

제1부

무용/동작치료의 기본 개념





우리는 발을 땅에 내딛는 순간부터 춤을 춘다

Sharon Chaiklin

이 장에서는 원시사회부터 지금까지 무용/동작치료의 발달 과정을 설명하고 있다. 무용/동작치료는 무용의 예술성을 바탕으로 한 직업이며 인간의 핵심적 과정들을 포괄하는 심리학 이론에 의해 확장되었다.

삶의 시작을 의미하는 동작과 호흡은 언어 및 사고보다 앞서며 이러한 몸짓은 의사소통을 위한 인간의 욕구를 표현하는 수단으로서 즉각적으로 나타난다. 이러한 현상은 인류역사에 걸쳐 드러나고 있다. 해블록 엘리스(Havelock Ellis)는 “우리가 만약 춤에 무관심하다면 물리적 삶에 대한 최고의 표현뿐만 아니라 영적인 삶의 긍정적인 상징 또한 이해하지 못하는 것이다.”(Ellis, 1923, p. 36)라고 말하고 있다.

초기 부족사회에서 춤은 자연에 대한 여러 표현이거나 또는 자기에 대한 표현 및 세상 안에서 우주의 리듬을 이해하는 하나의 연결 고리로 여겨졌다. 비 또는 성공적인 사냥을 기원하는 춤이나 풍년에 대한 감사를 나타내는 춤은 춤이 신에게 영향을 미치는 방식으로 여겨짐을 보여주는 예이다. 춤은 각각의 문화 안에서 다른 형태를 갖게 되었다. 때때로 여러 동작 패턴은 사람들을 엑스터시 상태로 이끌어 강력한 기분을 느

끼게 하고 인내력과 힘을 통한 놀라운 기능을 행할 수 있게 했다(de Mille, 1963). 행위에 의한 리듬, 인간에게 이롭도록 자연을 형상화하는 데 이용된 리듬, 삶의 리듬은 모든 원시 시대 사람들 사이에서 협력적 공동체와 기본적 구조, 그리고 오늘날 민속사회를 형성하는 리듬이었다. 또한 춤은 자신이 한 부족의 일원임을 느끼게 할 수 있었고 출생, 사춘기, 결혼 그리고 죽음과 관련된 필수적인 의식을 행할 수 있는 구조를 제공했다.

문화적 · 종교적 영향

우리는 지리적 위치 및 삶의 방식과 관련해 진화한 고유한 동작들과 각각의 무용을 통해 다양한 문화 그룹을 파악할 수 있다. 이런 그룹들은 영국 메이플 무용, 아이티 부두 무용, 또는 하와이안 훌라춤과 같은 여러 형태를 띤다. 우리가 극동이라고 부르는 곳에서의 무용은 늘 사람들에게 종교적이고 영적인 삶의 일부였다. 무용가들은 특정한 동작, 이야기, 신화 그리고 그들 문화의 상징을 배우도록 훈련을 받았다. 사람들은 단지 오락적인 측면에서 춤을 구경만 하는 것이 아니라 깨달음을 얻고 종교적 경험을 하기 위해 찾아왔다. 서양에서도 예술은 삶에 필요한 부분이고 춤을 추는 동안 그 안에 마법의 힘이 있다는 비슷한 믿음을 지니고 있었다. 고대 그리스에서는 모든 형태의 예술은 신을 만족시키는 것이 목적이었다. 그리스인은 춤의 신을 테르프시코레(Terpsichore)라고 불렀고(de Mille, 1963), 이 이름은 오늘날에도 여전히 사용되고 있다. 중세 후반기에 무용은 소박한 민속 무용과 관객에게 즐거움을 주기 위해 훈련받은 무용가들이 추는 무용으로 나뉘었다. 춤은 더 이상 종교적 경험으로 간주되지 않았고 중세 무도병 이후 가톨릭교회에 의해 결국 금지되었다. 전염병이 유럽을 휩쓰는 동안 성 비투스 춤 또는 태런티즘(Highwater, 1978)이라는 무도병이 유행하며 사람들을 쉬지 않고 춤에 몰입하게 했다. 모든 사람이 서로를 쫓아 과잉 흥분에 휩싸였다. 그들은 자신에게 엄습해오고 있는 죽음에 대한 반응으로서 그룹행동을 하는 듯했다. 교회는 그런 영혼들이 악령에 홀렸다고 생각했다.

샤먼 또는 주술사 같이 치료를 목적으로 춤을 처음 사용한 사람들은 신체-마음-정신의 연관성을 이용한 것이 분명했다. 서양세계는 정신에서 신체를 분리함으로써 일부 능력을 상실했는데 이는 중세 시대에 - 기독교적 종교 신앙이 출현할 당시와 이후 17

세기 데카르트의 합리주의 철학에서 - 신체를 불결하거나 중요하지 않은 것으로 보는 경향에서 알 수 있다. 데카르트는 몸과 마음의 관계를 무시했고 신체와 마음을 명백한 독립체로 보았으며 정신을 진정한 자신이라고 보았다.

치료적 뿌리로서의 무용

무용/동작치료의 철학적 입장은 다르다. 무용의 신체적, 감정적, 정신적 요소 때문에 무용을 자연적 치료법으로 본다. 사람들은 춤출 때 공동체 의식을 나누는데, 이 때문에 그들은 공공장소로 나가서 음악에 맞춰 춤을 춘다.

예술에서의 창의성, 예를 들어 무용은 무언가 설명하기 어려운 것을 표현하기 위한 구조를 찾는 것이다. 무용/동작치료는 그룹 내에서 자신의 충동과 욕구를 표현할 수 있다는 인식과 함께 춤을 통해 각자 크고 작은 부분으로서 역할을 하며 공동체의 한 구성원으로 연결되어 있다는 것을 기본으로 한다. 거기에는 다른 사람과 함께 있을 때 공유되는 에너지와 힘이 있다. 이것은 우리의 개인적 한계나 염려를 넘어서게 해주며 함께 움직이는 기쁨 속에서 우리 자신의 가치를 확인할 뿐만 아니라 개인의 문제를 인식하게 된다.

