

## 무용전공 대학원생의 무용동작치료 수업 경험에 관한 연구\*

윤혜선\*\* 동덕여자대학교

이 연구는 무용전공 대학원생들이 무용동작치료 수업에서 의미 있게 인식한 경험의 본질을 심층적으로 탐구하는데 목적을 두었다. 이를 위하여 연구대상은 무용동작치료를 처음 경험하고, 무용경력 10년 이상, 무용교육 및 공연예술 활동을 지속하고 있는 대학원생 10명을 선정하였고, 개별심층면담을 통해 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 Moustakas의 현상학적 분석 절차를 참고하여 수행하였다. 분석 결과, 무용전공 대학원생들의 무용동작치료 경험에 관해 35개의 의미 단위, 8개의 주제와 4개의 본질적 주제를 도출하였다. 연구에서 드러난 4개의 본질적 주제는 '몸과 마음의 치유', '무용 가치관의 변화', '무용지도자로서 성찰과 통찰', '무용작품 활동에서 무용동작치료의 활용'으로 나타났다. 무용동작치료 수업 경험에 관한 본질과 그 의미는 다음과 같다. 첫째, 무용전공 대학원생들은 무용동작치료 수업을 통해 몸과 마음의 관계를 이해하고 자기수용과 내적 치유를 경험함으로써 무용수행 뿐만 아니라 건강한 삶을 영위하는데 도움이 된다는 것을 인식하였다. 둘째, 무용전공 대학원생들은 무용동작치료 수업을 통해 무용에 대한 고정관념에 대해 통찰하고, 춤의 치유적인 원리와 가치를 새롭게 인식함으로써 무용에 대한 가치관의 변화를 경험하였다. 셋째, 무용전공 대학원생들은 무용동작치료 수업이 무용교육현장에서 무용지도자의 역할과 소통방법을 개선하는데 도움이 된다는 것을 경험하였다. 넷째, 무용전공 대학원생들은 무용동작치료 수업을 통해 무용수의 관점에서 춤의 긍정적인 변화를 촉진하고, 무용창작역량 함양에도 도움을 줌으로써 무용작품 활동에 유용하게 활용될 수 있다는 것을 경험하였다. 이 연구의 결과는 향후 무용인들에게 특화된 무용동작치료의 효과적인 활용방안과 무용동작치료의 활성화를 논의하는데 시사점을 제공해줄 것이라 기대한다.

**주요어** : 무용, 무용전공 대학원생, 무용동작치료, 경험 연구

### I. 서론

한국의 문화예술향유 수요가 나날이 증가하는 추세에 따라 예술을 창조해내는 예술인들의 영향력과 그 역할에 대한 중요성이 부각되면서 사회적으로 예술인에 대한 관심도 커지도 있다. 이에 예술인들을 위한 복지지원 방안을 모색하는 차원에서 이들의 정신적 안정을 위한 심리적 지원에 대한 필요성이 제시되고 있다(조주성, 홍예영, 장은진, 2020). 예술인들은 예술에 대한 지나친 완벽주의적 소망과 타인의 시선과 평가로 인한 끊임없는 심리적 부담감과 불안 등 다양한 심리적 문제를 경험할 수 있기(조현섭, 2019) 때문에 예술인들이 비예술인보다도 내적인 취약함을 겪을 수 있다고 보고되고 있다(박숙희, 2003; 조현섭, 강은주, 조성민, 이유경, 박민선, 신유진, 2019; Ludwig, 1992). 또한 예술인들이 이러한 심리적 문제를 방치하게 되면 신체적으로나 정신적으로 내적인 힘이 고갈되는 스트레스 상태인 소진(burn-out)을 경험하게 되거나 강도 높은 정서적 갈등과 어려움을 겪게 됨으로써 예술 활동에도 큰 지장을 초래 할 수 있다(조현섭 등, 2019). 이러한 측면에서 예술인들의 심리적 문제에 대한 관심과 대책마련의 필요성이 제기되고 있다(김선영, 2018; 조현섭 등, 2019). 그리고 무용학 분야에서도 무용인들이 무용예술 활동 과정에서 겪게 되는 다양한 스트레스와 심리적 문제에

\* 이 논문은 2019년도 동덕여자대학교 학술연구비 지원에 의하여 수행된 것임

\*\* 동덕여자대학교 공연예술대학 무용과 부교수, dasoma40@naver.com, 교신저자

관한 연구가 다양하게 진행되고 있다(권미혜, 김홍범, 2016; 김선정, 최리나, 2012; 남정은, 고경순, 2020; 박중길, 최만식, 문익수, 2001; 염지훈, 2016; 이수연, 2020).

무용인들은 무용창작활동과정에서 무대에서 펼쳐지는 화려함 뒤에 실제적으로 정해진 시간 내에 작품의 주제에 따른 움직임의 고안해서 무대와 조화롭게 창작해야 하는 상황을 마주하게 된다. 이 과정에서 무용인들은 자신의 예술적 가치에 대한 혼란의 고통과 함께 창의적 노력에 대한 고민을 깊어져야 하는 심리적 압박감을 경험할 수 있다(김정숙, 2018). 또한 무용수행에 따른 두려움, 긴장감, 주위시선과 평가에 대한 지나친 의식은 공연 불안 또는 슬럼프와 같은 심리적 불안감을 조장하고, 이러한 부정적 심리의 문제가 누적되면 동기저하, 신체 및 심리적 피로, 기분장애 등의 문제와 연결되므로 심리적 스트레스는 무용수행에도 악영향을 미칠 수 있다(최은혜, 2018). 그리고 무용인들은 신체부상에 대한 위협인식, 지속적인 연습에 따른 신체적인 고통, 무용수로서 무대에서 아름답게 보여져야하기 때문에 무리한 다이어트를 하는 등 신체적인 면에서도 다양한 스트레스를 겪게 된다(권미혜, 김홍범, 2016; 조아라, 2006). 이와 같이 무용인들이 겪고 있는 각종 스트레스는 직·간접적으로 무용활동의 질과 능력의 저하로 연결되며, 이러한 무용의 양적·질적 저하는 다시 무용인들에게 스트레스로 작용하는 악순환이 반복되게 된다(남정은, 고경순, 2020). 특히 무용인들의 심리적 요인에 의한 스트레스는 개개인의 심리나 감정영역으로 과소평가 되어 왔다. 대다수의 무용인들은 주로 신체 상태의 문제 해결에 대해서는 중요시 여기는 반면 심리적인 문제해결의 중요성을 인식하지 못한 채 생활하고 있다(박중길 등, 2001).

무용인들은 대체로 어린 시절부터 무용을 시작해서 무용에 대한 자긍심과 열정을 갖고 무용을 삶의 희망이자 직업으로 삼고 살아가는데 이러한 심리적 문제들을 해결하지 않고 방치할 경우 무용인으로서 삶의 과정에서 장애요인으로 경험할 수 있다(현경아, 2009). 때문에 무용의 발전을 위해 무용인들의 심리적 문제에 대해 구체적으로 파악하여 사전에 미리 예방하고 대처할 수 있는 방안에 대한 관심이 필요한 상황인데 이러한 측면에서 무용동작치료가 그 대안이 될 수 있다(남정은, 2018).

무용동작치료는 무용, 동작을 심리치료 또는 치유의 도구로 활용하는 것으로 신체 움직임을 통해 감정을 완화시키고, 내적 갈등과 스트레스 등을 외적으로 승화시켜 자기 발달과 자기표현, 인간의 무의식중에 있는 잠재능력을 개발시킴으로써 정신적·신체적인 건강을 유지하고 증진시키는 예술심리치료법으로 정의할 수 있다(Levy, 2005). 때문에 무용동작치료는 정신질환이나 심신장애를 갖고 있는 사람뿐만 아니라 건강한 개인에게도 적용가능하다. 한국의 무용동작치료 연구는 2000년대 이후 활발하게 진행되었는데, 아동에서 노인까지 전 생애적 발달단계에서 심리·정서영역 뿐만 아니라 신체발달영역까지 무용동작치료의 효과성을 검증하는 연구가 다양하게 진행되어 왔다(장성화, 이주연, 2021). 하지만 무용인을 대상으로 진행된 무용동작치료에 관한 연구는 매우 미흡한 실정이다. 이에 이 연구에서는 무용전공생 및 사회에서 무용 전문가로 활동하고 있는 무용인의 심리적 건강을 위한 지원 방안을 모색하는 차원에서 무용전공 대학원생들을 대상으로 진행한 무용동작치료 수업 경험의 의미를 탐색하고자 하였다. 대학원은 대학교를 졸업한 학생들이 특정 학문분야를 보다 심층적으로 탐구하며 연구능력을 증진시키고, 전문성을 높이기 위해 진학하는 교육기관이기 때문에 대학원생들의 학업 및 연구 환경에 관심을 갖는 것은 학문공동체의 인적 자원을 개발하는 차원에서 매우 중요하다(박순용, 김아람, 2017). 이에 따라 이 연구에서는 무용전공 대학원생들이 이미 무용전공과정을 통해 무용에 대한 기본적인 이론과 다양한 무용 활동을 통해 체화된 무용 분야의 전문성을 가지고 있어 같은 무용 분야인 무용동작치료의 경험에 대한 이해와 습득의 접근성이 용이하다는 점을 고려하였다. 또한 무용인으로서 전문성을 함양하는데 무용동작치료가 효과적일 수 있다는 점(남정은, 2018)을 고려하여 무용전공대학원생을 이 연구의 연구 대상으로 설정하였다. 따라서 이 연구는 무용인들의 심리적 건강을 위한 지원 방안과 무용인으로서 필요한 전문성을 함양하는데 무용동작치료가 도움이 될 수 방안을 고려하여 탐색함으로써 무용인들에게 특화된 무용동작치료의

적용 방안을 모색하는데 기초자료로 활용되기를 기대한다.

이에 이 연구에서는 무용전공 대학원생의 무용동작치료 수업 참여 경험의 본질을 심층적으로 파악하는 것을 목적으로 하였고, 이를 위한 연구 문제는 ‘무용전공 대학원생이 무용동작치료 수업에서 의미 있게 인식한 경험은 무엇이며 그 경험의 의미는 무엇인가?’로 설정하였다.

## II. 무용동작치료 수업

이 연구에서 분석한 무용동작치료 수업은 서울시에 소재한 D여자대학교 대학원의 무용학 전공 석·박사 통합수업으로 2017년~2019년까지 3동안 해마다 한 학기씩 주 1회, 3시간, 15주의 구조로 진행한 수업을 연구하였다. 이 수업을 지도한 연구자는 무용동작치료와 예술치료에 대한 주제로 석·박사학위를 받았고, 무용동작치료의 원리를 적용한 통합적인 예술치유 프로그램을 개발하여 병원, 사회복지기관, 공무원 등 다양한 기관에서 15년간 임상활동을 하며 연구 활동해왔고, 10년 이상 무용동작치료 및 통합예술치료 관련 전문 인력 양성을 위한 교육 활동을 지속해왔다. 연구자는 이러한 경력을 토대로 5년 이상 무용전공 대학생과 대학원생들을 대상으로 무용동작치료와 예술치료 관련 수업을 지도하면서 무용전공자들에게 무용동작치료와 예술치료에 대한 배움이 무용전공자에게 의미 있고 유용한 경험이 될 수 있다는 가능성을 인지하게 되었다. 그리고 그 과정에서 무용동작치료 수업 경험에 대한 연구의 필요성을 인식하게 되었다. 특히 무용전공 대학원생들은 학부생들에 비해 무용 경력이 많고 무용인으로서 전문성을 높이고자 하는 학구적인 열정과 탐구력을 더 발휘할 수 있으며 학업 과정에서 무용관련 직업 활동을 병행하는 경우가 많다. 때문에 무용전공자 및 무용예술인의 관점에서 무용동작치료 수업 경험의 의미를 보다 심층적으로 살펴볼 수 있을 것이라는 기대감을 갖게 되었다. 이러한 관점에서 연구자는 무용전공 대학원생들을 대상으로 무용동작치료 수업 경험에 대한 의미를 탐구하고자 이 연구를 시행하게 되었다. 그래서 연구자는 이전에 무용동작치료 수업과정에서 관찰한 대학원생들의 평가와 요구도를 반영하여 좀 더 효과적인 수업 주제와 지도방향 및 방법을 모색하여 수업을 준비하게 되었고, 2017년~2019년까지 3년간 동일한 방식으로 수업을 운영하는 구조로 연구를 진행하게 되었다. 이러한 과정을 통해 이 수업의 운영방식은 이론 강의, 토론 및 실습의 구조로 구성하였고, 무용동작치료의 원리와 효과에 대한 이해를 돕기 위해 거의 매시간 실습활동 시간을 적용하였다. 실습시간에는 연구자가 직접 무용동작치료사의 역할을 하며 대학원생들을 대상으로 실제 임상현장에서 무용동작치료를 진행하는 방식으로 운영함으로써 대학원생들에게 무용동작치료의 원리에 대한 지식적 학습과 더불어 무용동작치료에 대한 경험적 학습을 제공하는데 주안점을 두었다. 이 수업의 교재와 내용은 무용전공생들이 무용동작치료에 대한 기본적인 역사와 이론에 대해 객관적 이해를 돕기 위해 미국공인 무용동작치료사이자 미국공인 집단심리치료사로서 25년 이상의 임상경력을 갖고 있는 Levy(2005)가 집필한 Dance Movement Therapy의 번역서(고경순, 김나영, 남희경, 이상명, 최희아 역, 2012)와 주제별 관련 논문들과 수업 교수자의 임상활동 영상 및 교수자가 제작한 PPT 강의 자료를 함께 활용하여 진행하였다. 이러한 과정을 토대로 구성된 수업의 주차별 주제와 주요 내용은 <표 1>과 같다.

