

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2003, Vol. 8, No. 1, 69-83

신체의 움직임과 정서[†]

김 득 란^{†*}

강릉대학교 유아교육과

모든 사람은 살아가면서 몸을 편안하고 쉽게 움직일 수 있기를 원한다. 본 연구에서는 인간의 최적의 신체 움직임이 여러 가지 정서적 요인들에 의해 제한될 수 있으며, 습관적인 신체 움직임이 개인의 지속적인 정서적 패턴을 유지시키는 역할을 하기도 하며, 더 나아가 이러한 경향은 각종 근골격계의 장애와 관련될 수 있다는 점을 문헌 연구를 통해 살펴보았다. 그리고, 심리치료의 여러 형태들이 신체 움직임을 보조적으로 사용하여 내담자를 이해하고 신체 속의 정서적 잔재들로부터 인간을 자유롭게 할 수 있음을 제안하고, 신체교육 및 신체 움직임 요법들을 소개하였다. 특히, 신체 움직임 교육은 심리치료의 보조적 기법으로서 사용할 수 있을 뿐만 아니라 스트레스로 인한 만성적인 근골격계의 장애를 갖고 있는 사람들에게도 도움이 될 수 있어 건강심리학 분야에서 앞으로 관심을 갖고 다루어야 됨을 제안하였다.

주요어: 신체 움직임, 정서, 근골격계 장애, 신체교육

유기체는 끊임없이 움직인다. 신체를 꿈쩍 않고 있을 때조차도 맥박이 뛰고 호흡이 계속되기 때문에 움직임이 여전히 일어난다고 말할 수 있다. 이렇게 관찰이 어려운 신체의 움직임에서부터 앉고, 서고, 팔짱끼는 등의 자세 움직임, 그리고 걷고, 뛰고, 춤추는 등의 아주 복잡한 움직임에 이

르기까지 인간은 움직임의 연속선상에서 자신이 살아있음을 느낀다.

신체 움직임 그 자체는 우리의 삶이다. 즐겁고 편안하게 움직인다는 것은 중력의 힘에 대하여 효율적인 적응을 하고 있다는 의미이며, 이는 곧 이 세상에서 자신을 굳건하게 위치시키거나

[†] 본 연구는 2001년도 강릉대학교 학술연구조성비 지원에 의하여 수행되었음

^{†*} 교신저자(corresponding author): 김득란 (210-702) 강원도 강릉시 지변동 123 강릉대학교 유아교육학과
E-mail: kimdr@kangnung.ac.kr

이동시킬 수 있음을 의미한다. 그러나, 얼마나 많은 사람들이 움직이는 것을 즐겁고 편안하게 느끼고 있는가?

인간 유아를 보면 끊임없이 움직이면서 움직이는 것 자체를 즐기는 듯하다. 이러한 유아가 어느 정도 성장하고 나면 움직임의 즐거움보다도 목적 달성에 맞는 행위가 더 중요해 진다. 성인이 되면 사람들의 움직임은 제한되고 어떻게 하면 더 만족스럽게 움직일 수 있는 가에는 더 이상 관심을 두지 않는다. 대신 날씬한 몸매를 유지하기 위해, 혹은 근육을 단련시키기 위해 운동을 한다. 그러나 많은 사람들이 무리하게 운동을 하고, 잘못된 자세로 불편함을 경험하며, 잦은 사고와 만성적인 근골격계의 장애를 경험한다. 이러한 문제를 가진 사람들 중 일부는 편안하게 움직일 수 있는 것 자체가 평생의 과제가 되기도 한다. 근골격계의 문제를 갖지 않더라도 움직임의 질적 문제는 많은 사람들의 관심사가 될 수 있다. 무용가는 어떻게 하면 보다 자연스러운 움직임으로 예술적 표현을 잘 할 수 있을까를 생각하며, 운동 선수는 자신의 한계를 넘어서 수행할 수 있는 방법을 찾는다. 심리학의 궁극적인 목적이 인간으로 하여금 자신이 속한 환경 속에서 자신의 가능성을 만족스럽고 행복하게 실현시켜 나갈 수 있게 돕는 것이라고 볼 때, 신체를 효율적으로 움직이는데 방해가 되는 요인들을 규명하여 제거하고, 보다 건강하게 움직일 수 있도록 돕는 것은 또 하나의 중요한 연구과제가 될 수 있다.

신체의 움직임이 단순한 신체 생리적인 현상만은 아니다. 일반적으로 우리는 신체를 움직인다고 할 때 사지의 한 부분 혹은 그 이상의 몇 부분의 조합된 움직임을 생각한다. 그러나 일찍이

Bernstein(1967)은 움직임을 협응으로 정의하였다. 즉, 움직임이란 신체부분들의 협조적인 상호작용이고 통합된 결과를 산출하는 과정이라고 지적하였다. Thelen(1995)도 움직임이란 중추신경계의 산물일 뿐만 아니라 신체의 생명 공학적이고 에너지적인 특성, 환경적 지지, 특정 과제에 대한 특정 요구의 산물이기도 하다고 밝히고 있다. 본 연구에서도 신체 움직임을 특정 요구에 대한 조직적이고 조합적인 신체의 반응으로서 규정한다.

이러한 신체 움직임의 측면들과 공통적으로 관련되어 작용하는 주된 심리적 현상 중 하나가 정서라고 할 수 있다. 정서적 스트레스가 정신적, 신체적인 건강에 영향을 준다는 것은 이미 널리 알려져 있는 사실이다. 스트레스와 관련된 문제들은 행동문제, 심혈관계 장애, 면역질환 등 다양하며, 여기에 하나 더 추가하자면 근골격계의 문제가 있다. 근골격계의 장애는 정서적 스트레스와 관련하여 발생할 수 있는 만성적 질환의 하나이면서 신체 움직임과 밀접한 관련을 맺고 있다. 그런데도 근골격계의 장애는 이제까지 건강심리학자들의 관심을 크게 끌지 못한 것 같다.

본 연구에서는 인간에 대한 이해의 초점을 신체의 움직임에 맞추고, 특히 정서와의 상호관련성을 살펴 인간의 건강문제 해결 방식에 새로운 조망을 제시하고자 한다. 물론 신체의 움직임은 정서뿐만 아니라 인지와도 밀접한 관련이 있다. 그러나 건강과 관련된 논의에 초점을 맞추기 위해 정서와의 관련성에만 논의를 제한한다. 정서와 관련된 대부분의 심리학적 연구들은 정서경험으로서 신체에 무슨 변화가 발생하는가에 집중되어 있고, 신체 움직임의 기능적 측면에는 별로 관심을 기울이지 않고 있다. 특히, 질병과 관련시켜 지

속적인 신체 움직임의 영향을 다룬 연구는 찾아보기 어렵다. 따라서, 연구를 위해 심리학적 연구 외에 다른 학문분야 즉, 무용학, 체육학, 신경학 등의 관련 연구물이나 문헌들을 고찰하였다.

