

정서적 몸(Emotional Body) : 창조적 신체심리 공간

| 이정명 |

춤테라피로 널리 알려진 안나 할프린의 '동작을 통한 인간 변형'에 대해 이야기합니다
(편집자 주).

소마(soma)는 그리스어로서 몸과 마음이 분리될 수 없는 합일체가 만들어내는 신체심리공간이다. 소마는 직접 체험에 의해 감지되며, 제삼자적 관점으로부터의 여과와 해석과정이 필요치 않은 제일자적 관점의 경험이자 알아차림, 자발성 등 내부적인 의지가 행위의 범주를 넓혀가는 것을 말한다. 소마와 가장 밀접한 관련성을 지니고 다루어져야 할 것은 정서이다. 정서(emotion) 자체가 이미 움직임(motion)과 밀접하게 연결되어 있으며 동작을 통해 몸과 마음이 만나 일으키는 화학적 작용 내지는 변형의 체험이 바로 정서의 변형 체험이기 때문이다. 현대 심리학의 관점에서 정서는 유기체가

경험하는 모든 심적 상태와 이에 따른 신체적 변화이며, 동작은 인간의 정서나 생각이 외부로 표현되는 현상이다. 신체 움직임은 정서의 변화에 따라 달라질 수 있는데, 정서는 움직임을 유발하고 움직임은 다시 정서에 자극을 주는 피드백 과정을 만든다.

몸과 마음을 이어 성장으로 안내하는 가교역할로서의 정서의 우월성에 주목한 심리학자는 융(Jung)이었다. 융(Jung)은 심각한 퇴행성 환자를 연구하여 그들의 공통적인 행동에 들어있는 의미와 정서의 원형을 발견했는데, 정서의 신체적 측면은 신체적 신경 감각들과 표현적 신체 행동인 움직임으로 구성되어 있고, 정서의 정신적 측면은 이미지와 관념으로 구성되어 있다고 보았다. 신체와 정신, 움직임과 정서가 신비스럽게 교차되는 이 지점을 정신적 원본능(Psycho-ID)이라고 불렀다. 동작을 할 때의 감각운동 경험은 환상 속에서나 초기 아동기에 응집되어 있던 핵심 정서로 데려가주어 정서를 변형시키는 역할을 한다. 그러므로 표현적인 신체동작은 억압된 핵심 정서를 표현하고 무의식에게 형태를 부여하는 수단 중의 하나라고 보았다¹.

융(Jung)의 이러한 이론은 정서가 신체와 정신의 통합 과정에서의 변증법적 상호작용 공간이라는 것을 인정한 것이다. 이처럼 동작을 통해 몸과 마음이 통합되고 정서와 이미지가 활성화되어 인간을 성장과 변형으로 이끄는 이 공간을 이해하기 위해서는 인간의 몸과 마음, 영혼의 통합을 지향하는 전일주의 원리에 입각한 요가철학의 판차코샤

1 취리히의 뷔르고츨리(Burghozli) 정신병원 레지던트로 있었던 융은 퇴행환자들의 동작에 매료되었다. 여성 환자 중 한사람은 수년간 말이 없었지만 끊임없이 자신의 손과 머리로 이상한 동작을 하는 것을 알아차리고, 눈을 감고 직접 그녀의 동작을 반복해보면서 감정을 알아내기 위해 떠오르는 첫 번째 단어를 연상했다. 그 환자는 융에게 '어떻게 나의 감정을 알았지요?'라고 물었고 그 이후부터 환자와의 상호연결이 이루어진다 (Chodorow, 1991).

모델(Panca Kosha: 다섯 가지 덮개)과 판차코샤 구조 안에서의 ‘정서적 몸(emotional body)’²이라는 공간을 살펴보는 것이 필요하다.

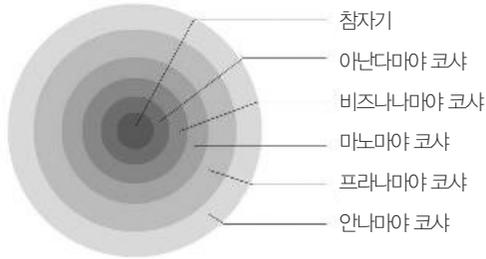


그림 1. 판차코샤 모델(왕인순, 2009: 10 재인용)

판차코샤 모델은 요가학 박사인 왕인순의 논문에서 자세히 소개되고 있는데, 이 모델은 몸마음의 궁극적 통합을 의미하는 요가³ 수행에서 인간 존재를 어떻게 보는가를 제시한다. 또한 심신의 치유와 의식 성장을 위한 실천적인 체계들을 제시하고 있다. 이 모델은 인간의 본질인 순수의식, 즉 참자기는 다섯 가지 층들로 둘러싸여 있으며 이 층들은 인간의 인격을 구성하고 있다고 본다. 이 층들은 음식, 프라나,⁴ 마음, 지성, 지복의 층으로 이루어져 있다. 각각의 층마다 구성요소와 기능이 다르며, 우리가 이 층을 지각할 수 있는 방법도 다르다. 따라서 이 층을 정화하고 발달시키기 위한 방법들도 다르다.

