

오텍 무브먼트(Authentic Movement)에 참여한 예술치료사의 경험 연구*

고 경 순**

I. 서론

II. 연구 방법 및 절차

III. 연구 결과

IV. 결론 및 논의

참고문헌

Abstract

I. 서론

인공 지능과 로봇 기술이 주도하는 4차 산업 혁명 시대에 들어서면서, 인간이 놓치고 있는 것은 무엇인지에 대한 고민의 중요성은 더욱 커지고 있다. 지난 수 세기 동안 발전해 온 과학 기술보다 인간에게 더 필요한 것은 정서/신체 중심의 학문이며, 이것은 기계, 로봇, 인공 지능이 대신할 수 없는 인간의 고유한 영역일 것이다.¹⁾ 4차 혁명의 시대에 진입할수록 인간에 대한 이해와 내면 탐색을 바탕으로 한 학문과 관련 직종 역시 더욱 부각될 것이다. 이러한 측면에서 예술 활동을 통한 인간 내면의 무의식 탐색의 가치는 학문적 연구를 바탕으로 더욱 자리매김해야 할 직업의 영역이다.

최근의 정신 분석을 포함한 심리학 영역에서는 전통적인 언어 중심 심리 치료의 한계를 인정하고, 치료 현장에서 관찰할 수 있는 비언어적 요소에 관심을 두기 시작했다.²⁾ 이러한 현상은 비언어적 표현을 주요 매체로 활용하는 예술 치료사들의 전문성과 예술 활동에 담긴 치유성에 대한 관심으로 이어졌다. 모든 형태의 예술 치료(무용/동작, 미술, 음악, 드라마, 문학)는 창의적 표현과 상상적 작업을 개인의 신체, 감정, 느낌, 사고 과정에 활용하는 특징을 가지고 있다.³⁾ 그중에서도 무용/동작 치료는 인간의 신

* 이 논문은 2017년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2017S1A5B5A07063787).
본 연구는 순천향대학교 학술연구비 지원으로 수행하였음.

** 순천향대학교 심리치료학과 조교수, dmt.edu.korea@gmail.com

1) 국제미래학회, 한국교육학술정보원(2017), 『(제4차 산업혁명시대) 대한민국 미래교육보고서: 초연결·초지능 사회, 교육이 바뀌어야 대한민국이 산다』(경기도: 광문각).

2) N. Bruschiweiler-Stern, A. M. Harrison, K. Lyons-Ruth, A. C. Morgan, J. P. Nahum, L. W. Sander, and E. Z. Tronick(2010), *Change in psychotherapy: A unifying paradigm*(Boston Change Process Study Group), NY: Norton; A. N. Schore(2011), The right brain implicit self lies at the core of psychoanalysis, *Psychoanalytic Dialogues* 21(1), pp.75-100.

3) C. A. Malchiodi(2005), *Expressive Therapies*(New York: Guilford), p.4.

체를 심리 치료의 도구로 활용하여 억압된 무의식을 탐색한다.⁴⁾ 예술치료 분야의 선구자들은 경험적·실
 험적 연구들을 통해서 예술 매체를 활용한 자기 탐색을 직업적 전문성 강화 방법으로 활용하는 것이 매
 우 유용하다는 사실을 강조하고 있다.⁵⁾ 그 구체적인 예로써 내담자에 대한 공감적 반영,⁶⁾ 치료사의 자
 기 인식 증진, 사례 개념화, 역전이⁷⁾ 해결,⁸⁾ 치료사의 내면의 힘 강화,⁹⁾ 자기 돌봄과 스트레스 감소¹⁰⁾
 등이 있다. 무용/동작 치료와 관련해서는 임상적 직관력 활성화¹¹⁾ 솔직한 의사 표현의 환경을 조성¹²⁾
 하는 데 신체를 활용하는 것이 효과적임이 밝혀진 바 있다.

본 연구는 예술 치료사들이 ‘오텐틱 무브먼트(Authentic Movement)’에 참여한 경험을 중심으로 진
 행되었다. 현대 무용가이자 무용/동작 치료의 선구자인 마리 화이트하우스(Mary Whitehouse)는 분석
 심리학자 칼 융(Carl Jung)의 적극적 상상(Active Imagination) 개념을 바탕으로 오텐틱 무브먼트 방
 법을 고안해 냈으며, 자아 기능이 건강하게 유지되는 일반인을 대상으로 적용해 왔다. 모든 예술치료사
 들의 학문적 뿌리를 살펴볼 때 융의 초기업적인 적극적 상상(Active Imagination)에 기반을 둔다고 할
 수 있다.¹³⁾ 융 분석 심리학에서 적극적 상상이 모든 의식과 무의식 수준의 경험을 허락하는 자유연상
 (Free Association)과 같다면, 오텐틱 무브먼트는 내적 충동(Inner Impulse)을 따라서 신체적 행동으
 로 허락하는 것을 의미한다.¹⁴⁾

오텐틱 무브먼트 작업은 기본적으로 다음의 3단계를 포함한다. 심층적 움직임의 경험 단계-예술
 매체 중심의 전환 단계-나눔 단계이다(〈표 2〉 참고). 눈을 감고 의도되지 않은 내면의 충동에 따라
 움직이는 이 과정은 다양한 상징적 움직임과 이미지들을 통해 자기 내면의 무의식을 알아차리도록
 돕는다.¹⁵⁾ 이 작업에서 치료사는 목격자(Witness)의 역할을 하고, 참여자(Mover)들은 눈을 감고 내

-
- 4) S. W. Mary, A. Janet, C. Joan, and P. Patrizia(1999), *Authentic movement*(J. Kingsley, PH: Publishers); P. Pallaro(1999), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*(UK, London: Jessica Kingsley).
 - 5) J. Durkin, D. Perach, J. Ramseyer, and E. Sontag(1989), A model for art therapy supervision enhanced through art making and journal writing, H. Wadson, J. Durkin, and D. Perach(Eds), *Advances in art therapy*(New York, NY: Wiley), pp.390-432; S. McNiff(1986), *Educating the creative arts therapist: A profile of the profession*(Springfield, IL: Charles C. Thomas); L. Wilson, S. Riley, and H. Wadson(1984), Art therapy supervision. I: The beginning phase of supervision in art therapy. II: The middle phase of therapy and supervision. III: The termination phase of supervision, *Art Therapy* 1(3), pp.100-105; P. Marion, and M. Felix(1979), The relationship of art therapy interns and supervisors, *Art Psychotherapy* 6, pp.37-40.
 - 6) M. Cooper(2001), Embodied empathy, S. Haugh, and T. Merry(Eds.), *Empathy*(Ross-on-Wye, UK: PCCS Books), pp.218-229.
 - 7) ‘내담자를 향한 치료사의 반응이 개인적 과거력과 갈등에 기반한 것일 때 이러한 반응을 역전이(countertransference)라고 한다. 만약 치료사가 자신의 갈등과 방어로 치료적 상호관계를 왜곡하기 시작하면 역전이는 치료 과정에 해를 끼칠 수 있다.’ 이러한 이유로 정신분석기반의 심리치료를 하는 임상가들에게는 수련과정에서 자기분석을 받아야 하는 이유가 된다.
 홍순택, 강대갑, 권지은(2012), 『임상심리학의 이해』(서울: 학지사), p.314.
 - 8) A. Turry(2001), Supervision in Nordoff-Robbins music therapy training program, M. Forinash(Ed.), *Music therapy supervision*(Gilsum, NH: Barcelona), pp.351-378; 홍순택 외(2012).
 - 9) K. Proctor, A. Perlesz, B. Moloney, F. McIlwaine, and I. O'Neill(2008), Exploring theater of the oppressed in family therapy clinical work and supervision, *Counseling and Psychotherapy Research* 8(1), pp.43-52.
 - 10) S. P. Deaver, and C. Shiflett(2011), Art-based supervision techniques, *The Clinical Supervisor* 30(2), pp.257-276.
 - 11) J. F. Tantia(2014), Is Intuition Embodied? A phenomenological study of clinical intuition in psychotherapy practice, *Body, movement and Dance in Psychotherapy* 9(4), pp.211-223.
 - 12) K. S. Ko(2014), Korean expressive arts therapy students' experiences with movement-based supervision: A phenomenological investigation, *American Journal of Dance Therapy* 36(2), pp.141-159.
 - 13) J. Chodorow(1997), *Encountering Jung: Active Imagination*(Princeton: Princeton University Press), p.17.
 - 14) S. Wallock(1977), *Dance-movement therapy: A survey of philosophy and practice*(Doctoral dissertation, United States International University), p.48.

