

LMA에 따른 ‘기(氣)’ 흐름의 운동형식 연구

- ‘쉐이프(Shape)’를 중심으로 -

김경희*

I. 서론

II. 감정과 기(氣)의 흐름

III. LMA에 따른 기(氣) 흐름의 형태화

IV. 요약 및 결론

참고문헌

Abstract

I. 서론

우리 몸에서 병을 일으키는 원인은 크게 두 가지로, 즉 몸 바깥으로부터 오는 좋지 못한 기운과 몸 안에서 일어나는 7가지 감정으로 구분된다. 7가지 감정이란 노(怒), 희(喜), 사(思), 우(憂), 비(悲), 경(驚), 공(恐)으로, 화를 내거나, 기뻐하거나, 생각하거나, 근심하거나, 슬피하거나, 놀라거나, 두려워하는 마음으로, 이러한 7가지 감정이 지나치면, 우리가 흔히 말하는 마음의 병이 생기며, 이에 관련된 5가지 장부에 영향을 주어 병을 일으킬 수 있다.¹⁾ 우리는 몸에서 이러한 감정이 생기게 되면 호흡에 의해 기(氣) 움직임이 생기게 된다. 우리는 가끔 이런 말을 한다. “아휴! 기가 막혀 죽겠어!” 맞는 말이다. 기가 막히면 정말 죽게 되는 것이다. 그렇기 때문에, 우리 몸의 기(氣)는 반드시 흘러야 한다. 이러한 기(氣) 흐름을, 동양의학에서, 운동형식에 따라 승(升), 강(降), 출(出), 입(入)으로 구분하고 있다.²⁾

본 연구자는 이러한 기(氣) 흐름의 운동형식을 라반 분석법에 따라 라반 용어로 설명할 수 있겠다 라는 생각이 들었다. 라반 분석법(Laban Movement Analysis:LMA)은 루돌프 본 라반(Rudolf V. Laban)의 이론에 입각하여 그의 제자인 엄가드 바르티니에프(Irmgard Bartenieff)에 의해 정립된 분석방법으로 해부학과 기능학, 심리학 등을 포함한 다양한 분야에 기반하고 있다. LMA는 무용뿐 아니라 연기, 음악, 체육, 인류학, 그리고 움직임/심리 치료 등에서 중요한 분석법 중 하나로 주요 연구 과제로 다루어 지고 있다.

무용학자로 널리 알려진 포스터(Susan Leigh Foster)는 몸에 관한 새로운 개념이 라반의 분석법에서 설득력 있게 제시되어 있다고 하면서 다음과 같이 기술하고 있다.

* 성균관대학교 교수, 76khangel@daum.net

1) 퇴계 이황(n. d.), 『활인심방』, 이윤희(역)(서울: 예문서원, 2006), p.187.

2) 앞의 책, p.267.

“라반의 선구적인 연구는 모든 것이 합쳐진 신체적 효과(combined physical effects)를 설명하기 위한 움직임과 정교한 구조를 관찰할 수 있는 복합적 변수들을 처음으로 정교하게 만들어 내었다. 동시에, 라반은 속도(speed), 흐름(flow), 방향성(directionality)에 있어서 특이한 패턴의 성향이 ‘어떤 특정한 정신적(심리적) 기질(a given psychological orientation)’을 분명하게 명시한다고 단호히 주장하였다.”³⁾

포스터의 이러한 언급은 감정 변화에 따른 기(氣) 움직임의 특이한 패턴은 어떤 특정한 정신적 기질(氣質), 즉 ‘정서적 반응의 특징’을 보여준다는 것을 강력히 뒷받침해 준다고 할 수 있겠다. 따라서 미국 공인 동작분석가(Certified Movement Analyst:CMA)인 본 연구자는 살아있는 인간의 움직임뿐 아니라, 인체 내의 실제 보이지도 않고 측정할 수도 없지만, 우리가 느낄 수 있는 감정에 의해 움직여지는 기(氣) 흐름을 LMA로 형태화가 가능하다고 생각하고, 이를 문서화할 수 있는 객관적 언어를 제시하고자 함이 본 연구의 목적이다.

본 연구에서는 ‘기’를 언급할 때 한문 ‘氣’를 괄호 안에 넣어 ‘기(氣)’로 적고자 한다. 이미 서양에서는 오래전부터 ‘기(氣)’에 대해 꾸준히 연구하고 있으며 이를 ‘에너지(energy)’, 혹은 서양 사람들의 귀에 어떻게 들리느냐에 따라, ‘Ki’, ‘Qi’, 혹은 ‘Chi’라고 기술하고 있다. 따라서, 본 연구자는 한문 ‘氣’를 함께 사용하여, 눈에 보이지는 않으나 감각으로 느껴지는 현상을 뜻하는 ‘기(氣)’의 의미를 명확하게 하고자 한다.

본 연구를 위하여 감정과 기(氣)에 관련된 연구 자료 등을 고찰하였으며, 기(氣) 흐름의 운동을 LMA로 형태화하기 위하여 본 연구자 이외에 국내에 거주하는 2명의 동작분석가(CMA)와의 논의와 검증을 거쳤음을 밝히고자 한다. 본 연구를 토대로 LMA가 형태화하기 어려운 인간 내면의 감정을 기술해 낼 수 있는 중요한 분석 도구임을 입증할 수 있는 계기가 되어, 우리 춤 연구와 보급에 도움이 될 수 있는 지침 용어와 분석적 틀을 제공하여 다각적이고 심도 있는 연구가 이어지길 기대한다.

