



몸은 우주의 실현

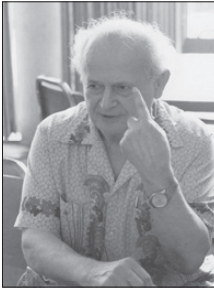
펠덴크라이스(Feldenkrais)

| 최현목 | 네츄로메디카 대표 |

객관적으로 바라보는 몸이 아니라 자기인식과 자각을 필요로 하는 '체험하는 몸'이 그대로 우주의 실현임을 이야기합니다(편집자 주).

우리네 일상엔 소메틱스를 공부하는 가장 훌륭한 장소이다. 생각이나 감정이 뒤얽혀 있을 때 우리의 몸은 긴장하고 불편함을 느낀다. 반대로 생각이 정리되고 감정이 해소되는 순간 몸은 이완되고 편안함을 되찾는다. 이것은 매우 흔히 경험하기 때문에 특별하게 여겨지지 못하는 못하지만 몸과 마음의 이분적사고가 아닌 유기적이고 전체적인 관점을 시작해 볼 수 있는 소중한 체험들이다. 이렇듯 “삶” 속에서 아주 쉽게 받아들일 수 있는 지극히 단순한 진실이 우리에게겐 항상 제공되고 있는 것이다. 이제 소메틱스 분야의 거장이신 모세 펠덴크라이스를 만날 차례이다.

모세 펠덴크라이스(Moshe Feldenkrais)



모세 펠덴크라이스는 1904년 폴란드(러시아 점령기)에서 태어났다. 1차 세계대전이 끝날 무렵인 1920년, 그의 나이 14세 때 팔레스타인으로 이주하게 된다. 젊은시절 비상한 두뇌를 지닌 그는 파리의 솔본느 대학에서 기계공학과 전기공학으로 박사학위를 취득했다. 물리학과 수학에 능했던 그는 퀴리부인(Frederic Joliot-Curie, 1935년 노벨화학상)의 총애를 받는 부연구원이 되어 활동을 한다. 1940년 나치의 파리 점령으로 간신히 영국으로 탈주한다. 당시 모든 소유물을 버려야 했으나, 퀴리부인의 핵에 관한 연구자료를 목숨을 걸고 지켜내어 핵물리학의 발전에 기여하게 된다. 그는 2차 세계대전 당시 영국에서 잠수함 탐지시스템인 소나(Sonar)를 개발한 첫 인물이기도 하다.

어려서부터 모든 스포츠를 좋아했던 그는 일본의 현대유도 창시자

인 지오고로 카노(Jiogoro Kano)에게 지도를 받아 유럽 최초의 유도 블랙벨트를 획득하기도 했다. 그러나 그에게도 커다란 시련이 있었는데, 젊었을 때 축구를 하다 심한 무릎 부상을 입고, 또 다시 버스 교통 사고에 의해 무릎의 절제수술이 불가피한 상태가 되었다. 그 당시의 의료기술로는 50%의 수술 성공률도 기대할 수 없었다.

펠덴크라이스 박사는 해부학, 생리학, 신경생리, 운동치료법, 심리 치료법, 요가, 최면, 침구 등을 섭렵하면서 자신의 무릎을 완벽하게 치유해 냈다. 그는 어린아이가 스스로 움직임을 일깨워 나가는 자연 발생적 과정에서 치유의 비밀을 발견했다고 한다.

이후 만성요통을 겪고 있던 동료과학자를 그가 연구한 방식으로 치유할 수 있게 된다. 1950년 텔아비브(Tel Aviv)로 다시 돌아온 후 그는 이 방법을 이스라엘과 전 유럽에 걸쳐 보급하였다. 이후 미국으로 건너와 1971년부터 11년간 미국과 세계각지의 학생들에게도 전수하였다. 1984년 80세의 나이로 평화롭게 죽음을 맞이하였고, 현재 많은 펠덴크라이스 교육자들의 영원한 스승으로 기억되고 있다.

움직임을 배우기 위해

모세 펠덴크라이스 박사는 인간의 행위(behavior)를 알기 위해 수적으로 뇌의 기능을 이해하는 것을 중요시 하였다. 언어, 문화, 의식 등 인간만이 최근까지 진화해 오게 된 것이 다른 동물들과 다른 신경 활동의 미세한 차이와 관계된다고 강조하면서, 인간 뇌의 주된 기능에 따라서 생존능력과 삶을 영위하는 생물학적 기본과정에 영향을 주게 된다고 주장한 바 있다. 이런 특수한 뇌의 특징은 학습능력이며 그 기능을 습관적이고 단순 반복적 패턴에서 향상되기보다 생체역학적

자세와 동작(이완과 휴식, 호흡과 리듬, 이미지와 집중)과 심신상관성(Psycho-somatic)을 경험하게 함으로써 자발적으로 일어나는 자각(Awarness)이 진정한 진화과정에 필요한 것이라고 생각한 것이다.

