

## 한국 커뮤니티 댄스의 효과와 역할

박 소 정

한국펠든크라이스 대표 / 국제공인 펠든크라이스 전문가

### 목차

- 
1. 서론
    - 1) 연구의 필요성 및 목적
  2. 커뮤니티 댄스의 국내사례 조사 및 분류
    - 1) 국내 커뮤니티 댄스의 역사와 흐름
    - 2) 커뮤니티 댄스의 사례와 분류
  3. 커뮤니티 댄스의 개념과 펠든크라이스 기법
    - 1) 커뮤니티 댄스의 기능
    - 2) 커뮤니티 댄스의 효과
    - 3) 펠든크라이스 기법을 활용한 커뮤니티 댄스 사례
  4. 결론 및 제언

## 요약문

21세기로 접어들면서 사회와 문화의 흐름은 자기 스스로 경험하고 즐기고 체험을 하는 단지 보고 즐기는 것에서 자신이 직접 경험하고 행위의 주체 자가 되는 문화현상으로 나타나고 있다. 이러한 흐름은 2010년부터 활성화되고 있는 커뮤니티 댄스(Community Dance)로 나타났다. 커뮤니티 댄스는 누구나 대상이 될 수 있으며 모임의 특성과 연령에 따라 아동 무용, 성인 무용, 노인무용으로 나뉠 수 있어 다양한 연령대로 활동 할 수 있다. 또한 미취학 아동부터 노인에 이르기까지 연령대별로 모임에서 성별, 인종, 종교에 관계없이 건강을 증진하거나 표현의 욕구를 충족하고 체력을 향상시킬 수 있는 모든 사람의 행복과 자아 성취를 위한 모든 종류의 춤을 말한다. 모든 사람들이 각자의 여가시간을 활용하여 자발적으로 즐겁게 참여하는 무용 활동으로 체험을 통한 춤이라는 비언어적 특징이 세대 간의 공감대와 소통을 이루며 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있다.

커뮤니티 댄스는 평생교육을 통해 사회학습으로의 확장성을 가져오며 전문가들이 일반인들을 대상으로 함께 진행하는 자발적인 공동체 모임이다. 커뮤니티 댄스의 정의는 누구나 개인의 일상생활을 풍요롭게 하고 사회적으로 공동체의식을 높여 밝은 사회를 만들며, 개개인에게는 건강 증진과 미적 교육의 목표를 이루는 신체활동의 총체라고 할 수 있다. 또한 창의성의 의미를 자기표현으로서의 몸과 창의성에서 무용체험은 참여자가 참여 과정에서 경험하는 긍정적인 심리체험과 일상에 미친 영향력을 탐색해 행복 관점을 투영하여 커뮤니티 댄스의 효과로 나타나고 있으며 참여자들은 춤 문화를 향유를 위해 지금까지 온라인 오프라인을 통해 지속적인 네트워킹을 하고 있다. 커뮤니티 댄스의 붐이 불기 시작하면서 10년간 다양한 분야로 연구가 진행되었지만 실질적인 프로그램의 방법론은 미비하여 국내에서 진행한 커뮤니티 댄스 사례를 조사하여 펠덴크라이스 기법(Feldenkrais Method)을 제시하여 향후 국내 커뮤니티 댄스에 필요한 방법론으로 자리 잡아 문화 소외계층과 활용될 수 있기를 기대하

며 무용의 신체 기능적 측면의 향상과 심리적 안정감을 줄 수 있는 교육적 효과와 예술가들의 안무 창작법의 일환으로 활용될 수 있으리라 사료된다.

---

주제어

커뮤니티 댄스, 문화 현상, 자기표현, 자아 성취, 펠든크라이스 기법

---

## 1. 서론

### 1) 연구의 필요성 및 목적

21세기에 들어와서 사회와 경제가 발달함에 따라 개인의 욕구도 생존에서 자아 존중과 자기개발에 초점을 두는 것으로 바뀌고 있다. 이런 현상은 문화적 욕구에도 변화를 가져왔고, 수동적으로 보면서 즐기는 차원을 넘어 직접 체험하는 문화로 발전하게 되었다. 이와 같은 현상은 무용분야에서도 역시 무대와 객석의 이분법적 관람에서 벗어나 관객이 스스로 체험하고 무용가와 함께 춤을 추는 행위로까지 연결되어 커뮤니티 댄스(Community Dance)로 불리며 일반인들에게 성행하게 되었다. 무용의 특성은 보편적으로 몸을 움직일 수 있는 모든 인간에게 유효하며, 다양한 계층의 사람들이 어우러져 살아가는 지역사회를 대상으로 하는 커뮤니티 댄스에서도 마찬가지이다. 움직임을 통하여 사람들은 그들의 잠재력을 발휘할 수 있으며, 궁극적으로 자아실현에 이바지하게 된다. 스스로 체험을 원하는 커뮤니티 댄스는 공연장의 객석에 앉아 관람하는 형식에서 벗어나 객석과 무대의 경계가 허물어지며 전공자와 관객은 함께 시간 공간을 공유하여 관객과 함께 즐기고 체험하는 소통의 장이다.<sup>1</sup> 밀레니엄 세대로 접어들면서 무용이 대중들의 호응도와 관심이 높아진 것을 알 수 있는데 무용을 직접 체험함으로써 개인의 욕구 충족과 나아가 사회적 참여도가 높아진 것을 알 수 있다. 최근까지도 무용 작품이 일반인들과의 협업과 참여를 통해 자신들의 예술 활동을 펼치며 현재까지 진화되고 있다.<sup>2</sup> 2010년부터 커뮤니티 댄스의 붐이 불기 시작하면서 문화예술정책의 적극적인 일환으로 활용<sup>3</sup>되거나 각 블로그 등의 온라인을 통해 비전공자들의 모임형식으로도 발전하고 있으며 2012년부터는 본격적으로 학계나 국공립 단체, 개인 무용단 등으로 연구와

<sup>1</sup> 황정옥, 「Community Dance의 형성 배경과 잠재적 복합성 연구」, 대구가톨릭대학교 박사학위논문, 2015, 1-2쪽.

<sup>2</sup> 황보주석, 「커뮤니티 댄스의 영역별 현황 분석」, 경희대학교 석사학위논문, 2013.

<sup>3</sup> 박관호, 「정책사업 하에 실행된 커뮤니티 댄스 프로젝트에 대한 탐색적 연구: 서울댄스프로젝트 3355팀 사례를 중심으로」, 한국예술종합학교 석사학위논문, 2016, 1-2쪽.

공연, 교육의 형태로 발전되고 있다.<sup>4</sup> ‘커뮤니티 댄스(Community Dance)’의 사전적 의미는 ‘사회적 공통분모를 지닌 다양한 사람들이 무용 제작 과정에 직접 참여하여 정체성을 표현하면서 삶의 즐거움을 얻는 활동’<sup>5</sup>으로 조사된다. 그렇다면 사회적 공통분모를 지닌 다양한 사람들의 기준은 지역사회, 취미생활모임, 성별, 나이를 비롯하여 기준을 다르게 적용시킬 수 있어 범위를 확대해서 모여 커뮤니티를 이룰 수 있고, 제한적으로 커뮤니티를 만들 수 있어 무용을 할 수 있다는 것이다. 이에 커뮤니티 댄스는 지역사회를 포함한 다양한 계층과 공동체 형식의 사람들을 대상으로 몸을 움직일 수 있는 모든 사람들이 춤을 통해 문화 향유를 누리며 나아가 개인의 주체성과 창의성을 개발시킬 수 있다고 정의된다. 커뮤니티 댄스의 사전적 의미에서도 정체성 표현과 삶의 즐거움을 찾을 수 있는 공통점이 바로 무용인 것임을 알 수 있다. 무용을 통해 삶의 즐거움을 얻고 직접 춤을 춤으로써 자신의 정체성을 표현할 수 있는 것은 춤의 본질적인 기능이며 몸을 통해 움직이고 춤을 추면서 정체성과 즐거움은 반드시 신체 기능의 향상을 도반 한다고 볼 수 있다. 그러나 현재까지 커뮤니티 댄스의 활동에 대한 다양한 연구에는 신체기능에 대한 언급은 없었다. 이에 본 논문의 목적은 현재진행형인 커뮤니티 댄스의 흐름을 정리하고 무용예술만의 장점인 신체를 통한 움직임으로 신체기능이 향상과 삶의 질의 관계를 조사하여 대안이 되는 방법을 모색하는데 목적으로 한다. 이를 위해 선행연구들을 조사하여 외부적으로 사회적 의의와 세부적으로 무용계 내에서의 활동을 통해 커뮤니티 댄스가 갖는 무용학적 개념을 정리해 보고자 한다. 국내 커뮤니티 댄스의 동향을 살펴보기 위해 제2장에서는 연구를 위해 인터넷을 통한 정보 수집과 학술 연구의 문헌연구를 분류하여 커뮤니티 댄스가 갖는 영역별 상황과 무엇이 향상되었는지를 파악하여 무용이 갖는 신체 기능의 향상에 도달하였는지를 조사하고자 한다. 제3장에서는 커뮤니티 댄스를 통해 무용이 갖는 신체 기

4 최해리, 「한국커뮤니티 댄스의 근원, 흐름, 확장」, 『무용역사기록학』 제36권 36호, 2015, 59-60쪽.