II. 감정과 기(氣)의 흐름

고대 중국의 유명한 의사 중 하나인 단계(丹溪)는 “기(氣)는 온몸을 순환하면서 생명을 유지하는 역할을 한다.”라고 말하였다.⁴⁾ 이러한 기(氣)는 내 안에서 일어나는 감정에 의해 흐르게 되는데, 감정이란 한문으로 ‘感情’, 즉 ‘느끼다’는 의미의 ‘感’과 ‘뜻’이란 의미의 ‘情’이 합쳐진 단어로, 사물에 느끼어 일어나는 심정, 마음, 기분을 일컬으며,⁵⁾ 정신은 한문으로 ‘精神’으로 마음이나 생각, 또는 영혼을 의미한다.⁶⁾

정신분석학이나 심리학에서는 ‘무의식’이 정신 내용의 대부분을 형성한다고 보고 있다. 이는 과거의 의식된 경험이 억압당하여 본인 자신은 직접 의식할 수 없는 내용으로 무의식화되어 버려 절대로 의식

3) S. Foster(1995), *Choreographing History*(Indiana: Indiana University Press), p.13.

4) 안도균(2016), 『동의보감, 양생과 치유의 인문의학』(서울: 작은길), p.88.

5) 표준국어대사전, 감정, <<https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/868795ea2fdd43019e0717d8c58b14f5>, 2019.8.18.>.

6) 표준국어대사전, 정신, <<https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/0bf5ee93c10e49fcd84bf88e0e8b873>, 2019.8.18.>.

될 수 없는 무의식의 깊은 층에 저장되어 있다가 어떠한 외부적 자극으로 인해 되살아난다고 본다.⁷⁾ 또한, 정신은 일반적으로 물질 혹은 육체에 대립되는 마음(心)과 같은 의미로 사용되고 있다. 마음이란 순우리말로써, 넓은 뜻으로 정신과 같은 의미이다.

마음을 다스리는 공부가 불교인데, 불교 중에 ‘유식(唯識) 불교’에서는 마음의 뿌리를 장식(藏識)이라 하였다. 다섯 가지 감각, 즉, 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각으로 경험한 것이 저장되는 마음을 장식(藏識)이라 일컫는다.⁸⁾ 장식은 한문으로 감출 ‘장’의 藏(장)과 알 ‘식’의 識(식)이 합쳐진 단어로 ‘감추어진 의식(?)’이란 의미로 이해되며, 정신분석학이나 심리학에서 일컫는 ‘무의식’과 같은 의미라 사료된다. 또한, 장식(藏識)은 유식불교에서 ‘저장하다’의 의미를 갖는 범어(산스크리트어) ‘à laya(아뢰야)’에 식(識)을 합친 ‘아뢰야식’을 번역한 단어로 ‘저장하다’의 의미를 갖는다. 따라서 장식(藏識)은 ‘감추어 저장된 의식’, 즉 무의식의 깊은 층에 저장되어있는 그 ‘무엇’으로 판단된다.

그렇다면 다섯 가지 감각으로 경험한 것이 어디에 감추어 저장되어 있는가? 라는 의문이 든다. 고대 히브리인들은 “인간의 장기(臟器) 속에 그 사람의 인격과 생각과 감정이 들어 있다”라고 생각하였다 한다.⁹⁾ 몸과 마음이 하나라는 ‘심신일여(心身一如)’를 강조하는 동양철학이나 동양의학에서는 인간 내면의 감정을 심신일원(心身一元)의 관점을 토대로 몸과 마음의 상호관계 속에서 이해하고 설명하고자 하였다.¹⁰⁾ 따라서, 몸과 마음이 하나인데, 마음만을 따로 생각하기 불가능한 것이다.

마음은 영어로 ‘mind’, ‘heart’, ‘feeling’으로, 감정은 ‘feeling’, ‘emotion’ 등으로 해석된다. ‘마음’과 ‘감정’의 공통적인 영어 번역은 ‘feeling’이다. 본 연구에서는 ‘느낀다(feeling)’의 뜻을 갖는 두 단어 즉, ‘마음’과 ‘감정’을 같은 의미로 생각하고 혼용해서 사용하고자 한다.

우리 몸에는 ‘심기혈정(心氣血精)’이라는 원리가 있다. 즉, 마음이 가는 곳에 기(氣)가 모이게 되고, 그 기의 운동으로 혈류가 흘러서 우리 몸에 정(精)을 생성하게 된다는 의미이다. 동양의학에서는 우리 몸의 근원이 되는 마음이 몸 어디에 감추어져 있는가에 관심을 갖고 연구하였는데, 이를 우주적 차원의 역리(易理)로 확장시켜 해석하여 이해하려 하였다.¹¹⁾ 즉, 우리의 몸을 소우주로 보고, 우주의 원리인 역리로 해석하였던 것이다.

다시 말해, 자연에 오행(五行)이 있듯이 우리 몸 안에 다섯 가지 장부가 있다고 연결시켰다. 오행(五行)이란, 동양의 우주관으로 자연계의 영원히 순환하는 다섯 종류의 기본적 물질, 즉 목(木), 화(火), 토(土), 금(金), 수(水)의 운동의 힘을 일컫는다. 우리 몸 안의 다섯 장부란 간장, 심장, 비장, 폐장, 신장으로 이 다섯 장부들은 각기 다른 독특한 성질이 있는데, 이를 오행과 연결시켜, 각 기본물질에 배속시켰다. 이러한 오장의 각기 다른 성질이 바깥 세계의 자극에 반응하여 나타나는 정(情)을 감정이라 하며, 일곱 가지 정(情)이 있다고 하였다.

그런데 인간의 감정을 네 가지로 보는가 혹은 다섯 가지 혹은, 여섯 가지로 보는가는 각기 이를 뒷받침하는 여러 가지 근거가 있지만 본 연구에서는 우리 몸 안에서 마음의 병을 일으키게 하는 7가지 감정

7) 강영계(2001), 『정신분석이야기』(서울: 건국대학교출판부), p.91.