표 1 . 무용동작치료(Dance Movement Therapy: DMT) 수업의 주차별 목표, 주제 및 주요 활동 내용

주차	목표	주제	세부 내용 및 실습 활동
1	무용동작치료(DMT)의	무용동작치료의 개념 소개	무용동작치료의 개념 강의 및 토론
2	학문적 배경 및 개념 탐색	DMT의 발생 배경 및 적용현황	DMT 발생배경 및 적용 현황 강의 라포 형성을 위한 실습
3	무용의 치유적 원리 탐색	무용의 치유성	무용의 치유성에 대한 토론 및 실습
4	DMT 선구자들이 적용한 심리학 이론 및 무용치료 방법론 분석	DMT 선구자들의 방법론 분석 1	Marian Chace의 무용치료 원리 탐구 & 실습 및 토론
5		DMT 선구자들의 방법론 분석 2	Mary White House의 무용치료 원리 탐구 & 실습 및 토론
6		DMT 선구자들의 방법론 분석 3	Blanche Evan & Trudi Scoop의 무용치료 원리 탐구 & 실습 및 토론
7		DMT 선구자들의 방법론 분석 4	Lilijan Espenak & Alma Hawkins의 무용치료 원리 탐구 & 실습 및 분석
8	움직임 분석	LMA 이론의 이해	LMA 이론 강의 & 실습 및 토론
9	이론의 이해와 DMT	DMT에서 LMA 이론의 적용	
10	적용방법 탐색	KMP 이론의 이해와 적용	KMP 이론 강의 & 실습 및 토론
11	DMT 연구 분석	DMT 선행연구 분석 1	DMT 적용 대상별·목적별
12		DMT 선행연구 분석 2	선행 연구 탐구 & 실습 및 토론
13	무용전공자로서	무용전공자로서 DMT 적용 방안 1	무용전공자로서 DMT 이론의 적용방안에 대한 아이디어 발표 & 실습 및 토론
14	DMT 적용 방안 탐구	무용전공자로서 DMT 적용 방안 2	
15	수업 종합토론	수업 평가	수업 평가 및 전체 토론

### III. 연구방법

#### 1. 연구 참여자

이 연구에서는 무용전공 대학원생을 대상으로 무용동작치료 수업 경험의 의미를 탐색하기 위해 연구 주제에 대해 풍부한 정보 제공이 가능한 사람을 선정할 수 있도록 연구자가 연구에 필요한 연구 대상을 선택하는 의도적 표집방법을 적용하였다. 그리고 연구 참여자의 선정 방법은 다음과 같다. 먼저 이 연구의 대상은 2017년~2019년까지 서울시에 소재한 D여자대학교 대학원에서 무용학을 전공하며 석·박사 통합수업으로 진행한 무용동작치료 수업을 한 학기동안 2회 이상 결석하지 않고 성실하게 수강한 대학원생들 중에 대학원 과정에서 무용동작치료에 대한 이론과 실습을 처음 학습하게 된 대학원생들을 연구 대상으로 한정하여 선정 하였다. 그리고 연구 대상의 선정과정에서 추가적으로 고려한 사항은 무용전공생들이 가장 선호하는 직업군이 무용지도자, 무용수, 안무가라는 점(김미숙, 2014)을 고려하여 무용교육 및 공연예술 분야에서 무용 활동을 지속하고 있는 무용전공 대학원생들로 한정함으로써 대학원생들이 사회에서 무용인으로서 전문성을 발휘하는 과정에서 무용동작치료 수업 경험의 의미에 대해 탐색하고자 하였다. 이에 따라 연구 대상 선정 시 추가적으로 무용 활동 경력 10년 이상, 안무가 또는 무용수 등 무용공연관련 활동 및 무용교육 활동을 3년 이상 지속하고 있는 자로 제한하였다. 이를 통해 이 연구의 대상은 3년의 연구기간 동안 무용동작치료 수업을 수강한 대학원생 22명 중 연구 대상자 모집 조건에 부합하는 대학원생은 14명으로 선별되었고, 그 중에 자발적으로 연구 참여에 동의한 10명이 최종적으로 선정되었다. 연구 참여자의 일반적 특성은 <표 2>와 같다.

표 2. 연구 참여자의 일반적 특성

참여자	전공	학위과정	연 령	무용교육경력	무용공연경력	무용경력
참여자 1	한국	박사	31	7년	15년	25년
참여자 2	현대	박사	36	12년	14년	17년
참여자 3	현대	석사	34	5년	10년	14년
참여자 4	발레	석사	27	5년	7년	15년
참여자 5	현대	석사	29	4년	9년	13년
참여자 6	발레	석사	27	5년	6년	14년
참여자 7	한국	박사	30	6년	11년	17년
참여자 8	한국	박사	42	17년	15년	24년
참여자 9	발레	석사	28	5년	8년	12년
참여자 10	현대	박사	30	6년	9년	10년

## 2. 자료 수집

이 연구의 자료 수집은 2017년~2019년 동안 매년 해당 학기의 무용동작치료 수업 종강 후 개별적으로 심층 면담을 실시했고 한 해에 3~4명 정도 진행하였다. 면담을 시작하기에 앞서 연구의 윤리성을 고려하여 연구 참여자에게 연구 목적에 대해 설명하였고, 면담과정에서 대답하기 어려운 질문은 답변을 거부할 수 있다는 점과 비밀보장이 된다는 점을 충분히 설명한 후 면담 내용의 녹음 및 연구 활용에 대한 사전 동의서를 받았다. 면담 장소는 연구 참여자가 안정감을 가질 수 있도록 연구 참여자가 원하는 장소에서 실시하였고, 각 면담의 소요시간은 개별 면담 상황에 따라 약 70분~90분 정도 소요되었으며 연구과정에서 추가로 필요한 면담내용이 있는 경우 전화로 면담을 실시하거나 면담을 1회 더 진행하여 보완하였다. 그리고 면담과정에서 연구 참여자로 하여금 수업 경험에 대한 통찰을 돕기 위해 면담 전에 주요한 질문을 미리 알려주었다. 주요한 면담 질문은 ‘무용동작치료 수업을 통해 경험한 것은 무엇인가?’에 대한 질문을 중심으로 여러 가지 관점에서 구체적으로 생각할 수 있도록 제시한 질문은 ‘무용동작치료 수업에서 기억에 남는 것은 무엇인가?’, ‘무용동작치료 수업 경험과정을 통해 인식하게 된 점은 무엇인가?’, ‘무용동작치료 수업과정에서 어려웠던 점은 무엇인가?’, ‘무용전공자에게 무용동작치료는 어떠한 점에서 필요 또는 도움이 된다고 생각하는가?’, ‘무용동작 치료 수업을 통해 변화된 점이나 영향을 받은 점이 있다면 무엇인가?’의 내용이었다. 또한 심층면담과정에서 연구 참여자의 답변에 따라 필요한 경우 질문을 추가하여 진행하였다. 면담 내용의 녹취자료는 개별 면담 후 전사 작업을 진행하여 분석 자료로 활용하였다.

## 3. 자료 분석

이 연구에서는 자료 분석을 위해 현상학적 연구방법인 Moustakas(1994)의 분석방법을 참고하여 연구 참여자가 경험한 현상의 본질적 의미를 파악하고자 하였다. Moustakas(1994)가 제시한 현상학적 연구는 협소한 분석 단위(예를 들어, 중요한 진술)로부터 더 넓은 분석(예를 들어, 의미 단위)까지 분석한다. 그 과정에서 연구 참여자 개인이 현상에 관하여 무엇을 경험했는지(조직적 기술) 현상에 대한 경험에 전형적으로 영향을 준 맥락이나 상황은 어떻게 경험했는지(구조적 기술)를 요약한 상세한 기술에 이르기까지 진행되는 체계적인 절차를 따른다. 그리고 조직적 기술과 구조적 기술을 통합하여 연구 참여자들이 체험한 현상의 본질이 드러나도록 전개한다(Creswell, 2013). 초월론적 또는 심리학적 현상학으로 분류되는 Moustakas의 연구방법은 연구자의 해석에 초점을 덜 맞추고 연구 참여자의 경험에 대한 기술에 더 초점을 두고 있다. 또한 Moustakas의 현상학은 Husserl의 개념인 연구자의 판단중지에 초점을 두고 있어 연구자는 연구 중인 현상에 대해 가능한 처음인 것처럼 신선하게 인지되도록 하는데 주안점을 두는 것이 특징이다. 이를 토대로 이 연구에서는 참여자들 개개인

이 어떻게 현상을 경험하였는지에 대해 파악하고자 연구자는 개인적인 선입견이 개입되지 않도록 판단증지를 수행하며 연구 참여자의 체험 내용에 집중하고자 하였다. 그리고 연구자는 연구 참여자들의 진술에 내포된 의미를 발견하기 위해 연구 참여자의 면담 녹취자료를 여러 차례 반복적으로 읽으면서 의미 있는 진술을 찾은 후, 각각의 진술을 나열하는 자료의 수평화 작업을 하였다. 그 과정에서 연구자는 발견된 진술문 중 중복된 내용의 진술문은 제외하였고, 연구자의 판단을 배제하기 위해 참여자의 말을 그대로 표기한 후 의미 단위를 선별하여 목록화 하면서 선별된 의미 단위를 더 큰 단위로 분류하여 기술하였다. 이러한 분석과정에서 연구자는 분석과정의 신뢰성과 타당성 확보를 위해 연구 참여자 검토를 실시하였다. 연구 참여자 검토는 이 연구의 분석 자료에 참여자의 의견이 잘 반영되어 구성되었는지 확인하기 위한 방법으로 연구 참여자에게 녹취 전사 자료와 의미 있는 진술로 선별된 내용에 대해 검토과정을 진행하였다. 또한 면담 내용의 분석과정에서 의미 단위의 분류와 범주화 과정에 대한 객관성을 확보하고자 질적 연구 경험이 있는 무용학 박사 2인의 분석자료 검토 및 전문가 협의과정을 통해 수정, 보완과정을 거침으로써 연구과정의 진실성과 객관성을 확보하고자 하였다. 이러한 분석과정을 통해 35개의 의미 단위를 도출하였고, 공통적인 의미 단위들을 통합하였다. 연구자는 이 과정에서 연구 참여자들이 현상에 대해 무엇을 어떻게 경험하였는지에 대해 초점을 두고 조직적 기술과 구조적 기술을 작성한 후 4개의 본질적 주제로 통합하여 참여자들이 경험한 현상의 본질을 드러내고자 하였다.

#### IV. 연구결과

이 연구는 무용전공 대학원생의 무용동작치료 수업에서 의미 있게 인식한 경험에 대해 심층적으로 고찰하고자 10명의 참여자를 대상으로 진행한 심층면담의 전사 자료를 기반으로 Moustakas(1994)의 현상학적 연구방법을 적용하여 분석하였다. 이에 대한 분석결과, 연구 참여자들의 진술 내용에서 35개의 의미 단위를 선별하였고, 그 의미 단위를 기초로 하여 8개의 주제와 4개의 본질적 주제를 도출하였다. 이에 따라 이 연구에서 발견된 무용전공 대학원생의 무용동작치료 수업 경험에 대한 본질적 주제는 ‘몸과 마음의 치유’, ‘무용 가치관의 변화’, ‘무용지도자로서 성장과 통찰’, ‘무용작품 활동에서 무용동작치료의 활용’으로 요약하였다. 무용전공 대학원생의 무용동작치료 수업 경험에 대한 구성요소로 도출된 주제는 다음 <표 3>과 같다.

표 3. 무용전공자의 무용동작치료 수업의 경험에 대한 구성요소

의미 단위	주제	본질적 주제
몸과 마음은 하나		
몸의 감각을 깨우며 감정도 깨어남	몸과 마음의 관계 이해	몸과 마음의 치유
움직임 분석을 통해 잊고 있던 나의 발견		
몸은 거짓말을 하지 않는다는 것을 인식		
몸의 신호, 마음의 신호를 느낌		
마음과 감정을 이해하고 돌보는 시간	자기수용과 내적 치유	몸과 마음의 치유
자신을 소중하게 대하게 됨		
자신과의 대화		
마음을 정비하는 시간		
터치와 미러링을 하며 위로와 힐링 경험	무용에 대한 관점 변화	무용 가치관의 변화
나에 대한 이해와 포용의 경험		
춤의 형식, 틀에서 벗어나기		
잘해야 한다는 생각 내려놓기		
보이기 위한 춤이 아닌 내면에 집중하여 춤추기	무용의 새로운 가치 인식	무용지도자로서 성찰과 통찰
외적인 모습보다 내면에 초점을 두게 됨		
무용전공자로서 자부심이 더 생김		
춤의 치유적 가치에 대한 발견		
움직임의 의도에 대한 관심이 커짐	무용지도자의 역할에 대한 성찰과 변화 인식	무용지도자로서 성찰과 통찰
춤출 때 감정표현의 중요성 발견		
학습자에 대한 이해의 폭이 커짐		
무용지도자로서 감정조절과 여유가 생김		
무용지도 방식에 대한 반성과 변화	무용지도자로서 소통방법에 대한 성찰과 통찰	무용지도자로서 성찰과 통찰
지도자로서 대화방법에 대한 성찰		
비언어적 소통방법의 중요성 인식		
학습자의 입장에서 대화방법 탐색		
춤추는 즐거움을 되찾음	무용수의 관점에서 춤의 변화와 활용	무용작품 활동에서 무용동작치료의 활용
자신의 춤 스타일을 찾아감		
무용 즉흥에 대한 자신감이 생김		
진정성 있는 춤의 경험		
무용 연습할 때 무용동작치료 기법 활용	무용창작과정에서 무용동작치료의 활용	무용작품 활동에서 무용동작치료의 활용
무용수의 감정과 컨디션에 대한 이해와 관심		
작품 창작과정이 즐거워짐		
무용창작에 대한 자신감이 생김		
무용창작에 무용동작치료의 원리 활용		
심리에 대한 주제로 창작 시도		

### 1. 몸과 마음의 치유

무용전공 대학원생들이 무용동작치료 수업과정 중 의미 있게 인식한 경험 중 첫 번째로 도출된 본질적 주제는 ‘몸과 마음의 치유’이다. 이 주제는 하위범주로 ‘몸과 마음의 관계 이해’와 ‘자기수용과 내적치유’를 포함하고 있다. 이 주제에 해당하는 연구 참여자의 주요 진술 내용은 다음과 같다.

