

무용심상을 통한 신체지각과 창의적 사고의 관계성 연구

A Study on the Relationship between Physical Perception and Creative Thinking by Dance Imagery

안병순
순천향대학교 연극무용학과

Byoung-Soon Ahn(ahnbs@sch.ac.kr)

요약

이 연구는 무용심상 훈련프로그램을 통해 무용수들이 인식하고 있는 신체지각과 창의적사고의 관계성을 밝히고자 시도하였다. 무용수의 내적심상과 외적표현은 자기감응의 확산적 표현과정이며, 신체지각과 창의적 사고의 관계성을 입증하였다. 그 핵심은 상상력을 통한 문제인식과 해결의 적극적인 사고과정이며, 새로운 지각과 그 소통능력을 의미한다. 그러므로 무용심상은 신체와 정신의 통합원리에 근거한 지각훈련이고, 폭넓은 내적상상의 다양성과 외적표현의 적극적인 사고를 통해 새로운 소통을 창조해야 한다.

■ 중심어 : | 무용심상 | 신체지각 | 집중력 | 창의적 사고 | 자기감응 |

Abstract

This study tries to investigate the relationship between physical perception and creative thinking of dancers by dance imagery training programs. The inner imagery and the external expression of dancers are a divergent expression process of autosuggestion, and substantiate the relationship between physical perception and creative thinking. The key point consists in the active thinking process of problem recognition and problem solving by imagination, and means a new perceptivity and the communication capability. Dance imagery is a perception training based on the integration principle of body and soul, and so dancers should create a new approach of communication through the diversity of wide inner imagination and the active thinking of external expression.

■ keyword : | Dance Imagery | Physical Perception | Meditation | Creative Thinking | Autosuggestion |

1. 서론

상상력은 일반적으로 이미지(image)를 생각해내는 심적 능력을 말하며 무용수들에게 그 이미지들은, 자극하는 대상이 없는 상태에서 감각의 단순한 재현이거나 환상의 자유로운 움직임을 의미한다. 이러한 이미지의

심적 능력과 자유로운 예술적 영감(inspiration)은 창조적 움직임을 위한 모티브이며, 창의적 표현을 위한 사고의 기본전제로 작용된다. 무용예술은 신체를 통한 움직임의 예술(art of movement)로서 무용수들의 움직임은 매우 조직적인 활동과정으로 간주된다. 즉, 무용수는 언제, 어디에서, 어떻게 움직일 것인가? 를 결정해야하

* 본 연구는 순천향대학교 학술연구비 지원으로 수행하였음.

접수일자 : 2013년 08월 06일
수정일자 : 2013년 09월 12일

심사완료일 : 2013년 09월 16일
교신저자 : 안병순, e-mail : ahnbs@sch.ac.kr

기 때문이다. 물론 그 활동과정이 의식적인 선택이든 무의식적인 형태이든 모두 포함되며, 움직이게 하는 독창적인 동기와 그 동기에 따라 선택하는 패턴 모두를 심리학적 과정으로 간주하는 것이다. 무용의 움직임에서 심리학적 과정은 계속적인 인식작용과 그 결과로 나타나는 심리학적 과정을 통해 조직화된다[1]. 신체움직임의 창의적 활동 역시 이러한 과정을 통해 나타나는 것으로 인상(impression)과 표현(expression)을 포함하고 있으며, 신체의 움직임을 통한 표현과 지각으로서 매체를 인식하는 것이다. 무용수의 신체지각(body perception)은 움직임 감각(movement sense)으로 내적 감각을 의미한다. 즉, 무용수가 신체의 각 부분을 움직이고 있는 동안 자신의 신체 내부에서 일어나는 일련의 변화를 스스로 느끼는 자기수용 감각이다. 이렇듯 무용 예술은 신체를 통한 움직임의 예술로 신체움직임의 표현은 곧 창의적인 사고와 창조적 본성에서 비롯된다. 여기에서 창의적 사고는 움직임의 원리를 이해시키는 움직임의 교육(education of movement)의 힘에 의해 형성되며, 움직임의 교육에는 무용수들에게 자유로운 사고와 감성을 통한 표현이 주된 요소이다. 실제로 움직임의 본성이라는 측면에서 무용의 예술적 당위성은 신체의 움직임을 통한 표현과 지각으로서의 매체를 인식해야만 한다. 왜냐하면 무용수가 그의 창의적인 생각을 표현하고 전달하기 위한 작품수단으로서 혹은 관객 반응의 목적에 의한 의도된 반응을 유도하기 때문이다[2]. 모든 언어적 표현은 무한정한 잠재의식으로부터 시작함을 의미하기도 한다. 또한 이는 창의성(creativity)의 실현을 포함하며, 창의적 실현이란 새로운 발견을 통해 획득할 수 있는 독창적 논리의 개발과 창의적 가치로서 반드시 목적에 의한 실천이 있어야 한다[3]. 앞서 언급한 창의적 사고와 창조적 본성의 관계는 신체움직임 매체로서 무용예술의 특성에 의해 그 해석은 달라진다. 즉 창의적 사고는 새롭고 가치 있는 아이디어나 작품을 만들어낼 수 있는 예술의 근본적인 창의성을 이르고, 창조적 본성은 예술작품의 창작과정을 포함한 안무가의 주관적인 창조활동을 말한다. 따라서 안무가의 진정한 예술창조란 자신의 움직임 메소드를 완전히 이해하고 그 수단을 다루는 안무과정과 작품의 신체이미

