

펠튼크라이스 ATM® (Awareness Through Movement)방식이 무용수의 신체자각 능력에 미치는 영향에 관한 연구*

- 대학 3년 현대무용 전공생을 중심으로 -

서채린** · 최상철***

I. 서론	V. 결론 및 제언
II. 연구방법	참고문헌
III. 펠튼크라이스 ATM적용	Abstract
IV. 연구 결과	

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회에서 ‘몸’의 중요성이 강조되면서 몸에 대한 담론은 여러 학문 분야에서 주요한 화두로 부상하고 있다. 역사적으로 살펴보면 ‘몸’은 전 세계 대부분의 문화권에서 사용되어 온 핵심적인 예술 모티프이며, 무용은 몸을 표현과 소통의 도구로 사용하는 대표적인 예술 장르라고 사료된다. 이러한 이유로 무용을 통해 무용수는 더욱 다양하고 넓으며 깊은 ‘몸’을 경험하게 된다(고현정, 2018). 사실 이러한 몸에 대한 논의는 서양의 초기 철학자들에 의해 이성 또는 마음에 비해 역사적으로 평가 절하되어 왔다. 그러나 최근 뇌과학과 인지과학의 발달로, 실제로는 몸이 마음과 서로 역동적으로 순환하는 불가분의 관계라는 방식을 설명하게 되었고, 따라서 무용 영역에서도 ‘몸학(Somatics)’의 중요성이 강조되고 있는 것이 현실이다.

우리나라 말로 ‘몸학’으로 표현되는 소매틱스(Somatics)는 주로 신체자각 활성화를 통해 몸과 정신의 이분법을 극복하려는 다양한 시도들을 지칭한다(권병철, 2013). 소매틱스라는 용어는 ‘살아있는 몸’을 의미하는 그리스 단어 소마(Soma)에서 유래되었으며, 몸과 마음이 유기적으로 연결되어 있는 총체적 존재로서의 몸을 바라본다. 최근 무용 영역에서 소매틱스와 같은 몸학에 주목하는 이유도 위와 같은 관점의 중요성이 주목받고 있기 때문이다. 이는 무용수가 무용을 배우고 수행하는 과정에서 매 순간 살아 있는 몸을 인지하고 감각하며 경직과 무감각으로 인한 다양한 문제를 근본적으로 해결하기 위해서는, 총체적 존재로서의 몸으로 몸을 이해하는 관점이 필연적이기 때문이다(박혜연, 조기숙, 2016). 이러한

* 본 연구는 2019년도 서채린의 중앙대학교 석사학위 논문의 일부를 수정·보완한 것임.

** 주저자, 중앙대학교 박사과정

*** 교신저자, 중앙대학교 교수, scchoe@cau.ac.kr

소매틱스의 접근법과 그 맥을 같이하는 대표적인 기법으로는 이데오키네시스(Ideo-Kinesis), 알렉산더 테크닉(Alexander Technique), 펠든크라이스 방식(Feldenkrais Method) 등을 예로 들 수 있다. 이들 기법은 모두 동작과 사고, 생각과 감정들이 서로 결합되어 있다는 관점을 근간으로 한다는 점에서 그 맥을 같이한다. 이 가운데서도 특히 펠든크라이스 방식(Feldenkrais Method)은 소매틱스의 창시자 토마스 하나(Thomas Hanna, 1928~1990)가 수련하였던 신체자각 방식으로, 소매틱스의 성립에 결정적 영향을 미쳤다.

모셰 펠든크라이스(Moshe Feldenkrais, 1904~1984) 박사가 1942년경 창안한 펠든크라이스 방식은 마음과 몸의 모든 부위가 함께 기능하는 통합적 방식을 지향하는 신체자각 방식이다(노먼도이지, p. 277). 이러한 펠든크라이스 방식은 움직임을 통한 자각(Awareness Through Movement, 이하 ATM)과 기능적 통합(Functional Integration, 이하 FI)이라는 핵심적 원리를 바탕으로, 신체를 자각하고 움직임을 재학습하는 과정에서 다양한 신체 문제를 해결하고 움직임을 질적 향상을 도모한다.¹⁾ 또한 이러한 과정과 결과는 궁극적으로 자신의 의도대로 원하는 삶을 살 수 있는 가능성으로 이어지도록 하는 것을 목적으로 한다.²⁾ 이렇듯 펠든크라이스 방식은 자신의 신체를 자각하는 과정에서 잘못된 습관적 신체 패턴을 스스로 인식하고 개선하여 자신이 하고자 하는 일의 영역에서 최대한의 능력을 발휘할 수 있도록 하는 움직임 방법론이라 할 수 있다. ‘자각’의 사전적 의미는 ‘자기 자신을 의식하는 상태’로서, ‘신체자각’이란 외관적 신체 이미지에 대해 개개인이 지니고 있는 정신적 심상과 신체 내부로부터 느껴지는 감각을 알아차리는 것을 의미한다(강나영, 김경희, 2018). 그렇기 때문에 무용수에게 있어서 신체의 내·외적인 변화를 감지하고 자각하도록 하는 신체자각은 매우 필수적이며 필연적인 과정이라 하겠다.

이러한 이유로 최근 국내 무용 분야에서도 펠든크라이스 방식을 적용한 다양한 이론적·실천적 연구들이 지속적으로 수행되고 있다. 먼저 최청자, 김형남, 정정아(2011)는 「Feldenkrais Method가 현대 무용 전공자의 무용 능력 성취에 미치는 영향」에서 펠든크라이스 방식이 현대무용 전공자의 무용 이해 능력, 무용 창작 능력, 실기 능력에 긍정적 영향을 미쳐 무용 능력 성취를 향상시키는 데 효과적이라는 것을 증명하였다. 권병철(2013)은 「무용수의 즉흥 능력 향상을 위한 펠든크라이스 방식의 활용」 연구를 통해 펠든크라이스 방식이 무용수의 내적 집중과 움직임의 자발성을 강화시킨다는 사실을 밝혔다. 한편 김은정(2016)은 문헌 연구를 통해 「무용 콘텐츠에 내재된 소매틱스의 뇌과학적 메커니즘」에서 펠든크라이스 방식이 적용된 신체 훈련법에 내포된 뇌과학적 메커니즘을 제시하였다.

이와 같은 이론적, 실천적 연구들은 펠든크라이스 방식의 교육적 적용에 대한 이론적 근거와 실제적 적용의 타당성을 증명한다 하겠다. 이러한 관점을 견지하여 본 연구는 펠든크라이스 ATM 기반의 Warm-up 활동이 대학 현대무용 전공생 대상의 즉흥무용 수업에서 무용수들의 신체자각 능력에 미치는 영향을 탐색하는 데 목적을 둔다. 이와 같은 연구 목적을 달성하기 위해서 본 연구에서는 대학의 현대무용 전공(3학년) 대상의 즉흥무용 수업의 Warm-up 활동에서 펠든크라이스 ATM을 활용한 Warm-up 활동을 실제적으로 적용한 후, 펠든크라이스 ATM 기반 Warm-up 활동이 무용수들의 신체자각 능력에 미치는 영향을 조사하였다.

본 연구자는 국제 공인 펠든크라이스 전문가 과정(4년 과정)에 4년 차로 참여하고 있는 수련생으

1) 한국펠든크라이스® 홈페이지<<http://www.koreanfeldenkrais.modoo.at>, 2019. 1. 15.>

2) 앞의 홈페이지.

