

## 홀리즘(Holism)에 근거한 Somatic Dance 교육의 개념 모형 연구\*

서현주\*\* · 김경희\*\*\*

I. 서론	V. 결론
II. 홀리즘과 홀리스틱 교육의 개념	참고문헌
III. Somatic Dance 교육의 개념과 특징	Abstract
IV. Holistic Somatic Dance 교육의 개념 모형 개발	

### I. 서론

무용은 다른 예술과 달리 인간의 신체를 매체로 하기에 인간의 표현과 가장 밀접한 관계를 가지며 역사의 시작에서부터 신체의 움직임을 통해 인간과 인간의 소통으로서 역할을 해 왔다. 따라서 무용 연구에 있어서 신체에 관한 탐구는 가장 본질적이다. 그리고 무용교육은 ‘무용을 위한 교육(education for dance)’이라는 교육체계에 근거한 ‘신체기술 혹은 기량향상’의 패러다임과 ‘무용을 통한 교육(education through dance)’의 체계 속에서 ‘신체 움직임을 통한 다양한 교육적 가치의 지향’의 패러다임이라는 양대 이론적 틀 속에서 전개되어 왔다고 할 수 있다.<sup>1)</sup>

하지만 그동안 무용교육에서 이루어진 수업은 ‘신체기술 혹은 기량향상’에 초점을 두고 있으며 이러한 현상은 국내외 무용교육에 있어서 동일하게 나타나는 현상이다. ‘신체기술 혹은 기량향상’에 초점이 맞춰진 현 무용교육에서 신체는 물리적 신체를 인식하는 능력을 갖추지 못할 뿐 아니라 신체적 기능을 통한 정신적 기능의 향상시킴을 시도한 ‘무용을 통한 교육’에서도 신체적 기능발달의 범주를 벗어나지 못하고 무용교육이 궁극적으로 지향하는 전인의 형성은 근본적으로 이루어질 수 없음을 보여준다.<sup>2)</sup>

무용교육에서 궁극적으로 지향하는 전인의 형성은 인간의 지적, 사회적, 신체적, 정서적, 도덕적 역

\* 본 연구는 2020학년도 박사학위 논문을 수정·보완한 것임

\*\* 주저자, 성균관대학교 무용과 박사

\*\*\* 교신저자, 성균관대학교 무용과 교수, 76khangel@daum.net

1) 이기련(2005), Somatic 차원에서의 무용교육 전개방향, 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문, p.2.

2) Ibid.; 서예원, 조은숙, 문영, 김윤진(2013), 무용교육표준 개발 연구, 『무용예술학연구』 42(3), p.23; 윤미정(2005), 소매틱 차원에서 본 접촉즉흥무용의 의미와 기능, 연세대학교 대학원 박사학위 논문.

량과 창의력 및 잠재력까지의 전체적 인간성에 주목하고, 모든 생명체의 조화로운 공존을 주장하는 현대 교육철학인 홀리스틱 교육 패러다임 안에서 찾을 수 있다. ‘전체성(wholeness)’을 의미하는 ‘전체적 인간을 위한(for the whole person)’ 홀리스틱 교육은 인간과 인간과의 관계, 인간과 생태계와의 관계 등 ‘관계성’에 중점을 두고, 그 속에서의 균형과 포괄을 추구하고 있다.<sup>3)</sup> 홀리스틱 교육이론의 핵심은 교육대상으로서의 인간을 전체적으로 파악하려는 사고방식이며 모든 학생은 감정, 마음, 지성, 신체, 영혼의 통합된 인격체이다.<sup>4)</sup>

또한 통합(integration), 전체성(wholeness), 연계(connection), 균형(balance)의 발달에 초점을 두는 홀리스틱의 개념은 교육현장에서 더 깊고 넓은 차원의 예술의 가치를 이해하고 전인적 인간존재를 발달시킬 수 있는 기반을 제공한다고 할 수 있다.<sup>5)</sup> 이러한 전인적 통합, 인간의 내적 그리고 외적인 관계성, 경험을 통한 삶의 이해와 의미의 탐구를 강조하며, 객관화된 신체와는 반대로 경험된 신체, 신체와 정신이 분리되지 않고 하나의 경험이 되는 소매틱 연구는 홀리스틱 교육으로 이어질 수 있다.

김경희,<sup>6)</sup> 전미현,<sup>7)</sup> 그리고 에디(Eddy)<sup>8)</sup>는 무용교육 방법으로 소매틱 교육 방법을 제안하였는데 이들은 소매틱 교육 방법이 테크닉에 집중되어 있던 기존의 무용교육에서 벗어나 신체를 인지하여 테크닉 뿐 아니라 심신이 하나로 통합되어 조화로운 춤을 출 수 있게 한다고 하였다. 이러한 소매틱 무용 교육 과정은 홀리스틱한 과정으로 테크닉, 춤, 신체 자각 등 모든 체현화 경험(embodied experience)이 따로 분리되어 있는 것이 아니라 전체로서의 교육과정으로 볼 수 있다. 체현화 경험을 통해 나를 자각하는 것은 환경, 타인, 사물 등 모든 관계 안에서 이루어진다. 이것은 홀리스틱 교육에서 중점을 두는 것으로 관계성을 통해 신체, 마음, 정신 일체의 총체성을 나타낸다.

Somatic Dance는 최근 다양한 소매틱 전문가들과 무용가들에 의해서 실천으로 전개되고 있다. Somatic Dance 교육은 마사 에디(Martha Eddy)의 BodyMind Dancing™ 과 2013년부터 매년 Somatic Dance Conference를 개최하고 있는 빌 에반스(Bill Evans)의 Somatic Dance Technic 프로그램들이 있다. 국내에서는 김경희의 Somatic Ballet® 프로그램이 있으며 소매틱 페다고지의 새로운 대안을 제시하고 있다.

이에 본 연구자<sup>9)</sup>는 소매틱 움직임 교육자, 치료사, 그리고 Somatic Dance 교육자로서 무용교육에서 Somatic Dance와 Somatic Dance 교육의 개념과 교육적 원칙에 대한 논의의 필요성을 느꼈다. 따라서 본 연구는 홀리즘에 근거한 Somatic Dance 교육의 목표와 특성을 밝히고, Holistic Somatic Dance 교육의 개념 모형을 개발, 제안하는데 목적을 둔다. 이를 위해 본 연구는 문헌연구 중심으로 자료를 수집, 조사, 분석, 해석하였으며, 본 연구의 전개에 있어서 1차 자료의 국내외 서적, 기사, 연구 논문, 평문, 예술가의 토론, 인터뷰, 인터넷, 동영상 등을 적극적으로 활용하였다.

3) 송민영(2006), 『홀리스틱 교육사상』(서울: 학지사), p.7.

4) 일본홀리스틱교육연구회(1995), 『홀리스틱 교육의 이해』, 송민영, 김현재(역)(서울: 책사랑, 1999), p.20.

5) 문영(2014), 홀리스틱 패러다임에 근거한 통합무용교육 모형 연구, 『한국무용학회지』 25(2), p.31.

6) 김경희(2017), 소매틱 움직임 교육/치료를 위한 기본 원리 연구, 『대한무용학회논문집』 75(1), pp.21-36.

7) 전미현(2008), 소매틱스 이론을 적용한 움직임 교육방법론에 관한 연구, 『한국무용기록학회지』 14(1), pp.167-186.

8) M. Eddy(2006), The practical application of Body-Mind Centering® (BMC) in dance pedagogy, *Journal of Dance Education* 6(3), pp.86-91.

9) 본 연구자는 미국 공인 라반 움직임 분석 자격자(Certified Movement Analyst, CMA)이자 ISMETA(International Somatic Movement Education and Therapy Association) 등록 소매틱 움직임 교육자/치료사(RSME/T)이며 Somatic Dance 교육자(RSDE)이다.

## II. 홀리즘과 홀리스틱 교육의 개념

### 1. 홀리즘

홀리즘(holism)은 모든 현상이 상호 연관되어 있고 다른 모든 것들과 이어져 있다고 보는 세계관의 하나이다. 홀리즘의 어원은 그리스어의 'holos'에서 유래하며, 완전한(complete), 그리고 통합적(integral)이라는 의미를 지니고 전체(whole), 건강(health), 치유하다(heal), 신성한(holy)이라는 단어의 어원이기도 하다.<sup>10)</sup>

홀리즘이란 개념은 철학자 스머츠(J. C. Smuts)의 『홀리즘과 진화 (Holism and Evolution)』라는 책에서 최초로 제시되었는데 그는 “어느 부분을 아무리 쌓아가더라도 결코 전체에 도달할 수 없다. 왜냐하면 전체는 부분의 총화보다 훨씬 큰 것이기 때문이다”<sup>11)</sup>라고 주장하였다. 이것은 전체의 합이 부분과 부분과의 합으로 이루어진 것이 아니라 그 부분 사이에 우리가 모르는 다른 것들이 있기 때문에 전체는 부분의 합보다 크다고 보았다. 그는 이 세상에 존재하는 모든 것들이 전체로서 현존하려는 본질을 갖고 있으며 이 새로운 전체는 옛 전체를 내포하고 있다고 하였다. 그러나 본질적으로 전체를 초월하여 새로운 전체를 지향하고 있으며, 그러한 형태로 자신을 구성하고 있으면서 그 바탕 위에서 새로운 전체를 형성해낸다.<sup>12)</sup>

홀리즘은 우주 안에 있는 모든 것이 나누어질 수 없는 전체의 일부분이라고 보는 ‘영원의 철학(perennial philosophy)’에 뿌리를 두고 있으며, 조화로운 상호 연계를 통해 모든 부분과의 관계성과 연계를 강조하고 있다. 홀리즘은 인간을 소우주로 보고 우주 질서와의 연계를 깨닫기 위해 영혼, 즉 내면의 자아(inner self)와의 대화 방법으로 명상, 우화, 침묵 훈련, 음악, 무용 등이 도움이 된다.<sup>13)</sup>

홀리즘이 나타내는 특징을 살펴보면 다음과 같이 상호관계성, 하나의 개체로서의 생명과 우주, 그리고 자연과의 생태학적 세계관을 들 수 있다. 첫째, 상호관계성은 우주를 생성, 변화하는 과정 안에서 상호 유기적으로 연계하며 역동적인 동시에 통일적인 모습으로 보고 있다. 이 의미는 하나의 시스템이 구성되어 있어 어떠한 개체도 전체와의 단순한 상호의존성을 넘어 일체성과 조화를 이루며 끊임없는 변화와 순환성이 있음을 인식하고자 하는 것이다. 둘째, 개체적 생명체를 전체와 분리시켜 볼 수 없으며 생명이 부여된 개체는 우주로부터 정보를 공유하여 스스로를 유기적 창조방식으로 변화시켜 나아간다. 따라서 개체 스스로가 환경을 결정하고 변화시키며, 환경은 개체의 변화에 다시 영향을 줌으로써 생명 스스로의 능력이 있음을 의미한다. 셋째, 세계를 분리된 부분들의 집합체라기보다는 통합된 전체로 보는 생태학적(Ecological)세계관이다. 모든 현상들이 근본적으로 상호의존하고 있기에 개인과 사회는 자연의 순환과정과 깊이 관련되어 있다는 것을 의미한다.

이와 같은 홀리즘의 철학으로 밀러(J. Miller)는 사람들이 흔히 홀리스틱의 근본적 의미에 대해 묻는데, 단순히 부분의 합으로 환원될 수 없는 통합된 전체로 이루어진 우주를 언급하는 것<sup>14)</sup>이라 하였다.

