

전문무용수의 펠든크라이스 ATM(Awareness Through Movement) 수업 경험에 관한 현상학적 연구*

김아롱** · 조은숙***

I. 서론
II. 연구 방법
III. 연구 결과

IV. 결론
참고문헌
Abstract

I. 서론

펠든크라이스 메소드(Feldenkrais Method)는 물리학자이자 인간 움직임에 대해 저명한 교육자로서 ‘인류 탐험가(explorer of humankind)’라고 평가받는 모셰 핀카스 펠든크라이스(Moshe Pinchas Feldenkrais, 1904-1984, 이하 펠든크라이스)에 의해 창안되었다(Elgelid & Kresge, 2021, p. 5). ‘교육적 체계(educational system)’로 정의되는 이 메소드는 ‘움직임(movement)’을 통한 개인의 ‘기능적 자각(functional awareness)’ 능력 개발을 핵심으로 한다.¹⁾

펠든크라이스가 자신의 메소드에 적용한 주요 통찰 중 하나는 인간의 모든 상위 인지(meta cognition) 기능이 기본적인 감각 운동의 자각 및 습득에 의존한다는 점이다. 그는 움직임이 신경계 상태를 가장 명확하게 나타내는 지표이며, 신경계를 활성화하는 데 있어 가장 능동적이라는 점에 주목하였다. 따라서 움직임을 통한 개인의 기능적 자각 능력 향상은 움직임뿐만 아니라, 생각(thought), 느낌(feeling), 감각(sensation) 등 인간 행동(action)을 구성하는 전체적 측면의 개선으로 이어질 것이라고 주장하였다. 또한, 이 관점은 오늘날의 신경과학 분야 연구에서 그 타당성이 증명되고 있다(Stephens & Hillier, 2020; Henry, Paungmali, Mohan & Ramli, 2016). 이러한 이유로 펠든크라이스 메소드는 움직임을 통해 자신을 섬세하게 자각하는 과정을 촉진하여, 뇌와 신경계에 깊이 각인된 움직임 패턴을 재구성할 수 있도록 돕는다. 그 결과, 개인이 자신을 조직화(organization)하고 조절

* 본 연구는 2024학년도 김아롱의 박사 학위 논문 주제 일부를 요약하여 정리한 것임.

** 주저자, 중앙대학교 공연영상창작학부 무용 전공 강사

*** 교신저자, 중앙대학교 공연영상창작학부 무용 전공 교수, eschod@hanmail.net

1) 1994년 5월 국제 펠든크라이스 연맹(International Feldenkrais Federation) 총회에서 결정된 펠든크라이스 메소드의 실무 표준(Standards of Practice of the Feldenkrais Method®)에 따르면, 펠든크라이스 메소드는 위에서 설명된 바와 같이 정의된다. International Feldenkrais Federation(1994, 05). “Standards of Practice of the Feldenkrais Method”. International Feldenkrais Federation. <<https://feldenkrais-method.org/iff/standards-of-practice/>, 2023. 05. 23>.

(regulation)하는 데 필요한 행동을 촉발하게 된다. 이는 곧 펠튼크라이스 메소드에서 말하는 ‘기능(function)’ 즉, 자신의 의도와 행동을 연결하는 자각 능력을 움직임을 통해 향상시키는 과정이다. 펠튼크라이스 메소드의 핵심은 바로 이 자각 능력의 향상에 있다.

펠튼크라이스 메소드에는 ‘기능적 통합(Functional Integration, 이하 FI)’과 ‘움직임을 통한 자각(Awareness Through Movement, 이하 ATM)’으로 불리는 두 가지 유형의 수업이 있다. FI는 일대일 개인 학습 방식으로, 교사가 손의 접촉(hands-on)을 통해 학습자에게 움직임을 안내한다. ATM 수업은 그룹 수업이 가능하며, 교사의 언어적 안내를 통해 진행된다. 교사는 언어적 안내를 통해 정교하게 구조화된 일련의 움직임 순서(movement sequence)를 제시하고, 학습자들은 교사의 언어적 안내를 지속적으로 받으며 스스로 해당 움직임을 탐색하게 된다. ATM 수업은 지면(floor), FI 수업은 펠튼크라이스 FI 전용 테이블에서 진행된다. 두 가지 유형의 수업 모두 주로 학습자가 누운 상태로 진행되지만 때로는 앉거나 서는 등 다양한 자세를 활용하기도 하며, 움직임을 통해 개인의 기능적 자각 능력을 추구한다는 공통된 의도를 가지고 있다.

이렇게 펠튼크라이스 메소드는 개인의 기능적 자각 능력 향상을 위해 움직임을 주요 매체로 사용한다는 점에서 무용 영역의 연구가 활발히 이루어지고 있다. 관련 주제 또한 펠튼크라이스 메소드가 무용수의 신체, 인지, 정서 등 다차원적인 측면에 미치는 여러 가지 긍정적인 영향을 아우른다. 특히 ATM 수업은 무용수들을 대상으로 한 연구에 유용하게 적용되고 있는데, Fortin and Long(2004)은 ATM 수업이 무용수의 신체 자각 능력, 움직임의 질(quality), 창의성과 표현력 향상에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보고하였다. Coogan(2018)의 연구는 ATM 수업의 효과로써 무용수들의 기존 움직임 패턴 개선, 움직임 수행에서 불필요한 긴장 감소, 정서적 스트레스 완화에 도움이 되었음을 확인하였고, Howe(2019)는 ATM 수업이 무용수의 자기 이해 부분에서 몸과 마음의 통합에 기여하였다고 분석하였다. 펠튼크라이스와 관련한 국내 무용 영역의 연구에서는 ATM 수업이 무용수의 움직임과 내적 집중의 선순환을 만들어, 몸과 의식의 통합을 도모하고 유려한 움직임을 창출하며 무용수의 존재감을 향상시켰음을 보고하고 있다(권병철, 2013). 이 외에도 무용수의 신체 자각 능력(서채린, 최상철, 2021), 무용 능력 성취(최정자, 김형남, 정정아, 2011)에 유의한 영향을 미쳤음을 검증하였다.

그러나 이러한 선행 연구의 유의미한 사례에도 불구하고, ATM 수업을 무용 교육에 적용하는 데 있어서 그 범위가 상당히 제한적일 수 있다는 우려의 시각도 존재한다(Batson & Schwartz, 2007, p. 48). 구체적으로는 지면에 누워 미세한 움직임을 자각하는 방식의 수업이 역동적이고 복잡한 움직임으로 구성되는 무용 수업과는 연관성이 낮을 수 있다는 점이다. 또한, 교사의 언어적 안내를 움직임으로 구현하는 수업 방법이 예술의 창의성과 어떻게 관계 맺을지에 대한 의문의 시각도 존재한다(Batson & Schwartz, 2007, p. 48).

따라서 본 연구는 이러한 관점을 문제 제기의 출발점으로 삼아, 현상학적 방법을 통해 전문무용수의 ATM 수업 참여 경험을 구체적으로 분석하는 것을 목적으로 한다. 이를 통해 ATM 수업에서 지향하는 기능적 자각 능력의 향상이 무용수들의 실제 경험 속에서 어떻게 구현되는지를 파악하고, 그 본질적 의미를 분석하고자 한다. 나아가, 이러한 분석을 바탕으로 ATM 수업의 무용 교육적 유용성을 확인하는데 기여하고자 한다.

ATM 수업의 핵심 원리 중 하나는 개인이 일자적 관점(first-person perspective)에서 경험하는 의

식을 강조한다는 점으로, 이는 현상학과 맥을 같이한다. 따라서 본 연구에서는 ATM 수업을 통해 무용수 개인의 기능적 자각에 따른 의식 변화와 그 경험의 본질적 의미를 면밀히 파악하고 기술하기 위해 현상학적 분석 방법이 적합하다고 판단하였다. 또한, ATM 수업과 관련한 국내 무용 영역의 선행연구에서는 현상학적 접근이 미미한 실정이므로, 본 연구가 관련 연구 주제의 확장에 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구의 문제는 다음과 같다.

첫째, ATM 수업에서 지향하는 기능적 자각 능력의 향상이 전문무용수들의 실제 경험 속에서 어떻게 나타나는가?

둘째, 그 경험적 의미의 구조와 본질은 무엇인가?

II. 연구 방법

1. 연구 참여자

본 연구는 저자들이 소속된 대학의 연구 윤리위원회(Institutional Review Board, IRB)의 연구 승인(1041078-20230424-HR-114)을 받아 진행되었다. 연구 참여자는 ATM 수업에 관한 경험이 없는 자들을 선정함으로써, 참여자의 사전 지식이 연구 결과에 영향을 미치는 것을 최대한 배제하고자 하였다.

연구 참여자는 만 32세부터 36세 사이의 남성 2명, 여성 3명으로 구성된 총 5명의 전문무용수다. 본 연구에 참여한 무용수들은 현재 국내 국공립 무용단이나 개인 무용단에서 활발히 활동하고 있다. 다만, 본 연구의 결과는 무용수 5명에게서 취합된 것이므로, 소수 참여자의 일례라는 제한점을 지닌다. 연구 참여자의 구성은 아래 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자의 구성

참여자	성별	연령	세부 전공	무용 경력
무용수 A	남	만 33세	현대무용	17년 차
무용수 B	남	만 34세	현대무용	16년 차
무용수 C	여	만 32세	발레	25년 차
무용수 D	여	만 36세	발레	22년 차
무용수 E	여	만 34세	한국무용	24년 차

2. 연구 도구

본 연구에 사용된 연구 도구는 펠튼크라이스의 주요 저서인 『움직임을 통한 자각, Awareness Through Movement』(1972)에 제시된 12개의 ATM 수업 중 6개로 구성되었다. 수업 선정 과정은 펠튼크라이스 국제공인 프랙티셔너 3명으로 이루어진 전문가 집단과의 10차례 자문 회의를 통해 이루어졌으며, 연구 참여자들이 ATM 수업에 대한 사전 경험이 없다는 점을 고려해 가장 기본적인 수업이 선정되었다. 선정된 6개의 ATM 수업은 각 2회씩, 총 12회기에 걸쳐 진행되었으며, 이를 통해 더욱 섬세하고

심화된 무용수들의 경험을 유도하고자 하였다.

아울러, 본 연구에서 적용된 ATM 수업은 펠튼크라이스 국제공인 프랙티셔너 1인에 의해 진행되었고, 온라인 화상 회의 플랫폼인 ZOOM을 통한 실시간 화상 수업 방식이 사용되었다.²⁾ 수업 기간은 2024년 4월 8일부터 4월 28일까지로, 3주의 기간 동안 주 4회로 진행되었다. 회기별 수업의 구조는 몸의 각 부위를 전반적으로 자각하는 ‘바디 스캔(body scan)’으로 시작하여, 각 회기에 해당하는 ‘ATM 움직임 순서’를 진행한 후, ‘수업 경험을 공유하는 것’으로 마무리되었다. 회기별 수업 시간은 1시간 30분가량이다. 아래 <표 2>의 내용은 본 연구를 통해 적용된 회기별 ATM의 핵심적 움직임을 요약한 수업 개요이다.

