

## 몸의 표현(1부)

| 모세 헬든크라이스 | 박선우 · 도소는 옮김 |

인간의 자아는 기본적으로 미묘한 '나'라는 느낌입니다. 그것은 다양한 대상과 만나 현상화하는데, 그것의 초기 형성에 큰 역할을 하는 것이 바로 '몸의 이미지'입니다. 이 몸의 이미지를 움직임을 통해 조절함으로써 이상적 자아로 가려는 길을 이야기합니다(편집자 주).



우리가 갖고 있는 자기 이미지는 신체 이미지이다.  
그것은 우리가 자신을 어떻게 생각하는지뿐 아니라,  
무엇을 하는지, 그것을 어떻게 하는지도 결정한다.

**인**간의 행위는 스스로가 만들어온 자기 이미지에 굳건히 그 바탕을 두고 있다. 따라서 누구든 자신의 행위를 바꾸고자 한다면 필히 그 이미지를 먼저 바꾸어야 한다.

자기 이미지self-image란 무엇인가? 나는 그것을 몸의 이미지라 말하고 싶다. 다시 말해 자기 이미지란 각 신체 부위의 형태와 관계(공간적, 시간적 관계) 및 움직임의 감각까지 아우르는 것이다. 여기에는 감각과 정서, 사고까지 포함된다. 이 모든 것들이 통합되어 전체를 이루는 것이다.

자기 이미지는 어떻게 만들어지는가? 사람들은 자신의 걷는 방식, 말하는 방식, 행동하는 방식이 자신만의 독특한 것이며 변화될 수 없다고 생각한다. 마치 태어날 때부터 그랬던 것처럼 이런 행동을 자신과 완전히 동일시한다. 공간 속에 있는 대상을 보는 방식, 움직임을 따르는 방식, 머리를 숙이는 방식, 사물을 주시하는 방식 등을 타고난 것으로 여기며, 이런 방식을 바꾸는 것은 움직임의 속도나 강도, 지속 정도를 제외하면 불가능하다고 믿는다.

이러한 믿음에도 불구하고, 인간의 행동에서 중요한 것들은 모두 오랜 시간에 걸친 학습을 통해 습득된다. 걷는 것, 말하는 것, 3차원의 공간 안에서 그림을 보는 것 등, 움직임과 태도 및 언어는 순전히 그 사람의 출생장소나 환경 같은 우연적인 상황에서 습득된다.

그러기에 제2 외국어를 배울 때면 언제나 모국어의 악센트를 실어 말하게 되는데, 이는 먼저 학습한 내용이 언제나 새로운 학습을 방해함을 의미한다. 서구인이 일본인이나 힌두인처럼 앓기가 어려운 것도

습관이 방해하기 때문이다. 그러므로 우리가 태어날 때 무슨 일이 있었던 간에, 우리가 정신적 또는 육체적 습관을 바꾸고자 할 때 겪는 어려움은 유전의 문제가 아니라 이미 습득된 습관을 바꾸고자 할 때 마주치는 일반적인 문제들과 관계 있다.

습관을 바꿀 때의 어려움은 습관 자체에 있는 것이 아니라, 그 우연적 습관이 생성되기 전의 시점과 관련 있음이 확실하다. 따라서 우리의 자기 이미지는 순전히 우연히 습득된 것처럼 보인다. 이런 이유로, 개개인의 특성에 더 적합한 새로운 습관의 패턴을 우리가 자유롭게 선택하는 것이 가능할까 하는 의문이 떠오른다.

이 의문은 어느 한 움직임의 방식을 다른 것으로 단순 대체하는, 순전히 정적인static 변화에 관한 것이 아니다. 내가 말하고자 하는 것은 행동방식의 변화이며, 한 사람의 전체 행동 과정에서 역동적인 변화를 목표로 한다. 더 논의하기에 앞서, 머리로만 이해하기보다는 간단한 실험을 통해 그 가능성을 직접 느껴보는 것이 더 바람직할 듯하다.

