

발레 무용수들의 신체자각을 위한 Topf Technique[®] 적용 연구*

강나영** · 김경희***

I. 서론	V. 연구 결과 분석 및 논의
II. 신체자각의 개념 및 무용수의 신체자각	VI. 결론
III. Topf Technique [®] 움직임 원리와 Topf Technique [®] 수업 내용	참고문헌
IV. 연구 방법	ABSTRACT

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

한국의 경우 발레를 수용한 지 한 세기 만에 질적 향상과 양적 팽창을 거듭하며 성장했다. 하지만 발레 교육이 신체인지나 자각보다는 기술향상에 초점을 맞추고 있는 것은 문제점으로 지적될 수 있다. 무용수에게 점차적으로 고난이도의 화려한 기술을 요구하게 되었으며, 이는 무용수에게 심리적 부담감을 초래하게 되어 궁극적으로 무용 활동의 저해 요인이 되었다(박준희, 최윤정, 2007, p.11). 신체의 불균형으로 인해 습관적 패턴을 형성하고, 이로 인한 무리한 신체 사용은 부상을 초래하게 되며 결국 그 부상으로 인해 조기 은퇴를 결심하게 만들기도 한다. 이와 같은 기술 중심의 발레 교육 문제점을 해결하기 위해서는 심리적 안정을 요하는 운동을 실시함으로써 심리적 부담감을 감소시키고 자신의 신체에 대한 깊은 이해를 통해 무용수의 능력을 향상시키는 것이 중요하다. 이와 같은 기술 중심의 발레 교육 문제점을 해결하기 위해서는 심리적 안정을 요하는 운동을 실시함으로써 심리적 부담감을 감소시키고 자신의 신체에 대한 깊은 이해를 통해 무용수의 능력을 향상시키는 것이 중요하다(이경은, 2014, p.5).

무용 교육에서도 기능적 측면의 기술향상에 초점을 두는 것뿐만 아니라 그것이 어떻게 예술적 측면으로 승화할 수 있는지에 대해 논의되고 있으나 아직까지 무용 전문기관의 발레 교육은 과도한 실기 위주의 훈련에 편중되어 있는 실정이다. 기능적 측면에 초점을 둔 훈련법은 근육의 긴장을 이완시키는 움직임

* 본 연구는 2018학년도 석사학위 논문을 수장보완한 것임.

** 주저자, 성균관대학교 박사과정, o0nayoung0o@gmail.com

*** 교신저자, 성균관대학교 교수, 76khangel@hanmail.net

임보다는 역동적이며 고강도의 근력을 필요로 하는 테크닉을 배우는데 중점을 둔다.

근래에 많은 관심을 받고 있는 소매틱 움직임 방법론은 심리적, 신체적, 인지적 차원에서 무용수의 훈련에 접근할 수 있으며, 다양한 연구와 실천을 통해 신체-정신의 통합적 훈련의 효과를 제시하고 있다. 또한 Somatics 훈련이 무용수들을 부상으로부터 보호하고 건강을 회복시키는데 효율적이다(Myers, 1991, pp.3-5). 따라서 신체의 움직임이 많고 부상과 신체변형에 많이 노출 되어 있는 무용수들을 위한 다양한 소매틱 움직임 방법론(Somatics Movement Therapy)의 신체훈련 프로그램 및 심신통합치료 효과에 대한 연구는 무용수들을 부상으로부터 보호하는데 도움이 될 것으로 사료된다.

Nancy Topf(1998)에 따르면 소매틱 움직임 방법론 중에 하나인 Topf Technique[®]을 통하여 정확한 근육을 알 수 있는 인체모형을 사용하여 동작을 몸으로 익히는 동시에 눈으로도 익히는 것을 강조하였다. 이러한 접근방법은 해부학적 이미지를 바탕으로 한 근육운동 감각적 심상과 움직임을 융합시킨 것으로 신체를 정렬해주고 상해를 방지하는데 많은 도움을 준다(Topf, 1998, pp.63-64).

본 연구는 무리한 훈련으로 부상과 신체 변형에 노출되어 있는 발레 무용수들이 소매틱 움직임 방법론 중에 하나인 Topf Technique[®]을 통해 신체와 정신의 균형 잡힌 발달을 도모하고 신체자각을 바탕으로 발레 무용수가 자신의 몸을 주체적으로 인식하여 기계적 반복훈련으로 안주하지 않고 자기의식을 키우도록 일조하고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

1. Topf Technique[®]을 경험한 발레 무용수들의 신체 자각에 효과가 있었는가?
 - 1-① 신체적 자기개념에 효과가 있었는가?
 - 1-② 자기효능감에 효과가 있었는가?
 - 1-③ 신체상에 효과가 있었는가?
 - 1-④ 신체통찰력에 효과가 있었는가?
 - 1-⑤ 내적자각에 효과가 있었는가?
2. Topf Technique[®]을 경험한 발레 무용수들의 신체 정렬에 효과가 있었는가?
3. Topf Technique[®]을 경험한 발레 무용수들의 신체 이완에 효과가 있었는가?
4. Topf Technique[®]을 통한 신체 재교육으로 인한 변화는 무엇이 있었는가?
5. Topf Technique[®]을 경험한 발레 무용수들의 무용관(舞踊觀)에 변화가 생겼는가?

3. 선행연구검토

Nancy Topf의 국내 연구로는 조은숙의 선행연구가 있다. 조은숙(1999)은 Nancy Topf의 생애 및 무용 활동과 Nancy Topf의 무용세계에 대한 전반적인 연구이다. 조은숙(2007)은 Topf Technique[®]과 선무도에 대한 비교분석 연구는 Topf Technique[®]과 선무도는 서양과 동양에서 발전되어 왔지만 두 기법이 모두 신체자각을 일깨워 주는 움직임이며 여러 가지 공통점을 지니고 있음을 강조한다. 그 다음해 조은숙(2008)의 연구로는 신체자각을 기본으로 하는 Topf Technique[®]과 태극권의 비교 분석에 대한 연

구이다. 신체자각을 통한 근운동 감각적 심상을 촉구하는 Topf Technique[®]과 기의 흐름을 관찰하는 태극권은 신체정렬뿐만 아니라 창의력의 향상에도 도움이 된 것을 알 수 있다. 이경희, 조은숙(2009)는 바티니에프의 6가지 기초연습과 Topf Technique[®]은 신체부위의 왜곡되고 변질된 가능성을 Floor work을 통해 신체를 재교육한다. 국내 Topf Technique[®]연구는 이론분석을 바탕으로 한 연구이며, 움직임 방법론의 비교 분석 연구가 대부분이다.

국의 단행본에서는 Murphy, M(1998)의 연구와 Dixon, E(2005)의 연구가 있다. Murphy, M(1998)의 연구는 현대 발레를 가르치는 과정 중에 어린 학생들의 신체가 긴장되고 부조화를 이루는 것을 목격하고 신체자각을 위해 Topf Technique[®]을 적용하였다. Body Alignment, Awareness of Centre, Pushing Up and Maintaining Flexibility로 나눠서 각 부분으로 분류하여 설명하였고 어린 학생들이 무용 수업에 참여하여 전적으로 무용 훈련을 할 때 무용지도자들이 더욱 정확한 자세를 교육하는 것을 강조한다. Dixon, E(2005)의 연구는 발레 테크닉과 소매틱 접근법인 Topf Technique[®]을 통해 다각도 무용훈련법을 제안한다. 이 논문은 Topf Technique[®]이 'mind/body connection'을 바탕으로 어떻게 발레테크닉을 강화 시킬 수 있는지에 대하여 논의한다.

선행연구에서는 특정 소매틱인 Topf Technique[®]을 적용한 이론분석에 대한 연구는 행해지고 있으나 무용 전공자에게 적용한 연구는 행해지지 않았다. 따라서 선행연구와 비교해보았을 때 본 연구의 차이점이 여기에 있다고 생각한다.

II. 신체자각의 개념 및 무용수의 신체자각

신체자각이란 외적인 신체의 형태에 대한 정의와 신체 내부에서 일어나는 변화를 느끼는 것으로 구분할 수 있다. 전자는 외관적 신체이미지에 대해 개개인이 지니고 있는 정신적 심상이라고 정의할 수 있다 (luckman & Sorensen, 1974). 이는 자신을 묘사할 때 사용되며 자신이 생각하는 가치 혹은 목표를 바탕으로 자신에 대한 타인의 견해 혹은 평가에 따라 복합적으로 완성된 사회적 산물이다. 후자는 신체 내부로부터 느껴지는 감각을 알아차리는 것으로, 내적인 자기자극 감수와 운동감각 '인지'와 같은 용어로 정의되는 신체 내부 감각을 통해 신체의 불균형을 바로 잡고 인식주체적인 몸을 형성하도록 도모하는 것이다.

