

소매틱(Somatic)관점에서 본 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamental)와 오금희(WU QINXI)의 연관성 고찰

- 발달모형을 중심으로 -*

CHEN JINJING**

I. 서론

II. 바티니에프의 발달모형과

오금희에 대한 이해

III. BF 발달모형을 통해 건신기공

오금희 움직임 분석

IV. 결 론

참고문헌

Abstract

I. 서론

20세기 서양 철학의 이성주의는 존재주의와 현상학의 영향으로 심신이원론(身心二元论)에서 심신일원론(身心一元论)으로 점차 변화하였다. 또한 1970년대 토마스 하나(Thomas Hanna)는 소매틱스(Somatic)이라는 용어를 새로 만들었는데 이는 이전의 심신 연구에 관한 하나의 이론으로 통일되어 사용되었다. 무용 전공자들은 특히 소매틱스의 발전과 SME&T 분야의 발전을 촉진시켰으며 엄가드 바티니에프가 바로 그 중 한 명의 선구자였다. 엄가드 바티니에프가 고안한 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)는 신체동작치료의 하나로서 루돌프라반(Rudolf Laban)의 공간적 개념 공간과 해부학적 근거를 융합시켜서 효율적인 신체 변화를 추구한다.¹⁾ 바티니에프의 움직임 철학은 ‘신체가 내부로부터 지각될 때 신체와 정신은 분리되지 않고 하나로 경험 된다’라는 신체(Somatic)와 연관된다.²⁾ 1960년대 미국을 중심으로 시작된 무용동작치료, 심신학 연구, 라반동작분석 등 서양 세계 무용의 선구자들의 신체 연구와 빠른 보급, 각종 협회 설립(1966년 미국무용동작치료협회, 1970년대 이후 LIMS: Laban Institute Movement Studies 등)으로 서양의 신체 연구가 세계 각지에 급속히 퍼지게 되었다.

* 성균관대학교 박사수료, chenjinjinghaha@naver.com

1) 조은숙, 이경희(2009), 신체재교육을 위한 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)와 탑프 테크닉(Topf Technique)의 비교 연구, 『무용예술학연구』 27, p.132.

2) 이경희(2007), 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)가 무용치료사의 신체지각에 미치는 효과, 한양대학교 대학원 박사학위 논문, p.28.

이러한 연구자는 어릴 때부터 중국에서 무용교육을 받았으며 이후 한국에서 무용학을 전공하였다. 그리하여 한국에서 무용학을 전공하기 전에는 소매틱스나 무용동작치료에 대해 전혀 알지 못하였으며 한국에서 소매틱스에 대한 학습을 통해 현재 중국 무용교육이 이에 대한 연구가 부족하다는 것을 깨닫게 되었다. 또한 바티니에프 기본원리를 학습하면서 바티니에프가 노년에 중국 기공(气功)을 수련하였는데 이것이 그녀의 운동철학에 큰 영향을 미친 것을 알게 되었다. 본 연구는 중국의 전통 기공인 오금희(五禽戏: 화타가 다섯 동물의 동작에 따라 창안하였다는 건강체조)에 초점을 두었다. 오금희는 동한(东汉)말기에 화타(华佗)가 도법자연(道法自然)의 사상으로 창제한 것으로 이는 다양한 사람들이 익히기 적합한 건강 도인술이다. 이어 도(道)는 중국 고대 철학사상의 철학적 개념으로 자연의 중요성을 강조하였다. 그리고 화타(华佗)는 도법자연사상(道法自然)의 영향을 받아 동물의 자연적인 행위를 모방한 오금희를 창작하였다. 그리하여 이 핵심 철학의 이론인 천인합일(天人合一)에서는 사람간의 하나 됨, 사람과 대상의 하나 됨, 자연과의 하나 됨 등을 강조하였다. 한편 서양 철학인 심신일원론(身心一元论)은 소매틱스를 기반으로 한 것으로 소매틱스에서 강조하는 신체와 마음의 하나 됨은 중국 철학 사상인 천인합일과 본질적으로 상통한다. 그리하여 본 연구에서 중국 건신기공 오금희(健身气功五禽戏)와 바티니에프 발달모형이 철학사상으로써 같은 맥락이라고 정의하고 있다.

새로운 학문인 소매틱의 지속적인 연구로 서양에서는 이미 독립된 학문이 되었고, 특히 무용학 전공에서는 비교적 심층적인 연구가 진행되어 많은 예술인과 젊은이들의 관심을 끌었다. 이와 상대적으로 중국 오금희의 발전 역사는 길지만 중국 교육부는 1982년에 오금희의 중국 전통 건신법을 의학대학에서 '보건 체육 수업'의 하나로 채택하였고, 2003년 새로이 출판하여 전국적으로 보급하였다. 그러나 중국에서 오금희의 보급 과정에는 대상이 여전히 중장년층을 중심으로 형성되어 있어 젊은이들은 오금희에 대한 이해가 적을 수밖에 없다. 이의 원인을 깊이 살펴보면 중국에서는 오금희를 '의학', '기공', '체육', '문화재' 등 몇 가지로 분류하는데 의학 전공의 학생을 제외하고 일반 대중들에게 '기공'은 여전히 중장년층들이 하는 것으로 인식된다. 심신 일원론적 통합성은 감정을 전달하는 과정에서 오로지 신체적의 활동으로 표현이 가능한 것을 뜻한다. 이것은 오금희를 재교육하는 궁극적인 목표라고 볼 수 있다. 소매틱스의 신체 재교육에서는 3인칭보다 1인칭, 즉 자신이 자신의 스승임을 강조하는데 이는 1인칭의 시점으로 스스로의 심신을 관찰하고, 지도하고, 느끼는 것으로 소매틱스 신체 재교육의 핵심 이론이다. 현재 중국은 무용학 분야의 연구, 즉 서양 무용학 분야에 대한 연구가 미흡하며 특히 서양의 무용치료 및 소매틱스 분야에 대한 연구는 아직 걸음마 단계에 있다. 본문에서는 서양 소매틱스 분야의 선구자 중 하나인 바티니에프 기본원리에서의 발달모형을 통해 중국 건신기공 오금희를 연구하였다. 이는 서양 소매틱스의 연구를 더욱 빠른 속도로 중국으로 이끌 수 있을 뿐만 아니라 오금희를 신체 재교육에 관한 양자간의 공통적인 논증으로 중국 무용학 연구 분야에 접목을 통한 중국의 무용학과의 발전과 중국의 심신학 연구에 상당한 의미를 지니고 있다.