<표 2> 본 연구에서 적용된 ATM 수업의 개요

회기	주제	수업 개요
1-2	움직임의 몇 가지 기본 속성	자기 이미지(self-image)에서 가장 단순한 이미지인 다섯 개의 선(five-line) 개념에 대한 수업이다. 무용수들은 수업에서 신체 부위를 들어올리기 위해 지면에 기대고 지지받는 감각을 발견하며, 움직임과 중력과의 관계를 탐구한다.
3-4	부분의 차별화와 호흡의 기능	수업에서는 시소 호흡을 사용하여 더 자유로운 호흡을 만든다. 등, 배, 옆구리, 무릎 꿇기 등 다양한 부위 및 자세로 시소 호흡을 한다. 무용수들은 수업을 통해 호흡에 방해받지 않고 자유로운 움직임이 가능한 방식을 탐구할 수 있다.
5-6	굴곡근과 신전근의 협응	수업에서는 굴곡근과 신전근을 협응하고 조정하는 방법을 배운다. 수업을 통해 무용수들은 자기 몸의 더 좋은 정렬 방법을 찾게 되고, 더욱 안정적인 움직임이 가능하게 될 것이다.
7-8	시계 이미지를 통한 골반 움직임의 차별화	골반 주변 근육의 불필요한 긴장을 알아차리고, 골반의 움직임을 섬세하게 통제하며, 척추를 정렬시키는 방법에 대해 탐구하게 된다. 수업에서는 무용수들이 움직임의 시작점을 다양하게 선택할 수 있으므로 조절력을 스스로 향상시킬 수 있다.
9-10	머리의 이동에 따른 골격계 변화	직립 상태에서 발은 지면에 고정되지만, 머리와 척추는 자유롭게 움직일 수 있다. 수업에서는 지면에 누워 상황을 반대로 만든다. 수업에서 무용수들은 습관적이지 않은 방식으로 척추의 회전 경로를 경험하며 새로운 패턴의 움직임 가능성을 확장시킬 수 있다.
11-12	눈의 움직임이 몸의 움직임을 구조화한다	눈의 움직임이 몸의 움직임을 어떻게 조정하는지, 그리고 그것이 경추의 움직임과 어떻게 연결되어 있는지 자각한다. 수업에서 무용수들은 머리와 눈의 움직임을 다양한 방식으로 탐구해 보며, 몸 전체의 움직임을 통제하면서도 변화할 수 있는 움직임의 가능성을 발견할 수 있다.

3. 자료수집

본 연구의 핵심 자료로는 연구 참여자들이 회기별로 작성한 경험 보고서와 연구 참여자들과의 심층 면담 전사 자료가 활용되었다. 본 연구에서 사용된 경험 보고서는 개방형 질문 3문항으로, 문항의 내용은 1회기부터 12회기까지 동일하다. 경험 보고서는 1회기 수업 적용 전에 연구 참여자들에게 이메일로 전달되었고, 연구 참여자들은 회기별 수업 이후 경험 보고서를 작성하여 이메일로 회신하였다.

2) ATM 수업은 교사의 적극적 개입을 지양하며 교정이나 시범을 사용하지 않고, 안전함과 편안함을 교육의 핵심 가치로 삼는다는 점에서 온라인 수업 방식을 채택하였다. 온라인 수업을 통해 연구 참여자가 가장 안전하고 편안하게 느끼는 장소에서 연구에 참여할 수 있도록 하였다. 또한, 현재 국외에서는 ATM 수업이 실시간 온라인 방식으로 활발히 이루어지고 있는 반면에, 국내에서는 아직 온라인을 통한 수업이 충분히 이루어지지 않고 있다는 점도 온라인 수업 방식을 택한 이유이다.

또한, 심층 면담은 연구 전후에 각 1회씩 이루어졌다. 연구 전 심층 면담은 2024년 4월 6일부터 4월 7일 사이의 기간에, 연구 후 심층 면담은 2024년 5월 4일부터 5일 사이의 기간에 이루어졌다. 면담 시간은 60-80분으로 진행되었으며, 면담 방식은 반구조화된 면담(semi-structured interview) 형식을 통한 연구자와 참여 무용수의 일대일 실시간 화상 면담으로 이루어졌다. 심층 면담의 질문은 Howe(2019)의 연구에 제시된 질문지를 재구성하여 사용하였다. <표 3>의 내용은 본 연구에서 사용된 경험 보고서 및 심층 면담의 주요 질문이다.

<표 3> 경험 보고서 및 심층 면담의 주요 질문

구분	문항 및 질문
경험 보고서	오늘 레슨에서 흥미로웠던 점 또는 어려웠던 점이 있었다면, 자유롭게 써 주세요. 그때 자신은 그것에 어떻게 반응했나요?
	오늘 레슨 이전과 이후의 몸의 차이나 변화가 있다면, 자유롭게 써 주세요.
	오늘 레슨의 과정에서 본인이 관찰하거나 발견하게 된 점이 있다면, 무엇이든 좋습니다. 자유롭게 작성해 주세요.
심층 면담	ATM 수업에 참여하면서 가장 흥미로웠던/어려웠던 점은 무엇인가요?
	ATM 수업에 참여하면서 본인의 움직임, 감각, 생각, 느낌 등과 관련해 변화된 점이 있을까요? 만약 그렇다면 뭐든지 자유롭게 말씀해 주세요.
	무용수이자 안무가로서, 이 수업 경험이 본인에게 준 변화가 있을까요? 만약 그렇다면 뭐든지 괜찮습니다. 자유롭게 말씀해 주세요.
	수업에 참여하면서 본인의 가능성이나 잠재력을 더 잘 관찰하고 이해하게 되었나요? 만약 그렇다면 그 과정이나 그렇게 생각한 이유를 말씀해 주실 수 있을까요? 뭐든지 좋습니다. 자유로이 말씀해 주세요.

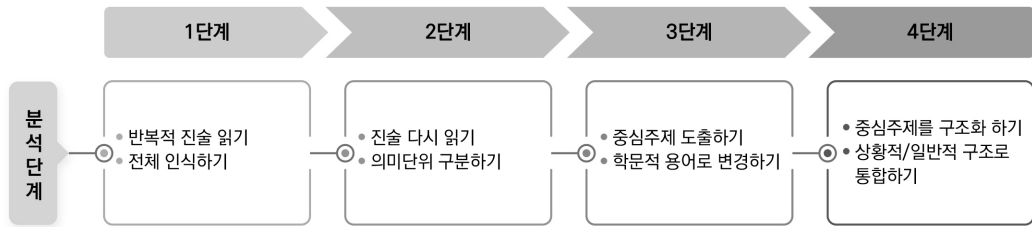
4. 자료 분석 및 진실성

수집된 자료는 아메데오 지오르기(Amedeo P. Giorgi, 1985, 이하 지오르기)가 제안한 ‘기술적 현상학적 방법(descriptive phenomenological method)’의 단계에 따라 분석되었다. 이 방법은 연구자의 해석을 최대한 배제하고 연구 참여자의 경험을 있는 그대로 이해하며 그 본질을 탐구하고 기술하는 데 중점을 두기 때문에, 개인의 주관적 경험을 세밀하게 다루는 무용 연구에서도 의미 있게 적용되고 있다(김가은, 2020; 김나영, 2017). 특히, 지오르기가 제안한 자료 분석 단계는 연구 참여자 개인의 고유한 경험을 설명하는 데 유효할 뿐만 아니라, 이를 종합하여 일반화할 수 있다는 점에서 ATM 수업의 무용 교육적 유용성을 살펴보는 본 연구에 적합하다고 판단하였다.

지오르기가 제안한 자료 분석 절차는 4단계이다. 첫 번째 단계는 ‘원자료(raw data) 전체의 의미를 획득’하는 단계이다. 두 번째 단계는 기술 내용을 ‘의미 단위(meaning unit)로 구분’하는 단계이다. 세 번째 단계는 의미 단위를 가장 근접한 학문적 표현으로 전환하는 단계이다. 네 번째 단계는 전환된 의미 단위들을 구조화하여 드러난 경험의 본질적 의미를 상황적 구조 기술(situated structural description)과 일반적 구조 기술(general structural description)로 작성하는 단계이다.

상기한 지오르기의 분석 절차를 도식화하면 아래 <그림 1>과 같다.

www.kci.go.kr



〈그림 1〉 본 연구의 자료 분석 단계 및 내용

마지막으로, 본 연구의 자료 분석 과정에서는 참여자 검토(member check)와 동료 협의(peer debriefing)를 통해 연구의 신뢰도와 타당도를 확보하고자 하였다. 참여자 검토에서는 연구 참여자 5명이 회기별 경험 보고서와 연구 전후의 심층 면담에서 수집된 자료들이 본인의 의도에 맞게 분석되었는지 검토하였다. 또한, 동료 협의 과정에서는 펠트크라이스 전문가 3명, 무용 교육 전문가 1명, 그리고 본 연구자의 지도 교수에게 연구 기록, 방법, 결과 검토 등에 관한 자문을 구하였다. 이러한 과정을 통해 연구 결과의 왜곡이나 오류를 최소화하고자 하였다.

III. 연구 결과

지오르기의 분석 단계를 통해 무용수들의 ATM 수업 참여 경험을 분석하여 도출한 의미 단위를 65개의 중심 의미, 18개의 드러난 주제, 5개의 본질적 주제로 구조화하였다. 또한, 이를 참여 무용수들의 개별적 상황과 경험을 중심으로 한 상황적 구조로 기술하였다. 그런 후, 기술된 전체 연구 참여자의 개별적 경험에 대한 의미와 본질을 통합하여 이를 함축하는 경험적 의미와 본질을 파악하고 일반적 구조로 기술하였다. 본 연구에서 분석한 중심 의미, 드러난 주제, 그리고 본질적 주제를 구조화한 결과는 아래 〈표 4〉와 같다.

