으로 신시내티대학에 호튼 테크닉으로 BFA 교육과정을 설립하였다. 호튼의 제자인 마조리 퍼시스(Marjorie B. Perces), 아나 마리 포사이드(Ana Marie Forsythe), 셰릴 벨(Cheryl Bell)은 호튼 테크닉을 보존하기 위하여 책을 발간하였고, 또한 그 책을 기반으로 DVD⁴⁾를 만들어 보급하고 있다.

국내에서는 호튼 보다는 에일리에 대한 관심이 높아지면서 그의 예술적 표현 방법을 연구하기 위해 그의 스승인 호튼에 대한 연구가 드물게 이루어졌다. 하지만 호튼의 생애와 업적을 조사하는데 그칠 뿐 호튼의 테크닉에 대한 분석 연구는 거의 이루어지지 않았다. 드물게도 윤지은은 「Alvin Ailey 작품에 나타난 Lester Horton의 무용기법에 관한 연구」에서 호튼 테크닉을 다루었으나 테크닉을 객관적인 틀을 적용하여 분석하기 보다는 호튼 테크닉을 분류하고 정리하는데 그쳤고 앨빈 에일리 작품을 통해 간접적으로 연구했다.

이에 따라 본 연구자는 잊혀지고 있는 현대 무용 테크닉을 현대적 해석을 통해 새로운 신체 요법으로의 가능성을 연구하고자 한다. 그 중에서도 호튼 테크닉을 현대 시대에 가장 각광받고 있는 필라테스를 이용하여 현대적 의미와 가치를 찾고 호튼 테크닉의 동작을 보다 객관적이고 실증적으로 분석하고자 한다. 본 연구자는 호튼 테크닉을 수년간 배웠고 필라테스, 요가, 발레핏⁵⁾ 등 다양한 신체요법을 꾸준히 교육받고 지도자를 교육하고 있다. 이 경험을 통해 호튼 테크닉이 등과 복부에 운동 효과가 있다는 것을 알고 있었으나 이론적이고도 더 체계적인 방법으로 호튼 테크닉이 좀 더 신체 요법으로서 어떤 효과가 있는가를 밝히고자 한다.

신체 요법은 상해를 회복시키는 것과 자세를 교정하는 목적으로 시작되어 그 후 신체와 정신을 하나로 통합하여 신체의 모든 부분을 단련하는 운동으로 발전하였다. 19세기 초 이미 프랑수아 델사르트(François Delsarte)는 동작의 자유와 조화를 강조하고 긴장과 이완을 중점으로 하는 훈련법을 개발하기 시작했다.⁶⁾ 20세기 초 유럽 현대무용의 선구자 루돌프 폰 라반(Rudolph von Laban)은 동작 분석법을 창안하여 인체의 동작을 분석하고 체계화 하였으며 여러 가지 신체 요법 연구에 참여하여 신체 단련

2) 윤지은(2009), Alvin Ailey 작품에 나타난 Lester Horton의 무용기법에 관한 연구, 이화여자대학교 석사학위 논문, p.13.
3) Marjorie B. Perces, Ana Marie Forsythe, Cheryl Bell(1992), p.3.
4) Kultur(1990), *Lester Horton Technique The Warm-up*(DVD); Kultur(2002), *Lester Horton Technique Intermediate Level*(DVD); Kultur(2002), *Lester Horton Technique Advanced Level*(DVD).
5) 오윤하(발레핏코리아대표)가 2011년에 고안한 것으로 클래식 발레 동작과 SPR(Self posture restoration)시스템을 기반으로 피트니스의 웨이트적 움직임을 접목한 운동이다. 웨이트 운동을 재미있게 할 수 있으며 부담스럽지 않게 발레를 접하고 충분한 운동효과와 아름다운 바디라인을 찾을 수 있는 체계적인 프로그램이다.
6) 김영아, 배소심(1985), 『세계무용사』(서울: 금광 출판사), p.82.

을 위한 운동을 개발하였다. 엄가드 바르티니에프(Irmagard Bartenieff)는 라반의 이론을 이용하여 신체 재교육을 위한 프로그램을 개발시켰다.⁷⁾ 마벨 토드(Mabel Todd)는 이디오키네시스(Ideokinesis)를 창시하였고 그의 이론은 시각화(Visualization)를 통한 신체의 재훈련으로 신경계통을 훈련시켜 새로운 근육운동조직을 형성하게 하는 방법이다.⁸⁾ 이것은 ‘움직임의 상상화’를 바탕으로 새로운 움직임의 원리를 찾고 심상을 통해 움직임을 느끼도록 하는 것이다.⁹⁾ 이처럼 신체 요법은 다양한 방법이 존재한다.

그 중에서 최근 각광받고 있는 조셉 필라테스(Joseph H. Pilates)는 동양의 요가와 선(禪), 고대 로마 및 그리스에서 행해지던 양생법 등을 접목하여 필라테스를 체계적으로 발전시켰다. 신체 요법적 측면에서 볼 때 필라테스는 1차 세계대전 당시 강제로 수용소에 감금되면서 수용자들의 건강을 지키기 위해 개발한 것으로 신체를 바로 잡고 근육을 강화시키기 위해 만들어졌다. 필라테스는 파워하우스(Power house)로 불리는 중심부에 집중하여 호흡과 함께 동작이 이루어지며 신체와 정신 기능을 재교육하는 목적을 가지고 있다. 또한 환자들을 회복시키기 위한 운동으로 개발되었지만 일반인의 재활 훈련뿐만 아니라 자세 회복과 균형 있는 신체와 정신을 회복시키기 위한 운동으로 발전 했으며 무용수, 연극인, 운동선수들과 같은 전문인들의 훈련 방법으로 널리 사용되었다. 특이한 점은 필라테스가 호튼 테크닉의 궤적과 원리적으로 많은 부분이 일치하는 점이다. 우선 역사적으로 볼 때 한나 홈(Hanya Holm), 조지 발란신(George Balanchine), 마사 그라함(Martha Graham), 마리 뷔그만(Mary Wigman)은 필라테스를 접하게 되면서 필라테스에 대한 많은 관심을 갖기 시작하였다. 그들은 또 필라테스를 경험하면서 무용수들에게 소개하였고 무용수들의 재활과 상해 방지를 위한 훈련 방법으로도 사용하였다. 필라테스는 독일과 미국 현대무용가들의 테크닉 개발에 많은 영향을 주었다. 필라테스는 호튼 테크닉과 마찬가지로 신체를 해부학적으로 분석하여 근육 강화를 통해 신체를 바르게 잡는 것을 목적으로 오늘날까지 많은 무용수들에게 각광받고 있으며 무용수들의 신체 훈련에 많이 사용되고 있다. 그렇기 때문에 호튼 테크닉을 필라테스로 분석하는 것은 체계적인 분석을 하기 위한 적합한 틀로 사료된다.

호튼은 필라테스에게 직접적인 영향을 받은 것은 아니지만 초기 현대무용가들을 통해 무용을 배웠기 때문에 간접적으로 접했을 가능성이 있다. 호튼은 기능학적 무용 테크닉을 개발하였으며 필라테스와 마찬가지로 무용수들의 신체를 각 부위별로 분리시켜 훈련하였다. 호튼의 테크닉과 필라테스는 각 동작마다 기본 원리와 부분별 강조되는 근육이 있고 세분화 되어 있다. 이렇듯 호튼과 필라테스는 정신과 신체를 하나로 통합하여 곁에 있는 근육뿐만 아니라 신체의 깊숙한 부분의 근육을 강화 시키는데 운동 목적이 일치한다. 본 연구에서는 무용과 역사적, 원리적으로 밀접한 관계가 있는 호튼 테크닉이 필라테스 원리로 치환되어 활용 될 수 있는가와 호튼 테크닉이 신체 요법적 가치와 효능을 지니고 있는가를 알아 보고자 한다.

필라테스가 무용수들에게 미치는 영향에 대한 선행 연구¹⁰⁾는 다양하게 이루어진 반면에 무용 테크닉

7) 김경희(2006), 『바르티니에프 기본원리』(서울: 눈빛 출판사), p.9.

8) <<http://wooridul.tistory.com/74>, 2014. 6. 17>.

9) 조은숙(2004), 이디오키네시스(Ideokinesis)를 적용한 에릭 호킨스(Eric Hawkins)의 동작 원리에 관한 연구, 『무용에 대한 연구』 14, p.278.