면의 욕구에 따라 움직인다. 치료사는 참여자들의 움직임에 신체적, 정서적, 정신적 영역으로 나누어 심층적으로 관찰하며, 움직임을 관찰한 내용을 나누는 과정을 마지막 단계에 포함한다.¹⁶⁾ 이러한 과정은 무용/동작 치료라는 큰 범주로 볼 때 자기 분석의 영역에 포함될 수 있다. 미국의 경우 오텐틱 무브먼트에서 안내자이자 목격자인 치료사는 자신의 역할을 제대로 수행하기 위해 무용/동작치료전문가(BC-DMT: Board Certified-Dance Movement Therapist)¹⁷⁾ 자격을 갖추고 오텐틱 움직임 관련한 교육을 지속해서 받은 경험이 필요하다(ADTA: American Dance Therapy Association).¹⁸⁾

오텐틱 무브먼트의 핵심은 무의식 탐색이다. 이 과정은 소규모 집단에서 정서적으로 안정된 환경을 갖춘 뒤 심층적으로 진행되어야만 한다. 이는 참여자들에게 내면 탐색의 기회를 제공하는데, 그것은 예술 치료사로서의 정체성 강화와 자기 성장으로 이어질 수 있다. 모든 종류의 심리 치료는 치료사 자신의 내적 성장과 반응을 배제하면 질 높은 서비스로 이어질 수 없다. 그 이유는 타인의 심리-정서적 어려움을 다루는 직업은 신체적 역전이(Somatic Countertransference), 직업적 경계(Professional Boundary), 투사(Projection), 소진(Burn-out) 등의 다양한 내적 갈등을 경험한다는 데에 있다.¹⁹⁾ 다수의 학자들은 사람을 직접 상대해야 하는 감정 노동이 높은 건강 관련된 직업군에 대해 예술적 작업은 직업적 소진 예방과 역량을 위한 매우 의미 있는 활동이라고 언급했다.²⁰⁾ 국내 연구로 한국의 표현 예술치료사들을 대상으로 한 ‘움직임 중심의 임상감독 참여 경험’에 관한 연구에서는 신체기반 표현을 적극적으로 활용함으로써 참여자들의 솔직한 표현과 임상 감독자와의 수평적 관계를 형성하는 의미있는 경험들이 보고되었다.²¹⁾ 무용 교육에서는 오텐틱 무브먼트 방법을 활용한 홀리스틱 무용 교육의 의미 탐색에 관한 연구가 진행되었다.²²⁾ 국내에서 해외인사 초청행사를 통해서 치료사들을 대상으로 교육의 기회는 지속해서 제공되어 왔으나, ‘오텐틱 무브먼트’를 통한 예술치료사의 자기성장 또는 자기분석에 관한 국내 연구는 전무하다.

정신 분석학자들이 자기 이해와 성장을 위해 의무적으로 자기 분석을 받아야 하는 것처럼, 무용/동작 치료사 역시 자기 신체의 움직임을 이해하여 그것을 치료 과정에서 어떻게 사용할 것인지 파악해야 한다. 이것은 오랜 시간에 걸쳐 자리 잡은 심리학 및 정신 분석학에서 중요하게 다루어지는 자기 분석과도 같은 맥락으로 이해할 수 있다.²³⁾ 최근 학문의 융합이라는 흐름 속에서, 각 학문은 뿌리 깊은 나무처럼

15) F. J. Levy(2005), *Dance/movement therapy: A healing art*(Reston, VA: National Dance Association and American Alliance for Health, Physical, Education, Recreation and Dance), p.20.

16) Ibid., p.59.

17) 미국무용치료학회에서 인정하는 최상위의 무용/동작치료사 자격을 BC-DMT로 칭한다. 이 자격은 무용/동작치료와 관련된 임상감독, 교육, 독립적 임상을 할 수 있는 전문가임을 의미한다.

18) ADTA(2020), *Board Certified Dance/Movement Therapist(BC-DMT)*, <<https://adta.org/bc-dmt-2/>, 2020. 3. 7.>.

19) K. S. Ko(2014), Korean expressive arts therapy students' experiences with movement-based supervision: A phenomenological investigation, *American Journal of Dance Therapy* 36(2), pp.141-159.

20) N. A. Nainis(2005), Art therapy with oncology care team, *Art Therapy* 22(3), pp.150-154; A. T. Salzano, E. Lindermann, and L. Tronsky(2013), The effectiveness of a collaborative art-making task on reducing stress in hospice caregivers, *The Arts in Psychotherapy* 40(1), pp.45-52.

21) K. S. Ko(2014), p.158.

22) 김수민, 김경희(2017), 발레 전공생들을 위한 Authentic Movement의 홀리스틱 무용교육적 접근, 『대한무용학회』 75(2), pp.67-81.

23) C. Schmais, and E. White(2020), *Movement Analysis: A Must for Dance Therapists*, <<http://carljung.ru/Library/Ex/Move.htm>, 2020. 2. 15.>.

림 자기 고유성과 전문성의 견고함을 바탕으로 이해수용 확장되어야 한다. 하지만 국내 무용/동작 치료에 관한 연구들은 대부분 내담자 또는 환자를 대상으로 한 프로그램 효과성 검증에 집중되어 왔으며 예술매체를 통한 치료사들의 역량 강화나 성장에 관한 국내 연구는 미흡한 실정이다.

본 연구는 인간의 감정을 솔직하게 표현하고 무의식 세계와의 직접적인 연결통로가 되어주는 신체를 통한 무의식 탐색에 관한 연구이다. 나아가 신체 중심 학문으로써 무용/동작 치료가 갖는 학문적 고유성을 알리고, 무용 치료사의 직업적 특수성에 대한 이해를 도모하고자 한다. 이에 본 연구자는 현상학적 질적 연구(Phenomenological Qualitative Study)방법을 통해서 오텐틱 무브먼트 참여한 예술치료사들의 경험의 본질이 무엇인지 심층적으로 탐구하였다.

II. 연구 방법 및 절차

1. 연구 방법

본 연구의 목적은 융 분석 심리학 개념 중 하나인 적극적 상상(Active Imagination)을 바탕으로 고안된 ‘오텐틱 무브먼트(Authentic Movement)’에 참여한 예술치료사들의 경험을 심층적으로 탐색하는 것이다. 본 연구는 구성주의 기반의 현상학적 질적 연구(Phenomenological Qualitative Study)로 양적 연구와는 다른 패러다임을 가지고 있다. 양적 연구의 목표는 다수를 대상으로 한 연구 결과의 일반화(Generalization)이지만 질적 연구는 소수를 대상으로 한 깊이 있는 탐색과 경험의 본질을 이해하려는 노력과 적용성(Transferability)에 집중한다.²⁴⁾ 최근 국내에서 질적연구방법을 통해서 예술치료사 및 예술가들의 체험에 관한 의미있는 연구들이 진행되었다.²⁵⁾ 구체적으로 현상학적 질적연구의 특징은 특정한 의미나 개념이 가진 현상에 대해 심층적 탐색이 핵심이다. 예를 들면 ‘직업적 성장’에 대한 의미, ‘애도’에 대한 심리적 개념, ‘돌봄의 관계’에 내포된 건강의 의미가 그 예가 될 수 있다. 또한, 집단에 속한 개인들이 경험한 공통의 현상에 대해서 심층적으로 탐색하는 방법으로 유용하다.²⁶⁾

오텐틱 무브먼트 프로그램은 소수의 인원이 안정된 정서적·심리적 환경에서 무의식을 탐색하는 심층적 작업으로 진행된다. 따라서 이 프로그램은 오텐틱 무브먼트를 전문적으로 훈련받은 치료사에 의해서 안내된다. 치료사의 역할은 참여자 개개인의 움직임에 신체적·정신적·심리적 영역에서 온전히 목격하고, 자신이 목격한 것을 언어 또는 움직임으로 나누는 것이다. 물론, 한 명의 목격자(치료사)가 개별적으로 움직이는 여러 사람을 동시에 목격하는 것에는 한계가 있다. 이것은 전통적인 집단 심리 치료나 분석에서도 마찬가지이다. 따라서 본 연구의 주제와 연구 방법에 적합하게 참여자의 인원을 소수로 제한한다. 본 연구에서 구체적으로 다루고자 하는 문제는 다음과 같다. (1) 오텐틱 무브먼트 참여자들의 개

24) William M. K. Trochim(2020), *Research method knowledge base, Qualitative validity*, <<https://socialresearchmethods.net/kb/qualitative-validity/>, 2020. 3. 6.>.

25) 김나영(2017), 북한이탈청소년 대상 통합예술치료에서의 예술치료사 체험 연구, 『무용예술학연구』 66(4), pp.19-34; 소혜진(2019), Experiencing Body Movement in a Creative Arts Psychotherapy Group, 『무용예술학연구』 76(4), pp.53-74; 장우선(2019), 자문화기술지를 통한 무용 예술강사의 지도경험 성찰, 『무용예술학연구』 73(1), pp.161-174.

26) J. W. Creswell(2013), *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*(3rd ed.) (Thousand Oaks, CA: Sage), p.78.

