

# 자기표현을 위한 교육무용에 적용된 Rosen기법이 부적절한 행동 감소에 미치는 효과\*

장경호\*\* · 정윤희\*\*\*

I. 서론
II. 연구방법
III. 결과
IV. 논의 및 결론

V. 결론
참고문헌
Abstract

## I. 서론

교육무용에서 신체인식(body awareness)은 ‘움직임(movement)’을 의미하는 것이지, 생물학적인 ‘육체(physical)’를 의미하지 않는다. 그러므로 교육무용에서 거론되는 신체인식은 항상 움직임을 전제로 분석되고 평가된다. 움직임은 항상 상호작용을 만들어내는 특성을 지니기 때문에<sup>1)</sup> 행위(behavior)라는 용어로 해석되는 무의미한 움직임이나 하찮은 손놀림조차 주변환경과 상호작용을 일으키게 된다.<sup>2)</sup> 신체움직임을 질적으로 분석한 Espenak(1981)은 “무용인에게 신체라는 의미는 단순한 자세와 기능을 의미하지 않는다. 우리에게 신체라는 의미는 ‘움직임(movement)’이며 ‘과업(works)’이다.”라고 주장하였다.<sup>3)</sup> 이는 교육무용의 신체인식에도 적용되어야 하는 개념이기에 ‘신체’는 ‘움직임’이고, 동시에 ‘과업’이라고 해석해도 과언이 아닐 것이다.

교육무용에서 바라보는 신체는 항상 움직임을 예비하고 있는 생명체와 같으며, 그 움직임은 주변과 상호작용을 일으킨다. 이러한 신체움직임은 항상 주변여건의 상황에 따라 끝임이 없이 변화한다. 상황 변화에 따른 몸짓, 표정, 억양과 음성까지 변화하는 일상의 움직임을 쉽게 관찰할 수 있다. 이러한 일상의 움직임은 주변의 변화에 적응하기도 하고, 주변상황에 영향을 주기도 한다. 일상의 대화에서 나타나는 몸짓(gesture)과 표정의 변화가 대표적인 사례가 될 것이다. 대화상황에서 나타나는 몸짓과 표정은

\* 이 논문은 2014년 명지대학교의 학술연구비지원을 받아 수행된 연구임.

\*\* 주저자, 명지대학교 체육학부 교수

\*\*\* 교신저자, 명지대학교 체육학부 강사, chungyh76@hanmail.net

1) L. Espenak, A. Adler, & A. Lowen(1981), *Dance Therapy, Theory and Application*(Springfield, IL: Charles C Thomas Pub). pp.79-90.

2) M. Rosen & S. Brenner(1991), *The Rosen Method of Movement*, Berkeley(CA: North Atlantic Books), pp.1-15.

3) L. Espenak, et al.(1981), pp.7-10.

사람의 가치를 평가하는 척도가 되기도 한다. 늘 책상을 손바닥으로 치며 아랫사람을 다그치는 모습이 나 손가락으로 남을 지적하며 자신의 주장을 피력하는 대화모습에서 원만한 문제해결은 기대하기 어려울 것이다. 대화상황에서 반감을 만들어내는 몸짓과 표정은 자신의 감정을 여과 없이 드러내는 것이기에 상호소통에 문제가 생기게 되며, 습관적인 몸짓과 표정이 반복되면 인격까지 평가절하 되는 현상을 낳게 한다. 이러한 점에서 Espenak과 그의 동료들이 일상생활에 나타나는 모든 몸짓과 움직임, 심지어는 자세까지도 인격의 척도가 될 수 있다<sup>4)</sup>는 주장이 옳은 것으로 해석된다.

신체인식프로그램은 움직임이나 자세가 주변환경 변화에 상호작용하는 상태를 인식하도록 증재하는 과정이다.<sup>5)</sup> 즉, 움직임과 자세는 감정의 표현이며 그 감정의 흐름이 원만하게 이루어질 수 있도록 기회를 제공하는 것이 신체인식프로그램의 역할이라고 볼 수 있다. 역설적으로 잘못된 신체인식은 감정의 흐름이 정체(blocked)되는 현상을 묵인하거나 방치하는 것으로 볼 수 있다. 원활하지 않은 감정소통을 무시하거나 의식하지 못한다면 어떤 현상이 일어날까? 일상생활에서 경험되는 의사소통부재, 혐오행동, 반감, 혹은 모독적인 행위로 평가되는 몸짓과 자세가 그 예라고 볼 수 있다. 이러한 사례들은 대화(dialogue)과정에서 많이 발견된다. 만일 진지하게 대화를 나누다가 불현듯 두 팔을 휘두르며 목청을 높이고 있는 자신을 발견할 수 있다면, 휘두르던 두 팔을 가지런히 모으고 조용히 상대방의 이야기를 경청하는 모습으로 돌아갈 것이다. 습관적인 부정적인 태도를 인식할 수 있고, 이를 제어<sup>6)</sup>할 수 있다면 의사소통 뿐 만 아니라, 자신에 관한 이미지(image) 혹은 위상을 높이는 결과를 가져올 것이다.

교육무용에서 시행되는 신체인식프로그램은 다양한 신체부위의 움직임을 경험하는 것 뿐 만이 아니라 표현의 연속성(expression sequence)을 인식하는 것이다.<sup>7)</sup> 이러한 표현의 연속성은 ‘춤’이 갖는 고유 속성이기 때문에 의료기관 혹은 체육시간에서 시행 신체인식과 구분된다. 교육무용에서 강조되는 신체인식은 감정의 원활한 흐름을 위한 움직임이지만, 의료기관이나 체육시간의 신체인식은 효율적인 결과를 창출하기 위한 움직임을 강조하고 있다.<sup>8)</sup> 이러한 점에서 신체인식프로그램은 무용의 관점에서 시행되어야 한다. 이완된 동작에서 격렬한 에너지를 방출하는 동작까지 포함된 신체인식은 주변과 상호작용을 할 때 감정은 전달된다. 몸짓과 자세에 관하여 많은 관심을 갖고 훈련에 임하는 군인들의 딱딱하게 굳은 자세와 눈을 피하듯이 고개를 숙이고 대화하는 운동선수들의 모습에서 표현의 연속성이 부족함을 발견할 수 있다. 이런 현상들은 감정의 흐름이 단절되어 주변 환경과 부적절한 상호작용이 일으켰기 때문에 나타난다고 볼 수 있다.

