

몸 다루기 부드러운 움직임의 길을 찾아

## 감각 각성

| 토마스 하나 | 김정명 옮김 |

베를린의 한 체육교사가 행한 몸에 대한 탐구가 어떻게 선불교의 일상의 수행과 통하는지 보여줍니다(편집자 주).



**베**를린 출신 엘자 긴들러Elsa Gindler는 체육교사였다. 그녀의 몸학적 작업은 가난했던 환경과 자신의 질병인 결핵을 극복하기 위한 과정의 산물이었다. 21세기 초, 젊은 여성이었던 그녀는 자신이 폐질환이 있다는 것을 알고 스트레스를 많이 받았다. 의사는 그녀의 폐가 회복될 수 있도록 충분한 기간 동안 스위스의 요양지로 떠날 것을 권유했다. 하지만 그러한 호사를 누릴 경제적 사정이 되지 못했던 그녀는 치유를 위해 스스로 숨 쉬는 방법을 컨트롤하는 연습을 해보기로 결정했다. 한쪽 폐로 숨을 쉴 때 다른쪽 폐는 휴식 상태에 있도록 하는 호흡법을 찾기 위해서였다. 이를 위해 그녀는 자신의 내부 감각을 관찰하며 기도가 연결된 목구멍과 흉곽, 횡격막, 그리고 복부의 움직임에 이르기까지 서서히 변화를 주어 양쪽 폐 각각으로 숨 쉬는 방법을 개발하기에 이르렀다. 이토록 단순하고 놀라운 방법을 통해 그녀의 폐는 정상적으로 회복될 수 있었다. 담당 의사는 가끔씩은 기적이 일어난다는 선입견과 함께 그녀가 이야기하는 사실을 받아들이지 않았다.

그러나 긴들러는 자신의 회복이 기적이 아님을 알고 있었다. 그것은 그녀가 몸 안에서 일어나는 변화들을 세심하게 관찰한 결과였기 때문이었다. 따라서 그녀가 스스로를 위해 시작했던 한쪽 폐로 숨 쉬는 방법은 그녀만의 치유로 그치지 않았다. 그녀는 사람들이 자신의 내적 감각을 느끼고 의식할수록 몸이 더욱 효율적으로 작용한다는 사실까지 발견하게 된 것이다.

그녀는 사람이 자신의 몸을 각성함으로써 몸의 기능을 개선하고 향상시킬 수 있는 점을 깨달았다. 몸 자체가 인간변화의 중심이기에 그녀는 이어지는 연구를 인간연구Arbeit am Menschen라고 칭했다. 긴들러는 인간의 알아차림이 ‘심리적,’ ‘정신적,’ 혹은 ‘영성적’인 작용이라

기보다 생리적인 작용이라는 사실을 발견했다. 이렇게 구체적인 말을 그대로 사용하지는 않았지만, 그녀는 인간의 알아차림을 소마의 기능이라고 생각했다.

엘자 긴들러는 우리가 주의력을 몸의 특정부분에 집중시키면 그 부위에서 즉각적인 반응이 나타난다는 평범한 사실을 주목했다. 만약, 지금 이 순간, 책을 들고 있는 당신의 몸을 그대로 정지한 상태로 가만히 관찰해 보자. 마치 스포트라이트가 손을 향한 듯, 책을 들고 있는 손과 손가락에서 상대적인 긴장 혹은 이완의 느낌을 알아차릴 수 있을 것이다. 손으로 감각이 집중되고 있음을 알아차리기 전 손의 감각은 집중하고 있는 현재에 비해 덜 느껴졌을 것이다. 이러한 각성상태에서 당신은 지금 손에서 어떤 일이 벌어지고 있는지 알아차리게 되고 손이 무의식적으로 불편한 자세가 되어있거나 지나치게 긴장되었다고 느껴지면 자동적으로 몸을 움직여 책을 들기 편안한 자세로 바꿀 것이다.

내적 운동감각과 고유수용감각이 만드는 신경계의 피드백에 대한 감각적 알아차림, 즉 감각각성(sensory awareness)은 인간이 더 효율적으로 움직일 수 있도록 근육조직을 미리 정렬시킨다. 이것은 정신의 통제를 받는 육체적인 기능이라는 이원론적 차원의 문제와는 다른 것이다. 오히려 하나의 몸적인 작용이 또 다른 몸적인 작용과 얼마만큼 세밀한 연관성을 가지고 있는지를 나타낸다. 즉, 신경계와 근육계가 얼마나 밀접하게 연결되어 있는지를 보여주는 것이다.