2 판차코샤 모델에서의 emotional body의 의미와 특성을 살리기 위해 이 논문에서는 영어로 그대로 표기한다(연구자 주).

3 요가란 말은 산스크리트어로서 결합한다는 어원(語源)인 유즈(yu)에서 시작되었으며 마음을 집중시켜 어떤 목적에 합일시킨다는 의미를 갖는다.

4 prana; 인체 뿐 아니라 우주 전체에 퍼져있는 에 지로 생명력 또는 기(氣)로 지칭.

판차코샤 모델 안의 여러 층의 몸들은 서로 인과적으로 연결되어 있다. 바깥에 있는 층은 바로 안 에 있는 층이 나타난 것이며, 안 에 있는 층은 바깥 의 존재론적 토대가 된다. 그러니까 우리가 보고 느끼는 물질적 몸은 마음의 내적인 성향과 발달에 대한 외적인 표현으로 간주될 수 있다. 또한 이 여러 층들은 각각 차크라로 연결되어 있으며, 차크라⁵는 보이지 않는 수많은 나디⁶로 이루어져 있다(이거룽, 1999: 44).

판차코샤 모델의 중요성은 하나의 자세나 동작을 단순히 해부학적 정렬 상태로만 보지 않고 결국 몸으로 드러나는 호흡, 정서, 성격, 행동 등이 인체의 모든 시스템에서 일어난 것의 반영으로 본다는 관점을 가지고 있다는 것이다. 그러니까 몸과 마음이 합일된다는 것은 이상적인 신체 자세나 동작을 만들어 내거나 매우 고양된 의식의 상태를 지칭하는 개념이 아니라 몸과 마음이 서로 긴밀하게 상호작용하는 것을 느끼고 통찰하는 피드백 과정이자 이 과정에서 발생하는 모든 현상을 포함한다는 것을 알려준다.

판차코샤의 다섯 층들 중 세 번째 층은 마노마야 코샤(manomaya kosha)로서, 마음(manas)⁷으로 이루어진 층으로, 정서적인 몸(emotional body)으로 불린다. 이 층은 의식적인 작동이 일어나는

5 차크라의 심리적 에 지 센터로 8만 8천개가 언급되기도 하지만, 그 가운데 중요한 것으로 7개의 차크라로 나누어 통용된다.

6 나디는 일반적으로 신경조직을 의미하지만, 요가에서는 흔히 미세한 에 지의 채널로 이해된다. 인간의 몸 속에는 3천 300만개 이상의 나디가 있다.

7 요가에서는 신체적, 에 지적 신체를 외적기관으로, 마음은 내적 기관으로 칭한다. 마나스는 오감을 통해 입력되는 자료를 가장 직접적으로 접촉하는 요소로 감각인상을 모으고 이를 운동반응과 통합한다. 순간순간 변하는 지각의 형태를 취하며 끊임없이 요동친다(양인순, 2009).

곳으로 감각인상을 받아들이고 정신적 연상 및 기억, 행동을 통합하는 능력을 자아에게 제공한다.

emotional body⁸는 몸과 마음의 접점을 이루는 두 번째 층인 생리적인 몸의 영역에서 일어나는 여러 가지 감정과 정서적 반응, 예지 수준의 변동 등이 감각인상으로 전환되는 곳이다. 그러니까 신체의 생리, 감각, 감정, 정서 등의 비언어적인 자료들이 이미지를 통한 정신적 연상, 기억, 행동과 통합하는 능력을 자아에게 제공하게 된다. 다시 말하면 emotional body는 전언어적 수준의 이미지, 전이성적 충동, 연상, 기억 등의 비언어적 요소들이 만나 활발한 상호작용을 일으키며 개인의 몸마음 통합을 위해 기여하는 역동적 공간이라 할 수 있겠다. 통합심리학자인 켄 윌버(Ken Willber)는 몸의 감각, 연상, 비언어적 기억들이 인간의 통합의 여정에 기여하는 바를 이렇게 설명한다.

많은 치료법과 대안적 영성(불교, 기독교, 유다이즘 등 전통적인 종교 이외의 영적 훈련)은 감정과 정서, 몸의 자각으로 회귀된다. 그것이 여정의 첫 걸음이 된다.....몸과 재결합되는 것이 필요하다. 우리는 일시적으로 전언어적(pre-verbal) 몸으로 회귀해서 그것과 재결합하고 화해할 수 있다. 우리가 몸과 마음을 일단 통합하기만 하면 몸과 마음을 넘어서 혼과 영의 영역으로 성장하는 것이 더욱 쉽게 일어난다.

