

무용/동작치료와 소매틱의 이론적 접점 탐색*

고경순**

| | |
|---------------------|-------------------------|
| I. 몸: 삶의 시작과 끝 | V. 무용/동작치료와 소매틱의 이론적 접점 |
| II. 연구방법 | VI. 몸: 살아 있는 경험의 장 |
| III. 소매틱의 개념과 핵심원리 | 참고문헌 |
| IV. 무용동작치료 개념과 임상훈련 | Abstract |

I. 몸: 삶의 시작과 끝

인간의 생(生)은 몸의 탄생, 성장, 그리고 소멸로 이어진다. 몸은 단순한 물리적 그릇이 아니라, 개인의 삶과 경험을 담아내는 존재이다. 라반(Laban)은 “인간의 몸은 살아있는 건축물(the human body is a living architecture)”이라고 하였고(Laban & Ullmann, 2011, p. 17), 신체는 단순한 구조물이 아니라 살아 움직이며 의미를 생성하는 공간임을 강조하였다. 우리가 살아온 삶의 궤적은 몸과 움직임을 통해 드러난다. 예를 들어, 발레리나의 발에는 반복된 훈련으로 생긴 상처의 흔적이 굳은살로 남아 있고, 바이올린 연주자의 턱에는 지속적인 연습의 흔적이 훈장처럼 남아 있다. 동일한 동작을 수행하더라도 무용은 전공에 따라 손끝의 표현, 호흡, 움직임의 뉘앙스에서 미묘하게 차이가 드러난다.

움직임의 특징적 요소는 개인이 지나온 삶의 반영이자, 어떠한 구조물로 ‘건축’되어 왔는지를 드러낸다. 특정한 움직임의 어떤 특질적 요소를 주로 사용하는가 혹은 전혀 사용하지 않는가를 통해 우리는 상대를 이해할 수 있는 중요한 단서를 얻을 수 있다. Merleau-Ponty(2012)는 지각의 현상학에서 인간의 몸을 세계와 관계 맺으며 의미를 생성하는 “살아 있는 주체적 경험의 장(lived body)”으로 설명하였다. 몸은 개인의 삶과 문화, 사회적 관계, 정서적 경험, 그리고 신경학적 기능이 교차하는 장(場)인 것이다. 이러한 몸에 대한 철학적·현상학적 이해는 곧 소매틱 접근이 강조하는 핵심과 맞닿아 있다. 즉, 몸을 ‘살아 있는 경험의 장(lived body)’으로 보는 시각은 소매틱 이론의 출발점이자 무용/동작치료와의 접점이 무엇인지 살필 수 있는 단서가 된다.

이에 본 연구는 문헌고찰을 통해 무용/동작치료와 소매틱의 개념적 접점을 탐색하고자 한다. 구체적으로 무용/동작치료 두 선구자인 마리안 체이스(Marian Chace)와 메라 화이트하우스(Mary Whitehouse)

* 본 논문은 한국무용예술학회 제30차 학술발표회(2025년 9월 20일)에서 발표된 프로시딩 자료를 토대로, 내용을 수정·보완하여 발전시킨 연구물이다.

** 전주대학교 예술심리치료학과 조교수, dmt.edu.korea@gmail.com

의 주요기법을 중심으로 소매틱적 요소가 구체적으로 어떻게 드러나는지를 분석하고자 한다. 본 연구는 다음의 연구질문에 답하고자 한다.

RQ1. 마리안 체이스의 무용/동작치료 미러링(Mirroring) 기법에는 어떠한 소매틱 요소가 내재되어 있는가?

RQ2. 메리 화이트하우스의 진정한 움직임(Authentic Movement)에는 어떠한 소매틱 요소가 내재되어 있는가?

II. 연구방법

본 연구는 무용/동작치료와 소매틱의 이론적 접점을 탐색하기 위해 질적문헌고찰 방법을 채택하였다. 본 연구의 방법론적 특징은 선행연구를 단순히 나열하거나 요약하는 데 그치지 않고, 소매틱 이론에서 반복적으로 강조되어 온 핵심 원리를 분석의 축으로 설정하여 무용/동작치료의 대표적 실천 기법을 비교·대조하는 것이다. 구체적으로, 본 연구자는 Hanna(1988), Eddy(2009), Koch와 Fischman(2011), Levine(2010) 등 소매틱 이론 및 실천을 대표하는 주요 문헌들을 검토하는 과정에서, 소매틱 접근 전반에 공통적으로 반복·강조되는 핵심 개념을 귀납적으로 도출하였다. 그 결과, 신체 자각(body awareness), 내면감각(interoception), 자기조율(self-regulation), 비판단적 자각(nonjudgmental awareness), 회복과 변화(healing & transformation)의 다섯 가지 원리가 소매틱 접근을 관통하는 핵심 원리로 정리되었다. 이 다섯 가지 원리는 특정 기법이나 학파에 국한된 요소가 아니라, 다양한 소매틱 실천 전반에 공통적으로 발견되는 개념적 토대라는 점에서 분석 축으로 설정하였다

본 연구는 이 다섯 가지 원리를 고정된 분석 틀로 설정한 후, 무용/동작치료의 두 선구자인 마리안 체이스의 미러링과 메리 화이트하우스의 진정한 움직임이 각각의 원리를 어떠한 방식으로 구현하고 있는지를 비교·분석하였다. 비교의 대상은 기법 간의 우열이나 효과성 평가가 아니라, 각 기법이 동일한 소매틱 원리를 어떤 치료적 맥락과 실천 방식 속에서 구체화하는가에 있다. 따라서 본 연구에서 ‘소매틱의 다섯 가지 원리’는 분석 대상 그 자체라기보다, 문헌을 조직하고 해석하기 위한 개념적 렌즈이자 비교의 축으로 설정하였다. 이러한 접근은 무용/동작치료와 소매틱의 관계를 단편적인 유사성 차원이 아니라, 공유된 원리와 상이한 구현 방식이라는 구조적 관점에서 이해할 수 있게 한다는 점에서 방법론적 의의를 지닌다.

III. 소매틱의 개념과 핵심원리

최근 몸에 대한 관심이 증가하면서 심리학, 상담학, 예술치료 학계에서는 소매틱(somatic)이라는 용어가 자주 사용되고 있다. 최근에는 소매틱 익스피리언싱(Somatic Experiencing, SE) (Levine, 1997, 2010)이나 감각운동 심리치료(Sensorimotor Psychotherapy, SP) (Ogden et al., 2006; Ogden & Fisher, 2015)와 같은 훈련 과정에 높은 관심이 집중되고 있다. 무용/동작치료를 전공한 연구자의 입장

에서는 이러한 현상이 무엇이 다른지에 대한 호기심을 불러일으키는 동시에, 새로운 학습과 타 학문과의 융합의 필요성을 느끼게 하였다. 소매틱은 현대무용, 심신통합치료, 예술치료, 심리치료, 재활, 웰니스 등 다양한 분야에서 폭넓게 활용되는 개념이다. 이것은 단순한 신체적 움직임에 의미하는 것이 아니라 자신의 몸을 스스로 체험하고 인식하는 방식을 중심에 둔다(Eddy, 2009). 소마(Soma)라는 용어는 그리스어에서 유래하였다. 물리적 신체를 넘어 살아 있는 몸, 경험되는 몸(lived body)을 의미한다(Hanna, 1988).