인적인 성장과 관련한 경험은 무엇인가? (2) 오텐틱 무브먼트 참여자들의 직업적인 성장과 관련한 경험은 무엇인가?

2. 연구 참여자 모집 및 특성

연구의 목적을 달성하기 위해 연구자는 연구의 목적에 가장 적합한 내용을 제공해 줄 수 있는 유목적 샘플링(Purposive Sampling) 방법으로 대상자들을 모집하였다.²⁷⁾ 질적 연구에서는 경험에 대한 심층적 탐색을 목적으로 가진 연구에서는 참여 인원을 3명에서 10명 정도를 추천한다.²⁸⁾ 본 연구에서는 표현 예술 치료영역 중에서도 세부 전공으로 무용/동작 치료를 전공한 치료사 7명이 참여자들로 모집되었다(〈표 1〉 참조). 프로그램은 서울시에 위치한 스튜디오에서 2017년 11월에서 2017년 12월 사이에 총 8회기(16시간)로 진행되었다. 프로그램 구성은 내적 충동 따라가기, 이미지 전환 작업, 언어적 나눔으로 이루어졌다(〈표 2〉 참조).

〈표 1〉 참여자의 특성

참여자	성명(가명)	나 이	성 별	직 업
1	권미희	40대 후반	여 성	사회복지관 행정 직원
2	김주희	40대 후반	여 성	상담센터 심리 치료사
3	김영선	30대 중반	여 성	M 병원 무용/동작 치료사
4	박효진	30대 중반	여 성	자폐 아동 전문병원 교사
5	서윤희	40대 후반	여 성	박사과정생, 프리랜서 치료사
6	이은미	40대 중반	여 성	M 병원 무용/동작 치료사
7	오윤숙	50대 중반	여 성	트라우마전문센터 무용/동작 치료사

가. 권미희

참여자자는 무용/동작 치료사로서의 직업 활동을 잠시 쉬고 있는 상태이다. 현재는 사회복지관에서 정규직 사무직원으로 근무하고 있으며, 무용/동작 치료사로서의 직업적 회귀에 대해 심도 있는 고민을 하는 상태이다. 비록 현재는 직접적인 심리치료 서비스를 제공하지 않지만, 심리학 또는 무용/동작 치료 관련된 도서를 구매하는 자신을 보며, 내면에서 보내는 자신의 욕구에 대한 신호를 민감하게 받아들여야겠다는 생각을 하고 있다. 자신의 ‘삶을 재배치해야겠다는 욕구’가 연구에 참여하는 동기가 되었다.

나. 김주희

참여자자는 40대 후반으로 현재 상담센터에서 유사 자폐 아동 및 성인들을 대상으로 임상 서비스를 제공하고 있다. 최근 자신의 삶에 ‘변화에 대한 욕구가 요동’ 치는 시기와 본 프로그램의 시기가 맞아 참여하게 되었다. 이전 오텐틱 집단에서의 긍정적인 경험이 있었고, ‘좀 더 깊은 차원의 자신’을 들여다보고 싶다는 욕구에서 참여하게 되었다.

27) J. W. Creswell(2013), p.154.

28) S. Dukes(1984), Phenomenological methology in human sciences, *Journal of Religion and health* 23(3), pp.197-203.

다. 김영선

참여자는 대학 졸업 후, 지난 3년간 MJ병원과 비영리기관등 다양한 곳에서 무용/동작 치료사로 활동하였다. 최근 참여자는 자신에 대해 깊이 있게 이해하고 당면한 문제를 해결하고자 용 분석을 받기도 하였다. 참여자는 대화 중심의 언어를 기반으로 진행되는 분석 과정은 일일이 설명하는 시간을 필요로 하기 때문에 매우 긴 시간이 소요되며, 언어만으로는 자신의 내면 문제에 깊이 들어가는 것이 한계가 있음을 느끼고 있는 상태였다. 자신의 내적 작업에 대한 욕구가 필요한 시기에 주변 동료 무용/동작 치료사가 제안하여 참여를 결정하게 되었다.

라. 박효진

참여자는 무용/동작 치료 전공 석사과정을 수료한 상태이며, 자폐 아동 전문 병원에서 근무하고 있다. 현재 참여자는 심리 치료영역이 아니라 특수교육 분야에서 근무하고 있으며, 다시 심리 치료사로 일할 수 있는 준비가 필요한 시기로 여기고 있다. 오텐틱 무브먼트에 참여 경험이 자신에게 임상으로 나아갈 용기를 주는 계기가 되리라 기대하고 참여하였다.

마. 서윤희

참여자는 졸업 후 프리랜서로 일하면서 일반 성인들을 대상으로 한 상담 및 워크숍을 꾸준히 진행하여 왔다. 최근에는 박사과정에 지원하여 산립 치유를 전공하고 있으며, 이전에 전공한 무용/동작 치료와의 통합적인 방법에 관해서 연구하고 있다. 자신이 움직임과 관련하여 모호하게 생각하거나 혼동하는 부분들을 해소할 수 있는 교육 기회라고 생각하고 참여하게 되었다.

바. 이은미

참여자는 현재 M 병원에서 무용/동작 치료사로 근무하는 중이다. 최근 건강상의 이유로 근무처에 휴직 의사를 밝힌 상태이다. 이 과정에서 결단과 용기가 필요했다. 예상치 않게 기관에서 개인적 상황을 고려하여 조율해주고 상황이 통제되는 모습에 매우 긍정적인 경험을 하고 있다. ‘사실 처음에 그만두고 할 때는 그 사람이 나를 위해, 병원 측이 나를 위해 시간을 조절해 줄 것을 기대하지도, 내가 제안할 생각도 없었거든요.’ 참여자는 기관의 배려로 높은 만족감을 얻은 편안한 상태에서 자신의 내적 작업에 대한 욕구가 동기가 되어 참여하게 되었다.

사. 오윤숙

참여자는 춤을 매우 좋아하는 초등학교 교사 출신으로 해외에 거주하던 당시 무용/동작 치료를 알게 되었다. 해외에서 학부과정으로 현대 무용을 전공한 후, 국내 대학원에 진학하여 무용/동작 치료를 전공하였다. 졸업 후 프리랜서로 영유아부터 청소년, 성인 그리고 노인에 이르기까지 다양한 대상을 통해 임상 경험을 쌓아왔다. 현재는 트라우마 피해 치유센터에서 무용/동작 치료사로 활동하고 있다. 참여 동기는 본인의 내적 작업보다는 ‘이걸 어떻게 좀 임상에 활용할 수 있을까’라는 의도에서 시작되었다.

3. 윤리적 고려 사항

본 연구는 한국연구재단의 승인을 받은 이후에 엄격한 윤리적 절차를 거친 후 진행되었다. 우선 본 연구자는 ‘연구책임자를 위한 연구윤리(인문사회계)교육’을 이수(2017-09-24-H-E-016610호)하였다. 이후 서울여자대학교 생명윤리위원회(IRB: Institutional Review Board)에서 윤리적, 과학적으로 문제가 없는지에 대한 심의를 통과하여 2017년 9월 25일 승인서(SWU IRB-2017A-44)를 받았다. 연구와 관련된 모든 절차들(참여자 모집, 프로그램 제공, 자료 수집)은 IRB 심의가 통과된 이후 진행되었다. 연구를 실시하기 전에 참여자 전원에게 구두와 서면으로 연구의 목적 및 참여 중단에 대한 어떠한 불이익도 없음을 구체적으로 설명하고 동의서를 받았다.

4. 자료 수집 및 분석 과정

가. 자료 수집의 종류

인터뷰: 본 연구는 현상학적 질적 연구의 대표적인 자료 수집 방법 중 하나인 심층적 면담방법이 사용되었다.²⁹⁾ 참가자들은 8회기의 프로그램에 참여한 후에 자료 수집을 위하여 1시간에서 1시간 30분 정도의 개인 심층인터뷰에 참여하였다. 인터뷰 내용은 녹음되었으며, 자료 분석을 위해 전사되었다.

나. 자료 분석 과정

질적 연구에서 데이터 분석 도구로 활용되는 소프트웨어 프로그램인 NVivo-12³⁰⁾을 활용하여 자료 관리 및 접근성, 코딩자료의 근거의 투명성을 확보 하였다(〈표 3〉 참조). 본 연구에서의 자료 분석 방법은 Moustakas(1994)³¹⁾가 제안한 분석 방법을 채택하여 크게 다음의 세 단계로 진행되었다. a. 의미 있는 단위를 찾기(Coding), b. 의미 있는 유사한 단위 묶기(Categorizing), c. 현상의 본질을 나타내는 주제 찾기(Thematizing).