〈표 4〉 구조화된 연구 결과

중심 의미	드러난 주제	본질적 주제
오른쪽, 왼쪽 신체 부위의 차이	대칭과 비대칭의 차이 자각	감각의 차이 발견
신체의 길이감 차이		
신체의 부피감 차이		
신체의 무게감 차이		
긴장과 이완의 차이	안정성과 불안정성의 차이 자각	
가동 범위의 차이		
특정 부위/전체 부위의 차이		
연결성/협응의 차이		
분리/통합의 차이		

중심 의미	드러난 주제	본질적 주제
편안함과 불편함의 차이	움직임의 질적 차이 자각	감각의 차이 발견
미묘함과 뚜렷함의 차이		
견고함과 유동성의 차이		
움직임을 골격으로 이해	신체 지도를 풍부하게 탐색	움직이는 방식의 전략 개발
반복적 움직임과 명확한 감각		
변화하는 신체 이미지		
통증에 대처하여 움직이는 방식	움직임의 조직화 경로 탐색	
긴장을 알아차려 움직이는 방식		
움직임의 가동 범위를 고려하여 움직이는 방식		
습관적 움직임 패턴을 제어하여 움직이는 방식		
몸의 협응, 연결성의 흐름을 고려하여 움직이는 방식		
지면, 중력과의 관계를 고려하여 움직이는 방식	움직임 가능성의 무한함을 실험해 보려는 자세	
움직임의 세분화		
상상 움직임으로의 실험		
무용의 움직임과 일상의 움직임의 차이 탐구		
도달이 없는 미지의 움직임 조함		
나의 자세를 탐구하게 됨	새로운 움직임 습관의 생성	
호흡을 살핌		
우아한 움직임으로 나아가기		
맞고/틀림에 관한 불안을 떨침		이분법적 관점의 유연화
실수를 시도, 시행착오로 바라보게 됨		
나와 내 몸의 구분이 열림		
개념 정의하지 않으니 오히려 모호함이 실험/시도로 느껴짐	모호함을 포용할 수 있는 태도	사고의 유연화
나의 감각을 수용하고 허용하려는 자세		
기존의 알던 것을 다시 생각하기		
선불리 판단하지 않기		
어떤 일이 일어나는지 느껴보기		
궁금해지고 질문이 생김	신기함에서 시작되는 호기심	
판단을 호기심으로 대체하기		
무작정 노력하는 것에 관해 재고하게 됨		최소 노력의 가치
기능적 효율성에 관해 재고하게 됨		
주의의 초점을 옮기는 방법의 중요성	방법과 과정에 주의를 기울이게 됨	
움직임의 결과보다 움직이는 방식에 흥미가 생겼음		
‘개선’을 다양하게 받아들이기		
‘무엇’을 위하여가 아니라 나를 위해서	‘나’에 의한 성취	성취의 재인식
3인칭과 1인칭 관점		
신뢰하게 된 나의 잠재력		
좋은 성취는 무엇을 하지 않아야 하는가도 포함	좋은 성취란 무엇인가?	
내가 무엇을 하고 있는지에 관한 자각		
그것만이 유일하지 않다는 것 알기		

중심 의미	드러난 주제	본질적 주제
격렬함이 아닌 부드러움을 즐김	단련된 신체성을 완성하는 성취 과정 및 방식에 관한 재고	성취의 재인식
최대치가 아닌 편안함을 즐김		
작은 움직임과 친해짐		
느림에서 오는 위안과 회복		
신체 이미지의 확장	고정된 자기 이미지에서 자유로워지기	자기 발견 및 적용
정서 상태의 자각		
거울 보기에 덜 의존함		
바디 스캔이 하루 습관이 됨	새로운 행동 습관의 형성	
새로운 행동과 익숙한 행동 사이를 탐구		
내가 무엇을 발견할 수 있을지 시도		
휴식과 정지의 실천	본인 세부 전공으로의 적용	
특정 발레 동작으로의 적용		
음악에 의존하던 접근법으로부터 확장		
접촉 즉흥과 지면의 님은 점		
안무 과정과 선택지의 님은 점		
운동감각적 무용수와 시각적 무용수		

1. 상황적 구조 기술에 따른 경험적 의미 분석

분석을 통해 도출된 무용수들의 ATM 수업 참여 경험에서 나타난 5개의 ‘본질적 주제’를 각 주제의 하위 요소인 ‘드러난 주제’와 이를 구성하는 ‘중심 의미’를 바탕으로, 개별 무용수의 사례에 따라 상황적 구조로 기술한 내용은 다음과 같다.

가. 감각의 차이 발견

감각의 차이 발견은 무용수들의 경험적 의미 진술에서 가장 크게 부각된 내용이다. 무용수들은 ATM 수업에서 ‘몸의 대칭과 비대칭의 차이’, ‘안정성과 불안정성의 차이’, ‘움직임의 질적 차이’를 통해 감각의 차이를 발견한 것으로 나타났다. 이 결과에서 무용수들이 ‘차이’를 통해 ‘몸’을 발견하고, ‘몸’을 통해 ‘차이’를 발견하였음을 확인할 수 있었다.

1) 신체의 대칭과 비대칭의 차이

신체의 대칭과 비대칭의 차이 자각은 오른쪽, 왼쪽 신체 부위의 차이, 신체의 길이감 차이, 신체의 부피감 차이, 신체의 무게감 차이라는 중심 의미를 통해 드러났다. 이와 관련한 무용수들의 진술은 아래와 같다.

처음 바디 스캔을 진행하였을 때 제 몸이 생각보다 왼쪽으로 많이 기울어져 있다는 생각이 들었어요. ... (오른쪽, 왼쪽 신체 부위의 차이, 1회기, 무용수 C).

첫 수업 이후 걸을 때 척추 위에 머리가 세워진 느낌, 특히 척추가 곧게 펴지고 길게 늘어난 것을 많이 느꼈어요. ... (신체의 길이감 차이, 2회기, 무용수 B).

온몸으로 호흡한다는 아이디어를 얻었어요. ... 몸의 부피감이 변하는 과정이 모두 자각되니, 몸이 지속해서 대칭-비대칭적으로 변화한다는 것이 자각되어 신기해요(신체의 부피감 차이, 3회기, 무용수 D).

... 횡경막, 갈비뼈, 머리, 턱, 척추, 골반, 다리 등의 무게가 이전보다 훨씬 가볍게 느껴져요. 마치 몸에 이고 있던 무거운 짐을 내려놓은 것 같은 가벼움을 느꼈어요(신체의 무게감 차이, 3회기, 무용수 A).

위의 진술에서 무용수들은 신체의 좌우나 다양한 신체 부위, 길이감, 부피감 또는 무게감의 변화를 통해 자신의 몸과 움직임을 자각하면서 대칭과 비대칭에 관한 변별력을 높여갔음을 알 수 있다. 신체의 대칭과 비대칭 차이를 감각하는 것은 무용수들에게 특별히 중요한 의미가 있다. 이는 무용 훈련에서 통상적으로 대칭적인 신체를 강조하는 경향이 있기 때문이다(Igweonu, 2010; Worth, 2015). 이와 관련해 Worth(2015)의 연구는 신체의 대칭과 비대칭의 차이를 알아차리는 것은 움직임의 효율성과 유동성을 개발하는 데 매우 효과적임을 증명한다.

본 연구의 결과도 Worth(2015)의 연구와 유사한 맥락에서 무용수들의 ATM 수업 참여의 경험적 의미가 나타났는데, 이러한 연구 결과는 앞으로 개선될 내용에서 구체적으로 드러날 것이다.

2) 신체의 안정성과 불안정성의 차이

아울러 무용수들은 ‘신체의 안정성과 불안정성’의 맥락에서 몸의 감각적 차이를 발견하였다. 무용수들은 긴장과 이완의 차이, 가동 범위의 차이, 특정 부위와 전체 부위의 차이, 연결성 및 협응의 차이, 분리 및 통합의 차이를 통해 몸과 움직임에 대한 안정성과 불안정성의 차이를 자각한 것으로 나타났다.

지면에 등을 대고 시소 호흡을 할 때는 척추와 골반 주변의 근육이 점차 이완되고 있다는 것을 느꼈어요. ... 긴장에 집중하다 보니 지면에 닿은 몸이 불안정하게 느껴졌어요(긴장과 이완의 차이, 4회기, 무용수 A).

오른발을 바깥쪽으로 회전할 때, 고관절, 무릎관절, 발목관절의 회전에 따른 가동 범위가 평소 플리에(Plié) 동작을 할 때보다 훨씬 자유스럽게 느껴졌어요(가동 범위의 차이, 2회기, 무용수 B).

오른손과 왼발을 함께 움직일 때 척추와 늑골의 상대적 위치 변화가 관찰되었어요. ... 척추에 일어난 전후 차이의 변화가 가장 크게 느껴졌어요(특정 부위/전체 부위의 차이, 2회기, 무용수 D).

... 왼쪽으로 이동할 때 왼쪽 골반이 함께 이동하고, 오른쪽 다리는 길어지는 몸의 연결성과 협응으로부터 신체 각 부위의 연결성과 협응에 관한 차이를 자각했어요(연결성/협응의 차이, 5회기, 무용수 E).

... 머리-목-척추-골반-다리가 모두 분리된 느낌을 처음 느껴본 것 같아요. ... 분리가 잘 자각
되니 통합 또한 이전 수업과 비교해 더 잘 자각되었어요. 탐구심을 자극하는 건 분리의 느낌인데,
안정감을 느낀 건 통합의 감각이에요(분리/통합의 차이, 5회기, 무용수 C).

위의 진술과 같이 무용수들은 몸의 불안정성에도 깊은 호기심을 보였으나, 이보다는 안정성의 감각
에 분명한 선호도를 보였다. 하지만 수업의 경험이 더해질수록 무용수들은 몸의 불안정성에 대해 더욱
잘 인식할 수 있었고, 이는 몸의 안정과 불안정 사이의 균형 감각에 이르게 하는 기제로 작용하였음이
확인되었다. 이러한 무용수들의 진술은 ATM 수업에서 다루는 감각의 차별화 원리가 무용수 움직임의
안정성과 불안정성 사이에서 균형을 찾는 데 기여하였다는 Barnstaple(2016)의 연구 결과와 그 맥을 같
이한다.

3) 움직임의 질적 차이

무용수들은 편안함과 불편함, 미묘함과 뚜렷함, 견고함과 유동성 측면에서 움직임의 질적 차이를 자
각하며 감각의 차이를 발견하기도 하였다.

... 경직되어 불편하게 느껴졌던 골반과 척추도 부드럽게 이완되었고 온몸이 충분한 워밍업을 마
친 듯한 느낌이에요. 수업이 거듭될수록 불편함에서 편안함에 이르는 감각에 대한 자각과 수용
의 속도가 빨라지는 느낌이에요(편안함과 불편함의 차이, 6회기, 무용수 A).

... 골반의 이미지가 전체적으로 자각된 적이 없었는데, 오늘 수업에서 잠깐이었지만 골반 움직
임에 리듬을 적용했을 때, 마치 제 골반이 피비우스 띠와 같은 모양으로 선명하고 뚜렷하게 감각
되었어요. ...(미묘함과 뚜렷함의 차이, 7회기, 무용수 D).

척추는 제 몸을 지탱해 주는 고정점 같은 이미지였어요. 곧게 세워져 있어야 하는 견고한 이미지
였는데, 오늘 척추에 기름칠한 듯 굉장히 부드러운 움직임을 자각했어요. ...(견고함과 유동성의
차이, 7회기, 무용수 B).