20세기 초에, 이사도라 덩컨(Isadora Duncan) 같은 혁신자는 발레의 격식을 거부했고 다른 어떤 인물도 아닌 그녀 자신으로서 맨발로 춤을 췄다. 현대 무용이 정착되면서 사람들은 새로운 형태들을 자유롭게 창조했고 거리낌 없이 신체를 이용하게 되었다. 이러한 무용가들은 자신의 동작이 될 때까지 낯선 방식의 동작을 탐구했다.

독일의 마리 비그만(Mary Wigman)은 또 다른 영향력 있는 예술가였다. 즉흥적이고 의례적인 동작을 사용하고 악보보다는 리듬에 의존하는 그녀의 방식은 그녀와 함께 작업했던 많은 사람에게 지침이 되었다. 그녀의 제자와 추종자들은 현대 무용/동작치료의 주요 선구자이며 오늘날의 무용/동작치료에 영향을 미치고 있다. 이러한 다양한 학습 방법으로 인해 공연 예술가가 되기 위한 규율과 준비 과정이 사라지지 않았으며 무용의 예술적 의미를 창조했다.

마음-신체 개념은 변화를 거쳐 제자리로 돌아왔다. 인간의 모든 성분과 요소는 연관성 있는 체계이다. 인간의 기본적인 구성요소들은 유기적인 체계이다. 마음은 사실 신체의 일부이며 신체는 마음에 영향을 준다. 현재 많은 연구가 그러한 연관성을 연구

하는 신경생리학자 및 과학자들에 의해 이루어지고 있다. 우리는 신체에 대해서 말할 때 동작의 기능적 측면에서만 설명하지 않고 우리의 생각에 의해 우리의 마음과 감정이 어떻게 영향을 받는지, 그리고 어떻게 동작 자체가 그들 사이에서 변화를 불러일으키는지를 설명한다.

현재 과학적 연구는 무용/동작치료에 수년간 종사한 사람들에게 의해서 직관적 수준으로 알려진 바를 뒷받침한다. 무용과 치료를 연결하기 위해서는 무용가들이 예술을 깊이 있게 이해하는 것이 우선이다. 그런 후 자신들의 입장에서 춤의 개인적인 의미를 탐구한다. 어떤 예술의 창의적인 측면과 그 사람의 개인적인 측면을 분리하는 것은 불가능하기 때문이다. 이것이 작품 창작의 뿌리이다. 춤은 단지 성취해야 할 운동이 아니라 오히려 각자의 감정과 에너지의 상태이자 내부로부터 무언가를 표면화하려는 욕구로 무용을 창작할 때 다른 사람과 소통하기 위해 필요한 개념이며 현실적 또는 추상적인 것을 바탕으로 한다. 자신의 자아통합을 향한 탐색 과정에서, 이러한 이해는 그룹뿐만 아니라 개인을 위한 무용/동작치료로도 이어졌다.

선구자

수년간의 공연, 안무, 교육을 한 후 몇몇 무용가는 그들과 함께 공부하기 위해 온 다른 이들을 더 면밀히 관찰하기 시작했다. 이들 중 일부(주로 여성들)는 그 시대의 정신의 학치료 형태였던 정신분석을 경험한 사람들이었다. 그들 모두가 정신과 감정이 어떻게 연관되는지에 대한 이야기를 하는 프로이트 시대와 그 이후에 나타난 정신의학 이론가에 익숙했다. 주위의 영향과 개인적인 성향 때문에, 몇몇은 정신분석적 사고를 더 배웠고 몇몇은 심리학자 중에서 설리번(H. S. Sullivan), 융(Jung), 아들러(Adler)의 업적 연구를 시작했다. 이런 심리학적 배경을 통해 그들은 인간 발달과 행동을 이해하게 되었고 사람들의 움직임 행동을 관찰하기 위해 사용하기 시작했다. 처음 치료에 무용을 사용하도록 한 그들은 스스로를 위한 움직임의 힘이 그들 삶 속에서 지닌 의의에 대해 이해하기 시작했다. 그들은 이것이 어떻게 다른 이들에게 영향을 주었는지, 그리고 각자 개인의 춤을 통해서 자신을 찾아나가기 위해 무엇을 배울 수 있는지에 대해 호기심을 갖고 있었다.

마리안 체이스(Marian Chace)는 1930년대에 루스 데니스(Ruth St. Denis)와 테드 손

(Ted Shawn)과 함께 연출 및 공연을 했으며 후에 워싱턴 D.C.에 있는 자신의 스튜디오에서 가르치기 시작했다. 그녀는 전문가가 되고 싶지 않은 학생들이 왜 무용 수업을 들으러 오는지 의구심을 가졌다. 그녀는 학생들이 각각 어떻게 움직이는지 관찰했고 서서히 개인들의 욕구에 초점을 맞춘 수업을 진행했다. 그녀는 자아의 조화를 가능하게 하는 움직임과 신체가 통합될 수 있도록 이끌었던 수업 내용을 학생들을 위해 체계화했다. 1942년에 그녀의 연구가 정신보건 전문가들에게 알려지면서, 제2차 세계대전 후 많은 병사들이 있던 대형 연방 시설인 세인트엘리자베스병원(St. Elizabeths Hospital)에서 일하도록 요청받았다. 그룹치료는 이 시대의 많은 이들의 요구로 시작되었다. 무용/동작치료는 이 새로운 형태의 치료적 중재에 꼭 들어맞았다. 체이스는 자신의 치료 개념을 개발했고, 향정신성 약물의 출현 이전에 정신분열증과 정신병 환자들을 대상으로 작업했다(Sandel et al., 1993). 그녀는 많은 사람을 훈련시켰고 후에 미국무용치료협회(American Dance Therapy Association, ADTA)에서 1966년부터 1968년까지 첫 회장직을 역임했다. 나는 세인트엘리자베스병원에서 1964~1965년에 체이스와 인턴을 했던 사람 중 하나로, 운 좋게도 그녀의 퇴행성 환자들과의 연구를 관찰하고 지도 교육하에 실습을 시작하라는 초청을 받았다.