선행연구를 살펴보면 우선 소매틱스의 선행연구는 서양과 한국 모두 충분한 연구를 완비하고 있었다. 바티니에프 기본원리의 신체 재교육에 관한 선행연구에서 조은숙, 이경희(2009)에 따르면 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)와 탑프테크닉(Topf Technique)의 Floor Work를 비교연구를 통해 두 기법의 상관성을 연구함으로써 무용교육 및 신체 재정렬 훈련의 다양한 접근방법을 제시하였다. 이경희(2017)의 연구에서는 바티니에프의 기본원리를 기반으로 하는 신체훈련법을 통해 실천적 교육적

의미를 살펴보았다. 이러한 선행 연구는 본 연구의 이론적인 근거 역할을 한다. 또한 왕지권(2015)의 연구에서는 바티니에프 발달모형의 관점으로 중국의 양씨 태극권에 대해 분석했다. 그는 철학적인 관점에서 BF와 양씨 태극의 철학적인 목표가 일치하며, 동작에서 두 가지 통합성을 예로 들었다. 광정현, 송선영, 이선희(2015)의 연구에서는 바르테니에프의 기본원리를 근거로 한 태권도의 기본 해석에서 한국의 태권도는 바르테니에프의 9가지 기본원리로 설명할 수 있다고 제시했다. 양자의 공통점은 역시 BF의 시각으로 동양의 움직임을 비교하여 공통점을 찾은 것이다. 동시에 본 연구자가 오금희에 관해 중국과 한국의 학술정보사이트 CNKI와 RISS을 이용한 검색 결과는 각 549건, 135건이었다. 여기서 긴 역사를 가진 오금희의 발전에 대한 연구 자료가 많지 않다는 것을 알 수 있었다. 현재 조사 중인 연구 결과를 정리하면 크게 세 가지 흐름으로 나누어 볼 수 있는데 (1) 한의적 관점으로 오금희의 몸조리, 신체치유성에 대한 임상연구 (2) 문화적 연구 관점으로 오금희의 중국 문화 보급과 전승연구 (3) 오금희의 중, 노년층의 심신치료 연구로 볼 수 있다. 중국과 한국의 오금희에 대한 선행연구를 살펴본 결과, 지금까지 오금희에 대한 인식은 주로 의학 연구와 문화연구 중심으로 이루어져 있으며 주요 대상은 중, 노년층을 중심으로 한다. 이전의 연구와 달리 본 연구에서는 무용교육인 신체 재교육 분야에서 완벽한 발전을 이룬 바티니에프 기본원리의 발달모형 방법으로 중국의 건신기공 오금희를 비교 분석해 이 둘 사이의 공통점을 발견하였다. 또한 이러한 공통점을 통해 건신기공 오금희가 무용교육에 있어 동일한 신체적 기능을 지니고 있다는 것을 논증하는 것이 본 연구의 주된 목적이라고 할 수 있다. 본 연구의 연구방법은 문헌 연구를 중심으로 하였으며 문헌자료, 영상자료 등을 통해 바티니에프 기본원리와 건신기공 오금희를 비교분석하였다. 구체적인 연구방법은 우선 바티니에프 기본원리와 건신 기공 오금희의 역사적 배경을 문헌 조사하여 철학사상적으로 비교분석 하고, 바티니에프 기본원리 발달모델인 건신기공 오금희의 공법을 소마틱스 신체 재교육의 관점에서 신체적인 동작을 비교하였다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 바티니에프가 제시한 9가지 기본원리 중 발달모형을 중심으로 건신기공 오금희를 분석하였다. 둘째, ‘오금희’에 대한 영상은 중국 대륙과 홍콩, 대만으로 나올 수 있는데 본 연구에서는 중국 대륙에서 출판된 영상을 집중적으로 살펴보았다. 셋째, 오금희는 1997년 유시영(刘时荣)이 출판한 화타오금희, 동문환(董文煥)이 2002년 출판한 화타오금희, 그리고 중국의 국가체육총국건신기공관리중심(国家体育总局健身气功管理中心)이 2003년 출판한 건신기공, 오금희 3가지 버전이 있는데, 본 연구는 민간에서 출판한 오금희 연구보다 공신력 및 국민의 지지도가 높은 국가가 출판한 건신기공 오금희(2003)를 중심으로 분석하였다.

II. 바티니에프의 발달모형과 오금희에 대한 이해

1. 바티니에프의 발달모형 이해

Irmgard Bartenieff(1900-1981)는 무용동작치료와 신체치료에 라반동작분석(Laban Movement Analysis/LMA)을 적용시켜 LMA의 발전과 역사에서 중요한 역할을 하였다. 그녀는 물리치료사이며, LMA를 통합하여 사용한 선구자이다. BF는 라반의 이론을 기초로 하여 바티니에프가 제시한 움직임의

원리 및 신체 훈련법이다.³⁾ 바티니에프는 1900년 독일에서 태어난 후에 생물학, 미술, 그리고 무용에 관한 전반적인 공부를 하였다. 또한 라반의 동작분석법을 연구하였으며, 미국에 정착 후 물리치료사 과정을 밟으면서 소아마비 환자의 재활을 위해 치료방법을 연구 개발하였는데, 이것이 바티니에프 기본원리의 기초가 되었던 것이다. 그녀는 환자들의 움직임을 보다 효율적이고, 표현적으로 발전시키고 신체를 재교육시키는 접근방법을 창안해내어 소아마비 환자뿐 아니라 무용수, 배우 등 다양한 움직임이 요구되는 여러 분야의 종사자들을 위하여 그녀의 원리를 적용시켜 지도하였다.⁴⁾

바티니에프 기본원리의 주요 내용은 바티니에프의 9가지 원칙을 기초로 한다. 이 아홉 가지 원칙은 움직임이 발생하는 규칙이나 법칙을 의미하는데, 바티니에프는 네 가지의 주요논제를 가지고 움직임의 원리를 체계화하기 위해서 아홉 가지 기초원칙을 구성하였다.⁵⁾ 이러한 원칙들을 기초로 훈련함으로써 무엇이 더 필요하며, 무엇이 빠져있는지 관찰할 수 있으며 어떻게 그것들을 보충해 줄 수 있는지 파악할 수 있게 한다. 이 아홉 가지 원칙을 수행하는 과정에서 개인의 호흡, 근육의 파동, 감정의 동시적인 활동에 대한 인식을 일치하게 하는 것을 가능하도록 고안되었다.⁶⁾ 대상자들에게 신체적 정서적 표현의 통합을 돕는 연속적인 움직임을 경험을 통해 개인의 민감성을 개발하도록 하였다. 본 연구에서 바티니에프의 9가지 원칙 중에 발달모형을 주목하고자 하였다. 발달모형이란 생명체가 태어나면서부터 자라는 동안 거치게 되는 발달 단계에서 두드러지게 나타나는 움직임의 유형을 말한다.⁷⁾

① 호흡(Breath): 발달모형의 첫 번째 유형으로서 호흡은 주로 폐호흡과 조직세포를 뜻한다. 그 뒤의 모든 유형들은 호흡을 기초로 한다. 호흡은 세포질이며 폐를 통해 이루어진다. 세포질은 내적 호흡작용과 가스와 영양분의 교환을 도우며, 각 세포의 완전성을 구축한다. 폐호흡은 외적 호흡작용으로 스스로 바깥 공기로의 조화로 구축된다.⁸⁾

② 중심-말초부 연결/중앙반사(Core-DistalConnectivity/NavelRadiation): 이를 배꼽방사라고도 부르며 태아로부터의 영양분과 태반에서 탯줄로 태아에게 전송되는 영양분, 즉 영양분의 이동과 관련되어 있으며 양육과 출산의 공간을 통하여 통제된 움직임을 시작하는 것을 의미한다. 갓난아기들은 팔다리와 머리가 거꾸로 되어 (배꼽으로부터)엄마의 배에서 나오며 배꼽주위에 감아져있다. 그러므로 팔다리의 배열은 통상적으로 (불가사리처럼) 전체 등뼈가 (피상적으로)몸의 중앙에, 즉 전체 기관의 중심이 될 때 몸의 방사관계가 이루어 진다.