Rosen기법은 신체인식에서 감정의 흐름을 강조한 감각통합프로그램이다.<sup>9)</sup> Rosen은 신체인식의 기분을 이완(relaxation)에서 시작되어야 한다는 점을 강조하고 있다. 이완이 되지 않은 근육의 움직임은 이전상황을 정리하지 않은 상태에서 새로운 과업을 수행해야 되므로 감정의 흐름이 단절되거나 과거의 정보와 중복되게 된다. 신체의 완전한 이완은 더욱 넓은 공간을 활용할 수 있을뿐더러 동작의 시작점에서 완료시점까지 동반되는 감정의 흐름을 완전히 표현하고 느낄 수 있게 한다. Rosen은 완전한 이완을

4) Ibid., pp.10-15.

5) Ibid., pp.2-3.

6) E. K. I. Nisbet, & N. I. Gick(2008), Can health psychology help the planet? applying theory and models of health behavior to environmental actions. *Canadian Psychology* 49, pp.296-303.

7) M. Rosen et al.(1991), pp.1-15.

8) 원영신(1998), 『움직임 교육의 이론과 실제』(서울: 다음세대), pp.21-22.

9) M. Rosen et al.(1991), p.4.

방해하는 요소를 Habit Pattern이라고 정의하였다.<sup>10)</sup> 이는 습관적으로 고착된 신체적 움직임이라고 볼 수 있으며, 감정의 단절이 일어나는 원인으로 해석된다. 즉, 습관적으로 나타나는 움직임은 새로운 동작이나 느낌이 창조되는 것을 억제하거나 혼돈하게 만든다는 것이다. 그러므로 이러한 습관적인 움직임(행동:behavior)의 기억을 지워버리는 훈련이 신체의 이완이라고 볼 수 있다. Rosen기법을 활용한 신체인식프로그램은 이완을 통하여 습관적인 움직임에 관한 기억을 지워버리고, 주변환경과 상호작용하는 새로운 움직임을 경험하도록 권장하고 있다. 결과적으로 Rosen기법은 과거에 인식되었던 습관적인 움직임을 지워버리고 새로운 움직임이나 자세를 인식시킬 수 있기 때문에 부정적인 행동을 수정할 수 있는 방법으로 평가된다.

Rosen기법에서 적용되는 습관적인 움직임은 무의식중에 나타나는 무목적의 신체적 동작(unconscious involuntarily behaviors)을 포함하고 있다.<sup>11)</sup> 이러한 무목적인 신체동작은 무의식적으로 다리를 떠는 행동, 머리를 굽는 행동, 혹은 흥분으로 손가락을 치켜세우는 행동들과 같이 유사한 심리상태 혹은 유사한 환경에서 자주 나타나는 신체적 행동을 의미한다. 이러한 무목적 신체동작들은 심리적인 각성에 의해 감소 혹은 교정되지만, 습관적으로 발현되는 특성을 가진다. 이러한 무목적 신체동작들은 학습이나 과거경험에 의해 습득된 신체동작이라는 점에서 자폐아동의 상동행동과 유사한 생리학적인 기전을 가진다.<sup>12)</sup> 그러므로 Rosen기법에서 적용되는 ‘과거에 시행된 동작에 관한 기억을 완전한 이완(relaxation)으로 지워버린다’라는 개념을 적용한다면, 자신을 표현하는 과정에서 나타나는 무목적 신체동작을 감소시킬 수 있다는 가설을 정립할 수 있다.

그러나 Rosen기법을 적용한 신체인식프로그램의 효율성에 관한 연구는 시행되지 않고 있다. 이는 신체인식프로그램이 유아 혹은 장애인을 대상으로 시행되는 움직임교육(movement education)에서 시행되어왔기 때문이다. 움직임교육에서 시행되어온 신체인식은 움직임의 효율성을 높이기 위해 개발되었기 때문에 감정의 흐름이나 감정전달에 관한 내용이 부족했다. 움직임교육에서 시행된 대부분의 신체인식은 감각기관과 연관된 움직임 혹은 감각통합을 극대화시키는 방법들을 소개하고 있다. 이러한 점에서 감정의 흐름이나 감정전달을 인식하는 신체인식프로그램의 효과를 검증하는 연구가 시행된다면, 부적절한 표현이나 혐오적인 동작들을 수정해야하는 교육무용 현장교사들에게 도움이 될 것으로 예측된다. 현장교사들이 Rosen기법을 적용할 때, 어떻게 습관적인 움직임을 소멸시킬 수 있으며, 새롭게 인식된 움직임을 발현할 것인가에 관한 방법론이 될 수 있기 때문이다. 그럼에도 불구하고 Rosen기법을 활용한 신체인식에 관한 연구는 시행되지 않고 있다.

본 연구는 Rosen기법을 적용한 신체인식프로그램이 대화중에 나타나는 부적절한 자기표현(신체표현, 대화자세, 언어표현)에 어떠한 영향을 미치는가를 밝히는데 목적이 있다.

10) Ibid., pp.10-15.

11) Sandra D. Wooten(1995), *Touching the Body, Reaching the Soul: How Touch Influences the Nature of Human Beings*(New York, NY: Rosen Method Center Southwest), p.14.

12) Alan Fogel(2013), *Body Sense: The Science and Practice of Embodied Self-Awareness*(New York, NY:W. W. Norton & Company), p.23.

## II. 연구방법

### 1. 연구절차

본 연구는 교육무용에서 신체인식을 위해 Rosen기법을 적용하였을 경우, 부적절한 자기표현이 변화하는 것을 검증하는 연구이므로 구조화된 실험연구를 시행하였다. 예비조사를 통하여 무용프로그램의 적절성과 집단의 동질성이 조사되었으며, 실험의 사전과 사후에 대상자들의 자기표현능력을 검사하였다. 실험은 2014년 3월부터 6월까지 14주간(1주, 1회, 1시간) 시행되었다.