#### 1) 몸과 마음의 관계 이해

무용동작치료를 배우기 전에는 무용을 공연의 수단으로 생각했었던 것 같아요.... 몸과 마음을 따로 분리해 놓고, 연기자처럼 동작을 만들어내고 그 움직임과 작품에 내 감정을 맞추어 가는 것 같은.... 무용치료를 배우면서 몸과 마음은 하나이고 나의 움직임을 통해 나를 더 느끼고 이해 할 수 있었던 게 좋았어요..... 무용을 전공하는 사람들 중에도 무용치료가 어떤 것인지 접해보지 못하는 사람

이 더 많은데, 다들 이 활동을 접해보면서 몸과 마음이 하나로 이루어져있음을 알고 이 따듯함을 느끼게 되었으면 좋겠어요.(참여자 5).

내가 사용하지 않던 아주 미세한 근육들의 신경반응을 느꼈을 때, 그것을 지각하며 몸의 감각에 집중했을 때., 삶에서 묻혀있던 기억 이런 것들과 많이 연결되어 있는 느낌이 들었어요. 제 몸의 세포들이 깨어나면서 동시에 무뎠던 감정들도 함께 깨어나는 것 같은.....(참여자 7)

LMA 이론을 배우고 실습하는 시간에 저의 움직임 관찰하면서 새로운 모습을 발견하게 되었던 것이 기억에 가장 남아요. 제가 원래 성격이 개구 장이인 편인데 사회생활하면서 일을 해야 되니까 늘 저 자신을 추스르게 되고 어느 샌가 그게 원래 제 모습인 것처럼 차분하고 조신한 모습으로 살았어요. 그런데 무용치료 수업에서 영상을 촬영해서 제 움직임을 분석해보는 시간에 저의 개구 장이 같은 모습이 보이는 거예요. 평소 때는 못하고 있던 건데 그냥 자연스럽게 움직여보라고 해서... 제가 일부러 한 게 아닌데 제가 그동안 숨겨왔던, 아니 잊고 있던 모습이 나오는 것을 보고 신기했어요. 무용을 오랫동안 했지만 움직임을 통해 저의 본래 성격이 보일 수 있다는 건 생각 못했거든요.(참여자 10)

저는 제 몸에 대해서 잘 알고 있다고 생각했는데, 제 상태는 생각하는 것이나 마음이 여러 가지로 막혀있었고, 그러다 보니 몸이 많이 굳어 있었던 것 같아요. 특히 하체보다 상체가 많이 굳어 있었고 걸을 때에도 하체가 먼저, 그 다음 상체가 따라가는 경향이 있었어요.... 움직임을 분석했을 때 제가 너무 수동적으로 보이는 거예요..... 나는 능동적으로 산다고 생각했는데 착각이었구나. 뭔가 숨겨왔던 걸 들킨 기분이었어요. '내 몸은 거짓말을 하지 않는구나'... 내가 그걸 인정하는 것이 필요한단 걸 깨닫는 시간이었어요(참여자 3)

제일 중요한건 제 자신을 돌볼 수 있는 시간을 많이 갖게 된 것 같아요. 전에는 급급하게 내려놓는 게 하나도 없었거든요. 다 하면서 막상 결과는 그냥 그저 그랬는데.... 무용치료하면서 내 몸이 어떻게 느껴지는지, 어디가 아프고 무엇을 필요로 하는지 '몸이 나에게 말을 하고 있었구나'라는 걸 알았어요. 그동안 제 몸이 계속 참고 있었던 거예요. 몸에게 미안하다는 말을 하면서 울컥 했어요 ..... 지금은 매일 자기 전이나 힘들 때 몸을 느껴보려고 해요. 저를 위해서.....(참여자 1)

나에게 집중하면서 몸에서 주는 신호, 마음에서 주는 신호를 느낄 수 있었어요.(참여자 9)

마음에서 실제인 것은 몸에서도 실제로 반응 한다는 게 실습 할 때 좋은 생각을 하니깐 몸이 이완되고 너무 편안해지는 거예요.... 동작이 마음대로 잘 안되면 '왜 나는 안될 까' 계속 이렇게 자책할 때가 많았어요. 근데 이제는 발레 동작이 잘 안될 때도 먼저 무용치료에서 배운 심상기법을 적용해서 그 동작을 이미지로 해보고 제 자신에게 '잘 하고 있어'라고 속으로 응원하는 말을 되뇌이면서 하니까 좀 더 잘 되는 것 같고 자신감도 생기는 것 같아요.(참여자 4)

참여자들은 무용동작치료 실습 활동을 하면서 몸과 마음이 하나 되는 경험을 하였다고 했다. 무용동작치료는 몸과 마음이 서로 분리될 수 없다는 신념에 뿌리를 두고 신체와 심리의 상호 작용을 심리치유과정에서 주요하게 고려한다(Levy, 2005). 참여자들은 무용동작치료를 경험하며 몸의 감각을 깨움으로써 감정도 깨어나는 경험을 하였다. 또한 무용동작치료 수업과정에서 Laban Movement Analysis(LMA) 이론을 토대로 자신의 동작과 춤을 분석하는 실습을 하였는데 움직임을 분석과정을 통해 참여자들은 그동안 인식하지 못했던 자신의 성격과 삶의 모습들을 발견하게 되어 이 경험에 대해 '몸은 거짓말을 하지 않는다'고 표현하였다. 이렇게 참



여자들은 무용동작치료 수업에서 경험한 몸과 마음의 상호작용에 대한 이해를 토대로 일상생활에서도 몸이 전하는 신호를 통해 마음의 신호를 좀 더 주의 깊게 살피게 되면서 몸과 마음을 돌보는 것의 의미와 중요성을 인식하게 됨으로써 몸과 마음의 관계에 대해 이해하게 되는 경험을 하였다는 것을 확인할 수 있었다.

## 2) 자기 수용과 내적 치유

요즘 공연준비하며 매일 매일 바쁘게 살아가다 보니 제 마음과 감정을 돌아 볼 수 있는 시간과 여유가 없었는데, 저를 더 소중히 생각하고 마음과 감정에 대해 진솔하게 볼 수 있었던 유일한 시간이었어요.(참여자 7)

예전에는 무용할 때 거울에 비친 제 모습이 마음에 안들 때가 많았어요, 살이 찌면서 더 스트레스를 받았던 것 같아요.... 항상 공연 할 때마다 다이어트 하는 게 너무 힘들고, 사소한 거에도 예민해지고 우울할 때가 많았어요. 마음이 점점 부정적인 쪽으로 갔던 것 같아요..... 무용치료 하면서 센터링 시간에 저에게 하고 싶은 말을 전할 때가 있었는데 '내가 나를 예뻐해 주지 않는데 누가 나를 사랑하고 소중하게 대해줄까?'라는 생각을 하게 되었어요. 그 뒤로도 저에 대한 생각을 많이 하게 되었어요..... 요즘에는 거울 보면 제 얼굴이 좀 더 예뻐 보이고 친구들도 무슨 좋은 일이 있냐고. 표정이 밝아졌다는 말을 많이 들어요.(참여자 6)

일단 저는 마음이 편해졌어요. 그동안 다른 사람들 시선에 대해 신경을 쓰면서 저를 너무 좋은 사람으로만 보여지고 싶었던 게 있었어요. 화가 나도 화를 안내고 그랬던 게 있는데 그게 알게 모르게 저한테 많이 쌓였던 것 같아요. 전에는 어느 순간 화를 내고 싶은데 내가 어떻게 얘기해야 하지, 이렇게 망설이고 있는 거예요. 무작정 화를 내는 게 맞는 건가, 삭히는 게 맞는 건가 이런 생각을 많이 했는데 그런 상태에서 이 수업을 듣게 되었어요.... 좋았던 건 제 감정을 어떻게 인식하고 어떻게 승화시키느냐 이런 걸 생각해 보게 되면서 제 스스로 마음을 다독이는데 도움이 되었고, 그 뒤로 일상에서도 계속 해 봤어요. 화가 났을 때 그걸 그대로 흘려보내는 데 그 뒤에 다른 사람들이 나를 어떻게 생각 할까 이런 생각 보다는 일단 제가 감정적으로 많이 풀리고 주변 사람들에게도 여유를 갖고 더 잘 해주게 되면서 저도 마음이 편해지고 주변 사람들과의 관계에도 도움이 되었다고 생각해요.(참여자 9)

석사 때는 진짜 너무 마냥 힘들기만 했어요. 항상 눈물을 그렁그렁 달고 다닌 것 같은데 지금은 전혀 그런 게 없거든요. 확실히 무용치료의 영향이 있다고 생각해요 .... 센터링 시간에 했던 것처럼 평소에도 제가 저에게 질문을 가끔 하는데 저에게 질문을 하면서 중요한 것, 내가 하고 싶은 게 확실히 있다는 걸 알게 되었고.... 일도 이제 한 곳에만 집중하게 되고 그러다 보니 몸도 편해지고 하는 일에 있어서도 더 좋게 좋은 쪽으로 갈 수 있는 힘이 생긴 것 같아요.(참여자 1)

저 자신을 다시 한 번 돌아보고 이해할 수 있는 시간이었어요. 수업이 진행될수록 사람들과 저에 대한 생각과 '마음을 나누는게 참 좋구나' 라는 걸 느꼈어요..... 수업 중에 센터링을 하면서 제가 저에게 '괜찮아. 잘하고 있어' 이런 말을 해주었는데 눈물이 핑 돌았어요.....(참여자 9)

자기얘기를 하는 게 쉽지는 않잖아요. 더 가까운 사이일수록 더 그런 얘기하기가 쉽지가 않은데 근데 되게 자연스러운 상황에서 모든 사람의 생각을 듣는다는 것이 굉장히 좋았어요. 강의라고 해서 저희의 지식만 채우는 게 아니라 마음아 살피고 있는 것 같은 느낌 있잖아요.... 제 마음을 잘 못 봤어요. 안보이기도 했고, 근데 이번 시간을 통해서 좀 정비가 된 기분이 들어요. 이게 '좋다 나쁘다'를 떠나서 제 마음이 정비가 된 걸 같은 느낌이 들었어요.(참여자 4)

무용전공자이자 예술을 공부하는 사람으로서 자신의 생각과 감정을 표현하기 위해서 제일 먼저 자기 자신을 알아야 한다고 생각하는데, 작품 위주로 무용을 하다보면 오히려 작품에 필요한 동작에 자기 자신을 맞추게 되다보니 춤을 추면서 제가 원하는 감정과 현재 저의 상태를 느끼는 경험은 많지 않았어요....그런 점에서 무용동작치료 실습은 저 자신의 상태에 대해 있는 그대로 알 수 있고, 되돌아보는데 도움이 된다고 생각해요.(참여자 5)

평소에 잘 보지 못했던 저의 자연스러운 모습을 새롭게 볼 수 있게 되었어요. 내가 어떤 것에 반응하는지, 또 어떤 성격인지, 무엇에 즐거움을 느끼는지 알게 되었어요.(참여자 10)

눈을 감고 파트너와 손바닥을 마주하고 미러링으로 움직임을 주고받으면서, 그 온기가 마음까지 전해지는 것 같은 느낌.....그 때 제가 많이 지쳐있었나 봐요. 갑자기 눈물이 핑 돌았어요. 마치 그 손길이 나를 다독여주며 '많이 힘들었지?'라고 위로해 주는 것 같은. '터치가 이렇게 좋은 거구나' 새롭게 느껴져요.... 이론을 배우는 것도 좋았지만 실습 시간이 정말 좋았어요. 힐링되는 시간이었어요.(참여자 8)

수업을 하다 보면 수업이 아닌 놀이를 하고 왔다는 생각이 더 컸어요. 때 수업 마무리에 눈을 감고 오늘 하루를 되돌아보고 정리하는 시간을 갖는게 가장 좋았어요.... 나에 대해 더 알게 되고... 알 수 없는 감정들이 마음에 꽉 찬 기분을 받았어요. 춤으로 나의 모습을 꺼내고 다시 정리하는 과정을 매 수업시간마다 하면서 사실 내가 가진 치부를 남들에게 드러내는 것이 쉬운 게 아닌데 그 시간만큼은 모든 것이 포용되는 느낌이라 모두가 자신에 대해 말할 수 있었던 것 같아요.(참여자 2)

이 연구에 참여한 무용전공 대학원생들은 무용교육 지도자와 안무자, 무용수 등 다양한 직업적 활동과 학업 수행을 병행하는 상황에 처해 있어 정신적, 신체적 피로도가 많았다는 것을 알 수 있었다. 이러한 측면에서 참여자들은 무용동작치료 실습 활동을 하면서 그동안 무용 활동 과정에서 돌보지 못했던 자신의 지친 마음과 감정에 대해 알아차리게 되었고, 자신에게 필요한 돌봄의 시간을 가짐으로써 자신을 좀 더 소중하게 대하고 돌봄이 필요하다는 것을 인식하게 되었다. 이러한 과정을 통해 참여자들은 일상에서도 자신에 대한 관점과 태도가 긍정적으로 변화되는 것을 경험하였다. 또한 참여자들은 무용동작치료 실습과정에서 자신의 내면과 대화를 나누는 센터링 시간을 의미 있게 기억하였는데, 센터링 시간을 통해 자신이 원하는 것, 자신에게 필요한 것을 인식하게 됨으로써 내적인 힘을 발견하는 모습을 관찰할 수 있었다. 또한 참여자들은 화, 스트레스, 우울감과 같은 부정적인 감정들을 움직임을 통해 안전하게 표현하면서 부정적인 감정을 해소하였고, 따뜻한 신체접촉과 움직임을 미러링 활동을 통해 심리적인 위로와 마음이 정비되는 느낌을 인식 하였으며 자신을 있는 그대로 이해하고 포용하는 경험을 한 것으로 나타났다. 이를 통해 참여자들은 무용동작치료 수업과정에서 몸과 마음의 치유적인 경험을 하였다는 것을 확인할 수 있었다.

