

碩 士 學 位 論 文
指 導 教 授 朴 永 愛

게슈탈트 治療를 土臺로 한 舞蹈療法에
대한 研究

A Study on the Method of Treatment by Dance
based on Gestalt Therapy

1 9 9 9 年 2 月

漢城大學校 藝術大學院

舞 踊 學 科
理 論 專 攻

林 永 璇

碩 士 學 位 論 文
指 導 教 授 朴 永 愛

게슈탈트 治療를 土臺로 한 舞蹈療法에
대한 研究

A Study on the Method of Treatment by Dance
based on Gestalt Therapy

위 論文을 體育學 碩士學位論文으로 提出함

1999 年 2 月

漢城大學校 藝術大學院

舞 踊 學 科
理 論 專 攻

林 永 璇

林永璇의 體育學 碩士學位 論文을 認定함

1999年 2 月 日

審査 委員長 印

審査 委員 印

審査 委員 印

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 목적	1
2. 연구방법 및 제한점	3
II. 무용요법의 이론적 배경	5
1. 무용요법의 개념	5
2. 무용요법의 형성과정	7
1) 치료적 수단으로서 무용의 역사적 배경	7
2) 20세기 무용요법의 형성과정	10
3. 무용요법의 선구자	14
1) 마리안 체이스(Marian Chace)	14
2) 블랑쉈 이반(Blanche Evan)	17
3) 마리 화이트하우스(Mary Whitehouse)	19
III. 무용요법의 모형 연구에 적용된	
게슈탈트 치료의 이론	22

1. 게슈탈트 치료의 개념 및 배경	22
1) 게슈탈트의 개념 및 배경	22
2) 게슈탈트 치료의 이론	25
2. 무용요법의 모형 연구에 적용된 게슈탈트 치료 기법	28
IV. 게슈탈트 치료법을 토대로 한 무용요법의 모형	34
1. 준비운동(warming- up)	35
2. 개인치료	37
3. 집단치료	41
V. 결 론	48
참 고 문 헌	50

I. 서론

1. 연구의 목적

20세기 이후에 수많은 업종의 산업화 영향으로 각종 질병과 함께 정신병의 종류나 그 환자수에 있어 급격히 증가하였다. 이와 함께 서양에서는 정신과 신체의 조화를 바탕으로 한 무용요법의 치료적 기능에 대한 관심이 고조되기 시작하였다. 따라서 마리안 체이스(Marian Chace)와 블랑쉐 이반(Blanche Evan), 릴리안 에스페낙 (Lilijan Espenak), 마리 화이트하우스(Mary Whitehouse), 트루디 스쿠프(Trudi Schoop), 엘마 호킨스(Alma Hawkins)와 같은 무용가들이 그 선구자적 역할을 담당하였는데, 그들은 예술로서의 무용이 아닌 치료적 수단으로서의 무용을 발전시켜 나갔다. 그러므로 오늘날 무용요법은 여러가지 정신 질환을 앓고 있는 환자들에게 그 효과가 인정되고 드디어는 여러 가지 다른 치료법이나 의술과 함께 공인된 요법으로서 자리잡게 되었다.

무용요법은 20세기 심리학에서 지그문트 프로이트(Sigmund Freud), 칼 융(Carl Jung), 알프레드 아들러(Alfred Adler), 해리 스타크 설리반(Harry Stack Sullivan) 등의 정신분석 이론이 연구되어지면서, 점차적으로 체계화되기 시작하였다. 마리 화이트하우스는 융의 상징주의 이론을 토대로 활동적인 상상 기법의 기틀을 구축했고, 릴리안 에스페낙은 프로이트의 쾌락추구 본능의 개념과, 아들러의 정신분석학 이론을 바탕으로 정신 질환자들을 위해 진단법을 개발하였으며, 마리안 체이스는 설리반의 대인관

계 심리학에 대한 개념을 토대로 그녀의 무용치료에 틀을 마련하였다. 그 외에도 많은 무용가들이 정신 분석가들의 이론을 바탕으로 그들의 치료에 활용하였다.

무용요법이 점차적으로 발전을 거듭해 오면서 더욱더 심리학의 체계적, 과학적 적용이 요구되어지고 그 두 분야의 접목은 필수적인 것이 되었다. 그에 따라 서양에서는 정신 질환자들을 치료하는 방법의 하나인 게슈탈트 심리치료가 음악이나 미술, 무용 등의 예술치료와 접목되어 그 실효성을 거두고 있다. 서양에서는 정신 질환자들을 위한 게슈탈트 연구소가 설립되어 치료가 이루어지고 있으며, 우리나라에서도 현재 몇몇 심리 연구소에서 사용되고 있으나 아직 무용요법 분야에 있어 게슈탈트 심리치료의 접목은 활발히 이루어지지 않고 있으며 무용요법 자체도 널리 보급되지 않은 실정이다. 그러므로 이 연구에서는 아직 우리나라에서 개척 단계에 있는 무용요법을 게슈탈트 심리치료 기법을 토대로 접목해 보고자 했다.

특히 이 연구는 초기 정신 질환자들을 위한 무용요법에 초점을 맞추었는데, 초기 정신 질환자들의 특징은 주로 행동이 경직되어 있고 외부와 자신과의 관계를 자연스럽게 유도해 내지 못하기 때문에 그들에게 있어서 신체의 움직임에 이용한 무용요법은 자연스러운 감정표현을 개발하고, 집단작업을 통한 의사전달 및 상호교류를 도와주는 역할을 하게 되는 것이다.

2. 연구방법 및 제한점

본 연구는 초기 정신 질환자들을 위한 무용요법에 대한 연구로서 국내외의 저서 및 논문들을 바탕으로 한 문헌 연구이다.

연구의 절차는 아래와 같다.

첫째, 무용요법의 개념 및 형성 과정과, 선구자들에 대해 알아보았다.

둘째, 게슈탈트 치료 이론에 대해 연구하고 이 연구에서 적용한 게슈탈트 심리치료 기법을 소개하였다.

셋째, 게슈탈트 심리치료를 접목하여 중년기 이하 성인의 초기 정신 질환자들을 위한 무용요법을 연구, 제시하였다.

이 연구에서 제시된 모형들은 게슈탈트 심리치료의 여러 기법들 중에서 무용요법과 접목시킬 수 있는 기법들만을 추출하고, 또한 환자들이 용이하게 소화 할 수 있는 움직임을 구성하기 위해 5명의 인원을 대상으로 실험 한 결과이다.

아래 제시된 도표는 5명의 실험대상에 대한 기본 자료이다.

실험 대상	성 별	나 이	무 용 경 력	직 업
A	여	27	없음	유치원교사
B	여	27	없음	무
C	여	25	없음	무
D	여	25	없음	회사원
E	여	25	없음	학생

위와 같이 실험에 참여한 5명은 무용 비전공자이며 움직임을 익숙하지 않은 일반 성인들이었으며, 약 2주간 10회에 걸쳐 시도되었다. 이러한

과정은 이 연구에서 추구하는 궁극적인 목표를 위해 보다 신빙성 있고 효과적인 무용 요법의 모형을 얻고자 하는 데에 의의가 있다. 그러나 우리 나라에서의 제한된 여건상 실제로 정신병원에 입원하고 있는 정신질환자들에게 직접 실험해 볼 수 없었던 것이 이 연구의 한계이다.

II. 무용요법의 이론적 배경

1. 무용요법의 개념

무용요법은 가장 최근에 뿌리를 내린 정신 질환자들에 대한 보조 치료법으로서, 20세기 심리학의 정신 분석학 이론을 기초로 하며 창작적이고, 감정표현이 자유로운 현대무용을 바탕으로 발전되었다. 그것은 정신 질환자의 치료에 있어서 기계적이고 인위적이며 수동적인 치료 방법을 거부하고, 자연스러우면서 인간적이고 능동적인 방법에 의한 치료를 목적으로 한다.

무용요법에서는 신체 움직임을 통해 인간의 심리에 내재되어 있는 부정적인 상태를 긍정적인 상태로 바꿀 수 있는데, 즉 무용의 리듬활동을 통해 심장박동을 빠르게 진행시켜 적극적인 생활패턴을 형성하게 한다. 또한 무용을 통해 자신의 신체 움직임이 곧 언어라는 사실을 환자들이 깨닫게 됨으로써 그들이 타인과 교류 할 수 있는 신체적 수단을 개발하게 된다. 그러므로 무용요법은 인간의 신체와 정신을 건전하게 육성 발전시킬 뿐만 아니라, 정도가 심한 정신분열증 환자들에게까지 이용될 수 있으며 교육적 차원과 치료적 차원 모두를 수용할 수 있는 가능성을 지닌다고 할 수 있다. 예를 들면, 성인이 아닌 학생을 대상으로 불건전한 정신을 바로잡고 그것을 향상 개발시켜 건강한 정신을 소유한 인격체로 되돌려 놓았다면 치료를 넘어서 교육적 차원에까지 이룬 것이다.

무용요법에서 가장 중요한 것 중의 하나는 인간의 몸을 도구로 삼았다는 것으로서, 인간의 가장 본능적이고 원초적인 '접촉'을 통해 그에 반응

하는 환자의 움직임에 유도시키는 것이다.¹⁾ 이러한 접촉의 방법을 실행하기 위해서는 움직임에 있어서 환자의 근육이 수축하고 이완할 수 있도록 도움을 주어야 하고, 환자가 공간적 개념을 인식할 수 있게 해야 하며, 따라서 환자의 신체 각 부위별 운동부터 시작하여 차츰 통합적인 신체 움직임으로 구성되는 것이 바람직하다. 동시에 환자의 올바르지 못한 자세와 불규칙적이며 충동적인 행동들을 스스로 통제 할 수 있는 능력을 갖추게 하여 신체적인 조화를 이룰 수 있도록 해야 하며, 환자가 보여준 신체 움직임에 적절한 감정을 유도하여 신체와 정신의 조화를 이루도록 해야 할 것이다. 인간의 정신과 신체의 조화에 대해 독일의 쉘츠(Schultz)와 미국의 제이콥슨(Jacobson)의 논문에도 그 중요성이 논의 되고 있다.

정신의 상태와 근육의 연속작용 사이에는 긴밀한 상호관계로 연결되어 있으므로, 신체는 모든 긴장과 안정의 연속작용에서 특정한 태도를 자아낸다.²⁾

결론적으로 무용요법이란, 즉흥적이고 제한없는 신체 움직임을 가능케 하는 현대무용을 기초로 하여 그것이 내포하고 있는 감정적 의사표현을 통해 정서적, 정신적, 신체적 결함이 있는 환자들의 상태를 치유 시키고자 하는 것이다. 그리고 그것은 능동적이고 자발적인 신체 움직임을 유발

1) Berntien, Penny Lewis(1984), Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy Volume I, (The Use of Symbolism Within A Gestalt Movement Therapy Approach), P.116.

2) L. Espenak (1972), Body-Dynamics and dance in individual psychotherapy, Monograph No.2. (Columbia MD: the American Dance Therapy Association), P.113.

시키고, 따라서 더 나아가 사회 생활에서 정상적인 삶을 유지 하는데도
일익을 담당하는 것이라고 하겠다.

초기 무용요법가 중의 하나인 릴리안 에스페낙(Lilijan Espenak)은 무용
의 요법적 기능에 대해 이렇게 말한다.

무용의 움직임은 억눌린 에너지나 억제된 분노, 공포를 분
출해서 자아를 넓히고 또한 환자에게 자신의 신체에 대해
자신감을 갖게 하여 그 기능이나 동작에 대해서도 잘 알게
함으로서 타인들과 잘 공유할 수 있는 가능성을 부여한다.³⁾

2. 무용요법의 형성과정

1) 치료적 수단으로서 무용의 역사적 배경

무용은 발생적 측면과 기능적 측면에서 살펴 볼 수 있다. 먼저 발생적
측면에 있어 무용은 여러 가지 설로 나뉘어지는데, 그중 대표적인 것이
본능설과 모방설이라고 하겠다. 본능설에 의하면, 인간의 신체는 같은 모
양의 두팔과 다리, 그리고 그것들을 연결하는 몸통으로 이루어져 있으며
이것들은 몸의 중앙선에서 좌우로 대칭을 이루고 있는데, 이러한 신체적
조건과 함께 일정한 리듬을 동반하고 있는 심장과 맥박이 어울어져 율동
적인 움직임을 할 수 있게 되었다는 것이다. 인간이 생명을 유지하는 것
그 자체가 리듬성을 지닌 움직임으로 직결된다는 것을 말하고 있다. 따라

3) 상계서, P.111.