로서, 펠튼크라이스 ATM을 통해 대학 무용 전공생들의 신체자각을 도모하고 그들이 자신의 몸을 주체적으로 인식하는 일에 일조하고자 한다. 전문 무용수 양성의 산실인 대학 무용 교육의 즉흥 수업에서 펠튼크라이스 ATM이 적용된 Warm-up 활동이 진행된다면 과도한 실기 훈련과 기술적인 측면을 강조되고 있는 대학 무용 교육 과정에 새로운 교육적 모형을 제시해 줄 수 있을 것이라 예측한다.

펠튼크라이스 ATM 방식을 학습하는 핵심적 방법은 움직임에 주의를 기울이면서 느리고 가볍고 부드럽고 움직이며, 쉽고 편안한 만큼만 긴장을 풀어가며 움직이는 것이다. 따라서 이러한 학습 방법이 Warm-up 활동에 적용된다면 평소에 자각 없이 이루어지는 무용수 자신의 움직임에 대한 습관적 패턴을 인식하도록 하여, 습관적 긴장 없이 몸을 효율적으로 움직일 수 있는 능력을 향상시킬 수 있도록 할 수 있을 것으로 기대된다. 마지막으로 본 연구는 대학 무용교육과정의 즉흥무용 수업과 관련한 또 하나의 교수-학습 내용과 방법을 제시한다는 점에 의의를 둔다.

2. 연구 문제

본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

펠튼크라이스 방식이 적용된 Warm-up 활동이 대학 현대 무용 전공생들의

- 1) 신체자각(감각자각, 감각수용, 감각복귀, 주의조절, 셀프이미지, 심신연결성, 신뢰, 움직임패턴)에 효과가 있었는가?
- 2) 신체 정렬에 효과가 있었는가?
- 3) 신체 이완에 효과가 있었는가?
- 4) 셀프이미지(Self-image)의 변화를 유도하였는가?
- 5) 움직임 방식에 변화를 유도하였는가?

3. 연구의 제한점

- 1) 본 연구는 12주간, 경기도에 있는 C대학교 무용 전공 3학년 재학생들 14명을 적용 대상으로 연구를 진행하였으므로 연구 결과를 전체 학생으로 일반화하기에는 한계가 있다.
- 2) 본 연구에서는 펠튼크라이스 방식의 다양한 효과 가운데 ‘신체자각 능력’과 관련된 영향 및 효과만을 규명하는 것을 연구의 제한점으로 둔다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 경기도 소재 C대학의 무용학과 3학년에 재학 중인 현대무용 전공 학생 14명을 대상으로 진행되었다. 연구 대상자들은 3학년 남자 3명, 여자 11명으로 구성되었고, 평균 연령은 23.7세, 평균 무용 경력은 7.7년이다.

〈표 1〉 연구 대상의 일반적 특성

학년	인원(명)	구분	평균 표준편차
3	14	연령	23.71± .9944
		무용경력	7.78± 1.76

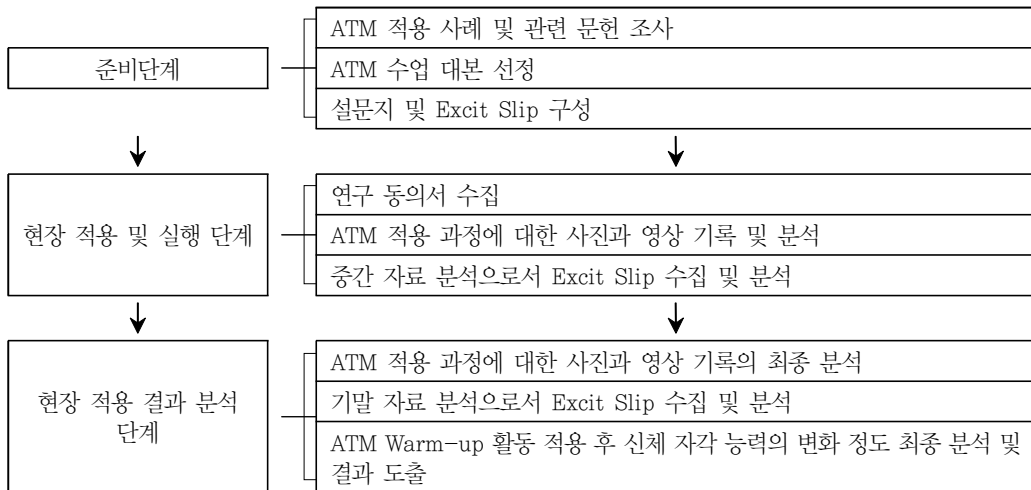
2. 연구방법

본 연구에서는 2019년 3월 6일부터 6월 5일까지 총 12주간 즉흥무용 수업의 Warm-up활동에서 펠든 크라이스 ATM 수업 대본을 활용하여 Warm-up 활동을 실행하였다. 무용수들의 신체자각 능력의 변화 정도는 리커트 척도 질문지와 개방형 질문지를 사용해 7차시에 1번, 마지막 차시인 12차시에 1번, 이렇게 총 2회에 걸쳐 이루어졌다.

3. 연구 절차

본 연구는 펠든크라이스 방식 기반의 Warm-up활동 적용을 위해 ‘준비 단계’, 펠든크라이스 기반 Warm-up활동의 ‘현장 적용 및 실행 단계’, 펠든크라이스 기반 Warm-up 활동의 현장 적용 후 신체자각능력 변화에 대한 학습자들의 의견을 설문 조사 및 분석한 ‘현장 적용 결과 분석 단계’ 순으로 진행되었다. 구체적인 연구 절차와 내용은 다음의 〈표 2〉와 같다.

〈표 2〉 연구 절차



가. 준비 단계

펠든크라이스 ATM 방식을 적용한 Warm-up 활동의 현장 실행을 위해 선행 연구 사례들을 검토하여 현장 진행 과정과 효과를 살펴보았다. 그 결과 무용, 심리 상담, 요가, 명상, 스포츠, 음악 등의 분야에서 펠든크라이스 ATM 방식을 적용한 사례가 관찰되었다. 또한 수업 대상에 적합한 ATM수업 대본을 선정하기 위해 펠든크라이스 방식을 국내 현장에 적용해본 경험이 풍부한 펠든크라이스 전문가

과정 수련자 5명에게 수업 대본 선정을 위한 전문가 조사를 실시하였다. 이와 함께 펠튼크라이스의 저서 『Awareness Through Movement, 1990』에 제시되어 있는 ‘실행을 위한 이해: 12개의 실제 레슨 (Doing to understand: Twelve practical lessons)’의 내용을 분석하여 12차시 분량의 수업 대본을 준비하였다.

또한, 기초 조사와 두 차례에 걸친 전문가회의의 결과를 토대로 본 연구에서 사용할 신체자각 능력을 측정하기 위한 10개의 하위 요인을 추출하였다. 전문가 회의에는 대학 무용 교육 경력 25년 이상의 무용 교육자 1명과 대학 무용 교육 경력 10년 이상의 무용 교육자 1명, 그리고 연구자 본인이 참여하였다. 전문가회의를 통해 총 10문항으로 구성된 개방형 설문지와 총 10문항으로 구성된 리커트 5점 척도의 폐쇄형 설문지를 구성하였다. 이와 함께 매 차시 수업에서 Warm-up 활동을 한 후 무용수들에게 신체자각에 대해 질문할 6문항의 퇴장메모(Exit Slip)³⁾를 구성하였다.

