

# 목적에 집착하지 않아도 우리는 그곳에 갈 수 있다

| 백희숙 AMSAT, ACAT 국제 알렉산더 테크닉 강사 |

몸의 움직임을 통해 '함이 없이 함(無爲의 爲)'을 말하는

알렉산더 테크닉의 정수를 잘 표현하고 있습니다(편집자 주).



처음 뉴욕의 ACAT(American center for the Alexander Technique)에 입학했을 때, 다니엘 선생님이 이런 말씀을 들려주셨다. ‘알렉산더 테크닉은 보편적으로 알려져 있듯이 몸의 사용을 좋게 하는 그런 것만을 의미하지 않는다. 이 안에는 많은 미스터리들이 숨겨져 있다. 너희들이 앞으로 얼마나 찾아낼 수 있는지는 각자에 달려 있다’. 이 말처럼 알렉산더 테크닉의 깊이는 공부할수록 더욱 심오해져간다. 몸의 우주성을 깨달아가는 것이 이 공부의 길(道)이다.

알렉산더 테크닉은 일대일 개인 레슨으로 교육이 이루어지는데, 몇 번의 레슨이 진행되었든 테이블 레슨과 의자 레슨이라는 방식에는 변함이 없다. 예술을 하든, 운동을 하든, 척추에 문제가 있든 알렉산더 테크닉은 누구에게나 같은 원리를 적용시킨다. 호흡부터 자연스럽게 하고, 제대로 앉고 일어서는 것부터 시작된다. 이 단순한 행위 속에 길(道)을 발견하도록 하는 것이다.

## 몸에 공간 만들기

‘우리의 몸은 자유로울 수 있는 공간이 만들어질 때  
스스로 움직인다’

몸을 하나의 풍선이라고 생각해보자. 풍선에 공기가 들어가고 빠져나올 때 어느 한 부분만이 팽창하지 않고 전체적으로 팽창하고 수축하는 걸 알 수 있다. 우리의 호흡이 그러하다. 호흡에 의해 우리의 몸은 팽창을 하고 수축을 하면서 몸 안의 공간을 유지한다. 하지만 풍선과 같은 탄력이 사라지고만 현대인들의 몸은 팽창도 수축도 제대로 이루

몸의 사용에 있어 기본은 뿌리내리기, 중심잡기  
그리고 제1 지시어이다. 몸을 바르게 사용하는 방법이란 바로  
비효율적인 긴장 없이 몸을 움직일 수 있게 하는 것이다.

어지지 않은 상태에서 비틀어진 부자연스러운 몸을 무리하게 사용하며 살아가고 있다.

탄력적인 몸이란 긴장으로 수축이 되어도 바로 원래의 상태로 돌아갈 수 있어야 하는 것이다. 알렉산더 테크닉 지시어(Direction)의 목적은 몸 안의 공간을 원래의 상태로 회귀시키는데 있다.

다리지시어인 ‘내 다리와 척추가 서로 분리된다(고 생각한다)’, 알렉산더 테크닉에서 말하는 ‘분리’란 무엇일까? 몸의 수축으로 인한 압박과 뒤틀림은 주로 몸의 각 관절에서 생긴다. 수축으로 인해 뼈와 뼈 사이의 공간이 좁아져 있는 경우 서로의 자유로운 움직임을 구속하게 된다. 관절에서의 구속적 상황은 결국 우리의 몸을 통합적으로 움직이지 못하게 한다. 몸을 하나로써 움직이기 위해서는 우선 각각의 관절에서 뼈와 뼈를 분리시킨다는 생각만으로 크게 해소가 된다. 이완된 상태에서 비로소 우리의 몸은 하나로써 통합되어 진다. 인간관계에서도 서로를 구속하거나 상대에게 생각을 투사시키지 않고 그대로 바라봐 줄 수 있는 자율적 관계가 오히려 더 친밀해질 수 있듯이 말이다.

“몸은 우리 삶의 도도를 순수하게 나타내어 준다.”