### 2. 대상자의 특성

대상자들은 M대학 체육학부 1학년(신입생) 55명이었다. 실험집단의 대상자들은 교육무용을 신청한 30명이 포함되었으며, 비교집단은 교육무용을 신청하지 않은 25명의 신입생들이 포함되었다. <표 1>은 대상자들의 인구통계학적 특성을 나타내고 있다. 대상자들은 2014년도에 입학한 신입생들로 체육학부에서 시행되는 동작교육이나 무용교육을 받은 적이 없었다. 실험집단은 14주(1회/1주, 60분)의 교육무용을 수강하면서 Rosen기법으로 구성된 신체인지(body awareness)프로그램에 참여하였다. 반면, 비교집단은 수강인원제한으로 교육무용을 수강하지 못했다. 학기 초에 시행된 예비조사에서는 대상자들의 자기표현능력에 관한 조사가 시행되었다. 예비조사의 결과에서는 실험집단(n=30)과 비교집단(n=25)의 음성표현[t(53)=-.078], 대화자세[t(53)=.563], 그리고 신체표현[t(53)=.556]이 다르지 않다는 동질성이 확인되었다(p>.05). <표 2>는 실험집단과 비교집단의 동질성을 조사한 결과를 나타내고 있다.

<표 1> 대상자들의 특성

분반		연령	가족수	순위형제	동생	수능등급	내신등급
실험 (n=30)	평균	19.770	4.000	.266	.300	3.235	3.546
	표준편차	.664	.587	.449	.534	.2577	.3875
비교 (n=25)	평균	19.93	4.040	.200	.240	3.280	3.398
	표준편차	.822	.611	.408	.435	.4480	.463
합계 (n=55)	평균	19.81	4.018	.236	.272	3.248	3.480
	표준편차	.736	.592	.428	.488	.458	.425

<표 2> 실험집단과 비교집단의 동질성검증결과

	집단	N	평균	표준편차	독립표본 t	df	p
음성표현	실험	30	14.73	3.31	-.078	53	.938
	비교	25	14.80	2.94			
대화자세	실험	30	12.23	1.99	.563	53	.576
	비교	25	11.96	1.51			
신체표현	실험	30	27.50	4.97	.556	53	.580
	비교	25	26.84	3.53			

### 3. 자기표현검사지의 표준화

#### 가. 문항의 특성과 형식

본 연구에서 사용된 자기표현검사지는 Rakos와 Schroeder(1980)의 주장행동척도를 수정보완한 것이다.<sup>13)</sup> Rakos와 Schroeder(1980)의 주장행동척도는 노영주(2008)<sup>14)</sup>에 의해 내용표현 10문항, 음성표현 5문항, 그리고 비언어표현 5문항으로 수정되었다. 본 연구에서는 내용표현의 문항들이 신체적인 표현요소를 많이 포함하고 있어 기존 선행연구에서 사용된 명칭을 <신체표현>으로 변경하였다. 아울러 비언어표현은 대화중에 나타나는 신체적인 자세를 측정하는 문항들이므로 비언어표현이라는 항목을 <대화자세>로 변경하였다. <음성표현>은 적절한 번역으로 평가되어 변형하지 않았다. 이는 자기표현의 원작자(Racos와 Schroeder, 1980)의 의도를 충실히 반영하기 위함이며, 번역과정의 오류를 최소화하기 위함이었다. <신체표현>의 문항은 대화 도중에 나타나는 신체적인 행동을 묻는 문항들로 자기주장이 강해질 때 나타나는 머리, 손, 팔, 상체, 어깨 및 다리의 사용정도를 묻는 문항들이었다. <대화자세>는 대화 도중에 나타나는 경청자세와 표현자세를 묻는 문항들이며 눈맞춤(eye-contact), 긍정표현 및 부정표현 등이 포함되어있다. <음성표현>은 목소리, 의성어, 명확성 등의 언어적 표현방법들이 포함되었다. 모든 문항의 점수가 적을수록 긍정적인 태도를 나타내며, 높은 점수일수록 부정적인 태도로 평가되므로 역-코딩 되었다. 모든 문항은 5단계 Likert Scale이었다.

#### 나. 신뢰도검사 결과

본 연구의 자기표현검사지는 20문항의 Likert Scale로 구성되었다. 10문항의 신체표현문항과 5문항의 대화자세, 그리고 5문항의 음성표현이 포함되어있다. 각각의 문항은 5단계 점수로 구성되었으며, 신체표현과 대화자세를 묻는 문항들은 부정적인 의미의 문항들이었다. 즉, 자기표현이나 대화중에 나타나는 바람직하지 않은 자세들로 구성되어있으므로 감소와 증가 해석에 주의가 요구되었다. 그러나 음성표현의 문항들은 긍정적인 의미의 문항들로 구성되었다. 노영주(2008)가 보고한 신뢰도검사 결과는 전체 문항이 .80, 내용적요소 .74, 음성적 요소는 .81, 그리고 체언적 요소는 .80이었다. 본 연구에서는 전체 문항의 신뢰도는 .787, 신체표현은 .781, 그리고 대화자세는 .814로 나타났으며, 음성표현은 .671로 나타났다. <표 3>은 본 연구의 신뢰도 검사 결과를 나타내고 있다.

<표 3> 신뢰도 검사 결과(내적충실도)

항목	문항번호	문항수	Cronbach- $\alpha$ (항목별)	Cronbach- $\alpha$ (전체)
신체표현	1, 2, 3, 4, 11, 14, 16, 17, 18, 20	10	.781	.787
대화자세	5, 6, 8, 15, 19	5	.814	
음성표현	7, 9, 10, 12, 13	5	.671	

13) R. F. Rokos & H. E. Schroeder(1980), *Self-directed Assertiveness training*(New York: Bio Monitoring Application(BMA)), pp.22-23.

14) 노영주(2008), 무용/동작치료가 청각장애 아동의 자기표현과 학교생활적응에 미치는 효과. 서울여자대학교 특수치료 전문대학원 석사학위 논문. p.44.

