

발달 및 치료도구로서의 교육예술 유리드미(Eurythmy)

임 용 자
홍 익 대

오늘날 교육과 치료분야에서 전인교육 및 통합치료의 필요성이 제기된다. 슈타이너의 발도르프 학교에서 교육과정에 이용되는 교육예술 중에서 동작예술인 유리드미는 전세계적으로 학교, 사회기관, 직장, 병원에서 교육, 발달, 건강, 치료 등의 목적으로 사용되고 있다. 슈타이너의 인지학과 유리드미의 원리에는 동양적 사상을 수용하여 서구의 과학적 사고와 결합시켰기 때문에 서구의 과학적 사고와 동양의 신비적 사고의 한계를 극복하고 보완하고 있다. 인지학과 유리드미를 교육이나 상담 및 심리치료 분야에 적용하는 일은 전인교육 및 통합치료의 측면에서 매우 유용하다. 앞으로 슈타이너의 교육예술인 유리드미를 실천하고 검증하고 한편 동양무예의 치료적 요소를 대체 요법으로 발달시키도록 하는 계기를 마련하기 위해 슈타이너의 인지학적 인간이미지, 리듬의 중요성, 유리드미를 고찰한다.

수백년동안 과학과 기계문명의 영향을 받은 심리/신체의 이분법적 사고는 심리치료에 반영되어 소위 언어모델을 위주로 하는 대화치료(talk therapy)라는 지적접근을 강조하는 동시에 심리치료에서 신체현상을 분리시켜 버렸다(Kepner, 1993). 이같은 현상에 대하여 Nelson-Jones(1997)는 NATO(No Action Talk Only)라는

표현을 사용하여 비판하고 있으며, 신경언어프로그래밍(Neuro-Linguistic Programing) 연구에서는 인간의 의사소통에서 말의 내용에 의한 전달은 7%에 불과하고 나머지 93%는 신체언어 및 음성적 요인에 의한다는 보고를 하였다. 또 심리학(Psychology)에 대해서는 Psyche(정신)가 빠져버린 심리학이라고 표현하였다(Mayer, 1983).

한편 정신/신체 및 정신/물질의 이분화 현상은 20C의 모든 형태의 인간동작-그것이 무용이든, 체육이든 운동경기이든간에 -의 영역에도 영향을 주어서 동작예술의 의식성과 정신성은 사라지고 신체의 기교 및 아름다움, 그 실용성 등이 강조되어 현대의 인간성은 정신이 갖지 않은 육체적이고 물질적인 인간이 되어버렸다고(Poplawski, 1998) 한다.

오늘날 태극권(Tai Chi), 요가(Yoga), 기(Chi 또는 Ki), 명상 등의 동양의 문화적 전통과 통합치료(holistic healing) 개념을 수용하여 심신의 연결을 시도하려는 관심이 증대하고 있다(Gorton, 1988). 특히 게슈탈트 치료와 신경언어 프로그램에서는 자아의 신체적 표현을 치료과정에 포함시키므로써 통합적인 현상적 접근을 사용한다.

R.Steiner(1861-1925)는 양극화된 이분법적 문명에 길들여진 사고를 보완하는데 관심을 갖고 예술, 과학, 종교의 연결을 시도하는 인식론적 방법인 人智學(Anthroposophy: 인간과 지혜라는 두 개의 그리스어를 합성시킨 용어)을 창시하여 예술, 과학, 종교의 상호작용을 볼 수 있고, 우주속에서 인간과 세상이 상호작용하는 전체로서의 인간성(humanity)을 볼 수 있는 방법을 연구하였다. 그리하여 슈타이너의 인지학은 교육, 의학, 농업, 예술, 종교에 널리 적용되고 있다(Nobel, 1996). 정신과학(Spiritual Science)이라고 일컫는 슈타이너의 인지학은 물리화학적인 법칙에서 생명운동에 이르는 존재계 전체에 작용하는 예지 그리고 창조 및 진화의 비밀을 수용하여 그것을 사랑의 운동으로 바꾸는 것이 인간영혼의 본질적 과제라고 하였다(Bamford, 1994).

오늘날 전인교육의 절박성과 건강 및 치료의 전반적 영역에서 심신이 통합된 새로운 접근방

법이 요구된다. 슈타이너의 인지학적 관점에서 인간이해는 교육 및 치료분야에서 보다 통합된 그리고 높은차원의 효과적인 모델과 방법을 더해 줄 것이다. 그리고 인지학의 기본개념과 이를 바탕으로 한 교육예술인 율리드미(eurythmy)는 교육적 방법인 동시에 치료도구이며 발달을 성취하는 방법으로 유용하다. 슈타이너의 발도르프유치원 및 발도르프학교에서는 교육예술인 율리드미가 필수과목으로 되어있다. 따라서 본 연구에서는 교육, 건강, 치료분야에 전인적으로 사용할 수 있는 발달 및 치료도구로서의 새로운 동작예술인 율리드미의 이론적 배경을 고찰하고 개관하여 소개하려 한다.

인지학적 인간이해

슈타이너의 관련서적 354권중 인지학적 '인간 이미지'에 대하여 35개의 저서가 있다. 그의 연구는 인간의 지각적 정신능력을 사용하는 과학적 연구로서 교육, 치료교육, 의학 등에 새로운 접근을 가능케하는 총체적 인간이미지이다. 그에 의하면 지각적 정신능력을 엄격하고 체계적인 '내적' 정신훈련과 자기교육(self-education)을 감당하기 원하는 자는 누구든지 이것을 높은차원으로 개발할 수 있다고 하였다. 그렇지 않으면 이런 높은 차원의 능력들은 인간안에 잠자고 있다고 한다(Woodward, 1997).

슈타이너는 인간이 땅의 특성¹⁾을 가진 물질

1), 2) 땅의 요소(earthly element)란, 슈타이너는 피테가 식물변용론에서 설명하는 것처럼 뿌리가 내려지는 공간을 지구공간으로 그리고 하늘의 요소(heavenly element)란 땅위의 꽃이 피는 영역을 태양공간으로 비유하였다. 이를 인간유기체와 관련시켜 설명한다면 인간도 땅의 속성을 가진 물질인 차갑고, 딱딱하며, 무거움(gravity)의 영향과 가

세계와 하늘의 특성²⁾을 가진 정신세계의 영향을 어떻게 받고 있나를 이해하기 위해 인간 이미지의 3원적 구조인 신체(body), 영혼(soul), 그리고 정신(spirit)으로 설명하기도 하고, 정신세계의 역동성과 지속적인 활동세계를 파악하기 위해 인간의 4가지 구성체(물질체, 에테르체, 아스트랄체, 자아)로 설명하기도 한다. 슈타이너의 인간 이미지가 20C의 다른 모든 이론 모델과 대조를 보이는 점은 다른 이론들이 정신적존재(essential spiritual being)를 심리와 신체의 관계에서 인식하는데 실패했으므로 인지학을 통해 인간을 통합적 존재로 설명하는 새로운 모델을 제시하였다.

1. 신체, 영혼, 정신

인간존재의 3원적 구조는 신체(body), 영혼(soul or psyche), 정신(spirit)을 말한다(그림 2). 신체는 땅의 특성인 물질적 요소를 가졌고 정신은 하늘의 요소를 가졌으므로 양극성을 보인다. 정신과 신체를 매개하는 중간요소인 인간의 영혼도 역시 신체와 정신을 통해 물질세계와 정신세계로부터 영향을 받고 있으며 양극성을 지닌다. 영혼은 사고하기(thinking), 느끼기(feeling), 의지하기(willing)의 기능인 심리적 힘을 가지고 있다는 점으로 보아 심리학에서 다루는 기능들과 같다. 영혼은 정신과 신체의 매개장소로서 여러 가지 복합적이고 다중적인 경험이 실제로 일어나는 무대이다. 슈타이너는 정신과 신체를 양극개념으로 두었고 이를 매개하는 중간기능인 영혼의 3가지 기능중에서도 사고하기(thinking), 의지하기(willing)가 서로 양극성을 지니며, 느끼기(feeling)는 사고하기와 의지하기 사

이의 중간 차원을 가지고 있다고 보았다. 다시 말하면, 영혼의 3가지 기능들은 의식의 차원에서 보면 사고의 의식적 상태와 의지의 무의식적인 수면 상태와 양극성을 이루고, 감정생활은 사고하기와 의지하기 사이의 중간영역으로서 꿈꾸는 상태(dream like)이다. 이 양극성의 차원을 신체기관으로 말한다면, 뇌의 의식적 사고와 내장 및 혈액의 신진대사 과정인 무의식적인 사지체계(limb system)이다. 인간이 세상에서 살아간다는 것은 의식적 머리와 무의식적 사지를 가짐을 말하는데 두뇌는 깨어있는 의식에 반해 사지체계는 접촉되거나 부상당했을 때만 의식화된다.

