

# 운동체험의 실제적 가치에 관한 연구

최 충 환\*

## 목 차

- I. 서 론
  - 1. 연구의 필요성 및 목적
  - 2. 용어의 정의
- II. 본 론
  - 1. 운동체험의 질적 차원
    - (1) 운동체험의 범주화
    - (2) 운동에서의 질적 체험
  - 2. 운동체험의 실제적 차원
    - (1) 동양적 체육의 실제
    - (2) 체육의 실제적 범위
- III. 결 론

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

체육에서 움직인다고 하는 것은 우리가 가장 일차적이고 진실하며 통합적인 삶의 방식이다. 즉, 인간이 운동을 해낸다는 것은 단지 지력에 의해서 이루어지는 것이 아니다. 인간의 운동행위

---

\* 숭실대 강사

는 정신도 몸도 아닌 인간 그 자체이며, 인간의 운동은 이성과 감성, 주관과 객관, 지각과 사고로 양분되어 있는 인간적 본성을 통일시켜주는 체험적 삶의 통로이다. 이런 점에서 체험적 삶은 체육적 삶의 방식이며, 체육은 특히 인간의 움직임 가능성에 주로 의존한다는 면에서 다른 체험과 구별되어 진다.

이러한 관점에 의하면, 우리의 몸과 체험의 주체적 관점을 토론하는데 있어서 그것을 절대적인 이론으로 만드는 데에 따르는 어려움은 아마 스포츠 체험에 있어 우리가 움직임의 주체이며 자신의 관심과 삶에 따라서 움직여지는 대상이라는 사실에서 기인하는 것일 것이다. 그러므로 스포츠 체험에 있어서 우리의 몸은 두 가지 역할을 수행해야 한다. 그러나 우리의 큰 관심은 이러한 이중적 역할 속에서 많은 자료를 발견할 수 있다는 사실에 주어져야 한다(Metheny, 1986:35)는 점에 있다. 즉, 신체적 움직임은 실존적 인간존재의 주체적 영역의 사이를 기능적으로 연결하는 것이다. 오직 자신의 몸을 움직이고 체험함으로써 우리는 신체의 의미를 해석하고 발달시킬 수 있으며, 그것은 그 이상도 그 이하도 아닌 것이다.

우리가 완전한 신체생활, 전체적성 체험은 일반적인 삶에 의해 생기는 것도 아니고 신체나 신체활동에 대한 말을 경청함으로써 생기는 것도 아니다. 또한 어떤 운동형태를 취하는 것이나 올바른 식사법으로부터 생기는 것도 아니다. 그것은 신체로 느끼는 체험에 대한 더욱 심오한 내면적 경청과 몸으로부터 전달되는 정보에 대한 깊은 관심에서 기인된다(Balkman, 1986:36). 이러한 방식은 체육이 운동에서 직접적으로 체험하는 그 근본적인 움직임과 그 체험의 본질적 성격을 회복함으로써 전개될 수 있다.

따라서 본 연구의 목적은 체육의 현장에서 운동체험에 근본적으로 접근할 수 있는 방법과 내용을 기존 체육의 양상에서 운동체험의 근거를 살펴보려는데 있다.

## 2. 용어의 정의

본 연구에 사용되고 있는 운동체험이라는 개념은 현행 체육학과 체육교육에서 취급하고 있는 내용을 포괄하는 개념으로써 체육·스포츠활동이라는 실천적 현상에 우선적으로 근거하여 자신의 삶과 삶 속에서 자기 몸의 움직임으로 스스로 실천하려는 신체활동의 의미로써 사용한다.

## II. 본론

### 1. 운동체험의 질적 차원

#### (1) 운동체험의 범주화

인간의 체험에는 많은 움직임에 따른 수준이 있으며, 각 움직임 체험은 여러 가지 의미를 담고 있다. 이것은 각 움직임의 본성에 따른 수준별로 범주화될 수 있다. Yamaguchi(1978:100-101)는 움직임의 여러 수준의 본성을 분석하고 이를 도구로서의 움직임, 양적인 움직임, 그리고 질적인 움직임 세 가지로 분류했다. 이것은 또한 운동 체험의 영역에서도 적용될 수 있다. 운동에서의 질적 체험은 아마 도구적인 움직임과 양적인 움직임으로부터 그것을 비교하여 구별함으로써 설명될 수 있을 것이다.

움직임의 첫 번째 수준인 도구로서의 움직임에 있어서 움직임에 의해서 성취되는 목적은 움직임 그 자체의 체험보다 우선성을 갖는다. 그러므로 움직임은 도구로서 간주된다. 움직임 그 자체는 운동 수행자에게 있어서 특별한 의미가 없다. 움직임에 대한 그의 의식은 그것의 목적이나 결과로 향해 있다. 이런 종류의 움직임은 흔히 우리의 일상적 생활에서 볼 수 있다. 만약 우리가 약속시간내에 장소에 도착하기 위해 달린다면 움직임의 의식은 달리는 그 자체의 행위보다는 약속시간에 그 목적이 있다. 이런 상황에서는 움직임 그 자체는 인간의 의식과 관계를 갖지 않는다. 그러므로 움직임의 질적 측면은 이 행동에서 찾아 볼 수 없다.

