

몸의 표현(3부)

| 모세 헬든크라이스 | 박선우 · 도소은 옮김 |

깨어있는 의식 상태는 중추신경 기능과 불가분의 관계에 있으므로, 습관적인 자세와 근육 긴장 패턴을 관찰해 몸에 대한 자각을 높임으로써 자기 이해가 깊어질 수 있다고 말합니다(편집자 주).



(지난 호에 이어서 3부)

3. 마음과 몸의 필수적인 통합

우리의 논의를 뒷받침하는 중심 개념은 다음과 같다. 모든 움직임의 정신적·육체적 요소는 같은 기능의 서로 다른 두 측면이다. 억지로 연결되어 이어진 현상이 아니다. 오히려 동전의 양면처럼, 동일체의 두 가지 측면이다. 아마도, 언어가 지닌 연속적이고 선형적인 성질이 우리 사고의 연속성을 뒷받침하기에 이렇듯 분리된 측면을 동시에 표현하는 것이 가능할 것이다.

누군가가 수학에서와 같은 특별한 어휘나 표기법을 만들어내지 않는 한, 우리는 선택의 여지없이 이 두 측면을 둘로 나눌 수밖에 없을 것이다. 숫자처럼 고도의 추상적 주제들도 생리적 지지로부터 벗어날 수 없다. 우리가 생각하는 속도는 운동피질기능의 속도와 밀접한 관련이 있다. 20부터 30까지 마음속으로 세는 데 걸리는 시간은 1부터 10까지 세는 것보다 오래 걸린다. 이러한 비언어적 사고조차도 숫자를 소리 내어 읽는 과정에 묶여 있기 때문이다. 같은 이유로, 우리가 ‘오른쪽으로’ 또는 ‘왼쪽으로’라고 생각하는 것은 우리의 안근육을 즉각적으로 활성화시킨다. 훈련을 통해 인간의 신경계는 이러한 발성기관larynx과 안근육의 움직임을 제거하는 것을 배울 수 있고, 그럼으로써 정신적 과정을 더 빠르게 할 수 있다. 그렇다 하더라도 우리의 사고는 여전히 운동피질이 기능할 수 있는 속도의 제한을 받는다. 이 페이지를 읽는 단순한 읽기활동도 시각적 지각속도에 의해 제한을 받는다. 그러나 이 경우에도 읽기활동에 동반되는 근육과정을 분리시킴으로 정신적 사고과정을 가속화 할 수 있다.

중요한 것은, 사고는 정신적 과정을 지원하는 육체적 기능을 포함한다는 것이다. 아무리 자세히 들여다봐도 육체적 기능의 지지 없이 일어나는 정신적 활동을 찾기는 어렵다. 물질의 구조에 관한 현대인의 사고에서 물질이란 단지 에너지의 표현, 혹은 사고 그 자체처럼 좀 더 약화된 그 무엇의 현현에 지나지 않는다.

어떤 현상에 익숙해지면 그 현상을 명확하게 인식하는 것이 어려워진다. 우리에게 속도란 감지할 수 있고 측정할 수 있는 매우 실재적인 것이다. 그렇다 하더라도 우리는 속도를 만지거나 측정할 수 없다. 속도는 관념이다. 속도를 측정하려면 우리는 공간 안에서 특정 물리적 지점의 변화를 기록해야 한다. 그러나 우리는 이미 속도라는 관념적 개념의 2차 관념을 측정함으로써 한 발짝 더 나아갈 수 있다. 즉 공간 안의 물리적 지점의 변화를 주목함으로써 우리는 가속과 감속을 측정 할 수 있다. 심지어는 관념의 세 번째 단계로 가속도의 변화에 관한 통계적 곡선을 그릴 수도 있다. 그런데 이것이 생각을 할 때 우리 안에서 일어나는 현상과 어떤 면에서 다르다고 말할 수 있을까?

이러한 관념의 세 단계의 비유를 기억하고, 이것이 정신 과정과 유사하다는 점을 주목하라. 예를 들면, 나는 건성으로 책 한 쪽을 읽고 나서 스스로에게 그 내용을 이해했는지 자문할 수 있다. 그 결과 내가 그 내용을 이해하고 있는지를 주목하며 그 페이지를 다시 읽는다. 그러고는 어째서 처음 읽을 땐 그것을 이해하지 못했는지 자문하며 세 번째 다시 읽는다.

이렇게 짧은 글로 이 주제를 철저히 다루는 것은 불가능하다. 그렇다 해도 우리는 이 두 가지 비유의 유사점을 볼 수 있으며, 속도의 변화는 오직 그것을 뒷받침해주는 물리적 과정에서의 변화가 동반될 때에만 가능하다는 것을 인식할 수 있다. 어떤 변화든지 후자에서 일어

나는 것은 전자에서도 일어남을 뜻한다. 정신 과정은 자신의 물리적 기층에서 변화를 일으키며, 사고의 물리적 기층에서의 변화는 정신적 변화로 나타난다. 두 예에서 변화의 근원을 찾고자 해도 소용이 없다. 속도의 변화도, 사고의 변화도, 그것의 물리적 기층의 변화 없이는 불가능하다.

