

한국 전통춤의 ‘몸-지식(Embodied Knowledge)’에 관한 연구

- 호흡과 정중동의 동아시아 수행철학적 인식론 -

남선희*

I. 서론	V. 결론
II. ‘몸-지식’과 수행철학의 이해	참고문헌
III. 한국춤의 철학적 원리 탐구	Abstract
IV. 전통춤의 수행철학적 인식론 모델	

I. 서론

무용은 신체에 담겨있는 지식이 어떻게 예술적인 형태로 승화되는지 보여주는 생동의 과정이다. 이를 논리적인 ‘형식지(Explicit Knowledge)’의 영역으로 수용하려 했던 초기 무용 연구의 흐름 뒤에는, 인간의 정신과 육체를 독립된 개념으로 바라본 데카르트적 사유가 깊게 자리 잡고 있다.

17세기 심신이원론(mind-body dualism)에 기반한 데카르트의 세계관은 지식을 명료한 기호나 언어로 정형화하려는 서구 주류 철학의 사상적 배경(Polanyi, 1962, pp. 7-9)이 되었다. 이는 결과적으로 형식지를 지식의 유일한 원형으로 여기는 계기가 되었다. 마이클 폴라니(Michael Polanyi)는 이처럼 고착화된 이분법적 관념에 맞서 ‘암묵지(Tacit Knowledge)’ 개념을 주창했는데, 이는 정신과 신체를 분리하지 않고 통합적으로 파악하고자 했던 고대 및 중세의 철학적 전통(aristotle, n.d., 오지은 역, 2018)을 현대적으로 다시 불러일으킨 시도라고 할 수 있다.

그러나 이후 등장한 근대 실증주의는 데카르트적 전통을 더욱 공고히 하며 명확히 규정된 지식을 객관적 진리로 인정하는 형식지 중심의 경향을 심화시켰다(Polanyi, 1962, p. 8). 이와 같은 관점은 지식을 신체적 경험과 분리하여 기호로 정형화하려는 형식지 중심주의의 역사적 근간이 되었다.

이는 무용 장르 내에서도 라반 표기법과 같은 기호 분석을 통해 동작의 외형적 형태나 기록된 기호를 분석하는 형태로 움직임 기억하는 방법론으로 이어졌다. 즉 데카르트가 확립한 근대적 사고관이 여러 세대를 거쳐 사회 전반의 기본적인 전제로 작용하였고, 이는 루돌프 본 라반이 활동한 20세기 초중반까지 영향을 미쳤다고 할 수 있다. 이러한 경향은 자넷 에드워드(Janet Adshead)의 무용 분석 이론에서도 핵심적인 방법론으로 다루어지게 되었다(Adshead, 1988, pp. 21-32).

* 중앙대학교 강사, sunhkr2003@gmail.com

그러나 이러한 방법론은 춤의 내면적 감각이나 의도를 포착하는 데 한계를 보였다. 특히 신체로 비롯되는 춤의 생명력을 움직임의 높낮이, 방향, 속도 등으로 분해 및 기록하려는 시도에는 환원주의의 근본적인 한계가 존재하게 된다. 본 연구는 이러한 한계를 비판적으로 인식하는 데서 출발한다.

춤의 본질은 무용수의 이해도와 연습의 질 그리고 양을 통해 신체에 체화(embodiment)되어 언어나 형태로 온전하게 구현해내기 어려운 암묵지의 영역에 깊이 뿌리내리고 있다(Polanyi, 1962, pp. 91-92). 또한 암묵지의 다양한 요소 중에서도 특히 기술적이고 신체적인 측면은 ‘몸-지식(Embodied Knowledge)’과 같은 용어로 설명될 수 있다. 즉 특히 한국의 전통춤은 서구의 미학적 관점으로는 환원될 수 없는 심신일여(心身一如)의 철학(정병호, 1999, pp. 294-295)을 내재하고 있으며 몸을 곧 인식의 주체로 간주하는 동아시아의 수행철학(修行哲學)과도 맞닿아 있다.

이러한 배경 아래 한국 전통춤의 핵심 미학인 정중동(靜中動)과 그 근간이 되는 호흡(呼吸)은 표현능력이나 테크닉의 개념을 넘어선 수행철학의 구현체라고 할 수 있다. 이는 『동의보감』의 정기신(精氣神) 체계¹⁾와도 연결되는데, 곧 무용수가 호흡을 통해 ‘기’를 조절하고 심신을 통일하여 ‘정’과 ‘신’을 온전히 운용하려는 수행적 실천을 의미한다고 할 수 있다. 이는 일찍이 마음의 평정과 일상적인 도리를 강조하던 중용(中庸)의 개념과도 연결된다. 이를 통해 무용수는 움직임이 과하지도 부족하지도 않으며 한 쪽으로 치우치지 않는 절제된 움직임(中), 그리고 만물의 이치와 어우러지는 조화(庸), 즉 중용의 도(자사, n.d., 윤지선 역, 2022; 박재희, 2016)를 춤사위로 구현한다.

그럼에도 불구하고 한국춤에 관한 연구 경향은 이 고유한 개념들을 서양 무용학의 범주에 맞추어 기술적 용어로만 제한하거나, 혹은 이러한 핵심 개념의 깊이 있는 철학적 토대를 충분히 확보하지 못한 채 주관적인 감각의 영역으로 다루는 한계를 보여왔다. 따라서 동아시아 철학을 담고 있는 문헌을 기반으로 호흡과 정중동 개념을 재해석하여, 한국 전통춤의 독자적인 ‘몸-지식’ 구조와 그 철학적 당위성을 더하는 데 기여하고자 한다.

이에 본 연구의 목적은 한국 전통춤을 관통하는 호흡과 정중동의 원리를 동아시아의 수행철학적 관점에서 심층적으로 분석하는 것이다. 구체적으로는 두 개념이 무용수의 몸에 어떻게 ‘몸-지식’으로 이해되며 이 과정이 지니는 서구 무용 이론과의 인식론적 차별점을 규명하고자 한다. 나아가 호흡과 정중동의 개념을 수행철학적 관점에서 고찰하여 한국춤의 본질에 대한 학술적 이해를 심화하고자 한다.

연구 목표를 달성하기 위해 문헌 연구를 주된 연구방법론으로 채택하며 다음의 다학제적 문헌을 심도 있게 분석한다. 우선 동아시아 심신 수련 문헌과 관련하여 『동의보감』, 『중용』 등 전통 의학 및 양생론을 살펴보고 호흡과 정중동 개념의 철학적 뿌리를 탐구한다. 다음으로 서구 몸 철학 및 인식론 문헌과 관련하여 암묵지 이론, 신체 현상학 등의 체화 관련 이론을 분석하여 ‘몸-지식’의 학술적 위상을 구축하고자 한다. 이러한 과정을 통해 다양한 형태의 문헌들을 해석하고, 호흡과 정중동을 매개로 하는 ‘몸-지식’의 형성 및 발현 메커니즘을 이론적으로 정립하여 수행철학적 인식론 모델을 도출한다.

본 연구는 호흡과 정중동을 매개로 하는 한국 전통춤의 ‘몸-지식’을 철학적 및 이론적 관점에서 재정립하는 데 초점을 둔 문헌 연구이다. 따라서 다음 두 가지 측면에서 제한점을 가진다. 첫째, 호흡과 정중

1) 정(精)은 몸을 살리고 움직이는 생명력을 의미하며, 기(氣)는 정신 활동을 가능케 하는 힘을 의미하며, 신(神)은 마음의 기운을 표현한 것을 의미한다(네이버 지식백과 국가유산채널 (2025), “동의보감의 신형장부도”, 네이버, <<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1834502&cid=42927&categoryId=42927>, 2025, 12, 09>).