이러한 면에서 Frankena(1973:80-83)의 '외재적 가치'와 '내재적 가치'라는 해석은 이 내용을 명백히 하는데 유용할 것이다. 그는 외재적 가치를 하나의 수단으로서 운동을 어떤 도구적으로 볼 때 상품가치가 있는 것으로 간주했던 반면에 내재적 가치는 그 자체가 바람직한 어떤 본래의 가치로 간주하였다. 그러나 그 가치를 알기 위하여서는 먼저 그것은 체험되어져야만 한다. 그의 가치에 대한 관점은 우리가 어떠한 운동체험의 내재적 가치나 외재적 가치를 갖든지 우리는 운동체험 그 자체에 참여함으로써만 그 가치를 만날 수 있다는 점을 지적한다.

이러한 관점에서 볼 때 운동에서의 질적인 체험은 객관적 분석을 통해서 이해할 수 있다고 하기는 아주 어려운 것이다. 우리가 운동이나 스포츠에 내재된 인간의 주체적 의미를 이해할 수 있는 것은 바로 이러한 개인적 체험이며, 그것은 단지 그 활동에 참여함으로써만 가능하기 때문이다. 이런 체험은 육체화된 의식 속의 현상을 포함한다.

두 번째 수준인 양적인 측면의 움직임은 시간과 공간에서 움직임으로 파악되는 외적 대상과 관련된다. 이 움직임의 목적은 결과의 양적인 측면을 통해 나타난다. 그리고 이 움직임의 결과는

측정이 가능하므로 그 결과를 평가할 수 있다. 대부분의 체육 및 스포츠 활동들의 연구나 분석은 움직임에 대한 이러한 양적인 접근을 토대로 하고 있다. 이러한 방법으로 파악된 움직임 활동은 다양한 객관적 방법들로 취급되고 있다.

움직임의 세 번째 수준은 움직임 그 자체에 내재된 질적인 면에서 볼 수 있다. 이 수준에서 인간의 의도는 그 결과보다는 움직임 과정 동안에 갖게 되는 체험 의식에 그 목적을 둔다. 이 움직임의 결과는 체험을 통해서 우리가 우리의 움직임을 어떻게 느끼느냐에 달려있다. 이러한 질적인 체험은 단지 우리가 스포츠에 내재된 지각적, 근운동지각적이며 심미적인 질적 측면에 주의력을 기울였을 때만 우리들에게 나타난다. 이러한 이유 때문에 체험은 인간의 정서 상태와 밀접한 관계를 갖는다. 이러한 질적 측면의 체험은 결코 객관적이고 양적인 측정방법으로 파악될 수도 평가될 수도 없다.

그러므로 체육이나 스포츠 현장에 있어서 질적인 체험은 운동의 세 번째 수준에 위치한다. 다른 전망으로부터 움직임의 세 번째 수준은 운동 그 자체에 내재된 타고난 의미를 드러내는 것으로 파악된다. 반면에 첫 번째와 두 번째 수준의 체험은 그 목적과 내용상 외재적이라고 할 수 있겠다.

## (2) 운동에서의 질적 체험

Maslow(1968:83)는 자기 확인된 체험으로 느껴진 가장 높은 행복감과 성취감의 순간을 극정체험(peak experience)이라고 하였다. 그는 극정체험 속에서 인식된 14가지 가치를 하나임, 완벽함, 완성함, 공명정대함, 살아있음, 충만함, 단순함, 아름다움, 선함, 유일무이함, 힘들이지 않음, 명랑함, 진실함, 자기 충만함 등으로 제시하였다. 이상과 같은 Maslow의 극정체험이라는 개념을 이용하면서 많은 연구자들은 스포츠 극정체험이야말로 스포츠 활동에서 성취될 수 있으며 그것은 그 운동의 참가자에게 충분한 개인적 삶의 새로운 차원을 마련해 주는 것으로 믿었다.

Ravizza(1977:66-68)는 현세적인 자기초월과 '완전한 몰두', '집중적인 주의력', '완벽성', '완전한 통제', '편안함', 그리고 '힘들이지 않는 움직임'으로써 스포츠의 극정체험을 특징 지었다. 스포츠의 극정체험이란 참여자들이 어떤 특별한 수행을 하고 난 직후에나 그 활동 동안에 체험한 어떤 신비스러운 느낌이었다고 보고하고 있다.

심리학적인 측면에서 Furlong은 Mihaly Csikszentmihalyi의 연구를 소개하면서 '재미 속의 재미'라는 느낌으로서 "체험의 흐름(flow experience)"을 묘사하였으며 다음과 같이 설명한다.

우리가 스포츠나 어떤 창조적 활동에 완전히 열중하고 있을 때 우리는 시간과 외부세계를

느끼지 못한다. 대신에 우리는 모든 것이 올바르게 진행되고 있는 무아지경의 느낌이라고 할 수 있는 체험의 흐름을 체험한다(Furlong, 1976:35).

이 상태에서 사람들은 그 자신과 시간에 대한 감각을 잃는다. 그는 그 활동과 함께 자신의 신체적으로 가장 높은 깨달음을 얻는다. 이러한 흐름 속에 있는 사람들은 다른 사물들 중에서 자기자신의 집중이 증가되고, 그 활동으로부터 오는 피이드백은 풍부해진다. “극정체험”과 “체험의 흐름”은 둘다 스포츠에서의 질적 체험에서 갖는 인간의 신비로운 느낌의 상태를 보여준다. 이런 체험은 인간의 자아발달과 깊게 관련된 것이라고 생각한다. 참여자는 스포츠 체험으로부터 특별한 어떤 것을 얻는 느낌을 갖는다.

