알렉산더 테크닉

| **최현묵** | 네츄로메디카 대표 |

몸과 마음이 함께 기능하고 있음을 알아차려, 목적과 결과에 집착하지 않는 삶을 연습하게 합니다(편집자 주).

우리에게는 분명 "몸"이란 것이 있다. 아무리 부정하려 해도 "나"라는 개체를 객관적으로 증명해주고 있는 실체가 있는 것 같다. 그러나 우리가 알고 있던 "몸"이란 생각처럼 존중받고, 사랑을 받고 있지는 못해왔던 것 같다. "몸"은 우리의 환상과 달리 너무도 현실적이기 때문일 것이다.

예리한 칼날에 쉽게 해부되어져 버리고, 작은 고통에도 못 견디는 진화되지 못한 나약한 것, 다른 동물들과 별다른 것 없는 생리현상들, 인간의 우월성을 미화시켜 보기엔 모순이 너무 많은 고기 덩어리… 그래서인지 우리는 마음이란 것을 별개화시켜 무언가 따로 있는 것처럼 더욱 복잡한 것으로 만들어 간다. 정말 서로 다른 세계가 맞붙어 다니기라도 하는 것일까? 그러나 몸을 마음과 분리해서 이해해야 할 이유가 없다. 알렉산더 테크닉은 몸도 마음도 의식 속에 작용하는 기능들임을 분명히 알게 해주었다.

F. M 알렉산더의 발견

그에 대한 행적을 알리는 일반적인 히스토리보다는 그가 무엇을 어떻게 알아갔는지가 중요하다고 생각된다.

그는 세익스피어 독백가로서, 연극제작가로 성공을 거두던 중, 중요한 무대에서 목소리가 잠겨버리는 악몽과 같은 경험을 하게 된 후, 의사들과 목소리 전문가들의 도움을 청해보지만 결국 정확한 원인을 찾지 못한 채 실패하고 만다. 그는 스스로 양 옆과 앞에 거울을 설치하고 자신을 오랜 시간 관찰하기 시작한다. 그는 자신이 무대 위에서 습관적으로 긴장하는 몸짓을 취하고 있었음을 자각하게 된다.

목에 힘을 주고 머리가 뒤로 제쳐지면서 필요이상으로 성대를 압박하는 것과 지나치게 가슴을 앞으로 내밀듯이 호흡을 반복하는 것들을 발견했다. 이것이 그가 자신에게서 스스로 발견한 첫 번째 패턴이었다. 결국 정신과 육체의 절대적 관계를 이해하고 본인 스스로 몸을 잘못 사용하여 일어난 현상임을 깨닫게 된다.

인간들은 익숙해진 환경자극에 대해 몸에 배인 무의식적 반응을 반복한다는 것을 알아차리게 된 것이다. 우리가 느낄 수조차 없는 사이에 삶의 대부분이 습관적 반응들로 채워져 돌아가고 있음을 통찰한 그는 어떻게 하면 자극에 대해 습관화된 반응을 하지 않고 자연스럽고 효율적인 에너지를 사용할 수 있을지 연구한다.

인간구조의 직립 상태는 목과 머리, 등의 균형적인 연결 관계가 무엇보다 중요하기 때문에 그 체계부터 중심을 조절하는 연습을 통해 습관에서 벗어나기 시작했다. 그는 이것을 프라이머리 컨트롤(Primary Control), 즉 기본적 조절이라고 칭했다.