동의 개념은 무용수의 신체에 체화된 수행적 영역에 속하므로, 섬세하고 심층적인 감각을 언어로 명확하게 기술하는 데 본질적인 한계를 지닌다. 둘째, 본 연구는 수행 과정에 대한 계량적 혹은 질적 사례 연구를 포함하지 않으며 문헌 분석을 통해 도출된 이론적 인식론 모델을 제시하는 것을 연구의 방향으로 제한한다.

본 연구의 논의를 명확히 하기 위해 핵심 용어들을 다음과 같이 정의한다.

‘몸-지식’은 무용수의 장기간의 훈련과 경험을 통해 신체(體)에 비명시적으로 체화되어 무의식적인 방식으로 발현되는 지식 체계를 의미한다. 이는 마이클 폴라니의 암묵지(Tacit Knowledge) 중에서도 기술적이고 실천적인 요소에 중점을 두며, 신체를 인식의 주체로 보는 현상학적 관점과 연관하여 사용된다.

다음으로 본 연구에서 ‘호흡’은 생리적인 현상을 아우르는 개념으로 기(氣)의 순환과 조절을 통해 심신을 통일하고 정신을 수련하는 실천적 행위를 의미한다. 이는 한국 전통춤에서 동작의 내적 동력과 깊이 결정하는 핵심 요소이다. 따라서 서구의 ‘breathing’이 가진 기능적 혹은 생물학적 의미와 구분하여 동아시아의 수행철학적 의미를 강조하기 위해, 호흡에 대한 영문 표기를 ‘hohup’으로 병기하고 논의를 진행한다.

또한 ‘정중동(靜中動)’은 고요함(靜) 속에 극도의 긴장감과 에너지를 내포하고 있다가, 움직임(動) 속에서도 절제되고 내면화된 고요함을 잃지 않는 한국 전통 무용의 미학적 특성이자 수행적 자세를 의미한다. 한국춤은 정지된 움직임이라고 하더라도 강한 에너지와 생명력을 잠재하기도 하며, 반대로 역동적인 움직임 중에서도 정적인 느낌을 자아내기도 한다. 이처럼 ‘정(靜)은 동(動)에 부수되는 요소가 아니라 역으로 정으로 전환되기도’(정병호, 1999, p. 303)한다. 이에 본 연구에서 정중동의 개념은 정 속에 동이 있고 동 속에 정이 있는, 즉 정과 동이 공존하는 표현형식으로 다루며, 각각은 분리되지 않는 통합체라는 점을 전제한다.

마지막으로 ‘수행철학적 인식론’은 춤을 통해 세계를 인식하고 자아를 확립하는 과정을 의미한다. 즉 지식이 무용수의 춤과 수행적 행위 속에서 능동적으로 구성되고 형성된다는 관점을 전제로 하는 개념이다. 특히 한국 전통춤 미학의 대표적인 특성인 호흡과 정중동을 통해 무용수의 존재 그리고 세계에 대한 인식이 동시적으로 확립되는 과정을 설명한다.

II. ‘몸-지식’과 수행철학의 이해

본 연구에서 언급되는 ‘몸-지식’ 개념은, 학습과 경험을 통해 개인에게 체화되어있으나, 언어나 기호로 명확하게 설명할 수 없는 지식을 의미하는 ‘암묵지’의 개념적 확장에서 출발하였다. 화학자이자 철학자인 마이클 폴라니는 명료한 언어로 지식을 설명할 수 있는 개념인 ‘형식지’와 대비되는 개념으로 ‘암묵지’를 제시하였다. 이를 통해 “말할 수 있는 것보다 실제로 더 많이 알고 있다(we can know more than we can tell)”(Polanyi, 1962, pp. 91-92)와 같은 명제로써 비(非)명시적 영역을 강조했다. 즉 ‘몸-지식’은 이러한 암묵지의 영역 중 신체를 통해 발생하는 행위, 기술, 그리고 감각적인 경험 등을 통해 형성되는 수행적 지식의 층위를 의미한다.

암묵지에 대한 개념은 폴라니와 동시대 철학자로 활동했던 모리스 메를로 폰티의 신체 현상학

(Phenomenology of the Body) 이론과 연결하여 이해할 수 있다. 몸을 단순한 사유의 객체로 보았던 이전의 서구 철학과는 다르게, 풍티는 세계를 지각하고 인지하며 의도를 직접적으로 수행하는 주체로서 ‘몸’을 새로이 정의했다(이남인, 2013). 주체로서의 몸, 즉 세계를 이해하는 통로로 역할하는 동시에 무언가를 실제로 실행하는 동력의 주체이자 인식의 주인공으로 몸을 바라보았다고 할 수 있다. 따라서 ‘몸-지식’ 몸의 지각적 경험과 수행을 통해 지식이 형성된다는 ‘체화된 인식론(Embodied Epistemology)’로 정리할 수 있다. 그러나 서구의 ‘체화된 인식론’은 그 근간에 자리하고 있는 데카르트의 심신 이원론으로부터 완전하게 벗어나기 어려우며, 이는 한국 전통춤의 존재론적 차원을 담아내는 데 있어 다음과 같은 한계를 지닌다.

첫째, 서구의 이론은 춤추는 행위를 통해 무용수가 세계를 지각하거나 기술을 습득하는 행위로 바라보며, 그 목적을 경험적 지식의 형성이나 기술적 완성의 영역으로 한정하는 경향이 있다. 이러한 점에서 무용수의 몸을 기술이나 지식을 익히는 도구로만 해석하는 인식론적 제한을 갖는다. 이와 대조적으로 한국 전통춤은 수행을 통해 치우침 없는 조화를 향한 윤리적 가치를 신체로 체현하고 인격적 완성(道)을 지향한다.

따라서 서구 이론은 춤을 기술이나 감각의 영역으로 환원시키며, 그러한 행위 자체가 도덕적 원리를 체현하려는 존재론적 목표와 수행을 통한 도덕적 주체로의 거듭남이라는 심층적 가치를 담아내는 데 근본적인 어려움이 있다. 무용수의 개별적인 도덕적 실패 사례가 존재하더라도, 이는 예술 형식으로서 윤리적 원리를 지향하는 구조적 필연성과는 분리되는 문제라고 할 수 있다.

둘째, 서구의 ‘체화된 인식론’은 정신과 신체를 통합하는 것을 지향하지만, 두 요소가 어떻게 실제로 연결되고 상호작용하는지에 대한 구체적이고 기능적인 구조적 메커니즘을 제시하지 못한다. 반면 한국 전통춤의 근간인 『동의보감』의 정기신(精氣神) 체계에서는 기(氣)의 개념을 정신(神)과 육체(精)를 연결하고 순환시키는 유일한 매개체이자 동력원으로 명확히 설정하고 있다. 또한 서구 이론은 호흡을 단순한 생리적 현상으로 다루는 데 그치며, 이것이 수행을 통해 정신적 집중도와 신체적 밀도를 동시에 높이고, 나아가 심신일여를 이루게 하는 구조적인 원리를 담아낼 수 없는 인식론적 제한점을 갖는다.