③ 머리-꼬리뼈 연결/척추의 움직임(Head-TailConnectivity/Spinal): 이는 회전 운동을 하는 벌레 (올챙이와 뱀 등)들의 연한 등뼈를 연상하게 되며 그들은 입에서부터 항문까지는 하나의 통로만 있고 이를 통하여 소화를 하며 이에 의해 자극된다(입에서 항문으로). 그들은 팔다리가 없기에 사용을 하지 못하고 척추를 통하여 자신과의 키네스피어(Kinesphere)로 움직인다. 즉 움직임이 없는 상태에서 자신이 주변공간에 도달할 수 있도록 최대한 노력을 하는 것이다.⁹⁾ 척추의 움직임은 외부 자극에 의한 움직임

3) 신상미, 김재리(2010), 『몸과 움직임 읽기: 라반 움직임 분석의 이론과 실제』(서울: 이화여자대학교 출판부), p.56.

4) 김경희(2006), 『바티니에프 기본원리』(서울: 눈빛), p.9.

5) 이경희(2017), 신체 재교육을 위한 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)의 교육적 의미, 『한국엔터테인먼트 산업학회논문지』 7, pp.250-260.

6) 앞의 글, p.260.

7) 신상미, 김재리(2010), p.69.

8) 이경희(2007), p.54.

9) 이경희(2007), pp.54-55.

이러기보다는 자체적인 것이다. 척추와 약간의 외부 자극에 의해 시작되는 것으로 외부 환경에 대한 내적 인식이 표면으로 드러나는 단계다.

④ 상체-하체 연결/상응하는 움직임(Upper-LowerConnectivity/Homologous): 가슴과 머리에서 가벼운 팔과 손(생후 3개월), 그리고 다리와 발(5개 월)을 밀면서 지지를 받아 움직인다. 이는 생후 처음으로 팔다리를 사용할 때의 이동패턴이라고 볼 수 있다. 이것은 또한 몸의 위와 아래 부분을 구별한다. 아기는 이 단계에서 처음으로 상동기관의 도달하기와 잡아당기기(Homologous Reachand Pull)를 나타낸다. 이것은 한 장소에서 다른 장소로 이동을 허락하는 첫 번째 패턴이다.¹⁰⁾

⑤ 신체의 반쪽 연결/동중 편측 연결(Body-Half/Connectivity): 이를 일방기관의 움직임이라고 부르기도 하는데, 같은 발과 같은 쪽의 팔, 그리고 같은 팔과 같은 쪽의 발의 움직임을 말한다. 이것은 오른쪽/왼쪽과 몸의 중앙선이 발견된다. 이 패턴은 힘과 더불어 무게와 지면에 대한 감각에 도움을 준다.¹¹⁾

⑥ 교차측면연결/대측연결(Cross-Lateral Connectivity/Contra-Lateral): 이는 기어가는 것의 동작(배를 바닥에서 떼고 팔다리로 지지하는 것)을 통하여 실현이 되며 반대 손을 통한 한쪽 발, 혹은 반대 발을 통한 한쪽 손의 움직임이다. 아이가 외부의 새로운 것을 접하고 인지하는 과정으로 포유류 등 가장 진화한 동물들이 이에 속한다.

III장에서는 바티니에프의 감각, 관절, 근육, 인대, 신경조직의 작용 및 사용방법, 개인의 신체적 구조와 한계점에 대한 연구 결과를 바탕으로 이뤄진 6가지 기초 연습 방안과 오금희의 건신기공을 접목시켜 분석하였다.

2. 오금희의 이해

오금희는 동한의 명의였던 화타(华佗)가 고대의 인도(导引), 토나(吐纳), 웅경(熊经), 조신술(鸟伸之术)에 근거하여 호랑이, 사슴, 곰, 원숭이, 새, 오금의 활동 특징을 연구하고 인체의 오장육부, 경락과 기혈의 기능을 결합하여 창안한 민족적 특징이 있는 도인술이다.¹²⁾ 화타의 오금희를 엮은 기록인 서진 진수의 「삼국지화타전 三国志·华佗传」에서는 ‘하나의 방법으로 오금의 희곡이라 부르는데 하나는 호랑이, 둘은 사슴, 셋은 곰, 넷은 원숭이, 다섯은 새라 한다. 이로써 병을 제거하고 도인이 될 수 있다.’라고 기록되어 있다.

오금희의 주요 특징은 ‘삼조三調’로 즉, 신체조절(각종 자세), 호흡조절(숨), 마음 조절(의식)이다.¹³⁾ 이러한 특징을 통해 본질적으로는 ‘천인합일’의 철학사상을 구현하는 것이다. 주아동周亚东 (2014)에 따르면 ‘천인합일’은 중국 전통 철학의 근본적인 관념과 정신의 핵심으로 화타 오금희의 관념 및 실천 규범과 일맥상통한다. ‘천인일체’는 ‘천인합일’의 본체론, 우주론으로서 화타 오금희의 세계관의 지도적인 역할을 한다. ‘천인상류’는 ‘천인합일’관의 인식론으로 화타 오금희에 대한 인식론적 근거를 제공한다. ‘도법자연’은 ‘천인합일’관의 방법론으로 화타 오금희에 중요한 방법론을 제공한다.

10) 박은주(2013), 무용수행능력과 무용표현능력 향상을 위한 Bartenieff Fundamentals 활성화 프로그램 구성과 적용 효과, 세종대학교 대학원 박사학위 논문, p.49.

11) 이정희(2007), p.54.

12) 周金钟(2013), 『传统华佗五禽戏』(北京: 人民体育出版社), p.14.

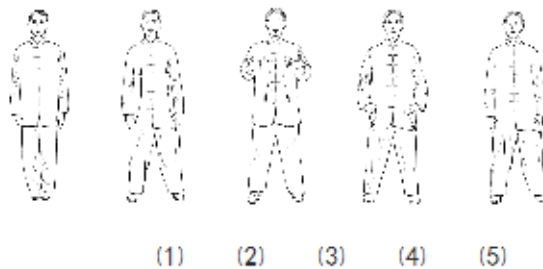
13) 앞의 책, p.18.

