

발달장애인 특성화 문화예술교육 프로그램 연구

움직임언어

춤추는

스타

나고

별 별 별
리 리 리

같은

발달장애인 특성화 문화예술교육 프로그램 연구 | 움직임언어





본 연구물을
「발달장애인 특성화 문화예술교육 프로그램 연구 | 움직임언어」의
최종 자료집으로 제출합니다.

2022.02.28.

홍댄스컴퍼니 대표 홍혜전



연구주관단체 흥댄스컴퍼니

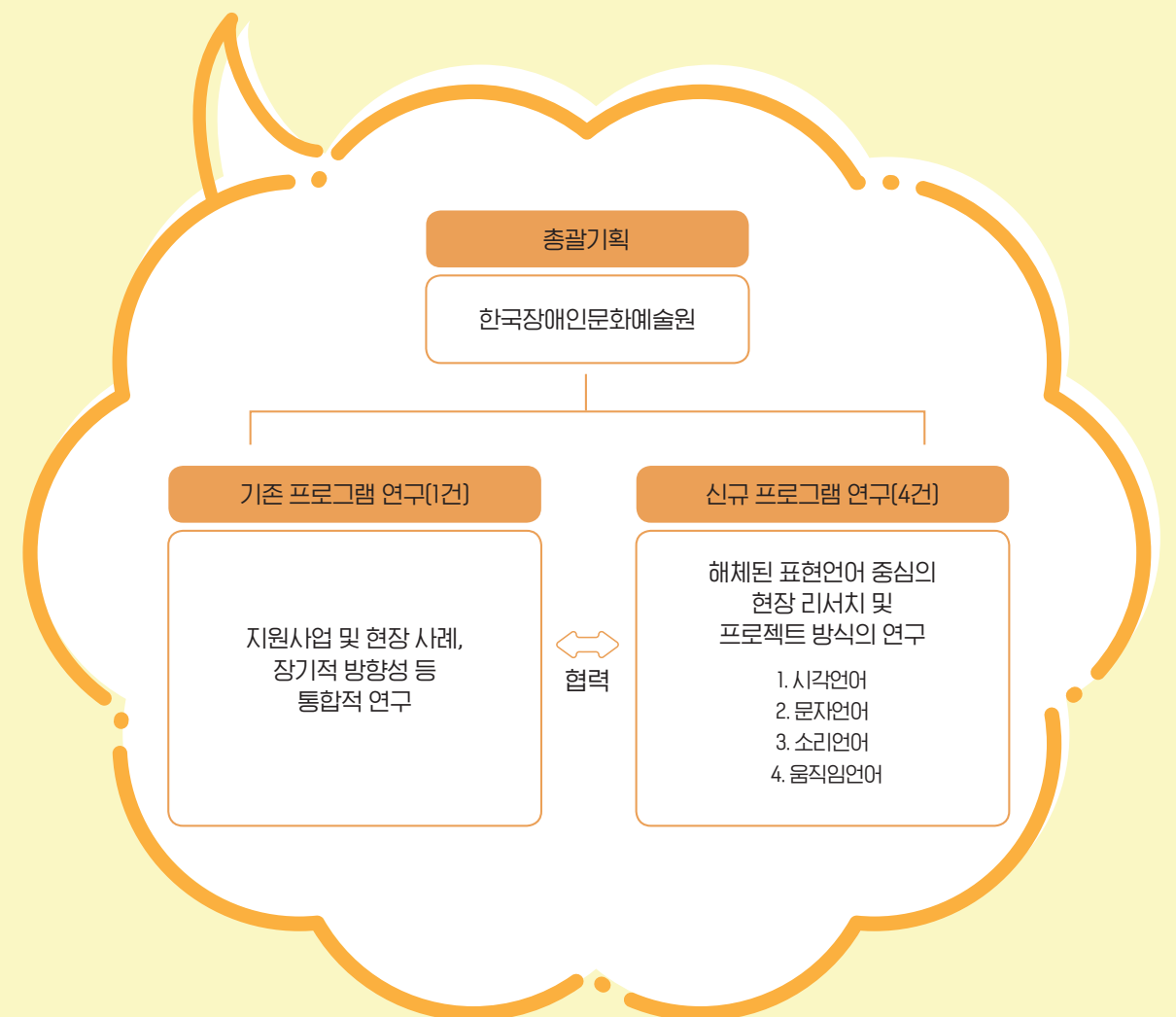
책임연구 **홍혜전**
공동연구 **구미나**
공동연구 **타무라 료**

〈춤추는 별별별〉 프로그램 진행

주강사 **홍혜전**
보조강사 **구미나**
보조강사 **이재린**
연 주 **타무라 료**

본 연구는 한국장애인문화예술원이 주관한 〈발달장애인 특성화 문화예술교육 프로그램 연구〉(이하 〈특성화 연구〉)의 일환으로 진행되었다. 〈특성화 연구〉는 크게 2가지의 연구로 나뉘어 진행되었는데 그중 하나는 발달 장애인 문화예술교육의 지원사업 및 현장 사례와 장기적 방향성을 통합적으로 살펴본 '기존 프로그램 연구'이고 나머지 하나는 해체된 표현언어를 중심으로 현장 리서치 및 프로젝트를 진행한 '신규 프로그램 연구'이다. '신규 프로그램 연구'는 비장애인에게 익숙한 장르 중심의 관점에서 벗어나 발달장애인의 표현 행위 자체로 드러나는 해체된 표현언어를 중심으로 이루어졌다. 이에 따라 4명의 예술가(팀)이 각각 4개의 표현 언어(시각, 문자, 소리, 움직임)를 담당하여 더욱 현장 중심으로 실험 및 연구를 진행하였다.

본 연구 보고서는 그중 하나의 표현언어에 대한 결과를 담은 것으로, 본 연구의 전반적인 기획 배경 및 맥락은 〈발달장애인 특성화 문화예술교육 프로그램 연구_기존 프로그램 연구〉 보고서를 참고할 수 있다.





1. 연구 개요	10
2. 움직임언어 프로그램 <춤추는 별별별>	11
1) <춤추는 별별별> 소개	11
2) <춤추는 별별별> 방향성	11
3) <춤추는 별별별> 매개자의 자세	12
4) <춤추는 별별별> 구조	14
3. <춤추는 별별별> 세부내용	20
(1) 별난 동작쌓기, 날 따라해봐요	20
(2) 별난 공간높이 탐색하기	26
(3) 별난 나와 나 하나 되기	30
(4) 별난 질문에 대답하기	34
(5) 별난 신체로 공간 만들어 통과하기	40
(6) 별난 자극에 반응 더하기	44
(7) 별난 움직임 찾아 보고 반응하기	50
(8) 소리 내어 별난 움직임으로 반응하기	54
(9) 소리 듣고 별난 움직임으로 반응하기	58
(10) 별난 방법으로 공간 이동하기	62
4. 결론	68
5. 춤추는 별별별 한눈에 보기	76

1. 연구 개요

이 연구는 발달장애인을 대상으로 움직임언어 문화예술교육 프로그램을 개발하는데 목적이 있다. 움직임언어 문화예술교육 프로그램은 발달장애인의 모든 상황과 감정을 말로 표현하듯 움직임 표현을 통해 자신이 의도하는 모든 것을 마음껏 표현할 수 있도록 하는 것이 이 활동의 목표이다. 이 프로그램은 내적 감정과 그에 따른 표현을 움직임언어를 통해 수행할 수 있으며, 정서적 측면 외에도 예술적 감수성을 통해 일상생활에 대한 행복과 삶의 질을 높일 수 있도록 개발되었다.

움직임언어 <춤추는 별별별>은 총 10개의 활동으로 세부 내용에서 ① 활동개요, ② 활동효과, ③ 활동과정, ④ 활동사진, ⑤ 참여자별 관찰 기록, ⑥ 발견된 점 순으로 기술되었다. ① 활동개요는 각 활동에 대한 전반적인 목적이 기술되었으며, ② 활동효과는 각 활동의 기대효과, ③ 활동과정은 활동방법 및 응용과 발전의 추가 활동이 기술되어 있다. 또한 ④ 활동사진은 활동을 참고할 수 있도록 실제 사례별 사진을 첨부하였고, ⑤ 참여자별 관찰 기록에서 활동에 대한 참여자의 관찰 내용을 기록하였다. 마지막으로 ⑥ 발견된 점에선 관찰을 통해 발견된 효과를 총괄적으로 기술하였다. 아울러, <춤추는 별별별> 세부 내용의 QR코드를 통해 참여자들의 활동영상을 Youtube를 통해 시청/참고할 수 있게 하였으며, <사용된 음원에 대하여>의 QR코드를 통해 수업에 사용된 음원을 확인할 수 있도록 하였다. 단, 본 프로그램에서 개발·사용된 음원은 상업적으로 사용할 수 없으며, 복사를 금한다.

<춤추는 별별별> 참여자는 발달장애인으로 첫째, 끼와 흥이 많고 춤추는 걸 좋아하는 청소년·성인, 둘째, 움직임언어 특성화 문화예술교육에 참여하고 싶은 누구나, 셋째, 춤꾼으로의 소질을 확인하고 싶은 미래 춤꾼 누구나, 넷째, 10회 수업 모두 참여 가능한 미래 춤꾼 누구냐를 대상으로 최종 발달장애인 10명을 모집, 북한산아트센터에서 주 1회, 120분, 총 10주간 진행되었다. 모집된 10명의 참여자들은 17세 ~ 51세의 발달장애인으로 전원 전 과정에 참여하였으나 이 연구에서는 가장 많은 변화가 관찰된 6명을 선정하여 활동과정을 기록하였다.

2. 움직임언어 프로그램 <춤추는 별별별>

1) <춤추는 별별별> 소개

<춤추는 별별별>은 '별이 많아서 별나고, 스타들처럼 빛나는 너'라는 의미의 앞글자를 활용하여 '별별별'로 명명하였다. 이 프로그램은 자신의 신체를 탐색하고 인지하여 활용함으로써 나, 너, 그리고 우리가 만든 새로운 별난 공간과 별난 서로의 마음을 움직임언어로 표현하여 소통함으로써 별난 삶의 호흡을 통해 별난 자기만의 색채와 질감의 움직임을 공유하는데 있다. 이를 통해 자신의 내재된 잠재능력을 개발하고 삶에 대한 인식과 사고를 변화시킴으로써 발달장애인의 삶에 대한 변화와 성장을 이끌게 한다. 즉, 발달장애인의 삶의 질 향상과 행복한 삶을 영위할 수 있게 하기 위함이다.

첫째, '흥'이 많고 '에너지'가 넘친다는 뜻의 '별나다'
둘째, 별[스타]이 나타나 '빛'이 난다는 뜻의 '별이 빛나다'
셋째, 별[나]는 세상의 '중심'이라는 뜻의 '너'

별[흥]나고
별[스타]같이 빛나는
별[너]

2) <춤추는 별별별> 방향성

<춤추는 별별별>은 라반(Rudolf von Laban, 1879~1958)의 움직임 구성 요소와 리듬의 스펙트럼 및 창의적 표현 활동을 통해 발달장애인의 내적 감정과 예술적 감수성을 활성화 시켜 자기발견의 기회와 내재된 움직임언어 발굴 및 자기표현력의 확장을 돕는 발달장애인 특성화 움직임언어 문화예술교육 프로그램이다. 아울러 장애 무용 예술가로의 성장 가능성을 발견하고 이를 돕기 위한 체계적인 움직임언어 문화예술교육 프로그램이기도 하다.

- ▶ 라반(Laban)의 움직임 구성 요소와 리듬 기반의 창의적 표현활동을 돕는 체계적인 움직임언어 문화예술교육
- ▶ 리듬의 스펙트럼을 활용하여 내재된 움직임언어 발굴 및 자기표현력 확장을 돕는 움직임언어 문화예술교육
- ▶ 발달장애인의 내적 감정과 예술적 감수성 및 표현범위 확장을 통해 자기발견의 기회 마련을 위한 움직임언어 문화예술교육
- ▶ 장애인 무용예술가로의 성장 가능성을 발견하기 위한 움직임언어 문화예술교육

3) <춤추는 별별별> 매개자의 자세

교수자는 움직임언어를 가르치는 사람이 아니라 참여자가 지닌 자기 고유의 움직임을 표현하고 확장하도록 돕는 매개자를 말한다. 이에 매개자의 자세를 다음과 같이 정리하였다.

(1) 기다리기

과제해결에 있어 참여자가 발달장애인이기 때문에 특별히 배려하거나 무엇인가를 대신해주는 것이 아니라 시간을 가지고 기다려야 한다. 참여자마다 각자의 시간이 다를 뿐 수행능력이 부족한 것이 아니다. 따라서 도와주거나 대신해주는 것이 아니라 제시된 과제를 스스로 해결할 수 있도록 동기를 부여하고 기다리는 것이 중요하다.

(2) 비가시적인 춤 인정하기

수업 중 움직이고 싶어하지 않는 참여자에게는 함께 할 것을 권유하되 집요하게 설득하지 않는다. 이미 자신의 춤을 추고 있는데, 그저 우리 눈에 보이지 않는 춤일 수 있기 때문이다. 우리의 춤은 가시적인 것만이 아니라 비가시적인 춤 또한 존재한다는 사실을 잊지 말아야 한다.

(3) 춤출 권리와 춤추지 않을 권리 발견하기

수업을 방해하는 참여자의 지나친 행동에는 단호한 의사를 전달해야 한다. 참여자에게는 활동에 '참여하지 않을 권리'는 있으나 '타인의 시간을 방해할 권리'는 없기 때문이다.

(4) 유연한 아이디어와 순발력 지니기

수업을 진행하면서 무엇을 전달할지에 대한 수업내용을 철저하게 체계적으로 준비해야 한다. 그러나 수업 중 참여자와의 교감과 반응을 통해 준비한 수업내용을 고수하기 보다는 유연한 자세로 다양한 방법으로 변경하여 접근할 수 있는 무림의 고수와 같은 능력을 지니고 있어야 한다. 참여자들은 교육을 통해 변화될 수 있다는 진리를 잊어서는 안된다. 계획 중심의 수업내용이 아니라 불명확한 것을 인정하고 새로움을 보고 판단하고 적용할 수 있는 능력을 키워야 한다.



4) <춤추는 별별별> 구조

이 프로그램 구성 요소

<춤추는 별별별>은 신체 부위별 움직임 범위를 인지하고, 자신의 내재된 감정을 창의적 움직임으로 표현하며, 자극적 요소(규칙)를 통해 비언어적 의사소통을 위한 자신만의 움직임언어를 확대하는데 있다. <춤추는 별별별> 프로그램은 총 10회기, 초기, 중기, 후기단계로 구성되어 있으며 움직임언어 구성요소는 ‘신체, 공간, 움직임, 리듬, 무게’로(그림1), 움직임언어 구성요소별 프로그램 단계 수행목표는 <표1>에서 보는 바와 같다.