나. 현장 적용 및 실행 단계

준비 단계에서 선정된 ATM수업의 대본은 2019년 3월 6일부터 6월 5일까지 주 1회 30분씩 ‘즉흥 무용’ 수업의 Warm-up 활동에서 적용 실행되었다. 차시별 Warm-up 활동은 사진과 영상을 통해 기록하여 분석 단계에서 분석하였다. 또한 퇴장메모(Exit Slip)를 활용하여 수업 후 무용수들이 느낀 신체자각 요인들의 변화에 대해 질문하였다.

다. 현장 적용 결과 분석 단계

본 연구가 실행된 마지막 수업일에 총 10문항으로 구성된 개방형 설문지와 총 10문항으로 구성된 리커트 5점 척도 설문지를 배부한 후, 펠튼크라이스 ATM 방식이 신체자각 능력 변화에 미친 영향에 대해 조사를 실시하고 그 결과를 분석하였다. 개방형 설문지의 경우, 두 차례의 전문가 회의의 거쳐 무용수들의 설문 응답에 대한 의미의 일관성 및 표준화를 시도하였다.

4. 조사 도구

본 연구 문제와 관련하여 무용수들의 ‘신체자각 능력’을 측정하기 위해 아래의 연구들을 연구 범례로 선정하였다. 먼저 본 연구와 관련이 깊다고 판단되는 신체자각 능력의 하위 요인 10가지를 도출하여 총 10문항으로 구성된 개방형 설문지와 총 10문항으로 구성된 리커트 5점 척도의 폐쇄형 설문지를 각각 사용하였다.

신체자각 능력을 측정하는 조사 도구로는 신체자각 연구에서 그동안 가장 널리 사용된 측정 도구 중 하나인 신체자각척도(Body Awareness Questionnaire, Shields et al., 1991)와 신체통찰력척도(Body Insight Scale, Anderson, 2006, Jeong SH et al, 2012)를 활용하였다. 또한 한국판 다차원신체자각척도(Korean Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, 2016)의 연구에서 개발된

3) Warm-up 활동 종료 후, 학습자들에게 질문지를 제공. 본 연구에서 선정한 신체자각과 관련된 6가지 요인, ‘갑각자각/수용/복귀’, ‘주의 조절’, ‘심신연결성’, ‘신뢰 요인’들에 대한 질문을 하고 그에 따른 답변을 작성하도록 하는 퇴장메모를 구성하였다. 퇴장 메모 질문의 예로는 ‘오늘 ATM방식을 통해 점검/확인한 자신의 몸 상태를 설명해주세요.’ ‘오늘 ATM 방식이 신체의 이완에 도움이 되었나요?’ ‘그 내용이나 느낌에 대해 설명해주세요.’ ‘오늘 ATM방식을 통해 자신의 움직임에 어떠한 변화가 있었나요?’ ‘그 내용이나 느낌에 대해 설명해주세요.’ 등이 있다.

‘신체자각 능력’을 평가하는 하위요인들 가운데 본 연구에 가장 적합하다고 판단되는 10가지 하위 요인을 추출하여 본 연구 평가 척도로 적용하였다. 10가지 하위 요인은 [감각자각 능력, 감각수용 능력, 감각복귀능력, 주의 조절 능력, 심신연결성, 신뢰 요인, 신체 정렬, 신체 이완, 셀프이미지(Self-image), 움직임 패턴]이다. 이와 같은 요인을 무용수들의 신체자각 능력의 변화 정도를 질문하는 핵심 요인으로 활용하였다.

본 연구에서 신체적/심리적 변화에 대한 중간평가의 Cronbach's α 값은 0.640, 기말평가의 Cronbach's α 값은 0.746으로 나타나 신뢰할 만한 수준으로 분석되었다.

5. 자료 처리

수집된 자료의 통계 처리는 데이터 코딩(Data coding)과 데이터 크리닝(Data cleaning) 과정을 거쳐, SPSS(Statistical Package for Social Science) v. 21.0 통계 패키지 프로그램을 활용하여 분석하였다. 구체적으로 다음과 같은 분석하였다. 첫째, 측정 도구의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 둘째, 펠든크라이스 ATM 기반의 Warm-up을 통한 신체자각 능력 변화의 중간평가와 기말 평가 수준이 어떠한지를 각각 알아보기 위하여 기술통계분석을 실시하였다. 셋째, 펠든크라이스 ATM 기반의 Warm-up을 통한 의견에 대해 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

III. 펠든크라이스 ATM의 적용

1. 기본 방향

펠든크라이스 ATM방식 기반의 Warm-up 활동은 펠든크라이스 방식이 지향하는 교수-학습의 원리를 적극적으로 반영하여, 그것에 따른 수업 활동과 환경을 조성한다. Warm-up 활동에서 교사는 학습자 스스로가 자기학습이 가능하도록 돕는 안내자의 역할을 한다. 또한 언어적 지시의 교수법을 활용하는 만큼 교사는 차분한 음성과 적절한 속도로 수업 대본의 내용을 학습자에게 전달하도록 한다.

2. 교육 목표

본 연구에서 선정한 신체자각 능력에 대한 하위 요인 10가지를 토대로 학습자가 그것을 성취할 수 있도록 교육 목표를 설정하였다. 첫째, 신체감각을 알아차리는 민감성을 높일 수 있다. 둘째, 신체감각에 주의를 함으로써 불편한 감각을 조절하고 받아들일 수 있는 태도를 기를 수 있다. 셋째, 신체감각으로 향하는 주의를 의도적으로 조절하고 유지할 수 있다. 넷째, 신체감각과 내면에 주의를 기울여 알아차리고 관찰하는 능력을 기를 수 있다. 다섯째, 몸을 안전하고 신뢰할 만한 것으로 경험하는 태도를 기를 수 있다.