Hanna(1988)는 소매틱을 살아 있는 몸(soma)을 내면에서 체험하고 감각하는 능력을 통해 자신에 대한 인식과 조절을 회복하고 확장해 가는 과정으로 정의하였다. 본 문헌고찰을 통해서 발견한 공통적 소매틱 핵심 원리는 다음과 같다. 첫째, 신체 자각(body awareness): 내부 감각과 움직임을 1인칭 시점에서 체험·인식하는 것(Hanna, 1988; Merleau-Ponty, 2012). 둘째, 내면감각(interoception): 심장 박동, 호흡, 근육 긴장 등 신체 내부 상태에 대한 감지와 인식(Craig, 2002). 셋째, 자기조율(self-regulation): 몸의 리듬과 에너지, 긴장을 스스로 조절하는 능력(Koch & Fischman, 2011). 넷째, 비판단적 자각(nonjudgmental awareness): 감각과 움직임을 평가 없이 인식하는 태도(Eddy, 2009; Pallaro, 1999). 다섯째, 회복과 변화(healing & transformation): 감각 기반 인식 변화가 심리적 회복과 성장을 매개하는 과정(Levine, 2010) 이다.

소매틱 접근에 대한 미국의 무용/동작치료 연구 동향은 임상적 회복과 트라우마 치료의 기초 기반으로 통합하려는 경향을 보이고 있다. 특히, Koch와 Fischman(2011)은 소매틱 감각을 바탕으로 한 자기조율(self-regulation) 과정을 강조하였고, Chaiklin과 Wengrower(2016)는 소매틱 교육이 무용/동작치료 수련 과정에 반드시 포함되어야 함을 강조하였다. 그리고 기관/시스템을 살펴보면, American Dance Therapy Association(ADTA)은 교육과정 지침에서 진정한 움직임(Authentic Movement), 바르테니프 발달적 움직임(Bartenieff Fundamentals), 신체심리학(Somatic Psychology) 등과 같은 소매틱 요소를 명시하고 있는데, 이는 무용/동작치료 훈련생들에게 자신의 몸에 대한 인식과 자기조율 능력을 기르는 데 목적이 있다.¹⁾ 또한 라반/바르테니프 동작 시스템 (Laban/Bartenieff Movement System, LBMS)은 무용/동작치료 교육생이 자신의 신체 감각과 구조를 체험적으로 학습하고, 이를 바탕으로 ‘치료적 존재감(therapeutic presence)’을 개발하는 데 매우 유용한 도구로 간주된다(Eddy, 2009).

IV. 무용동작치료 개념과 임상훈련

미국무용동작치료학회(American Dance Therapy Association, ADTA)²⁾는 무용/동작치료를 “무용, 움직임, 신체 인식, 그리고 체화된 소통을 심리치료적으로 활용하여 모든 개인, 가족, 공동체의 치유와

1) 미국무용동작치료학회 교육 및 훈련기준서(ADTA Standards for Education and Clinical Training)에서 총 87페이지 걸쳐서 자세한 훈련 과정을 명시하고 있음. American Dance Therapy Association(n.d.). “What is dance/movement therapy?”. ADTA. <<https://www.adta.org/what-is-dancemovement-therapy>, 2025. 09. 07>.
 2) 미국무용동작치료학회의 무용동작치료 공식 정의에서 최근 신체인식이 추가로 포함됨. American Dance Therapy Association(n.d.). “What is dance/movement therapy?”. ADTA. <<https://www.adta.org/what-is-dancemovement-therapy>, 2025. 09. 07>.

웰빙을 증진하는 것”으로 정의한다. 즉, 무용/동작치료에서 ‘움직임’은 단순한 예술적 표현을 넘어 내담자의 내적 경험을 탐색하고 치유로 이끄는 핵심 매체가 된다. 무용/동작치료의 핵심 매체는 비언어적 움직임과 신체 표현이며, 치료 목표는 감정 표현, 자아 인식, 대인관계 회복, 트라우마 치유 등으로 확장된다. 또한 무용/동작치료에서 움직임은 단순한 표현을 넘어, 내담자가 정서적 위협이나 불안을 조절하기 위해 형성해 온 신체적 보호 양상으로 이해될 수 있다. 임상 현장에서 반복적으로 관찰되는 만성적 근긴장, 제한된 호흡과 움직임 패턴은 이러한 방어가 신체화된 결과일 수 있으며, 이는 움직임 관찰과 개입의 중요한 해석 단서가 된다.

Reich(1949)는 신체가 억압된 감정을 저장하는 장소임을 강조하며, 이를 “신체 갑옷(Body Armor)”으로 개념화하였다. Reich(1949)는 개인이 외부 자극이나 내면의 불안을 다루기 위해 심리적·신체적 두 층위에서 방어기제를 형성한다고 보았다. 그는 성격적 방어(character armor)를 개인의 사고, 감정, 태도, 행동양식 속에 내면화된 심리적 방어 구조로 이해하였다. 이러한 성격적 방어는 불안을 회피하거나 사회적 규범에 적응하기 위해 무의식적으로 작동하며, 개인의 정서 표현과 자발성을 제한한다.

반면, 근육적 방어(muscular armor)는 이러한 심리적 방어가 신체적 차원으로 구체화된 형태로, 억압된 감정이나 충동이 신체의 특정 부위에 만성적 긴장으로 고착된 상태를 의미한다. 예를 들어, 분노를 억누르는 사람은 턱과 어깨 근육이 지속적으로 긴장되어 있거나, 두려움을 억제하는 사람은 복부와 횡격막이 수축되어 깊은 호흡이 제한되는 식이다.

즉, 성격적 방어가 인지적·정서적 차원에서 감정을 차단하는 심리적 메커니즘이라면, 근육적 방어는 그 동일한 억압 작용이 몸의 구조와 움직임 패턴으로 표현된 신체적 메커니즘이다. 따라서 두 방어는 서로 분리된 현상이 아니라, 마음과 몸의 상호작용 속에서 하나의 통합된 방어체계를 이룬다고 할 수 있다 (Reich, 1949). Reich(1949)는 Freud가 제시한 심리적 방어 개념을 확장하여, 억압된 정서가 신체적 긴장으로 구체화되는 과정을 설명하였다. 이는 정신분석적 방어이론을 신체 수준으로 확대한 시도로 평가될 수 있다. 이러한 소매틱 현상은 무용/동작치료에서도 움직임과 표현을 통해 억압을 해소하고 에너지의 흐름의 생성하고 회복하는 것을 중요한 과업으로 본다<표 1 참조>.