다. 삼각 검증법

본 연구는 참여자로부터 수집된 인터뷰 자료를 모두 전사하여 제공자에게 내용의 명확성에 대해서 확인을 받는 참여자 확인(Member-Checking)과정 및 분석된 내용을 선임 연구자나 동료 연구자로부터 피드백을 받는 동료 검증(Peer-Debriefing)을 거쳐서 진행되었다. 다수의 질적 연구학자들은 이러한 과정을 자료 모집과 분석 과정의 신뢰도(Trustworthiness)를 높이는 방법으로 적극 추천한다.³²⁾

29) S. B. Merriam(2009), *Qualitative research: A guide to design and implementation*(San Francisco, CA: Jossey-Bass).

30) Nvivo(2020), *NvVivo 12 Plus*, <<https://www.qsrinternational.com/nvivo/nvivo-products/nvivo-12-plus>, 2020. 3. 12.>.




31) C. E. Moustakas(1994), *Phenomenological research methods*(Thousand Oaks, CA: Sage).

32) V. J. Janesick(2004), *Stretching exercises for qualitative researchers*(2nd ed.)(Thousand Oaks, CA: Sage); M. A. Spillett(2003), Peer debriefing: Who, what, when, why, how, *Academic Exchange Quarterly* 7(3), pp.36-41; J. W. Creswell(2013), p.250.

5. 프로그램: 오텐틱 무브먼트(Authentic Movement)

무용/동작 치료에서 일반인들을 위한 무의식 탐색의 대표적인 방법은 ‘오텐틱 무브먼트(Authentic Movement)’이다.³³⁾ 최근 국내에서도 다수의 국제 워크숍을 통해서 방법론이 소개된 바가 있다.³⁴⁾ 오텐틱 무브먼트의 과정은 신체 움직임을 활용하여 의도되지 않은 즉, 내면의 충동을 따라 전개되며 출현되는 다양한 상징적 움직임과 내적 이미지들이 내면의 무의식을 알아차리도록 돕는다.³⁵⁾ 오텐틱 무브먼트 프로그램은 소수의 인원으로 안전한 정서적 환경 속에서 자아의 무의식을 탐색하는 심층적 작업이 동반된다. 이 작업에서 치료사는 목격자(Witness)의 역할을 하고, 참여자(Mover)들은 눈을 감고 내적인 충동에 따라 움직인다. 이 과정에서 치료사는 신체적, 정서적, 정신적 영역을 활용하여 참여자들의 움직임을 심층적으로 목격하고 나누는 과정을 마지막 단계에 포함한다. 이 단계에서 관찰자로서의 치료사는 참여자 개개인의 움직임을 통해 신체적, 정신적, 심리적 영역을 온전히 목격(Witness)하고, 목격한 것에 대해 언어적 나눔을 하는 역할을 한다.³⁶⁾ 참여자들의 움직임을 목격하는 과정에서의 목격자의 체화된 동화(Embodied Simulation)의 경험이 참여자들의 심층적 경험에 접촉하는데 중요한 부분임을 강조하고 있다.³⁷⁾ 이러한 과정은 무용/동작 치료라는 큰 영역 안에서는 자기 분석의 영역에 포함될 수 있다.

〈표 2〉 오텐틱 무브먼트 참여 장면³⁸⁾

단계 1: 무의식 탐색 단계	단계 2: 전환 단계	단계 3: 의식화 단계
		
Be Moved: 눈을 감고 무의식의 충동을 따라서 움직이는 단계	그림, 시, 글 등을 통해서 이전의 경험을 의식의 단계로 전환하는 단계	목격자와 언어적 나눔을 통한 인식과 통찰의 단계

33) J. Chodorow(1997), *Encountering Jung: Active Imagination*(Princeton University Press), p.12; F. J. Levy(2005), *Dance/movement therapy: A healing art*(Reston, VA: National Dance Association and American Alliance for Health, Physical, Education, Recreation and Dance), p.51.

34) 대한무용/동작치료학회 홈페이지(2020), “국제워크숍 ‘오텐틱 움직임으로 만나는 마음챙김과 자기연민’”, <<http://www.ksdmp.org/introduce/history.php>, 2020. 2. 15.>.

35) F. J. Levy(2005), p.51.

36) Ibid., p.57.

37) H. Payne(2017), The psycho-neurology of embodiment with examples from authentic movement and Laban movement analysis, *American Journal of Dance Therapy* 39(2), pp.163-178.

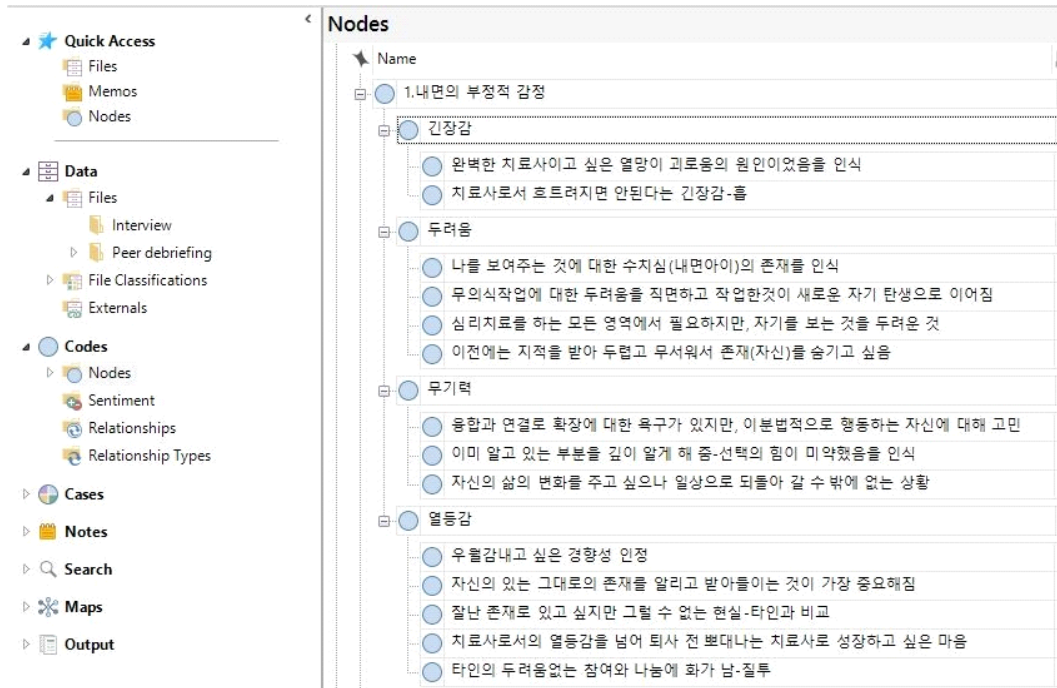
38) 본 연구 참여자들의 ‘오텐틱 무브먼트(Authentic Movement)’가 진행되는 현장의 실제 장면이다.

III. 연구 결과

본 연구에서 수집된 자료는 Moustakas(1994)³⁹⁾가 제안한 분석 방법을 통해서 473개의 의미 있는 단위로 코딩되어 최종적으로 6개의 주제, 21개의 대범주, 74개의 소범주로 도출되었다(〈표 3, 4〉 참조). 자료 분석의 투명성을 제공하기 Nvivo 12 프로그램을 사용하였으며, 자료 분석 과정(코딩-소분류-대분류-주제)을 화면 캡처하여 제공하였다(〈그림 1〉 참조). 질적 연구에서는 보편적으로 생생한 경험을 전달하기 위해서 도출된 주제를 지지하는 인터뷰 내용에서 코딩된 일부 내용을 발췌하여 설명한다. 그 내용은 구체적으로 아래와 같다.

〈표 3〉 인터뷰를 통해서 분석된 의미 단위의 개수⁴⁰⁾

코딩 #	권미희	김주희	김영선	박효진	서윤희	이은미	오윤희	총
의미 단위	73	68	66	54	82	89	41	473



〈그림 1〉 Nvivo 12 분석 과정⁴¹⁾

39) C. E. Moustakas(1994), *Phenomenological research methods*(Thousand Oaks, CA: Sage).

40) 심층적 개인 인터뷰 내용 분석을 통해서 도출된 의미 있는 단위들의 개수이다.

41) 본 연구에서는 자료분석의 투명성을 제공하고자 Nvivo-12 프로그램을 활용하였다. 작은 의미 단위들이 코딩, 소범주, 대범주를 거쳐서 어떻게 '인식과 통찰'이라는 주제로 출현 되는지를 보여 주는 과정이다.