서 인간은 반복되는 리듬을 듣게 되면 거기에 반응하는 본능적인 움직임
을 불러 일으키기도 하는 것이며, 또한 거기에서 발전하여 그 움직임에
감정이 개입되기도 하는 것이다. 그 예로는, 어린 아이들이 감정이 격해
지거나 흥분되면 뛰어오르기도 하고 소리내어 울기도 하며, 발을 구르기도
하는 것을 들 수 있다. 이처럼 감정이 내재된 동작들 속에서 리듬은
발견되어지는 것이며, 이러한 인간의 신체를 통해 나오는 율동적 움직임
이 곧 무용인 것이다. 모방설에 의하면, 무용은 인간이 무엇인가의 움직임
을 흉내내는 것에서부터 시작되었다는 것으로서, 즉 비가오고, 바람이
불고, 나뭇가지가 흔들리고, 물과 구름이 흘러가는 자연의 움직임이나, 새
가 날라다니고, 짐승들이 무리를 지어 자연과 조화를 이루며 살아가는 동
물의 움직임을 인간이 흉내내는 것으로부터 발생되었다는 것이다.

기능적인 측면에 있어서 무용은 여러 가지 목적을 가지고 사용되어온
것을 들 수 있다. 원시시대부터 무용은 행복추구를 위해 시대를 초월하여
사용되어 왔는데, 생활에서 일어나는 아주 사소한 것에서 큰 것까지 춤과
연관을 지었으며, 또한 리듬을 겸비한 그들의 상징적인 동작들이 삶에서
의 공포를 없앴다고 믿었다. 원시시대 사람들은 사냥을 떠나기 전에 많은
수획물을 얻게 해 달라는 기원을 할 때, 사냥을 할 때 두려움이나 공포에
서 벗어나게 해 달라는 기원을 할 때 춤을 추었다. 전쟁터에 나갈 때에도
자신들의 신변보호와 그곳에서 죽을지도 모른다는 두려움에서 벗어나기
위해 춤을 추었으며, 전쟁터에서 돌아와서는 죽은자의 영혼을 달래고 그
유가족들의 슬픔을 춤으로 달랬다. 그리고 살아 돌아온 자들은 춤을 통하
여 기쁨을 표현하기도 했다. 그 뿐만이 아니라 춤을 자신들의 영혼에 투
입된 나쁜 병을 없애기 위해서 사용했다. 따라서 무용은 원시시대 사람들
에게 있어서 인간이 해결하기 어려운 모든 한계적 상황이나, 자연 재앙

즉 생, 노, 병, 사에서의 어려움을 극복하려는 노력의 수단으로 사용되었으며, 동시에 병든 신체를 치료하는 수단으로서 그 기능적 역할을 수행해 왔다.

원시시대에 치료적 기능으로서 사용되어 왔던 무용은 “황홀경” 즉, 무아경의 상태를 유도해 냄으로 병을 치료할 수 있다고 믿어졌는데, 무아경의 상태란 외부에서부터 생기는 자극적인 에너지에 의해 뇌의 작용이 억제되거나 바뀌어져 비정상적인 의식 상태로 되는 것을 말한다.⁴⁾ 이것을 무용의 치료적 측면에서 보면 환자가 지닌 감정들을 걸으로 드러내어 카타르시스의 체험으로 유도하는 역할을 유도하는 것이라고 하겠다.⁵⁾ 인간의 힘으로 도저히 극복할 수 없는 극한 상황에 부딪혔을 때 무아경의 상태에서 억압과 갈등의 원인을 찾음으로서, 이를 끌어내어 무용을 통해 격렬한 몸짓으로 발산시키도록 하며, 이러한 무아경의 상태를 통하여 부정적인 정신 상태를 바로 잡는다는 것이다. 이처럼 무용의 치료적 기능은 원시시대로부터 그 주술적인 측면에서 인정받아 왔는데, 그 치료적 수단으로서 무용이 실질적, 과학적으로 인정받기 시작한 것은 20세기에 들어서면서부터라고 할 수 있다.

중세의 암흑기를 맞아 무용이 잠시 성장이 멈추었으나 그후 고전발레 시대를 거쳐 19세기를 맞이하게 되면서 동시에 고전주의에 반기를 들고 인간존중을 그 근본으로 한 새로운 이념이 출현하게 되었다. 이러한 사상적 개혁은 무용계에도 나타나 근대 무용의 혁명으로 발전되었는데, 개인을 존중한다는 것과, 심신일원론(心身一元論)을 바탕으로 인간의 내면적

4) 임인선(1987), 무용요법에 있어서 정신 분열증환자의 신체상에 관한 이론적 고찰, 이화여자대학교 석사학위논문. P.13.

5) Kristina Stanton-Jones(1992), An Introduction to dance movement therapy psychiatry, (new York Tavistock/Routledge), P.11.

인 욕구를 표현하고자 하는 현대무용이 개화되고 정신과 육체의 직접적인 관련성이 강조되기 시작한 것이다. 그리고 20세기에 들어서면서 더욱 활발하게 발달한 정신분석학은 심신 일원론을 바탕으로 무용이 정신에 끼치는 영향에 관심을 갖게 했으며, 결국 무용의 치료적, 요법적 기능이 강조되고 그 효과 또한 과학적으로 입증되면서 무용요법은 점차적으로 발전되기 시작한 것이다.

2) 20세기 무용요법의 형성과정

“무용요법(Dance Therapy)”은 2차 세계대전 이후에 정신 건강에 대한 관심이 부각되기 시작하면서 점차적으로 형성, 발전되었는데, 이는 전쟁 당시 군인들의 신체적인 손상뿐 아니라 정서적, 정신적인 고통을 좀더 인간적인 방법에 의해 치료하고자 하는 것에서부터 많은 영향을 받았다. 더우기 20세기 이후에 와서 심신일원론(心身一元論)을 밑바탕으로 무용의 개념을 혁신시킨 무용가들이 정신분석학과 관련을 맺으면서 무용요법에 대한 관심이 고조되었던 것이다. 무용요법이 형성되는데 영향을 미친 사람들로써는 현대 무용의 창시자였던 이사도라 던컨(Isadora Duncan)과 움직임의 통한 의사소통의 선구자였던 루돌프 라반(Rudolf von Laban), 그리고 정신분석학에서의 시그문드 프로이트(Sigmund Freud), 칼 융(Carl Jung), 해리 스타크 설리반(Harry Stack Sullivan) 등을 들 수 있다.

이사도라 던컨(Isadora Duncan)은, “...삶의 위대한 리듬들은 신체적 도구를 통해 연주되어질 수 있으며, 우리의 모두에게 있는 깊이있는 의식은 우리 사회생활의 밝은 통로로 이어진다”고 말하였다. 그리고 그녀는 인간의 움직임에 대해서도 강조했는데, 그 움직임이란 어떠한 움직임이든지

내면의 자아에 대한 자연스런 움직임 즉, 정신을 기초로 해서 움직임이 형성되어야 한다고 했다.⁶⁾ 그녀는 “...신체는 마음과 영혼의 매개체다.”⁷⁾ 라고 말하였고, 이는 신체의 움직임을 기초로 해서 감정을 직접 전달하고자 하는 무용요법에 가장 큰 동기가 되었다. 던컨이 신체와 정신을 분리하지 않고 하나로 보았다는 근거가 확립됨으로서 게슈탈트 치료에서 그와 연관성이 있는 여러 치료 기법들을 찾아볼 수 있다. 게슈탈트 치료에서 가장 주가 되는 이론 중에 하나가 던컨과 같은 개념에서 출발한 신체와 정신을 분리된 것으로 보지 않았다는 것이다. 이는 게슈탈트 치료에서 “신체와 정신을 이원론으로 생각하는 것은 형이상학의 부산물에 지나지 않는다.”⁸⁾라고 하는 기본 전제와 일맥 상통하는 것이다.

20세기 중반의 루돌프 라반(Rudolf von Laban)은 무용에 있어서 움직임으로 나타낼 수 있는 표현성과 의사소통에 대한 방법을 연구한 이론가였다. 그는 움직임을 하게 되면 그 움직임과 공간 사이에 관계를 이룬다고 했으며, 모든 움직임(movement) 속에는 거기에 따르는 여러 방위(direction)가 생겨나게 되는데, 그 각각의 방위 속에서 그것들만의 특징적이고, 상징적인 표현성(expression)을 띄운다고 했다. 예를 들면, 목을 뒤로 제쳐 양팔을 곧게 펴 올리는 동작을 하면 무엇을 열망한다던가 갈구한다는 느낌을 받을 수 있고, 허리를 굽혀 팔로 찌르는 동작을 하면 누군가를 제압하거나 억누르려는 심리를 느낄 수 있다. 이처럼 신체의 ‘움직임’에는 ‘방위’가 성립되고 그에 따른 ‘표현성’을 갖게 된다는 삼단계 이론이다. 이렇게 움직임에서의 공간 사용은 심리적, 감정적 상태를 드러내

6) 이시은(1995). 무용 치료의 방법론에 관한 이론적 고찰, 이화여자대학교 석사학위논문, P.6.

7) 배소심, 김영아(1995), 「세계무용사」, 금광, P.165.

8) 김정규(1995), 「게슈탈트 심리치료」, 학지사, P.330.

주며 이런 특징적 표현의 움직임은 요법의 수단으로써 중요한 언어임을 증명해 주었다.

정신분석학에서의 프로이트(Sigmund Freud)는 성격 구조들을 본능(id), 자아(ego), 초자아(superego)로 분류하였는데, 본능은 무의식적 과정들을 결정짓는 비이성적 성질이며, 자아는 처음의 본능에서 분화되게 하는 성격의 부분이나 구조라고 하였다. 초자아는 환경 내에서의 어떤 권위물로부터 자아에 의해 지각된 기준들의 통합이라고 하였다. 그는 또한 공격을 주된 본능적 동기로 보았으며 이것은 성격을 결정 짓는데 매우 큰 영향을 끼친다고 하였다. 그가 치료에 미친 이론으로, 신체는 신체로부터 나오는 감각의 정신적 투사로서 자아발달의 근본을 이루며, 왜곡된 신체는 자아개념의 혼동과 상실을 가져다 준다고 하였다. 이러한 프로이트의 이론은 무용 치료자인 릴리안 에스페낙(Lilijan Espenak)에게도 영향을 미쳤는데, 에스페낙은 자신의 무용요법에 주로 아德勒의 공격과, 열등감 이론에 프로이트의 쾌락추구의 본능인 리비도 개념을 종합하여 자신의 주요 개념 중 하나로서 활용하였다. 그녀는 사회에서 갖는 신체적, 정신적인 열등감은 인간의 공격적인 본능으로서 개인의 과거의 성장 과정과 관련되어 있다고 하였다.

융(Carl Jung)은 자신의 분석 심리학의 목적은 내면적 인식 및 무의식적 압력들간의 균형과 조화를 이루는 데에 있다고 하였다. 그것은 개인 무의식과 집단 무의식으로 나누어지는데, 개인 무의식은 복합적인 성질을 가지며 이것들은 왜곡된 행동적 반응을 일으키게 만드는 감정들의 그룹이라고 하였다. 반면에 집단 무의식은 단순적 성질의 원형들을 갖는다고 하였다. 융은 예술적 경험이나 자신이 ‘적극적인 상상력(active imagination)’이라고 부르는 것이 진단상 또는 치료상의 두가지 기능을

갖추고 있다고 보았다. 즉, 무의식적 상상을 통한 창의적 활동은 분석에 유용한 요소를 일깨우는 동시에 모든 찌꺼기를 세척해 내기도 한다는 것이다.⁹⁾ 이러한 융의 이론은 마리 화이트하우스(Mary Whitehouse)의 무용요법에 적용되었는데, 그녀는 어떠한 이미지를 따라 적극적으로 상상해 나간다는 융의 적극적인 상상 즉, 활동적인 상상(active imagination)을 기초로 한다. 이것은 마치 실제 보이는 이미지에서 극적인 환상으로의 활동적인 상상으로 가는 것이라고 하였다. 그리고 그녀는 이것에 의해 무의식적 요소의 흐름이 육체적 형태로 표현된다고 하였다.

설리반(Harry Stack Sullivan)은 프로이드와 아德勒의 이론을 통합하고자 시도한 역학적, 의학적 움직임의 창시자이다. 그는 인간의 성격에 대한 상호관계로서 대인관계 이론을 바탕으로 무용요법에 매우 큰 영향을 끼쳤다. 그는 성격을 주위의 환경과 상호작용하고 있는 하나의 개방체제로 보았으며 개인은 그 상호작용하고 있는 경험들의 합계에 의해서 정의되고 있다고 했다.¹⁰⁾ 그의 대인관계 심리학은 상세한 관찰을 통해 확고한 기초를 이룬 것으로서, 마리안 체이스(Marian Chace)에게 많은 영향을 주었다. 체이스는 인간의 상호관계 속에서 타인과의 대화의 이해를 통해 신체적, 정신적으로 건강한 인격체로서 성숙해 나갈 수 있다고 하였다. 즉, 그녀는 무용을 인간 전체의 의사소통 수단으로 생각했다. 설리반의 대인관계 심리학은 특수성과 아울러 임상 장면들에 대한 적용성 때문에 널리 인정받고 있다.