건신기공은 보건을 목적으로 비교적 이완된 자가형 운동, 심호흡, 심리조절이 결합된 운동형식의 체육운동 항목이다. 지금 중국에서 유행하고 있는 건신기공은 9가지 항목이 있다. 역근경(易筋经); 오금희(五禽戏); 육자결(六字诀); 팔단금(八段锦); 십이단금(十二段锦); 대무(大舞); 도인 양생공(导引养生功十二法); 마왕퇴도인술(马王堆导引术); 태극양생장(太极养生杖)이다.¹⁴⁾ 건신기공 오금희는 2003년 중국 국가체육총국조직 전문 학자들이 전통적인 오금희를 기초로 창작한 전통 건강체조이다. 그 동작은 『삼국지 화타전』에 기록된 순서에 따라 호희, 녹희, 응희, 원희, 조희가 있다. 『양성연명록 养性延命录』에 따라 다섯 가지 희는 각 희마다 2회씩 총 10개의 움직임이며, 공법의 시작과 끝부분에 자세와 호흡을 늘려, 전체 공법을 더욱 완전하게 하는 동작이다. 화타 오금희는 2006년 인민정부로부터 성공무형문화유산으로 승인 받았고, 2011년에는 중국 국무원이 제3차 국가급 무형문화재로 명명하였다.¹⁵⁾

건신기공 오금희의 창작 과정에서 오금희 공법과 관련된 문헌자료 50여 종을 찾아 최근 제작된 오금희 공법 영상 20여 세트를 수집하였다. 오금희의 정수를 더 파헤치기 위하여 오금희 창작자인 동한 명의 화타의 고향인 안후이성 후이저우시(安徽省亳州市)에 가서 화타의 생애와 오금희와 관련된 문헌을 열람했다.¹⁶⁾ 공법은 ‘천인합일’ 사상을 내포하고, 중의학의 기초이론에 부합하며, 오금의 병성 특징을 지닌 중의학의 폐부, 경락학설에 배합하여 관절을 움직이고, 혈관을 통하게 하여 병이 발병 할 수 없게 하는 보건의작용을 한다. 신체가 온전한 사람은 기본 횡수만큼, 질병이 있는 사람은 횡수를 조절하여 특정 효능을 볼 수 있다.

III. BF발달모형을 통해 건신 기공 오금희 움직임 분석

1. 준비자세-호흡



〈그림 1〉 준비자세-호흡(Breath)

건신기공 오금희의 호흡은 전체 동작 체계를 관통하며 오금희에서 호흡은 가장 중요한 특징 중 하나이다. 호흡은 신체 내의 각 조직세포를 조절하는 것일 뿐만 아니라, 신체와 자연을 가장 직접적으로 연결시킨다. 똑같이 BF의 발달모형에서 호흡은 첫 번째 유형으로서, 조직세포와 폐호흡을 의미하여, 이는

14) 王林(2009), 健身气功推广策略研究, 上海体育学院, p.17.

15) 芮琼, 张文浩, 邢珍珠(2016), 国家级非物质文化遗产传承与发展的问题探讨——以亳州“华佗五禽戏”为例, 『滁州学院学报』 1, pp.27-30.

16) 王言群(2008), 新编健身气功的理论构建, 上海体育学院, p.19.

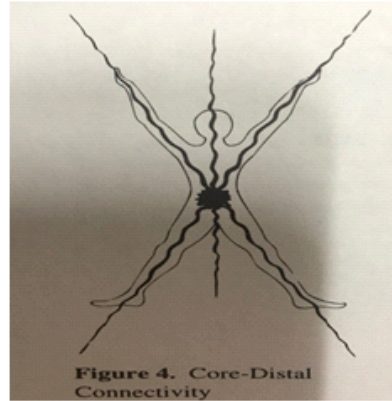
뒤에 이어지는 모든 유형들의 기초가 된다. 건신기공 오금희와 BF의 발달모형은 호흡이 상통하는 부분은 호흡이 그들의 체계를 관통하는 것일 뿐 아니라, 오금희에서 호흡하는 내외연결 기능과 마찬가지로 BF의 발달모형 중 호흡 역시 내부와 외부를 연결시키고 상호작용을 한다. BF 발달모형과 건신기공 오금희의 기초가 서로 통한다고 할 수 있는데, 이것은 BF가 동양철학의 영향을 받았다는 것을 보여준다.

2. 호희(虎戏)-호거(虎举), 호박(虎扑)

가. 호거 제1단계-중심-말초부 연결/중양 방사



〈그림 2〉 호거 제1단계¹⁷⁾



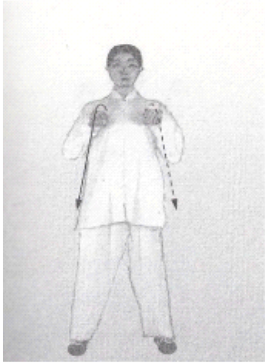
〈그림 3〉 중심-말초부 연결/중양 방사¹⁸⁾

‘호거’ 운동은 척추를 구부렸다 펴는 운동으로, 이 과정에서 신체의 힘이 복부 중심에서 사지로 발산되어 신체의 사지가 서로 통하는 작용을 한다. 이 동작은 건신기공 오금희의 첫 번째 형식으로, 신체 중심에서 사지로 흩어지는 이 동작은 전신 관절 근육을 풀어주는 역할을 한다. 건신기공 오금희에서 ‘기침 단전(氣沉丹田)’을 강조하여, 모든 호흡을 복부 중심으로 집중하고, 몸의 호흡을 가다듬은 후, 복부에서 힘을 사지로 이동시키는 것으로, 이 동작은 BF 발달모형 중에 중심-말초부 연결/중양 방사로 접할 수 있다. 몸의 중심인 배꼽에서 머리, 팔, 다리, 꼬리뼈로 에너지가 퍼져 나갔다 다시 돌아오는 과정이 반복되는데 이를 중양방사(Navel Radiation)라 한다. 에너지가 뻗어 나가는 여섯 개의 사지 방향을 통해 알 수 있듯 배꼽은 우리 신체의 모든 부분과 연결되어 있다. 인간에게 배꼽은 최고의 중심 통제로서 그 기능을 수반하며, 이는 아기의 움직임을 살펴보면 더욱더 분명해진다. 양자 간의 연관을 보면, 건신기공 오금희 중에서도 BF 발달모형에서 말하는 ‘단전丹田’과 바티니에프가 강조한 중심은 일맥상통한다. 바티니에프는 그녀의 이론이 유기체의 생물에 적용되면서 여러 동물들에서 모형을 찾을 수 있다고 여겼는데, 건신기공 오금희가 바로 동물계의 다섯 가지 동물을 모방하여 만든 하나의 동작 체계라는 출발점에서 두 가지는 일맥상통한다.