표 1. 움직임언어 구성요소별 프로그램 단계 수행목표

영역	신체 (body)	공간 (space)	움직임 (movement)	리듬 (rhythm)	무게 (weight)
초기	신체 부위 인지	개인 공간 인식	개인 움직임 표현과 타인 움직임 모방	다양한 리듬을 활용한 움직임 형태 탐색	다양한 활동을 통한 움직임의 색채 탐색
중기	신체 부위별 움직임 영역 인지	개인 공간 활용 및 우리 공간 인식	개인 움직임 확장과 타인 움직임 연결	외부자극을 통한 개인의 내재된 리듬 탐색	질감표현 움직임 적용 및 확장
후기	신체 부위를 활용한 움직임 표현범위 확장	개인 공간과 우리 공간 활용	개인 움직임언어 표현과 타인과의 움직임 대화	리듬의 호흡과 움직임 연결 및 형태 확장	개인 움직임언어 스타일 발견

1 신체(body)

<춤추는 별별별>에서의 움직임언어 구성요소 중 신체는 신체 부위에 대한 인지에서부터 시작된다. 반복적인 움직임 활동을 통해 신체 부위와 신체 부위별 움직임 범위를 인지하고, 자신의 비언어적 표현 활동을 위해 신체 부위를 어떻게, 얼마나, 어떤 빠르기로 움직일 수 있는지에 대한 탐색과 활용을 말한다. 신체는 개인 고유의 내적 영역에 대한 표현적 도구로서 움직임을 나타낼 수 있다. 도구의 기능에 대한 명확한 인지는 도구를 잘 활용할 수 있게 하며, 도구의 활용도에 따라 결과물이 다른 양상으로 나타날 수 있다. 따라서 신체 영역에 대한 인지와 활용에 대한 탐색은 자기표현을 위한 다양성, 진실성, 사실성, 창의성 등이 확보될 수 있으므로 가장 중요한 부분이라 할 수 있다.

2 공간(space)

두 팔과 두 발을 벌려 그려지는 전체 범위를 말하며, 개인 공간의 영역이라 할 수 있다. 이렇게 주어진 공간 안에서 신체를 활용한 움직임의 활동 범위가 어떻게 그려지는가에 대한 해석이다. 공간은 개인적 공간(personal



space)과 일반적 공간(general space)으로 나누어지는데, 개인적 공간은 표현하고자 하는 신체 움직임을 통해 다양한 형태와 크기가 유동적으로 나타나며, 일반적 공간은 개인적 공간을 제외한 모든 영역의 공간으로 신체 움직임이 실현되는 장소라 할 수 있다.

③ 움직임(movement)

신체를 통해 자기표현을 위한 매개적 역할을 하는 비언어적 신체 행위로 다양한 움직임을 확보하는 것은 표현에 대한 영역의 확장을 의미한다. 이는 개인의 내재된 움직임을 발현할 수 있는 자극적 활동과 기획의 시간을 가지고 움직임의 변화를 다양하게 유도하기 위해 움직임에 대한 이해를 바탕으로 충분히 경험할 수 있게 하였다. 또한 개인의 움직임뿐만 아니라 타인의 움직임을 감상하고 모방할 수 있게 하였으며, 개인과 타인이 어우러져 더 다양한 형태의 표현과 인지, 그리고 '함께하는 것'에 대한 시너지 효과를 느낄 수 있는 활동이다.

④ 리듬(rhythm)

일반적인 공간에서 그려지는 신체의 형상을 뜻하며, 인간의 호흡과 리듬을 통해 나타나게 된다. 이러한 리듬의 변화는 다양한 외부자극에 노출된 환경적 변화에 의해 영향을 받으며 호흡으로 전이 되고, 이와 연계된 움직임은 자신의 표현영역에 대한 확장의 형태로 나타난다. 타인과 함께하는 활동을 통해서 타인의 리듬과 속도에 영향을 받을 수 있으며, 의식적, 무의적인 행위로 표현될 수 있다. 이를 통해 개인의 표현 형태보다 더 확장된 그림이 그려질 수 있으며, 서로의 의지에 따라 크기와 모양, 형태가 변형될 수 있다.

⑤ 무게(weight)

무게는 Raban의 에포트(effort) 인자 중 하나인 무게(weight)로, 움직이는 과정에서 강한 힘이 동반되는 강한 무게와 움직이는 과정에서 가벼운 힘이 동반되는 가벼운 무게가 있다. 즉, 움직임이 주위 환경과 관계하면서 이루어내는 '밀기', '무거운' 등과 같은 힘이 있고 견고한 강한 느낌과 '연약한', '부드러운' 등의 약한 느낌의 움직임을 의미한다. 움직이는 사람의 의지와 의도가 무엇인지를 명확히 알 수 있으며, 움직이는 수행자가 가진 내적 마음과 활동적 요소가 연관되어 표현되는, 개인의 표현 방법에 따라 질적인 느낌이 다른 양상으로 나타난다.

〈춤추는 별별별〉은 발달장애인을 대상으로 주 1회, 총 10회기, 주 1회 120분 활동으로 구성되었다. 프로그램 회기 구조는 준비 활동, 주 활동, 정리 활동으로 나누어져 있으며 자세한 차시별 구조 내용은 〈표2〉에서 보는 바와 같다.



표 2. 프로그램 차시별 구조 내용

구조	활동내용	소요시간
준비 활동	■ 원으로 앉아 컨디션 확인 및 라포 형성을 위한 신체 부위별 활동범위 인지 활동 ■ 원으로 앉아 한 명씩 돌아가며 각자 자신이 탐색한 신체 부위별 기본 움직임을 시범 보이고 리드하면서 모두 함께 동작을 이어가는 '나를 따라해봐요' 몸풀이 활동. 이때 sitting position에서 standing position까지 연계하며, 따라하기나 도미노식으로 진행	30분
주 활동	■ 매 차시별 다른 주 활동을 통한 인지능력 및 자기표현능력 확대 ■ 초기-중기-후기단계를 적용한 기초에서 응용 활동으로 확장 ■ 외부자극(음악, 오브제, 감정, 음성, 연출 등)을 통해 감각기관 및 자기표현력 확장 등 개인적 움직임언어와 관계적 움직임언어 확장 ■ 개인 움직임언어 세션을 통해 자신의 내적표현의 자유를 누릴 수 있는 활동 내용 제공 ■ 파트너 또는 집단 관계 움직임 세션을 통해 타인의 움직임 인지, 움직임 범위 확장 및 공동작업의 가치실현	70분
정리 활동	■ 이동 동작 세션을 통해 공간 인지 확장과 공간 이동을 위한 신체 탄력성, 민첩성, 리듬감, 규칙성, 모방성 등 향상 ■ 정리 스트레칭을 통한 근육 이완 및 호흡 정리 ■ 회기별 활동 내용정리 및 교수자와 참여자 간 마무리 나눔의 시간	20분



① 준비 활동

준비 활동은 라포형성과 몸풀이, 동작 쌓기 '나를 따라해봐요' 단계로 진행되며, 차시가 진행될수록 활동 수준은 상향된다. 라포형성은 참여자의 컨디션 탐색을 위한 과정으로, 일상적 대화나 표정, 태도 등의 변화를 통해 컨디션을 확인한다. 몸풀이는 신체 부위와 부위별 움직임 범위를 인지하고 이를 바탕으로 움직임 활동범위를 확장시키는 활동이다. 이를 통해 움직임언어를 수행하는데 있어 움직임의 제한을 극복하도록 반복한다. 마지막으로 동작 쌓기는 탐색한 신체 부위별 움직임을 바탕으로 한 참여자씩 돌아가며 한 가지 움직임을 선택한 후 동작을 시범 보이고 다른 참여자들이 함께 따라하도록 진행한다. 동작 쌓기 '나를 따라해봐요'는 앉아서 하는 활동(sitting position)에서 서서 하는 활동(standing position)으로 확장하며, 진행순서는 시계방향으로 또는 반대방향으로 따라하기 또는 도미노식으로 진행한다. 이때 교수자는 원활한 진행과 움직임의 다양성을 인지시키기 위해 진행을 돕는다. 동작의 횟수를 부여할 수 있고, 관련된 동작으로 변형시킴으로써 동작의 다양성과 확장성을 인지시킬 수 있다. 즉, 동작 쌓기 '나를 따라해봐요'는 참여자 스스로 움직임을 선택하고 다른 참여자에게 자신이 선택한 움직임을 수행하도록 진행함으로써 타인과의 소통능력을 향상시킬 수 있도록 도울 수 있으며, 다른 참여자의 움직임을 따라함으로써 타인의 움직임을 관찰하는 능력과 신체부위별 움직임의 다양성을 학습할 수 있다.

② 주 활동

초기와 중기단계에서는 매 차시별 다양한 주 활동을 통해 참여자의 감각을 자극하는 활동으로 진행되고, 후기단계에서는 초기와 중기단계의 학습내용을 복습하고 참여자 스스로 통합하게 함으로써 움직임언어로서 자기주도적 움직임 표현이 가능하도록 한다. 주 활동은 기초에서 응용 단계로 서서히 확장되며 외부자극을 통해 다양한 요소를 활용하고 음악, 오브제, 감정, 음성, 연출 등을 적용하여 감각기관을 자극하고 자기표현영역에 대한 확장과 개인 움직임 언어의 질감을 찾기 위한 활동으로 진행된다. 또한 라이브로 진행되는 음악을 통해 참여자의 움직임에 따라 감각적, 즉흥적으로 다양한 반응을 유도할 수 있으며 미세한 떨림, 소리, 진동, 템포 등의 음악의 섬세함은 참여자들의 깊은 내면에 대한 자극으로 전이되어 보편적 사고를 일깨우고 반응을 위한 활동에 일조할 수 있다. 이러한 환경은 개인의 솔로 세션을 통해 더욱 개인의 확장적인 표현의 자유를 마음껏 누릴 수 있었고, 파트너 활동을 통해 타인에 대한 인지와 움직임 활동 영역에 대한 범위가 넓어지게 되므로 공동 작업의 가치를 느끼고 실현할 수 있게 되었다.

③ 정리활동

이동동작과 정리 스트레칭 및 나눔으로 진행되며, 이동동작을 통해 일반적 공간의 활용과 다양한 방향 변형, 탄력성, 민첩성, 리듬감, 규칙성, 유연성, 모방성, 활동성 등의 기능이 향상될 수 있다. 또한 마무리 스트레칭을 통해 수축된 근육의 이완, 호흡을 정리하고 배운 내용에 대한 복습과 교수자와 참여자 간의 정중한 인사를 통해 활동을 마무리한다.

3. <춤추는 별별별> 세부내용 [영상참고]



영상 QR



이 별난 동작 쌓기, 날 따라해봐요

1 활동 개요

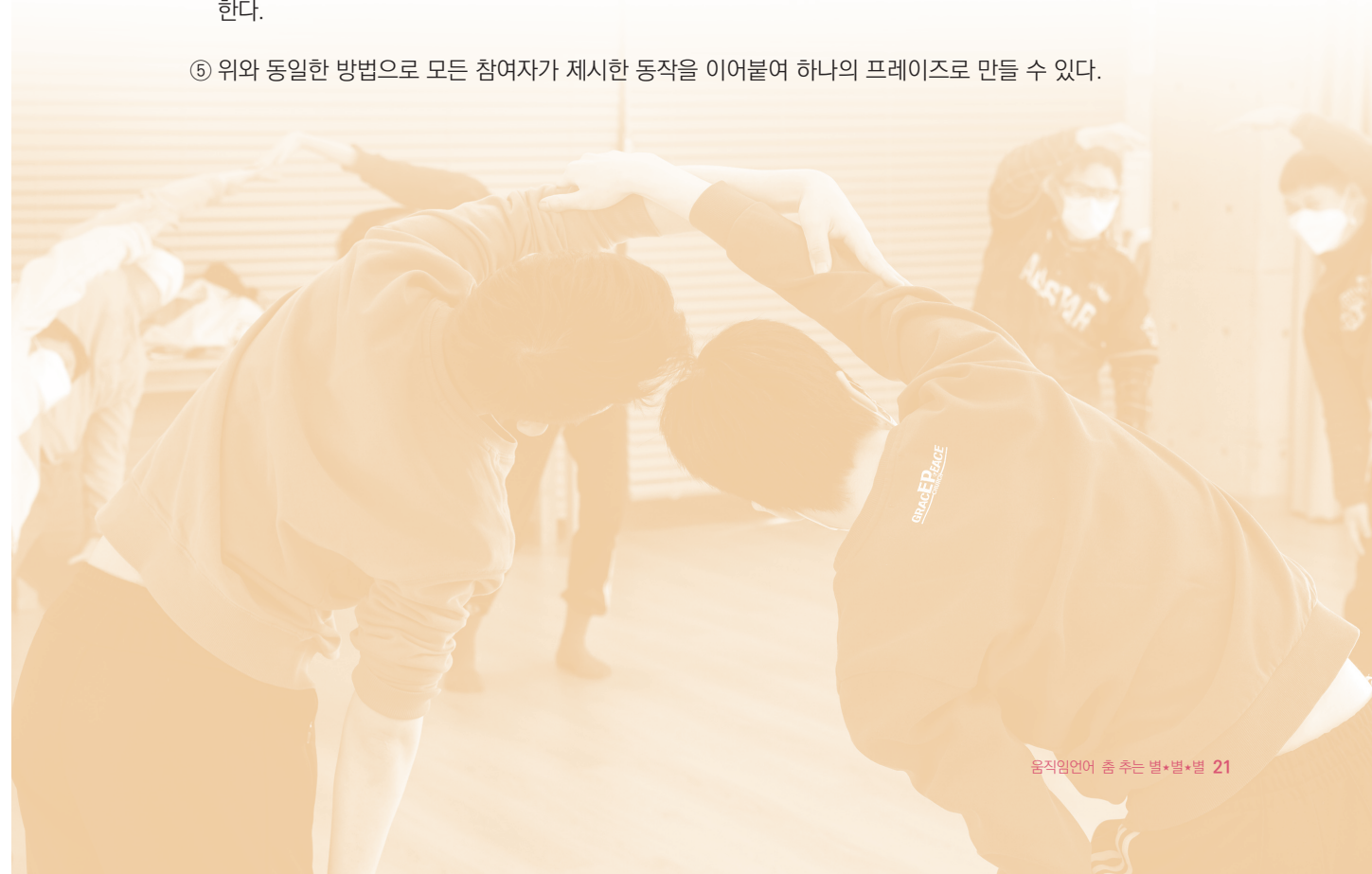
‘별난 동작 쌓기, 날 따라해봐요’는 몸풀이를 위한 기초활동이자 다음에 진행될 주 활동을 위한 사전활동이다. 참여자는 이 활동을 통해 자신의 신체 부위를 인지하고 신체 부위별 움직임의 가동 범위를 인식하게 된다. 또한 타인의 움직임을 탐색하고 타인 앞에서 춤 출 수 있는 가능성을 확보하게 되며 타인으로부터 발견된 움직임을 기억하고 수행하는 움직임언어와 관련된 전반적인 소통방법을 학습하게 된다. 이 활동은 타인의 움직임을 공유함으로써 자신과 다른 새로운 움직임을 발견하고 흡수할 수 있다. 스탠딩 몸풀이에서의 동작쌓기 활동은 자신이 제시한 동작을 타인의 동작과 이어 붙이며, 반복과정을 통해 새로운 프레이즈가 완성됨으로써 보다 확장된 움직임을 표현할 수 있게 한다.