3. 차시별 수업 주제

〈표 3〉 차시별 수업 주제

주차	대영역	중영역	주제
1	펠튼 크라이스 ATM® 방식	신체 자각	Five lines 신체 정렬을 느끼기 위해 등을 바닥에 대고 바닥에 누워 자신의 몸을 스캔한다. 신체 정렬과 관련이 깊은 다섯부위(머리, 어깨, 긴 척추, 다리, 'five lines')을 감각해본다.
2			신체부위의 분리 사용과 호흡 늑골, 횡격막, 복부, 몸의 양 측면, 등 호흡할 때 움직이는 몸의 모든 부분의 움직임을 알아차릴 수 있도록 해본다. 호흡을 통해 호흡의 움직임에 대해 감각해본다.
3			등, 허리 굴근과 심근의 협응 등, 허리와 고관절, 굴근과 심근의 협응시키는 움직임을 통해 관절과 복부 그리고 허리의 이완을 감각해본다.
4			워킹(Walking) 움직임 바닥에 닿는 양발의 무게, 중심선을 관찰하고 걷기를 통해 중심이동과 지면과의 발바닥 균형을 증진시키는데에 감각을 집중해본다.
5			의자 움직임 편안하게 앉은 상태로 허리를 세운 상태에서 척추, 가슴 확장, 편안한 호흡 등 긴장된 부위를 감각하고 전체적으로 몸을 부드럽게 이완하여 몸의 긴장 변화를 감각해본다.
6			주먹 크기 움직임 대각선 움직임을 통해 척추의 변화, 주먹각도의 크기변화 목과 어깨의 움직임을 학습하고 어깨, 견갑골 움직임을 감각해본다.
7			주먹 굴리기 어깨의 가동범위를 확장시키고 팔을 더 쉽게 뻗고, 어깨 부위 움직임이 확장되는 것을 감각해본다.
8			상상의 기도(Pray) 움직임 기도의 반복적 움직임을 통해 허리 근육에서 많은 변화가 일어나는 것을 감각하고 움직임을 애써서 하지 않고 허리 근육을 조절하는 감각을 감각해본다.
9			견갑골 움직임 척추의 회전 움직임을 통해 늑골의 독립적인 움직임을 자각하고, 어느 부위가 팔을 더욱 '편안하게' 잘 내리는 것을 방해하는지 견갑골 움직임에 대해 감각해본다.
10			진동 움직임 3박자 움직임을 통해 본인의 몸을 통제하고, 입술, 손, 무릎, 발, 각 부위의 몸의 협응을 감각해본다.
11			백조 움직임 엎드린 자세에서 어깨, 견갑골 움직임을 감각하고 각각의 척추가 몸의 각 부분들을 돕기 위해 협응되는 움직임을 감각해본다.
12			상상의 시계 움직임 골반 근육의 과잉과 무의식적인 과잉을 찾아보고 골반의 위치에 대한 섬세한 움직임을 통해 척추의 정렬과 골반 위쪽의 요추 마디가 바닥에 잘 놓일 수 있는 움직임을 감각해본다.

4. 차시별 수업 지도안의 예시

수업 대상	대학 현대무용 전공 3학년
주차	1차시
입업 주제	Five lines
ATM® 기반 Warm-up 활동	

신체 정렬을 느끼기 위해 등을 대고 바닥에 누워 자신의 몸을 스캔한다.
신체 정렬과 관련이 깊은 다섯 부위(머리, 양쪽 어깨, 긴 척추, 양다리, 'Five lines ')를 감각해본다.

바닥에 누워있는 상태에서 두 다리를 편안한 거리만큼 벌린 상태에서,
두 팔을 뻗어 머리 위에 두고 왼쪽 팔이 오른쪽 다리와 대각선을 이루어지게 한 채,
오른쪽 팔 또한 왼쪽 다리와 대각선을 이루도록 한다.

눈을 감고 바닥과 닿는 몸의 부위를 느껴본다.
몸에 있는 꼬리뼈/요추/ 흉추/경추를 느껴본다.
발뒤꿈치가 바닥에 어떻게 닿아 있는지 감각한다.
발뒤꿈치가 느끼는 좌우의 부위/압력이 같은지 감각한다.

같은 방식으로 종아리/무릎 뒤/고관절/가늑골/잇몸골/견갑골이
바닥에 어떻게 닿는지 느껴본다.
어깨/팔꿈치/손목 각각의 거리와 바닥 사이의 거리를 느껴본다.
골반 부위에 있는 척추마디 중, 어느 마디가 가장 무겁게
바닥을 누르고 있는지 느껴본다.

위와 같은 몸의 관찰을 통해
어깨/팔꿈치/늑골 등에서 몸의 양쪽에 큰 차이를 발견해본다

옆으로 굴러 일어선다.
바닥을 누르고 있는 양 쪽 발의 무게를 느껴본다



〈사진 1〉 바디스캔 1



〈사진 2〉 바디스캔 2

Warm-up 활동 후,
학생자들의 의견

1. 몸의 상태를 스스로 정렬하게 되었다.
2. 오른쪽/왼쪽 몸이 비대칭이라는 것을 알게 되었다.
3. 손가락의 움직임을 분리하고 나니 팔을 들기가 더욱 수월했다.
4. 같은 움직임을 여러 번 반복하니, 처음 상태보다 더욱 편안해졌다.
5. 몸을 더욱 섬세하고 예민하게 관찰할 수 있었다.

수업대상	대학 현대무용전공생 3학년
주차	4차시
웜업주제	워킹(Walking) 움직임
ATM® 기반 Warm-up 활동	

일어서서 서 있는 몸의 상태를 느껴본다.
서있는 상태에서 바닥에 닿은 양발의 부분/무게/중심선을 관찰한다.

주위를 둘러보듯 눈으로 수평선을 그려본다.
내려놓고 걸어보다 어딘가에 선다.

무게를 오른쪽 발꿈치에서 왼쪽 발꿈치로 옮겨본다. 천천히 왔다갔다 옮겨본다
내려놓고 걸어본다.

등을 바닥에 댄 채 눕는다.
양팔을 천장을 향해 뻗어준다. 양손으로 천장에 있는 막대기를 잡는다는 상상한다.
잡은 막대기를 오른쪽으로 기울여본다

오른쪽으로 갔다가 가운데로 돌아왔다 움직임 반복한다.
오른쪽 편 한곳에 머무른다.

어느 쪽 다리를 바닥에서 펴수(들수) 있는지 확인한다. 다시 돌아온다.

막대기를 왼쪽으로 몇 번 기울였다가 돌아온다.
한쪽으로 굴러 일어난다. 바닥에 놓인 두 발의 상태를 느껴본다.
무게를 천천히 오른쪽 발꿈치로 옮겨준다.
왼쪽 발가락을 들어 발꿈치 축을 왼쪽으로 돌아서 발을 내렸다가,
다시 들어서 가운데로 돌아온다.



〈사진 3〉 워킹 1



〈사진 4〉 워킹 2

Warm-up 활동 후,
학습자들의 의견

1. 중심 이동을 통해 지면과 발바닥을 밀착시킬 수 있었고, 몸의 균형 잡기가 수월해졌다.
2. 막대기를 상상하며 오른쪽/왼쪽으로 움직이니, 다리를 들기가 더욱 수월해졌다.
3. 무거웠던 다리가 가벼워지고, 서 있을 때 지면에 닿는 발의 무게가 고루 사용되어졌다.

IV. 연구 결과

본 연구는 2019년 3월 6일부터 6월 5일까지 총 12차시 동안 경기도에 소재한 C 대학의 3학년 현대무용 전공 무용수들을 대상으로 한 즉흥무용 수업의 Warm-up 활동에서 펠튼크라이스 ATM 수업 대본을 활용하여 Warm-up 활동을 실행하였다. 무용수들의 신체자각 능력의 변화 정도를 조사하는 설문은 중간자료 분석으로서 7차시에 1번, 최종 분석으로서 마지막 차시인 12차시에 1번, 이렇게 총 2회에 걸쳐 이루어졌다. 무용수들의 '신체자각 능력'의 변화 정도를 평가하는 10가지 하위 요인(감각자각능력, 감각수용 능력, 감각복귀 능력, 주의 조절 능력, 심신연결성, 신뢰 요인, 신체정렬, 신체 이완, 셀프이미지(Self-image, 움직임 패턴) 요인들에 대한 변화 정도를 학습자들을 대상으로 중간, 기말 시기에 조사한 각각의 연구 결과를 정리하면 다음과 같다.