F. M 알렉산더는 ‘왜 움직이기 전에 생각하지 않는가?’라고 했다. 몸 안에 적절한 공간이 만들어지지 않으면 몸은 움직이고 싶어 하지 않는다. 아직 몸이 원하는 공간도 만들어지지 않았는데 무리하게 사용하게 되면 몸은 긴장이라는 표현방식을 빌어 저항을 하게 된다. 왜

몸에게 귀 기울이지 않느냐고 그는 말하고 싶었는지도 모른다. 몸과의 통합이 이루어지지 않으면 결국 우리의 감정이나 사고, 그리고 영혼까지도 비틀어지고 찌그러진 모습을 그리게 된다.

몸은 변함없는 존재의 본질을 순수하게 중심에 간직한 신전神殿과 같다. 단지 우리는 마음을 몸이라는 에너지 센터로 다시 불러들여 온전한 주인으로 평화롭게 함께 있도록 하면 되는 것뿐이다. 이것이 알렉산더 테크닉에서 내적 공간을 만들어 몸과 마음이 하나 되도록 하는 이유이다.

## 외부 공간 인식하기

우리는 수영을 할 때, 물속에서 움직이고 있다는 인식을 할 수 있지만, 공간이라는 에너지 장에서 움직이고 있다는 인식은 하지 않는다. 알렉산더 테크닉은 몸 안의 공간뿐만이 아니라 외부 공간에 대한 인식도 해보도록 가르친다.

원 안 중심에 서 있다고 상상해보자. 원 안에는 에너지로 가득 차 있어 내가 서 있으려 노력하지 않아도 공간 에너지에 의해 지탱되어 있다고 상상해보자. 어떤 자세로 움직이든 어디로 움직이든 원의 중심에서 움직일 수 있다.

다양한 질병에 알렉산더 테크닉이 효과가 있는 이유는 외부 공간과 분리되어 있는 몸을 다시 연결시켜주기 때문이다. 척추를 강화시키기 위해 아무리 다양한 운동을 한다하여도 스스로가 척추를 의식하지 않거나 몸의 뒷 공간을 의식하지 않는다면 척추는 강해지지 않는다. 의식은 신경을 강화시키고 신경은 근육을 강화시키며 근육은 뼈를 강화

시키기 때문이다.

외부 공간은 우주를 의미하기도 한다. 우주와의 연결이 끊겨있을 때 우리는 두려움과 외로움이라는 감정에 빠지기 쉽다. 공간을 의식하는 연습을 통해 우주와 연결된 상태로 다시 돌아간다면 자기 자신의 고요한 그곳, 중심에 존재할 수 있을 것이다.

외부 공간에 내 몸을 연다는 건 의식 확장을 의미하기도 한다.

몸이 외부를 향해 넓게 확장이 되고 또 되어도 그 끝은 없다.

곧 내부도 외부도 없이 몸은 우주의 중심에 고요히 실재하는 의식인 것이다.

### 뿌리내리기, 중심잡기, 제1지시어

(Grounding, Centering & Primary Direction)

몸의 사용에 있어 기본은 뿌리내리기, 중심잡기 그리고 제1지시어이다.

알렉산더 테크닉 선생님이 핸드즈온(Hands-on(손을 대는 것))을 하는 동안 이 세 가지에 대해 반복적으로 인식시키면서 연습한다. 이 셋 중 어느 한 가지라도 인식하지 못한다면 습관적 패턴인 긴장된 상태에서 움직이게 되기 때문이다. 몸을 바르게 사용하는 방법이란 바로 비효율적인 긴장 없이 몸을 움직일 수 있게 하는 것이다.