연구 수행을 위해 첫째, 아동이 신체 움직임을 발달시키고 학습하는 과정에서 발생하는 정서경험과 그 영향을 살피고, 둘째, 그러한 과정에서 습관적 움직임이 어떻게 형성되고 유지되는지에 대하여 다룰 것이다. 셋째, 신체의 움직임은 그 자체로서 매우 중요한 의미를 가지나 본 연구에서는 움직임의 역동적 진행 과정에서 정서의 역할과 상호관련성을 살펴보는 것이 핵심적 목적이다. 따라서, 신체의 움직임과 정서의 상호 관련성을 전개시켜 나갈 것이다. 끝으로, 신체 움직임을 통해 인간을 이해하고 치료하거나 교육하는 각종 기법들을 살필 것이다. 신체 움직임의 향상이 어떤 방식으로 정서적 문제의 해결을 도울 수 있는지를 이해할 수 있으면 신체 움직임과 정서와의 관련성을 더 잘 이해할 수 있을 것이다.

아동기 정서 경험과 신체 움직임 발달

동물은 출생 시에 신경계의 발달이 거의 완성되어 있어 출생 후 곧 완벽하게 움직이거나 혹은 짧은 시간 내에 움직일 수 있는 능력을 획득한다. 그러나 인간 유아는 동물과 달리 아주 초보적인 반사적 움직임 외에는 스스로 움직일 수 없는 즉, 미성숙한 수준의 신경계를 갖고 태어난다. 유아는 중력에 대하여 자신을 적응시키기 위해, 머리를 움직이고 들어올리고, 몸을 뒤집고, 팔을 뻗고, 앉고, 기어다니고, 서고, 그리고 걷는 것 등 모든 움직임을 개인의 긴 발달 과정을 통하여 습득해야

만 한다.

그러나 생명체의 유아기가 길면 길수록 적응 능력이나 학습능력 또한 커진다. Feldenkrais(1949)는 직접 관찰을 통해 유아들의 대단한 학습능력을 확인할 수 있었다. 그는 신경계의 발달과 함께 인지, 정서의 능력 또한 서로 맞물려져서 향상되기 때문에 학습능력은 더욱 커진다고 보았다. Feldenkrais(1972)는 사고와 느낌을 다루는 뇌의 구조가 운동 피질과 매우 인접해있고, 뇌 섬유가 주변 섬유를 확산시키고 혼란시키는 경향 때문에 운동 피질의 급격한 변화는 사고와 느낌에 같은 효과를 줄 것이라는 견해를 취한다. 신체의 움직임을 연구하는 다른 학자들도 신체 움직임이 개인의 인지, 정서, 사고와 밀접히 관련되어 있음을 밝히고 있다(김유미, 1998; 황순각, 2000).

이렇게 움직임 발달에서 인간과 동물이 차이를 보이는 중요한 점은 바로 인간의 경우 신체 움직임을 통해 신경계를 활성화시켜 신체를 학습 도구로 사용할 수 있다는 것이다. 그러나, 바로 이러한 차이 때문에 인간은 학습과정에서 발생하는 환경의 특성이 어떤가에 따라 신경계의 발달에 개인차가 클 수밖에 없고, 정서적 요인 또한 이 학습과정에서 상당한 영향을 주고받을 수 있다.

우선 개인은 환경과의 상호작용에서 근육의 움직임, 동공의 반응, 삼키기, 장의 분비 등이 새로운 자극들 - 촉각, 후각, 청각, 시각- 과 연합되어 조건 반응들을 습득한다. 이러한 조건형성 과정에서 자극-반응 쌍의 습득 뿐 아니라 쾌·불쾌의 반응도 함께 연합된다. 타고난 반응, 즉, 무조건적 반응은 피질의 출현을 요구하지 않지만 조건 반응은 피질의 출현을 요하는데 이것은 무조건 반응과 같이 여러 생리, 근육신경 및 골격의

변화를 수반함은 물론 개인의 습관적 움직임 형성에 중요한 역할을 한다.

또한 언어사용 이전의 유아는 기쁨, 두려움, 분노, 좌절과 같은 일차적 정서를 신체의 움직임으로 표현한다. 이런 과정에서 아동은 어른과의 접촉을 통하여 분노나 두려움과 같은 어떤 정서적 신체 표현을 금지 받거나, 어떤 특정 정서표현 양식은 격려 받는다. 이렇게 사회화 과정을 통해 아동의 자연스러운 정서적 움직임은 억제되거나 가식적인 표현으로 대치될 수 있다. LaFrance 와 Mayo(1978)도 사회화 과정이 아동의 자연스런 정서표현을 제한시키고 있다고 보고하고 있다. 즉, 초기의 아동은 정서표현의 분화가 덜 되었지만 환경에 대단한 에너지를 가지고 반응하고, 2세 정도가 되면 서로 다른 정서들을 구분하여 의사소통 할 수 있으며, 크고, 확장적이고, 자신감 있는 움직임의 양상을 보인다. 그러나, 성장하면서 신체 움직임은 환경에 의해 점차 수정되어지고 제한된다. 아동은 사회화의 과정을 통해서 신경계의 잠재적 능력을 완전히 발달시키는 것보다도 사회에 자신을 적응시키기 위해 말하고, 걷고, 반응하는 방식을 학습한다. 그래서 대부분의 사람들은 평균적 행동을 하게 되고, 신체 움직임에 대한 놀라운 학습능력도 미발달된 채 있을 수 있다.

뿐만 아니라 아동은 자신의 능력 밖의 것을 성취해야 할 때 잘못된 자세, 행동이 일어나며, 긴장상황에서 자신의 몸을 불필요하게 위축시키거나 긴장시킨다. 만일 어떤 반응이 잘못된 것이라면 아동은 어떤 반응이 옳은지를 배울 기회가 없는 채 은폐시키는 것을 배운다. 즉, 나약함을 위장하기 위해 다른 사람의 앞에서 숨을 멈춘다던가, 몸의 이곳 저곳을 경직시킨다던가, 입이나 눈썹을

찌푸리던 가 한다. 이러한 긴장과 불안의 경험과 그에 대응하는 신체의 움직임의 개인 역사는 뇌 피질 안에 기록되어 생의 여러 상황에서 다른 반응의 선택을 학습할 기회나 가능성을 제한시킬 수 있다(Feldenkrais, 1985). 정서적으로 위축된 아동이 환경탐색을 적극적으로 할 수 없으며, 움직임의 제한 또한 인지 발달에 직접적으로 영향을 줄 것이다. 최근 두뇌체조라고 알려져 있는 교근육 운동도 아동의 불필요한 스트레스를 제거하고 학습자의 타고난 신체 에너지를 활용하게 하면 신체가 최적의 상태에서 기능 할 수 있다는 입장을 가진다(김유미, 1999).