지(movement image)를 창조하는 것이다. 일반적으로 창의성이란 이전에 경험한 것을 재구성해서 새로운 가치 있는 것을 만들어내는 능력과 성격이라고 정의하며, 무용창작과정에서 '새로운 것' 혹은 '가치 있는 것'이란 안무가에게 새롭고 적절한 작품을 창조하는 능력으로 이해할 수 있다[4]. 무용심리학 영역에서 무용심상과 관련된 선행연구들은 1990년대 이후 매우 활발하게 연구되어왔다. 특히 공연불안과 관련된 다수 연구들은 심리적, 감정적인 압박과 스트레스 요인분석에서 의미 있는 연구결과들로 나타났다.

무용수들의 기술적인 성공을 위한 스트레스 심리요인과 슬럼프 대처방안 영역에 많은 성과로 반영되었다. 무용수의 수행에 영향을 미치는 심리적 요인의 통제나 조절 하에 최대의 결과를 발휘하기 위해 Taylor(1995)는 무용수의 스트레스와 슬럼프 대처방안으로 공연향상 심리프로그램을 적용하였고, Liederbach 등(1992)은 신체적, 심리적 기분상태를 파악하는 기분상태(mood states)를 이용할 것을 주장하였다. 실제로 많은 무용수들이 공연에서 경험하는 다양한 정서변화에 대처하도록 박중길·이선애(2003), Hanna(1997) 등은 무용연습과 공연에서의 정신훈련의 필요성을 강조하고 있다[5].

또한 무용수의 최상동작수행을 위한 심리훈련프로그램들이 보고되었으며(성은지, 1995; 이성희, 1997; 이수정, 2000), 김명숙(1995)의 연구는 최면심상, 자율심상, Paivio(1971)가 제시한 바 있는 시각과 근감각적 심상, Studd(1983)의 직접·간접심상, Suinn(1976)의 시각적 행동시연(VMBR)심상프로그램 등을 발표하였다[6]. 조은숙(2001)은 심상을 토대로 한 호흡에 관한 연구를 통해 무용수의 호흡원리를 기반으로 동작에 적합한 호흡 패턴을 연구하였고[7], 오혜순(1997)은 심상훈련이 무용수행에 따른 생리적, 심리적 변인에 효과적인 영향을 미치고 있음을 증명하였다[8]. 이렇듯 무용영역에서 심상은 정서를 통제하는 심리적 기능뿐만 아니라 동작을 기억하거나 특정한 동작을 위한 신체의 훈련을 위하여 유용하게 활용되고 있음에도 불구하고 무용심상의 신체지각과 창의적 사고와의 근본적인 관계성연구는 시도된 바가 거의 없다. 따라서 이 연구는 무용수들에게 강조되는 무용심상의 관점과 특징 그리고 몇 가지 훈련

프로그램을 살펴보고, 무용심상을 통한 신체지각과 창의적 사고와의 관계성을 밝히고자 한다.