위의 진술에서 무용수들은 움직임의 질적 변화를 통해 이전과의 차이를 비교하고 대조하는 과정을
거치면서 감각에 관한 민감성을 높여갔다는 것을 확인할 수 있다. 무용수들의 진술은 움직임의 질적 특
성을 깊이 있게 자각하는 과정이 자신의 신체 이미지를 새로이 인식하는 계기가 되었음을 보여주기도
한다.

무용수들의 이러한 경험은 오스트리아 출신의 안무가이자 무용 교육자인 마이클 클리엔(Michael
Kliën, 1973-)이 제안한 ‘민감한 앎의 미학(Aesthetics of Sensitive Knowledge, 2008)’과 연계해 설
명될 수 있다. 여기서 민감한 앎은 감각적인 경험을 통해 얻는 지식을 의미하며, 그것이 미학적으로 무
용 예술에 어떻게 반영되고 적용될 수 있는지를 탐구한다. 이렇게 볼 때 무용수들의 경험은 움직임의 질
적 차이를 자각하면서 감각적 지식을 확장시키고 신체에 대한 새로운 이해를 형성한 ‘민감한 앎’의 사례
라고 할 수 있다.

나. 움직이는 방식의 전략 개발

무용수들은 ATM 수업을 통해 자신의 움직임에 대한 인식을 높임으로써, 더 나은 움직임과 관련한 다양한 전략을 개발하였다는 것을 알 수 있었다. 이는 신체 지도를 풍부하게 탐색하거나 움직임의 조직화 경로 탐색, 또는 움직임 가능성의 무한함을 실험해 보려는 자세, 새로운 움직임 습관을 생성하는 현상 등으로 나타났다.

1) 신체 지도를 풍부하게 탐색

골격에 주의를 기울이고 뼈 구조에 기반해 움직임을 탐구하다 보니 몸을 이해하는 방식이 좀 더 단순해지고 명료해졌다는 것을 느껴요. ... (움직임을 골격으로 이해, 8회기, 무용수 B).

... 동일한 방식이 아닌데, 반복하면서 몸의 연결성이 정말 명확하게 느껴져요. 그 연결성이 유기적이라는 단어의 표현처럼 정말 유기적으로 느껴져요 (반복적 움직임과 명확한 감각, 8회기, 무용수 A).

... 제 몸에 공간이 생긴 느낌이랄까요. 마치 동그란 것을 굴렸을 때 데굴데굴 굴러가듯 제 몸의 이미지가 굉장히 입체적이고 꽉 채워진 느낌이에요 (변화하는 신체 이미지, 9회기, 무용수 D).

위의 서술에서 확인할 수 있듯이, 무용수들은 자신의 신체 지도를 더욱 풍부하게 탐색해 나가며 이를 자신의 움직임에 대입하고 있었다. 여기서 신체 지도는 ‘신체상(body schema)’을 의미한다. 펠덴크라이스에 따르면 신체 지도는 개인이 움직이고 탐험하고 배울 때 갱신된다(Feldenkrais, 1972, p. 64). 개인이 인지하는 신체 지도의 이미지는 매우 역동적으로 변화할 수 있으며, 개인은 자각을 통해 더 명확한 신체 지도를 만들어 나갈 수 있다. 무용수들의 진술에서 그들이 다양한 신체 부위를 서로 연결하여 신체 내부의 지도를 정교화하고 구체화하며 자신의 몸과 움직이는 방식을 더욱 풍부하고 명확하게 알아갔다는 것을 확인할 수 있었다.

2) 움직임의 조직화 경로 탐색

무용수들은 통증에 대처하거나 긴장을 알아차리고, 습관적 움직임 패턴을 제어하거나 몸의 협응이나 연결성의 흐름, 혹은 지면이나 중력과의 관계를 고려하기도 하며 자신의 움직임을 더 나은 방식으로 향상시키고 있었다.

제게 없었던 자세는 통증을 준다는 이미지가 있는데, ... 어떤 방식으로 움직여야 할지 탐색하다가 움직임의 가동성은 떨어졌지만 배를 지면에 더욱 기대자, 어깨와 목의 통증이 완화되었어요 (통증에 대처하여 움직이는 방식, 9회기, 무용수 C).

... 눈이 움직이는 범위가 자유로워지니 몸 전체의 긴장이 매우 완화되었고, 그간 제 눈의 움직임이 굉장히 제한적이어서 몸의 긴장이 생겼을 수 있겠다는 생각도 했어요 (긴장을 알아차려 움직이는 방식, 9회기, 무용수 D).

... 목, 견갑골, 흉추, 늑골, 흉골, 팔꿈치와 손목까지 오른 어깨의 움직임에 동참하는 부위들의 가동 범위를 적절히 조절하면서 움직이는 방식을 알게 된 것 같아요(움직임의 가동 범위를 고려하여 움직이는 방식, 6회기, 무용수 B).

... 수업에서 손깍지를 켜올 때, 매번 왼쪽 엄지손가락이 위로 가도록 하는 것이 저의 습관적인 움직임 방식이라는 걸 알았어요. 그래서 의도적으로 오른쪽 엄지손가락이 위로 가도록 손깍지를 끼고 움직임을 해봤어요. 그랬더니 위쪽 갈비뼈의 움직임과 팔꿈치의 움직임이 굉장히 다르게 느껴졌어요(습관적 움직임 패턴을 제어하여 움직이는 방식, 10회기, 무용수 D).

... 오늘 수업을 통해 두 팔을 비대칭적으로 위치시키는 움직임에서 팔의 위치 변화에 따라 흉추와 견갑골의 협응을 더욱 심도 있게 탐구해 보았어요. 흉추와 견갑골이 협응해 팔의 움직임을 지지하는 움직임의 조직화를 자각할 수 있었어요(몸의 협응, 연결성의 흐름을 고려하여 움직이는 방식, 8회기, 무용수 B).

... 지면에 기대는 발의 방향과 위치, 무릎의 위치를 미세하게 조정하면서 골반 들기가 가벼워지는 지점을 탐구해 보았어요(지면, 중력과의 관계를 고려하여 움직이는 방식, 8회기, 무용수 D).

상기하듯, 무용수들은 자신의 움직임이 조직화되는 경로를 다양한 방식으로 탐색하며 더 나은 움직임의 전략을 개발하고 있었음을 알 수 있다. 실제로 ATM 수업에서 다루는 움직임들은, 움직임이 조직화될 수 있는 다양한 가능성에 관한 실험이라 할 수 있다(Stranch, 2006, p. 56). 무용수들의 진술에서도 확인할 수 있듯이, ATM 수업은 움직임의 가동 범위와 협응 또는 연결성을 증진함으로써 움직임 패턴을 최적화하는 것에 도움을 주었음을 알 수 있다. 이러한 결과는 ATM 수업이 무용수의 협응 능력 향상에 유의미한 영향을 미쳤다고 보고한 Worth(2005)의 연구 결과와도 일맥상통한다.

3) 움직임 가능성의 무한함을 실험해 보려는 자세

무용수들은 ATM 수업을 통해 무한한 움직임의 가능성을 실험해 보려는 자세를 나타내기도 하였다. 움직임을 쪼개듯 세분화하고 상상 움직임을 실험하며 무용의 움직임과 일상적 움직임의 사이를 탐구하기도 하고 끊임없이 미지의 움직임을 탐구하여 조합하기도 하였다.

신체 부위를 세분화해서 움직임을 수행하는 방법을 실험해 보았어요. 오늘 양팔을 공중에 두고 오른 무릎을 왼 무릎 위에 교차하여 기울일 때, 눈, 머리, 팔, 무릎의 신체 부위를 세분화해 자각하고 최대한 동일한 속도와 크기로 움직여 봤어요. ... (움직임의 세분화, 6회기, 무용수 E).

실제로 움직이지는 않았지만 여러 번 상상할수록 몸의 각 부위가 협응하면서 움직이는 느낌이 들었어요. ... 상상만으로도 움직임의 협응이 가능하다는 게 신기했어요(상상 움직임으로의 실험, 11회기, 무용수 A).

느리게 움직이다가 오늘 수업에서 잠깐이었지만 리드미컬하게 골반을 움직여 보았던 과정이 굉장히 흥미로웠어요. 동일한 움직임에 리듬만 입혔을 뿐인데 '춤을 추고 있다'라는 느낌을 강하게

받았어요. ... 일상의 움직임이 춤으로 변신했던 순간이었어요(무용의 움직임과 일상적 움직임의 사이, 8회기, 무용수 A).

... 만약 내가 이 부분에 무게를 싣는다면 또 이것이 어떤 부위의 영향으로 이어질까, 내가 이 부분을 움직이면 그 움직임의 파장이 어디까지 영향을 줄까? 이런 식으로 몸이 협응하는 방식의 조합을 다양하게 탐구해 보게 되었어요(도달이 없는 미지의 움직임 조합, 연구 후 심층 면담, 무용수 B).

위와 같이, 무용수들은 움직임의 가능성이 무한하다는 것을 인식하고 이를 실험해 보려는 태도를 갖게 되었다. 이 과정에서 무용수들은 상상 움직임에 깊은 흥미를 보였으며, 움직임을 상상하는 것만으로도 신체 유연성이 향상될 수 있다는 주장은 과학적 연구로 뒷받침되고 있다(Green, 1999; Green, 2002). 이러한 현상은 주로 ‘심상 훈련(mental Imagery, mental Practice)’으로 알려져 있으며(Meenan, 2013), 실제로 움직임을 수행하지 않아도 신체 각 부분의 움직임을 생생하게 상상하도록 돕는 방법이다. 이러한 맥락에서 상상 움직임을 통한 무용수들의 몸과 움직임의 실제적 변화는 ATM 수업이 상상 움직임에 관한 관심을 불러일으키고 이를 실험해 보려는 태도에 영향을 미친 것으로 나타난다. 이렇듯 움직임의 가능성을 무한히 탐구하려는 자세는 무용수에게 필수적인 태도이며, ATM 수업이 그러한 탐구를 촉진하는 데 유용하였음을 확인할 수 있었다.

4) 새로운 움직임 습관의 생성

무용수들은 ATM 수업을 통해 새로운 움직임 습관을 형성하기도 하였다. 무용수들이 새로운 습관을 형성한 방법으로는 ‘자기 자세를 탐구’, ‘호흡을 살핌’, ‘우아한 움직임으로 나아가기’로 분석되었으며, 관련 진술은 다음과 같다.

... 이제는 앉거나 걸을 때를 포함해, 어떤 자세에서 다리 너비나 발가락의 위치나 방향, 지면에 닿아있는 제 몸을 미세하게 조정하면서 더 관찰하고 살펴보게 되었어요(나의 자세를 탐구, 연구 후 심층 면담, 무용수 D).

... 호흡에 주의를 기울이다 보면 자연스레 턱에 힘을 풀게 되었고, 그런 습관이 생기고 있는 것 같아요(호흡을 살핌, 연구 후 심층 면담, 무용수 C).