언어나 지성의 영역에서 개념으로 충분히 분석되거나 환원할 수 없는

⁸ 본문에서는 일반적으로 사용되는 정서라는 단어와 판차코샤 모델의 정서적 몸(emotional body)의 혼돈을 피하기 위해 영어로 emotional body라고 표기함을 알려둔다(연구자 주).

전언어적 체험, 초이성적 자각, 아직 설명되지 않는 이미지나 정서가 활발하게 기능하는 emotional body를 창조성과 연결하여 연구하는 자아 월 심리학자 알란 콤브(Allan Combs)는 자아 월 심리학자인 진 겐저(Jean Gebser)의 설명을 들어 현대인들의 생명력과 자유를 회복하기 위해 가장 관심이 필요한 부분은 바로 판차코샤 모델의 세 번째 층인 emotional body라고 말한다. 이 공간에서의 감정이나 정서는 공간이나 시간을 초월한 신화적이며 신비한 이미지나 상징 등으로 드러나 즉각적인 언어로 해석될 수 없고, 심리학에서의 의식과 무의식이 만나는 지점이기도 하며 다른 사람에 의해 객관화될 수 없는 정신적 현상들이 드러나는 영역이다. 콤브(Comb)는 이 부분이야말로 전문가의 분석과 판단에 자신의 체험의 의미와 가치를 바쳐버린 현대인들이 자발적 체험의 주인이 되어 창조성과 변형을 회복할 수 있는 창조적 지성의 고향이 된다고 밝히고 있다.

새로운 패러다임으로 이해하는 창조성은 오래된 동양의 판차코샤 모델에서도 자각과 초월로 가는 과정에는 혼란스럽고 불균형된 감정과 정서와 이미지들이 나타나고, 그 나타남의 양상은 누구나 다르며, 그 과정을 체험함으로써 비로소 다음 단계인 명료한 자각의 과정을 만날 수 있음을 명시하고 있는 것과 일맥상통한다. 뿐만 아니라 새로운 과학자와 심리학자들은 emotional body에서 일어나는 현상들을 탐색할 수 있는 안전한 심리적, 물리적 공간을 제공받으면 전언어적 수준의 자료들이 지닌 잠재적인 메시지가 최적의 명료함과 정밀함을 스스로 도출해낼 수 있다고 본다. 이런 이유로 emotional body는 소마 작용을 통해 삶의 궁극적 현실과 개인 성격의 본질이 맞닿아 체화되는 창조적 지성의 공간이라고 일컬어질 수 있겠다.

타말파 삶/예술 과정(Life/Art Process)

- 소마와 정서적 몸의 재료를 창조적으로 변형하기

1. 몸-마음-정서, 세 수준의 상호 피드백을 촉진하기

미국 타말파 연구소는 선구적 동작예술가인 안나 할프린(Anna Halprin), 다리아 할프린(Daria Halprin) 모녀에 의해 만들어진 동작을 기반으로 하는 표현예술 교육/치료 기관이다.⁹안나 할프린의 움직임을 통한 예술 교육, 다리아 할프린의 동작을 기본으로 하는 심신통합 표현예술치료 두 배경과 관점이 서로 상호작용하면서 타말파 연구소 전체의 독특한 방법론을 만들어 냈는데, 이를 삶/예술 과정이라고 부른다. 삶/예술 과정은 몸마음이 참여하는 진정한 움직임을 통해 개인의 내적 세계와 외부 세상이 창조적 조화를 이루는 것을 말한다. 즉, 동작을 통한 예술이 삶을 성장하도록 돕고 삶의 주제들이 창조적 영혼을 실현하도록 돕는다는 의미이다.

⁹ 안나 할프린은 포스트 모던 이후의 가장 영향력 있는 무용가 중 한 사람으로 올해 구십세의 나이에도 여전히 춤을 추고 동작을 연구, 교육한다. 그녀의 최근 작업은 프랑스 파리 퐁피두 센터에서의 'Intensive Care', 미국 캘리포니아 샌프란시스코 시청 광장에서 'Senior's Rocking Chair', 지구 몸과 인간의 조화를 염원하는 기도로서의 춤 추기인 'Planetary Dance'들이 있다. 이들 작품은 한결같이 그녀의 삶에서 일어난 현상들 속에서 자신과 사람들은 어떤 정서를 만났고, 그 정서가 자신을 어떤 자세로 움직이게 했으며, 삶의 모든 상황과 더불어 어떻게 창조적인 춤을 추고 있는지, 개인 몸과 사회, 또는 자연 몸은 어떤 정서로 연결되어 있는지를 반영하고 있다. 이렇듯 동작을 통한 예술/교육 과정에 정서와 이미지들을 적극적으로 수용하고 반영하여 변형시키려는 그녀의 철학으로 인해 그녀의 작업은 치유의 춤(Healing Dance)이라고 불린다. 안나 할프린의 딸인 다리아 할프린은 동작을 심리치료적으로 구조화한 선구자이다. 그녀는 동작과 동작 중 일어나는 정서, 이미지, 상상 등의 비언어적 요인을 현상학적으로 접근하여 인간의 변화와 성장을 돕는 동작중심 표현예술치료라는 분야를 만들어냈다. 안나 할프린과 다리아 할프린 모녀는 그런 이유로 동작과 창조성에 대한 새로운 패러다임을 만들어내고 심신통합 심리치료와 예술 교육, 사회 참여 방식의 외연을 넓혀준 선구자라고 불린다.

