

선무치유요법(Zen Dance Therapy)이란 무엇인가?

〈제공 : 이용호 (포천중문의대 보건대학원)〉

내 자신(육체)과 내 생각은 떨어질 수 없는 관계라 이는 내 몸과 마음이 하나인 것과 같은 원리이다. 이러한 이유로 내가 어떠한 동작을 몸으로 표현하고자 할 때 어떤 목적의식이나 장애물에 걸려서는 진정한 의미의 순수한 나를 동작으로 표현하기는 어려운 것이다. 선무기법의 목적은 선무자로 하여금 그 자신의 영감의 세계, 무의식 혹은 잠재의식이 어떠한 망상에 걸림 없이 자유롭게 동작으로 표현될 수 있도록 자기 마음먹은 대로 동작을 자유롭게 창조해 낼 수 있도록 이끌어주는 방법이 선무기법이다. 선무자에 의해 창출된 동작들은 바로 그 자신의 무의식-잠재의식-기억력 또는 업의 심층적 표현인 것이다.

선무치유요법(Zen Dance Therapy)은 1972년, 포천중문의과대학교 보건대학원 예술치료전공 주임교수로 있는 무용가 이선옥 박사가 뉴욕에서 독창적으로 창안한 방법으로 이러한 동작들이 건강을 잃은 사람들에게 새로운 활력을 불어넣어 주는 것이 임상적으로 경험되고 있는 방법이다. 이것은 마치 선무자들의 반복 혹은 훈련에 의해 기억력 속에 입력된 동작들이 의도적인 생각 없이 자연스럽게 풀려나오는 것과 같은 것이며,

동시에 몸과 마음, 생각과 동작의 일치를 말한다. 즉 표현된 춤이나 동작의 요소를 몸으로 표현한 것을 말한다. 예컨대 어떤 사람이 이런저런 생각을 끝없이 끌어 들여서 그 모든 생각을 한 솥에 넣어 끓인다면 그 모든 생각은 한줄기의 수증기로 변하고 그 수증기는 잡다한 생각들과 망상의 요소이며 가장 순수한 엑기스로 남는 것과 같은 것이다. 이는 자신의 끝없는 망상 생각들이 춤 혹은 표현된 동작의 근본요소이며 자기 무의식이며 자신의 근본 마음자리라고 볼 수 있는 것이다.

표현된 모든 형태의 동작들은 개개인의 생각에 그 근원을 둔다. 누구든 마음의 움직임 없이 또는 생각 없이 몸을 움직이지는 않는다. 원인 없는 결과는 없다. 예를 들어 아름다운 귀걸이를 보았을 때 이 한 쌍의 귀걸이는 어디서 왔을까? 아마도 보석상의 상인으로부터 샀을 것이다. 그렇다면 이 한 쌍의 귀걸이가 만들어지기 전에는 어디서 왔을까? 아마도 보석 디자이너의 생각에서 아름다운 귀걸이를 만들겠다는 생각에서 시작되었을 것이다. 한 생각의 뿌리를 찾아보면 모든 현상계에 나타난 결과가 모두 한 생각에서 비롯된 것을 인정하게 될 것이다.

선무기법은 선무자가 각각의 생각에 근원을 두고 그것을 기본으로 하여 자신을 동작/춤으로 표현하는 도구로, 즉 기법으로 삼는 것이다.

이 몸을 이끌고 다니며 춤을 추며 생각하는 그것이 무엇이고? - '이뉘꼬' - 앞뒤 사방이 꽉 막힌 자리 사방 분별이 끊어진 상태로 오로지 '이뉘꼬'란 의담이 성성적적인 상태에서 단전에 기와 '이뉘꼬'가 하나가 되어 일체처 일체시에 내 몸을 움직이는 나를 관찰하는 것이다. 즉, 기와 '이뉘꼬', 마음자리 혹은 생각의 근원과 기는 하나인 것이다. 또 우리가 먹은 음식은 기의 원천으로서 피를 만들고 들이마신 공기는 우리 피를 몸 속에서 끌고 다닌다. 고로 1. 피/에너지+공기=기, 2. 생각/마음=이뉘꼬, 3. 기+이뉘꼬+동작=선무기법의 구성요소이며, 이 세 가지는 살아 숨쉬는 한 우리 몸과 생각/마음이 하나로 운영한다는 것이 선무기법의 원리이다. 선무란 춤으로 하는 수행이라는 뜻으로 참선의 일종인 행선(동작을 통한 명상-movement meditation)의 원리를 춤의 형태로 만든 것이다.