... 몸의 긴장을 줄이니까 움직임으로부터 오는 몸의 스트레스가 없는 느낌이에요. 척추의 회전이 아주 가볍고 부드러우면서도 우아해진 것 같아요(우아한 움직임으로 나아가기, 11회기, 무용수 D).

무용수들은 ATM 수업을 통해 다양한 신체 부위의 위치와 방향을 미세하게 조절하며 자기 자세를 탐구하고 더 나은 움직임 습관을 만들고자 하였다. 또한, 호흡을 살피며 자신의 움직임 습관을 알아차리고 이를 변화시키려 하기도 하였다. 무용수들은 몸의 불필요한 긴장을 줄이고 더욱 협응된 유기적인 움직임을 경험하면서 자신의 움직임이 우아해졌다고 표현하기도 하였다.

“불가능한 것을 가능하게, 가능한 것을 쉽게, 쉬운 것을 우아하게 만들어라.”는 펠튼크라이스의 유명한 어록 중 하나인데, 무용수들의 진술에서 이와 동일한 표현이 발견되었다. 무용수들의 진술을 통해,

우아한 움직임은 결국 몸의 내·외부적인 균형과 조화에서 얻어지는 만족감과 관련이 있다는 것을 확인할 수 있었다.

다. 사고의 유연화

ATM 수업 이후 무용수들과의 심층 면담에서 두드러지게 발견된 경험적 의미의 본질적 주제 중 하나는 바로 ‘사고의 유연화’이다. 무용수들은 ‘이분법적 관점의 유연화’, ‘모호함을 포용할 수 있는 태도’, ‘신기하다고 생각하는 것으로부터 시작된 호기심’을 드러냈다. 이를 통해 ATM 수업이 유연한 사고로 나아가는 데 도움이 되었다는 것을 확인할 수 있었다.

1) 이분법적 관점의 유연화

이분법적 관점의 유연화와 관련하여 무용수들은 맞고/틀림, 성공/실패에 관한 불안을 떨쳤고, 실수를 시도나 시행착오로써 바라보게 되거나 자기와 자기 몸의 이분법적 구분을 해체해 나가는 과정에 관한 진술을 보였다.

... 처음에는 이제 맞는 건지, 이렇게 하는 건지에 대한 확신도 없어서 틀리게 하면 어떡하지 하는 걱정이 들었어요. 하지만 차츰 그런 피드백 없이 내 몸의 감각으로 피드백을 받는다는 게 흥미로웠어요(맞고/틀림에 관한 불안을 떨침, 연구 후 심층 면담, 무용수 E).

... 혹여 제가 탐구하는 움직임이 프렉티셔너에게 안내받는 내용과 다소 다른 움직임이더라도 그걸 실수했다고 생각하면 무언가 틀린 느낌이잖아요. 시행착오라는 말에 대입하니 틀린 게 아니라 탐험한 것 같은 느낌이에요. ...(실수를 시도, 시행착오로 바라보게 됨, 10회기, 무용수 D).

... 수업에 참여하면서 몸이 곧 나고, 내가 곧 몸이라는 걸 몸소 실감한 것 같아요. ...(나와 내 몸의 구분이 열림, 연구 후 심층 면담, 무용수 C).

ATM 수업을 통해 무용수들은 그간 이분법적으로 구분해 오던 맞고 틀림, 실수, 또는 자신과 몸에 관해 좀 더 유연한 시각으로 바라볼 수 있게 되었다. 실제로 ATM 수업이 무용수의 창의성 향상에 기여한다는 연구 결과들(Howe, 2019; Worth, 2005)처럼, 본 연구에서도 무용수들은 움직임의 유연화뿐만 아니라 사고 역시 유연화되는 과정을 경험한 것이 확인되었다.

2) 모호함을 포용할 수 있는 태도

사고의 유연화는 아래와 같이 ‘모호함을 포용할 수 있는 태도’로 드러나기도 하였다. 이는 구체적으로 개념을 정의하지 않으니 오히려 모험이 실험/시도로 느껴지거나, 감각을 수용하고 허용하려는 자세, 기존의 알던 것을 다시 생각하기, 선불리 판단하지 않기 등으로 나타났다.

... 개념 정의했던 신체 부위의 움직임이나 이미지들이 다르게 느껴져요. 움직임의 수수께끼를 푸는 느낌이랄까요. 명료해졌다가도 애매모호해지는 지점들이 흥미로웠어요(개념 정의하지 않으니 오히려 모호함이 실험/시도로 느껴짐, 연구 후 심층 면담, 무용수 B).

... 누워서 아주 작게 움직이는 것만으로도 이렇게 수만 가지 감각을 느낄 수 있다는 점이 신기하였고, 그 역동적인 감각을 수용해 나가는 과정이 굉장히 흥미로웠어요(감각을 수용하고 허용하려는 자세, 연구 후 심층 면담, 무용수 C).

... 수업에서 프렉티셔너가 '바나나'를 얘기했을 때 저도 모르게 몸을 과도하게 굽히고 있다는 걸 알아차렸어요. ... '아, 기다랗게 펴진 모양의 바나나도 있을 수 있잖아.'라고 생각했어요. 고정 관념이 이런 거구나 하고 생각했어요(기존의 알던 것을 다시 생각하기, 연구 후 심층 면담, 무용수 F).

... 항상 제 움직임에 대해 분석하거나 평가하는 습관이 있는데, 그것도 중요하지만 허용하는 것, 어쩌면 선불리 판단하지 않는 것이 저의 발전에 더욱 도움이 될 수 있을 수 있겠다는 생각이 들었어요(선불리 판단하지 않기, 연구 후 심층 면담, 무용수 A).

무용수들의 진술에서 확인할 수 있듯이, ATM 수업을 통해 무용수들은 수용하고 포용하는 태도를 향상시켰음을 알 수 있다. 이러한 수용과 포용의 태도는 자기 인식과 이해로부터 시작된다. 아울러 수용과 포용의 태도는 현재의 상태를 인정하고 받아들인다는 점에서 자기 수용 능력을 증진시킨다(Coogan, 2019). 이러한 관점은 ATM 수업을 통해 무용수들이 감각 수용 능력뿐만 아니라 자기 수용 능력 또한 향상되었다고 보고한 Mölders and Araújo(2023)의 연구에 의해서도 지지될 수 있다.

3) 신기함에서 시작되는 호기심

무용수들은 몸에 일어나는 현상이나 변화에 관해 유쾌한 호기심을 나타내거나 연속적인 질문을 이어 나가기도 하였다.

오늘 수업에서 눈동자를 옆으로 보낼 때 입안의 혀가 눈동자와 같은 방향과 리듬으로 함께 움직이더라고요. 온몸의 연결되는 부위가 점점 늘어나고 있는 건지 예상치 못한 연결이 정말 신기했어요. 이런 의외의 연결에 큰 호기심이 생겼어요(어떤 일이 일어나는지 느껴보기, 11회기, 무용수 B).

... 몸의 자각이 고조될수록 움직임과 동시에 질문이 무한히 생겨요(궁금해지고 질문이 생김, 10회기, 무용수 C).

... 아 이렇게 움직이면 이렇게 될 거야 하고 판단하면서 일반화시키지 않게 됐어요. 판단을 대신해 호기심이 생겼다는 것이 신기해요(판단을 호기심으로 대체하기, 10회기, 무용수 D).

무용수들의 진술에는 '신기했다'라는 표현이 자주 발견되었는데, 움직임을 통해 느끼는 신기함은 무용수들의 호기심을 자극하면서 발견과 학습의 동기가 되었다는 것을 확인할 수 있었다. 그 외에도 무용수들과의 대화에서 '흥미롭다' 또는 '놀라웠다'라는 표현도 자주 등장하였는데, 이러한 감정은 그들이 새로운 것을 배우고 경험하게 하면서 지속적인 발전을 추구하게 하는 기제로 작용했음을 알 수 있었다.

Chappell, Redding and Crickmay(2021)의 연구 역시 본 연구의 결과와 유사한데, 놀라움이나 흥미로움과 같은 감정은 실제로 무용수들에게 창작의 동기를 부여하고 몰입과 같은 긍정적 효과를 가져온다고 하였다.

라. 성취의 재인식

무용수의 경험적 의미 분석에서 범주화로의 내용이 가장 많았던 주제는 ‘성취의 재인식’과 관련된 내용이었다. 무용수들의 경험적 의미 분석을 통해 드러난 주제는 ‘최소 노력의 가치’, ‘방법과 과정에 주의를 기울이게 됨’, ‘나’에 의한 성취, ‘좋은 성취란 무엇인가?’, ‘단련된 신체성을 완성하는 성취 과정 및 방식에 관한 재고’이다.

1) 최소 노력의 가치

‘최소 노력의 가치’와 관련해 무용수들은 ‘무작정 노력하는 것에 관해 재고’하게 되었고, ‘기능적 효율성에 관해 재고’하게 되었다고 진술했다.

... 예컨대 애쓰지 않는 것에 한계를 두지 말고 움직임을 탐구해 봐도 의미가 있겠다는 생각이 들었어요(무작정 노력하는 것에 관해 재고하게 됨, 연구 후 심층 면담, 무용수 B).

... 수업에서 탐구한 것처럼 근육의 긴장을 최소화하여 모든 움직임의 무게 중심을 이동하면, 기능적인 움직임으로 느껴질 뿐만 아니라 재미있는 조합의 움직임들이 발견돼요. ...(기능적 효율성에 관해 재고하게 됨, 연구 후 심층 면담, 무용수 E).

상기한 내용과 같이, 무용수들은 애쓰지 않는 방식으로 노력하는 것과 근육 긴장의 최소화를 통해 움직임의 기능적 효율성을 향상시키는 것을 재고하였다. 이렇듯 불필요한 노력을 줄이는 방식으로 ‘최소화’의 가치를 인식하게 되었음을 확인할 수 있다.

펠덴크라이스는 과도하게 노력하는 이유는 노력해야 할 때와 내려놓아야 할 때를 선택하는 것에 대한 자기 가능성을 잘 모르기 때문이라고도 하였다(Feldenkrais 저, 최광석 역, 2021, p. 148). 이 때문에 자각을 통해 불필요한 노력 없이 움직임을 쉽게 수행할 수 있는 방식을 탐구하는 것이 중요하다고 보았다(Feldenkrais 저, 최광석 역, 2021, p. 148).

2) 방법과 과정에 주의를 기울이게 됨

무용수들은 방법과 과정에 주의를 기울이면서 자신의 성취를 재인식하기도 하였다. 이러한 경험적 의미는 주의를 초점을 옮기는 방법의 중요성, 움직임의 결과보다는 움직이는 방식에 흥미가 생겼음, 개선을 다양하게 받아들이기를 통해 드러났다.

수업에 참여하면서 얻게 된 좋은 아이디어 중 하나가 같은 동작을 여러 방식으로 탐구하면서 주의를 변화시켜 보는 것이에요. ... 움직임이 더 효율적인 방식으로 구현되는 것 같아요(주의의 초점을 옮기는 방법의 중요성, 연구 후 심층 면담, 무용수 E).