이렇게 심신일원론(心身一元論)을 바탕으로 한 현대무용의 출현과 함께 정신분석학의 발달은 2차 세계대전 이후 무용요법의 형성, 발달에 직접

9) 신경숙(1987), 무용요법에 관한 연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, P.20.

10)홍대식(1993), 「심리학의 역사와 체계」, 박영사, P.253.

적, 간접적으로 영향을 미치게 되었으며 치료적 수단으로서의 무용요법은 점점 체계적으로 확립되어 왔다. 따라서 오늘날에 이르러서는 각종 정신적, 정서적 질환을 앓고 있는 환자들에게 임상치료 방법중의 하나로 인정받아 적용되어지고 있으며, 정신병원이나 특수학교, 정신건강 센터, 정신과 재활복지 센터, 아동장애 센터, 임상병리 센터 등 매우 다양한 곳에서 사용되어 그 효과를 거두고 있다.

3. 무용요법의 선구자

무용요법의 모든 기초를 확립하는데 선구적인 역할을 한 사람들은 미국의 동, 서부에서 활동한 소수 사람들에 의해서 였다. 그러므로 이 장에서는 미국의 동부 지역에서 현대무용가로 활약하면서 무용치료에 많은 업적을 남긴 마리안 체이스(Marian Chace)와 블랑쉈 이반(Blanche Evan), 그리고 서부 지역에서 무용치료의 발전에 많은 기여를 한 마리 화이트하우스(Mary Whitehouse)에 대해 살펴보기로 하겠다.

1) 마리안 체이스(Marian Chace, 1896-1970)

마리안 체이스는 데니슨(Denishawn) 무용학교에서 다양하게 춤의 기법들을 익혔으며, 이는 이후에 그녀가 무용요법의 선구자 역할을 할 수 있는 데에 기초가 되었다. 그녀는 1940년대부터 자신의 무용 연구소에서 학생들을 가르치면서 무용의 치료적 사용을 연구하기 시작하였고, 그것을 토대로 그녀가 워싱턴의 성 엘리자베스 병원(St. Elizabeth Hospital,

Washington, D.C)에서 일하면서 구체화되기 시작하였다. 즉 그녀가 말한 ‘무용으로서의 대화’라는 프로그램으로 성 엘리자베스 병원에서 자원봉사자로 일하면서였다. 그 이후로도 그녀는 점차적으로 무용을 치료적 기능으로 확립하고 체계화 시켜갔다. 그녀는 정신분석학에서의 설리반 이론에서 많은 영향을 받았는데 그 내용으로서는 인간의 상호관계 속에서 이루어지는 타인과의 이해를 통해서 건강한 인격체로서 성숙해 갈 수 있다는 것이다. 이에 입각해 그녀는 무용을 예술적 차원보다는 인간 전체의 의사소통의 수단인 동시에 자기 자신을 자각 시키는 수단으로서 생각하였다. 그녀가 무용요법에 사용했던 기본 원리들은 다음과 같다.

첫째, 사람들의 신체 활동은 자신의 감정에 혼란과 고통을 받게 되면 그것을 자연스럽게 수용하지 못하며 신체의 형태와 기능이 왜곡된다. 감정이 표출되는 근육의 움직임은 무용의 기초가 되며 정신병 환자들을 회복시키기 위한 비언어적 대화이므로 치료에 효과적이라 할 수 있는데, 이는 무용 요법에서의 정신병 환자나 예술로서의 무용가가 모두 일상적으로 통용되는 방법을 거부하고, 자신만의 사상과 감정, 생각들을 전달하기 위해 상징적인 신체 움직임을 사용하는 것과 일치한다. 무용가는 관객과의 커뮤니케이션을 하기 위해 비일상적이고 과장된 동작을 사용하는 반면에 환자는 복잡하고 주관적인 감정을 한순간에 움직임으로 전달하는 것이다.

둘째, 치료자와 환자와의 움직임 관계는 치료자가 의미 있는 상징적인 제스처를 재현함으로써 환자들이 그것을 수용할 때 치료자와 환자들간의 믿음이 형성되고 거기서부터 억압된 생각과 감정이 상호간에 교류 또는 전달되는 것을 말한다. 또한 체이스는 인간 생활의 모든 면은 그룹 안에서 리드믹하게 함께 어울어져 움직이게 되고 거기에서 느끼는 것은 개인이 혼자 느꼈을 때보다 더 강하게 느끼고 또한 안정감도 얻을 수 있다고

하였다.

체이스는 이러한 이론적 기반하에 그룹 치료를 3단계 방법으로 실시하였는데 제 1단계는, 치료자와 환자 또는 환자들끼리 처음으로 접촉을 갖게 되는 초기 상황으로서, 부가적으로는 환자들이 원하는 음악을 선택하게 하여 그들의 자유로운 움직임에 살피보는 것이다. 접촉은 환자와 직접 대화하는 그 자체로서의 목적을 갖기도 한다. 체이스는 이러한 초기 접촉에서 3가지 방법을 사용했는데 첫째는, 감정이입의 반영으로서 환자의 신체 움직임에서 느낀 것을 역으로 체이스가 무용으로서 표현하여 환자들에게 관람하게 하는 것이다. 이것은 그녀의 무용치료에서 중요한 요소이다. 둘째는, 감정표현을 명확한 동작으로 표현하는 것으로서, 주요한 메시지 전달이나 목적을 세부적인 동작으로 발전시켜 나가는 것이다. 이것은 환자들이 완전한 동작으로 표현 할 수 있도록 도와주고 환자가 표현하고자 하는 내용들을 보다 풍부하게 한다. 셋째는, 접촉이 이루어진 후에 그룹을 형성하는 것으로서, 이 시기는 너무 빠르거나 너무 늦어도 안되므로 치료자의 올바른 판단이 요구된다. 이 때 중요한 것은 그룹 형성에 참여하기 싫어하는 환자들에게는 절대로 참여를 강요해서는 안되며 서서히 단계적으로 접근시켜 나가야 한다는 것이다. 따라서 이 단계의 의미는 그룹 안에서 믿고 마음을 터 놓을 수 있는 그룹의 관계로 발전시키는 데 있다고 하겠다.

제 2단계는, 그룹 내에서의 응집력과 결속력을 더욱 강화시키는 것으로서, 환자들의 동작을 더욱 리드미컬하게 발전시키면서 그들의 적극적인 움직임을 유도해 내는 것이다. 처음에는 전혀 언어를 사용하지 않고 움직임이나 동작으로서 환자들의 갈등을 표출하도록 한다. 체이스는 이 다음 과정으로 환자들에게 동작의 의미를 보다 뚜렷하게 인식시켜주기 위해 강

한 동작들을 보여주었으며, 또한 자신의 동작에 상대적으로 반응하는 환자들의 모습들을 보고 그들의 요구가 무엇인지를 알아내곤 하였다.

제 3단계는, 정리 단계로서 그룹 전체가 모두 할 수 있는 공동 움직임을 형성하는 것인데 즉, 손을 잡고 흔들기, 함께 덮치기, 중심에서 손모아 높이 들기 등을 하면서 그룹의 유대감 및 단결심 등을 불러일으키는 것이다.

2) 블랑쉘 이반(Blanche Evan, 1909-1982)

블랑쉘 이반은 무용가, 안무가, 그리고 배우로서 활동하였으며 또한 무용의 치료적 수단으로서 신경 쇠약자를 위한 연구에 헌신하였다. 그녀는 버드 라슨(Bird Larson), 에밀 자크 달크로즈(Emile Jacques-Dalcroze), 장 조르쥬 노베르(Jean George Noverre)와 베스 멘젠딕(Bess Mesendick)에게서 영향을 받았으며, 벨뷰(Bellvue)에서 지체아 및 정신병 어린이들을 위해서도 일하였다. 그녀는 후에 창작무용을 통한 치료에 많은 관심을 갖게 되었고, 무용의 창작과 교육에 입각하여 정신 치료 방법을 연구하였다. 1958년 이반은 심리학에서의 '아들러 협회'와 사회연구를 위한 센터에서 학생으로서 공부하였고, 1967년에는 뉴욕에 무용치료 센터를 설립하였다.

이반은 환자의 상처받은 감정과 사고에 있어서 무용의 표현적이고 창조적인 면을 활용하여 정신과 신체와의 직접적인 언어로 사용하였다. 특히 그녀는 어린이를 위한 창작무용으로서 영혼과 육체를 이어주고자 하는데 그 목적을 두었고, 이에 도시 아이들의 그룹 활동 부족으로 인한 고립되어 있는 심신 상태를 무용의 표현성을 통해 자아표현으로 극복해야 한다

고 강조하였다. 그녀의 무용치료의 방법론에 있어서는 그룹을 대상으로 준비운동, 기능적인 테크닉, 무용의 즉흥을 중점적으로 실시하였는데 준비운동은, 긴장을 완화시켜주는 과정으로서, 환자의 이완과 긴장이 자유로울 수 있도록 도와주어 신체적 느낌 및 감정 등을 어려움 없이 수용할 수 있도록 하는 것이다. 이러한 준비운동의 목적은 환자들로 하여금 정신적 물리적으로 자아의 실재를 경험하게 한다. 이에 적합한 운동으로서는 몸 흔들기, 뛰기, 달리기, 점프, 돌기 등 간단하고 쉬운 동작들을 들 수 있다.

기능적인 테크닉은, 신체를 보다 기능적으로 회복시키고 훈련시키는 해부학적 체계로서, 신체 부분 부분의 자세 및 율동 등을 포함한다. 이 작업은 개인의 독특한 신체적 요구에 적용되기 때문에 그 목적 또한 다양한데 첫째, 신체를 건전하게 기능적으로 회복시킨다. 둘째, 공간을 차지하고 사용할 수 있게 하여 공간의 자유를 느끼게 해준다. 셋째, 감정 표현에 필요한 동작을 제공한다. 넷째, 신체 표현에 보다 확고한 감정과 느낌을 갖도록 도와준다. 다섯째, 보다 효율적이고 의미 있는 동작을 선택 할 수 있게 한다.

이반은 환자가 지니고 있는 심리적 상황과의 완전한 접합체로서 무용의 즉흥을 들었는데, 예를 들면, 환자가 자신을 대신할 수 있는 특정한 대상을 택한 다음 그것과 동일화하여 이끌어 내는 것이다. 궁극적으로 이반의 무용치료 목표는 환자들의 전 신체를 항상 통합된 상태로 유지시키고 그들의 욕구를 충족시키는 움직임으로 이끌어 내는 것이라고 할 수 있다.

3) 마리 화이트하우스(Mary Whitehouse, 1911-1979)

마리 화이트하우스는 미국에서 현대무용을 지도하였는데, 자신이 학생들에게 춤을 가르치는데 있어서 기존의 방식과는 다르다는 것을 알게 되었다. 그러므로 그녀는 자신의 교육 방법의 명확한 명칭에 대해 생각하게 되었고, 결국 이를 ‘깊이 있는 움직임(deep-movement)’¹¹⁾ 이라고 불렀다. 이러한 그녀의 생각들은 융(Jung)의 심리 분석에서 매우 많은 영향을 받았는데, 그녀의 무용요법에서 가장 주요기법 이라고 할 수 있는 것은 활동적인 상상으로서, 이것은 융의 적극적인 상상 기법을 바탕으로 한 것이며 진정한 움직임(authentic-movement)을 유도하기 위한 것이라 할 수 있다.

화이트하우스 무용요법의 방법론은 셋으로 나뉘어질 수 있는데 첫째는, 운동감각에 대한 인식으로서, 이것은 신체적 자아에 대한 내면 의식이며 사람에게 항상 존재하고 발견되어지는 것이고, 또한 개인 각각에게 변화를 가져다주는 느낌이다. 그러나 여기에서 화이트하우스는 신체를 기계적으로 생각하여 이완과 수축의 작용으로만 기능하는 움직임은 부정하였다. 둘째는, 융이 말한 양극성에 관한 것으로서 즉, 융은 성격에서의 에너지를 외향성 과 내향성의 양극으로 정의 하였는데, 외향성의 에너지들은 타인들, 환경적, 외부적으로 지향되고 있으며 이것들은 자신감을 육성한다. 그리고 내향성은 사람들에게 명상, 내성 및 안정성의 방향으로 에너지를 가한다고 하였다. 결국 융의 양극성의 개념과 또한 그녀의 무용치료 과정에 있어서 환자들의 양극성에 의한 충돌 등을 잘 관찰하여 그들의 정신

11) Fran J, Lwvy(1992), Dance Movement Therapy: A Herarling Art. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, P.62.

과 신체에 어떠한 영향을 주는지에 대한 것이다.