## 2. 무용 가치관의 변화

무용전공 대학원생들이 무용동작치료 수업과정 중 의미 있게 인식한 경험 중 두 번째로 도출된 본질적 주제는 '무용 가치관의 변화'이다. 이 주제는 하위범주로 '무용에 대한 관점 변화'와 '무용의 새로운 가치 인식'을 포함하고 있다. 이 주제에 해당하는 연구 참여자의 주요 진술 내용은 다음과 같다

### 1) 무용에 대한 관점 변화

저는 발레를 전공해서 다른 무용전공에 비해 춤을 출 때 형식을 중요하게 생각하는 것 같아요. 보통 발레 전공자들이 한국 무용이나 현대 무용을 할 때도 어려움이 있는데 발레 전공자들이 어떻게 움직여야 되는지 기준을 이해하지 못하거나 익숙하지 않은 동작을 해야할 때 그런 것 같아요. 발레는 정해진 동작이 있어서 정형화되어 있기 때문에 거기에 익숙해져서....근데 무용치료에서는 형식을 추구하기 보다는 틀을 깨고 움직여야 하잖아요. 처음에 교수님이 “동작을 만들려고 생각하지 않아도 돼요. 움직이고 싶은 만큼, 마음이 이끄는 대로 움직여 보세요” 라고 제안하실 때 정말 너무 어색하고 힘들었어요. 그냥 “이렇게 하세요”라고 얘기해 줬으면 했어요. 그런데 세 번째 시간부터였던가 눈을 감고 몸에 집중하다가 저도 모르게 생각하지 않은 움직임이 저절로 나오는 거예요. 무의식적으로....다른 사람의 시선을 의식하지 않으니까 오히려 자유로운 저만의 움직임이 나온 것 같아요... 그동안 너무 보여지는 거에 신경을 쓰면서 춤을 뺐다는 걸 알고 난 후로는 연습할 때 일부러 거울을 보지 않고 몸의 느낌과 감정에 집중해서 추는 걸 해보고 있어요.(참여자 9)

처음에는 무용치료 시간에 동작을 하는게 부자연스럽고 창피하고, ‘이건 춤이 아닌 것 같은데’라는 생각을 했어요. 멋진 동작을 보여줘야 한다는 잘 해야 한다는 부담감이 있었던 것 같아요. 근데 계속 하다 보니까 다른 사람의 시선을 느끼지 않게 교수님이 편안한 분위기를 만들어 주시는게 느껴지면서 제가 하고 싶은 대로 마음대로 움직여 보자라는 마음을 먹게 되었고... 잘해야 한다는 생각을 내려놓으면서 움직이는게 편해진 것 같아요.(참여자 1)

무용치료 할 때는 잘한다 못한다는 평가를 생각하지 않아도 된다는게 머리로는 이해가 되는데 몸이 못 따라가는 것 같은.... 예술은 정답이 없는 건데 춤을 추면서 계속 정답과 기준을 찾고 있었던 것 같아요.(참여자 3)

그동안은 춤 출 때 라인을 더 잘 만들고 ‘어떻게 보여질까?’를 제일 중요하게 생각했어요....(무용동작치료 수업에서)이건 진짜 나 자신에게 집중하고 내가 어떻게 움직이고 있는지 느끼면서 해야 한다는게 처음에 낯설다고 해야 하나? 처음에 좀 힘들었던 것 같아요. 현대무용에서 즉흥을 많이 해봤는데, ‘왜 이렇게 힘들까?’에 대해 생각해 봤는데, 춤을 출 때 기술적인 것, 보이는 모습에 대해 평가를 받는데 익숙해져서 그런 것 같아요....하다보니 점점 보이는 것 보다는 움직임 자체에 집중하게 되었어요.... 내면에서 부터 일어나는 느낌으로 움직임을 하게 되었을 때, 마치 처음 경험해보는 새로운 춤을 추는 것 같은 느낌이 들면서 움직임이 편안하고 자연스럽게 나오는 거예요. 현대무용 즉흥을 할 때와는 다른 느낌이었어요.(참여자 2)

무용은 아름다워야 한다. 멋진 동작을 해야 한다 이런 생각을 많이 갖고 있었어요, 근데 무용동작치료는 기술적인 정확성이나 외적인 모습보다는 과정과 내면에 초점을 둔다는 점에서 그동안 제가 무용에 대해 추구했던 관점과 다르게 다가왔고....차츰 저도 무용예술을 하려면 자기 내면을 잘 들여다봐야 한다는 걸, 춤을 추는 과정에서 자신의 내면을 표현하는 과정과 그 의미를 이해 하는게 얼마나 중요한지 깨닫게 되었어요.(참여자 7)

무용동작치료 수업의 실습활동 중 참여자들은 동작을 표현하는 과정에서 심미적 관점이나 타인의 평가를 의식하지 않고 자유롭게 자신의 감정이 이끄는 대로 즉흥적인 움직임을 표현하는 것에 대해 수용하기 어려웠던 경험으로 나타났다. 이러한 경험을 통해 참여자들은 오랜 기간 무용을 하면서 형성된 춤에 대한 자신의 고정관념이 있다는 것을 인식하게 되었다. 그 고정관념은 춤을 출 때 항상 춤의 형식에 맞게 동작을 잘 해야 한다는 생각과 타인의 시선과 평가를 의식하며 춤을 아름답고 멋지게 잘 추어야 한다는 생각이었다. 참여자들은 춤의 형식이나

타인의 시선을 신경 쓰지 않고, 잘해야 한다는 생각을 내려놓도록 제안하는 무용동작치료를 경험하면서 기존에 익숙해진 무용 경험과 비교했을 때 주안점의 차이로 인해 처음에는 실습 활동에 참여하는 것에 대해 심적 부담감과 혼란을 느낀 것으로 관찰되었다. 그리고 참여자들은 무용동작치료 활동에서 겪었던 어려움에 대해 통찰하는 과정을 통해 춤에 대한 고정관념에 대해 새롭게 인식하는 경험을 하였다. 무용동작치료 활동을 지속하는 과정에서 자신의 내면에 집중하여 춤을 추는 경험을 통해 차츰 춤을 더 편안하고 자유롭게 출 수 있게 되었다는 것을 발견하였다. 이를 통해 참여자들은 무용동작치료 실습 활동에서 어려움으로 경험했던 과정에 대해 통찰하며 기존에 갖고 있던 무용에 대한 개념과 고정관념, 기준 등 무용에 대한 관점이 점차 변화되는 것을 관찰 할 수 있었다.

## 2) 무용의 새로운 가치 인식

무용인으로서의 자부심이 더 생겼어요. 무용이 사람들의 마음을 치유하는데 있어 얼마나 큰 파워를 가지고 있는지.... 춤은 걸로 드러나는 아름다움과 테크닉이 중요하다고 생각했었는데, 무용 치료를 배우면서 걸모습의 아름다움만 보는데 아니라 춤을 추는 사람의 내면의 아름다움에 더 관심을 갖게 되었어요.... 앞으로 무용의 치유성에 대해 자신 있게 이야기 할 수 있게 되어 뿌듯해요.(참여자 5)

기존에는 무용을 기술 습득 위주로 했다면 무용치료는 무용의 원리나 치료적 접근 방법을 새롭게 경험하면서 무용을 다양한 관점으로 보게 되었어요. 무용치료 수업을 듣기 전에는 치유의 효과도 몰라서 인지 무용을 치유적인 관점에서 느끼지는 못했었는데 수업을 듣고 무용을 하게 되었을 때 저 스스로 변화되는 감정들에 대해 다르게 해석하는 것을 느낄 수 있었어요....이론으로 배웠던 무용의 치유의 원리를 실습을 하면서 실제로 경험하고 발견 할 수 있었어요. 무용을 오랫동안 해 왔지만 보고 따라하거나 동작을 계산적으로 창작하기만 했었지 자연스러운 나만의 움직임이나 움직임 속에서 반응하는 감정들을 알아차리지 못했는데 무용치료 수업을 하면서 무용의 치유적인 원리와 가치에 대해 이제야 이해하게 된 것 같아요.(참여자 1)

무용 작품을 볼 때도 기술을 떠나서 안무가와 무용수의 의도와 표현할 때 느껴지는 진심, 몰입하는 정도를 더 주의 깊게 보게 되는 것 같아요.(참여자 2)

무용치료 수업에서 동작을 할 때 어느 샌가 웃는 걸 떠나서 행복하다고 느꼈어요....이 수업을 들으면서 차츰 움직임으로부터 자유로움, 해방감. 제가 움직이고 싶을 때 움직이고 제 작품에 맞는 캐릭터가 가지고 있는 감정을 이해하려고 노력을 하게 되었어요.... 감정, 공감, 표현이 얼마나 중요한지 이제야 이해하게 되어서. 작품을 볼 때도 옛날엔 기술적으로 뛰어난 무용수들의 동영상을 찾아봤는데, 요즘에는 보면서 뭔가 감정이 전해지고 표현이 좋은 무용수의 영상을 찾아보게 돼요.(참여자 6)

참여자들은 그동안 무용을 전공하며 외적으로 보여 지는 아름다움과 기술습득 위주로 무용에 대한 생각과 경험을 해왔던 경향이 있었는데 무용동작치료 수업과정을 통해 춤을 추는 사람의 내면의 아름다움에 대한 관심과 춤추는 과정과 의미에 대한 통찰의 중요성을 인식하게 되었다. 또한 참여자들은 무용치료의 원리에 대한 이해와 실습 활동을 경험하면서 춤이 지닌 치유성에 대해 실제적인 이해를 갖게 됨으로써 무용의 치유적 가치에 대해 새롭게 인식하고 알려 줄 수 있게 되었다는 점에서 무용전공자로서 자부심을 더 갖게 된 것으로 나타났다. 또한 참여자들은 무용동작치료 수업에 참여하면서 무용의 기술적인 면에만 초점을 두지 않고 움직임의 의도와 감정표현에 대한 중요성을 인식하게 되었고, 무용작품 감상 시에도 안무자의 의도나 무용수의 감정표현에 대해 주의 깊게 관찰하게 되었다는 것을 알 수 있었다. 이를 통해 참여자들은 무용에 대한 새로운 가치

를 발견하고 인식 하게 되었다는 것을 확인할 수 있었다.

### 3. 무용지도자로서 성찰과 통찰

무용전공 대학원생들이 무용동작치료 수업과정 중 의미 있게 인식한 경험 중 세 번째로 도출된 본질적 주제는 ‘무용지도자로서 성찰과 통찰’이다. 이 주제는 하위범주로 ‘무용지도자의 역할에 대한 성찰과 변화 인식’과 ‘무용지도자로서 소통방법에 대한 성찰과 통찰’을 포함하고 있다. 이 주제에 해당하는 연구 참여자의 주요 진술 내용은 다음과 같다.

#### 1) 무용지도자의 역할에 대한 성찰과 변화 인식

이번 무용치료 수업을 통해 아이들의 표현에 대해 조금 이해하게 되었어요. 아이들을 가르치는 현장에 있다 보면 다양한 성격의 아이들을 만나는데 그중 가끔 다루기 힘든 아이들을 만날 때도 많아요. 말을 잘 못하는 아이들이나 소심한 아이들은 비언어적인 행동으로 표현하게 되는데 아동심리에 대해 잘 모르니까 어떤 신호를 주는지 이해가 잘 안되고, 어떻게 대처해야 하나? 난감할 때가 많았어요.... 이번 수업시간에 케스텐버그의 이론을 공부하면서 심리발달에 대해 조금 알아볼 수 있어서 많이 도움이 되었어요. 아이들이 성장할 때 나타나는 욕구의 충족 여부에 따라 움직임의 리듬 반응 패턴이 있다는게 너무 흥미로웠어요.... 무작정 아이들을 움직이라고 하지 말아야겠다 먼저 아이들을 이해해주고 감정을 헤아리면서 수업을 해야겠다는 생각을 갖게 되었어요. 그렇게 생각하면서 수업을 하고 아이들의 표현을 이해하려고 노력하고 나름 무용치료에서 배운 치료사처럼 아이들의 반응에 좀 더 관심을 가지려고 하니까 스트레스도 덜하고 아이들 한명 한명이 사랑스럽고 예뻐 보이더라고요..(참여자 8)

이전에는 수업을 할 때 ‘왜 그럴까?’ 라는 학생에 대한 궁금증이나 기다림이 없었는데 학생에 대한 관심이 생기려 배려심이 생긴 것 같아요.(참여자 3)

저는 수업 할 때 예전 같았으면 마음에 안 들고 이 동작이 안 나오고 그러면 포기를 더 빨리 빨리 해서 그냥 넘어가는 게 있었거든요. 그 아이가 안 되는 거를 다독일 겨를이 없고 집에 가기 너무 바쁜 거예요. 그래서 그냥 별로 눈에 안 거슬릴 정도로만 잘 흘러가면 그래, 잘 한 거다. 이렇게 할 정도로 칭찬을 그렇게 한다고 했는데.... 예뻐하는 친구에게만 칭찬이 가고 돌이켜보니 그렇게 별로 아닌 애들한테는 안 간 거예요. 돌이켜보니 아, 나는 잘 했었나? ....그래서 이번에 되게 화를 많이 참는 그런 게 된 것 같아요. 놀려 참는 게 아니고 이걸 화낼 이유가 아니고 안 되는 이유가 있을 것이다. 이해하는 것으로 아 애가 안 되는 이유가 있을 것이다. 뭔가 급급하게 나가는 것 보다 깊어가는 거에 있어서 그런 부분이 바뀐 것 같아요. 근데 훨씬 전보다 학원이나 다른데 서도 봤을 때 “선생님, 수업이 훨씬 여유가 생긴 것 같아요”. “수업에 상상력이 더 좋아진 것 같아요.” 이런 얘기를 하셔서 이게 나부터 여유를 가져야 되는 거구나. 그런 거에 변화가 있는 것 같아요.(참여자 4)

무용교육을 하면서 일반 교직교과의 교육심리나 생활지도 상담에서 배울 수 없는 움직임에 대한 심리파악을 할 수 있는 자질이 필요하다는 걸 많이 느껴요. 무용동작치료를 배우면서 움직임 치료이론에 대해서 관심이 많이 생겼어요.... 예술적인 춤 뿐 만아니라 일상의 움직임도 나의 표현이 될 수 있고, 어떠한 의미를 가질 수 있다는 것에 대해 이론적 근거를 통해 이해를 할 수 있게 된 것 같아요... 무용치료에서 배운걸 아이들에게 해봤는데 처음이라 그런지 제가 경험한 것을 해 주고 싶었는데 제가 무용치료는 서툴러서 그런지 (아이들이) 그정도 반응은 나오지 않았서 아쉬웠어요. 공부가 더 필요한 거겠조?... 아이들의 표정이 조금 더 밝아진 것 같아서 계속 시도해 보려고요(참여자 7).