그러므로 한국 전통춤이 추구하는 수행적, 존재론적 목표와 기(氣) 순환이라는 구조적 작동 원리를 규명하기 위해서는 동아시아 수행철학으로의 개념 전환이 필수적이다. 무용 장르에 있어서 무용수는 자신의 춤과 움직임을 통해 세계를 이해하고 삶을 바라보며 본질을 깨닫는 존재론적 세계인식을 나타내는 수행적 존재로 이해된다. 이는 몸 자체가 세계를 인식하는 철학적 도구인 동시에 주체가 된다는 것을 의미한다.

1. 동아시아 심신일여 사상의 구조

서구의 이원론(Mind-Body Dualism)적 지식 개념과 달리, 동아시아 전통 사상은 심신일여의 총체적인 인식론을 바탕으로 둔다. 심신일여는 정신과 육체가 분리 불가능하며 단일한 실체로서 유기적인 관계를 맺고 있다는 것을 의미하며, 이는 한국 전통춤의 움직임 원리와 철학을 이해하는 가장 근간이 되는 전제이다. 동아시아의 주요 사상과 철학은 대부분 유사한 관점을 바탕으로 하고 있음에도 불구하고 본 연구가 ‘심신일여’를 핵심 전제로 삼는 이유는, 이 개념이 무용 수행의 내면적 과정과 가장 직접적으로 연결되기 때문이다. 심신일여는 물아일체와 같은 우주적 조화를 논하기에 앞서, 주체의 내부에서 마음

과 몸을 하나로 통합하려는 의지적 수행에 초점을 맞춘다. 이는 춤의 내적 수행과 외적 발현을 통합적으로 설명하는 근간이 된다.

우선 유교의 수양론은 인간의 도덕적인 삶을 위한 자기 각성과 성장의 과정을 중시한다.²⁾ 유교는 이처럼 내면과 외면에 담기는 바름의 조화를 통해 심신을 통일하며 궁극적으로 천인합일(天人合一)의 경지, 즉 인간의 선한 본성을 완전히 회복하여 우주 만물의 원리와 인간 삶의 원리를 일치시키는 최고의 도덕적 완성을 지향한다.

또한 도교의 양생론(養生論)과 불교의 선(禪) 수행은 호흡과 기의 조절을 핵심 실천법으로 삼는다는 공통점을 갖는다. 도교는 이를 통해 몸의 조화를 이루어 장생(長生)을 목표로 하고, 불교는 이를 깨달음과 심신 통일의 도구로 삼아 본래의 참된 자아를 회복하는 것을 목표로 한다. 도교에서 호흡을 고르고 깊게 조절하는 관점은 한국 전통춤에서 호흡이 ‘기’를 조절하고 생명력을 활성화하는 수행이라는 철학적 근거를 제공하며, 불교의 선수행에서 나타나는 고요함은 정중동에서 움직임 이전의 ‘정’에 존재론적 깊이를 부여한다.

이러한 동아시아의 사상은 몸을 존재론적 완성을 이루는 주체이자 능동적 수행의 장(場)으로 규정한다. 따라서 한국 전통춤에서 호흡, 정중동은 단순한 미학적 표현을 넘어선 심신일여를 구현하는 철학적 체득 과정임을 뒷받침하는 근본적인 사상적 배경이 된다.

2. 전통 의학 『동의보감』을 통해 본 몸의 총체적 인식

동아시아의 심신일여 사상은 조선시대의 전통 의학서인 『동의보감』에서 ‘정기신’ 체계로 구체화된다. 『동의보감』은 몸의 건강과 생명 활동을 정기신이라는 세 가지 요소의 조화와 순환으로 설명(정창현, 백유상, 위보영, 장우창, 2017, p. 143)하며, 이 세 요소는 서양 의학처럼 분리된 개념으로 설명되지 않고 상호 간 유기적으로 작용한다. 궁극적으로는 심신일여의 개념을 실현하는 기능적 역할을 한다(신동원, 김남일, 여인석, 1999, pp. 69-76; 정창현, 백유상, 위보영, 장우창, 2017). 이를 정리한 표는 다음과 같다.

〈표 1〉 정(精), 기(氣), 신(神) 체계

요소	성격	기능 및 역할
정(精)	생명의 근원 물질	육체를 구성하고 생명 활동을 유지하는 물질적 기초
기(氣)	생명 활동의 에너지	정(精)과 신(神)을 연결하고 심신을 매개하는 핵심적인 동력
신(神)	정신 활동 및 생명력의 주재자	정신적 활동과 의식의 주체이며 생명력의 외적 표현

‘정’은 육체를 구성하고 생명 활동을 유지하는 물질적 근원이라고 할 수 있으며, ‘신’은 정신 활동과 의식의 주체인 전인적 주재자 즉 자신 그 자체(spirit)이다. 이러한 물질과 정신 사이를 연결하며 심신일여를 가능하게 하는 매개체이자 가장 중요한 운용 요소로서 ‘기’를 설명할 수 있다. ‘기’는 생명 활동의 동

2) 한국학중앙연구원 (2025). “수양론(修養論)”. 한국민족문화대백과사전. <<https://encykorea.aks.ac.kr/Article/E0031545>, 2025. 11. 29>.

력 에너지로서 정과 신을 끊임없이 연결하고 순환시킨다.

『동의보감』은 양생, 즉 몸의 건강을 다스려 생명을 기르는 수행철학적인 행위를 통해 세 요소를 조절하는 것을 강조한다. 구체적으로는 ‘정’을 아껴 생명 에너지를 보존하고, ‘기’를 적합하게 운용하여 순환시키며, ‘신’을 편안하게 다스려 정신을 안정시키는 것을 의미하고 있다. 특히 ‘기’의 조절은 앞서 논의된 도교와 불교의 수행법과 같이 호흡 단련 및 수행을 통해 의식적으로 단련될 수 있으며, 즉 호흡 수행을 통해 기의 순환이 원활해지면 물질적 기초인 ‘정’이 충만해지고 정신의 주재자인 ‘신’이 안정되어 최고의 심신일여 경지에 이르게 된다는 것을 의미한다.

이러한 정기신 체계의 핵심 원리에 비추어 볼 때, 한국 전통춤의 호흡 실천은 ‘기’를 매개로 ‘정’과 ‘신’을 통합하는 의도적인 수행이라고 할 수 있다(신동원, 김남일, 여인석, 1999, pp. 69-76). 보편적으로 무용수는 호흡을 통해 기를 운용하여 신체의 내적 밀도와 정신적 집중도를 동시에 높이며, 이러한 통합된 생명력과 의식의 상태를 춤으로 발현한다. 이 몸짓의 형상화를 위한 호흡의 변화는 영성과 사상을 나타내는 중요한 요소이다. 이는 종종 춤을 출 때 나타나는 신명(神明)을 외형적으로 표출하는 법칙이 되기도 한다(신상미, 2007, pp. 37-38). 이는 무용수의 ‘몸-지식’이 동아시아 전통 의학의 생명 원리에 기반한 수행철학적 근거를 지닌다는 것으로 이해할 수 있다.