<표 1> 심리적 차원과 신체적 차원의 방어기제 작동비교(Reich, 1949)

| 요소 | 심리적 차원 (Psychic Level) | 신체적 차원 (Somatic Level) |
|-------|---|--|
| 방어 영역 | 성격의 갑옷(Character Armor) 사고, 감정, 태도, 행동양식을 통해 불안을 억제 | 근육의 갑옷(Muscular Armor) 신체긴장과 움직임 패턴을 통해 감정을 억압 |
| 작동영역 | 사고, 감정, 태도, 행동양식 | 근육, 호흡패턴, 자세, 움직임 스타일 |
| 기능 | 불안·충동·분노 등의 정서를 무의식적으로 억제 | 억압된 감정을 근육긴장으로 방어 |
| 표현 양상 | 감정표현 회피, 완벽주의, 과도한 통제, 냉소적 태도 | 어깨·턱의 경직, 얇은 호흡, 제한된 움직임, 굳은 자세 |
| 증상 형태 | 심리적 억압(repression): 감정이 의식화되지 못하고 내면에 억류 | 신체화(somatization): 억압된 감정이 신체증상으로 전이 |

| | | |
|--------|--------------------------------|--|
| 치료적 접근 | 감정인식, 자기통찰, 언어적 표현을 통한 갈등해소 | 움직임, 호흡, 감각인식을 통한 긴장해소 (body release) |
| 치료 결과 | 자기 이해 향상, 감정의 통합, 심리적 안정감 | 신체긴장 완화, 감정의 재경험, 자발성 회복 |

Reich(1949)가 제시한 근육의 갑옷 개념은 심리적 방어기제와 신체적 반응 간의 상호작용을 통합적으로 이해하는 데 기여한다. 그의 관점에서 ‘근육의 갑옷(muscular armor)’은 억압된 정서와 내적 갈등이 신체적 긴장으로 표출되는 현상을 의미하며, 이는 심리적 방어가 신체 수준에서 작동하는 형태로 해석될 수 있다. 이러한 개념은 Freud(1936)가 제시한 방어기제(defense mechanism)의 확장된 이해로 볼 수 있다. Freud는 방어기제를 개인이 불안이나 내적 갈등으로부터 자아(ego)를 보호하기 위해 사용하는 무의식적 심리적 전략으로 설명하였으며, Anna Freud(1936)는 이를 자아가 현실의 위협과 내면의 충동 사이에서 균형을 유지하기 위한 필수적 기능으로 보았다.

이러한 방어기제는 정신적 차원을 넘어 신체적 양상으로 전이될 수 있으며, 심리적 갈등이 의식화되지 못할 때 그 에너지가 신체 증상으로 나타나는 신체화(somatization) 현상으로 드러난다(Nemiah, 1998). 특히 한국 사회에서는 정신적 고통을 직접적으로 표현하기보다 “몸이 아프다”는 식으로 신체 증상으로 호소하는 경향이 강하다. 이러한 문화적 특성은 정서 표현의 억제와 사회적 규범(체면, 참음, 인내 등)과 결합되어, 심리적 방어가 신체적 수준에서 강화되는 현상으로 나타난다(Kirmayer & Young, 1998; Kleinman, 1986).

대표적으로 화병(火病)은 억울함과 분노가 장기간 억제되면서 신체화된 문화적 질환으로, 신체적 통증과 정서적 고통이 복합적으로 나타난다(권정혜, 김지현, 김혜련, 2008; 김진현, 2022; Min, Suh, & Song, 2009). 또한 한국인의 정서 개념인 한(恨)은 해결되지 못한 슬픔과 억울함이 내면에 축적되어 신체적 긴장과 통증으로 드러나는 감정으로 이해된다(고영건, 김진영, 2005; 신봉림, 2020; Park, 2012). 이러한 문화적 맥락에서 정신적 고통이 신체 증상으로 전환되거나 ‘몸의 문제’로 치환되는 현상은 개인의 내적 고통을 은폐하거나 왜곡된 방식으로 표현하게 만든다. 따라서 신체화를 주요 방어기제로 사용하는 내담자에게 신체 감각과 움직임에 주의를 기울이게 하는 것은, 신체적 증상이 심리적 기원에서 비롯될 수 있음을 인식하도록 돕는 중요한 치료적 접근이 된다.

이러한 문화적 특성은 신체화된 정서를 다루는 데 있어 문화적으로 민감한 임상적 접근의 필요성을 시사하며, 살풀이춤 개입은 그 대표적 예라 할 수 있다. Ko(2017)는 한국의 전통 정서인 한(恨)을 다루는 무용/동작치료 개입으로 살풀이춤(sarf dance)을 활용하였다. 내담자는 움직임과 침묵을 통해 억압된 정서를 표현하고 기억으로부터의 해방과 회복을 경험하였다. 또한 내담자의 자유낙서를 라반 동작 분석(Laban Movement Analysis, LMA)에 기초하여 분석함으로써, 에포트(Effort) 요소의 변화가 정서적 상태의 변화를 반영함을 탐색하였다. 이는 신체적 움직임이 정서적 통합과 치유의 매개가 될 수 있음을 보여준다.

이와 같은 관점은 동서양의 신체 수련체계에서도 유사하게 발견된다. 김경희(2019)는 국선도와 갯츠겐 운도에 내재된 자발적 움직임과 신체자각의 특질을 분석하여, 전통 신체문화 속에서도 소매틱적 자기조절과 치유의 원리가 작동함을 제시하였다. 또한 진정진(2019)은 서양의 바르테니프 기본원리

(Bartenieff Fundamentals)와 동양의 오금희(五禽戲)를 비교하여, 두 체계가 모두 호흡, 내적 감각, 발달적 움직임을 중시한다는 점에서 공통된 소매틱 원리를 공유한다고 논의하였다. 결국 Reich의 신체적 갑옷 개념은 서구 심신이론의 산물이지만, 정서 억제와 신체화를 특징으로 하는 한국적 정서문화 속에서도 인간의 심리적 방어와 신체적 표현의 관계를 해석하는 유효한 이론적 틀로 확장될 수 있다.

무용/동작치료는 이러한 문화적 신체화 현상을 다루는 데 적합한 접근으로, 억압된 감정을 몸의 움직임과 상징적 표현을 통해 외현화하고 해소하는 치료적 통로를 제공한다(Chaiklin & Wengrower, 2015). 치료적 과정은 심리역동 이론, 애착 이론, 신체심리학, 신경과학 등 다양한 학문적 기반 위에서 이루어져 있다. 치료는 치료자-내담자 간 상호작용을 전제로 하며, 적용 대상은 아동, 청소년, 성인, 노인, 정신질환자, 발달장애인, 트라우마 경험자 등으로 매우 폭넓다(Levy, 2005). 무용/동작치료사의 전문성은 이론 과목, 임상실습, 인턴십으로 구성된 체계적 교육 과정을 통해 길러진다. 주요 이론 과목에는 무용/동작치료 이론과 실제, 발달심리, 이상심리 등 심리학 기초, 집단상담 및 집단역동, 신체 및 움직임 관찰과 분석, 신경과학적 기초, 예술치료 통합 과목 등이 포함된다.³⁾ 이러한 과목들은 임상 현장에서 내담자의 움직임을 이해하고 해석하며 개입 전략을 설계할 수 있는 학문적 토대를 제공한다.