셋째는, 활동적인 상상으로서, 그녀는 활동적인 상상 과정을 통하여 움이 말하는 무의식의 '자아'를 경험할 수 있다고 생각하였다. 즉, 움은 의식적인 마음의 구성을 가리키기 위해 자아라는 말을 썼는데, 자아는 의식적인 지각, 생각, 감정으로 이루어져 있으며, 정신 전체속에서 한 부분을 차지하고 있으므로 의식의 문지기 역할을 한다고 하였다. 이러한 자아 속에는 많은 심리적 자료들이 넣어지지만 그것에서 완전한 자각의 수준에까지 도달하는 것은 아니다. 자아는 심리적 자료의 선택에 의해서 퍼스낼리티의 일관성이 연속적으로 보증될 수 있는 것이라고 움은 말하였다. 따라서 화이트하우스는 이러한 무의식의 자아를 활동적인 상상을 통하여 의식적으로 만드는데 무용치료의 목표를 두었다. 그러나 활동적인 상상은 무의식을 토대로 한 솔직한 움직임으로 표현되어야만 그 움직임이 진정으로 자신에게 느껴질 수 있다고 하였다.

이상으로서 마리 화이트하우스를 포함하여 블랑셰 이반, 마리안 체이스에 대해 살펴보았다. 무용요법의 선구자인 체이스는 그룹간의 접촉을 통하여, 이반은 무용의 즉흥, 화이트하우스는 활동적인 상상을 통해 각각 자신의 무용요법을 구축해 나갔다. 이 세사람 외에 릴리안 에스페낙(Lilijan Espenak), 트루디 스쿠프(Trudi Schoop), 엘마 호킨스(Alma hawkins)도 무용요법의 발전에 대단히 큰 공헌을 한 중요한 사람들이다.

릴리안 에스페낙(Lilijan Espenak)은 사회에서의 신체적, 정신적인 열등감은 인간의 공격적인 본능으로서 개인의 과거의 성장 과정과 관련이 있다고 하였다. 또한 그녀는 정신질환자와 정서적으로 불안한 사람들을 대상으로 테스트 진단법을 개발하여 그들의 심신에 긍정적 또는 부정적인

요소를 알 수 있게 하였다.

트루디 스쿠프(Trudi Schoop)는 모든 개인의 감정적 활동에는 여러 종류의 자유롭지 못한 범위를 내포하고 있으며, 그것은 사회의 억압에 의해 나타나는 것이라고 했다. 그리고 그러한 현상은 어떠한 형태로든지 자신의 기초를 파괴하므로 진실된 움직임의 표현을 통해 억압된 부분을 의식의 세계로 끌어내야 한다는 것이다.

앨마 호킨스(Alma Hawkins)는 개인과 그룹, 그리고 어린이들을 대상으로 광범위한 무용요법 프로그램 개발에 많은 기여를 했다. 또한 그녀는 자연과 완전히 일치되기 위한 인간으로서의 과정은 즉, 창조적인 과정과도 같다고 하였다.

Ⅲ. 무용요법의 모형 연구에 적용된

게슈탈트 치료의 이론

이 장에서는 모형의 제시에 앞서 일반적인 게슈탈트의 개념과 그 배경에 대하여 연구하고 그중에서도 이 연구에서 직접적으로 관련되고 활용된 게슈탈트 치료기법들만을 소개하기로 한다.

1. 게슈탈트 치료의 개념 및 배경

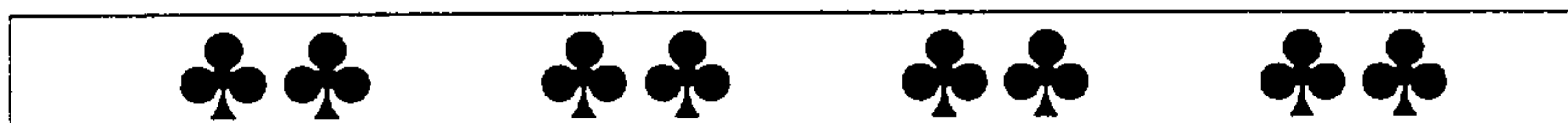
1) 게슈탈트의 개념 및 배경

게슈탈트(gestalt)란, 독일어로서 ‘형상을 가진 것’¹²⁾을 뜻하며, 우리말로서는 형태, 영어로는 configuration, 불어로는 forme이라고 하는데, 이 형태라는 말은 대개 내용이나 질과는 대립되는 뜻으로 쓰인다. 예를 들면, 사각형은 나무로 되어 있건 종이로 되어 있건 재질과는 상관없이 형태상으로 볼 때 모두 사각형인 것이다. 또 멜로디는 어떠한 악기로 연주되든지 각각의 음색차이에 상관없이 ‘똑 같은 음률’ 또는 동일한 기본 패턴을 구성함으로서 구별되는 것이다. 그러한 형태를 파악하는데 있어서 게슈탈트는 부분과 부분으로서가 아닌 하나로 뭉뚱그려진 전체상을 의미하는데, 예를 들면, 한국의 가정에서는 차례를 지낸다고 할 때 그 속에는 많은 것이 내포되어 있으나 전체로 파악하여 ‘차례’라는 하나의 형태로 대변하게

12) 허형근 편저(1983), 「DEUTSCH-KOREANISCHES, wörterbuch」, Essence Minjung, P.678.

된다. 즉, 일일이 부분 부분을 열거하지 않고 하나로 뭉뚱그려 그 전체상으로 나타나는 형태를 말하게 되는 것이다. 따라서 게슈탈트는 합쳐져 있는 구조의 뜻을 지니는데, 단순히 집합체 또는 총합이라는 의미와는 구별되며 체제화된 과정 그 자체의 구조적인 특성을 지니고 있다. 그것은 통일되어 있고 부분들로 나뉘어 질 수 없는 어떤 형태를 기술하고 있으며, 요소 요소의 총합이 아닌 그 이상의 다른 어떤 대상을 의미하는 것으로서 '전체는 합 이상의 것을 강조한다.'¹³⁾

집단이 하나로 뭉뚱그려져서 게슈탈트를 이루고 '전경과 배경'¹⁴⁾으로 지각되기 위해서는 지각 집단화의 원리(Perceptual grouping)가 적용되며 여기에는 근접의 원리, 유사성의 원리, 프레그난츠(Pragnantz)구성의 원리¹⁵⁾의 세 가지가 포함된다. 첫째, 근접의 원리란 가까이 있는 자극의 요소는 한 무리에 속해 있는 것처럼 지각되는 경향을 말한다. 예를 들면, 똑 같은 모양의 잎 8개가 두 개씩 가까이 붙어 있다고 했을 때 마치 한 쌍씩 무리를 이룬 것처럼 네 개의 무리로 지각된다는 것을 말한다.



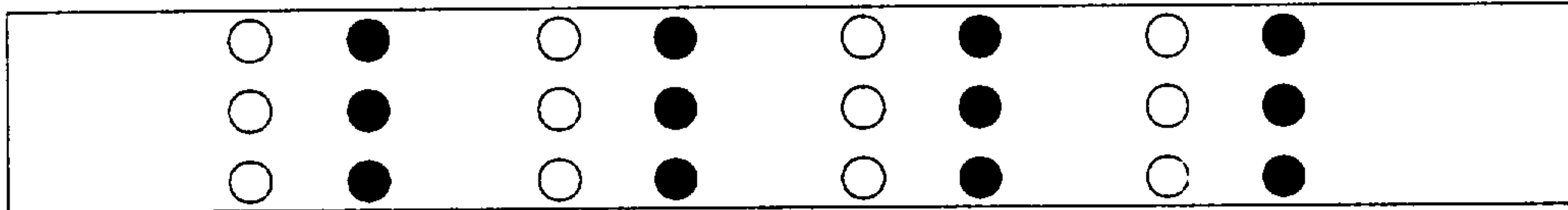
※ 두 개의 잎을 두 개씩 묶음으로 조직화하여 지각하게 될 것이다.

13) 홍대식 전게서(1993), P.220.

14) 집단 속에는 그 안에 존재하는 여러 요소 요소들이 있는데, 그것들 중에서 개체는 자신의 화급한 욕구나 또는 관심에 의해서 전경과 배경으로 구분하여 지각하는 것이다. 즉, 관심이나 욕구가 '전경'이고 그 외의 것들은 '배경'으로 지각되는 것을 말한다. 이의 쉬운 예로, 결혼식장에서 신랑과 신부는 한 개체에게 전경으로 떠오르고 주례나 하객들은 배경으로 지각되는 것이라고 하겠다.

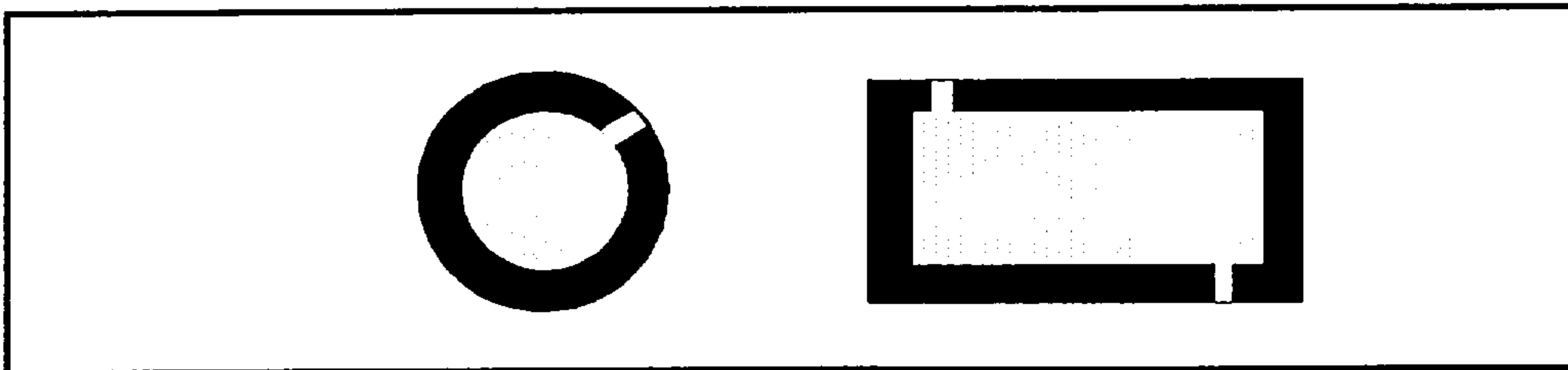
15) 하워드 캔들러(1998), 「심리학사」, 이승복 외 공역, PP.326-329.

둘째, 유사성의 원리란 비슷하게 생긴 형태는 공통된 집단의 일부분으로 지각된다는 것이다. 예를 들면, 오렌지 3개와 메론 3개가 세로로 번갈아가며 3줄씩 있다고 하자. 이 때 오렌지는 인접해 있는 메론 대신에 다른 오렌지와 함께 무리지어 지각된다는 것이다.



※ 가로줄이 아니라 세로줄의 묶음으로 조직화하여 지각 할 것이다.

셋째, 프로그랜츠 구성의 원리란 일정한 방향을 가진 것은 단순형태를 이루어 지각된다는 것이다. 예를 들면, 한 방향으로 선이 등근 원의 열린 구조를 이룬다고 할 때 닫힌 원형이 아니더라도 하나의 폐쇄된 원형처럼 지각되어 보인다는 것이다.



※ 폐쇄된 그림으로 보기가 쉽지만 사실상 그림은 열려 있다.

이러한 세 가지 원리에 의하여 집단은 하나의 게슈탈트를 형성할 수 있는 것이며, 그것은 전경 또는 배경으로 구분지어 지각 하게 만드는 것이라 하겠다. 그러므로 게슈탈트 심리학에 있어서 부분의 성질은 전체의 구조에 의하여 규정되기 때문에 결코 일대 일의 고정 관계는 인정될 수 없

는 것이다. 궁극적으로는 '현상' 그 자체를 충실하게 기술하려고 하는 것에 게슈탈트 심리학은 초점을 맞추며 이러한 이론은 베르트하이머(Max Wertheimer), 쾰러(Wolfgang Kohler), 코프카 (Kurt Koffka)에 의하여 제시되어 펄스(Frederick S. Perls), 레빈(Kurt Lewin), 그리고 골드슈타인(K. Goldstein)에 의해 확립되었다. 이들은 '전체관'을 주장한다. 즉, 인간의 심리 활동은 항상 전체에 의해 규정된다는 것이며, 객관적으로 동일한 물체의 모양이나, 빛깔, 길이에서도 어떠한 전체성에 넣어졌는가에 따라 완전히 다르게 보일 수 있다는 것이다. 다시 말해, 모두는 단순한 요소 요소를 모아서 성립한 것이 아니라는 것이고 주어진 것은 그 자체로서 체제화 되어 있으며, 개개의 부분은 전체 체제로 규정되어 있다는 것이다.