#### 4. 신체인식교육무용의 내용

이 연구의 신체인식교육무용은 Rosen과 Brenner(1991)가 개발한 Rosen Method의 동작들을 적용하였다. 특히, Rosen Method의 ‘습관적 동작(habit patterns)’과 ‘신체동작과 사물의 관계(relationship between movement and bodywork)’가 적용되었다.<sup>15)</sup> 신체인식교육무용은 총 14회(1주 1회, 1시간)간 시행될 분량이며, 매 회기에 20분의 <습관적 동작>에 관한 움직임이 시행되었다. <습관적 동작>은 준비과정, 신체부위별 인식, 근육과 움직임 인식, 그리고 이완기술 등으로 구성되었다. <신체동작과 사물의 관계>에 관한 신체동작들은 습관적 동작 이후에 시행되는 30분간의 수업으로 개인-파트너, 플로워-웍(floor works), 움직임 인식, 등으로 구성되었다. 이 연구에서 적용된 신체인식교육무용의 계획은 <표 4>와 같다.

<표 4> 신체인식프로그램 계획(50분/1회)

단계	내용	주안점
습관적 동작(20분)	준비과정	Rosen 방법에 관한 설명/재확인
	신체부위 인식,	모든 신체부위 자각/ 용도확인
	수축과 이완 인식	움직임이 일어나는 조인트 인식
	과잉수축 인식	유연성 경험/ 신체활성/ 움직임 인식
	이완경험	수축과 이완/ 회전에 관한 인식
	휴식과 자세	relaxation 경험
신체동작과 사물의 관계(30분)	개인동작	3차원 공간 경험
	파트너동작	힘의 이동 경험
	플로워-웍 (floor works)	표현창작
	움직임과 상황인식	상황에 따른 신체표현 창작

#### 5. 수업진행

수업진행은 Rosen기법의 전문인(무용치료사:DMT) 1인과 2인의 보조자(대학원생)가 진행하였다. Rosen기법을 적용한 신체인식교육무용은 3단계의 수업계획에 따라 진행되었다. 첫 단계는 다양한 환경에 적절한 신체표현을 할 수 있도록 조건강화를 제공하는 것이었으며, 수업시작 후 4주간 집중적으로 시행되었다. 이 단계에서는 긍정적행동과 부정적행동을 모두 시행할 수 있는 기회를 제공하였다. 두 번째 단계에서는 긍정적행동은 강화(R<sup>+</sup>)하지만, 부정적행동은 강화물이 제공되지 않는 과정(R<sup>-</sup>)이었다. 이 과정에서는 사회적으로 요구되는 행동 혹은 상황에 적절한 행동인가에 관한 인식이 추가된다. 이러한 인식과정은 부적응적인 사고를 인식하고 그것을 적응적사고로 바꾸는 인지재구성(cognitive restructuring)<sup>16)</sup>을 포함되며 4주간 시행되었다. 세 번째 단계는 일반화된 모방(generalized imitation)<sup>17)</sup>을 실행하는 과정으로 모방학습이후, 강화 없이 새로운 반응을 처음으로 모방할 수 있는 기회를 제

15) M. Rosen et al.(1991), pp.1-15.

16) P. A. Alberto & A. C. Troutman(2008), *Applied behavior analysis for teachers(8th ed)*(Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall), pp.24-28

공하는 것이며 6주간 시행되었다.

## 6. 분석방법

본 연구의 종속변수는 자기표현(신체표현, 대화자세, 음성표현)이며, 독립변수는 집단(실험집단, 비교집단)과 측정시기(사전검사, 사후검사)이다. 그러므로 집단별 반복측정에 따른 종속변수의 차이를 검증하는 반복측정에 의한 일변량분석을 실시하였다. 유의도 .05에서 유의미한 차이를 나타내는 변수는 기술통계와 그래프분석을 실시하였다.

## III. 결 과

### 1. 신체표현의 차이

신체표현은 측정시기(사전-사후검사)에 따라 통계적으로 유의미한 점수 차이를 나타냈다( $F(1,53) = 7.82, p < .05$ ). 또한, 집단(실험집단, 비교집단)의 점수 차이도 유의미한 차이를 냈다( $F(1,53) = 6.74, p < .05$ ). 이러한 점수 차이는 집단에 따른 사전검사와 사후검사 차이를 조사한 결과에서도 유의미한 점수 차이를 나타냈다( $F(1,53) = 23.50, p < .01$ ). 결과적으로 신체표현점수는 집단에 따라 사전-사후의 점수 차이가 높았음을 의미하며, 교육무용의 매개효과가 있음을 나타내고 있다. <표 5>는 집단별 반복측정에 의한 신체표현점수 차이를 나타내고 있다.

<표 5> 집단별 반복측정의 신체표현점수 차이(반복측정 변량분석)

	항목	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
개체-내	측정시기	37.88	1	37.88	7.82	.011
	측정시기*집단	113.86	1	113.86	23.50	.000
	오차	256.80	53	4.84		
개체-간	집단	199.30	1	199.30	6.74	.012
	절편	78753.53	1	78753.53	2664.39	.000
	오차	1566.56	53			

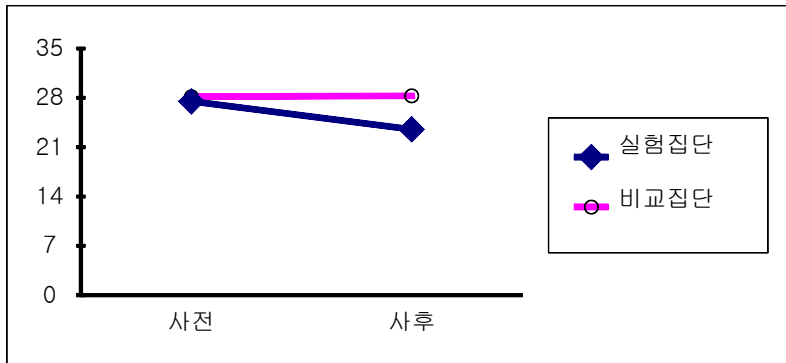
사전검사에서 나타난 실험집단의 신체표현점수는 27.50(4.97)이었으며 사후검사에서는 23.53(4.14)로 낮게 나타났다. 점수변화는 -3.97이었으며, 통계적으로 유의한 차이로 나타났다( $p < .05$ ). 반면, 비교집단의 신체표현점수는 사전검사에서 28.16(3.53)이었으며 사후검사에서는 28.28(3.58)로 나타나 통계적으로 유의미한 차이로 나타나지 않았다( $p > .05$ ). 사전검사에서 나타난 집단별 신체표현점수는 차이가 없었으나 사후검사에서 측정된 실험집단의 점수는 낮게 나타나 자기신체개념을 강조한 무용

17) A. Peery, E. Pritchard & H. Penn(2006), Indicators of quality teaching in intensive behavioral intervention: A survey of parents and professionals, *Behavioral Interventions* 21, pp.85-96.