삶/예술 과정에서 몸(body)-동작-예술-삶을 통합적으로 이해하는 원리는 다음과 같다.

- ① 우리의 몸(body)은 알아차림(awareness)의 매개체이다. ② 몸(body)과 정서(emotion), 생각(mentality)은 서로 상호작용한다.
- ③ 몸의 감각, 자세, 그리고 몸짓(gesture)은 우리의 과거를 반영하고 현재의 우리 존재를 반영한다. ④ 우리가 표현적인 동작/춤에 참여할 때 삶에서 진행되는 주제와 패턴들이 드러난다. ⑤ 우리의 동작에서 소리가 나올 때, 우리의 정서와 삶의 이야기에 대해 말하고 있는 것이다. ⑥ 우리가 예술 작업을 할 때 그것은 바로 우리 삶을 작업하는 것이다. ⑦ 예술로 창조된 상징은 우리 삶의 상황에 대한 가치 있는 메시지를 포함하고 있다. ⑧ 예술로 작업하는 방식은 우리에게 자신과 타인, 그리고 세상과 관계맺는 방법에 대하여 가르쳐 준다. ⑨ 예술을 통해 긍정적인 비전으로 나아갈 때, 우리의 생활에 힘을 줄 수 있는 이미지와 모델을 만들어낸다. ⑩ 우리가 예술의 실제와 창의성의 원리를 가지고 작업하는 방법을 배울 때, 우리가 배운 것들을 실생활에서 도전해보며 우리자신의 모든 측면에 적용할 수 있다.

삶/예술 과정에서는 인간의 기억이 감정(feeling)과 이미지로 뼈, 관절, 마이오파시아(근, 건, 인대)에 저장된다는 개념을 가지고 정신에 의해 필터링되지 않은 주관적이며 개인적인 신체의 순수 정보를 통해 창조성과 예술적 경험을 확대하는 신체동작과 행위 중심의 예술을 교육한다. 특히 삶/예술 과정에서는 인간기능의 구성요소를 몸(body), 마음(mind), 정서(emotion), 영혼(spirit) 네 가지 단계로 나눈다. 그리고 동작을 통해 몸-마음-정서(또는

신체-인지-정서)¹⁰인지 수준의 통합 피드백 시스템을 만들어 나간다. 이러한 방법론을 ‘세 수준의 자각과 반응’이라고 부르며 이때 몸-마음-정서의 상호관련성은 다음과 같다.

- 몸의 반응과 표현을 기반으로 정서적 인지적 반응이 나타난다. ▪ 세 수준의 자각과 반응이 분리된 형태로 나타나거나 혹은 짝을 이루지 못할 때 심리내적 갈등이 일어난다. ▪ 각 단계의 자각을 잘 조화시키면 표현력이나 감수성이 명확하게 증가한다. ▪ 세 수준 사이의 역동적인 관계를 만들어내면 신뢰성과 집중력이 촉진되고 창조적 영혼과 생명력이 드러나는 통합된 기반이 만들어진다. 이 기반이 예술적 의미와 목적을 가진 삶을 살도록 도와준다.

‘세 수준의 자각과 반응’은 동작을 통해 신체 감각과 감정, 이미지를 통합하는 실제 작업 모델이다. 이 작업은 과거 경험에 의해 조건화된 신체의 탐색을 바탕으로 하는 몸느낌에 의한 마음전개의 현상학을 바탕으로 한다. 동작을 통한 몸느낌은 예상치 않거나 의도하지 않은 무한대의 다양한 혼돈을 불러일으킬 수 있다. 그런데 만약 이러한 혼돈의 경험을 존중하고 그것이 스스로의 방향성으로 전개될 수 있는 시간과 공간을 부여한다면 의미와 가치를 주는 어떤 선물작업 같은 것이 나타난다. 이 선물이 바로 삶의 중요한 의미가 된다. 이런 점에서 ‘세 수준의 자각과 반응’은 바로 소마나 emotional body 상태에서의 이미지, 상징, 감각 등 일반적으로 객관화할 수 없는 일종의 혼돈의

10 소마와 일반적인 개념의 몸을 구별하기 위해 신체-정서-인지가 몸-마음-정서 보다 명확한 표현이지만, 이 논문의 맥락상 소마를 촉진하는 방법론으로 설명하기 위해 몸-마음을 구분하여 몸-마음-정서의 통합이라고 표기한다(연구자 지).

