

Art Therapy



무용과 음악이 만나 몸·마음의 병 치료

“춤은 동안 귀는 그 발소리를 듣고, 눈은 손 동작을 따라가며 반복하고, 몸과 마음, 혼이 동시에 몰입하여 진기한 아트만(Atman)을 이루게 됩니다. 이런 춤들은 다양한 스텝을 통하여 지압요법의 효과를 얻을 수 있고 또한 치유효과와 댄스중 하나가 되는 것입니다”

11월 26일, 광주 무각사. 아태공연예술 네트워크인 아판(APPAN)과 보성 대원사가 공동주최한 아트페라피 공연현장. 아판 회장 신타 세르브질 싱히씨의 예술치료에 대한 설명에 이어 아트 페라피(Art Therapy, 치유 예술)공연이 펼쳐졌다.

‘아트 페라피 심포지엄(Art Therapy)’란 말이 생소한 200여명의 불자들은 인도, 일본, 태국, 인도네시아, 호주, 중국에서 온 예술가들이 펼치는 공연을 보며 춤이 어떻게 치유효과를 보이는지 집중하는 모습이 역력했다.

첫 번째 춤은 인도 힌두 성전에서 추는 전통무용 ‘구치푸디’. 인도 특유의 음악과 다양한 몸동작이 관객들을 집중시켰다. 눈과 손, 발모양에 따라 회노애락이 나타나고 사람들의 감정을 이끌어가는 느낌이 다가왔다. 한사람의 무용객이 수많은 관객의 마음을 하나로 모아 어디로 가져가려는지...

인도네시아, 태국, 중국의 전통춤 또한 마찬가지로. 특이하게도 머리에 항을 피우며 추는 춤에서는 시, 창자 뿐 아니라 후각까지 동원시켜 더욱 마음

을 가라앉히는 효과를 느꼈다.

일본은 역시 실용주의 국가답게 5개의 재활무용을 선보였다. 이미 임상을 거쳐 치료단계에 들어갔다는 것이다. 관심을 모은 것은 치매와 자폐증 치료를 위해 대중가요를 바탕으로 춤을 춘다는 것이다. 잊고자낸 옛 가요가락과 몸동작에 저절로 현실로 돌아오게 한다는 것이 재활무용의 바탕이다.

이날 공연의 절정은 한국의 ‘선무와 선무도’였다. 선무는 이선옥 박사가 1972년 참선 중에 앉아서 하는 좌선과 움직이며 하는 행선이 있는데, 행선이 있다면 춤추면서 참선하는 것도 가능하지 않을까. 그녀는 생각에서 장안했다.

무대는 러시아 발레단의 ‘백조의 호수’를 옮겨다 놓은 듯 하다. 6명의 선무용단이 백조가 되어 미운오리새끼 ‘금강승(문병진 선무도 사범)’이 자신의 본래모습을 찾아가는 역정을 리드미컬하게 보여준다.

시양의 춤과 동양의 몸동작에 종교적 명상이 어우러진 선무는 때로는 격정적으로 숨을 토해내다가 때로는 우주자 정지한듯 호흡 멈추기를 반복한다.

이선옥 박사는 말한다. “특별한 병명없이 심신의 치유가 필요한 70%에 이르는 다수의 사람들을 위해 춤이 예방적 차원에서 좋은 영향을 줄 것이다. 전통적으로 가무를 좋아하는 한국사람들은 춤을 즐겨 추어야 한다.”고

글·사진=이준엽 기자

동작·감정 다스리며 ‘평안’ 추구
지친 현대인 예방 차원에서 해볼 만
26일 광주 무각사에서 시연... 호응 얻어



◇사진 왼쪽부터 한국, 태국, 중국, 인도의 아트페라피(치유예술) 공연모습.

■ 아트 페라피란?

아트 페라피(Art Therapy)의 사전적 의미는 ‘예술치료’이다.

이중 가장 많이 행해지는 무용요법인 댄스 페라피는 1940년대 미국에서 생겼다. 2차대전직후 무용가들이 자신들의 기술을 정신적 혹은 육체적 문제를 가지고 있는 사람들을 치유하기 위해 페라피에 적용하기 시작했고, 1966년 미국협회가 창설됐다.

국내에는 1995년 선무가 이선옥 박사(아판 사무총장)가 치유무용으로 선무를 소개하면서 시작됐다는 것이 중론이다. 도입 10년도 안된 짧은 역사지만 개척, 임상단계를 넘어 재활의학으로 이용되고 있어 그 발전 가능성이 무궁하다.

국립민속국악원 학예연구사 서인화 박사는 “무용은 전통적으로 치유와 깊은 관련이 있다. 특히 민속무용은 무속 등 원시

1940년 미국서 탄생 임상 넘어 재활의학 이용 건강 레저 관심에 영향

종교에 뿌리를 두고 있다. 무당이 굿을 하면서 춤과 음악으로 복을 비는데 관중들도 적극참여하여 아픈 사람이 낫기도 하고 마을의 화합을 이루기도 한다’고 말했다. 서 박사는 최근 무용치료가 급증하는 것에 대해 “건강과 레저에 관심이 일기 시작하고, 대체의학에 대한 관심이 높아지면서 무용을 치료수단으로 활용된 것”이라고 분석한다.

아주대 의대 중앙전문의 전미선 박사는 “한국여성에게 가장 많은 유행암 환자들이 치료를 받는 중에 정신적 불안, 극도의 피로감, 체중변화 등 암 후유증을 해소하는데, 선무페라피(선무치료요법)는 가장 효과가 좋은 방법”이라며 “선무는 환자의 치료 단계, 상태, 연령, 성별 등에 따라 프로그램을 쉽게 바꿀 수 있고, 따라하기가 쉬운 것은 물론 말초근육그룹의 섬세한 동작으로 혈액순환을 증가시킨다”고 설명했다.

고객의 행복한 여행을 추구하는 여행사 - (주) 행복만선 Tel.02) 720-8489

삼보에 귀의 하얏고
당시는 중국과 제주도를 현지 직영
운영하는 전문 여행사로서
불지님을 위한 중국여행과 제주도 여행을
안내하오니 불지님들의 많은 성원을 기대합니다.

< 중국 4대 불산 성지순례 >

1. 관음보살 도량 - 보타산 / 낙가산 5일 75만원
2. 지장보살 도량 - 구화산 / 황산 5일 79만원
3. 보현보살 도량 - 아미산 / 낙산대불 5일 79만원
4. 문수보살 도량 - 북경 / 오대산 / 운강석굴 69만원
5. 관음도량 과 지장도량 순례 8일 125만원
- 구화산 / 황산 / 보타산 / 낙가산 / 상해 -

< 니만의 중국 자유여행 - 항공 + 호텔 >

1. 금요일에 출발하는 북경 3일 29만원
2. 목요일에 출발하는 북경 4일 34만원
3. 월·수·금요일에 출발하는 상해 3일 329,000원

< 국내 - 제주도 사찰순례 >

1. 산사체험과 역사유적 답사 3일 21만원
2. 마라도와 한라산 등반 3일 25만원
3. 마라도와 우도팔경 3일 27만원
- 제주도 일정은 제주 4대 사찰순례가 포함 되었습니다.

12월 15일 출발 제주도 사찰 순례 3일 - 파격가 185,000원