

오래도록 건강하게 춤추기 위한 무용수들의 웰니스

Dancer Wellness

홍애령(Hong, Aeryung)*

Wilmerding, M. V., & Krasnow, D. (Eds.). (2017). *Dancer Wellness*. Champaign, IL: Human Kinetics.

언제부터인가 무용수는 인내의 상징으로 여겨지고 있다. 일반적으로 무용수는 마른 몸을 유지하면서도 놀라운 테크닉을 선보이기 위해 무수한 연습 시간을 감당하고 극히 제한된 식이 습관을 유지한다. 특별한 진단을 받은 부상이 아니더라도 늘 몸 구석구석 어디인가 아파하면서도 그것을 견디며 연습에 매진하는 것이 무용수의 숙명처럼 여겨졌다. 과연 그것이 온전한 무용수의 길인가? 『댄서 웰니스(Dancer Wellness)』는 고도의 예술적 표현을 위해 자신의 몸을 희생해왔던 무용수들에게 ‘웰니스’가 필요하다고 말한다.

웰니스는 세계보건기구(WHO)가 제시한 건강의 개념을 확장하여 육체적, 정신적, 감성적, 사회적, 지적 영역에서의 최적의 상태를 추구하는 것으로, 쾌적하고 안전한 공간과 건강하고 활기찬 활동을 위한 인간의 상태와 행위, 노력을 포괄하는 개념으로 통용되고 있다. 이에 국제무용의 과학협회(International Association for Dance Medicine & Science, IDMS)¹⁾를 중심으로 활동해온 무용학자 M. 버지니아 윌머딩과 도나 H. 크래스노가 편집자로 참여하여 22명의 무용연구자, 교사, 의료인들이 연구해온 댄스 키네시올로지(Dance Kinesiology), 컨디셔닝(Conditioning) 이론을 바탕으로 무용수들을 위한 웰니스에 주목한 저서를 출간하였다. 무엇보다 반가운 것은 무용수의 건강(Health)과 웰니스(Wellness)가 이 책의 첫 장부터 마지막 장까지의 주제라는 점이다. 예술가로서 비교적 생명력이 짧은 무용수들에게 자기 관리의 외적인 부분부터 내적인 부분까지 차근차근 밟아 나가야 한다는 메시지를 전하고 있기에 오래도록 건강하게 춤추기를 바라는 무용수에게 읽어볼 만한 책이다.

* 한국교원대학교 초등교육과 조교수, dphong@knue.ac.kr

1) 1990년 결성된 국제협회로 무용의학과 과학 분야에 관심 있는 연구자, 교육자, 과학자, 무용수 등으로 구성되어 약 15개국 1,200여명의 회원이 활동하고 있으며 국제세미나, 워크숍을 시행하고 있다.

I. '잘 추기'에서 '건강하게 추기'로의 전환

『댄서 웰니스』에서는 국립 웰니스연구소(National Wellness Institute, NW)의 웰니스 정의를 인용하며 무용을 포함한 대부분의 활동에 적용될 수 있는 영역으로 규정하고 있다. 즉 직업적 웰니스, 신체적 웰니스, 사회적 웰니스, 인지적 웰니스, 정신적 웰니스, 정서적 웰니스의 6가지 차원을 고려하여 웰니스에 대한 논의가 무용 분야에서도 심도 있게 접근되어야 함을 주장한다. 저자들은 이러한 구분에 따라 댄스 웰니스의 새로운 모델로서 댄스 웰니스의 기초, 심리적 요소, 기능적 요소의 3가지 범주에 따라 각 장을 구성하였다. 이러한 점은 그동안의 무용학 저서들이 주로 유사 학문의 영역과 연관을 맺는 특정 세부 학문, 이를테면 움직임 철학, 무용 심리학, 생체역학 등에 초점을 둔 것과 달리 '웰니스'를 중심 개념으로 하여 무용수의 건강 상태를 다양한 측면에서 조명하였다는 점에서 차별성이 있다고 볼 수 있다.

1957년 10월 4일 소련이 세계 최초의 인공위성 스푸트니크 1호 발사에 성공한 스푸트니크 쇼크 이후 미국을 중심으로 다양한 분야에서 학문 중심 교육을 지향하기 시작했다. 무용학 역시 대학의 무용학과 설립 이후 독자적인 영역을 구축하고 있음에도 공연예술 현장에 초점이 맞추어져 있었고 무용수들의 우수한 기량 향상을 위한 교육, 학습, 연구에 매진하였다. 무용학 연구자들에게 춤을 '잘 추기 위한 방법'은 탐구할 만한 주제였지만, 춤을 '건강하게 추는 방법'은 상대적으로 관심이 덜하였다. 무용을 가르치는 스승도 더 나은 춤을 추기 위해 제자를 혹독하게 지도하였고 제자 또한 그 제자에게 힘들고 어려운 환경을 이겨내고 연습하라고 가르쳤다. 결과적으로 혹독한 환경에 놓였던 무용수들은 무리한 연습, 잦은 부상, 이른 은퇴로 인해 그렇게 좋아하고 사랑해마지않았던 춤을 그만두기에 이르렀고 무용수의 전성기는 대체로 10대 후반에서 20대 초반으로 여겨졌다. 그러나 시간이 흘러 의학과 매체의 발달이 이루어졌고 충분한 관리를 통해 부상에서 회복하고 임신과 출산 이후에 성공적으로 복귀하는 무용수들도 늘어났다. 이러한 상황에서 춤을 막 시작한 어린 학생 무용수나 무용학을 공부하는 학도들에게 무용과 관련된 연습 환경, 신체적, 물리적 조건, 심리적, 정서적 변화의 발견 등에 주목하도록 하는 것은 장기적으로 오래도록 좋은 춤을 출 수 있도록 하는 데에 도움이 될 것이다.