〈표 4〉 자료분석을 통해서 도출된 주제 및 하위범주들의 구성표

주제(6 Themes)	대범주(21 Categories)	소범주(74 Subcategories)
자기 인식 및 통찰	자신에 대한 부정적 감정	긴장감
		두려움
		무기력
		열등감
	신체 감각들	각인된 감각
		부동된 감각
		뜨끈한 감각
		살아나는 감각
	움직임을 통한 통찰	나다움
		뒤로 걷기-새로운 시도
	언어적 나눔을 통한 통찰	감정적 전이
		타인의 나눔을 통한 배움
	이미지들을 통한 알아차림	개미와 거미
		동굴
		드러나지 않는 색
		물과 불
		신들의 이미지
		얼음 기둥
우주에 있는 먼지		
심장에 있는 유리 조각		
차가운 거울과 발		
성장	개인적 성장	구분
		균형을 찾아가는
		기초 생활을 위한 현실 인정
		내면아이 ⁴²⁾ 와의 만남과 보냄
		다차원적 시각
		인정
		이별과 애도
		사고방식과 관계의 패턴
	직업적 성장	죽음과 탄생
		감정적 전이 구분
		직업적 역할 구분
	직업적 유능감	내적 목적자를 목격
		머무는 것에 대한 필요성 인식
		무의식과 의식의 경계에 대한 판단 중지
	직업적 정체성	불확실성을 견디는 여유
		명료해지는 직업 정체성
		목적자의 역할에 대한 이해
	결핍과 한계	직업 정체성과 혼동과 고민
		전공 지식에 대한 결핍

주제(6 Themes)	대범주(21 Categories)	소범주(74 Subcategories)
힘의 발견과 발현	내재된 힘	자신에 대한 믿음
		내재된 힘의 발견
	외현화된 힘	관계의 힘
		독립의 힘
		조율의 힘
	실천의 힘	새로운 결정과 시도
새로운 욕구의 출현		
개인적 이슈	관계의 문제	고립과 외로움
		상실과 애도
	현존하는 내면의 문제	내면아이
		외부 표현에 대한 억압
집단에서의 경험	긍정적 경험	소속에 대한 욕구와 연결감
		익숙한 대상에 대한 안전감
		집단원에 대한 공감
		집단원을 통한 성장
	부정적 경험	자기 검열 및 타인 의식
		저항감
		몰입의 어려움
	신체 접촉에 대한 경험	보살핌을 받는 경험
		불안전감
		미해결된 과제의 대상으로 인식
		자기 집중에서 주변 관계로 확장
		친밀감 높은 대상과 잦은 접촉
소진으로부터 회복	내적 작업에 대한 결핍과 욕구	내적 작업에 대한 기회 결핍
		자기 탐색의 기회
		외적 표현의 기회 제공
	자기 위안과 돌봄의 공간	소진 예방과 회복
		예술과 놀이의 시간
		필요한 기회
	직업적 딜레마	고갈된 신체
		직업에 매몰된 삶

42) ‘개인의 정신 속에서 하나의 독립된 인격체처럼 존재하는 아이의 모습’을 의미한다. 대상관계 심리학에서는 성인이 경험한 어린 시절의 주관적인 경험을 설명하는 용어이다. 인간의 뇌 속에 저장된 어린 시절의 기억은 성인되어서도 지속적으로 영향을 주는 내적존재이다. 상처받은 아이의 경우 성인이 되어서도 상처받은 ‘내면아이’가 정신세계에 존재한다. 또한 이 내면아이는 성인이 된 개인의 현재의 삶과 행동에 계속 관여하며 부적응을 일으키는 원인 되기도 한다. 따라서 심리치료에서 상처받은 내면아이(Inner Child)에 대한 작업은 발달단계에서 미해결된 과제를 해결하도록 돕는 중요한 의미를 가지고 있다.
네이버 지식백과 상담학 사전(2020), “내면아이”, <<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=5675531&cid=62841&categoryId=62841>, 2020. 3. 7.>.

1. 주제 1 : 자기 인식 및 통찰

첫 번째 주제인 ‘자기 인식 및 통찰’은 5개의 대범주(자신에 대한 부정적 감정, 신체 감각들, 움직임을 통한 통찰, 언어적 나눔을 통한 통찰, 이미지들을 통한 알아차림)와 21개의 소범주를 포함하고 있다. 이 주제와 관련된 참여자들의 경험에 대한 일부 보고 내용은 다음과 같다.

아, 빠지고 막 이려고 있는데... 다른 사람을 보면, ‘어머 대단하시네, 다들. 빠질 수가 없네.’ 늘 빠지고 싶은데 이게 안 된다는 사실. 늘 언제 어느 때나 그런 것 같아요. 우와, 저 잘남이 저 대단함이 나왔으면 좋겠고.(김주희)

석고상처럼 굳어 있을 때... 지금은 좀 힘이 생긴 것 같은데 마지막에 나를 딱 생각난 게 굳어 있으니까 괴롭더라고요. 일어날 수 있는 힘이 있는 것 같은데 이 익숙한 불행, 굳어 있음, 이거를 깨는 게 힘들었던 것 같아요.(박효진)

지금 제가 48세인데. 그때 그 감각들이 다시 막 살아나면서 세상도 되게 달리 보이고, 너무 많이 느끼는 거예요. 그런데 너무 오랜 시절 못 느끼고 살았던 나는 너무 진짜 못 느끼고 살았던 세월이 좀 아까울 정도죠.(권미희)

그전에는 정말 아픈 것에만 너무 집중되어 있어서 되게 움츠러들어 있었고, 무언가 박혀 있는 것에만 집중되어 있었다면, 그 여기의 이때 나, 이런 움직임 할 수 있는 사람이었어. 어, 나 이런 움직임 좋아했는데 이러면서 막 훑날리면서 다니는 거. 그런 거 되게 좋아하거든요. 그래서 그런 움직임을 했을 때, 별로 특별하지 않은 움직임이지만 내가 좋아하는 움직임을 찾았다. 맞아, 이런 게 나지.(김영선)

그전에는 두렵고 나를 알아보는 게 무섭고 그랬다면 겁이 나서, 하도 지적을 받고 그랬던 시절이 있어서, 그것 때문에 늘 내 존재를 숨기느라 그랬다면.(김주희)

마지막 회기 때도 거울 보고 차가운 느낌조차도 ‘이게 세상이야.’라고 내가. 그런데도 무언가 그렇게 되면 내가 지향했던 어떤 것들에 대해서 꼭 그렇지만은 않아, 이렇게 그것도 있지만 이것도 있어. 이것을 이제 하는 게. 그런데 왜 눈물이 나는지 모르겠네요.(서윤희)

2. 주제 2 : 성장

두 번째 주제인 ‘성장’은 5개의 대범주(개인적 성장, 직업적 성장, 직업적 유능감, 직업적 정체성, 결핍과 한계)와 20개의 소범주를 포함하고 있다. 이 주제와 관련된 참여자들의 경험에 대한 일부 보고는 다음과 같다.

제가 치료사는 아니잖아요. 그러니까 내가 치료사의 역할을 갖고는 있는데 치료사 나는 아닌 것 같은 거예요. 그동안 이것의 혼동이 조금 있었던 것 같아요. 삶의 여정 안에서 내가 입게 된 이웃에 대해서 굉장히 제가 너무 많은 것을 거기에서 너무 많이 담아내려고 했었던 것 같아요.(이은미)

www.kci.go.kr

내 상태가 그래도 좀 성장했나? 이런 거 있잖아요. 성장, 성장이라고 하면 두 개가 또 균형. 조금 이쪽 부분이 갖추어져야 하는데 그게 약간 더 많아져서 그런 상태인 것 같다, 라는 그게 나쁘지는 않고요. 무언가 균형이 되고 있는 건가? 그런 생각이 들었어요.(서윤희)

마지막에서 슬픈 내면, 아이를 보낸 것 그게 좀 시원하고 이제 내 안에 아직 슬픔이란 것은 있겠지만 슬픈 아이 때문에 힘들었던 것들은 덜할 거라는 그런 기대 내지는 그런 거... 시간이 되었고 개도 이제 간다고 했고 그런 것 같고 저도 보낼 수 있었고 개운한 그런 느낌. 아 이제 다 되었다 이런 것. 충분히 슬퍼했다 이런 것. 그런 게 좀 고마웠고 그래서 그 친구 같은 경우는 이제 슬퍼서 웅크리거나 그냥 문밖에서 있거나 추운데 그런 게 아니라 자기 성장의 길을 가는 것.(서윤희)

네, 이때 이제 저를 느꼈어요. 온전히 저를. 슬픔 안에 있는 저를 느낀 게 아니라 슬픔도 있고 따뜻함도 있고 뭐 힘든... 여러 가지 감정이 있구나, 나라는 사람한테. 그런 걸 느끼게 해준 것 같아요.(김영선)

제가 같은 동종 일을 하는 사람을 만나면 일에 대한 불안이 크다 보니까 그러지 않아? 이거 뭐야? 계속 예술이 뭐야? 거기서 예술이 어디 있어? 맨날 그런 이야기들을 하면서 굉장히 불안해하거든요. 그 말을 듣는 사람도 굉장히 느끼겠죠, 그 불안함을. 그런데 제가 그 질문을 그 사람한테 안 하고 있더라고요. 그래서 저 너무 기뻐어요.(이은미)

저는 조금 욕심이 나는 거는 이거를 일반 대상자들하고 할 때 조금 더 아까도 선생님 운전 이야기 하셨던 것처럼 T자 코스 좀 가 보고 S자 코스 좀 가 보고 이런 것들이 굉장히 좀 필요하다는 생각이, 그리고 그런 것들을 가이드 해 주고 이것이 어떤 삶에 굉장히 규칙적인 자양분을 제공하는 수단이 될 수 있게 꼭 병리적인지 않아도 충분히 저희가 할 수 있는 역할들이 있을 것 같아요. 그런데 그러려면 조금 이게 안전하게 T자도 가 보고 S자도 가 보고 이런 것들을 이런 시리즈들이 개발되어야겠다는 생각이 들고, 그래서 이번에 이거 하면서 제가 추후에 공부할 내용들이 조금 그림이 그려졌어요.(이은미)

3. 주제 3 : 힘의 발견과 발현

세 번째 주제인 ‘힘의 발견과 발현’은 3개의 대범주(내재된 힘, 외현화된 힘, 실천의 힘)와 7개의 소범주를 포함하고 있다. 이 주제와 관련된 참여자들의 경험에 대한 일부 보고는 다음과 같다.