슈타이너의 연구 중, 가장 중요한 발견은 영혼의 3가지 기능 또는 심리적 기능인 사고, 감정, 의지들과 신체유기체 기관들과의 정확한 관계와 그 연결성이다. 즉 사고하기를 담당하는 신체유기체의 기관은 신경감각체계(The Nerve-Sense System)로 두뇌 및 감각관들을 말하고, 느끼기 기관은 리듬체계(The Rhythmical System)로 가슴속에 들어 있는 심장과 폐기관들이고, 의지하기 기관은 대사-소화체계(The Metabolic Digestive System)로 횡경막밑 하체에 속하는 기관들을 말한다. 그런데 사고 및 개념화 과정을 수반하는 높은 차원의 의식과정은 인간유기체 속에서 독성활동을 일으키고 이 독성들은 무의식적 의지과정들을 통해 독성상황들이 해소된다. 다시말하면, 신체하부에 중심을 둔 대사과정-사지과정들은 생명형성력(building up)의 특징을 가졌고 감각신경계는 대사과정을 파괴하는(break down) 특성을 가졌으므로 의식형성을 위해 생명과정이 회생되어야 한다고까지 말한다.(Steiner, 1920, p.20, Monges, 1979, 재인용). 말하자면 인간의 의식생활을 통해 끊임없이 인간자신들을 독성화 시키는 사실 때문에 필수적

벼움(levity) 및 따뜻함인 태양 또는 하늘의 특성의 영향을 받고 있음을 말한다.

으로 에테르(생명력 형성)신체가 그 해독화 및 해소과정을 통해 균형을 맞출 필요가 있게 된다. 이 과정을 위해서는 감정(feeling)의 기능이 있는 중간체계인 리듬체계가 강화되어 정신과 신체사이의 매개작용을 통해 생명력 있는 기능이 도모되어야 한다(Monges, 1979).

2. 4가지 구성요소

정신이 물질과 어떻게 통합되어 생명체를 이루면서 인간을 구성하는 다른 복잡한 요소들과 활동들이 어떻게 발달해 나가는가를 더 잘 이해하기 위해 슈타이너는 인간 구성체를 4가지로 설명한다.

인간의 수태하는 순간에 물질체(신체), 에테르체(생명체), 아스트랄체(감정체), 자아(정신체)를 가지고 있으나 각각의 존재는 각자 정해진 시기가 되어서 외부세계에 태어나도 좋을 때까지 막속에서 가만히 기다리는 것이 필요하다. 조산이나 만산이 위험한 것처럼 어린이의 에테르체, 아스트랄체, 자아의 성장발육 역시 너무 빠르거나 너무 늦지 않는 적절한 시기에 이루어져야 한다. 출생, 7세, 14세, 21세경 등 발달의 7년 주기에 따라 각각의 탄생을 거쳐 물질체의 탄생, 에테르체의 탄생, 아스트랄체의 탄생, 자아의 탄생이라는 4번의 탄생을 거쳐서 인간은 새롭게 탄생한다(정윤경, 1998).

물질체(physical body)는 생명이 없는 광물계의 물질세계를 통해 파악될 수 있다. 인간의 물질체 역시 광물계의 성질은 공유하고 있어서 인간이 죽게되면 인간의 물질체는 광물과 똑같은 상태가 된다.

에테르체(etheric body)는 그리스어로 '빛남'을 의미하므로 광휘체 또는 생명체라고 부를 수 있고 이것은 생물의 유기적 활동을 촉진하는

비가시적인 신체부분이며 동양의 기(氣)에 해당하는 용어이다. 살아있는 모든 것은 에테르체를 가지므로 생명체(life body)라고 하며 물질체의 형태를 보존하는 작용을 하기 때문에 형성력체(formative force body)라고도 한다(Steiner, 1971, 정윤경, 1998, 재인용). 형성력이란 말은 신체를 성장하게 하고 증가하게 하여 체액의 내적 움직임을 가능케 한다는 뜻이다. 에테르체가 존재하기 때문에 물질체는 붕괴하지 않을 뿐 아니라 적극적으로 작용하여 성장, 증식, 체액활동을 가능케하는 힘이 된다. 따라서 Steiner는 에테르체를 물질체의 건축가 혹은 물질체 안에 사는 거주자라고 부르며 반면에 물질체를 '에테르체가 표현된 이미지'라고 부른다. 에테르체를 건축가라고 부르는데 비해 물질체를 건축재료(building blocks)라고 부른다.

인간을 구성하는 세 번째 요소는 아스트랄체(astral body)로서 고통, 쾌락, 충동, 열망, 열정 등의 감각 및 감정의 전달자이므로 감정체(sentient body)라고 부른다. 식물은 감각작용은 없고 자극에 대한 반응정도만 있지만 동물은 감각작용을 가지므로 아스트랄체는 동물계와 특성을 공유한다. 에테르체가 물질이 아니라 활동적 힘의 형태라면 아스트랄체는 내적으로 움직이며 빛을 발하는 형태이다. 그래서 인간이 감정을 느낄 때 색채와 관련된 경험을 한다. 아스트랄을 통해 외부로부터 받아들인 감각인상을 내적으로 체험하고 내면화하게 된다.

네 번째 구성요소인 자아(the ego)는 'self' 또는 '나'라는 말로 나타낸다. 인간은 내적인 체험과 생각이 다른 어떤 존재가 아니라 단지 자신에게만 속해 있다는 개체로서 자아의식을 갖게 하는 것이 이것이다. 자아는 영혼(soul)의 중심에 위치하면서 영혼이 갖는 여러 가지 경험을 총괄한다. 자아에 의해 에테르 생명체와 아

스트랄 감정체가 순화되고 고양되어질 수 있을 뿐 아니라 자아는 물질체에도 영향을 준다. 예를들면, 자아에 의한 혈액순환이나 맥박의 변화가 그것이다. 이렇게 자아작용에 의해 변화된 3가지 구성체들을 정신의 에테르체, 정신의 아스트랄체, 정신의 물질체라고 한다.

눈에 보이는 물질적 신체안에서 보이지 않는 에테르체, 아스트랄체, 자아가 역동적으로 영향을 발휘하려면 생명체인 에테르체는 물과 함께 침투하여 물질과 연결되고, 감정체인 아스트랄체는 공기의 요소와 함께 호흡을 통해 물질에 침투하고 정신체인 자아는 온도(따뜻함)를 통해 물질에 침투하여 생명과 감정이 있는 정신세계가 신체속에 지속적이고 역동적인 활동을 할 수 있다. 그러나 이 네가지 구성체는 인간의 생애에서 같은 정도로 성장하지 않는다. 이들의 성장발달은 연속적인 발달이 아니라 4번의 탄생이라는 단속적 의미의 발달을 거친다.

3. 정신의 육화(incarnation)와 정신적 진화

인간을 구성하는 4가지 구성체를 양극성의 관점에서 우주(하늘)적 특성을 가진 정신-영혼과 지구(땅)의 요소를 가진 육체적인 것으로 보며, 이것들이 밀접하게 통합되는 것을 다른 말로 말한다면 정신적 존재인 인간이 육체라는 옷을 입는다고 한다. 즉 정신적인 것과 육체적인 것의 결합을 전문적인 용어로 육화(incarnation)라고 한다. 이 때 그 상호침투의 결과가 4가지 구성요소 중 그 어느것이 다른 셋보다 우세하게 나타나는 것이 슈타이너의 기질론이다. 말하자면 인간이 출생시에 우주적 흐름을 나타내는 정신 및 영혼은 유전이라는 땅의 흐름을 나타내는 물질적 신체가 상호침투하여 섞여서 같이 흐른다. 이때 자아, 아스트랄체, 에테르체,

물질체는 그 어느하나가 다른 셋보다 우세하다고 해석될때, 담즙질(ego 또는 불의 우세) 다혈질(아스트랄체 또는 공기의 우세) 점액질(에테르체 및 물의 우세), 우울질(물질체 또는 흙의 우세)로 구분될 수 있다.

정신세계의 영향을 받은 자아는 계속적인 육화를 통해 발달하여 개인성(individuality)을 나타내고 다른 3가지 구성요소들을 정화시키고 고상하게 만드는 실체이다. 그러나 이 4가지 기질이 어느 한쪽이 우세하지 않고 똑같이 균등할 수 없으므로 개인에 따라 기질적 특성을 나타낸다. 그리고 7년주기의 발달에 따라 4가지 구성요소들이 새롭게 태어나서 비로소 인간의 정신성이 신체와 통합하고 상호침투하여 개별화된 자아를 가진 개인성을 형성하는 과정을 육화과정(incarnation process)이라 말한다. 슈타이너는 개인의 기질에 대해 좋다 나쁘다의 관점을 갖기 보다는 그 기본적 기질에 역행하면 안되며, 오히려 그 기질과 함께 변화 발달해야 한다고 한다. 반대적 특성을 기르려는 태도는 불필요할 뿐 아니라 오히려 해롭다고 한다. 어떤 면에서 모든 개인은 자기기질의 희생자이고 정신의 육화과정에 보면 하나의 부담(burden)이므로 개인이 기질을 가지고 이것을 다루어 나가도록 돕는 것이 의미있다. 그렇다고 그 기질이 강화되거나 강조되어서는 안되고 감소되고 수정되어야 한다(Child, 1991).