1. 리커트 척도 설문 중간자료 분석 결과

펠튼크라이스 ATM 방식 기반의 Warm-up을 적용한 후 무용수들의 '신체자각' 능력 변화의 중간평가를 분석한 결과는 <표 4>와 같다. 분석 결과, 펠튼크라이스 ATM 방식 기반의 Warm-up 활동은 신체의 긴장과 스트레스를 이완하는 '신체 이완'(M=4.50)에 가장 효과적이었던 것으로 나타났고, 그다음으로는 신체의 상하, 좌우의 균형을 의미하는 '신체 정렬'(M=4.43)에 효과적이었던 것으로 확인되었다. 또한, 신체감각을 알아차리는 민감성을 의미하는 '감각자각'(M=4.36), 자신의 신체에서 느껴지는 불편한 감각을 인지하고 받아들일 수 있는 '감각수용'(M=4.36), 신체감각과 정서의 연결, 정서와 같은 내면에 주의를 기울여 알아차리고 관찰하는 능력을 의미하는 '심신연결성'(M=4.36)에 영향을 미쳤다는 답변이 유사한 수치로 나타났다. 그 다음으로는 생각하고, 느끼고, 감각하고, 움직일 수 있는 셀프이미지의 형성'(M=4.29), 신체감각에 주의를 함으로써 불편함을 조절하는 능력을 뜻하는 '감각 복귀'(M=4.14)에 영향을 주었다고 생각된다는 답변을 확인할 수 있었다. 또한 신체감각으로 향하는 주의를 의도적으로 조절하고 유지할 수 있는 능력을 의미하는 '주의 조절'(M=4.14)과 자신의 신체를 안전하다고 느끼며, 자신의 신체 감각과 신체적 경험을 신뢰할 만한 것으로 느낄 수 있었던 '신뢰 요인'(M=4.07), 마지막으로 움직임의 가동 범위를 뜻하는 '움직임의 패턴'(M=3.57)의 순으로 영향을 미쳤다고 생각하는 것으로 나타났다.

2. 리커트 척도 설문 기말자료 분석 결과

펠튼크라이스 ATM 방식 기반의 Warm-up 적용 후 무용수들의 '신체자각' 능력 변화의 기말평가를 분석한 결과는 <표 5>와 같다. 분석 결과, 펠튼크라이스 ATM 방식 기반의 Warm-up 활동은 신체의 긴장과 스트레스를 이완하는 '신체 이완'(M=4.64)에 가장 효과적이었던 것으로 나타났고, 그다음으로는 신체의 상하, 좌우의 균형을 의미하는 '신체 정렬'(M=4.43)에 효과적이었던 것으로 확인되었다. 또한, 자신의 신체에서 느껴지는 불편한 감각을 인지하고 받아들일 수 있는 '감각수용'(M=4.36), 신체감각에 주의를 함으로써 불편함을 조절하는 능력을 뜻하는 '감각복귀'(M=4.21)에 영향을 주었다고 생각된다는 답변을 확인할 수 있었다. 신체감각을 알아차리는 민감성을 의미하는 '감각자각'(M=4.07), 신체감각과

정서의 연결, 정서와 같은 내면에 주의를 기울여 알아차리고 관찰하는 능력을 의미하는 ‘심신연결성’(M=4.00)에 영향을 미쳤다는 답변이 유사한 수치로 나타났다. 그 다음으로는 생각하고, 느끼고, 감각하고, 움직일 수 있는 셀프이미지의 형성(M=4.00), 신체감각으로 향하는 주의를 의도적으로 조절하고 유지할 수 있는 능력을 의미하는 ‘주의 조절’(M=4.00)이 유사한 수치로 나타났다. 자신의 신체를 안전하다고 느끼며, 자신의 신체감각과 신체적 경험을 신뢰할 만 한 것으로 느낄 수 있었던 ‘신뢰 요인’(M=3.93), 마지막으로 움직임의 가동 범위를 뜻하는 ‘움직임의 패턴’(M=3.71)의 순으로 영향을 미쳤다고 생각하는 것으로 나타났다. 리커트 척도 설문 중간 및 기말 평가의 내용을 표로 정리하면 아래와 같다.

〈표 4〉 신체자각 능력의 변화 정도에 대한 중간평가

(N=14)

구분		평균(M)	표준편차(SD)
무용수들의 신체자각 능력의 변화	신체 이완	4.50	.650
	신체 정렬	4.43	.646
	감각자각 능력	4.36	.633
	감각수용 능력	4.36	.633
	심신연결성	4.36	.842
	셀프이미지(Self-image) 형성	4.29	.611
	감각복귀	4.14	.770
	주의 조절	4.14	.770
	신뢰 요인	4.07	.829
	자신만의 움직임 패턴 구축	3.57	.756
전체	4.25	.308	

〈표 5〉 신체자각 능력의 변화 정도에 대한 기말평가

(N=14)

구분		평균(M)	표준편차(SD)
무용수들의 신체자각 능력의 변화	신체 이완	4.64	.497
	신체 정렬	4.43	.514
	감각수용 능력	4.36	.497
	감각복귀	4.21	.893
	감각자각 능력	4.07	.616
	심신연결성	4.00	.784
	셀프이미지(Self-image) 형성	4.00	.679
	주의 조절	4.00	.555
	신뢰 요인	3.93	.917
	자신만의 움직임 패턴 구축	3.71	.611
전체	4.14	.371	

3. 개방형 설문 기말평가

가. 감각자각(신체감각을 알아차리는 민감성)

“자신의 신체감각을 알아차리는 민감하게 알아차리는 ‘감각자각’ 능력에 영향을 미쳤나요? 만약 그렇다면 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?”에 대해 분석한 결과는 <표 6>과 같다. 분석 결과 전체적으로 볼 때, ‘몸의 위치 및 정렬 상태 인지’가 5명(35.7%)로 가장 높게 나타났고, ‘미세한 감각 인지’와 ‘신체 부위 인지’, ‘몸의 상태 발견’이 각 3명(21.4%)의 순으로 나타나 감각자각과 관련하여 ATM 방식이 대체적으로 몸의 위치 및 정렬 상태 인지에 가장 큰 영향을 미쳤다고 생각하는 것을 확인할 수 있다. 감각자각에 대한 무용수들의 답변을 표로 정리하면 다음과 같다.

<표 6> 감각자각

(N=14)

학습자들의 서술 내용	빈도(N)	퍼센트(%)
미세한 감각 인지	3	21.4
몸의 위치 및 정렬 상태 인지	5	35.7
신체 부위 인지	3	21.4
몸의 상태 발견	3	21.4
총 학습자 수	14	100.0

나. 감각수용(불편한 감각을 받아들일 수 있는 태도)

“자신의 신체에서 느껴지는 불편한 감각을 인지하고 받아들일 수 있는 ‘감각수용’ 능력에 영향을 미쳤나요? 만약 그렇다면 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?”에 대해 분석한 결과는 <표 7>과 같다. 분석 결과 전체적으로 볼 때, ‘습관적인 몸의 긴장 인식’이 9명(64.3%)으로 가장 높게 나타났고, ‘의식되는 부위와 의식되지 않는 부위의 발견 및 수용’ 3명(21.4%), ‘불필요한 노력 인식’ 2명(14.3%)의 순으로 나타나 감각수용과 관련하여 ATM 방식이 대체적으로 습관적인 몸의 긴장 인식에 영향을 미쳤다고 생각하는 것으로 볼 수 있다. 감각수용에 대한 무용수들의 의견은 다음 <표 6>과 같다.