지금까지 아동기의 사회화 과정에서 발생할 수 있는 일반적인 문제들을 중심으로 다루어 보았다. 그러나 환경에 의존적일 수밖에 없는 아동들이 돌보는 이와외의 관계에서 받은 정서적 경험, 즉, 정서적 외상은 보다 지속적이고 특별한 양상으로 신체 움직임에 영향을 줄 수 있다. 특히, 언어사용 이전의 경험이 신체에 지속적으로 머무를 수 있다는 점은 Freud와 대상관계 이론가들의 공통적인 입장이다. Freud는 정서적 억압이 신체 근육의 억제를 가져오는 전환 신경증의 사례를 보고하고 있고, 대상관계 이론가들도 모성 박탈 및 거부, 지지의 부재가 자세 불안정성을 가져오거나 이에 대한 방어로서 다리와 무릎 근육의 경직성을 초래한다고 보고 있다(Kaufman, 1991에서 재인용). Kaufman(1991)은 경험적 연구를 통해 이러한 사실을 지지해주는 결과를 제시하고 있다. Strauch(1987a)도 초기의 외상적 경험과 근골격계 움직임과의 관련성은 특별한 의미가 있다고 보고하고 있다. 그에 의하면 정서적으로 외상적인 경험을 처리할 수 없는 어린 시기에는 그 느낌이

처리되지 못한 채 계속 남아 있게 되어, 이것이 의식으로 떠올려지는 것을 막기 위해 다른 느낌마저 제한시키려는 경향이 있으며, 외상과 관련된 느낌을 차단하려는 과도한 긴장은 만성적으로 되어 비효율적이고 비조직화된 동작과 만성적 통증을 일으키며, 심지어는 쉽게 사고를 당한다고 지적하고 있다.

요약하면, 아동들이 발달과정에서 환경과의 상호작용을 통해서 경험하는 정서적 위축, 초기 돌보는 이와외의 관계의 질, 및 외상의 경험이 한 개인의 신체 움직임의 질을 결정한다고 볼 수 있다. 이제 아동기에 습득된 신체의 움직임이 어떻게 습관화되는 가를 살펴보겠다.

습관적 신체 움직임의 형성과 유지

Feldenkrais(1949)는 유아들이 짧은 기간동안 변화를 향해 놀라울 정도로 학습해 나가다가 이들이 16, 7 세가 되어 평균적 인간이 인생에서 기본적으로 다룰 수 있는 것을 획득하면 학습을 멈추어 버리고 마는 것에 관심을 두었다. 실제로 많은 사람들은 어떤 특정 연령이 되면 서있는 모습, 숨쉬는 것, 움직이는 것, 다른 사람과 관계하는 양상, 타인에 대한 정서적 반응, 서로 다른 상황을 다루는 능력들이 제한되고 고정되어 버린다.

즉, 인간의 학습은 동물의 조건형성과 달리 습관에 빠지기 쉽다는 문제를 갖는다. 동물의 조건반사는 자극 제시의 순서나 시간 간격이 어떠한가에 따라 자극 조건형성이 이루어진다. 그러나 인간의 경우는 지연된 보상이나, 보상의 기대만으로도 습관이 형성되는데 이것이 조건반사와 습관의 차이라고 Feldenkrais(1949)는 지적한다. 습관

이 형성되는 과정을 설명하자면 아동에게 주어지는 처벌의 위협이나 보상의 약속이 정서적 스트레스 하에서 이루어 질 때 아동의 몸과 미래 행동은 환경에 대한 조건화된 근육양상으로서 신경통로가 형성된다는 것이다. Feldenkrais는 이 신경통로의 양상이 습관적으로 고정되고, 개인의 정서적 성향이나 특성이 될 수 있다고 주장한다.

아동의 습관적 움직임이나 자세가 잘못되었다는 것을 발견하고 아마도 어른들은 이를 꾸짖거나 고쳐주려고 시도를 할 수 있다. 그러나 그러한 교정적 노력이 대부분 실패로 끝나게 되는데 그 이유는 흔히 부모 스스로가 어떻게 해야 좋을지 모르는 경우가 많기 때문이다. 뿐만 아니라 부모나 아이가 학습과정 보다는 보여지는 결과를 강조하다보면 남에게 보여지기 위한 위장술만을 배우게 될 수 있다. 비교적 교정이 만족스럽게 되었다 하더라도 스트레스 상황 하에서 습관적인 움직임 양상이 강박적으로 출현하기도 한다. LaFrance와 Mayo(1978)도 스트레스 하에서 사람들은 환경에 대해 덜 자각하게 되고 더 자기 몰입적이 되는데 특히, 강하고 지속적인 스트레스 하에서는 개인의 독특한 비언어적 행동이 보다 더 분명해 진다고 기술하고 있다.

정서적 반응이 습관적인 움직임으로 고정되는 가장 손쉽게 예를 들어볼 수 있는 것은 호흡이다. 호흡은 우리의 정서상태를 즉각적으로 반영하여, 불안하거나 공포의 순간에 호흡은 거칠거나 얕아지거나, 멈추거나 혹은 빨라진다. 인간의 신경계는 선천적으로는 지능적이어서 유아의 경우 자극에 대해 몸 전체가 재빨리 반응하고, 다시 자신의 정상적 호흡으로 돌아오는 것을 볼 수 있다. 그러나 나이가 들면서 이러한 탄력성은 감소하여

스트레스 상황에서 변화되었던 호흡이 정상적인 리듬을 찾으려면 상당한 시간이 걸리거나, 혹은 외부의 정서적 사건과 관계없이 자신의 습관적 호흡방식을 계속 유지하는 경우가 흔하다.

또 다른 예를 말더듬이 환자들에게서 살필 수 있다. 말더듬는 증상은 정서적 외상의 영향을 받아서 신체의 특정 부분에 형성된 긴장으로 말더듬는다고 보는데, 이 들은 더 이상 긴장이 없는 상황에서도 말을 더듬게 되고, 이것은 긴장을 다시 일으키고 말을 더듬는 것을 반복시킨다 (Gilman & Yaruss, 2000).