교육의 효과로 해석할 수 있다. <표 6>은 집단에 따른 측정시기별 평균점수를 나타내고 있으며, <그림 1>은 집단에 따른 신체표현의 변화를 나타내고 있다.

<표 6> 측정시기에 따른 집단의 평균점수

분반	측정시기	N	평균	표준편차
실험집단	사전	30	27.50	4.97
	사후	25	23.53	4.14
비교집단	사전	30	28.16	3.53
	사후	25	28.28	3.58



<그림 1> 부적절한 신체표현에 관한 신체인식프로그램의 효과

## 2. 대화자세의 차이

대화자세의 점수는 측정시기(사전검사, 사후검사)에 따라 통계적으로 유의미한 점수 차이를 나타냈다[ $F(1,53)=4.357, p<.05$ ]. 반면, 집단(실험집단, 비교집단)에 따른 대화자세 점수는 유의미한 차이가 나타나지 않았다[ $F(1,53)=3.672, p>.05$ ]. 집단에 따른 사전검사와 사후검사 차이를 조사한 결과에서는 유의미한 점수 차이를 나타냈다[ $F(1,53)=6.357, p<.05$ ]. 결과적으로 대화자세는 집단에 따라 사전-사후의 점수 차이가 높았음을 의미하며, 신체인식교육무용의 매개효과가 있음을 나타내고 있다. <표 7>은 집단별 반복측정에 의한 대화자세 점수 차이를 나타내고 있다.

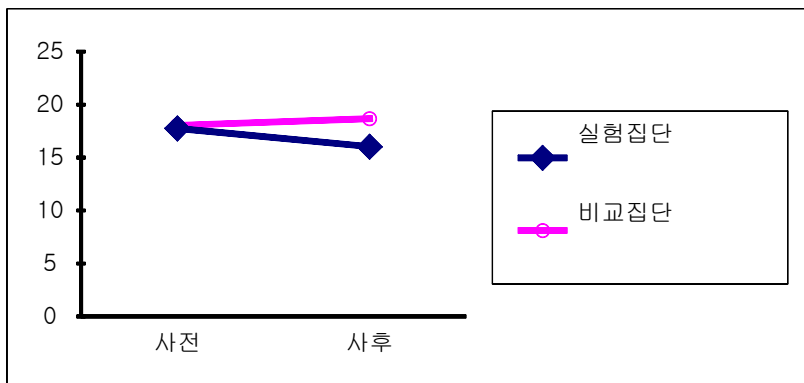
<표 7> 대화자세에 관한 집단별 반복측정의 결과

	항목	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
개체-내	사전사후	9.06	1	9.06	4.357	.043
	사전사후*집단	13.22	1	13.22	6.357	.015
	오차	110.363	53	2.08		
개체-간	집단	19.21	1	19.21	3.672	.067
	절편	33619.42	1	33619.42	6426.33	.000
	오차	277.27	53	5.232		

사전검사에서 나타난 실험집단의 대화자세 점수는 17.76(1.99)이었으며 사후검사에서는 16.03(2.16)로 낮게 나타났다. 점수변화는 -1.73이었으며, 통계적으로 유의한 차이로 나타났다( $p < .05$ ). 반면, 비교집단의 대화자세는 사전검사에서 18.04(1.51)이었으며 사후검사에서는 18.68(1.84)로 나타나 통계적으로 유의미한 차이로 나타나지 않았다( $p > .05$ ). 사전검사에서 나타난 집단별 대화자세 점수는 차이가 없었으나, 사후검사에서 측정된 실험집단의 점수는 낮게 나타났다. 이는 자기신체개념을 강조한 무용교육이 부적절한 대화자세 감소의 효과로 해석할 수 있다. <표 8>은 집단에 따른 측정시기별 평균점수를 나타내고 있으며, <그림 2>는 집단에 따른 대화자세 변화를 나타내고 있다.

<표 8> 측정시기에 따른 집단의 대화자세 평균점수

분반	측정시기	N	평균	표준편차
실험집단	사전	30	17.76	1.99
	사후	25	16.03	2.16
비교집단	사전	30	18.04	1.51
	사후	25	18.68	1.84



<그림 2> 부적절한 대화자세에 관한 신체개념프로그램의 효과

### 3. 음성표현의 차이

음성표현점수는 측정시기(사전-사후검사)에 따라 통계적으로 유의미한 점수 차이를 나타내지 않았다 [ $F(1, 53) = .173, p > .05$ ]. 이러한 결과는 집단(실험집단, 비교집단)의 점수 차이에서도 나타났다 [ $F(1, 53) = .596, p > .05$ ]. 또한 집단에 따른 사전검사와 사후검사 차이를 조사한 결과에서도 유의미한 점수 차이는 나타나지 않았다 [ $F(1, 53) = .037, p > .01$ ]. 결과적으로 음성표현점수에 관한 교육무용의 매개 효과는 나타나지 않았음을 의미한다. <표 9>는 집단별 반복측정에 의한 음성표현점수 차이를 나타내고 있다.

〈표 9〉 집단별 반복측정에 의한 음성표현점수 차이

	항목	제공합	자유도	평균제공	F	p
개체-내	사전사후	.059	1	.059	.173	.679
	사전사후*분반	.205	1	.205	.596	.443
	오차	18.213	53	.344		
개체-간	분반	.641	1	.641	.037	.849
	절편	25392.641	1	25392.641	1453.024	.000
	오차	926.213	53	17.476		

## IV. 논의 및 결론

무용경험이 없는 대상자들에게 시행된 신체인식프로그램은 대화중에 나타나는 신체표현과 대화자세에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히, Rosen기법을 적용할 때 부적절한 신체적인 표현방법과 자세는 새로운 표현방법으로 수정되는 것으로 나타났다.