우리는 펜필드(Penfield)의 감각운동 소인도에서 하나의 몸적 작용과 또 다른 몸적 작용의 연관성에 대해 알아보았다. 그리고 자신의 근육에 대한 감각적 인지능력이 그 근육을 조절하는 것으로 보고 이것은 ‘정신과 물질(mind over matter)’의 문제가 아닌 ‘운동과 감각(sensory over motor)’의 문제임을 알게 되었다. 하지만 변화된 운동 패턴의 사이클은

셀버가 감각각성(sensory awareness)이라 부르는 각성방법을 처음 접하게 된  
와츠는 “이것은 살아있는 선(Zen)이 아닌가!”라고 외치며 경탄하였다.  
오관으로 스스로를 지각(知覺)하고 그 안에서 무슨 일이 벌어지는지  
오로지 그 알아차림(awareness)을 스스로 수련해야 한다.

다시 새로운 감각 형성에 기여하며, 새로운 감각은 근육공조패턴을 재  
조정하게 되는 등 끊임없는 반복의 사이클이 몸 안에서 이루어진다.  
이는 태어난 그 순간부터 죽을 때까지 멈추지 않는 항구적인 피드백의  
고리다.

엘자 긴들러는 감각각성 능력이 향상됨에 따라 근육제어가 더욱 효  
율적으로 이루어질 수 있다는 사실을 알아내게 되면서, 다른 이들이  
생각지 못했던 몇 가지 신경생리학적으로 중요한 사실을 깨우치게 됐  
다. 그것은 다른 생물들과 차별화되는 인간만이 가질 수 있는 자아교  
정과 자기 변화 능력이었다.

우리의 의식을 특별한 방법으로 몸의 움직임과 함께 ‘사용할 때’, 자  
세에 근본적인 변화를 줄 수 있다는 사실을 발견한 마티아스 알렉산더  
Matthias Alexander의 원리도 결국 긴들러와 같은 맥락이었다. 중요한  
것은, 둘 중 어느 누구도 신경생리학적 지식을 통해 이 원리를 발견한  
것이 아니라는 점이다. 그들은 스스로의 몸학적 교육을 통해 이러한  
사실들을 입증해낸 것이다.


알렉산더가 양성한 지도자들이 그랬듯이, 엘자 긴들러의 제자들도  
세계로 뻗어나갔다. 베를린에 위치한 스튜디오에서 그녀는 수많은 ‘부  
드러운 각성 기술(Gentle Art of Awareness)’ 수련자들을 양성하였다. 그  
중 하나인 샤를로테 셀버(Charlotte Selver)가 이를 미국까지 전파하게 되  
었고, 수십 년간 이어진 셀버의 가르침이 에리히 프롬(Erich Fromm)의

견해를 바꾼 것은 물론, 프리츠 페를스Fritz Perls의 게슈탈트심리학의 발전과 호흡법에 대한 빌헬름 라이히의 견해에 지대한 영향을 미치게 되었다.

하지만 셸버의 업적 중에서 가장 흥미로운 것은 바로 영국계 미국인이자 철학자인 앨런 와츠Alan Watts의 반응이다. 셸버가 감각각성 Sensory Awareness이라 부르는 각성방법을 처음 접하게 된 와츠는 “이것은 살아있는 선Zen이 아닌가!”라고 외치며 경탄하였다고 한다. 선불교에 대한 지식이 전혀 없었던 셸버는 베를린의 체육교사가 연구한 내용이 어찌 일본의 선불교 사상과 관련될 수 있는지 의아해했다. 하지만 곧 그녀는 자신의 감각각성수련과 선불교 수련의 유사점을 인정할 수밖에 없었다.

선불교의 근원과 그 수련이 결국 몸학의 시스템임을 깨닫는 순간 선불교의 사상이 명쾌해진다. 선불교 수련자들은 선禪이 원리에 입각한 종교가 아니라 현실에서 일어나는 모든 일들을 통해 이루어지는 일종의 수련법이라 주장한다. 하지만 서양에서는 아직까지도 어떻게 원리와 교리의 가르침 없이 ‘해탈’에 도달할 수 있다는 것인지 쉽게 이해하지 못한다. 그렇지만 이것은 선불교 대변자 중 하나인 다이세츠 스즈키가 했던 말과, 후에 모셰 펠덴크라이스Moshe Feldenkrais의 기능 통합 F1에 대한 언급에서 공통된 주장이기도 하다: “선불교의 제 1원칙은 원칙 자체가 없다는 것이다.”