인간은 기본적으로 정신적 존재이고 부차적으로 감각적 존재이다. 하늘의 정신-영혼적 존재가 지구의 물질적 생명적 존재와 타협이 이루어져 궁극적으로 정신적 특성을 실현하는 육화과정은 인간을 더 성숙하고 더 진화하는 인간존재임을 설명해 주고 있다. 정신적 존재 또는 자아가 분화되고 통합되 개인성을 성취하는 과정은 인간의 정신적 진화를 말하는 것이며,

인간존재는 목적성 있는 정신적 진화와 정신발달의 연속체로서 변용과 변형이라는 복잡한 과정을 포함한다. 복잡한 정신의 육화과정에서 인간존재를 볼 때, 현대인의 개인화와 개인적 자아의식 그리고 이성능력 등은 비교적 최근에 습득된 정신적 진화의 결과이고, 이 정신적 진화의 결과는 인간정신을 유래없이 더 큰 독립성, 자유, 강한 도덕적 책임감 있는 존재로 이끌어준다. 그리고 이런 진화과정은 형성과정에 있는 인간존재의 진화의 방향성을 밝히고 있다 (Woodward, 1997).

정신의 육화과정을 자아통합(ego-integration)이라고도 말한다. 한 인간의 자아가 정신적 존재양식에서 신체적 존재양식으로 넘어올 때 물질적 신체는 하나의 모델로 기여하고(Steiner, 1972, Woodward, 1997, 재인용), 이때 자아의 통합을 통해 정신의 개인화된 신체를 형성하려는 과정은 7년주기의 3번의 탄생이라는 변화를 거치는 육화과정인 동시에 그 개인적 변용 및 변형이라는 점을 인식해야 한다. 즉 자아가 3가지 구성체 속으로 육화하는 것을 통해 자아 통합이 이루어지므로 인간은 3가지 구성체를 가진 자아이다.

슈타이너는 자아통합과정 또는 정신의 육화과정을 더 높은 차원과 연결시켜 말한다. 즉 예수의 탄생, 죽음, 부활과 같은 사건과 치유적 구원의 충동은 정신의 세상진화(world-evolution) 과정의 핵심이라고 간주한다. 크리스찬의 진화는 인간내부에 있는 개인의 자아의식의 발달의 진정한 정신성, 목적성, 방향성을 각성시키고 있다고 하겠다. 그리고 이런 인간진화의 흐름 속에서 아동이 가지는 기질적 특성을 그 부담이나 회생이라는 의미를 가지므로 아동의 삶은 개인적 업(karma)을 다루려는 분투로 보고 있다 (Woodward, 1997).

인간은 어디서부터 와서 어디로 가는가? 라는 인간의 운명성을 묻는 진지한 물음에 대해 답한다면, 인간의 진정한 삶의 목적은 정신적 존재가 땅위에 내려와서 정신이 지구상에서 자신을 창조적으로 표현하기 위해서 그리고 열과 따뜻함을 일으키기 위해서 산다고 말하며, 정신은 인간속에서 광물적 과정, 식물적 과정, 동물적 과정을 모두 포함하고 있다. 그러나 인간이 그 이상의 자아의 존재가 되기 위해서는 신체사지의 대사기관을 통해 생기는 신체적 따뜻함 그리고 진정한 정신특성인 정신적 따뜻함을 강조한다. 열정을 통해서 우리자신을 따뜻하게 덥힐 수 있을 뿐 아니라 정신적 따뜻함은 창조의 시초이다.

개인성을 성취하지 못한 전형적인 자아통합의 실패는 감각기능의 장애 및 결핍, 일관성 있는 자아개념 수립이 불가능해진다. 자아 통합 실패의 가장 극단적이고 부정적인 영향은 사회생활속에서 자신을 통합하지 못하고 상호호혜적 인간관계를 형성하지 못하는 거의 총체적 무능력을 보인다(Woodward, 1998).

4. 현상학적 심리학으로서의 인지학 (Lievegoed, 1997)

자연의 현상학은 자연에 대해 물질적 개념이 없는 통찰적 방법의 묘사으로써 자연의 현상을 설명하는 접근이다. 현상주의 심리학도 선입견 없는 현상학적 관점에서 현대적인 방법으로 인간본질에 대해 접근한다. 이러한 괴테의 경향을 따르는 심리학 연구는 제3 세력의 인본주의 심리학자인 Maslow와 Rogers가 뒤를 이어 슈타이너로 발달했다(정운경, 1998). 인간의 감각적 지각을 극대화하고 집중적 관찰의 방법을 비물질적인 정신과학에 적용시켰다는 점으로 보아

현대인에게는 새로운 방법이다.

성격주의(personalism) 심리학이나 인본주의 심리학은 경험주의 및 행동주의 관점과는 달리 인간존재의 복잡성에 대해 전체적 형태-게슈탈트를 강조한다. 그러나 진정한 현상주의로 가는 길은 간단치 않았다. 장이론(field theory)을 적용한 사회심리학자 Lewin의 용감한 시도는 그의 이론이 기계론적 모델로 간주되는 분위기 속에서 오히려 행동주의로 역행하는 결과로 가버렸다. 다행히 C.Rogers가 개인에 대한 현상학적 관찰을 통하여 공감적 진단으로 연결하는 노력으로 인하여 현상학적 심리학이 일보전진하였다. 그러나 진정한 인간 현상학은 시도되지 않았다고 보았다.

한편 프로이드의 생물학적 관점의 인간이미지로부터 시작되어 Adler와 Jung의 심리학적 인간이미지를 거쳐서 Frank과 Assagoli에 다달아서 인간이미지는 좀더 정신의 전체성을 강조하는 정신적이미지로 확대되었고 초자아를 더 높은 차원의 정신세계에서 찾으려 했다. 가장 정교하고 실존적인 성격주의 형태의 슈타이너의 인간이미지에는 신체, 심리, 정신을 모두 포함하는 총체적 인간이미지가 제기되었다. 다시 말해서 과학적 심리학의 장벽을 넘어 자아(ego)의 발달이 이루어지는 정신세계 속으로 접근하는 인간이미지의 시도는 Jung, Frankle, Assagoli에 의해 시도되고 슈타이너에 의해 이루어졌다.

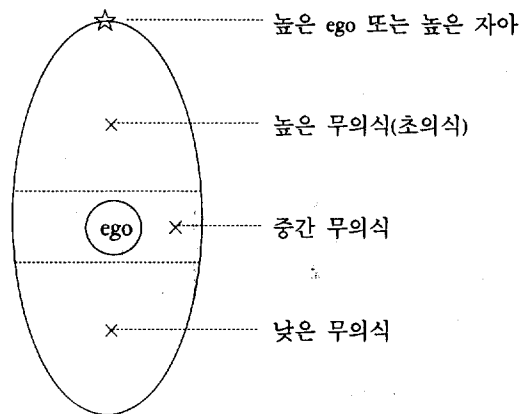
Jung과 Frankle의 연구에 기초하여 연구된 성격이론인 정신통합이론(Psychoynthesis)을 발달시킨 사람은 R.Assagoli이다. 그는 초기에는 정신분석학자였으나 그의 정신통합이론은 프로이드의 생물학적 리비도 개념과 인간의 영혼(Soul)의 존재를 검토할 수 있는 모델이다. 그의 정신통합은 정신치료적 사고 특히 미국의 인본주의 심리학의 영향을 받고 다시 유럽으로 왔

기 때문에 인본주의 심리학자인 Maslow와 공통점이 많다. 즉 개인 자신으로 경험되는 개인의 성격, 성격의 끊임없는 성장 및 발달, 그리고 선택과 자기결정을 통해 창조되는 개인자신의 미래에 대한 책임을 강조하는 점이다.

그의 인간이미지 구성요소를 본다면(그림 1), 가장 밑바닥에 낮은 무의식, 그리고 중간 무의식, 그리고 높은 무의식으로 이루어져 있다. 중간 무의식은 Jung의 개인 무의식과 같은 부분으로 중간무의식 가운데 있는 자아(ego)는 일상적인 의식으로 중간무의식을 쉽게 의식화할 수 있다. 낮은 무의식에는 쉽게 의식화되지 않는 콤플렉스, 생물학적 충동, 집단무의식 등이 있는 곳이다.

높은 무의식의 세계에는 직관, 영감, 윤리, 고상한 행위들이 일어나는 초의식(super-conscious)의 세계이고 이 영역의 가장 높은 곳에 높은 차원의 ego(the higher ego) 또는 self(the higher self)가 있다.

여기에는 명상이나 숙고, 질정경험을 통해 얻을 수 있는 이타적 사랑, 천재성, 계몽정신 등 높은 감정의 정신적 기능과 정신적 에너지

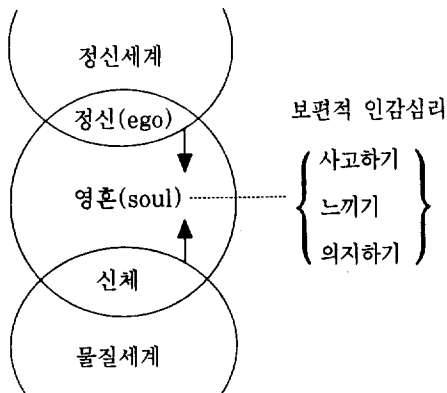


(그림 1) 인간이미지

(Assagoli, 1974, Livegoed, 1997, 재인용)

가 있는 곳이다. 높은 자아는 성격의 진정한 중심이고 다른 부분을 통합하는 중추이고 한 개인의 전체 전기(biography)를 통해 그 발자취가 나타나는 영원한 존재이다. 그는 인간을 복합적인 감각세계에서부터 최고의 통합(supreme synthesis)으로 이끌 수 있다고 본다. 다행히도 그의 최고 통합의 개념에는 만물의 질서, 조화 아름다움의 정신이 작용하여 천천히, 조용히 그러나 강력하게 최고의 사랑의 인연으로 만드는 것 등 불교의 열반(nirvana)같은 동양적 개념이 포함되어 있다(Lievegoed, 1997).