5 네이버 지식백과, 재인용.

<https://ko.dict.naver.com/#/search?query=%EC%BB%A4%EB%AE%A4%EB%8B%88%ED%8B%B0%EB%8C%84%EC%8A%A4&range=all>(검색일: 2020.05.22)

능과의 관계성으로 본 연구는 찾을 수 없었다. 따라서 해외 자료를 통해 커뮤니티 댄스를 통한 신체 기능과 삶의 질을 동시에 향상시킨 사례연구인 펠튼크라이스 기법을 활용한 커뮤니티 댄스와 프로그램들을 소개하며 차후 국내 실정에 맞는 프로그램 설계 가능성을 밝히며 향후 국내 실정에 맞는 방법론의 도입과 프로그램 설계의 가능성을 타진하고자 한다.

## 2. 커뮤니티 댄스의 국내사례 조사 및 분류

### 1) 국내 커뮤니티 댄스의 역사와 흐름

국내 커뮤니티 댄스의 유래와 흐름을 알아보기 위해 선행되는 2010년 이전의 학술지 논문과 연구 자료에 의하면 ‘지역사회 무용’, ‘공동체 무용’의 단어로 김미령(2004)과 황정옥(2004)는 지역사회 청소년미혼모를 대상으로 춤을 적용하는 연구와 무용 복지화를 위해 지역사회무용의 역할이 복지와 연결될 수 있다고 논하며 지역사회에 들어가 무용교습의 형태로 조사되었다. 이는 무용 전공자들이 지역에 있는 문화센터의 수업 형식이거나, 지역민을 위한 수업의 형태, 또는 동호회의 일반인들에게 교육 위주의 프로그램을 만들어 전공자들에게 할 수 있는 교육을 조금 쉽게 전달하는 방식과 지역사회를 위한 춤의 기능을 연구, 보안의 일환으로 연구되었음을 알 수 있다. 김솔(2001)은 영국의 지역사회 무용을 조사 하면서 영국의 커뮤니티 댄스의 상황을 조사하여 소개하였으나 이때까지는 용어가 고정화 되지는 않았고 이외 이처럼 2010년 이전에는 ‘지역사회의 춤’, ‘공동체의 춤’으로 사용<sup>6</sup>하였고 지금의 ‘커뮤니티 댄스(Community Dance)’의 용어가 통용되지 않았음을 알 수 있다. 본격적으로 2010년 영국의 ‘Community Dance’라는 용어가 한국에 소개되면서부터 한글인 ‘커뮤니티 댄스’와 영문의 ‘Community Dance’의 두 가지 방법으로 사용되기 시작했다. 우리나라에서는 2010년 한

<sup>6</sup> 최해리, 위의 논문, 2015, 51쪽.

국종합예술학교의 국제 심포지엄, 2011년 한국문화예술교육진흥원, 인천아트플랫폼, 국제무용협회(CID-UNESCO)한국본부의 <엄마와 딸들의 춤 워크숍>을 통해 커뮤니티 댄스가 공론화되기 시작하며, 제4회 공연저널리즘 서울포럼에서 ‘새로운 몸의 화두, 커뮤니티 댄스’에 관하여 세계 각국의 무용단들과 아티스트들이 자국의 커뮤니티 예술 활동의 일환을 소개하였다.<sup>7</sup> 이후 한국의 커뮤니티 댄스의 정착과 함께 실질적인 방법에 관한 모색을 진행했고, ‘커뮤니티 댄스’라는 용어로 국공립 단체와 개인 무용단 및 극장을 통해 무용가들이 비전공자를 대상으로 활발히 활동<sup>8</sup>하였다. 정책적으로 ‘문화 융성’을 위한 ‘문화가 있는 삶’을 기저로 한 문화정책의 일환으로 서울문화재단에서도 2013년부터 ‘서울댄스프로젝트’라는 사업으로 진행하였다.<sup>9</sup> 서울문화재단의 지원 사업을 마친 후 자체 보고서인 <춤추는 시민을 기록하다>에 의하면 3년간 진행된 커뮤니티 댄스 참여자들과 전담 예술가들의 워크숍과 공연 등의 시민 춤 확산을 위한 중간 현황에 따르면 130,000명의 참여자들이 춤 문화를 향유한 것으로 집계되고 지금까지 온라인 오프라인을 통해 지속적인 네트워킹을 하고 있다는 것은 커뮤니티 댄스가 정책적으로 지원을 받은 후 자생적인 공동 커뮤니티 댄스 그룹의 생존 가능성을 짐작할 수 있다. 이예슬(2018)은 빅데이터 기반 연구를 통해 커뮤니티 댄스가 2012년에 무용 장르에서 범위가 확대되었고 2013년은 무용의 저변확대를 위해 교육적 기능을 가지면서 다각도의 시도로 2017년까지 융복합 장르와 시민참여형 프로그램으로 대중화와 글로벌화까지 이어진다. 2010년부터 무용전문가들이 각 특정 단체나, 정부 지원금의 형태 새로운 안무를 찾기 위한 여러 이유로 현재까지 이어지고 있다.<sup>10</sup> 이를 통해 국내 커뮤니티 댄스의 본격적 도입은 2010년 이후부터 정부지원금이 등장하며 공공단체와 개인무용단, 공연예술 축제, 페스티벌 등으로 확산되었다는 것을 알

7 박성혜, 「커뮤니티 댄스의 공공성 탐색」, 숙명여자대학교 박사학위논문, 2016, 4-5쪽.

8 황보주석, 「커뮤니티 댄스의 영역별 현황 분석」, 한국체육대학교 석사학위논문, 2013.

9 서울문화재단 홈페이지,

[https://www.sfac.or.kr/site/SFAC\\_KOR/03/10307030000002018102305.jsp](https://www.sfac.or.kr/site/SFAC_KOR/03/10307030000002018102305.jsp)(검색일: 2020.06.21)

10 김재리, 「무용의 공공성: 국내 커뮤니티 댄스 사례를 중심으로」, 『한국무용기록학회지』, 제32집, 2014, 38-44쪽.

수 있으며 일회성의 프로젝트성이나 교육을 목적으로 과정을 거쳐 현재까지 진행되고 있다는 것을 알 수 있다. 또한 국내에서 진행되는 커뮤니티 댄스는 치유와 즐거움의 향유, 교육적 측면으로 지금까지 다양한 각도에서 현재 진행형이라는 점과 앞으로 커뮤니티 댄스의 세부적인 교육 프로그램과 콘텐츠 개발 및 전문인의 양성이 필요하다는 것을 알 수 있다. 커뮤니티 댄스는 개인의 삶에 있어서 시간·공간적 제한 없이 개인이 자발적으로 참여하여 움직이려고 하는 개인적 욕구에 출구를 제공할 뿐만 아니라, 신체표현을 통하여 자아를 발견하게 함으로써 즐거움을 주며, 사회적 상호작용을 하게 하여 문화에 대한 이해를 높임으로써 개인의 삶을 풍부하게 한다. 최해리(2015)와 김재리(2014)는 커뮤니티 댄스를 안무가의 새로운 안무법 중 하나로 컨템포러리의 새로운 시도로 틀에 박힌 무용수의 몸짓에서 새롭고 낯것에 가까운 비전문가의 움직임을 통해 창작의 새로운 시도로 커뮤니티 댄스를 활용하였으며, 오레지나(2012)와 김옥희(2013), 황정욱(2013), 김혜민(2013)은 교육적 측면으로 춤을 통해 치유적, 삶의 질을 향상하고 나아가 전인적인 인간으로 갈 수 있는 밑거름으로 커뮤니티 댄스를 전파하고 이에 관한 연구를 진행했다.

앞에서 살펴본 한국 커뮤니티 댄스의 흐름을 통해 무용가의 성향과 의도에 따라 네 가지로 분류되었다. 참여자와 함께 과정을 만들고 그 결과를 공연의 형태로 진행하는 공연 지향형과, 공연을 위주로 진행하는 형태와 지역의 특성을 살리고 해당 지역 주민들과의 공동 커뮤니티를 형성한 지역 중심의 커뮤니티 댄스, 불특정 다수의 누구나 참여가 가능한 문화콘텐츠의 일환으로 볼 수 있는 예를 들면 〈서울댄스 프로젝트〉와 같이 정부가 개입되어 진행되는 의도적 형식과 무용교육 형태의 커뮤니티 댄스는 신체를 통해 표현력과 자신감 주체성을 개발하게 위한 일환으로 진행되는 교육형 커뮤니티 댄스로 구분된다.<sup>11</sup> 커뮤니티 댄스라는 용어로 사례와 연구가 2010년부터 본격적으로 문화 정책의 일환으로 예술가들이 연구에 참여하거나 정부가 주도하는 프로젝트나 페스티벌에 참여하여 커뮤니티 댄스를 공

<sup>11</sup> 전예화, 「한국 커뮤니티 댄스의 형성과 사회적 기능 및 특성에 관한 연구」, 단국대학교 석사학위논문, 2018, 2-4쪽.