10) 문재원(2009), 필라테스 운동이 현대무용 전공자의 근력 강화에 미치는 영향, 숙명여자대학교 석사학위 논문; 박수진(2012), 무용전공자의 신체 정렬과 밸런스 향상을 위한 필라테스 매트 운동 프로그램 구성 및 적용연구, 세종대학교 석사학위 논문; 방은아(2011), 필라테스(Pilates) 코어강화 운동이 무용전공 대학생의 신체 자기 지각과 무용자신감에 미치는 영향, 원광대학교 석사학위 논문; 이경아(2008), 필라테스가 한국무용 전공자들에게 미치는 요인 탐색, 중앙대학교 예술대학원 석사학위 논문.

과 필라테스에 연관된 선행연구는 「발레 동작을 활용한 필라테스 프로그램 개발」¹¹⁾에 대한 연구가 유일하다. 특히 호튼 테크닉과 필라테스는 몸의 정렬, 근육 단련, 신체 훈련의 방법과 관계가 있음에도 불구하고 현재까지 신체 훈련법으로서 호튼 테크닉과 필라테스의 연관성에 대한 연구는 전무하다.

본 연구는 호튼 테크닉이 해부학적 신체강화를 목적으로 개발되었다는 것에 주목하여 필라테스 원리를 기본 틀로 삼아 호튼 테크닉의 특성을 분석함으로써 신체 요법적 측면을 재조명 하는데 목적이 있다. 현대 무용 테크닉을 무용 스타일이 아닌 신체 요법 운동의 시각으로 접근하여 다양한 운동 방법을 연구한다면 새로운 신체 훈련법을 개발하는데 기여할 것으로 기대된다. 본 연구는 필라테스의 이론과 호튼의 생애 및 업적은 문헌조사 하였고 호튼 테크닉은 DVD와 교본에 따라 분류하고 정리하였다. 호튼 테크닉 교본에서 중요하게 제시한 동작들 10가지를 선별하여 필라테스 교본의 틀에 따라 실행 모습, 본 동작, 운동 효과, 강조점 등으로 분석하고 폴스타 필라테스 원리 6가지를 적용하였다. 필라테스는 수많은 협회가 존재하고 각각 다양한 자격증과 교육 과정을 가지고 있으나 본 연구에서 사용한 필라테스의 원리는 폴스타 필라테스 교본과 사이트¹²⁾에 정리된 내용을 바탕으로 연구하였다. 본 연구의 제한점은 연구자의 이론적인 분석에 의한 결과로 실증적 검증은 하지 않았다는 점이다. 또한 동작을 선택하는 과정에서 교본에 제시한 모든 동작을 분석하는데 어려움이 있어 교본에서 중점적으로 제시한 동작을 위주로 분석하였다. 그럼에도 불구하고 호튼의 테크닉의 다양한 동작을 필라테스의 원리와 비교하여 분석하는 것은 호튼 테크닉에서 강조하는 몸통 강화 및 신체 정렬을 체계적인 신체 요법적 측면으로 증명하여 현대무용의 테크닉을 새로운 신체 요법으로 활용하기를 기대하기 때문이다.

II. 이론적 배경

1. 레스터 호튼의 생애 및 업적

레스터 호튼은 1906년 인디애나 폴리스에서 태어났다. 1922년 데니슨 무용단의 공연을 본 이후로 현대무용에 관심을 갖기 시작했으며 그 이후로 루이 세인트 데니스, 테드 손 등 많은 현대무용 공연을 관람하면서 무용수가 되기로 결심하였다. 무용을 전문적으로 배워 고등학교에 진학하지만 중퇴를 하고 독학을 시작하였다. 그 와중에 그는 인디언 이야기와 노래, 성가, 인디언 무용에 관심을 가졌으며 인디언 무용은 호튼의 안무세계에 많은 영향을 끼쳤다.

호튼은 1925년 포레스트 손버그(Forrest Thornburg)에 의해 남자 무용수로 지역 발표회 오디션에서 발탁되어 첫 번째 공연을 하게 되었다. 그 후 1928년 롱펠로의 시를 토대로 만들어진 「하이아와타 Hiawatha」라는 무용극에서 무용수뿐만 아니라 연출, 의상, 무대 미술까지 경험을 하였고 다양한 부분에서 재능을 보였다. 1929년 미치오 이토(Michio Ito)의 무용단에서 무대 기획을 경험한 후에 캘리포니아에 머물렀고 서부지역에서 안무가로 활동을 시작하였다. 호튼은 1946년 캘리포니아 할리우드에 위치한 멜로즈 에비뉴(Melrose Avenue) 스튜디오에 그의 학교와 무용단을 창단하면서 안무자, 교육자, 공

11) 김수연(2012), 발레 동작을 활용한 필라테스 프로그램 개발, 국민대학교 석사학위 논문.

12) <www.polestarpilatesasia.com, 2014.5.20>.

연 기획자, 극장장의 역할을 해냈으며 1947년 로스앤젤레스에 그의 소유의 건물에 무용과 관련된 모든 분야를 집합시켜 한 공간에서 무대, 의상, 세트를 만드는데 집중하였다.¹³⁾ 1953년 그가 사망하기 전까지 모든 역할을 해냈으며 꾸준한 작품 활동도 이어갔다.

그의 초기 작품들은 인디언의 민족 춤에서 영감을 받았고 아시아 민속춤에도 많은 관심을 보였다. 그의 작품은 서술적 무용 형태로 무용극이라 불리었고 고전에서 멜로드라마에 이르기까지 다양한 주제와 폭넓은 분야를 자신만의 매력으로 작품화 하였다. 현재 전해지고 있는 가장 유명한 작품은 할렘 댄스 씨어터(Harlem Dance Theater)를 위해서 안무한 「사랑하는 사람(The Beloved)」으로 엘빈 에일리 댄스 씨어터(AAADT)의 레퍼토리 작품이 되어 지금까지도 공연되어지고 있다. 이 외에도 1934년 「살로메 *Salome*», 「색칠된 사막 *Painted Desert*», 1937년에는 「봄의 제전 *Le Sarce du Printemps*», 1951년에는 「열대 트리오 *Tropic Trio*», 「클레의 또 다른 수법 *Another Touch of Klee*», 「쿰비아 *Cumbia*」 등 많은 안무 활동을 하였다. 또한 1942년 「하바나의 달빛 *Moonlight in Havana*」을 시작으로 많은 영화에서도 안무를 하였다.¹⁴⁾ 호튼의 무용단은 흑인을 포함한 다인종 무용단으로 무용수들의 예술적 가치를 인정 하였고 그의 테크닉으로 단련된 무용수들만을 공연에 참여 시켰다. 그는 작품에 다양한 오브제를 사용하여 안무하였고 창조적인 움직임 만들었다.

호튼은 다방면의 무용수들을 양성하였으며 특히 엘빈 에일리는 호튼의 정신을 이어받아 지금까지 그의 정신을 계승해 나가고 있으며 엘빈 에일리 댄스 씨어터(AAADT)에서 호튼 테크닉을 교육하고 있다. 또한 벨라 르위츠키(Bellra Lewitzky)는 호튼의 제자이자 호튼 테그닉을 만드는데 조력자가 되어주면서 테크닉의 토대를 발전시킨 협력자였다. 벨라 르위츠키 뿐만 아니라 그의 제자로는 카르멘 드 라발라데(Carmen de Lavallade), 조이스 트리슬러(Joyce Trisler), 제임스 트루잇(James Truitte), 제임스 미첼(James Mitchell), 엘리너 브루크스(Eleanor Brooks) 등이 있다. 이처럼 그는 많은 제자들을 키웠으며 그가 추구하는 예술적인 삶에 그들은 함께 하였다. 1953년 호튼이 세상을 떠난 뒤 호튼 무용단의 안무자와 예술 감독으로 엘빈 에일리가 활동을 했으며 엘빈 에일리가 뉴욕으로 떠나 자신의 무용단을 설립하면서 무용단은 해산된다.

호튼은 미국 서부에서 최초의 다인종 무용단을 설립하였고 흑인 무용이 발전할 수 있도록 밑거름이 되어 주었다. 또한 그의 테크닉은 해부학적 측면으로 개발되어 무용수들의 신체를 단련시키는데 좋은 테크닉으로 높이 평가 받고 있다.