... 또 반복할수록 움직임이 굉장히 간결해지는 과정이 무척 흥미롭고, 이 과정 또한 얼마든지 아무 과정에 적용될 수 있다고 생각해요. ... 오늘은 얼마나 많은 방식으로 움직여 볼 수 있을까 하는 기대도 생기고요(움직임의 결과보다는 움직이는 방식에 흥미가 생겼음, 연구 후 심층 면담, 무용수 E).

... 춤출 때뿐만 아니라, 일상적인 장면에서 제 움직임이 개선되었다는 것을 느끼는 순간이 많아
요(개선을 다양하게 받아들이기, 연구 후 심층 면담, 무용수 C).

위에서 진술한 바와 같이 무용수들은 더욱 효율적으로 움직이는 방법으로써 주의의 초점을 옮기는 방
식을 경험하였다. 아울러, 움직임의 결과보다는 움직이는 방식 자체에 흥미를 느꼈으며, 이를 통한 미세
한 변화들이 쌓여 장기적으로는 큰 변화를 만들어 낼 수 있을 것으로 보았다.

‘변화(change)’와 ‘개선(improvement)’은 펠튼크라이스 메소드의 중요한 개념인데, 여기서 변화란
‘움직임을 통한 자각’을 통해 움직임, 감각, 느낌, 생각의 변화를 이끌어 내는 것이다. 또한, 이러한 변화
의 결과는 ‘개선’으로, 움직임, 감각, 느낌, 생각의 개선은 곧 삶의 질 향상으로 이어진다고 하였다. 이러
한 관점은 상술한 무용수들의 진술을 통해서 이것이 실제로 구현되었음을 확인할 수 있었다.

3) 나에 의한 성취

무용수들은 ‘나’에 의한 성취, 즉 자기에 의한 성취의 개념을 재인식하며 자신의 잠재력을 발휘하고
신뢰하게 되었다는 것을 진술하기도 하였다.

... 동작을 완성하기 위해 춤을 추는 게 아니라 나를 완성하기 위해 춤을 추고 있다는 당연하지만
늘 그렇지 않았던 저의 태도를 성찰해 볼 수 있었어요(‘무엇’을 위하여가 아니라 나를 위해서, 연
구 후 심층 면담, 무용수 B).

... 외부에 보이는 저 말고, 제가 보는 저에 대한 관점을 확장시킬 수 있었던 것 같고, 그래서 제
관점이 좀 더 중립적이 된 것 같아요(3인칭과 1인칭 관점, 연구 후 심층 면담, 무용수 C).

... 하지만 수업을 통해 제 나이에 맞는 변화를 시도해 볼 수 있는 잠재력이 제게 충분히 있을 것
이라는 자신감이 생겼어요(신뢰하게 된 나의 잠재력, 연구 후 심층 면담, 무용수 E).

무용수들의 진술에서 확인할 수 있듯이, ATM 수업 경험은 무용수들로 하여금 자신의 강점이나 약점
을 수용하고 자신을 더욱 이해하거나 신뢰하는 방식으로써의 ‘성취’를 알게 하였다라는 것이 확인된다. 무
용수들은 무대 위에서나 연습실에서 항상 타인의 시선을 의식한다. 이러한 면에서 무용수들이 자기 격
려나 신뢰의 태도를 높인 점은 성취감이나 만족감과 같은 요인을 타인이 아닌 자신으로부터 찾을 수 있
는 동력이 될 수 있다. 또한, ATM 수업이 무용수들의 자기 효능감(self-efficacy) 증진에 긍정적인 영
향을 미쳤다는 연구 결과(Kampe, 2015)도 상술한 본 연구의 결과를 지지한다.

4) 좋은 성취란 무엇인가?

ATM 수업을 통해 무용수들은 ‘좋은 성취란 무엇인가’에 관한 관점을 확장해 나가기도 하였다. 그들
이 생각하는 좋은 성취는 무엇을 해야 하는가뿐만 아니라, 무엇을 하지 않아야 하는가를 포함하는 것이
었으며, 자신이 무엇을 하고 있는지를 자각하는 것이었다. 아울러 ‘유일함’의 개념으로부터 자유로워진
점이 성취를 향한 자신의 예술적 도전을 더욱 풍부하게 하는 데 동기를 부여하였다고 하였다.

근육을 단련하고 강화시키는 것에 집중했지, 근육의 긴장을 최소화하는 것에 집중하지는 않았어요. ... 어쩌면 앞으로 춤 인생에서 어떤 걸 강화할지도 중요하지만, 어떤 걸 하지 않아야 할지도 중요하다는 것을 알게 됐어요(좋은 성취는 무엇을 하지 않아야 하는가도 포함, 연구 후 심층 면담, 무용수 A).

... 적어도 내가 무엇을 하고 있는지, 무엇을 느끼고 생각하고, 감각하는지를 시의적절하게 확인해 볼 수 있는 자각 능력이 생겼고, 내가 누구인지를 더 명확하게 알게 됐어요(내가 무엇을 하고 있는지에 관한 자각, 연구 후 심층 면담, 무용수 D).

... 가장 좋은 하나의 방법이 아니라, 선택할 방법이 많다는 것이 저를 제한했던 많은 것들로부터 자유로워지게 했고, 무언가를 성취하고자 하는 저의 예술적 도전에 더욱 큰 동기를 주었어요(그 것만이 유일하지 않다는 것을 알기, 연구 후 심층 면담, 무용수 B).

본 연구에서 무용수들이 진술한 좋은 성취는 무용수들의 예술적 표현이나 동작의 기술적 향상보다 그것을 바라보는 ‘관점’과 더 깊은 관련이 있다는 것을 알 수 있었다. 또한 자신이 무엇을 하고 있으며, 무엇을 원하고 할 수 있는지에 대한 자각을 출발점으로 삼아 좋은 성취가 무엇인지를 바라보았다. 특정한 예술적 표현이나 무용 동작을 통해 성취를 바라보기보다는, 오히려 자신의 성취를 견인하는 방법이 무엇인지 스스로 질문하고 발견함으로써 성취의 가능성을 열어나가는 모습이 보였다. 그리고 이러한 경험적 의미는 아래에 이어서 기술될 무용수들의 진술을 통해서도 다시금 확인할 수 있었다.

5) 단련된 신체성을 완성하는 성취 과정 및 방식에 관한 재고

ATM 수업을 통해 무용수들은 단련된 신체성을 완성하는 무용 성취 과정 및 방식을 재고해 볼 수 있었던 것으로 나타났다. 무용수들은 격렬함이 아닌 부드러움, 최대치가 아닌 편안함, 크고 빠른 것이 아닌 작고 느린 움직임으로부터 자신의 신체적 역량을 개발하고자 하였다.

숨이 넘어갈 정도로 격렬하게 움직이는 걸 선호해요. ... 격렬하게 부드러움을 다뤄보고 싶은데 그 가능성에는 무엇이 있을지 탐구해 보고 싶어요(격렬함과 부드러움의 사이, 연구 후 심층 면담, 무용수 B).

춤 추면서 거의 매 순간 저를 한계치로 몰아넣었던 것 같아요. ... 앞으로는 제 새로운 춤을 추구하는 방식에 편안함이 어떻게 적용될 수 있을지도 탐구해 보려고 해요(최대치와 편안함의 사이, 연구 후 심층 면담, 무용수 B).

... 하지만 지금은 작은 움직임의 가치를 알게 됐어요. 작게 움직이니까 몸의 움직임이 단절되거나 어색해지는 구간이 없더라고요. ...(작은 움직임과 친해짐, 연구 후 심층 면담, 무용수 D).

바닥에 누워 느리게 움직이는 것이 제게는 큰 의미로 다가왔어요. 무언가 제 몸이 생각을 뛰어넘어 철학하는 몸이 된 느낌이었어요(느림에서 오는 위안과 회복, 연구 후 심층 면담, 무용수 C).

위의 진술과 같이, 본 연구에 참여한 무용수들은 고도로 단련되고 숙련된 신체성(physicality)을 만들어 나가는 과정에서 자신의 몸을 최대치로 활용하며 자기 한계를 뛰어넘는 성취에 집중해 왔음을 알 수 있다. 자신을 한계치로 몰아넣는 방식은 무용수의 소진(burnout)이나 부상과도 직결될 수 있으므로, ATM 수업의 무용 성취 과정 및 방식 재고는 무용수들에게 긍정적인 변화를 유발할 수 있는 것으로 확인되었다.

마. 자기 발견 및 적용

ATM 수업 적용을 통해 나타난 본질적 주제의 마지막은 ‘자기 발견 및 적용’이다. 자기 발견 및 적용과 관련해 무용수들은 고정된 자기 이미지에서 자유로워졌으며, 새로운 행동 습관을 형성하거나 본인의 세부 전공으로 ATM 수업을 통해 획득한 자신의 배움을 적용하는 모습을 보였다.

1) 고정된 자기 이미지에서 자유로워지기

ATM 수업을 통해 무용수들은 자신의 신체 이미지를 확장시켜 나갔음을 확인할 수 있다. 신체 이미지에 더해 자신의 정서 상태를 자각하거나, 거울 보기에 덜 의존하는 방식으로 고정된 자기 이미지에서 자유로워지고 있음을 진술하였다.

... ‘살아있는 몸’이라는 명제를 몸소 실감하고 있다고 해야 할까요. 수업 참여 이전에 제가 가지고 있던 자기 이미지와 이후의 자기 이미지가 많이 변화되었어요. 특히 두개골에서부터 골반까지 상체의 이미지가 많이 명확해졌어요(신체 이미지의 확장, 연구 후 심층 면담, 무용수 A).

... 수업이 끝나면 제 마음이 파란색이나 초록색이 연상되는 상태가 돼요(정서 상태의 자각, 9회기, 무용수 E).

수업이 마무리되고 가장 많이 변화한 부분 중 하나가 거울을 덜 보게 된다는 거예요. ...(거울 보기에 덜 의존함, 연구 후 심층 면담, 무용수 D).

상기한 바와 같이, 무용수들은 자기 인식의 측면에서 생생한 감각 정보를 활용해 인식의 범위를 확장한 것으로 보인다. 이러한 변화는 무용수가 고정된 자기 이미지에서 벗어나 보다 자유로운 상태에 이르게 한 계기가 된 것으로 보인다. 또한, 무용수들의 진술에 따르면 ATM 수업은 불안과 스트레스 완화에 도 긍정적인 영향을 미친 것으로 확인된다. 이를 통해 무용수들이 신체적 측면뿐만 아니라 정서적 측면에서도 자기 이미지를 긍정적으로 확장해 나가는 과정을 경험했음을 알 수 있다. 이러한 연구 결과는 ATM 수업을 통한 기능적 자각 능력의 향상이 신체적 긴장 완화와 정서적 안정에 기여한다는 Coogan (2018)의 연구 결과와도 일치한다. 따라서 기능적 자각 능력의 향상은 외적인 시각뿐만 아니라 내적인 신체감각을 통해 자기를 관찰하고 알아가는 범위를 점진적으로 넓혀, 신체적, 정서적 측면에서 긍정적인 영향을 미친 것으로 확인된다.