<표 7> 감각수용

(N=14)

학습자들의 서술 내용	빈도(N)	퍼센트(%)
습관적인 몸의 긴장 인식	9	64.3
의식되는 부위와 의식되지 않는 부위의 발견 및 수용	3	21.4
불필요한 노력 인식	2	14.3
총 학습자 수	14	100.0

다. 감각복귀(신체감각에 주의를 함으로써 불편함을 조절하는 능력)

“자신의 신체감각에 주의를 함으로써 불편함을 조절하는 ‘감각복귀’ 능력에 영향을 미쳤나요? 만약 그렇다면 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?”에 대해 분석한 결과는 <표 8>과 같다. 분석 결과 전체적으로 볼 때, ‘통증 완화’가 8명(57.1%), ‘효율적인 움직임에 대한 인식’이 6명(42.9%)의 순으로 나타나 신체의 감각복귀와 관련하여 ATM 방식이 대체적으로 통증 완화에 영향을 미쳤다고 생각하는 것을 확인할 수 있다. 감각복귀와 관련한 무용수들의 답변은 아래 <표 8>과 같다.

<표 8> 감각복귀

(N=14)

학습자들의 서술 내용	빈도(N)	퍼센트(%)
통증 완화	8	57.1
효율적인 움직임에 대한 인식	6	42.9
총 학습자 수	14	100.0

라. 주의 조절(신체감각으로 향하는 주의를 의도적으로 조절하고 유지할 수 있는 능력)

“자신의 신체감각으로 향하는 주의를 의도적으로 조절하고 유지할 수 있는 ‘주의 조절’ 능력에 영향을 미쳤나요? 만약 그렇다면 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?”에 대해 분석한 결과는 <표 9>와 같다. 분석 결과 전체적으로 볼 때, ‘몸을 관찰하는 태도 형성’이 6명(42.9%)으로 가장 높게 나타났고, ‘행동/움직이는 동안 신체를 인지하려는 습관 형성’ 4명(28.6%), ‘움직임에 대한 의도적인 제한 및 이완, 유지’와 ‘움직임의 분리/통합 관찰’이 각 2명(14.3%)의 순으로 나타나 주의 조절과 관련하여 ATM방식이 몸을 관찰하는 태도 형성에 영향을 미쳤다고 생각하는 것을 살펴볼 수 있다. 주의 조절에 대한 무용수들의 답변을 표로 정리하면 다음과 같다.

<표 9> 주의 조절

(N=14)

학습자들의 서술 내용	빈도(N)	퍼센트(%)
몸을 관찰하는 태도 형성	6	42.9
행동/움직이는 동안 신체를 인지하려는 습관 형성	4	28.6
움직임에 대한 의도적인 제한 및 이완, 유지	2	14.3
움직임의 분리/통합 관찰	2	14.3
총 학습자 수	14	100.0

마. 심신연결성(신체감각과 정서의 연결, 정서와 같은 내면에 주의를 기울여 알아차리고 관찰하는 능력)

“자신의 신체감각과 정서의 연결, 정서와 같은 내면에 주의를 기울여 알아차리고 관찰하는 능력에 영향을 미쳤나요? 만약 그렇다면 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?”에 대해 분석한 결과는 <표 10>과 같다. 분석 결과 전체적으로 볼 때, ‘깨어있는 몸에 대한 인식’이 9명(64.3%), ‘상상에 의한 움직임 발견’이 5명(35.7%)의 순으로 나타나 ATM방식이 심신의 연결과 관련하여 깨어있는 몸에 대한 인식에 영향을 미쳤다고 생각하는 것으로 나타났다. 심신연결성에 대한 무용수들의 답변을 표로 정리하면 아래와 같다.

<표 10> 심신연결성

(N=14)

학습자들의 서술 내용	빈도(N)	퍼센트(%)
깨어있는 몸에 대한 인식	9	64.3
상상에 의한 움직임 발견	5	35.7
총 학습자 수	14	100.0

바. 신뢰 요인(몸을 안전하고 신뢰할만한 것으로 경험하는 능력)

“자신의 신체를 안전하다고 느끼며, 자신의 신체 감각과 신체적 경험을 신뢰할 만한 것으로 느낄 수 있었던 ‘신뢰 요인’에 영향을 미쳤나요? 만약 그렇다면 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?”에 대해 분석한 결과는 <표 11>과 같다. 분석 결과 전체적으로 볼 때, ‘몸에 대한 자기학습 향상’이 12명(85.7%), ‘몸에 일어난 변화 관찰’이 2명(14.3%)의 순으로 나타나 ATM 방식이 신체에 대한 신뢰와 관련하여 몸에 대한 자기학습 향상에 영향을 미쳤다고 생각하는 것을 확인할 수 있다. 신뢰 요인 대한 무용수들의 답변은 다음 <표 11>로 확인할 수 있다.

<표 11> 신뢰 요인

(N=14)

학습자들의 서술 내용	빈도(N)	퍼센트(%)
몸에 대한 자기학습 향상	12	85.7
몸에 일어난 변화 관찰	2	14.3
총 학습자 수	14	100.0

사. 신체 정렬(신체의 균형을 조절할 수 있는 능력)

“상·하, 좌·우의 신체 정렬에 영향을 미쳤나요? 만약 그렇다면 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?”에 대해 분석한 결과는 <표 12>와 같다. 분석 결과 전체적으로 볼 때, ‘비대칭의 신체 발견’이 9명(64.3%)으로 가장 높게 나타났고, ‘몸의 위치인지’ 3명(21.4%), ‘분리, 협응 능력 향상’ 2명(14.3%)의 순으로 나타나 ATM 방식이 신체정렬과 관련하여 비대칭의 신체 발견에 가장 큰 영향을 미쳤다고 생각하는 것을 살펴볼 수 있다. 신체 정렬과 관련한 무용수들의 답변을 표로 정리하면 다음과 같다.

<표 12> 신체 정렬

(N=14)

학습자들의 서술 내용	빈도(N)	퍼센트(%)
비대칭의 신체 발견	9	64.3
분리, 협응 능력 향상	2	14.3
몸의 위치 인지	3	21.4
총 학습자 수	14	100.0

아. 신체 이완(긴장과 경직을 유연하게 하는 능력)

“신체의 긴장 수준과 스트레스를 낮추는 신체 이완에 영향을 미쳤나요? 만약 그렇다면 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?”에 대해 분석한 결과는 <표 13>과 같다. 분석 결과 전체적으로 볼 때, ‘의도적인 호흡 사용’이 7명(50.0%)으로 가장 높게 나타났고, ‘움직임의 질(Movement Quality) 관찰’ 4명(28.6%), ‘숙면 유도’ 3명(21.4%)의 순으로 나타나 ATM 방식이 신체 이완과 관련하여 의도적인 호흡 사용에 가장 큰 영향을 미쳤다고 생각하는 것을 확인할 수 있다. 신체이완과 관련한 무용수들의 답변을 표로 정리하면 다음과 같다.

<표 13> 신체 이완

(N=14)

학습자들의 서술 내용	빈도(N)	퍼센트(%)
의도적인 호흡 사용	7	50.0
움직임의 질(Movement Quality) 관찰	4	28.6
숙면 유도	3	21.4
총 학습자 수	14	100.0

자. 셀프이미지(감각에 의하여 획득한 몸에 대한 이미지를 감각하는 능력)

“생각하고, 느끼고, 감각하고, 움직일 수 있는 셀프이미지 형성에 영향을 미쳤나요? 만약 그렇다면 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?”에 대해 분석한 결과는 <표 14>와 같다. 분석 결과 전체적으로 볼 때, ‘신체 이미지의 완성도 향상’이 8명(57.1%)으로 가장 높게 나타났고, ‘움직임에 대한 새로운 패턴 발견’ 4명(28.6%), ‘잘못된 몸의 습관 인지 및 변화로의 노력’ 2명(14.3%)의 순으로 나타나 대체적으로 신체 이미지의 완성도 향상에 영향을 미쳤다고 생각하는 것으로 볼 수 있다. 셀프이미지와 관련한 무용수들의 답변을 표로 정리하면 다음과 같다.