선무기법에서 가장 중요한 것은 어떻게 잡다한 생각들을 '이뉘꼬(생각이 끊어진 즉 생각 이전의 상태에서 오로지 의담이 독로한 성성적적의)' 상태로 몰입시켜 줄 수 있는가에 초점을 둔 것이다. 선무기법의 과정은 첫째, 먼저 단전하복부에 기를 모아 수축, 이완하는 단전호흡을 해서 오장육부의 기능을 활성화시킨다. 둘째, 기를 배꼽 밑의 단전에서 온몸으로 전달함으로써 동작을 통

해 몸에서 분노, 노폐물을 해소시킨다. 셋째, 격한 감정, 불쾌한 감정들과 같은 나쁜 감정들을 동작으로 표현하도록 한 후 그 동작의 근본 출처를 '이뉘꼬'(참선의 화두)로 대치하여 동작과 호흡이 일치되도록 한다. 그리하여 감정의 근원이 허망함을 깨닫게 하여 동작을 통한 명상으로 분해, 해소시킨다. 넷째, 여기서 척추와 골반과 목을 운동하여 척추와 골반의 유연성을 이루게 한다. 이러한 동작은 크게 3가지로 구분할 수 있다. 즉,

a. 준비자세(warming up) - 누워서, 엎드려서, 앉아서 하는 동작은 앉은 자세가 가지고 있는 의학적 부하로 인해 허리가 약한 사람들에게 무리를 줄 수 있으므로 가급적 앉아서 하는 운동은 하지 않는다.

b. 움직임 - 허리를 곧게 펴는 효과를 가짐으로 평상시 늘 압박을 받고 있는 척추를 편안하게 하는 효과를 가진다. 이런 선무를 이용한 여러 가지 동작으로 척추를 보호하는 역할을 해 준다.

c. 마치기 운동(cooling down) - 호흡을 위주로 한 여러 가지 동작. 다섯째, 몸으로 하는 운동 뿐만 아니라 손에 기를 모아 여러 가지 동작으로 표현하는 5~10가지의 수인법을 이용하여 음양의 조화를 이룸으로써 혈액순환과 정신집중에 도움을 주도록 한다. 여섯째, 척추를 튼튼하게 하기 위하여 골반을 앞, 뒤, 좌우로 돌리거나 가볍게 흔들으로써 척추근육과 신경에 관한 운동을 한다. 예를 들면 차차차 음악에 맞추어 천천히 혹은 빨리 골반 부위를 움직이는 동작을 한다.

심리학자 칼 융(Carl Jung)에 따르면 적극

적인 명상과 미술치료의 개념을 통해 잠재력을 표현하게 하고 개개인을 전 인격체가 되도록 도와줄 수 있다고 했다. 그는 이를 개인의 무의식 속에 존재하고 있는 창조적인 자기에 이르는 과정이라고 설명하고 있다. 그러므로 융 학파의 적극적 명상(active meditation)이라는 개념은 이러한 개성화를 위한 성숙과정에 이르는 중요한 접근방법이다. 이것은 다른 예술치료과정과 비슷한 점이 많다. “창작을 치유로 전환하는데 있어서 가장 중요한 것은 모든 것에서부터 자유로워져야 하는 것”이라고 한다. 여기에는 채워지기 위하여 비워야 한다는 이치와 잠재력 회복이라는 개념도 포함된다. 내면의 소리에 귀를 기울일 수 있도록 동작을 자유롭게 표현하고 자기 몸을 자유롭게 움직일 수 있도록 만들어 주어야 한다.

또한 분석심리학자 에디스 왈래스(Edith Wallace)에 의하면 창작활동을 통하여 개인은 보다 정서적으로 안정되고 성숙한 상태로 유도될 수 있다고 한다. 그리고 적극적인 명상을 통해 그림이나 움직임 자체로서 개인의 심층적 자율 무의식이 표현되도록 하는데 이를 주관적 표현과정의 예술심리치료라고 하였다. 그리고 그는 예술치료와 참선의 차이에 대하여 “창작과 적극적 명상은 영상, 동작, 언어, 소리 등에까지 확장시켜 결합할 수 있다. 이 명상은 참선을 통해 하는 것인데 이는 어떤 차원의 정신적인 내용도 떨쳐 버리고 마음을 비우는 작업을 통하여 무아지경에 이르는 과정을 일컫는다. 이런 차원에서 참선은 어떤 새로운 가능성을

향한 도약이 요구되는 개인에게 좋은 방법이 될 수 있고, 또 이 행위 자체가 치유성이 있다고 볼 수 있다”고 하였다. 적극적인 명상을 하는데 첫 번째 단계가 마음을 비우는 과정이기 때문이다.