2) 새로운 행동 습관의 형성

무용수들은 ATM 수업 참여를 통해 새로운 행동 습관을 형성해 나가는 모습을 보였다. 자신의 몸을 살피는 바디 스캔이 하루의 습관이 되었으며, 새로운 행동과 익숙한 행동의 사이를 탐구하기도 하였다. 또 자신이 무엇을 발견할 수 있을지를 시도해 보기도 하고, ATM 수업에서 배운 휴식과 정지를 무용의 맥락 안에서 실천하기도 하였다.

제 몸을 다루는 방식이 좀 변한 것 같아요. ... 매일 바디 스캔을 하는 습관이 생겼어요(바디 스캔이 하루 습관이 됨, 연구 후 심층 면담, 무용수 B).

... 익숙함과 새로움의 지점을 탐구하고 자각했던 시간이었어요(새로운 행동과 익숙한 행동 사이를 탐구, 연구 후 심층 면담, 무용수 B).

... 비 습관적 움직임이라고 하니까 뭔가 더 구체적인 아이디어를 얻은 느낌이에요. ... 무언가 대단하지 않더라도 무언가를 또 발견할 수 있을 것 같거든요(내가 무엇을 할 수 발견할 수 있을지 시도, 연구 후 심층 면담, 무용수 A).

휴식하는 것에 관해 굉장히 관대해졌어요. ...(휴식과 정지의 실천, 연구 후 심층 면담, 무용수 E).

무용수들의 진술에서 “매일 바디 스캔을 하는 습관이 생겼다”는 표현은 그들이 신체에 대한 세심한 탐구를 일상 속 깊이 받아들였음을 보여준다. 또한 “익숙함과 새로움의 지점을 탐구했다”거나 “비 습관적 움직임의 개념을 통해 새로운 아이디어를 얻었다”는 진술은 무용수들이 보다 창의적이고 긍정적인 습관을 형성하는 과정을 잘 드러낸다. 더불어, ATM 수업을 통해 무용수들은 신체적·정서적 안정성을 유지하는 방법으로서 휴식과 정지의 중요성을 재인식하게 되었다. 이와 같은 진술을 종합할 때, 무용수들이 기능적 자각을 바탕으로 신체적, 인지적, 정서적 성장을 촉진하는 습관을 형성해 나갔음을 확인할 수 있다.

3) 본인 세부 전공으로의 적용

무용수들은 자신의 배움을 본인의 세부 전공에 적용하고 있는 모습을 보였다. 아울러, 펠드크라이스 메소드의 주요 개념이나 원리를 일상에서 실천하고 있다는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 실천은 자기를 조절하고 개발하거나 관리하는 방식으로써, 새로운 행동 습관을 형성해 나가는 것과 관련이 깊음을 알 수 있다.

시선을 섬세하게 자각하는 방식을 통해 폴드브라(Port de Bras)를 변형해 보고 있어요. ...(특정 동작으로의 적용, 연구 후 심층 면담, 무용수 D).

안무할 때 음악에 의존하는 편이었는데, 접근법이 확장됐어요. ... 예컨대 구체적인 언어적 안내를 사용하는 방법 같은 거요(음악에 의존하던 접근법으로부터의 확장, 연구 후 심층 면담, 무용수 C).

펠튼을 하면서 지면에 몸이 닿고 지면을 지지하거나 지지받는 그 느낌이 마치 접촉 즉흥과 같았어요. ... (접촉 즉흥과 지면의 닿은 점, 연구 후 심층 면담, 무용수 A).

안무 과정이 집중, 명확한 의도, 선택을 요구하는 접근법이라는 점에서 안무 자체가 ATM 수업에서 다루는 선택지의 행위인 것 같아요. ... (안무 과정과 선택지의 닿은 점, 연구 후 심층 면담, 무용수 B).

예전엔 외부적으로 보이는 동작에 집중하였다면, 지금은 그 동작을 발생시키는 내부적 운동 감각에도 주의를 기울이게 됐어요. 이를 자각하면서 동작을 만들어 내니, 동작에 진정성이 더해진 것 같은 느낌이에요. ... (운동 감각적 무용수와 시각적 무용수, 연구 후 심층 면담, 무용수 C).

위의 내용처럼, 무용수들은 ATM 수업을 통해 획득한 경험과 배움을 특정 동작에 적용하거나, 자신의 안무에 적용하거나, 접촉 즉흥이나 안무 과정과 같은 무용 창작의 과정에 빚대어 고찰하는 등의 행동을 보였다. 또한, 자신에 대해 더욱 온전히 알아가고 표현하는 방법으로써 ‘자기 자각’의 가치를 설명하기도 하였다.

여러 선행 연구에서는 ATM 수업이 무용수에게 자기 주도적이며 자율적인 선택 및 세계와 상호작용하는 새로운 방법에 관한 단초를 제공한다고 하였다. 그리고 그 결과는 자기 자각 능력으로부터 비롯되어, 자기 창조 능력으로까지 이어질 수 있음을 증명한다(Chappell et al., 2021; Witteman, 2020). 본 연구에서도 무용수들이 자기 탐구와 발견에 관한 동기를 유지하면서 주도적으로 자신의 변화와 개선을 촉진하는 능력을 향상시켰음을 확인할 수 있다.

2. 일반적 구조 기술에 따른 경험적 의미 분석

일반적 구조 기술은 연구 참여자들의 보편적 경험에 관한 본질적 구조를 분석하고 이를 전체적인 맥락에서 종합적으로 기술하는 마지막 단계이다. 본 연구에서 일반적 구조로 파악한 전문무용수들의 ATM 수업 참여 경험의 본질적 의미는 ‘자기 이미지의 변화’로 도출되었다. 아울러 그 의미의 구조는 ‘회복과 돌봄’, 그리고 ‘학습, 재학습, 탈학습’이라는 현상을 통해 드러났다.

펠튼크라이스 메소드에서 자기 이미지는 움직임, 감각, 생각, 느낌으로 구성된다. 따라서 이는 개인의 모든 측면을 포함하는 전체 자아를 의미한다. 상황적 구조 기술을 통해서도 짐작할 수 있듯이, 무용수들의 경험은 움직임, 감각, 느낌, 생각의 전체적 차원에서 지속적인 변화와 진화로 나타났음을 확인할 수 있었다. 무용수들은 고도로 자기 체험적이고 탐험적인 ATM 수업을 통해 생생히 살아있는 몸을 자각함으로써, 자신의 존재에 대해 더 많이 인식하고 자기 이미지를 확장해 나가는 과정을 경험했음을 확인할 수 있다.

이에 더해, 무용수들의 자기 이미지 변화는 자기 돌봄과 회복의 현상으로 나타났으며, 이를 통해 자기를 발견하고 조절하며 적용하는 과정에서 기능적 자각 능력의 향상이 주는 유용함의 체화가 있었다는 것을 알 수 있다. 무용수들은 자신을 더 신뢰하게 되었고, 몸과 마음의 상태를 자각하는 습관이 형성되었으며, 자신을 한계로 몰아넣는 것에 대해 성찰하고 휴식에 대한 불안을 해소함으로써 자기 돌봄과 회복의 질이 향상되었다. 아울러, 외부로 향했던 관점을 자신에게로 전환하여, 스스로를 회복하고 돌보는

맥락에서 자기 이미지를 변화시키는 과정을 경험하였다.

한편, 무용수들의 자기 이미지 변화는 학습과 탈학습, 재학습이라는 순환적 과정을 통해 이루어졌다는 것을 알 수 있다. 여기서 학습은 새로운 지식과 기술 또는 태도를 습득하는 것이며, 탈학습은 유효하지 않은 지식, 기술, 태도 등을 의도적으로 버리는 과정을 말한다. 그리고 재학습은 변화하는 환경에 맞추어 지식 등을 새롭게 갱신하는 것이다. 앞서 분석한 상황적 구조 기술에서 확인할 수 있듯이, 12회기의 ATM 수업에서 무용수들은 자신의 움직임, 감각, 느낌, 생각을 관찰하며 자각하였고, 그것의 습관적 사용이나 선입견, 또는 그것에 대한 기존 관점에 의문을 제기하고 전복시키면서 새로운 의미를 생성해 나갔다.

이렇듯 무용수들은 자기 자신을 자각함으로써, 자신의 자유로운 움직임, 생각, 느낌, 감각을 방해하는 요인이 무엇인지를 학습, 탈학습, 재학습하면서 자기 이미지를 변화시키고 확장시키는 과정을 경험하였다. 이와 같은 순환의 과정과 현상은 ‘감각의 차이 발견’, ‘사고의 유연화’, ‘움직이는 방식의 전략 개발’, ‘성취의 재인식’, ‘자기 발견 및 적용’의 경험적 의미 진술에서 공통적으로 확인된다.

이러한 연구 결과를 종합하면, 본 연구에서 분석한 무용수들의 경험적 의미는 ATM 수업을 통한 기능적 자각이 무용수 개인의 자기 이미지 확장과 개선에 중요한 기제로 작용함을 확인할 수 있다. 더 나아가, 이 과정이 ‘몸’이 세계와 상호작용하며 학습, 재학습, 탈학습을 반복적으로 경험하는 역동적 지평에서 이루어진다는 점을 고려할 때, ‘생생히 살아있는 몸(soma)’의 개념을 담지한 ATM 수업은 무용 교육에서 필수적인 접근 방식임을 시사한다. 본 연구를 통해 ATM 수업이 무용수들의 창의적 사고 형성뿐만 아니라 신체적, 정서적 돌봄과 회복에도 긍정적인 영향을 미친다는 점을 확인한 만큼, 전문무용수 양성을 위한 교육 현장에서 보다 적극적인 적용이 필요함을 제안한다.

IV. 결론

본 연구는 전문무용수의 ATM 수업 참여 경험에 관한 의미를 현상학적 방법으로 분석하여, 그 경험적 의미와 본질을 살펴보는 것에 목적을 두었다. 이를 위해, 전문무용수 5명을 연구 참여자로 선정하여 2024년 4월 8일부터 4월 28일까지 주 4회, 3주간 총 12회기의 ATM 수업을 진행하였다. 이후, 연구 참여자들이 작성한 12회기 간의 경험 보고서와 연구 참여자들과의 사전, 사후 심층 면담 자료를 분석하였다. 자료 분석 방법으로는 지오르기가 제안한 ‘기술적 현상학적 방법’을 사용하였다.