깨어 있는 의식상태는 네 가지 요소로 구성되는데, 바로 움직임, 감각, 감정, 사고이다. 만일 이 네 가지 활동이 없다면 우리는 곧 잠에 빠진다. 움직임과 감각은 중추신경계의 기능으로 알려져 있다. 그러나 여기서 더 나아가, 정신 과정 역시 중추신경계의 기능이라고 제안하고자 한다. 또한 감정도 마찬가지임을 보여주고자 한다. 공포에 대한 반응은 굴근의 격렬한 수축—특히 복부—과 호흡 정지를 수반한다. 이는 일련의 혈관 운동장애를 수반한다. 맥박이 빨라지고 땀이 늘어나며, 극도의 경우에는 경련과 변실금이 일어날 수도 있다. 처음으로 백병전을 벌이기 위해 참호에서 나오는 순간에 많은 군인들이 경험하는 증상이다. 강력한 굴근의 수축은 그의 길항근인 신근의 동시적인 억제를 동반하여 무릎이 꺾이게 하고, 그로 인해 똑바로 서는 것을 어렵게 한다.

신생아는 외부자극을 거친 느끼지 못한다. 빛이나 소리, 냄새, 심지어 살짝 꼬집는 것에도 미미한 반응을 보일 뿐이다. 하지만 신생아가 갑자기 자기가 떨어지는 것을 느끼게 되면 굴근이 격렬하게 수축된다. 숨이 멎고, 울음이 터져나오며, 맥박이 빨라진다. 그리고 혈관운동장애가 일어난다. 갓 태어난 아기가 낙하에 보이는 반응과, 성인이 낙하에 대해 보이는 두려움의 반응은 뚜렷한 유사성이 있다.

왜냐하면 낙하에 대한 반응은 태어날 때부터 존재하는 선천적인 것이다, 학습된 경험과는 무관하기 때문이다. 불안이나 공포의 고통을

사고는 육체적 기능을 포함한다.
육체적 기능의 지지 없이 일어나는 정신적 활동을 찾기는 어렵다.

겪는 사람의 특징인 고개 숙이기, 웅크리기, 무릎 굽히기, 떨기, 신근의 토너스 결여— 이러한 것은 모두 굴근의 일반적인 수축의 일부이다.

몇 주 후, 아기의 청력이 좀 더 민감해지면, 갑작스런 큰 소리에도 똑같이 격렬한 반응을 보인다. 수초형성(미엘린화myelinization)이 아직 완성되지 않은 신경계의 모든 부분에서, 근접한 신경 및 신경 가지로 자극의 확산이 일어난다. 제8뇌신경은 두 갈래로 갈라지는데, 바로 달팽이관과 전정신경이다. 그리고 전정신경 가지가 반고리관을 자극 한다. 신생아를 지탱해 주는 것이 갑자기 없어지면 반고리관이 낙하에 반응함에 따라 전정신경 가지에 강력한 자극이 일어나게 된다. 달팽이관이 큰 소리에 반응하면, 달팽이관 가지의 자극이 전정신경의 가지로 퍼지게 되며, 낙하할 때 일어나는 것과 같은 반응을 하게 된다.

불안이나 공포에 떠는 성인에게서 볼 수 있는 반응패턴은 제8뇌신경의 전정신경 가지의 자극으로 생성된다. 불안의 혼한 장애—현기증, 구토 및 다른 증상들—는 전정신경 기능이 방해를 받을 때 일반적으로 보이는 증상들과 같다.

그러므로 우리는 불안장애와 몸에 밴 공포상태, 우유부단함 그리고 만성적인 자기의심이 만들어지는 기저패턴이 무엇인지 규명하였다.

또한, 한편으로는 감정의 상호의존성과, 다른 한편으로는 중추신경계의 기능이 어떻게 몸의 자세에 영향을 미치고 근육 긴장의 전형적인 패턴을 만들어 내는지를 밝혔다. 그리고 우리는 이런 현상의 수많은 사례 가운데 몇 가지 사례에 집중적으로 초점을 맞춤으로써 그렇게 할 수 있었다.

요약하면, 자신을 통제하는 데 근육계의 통제가 얼마나 중요한 것인지 거듭 강조하고 싶다. 습관적 자세와, 그 원인이 되는 근육 수축의 패턴을 주의 깊게 조사해 보면 운동피질의 어느 부분이 계속 진행 중인 비정상적 자극의 대상이 되는지, 그리고 어느 부분이 계속 진행 중인 억제의 대상이 되는지 추론할 수 있다.