무용수에게 있어서 신체자각 또한 자신의 형태에 대한 정의와 신체 내부로부터 감각을 알아차리는 것에 대한 자각으로 분류할 수 있다. 전자는 무용수의 신체의 형태에 대한 정의이다. 발레는 역사적으로 인간과 다른 세상에 존재하는 환상의 캐릭터를 다루어 왔다. 발레 무용수들은 이러한 역할을 수행하는 과정에서 자신의 몸이 이상적 신체와 거리가 멀다고 인식할 수 있다. 대다수의 무용수들은 신체에 대한 왜곡된 인식에 의하여 낮은 신체적 존중감을 보인다. 특히 무용수는 자신의 몸이 춤을 추는 주체이자 관객에게 보여 지는 객체로서 무대 위에서 예술적인 표현을 나타내는데 중요한 역할이 된다(송은주, 김정자, 2004, p. 780). 그렇기 때문에 그들에게 신체는 상당히 중요하고 민감한 부분이다. 이러한 이유로 여성 무용수들 대부분이 자신의 신체가 정상체중 혹은 저체중일지라도 야위기를 바란다. 이러한 연구들을 종합해보면, 여성중심의 미적표현 운동 종목에서는 신체, 리듬, 그리고 기술의 조화를 바탕으로 평가가

이루어지며 특히 시각적인 면을 강조하기 때문에 신체상에 대해서 예민하게 반응한다. 따라서 높은 평가를 받기 위해 그들이 생각하는 이상적인 신체를 추구하게 되며 이는 신체적 강박관념과 체형에 대한 갈등을 빚는다.

부정적인 신체상을 개선하기 위해서는 정신과 분리된 신체가 아닌 지적능력을 가진 몸, 즉 인식주체적인 몸의 형성을 통해 이루어 질 수 있다. 인식주체적인 몸이란 표현 활동을 통해 정신과 신체가 하나로 통합된 정신 합일의 통합적 신체를 의미한다. 이러한 신체와 정신의 통합성이란 신체 표현활동을 통해 발전할 수 있는 신체에 대한 인지를 통한 움직임에서 비롯된다(이경희, 조은숙, 2009, p.133). 이러한 지적능력을 갖추기 위해서는 무용수 개개인의 지각반응과 자각의지를 강조한 신체 표현 활동인 소매틱스 훈련이 필요하며, 이는 무용수의 집중력과 의지력 향상에 효과가 있다. 이러한 지적능력을 갖추기 위해서는 무용수 개개인의 지각반응과 자각의지를 강조한 신체 표현 활동인 소매틱스 훈련이 필요하며, 이는 무용수의 집중력과 의지력 향상에 효과가 있다(김계숙, 1999, p.78). 따라서 무용수의 신체상이 변화하기 위해서는 정신과 신체의 통합적인 관점에서의 신체 자각 필요하다.

후자는 무용수에게 나타나는 신체 내면의 변화를 자각하는 신체자각이다. 움직임의 결과는 내적인 표현이며 움직임은 몸과 마음의 결과물이라고 할 수 있다. 심리적으로 편안한 상태에서 안정된 움직임이 표출되는 것처럼 신체통찰력을 통해 신체에 대한 스트레스를 측정하여 신체와 마음의 안정감을 알 수 있다. 신체 통찰력이란 신체 내부와 외부의 에너지를 느끼는 감각, 신체 안락감을 느끼는 감각, 신체 내부에서 일어나는 최소한의 변화로 부터 영향을 받아서 느껴지는 외부세계에 대한 인지를 바탕으로 자각하는 것이다(Anderson, 2006, p.374).

따라서 신체와의 조화를 고려하지 않고 개별적적인 근육만 향상시킬 경우 올바르게 못한 신체 정렬로 인한 신체 불균형을 초래하며, 유연성의 결여를 가져오기 때문에 근력과 신체의 조화가 필요하며 이렇게 잘못된 정렬상태에서 근력을 향상시키면 어긋난 정렬을 더욱 가중시키는 결과를 초래한다. 따라서 올바른 정신과 신체를 연결시키는 형상화 훈련을 통해서 잘못된 정렬을 바르게 잡고 적절한 움직임을 통해서 근력을 강화시키는 것은 무용수에게 매우 중요하며 이는 기술적으로 향상뿐만 아니라 부상의 위험요인 또한 감소시킬 수 있다.

심상화는 무용수의 관절과 새로운 자각에 따른 근육, 새로운 심상, 명확한 신체적 감각을 조화시키는 데 중점을 두며 이는 공간, 리듬, 일련의 동작실행에 대한 인식의 확장하는 것이다(조은숙, 2006, pp.137-138). 그리고 신체의 세부적인 구조를 통해 협응력 창출하기 위한 방법으로 신체적 기술을 강조하는 것이다. 무용수는 그들이 훈련하는 신체특정부위와 근육에 국한되지 않고, 신체 전체에 집중하며 이뤄지는 운동을 경험하는 것이 필요하며 이는 신체 내외부를 에너지를 느끼는 감각인 신체통찰력에 영향을 준다.

그렇기 때문에 신체 에너지를 지각하고 몸의 재교육을 통해 잘못된 습관을 바로잡는 것은 무용수에게 있어서 매우 중요하다. 무용수의 신체는 고도로 훈련될수록 기술적인 표현에서는 유용성이 향상되지만, 반대로 기존의 움직임 체계와 무용수의 움직임 습관들로 수동적인 신체가 된다. 따라서 훈련된 움직임으로 익숙해진 신체의 정렬을 재교육하는 것이 도움이 되며, 이를 위해서는 신체 재교육 프로그램인 소매틱 움직임 방법론이 필요하다.

III. Topf Technique® 움직임 원리와 Topf Technique® 수업 내용

1. Topf Technique® 움직임원리

Topf Technique®은 후기 현대무용가인 낸시타프(Nancy Topf)로부터 창안된 테크닉으로 1995년에 ISMETA(the International Somatic and Movement Education Therapy Association)에 등록되었으며 “School of Topf Technique for Dynamic Academy Workshops and Performance”에서 Topf Technique®을 지속적으로 발전시키고 자격증 과정을 통해 많은 학생들을 양성하고 있다.

Topf Technique®은 해부학적인 지식을 토대로 인체의 골격을 바탕으로 한 근운동 감각적 심상(Kinesthetic Imagery)과 움직임을 융합시킨 것으로, 자연스러운 움직임을 유도하는 이데오키네시스(Ideokinesis)의 원리를 바탕으로 발전하였다. 낸시 타프는 이데오키네시스의 창시자인 메이블 토드(Mable Esworth Todd)의 제자 바바라 클락으로부터 이데오키네시스의 영향을 받아 자신의 무용수 경험을 바탕으로 올바른 신체 자세와 창의적인 움직임을 끊임없이 탐구하였다. 뿐만 아니라 자신의 안무에도 해부학적인 이미지를 적용하였으며 근운동 감각을 토대로 자신의 테크닉을 정립하였고 이를 Topf Technique® 이라고 명하였다(조은숙, 1999, p.155).

Topf Technique®은 자유로운 에너지의 흐름이 나타나는 동작들을 주로 사용한다. 이는 신체를 정렬하는데 도움을 주며 자체적으로도 흐름을 이어서 증후의 요소를 만들어낸다. Topf(1996)의 오디오 녹음 파일에 따르면 이러한 자유로운 에너지 흐름과 근운동 감각적 심상을 바탕으로 자신의 무용 작품을 안무하였으며 자신의 특징이 두드러지게 나타나는 작품들에 대해서 이미지를 토대로 움직이는 것을 강조했다. 움직임은 명상이 되며, 그러한 명상은 춤이 될 수 있음을 강조했다. 또한 명상은 주의집중을 통해 내면의 성찰을 돕고, 매우 구체적인 동시에 지극히 개인적인 경험이 나타나기 때문에 제한적이라고 밝혔다. 타프는 자신의 테크닉이나 작품에서 의식적 반복 훈련인 근운동 감각적 심상 훈련을 통해서 심신일체를 경험하고, 에너지 흐름을 통한 정신과 육체의 조화를 통해 몸과 마음의 건강을 유지하는 것을 강조했다.

일정한 수업 방식을 사용하지만 시각적인 자료와 촉각적인 자료의 사용을 특히 강조한다. 이데오키네시스를 통한 바른 자세의 습득 과정 중 첫 단계인 해부학적인 구조의 이해는 Topf Technique®에서도 매우 중요하게 적용된다. 해부학적인 구조를 배울 때 인체 모형도를 만져보고 느끼며 학생들이 자신의 신체를 상상하며 느끼는 과정을 중요시하였으며 이는 신체구조에 대한 해부학적인 바른 이해를 돕는다. 또한 타프는 종종 학생들에게 신체 부위에 대해 떠오르는 이미지의 역동성을 표현해보라 권유하고 이에 대해 함께 토론하는 수업방식을 가진다. 눈에 보이지 않는 에너지의 흐름을 이미지화하여 그림으로 표현하는 교육방법은 ‘간단하게 생각하자 (to keep it simple)’이라는 교육 모토를 가진 바바라 클락으로부터 배운 개념으로서 Topf Technique®을 처음 접하는 사람들에게는 어려울 수 있는 해부학적 개념에 대해 흥미를 갖는데 도움이 되며, 창의적인 움직임을 탐구하는데 도움이 된다.