II. 연구방법 및 목표

1. 연구방법과 분석관점

무용은 장르에 관계없이 꾸준한 연습과 고도의 기량을 요구하며 전공자 또한 표현력보다는 오히려 반복연습을 통한 테크닉 향상에 집중하고 있는 현실이다. 그러나 무용수의 완벽한 테크닉 수행이전에 선행되어야 할 과제는 동작표현을 위한 창의적 사고의 확대일 것이며, 이를 위한 심상훈련은 필수적이다. 무용심상은 움직임 표현과 수행과정에서 나타나는 동기와 자신감, 긴장 그리고 집중력을 강화시키기 때문이다. 따라서 이 연구에서는 무용수의 창의적 심상을 위한 이미지 탐구방법을 살펴보고, 움직임의 신체지각과 창의적 사고의 관계성을 규명하고자 한다. 이에 연구자는 무용심상의 관점과 특징 그리고 심상의 기본적인 훈련단계를 제시하여 신체지각과 창의적 사고의 관계성을 규명하기 위해 문헌연구를 시도하였고, 선행연구들에 제시되었던 심상훈련들을 살펴보고자 한다. 심상훈련의 분석적인 관점은 내적관점과 외적관점으로 구분되는데, 내적 관점이 몇 가지 이유에서 더 나은 방식이라고 여겨져 왔다. 첫째, 다양한 요소들이 내적으로 경험되기 때문에 전체 공연을 상상하는 것이 더 쉽고 둘째, 실제 공연 중의 관점은 내적인 것이기 때문에 내적심상 관점이 더 현실적이며 셋째, 사실상 무용수들은 내적인 관점에서 공연을 하기 때문에 외적인 심상은 익숙하지 않은 관계의 구조를 필요로 한다.

초기의 연구에서, 성공한 무용수들이 비교적 성공하지 못한 무용수들 보다 내적 심상을 사용하는 경우가 많았고, 그 결과 그러한 내적심상은 외적심상을 사용할 때보다 더 나은 공연과 더 생생한 이미지를 낳는다고 보고 했다. 그러나 또 다른 연구는 심상의 특성과 공연의 관계에 있어 내적, 외적관점사이에 아무런 차이가 없음을 보여주기도 하였다. 결국 심상의 관점은 무용수의 타고난 천성과 스타일에 의존하기도 하지만 그 반대

의 스타일도 역시 시험해 보아야 한다. 심상관점은 심상을 이용해 어떤 작업을 하느냐에 따라 서로 다른 이점을 가질 수 있다[9]. 이러한 내적심상의 관점은 무용수의 신체지각과 창의적 사고의 관계성에도 큰 영향을 준다. 일반적으로 신체지각 이론은 근본적으로 정신적 활동과 신체적 활동을 따로 구분하지 않고 혼련하는 것을 말한다. 비록 정신적 신체적 영역의 완전성이나 응집성이 사람마다 다를 수는 있겠지만 일반적으로 신체지각을 연구하는 이론가들은 인간의 삶을 통합된 단일체로 보며 정신적-신체적과정의 통합성을 인정하고 있다. 따라서 이 연구의 분석관점은 무용심상과 신체지각 혼련의 특성을 고려하여 무용수들의 창의적 사고의 관계성을 규명하기 위한 목적으로 무용심상프로그램을 통해 무용수들의 신체내부에서 일어나는 여러 가지 변화를 지각하고 이를 통해 신체지각과 창의적 사고의 관계성을 분석하는데 주안점을 두고자 한다.

2. 연구목적

이 연구에서는 앞서 제기했듯이 무용심상을 통한 무용수들의 신체지각과 창의적사고의 관계성을 규명하기 위해 다음과 같은 세 가지의 연구목표를 설정하였다.

첫째, 무용심상의 특징과 오감의 작용 및 시·공간을 고려한 심상훈련의 기본적인 프로그램과 단계를 살펴본다.

둘째, 무용수의 심상과정에 나타난 신체지각과 관련된 이론들을 살펴보고, 신체 내에서 움직임에 대한 내적감각으로서 의식과 집중을 통한 신체지각의 내부적 변화과정을 중심으로 논리적 접근을 시도한다.

셋째, 신체움직임의 창의성이론을 기반으로 무용심상프로그램을 통한 신체지각 요소와 창의적 사고의 관계성을 집중분석한다.