마리안 체이스는 아주 신중하고 주의 깊게 작업했다. 그녀의 학생이었던 나는 커다란 녹음기를 든 채 대부분 잠겨 있던 넓은 병동 구역 쪽으로 그녀를 따라다녔다. 이것은 테이프와 CD가 출현하기 전의 일이다. 문을 열거나, 둘러보거나, 상대에게 인사하거나 목례만 하더라도 그 순간 사람들의 시선을 끌었다. 우리가 모든 사람이 사용하는 공동 휴게실에 들어가면 체이스는 분위기, 긴장감, 그룹의 형성, 또는 그들의 걸음을 알아챘으며 어떻게 세션을 시작할지 결정하기 시작했다. 환자들이 모이면 그녀는 그들 각자에게 인사하고 자신이 누구인지, 왜 거기 있는지를 설명했다. 그녀는 보통 세션을 시작하기 위해 중립적인 왈츠를 선택했고, 그녀가 언급한 것처럼 많은 기억과 연관되어 있지 않은 음악을 골랐다. 몇몇 사람은 즉시 그녀가 서서히 만든 원 안으로 합류했고 다른 이들은 기다렸다. 체이스는 그들이 세션에 참여할 수 있도록 기다려주었다. 어떤 사람은 원 안에 전혀 합류하지 않았지만 그럼에도 불구하고 어디에 앉을지 생각했기 때문에 그들 또한 자신의 방식으로 참여를 한 것이다. 치료 세션은 서로 다른 정도의 에너지, 강도, 친밀함, 웃음, 나눔으로 나타날 수 있다. 감정의 범위는 동작이나 언어를 통해 표현되었을 것이다. 환자들은 세션 전에 고립되어 있던 것과 달리 다른 사람

들과 연결되어 있다는 확실한 느낌과 자아에 대한 명확한 느낌을 간직한 채 자리를 떠났다. 이것은 모두 제시되고 확인과 반응이 이루어졌던, 상징적인 동작 표현들에 대한 섬세한 인식을 통해 일어났다(Sandel et al., 1993).

마리 화이트하우스(Mary Whitehouse)는 또 다른 주요 인물이다. 그녀는 1959년대에 자신만의 작업 방식을 발달시켰으며 그녀의 접근법은 마리 비그만과 함께한 무용 연구와 용 분석연구 배경에서 기인했다. 그녀는 주로 보호시설 환경에서 일한 체이스와 달리 보다 기능이 높고 자아강도가 강한 사람들과 작업했다. 그녀는 용의 적극적 상상 개념을 자신의 작업 토대로 사용했다. 개인은 내면의 근감(kinesthetic sensation)으로부터 일어나는 자발적인 신체 움직임에 이용해 소통의 상징적인 본성을 인식하게 되고, 그 후에 자기인식과 변화의 문을 열게 된다. 그녀는 자신의 연구를 심층적 움직임(Movement in Depth)라고 불렀다. 이것은 후에 그녀의 추종자들을 통해 진정한 움직임(Authentic Movement)이라고 불렸다.

마리 화이트하우스처럼 캘리포니아에서 살았던 트루디 스쿱(Trudi Schoop)은 제2차 세계대전 이전 유럽 전역에서 잘 알려진 무용가 겸 마임 공연가였다. 미국에 자리 잡을 당시, 그녀는 입원한 환자들을 대상으로 작업하기 시작했으며 자신의 사고방식대로 작업을 발전시켰다. 창의적 탐구와 자연스러움, 놀이성을 활용해 환상과 신체지각으로 움직임을 표현하고 변화하는 자세를 이끌었다.

이 밖에 무용/동작치료에 관한 지식인으로는 블랑쉘 이반(Blanche Evan), 릴리안 에스페낙(Liljan Espenak), 알마 호킨스(Alma Hawkins)와 엄가드 바르테니에프(Irmgard Bartenieff)가 있다. 노마 캐너(Norma Canner)와 엘리자베스 포크(Elizabeth Polk) 같은 몇몇은 주로 아이를 대상으로 연구했다. 처음부터 많은 이들이 새롭고 다양한 환경에서 새로운 발상과 작업 방식에 지속적으로 기여하면서 배우고 일했다. 정신병원, 기관, 개인 수업뿐만 아니라 치유를 필요로 하는 어떤 환경에서든 일했다. 알츠하이머 환자를 포함해 노인, 교육적 환경(자폐증, 특수한 요구, 발달지체), 감옥, 외래 환자와 같은 여러 환경에서 이루어질 수 있다. 치료사들은 실명, 난청, 만성 통증, 거식증, 폐쇄성 두부 손상, 파킨슨병 같은 신체장애를 가진 사람들을 대상으로 일하며 종양학 같은 급성 질환이 있는 곳에서도 일한다. 또한 마약 중독자와 알코올 중독자를 대상으로 일하며 가정 폭력 등과 같은 다양한 상황의 트라우마와 학대로부터 살아남은 사람들이 있는 곳에서도 일한다. 무용/동작치료사는 자기검증, 과거 트라우마의 해결, 그리고 다

른 사람들과 더 나은 관계를 맺을 수 있는 방법과 긍정적인 상호작용을 배우려는 내담자들을 위해 기술과 지식을 사용한다.

간략한 사례연구

개인치료실에서 무용/동작치료를 할 당시 나는 대인관계의 어려움 때문에 찾아온 긴장한 중년 남성을 만났다. 그는 공간 안에서 자유롭게 움직이기 어려워했으며 힘들어하는 감정을 제약 없이 마음껏 춤으로 표출할 수 없다는 점을 우리 두 사람 모두 잘 알고 있었다. 그의 동작은 긴장과 중단을 보여주었고 흐름 또는 리듬적인 연속성이 결여되어 있었으며 바닥 위에 있는 어떤 한 장소에 붙어 있는 것처럼 보였다. 가족, 낮은 자존감, 시작하다가 주저하는 모습을 다루던 치료 과정을 거쳐 마침내 어느 날, 간략한 대화를 나눈 후 그가 공간 밖으로 나와 지금까지 본 것 중에서 가장 아름다운 춤을 추기 시작했다. 그 아름다움은 그의 신체와 움직임, 그리고 자신 안에 있는 무언가를 표현하려는 의지의 전체적인 통합으로부터 나왔다. 이것은 사전에 계획된 것이 아니라 그 시점에 완벽하고 온전한 모습으로 나타났다. 내가 치료사로서 이해한 것처럼 그는 자신에게 무슨 일이 일어났는지 이해했다. 서로 그것에 대해 상의할 필요는 없었다. 그는 자기 자신은 물론 자신의 감정까지 받아들였고 그것들을 표현하기를 주저하지 않았다. 이것은 완전하고 만족스러운 순간이었고 치료가 거의 끝나 가고 있음을 시사했다.