이 책은 총 4부로 구성되어 제1부에서는 무용수들이 익숙하게 접하는 물리적인 환경, 훈련 이면의 과학 및 컨디셔닝을 탐구하는 댄서 웰니스의 기초를 다루고 있다. 무용을 연습하는 공간과 시설, 플로어는 어떠한 특성을 지녀야 하는지 슈즈, 조명, 거울, 조명, 음향, 심지어 환기와 온도 관리에 대한 부분까지 꼼꼼히 짚어나간다. 무용기능해부학에서 다루는 근골격계의 명칭과 정렬, 운동학습에 근거한 트레이닝 원리와 컨디셔닝의 중요성을 강조하고 있다.

제2부에서는 무용수의 연습에 영향을 미치는 심리적 측면(신체 이미지, 활동량, 휴식, 피로 및 체력 소진, 부상 위험 및 회복)과 정신적 요소들을 소개하고 있다. 무용을 하는 동안 무용수의 뇌에서 일어나는 반응과 시스템, 심상과 멘탈 트레이닝에 대한 부분과 무용심리학에서 다루는 긴장과 스트레스 상황에서의 관리법, 휴식과 회복을 위한 몇 가지 기법을 설명하였다.

제3부에서는 무용수의 신체적 건강, 영양 관리, 체성분과 체형 관리, 뼈 건강, 부상 예방 및 응급 처치 등을 포함하여 전반적인 무용수의 영양과 신체적 건강을 소개하였다. 각종 영양소의 섭취와 결핍 현상을 다루고 특정 무용 동작을 하면서 유발되는 상해 유형을 상세하게 다루었다.

제4부에서는 무용수의 웰니스를 유지하기 위한 방법으로 건강 상태를 확인하고 관리하기 위한 평가, 목표 설정, 선별 검사, 능력 평가, 프로그램 설계에 대한 지침을 제공하고 있다. 전반적인 구성과 흐름에서 무용수들이 신체적, 정신적인 웰니스 상태를 유지하기 위한 의학과 과학적 지식(기능학, 해부학, 운동학습, 심리학, 교육학 등)이 총망라되어 있다.

기존의 무용학 관련 저서와 달리 이 책은 무용수의 웰니스를 각 요소별로 구분하고 각 장의 집필을 맡은 저자들이 다양한 연구결과와 현장 경험을 담은 글을 다루면서 자가 진단, 역량 강화, 목표설정, 다양성에 주목한 활동, 응용 활동과 질문을 제시하고 있다. 출간 당시 휴먼키네틱스 홈페이지²⁾를 통해 보조 학습자료들을 공개하였기 때문에 무용학 전공자들에게 교재로 사용이 가능한 장점이 있다. 그럼에도 끈끈계와 같이 기능해부학적 요소에 대한 설명과 예시가 상세하게 정리된 반면, 멘탈 트레이닝, 정신적 요소, 자기 개발에 관한 부분은 개괄적인 개념만을 다루고 있다는 점에서 아쉬움이 있다. 장기적으로 무용수의 건강과 웰니스 상태를 스스로 인식하고 문제가 있는 부분을 해결하기 위해서는 개인적 차원의 인식과 자기관리가 요구되기 때문이다.

II. 댄서 웰니스에서 댄스 웰니스로의 확장

이 책의 원제는 『댄서 웰니스』이다. 표지도 전문무용수의 멋진 사진으로 꾸며져 있다. 비록 무용수를 주 대상으로 하는 책이지만 요즘처럼 사람들이 춤에 높은 관심을 가지고 있는 시점에 ‘댄스 웰니스’(Dance Wellness)를 주 제목으로 하였으면 어땠을지 생각해본다. 사실상 본문의 내용은 무용수가 아니더라도 춤을 사랑하고 옛그제 무용 수업을 막 수강하기 시작한 독자에게도 도움이 되는 부분이기 때문이다. 지역 문화센터에서 한국무용을 배우는 어머니도, 직장 동호회에서 발레를 배우는 김대리도, 자신이 춤을 추면서 경험하는 것에 관심이 많고 나아가 좋은 삶을 살기 위해 어떠한 방식이 도움이 되는지에 대해 궁금할 수 있다. 이러한 독자들이 내가 무용을 연습하는 공간의 바닥이 어떠한 재질인지, 슈즈는 어떠한 것을 사야하는지, 무용 선생님에게 춤사위를 배우거나 포지션을 익힐 때 어떠한 근육과 관절이 사용되는지 알아가며 이 책을 읽는다면 큰 도움이 될 것이다.

최근 한국에서 발간되고 있는 무용 관련 서적은 무용학 전공 교재뿐 아니라 취미로 무용을 배우고 그 경험을 다양한 에세이나 만화, 시화 등으로 구성한 것들이 많다. 무용을 취미로 하는 사람들이 증가하고 마니아층이 형성되면서 무용에 대한 관심은 곧 더욱 많은 정보를 요구하는 상황으로 이어지고 있어 무용 서적에 대한 요구도 높아지고 있다. 이러한 측면에서 무용이 전문무용수의 전유물이 아니듯, 무용을 좋아하는 모든 사람이 서슴없이 무용을 통한 웰니스를 공감하고 향유할 수 있는 자료들이 많아지길 희망한다. 특히 모든 사람들이 오래도록 건강하게 춤추기 위한 방법을 담은 한국형 댄스 웰니스라면 더욱 의미 있을 것이다.

2) 현재 www.humankinetics.com/DancerWellness에서 제공하던 자료는 이메일 신청으로 대체되었다.