수업시간에 학생들의 사고를 존중하기 위해서 자신이 제시하는 특정한 이미지뿐만 아니라 개개인의 이해를 바탕으로 창조된 고유의 이미지 사용을 권장하였으며 다름에 대한 존중을 통해 학생들이 더욱 확장된 사고를 하도록 도왔다.

2. Topf Technique® 수업 내용

Topf Technique®은 호흡의 인지와 호흡을 일정하게 유지하며 진행하는 스트레치 시리즈 그리고 즉흥무용 움직임으로 구성된다.

첫째, 수업내용인 호흡은 앉은 자세에서 중심축과 무게중심을 심상하고 전신 호흡에 집중하면서 시작된다. 이 전신 호흡은 신체 정렬에 도움을 주며, 정적인 자세뿐만 아니라 동적인 자세에서도 심신의 긴장 이완을 돕고 안정을 도모한다.

둘째, 호흡 다음으로 이루어지는 스트레치 시리즈는 근운동 감각적 심상을 토대로 한 스트레치 시리즈이다. Topf Technique®에서 수행되는 스트레치 시리즈는 일반 무용테크닉 수업 전에 행해지는 신전(extension)에 목적을 두기보다는, 몸에서 느껴지는 감각에 집중하여 중심축과 연결되는 이미지와 함께 신체의 정렬을 돕는 것이 목적이다. 스트레치의 흐름은 머리에서부터 시작되어 상체의 상단, 상체 전체 그리고 하체 스트레치로 발전된다. 스트레치 시리즈로는 상체와 하체에 연결되어 있는 중심축을 토대로 심상화 하는 스트레치 시리즈와 상지대 이완하는 스트레치 시리즈, 엎드려서 상체를 뒤로 충분히 이완하고 다시 편안한 상태로 엎드려서 호흡에 집중하는 스트레치 시리즈 등으로 구성되어 있으며 상체 전체를 이용한 스트레치 시리즈가 주류를 이룬다.

마지막 수업내용인 즉흥은 모든 스트레치 시리즈가 끝나고 이어지는 즉흥 움직임으로 상체와 하체가 하나의 흐름으로 이어지는 동작을 강조한다. 움직임의 질은 부드러운 흐름의 요소를 사용하며, 근육 긴장을 유발하는 움직임 보다는 근육 이완에 초점을 둔다. 이러한 움직임은 중력에 영향을 받기 때문에 중력에 저항하는 움직임 보다는 중력 자체를 이용하여 움직임을 구성하고 이러한 중력의 사용을 통해 근육은 자연스럽게 이완된다. 그러나 동시에 내적으로는 강한 에너지 흐름을 느낄 수 있다. 즉흥의 주제는 그날의 근운동 감각적 심상을 이용하여 정해지며 움직임은 가볍게 걸으면서 시작된다.

Topf Technique®에서 이루어지는 스트레칭 시리즈와 즉흥 무용에서는 일정한 호흡을 유지하여 근육의 이완을 돕는 것이 중요하다. 정확한 동작을 수행하는 것이 중요하기 보다는 호흡과 심상을 통해서 움직이는 찰나의 순간 그리고 그 다음 움직임으로 이어지는 그 순간에 신체 자각을 놓치지 않고 신체에 집중하는 것이 필수적이다. 또한 Topf Technique®은 단기간에 동작을 습득하는 것이라기보다는 지속적인 반복 훈련을 통해 에너지 흐름과 심신의 안정을 도모하고 Topf Technique®을 통하여 건강을 유지하는 것이 중요함을 강조하였다.

IV. 연구방법

본 연구는 Topf Technique®가 발레 전공생들의 신체 자각능력에 미치는 효과를 규명하는 것을 목적으로, 본 연구 문제를 해결하기 위한 연구 방법은 양적 연구방법과 질적 연구방법을 병행하는 통합 연구 방법을 사용하였다. 통합연구방법이란 하나의 연구에서 설문조사를 통해 얻은 양적 자료와 연구를 통해서 느끼게된 연구 참여자들의 생각이나 감정을 담은 질적 자료를 동시적 혹은 순차적으로 수집 및 분석하는 방법이다. 따라서 본 연구는 양적 연구 결과에 신뢰도를 더하기 위해 Topf Technique® 경험의 참

여 관찰(observation)을 통해 질적 자료를 수집하였다. 질적 연구는 기존의 이론과 체계에 얽매이지 않으며 모든 결과가 나타날 수 있음을 인정하고 개방적인 태도로 연구하는 것을 말한다(Van Manen, 1990/1994). Topf Technique[®] 실행 연구 자료를 범주 분석(categorical analysis)을 하였다. 범주 분석이란 논리적 연관성에 따라 유사한 개념과 의미, 주제들의 관계를 범주화 하는 것을 의미하는데, 질적 연구 자료를 반복적으로 읽고 자료에서 중복적으로 나타나는 의미, 키워드를 발견하여 관계에 대한 연결성을 찾아내는 연구 방법이다(Spradley, 1980/2006).

양적 연구방법으로는 연구 참여자들을 대상으로 Topf Technique[®] 연구 참여에 따른 변화를 바탕으로 참여 집단과 미참여 집단 간의 사전, 사후 신체자각 설문지를 조사하여 결과의 차이를 도출하였다. 신체자각설문조사의 양적 자료는 SPSS에 의한 요인분석을 실시하였으며 먼저 측정도구의 신뢰도, 타당도를 검증하기 위해 Cronbach's Alpha값과 요인분석을 실시하였다. 요인분석 결과는 5요인으로 신체적 자기개념, 신체상, 신체통찰력, 내적지각(몸과나), 내적지각(물입경험)으로 나타났다. 실험 참여 집단과 미참여 집단 간의 동질성 분석 검증을 위해 exact wilcoxon signed rank test를 실시하여 분석하였다.

본 양적 연구에서 사용된 신체 자각 설문지는 Miller, Murphy & Buss(1981)가 개발하고 강명옥(1999)이 창안한 신체 의식 질문지로 주관적 신체 의식, 객관적 신체 의식, 신체 효능성의 3개의 하위척도를 가진 질문지로 총 15문항으로 구성되어있다. 위 설문지를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 정명훈(2014) 질문지 문항을 추가하여 최종적으로 수정·보완하였다.

질적 자료 분석은 현장 분위기와 참여자의 비언어적·언어적 자료 등의 작은 부분까지도 옮겨 적는데 노력을 기울였다. 옮겨 적은 원 자료를 집중해서 읽고 내용을 파악하며 그에 따라 나타나는 의미문장과 유사한 지점이 발견되는 부분을 묶어서 표로 만들고 범주화작업을 하였다.

본 연구는 발레 전공생들에게 Topf Technique[®]을 적용하여 신체자각의 효과를 알아보기 위한 것으로 교육 집단 6명에게 사전·사후의 객관적인 검증결과를 위한 척도 검사와 Topf Technique[®] 경험에 의한 참여 관찰을 진행하였다. 실험 집단의 경우, 1회기에 사전 척도 검사를 실시하고, 1회기씩 7주 동안 총 12회기에 걸쳐 연구 과제를 적용하여 Topf Technique[®]을 경험하였다. Topf Technique[®] 경험을 마친 후, 사전과 동일한 사후 척도 검사를 작성하도록 하였다. 반면에, 통제집단의 경우에는 Topf Technique[®] 경험을 적용하지 않고 사전 척도 검사만을 실시하였고, 실험집단에서 10회기의 경험이 진행된 7주 동안의 같은 기간이 지난 후, 사전 척도 검사와 동일 한 척도 검사를 사후에 실시하였다.

본 연구의 12주차동안 이루어진 Topf Technique[®] 프로그램 개발은 국내외 관련 서적과 학술지를 통하여 Topf Technique[®] 주요개념을 바탕으로 재구성하였다. 본 연구자는 Topf Technique[®]의 경험을 진행에 앞서 Topf Technique 홈페이지(www.topftechnique.com)에 기재되어 있는 Topf Technique[®] 전문 자격증 소지자 1인에게 자문을 구하였으며, 본 연구의 신뢰성을 확보하기 위해 Somatic Ballet[®](www.somaticballet.com) 연구회의 두 명의 위원으로부터 검증을 거쳤다.