III. 한국춤의 철학적 원리 탐구

본 장은 앞 장에서 정립된 ‘몸-지식’ 개념과 동아시아의 심신일여 사상을 바탕으로, 한국 전통춤의 핵심 미학 개념인 호흡과 정중동을 수행철학적 관점에서 심층 탐구한다. 우선 본 연구에서 호흡의 개념은 폐활량 조절이라는 생리적 차원을 넘어 ‘기’를 운용하여 심신일여를 도모하는 내적 동력원이자 수행적 실천으로 바라보는 것을 전제하고자 한다. 또한 정중동의 개념을 중용사상과 연결하여 절제된 움직임 속에 담긴 도덕적 미학과 존재론적 깊이를 해석한다. 이는 한국 전통춤의 움직임이 수행을 통해 완성된 인격과 지혜의 발현임을 입증하기 위함이다.

마지막으로 한국 전통춤의 인식론적 지위를 공고히 하기 위해 서구의 무용 이론과 대비 분석을 진행한다. 동아시아의 논의만을 다루던 중 서구의 이원론을 언급하는 것은 개념의 정체성을 확립하기 위한 필수적 과정이라고 생각한다.

즉 호흡과 정중동 분석을 통해 얻어진 수행철학적 인식이 서구 이원론적 관점과 정반대된다는 점을 통해 한국 전통춤이 지닌 독자적 의미를 논증하고자 한다. 궁극적으로 한국 전통춤은 신체적 기교와 정신적 성숙이 분리되지 않고 하나로 통합되는 일원론적 수행 예술로서, ‘몸-지식’이 생성되는 구조를 명확히 제시하는 데 본 장의 학술적 의의가 있다.

1. 수행적 실천으로서의 호흡

한국 전통춤에서 무용수의 호흡은 때로 움직임의 물리적인 필요에 의해서 시작되지만, 깊이와 지속성으로 인해 필연적으로 ‘기’의 조절과 기운생동이라는 수행적 결과로 연결된다. 특히 내면적 멋을 표현

한 춤이라는 점에서 한국춤은, 시각적으로 보이지 않는 기의 교류나 충돌 등을 통해 핵심적인 표현원리를 이해할 수 있다(오덕자, 홍예주, 2010, pp. 56-57).

동아시아 전통 의학에서는 기를 ‘정’과 ‘신’을 매개하는 핵심 동력으로 보았으며, 호흡은 이러한 기를 조절하는 가장 직접적인 통로라고 할 수 있다(신동원, 김남일, 여인석, 1999, pp. 69-76). 『동의보감』에서 강조하는 양생의 핵심적인 실천 방법론은 조식(調息)³⁾, 즉 호흡을 고르게 하는 훈련을 통해 기를 단련하여 심신일여를 이루는 것이다. 따라서 전통춤의 호흡은 외형적인 동작을 위한 기술에 앞서 내부의 에너지(氣)를 생성하고 순환시키는 근본 원리가 된다.

호흡은 정기신의 세 요소를 통합하고 조율하는 실질적인 행위라고 할 수 있다. 한국 전통춤에서 강조되는 깊고 느린 호흡은, 호흡을 하는 의도를 떠나 몸의 내부를 거쳐 전신으로 순환된다. 또한 호흡을 고르게 하여 ‘기’의 낭비를 막음으로써 생명의 근원 물질인 ‘정’을 축적한다. 이는 무용수의 춤 수행에 빗대어 볼 때, 고도의 기량과 활력을 장기간 유지하는 신체의 내적 밀도와 지구력의 근원이 된다. 또한 느리고 깊은 호흡은 마음의 동요를 가라앉히고 잡념을 제거하여 정신적 집중된 상태를 유도하며, 안정된 상태에서 ‘신’은 몸과 마음을 온전히 통솔하여 심신일여의 경지를 이룬다(유아사야스오 저, 1970, 손병규 역, 1992, pp. 66-72).

이처럼 호흡은 무용수의 ‘기’ 운용을 신체 전반에 걸쳐 구체적인 움직임의 질감과 리듬으로 발현시킨다. 이는 특히 한국춤의 굴신(屈伸) 움직임에서 두드러지게 나타난다. 한국 전통춤 춤사위 특성 중 음양원리를 뚜렷하게 담고있는 대삼소삼(大衫小衫)은 장단에서 말하는 강박과 약박의 형태와 동일하게 나타난다(백경우, 2011, pp. 184-192). 이러한 특성은 생리적 호흡의 주기를 확장하여 ‘기’의 응축과 발산이라는 역동적인 이치를 담아낸다. 호흡을 통해 조율된 기는 굴신을 통해 절제와 이완의 순환을 만들어 내며 춤의 생명력을 불어넣는다(한영숙, 1989, p. 131).

한국춤은 호흡을 통해 연결되는 춤사위와 발디딤의 미학을 중요하게 여기고 있다. 이러한 가운데 호흡에 의한 기의 흐름은 춤에서 상반상성(相反相成)의 역동적인 구조를 낳는다. 이는 ‘가면서 오고, 오면서 가는’ 움직임이나 ‘커지면서 응축되고 응축되면서 커지는’ 등의 에너지 형태로 나타난다. 이는 깊은 호흡을 통해 기운이 단전으로 하강하여 신체의 중심을 견고하게 잡는 내부의 기운과, 팔이나 시선이 상승하는 몸의 표면적인 움직임이 서로 상충하는 힘을 만들어냄으로써 춤에 깊고 묵직한 질감과 역동적인 긴장감을 부여한다. 이러한 구조는 상반된 물성으로 인식되는 음과 양의 기운이 변화하여 동질적 속성을 공유하고 있음을 의미한다(배진일, 2019, p. 73; 이용희, 2016).

결론적으로 한국 전통춤의 호흡은 정기신을 통합하여 심신일여의 상태를 이끌어내는 내적 동력이다. 무용수는 호흡을 통해 몸속에 축적된 기와 같은 잠재적 에너지를 형성한다. 이 축적된 기는 움직임의 시작과 멈춤, 강약 조절에 순간적으로 투입되는 힘의 원천이자, 춤사위에 깊이와 농밀함을 부여하는 질감의 근원이 된다. 따라서 호흡은 한국 전통춤의 ‘몸-지식’을 외형적인 동작 표현에 머무르지 않고 내부의 수행적 성숙(神)을 신체의 언어(精)로 체화시키는 근본적인 과정이라고 할 수 있다.

3) 네이버 지식백과 원불교대사전 (2025). “조식”, 네이버. <<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=2113894&>, 2025. 12. 09>.

2. 절제된 움직임과 중용의 미학

‘정중동’의 원리는 한국 전통춤의 미학적 특징을 대표하는 핵심 개념이라는 점에서 이와 관련된 개념적, 표현적, 철학적 연구는 매우 다양하게 이루어져 왔다. 정중동의 이해에 있어서는 노장사상의 무위자연에서 비롯된 자연스러운 ‘기’의 흐름과 유연성의 영향이 크다. 그러나 본 연구에서는 ‘수행철학적 몸-지식의 외적 표출 원리’라는 관점에서 정중동의 개념을 해석하고 유교의 중용사상을 핵심적인 분석 틀로 적용함으로써 차별성을 지닌다.

정중동은 단순히 멈춰 있는 듯하면서도 움직임이 있고, 움직이는 중에도 고요함이 배어있다는 역동적인 대비를 나타낸다. 또한 무용수의 몸과 마음이 하나가 된 상태, 즉 심신일여와 같은 상태에서 내적 균형을 밖으로 보여주는 방식으로도 해석할 수 있다. 즉 무용수의 내면이 성숙한 상태를 표면적인 형식으로 외화(外化)하는 방식인 것이다(이은봉, 1985, p. 240).