스포츠에서의 질적 체험은 인간의 “내적 자아”의 일부로서 간주된다. 내적 자아는 공간과 시간과 흐름이라는 용어로 인식된다. 바로 이 점에서 Laban의 “노력”이라는 개념은 유용하다. 그가 말했던 움직임 요인의 의미와 그 유형의 전개는 인간의 내적 충동과 공간, 시간 그리고 흐름과 같은 지각적 요인 사이의 관계를 나타낸다. 그는 “움직임이 발생하는 내적 충동”(Laban1971:24)으로서 노력의 개념을 정의하면서 다음과 같이 말했다.

일할 때 신체적 움직임을 토대로 통제할 수 있는 살아있는 움직임 안에서의 운동의 역학을 식별하기 위하여 그런 운동을 낳는 내적 기능에 이름을 붙이는 것이 유용하다. 이러한 목적으로 사용된 말이 바로 “노력”이다. 모든 인간의 움직임은 인간의 노력과 명백하게 연결되며, 움직임을 만드는 인간의 노력이야말로 인간운동의 근원이자 내적 양상이다. 노력과 그 결과로서의 행동은 무의식적이면서 비자발적일 수도 있으나 항상 어떠한 신체 움직임에도 존재한다. 그리고 그것은 타인에 의해서 인식될 수도 없으며 움직이는 인간의 외적 환경에 어떤 효과를 줄 수도 없다.

나아가 Laban(127)은 인간의 내적 충동과 지각 사이의 관계를 보여주는 하나의 모델을 제시한다. 이 모델에서 인간의 내적 참여로서 사고와 관심은 공간과 관련시키고, 의도와 감각은 무게로서, 또 시간은 의사결정과 직관으로, 그리고 흐름은 진보와 느낌으로 관련시킨다. 그러므로 써 그는 인간의 의식적 경험과 그 운동을 다음과 같이 연결시킴으로써 그 성격을 규명하였다.

#### 운동요인

인간 : 인간의 사고능력에 영향을 주는 내적 참여로서 관심과 장소와 관계됨

무게 : 인간의 감각능력에 영향을 주는 내적 참여로서의 의도와 그 때와 관련된됨

시간 : 인간의 직관력에 영향을 주는 내적 참여로서의 의도와 때와 관련됨

흐름 : 인간의 감각능력에 영향을 주는 내적 참여의 진행과 그 방법과 관련됨

운동을 하는 사람은 어떤 움직임 활동을 통해서 심리학적인 면뿐만 아니라 근운동감각적이며, 심미적인 느낌을 체험한다. 우리가 수영을 할 때, 어느 날 우리는 물에 몰입하고 물위에 쉽게 떠서 아주 부드러운 느낌으로 수영하고 있는 그 자신을 발견한다. 이 순간에 우리는 어떤 수영 기술을 완전히 습득했다고 느낄 것이다. 이것은 우리의 주체적 신체가 하나의 운동원리를 발견한 것이다. 우리가 진정한 자아를 발견하는 것은 바로 이 순간이다. Nakai(1979:179-180)는 이런 심미적 느낌은 단지 그 운동을 하고 있는 사람만이 느낄 수 있는 어떤 것이라라고 하였다. 이것은 인간의 내적 성숙과 발달을 신체적으로 느끼는 것이다.

근운동지각적 감각은 어떤 기술습득과 밀접하게 관련되어 있다. 스포츠맨은 이런 감각을 운동 활동을 체험하는 과정을 통해서 느낀다. Blakeslee(1980:52)는 이것은 “근운동감각적 사고(kinesthetic thinking)”이라고 하고 이렇게 설명한다. 운동선수와 지도를 그리는 사람들은 직접적으로 근운동감각적 영상을 생각하도록 배운다. 그들은 어떤 기본적 움직임에 대한 느낌을 발달시킨다. 그것들을 결합하고 움직임의 문제를 풀어 가는 과정을 “근운동감각적 사고”라고 부를 수 있다.

지각적, 근운동감각적 그리고 심미적 느낌은 활동 속에서 그 자신이 능동적으로 개입됨으로서 수행자로서 체험할 수 있을 것이다. 이런 감각은 자아의 발달을 포함하며, 감각과 관련함으로써 인간은 자기자신의 정체성을 발달시키고 체험한다. Allport(1955:40-54)는 이러한 인간의 의식적 체험이 인성의 발달에 공헌한다고 했다. 그는 이것을 “proprium”이라는 말로 설명한다.

인성은 독특한 우리들 자신의 것이라고 하는 우리들 생활의 모든 근원으로서 따뜻하고 중요한 모든 것을 포함한다. 그리고 당분간 나는 이것을 “proprium”이라고 부른다. *proprium*은 내적인 통일성을 이루는 모든 인성의 양상을 포함한다. “독특한 우리의 것”이 무엇이냐는 의미는 좀더 세세한 검토를 받을 만 하다(Allport, 40).

그가 말한 *proprium*은 인간의 인성을 개발하는 8가지의 기능으로서 신체적 감각, 자기 정체성, 자아고양, 자아확대, 이성적 발달, 자아성 확립, 적당한 운동, 앞의 확대심화를 말하였는데, 이 중 가장 중요한 것으로서 신체적 감각을 들고 그 이유를 이렇게 설명한다.