Rolf(Gilman & Yaruss, 2000)에서 재인용)는 일시적인 공포, 슬픔이나 분노를 경험한 사람은 몸으로 특정 정서에 대해 반응하여 이 때 형성된 근육의 배열이 지속적으로 습관적 양상을 형성할 수 있다고 한다. 이렇게 되면 신체적 태도는 불변하고, 수의적으로 되며, 이러나 신체적 반응의 형성은 정서적 양상을 수립하는 악순환을 그린다고 부연하고 있다. Todd(1997)도 많은 일차적 정서에 수반된 신체적 긴장은 그것인 에너지로 분출되지 않을 때는 근육 속에 머물러 자세의 메너리즘이나 “정서적 갇춤 상태”에 빠지게 되고, 이것이 습관이 되어 무의식적으로 된다고 지적하고 있다. 그는 또한 이러한 현상이 편안한 상태에서는 눈에 덜 띠나 정서적 긴장과 비례하여 증가하며 자동적으로 뼈의 어떤 부분을 조이고 다른 부분은 이완시키곤 한다고 밝히고 있다. 결국 정서적인 곤란은 몸의 지렛대의 길이에 변화를 일으키고 이것은 정상적인 동작의 리듬을 깨뜨려 호흡은 물론 몸 전체의 자연스런 움직임의 가로막는다고 본다.

Feldenkrais(1981)는 스트레스에 대한 반응으

로서의 신체 태도가 습관적으로 형성되는 것도 있지만 스트레스와 관련 없이 의존적인 성장환경이 습관을 형성시키는데 중요한 역할을 하기도 한다고 기술하고 있다. 즉, 개인의 환경에 대한 의존정도에 따라 사고와 행위의 습관이 형성된다는 것이다. 오히려 잘 보호된 환경 속에서 개인의 행동은 유연성이 거의 없고, 틀에 박히고, 보수적인 인생태도를 갖고, 급격하게 변화는 정서적 스트레스에 대하여 대처할 수 있는 능력이 부족할 수 있다는 것이 그의 견해이다.

수년간 수없이 반복된 행위 즉, 습관은 근육은 물론이고 뼈까지도 형성시킨다. Feldenkrais(1949)는 출생 후 오래 지나서 발생한 신체적 결함은 주로 우리가 그 부분에 부여한 활동의 결과로 보고있다. 그는 어떤 사람이 만일 평발이라면 고쳐야 될 것은 평발이 아니라 서거나 걷는 방식이라고 주장한다. 그러나 일단 습관이 형성되고 나면 그것을 바꾸기란 무척 어렵고, 스스로는 옳다고 느끼기까지 한다. 습관은 다른 사람들의 비평에 대하여 면역이 되고 하나의 느낌이 되면서 확고해진다. 한 개인의 역사는 따라서 그 사람의 등과 목 그리고 다리, 팔, 횡경막, 심장, 그리고 얼굴 및 성적 기관들에서의 딱딱함과 긴장, 근육의 고통과 결함 등으로 완전히 드러나게 된다. 즉, 습관 속에 갇힌 신체가 곧 우리 자신인 것이다.

Bertherat(1989)는 우리의 신체를 지능, 느낌, 그리고 영혼까지도 담고 있는 집에 비유하며 다음과 같이 기술하고 있다.

“바로 이 순간에 당신이 어디에 있건 당신의 이층을 가진 하나의 집이 있다. 당신은 유일한 주인이 지만 아주 오래 전에 그 영혼을 잃어버렸다. 당신은 집 바깥에 머무르고 있다; 당신은 속임수에 갇힌 친숙

할 따름이다. 그 속에 살지 않는다. 그 집은 당신이 가장 깊숙한 곳에 묻어 놓은 억압된 기억의 은신처로서 바로 당신의 몫인 것이다”(p. ix).

정서경험과 신체 움직임의 상호관련성

내적 혹은 외적인 자극은 정서적 흥분을 일으킨다. 정서적 흥분 혹은 정서적 느낌은 몸 전체를 통하여 신경근육 기관의 변화를 포함하는 아주 복잡한 정신적 근육적 사건이다. 따라서 우리가 어떤 느낌을 느낀다고 할 때는 단순히 머릿속에서만 일어나는 사건이 아니고 신체의 신경근육활동의 결과로서 느껴진다고 볼 수 있다. Todd(1997)는 느낌에 의해 지지되는 모든 생각에 대하여는 근육변화가 있다고 기술하고 있다. 그러기에 인간의 신체는 감정적 사고를 기록하고 있다는 것이다. 근육활동은 음악을 증폭시키는 스테레오 시스템과 같은 방식으로 정서를 증폭시키며 우리는 이 신경 근육적인 증폭을 통하여 정서를 경험한다(Strauch, 1987b). 느낌이란 바로 이 신체의 감각을 해석한 결과이다. 따라서 느낌이란 정신 신체적인 사상(events)으로서 정신적 차원과 신체적 차원을 함께 포함할 수밖에 없다.

정서경험에 따른 신경근육계의 흥분은 시간이 지나면 사라지는 양상을 보이나, 느낌을 충분히 경험하지 않으면 느낌의 완성은 차단되고 근육긴장은 계속해서 남는다. 만일 우리가 동물이나 원시인처럼 공포나 분노의 상황에서 도망가거나 싸우는 것으로 해결한다면 이러한 근육긴장의 잔여는 없을 것이다. 불행히도 문명인인 인간은 신체적 표현을 통해 모든 정서적 추동을 발산해 버릴 수 없어서 근육 긴장은 계속된다(Todd, 1984). 이 완성되지 못한 느낌의 잔재인 근육긴장이 다시

불안의 주관적 경험을 증가시킨다(Feldenkrais, 1949). Feldenkrais는 만성적인 불안 상태에서 발생하는 여러 가지 신체변화를 다음과 같이 자세하게 기술하고 있다.

만성적 불안은 반중력 근육을 억제하여 사신상 정상적인 근육긴장이 격렷된 신근을 가진 태도를 이끈다. 그러한 경우의 사람은 위장의 아주 불쾌한 감각을 의식적으로 조절하려고 할 것이다. 전신(vestibular) 흥분은 신장과 횡경막 부위와 밀접하게 연결되어 있어 호흡 멈춤과 궁근 수축으로 이득 불유리한 반응을 진양한다. 지속적인 경우 이러한 양상은 기립 몸가짐의 변산한 통행되어 몸가짐은 더 이상 완전히 기립되지 않는다. 중력의 중심이 가장 높은 위치일 때에도 기립 자세는 불필요한 근육 긴장으로 유지된다. 경추와 요추의 곡선은 과장되고 반중력 근육에서의 근육긴장 격렷이 특히 어깨-목 관절에서, 그리고 엉덩이-골반 영역에서 일어나 중력의 중심을 앞으로 이동시킬 것이다. 발가락은 따라서 보다 더 많은 무게를 운반하게 된다. 발가락은 강하게 수축하여 구부러지고 쳐어질 것이다(1949, p. 103).