이러한 정중동은 호흡을 통해 응축된 에너지가 절제된 틀 안에서 발산되는 구조를 지닌다. 유교의 중용사상을 분석 틀로 삼는 본 연구에서 이는 한국 전통춤의 움직임이 무용수의 내면적인 가치와 깨달음을 담아내는 수행의 결과라고 할 수 있다. 또한 움직임 자체가 내면적 의미를 반영하는 수행철학적 표출임을 입증하는 핵심 논거가 된다.

정중동에서 정(靜)의 상태는 움직임을 위한 에너지의 응축이자 내면을 다스리는 수양적 자세를 의미한다. 중용사상의 핵심인 ‘중(中)’은 희로애락(喜怒哀樂)과 같은 감정들이 밖으로 발현되지 않은 고르고 평온한 마음의 상태를 의미한다(유교문화연구소, 2007, p. 118). 이러한 유교 철학의 ‘중’에 대한 해석은 무용에서 ‘정’의 개념과 상통한다. 이처럼 ‘정’은 감정이나 의도가 외부로 표출되기 직전의 상태이자 모든 내적 요소가 고르게 안정되어 있는 최고의 상태를 반영한다. 특히 유교적 수양론의 핵심인 ‘경’은 마음을 집중하고 몸가짐을 단정히 하는 것을 의미(설흔, 2009, p. 186)하는데, 무용수는 ‘정’을 통해 ‘경’의 자세로 호흡을 깊이 하고 정신을 안정시켜, 기를 단전에 모으는 내적 성찰의 공간을 창출한다(신상미, 2007, pp. 37-38). 이러한 멈춤은 춤의 형식에 존재론적 깊이와 내적 밀도를 부여한다. 이와 상대되는 개념으로 ‘동’의 상태는 ‘정’ 속에서 응축된 에너지가 절제된 움직임으로 외화되는 과정이다(신정근, 2012, pp. 295-297).

또한 『중용』에서는 감정이 발현된 후에도 지나치거나 모자람이 없는 상태를 화(和)라고 정의하고 있다(유교문화연구소, 2007, pp. 123-124). 한국춤에서의 ‘동’은 기술이나 감정의 과도한 표출을 지양하고 윤리적인 균형을 지향한다. 본 연구는 이러한 균형을 ‘중용의 실천’으로 해석한다. 보편적으로 무용수는 호흡을 이용해 움직임의 시작과 끝을 조절하며, 가장 극적인 순간에도 힘을 완전히 쏟아내지 않고 남겨두는 미학을 추구한다. 이러한 중용적 절제는 무용수의 내면 깊은 곳에서 체화된 도덕적 수양을 반영하는 것이라고 할 수 있다. 특히 움직임이 정지 상태로 돌아가는 과정에서 힘을 완전히 소진하지 않고 다음 움직임에 대한 잠재적인 가능성을 내포하는 것은 ‘정’의 내적 성숙이 ‘동’이라는 외적 표현을 통해 인격적 완성으로 나아가는 수행철학적 구조를 형성함을 시사한다.

이처럼 정중동은 호흡을 통해 내적 동력을 얻은 ‘몸-지식’이 외부로 표출되는 최종적인 형식이라고 정리할 수 있다. 즉 ‘정’은 ‘경’을 통한 응축된 기운을 통해 춤의 존재론적 무게를 형성하고, ‘동’은 중용의 원리에 따른 절제된 표현을 통해 윤리적 미감을 완성한다. 이러한 정중동의 구조는 한국 전통춤이 의

형적인 기술이나 테크닉을 선보이는 데서 나아가 수행을 통해 체화된 인격(道)을 보여주는 수행철학적 언어임을 입증한다.

3. 서구 무용 이론과의 인식론적 차별성

한국 전통춤의 ‘몸-지식’은 서구 무용 이론의 근간인 심신 이원론과 근본적인 인식론적 차별성을 지닌다. 서구 무용, 특히 고전 발레는 데카르트 철학의 영향을 받아 정신과 신체를 분리된 실체로 간주하는 경향이 짙다. 여기에서 신체는 훈련을 통해 정신의 의지를 구현하기 위한 도구이며, 기술의 완성 또한 신체를 정신이 완벽하게 통제하는 통제력을 의미한다.

가. 메를로-퐁티의 현상학과 일원론적 실천

본 연구가 정립한 한국 전통춤의 ‘몸-지식’은 메를로-퐁티(Maurice Merleau-Ponty)가 비판했던 서구의 심신 이원론에 대한 존재론적 대안을 제시한다. 메를로-퐁티는 신체를 정신의 도구이자 객체로 보는 데카르트적 관점을 거부(이남인, 2013, p. 178)하고, 의미를 구성하는 주체이자 세계와의 근본적인 존재론적 연결고리로 파악하는 ‘살아있는 몸(Le Corps Propre)’ 개념을 제시했다. 이러한 몸의 주체성 인식은 한국 전통춤의 심신 일원론적 세계관과 깊이 일치한다. 동아시아 전통에서 정기신이 하나의 유기체인 것처럼, 퐁티에게 몸은 분리된 실체가 아닌 세계에 개방된 경험 그 자체이다. 따라서 무용수의 호흡 수행은 정과 신을 통합하는 ‘기’의 조율 과정이며 이 과정에서 획득된 내적 조화가 춤의 근원적 동력이 된다.

메를로-퐁티의 몸 도식(Body Schema) 개념은 무용수의 수행적 학습 기제를 설명하는 데 중요한 이론적 토대를 제공한다. 몸 도식이란 이성적이고 의식적인 판단이 선행되기 이전, 주체의 신체가 공간 및 주변 사물들과의 관계 속에서 무의식적으로 구성하는 총체적인 실천적 지도(practical map)라고 할 수 있으며, 이는 반복적이고 지속적인 신체 경험을 통해 비로소 온전히 체화된다.

또한 퐁티는 특히 지각 경험의 구조를 논하며 감각의 다층적 구성을 강조한다(Merleau-Ponty, 1945, p. 255). 특정한 주체에 의해 인지되는 청각적 요소들은 서로 유기적으로 결합하여 하나의 통일된 ‘청각의 세계’를 구성하며, 마찬가지로 모든 시각적 요소들은 ‘시각의 세계’를, 모든 촉각적 요소들은 ‘촉각의 세계’를 각각 구축한다. 이러한 개별 감각들은 독립적으로 존재하지 않고 그것들을 포괄하는 거시적 맥락 속에서 비로소 그 존재론적 의미를 얻게 된다. 즉 우리의 감각 경험은 파편적이지 않고 통일된 하나의 ‘장(場)’을 이룬다. 이러한 현상학적 맥락에서 퐁티는 “각각의 감각은 커다란 세계 안에서 하나의 작은 세계를 구축한다”(Merleau-Ponty, 1945, p. 256)고 언급하며, 신체와 환경 간의 복합적인 지각적 상호작용을 설명한다.

무용수가 오랜 수련을 통해 호흡을 몸의 중심(center)으로 설정하고 모든 동작을 이러한 몸의 중심에서 출발하게 만드는 것은, 내면의 ‘기’를 기반으로 몸 도식을 재구성하여 기술(技)을 도(道)의 영역으로 승화시키는 과정의 반복에서 비롯되는 결과물이라고 할 수 있다. 이렇게 체화로 인해 움직임은 의식적인 통제를 넘어 자연스러우면서도 절제된 형식으로 그리고 아름답게 발현된다.