10) 일본홀리스틱연구회(1995), p.23.

11) J. C. Smuts(1926), *Holism and Evolution*(New York: Macmillan), p.86.

12) 오인탁(2009), 홀리즘에 대한 교육철학적 성찰, 『교육철학연구』 46, p.149.

13) J. Needleman(1982), *The Heart of Philosophy*(New York: Knopf), p.45.

14) Ibid., p.29.

홀리스틱의 개념은 새로 생겨난 말이 아니며 자세히 들여다보면 세계는 음과 양의 조화로서 이루어진다고 하는 동양의 우주관과 서양의 소크라테스(Socrates), 플라톤(Plato) 등의 고대 철학자들로부터 현재에 이르기까지 계속해서 이어져 내려온 공통된 하나의 정신적인 전통이라는 것을 알 수 있다.<sup>15)</sup>

## 2. 홀리스틱 교육의 개념

홀리스틱 교육은 하나의 단순한 기술이나 교육과정이지 아닌, 전인 교육과정을 위한 교육으로 학습자의 지적, 정서적, 사회적, 신체적, 예술적, 영적 잠재성을 일깨우며 자기 주도적으로 연구하는 전인적 인재를 육성하는데 의미를 둔다. 또 ‘관계와 소통’을 바탕으로 전인적인 교육을 목표로 하고 있다. 이러한 관점으로 교육을 하나의 통합적인 예술로서 바라보았다고 할 수 있다.

홀리스틱 교육은 학생의 지적인 측면 뿐 아니라, 신체적, 감성적, 논리적, 정신적인 측면 등 전인적인 존재에 깊이 관계하며 몬테소리(Montessori)학교, 발도르프(Waldorf)학교, 진보주의 교육, 인본주의 교육, 자유학교(free school)운동 등은 대안적인 교육운동이라고 할 수 있다. 또한, 홀리스틱 교육은 ‘관계성’에 초점을 둔 교육이다. 즉, 논리적 사고와 직관과의 관계, 마음과 몸과의 관계, 지식의 다양한 분야 영역의 관계, 개인과 공동생활과의 관계, 그리고 자아(ego)와 자기(Self)와의 관계 등 학습자는 이러한 관계를 깊이 추구해서 이 관계를 깨달음과 함께 그 관계를 보다 적절한 것으로 변용해 가기 위해 필요한 힘을 얻게 하는 것을 목표로 하는 교육<sup>16)</sup>이다.

홀리스틱 교육은 인간 발달과 인간을 위한 교육을 최우선으로 하며 개개인의 개성을 존중하여 하나의 인격체로 학생을 대한다. 이것은 현재 교육에서 이루어지는 교사와 학생의 관계가 수직적인 것이 아닌 하나의 인격체로 수평적 관계에서 학습이 이루어지는 것을 의미한다. 또한 홀리스틱 교육은 경험을 통해서 더 견고해지며 체험학습의 중요성을 강조한다. 살아 있는 체험은 끊임없이 성장해 가는 것으로, 홀리스틱 교육의 목적은 학생들이 경험을 통해 전인적인 성장을 이루도록 하는 것이다.

홀리스틱 교육은 전체성에 기인하여 신체, 정신, 마음을 인간의 실존 그 자체로 인식하면서 조화로운 발달과 전인 교육을 추구한다. 이러한 관점에서 홀리스틱 교육을 하나의 예술로 보았으며 특히 전인교육을 함에 있어 예술교육을 통하여 통합적, 전인적, 전체적 교육을 실천하는데 주안점을 둔다. 대표적으로 슈타이너(R. Steiner)와 몬테소리(M. Montessori)를 들 수 있다. 슈타이너는 ‘인지학’이라는 학문을 제창하였고, 자신만의 교육철학인 ‘발도르프(Waldorf)’를 완성하였다. 발도르프 교육의 특징적 형태를 보여주는 ‘오이리트미(Eurhythmie)’는 본래 좋은 흐름과 리듬을 가진 조화로운 동작이란 의미를 가진 독일어로 언어를 신체로 표현하는 방법이다. 오이리트미에 대해 임용자<sup>17)</sup>는 “춤을 출 때 그려지는 형태나 도형을 신체의 움직임과 리듬으로 체험하면서 인간의 내적 창조력과 생명력을 전개하고 발달시키는 발도르프의 필수과목”이라고 하였다. 즉, 단순한 무용동작을 넘어서 이미지, 리듬, 느낌이 하나로 통일되어 동작 속에서 실현될 때 참 교육이 시작된다고 보았던 슈타이너 교육 철학의 핵심인 것이다.

슈타이너는 인간이 몸(body), 마음(soul), 정신(spirit)으로 구성되어 있으며 이 세 가지 요소를 갖추어 조화로운 인간을 만들어가는 것을 교육의 목표로 하고, 이를 위해 영성을 계발해야 한다고 주장했다.

15) 조수현(2001), 총체적 언어 접근을 통한 교실 수업 연구, 대구대학교 대학원 석사학위 논문, p.11.

16) J. 밀러(1996), 『홀리스틱 교육과정』, 김현재, 김명자, 김복영, 송민영, 박현주, 박성혜(역)(경기도: 책사랑, 2000), p.65.

17) 임용자(2012), 분석심리학과 무용동작치료, 『한국예술심리치료학회 학술대회』 2012(추계), p.47.

밀러는 슈타이너의 이 모델을 “지적, 신체적, 감성적, 영성적 성장을 포함한다는 점에서 홀리스틱적이다”<sup>18)</sup>라고 하였다.

몬테소리는 창의적이며 상상력이 풍부한 존재로 아동을 해석하고 있으며, 운동적(motor)-감각적(sensory)-지적(intellectual) 차원의 연속적 학습 발달과, 민감기(sensitive period), 우주적 교육(cosmic education)과 같은 그녀만의 교수 방법을 발전시켰다. “창의적인 예술은 몬테소리 교육과정에 분명히 포함된다. 예를 들면 그림을 그리면서 아이들은 창의적인 자기표현의 기본이 되는 자유에 대한 욕구를 충족한다”<sup>19)</sup>고 몬테소리는 언급하고 있다.

이러한 예술을 통한 전인적 교육은 가드너(H. Gardner)의 다중지능 이론(Multiple Intelligence Theory)이 예술을 하나의 지능으로 범주화한 것에 기여한다. 언어, 논리-수학적 영역으로만 지능의 개념을 대변하던 전통적인 방식에서 벗어나 ‘신체적’, ‘음악적’, ‘시각-공간적’, ‘상호 관계적’, ‘개인 내적’, ‘자연주의적’ 영역으로 지능을 영역을 확대하고 각각의 상호간 단절이 없는 총체로 인식했다.<sup>20)</sup>

홀리스틱 예술교육의 큰 특징 중 하나는 예술적 경험을 통해 통합적인 사고와 전인적 교육을 한다는 점에 있다. 지금까지 살펴본 홀리스틱 교육은 학습자간의 상호작용과 서로와의 관계 속에서의 균형적인 성장을 강조하고 있으며 인간과 인간, 인간과 공동체, 인간과 자연과의 관계는 하나라는 전체성과 관계성을 중시함을 알 수 있다.

### III. Somatic Dance 교육의 개념과 특징

#### 1. Somatic Dance의 개념

개인적 경험의 관점을 통한 신체 연구인 소매틱은 내적 감각, 움직임, 지식, 그리고 행위의 개인적 과정과 내적 경험의 특징을 강조하는 인간 자체에 대한 탐구이며 의식, 신체적 기능 그리고 외적 환경들에 관하여 전체론적인 측면에서 연구하는 분야<sup>21)</sup>라고 말할 수 있다. 즉, 그것은 소매틱 경험이 이루어지는 과정에 주안점을 두고 있는 실천 위주의 학이라고 할 수 있다. 총체적인 생명체의 신체를 의미하는 ‘Soma’는 지각의 주체이며, 인간의 신체 움직임을 체험하는 주체가 바로 지각하는 신체라는 점을 소매틱은 밝히고 있다. 이와 같이 신체에 대한 통찰력은 반드시 모든 체험이 실천적 수행의 결과에 근거한다는 점과 소매틱 경험은 생동적 경험(Living Experience)에 주안점을 둔다는 점<sup>22)</sup>에서 무용과 불가분의 관계를 갖는다.

신체를 매체로 하여 내적 충동을 표현하는 무용과 개인적 경험의 관점을 통한 신체 연구인 소매틱은 밀접한 관계가 있으며 무용에서 소매틱은 하나의 방법론으로 발전해 왔다. 무용을 몸, 마음, 정신

18) J. 밀러(1996), p.297.

19) 민경숙(2013), 홀리스틱 예술 통합 교육과 교육과정:제3주제 발표, 『한국홀리스틱교육학회지』 1(1), p.98.

20) H. Gardner(1993), *Multiple Intelligences:the Theory in Practice*(New York: Basic Books).

21) T. Hanna(1976), “The field of Somatics”, *Somatics:Magazine-Journal of The Bodily Arts and Sciences*, Autumn, pp.30-34.

22) T. Hanna(1986), “What is Somatics?”, *Somatics:Magazine-Journal of The Bodily Arts and Sciences*, Spring/Summer, pp.1-10.

으로 이해하고 경험하는 ‘사고 통합’으로 정의한 라반(R. Laban)은 기본적으로 인간의 움직임이 내적 욕구에 의해 일어난다고 보았던 관점에서 출발하여 움직임을 통하여 인간을 탐구하는 것을 주제로 삼아 라반 움직임 분석(Laban Movement Analysis) 이론을 구축시켰다. 그의 제자인 바르테니에프(I. Bartenieff)는 “신체가 내적으로 어떻게 움직이는가”라는 질문으로 움직임의 발생 원리를 밝히기 위해 해체된 신체 부위 간의 관계성을 탐구하여 움직임의 발생원리를 이해하고, 신체의 효율적인 움직임을 실현할 수 있는 신체 훈련법으로서 바르테니에프 기초원리(Bartenieff Fundamentals:BF)를 개발하였다. 그리고 스키너(J. Skinner)의 ‘이완운동(Release Work)’으로 알려진 릴리즈 테크닉(Release Technique)은 현대무용수들의 연습에 필수적인 것이 되고 있다. 이와 같이 신체에 대한 이해와 움직임을 바탕으로 무용과 무용교육에서 소매틱 방법론이 발전하였다.

그 동안의 무용 형식과 개념들을 탈피하는데서 시작된 포스트모던 댄스에서 타인과의 관계를 통해 상호신체성을 주체로 인정하며 움직임을 탐구한 접촉즉흥의 팩스톤(S. Paxton)과 춤을 통해 원초적인 감각을 회복하고 자연, 환경에서의 신체 탐구를 통한 몸, 마음, 감정이 통합된 춤을 연구한 할프린(A. Halprin)은 Somatic Dance의 선구자라 할 수 있다.

팩스톤은 무용에서 몸이 물리적 한계성에도 불구하고 다양한 표현 잠재력을 지닌 사실을 인식하고 재발견하였다. 접촉즉흥은 타인과의 관계를 통해 상호신체성을 주체로 인정하며 움직임을 탐구한다. 이것은 신체와 정신이 분리된 것이 아닌 통합된 신체의 물리적 탐구를 통해 움직임의 새로움과 도전을 만들어가며 타인과 사회의 소통을 이끌어 낸다는 점에서 Somatic Dance라고 볼 수 있다.