연 및 교육을 진행했음을 알 수 있었다. 이렇듯 커뮤니티 댄스는 무용전문가의 협업으로 일반인이 주체가 되어 내면의 표현력을 이끌어 내고 나아가 자신의 자아형성감의 향상을 줄 뿐 아니라 궁극적으로 창의적 인간으로서의 발전 가능성을 줄 수 있다.

## 2) 커뮤니티 댄스의 사례와 분류

앞서 살펴 본 커뮤니티 댄스의 흐름과 역사에서와 같이 예술가들의 의도와 각 개인의 성향에 따라 매우 다양한 각도로 활동하고 있음을 알 수 있었다. 2010년 이전의 학위 논문 및 학술연구 자료들은 ‘지역무용’, ‘공동체 무용’으로 용어의 통일성이 보이지 않았고 지역주민을 위한 춤 교육의 확장과 공동체의 소속감으로 그 의미가 사회 전역의 확장을 가져오지는 않았다.<sup>12</sup> 이에 각 예술가들이 어떤 형식으로 진행했는지와 진행에 따른 세부 분류를 위해 활동 영역과 다양한 사례를 조사하기 위해 2010년 이전의 연구논문은 제외시켰다. 이예술(2018) 역시 2010년부터 무용의 토픽 중 시민과 체험의 단어가 조사된 것은 본격적으로 커뮤니티 댄스가 확산되고 있었음을 짐작할 수 있다.<sup>13</sup> 이에 본 연구에서 ‘커뮤니티 댄스’라는 이름으로 2020년 5월 21일 한국교육학술정보원을 통해 2010년부터 2020년까지로 제한하여 검색한 결과 63건의 학위논문과 101건의 국내학술논문이 조사되었다.<sup>14</sup> 조사된 커뮤니티 댄스의 연구내용들을 살펴보면 커뮤니티 댄스를 춤의 교육적 목적을 두는 연구는 치유와 삶의 질이 동시에 향상되었다는 것을 알 수 있었는데 김혜민(2016)은 소외계층 중 지적장애아를 위해 커뮤니티 댄스 프로그램을 개발하여 주의집중과 또래끼리 상호 관계를 회복할 수 있다는 점이 무용교육을 통해 신체적 기능의 향상과 더불어 사회성을 동시에 얻을 수 있다는 점에서 주목할 만하다. 김재리(2014)와 박성혜(2016)는 무용의 공공성의 입장에서 문화 정책의 일환으로 연구가 이루어 졌음을 알 수 있다고

<sup>12</sup> 최해리, 위의 논문, 2016, 59-60쪽.

<sup>13</sup> 이예술, 「빅 데이터를 활용한 국내 무용 경향 분석」, 숙명여자대학교 박사학위논문, 2019, 53-54쪽.

<sup>14</sup> 학술연구정보서비스, 검색일, 20200521. <http://www.riss.kr/>

하였다. 박관호(2016)는 자신이 직접 문화정책 프로그램을 경험해 봄으로써 자신의 경험과 참여자들의 심층면담을 통해 사업을 마친 후의 기록을 진행하여 커뮤니티 댄스의 자생적 그룹의 연속 가능성을 추측할 수 있었다. 안무가의 새로운 안무법의 일환으로 예술가가 자신의 예술적 승화를 위해 커뮤니티 댄스를 창작 작업의 일환으로 작업을 한 연구로 나눌 수 있는데 전형재(2018)는 안은미가 진행한 할머니들의 이야기를 몸짓으로 아카이빙한 작품과 고등학생, 아저씨들, 후에 장애인까지 폭넓고 다양한 작업을 선보이며 대중적인 인지도를 확고하게 해 준 계기로 보았다. 이는 전형적인 춤 동작에서 일반인들의 일상의 움직임으로 춤으로 진행하여 기존의 춤 공연에서 볼 수 없었던 것으로 일반인을 춤 창작의 안무로 연결시켜 커뮤니티 댄스를 예술작품으로 활용된 대표적인 사례로 꼽을 수 있다. 대표 사례들을 통해 총 세 가지로 분류를 할 수 있었는데 무용 교육을 통해 삶의 치유와 소통, 자아 존중감이 향상되었고 문화 정책이 뒷받침하는 사회 공공성의 입장에서 공동체 집단의 춤 행위로 인해 사회 구성원 간의 상호작용이 지역 간, 세대 간의 소통의 장으로 역할을 하는 것과 예술가의 창작의 창구로 활용되어 안무적 효과가 있는 사례들로 나눌 수 있었다. 세 분류 모두 그 의미와 목적은 조금씩 다르지만 인간의 순수한 표현의 욕구를 충족시키고 이에 따른 신체 표현으로 즐거움과 삶의 질이 향상되었다는 점은 자신의 신체를 사용한다는 점은 타 예술장르에 비해 무용의 장점이자 커뮤니티 댄스가 앞으로도 더 발전 가능성이 있다는 것을 짐작할 수 있다.

다음 <표 1>은 2010년부터 현재까지 진행된 연구논문 자료를 토대로 세 분류로 나누어 정리하였다.

| 표 1 |

교육, 치유	문화정책, 사회, 공공성	예술작품 승화
<ul style="list-style-type: none"> <li>장우정(2019), 상징적 상호작용론적 교육사회학의 관점에서 본 커뮤니티댄스의 실천적 의미 탐색</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>한혜리(2019), 동시대 커뮤니티댄스의 개념과 공동체성의 의미</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>황보주석(2014), 「커뮤니티댄스의 영역별 현황분석」</li> </ul>

교육, 치유	문화정책, 사회, 공공성	예술작품 승화
<ul style="list-style-type: none"> <li>차은주(2019), 노인 치매에 방을 위한 커뮤니티무용의 다감각환경(multisensory environment)적 접근 가능성 탐색</li> <li>최보결(2019), 힐링산업 콘텐츠, 커뮤니티 댄스의 가치와 전망</li> <li>홍혜령(2019), 지역사회 기반 커뮤니티 댄스 프로그램 &lt;몸짓교실&gt; 사례연구: 교육효과 및 의미를 중심으로</li> <li>한석진(2019), 커뮤니티 댄스 사례에 나타난 예술치유 효과 분석</li> <li>김명희(2016), 커뮤니티 댄스의 적용 사례와 활성화 방안 연구</li> <li>주형철(2016), 커뮤니티댄스 예술 강사의 교육서비스 질과 가치, 재참여도의 관계</li> <li>함수경(2015), 커뮤니티 댄스 과정에서의 교육철학상 담 가능성</li> <li>김옥희(2014), 생태무용의 자본 형성 원리 탐구</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>장우정(2019), 상징적 상호작용론적 교육사회학의 관점에서 본 커뮤니티댄스의 실천적 의미 탐색</li> <li>황정욱(2019), 사회복지무용으로서 커뮤니티댄스의 의미</li> <li>차은주(2019), 노인복지정책 맥락에서 바라본 커뮤니티무용(community dance)의 생태체계적 실행 방향성 연구</li> <li>김지영(2015), 문화예술정책의 맥락에서 “일상생활 속 무용의 확산” 문화 복지를 실현하기 위한 무용 융성의 방안 모색</li> <li>서애영(2015), 지역커뮤니티를 통한 한중문화예술교류의 발전적 방안연구: 지역문화 콘텐츠개발에 의한 공연예술을 중심으로</li> <li>김재리(2014), 무용의 공공성 국내 커뮤니티 댄스 사례를 중심으로</li> <li>이지선(2014), 피나 바우쉬의 작품 「콘택트호프」를 통해 살펴본 커뮤니티 댄스의 사회적 기능에 관한 고찰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>이찬주(2013), 커뮤니티 댄스의 가치와 창작활동의 역할,</li> <li>전예희(2016), 전문무용에 예술가의 시각에서 바라본 한국 커뮤니티 댄스의 기능과 그 의미</li> <li>최경희(2013), 커뮤니티 아트로서 무용의 진화- 개념 및 다원화된 양상에 관한 연구</li> <li>김영미, 홍혜전(2013), 진지한 여가로서 커뮤니티 댄스의 공연 체험의 의미</li> <li>전형재(2019), 「안은미의 춤에 나타나는 수행적 특성에 관한 연구」, 『경기대학교 대학원, 공연예술학과』</li> </ul>