2 활동 효과

‘별난 동작 쌓기, 날 따라해봐요’는 신체 부위별 움직임 가동범위와 움직임의 가능성을 스스로 알아내도록 유도하고, 타인이 수행하는 동작을 익히고 기억할 수 있도록 반복적 수행을 함께함으로써 리더십과 타인의 움직임을 체득할 수 있는 경험을 가진다. 또한 움직임언어를 확장하기 위한 자기주도적 활동으로 인해 판단력, 기억력, 응용력은 물론 스스로 제시한 동작을 모든 참여자가 따라하는 과정을 경험함으로써 신체적 유능감을 느낄 수 있으며, 타인 움직임에 대한 공감과 소통능력 및 주입되는 움직임단어와 이를 활용할 수 있는 능력을 개발할 수 있다.

3 활동 과정

- ① 교수자는 참여자 전체가 동그랗게 서로 마주 보고 앉도록 한 후 본 활동 진행 방법에 대해 설명한다.
- ② 시계방향으로 한 사람씩 돌아가며 신체 부위별 몸풀이 움직임을 스스로 선택해 시범 보이고, 전체는 이를 따라 함께 수행한다. 이때 교수자는 신체 부위가 발부터 목까지 수행될 수 있도록, 움직임 가동범위가 적은 곳에서 큰 곳으로 확장되고 단계적으로 동작을 수행할 수 있도록 돕는다.
- ③ 다음 참여자는 또 다른 신체 부위 몸풀이 동작을 제시하고 시범 보이며, 전체는 이를 따라 함께 수행한다. 전체 참여자는 한 동작씩 돌아가며 진행하며, 앉아서 할 수 있는 동작이 마무리되면 모두 일어서서 동그랗게 마주 본다.
- ④ 앉아서 했던 상황과 동일하게 한 사람씩 스탠딩 몸풀이 동작을 제시·시범 보이며, 전체는 이를 따라 함께 수행한다.
- ⑤ 위와 동일한 방법으로 모든 참여자가 제시한 동작을 이어붙여 하나의 프레이즈로 만들 수 있다.





- 시계 반대 방향으로 참여자들의 움직임을 이어붙여서 새로운 느낌의 프레이즈를 만들 수 있다.
- 수행된 프레이즈는 '느리게, 빠르게, 강하게, 부드럽게' 등으로 무게감과 리듬감을 다르게 적용할 수 있다.
- 참여자들의 움직임을 기억하고 교수자가 지정한 참여자의 동작들만 연결하여 수행할 수 있다.



별난 동작쌓기 날 따라해봐요



4 별난 동작쌓기, 날 따라해봐요



⑤ 참여자별 관찰기록

참여자	활동 내용 
김*수	신체 부위별 움직임과 가동범위를 잘 인지하고 있으며 매 차시 다양한 몸풀이 동작을 제시하고 몸풀이가 필요한 부위가 어디인지 정확하게 판단할 뿐만아니라 타 참여자들도 편안하게 따라할 수 있는 동작을 시범 보임
조*나	팔, 다리, 머리 등 신체 부위별 몸풀이 동작을 다양하게 시범 보일 수 있으며, 유연성이 높아 이를 강조할 수 있는 시간인 반면, 이로 인해 타 참여자들에게는 무리한 동작을 시범 보이는 경우가 있고, 타 참여자의 동작을 잘 수행할 수 있으나 '동작 쌓기' 단어(동작)가 많아질수록 더딘 모습
박*현	신체 부위별 동작을 세밀하게 나누어 수행하지 않고 전반적으로 큰 움직임으로 수행하고, 자신의 순서에 무엇을 해야 할지 생각하는 시간이 길며, 타 참여자의 동작을 잘 따라 할 수 있으나 '동작 쌓기' 단어가 많아질수록 더딘 모습
이*혁	신체가 유연하지 않아 스트레칭 동작의 확장성이 낮지만 타인 동작과 '동작 쌓기' 단어를 충실히 수행
유*천	자신의 차례가 오면 신난 듯이 자신이 하고 싶었던 다양한 동작을 시범보이며 몸풀이 시간을 즐기나 동작 창작에 대한 흥미도가 높아 동작 선택에 있어 교수자의 개입이 요구되며, '동작 쌓기'에서 여러 동작 기억하기 수행도가 높지는 않음
이*영	차분히 자신의 신체 영역에서 몸풀이 동작이 가능한 부분을 시범보이기는 하지만 대부분 타 참여자의 동작을 모방하고 있으며, 타 동작을 정확하게 기억 하고 수행하지는 않음

⑥ '별난 동작 쌓기, 날 따라해봐요'를 통해 발견된 점 - 자기주도적 문제해결능력, 기억력 및 자아존중감 향상

- '별난 동작 쌓기, 날 따라해봐요' 활동 초기 참여자들은 신체 부위별 움직임 기능과 가동범위를 인지하고 하체부터 상체로 진행되는 신체 부위별 움직임단어를 동작으로 어떻게 표현해야 하는지, 또 리더가 되어야 한다는 것 등에 긴장하는 모습을 보였으나 활동이 반복될수록 자신의 차례가 오면 진행한다는 과정을 즐기며 동작을 만들고 제시하는 속도가 빨라졌으며 자신의 동작과 타인의 동작을 기억하고 움직임단어를 붙여 문장으로 확장하는 경험을 통해 자기주도적 문제해결능력과 기억력 및 자아존중감이 높아졌음
- 스탠딩 몸풀이 활동은 참여자 모두의 자기동작을 연결시켜 매차시 총 12개 가량의 동작을 쌓고 기억하며 수행하는 경험은 몸풀이 활동이자 움직임을 만들고 기억하고 표현하는데 익숙하도록 돕는 가장 기초적 활동으로 타인의 동작을 따라하고, 자기동작의 리더가 되어 움직임을 확장
- 교수자는 참여자의 참여도를 높이는 역할을 수행하게 되는데, 참여자 이름과 동작을 매칭시켜 "00 동작"이라 부르며 반복적인 수행을 유도하여 본 활동에 대해 가장 즐겁고 편안한 마음으로 서로를 향해 응원의 마음으로 실컷 웃을 수 있는 시간을 제공함





1 활동 개요

‘별난 공간높이 탐색하기’는 공간의 높이(level)를 나타내는 상(high), 중(middle), 하(low)를 인지하고, 높이에 따른 움직임을 즉흥적으로 수행하는 활동이다. 이 활동을 통해 공간의 높이(level)에 대한 다양한 움직임을 수행할 수 있으며, 공간의 높이를 활용한 움직임 영역을 다양하게 확장할 수 있다.

2 활동 효과

참여자 ‘가위, 바위, 보’ 놀이를 통해 놀이의 규칙을 인지하고 동작 수행 순서를 정한 후 높이에 따른 동작을 즉흥적으로 결정, 수행함으로써 구성원 간 상호작용은 물론 움직임언어의 공간적 다양성을 확장할 수 있다. 이는 참여자들이 함께하는 활동으로 서로의 움직임에 대한 이해와 배려, 모방, 전이 등의 효과와 더불어 사회성, 규칙성, 관계성, 공간인지력 등의 향상을 기대할 수 있다.

3 활동 과정

- ① 교수자는 공간의 높이(high, middle, low)에 대해 설명한다.
- ② 3명씩 한 모둠을 구성한다.
- ③ ‘가위, 바위, 보’를 통해 공간 높이(high, middle, low 순으로)를 정한다.
- ④ 교수자는 공간 높이를 나타내는 동작을 다양하게 시범보이며, 공간의 높이에 대해 다시 한번 숙지시킨다.
- ⑤ 교수자의 진행에 따라 참여자들은 ‘가위, 바위, 보’를 통해 자신의 공간 높이를 정하고, 순간적으로 자기동작을 정하여 선정된 공간 높이에 맞게 표현한다.
- ⑥ ‘가위, 바위, 보’ 놀이가 반복됨에 따라 참여자는 다양한 높이의 자기동작을 만들어낼 수 있다.

추가 활동

- 자기동작 수행의 빠르기를 변화시킬 수 있다.
- 공간을 이동하며 높이 동작을 수행할 수 있으며, 이때 수행 순서는 순차적으로 진행한다.
- 높이 동작을 수행하는데 있어 모둠 구성원 간 신체 부위를 서로 연결하여 수행할 수 있다.
- 공간 높이를 정하지 않고 먼저 동작을 수행한 참여자의 높이 동작에 따라 다음 참여자의 동작 높이를 결정할 수 있다.

활동 사진

4

별난

공간 높이

탐색하기



⑤ 참여자별 관찰기록

참여자	활동 내용
김*수	✓ 활동 규칙에 대한 이해가 빠르고, 가장 낮은 높이의 동작 수행능력이 민첩함 ✓ 동작수행 에너지가 좋고, 공간 높이에 대한 이해력 역시 높아 공간높이 동작이 다양함
조*나	✓ 놀이 규칙과 공간 높이에 대한 이해력 낮음 ✓ 그러나 다른 참여자의 활동을 보면서 본 활동의 규칙을 빨리 파악함 ✓ 두 가지 이상의 규칙이 적용되면서 추가 활동에 대해선 이해하지 못함
박*현	✓ 놀이의 규칙을 이해하나 활동 초반, 공간 높이에 대한 구분과 활동 규칙을 이해하는데 시간이 걸림 ✓ 활동 중반부터 모든 규칙에 대한 이해가 가능해졌으나 공간 높이에 따른 다양한 동작을 수행하지는 못함
이*혁	✓ 참여자 중 본 활동에 대한 이해력이 가장 빠른 뿐만 아니라 다른 참여자를 가르치며 리드함 ✓ 반면, 공간 높이에 따른 다양한 동작 수행은 없고, 자신만의 기본 움직임 안에서 동작의 변형 시도
유*천	✓ 놀이에 대한 규칙과 공간 높이를 전혀 이해하지 못함 ✓ 그러나 타 참여자의 움직임을 모방하거나 자기 마음대로 동작을 만들어 수행함 ✓ 동작을 수행하고 정지해야 함을 인지수행함
이*영	✓ 놀이의 규칙은 이해하나 본 활동의 규칙은 이해하지 못함 ✓ 지속적으로 설명하면 조금씩 규칙을 이해하는 부분들이 생김 ✓ 놀이와 활동 규칙을 연결하지 못했지만, 낮은 높이에서 동작을 수행할 수 있다는 규칙은 이해하고 수행함

⑥ ‘별난 공간높이 탐색하기’를 통해 발견된 점 – 공간인지력과 판단력

- 대부분의 참여자들은 ‘가위, 바위, 보’ 규칙을 모르고 있었으며, 이 활동의 리듬이나 손 모양을 제시하더라도 규칙을 이해하지 못하거나 이해하는데 시간이 걸렸음
- 공간 높이(상, 중, 하)에 대한 이해와 이에 따른 움직임 수행 방법 및 진행 순서 등의 규칙을 반복적으로 설명해야 하고, 교수자의 다양한 시범을 보여줌으로써 이 활동의 이해도를 높일 수 있음
- 이 활동의 규칙을 이해하는 ‘사실적 이해’ 보다는 교수자의 시범과 반복적 활동 수행을 통한 ‘경험적 학습’ 활동이 움직임언어 수행을 원활하게 함
- ‘별난 공간높이 탐색하기’는 발달장애인의 공간 높이별 움직임언어를 확장할 뿐만 아니라 표현력, 공간 인지력, 판단능력을 향상시킴





1 활동 개요

‘별난 너와 나 하나 되기’는 둘이 한 짝이 되어 상대방의 움직임을 따라하는 활동이다. 따르는 자는 주도자의 움직임을 최대한 시간 차가 나지 않도록 모방하기 위해 서로의 눈을 바라보고 호흡을 맞춰가며 최대한 한 사람이 움직이는 것처럼 움직임에 집중한다. 참여자들은 서로의 눈을 지속적으로 바라보며 상대방의 움직임에 몰입하고 동일한 움직임을 함께 수행함으로써 타인의 감정과 느낌, 호흡 그리고 움직임의 질감, 리듬 등을 발견할 수 있다.

2 활동 효과

‘별난 너와 나 하나 되기’는 상대방의 움직임을 탐색하고 모방함으로써 타인의 다양한 움직임을 발견하고 흡수하여 자기움직임 확장을 위한 도구로 활용할 수 있고, 감각 발현을 통해 새로운 움직임의 촉발을 기대할 수 있다. 아울러 이를 통해 타인을 인지하고 이해하며 공감을 불러일으킴으로써 서로에 대한 공감 능력, 감성 지능, 대인관계능력 등의 향상을 기대할 수 있다.

3 활동 과정

- ① 2인 1모듬으로 구성한다.
- ② 교수자는 보조교수자와 마주 보고 서서 거울 대칭 형태로 비 이동동작으로 시범을 보인다.
- ③ 참여자들은 움직임 주도자와 이를 따르는 자를 정한다.
- ④ 참여자는 서로 눈을 바라보고 마주 서서, 거울 대칭 형태로 따르는 자는 주도자의 움직임을 천천히 따라한다.
- ⑤ 상대 참여자인 따르는 자는 마치 거울을 보는 것처럼, 주도자의 움직임이 수행됨과 동시에 움직일 수 있도록 동작 수행의 시간차를 점진적으로 줄인다.
- ⑥ 일정한 활동 시간이 지나면 서로 역할을 바꾸어 동일한 방법으로 반복한다.

추가 활동

- 주도자는 움직임의 속도를 빠르게, 느리게 또는 멈추기, 다시 움직이기 등으로 변화시킬 수 있다.
- 비 이동동작에서 이동동작으로 발전, 수행할 수 있다.
- 거울 대칭 형태가 아닌 반대로 움직임을 변경시킬 수 있다.
- 2인 1모듬의 구성을 변경하여 다른 참여자와 활동할 수 있다.