할프린은 무용교육자인 듀블러의 가르침과 함께 소매틱의 펠턴크라이스 메소드, 계슈탈츠 심리치료의 창시자이자 정신분석가인 프리츠 펠스, 실증적 경험주의 철학자 존 듀이 등과 같은 사상에 깊게 영향을 받았다. 할프린은 몸을 신체적, 정서적, 정신적 수준이 하나로 통합된 시각을 바탕으로 춤과 치유에 접근하였고, 몸, 마음, 감정 사이의 관계를 반영하는 감정과 이미지를 통합하는 춤을 구현하였다.<sup>23)</sup> 할프린의 작업은 즉흥적 실험과 동작의 영역을 확대하며 각 개인의 주관성과 특성, 개성을 개발하게 하였으며 예술의 경계를 허물고 음악, 시, 건축, 미술 등 다양한 예술 분야와 상호 교류를 통해 활동하였다. 또 몸의 해부학적, 과학적 원리를 바탕으로 감정적, 이미지적 경험을 중요시 하는 몸, 마음, 감정이 통합된 춤을 추며 삶과 예술을 통합하는 삶-예술 과정 프로그램을 창안하였다.

Somatic Dance는 경험적 신체로 사고하고 그것을 신체의 움직임을 통해 나타내는 것이라고 할 수 있다. 이것은 총체적이며 자신 이외의 다른 환경 또는 다른 모든 것과 관계성을 맺고 있다는 것을 알 수 있다. 자신을 나타내기 시작할 때부터 외부와의 관계성이 시작되기 때문에 Somatic Dance는 내재된 자신을 인식하는 것에서 출발한다고 볼 수 있다. 이와 같은 경험에서 체현의 표현은 신체적, 사회적, 그리고 직관적이며 지적인 측면 모두 함께 작용한다.

Somatic Dance는 춤추는 신체에 대한 것뿐만 아니라 우리가 살고 있는 세상에 대해 보다 정확한 감각을 개발하는 것이라고 할 수 있다.<sup>24)</sup> 넓은 의미에서 Somatic Dance는 경험된 신체를 통해 표현하는

23) 안선희(2016), 할프린 신체부분은유기법 중심의 소매틱 즉흥춤 프로그램이 신체 자각과 표현에 미치는 영향, 부산대학교 대학원 석사학위 논문, p.11.

24) M. Eddy(2017), *Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action*(Chicago: Intellect Ltc); S. Fortin, W. Long, and M. Lord(2002), Three voices: Researching how somatic education informs contemporary dance technique classes. *Research in Dance Education* 3(2), pp.155-179.

모든 행위라고 볼 수 있으며 경험을 통해 각 개인의 춤에 의미를 둘 수 있는 점들이 우리의 생활과 밀접하게 맞닿아 있다는 점이 중요하다. 이렇듯 생활과 밀접한 관계를 맺는다는 점에서 Somatic Dance는 사회적, 문화적, 환경적으로 연관되어 있다.

Somatic Dance는 인간을 자연의 유기체 중 하나로 바라보며, 인간, 자연, 환경과 함께 춤으로 표현하고 움직임을 탐구하는 과정을 중요시한다. 이와 같은 탐구의 과정에서 신체의 내부와 외부, 신체와 정신의 통합을 통해 자신을 인지하고 더 나아가 타인과의 상호관계성을 통해 움직임의 새로운 도전을 만들어가며 사회에서의 소통을 이끌어 낸다. 이것은 각 개인의 체현화 경험(embodied experience)을 통해 개인의 주체성을 나타내고 타인 또는 자연, 환경 안에서 소통하고 관계를 맺음으로서 사회, 문화적 공동체의 성격을 드러낸다.

민 타나카의 바디 웨더(Body Weather)에서는 춤에 대한 실험과 체험을 강조하며 인간과 환경을 구분하지 않고 춤을 통해 자연과 인간이 역동적으로 교환되는 것을 강조<sup>25)</sup>하였다. 생활과 예술을 보다 충분히 통합하기 위한 방법으로 설립된 얼스 댄스(EarthDance), 자연에서의 움직임을 통해 서로 다가가고 회복되는 예술을 위한 할프린의 플래네티리 댄스(Planetary Dance)에서도 삶과 예술은 분리될 수 없으며 춤과 예술의 통합을 추구하는 것을 알 수 있다.

Somatic Dance는 자신을 탐구하는 과정으로부터 출발하여 타인 또는 환경과 소통의 표현이며 내적인 경험의 주체로서 신체, 감정, 인지 통합에 중점을 둔다. 이것은 몸의 경험을 통한 인지적, 정서적, 사회적, 신체적, 영적 통합 뿐 아니라 우리의 삶에서 춤과 예술의 통합 과정을 말한다.

## 2. Somatic Dance 교육의 개념과 특징

### 가. Somatic Dance 교육의 개념

미국의 심리학자인 짐 스피라(Jim Spira)가 1988년 캘리포니아에서 움직임 교육/치료 학자들과 함께 설립한 국제 소매틱 움직임 교육과 치료 협회(ISMETA: International Somatic Movement Education and Therapy Association)는 소매틱 움직임 교육과 치료를 위한 프로그램들을 표준화하고, 전문가 자격증을 공식 등록 보장 받을 수 있도록 세계적 공동체를 구축하고 있다.<sup>26)</sup> ISMETA의 공식 등록 기관으로는 LIMS(Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies), Alexander Technique Center, Body-Mind Centering(BMC), Tamalpa Institute등 20여개의 각 고유 프로그램을 가지고 있으며 2019년부터 Somatic Dance 교육과 Somatic Dance 교육자 자격 등록을 시작하였다.

ISMETA에 따르면 Somatic Dance 교육의 목적은 무용이라는 예술 안에서 움직임 인식(movement awareness)을 통하여 인간의 기능과 몸과 마음의 통합을 향상시키는 것이다. 또 아래와 같은 역량을 개발하도록 하지만 이것에만 국한되지 않는다.<sup>27)</sup>

25) 김재리(2018), 춤의 수평성: 타나카 민(田中泯)의 '바디 웨더(Body Weather)'를 중심으로, 『대한무용학회논문집』 76(3), p.46

26) 김경희(2017), p.24.

27) ISMETA, *Registered Somatic Dance Educator Requirements*, <<https://ismeta.org/wp-content/uploads/2019/06/RSDE-Requirements-Web-Version.pdf>, 2020. 1. 30.>.

- 기능적이고 표현적인 움직임의 관점과 함께 목표지향적 및 과정지향적 접근 방식으로서의 신체 인식에 집중
- 지각, 운동 감각, 고유수용 감각, 내부수용 감각의 개선
- 자세 및 움직임 상호작용의 습관적 패턴 인식
- 구조적, 기능적, 그리고 표현적 통합
- 창작 과정에 대한 접근 및 심화
- 삶의 의미와 즐거움을 높이는 체화된 감각의 경험

위와 같은 역량을 개발하기 위한 Somatic Dance 교육은 학습자 자신과 그룹 인식(awareness)에 중점을 두며 내부의 감각을 위한 이미지와 실천을 안내하고, 신체의 움직임을 인식하여 실험적인 해부학 탐구를 할 수 있도록 한다. 이를 위한 Somatic Dance 교육의 방법으로는 구두 신호를 통한 명확한 의사소통, 그리고 자세와 움직임 평가를 위한 소매틱 지도(somatic guidance)가 필요하다. 또한 고유수용성감각(proprioception)과 운동감각적 인식(kinesthetic awareness)을 향상시키기 위해 터치(touch)를 적절하게 사용한다.

ISMETA의 소매틱 움직임 교육자/치료사이며 미국 공인 움직임 분석가로 활동 중인 마사 에디는 1986년 Somatic Dance를 구체화시킨 바디마인드 댄싱(Body Mind Dancing™) 프로그램을 개발하였다. 바디마인드 댄싱은 코헨(Bonnie Bainbridge Cohen)의 BMC에서 많은 영향을 받았으며 움직임, 접촉, 목소리, 그리고 마인드를 통하여 몸을 깊이 탐구<sup>28)</sup> 하는데 기본을 두고 있다.

에디는 소매틱 시스템, 즉, BMC, 바르테니에프 기초원리, 라반움직임 분석, 그리고 그동안의 경험들을 통합하여 1991년 다이나믹 임바디먼트(Dynamic Embodiment)를 고안하였다. 다이나믹 임바디먼트의 주요 목적은 몸 깊숙한 곳, 내부의 소리를 들음으로써 자세, 움직임, 그리고 행동까지 개선시키고 몸의 언어로 자각과 감수성을 높여줄 뿐 아니라 다이나믹 임바디먼트가 사용되는 모든 곳에서 소매틱 자각(somatic self-awareness)을 일깨우는데 도움을 주는 것이다.<sup>29)</sup>

Somatic Dance 교육에서 자각은 매우 중요한 요소인데 스스로 인지하고 깨우쳐서 몸과 마음이 하나가 되는 것이다. Somatic Dance 교육에서는 수업내용을 특별한 스타일로 고정시키지 않고 일상적 모방 작업이나 주제의 다양한 즉흥을 내용으로 한 수업이 진행되며 학생들은 신체를 감각적으로 인지하는데 중점을 두고, 교사들은 학생들이 지각적 감각에 따라 신체 감각들을 인지하도록 지도한다.<sup>30)</sup>

Somatic Dance 수업은 교사의 움직임을 따라하는 것이 아닌 학생 스스로 신체의 감각을 인지하여 움직이기 때문에 수업의 주체는 학생이 된다. 이와 같이 학생들의 신체 감각들을 통한 경험은 수업에서의 주체를 나타낼 뿐 아니라 각 개인의 개별성과 독창성을 나타내며 창의적 수업으로 이어진다.

28) M. Eddy(2006), pp.86-91.

29) 김경희(2015), Pedagogical Inquiry of BodyMind Dancing™, 『대한무용학회논문집』 73(4), pp.65-73.

30) 윤미정(2005), p.110.

## 나. Somatic Dance 교육의 특징

### 1) 탐구적 접근과 사고

Somatic Dance는 소마의 경험을 통한 신체적, 정서적, 사회적, 인지적, 그리고 영적 통합으로 자신을 탐구하는 것이다. 에디는 소마에 근거한 무용의 목적을 신체적 존재 의식을 발달시키고 움직임의 중요성을 파악하며 인간행동의 숨겨진 측면을 찾고 움직임의 경험을 탐구함에 따라서 인간 존재의 좀 더 깊은 의미를 찾는 것으로, 결국 의미 깊고 의도적인 자아의 실현을 극대화 하는 움직임을 통한 체험을 자기 스스로 창조할 수 있게 하는 것이라고 하였다.<sup>31)</sup> 체현화 경험(embodied experience)로부터 통합적 사고를 함으로써 자각(self awareness)을 통해 신체뿐 아니라 정서적, 인지적, 사회적, 환경적 등 통합적으로 지각할 수 있다.

Somatic Dance 교육에서 학습자는 소마(soma)를 통해 사고하며 내적인 신체 자각과 체화 인지(embodied awareness)을 통해 자기 탐색의 과정을 거쳐 자신 스스로를 재발견한다. 이렇게 내적 경험을 통해 재발견된 주체는 스스로 형성되고 ‘개별성’을 나타낸다. Somatic Dance 교육에서 춤추는 신체는 신체적 자각, 인지적 반성, 그리고 감정으로부터의 통찰력을 포함한 홀리스틱한 통합 사고의 체험적 탐구이다.<sup>32)</sup> Somatic Dance 교육의 통합적 사고는 학습자 자신이 체현화 경험(embodied experience)을 통하여 지식을 구성하는 지식의 구성자이며 창조자로서 경험적 신체로 사고하고 그것을 신체를 통해 표현한다. 또한 탐구적 접근을 통해 통합적 사고를 가능하게 할 뿐만 아니라 전체성 안에서 자신과 타인, 환경 또는 다른 모든 것들과 관계성을 맺고 있다는 것을 알 수 있다.