이러한 Feldenkrais의 불안상태에 대한 신체기술은 불안이 어떤 특정 신체부위만이 아니라 몸 전체의 반중력적 적응 즉, 균형과 움직임의 질에 전반적인 영향을 주는 것으로 정리된다.

또한 정서적 부적절성을 지각한 사람은 은폐의 몸 동작을 연출할 수도 있다. 예를 들어, 말할 때 입을 만지거나 가리는 행위는 자신의 감정을 억압하거나 부정하는 것과 관련될 수 있으며, 우울증 환자들의 동작에서 시선 내려뜨리거나 피하기, 고개나 입을 떨구기 등을 볼 수 있다. 이러한

자기 은혜의 양상 또한 반중력적 움직임의 장애이다. 가장 극단적인 경우는 정신분열증의 한 형태로 구분되는 긴장형 타입(catatonia)에서 볼 수 있는데 이는 지속적인 신체움직임 정지로 사회적 철퇴를 신호하는 몸짓이다(LaFrance & Mayo, 1978).

심리학 분야에서는 정서에 따르는 이러한 신체상태의 변화는 비언어적 행동으로서 그 동안 많이 연구되어졌다. 그러나 이들 연구들은 각각의 부분적 행위들에만 초점을 맞추었을 뿐 인간 몸 전체의 움직임의 양상과 질에 대하여는 고려하지 않았다. 예를 들어, 분노에 따르는 비언어적 행동으로 이를 짝 다문다든 지, 손을 짝 쥐다든지 하는 부분적 움직임을 분노 정서와 관련시켜 연구를 하지만 짝 다문 입이 목과 척추 및 두뇌에 어떻게 영향을 미치는지, 짝 쥐 손이 어깨와 목에 어떤 식으로 영향을 주는 지는 심리학자들의 연구영역은 아니었다.

그러나 우리 신체를 서로 다른 수준과 다른 종류의 움직임으로 계속 연주되는 하나의 교향악이라고 생각할 수 있다. 예를 들어, 불안한 사람은 온몸으로 즉, 호흡, 자세, 척추, 관절들이 함께 협연하여 '불안의 움직임'이라는 곡을 연주한다. 우리 몸에 분출되지 못한 에너지 잔재들은 어떤 자극의 신호를 받아서도 정서적 감정을 증폭시킬 수 있다.

표정과 자세 등 비언어적 행동에 관한 연구에서도 정서적 행동이 그 행동과 일치하는 느낌으로 변화시킨다는 사실을 보여준다(Duclos, Laird, Schneider, Sexter, Stern, & Lighten, 1989; Flack, Laird, & Cavallard, 1999). 이들 연구들은 피험자들에게 각각의 정서에 해당하는 얼굴 표정을 유

도하여 특정정서의 느낌을 증가시켰으며, 마찬가지로 자세를 유도하여 해당 정서의 경험을 일으켰다. 또한 피험자들에게 표정과 자세를 함께 유도하였더니 정서 경험의 효과는 더욱 증가하였다. 이러한 연구들에서 습관적인 얼굴 표정이나 자세가 어떤 특정 정서를 지속시키는 역할을 할 수 있다는 것을 알 수 있다.

Rolf도 일시적인 공포, 슬픔이나 분노를 경험하는 사람은 자신의 몸을 통해 특정 정서가 외부로 나타낸 것으로서 인식하는 태도를 갖게 되는데 이 극화를 지속하여 습관적 양상을 형성하면 근육의 배열이 이루어진다고 한다. 이렇게 되면 신체적 태도는 불변하고, 수의적으로 되며, 이러한 신체적 반응의 형성은 또한 정서적 양상을 수립한다고 기술하고 있다(Gilman & Yaruss, 2000에서 재인용).

이러한 모든 것을 종합해 볼 때 외적 환경에 대한 정서 반응으로서 수립된 근육 및 움직임 양상은 계속 유지되려는 경향이 있으며, 그것이 지속적인 우리의 정서 경험에 영향을 주어 그를 증폭시키는 역할을 한다고 정리해 볼 수 있다. 앞으로 좀 더 체계적으로 연구되어야 할 부분이지만 무의식이라는 것도 따지고 보면 인식되지 못한 신체태도의 정신적 반영일 수 있다. Feldenkrais(1949)는 이러한 근육조직, 즉 신체태도의 영향이 불안의 상태를 반복적으로 재현하기 때문에 불안으로부터 완전한 회복은 반중력적 기능을 포함한 전체 성격이 재조정 되어야한다고 지적하고 있다.

신체 움직임을 통한 심리치료와 신체 교육

Holub 와 Budd-Michaels(1999)는 인간의 행위에 동기를 부여하는 3가지 주요 양상은 사고, 느낌, 행동이라고 보고 이들은 상호 연결되어 있으며 이 연결성은 하나의 폐쇄 회로(feedback loop)를 이루고 있으면서, 학습과 함께 신경계에 새겨져 행위를 일으키고 개인의 한 부분을 형성시킨다는 것이다. 중요한 것은 각 각의 요소들이 폐쇄회로 안에 있어 어느 하나를 변화시키면 다른 것도 자연스럽게 변한다고 본다. 이렇게 볼 때 전통적 심리치료 기법들은 이들 요소들 중 어느 것 하나에 초점을 맞추고 있다고 볼 수 있으며, 실제로 어떤 한 요인이 변하면 다른 두 요인도 따라 변하는 양상을 보인다.