이날 같이 했던 게 가면 나오면서 제 안에서는 약간 악마처럼 으르럭 하는 그 소리를 나쁘다고만 생각했는데 그게 어떤 분이 다른 작업에서 “용의 소리 같았다, 묶여 있는 용 소리 같았다.”라고 하는 것을 듣고 되게 아, 힘이 그렇게 표현될 수도 있구나. 힘을 눌러놓으면... ‘나쁘다고만 생각했던 게 그렇지 않구나.’라고 생각이 들었어요.(박효진)

그냥 제 안에 힘이라는 걸 다시금 느끼게 한 게 치료사로서도 어쨌든 머물러 주고 버텨 주어야 하는 것? 제 일상에서도 치료는 아니지만 관계 안에서 머물러 주고 나 역시도 나의 감정에 머물러 줄 수 있는 힘이 좀 되게 많이 도움이 되어요. 영향을 주는 것 같아요.(김영선)

‘만약에 더 많이 요구하면 그만큼의 퀄리티를 내지 못할 거고 거기에 대해서 나는 만족하지 못할 거야’ 조절하는 거, 지금 내 상태의 환경과 조절할 수 있는. 본의 아니게 힘을 갖게 된. 저는 약간 그렇게 느껴지는 거예요. 뭔가 상황이 저를 주장하게 만들어 준 느낌.(이은미)

제가 제 현실의 삶에서 달라진 게 그동안 정말 너무 이제 좀 일도 많고 그래서 주말에 제가 만나 는 그룹이 있었어요. 옛날에 만나던 오래된... 거기를 그동안 계속 못 나갔거든요? 일이 하나가 더 생기면서. 그랬는데 지리적으로도 우리 거기랑 가깝기도 하고 그러기도 하지만 다시 나가기 시작했어요.(오운숙)

나는 거기에 충실히 표현을 막 하는 거예요. 정말 빠져들 듯이 내가 막 온몸으로 표현을 했던 것 같아요. 그 다음에 상대방이랑 바뀌어도 하고, 그리고 쇼케이스를 해서 발표를 해요. 다 앉아 있고, 딱 그 두 사람만 앞에 무대에 나와서 하는 거예요. 촬영을 하고. 그런 것들이 약간 생소하니까 살짝 긴장은 됐지만 너무 자연스럽게 했던 것 같아요. 두렵지 않게.(권미희)

4. 주제 4 : 개인적 이슈

네 번째 주제인 ‘개인적 이슈’는 2개의 대범주(관계의 문제, 현존하는 내면의 문제)와 5개의 소범주들을 포함하고 있다. 이 주제와 관련된 참여자들의 경험에 대한 일부 보고는 다음과 같다.

집에 가서는 그게 더 많이 아프게 느껴지는... “이게 어렸을 때 형성된 대인 관계의 패턴이 뭐 이렇게 바뀌지를 았아.” 뭐 이러면서 ‘내가 대상관계 공부를 해서 맨날 이런 것만 파고들어서 이 모양인가?’ 뭐 이런 생각도 들기는 했는데, 좀 많이. 슬프다고 하면서 오늘도 여전히, 그렇게. 대인 관계 패턴을 그날도 본 것 같고, 오늘도 본 것 같고... 그게 저한테 가장 힘든 것이고, 가장 슬픈 것이고, 그래요. 그래서 두 주 동안 되게 힘들었는데,(김주희)

어린 아이가 되어서 바닷속에 있다가, 뭐 동굴을 들어가서 거친 숨소리로 있던 여인과 또 다른 혼자서 울고 있는... 그게 아이라고만 생각했는데 그게 내 모습이라는 거죠. 아, 또 슬프네.(서윤희)

일단은 그게 내 것과 아닌 것이 구분되면서 조금 그게 가라앉은 것 같은 생각이 들어요. 그래서 예전에 갖고 있었던 슬픔, 고통 이런 것들이 다 내 것이 아니었다는 것이 좀 분명해지면서 그것에 그만큼 나를 압도하지 않았던 것 같아요.(이은미)

놓아 버렸을 때 정말 많이 슬펐거든요. 정말 제일 많이 울었던 회기였던 것 같아요. 그러니까 춤 추면서 울었던 건 처음이었던 것 같아요. 이야기를 하면서 운 적은 있었어도 춤추면서 눈 감았는데 눈물이 이렇게 날 수 있구나, 라는 걸 느끼게 한 움직임이었는데 그거 역시도 저한테는 되게 이렇게 애도하면 되는 거야, 라고 해 주었어요.(김영선)

그런데 사실은 그게 똑같아요. 왜냐하면 마치 우주에 있는 저 같아요. 우주에 있는 제가 굉장히 무의미하기도 하고 어떻게든 저는 의미를 발견하려고 노력하죠, 애쓰죠. 그런데 그게 굉장히 슬프기도 해요. 어머, 왜 그러냐. 눈물이 나냐 갑자기.(이은미)

5. 주제 5 : 집단에서의 경험

다섯 번째 주제인 ‘집단에서의 경험’은 3개의 대범주(긍정적 경험, 부정적 경험, 신체 접촉에 대한 경험)와 12개의 소범주를 포함하고 있다. 이 주제와 관련된 참여자들의 경험에 대한 일부 보고는 다음과 같다.

이 집단원들과 같이 탐색하고 있다는 게 느껴지고 아 이게 덩어리로 가는 거였구나. 그래서 굉장히 놀랐어요. 저는 사실 오센틱이 굉장히 개인적인 작업으로 생각이 되었었는데 이번 작업은 집단원들과 같이 마치 독수리 오형제처럼 자꾸 숨 내려가는 듯한 하강하는 듯한 느낌? 그런데 그거를 아마 다른 분들도 또 많이 느끼신 것 같아요. 같이 내려가고 있다는 느낌을 그래서 이전의 오센틱에서 느끼지 못했던 느낌이었어요.(이은미)

그런 꿈이나 상징적으로 나타나는 것들도 다 이야기하면서 부드럽게 배경지식이라고 할까요? 그런 것들이... 무언가 꿈이나 상징적인 이야기를 했을 때 무슨 소리야? 하는 분들도 있겠지만 이분들은 다 공부하시는 분들이니까 편안하게 부드럽게 나와서 현실로 연결해서 이야기하거나 움직임에서 쪽 편안하게 흘러가는 게 좋았던 것 같아요. 그리고 그 움직임 안에서 눈을 감고 있는데 연결되어서 스토리가 진행되거나 그런 것들도 신비했어요.(박효진)

제가 느끼고 있었지만 표현을 어떤 식으로 해야 할지 몰랐던 부분들도 있었어요. 아니면 까먹고 놓쳤던 부분. 얘기 못해서 잊어 먹고 있었던 거죠. 오센틱을 다 기억하는 게 어려우니까. 그런데 선생님들의 말을 들으면서 어, 나도 저랬었는데, 하면서 놓쳤던 부분이 생각이 나면서 ‘아 이거 있으면 안 되는 부분이었는데,’라는 사인이 오기도 하고 했었어요. 그런 것들이 집단으로 해서 저에게 도움이 되었었어요.(김주희)

약간 그런 것도 있어요. 그렇게 나를 위해서 냅두면 너무 막 이 공간이 사람들이 어떻게 될까 걱정, 약간 그 선생님이 충분히 슬퍼하지 못하거나 울 때도 멈추고 이런 것들이 가슴 아팠듯이 그런... 어, 이거 펼치면 안 되는데 이렇게 하는 게 있어서.(서윤희)

아 진짜 너무 가기 싫어 이랬는데 가게 될 수밖에 없었던 이유는 ‘정말로 이 작업이 분명 나에게 도움이 된다.’라는 확신도 있었고 그리고 그 안에서의 온기 그 환경이 일주일간 방탕하고 떠돌아 다녔던 나를 안착시켜 주는 날이에요, 주말이. 그리고 토요일 밤 되면 또 나가지만 그래도 안착한 번 하고 나갈 수 있게.(김영선)