특히 임상실습과 인턴십 경험은 필수적 요소로서, 학생들은 실제 현장에서 아동, 청소년, 성인, 정신질환자, 발달장애인 등 다양한 집단과 직접 만나 치료적 관계 형성, 움직임 개입 적용, 위기 상황 대처 능력을 습득한다. ADTA⁴⁾의 는 등록 치료사 자격(Registered Dance/Movement Therapist, R-DMT)을 취득하기 위해서는 최소 700시간 이상의 임상 경험과 70시간 이상의 감독(supervision) 경험을 요구한다. 충분한 시간의 임상 노출은 치료사의 전문성을 보장하고, 실제 임상에서 발생하는 복잡한 문제를 다룰 수 있는 역량을 길러준다. 따라서 무용/동작치료의 전문성은 단순한 이론적 학습을 넘어, 임상실습과 감독(supervision)을 통한 체계적인 경험 축적을 통해 형성된다. 이것은 무용/동작치료가 단순한 예술 활동을 넘어 심리치료로서 학문적, 임상적 정당성을 갖춘 영역임을 보여준다(Levy, 2005; Ko, 2014; Koch, 2017).

V. 무용/동작치료와 소매틱의 이론적 접점

무용/동작치료의 정의에서 알 수 있듯이 움직임은 인간의 내적 경험과 긴밀히 연결되어 있으며, 이는 소매틱적 접근이 강조하는 핵심과 맞닿아 있다. 따라서 무용/동작치료의 다양한 실천 기법 속에는 소매틱의 주요 요소인 ‘신체 자각’, ‘내면감각’, ‘자기조율’, ‘비판단적 자각’, ‘회복과 변화’가 자연스럽게 녹아 있음을 확인할 수 있다. 본 연구자는 무용/동작치료 임상과 교육 현장에서 드러나는 접점을 다섯 가지로 보았다. 첫 번째, 보여주기 위한 몸이 아니라, 내가 느끼는 몸-움직이고 싶은 몸을 존중한다. 두 번째,

3) 미국무용동작치료학회에서는 교육과 및 임상훈련 기준 안내서 (Standards for Education and Clinical Training)를 통해 무용/동작치료에 필요한 교육내용을 구체적으로 명시하고 있음, American Dance Therapy Association(n.d.), "Standards for ecuation and clinical training", *ADTA*, <https://adta.memberclicks.net/assets/Committees/ADTA%20Standards%20of%20Education%20and%20Training_10.2024_NEWEST.pdf, 2025. 09. 07>.

4) 미국무용동작치료학회 교육 및 훈련기준 안내서에 자격기준 R-DMT, BC-DMT 취득을 위한 교육내용 및 임상시간을 구체적으로 명시하고 있음, American Dance Therapy Association(n.d.), "What is dance/movement therapy?", *ADTA*, <<https://www.adta.org/what-is-dancemovement-therapy>, 2025. 09. 07>.

맥락에 따라 변화하는 호흡과 근육 긴장을 인식하도록 내면에 집중하도록 안내한다. 세 번째, 반복되는 상황이 재현될 때 새로운 조율 방식을 시도하도록 유도한다. 네 번째, 특정 움직임이나 춤에 편견 없이 비판단적 태도를 유지한다. 다섯 번째, 모든 개입은 치료목표에 정렬되어 반드시 회복과 건강한 변화를 지향한다. 이처럼 이미 무용/동작치료 교육과정에는 소매틱적 훈련이 포함되어 있다.

이러한 관점은 바르테니프 기초동작 원리 (BF)에서 효율적 전신 움직임과 연결성 강화를 강조하며, 제한한 내적 연결성과 외적 표현을 핵심 개념으로 제시한다(Hackney, 2002)으로 한 것과 부합한다. 이는 단순한 퍼포먼스 기술이 아니라, 내부에서 감지된 신체 에너지와 충동이 외부로 드러나는 과정을 의미한다. 또한 라반/바르테니프 동작 시스템(LBMS)에서 움직임의 특질과 패턴을 분석해 내담자의 움직임 특징을 파악하고 평가, 개입의 근거로 사용하고 있다(Bartenieff & Lewis, 1980). 그 예로서, 우울증 환자의 움직임이 “에포트 변화가 제한된 패턴”으로 나타난다고 하였다(Bartenieff, Lewis, p. 158). 이는 움직임이 내면 경험의 흐름을 반영하는 상징적 표현임을 시사한다. 고경순과 이우경(2023)은 청소년 정신건강을 위한 무용/동작치료 코알라(코로 숨쉬며 알아가는 나) 앱(App)을 개발하여 느린 호흡을 통한 신체자각(somatic awareness)을 중심으로 불안완화와 마음챙김을 촉진하는 디지털 기반 치료 모델을 제시하였다. 이는 소매틱이 지향하는 신체자각 기반 접근과도 맞닿아 있다

이러한 이론적·임상적 맥락 속에서 무용/동작치료의 두 선구자인 마리안 체이스와 메리 화이트하우스의 기법은 소매틱의 핵심 원리를 공유하면서도, 이를 구현하는 방식에서는 중요한 차이를 보인다. 마리안 체이스의 미러링은 치료자가 내담자의 움직임을 반영하며 신체 내부적으로 들어온 데이터를 기반으로 감정과 관계를 읽고, 메리 화이트하우스의 진정한 움직임(Authentic Movement)은 참여자들에게 무의식적 충동과 신체감각에 집중하여 자기 인식과 치유를 가능하게 한다(Pallaro, 1999). 이처럼 무용/동작치료는 소매틱 요소가 통합적으로 작동하는 실천적 장이라고 할 수 있다.

따라서 본 연구는 무용/동작치료와 소매틱의 접점을 구체적으로 살펴보기 위해, 먼저 소매틱의 개념과 이론적 배경을 검토하고자 한다. 이를 통해 소매틱이 어떠한 맥락에서 무용/동작치료와 만나는지 이론적 접점을 탐색하고자 한다.