2) 게슈탈트 치료의 이론

게슈탈트 치료는 독일의 정신과 의사 프리츠 퍼얼스(Fritz Perls)에 의해서 창안된 심리치료이다. 그는 1893년 독일의 베를린에서 태어나 오스트리아 빈에서 정신과 의사인 쉴더(Paul Ferdinand Schider)에게서 학문을 배웠다. 그리고 1926년에 뇌손상 군인들을 연구하던 신경 정신의학자 쿠르트 골드슈타인(Kurt Goldstein)을 만나 그의 조교로 일하면서 유기체 이론을 처음으로 접하게 되었다. 그 당시 그가 있던 프랑크푸르트는 지적 소요의 중심지였으므로 게슈탈트 심리학자, 실존철학자, 정신분석가들과 많이 접할 수 있는 기회를 가졌다. 1963년에 그는 '구강적 저항'이라는 이론을 발표했고, 유기체 이론과 생태학 이론을 토대로 개체와 환경을 하나의 전체적인 통합체로 보는 새로운 시각을 갖게 되었다. 1950년에는 인

식(awareness)¹⁶⁾에 관한 이론을 확립하고, 게슈탈트 치료라는 용어를 처음으로 사용하였으며 헤퍼린(Hefferlin), 굤맨(Goodman)과 함께 “게슈탈트 치료”(Gestalt therapy, 1951)라는 책을 저술했다.

게슈탈트 치료는 게슈탈트 심리학, 유기체 이론¹⁷⁾, 장 이론¹⁸⁾, 실존주의 철학 뿐 아니라, 사이코 드라마, 연극과 예술 철학, 그리고 동양 사상, 그 중에서도 특히 도가(道家)와 선(禪) 사상 등의 광범위한 영향을 받아 확립되었다. 게슈탈트 치료는 정체성을 확립하기 위해 외부로부터의 영향들을 하나의 관점으로 통합하였다. 그것은 정신분석학을 포함한 요소주의 심리학에 반대하여 종합적인 심리학으로 나타났으며 그 적용 범위를 모든 유기체 영역으로 확장시켰다. 다음의 다섯 가지는 게슈탈트 치료에 직접적으로 밀받침 되는 이론¹⁹⁾들이다.

첫째, 개체는 장을 전경과 배경으로 분리하여 지각한다. 즉 관심을 끄는 부분을 전경으로 그 외에 나머지는 배경으로 지각한다. 예를 들어, 어느 한 사람이 옷 한 벌을 사기 위해 백화점에 갔다고 할 때, 그 사람에게 있어서 백화점에 장식되어 있는 옷가지들은 전경이 되고 식료품이나 가전제품 등은 배경이 되는 것이다.

둘째, 개체는 장을 능동적으로 조직하여 의미 있는 전체로 지각하는 경향을 지니고 있다. 즉 게슈탈트를 형성하여 지각한다. 예를 들어, “당신은 돌아가신 나의 할머니를 많이 닮아서 내게는 무척 친근

16) Fritz Perls저, 노안영 옮김(1996). 「펄스의 게슈탈트적 자기치료」, 학지사, P.14.

17) 유기체 이론의 대표자는 골드슈타인으로서, 그는 게슈탈트 심리학에 강한 영향을 받았다. 그는 정상적인 사람의 통일성과 통합성 그리고 일관성을 강조했고, 자아실현이라는 말을 처음으로 사용했다.

18) 장 이론(field theory)은 사건을 그 본성이나 역사적인 원인과 효과의 연계로 파악하는 것 보다는 현재 그 사건이 속하는 전체장을 기술하는 탐구방식이다.

19) 김정규(1995),전게서, P.13.

하게 느껴집니다”.와 같이 말한다.

셋째, 개체는 자신의 현재의 상태와 욕구를 바탕으로 게슈탈트를 형성하여 지각한다. 예를 들어, 앓고 있는 사람은 하늘에서 내리는 눈을 눈물로 지각하고, 사랑을 하고 있는 사람은 꽃송이로 지각한다.

넷째, 개체는 미해결된 상황을 완결 지으려는 경향을 지니고 있다. 예를 들어, 읽고 있던 책을 끝까지 마치려는 것과 같이 하던 것을 마무리 짓고자 하는 경향이다.

다섯째, 개체의 행동은 개체가 처한 상황의 전체 맥락을 통하여 이해된다. 예를 들어, “우리의 소원은 통일~” 이라는 내용의 노래를 부르는 어느 학생을 통해서 한국 사회의 구조적인 문제나 사회적 상황이 이해될 수 있다.

결론적으로 치료적 측면에서의 게슈탈트란, ‘개체에 의해 지각된 자신의 행동 동기’를 뜻하는데 예를 들어, 햄버거가 먹고 싶은 것, 바이올린이 갖고 싶은 것, 달나라에 가고 싶은 것, 또는 훌륭한 교수가 되고 싶은 것 등의 크고 작은 모든 행동들이 게슈탈트인 것이다. 이것은 곧 개체가 자신의 욕구나 감정을 하나의 의미 있는 행동 동기로 조직화하여 지각하였다는 것이다. 이러한 게슈탈트에서는 개체가 어느 한 순간에 느끼는 단순한 단위의 것에서부터 실현되기 위해 과정이 길고, 구조가 복잡한 게슈탈트에 이르기까지 다양한 종류의 것들이 있다. 그러므로 건강한 유기체는 자신의 모든 활동에 있어 가장 필요한 것을 스스로 알아 지각함으로써 게슈탈트를 형성하고 그것은 해결해 나갈 수 있는 능력이 있다. 그러나 그러한 게슈탈트를 지각하고 형성하는데 실패를 하면 그 개체는 정신적으로 장애를 겪게 되는 것이다. 결국 게슈탈트치료는 게슈탈트를 자연스럽게 형성하고 그것을 해결하도록 하는데 그 목표가 있으며, 더 나아가서

는 신체와 정신, 환경을 상호 불가분의 통합적이고 유기체적인 관계에서 이해함으로 창의적인 삶을 살도록 도와주려는데 그 근본이 있다.

2. 무용요법의 모형 연구에 적용된 게슈탈트 치료 기법

총체적이며 종합적인 예술로서의 무용은 인간의 감정과 욕구를 신체라는 도구를 통해 표현하는 예술로서, 게슈탈트 치료와 공통된 과제를 갖고 있다고 할 수 있다. 게슈탈트 치료는 그 환자의 내면세계 즉, 감정이나 욕구를 직면하고 인식하게 하는데 그 근본이 있는데, 그러한 목표는 무용에서 신체의 움직임들 통해 감정을 자연스럽게 표출시키는 것과 직접적으로 관련이 있다. 예를 들면, 게슈탈트 치료 기법에 있어 감정의 인식이나 직면, 또는 신체자각 등이 무용의 움직임을 통해 이루어질 수 있으며, 더 나아가 무용에서 수안되는 창의력은 게슈탈트 치료의 상상 기법이나 꿈 기법과도 직접적으로 연관시켜 볼 수 있다. 따라서 무용요법에 게슈탈트 치료를 접목시키면 더 큰 효과와 만족스러운 결과를 기대해 볼 수 있으리라 본다. 그러므로 이 장에서는 게슈탈트 심리치료와 무용의 밀접한 관련성을 토대로 하여 그 둘을 접목시킨 무용요법의 연구에 직접적으로 활용된 게슈탈트 치료 기법들만을 골라 소개하기로 한다.

1) 감정과 신체의 자각

감정과 신체의 자각은 게슈탈트 치료에서 가장 중요시하는 기법 중의

하나로 개인과 집단 모두에게 적용시킬 수 있다. 감정과 신체의 자각은 자기 자신 및 환경과 교류할 수 있게 하며 정신적, 신체적 성장을 가능하게 한다. 개체가 해결해야 할 과제가 있을 경우에는 억압된 감정의 형태로 남아 있게 되는데, 이를 자각함으로써 해결 할 수 있는 계기가 마련되며, 이는 궁극적으로 개체의 올바른 성장과 변화에 크게 영향을 미치게 되는 것이다.

2) 직면

직면은 환자들이 자신의 욕구나 감정의 문제들을 표현하지 않고 쌓아두는 것을 치료자가 직면하도록 하는 것으로서, 개인과 집단 치료 모두 활용할 수 있다. 환자들이 자신의 욕구들을 직면하기 두려워하는 이유는 그 일이 큰 사건으로 확대될 것이라는 생각을 하기 때문이다. 그들은 자신들이 해결해야 할 문제들과 직면함으로써 억압되었던 욕구들과 접촉하게 되며, 결국 그 문제들을 해결 할 수 있다고 하겠다. 이것은 통찰에 의해서라기 보다는 대부분이 경험에 의해 이루어지는데, 현실이나 진실을 회피하지 않고 있는 그대로 받아들이게 하는 것이다. 즉, 현실이 행복하건 불행하건 간에 그것을 막으려 하거나 변화시키려 하지 않고 있는 그대로 수용하여야 하는데, 그러기 위해서는 진정한 용기를 필요로 한다. 환자의 감정을 직면시켜 주는 방법 중에는 환자가 하는 말의 내용과 그의 행동에서의 불일치를 일깨워 주는 것이 포함된다.

3) 과장하기

과장하기는 주로 개인치료에 활용될 수 있으며, 환자가 어떤 행동이나 언어를 과장되게 표현함으로써 자신의 무의식적인 욕구나 감정을 치료자에게 더욱 명확하게 인식시켜 주는 것이다. 또한 환자의 잠재된 분노, 감정이 표면화 되고 차단된 행동을 과장하여 보임으로써 자신의 행동에 대한 인식을 증가시켜 준다. 이러한 과장적인 표현은 상징적인 행동이나 신체 증상에 있어서도 적용되어 그로부터 벗어날 수 있게 해 준다. 예를 들어, 몸을 움츠리고 있는 환자에게 더욱 심하게 몸을 움츠리도록 하여, 자신이 그 행위를 인식할 수 있도록 해 주는 것이다.

4) 양극성의 통합

양극성의 통합은 개인과 집단치료에 모두 활용될 수 있으며, 우리의 내면에 있는 양극의 두면이 함께 존재하는 것을 일깨워 주는 것이다. 우리의 내부에는 강함과 부드러움, 밝음과 어두움 등의 많은 대칭적인 요소들로 이루어져 있다. 이것의 가장 이상적인 형태는 모든 양극성의 측면들을 조화롭게 하고 잘 개발하여 접촉함으로써 성격의 통합을 유지하는 것이며, 게슈탈트 치료에서는 환자들의 미숙하고 억압된 양극성의 측면들을 통합할 수 있도록 돕는 것이라 할 수 있다. 자신의 양극성을 명확히 인식할 줄 아는 사람은 타인과의 관계에서도 실존적으로 행동할 수 있으나 반대로 이를 잘 받아들이지 못하는 사람은 자신의 양극성의 부조화에 대한 파괴적인 행동으로 나타낼 가능성이 높다. 그 예로,

공격적인 성격을 한 번도 그러내지 않고 억압하며 살아온
한 환자가 어느 날 부엌에서 음식을 훔쳐먹고 있는 큰 쥐

를 쇠 몽둥이로 내리쳐서 즉사시켜 버렸다. 그러나 그는 그 순간 자신이 벌인 그 일을 인정하지 않았다.

이처럼 자신의 행동이 낯선 것은 그 동안 자신의 공격적인 측면들과 접촉이 없었기 때문이라 할 수 있다. 따라서 자신의 내부에 존재하는 모든 양극성들을 접촉하고 통합하는 것은 대인관계에 있어서 잘 융합할 수 있는 능력을 부여한다고 하겠다.

5) 상상 기법

상상 기법은 게슈탈트 치료기법 중의 가장 총괄적인 것으로서, 개인과 집단에 모두 활용된다. 환자들의 내적 욕구나 갈등을 투사적으로 드러내 주므로 치료적인 가치를 많이 지니고 있다. 이것은 무엇보다도 상상력을 동원하여 실현 불가능한 것들을 체험해 보고 그에 따른 새로운 변화를 가져올 수 있다는 것인데, 인간의 감정, 욕구, 감각, 상상력, 사고 등 모든 지각 기능과 행동 방식을 사용하는 종합적인 방법이라 하겠다. 상상 기법에서 환자들은 자유롭게 자신의 상상에 맡겨지는 실험을 하게 되는데, 이러한 과정에서 환자들은 자신의 좀더 깊은 내면세계로 퇴행(regression)하게 되는 것으로서, 한발 앞서 나가기 위한 퇴행이며 상상을 통한 자신의 '참 자아와의 접촉'을 하는 것이다. 그러므로 이 기법은 내적 욕구나 갈등을 투사적으로 드러내 줌으로서 치료적인 가치를 많이 지니고 있다. 무엇보다도 상상력을 동원하여 실현이 불가능한 것들을 체험해보고 그에 따르는 변화를 가져온다는 것이 이 방법의 큰 효과라고 하겠다.

상상 기법은 집단의 응집력을 높여 주고 신뢰하는 분위기를 조성한다.