대체로 언어적 상호작용에 의존하는 심리치료 기법들에서는 느낌과 생각을 변화시키는 데 성공을 하면 그에 따라 몸도 좋아진다고 보고 있다. 그러나 두 가지 이유에서 언어적 치료기법에 대하여 신체에 대한 작업을 함께 하거나 신체에 대한 작업만 하는 것이 더 지속적이고 안정된 치료 기법이 될 수 있다. 그 한가지 이유로는 여러 학자들의 견해에 따르면 우리의 몸은 우리가 언어적으로 생각하고, 느끼는 것보다 더 많이 느끼고 생각한다는 것이다(e.g., Damasio, 1994; Todd, 1997). 따라서, 언어적인 상호과정에서 보다는 신체 움직임에 대한 진단과 해석으로 내담자에 대한 더 많은 자료를 얻을 수 있다고 본다. 특히, 언어사용 이전의 심리적 외상은 언어적으로 표현될 수 있는 성질의 것이 아니거나 언어적으로 충분히 해결되지 못할 수 있다. 다른 한 이유는 오랜 동안 습관적으로 우리 몸 속에 형성된 신체

태도는 유사한 상황에서 다시 되살아나고, 신체 속에 기억된 정서적 문제도 되풀이되기 때문에 근육활동을 분석하고 작업하는 것이 더 적합할 수 있다(Feldenkrais, 1949). Feldenkrais에 의하면 “정신과 의사가 환자의 정서적 불안정성을 치료하고 어린 시기의 외상을 재현시킴으로써 명백한 호전을 볼 수 있으나, 신경계와 신체 양상의 근원적인 변화가 작업되지 않는 한 어떤 환경의 변화도, 어떠한 새로운 충격도, 혹은 단순히 시간만 지나서도 변화되지 않는 근육과 태도의 양상이 가진 힘은 전체 상황을 원상태로 되돌려 놓고 이전 방식대로 돌아갈 것이다(1949, p. 154)”라고 경고하고 있다.

대상관계이론, 형태주의, 그리고 인본주의 이론에 입각한 심리 치료자들(e.g., 김정규, 1995; Moss, 1999)이 신체 움직임이나 정서적 외상과 관련된 특정 신체의 부분에 대한 작업을 치료과정에 부분적으로 도입하고 있는 것도 바로 이러한 이유 때문에 치료적인 효과를 증가시킬 수 있다고 생각된다. 다음의 신체 움직임 요법들은 상담이나 심리치료에 부분적으로 도입하는 것이 아니라 심리치료로서 발전시킨 예들이다.

Pesso System/Psychomotor Therapy (Crandell, 1991)는 광범위한 심리적 정서적 문제들에 대해 성공적으로 적용되는 정신치료 및 정서적 재교육 방법으로서 초기 아동기부터 충족되지 못한 정서적 요구 - 지지, 양육, 보호, 한계, 그리고 세계 속의 위치감에 대한 요구- 를 재경험하게 하고 상징적으로 만족시키게 하는 것을 목적으로 한다. 이 치료에서는 내담자를 유아기의 상태로 돌아가게 하여 신체 움직임을 통해 표현되지 못한 정서를 표현하게 하고, 그 시기에 받아

야 할 것을 받게 하는 것으로서 내담자는 이를 통해 무한함, 영원함, 완전한 만족감을 얻는다.

Bioenergetics는 프로이드의 임상조수였던 Wilhelm Reich가 신체무장과 신경기능간의 관계를 이해하는 시스템을 발전시키고 만성적인 근육 긴장을 풀어주기 위해 개발한 신체 작업법을, Alexander Lowen이 더욱 발전시켜 Bioenergetics라고 명명한 것이다(Barnitt, 1991). 이 치료법의 초점은 개인의 역사적 사건들에 대한 반응이 신체의 방식에 영향을 주어 개인은 이 반응 패턴으로 된 신체를 산다는 것이다. 따라서 성격은 신체와 그 에너지 과정에 의해서 이해되고, 치료 과정은 주로 호흡과 신체 움직임에 초점이 맞추어진다. 호흡은 인생 행로의 에너지를 제공하기 위해 신진대사에 연료를 공급하고, 신체 움직임은 환경에 대한 반응을 표현한다고 한다. 치료자는 특유의 터치기법과 호흡을 향상시키는 방식으로 내담자로 하여금 긴장과 만성적인 움츠림을 포기하도록 돕는다. 내담자가 앞으로 기우러진 자세에서 서있는 자세로 움직인다면 권위적인 상에 대한 의존에서 힘과 자기 조절의 자세로 철학을 바꾸는 신호라고 보며, 이러한 치료과정을 통해 내담자는 환경 속의 사건들에 대해 구습에 묶이지 않고 현실개념을 발전시켜 세상을 새롭고, 더 풍부한 방식으로 다룰 수 있다고 본다.

심리운동요법(Psychokinesiology)은 정신과의사인 Diamond 박사가 척추요법사인 George Goodheart의 응용운동요법에다 자신의 예방의학 방법에 통합시켜 발전시킨 것이다(Holub & Budd-Michaels, 1999). 심리운동요법의 기본 원리는 사람들이 세상에 대한 자신이 가지고 있는 필터를 통해 반응한다는 것이다. 이러한 필터는 대

부분 학습되어진 것으로서 정서적 과잉반응을 일으키는 주 요인이라고 보았다. 정서반응은 습관적이고 무의식적이어서 근육검사를 사용하여 그 출처를 밝히는데 초점을 맞춘다. 모든 사람은 긍정적으로 변할 수 있는 자원을 갖고 있으며, 뇌와 개인적 경험이 마음과 몸이 협조적으로 상보적으로 작용하도록 자원을 재조직화 하도록 하면 변화가 이루어진다고 하였다.

무용요법은 국내에서도 볼 수 있는 동작치료의 형태이다. 무용치료자들은 무용이 인간의 감정이나 사상을 신체의 움직임으로 형상화시킨다는 관점을 갖고 있다. 무용요법에서는 인간의 내적인 감정이나 사상을 신체의 움직임으로 자유롭게 형상화시킬 수 있도록 함으로서 치료효과를 향상시킨다(임인선, 1995; 류분순, 1996, 2000). 억제된 사람은 활짝 열린 동작을 통하여 자아의 힘을 키울 수 있고, 더 나아가 개인의 초년기억에 대한 테마를 감소시킬 수 있으며, 사회적 모티브들이나 집단적 경험들을 전개시킬 수도 있다고 한다. 이러한 무용요법에 깔린 기본적인 생각은 동작이 감정을 만들거나 억제할 수 있고, 집단 무의식의 형상화 및 내적 상태에 영향을 줄 수 있다는 Jung의 입장과 맥을 같이 한다. 전미현(2000)은 춤을 하나의 전인적 경험으로 생각하고 춤추는 사람의 해결되지 못한 심리적 생활이 춤의 자료로 사용될 수 있다고 하였고, 임인선(1995)과 류분순(1996)은 입원한 만성 정신분열증 환자들에게 무용요법을 각각 실시하여 무용치료의 효과를 입증하고 있다.