활동 사진

4

별 난

너 와

나

하 나

되 기



⑤ 참여자별 관찰기록

참여자	활동 내용 
김*수	- 모방능력 및 음악을 듣고 자기감정을 움직임으로 표현하는 능력이 뛰어나며, 상대방과의 호흡을 일정하게 잘 맞추고 있고, 이동동작 역시 원활하게 수행함 - 다만 상대의 움직임을 반대로 따라하는 활동에서 간혹 실수가 발생되나 이는 비장애인에게도 발생하는 부분이며 연습을 통해 발전가능함
조*나	- 활동에 대한 규칙 이해 및 비 이동동작에서의 모방능력은 원활하며, 이동동작에서는 주춤거리는 부분이 있지만 대체로 잘 수행함 - 반면, 반대로 모방하기는 다른 참여자에 비해 상하좌우, 위아래 모두 우수함
박*현	동작 인지와 규칙을 이해하나 상대방의 눈을 정확하게 바라보지 못하며, 반복적으로 자신에게 집중하지 못하고 주변의 눈치를 보는 경우가 많음
이*혁	- 상대방의 움직임을 정확히 인지하고 모방할 수 있으며 추가되는 활동 역시 원활하게 수행함 - 그러나 움직임을 수행하는데 있어 주저하는 모습이 간혹 발견됨
유*천	본인이 움직임을 주도할 때 자기 속도로 움직임을 수행함으로써 상대방을 당황하게 하는 경우가 있으며 대부분 모방하기가 가능하나 규칙을 정확히 이해하고 있는지 확인하기 어려움
이*영	방법을 지속적으로 설명해야 하며, 비 이동동작과 이동동작 모두 원활하게 모방하고 있으나 방향이나 움직임을 정확하게 인지하고 있는 것 같지 않음

⑥ ‘별난 너와 나 하나 되기’를 통해 발견된 점 - 탐색, 모방, 그리고 수용

- ‘별난 너와 나 하나 되기’에서 대부분의 참여자들은 활동 방법에 대한 이해를 바탕으로 상대방의 움직임을 탐색하고 바로 따라하는 모방능력이 뛰어났으며, 상대방의 움직임을 반대로 따라하는 활동 역시 원활하게 수행함
- 상대방의 움직임을 탐색하고 집중하기 위해 서로의 눈을 바라보는 것이 중요하나 다소 ‘눈 마주하기’가 어려운 참여자들이 있음
- 자기 움직임언어를 타인과 함께 만들어 간다는 점에 의미가 있으나 반면, 리더로서의 자기중심적 활동이 가능하다는 점도 있음
- 서로의 호흡을 맞추는 과정을 통해 타인의 움직임 스타일을 인지할 수 있고, 서로 움직임을 맞춰 나감으로써 상대방의 움직임을 수용하고 공감하는 능력이 향상될 수 있는 기회 제공





① 활동 개요

‘별난 질문에 대답하기’는 자신의 신체에 주어진 상대방의 자극(touch)을 즉흥적으로 반응함으로써 의도되지 않은 새로운 움직임을 창조하게 되는 움직임 표현 활동이다. 이 활동은 익숙한 움직임을 낯설게 함으로써 새로운 움직임의 발견을 돕는 움직임 확장 활동이기도 하다. 움직임 표현이 일정한 참여자에게는 새로운 움직임을 발견할 수 있는 과정이며, 자기표현이 쉽지 않은 참여자 역시 타인의 신체 자극 에너지에 반응하게 됨으로써 낯설은 움직임을 수행하게 되는 유용한 활동이다. 이 활동은 자신의 신체에 주어진 자극에 대한 다양한 반응으로 움직임을 발견하고 확대할 수 있는 창조 활동이며 파트너와 함께 움직임을 통한 교감을 나누는 활동이다. 즉, 참여자들 간의 관계성과 교감능력, 타인에 대한 이해와 배려, 움직임 표현의 발견과 확장 등을 유도할 수 있다.

② 활동 효과

파트너와 함께 신체를 자극(touch)하고 반응함으로써 상호 간 에너지를 주고받는 과정에서 생성되는 내적 교류는 언어를 통한 대화보다 훨씬 깊은 신체적 교감이 발생된다. ‘자극에 대한 반응’은 ‘질문에 대한 대답’과도 같아 신체를 통해 서로 간의 다양한 에너지를 주고 받음으로써 움직임언어로 대화할 수 있다. 이러한 과정을 통해 자연스럽게 사회 정서와 사회적 성숙, 타인 존중, 자기 존중, 그리고 자기표현력 확장을 기대할 수 있다. 단, 타인이 나의 신체를 터치하는 행위는 비장애인에게도 익숙하지 않을 수 있기 때문에 최대한 상대방을 배려하며 조심스럽게 자극할 수 있도록 사전에 충분한 라포형성이 중요하다.

③ 활동 과정

- ① 2인 1모둠으로 구성한다.
- ② 교수자는 ‘별난 질문에 대답하기’에 대한 방법을 설명하고 보조교수자와 함께 시범을 보인다.
- ③ 주도자(터치/질문)와 반응자(반응/대답)를 정하고, 서로 마주 보고 선다.
- ④ 주도자는 반응자의 신체 부위를 스스로 결정하여 터치한다.

- ⑤ 반응자는 주도자가 자극한 신체 부위와 제공된 에너지(힘) 만큼 자유롭게 반응한다. 이때의 반응은 들어온 에너지에 따른 밀리는 움직임, 또는 피하는 움직임으로 표현할 수 있다.
- ⑥ 반응자의 움직임 반응이 일어나면 주도자는 즉각적으로 다른 신체 부위를 자극한다.
- ⑦ 일정한 시간이 지나면 서로 역할을 바꾸어 동일한 방법으로 진행한다.
- ⑧ 주어진 자극에 대한 즉흥적 반응이 중요하므로 교수자는 참여자들이 생각하지 않고 바로 움직일 수 있도록 유도한다.
- ⑤ 상대 참여자인 따르는 자는 마치 거울을 보는 것처럼, 주도자의 움직임이 수행될과 동시에 움직일 수 있도록 동작 수행의 시간차를 점진적으로 줄인다.
- ⑥ 일정한 활동 시간이 지나면 서로 역할을 바꾸어 동일한 방법으로 반복한다.





추가
활동

- 진행속도를 빠르게 또는 느리게로 변화시켜 자극과 반응을 수행할 수 있다.
- 공간을 이동하며 진행하는 이동동작으로 자극과 반응을 수행할 수 있다.
- 주도자와 반응자가 한 번씩 진행 순서를 교체하며 서로의 반응을 주고받을 수 있다.
- 주도자는 반응자의 신체 부위(손, 팔, 머리, 다리, 발, 등, 허벅지 등)를 다양하게 자극할 수 있으며, 달는 면적(한 손, 두 손, 팔 전체 등) 역시 다양하게 확장하여 자극할 수 있다.
- 주도자가 반응자를 자극하는데 있어 손 이외 머리, 팔꿈치, 무릎 등 다른 신체 부위를 사용하여 반응자의 신체를 자극할 수 있다.
- 주도자의 자극하는 에너지(힘)에 따라 반응자는 움직임을 다양한 질감(거칠게, 부드럽게, 강하게, 딱딱하게 등)으로 반응할 수 있다.



별난 질문에 대답하기



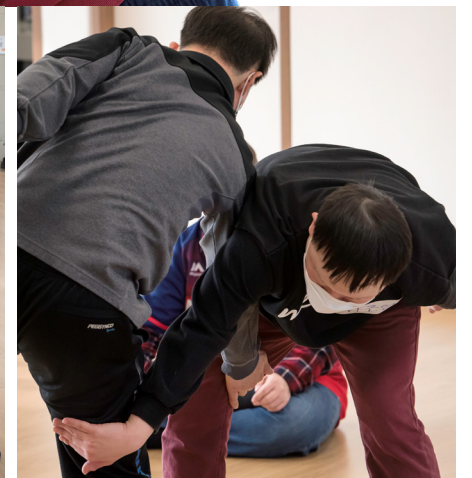
활동
사진

4

별
난

질
문
에

대
답
하
기



⑤ 참여자별 관찰기록

참여자	활동 내용 
김*수	✓ 누구보다 빨리 이해하고 즉각적으로 반응하며, 자극과 반응과정에서 다른 활동인 공간높이까지 적용하며 수행함 ✓ 이 활동의 과제 난이도가 상향됨에 따라 움직임 또한 변형·확장됨
조*나	✓ 타인의 신체를 자극하는 패턴이 한정적이고, 반응하는 움직임의 패턴이 일정하고 단조로움 ✓ 교수자가 다양한 신체 부위를 자극하면서부터 다양한 반응들이 일어나 표현의 확장 가능성이 보임
박*현	✓ 주도자와 반응자의 역할을 모두 적극적으로 수행함 ✓ 과제가 추가될수록, 활동의 속도가 빨라질수록 흥미도가 높아졌고, 자신감 있는 모습으로 자기움직임을 더 탄탄하게 구축·표현하며 다양한 움직임을 만들어냄
이*혁	✓ 자극에 대한 반응움직임이 한정적임 ✓ 유연성이 낮아 자극과 반응움직임 사이의 연결성이 자연스럽게 못함
유*천	✓ 규칙을 100% 인지하지 못했지만 움직임 탐색 과정에서 스스로 발견한 두 개의 동작을 지속적이고 적절하게 반복 수행함으로써 집단 활동 참여에 큰 문제 없음
이*영	✓ 규칙을 100% 인지하지 못했으나 느린 속도에서 자극과 반응을 원활하게 수행하였고, 사용된 에너지 또한 여리게로만 반응함

⑥ ‘별난 질문에 대답하기’를 통해 발견된 점 – 문장과 대화

- ‘별난 질문에 대답하기’는 자극과 반응을 수행하는 과정에서 서로의 신체가 맞닿음으로써 발생하는 에너지를 교감하는 상호 간의 소통 활동임
- 상호 간 가장 밀접한 우리공간을 사용하기 때문에 마음의 거리 또한 가장 가까워질 수 있는 활동임
- 자극을 통해 질문하고, 자극에 대한 반응인 움직임으로 답하는 형태로, 자극움직임과 반응움직임이 연결되면서 하나의 문장(시퀀스)이 만들어지는 움직임언어 대화임
- 움직임으로 대화를 이어가는 과정에서 움직임과 움직임 사이를 자연스럽게 연결할 수 있는 참여자의 감각이 요구되며, 자극을 주는 움직임 또한 동작 간 자연스러움이 요구됨
- 활동초반에는 전반적으로 자극과 반응의 에너지가 약하고 조심스러웠던 반면, 중반과 후반으로 진행되면서 과감하고, 다양하게 움직임을 확장시켰고, 마치 서로가 대화를 이어가듯 또는 열띤 토론을 진행하듯 자연스럽게 신체 자극과 반응이 이루어짐





1 활동 개요

별난 신체로 공간 만들어 통과하기'는 나와 타인의 움직임 협응을 통해 개인공간에서 우리공간으로 공간의 개념을 확장하는 의도적 또는 비의도적 공간 형성 및 확장 활동이다. 참여자는 즉흥적으로 자신의 신체를 활용해 공간(hole)을 만들거나 또는 타인의 신체를 자신의 신체와 접촉함으로써 공간(hole)을 만들고, 그 공간에 적합한 움직임을 탐색, 수행함으로써 의도치 않은 새로운 움직임을 창조·연결할 수 있다.

즉흥적으로 형성되는 공간과 이에 따른 반응 움직임으로 연결되는 '별난 신체로 공간 만들어 통과하기'는 공간의 형태와 크기를 계획하거나 미리 예측할 수 없고, 순간적으로 모인 참여자 수에 따라 공간의 크기와 형태, 움직임의 질감이 달라질 수 있어 새로운 공간에 대한 새로운 연결 움직임을 시도할 수 있는 활동이다. 참여자들은 자신의 신체 영역을 포함한 개인 또는 우리공간 탐색 후 보다 확장된 개념의 공간 인지와 다양한 움직임 연결을 경험할 수 있다.

2 활동 효과

'별난 신체로 공간 만들어 통과하기'는 다양하게 발생될 수 있는 공간을 인지하고 이를 활용하여 즉흥적으로 공간을 만든 후 만들어진 공간을 통과하기 위한 연결 움직임을 새롭게 탐색하고 실행하는 활동이다. 이 과정 속에서 개인과 우리공간을 활용한 공간을 만들고 통과하기 위해 자기움직임을 연결시킴으로써 자기움직임 활용 능력과 창의성, 움직임언어의 상호관계성과 연결성 그리고 소통능력을 기대할 수 있다.

3 활동 과정

- ① 3인 1모듬으로 구성한 후 움직임 수행순서를 1, 2, 3 순으로 정한다.
- ② 교수자는 이 활동에 대한 설명을 충분히 하고 보조교수자와 함께 시범 보인다.
- ③ 1번 참여자는 나머지 2명 중 한 참여자의 신체 부위를 자신의 신체 부위와 연결하여 공간을 만든다.
- ④ 2번 참여자 역시 나머지 2명 중 한 참여자의 신체 부위를 자신의 신체 부위와 연결하여 또 다른 공간을 만든다.
- ⑤ 3번 참여자는 자신에게 형성되어 있는 공간을 확인하고 다른 참여자의 신체를 접촉하지 않는 선에서 공간을 빠져 나간 후 다른 참여자의 신체 부위에 자신의 신체 부위를 연결하여 또 다른 공간을 만든다.
- ⑥ 이때 자신의 순서가 아닌 상태에서는 정지를 유지하며 자기 순서가 되어야 움직일 수 있다.
- ⑦ 이 과정을 동일한 순으로 반복한다.

- 진행 속도를 빠르게 또는 느리게 등으로 변화시킬 수 있다.
- 앞서 진행한 '별난 공간 높이 탐색하기'를 적용하여 상, 중, 하의 공간높이를 활용한 공간(hole)을 만들 수 있다.
- 활동인원을 추가하여 구성원을 확대할 수 있다.
- 한 참여자에게 만들어지는 공간의 수를 늘릴 수 있다.
- 진행순서를 정하지 않고 즉흥적으로 수행할 수 있다.



⑤ 참여자별 관찰기록

참여자	활동 내용 
김*수	✓ 타 참여자와의 협응 활동에서 적극적임 ✓ 공간을 만드는 과정에서 예측하지 못한 자기만의 움직임이 있고, 공간 이동을 위한 연결 움직임에서도 새로운 움직임이 다수 발견
조*나	✓ 초기활동에서는 규칙에 대한 이해가 미흡해 앞서 수행한 참여자를 따라 하는 모습 보임 ✓ 중반 이후부터 자신의 생각에 따라 활동에 참여하였고, 만들어진 공간과 새로운 공간 사이를 새롭게 연결하기 보다는 기어서 통과하는 움직임을 진행함
박*현	✓ 낮은 높이의 공간 만들기를 선호하며 구르고 통과하는 과정에서 자기움직임과 호흡으로 접근하는 모습을 볼 수 있음 ✓ 타 참여자를 의식하면서 자신이 잘하고 있는지를 끊임없이 확인하려 함
이*혁	✓ 타 참여자에 비해 규칙을 이해하는 속도가 빠름 ✓ 반면, 움직임의 질감이나 속도, 무게감 등의 풍부한 움직임표현을 확인하기 어려움
유*천	✓ 규칙을 이해하는 속도가 매우 느리지만 규칙이 이해되는 순간부터 매우 적극적으로 활동에 참여함 ✓ 그러나 공간을 만드는 형태나 통과하는 움직임이 대부분 동일함
이*영	✓ 공간을 만드는 형태나 통과하는 움직임이 거의 동일하며, 공간 만든 후 자기 순서까지 기다리는 정지동작 보다는 통과하는 움직임을 즐겨워함

⑥ ‘별난 신체로 공간 만들어 통과하기’를 통해 발견된 점 – 개인공간과 우리공간 인지력, 자기표현력 확장

- ‘별난 신체로 공간 만들어 통과하기’는 참여자들이 서로 다양한 공간을 형성하고 자기움직임을 연결하여 공간을 통과한 후 또 다른 새로운 공간을 형성하는 방법을 학습하는 활동임
- 참여자는 스스로 모둠원이 모여 있는 한 부분(면)을 선택해 자신의 신체와 타인의 신체를 활용하여 새로운 공간에 의미를 부여하게 되며, 어디로 어떻게 통과하고 이동해야 하는지에 대해 전체 공간을 탐색하고 순간적으로 판단하며 새로운 움직임이 도출될 수 있도록 공간 속 그림 전체를 보는 시각을 기대할 수 있음
- 신체를 활용해 공간을 만들고 움직임을 활용해 만들어진 공간을 통과하는 순간 전까지 발생하는 정지 동작은 마침표나 쉼표가 아닌 모듬원 모두 함께 호흡하는 순간임을 인지할 수 있음
- 개인공간이 아닌 모두가 함께 보다 확장된 우리공간을 창조함으로써 다양한 형태의 공간 생성과 다양한 움직임 표현의 확대를 통해 공간인지능력과 자기표현을 위한 창의력 확장 가능성





1 활동 개요

‘별난 자극에 반응 더하기’는 개인의 내재된 움직임 끌어내는 활동이 아닌, 타인이 제공하는 자극(찌르기)에 의해 자기움직임이 만들어지는 활동이다. 주도자는 반응자의 개인공간을 인지하고 자극을 제공하며, 반응자는 주도자의 자극에 반응(피하기)하는 서로의 반응을 주고받는 활동이다. ‘별난 자극에 반응 더하기’는 찌르는 동작과 피하는 동작으로 구성되어 있으며, 주도자는 반응자의 개인공간을 찌르는 듯한 느낌으로 자극하고, 반응자는 피하는 움직임으로 반응한다. 이를 통해 서로의 개인공간에 대한 탐색과 새로운 움직임을 도출할 수 있으며, 이를 반복적으로 수행·연결함으로써 새로운 시퀀스가 형성될 수 있다.