8) 목경찬(2012), 『유식불교의 이해』(서울: 불광출판사), p.81.

9) 라이프성경사전, 심중, <<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=23944449&cid=50762&categoryId=51387>, 2019, 7.20.>.

10) 김재효(2015), “심신의학으로서의 한의학”, 원광대학교 마음인문학연구소(편), 『마음의 세계』(고양시: 공동체), p.144.

11) 안도균(2016), p.150.

을 중심으로 고찰해 보고자 한다. 일곱 가지 감정, 즉 칠정(七情)은 노(怒), 희(喜), 사(思), 우(憂), 비(悲), 경(驚), 공(恐)이다. 화내고(노:怒), 기뻐하고(희:喜), 생각하고(사:思), 근심하고(우:憂), 슬퍼하고(비:悲), 놀라고(경:驚), 두려워하는(공:恐) 감정을 일컫는다. 이러한 일곱 가지 감정을 어떠한 근거로 우리 몸 안의 다섯 가지 장부와 연결시켰는지 고찰해 보고자 한다.

우리 몸의 다섯 가지 장부 중에서, 간은 오행 중의 목(木) 기운과 닮아있다고 본다. 목(木)기운은 묵었던 기운이 깨어나는 봄의 생동감이 넘치는 기운으로, 간이 갖고 있는 독특한 성질인 젊고 활기차며 봄바람처럼 자유로우면서 저돌적인 추동력과 연결된다.¹²⁾ 그런데, 이를 억압하면 분노가 위로 치솟으며, 이때 고탐도 지르게 되는 것이다. 그렇기 때문에 분노의 감정을 간에 감추고 있다고 생각한 것은 아닌가? 라고 사료된다.

심장은 오행 중의 화(火) 기운과 닮아있다고 본다. 화(火) 기운은 더운 여름의 불과 같이 넓게 퍼지는 성질이 있는 기운으로, 심장이 갖고 있는, 혈액을 온몸에 골고루 퍼뜨리려고 하는 특성과 연결된다. 이렇게 퍼뜨리려고 하는 성질은 기쁨이라는 가볍고 밝은 감정에 의해 가능해진다. 이렇게 기쁨이라는 감정에서 나오는 웃음으로 기(氣)의 흐름이 느긋하고 느슨해지며 긴장이 풀어지게 되는 것이다. 그래서, 기쁨의 감정을 심장에 감추고 있다고 생각하지 않았나(?) 사료된다.

비장은 오행 중의 토(土) 기운과 닮아있다고 본다. 토(土) 기운은 촉촉하고 습한 성질로, 화(火)의 기운이 금(金)의 기운으로 넘어가는 과정에서 반드시 필요한 중재 역할을 한다. 이는 비장이 갖고 있는, 음식물을 잘 받아들여 흡수시켜 촉촉한 영양분으로 만드는 특성과 연결되며, 이렇게 촉촉해진 영양분은 중재의 기운으로 사려(思慮) 깊게 적절하고 공정하게 배열시켜 온몸에 나누어 주어야 한다. 때문에, 비장에서 생각을 주관한다고 하며,¹³⁾ 이 기능에 문제가 생기게 되면 기(氣)가 멎치거나, 혹은 소모되어 생각을 조절하지 못하게 된다.

폐장은 오행 중의 금(金) 기운과 닮아있다고 본다. 금(金) 기운은 가을에, 여름의 무성한 기운에 의해 성장한 열매를 수렴하여 가두는 성질이 있는데, 이를 뜨거운 화(火) 기운을 가두어 놓는 서늘한 폐 기운과 연결시켜 이해하고 있으며, 이때는 확산되었던 화(火) 기운이 거두어져 모든 것들이 쇠퇴하면서 쓸쓸한 기운을 띠게 된다. 또한, 결실과 마무리의 상징은 해가 지는 것을 의미하기도 하며 인생의 끝, 죽음을 의미하기도 한다. 누구나 이 순간을 생각하면 근심도 되고 슬퍼지기도 하는 것이다. 따라서 지나치게 근심을 하게 되면 기(氣)가 멎치고, 지나치게 슬퍼하면 기가 흐트러지게 된다. 때문에, 근심과 슬픔을 폐에 배속시켜 생각하지 않았나 하는 생각이 든다.

신장은 오행 중의 수(水) 기운과 닮아있다고 본다. 수(水) 기운은, 겨울밤 차가운 얼음 밑으로 흐르는 물의 이미지로 우리 몸 안에서 물의 형태로 존재하는 선천적 정(精)을 담고 있는 신장과 연결되며, 이때 모든 생명들은 두려운 마음으로 잔뜩 긴장한 상태에서 웅크리며 다음 생을 준비하게 된다. 또한, 우리는 몸에 갑자기 차가운 얼음이 닿았을 때 깜짝 놀라며, 기(氣)는 위축되고 어두운 겨울밤을 생각하게 되면 황량함으로 두렵기까지 하여, 이에 따라 기(氣)가 아래로 내려가게 된다. 이렇기 때문에 놀라고, 두려워하는 감정을 신장과 연결시키지 않았나 하는 생각이 든다.

이상에서, 일곱 가지 감정을 어떻게, 왜 다섯 가지 장부와 연결시켰으며 이러한 감정들에 의한 기(氣)

12) 앞의 책, p.157.

13) 앞의 책, p.186.

흐름을 살펴보았다. 이와 같이 기(氣)의 흐름은 감정, 즉 마음의 작용으로 인하여 달라질 수 있게 되는 것이다. 이렇게 우리 몸 안의 다섯 장부를 오행의 다섯 가지 기본 물질에 배속시킬 수 있었던 것은 수천 년 전부터 지속되어 왔던 동양의학의 임상실험과 검증의 결과라고 보이며,¹⁴⁾ 이러한 오랜 기간의 임상 경험에 동양의 철학적 사유를 선별적으로 수용하여 체계화하여 표준화시켰기 때문이라¹⁵⁾ 사료된다.