수집된 자료를 분석한 결과, ATM 수업에 참여한 전문무용수들의 경험이 갖는 의미와 본질은 65개의 중심 의미, 18개의 드러난 주제, 5개의 본질적 주제로 구조화되었다. 이러한 연구 결과는 지오르기의 분석 단계에 따라 참여 무용수들의 개별적 상황과 경험을 중심으로 한 상황적 구조 및 이를 종합해 경험적 의미와 본질을 파악하는 일반적 구조로 구분하여 기술되었다. 이를 통해 분석된 주요 주제에 따라, ATM 수업에서 지향하는 기능적 자각 능력의 향상이 전문무용수들의 실제 경험 속에서 어떻게 구현되었는지, 그 경험적 의미와 본질을 정리하면 다음과 같다.

첫 번째, ‘감각의 차이를 발견’이 도출되었다. 이를 구성하는 경험의 하위 주제로는 ‘대칭과 비대칭의 차이 자각’, ‘안정성과 불안정성의 차이 자각’, ‘움직임의 질적 차이 자각’이 도출되었다.

두 번째, ‘움직이는 방식의 전략 개발’이 도출되었다. 하위 주제로는 ‘신체 지도를 풍부하게 탐색’, ‘움직임의 조직화 경로 탐색’, ‘움직임 가능성의 무한함을 실험해 보려는 자세’, ‘새로운 움직임 습관의 생성’이 도출되었다.

세 번째, ‘사과의 유연화’가 도출되었다. 이 경험을 구성하는 하위 주제로는 ‘이분법적 관점의 유연화’, ‘모호함을 포용할 수 있는 태도’, ‘신기함에서 시작되는 호기심’으로 범주화되었다.

네 번째, ‘성취의 재인식’이 도출되었다. 하위 주제로는 ‘최소 노력의 가치’, ‘방법과 과정에 주의를 기울이게 됨’, ‘나에 의한 성취’, ‘좋은 성취란 무엇인가?’, ‘단련된 신체성을 완성하는 성취 과정 및 방식에 관한 재고’가 도출되었다.

다섯 번째, ‘자기 발견 및 적용’이 도출되었다. 이를 구성하는 하위 주제는 ‘고정된 자기 이미지에서 자유로워지기’, ‘새로운 행동 습관의 형성’, ‘본인 세부 전공으로의 적용’으로 범주화되었다.

마지막으로 위의 결과를 전체적인 맥락에서 통합해 도출한 전문무용수들의 ATM 수업 참여 경험의 본질적 의미는 ‘자기 이미지의 변화’로 도출되었다. 아울러 그 의미의 구조는 ‘회복과 돌봄’, 그리고 ‘학습, 재학습, 탈학습’이라는 현상을 통해 드러났다.

본 연구의 결과는 ATM 수업 참여가 전문무용수들에게 움직임, 감각, 생각, 느낌 전반에 걸쳐 긍정적인 변화와 개선을 가져왔음을 보여주었다. 이는 ATM 수업을 통한 기능적 자각이 무용수들에게 유용하다는 점을 뒷받침하며, 나아가 전문무용수 교육 현장에서 ATM 수업의 적용이 매우 효과적일 수 있음을 시사한다. 특히, 무용수들이 ATM 수업을 통해 유동적이고 창의적인 존재로서 스스로를 돌보고 회복하며 재구성하는 과정을 경험했다는 점은 상당히 고무적이다. 이러한 결과는 전문무용수 교육에서 ATM 수업의 중요성을 환기시킬 뿐만 아니라, 무용수의 신체 훈련에 있어 확장된 교수학습 목표와 내용 또는 방법을 제시하는 출발점이 될 수 있을 것으로 기대된다. 더 나아가, ATM 수업에서 교사와 학습자의 상호작용뿐만 아니라 교사의 자기 학습 과정도 중요한 역할을 하므로, 향후 교사의 관점에서 ATM 수업의 경험적 의미를 탐구하는 후속 연구가 필요함을 제언한다.

■ 참고문헌

- Feldenkrais, M.(2021). *펠덴크라이스의 ATM* (최광석 역). 소마코칭출판사. (원저출판 2009).
- Elgelid, S. & Kresge, C.(2021). *The Feldenkrais Method: Learning Through Movement*. Jessica Kingsley Publishers.
- Feldenkrais, M.(1972). *Awareness through Movement: Health Exercises for Personal Growth*. Harper and Row.
- Giorgi, A.(1985). *Phenomenology and psychological research*. Duquensne University Press.
- 권병철(2013). 무용수의 즉흥능력향상을 위한 펠덴크라이스 방식의 활용: 숨무브먼트<내밀의 무한> 현대무용 공연을 기반으로. *무용역사기록학*, 29(2), 21-42.
- 김가은(2020). 대학 무용전공생의 ‘즉흥무용 워크샵(Improvisation Dance Workshop)’ 사례 연구. *무용예술학연구*, 77(1), 43-61.
- 김나영(2017). 북한이탈청소년 대상 통합예술치료에서의 예술치료사 체험 연구. *무용예술학연구*, 66(4), 19-33.
- 서채린, 최상철(2021). 펠덴크라이스 ATM®(Awareness Through Movement) 방식이 무용수의 신체자각 능력에 미치는 영향에 관한 연구-대학 3학년 현대무용 전공생을 중심으로. *무용예술학연구*, 82(2), 15-34.
- 최청자, 김형남, 정정아(2011). Feldenkrais Method가 현대무용전공자의 무용능력성취에 미치는 영향. *한국무용과학회지*, 24(2), 1-19.
- Barnstaple, R. E.(2016). *Movement in mind: dance, self-awareness and sociality-an investigation of dance as treatment/therapy* [Master’s thesis, York University]. yorku. <<https://yorkspace.library.yorku.ca/server/api/core/bitstreams/b89d4151-7799-4e11-a7af-3b8707069eb4/content>, 2023. 09. 14>.
- Batson, G. & Schwartz, R.(2007). Revisiting the value of somatic education in dance training through an inquiry into practice schedules. *Journal of Dance Education*, 7(2), 47-56.
- Chappell, K., Redding, E., Crickmay, U., Stancliffe, R., Jobbins, V., & Smith, S.(2021). The aesthetic, artistic and creative contributions of dance for health and wellbeing across the lifecourse: A systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1), 1-21.
- Coogan, J.(2018). Learning with the Feldenkrais Method® of somatic education in the dance technique class: A case study. *Feldenkrais Research Journal*, 6, 3-32.
- Fortin, S., & Long, W.(2004). Integrating the Feldenkrais Method within dance technique class. *The Feldenkrais Journal*, 17, 41-53.
- Fortin, S., Long, W., & Lord, M.(2002). Three voices: Researching how somatic education informs contemporary dance technique classes. *Research in dance education*, 3(2), 155-179.
- Green, J.(1999). Somatic authority and the myth of the ideal body in dance education. *Dance Research Journal*, 31(2), 80-100.

- Green, J.(2002). Somatic knowledge: The body as content and methodology in dance education. *Journal of Dance Education*, 2(4), 114-118.
- Henry, L. J., Paungmali, A., Mohan, V., & Ramli, A.(2016). Feldenkrais method and movement education—An alternate therapy in musculoskeletal rehabilitation. *Polish annals of medicine*, 23(1), 68-74.
- Howe, D.(2019). To know slowly: How the Feldenkrais Method has informed a dance performance and pedagogic pathway. *Feldenkrais Research Journal*, 6, 2-18.
- Kampe, T.(2015). Eros and inquiry: The Feldenkrais Method® as a complex resource. *Theatre, Dance and Performance Training*, 6(2), 200-218.
- Klien, M.(2008). *Choreography as an Aesthetics of Change* [Doctoral dissertation, Edinburgh College of Art]. academia edu. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31465258/PHD_KLIEN_MAIN_DOCUMENT-libre.PDF, 2023. 09. 17>.
- Meenan, M. J.(2013). *Exploring the Modern Dance Technique Class as a Somatic Practice* [Master’s thesis, University of Oregon]. Oregon edu. <<https://scholarsbank.uoregon.edu/server/api/core/bitstreams/b0427c8d-189f-44a5-ac63-29e8742be978/content, 2023. 09. 14>>.
- Mölders, C., & Araújo, L. S.(2023). Does engagement with the Feldenkrais Method® influence body awareness, motivation and self-regulation of adolescent dancers? A case study during the Covid-19 pandemic. *Feldenkrais Research Journal*, 7, 1-42.
- Stephens, J. & Hillier, S.(2020). Evidence for the effectiveness of the Feldenkrais method. *Kinesiology Review*, 9(3), 228-235.
- Witteman, C.(2020). Body as prism: Somatic pedagogy in the development of embodied ecological awareness. *Canadian Journal of Environmental Education*, 23(3), p. 74-91.
- Worth, L.(2005). Sensing difference: Student and teacher perceptions on the integration of the Feldenkrais method of somatic education and contemporary dance technique. *Feldenkrais Research Journal*, 2, 1-155.
- Worth, L.(2015). Symmetry and asymmetry in dance and movement training using the Feldenkrais Method®. Theatre. *Dance and Performance Training*, 6(2), 130-144.
- Igweonu, K.(2010. 07. 15). “Feldenkrais method in performer training: Encouraging curiosity and experimentation [Project Report]”. **Repository & Research Information System**. <<https://repository.canterbury.ac.uk/download/6699727be26fa520028459ca74fc761fdb4c3b0121c229355e4a7f62827b467/1884718/Feldenkrais-method-in-performer-training.pdf, 2023. 10. 21>>.
- International Feldenkrais Federation(1994. 05). “Standards of Practice of the Feldenkrais Method”. **International Feldenkrais Federation**. <<https://feldenkrais-method.org/iff/standards-of-practice/, 2023. 05. 23>>.

논문투고일 2024. 08. 15.

심사일 2024. 08. 19.

심사완료일 2024. 08. 30.

The Phenomenological Study on Professional Dancers' Experience in Feldenkrais ATM(Awareness Through Movement) Class

Kim, Ah Rong* · Cho, Eun-sook**

Lecturer, Chung-Ang University* · Professor, Chung-Ang University**

The purpose of this study is to explore the essence of professional dancers' experiences of participating in ATM classes through a phenomenological analysis. To achieve this, five professional dancers were selected as participants, and a total of 12 ATM classes were conducted. Participants' experience reports and in-depth interview data were collected and analyzed using Giorgi's descriptive phenomenological method.

The study identifies the essence of the experiences of professional dancers who participated in ATM classes, which were categorized as follows: 'discovery of sensory differences,' 'development of movement strategies,' 'flexibility of thinking,' 're-recognition of achievement,' and 'self-discovery and application'. Additionally, by synthesizing the research findings, the core essence of these experiences, was analyzed as 'change in self-image'. This change in the self-image was ultimately revealed through the phenomena of 'recovery and care' and 'learning, unlearning, and relearning'.

Keywords: Feldenkrais Method(펠덴크라이스 메소드), Awareness Through Movement(움직임을 통한 자각), Dance education for training professional dancers(전문무용수 양성을 위한 무용 교육), Phenomenology(현상학), Giorgi(지오르기)