지금까지 교수중심의 수업 방식으로 배워와서 수업할 때 교수중심의 수업 방식이 익숙해서 제가 수업할 때 저도 강압적이고 통제하는 방식으로 수업을 가르치는게 편해서.... 지금 시대에는 학습자 중심 수업을 해야 하잖아요. 그런데 저도 그렇게 수업을 받아보지 않아서 무엇보다 어떻게 바뀌어야 하나 하고 막연하게 생각만 했는데, 이번에 무용치료를 경험해 보고 무용치료사의 역할에 대해 이해하게 되면서 학습자 중심 수업을 하기 위해 제가 어떻게 해야 되는지 조금 알 것 같아요.(참여자 3)

연구에 참여한 무용전공 대학원생들은 무용교육 현장에서 활동하는 무용지도자의 역할을 수행한 경력을 갖고 있는 상황에서 무용동작치료의 이론 및 무용동작치료사의 역할과 자질에 대한 이해를 토대로 그동안 무용지도자로서 활동해왔던 역할과 자질에 대해 성찰하고 변화해야 할 점을 인식하게 되는 경험을 하였다. 특히 참여자들은 무용동작치료 수업과정을 통해 무용치료사의 역할과 자질 중 무용지도자의 관점에서도 필요하다고 생각되는 점을 인식하게 되면서, 무용지도자로서 자기 성찰적 시간을 갖게 되었다. 그 과정에서 참여자들은 무용지도자로서 학습자에 대한 이해의 폭이 커지고 그로 인해 무용지도자로서 쉽게 화를 내거나 감정적으로 학습자를 대하지 않게 되었으며 수업 지도 시 마음의 여유를 좀 더 갖게 되었다는 것을 관찰할 수 있었다. 또한 무용동작치료 수업은 참여자들로 하여금 기존의 무용 수업방식 중 교수자 중심 수업 방식에 대한 변화의 필요성을 인식하고 무용동작치료에서 배운 내담자 중심의 관계 형성에 대한 원리를 무용수업 방식에 적용하여 학습자 중심 무용수업 방식으로 변화를 시도하게 되었다는 것을 알 수 있었다. 이를 통해 무용동작치료 수업은 무용지도자의 역할에 대해 성찰할 수 있는 경험을 제공함으로써 무용지도자로서 개선할 수 있는 변화의 필요성을 인식하는 계기가 되었다는 것을 확인할 수 있었다.

## 2) 무용지도자로서 소통방법에 대한 성찰과 통찰

무용 치료적으로만 생각하고, 무용 수업으로만 생각하는 것이 아니라 융합적으로 생각해볼 필요가 있다고 생각하게 되었어요. 일반적으로 수업을 하다보면, 회원과 강사 간에 사사로운 얘기를 수업 전에 나눌 때가 있는데 그런 경우, 예전보다 대화 하는게 수월해진 걸 느껴요. 좀 더 상대방의 이야기를 듣게 된다가나 친밀하게 제가 먼저 다가가게 되고.... 무용 수업할 때도 치료적인 부분이 필요할 때도 있겠구나 그런 생각을 했어요(참여자 4)

서로 말없이 눈만 바라보며 미러링을 할 때 움직임으로 많은 이야기를 한 것 같은 기분이 들면서 너무 좋았어요. 위로받는 느낌도 들고.... 말을 하지 않았는데도 몸짓으로 시선으로 서로의 마음을 느끼고 교감할 수 있다는 걸, 무용을 오랫동안 하면서도 잘 몰랐던 것 같아요. 움직임으로 교감하는 느낌을..... 요즘 제가 수업 할 때 시선이나 몸짓을 더 신경쓰게 되는 것 같아요....(참여자 9)

상대방과 말하지 않아도 박수쳐주기, 동작 따라 해보기, 눈으로 대화하기 같은 비언어적인 소통방법이 얼마나 중요한지 알게 되었어요. 사람들과 소통을 어떻게 하는지 특별히 생각해보지 않았는데.... 무용치료 수업 때 녹음한 음성녹취를 들으면서 상대방의 이야기를 잘 들어주는 것 같지만 제가 의도한 방향으로 계속된 질문과 이야기로 이끌어 가는 거를 듣고 좀 놀랐어요. 이야기의 목적을 향해 이끌어가는 대화보다 있는 그대로 상대의 이야기를 받아들이는 열린 자세가 필요하다는 걸....(참여자 10)

저는 초등학교 아이들 수업을 하면서 무용치료 수업을 듣게 되었는데, 제가 너무 강압적이라는 걸 느꼈어요. 애들이 쓸데없는 말을 하면 무시하거나 다른 동작을 하면 틀렸다고 했었는데 무용치료하고 나서는 ‘좋아요, 충분히 잘하고 있어요.’ 라든가 애들 행동에 대한 반응을 엄청 많이 하게 되었어

요. 전에는 (아이들에게) 조별 활동을 시켜놓고 저는 등 돌려서 제 할 일을 했었는데 지금은 의식적으로 그걸 진짜 안하려고 해요. 지금은 조별로 찾아가서 조언을 해주는 거, 무용치료를 배우면서 많이 바뀌었어요. 제가 학생들에게 피드백을 주는 거에 따라 발전되는 속도가 너무 달라지는 거예요. 제가 피드백을 주면 아이들은 계속 꼬리에 꼬리를 물고 발전되는게 보여요. 제가 변하니까 아이들의 수업 참여도도 몇 주 새에 많이 좋아진 것 같고.....(참여자 5)

학생과 소통하는 과정 없이 기능적 향상 위주로 지도했을 때, 학생들은 기대에 부응하지 못한다는 압박감을 느끼고, 지도자로서 학생이 자신의 기대치에 미치지 못한다는 실망감과 끝없는 욕심 때문에 서로에게 상처가 주는 걸 경험하면서... 꼭 한 두 명 씩 낙오자가 생기곤 했어요.... 무용치료를 배우면서 무용교육에서도 라포형성이 중요하다는 걸 생각하게 됐어요. 무용교육에서의 본질적 의미가 기능적 향상만이 전부가 아니라는 것을 이해하게 되었어요. 타인과 소통하며 서로의 감정을 헤아려 주고 보듬어 줄 수 있는 이해의 폭이 생긴 것 같은... 학생들을 지도할 때 예전과 다른 점은 학생의 입장에서 같이 해답을 찾아보려고 하는 노력을 하고, 수업 전 10분정도 학생들과 소통할 수 있는 시간을 가지면서 각자의 컨디션이나 감정 상태들을 함께 공유하며 이해하고 대화를 하는 시간을 가지고 있는데 이 시간에 학생들도 서로에 대한 관심과 애착이 생기고 이러한 과정들이 쌓이면서 서로에 대한 신뢰가 커지는 걸 느꼈어요. 점차 경직되고 긴장도가 높았던 학생들도 마음을 열고 수업에 참여하게 되면서 움직임을 표현 하는 데 있어 편안하고 자연스러운 움직임을 찾아가더라구요. 그 과정에서 기능적인 향상도 좋아지더라구요. 좋은 결과물도 얻었다는 것도 좋는데 무엇보다 한명의 낙오자가 생기지 않았다는 것이 가장 의미 있었어요.(참여자 1)

참여자들은 무용동작치료의 원리 이해와 실습 경험을 토대로 무용교육 현장에서 무용지도자로서 소통방법에 대해 변화해야 할 점을 인식하였다. 특히 참여자들은 교육 현장에서 지도자로서 대화방식, 소통방식에 대해 성찰하며 변화의 필요성을 좀 더 구체적으로 인지하였다. 무용동작치료에서는 치료사와 내담자의 라포형성(rapport), 즉 친밀감과 신뢰감 형성을 중요하게 고려하는데 참여자들은 이러한 라포형성의 중요성을 인지하게 되어 교육현장에서 학습자와의 관계 형성을 위해 무용동작치료의 원리와 기법을 효과적으로 활용한 경험이 있었다는 것을 관찰할 수 있었다. 또한 참여자들은 무용동작치료에서 경험한 비언어적인 소통방법의 효과와 중요성을 체험적으로 인식하였고, 학습자의 입장에서 대화방법을 탐색하고 소통하려는 노력을 시도함으로써 무용 수업 과정에서 학생들의 참여도와 질적 개선도 부가적으로 경험하였다는 것을 관찰할 수 있었다. 이를 통해 무용동작치료 수업은 무용지도자로서 소통방법에 대한 성찰과 통찰의 경험을 제공하였다는 것을 확인할 수 있었다.

#### 4. 무용작품 활동에서 무용동작치료의 활용

무용전공 대학원생들이 무용동작치료 수업과정 중 의미 있게 인식한 경험 중 네 번째로 도출된 본질적 주제는 ‘무용작품 활동에서 무용동작치료의 활용’이다. 이 주제는 하위범주로 ‘무용수의 관점에서 춤의 변화와 무용동작치료의 활용’과 ‘무용창작과정에서 무용동작치료의 활용’을 포함하고 있다. 이 주제에 해당하는 연구 참여자의 주요 진술 내용은 다음과 같다.

##### 1) 무용수의 관점에서 춤의 변화와 무용동작치료의 활용

무용을 오랫동안 전공으로 하다보니까 이젠 기능적으로 할 때가 더 많아요. 어떤 때는 불안하기도 하고 ....학부 때 전공 실기시간에는 항상 긴장하면서 춤을 췄던 것 같아요. 잘해야 하니까...그 마리

화이트하우스의 무용치료 방법에서 ‘움직여 질 때 움직여라’라는 말이 처음엔 무슨 말인지 ‘어떻게 하라는 거지?’ 와 닿지가 않았어요....그런데 무용치료 수업에서 동작을 할 때 어느 샌가 정말 내 안에서 저절로 움직이려고 하는 게 느껴지는 거예요....차츰 움직임으로부터 자유로움, 해방감. 제가 움직이고 싶을 때 움직이고....춤추는 게 행복하다고 느꼈어요. 무용을 처음 배울 때처럼....(참여자 9)

무용 전공자들이 생각보다 자신의 색깔을 표출하지 못하는 편이라고 생각해요. 저도 나를 무용을 오래 한 편이라고 생각하는데 정말 온전히 제 거를 춤으로 표현해 본 적이 없는 것 같아요. 점점(무용)을 하면 할수록 기능적인 것에 초점이 맞춰지고, 다른 사람의 평가나 기준을 더 의식하게 되고....전공 수업에서는 즉흥 움직임을 할 때도 안무자나 선생님이 원하는 스타일에 자신을 맞추어야 하는 분위기가 있거든요. .... 무용치료에서 움직일 때는 온전히 저의 느낌과 생각, 제 몸에 집중해서 하고 싶은 만큼만 하니깐 오히려 조금 더 자기를 볼 수 있고 움직임이 더 창의적으로 나오는 거예요..... 이 방법을 무용전공자들에게 알려주면 자기 스타일을 좀 더 쉽게 찾을 수 있을 것 같아요.(참여자 3)

이번 작품은 한 달 반이라는 시간적이 제약 때문에 급급하게 진행하긴 했지만 그 전에는 3, 4개월 시간적인 여유를 갖고 제가 동작을 주는 식으로 했는데 그렇게 하니깐 동작의 진정성이 안 보이는 느낌이 있었거든요. 그런데 이번에는 무용치료에서 배운 걸 활용해서 제가 무용수들을 좀 더 지켜봐 주고 기다려주며 무용수들에게서 진정성 있는 춤을 끌어내려고 했어요. 그래서인지 춤에 대한 진정성은 더 빨리 찾은 것 같아요. 공연을 본 사람들도 무용수들의 춤이 개성 있고 무용수들간의 호흡이 좋았다는 말을 들었어요. 이런 안무 방법도 좋은 것 같아요...(참여자 2)

저는 공연할 때 무용수로서 도움이 많이 되었어요. 최근에 공연할 때 제가 무용수로 즉흥 춤을 추며 자기감정에 호소해서 해야 되는 부분이 있었거든요 예전 같으면 그런 부분을 했을 때가 남을 신경 쓰기 바쁘고 제 감정대로 춤을 추고 싶은데도 주위 시선 때문에 힘들어하고 자신 있게 하지 못했었는데 이번에는 달랐어요. 공연 후에 영상보고 저도 깜짝 놀랐어요. ‘내가 이런 감정을 표현했구나’ ...., 공연 후에 주변에서 제 춤의 감정표현이 좋았다는 칭찬도 많이 들었어요. 이전보다 제 춤이 더 자연스러워졌다고...(참여자 1)