III. LMA에 따른 기(氣) 흐름의 형태화

LMA(Laban Movement Analysis)는 루돌프 본 라반(Rudolf V. Laban)이 고안해 낸 움직임 분석법으로, 움직임 때 바깥에서 보여지는 것이 아닌, 내재되어 있는 에너지를 분석하는 통합적인 분석 시스템이다. 라반의 분석 시스템 중에 ‘쉐이프(Shape)’는 주변 환경과의 관계에 있어서 ‘신체의 변화하는 형태’를 분석하는 방법이다. 라반은 이러한 신체의 변화하는 형태를 세 가지 유형으로 구분하고 있는데, 즉, ‘형체가 흐르는(Shape Flow)’, ‘형체를 만드는(Shaping)’, 그리고 ‘지향성이 있는(Directional)’이다.

우리 몸 안에 ‘형체가 흐르는(Shape Flow)’은 편안함이나 불편함, 혹은 외부 자극에 대한 자신의 감정을 표현할 때 발생하는데, 이는 크게 ‘자라나는(Growing)’과 ‘오그라드는(Shrinking)’으로 구분된다. ‘형체를 만드는(Shaping)’은 우리 몸이 주변 공간과의 다각적인 관계를 표현할 때 그 상호작용으로 발생하는데, 이는 크게 ‘호트러뜨리는(Scattering)’과 ‘끌어모으는(Gathering)’으로 구분된다. 그리고 ‘지향성이 있는(Directional)’은 우리 몸이 특정한 방향으로 어떤 대상을 향하거나, 혹은 그 대상으로부터 방어를 표현할 때 발생하게 된다.¹⁶⁾ 이와 같이 라반이 관찰하여 고안해낸 우리 몸의 변화하는 형태인 ‘쉐이프(Shape)’의 분석 틀에서 보면, 우리 몸은 ‘자라나는(Growing)’, ‘오그라드는(Shrinking)’, ‘호트러뜨리는(Scattering)’, ‘끌어모으는(Gathering)’, 그리고 어딘가를 향하는 ‘지향성이 있는(Directional)’의 움직임 특질을 갖게 되는데, 이는 우리 몸 안의 기(氣) 흐름의 운동형식과 닮아있다고 할 수 있겠다.

활인심(活人心)에서는 기(氣)의 흐름을 운동형식에 따라 “승(升: 커지거나 퍼짐), 강(降: 작아지거나 굽혀짐), 출(出: 밖으로 흩어짐), 입(入: 안으로 거두어짐)”으로 나눌 수 있다¹⁷⁾고 하였으며, 우리 몸에서 기(氣)를 움직이는 ‘마음’은 어딘가를 향하는 지향성이 있다¹⁸⁾고 하였다. 따라서, 기(氣)의 흐름에는 ‘지향성이 있는(Directional)’의 특질은 항상 내재되어 있으며, 승(升)은 ‘자라나는(Growing)’으로, 강(降)은 ‘오그라드는(Shrinking)’으로, 출(出)은 ‘호트러뜨리는(scattering)’으로, 입(入)은 ‘끌어모으는(Gathering)’으로 연관지어 생각할 수 있는 것이다.

살아있는 우리 몸에는 눈으로 볼 수 없는 에너지인 심기(心氣)와 눈으로 보고 손으로 만질 수 있는 물질적 형태인 혈정(血精)이 있는데, 이 둘의 상호작용으로 우리는 생명력을 이어가고 있다. 우리 몸의 근원이 되는, 본래부터 부여받은 본성인, 마음을 ‘심(心)’으로 생각하고, 이 마음을 ‘느낀다(feeling)’라는 의미의 ‘감정’으로 연관 지어 우리 몸에서 일어나는 감정의 변화로 인해 생겨나는 기(氣) 흐름의 운동형

14) 심귀득(2013), 음양오행으로 감정읽기, 치유하기 -『황제내경』 중심으로-, 『동양문화연구』 16, p.178.

15) 최대우(2017), 사상의학 이론의 의학적 의미, 『역사학연구』 68, p.99.

16) 김경희(2005), 『라반 동작분석법』(서울: 눈빛), pp.34-36.

17) 퇴계 이황(n. d.), p.267.

18) 권도갑(2015), “마음이란 무엇인가?”, 원광대학교 마음인문학연구소(편), 『마음의 세계』(고양시: 공동체), p.72.

식을 ‘쉐이프(Shape)’로 형태화하고자 한다.

II장에서 살펴본 바로, 우리 몸 안의 다섯 장부의 각기 다른 성질이 바깥 세계의 자극에 반응하여 나타나는 일곱 가지 감정을 칠정(七情)이라 하였는데, 이는, 화내고(노:怒), 기뻐하고(희:喜), 생각하고(사:思), 근심하고(우:憂), 슬퍼하고(비:悲), 놀라고(경:驚), 두려워하는(공:恐)이다. 본 연구자는 일곱 가지 감정에 따른 기(氣) 흐름을 LMA의 분석법에 따라 형태화하기에 앞서 우리 몸 안의 기(氣) 흐름의 운동형식을 LMA의 분석틀에 맞추어 다음과 같이 표로 정리하여 보았다.