1. 마리안 체이스의 소통의 춤과 소매틱

미국 무용/동작치료의 선구자 마리안 체이스는 주로 조현병 스펙트럼 장애를 가진 환자와 춤을 추며 독자적인 치료적 개입을 발전시켰다. 그녀는 춤과 움직임을 타인과 관계 속에서 자신을 드러내는 소통의 도구로 보았다(Levy, 2005). 이러한 철학은 특히 미러링 기법을 통해 구현되었다. 미러링은 치료자가 내담자의 움직임을 신체적으로 반영하여, 내담자가 자신의 움직임과 정서를 “보여지고 이해받는 경험”을 갖도록 돕는 과정이다. 무용/동작치료에서의 미러링은 단순한 모방 행위가 아니라, 정서적 공감과 신체적 동조를 촉진하여 ‘함께 있음(togetherness)’의 경험을 증진하는 핵심적 중재기법으로 활용된다(Feniger-Schaal et al., 2018). 신경과학적으로 미러링은 거울신경계(mirror neuron system, MNS)의 작동으로 설명된다. 거울신경세포는 개인이 특정 행동을 수행할 때뿐만 아니라, 타인이 그 행동을 관찰할 때도 활성화된다(Rizzolatti & Craighero, 2004). 즉, 타인의 움직임을 보는 것만으로도 뇌에서는 마치 스스로 움직이는 것처럼 신경 활성화가 일어나며, 이를 통해 신체적 공명

(somatic resonance)과 운동감각적 공감(kinesthetic empathy)이 촉진된다(Iacoboni, 2009). 따라서 무용/동작치료자가 내담자의 움직임에 반응을 통해서 내담자는 신체적 차원에서 이해받는 경험을 하게 되고, 이는 자기 인식(self-awareness)과 사회적 유대 경험으로 확장될 있음을 의미한다.

이 과정은 소매틱적 관점에서 매우 중요한 의미를 지닌다. 첫 번째, 내담자가 자신의 움직임이 반영되는 과정을 통해 내면감각(interoception)—즉, 몸 안의 긴장, 호흡, 정서적 반응—을 더 명확히 인식하게 된다(Craig, 2002; Hanna, 1988). 두 번째, 치료자의 반응은 내담자가 자신의 감각을 조율할 수 있도록 돕는데, 이는 소매틱이 강조하는 자기조율(self-regulation)과 직결된다. 세 번째, 미러링은 내담자의 움직임을 있는 그대로 수용하는 행위이므로, 이는 비판단적 자각(nonjudgmental awareness)의 태도를 임상적으로 구현하는 방식이다. 마지막으로, 내담자가 “보여지고 이해받는 경험”을 반복하면서 형성되는 신뢰는 정서적 안정과 자기 회복을 가능하게 하는 치유와 변화(healing & transformation)의 기반이 된다(Hanna, 1988). 이와 같은 맥락에서 신체적 공감(kinesthetic empathy)은 단순히 정서적 공감을 넘어서, 소매틱적 자기 경험의 확장으로 이해될 수 있다. 특히, Federman(2011)은 무용/동작치료 훈련이 공감 능력을 증진시킨다고 보고하였고, Lodwick(2018)은 미러링과 공감적 조율이 치료적 관계의 핵심이라고 설명하였다. 그리고 Christopher 등(2022)은 난치성 우울증 환자를 대상으로 한 연구에서 신체적 공감을 활용한 무용/동작치료가 자기조절과 정서 안정에 기여한다고 하였다.

Feniger-Schaal 등(2018)은 움직임 미러게임을 통해 성인의 신체적 상호작용이 애착 유형과 밀접히 연관된 비언어적 표현을 드러낸다는 점을 실증적으로 제시하였다. 이는 무용/동작치료에서의 비언어적 상호작용과 공감적 이해의 임상적 가치를 뒷받침한다. 이는 소매틱에서 강조하는 자기조율과 정서 회복 과도 긴밀히 맞닿아 있다. 더 나아가 신체적 동조(kinesthetic attunement)는 소매틱과 무용/동작치료의 교차점이 더욱 분명히 드러나는 영역이다. 동조는 치료자가 내담자의 움직임과 정서적 흐름에 감응하여 리듬과 에너지를 맞추는 과정으로, 이는 소매틱에서 말하는 ‘살아 있는 몸’ 간의 상호 현존을 의미한다.

동조(attunement)는 인간 상호작용의 핵심적 요소로, 타인의 내적 정서 상태에 감각적으로 조율되어 반응하는 과정을 의미한다(Stern, 1985). 이는 단순히 외형적 움직임을 모방하는 것이 아니라, 상대의 정서적 리듬, 긴장도, 에너지의 흐름에 정서적으로 공명하는 과정을 포함한다. Stern(1985)은 이를 “정서적 동조(emotional attunement)”라 명명하며, 영아-양육자 관계에서 형성되는 초기 상호조절 경험의 기초로 보았다. 이러한 조율은 상대의 감정 상태를 ‘복제’하는 것이 아니라, 상대의 내적 상태를 감지하고 조화롭게 응답하는 변형된 형태의 공감적 반응이다.

무용/동작치료에서 동조는 치료자와 내담자 간 신체적·정서적 공명(embodied resonance)을 통해 비언어적 관계를 형성하는 중요한 치료적 매개로 작용한다(DeJesus, Koch, & Loman, 2020). 치료사는 내담자의 움직임, 호흡, 근긴장, 에너지의 흐름 등을 감각적으로 인식하고, 이를 자신의 신체 리듬에 맞추어 반응함으로써 내담자의 내적 세계를 ‘몸으로 이해’한다.

신경생리학적으로 볼 때, 스티븐 포지(Stephen Porges)의 다미주신경이론(Polyvagal Theory)에 따르면, 사회적 유대(social engagement)는 복측 미주신경(ventral vagus complex)을 중심으로 한 신경계 조절을 통해 가능하다(Porges, 2011). 동조(attunement)는 이러한 생리적 공조(physiological co-regulation)의 과정에서 상호 안전감(sense of safety)을 증진시키며, 이는 자기조절(self-regulation)

과 사회적 조절(co-regulation)이 상호의존적으로 작동하는 경험을 가능하게 한다. 결국, 무용/동작치료에서의 동조는 신체적 공감(kinesthetic empathy)의 신경생리학적 기반으로 이해될 수 있으며, 치료적 관계 속에서 정서적 안정과 자기 확장을 유도하는 핵심 메커니즘이라 할 수 있다.

DeJesus 등(2020)은 무용/동작치료에서 동조(attunement)와 미러링 기법이 사회적 참여와 자기 인식을 증진시킨다고 보고하였는데, 이는 소매틱이 지향하는 상호적 체험과 자기 확장의 과정과 동일하다. 또한 Biswas & Brass (2024)의 연구에서는 집단적 리듬 동조는 개인의 정체성과 소속감, 정서적 안정을 증진하는 기제로 작동한다고 하였다. 따라서, 마리안 체이스의 철학은 “인간은 고립된 존재가 아니라, 존재가 들려지고 보여지고 성장하기를 원한다”는 전제에 기반한다. 이는 소매틱의 핵심 원리—내면감각, 자기조율, 비판단적 자각, 회복과 변화—와 맞닿아 있다.