이러한 일원론적 실천은 서구 무용의 미학과 근본적으로 대립한다. 서구 무용이 중력을 극복하고 몸을 수직으로 상승(elevation)시키려는 지향이 정신에 의한 신체 통제를 상징한다면, 한국 전통춤은 중력을 수용하고 몸을 이완(grounding)시키며 땅과의 연결성을 중시한다. 이는 퐁티가 말하는 몸의

존재론적 개방성과 일치하며, 몸이 세계와 끊임없이 교감하는 존재 그 자체임을 춤으로 증명하는 것(Merleau-Ponty, 1945, p. 256)이다. 따라서 한국 전통춤의 이완된 움직임은 동작의 특성으로 설명되는 것을 넘어 심신의 조화와 세계와의 융합을 추구하는 일원론적 세계관의 미학적 구현으로 연결된다.

나. 플라니의 암묵지와 수행철학적 내용미

한국 전통춤의 가치는 마이클 플라니가 제시한 암묵지 개념을 통해 지식론적으로 정당화할 수 있다. 플라니는 언어화될 수 없는 지식의 존재를 강조(Polanyi, 1962, pp. 94-94.)하였는데, 이러한 관점은 한국 전통춤의 비언어적 의미와 깊이를 분석하는 데 중요한 기준점이 된다.

본 연구에서 ‘몸-지식’은 한국 전통춤의 수행철학적 세계관 전체를 포괄하는 상위 개념으로, 암묵지는 이러한 ‘몸-지식’의 핵심적인 지식 형태를 현대 지식론적으로 설명하기 위해 차용된 분석 도구이다. 마이클 플라니의 암묵지 철학은 미술의 실천적 지식, 특히 예술계가 암묵지 개념을 현실 세계의 일부로 인식하는 방식을 다루는 논의의 기반이 된다.⁴⁾ 즉 한국 전통춤의 ‘몸-지식’은 그 근원적인 속성상 플라니가 말하는 암묵지의 대표적인 예가 된다고 할 수 있다. 서구의 무용이 동작의 순서나 테크닉을 언어화할 수 있는 지식을 형식지로 간주하고 그 재현에 중점을 두고 있다면, 한국 전통춤의 본질은 형식지의 틀로는 설명될 수 없다. 한국 전통춤의 핵심 미감인 ‘한’, ‘신명’, ‘풍류’, ‘멋과 흥’ 등은 내면적인 역동성에 의미를 두고 있다는 점에서 형식지로의 코딩이 불가능하다.

암묵적 알기는 부분(particulars)에 집중하여 전체(whole)를 통찰하는 플라니의 통합적 지식 획득 과정이다. 무용수에게 호흡 수행은 부분(정기신)에 대한 끊임없는 집중이라고 할 수 있고, 이를 통해 획득되는 인격적 완성(道)은 곧 전체를 깨닫는 것을 의미한다. 정중동에서 발현되는 춤사위의 깊이는 동작이나 박자와 같은 형식지만으로는 미완의 형태로만 전수될 수 있다. 이는 무용수가 오랜 호흡 수행과 윤리적 수양을 통해 몸 깊숙이 내재시킨 정기신의 조화, 즉 중용의 원리에 따른 절제된 미감이 암묵지의 영역에 속하기 때문이라고 할 수 있다.

결론적으로 춤의 가치를 기술적인 숙련도가 아닌 내면의 인격적 완성도에서 찾는 이러한 수행철학적 관점은, 암묵지 개념을 통해 학술적으로 입증 가능한 지식의 형태로 정당화된다. 즉 무용수가 수행을 통해 감정을 과잉하지 않고 조율하여 춤으로 보여주는 미학은, 한국 전통춤이 일반적인 문화적 특성이나 예술적 기교를 넘어 현대 지식론적으로도 유효한 몸의 철학임을 입증하는 근거가 된다.

IV. 전통춤의 수행철학적 인식론 모델

1. 무용 실천과 ‘몸-지식’ 체득 과정

한국 전통춤의 ‘몸-지식’ 체득 과정은 일반적인 기술 및 테크닉 습득을 넘어, 동아시아의 심신 일원론을 바탕으로 내적 수양과 외적 표현이 순환적으로 통합되는 수행철학적 실천의 단계로 구조화된다. 이

4) 이에 관한 논의 및 미셸 플라니와의 인터뷰는 Laughlin, K. (2019). *Tacit Knowledge Feminism*. In A. J. Lehmann (Ed.), *Tacit Knowledge Feminism: California Institute of the Arts 1970-1977* (pp. 128-129). Spector Books를 참조하였음.

는 무용수를 외형적인 기술자(技)가 아닌 인격적 도인(道)의 경지로 이끌기 위한 체계적인 과정이라고 할 수 있다.

일반적으로 수행은 유교 사상에 기반한 입문과 정좌(正坐) 단계에서 출발한다. 이 단계는 고요함(靜)을 통해 외향적인 정신 작용을 멈추고 의식을 단전에 집중시키는 내면화 과정이라고 할 수 있다. 이러한 내적 성찰을 통해 마음의 평온함(中)을 구축하는 것은 호흡 수행을 통해 ‘기’를 조율하는 다음 단계의 기초가 된다.

몸 안의 기를 돌리고 호흡을 조절하는 운기조식(運氣調息)의 단계에서는 호흡을 통해 정기신의 순환을 확장시키고 조율한다(허경무, 2000; 전영광, 1997). 또한 ‘기’는 신체와 정신 사이를 매개하며 이 둘을 일원론적으로 통합(심신일여)하는 핵심 동력으로 작용한다. 메를로-퐁티가 비판했던 데카르트적 도구적 신체(강미라, 2012, pp. 283-310)와 달리, 이 단계에서 몸은 ‘기’의 순환과 깨달음이 체화된 주체로 변성된다. 무용수는 이러한 과정을 통해 춤의 외형을 모방하는 대신 몸의 인식론적 구조 자체를 변화시키는 것을 목표로 한다.

이후 이어지는 정중동의 체화 단계는 유교의 중용 원리를 바탕으로 내적 에너지를 절제된 외적 형식으로 발현하는 실천 과정이라고 할 수 있다. 플라니의 암묵지 형태로 몸에 내재된 ‘도’의 원리가 이 단계에서 절제의 미학으로 드러난다. 결국 무용수는 경지(境地)의 현현 단계에 이르러 의식적인 통제를 넘어선 수행을 통해 형성된 습에 따라 자연스럽게 우러나오는 춤을 추게 되며, 춤이 곧 도(道)의 체현이 되는 무아(無我)의 경지에 도달한다.

2. 호흡 및 정중동을 통한 ‘몸-지식’의 형성 및 발현 메커니즘

‘몸-지식’의 형성은 정기신의 상호작용과 순환을 통해 이루어진다. 이 과정에서 호흡은 ‘기’를 조율하여 심신의 분리 상태를 해소하고 심신일여를 구축하는 존재론적 기술로 기능한다. ‘경’을 통한 정신의 집중은 조식을 촉진하며, 이로써 모인 ‘기’는 움직임의 잠재력을 높인다. 퐁티의 용어를 빌리면 이러한 과정은 신체의 의도(Intentionnalité du Corps)가 내면의 기(氣)의 흐름에 맞게 재구성되어, 몸이 이성적 명령 이전에 세계와 소통할 준비를 갖추는 ‘몸 도식(Body Schema)의 수행적 재구성’이라 할 수 있겠다.