<표 14> 셀프이미지

(N=14)

학습자들의 서술 내용	빈도(N)	퍼센트(%)
움직임에 대한 새로운 패턴 발견	4	28.6
신체 이미지의 완성도 향상	8	57.1
잘못된 몸의 습관 인지 및 변화로의 노력	2	14.3
총 학습자 수	14	100.0

차. 움직임 패턴(움직임의 일정한 형태나 유형을 만드는 능력)

“자신만의 움직임 패턴 변화에 영향을 미쳤나요? 만약 그렇다면 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?”에 대해 분석한 결과는 <표 15>와 같다. 분석 결과 전체적으로 볼 때, ‘습관적 움직임의 패턴 인식’이 4명(28.6%)으로 가장 높게 나타났고, ‘움직임의 통제 수준 인지’와 ‘움직임에 대한 지각 능력 향상’이 각 3명(21.4%), ‘움직임의 연속성 인식’과 ‘근육적 노력의 정도 인지’가 각 2명(14.3%)의 순으로 나타나 대체적으로 습관적 움직임의 패턴 인식에 영향을 미쳤다고 생각하는 것으로 볼 수 있다. 움직임 패턴과 관련한 무용수들의 답변을 표로 정리하면 다음과 같다.

<표 15> 움직임 패턴

(N=14)

학습자들의 서술 내용	빈도(N)	퍼센트(%)
습관적 움직임의 패턴 인식	4	28.6
움직임의 연속성 인식	2	14.3
움직임의 통제 수준 인지	3	21.4
근육적 노력의 정도 인지	2	14.3
움직임에 대한 지각 능력 향상	3	21.4
총 학습자 수	14	100.0

V. 결론 및 제언

본 연구는 펠튼크라이스 ATM(Awareness Through Movement : 움직임을 통한 자각, 이하 ATM) 기반의 Warm-up 활동이 대학 현대무용 전공생 대상의 즉흥무용 수업에서 무용수들의 ‘신체자각’ 능력에 미치는 영향을 탐색하는 데 그 목적을 두었다. 이를 위하여 본 연구에서는 2019년 3월 6일부터 6월 5일까지 총 12차시 동안 경기도에 소재한 C대학의 현대무용 전공 3학년 무용수들을 대상으로 한 즉흥무용 수업에서 펠튼크라이스 ATM 방식을 적용한 Warm-up 활동을 수행하였다. 이에 본 연구의 연구 문제에 기초하여 12차시의 Warm-up 활동을 실행한 후, 학기 말에 설문 조사한 내용을 토대로 본 연구의 결과를 정리해보면 다음과 같다.

펠튼크라이스 방식이 적용된 Warm-up 활동은 신체자각 능력을 구성하는 구성 요인 가운데 ‘신체 이완’에 가장 효과적이었던 것으로 나타났다. 그다음으로는 신체의 상하, 좌우의 균형을 의미하는 ‘신체 정렬’에 효과적이었던 것으로 확인되었다. 또한, 자신의 신체에서 느껴지는 불편한 감각을 인지하고 받아들일 수 있는 ‘감각 수용’, 신체감각에 주의를 함으로써 불편함을 조절하는 능력을 뜻하는 ‘감각복귀’에 영향을 주었다고 생각된다는 답변을 확인할 수 있었다. 이외에도 신체감각을 알아차리는 민감성을 의미하는 ‘감각자각’, 신체감각과 정서의 연결, 정서와 같은 내면에 주의를 기울여 알아차리고 관찰하는 능력을 의미하는 ‘심신연결성’에 영향을 미쳤다는 답변이 유사한 수치로 나타났다.

그다음으로는 생각하고, 느끼고, 감각하고, 움직일 수 있는 셀프이미지의 형성, 신체감각으로 향하는 주의를 의도적으로 조절하고 유지할 수 있는 능력을 의미하는 ‘주의 조절’이 유사한 수치로 나타났다. 자신의 신체를 안전하다고 느끼며, 자신의 신체 감각과 신체적 경험을 신뢰할 만한 것으로 느낄 수 있었던 ‘신뢰 요인’, 마지막으로 움직임의 가동 범위를 뜻하는 ‘움직임의 패턴’의 순으로 영향을 미쳤다고 생각하는 것으로 나타났다.

이와 함께 신체자각 능력을 구성하는 각 요인들의 변화의 정도와 그렇게 생각하는 이유를 질문하였던 개방형 질문지의 결과는 다음과 같다. “자신의 신체감각을 민감하게 알아차리는 ‘감각자각’ 능력에 영향을 미쳤나요? 만약 그렇다면 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?”에 대한 답변으로는 ‘몸의 위치 및 정렬 상태 인지’가 가장 높게 나타났다. 그다음으로는, ‘미세한 감각 인지’와 ‘신체 부위 인지’, ‘몸의 상태 발견’의 순으로 답변한 것이 확인되어 감각자각과 관련하여 ATM방식이 대체적으로 몸의 위치 및 정렬 상태 인지에 가장 큰 영향을 미쳤다고 생각하는 것을 확인할 수 있었다. “자신의 신체에서 느껴지는 불편한 감각을 인지하고 받아들일 수 있는 ‘감각수용’ 능력에 영향을 미쳤나요? 만약 그렇다면 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?”에 대한 답변으로는 ‘습관적인 몸의 긴장 인식’이 가장 높게 나타났다. 또한 ‘의식되는 부위와 의식되지 않는 부위의 발견 및 수용’과 ‘불필요한 노력 인식’의 순으로 나타나 감각수용과 관련하여 ATM방식이 대체적으로 습관적인 몸의 긴장 인식에 영향을 미쳤다고 생각하는 것으로 볼 수 있다.

“자신의 신체감각에 주의를 함으로써 불편함을 조절하는 ‘감각복귀’ 능력에 대한 영향과 그 이유를 묻는 답변으로는 ‘통증 완화’가 가장 높게 나타났다. 또한 ‘효율적인 움직임에 대한 인식’의 순으로 답변이 확인되어 신체의 감각복귀와 관련하여 ATM방식이 대체적으로 통증 완화에 영향을 미쳤다고 생각하는 것을 확인할 수 있다. “자신의 신체감각으로 향하는 주의를 의도적으로 조절하고 유지할 수 있는 ‘주의

조절' 능력에 대한 영향과 그 이유에 대한 답변으로는 '몸을 관찰하는 태도 형성'이 가장 높게 나타났고, '행동/움직이는 동안 신체를 인지하려는 습관 형성', '움직임에 대한 의도적인 제한 및 이완, 유지'와 '움직임의 분리/통합 관찰'이 답변의 순으로 나타나 주의 조절과 관련하여 ATM방식이 몸을 관찰하는 태도 형성에 영향을 미쳤다고 생각하는 것을 살펴볼 수 있다.