바닥에 배를 대고 엎드린 다음, 오른 무릎을 구부려 발바닥이 천장을 향하도록 자세를 취해보라. 사람마다 발과 다리의 관계가 매우 다양하다는 것을 알게 될 것이다. 모든 사람이 같은 자세로 발을 들지 않는다는 것이다. 발바닥 위에 책을 올려놔보면 차이가 좀 더 명확해진다. 책이 천장과 평행이 되는 경우는 거의 드물며, 사람마다 기울기가 조금씩 다르다. 즉, 다리와 발의 근수축이 서로 특정한 연관이 있음을 확인할 수 있다. 다리와 발의 근육계가 체중을 받치고 있지 않아도 중립적 위치에 있지 않는 것이다. 근육계는 자기 이미지가 지배를 받는 패턴을 따르는 것이다. 이렇게 개인들의 고유한 패턴은 각자에게는 주관적으로 당연하면서도 필연적으로 느껴진다. 이는 습관적인 패턴들이 신경계에 각인되었기 때문이다. 신경계는 외부 자극에 대해 기존

의 습관적인 패턴에 따라 반응하는데, 이는 이용 가능한 다른 반응 패턴이 없기 때문이다. 우리가 원하는 역동적인 변화를 일으키려면, 스스로 통제할 수 없는 이런 충동적 패턴들을 제거함으로써 습관대로가 아니라 주어진 외부 상황에 맞게 자유롭게 행동하거나 반응할 수 있어야 한다.

이 발/다리 관계의 역학을 바꾸기 위해 필요한 것은, 그저 발 움직임의 궤도와 발의 다른 부위에 주의를 기울이며 20회 가량 매우 느리게 움직이는 것이다. 예를 들어 발뒤꿈치의 움직임에 주의를 기울이며 발을 구부렸다 펴본다. 이 움직임을 따라가면서 동시에, 엄지발가락과 다른 나머지 발가락 하나하나의 움직임을 자각한다. 강도를 줄여가며 최대한 가볍게 움직여야만 서서히 변화가 일어날 수 있다.

공간 속에서 움직이는 발가락 하나하나에 주의를 기울이다 보면, 인지하기 어려운 정도가 발의 각 부위마다 다 다르다는 것을 경험하게 될 것이다. 신체 부위마다 인지하는 정도에 차이가 있기 때문에 신체 각 부위에 대한 이미지들의 흐름에서 단절이 발생하기 때문이다.

발을 가지고 다른 움직임을 시도해보자. 발뒤꿈치가 어떻게 따라 움직이는지를 느끼면서 발끝을 원으로 돌려보자. 갑자기 멈추는 곳이 있다면 정확히 발뒤꿈치가 어디에 있는지 알아차리는 것이, 상대적으로 쉬운 다른 위치에 비해 얼마나 어려운지 확인할 수 있다.

이제 그 움직임을 지극히 느리게 해보는데, 이번에는 완벽한 원이 아니라 작은 호를 그리도록 한다. 호의 다양한 지점에서 멈추어, 다시 한 번 바닥에 놓인 다리의 선과의 관계를 생각하며 발끝과 발뒤꿈치의 정확한 위치를 느껴보도록 한다. 이제는 발뒤꿈치가 발끝과 반대로 움직이는 것을 느끼면서 발끝을 좌우로 똑바로 움직여본다. 그러면 발뒤꿈치가 수평선을 따라 움직이지 않으며, 움직임의 궤도 양 끝에서 상

당히 다르게 움직인다는 것을 알게 될 것이다.