지구에는 중력이라는 게 있어서 물체를 아래로 떨어뜨리게 하는 작용을 한다. 우리의 몸이 공간에 붕 뜨지 않는 이유는 바로 중력 때문이다. 그렇다면 우리는 어떻게 직립을 한 상태에서 움직일 수 있는 것일까? 지구가 우리의 몸을 밑으로 잡아당기는 힘을 느껴본 적이 있나? 머리의 무게는 5kg이 넘는데 볼링 볼의 무게와 비슷한 머리 때문에

무겁다고 불평하는 이야기를 들어본 적이 있나? 우리의 몸 안에는 중력에 의해 밑으로 내려가는 에너지의 힘이 있는 것과 동시에 반사되어 다시 올라오는 에너지의 힘이 있다. 아래로 향하는 에너지와 위로 향하는 에너지는 동시에 이루어지기 때문에 중력에 저항할 필요 없이 자연스럽게 직립한 자세에서 몸을 움직일 수 있게 된다. 어린이들의 움직임을 관찰해보면 감탄사가 나올 정도로 어떤 상황에 있어도 그들의 몸에는 긴장감이 없다.

바른 자세란 정렬이 잘 되어 있는 상태를 의미하는데 머리의 무게가 그대로 척추를 통해 다리 발 그리고 지구로 내려갔을 때 우리는 지구의 중력에 몸을 자연스럽게 맡긴 상태에서 자유롭게 움직일 수 있다. 중력에 대한 적응은 타고난 본능이자 내적 지성이다.

인류학자인 R. A 닥트는 이런 말을 했다.

‘인간은 시야를 넓히기 위해 머리를 움직였다. 더욱 더 잘 볼 수 있도록 인간은 직립을 오랜 시간에 걸쳐 완성했다. 진화 프로세스 중 무엇보다도 기막힌 희극은 완벽한 자세와 시야를 가질 수 있도록 완벽하게 설계된 인간이 오늘날 안경을 쓰고 구부정한 자세를 하고 있다는 것이다.’

**핸즈온**Hand's-on(몸에 손을 대서 가르치는 교육방법)

알렉산더 테크닉 레슨이 시작되면 테이블에 눕게 한 후, 지시어 Direction를 생각하게 하면서 핸드온Hand's-on을 한다. 핸드온을 하는 동안 선생님은 자신의 몸의 공간을 의식한다. 몸이 공손의 상태에 있으면 더 이상 몸 안과 몸 밖의 공간의 구별은 없어지고 몸은 우주 그

자체로서 존재하게 된다. 선생님 손에 자기 자신의 몸을 완전히 맡기며 지시어에 의해 몸 안의 공간을 만들어가게 되면 가끔은 저항도 생기고 두려움도 생기지만 그런 자기 자신을 믿고 놓는 연습을 하게 되면 궁극적으로 우주의 흐름에 자신을 맡기며 살아가는 방법을 배우게 된다.

핸즈온을 하게 되면 긴장된 몸이 이완되기 시작하면서 비뚤어지고 틀어진 뼈들이 자기 자리로 돌아가려 움직이기 시작한다. 그때 알렉산더 테크닉(AT) 선생님의 손은 그 움직임을 그대로 따라가 주며 계속해서 이완이 유지될 수 있도록 도움을 준다. 즉, 핸즈온을 하면서 공간이 생길 때까지 기다리고 움직임이 일어나면 그 흐름을 그대로 따라가는 것이 선생님의 역할이다. 몸에 기억되어 있는 외상이나 마음의 상처에 의해 긴장된 힘을 빼려하지 않는 경우들이 많다. 이런 긴장은 상처에 대한 두려움에서 비롯된다. 핸즈온을 하면서 선생님의 이완된 손을 통해 ‘괜찮아. 두려워하지 마. 힘을 빼고 맡겨도 상처를 입지는 않아’라는 메시지를 전달하는 듯하다.

손을 통해 우주의 사랑을 전달받은 상처 입은 몸은 조금씩 긴장된 힘을 놓기 시작한다. 이렇게 몸이 스스로 이완을 허락했을 때, 비로소 긴장이 사라지고 원형의 몸을 되찾기 시작한다. 그렇게 계속 원형의 이미지를 그려가다 보면, 압박되고 부자연스러운 긴장을 인식할 수 있는 자각능력이 생겨 몸의 바른 사용으로 이어진다.