우리가 만나는 첫 번째 양상은 신체로서의 “나” 이다. 그것은 내장과 근육과 건과 관절, 그리고 혈관과 신체의 다른 여러 가지의 것으로 만들어진 유기체 내에서 일어나는 감각들의 흐름으로 구성된 것처럼 생각된다. 흔히 이러한 감각 흐름은 어렵듯하게 체험된다. 또한 우리는 완전히 그것들을 인식하지 못한다. 그러나 때때로 신체훈련에서 동반된 유쾌함이나 감각적 기쁨이나 고통을 느낄 때 의식 속에서 모습을 나타낸다(Allport, 41-42).

그러므로 그가 말한 *proprium*이라는 개념은 신체적 감각이 인간의 인성발달에 도움을 준다는 것을 의미한다. 그것이 어떻게 불리든 간에 근운동감각적 느낌은 인간의 인성 그 중에서 특히 정체성과 밀접한 관계를 갖는다. 그것은 특히 운동을 하는 사람에게는 더욱 특별한 것이다. 그것은 스포츠에서 느끼는 질적인 체험의 감상이라고 할 수 있다.

이런 논의는 스포츠에서 이루어지는 질적 체험의 본성과 인간이 지각적, 근운동감각적, 심미적 지각을 통해서 느끼는 방법들을 명백히 밝히는데 도움이 될 것이다. 이런 질적 체험은 인간이 외부 세계와 다양하게 만남으로서 풍부해 진다. 우리가 신체활동에서 어떠한 기술을 완전히 숙달하게 될 때 그것은 단지 우리가 어떤 기술만을 습득하게 된 것이라는 것을 의미하지 않는다. 즉, 우리 인간은 우리 자신의 신체를 포함하는 여러 가지 환경을 새롭게 정함으로써 스포츠 체험의 진정한 의미를 발견할 수 있으며, 스포츠 체험의 교육적 중요성은 이러한 면에서 찾아질 수 있다.

우리가 어떤 운동기술을 습득할 때 갖게되는 질적 체험은 심미적이거나 근운동감각적 느낌으로 나타난다. 이것은 근운동감각적 사고 또는 *proprium*, 즉 인간의 인성발달과 깊게 관련된 행동으로 불린다. 이런 개념은 모두 우리가 체육적 활동에서 갖게되는 질적인 체험이라고 할 수 있다. 그러나 체육적 활동에서 질적인 측면을 체험한다는 것은 인간이 세계에 대한 새로운 만남을 통하여 자신의 신체영상을 확대하고 풍부하게 하는 것이다. 체육의 의미는 그런 경험 그 자체에서 발견되어야 한다. 그리고 체육의 교육적 중요성은 이러한 측면에 있다고 하겠다.

## 2. 운동체험의 실제적 차원

### (1) 동양적 체험의 실제

동양의 인간관으로 나타난 체육은 서양의 그것과 크게 다르다. 동양에서는 ‘심신일여’의 상태를 그 훈련의 목표로 삼아 왔다. 심신일여라는 말은 마음과 신체가 불가분의 관계에 있다는 단순히 이론적으로만 제시하고 있는 것이 아니라 심신훈련에 의해서 의식의 높은 변용의 상태, 즉 깨달음을 경험하도록 요구된다. 이러한 실천적 훈련을 통해서 달성되는 높은 의식의 변용의 경험에서는 이원론적 패러다임은 타당성을 잃게되고, 인식에서의 주관·객관의 구별도 의미를

없는다. 이것은 실천에 수반되는 이원론적 경험으로부터 일원적인 경험으로의 인식양식의 변용이 설명되고 있는 것이다. 이것이 바로 동양적 직관이다. 이러한 인식의 변용에 관하여 구체적으로 이해할 수 있는 것이 바로 동양적 체육이라고 할 수 있는 동양적 수행 법이다.

명상훈련을 위주로 하는 동양 수행법의 전통에서는 흔히 좌선과 같이 신체를 완전히 정지한 상태에 둔 상황이라고 생각하기 쉽지만 이와 달리 신체를 끊임없이 운동상태에 두는 명상법도 있다. 고대 불교의 수행법에 관한 책으로서 유명한 「마가지관」에서는 명상법을 '상좌삼매'와 '상행삼매'로 나누고 있다. 상좌삼매는 '계속 앉아있는 명상'으로서 완전히 정지상태에서 이루어지는 명상법인데 비해 상행삼매는 '계속해서 운동하는 명상'이라고 할 수 있다(湯淺泰雄, 1988:263). 일정한 신체운동을 끊임없이 되풀이하는 것은 일정한 내면적 이미지에 의식을 집중하여 '높은 의식변용'의 상태에 이르는 수단으로 이용되는 것이다. 이와 같은 운동에 의한 의식의 변용 또는 운동에 의한 명상이라고 할 만한 경우를 고려해보면 이원성에서 일원성으로의 의식의 변용이라는 의미를 쉽게 설명할 수 있다.