다른 움직임의 패턴을 시도해보자. 오른쪽 발끝을 안 으로 돌린다. 그렇게 하면 발뒤꿈치는 오른쪽 바깥으로 움직이게 된다. 그 다음, 발끝을 다시 바깥쪽으로 움직이되 작은 반원을 위로 혹은 아래로 그리면서 움직인다. 발뒤꿈치가 완벽히 원을 그릴 때까지, 발끝의 대응하는 움직임을 느끼면서 지극히 느리게 해 본다. 엄지발가락부터 새끼발가락까지 하나하나 차례대로 떠올리며 발끝이 움직이는 경로를 좀 더 정확하게 한다. 때때로 원의 방향을 바꾸어 그 움직임의 공간적 패턴이 쉽고 간단하고 명확해질 때까지 계속 움직임을 이어가는데, 말하자면, 우리의 자기 이미지가 만들어내는 평소 움직임과 같은 정도로 그 패턴이 간단명료하고 쉽게 될 때까지 한다.

애쓰거나 힘들이지 말고 움직임을 해본다. 헛갈리면 멈추고 처음부터 다시 시작하면 된다. 꺾적을 찾기 어려운 지점과 마주칠 때마다 호흡에도 변화가 생긴다는 것을 알아차리게 될 것이다. 헛갈릴 때면 언제든, 호흡이 서서히 정상으로 돌아올 때까지 멈추고 기다리면 된다. 얼마 후면, 호흡이 지속적일수록 발뒤꿈치와 발가락의 공간적 이미지의 흐름을 찾는 것이 더 쉬워진다는 것을 알아차리게 될 것이다. 그렇게 되면 시간이 얼마나 빨리 지나가는지를 느끼고는 깜짝 놀라게 될 것이다.

이제 오른쪽 다리를 쭉 펴보면 다리가 더 길어진 것을 알 수 있을 것이다. 오른발의 근육과 관절뿐만 아니라 우반신 전체의 신체감각 변화를 경험하게 되는 것이다. 오른쪽 눈도 좀 더 커진 것처럼 느껴질 터인데, 실제로도 그렇다. 얼굴의 오른쪽 전체가 실제로 더 길어지고 근육이 이완된다.

일어서보면, 오른발의 움직임 및 바닥에 닿는 느낌이 확연히 달라진

것을 알게 된다. 실제로, 우반신 전체에 다양한 변화가 두드러진다. 예를 들어 고개는 왼쪽보다 오른쪽으로 더 쉽게, 더 멀리 돌아갈 것이다. 팔은, 머리 위로 오른팔을 서서히 들어올렸다 내려보고, 왼팔로도 그렇게 해보면, 오른팔이 더 가볍게 느껴질 것이다.

같은 과정에 따라 머리로도 동일한 여러 가지 연습을 할 수 있다. 머리와 좌반신 각각의 부위(어깨, 쇄골, 척추 등)의 공간적 위치에 주의를 기울이며 고개를 기울였다가 다시 제자리로 가져온다. 그러면 좌반신 전체에, 발가락 끝까지 근육의 긴장도가 달라지는 비슷한 변화가 일어남을 알아차리게 될 것이다.

이 모든 것을 바탕으로, 몇 가지 중요한 결론을 도출할 수 있다.

(1) 고개를 기울였다가 제자리로 가져오는 움직임은 몸 양으로 똑같이 했다고 하더라도 근육 긴장도, 움직임의 용이함, 더욱 편안한 느낌으로 변화를 보이는 쪽은 의식적으로 주의를 기울인 쪽이다. 이는 움직임 그 자체는 혈액순환과 기타 소소한 신체적 효용을 제외하면 크게 중요하지 않음을 뜻한다. 이런 이유로, 비록 양쪽 다 똑같이 움직인다 하더라도 변화는 어느 한쪽에 의식적으로 주의를 기울여 그 부위의 공간적 위치를 명확하게 하는 데서 비롯된 것이다. 주의를 기울인 쪽에서만 변화가 일어난다는 것은, 변화가 신경계의 추체외로계 전도로 extrapyramidal pathways를 통해 일어난다는 것을 보여주는 사실이기에 중요한 의미가 있다.

(2) 따라서 주의를 기울였던 쪽의 우반신 혹은 좌반신 전체가 변화되었다는 점을 고려할 때 우리는 중추신경계 자체에서 변화가 일어났다고 결론을 지어야 한다.