2. 조셉 필라테스와 폴스타 필라테스

가. 조셉 필라테스

필라테스는 독일 태생의 조셉 필라테스(Joseph Pilates, 1880-1967)에 의해 1900년 초반에 개발 되었으며 정신과 신체를 하나로 통합하여 신체를 바로 정렬하는데 목적을 두었다. 해부학, 기능학과 같은 과학적 방법을 접목시켜 치료 요법으로 사용하였고 운동선수, 무용수, 연극인의 신체 단련 훈련으로 사용되는 동시에 물리 치료, 바디 컨디셔닝(Body Conditioning) 등 재활 요법으로 널리 사용되었다.

13) 윤지은(2009), p.9.

14) 앞의 글, p.11.

독일의 뒤셀도르프 근처에서 태어난 조셉은 허약 체질로 인해 유년 시절부터 많은 병을 앓았고 청년기에는 자신의 신체 건강을 지키고 체력을 향상시키기 위해서 다이빙, 스키, 체조 및 건투 등 다양한 운동에 관심을 갖고 노력하며 배웠다. 또한 요가나 명상 그리고 단전 호흡법과 같은 정신과 신체를 하나로 통합하는 훈련뿐만 아니라 동·서양을 불문하고 모든 신체 훈련법에 큰 관심을 갖고 연구하였다.

1914년 1차 세계대전 이후 조셉은 영국에 랭커스터 수용소에 포로로 수감생활을 하면서 부상당한 환자들의 재활을 목적으로 신체 운동을 시켰으며 운동 도구를 고안해 냈다. 침대 스프링을 침대 끝에 연결하여 저항운동을 통해 재활 훈련을 시도하고 부상자들이 부상당한 부분을 움직이지 않고 보다 안전하고 효과적인 운동을 할 수 있도록 도우는 과정에서 자신이 개발한 운동으로 재활한 환자들이 빠르게 회복된다는 것을 깨달았다. 이것은 필라테스의 운동 기구인 캐딜락(Cadillac), 리포머(Reformer), চে어(Chair), 레더 베럴(Ladder Barrel)의 기초가 되었다. 1918년 영국에서 독감으로 사망자수가 늘어 날 때 필라테스가 고안한 운동법으로 훈련받은 감기 환자들은 모두 건강을 유지하여 필라테스의 운동 효과를 더욱 입증하였다.

1919년 전쟁이 끝난 후 조셉은 유럽 현대 무용의 선구자이자 움직임 기록법(Labannotation)의 창시자인 루돌프 폰 라반(Rudolph von Laban)과 함께 자신이 고안한 운동 원리와 기구를 재정립 하여 건강과 관련된 운동 지도 프로그램을 개발하였다.¹⁵⁾ 라반은 필라테스를 자신의 무용단에 소개하여 무용수들을 훈련하였고 큰 호응을 얻었으며 이것은 무용계에 필라테스를 전파하는 시초가 되었다. 또한 한나 흠은 필라테스를 자신의 이론에 많은 부분을 적용시켜 개발하였으며 지금까지도 그녀의 테크닉은 전파되고 있다. 그 시기에 독일 정부는 필라테스를 독일 군대 신체 강화 프로그램으로 채택하였으나 조셉은 일반인들의 건강과 신체회복 및 재활을 목적으로 개발했기에 정부의 제안을 거절하고 미국으로 이민을 가게 되었다.¹⁶⁾

미국으로 가는 배 안에서 자신의 아내 클라라(Clara Pilates)를 만나게 되었고 이후 아내는 간호 교육을 받았으며 조셉이 하는 일을 보조하였다. 1926년 조셉은 뉴욕에 자신만의 스튜디오를 오픈하여 필라테스를 보급하기 시작하였으며 운동방법을 수정하고 개발하면서 발전시켜 나갔다. 20년 동안 요가, 양생법, 태극권과 같은 동서양의 수행 방법들을 응용하여 끊임없는 연구를 수행하였고 체계적인 운동 방법을 개발하였다. 이 시기에는 필라테스라고 명칭하지 않았으며 조절학(Contrology)이라고 하였는데 훗날 제자들에게 의해서 필라테스로 불리게 되었다. 1960년대 뉴욕 발레단의 안무가 조지 발란신(George Balanchine)을 만나면서 무용수들에게 필라테스를 소개하였고 현대무용가 마사 그라함, 마리 뷁그만 등 세계적인 무용가들에게 관심을 받으며 그들은 자신의 무용단 무용수들에게 재활과 상해 운동을 목적으로 필라테스를 훈련 시켰다.

그 후 필라테스는 일반인 보다는 무용수들과 연극인들 같은 전문인들에게 많은 호평을 받으며 관심을 끌게 되었다. 조셉은 무용수들에게 오랜 시간 교육하면서 얻은 많은 경험을 토대로 필라테스 운동교수법을 완성하였으며 필라테스는 무용수뿐만 아니라 운동선수와 연극인들의 신체 훈련 방법으로 자리 매김하게 되었고 그 후 조셉은 의·과학계의 전문가들과 견해를 함께 하고 있다.¹⁷⁾

15) 전병성(2012), 필라테스를 활용한 배우의 기초 신체훈련 프로그램 연구, 세종대학교 석사학위 논문, p.48.

16) 이진숙(2006), 필라테스 현상학적 체험에 관한 연구, 동아대학교 박사학위 논문, p.44.

17) 박수진(2012), 필라테스(Pilates) 코어 강화 운동이 무용전공 대학생의 신체자각지각과 무용 자신감에 미치는 영향.

조셉은 1967년 87세로 세상을 떠났으며 마지막 순간까지 필라테스를 교육하는데 시간을 보냈으며 제자들을 훈련시키는데 열정을 다했다. 이 시기에 많은 스튜디오가 오픈 하게 되었고 1980년대에 미국의 대중 매체를 통해 필라테스가 보급되고 대중화 되었다.¹⁸⁾ 조셉과 그의 아내 클라라는 정신과 신체를 하나로 통합하는 것이 기본 원리임을 그들의 제자들에게 강조하고 인식시켰다. 조셉은 생존에 필라테스가 모든 사람에게 필요한 운동임에도 불과하고 무용수와 연극인, 운동선수들과 같은 전문가들에게만 각광 받은 것을 아쉬워했지만 현재 조셉이 바라던 대중화가 전 세계적으로 이루어졌고 대중적인 신체 훈련 방법으로 자리매김 하고 있다.

한편 우리나라에는 영국왕립무용학교(The College of the Royal Academy of Dancing)에서 발레 지도자 과정 중 필라테스를 접하게 된 전홍조가 런던에서 알란 허드만(Alan Herdman) 자격증을 취득한 후 2000년 한국에 처음으로 필라테스를 소개하였다.¹⁹⁾ 전홍조가 이끄는 아트 필라테스(Art Pilates)에서는 폴스타 필라테스를 교육하고 보급하고 있다. 현재 우리나라에서도 필라테스는 재활 훈련으로 의료계에서 널리 이용되고 무용수, 운동선수, 배우들의 트레이닝을 위한 운동법으로 자리 잡고 있으며 필라테스 전문 스튜디오도 많이 활성화 되고 있다.

신체 요법적 측면에서 볼 때 필라테스는 신체와 정신을 하나로 훈련시키는 것을 목적으로 몸의 중심인 파워하우스(Power House)를 강화 시키고 유연성을 동시에 훈련시킨다. 파워하우스는 신체 중심에 있는 근육을 말하며 요추 주변에 있는 근육과 내부 장기를 보호하고 있는 근육이 포함된다. 파워하우스의 훈련은 척추 정렬과 골반 중립에 도움을 주며 대칭적인 운동으로 신체의 중심을 잡는데 효과적이다. 허벅지 안, 밖의 근육을 훈련시키고 몸 속 깊은 곳에 자리 잡은 근육까지 훈련시켜 안정적인 자세를 유지할 수 있도록 도와주며 체력과 유연성을 증진 시키고 집중력을 개선시킬 수 있다. 그래서 필라테스는 신체를 균형 있고 아름답게 만들어 주며 자세 교정에 효과가 있다.

필라테스는 약 500여개가 넘는 동작으로 구성되어 있으며 매트와 기구 운동으로 나뉘고 초급, 중급, 고급의 단계로 발전하면서 다양하고 체계적인 운동이다. 국내 필라테스 관련 논문²⁰⁾을 살펴보면 기본 원리를 호흡(Breathing), 집중(Concentration), 중심(Centering), 조절(Control), 정확성(Precision), 흐름(Flow) 6가지 요소로 구분한다. 하지만 본 연구자는 이 원리들이 모든 동작에 해당될 수 있는 것이 때문에 분별력이 없다고 생각하여 보다 동작을 분석하기에 적합한 폴스타 필라테스 원리를 사용하였다.