슈타이너의 인간이미지[그림 2]에 의하면 인간의 자아(ego 또는 self)은 앞서 언급했듯이 하늘의 요소 또는 우주의 요소라고 일컫는 정신세계의 영향을 받고 있고 인간의 신체는 땅의 요소 또는 지구적 요소라고 일컫는 물질세계의 영향을 받고 있다. 슈타이너의 인간이미지는 신체, 심리, 정신의 3가지 측면을 포함하고 있으므로 정신치료 또는 심리치료를 따로 분리하지 않고 신체, 심리, 정신의 총체적 치료를 강조한다. 뒤에 언급할 유리드미 치료 개념에는 동작의 수준에서도 지구적 요소인 중력 수준, 에테릭의 수준, 아스트랄 수준, 그리고 자아수



[그림 2] 슈타이너의 인간이미지(Lievegoed, 1997)

준을 고려하였으며 중력(gravity)과 부력(levity)의 리듬있는 균형을 원리로 삼고 있다.

리듬있는 반복

1. 식물변용론(Metamorphosis of plants)

피테가 과학자라는 사실은 잘 알려지지 않았지만 어떤 식물의 속명에는 피테의 이름이 붙여지고, 피테는 식물변용론 또는 식물형태학의 개념을 정식화한 사람으로 인정받고 있다. 식물 변용론은 다윈의 출현을 기다린 후 제대로 평가받을 수 있었으며 거의 100년이 지난후 슈타이너는 다음과 같이 서술했다(양역관 역, 1993, p.153).

“다윈은 피테와 유사하게 관찰을 통해, 속이나 종의 외부형태의 불변성에 의심을 갖게 되었다. 그러나 두 사상이 가 도달한 결론은 전혀 달랐다. 다윈은 유기체의 모든 본성은 그 외형적 특성으로 조성된다고 생각하여, 식물의 생에 있어서 불변하는 것은 없다고 결론을 내렸다. 반면에 피테는 이들의 외형은 불변이 아니지만 이 변화하는 형태 속에 숨겨져 있는 다른 그 무엇에서 그 불변성을 찾아야 한다고 보았다.”

피테는 식물의 ‘잎’을 단순히 즐기 끝에 달린 잎사귀가 아니라 가장 기본적인 기관 즉 원형(archtype)적 기관으로 보고 식물의 모든 형태는 단지 ‘잎’이라는 하나의 구조가 변화하는 것이고 각 기관들이 외면상으로는 다른 모습으로 변해가는 것 같지만 내적으로는 동일성을 가졌음을 깨달았다(양역관 역, 1993).

식물이 점차 발달하고 세련되어 가는 과정에는 확대(expansion)와 수축(contraction)의 주기가 세차례 되풀이 되며 이 여섯단계의 순환이 끝나면 식물은 새로운 출발을 할 자세가 갖춰지고 이것 역시 변용의 과정에 지나지 않는다고 하였다. 3번의 수축과 3번의 팽창은 제 1 수축(씨앗) → 제 1 팽창(잎) → 제 2 수축(꽃받침) → 제 2 팽창(꽃잎) → 제 3 수축(수술과 암술) → 제 3 팽창(열매)이다. 식물의 씨는 식물의 전체가 압축되어 있는 형태이다.*이것이 괴테의 형태학이고 여기에는 원형개념이 있지만 관념적이지 않고 현상학적이다.

그리고 식물의 변용과정에는 팽창과 수축의 양극을 번갈아 왔다갔다 하면서 이 과정이 거듭 될수록 식물의 향과 색이 더 강해지기 때문에 이 현상을 양극(polarity)과 상승(heightening 또는 intensification)이라고 부른다(정윤경, 1998). 인간의 눈에 비친 식물의 형태는 순간에 포착된 그림으로 인식되지만 괴테는 관찰을 통해 정지된 순간의 그림이 아니라 리듬있는 반복을 통해 변화하고 발달되는 생명과정을 발견한 것이다.

슈타이너는 그 당시 자연과학에서 가졌던 관념 및 경험의 이분법 또는 객관적 지식과 주관적 지식의 분리에 반대했던 괴테의 생각에 공감하였다. 슈타이너는 이를 보완할 수 있는 가능성을 보여준 사람이다(정윤경, 1998).

2. 우주적 리듬과 인간리듬

시간은 리듬이라고 말하는 것처럼 시간의 변화(진화)는 수많은 리듬들(시간, 날짜, 주일, 년)에 의해 진행되고 이 시간의 리듬들은 해, 달, 별들의 상호작용과 그들의 움직임에 의해 발생된다. 그래서 모든 생명은 리듬의 세계가 하늘

의 정신-영혼과 지구의 물질적 신체를 매개하고, 신체속의 정신발현 역시 리듬을 통해서 이루어진다. 지구상의 무기물질들이 정신화하여 생명을 가지게 되는 것은 우주로부터 발생하는 리듬있는 과정만이 이를 가능케한다. 따라서 인간생명 및 인간활동은 힘(power)으로 진행되는 보다는 리듬에 의해 진행된다. 힘과 리듬의 차이는 침(beat)과 리듬의 차이와 같이 전자는 기계적 죽음의 세계에 속하고 후자는 생명세계에 속한다. 만약 리듬이 없다면 지구요소인 물질 및 신체와 하늘요소인 정신은 조화로운 연결이 끊어지고 생명도 없어질 것이다.

인간은 평균적으로는 1분에 18번의 호흡과 72번의 맥박이 1:4의 비율로 뛰고 하루의 호흡횟수인 $18 \times 60 \times 24 = 25920$ 의 횟수는 태양의 춘분지점이 12궁도(Zodiac)를 거쳐 한번 움직이는데 걸리는 숫자이다. 호흡과 맥박의 1:4의 리듬에 대해 슈타이너는 태양리듬이 가장 내적인 자기목적적 인간존재속에 각인되어 있다고 설명하면서 태양의 리듬체계에 묶여 있는 소우주로서의 인간은 우주의 태양과 관련된 리듬을 갖고 있다고 한다. 또 자아는 24시간이라는 하루의 리듬을 가졌고 그러므로 낮과 밤, 빛과 어둠, 하늘과 땅이라는 양극성을 가졌다. 영혼에 또는 아스트랄체는 일곱행성의 원형에 해당되는 7일의 리듬을 가졌고, 생명체 또는 에테르체는 $4 \times 7 = 28$ 일형의 리듬을 가졌다. 물질활동에 해당되는 신체는 그 리듬이 느려서 신체안에 일어나는 변화를 거쳐 다시 제자리로 오는데 1년이 걸린다. 즉 변화된 신체를 다른 요소들인 영혼, 생명체, 자아, 정신에 끼워넣어 새롭게 적용하는데 걸리는 시간이다. 이런 리듬들은 인간의 진화과정 및 발달이라는 긴 과정속에 상호침투 되어있다(Monges, 1979).

인간의 중간체계 기관들은 호흡작용과 혈액

순환을 통해 균형을 유지하려고 노력한다. 리드믹칼한 맥박침은 부드러운 에테르化 현상이다. 혈액순환에서의 맥박은 부드러운 생명형성 과정이고 우리는 심장리듬에서 시간리듬과 생명리듬의 느낌을 제공받고 이것들을 경험한다. 혈액순환이라는 과정의 중심에 심장이 있고 그리고 호흡을 통한 맥박치는 리듬이 있는데 우리의 과정은 폐만으로 숨쉬는 것이 아니라 온몸전체로 숨쉬는 통일된 리듬을 가져야 하는 것이다. 그러나 현대인은 통일된 전과정으로 숨쉬는 것과 거리가 멀다. 여기에 리듬의 요소가 숨쉬기에서 가장 도움이 되기 때문에 리듬 있는 움직임을 통해 통일된 리듬의 숨쉬기를 강화해야 할 필요가 있다. 통일된 리듬의 숨쉬기는 이미 언급했듯이 호흡과 맥박의 1:4의 비율과 균형을 이루고 이 비율은 태양 및 우주 리듬과 관계있으며 이 리듬은 우리 인간의 에테르화 현상인 생명리듬이고 시간리듬이므로 이 리듬을 조화롭게 만드는 영혼을 담당하는 기관인 리듬 체계인 중간체계가 중요함을 인식하게 된다(Steiner, 1985). 우주적 리듬의 원천은 이 세상 모든 리듬과 같다. 우주에서 배울 수 있는 것은 단지 리듬있는 과정뿐이다. 그러나 이 리듬은 소우주인 인간의 신체 리듬과 밀접하므로 음악가들은 인간의 호흡하기, 걷기 등에서 음악적 리듬을 탐구해 낸다.