Topf Technique[®]은 해부학적인 지식을 바탕으로 이루어지기 때문에 1차시~5차시는 기본적인 해부학적 개념설명과 각 차시별 주제에 맞는 신체 부위 움직임을 자유롭게 탐색하도록 수업을 구성하였으며 이러한 움직임을 통해 신체 자각을 도모하였다. 1차시에는 이론 수업의 첫 번째 주제인 소매틱(somatics)에 대한 이해를 돕고자 그 학문적 연구 범위에 대해서 설명하였다. 소매틱 선구자들에 대해 설명하고 본 연

구에 바탕이 되는 Mabel Todd의 Ideokinesis의 이론과 그의 제자인 Barbara Clark의 영향을 받은 Nancy Topf의 Topf Technique®에 대해 설명하였다. 또한 신체 자각을 통한 움직임이 이전의 움직임과 어떤 차이가 있는지 알아보도록 하였고 다양한 질문을 통해서 몸에 대해 관심을 갖도록 유도하였다. 3차 시에는 중심축과 호흡에 대해서 수업을 진행하고 해부학적인 이해를 바탕으로 호흡에 집중한 움직임을 실시하여 몸을 자각하도록 도왔다. 4차시와 5차시에는 상지와 하지를 중점으로 한 근운동 감각적 심상과 움직임 즉흥 수업을 통해서 상지의 해부학적인 이해와 몸에 대한 탐구를 돕도록 하였다.

6~7차시는 Topf Technique®의 발전에 지대한 영향을 준 이데오키네시스를 바탕으로 수업을 구성하였으며 상상을 통한 에너지 흐름의 이해를 통해 연구 참여자들이 심상에 대한 개념과 근운동감각적 심상에 대한 개념을 이해하고 상상을 통해 에너지 흐름을 느끼는 데 초점을 맞추어 진행하였다. 8~11차시까지는 타프테크닉을 통해 발레 무용수들의 신체 재교육을 통해 열등한 신체 패턴을 향상된 신체 패턴으로 전환하고 신체 정렬, 이완, 무게중심 자각, 유연성의 주요 개념을 통해 Topf Technique®이 신체자각에 긍정적인 영향을 주는지 알아보고자 하였다.

질적 연구방법으로는 Topf Technique® 프로그램 적용을 통해 연구 참여자들의 신체적·심리적 변화를 관찰일지, 자기보고서, 심층면담일지를 통해 자료를 수집하고 분석하였다. 프로그램을 위한 연구 참여자들은 유목적적 표집방법을 이용하여 서울에 소재한 S대학교 1학년에 재학 중인 발레 전공 대학생 12명을 연구 참여자로 선정하였으며, 본 연구자가 직접 12차시의 Topf Technique® 수업을 진행하며 실행연구(Action Research)를 수행하였다. 실행 연구란 연구자가 현장에서 특정 과제를 해결하기 위해 수행하는 연구 방법으로 연구자에 의한 ‘계획-실천-모니터링-발견’의 과정이 반복되는 나선형의 연구 과정을 거친다. 연구 관련된 참여자는 참여 행동 연구(Practicipatory Action Research; PAR)이며 민주적, 참여적인 과정으로 진행된다. 연구의 과정은 2차시부터 11차시까지 총 60개의 자기보고서 자료를 수집하였고, 연구자의 관찰 기록과 마지막 12차시에 이루어진 개별 심층 면담 기록내용을 바탕으로 질적 연구를 귀납적 분석방법을 통해 신체자각에 관련한 주제어들을 범주화하였다.

본 연구는 연구자가 직접 참여하여 관찰하였으며, 진정한 움직임 경험 후에 참여자로 하여금 인상 깊은 경험이나 떠오르는 이미지 혹은 심상을 자기보고서 형식인 글로 기록하도록 하였다. 기록한 뒤, 서로의 경험을 공유하며 자기 통찰의 기회를 가지고 참여자의 심층적 경험을 성찰하도록 했다. 그 결과로 얻어진 참여자의 개인적인 경험 기록은 동의를 구하여 연구 결과 도출을 위한 분석과정의 자료로 사용하였다. 이에 더하여, 참여자가 보여주는 움직임은 순간적일 뿐만 아니라 무의식에서 일어나는 내면의 진정한 움직임일수록 일시적이며 본인조차 기억하지 못하는 특성이 있기 때문에 연구자는 좀 더 명확하고 섬세한 분석을 위해 참여자의 동의하에 면담 내용을 녹취 하였다.

V. 연구 결과 분석 및 논의

1. 양적연구검사결과

설문지 자료를 SPSS 통계 프로그램을 이용하여 양적 연구 자료를 분석 하였다. 먼저 측정도구의 신

뢰도 타당도를 검증하기 하여 Cronbach's Alpha값과 요인분석을 실시하였다. 또한 실험 참여자 전원의 사전 동질성 분석 검증을 위해 exact wilcoxon rank sum test를 사용하였으며, 실험 참여 전, 후의 변화 여부 조사는 exact wilcoxon signed rank test를 실시해 분석하였다. 유의수준은 $\alpha = 0.05$ 로 설정하였다. 실험집단과 통제집단 간 사전검사점수는 신체자각능력의 모든 하위영역인 신체적 자기개념(외모&신체능력)(0.102), 신체상(0.175), 신체통찰력(0.987), 내적지각(몸과나)(0.9091), 내적지각(몰입경험)(0.6797)으로 분석되었다. 따라서 실험집단과 통제집단은 신체자각능력에 있어 수준이 비슷한 동질 집단으로 판정되었다.

Topf Technique[®]에 참여하지 않은 통제집단의 전, 후 신체자각 능력에 결과를 살펴보면, 신체적 자기개념(외모&신체능력)의 경우 Topf Technique[®]시행 전 사전검사 점수(M=3.300, SD=0.901)보다 사후검사 점수(M=3.23, SD=0.924)가 0.07점 낮았고, 통계적으로 귀무가설을 기각하지 못하였다(p=1). 신체상 사전검사 점수(M=4.083, SD=0.861)와 사후검사 점수(M=3.917, SD=0.97)의 차이는 0.97로 사전검사 점수가 더 높았으며, 통계적으로 귀무가설을 기각하지 못하였다(p=1). 신체통찰력의 경우 사전검사 점수(M=3.971, SD=0.736)보다 사후검사 점수(M=3.833, SD=0.816)가 낮았으며, 통계적으로 귀무가설을 기각하지 못하였다(p=1). 내적지각(몰입경험)의 경우 사전검사 점수(M=3.833, SD=0.752)가 사후검사 점수(M=3.722, SD=0.772)보다 0.111점 높았고, 통계적으로 귀무가설을 기각하지 못하였다(p=1).

그러나 내적 지각의 경우 사후 점수가 더 높은 것으로 나타났다. 내적지각(몸과 나)는 Topf Technique[®] 시행 전 사전검사 점수(M=3.733, SD=0.766)보다 사후검사 점수(M=3.8, SD=0.704)가 0.067점 높았으나, 이는 통계적으로 유의한 정도는 아니다(p=0.25). 통제집단의 문항별 표준편차 평균 점수를 나타낸 그래프는 부록에 수록하였다.

통제집단의 사전사후 신체자각 변화량은 내적자각의 두 요인의 경우 사후 검사점수가 사전 검사점수보다 높은 것을 알 수 있다. 내적지각(몸과 나)의 차이는 Topf Technique[®] 시행 전 사전검사 점수(M=3.733, SD=0.468)보다 사후검사 점수(M=3.933, SD=0.845)가 0.2점 높았으나, 이는 통계적으로 유의하지는 않다(p=0.3281). 내적지각(몰입경험)의 경우 사전검사 점수(M=3.722, SD=0.574)보다 사후검사 점수(M=3.833, SD=0.691)가 0.111점 높았으나, 통계적으로 유의미한 차이는 아니다(p=0.344). 신체적 자기개념의 경우 실험을 통해 실험자들의 평균 점수가 미세하게 줄어들었으며(0.066), 내적 지각(몸과 나)의 경우는 실험을 통해 실험자들의 평균 점수가 0.2 증가했다. 신체통찰력의 경우 실험 후 참여자들의 평균 점수는 참여 전에 비해 소폭 감소하였고(0.083), 내적지각(몰입경험)의 경우는 상승했다(0.111). 신체상의 경우 참여자들의 평균 점수는 참여 전에 비해 0.167로 미세하게 감소했다. 이렇듯 전체적으로 신체자각 척도 검사를 바탕으로 Topf Technique[®] 참여 전 과 후의 검사를 실시하였을 때 내적지각(몸과 나), 내적지각(몰입)인 두 요인에서 사후 검사결과가 소폭 상승하였다.