치료가 그룹으로 이루어질 때는 다른 이들과 관계를 맺는 것에 대한 투사와 불안이 나타나며 이를 다룰 필요가 있다. 개인은 각자의 문제, 고통, 드러낼 수 있는 감정에 대해 그룹의 지지를 받을 수 있다. 더불어 다른 사람들도 비슷한 문제를 갖고 있다는 깨달음을 통해 사람들은 건강을 향한 여정에서 고독함을 덜 느끼게 된다. 예를 들면 분노는 가끔 표현하기 어렵거나 다른 사람이 받아들이기 힘든 감정이다. 강한 공격적인 행동을 격려하면서도 억제하는 동작을 구조화고 다양한 방법의 수용과 반응 방식을 모형화하면 그런 감정과 함께 나타나는 두려움을 감소시킬 수 있다. 이와 유사하게, 상실과 슬픔의 표현은 보편적인 경험으로 서로 공유할 수 있다. 몇몇 환경에서의 무용/동작치료 실습에 관한 추가적인 논의는 이후에 이어지는 장에서 찾아볼 수 있다.

직업적 체계

1966년 미국무용치료협회(ADTA)의 설립 과정에 활동한 나는 마리안 체이스가 회장이었을 때 첫 부회장으로 근무했으며 이후 차기 회장이 되었다. 이 장의 일부는 내가 협회에서 어떤 역할을 했는지와 무엇을 관찰하였는지에 근거를 두고 있다. 처음에는 아주 고립된 상황 속에서 소수의 사람이 일했으며 치료에서 무용이 얼마나 중요한지에 대해 이해하려고 노력했다. 서서히 나를 포함한 그들은 배우기 위해서 그리고 생각과 질문을 서로 공유하기 위해 첫 선구자들을 찾았다. 체이스의 몇몇 학생은 소통과 지속적인 공부를 하기 위해 단체를 조직하는 것이 중요함을 확신했다. 2년 동안 준비하며 그 분야에 관심 있는 이들을 찾고, 단체의 임무를 정한 뒤 ADTA는 1966년에 비영리 단체로 조직이 형성되었다. ADTA는 75명의 창립 멤버가 있으며, 그들 가운데 일부는 아직도 활동하고 있다. 서로 함께 소통하기 위해 회보, 회원 책자, 연례 학회와 전문 학술지가 있었다. 시간이 지남에 따라 무용/동작치료가 되기 위해서 어떠한 지식이 필요한지에 대한 기준과 어떤 윤리가 수반되어야 하는지에 대한 내용이 갖추어졌고 전문 종사자가 늘어남에 따라 치료 기회와 지식이 계속 축적되었다. 대학원 프로그램이 소개되면서 ADTA는 공식적으로 인식되기 시작했으며 특정한 기준에 맞는 프로그램을 승인하기 시작했다. 이와 유사하게, 개인들에게는 전문가가 되기 위해 각자의 성과가 인증되는 등록소 또는 인증 과정에 지원을 하도록 했다. 더불어 대중이나 다른 전문가에게 무용/동작치료를 교육하기 위해 봉사를 했고 지금도 여전히 활동하고 있다.

춤이 한 사람의 삶의 일부라는 점을 이해하고 수용하는 것과 별개로, 무용/동작치료가 되는 일과 관련해 배울 것이 많다. 무용/동작치료의 이론과 실습, 인간 발달과 행동, 삶의 과정에서의 이슈, 움직임 관찰 그리고 그룹 과정은 대학에서 석사 과정으로 이어지는 대학원 과정에서 다루는 몇 가지 과목이다. 학위 과정이 없는 곳에서는 무용/동작 과목이 제공되고 있다. 미국 내 무용/동작치료와 ADTA는 전 세계 각국에서 무용/동작치료를 배우고 지지하며 발전시키는 모델이 되었다. 상급(senior) 치료사들은 다른 나라에서 프로그램 또는 의뢰된 워크숍을 통해 가르치기 시작했다. 학생들은 학위 과정을 이수하거나 워크숍에 참석하기 위해 미국으로 왔다. 이러한 방법으로 1980년에 이스라엘에서 하나의 프로그램이 시작되었으며 그때부터 다른 것들도 서서히 발전했다. 오늘날 미국 이외에도 세계 33개 국가에 프로그램, 협회 또는 무용/동작

치료사가 있다(www.adta.org). 무용/동작치료가 다양한 나라에서 발전함에 따라 그들의 독특한 문화적인 영향과 신체, 무용, 동작과 인간관계에 대한 독자적인 해석에 대해 고려할 필요가 있을 것이다.

지난 몇 년간 신체와 관련된 치료법이 증가하면서 펠덴크라이스 기법(Feldenkrais technique), 알렉산더 기법(Alexander technic), 레이키(Reiki), 마사지 치료 등 많은 기법과 무용/동작치료를 구분하는 것이 도움이 된다. 이것들은 모두 가치가 있으나 이해해야 할 몇 가지 근본적인 차이점이 있다.

무용/동작치료의 경우 신체와 자세 그리고 그것이 감각적인 접촉의 활용, 숨을 쉬거나 보류하는 호흡에 대한 자극, 느낌이나 행동을 억제할 수 있는 신체 안에서 이루어지는 자각과 긴장에 영향을 미치는 방식에 주의를 기울인다. 중요한 것은 그것이 무용의 예술적 형태와 관련이 있다는 점이며, 이는 활동적인 방식으로 신체와 자신을 이용하는 공간 및 시간의 활용을 통해 창의성을 장려하고 지원하는 것이다. 즉흥적인 동작과 몸짓은 내면의 충동으로부터 나와 자연스럽게 무용수에게 리듬으로 연결이 되고 그것은 의식적으로 이해하든 안 하든 자기표현으로 이어지지만 그럼에도 불구하고 그 사람의 삶에 의미를 갖는다. 즉흥적인 것은 대부분 자발적이며 무의식이나 전의식으로부터 오고 춤의 동작은 상징적인 의미를 갖는다. 이 양식들은 반복될 수 있으며 행동의 연관성과 발견되지 않은 관계들에 관한 새로운 방법의 움직임이 나오게 될지도 모른다. 이러한 소재는 변화를 일으킬 수 있는 과정의 일부이다. 또한 언어적인 상호작용을 이용해 명료화하고 질문과 지지를 해줄 수 있다.