3. 리듬과 교육예술

슈타이너 학교의 교육과정 구성이 하루의 리듬, 일년단위의 리듬, 기억과 망각의 리듬, 내적흡수(교과수업)라는 들숨과 예술활동 등 외적활동이라는 날숨의 리듬, 긴장과 이완의 리듬을 고려하여 짜여지는 것은 리듬이란 우주리듬과 연결된 생명리듬이라는 점을 인식시키고

있으며 동시에 리듬있는 반복을 인식의 방법론으로서의 매우 중시하고 있다. 슈타이너가 교육의 영역에 인지학을 적용할 때 피테의 식물변용개념에서 얻은 리듬있는 반복의 특성을 교육과정에 고려한 것이다. 그리하여 심신의 조화를 이루는 전인교육을 위하여 교육방법으로서 수업의 예술적 형성과 교육예술(Erziehungskunst)의 실천을 제시하였다. 교육예술의 목적은 예술 그 자체를 목적으로 하는 것이 아니고 교육의 과제로서 어린이의 영혼과 신체의 조화, 그리고 우주와 인간과의 일체감을 얻게 만드는 것이 그의 관심이었다(김성숙, 1997). 예술적 경험을 통해 예술적 요소를, 특히 음악적으로 균형 잡힌 감정을 내면에 육성 훈련시키는 것은 자연 및 생명의 리듬을 경험할 수 있도록 지각의 문과 감성의 문이 열려지고 따라서 양극화 및 이원화에 길들여지지 않는 사고를 가지고 통합된 상호작용하는 전체적 측면의 지식을 얻을 수 있다고 하였다(Nobel, 1996).

‘숨을 정확히 잘 쉬는 것 그 자체가 예술이다’(Steiner, 1985)라고 말한 것은 예술활동과 인간의 리듬있는 중간체계의 활동과의 관계를 잘 인식하고 표현한 말이다. 인간의 예술활동이란 인간이 외적대상이나 외적대상과 가지는 관계로서 개인이 감정(느낌)을 가지고- 지적관계가 아닌 -그 대상이나 상황안으로 들어갈 때 리듬을 발견한다. 이 때 개인은 자기의 심장리듬- 개인에 따라 느리거나 빠름 -에 민감해 진다. 호흡은 리듬인 동시에 그 속에서 감정을 표현하므로 개인의 감정을 알아내는데 호흡을 관찰하는 것 보다 더 좋은 방법은 없다. 대상과의 감정 및 리듬의 관계는 우리가 우리의 손이나 발 등 신체사지에 관해서도 같은 관계를 가질 수 있으므로 우리가 자신의 신체속으로 들어갈 때 감정과 리듬이 발견된다.

피테나 쉴러 같은 문학가가 시를 창작할 때 처음부터 문학적 개념을 가지는 것이 아니라 내적 리듬의 움직임이 있는 막연한 멜로디와 음악적 요소를 담고 있음을 고백하였다(Steiner, 1984). 또 창작의 시초에 미술가들은 색채에 대한 감정을 가지지만, 그림의 주제가 매우 모호하다고 한다. 그러나 리드미칼한 연속성을 가지고 그림을 계속하면 이전에 절대로 시각적으로 떠오르지 않았던 그림의 테마를 인식하게 된다(Mayer, 1983). 즉 미술가가 감정과 리듬을 통해서 최종적 그림의 개념을 얻는다면 그 그림의 개념은 에테릭 그림이므로 그 미술가는 생명력있고 살아있는 상상속으로 들어갈 수 있게 된다. 따라서 슈타이너 교육에서는 리듬있는 감정적 요소가 빠진 기억활동은 생명이 없는 죽은 개념, 관념 및 지식이라 한다. 리듬있는 감정적 요소가 예술과 교육이 진정으로 조화로운 리듬이 연속이어야 하는 이유는 예술과 교육이 그 목적을 인간지평의 도식적인 양적 팽창 및 억압에 두지 않는다면 자연속에 있는 조화로운 리듬의 감수성을 인간속에 살릴 수 있기 때문이다(Wagner, 1996). 색채 모양, 리듬, 소리에 대한 예술적 감수성을 훈련시키면 그런 훈련된 감수성을 통해 생명의 리듬을 체험하도록 열려지고 그리고 살아있는 지식을 습득한다고 한다(Nobel, 1996).

우리는 여기서 인간이 왜 소우주인가에 대한 수수께끼의 답을 얻었고 왜 우리는 균형있고 조화로운 생명리듬을 유지해야 되는가를 깨닫는다. 그리고 슈타이너가 교육의 영역에서 인간발달을 위해 왜 예술교육이 아닌 교육예술을 강조하는지도 이해할 수 있게 된다.

새로운 동작예술 유리드미(Eurythmy)

1. 유리드미란?

유리드미(eurythmy)의 eu는 “good flow” 즉 좋은 흐름이라는 그리스어에서 유래하여 그 의미는 좋은리듬, 좋은 동작이라고 해석된다. 그리고 아름다운 동작 또는 조화로운 동작이라는 그리스적인 의미를 가졌다(Poplawski, 1998). 우리나라에서는 슈타이너의 발도르프 학교의 소개와 함께 오이리트미(eurythmie)라는 독일어로 소개되고 알려져 있다. 유리드미는 물질중시와 육체중시의 속박에서 벗어나려는 현대인의 욕구를 충족시키기 위해 R.Steiner가 인지학적 운동에 기초를 두고 창시한 새로운 동작예술의 하나이다.

유리드미를 일컬어 영혼화된 체조(ensouled gymnastic) (Child, 1991), 신성화(神聖化)된 무용(Steiner, 1974), 절대무용(absolute dance), 정신적 무용, 에테릭(기)체조 등으로 불리우는 것은 슈타이너가 고대의 신비성에 관심을 갖고 현대인에게 적합한 방법으로 고대 그리스에서 볼 수 있었던 내적 조화 및 내적 균형을 갖는 내적 포즈를 개발하여 물질주의에 매몰된 현대문화의 정신성을 찾고자 한점을 강조하는 의미들이다. 체조와 동작을 본질적으로 생물학적 성능을 가졌다고 본다면 유리드미는 본질적으로 심리적인 것이다(Child, 1991). 유리드미를 하는 과정에서 정신화되고 영혼화 되는 경험을 하는 것이 유리드미의 경험이다. 유리드미가 철저히 정신화되고 영혼화된 춤이라는 말의 의미는 에테릭 신체의 존재를 경험하는 것과 같은 뜻이고 그러므로 영혼이 신체속에 온전히 살기를 가르치는 것이다. 이것이 유리드미의 목적이고 유리드미의 존재이유이다. 슈타이너에 의하면

인간의 영혼은 인간의 육체속에 완전하게 거주하지 못한다고 한다. 따라서 신체는 신체인 상태로 남아있고 신체가 영혼이 되지 못했을 때 유리드미의 수행은 불완전해 진다. 유리드미를 수행하는 가운데 전체 신체는 영혼화되고 개인 안에서 신체가 극복되어 영혼 및 정신으로 대체되는 유기체의 변화를 야기시킨다. 그래서 슈타이너는 유리드미 훈련을 정신의 육화(incarnation)과정과 동일시 한다. 유리드미의 훈련은 이것이 곧 우주적 에테릭체와 직접 접촉하는 것을 의미한다.(Wagner, 1996) 여기서 유리드미는 육화과정 또는 자아통합과정을 돕는 인지학적 방법론임을 알 수 있다. 그러나 유리드미는 인지학적 인간 이미지의 4가지 구성요소들의 통합과 깊은 관련성이 있는 방법이지만 더 직접적으로 에테릭 신체와 밀접한 관련성을 강조한다.

유리드미는 교육, 예술, 농업, 의학 등의 영역에서 인지학이라 불리는 연구에 의해 발달된 영역중의 하나이다. 유리드미가 1912년에 처음 선을 보인 공연예술로부터 시작되어 지금도 공연예술이기도 한 반면에 이것은 학교, 성인교육기관, 직장, 장애자 및 노약자시설, 병원 등에서 직접 활용되고 있으며 개인적으로도 유용하다. 이와같이 유리드미는 모든사람에게 제공할 수 있는 측면이 있고 이것을 하기 위해 특정한 신체유형이나 훈련이 요구되지 않는다. 유리드미는 하나의 예술로서 지금도 성장발달하고 있는 과정에 있는 아직 완성된 작품이 아니다(Stoehr, 1993).

2. 유리드미의 기본원리

괴테의 식물변용론은 슈타이너에 의해 인간의 기관에 적용되고 이 원리가 유리드미의 숨

은 원리가 되었다. 만약 인간의 후두(larynx)의 움직임이 공기의 리듬있는 진동을 일으키는 과정을 알 수 있는 인위적 장치가 있다면 전체 인간은 복잡하지만 하나의 단순한 후두라는 기관을 통해 전체인간이 어떻게 나타나는지 알 수 있을 것이라고 한다. 이 의미는 인간모두를 단순한 하나의 후두라는 기관으로 보고 있으며 인간모두가 언어기관으로 되어버렸다고 본다(Steiner, 1985). 마치 괴테가 개개의 복잡한 잎사귀를 하나의 전체 식물로 간주하듯이 인간이 후두기관에 의해 만들어지는 동작들, 그리고 유리드미에 의해 보이게 하는 동작들은 전체인간 존재와 관련시켜 보았다(Steiner, 1984). 슈타이너는 유리드미 미학에서 언어의 개념을 오직 에테릭 신체의 표현(only as a revelation of the etheric body)으로 묘사하고 있다. 인간의 에테릭체는 인간신체와 완전히 상호결정적이지 못하지만, 후두속에 그 기본적 위치를 가지고 있어서 인간이 말할 때 후두의 진동이 “에테릭 체”를 육화하고 있다. 그리고 이 진동은 공기의 진동을 일으킨다. 말하자면 에테릭체는 후두를 부추켜서 후두와 공기를 진동케하는 인자이다. 에테릭 영역은 물질주의 시대에서는 비물질적 영역으로 최근까지 미신이나 자연의 미지의 법칙으로 숨겨져 왔으나 동양에서는 무술의 운동속에 있는 기(chi 또는 ki)의 존재 및 치료기술의 측면에서 그 중요성을 인정하고 있다(Poplawski, 1998).