(3) 마지막으로, 이 변화는 즉시 사라지는 것이 아니라 몇 시간에서 며칠 간 지속될 수 있다. 이는 움직임을 학습하는 데 소요된 시간, 그

리고 마음속에 공간 관계가 얼마나 선명하게 각인되었는지에 따라 달라진다.

이 기법이 중추신경계에 미치는 영향의 중요성은 순전히 정신적 노력만으로도 몸 반대쪽에서 동일한 변화를 일으킬 수 있다는 사실에서 강조된다. 즉, 아무런 움직임 없이도 몸 양쪽의 운동감각(kinesthetic sensations)에 체계적으로 번갈아 가며 주의를 기울이는 것만으로도 변화가 일어난다는 것이다. 처음 연습하는 쪽에서는 초기 변화가 일어나기까지 30분 이상 걸리는 반면, 반대쪽에서는 머리끝에서 발끝까지 양측의 차이를 각 부위별로 체계적, 의식적으로 살펴보는 것만으로도 몇 분 만에 변화가 나타난다.

그러한 과정 후, 가장 중요하게 강조할 부분은 아마도 머리카발 움직이는 습관적인 방식을 바꾸는 것이 얼마나 만족스러운가 하는 점일 것이다. 이런 변화는 습관적인 자기조절 방식이 그들의 가능성으로부터, 그들이 진정으로 의도하는 것으로부터 얼마나 동떨어져 있는지를 깨닫게 한다. 이것이 다음 부분에서 우리가 밝히고자 하는 것이다.

의식적으로 주의를 기울이는 훈련이 특히 더 효과를 발휘하는 자기 이미지 영역이 있다는 것은 확실하다. 말하자면 그런 훈련을 더 쉽고 체계적으로 만들 수 있는 우선순위의 체계가 있다는 것이다.

이를 뒷받침하는 것으로 처음 관찰되어야 할 것은 바로 신생아들이 외부세계와 처음 관계를 구축하는 수단으로 입을 사용한다는 것이다. 입을 사용하려면 일단 공간 속에서 특정 방식으로 머리의 위치부터 잡아야 한다. 그리고 점차 발달되는 원격수용 감각(청각, 시각, 후각)도 특정 방식으로 머리의 움직임을 요구한다.

원격수용 감각은 양쪽 대칭으로 쌍을 이루기 때문에 머리의 움직임만으로도 물체가 있는 방향과 거리를 정확히 판별할 수 있게 한다. 다

시 말해 청각, 시각, 후각이 작용할 때 복잡한 신경 기능이 함께 작용하여, 감각기관에 들어오는 자극이 좌우 양쪽 균형을 이루도록 얼굴을 자극원 쪽으로 돌릴 수 있게 하는 것이다. 뇌로 감각정보를 불러들이는 데 있어서 머리는 중추신경계의 잠망경 같은 역할을 수행한다.

최종 분석으로, 우리 존재에서 외부 세계와 관계를 맺는 부분은 신경계가 유일하다. 감각기관과 몸의 나머지 부분은 행동과 정보 수집을 위한 수단으로만 역할을 한다. 분명한 것은, 원격수용 감각들이 위치해 있는 머리가 외부 현실과의 모든 관계에 적극적으로 관여한다는 것이다. 따라서 머리가 움직이는 방식은 자기 이미지에 크게 기여하고 있으며 그 아래 놓인 척추 역시 못지않게 중요한 역할을 한다. 경추와 요추가 머리의 회전을 가능하게 하기 때문이다.

이러한 것들을 고려해보면, 자기 이미지에서 골격이 차지하는 역할이 얼마나 중요한지 알 수 있다. 척추를 통해 골반에 얹혀진 머리는 우리를 외부 세계와 관계 맺게 하는 모든 수동적, 능동적, 혹은 방향지시적 행동과 연관된다.