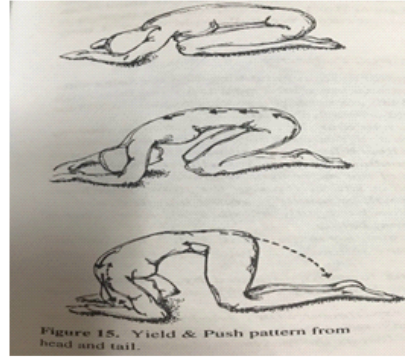
17) 国家体育总局健身气功管理中心(2003), 『健身气功新功法丛书·健身气功:五禽戏』(北京:人民体育出版社), p.32.

18) I. Bartenieff and D. Lewis(2013), *Body movement: Coping with the environment*(New York: Routledge), p.68.

나. 호박 제2단계-머리-꼬리뼈 연결/척추의 움직임



〈그림 4〉 호박 제2단계¹⁹⁾



〈그림 5〉 머리-꼬리뼈 연결/척추의 움직임²⁰⁾

호랑이의 파닥거리는 동작은 척추의 앞뒤 스트레칭을 하면서 중의학적인 차원에서 척추의 앞뒤 스트레칭과 두 맥을 잡아 음양을 조절하고 경락을 유통시켜 기혈을 활발하게 하는 역할을 한다. 건신기공 오금희 식(式)마다 움직임은 모두 하나의 동작으로만 이루어진 것이 아니라 한 세트의 동작으로 이루어진다. 또한 이 한 세트의 동작은 BF의 발달모형 중 한 유형에 적합한 것이 아니다. 이 동작은 BF가 제시한 머리-꼬리뼈 연결/척추의 움직임을 연결할 수 있을 뿐만 아니라 상체-하체를 연결하는 움직임도 보일 수 있다. 경추가 구부러지는 이 동작은 호랑이가 포식하는 듯한 동작을 모방한 것이다. BF의 발달모형에서 인체 움직임의 가장 기초가 되는 입속에서의 우물거림과 꼬리뼈까지의 움직임을 포함하는 척추의 운동을 의미한다.²¹⁾ 척추는 신체의 균형을 유지시켜 주며 유연성을 발휘할 수 있는 중추역할을 하고 있다. 이는 인간의 성격과 문화를 판단할 수 있는 중요한 좌표가 되기도 한다. 이처럼 척추의 각 부분은 각자의 고유 기능을 함과 동시에 상호보완 작용을 한다. 즉, 척추의 각 부분들은 각자의 전문적인 역할과 작용을 하면서 서로 친밀한 관계를 유지한다. 이는 팔다리를 사용하지 않고 척추를 통하여 자신과의 키네스피어를 최초로 경험하는 것이다. 외부의 자극에 의한 신체의 움직임은 척추에서부터 시작된다. 척추의 움직임은 외부 자극에 대한 신체의 인지가 바깥으로 드러나는 과정이다.

3. 녹희(鹿戏)- 녹저(鹿抵), 녹분(鹿奔)

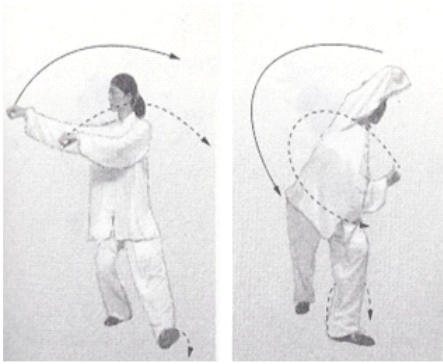
가. 녹저 제3단계-교차 측면 연결/대측 연결

바티니에프의 발달모형 중 가장 고차원의 유형으로서 다른 방향의 상체와 하체를 교차 연결하는 동작으로 인간과 같은 포유류에서 볼 수 있다. 즉, 무게의 중심이 이동하는 방향에 따라 움직인 다리의 반대쪽 팔이 움직이는 것이다. 한쪽 다리와 반대쪽 팔이 교차로 움직이는 평상시 걸음이나 암벽 등반 시 뻗어 올리는 팔의 반대편 다리를 올리는 것과 같은 동작에서 볼 수 있다.

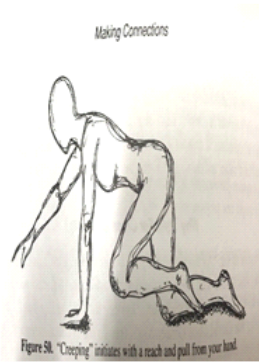
19) 国家体育总局健身气功管理中心(2003), p.35.

20) I. Bartenieff and D. Lewis(2013), p.93.

21) 김정희(2006), p.35.



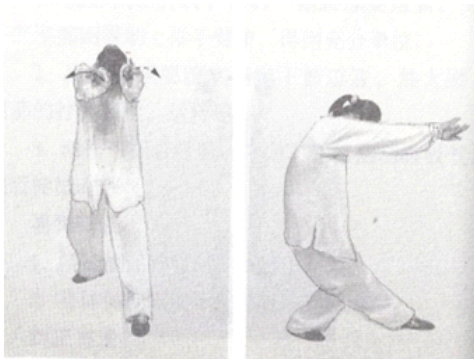
〈그림 6〉 녹저 제3단계²²⁾



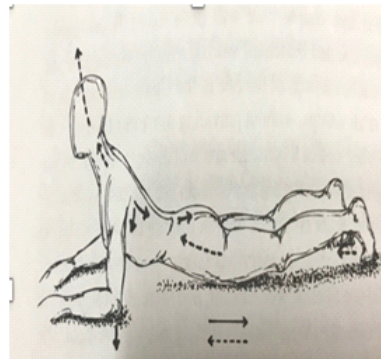
〈그림 7〉 교차 측면 연결/대측 연결²³⁾

녹저 움직임에서 가장 대표적인 것이 바로 상, 하체의 교차 동작인데, 이는 우리의 일상생활에서 간단한 걷기 등을 바탕으로 허리를 비틀고 호흡을 맞춰서 상체가 뒤엎키는 좌우 손(발)을 더욱 돋보이게 한다. 이 동작은 BF의 발달모형에 작용하며, 이를 바탕으로 상, 하체가 움직이는 신체의 중심부분을 이어 주는 중요성을 강조했다.

나. 녹본 제4단계-상체-하체 연결/상응하는 움직임



〈그림 8〉 녹본 제4단계²⁴⁾



〈그림 9〉 상체-하체 연결/상응하는 움직임²⁵⁾

바티니에프 제시한 발달모형에서 상체와 하체가 상응하면서 일어나는 움직임으로 흔히 개구리의 뛰는 동작에서 그 예를 찾아볼 수 있다. 인간의 발달모형에서 본다면 상체와 하체의 상응하는 움직임은 아기가 상체를 모두 같이 움직이거나 하체를 같이 움직일 때 보인다. BF 발달모형의 상, 하체 연결 유형으로 건신기공 오금희의 녹희를 보면, 두 손과 한 발을 동시에 들어 올리는 동작과 잘 대응한다. 녹희 동작은 발달모형에서 상하 신체 연결일 뿐만 아니라 경추운동에도 작용한다. 동작 2에서 몸의 중심을 뒤로 옮기는 동시에 등 경추 운동으로 몸을 앞으로 숙이면서 머리를 앞으로 내밀고, 등은 굽히고 배는

22) 国家体育总局健身气功管理中心(2003), p.43.