이런 내적 과정에서 언어와 이 움직임을 동작화하여 외적 형태로 나타낸 것이 유리드미이다. 여기에 숨은 원리는 어떤 한가지 기관에서 인간전체의 형태를 표현하는 법칙을 가지고 있고, 후두라는 기관은 이의 확대된 신체 즉 인간 전체의 표현으로서 의도를 가지고 있다. 그 의도란 에테릭체를 신체로 끌어들이 신체로 대

체시키고 그리고 진동하는 후두에 의해 만들어지는 운동을 신체로 표현하는 것이다. 그래서 인간은 노래나 말을 할 때 후두의 움직임의 형성과 그 결과 나타나는 소리들, 그리고 톤(tone)들 간의 관계들을 유리드미 동작으로 변환하는 것이다(Wagner, 1996). 유리드미를 에테르 체조라고 해도 과언이 아닌 것은 이 까닭이다.

유리드미를 보이는 언어(visible speech), 보이는 음악(visible music)이라고 한다. 유리드미와 언어 뒤에 숨은 법칙은 바로 에테르체와 후두기관의 작용이기 때문에 언어와 말에는 정신의 힘이 들어있다. 그러나 현대에는 언어는 의사소통의 노예가 되었고 실용적 수단이 되었고 말의 의미를 강조하게 되었으므로 현대 언어는 정신력의 활동이나 생명력의 수단으로서의 힘을 잃어가고 있다. 유리드미는 언어, 리듬, 동작을 연결하여 정신과 물질, 정신과 신체가 균형을 갖게하는 역할을 한다(Poplawski, 1998).

언어 유리드미(speech eurythmy)에는 시낭송이 동반된다. 언어를 구성하는 모음과 자음들은 서로 전혀 다른 특성들을 가지고 있다. 각 모음들과 자음들이 말해질 때 각각 독특하고 구체적인 방식으로 공기의 모양을 형성하고 그 진동하는 움직임속에 에테르 힘 또는 기(氣, chi 또는 ki) 영향을 가지고 있다. 자음들의 소리에서는 우리 외부의 자연세계들을 다양하게 경험한다. 쉬(sh)라는 소리에서는 물결이 밀려오고 밀려가는 소리, R소리에서는 진동하는 움직임의 소리를 느낀다. 자음들은 외부사물의 특성이나 사물의 역동성에 관해 강한 인상을 만들어낸다(Stoehr, 1993). 자음들의 이런 적극적이고 형성적 특성들은 의성어에서 가장 강하게 경험될 수 있다.

Steiner가 처음 만들어낸 자음군 D-F-G-K-H는

외적 세계를 표현해 주는 우리의 반응이며 인간내적으로는 아무 변화를 일으키지 않고 우리를 불안정하게 만드는 것으로부터 막아준다 하여 진정시키는 효과(calming effect)를 가졌다고 한다. 두 번째 자음군은 L-M-N-P-Q로서 자극하는(stimulating)효과를 준다고 한다.

자음 유리드미를 하는 동안 외부사물에 대한 이미지를 재현하는 정도를 넘어 더 중요한 일은 마치 자기자신을 관찰하는 것처럼 자기 자신의 이미지를 동시에 그리는 것이다. 자기 생각속에 내적으로 자기사진을 찍는 일은 자기가 하는 일에 대한 내적 그림을 갖는 것이다(Steiner, 1984).

모음 유리드미(vowel eurythmy)에 속하는 모음 5가지는 A, E, I, O, U로서 내적 자아의 경험 및 감정을 표현하는 기능을 하므로 '자기소리'(self-sound)라고 한다.(Kircher-Bockholt, 1992).

A(아) — 나는 놀라움과 경이로움을 느낀다
(father에서의 a 발음)

E(에) — 나는 나 자신을 방어한다
(eight에서 e 발음)

I(이) — 나는 나를 주장한다(me에서의 i 발음)

O(오) — 나는 이 세상을 사랑스럽게 포용한다
(oval에서의 o 발음)

U(우) — 나는 두렵다(moon에서의 u 발음)

언어 유리드미(speech eurythmy)에서는 그 언어들이 가진 리듬, 운(rhyme) 두운법, 문법 등의 여러 가지 요소들을 चे스쳐나 동작으로 만들어 그 힘을 깨닫게 할 뿐 아니라 자기가 하는 동작을 느끼고 충분히 의식화 되도록 내적 경청, 리듬 및 감정을 강조한다.

보이는 음악(visible music)으로서의 음악 유리드미(music eurythmy)는 자연속에 있는 리듬들과 그 움직임 등의 패턴에서 나오는 기하학적 법

칙 등, 자연의 원리를 인간이 구현하는 존재임을 기초로 하여 인간자신의 능력들- 사고, 감정, 의지 등의 내적 생활, 언어 및 노래-의 역동성이 추가된다.

음악 유리드미의 대표적인 톤 유리드미(tone eurythmy)는 음의 고저, 리듬, 장단의 요소에 따라 동작으로 표현한다. 예를들면 음의 고저를 표현하는데 머리에서 발끝까지의 몸길이를 변화시켜 표현한다든지 팔의 높이로 음의 고저를 표현- 마치 피아노 건반을 수직으로 놓은 것 같은 표현- 한다. 또 리듬과 장단을 표현하기 위하여 몸을 앞뒤로 흔들든지 몸을 수축(contraction) 및 팽창(expansion)시키는 방법을 사용한다.

슈타이너는 음악 유리드미를 위해 많은 기준 형태를(standard forms)을 만들어 기본모델로 제공했는데 이것들은 음악의 모티브, 장단조, 박자들의 진행같은 음악작품의 구조들을 표현하도록 구성되어 있다. 또 유리드미스트들은 오케스트라의 각각의 악기의 특성과 톤을 표현하기도 한다. 음악 유리드미는 생음악 연주 및 낭송에 따라 행해진다. 녹음된 음악일 경우 그 악기 및 목소리 안에 살아있는 특성들이 사라진다 하여 살아있는 음악이나 화자의 에너지와 그 존재들의 요소들이 함께 흐르도록 한다. 이런 살아있는 요소들은 시인이거나 작곡가의 영감들, 목소리 및 악기의 성질들 화자나 음악가의 예술적 기술, 그리고 유리드미스트들의 개인적 경험과 그 해석들이 우리모두에게 영양을 공급해 줄 뿐 아니라 예술자체에도 새로운 자극을 줄 수 있는 살아있는 협동적 예술이다.

3. 현대동작예술로서의 유리드미

유리드미가 현대동작예술에 속하는 이유는

다른 무용들과 달리 음악이외에 언어를 표현하는데 동작을 사용하고 있다는 점이다. 유리드미를 현대예술이라고 부르는 더 중요한 이유는 앞서 설명한 바와 같이 유리드미는 언어와 동작에 관한 관계가 근본적으로 다른 동작예술과 상당히 다르다. 유리드미의 목적은 사람이 말할 때의 단어들의 실제소리, 음악에서의 멜로디의 실제적 톤과 간격을 제스처 및 여러 동작을 사용해서 표현하는 것이고 이 원리가 다른 무용과 다른 점이다. 유리드미의 목적은 즉 소리(sound)와 제스처와의 진정한 관계를 나타내는 동작을 만드는 것이다. 모든 예술의 목적이 예술적이고 상상적인 기술을 통해 즐거움을 주지만 유리드미의 경우는 이와 달리 새롭고도 낮은 예술이다. 또 절대무용(absolute dance)이라는 측면에서 유리드미를 본다면, 다른 예술과 달리 어떤 중간매체도 사용하지 않고도-speech나 음악을 사용하지 않고- 내적 경청을 통해 직접적인 표현을 한다는 점이다. 이런 의미에서 슈타이너의 유리드미 미학은 현대무용을 개발한 라반(Lanban)의 철학과도 유사한 맥락을 가졌고 당대의 다른 현대무용과 함께 이 새로운 동작예술이 나타났다는 점은 우연한 일이 아니다(Wagner, 1996). 왜냐하면 세계가 기계적, 물질적, 지적으로 되어가면서 무용역시 그 조류를 따라가고 있었으므로 무용의 정신성을 회복하려는 강한 동기가 예술계와 교육계에 모두 같이 일어났기 때문이다.

그러나 19C말에는 발레는 그 빛나는 기술성과 절묘한 묘기가 문제시 되는 반면에, 현대무용은 기술문명에 사로잡힌 과학, 인간고통에 대한 무관심, 황폐화된 인간성에 대하여 투쟁하고 어떤 계몽을 추구하였지만 이들 역시 몸의 신체적 측면과 무대공연에 관한 집착이 커서 제대로 무용의 정신화 및 혁신을 추구하지

못하였다.