수업에서 가장 기억에 남는 것은 예반의 이론 중 즉흥움직임 실습인데. 학부 때도 즉흥을 어렵게 느꼈던 만큼 이 수업에서도 초반에 부담이 많이 되었어요.... 즉흥을 어떻게 하는지 방법을 알지만 생각대로 되지 않아서... 자꾸 몸과 마음이 분리되어 머리로 어떻게 하면 괜찮아 보이는 동작이 나올까라는 생각을 하고, 몸은 즉흥적으로 움직여야 한다는 의무감에 의해 내가 자주하는 동작과 테크닉을 위주로 움직였던 것 같아요. 그런데 이번 수업을 통해 즉흥움직임이 가장 자유로워졌다고 생각해요..... 걸음걸이부터 집중하면서 점점 공간이동을 하고 그러면서 자연스럽게 팔을 사용하게 되고 시선을 보게 되었어요. 그 자체에 몰입하고 내가 지금 어디에 있고, 어디를 지나고 있고, 무엇을 보고 싶은지, 뭘 보고 싶은지 생각하면서 자연스럽게 움직이려하는 저 자신을 느끼면서 움직임이 너무 편안해 졌어요. 다른 누구에게 집중하는 것이 아닌 나에게 집중하려 하는 시간이었어요. 그 작업을 통해 즉흥이라는 것이 누군가에게 보여주려고 하는 것이 아닌, 나에게 몰입하는 과정이라는 것을 직접 경험을 통해 느끼게 되어서 저에겐 큰 깨달음을 얻는 시간이었어요.(참여자 5)

참여자들은 무용전공자, 무용수로서 춤을 출 때는 긴장과 불안을 느끼는 경우가 많았는데, 무용동작치료 실습 과정을 통해 무용을 처음 배울 때처럼 춤추는 즐거움과 행복감을 다시 경험하게 되었다고 하였다. 또한 참여자들이 기존의 무용 활동을 할 때는 타인의 시선과 형식에 맞춰야 해서 자신만의 춤 스타일을 찾는 것이 어렵게 느껴졌는데, 무용동작치료 실습활동을 할 때는 몸이 이끄는 대로 자연스럽게 움직이는 과정을 경험하면



서 오히려 자신만의 창의적인 춤의 표현을 하는데 도움이 되었고, 보여주기 위한 춤보다는 내면에 더 몰입함으로써 진정성 있는 춤을 경험한 것으로 나타났다. 그리고 참여자들은 무용동작치료 수업을 통해 즉흥 무용에 대한 두려움을 떨칠 수 있는 경험을 함으로써 즉흥 춤에 대한 자신감을 갖게 되었고, 춤을 출 때 감정표현이 좋아지는 변화를 경험했다. 이를 통해 무용동작치료 수업에 참여한 무용전공 대학원생들은 무용수로서 춤추는 과정에서 변화된 경험에 대해 인식하였고, 무용 연습과정에서도 무용동작치료에서 배운 기법을 효과적으로 활용할 수 있다는 것을 확인할 수 있었다.

## 2) 무용창작과정에서 무용동작치료의 활용

이번에 공연하면서 느낀 것은 예전에는 무용수의 감정을 딱히 생각하지 않은 것 같아요. 어차피 무용이 라는 게 그 사람의 컨디션에 따라 변화가 되잖아요. 옛날에는 일단 제가 바쁘니까 그 사람의 컨디션을 생각안하고 그냥 했는데 이번에 하면서는 그런 게 좀 덜한 것 같아요. 제 스스로는. 어느 날 보니까 같은 동작을 해도 다가오는 게 다를 때가 있었어요. 옛날 같았으면 그냥 '왜 안 돼!' 하면서 푸쉬 하는 게 있었는데 이번에는 약간 그 사람을 기다려 주는 걸 많이 신경 썼던 것 같아요.... 작품도 이전 보다 더 만족해요. 그게 좋았던 것 같아요. 무용치료사처럼 제가 무용수들을 지켜봐주고 기다려주고 한 게...(참여자 2)

이번 학기에 무용동작치료 수업을 들으면서 학교 박사공연을 함께 준비하면서 작품 주제를 '진실된 자아를 찾고, 자신을 사랑하자'는 이야기로 정하게 되어 무용수들이 본인에게 집중하여 자신의 움직임을 스스로 만들어 가는 게 보여 저야 했어요. 그런데 무용수들이 자신에게 집중할 수 있는 시간이 이전까지는 없었는지 본인에게 집중하는 시간을 어색해하고 집중력도 약하고, 창작에 대한 자신감이 많이 떨어져 있었어요. 그래서 이번 수업시간에 익힌 무용동작치료 방법론을 활용해서 즉흥을 반복적으로 시도해 봤는데, 결과는 기대 이상이었어요. 연습량에 비해 무용수들의 기량도 빠르게 좋아지는 게 보였어요. 무용수들이 본인에게 집중하면서 진실된 본인들만의 움직임을 만들어냈고, 처음 즉흥을 시도할 때와는 다르게 시간이 지날수록 자신감이 높아지고 공연연습 때 분위기로 너무 좋아졌어요....마지막 장면은 무용수들이 함께 즉흥으로 마무리해서 거의 축제처럼 너무 즐겁게 공연을 마쳤는데, 처음인 것 같아요. 이렇게 즐겁게 작품을 한 게...(참여자 7)

이전에는 창작을 할 때에 저 자신만의 춤을 표현하는 것이 '틀렸다' '더 잘해야 하는데' 라는 생각에 자신감이 많이 떨어졌었어요. 창작이 너무 어렵지만 하고 두렵고 힘들었는데, 이번에 공연연습을 하면서 창작에 대한 두려움이 좀 없어진 것 같고, 무용수들과 함께 동작을 짜는 시간도 빨라졌어요...창작을 하고 그 결과물을 확인하는 시간들이 즐겁게 느껴지고, 무용수들도 점점 자신감이 생기는게 보였고, 실제 공연 후에 무용수들이 창작에 대한 자신감이 생겼다는 이야기를 해서 뿌듯했어요.(참여자 9)

무용동작치료를 하면서 창작 작품으로 오로지 내면의 움직임이라는 주제를 잡고 안무를 해보고 싶다는 생각을 했어요.... 새로운 안무적인 소재가 다양하게 나올 것 같아서 이번에 준비하는 작품 작업할 때 활용해 보려고요.(참여자 8)

예를 들자면 수업을 진행하거나 안무를 할 때 조금 더 무용수의 심리 상태를 파악할 수가 있었어요. 예를 들 때에도 이론적인 지식이 없는 상태에서 설명 하였을 때와 무용치료사들이 환자들을 대하는 것처럼 무용수와 대화하는 시간을 많이 가지려고 하다 보니 조금 더 부드럽게 무용수들과 더 가까워지고,... 춤도 그날의 기분 상태에 따라 동작이 움직여지기 때문에 무용수들의 움직임을 관찰해야지 심리적인 상태나 몸의 이상 상태를 파악할 수가 있게 되니까 무용수에게 좀 더 맞춰 주게 되

고.... 연습할 때 분위기도 더 좋아졌어요(참여자 10)

무용동작치료 선구자들의 방법론과 다양한 사례들을 배우고 바로 실습을 해보니까 이해가 안됐던 것도 많이 해소되고.... 이걸 안무할 때 써봐야 겠다는 생각을 했어요. 모두 너무 힘들잖아요. 심리적으로, 요새 정말 문제없는 사람이 없는 것 같고.... 사람들에게 힐링이 되는 작품을 만들려고 하는데.... 다른 대학교에서는 무용치료가 없고 생기도 솔직히 어렵고 근데 저는 특히 예술 하는 사람들이 자기 작품 세계를 표현할 때 솔직히 자기표현에서만 그치는 경우가 많잖아요.... 원래는 예술 작품을 봤을 때 사람들이 공감할 수 있고 치유가 되어야지 좋잖아요.....그렇게 하고 싶어도 그 방법을 몰라서 표현을 못 하는 사람들이 많다고 생각해요. 이거 치료를 배우면서 이론도 알고 실습도 배우면서 조금이라도 이해를 하면은 유용할 것 같아서... 우리가 학교에서 국,영,수 필수처럼 관심이 있어서 배우는 게 아니고 필요해서 그 과목이 있어야 된다는 생각을 하게 되었어요. 우리가 이론상으로는 작품으로 표현하고 관객들이 치료 받을 수 있다는 걸 너무 잘 알고 있지만 방법을 잘 모르거든요. 이걸 접해야지 알고 그러니까 저는 무용전공자가 무용치료를 필수적으로 접해야 된다는 생각을 하고 있거든요. 우리가 중 고등학교 때 국, 영, 수 배우듯이.....(참여자 5)

연구에 참여한 무용전공 대학원생들은 대부분 대학원 과정에서 무용창작활동을 지속하고 있었는데, 무용창작활동을 하는 과정 중에 무용동작치료에서 배운 이론과 기법을 활용해서 창작과정에 활용한 경험이 있거나 준비하고 있는 작품에 활용할 계획을 갖고 있는 것으로 나타났다. 특히 참여자들은 안무자의 역할에서 이전에 비해 무용수 개인의 감정과 컨디션에 대해 관심을 갖고 일방적으로 안무자가 동작을 주는 방식이 아닌 무용수들도 창작에 참여할 수 있도록 유도하고 기다려주고 대화하며 소통하는 방식으로 안무를 시도하였다. 이를 통해 안무자와 무용수 모두 작품 연습과정 뿐만 아니라 공연 당일도 예전보다 즐거운 분위기에서 진행할 수 있게 되었다고 했다. 참여자들은 이러한 과정에서 무용창작에 대한 두려움이 해소되면서 점차 자신감을 갖게 되는 변화를 경험한 것을 확인할 수 있었다. 또한 작품을 계획하고 있는 참여자들의 경우, 심리적으로 탐구할 수 있는 주제와 사람들에게 치유적인 무용작품을 만드는데 관심을 갖게 되는 변화를 경험하였다. 이를 통해 무용동작치료 수업이 무용창작과정에 유용하게 활용될 수 있다는 것을 확인할 수 있었다.

## V. 논의 및 결론

이 연구는 무용전공 대학원생의 무용동작치료 수업 참여 경험의 본질을 심층적으로 파악하는 것을 목적으로 하였다. 이에 따라 이 연구에서는 무용전공 대학원생들이 무용동작치료 수업과정에서 의미 있게 인식한 경험에 대해 진술한 내용을 바탕으로 도출된 모든 의미단위들을 분석하여 최종적으로 4개의 범주가 드러났다. 4개의 본질적 주제는 ‘몸과 마음의 치유’, ‘무용 가치관의 변화’, ‘무용지도자로서 성찰과 통찰’, ‘무용작품 활동에서 무용동작치료의 활용’으로 도출되었다. 이러한 본질적 구조를 바탕으로 분석 결과에 대해 논의할 점은 다음과 같다.

첫째, 이 연구에 참여한 무용전공 대학원생들은 무용동작치료 수업을 통해 몸과 마음의 상호작용에 대한 이해를 갖게 되면서 신체 감각을 통한 자기 지각, 움직임을 통한 부정적인 감정의 해소를 경험하였고, 자기 이해와 포용의 경험을 통해 몸과 마음이 치유되는 과정을 경험한 것을 알 수 있었다. 이 연구의 결과는 무용동작 치료를 비롯하여 다양한 예술치료를 통합적으로 적용하는 표현예술활동을 무용전공생을 대상으로 시행하여 몸과 마음의 치유 경험과 자기 이해와 수용의 시간을 제공함으로써 자기치유에 도움을 주었다는 연구(양주희, 2018; 윤혜선, 김예진, 2019)와 유사하게 나타났다. 무용동작치료는 춤과 동작을 이용하여 개인의 정서적, 신

체적, 인지적, 사회적 통합을 위해 스스로 인식하고, 변화시키는 것을 목적으로 하기 때문에 참여자 스스로 움직임의 언어를 인식하고 스스로에 대한 깊은 탐구가 가능해지면서 개인의 억압된 정서를 파악하게 하고, 정신을 변화시켜 건강과 성장을 촉진시킨다(Levy, 2005). 특히 무용동작치료의 신체적 자기 지각은 신체를 하나의 심리적 경험으로 받아들임으로써 자신의 신체에 대한 지각, 태도, 평가, 감정 및 반응을 포함하는 구성개념으로 신체적 관점에서 자기 개념, 자기 가치, 자기 존중감 등 자의식에 대한 이해를 갖는데 도움을 줄 수 있다고 보고되고 있다(강승정, 2008). 무용전공생들은 잦은 공연과 슬럼프, 탈진과 같은 상황에 노출되어 스트레스, 불안, 긴장과 같은 부정적인 심리상태와 신체적 피로감을 경험하게 되는데 이러한 스트레스가 방치될 경우, 일상생활의 무기력감이나 우울감으로 이어질 수 있다(이수연, 한혜원, 박인자, 2017; 이준모, 2020). 이 연구에 참여한 무용전공 대학원생들의 경우에도 현장에서 무용교육자, 안무자, 전문무용수 등 다양한 직업적 활동과 학업 수행을 병행하는 상황에 처해 있어 정신적, 신체적 피로와 스트레스가 많다는 것을 알 수 있었다. 무용은 대체로 신체적 수행을 중심으로 이루어지기 때문에 한국의 무용인들은 신체 상태에 대한 문제 해결에는 관심을 가져왔지만 스트레스, 불안, 슬럼프 등 부정적 심리 상태에 대해서는 인지하지 못하는 경우가 많아서 심리적 문제 상황에서는 구체적인 대처를 못하고 있는 실정이다(박중길 등, 2001). 이에 나경아(2016)는 한국의 무용전공자 교육과정에 대한 문제점으로 실기연습 외에 스스로를 관리하기 위한 신체 요법이나 생활관리, 심리적 스트레스를 줄여줄 수 있는 교육 프로그램의 지원이 상당히 필요한 상황이지만 현실은 이를 반영하지 못하고 있다는 점을 지적한 바 있다. 이를 통해 이 연구에서는 무용인의 특성을 고려하여 무용동작치료를 수업으로 시행하는 것이 필요하고, 무용동작치료 수업은 무용인들에게 몸과 마음의 관계를 이해함으로써 스트레스를 건강하게 해소하고, 자기수용과 내적으로 치유될 수 있는 기회를 제공함으로써 무용수행 뿐만 아니라 무용인들이 건강한 삶을 영위하는데 도움을 줄 수 있다는 점을 확인하였다.