신체교육(somatic education) 혹은 신체 움직임 교육은 병적인 문제의 해결 뿐 아니라 적용의 범위를 확대하여 자세와 움직임의 향상, 정서와

사고능력의 개발 등 자기 향상의 방법으로서 활용될 수 있다(Paul, 1994). 앞서 여러 번 언급했듯이 신체의 움직임을 통해서 개인의 역사를 읽을 수 있다. 완성되지 못한 정서적 느낌이 신경근육 조직에 남아 개인의 움직임 전반에 영향을 줄 뿐 아니라 생의 여러 상황에서 긴장의 악순환을 밟게 한다. 사람들에게 대한 움직임의 재교육은 따라서, 신경근육조직에 남아있는 긴장과 습관의 고리에서 벗어나게 하고, 중력에 대한 적응, 즉, 움직임을 용이하게 하며, 자기향상도 꾀하게 할 수 있다. 움직임 교육의 대상은 신경근육계의 장애를 가진 사람들을 비롯해서, 성악가 및 각종 악기를 연주하는 사람들, 체육 및 무용 전문가 등 다양하다.

신체 교육의 종류는 다양하나 대표적인 예로 Bartneiff의 Fundamentals, 알렉산더(Alexander) 기법, 펠덴크라이스(Feldenkrais) 기법 등이 있다(전미현, 2000). Bartneiff가 제안하고 있는 Fundamentals 란 기법은 사용하지 않았거나 부적절하게 사용된 근육과 관절의 자각을 일깨워 에너지와 표현성을 향한 움직임의 가능성을 확장시킬 수 있게 하는 방법으로 6개의 기본적 동작으로 구성된다. 가장 오래된 움직임 교육기법인 알렉산더 기법은 오랜 동안의 긴장된 삶으로 누적된 신체의 근육긴장을 풀어주는 방법이다. 이 기법은 이전에 느끼지 못했던 우리 몸의 긴장을 의식하게 해주고 일상생활의 행위를 수행할 때 균형, 자세, 협응을 인식할 수 있게 한다. 끝으로 펠덴크라이스 기법은 광범위한 움직임을 탐색하는 과정을 통하여 움직임을 자유롭게 하고, 긴장을 이완시키고, 쉽고 균형 잡힌 자세를 증진시키는 학습과정이다.

이들 신체 교육 기법들은 모두 긴장이완요법으로서 활용될 수 있으나 추구하는 이완 상태가 평온하고 느슨함이 아닌 것이 특징이다. Gilman과 Yaruss(2000)는 이완의 두 가지 형태를 구분하고 있다. 하나는 수동적 혹은 정적 이완상태를 의미하여 근육의 이완상태를 강조하고, 근육긴장도가 결여된 상태를 유도한다. 그 결과 이완된 사람은 묵직함과 졸음 혹은 평온함을 경험한다. 또 다른 이완의 의미로는 역동적, 능동적 이완으로서, 이 상태에서 주요근육은 움직임이 일어나기 위하여 적절히 긴장되어야 함을 강조한다. 즉 근육긴장이 완이 아니라 최적의 근육긴장상태를 추구한다. 이 상태에서 근육은 움직임을 위해 증가된 협응을 보이며, 공간에서의 크고 좋은 동작 움직임은 안정감과 불안정감간의 끊임없는 이동을 포함한다(Feldenkrais, 1985 ; Thelen & Smith, 1994).

결론

지금까지 정서표현으로서, 대인관계적 행동으로서 얼굴표정, 비언어적 행동 및 자세에 대한 많은 심리학적 연구들이 있었다. 그러나 신체의 움직임이 전체 성격에 역동적으로 관여하고 있고, 그것이 전 생애에 걸쳐 막대한 영향을 미칠 수 있다는 가능성은 이제까지 심리학 분야에서 거의 다루어지지 않았다고 볼 수 있다.

본 연구자는 개인이 생을 만족스럽게 살아가는데 있어 신체 움직임의 중요성을 인식하고 심리학, 신경학, 정신분석학, 움직임 치료, 신체교육기법 등에서 인간 움직임에 대한 연구결과나 이론적 입장들을 집중적으로 검토해 보았다. 또한 본 연구는 건강 심리학적인 연구로서 신체의 움

직업과 정서의 관계에 초점을 맞추었다. 따라서, 다루어지는 움직임의 내용도 기존 연구들과 구분되며 정서와 특정 신체 변화에 대한 것은 세분화하여 다루지 않았다.

연구 결과 몇 가지 시사점을 얻을 수 있었다. 첫째, 신체의 움직임은 바로 개인의 자기 조직적인 역동적 체계로서 개인의 성격을 표현한다고 볼 수 있다. 인간관계에서 얼굴 표정은 어떻게든 조절할 수도 있지만 몸의 움직임은 대개 개인적 조절의 영역을 벗어나 상담자나 심리치료자에게는 개인을 이해하는 중요한 자료가 될 수 있다. 둘째, 어떤 종류의 심리적인 문제의 상담에서는 언어적인 방법보다는 움직임을 이용한 접근이 더 긍정적인 효과를 가질 수 있을 것으로 보인다. 앞으로 상담에서 움직임 요법의 개발과 사용이 적극 권장된다. 셋째, 신경근육조직의 긴장해소와 그로 인한 편안하고 기능적인 움직임은 각종 근골격계의 질병을 예방하고 통증 없이 활동하게 해주며, 더 나아가 일상생활에서의 활력을 찾을 수 있게 해줄 것이다. 우리의 몸이 생동감 있고 활기찰 때, 우아하게 움직일 때, 움직임과 정서를完전하게 표현할 때가 인간의 가장 아름다운 모습일 것이다. 넷째, 앞의 시사점과 관련되는 것으로서 이완에 대한 재 고찰이 필요하다. 우리는 흔히 이완 훈련을 평온하고 차분히 가라앉은 상태를 유도하는 것으로 생각하기 쉬운데, 신체 움직임 기법들은 생동감이 있는 최적의 긴장상태를 유도한다.

이제까지 심리학의 연구 주제나 내용들은 너무 부분적인 것으로 초점이 맞추어져 있어서 인간에 대하여도 부분만을 이해하고, 그것을 종합하는 것은 이를 받아드리는 사람들의 각자의 일로

맡겨졌다. 신체 움직임에 대한 연구들도 예외는 아니어서 정서의 표현으로서, 대인관계의 의사소통으로서, 신체 부분의 한 기능으로서, 움직임의 양적인 측정으로서 혹은 결과적인 측면만을 다루고 있다. 움직임을 통합되고 조직화된 몸의 기능으로서 다루거나 어떤 신체의 움직임이 다른 신체부분의 움직임과 서로 유기적으로 연결되어 있다는 것은 간과하고 있다. 반중력적 움직임을 최대한으로 발달시킬 수 있는 인간의 잠재성은 각각 분리된 동작의 연구로서는 불가능하다.