결론

현대는 고대의 작고 국한된 부족사회보다 사회적으로나 문화적으로 더 복잡해졌지만 인간의 삶에 근본적이었던 것은 여전히 바탕을 이루고 있다. 사람은 사람 사이에서 융화감을 느끼며 공동체의 일부분이어야 한다. 춤을 활용하는 것은 이를 가능하게 하는 한 방법으로, 무용/동작치료는 단절을 극복하고 새로운 연관성을 향상시켰다. 우리는 인간 행동의 지식과 지지 그룹을 경험하는 동안 어떻게 개인 욕구에 반응하는지에 관한 지식을 확장해왔다. 우리는 더 이상 주술사가 아니라 무용/동작치료사라 불린다.

참고문헌

- de Mille, A. (1963) *The book of the dance*. New York: Golden Press.
- Ellis, H. (1923) *The dance of life*. Cambridge: Houghton Mifflin Co.
- Hanna, J. L. (1979) *To dance is human: A theory of nonverbal communication*. Austin: University of Texas Press.
- Highwater, J. (1978) *Dance: Rituals of experience*. New York: Alfred van der Marck Editions.
- Levy, F. J. (1992) *Dance movement therapy: A healing art*. Reston, VA: National Dance Association of AAHPERD.
- Sandel, S., Chaiklin, S., Ohn, A. (Ed) (1993) *Foundations of dance/movement therapy: The life and work of Marian Chace*. Columbia, MD: Marian Chace Memorial Fund.
- Schoop, T. with Mitchell, P. (1974) *Won't you join the dance? A dancer's essay into the treatment of psychosis*. Palo Alto, CA: National Press Books.
- Schoop, T., (2000) Motion and emotion. *American Journal of Dance Therapy*, 22 (2), 91-101.
- Wallock, S. (1983) An interview with Trudi Schoop. *American Journal of Dance Therapy* (6), 5-16.
- Whitehouse, M. (1970) Reflections on metamorphosis. *IMPULSE* (suppl.) 62-64.
- Whitehouse, M. (1977) The transference and dance therapy. *American Journal of Dance Therapy* 1 (1) 3-7.
- Whitehouse, M. (1986) Jung and dance therapy: Two major principles, in P. Lewis (Ed.) *Theoretical approaches in dance/movement therapy* Vol. I. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

비디오

- The Power of Movement* (1982) Columbia MD: American Dance Therapy Association.
Web site: www.adta.org.



무용/동작치료에서의 창의적-예술적 과정

Hilda Wengrower

창조성은 조건화된 반응뿐만 아니라 관습적인 선택이라는 속박으로부터 인간 스스로를 해방하는 주요 수단 중 하나이다.

아리에티(Arieti), 1976, p. 4

도입

이 장에서는 창조성의 구성에 대한 여러 다른 관점과 이러한 관점들이 무용/동작치료(DMT)에 각각 기여하는 바를 다룬다. 그 의미와 관련 개념을 소개하고, 뒤이어 창조성의 개념과 예술적인 연관성에 대한 다른 작가들의 저서들을 개략적으로 소개할 것이다. 주로 정신분석학적 관점에서 다루게 되겠지만 반드시 이에 국한하지는 않을 것이며, 또 이런 개념들이 무용/동작치료에 유용한 아이디어를 제공하는 방식들에 대해서도 다룰 것이다. 무용/동작치료는 창조적인 예술치료법 중 하나로, 창조적인 과정과 예술적인 시도에 내재되어 있는 변화와 치유 가능성에 대한 이론 및 실행에 기초한 심리치료 양식 중 하나이다.

20세기 중반에 무용/동작치료계의 토대를 쌓은 사람들은 무용 분야의 전문가, 예술적이고 창조적인 활동에 헌신했던 이들이다. 이런 태동을 이끌어낸 주요 요인 중 하나는 이런 분야의 예술을 하는 개개인의 다차원적인 경험이었다. 왜냐하면 무용은 인간의 생리적, 인지적, 정서적 그리고 사회문화적 측면을 강력하게 통합하는 예술이기 때문이다. 20세기 말에서 21세기 초의 심리치료에서는 이와 같은 다차원성의 수용이 두드러지게 나타난다(Fiorini, 1995; Dosamantes-Beaudry, 2003). 많은 동료 학자들이 이런 다양성을 그들의 세계관에 받아들였다.

심리학은 다양한 접근법을 통해 서로 밀접하게 연관되어 있는 창조적 과정과 예술적 활동이라는 두 현상의 여러 가지 다른 측면을 연구해왔다. 우리 분야에서 볼 때 가장 영향력 있는 학파는 정신분석과 융 심리학이다. 이 장에서는 방대한 범위를 모두 다루기보다는 주로 정신분석학적인 공헌에 대해 집중적으로 다루고자 한다.

창조성 : 주제와 변형

창조성을 치료 과정과 연관 짓기 위해서 우선 창조성의 개념을 설명하도록 하겠다. 먼저 두 가지 다른 유형의 창조성을 구별해야 한다. 바로 일상적인(또는 평범한) 창조성과 특출하거나 탁월한 창조성이다(Arieti, 1976, pp. 10~12). 우리가 특별히 관심을 갖는 것은 첫 번째 유형이다. 왜냐하면 치료사는 예술 관련 직업과는 거리가 먼, 도움이 필요한 대상의 창조적 과정에 관심이 있기 때문이다. 옥스퍼드 영어사전은 창조성을 ‘창의적인 힘 또는 능력, 창조하는 능력’이라 정의한다. ‘창조하다’에는 여러 가지 정의가 있는데, 우리가 다루는 주제에 가장 적절한 뜻은 다음과 같다.

1. 신성한 대리인이 말한 : 존재로의 구현, 존재의 원인
2. ~을 만들다, ~을 초래하다, ~을 구성하다 ... ~을 일으키다, ~을 야기하다, ~을 생산하다(OED, 1991).