구성원들의 문제를 간접적으로 접근하므로 그들의 불안감을 감소시켜 주며, 신선한 체험을 통하여 참여도를 높인다. 그러나 이 기법은 불안이 지나치게 심하거나 집중력이 떨어지는 환자와 또는 반대로 아이디어가 과하게 분출되는 사람들에게는 혼란을 야기시킴으로 권장할 만한 방법이 아니다.

집단을 통해 이루어지는 기법에는 환자들 중에서 리더가 지시하는 장면을 개별적으로 상상하면서 마음속에서 떠오르는 심상을 관찰하는 방법이 있는데, 거기에서는 환자들의 감정적인 욕망, 희망, 자아상, 대인관계 등에 대한 유용한 정보를 얻을 수 있다. 그리고 서로 교류하면서 진행하는 집단적인 상상에서는 즉흥적으로 떠오르는 심상을 쫓아가게 된다. 그러므로 이 방법은 구성원들의 개성과 감정적 욕구, 행동 패턴에 대한 정보를 제공 하기도 한다.

6) 춤 기법

춤은 운동으로서와 자기 표현적인 면이 모두 포함되어 있는 종합적인 행위로서, 집단치료에 주로 활용된다. 환자들은 춤을 통해서 자기의 내적인 에너지와 접촉할 수 있으며 신체 움직임을 통해서 특징적인 행동 변화를 발견할 수 있다. 이때 치료자는 개인들의 춤에서 자주 나타나는 동작이 무엇인지를 알아봄으로서 각 개인을 관찰해야 한다. 춤은 주로 즉흥으로 하는 것이 가장 바람직한데, 이 때에 형식에 구애를 받아 부담을 느끼지 않도록 해야 한다. 그러므로 처음에는 어색한 감정이 들더라도 계속 움직임을 하면서 점차 자신의 움직임을 지각하고 음악에도 집중할 수 있도록 도와주어야 할 것이다. 예를 들면, 여러 환자들이 함께 북을 치면서

거기에서 생성되는 분위기와 흥겨운 감정에 압도되어 움직여지는 대로 춤을 춘다거나 또는 쉽고 단순한 클래식 음악을 틀어 놓고 자신들의 감정을 구성원들과 어울어져 표현해 보는 방법 등이 있다.

7) 꿈 기법

게슈탈트 치료에서는 꿈을 자신의 일부의 '투사물'이라고 본다. 꿈 작업을 할 때는 꿈에서의 모든 부분들을 차례대로 시연해 보는 것이 좋으며 주로 집단 치료에 활용하는 것이 바람직하다고 하겠다. 꿈은 부분 부분들이 합쳐서 하나의 전체를 이루고 있으므로 이들을 접촉하다 보면 인격에서의 소외된 것들을 통합하는 것이 가능할 수 있다.

게슈탈트 치료에서는 꿈을 '자기가 자기 자신에게 주는 실존적 메시지'²⁰⁾라고 하였으며, 융 또한 꿈을 '밤의 영역에서 오는 자기에게의 메시지'²¹⁾라고 하였다. 그리고 프로이드 또한 꿈에 대해 말한바 있는데 '무의식으로의 왕도'²²⁾라고 하였다. 일반적으로 꿈은 대개 두 가지 요소를 지니고 있다고 할 수 있다. 하나는 나에 대한 진술이고 다른 하나는 꿈에서 소외된 부분에 대한 경계이다. 꿈 기법은 집단으로 이루어지며, 예를 들어, 한 사람이 자신의 꿈에 대해 이야기를 하면 그 집단의 구성원들이 각기 꿈의 부분들을 선택하여 그 배역을 맡게 된다. 이러한 작업은 자신의 행동이 대인관계 속에서 어떻게 반응되는지 알 수 있게 해주며, 자신의 내적인 측면들과도 접촉 할 수 있게 해준다.

20) 상계서, P.279.

21) C.G.융. C.S.홀. J.야코비 저(1986), 설영환 옮김, 「융 심리학 해설」, 선영사, P.216.

22) 우재현(1994),전계서, P.101.

IV. 게슈탈트 치료법을 토대로 한 무용요법의 모형

게슈탈트 심리치료의 적용 대상에는 감정에 억압이 심한 소극적인 사람을 비롯하여 각종 정신질환을 앓고 있는 정신 질환자, 신경증 환자 그리고 자아가 약한 정신 분열증 환자등이 포함된다. 무용요법 또한 게슈탈트 치료에서 다루어지는 비슷한 유형의 환자들에게 적용되고 있는데, 이 연구에서는 초기 정신 질환자들을 위해 게슈탈트 심리치료와 무용요법을 접목시켜 보았다.

초기 정신 질환자들이 지닌 특징 중의 하나가 얼굴의 표정이나 행동이 경직된 상태이고, 움직임의 범위가 매우 좁다는 것이다. 그리고 외부와 자신과의 관계를 맺는 능력이 부족하므로 이들에게 있어서 무엇보다 요구되는 것은 자발적이고 창의적인 자기 표현과 자신감 및 자기 존중, 그리고 안정과 믿음의 관계를 형성하도록 도와주는 것이라고 하겠다. 더불어 깊숙이 내재된 그들의 감정과 불만이 자유롭게 표출될 수 있도록 이끌어 주는 것이 필요한데, 감정적 욕구와 문제시 여기는 것들을 구체화시키고 동시에 원만한 대인관계를 도모하며, 더 나아가 그들의 인격에서 소외된 부분들을 통합하는 것이 중요하다. 그러므로 이 장에서는 초기 정신 질환자를 위한 무용요법의 모형을 구성하였는데, 이 모형은 개인치료와 집단치료로 구성되었으며, 치료작업에 들어가기 앞서 준비운동을 포함시켰다. 준비운동 과정은 신체의 긴장을 이완시키기 위한 것이며, 더불어 신체적 상태를 파악하기 위한 것이다. 이는 또한 각 환자에게 적합한 치료를 융통성있게 실시할 수 있는 자료가 된다.

1. 준비운동(warming - up)

준비운동(warming - up)은 다음의 두 가지 목적을 위해 실시된다. 첫째는, 근육의 이완을 통해 신체적, 심리적으로 긴장감을 풀어 주며 다음에 실시되는 무용치료 과정을 위해 신체의 움직임을 용이하게 하기 위한 것이다. 둘째는, 준비운동 과정을 통해 각 환자의 신체적 상태와 가능성을 파악하여 실제적인 무용치료를 실시할 때 참고로 하기 위한 것이다. 따라서 준비운동은 신체의 각부분을 이완시키고, 동시에 근육의 이완 정도, 신체의 유연성 등을 알아볼 수 있는 움직임들로 구성되어 있다.

1) 숨고르기 운동

먼저 호흡을 가다듬고 양팔을 접었다 폈다하며 숨을 크게 들이쉬고 내쉰다. 다음은 앉았다 일어났다가 천천히 4회 정도 반복한다.

2) 손목과 발목 운동

몸은 바로서서 양손목을 안쪽과 바깥쪽으로 천천히 4회 정도 돌린다. 양쪽 발목도 안쪽과 바깥쪽으로 각각 4회씩 돌린다. 다음은 양쪽 손목과 양쪽 발목을 가볍게 튕는다.

3) 얼굴 근육 운동

얼굴의 양볼에 공기를 가득 모았다 뺀다. 그리고 입을 크게 벌렸다 작게 오므리는 동작을 10회 정도 반복한다. 다음은 웃는 얼굴로 약 1분간 정지하고 있고, 또 찡그린 얼굴로 약 1분간 정지하고 있다.

4) 목 운동

바르게 선 상태에서 양손을 허리에 얹고 고개는 원을 그리며 서서히 돌린다. 다음은 목을 쪽 뽑아 앞쪽으로 최대한 숙이고 약 1분간 머문다. 이와 같은 방법으로 뒤쪽과 좌, 우측도 최대한 숙여서 잠시 머문다. 이 때에 다리가 꼬이거나 구부린 상태가 되지 않도록 주의한다.

5) 팔 운동

서있는 자세에서 먼저 한쪽 팔을 곧게 편 상태에서 옆허리의 유연성을 이용해 다른 팔쪽으로 길게 늘린다. 이 때 상대방의 팔은 자연스럽게 움직인다. 이와 같은 방법으로 양팔을 번갈아가며 약 2회씩 길게 늘린다. 다음은 등을 곧게 편 상태에서 양팔을 벌려 위, 아래로 올렸다 내렸다 하는데, 점차적으로 팔에 속도를 가해서 한다.

6) 다리 운동

먼저 바닥에 다리를 벌리고 앉아 최대한 옆으로 늘린다. 그리고 허리를 구부려 양손과 배가 양쪽 다리에 차례로 닿게 한다. 다음은 서서 다리를 나란히 부치고 양팔은 자유롭게 하여 10회 정도 가볍게 점프한다. 그 다음은 다리를 들어 올리는 동작인데, 먼저 손으로 바를 잡고 한쪽 다리 먼저 앞으로 킁(kick)을 한다. 이와 같은 방법으로 양쪽 다리를 번갈아가며 앞쪽과 뒤쪽 그리고 좌, 우측으로 킁을 한다.

7) 허리 운동

양손을 머리에 올린 자세에서 회을 좌측과 우측 차례대로 원을 크게 그

리며 약 10회씩 돌린다. 다음은 먼저 왼쪽 손이 오른쪽 발목을 잡고, 그 다음으로 오른쪽 손이 왼쪽 발목을 잡는데, 이 때 팔이 서로 교차할 때 마다 허리를 들어주면서 상대방 팔은 곧게 펴서 등뒤로 뻗는다.

7) 구르기 운동

우선 차렷자세로 바닥에 눕고 그 상태를 유지하며 좌측과 우측으로 각각 5회씩 구르는데, 좌측으로 모두 구르고 나서는 바닥에 배만 대고 팔과 다리는 쭉펴서 들어올리는 동작으로 마무리한다. 우측으로 구르고 나서도 이와 같은 방법으로 마무리한다. 다음은 몸을 최대한 움츠려서 좌측과 우측으로 각각 5회씩 구른다.

8) 마무리

맨 처음의 1)번과 같이 바르게 서서 숨고르기 동작을 한다. 또는 가볍게 뛰어가면서 호흡을 가다듬는데, 이 때 팔은 자연스럽게 하여 1-2분 정도 가볍게 뛴다.

2. 개인치료

[감정과 신체자각 기법을 토대로 한 요법]

이 방법은 환자의 정신적, 신체적으로 억압되어온 해결해야 할 과제들을 환자가 직접 자각함으로서 이를 해결할 수 있는 기회를 갖게 한다.

이것은 근본적으로 환자가 안고 있는 문제 속으로 직접 접근하기 위한

것으로서, 환자는 신체 여행을 통해 자신의 몸을 감각적으로 자각하며 또한 자신의 감정적 욕구를 더 많이 인식하게 되는 것이다.

(1) 치료자는 각 개인들에게 감각 탐험을 지시한다. 그리고 그들이 인식하고 있는 것을 도리어 내부를 들여다보는 것으로 바꾸어 그들의 소리를 들어보라고 제안한다. 치료자는 조용한 시청자의 입장이 되고 환자는 편안하고 안정된 장소에 놓여지게 된다.

(2) 환자는 신체의 내부로 여행을 하는 것이다. 무엇인가를 말하고 싶은 각 신체의 부분으로부터 그것들의 이야기를 끄집어내도록 치료자가 지시하면, 환자는 자신의 신체 부분이 되어 느낀 그대로의 감각과 욕구를 표현하는 것이다.

즉, 처음에는 자신의 몸을 자세히 감지한 다음 자신이 자연적으로 느낀 감정과 몸에서 요구하는 것을 그 자체로서 인식한다. 그런 다음 신체의 움직임으로만 표현한다. 구체적으로 예를 들어 설명하자면, 자신의 다리가 되어서 느꼈던 도망가고 싶다는 욕구와 새처럼 날고싶다는 욕구들을 움직임으로써 표현하는 것이다.

위 상황의 예]: 치료자(A), 환자(B)

A: 눈을 감으십시오. 그리고 신체의 각부분을 느끼십시오. 머리, 팔, 다리 가슴 등에 대해 각각 느껴보고 그 각각의 신체부분이 요구하는 것을 몸으로서 표현(body language)하는 것입니다. 그리고 그 중에서도 당신의 몸에서 무엇인가를 가장 요구하고 말하고 싶어하며, 무언가를 표출하고 싶은 욕구가 강한 부위는 어디인지 말해 보십시오.

B: 저의 다리입니다.

A: 다리가 열망하는 욕구가 무엇입니까? 당신이 그 다리가 되어서 말해

보십시오.

B: “나는 몹시 답답합니다. 무엇인가에 묶여있습니다. 숨이 막혀 미칠 것만 같습니다. 넓고 환트인 잔디밭이나 운동장 같은 곳을 마구 달려 보고 싶습니다. 그리고 새처럼 날고도 싶습니다.”