## 육감Six Sense

테이블 레슨을 시작하면 거의 대부분의 사람들이 눈을 감는다. 누

워서 몸을 이완시키고 호흡 연습을 할 때, 알렉산더 테크닉에서는 눈을 감지 않는다. 우리의 눈은 뇌의 3분의 2와 관여되어 있다고 한다. 눈의 사용에 대한 워크샵이 따로 진행될 정도로 눈은 몸의 사용에 있어서 아주 중요한 부분을 차지하는데 눈의 사용을 바꾸는 것만으로도 분리되어 사용되는 몸이 하나로 통합되어지기도 한다.

어린이는 하나에 집중해있으면서도 다른 몇 가지의 일들을 동시에 처리할 수 있는데, 어른이 될수록 그 기능이 사라진다.

처음 레슨을 받을 때에는 동시에 지시어도 생각해야 하고, 자체 inhibition도 되어 있어야 하고, 공간도 의식해야 하고 눈으로 보이는 사물도 바라봐야 하고, 들리는 소리도 들어야 하고 몸 안에서 반응하는 감각신경의 움직임도 관찰해야 하는 등, 너무나 많은 것들을 해야 하기 때문에 복잡하고 힘들다고 생각되기 쉽다. 하지만 레슨을 받을 수록 동시에 많은 것들을 처리할 수 있게 된다. 분리된 모든 감각을 하나로 통합시킬 수 있기 때문이다. 통합된 감각 기관들은 더 이상 따로 따로가 아니다. 식스센스란 통합된 감각 기관이 한 차원 차원점프를 한 상태를 의미하는데 감각들이 깨어나는 것과 같다.

‘내 눈으로 보고 내 손으로 만지고 내 귀로 듣는다.’

그렇게 순수하게 깨어있는 순간이 있을 뿐이다.

글을 마치며...

삶과 죽음에 대해, 우주법칙에 대해, 인간 그리고 깨달음에 대해 궁금증을 가지고 있었던 적이 있었다. 알렉산더 테크닉의 3년 과정을 마친 선생님들 중엔 몇 년씩 멀리 떠나있다 오시는 분들이 계신다. 몸의



사용을 연습하면서 정신적인 영역에서의 엄청난 변화가 일어나기 때  
문이다.

이러한 앓은 어디서 오는 것일까? 남들처럼 대단한 수행의 길을 걸  
었던 것도 아닌데...

어떻게 호흡하는지, 어떻게 바르게 앉고 서는지, 어떻게 걷는 지에  
서 시작되어 어떻게 사랑하는지 어떻게 살아가는지를 그저 내 몸을 통  
해 바라봤을 뿐이었다.

예를 들어 이완에 대해서 개인적인 경험을 이야기 해보자.

알렉산더 테크닉에서 이완이 된다는 것은 몸이 열린다는 것을 의미  
한다. ‘relax’가 아닌 ‘release’라고 표현하는데 의식이 흐르고 있는 상  
태를 뜻한다. 긴장을 완전히 놓은 상태를 ‘dead body’라고 표현하기  
도 하는데 깨어있지 않고 무의식적으로 몸을 사용할 때 우리는 살아있  
다고 말할 수 없기 때문이기도 하다.

몸의 긴장을 통해 우리는 뭔가를 붙잡고 놓치 못하고 있음을 알게  
되는데, 자연스러운 흐름을 방해하는 건 몸이 아니라 내면의 긴장이  
기 때문이다. 의식적으로 긴장을 이완시키려 해도 잘 되어지지 않는  
다는 걸 경험하면서 긴장이 결코 몸에만 해당되는 게 아니라 우리의  
마음과 생각과도 연결 되어 있다는 걸 스스로 알아가게 되는 것 같다.

몸의 긴장이란 습관적인 것만을 의미하는 게 아니라 우리의 삶을 그  
대로 표현해주기 때문에 이완은 삶의 변화와 함께 이루어진다. 스트  
레칭을 하면서 느끼게 되는 시원함과 다른 자유롭고 환희롭고 평화  
로운 그러면서도 말로는 다 표현할 수 없는 그런 느낌을 통해 삶 또한  
우주의 흐름에 저항(긴장)해오던 힘을 빼고 맡길 수 있을 때 나를 얽매  
어 오던 많은 것들이 사라지고 그런 느낌 속에서 살아갈 수 있다는 걸

알게 된다.