위와 같은 세 가지의 연구목표를 통해 무용심상 프로그램의 다양성을 살펴보고, 움직임의 변화과정을 주도하는 창의적 사고와 신체지각과의 관계성을 분석하고자 한다. 이와 같은 창의적 사고변화와 신체지각의 연계분석은 무용심상프로그램에서 유연한 신체지각과 창의성 관계에서 정신적-신체적 통합과정의 새로운 현상이론(grounded theory)으로 작용될 것이다.

III. 연구결과

1. 무용심상프로그램

심리학에서 이미지(image)는 ‘기억 속에 남아있는 상징’ 혹은 ‘애초의 자극이 없는 상태에서 이미 받아들여진 정신적 표상’이라는 뜻이다. 이미지는 직접적인 감각 대상의 자극이 없을 때 의식 가운데 만들어지는 상(像)이다. 심상(imagery)은 모든 감각(청각, 후각, 촉각, 시각, 운동감각 등)을 동원하여 마음속으로 어떤 경험을 떠올리거나 새로이 만드는 것이다. 즉 실제로 연습실이나 공연장에서 무용을 하지 않고서도 그 이미지를 상상할 수 있고, 파트너의 움직임에 느끼며, 소리(호흡소리나 음악 등) 등을 마음속으로 떠올릴 수 있다. 모든 심상훈련(imagery training)과정들은 정신연습(mental practice)으로 심상을 통제하면서 체계적으로 이용하는 방법을 배우는 과정이다.

무용심상은 공연의 기술적(회전이나 도약)·심리적(자신감 또는 동기)·생리적(긴장)측면에서 개선을 목적으로 무용공연을 머릿속으로 상상하여 반복하는 것이다. 무용심상을 가장 유용하게 활용하기 위해서 무용수들은 프로그램을 체계화시켜 실행해야 하며, 수업과 리허설, 공연 전 준비 그리고 연습실 외의 훈련 시에 병행 실시하도록 한다. 무용심상은 동기와 자신감과 긴장 그리고 집중력을 강화 시킨다.

무용심상에서 감각인식의 수행과정은 무용수의 자기화(self-centeredness) 즉, 자기탐구의 한 방법으로 이해하면 쉽다. 무용수의 자기화 과정에서는 오감의 작용(시각, 청각, 촉각, 미각, 후각)을 상상하여 체득함이 중요하다. 정신집중에서 여러 가지의 모든 상상은 인간의 잠재적인 움직임(human potential movement)의 상이 한 형태에 의해 수행되어진다. 무용수들의 많은 활동은 삶의 기쁨을 경험하기 위해, 혹은 다른 사람과의 관계에 있어 보다 더 긍정적인 자기이미지를 유지하기 위해 감각의 개방적 형태로 유지해야 한다.

(1) 집중력(meditation)

무용심상의 수행과정에서 가장 중요한 것은 집중력(meditation)인데 올바른 정신 상태를 발견하고 유지하

는 것은 효과적인 심상이 이루어지는데 매우 중요하다. 창조적인 움직임을 위한 모든 움직임은 결과로부터 시작해서는 안 된다. 결과란 그것이 선행되는 이론적 귀결로서 언젠가는 나타나기 마련이다. 무용심상의 움직임에서도 무용수들에게 가장 적절한 심상의 시각화는 매우 중요하며, 심상은 항상 무용수의 움직임이고 있는 동기부여에서 나오는 것이다. 따라서 마음속의 모습들에서 초점을 모으도록 해야 한다. 또한 시각이미지의 확대는 무용수의 감각인식 가운데 시각적인 이미지의 변화에서 중요한 방법이 될 것이며, 사실적인 소리와 상상의 소리는 주의집중에 의한 체험인식의 요소가 된다. 또한 무용심상에서 상대적 이미지(mirroring)의 창조는 신뢰성과 믿음에 의한 집중력을 개발시키는데 가장 좋은 방법이 될 것이며, 무용수의 집중하는 힘은 동작을 지각하고 재생하는 능력과 정확한 모방을 통해서 창의적인 움직임으로 발전시켜 줄 수 있다. 상대적 이미지의 표현은 정신적, 육체적, 감각인식을 도와주는 역할을 하며 무용수에게 서로 집중된 주의력을 강화시켜 준다.