둘째, 연구에 참여한 무용전공 대학원생들은 무용동작치료 수업 초기에 기존에 경험했던 무용 활동과 차이점을 느끼게 되어 실습 활동 참여에 대해 심적 부담감과 어려움을 호소했는데, 무용동작치료 활동을 지속하는 과정에서 춤을 더 편안하고 즐겁게 출 수 있게 되는 변화를 발견하였다. 이를 통해 참여자들은 무용동작치료 실습 활동에서 어려움으로 경험했던 이유에 대해 통찰하며 기존에 갖고 있던 무용에 대한 개념과 고정관념, 기준 등 무용에 대한 관점이 점차 변화되는 것을 인식하게 되었다. 무용전공생이 무용동작치료를 경험할 경우, 기존에 경험했던 무용 활동과 비교했을 때 춤과 동작이 중요한 표현의 도구가 된다는 점에서는 동일하지만 새로운 관점으로 춤과 동작을 경험하도록 요구받게 된다는 점에서 차이점을 느낄 수 있다. 무용동작치료에서는 정해진 형식과 틀 안에서 연습으로 다듬어진 춤과 동작을 아름답게 표현하는 것이 아니라 심미적인 것에 대한 제약을 받지 않고 움직임에 대한 타인의 평가를 의식하지 않는다. 또한 무용동작치료는 춤과 동작을 매개로 자신의 내면에서 나타나는 정서적 감정을 깊이 통찰하는데 초점을 맞춘다는 점에서 무용전공자는 기존의 무용 활동과 다른 관점으로 경험 할 수 있다(강수현, 2015; 신하라, 2017). 무용전공생들의 무용수행에 따른 두려움과 긴장감, 주위시선과 평가에 대한 지나친 의식은 공연불안 또는 슬럼프와 같은 심리적 불안감을 조장하여 무용수행에 악영향을 미칠 수 있다(최은혜, 2018) 이러한 측면에서 이 연구의 참여자들은 그동안 무용을 전공하며 외적으로 보여지는 아름다움과 기술습득 위주로 무용에 대한 생각과 경험을 해왔던 경향이 있었는데 무용동작치료 수업과정을 통해 걸로 드러나는 동작의 아름다움 보다는 춤추는 사람의 의도와 내면의 아름다움을 보는 관점의 중요성을 인지하게 되었다. 무용은 본질적으로 춤추는 사람이 춤에 몰입하게 되는 과정에서 내적인 고통을 승화시킴으로써 마음의 위안과 편안함을 느끼고, 이러한 집중 속에서 몸과 마음이 치유되는 춤이 지닌 힐링 효과를 경험적으로 느낄 수 있다. 하지만 무용 경력이 많거나 무용을 직업으로 하는 무용인들의 경우, 춤은 하나의 직업적 수단이 되거나 춤의 예술적 완성도에 치중하게 되어 더 이상 춤의 치유적인 기능을 경험하지 못할

수 있다(남정은, 2018). 때문에 무용 경력이 많은 무용인들은 기존의 정형화된 안무나 춤동작이 아닌 새로운 춤을 찾으면서 춤추는 과정에서 카타르시를 느끼는 치유적인 경험을 하고 싶어 하는 성향을 보인다. 이 연구에서는 참여자의 진술 중 “무용치료 수업을 듣기 전에는 치유의 효과를 몰라서 인지 무용을 치유적인 관점에서 느끼지는 못했었는데 수업을 듣고 무용을 하게 되었을 때 저 스스로 변화되는 감정들에 대해 다르게 해석하는 것을 느낄 수 있었어요”라는 내용이 있었다. 이 진술을 통해 참여자들이 무용전공자로서 무용의 치유성에 대한 이해가 부족했다는 점을 통찰하는 계기가 되었고, 무용동작치료를 통해 춤의 치유적 가치를 인식하는 경험이 되었다는 것을 관찰할 수 있었다. 이는 남정은(2018)의 연구에서 직업 무용수들에게 무용동작치료를 춤의 치유성을 일깨울 수 있는 적합한 방법이라는 것을 제시함으로써 이 연구의 결과를 뒷받침할 수 있다. 이 연구에서 무용동작치료를 경험한 무용 전공 대학원생들은 10년 이상 무용 활동을 하면서 익숙해진 정형화된 춤의 형식과 틀에서 벗어나 타인의 시선과 평가에 대한 제약과 잘해야 한다는 생각을 내려놓게 되는 등 그동안 무용에 대해 갖고 있던 가치관에 대해 통찰하는 계기가 되었다. 또한 참여자들은 무용동작치료를 통해 자신의 내면을 탐색하게 되었고, 심리적 스트레스가 해소되는 카타르시를 경험하면서 춤이 지닌 치유적인 원리와 가치를 재발견하는 경험을 하였다. 따라서 이 연구를 통해 무용 경력이 많은 무용전공생 및 직업으로 무용을 하는 무용인들에게 무용동작치료 수업 경험은 기존에 갖고 있던 무용에 대한 개념과 고정관념, 기준 등 무용에 대한 관점을 통찰하게 할 수 있는 기회를 제공하고, 춤의 치유적인 원리와 가치를 새롭게 인식할 수 있게 함으로써 무용인으로서 무용의 가치관을 인식하고 개선하는데 도움이 될 수 있다는 것을 확인하였다.

셋째, 연구에 참여한 무용전공 대학원생들은 무용동작치료를 대한 이해를 토대로 그동안 무용교육 현장에서 무용지도자 활동해왔던 역할과 자질에 대해 성찰하고 변화해야 할 점을 통찰 하였다. 성찰적 사고는 어떠한 결론에 도달하기 위해 하는 의도적인 문제해결 과정이며(Dewey, 1933) 그 문제를 구성하는 요소들인 경험적, 논리적 근거에 따라 본질적 의미를 추구하는 하나의 지적 조작을 경험하게 한다(노경, 유기용, 2018). 즉 이 연구의 참여자들이 무용지도자로서 경험한 자기 성찰의 과정은 스스로 무용지도자로서 전문적인 능력을 갖추어 가기 위한 새로운 깨우침의 과정이 될 수 있다는 것이다. 이와 같이 좋은 무용지도자가 되기 위해서는 먼저 자신을 돌아보는 과정이 우선되어야 한다는 점에서 이 연구의 결과는 매우 의미 있다고 사료된다. 이 연구의 참여자 경험과정을 구체적으로 살펴보면, 참여자들은 무용동작치료 수업과정을 통해 무용동작치료 이론과 치료사의 역할과 자질 중 무용지도자의 관점에서 필요하다고 생각되는 점을 인식하게 되면서 자기 성찰적 시간을 갖게 되었고, 무용지도자로서 스스로를 개발하고 발전시키는 자기 탐구의 시간을 가지게 되었다는 것을 알 수 있었다. 또한 이 연구의 참여자들은 무용치료사의 역할과 자질에 대한 이해의 경험을 토대로 무용교육 현장에서 무용지도자로서 소통방법에 대해서도 성찰하게 되었는데, 특히 비언어적 소통방법의 효과와 중요성을 인지하게 되어 무용동작치료에서 배운 소통방법을 지도 활동에 적용함으로써 학습자와의 관계와 수업의 질이 개선되었다는 경험을 관찰할 수 있었다. 이는 무용전공자가 동작중심 표현예술의 치료적 원리를 소통 방법으로 활용함으로써 소통 능력 향상을 경험하였고, 예술적 의사소통의 측면에서 도움을 주었다는 양주희(2018)의 연구를 통해서 뒷받침될 수 있다. 무용교육활동에서 무용지도자의 역할은 지배적인 결정요인으로 작용한다(김연진, 2008). 무용지도자는 무용교육과정에서 신체적 교류를 중심으로 학습자와 밀접한 상호작용을 하기 때문에 다른 교육 방법에 비해 무용지도자의 지도방식과 소통방법에 따라 학습자에게 큰 영향력을 행사할 수 있다(김화숙, 신은경, 신정희, 임혜자, 오레지나, 한혜리, 2015). 이 연구에서 참여자들은 무용동작치료에서 내담자 중심의 관계와 라포 형성의 중요성을 인지함으로써 이를 무용 교육활동에서 학습자와의 관계개선과 효과적인 소통방법을 통찰하게 됨으로써 기존의 무용 수업방식 중 교수자 중심 수업 방식의 문제점에 대해 성찰하고 변화를 시도하는 모습을 관찰할 수 있었다. 이러한 관점에서 오레지나(2014)는 그동안 무용지도자들이 학습자와의 관계에서 지도자 중심의

일방적이고 수직적이며 폐쇄적인 관계를 지속하는 경향에 대한 문제점을 지적하고, 무용교육의 질적 개선을 위해서는 학습자와의 상호작용에 대한 중요성을 인지하고 지도방식의 변화가 필요하다는 점을 제안하였는데, 이는 이 연구 결과의 의미를 뒷받침 할 수 있다. 또한 이 연구의 참여자들은 무용동작치료 수업을 통해 비언어적 소통방법의 효과와 중요성을 인지하게 되어 무용교육 현장에서 무용동작치료에서 배운 소통방법을 지도 활동에 적용함으로써 학습자와의 관계와 수업의 질이 개선되었다는 경험을 관찰할 수 있었다. 이는 무용교육에서 무용지도자의 비언어적 커뮤니케이션 방식에 따라 무용전공대학생들의 긍정적 감정반응과 무용지속의도에 유의한 영향을 미친다는 안정훈(2016)의 연구를 통해 뒷받침 할 수 있다. 무용교육에서 무용지도자는 학습자와 직접적인 접촉을 통해 다양한 커뮤니케이션을 하며 오랜 시간을 공유하고 밀접한 관계를 맺게 된다. 때문에 무용지도자들은 주로 언어를 통해 전달되는 다른 교육들과는 달리 언어의 내용을 보다 효과적으로 전달하고 학습자들의 몰입을 높이기 위해 얼굴표정, 자세, 목소리 등 비언어적 커뮤니케이션을 지도방식으로 사용하고 있다(김지영, 주형철, 윤인에, 2013; 이경탁, 2010). 이러한 측면에서 무용동작치료는 언어적, 비언어적 상호 행동 양식들을 모두 갖고 있어서 참여자들로 하여금 그룹 안에서 사회적 역할 수행 능력을 향상시킬 수 있는 기회를 제공해 준다(류분순, 2007). 또한 무용동작치료에서 치료사의 역할은 참여자와 치료사간의 신뢰를 바탕으로 참여자들의 동작 경험과 언어적 통찰력을 결합시키고 끊임없이 상호작용하며 그들을 격려하는 역할을 한다는 점에서 무용지도자들이 무용동작치료의 원리를 배우으로써 학습자와의 관계를 개선할 수 있는 효과적인 소통방식을 습득할 수 있다고 본다. 이 연구에서 무용동작치료를 경험한 참여자들은 무용지도자로서의 역할과 학습자와의 관계를 위한 소통방법에 성찰하고 통찰할 수 있는 기회를 갖게 되었다는 것을 관찰할 수 있었다. 이를 통해 무용동작치료는 무용지도자의 역할과 소통방법을 개선하는데 도움이 될 수 있다는 것을 확인하였다.

넷째, 이 연구의 참여자들은 무용전공자, 무용수로서 춤을 출 때 긴장과 불안감을 느끼는 경우가 많았는데, 무용동작치료 실습 과정을 통해 무용을 처음 배울 때처럼 춤추는 즐거움과 행복감을 되찾게 되었다고 하였다. 무용전공생들은 안무에 대한 창작능력이나 안무동작에 대한 기술적인 노력을 지속적으로 요구받으며, 공연·리허설·캐스팅오디션 등에 대비한 심리적 긴장과 정서적 불안 등의 심리적 요인에 의한 스트레스를 겪게 된다(김은정, 2016). 반면에, 무용전공생에게 긍정적 심리상태의 향상을 경험하는 것은 스트레스 상황을 가장 유의미한 방식으로 해결해 줌으로써 무용 수행에 있어 행복감을 영위할 수 있는 기저로 작용될 수 있다고 보고되고 있다(박선정, 민현주, 2018; 안정훈, 2016; 이수연 등, 2017; 이수연, 2020). 즉, 이 연구의 참여자들은 무용동작치료 수업을 통해 자신의 심리적 자원을 긍정적인 관점에서 통찰할 수 있는 기회를 갖게 되면서 자신의 부정적 감정인 불안, 갈등, 스트레스의 수준을 낮추고 이를 건강하게 대처할 수 있는 내적인 힘을 키움으로써 무용을 통해 삶의 행복감과 성취감을 느끼는데 도움이 된 것으로 해석해 볼 수 있다. 그리고 이 연구의 참여자들은 무용동작치료 수업을 통해 자신만의 창의적인 춤의 표현을 하는데 도움이 되었고, 무용작품 활동을 할 때에도 춤을 출 때 감정표현이 좋아지고 이전 보다 즉흥 춤에 대한 자신감을 갖게 되는 변화를 경험했다는 것을 관찰할 수 있었다. 류분순(2017)은 무용동작치료에서 경험하는 즉흥 움직임의 원리에 대해 하나의 동작을 만들어 내는 과정에서 개인으로 하여금 자신의 내면의 세계에 대한 새로운 경험을 하게 만들어 주고, 움직이는 과정에서 자신이 존재하고 느껴지는 새로운 방법들을 탐구하게 함으로써 언어로 표현할 수 없는 내적 감정들에 접근하는 것이라고 설명하였다. 또한 김나영(2007)은 무용동작의 창의적이고 즉흥적인 신체 움직임 표현 활동을 통하여 모호하고 불분명한 내적 정서를 새롭게 이해하고 재인식할 수 있으며, 자신의 정서를 신체 움직임을 통하여 구체화하여 자기 확신에 대한 경험의 기회를 제공한다고 제시함으로써 이 연구의 결과를 뒷받침 할 수 있다. 이 연구에 참여한 무용전공 대학원생들은 무용창작활동 중에 무용동작치료에서 배운 이론과 기법을 활용해서 안무에 활용한 경험이 있거나 작품에 활용할 계획을 갖고 있는 것으로 나타났다. 참여자들은 이러한 과정에서 무용