2 활동 효과

‘별난 자극에 반응 더하기’는 자신의 의도가 아닌 타인의 의도에 따라 움직임이 나타나는 형태이며, 반응에 대한 움직임은 자신의 의도에 따라 도출될 수 있다. 다양한 자극과 반응을 주고받으면서 신체와 공간, 사람 등에 대한 인지능력이 향상될 수 있으며, 이는 공동체 생활 영위를 위한 다양한 역량이 향상될 수 있는 가능성을 의미한다. 특히 즉흥적인 반응을 지속적으로 나타내야 하는 활동으로 순발력과 민첩성, 집중력, 리듬감 등이 향상될 수 있다. 또한 함께하는 활동의 특성상 서로에 대한 배려와 주의, 공감, 협응 등의 능력에 대한 개발이 이루어질 수 있다. 이는 움직임을 통해 서로의 자극에 대한 반응 활동이 신체를 통한 다양한 영역의 인지를 향상시킬 수 있는 가능성을 제시한다. 본 활동의 총체적 목적은 보다 확장된 자기표현을 위한 움직임 도출 과정이다.

3 활동 과정

- ① 2인 1모둠으로 구성한 후 주도자와 반응자를 정한다.
- ② 교수자는 이 활동에 대한 설명을 충분히 하고 보조교수자와 함께 시범 보인다.
- ③ 주도자의 역할로 찌르는 것에 대한 개념과 반응자의 역할로 피하는 것에 대한 개념을 인식시킨다.
- ④ 주도자가 먼저 반응자의 신체 부위 틈새공간(개인공간)을 인지한 후 자신의 신체 부위 하나를 정해 찌르는 움직임을 수행한다. 찌르는 움직임은 상대방이 인식할 수 있게 수행하며 파트너 간 밀접한 거리에서 수행한다.

- ⑤ 반응자는 주도자의 찌르는 움직임에 대한 반응으로 신체 부위가 닿지 않게 피하는 움직임을 수행한다. 다수 인원이 참여할 때에는 타인과 충돌이 일어나지 않도록 거리를 인지하며 수행한다.
- ⑥ 다시 다른 개인공간 틈새를 찌르는 움직임으로 반복 수행하며, 서로의 호흡을 맞춰가며 자극과 반응 움직임 언어로 연결한다.
- ⑦ 일정한 시간이 지나면 서로 역할을 바꾸어 동일한 방법으로 진행한다.



추가 활동

- 찌르고 피하는 역할을 한 번씩 주고받으며 수행한다.
- 다양한 음악(리듬)을 듣고 떠올려지는 무게감으로 찌르는 동작과 피하는 동작에 대한 질감을 변화(부드럽게, 강하게 등)시킨다.
- 비이동동작 또는 이동동작, 움직임의 속도, 공간높이 등 다양한 변화를 추가하여 수행한다.
- 참여 인원수를 확대한다.

활동 사진

4 별난 자극에 반응 더하기



⑤ 참여자별 관찰기록

참여자	활동 내용 
김*수	✔ 다른 활동과 달리 여러 번의 시범을 통해 규칙을 이해하였으며, 중기활동으로 갈수록 자신의 의도에 따라 움직임의 질감과 공간높이를 다양하게 적용함 ✔ 활동 시 순발력과 민첩성이 두르려 짐
조*나	✔ 초기활동에서 규칙을 이해하지 못해 눈치와 소극적 자세로 불편함을 나타냄 ✔ 에너지가 강한 찌르기 동작에 낯설어하며 조심스럽게 찌르기 동작을 수행함 ✔ 초반활동에서는 교수자가 피하는 시점을 알려줘야 동작을 수행하였으나 후기활동에서는 상대방이 공간을 찌르면 피해야 한다는 규칙이 이해되었지만 여전히 반응속도는 빠르지 못함
박*현	✔ 파트너와의 활동에서 반응자 역할에 자신감이 있고 찌르는 동작은 조심스럽고 자기에너지가 적으며 다양한 동작이 관찰되지 않음 ✔ 후반으로 갈수록 자기만의 움직임으로 표현하고 반응함
이*혁	✔ 익숙하지 않은 활동에 대한 불편함이 조금 느껴짐 ✔ 후반으로 갈수록 자극과 반응에 대한 움직임이 원활하고 다양하며 타인의 상황까지 배려하고 있음
유*천	✔ 교수자의 시범을 통해 활동을 이해하며, 반복적 활동을 통해 자신의 움직임과 상대방의 움직임까지 계획하고 유도하는 모습이 관찰됨
이*영	✔ 교수자의 시범을 통해 활동을 이해하며, 자기 주도적 움직임 수행이기 보다는 파트너의 신호와 눈빛에 따라 수동적으로 반응함

⑥ ‘별난 자극에 반응 더하기’를 통해 발견된 점 -

자극에 의한 반응 움직임의 연결력과 움직임 감각 능력

- 대부분의 참여자들은 활동 초기에 ‘찌르기’를 위협적이고 불편하고 낯설게 느껴 조심스럽게 상대의 어깨에 ‘찌르기’가 아닌 ‘뽀기’로 움직임을 표현하는 모습이 주로 발견되었음
- 지속적인 교수자의 시범으로 인해 ‘별난 자극에 반응 더하기’는 자극적인 움직임이 아닌 움직임 연결이 중요하고 공간높이 활용 가능성을 지닌 활동임을 인식하게 되어 ‘찌르는 움직임이 개인 공간으로 들어오면 그 에너지만큼 피하는 움직임으로 연결 수행한다’는 규칙을 인식하게 됨
- ‘별난 자극에 반응 더하기’는 주도자의 의도에 의해 무게감을 반영한 움직임을 반응자에게 자극함과 동시에 반응자는 주도자의 움직임을 반응하게 되는, 움직임을 더하는 활동으로 움직임 감각 능력과 자기움직임 개발 및 표현의 확장을 기대할 수 있음



영상없음

추가
활동

- 교수자가 직접 오브제를 활용해 공간의 크기, 부피, 속도 등의 변형을 시도하고 참여자들 몇몇이 동시에 집단으로 자기움직임을 수행할 수 있다.

활동
사진

4

별
난
움
직
임
찾
아
보
고
반
응
하
기

1 활동 개요

‘별난 움직임 찾아 보고 반응하기’는 오브제에서 제공된 보이는 그대로를 움직임으로 수행하는 가장 즉각적인 반응으로, 제시되는 오브제 형태에서 받은 느낌을 즉흥적으로 움직임으로 연결시켜 표현 함으로써 익숙치 않은 새로운 움직임 발견을 위한 창의적 활동이다. 오브제의 형태가 변화면서 발생하는 소리, 질감, 무게 등에 대한 탐색은 오브제를 만지고, 찢고, 흐트러트리고, 날리고, 미끄러지고, 뭉치는 등의 상태를 보고 바로 연상되는 느낌을 바로 표현하는 추상적 표현 활동이며, 새롭고 다양한 움직임을 발견할 수 있는 감각적 활동이다.

2 활동 효과

‘별난 움직임 찾아 보고 반응하기’는 제시된 오브제의 변화를 탐색하고 인식된 이미지를 즉흥적으로 움직임으로 반응하는 2차적 표현과정을 통해 자기움직임의 확장을 기대할 수 있는 감각 자극 활동이자 사고능력의 발현 활동이다. 또한 자신의 내적표현이 쉽지 않은 참여자에게 보다 다양한 자기표현 활성화를 위한 동기를 제공하며, 보여지는 것에 대한 표현과 여기서 발생하는 움직임의 변형을 자연스럽게 도움으로써 관찰력, 집중력, 상상력을 돕는다. 이렇게 도출된 자기움직임을 서로 감상하고 같은 오브제를 통해 발생된 나와 다른 표현의 다양한 움직임을 이해하고 다양한 추상적 상상력을 더할 수 있는 조망수용능력의 가능성을 지닌다.

3 활동 과정

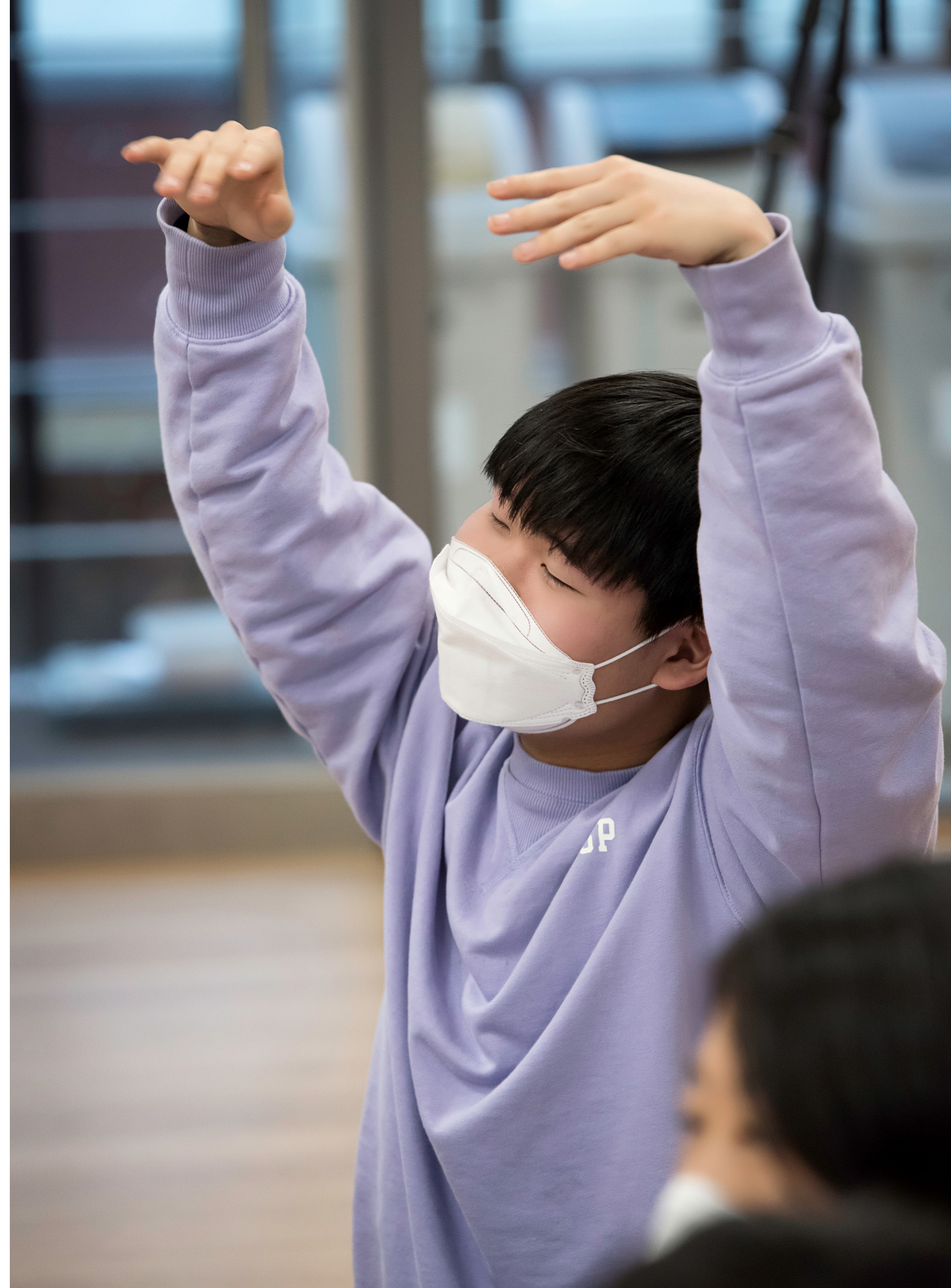
- ① 교수자는 오브제(한지 종이)를 준비한 후 참여자들에게 오브제에 대한 선언적 지식과 활동 진행 방법을 설명한다.
- ② 교수자는 오브제(한지 종이)를 가지고 다양한 질감이 발생할 수 있도록 활동하고, 보조교수자는 변화되는 오브제의 형태를 보며 직접적이고 직관적으로 보여지는 그대로 움직임을 표현한다. 이때 교수자는 의태어나 의성어를 사용하며 변화되는 질감을 참여자가 느낄 수 있도록 언어적 리듬도 함께 제공함으로써 참여자의 관심도를 높일 수 있다.
- ③ 참여자는 2인 1모듬으로 조성한 후 수행자는 오브제를 변화시키고, 관찰자는 변화되는 오브제의 상태를 움직임으로 표현한다.
- ④ 서로 교대하여 수행하며 즉흥적인 반응에 의해 만들어진 서로의 움직임을 감상한다.

⑤ 참여자별 관찰기록

참여자	활동 내용 
김*수	✔ 오브제에 대한 집중력과 몰입감이 높고, 다양한 신체와 공간을 활용해서 자신만의 추상적 상상력이 내포된 다양한 움직임 표현느낌으로 표현
조*나	✔ 오브제의 변화에서 발생된 움직임이라기 보다 타 참여자의 움직임 영향을 더 높게 받아 표현
박*현	✔ 보여지는 오브제의 변화에 대한 반응보다는 이와 연결된 교수자의 소리(의태어, 의성어)에 반응하는 경향이 강함
이*혁	✔ 보여지는 오브제의 변화에서 발생하는 추상적 상상력이 발현되기 보다는 일차원적인 현상에 대한 반응적 표현
유*천	✔ 보여지는 오브제에 대해 집중하지 못하며, 오히려 타 참여자의 움직임을 보고 어떤 움직임을 수행해야 하는지를 파악, 수행함
이*영	✔ 보여지는 오브제의 변화에서 발생하는 움직임이 아닌, 교수자의 시범 움직임을 모방하여 그로부터 연결되는 움직임을 창작함

⑥ ‘별난 움직임 찾아 보고 반응하기’를 통해 발견된 점 - 자기움직임의 질감 변화 및 확장

- ‘별난 움직임 찾아 보고 반응하기’는 오브제의 형태가 변화되는 보여지는 것을 인지하고 움직임으로 표현함으로써 자기움직임의 질감을 다양화시킬 수 있으며, 보여지는 현상을 상상하고 추상적 감정을 본능적이고 직접적으로 표현함으로써 집중력, 몰입감을 경험하게 하고 무엇보다 새로운 자기움직임을 도출하도록 함
- 대체적으로 1차원적 움직임을 움직였으며 차시가 진행될수록 감정이 내포된 추상적 표현이 가능해 졌으나 자신이 도출한 새로운 움직임을 다른 활동에서 선택하여 다시 수행하는 모습은 발견 하지 못함





① 활동 개요

‘소리내어 별난 움직임으로 반응하기’는 소리의 길이와 질감에 따라 즉흥적으로 반응하는 활동으로 움직임의 길이는 소리가 시작되어 멈출 때 까지 수행한다. 이 활동은 자신 또는 타인의 소리를 듣고 반응하는 질감적 표현으로 신체 내부의 소리(음성)에 대한 인지를 시작으로 다양한 소리 자극에 대한 즉흥적 움직임 표현 활동이다. 움직임은 호흡과 불가분의 관계이기 때문에 호흡없는 움직임은 자기움직임의 질감을 표현하기 어려우며 호흡의 길이에 따라 자기움직임에 대한 리듬이 생성된다. 또한 리듬을 통해 움직임의 다양성이 촉발되며 리듬은 다양한 외부자극에 따라 변형되고 다른 형태로 발현될 수 있다. 아울러 이 모든 요소들이 조화를 이루어 표현될 때, 움직임의 깊이는 더 높은 차원으로 표현될 수 있다.