Somatic Dance 교육에서 학습자가 스스로 신체의 움직임을 통해 탐구한다는 것은 본질적이고 근본적으로 ‘지금 여기’에서 느끼는 감각적 실존과 생생한 경험이 수반되어야 한다. Somatic Dance 교육은 자신을 발견하고 자신을 둘러싼 다른 존재들과 소통을 불러일으키며 감정의 내면화를 통해 감각을 체험하고 감성 자극을 통한 미적 경험을 가능하게 한다. 이것을 통해 스스로 어떻게 움직이고 어떤 감각과 감성을 나타내는지 자신 내면의 감정을 확실히 깨달을 수 있다. 지금 현재 자신을 들여다보고 자아 성찰의 경험과 정체성을 인식하게 되며, 이러한 과정을 통해 자아를 확인하면서 변화를 인식하게 되고 타인과의 소통에 긍정적인 영향을 미친다. 현재의 자신을 탐구하는 것은 시간적으로 과거의 자신을 포함하여 현재의 자신과 앞으로의 자신을 연결하며 탐구하는 것이다. 즉, Somatic Dance 교육은 학습자 자신에 대한 탐구를 통해 과거, 현재, 그리고 미래를 연결하고 학습자의 주체성과 정체성을 나타나게 하는 것이다.

### 2) 체현화 과정

Somatic Dance 교육의 학습자는 내적인 경험의 주체로서 체현화 과정(embodiment process)을 통해 자신을 표현한다. 이 때, 표현의 주체는 신체, 마음, 그리고 정신이 통합된 전인(whole person)이다. Somatic Dance 교육에 있어서 춤, 신체 인지, 감정 등 모든 체현화 경험(embodied experience)이 따로

31) M. Eddy(2002), Dance and somatic inquiry in studios and community dance programs, *Journal of Dance Education* 2(4), pp.119-146.

32) Ibid.

분리되어 있는 것이 아니라 전체로 보는 것이다.

Somatic Dance 교육에서 몸, 마음, 정서, 영혼의 통합은 체현화 과정의 탐구로 해부학적인 관점뿐 아니라 '세상을 경험함에 있어 모든 감각과 시간을 사용할 수 있는 것'이라고 표현할 수 있다. 토마스 하나에 의한 소마(soma)는 목적이 아닌 과정이며 같은 맥락으로 삶에 있어 중요한 것은 '무엇'이 아니라 '어떻게'가 중요하다고 강조하듯 Somatic Dance 교육에서 과정 안에서의 탐구와 체현화 과정이 '무엇'인지 보다 '어떻게' 체현되어 나타나는지가 중요하다. 창조적인 과정에서의 탐색이 신체 기능을 향상시키는 것과 같이 궁극적으로 인간으로서 우리 자신과 세심한 대화로 새로 배우고 좀 더 쉽게 움직이고 삶을 보다 효율적으로 수행하며 더 큰 활력과 표현력을 발휘할 수 있다. 이와 같은 감정이나 정서의 경험은 몸에서 가장 먼저 나타나고 가장 잘 표현된다.<sup>33)</sup>

체현화 과정은 감각적 체험, 상상력과 창의력을 확장해 주며, 감각적인 몸을 통해 자신과 자신을 둘러싼 것들을 지각하고 인식하며 감정을 불러일으킨다. Somatic Dance의 표현 방식은 소리, 그리기, 이미지, 즉흥, 타인과 자연 환경의 관계 등 통합적 매체를 통한 신체의 움직임으로 나타난다. 표현은 감정의 공유감을 제공하면서 인간의 몸이 감정을 전달하거나 표현하는데 가장 뛰어난 매체이기 때문에 정서적 호소력을 지녔다고 할 수 있으며, 예술에서 아름다움의 경험은 숙련된 기능에서 나오는 것이 아니라 창조하는 과정의 참여에서 기인한다.

Somatic Dance 교육은 우리의 삶과 연결되고 삶과 예술은 분리될 수 없으며 각 개인의 춤에 의미를 두며 일상생활에서 춤과 예술의 통합을 추구한다. 이렇듯 생활과 밀접한 관계를 맺는다는 점에서 Somatic Dance는 사회적, 문화적, 환경적으로 연관되어 있다. 이러한 연관성과 관계성은 모든 현상이 총체적으로 상호 연관되어 있고 다른 모든 것들과 이어져 있다.

Somatic Dance 교육에서의 경험은 실천적 수행의 체험과정으로 체현화 경험을 의미하며 체현화 과정을 통해 스스로 자각된 세포로부터 움직임을 완전하게 알아채는 것<sup>34)</sup>으로 외부의 자극에 신체가 온전히 반응하는 것을 의미<sup>35)</sup>한다. 이것은 Somatic Dance 교육에서 각 개인의 경험과 의식이 강조된다고 볼 수 있으며, 체현화 경험과 과정이 공감을 불러일으키고 소통의 길을 열 수 있다.

### 3) 영적 연결

Somatic Dance는 몸, 마음 뿐 아니라 영혼(spirit)의 통합적인 움직임이다. 이러한 움직임은 공간을 창조하며 리듬과 함께 신체의 내부, 외부 모두를 연결한다. 그렇기 때문에 Somatic Dance는 고정되지 않고 유동적이며 내면에서 출발하기 때문에 원초적이라고 할 수 있다.

서양의 고대철학과 동양철학의 영향을 받은 17세기의 스피노자(Spinoza), 19세기의 니체(F. W. Nietzsche), 20세기의 메를로 폰티(Merleau-Ponty), 21세기의 윌버(K. Wilber)와 같은 학자들은 몸을 통하여 세계와 마주치는 인간, 영성을 경험하는 인간에 주목하였고, 몸의 움직임을 통한 영성의 실현을 강조하였다.<sup>36)</sup> 동양에서의 몸과 영성의 관계에 대한 생각은 심신일치(心身一致), 심신상관(心身相關),

33) 김말복(2011), 컨템포러리 댄스의 몸, 『무용예술학연구』 34, p.11.

34) 김경희(2017), p.6.

35) 김재리(2018), p.41.

36) 박수현(2016), 움직임의 영성적 특성, 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문, p.6.

천인합일(天人合一) 등의 세계관으로 나타났으며, 자신의 몸을 우주의 진리를 담고 있는 축소판인 소유주이며 만물의 생성과 변화의 참여자로 보는 홀리스틱 영성개념의 세계관이 존재하였다고 볼 수 있다. 몸은 성인(聖人)의 실현을 위한 전제가 되었으며, 영성수련은 몸의 수련을 통해 발현되어왔다.

영적(spiritual)이라는 말의 의미는 우리 주변의 환경과 그 안의 모든 차원이 연계적 속성을 띠고 있다. 그런 차원에서 영적이라는 것은 환경적(environmental)이라고 할 수 있다. 이는 환경에 있어서의 맥락을 강조하는 맥락적(contextual), 시스템적 사고에서 강조하는 시스템적(systemic), 전연관적으로 번역되는 홀리스틱(holistic), 그리고 상호연관성을 강조하는 생태학적(ecological)이라는 말과 유사한 개념의 말이다.

영성의 어원인 프뉴마(pneuma)는 ‘호흡’이라는 뜻과 ‘기’라는 뜻으로, 호흡을 통한 자기인식, 자신과 세계에 대한 새로운 인식을 불러일으킨다.<sup>37)</sup> 이것은 Somatic Dance 교육에서 호흡을 통한 우리 몸의 안과 밖, 마음과 인지를 연결하는 것과 연계된다. Somatic Dance 교육에서 영적 연결은 움직임을 통해 감성을 깨우며 내부의 감정을 외부로 표출하게 함으로서 카타르시스를 불러일으키고, 자신의 감정을 인식한다. 원시적이고 원초적 신체에 도달하기 위한 훈련의 방식은 지금까지 발견되지 않은 감각을 깨우고, 우리가 잃어 버렸거나 잊고 있었던 신체적 상태를 체험하는 것으로 모든 것을 비워내는 것에 도달한 신체는 역설적으로 춤의 가능성을 무한대로 확장시킨다.<sup>38)</sup>

Somatic Dance 교육에서 영적 연결은 내면의 자아를 발견할 뿐 아니라 그것을 통해 상상력과 창의력의 지평을 넓혀준다. 이것은 움직임을 통해 과거와 현재의 경험, 상상력과 무의식, 새로움에 대한 도전이 모두 나타나는 것을 알 수 있다.

## IV. Holistic Somatic Dance 교육의 개념 모형 개발

### 1. Holistic Somatic Dance 교육의 목표와 특징

#### 가. 교육 목표 및 목적

Holistic Somatic Dance 교육은 감성적 사고, 체험을 통해 나타나는 창의적 표현, 그리고 소통을 통해 전인으로 성장할 수 있도록 하며 그 근원은 자신의 살아있는 경험이 인간 본성을 뜻하는 기본적인 원천이라 할 수 있다. 궁극적으로 Holistic Somatic Dance 교육의 목표는 무용 예술 안에서 움직임 자각을 통해 인간의 기능과 심신통합을 향상시켜 삶을 더욱 풍요롭게 살 수 있도록 하는 것이다.

그리고 소매틱 체현화 과정(Somatic Embodiment Process)을 통해 통합적 사고를 하여 신체 뿐 아니라 정서적, 인지적, 사회적, 환경적으로 전인 발달을 도모한다. Holistic Somatic Dance 교육은 자신을 탐구하는 과정으로 타인 또는 환경과 소통의 표현이며 내적인 경험 주체로 신체, 감정, 인지 통합에 중점을 둔다. 이것은 소매틱 체현화 과정을 통한 인지적, 정서적, 사회적, 신체적, 영적 통합 뿐 아니라 우리의 삶에서 춤과 예술의 통합 과정을 말한다.

37) 박수현(2015), 홀리스틱 영성교육과 무용교육의 관계연구, 『한국무용교육학회지』 26(2), pp.51-67.

38) 김재리(2018), p.39.

Holistic Somatic Dance 교육은 전인 성장을 목표로 하며 움직임을 통한 신체 인식 향상과 소매틱 체현화 과정을 통한 심신통합을 목적으로 내적 경험의 개별적 탐색을 가능하게 한다. 내적인 신체 자각과 체현화 경험을 통한 자기 탐색의 과정은 자신 스스로 재발견할 기회를 제공함으로써 각 개인의 개별성이 자기주도 학습을 가능하게 한다. 따라서 Holistic Somatic Dance 교육에서 학습자는 수동적으로 기존의 지식을 받아들이는 것이 아닌 새로운 지식을 창조한다. 즉, 학습자가 스스로 주체적인 소매틱 체현화 과정을 통해 지식의 창조 및 재창조가 가능한 것이다.

Holistic Somatic Dance 교육은 자신의 감정을 표현하는 것으로 춤 경험을 통해 감정을 정리하고 명료화하게 되어 자신의 감정을 알게 되고 표현할 수 있으며, 감정을 조절할 수 있게 된다. 또한 감정 이입을 통해 다른 사람과 함께 느끼는 경험도 가능하게 된다. 이와 같은 경험은 공감 능력을 불러일으키며 다른 학습자와의 관계를 통해 얻어지는 새로운 시각을 느끼고 깨닫게 된다.