〈표 1〉 LMA 분석틀 ‘쉐이프(Shape)’에 의한 기(氣) 흐름의 운동형식

LMA ‘쉐이프(Shape)’		형체가 흐르는 (Shape Flow)		형체를 만드는 (Shaping)	
		자라나는 (Growing)	오그라드는 (Shrinking)	흐트러뜨리는 (Scattering)	끌어모으는 (Gathering)
기(氣) 흐름의 운동형식		승(升): 커지거나 퍼짐	강(降): 작아지거나 굽혀짐	출(出): 밖으로 흩어짐	입(入): 안으로 거두어짐
세 가지 축	수직축 (Vertical)	길게 늘이는 (Lengthening)	짧게 줄이는 (Shortening)	상승하는 (Ascending)	하강하는 (Descending)
	전후축 (Sagittal)	볼록하게 하는 (Bulging)	움푹 들어가게 하는 (Hollowing)	진진하는 (Advancing)	후퇴하는 (Retreating)
	수평축 (Horizontal)	넓히는 (Widening)	좁히는 (Narrowing)	펼치는 (Spreading)	에워싸는 (Enclosing)

사람이 화를 내게 되면 기(氣)는 위로 ‘올라간다.’¹⁹⁾ 이를 기(氣) 흐름의 운동형식에 따라 승(升), 즉 커지거나 퍼짐, 그리고 출(出), 즉 밖으로 흩어짐으로 분류된다. 라반의 ‘쉐이프(Shape)’분석법에 따르면, ‘형체가 흐르는(Shape Flow)’의 ‘자라나는(Growing)’과 ‘형체를 만드는(Shaping)’의 ‘흐트러뜨리는(Scattering)’으로 연관 지어 생각할 수 있다. 좀 더 세부적으로 분석하면, 기(氣)가 수직축(Vertical Axis)으로 흐르기 때문에, ‘자라나는(Growing)’ 중에서 ‘길게 늘이는(Lengthening)’과, ‘흐트러뜨리는(Scattering)’ 중에서 ‘상승하는(Ascending)’으로 분석이 가능하다.

사람이 기쁨이 지나치면 기(氣)가 느슨해진다.²⁰⁾ 이를 기(氣) 흐름의 운동형식에 따라 강(降)과 출(出), 즉, 풍선에서 바람이 빠지듯 작아지거나 굽혀지고, 밖으로 흩어진다. 라반의 ‘쉐이프(Shape)’에 따르면 ‘형체가 흐르는(Shape Flow)’의 ‘오그라드는(Shrinking)’과 ‘형체를 만드는(Shaping)’에서의 ‘흐트러뜨리는(Scattering)’과 연관이 있다고 생각되며, 기(氣)가 느슨해지는데 있어서는 세 가지 축에서의 오그라드는(Shrinking)의 특질과 수평축(Horizontal Axis)에서의 흐트러뜨리는(Scattering) 특질인 ‘펼치는(Spreading)’으로 분석이 가능해진다.

사람이 생각이 지나치게 되면 기(氣)가 멍치게 되고 소모된다.²¹⁾ 이는 기(氣) 흐름의 운동형식에 따라 멍칠 때에는 강(降)과 입(入), 그리고 소모될 때에는 출(出)로 분류된다. 이러한 기(氣) 흐름이 멍칠 때에

19) 퇴계 이황(n. d.), p.66.

20) 앞의 책, p.66.

21) 앞의 책, p.66.

는 ‘쉐이프(Shape)’ 분석법에 따라 ‘오그라드는(Shrinking)’과 ‘끌어모으는(Gathering)’, 그리고 기(氣) 흐름이 소모될 때에는 ‘흐트러뜨리는(Scattering)’으로 연관 지을 수 있으며, 기(氣) 흐름에 뭉칠 때에는 더 세분화하여 ‘짧게 줄이는(Shortening)’과 ‘좁히는(Narrowing)’, 그리고 ‘하강하는(Descending)’과 ‘에워싸는(Enclosing)’으로, 기(氣)가 소모될 때에는 ‘펼치는(Spreading)’으로 분석될 수 있겠다.

사람이 지나치게 근심하면 기(氣)가 뭉치게 된다.²²⁾ 이는 기(氣) 흐름의 운동형식에 따라 강(降)과 입(入)으로 분류되어, ‘쉐이프(Shape)’ 분석법에 따라 ‘오그라드는(Shrinking)’과 ‘끌어모으는(Gathering)’과 연관 지어 생각할 수 있다. 좀 더 세분화하여, ‘짧게 줄이는(Shortening)’과 ‘좁히는(Narrowing)’, 그리고 ‘하강하는(Descending)’과 ‘에워싸는(Enclosing)’으로 분석될 수 있다.

사람이 지나치게 슬퍼하면 기(氣)가 흐트러진다.²³⁾ 이는 기(氣) 흐름이 운동형식에 따라 승(升)과 출(出)로 분류되며, ‘쉐이프(Shape)’ 분석법에 따르면 ‘자라나는(Growing)’과 ‘흐트러뜨리는(Scattering)’으로 연관 지을 수 있다. 지나치게 슬플 때 기(氣)의 흐름은 수직축일 수도 있을 것이고, 전후축, 그리고 수평축일 수도 있을 것이다. 따라서 이는 ‘길게 늘이는(Lengthening)’, ‘볼록하게 하는(Bulging)’, ‘넓히는(Widening)’, ‘상승하는(Ascending)’, ‘진진하는(Advancing)’, 그리고 ‘펼치는(Spreading)’의 여섯 가지 특질을 모두 내포한다고 할 수 있다.

사람이 크게 놀라게 되면 기(氣)가 위축된다.²⁴⁾ 이는 ‘강(降)’과 ‘입(入)’의 운동형식을 갖고 있다 할 수 있는데 ‘쉐이프(Shape)’ 분석법에 따르면, ‘오그라드는(Shrinking)’과 ‘끌어모으는(Gathering)’으로 연관 지을 수 있다. 기(氣)가 ‘위축(萎縮)’된다 함은 어떤 특정한 축(Axis)이 강조됨이 없이 세 가지 축으로 기(氣)가 ‘오그라지고 쪼그라든다는 의미로 ‘짧게 줄이는(Shortening)’, ‘움푹 들어가게 하는(Hollowing)’, ‘좁히는(Narrowing)’과 ‘하강하는(Descending)’, ‘후퇴하는(Retreating)’, ‘에워싸는(Enclosing)’의 특질을 모두 포함한다고 볼 수 있다.