② 활동 효과

‘소리내어 별난 움직임으로 반응하기’는 스스로 “아~”하며 소리를 내기 위한 탐색 과정과 밖으로 낸 소리를 인지하는 과정, 낸 소리를 움직임으로 표현하는 과정 등을 통해 소리 인지 감각을 활성화시켜 보다 입체적인 형태로 움직임을 표현할 수 있다. 이 활동은 신체의 모든 감각기관을 열리게 하고 개인의 내재된 진동과 울림을 통해 마음의 소리가 열리듯 진정성 있는 움직임을 드러낼 수 있는 기회를 제공한다. 또한 타 참여자들과 함께 하는 ‘소리 쌓기’를 통해 소리의 조화와 균형감, 그리고 보다 두터운 느낌의 음의 두께감을 통해 다양한 움직임을 탐색할 수 있으며, 템포, 리듬, 소리에 따른 외부자극 등과 다양한 신체 감각기관의 활성화 및 리듬감, 몰입, 감정적 표현, 연결, 흐름 등을 주도하는 반응적 효과를 기대할 수 있다.

③ 활동 과정

- ① 교수자는 이 활동에 대한 안내와 함께 시범을 보인다.
- ② 다 함께 숨을 끝까지 들이마시고 내쉬는 방법을 연습한다. 숨을 들이 마실때는 횡경막을 열고 내 쉴때에는 숨을 뱃으며 횡경막을 조이는 느낌으로 닫는다.

③ 다 함께 숨을 들이마시고 내쉬듯 동일한 방법으로 “아~” 하는 소리내기를 연습한다.

④ 위 활동이 자연스러워지면 “아~” 소리 시작과 함께 신체 부위 한곳을 정해 정한 부위로부터 시작되는 움직임을 소리가 마무리되는 순간까지 연속적으로 움직인다.

⑤ 위 활동이 익숙해지면 낮은음과 높은음을 소리내어 보고, 스스로 소리의 높이를 변형해 가며 소리내기와 움직이기를 동시에 수행한다.

⑥ 소리를 내는 동안 소리의 길이, 질감, 리듬, 음의 두께 등 다양하게 시도하며 즉흥적으로 움직임을 표현한다.



추가 활동

- 2인 1모듬으로 구성하여 한 사람은 소리를 내고 다른 한 사람은 그 소리를 인지하며 상대방의 소리로부터 받은 영향에 의한 움직임을 수행한다.
- 2-3명이 함께 소리를 겹쳐 내며 '소리 쌓기'를 하고 모두 함께 자신이 마음에 드는 소리를 선택해 즉흥적인 움직임으로 반응할 수 있다.

활동 사진

4 소리 내어 별난 움직임으로 반응하기



5 참여자별 관찰기록

참여자

활동 내용

김*수	✓ 굽적하고 낮은 음색을 가지고 있어 차분하고 서정적인 자기움직임이 표현되고, 긴 호흡으로 움직일 수 있으며 소리의 변화에 대한 반응과 자신만의 질감적 표현이 내포된 움직임을 표현
조*나	✓ 소리의 길이에 대한 움직임 수행이 가능하며, 자기소리와 자기움직임의 일치성이 낮음
박*현	✓ 소리가 작고 가늘어 표현되는 움직임이 전반적으로 가볍고, 소리의 길이와 연결된 연속적 움직임 표현이 좋음
이*혁	✓ 소리의 길이가 길지만 이에 적합한 길이의 움직임이 표현되지는 않으며, 자기 소리 보다는 타인소리에 집중과 몰입을 함
유*천	✓ 자기소리를 내는 길이가 짧고, 소리 길이에 대한 움직임 활동 이해가 낮은 편이지만, 타인소리에 대한 반응에는 자기감정까지 부여하여 새로운 움직임을 수행함
이*영	✓ 자기소리에 대한 움직임은 소극적인 반면, 타인소리 반응은 보다 적극적이고 풍부하진 않지만 새로운 움직임들이 관찰됨

6 '소리 내어 별난 움직임으로 반응하기'를 통해 발견된 점 - 외부 자극에 의한 내적 표현

- '소리내어 별난 움직임으로 반응하기'는 자신으로부터 나오는 소리의 질감과 길이, 그에 대한 반응 움직임을 수행하는 내적 동기에 의한 자기표현 영역으로 외부자극 중 하나인 소리에 집중하고 리듬과 템포, 분위기 등을 고려한 움직임언어를 표현하는 확장된 활동임
- 대체적으로 처음 들린 소리의 느낌을 통해 자기움직임의 전반적 컨셉이 설정되었으며, 일부 참여자들에게는 자기소리를 내는 것과 그에 따른 자기움직임을 표현한다는 두 가지 이상의 창작이 동시에 발생하는 활동은 쉽지 않은 접근임이 관찰됨



- 무대 개념을 인식시키기 위해 타 참여자들은 관람존(객석)에 앉아 수행자를 볼 수 있도록 한다.
- 음악과 더불어 다양한 소품을 제시함으로써 무대 구성과 이에 따른 움직임언어의 동기를 제공한다.
- 실제 공연이 진행되는 것처럼 진행하여 공연에 대한 간접 경험을 제공한다.

1 활동 개요

‘소리 듣고, 별난 움직임으로 반응하기’는 나와 음악의 상호소통 활동으로, 들리는 음악에 영감을 얻어 움직임으로 반응하고, 반대로 내적 동기로부터 발생하는 자기움직임을 수행하도록 음악이 돕는 창작활동이다. 음악적 자극을 통해 신체 내·외부 감각을 깨우고 활성화시켜 움직임언어의 미학적 형상화 및 자기움직임 확장을 통해 삶의 많은 영역에서 큰 변화를 일으킬 수 있는 가능성을 확인할 수 있다.

2 활동 효과

이 활동은 음악의 다양한 요소에 따른 외부자극을 통해 발생하는 심미적 감수성을 일깨우고 본능적 감각을 지각하고 움직임언어로 표현함으로써 표현능력을 확장시키고 자기움직임 스타일을 구축할 수 있다. 아울러 확장된 자기움직임언어 표현을 통해 자기존재 인식과 심리적·정서적·사회적 변화를 이끌어낼 수 있는 원동력을 제공받으며 주체성과 의사소통 능력 등을 함양할 수 있다.

3 활동 과정

- ① 교수자는 이 활동에 대한 설명과 함께 연주자와의 상호소통을 통해 시범 보인다.
- ② 한 사람씩 즉흥적으로 제시되는 외부자극인 음악(사운드, 템포, 리듬 등)을 듣고, 내적 몰입을 통해 느껴지는 감정을 즉흥적으로 움직인다.
- ③ 교수자는 참여자가 스스로 다양한 신체 부위와 공간의 높이, 비이동 및 이동 움직임 등 다양하고 자유롭게 표현할 수 있도록 지속적으로 동기를 부여한다.
- ④ 소리를 내는 동안 소리의 길이, 질감, 리듬, 음의 두께 등 다양하게 시도하며 즉흥적으로 움직임을 표현한다.



⑤ 참여자별 관찰기록

참여자	활동 내용 
김*수	악에 따른 자신만의 움직임 해석과 움직임의 강도, 리듬, 감정 등의 변화를 통해 질감의 다양성 구현 및 연출된 무대를 활용해 순간적으로 스토리를 만들고 소품을 활용하여 전하고자 하는 메시지를 표현하는 등 자기움직임언어를 구축
조*나	활동 초반에는 음악 자극과 무관한 발레동작만으로 움직임을 구성하였고, 후반으로 갈수록 음악 자극을 통해 표현되는 서정적 감정표현이 가능해졌으며 무대와 관객을 인지하고 소품을 통한 장면을 구축하는 발전된 모습이 관찰됨
박*현	리듬을 활용하는 능력이 뛰어나고 음악, 공간, 움직임을 연결시키는 능력이 있으며, 근육의 탄력성이 좋아 바닥움직임에 대한 순발력과 유연성 및 표현력이 돋보임
이*혁	활동 초반에는 움직임언어 표현력이 낮은편이었으나 후반으로 갈수록 박자를 쫓개어 반응하는 능력이 상당히 높아짐에 따라 자기움직임이 다양해졌고, 참여자 역시 매우 적극적인 태도와 자신감을 보임
유*천	본 활동에 대한 몰입이 빠르고 음악과 함께 하는 자기움직임 표현활동을 가장 좋아 하며 매우 적극적으로 참여하지만 자기움직임에 빠지면 음악과의 상호 관계성을 잃어 버리는 경우가 있음
이*영	다른 참여자에 비해 변화 속도가 느린편이지만 음악의 작은 변화를 인지하여 자기 움직임으로 섬세하게 반응하는 능력과 공간의 범위를 다양하게 사용할 줄 아는 능력이 있음

⑥ ‘소리듣고 별난 움직임으로 반응하기’를 통해 발견된 점 – 자기움직임언어의 발견과 확장

- 다양한 외부자극을 통해 자기움직임을 만들어가는 것은 쉬운 활동이 아님에도 불구하고 움직임언어와 음악은 불가분의 관계이기 때문에 즉흥적으로 연주되는 음악(음색, 사운드, 비트, 리듬, 템포, 효과음 등)은 참여자의 내면세계를 움직임언어로 표현하게 하고, 자신의 이야기를 다른 사람들과 함께 나누고 움직임을 탐색하고 모방하고 기뻐하고 공감하는 등 자기표현의 권리를 도우며, 말이나 글이 아닌 움직임언어를 통해 움직임의 리듬을 형성하고 이를 체화시켜 자기움직임언어를 생성하고 확장하는데 도움 역할을 수행함
- 참여자 모두가 가장 즐긴 활동으로 자신을 타인에게 보여주고 싶었던 듯 앞다투어 자기움직임 언어를 먼저 시작하려 하였으며, 형이상학적 동작만을 수행하던 참여자는 서정적인 움직임을 표현하였고, 자기표현이 어려웠던 참여자는 가슴을 울리듯 신체를 마구 흔들기도 하며 마음 깊은 곳의 벽을 허물 듯 자신들의 이야기를 쏟아내며 자기움직임을 확장함



추가
과정

- 손바닥이 아닌 손가락, 어깨, 등, 머리 등 다양한 신체 부위를 정해 움직임을 유도할 수 있다.
- 공간의 높이에 따른 움직임 변화가 가능하며 속도 또한 다양하게 변화를 시도할 수 있다.
- 주도하는 사람은 음악을 듣고 감정의 표현대로 공간이동을 유도한다.

활동
사진

4

별
난
방
법
으
로
공
간
이
동
하
기

1 활동 개요

‘별난 방법으로 공간 이동하기’는 총 3단계 활동으로, 움직임이 발생하는 과정에서 다양한 공간을 활용하여 움직임을 표현하고 공간을 이동하기 위한 동작 및 방법을 습득하는 활동이다.

2 활동 효과

‘별난 방법으로 공간 이동하기’는 총 3단계로, 〈별난 반응으로 이동하기〉, 〈별난 색, 별난 신체 이동하기〉, 〈별난 움직임 그리고, 맞추고, 이동하기〉를 통해 공간에 대한 지각능력을 인지할 수 있으며, 다양한 공간 활동 능력을 확장시키고, 공간을 활용한 자기표현 영역의 확대를 통해 다양한 질감과 무게감을 표현할 수 있게 한다. 신체사용 측면에서 하체 중심 움직임과 상체 호흡이 하나로 연결되는 신체 에너지를 발전시키고 기초체력과 신체 탄력성 및 대근육 기능 증진을 가능케 하며, 더불어 다양한 박자의 리듬을 활용한 연속 동작 수행을 통해 리듬감이 향상될 수 있으며 통합적 감각 기능이 발현될 수 있다.

3 활동 과정

- ① 2인 1모듬으로 구성한다.
- ② 참여자 1인이 먼저 주도자가 되어 손바닥을 펼치며 다른 참여자의 터치를 유도한다.
- ③ 다른 참여자는 주도자의 펼친 손바닥 위에 자신의 손바닥을 올려놓고 주도자가 주도하여 이동하는 곳을 연속적으로 함께 이동한다.
- ⑤ 전체 공간을 활용할 수 있으며, 공간을 이동하며 주도자는 공간의 높낮이 변화가 일어날 수 있도록 손바닥 위치를 다양하게 변경할 수 있다.
- ⑥ 서로 역할을 변경하여 진행한다.

③-2. <별난 색, 별난 신체 이동하기> 활동 과정

- ① 색 테이프(노랑, 파랑, 빨강)를 활용하여 바닥에 골고루 점을 찍듯 붙인다.
- ② 교수가 지시하는 규칙에 따라 한 사람 혹은 두 사람씩 시행한다.
- ③ 신체 4포인트를 사용하여 점(노랑, 파랑, 빨강)을 밟고 이동한다.

추가 과정

- 신체 3포인트를 사용하여 점만 밟으며 이동한다.
 - 신체 3포인트를 사용하여 노란색(파랑, 빨강) 점만 밟으며 이동한다
 - 신체 3포인트를 사용하여 빨간색 2점과 파란색 1점을 밟으며 이동한다.
- 이때 바닥에 닿을 수 있는 모든 신체를 사용한다.

활동 사진

4

별
난
색
,
별
난
신
체
이
동
하
기



③-3. <별난 움직임 그리고, 맞추고, 이동하기> 활동 과정

- ① 전지를 바닥에 넓게 붙여 고정시킨다.
- ② 한 참여자가 전지 위에 눕고, 크레파스로 신체 라인을 따라 그린다.
- ③ 다른 참여자가 다른 방향으로 전지 위에 눕고 동일한 방법으로 신체 라인을 그린다.
- ④ 한 참여자씩 전지에 그려진 신체 라인을 따라 바닥 움직임으로 이동하며 신체 라인 위에 자신의 신체를 넣는다.

추가 과정

- 그려진 공간 라인을 벗어나지 않게 구르거나, 앉거나, 서서 이동한다.
- 그려진 공간 라인을 벗어나지 않게 다양한 높낮이의 움직임을 연결해서 이동한다.