선禪은 수련이다. 그것은 ‘길’이자 살아가는 ‘방법’으로 완전한 깨어있음과 알아차림의 달성이 그 행선지이다. “스승님, 어떻게 해탈에 도달할 수 있습니까?” 선불교 수련자가 묻자 스승이 대답한다. “입 다물고 앉게나.” 제자가 묻는다. “그게 다입니까?” 스승은 “그렇다”라고 하며, 이어 “침묵하며 어떻게 앉아야 할지 생각해 보거라. 그것을 깨달았

을 때 돌아오너라” 하고 말을 맺는다. 이런 역설적인 선불교 수련방식은 아무것도 없는 무無 속에 은밀하게 숨겨져 있는 형이상학의 뜻을 찾아내려 애쓰는 서양인들을 당혹스럽게 만든다. 생각하지 말고, 말하지 말고, 분석하지 않으며, 개념적으로 설명하려 들지 말아야 한다. 다만, 오관으로 스스로를 지각(知覺)하고, 그 안에 무슨 일이 벌어지는지, 오로지 그 알아차림(awareness)을 수련해야 한다. ‘앉다’는 의미를 충분히 깨닫고 ‘숨쉬는’ 것을 완전히 인지한다면 그대로 마음에 평화를 느끼며, 마음의 균형과 해탈의 평온이 찾아온다.(끝) 

- 이 글은 『부드러운 움직임의 길을 찾아』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미네사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **토마스 하나** Thomas Hanna | 자유로운 삶에 깊은 관심을 보였던 철학자이자 심리학자이며 몸(bodywork) 전문가다. 시카고 대학에서 신학과 심리학을 공부하고 실존주의 철학과 현상학으로 박사학위를 받았다. 1965년부터 1973년까지 플로리다 대학 철학과 학과장을 지내면서 의과대학에서 신경과학을 공부하고, 1969년 《몸의 혁명: 몸학적 사고의 입문》이라는 책을 통해 몸을 바탕으로 한 인간 존재의 이해에 관한 이론적 기틀을 마련하였다. 1973년에는 샌프란시스코의 HPI(Humanistic Psychology Institute) 대학원 과정 책임을 맡고, 1975년부터 1977년까지 모세 헬덴크라이스의 초빙을 계기로 몸학공동체를 육성하였다. 1975년에는 본격적인 몸학 연구와 수련을 위해 노바토 연구소를 세우고, 이듬해 1976년부터는 몸학 전문학술지인 《소매틱스(Somatics)》를 창간하여 현재까지 발간되고 있다. 주요 저서로 《알버트 까뮈의 사상과 예술》, 《서정적 실존주의자》, 《베르그송의 유산》, 《폭정의 종말: 미국의 가능성에 관한 에세이》, 《인류의 탐구자들》, 《몸학: 마음 깨우기》 등이 있다.

역자 | **김정명** | 명지대에서 체육철학, 몸학(몸심리학), 단전호흡 등을 가르치고 있다. 오하이오 주립대학에서 체육경영과 몸철학을 공부하였으며 <통합예술적 앞으로서의 체육>으로 박사학위를 받았다. 1989년 귀국 후 「한국청소년연구원」 책임연구원을 지내는 동안 몸학을 바탕으로 한 전인교육에 무게를 두는 다양한 청소년 정책을 개발하였다. 인터넷 지식언론 '이슈투데이' 등에 몸 이야기를 연재하며 우리 교육과 사회의 몸에 대한 편견과 억압을 고발하는 글을 써왔다. 2007년에 '한국몸학연구센터'를 설립, 매해 국내외의 몸학 전통을 소개하면서 이 땅에 건강한 생명문화가 자리 잡을 수 있도록 노력을 기울이고 있다. 주요 저서로 고등학교 아들과 쓴 여행기 《부자유친 로드맵》, 《체육철학연습》, 《미국: 명백한 운명인가, 독선과 착각인가》, 《이름 다음의 세계》, 《청소년활동론》 등이 있고, 역서로는 《여가학의 초대》, 《몸으로 떠나는 여행》 등이 있다.

## 부드러운 움직임의 길을 찾아 토마스 하나의 생명의 몸



저자 토마스 하나 | 역자 김정명 | 출판사 소피아 | 정가 15,000원

### 참다운 웰빙과 힐링의 근원을 만나다!

『부드러운 움직임의 길을 찾아』는 생명과 몸에 대한 새로운 시각을 제공하면서 우리가 노화의 과정으로 알고 있는 다양한 만성통증 문제 해결의 단초를 제공한다. 또한 서구에서 이미 반세기 전부터 바람을 일으킨 몸학교육의 실체가 무엇이며 이것이 어떻게 최근의 신경과학, 뇌과학과 연결되어 있는지를 밝힌다. 오늘날 서구에서 불어 온 웰빙 바람이 우리나라의 문화상업주의에 의해 얼마나 왜곡되었는지를 알려주고, 고령화시대에 만성질환으로 고통 받고 있는 수많은 사람들과 이들을 돌보는 사람들에게 '생명의 몸'이 무엇이고 어떻게 다루어야 하는지에 대해 상세하게 풀어냈다.