스토(Storr)는 다음과 같이 정의한다—‘무언가 새로운 것이 존재하도록 만들어내는 능력’(Barron, 1965 in Storr, 1993, p. xv).

개인의 경우도 마찬가지겠지만, 무용/동작치료에서 무언가 새롭다고 받아들여지기

위해서는 아이디어나 현상들을 연결 짓고, 그 결과 문제에 대해 새롭거나 색다른 해결책을 창출하는 것으로 충분하다. 그러므로 어떤 통찰을 얻는 것이 창조의 순간으로 여겨질 수도 있으며 개인적인 삶과 감정, 생각 그리고 행동 양식의 여러 가지 측면 속에서 연결고리를 만들어내는 것 또한 마찬가지일 것이다. 어떻게 하면 이런 과정을 촉진할 수 있느냐 하는 것은 심리치료의 주요 과제 중 하나이다.

배론(Barron)이 제시하고 스토가 언급한 이 정의는 우리로 하여금 창조성과 관련된 여러 가지 개념을 파헤치게 한다. 다시 말하자면, 이러한 개념은 창조적인 과정 및 창조적인 산물이라는 관념이기도 하며, 다른 한편으로는 독창성과 즉흥성이라는 개념이기도 하다.

과정 및 결과

언어심리치료에서는 언어적 상호 교류가 치료적인 관계 흐름을 이끄는 주요 수단이다. 무용/동작치료는 주로 내담자의 비언어적인 무용 표현, 그리고 치료사의 움직임과 언어적인 개입을 통해 이루어진다. 이러한 개입은 발달 과정을 촉진하는 것에서부터 심리적 외상을 극복할 수 있도록 돕거나, 자기성찰 과정이나 통찰에 중점을 둔 치료에 동반해주는 등 다양한 목적을 갖고 있다. 치료 세팅에서 창조적 과정을 촉진하는 것은 이런 목적을 달성하기 위한 하나의 수단이다.

일반적으로 예술적 활동 내에서는 과정과 결과물이 구별된다. 보통 평가를 받기 위해 대중적으로 공개되는 것은 후자였지만, 현대 예술가들은 그 어느 때보다 결과물이나 오르기까지의 준비 과정을 드러내 보이려고 하는 추세이다. 무용/동작치료는 결과물로서 예술작품을 만들어내거나 대중적으로 공개하는 것을 목적으로 하지 않는다. 또한 무용/동작치료로부터 치료 혜택을 누리기 위해 어떤 형식적이거나 기술적인 능력을 요구하지도 않는다. 결과물과 과정 모두 치료사와 환자 간의 대화라는 맥락에서 가능한 한 전체적으로 조명되고 고려된다. 이것이 어떻게 진행되는지는 다음 장에서 살펴볼 것이다. 수많은 무용/동작치료사들이 무용수로서의 경험에서 배운 것들과 정신분석학적 지식이 더해져서, 창조적인 과정과 그 결과가 참여자에게 심리적으로 의미 있으면서도 치유적이 되는 것이다. 캐럴 프레스(Carol Press)는 정신분석과 창조성이 서로 대체될 수 없으며 치료 과정이 예술작업으로 대체될 수도 없다고 생각했다(2005, p. 119). 그러나 무용/동작치료에서 우리는 이들을 통합한다. 이는 예술적 시도가 갖는

다양한 측면에 관한 정신역동 이론을 이해할 때 가능하다.

독창성과 즉흥성

독창성과 즉흥성은 창조성이라는 주제 아래 서로 연관된 개념들이다. 스토, 아리에티 및 다른 학자들은 이 두 가지 현상이 관련이 있다 하더라도 창조성과 동일한 의미를 갖지 않는다는 의견이다. 두 개념 모두 이미지, 아이디어, 행동의 유동성 안에서 드러난다. 프로이트가 환자들을 치료할 때 사용했던 단어 자유연상 기법은 즉흥적인 표현이 억압적 통제력을 완화해 무의식적 측면이 수면 위로 떠오르게 한다는 생각에 바탕을 두고 있다. 그러므로 즉흥성은 창조적 과정의 한 부분이 될 수 있다. 그러나 앞으로 보게 되겠지만 이것만으로는 충분하지 않다.

무용/동작치료에서 일부 환자그룹은 즉흥 움직임을 통해 통제가 느슨해진 상황을 즐길 수도 있을 것이다. 이것은 매우 풍부하고 복잡한 기술이다. 프로이트의 저술에 강력한 영향을 받아 20세기 초부터 즉흥 움직임이 활발하게 꽃을 피웠다. 즉흥 움직임은 동작하는 사람으로 하여금 전형적이고 틀에 박힌 반응이나 함축적인 의미들로부터 분리되도록 격려한다. 이로 인해 새로운 정신물리학적 형태가 나타나고 탐색될 수 있다. 심지어 어떤 이들은 즉흥성 개발을 치료 목표로 선택하기도 하는데, 이는 자기 자신과 자신의 인간관계에 대한 감정을 개선하기 위한 방편이 된다. 즉흥성의 결핍은 종종 감정표현의 어려움이나 불안감과 관련이 있어 보인다. 이와 반대로 일부 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD) 아동들의 경우, 충동성과 연관되어 있는 즉흥성을 인식하고 통제력을 키우는 것이 치료 목표가 될 것이다.