나. 폴스타 필라테스

필라테스는 조셉 필라테스 사후에 많은 분파로 나뉘어 발전되었으며 그 중 폴스타 필라테스는 조셉 필라테스가 설립한 방법론을 체계화한 교육기관들 중 하나이다. 폴스타 필라테스는 마이애미 대학의 Physical Therapy & Movement Science 학과에 재직하고 있는 브랜트 앤더슨(Brent Anderson)과 헬덴크라이스(Feidenkraiss)치료사인 엘리자베스 라르크킴(Elizabeth Larkam)에 의해 캘리포니아의 세크

세종대학교 석사학위 논문, p.10.

18) 이진숙(2006), p.45.

19) 전병성(2012), p.49.

20) 강윤명(2011), 필라테스 운동이 성인 여성의 건강과 스트레스에 미치는 영향, 대구가톨릭대학교 교육대학원 석사학위 논문; 김수근(2012), 필라테스 매트 운동이 여성노인의 신체조성, 기초체력, 요우근력 및 혈관 탄성도에 미치는 영향, 동신대학교 일반대학원 석사학위 논문; 문지현(2012), 필라테스 운동이 복부의 표면 근육과 심부근육의 활성화 및 두께에 미치는 영향, 단국대학교 스포츠과학대학원 석사학위 논문.

라멘토 지역에 체계적인 필라테스 교육기관으로 설립되었다. 현재 미국 전역과 28개국에서 폴스타 필라테스의 교육이 이루어지고 있으며 국제 자격증은 다양한 교육 프로그램을 제공하고 있다. 폴스타 필라테스는 해부학, 생리학, 기능학 등 최근 연구조사를 바탕으로 현대인들에게 가장 효과적이고 체계적인 원리를 재정립하였다.²¹⁾

폴스타 필라테스에서는 필라테스 원리를 6가지로 분류한다. 호흡(Breathing), 축성 신장(Axial Elongation)/중심 제어(Core Control), 어깨·경추·흉추 부위의 정렬(Efficiency of Movement Through: Organization of the Shoulder Girdle, Thoracic and Cervical Spine), 척추 분절 운동(Spine Articulation), 상지와 하지의 체중 지지와 정렬(Alignment and Weight Bearing of Lower Extremity and Upper Extremity), 골반·흉부·머리와 사지의 움직임 통합(Movement Integration of Pelvis, Thorax, Head and Extremities)이다. 두 번째 축성 신장과 중심 제어는 하나의 원리로 연결되어 있으나 움직임의 방향성이나 근육의 움직임이 다르기에 동작 분석을 하기 위해 본 연구자는 각각 분류하여 7가지의 원리로 구분하였다.

첫 번째로 호흡은 모든 운동에서 기본 원리이며 필라테스에서 가장 중요하다고 해도 무방하다. 호흡은 몸통의 정렬을 가져올 수 있을 뿐 아니라 견갑골과 척추의 신전 및 안정화에 기여하며, 몸 전체의 움직임을 용이하게 하고 모든 동작을 수행할 때 함께 행한다. 또한 필라테스의 호흡은 횡경막 호흡(Diaphragmatic Breathing)으로 횡경막을 팽창하고 수축하며 등, 복부 그리고 골반 기저부까지 활용하게 된다.

두 번째 원리는 축성 신장과 중심 제어이다. 축성 신장은 “최대의 움직임을 위한 최적의 자세”²²⁾이며 신체의 축을 길게 늘려 척추의 분절을 최적 상태로 만들고 분절의 자연스러운 움직임을 유도한다. 중심 제어(Core Control)는 코어(Core)라고 불리며, 신체에서 몸통을 말한다. 필라테스에서 가장 중점을 두고 있는 신체 부위로 신체에 중심부에 위치하여 신체 균형, 유연성, 근력을 강화시키는데 가장 중요한 역할을 한다.²³⁾ 필라테스 동작 중 쿼드라페드(Quadruped), 스파인 스트레치(Spine Stretch)가 효과적이다.

세 번째 원리인 어깨, 경추, 흉추의 정렬은 견갑골을 안정화 시키는 것으로 몸의 자세를 바르게 하는데 있어 매우 중요하다. 상체의 근육 상태에 따라 척추의 상태가 좌우되며 광배근, 전거근, 승모근은 척추의 움직임을 도와주며 이 근육들은 몸에 실리는 힘을 감당하여 척추가 받는 외부적 힘을 줄여주고 척추가 무리 없이 움직일 수 있게 도와주기 때문이다.²⁴⁾

네 번째 원리인 척추의 분절운동은 등 근육(Back Muscle)으로 등을 가장 넓게 감싸고 있는 광배근부터 추체 사이에 위치한 작은 근육들까지 훈련 시킨다. 각각의 근육들은 척추의 다양한 움직임을 가능하게 만들며 서로 유기적으로 움직인다. 따라서 척추의 움직임이 좋아야 힘을 잘 흡수 할 수 있고 다양한 등 근육을 만들 수 있다. 필라테스 동작 중 롤업 앤 롤다운(Roll up & Roll down), 스완 다이브(Swan dive), 머메이드(Mermaid)가 척추 분절 운동에 효과적이다.

다섯 번째 원리인 상지와 하지의 체중 지지와 정렬은 자신의 신체에 집중하고 머리, 몸통, 골반과 흉

21) <www.polestarpilatesasia.com, 2014.5.20>.

22) 윤숙향(2008), Pilates 운동 프로그램을 통한 신체의 자세와 발란스에 관한 연구, 명지대학교 일반대학원 박사학위 논문, p.18.

23) <http://blog.naver.com/hyunna73?Redirect=Log&logNo=100065163579, 2014.5.10>.

24) Tia Stanmore(2007), 『골격 교정 운동 15분』, 전홍조(역)(서울: 한인), pp.29-36.

추, 전체적인 밸런스를 인식하는 것이 중요하다. 여섯 번째는 골반, 흉부, 머리와 사지의 움직임 통합으로 몸과 마음 정신이 하나로 통합되어 움직일 때 효과적인 운동이 된다.²⁵⁾ 폴스타 필라테스는 모든 동작에 강조점, 원리, 운동효과 동작 모습 등 체계적인 틀로 분석하고 있기에 호튼 테크닉을 폴스타 필라테스의 틀에 맞춰 보다 체계적인 방법으로 분석하였다.

III. 레스터 호튼 테크닉의 구성과 원리

호튼 테크닉은 동작마다 어휘(vocabulary)를 통해 동작의 자세와 모양을 설명하고, <표 1>에 제시한 구성으로 수업 진행 순서를 정리하였다. 어휘는 기본적인 동작을 제시하며 모든 동작에 응용하여 연결 동작으로 다양하게 사용된다. 호튼 테크닉은 가능한 모든 공간을 사용하며 평면적 움직임을 이용하고 동작의 연결이 길고 복잡하여 단계별로 나누어 습득하는 것이 효과적이다. 또한 템포, 운동 범위, 리듬 패턴, 엑센트 등 모든 측면을 탐구하고 있다. 수업 진행 순서는 수준별로 수업을 계획하여 수업 개요별로 초급, 중급, 고급으로 나눌 수 있으며 단계별로 학습은 테크닉의 완성도를 높일 수 있다. 호튼은 테크닉을 명확하고 논리적인 시리즈로 분류하였고 그 결과 테크닉은 근력 강화, 스트레칭, 심리적인 자극을 강조 하였다.

<표 1> 호튼 테크닉 체계²⁶⁾

	수업 진행 순서 (Class Section)	어휘(Vocabulary)
1	준비 운동(Warm up)	Flat Backs, Laterals, Primitive Squat Descents and Ascents.
2	스윙 (Swing)	Leg Swing, Release Swing, 5/4 Swing, 12-Count Swing Figure, 8 Swing Study.
3	집중적 움직임 (Studies)	Coccyx Balance Studies, Fortification Studies, Balance Studies, Elementary Balance, Table Balances, T Balance Studies, Figure 4 Study, Prelude Studies, Percussive Stroke Study, Deep Floor Vocabulary, Dimensional Tonus(Yawn Stretch), Hinge Studies, Torso Language.
4	상승과 하강 (Descents and Ascents)	Hinge Descent and Ascent, Pivotal Descent and Ascent, Sliding Ascent, 4th Position Descent, Figure 4 Descent, Side Lunge Descent, 12-Count Descent and Ascent, Crossed Leg Ascent and Descent.
5	스트레칭과 강화 (Stretches and Strengtheners)	Deep Forward Lunge Stretches, Triangle Position Stretches and Strengtheners, Percussive Hip, Wide Natural 2nd Stretch, Strike Stretch.
6	낙하 (Falls)	Spiral Fall, Front Fall, Back Fall, Side Fall, Lateral Side Twist Fall, Back T Fall, Lateral T Fall, Shoulder Fall, Front Recovery, Rib Cage Recovery.