그러나 우리 대부분이 받아 온 교육이란, 어쩔 수 없이 사회적 인간을 위한 집단적 사회화 교육들이기 때문에 우리의 활동은 조직성이 강조된 집단욕구나 필요를 따르게끔 프로그램 되어 있는 것이 현실이다. 뛰어놀고 싶어도 꾀꿉이 앉아서 칠판을 응시해야 했고, 노래 부르고 소리치고 싶을 때도 속삭이거나 입을 꼭 다물도록 했기 때문에 어려서부터 긴장에 적응하게 된다. 특히 호흡이 방해받게 되는 습성에 적응되면, 몸의 느낌을 무시하게끔 긴장이 깊게 고착된다. 이것은 감정해소를 막고 분별능력을 상실하게 하며, 각종 스트레스의 원인이 된다. 대부분 질병이나 정신적 스트레스가 극에 달했을 때에야 비로소 문제점을 자각하게 된다.

우리의 의식은 단순히 몸의 요구조건에 따라 순수한 경험들을 하면서 진화해가도록 디자인된 것일 수 있다. 그러나 개인적, 사회적 여러 요인들로 우리 몸에는 해소되지 못한 왜곡, 긴장과 저항들이 에너지의 효율적 순환을 방해하여 수많은 문제들이 발생된다. 이때 몸과 마음을 연결하는 움직임이라는 채널이 정상적인 교감기능을 발휘한다면 오랜 신체기억들과 손상들을 해소해 나갈 수 있게 된다는 것이 기본관점이다.

펠덴크라이스 박사는 이렇게 말한다.

“나는 어떠한 것도 교정하거나 치료하고, 가르치지 않는다. 단지 배움을 위한 컨디션을 마련(creat)할 뿐이다”

배움을 위한 컨디션이란, 심상화(Imagery)와 주의집중(focused

attention)을 통해 자기 신체의 지각능력이 향상되도록 하는 것이며, 이를 통해 신체를 통합해 나갈 수 있는 고유능력이 일깨워져 나간다는 것이다. 호흡과 리듬, 미세한 분절의 움직임이나 반응들에 대한 체성적(somatic) 자기인지능력이 발달되면 될수록 감성적, 지성적 능력도 점차 일깨워져 나간다는 것, 이것은 곧 삶의 질이 자연스럽게 변화하게 된다는 뜻이기도 하다. 오래된 습관과 내재된 긴장들은 자각(Awareness)의 밝은 빛을 받아 소멸될 수 있음을 생각이 아닌 몸으로부터 시작하여 보여주려는 것이다.



움직임이란 통합적 생리현상이다. 어떠한 내적·외적 자극에 대해, 무수히 많은 다양한 수용체들의 화학 반응이, 감각뉴런에 전기적신호로 변환되어 척수반사 신경로의 자율반사기전을 일으킨다. 또한 뇌에서 통합되는 뇌 반사(Cranial Reflex) 경험과, 학습으로 이루어지는 조건반사에 의한 세포나 조직에 반응이 일어나도록 하는 것으로, 일반적인 운동이 발현된다. 우리 몸 안에서는 이와 같은 현상 하나를 위해서도 모든 생리적 변화와 철저히 연결되어 일체화된 변화를 일으킨다(미세한 호르몬의 변화, 소화기 내의 화학적 대사과정, 사고나 감정의 변화, 피부감각자극, 호흡기계조건, 환경변화 등).

펠덴크라이스에서 행하는 움직임들은 결국 통합적 조절이라는 생리기능을 극대화시키고, 대뇌의 학습 컨디션을 확장시켜, 더 많은 정보를 처리할 수 있는 일련의 과정을 상당수준 정립시켜 놓았다. 이는 놀라운 일이 아닐 수 없다. 이제 움직임은 단순한 운동(Exercise)을 의미하는 것이 아니다(지금여기 14-4호: 소메틱스 시리즈① 참고).

움직임은 감각발달의 가장 첫 단계이고 오감을 통한 지각발달의 기 이다. 지각능력은 곧 인지능력을 의미하며, 인지는 곧 지성의 모태이다.

펠덴크라이스 박사는 평소에 동작, 사고, 생각, 감정들이 서로 결합되어 있다고 말한다. 이는 그가 물리학에 관해 해박한 지식을 가지고 있었기에 가능한 일이었다. 특히 ‘자세’에 대한 생각이 남달랐는데, 우리의 전체적인 몸 상태는 바로 육체적, 정신적 자세에서 만들어진다고 믿었다. 또한 우리의 두뇌를 다시 활성화시키는 데에는 ‘동작’이 가장 자연스럽고 효과가 높은 매개물이라고 확신했다. 우리의 신경시스템은 거의 모두 동작과 연관되어 있기 때문이란 것을 너무도 잘 알고 있었던 것이다.