Holistic Somatic Dance 교육에서 강조하는 경험은 실천적 수행의 체험과정으로 소매틱 체현화 과정을 통해 창의적인 체험을 함으로써 미적 감수성을 기르고, 삶에 대해 총체적으로 인식할 수 있도록 한다. 이것은 각 개인의 경험과 의식이 강조되며 학습자가 주체가 되어 움직임을 이끌어 나간다. 움직임을 통해 다른 경험들이 전개되고 그것이 내면 세계와 의미 있는 심리현상으로 나타난다는 점에서 움직임은 통합의 주체가 된다. 주체적인 미적 탐구는 생생한 경험이 수반되며 이를 통해 타인 또는 환경과의 상호작용을 하게 된다. 이와 같은 경험은 공동 안에서 일체감과 소속감을 느낄 수 있게 하여 의미 있는 공동체를 지향한다. Holistic Somatic Dance 교육에서 움직임 통한 신체인식 향상과 소매틱 체현화 과정을 통한 심신통합은 학습자 각 개인의 개별적 탐구로 잠재력을 발견하며, 자아존중감과 움직임의 가능성을 확장시킨다.

## 나. 교육의 특징

### 1) 신체성(Corporality)

Holistic Somatic Dance 교육에서 소마를 통한 움직임은 신체, 정신, 영성의 조화를 이룬다. 데카르트(Descartes)의 이원론처럼 정신이 신체의 우위에 있는 것이 아닌 신체, 정신, 영성이 분리되지 않는 홀리즘적 존재로 조화를 이루는 것이다. 이러한 조화는 신체를 통한 새로운 가능성을 확장하고 창의적 전인의 성장을 도모한다. 신체, 정신, 영성의 통합적 조화로서 소마를 통한 움직임은 창조적 에너지를 나타낸다. 즉, 인간의 사고, 행위, 감정이 신체의 움직임을 통해 나타나며 이 과정을 통해 내적 자아를 확고하고 무한한 가능성과 변화를 인식하게 된다.

Holistic Somatic Dance 교육에서는 각 개인의 체현화 경험이 다르기 때문에 학생 스스로 권위가 부여되고 주체적이고 자유로운 주도 학습이 이루어진다. 따라서 개인적이고 사회적인 변화의 기초가 되는 개인의 경험을 신뢰한다. 또 생생한 경험으로부터 나온 지식으로 창조적 참여의 수업이 가능하다. 창의적 과정을 통해 자신의 내면을 표출함으로써 신체적, 정신적, 영적으로 움직임을 확장되며, 창의성과 자기발견을 통해 신체, 정신, 영성의 조화로운 총체적 발달을 촉진한다.

Holistic Somatic Dance 교육의 체현화 경험은 신체의 온전한 반응을 통해 정신, 영성의 연결성을 자각하고 타인과의 공감을 불러일으켜 소통의 길을 연다. 이와 같은 소통의 흐름으로 자연, 환경과 관계

를 맺음으로서 의미 있는 공동체를 지향한다. 이러한 과정은 신체적 경험을 통해 신체, 영혼, 정신의 발달적 통합교육을 추구하는 홀리스틱 교육과 연결되며 신체의 움직임으로 표현을 나타내고 반응함으로써 타인 또는 환경과의 상호작용을 촉진시킨다. 이 상호작용은 공동체 안에서 일체감과 소속감을 느낄 수 있도록 한다.

Holistic Somatic Dance 교육의 신체를 통한 탐구의 과정은 총체적 학습뿐 아니라 개별적 특징을 가지고 있기 때문에 학습자 중심의 교육이 이루어진다. 기존의 교사의 수직적 체계의 수업방식이 아닌 학습자가 지식 생산의 주체로 새로운 탐색과 발견을 통해 스스로 변화를 도모한다. 소매틱 체현화 과정을 통한 탐구의 과정으로 이루어지는 Holistic Somatic Dance 교육은 보이는 결과보다는 과정을 중요시하며 지식과 원리의 이해를 중점에 둔다.

Holistic Somatic Dance 교육은 우리 몸 내부 세계에 대한 정보를 ‘자신을 느끼는 감각’, 즉 고유수용 감각을 통해 받아들인다. 고유수용감각을 인지하고 조절할 수 있게 되면 자신의 고정된 이미지로 살아가는 것이 아닌, 우주적이며 무한한 존재인 자신을 경험할 수 있다. 자신의 고유한 신체는 감각하는 몸으로서 유기적인 방식으로 주체와 세계가 연결되어 있다.

Holistic Somatic Dance 교육의 신체성 특징은 소매틱 체현화 과정을 통해 창의적 사고를 향상시킨다. Holistic Somatic Dance 교육에서 신체의 표현을 통한 움직임이 가장 주요한 매체이기 때문에 신체에 대한 인식과 탐구가 기본적으로 이루어지며 창의적 사고는 학습자들의 소매틱 체현화 과정을 통해 지식과 연결하여 개별적이고 주체적 학습을 가능하게 한다.

## 2) 시간성(Temporality)

Holistic Somatic Dance 교육은 지식의 창조 뿐 아니라 실천이 수반되며 주체적 학습으로 이루어진다. 신체의 움직임을 통해 느끼는 감각적 실존과 생생한 경험이 수반되며 이것은 가장 본질적이고 근본적인 차원에서 우리가 존재하고 실천의 의미를 되새길 수 있다. 소매틱 체현화 과정은 지금 현재 직면한 감정의 내면화를 통해 감각을 체험하고 감성 자극을 통한 미적 경험을 가능하게 한다. 이와 같은 경험은 지금 여기의 자각(self-awareness), 즉 알아차림을 통해 내면으로 체화된 몸이 스스로 만들어 내는 세계에 대한 탐구의 과정이다.

Holistic Somatic Dance 교육에서 시간은 실제 경험하고 있는 시간에 대한 개념이며 고정화된 객관적 시간의 개념이 아니다. 철학적 접근으로 보면 내재화된 주관적 시간은 의식으로부터 시간의 근거를 마련한 아우구스티누스(Augustinus)를 효시로 볼 수 있으며 심리주의적, 심리학적 시간 해석으로 알려져 있다.<sup>39)</sup> 신체의 움직임을 통해 느끼는 감각적 실존과 생생한 경험은 과거, 현재, 그리고 미래를 연결한다. 우리의 신체는 과거에 대한 기억과 지금 현존의 경험들이 쌓여 미래를 만들어 나가기 때문이다. 이에 대해 아우구스티누스는 과거, 현재, 미래라는 시간의 세 양상은 과거의 현재, 현재의 현재, 미래의 현재로 규정하였다.

39) 허명진(2002), 춤에 있어서 지각의 문제와 시간성:멜로-퐁티의 논의를 중심으로, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, p.9.

엄밀한 의미에서는 과거·현재·미래라는 세 시간이 있는 게 아닙니다. 엄밀하게 세계의 시간은 과거의 것에 대한 현재, 현재의 것에 대한 현재, 미래의 것에 대한 현재인 것입니다. 사실 이 세 가지는 마음(anima)속에 있으며 마음 이외에는 찾아볼 수 없습니다. 과거의 것에 대한 현재는 기억이며, 현재의 것에 대한 현재는 직관이며, 미래의 것에 대한 현재는 기대인 것입니다.<sup>40)</sup>

이는 신체적 존재 의식을 발달시키고 움직임의 중요성을 파악하여 인간 행동의 숨겨진 측면을 찾는 것이다. 또 움직임을 통해 의미 깊고 자아의 실현을 극대화하는 움직임 체험을 자기 스스로 창조할 수 있다.

시간성은 Holistic Somatic Dance 교육에서 강조하는 실천적 수행의 체험 과정과 연결되는데 소매틱 체현화 과정을 통해 창의적인 체험을 하게 함으로써 미적 감수성을 기르고 삶에 대해 총체적으로 인식하게 한다. Holistic Somatic Dance 교육에서 이러한 과정은 학습자의 몰입과 연결되고 현존의 생생한 신체의 움직임 탐구는 스스로 자신의 신체에 집중함으로써 신체에 대한 새로운 발견과 함께 자아 존중으로 연결된다. 몰입의 과정은 Holistic Somatic Dance 교육의 원초적 신체에 도달하기 위한 방식의 하나로 볼 수 있다. 이 몰입의 과정을 통해 발견되지 않는 감각을 깨우고, 잃어 버렸거나 잊고 있었던 신체의 상태를 체험할 수 있으며 춤의 가능성을 무한대로 확장시킨다고 할 수 있다.

우리의 잃어 버렸던 감각, 발견되지 않은 감각들은 현재 지금 체화된 움직임으로 의식하고 과거의 감각을 불러 일으켜 자신 안의 과거의 현재, 현재의 현재가 되며 이 모든 현재의 시간성이 미래의 현재를 연결하는 것이다. 과거, 현재, 미래의 연속이 아닌 현재가 되면서 과거가 되는 미래로서 시간화 되는 것이다. 과거는 이미 존재하지 않지만 사라지는 것이 아니라 현재 속에 체현으로 나타나며, 미래는 존재하게 될 것이지만 이미 현재 속에 있는 것이다.

Holistic Somatic Dance 교육에서 시간성은 현재를 중심으로 과거와 미래가 공존하는 특징이 있다. 실존적 접근의 시간성은 인간 존재에 있어 본질적이며, 우리가 체험하는 시간이 ‘자신의 시간’인 것이다.

### 3) 공간성(Spatiality)

메를로 폰티(Merleau-Ponty)는 “내 몸이 없다면 나에게서는 공간이 전혀 없을 것”이라고 하였다.<sup>41)</sup> 우리는 특정한 순간(시간성)에 어떤 것이나 타인(관계성)과 관련하여 우리의 몸(신체성)을 통해 공간을 경험한다. 이 공간은 우리가 Holistic Somatic Dance를 경험하는데 있어서 영향을 준다.

Holistic Somatic Dance는 몸, 마음 뿐 아니라 정신(spirit)의 통합적인 움직임으로 공간을 창조하며 리듬과 함께 신체의 내부, 외부 모두를 연결한다. 이를 통해 자신, 타인, 그리고 환경의 인식(awareness)을 하게 되는데 “특별한 주의 집중이나 매우 평범한 시간적 또는 공간적 묘사가 신성한 것”<sup>42)</sup>으로 간주 될 수 있기에 Holistic Somatic Dance 교육에서 공간에 대한 인식(awareness)은 매우 중요하다.

40) S. Augustinus(1907), *Confessions*, E. B. Pusey trans., (London: J. M. Dent and Sons Ltd.), 11권 20장(소광희 (2001), 『시간의 철학적 성찰』(서울: 문예출판사), p.289 재인용).

41) M. 메를로 폰티(2002), 『지각의 현상학』, 류의근(역)(서울: 문학과 지성사, 1975), p.117.

42) A. Williamson, G. Batson, S. Whatley, and R. Weber(2014), *Dance, somatics and spiritualities:Contemporary sacred narratives*(Bristol, UK: Intellect Books), p.166.

라반은 신체와 공간은 하나의 뿌리를 가지므로 신체와 상호작용하는 공간의 원리와 법칙을 찾는 것은 궁극적으로 움직임의 진리를 찾는 것<sup>43)</sup>이라 하였다. 라반과 바르테니에프의 움직임 이론에서도 자신과 주변 세계에 대한 알아차림으로 소매틱 인식(somatic awareness)을 공간의 연속성에서 찾을 수 있다. 환경 안에서 이러한 공간 조화는 우리의 인식(awareness)과 연결되어 있는 것이다.