그러나 프라이머리 컨트롤이 제대로 이루어지려면 과거로부터 익혀 몸에 배고만 습관의 지배로부터 해방되지 않으면 안됨을 깨달았다. 그래서 순간 속에 깨어있으면서 의식적 생각을 통해 스스로 관찰하고 반응을 자제하는 –"자제심(Inhibition)"이란 개념을 깊이 있게 발전시켜 나가게 된다. 어떤 습관적 긴장이 일어나려 할 때 잠시 몸에게 시간을 주고 기다리는 식의 연습을 한다. 이후 오랜 시간 동안 그릇된 몸의 사용에서 벗어나 자연스럽고 자율적인 자세와 움직임을 위해서 몸에 지시를 내려 신경체계에 안정된 명령을 할 수 있는 "디렉션(Direction) 지시어"의 기술적 사용을 시도해 가장 좋은 지시어 5항목을 만들게 된다. 약 10여년의 시간 동안 무수히 자신에 대한 실험을 거치고 그는 "알렉산더 테크닉"이라는 명칭을 붙일 수 있었다.

1904년부터 영국에서 교육계와 의학계에 주목을 받게 되면서 세상에 나오게 된다. 1924년 그는 어린아이들을 위한 학교를 세워 조기교육의 의미를 강조했다. 1951년 86세로 타계할 때까지 훌륭한 제자들을 양성하였다.

문제의식

적어도 지구상의 모든 물체는 중력에 지배를 받는다. 우리 몸은 일정한 무게를 가지고 있고 중력에 반응한다. 누구나 알 수 있듯이 서있는 것보다 누워있는 것이 편하다. 왜일까? 우리 몸은 두 발바닥을 지면상에 위치시킨 후 위로 수직적 건축구조를 올리듯 쌓아 머리까지 올라간다. 그러나 발바닥이 차지하고 있는 단위면적에 비해 형성된 구조물이 균형 있게 중력에 대응하려면 엄청난 구조역학적 공간디자인이 필요할 수밖에 없으며, 그것을 컨트롤할 신경시스템이 깨어있는 의식적 상태가 아니고서는 불가능하다. 신경, 골격, 근막, 에너지 공급을 위한 모든 대사활동과 순환체계가 완벽하게 이루어져야 하는데, 결국 누워 있을 때보다 상당한 에너지를 소모할 수밖에 없다. 또한 이 시스템은 엄청난 시간을 통해 훈련되지 않으면 완벽한 직립자세를 만들어낼 수 없게 된다. 그러나 자연이 준 우리의 본능 속에는 충분한 능력이 내재해 있기에 특별한 제약 없이 활발하게 생활할 수 있다. 적어도 학교에 다니기 전까지는…

어린아이들은 대부분 뛰어놀기 좋아하며 몸을 움직여 표현하고 그 기쁨을 한껏 누릴 줄 안다. 그러나 우리 문명사회는 움직이도록 디자인된 몸을 일정한 시간 가두어두도록 강요한다. 그 대표적인 상징물이 "의자"이다. 그러나 오랜 역사를 갖는 문명의 권위와 안락함은 직립보

행의 동물적 움직임이 완성되지 못한 아동들에게 점차 본능적 신체사용법을 상실시켜간다. 아이들은 문화적 영향력에 따라 의자에 적응할 수밖에 없기 때문에 자주 그 고문기로부터 해방되려 애쓰게 된다. 차라리 서 있는 것을 훨씬 편안하게 느끼고, 놀지 않고 오랜 시간 왜 앉아야 하는지 이해하지 못한다.

F.M 알렉산더가 깨닫게 된 프라이머리 컨트롤이란 동물들이 그러하듯이 4개의 감각기관이 형성되어있는 머리의 조절된 움직임이 목과 등, 사지의 움직임을 이끄는 기능을 하기 때문에 목을 이완시켜 머리의 올바른 위치를 확보하고 신경의 흐름이 준비되었을 때 내장된 동작 메커니즘이 작용될 수 있도록 하는 것이다.