A: 당신의 다리에서 느낀 감정이 그렇다면 그 느낌들을 이번에는 무용으로 표현해 보십시오. 당신이 마치 다리인 것처럼 상상하여 하나의 인격체로서의 다리가 되어 그 다리가 느끼는 감정과, 욕구를 움직임으로 표현해 보십시오. 달려보고 싶고, 날고 싶다는 감정과 욕구 등, 여러 가지 자유롭게 싶은 갈망과 감정이 표출될 수 있을 것입니다. 예를 들어, 답답함을 표현하기 위해 상자 같은 도구를 사용하여 그 안에 갇혀 괴로워하는 자신을 상징적으로 나타낼 수도 있으며, 이것에서 점차적으로 탈피하는 등의 여러 방법으로서 표현할 수 있습니다. 이처럼 자신이 느낀바 그대로를 솔직하게 무용으로 표현해 보십시오.

[과장하기를 토대로 하고 한 요법]

이 방법은 환자의 무의식적인 감정이나 행동을 더욱 명확하게 인식시켜 주며, 또한 과장되고 상징적인 행동을 통해 그 문제로부터 벗어날 수 있는 기회를 마련해 준다.

이것은 환자에게 그의 행동을 뚜렷하게 인식시키는데 도움을 주기 위한 것으로서 즉, 환자는 자신의 무의식적 감정에 의한 행동을 과장되게 표현해 봄으로써 그것과 직면하고, 보편적인 행동과 뚜렷하게 구분지을 수 있게 되어 결국 그 행동에서 벗어나는 것이라 하겠다. (여기에 또한 직면

기법이 적용 될 수 있다.)

위 상황의 예]: 치료자(A), 환자(B)

A: 환자께서는 말씀은 차분하게 하시면서 손을 설새없이 떨고계시군요.

B: 저도 알고는 있지만 고치려고 해도 어느새 손을 떨고 있습니다.

A: 그렇다면 환자께서 의식적으로 손을 한 번 떨어보십시오.

먼저 바닥에 누우시고 차렷자세에서 손을 떨어보십시오. 그 다음은 누운 그 상태에서 천장을 향해 팔을 앞으로 나란히 하고 손을 떨어보십시오. 그리고 이것을 계속 지켜보십시오.

자신이 손을 떨고 있는 것에 대해 어느 때가 확실히 느껴지십니까?

B: 앞으로 나란히 하며 손을 떨 때가 시선이 손으로 집중되어 더 확실하게 느껴집니다.

A: 이번에는 소리가 크게 나는 방울을 들고 손의 떨림을 이용해서 무용으로 표현해 보십시오. 처음에는 그냥 서서 손의 떨림에 의해서만 방울 소리가 날 수 있도록 떠십시오. 그 다음에는 신체의 다른 부분도 약간씩 움직여 가면서 하는데, 이 때는 손의 떨림을 조금 높혀서 방울을 흔드십시오. 이처럼 점차적으로 손 떨림의 강도를 높혀 가는데, 무당춤을 상상하면서 가장 극도의 상황으로까지 과장시켜 손을, 그리고 몸 전체를 떨 듯이 춤을 추어 보십시오.

3. 집단치료

집단치료는 환자들끼리 융화와 조화를 이루어 각자 자신들의 감정을 자유롭게 자연스럽게 표현하는 것이 중요하다. 그러한 방법 중의 하나로서 신체간의 접촉을 들 수 있는데, 이것은 그들간의 신뢰감, 친밀감, 사회 속에서의 자기 인식을 돕는데 대단히 효과적이다. 집단치료의 목표는 세 가지로 나눌 수 있는데 첫째는, 집단 상황의 문제를 함께 해결 할 수 있는 기회를 제공한다. 둘째는, 구성원들로 하여금 흥미를 갖게 하여 수동적이기보다는 능동적인 자세를 취하게 한다. 셋째는, 여러 사람들과의 대화 및 접촉을 통해서 경험의 확장을 가져오게 한다.

[춤 기법을 토대 한 요법]

이 방법은 환자들끼리의 흥미를 유발하여 친밀감을 도모하고자 하는 것이 주 목적이며, 또한 사회속에서의 자기를 인식하는데 도움을 주기 위한 것이다.

원하는 수의 인원이 한 조를 이룬다. 제일 먼저 한 사람이 나와서 춤을 춘다. 처음 사람의 춤 동작을 다음 사람이 그대로 따라 하고, 그 다음 사람이 이것을 또다시 따라 한다. 결국 맨 처음 사람의 동작과 맨 나중 사람의 동작과의 차이를 발견해 보는 것이며, 지금까지 한 각자의 동작들을 토대로 다 함께 어울려 춤을 추어보는 것이다.

위 상황의 예] : 치료자(A), 환자(B), 환자(C), 환자(D)

A: 마음을 즐겁게 가지십시오. 심리적 부담을 최대한 없애고 그냥 마음에서 느낀 대로 춤을 추십시오. 어느 분이 먼저 나오셔서 간단하게 춤을 보여주시겠습니까?

B: 제가하겠습니다.

A: B부터 보여주십시오.

B: 제일 먼저 나와서 음악에 맞춰 춤을 춘다.

A: 다음은 C가 나오셔서 B의 동작을 생각나는 대로 해보십시오.

C: B의 동작 그대로 모방하여 춤을 춘다.

A: 이번에는 D가 나오셔서 C의 동작을 생각나는 대로 해보십시오.

D: C의 동작을 그대로 모방하여 춤을 춘다.

A: 마지막으로 B가 나오셔서 D의 동작을 그대로 해보시고, 또한 자신이 맨 처음에 한 동작을 다시 한 번 해보십시오. 그리고 이 둘의 차이가 무엇인지 알아보십시오. 그 다음 작업으로는 지금까지 본 동작들을 한 사람씩 연결해서 해보고, 그 동작들을 토대로 세 명에서 다 같이 어울려 음악에 맞춰 춥시다.

[양극성의 통합 기법을 토대로 한 요법]

이 방법은 환자의 미성숙한 양극성을 성장시키고 또한 소외된 측면들을 접촉하도록 함으로서 인격의 통합성을 도모하고자 한 것이다.

(1) 환자는 자신의 심리 상태를 파악한다. 그런 다음 그것을 무용으로 표현한다.

(2) 다른 환자는 먼저 보여준 환자의 무용을 보고 그 감정과 반대되는 감정을 떠올린다. 그리고 그것을 무용으로 표현한다.

(3) 나중에는 서로의 감정이 상반되는 감정인가를 대화로서 알아본다.

위 상황의 예]: 치료자(A), 환자(B), 환자(C)

A: 사람들은 누구나 양극의 면을 가지고 있습니다. 이것을 느껴보는 것입니다. 먼저 B는 자신의 감정 상태를 파악하여 그것을 무용으로 표현해 보십시오. 그러면 C는 B의 무용을 보고 그것과 상반되는 감정을 떠올린 후 그것을 무용으로 표현하는 것입니다. 나중에는 B와 C의 감정이 서로 상반되었는지 대화로서 알아보십시오.

예를 들어, 만약 B의 감정 상태가 '슬픔'이었다면 슬픔과 관련이 있는 일 즉, 부모님이 돌아가시는 슬픔, 교통사고 나는 슬픔, 죽을 것처럼 아파하는 슬픔 등의 여러 감정들을 끄집어내어 그것들을 무용으로 표현하는 것입니다. 그러면 C는 슬픔을 표현한 B의 무용 동작들을 통해서 슬픔의 감정과 상반되는 즐거움, 또는 기쁨의 감정을 떠올리는데 즉, 맛있는 음식을 먹는 기쁨, 아기 엄마가 되는 기쁨, 길에서 아주 반가운 사람을 만나는 기쁨 등의 감정들을 떠올리면서 그러한 감정을 무용으로 표현해 봅니다. 그런 다음 그 두 가지 상반된 감정 표현에 대해 대화를 나눠 봅니다.

[상상 기법을 토대로 한 요법]

이 방법은 환자의 상상력을 발휘하여 그의 신체적이고, 유기체적인 욕구를 자각하고 충족할 수 있는 기회를 갖게 한다.

이것은 환자들이 자신을 동물이나 식물 등과 동일시하여 그것을 동작으로 형상화시켜 표현해 보는 방법으로써, 치료자는 구성원들에게 실제적인

상황의 예를 들어서 그 것을 무용으로 표현해 보라고 한다.

(1) 환자들은 자신과 동일시 시킬 수 있는 것, 예를 들어, 호랑이, 사자, 개구리, 뱀, 나무, 코스모스 등이 되었다고 상상한다.

(2) 자신이 상상한 그 대상이 되어 행동한다. 예를 들어, 뱀이 되어 다른 동물을 물어 버리기도 하고, 혹은 사나운 짐승에게 잡혀 먹히거나 깔려 죽는 행동을 하는 사람도 있을 것이다. 이 방법은 놀이 같기도 하지만 의외로 환자들의 내적인 심리상태를 전혀 부담 없이 잘 표현해 줄 수 있다.

위 상황의 예] : 치료자(A), 환자(B), 환자(C), 환자(D)

A: 여기에 계시는 분들은 모두 상상을 통해 각자 자신이 원하는 동물이 되셔야 합니다. 각자 원하는 동물이 되셨다고 상상을 하시고 그것의 입장에서 무용으로 표현하는 것입니다. 각자 어떠한 동물을 선택하셨습니다습니까?

B: 토끼입니다.

C: 호랑이입니다.

D: 독수리입니다.

A: B께서는 토끼를 하셨는데, 토끼는 귀가 아주 길고 주로 짹짹 뛰어 다니며 음식을 먹을 때도 긴 앞이로 갈아먹습니다. 또한 토끼는 매우 약한 동물이라서 맹수의 위협을 많이 받기도 합니다. C께서 택한 호랑이는 덩치가 아주 큰 몹시 사나운 동물입니다. 달리기도 잘하며 목소리도 매우 큼니다. 또한 약한 동물들을 잡아먹고 삼니다. 자신이 선택한 동물의 이러한 특징들을 각자 잘 생각해 보십시오. 그리고 D께서는 독수리를 택하셨는데 그것은 어떠한 특징을 가진 동물이라고 생각하십니까?

D: 독수리는 호랑이와 마찬가지로 매우 사납고 매서운 동물입니다. 발톱이 아주 날카롭고 하늘을 크게 날며 먹이를 재빠르게 잡아먹습니다.

A: 이처럼 자신들이 선택한 동물들의 특징을 잘 생각하신 다음 먼저 그것을 각자 한 사람씩 나오셔서 무용으로 표현해 보십시오.

그 다음 단계는 셋이서 함께 있다고 생각하시고 그 상황을 무용으로 표현해 보는 것인데, 예를 들면, 며칠을 굶어 몹시 배가고픈 호랑이는 토끼를 잡아먹으려 한다. 이에 놀란 토끼는 잡아먹히지 않으려고 열심히 도망을 가다가 작은 동굴 속에 숨어 버렸다. 이 때에 하늘에서는 독수리가 나타나 훨훨 날아다니며 먹이를 놓친 호랑이를 놀려댄다. 더욱더 화가난 호랑이는 약이 올라 이리저리 뛰어다닌다. 그리고는 셋이서 이 이야기에 이어 자신들의 줄거리와 상황을 전개시켜 무용으로 표현해 보십시오.

[꿈 기법을 토대로 한 요법]

이 방법은 환자에게 자신의 행동이 대인관계 속에서 어떻게 반응되는지 알 수 있게 해주며, 자신의 내적인 측면들과도 접촉할 수 있는 계기를 갖게 한다.

(1) 꿈을 꾸 사람이 자신의 꿈의 내용을 구성원들에게 들려준다. 이 때에 꿈에서 매우 상징적으로 나타난 것을 이야기 해준다.

(2) 구성원들은 그 꿈의 내용을 듣고, 그 꿈에서의 배역이 되어 다 같이 작업을 하는데, 무엇보다 중요한 것은 꿈에서의 인물이나 사물들의 역할을 담당하여 꿈에서의 상황을 직접 접촉하는 것이다.

위 상황의 예] : 치료자(A), 환자(B), 환자(C), 환자(D)

A: 이제부터 B가 들려주는 꿈의 내용을 듣고서 각자 자신이 떠올린 상황을 동작으로서 표현하는 것입니다. 그러면 B의 꿈 내용을 들어봅시다.

B: “해가 사라지려고 하는 저녁의 바닷가에 돛단배 한 척이 홀로 떠 있습니다.”

A: 이 꿈에서는 바다의 역할 하나와 돛단배의 역할을 필요로 하는데 먼저 바다 역할은 어느분이 하시겠습니까?

B: 제가 하겠습니다 .

C: 저는 돛단배를 하겠습니다.