예술심리치료에서 선무기법은 생각을 비우는 방법으로서 동작을 통한 명상과 ‘이뤄꼬’라는 화두로 잡다한 생각을 생각이전으로 대치시켜 준다. 적극적인 명상이라는 개념은 자유로운 동작을 통해 자신의 움직임을 느끼고 표현하는 그 주인공을 재인식하게 하는 것이다. 그리고 명상의 결과를 동작으로 표현하도록 유도함으로써 심층적 무의식속의 우울증이나 스트레스를 해소시킬 수 있는 것이다. 따라서 선무기법은 예술분석심리측면에서 볼 때, 21세기 현대인이 필요로 하는 새로운 형태의 몸과 마음의 청량수이며 긍정적이고 능률적인 생활에 활기를 불어넣을 수 있고 아울러 온 가족이 즐길 수 있는 건강무용의 새로운 한 형태라고 할 수 있을 것이다.

선무기법의 훈련내용을 간단하게 소개해보면 첫째, 스트레칭(Stretching): 앉아서, 누워서, 서서, 움직이면서 하는 동작. 둘째, 감정조절(Emotion Control): 감정처리, 슬픔, 기쁨, 사랑 등. 셋째, 즉흥무(Improvisation): 한 손과 팔에 자기감정을 동작으로 표현, 반대 손과 팔로 표현, 오른쪽 다리와 팔과 손으로 표현, 왼쪽다리와 팔과 손으로 표현, 온몸으로 표현, ‘이뤄꼬’로 자유롭게 동작을 통한 표현, 즉흥적 동작. 넷째, 수인법(Mudras-Yin/Yang Theory): 수인법의 음

양조화, 거울/반사, 다섯째, 음양의 조화를 동작으로 표현: 낮고/높음, 천천히/빠름, 회전/정지 등등. 상대방과 함께 하는 동작. 여섯째, 경쾌한 동작과 음악: 복근 근육 강화 운동. 일곱째, 한국무용 동작과 음악: 한국 무용 동작을 쉽게 한국 음악에 맞추어 하도록 함으로써 허리와 척추, 골반근육을 강화하고 탄력 있는 척추근육을 도모한다.

선무기법은 특별한 무용적 기술이나 방법이 따로 있는 특별한 장르는 아니며 타 운동양식들이 건강에 기여하는 바와 마찬가지로 무용이 가지고 있는 장점인 움직임의 다양함과 음악적 이해를 바탕으로 현재에 있는 기존의 허리 강화운동을 좀 더 많은 사

람들이 쉽고 재미있게 할 수 있도록 구성한 것이다. 선무기법은 이미 서구에서 시행되고 있는 Jane Fonda식 Low Impact Aerobic Dance나 Dr. Joice L. Vedral의 운동프로그램과 마찬가지로 William 복근운동과 Mackenzie 전신운동 등을 포함한 허리 주변 근력강화, 유연성 증가, 심폐기능 강화로 요통환자에게만 적용되는 것은 아니며 일반적으로 운동이 부족한 현대인들에게도 튼튼한 허리와 유연한 몸을 만드는 데 큰 도움이 될 것으로 기대된다.

〈참고문헌〉

이선옥, 선무기법과 선무치료예술, 집문당, 서울, 2001. 11

직원 여러분의 좋은 제안을 기다립니다.

- 제안은 사무분야, 기술분야, S/W분야로 구분할 수 있습니다.
- 제안은 협회에 재직중인 모든 직원이 언제든지 제출할 수 있습니다.
- 제안의 포상기준은 다음과 같습니다.

포상종류	포상인원	연간최대 포상인원	금 액	등 급
최우수센타	1개센타/1년	1개	500,000원	
최우수상	1명/1년	1명	500,000원	
우수상(A)	2명/분기별	8명	150,000원	80점 이상
공로상(B)	5명/분기별	20명	50,000원	60점~79점
장려상(C)	20명/분기별	80명	20,000원	45점~59점
노력상(D)	30명/분기별	120명	10,000원	30점~44점

- ※ 분기별, 반기별 포상인원은 연간 최대 포상인원 범위 내에서 조절될 수 있다.
- ※ 최우수상은 우수상 대상자 중에서 연 1회 선정하여 확정한다.
- ※ 최우수센타는 연간 제출건수가 가장 많은 센타로 확정한다. 단, 연간 12건 이상 제출된 센타에 한한다.
- ※ 최우수상과 우수상 수상자는 승급심사시 반영한다.

제안제도의 운영지침 및 기타신청양식은 제안제도 시행지침(홈페이지 직원광장 직원게시판 게재)을 참고바랍니다.