아이들에게 내재된 본능적인 프라이머리 컨트롤 능력은 발바닥과 다리에 형성되어 있는 훌륭한 중력반사 능력을 대신하여 엉덩이의 좌골부에 상부체중을 내리게끔 강요하는 의자에 적응하기 어려울 수밖에 없다. 오랜 시간 의도적으로 학습을 요구하는 시스템에서는 점차 프라이머리 컨트롤의 기능을 사용할 의미를 찾지 못한 채 심리적 불만족감을 다리를 흔들고 손가락 장난을 하는 것으로 해소하려 하지만, 어른들은 그 이유를 긍정적으로 해석하지 못한다. 오히려 더 억압하는 훈계를 반복하게 된다. 그렇게 의자와의 힘겨운 싸움이 시작되어 청소년기를 거쳐 성인이 되어 완전히 의자에 의존할 수밖에 없게 된다. 신체적 불안정과 통증, 스트레스의 단순한 원인을 찾지 못한 채 오랜 세월 베여있는 습관을 반복하며 기계적 반응만을 하게 된다. 일상에서 이루어지는 다른 움직임들마저 비효율적인 소모형식으로 바뀌어 피로에 익숙해져 버린다. 결국 자연이 준 선물과도 같은 어린 시절의 행복감을 다시 경험하지 못하게 되는 것이다.

의자에 잘못 적응하고 긴장된 자세 패턴이 구조화되면 서서 움직일

자제심은 자극과 반응사이에 의식적 휴식을 취하는 것으로,
습관적 반응이 자신의 몸을 지배하기 전에
잠시 고요한 시간과 공간을 허락하는 연습이다.

때조차도 얼굴이나 이마가 아니라 골반이나 가슴과 같은 다른 부분으로 움직임을 시작하게 된다. 따라서 머리는 후하방으로 기울어진 체상부경추를 자유롭게 움직일 수 없도록 하게 되며, 악관절과 척추전체에 불합리한 압력을 주게 된다. 그렇게 되면 횡격막의 압박이 점차 심해져 호흡패턴에 이상을 줄 뿐만 아니라, 척추에 형성된 섬세한 자세근들이 모두 정상적인 신호를 교통할 수 없게 된다. 점차 척추를 세우지 못하고 여러 형태로 무너지고 보상반응을 한 후, 내장기의 중요기능마저 차단하는 악순환이 반복된다.

정리하자면, 우리의 직립보행은 어쩔 수 없는 모순적 조건하에 있었고, 의자와 같은 습관형성에 큰 영향력을 주는 문화, 문명적 배경으로 인해 2차적으로 우리 몸은 지배되어 왔다. 자연스럽게 프라이머리 컨트롤 능력은 상실되어간다. 따라서 신경계는 스트레스 반응을 적절히 처리하지 못하며, 일상에서 벌어지는 사소한 일에도 감정적 스트레스 반응을 자주 일으킨다. 이것이 부정적 신체기억으로 저장되면 에너지의 균형은 스스로 회복시킬 수 없을 만큼 패턴화된 회로 순환만을 지속하게 되어 통증이나 질병에 쉽게 노출된다.

우리에게 습관이란 처음부터 있었던 것은 아니다. 단지 사회적응과정에서 발생되는 지속적인 스트레스에 무의식적으로 대응하기 위하여 생기게 된다. 대표적인 예로 우리의 자세는 습관 패턴이 기록된 모습이다. 살아오면서 어떻게 자극에 반응하면서 생존했느냐의 역사기록

인 셈이다. 우리 몸의 자세는 공포, 기쁨, 슬픔, 증오 등의 감정이나 생각들을 그대로 반영하며, 몸과 마음의 상관성을 외부에 가장 잘 드러내주는 신체언어이다. 일상에서 보이는 모든 반응들은 자세에 반영되어 몸과 마음의 기능에 큰 영향을 주는 바로미터 역할을 하는 것이다.

이것이 자세 습관의 재교육이 알렉산더 테크닉의 첫 번째 주제가 되는 이유이다.