이 연구의 결과는 Rosen기법을 단계적인 사용했을 때 대화현장에서 나타나는 부정적인 신체표현이나 대화자세가 변화한다는 점을 시사하고 있다. 특히, 습관적으로 나타나는 행동들(habit patterns)은 새로운 동작을 시도할 때 저해요인이 되므로 소거되어야 한다는 Rosen의 주장은 ‘인식’을 강조하던 그간의 연구와 차별된 독특한 발상으로 평가될 수 있다. 그간의 행동수정은 행동주의심리에서 사용되던 강화기법이 사용되었다. 이미 강화된 행동은 유사조건에서 발현되며, 훗날 강화물이 없어도 유사조건에서 나타난다는 조작행동(operant behavior)의 원리<sup>18)</sup>가 적용되어 왔다. 그러나 행동주의기법을 적용한 행동수정은 특정한 조건이 주어진 환경에서 효과를 나타낸다는 단점이 있었다.<sup>19)</sup> 이러한 행동주의기법의 단점을 보완할 수 있는 행동수정의 방법이 Rosen기법이라고 할 수 있다.

Rosen기법은 신체의 움직임이 환경에 적절히 대응하는가에 관심을 갖고 있다. 특히, 교육의 일환으로 시행되는 Rosen기법은 사회에서 요구되는 적절한 적응기술을 고취시키는데 적절한 방법으로 평가될 수 있다. 이는 청소년이나 청년에게 요구되는 대화기술은 언어행위만으로 충분하지 않기 때문이다. 대화기술에는 상대방의 집중을 끌어낼 수 있는 적절한 제스처와 표정이 요구된다. 이러한 대화기술은 시선맞춤, 손짓, 어깨움직임, 손바닥이나 손가락 사용 등이 포함될 수 있다. 적절한 몸짓과 여유로운 손짓은 대화에 긍정적인 기술이 될 수 있지만, 강한 손짓과 초조한 몸짓들은 부정적인 요인으로 해석될 수 있다.

Rosen기법은 대화에서 나타나는 부정적인 행동을 감소시키는 효과가 있음을 나타내고 있다. 즉, 습관처럼 나타나는 부적절한 행동들을 소거하기 위해 신체의 이완(relaxation)을 선행하게 된다. 이완을 충분히 느낀 후에 새로운 동작에 대한 인식을 시도하면 동작 전체를 인식할 수 있을 뿐만 아니라 전이 혹은 개입이 없는 순수동작을 경험하게 된다는 원리이다. 신체가 움직이는 방향과 속도를 인식하는 것

18) P. A. Alberto & A. C. Troutman(2008), p.37.

19) C. M. Anderson, & K. A. Freeman(2000), Positive behavior support: Expanding the application of applied behavior analysis, *The Behavior Analysis* 23, pp.85-94.

이나, 환경과 적절히 대응하는 신체적 표현을 시행하는 것이 타인과 대화를 나눌 때 나타나는 신체적 표현이나 바른자세 유지에 도움이 된다는 것이다. 대화중에 나타나는 부정적인 자세와 바람직하지 않은 신체표현들은 완전한 신체이완을 경험함으로써 점차 사라지게 된다. 특히, 주머니에 손을 넣고 대화하는 것이나 손가락으로 지적을 하며 자신의 견해를 피력하는 행동들과 같이 대화에 부정적인 영향을 미치는 요인들이 감소되었음을 나타내고 있다. 이는 Rosen기법에서 강조되는 습관적인 행동(habit pattern)이 신체이완을 통해 소멸되고, 새로운 움직임에 대한 인식이 생성되었음을 의미한다.

이 연구에서 조사된 부정적인 신체표현들은 ‘얼굴을 찡그린다’, ‘다리를 떼다’, ‘손가락으로 지적한다’, 혹은 ‘손을 비빈다’ 등과 같이 객관적인 관찰이 가능한 동작들이며, 일상생활에서 흔히 관찰되는 습관적 행동들(habit pattern)이다. 이러한 동작들은 자신의 주장이 강해지거나 난처한 상황에 처할 때 흔히 나타나며 의도적인 행위보다는 습관적으로 나타나는 무의식적인 동작으로 해석된다. 이러한 무의식적인 동작들은 상대방에게 역기능적인 반감을 일으키기 때문에 대화의 단절이나 충동적인 결정을 낳게 된다. 대화중에 강한 신체표현이 동반되었다면 소통을 위한 동작이 아니라 단절을 위한 동작일 경우가 많다는 것이다. 이 연구에서는 대화 가운데 나타나는 부정적인 자세들은 ‘고개를 숙인다’, ‘주머니에 손을 넣는다’, ‘허리를 굽힌다’, ‘다른 곳을 본다’, 혹은 ‘상대방에게 근접 한다’ 등으로 조사되었다. 이러한 대화자세들은 상대방에게 호감을 얻기보다는 반감을 유도하는 자세로 평가된다. 상대방을 제압하기 위한 그릇된 습관으로 평가되는 이러한 자세들은 불량스러운 태도 혹은 하찮은 결정이라는 표현으로 볼 수 있다. 이러한 부정적인 신체표현과 대화자세들은 Rosen기법의 습관적 움직임(habit pattern)으로 해석될 수 있다. 이러한 습관적 움직임은 신체의 완전한 이완(relaxation)을 통하여 소멸되었다고 볼 수 있다. 그러나 실제 실험이 진행되는 동안, 습관적 움직임은 소멸된 것이 아니라 잠재된 상태로 볼 수 있었다.

잠재된 상태의 습관적 움직임을 소멸하는 방안으로 이 연구에서 적용된 교육방법은 3단계의 수업방법이었다. 첫 단계는 다양한 환경에 적절한 신체표현을 할 수 있도록 조건강화를 제공하는 것이었다. 이 단계에서는 습관적 움직임(habit pattern)으로 평가되는 긍정적행동과 부정적행동을 모두 시행할 수 있는 기회를 제공하였다. 이 단계에서는 ‘습관적 동작(habit patterns)’과 ‘신체동작과 사물의 관계(relationship between movement and bodywork)’가 적용되었다. 대상자들은 습관적 동작을 표현하는 과정에서 신체움직임과 감정이입을 경험하게 된다. 예를 들면, 당기는 동작이나 밀어내는 동작을 시행하며 사물의 반응을 감지하거나 경험을 하게 된다. 신체동작과 사물의 관계에서는 시행된 동작의 의미를 인식하는 과정이 포함되었다. 이 과정에서 대상자들은 자유로운 신체표현을 시행하며 상호관계를 경험하게 된다. 예를 들면, 두 팔을 흔드는 것이 갖는 다양한 해석과 의미를 경험하게 된다.