활동 사진

4

별
난
움
직
임
그
리
고
,
맞
추
고
,
이
동
하
기

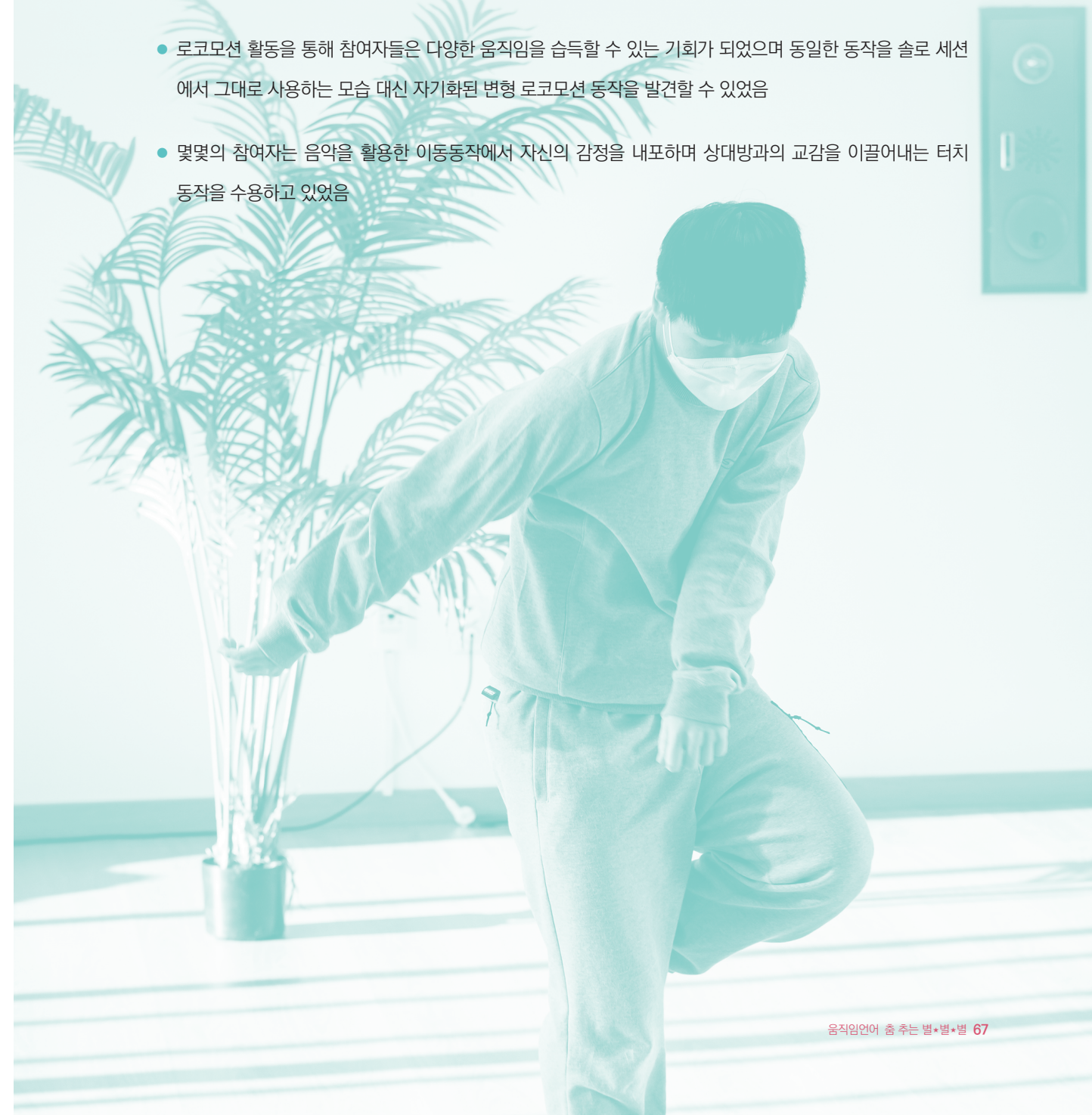


⑤ 참여자별 관찰기록

참여자	활동 내용 
김*수	공간 이동동작 시 주도자로서 다양한 공간을 활용하여 상대방의 움직임 유도는 물론 감정표현까지 실행할 수 있었으며, 일반적인 로코모션 동작과 점프 동작은 지속적인 학습과정을 통해 습득 가능할 것으로 판단됨
조*나	상대방 에너지를 받아 이동하는 활동이 가능하고 자신이 주도자가 되어 타인의 움직임을 유도하는 데에도 문제가 없으며, 교수자의 시범을 보고 스텝과 박자 등을 모방하는데 무리가 없음
박*현	자신만의 움직임 질감을 유지한 채 이동동작을 수행할 수 있으며, 근육의 탄력성과 유연성이 좋아 새로운 동작을 만들어 수행하는데 어려움이 없음. 특히 로코 모션 활동에서 높은 점프력과 탄력이 우수함
이*혁	공간이동을 위한 파트너와의 상호작용이 원활하고 특히 상대의 움직임을 다양하게 유도할 수 있음. 로코모션 활동이 초기보다 많이 향상되었으며, 진행되는 박자에 동작을 맞추는 능력이 우수함
유*천	상대방과의 상호소통이 가능하나 발생하는 움직임이 다양하지 않으며, 로코모션 활동에서 다양한 동작을 모방하는 능력보다는 자신이 원하는데로 발생하는 움직임과 리듬감은 우수함
이*영	로코모션 활동에서 공간 이동동작을 습득하고 교수자의 시범동작을 따라하려고 노력하지만 빠른 변화가 관찰되지 않는 반면, 반복 학습 후 스스로 동작들을 선택하여 수행하는 모습이 종종 발견됨

⑥ ‘별난 공간이동’을 통해 발견된 점 - 공간 활용과 이동동작의 다양한 자기화 가능성

- 공간이동을 위한 파트너와의 터치 활동은 모든 참여자가 활동에 대해 이해하고 서로의 신체를 마주함으로써 배려의 마음으로 상대와 맞추어 가는 상호 간의 협력과 이해 및 소통의 모습이 발견됨
- 몇몇의 참여자는 음악을 활용한 이동동작에서 자신의 감정을 내포하며 상대방과의 교감을 이끌어내는 터치 동작을 수용하고 있었음
- 로코모션 활동을 통해 참여자들은 다양한 움직임을 습득할 수 있는 기회가 되었으며 동일한 동작을 솔로 세션에서 그대로 사용하는 모습 대신 자기화된 변형 로코모션 동작을 발견할 수 있었음
- 몇몇의 참여자는 음악을 활용한 이동동작에서 자신의 감정을 내포하며 상대방과의 교감을 이끌어내는 터치 동작을 수용하고 있었음



4. 결론



유아가 말을 배우는 과정은 다양한 민족과 인종 모두 보편적으로 이루어진다. 유아가 생후 1년이 되면 말소리를 내기 시작하고 반년이 더 지나면 ‘아빠’, ‘엄마’, ‘멍멍’과 같은 간단한 한마디 말을 한다. 제한되고 불완전한 언어를 부모나 가까운 사람들로부터 듣고 따라하면서 말을 습득하게 되는 것이다. 즉, 인간은 선천적으로 언어에 대한 내재적 능력을 가지고 태어난다. 그러나 언어 환경에 노출되지 않고 완전히 고립된 상태에 있는 유아는 말을 습득하기 어려울 것이다. 움직임이 그러하다. 입으로 전달하는 말만 언어가 아니라 움직임 또한 인간의 생각과 감정 그리고 의도를 전달하는 자기표현 소통 언어이다.

다시 말해 언어(language)는 자의적인 상징체계를 통해 아이디어, 정서, 욕구를 상호소통하는 표현방법이다. 즉, 인간은 언어를 통해 정보를 획득하고 자신의 생각과 다른 사람의 생각을 인지하며 사회적 상호작용을 한다. 때문에 인간은 언어능력을 습득하기 위해 듣기, 말하기, 읽기, 쓰기를 통합적으로 사용함으로써 자신의 생각과 의견을 문장으로 구성하여 이해하고 표현한다. 이에 이 연구에서는 발달 장애인 특성화 움직임언어 문화예술교육 프로그램을 개발하기 위해 움직임언어 활동을 다음과 같이 정의하였다.

움직임언어 프로그램 <춤추는 별별별>은 자기움직임을 표현하고 타인움직임을 인지함으로써 움직임언어 사용 기능을 향상시키는 것을 말한다. 즉, 말처럼 듣기는 움직임 보기, 말하기는 움직임 표현하기(동작하기), 읽기는 타인움직임 관찰하기, 쓰기는 모든 활동 조합하기로, 서로 상호 관련성을 가지고 통합적으로 사용함으로써 자신의 생각과 감정, 의도를 움직임언어 문장인 시퀀스로 구성하여 표현하는 것이다.

<춤추는 별별별> 활동을 통해 참여자들은 첫째, 다른 사람과 대화하는 상황에서 자신의 생각과 감정, 의견, 경험을 표현하고, 다른 사람의 움직임언어에 귀 기울이고, 관찰하고, 표현하는 사람의 시선, 표정, 몸짓,

그리고 분위기 등을 공간과 리듬, 무게감과 함께 종합하여 동작의 내용과 의미를 파악함으로써 서로의 감정과 생각, 의도를 공유할 수 있는 능력을 기를 수 있었다. 둘째, 즉각적으로 실현되는 생생한 경험과 표현으로서 즉흥적 반응 움직임에서 비롯된 새로운 움직임을 표현할 수 있었다. 셋째, 특정한 자극에 대하여 참여자에게 내재된 감정의 선택과 구조화된 잠재의식의 순간적이고 역동적인 표현으로써 자유로움과 자발적 의지의 자기표현움직임을 실현할 수 있었다. 넷째, 자기표현의 변화하는 과정으로써 변화하는 움직임을 형태화하고, 의도적으로 자기표현 움직임언어를 발현할 수 있었다. 이러한 움직임언어의 창조성은 참여자의 풍부한 상상력에 의한 자아인식에서 비롯되었으며, 자아인식과 실현의 과정에서 내적지각과 감각경험에 의한 다양한 표현움직임의 발현이었다. 다섯째, 참여자들은 표현과 의사소통의 수단으로서 움직임에 대한 인식을 발달시켰으며 움직임어휘, 요소, 그리고 원리에 대한 이해를 획득하게 되었다. 결과적으로 참여자들에게 창의적이며 개인적인 적절한 방법으로 자율적 표현을 구체적으로 나타내는 기회를 제공하였다. 이는 신체와 공간, 움직임, 리듬, 무게를 연결함으로써 확장되었다.





『춤추는 별별별』 프로그램은...

움직임 인지 활동을 통한 사고력 향상
타인에 대한 공감 능력 형성
신체 교감을 통한 자기 표현력 확장
공간인지능력 향상을 통한 창의적 움직임 개발
다양한 외부자극별 반응 활성화
자기주도적 문제해결능력 및 자아존중감 향상
오브제 탐색을 통한 움직임의 질감 다양화
울림과 진동의 소리자극을 통한 내적 표현의 가능성
자기만의 움직임언어 생성
공간이동성을 활용한 창의적 자기움직임 확대





춤추는

별★별★별



사용된 음원에 대하여

음악작곡 및 연주, 타무라 료

현장에서 참여자들이 다양한 음악(소리)에 직감적으로 춤출 수 있도록 유도하고 싶어 기존의 대중성이 입증된 음악은 가급적 피했다. 익숙하지 않은 음악이나 음악같이 않은 음악과 함께 춤출 수 있음을 스스로 체득하기를 바라면서 스펙트럼이 넓은 다양한 악기와 소리를 가지고 사운드 작업을 진행하였다. 그날, 그 순간의 무용수들과 소통하고 상호작용을 이루기 위해 improvisation 방식을 적용하였다.

첫째, 무용수들 개개인의 컨디션(기분, 태도, 신체조건, 소리와와의 접근방식, 취향 등)을 살피면서 다양한 음색, 소리의 질감, 템포, 리듬 등을 가지고 수업에서 진행되는 내용에 맞게 소리 디자인을 했다.

둘째, 공간에 대한 분위기 형성 및 무용수와 음악의 관계는 다음과 같은 점들을 고려했다. 소리가 동작을 따라갈 때, 소리와 동작이 따로 갈 때, 소리로 움직임을 끌어 올릴 때, 소리로 주제를 던져 줄 때, 다음 프레이즈를 제안할 때, 침묵 등이 있었는데, 무용수 개개인에게 춤이 발생되기를 바라는 마음은 끊임없는 씨앗 뿌리기 같은 작업이었다.

셋째, 플레이 버튼을 누르면 음악이 시작되는 것이 아니라 함께 그 공간에서 표현하는 사람으로서 혹은 자연의 일부분처럼 그들 앞에 있으려 하였다.

sound_소리 듣고 별난 움직임으로 반응하기 1

감정이나 어떤 동작을 유발하기보다 무용수가 편하고 상황에 집중하기 위함을 고려. 햇빛이 비치는 숲. 바람의 살랑거리는 나뭇가지, 잎사귀의 그림자들.



이런
QR

sound_소리 듣고 별난 움직임으로 반응하기 2

땅에 누워서 하늘을 보니. 기분이 좋은.



이런
QR



sound_별난 방법으로 공간 이동하기

활동적이고 반복적인 동작을 돕기 위해 일정한 템포를 유지하면서 다이나믹하고 힘있게. 그러나 심플한, 원초적인 에너지.



sound_별난 너와 나 하나 되기

만나는 대상이랑 섬세하게 만나고 감각이나 움직임에 집중하기를 바라고. 자신감있는, 천천히, 조금씩 조금씩.



sound_별난 자극에 반응 더하기

약간의 활기를 주기 위해, 너무 느리지 않는, 반복을 사용하되 반복적이라고 느끼지지 않는. 주고받기. 대화하기.



sound_별난 신체로 공간 만들어 통과하기

속도감이 있는, 흐름을 느끼면서 공격적이지 않게 희망적인 긍정적임. 여기가 아닌 어딘가로 출발.



sound_별날 공간높이 탐색하기

감각적으로 움직임에 집중하기 위해 리듬이나 멜로디로 소리를 채우지 않게. 두 가지의 다른 존재들의 엇갈림과 기묘한 조화.



sound_별난 질문에 대답하기

고요하면서도 처지지 않게. 서두르지 않으면서 집중할 수 있게. 먼 미래에서 달는 무언가의 신호. 흐르고 있는 현재와 지나간 과거. 시간과 공간의 뒤섞임.

본 프로그램에서 개발·사용된 음원은 상업적으로 사용할 수 없으며, 복사는 법으로 금지되어 있습니다. 다만, 수업 시 유튜브를 통해서만 사용할 수 있습니다.