자제심(Inhibition)과 디렉션(Direction)

알렉산더 테크닉은 일상 속에 있는 움직임을 주로 다룬다. 숨쉬고, 앉고, 서고, 걷고, 일하고 하는 일상의 움직임과 자세 속에 습관이란 일정한 행동양식과 태도를 재조정한다. 가장 가까운 실체를 통해 복잡하게 얽힌 실타래를 풀어가는 매우 핵심적 원리를 갖추고 있다. 우리는 매일 매일의 일상에서 벌어지는 많은 상황 속의 스트레스를 받으며 행복감을 느끼지 못하고 지쳐가는 자신의 모습을 언젠가는 발견하게 된다. F.M 알렉산더는 결과를 중시하고 목적만을 지향하는 마음의 태도가 잘못된 습관을 고치는 데 가장 큰 장애가 된다고 보았다.

좋은 결과를 얻는 것도 중요하지만 그 진행과정을 어떻게 하느냐에 따라 스트레스에 대한 긍정적 처리가 가능해진다고 보았다.

자제심은 자극과 반응 사이에 의식적 휴식을 취하는 것으로, 습관적 반응이 자신의 몸을 지배하기 전에 잠시 고요한 시간과 공간을 허락하는 연습이다. 이 과정은 긴장을 없애고 자신의 상황을 정확히 파악하고 행동할 수 있는 여유의 순간이다.

마치 시간이 멈춘 듯한 찰나 속에서 아무것도 하지 않는 무위(無爲) 상태에 있는 것이다. 일정한 알렉산더 테크닉 훈련을 받게 되면 마음

의 평정이 오게 된다. 그로 인해 침착한 대응력이 길러지고, 자기 컨트롤 능력이 향상되어 반복되었던 시행착오를 방지하게 된다.

특히 몸의 긴장을 완화하여 프라이머리 컨트롤을 유지시키게 되면 충격으로부터 신속히 벗어나게 되고, 다음의 과정을 순조롭게 진행시킬 수 있게 되는 것이다.

F.M 알렉산더는 나쁜 습관을 자제하면 몸은 자연스럽게 효과적으로 움직이게 된다고 했다. 이것은 어떤 노력을 통해 움직임을 좋게 하려는 것은 새로운 습관을 형성해 다른 움직임에는 장애를 줄 수도 있다는 의미이다. 움직임이란, 본능 속에서 자연스럽게 학습되므로 습관을 자제하는 것이 새로운 동작을 무수히 훈련하는 것보다 먼저 선행되어져야 한다는 것이다.

알렉산더 테크닉의 지시어(Direction)란, 어떤 움직임을 어떤 방향으로 일으키고자 하는 것이 아니라, 에너지를 긴장반응으로 움츠러드는 방향이 아닌, 공간이 확장되어지는 방향으로 이완시킴으로써 습관화된 긴장패턴을 소실시키는 것이다. 그때는 몸 스스로가 인지한 지혜로운 움직임이 자연스럽게 표현되는 것이다.

지시어

- 내 목이 자유로워진다.
- 내 머리가 앞과 위로 향한다.
- 내 척추가 길어지고 넓어진다.
- 내 다리가 척추로부터 길어진다.
- 내 어깨가 양 옆으로 넓어진다.

지시어를 통해 잘못 진행되던 에너지 방향성이 수정되고 몸의 신경채널이 전반적 신체상태를 빠르게 통합시켜 경제적으로 에너지를 사용하게 한다. 근육의 불필요한 수축을 완화시키며, 빠른 순발력과 자연스런 자세를 유지하게 되는 것이다.