23) I, Bartenieff and D. Lewis(2013), p.180.

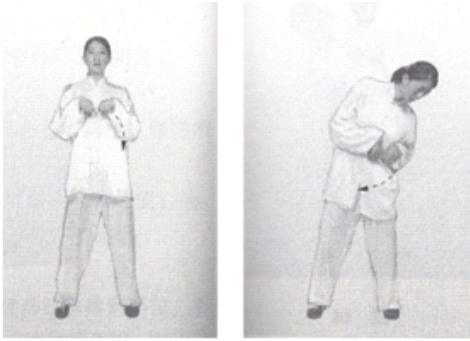
24) 国家体育总局健身气功管理中心(2003), p.48.

25) I, Bartenieff and D. Lewis(2013), p.114.

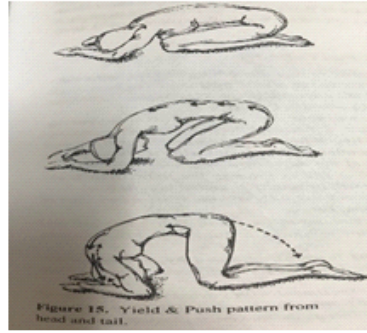
넣고, 엉덩이는 안쪽으로 넣어 활 모양을 만든다. 외적으로 보면 등허리 부분을 충분히 펴주고, 길어지게 하고, 내적으로는 맥을 살피 충분한 단련이 되게 한다.

4. 응희(熊戏)-응운(熊运), 응환(熊晃)

가. 응운 제5단계-머리-꼬리뼈 연결/척추의 움직임



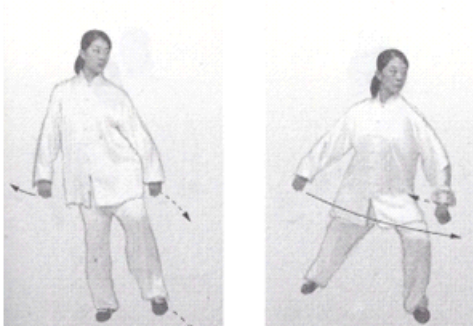
〈그림 10〉 응운 제5단계²⁶⁾



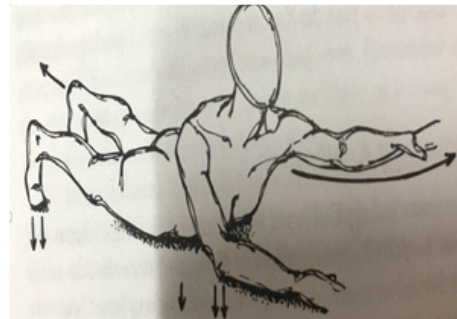
〈그림 11〉 머리-꼬리뼈 연결/척추의 움직임²⁷⁾

응운의 이 동작은 외적으로 보면 BF 발달모형의 경추 연결유형에도 적용되며, BF 발달모형의 경추 운동에 동양 전통의 기공에서 표현되는 ‘내동유동(内动引外动)’을 더욱 잘 녹여낸다. BF 발달모형과 건신기공 오금희가 처음부터 끝까지 호흡을 이용한 조절로 몸 안의 오장육부를 움직여 신체 외부 근육조직, 관절에 닿는 운동 등을 관장한다. 이처럼 심신학 일원론의 연구에서 BF는 신체의 외재된 연결점에 중점을 두고, 오금희는 신체 내부의 연결고리에 더 중점을 두고 있음을 알 수 있다.

나. 응환 제6단계-신체의 반쪽 연결/동중 편측 연결



〈그림 12〉 응환 제6단계²⁸⁾



〈그림 13〉 신체의 반쪽 연결/동중 편측 연결²⁹⁾

26) 国家体育总局健身气功管理中心(2003), pp.54-55.

27) I. Bartenieff and D. Lewis(2013), p.93.

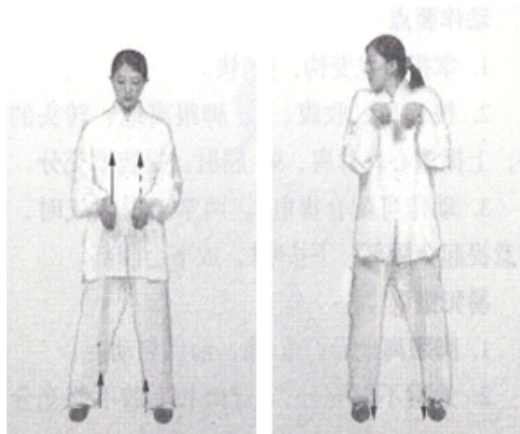
28) 国家体育总局健身气功管理中心(2003), p.59.

29) I. Bartenieff and D. Lewis(2013), p.170.

몸을 좌우로 흔들면서 양 옆구리에 있는 간과 비장을 정돈한다. 관골을 들고 견고 가벼운 진동을 더하면 관골 관절 주위 근육의 힘과 균형 감각을 높여주어 노인의 하지무력, 관절 손상, 무릎 손상, 통증 등을 예방하는데 도움을 준다. 몸의 중앙을 기준으로 좌우로 나누어 움직이는 유형이다. 즉 몸의 한 측이 동시에 움직이고 이에 따라 반대 측이 움직이는 것으로 주로 파충류에서 관찰된다. 건신기공 오금희에서 상대적으로 볼 때, 신체의 반쪽이 연결되는 동작이 적었고, 옹황의 모든 동작에서 신체의 반쪽 동작과 교차 동작이 조합되었지만, 옹황에서는 신체의 반쪽 동작이 더 강조 됐다고 본다. BF는 어린이가 성장하는 과정에서의 교차 동작보다 같은 방향의 동작이 비교적 단순하고 안전성이 있다고 지적했다. 똑같이 건신기공 오금희의 옹희에서 곱은 즐겁 무던하고 무던한 인상을 주는데, 그를 흉내는 동작이 복잡하지 않고 상대적으로 쉬울 것이다. 이것도 역시 건신기공 오금희와 BF 발달모형의 신체 절반에 대한 사상적인 일치성이다.

5. 원희猿戏-원제猿提, 원적猿摘

가. 원제 제7단계-호흡



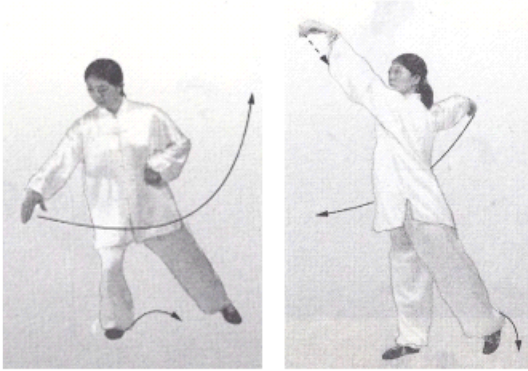
〈그림 14〉 원제 제7단계-호흡³⁰⁾

앞에서 말했듯이 BF에서나 건신기공 오금희에서나 호흡은 시종 계속된다. 원제에서는 호흡의 외부 작용을 재차 강조하여 호흡의 경중을 이용해 근육 신경반응 훈련을 강화시켰다.