A: 바다는 매우 변화가 심하다는 것이 특성입니다. 거의 미동이 없이 잔잔할 때도 있고 매우 거세게 출렁일 때도 있습니다. 간혹 크게 소리를 내기도 하며 집채만한 크기로 파도를 일으켜 무엇인가를 집어삼키기도 합니다. 그래서 사람들에게 두려움과, 공포를 주기도 합니다. B께서는 바다의 이러한 특징들을 잘 생각해 보십시오.

돛단배는 바다의 움직임에 따라 그 모습이 달라집니다. 바다가 잔잔히 있을 때는 돛단배 또한 거의 움직임이 없습니다. 그러다가도 바다가 거세게 움직이면 돛단배는 이리로 쏠리고 저리로 쏠리고 또한 내동댕이 쳐지기도 합니다. 그리고 몸이 찢겨나가기기도 합니다. 이러한 바다와 돛단배의 특징을 살려서 먼저 각자 한 사람씩 나와서 무용으로 표현해 보십시오.

그 다음에는 두분이서 함께 하는 것으로서, 서로 조화를 이루며 잔잔한 바다와 거센 파도가 일렁이는 바다, 그리고 그 바다의 변화무쌍함을 느끼면서 한 사람은 돛단배, 한 사람은 바다의 파도가 되어 표현

해 보시고 또 둘의 역할을 서로 바꿔서도 해 보십시오.

이상으로서 위의 모형들의 요법시간 구성으로는 준비운동을 반드시 포함하고, 개인치료나 집단치료 중 어느 하나를 선택하거나, 또는 개인치료와 집단치료를 함께 결합시켜 진행할 수 있다. 그러나 무엇보다 가장 중요한 것은 각 환자의 심리적, 신체적 상태에 따라 차이가 있을 수 있다는 것이며, 그 당시 환자의 기분이나 상태에 따라서 요법시간이 융통성 있게 구성되어야 한다는 것이다. 이에 관한 중요성은 펄스, 굳맨, 그리고 헤퍼런에 의해 다음과 같이 강조되고 있다.

환자들은 한 가지 방법에 있어서 상당히 다양한 반응을 보인다. 어떤 환자에게는 유용한 방법이 다른 환자에게는 별로 도움이 되지 않을 때도 있다. 뿐만 아니라 같은 방법을 적용하는데 있어서도 어떤 때는 좋은 반응을 보일 때도 있고 어떤 때는 전혀 반응을 보이지 않을 때도 있기 때문이다.²³⁾

23. 윌리엄 R. 패슨즈(1994), 「게슈탈트 카운슬링」, 한국 게슈탈트 치료 연구소 공역, 정암서원, P.59.

V. 결 론

무용요법은 20세기 정신분석학을 토대로 하여 무용의 치료적 목적을 위해 발달되었다. 그것은 2차 세계대전 이후 절대적 필요성에 의해 부각되었는데, 그 당시 전쟁의 후유증으로 정신적, 정서적으로 시달리는 환자들을 위한 치료 방법으로서 신체적 움직임을 통해 좀더 인간적인 접근을 하고자 하였기 때문이다. 이에 마리안 체이스를 포함한 많은 무용가들이 무용요법에 대해 관심을 갖게 되었고, 무용요법은 서서히 하나의 임상예술로써 발전하여 오늘날 공인된 치료 방법으로 자리잡게 된 것이다. 그러한 정신적 장애를 앓고 있는 환자들을 위한 치료법으로써 게슈탈트 치료 또한 대단한 실효성을 거두고 있는 심리치료이다. 게슈탈트 치료는 궁극적으로 외부 환경과의 접촉을 인식하고 통합하도록 하며, 더 나아가 실존적인 삶을 살도록 도움을 주고자 하는데 그 목표가 있다. 그러므로 서양에서는 게슈탈트 심리치료나 무용요법은 각종 정신질환을 앓고 있는 환자들을 위해 정신병원, 특수학교, 임상병리 센터 등에서 사용되고 있다.

정신 질환자들은 주로 의사표현이 결여되고 정서적으로 단절되는 경우가 많다. 그들은 자신의 욕구나 행동 동기를 잘 파악하지 못하거나 자신과 외부와의 관계를 맺는 능력이 부족하므로 자신의 감정을 외부로 표출하는데 장애를 보이기도 하는데, 이들에게 있어 게슈탈트 심리치료는 자신의 감정 상태를 파악하고, 억눌리고 단절된 감정을 표출시키는데 도움을 주게 된다. 그와 함께 신체 움직임을 통한 무용요법의 접목은 그들에게 자발적이고 창의적인 자기 표현과 자신감, 자기존중, 그리고 안정과

믿음의 관계를 형성하도록 도와주며, 더불어 깊숙이 내재된 그들의 감정과 불만이 자유롭게 표출될 수 있도록 이끌어 주어 더 나아가 그들의 인격에서 소외된 부분들을 통합시키고자 하는데 목적을 두고 있다.

그러므로 본 연구에서는 초기 정신 질환자들을 위한 게슈탈트 치료를 토대로 하여 무용요법에 대해 연구하였다. 실제적으로 무용요법의 모형은 개인치료와 집단치료로 구성하였으며, 그에 앞서 반드시 준비운동(warming-up)을 하도록 하였다. 개인치료에서는 2가지 모형을 제시하였으며, 집단치료에서는 4가지 유형의 방법을 제시하였는데, 전반적으로 환자들의 억제된 감정을 표출시키고, 자신의 잠재된 성향을 인식시키며, 아울러 자연스러운 의사표현을 이끌어 내는데 그 목적이 있다. 또한 집단치료를 통해서 특히 상호간의 유대감, 친숙함을 통해 소외감을 줄이며 대인관계를 호전시키고자 하였다. 그리고 여기서 제시된 개인치료와 집단치료는 그 환자의 상태와 경우에 따라 잘 선별하여 사용해야 할 것이며, 요법 시간도 환자에 따라 다소 틀릴 수 있다. 그러므로 무엇보다도 환자들이 그들 자신의 문제를 해결하고 통합하여 신체적, 정신적 건강을 도모하도록 도와주는 것이 중요하다고 하겠다. 마지막으로, 이 연구에서 토대로 한 게슈탈트 심리학에 대한 한층 더 깊이 있는 연구와 무용요법에서의 접목이 계속적으로 더욱 활발하게 이루어지기를 바란다. 또한 환자들을 대상으로 한 무용요법의 실제적인 임상실험을 통해 더욱 효과적인 요법이 개발되고 보급 될 수 있기를 바라며, 더불어 무용요법이 하루빨리 우리나라에서 공인된 분야로 확립되기를 바란다.

참 고 문 헌

< 국 내 저 서 >

김남성(1992), 「행동상담」. 성원사.

김정규(1995), 「게슈탈트 심리치료」, 학지사.

김재은. 김태연. 전찬화. 황응연 공저(1983), 「일반 심리학」, 이화여자
대학교 출판부.

루돌프 아른하임(1988), 「예술 심리학」. 김재은(역), 이화여자대학교
출판부.

민중서관 출판국(1968). 「심리학 사전」. 민중서관.

배소심. 김영아(1985). 「세계무용사」. 금광.

우재현(1994), 「게슈탈트 치료 프로그램」. 한국교류분석학회 정암서원.

우재현. 정덕규 (공저). 「게슈탈트 치료 -이론과 실제」, 한국교류분석
학회 정암서원.

윌리엄 글라서(1980). 「생활지도와 정신치료에 있어서의 현실요법」,
중앙적성 출판사.

이광자(1987), 「정신 건강 간호학」, 신관출판사.

이장호(1975), 「게슈탈트 치료의 이론적 배경에 관한 고찰」, 서울대학교
학생생활연구소.

이현수(1973), 「임상 심리학」, 박영사.

정한택(1987), 「최신 심리학」, 범경 출판사.

최명구(1977), 「의미의 철학」, 삼성인쇄 주식회사.

최현역(1985), 「융 심리학 입문」, 범우사.

칼 융(1986), 「융 심리학 해설」, 설영환(역). 선영사.

페드로프스키(1993), 「인간행동의 심리학」, 김정택(역), 사상사.

프릿츠 펄스(1996), 「펠스의 게슈탈트적 자기치료」, 노안영(역), 학지사.

하워드 캔들러(1998), 「심리학사」, 이승복 외 공역, 학지사.

한국게슈탈트치료연구소(1994). 「게슈탈트 카운슬링」, 한국교류분석학회
정암서원.

허창운. 민영원. 이유선 공저(1997), 「프로이드의 문학예술 이론」.
민음사.

홍대식(1988). 「심리학의 역사와 체계」, 박영사.

<논 문>

김현정(1992), 심리장애인을 위한 무용요법 적용가능성에 관한 고찰, 이화
여자대학교 대학원 석사학위논문, 미간행.

신경숙(1987), 무용요법에 대한 연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위
논문, 미간행.

유홍자(1986), 정신분석학 개념에 의한 무용요법의 고찰, 이화여자대학교
대학원, 미간행.

이시은(1995), 무용 치료의 방법론에 관한 이론적 고찰. 이화여자대학교
대학원 석사학위논문, 미간행.

임인선(1987), 무용요법에 있어서 정신분열증 환자의 신체상에 관한
이론적 고찰, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 미간행.

<외 국 저 서 >

American Dance Therapy Association(1968), The Proceedings of a Joint Conference by Research Department of Postgraduate Center for Mental Health, Committee on Research in Dance.

American Dance Therapy Association(1968), Journal, Vol. 1 No. 1 , Fall.

Bernstein. Penny Lewis(1984), Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy Volume I .

— (1981), Theory and Methods of Dance-Movement Therapy. Third Edition, Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Co.

— (1984), Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy Vol II. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Co.

— (1980), "The Union of the Gestalt Concept of Experiment and Jungian Active Imagination," The Gestalt Journal, Fall.

— (1973), and Lawrence Bernstein, "Conceptualization of Group dance-Movement Therapy as a Ritual Process," Writings on Body Movement and Cimmunication. Vol. III, ADTA Pub.

— (1975), " Tension Flow Rhythms: As a Developmental Diagnostic Tool Within the Theory of the Recapitulation of Ontogeny," Dance Therapy-Dance and Dimension, ADTA.

Bernstein. Penny Editor. (1975). Therapeutic Process Movement as Integration, ADTA Pub.

— "Dance-Movement Therapy," Psychotherapy Handbook, Richard

ABSTRACT

A Study on the Method of Treatment by Dance based on Gestalt Therapy

Lim, Young - Sun

Major in Theory

Dept. of Dance

Graduate School of Arts

Hansung University

The dance therapy has been highlighted since the World War II due to its absolute necessity as a way of treatments for patients, who were mentally and emotionally suffering from aftereffects of the war. It needed a treatment focused on both mind and the body, and consequently many dancers including Marian Chace began to be interested in a therapeutic function of dance. Since then the dance therapy has been gradually developed to a clinical art and stands firm its status today as a therapeutic way as its effects are being recognized by patients who suffer from mental and emotional uneasiness. It's possible for the dance to stand its position firm in therapeutic level because it has been studied based on distinct theories of psychoanalysts such as Sigmund Freud and Carl Jung.

The Gestalt therapy is also giving high satisfactory results to

mentally suffering patients in various forms in Western countries. The Gestalt therapy is a psychotherapy started by the German medical scientist, Fritz S. Perls to help mentally-disordered people to have intrinsic realization of their contacts with external environment and further to resuscitate their will of existential living. Therefore, in this study, models of the dance therapy are suggested for mentally-disordered people at early stage based on the Gestalt therapy, and the effects of the dance therapy would be promoted by inducing them to reveal their blocked emotional expression, which is a characteristic of the patients at early stage, caused by lack of self-confidence through movements.

According to results of the study, the model consists of warming-up exercises, individual therapy, and group therapy, and specially the warming-up exercises consist of basic motions and motions to help to promote flexibility in order to release always hardened muscles and tensions, and to get rid of any obstacle in freely expressing their emotions by moving their bodies prior to entering therapies by individual and group. Two types of model are suggested in the individual therapy to help them to find their another selves, which they themselves avoid and hide, by contacting unconsciously potentiated characters, and consequently techniques of emotional and physical awareness, exaggerating, facing are applied to. Treatment by group is to make their personal relations be matured, to reduce isolated feeling through the relationship and familiarity, and

especially to make them realize their problems and the problems be highlighted through actions of others and their response to them in a group in order to unify their problems. Four types of model are suggested, to which dances, unification of extremes, imagination and dream of Gestalt therapeutic techniques are applied.

As a way of composing therapeutic hours for individual and group therapies suggested here, it is set to necessarily includes warming-up exercises and to choose either individual or group therapy, or carry out both. But most of all, it should be depend on feeling, condition and state of the time in accordance with psychological or physical state of each patient.

Therefore, the main purpose of this study is to help mentally-disordered people at early state to solve and unify their problems through these models of warming-up, individual therapy, and group therapy to promote their health in physical and emotional.