흉강(thoracic cavity)과 그 호흡기능은 척추에 매달려있으며 척추의 움직임으로부터 영향을 받는다. 반대로 척추의 움직임도 호흡의 영향을 받지 않을 수 없다. 이러한 이유로 흉강은 머리의 위치를 방해하는 그 어떤 행위도 해서는 안 되며, 머리의 지속적인 방향전환 움직임이 용이하도록 협력해야 한다. 이를 염두에 두고, 이것이 어떻게 자기 이미지와 관련되어 있는지 간단하게 살펴보자.

등을 대고 바닥에 누워 전신을 주의 깊게 점검해 보면 몸의 어떤 부분들은 다른 부분들에 비해 더 쉽게 느낄 수 있다는 것을 알게 될 것이다. 잘 감지되지 않는 부분은 우리의 의식적인 행동의 일부가 아니다.

게다가 각각의 행동을 하는 동안 몸의 다른 영역은 의식에 없다는 것도 알 수 있다. 실제로 어떤 영역은 자기 이미지에 거의 존재하지 않는다.

완전한 자기 이미지란 좀처럼 이루기 어려운 이상이다. 다시 말해서 앞뒤 좌우로 몸 전체, 모든 부위를 동등한 중요도로 느끼는 자각이란 이상적인 것이다. 우리는 자기 조절의 정도가 자기 이미지를 직접적으로 반영한다는 사실을 받아들여야 한다. 자기 이미지는 유감스럽게도 이상에 비해 훨씬 제한적이다.

또한 우리는 몸의 각 부분들 간의 관계라는 것이 우리가 취하는 동작이나 자세에 따라 달라진다는 점을 인정해야만 한다. 예컨대 눈을 감고 양 검지손가락으로 딱 입 크기만큼만 간격을 쥐본다고 했을 때, 눈을 뜨고 확인해보면 실제보다 세배쯤 크거나 작게 측정했음을 깨닫고 놀랄지도 모른다.

또는, 눈을 감고 양손으로 가슴의 두께를 앞뒤로 재본다고 하자. 그리고 같은 방식으로 가슴의 길이를 재본다. 그러면 손의 위치를 바꿀 때마다 측정결과가 달라진다는 것을 발견하고 놀라게 될 것이다. 자기 신체 부위가 차지한 공간을 측정하려는 이 세 가지 시도는 극히 불균형적이며 전혀 다른 세 가지 측정값을 보여줄 것이다.

여기 또 다른 실험거리가 있다. 눈을 감고 얼굴 앞으로 양손을 든다. 그런 다음 오른손 손가락으로는 자신의 왼쪽 눈을 가리키고, 왼손가락으로는 오른쪽 눈을 가리킨다. 이제 이 손가락 끝과 눈을 잇는 선들이 중간 어느 지점에서 서로 교차되는 단단한 빛의 광선이라고 상상해보자. 공간 속에서 그 교차점을 고정시키고 오른손 엄지와 검지로 그 교차점을 잡는다. 이제 눈을 뜨고 그 지점이 중심으로부터 얼마나 벗어나있는지 확인해보자. 이번에는 왼손 엄지와 검지로 그 교차점을 잡고

다시 눈을 떠본다. 이 실험은 눈과 손의 오류가 운동감각에서 비롯된다는 것을 확인하는 좋은 방법이다.

이런 식으로 사람들을 면밀하게 점검했을 때 그들이 갖고 있는 자기 이미지와 목표 행위 사이에 참으로 큰 차이가 있다면, 그들이 자기 몸의 그 해당부위를 조절하는 능력에 큰 결함이 있다고 확신할 수 있다. 예를 들어 이제 막 숨을 내뿜은 것처럼 습관적으로 자기 가슴을 과장되게 조이는 사람은 가슴 부위에 대한 자기 이미지가 실제 가슴보다 두세 배 깊은 것을 발견할 수 있다. 반대로, 막 숨을 들이마신 듯 습관적으로 가슴을 부풀리는 사람은 가슴의 깊이를 과소평가한다. 몸 전체를 면밀히 점검해보면 이토록 놀라운 점들을 많이 찾아낼 수 있으며 특히 골반 부위와 항문-생식기 부위가 그러하다.