실험집단과 통제집단의 결과를 살펴보면 실험집단의 경우 내적지각(몸과 나)부분과 내적지각(몰입경험)의 부분에서만 사후 점수가 증가한 것을 알 수 있다. 이러한 결과가 나오게 된 이유에 대해 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 발레 무용수들의 부정적인 신체상의 개념을 들 수 있다. 송은주, 김정자(2004)는 발레 무용수들은 자신의 신체에 대해 불만족하며 부정적인 신체 이미지를 가지고 있다. 이러한 이미지는 체중 조절에 대한 강박 관념적 태도와 사회적 불안을 유발시킬 수 있다고 주장한다. 이 연구에서도 발레 무용수들

의 자신의 신체에 대한 태도와 느낌이 전반적으로 부정적이었으며 이는 무용을 전공하고 오랜 기간에 걸쳐서 사회적으로 정립된 개념이다. 따라서 12주차 동안 진행된 Topf Technique® 적용 연구로 통하여 양적연구인 사후 신체 자각 척도 검사를 하였을때 긍정적인 수치 변화를 가져오지는 못했지만, 질적 연구에서는 자신의 신체상에 긍정적인 영향을 끼쳤다는 것을 자기보고서와 심층면담을 통해서 알 수 있었다. 따라서 이는 심층적인 인간의 내면을 완전히 포괄하지 못하는 설문지의 한계로 사료된다. 특히 1에서 5까지 밖에 없는 리커트(Likert) 척도를 이용했기 때문에 눈에 띄는 점수의 변화가 미비했던 점에 대해서 점수의 변동이 크지 않았음을 알 수 있다.

둘째, wilcoxon test의 보수성을 이유로 들 수 있다. 여기서 보수성이라고 하는 것은 통계적으로 귀무가설을 기각하지 못하는 성질을 의미한다. 여기서 말하는 통계란 평균값을 의미하며 6명의 실험집단 참여자 중에 3명에게 점수 상승이 이었더라도 3명의 점수 하강이 있다면 따라서 “평균차이가 존재하지 않는다.” 라는 귀무가설이 나타나게 된다. 이러한 귀무가설로 인하여 실험 참여가 점수의 상승을 가져오지 않았다는 통계적 결론이 나오게 되며, 과반수이상의 참여자에게 점수상승이 나타나지 않으면 유의미한 결과가 나타나지 않게 되기 때문에 wilcoxon test 검정방법 자체의 보수성의 이유로 인하여 유의미한 결과가 나타나지 않은 점을 알 수 있다.

2. 질적 연구 검사 결과

Topf Technique®가 발레 전공자들의 신체적·심리적인 부분에서 긍정적인 변화를 일으켰음을 확인할 수 있었다. 범주 분석을 통한 자료의 결과는 다음과 같다.

Topf Technique®의 신체자각 효과를 검증하기 위해 발레 전공생들에게 적용하여 실험 연구를 진행하였으며 실제적인 변화에 대해서 살펴보려 한다. 본 연구자는 Topf Technique®의 경험을 진행에 앞서, 12명의 참여자를 대상으로 동질성을 검증하는 사전조사를 실시하여 각 6명씩 실험집단과 통제집단으로 분류하였다.

연구 참여자들의 경험을 바탕으로 작성한 자기보고서는 연구 참여자들의 신체적·심리적 변화를 바탕으로 작성한 일지로 매우 중요한 의미를 갖는다. 연구 참여자들은 2차시부터 11차시까지 총 10개의 자기보고서를 제출하여 총 60개의 자기보고서 자료를 수집하였다. 자기보고서의 형식은 정해져 있지 않으나 수업을 받은 직후 Topf Technique®을 통해 변화하거나 개선된 신체자각과 신체적·심리적 변화 및 상태에 대해서 작성하도록 하였다. 또한 Topf Technique® 경험을 통해 얻은 경험에 대해 자유롭게 서술하도록 하였으며, Topf Technique®에서 어려웠거나 이해가 되지 않았던 부분에 대해서도 작성하도록 하였다.

총 12회기의 Topf Technique® 경험을 통해 수집된 자료인 연구자의 관찰 기록지와 참여자의 경험일지 그리고 심층면담의 기록내용을 바탕으로 질적 연구결과를 귀납적으로 분석하였다. 분석내용은 신체 정렬, 이완, 신체 재정렬, 무용관의 변화로 구분되며 질적 연구결과의 구체적인 내용은 다음과 같다.

가. 신체 정렬

Topf Technique®에서 의미하는 신체정렬을 통한 바른 자세란 신체가 정렬되어 있는 상태를 말하는데, 해부학적인 구조를 바탕으로 귀-어깨-골반-무릎-발목이 가운데 정렬을 맞춘 상태를 의미한다. 본

연구에서 많은 연구 참여자들은 연구를 통해 ‘바른 자세’에 대한 개념이 정확하게 이해되었으며 현재 자신의 신체가 바르지 않다는 것을 인지하였다.

Topf Technique® 연구에서 가장 유익하다고 생각되는 내용을 꼽자면 ‘Posture Checker’를 이용하여 나의 자세가 바른 자세인지 알아보는 것이었다. 이를 통해 나의 신체 정렬이 바르지 않다는 것을 알게 되었다. (12차시, 참여자F와의 심층면담 중에서)

이러한 신체 정렬의 바른 이해를 바탕으로 통증에 대한 반응도 달라졌다. Topf Technique®을 접하기 이전과 이후에는 무용 수업 후에 나타나는 통증에 대한 해결의 과정이 달라졌다. 즉, 통증을 유발하는 원인에 대해 인식하고 정렬을 통한 신체 훈련을 통해 정서적 변화와 신체적 변화가 있었음을 확인할 수 있었다.

신체 내부의 움직임이 더 잘 느껴져서 매우 신기했다. Topf Technique®을 접하기 이전에도 관절 특히 왼쪽 무릎 관절이 좀 아팠었는데 그저 만성통증이라고 생각하였다. 최근에 몸에 대해서 관심을 갖고 신체정렬을 맞추려고 노력하니 속에 내재되어 있던 아픔이 나온 것 같아서 신기하다. 내가 몸에 대해 마음을 여니까 몸도 나에게 마음을 여는 것인듯 그동안 무시했던 몸에게 괜히 미안한 마음이 들었다. (5회기, 참여자C의 경험일지 기록 중에서)

또한 신체 정렬과 대칭을 맞추기 위해 끊임없이 확인하였으며 이는 무용 수업에서도 적용되었다. 무용 작품을 수행할 경우 한 쪽 방향으로 치우쳐진 연습이 지속되기 쉽기 때문에 양쪽의 밸런스(balance)를 맞추기 위한 보조적인 운동이 필요하다.

나는 아직 내 몸을 자유롭게 움직이지 못하고 느끼지도 못하지만 내 신체의 alignment가 바르지 않고 양쪽이 불균형이라는 것을 이 연구를 통해서 알게 되었다. 이 깨달음은 무용 수업을 수강할 때 다음과 같은 변화를 가져왔다. 연구를 수강하기 전에는 테크닉에 초점을 맞춰서 ‘무조건 수행’이라는 목표로 수업에 임했었는데 이 연구에 참여하고 나서 내 몸이 굳지 않은 이유가 무엇인지, 오른쪽과 왼쪽을 했을 때 다른 이유가 무엇인지 생각하게 되었다. 양쪽을 맞추려고 하는데 습관 때문에 쉽진 않지만 일상생활에서도 바른 자세를 유지하려고 노력하여 습관을 바꾸려고 한다. (7차시, 참여자 F의 경험일지 중에서)

해부학적인 구조를 바탕으로 진행되는 Topf Technique®을 통한 신체 정렬은 연구 참여자들에게 자신의 몸을 새로이 알고 느끼게 도와주는 것을 물론이거니와 무용 수행 능력 향상에도 긍정적인 영향을 주었다.

나. 이완

타프는 긴장된 신체보다 이완된 신체가 내적인 자각의 집중을 돕는다고 언급하였으며, 몸의 이완을 위해 호흡의 중요성을 강조하였다. 조은숙(2008)에 따르면 수행자가 이완된 신체를 사용하기 위해서는 긴장을 완화해야 하며 이를 위해서는 호흡을 하는 것이 도움이 된다고 하였다. 호흡을 통해 몸의 산소를 공급함으로써 인체의 자율신경을 이완하도록 유도하기 때문이다. 여기서 이완된 신체란 근육이 늘어진 상태가 아니라, 심상을 통한 내면의 집중을 통해 중립적 신체를 유지하는 것을 의미한다(조은숙, 2008, p.254).

참여자 A는 호흡을 하며 몸의 순환을 느껴보는 과정 중에 얼굴의 표정이 편안해지고 호흡을 깊게 하는 모습에서 긴장이 이완되는 것을 관찰하였으며 크게 기지개를 키며 하품을 하는 모습을 목격하였다. 이를 통해 참여자 A의 근육 이완을 통해 심리적 안정까지 가져온 것을 알 수 있다(3회기, 연구자 관찰일지 기록 중에서)

Erik Hawkins(1969)에 따르면 온화하고 자연스러운 동작들을 구사하기 위해서는 신체적 긴장과 감정적 긴장을 이완시켜야 하고 훈련을 통해서 모든 동작들을 느끼면서 수행하는 것이 중요하다.