일반적으로 인간의 신체는 일단 일종의 객체, 즉 사물의 질서와 연속되어 존재하고 있는 물체의 하나라고 볼 수 있다. 반면에 마음이나 의식은 주체적 활동으로 나타난다. 그러나 상식적으로 생각해보면 사람이 이 세상에 살고 있는 동안에는 마음과 신체는 어떤 형태로든 연결되어 존재하기 때문에 사람은 신체에 있어서 주체임과 동시에 객체이기도 하다는 양면성을 갖고 있다. 인간은 신체에 있어서 '보는 자임'과 동시에 '보이는 자'인 셈이다. 이와 같이 주체임과 동시에 객체라는 사실은 일상적인 상태에서는 일단 이원적으로 경험되고 있다는 것을 의미한다. 이것을 운동 연습을 하는 경우로 예를 들어 살펴보면, 초보단계에서는 그 운동에서 요구되는 손발 움직이는 법, 도구사용법, 또는 자세 취하는 법 등이 아무리 교습을 받아도 생각처럼 되지 않는다. 마음은 이렇게 하겠다고 생각하여도 몸은 여간해서는 그대로 되지 않는다. 이 때 인간의 신체는 의식의 주체적 활동에 저항하는 객체로서 나타나게 된다. 그러나 좌절하지 않고 훈련을 오래 계속하면 점차로 마음과 신체의 움직임이 일치되어 간다. 이 단계에서 더욱 더 숙련되면 의식적으로 노력하지 않아도 마음과 신체의 움직임이 일치되게 된다. 사실 명선수라고 불릴 수 있는 정도에 이르게 되면 자신의 신체를 자유자재로 움직일 수 있게 된다. 이 때의 신체는 객체로서의 무게를 잃지 않으면서도 완전히 주체로서의 마음의 움직임 그대로 움직이고 있는 것이다(湯淺泰雄, 1988:264-265).

Fraleigh(1973)는 인간 동일성의 기본원천으로서의 자아의 생생한 체험을 "한 인간이 바라는 동작의 상과 어우러져 자신의 신체를 움직일 때, 자신의 의도와 행동이 일치된 존재로서 그리고 마음과 몸이 일치된 존재로서 자신을 체험한다"(Fraleigh, 116)라고 표현하였다. 이것은 전술했던



동양적 의미의 심신일여의 상태에서 이루어지는 '운동에 의한 명상'이라고도 할만한 의식의 변용 상태이다. Kleinman(1972: 367)이 "경험이란 우리가 엄밀하게 말해서 우리의 행동을 생각하는 것이 아니라, 행동 그 자체에 완전히 침잠하므로써 우리 자신과 함께 편안하게 있게 된다"라고 했던 것도 이러한 차원에서일 것이다. 이러한 방법에서의 운동체험은 자연적으로 완전히 살아 있다는 느낌을 주며, 심신일여라는 의식의 변용상태로 구현될 수 있을 것이다.

Leonard(1968:256)는 이러한 동양적 체험의 이상적 상태를 'Ultimate Athlete'라고 표현하면서 그 조건을 실존과 춤을 추면서 육체와 마음과 정신이 결합한 자, 내적·외적 존재를 탐구하는 자, 개인적·사회적 변환의 과정에서 한계를 뛰어넘고 경계를 가로지르는 자, 게임 중의 게임이라고 할 수 있는 생사가 걸린 게임을 충분히 각성된 상태로 실현해내고 기꺼이 그 인식이 낡고 고통과 즐거움을 수용하는 자 그리고 결국 우리 인간의 진화적 여행의 모델이면서 안내자로서 봉사하는 자로 규정하였다.

이렇게 물리적 신체로서가 아닌 동양적 체험으로서 완전히 가능한 인간의 개념은 바로 체육에서 구현하여야 할 것 같다. 바로 이러한 동양적 신체의 개념을 축으로 새로운 체육의 가능성을 실현하기 위해서 바뀌어야 할 것은 바로 인간을 자아로부터 분리된 객관적 대상으로 취급하려는 신체의 개념이다(정웅근, 1991:12).

## (2) 체육의 실제적 적용

그러면 생활세계에서 인간 움직임의 본질을 직관하고 그 의미를 음미하고 생활에 반영하며 좀더 참되고 아름다운 인간의 삶을 지향할 인간을 양성하기 위하여 체육에서 선정해야할 내용은 「포괄성」, 「통합성」, 「역동성」이라는 세 가지 개념을 중심으로 좀더 폭넓고 살아있는 체육적 활동을 실천하고 이를 체험할 수 있는 방향으로 설정되어야 할 것이다. 현재 체육의 교과서나 그 실천내용을 분석해보면 체육의 편제는 대체로 운동의 특성이나 종목에 따라 구성되어 있음을 알 수 있다. 체육적 활동이라고 할 수 있는 운동종목이나 기술별로 체육교과내용이 편성된 것은 체육의 성격과는 달리 그 전체가 체육을 지식으로 간주하고 있는 태도에서 비롯되는 것이다. 즉, 학생들은 여러 가지 운동종목이나 그 기능을 배워야한다는 전제인 것이다. 결국 이러한 운동 기능이나 종목 그리고 어떤 기록 등은 학생 위에 군림하게되고 교사는 그 내용을 가르치는 입장 이므로 학생은 체육교사와 지식으로서의 운동종목이나 그 기술에 이종으로 압박 받는 입장에 놓여지게 된다. 이런 방식의 체육교과운영은 체육을 활기차고 생동감 있고 의미 있는 배움의 장으로 전개해나감에 있어서 큰 장애가 되는 것이다. 따라서 학생들의 체험과 의식의 세계가 강조되고 체육과 더불어 학생과 생활세계라는 삼자가 대등하게 상호작용 하는 내용선정의 틀이

필요하다. 그러나 이 셋을 균형 있게 배합 조직하려면 먼저 포괄적이어야 하고 그것이 융합되는 통합성과 활성있는 역동성을 필요로 하게 되는 것이다.