소마를 통한 감각적 체험은 신체 안의 공간성을 탐구할 수 있으며 각 개인의 자유로운 움직임을 발견할 수 있다. 이러한 발견은 창의적인 움직임으로 연결되며 변화를 도모한다. 메를로 폰티는 신체를 중심으로 공간을 이해해야 하며 공간을 지각하는 신체의 본질을 탐구해야 한다고 하였다. 즉, 공간은 신체의 움직임을 통해서 표출되는 감각적인 것이다. 이와 같은 공간성은 시간성과 연결되는데 시간 안에 나타나는 순간적인 것이 아니고 이를 지각하는 신체의 지속적인 시간 속에서 내재된다. 신체의 지각되는 공간과 대상은 순간적이고 일시적인 현상이 아니고 소매틱 체현화 과정 속에서 지속적이고 변화될 수 있는 것을 말한다고 할 수 있다. 즉 소매틱 체현화 과정에서 자극과 인식은 서로 상호교류하고 유동적으로 발전해 나가며 능동적인 자신의 움직임을 통해서 움직임 공간의 주체가 되는 것이다. 공간성은 자연과 인간의 상호관계성을 탐색하는 수평적 시각을 견지하며 장소와 환경을 체화한다. 공간을 통해 자신의 내외부의 연결 뿐 아니라 타인, 자연, 그리고 환경 안에서 소매틱 체현화 과정으로 상호관계를 가진다.

Holistic Somatic Dance 교육에서 공간의 개념은 일상의 공간이 아닌 다른 공간과는 차별성을 가진 체험의 공간이며 이 공간은 학습자에게 무한한 자유와 변화의 가능성을 열어준다. 이와 같은 공간성은 다차원적이며 학습자가 주체적으로 공간을 만들어내는 경험이 된다. 또 공간 안에서의 타인, 자연, 환경과의 상호관계를 맺고 소매틱 체현화 과정을 통해 자신의 잠재력을 확장시킨다.

#### 4) 관계성(Relationship)

Holistic Somatic Dance 교육에서 학습자들 간의 소통과 협동 작업으로 공동체적 유대감을 가져오며 문제해결 능력을 향상시킴으로서 스스로의 성장과 타인을 이해하게 된다. 타인, 자연, 환경 안에서의 체현화 경험은 나와 관계 맺는 모든 것들을 통해 신체적, 정서적, 인지적, 창의적 능력을 키우고 전인의 발달을 도모한다. 그리고 몸과 마음, 신체와 의식, 감성과 이성, 몸을 중심으로 하나의 연결된 과정 속에서 나타난다. 이 연결은 Holistic Somatic Dance의 경험을 통해 자신의 내면세계와 현존에 대한 감각을 깨닫고 자신의 과거, 현재, 미래를 연결하는 것이다. 이것은 시공간을 초월하는 의미가 아닌 자신 내면의 진정한 나를 대면하고 끊임없이 변화하는 가능성을 말한다.

무한 가능성의 경험을 위해 모든 것을 비워내는 신체는 고정된 실체가 아닌 ‘흐르는 몸과 마음’을 나타내는 것이다. 이는 자기실현이 가능하도록 하며 자신의 움직임의 외적, 내적, 그리고 영성까지 연결하는 전체성을 인식할 수 있다.

Holistic Somatic Dance 교육은 표현력 향상을 높이며 자연, 환경, 더 나아가 우주로까지의 연결로 영적 교감과 소통할 수 있는 역할을 한다. 이러한 내면의 세계와 자신과 다른 연결을 찾아 춤으로 나타내는 것은 삶을 질을 높여준다. 이것은 Holistic Somatic Dance 교육의 특징인 신체성, 시간성, 공간성이 서로 분리된 특징이 아닌 서로의 작용을 끊임없이 주고받으며 발전하는 역동적 과정이며 하나 된 그

43) R. Laban(1974), *The Language of Movement: A guidebook to choreutics*(Boston: Plays, inc), p.18.

자체<sup>44)</sup>라고 할 수 있다. 신체에 내재된 공간과 그 속에서 살아 있는 체현을 통해 서로 관계를 주고받는 신체성, 시간성, 그리고 공간성은 서로 연결되어 있다.

Holistic Somatic Dance 교육에서 몸과 이성, 그리고 영성의 조화를 통한 소마의 움직임은 창조적 에너지를 나타낸다. 이 창조적 에너지는 자신의 탐구로 시작하여 우주적 연결로까지 이어진다. 소마를 통한 탐구의 과정은 통합적이고 창의적인 사고를 향상시키며 소매틱 체현화 과정을 통해 자신에 대한 새로운 탐색과 재발견을 하게 된다. 이와 같은 과정은 신체적, 정서적, 사회적으로 변화를 도모한다. Holistic Somatic Dance 교육은 신체의 움직임을 통해 심리적 자각, 몸과 마음의 연결과 흐름을 경험하고 영적인 연결로 자아를 만나며, 나아가 사회적 존재로 타인과의 소통으로 협동 능력을 향상시키고 하나의 문화를 형성하여 의미 있는 공동체를 지향한다.

## 2. Holistic Somatic Dance 교육 내용

### 가. 인식(Awareness) 교육

인간은 태어나면서부터 몸의 주요 기능인 의식(consciousness)과 인식(awareness)의 기능과 함께 감각인지를 확대하는 운동기능, 그리고 새로운 운동기능을 가능하게 하는 보다 큰 개념의 감각을 학습하며 성장한다. 이것은 의식과 집중, 무의식을 의식으로 끌어들이는 개인의 능력을 길러주며 신체 자각(body awareness)은 개인의 신체 각 부분을 움직이는 동안 신체 내부에서 일어나는 반응에 따라 다양한 변화를 경험하는 것이다.

인식하는 것과 움직이는 것의 통합체로써 이미 몸과 마음이 통합되어 있음을 전제로 인식(awareness)은 지금 바로 이 순간에 대한 이해와 실재를 받아들인다. Holistic Somatic Dance의 인식 교육에서 가장 중요한 점은 무언가 다른 것이 되려고 노력하는 것이 아니라 그대로의 상태로 놓아 둘 수 있는 것을 강조한다. 인식(awareness)은 어떤 일이 일어나는 동안에 무엇이 계속되고 있는지, 자신이 무엇을 하고 있는지에 대한 지식이다. 사전적 의미의 인식(awareness)은 자기의 능력, 가치, 의무 등을 스스로 깨닫는 것을 의미한다. 또한 인식은 자신을 의식하는 상태, 자기 행동에 관한 관찰로서, 자신의 몸의 상태를 객관적으로 관찰하고 인식하며, 그 과정에서 자신과 관련된 모든 행위에 대한 이전보다 분명하고 통합적으로 재인식하는 것이다.

Holistic Somatic Dance 교육에서 춤추는 신체는 신체의 자각, 인지에 관한 반영, 그리고 감정에서 나오는 통찰력을 통한 체험<sup>45)</sup>을 통해 홀리즘적 통합 사고를 할 수 있으며 신체를 통한 움직임 탐구를 통해 이미지, 즉흥, 그림, 글쓰기 등 다양한 매체들은 연결 통합하여 자신을 표현한다. 이와 같은 표현을 통해 창의적인 춤의 경험과 지금까지 알지 못했던 자신을 찾아 변화를 도모한다.

인식(awareness)의 과정은 신체적, 감각적, 그리고 감성적 인식으로 Holistic Somatic Dance 교육에서 어떠한 주제나 사물, 동물, 소리, 이미지 등에 대한 지식이나 감정, 과거의 느낌, 또는 유추할 수 있는 것들의 신체적, 감각적, 그리고 감성적 인식을 하는 과정이다. 신체의 움직임과 인식(awareness)을 통해 느끼는 감각적 실존과 생생한 경험은 과거에 대한 기억과 지금 현존의 경험들이 쌓여 미래를 만

44) 이미경(2011), 현대 공간디자인에서의 현상학적 특징과 가능성, 『한국실내디자인학회논문집』 20(2), p.12.

45) M. Eddy(2002), pp.119-146.

들어 나간다. 또한 인식(awareness)의 확장과 움직임은 통해 의미 깊은 자아의 실현을 극대화 하는 움직임 체험을 스스로 창조하는 것을 가능케 한다.

소마를 통한 탐구적 접근인 소매틱 인식(somatic awareness)의 확장은 신체의 움직임 과정 속에서 일어나며 창의적 사고로 이어진다. 신체를 자각하는 힘은 감정과 사고, 그리고 더 높은 의식세계로까지 확장되고, 자신의 경험 속에서 신체와 정서, 지성과 영혼의 통합 과정을 발전시켜 나갈 때 그것이 곧 치유와 의식의 확장을 통한 성장으로 확장<sup>46)</sup> 되는 것이다. 이것은 자신과 환경의 연결, 전인으로서 신체, 마음, 그리고 정신의 통합을 말한다.

## 나. 감성(Sensibility) 교육

Holistic Somatic Dance 교육은 몸, 마음, 정신, 그리고 감성을 일깨워 통합적 인격체로서의 완성을 기할 수 있게 해준다. Holistic Somatic Dance의 감성 교육에서 몸과 마음열기, 감각 깨우기, 감각 느끼기, 심상, 공감, 감정 표현하기 등은 감성개발을 위한 기초교육으로서 역할을 하게 된다. 이와 같은 감성개발은 신체, 정신, 감정, 그리고 뇌의 구조들까지 연결하는 감각들을 의식에 가져오는 신체의 움직임 탐구로 통합적이며 창의적 사고를 확장시킨다. Holistic Somatic Dance 교육의 직접적인 체험과 감성의 확대는 창의성, 상상력, 그리고 표현력을 발달하게 한다.

포틴(Fortin)의 소매틱 훈련을 기초로 한 무용수업에서의 연구<sup>47)</sup>를 보면 수업 내용을 고정시키지 않으면서, ‘주제의 다양화된 즉흥성’, ‘자유로운 즉흥’ 등 즉흥을 통해 다양한 수업을 진행한다. 이를 통해 학생들은 신체를 감각적으로 인지하는데 몰두하고, 교사들은 학생들이 지각적 감각에 따라 신체 감각들을 인지하도록 한다.

할프린은 개인의 심리 내적 자료들을 동작, 그림, 글쓰기 등의 예술매체들을 연결 통합하여 표현하는 과정으로 예술적 방법과 심리학적 방법을 더 잘 연결할 수 있도록 정신운동감각 심상 과정을 발전시켰다. 이러한 시각화 과정과 심상 과정을 통한 미적 경험은 지금 현재 직면한 감정의 내면화와 감각을 통합적으로 체현한다. 즉, 지금 여기의 자각(self-awareness)인 알아차림을 내면의 체현화 경험을 통해 스스로 만들어 내는 세계에 대한 탐구의 과정인 것이다. 소매틱 체현화 과정을 통해 감각적으로 몸을 인식하는 것은 과거의 이야기를 만나고 현재의 나를 경험하며 미래의 세상과 만나는 것이다.

춤을 추는 것은 바로 자신의 감정을 표현하는 것으로 이러한 춤 경험을 통해 감정을 정리하고 명료화 하게 된다. 따라서 자신의 감정을 알게 되고 표현할 수 있으며, 감정을 조절할 수 있게 된다. 또한 감정 이입을 통해 다른 사람과 함께 느끼는 경험도 가능하게 된다. 이와 같은 경험은 공감능력을 불러일으키며 다른 학습자와의 관계를 통해 얻어지는 새로운 시각을 느끼고 깨닫게 된다.