25) <<http://blog.naver.com/champodonamu?Redirect=Log&logNo=150172379501>, 2014.5.26>.

26) Marjorie B. Perces, Ana Marie Forsythe, Cheryl Bell(1992), pp.31-204. 본문에서 연구할 동작을 <표 1>에서 밑줄로 표시하였다.

7	돌기 (Turns)	<u>Lateral-Back-Lateral Turn, Table Turn, Stag Turn, Lateral Turn, Hip Twist Turn, Hip Press Turn and Pull Turn, Pencil Turn, Hip Turn, Figure 4 Turn, Back T Turn, Leg Fan with 1/2 Turn, Pivotal Turn, Cross Slide Step Turn, Coccyx Transition, Barrel Turn.</u>
8	분절(Isolations)	<u>Isolations, Foot Isolation and Strengtheners</u>
9	연속 동작 (Progressions)	<u>Forward Hip Push, Side Hip Push, Left-Right Series, Knee Crawl</u>
10	도약 (Elevation)	<u>Leaps, Jumps and Skips, Single-Foot-Arch-Springs, Elevation Study No. 1, Leg Slice Series, Runs.</u>

〈표 1〉은 호튼 테크닉의 교본에 제시된 테크닉 체계로써 준비운동부터 도약까지 분리되어 있으며 이것은 강사들이 그들의 학생들에게 적합한 수준의 수업을 계획하는 것을 돕는다. 연구자는 각 수업진행 순서에서 호튼 테크닉 교본에서 중요하게 다룬 10개의 동작들을 선별하여 밑줄로 표시하였고 이것을 중점적으로 폴스타 필라테스의 원리에 따라 분석하였다.

준비 운동(Warm up)은 수업 전 무용수들의 근육이 기술적인 움직임에 수행할 수 있도록 준비시키기 위해 만들어 졌다. 호튼은 무용수들의 신체부위 중 가장 약한 부위가 복부와 등 그리고 발이라고 믿었기 때문에 준비 운동을 통해서 약한 근육을 강화시키고자 하였고 준비운동을 할 때는 세심한 주의를 기울여야 한다. 그리고 용어들은 짧고 쉬운 어휘들로 요약 되어있다. 스윙(Swing)은 자연스러운 몸의 움직임으로 중력의 힘을 이용하여 무게 중심을 잡고 에너지의 흐름이 단절 되지 않도록 일정하게 움직인다. 스윙을 당기기, 들어올리기, 턴과 같은 동작으로 응용하여 자연스러운 연결동작으로 만들어 낼 수 있다.

집중적 움직임(Studies)은 호튼의 마지막 5년 동안 연구하여 기술을 각각 명확하고 논리적인 동기부여를 갖는 시리즈로 재구성하였다. 집중적 움직임은 다양하며 강화, 스트레칭을 위한 몇몇의 동작과 단 순히 심리적 자극을 위한 동작을 설계하였다. 또한 상승, 하강, 극적인 방향 전환이 이루어지면서 위밍업 후반부에 이루어진다. 다양한 움직임은 무용수가 화려하게 숙련되도록 훈련되고 동작은 풍부하고 극적인 특성을 부여한다. 상승과 하강(Descents and Ascents)은 호튼이 테크닉의 수준 변화를 계속 연구하면서 여러 가지 움직임으로 개발하였다. 움직임의 특징은 피상적인 꾸밈이 아니라 필수적인 움직임들로 구성되었다. 드라마틱한 움직임은 운동이 아닌 표현력까지 증진시켰으며 지구력과 통제 그리고 힘의 강도 조절을 할 수 있도록 한다.

스트레칭과 강화(Stretches and Strengtheners)를 하기 전에 철저한 위밍업은 몸에 중요하다. 몸의 다른 일부를 스트레칭 하는 동안 몸의 다른 부분은 고정되어 있기 때문에 스트레칭 시 바깥쪽 관절과 몸의 깊은 근육을 사용한다. 스트레칭 중 몇몇은 고정적인 반면 나머지는 스트레칭을 크게 늘리기 위해 몸의 추진력을 이용한다. 낙하(Falls)는 호튼 테크닉 기술 중 가장 역동적이고 화려한 움직임이다. 떨어짐과 되돌아오는 움직임으로 구성 되어있고 무용수들의 통제와 지지를 강화시키기 위해 만들었다. 균형과 불균형의 측면을 탐구하였고 공간의 확장을 위해 바닥을 사용하였으며 이것은 무용수들의 감각을 증가시켰다.

돌기(Turn)는 가장 광범위하고 다양한 것 중 하나이다. 신체의 다른 부분을 이용하여 시작하고, “스폿”을 하지 않으며 많은 종류의 움직임을 연결 하였다. 상체는 거의 바로 서 있어야 하기에 학생들에게는 다소 어려울 수 있다. 거의 모든 턴은 연속 동작(Progressions)으로 사용될 수 있다. 분절(Isolations)은 호튼이 좋아하는 동작으로 튕기는 듯한 움직임 특성을 가지고 있기 때문에 분절되는 움직임을 하기 위해

서 신체의 모든 부분은 완전히 고정하고 무릎을 구부린 채로 발은 바닥에 편평하게 놓아야 한다.

이동 동작(Progressions)은 무용수들이 공간을 통해 바닥을 가로 질러 이동한다. 무용수의 몸이 완전히 워밍업 되고 움직임의 범위가 확장된 상태로 이동할 준비가 되어있어야 한다. 대부분의 움직임을 포함하며 움직임은 더 흥미로운 표현을 만들기 위해 연결 할 수 있다. 연결 동작(Elevation)은 항상 클래스의 마지막에 진행되며 극적 움직임에 도움을 주고 에너지의 소비를 집중시킨다. 무용수들은 드라마를 연출하고 움직임에 큰 자유를 허용한다.

호튼의 테크닉의 특징은 해부학적 교정을 위한 신체 부위별 강화 훈련으로 세분화 되어 있다. 특히 호튼 테크닉에서 몸통은 가장 중요하게 생각하는 신체 부위이다. 어깨, 흉골, 횡격막 그리고 골반대로부터 연결되어 있는 몸통의 바른 정렬은 몸의 모든 부분을 강하게 만들 수 있다. 또한 등과 발을 강화 시키는 테크닉으로 수평적인 움직임과 밸런스를 많이 사용하였다. 제임스 트루잇은 ‘호튼 테크닉에서 가장 놀라운 점은 신체의 모든 부분을 탐구한 것’이라고 말하고 있다.²⁷⁾ 호튼 테크닉은 몸의 밸런스를 맞추기 위해 움직임을 통제하고 중심을 바로 잡는데 집중했고 무용수들의 몸을 길고 가는 몸으로 만들기 위해서 근육을 강화 시키고 유연성을 기를 수 있는 테크닉으로 발전하였다.

IV. 필라테스 움직임 원리에 근거한 레스터 호튼 테크닉 동작 분석





호튼 테크닉의 교수 가이드(Teaching Guide)²⁸⁾에서 강조하고 있는 움직임을 토대로 호튼 테크닉 체계에 따라 폴스타 필라테스의 원리에 적용하여 주요 동작원리를 분석하였다. 또한 그 중 교본에서 중요하다고 제시한 동작들 10가지를 선별하여 필라테스 교본의 틀에 따라 실행 모습, 본 동작, 운동 효과, 강조점 등으로 분석하고 폴스타 필라테스 원리 7가지를 적용하였다. 교본에서 강조된 교육 방법은 Flat Back, Primitive Squat, Laterals, Release Swing, Metatarsal Press and in Lunges, Dimensional Tonus, Coccyx Balance 등 큰 단계를 제시하였고 각 단계에는 많은 동작이 속해 있기 때문에 그 중에서도 가장 특징이 잘 나타나는 동작을 연구자가 선별하였다. 또한 호튼의 어휘가 동작의 이름이기 때문에 영어와 한국어를 병행 표기 하였다.