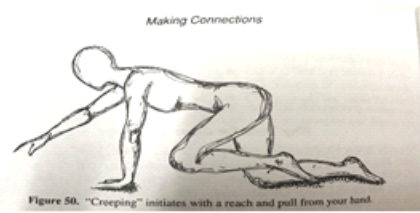
나. 원적 제8단계-신체의 반쪽 연결&교차 측면 연결

원적 동작에서는 BF 발달모형의 신체의 반쪽 연결과 교차 측면 연결을 동시에 적용할 수 있다고 본다. 건신기공 오금희 10단계 동작 중 신체의 반쪽 연결 동작은 두 번 나오지만, 두 번 모두 신체의 교차연결동작에 수반한다. 여기서 우리는 BF 발달모형과 건신기공 오금희의 약간의 차이를 볼 수 있다. BF의 발달모형에서 신체의 반쪽 연결과 교차 측면 연결은 각각 풀어내지만, 오금희에서 두 유형은 한 개의 유형처럼 동시에 나온다.

30) 国家体育总局健身气功管理中心(2003), p.67.



〈그림 15〉 원적 제8단계³¹⁾

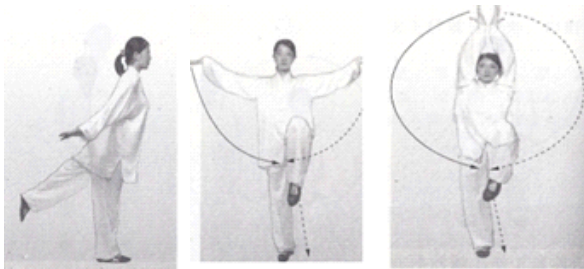


〈그림 16〉 신체의 반쪽 연결&교차 측면 연결³²⁾

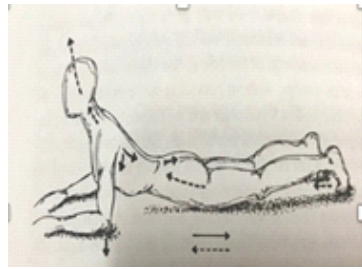


6. 조희鸟戏-조신鸟伸, 조비鸟飞-상체-하체 연결/상응하는 움직임

가. 조신 제9단계 & b. 조비 제10단계



〈그림 17〉 a. 조신 제9단계 & b. 조비 제10단계³³⁾



〈그림 18〉 상체-하체 연결/상응하는 움직임³⁴⁾

건신기공 오금희 중의 조희-조신 단계와 조비 단계는 똑같이 바티니에프 기본원리 발달모형의 상체-하체 연결/상응하는 움직임에 적용할 수 있다. 조신 움직임에서는 BF 발달모형 중 상체-하체 연결/상응하는 움직임을 동시에 할 수 있다. 이 움직임은 조비와 동일한 바티니에프의 관점으로 살펴볼 수 있다. 이 두 가지 움직임은 동시에 두 팔의 스윙과 한쪽 다리를 흔드는 운동으로 응용했다. 바티니에프 기본원리 발달모형 중에 상체-하체의 상응하는 움직임을 탐구하기 위해서는 우선 ‘내주기과 밀기’ 패턴과 ‘내밀기와 당기기’ 패턴을 이해하여야 한다. 오금희 중의 조희 (鸟戏) 부분은 BF에서 제시한 ‘내주기와 밀기’에 적용된다. 하체의 ‘밀기와 내주기’의 동작은 신체의 중심부분을 통하여 머리 위의 에너지가 발바닥에서 앞으로 향하며, 반면 상체의 ‘밀기와 내주기’의 동작은 몸을 팔 아래 부분과 꼬리뼈, 견갑골

31) 国家体育总局健身气功管理中心(2003), pp.69-71.

32) I. Bartenieff and D. Lewis(2013), pp.170-180.

33) 国家体育总局健身气功管理中心(2003), pp.79-84.

34) I. Bartenieff and D. Lewis(2013), p.114.

을 연결하여 에너지를 뒤로 향하게 한다.³⁵⁾ 이렇게 ‘내주기와 밀기’ 움직임 패턴은 지지와 힘을 제공하게 된다.³⁶⁾

IV. 결론

본 연구는 바티니에프 기본원리 중 발달모형과 건신기공 오금희를 비교 분석하였다. 그리고 이를 통해 소매틱스 신체 재교육의 기능을 지니고 있는 것을 입증하여 중국 무용교육 분야에 건신기공 오금희의 이론적인 근거를 제시하는 것을 시도하였다. 이어 연구 분석 결과, 다음과 같은 네 가지 공통점이 있다는 것을 발견하였다.

첫째, 철학적 관점에서 출발하면, ‘심신일원론(心身一元論)’을 바탕으로 한 바티니에프 기본원리 발달모형과 ‘천인합일(天人合一)’ 사상을 바탕으로 한 건신기공 오금희는 동양 철학사상의 영향을 깊게 받아 동작에서 신체, 정신, 영혼의 고도의 통일성을 추구한다.

둘째, 오금희의 3대 특징 중 하나에서 시종일관 관통하는 호흡은 BF의 이론에서도 역시 기초로 나타났다. 호흡의 측면에서 출발하면, 동양의 건신기공 오금희와 서양의 바티니에프 기본원리의 호흡에 대한 강조는 한결같음을 알 수 있다. 그리고 건신기공 오금희와 BF 발달모형은 호흡에 대해 내부 호흡과 외부 호흡으로 나누어서 강조하고 있다.

셋째, 오금희의 창작은 다섯 가지 동물의 움직임을 모방하여 만든 기본 동작 원리이고, BF의 발달모형 역시 어린이의 성장 과정을 모방해 하나의 기본 동작원리를 만들었다. 따라서 생명체의 움직임을 모방하였다는 공통점이 있다. 오금희는 다섯 가지의 동물을 모방하여 붙여진 명칭이다. 동물이 하는 동작은 본능적인 것이며, 명확한 사상 의식 없이 그저 자연계에서 적응하여 비롯된 것이다. 오금희는 생명체에 대한 행위 모방이 ‘본능적’, ‘무의식적’이기에 더욱 강조하는데, 이는 신체의 본능에 대한 강조라고 볼 수 있다. 그리고 BF 발달모형에서 생명체에 대한 모방은 성장 과정의 모방을 더욱 강조하는데 이 모방에서는 자연의 성장 순서에 순응하여 인체 기능의 성장 변화를 강조하는 것을 매우 중시한다.

넷째, 오금희에 관한 많은 임상의학연구에 따르면 오금희는 신체의 생리적인 통증과 질병의 치료 효과가 입증되었다.