독창성은 다양한 방식으로 발현된다. 길포드(Guilford, 1968)는 해결책이나 반응 또는 선택을 해야 하는 상황에서 독특한 답변이 나왔을 때 이것을 ‘확산적 사고(divergent thinking)’라고 지칭했다. 그럼에도 불구하고 아리에티는 이를 전적으로 인정하지 않는다. 왜냐하면 길포드가 확산적 사고의 목적은 기능적인 해결책을 찾기 위한 것이라고 했기 때문이다. 그러나 우리는 또한 확산적 사고가 새로운 이야기와 해석, 그리고 정체된 상황에 대한 해결책을 끌어낼 수도 있다는 점을 고려해야 한다. 아리에티의 견해는 독창성에는 즉흥성이 포함되어 있다는 것인데 심지어 종종 사람들이 집중적인 작업 후에 독특한 생각을 떠올리기도 한다고 인정한다. 정신병자의 사고는 독창적이고 일탈적이며, 독특하고 그 표현도 즉흥적이지만, 창조성과는 동떨어진 엽기적인 특성

들에 가깝다. 아리에티는 독창성, 즉흥성 그리고 창조성의 차이를 명확하게 구분하기 위해 꿈을 연구했다. 꿈은 독창적이고 의심할 여지없이 즉흥적이지만, 기본적으로 무의식 상태에서 일어나는 원초적 과정의 결과물이다.¹

무용/동작치료에서는 주관적인 독창성에 관심이 있다. 이런 주관적인 독창성을 통한 변화 속에서 개인은 스스로를 탐색할 수 있다. 때로 환자는 신체상의 변화나 갈등에 대한 자신의 관점, 경험, 이해의 변화 같은 새로운 가능성들을 시험해보기 위해 자신만의 독특한 움직임 스타일에다 독창적인 움직임의 질을 더하는 식으로 실험 과정을 시작한다. 언어심리치료사인 피오리니(Fiorini, 1995)는 정신병리학을 반복의 텃으로, 창조를 새로운 선택을 위한 탐구라고 개념화했다. 아리에티도 이와 유사한 개념을 제시한다.

심리학, 예술 그리고 창조성

예술과 창조성은 정신분석학의 연구 주제였다. 분석된 몇 가지 측면은 다음과 같다— 예술가, 예술가의 재능이나 동기의 근원, 예술작품에서 표현된 의미, 예술적인 활동을 가능하게 한 무의식적인 심리 과정, 천재들의 창조성과 일상적인 창조성 그리고 이와 연관된 정신 활동의 유형 등. 각기 다른 학파의 정신분석학자들이 각자의 이론과 연관 지어 문학, 시각예술, 음악 등 각기 다른 예술 분야의 사례를 활용해서 이러한 주제들을 연구해왔다(Arieti, 1976; Fiorini, 1995; Freud, 1908, 1914; Klein, 1929; Kris, 1952; Storr, 1993). 그러나 앙지외(Anzieu)가 언급한 바에서 잘 볼 수 있듯이 무용을 이런 이론에 연관 짓거나 사례로 활용한 이는 아무도 없다.

대략 1950년에서 1975년에 걸친 기간 동안, 몸은 절대적인 부재 상태에서 전혀 알려지지 않은 채 있었으며, 구조주의의 확산과 수많은 치료사의 심리 때문에 일상생활이나 가르침을 통해서 격하되어 왔다(또 많은 면에서 여전히 격하되고 있는 것). 몸은 인간이 실재하는 필수적 차원이며, 성적 특성 이전의 전반적이고 단순화할 수 없는 자료로서의, 심리적 구조를 지탱해주는 것이었다. (Anzieu, 1989/1998: 33, 저자의 번역)

정신분석가들은 예술에서 예술가의 신체가 예술적인 메시지를 전달하는 도구일 뿐

아니라 메시지 자체라는 것을 인정하지 않는 것으로 보인다. 프로이트는 로망 롤랑(Romain Rolland)에게 음악이 광대한 감정(oceanic feeling)과 연관되어 있기 때문에 음악을 참조하지 않았다고 말했으며 그래서 음악에 끌리지 않는다고 인정했다. 무용은 음악처럼 비언어적인 예술인 데다 특히 감각적이어서 공연자와 관객은 매우 감정적이 될 수 있다. 무용은 시간예술이다. 움직임과 몸의 형태는 일어난 즉시 사라진다. “전체적인 무용의 전개는 대부분 시각적-근감각적 시간 패턴의 단위에 기반하고 있다. 다른 말로 하자면, 시간이 흐르는 동안 시각적-근감각적 패턴의 지속시간, 반복, 유사성, 대조성 그리고 관계가 드러난다.”(Nadel & Strauss, 2003, p. 272) 정신분석에서는 언어적인 표현을 특히 중요시하는데, 아마도 이것이 예술과 창의성을 연구할 때 정신분석 분야에서 무용이 제외되는 이유 중 하나일 것이다. 그런 의미에서 다니엘 스텐(Daniel Stern)을 비롯한 학자들의 작업에서 나타난 혁신은 환영할 만한 시작이었다.²

이어지는 내용은 예술과 창조성에 관련된 개념을 정교하게 만드는 아이디어들의 간략한 합성이며 이는 무용/동작치료의 이론적 기반을 이루고 있는 부분으로서 가장 주목할 만하다고 생각하는 내용이다. 용은 예술과 치료 중 환자들이 사용하는 창조적 표현에 관한 저술을 통해 무용/동작치료에 영향을 끼쳤지만, 이 장에서는 그의 발상에 대해서는 논하지 않을 것이다(더 자세한 내용을 읽고 싶다면 Chodorow, 1991 참조).

나는 별표를 표시한 간단한 임상 사례를 들어 각 이론을 설명하고자 한다. 왜냐하면 전반적인 맥락을 벗어나서 이론만 소개하면 독자들은 한 가지 이상의 함축적 의미를 찾을 수 있는 데다, 심지어 같은 사람이라도 창조적 표현은 제각각의 의미를 가질 수 있기 때문이다. 인간은 매우 복잡한 피조물로 다양한 갈등, 문제 또는 발달과제를 동시다발적으로 처리한다. 치료 세션에서 드러나는 움직임/무용은 대인관계(대상) 방식이나 자기인식 또는 적응/방어 양상을 전달할 수도 있다(Govoni et al., 2007). 나는 가능한 한 한 가지 의미를 제시하는 대신 여러 가지 대체 가능한 해석도 포함했다. 또한 창조성은 치료자의 개방성을 포함하고 있는데, 그 속에는 환자를 가장 잘 설명하는 것이 무엇인지를 알아차리면서 성장과 변화로 가는 과정을 발전시키도록 돕는 것이 포함된다.

치료 과정의 일부로서 치료 세션 중에 전개되는 창조적인 과정은 무용/동작치료 내에서 통합된다. 치료사들은 표현이 풍부한 창조적인 과정을 격려하면서 더 나아가 인정하고 수용할 수 있도록 개입한다(Winnicott, 1979a).