소메틱스에서의 몸은 해부학자나 병리학, “객관화된 몸”이 아닌 1인칭 시점의 “체험하는 몸”이기 때문에 그 몸의 표현인 움직임은 지극히 자기인식과 지각이라는 의식단계를 필요로 한다. 따라서 운동감각 신경로(Sensory-Motor pathway)를 통해 들어오는 고유수용감각(Proprioception)이란, 개개인적 차이를 인정할 뿐만 아니라, 오히려 더욱 자기 몸과 마음에 대한 집중을 통해 자각(Awareness)을 촉진시키도록 훈련한다. 몸과 마음이 통합되어 있음을 전제했을 때 “자각”한다는 것은 인식하는 것과 움직이는 것의 통합체이다. 따라서 움직임 교육을 통해 이루어지는 자각은 마음과 몸의 이분법적 사유체계를 극복할 수 있는 주요한 매체가 된다.

펠덴크라이스 방법

펠덴크라이스 방식에는 2가지 방법이 있다. 하나는 주로 그룹으로 동시에 진행하며 지시문구나 특정표현을 통해 훌륭한 효과를 내는 “

움직임을 통한 자각(Awareness Through Movement, ATM)이고, 지도자의 섬세한 접촉과 동작유도를 통해 도움을 얻는 개인 레슨형식의 “기능적 통합”(Functional Integration, FI)이 있다. 이 두 가지 방식의 핵심목적은 어떻게 스스로 자신의 몸으로부터 배우고 깨어나는가에 있다고 생각된다.

이것은 제일 먼저 자신의 몸을 탐구해가는 과정부터 시작하는 특징이 있다. 예를 들어 자신이 어떻게 누워 바닥에 닿아있는지, 몸의 느낌이나 사지의 위치와 각도를 느끼며 전체적인 이미지를 찾아간다. 걸을 때 발뒤꿈치가 좌우 어떻게 다른지, 골반의 움직임은 어떤 차이가 있는지 등... 펠덴크라이스 방식은 자신의 몸을 평가하면서 시작된다. 이때 감각기관을 통해 수집되는 신체 정보들을 편안히 받아들여도록 한다. 전체적인 느낌 속에서 자신만의 긴장과 오래된 습관적 패턴을 지각(perception)하는 것은 정확한 분별력을 위해 중요한 단계가 된다. 따라서 시간을 갖고 천천히 머리부터 발끝까지 몸 전체를 섬세하게 감각적 기능을 향상시켜가는 연습이 필요하다. 이때 우리의 뇌에서는 엄청난 정보량을 비교분석하며 감정적, 감각적, 사고적 내용들을 처리해내는 일련의 복잡한 과정이 수행된다. 몸과 뇌의 정보 교류가 보다 정교해지고, 보다 복합적 질서를 대입해 가면서 비로소 몸에 대한 이미지를 구체화해간다. 자신이 어디에 어떻게 누워있는지 자신의 각 분절들은 어떻게 관계를 맺고 있는지, 상호 긴장상태들을 적절히 파악하게 된다. 이것은 판단을 내리는 단계가 아니다. 신체 스스로에 프로그램되어 있는 고유지각기능의 영역이 활성화되고, 어떠한 변화를 이루기 이전에 자연스럽게 자신의 상태를 검측하는 시스템이 작동된 단계일 뿐이다.

이제 하나의 큰 변화가 시작되는데, 그것은 몸 스스로가 이미지를

*움직임과 지각은 신경과학적으로 결코 분리될 수 없다는 소메틱스의
훈련원리가 잘 적용된 펠덴크라이스의 움직임학습(ATM)은 적절한
이완과 집중을 요하는 매우 섬세한 동작들로 구성되어 있다.*

창출해내는 단계이다. 이 단계에서 마음은 구체화된 이미지 속에서
분별되어진 습관적 긴장, 중력장 속에서 구축된 패턴들이 변화의 대
상으로 보다 명료하게 주의집중(focused attention)이 된다. 그들은
어떻게 여러 요인과 관계되는지 그 흐름이나 전반적 관계를 찾을 수
있도록 하는데 이것은 우리가 시각적으로 기억하고 있던 신체와는 다
른 이미지들일 수도 있기 때문에 기억이나 관념적 지식을 대입하는 것
은 불편하게 느껴질 수밖에 없다.