두 번째 단계에서는 긍정적행동은 강화(R<sup>+</sup>)하지만, 부정적행동은 강화물이 제공되지 않는 과정(R<sup>-</sup>)이었다. 이 과정에서는 사회적으로 요구되는 행동 혹은 상황에 적절한 행동인가에 관한 인식이 추가된다. 이러한 인식과정은 부적응적인 사고를 인식하고 그것을 적응적사고로 바꾸는 인지재구성(cognitive restructuring)을 포함한다.<sup>20)</sup> 이 과정에서 Rosen기법의 이완(relaxation)을 경험하고 새로운 신체인식이 생성되도록 무용교육 교사는 대상자들이 시행한 신체표현의 적절성을 판단하여 강화

20) N. Blampied(1999), Cognitive behavior therapy in Aotearoa, New Zealand. *The Behavior Therapist* 22, pp.173-178.

(언어적 지적, 보너스 점수 부여)를 제공하였다. 반면, 부적절한 신체표현(습관적 움직임)에 대해서는 무시해버리는 부적강화(R<sup>-</sup>)를 실시하였다. 이 단계에서 부적절한 신체표현에 대하여 언어적인 지적을 시행하지 않은 것은 스스로 판단하고 느끼는 과정을 제공하기 위함이었으며, 대상자들의 부정적행동은 점차적으로 소멸되는 현상을 나타냈다. 이는 같은 기법을 사용한 Bentall, Lowe와 Beasty(1985)의 연구결과와 일치한다.<sup>21)</sup>

세 번째 단계는 일반화된 모방(generalized imitation)을 실행하는 과정으로 모방학습이후, 강화 없이 새로운 반응을 처음으로 모방할 수 있는 기회를 제공하는 것이다. 이러한 단계별 강화계획은 대상자들의 부적절한 자기표현이나 자세수정에 긍정적인 효과를 나타냈다. 첫 단계에서 경험한 다양한 신체표현은 두 번째 단계에서 긍정적 혹은 부정적인 표현으로 선별할 수 있는 능력을 배양하게 되며, 세 번째 단계에서 다양한 상황에 적용하게 되는 것이다. Boniecki와 Moore(2003)는 아동을 대상으로 토큰강화를 통해 수업시간에 나타나는 발표력 향상에 관한 실험을 실시하여 긍정적인 강화를 통해 모방이 형성되었으며, 그 모방은 차후에 롤모델(role-model)로 전환되었다는 연구결과를 발표하였다<sup>22)</sup>. 이러한 Boniecki와 Moore의 연구결과는 본 실험의 결과와 유사하다고 볼 수 있다. 이 연구에서는 적절한 동작수행을 하지 못한 학생들이, 훗날, 성공적인 동작수행으로 보상을 받은 학생과 유사한 신체표현을 하는 경우가 많이 나타났다. 이는 실제로 받은 강화물은 없었지만, 유사한 행동으로 칭찬받은 학생을 모델화한 경우로 해석될 수 있다. 즉, 본인에게는 어떠한 강화가 없었음에도 칭찬을 받은 학생을 쫓아함으로 조작적 행동강화가 시행되었음을 나타내고 있다.

본 연구에서는 실험집단에게 적용된 Rosen기법이 대화중에 나타나는 부정적인 신체표현들을 스스로 인식하고 환경과 적응하는 경험을 통해서 변화할 수 있음을 보여주고 있다. 그간의 신체인식프로그램은 신체의 효율성을 강조한 움직임의 경험을 강조하였지만, Rosen기법은 움직임과 감정의 흐름이 일치되는 경험을 강조하였다. 이러한 감정의 완벽한 흐름은 과거에 인식된 부적절한 동작을 완전히 소멸할 때 가능했다. 이러한 소멸의 증거는 ‘완벽한 이완’과 ‘여유있는 준비과정’이었다. 실험이 계속되는 동안, 한 동작이 끝나면 완벽한 이완을 위해 ‘호흡’을 가다듬는 충분한 시간이 제공됐다. 호흡정렬과 근육이완을 실행하는 과정은 습관적 동작에 관한 인식이 진행되는 시간이기도 했다. 이러한 반복적인 인식은 환경변화와 적절한 조화를 이루었는가에 관한 인식은 실험실이나 무용실을 벗어난 상황에서도 신체인식이 가능하도록 하기 위함이었다.

본 연구의 결과에서는 Rosen기법이 신체표현이나 대화자세를 교정하는데 긍정적인 효과가 있음을 나타냈지만, 음성표현의 변화는 나타나지 않았다. 음성표현은 대화중에 나타날 수 있는 부적절한 음성으로 ‘음성크기’, ‘의성어 사용’, 혹은 ‘명확하지 않은 발음’ 등으로 측정되었다. 이러한 음성표현은 실험집단과 비교집단 간의 차이, 혹은 사전검사와 사후검사의 점수차이가 나타나지 않았다. 이는 Rosen기법이 신체의 움직임에 초점(movement oriented)이 맞추어져있기 때문이다.

21) R. F. Bentall, C. F. Lowe & A. Beasty(1985), The role of verbal behavior in human learning : Developmental differences, *Journal of the Experimental Analysis of Behavior* 47, pp.165-181.

22) K. A. Boniecki & S. Moore(2003), Breaking the silence: Use of the token economy to reinforce classroom participation, *Teaching of Psychology* 30, pp.224-227.