창작에 대한 두려움이 해소되면서 점차 자신감을 갖게 되는 변화를 경험하였다. 이러한 결과는 무용동작치료의 창작표현 활동은 몸의 움직임은 통하여 자아개념을 발달시키고 심리적 감각을 기르며 창의적 사고와 상징적 표현을 할 수 있는 능력을 기르게 함으로써 무용창작 능력 향상에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 김경빈(2002)의 연구를 통해 뒷받침 될 수 있다. 무용창작은 신체를 소재로 개인의 사상과 감정, 생각 등을 독특하고 새로운 움직임으로 표현함으로써 예술적 감흥을 무용작품으로 표출하는 예술적 과정이자 결과물이다(황성우, 2008). 하지만 무용동작치료에서의 즉흥 움직임은 하나의 동작을 만들어 내는 행위에서 개인으로 하여금 허구의 세계에 대한 새로운 경험을 하도록 만들어 주기 때문에 본질적으로 치료를 가능하게 하는 원리로 적용된다. 이러한 점에서 무용동작치료의 즉흥 움직임은 무용전공생들이 해왔던 무용즉흥 활동과는 경험과정에서 차이가 있을 수 있다. 무용동작치료에서는 좀 더 자유롭게 움직이거나 보다 완벽하게 움직이는 것이 아니라 존재하고 느껴지는 새로운 방법들을 탐구할 움직임을 사용하는 것이며, 말로써 표현할 수 없는 내적 감정들에 접근하는 것에 주안점을 두기 때문이다(류분순, 2017). 현실적으로 무용전공생들은 정신과 신체를 통합된 관점에서 인식하지 못함으로써 자신의 예술적 감흥을 신체 움직임을 사용하여 독창적으로 표현하는데 많은 어려움을 느끼는 경향이 있다(김정은, 2012). 무용전공생들이 현시대에서 요구하는 창의적인 예술 활동을 할 수 있는 인재가 되기 위해서는 무용 활동을 할 때 개성과 독창성을 고려하여 내면을 표현하고, 주제와 형식에 얽매이지 않으면서 진실 되고 참신한 무용 역량이 필요한 상황이다. 이러한 점을 고려하였을 때, 이 연구에 참여한 무용전공 대학원생들이 무용동작치료 수업을 통해 무용창작에 대한 두려움을 해소하고 점차 자신감을 갖게 되었다는 것은 매우 의미 있는 변화를 체험하였다고 볼 수 있다. 또한 이 연구의 참여자 중 작품을 계획하고 있는 경우, 심리적으로 탐구할 수 있는 주제와 사람들에게 치유적인 무용작품을 만드는데 관심을 갖게 되었다. 이러한 과정에서 참여자들은 무용동작치료 수업이 무용전공자들에게 유용하게 활용될 수 있다는 점을 인식하게 되었고, 무용동작치료 수업이 무용전공자를 위한 필수 수업으로 시행될 필요가 있다는 것을 제안하기도 하였다. 이는 강수현(2015)이 무용 전공 대학원생으로서 무용동작치료를 체험하면서 무용동작치료의 움직임이 진솔하고 강력한 표현력을 갖고 있다는 것을 인지하게 되어 춤을 통한 치료적 효과와 의미를 전하고자 무용동작치료의 원리를 적용한 무용창작 작품을 안무하였다는 연구내용에서도 이 연구와 유사한 점을 발견할 수 있다. 이를 통해 무용동작치료 수업은 무용수의 관점에서 춤의 긍정적인 변화를 촉진할 수 있고, 무용창작역량 함양에도 도움을 줌으로써 무용작품 활동에 유용하게 활용될 수 있다는 것을 확인할 수 있었다. 끝으로 이 연구의 한계점과 이를 토대로 한 제언은 다음과 같다. 첫째, 이 연구에서는 참여자의 수가 적고 해당 학교의 수업환경이나 시행 구조 등에 따른 특수함이 있을 수 있기 때문에 연구 결과를 보편화시키는 데 한계가 있을 수 있다. 때문에 추후 연구 대상을 다양하게 시행하고 기관들이 처한 특수한 환경이나 적용 구조를 고려한 질적 연구가 지속될 필요가 있다. 둘째, 기존의 무용동작치료에 관한 연구는 일반인이나 장애를 가진 특별한 대상을 위주로 이루어져 왔기 때문에 무용인에게 특화된 무용동작치료 연구의 활성화가 필요하다. 이러한 측면에서 이 연구가 무용인들을 위한 무용동작치료의 효과적인 활용 방안과 활성화에 대해 논의하는데 시사점을 제공해줄 것이라 기대한다.

## 참고문헌

- 강수현(2015). 무용치료 체험을 바탕으로 한 무용창작작품 「위로」에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 강승정(2008). 무용수의 특성에 따른 신체적 자기지각. 미간행 석사학위논문. 상명대학교 대학원.
- 고경순, 김나영, 남희경, 이상명, 최희아 역(2012). 무용동작치료 '치유의 예술' (Fran J. Levy 지음), 서울:시그마프레스.
- 권미혜, 김홍범(2016). 내·외면적 여가경험이 긍정심리자본에 미치는 영향. 한국관광레저학회, 28(4), 225-243
- 김경빈(2002). 창작표현을 매체로 한 무용, 동작치료의 연구. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 교육대학원.
- 김나영(2007). 무용동작치료의 이해. 한국재활치료학회, 1(1), 116-117.
- 김미숙(2014). 무용전공 대학생의 개인적 특성에 따른 선호직업유형과 교과과정 만족도. 한국무용연구, 32(2), 51-76.
- 김선정, 최리나(2012). 무용전공 대학생들의 정서와 내적동기가 신체적 자기개념에 미치는 영향. 대한무용학회, 70(2), 223-245.
- 김선영(2018). 공연예술인의 심리적 소진에 대한 현상학적 연구: 연극뮤지컬 분야의 배우와 연출가를 중심으로. 미간행 박사학위 논문. 추계예술대학교 대학원.
- 김연진(2008). 지도자의 지도행동 유형이 무용전공학생의 수업 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.
- 김은정(2016). 직업무용수의 직무스트레스가 직무몰입, 직무만족 및 이직의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 울산대학교 교육대학원.
- 김정은(2012). 무용동작치료 프로그램이 무용전공 대학생이 무용창작 능력에 미치는 영향. 한국무용기록학회, 24, 1-17.
- 김정숙(2018). 예술역량 강화를 위한 무용심리분석. 한국무용예술학회, 72(5), 25-39.
- 김지영, 주형철, 윤인애(2013). 무용교육자의 비언어적 커뮤니케이션 능력, 지도자 신뢰 및 무용몰입의 구조적 관계. 대한무용학회논문집, 71(3), 1-24.
- 김화숙, 신은경, 신정희, 임혜자, 오레지나, 한혜리(2015). 무용교육론. 서울: 한학문화.
- 나경아(2016). 무용전공생 웰니스 교육 프로그램 개발. 한국연구재단 연구과제 보고서.
- 남정은(2018). 무용동작치료에 참여한 직업무용수들의 경험연구. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 남정은, 고경순(2020). 무용/동작치료에 참여한 직업무용수들의 경험 연구-직무 스트레스와 심리적 안녕감을 중심으로. 무용예술학연구, 78(2), 45-70.
- 노경, 유기웅(2018). 코칭 과정에서 전문코치의 자기성찰 경험에 관한 연구. 한국커리어·학습코칭연구소, 2(2), 71-93.
- 류분순(2007). 무용동작치료학. 서울:학지사.
- 류분순(2017). 무용·동작심리치료. 서울:학지사.
- 박선정, 민현주(2018). 생활무용 지도자의 커뮤니케이션 능력이 긍정심리자본 및 갈등관리방식에 미치는 영향. 대한무용학회논문집, 76(5), 65-84.
- 박숙희(2003). 대학생의 정신건강과 창의성의 관계. 교육심리연구, 17(4), 131-146.
- 박순용, 김아람(2017). 공대 대학원생의 대학원 생활 및 진로에 대한 질적 사례연구. 역량개발 학습연구, 12, 109-137.
- 박종길, 최만식, 문익수(2001). 직업무용수의 스트레스 요인과 대처방안. 한국체육학회지, 40(3), 209-220.
- 신하라(2017). 무용동작치료를 통한 힐링 공연 활성화 연구. 한국예술치료학회지, 17(1), 111-123.
- 안정훈(2016). 지도자의 비언어적 커뮤니케이션이 무용전공생들의 감정반응 및 무용지속의도에 미치는 영향. 대한무용학회논문집, 74(1), 121-138.
- 양주희(2018). 현대무용 전공자를 위한 HLAP 표현예술 교육 프로그램 개발 및 효과 연구. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 염지훈(2016). 직업무용수의 전문직업성과 직업만족, 조직몰입, 이직의도와의 구조적 관계. 미간행 석사학위 논문. 단국대학교 대학원.
- 오레지나(2014). 쌍방향 소통을 위한 무용교수법의 원리 탐색. 한국무용교육학회지, 25(2), 17-28.
- 윤혜선, 김예진(2019). 표현예술상담 수업에 대한 무용전공자의 경험 연구. 한국무용과학회지, 36(2), 61-78.
- 이경탁(2010). 교수의 비언어적 커뮤니케이션 사용이 학생들의 학업성취도에 미치는 영향. 마케팅논집, 18(4), 125-140
- 이수연, 한혜원, 박인자(2017). 무용전공 대학생의 긍정심리자본이 자기관리와 무용수행만족에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 26(4), 817-829.
- 이수연(2020). 무용전공 대학생의 긍정심리자본이 스트레스 대처 및 무용행복감에 미치는 영향. 대한무용학회논문집, 78(6), 197-214.
- 이준모(2020). 무용전공 대학생의 부적응적 완벽주의, 무용스트레스, 무용몰입, 공연불안의 관계. 대한무용학회논문집, 78(4), 161-179.

- 장성화, 이주연(2021). 무용동작치료 연구동향 분석: 2010년~2020년 학위논문을 중심으로. *무용동작심리치료연구*, 5(1), 71-86.
- 조아라(2006). 무용전공자의 스트레스 요인과 무용학업 성취도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 조주성, 홍예영, 장은진(2020). 예술인의 심리상담 경험에 대한 질적 연구. *연기예술연구*, 18, 177-197.
- 조현섭(2019). 예술인 심리상담 효과를 증진시키기 위한 연구. *연기예술연구*, 15, 141-161.
- 조현섭, 강은주, 조성민, 이유경, 박민선, 신유진(2019). 예술인 심리상담 연구. *연기예술연구*, 14, 93-114.
- 최은혜(2018). 직업무용수들의 자기관리행동과 무용수행능력성취감의 관계. *한국스포츠학회지*, 16(2), 679-688.
- 황성우(2008). 창의적 무용프로그램이 초등학생들의 자기효능감과 자아 존중감 및 사회성 발달에 미치는 영향. 미간행 박사학위 논문. 연세대학교 대학원.
- 현경아(2009). 무용인의 직업적 삶에 대한 희망과 좌절. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- Creswell, J. W.(2013). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. 조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 공역(2015). *질적 연구방법론: 다섯 가지 접근*. 서울: 학지사.
- Dewey, J.(1933). *How we think*. Boston, MA: Health and Company.
- Moustakas, C.(1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Levy, F.(2005) *Dance/Movement Therapy: A Healing Arts*. Reston, Va: .National Dance Association, American Alliance For Health, Physical Education, Recreation, and Dance, 2nd Revised edition.
- Ludwig, A. M.(1992). Creative achievements and psychopathology: Comparisons among professions. *American Journal of Psychotherapy*, 64, 330-356.



## ABSTRACT

## A Study on the Dance Movement Therapy Class Experience of Dance Major Graduate Students

Hye-Sun Yoon\* Dongduk Women's University

The purpose of this study is to explore the essence of the experience of Dance Major Graduate Students in Dance Movement Therapy class in-depth. To this end, 10 graduate students who have experienced dance movement therapy for the first time and continued dance education and performance activities for more than 10 years were set as participants and the data was collected through individual in-depth interviews. Moustakas' Phenomenological analysis procedure was referred to and conducted. As a result of analysis, we drew 35 meaning units, 8 themes and 4 essential themes regarding the Dance Movement Therapy experience of Dance Major Graduate Students. It was discovered that the 4 essential themes revealed in the study include 'Healing of Body and Mind', 'Change in Dance Value', 'Reflection and Insight as a Dance Instructor', and 'Utilization of Dance Movement Therapy in Dance Work Activities'. The essence and meaning of Dance Movement Therapy class are as follows. First, Dance Major Graduate Students recognized that Dance Movement Therapy allows them to understand the relation of body and mind and to help them in enjoying a healthy life as well as dance performance by experiencing the self-acceptance and inner healing. Second, Dance Major Graduate Students experienced a change in value regarding dance by having insight on the stereotypes of dance and newly recognizing the healing principle of value of dance through Dance Movement Therapy class. Third, Dance Major Graduate Students experienced that Dance Movement Therapy class helps to improve the role and communication method of dance instructors at the dance education site. Fourth, Dance Major Graduate Students experienced that Dance Movement Therapy allows them to promote a positive change from the point of view of the dancer and help enhance dance creation ability, resulting in the useful utilization in dance work activity. It is expected that the results of this study will provide implications in discussing the effective utilization plan of Dance Movement Therapy specialized for dance artists and the activation of Dance Movement Therapy in the future.

**Key words** : dance, dance major graduate students, dance movement therapy, experience study

논문투고일: 2021.08.24

논문심사일: 2021.10.01

심사완료일: 2021.10.13

\* Associate Professor, College of Performing Arts, Department of Dance, Dongduk Women's Univ.