구체적으로는 AT의 핸드온 연습중 손만 댄 상태에서 지시어를 주어 이완시키는 것이 있다. 이 연습을 통해 이완이란 내가 물리적인 힘으로 해줄 수 없다는 걸 알게 된다. 오히려 그리고 싶다는 생각이 장어를 일으킨다. 손을 댄 상태에서 내 몸을 바라보고 있을 뿐, 아무것도 하려하지 않고 기다리고 있으면 상대의 몸에 공간이 생기면서 어떤 흐름이 흐르기 시작한다. 하지만 처음엔 그 흐름을 상대는 인식하지 못한다. 몸 안에서 흐르고 있는 자연스러운 흐름을 인식하기 어려운 건, ‘감각인식오류’때문이기도 하다. 예를 들어 머리가 습관적으로 기울어져 있는 사람은 바르게 세워주면 그것이 도리어 기울어져 있다고 느끼게 된다. 그래서 처음에는 바르게 하면 더 불편을 느낀다. 즉, 편함을 옳음으로 받아들이기 때문에 자연스러운 어떤 흐름(이완)이 생겨도 우리는 흔히 저항(긴장)한 상태로 있으려 한다. 이 연습을 통해 자기 판단이 옳지 않을 수도 있다는 걸 알게 되고, 처음엔 옳지 않고 불편하다고 느끼더라도 몸의 흐름에 잠시 동안이나마 맡기게 되면 ‘아! 이것 이구나’라는 경험을 할 수 있게 된다.

핸드온 연습을 하다보면 내가 판단한 방향으로 움직이게 하려하거나 그 외 다양한 종류의 마음들이 올라오는데, 그럴 때마다 상대의 몸은 그런 내게 이런 말을 한다. ‘NO’...

몸은 인내심을 갖고 내 안에서 올라오는 모든 생각과 마음들이 고요해질 때까지 긴장을 풀어주지 않는다. 시간이 아무리 오래 걸려도 상관하지 않는다. 핸드온을 한다는 건 결국 내 자신을 바라보는 연습이기도 하다.

3년 과정 중, 첫 1년은 내 몸의 사용을, 두 번째 일 년은 핸드온을

한 상태에서 내 몸의 사용을 연습하고 마지막 1년이 되었을 때에야 가르치는 연습을 한다.

내가 고요해져 있어야 상대의 몸 안의 부자연스러움을 잘 관찰할 수 있기 때문이다.

삶이 그러하듯 알렉산더 테크닉의 핸드즈온은 인위적으로 무엇을 하려하지 않고, 바라보고 있으면 자연스럽게 흐름을 인식하게 되고 그 흐름을 따라가는 것이다.

그 고요함 속에서 우리는 자유로운 선택을 할 수 있는 지금 이 순간에 있을 수 있다. 순간순간의 선택에 옳고 그름은 없다. 그 선택을 경험하며 가는 것이다. 항상 처음의 자리로 되돌아와 앞으로 나아가고 다시 되돌아와 다시 더 큰 원을 그리며 앞으로 나아가는 ‘진행과정’이 목적을 달성하는 것보다 더 중요시 생각되는 건, 어차피 우리가 도달할 그곳은 하나이기 때문이다. 목적의식을 갖지 말라는 건, 목적에 집착하지 않아도 우리는 그 곳에 갈 수 있기 때문이다. 순간에 머물며 흐름을 방해하지 말고 선택하면서 경험하는 것을 알렉산더 테크닉 핸드즈온을 통해 배울 수 있었다.