〈표 2〉 소매틱과 무용동작치료의 만남

| 분류 | 소매틱의 주요개념 | 무용/동작치료의 실천 원리 |
|----|---|---|
| 1 | 체험하는 몸(lived body): 외부 관찰의 대상이 아닌, ‘나로서 느끼는 몸’ (Hanna, 1988; Merleau-Ponty ;2012). | 보여주기 위한 몸이 아니라, 내가 느끼는 몸 움직이고 싶은 몸을 존중 |
| 2 | 내면감각(interoception): 심장 박동, 호흡, 근육 긴장 등 몸 안의 느낌을 인식하는 감각 (Craig, 2002). | 맥락에 따라 변화하는 호흡과 근육 긴장을 신체와 정장을 인식하도록 안내 |
| 3 | 자기 조율(self-regulation): 몸의 리듬, 긴장, 에너지 흐름을 스스로 조절하는 능력 (Koch & Fischman , 2011). | 반복되는 상황이 재현될 때 새로운 조율 방식을 시도하도록 안내 |
| 4 | 비판단적 자각(nonjudgmental awareness): 몸의 감각과 움직임을 평가하지 않고 인식하는 태도 (Eddy, 2009). | 특정 움직임이나 춤에 편견 없이 비판단적 태도를 유지 |
| 5 | 회복과 변화(healing & transformation): 감각 기반의 인식 변화를 통한 심리적 회복과 성장의 가능성 (Levine, 1997, 2010) | 모든 개입은 치료목표에 정렬되어 내담자의 반드시 회복과 건강한 변화를 지향 |

2. 메리 화이트하우스의 진정한 움직임과 소매틱

마리안 체이스가 주로 병리적 증상을 지닌 내담자들과 작업하였다면, 메리 화이트하우스는 자아 기능을 유지하고 있는 일반인들을 대상으로 무용/동작치료를 전개하였다. 그녀는 융 분석심리학의 적극적 상상(active imagination) 개념에 영감을 받아 ‘진정한 움직임’을 고안하였다. 이 기법의 핵심은 내담자가 눈을 감고 내면의 이미지나 ‘신체 감각’에 주의를 기울이며, 떠오르는 무의식적 충동을 움직임으로 허락하는 데 있다(Whitehouse, 1979; Chodorow, 1991). 따라서 움직임은 단순한 표현 행위가 아니라 무의식의 언어로 기능하며, 몸은 자기 성찰과 자각의 통로가 된다(Whitehouse, 1979). 나아가 몸은 인간이 세계와 자신을 경험하는 근원적인 장으로 이해될 수 있다(Csordas, 1990).

이 과정은 소매틱이 강조하는 핵심 원리와 긴밀하게 연결된다. 즉, ‘체험하는 몸’과 ‘내면감각’의 개념은 ‘진정한 움직임’에서 구현되며, 신경과학적으로는 섬엽(insula)과 전대상피질(anterior cingulate

cortex, ACC)이 활성화되어 자기 자각(self-awareness)을 심화시킨다. 섬엽은 대뇌피질 안쪽 깊숙이 위치한 구조로서, 심장 박동, 호흡, 근육 긴장, 통증, 소화 등 신체 내부 감각을 처리하는 핵심 영역이다. 즉, 뇌가 “내가 지금 어떤 상태인지”를 느끼게 하는 역할을 한다(Craig, 2002). 즉, 섬엽이 신체 내부의 감각을 감지하는 센서라면, 전대상피질 그 감각을 정서적으로 통합하고 자기조율을 가능케 하는 조율자(지휘자)라 할 수 있다. 이는 곧 소매틱에서 강조하는 정교한 내면감각의 인식과 자기조율(self-regulation) 훈련과 연결된다. ‘진정한 움직임’ 과정에서 떠오르는 내적 이미지와 상상은 무의식적 정서와 기억을 표출하는 통로가 된다. 이러한 무의식적 재료가 움직임으로 드러나고 이를 반성적으로 인식하는 과정은 자기 이해와 변화를 가능하게 하며(Chodorow, 1991), 이는 소매틱이 강조하는 회복과 변화(healing & transformation)의 과정과 맞닿아 있다.

‘진정한 움직임’에서 치료자가 내담자의 움직임을 평가하지 않고 목격자(witness)로 존재하는 태도는 소매틱의 비판단적 자각(nonjudgmental awareness) 개념을 임상적으로 실천하는 방식이다. 이러한 환경 속에서 내담자는 자신의 움직임을 언어화하고 반성하게 되며, 이는 전전두엽(prefrontal cortex)의 기능과 연결되어 통찰(insight)을 촉진한다(van der Kolk, 2014). Chodorow(1991)는 이를 “무의식적 재료가 움직임으로 표출되고, 이를 인식함으로써 자기 이해와 변형이 가능해지는 심리적 통합 과정”으로 설명하였다. 다시 말해, 몸은 단순한 도구가 아니라 무의식과 의식을 잇는 다리이며, 현존-무의식-통찰을 연결하는 정신적 탐구의 장이라 할 수 있다. 몸은 정서와 무의식을 반영한다는 점에서, 무용/동작치료에서 몸은 결코 거짓말하지 않는 솔직한 표현의 매개로 이해된다. Lowen(1975)은 신체심리치료(bioenergetic analysis)에서 억압된 감정과 갈등이 근육 긴장과 자세 패턴으로 표출된다고 설명하였고, van der Kolk(2014)는 트라우마가 신체에 각인되어 특정한 움직임 패턴이나 긴장 반응으로 드러난다고 지적하였다. 따라서 몸은 심리적 갈등과 회복 가능성을 동시에 담고 있는 장이라 할 수 있다. 이러한 맥락에서 라반의 움직임 분석 이론은 무용/동작치료에서 개인의 움직임 특질과 패턴을 파악하고 내담자 이해의 도구로 활용된다. 사실 몸의 심리적 의미는 무용/동작치료라는 학문이 태동하기 이전부터 논의되었다. 프로이트(Freud)는 인간이 신체 전체를 통해 내면을 드러낸다고 보았다. 그는 다음과 같이 서술한다.

“눈이 있어서 볼 수 있고, 귀가 있어서 들을 수 있는 인간은 그 누구도 비밀을 지킬 수 없다는 것을 확신할 수 있다. 그가 입을 굳게 다문다 해도 손끝으로 말을 할 것이며, 사실은 그의 온몸의 땀구멍을 통해 흘러나올 것이다”(Freud, 1953, p. 77).