Holistic Somatic Dance의 특징적 행위는 소매틱 체현화 과정을 통한 움직임 창조이다. 따라서 스스로 깨닫고, 발견하고, 즉흥표현과 상상표현의 과정을 거쳐 주제표현이 가능하도록 하는 Holistic Somatic Dance의 감성 교육은 창의적인 표현활동이며 자기실현의 표현교육으로 상상력과 창의력을 길러낼 수 있는 창의교육의 바람직한 수단이 될 수 있다.

46) 안선희(2016), p.52.

47) S. Fortin et al.(2002), pp.155-179.

#### 다. 경험(Experience) 교육

진정한 교육은 경험을 통해서 이루어진다. 듀이는 문제의 해결을 위해 경험을 재구성하는 과정을 교육적 경험이라고 부르면서 이러한 경험만이 인간 정신의 발달을 가져온다고 주장하였다. 듀이가 가지고 있는 경험의 개념은 인간이 스스로 경험의 주체가 되어 환경 안에서 변화를 만들고 그 상호작용을 통해 새로운 지식의 습득을 말한다. 이러한 듀이의 경험철학 핵심은 경험을 통한 ‘통합적 사고’이다.

‘통합적 사고’의 경험은 공간적 차원에서 작용하는 상호작용의 원리와 시간적 차원에서 작용하는 연속의 원리 역시 통합적 사고에 바탕을 둔 것이며, 이들이 결합되어 통합적 개념으로서의 경험 성장을 가져오게 된다. 이것은 교사가 주도하는 교육에서 학생 스스로 주체적인 교육으로 변환을 말하며 경험을 통해 자신의 잠재력을 발견하게 된다.

듀이의 시간적 차원에서 작용하는 연속의 원리의 바탕인 통합적 사고의 경험은 모든 경험이 앞선 경험에 연결되며 다음의 경험에 영향을 주어 변화시키는 것을 의미한다. Holistic Somatic Dance 교육에서 강조하는 경험은 실천적 수행의 체험과정으로 소매틱 체현화 과정을 통해 창의적인 체험을 하게 함으로써 미적 감수성을 기르고 삶에 대해 총체적으로 인식하게 한다. 또한 각 개인의 경험과 의식이 강조되어 학습자가 주체가 되어 움직임을 이끌어 나간다. 움직임을 통해 다른 경험들이 전개되고 그것이 내면세계와 의미 있는 심리현상으로 촉발시킨다는 점에서 움직임은 통합의 주체가 된다.

Holistic Somatic Dance 교육의 경험교육은 인지의 과정에 따라 그것에 대한 신체적 경험을 하는 과정이다. 체험의 과정은 직접 체험과 간접 체험으로 예를 들어 사물이나 동물 등 만지거나 느껴봄으로써 신체적 경험을 직접하고 그것에 대한 움직임 반응의 과정이라고 할 수 있다. 또 이미지나 상상, 그리고 창의성의 발현으로 간접적 체험을 도모할 수 있다.

Holistic Somatic Dance의 경험교육은 과거, 현재, 미래의 경험이 이어지는 듀이의 연속성의 원리와 공간 안에서 환경과 상호작용의 원리가 서로 상호 연계되어 작용한다. Holistic Somatic Dance 교육은 소매틱 체현화 과정을 통해 생생한 경험이 수반되며 공간 안에서 신체, 마음, 정신, 그리고 영성의 조화를 이루며 현재 자신의 경험을 통해 과거, 현재, 미래를 연결해준다. 그리고 타인 또는 환경과의 상호작용을 통해 공동체 안에서 일체감과 소속감을 느낄 수 있도록 한다.

#### 라. 영성(Spirituality) 교육

무용은 인간의 신체 자체가 도구이며, 신체 움직임이 춤의 재료라는 특성을 가지므로 자신의 몸에 대한 발견과 함께 몸의 소중함을 인식할 수 있는 계기가 된다. 이는 곧 자아 존중감으로 연결되어 몸과 마음, 정신을 연결하는 수단으로서의 역할이 가능해진다. 창의적인 체현화 과정을 통해 자신의 내면을 표출함으로써 다른 차원의 움직임까지 확장시키며 무한한 존재로서 자신을 경험할 수 있다.

인간의 몸과 마음, 영혼은 서로 하나로 연결되어 있으며 넓은 의미의 영성교육은 신체 교육을 포함한다. 동양의 심신일원론의 철학에서 ‘나의 몸’은 그 자체가 우주(cosmos)의 진리를 담고 있는 축소판 소우주(microcosmos)로 보았다. 초월적 존재로서 자신을 아는 것은 ‘몸을 통한 인지’를 통해서 가능하기 때문이다. 따라서 Holistic Somatic Dance 교육은 몸, 마음, 정신, 영성 교육이 가능한 전인 교육이라고 할 수 있으며, 이를 통한 교육은 신체, 감정, 정신을 연결해주는 전인적인 경험이 될 수 있다.

Holistic Somatic Dance 교육의 영성 교육은 실재의 경험과 체험을 통해 자신의 내면세계와 현존하는 관계에 대한 감각을 깨닫게 하고 신체적인 것과 의식, 감정의 통합적 과정으로 이루어진다. 이와 같은 감각의 가능성 확장, 의식과 감정의 통합은 몰입과 관련된다. 몰입의 과정은 Holistic Somatic Dance 교육의 원초적 신체에 도달하기 위한 방식의 하나로 볼 수 있다. 이 몰입의 과정을 통해 발견되지 않는 감각을 깨우고, 잃어 버렸거나 잊고 있었던 신체의 상태를 체험할 수 있으며 춤의 가능성을 무한대로 확장시킨다.

Holistic Somatic Dance 교육에서 ‘영성’은 신체와 정신의 통합으로 ‘자신과 우주와의 연결성을 아는 것’, ‘내면의 신성함을 깨닫는 것’, ‘참된 나를 아는 것을 실현하게 하는 것’이며, 몸과 마음의 수련, 음악, 드라마, 시각예술 등 예술 활동<sup>48)</sup>으로 실현 될 수 있다.

신체 중심의 통합예술교육으로서 Holistic Somatic Dance 교육은 인식(Awareness) 교육, 감성(Sensibility) 교육, 경험(Experience) 교육, 그리고 영성(Spirituality) 교육을 통해 창의적 전인으로 성장하고 나, 타인, 자연, 환경, 더 나아가 우주에서의 보이지 않는 영역까지 확장시켜 우리를 둘러싼 주변과의 소통을 가능케 한다.

### 3. Holistic Somatic Dance 교육의 개념 모형

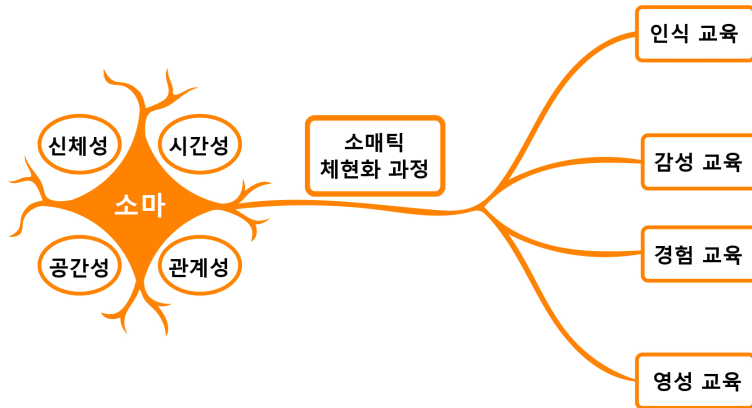
지금까지 논의된 개념들로 Holistic Somatic Dance 교육의 개념적 모형 개발에 있어 ‘소마, soma’의 의미에 착안하여 우리 몸을 구성하는 세포체 구조로 모형을 적용하였다. ‘소마, soma’라는 용어는 그리스어의 생명, 몸을 의미하고 다른 의미로는 신경세포체(Neuron Cell Body)인데, 이는 신경세포(Neuron)의 중심이 되는 부분으로, 핵과 그것을 둘러싸는 세포질로 이루어져 있으며, 이 신경세포체에서 신경전달 물질이 만들어져 모든 신경 충격을 전달할 뿐 아니라 신경세포 전반에 영양을 공급해 준다.<sup>49)</sup> 즉 소마(soma)는 살아있는 생명의 유기체이며 신경세포체인 뉴런을 구성하는 한 부분으로 핵이 있는 부분을 가리킨다. 신경세포체의 가장 중요한 구조는 핵으로 핵 안에 있는 DNA가 단백질을 만들며 이것은 축삭돌기에 공급된다. 축삭돌기는 모터단백질을 구성하여 신경세포체에서 만들어진 단백질을 먼 거리의 축삭돌기 끝까지 운반해준다. 이러한 단백질의 생성과 운반은 뉴런을 유지하는데 매우 중요한 역할을 한다.

이러한 신경세포체 구조로 Holistic Somatic Dance 교육에서 핵심이 되는 살아있는 몸, 소마를 중심으로 Holistic Somatic Dance 교육의 특징인 신체성(Corporality), 시간성(Temporality), 공간성(Spaciality), 그리고 관계성(Relationship)이 신경세포체의 핵과 그 중심에 위치해 있으며, 신경세포체의 축삭돌기인 소매틱 체현화 과정(Somatic Embodiment Process)을 통해 Holistic Somatic Dance 교육 내용인 인식(Awareness) 교육, 감성(Sensibility) 교육, 경험(Experience) 교육, 그리고 영성(Spirituality) 교육으로 연결된다.

48) 박수현(2016), 한국무용의 영성적 가치, 『한국무용교육학회지』 27(1), p.137.

49) 김경희(2017), p.24.

Holistic Somatic Dance 교육의 개념 모형은 다음 <그림 1>과 같다.



<그림 1> Holistic Somatic Dance 교육의 개념 모형

Holistic Somatic Dance 교육의 특징과 내용들을 바탕으로 교육 과정을 살펴보면 탐구와 탐색의 과정이라고 할 수 있다. Holistic Somatic Dance 교육에서는 신체의 움직임을 통해 자신을 탐구하는 것으로 개별적 경험이 자기주도 학습을 이끌며 자신의 몸을 인지할 뿐 아니라 타인, 환경 등은 인지하며 자신을 탐색하는 것이다. 이것을 통해 주제와 움직임을 탐구한다.

특히 신경세포체에서 소마가 핵심이듯이 Holistic Somatic Dance 교육의 핵심은 소마를 통한 소매틱 체현화 과정(Somatic Embodiment Process)이다. Holistic Somatic Dance 교육에서 소마를 통한 움직임은 신체, 정신, 영성의 조화를 이룬다. 이러한 조화는 신체를 통한 새로운 가능성을 확장하고 창의적 전인의 성장을 도모하며, 신체, 정신, 영성의 통합적 조화로서 소마를 통한 체현된 움직임은 창조적 에너지를 나타낸다. 즉, 인간의 사고, 행위, 감정이 신체의 움직임을 통해 나타나며 이 과정을 통해 내적 자아를 확인하고 무한한 가능성과 변화를 인식하게 된다.

Holistic Somatic Dance 교육은 탐구의 과정으로부터 시작하며 신체 움직임의 탐구를 통해 상상력과 표현이 발현된다. 또한 개별적 탐색을 통해 자신의 내면을 자각(self awareness) 하며 각각의 개별성과 주체적 움직임을 통해 자기주도 학습을 가능케 한다. 이것은 전통적인 무용수업에서의 전수와 직접적 교육 방법을 탈피하여 주제와 자신의 경험을 탐색하고 교육에 있어서 학습자의 자율성을 높여주며, 개인 고유의 잠재력을 발견하고 창의력과 상상력을 함양시킨다.