<춤추는 별별별> 한눈에 보기

초기

신체
[발달]

- ☐ 준비활동
- ☒ 신체인지 스트레칭
- ☒ 단계적 활동(아래/위, 작게/크게, 부분/전신)
- ☒ 의성어와 함께 반복
- ☒ 타인움직임 따라하기
- ☐ 동작쌓기(플로워-스탠딩)
- ☒ 쌓아지는 플로워 움직임
- ☒ 쌓아지는 스탠딩 움직임
- ☒ 기억되는 시퀀스(반복수행)
- ☒ 움직임 모방을 통한 움직임 확장
- ☐ 이동동작
- ☒ 박자, 점프, 턴 등 다양한 공간이동움직임
- ☒ 신체중심과 호흡이 하나로 연결된 신체에너지 향상
- ☐ 신체발달
- ☒ 기초체력 증진
- ☒ 신체 움직임 표현확장

공간
[영역]

- ☐ 높이활동
- ☒ 공간을 활용한 다양한 움직임
- ☒ Low 움직임의 실현
- ☒ 학습자 간 움직임 형성
- ☐ 공간 만들기
- ☒ 개인 신체 공간과 타인의 움직임과 연결되는 공간
- ☒ 의도하지 않은 즉흥적 공간과 공간넓이에 따른 움직임 형성
- ☒ 형성된 공간을 지나 새롭게 만들어지는 공간
- ☐ 신체접촉을 통한 공간 이동
- ☒ 주도자에 따른 공간형성
- ☐ 신체 부위가 밀착됨에 따른 공간 제약
- ☐ 미러링
- ☒ 파트너와 대칭적 구도의 공간 형성
- ☒ 파트너와 나의 공동 공간 형성
- ☐ 찌르고 피하기
- ☒ 찌르는 움직임의 신체공간과 반응하는 움직임 간 형성되는 새로운 공간
- ☒ 찌르고 반응하기 위한 파트너 공간인지
- ☐ 오브제 활용한 움직임 도출
- ☒ 움직임을 실현하는 공간
- ☒ 오브제 질감표현에 따른 신체 공간
- ☒ 표현되는 모든 개인 공간

움직임
[활동, 범위]

- ☐ 높이활동
- ☒ 높이 결정과 박자에 따른 동작
- ☐ 공간 만들기
- ☒ 3~4명이 함께 신체를 터치하고 형성된 공간 통과하기
- ☒ 의도하지 않은 즉흥적 공간과 공간넓이에 따른 움직임 형성
- ☒ 시작과 정지, 진행순서, 속도의 변화
- ☐ 신체접촉을 통한 이동하는 움직임
- ☒ 신체가 밀착된 채 파트너와 함께 움직임
- ☒ 손바닥이나 손가락을 신체에 붙인 채 주도자에 따른 움직임
- ☒ 방향, 높이, 속도, 이동 등 다양함
- ☐ 미러링
- ☒ 상대방 움직임 따라하기, 반대 방향으로 따라하기
- ☒ 음악에 따른 즉흥적 움직임
- ☐ 찌르고 피하기
- ☒ 신체의 빈공간을 찾아 움직이고 반응하기
- ☐ 오브제 활용한 움직임 도출
- ☒ 종이(한지)의 질감 표현(날리고, 구기고, 찢는 등)에 따른 자기움직임 표현
- ☒ 오브제를 통한 다양한 표현 만들기
- ☒ 타인의 표현 감상

리듬
[호흡, 속도, 정지와 움직임]

- ☐ 높이활동
- ☒ 박자에 맞는 속도로 순간 움직임 도출
- ☒ 각자의 높이움직임은 개별적 리듬과 호흡으로 출발
- ☐ 공간 만들기
- ☒ 자기순서에서 움직임이 일어남으로 멈춰있는 학습자와 다른 호흡 가짐
- ☒ 움직임과 정지가 동시 공존
- ☒ 자기움직임의 리듬은 내·외부적 변화에 따라 상이함
- ☐ 신체접촉을 통한 이동하는 움직임 움직임&미러링
- ☒ 주도자의 움직임 속도에 따라 자기속도 결정
- ☒ 파트너의 호흡 공유
- ☐ 찌르고 피하기
- ☒ 신체부위와 높낮이에 따라 움직임의 리듬 변화
- ☒ 주체적 변화와 속도 조절 가능
- ☐ 오브제 활용한 움직임 도출
- ☒ 오브제 변화에 따른 움직임의 속도 변화

무게
[질감]

- ☐ 높이활동
- ☒ 레벨에 따른 움직임 질감의 변화
- ☒ 진행 속도가 빨라질수록 자기움직임의 무게감 변화
- ☐ 공간 만들기
- ☒ 자기움직임의 무게감이 원활함
- ☒ 공간을 통과할 때 의도치 않은 질감 발생
- ☐ 신체접촉을 통한 이동하는 움직임 움직임&미러링
- ☒ 파트너 움직임의 질감 유도 및 공유
- ☒ 신체접촉 시 타인움직임을 공유함에 따른 유연한 질감 발생
- ☐ 찌르고 피하기
- ☒ 개인의 내재된 에너지 방출
- ☒ 찌르는 움직임은 강하거나 무겁고, 피하는 움직임은 빠르거나 가벼움
- ☐ 오브제 활용한 움직임 도출
- ☒ 움직임의 다양한 질감 표현 가능

<춤추는 별별별> 한눈에 보기

중

기

신체
[발달]

- ☐ 준비활동
- ☒ 신체인지 스트레칭
- ☒ 단계적 활동(아래/위, 작게/크게, 부분/전신)
- ☒ 쌓아지는 플로워-스탠딩 동작
- ☒ 자신과 타인의 몸풀이 동작 기억
- ☐ 이동동작
- ☒ 스텝, 점프, 턴 등 다양한 공간이동동작 습득
- ☒ 현대무용 동작 triple step, lep, hop 등 습득
- ☐ 신체발달
- ☒ 기초체력 증진
- ☒ 신체 움직임 수행을 통한 정교화된 표현력
- ☒ 파트너링 활동을 통해 자기움직임 표현 확장
- ☒ 공간, 리듬, 무게를 적용한 자기표현 활동을 통해 신체 자극과 근육 발달 및 에너지 확장

공간
[영역]

- ☐ 신체접촉과 반응
- ☒ 주도자에 의한 공간 형성
- ☒ 주도자의 움직임과 반응자의 움직임 사이에 신체 공간 발생
- ☒ 움직임 주도과정에서 형성되는 개인 공간
- ☒ 공간의 형태와 범위의 변화
- ☐ 찌르고 피하기
- ☒ 공간을 찌를 때 형성되는 신체 공간과 반응 움직임 사이에 새롭게 형성되는 공간
- ☒ 레벨이 상향될수록 공간 유지 시간이 짧고, 공간 범위가 작아짐
- ☐ 무게 중심 움직임
- ☒ 참여자 간 형성되는 대칭적 공간과 수평적, 수직적 조화
- ☒ 양손을 통해 형성되는 참여자 간 우리 공간은 동일한 형태와 범위를 형성
- ☐ 공간 만들기
- ☒ 새롭게 형성된 공간에 맞는 움직임 공간 형성
- ☒ 하나의 움직임을 통해 몇 개의 신체 공간과 형태 형성
- ☐ 솔로 즉흥
- ☒ 자기움직임이 확장될수록 개인공간의 범위 확대
- ☒ 자기표현움직임을 위한 전체 사용공간 활용 가능
- ☒ 관객과 무대, 소품 활용 등 소통을 위한 다양한 표현

움직임
[활동, 범위]

- ☐ 신체접촉과 반응
- ☒ 신체를 터치하는 순간 발생하는 즉흥적 움직임
- ☒ 다양한 신체 부위 터치에 따른 자유롭고 다양한 움직임 질감표현
- ☒ 속도 변화, 공간 이동, 다양한 신체 부위 등 단계적 레벨업
- ☐ 찌르고 피하기
- ☒ 찌르기의 에너지에 따라 스타카토나 웨이브 움직임 등 다양한 형태의 움직임 발생
- ☒ 속도, 방향, 공간, 부위 등 단계적 레벨 향상
- ☐ 무게 중심 움직임
- ☒ 손목을 잡고 균형을 이루어 앉고 일어서기
- ☒ 서로의 중심점을 맞추기 위해 에너지 조절능력 요구
- ☐ 공간 만들기
- ☒ 3~4명이 모여 자유롭게 신체를 터치하고, 신체 부위로 공간을 형성하고 지나감으로 확대
- ☒ 진행순서를 정하거나 랜덤으로 진행 가능하며 정지와 이동을 반복
- ☐ 솔로 즉흥
- ☒ 고유의 내재된 움직임 도출 및 확장 유도
- ☒ 즉흥적으로 진행되는 음악(리듬, 사운드, 템포)에 자율적 움직임 반응 추구

리듬
[호흡, 속도, 정지와 움직임]

- ☐ 신체접촉과 반응
- ☒ 파트너 간 서로의 속도와 에너지의 다양화
- ☒ 반응을 주는 사람이 전체 리듬의 변화를 주도
- ☐ 찌르고 피하기
- ☒ 움직임을 수행하는 부위에 따라 리듬의 변화
- ☒ 움직임의 범위나 속도에 따라 다양한 호흡
- ☐ 무게 중심 움직임
- ☒ 파트너와 호흡, 속도, 리듬의 동일화
- ☒ 동일화가 실행되면 움직임의 속도 변형 가능
- ☐ 공간 만들기
- ☒ 보다 다이내믹한 움직임을 유도하고 리듬의 흐름을 자신의 의지대로 변화 가능
- ☐ 솔로 즉흥
- ☒ 고유 움직임이 발생하는 과정에서 자기리듬 생성
- ☒ 다양한 활동이 체화되면서 자신만의 호흡 발생
- ☒ 외부자극(음악, 소품, 무대 등)을 통한 신체 리듬 변화

무게
[질감]

- ☐ 신체접촉과 반응
- ☒ 신체를 자극하는 사람에 의해 무게감과 표현의 질감 변화
- ☒ 의도되지 않은 질감 발생
- ☐ 찌르고 피하기
- ☒ 찌를 때 느껴지는 에너지에 따라 반응되는 본능적 질감의 움직임
- ☐ 무게 중심 움직임
- ☒ 상체는 서로 간 균형을 위해 팽팽한 긴장감
- ☒ 하체는 안정감, 무게감 요구
- ☐ 공간 만들기
- ☒ 참여자의 의도에 따라 움직임을 만들어 낼 수 있고, 이에 따른 질감의 다양화
- ☒ 강함, 부드러움, 가벼움, 무거움, 탄력적, 거침, 빠름, 유연함 등으로 수행 가능
- ☐ 솔로 즉흥
- ☒ 자기표현움직임이 발현되는 과정에서 자기질감 발생
- ☒ 외부자극(음악, 소품, 무대 등)을 통한 움직임 질감 변화

<춤추는 별별별> 한눈에 보기

후

기

신체
[발달]

- ☐ 준비활동&동작쌓기
- ☒ 신체부위를 인지한 스트레칭
- ☒ 단계적 활동(아래/위, 작게/크게, 부분/전신. 플로우/스탠딩)과 반복에 의한 신체근력 강화
- ☒ 자신과 타인의 몸풀이 동작 인지
- ☐ 이동동작
- ☒ 스텝, 점프, 턴 등 다양한 공간이동동작 습득
- ☒ 현대무용 동작 triple step, lep, hop 등 습득
- ☐ 신체발달
- ☒ 자기 움직임언어 범위 확대
- ☒ 자기와 타인의 신체협응을 통한 움직임 표현 확장
- ☒ 공간, 리듬, 질감 등이 내포된 자기움직임언어 활용
- ☒ 신체의 균형과 성장, 근육 발달을 통한 자기표현력의 조절능력 강화

공간
[영역]

- ☐ 초·중기 통합활동
- ☒ 움직임의 범위가 확장됨에 따라 활용되는 공간의 범위 확대 및 창의적 공간 발생
- ☒ 다양한 파트너링을 통해 자극에 대한 반응이 자연스럽고 다양하며 개인공간과 우리공간의 확대
- ☒ 유연성에 의해 발생하는 공간에 대한 즉흥적 반응이 가능하고 무대공간과 개인공간에 대한 활용 능력
- ☐ 공간 인지
- ☒ 색테이프를 활용해 지정된 규칙 속에 공간 이동을 위해 신체 움직임이 가능한 범위 내에서 움직임이 발생
 - 플루워와 신체 사이의 공간이 일정하게 유지되며 신체 부위를 짚는 곳에 따라 공간의 레벨이 다르게 나타날 수 있음
- ☐ 솔로 즉흥
 - 개인 움직임 스타일이 변화될 수 있으며 그에 따른 신체 공간과 무대 공간을 활동하는 영역이 확장됨
 - 음악, 주제, 감정, 소품 등의 외부적 환경에 따라 공간에 대한 연출이 가능
 - 관객을 의식하며 무대 공간을 인지하여 소통을 원활히 할 수 있음

움직임
[활동, 범위]

- ☐ 초·중기 통합활동
- ☒ 3인이 함께 랜덤으로 다양한 신체 부위를 터치하고 순간적으로 반응하는 즉흥적 움직임
- ☒ 2인이 함께 빈공간을 찌르고 이를 반응함으로써 움직임의 강약, 유연성, 속도, 범위 등 단계적 레벨업에 의한 움직임의 다양화
- ☒ 공간높이를 결정하고 박자에 맞춰 움직임을 반응하며, 즉흥적으로 파트너들과 눈치를 보며 즉각적 반응
- 3~4인이 함께 자유롭게
- ☒ 신체를 터치를 하고 신체에 의해 형성된 공간을 통과하고 지나감으로써 공간의 지속적인 변화 추구
- ☒ 상대방 움직임을 따라하는 미러링 활동을 통해 즉흥적 움직임 확장
- ☒ 시행된 모든 활동을 소그룹 또는 전체가 함께 이어지도록 진행함으로써 타인의 움직임에 대한 인지, 배려, 반응 및 즉흥음악의 활용에 따른 움직임의 질감, 속도 등 다양한 표현 강화
- ☐ 색테이프 활용한 공간이동
- ☒ 제시되는 규칙에 따라 이동동작 강화 (신체 3~4 부위만 짚어 이동하기, 제시된 한가지 색만 짚으며 이동하기 등)
- ☐ 솔로 즉흥
- ☒ 고유의 내재된 움직임 도출 및 확장 유도
- ☒ 즉흥음악(리듬, 사운드, 템포)에 반응하는 자율적 움직임 추구

리듬
[호흡, 속도, 정지와 움직임]

- ☐ 초·중기 통합활동
- ☒ 다양한 외부자극(리듬, 템포, 사운드, 소품 등)과 내적 자극(감정, 이야기, 컨디션 등)을 통해 움직임 리듬 변화
- ☒ 축적된 리듬감은 자기움직임 스타일 구축에 반영
- ☐ 색테이프 활용한 공간이동
- ☒ 제시된 규칙수행을 위해 움직임을 시작하고 정지하는 과정 속에서 다양한 호흡과 리듬 발생
- ☐ 솔로 즉흥
- ☒ 다양한 외부자극에 대한 움직임의 변화는 리듬과 호흡의 변화를 보임
- ☒ 다양한 리듬 변화에 따라 움직임 표현 범위의 다양화
- ☒ 눈으로 보여지는 리듬뿐만 아니라 호흡에 의한 내적리듬 발현

무게
[질감]

- ☐ 초·중기 통합활동
- ☒ 파트너링을 통해 자신이 의도하지 않은 움직임의 질감 발현 및 발견
- ☒ 제시된 상황에 적합한 즉흥적 움직임 수행 가능
- ☒ 다양한 자극에 감정이입이 가능하고, 의도된 자기표현이 가능
- ☒ 타인움직임을 관찰하고 이를 흡수한 반응 움직임이 가능
- ☐ 솔로 즉흥
- ☒ 자기움직임 스타일 구축 및 이를 활용한 움직임언어 확장
- ☒ 외부자극과 내부자극을 적절하게 조절하여 반응
- ☒ 소품 활용이 가능하고, 관객과의 소통 및 의도된 움직임 질감 활용



한국장애인문화예술원
Korea Disability Arts & Culture Center