경험을 치료사나 교육자의 의도대로 형태짓거나 분석하지 않고 동작자가 자신의 신체, 인지, 정서 수준에서 나타나는 일들을 직면하고 수용하면서 다음 과정의 무엇인가로 드러나기를 허용하고 변형을 일으키게 하는 현상학적 작업으로 간주할 수 있다. 즉, 동작을 통해 창조적 경험의 세계를 열어줌으로써 동작자가 의식하지 못했던 삶의 의문을 풀어나가는 비분석적 동작 촉진법이라 할 수 있겠다.

소마와 emotional body의 특성에서도 알 수 있었던 것처럼, 동작은 그 자체로 변형적인 특성을 지니고 있다. 즉, 많은 사람이 한 가지 동작을 할 때라도 동작자의 몸에 원래 묻혀있는 느낌, 이미지, 기억에 의해 모두 다른 체험이 될 수 있는 것이다. 동작의 이런 변형적 특성 때문에 우리는 같은 종류의 인간이면서도 서로 다른 동종이형의 유일하고 독특한 모습의 존재로 발달될 수 있는 것이다. ‘세 수준의 자각과 반응’의 실질적 작업에서는 이러한 고유성과 독특성을 확대시켜가기 방법론으로써, 지금-현재 상태에서 가장 우선적으로 접촉되는 신체 감각이나 정서, 또는 이미지를 직접적으로 다룬다. 예를 들면, 자신을 괴롭히는 불편한 감정이 신체의 어느 부위에 들어 있는지 알아보고 그 감정을 움직여보아 감정의 내용을 확인하며(몸의 수준), 불편한 감정과 관련한 삶의 상황과 관련해 떠오르는 에피소드를 언어로 표현하고(인지적 수준), 불편함이라는 감정이 실제적인 삶의 조건들을 어떻게 변화시키고 싶은지 메시지를 들어볼 수 있는 것이다(정서적 수준). 이로써 감정이라는 재료가 삶의 변화를 불러일으키는 치유적 동맹으로 변형하는 것이다. 이와 같은 몸-인지-정서의 연결 작업을 몸-마음-정서 세 수준의 고리짓기(looping)라고 한다.¹¹ 안나

11 세 수준을 고리짓기 위한 작업으로, 몸 수준은 동작에 대한 기적인 원리를 학습하는 것에 초점을 맞추고, 정서 수준은 움직임의 과정에서 드러난 재료를 탐색한다. 마음

할프린은 진정한 움직임은 움직이는 사람이 이 피드백의 고리 안에서
합일감을 느끼는 것이라고 하면서 몸-마음-정서의 세 수준 또는 이
수준들에서 파생된 감각-감정-이미지-동작들은 상호피드백 안에서
작동하면서 서로를 변형시킨다고 언급한다. 이 대목은 심리치료, 예술,
동작 교육과 같은 구분된 입장과 상관없이 동작을 신체와 정신적 통합
행위로서 간주하고 소마와 emotional body 과정에서 발생하는 모든
현상들을 이해하는 것의 중요성을 말해준다고 볼 수 있겠다.

이와 같은 측면에서 세 수준의 자각과 반응은 또한 무용 교육의
선구자인 마가렛 두블러(Margaret N. H'Doubler, 1889-1982)가
강조하듯 신체와 동작, 상상력이 함께 부합되면서 인간의 창조적
경험세계를 넓혀주는 '경험의 신진대사'의 개념을 실현하는 방법론이라고
보여진다. 경험의 신진대사란, 외부세계의 인상을 받아들여 인식하는
능력과 심리 내적 인상을 내보내며 표현하는 능력 사이의 균형이다. 또한
지각, 직관, 느낌, 개념을 통해 인성이 경험에 동화되며 인간의 본질이나
사상, 정서, 의지의 세계에 작용하는 것을 말하기 때문이다.

2. 소마와 emotional body의 재료를 창조성으로 변형하기

할프린과 같은 선구적인 무용교육자들은 그들의 경험에 의해
동작의 과정으로부터 강한 정서가 일어나기도 하고 동작이 정서의
상징으로 작용한다는 것을 알아냈다. 또한 내담자나 학생들 대부분이
표현적 움직임에 장애가 생겼을 때, 그 이면에는 정서적 기능이
원활하지 못한 것이 주요 호소 증상이라는 것을 알아냈다. 또한
대부분의 사람들은 억압된 정서를 언어를 통해서 표현하는 것보다는

수준에서는 이들 재료를 삶의 갈등이나 주제와 창조적인 관계맺기로 연구하는 것도
도움이 된다.