실행 모습은 호튼 교본 DVD 동영상에 토대로 연결동작이 아닌 주 동작으로 일시정지 하여 실행 모습으로 제시하였고 본동작과 강조점은 교본과 동영상 수업 내용을 근거하여 설명하는 내용을 서술하였으며 이를 토대로 필라테스의 원리와 운동 효과를 분석하였다.

27) Marjorie B. Perces, Ana Marie Forsythe, Cheryl Bell(1921), p.8.

28) Ibid., pp.28-30.




〈표 2〉 필라테스 움직임 원리를 근거한 호튼 테크닉 동작 분석

동작	평편한 등 운동 Flat Back	다리 스윙 Basic Parallel Leg Swing	꼬리뼈 발란스 Coccyx Balance	경첩 ²⁹⁾ 상승과 하강 Hinge Descents and Ascents
실행모습				
본 동작 Exercise movement	두 다리는 자연스러운 Parallel 2nd 포지션으로 두 팔을 몸통에 붙인다.	양팔은 옆으로 벌리고 지탱하는 다리는 구부러지지 않게 곧게 펴고 한쪽 다리는 밴드하여 앞, 뒤로 브러시한다.	몸통은 대각선으로 길게 늘리고 등을 곧게 편다. 양팔은 앞으로 나란히 들고 다리는 직각으로 들어 올린다.	골반을 앞으로 밀면서 몸통은 사선 뒤로 평편하게 유지하면서 무릎을 구부려 내려가고 다시 올라온다.
필라테스 원리 Polestar Principles	축성 신장/ 어깨, 경추, 흉추 부위의 정렬	상지와 하지의 체중 지지와 정렬/ 골반, 흉부, 머리와 사지의 움직임 통합	호흡/ 중심 제어/ 척추 분절	중심 제어/ 어깨, 경추, 흉추 부위의 정렬/ 상지와 하지의 체중 지지와 정렬
운동 효과 Exercise Benefits	등 근육을 강화 시키며 허벅지 뒷부분을 스트레칭 한다.	몸의 밸런스를 맞출 수 있으며 골반, 발, 다리를 강화시킨다.	복부와 등을 집중 강화 시킨다.	복부 그리고 대퇴사두근을 강화 시킨다.
강 조 점 Exercise Emphasis	두 무릎이 구부러지지 않게 곧게 펴고, 등은 목까지 일자로 평평하게 유지한다.	몸통은 바르게 유지하고 다리를 스윙할 때는 발이 바닥을 스쳐지나가야 한다.	등을 곧게 펴고 복부의 힘으로 다리를 들어 올린다.	무릎을 아래로 내릴 때 대각선으로 유지하며 뒤꿈치를 들고 내려가고 바닥을 누르면서 올라온다.

동작	앞으로 깊게 내려가기 Deep Forward Lunge	나선형 낙하 Spiral Fall	옆으로 T 돌기 Lateral T Turn
실행모습			
본 동작 Exercise movement	한 쪽 다리를 앞으로 깊게 내려가고 두 팔은 바닥과 평행이 되도록 올리며 상체를 바로 세운다.	앞으로 스텝하여 4번 포지션 상태에서 골반을 앞으로 밀면서 내려가 왼 손을 바닥에 짚고 오른팔을 돌려 상체를	발을 옆으로 스텝하여 두 팔을 사선위로 나란히 올리고 다리를 들어 팔과 다리가 일직선상에 있도록 유지한다.

29) 경첩 관절은 경첩과 같은 구조로 되어 있어 한쪽 방향으로만 굴곡 운동을 하는 관절.
(<http://krdic.naver.com/search.nhn?query=%EA%B2%BD%EC%B2%A9%EC%9A%B4%EB%8F%99>, 2014. 8. 12.).

		바닥에 대고 오른쪽 팔꿈치와 오른쪽발이 닿도록 트위스트 한다.	
필라테스 원리 Polestar Principles	중심 제어/ 어깨, 경추, 흉추 부위의 정렬/ 상지와 하지의 체중 지지와 정렬	척추 분절/ 상지와 하지의 체중 지지와 정렬/ 골반, 흉부, 머리와 사지의 움직임 통합	축성 신장/ 중심 제어/ 어깨, 경추, 흉추 부위의 정렬
운동 효과 Exercise Benefits	고관절과 아킬레스 건, 내전근, 대퇴 사두근을 스트레칭 한다.	하체의 중심부 지지와 몸의 컨트롤을 도와주며 상체의 유연성을 키울 수 있다.	몸의 평형감각을 향상시킬 수 있으며 등과 내복사근, 외복사근을 강화하는데 탁월하다.
강조 점 Exercise Emphasis	바운스를 하지 않으며 내려가서 골반을 발뒤꿈치 쪽으로 누른다.	상체를 바닥으로 내릴 때 골반을 앞으로 밀어야 하며 발이 바닥에서 떨어지지 않도록 한다.	손끝과 발끝이 최대한 멀어질 수 있도록 늘리고 팔과 다리는 일직선으로 유지하는 것이 중요하며 몸통이 정확하게 정면을 향하도록 한다.

동작	앞으로 엉덩이 밀기 Forward Hip Push	분절 Isolations	높은 점프 Stag Jump
실행모습			
본 동작 Exercise movement	다리를 곧게 펴서 골반을 앞으로 밀고 발은 중심을 잡는다. 손은 위 사선으로 올린다.	다리를 곧게 펴고 바로 세운 후 몸의 관절을 하나씩 움직인다.	팔은 2nd 포지션 또는 이집션 ³⁰⁾ 팔로 유지하며 두 다리를 접어서 들어 올리며 점프하고 착지 할 때는 빨리에 한다.
필라테스 원리 Polestar Principles	축성 신장/ 골반, 흉부, 머리와 사지의 움직임 통합	축성 신장/ 척추 분절	중심 제어/ 골반, 흉부, 머리와 사지의 움직임 통합
운동 효과 Exercise Benefits	골반의 유연성을 향상시키고 발을 강화 시킬 수 있으며 중심 이동을 자유롭게 할 수 있도록 한다.	관절을 부드럽게 만들 수 있다.	에너지 소모가 많이 되며 몸 전체의 근육을 사용하고 착지할 때는 중심부 지지의 역할이 크다.
강조 점 Exercise Emphasis	머리부터 지지하는 발끝까지 커브 라인을 만든다.	신체 일부뿐만 움직이는 것으로 모든 신체는 정지한 상태에서 하나의 관절을 분리시켜 움직인다.	착지 할 때 호흡을 놓지 않으며 공중에 있을 때 자세가 흐트러지지 않게 한다.

30) 이집션(Egyptian) 팔은 호튼 테크닉에서 많이 사용되며 견갑대를 내리고 팔꿈치가 어깨 밑으로 내려오지 않게 유지하면서 직각을 만드는 모양을 말한다.