사람이 몹시 두려워하면, 기(氣)가 내려간다.²⁵⁾ 이는 기(氣) 흐름이 ‘강(降)’과 ‘입(入)’의 운동형식을 갖고 있다 할 수 있으며, ‘쉐이프(Shape)’ 분석법에 따라, ‘오그라드는(Shrinking)’과 ‘끌어모으는(Gathering)’으로 연관 지을 수 있다. 또한 이 기(氣)의 흐름은 수직축에서의 운동형식으로 ‘짧게 줄이는(Shortening)’과 ‘하강하는(Descending)’으로 분석될 수 있다.

이렇게 우리 마음에서 일어나는 감정, 혹은 우리 감정으로부터 일어나는 마음, 즉 마음과 감정을 같은 의미로 생각하고, 일곱 가지 감정에 의해 발생하는 기(氣) 흐름을 승(升), 강(降), 출(出), 입(入)의 형식과 쉐이프(Shape)의 ‘자라나는(Growing)’, ‘오그라드는(Shrinking)’, ‘흐트러뜨리는(Scattering)’, ‘끌어모으는(Gathering)’으로 연관 지어 분석하여 보았다.

이와 같이 우리 몸에서 일어나는 감정들은 기(氣)를 움직이게 되는데, 이러한 기(氣)는 어딘가를 향하는 지향성이 있다는 점에서 ‘쉐이프(Shape)’ 분석법 중 ‘지향성이 있는(Directional)’은 모든 일곱 가지 감정의 기(氣) 흐름에 있어서 항상 내재 되어있다고 생각한다. 따라서, 일곱 가지 감정에 따른 기(氣)의 흐름을 라반의 ‘쉐이프(Shape)’ 분석법에 따른 ‘형체가 흐르는(Shape Flow)’, ‘형체를 만드는

22) 앞의 책, p.66.

23) 앞의 책, p.66.

24) 앞의 책, p.66.

25) 앞의 책, p.66.

(Shaping)', 그리고 '지향성이 있는(Directional)'이 세 가지 특질로 형태화할 수 있게 된다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 “기(氣)의 흐름을 그 운동형식에 따라 분석하면, 올라가거나(升: 커지거나 퍼짐), 내려감(降: 작아지거나 굽혀짐), 나가거나(出: 밖으로 흩어짐), 들어감(入: 안으로 거두어짐)으로 나눌 수 있는데”²⁶⁾라는 한 문장에 주목하게 되면서 기(氣) 흐름을 LMA로 형태화하면 어떻게 될까?라는 질문으로 시작하게 되었다. 기(氣) 흐름은 우리 몸에서 일어나는 감정에 의해 움직이게 된다. 감정(感情)이란 “외부에서 들어온 자극에 나의 정신이 섞여서 일어나는 것”²⁷⁾이다. 정신(精神)의 대부분은 무의식의 깊은 층에 저장되어 있으며, 어떤 외부적 자극에 의해 되살아난다. 이러한 정신은 일반적으로 마음(心)과 같은 의미로 사용된다. 마음은 '감추어 저장된 의식'으로 무의식의 깊은 층에 저장되어있는 그 '무엇'이다. 고대 히브리인들은 인간의 장기(臟器) 속에 사람의 감정이 들어 있다고 생각하였으며, 동양철학이나 동양의학에서는 마음을 우리 몸 안의 다섯 가지 장부와 연결시켜 몸과 마음의 상호관계 속에서 설명하고 있다. 즉, '심신일여(心身一如)', 몸과 마음은 하나인 것이다.

마음이 가는 곳에 기(氣)가 모이고, 그 기(氣)의 운동으로 혈류가 흘러 우리 몸에 정(精)을 생성하게 되는 '심기혈정(心氣血精)'의 원리가 우리 몸 안에 있다. 우리 몸 안 다섯 장부들의 각기 다른 독특한 성질이 바깥 세계의 자극에 반응하여 나타나는 정(情)을 감정이라 하며, 일곱 가지 감정으로 즉 칠정(七情)으로 분류하였다. 이렇게 다섯 가지 장부들과 감정과의 연관성은 동양철학의 선별적 수용과 함께 수천년 전부터 지속되어 왔던 동양의학의 임상실험과 검증의 결과에 기인한다. 이와 같이, 우리 몸 안에서 일어나는 일곱 가지 감정에 의해 흐르게 되는 기(氣)의 운동을 LMA 분석틀에 따라 형태화시켜 다음과 같이 표로 정리하여 모았다.

<표 2> LMA 분석틀 '쉐이프(Shape)'에 의한 기(氣) 흐름의 형태화

칠정 (七情)	기(氣) 흐름의 형상 (形象)	LMA 분석틀 '쉐이프(Shape)'에 의한 기(氣) 흐름의 운동형식			
		형체가 흐르는 (Shape Flow)		형체를 만드는 (Shaping)	
		자라나는 (Growing)	오그라드는 (Shrinking)	흩트러뜨리는 (Scattering)	끌어모으는 (Gathering)
		승(升): 커지거나 퍼짐	강(降): 작아지거나 굽혀짐	출(出): 밖으로 흩어짐	입(入): 안으로 거두어짐
노(怒): 화를내다 [Anger]	올라감	· 길게 늘이는 (Lengthening)		· 상승하는 (Ascending)	

26) 앞의 책, p.267.