먼저 「포괄성」이 지닌 의미를 살펴보면, 자신과 자신의 움직임과 그 세계에 대한 참된 앎을 터득하기 위해서는 학생들이 접하는 신체 움직임의 체험이 어떤 실제적 목적을 위한 편파적인 내용이 되어서는 안되고, 오히려 학습자의 의식세계와 자신의 움직임의 세계 그리고 자신의 주위 환경의 다양한 면모를 접하게 됨으로써 인간 움직임의 독특한 의미를 터득해야 함을 말한다. 그렇게 하기 위해서 필요한 것은 우선 기존의 체육에서와 같은 '건강만을 위한, 체력만을 위한, 기능만을 위한' 체육의 고착적 안목에서 벗어나는 일이 필요하다.

포괄성 있는 내용선정의 틀을 생각하기 위해서는 현상학적 체육의 개념을 내용선정의 틀에 맞게 만들어 활용할 수 있을 것이다. 즉, 생활세계에서의 인간 움직임으로 이루어지는 운동의 세계를 그 내용으로 하고 인간 움직임의 체험을 활동으로, 그리고 그 운동형식을 변안하여 내용 설정 기준의 틀로 삼을 수도 있을 것이다.

여기서 가장 우선적인 것은 바로 '활동'의 측면이다. 즉, 학습자가 어떤 수준의 체육적 활동을 하느냐에 따른 내용선정의 기준이다. 여기서의 활동 수준이라는 것은 움직임의 「지각-실천-체험-이해」라는 일련의 운동체험을 활동의 형태로 구분하여 생각해보는 것을 말한다. 어떤 의미에서 보면 운동체험이라는 것은 하나의 지각활동으로 볼 수 있다. 즉, 움직임의 「지각-실천-체험-이해」로 좀더 넓게 보면 우리가 인간 움직임을 접하고 실제로 해봄으로써 느끼는 바를 구체적으로 그 의미를 음미하는 하나의 지각과정인 것이다.

다음은 '내용'이다. 이것은 이상에서 말한 인간 움직임의 지각-실천-체험-이해에서 무엇을 취급해야 하느냐 하는 주제 또는 그 내용의 측면이다. 인간의 운동형태는 개인적인 수준에 기반하고 있으나 결코 그것만으로 끝나지는 않는다. 타인과 세계로 향해 열려있는 것이다. 「체육 사회학」, 또는 「스포츠 사회학」이 가능한 것은 바로 이 때문이다. 이 점에서 세계 속의 나로서의 생활세계라는 외연을 또 하나의 기준으로 생각해야 할 것이다. 이런 점에서 자아, 사회, 자연 등의 영역을 생각할 수 있다. 즉, 자신과 타인, 사회환경과 자연환경 등을 인간 움직임의 지각과 「실천-체험-이해」의 내용으로 채택할 수 있을 것이다. 이러한 것들의 존재양식이 어떠하고, 그 속에 내재하는 본질이 무엇인지를 느끼고 생각하게 함으로써 인쇄된 화석화된 감상이 아니라 자기자신에게 와 닿는 감동을 다루는 의미 있는 심화된 인간의 움직임, 즉 인간의 운동이 되도록 해야 할 것이다.

끝으로 '형식'의 측면이다. 즉, 체육의 다양한 양식(구기, 투기 등)을 어떻게 보류하는 것이 포괄적이고 대표적이겠느냐는 문제이다. 체육을 배우는 학습자가 체육을 체험하는데 있어서

어떤 특정 분야의 종목에 빠진 편견을 갖게 해서는 안되기 때문이다. 요컨대 형식이라는 선정기준의 틀이 의도하는 것은 좀더 '폭넓게' 생활세계에의 체육적 접근이 가능하도록 체육내용의 성격을 개선해야 한다는 것이다.

두 번째는 '통합성'이다. 기존의 체육내용을 살펴보면 체육적 활동영역이 각 운동종목별로 대단히 세분화, 분리되어 있어서 그러한 다양한 운동방법을 맛보기 삼아 한번씩 체험해보는 것만으로도 수업시간이 모자랄 정도이다. 즉, 다양한 운동종목을 중심으로 진열장을 눈요기하듯 맛만 보고 지나가는 식의 체육지도는 체육의 근본목적을 달성하는데 하등의 도움을 주지 못한다. 이런 점에서 체육내용의 심화와 구조화가 제기되는 것이다. 이것은 오랜 관습적인 인식으로 만들어진 운동종목간의 낡은 고정관념적인 벽을 허물고 생동감 있는 체육의 기본목적 및 목표를 달성하기 위해서이다.

각 운동종목간의 벽이 완고하게 존재하는 한 학습자들은 자신의 삶을 위한 의미를 찾고 배우고자하는 욕망으로부터 체육을 학습하는 것이 아니다. 참된 삶은 인간의 참된 인간완성에 이바지해야 하는데 그러려면 삶의 근원, 인간됨의 근원과 직결되는 원초적인 삶이 있어야 한다. 오늘날의 체육은 인간의 삶과 인간됨을 위한 체육이라기 보다는 다분히 체육 안에 안주하려는 태도에서 비롯된 체육을 위한 체육으로 그 내용편성을 하고 있다고 생각된다.