동작은 정서를 일깨우며 마음은 동작과 정서 양자의 관계 속에서 가능하다.
거기에 어떤 분리란 없다.
그것들은 하나의 총동 안에 같이 있다.

감정적 표정이나 동작으로 표현하는 것이 더 안전하다고 느낀다. 신체동작은 내면의 억압된 정서를 표출할 수 있는 도구가 되며 동시에 억압된 심리나 자기도취적 경향을 표현하고 직면할 수 있는 안전한 매개체가 될 수 있기 때문이다. 할프린 모녀는 이런 스튜디오 경험을 통해 동작과 정서와의 관계를 이렇게 규정한다.

동작은 정서를 일깨우며 마음은 동작과 정서 양자의 관계 속에서 가능하다. 거기에 어떤 분리란 없다. 그것들은 하나의 총동 안에 같이 있다. 마음은 직선적 언어화 과정보다 더 빠른 이미지로 가능하다. 이미지는 꿈과 같다. 이미지가 즉시 동작으로 전환되며 총동이 동작과 핵심 정서로 전환된다.

할프린 모녀는 움직임을 통해 나타나는 다섯 개의 명백한 변화 단계를 일반적 패턴으로 만들어 움직임을 통해 개인의 내적 세계를 탐색하고 그에 따른 이미지와 상징, 정서들을 이해하고 다루는 지도로 활용한다. 다섯 단계 변화 과정(The Five Part Process)이라 불리는 패턴들의 다섯 단계는, 주제나 문제에 대한 정체성 확인(identification), 직면(confrontation), 해소(release), 새로운 변화를 개인적으로 통합하기 위한 길 찾기(change), 삶 안에서 변화를 자기 것으로 소화하기(growth)와 같다. 각 단계에서 나타나는 세부적인 현상들을 정리해보면 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 5단계 과정의 현상들

5단계의 각 과정	각 단계의 현상들
발견하기 (Identification)	자신의 작업 주제가 무엇인지를 규정하거나 접근하기 위해 문제를 탐색, 명료화하는 과정이다. 문제발견이 될 때마다 창조적 의지가 더욱 강화된다.
직면하기 (Confrontation)	상징적 재연하기(symbolic enactment)를 통해 신체 생리적 구조나 심리적 구조 안에 있는 문제와 긴장에 대하여 더 깊은 정보를 알게 된다. 특별한 이야기나 개인적 신화에 대한 근육적, 정서적 기억이 풀려서 그것을 좀 더 세심하게 관찰을 할 수 있게 된다. 양극적인 동작들이 통합되어 제3의 동작을 창조하고 새로운 이미지, 감정, 생활에서의 기억 연상 등을 촉발시킨다.
해소 (Release)	갈등으로 만났던 주제에서 놓여남과 동시에 갈등을 수용하고 그것과 같이 놀이를 할 수 있음을 의미한다. 눈물, 분노, 소리침을 동반하기도 한다. 완전한 표현을 하게 되면 내적으로 감혀있던 충동이 해소되고 신경과 근육의 긴장 및 정서, 그리고 표현되지 않은 기억이 방출된다. 정서의 해소는 다른 형태의 근육 움직임, 호흡, 신체상태, 얼굴 표정 등의 비언어적 표현으로 나타난다.
변화 (Change)	의식적으로 가능성을 확장시켜보고 능동적으로 새로운 것을 추구해 나가는 과정이다. '다음 단계' 또는 '내가 창조하고 싶은 목표'들과 관련된 이미지와 동작, 감정 등을 탐구할 수 있게 된다. 이것은 바람직한 변화를 향한 유기체의 재구성과 재형성의 단계이며 해소 이후 새롭게 각인되는 신체동작의 경험은 새로운 가능성과 미래의 조건을 위해 재조건화, 재유형화된 가능성으로 작용한다.
성장 (Growth)	변화를 실생활의 경험에 적용하는 단계. 새로운 구조가 충분히 통합되면 삶을 살아가는 능력을 발휘하는 긍정적인 방향으로 뻗어나가기 시작한다. 성장은 조직화, 탈조직화, 재조직화의 과정이 진행되는 것으로 인식된다. 개인적 변화와 성장은 생활의 모든 측면에서의 분화-통합, 긴장-이완의 지속적 과정에 적응하는 능력과 비례한다. 해소, 변화 단계에서의 새로운 동작 연습 및 반복은 사물의 순환적 성질, 정신적 삶을 풍요롭게 하고 적응하도록 근육의 재형성에 도움을 준다.