이처럼 통합된 ‘몸-지식’은 가이드 라인, 즉 형식지 개념으로는 설명이 불가능한 플라니의 암묵지 형태로 몸 자체에 내재화된다. 중용의 원리와 움직임의 잔상을 남기는 타이밍, 혹은 움직임의 완급과 같은 섬세한 순간은 언어화할 수 없는 암묵적 알기이며, 무용수는 이처럼 암묵적 ‘도’를 연계됨으로써 비로소 내용에 깊이를 더한 춤을 출 수 있게 된다.

또한 내재화된 ‘몸-지식’은 정중동이라는 개념과 형식을 통해 발현된다. 이는 내적 수행의 완성도를 드러내는 하나의 방법론이라고 할 수 있다. ‘정’은 움직임이 멈춘 상태가 아닌, 응축된 ‘기’가 중(中)의 상태로 존재하며 움직임 잠재성을 극대화하는 순간이다. 이러한 순간에 나타나는 고요함은 존재론적 밀도를 형성하며 춤에 깊이를 부여한다. ‘동’은 내적 에너지가 중용(和)의 원리에 따라 절제된 움직임으로 표현되는 과정이다. 이와 같은 메커니즘은 ‘몸-지식’이 정중동이라는 형식을 빌려 무용수의 인격적 성숙(道)을 관객에게 전달하는 수행철학적 커뮤니케이션 모델로 기능할 수 있다는 가능성을 보여준다.

3. 무용수의 '경지(境地)'와 수행철학

한국 전통춤의 수행철학이 지향하는 최종 목표는, 예술적 성취를 넘어 전통 예술론의 핵심 가치인 '도(道)'와 '예(藝)'의 통합을 통한 인격의 완성에 있다고 할 수 있다. 즉 자아와 춤이 하나가 되어 몸의 의지가 아닌 우주적 기운(氣)에 의해 움직이는 경지에 이르러, 춤은 자연의 순환과 우주적 질서를 반영하는 행위가 되는 것을 의미한다. 곧 춤추는 행위 자체가 세계를 이해하고 도를 실천하는 행위로 존재론적으로 확장되는 것이다. 이는 메를로-퐁티가 말한 '세계-속-존재(Être-au-monde)'의 가장 심오한 형태라고 할 수 있으며 주체와 세계가 분리되지 않는 일원론적 이상향의 구현으로 설명된다.

이러한 수행철학적 목표는, 한국 전통 예술론의 도와 예의 불이(不二) 사상을 무용 영역에서 완벽하게 구현시키는 토대가 된다. '예'는 인간의 본성과 우주적 질서(中庸)를 체득하는 과정(道)을 외적으로 드러내는 도구이다. 따라서 한국 전통춤의 가치 평가는 외형적인 기술적 완성도(技)를 넘어 무용수가 얼마나 도덕적으로 수양(道)되었는지, 그 내적 인격이 춤에 얼마나 깊이 스며들었는지에 따라 결정된다. 정중동의 중용적 절제는 곧 무용수의 인격적 성숙도를 가늠하는 윤리적 척도가 되며, 이는 한국 전통춤이 인격 수양의 과정으로서 독자적인 존재론적 지위를 지닌다.

V. 결론

본 연구는 한국 전통춤을 동아시아의 심신 일원론적 세계관에 기반한 '수행철학적 몸-지식'으로 재정의하고, 그 인식론적 구조를 현대 철학과 지식론의 관점에서 규명하는 데 중점을 두었다. 메를로-퐁티의 현상학과 플라니의 암묵지 이론을 분석 도구로 활용하여, 한국 전통춤의 핵심 개념인 호흡과 정중동이 도(道)를 체현하는 윤리적 형식임을 입증하였다. 본 연구자는 한국 전통춤이 기술적 완벽성(技)을 넘어선 인격적 완성(道)을 지향하는 수행철학적 의미를 내포하고 있다는 점을 발견할 수 있었다. 이는 다음 세 가지 구체적인 연구 결과를 통해 확인되었다.

첫째, '몸-지식'의 존재론적 기초 확립: 호흡과 심신 일여

본 연구를 통해 연구자는 호흡이 생리적 기능을 넘어 정기신의 순환을 촉진하여 심신 일원론을 구현하는 존재론적 기술이라는 것을 확인하였다. 호흡을 고르게 하는 조식(調息) 수행은 무용수의 몸을 정신의 도구(객체)로 보는 데카르트적 이원론을 해체하고, 메를로-퐁티가 주장한 '살아있는 몸'과 같이 의미를 구성하는 주체로 변화시킨다. 이 과정을 통해 몸에 내재된 '기'의 흐름은 모든 움직임의 근원적인 동력이자 '몸-지식'의 핵심적인 인식론적 기초가 된다.

둘째, 윤리적 형식으로서의 정중동: 중용의 체화

한국 전통춤의 미학적 정수인 '정중동'은 유교의 중용사상을 통해 윤리적 형식으로 규명되었다. 정의 단계는 경(敬)을 통한 내면의 응축과 중(中)의 상태를 형성하며, 동(動)의 발현은 응축된 기(氣)가 과잉이나 부족함 없이 조화(和)를 이루는 절제된 움직임으로 외화되는 과정이다. 이는 춤의 가치가 기술적 기교(技)보다 윤리적 성숙도(道)에 있음을 보여주는 결정적인 증거라고 할 수 있다. 즉 정중동은 무용수가 내면의 인격을 외적으로 투영하는 수행철학적 개념으로 기능한다.

셋째, 암묵지와 내용미

플라니의 암묵지 이론을 적용하여 한국춤에 나타나는 ‘한’, ‘신명’, ‘풍류’, ‘멋과 흥’ 등의 내면적인 역동성과 미감은 형식지로는 전수가 불가능한, 즉 암묵적 지식임을 증명할 수 있었다. 이러한 암묵지 개념은 무용수의 오랜 수행을 통해 몸에 내재화되며, 이로써 춤의 내용미가 형식적 기술보다 우위에 있는 지식의 형태임을 학술적으로 정당화하는 근거를 마련하였다.

상기 내용을 종합하여, 본 연구자는 한국 전통춤의 ‘몸-지식’을 서구의 심신 이원론적 패러다임에 대한 실천적이고 존재론적인 대안으로 제시하고자 한다. 메를로-퐁티의 현상학적 관점을 동아시아의 기사상과 연결하여, 몸의 주체성이 서구적 이성에 의해서가 아닌 내적 수행을 통해 확보된다는 새로운 몸의 인식론을 정립하였다. 이는 무용 예술 연구를 미학의 영역에서 존재론 및 인식론의 영역으로 확장시키는 데 기여할 것이다.

또한 동서양 학문 간의 융합과 학술적 가교 역할로서 의의를 지닌다. 본 연구는 호흡, 정중동, 중용 등 한국의 고유한 전통 개념을 현대 철학과 보편적인 언어로 풀이하고 그 가치를 입증하는 분석적 방법론을 효과적으로 제시하였다. 이는 한국의 무용예술이 지니는 특수성이 전 세계의 무용학계에서 논의될 수 있는 학술적 가교를 놓았다는 점에서 큰 의미가 있다. 특히 체화된 지식의 연구 분야에서 동양의 수행적 실천을 실증적인 모델로 활용할 수 있다는 점에서 해당 분야의 지평을 확장하는 데 기여한다.