(2) 이미지와 상상력(power of imaginative)

무용심상에서 이미지와 상상력에 의한 심상의 작용은 무용수가 표현하는 실제적인 움직임보다 풍부한 추상적인 움직임의 근원을 제공한다. 이 부분에서 제공되는 이미지들은 무용수의 움직임과 표현에 대한 한계를 넓혀준다. 상상력은 일반적으로 이미지를 산출해내는 심적 능력을 가진 기능으로 본다. 그 이미지들은 자극하는 대상이 없는 상태에서 감각의 단순한 재현이거나 무용수들의 환상에 따른 자유로운 움직임의 창작물이다. 이미지에서 무용수들은 신체의 사용과 무게의 이용을 탐구하는 것으로부터 도움을 받을 수 있다. 이는 곧 이미지를 통한 상상력을 이용하여 무용수의 움직임과 표현의 범위를 넓히는 데 도움을 주며 또한 소품 같은 부동의 대상물들이 움직임의 근원이 될 수도 있을 것이다. 모든 무용수는 성격, 신체유형, 경험부족, 훈련부족으로 인한 자기 자신의 동작에 한계를 갖고 있다. 새로운 동작의 가능성을 탐구할 수 있는 빠른 길은 전신의 움직임을 유발시키고 혹은 따로 분리되어 움직이는 신

체부분을 고립시키는 것이다. 결국 무용심상은 신체의 훈련을 넘어 존재에 대한 새로운 지각(to aware)과 그 소통(to communication)에 목적이 있다[10].

(3) 심상의 관점과 새로운 이미지

심상은 내적 관점이나 외적 관점에서 이루어지는데, 주로 내적 관점에서 심상을 하는 경우가 많다.

첫째, 내적심상(internal imagery): ①무용수들이 마치 실제로 자신이 공연하는 양 스스로의 눈으로 공연을 상상하는 것으로 자신의 관점에서 동작의 수행 장면을 상상하는 것이며 운동감각이 증시된다. ②심상을 하는 동안에는 실제로 그 동작을 할 때 자신의 눈에 비친 모습만을 보게 된다. ③내적 심상은 수행자 자신의 관점에서 이루어지기 때문에 동작을 수행할 때의 느낌인 운동감각이 생생하게 전달된다.

둘째, 외적심상(external imagery): ①마치 비디오로 공연을 보는 것처럼 무용수들은 춤을 추는 자신을 상상하는 것이 아니라 다른 공연을 상상하여 관람하는 것으로 자신의 동작을 외부의 관찰자 관점에서 상상하는 것이다. ②동작이 끝난 후 녹화 테이프를 틀어서 자신의 모습을 보는 것과 같다.

2. 신체지각(body perception)

지각이란 의식, 집중, 그리고 무의식을 의식으로 끌어들이는 개인의 능력을 의미한다. 그러므로 신체지각은 개인이 신체 각 부분을 움직이는 동안 자신의 신체 내부에서 일어나는 일련의 반응에 의도적으로 집중하여 크고 작은 변화를 느끼는 것이다. 이처럼 동작을 수행할 때에 신체 내부에서 일어나는 변화를 지각하는 과정은 내적인 자기자극감수(proprioception)와 운동감각 지각(kinesthetic perception)과 같은 용어로 정의될 수 있다. 여기서 자기 자극 감수란 내적감각 감수체계를 뜻하며 운동감각 지각은 신체 내에서 움직임에 대한 내적 감각을 뜻한다. 신체지각과 관련된 이론은 기본적으로 신체를 1인칭 지각에 의해서, 그리고 그 안에서 지각된 것으로 본다.