무용하는 삶을 살아오면서 이렇게 나의 몸에 대해 자세하게 살펴보았던 경험이 있었을까? 거울을 보며 신체 외관만을 중요시했던 지난날을 회상하며 나의 몸을 움직이는 무용이란 스스로 신체를 느꼈을 때 나온다는 것을 깨달았다. (2회기, 참여자B의 경험일지 기록 중에서)

팔의 긴장을 최대한으로 시킨 후에 팔의 긴장을 이완 하니 팔이 따뜻해지며 혈액이 순환되고 팔의 긴장이 풀리는 것을 느낄 수 있었다. 그리고 이완된 팔의 사용을 *port de bras*를 사용해 보니 콤플렉스였던 경직된 어깨가 이완되며 동작이 더욱 커진 것을 느낄 수 있었다. 어깨의 이완은 호흡을 안정적이게 도와주고 테크니컬 한 동작을 편안하게 구사할 수 있도록 도움을 주었다.(10회기, 참여자 A의 경험일지 기록 중에서)

참여자A와 B는 움직임에 익숙한 무용 전공자임에도 불구하고 Topf Technique®을 접하여 신체 자각을 통해 몸을 세밀하게 살펴보는 기회를 갖게 된 것을 깨달으며 움직임을 할 때 모든 동작들을 느끼도록 노력하였다. 감각을 느끼는 것은 단단한 근육으로는 불가능하며, 애쓰는 몸이 아닌 자유로운 흐름 속에서 행해지는 움직임만이 감각적일 수 있다. 메이블 토드는 자신의 저서에서 휴식 없이 지속되는 수축을 통한 움직임은 근피로도의 누적을 가져오며, 이는 유산균의 축적과 피로를 유발할 것이라 강조하였다(Todd, 1937).

나는 Topf Technique®에서 배운 내용을 바탕으로 신체를 자각하고 느끼게 되었으며, 이 연구를 통해서 근육 수축보다는 이완에 초점을 맞췄다. 이러한 이완된 근육은 자극이 둔했던 나의 몸에 신경세포가 살아난 것과 같은 자극을 가져왔으며 나의 움직임에 생기가 생겼다. ... (7회기, 참여자B의 경험일지 기록 중에서)

본 연구 참여자들은 Topf Technique®을 통하여 이완된 움직임에 대한 바른 이해를 하게 되었다. 시작할 때 호흡에 집중하여 중심축을 심상을 통해 근육이 이완되어 몸이 가벼워지는 것을 느꼈으며, 근육 이완은 몸의 피로도가 낮춘다고 언급했다. 또한 신체 자각을 통해 이완 움직임을 느끼니 몸이 가벼워지는 것을 느낀다고 언급하였다. 이러한 편안한 상태에서의 움직임은 불필요한 근육의 사용을 방지하며 에너지의 효율적 사용을 돕는다고 언급했다.

다. 신체 재교육(Re-patterning)

움직임 재교육하는 방법으로는 대부분의 기법들은 신체 접촉을 통해 신체 자각을 돕는다. 수행자는 스스로의 신체 자각을 증진시키기 위해 모든 동작들을 천천히 함으로써 신체와 정신을 통합을 이룬다(김경희, 2016). 이는 Topf Technique®을 접한 연구 참여자의 경험일지에서도 언급된다.

이번 연구에서 가장 인상 깊었던 것은 몸을 천천히 움직이는 동작을 하는 것이었다. 누워서 몸

을 편안하게 이완시킨 CRP(Constructive Rest Position)상태에서 다리를 천천히 90°로 드는 것인데 무릎을 할 때처럼 무릎을 피고 발끝을 긴장시키는 것이 아닌 최소한의 근력의 힘으로 다리를 움직이는 동작을 하였다. 나는 이러한 이완 움직임을 하는데 평소와 다른 근육 사용법으로 인해 발목, 무릎, 골반 등의 관절이 매우 불편하였으며, 연골조직에 ‘뚝’ 소리를 내야지 마음이 안정되는 것 같은 내 모습을 발견하였다. 이러한 모습을 통해 평소와 몸을 지나치게 혹사시키고 있는 것에 익숙해진 것 같은 생각이 들었다. 이번 연구를 통해서 편안하게 몸을 사용하며 무릎을 할 수 있는 법을 배우고 싶다. (2회기, 참여자C의 경험일지 기록 중에서)

Topf Technique®을 통한 움직임 재교육은 신체 정렬을 바로잡으며 인체의 균형을 복원하도록 돕는 것을 의미한다. 정렬이 어긋나면 지나친 긴장을 야기하며 신체 부조화를 유발하는데, 이는 스트레스 증가 및 불안을 증대 시킨다.

Topf Technique®을 배우고 나서 alignment에 따라 좌우 대칭을 맞추려고 노력하니 자세가 개선되었다. 평소에도 바른 자세를 유지하며 좌우 대칭을 맞추려고 노력하고 무릎을 할 때에도 좌우 대칭을 맞춰서 동작을 하려고 노력하고 있다. 또한 Sternum이 왼쪽보다 오른쪽이 높은 편이라서 늘 자각을 하고 흉곽이 좌우 대칭으로 호흡하는지 주기적으로 확인하는 등 이 연구를 통해서 신체를 자각하며 바른 자세를 유지하려는 의지가 생겼다. (12회기, 심층면담 중에서)

나는 연구를 통해 나의 신체의 alignment가 바르지 않고 양쪽이 불균형이라는 것을 알게 되었다. 연구에 참여하고 내 몸이 굳지 않은 이유가 무엇인지, 오른쪽과 왼쪽을 했을 때 다른 이유가 무엇인지 생각하게 되었다. 양쪽을 맞추려고 하는데 습관 때문에 쉽지만 일상생활에서도 바른 자세를 유지하려고 노력하여 습관을 바꾸려고 한다. (7차시, 참여자F의 경험일지 중에서)

따라서 신체자각을 통한 신체 재교육은 무용수들의 수행 능력 향상에도 긍정적으로 미치는 것을 알 수 있다. 이러한 Topf Technique®을 통한 신체 재교육은 신체내면과 외면의 균형, 경직이 없는 신체 등을 성취하도록 도우며 신체의 자연스러운 구조를 추구하는 것을 알 수 있다.

라. 무용관의 변화

연구 참여자들은 늘 발레 테크닉을 할 때 정확한 자세를 지시하는 주입식 교육 방식을 통해 수업을 받았기 때문에 지시된 사항을 그대로 지키고자 하였다. 따라서 정답이 없는 Topf Technique®을 접하였을 때 그간의 무용수업과는 달라 혼란스러워했다. 그러나 점차적으로 감각에 대한 믿음이 생겼으며 이는 무용에 적용할 수 있는 경험일 뿐만 아니라 앞으로 인생에도 적용할 수 있는 지침이 된 것을 의미한다.

발레를 할 때에는 정해진 정답을 쫓아가는 것이기 때문에 늘 내가 해내야 하는 올바른 움직임이 정해져 있었는데 Topf Technique®은 그와 반대로 정답이 정해져있지 않고 내가 느끼는 것이 답이었다. 처음에는 내가 하는 것에 대한 확신이 없어서 늘 미궁 속으로 빠지는 것 같은 생각이 들었는데 점차적으로 차시가 지나면서 내가 느끼는 감각에 대한 믿음이 생겼다. 이것은 나의 삶에도 적용할 수 있다고 생각한다. 인생을 살다보면 처음 경험하는 일들에 대해 확신이 없는 상태에서 나의 생각과 감정에 대한 확신 또는 믿음을 갖고 수행해야 할 때가 있다. 그런 순간이 오면 이번 연구를 통해 경험했던 Topf Technique®을 배웠을 때를 회상하며 나의 감정에 대한 확신을 가진다면 매사에 적극적으로 임할 수 있을 것이라 생각한다. (12회기, 심층면담 중에서)

발레 전공자인 연구 참여자들은 발레 테크닉에 치중하여 지도자의 걸모습을 모방한 무용동작을 수행하는 것에 초점을 맞추어 수업을 임하였다. 하지만, 신체자각 훈련을 통해서서는 획일화된 춤보다는 자연스러운 춤에 대해 발견하는 경험을 했다.