교육, 치유	문화정책, 사회, 공공성	예술작품 승화
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한혜리(2014), 생태환경 사회 커뮤니티댄스에서 공동체와 전인교육의 의미</li> <li>• 김미령,노경희(2012), 생명제한 선고 환우 대상 커뮤니티댄스 기획 사례연구</li> <li>• 황정옥(2012), 커뮤니티댄스의 문화예술교육적 실천 전략 연구</li> <li>• 한혜리(2012), 대학 무용교육과 커뮤니티 서비스학습의 결합 모형 연구 -대학 커뮤니티댄스 교육의 학습설계 기준</li> <li>• 김혜민(2016), 지적장애 아동의 대·소근운동능력, 주의집중력 및 또래놀이 상호작용 향상을 위한 커뮤니티 댄스 프로그램 개발 및 적용.</li> <li>• 안재은(2018), 커뮤니티댄스(Community Dance)의 치유(Healing) 생성 요인에 관한 연구, 한국예술종합학교</li> <li>• 함수경(2014), 프래그머티즘 미학에 근거한 커뮤니티댄스의 예술교육적 의의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이영일(2014), 커뮤니티댄스의 문화적 사회가치 연구, 한양대학교 우리춤연구소</li> <li>• 김선희(2013), 커뮤니티댄스의 문화예술 역할 탐론</li> <li>• 황정옥(2015), 커뮤니티댄스의 사회적 관여 방식에 나타난 연대성 연구</li> <li>• 김옥희(2013), 신노년층의 사회적 참여를 위한 커뮤니티 댄스연구</li> <li>• 장우정(2019), 상징적 상호작용론적 교육사회학의 관점에서 본 커뮤니티댄스의 실천적 의미 탐색, 세종대학교대학원 무용학과</li> <li>• 박성혜(2016), 커뮤니티댄스의 공공성 탐색, 숙명여자대학교 대학원</li> <li>• 전예화(2017), 한국 커뮤니티댄스의 형성과 사회적 기능 및 특성에 관한 연구, 단국대학교대학원</li> <li>• 박관호(2016), 정책사업에 실행된 커뮤니티댄스 프로젝트에 대한 탐색적 연구 : 서울댄스프로젝트 3355팀 사례를 중심으로, 한국예술종합학교</li> </ul>	

### 3. 커뮤니티 댄스의 개념과 펠든크라이스 기법

#### 1) 커뮤니티 댄스의 기능

무용의 특성은 보편적으로 몸을 움직일 수 있는 모든 인간에게 유효하며, 다양한 계층의 사람들이 어우러져 살아가는 지역사회를 대상으로 하는 커뮤니티 댄스에서도 마찬가지이다. 움직임을 통하여 사람들은 그들의 잠재력을 발휘할 수 있으며, 궁극적으로 자아실현에 이바지하게 된다. 한혜리(2015)는 ‘무용은 자기표현의 도구이자 역사적이고 사회성을 지닌 개별성과 공공성을 공유하고 있다’<sup>15</sup>고 보며 커뮤니티 댄스에서의 몸을 역사적 시대성을 지닌 창의성의 의미를 주제로 삼았다. 주관적인 몸 그대로의 상태를 인정하고 자신의 생각을 표현하고, 교환하는 무용으로 동시대의 커뮤니티 댄스를 규정지며 자신의 무용체험은 체험을 통해 자신의 잠재력을 자각하는 것이다. 커뮤니티 댄스의 특징은 시간·공간적 제한 없이 개인이 자발적으로 참여하여 움직이려고 하는 개인적 욕구에 출구를 제공할 뿐만 아니라, 신체표현을 통하여 자아를 발견하게 함으로써 즐거움을 주며, 이는 나아가 사회적 상호작용을 하게 하여 문화에 대한 이해를 높임으로써 개인의 삶을 풍부하게 한다. 커뮤니티 댄스는 개인의 삶에 있어서 시간·공간적 제한 없이 개인이 자발적으로 참여하여 움직이려고 하는 개인적 욕구에 출구를 제공할 뿐만 아니라 신체표현을 통하여 자아를 발견하게 함으로써 즐거움을 주며, 사회적 상호작용을 하게 하여 문화에 대한 이해를 높임으로써 개인의 삶을 풍부하게 한다. 커뮤니티 댄스는 무용이 타 장르와 다르게 신체가 도구이자 수단이며 몸의 움직임을 통해 춤을 추는 행위이다. 커뮤니티 댄스는 모든 사람들에게 있어서 건강의 유지, 증진 및 각종 질병의 예방, 기분 전환, 건전한 여가활동, 행복과 복지증진 등 삶의 질을 향상시킨다는 것을 알 수 있다. 신체의 조화로운 발달과 움직임을 통해 인간 정신 속에 잠재해 있는 창의력을 개발시키고, 풍부한 정서를 육성해 창조적 삶을 영위하게

<sup>15</sup> 한혜리, 「동시대 커뮤니티댄스에서 창의성의 의미」, 『한국무용교육학회지』 제26권 1호, 2015.

하는 것으로 커뮤니티 댄스의 궁극적 목적은 사회 안에서 무용 활동이 발전적이고 협력적이도록 하고 지속가능성과 전문 무용 단체와 예술가들이 구성원들의 지역을 방문하도록 하여 무용이 그들 삶의 한 부분으로 받아들여질 수 있도록 지역사회 구성원들을 격려하는 것이다.<sup>16</sup> 커뮤니티 댄스의 대상은 연령과 특성에 따라 유아 및 어린이 무용, 성인 무용, 노인무용 등으로 분류할 수 있으며 취학 전 아동에서부터 노인에 이르기까지 모든 사람이 성별, 인종, 종교, 연령에 관계없이 체력향상, 건강 증진과 아름다움의 추구를 위해 실행하는 모든 종류의 무용을 말한다. 이는 모든 사람들이 그들의 여가시간을 활용한 자발적 참여로 평생교육과 사회적 연대감까지 커뮤니티 댄스로서 무용의 역할이 확대됨을 알 수 있다.

## 2) 커뮤니티 댄스의 효과

커뮤니티 댄스는 춤을 통해 신체 기능과 삶의 질을 향상시키고 나아가 주체적인 인간상을 형성하여 능동적인 사회 참여를 이끌 수 있다. 주체적인 인간은 몸과 마음이 하나가 되어 원하는 것을 얻을 수 있는 상태이다. 자신이 주체가 되어 인간의 본능적 욕구인 표현을 가능하게 하고 신체를 움직이며 춤을 추는 행위 자체에서 심리적 안정감까지 도래한다. 춤을 통해 삶의 질을 향상시키고 문화적 향유를 누릴 수 있다. 이러한 춤의 기능은 신체를 통해서 움직이는 모든 행위를 춤으로 표현할 수 있으며 커뮤니티 댄스 역시 춤의 효과와 같다. 여기서 커뮤니티 댄스를 연구 중 춤으로서 심리적인 기능과 사회적 호응도를 피력한 권오정(2014)은 커뮤니티 댄스의 참여자가 참여 과정에서 경험하는 긍정적인 심리체험과 일상에 미친 영향력을 탐색해 행복 관점을 투영하여 커뮤니티 댄스의 효과와 가치를 제시하였지만 현실적으로 다각적인 접근과 함께 실질적인 프로그램 개발 부재를 언급 하였고, 이지연(2014)은 한국 현대 춤의 발전적 방안을 사회적 소통에 초점을 맞춰 관객과의 소통과 다양한 관객 개발의 일환으로

<sup>16</sup> 김솔, 「지역사회에서 무용의 역할: 국 지역사회무용(communitiy dance) 프로그램을 기반으로」, 성균관대학교 석사학위논문, 2002, 36쪽.

커뮤니티 댄스를 활용하여 다양한 계층에 맞는 보급을 제시하였다. 신체 활동의 인지를 통한 커뮤니티 댄스의 참여자들의 감각을 찾아보기 위해 함수경(2014)은 커뮤니티 댄스 실행자는 참여자들에게 몸의 감각을 일깨우면서 잊혀진 몸을 살피는 과정을 연구하였다.<sup>17</sup> 이를 통해 철학적 인식과 자유로운 활동이 가능하게 하기 위해서는 스스로 몸을 자각의 중요성을 언급한다. 커뮤니티 댄스의 프로그램을 개발한 몇 논문들에서 문화공동체 지향을 목적으로 한국의 춤인 강강술래를 이용한 프로그램(2013, 송한나, 상명대학교 예술디자인대학원 석사)과 접촉즉흥을 활용한 프로그램 개발(2014, 김하용)이 있으나, 큰 의미로 문화공동체를 논하고 있으나 구성하는 개인이 어떻게 신체를 사용해야 되는 자각에 대한 부분이 간과되었고 접촉즉흥은 더더욱 자신의 명확한 신체인지로 인해 자신의 내부에서부터 외부로의 연결될 수 있어야 할 것이다. 한혜리<sup>18</sup>(2015)는 무용은 자기표현의 도구이자 역사적이고 사회성을 지닌 개별성과 공공성을 공유하고 있다고 보며 커뮤니티 댄스에서의 몸을 역사적 시대성을 지닌 창의성의 의미를 주제로 삼았다. 주관적인 몸 그대로의 상태를 인정하고 자신의 생각을 표현하고, 교환하는 무용으로 동시대의 커뮤니티 댄스를 규정지며 자신의 무용체험은 체험을 통해 자신의 잠재력을 자각한다는 것을 언급하였다. 즉, 커뮤니티 댄스의 특징은 시간·공간적 제한 없이 개인이 자발적으로 참여하여 움직이려고 하는 개인적 욕구에 출구를 제공할 뿐만 아니라, 신체표현을 통하여 자아를 발견하게 함으로써 즐거움과 개인의 삶을 풍부하게 하며 이는 나아가 사회와 문화의 상호발전을 초래 한다. 이를 통해 동시대 커뮤니티 댄스에서 창의성의 의미를 자기표현으로서의 몸과 창의성에서 무용체험은 신체의 인지에서부터 시작 되는 것임을 알 수 있다. 몸과 마음이 하나가 되어 자신의 표현이나 생각을 전달하고 나타낼 수 있다고 언급한 모셰 펠덴크라이스(Moshe Feldenkrais, 1904-1984)의 영향을 받은 많은 무용가들이 자신의 안무와 몸 사용법에 활용하고

<sup>17</sup> 함수경, 「프래그머티즘 미학에 근거한 커뮤니티 댄스의 예술 교육적 의의」, 경성대학교 박사학위논문, 2014, 62쪽.