신체지각에 대한 접근은 근본적으로 인간의 조직에 대한 연결성(connectedness)과 전체성(wholeness)을

확고하게 한다. Moore(1989)에 의하면, 신체와 정신은 하나의 통합된 열정으로 움직인다고 하였는데, 그는 이 원론적 지각이 심리학자 Howard Gardner가 다음과 같이 말한 바를 연상시킬 수 있음을 제시하고 있다. “한편으로 이성에 대한 활동과 또 다른 한편으로 우리의 본성에 대한 신체부분과의 사이에 문화적 전통이 급속하게 분리되고 있다. 이렇게 “정신적인 것”과 “신체적인 것”이 분리되는 것은 우리가 우리의 신체를 가지고 수행하는 것이 언어, 논리, 또는 상대적으로 추상적인 상징체계를 이용하는 것보다는 덜 특별하다는 생각을 자주 하지 않기 때문이다[11].” 뿐만 아니라 이 분야의 이론가들은 우리의 신체적, 정신적, 정서적 그리고 영적 측면이 우리가 생각하는 만큼 그렇게 구분되지 않는다고 주장해왔다. 그러므로 신체지각에 있어서 자신의 내부를 지각하는 과정은 매우 중요하며, 궁극적인 목적은 그 과정 자체보다 덜 중요하고 따라서 과정이라는 개념은 의도에서 지각에 이르기까지 분리될 수 없다. 이는 감각정보의 경험적 과정은 신체지각 이론에서 중요한 측면으로 신체지각 훈련은 내적감각의 지각과 관찰을 통하여 자기감흥을 증가시키는 것을 목표로 한다. 결론적으로 신체지각과 관련된 이론은 일반적으로 이 분야에 대한 Hanna의 과정지향중심 시각(process-oriented perspective)과 일치한다. 신체에 대한 지각은 정신적-신체적 과정을 분리시키려고 하지 않는 구현된 과정(embodied process)을 상세히 기술하는 것이다. 따라서 신체지각 훈련은 목적 지향적 목표나 행동보다는 오히려 내적인식과 경험의 중요성을 절대적으로 강조하는데, 이러한 내적인식과 경험을 통해 우리는 창조적 사고, 즉 확산적 사고과정을 통해 창의성을 함양하게 된다는 것이라 하겠다.

3. 신체지각과 창의적 사고의 관계성

무용심상에서 신체지각을 통한 확산적 사고와 창의적인 사고와의 관계성에서 하워드 가드너(Howard Gardner)의 다 지능이론과 블룸(Bloom)의 완전학습이론의 창의적 사고를 이론적 근거로 무용심상 특히 오감의 체험을 통한 무용심상의 창의적 사고의 관계성은 다음과 같이 설명될 수 있다. “우리 인간의 기억은 모든

오감의 적극적인 감각을 통해 일어난다. 우리 기억은 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각 등의 오감을 통한 움직임 감각이 정신에 저장되고 입력이 된다. 신체움직임의 사고과정은 관찰, 사고, 분석, 종합, 반성을 통해 꾸준히 훈련된다. 예술창작은 예리한 인지, 몰입, 그리고 적절한 매체와 기술을 이용하면서 문제를 발견하고 해결책을 찾는 사고습관을 요구한다. 개인의 창의성과 상상력은 집중, 듣기, 타이밍의 정신기술을 따라 발전한다. 무용수들은 율동적인 신체움직임의 예술을 통해 비언적인 의사소통을 하는 무용수들이다. 움직임을 통한 신체지각과 창의적 사고는 정신력과 집중, 타이밍의 기술들로 이러한 감각들을 더욱 가다듬는다. 무용심상 과정에서 신체지각과 창의적 사고는 체험을 통한 몰입과 상상력 그리고 훈련과 정확성을 통해 무용수의 자신감을 높여준다.”

창의성과 직접 관련된 신체지각이나 경험에 대한 선행연구는 거의 없다. Green(1993)[12]은 “움직임과 신체지각 훈련을 통한 창의성 촉진(Fostering creativity through movement and body awareness practices)”이라는 연구에서 창의성과 신체지각 사이에는 공통적으로 분명한 특징을 가지고 있으며, 이러한 공통점들은 각각의 영역사이의 관계를 암시한다고 주장하였다. 즉, 신체지각과 창조적 사고과정 모두 자아실현을 위해서 감각적인 경험, 위험 감수, 그리고 휴식을 수반한다. 두 과정 모두 개방성, 호호함을 극복하는 능력, 자신감, 자아실현의 능력, 양보심, 자발적 능력과 같은 특징과 관계가 있는 것으로 나타났다. 무용심상에서 신체인식과 창의적 사고의 관계성은 창의적인 움직임을 통한 지각 훈련이다. 위의 내용에서도 제시한 바와 같이 신체지각은 무용심상을 위한 창의적사고의 예술형식으로 이해하고 움직임에서 무용수들의 동시적인 경험으로 시작하는 성장으로 설명된다. 무용수들은 신체인식과 창의적사고의 소용수단으로 움직임에 대한 인식을 발달시키며 무용어휘, 요소, 그리고 원리에 대한 이해를 획득하게 된다. 따라서 무용심상의 신체인식과 창의적 표현은 무용움직임 표현의 원리에 적용시키는 것을 통합하면서 무용심상과 신체움직임 예술의 참여를 정의한다 [13]. 그러므로 무용심상에서 신체지각과 창의적사고의

관계성은 신체-정신의 통합원리에 근거한 지각훈련이고 기본적으로 움직임의 지각과 창의적 움직임의 관계 설정이라는 등식에 도달할 수 있을 것이다.