프로이트의 이러한 진술은 당시 경험적 지식에 기반한 통찰로 보이지만, 오늘날에는 신경과학적으로 설명이 가능하다. 자율신경계, 특히 교감신경(sympathetic nervous)의 활성화는 긴장과 불안 상태에서 심박수 증가, 호흡 변화, 근육 긴장, 발한을 유발한다(Thayer & Lane, 2000). 손끝의 미세한 움직임이나 피부 전도 반응은 무의식적 정서를 드러내는 신체적 지표가 되며, 이는 소매틱과 무용/동작치료에서 임상적 단서로 해석된다. 소매틱은 이러한 반응을 내면감각으로 인식하고 이를 자기조율로 전환하는 훈련을 강조한다(Hanna, 1988). 무용/동작치료 또한 호흡, 긴장, 발한, 움직임 패턴과 같은 교감신경 반응을 치료적 단서로 활용하여 언어로 표현되지 않는 정서를 신체를 통해 탐색, 표현, 자각하

도록 돕는다(Levy, 2005). 결국 Freud의 문구는 “몸은 결코 거짓말하지 않는다”는 명제를 신경생리학적으로 설명해 주는 것이며, 이는 소매틱과 무용/동작치료의 이론적 토대와 임상적 실천을 지지하는 근거가 된다.

〈표 3〉 소매틱 원리에 기반하여 분석한 무용/동작치료 선구자 기법

| 소매틱 원리 | 마리안 체이스 (Marian Chace) -미러링 중심- | 메리 화이트하우스 (Mary Whitehouse) -진정한 움직임 중심- |
|--------------------------------------|---|--|
| 체험하는 몸 (lived body) | 움직임을 통해 “보여지고 이해받는 경험” 강조. 몸은 소통의 주체 | 눈을 감고 내면 이미지·감각을 따르는 과정에서 몸을 ‘자기 탐구의 장’으로 경험 |
| 내면감각 (interoception) | 거울신경계 작용으로 내담자가 자신의 긴장, 호흡을 더 선명히 자각 | 섬엽·전대상피질 활성화를 통해 신체 내부 감각에 주의를 기울이고 자각을 심화 |
| 자기조율 (self-regulation) | 치료자의 반응을 통해 내담자가 호흡·정서를 조율 | 무의식적 충동을 움직임으로 표출하며 정서·감각을 재조율 |
| 비판단적 자각 (nonjudgmental awareness) | 치료자가 내담자 움직임을 그대로 반영, 평가 없이 수용 | 치료자가 ‘목격자(witness)’로 존재하며 움직임을 판단하지 않음 |
| 회복과 변화 (healing & transformation) | 내담자의 움직임을 picking up 하여 신체적 공명과 사회적 연결감 회복 자기 인식과 안정 증진 | 무의식적 재료가 움직임으로 드러나면서 통찰과 자기 변화를 촉진 |

VI. 몸: 살아 있는 경험의 장

무용/동작치료와 소매틱의 접점은 몸을 ‘살아 있는 경험의 장’으로 보는 관점에서 만난다. 라반의 통찰—“몸은 살아있는 건축물”—이 암시하듯(Laban & Ullmann, 2011, p. 17), 개인의 삶의 역사와 관계적 경험, 정서는 움직임의 조직과 특질 속에 축적되고 드러난다. 소매틱은 이러한 표식을 내면감각과 비판단적 자각으로 읽어내고(Hanna, 1988), 무용/동작치료는 미러링, 동조, 진정한 움직임, LBMS 등의 방법을 통해 그것을 치료적 자원으로 전환한다(Bartenieff & Lewis, 1980; Pallaro, 1999).

최근 심리치료에서 대두되는 신경과학이론은 이 부분에 대한 근거를 제공한다. 내면감각을 매개하는 전측섬엽과 조절을 담당하는 대상피질(Craig, 2002), 타자 움직임에 공명하는 거울신경계(Rizzolatti & Craighero, 2004)는 왜 비언어적 상호작용이 공감, 자기조율, 통찰로 이어질 수 있는지 설명한다. 마리안 체이스가 강조한 집단의 리듬에 합류하는 것은 공동의 상호 간의 정서적 동조와 집단적 일체감을 강화한다. 신경과학적으로는 타인의 움직임을 볼 때 자신의 신경 회로가 마치 직접 움직이는 것처럼 활성화되는 거울신경세포(mirror neurons)의 작용을 통해 설명될 수 있다. 즉, 리듬을 함께 공유하거나 같은 패턴으로 움직일 때, 우리는 무의식적으로 서로의 신체와 정서를 ‘비추고’ ‘공명’하며, 이는 집단 속에서 소속감과 정서적 안정이 증진되는 신경기제를 뒷받침한다(Biswas & Brass, 2024). 따라서 몸은 결코 거짓말하지 않는다는 오래된 직관(Freud, 1953, p. 77)은 오늘날 소매틱-무용/동작치료-신경과학

의 합류 지점에서 설명되어 질 수 있다. 본 연구는 특히 마리안 체이스와 메리 화이트하우스의 기법 속에 내재된 소매틱적 요소를 구체적으로 분석함으로써, 두 분야가 공유하는 핵심 원리—내면감각, 자기조율, 비판단적 자각, 회복과 변화—를 확인하였다. 이는 무용/동작치료가 소매틱적 훈련을 내재적으로 포함하고 있음을 보여주며, 향후 학제 간 융합 연구와 임상 실천의 확장 가능성을 시사한다.

■ 참고문헌

- Bartenieff, I., & Lewis, D. (1980). *Body movement: Coping with the environment*. Gordon and Breach.
- Chaiklin, S., & Wengrower, H. (Eds.). (2016). *The art and science of dance/movement therapy: Life is dance* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315693477>
- Chodorow, J. (1991). *Dance therapy and depth psychology: The moving imagination*. Routledge.
- Freud, S. (1953). *Fragment of an analysis of a case of hysteria* (Dora). In J. Strachey (Ed. & Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 7, pp. 1-122). Hogarth Press. (Original work published 1905)
- Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defence*. Hogarth Press.
- Hackney, P. (2002). *Making connections: Total body integration through Bartenieff fundamentals*. Routledge.
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. Addison-Wesley.
- Iacoboni, M. (2009). *Mirroring people: The new science of how we connect with others*. Picador.
- Kleinman, A. (1986). *Social origins of distress and disease: Depression, neurasthenia, and pain in modern China*. Yale University Press.
- Laban, R. von, & Ullmann, L. (2011). *The mastery of movement* (4th ed., rev. enl.). Dance Books.
- Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. North Atlantic Books.
- Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.
- Levy, F. J. (2005). *Dance movement therapy: A healing art*. National Dance Association.
- Lowen, A. (1975). *Bioenergetics*. New York: Coward, McCann & Geoghegan.
- Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of perception* (D. A. Landes, Trans.). Routledge. (Original work published 1945/1962)
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. W. W. Norton.
- Ogden, P., & Fisher, J. (2015). *Sensorimotor psychotherapy: Interventions for trauma and attachment*. W. W. Norton.
- Pallaro, P. (Ed.). (1999). *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley.
- Reich, W. (1949). *Character analysis* (3rd ed.). Orgone Institute Press.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment,*

communication, and self-regulation. W. W. Norton & Company.

- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology.* Basic Books.
- 고경순, & 이우경. (2023). 청소년 정신건강을 위한 무용/동작치료 앱(App) 개발 예비 연구: 느린 호흡을 중심으로. *무용예술학연구*, 90(1), 51-65. <https://doi.org/10.16877/kjds.90.1.202303.51>
- 고영건, 김진영(2005). 한국인의 정서적 지혜: 한의 사힘. *정신문화연구*, 28(3), 255-290.
- 권정혜, 김종우, 박동진, 이민수, 민성길, 권호인(2008). 화병척도의 개발과 타당도 연구. *한국심리학회지: 임상*, 27(1), 237-252.
- 김경희 (2019). 국선도와 갓츠겐 운도에 내재된 소매틱 움직임 특질 비교 연구. *무용예술학연구*, 75(3), 55-72. <<https://doi.org/10.16877/kjds.75.3.201909.55>>.
- 김진현(2022). 화병 관련 요인 상관관계 메타분석. *한국사회복지연구*, 42(1), 73-100.
- 신봉림(2020). 개념적 혼성을 통해 보는 정서 한(恨)의 의미구성. *언어와 문화*, 16(1), 25-54.
- 진장진 (2019). 소매틱(Somatic) 관점에서 본 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamental)와 오금희(Wuqinxi)의 연관성 고찰: 발달모형을 중심으로. *무용예술학연구*, 74(2), 143-158. <<https://doi.org/10.16877/kjds.74.2.201906.143>>.
- Biswas, M., & Brass, M. (2024). Shared rhythm to shared vision: Synchronous marching increases conformity on perceptual decision making. *bioRxiv*, <<http://doi:https://doi.org/10.1101/2024.11.21.622221>>.
- Christopher, N., & Tamplin, J. (2022). The use of kinesthetic empathy with adults living with treatment-resistant depression: A survey study. *American Journal of Dance Therapy*, 44, 115-142. <<https://doi.org/10.1007/s10465-022-09371-4>>.
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), 655-666. <<https://doi.org/10.1038/nrn894>>.
- DeJesus, B. M., Koch, S. C., & Loman, S. (2020). Attunement in dance/movement therapy: Enhancing social connectedness and self-awareness through mirroring and empathic movement. *The Arts in Psychotherapy*, 70, 101681. <<https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101681>>.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 1(1), 5-27. <https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5_1>.
- Federman, D. J. (2011). Kinesthetic ability and the development of empathy in Dance Movement Therapy. *Journal of Applied Arts & Health*, 2(2), 137-154. <https://doi.org/10.1386/jaah.2.2.137_1>.
- Feniger-Schaal, R., Hart, Y., Lotan, N., Koren-Karie, N., & Noy, L. (2018). The body speaks: Using the mirror game to link attachment and non-verbal behavior. *Frontiers in Psychology*, 9, 1560.

- <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01560>>.
- Kirmayer, L. J., & Young, A. (1998). Culture and somatization: Clinical, epidemiological, and ethnographic perspectives. *Psychosomatic Medicine*, *60*(4), 420-430. <<https://doi.org/10.1097/00006842-199807000-00006>>.
- Ko, K. S. (2017). A broken heart from a wounded land: The use of Korean scarf dance as a dance/movement therapy intervention for a Korean woman with haan. *The Arts in Psychotherapy*, *55*, 66-75. <<https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.04.002>>.
- Ko, K. S. (2014). Korean expressive arts therapy students' experiences with movement-based supervision: A phenomenological investigation. *American Journal of Dance Therapy*, *36*, 141-159. <<https://doi.org/10.1007/s10465-014-9180-7>>.
- Koch, S. C. (2017). Arts and health: Active factors and a theory framework of embodied aesthetics. *The Arts in Psychotherapy*, *54*, 85-91. <<https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.002>>.
- Koch, S. C., & Fischman, D. (2011). An embodied enactive approach to dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, *33*(1), 57-72. <<https://doi.org/10.1007/s10465-011-9108-4>>.
- Lodwick, K. E. (2018). *Promoting kinesthetic empathy with dance/movement therapy: An evidence-informed protocol to support de-escalation* [Capstone thesis, Drexel University]. Drexel University. <<https://doi.org/10.17918/D8PM3Z>>.
- Min, S. K., Suh, S. Y., & Song, K. J. (2009). Symptoms of hwabyung. *Psychiatry Investigation*, *6*(1), 7-12. <<https://doi.org/10.4306/pi.2009.6.1.7>>.
- Nemiah, J. C. (1998). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *69*(3), 131-142. <<https://doi.org/10.1159/000012280>>.
- Park, H. J. (2012). The concept of “Han” and its therapeutic implications. *Transcultural Psychiatry*, *49*(2), 207-221. <<https://doi.org/10.1177/1363461512441593>>.
- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, *27*(1), 169-192. <<https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230>>.
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, *61*(3), 20-216. <[https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00338-4](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00338-4)>.
- Whitehouse, M. S. (1979). C. G. Jung and dance therapy: Two major principles. *American Journal of Dance Therapy*, *3*(1), 3-8. <<https://doi.org/10.1007/BF02579639>>.
- American Dance Therapy Association(n.d.). “Standards for education and clinical training”. *ADTA*. <https://adta.memberclicks.net/assets/Committees/ADTA%20Standards%20of%20Education%20and%20Training_10.2024_NEWEST.pdf, 2025. 09. 07>.

American Dance Therapy Association(n.d.). “What is dance/movement therapy? ”. *ADTA*. <<https://www.adta.org/what-is-dancemovement-therapy>, 2025. 09. 07>.

논문투고일 2025. 10. 11.

심사일 2025. 11. 17.

심사완료일 2025. 12. 03.

www.kci.go.kr

Exploring the Theoretical Intersections Between Dance/Movement Therapy and Somatics

Ko, Kyung Soon

Assistant Professor, Dept. of Creative Arts Psychotherapy, Jeonju University

This study explores the theoretical intersections between dance/movement therapy (DMT) and somatics, focusing on their shared principles of embodied awareness, self-regulation, and integrative healing. Both disciplines regard the body not as a passive object but as a living process through which emotion, cognition, and identity are expressed and transformed. Drawing on key theoretical frameworks such as Merleau-Ponty's phenomenology of the body, Reich's concept of muscular armor, and contemporary somatic psychology, the paper examines how somatic principles are implicitly embedded in foundational DMT approaches, particularly in the works of Marian Chace and Mary Whitehouse. Furthermore, it discusses the therapeutic relevance of somatic sensitivity in addressing culturally embodied emotions in the Korean context, including Han (恨) and Hwabyeong (火病), through embodied practices like the Salpuri dance. By integrating Western somatic theory with Korean embodied culture, this study highlights the potential of DMT as a culturally responsive modality that bridges bodily experience and psychotherapeutic transformation. The findings suggest that somatic principles – awareness, breath, and authentic movement – constitute a crucial foundation for understanding and expanding the therapeutic processes in dance/movement therapy.

Keywords: Dance/Movement Therapy(무용/동작치료), Somatics(소매틱), Body Awareness(신체 자각), Mirroring(미러링), Authentic Movement(진정한 움직임)