1914년에 Dalcroz는 스위스 드레스덴에 유리드믹스를 가르치는 대학을 세웠고, Laban도 현대무용을 위한 학교를 스위스에 세웠으며 슈타이너도 그해에 스위스에 유리드미 학교를 세웠다.

그러나 현대무용과 차이점은 현대무용은 지구(땅)에 묶여 있고 인간을 심리신체적(psychosomatic)으로 보는 반면 유리드미는 땅과 우주 경험(정신경험)의 균형을 맞추고 있으므로 인간의 삼위일체성(정신, 영혼, 신체)과 지구의 힘인 중력(gravity)와 하늘의 힘인 가벼움(Levity) 및 중간체계에 작용하는 행성들의 리드미컬한 운동의 필요성을 잘 인식하고 있다(Stiener, 1974). 보통 무용 동작에서는 무게 중심이 힘에 집중되어 있으나 유리드미에서는 전체공간(total space)에 대해 자유로운 경험을 시키기 위해 신체 윗부분에는 빛의 영역으로, 아래부분으로는 무게의 영역으로 그리고 중간에서는 가벼움과 무거움의 균형을 유지하면서 손들의 동작은 우주와 연결시킨다.

Dalcroze의 유리드믹스와 유리드미는 예술에 있어서 리듬과 감정의 중요성을 강조하는 점은 매우 같지만, 유리드미에서는 리듬 뿐 아니라 tone의 요소, interval의 요소 melody, colour, form의 요소도 중시한다. 색채의 표현의 예를 들면, 팔과 손을 수평으로 들 때는 중력(무거움)과 빛(가벼움)의 평형을 나타내는 색인 녹색(스펙트럼의 가장 중앙색)으로, 빛을 나타내는 동작에는 어두운 색인 파랑이나 자주, 그리고 위를 나타내는 동작에는 노랑 및 주황에서 빨강색을 통해 동작의 특성을 전달한다. 또 동작 특성을 전달하기 위해서는 드레스의 색깔로, 감정전달을 위해서는 베일의 색깔로, 소리의 특성에 따라 달라지는 근육긴장의 표현을 위한 색깔이

것은 실제로 의상으로는 표현 안됨)을 제시하였다. 슈타이너는 모음과 자음들 각각의 동작, 감정 근육긴장에 대한 색깔을 구체적으로 제시하였다.

이와 같이 유리드미는 현대무용이 - Laban의 경우와 같이 - 가지고 있는 3가지 태도 - 신체 동작의 공간사용, 에너지 사용, 시간 사용 - 와 이 세가지에 기초하여 원심성(expansion), 구심성(contraction)이라는 양극성을 가진다는 점에서 그 특성이 유사하지만, 그 외에 무용의 정신화와 영혼화를 추구한다는 점에서 새로운 현대예술로서 그리고 그 자체로서 인정받고 발전하는 과정에 있다.

4. 교육으로의 유리드미

현대사회에서는 기술 및 과학문명의 영향으로 아동들의 건강한 발달을 위한 교육적 과제가 점점 더 증가되어 왔다. 유리드미는 루돌프 슈타이너 발도르프 학교 교육과정- 유치원에서 12학년에 이르기까지 -에서 필수로 되어 있는 중요한 부분이다. 유리드미가 예술인 반면에 모든형태의 유리드미가 치료적이고 특히 특수교육에서 치료유리드미(curative eurythmy)의 체계로 발전되어왔기 때문에 교육적으로더 가치롭다고 하여 교육유리드미(pedagogical eurythmy)라고 설명한다(Childs, 1991).

유치원 및 저학년에서부터 음악 그리고 자음 및 모음의 요소들을 유리드미 동작을 통해 표현한다. 직선과 곡선의 차이를 자신의 몸전체로 느끼도록 유리드미에서 여러 가지 직선과 곡선의 모양에 따라 걷고 달리는 기하학적 및 그림적 형태는 발도르프 학교의 또 다른 예술교과 중의 하나인 포르멘(독일어로는 formen이고 영어로는 form-drawing)의 갖가지 모양과 같

다. 유리드미는 말하자면 발로 그리는 포르멘인 셈이다. 음악 유리드미, 언어 유리드미 이외에 원, 삼각형, 사각형, 별(5점별, 6점별, 7점별 등 더 복잡한 형태의 별) 모양을 만드는 기하 유리드미를 통해 기하학적, 도형적 감각을 익힌다. 유리드미를 집단을 통해 연습함으로써 자기이해 및 타인지각을 일깨우고 사회적 감각을 발달시키므로 사회유리드미(social eurythmy)라고도 불리운다.

구리막대(copper rod)훈련은 아동들의 근육을 강화하고 사지의 통제를 발달시켜서 영혼-정신적 특성이 골격구조속으로 육화되기를 촉진시킨다. 이러한 집중력 연습, 신체적 통제, 집단 연습, 막대연습, 기하학적 연습들은 고학년(13, 14세)까지 계속된다. 사춘기 이후의 상급학년에서는 좀 더 동작의 의식화에 관심을 기울이고 문학작품 및 예술작품과 연결하여 유리드미들이 연구된다. 유리드미를 통해 자아감, 사회성, 공간지각, 자신감, 창조력 및 사고력, 협응력, 리듬감, 주의집중 등의 발달이 촉진될 뿐 아니라 동작에 따라 숨을 내쉬고 들이쉬는 호흡의 리듬과 수축(contraction) 및 팽창(expansion)이 수반됨으로 건강한 호흡하기(healthy breathing)가 육성되므로 건강유리드미(hygienic eurythmy)로도 불리운다.

이와같이 유리드미에는 교과학습과 연결하여 학습의 효과를 나타내는 한편 심리적, 신체적, 정서적 등 전인발달이라는 교육적 목표를 성취하는 도구로서의 교육예술이다.

5. 치료도구로서의 유리드미

치료유리드미(Curative eurythmy)는 예술유리드미의 변형으로 간주된다.

유리드미가 근본적으로 건강유지와 예방에

도움이 되고 치료적 효과가 있으므로 교육적 가치를 더해주는 반면에 치료유리드미(curative eurythmy 또는 eurythmy therapy)는 정신적 또는 신체적 장애가 있는 아동과 성인을 위해 사용되는 치료방법중의 하나이다.

유리드미의 치료적 역할은 대략 두가지 측면에서 고려된다. 첫째는 교육 유리드미의 영역에서 특수아동을 위한 치료적 요구와 건강측면의 요구가 제기되었고 한편으로는 포스트모던 현상이 전통적 의학의 한계를 인식하고 마사지, 요가, 댄스치료, 중국무예훈련 그리고 유리드미를 포함해서 모든형태의 신체치료에 대한 새로운 관심이 증가되었다. 따라서 치료유리드미는 현대 예술유리드미 및 교육유리드미보다 더 늦게 발달되었다. 의사들 및 의학도 그리고 유리드미스트를 위한 치료유리드미 강좌가(Curative Eurythmy Course)가 1921년에 개설되고 1922년에 의사들에게 유리드미를 배우도록 하였다. 그래서 유리드미에는 의사들의 진단에 따라 처방되는 치료적 역할을 띄는 치료유리드미로서 좀 더 전문화된 영역이 되었다.

이미 교육유리드미에서 언급한 바와 같이 일주일에 한·두번정도의 유리드미 학습만으로도 학생들의 기질적 어려움과 신경증상에 긍정적 영향이 있음이 밝혀졌다. 교육유리드미 전형적 효과로 타인과 조화롭게 움직이므로서 사회관계를 조화롭게 하는 사회적 치료로서의 사회유리드미는 감옥 공장, 사업장에서 치료적 및 건강 효과를 나타낼 뿐 아니라 작업효과에 도움을 줌으로 유럽 및 아메리카에서 여러 기업체에서 유리드미 프로그램이 시도되어왔다.

유리드미의 전형적인 효과로 긴장, 스트레스의 완화, 자기 및 자기신체인식의 증대, 피로감 감소, 집중력 증대, 신체적 안녕 증대, 창조력 개발 등을 들고 있다. 하루에 15분 정도의 특

정 유리드미의 연습 정도로만으로도 긍정적 변화를 줄 수 있을 뿐 아니라 심리적 변화와 신체적 수준까지의 지속적 변화를 가져오는데 효과적이다. 심리적 긴장은 신체를 붙들고 있으므로 유리드미는 움직임 안에서 붙잡혀 있는 긴장의 경향을 흐르게 하고 억압된 에너지를 흐르게 한다. 때때로 놓아주기 연습을 하면서 매우 불안해 하는 것이 관찰된다. 일반적으로 뻣뻣하고 무거운 몸, 뭉친근육, 차거운 손과 발, 소화불량, 고르지 못한 호흡, 긴장감, 불면증, 무력감, 조급함 등을 예방하고 치료한다. 이것은 유리드미가 에테릭을 회복시켜 생명력 있는 신체를 형성해주기 때문이다.