끝으로 '생활과의 통합'이다. 체험에 관한 교육으로서의 체육이 해야 할 가장 큰 과제는 움직임 체험의 장을 확대하는 일이다. 즉, 인간의 움직임으로 이루어지는 생활세계전반을 체육의 장으로 확대시키는 일이다. 인간의 신체 움직임으로 이루어지는 인간의 살아있는 삶의 생동성을 소생시키는 일이다. 운동장에서만 안주하는 체육은 체험교육으로서의 본연의 모습을 다하기에는 너무 그 범위가 좁고 생동감이 부족하다. 이것은 인간이 하는 운동 자체가 본래 인간의 생활 속에 그 자체로서 존재하고 있기 때문이다. 이런 점에서 체육은 근본적으로 그 장을 확대하여 생활 속에서 가능한 산 교육으로 개선 되어야 한다. 예컨대 인간 움직임의 교육으로서 체육은 폭넓은 운동체험과 생활세계 속에서의 생동하는 움직임 체험의 근원을 되살려야 하므로 체육은 일상적인 생활체험과의 통로를 넓혀야하고 생활과 유연하고 융통성있게 합류되도록 내용설정 및 그 방법전개에 적극적인 노력을 기울여야 한다.

세 번째는 '역동성'이다. 교육내용 및 학습의 방법에 대한 의사결정의 문제는 현재도 교육과정이론에서 중요한 논제거리다. 과거의 교육과정에서는 아동이나 학부모의 요구와는 관계없이 누군가에 의해 미리 결정되고 설계되어 일방적으로 학생들에게 부과되어 왔다. 그러나 이제는 학생과 선생이 만나서 약속되고 계획되어야 한다는 것이다. 학생들의 과거와 현재의 체험, 교육과정의 수요자와 공급자간의 좀더 긴밀한 대화가 존중되어야 한다는 입장이다.

이러한 주장은 움직임의 체험을 중시하는 체육에 있어서 특히 적절한 시사점을 준다. 체육수업은 지역사회의 문화와 각 학생들의 개성에 따라 체육적 활동에 대한 욕구가 다양하게 나타날 것이기 때문이다. 따라서 일괄적으로 누군가가 일방적으로 학습내용과 그 방법을 결정하기에는 무리가 따를 것이다. 이런 이유 때문에 우리는 체육교과의 내용선정을 하는데 있어서 역동성의 기준을 고려하지 않을 수 없다. 즉, 가르치는 사람과 배우는 사람이 만나서 적절한 체육적 활동을 합의 결정하고 그런 뒤에 활동에 필요한 준비를 하는 융통성이 고려되어야 할 것이다. 이것은 융통성 또는 유연성이라고 할 수 있겠다. 인간의 움직임과 그 의미를 체험하기 위해서는 미리 일방적으로 설계된 고정적이고 폐쇄적인 내용이 아니라 가르치려는 목적과 그 가능성이 보장되는 범위 내에서 학생의 욕구와 입장이 최대한 고려되는 범위 내에서 살아있는 체육적 내용을 설정하고 운영함으로써 체육의 역동성을 회복해야 한다는 것이다. 이를 위해서는 체육의 내용설정이 포괄적이고 융통적이어야 한다. 학생들의 선택범위가 넓어지기 때문이다. 역동적인 체육의 내용을 역동적 움직임으로 학습하도록 하기 위해서는 그에 따른 조건들이 보장되어야 하고 그렇게 보장하도록 노력하는 가운데 그 가능성의 영역이 열려가는 것이다.

#### IV. 결 론

본 연구는 체육·스포츠의 장면에서 운동체험에 근본적으로 접근할 수 있는 방법과 내용을 기존의 양상에서 그 근거를 살펴보고, 이 운동체험을 실천적으로 전개할 수 있는 체육의 실제적 적용에 관해 그 가능성을 살펴보았다.

체육 현장에서 내재된 의미로서 관련되는 질적 체험은 외재적 의미라고 할 수 있는 도구적이고 양적인 의미와는 구별된다. 그것은 운동 그 자체에 내재된 질적인 측면으로써 명백해졌다. 이런 체험 속에서 인간 움직임에 대한 우리의 의도는 인간의 의식적 체험으로 향해진다. 그것은 운동체험을 통해서 우리 인간이 우리의 움직임을 느끼는 방법과 크게 관계가 있다. 그러므로 그것은 운동체험에서의 지각적, 근운동감각적, 그리고 심미적 느낌이라고 간주된다.

우리가 어떤 운동기술을 습득할 때 갖게되는 질적 체험은 심미적이거나 근운동감각적 느낌으로 나타난다. 이것은 근운동감각적 사고 또는 인간의 인성발달과 깊게 관련된 행동으로 불린다. 이런 개념은 모두 우리가 체육적 활동에서 갖게되는 질적인 체험이라고 할 수 있다. 그러나 체육적 활동에서 질적인 측면을 체험한다는 것은 인간이 세계에 대한 새로운 만남을 통하여 자신의 신체영상을 확대하고 풍부하게 하는 것이다. 체육·스포츠의 의미는 그런 경험 그 자체에서 발견

되어야 하며, 그 교육적 중요성은 이러한 측면에 있다고 볼 수 있다.

동양적 수련방법에서 일정한 신체운동을 끊임없이 되풀이하는 것은 일정한 내면적 이미지에 의식을 집중하여 '높은 의식변용'의 상태에 이르는 수단으로 이용되는 것이다. 이와 같은 운동에 의한 의식의 변용 또는 운동에 의한 명상이라고 할 만한 경우를 고려해보면, 이원성에서 일원성으로의 의식의 변용이라는 의미를 쉽게 설명할 수 있다.