계속 접촉이 되는 선생님이 있었어요. XX 쌤도 좀 만나졌고, XX 쌤이 특히 많이 접촉을 나랑 했던 것 같아요. 그런데 이렇게 셋이 동기라서 더 친하기도 하고, 누누이 강구하지만 이런 끌림 같은 게 무언가 연결되는 그런 것들이 이 안에서 일어나고 있구나, 그런 것이 참 놀라웠고.(권미희)

그게 제가 뭐가 접촉하고 싶은 온전히 그래서 그거를 온 바닥으로 스케이트 타듯이 했어요. 그런데 그거를 그렇게 정확히 보셨더라고요. 그래서 그렇게 가면서 이렇게 그런 접촉에 대한 그런 어떤 욕구였던 것 같아요. 그러니까 가면서 그날은 사람들을 많이 만났어요. 그전까지는 만나지 않았어요. 만나더라도 아 이거 혼자 작업인데, 하면서 슬쩍 피하고 그랬는데 그래서 그때 두 사람한테 굉장히 보살핌을 받고.(오윤숙)

사람의 온기인가? 라는 느낌도 있었고, 아마 어렸을 때 생각한 접촉은 차갑기도 하고 아니면, 무서운 할머니의 그런 접촉... 살면서 따뜻한 접촉도 있었겠지만 그거에 많이 간혀있었던 것 같아요. 몸이 그거를 많이 기억하고 있다고 아, 그렇지 않은 접촉도 있고 안전한 접촉, 부드러운 접촉....(박효진)

6. 주제 6 : 소진으로부터 회복

여섯 번째 주제인 ‘소진으로부터 회복’은 3개의 대범주(내적 작업에 대한 결핍과 욕구, 자기 위안과 돌봄의 공간, 직업적 딜레마)와 9개의 소범주를 포함하고 있다. 이 주제와 관련된 참여자들의 경험에 대한 일부 보고는 다음과 같다.

한편으로는 너무 소진이 많이 되는 것 같아요. 그런 것을 다 듣고, 공급해 주고, 마음을 쓰고... 저도 치료사로서 일은 안 했지만, 상담을 하고 사례 관리를 하다 보면 너무 많은 사연들을 듣고 그런 것에 제가 많이 마음이 가요. 그런데 그게 너무 고갈되는 느낌. 그래서 제가 건강의 적신호까지 오고 이런 상황에서는 상담을 하는데 제 안에서, ‘이 얘기 그만 듣고 싶어.’가 상담을 하는 중에 딱 올라왔어요.(권미희)

소진되거나 자신의 상태를 바빠서 체크하지 못하는 것들을 이런 활동을 통해서 채우기도 하고 무의식과 만나서 작업하기도 하고 내 상태를 좀 내려놓고 그 마법 같은 공간을, 안전한 공간에서 볼 수도 있고... 나누고 얻어가고 하는 게 진짜 필요한 것 같아요.(서윤희)

치료사가 남에게 집중이 되어 있잖아요. 남의 상처, 남의 사연, 남의 이야기를 듣고 항상... 자칫 하면 나를 잃어버릴 수도 있을 것 같아요. 그래서 그런 게 내 욕구, 내 내면 이런 것을 잃어버리지 않으려면 이런 게 정말 필요하고,(권미희)

더군다나 이렇게 내담자들을 강력하게 만나야 되고 내가 확 그 어떤 연결 고리들을 연결해 줘야 되고 이렇게 할 때 왜 버닝아웃이라고 하는지 알 것 같은 거예요. 이런 텅어리 시간. 내가 나한테 조금 회복할 수 있는 시간.(이은미)

상담을 하면서 제가 누군가를 케어하고 감독 받고 그런 것에 있어서는 되게 열심히 했던 것 같아요. 그런데 저를 분석하는 것에 있어서는 한다고는 했지만 심층적으로 저를 들어가는 시간은 덜 했던 것 같아요.(김영선)

그런데 제가 치료사 이것을 하면서 여기 치료사로서의 나라든가 치료사로서의 삶 여기에 되게 매몰되는 그런 것도 분명 있는 것 같아요. 그러니까 그동안은 관계들이 다 그랬는데 힘들고 그러면 어 이거는 내가 하는 일이니까 포기할 수는 없잖아요.(이은미)

지금 딱 떠오르는 거는 뚜껑 열고 달고가 되게 좋은가 봐요. 되게 좋은 것 같아요. 마음에 들어요. 그걸 열었을 때 너무 확 열려 버리면 무서울 수도 있지만 또 거기 있는 것들이 다 모르는 것이라고 해서 무서운 것만 있는 건 아니구나... 지금 되게 기뻐요.(박효진)

V. 결론 및 논의

본 연구는 현상학적 질적 연구(Phenomenological Qualitative Study)방법을 통해서 오네틱 무브먼트 참여자들의 경험의 본질이 무엇인지 심층적으로 탐구하였다. 연구 결과에서 분석된 내용을 토대로 연구자가 앞서 제시한 두 개의 연구 질문에 대해 내린 결론 및 논의는 다음과 같다.

1. 오네틱 무브먼트 참여자들의 개인적인 성장과 관련한 경험은 무엇인가?

본 연구에서 분석된 내용을 토대로 위의 첫 번째 연구 질문에 답해 보고자 한다. 참여자들은 오네틱 무브먼트에 참여하는 과정에서 개인적 문제를 다루는 작업들이 의도치 않게 등장하였다. 그 구체적인 내용은 내면아이를 보내는 작업, 이별과 상실에 대한 애도, 내면의 열등감에 대한 인식, 열등감, 가족관계에서의 상처, 현실을 수용하는 것, 외부 활동에 적극적으로 참여, 대인 관계, 본연의 나와 내가 아닌 것에 대한 구분, 표현의 힘 등이다. 오네틱 무브먼트에 참여하는 과정에서 의도하지 않게 만나게 되는 개인적인 문제에 대한 작업들은 '보고 싶지 않은 것을 보아야 하는' 두려운 감정과 수용의 과정에서 겪어야 하는 슬픔과 아픔이라는 감정적 처리 과정이 동반되었다. 하지만 참여자들은 8회기 동안 이어지는 개인적인 작업을 통해 내면의 힘과 관련된 자기 이미지들이 등장하는 것을 경험하고 개인적인 의미와 상징들을 이해함으로써 자신을 성장시키는 경험을 가졌다.

2. 오네틱 무브먼트 참여자들의 직업적인 성장과 관련한 경험은 무엇인가?

본 연구에서 분석된 내용을 토대로 두 번째 연구 질문에 답해 보고자 한다. 예술치료사는 예술을 통해 개인과 지역 사회의 회복과 치유를 돕는 직업적 정체성을 가지고 있다. 인간이 가진 고유한 감정, 특히 고통과 아픔의 영역에서는 아무리 훌륭한 인공 지능도 그 역할을 대신할 수 없다. 크고 작은 재난을 경험한 우리 사회에서는 치유와 소통이 사회적 화두가 되었다. 본 프로그램의 참가자들은 심리 치료 서비스 제공자로서 재난 현장, 복지관, 양로 시설, 학교, 정신과 병원 등지에서 다양한 대상들을 만나 왔다. 언어로 다 할 수 없는 인간의 고통을 창의적이고 표현적인 예술 활동을 통해서 개인과 사회의 트라우마, 상처를 회복하는 데 그 역할을 다해 왔다. 이 연구의 결과를 통해서 참여자들이 예술치료사로서의 직업적 역할, 경계, 정체성, 딜레마, 소진, 한계와 결핍 등에 관한 경험을 발견할 수 있었다.

타인을 돌보는 직업군이 가지는 높은 수준의 정신적 소진과 이에 대한 심리적 정신적 안전장치가 필요함도 알 수 있었다. 특히 참여자들이 동일한 직업을 가졌다는 점, 직업적 소진과 학문적 갈증이 높다는 점 등의 공통적 특성은 자연스럽게 집단에서의 자신과 동료들 돌볼 수 있는 안전한 환경이자 심리적 지지 장치로 작용하였다. 이러한 환경과 관계의 기본적 배경속에서 등장한 움직임과 언어적 나눔의 과정들은 현실에서의 직업적 특징과 한계를 인정하고, 직업적 역할과 정체성을 명료하게 이해할 수 있는 성장의 경험으로 확장되었다. 결과적으로 오네틱 무브먼트에 참여한 개인들의 경험은 본질적인 원하는 삶을 알게 해 주는 상징적인 이미지와 동작으로 등장하였다. 이러한 경험은 직업적 성장뿐만 아니라 개인의 삶의 경로를 선택하고 목표지점을 향해하는데 중요한 나침반이 되었다.