기존의 무용실기 수업을 들었을 때에는 그저 예전에 하던 방식으로 무리한 테크닉에 집중하여 몸의 정확한 이해와 신체자각 없이 동작을 구사하는데 집중했었다. 그러나 Topf Technique[®]을 접하고 나서 나의 몸에 큰 관심을 갖게 되었고 몸에서 필요로 하는 부분이 무엇인지 생각하려고 하였습니다. 이러한 사고방식을 바탕으로 무리하지 않고 자연스러운 무용을 하게 되었고 이러한 무용의 접근은 이전보다 무용을 더욱 즐겁고 건강하게 하는데 도움이 되었다. (12회기, 참여자A의 심층면담 기록 중에서)

무리한 발 스트레칭으로 인해 아킬레스건 파열 부상을 당했었고, 같은 동작을 무리하게 반복하여 무릎부상을 당한 경험은 그동안 근육을 수축하는 동작에만 집중하고 근육을 이완하는 것에는 주의를 기울이지 않았던 무용습관에서 비롯된 것이라고 생각한다. (2회기, 참여자 A 경험일지 기록 중에서)

수업에서의 구체적인 변화는 Topf Technique[®]을 통해 예전에 거울을 보고 무용을 하여 시각적인 이미지에 연연하였던 무용습관에 대해 성찰하였다.

연구에 참여하기 시작하면서 거울을 보고 무용을 연습하는 것보다 거울을 보지 않고 몸소 직접 느껴보려고 노력한다. 이러한 변화를 통해 몸의 근육을 섬세하게 느껴볼 수 있게 되었다. (8회기, 연구 참여자의 경험일지 속에서)

Topf Technique[®]에서 강조하는 몸의 연결성을 통해 일상생활뿐만 아니라 무용 수업에도 적용하며 자신의 가치관에 변화를 가져온 것을 알 수 있다.

나의 잘못된 자세 습관을 고치고 평상시 정자세로 앉아있거나 서있을 때 그리고 걸을 때에도 자세에 대해 주의를 기울이고 Topf Technique[®]을 통해 배운 내용을 바탕으로 신체를 자각하게 되었다. (7회기, 참여자B의 경험일지 기록 중에서)

평소 느리게 된 변화는 연구를 참여하기 전에는 걸을 때 걸음걸이나 보폭을 인지하지 않으며 습관적으로 걸었는데 연구를 참여하고 나서 오른쪽 왼쪽의 걸음걸이가 같은지 발이 외전 되어 있는지는 않은지 생각하게 되었다. (9회기, 참여자C의 경험일지 기록 중에서)

Topf Technique[®] 연구를 통해서 수집된 자료를 살펴보면, Topf Technique[®]의 교육 목표인 열린 교육을 통해서 연구 참여자들의 전공에 대한 관점이 바뀐 것뿐만 아니라 가치관에도 변화를 가져온 것을 알 수 있다.

종합해보면 Topf Technique[®]은 해부학적인 지식을 바탕으로 한 근운동 감각적 심상훈련을 통해 얻은 신체자각의 경험을 통해서 신체 정렬과 효율적인 무용동작 수행에 도움을 주었으며 불균형 상태를 깨닫고 움직임 재교육 하였다. 따라서 발레전공자들에게 Topf Technique[®]은 신체자각에 효과가 있었으며 신체에 대한 지속적인 자각을 통해 그들이 생각하는 무용에 대한 관념에 대해 성찰할 수 있는 기회가 되었고 긍정적으로 영향을 미쳤다. 고강도의 테크닉을 배우는데 중점을 둔 실기 위주의 편중되어 있는 교육방식에 벗어나 Topf Technique[®]의 교육 목표인 열린 교육을 통해서 연구 참여자들의 개별성을

찾고, 획일화된 움직임이 아닌 신체에 맞는 움직임을 탐색하게 되었다.

이러한 움직임은 몸의 효율적인 기능을 위해 근육의 긴장을 이완시키고 다양한 움직임을 응용하여 신체부분의 개인의 감각을 통해 깨달음을 주었으며, Topf Technique®을 통해 연구 참여자들은 신체에 대한 바른 이해를 바탕으로 건강한 무용 가치관을 가지고 신체를 사용할 수 있도록 도움을 주었다. 무용교육의 목적인 신체에 대한 이해와 창조적 표현 두 가지를 모두 습득하도록 도운 Topf Technique®은 발레 전공자의 신체자각에 긍정적인 결과를 가져온 것을 알 수 있었다.

VI. 결론

Topf Technique®은 몸을 움직이는 발레 전공자들에게 있어서 신체를 자각하고 정신과 통합된 신체를 사용하는데 집중하는 인식의 변화를 가져왔다. Topf Technique®을 경험하는 과정을 통해서 연구 참여자 개개인이 가지고 있는 신체를 파악하고 신체자각을 통한 변화가 그들의 무용 수업 시간뿐만 아니라 일상생활의 삶의 질 향상에 도움이 된 것을 알 수 있었다.

Topf Technique®을 경험한 발레 무용수들의 신체 자각을 향상 시킬 것이라는 가정하에 연구를 진행한 결과, 양적 연구 결과에서는 내적 자각이 상승하는 결과가 있었다. 신체 내·외부 에너지를 느끼는 감각인 내적자각은 ‘몸과 나’와 ‘몰입경험’이 사전보다 사후에 높게 나타났다. 특히 ‘몰입경험’의 경우 사후(M=3.933)에서 사전(M=3.733)으로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 신체자각의 변화에서 특히 ‘몰입경험’이 높게 나타났는데, 그 이유는 신체자각 설문지 20번 문항에 해당되는 ‘나는 상상을 통한 움직임을 구현할 때 에너지의 흐름을 느낄 수 있다.’는 문항을 분석하여 보았을 때 참여자 한 명을 제외하고 그 외에 나머지 참여자들에게 모두 긍정적인 변화를 겪었다는 설문지 결과에서 비롯된다. 이러한 분석 결과는 참여일지 분석 결과에서 또한 나타났다. ‘몰입경험’의 경우, 참여자 A의 5회기 참여자 경험일지 기록에 따르면, 해부학적인 구조와 이론을 이해한 뒤 그날의 연구주제에 맞게 몸을 움직이는 과정에서 근육의 결, 뼈의 모양 등 해부학적 구조에 대해서 이론적으로 배운 뒤 ‘그 이미지를 머릿속으로 상상’하면서 천천히 움직이는 것이 처음에는 생소하여 어색했지만 점차적으로 익숙해졌고 움직임을 하고 나서 몸이 가벼워지는 기분을 느끼게 되었다고 한다. 이러한 분석결과는 상상을 통한 에너지의 흐름을 느끼는 심상훈련인 Topf Technique®이 내적 자각에 효과가 있다는 것을 알 수 있다.

신체상(Body Image)의 경우, 특히 Topf Technique®을 통해 자신의 신체에 대해 자세히 살펴보며 신체의 변형이 자신의 평소 습관이나 무용 습관에서 비롯된 것이 아닌지 스스로 통찰해보는 과정을 경험했다. 이러한 경험은 자신의 신체에 관심을 갖게 하는 계기를 만들어 주었고 계속해서 몸을 사용해야 하는 무용 전공자들에게 몸을 정확하게 이해하도록 신체 자각을 도모하였다. 참여자 B의 7회기의 경험일지 기록에 따르면 평소에 나의 잘못된 습관을 고치기 위해 정자세로 앉아있도록 노력했으며 서있을 때나 걸을 때에도 자세에 대해 주의를 기울이고 연구시간에 배운 내용을 바탕으로 신체를 자각하고 느끼게 되었다. 그리고 무용을 할 때에도 거울을 보고 생각하기보다는 거울을 보지 않고 연구를 통해 배운 신체부위에 대해 생각하여 몸을 스스로 느끼려고 노력한다고 언급하였다. 연구 참여자 C의 9회기 경험일지에 따르면 연구를 참여하고 나서 걸음걸이에 관심을 가지고 발이 외전 되어 있지 않은지 지속적으

로 확인하는 등 일상생활에도 지속적으로 프로그램에서 강조하는 몸의 연결성을 생각하게 되었으며 아침에 일어나서 짧은 시간동안의 명상을 통해 호흡에 집중하여 삶의 활력을 가져왔다고 한다. 이러한 점을 살펴보았을 때 Topf Technique®을 통해 자신의 몸을 살피고 관심을 가지게 되면서 삶의 질이 향상되었음을 알 수 있다. 즉, Topf Technique®에서 강조하는 몸의 연결성을 무용 수업에도 적극적으로 적용하며 연속적으로 활용하였으며 일상생활에도 적용하여 습관을 고치기 위한 노력을 하는 모습은 연구에서 뿐만 아니라 일상생활까지 폭넓게 적용됨을 시사한다.

신체 효능감의 경우, 연구자 D는 팔의 에너지 흐름을 심상하고 그것을 사용하여 즉흥으로 움직임을 한 동작씩 만들어 보았을 때 이전의 즉흥과 다르게 움직임이 편안해 졌으며 연결이 부드러워졌다고 보고하였다. 다양한 즉흥수업을 접하지 못해서 늘 즉흥 수업이 부담스러웠는데 이번 연구를 통해서 에너지의 흐름을 사용하여 즉흥을 해보니까 아주 어렵지 않았고, 예전에는 무(無)에서 유(有)를 창조하는 것이 즉흥이라고 생각했었는데 움직임 요소를 응용하여 즉흥을 하니 더욱 다양한 동작이 떠오르는 것을 느꼈으며 즉흥이 흥미로웠다고 언급했다. 이러한 점을 통해 보면 발레 무용수들이 Topf Technique®을 통해 자신의 몸에 대한 자각을 바탕으로 움직이는 신체 훈련을 통해 신체 유능성 향상되었음을 알 수 있었다.