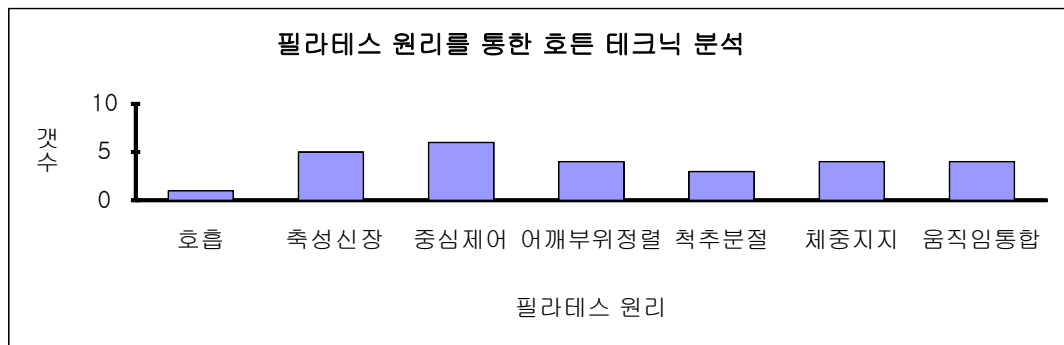
평편한 등 운동(Flat Back)은 등과 허벅지 뒷부분을 강화 및 스트레칭 시키며 필라테스 원리로는 축성 신장과 어깨, 경추, 흉추 부위의 정렬에 속한다. 몸통 훈련을 강조하는 동작으로 척추를 길게 늘리고 상체의 바른 정렬을 할 수 있도록 한다. 다리 스윙(Basic Parallel Leg Swing)은 몸의 밸런스를 맞출 수 있으며 골반과 발 그리고 다리를 강화시킨다. 한 쪽 다리를 곧게 펴서 몸을 지탱해야 하기 때문에 발과 다리를 강화 시킬 수 있다. 필라테스의 원리를 보면 상지와 하지의 체중 지지와 정렬과 골반, 흉부, 머리와 사지의 움직임 통합에 속하며 전신 운동이 될 수 있고 특히 골반과 흉부의 움직임 통합이 중점이 되는 동작이다. 꼬리뼈 발란스(Coccyx Balance)는 복부와 등을 집중 강화 시키는 동작으로 필라테스와 비슷한 동작이다. 필라테스 원리 중 호흡과 중심 제어 및 척추 분절 운동이 뚜렷이 나타나며 파워 하우스를 단련하는데 좋은 동작이다. 경첩의 상승과 하강(Hinge Descents and Ascents)은 연결 동작으로 서있는 자세에서 시작되어 천천히 바닥으로 내려가는 동작으로 복부와 하체 중 대퇴 사두근을 강화 시킨다. 필라테스의 원리 중 중심 제어와 어깨, 경추, 흉추 부위의 정렬 및 상지와 하지의 체중 지지와 정렬이 적용되며 골반과 하체를 훈련하는데 도움이 되는 동작이다.

앞으로 깊게 내려가는 운동(Deep Forward Lunge)은 고관절과 아킬레스 건, 내전근, 대퇴 사두근을 스트레칭하는 동작으로 스트레칭 뿐만 아니라 하체 훈련에 탁월한 동작이다. 경첩의 상승과 하강 운동과 마찬가지로 중심 제어와 어깨, 경추, 흉추 부위의 정렬 및 상지와 하지의 체중 지지와 정렬을 필라테스 원리의 특징이 나타나며 하체뿐만 아니라 상체도 함께 훈련 할 수 있는 동작이다. 나선형 하강(Spiral Fall)은 연결 동작으로 서있는 자세에서 시작하여 바닥으로 내려가는 동작이다. 하체의 중심부 지지와 몸의 컨트롤을 도와주며 상체의 유연성을 키울 수 있는 동작이다. 대부분의 움직임이 수직으로 움직였다면 이 동작은 마지막에 트위스트 동작으로 등 근육과 외복사근을 유연하게 훈련 할 수 있는 동작이다. 필라테스의 원리 중 척추 분절과 상지와 하지의 체중 지지와 정렬 및 골반, 흉부, 머리와 사지의 움직임 통합의 특징이 나타나며 전신을 모두 사용하는 동작이라고 할 수 있다. 옆으로 T 돌기(Lateral Turn)는 호튼 테크닉에서 강조하는 동작으로 몸의 평형감을 향상시킬 수 있으며 등과 내복사근, 외복사근을 강화하는데 탁월하며 필라테스 원리 중 축성 신장과 중심 제어 및 어깨, 경추, 흉추 부위의 정렬의 특징으로 무용수들을 훈련 할 때 중요하게 다루는 동작이다.

앞으로 엉덩이 밀기(Foward Hip Push)는 공간을 이동하는 움직임으로 골반의 유연성을 향상시키고 발을 강화 시킬 수 있으며 중심 이동을 자유롭게 할 수 있도록 하는 동작으로 머리 끝부터 발끝까지 커브 모양의 자세를 유지해야 하며 필라테스의 원리 중 축성 신장과 골반, 흉부, 머리와 사지의 움직임 통합의 특징이 나타난다. 분절(Isolations)은 척추뿐만 아니라 모든 신체 부위를 분리하여 사용하는 것으로 신체 한 곳만 움직일 수 있도록 하고 다른 부분은 움직이지 않게 주의한다. 필라테스의 원리 중 축성신장과 분절이 특징적이다. 높은 점프(Stag Jump)는 공중으로 도약하는 동작으로 에너지 소모가 많이 되며 몸 전체의 근육을 사용하고 착지할 때는 중심부 지지의 역할이 크다. 필라테스 원리 중 중심 제어와 골반, 흉부, 머리와 사지의 움직임 통합이 나타난다.

〈표 3〉 필라테스 원리를 통한 호튼 테크닉 분석

호튼 테크닉		필라테스 원리						
		1. 호흡	2. 축성 신장	3. 중심 제어	4. 어깨, 경추, 흉추 부위의 정렬	5. 척추 분절	6. 상지와 하지의 체중 지지와 정렬	7. 골반, 흉부, 머리와 사지의 움직임 통합
준비 운동	평편한 등 운동 Flat Back		●		●			
스윙	다리 스윙 Basic Parallel Leg Swing						●	●
집중적 움직임	꼬리뼈 발란스 Coccyx Balance	●		●		●		
상승과 하강	경첩상승 강화 Hinge Descents and Ascents			●	●		●	
스트레칭과 강화	앞으로 깊게 내려가기 Deep Forward Lunge			●	●		●	
낙하	나선형 낙하 Spiral Fall					●	●	●
동기	옆으로 T 돌기 Lateral T Turn		●	●	●			
연속 동작	앞으로 엉덩이 밀기 Forward Hip Push		●					●
분절	분절 Isolations		●			●		
도약	높은 점프 Stag Jump			●				●
계		1	4	5	4	3	4	4



〈표 3〉에서 나타나듯이 호흡은 모든 동작에 포함 되지만 호흡을 특히 강조 하는 동작은 꼬리뼈 발란스 한가지이고 축성신장은 평편한 등 운동, 옆으로 T 돌기, 앞으로 엉덩이 밀기, 분절로 척추를 길게 늘리는 동작이 주로 포함되어 있다. 중심제어는 호튼 테크닉에서 가장 많이 나타난 원리로 꼬리뼈 발란스, 경첩의 상승과 하강, 앞으로 깊게 내려가기, 옆으로 T 돌기, 높은 점프 등으로 몸통을 단련시키는 동작에서 집중적으로 드러났다. 어깨, 경추, 흉추 부위의 정렬 또한 많은 동작에서 나타나고 모든 동작을 행할 때 어깨 정렬은 기본적인 자세로 행하며 평편한 등 운동, 경첩의 상승과 하강, 앞으로 깊게 내려가기, 옆으로 T 돌기에서 강조하였다. 척추 분절은 거의 보이지 않았고 꼬리뼈 발란스, 나선형 낙하, 분절에서 드러났다. 특히 척추 분절을 강조하는 동작은 분절을 의도적으로 행할 때 뚜렷이 구분 할 수 있었다. 상지와 하지의 체중 지지와 정렬은 중심 잡는 동작에서 많이 나타났으며 다리 스윙, 경첩의 상승과 하강, 앞으로 깊게 내려가기, 나선형 낙하에서 강조 되었고 골반, 흉부, 머리와 사지의 움직임 통합은 모든 동작의 기본적인 움직임이며 다리 스윙, 나선형 낙하, 앞으로 엉덩이 밀기, 높은 점프 등 모든 신체를 사용하는 동작에서 강조 되었다.

이렇게 볼 때 호튼 테크닉은 골반과 몸통을 강화시키는 동작과 유연성을 강조 하는 동작이 많이 속해 있으며 또한 신체를 정렬하는 것은 모든 동작에 포함 될 정도로 강조하고 있다. 호튼은 필라테스와 마찬가지로 코어의 중요성을 강조하여 모든 동작에는 코어 강화운동이 집중되어 있다. 호튼 테크닉은 한 동작에 적게는 한 가지 원리에서 많게는 세 가지 필라테스 원리를 포함하고 있으며 호튼 테크닉 안에 속해 있는 각기 다른 동작들은 필라테스 원리 중 한 가지 원리에 집중적으로 치우쳐 있는 것이 아니라 6가지 원리를 골고루 포함하고 있다. 필라테스의 원리가 골고루 나타나는 호튼 테크닉은 신체 모든 부위를 강화 및 스트레칭 시킬 수 있는 운동이 된다는 것을 입증하는 것이다.