한편, 삶/예술 과정접근에서 동작이 불러일으키는 감각, 이미지, 정서, 상상과 같은 재료들이 변형을 일으키는 가장 효과적인 방법은 다른 예술 매체와의 표현 작업이라고 본다. 이런 배경에서 만들어진 내적 정서의 외현화 기법이 정신운동 이미지화 과정(Psychokinetic Imagery Process)이다. 동작 경험이 무의식적 자료에 접근해 심층의 정서를 유발하고 변화시키는 데 효과적이라고 해도, 동작이나 춤의

경험은 구체적 이미지, 행위의 기록 등에 대해 구체적 결과를 남기지 않는다는 특성을 가진다. 그러므로 동작을 하는 동안 떠올랐던 상징과 이미지를 그 경험을 상기시키기에 가장 적합한 비언어적 기록으로서의 그림그리기, 단어 연상, 즉흥극 등으로 외현화하는 과정이 필요하다. 창조적 외현화 과정을 통해 자신의 경험을 의식과 무의식적 관점 사이에 연결을 만들어 상호순환적 피드백을 할 수 있다.

동작을 통해 소마나 emotional body 영역에 들어갈 때는 신체 감각, 이미지, 정서, 정신적 기능이 상호작용하면서 이미지를 표상화한다. 이 이미지들은 현상학적 관점으로 수용하고 다룰 필요가 있는데, 현상학적인 방식이란 실질적인 경험에 몰입하는 것이고 ‘현실 그 자체’를 경험하는 것이 아니라 그 순간에 무엇을 생각하고 느끼고 감지하며 상상하는가, 즉 어떻게 실질적으로 현실을 경험하고 있는가에 집중하는 것이기 때문이다. 현상학을 주창한 철학자인 후설(Edmund Husserl, 1859-1938)은 이를 직접적인 의도성의 원리(principle of intentionality)라고 하면서 경험에 대해 전제없는 반영적 관찰과 “사물들 그 자체로 돌아가기”(Back to the things themselves)를 통해 궁극적 의미가 발현된다고 설명한다. 이런 이유로 이미지와 이미지, 또는 이미지와 동작자 자신과의 현상학적 대화는 의미를 창출하는 강력한 도구가 된다. 미국 레슬리(Lesley) 대학 표현예술치료 교수인 쉰 맥니프(Shann McNiff)는 예술가가 이미지를 현상학적으로 작업하는 것의 관련성에 관해 다음과 같이 설명하고 있다.

예술가와 이미지와의 대화는 거의 제한이 없는 이중의 소통이다.
이미지 안에 내포된 많은 형상과 예술가는 대화를 한다. 이미지는

예술가의 “자기”의 일인칭 관점의 많은 목소리이다. 그 목소리들과 대화를 하는 사이에 말하는 자의 관점이 다양한 이미지들과 함께 확장된다.

이미지가 자아를 단일한 관점으로부터 여러 곳으로 확장시킨다는 것은 얼어붙어 있던 부정적 정서가 자리하고 있던 곳의 심리적, 감각적 마비를 풀어준다는 것이다. 심리적, 신체적, 정서적 마비가 풀리면서 고정된 관점이 확산되어 나갈 때, 창조성이 증대되면서 새로운 정보와 경험의 통합이 촉진된다. 나아가 자신의 내부에 정신적 외상이나 알 수 없던 영역으로 남아있던 정서보다 더 큰 무언가가 있다는 것을 깨닫게 된다. 이는 판차코샤 모델에서 보듯 자각과 초월로 가는 과정에는 혼란스럽고 불균형된 감정과 정서와 이미지들이 나타나고, 그 나타남의 양상은 누구나 다르며, 그 과정을 체험함으로써 비로소 다음 단계인 명료한 자각의 과정을 만날 수 있음을 명시하고 있는 것과 일맥상통한다. 뿐만 아니라 예술매체는 emotional body에서 일어나는 현상들을 탐색할 수 있는 안전한 심리적, 물리적 공간이 되어주는 것이다. 맥니프는 다음과 같이 설명한다.

이미지와 작업은 사람들에게 특별한 답을 준다기보다는 상상력과 깨달음을 가져다준다. 메시지는 이미지보다 덜 중요하다. 자신을 통한 관점이 변화할 때 이미지는 순간순간의 감정을 자신의 정체성으로 인식하는 것으로부터 벗어나게 해준다.