F. M알렉산더는 86세의 나이로 삶을 마감하면서 ‘난 항상 행복했습니다’라고 말했다고 한다. 선생님들의 평화롭고 인자하게 웃음 짓는 모습을 바라볼 때마다 뉴욕이 아닌 다른 세계에 와 있는 듯, 뉴욕과는 너무도 동떨어진 느낌을 받을 때가 있었다. 게임을 할 때는 학생들보다 더 아이처럼 천진난만하게 뛰어 놀고, 학생들이 스스로 알 때까지 Yes 혹은 No도 하지 않으시면서 기다리시는 모습.

핸즈온Hand's-on을 할 때마다 내가 사라지고 흐름과 리듬만이 존재

하는 공간 속에서 춤을 추고 있는 듯 느껴질 때가 많다. 항상 깨어있는 의식으로 자기 자신을 관觀하는 생활이 곧 수행일 것이다.

몸은 순수한 삶의 열정, 그 안에 담긴 우주성을 회복하려면 우선 몸의 흐름을 존중하고 따라가야 한다. 그럼으로 몸과 마음은 분리되지 않고 잃어버린 삶의 정열과 진실성을 말해줄 것이다.

우리는 몸의 흐름도 따르지 못하는데 대자연과 우주의 흐름을 따르겠다고 사념적 철학에 도취되어 있다면 빨리 깨어나와 몸을 바라보는 것부터 시작하는 것이 좋을 것이다.

함이 없음(無爲 : Non-doing).

무위無爲. 아무것도 하지 않아도, 하려고 노력하지 않아도, 그냥 내버려 두어도...

‘함이 없음Non-doing’을 하고 있으면 어떤 움직임이 저절로 일어난다. 저항하지 말고 그 흐름을 따라가는 것이 진정한 ‘함Doing’이다.

어떤 목적을 설정해놓고 잘못된 ‘함Doing’하는 것과 ‘함이 없이Non-Doing’, ‘하는Doing’ 것이 다름을 알게 되면 깊어지고 있는 모든 짐들을 내려놓고 자유롭고 가벼운 몸으로 삶을 아름답게 표현할 수 있게 된다. ‘Art of Living’ 이것이 바로 삶 속에서의 수행인 것 같다.

‘인류는 처음에는 자기 자신 안에서, 다음에는 자기 자신의 활동 안에서 잘못을 저지르게 된다. 잘못하려는 습관을 자제했을 때 비로소 인간은 진정한 변화를 가져올 수 있다.’

-F. M 알렉산더

끝으로 저자의 경험 후 느낌을 간단하게 기술해보았다.

아! 사람아  
무엇을 찾으려 하느냐?  
그대가 잃은 것은 삶의 열정.  
작은 떨림에서 시작된 열림  
큰 전율되어 되돌아오는 삶

아! 형제여  
그대는 잊고 있는가?  
저 태양의 호흡...  
그 눈부신 아름다움을...  
이제 일그러진 자화상은 사라지고  
예쁜 비누방울 되어 떠나라.

아! 사랑하는 이여  
그대 안에 있고  
우리 사이에 있는  
밝고 밝은 이 길을 언제나  
우리의 가슴이 기억하고 있다네...

끝 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **백희숙** | 일본 국립나라교육대학 사회교육학 전공. 미국 ACAT(American Center for the Alexander Technique) 졸업. AmSAT(미국 알렉산더 테크닉 협회) 국제 강사. 현 한국 알렉산더 테크닉 학회 회장. 저서 《내 몸으로부터의 혁명-알렉산더 테크닉》

---

| 추천도서 | 마음에 닿은 책

## 알렉산더 테크닉

백현숙 저 · 네츄로메디카 刊 · 25,000원

알렉산더 테크닉은 자신의 몸과 마음을 본능적, 습관적으로 사용하는 것을 자제하고 의식적으로 사용하는 것으로 그 차원을 높일 수 있도록 도와주며, 인간의 기본 심리를 이용하여 환경에서 오는 몸과 정신의 장애요인을 극복하기 위해, 균형 잡힌 사고와 의식적인 통제력을 갖도록 재교육시키며, 에너지를 효율적으로 이용하는 방법을 가르친다.

---