불편함을 느낀 후, 스스로 편함으로 가고자 하는 본능적 방향성 에
너지를 일깨워 새로운 변형을 위한 정묘한 에너지의 전환과정이 시작
된다. 새로운 리듬과 전기적 펄스, 혈관의 맥동이 형성되면서 몸이 선
택한 길로 아주 미약하지만 충분히 편안한 감각으로 근육에 신호가 전
달되는 것을 느낀다. 그 움직임은 보통 움직이기 쉬운 방향으로 천천
히 일어난다. 느리고 쉬운 움직임을 통해서 개인이 움직임과 위치를
쉽게 느낄 수 있으며, 근육을 이완시키고, 새롭고 더 정확한 움직임
의 양상을 통해서 자세를 바꿀 수 있다. 개인이 진보함에 따라 움직임
의 복잡성, 속도, 크기, 그리고 움직임의 궤도(trajjectory), 이러한 과
정을 통해서 고통이 감소하고, 협응력(coordination)의 인식이 증가
한다.


일련의 자극과 반응이 일어난 후에는 반드시 휴식이 찾아온다. 휴
식은 해소의 과정이며 깊은 이완이 주는 평화로운 시간이다. 그 시간
은 때에 따라 아주 길 수도, 매우 짧을 수도 있는 개인적 조건에 해당

되는 것 같다. 휴식은 자신의 변화를 중간 검토하는 유용한 단계이기도 하다. 처음에 긴장되어 바닥으로부터 떨어진 듯 한 느낌이 편안히 가라앉아 마음마저 여유를 갖는 듯 한결 느긋해진다. 편안한 움직임은 질적으로 깊은 휴식을 제공한다. 교감신경과 부교감신경의 균형이 이루어진 듯, 서거나 걸을 때도 호흡이 안정되고 아랫배에서부터 에너지의 중심을 컨트롤하고 있는 듯한 기분 좋은 느낌과 살아 움직이는 것으로부터 오는 즐거움을 맛보게 한다. 어느덧 스트레스는 사라지고 외부의식에 빼앗겼던 자신의 중심을 되찾아 자신의 존재 상태를 비교 판단하지 않고 있는 그 자체의 행복을 느낄 수 있다(이상은 본인의 체험적 내용을 담아 기술한 것임을 양해 바랍니다).

정리하자면, 우리가 무엇을 하려하는 인위적 습관이나 노력을 줄이고 감각적 식별력이 향상되면, 움직임에 대한 보다 정확한 기술을 배울 수 있다는 것이다. 깃털을 쥐 손가락 끝에 습관적 힘이 들어가 있다면 파리의 무게는 도저히 감지될 수 없듯이, 지나친 노력은 오히려 필요한 감각을 방해하여 정교한 활동이 일어날 수 없게 하므로 목적인 학습을 못하게 된다. 결론적으로 움직임과 지각은 신경과학적으로 결코 분리될 수 없다는 소메틱스의 훈련원리가 잘 적용된 것이다. 펠덴 크라이스의 움직임학습(ATM)은 적절한 이완과 집중을 요하는 매우 섬세한 동작들로 구성되어 있어, 이후 무리 없이 다이나믹한 동작을 취할 수 있어 쾌감을 전달해 주기도 한다. 이렇듯 일반적인 운동방식에서 훈련되기 어려운 감각운동기능의 향상이 충실한 대뇌학습과 근골격계의 연결을 재통합시킴으로써 얻어지는 것이다. 자신의 자연스런 자세와 협응된 움직임 그리고 생체에너지의 효율은 몸에 내재된 지성을 일깨우는 가장 중요한 열쇠가 된다.

스스로 질서를 창발하는 생명(生命)의 핵심은 변화(變化)이고, 그것

은 다차원적 에너지 순환인 움직임(動)으로 나타난다. 그 이치가 우주 만물을 다스리는 심오한 조화로 일어나는 것임을… 내가 알고 있는 나(ego)의 차원을 넘어 그 존재가 몸속에 현현해 있음을 깨달아가는 것을 이 공부의 주제로 삼고자 한다. 몸은 우주의 실현인데, 그 온전함을 정작 자신은 모르고 왜 우리는 마음의 분리로 인해 온갖 번뇌로 가득 찬 삶을 살아가는 것일까?

매순간 삶을 위한 에너지가 부여되고 미묘한 호흡의 일치와 리듬을 통해 움직임이라는 공간상의 힘의 흐름으로 삶을 경험할 수 있는 지금 여기 우리는 존재할 뿐인 것이다. 이미 몸 안에 신성한 삶의 계획이 있고 우리는 그 순수작용과 흐름에 매순간 동조하며 살아갈 수 있음을 펠덴크라이스를 통해 다시 한 번 깨우치게 된다. (끝) 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **최현목** | 네츄로메디카 대표, 홀리스틱의학 아카데미 원장, 생명정보분석연구소 소장 역임, 캐나다 네츄럴헬스사이언스 전공(NHS), 저서 : 알렉산더 테크닉, 후두천골요법(SOT), 렌트겐검사법 등.<현재 소메틱 에듀센터 운영>