마지막으로 전통 예술의 윤리적 가치 재조명하였다는 점에서 연구의 가치가 있다. 본 연구는 정중동을 통한 윤리적 형식의 체현을 강조함으로써, 한국 전통춤의 가치 평가 기준을 ‘결과로서의 기교’에서 ‘과정으로서의 인격’으로 전환할 수 있는 인식론적 토대를 마련했다. 무용수의 도(道)와 예(藝)의 불이(不二) 사상의 실현은 예술의 사회적 역할이 오락이나 미적 만족을 넘어 인간의 도덕적 성숙에 있음을 재확인시킨다. 이는 현대 사회에서 결여되기 쉬운 절제와 중용의 원리를 전통 예술을 통해 복원할 수 있는 방안을 제시한다는 점에서 교육적 함의 또한 지닌다.

본 연구가 구축한 수행철학적 인식론 모델의 가치를 극대화하고 학문적 지평을 넓히기 위해 다음과 같은 후속 연구를 제안한다. 본 연구의 이론적 모델, 특히 호흡 수행을 통한 정기신 통합 및 암묵지 발현 과정을 신경과학(neuroscience) 및 생체 역학(biomechanics)과의 다학제적 접근을 통해 실증적으로 검증할 필요가 있다. 뇌파(EEG) 분석을 통한 정(靜)의 상태 측정, 동작 분석(motion capture)을 통한 정중동의 중용적 움직임 패턴 계량화, 그리고 숙련자와 초심자의 ‘암묵적 알기’에 대한 심층 비교 분석은 수행철학적 개념을 객관적인 데이터로 입증하는 데 필수적이라고 할 수 있다.

또한 교육학적 전환 및 실용적 프로그램 개발로의 발전이 필요하다. 본 연구의 결과는 한국 전통춤 교육의 방향성을 ‘기능 학습 중심’에서 ‘인격 함양 및 도덕적 수양 중심’으로 전환해야 함을 시사한다. 후속 연구는 이러한 수행철학적 모델을 기반으로 청소년 및 성인을 위한 교육 프로그램을 개발하고, 그 효과를 심리적 안정, 정서적 절제, 윤리적 성숙의 측면에서 평가할 필요가 있다. 이는 한국 전통춤이 현대 사회의 인성 교육 및 심리 치유 분야에서 실질적인 역할을 수행할 수 있는 실용적 방안을 제시할 것이다.

■ 참고문헌

- 박재희 (2016). *고전의 대문: 사서(四書) 편*. 김영사.
- 설흔 (2009). *퇴계에게 공부법을 배우다*. 예담.
- 신동원, 김남일, 여인석 (1999). *한 권으로 읽는 동의보감*. 들녘.
- 신상미 (2007). *몸짓과 문화: 춤 이야기*. 대한미디어.
- 신정근 (2012). *철학사의 전환*. 글항아리.
- 유교문화연구소 (2007). *유교경전번역총서: 대학중용*. 성균관대학교출판부.
- 유아사야스오 (1992). *氣와 인간과학: 中日심포지움강연집*. (손병규 역). 여강. (원저출판 1970).
- 이남인 (2013). *후설과 메를로-퐁티 지각의 현상학*. 한길사.
- 이은봉 (1985). *한국종교의 이해. 음양사상의 해학적인 설명*. (장병길교수 은퇴 기념 논총 간행위원회 편). 집문당.
- 자사 (2022). *동양 고전 원문 읽기 시리즈3: 중용* (윤지산 역). 지식여행. (원저출판 n.d.)
- 전영광 (1997). *호흡수련과 氣의 세계*. 정신세계사.
- 정병호 (1999). *韓國의 傳統춤*. 집문당.
- 한영숙 (1989). *靑史 한영숙 고회기념집: 춤을 지키는 마음*. 한국무용아카데미.
- 허경무 (2000). *국선도 강해*. 밝문화연구소.
- Adshad, J. (1988). *Theory and Practice*. Dance Books.
- Laughlin, K. (2019). *Tacit Knowledge Feminism*. In A. J. Lehmann (Ed.), *Tacit Knowledge Feminism: California Institute of the Arts 1970-1977* (pp. 128-129). Spector Books.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Librairie Gallimard.
- Polanyi, M. (1962). *Personal Knowledge: Towards a Post-Critical Philosophy* (Corr. ed.). Routledge & Kegan Paul. <<https://martin.kcv.s.ca/phil334/papers/polanyi-m-personal-knowledge-towards-a-post-critical-philosophy.pdf>, 2025. 12. 08>.
- 강미라 (2012). 사르트르의 현상적 신체에 대한 메를로-퐁티의 비판. *대동철학*, 61, 283-310.
- 배진일 (2019). 팔괘의 상·성(象·性)을 적용한 춤사위 개발 연구. *무용예술학연구*, 75(3), 73-93.
- 백경우 (2011). *이매방(李梅芳) 춤의 양식적 특성으로 본 역학(易學)적 분석: <승무> <살풀이춤> <입춤> <검무>를 중심으로*. 박사학위논문. 성균관대학교.
- 오덕자, 홍예주 (2010). 한국 춤의 미적가치. *한국무용기록학회*, 20, 51-63.
- 이용희 (2016). 박병천류 진도북춤 춤사위에 발현된 화(和)의 상성원리: 정서소(情緒素) 분석을 중심으로. *한국무용교육학회지*, 27(2), 95-113.
- 정창현, 백유상, 위보영, 장우창 (2017). 『東醫寶鑑』의 精氣神 養生法과 그 특징. *대한한의학원전학회지*, 30(1), 135-144.
- 네이버 지식백과 국가유산채널 (2025). “동의보감의 신형장부도”. *네이버*. <<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1834502&cid=42927&categoryId=42927>, 2025. 12. 09>.
- 네이버 지식백과 원불교대사전 (2025). “조식”. *네이버*. <<https://terms.naver.com/entry.naver?>

docId=2113894&, 2025. 12. 09>.

한국학중앙연구원 (2025). “수양론(修養論)”. **한국민족문화대백과사전**. <<https://encykorea.aks.ac.kr/Article/E0031545>, 2025. 11. 29>.

논문투고일 2025. 11. 15.

심사일 2025. 11. 17.

심사완료일 2025. 12. 03.

The Embodied Knowledge of Korean Traditional Dance

– An Epistemology of East Asian Performance Philosophy
through *hohup* and *jeongjungdong* –

Nam, SunHee

Lecturer, Chung-Ang University

The prevailing Western approach, influenced by Cartesian dualism, often categorizes dance through explicit and formalized notation (e.g., Labanotation). This perspective may overlook the intrinsic vitality of dance, which depends on the practitioner's tacit and embodied knowledge.

In contrast, Korean traditional dance is founded upon *Simsin-illyeo* (Mind-Body Unity), viewing the body as the primary subject for cognition and ethical realization. While core aesthetics such as *Hohup* (spiritual breathing) and *Jeongjungdong* (stillness within dynamic movement) are crucial, scholarship often lacks a robust philosophical framework for their interpretation.

This study addresses this gap by re-interpreting these concepts through classical texts and developing a theoretical Performative Epistemology Model that defines the acquisition and manifestation of the dancer's 'Body-Knowledge'.

Ultimately, this research establishes Korean traditional dance as a monistic art form integrating inner character (*Do*) and outer expression (*Ye*), offering an epistemological alternative to Western reductionism and validating disciplinary practice as core knowledge.

Keywords: Embodied Knowledge(몸지식), Epistemology of Performance Philosophy(수행철학적 인식론), Hohup(호흡), Jeongjungdong(정중동), Mind-Body Unity(심신일여)