결과적으로 무용심상에서 신체지각과 창의적 사고의 관계성은 무용수들에게 창의적이며 개인적으로 새로운 적절한 방법을 통해 그들의 자율적 표현을 구체적으로 나타내는 기회를 제공한다. 이러한 무용심상의 체험적 소통은 새로운 의미를 만들고 전달하며 반응함으로써 무용수들은 그들의 창의적 능력, 호기심, 열린 마음, 독립심, 끈기, 그리고 융통성을 기른다. 특히 무용심상의 신체지각과 창의적 사고능력의 새로운 발견을 통해 무용수들은 어떻게 스스로의 창의적 생각과 움직임의 기교가 의사소통과 표현에 적절하게 사용될 수 있는지에 대해 비판적 시각을 발달시킨다.

IV. 논의 및 결론

1. 논의

이 연구는 무용심상 훈련프로그램을 통해 무용수들이 인식하고 있는 신체지각과 창의적사고의 관계성을 밝히고자 시도하였다. 일반적으로 신체지각 이론은 근본적으로 정신적 활동과 신체적 활동을 따로 구분하지 않고 훈련하는 것을 말한다. 따라서 무용수들에게 무용심상을 위한 프로그램은 오감의 작용을 통한 집중력 향상에 적극적이어야 한다. 본문에서 제시된 네 가지의 프로그램 특성을 요약하면 다음과 같다. 첫째, 집중력(meditation)으로 무용수들에게 올바른 정신 상태를 발견하고 유지하는 효과적인 심상으로 내적인 이미지의 감수성을 높여줄 수 있다. 둘째, 상상력은 일반적으로 이미지를 산출해내는 심적 능력을 가진 기능으로 본다. 즉, 상상력(imaginative)에 의한 심상(visualization)의 작용은 무용수가 표현하는 실제적인 움직임보다 풍부한 추상적인 움직임의 근원을 제공한다. 셋째, 이미지훈련의 기본단계들은 매우 중요한 요소이다. 넷째, 심상은 선천적인 감각보다는 연습에 의해 새로운 발견을 시도하는 훈련이다. 주된 요소로 내적심상과 외적심상으로 구분되지만, 주로 내적 관점에서 심상을 하는 경우가

많다.

신체지각은 개인이 신체 각 부분을 움직이는 동안 자신의 신체내부에서 일어나는 일련의 반응에 의도적으로 집중하여 크고 작은 변화를 느끼는 것으로 자기감응이 주된 요소이다. 따라서 자신의 내부를 지각하는 과정은 분리될 수 없는 무용심상의 경험적이고 확산적인 사고과정으로 창의적 사고와 관련된다. 특히 무용심상에서 오감체험을 통한 신체지각과 창의적 사고의 관계성은 무용수 스스로에게 문제발견과 인식 그리고 문제해결의 근본적인 지각과 소통능력으로 인식됨을 의미한다. 때문에 무용심상에서 신체지각과 창의적사고 간에는 불가분의 관계가 있음이 입증되었으며, 따라서 두 문제에 대하여 새롭게 접근할 필요성이 제기되어 이 연구의 결론은 뒤이은 후속연구의 시작임을 밝히며 논의를 맺는다.

2. 결론

이 연구는 무용심상의 체험적 소통을 위한 적극적인 프로그램의 제시를 통해 신체지각과 창의적 사고의 관계성을 고찰하여 논리적 근거를 찾는 데에 목적이 있다. 내용에 언급했듯이 무용심상프로그램을 통한 신체지각과 창의적 사고의 관계성이 입증된 연구사례는 제한적이지만 무용과 동작요법(movement therapy)과 즉흥무용 체험프로그램을 통한 창의적 성과들이 제시되었다. 즉, 신체지각과 창의적 사고간의 관계성은 분명한 특징을 가지고 있으며, 자아실현과 창조적 움직임의 다양성을 촉진시키는 특성으로 나타났다. 무용심상에서 체험적 사고와 움직임의 표현은 무용수들의 창의성 즉, 새로운 인식과 소통의 범위에서 긍정적인 수단으로 작용되며, 신체지각의 과정에서 창의적 사고의식과의 연계성은 상호불가분의 관계성으로 나타났다. 특히 상상 이미지와 호흡 그리고 자기조절을 통한 훈련프로그램들은 창조적 사고과정을 스스로 인식하는데 크게 기여하며, 확산적 사고와 심상능력 조절에 영향을 준다. 따라서 논의에 제시된 네 가지의 특성을 토대로 다음과 같이 세 가지의 결론을 맺고자 한다.