## V. 결론

이 연구는 신체인식을 강화시키기 위해 개발된 무용교육프로그램이 대화중에 나타나는 부적절한 신체표현, 대화자세, 그리고 음성표현에 어떤 영향을 주는가를 검증하는 것이다. 효과검증을 위하여 실험 연구가 시행되었다. 신체인식 교육무용은 ‘습관적 동작(habit patterns)’과 ‘신체동작과 사물의 관계 (relationship between movement and bodywork)’를 인식하는 과정이 포함되었다. 프로그램의 진행은 행동수정기법을 3단계(조건강화, 소거, 모델링)로 적용하였다. 이 연구의 결과는:

첫 번째, 대화중 나타나는 부정적인 신체표현은 측정시기(사전-사후검사)와 집단(실험집단-비교집단)에 따라 통계적으로 유의미한 점수 차이를 나타냈다( $p < .05$ ). 결과적으로 대화중에 나타나는 부적절한 신체표현은 신체인식 교육무용의 매개로 현저하게 감소되었음을 나타냈다.

두 번째, 부정적인 대화자세 또한 측정시기(사전-사후검사)와 집단(실험집단-비교집단)에 따라 통계적으로 유의미한 점수 차이를 나타냈다( $p < .05$ ). 부적절한 대화자세는 신체인식 교육무용의 매개로 현저하게 감소되었음을 나타냈다.

세 번째, 음성표현에 관한 측정시기 혹은 집단에 따른 점수차이는 나타나지 않았다( $p > .05$ ). 이러한 결과는 대화과정에서 나타나는 음성적인 표현에 대한 신체인식 교육무용의 효과가 없었음을 나타낸다.

이 연구에서 적용된 신체인식 교육무용은 다양한 습관동작들을 경험한 후, 사물과 형성되는 관계를 인식하는 것이었다. 이러한 신체인식을 통하여 대상자들은 부정적인 신체표현과 대화자세는 소거( $R^-$ ) 되었으며, 모델링기법을 통해 긍정적인 신체표현과 대화자세가 형성되었다.

이 연구의 대상자들은 대학에 입학한 신입생들이었으며, 교육무용을 신청한 30명의 학생들이 실험집단이었다. 실험과정에서 자유로운 연상과 표현을 강조했다지만, 피험자들의 과도한 신체표현과 과잉참여가 발견되었다. 이는 학점에 대한 욕구가 조절되지 않았기 때문으로 예측된다. 아울러 표본선출이 ква지-익스페리멘탈(quasi-experimental) 형태로 진행되었기에 성별이나 학점의 연관성을 규명하지 못했다. 차후에 시행될 연구에서 이러한 미비점이 보완된다면 이 연구에서 밝혀진 결과가 보다 값지게 평가될 것으로 본다.

## ■ 참고문헌

- 원영신(1998). 『움직임 교육의 이론과 실제』. 서울: 다음세대.
- Alberto, P. A. & Troutman, A. C.(2008). *Applied Behavior Analysis for Teachers*(8th ed). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Antony, M. M., & Barlow, D. H.(2004). *Handbook of Assessment and Treatment Planning for Psychological Disorders*. New York: Gullford Press.
- Espenak, L., Adler, A., & Lowen, A.(1981). *Dance Therapy, Theory and Application*. Springfield, IL: Charles C Thomas Pub.
- Fogel, Alan(2013). *Body Sense: The Science and Practice of Embodied Self-Awareness*. NY: W. Norton & Company.
- Levy, F., J.(2005). *Dance Movement Therapy: A Healing Art, 2nd*. Sigma Press.
- Rosen, M. & Brenner, S.(1991). *The Rosen Method of Movement*. Berkeley. CA: North Atlantic Books.
- Rokos, R. F. & Schroeder, H. E(1980). *Self-directed Assertiveness Training*. New York; Bio Monitoring Application(BMA).
- Wooten, Sandra D. (1995). *Touching the Body, Reaching the Soul: How Touch Influences the Nature of Human Beings*. New York, NY: Rosen Method Center Southwest.
- 노영주(2008), 무용/동작치료가 청각장애 아동의 자기표현과 학교생활적응에 미치는 효과. 서울여대대학교 특수치료전문대학원 석사학위 논문.
- Anderson, C. M., & Freeman, K. A.(2000). Positive behavior support : Expanding the application of applied behavior analysis, *The Behavior Analysis*, 23: 85-94.
- Bentall, R., F., Lowe, C., F., & Beasty, A.(1985). The role of verbal behavior in human learning: Developmental differences, *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 47: 165-181.
- Blampied, N.(1999). Cognitive behavior therapy in Aotearoa, New Zealand. *The Behavior Therapist*, 22: 173-178.
- Boniecki, K. A., & Moore, S.(2003). Breaking the silence: Use of the token economy to reinforce classroom participation. *Teaching of Psychology*, 30: 224-227.
- Nisbet, E. K. I. & Gick, N. I.(2008). Can health psychology help the planet? applying theory and models of health behavior to environmental actions. *Canadian Psychology*, 49: 296-303.
- Peery, A. Pritchard, E. & Penn, H.(2006). Indicators of quality teaching in intensive behavioral intervention: A survey of parents and professionals. *Behavioral Interventions*, 21: 85-96.

논문투고일 2014. 10. 15

심사일 2014. 10. 24

심사완료일 2014. 11. 03

www.kci.go.kr

## Effects of Self-Expression with the Rosen Method for Extinction of Negative Behaviors in an Educational Dance

Chang, Kyung Ho\* · Chung, Yoon Ha\*\*

Professor, Myongji University\* · Lecturer, Myongji University\*\*

This is an experimental research to verify effects of a dance education for the levels of conversation skills such as gestures, attitudes, and verbal selections. The dance education program was constructed to develop physical awareness based on the Rosen Method that included programs for acquisition of habit patterns and relationship between movement and bodily work. An experimental group was controlled by behavior modification techniques such as conditioned reinforcement, extinction, and modelling. Results were as follows: first, levels of undesirable gestures during conversation for the experimental group were significantly decreased. Second, levels of undesirable physical attitudes for conversation of the experimental group were also significantly decreased. The results indicated that samples of the experimental group in the movement awareness program recognized relationship between one's movements and environmental changes after experiencing his/her own habit patterns.

**Keywords:** Body awareness(신체인식), Dance education(교육무용), Negative attitudes(부정적 자세), Rosen Method(로센기법), Habit pattern(습관적 행동).