지금까지 심리학 분야에서 행해진 많은 심리학의 연구가 그렇듯이 이제는 이러한 연구결과들은 인간의 행복한 삶은 위해 어떻게 활용할 것인가로 돌리는 것이 필요하다. 특히, 어떻게 하면 편안하고 쉽게 움직일 수 있는 가, 즉, 움직임의 질적 향상의 문제에 대하여 좀 더 관심을 두어야 되겠다. 그러기 위해서는 몸의 한 부분이 움직일 때 다른 부분들이 어떻게 통합적으로 관여하는지, 그리고 통합적, 기능적으로 움직이는 데 장애가 되는 요인은 어떤 것인지 등에 대한 연구가 앞으로 필요하다.

본 연구에서는 이러한 방향으로의 관심을 돌리기 위한 한가지 제안으로서 기존의 대표적인 신체 움직임 교육들을 소개하였다. 신체 움직임 교육은 잃어버린 우리의 학습능력을 일깨워주고, 신체 속에 남아있는 오래된 정서적 잔재로부터 자유로워짐과 동시에 최적의 수준에서 기능 할 수 있도록 도울 수 있다는 점에서 건강심리학의 새로운 장으로서 개척해 나갈 수 있는 분야가 될 수 있다. 따라서, 본 연구가 이 방향의 연구를 자극하고, 앞으로의 연구 방향과 활용 분야를 모색할 수 있는 시사점을 제공한 조그마한 시작이라

는 점에서 가치를 두고 싶다.

참고문헌

- 김유미(1998). 온몸으로 하는 학습. 서울: 진우.
- 김유미(1999). 두뇌체조. 서울: 푸른세상
- 김정규(1995). 게슈탈트 심리치료. 서울: 학지사.
- 류분순(1996). 무용/동작 치료가 만성정신분열증환자에게 미치는 영향. 대한무용학회지, 19, 170-189.
- 류분순(2000). 무용·동작치료학. 서울: 학지사.
- 임인선(1995). 무용요법 프로그램 연구 -정신분열증 환자를 대상으로-. 대한무용학회지, 18, 1, 203-217.
- 전미현(2000). Somatics 와 무용의 상호연관성에 관한 연구. 대한무용학회지, 28, 255-279.
- 황순각(2000). 유아 신체활동 프로그램의 구성 및 효과 -유아의 지각운동능력과 신체적 자아개념을 중심으로- 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- Barnitt, J. E. (1991). PS/P and Bioenergetic Analysis. In A. Pesso & J. Crandell(Eds.). *Moving psychotherapy. Theory and application of Pesso System/Psychomotor therapy.* (pp.149-158). Brookline Books.
- Bernstein, G. (1967). *The coordination and regulation of movement.* Oxford: Pergamon Press.
- Bertherat, T., & Bernstein, C. (1989). *The body has its reasons: Self awareness through conscious movement.* Rochester, Vermont: Healing Arts Press.
- Crandell, J. S.(1991). Pesso System/Psychomotor and Object Relation Theory. In A. Pesso & J. Crandell(Eds.). *Moving psychotherapy. Theory and application of Pesso System/ Psychomotor therapy.* (pp. 117- 135). Brookline Books.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain.* New York, New York: Avon Books.
- Duclos, S.E., Laird, J.D., Schneider, E., Sexter, M., Stern, L., & Lighten, O. V. (1989). Emotion-specific effects of facial expressions and postures on emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1, 100-108.
- Feldenkrais, M. (1949). *Body & mature behavior.* Madison, Connecticut: International Universities Press.
- Feldenkrais, M. (1972). *Awareness through movement.* New York: HarperCollins.
- Feldenkrais, M. (1981). *The elusive obvious.* Capitola, CA: Meta Publications.
- Feldenkrais, M. (1985). *The potent self.* San Francisco: Harper & Row.
- Flack, W. F., Laird, J. D., & Cavallard, L. A. (1999). Separate and combined effects of facial expressions and bodily postures on emotional feeling. *European Journal of Social Psychology*, 29, 203-217.
- Gilman, M., & Yaruss, J. S. (2000). Stuttering

- and relaxation applications for somatic education in stuttering treatment. *Journal of Fluency Disorder*, 25, 59-76.
- Holub, A. S., & Budd-Michaels, E. (1999). *Psychokinesiology: Doorway to the unconscious mind*. Carson City, NV: Bridger House Publishers, Inc.
- Kaufman, G. B. (1991). Childhood loss and postural insecurity: A theoretical and empirical validation of Pessos System/psychomotor. In Pessos & Crandell (Eds.). *Moving psychotherapy. Theory and application of Pessos System/psychomotor therapy*. (pp. 59-65). Brookline Books.
- LaFrance, M. & Mayo, C. (1978). *Moving bodies: Nonverbal communication in social relationships*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Moss, D., & Shane, P. (1999). Body therapies in humanistic psychology. In D. Moss(Ed.). *Humanistic and transpersonal psychology: A historical and biographical sourcebook*. (pp. 85-94). Westport, CT: Greenwood Press.
- Paul, L. (1994). Somatic literacy. Bringing somatic education into physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 65, 7, 15-21.
- Pessos, A & Crandell, J. (1991). *Moving psychotherapy. Theory and application of Pessos System/ psychomotor therapy*. Brookline Books. 1991.
- Strauch, R.(1987a). The somatic dimensions of emotional healing. *Somatics*, 7, 1, Autumn/Winter. Also available from <http://www.somatic.com>.
- Strauch, R.(1987b). Emotional stress and body organization. Available from <http://www.somatic.com>.
- Thelen, E. & Smith, L. B. (1994). *A Dynamic systems approach to the development of cognition and action*. MIT Press/Bradford book series in cognitive psychology.
- Thelen, E. (1995). Motor development: A new synthesis. *American Psychologist*, 50, 2, 79-95.
- Todd, M. E. (1997). *The thinking body*. Pennington, NJ : Dance Books.

원고 접수: 2003년 2월 16일

수정원고 접수: 2003년 3월 15일

게재 결정: 2003년 4월 4일

Body Movement and Emotion

Duck-Ran Kim

Dept. of Early Childhood Education, Kangnung Univ.

We, as a moving organism, always seek for better and easier ways of movement. However, our body movement pattern could be affected by emotional factors in the early developmental period and stressful events in our life. In this study, the relationship between emotion and body movement patterns was reviewed; the way how the strong emotion could become embedded in the muscular skeletal area, and how habitual movement patterns are formed and continues to affect throughout one's whole life. This habits could create limitation in one's action and, possibly furthermore, muscular skeletal diseases. Different kinds of somatic educations and movement therapies were introduced as the ways of freeing oneself from the emotional residues in our body as well as improving body movement. And further study of human body movement in the health psychology area was suggested.

Keywords: body movement, emotion, muscular skeletal disease, somatic education