신체 통찰력(Body Insight)이란 내·외부 에너지를 느끼는 감각이며, 신체에 관한 안락감을 느끼는 감각이다. 다시 말해서 신체 내부의 작은 변화와 외부세계에 대한 반응을 지각하고 그에 대한 반응을 움직임으로 행하는 것이다. 몸에 대한 바른 인식이란 신체를 자각하고 움직이는 것인 정신과 통합된 신체를 의미한다. 참여자 F의 심층면담일지에 따르면 무용을 할 때 자신의 alignment를 맞추고 자신의 'awareness center'를 생각해서 바른 자세로 서서 무용동작을 하니 훨씬 호흡이 자연스러워지고 편안하게 동작을 수행하는 것을 느꼈다고 언급한다. 이는 Topf Technique®을 적용한 뒤에 무용수업을 들을 때 편안한 신체를 바탕으로 안락감을 느끼는 감정에 집중하는 신체 통찰력에 집중하니 신체자각에 도움이 되었다는 것을 의미한다. 따라서 Topf Technique®을 경험하는 과정에서 연구 참여자들은 전보다 자신의 몸에 대한 '지식'이 늘어났으며 신체움직임으로 무엇인가를 표현하려고 할 때 자신감이 향상된 것을 알 수 있었다.

Topf Technique®을 통해 연구 참여자들 개개인이 가지고 있는 신체적 문제들을 파악하고, 이 과정에서 일어나는 크고 작은 내외적 변화가 그들의 실존적 삶의 향상에 도움이 될 수 있도록 최대한 정보를 제공하고자 하였다. 이 연구에서의 Topf Technique®을 경험한 연구 참여자들은 그 시간을 비롯하여 자신에게 집중할 수 있는 기회를 가졌고, 전보다 자신에 대한 관심이 높아진 것을 확인할 수 있었다. 그러한 관심은 신체의 표면적인 부분과 내면적인 부분에 대한 자각을 향상 시켰고, 자신의 몸을 세밀하게 파악하여 환경적인 자극으로부터 민첩하고 예민하게 반응할 수 있게 하였다. 때때로 신체와 정신의 깊은 연관성을 알고 있는 무용수에게 신체의 경험의 중요성을 다시 한 번 인식 시켜주었으며 이는 반드시 필요한 과정으로 판단된다.

마지막으로 연구 참여자들의 결과를 통해 Topf Technique®에 대한 교육적 가치와 무용교육현장에서의 적용 가능성을 확인할 수 있었다. 교육이란 실존적인 자아를 발견하고 잠재력을 발산시켜주는 것이다. 따라서 무용교육에 있어서 지도자의 목표가 '얼마나 하느냐'보다는 '어떻게 하느냐'에 있다면 참된 과정을 거쳐서 결과를 만들어낼 수 있을 것으로 사료된다. 타프는 전통 무용 테크닉 수업에서 지도자의

동작을 모방하는 학생들의 주입식 교육 방법을 비판하였으며, 학생들 스스로 상상력을 동원하여 자신의 감성에 따라 동작을 표현하도록 장려하였다. 현 시대에 대학 무용 교육에서도 Topf Technique®의 열린 교육의 가치를 바탕으로 지도방법이 개선될 수 있다. 앞으로의 무용 교육은 전공자들이 자신의 현 상태를 직면을 통해 실존적인 자아를 발견하도록 도모하고, 지도자가 과학적인 지식을 바탕으로 신체를 재교정하여 무용테크닉을 향상한다면 더욱 드높은 교육적 결실을 맺을 수 있을 것으로 판단된다.

■ 참고문헌

- Kirk, J., Miller, M. L.(1985). 『질적연구의 신뢰도와 타당도』. 이용남(역). 서울: 교육과학사. 1992.
- Spradley, J.(1980). 『참여관찰법』. 신재영(역). 서울: 시그마프레스. 2006.
- Todd, M.(1937). *The thinking body*. New York: Dance Horizons.
- Van Manen.(1990). 『체험연구』. 신경림(역). 서울: 동녘. 1994.
- 강명옥(1999). 비만 여고생의 신체 의식과 신체및 자아 존중감에 대한 연구. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김계숙(1999). LULU SWEIGARD 의 관념운동 이론에 관한 고찰. 『대한무용학회 논문집』, 25: 78-90.
- 박준희, 최윤정(2007). 직업무용수의 스트레스요인 분석 및 하타요가 수련을 통한 대처 방안 연구. 『한국무용과학학회』, 14: 1-17.
- 송은주, 김정자(2004). 무용수의 바디 이미지에 대한 태도가 무용수행 및 섭식 장애에 미치는 영향. 『한국체육학회지』, 43(5): 779-789.
- 이경은(2014). 소매틱 즉흥무용 프로그램 개발을 통한 신체자각, 표현능력, 창작능력의 변화. 경기대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이경희, 조은숙(2009). 신체 재교육을 위한 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)와 탑프 테크닉(Topf Technique)의 비교 연구: Floor Work을 중심으로. 『무용예술학 연구』, 27: 131-152.
- 정명훈(2014). 무용수의 신체 개념 확립을 위한 신체자각 척도 연구. 세종대학교 대학원 박사학위 논문.
- 조은숙(1999). 신체와 정신의 융합을 추구한 낸시타프(Nancy Topf)의 무용세계. 『무용예술학연구』, 3: 151-164.
- _____ (2006). 이데오키네시스(Ideokinesis)의 근운동 감각적 심상과 동양의 ‘기(氣)’의 상관성. 『무용예술학연구』, 19: 123-140.
- _____ (2007). Topf Technique과 선무도의 움직임 원리에 관한 연구. 『무용예술학연구』, 21: 175-192.
- _____ (2008). 신체자각(Body Awareness)을 토대로 하는 낸시 타프(Nancy Topf)의 움직임 원리와 태극권 움직임 원리의 상관성. 『무용예술학연구』, 24: 243-261.
- Anderson, L(2006). Analytic Autoethnology. *Journal of Contempora Ethnology*, 35(4): 373-395.
- Dixon, E(2005). The Mind/Body Connection and the Practice of Classical Ballet. *Research in Dance Education*, 6(1-2): 75-96.
- Hawkins, E(1969). The Body is a Clear Place. *American Association for Health Physical Education and Recreation*, WA: 34-35.
- Luckmann, J, Sorensen, K(1974). Clinic Problems Resulting from Altered Neurologic Structure and

- Function. *Medical-Surgical Nursing: A Psychologic Approach*, 417-476.
- Murphy, M(1998). Approaches to Movement Training Some Principles of Topf technique. *Dancing Times*, 88(1056): 1129.
- _____(1999). The Straw Line: Teaching Dance to Children using the Topf Technique. *Contact Quarterly*, 24(2): 40-42.
- Myers, M(1991). Dance Science and Somatics: A Perspective. *Kinesiology and Medicine for Dance*, 14(1): 3-19.
- Topf. N(1998). Between Contact and Release. *Contact Quarterly*, 23(1): 63-64.
- _____(2012). Anatomy of Center by Nancy Topf: Excerpts from An Introduction to the Practice of Topf Technique and Dynamic Anatomy with a history of Release Technique and other Writings including Barbara Clark and Marsha Paludan, Melinda Buckwalter and Jen Harmon, eds. CQ Chapbook 3, 37(2).
- Topf. N(1996). Bodies of Influence. *Audio Installation at the School for New Dance Development*, Amsterdam: NL.

논문투고일 2018. 11. 13
 심사일 2018. 11. 23
 심사완료일 2018. 12. 18

Application of Topf Technique® for Ballet Dancers' Body Awareness

Kang, Nayoung* · Kim, Kyunghee**

M.A., Dance Sungkyunkwan University* · Professor, Dance Sungkyunkwan University**

The purpose of this study is to identify the effect Topf Technique® on the body awareness of ballet dancers.

The findings of the action research were drawn as follows. First, The ballet dancers who experienced Topf Technique® have any effect on the body awareness. Second, The ballet dancers who experienced Topf Technique® have any effect on body alignment.

Topf Technique® has brought body awareness to the minds of ballet dancers who have awoken the body. It has brought a change in their perception that focused on using the integrated mind and body. Through the participants have changed the body consciousness. It improves the quality of daily life.

Keywords: Topf Technique®(토프테크닉), Body awareness(신체자각), Kinesthetic imagery(근운동 감각적 상상), Ideokinesis(이데오키네시스), Movement re-patterning(움직임 재교육)