자기 통제력의 정도가 자기 이미지를 직접적으로 반영한다는 것을 알게 되면 어떤 특정한 움직임 배우는 것에만 집중함으로써 신체의 움직임을 향상시키는 것이 왜 그토록 어려운지 이해할 수 있다. 대신 우리는, 자기 이미지를 향상시켜 실제와 더욱 비슷하게 하면 신체 활동을 전반적으로 향상시킬 수 있다고 예상할 수 있다. 그리고 이러한 향상의 결과는 특정동작만 연습하는 훈련의 결과보다 더 빠르고 광범위할 것이다.(다음 호에 계속) 

- 이 글은 소매틱스Somatics Vol. 6, No. 4, pp. 52-59 (Bodily Expressions)에서 발췌했습니다. 이 글을 게재하도록 허락해주신 故 토머스 하나의 부인, 엘레노어 크리스웰Eleanor Criswell 여사님께 감사드립니다.
- 이 글은 1964년에 쓰인 프랑스어 원고를 토마스 하나Thomas Hanna가 1988년에 영어로 번역한 것을 다시 한글로 중역하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | 모세 헬덴크라이스Moshe Feldenkrais(1904-1984) | 모세 헬덴크라이스 박사는 물리학, 모터 개발, 생체역학, 심리학, 무술에서 얻은 통찰을 바탕으로, 학습과 건강 및 신체기능을 연결시키는 호

과적이며 실용적인 응용프로그램을 개발하였다. 그것이 헬든크라이스 방식이다.

그는 과학자이자 물리학자, 공학자였다. 소르본 대학에서 물리학 박사 학위를 취득하였고, 노벨상 수상자인 파리 퀴리 연구소의 프레데릭 졸리 오 퀴리와 가까운 사이로, 함께 연구를 수행했다. 뿐만 아니라 유도 강사로서, 관련 주제에 대해 많은 책을 집필했다. 1940년대에 영국에 거주하는 동안 심각한 부상을 입은 후 걸음을 걷기가 어려워지면서부터 신체 움직임, 치유, 느낌, 생각, 학습 사이의 관계를 집중적으로 탐구하기 시작했다. 그 결과 그는 다시 걷을 수 있게 되었고 그 과정에서 얻은 획기적인 발견이 그의 이름을 따 헬든크라이스 방식으로 발전되었다.

1984년 이스라엘 텔 아비브에서 사망하기 전까지 그는 소규모 프랙티셔들에게 자신의 작업을 개인적으로 전수했다. 오늘날에는 헬든크라이스 프랙티셔들이 전 세계적으로 6000여명에 이른다. 그의 통찰은 소매틱 교육이라는 새로운 분야의 발전에 원동력이 되었고 예술, 교육, 심리학, 아동 발달, 물리치료, 작업치료, 운동 강화, 노인학 등의 영역에 계속해서 영향을 미치고 있다.

역자 | **박선우** | 현직 초등(영어)교사이며 헬든크라이스 수업의 매력에 흠뻑 빠져있는 자칭 '헬빠'이다. 헬든크라이스 방식을 통해 일어나는 심신의 이완을 비롯한 삶의 긍정적인 변화를 즐겨워하는 사람이다.

역자 | **도소은** | 헬든크라이스 코리아 대표, MBS 코리아 대표, 변리사. 미국 보스턴 대학에서 생리학을 전공하고, 플로리다 주립대학에서 뇌과학 석사학위를 받았다. 심신의 어려움이 있는 분들과 일반인들이 자기인지와 탐구를 통한 자기계발을 이룰 수 있도록 도와주는 헬든크라이스 방식이 한국에 안착될 수 있게 힘쓰고 있다. 미아 시걸의 수제자로 아시아에서 유일하게 MBS전문가들을 기르고 있다.