Holistic Somatic Dance 교육은 표현력 향상을 높이며 자연, 환경, 더 나아가 우주로까지의 연결로 영적 교감과 소통할 수 있는 역할을 한다. 자신의 내면의 세계를 발견하고 자연, 환경 안에서 다른 연결들을 찾아 춤으로 나타내는 것은 삶의 질을 높여준다. 또한 소매틱 체현화 과정을 통해 새로운 탐색과 자신을 재발견할 수 있으며 신체적, 정서적, 사회적으로 변화를 도모하고 심리적 자각, 몸과 마음의 연결과 흐름을 경험하고 영적인 연결로 자아를 만나며, 나아가 사회적 존재로 타인과의 소통으로 협동능력을 향상시키고 하나의 문화를 형성하여 의미 있는 공동체를 지향한다.

## V. 결론

인간의 신체 움직임을 매체로 하는 예술인 무용은 인간의 표현과 가장 밀접한 관계를 가진다. 인간의 신체는 이성, 정신과 따로 분리된 것이 아닌 신체, 정신, 마음, 영성이 전체로 연결된 전일적 존재이다. 신체를 매체로 하여 내적 충동을 표현하는 무용과 개인적 경험의 관점을 통한 신체 연구인 소매틱은 밀접한 관계가 있으며, 무용에서 소매틱은 하나의 방법론으로 발전해왔다. 이에 본 연구는 소매틱과 무용의 불가분의 관계에 주목하고 소매틱 연구의 확장적 연구로 Holistic Somatic Dance 교육의 목표와 특징을 찾고 Holistic Somatic Dance 교육의 개념 모형을 개발하였다.

Holistic Somatic Dance는 자신의 감정, 사고, 사상을 체현화 경험을 통해 표현하는 창조적 과정이며 Holistic Somatic Dance 교육의 목표는 움직임을 통한 신체인식 향상과 소매틱 체현화 과정(Somatic Embodiment Process)을 통한 신체적, 정서적, 인지적, 그리고 영적 통합의 전인 성장이다.

Holistic Somatic Dance 교육의 과정은 끝을 나타내는 결과 보다 과정중심이며 개별적 경험과 체현을 통한 춤은 개개인의 개성을 나타내는 개별성과 창의성을 나타내고 소통을 통해 하나의 문화를 만들고 공동체 관계 속에서 자연과 연계되어 인지적, 정서적, 사회적 측면의 교육적 의미를 가진다.

Holistic Somatic Dance 교육의 목표와 특징을 찾고, 교육적 개념 모형 개발을 통해 도출된 결론은 다음과 같다. 첫째, 몸, 마음, 그리고 정신이 연결된 소마를 통해 학습자의 개별적 지식생산이 가능하다. Holistic Somatic Dance 교육에서 소매틱 체현화 과정은 학습자의 주체적 지식 창조, 재창조를 이룬다. 또한 각 개인의 개별성을 인정하며 잠재력을 발견한다. Holistic Somatic Dance 교육은 이론과 실천이 통합된 교육으로서 전체성의 통합이 요구되는 홀리스틱 교육이라고 할 수 있다.

둘째, 신체표현 중심의 통합적 예술교육으로서의 참여 중심의 교육이다. Holistic Somatic Dance 교육에서는 다양한 매체, 소리, 즉흥, 이미지, 감각, 인지 등의 방식을 통해 개인의 체험과 의식이 강조된다. Holistic Somatic Dance 교육의 주체는 학습자이며, 학습자의 개인의 체험과 의식이 강조됨으로서 각 개개인의 개별성과 독창성을 나타내며 창의적이고 학습자 참여 중심의 교육이 이루어진다.

셋째, Holistic Somatic Dance 교육을 통해 주변과 소통하고, 자연과 환경 안에서 체현화 경험을 확장하며 나아가 자신의 내면세계와 연결한다. Holistic Somatic Dance 교육은 삶과 근본적으로 연결되어 있는 예술교육으로서 자신의 내면, 타인, 그리고 세상과의 적극적이고 창조적인 관계를 맺는다.

본 연구는 실천으로 전개되고 있는 Somatic Dance와 Somatic Dance 교육을 홀리즘에 근거하여 Somatic Dance와 Somatic Dance 교육의 개념과 특성을 찾고, Holistic Somatic Dance 교육의 개념 모형을 제시하였다. 지금까지 실기와 전문적 교육으로 신체 기량위주의 교육에 초점이 맞춰져 있었던 무용교육에서 홀리즘에 근거한 신체-마음-정신의 조화와 신체표현 중심의 통합예술로서 Holistic Somatic Dance 교육이 새로운 무용교육의 패러다임이 될 것으로 생각된다. 이러한 점에서 소매틱 교육을 홀리스틱 교육으로 보고 Somatic Dance 개념과 Somatic Dance 교육의 큰 틀을 제시하였다는데 의의를 둔다.

본 연구에서는 문헌연구를 통하여 도출한 이론을 중심으로 개념 모형을 개발하였으므로 향후 실제 교육현장에서의 적용을 고려한 절차 및 실행 모형의 개발과 이에 대한 적용 연구가 이루어 질 수 있으리라 기대한다.

## ■ 참고문헌

- 메를로 폰티, M.(1975). 『지각의 현상학』. 류의근(역). 서울: 문학과 지성사. 2002.
- 밀러, J.(1996). 『홀리스틱 교육과정』. 김현재, 김명자, 김복영, 송민영, 박현주, 박성혜(역). 경기도: 책사랑. 2000.
- 소광희(2001). 『시간의 철학적 성찰』. 서울: 문예출판사.
- 송민영(2006). 『홀리스틱 교육사상』. 서울: 학지사.
- 일본홀리스틱교육연구회(1995). 『홀리스틱 교육의 이해』. 송민영, 김현재(역). 서울: 책사랑. 1998.
- Eddy, Martha(2017). *Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action*. Chicago: Intellect Ltc.
- Gardner, Howard(1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. New York: Basic Books.
- Laban, Rudolf(1974). *The Language of Movement: A Guidebook to choreutics*. Boston: Plays, inc.
- Needleman, Jacob(1982). *The Heart of Philosophy*. New York: Knopf.
- Smuts, Jan(1926). *Holism and Evolution*. New York: Macmillan.
- Williamson, Amanda, Glanna Batson, Sarah Whatley, and Rebecca Weber(2014). *Dance, Somatics and Spiritualities: Contemporary Sacred Narratives*. Bristol, UK: Intellect Books.
- 김경희(2015). Pedagogical Inquiry of BodyMind Dancing™. 『대한무용학회논문집』, 73(4): 65-73.
- 김경희(2017). 소매틱 움직임 교육/치료를 위한 기본 원리 연구. 『대한무용학회논문집』, 75(1): 21-36.
- 김말복(2011). 컨템포러리 댄스의 몸. 『무용예술학연구』, 34: 1-27.
- 김재리(2018). 춤의 수평성: 타나카 민(田中泯)의 ‘바디 웨더(Body Weather)’를 중심으로. 『대한무용학회논문집』, 76(3): 33-50.
- 문 영(2014). 홀리스틱 패러다임에 근거한 통합무용교육 모형 연구. 『한국무용학회지』, 25(2): 29-42.
- 민경숙(2013). 홀리스틱 예술 통합 교육과 교육과정:제3주제 발표. 『한국홀리스틱교육학회지』, 1: 88-128.
- 박수현(2015). 홀리스틱 영성교육과 무용교육의 관계연구. 『한국무용교육학회지』, 26(2): 51-67.
- \_\_\_\_\_(2016). 한국무용의 영성적 가치. 『한국무용교육학회지』, 27(1): p.137.
- \_\_\_\_\_(2016). 움직임의 영성적 특성. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문.
- 서예원, 조은숙, 문영, 김윤진(2013). 무용교육표준 개발 연구. 『무용예술학연구』, 42(3): 21-49.
- 안선희(2016). 할프린 신체부분은유기법 중심의 소매틱 즉흥춤 프로그램이 신체 자각과 표현에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 석사학위 논문.
- 오인탁(2009). 홀리즘에 대한 교육철학적 성찰. 『교육철학연구』, 46(1): 145-160.
- 윤미정(2005). 소매틱 차원에서 본 접촉즉흥무용의 의미와 기능. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이기련(2005). Somatic 차원에서의 무용교육 전개방향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이미경(2011). 현대 공간디자인에서의 현상학적 특징과 가능성. 『한국실내디자인학회논문집』, 20(2): 10-19.

- 임용자(2012). 분석심리학과 무용동작치료. 『한국예술심리치료학회 학술대회』, 2012(추계): 33-35.
- 전미현(2008). 소매틱스 이론을 적용한 움직임 교육방법론에 관한 연구. 『한국무용기록학회지』, 14(1): 167-186.
- 조수현(2001). 총체적 언어 접근을 통한 교실 수업 연구. 대구대학교 대학원 석사학위 논문.
- 허명진(2002). 춤에 있어서 지각의 문제와 시간성:메를로-퐁티의 논의를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- Eddy, Martha(2002). Dance and somatic inquiry in studios and community dance programs. *Journal of Dance Education*, 2(4): 119-146.
- \_\_\_\_\_ (2006). The practical application of Body-Mind Centering® (BMC) in dance pedagogy. *Journal of Dance Education*, 6(3): 86-91.
- Fortin, Sylvie, Warwick Long, and Madeleine Lord(2002). Three Voices: Researching how somatic education informs contemporary dance technique classes. *Research in Dance Education*, 3(2): 155-179.
- Hanna, Thomas(1976). “The field of Somatics”. *Somatics: Magazine-Journal of The Bodily Arts and Sciences*. Autumn, 30-34.
- \_\_\_\_\_ (1986). “What is Somatics?”. *Somatics/Magazine-Journal of The Bodily Arts and Sciences*. Spring/Summer, 1-10.
- ISMETA. *Registered Somatic Dance Educator Requirements*. <<https://ismeta.org/wp-content/uploads/2019/06/RSDE-Requirements-Web-Version.pdf>, 2020. 1. 30.>.

논문투고일 2020. 2. 15.  
 심사일 2020. 2. 21.  
 심사완료일 2020. 3. 19.

## A Proposed Conceptual Model for Somatic Dance based on Holism

Su, HyunJoo\* · Kim, KyungHee\*\*

Ph. D., Dept. of Dance, SungKyunKwan University\* · Professor, Dept. of Dance, SungKyunKwan University\*\*

The purpose of this study is to explore the goals and characteristics of Somatic Dance Education based on Holism, and to develop a conceptual model of Holistic Somatic Dance Education.

The conceptual model of Holistic Somatic Dance education is developed that connects Awareness, Sensibility, Experience, and Spirituality education through Somatic Embodiment Process of Soma, which is at the core of Corporality, Temporality, Spaciality, and Relationship derived from the characteristics of Holistic Somatic Dance education.

In conclusion, Holistic Somatic Dance education enables learners to produce individual knowledge through soma connected with the body, mind, and spirit, and is a participation-oriented education as an integrated arts education centered on body expression. In addition, learners communicate with the surroundings through the Holistic Somatic Dance education, expand the embodied experience in nature and environment, and further connect with their inner world.

**Keywords:** Somatic dance(소매틱 댄스), Somatic dance education(소매틱 댄스 교육), Holistic somatic dance(홀리스틱 소매틱 댄스), Holistic somatic dance education(홀리스틱 소매틱 댄스 교육), Somatic embodiment process(소매틱 체현화 과정)