필라테스는 대표적인 운동이 매트에서 이루어지는 34가지 동작과 9가지의 기구를 이용하여 운동하며 운동의 방법이 정해진 반면에 호튼 테크닉은 앉거나 서서하는 동작들로 구성되어 있으며 이동 동선을 포함 시켜 좀 더 움직임의 활동 범위를 확장 시킬 수 있다. 또한 동작은 정해져 있지만 다양한 방법으로 동작을 연결하여 새로운 동작구를 창작할 수 있다. 호튼 테크닉과 필라테스의 근육 운동 효과는 비슷하겠지만 호튼 테크닉은 테크닉 뿐만 아니라 감정 표현력까지 발전시킬 수 있으며 흥미롭고 다이나믹한 운동법으로 개발될 수 있는 가능성이 많다. 하지만 무용수들을 특정한 스타일로 훈련하기 위한 운동법으로 개발 되어 관절의 과신전운동과 고도의 테크닉 훈련 동작이 많이 속해 있기 때문에 움직임의 운동 범위를 일반인들에게 맞춘다면 신체 요법으로 효과적인 운동법이 될 수 있을 것으로 기대 된다.

V. 결 론

건강한 신체를 유지하기 위해선 신체의 균형과 몸의 중심이 중요하기 때문에 신체를 올바른 자세로 만들기 위한 요가, 필라테스, 발레핏(Balletfit) 등 다양한 신체 요법들이 개발되고 각광 받고 있다. 이들 요법 중 필라테스는 현대인들이 가장 선호하는 운동으로 신체 강화 운동에 효과적이고 신체를 바로 잡는데 중요한 역할을 한다고 인정받고 있다. 필라테스에서 강조하고 있는 것은 바로 코어 강화와 척추 정렬의 중요성인데 이것은 현대무용에서 중요하게 다루고 있는 원리이기도하다. 현대 무용 테크닉 중

호튼 테크닉은 신체 부위를 나누어 부분별 강화시키는 동작으로 구성되어 있으며 몸통과 골반을 집중적으로 강화시키고 근육을 유연하게 만들 수 있는 운동으로 적합하며 신체 강화 운동으로 충분한 가치가 있다. 이렇게 볼 때 호튼 테크닉과 필라테스를 비교하여 연구하는 것은 신체 요법적 측면으로 바라 볼 때 나타나는 공통점과 차이점을 발견할 수 있으며 호튼 테크닉의 신체 요법적 특징을 체계적으로 밝힐 수 있기 때문에 정당성이 있다.

신체 강화 운동에 탁월한 필라테스의 원리에 따라 호튼 테크닉을 분석한 결과, 호튼 테크닉의 특징은 세 가지로 나타났다. 첫째, 골반, 몸통의 유연성과 강화와 신체 정렬을 강조한다. 둘째, 호튼 테크닉은 필라테스와 마찬가지로 코어의 중요성을 강조하고 모든 동작에는 코어 강화운동이 집중되어 있다. 셋째, 호튼 테크닉은 한 동작에 적게는 한 가지 많게는 세 가지 필라테스의 원리를 포함하고 있다. 다시 말해서, 호튼 테크닉은 필라테스의 7가지 원리 호흡, 축성 신장, 중심 제어, 어깨·경추·흉추 부위의 정렬, 척추 분절 운동, 상지와 하지의 체중 지지와 정렬, 골반·흉부·머리와 사지의 움직임 통합을 골고루 포함하고 있으며 동작을 실행할 때 강조점이 대부분 일치한다. 이러한 연구결과는 필라테스의 원리가 골고루 나타나는 호튼 테크닉은 신체 모든 부위를 강화 및 스트레칭 시킬 수 있는 운동이 된다는 것을 입증한다.

따라서 호튼 테크닉을 필라테스와 마찬가지로 신체의 근육 강화와 바른 정렬이 되는 요법으로 개발하여 다양한 방법으로 연구되어진다면 새로운 신체 훈련법으로 기대된다. 필라테스와 비교해 볼 때 호튼 테크닉은 연속 동작과 점프 동작 등을 연결하여ダイナミック한 동작들을 통해 유산소 운동을 포함시킬 수 있는 것이 장점이지만 반면에 호흡과 척추 분절 운동이 부족한 것이 단점이다. 장점을 극대화 하고 단점을 보완한다면 궁극적으로 이것이 좋은 현대무용의 신체 요법이 될 수 있을 것이다. 이와 같이, 모든 근육을 사용할 수 있는 다양한 동작들을 연결하여 콤비네이션을 구성하고 음악과 함께 수업을 진행한다면 흥미 있는 운동 방법으로 발전시킬 수 있을 것으로 기대한다. 이러한 훈련법은 현대무용 테크닉이 전공자들을 위한 수업뿐만 아니라 대중적인 신체 훈련법으로 탈바꿈하여 현대무용의 대중화에도 공헌할 수 있을 것이다.

■ 참고문헌

- 김경희(2006). 『바티니에프 기본원리』. 서울: 눈빛 출판사.
- 김영아, 배소심(1985). 『세계무용사』. 서울: 금광 출판사.
- Tia Stanmore(2007). 『골격 교정 운동 15분』. 전홍조(역). 서울: 한언.
- Marjorie B. Percus, Ana Marie Forsythe, Chery Bell(1992). *The Dance Technique of Lester Horton*, NJ: Princeton Book Company.
- 김수연(2012). 발레 동작을 활용한 필라테스 프로그램 개발. 국민대 석사학위 논문.
- 박수진(2012). 필라테스(Pilates) 코어 강화 운동이 무용 전공 대학생의 신체자각지각과 무용 자신감에 미치는 영향. 세종대학교 석사학위 논문.
- 윤지은(2009). Alvin Ailey 작품에 나타난 Lester Horton의 무용기법에 관한 연구. 이화여 자대학교 석사학위 논문.
- 이진숙(2006). 필라테스 현상학적 체험에 관한 연구. 동아대학교 박사학위 논문.
- 윤숙향(2008). Pilates 운동 프로그램을 통한 신체의 자세와 발란스에 관한 연구. 명지대학교 일반대학원 박사학위 논문.
- 전병성(2012). 필라테스를 활용한 배우의 기초 신체훈련 프로그램 연구. 세종대학교 석사학 위논문.
- 조은숙(2004). 이디오키네시스(Ideokinesis)를 적용한 에릭 호킨스(Eric hawkins)의 동작 원리에 관한 연구. 『무용예술학연구』, 14: 275-290.
- Dance Spotlight(2006). *The Dance Technique of Lester Horton Adv, Beg.(DVD)*.
- Dance Spotlight(2009). *The Dance Technique of Lester Horton Intermed.(DVD)*.
- Kultur(1990). *Lester Horton Technique The Warm-up.(DVD)*.
- Kultur(2002). *Lester Horton Technique Intermediate Level.(DVD)*.
- 김현나(2009년 4월 11일). 필라테스의 6대 원칙. <[http://blog.naver.com/hyunna73? Redirect=Log&logNo=100065163579](http://blog.naver.com/hyunna73?Redirect=Log&logNo=100065163579), 2014. 5. 10>.
- 참포도나무병원(2013년 7월 24일). 척추 운동법-필라테스의 효과. <[http://blog.naver.com/champodonamu? Redirect=Log&logNo=150172379501](http://blog.naver.com/champodonamu?Redirect=Log&logNo=150172379501), 2014. 5. 26>.
- <<http://cafe.naver.com/skjase/630>, 2014. 5. 10>.

논문투고일 2014. 08. 15

심사일 2014. 08. 19

심사완료일 2014. 08. 26

An Analysis of Lester Horton Technique Based on the Principles of Pilates

Lee, Jae Sun* · Kim, Hyun Nam**

Lecturer, Korea National Sport University*

Professor, Korea National Sport University**

The purpose of this study was to shed new light on the aspects of the Lester Horton Technique by analyzing its body therapy characteristics based on the principles of Pilates.

This study explored the theory of Pilates and Horton's life and achievement through literature analysis. This study analyzed major movements suggested in the Horton Technique textbooks in terms of the movement principles used in Pilates.

Findings revealed three characteristics of the Horton Technique. First, it emphasized the importance of body alignment and flexibility of the pelvic and the torso. Second, the Horton Technique, as with Pilates, emphasized the importance of the core, and all of its movements concentrated on the core training. Third, the Horton Technique included in its movements up to three principles of Pilates. These results proved that the Horton technique, widely adopting the principles of Pilates, could stretch and strengthen all parts of the body.

Keywords: Lester Horton(레스터 호튼), Pilates(필라테스), modern dance(현대 무용), body therapy(신체 요법), body alignment(신체 정렬)