알렉산더 테크닉은 새롭게 중력을 이용하는 방법을 배우는 것부터 시작하는 셈이다. 우리 인체의 근육과 골격, 내장기관들은 똑바로 서서 중력에 대응하기에 적합한 구조가 아님에도 불구하고 도구를 사용하는 재능을 갖게 되었고, 발달된 지능으로 수없이 많은 편리시설을 만들어 내었다. 대표적으로 손에 무언가 쥐고 노동을 하는 것은 너무도 당연하다. 하다못해 운동할 때조차 손에 무언가를 꽉 거머쥔 채 장시간 노력을 한다. 본래 음식을 쥐어 먹거나, 기고 사물을 잠시 쥐는 정도의 긴장 없는 사용에 적합한 손과 팔의 구조역학에 비해 우리가 실생활에서 사용하는 손의 사용패턴은 놀라울 정도로 긴장되어 있다. 발의 사용과 달리 손은 문명에 훨씬 부적절하게 적응하였는데, 어깨의 뒤틀림으로 연장되어 목과 척추 전반에 걸쳐 긴장을 전달하는 대표적인 신체사용부위이다. 어려서부터 작은 연필을 꽉 쥐고 웅크려서 글씨를 쓰는 것을 익혀야 했던 시절이 누구에게나 있었을 것이다. 디렉션은 이렇듯 습관화되어 스트레스에 적응해버린 신체의 각 부분들을 자연스런 방향으로 이완시켜 바른 사용을 유도하는 놀라운 기술이다.

자제심(Inhibition)과 지시어(Direction)는 우리의 여섯 번째 감각인 고유 감각(Proprioception)을 극대화시킨다. 제 6감은 몸의 균형, 위치, 움직임 등을 감지할 뿐 아니라 몸의 내부에서 일어나는 고유한 감각들을 수용하는 신경기능이다. 자신이 어디에 어떻게 있고 상황이 어떠한지 빠르게 피드백하여 현실에 대처하도록 부여된 중요한 생존감각이다. 이것은 육체적 상황뿐 아니라 나아가 감정적, 사고적 차원

의 범위로 진행되어질 수 있도록 공부하게 된다. 많은 원리들이 구체적인 교육법으로 체계를 잘 갖추고 있어 심신의 재통합교육으로서 인정받고 있는 것 같다.

글을 마치며…

처음 알렉산더 테크닉을 접할 경우 너무도 쉬워 보이고 사소해 보이는 일상의 동작들을 가르치는 모습을 보고 실망하는 것이 대부분이다. 뭔가 특별한 힘을 발휘하는 동작이나 보여줄 만한 멋진 움직임도 없고, 몸짱이 되게 할 그럴듯한 피트니스도 없다. 그저 앉고, 눕고, 숨쉬고, 걷는 식의 평범한 일상의 것을 진지하게 하고 있기 때문일 것이다. 그러나 정식으로 선생님에게 하나하나 지적을 받고 의미를 깨우쳐 주는 설명을 들어가다 보면 소스라치게 놀라게 된다. 그리고 자신의 삶이 자신도 모르는 사이에 변화한다.

알렉산더 테크닉은 "무엇(What)"을 끊임 없이 찾아 헤매는 마음을 쉬게 하고 "어떠한(How)"의 세계를 경험을 통해서만 전달되는 비언어적 교훈들을 몸의 지성을 통해 누구나 일깨울 수 있는 가장 쉬운 법(法)이라 생각된다.

"무엇"은 대상의 세계이다. 대상을 통해서만 자신을 인식하려들면, 인정받고 싶은 우리의 보편적 욕구는 끊임없이 마음속에서 찾고 또 궁리한다. "어떠한(How)"에는 대상이 없고 자연스런 태도 속에서 진정한 삶의 열정과 즐거움을 느끼며, 무엇을 선택할까하는 긴장없이 저절로 흘러가며 존재의 여유로움 속에 있게 된다.

노자께서 일일이 풀어 구체적으로 설명할 수 없는 진정한 도(道)의 모습을 자신의 삶 자체에서 평범하게 경험할 수 있는 어떠한(How) 것을 "몸"은 알고 있다. 의식 속에서 어떻게(How) 몸과 마음이 함께 기능하고 있는지 알아차리기 위해서는 대상을 분별하지 말고 목적과 결과에 집착시키지 않으며, 일상의 삶 전체에 자신을 열어, 있는 그대로를 바라보는 연습이 필요할 것 같다.

개인적으로 알렉산더 테크닉은 '무엇'의 세계에서 '어떤'의 세계로 변환시키는 삶의 기술(Art of Living)이라 생각한다. (끝)

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 재배포를 할 수 없습니다.

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