타말파의 ‘정신운동 이미지화 과정(Psychokinetic Imagery Process)’ 기법은 동작과 정서 체험을 현상학적으로 접근하기 위한

상호양식적 표현예술모델이다. 이 기법은 소마와 emotional body에서 일어나는 경험에 대해 스스로 목소리를 내 볼 기회를 줌으로써 개인의 통찰력과 자기 강화를 획득하는 실천적 도구라고 할 수 있다.¹² 다리아 할프린은 이와 같은 삶/예술과정 방법론이 서양의 대중적이며 전문가 위주의 해석을 지양하고 경험의 주체적 수용과 통찰이 스스로의 변화과정을 중시하는 동양사상에서 유래되었음을 밝힌다.

고대 동양의 치료법에서 뜨거운 습포제를 상처 난 곳에 붙이는 방법이 있다. 창조적 자기표현은 우리의 정신과 영혼에 깊이 자리 잡고 있는 독소나 상처를 동작이나 춤, 그림으로 끌어낸다. 서구의 증상위주의 치료는 빠르기는 하지만 증상을 억제하기만 해서 결국 감염을 더 깊게 만들기도 한다. 어떤 문제를 아주 불편할 만큼 기다리면 그 문제가 밝은 빛 속으로 드러나서 진정한 치유와 변화가 일어날 것이다.

이렇듯 삶/예술 과정은 일상생활로부터 후퇴하는 것이 아니라, 오히려 몸의 욕망, 느낌, 인간으로서의 상황 전부를 가능한 한 전면적으로 수용하려는 동양의 수행적 사고관을 반영하여 소마와 emotional body의 과정에서 일어난 현상들을 연금술적으로 변화시키는 방법론이라고 할 수 있겠다. 즉, 몸과 마음의 연결 과정에서 일어나는 모든 수준의 현상들이 스스로 혼란과 질서를

12 스위스 유러피안 대학원의 표현예술치료 학과장인 닐(Knill, 1995)은 예술에 있어서의 이러한 상호통합적 접근(inter-modal approach)을 '새로운 복합미학(new polyaesthetics)'이라고 지칭하고 '통합 이동(intermodal transfer)' 또는 '복합모형적 이동(multimodal transfer)'은 포커싱 과정이나 감정적인 명료함, 이미지 범위의 확장을 위해 하나의 예술 매체에서 다른 예술 매체로의 이동을 뜻하며 이를 예술과 심리치료에 있어 제4의 지식이라 표현한다(1995).

만들어 낼 작업 공간을 부여해 줌으로써 심원한 체험으로 전환시키는
방법론이라고 볼 수 있는 것이다.(끝) 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **이정명** | 한국 타말파 연구소, 미국 타말파연구소 공동감독 및 한국 타말파연구소 대표,
미국 CIS변형학 박사과정 수료, 국제공인표현예술치료사

타말파 심신통합 표현예술치료 체험 워크숍

타말파 연구소와 심신통합 표현예술치료

미국 타말파 연구소는 신체로부터 시작되는 표현예술을 치유의 원동력으로 변형시키는 방식을 연구하는 심신통합 표현예술치료 교육기관입니다. 치유춤의 세계적인 선구자인 안나 할프린과 게슈탈트 치료자 프리츠 펠츠의 제자였던 다리아 할프린 모녀에 의해 만들어져 30년간 꾸준히 발전해 온 타말파의 표현예술치료 교육은 인본주의, 게슈탈트, 자아 윌 심리학, 예술의 영역을 아우르는 깊이와 정교함, 그리고 독특함으로 세계적으로 널리 알려진 치료사 트레이닝 프로그램입니다. 특히 최근에는 상담과 심리치료, 예술치료와 교육 분야에서도 동작과 언어 모델의 통합, 나아가 비언어적 심신통합 모델의 중요성이 강조되면서 안나 할프린과 다리아 할프린 모녀, 그리고 타말파 교육이 상담가와 치유자, 일반인들로부터 더욱 큰 관심을 불러일으키고 있습니다.

타말파 체험 워크숍 주제

갈등을 창조적으로 변형하기

신체감각, 동작, 소리, 그림 등 다양한 이미지의 축진을 통해 신체에 저장된 기억과 상처의 의미를 알아내고 상처를 삶의 원동력으로 변화시키는 체험을 하게 됩니다.

세부 내용 및 일정

- 강 사 : 이정명 교수
- 일 정 : (공개강좌) 2011년 4월20일(수, 저녁7시30분~오후9시)
(본강좌) 2011년 4월23일(토, 오전10시~오후9시),
~24일(일, 오전10시~오후5시)
- 장 소 : (공개강좌) 미내사클럽 강의실 / (본강좌) 강남에스코빌딩 세미나룸
- 참가비 : (공개강좌) 정회원 5천원, 비회원 7천원 / (본강좌) 30만원
(모든 강좌 카드결제 가능/※3일 전까지 사전 예약을 해주시기 바랍니다.)
- 입금처 : 농협 053-02-185431 (이원규)
- 문 의 : 02-747-2261