첫째, 모든 심상훈련(imagery training)과정들은 집중력과 자기화 과정을 통해 형성되며, 이미지의 시각화

(visualization)는 창의적 사고에 기인한다.

둘째, 신체지각 훈련은 목적 지향적 목표나 행동보다는 오히려 내적인식과 경험에서 비롯되며 창조적 사고, 즉 확산적 사고과정을 통해 창의성을 함양하게 된다.

셋째, 무용심상 과정에서 신체지각과 창의적 사고는 체험을 통한 몰입과 상상력 그리고 적극적인 이미지 표현에 의해 무용수의 자신감으로 나타난다.

결론적으로 무용심상은 무용수에게 신체와 정신의 통합원리에 근거한 지각훈련이고 기본적으로 움직임의 새로운 지각과 소통이라는 움직임의 관계설정이 등식으로 입증되었다. 그러므로 무용심상에서 신체지각과 창의적 사고의 관계성은 무용수들에게 창의적이며, 개인적으로 새로운 지각과 소통방법을 통해 그들의 자율적 표현을 구체적으로 나타내는 기회를 제공한다.

참 고 문 헌

- [1] 박중길, “무용에서 행위의 심리학적 과정에 관한 연구”, 대한무용학회논문집, 제14권, pp.237-247, 1992.
- [2] 강혜련, *창의적 사고와 신체지각과의 관계*, 경기대학교대학원 박사학위논문, 2000.
- [3] 안주경, “무용창작에 적용된 <로미오와 줄리엣>의 이 중성 표현분석”, 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제12호, pp.146-155, 2012(12).
- [4] 안병순, *라반의 움직임교육을 통한 즉흥무용프로그램이 대학무용수의 창의성에 미치는 참여효과*, 단국대학교대학원 박사학위논문, 2005.
- [5] 박미진, “무용전공 여대생의 심상연습이 공연 전 스트레스에 미치는 영향”, 한국스포츠리서치, 제16권, 제4호, pp.283-290, 2005.
- [6] 김명숙, “무용학습 향상을 위한 심상연습의 방법과 효과”, 대한무용학회논문집, 제18권, pp.7-36, 1995.
- [7] 조은숙, “심상을 토대로 한 호흡에 관한 연구”, 한국무용교육학회지, 제12집, 제2호, pp.123-138, 2001.

- [8] 오혜순, “심상훈련이 무용수행시 운동 자각도, 심박수, 혈중 젖산 변화에 미치는 영향”, 대한무용학회논문집, 제20권, pp.197-209, 1997.
- [9] 짐 테일러, 제시 테일러(공저), 박중길(역), *무용심리학*, 들불, 1995.
- [10] 안병순, “즉흥무용을 위한 감각인식의 훈련방법에 관한 연구”, 한국체육철학회논문집, 제1권, 제1호, pp.75-87, 1992.
- [11] C. L. Moore, “Educating the body-mind,” *The Educational Forum*, Vol.54, No.1, pp.9-18, 1989.
- [12] 박중길, *K-12 무용교육과정 개념 틀 개발*, 고려대학교대학원 박사학위논문, 2002.
- [13] J. D Haas, *The relationship of somatic awareness of creative process experimental phenomenological study*, Unpublished Ed.D dissertation, University of Massachusetts, pp.87-94, 1996.

저 자 소 개

안 병 순(Byoung-Soon Ahn)

정회원



- 1987년 2월 : 세종대학교 무용학 (무용학사)
- 1989년 8월 : 세종대학교 체육학과(체육학 석사)
- 2005년 8월 : 단국대학교 무용학과(무용학 박사)

▪ 2000년 9월 ~ 현재 : 순천향대학교 연극무용학과 교수
 <관심분야> : 무용교육, 무용창작