<sup>18</sup> 한혜리, 위의 논문, 2015.

있다.<sup>19</sup> 춤으로 표현하는 과정은 자신의 행동(Action)과 생각을 움직임(Movement)을 통해 이 과정을 알아차릴(Awareness) 수 있는 것으로 펠드 크라이스 기법(Feldenkrais Method)의 자아 상(Self-Image)를 바라보는 것과 동이다.<sup>20</sup> 몸을 매개로 한 커뮤니티 댄스는 체험을 통한 과정으로 나타나야 하며, 몸과 정신을 따로 분리되어 생각 할 수 없는 것이다. 커뮤니티 댄스의 보급은 자각 능력의 향상을 도울 수 있는 프로그램 개발과 활용되는 기법은 국내에서는 찾을 수 없었다. 커뮤니티 댄스는 몸을 매개로 움직이며 자신의 생각을 표출하여 궁극적으로 삶의 질에 향상을 가져다준다. 문화적, 사회적 모든 기능의 향상의 첫 시작점은 바로 자신의 신체 인지를 할 수 있는 자각에서 부터이다. 이러한 자각 능력을 향상 시키는 프로그램 개발은 필요성은 불가피한 시점에 왔다. 전인적 인간과 창의적 인간을 육성하기 위한 프로그램 개발을 목적으로 프로그램이 개발되고 있는 현실에서 소매틱(Somatics)을 이용하는 사례 논문들을 살펴보면 커뮤니티 댄스에 적합 가능성을 알아보고자 한다. 김정은의 현대무용전공자들을 위한 “몸, 나, 너 프로그램개발 및 효과에서는 현대무용전공자들을 위한 창작 프로그램”을 만나 할프린(Anna Halprin)의 무용치료 교수법을 도입하여 자신만의 프로그램을 개발을 하여 효과를 검증하였다. 이경은(2015)의 “소매틱 즉흥무용 프로그램 개발을 통한 신체자각, 표현 능력 및 창작 능력의 변화”에서 소매틱 기법의 활용하며 자각 인지 언급은 수업 과정 중 하나의 절차로 들어가 있을 뿐 구체적인 자각 방법에 대한 제시는 없었다. 접촉즉흥의 의미와 기능에 대한 연구를 한 윤미정(2005)의 “소매틱차원에서 본 접촉즉흥무용의 의미와 기능”에서 자기 발견, 무게 인지, 등의 내적 감각 인지 하는 설명하고 참여자가 자신이 되거나 관찰자의 입장을 통해 연구자의 현장 경험을 토대로 연구하였으나, 자각의 기본이 되는 소매틱 기법

<sup>19</sup> 가가 테크닉, 아나 할프린을 비롯한 현재까지 많은 무용가들은 모셰 펠드크라이스가 고안한 펠드크라이스 기법을 활용하여 자신의 창작업과 치유적 방법에 사용하였다. (검색일: 2020.06.22.)  
<https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/issue/view/6>,  
<https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/article/view/30>,  
<https://www.dance-teacher.com/moshe-feldenkrais-2392321987.html>

<sup>20</sup> 『Awareness Through Movement』, Moshe Feldenkrais, pp.10-11, HarperCollins Publishers, 1972, 1977.

중 펠든크라이스에 대한 실질적인 내용은 찾을 수 없었다. 권병철(2010,2013)은 실제 무용 창작 작업에 무용수의 움직임 창의력과 신체인지를 위해 펠든크라이스 기법을 활용하며 무용수의 움직임 창의성에 도움을 주는 것으로 메를리 폰튀의 몸 철학, 포스트모던 댄스의 미학, 내적 집중의 미학적 관점에서 연구 하였다. 전지은(2015)의 “펠든크라이스 기법이 무용전공자들의 골반 균형 변화에 미치는 영향”의 연구논문에서 전문무용수의 몸을 사용함에 있어 골반의 정렬에 중점을 두어 개인별 체형에 맞춘 차별화된 교육 프로그램 개발의 기초 자료를 제공하는 것에 의의를 두었다. 정정아(2011)의 “Feldenkrais Method가 현대무용전공자의 신체자각, 표현능력, 무용능력성취에 미치는 효과”는 무용전공자를 위한 교육방법 중 하나로 무용전공자들에게 신체를 자각하며 표현능력과 성취감에 향상을 가져 올 수 있는 기법을 펠든크라이스 기법을 소개하였다. 권혜영(2009) 현대무용 전공자들을 위한 새로운 보강 훈련법 제시의 일환으로 펠든크라이스 기법을 활용하여 체간근력과 신체 근력에 영향을 준다는 연구 성과를 얻었다. 체육 분야에서 박경준(2012)은 자세조절을 위한 프로그램 개발을 필라테스와 펠든크라이스 기법을 활용하여 연구하였다. 한국 전통궁중무술의 자각수련 방식으로 펠든크라이스를 적용하여 보다 부드럽고 유연한 궁중무술 수련 방식을 제시한 박대선(2013)은 스스로 체험자가 되어 자각인지를 중심으로 수련법의 과정을 연구하여 펠든크라이스 기법이 다양한 장르와 접목이 되어 활용 가능성을 알리는 사례로 보아진다. 학술지에서 동일한 프로그램과 저자는 제외한 관련 논문은 뇌 인지 과학과 펠든크라이스를 연계한 김은정(2016)과, 유아 움직임과 연계된 한명옥(2015), 펠든크라이스가 심리 치료와의 관계성을 연구와 유아동 움직임을 발달과정 관계를 연구한 김득란(2012, 2010, 2008, 2005), 자신의 작업 춤 작업에 직접적인 영향을 준 방법론으로서의 연구인 권병철(2013, 2010), 이현영(2011), 이혜경(2001), 토마스 캠프Thomas Kampe(2014, 2011) 신체의 기술 능력과 심리치료 향상에 도움이 된다(김득란(2012, 2010, 2008, 2005). 전미현(2016))는 연구결과에 의의가 있다. 여기서 외국의 사례가 한국에 소개된 토마스 캠프Thomas Kampe(2014, 2011)는 자신의 작업과 연관 지어

커뮤니티 댄스와 지역 특성 공연으로서의 연구를 발표했으며 현재 춤 교육자로서 활동하고 있다. 펠든크라이스 전문가들이 무용교육자로서 현장에서 적용한 대표적인 사례로 토마스 캠프는 2019년 베를린에서 펠든크라이스 기법으로 체화된 움직임과 창작과정에 대한 리서치를 진행했다. 그는 리서치 그룹들과 함께 미세한 움직임도 몸의 체화되어 신체 부위의 미세한 과정에 의식적으로 참여하며 신체와 정신이 통합되는 것을 촉진시키는, 안무가와 무용가들이 참여한 워크숍을 진행하였다.<sup>21</sup> 창작과정 리서치 그룹들에게 그는 “움직임의 방법은 매우 정교하게 짜여 있지만 그 수업을 하는 지금, 여기의 상황에 맞게 즉흥적으로 진행됩니다. 이는 텍스트와 실제 받아들이는 몸은 그 순간순간에 다르게 적용되고 그 움직임이 자신의 실제 몸에 통합되는 움직임은 마치 즉흥적으로 춤을 추는 것과 같습니다.”<sup>22</sup>라는 모쉴 펠든크라이스의 말을 인용했다. 이러한 문장은 실질적으로 펠든크라이스 정규 수업에서 트레이너들이 많이 사용하는 이야기이다. 제니 코오건(Jenny Coogan)은 댄스 아티스트, 교육자 및 펠든크라이스 전문가(Feldenkrais practitioner)로서 춤 교육에 있어 신체 지향적인 교육 및 학습 환경을 조성하기 위해 독일의 예술 학사 학생들과 함께 사례 연구 형태로 행동 연구를 진행하였다.<sup>23</sup> 이는 펠든크라이스 방법과 현대무용 기법 사이의 시너지 관계를 통해 학생들이 신체적 역량, 개인 기관, 자기 규제 및 자기 반사 과정의 개발을 지원할 수 있는 방법으로 접근할 수 있는 가능성을 제시했다. 또한 집단이 체감하는 감수성이 어떻게 무용수들의 상황과의 상호작용과 학습 환경에서 상호작용을 효과적으로 탐색하는지를 조사하였다. 해외 대표 사례들을 통해 향후 한국의 커뮤니티 댄스로러 기법의 적용가능성과 나아가 무용교육 현장에서 활용할 수 있는 기법임을

<sup>21</sup> Thomas Kampe, 「Practices of Freedom - The Feldenkrais Method & Creativity」, 『Feldenkrais Research Journal·volume 6』, p. 2-3, (2018-2019), (검색일: 2020.05.27.), <https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/article/view/28>

<sup>22</sup> Koreanfeldenkrais Training course, 4th segment Education Director Ruty Bar.