치료회기에 치료자는 온정적이고 사랑의 관계를 형성해야 아동이 긴장을 풀고 치료에 참가한다. 치료코스는 적어도 7주 이상에 걸쳐 행해지고 필요에 따라 반복되고 수정되어야 한다. 반복연습은 매우 중요하다. 아동의 경우 특정기간동안은 매일 반복해야 한다. 환자가 너무 아파서 매일 연습할 수 없다면 연습과 휴식의 좋은 리듬을 주어야 한다. 어떤 경우는 하루에 3번 정도도 할수도 있고 휴식간격을 4~6일 정도를 줄 수도 있다. 치료유리드미에서 유리드미스트의 공연을 위해 연습하는 것처럼 동작의 기술이나 신체동작을 위한 교정은 피해야 한다.

유리드미의 효과로서 에테릭힘과 생명력을 주어서 특정질병을 고친다기보다 신체적 능력을 주어서 치료능력을 기르는것도 치료유리드미의 원리에 포함된다. 그러나 의사의 진단과 처방의 구체적인 예를들면 컴퓨터 및 악기를 다루는 사람들의 과도한 근육긴장의 경우에는 자음 'R'의 구르는 진동효과를 이용해서 리듬 미끌하고 부드럽게 근육을 회복시킨다. 오줌싸개 아동에게는 확고한 통제를 조장하기 위해

붙잡는 동작의 'B'를 연습시키고, 'K'는 변비에 도움이 되는 처방이다. 말더듬이에 'A-E-I-O-U' 같은 모음군을 처방하거나 또는 혼란된 사고 사고장애를 위해서는 어느쪽으로 읽어도 같아 지도록 자음과 모음을 한데 모은 'T-I-A-O-A-I-T'를 연습하도록 한다.

걸기를 관찰하는 것은 환자를 진단하는데 아주 중요하다. 리듬의 본질은 짧고, 긴박자의 교체에 있다하여 여러 가지 속도와 박자로 걷는 방법이 치료에 이용된다. 매우 느리게 걷는 3단계 걷기(threefold walking) 및 9단계 걷기(ninefold walking), 여러 기하학적 도형으로 달리고 걷는 이외에 조화로운 8(harmonious eight)은 중력과 부력의 양극의 특성을 서로 모아서 흐르게 하는 효과가 있다하여 암환자의 경우 L-M의 자음과 연결시켜 운동기술 및 운동감각을 기르도록 처방된다(Kirchner-Bockholt, 1992).

'L'자음은 생명력을 줄뿐아니라 충분한 이완을 제공하므로 척추굴곡과 신체활력을 주는데 이용된다. R은 바람에 의해 휩쓸리는 동작으로 치료효과를 높인다.

그 외 특수한 증상마다 모음군, 자음군 또는 자음과 모음을 혼합한 특수한 유리드미 처방들이 있다. 치료유리드미는 의사들과 협동해야 되므로 치료유리드미 코스에 참여할 자격이 제한되어 있다. 슈타이너 관련 교육기관에서 4년간 유리드미를 전공한 유리드미스트 및 의사들이 2년간의 치료 유리드미 과정을 밟을 수 있다. 유리드미를 교육하는 학교는 세계적으로 30여곳에 있다.

맺는 말

슈타이너 발도로프 학교에서 유리드미라는 동작예술을 수단으로 중시하는 이유는 그 탁월

한 교육적 기능에 나타나는 발달 및 치료의 효과로 인해 교육적 가치가 높기 때문이다. 특히 인본주의 관점에서 본다면 장애가 있는 아동 및 청소년에게 치료적 기회를 준다는 것은 발달의 장애를 제거해 주는 일인 동시에 발달을 촉진하는 일이다. 한편 정상적인 아동 및 성인에게도 유리드미가 가진 전형적이고 일반적인 예방, 치료, 발달의 효과가 있기 때문에 치료 유리드미의 일반적 원리는 모두에게 유용하다. 예를 들면 L.M.R 같은 자음의 동작들은 치료효과가 높아서 환자를 위한 특수처방에 매우 빈번히 조합되지만 한편 전형적으로 에테르(기)의 효과를 높여 생명력을 길러주기 때문에 학교, 직장 등 일상생활에서도 교육유리드미나 건강유리드미로서 많이 활용함은 당연한 일이다.

그러나 교육, 발달, 치료에 유용한 유리드미를 가르칠 수 있는 교사나 치료자를 양성하는데 어려움이 있지만 상담 및 심리치료 분야에서 대체 치유방법을 수용하여 통합치료를 시도하려는 추세로 보아, 실제로 우울증 및 불안증세를 위해 태극권의 느리고, 부드럽고, 이완된 전신운동이 효과적임을 연구했음(Reinemann, 1998) -유리드미를 소개함은 매우 의의있고 고무적이다.

유리드미가 20C의 새롭고 낯설은 동작예술이라고 하여 공연예술로는 현대무용의 범주로 분류하고 있으나 유리드미를 해본 사람이라면 유리드미가 동양의 철학 및 무예의 원리를 수용했음을 알게된다. 따라서 유리드미의 동작이 서양인을 위한 특수한 형태의 동작이라기 보다 인간이미지의 원리에 기초한 동작의 원형적 요소에 관심을 두는 일이 중요하다. 특히 공연예술과 달리 교육, 발달, 치료를 위해서 어떤 체형이나 기술이 요구되는 것이 아니므로 우리에

게도 낯설지 않다. 아직 슈타이너의 인지학이 우리나라에 아직 널리 소개되지 않았으며 인지학에서 사용하는 용어들이 새롭기는 하나 앞으로 인지학을 기존의 교육심리 및 상담심리와 연계하여 연구하고 유리드미를 수련하여 검증하는 일이 중요하다.

참고문헌

- 양역관 역(1993). 20세기의 신비사상가들, 서울 : 정신세계사.
- 정윤경(1998). 슈타이너의 인지학적 교육론 연구, 미간행박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- Barnford, C.(1994). *How to know higher worlds.* (Trans.) New York. : Anthroposophic Press.
- Child(1991). *Steiner education in theory and practice.* Edinburgh : Floris Books.
- Reinemann, D.(1998). *ROM dance : A treatment for symptoms of depression and anxiety in adults with mental retardation,* Unpublished Doctor's Dissertation, Northern Illinois University.
- Gorton, D.(1988). Holistic health techniques to increase individual coping and wellness. *Journal of Holistic Nursing*, 6(10), 25-30.
- Kepner, J.I.(1993). *Body process : Working with body in psychotherapy.* San Francisco : Jossey-Bass.
- Kirchner-Bockholt, M.(1992). *Fundamental principles of curative eurhythm.* London : Temple Lodge.
- Nelson-Jones, R.(1997). *Practical counseling and helping skills-test and exercises for the lifeskills counseling model(4th ed.)* London : Cassell House.
- Lievegoed, B.(1997). *Phases-the spiritual rhythms in adult life*-London : Sophia Books, London Steiner press.

- Mayer, G.(1983). *Colours - A new approach to painting*. Hertford : Mercury Arts Publications.
- Monges, L. D.(1979). *Rhythmical massage*(Trans.). London: Rudolf Steiner Press.
- Nobel, A.(1996).*Educating through art - The Steiner school approach*(Trans). Edinburgh : Floris Book.
- Poplawski, T.(1998). *Eurythmy-rhythm, dance and soul*. New York : Anthroposophic Press Inc.
- Rudel, J. & Rudel, S.(1976). *Education towards freedom*. East Grinstead : Lanthorn Press.
- Steiner, R.(1974). *Eurythmy and the impulse of dance*. London : Rodolf Steiner Press.
- _____.(1984). *An introduction to eurythmy*. New York : Anthroposophic Press.
- _____.(1985). *Uncovering the voice*, London : Rudolf Steiner Press.
- Stoehr, S.(1993). *Eurythmy - an art of movement for our time*. Stourbridge : The Robinswood Press.
- Wagner,J.H.(1996). *Silent conversations for spectators : the development of a performance aesthetic for the absolute dance*. Unpublished Doctor's Dissertation, Cornell University.
- Woodward,R.S.(1997). *Autism in the light of anthroposophy*. Unpublished Master's Dissertation, University of Bristol.

A Study on Eurythmy as a Tool of Development and Therapy

Yim, Yong-Ja
Hong-Ik University

Dualism of body-mind, or body-self is evident in modern society under the influence of science and technology. Academia has separated intellectual comprehension from embodied understanding and mainstream psychotherapy has traditionally utilized a talk therapy with an emphasis on the intellect and reason and attached little importance to body phenomena.

R. Steiner's Anthroposophical understanding of man's image and eurythmy- a new art of movement initiated by him in order to meet the need for whole person and holistic healing in education, counseling, and psychotherapy are reviewed and introduced. Steiner elaborated the personalistic image of man which embodies all three aspects- body, soul, and spirit -so that it does not envisage a separate form of education and psychotherapy but instead a whole person development and total therapy of body, psyche, and spirit. In his image of man, he stresses on the rhythmical repetition of a rhythmical system which has a feeling function, because the soul's feeling function mediates two polarities of body and spirit. Steiner's education is based on rhythm and feeling and the centre of this rhythmical education lies in eurythmy. Curative eurythmy or eurythmy therapy can be regarded as a metamorphosis of artistic and educational eurythmy. In eurythmy as curative exercise, the movements are developed so as to make them powerful in their effect on inner mental, as well as organic processes. Eurythmy is now an area of ongoing exploration and research that is yielding exciting, measurable results.