27) 안도균(2016), p.87.

희(喜): 기뻐하다 [Joy]	느슨해짐		· 짧게 줄이는 (Shortening) · 움푹 들어가게 하는 (Hollowing) · 좁히는 (Narrowing)	· 펼치는 (Spreading)	
사(思): 생각하다 [Thought (Anxiety)]	몽치고,		· 짧게 줄이는 (Shortening) · 좁히는 (Narrowing)		· 하강하는 (Descending) · 에워싸는 (Enclosing)
	소모됨			· 펼치는 (Spreading)	
우(憂): 근심하다 [Worry]	몽침		· 짧게 줄이는 (Shortening) · 좁히는 (Narrowing)		· 하강하는 (Descending) · 에워싸는 (Enclosing)
비(悲): 슬퍼하다 [Grief]	흐트러짐	· 길게 늘이는 (Lengthening) · 볼록하게 하는 (Bulging) · 넓히는 (Widening)		· 상승하는 (Ascending) · 전진하는 (Advancing) · 펼치는 (Spreading)	
경(驚): 놀라다 [Shock]	위축됨		· 짧게 줄이는 (Shortening) · 움푹 들어가게 하는 (Hollowing) · 좁히는 (Narrowing)		· 하강하는 (Descending) · 후퇴하는 (Retreating) · 에워싸는 (Enclosing)
공(恐): 두려워하다 [Fear]	내려감		· 짧게 줄이는 (Shortening)		· 하강하는 (Descending)

앞서 정리한 표에서 알 수 있듯이, 사람이 화를 내게 되면(노:怒), 기(氣)의 흐름은 승(升)과 출(出)로 분석되며, 이를 LMA에 따르면 ‘길게 늘이는(Lengthening)’과 ‘상승하는(Ascending)’으로 형태화할 수 있다. 사람이 기쁨이 지나치면(희:喜), 기(氣)의 흐름은 ‘강(降)’과 ‘출(出)’로 분석되며, LMA에 따라 ‘짧게 줄이는(Shortening)’, ‘움푹 들어가게 하는(Hollowing)’, ‘좁히는(Narrowing)’과 ‘펼치는(Spreading)’으로 형태화할 수 있다. 사람이 생각이 지나치게 되어(사:思) 기(氣)의 흐름이 몽침 때에는 강(降)과 입(入), 그리고 기(氣)가 소모될 때에는 출(出)로 분석되며, LMA에 따라 ‘짧게 줄이는(Shortening)’, ‘좁히는(Narrowing)’과 ‘하강하는(Descending)’, ‘에워싸는(Enclosing)’, 그리고 ‘펼치는(Spreading)’으로 형태화할 수 있다. 사람이 지나치게 근심하면(우:憂), 기(氣)의 흐름은 강(降)과 입(入)으로 분석되며, LMA에 따르면 ‘짧게 줄이는(Shortening)’과 ‘좁히는(Narrowing)’, 그리고 ‘하강하는(Descending)’과 ‘에워싸는(Enclosing)’으로 형태화할 수 있다. 사람이 지나치게 슬퍼하면(비:悲), 기(氣)의 흐름은 승(升)과 출(出)로 분석되며, LMA에 따르면, ‘길게 늘이는(Lengthening)’, ‘볼록하게 하는(Bulging)’, ‘넓히는(Widening)’과 ‘상승하는(Ascending)’, ‘전진하는(Advancing)’, ‘펼치는(Spreading)’의 여섯 가지 형태가 모두 포함된다고 할 수 있다. 사람이 크게 놀라게 되면(경:驚), 기(氣)의 흐름은 강(降)과 입(入)으로 분석되며, LMA에 따르면 세 가지 축에서의 모든 요소를 포함하는 ‘짧게 줄이는(Shortening)’, ‘움푹 들어가게 하는(Hollowing)’, ‘좁히는(Narrowing)’, ‘하강하는(Descending)’, ‘후퇴하는(Retreating)’, ‘에워싸는(Enclosing)’의 여섯 가지 형태가 모두 포함된다고

할 수 있다. 사람이 몹시 두려워하면(공:恐), 기(氣)의 흐름은 강(降)과 입(入)으로 분석되며, LMA에 따라 ‘짧게 줄이는(Shortening)’과 ‘하강하는(Descending)’으로 형태화할 수 있다.

이렇게 인체 내에서 끊임없이 흐르고 있는 기(氣)의 운동을 감정 변화에 따라 LMA 용어로 형태화시켜 보았다. 우리 인간은 자연을 닮았으며, 자연은 인간과 닮아있다. 자연에 물이 흐르듯, 우리 몸에는 피가 흐른다. 우리 몸의 피는 기(氣)의 움직임에 의해 순환되며, 이러한 기(氣)는 우리 마음 즉, 감정에 의해 움직이게 되는데, 이러한 감정표현의 기본은 호흡인 것이다. 그렇기 때문에 LMA 분석법 중에서 신체의 변화하는 형태를 분석하는 ‘쉐이프(Shape)’로 기(氣) 흐름의 형태화가 가능해진다. 왜냐하면 ‘쉐이프(Shape)’는 호흡에 의해 움직이는 신체의 변화를 형태화하는 분석 도구로, 기(氣) 흐름에는 ‘쉐이프(Shape)’에서 구분하고 있는 세 가지 유형들, 즉 ‘형체가 흐르는(Shape Flow)’, ‘형체를 만드는(Shaping)’, 그리고 ‘지향성이 있는(Directional)’이 내재되어 있기 때문이다.