“자신의 신체감각과 정서의 연결, 정서와 같은 내면에 주의를 기울여 알아차리고 관찰하는 능력과 그 이유에 대한 답변으로는 '깨어 있는 몸에 대한 인식'이 가장 높게 나타났다. 이외에 이유로는 '상상에 의한 움직임 발견'이 답변되어 ATM방식이 심신의 연결과 관련하여 깨어있는 몸에 대한 인식에 영향을 미쳤다고 생각하는 것으로 나타났다. “자신의 신체를 안전하다고 느끼며, 자신의 신체 감각과 신체적 경험을 신뢰할 만한 것으로 느낄 수 있었던 '신뢰 요인'에 대한 영향과 그 이유에 대해서는 '몸에 대한 자기학습 향상'이 '몸에 일어난 변화 관찰'의 순으로 답변이 확인 되 ATM 방식이 신체에 대한 신뢰와 관련하여 몸에 대한 자기학습 향상에 영향을 미쳤다고 생각하는 것을 확인할 수 있다.

“상·하, 좌·우의 신체 정렬에 대한 영향과 그 이유에 대한 답변으로는 '비대칭의 신체 발견'이 가장 높게 나타났고, '몸의 위치인지', '분리, 협응 능력 향상'의 순으로 나타나 ATM 방식이 신체 정렬과 관련하여 비대칭의 신체 발견에 가장 큰 영향을 미쳤다고 생각하는 것을 살펴볼 수 있다. “신체의 긴장 수준과 스트레스를 낮추는 신체 이완에 대한 영향과 그 이유에 대한 답변으로는 '의도적인 호흡 사용'이 가장 높게 나타났고, '움직임의 질(Movement Quality) 관찰', '숙면 유도' 순으로 나타나 ATM 방식이 신체 이완과 관련하여 의도적인 호흡 사용에 가장 큰 영향을 미쳤다고 생각하는 것을 확인할 수 있다.

“생각하고, 느끼고, 감각하고, 움직일 수 있는 셀프이미지 형성에 대한 영향과 그 이유에 대한 답변으로는, '신체 이미지의 완성도 향상'이 가장 높게 나타났고, '움직임에 대한 새로운 패턴 발견' '잘못된 몸의 습관 인지 및 변화로의 노력'의 순으로 나타나 대체적으로 신체 이미지의 완성도 향상에 영향을 미쳤다고 생각하는 것으로 볼 수 있다. “자신만의 움직임 패턴 변화에 대한 영향과 그 이유에 대한 답변으로는 '습관적 움직임의 패턴 인식'이 가장 높게 나타났고, '움직임의 통제 수준 인지'와 '움직임에 대한 지각 능력 향상', '움직임의 연속성 인식'과 '근육적 노력의 정보 인지'의 순으로 나타나 대체적으로 습관적 움직임의 패턴 인식에 영향을 미쳤다고 생각하는 것으로 볼 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 펠튼크라이스 ATM 기반의 Warm-up 활동은 무용수들 신체자각 능력 요인들 가운데 신체 이완, 신체 정렬, 감각수용, 감각복귀, 감각자각, 주의 조절, 심신연결성, 셀프이미지 형성, 신뢰 요인, 움직임패턴 형성의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과들은 향후 무용수들 대상의 펠튼크라이스 ATM 기반의 무용수업 설계에 있어서 그것의 내용, 목표, 방법, 평가를 구성하는 데 유용한 정보를 제공할 것으로 기대된다. 또한 본 연구를 통해 펠튼크라이스 ATM 기반의 Warm-up 활동이 무용수들의 신체자각 능력 향상에 긍정적인 영향을 미친 것을 확인할 수 있었던 만큼 그 대상을 확대하여 후속 연구를 제안할 수 있겠다.

■ 참고문헌

- 이학식, 임지훈(2011). 『SPSS 18.0 매뉴얼』. 서울: 집현재, 2011.
- Doidge, N.(2015). 『스스로 치유하는 뇌:신경가소성 임상연구를 통해 밝혀낸 놀라운 발견과 회복 이야기』. 장호연(역). 서울: 동아시아, 2015.
- Wilson, T.(2007). 『나는 내가 낫설다 : 내가 모르는 나, 99%를 찾는 심리여행』. 진성록 (역). 서울: 부글북스, 2017.
- Feldenkrais, M(1990). *Awareness through movement*. NY: Harpercollins.
- 강나영 김경희(2018). 발레 무용수의 신체자각을 위한 Topf Technique의 적용 연구. 『무용예술학 연구』, 72(5): 55-74.
- 고현정(2018). 체화된 인지를 통한 무용과 신경과학 학제간 연구 고찰. 『한국무용교육학회지』, 29(4): 47-60.
- 권병철(2018). 무용수의 즉흥능력향상을 위한 웰든크라이스 방식의 활용 - 숨무브먼트<내밀의 무한> 현대무용 공연을 기반으로. 『무용역사기록학』, 29(0): 21-42.
- 김득란(2003). 신체의 움직임과 정서. 『한국심리학회지』, 건강, 8(1): 69-83.
- 김은정(2016). 무용콘텐츠에 내재된 소매틱스의 뇌과학적 메커니즘. 『한국콘텐츠학회논문지』, 16(6): 365-373.
- 이나현(2012). 윌리엄 포사이드의 몸에 대한 시각 연구. 『무용예술학연구』, 35(2): 103-121.
- Worth, L.(2015). Symmetry and asymmetry in dance and movement training using the Feldenkrais Method. *Theatre, Dance and Performance Training*, 6(2): 130-144.
- 강나영(2017). 발레 무용수의 신체자각을 위한 Topf Technique의 적용 연구. 성균관대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정정아(2011). Feldenkrais Method가 현대무용전공자의 신체자각, 표현능력, 무용능력성취에 미치는 효과. 세종대학교 대학원 박사학위 논문.
- 조수진(2013). 1960년대 미국 ‘네오아방가르드’ 미술에 나타난 몸의 전략. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 한국 국제공인 펠든크라이스. <<http://koreafeldenkrais.com>, 2019. 5. 6.>.

논문투고일 2021. 04. 22.

심사일 2021. 05. 19.

심사완료일 2021. 05. 28.

A Study on the Effect of Feldenkrais Awareness Through Movement (ATM)® on Physical Awareness of Dancers

Seo, Che-rin* · Choe, Sang cheul**

Doctoral Student, Chung-Ang University Graduate School* · Professor, Chung-Ang University**

The objective of this study is to explore the effect of warm-up activities using the Feldenkrais Awareness Through Movement (ATM)® method on the physical awareness of dance major students in a university dance improvisation class. To achieve this, scripts for 12 ATM® classes were selected, based on which warm-up activities were being conducted for the junior year dance major students at University C in Gyeonggi Province, South Korea.

Warm-up activities employing the Feldenkrais ATM® Method were reported to be the most effective in Physical Relaxation, among the components of physical awareness. It was followed by “Physical Alignment”, “Sensory Reception”, “Sensory Restoration”, “Sensory Recognition”, “Mind-Body Connectivity”, “Self-image Formation”, “Concentration Control”, “Trust Factor” and “Movement Factor” respectively.

The study proved that the warm-up activities using Feldenkrais ATM® method were effective in all of the above mentioned physical awareness factors.

Keywords: Feldenkrais method(펠든크라이스 메소드), Physical awareness(신체자각), Awareness Through Movement(움직임을 통한 자각), Warm-up(워밍업), Somatics(소매틱스)