프로이트 : 욕망의 표현과 승화로서의 예술 활동

프로이트는 기본적으로 위대한 예술가의 작품들을 연구했다. 문학과 시각예술작품에 대한 그의 저서들은 잘 알려져 있다. 그는 시각예술작품을 무의식의 표출, 욕망과 성적 추동의 상징적인 표현, 또는 이런 욕망과 추동의 직접적인 충족, 다른 말로는 승화의 산물로 평가했다.³ 프로이트가 양면적인 자세, 특히 예술가들에 대한 양면적인 자세와 심미학이나 아름다움을 창출하는 도구들에 대한 지식이 부족함을 드러냈음에도 불구하고, 그는 비전문가의 예술을 포함해서 예술과 예술가에 대한 정신분석학적 연구의 토대를 수립했다. 프로이트의 개념 중 일부는 현재까지도 논쟁거리다.

프로이트의 예술치료에 관한 문제 중 하나는 그가 때때로 형식과 내용을 구분했다는 데 있다. 프로이트는 자신이 미학에 대한 지식은 없지만 예술작품의 중요성에는 관심이 있다고 말했다. 그러나 시각예술을 분석할 때 그는 분명히 작품의 형태에 의미가 있다고 말한다(Schneider Adams, 1993). 예술 평론가들은 형식은 의미를 담고 있으며 나아가 형식 그 자체가 의미라는 것을 보여주었다. 무용에서 이 점은 매우 중요하며 무용/동작치료도 마찬가지다. 어떤 독자든지 가볍고 우아한 점프는 힘겹게 몸을 질질 끄는 느릿느릿한 움직임과 비교해볼 때 그 경험과 감정이 전혀 다르다는 것을 볼 수 있다.

1908년에 발표한 그의 논문 *Creative Writers and Daydreaming*(창조적 작가들과 백일몽)에서, 프로이트는 예술적인 활동이란 욕망을 표현하는 방식이자 그 욕망을 실현하는 수단인데 둘 다 모두 상징적으로 발현된다고 개념화했다. 그는 예술가의 활동과 아이들의 놀이 사이에 공통적인 특징을 비교했다. 양쪽 다 환상의 세계를 만들어내는데 심지어 현실을 식별할 수 있을 때조차 환상에 대해 진지한 태도로 임한다. 예술작품은 일정 수준의 즐거움과 공감을 가져다주는데, 만약 미학적인 외관이 없거나 또는 예술작품의 근원이 되는 무의식적인 요소들이 드러나 있었다면 불가능한 것이다. 이와 유사하게, 견디기 고통스러운 감정들도 상징적인 형태로 표현되면 견딜 수 있게 된다. 예술가들은 미학적인 형태로 위장해서 심리적 삶의 양상을 드러낸다.

랭크(Rank, 1907/1973)에 의하면 예술가들은 자신의 작품을 대중에게 공개함으로써 무의식적인 쾌감을 얻는다. 예술가는 자신의 욕망을 표현하고 자신의 작업에 숨겨진 의미를 대중과 무의식적으로 공유한다. 이와 같이 전시를 통한 공개적 승인은 욕망들로 인한 죄책감을 완화해준다. 무용/동작치료에서는 치료사 또는 그룹에 참여한 이들

이 때로 이런 관객의 기능을 수행한다.

그러므로 프로이트에 의하면, 어깨에 망토를 두르고 폴짝 뛰어오르며 움직이고, 방을 가로지르는 아이는 권력욕과 정복욕, 또는 삽입에 대한 충동을 상징적으로 표출하는 것일 수도 있다. 이런 행동을 수용하는 것은 아이를 의식적인 죄책감으로부터 해방시켜주고 놀이와 신체 활동을 통해 욕구를 승화할 수 있게 해준다. 그래서 아이는 발달 과정에서 한 걸음 더 나아갈 수 있게 된다.

공공 정신보건 복지시설의 성인 그룹은 원으로 춤추면서 발로 리듬을 맞추며 개미를 밟는 것이 연상된다고 말한다. 이들은 이렇듯 상징적인 연상도구를 이용해 고통스럽지 않은 방식으로 공격성, 분노 또는 이와 비슷한 감정을 표현할 수 있다. 요약하면, “사실 이 작업은 실생활 속의 행동이나 대화로 드러나는 것보다 훨씬 더 정확한 자기표현일 수 있다.”(Storr, 1993, p. 109)

현실접근 방법으로서의 예술적 표현

프로이트에 의해 확립된 그 유사성, 특히 예술작품과 백일몽 간의 유사성은 창조적인 과정과 그 결과물을 볼 때 복잡함과 정교함의 수준에서 차이가 없다(Trilling in Storr, 1993). 스토는 제임스 본드(James Bond)를 주인공으로 하는 이안 플레밍(Ian Fleming)의 소설이나 로맨틱한 이야기들처럼 작가와 독자 쌍방에 의해 욕망의 실현과 카타르시스가 이루어지는 문학작품이 있다고 생각한다. 하지만 이런 작품들이 톨스토이(Tolstoy), 프루스트(Proust) 그리고 다른 위대한 작가들의 작품과 대등해질 수는 없다. 왜냐하면 톨스토이의 작품 등을 통해 독자들은 인생을 보다 민감하게 이해하게 되고 자신을 복잡한 주인공들에 견주어볼 기회를 얻기 때문이다.

무용/동작치료에서 우리는 종종 놀이나 춤이 욕망을 표출하는 것을 목격하지만 그렇다 해서 이것만이 놀이나 춤이 수행하는 유일한 기능은 아니다. 소녀가 ‘여왕처럼’ 춤을 출 때, 이 경험을 통해 여성적인 형태의 움직임과 행동을 시도해보게 되고, 이를 통해 자신을 얼마나 다른 여성과 동일시한다는 것을 우리는 안다. 그녀는 자신의 정체성을 확립하고 구성하며, 자아인식과 신체상을 발전시킨다. (Schilder, 1950)⁴

이 소녀는 우리로 하여금 원시 시대의 사람을 떠올리게도 한다. 그는 사냥을 하다가 마주치게 될지도 모를 존재로부터 힘을 얻는 상상을 하면서 동물의 동작을 흉내내는 춤을 추며 동물 가죽을 입고 주위를 돈다. 그러므로 우리는 욕망의 표현뿐만 아