<sup>23</sup> Jenny Coogan, 「Learning with the Feldenkrais Method® of Somatic Education in the Dance Technique Class」, Volume 6 (2018-2019): Practices of Freedom: The Feldenkrais Method and Creativity. 『IFF Academy Feldenkrais Research Journal』. (검색일: 2020.05.27.) <https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/article/view/11/13>

짐작할 수 있었다. 살펴본 바와 같이 국내에서 연구된 소매틱 분야와 펠든 크라이스 기법을 활용한 사례들을 보면 두 가지로 분류할 수 있다.

첫째, 소매틱(Somatics)의 기법인 펠든크라이스 기법®(Feldenkrais Method®) 이용하여 몸과 정신을 함께 바라보는 인식변화를 일으켰다는 결과를 논문으로 증명해 보였다.

둘째, 소매틱 기법 중 하나인 펠든크라이스를 이용한 전문무용수를 위한 연구의 제한점이 보이고 실질적인 움직임의 인도를 위한 구체적인 설명은 효과를 증명하는 것에 비해 추상적으로 설명되어 있는 것으로 나타난다.

앞서 살펴 본 국내 커뮤니티 댄스의 연구들은 정착과 이념, 사회 문화적 의의와 철학사조에 입각한 커뮤니티 댄스의 연구는 있었으나 아직 국내는 구체적인 방법론에 입각한 실질적인 프로그램을 개발은 미약했다. 신체를 도구로 활용하거나 신체 자체의 움직임이 목적이 되더라도 자신의 몸에 대한 자각은 동반되어야 하며 특히나 커뮤니티 댄스의 경우 춤이 전공이 아닌 다양한 계층과 대상을 상대로 진행했을 때는 조금 더 신체 사용에 대한 충분한 인지가 선행되어야 한다. 소매틱 기법을 활용한 연구는 아직까지는 무용전공자들에게 국한되어 있었고, 비전공자들을 위한 구체적인 프로그램은 없는 상황인 것을 알 수 있었다. 이에 반해 소매틱을 활용한 커뮤니티 댄스 프로그램을 진행하고 있는 외국의 사례 중 2014년 커뮤니티 댄스의 방향과 방법을 모색하는 학술 심포지엄<sup>24</sup>에서 토마스 캠프(Thomas Kampe)는 일원론적 몸 교육(Somatic education)을 소개하며 실질적인 커뮤니티 프로그램의 운영과 함께 현장에서 부각되는 가치들에 대해 발표하였다. 토마스 캠프는 소매틱 교육자로 펠든크라이스 전문가(Feldenkrais Practitioner®)로 현재까지 영국을 기반으로 무용 교육자와 창작자로 활동을 하고 있다. 그는 현장에서 전문인과 일반인들의 융합된 공연을 직접 기획과 지도를 하면서 자연스럽게 소매틱을 접하게 되었고 자신의 움직임의

<sup>24</sup> 국제학술심포지움, 공연예술인가, 공공활동인가? “커뮤니티 댄스를 묻는다”, 토마스 캠프(Thomas Kampe), 2014, 5쪽.

근거인 일원론적 몸 교육(Somatic education)을 설명하고 실질적인 커뮤니티 프로그램의 운영과 함께 현장에서 부각되는 가치들에 대해 발표하였다. 특히 몸의 기능적인 자각 능력은 자신이 몸을 기능적으로 향상시키며 조화로운 자유를 가져오며 자율 의지와 자기의도가 명확해 진다고 했다.<sup>25</sup> 이를 통해 알 수 있는 것은 커뮤니티 댄스는 몸을 매개로 하여 자신의 생각을 움직임으로 표현하는 것으로 몸의 인지와 함께 인도하는 본인 스스로가 자각 체험이 우선이 되어야 한다. 움직임을 통한 자각 과정은 신체구조를 이해하며 움직임을 통해 기능적인 몸 사용법을 인지하는 것으로 구조와 기능을 움직임을 통해 통합하는 과정이다. 이는 궁극적으로 몸과 정신이 움직임을 통해 전인적인 인간으로 통합되는 단계로 향상 될 수 있다. 또한 커뮤니티 댄스의 의식 기반은 삶의 질을 향상시키는 일환으로 자신의 신체에 대한 앎(knowing)을 찾아가는 과정으로 본다면, 춤을 통해서 몸과 마음의 여유를 찾을 수 있는 것이다. 커뮤니티 댄스는 몸이 매개가 되어 춤을 추는 것이다. 움직이는 주체가 바로 몸이기에 무엇보다 자각 능력 향상의 중요성은 움직임의 한계를 벗어나는 것은 물론 일상의 행동패턴이나 습관의 변화를 가져 올 수 있는 큰 변인이 된다. 펠덴크라이스는 최근 한국에서도 여러 논문에 연구되어 지고 있으나 대부분의 심리와 정서에 관련된 자각으로서 치료와 치유에 치중되어 있었다. 전공자들의 기능향상을 위한 방법으로 제시된 논문들이 대부분임을 알 수 있었다.

사회 속에 살아가는 전인적 인간상의 추구하고 삶의 질 향상을 위해 자각의 능력을 향상 시킬 수 있는 펠덴크라이스 방식을 활용하여 몸적(Somatics) 자각 체험을 위한 프로그램을 설계하고 커뮤니티 댄스 프로그램을 개발하여 이를 적용하고 분석해 봄으로서 향후 커뮤니티 댄스 참여자들의 신체인지, 표현능력, 삶의 질 향상을 도모하고 전인적인 인간으로 나아갈 수 있다면 춤 문화의 저변확대를 가져올 수 있다. 또한 현대인의 춤을 향유하는 문화 뿐 아니라 실제 삶의 질을 높이는 것으로 효과를 확대시킬 수 있을 것으로 사료된다.

<sup>25</sup> 토마스 캠프, Moving after Auschwitz :The Feldenkrais Method as a soma-critique, 『한국무용 기록학회지』 제33집, 2013, pp.229-258.

### 3) 펠튼크라이스 기법을 활용한 커뮤니티 댄스 사례

커뮤니티 댄스의 보급에 있어 가장 기본적인 단계인 자각 능력의 향상을 도울 수 있는 프로그램 개발 부재를 언급한 권오정(2014)은 커뮤니티 댄스의 참여자가 참여 과정에서 경험하는 긍정적인 심리체험과 일상에 미친 영향력을 탐색해 행복 관점을 투영하여 커뮤니티 댄스의 효과와 가치를 제시하며, 다각적인 접근과 함께 실질적인 프로그램 개발부재를 지적하였고, 국내 커뮤니티 댄스의 정착과 이념(권오정, 2014), 사회 문화적 의의(이지연, 2014)와 철학사조(함수경, 2014)에 입각한 커뮤니티 댄스의 연구는 다소 보였으나, 그에 반해 실질적인 프로그램을 개발(김하용, 2014; 송한나, 2013)은 움직임의 기본이 되는 몸의 자각적 부분에서는 설명이 미약하게 나타나 있는 것을 알 수 있다.

위에서 살펴본 바와 같이 펠튼크라이스를 활용한 커뮤니티 댄스의 사례를 살펴보면 국내에서는 박관호(2016)는 문화정책사업의 일환으로 춤바람 커뮤니티 댄스 프로그램의 커뮤니티 일원으로 신체를 자각하여 스스로 즉흥 춤을 하는 과정과 커뮤니티 댄스 참여자 내부의 심층 인터뷰를 통해 펠튼크라이스 기법이 일반인에게 도움이 되는 기법이라는 언급<sup>26</sup>을 한 것이 국내 사례로는 유일하다. 한국에서 커뮤니티 댄스를 발표한 토마스 캠프(2012)는 펠튼크라이스 전문가로서 일반인에게 신체 감각을 일깨우며 움직임의 감각을 확장시킬 수 있는 방법론으로 펠튼크라이스 기법을 사용하여 기존의 따라하는 춤의 습득방식에서 개개인의 체험을 중시하여 누구나 자신의 고유한 언어로 춤을 출 수 있게 하였다. 정한별(2019)과 김은정(2016)은 가가테크닉(GaGa Technique)을 만든 오하드 나하린(Ohad Naharin)이 펠튼크라이스 기법에 근거하여 자신의 창작활동과 일반인들을 위한 몸 작업에 사용하고 있다는 언급을 하였다.<sup>27</sup> 가가 테크닉은 스캔(Scan)을 통해 발

<sup>26</sup> 박관호, 위의 논문, 2016, 33-36쪽.

<sup>27</sup> 정한별, 「오하드 나하린(Ohad Naharin)의 작품에서 나타난 신체적 유대주의(Muscular Judaism)- Impacts that Muscular Judaism has on Ohad Naharin's artworks」, 성균관대학교 석사학위논문, 2019, 1-2쪽.

김은정, 「무용콘텐츠에 내재된 소매틱스의 뇌과학적 메커니즘」, 『한국콘텐츠학회논문지』 제 16권 6호, 2016, 365-373쪽.