따라서 생활세계에서 인간 움직임의 본질을 직관하고 그 의미를 음미하고 생활에 반영하며 좀더 참되고 아름다운 인간의 삶을 지향할 인간을 양성하기 위하여 체육에서 선정해야할 내용은 「포괄성」, 「통합성」, 「역동성」이라는 세 가지 개념을 중심으로 좀더 폭넓고 살아있는 체육적 활동을 실천하고 이를 체험할 수 있는 방향으로 설정되어야 할 것이다. 바로 이상의 상황에서 많은 내적·외적 탐구와 창의성과 그 실험이 가능하며, 이것은 신체활동을 가르치는데 있어서 새로운 영역을 개발할 수 있는 가능성을 보여 줄 것이다.

## 참고문헌

- 정응근(1991). 『동서체육사상의 비교연구』, 서울대학교 체육연구소 논문집. 12, 24-27..
- 湯淺泰雄 박희준 역(1988). 『현대과학과 동양적 심신론 : 과학기술과 정신세계』, 서울, 범양출판부
- Allport, G. W.(1955). *Becoming*. New York : Yale Univ. Press.
- Balkam, C.(1986). "Teleology and fitness : An Aristotelian analysis". in Keinman, S.(ed.). *Mind and Body*. Champaign, Illinois : Human Kinetics Pub. Inc. 31-38.
- Blakeslee, T. R.(1980), *The Right Brain : A New Understanding of the Unconscious Mind and It Creative Power*. New York : Anchor Press.
- Charles, A. M. ed.(1951). *Essay in East-West Philosophy*. Honolulu : Univ. of Hawaii Press.
- Fraleigh, W. F.(1973). "The moving I". In Osterhoudt, R. G. (ed.). *Philosophy of Sport*. Springfield Illinois : Whales C. Thomas Co. 114-122.
- Frankena, W. K.(1973). *Ethics(2ed)*. New Jersey : Prentice-Hall Inc.
- Fulong, W. B.(1976). "The fung in fung". *Psychology Today*. 4. 1. June. 35-38.
- Caldwell, S. F.(1975). "The human potential movement, body/movement/nonverbal experiencing". *The Physical Educator*. 35. 36-38.
- Gallwey, T.(1974). *The Inner Game of Tennis*. New York : Random House.
- Kleinman, S.(1972). "The comtemporary philosophies of Pragmatism, Existentialism and Phenomenology". In Singer, R. N., Lamb, D. R., Malia, M. & Kleinman, S. eds. *Physical Education : An Interdisciplinary Approach*. New York : Nacmillian Co. 366-381.
- Nakai, M.(1979). "Supotsu Kibun no Kozo(The Structure of Feeling in Sport)". In Osama, Y. ed. *Bi to Shudan no ronri*. Tokyo : Chuo Koronsha. 178-189.
- Maslow, A. H.(1968), *Toward a Psychology of Being(2ed)*. New York: Van Northland Reinhold Co.
- Metheny, E.(1968). *Movement and Meaning*. New York : McGraw-Hill Book Co.
- \_\_\_\_\_.(1954). "The third dimension in physical education". *Journal of Health, Physical Education and Recreation*. 25. 27-28.
- Laban, R.(1971). *The Mastery of Movement(3rd)*. Revised by Lisa Ullman, Boston : Plays Inc.
- Leonard, G.(1968). *The Ultimate Athlete*. New York : Delta Book
- Ravizza, K.(1977). "Potential of the sport experience". In Allen D. J. & Fahey B. W. eds. *Being Human in Sport*. Philadelphia : Lea & Febiger. 66-69.

Yamaguchi, J.(1978). "Keiken to Shite no Shintai undo to undo Kyioku (Human Movement as Experience and Movement Education)". Shin Taiiku. 48. 2. February. 100-106.

## Abstract

### A Study on the Practical Value of Movement Experience

Choi, Chung-Hwan

The purpose of this study was to examine and develop the mythological characteristics of the qualitative experience in gain better understanding of physical education and to explore the practical value of movement experience.

The qualitative experience, which is considered as intrinsic meaning in physical education was distinguished from the instrumental and quantitative as extrinsic meaning. It is manifested as the qualities inherent in sport itself. Within this experience one's intention toward movement was directed to one's conscious experience. It was deeply associated within how one "feel" movement through the movement experience. Therefore, it was regarded as the perceptual, kinesthetic, and aesthetic feeling in the movement experience.

Upon acquiring certain sport skills, the qualitative experience is revealed as kinesthetic or aesthetic feeling. This has been called "kinesthetic thinking" or actions which are deeply associated with one's development of personality. These concepts were all regarded as the qualitative experience in physical education and sport. The meaning of physical education can be found in such an experience itself and the educational significance in physical education should be regarded from this perspective.

Eastern concepts and attitudes toward the moving self shaped an experience of wholeness. Movement was fundamental to the discoveries we made and essential to learning about ourselves, and the discovery of principles of movement through experience was fundamental to teaching in the field of physical education and required multidimensional thinking. A wholistic paradigm for physical education must embrace Eastern harmony forms which gave us new potentiality and new vision of describing our experience as well as new techniques which reveal universal principles of movement experience.