우리 몸에서 보이지도 않고 측정할 수도 없지만 건강한 삶을 유지하기 위해 반드시 조절해야만 하는 기(氣)에 대해서는 이미 오래전부터 동양철학이나 동양의학에서 강조해왔다. 섭양요결(攝養要訣)에는 기(氣)를 다스리고 기르는 일곱 가지 중요한 방법에 대해 언급하고 있으며,²⁸⁾ 활인심에서는 “기(氣)가 흩어지면 병이 생기고 병이 생기면 다치거나 죽는다.”²⁹⁾라 하였고 중국의 명의 ‘화타’에 의해 만들어진 ‘오금회’에서는 “기(氣)를 조화롭게 해야 한다”³⁰⁾라고 기(氣) 흐름의 중요성에 대해 강조하고 있다. 이외에, 여러 도인법(導引法)에서도 기(氣)의 순행을 순조롭게 하여 건강을 증진시키는 많은 양생법들을 제안하고 있다.

이렇듯 기(氣)의 흐름이 중요한데 이를 설명할 수 있는 용어는 극히 제한되어 있으며, 매우 추상적이다. 우리들은 많은 현대 문명의 기계 혹은 장치들을 통해서 맥박, 혈압, 뇌파 등을 수치로 나타낼 수 있으며 이를 검사하고 확인할 수 있다. 그러나 기(氣)에 대해서는 수치로 확인할 수 없기 때문에, 본 연구에서 라반 분석법에 의해 기(氣) 흐름을 형태화함으로써 보다 시각화하고 구체화 할 수 있는 용어를 제시하였다는 점에서 본 연구의 의의가 있다고 생각한다.

현재, 우리는 지나치게 빨라지는 기계 문명 속에 살고 있다. 우리 몸은 여기에 아직 이렇게 남아있는데 말이다. 그래서 현재를 살아내야 하는 우리의 몸과 마음이 많이 아프다. 본 연구에서는 우리 몸에서 병을 일으키는 원인 중, 몸 안에서 일어나는 7가지 감정만을 중심으로 연구하였지만, 7가지 감정, 즉 칠정(七情) 이외에도, 동시대에 살아가는 우리들에게는, 질병을 일으킬 수 있는 불안, 우울, 공황장애 등 복합적이며 다양하고, 미묘한 차이의 여러 가지 감정들이 있다. 따라서, 본 연구를 계기로 LMA가 동시대에 살고있는 우리 살아있는 몸에 관한 연구에 있어 중요한 분석 도구로 이용되어 보다 폭넓고 깊이 있는 연구가 지속되길 기대한다.

28) 섭양요결, 태을진인철금문, <<http://blog.daum.net/sl882324/8829852>, 2019.8.21.>.

29) 퇴계 이황(n. d.), p.49.

30) 장경영, 장방홍, 방락창(n. d.), 『도인술의 원류 비전 화타 오금회』, 김성기(역)(서울:성균관대학교출판부, 2011), p.239.

■ 참고문헌

- 강영계(2001). 『정신분석이야기』. 서울: 건국대학교출판부.
- 권도갑(2015). “마음이란 무엇인가?”. 원광대학교 마음인문학연구소(편). 『마음의 세계』, 69-81. 경기: 공동체.
- 김경희(2005). 『라반 동작분석법』. 서울: 눈빛.
- 김재효(2015). “심신의학으로서의 한의학”. 원광대학교 마음인문학연구소(편), 『마음의 세계』, 139-146. 경기: 공동체.
- 목경찬(2012). 『유식불교의 이해』. 서울: 불광출판사.
- 안도균(2016). 『동의보감, 양생과 치유의 인문의학』. 서울: 작은길.
- 장정영, 장방홍, 방락창(n. d.). 『도인술의 원류 비전 화타 오금희』. 김성기(역). 서울: 성균관대학교 출판. 2011.
- 퇴계 이황(n. d.). 『활인심방』. 이윤희(역). 서울: 예문서원. 2006.
- Foster, S.(1995). Choreographing History. Indiana: Indiana University Press.
- 심귀득(2013). 음양오행으로 감정읽기, 치유하기 -『황제내경』 중심으로-. 『동양문화연구』, 16: 155-183.
- 최대우(2017), 사상의학 이론의 의학사적 의의, 『역사학연구』, 68: 97-120.
- 감정. 표준국어대사전. <<https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/868795ea2fdd43019e0717d8c58b14f5>, 2019.8.18.>.
- 정신. 표준국어대사전. <<https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/0bf5ee93c10e49fcad84bf88e0e8b873>, 2019.8.18.>.
- 심중. 라이프성경사전. <<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=2394449&cid=50762&categoryId=51387>, 2019.7.20.>.
- 섭양요결. 태을진인칠금문. <<http://blog.daum.net/sl882324/8829852>, 2019.8.21.>.

논문투고일 2020. 10. 21.
심사일 2020. 11. 23.
심사완료일 2020. 12. 01.

Facilitating LMA(Laban Movement Analysis) in Shaping the Movement of *Ki* Flow

- Based on “Shape” -

Kim, KyungHee

Professor of Dance, SungKyunKwan University

The purpose of the study is to present the analytical terms for describing the movement of *Ki* flow through facilitation of LMA. The methodology for this study is to review the related literatures and to discuss *Ki* flow with two CMAs(Certified Movement Analysts) for verifying the analyses of the *Ki* flow movement.

The movements of *Ki* flow indicate the specific patterns in ‘shape-flow’ and ‘shaping’ according to the seven emotional orientations. The seven emotional orientations are as follows: Anger, Joy, Thought(Anxiety), Worry, Grief, Shock, and Fear. ‘Directional’ is inherent in all the movements of *Ki* flow. Therefore, the movement of *Ki* flow can be shape by ‘Shape-Flow’, ‘Shaping’ and ‘Directional’.

Keywords: LMA(라반 움직임 분석), *Ki*(氣, 기), Seven-Emotion(칠정), Shape Flow(형체가 흐르는), Shaping(형체를 만드는)