이 바닥에 닿아 있는 감각을 느끼는 자신의 몸을 통해 신체의 흐름을 인지하면서 몸이 흐르는 데(Flow)로 사용할 수 있게 하는 방법으로 신체를 운영하는 기저에 펠든크라이스 기법에서도 스캔과 같은 방법을 사용한 부분이 동일하다.<sup>28</sup> 오하드 나하린은 펠든크라이스 전문가인 어머니 소피아 나하린(Sofia Naharin)으로부터 어릴 때부터 펠든크라이스 기법을 배우며 성장하여 가가테크닉으로 발전 시켰다.<sup>29</sup> 가가에서는 펠든크라이스가 고안한 움직임의 통한 자각 기법을 도입하여 음성에 따라 신체를 자각하는 과정은 펠든크라이스 기법의 움직임을 통한 자각과 같이 발에서부터 머리까지의 스캔을 통해 스스로 몸을 알아차리는 자각을 통하는 가가의 훈련법<sup>30</sup>은 현재까지 무용단에서 가가 피플(GAGA PEOPLE)로 진행되는 일반인의 춤 수업으로 적극적으로 사용되고 있다.<sup>31</sup> 그리고 한국에 전문가 과정이 있는 타말파<sup>32</sup> 역시 펠든크라이스 기법에 영향을 받았는데, 안나 할프린(Anna Halprin)은 이스라엘로 가서 펠든크라이스 기법을 접한 후 그녀의 예술작업에 도움을 받았다.<sup>33</sup> 할프린의 무브먼트 리추얼(Movement Ritual)은 움직임을 패턴을 스스로 탐구하여 찾게 하고 새롭게 움직임을 만들어 패턴으로 전환하는 과정<sup>34</sup>은 감각을 통합하는 움직임을 자각하는 과정인 펠든크라이스 기법의 훈련법과 같다. 스스로 자신을 바라보는 능력을 기를 수 있는 방법은 스스로 움직임을 통해 자각의 단계로 이를 수 있는 펠든크라이스 방식을 꼽을 수 있는데, 모셰 펠든크라이스(Moshe Feldenkrais, 1904-1984)는 물리학 박사이자 공학사이며 심리학, 생체역학, 물리학 등의 통합적 통찰로 펠든크라이스 기법을 창안하였다. 펠든크라이스 기법은 신체를 자각하고 움직임을 재학습하는 과정을 통해 다양한 신체의 문제가 해결되며

28 김은정, 위의 논문, 2016, 369-370쪽.

29 정한별, 위의 논문, 2019, 1-2쪽.

30 김은정, 위의 논문, 369-370쪽.

31 가가홈페이지, <https://www.gagapeople.com/en/about-gaga/>(검색일: 2020.05.28)

32 한국 타말파 연구소 홈페이지, <http://www.tamalpakorea.com/zm/in0200.php>  
(검색일: 2020.05.28)

33 김은정, 위의 논문, 370-371쪽.

34 이정명, 「심신통합적 움직임 교육으로서의 무브먼트 리추얼(Movement Ritual)에 관한 고찰」, 『무용역사기록학』, 제32집, 2014, 171-174쪽.

움직임의 질적 향상이 이루어진다. 궁극적으로 자신이 원하는 삶을 얻을 수 있는 가능성이 열리며 주체적인 삶의 능력을 가지게 된다. 모셰 펠든크라이스 박사는 일상에서 한정된 움직임을 하는 사람은 실제로 자신의 신체 이미지를 묘사할 때 왜곡된 상으로 생각하며 실제 표현도 왜곡되게 나타나는데 이것을 신체이미지(Body Image)로 설명을 하였다. 신체이미지는 외부적, 내부적 환경과 개인의 정서적 경험에 따라 개인마다 차이를 보인다. 자각을 통한 학습방법인 알아차림의 과정은 이런 신체이미지 밸런스를 균등하게 조절할 수 있게 되고 몸의 감각을 되찾으며 현재를 살고 있는 자신과 타인, 환경에 대한 명확한 인지와 함께 실제 몸과 마음의 상태가 삶 전체에 반영되어 균형 잡힌 신체와 정신이 분리되지 않는 조화로운 성숙한 인간을 만들 수 있다고 언급하였다.<sup>35</sup> 모셰 펠든크라이스 박사의 제자인 토마스 하나<sup>36</sup>는 ‘감정적인 자신의 상태와 외부로부터 자신의 내적 심리상태를 자각하는 능력은 발달하고 있으나, 몸 자체의 기능은 저하되고 있다’고 언급하며 문명화 되면서 자각에 필요한 고유수용감각 능력은 현대 교육과 문화가 인간의 자아감각 기관의 발달을 제한하여 인간 개개인의 생리적 존재로서의 자각이 희미해 졌다고 말하고 있다.<sup>37</sup> 우리는 사회의 일원으로 자신의 위치와 역할에 대한 이해 그리고 타인과의 관계와 소통의 문제들은 실제 신체를 움직이고 사용한다. 펠든크라이스 기법은 독립적이고 주체적인 자아상, 더 나아가 창의적인 인간상 궁극적으로 인본주의를 지향 점을 가진다. 한국에 정착되고 있는 ‘커뮤니티 댄스’를 통해 자각 능력 향상을 도모할 수 있는 펠든크라이스 기법의 활용을 통해 몸과 정신이 일치되는 전인적 인간상을 키우며 21세기형 자기 주도적 인간으로의 도약을 바라 볼 수 있을

<sup>35</sup> 『Awareness Through Movement® Lesson from Alexander Yanis』, 『#24 Body Image : a lecture』, p.147.

<sup>36</sup> 토마스 하나(Thomas Hanna, 1928-1990), 현상학, 신경과학, 진화 생물학 등 다양한 각도로 몸을 탐구하며, 닥터 모셰 펠든크라이스 박사에게 통합적 몸의 기능을 배우면서 본격적인 몸학 교육(Somatic Education)을 만들어 ‘지금 여기의 알아차림을 통하여 내면으로부터 체화된 몸이 스스로 만들어 내는 몸학 교육자이며, 바디워크 전문 치유사가 되어 현장에서 활동하여 수많은 책을 저술한 인물이다.

<sup>37</sup> 토마스 하나, 『부드러운 움직임의 길을 찾아, 토마스 하나의 생명의 몸』, 김정명 역, 소피아, 2013, 27-29쪽.

것이다. 개인의 삶의 질에 높이고자 하는 욕구는 21세기 지식기반사회가 도래하면서 증가하고 있다. 그러한 일환으로 움직임을 통한 체험 문화 활동인 커뮤니티 댄스는 온라인이나 오프라인에서 진행되는 개별적인 춤 동아리 및 무용단자체 프로그램과 지자체에서 현재 활발하게 이루어지고 있다.

#### 4. 결론 및 제언

커뮤니티 댄스의 정의는 다양한 계층을 아우르는 공동체 모임으로 지역 사회의 주민들이나 동호회 모임까지 포함시키는 몸을 움직일 수 있는 모든 사람들이 춤을 통해 문화 향유를 누리며 나아가 개인의 주체성과 창의성을 개발시킬 수 있다. 춤을 직접 체험함으로써 삶의 즐거움을 얻고 심신의 합일화로 전인적인 인간상으로 발전할 수 있다. 자신의 정체성을 표현할 수 있는 것은 춤의 본질적인 기능이며 몸을 통해 움직이고 춤을 추면서 주체성을 형성하고 문화의 향유를 누리므로써 성숙한 인간상과 삶의 질이 향상된다. 커뮤니티 댄스에서도 개인의 정체성 표현과 삶의 즐거움을 찾을 수 있다는 점은 춤의 특징과 동일하다. 춤을 통한 심신의 치유적 효과는 심리적인 안정감과 즐거움을 줄 뿐 아니라 몸을 움직임으로서 신체 기능의 향상을 도반 한다고 볼 수 있다. 밀레니엄 시대의 도래는 국민 개인의 문화 향유를 영유할 수 있는 지원의 일환으로 2010년부터 시작된 커뮤니티 댄스는 2012년부터 본격적인 사례연구와 학술연구가 활발히 진행되었다. 많은 무용가들이 자신의 창작 작업으로 활용하거나 문화 정책 사업의 일환으로 현재까지 커뮤니티 댄스의 활동을 하고 있으나 신체기능에 대한 언급과 논리적인 방법론은 찾을 수 없었다.

커뮤니티 댄스는 개인의 삶에 있어서 시간·공간적 제한 없이 개인의 자발적 참여로 자신이 움직이려고 하는 개인적 욕구의 출구를 제공할 뿐 아니라, 신체표현을 통해 자아를 발견하게 함으로써 즐거움을 주며, 사회와 문화의 상호발전을 초래 한다. 문헌연구를 통해 커뮤니티 댄스는 2010년부터 성행이 되어 다방면으로 연구되어지고 있으나 현장에서 진행되는 실질적인