연구결과에 따라 바티니에프 기본원리 발달모형과 건신기공 오금희의 많은 연관성을 입증하였다. 그중에도 동반하는 차이점을 고찰해 보았는데, 바티니에프 기본원리는 신체의 외재된 연결점에 중점을 두고, 오금희는 신체 내부의 연결고리에 더 중점을 두고 있었다. 또한 BF의 발달모형에서 신체의 반쪽 연결과 교차 측면 연결은 각각 풀어내지만, 오금희에서 두 유형은 한 개의 유형으로 통일되어 보인다는 것을 알 수 있었다. 소매틱과 바티니에프 기본원리는 중국에 비해 상대적으로 서양과 한국에서 많이 발전하고 있었다. 소매틱과 바티니에프 기본원리는 중국에서는 아직 새롭고 낯선 학문이었다. 소매틱 학문의 현지화를 통해 건신기공 오금희를 보급하고 발전시켜 소매틱의 중국 무용교육의 발전은 물론 중국에서 오금희에 대해 ‘체육’으로 인식하는 것 외에 또 다른 것으로 인식하는 것에도 한몫할 수 있다. 또한

35) 김경희(2006), p.39.

36) 앞의 책, p.39.

현재 중국의 무용교육에서 신체 내적인 지각 경험적 교육이 아직 부족함을 느꼈다. 건신기공 오금희는 무용교육에서 학생들이 자기 몸 내적인 경험적 지각에 대해 인식하게 할 뿐만 아니라 특히 무용전공 학생들에게 심신적 치료 효과도 줄 수 있다.

결론적으로 연구결과에서 건신기공 오금희와 바티니에프 기본원리 발달모형은 철학적인 배경부터 신체 움직임까지 어느 정도 연관이 있는 것으로 드러났다. 신체 재교육의 측면에서도 이 두 가지는 모두 1인칭 시점을 강조하고 있으며, 건신기공 오금희의 각 동작은 바티니에프 기본원리 발달모형에 모두 적용된다. 또한 바티니에프 기본원리는 소매틱스의 신체 재교육 혹은 무용 치료에 있어 어느 정도 이론적인 기초를 지니고 있으며, 본 연구에서는 건신기공 오금희 역시 소매틱스 관점에서 신체 재교육과 동일한 기능을 지니고 있다고 여긴다. 동시에 건신기공 오금희에 대한 ‘치료’ 작용은 이미 본문의 선행 연구 조사에서 심신치료에 대한 긍정적인 평가가 나왔으며 이는 중국 무용치료의 발전에도 긍정적인 역할을 할 수 있다고 본다. 본 연구의 건신기공 오금희는 현재 중국에서 발전하고 있는 단계에 있으며 신체보다는 ‘치료’에 대한 연구에 상대적으로 집중하고 있고, 무용학 분야보다 체육학 분야에 더 많은 관심을 기울이고 있다. 본 연구에서는 이러한 연구 결과를 통해 중국 무용학 분야에서 소매틱스의 발전이 가속화 되는 것을 희망하며 건신기공 오금희가 중국 무용학과 학생들의 신체 재교육에 대한 방법론이 되길 기대한다. 이 연구를 통해 BF 발달모형 움직임과 건신기공 오금희의 연관성을 발견하게 되었으며, 건신기공 오금희가 소매틱적 연구가치가 있을 것으로 생각하고, 더 나아가 신체 재교육의 관점에서 오금희의 후속연구를 기대한다.

■ 참고문헌

- 김경희(2006). 『바티니에프 기본원리』. 서울: 눈빛.
- 신상미, 김재리(2010). 『몸과 움직임 읽기: 라반 움직임 분석의 이론과 실제』. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- Bartenieff, I. & Lewis, D. (2013). *Body movement: Coping with the environment*. New York: Routledge.
- 国家体育总局健身气功管理中心(2003). 健身气功新功法丛书·健身气功: 五禽戏. 北京: 人民体育出版社.
- 周金钟(2013). 传统华佗五禽戏. 北京: 人民体育出版社.
- 김경희(2007). 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)를 적용한 무용실기. 『대한무용학회논문집』, 52: 1-32.
- 곽정현, 송선영, 이선희(2015). 바르테니에프의 기본원리를 근거로 한 태권도의 기본 해석. 『무예연구』, 9: 59-73.
- 박은주(2013). 무용수행능력과 무용표현능력 향상을 위한 Bartenieff Fundamentals 활성화 프로그램 구성과 적용 효과. 세종대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이경희(2007). 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)가 무용치료사의 신체지각에 미치는 효과. 한양대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이경희, 김현남(2009). 무용철학: 엄가드 바티니에프의 기본원리에 따른 움직임 원리. 움직임의 철학. 『한국체육철학회지』, 3: 181-198.
- 이경희(2017). 신체 재교육을 위한 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)의 교육적 의미. 『한국엔터테인먼트산업학회논문지』, 7: 255-266.
- 왕지권(2015). 바티니에프 기본원리를 통해 본 양식 태극권에 관한 연구: 발달 모형을 바탕으로. 성균관대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 조은숙(2008). 신체 자각(Body Awareness)을 토대로 하는 낸시 타프의 움직임 원리와 태극권 움직임 원리의 상관성. 『무용예술학연구』, 24: 243-261.
- 조은숙, 이경희(2009). 신체재교육을 위한 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamentals)와 타프 테크닉(Topf Technique)의 비교 연구. 『무용예술학연구』, 27: 131-152.
- 芮琼, 张文浩, 邢珍珍(2016). 国家级非物质文化遗产传承与发展的问题探讨——以亳州“华佗五禽戏”为例. 『滁州学院学报』, 1: 27-30.
- 王言群(2008). 新编健身气功的理论构建. 上海体育学院.
- 王林(2009). 健身气功推广策略研究. 上海体育学院.
- 周亚东(2014). “天人合一”观对华佗五禽戏的指导作用. 『长江大学学报(社科版)』, 9: 58.

논문투고일 2019. 5. 7

심사일 2019. 5. 18

심사완료일 2019. 6. 24

A Study on the Relationship Between the Bartenieff Fundamentals and Wu Qinxi from the Perspective of Somatics

– Focusing on Developmental Model –

Chen, Jinjing

Sungkyunkwan University

From the perspective of somatics, the purpose of this study is to emphasize the element of “art” in Wu qinxi instead of that of “sports”, which has been studied extensively at the present stage. This research can facilitate in dissemination of somatics in China, especially to dance professionals. It is the first time to study the connection between Western Bartenieff Fundamentals and Chinese Wu qinxi. The purpose of this study is to prove that Wu qinxi has not only the value of health preservation, but also the value of “body re-education” by understanding the body as the ultimate object. In conclusion, through BF developmental model exercise can be applied to fitness Qigong Wu qinxi.

Keywords: Somatics(소매틱), Bartenieff Fundamentals(바티니에프 기본원리), Developmental Patterning(발달 모형), Monism of Body and Mind(심신일원론), Body re-education(신체 재교육)