오랜 기간 연구와 임상을 토대로 발전된 전통적 심리학과 상담학에 비교한다면, 무용/동작치료학은

아직까지 학문적 갈등을 해소하기 위한 많은 노력과 기회가 필요함을 거듭 알 수 있었다. 또한 최근 학문의 통섭의 흐름 속에 본 연구자는 어떻게 무용/동작치료 학문의 고유성과 전문성을 견고히 뿌리 내리기 하며, 동시에 타 장르의 학문에 대한 수용 확장되어야 하는지 고민하지 않을 수 없었다. 본 프로그램이 국내에서 무용/동작치료사 또는 학자로서 직업적 뿌리내리기에 고군분투하는 참여자들의 여정에 잠시 쉬어가는 그늘이자 학문적 목마름을 채울 물 한잔이 되었기를 바란다. 나아가 본 연구자는 프로그램의 참여과정에서 예술 치료사들이 발견한 자신의 내적인 힘을 강화하여 우리 사회에 현존하는 상처를 치유하고 건강한 개인과 사회를 만드는 정신보건영역에서 직업적 역할을 견고히 할 수 있기를 기대한다.

본 연구에서 등장한 다양한 이미지를 분석하는 것에 대한 추후 연구가 필요하다. 본 연구에서는 무의식의 경험을 의식화하는 단계에서 문화적 맥락을 통해서만 이해될 수 있는 다양한 상징적 이미지들(지계, 두꺼비집 놀이 등)이 등장하였다. 본 연구자는 후속 연구로 융 분석가 또는 미술 치료 전문가의 자문을 통해서 이미지들에 대한 연구가 진행될 수 있기를 기대한다.

■ 참고문헌

- 국제미래학회, 한국교육학술정보원(2017). 『(제4차 산업혁명시대) 대한민국 미래교육보고서: 초연결·초지능 사회, 교육이 바뀌어야 대한민국이 산다』. 경기: 광문각.
- 홍순택, 강대갑, 권지은(2012). 『임상심리학의 이해』. 서울: 학지사.
- Bruschweiler-Stern, N., A. M. Harrison, K. Lyons-Ruth, A. C. Morgan, J. P. Nahum, L. W. Sander, and E. Z. Tronick(2010). *Change in psychotherapy: A unifying paradigm(Boston Change Process Study Group)*. NY: Norton.
- Chodorow, J.(1997). *Encountering Jung: Active Imagination*. Princeton: Princeton University Press.
- Cooper, M.(2001). Embodied empathy. Haough, S., T. Merry(Eds.). *Empathy*, 218-229. Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Creswell, J. W.(2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Durkin, J., D. Perach, J. Ramseyer, and E. Sontag(1989). A model for art therapy supervision enhanced through art making and journal writing. Wadson, H., J. Durkin and D. Perach(Eds.). *Advances in art therapy*, 390-432. New York, NY: Wiley.
- Janesick, V. J.(2004). *Stretching exercises for qualitative researchers* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Levy, F. J.(2005). *Dance/movement therapy: A healing art*. Reston, VA: National Dance Association and American Alliance for Health, Physical, Education, Recreation and Dance.
- Malchiodi, Cathy A.(2005). *Expressive Therapies*. New York: Guilford.
- Mary, S. W., A. Janet, C. Joan, and P. Patrizia(1999). *Authentic movement*. J. Kingsley, PH: Publishers.
- McNiff, S.(1986). *Educating the creative arts therapist: A profile of the profession*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Merriam, S. B.(2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Moustakas, C. E.(1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pallaro, P.(1999). *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. UK, London: Jessica Kingsley.
- Turry, A.(2001). Supervision in Nordoff-Robbins music therapy training program. Forinash, M.(Ed.). *Music therapy supervision*, 351-378. Gilsum, NH: Barcelona.
- 김나영(2017). 북한이탈청소년 대상 통합예술치료에서의 예술치료사 체험 연구. 『무용예술학연구』, 66(4): 19-34.
- 김수민, 김경희(2017). 발레 전공생들을 위한 Authentic Movement의 홀리스틱 무용교육적 접근. 『대한무용학회』, 75(2): 67-81.
- 소혜진(2019). Experiencing Body Movement in a Creative Arts Psychotherapy Group. 『무용예

- 술학연구』, 76(4): 53-74.
- 장우선(2019). 자문화기술지를 통한 무용 예술강사의 지도경험 성찰. 『무용예술학연구』, 73(1): 161-174.
- Deaver, S. P., and C. Shiflett(2011). Art-based supervision techniques. *The Clinical Supervisor*, 30(2): 257-276.
- Dukes, S.(1984). Phenomenological methology in human sciences. *Journal of Religion and Health*, 23(3): 197-203.
- Ko, K. S.(2014). Korean expressive arts therapy students' experiences with movement-based supervision: A phenomenological investigation. *American Journal of Dance Therapy*, 36(2): 141-159.
- Marion, P., and M. Felix(1979). The relationship of art therapy interns and supervisors. *Art Psychotherapy*, 6: 37-40.
- Nainis, N. A.(2005). Art therapy with onconology care team. *Art Therapy*, 22(3): 150-154.
- Payne, H.(2017). The psycho-neurology of embodiment with examples from authentic movement and Laban movement analysis. *American Journal of Dance Therapy*, 39(2): 163-178.
- Proctor, K., A. Perlesz, B. Moloney, F. McIlwaine, and I. O'Neill(2008). Exploring theater of the oppressed in family therapy clinical work and supervision. *Counseling and Psychotherapy Research*, 8(1): 43-52.
- Salzano, A. T., E. Lindermann, and L. Tronsky(2013). The effectiveness of a collaborative art-making task on reducing stress in hospice caregivers. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1): 45-52.
- Schore, A. N.(2011). The right brain implicit self lies at the core of psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 21(1): 75-100.
- Spillett, M. A.(2003). Peer debriefing: Who, what, when, why, how. *Academic Exchange Quarterly*, 7(3): 36-41.
- Tantia, J. F.(2014). Is Intuition Embodied? A phenomenological study of clinical intuition in psychotherapy practice. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(4): 211-223.
- Wallock, S.(1977). *Dance-movement therapy: A survey of philosophy and practice*. Doctoral dissertation, United States International University.
- Wilson, L., S. Riley, and H. Wadeson(1984). Art therapy supervision. I: The beginning phase of supervision in art therapy. II: The middle phase of therapy and supervision. III: The termination phase of supervision. *Art Therapy*, 1(3): 100-105.
- 네이버 지식백과 상담학 사전(2020). “내면아이”. <<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=5675531&cid=62841&categoryId=62841>, 2020. 3. 6.>.
- 대한무용/동작치료학회 홈페이지(2020). “국제워크숍 ‘오센틱 움직임으로 만나는 마음챙김과 자기연민’”. <<http://www.ksdmp.org/introduce/history.php> 2020. 2. 15.>.

- ADTA(2020). *Board Certified Dance/Movement Therapist(BC-DMT)*. <<https://adta.org/bc-dmt-2/>, 2020. 3. 7.>.
- Nvivo(2020). *NvVivo 12 Plus*. <<https://www.qsrinternational.com/nvivo/nvivo-products/nvivo-12-plus>, 2020. 3. 12.>.
- Schmais, C., and E. White(2020). *Movement Analysis: A Must for Dance Therapists*. <<http://carljung.ru/Library/Ex/Move.htm>, 2020. 2. 15.>.
- Trochim, William M. K.(2020). *Research method knowledge base, Qualitative validity*. <<https://socialresearchmethods.net/kb/qualitative-validity/>, 2020. 3. 6.>.

논문투고일 2020. 2. 15.
심사일 2020. 2. 21.
심사완료일 2020. 3. 11.

A Study of Expressive Arts Therapists' Experiences in Authentic Movement

Ko, Kyung Soon

Assistant Professor, Dept. of Psychotherapy, Soonchunhyang University

This is qualitative study focused on exploring dance/movement therapists' experiences in Authentic Movement (AM), which was developed on Carl Jung's concept of Active imagination. Seven participants were recruited in Seoul, Korea, and were trained as dance/movement therapists. The researcher provided total of eight session of AM, and each session took 2 hours to 2.5 hours. Data was gathered through an individual interview centering on two research questions: 1. What were the participants' experiences in AM in relation to their personal growth? 2. What were the participants' experiences in AM in relation to their professional development? The NVivo 12 software program was used as a tool to ensure efficient organization. Data analysis is revealed six themes (self-awareness & insight, growth, discovery and manifestation of strength, personal issue, group experiences, and recovery from burn-out), 21 categories, and 74 subcategories from the 473 meaningful units.

Keywords: Dance/movement therapy(무용/동작치료), Authentic movement(오텐틱 무브먼트), Phenomenological qualitative study(현상학적 질적연구), Personal growth (개인적 성장), Professional development(직업적 성장)