춤 프로그램의 개발은 미약한 상태이다. 기존의 논문들에서 커뮤니티 댄스의 파급 효과와 방법론의 필요성을 다룬 논문인 구체적인 프로그램의 방법론과 효과는 미약하며 아직 실질적인 대안이 될 수 있는 방법론은 부재하다는 사실은 연구사례를 통해 확인 되었다. 현재진행형인 커뮤니티 댄스의 흐름을 정리하고 무용예술만의 장점인 신체를 통한 움직임으로 신체기능이 향상과 삶의 질의 관계를 조사하여 대안이 되는 방법을 모색해 보기 위해서는 춤의 장점을 살려 커뮤니티 댄스에 적용되어야 할 것이다. 무용은 신체를 기능적으로 자유롭게 사용할 수 있게 하며 자신의 표현의 욕구와 삶의 향유를 갖게 하는 가장 강력한 예술이며 무용을 통해 커뮤니티 댄스의 구체적인 프로그램을 고안하여 적용시킬 수 있는 방법론으로 펠튼크라이스 기법에 대해 알아보았다. 개인의 신체를 사용함에 있어 커뮤니티 댄스 프로그램을 개발하여 이를 적용하여 향후 커뮤니티 댄스 참여자들의 자각능력을 향상을 도모하여 전인적인 인간으로 나아 갈 수 있는 가능성에 도달할 수 있는 적합한 방법론으로 펠튼크라이스 기법을 적용하여 현대인의 춤 문화 뿐 아니라 실제 삶의 질을 높이는 것으로 효과를 확대 시킬 수 있을 것으로 본다. 국내 커뮤니티 댄스에 필요한 방법론으로 자리 잡아 문화 소외계층과 활용될 수 있기를 기대하며 무용의 교육적 효과와 예술가들의 안무 창작법으로 활용할 수 있는 프로그램 개발은 춤의 대중화와 입시 위주의 무용교육에서 탈피할 수 있는 적합한 방법론임을 해외 연구를 통해 무용교육적 측면과 커뮤니티 댄스의 프로그램을 개발 할 수 있는 가능성을 볼 수 있었다. 펠튼크라이스 기법은 신체 움직임을 통해 신체 기능과 정신을 통합할 수 있는 적합한 방법론으로 국내 무용가들이 무용교육과 커뮤니티 댄스에 적용해 봄으로써 한국형 프로그램을 개발할 수 있기를 기대해 본다.

## 참고문헌

### 단행본

토마스 하나, 『부드러운 움직임의 길을 찾아, 토마스 하나의 생명의 몸』, 김정명 역, 소피아, 2013.

### 논문

권오정, 「커뮤니티 댄스 참여를 통한 번영」, 한국체육대학교 박사학위논문, 2014.

김미령, 노경희, 「생명제한 선고 환우 대상 커뮤니티댄스 기획 사례연구」, 『한국무용교육학회지』 제23권 2호, 2012.

김술, 「지역사회에서 무용의 역할: 국 지역사회무용(community dance) 프로그램의 기반으로」, 성균관대학교 석사학위논문, 2002.

김은정, 「무용콘텐츠에 내재된 소매틱스의 뇌과학적 메커니즘」, 『한국콘텐츠학회 논문지』 제16권 6호, 2016.

김정은, 「현대무용전공 대학생의 무용창작 능력과 일상적 창의성 향상을 위한 '살아나는 몸·나·너 프로그램' 개발과 효과」, 동덕여자대학교 박사학위논문, 2013.

김재리, 「무용의 공공성: 국내 커뮤니티 댄스 사례를 중심으로」, 『한국무용기록학회지』, 제32집, 2014.

김혜민, 김소형, 박진우, 이현수, 「지적장애 아동의 대·소근운동능력, 주의집중력 및 또래놀이 상호작용 향상을 위한 커뮤니티 댄스 프로그램 개발 및 적용」, 『한국특수체육학회지』 제25권 2호, 2016.

박관호, 「정책사업 하에 실행된 커뮤니티 댄스 프로젝트에 대한 탐색적 연구: 서울 댄스프로젝트 3355팀 사례를 중심으로」, 한국예술종합학교 석사학위논문, 2016.

박대선, 「자각수련방식을 응용한 궁중무술의 몸학적 연구」, 명지대학교 박사학위논문, 2013.

박성혜, 「커뮤니티 댄스의 공공성 탐색」, 숙명여자대학교 박사학위논문, 2016.

안재은, 「커뮤니티댄스(Community Dance)의 치유(Healing) 생성 요인에 관한 연구」, 한국예술종합학교 석사학위논문, 2018.

윤미정, 「소매틱차원에서 본 접촉즉흥무용의 의미와 기능」, 『연세대학교 대학원』, 박사학위논문, 2005.

이경은, 「소매틱 즉흥무용 프로그램 개발을 통한 신체자각, 표현 능력 및 창작 능력

- 의 변화», 경기대학교 박사학위논문, 2015.
- 이영일, 「커뮤니티 댄스의 문화적 사회가치 연구」, 『우리춤과 과학기술』 제25권 2호, 2014.
- 이예술, 「빅 데이터를 활용한 국내 무용 경향 분석」, 숙명여자대학교 박사학위논문, 2019.
- 이정명, 「심신통합적 움직임 교육으로서의 무브먼트 리추얼(Movement Ritual)에 관한 고찰」, 『무용역사기록학』 제32집, 2014.
- 이지선, 「피나 바우쉬의 작품 「콘택트호프」를 통해 살펴본 커뮤니티 댄스의 사회적 기능에 관한 고찰」, 『무용예술학연구』 제49권 4호, 2014.
- 이지연, 「문화콘텐츠로서 한국 현대춤의 가능성과 발전방안 탐색」, 세종대학교 박사학위논문, 2014.
- 장우정, 「상징적 상호작용론적 교육사회학의 관점에서 본 커뮤니티댄스의 실천적 의미 탐색」, 세종대학교 박사학위논문, 2019.
- 전지은, 「헬든크라이스 기법이 무용전공자들의 골반 균형 변화에 미치는 영향」, 대구가톨릭대학교 석사학위논문, 2015.
- 전예화, 「한국 커뮤니티 댄스의 형성과 사회적 기능 및 특성에 관한 연구」, 단국대학교 석사학위논문, 2018.
- 전형재, 「안은미의 춤에 나타나는 수행적 특성에 관한 연구」, 경기대학교 박사학위논문, 2019.
- 정정아, 「Feldenkrais Method가 현대무용전공자의 신체자각, 표현능력, 무용능력성취에 미치는 효과」, 세종대학교 박사학위논문, 2011.
- 정한별, 「오하드 나하린(Ohad Naharin)의 작품에서 나타난 신체적 유대주의(Muscular Judaism)- Impacts that Muscular Judaism has on Ohad Naharin's artworks」, 성균관대학교 석사학위논문, 2019.
- 최혜리, 「한국커뮤니티 댄스의 근원, 흐름, 확장」, 『무용역사기록학』 제36권 36호, 2015.
- 한혜리, 「동시대 커뮤니티댄스에서 창의성의 의미」, 『한국무용교육학회지』 제26권 1호, 2015.
- 함수경, 「프래그머티즘 미학에 근거한 커뮤니티 댄스의 예술 교육적 의의」, 경성대학교 박사학위논문, 2014.
- 황보주석, 「커뮤니티 댄스의 영역별 현황 분석」, 경희대학교 석사학위논문, 2013.
- 황정옥, 「Community Dance의 형성 배경과 잠재적 복합성 연구」, 대구가톨릭대학교

박사학위논문, 2015.

토마스 캠프(Thomas Kampe), 「공연예술인가, 공공활동인가? 커뮤니티 댄스를 묻는다」, 『국제학술심포지움』, 2014.

토마스 캠프, 「Moving after Auschwitz: The Feldenkrais Method® as a soma-critique」, 『한국무용기록학회지』 제33집, 2014.

## 기타

가가 테크닉과 펠덴크라이스 IFF journal

<https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/issue/view/6>

<https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/article/view/30>

<https://www.dance-teacher.com/moshe-feldenkrais-2392321987.html>

가가홈페이지 <https://www.gagapeople.com/en/about-gaga/>

네이버 지식백과, 재인용,

<https://ko.dict.naver.com/#/search?query=%EC%BB%A4%EB%AE%A4%EB%8B%88%ED%8B%B0%EB%8C%84%EC%8A%A4&range=all>

## Abstract

# Effects and Roles of Korean Community Dance

*Park, Sojung*

*Korean Feldenkrais Director  
/ Feldenkrais Practitioner®*

Entering the 21st century, the flow of society and culture is emerging as a cultural phenomenon in which one experiences, enjoys, and experiences on one's own.

This trend has emerged as community dance, which has been active since 2010. Community dances can be targeted by anyone and can be divided into children's, adult and senior citizens' dances depending on the characteristics and age of the group, allowing them to work in various age groups. It also refers to all kinds of dances for the happiness and self-achievement of everyone who can promote gender, race and religion health or meet the needs of expression and improve their physical strength at meetings by age group, from preschoolers to senior citizens. Community dance is a dance activity in which everyone takes advantage of their leisure time and voluntarily participates in joyous activities, making it expandable to lifelong education and social learning. It is a voluntary community gathering conducted by experts for the general public. The definition of community dance can be said to be the aggregate of physical activities that enrich an individual's daily life and enhance their social sense to create a bright society, while individuals achieve the goals of health promotion and aesthetic education. In the contemporary community dance, the dance experience in body and creativity as self-expression reflects the happiness perspective by exploring the positive psychological experience and influence of the participants in the process of participation, and participants have continued networking through online offline to enjoy the dance culture.

Although research has been conducted in various fields for 10 years since the boom in community dance began, the actual methodology of the program has been insufficient to present the Feldenkrais Method, hoping that it will be used as a methodology necessary for local community dance, and will be used as part of the educational effects and choreography creation methods of artists that can improve the physical functional aspects of dance and give a sense of psychological stability.

---

**Keywords**

Community Dance, Cultural Phenomenon, Self-expression, Self-achievement, Feldenkrais Method

---