우리는 생명이란 중추신경계의 연속적 상태의 빠르게 움직이는 흐름이고, 각각의 상태는, 얼마나 복잡하든 상관 없이, 불가분의 계슈탈트를 나타낸다는 것을 유념해야 한다. ‘예’와 ‘아니오’를 동시에 생각하는 것은 불가능하다. 어떤 특정한 개념, 행동 혹은 경험이 얼마나 복잡하든, 이것은 한 사람 전 존재의 전체적 행동을 나타낸다.

그리고 어떤 사람에게서 계속 진행 중인 자극과 억제의 전체 상태가 모든 생각과 행동이 같은 영역을 활성화시키는 상태라면, 우리는 강박의 상태를 잘 설명할 수 있다. 이러한 신경계의 상태는 같은 자극과 억제의 영역에 작용하는 약물들로 조절하여 정상화시킬 수 있다. 때때로 심리치료에서 유사한 결과가 발생할 때, 환자들의 자세와 일반적인 근육 긴장에서 변화가 수반된다.

대뇌피질의 상태는 몸의 바깥부위periphery로 드러나는 이런 자세와 근육 긴장의 형태configuration를 통해 직접 관찰할 수 있다는 것을 다시 한 번 말하고자 한다. 중추신경계의 변화는 언제나 이러한 형태의 변화를 의미한다. 앞서 말했듯, 각각은 동전의 다른 면과 같다.

근육의 긴장을 감소시키고 체계적으로 자기 이미지를 향상시키는 테크닉이 중요하다는 것은 결코 과대평가가 아님이 명백하다. 이러한 테크닉은 자기 통제에 결함이 있을 때 그 외의 다른 것에도 결함이 있다는 것, 즉 자기 발전이 억제되고 있음을 분명하게 보여준다. 그러므로 이런 결함을 교정하는 것은 ‘병의 치료’가 아닌, 성장 및 자기발전을

다시 복돋우는 것으로 숙달되어야 할 것이다.

20년에 걸쳐 개발된 이 테크닉은 두 방향으로 다듬어져 왔다. 하나는 수기요법으로 개인과 직접 작업하는 것이고, 다른 하나는 50명 혹은 그 이상의 인원과 다른 유형으로 작업하는 것이다.

마지막으로 한 가지 관찰 내용을 소개하면서 이 글을 마치려 한다. 중추신경계(인체의 내적 환경을 조절하는 후뇌, 내부 욕구의 표출을 통제하는 변연계, 여전히 진화하고 있으며 인간으로 하여금 행동하고 말하게 할 뿐만 아니라 우리가 무엇을 하고 말하는지 알게 해주는 변연계 상부)의 조직적 수준을 생각해볼 때 우리 몸의 공간적 위치에 대해 자각하게 되는 것이 우리 자신을 더 깊고 명확하게 알게 되는 것임이 당연하다. 이런 방식으로, 우리는 진화의 전체 과정에 의해 이미 우리를 위해 계획된 방향으로 움직이며, 우리의 개인적 진화를 다시 책임지게 되는 것이다.(끝) 

- 이 글은 Somatics Vol. 6, No. 4, pp. 52–59, Somatics Vol. 7, No. 1, pp. 50–53, Bodily Expressions>에서 발췌했습니다. 이 글을 계제하도록 허락해주신 故 토마스 하나의 부인인 엘레노 어 크리스웰 Eleanor Criswell 여사님께 감사드립니다.
- 글은 1964년에 작성된 프랑스어 원고를 토마스 하나 Thomas Hanna가 1988년에 영어로 번역한 것을 다시 한글로 중역하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | 모세 헬든크라이스 Moshe Feldenkrais (1904–1984) | 모세 헬든크라이스 박사는 이스라엘인으로, 물리학, 아동 발달, 생체역학, 심리학, 무술 등 다방면의 학문 분야에서 얻은 통찰을 바탕으로, 학습과 건강 및 신체기능을 연결시키는 효과적이며 실용적인 응용프로그램을 개발하였다. 그것이 헬든크라이스 방식이다.

그는 물리학자이자 공학자, 수학자였다. 소르본 대학에서 물리학 박사 학위를 취득하였고, 그과정 중 노벨상 수장자인 파리 큐리 연구소의 프레데릭 졸리 오 큐리와 함께 연구를 수행했다. 또 유도 고단자로서 관련 주제에 대해 많은 책을 집필했다.

1940년도에 독일군이 파리에 도착하자 그는 영국으로 탈출했는데, 짧았을 때 입었던 좌측 무릎의 부상이 그때 재발되고 1940년대 영국에 거주하는 동안 걸음을 걷기가 어려워질 정도로 악화되면서부터 신체 움직임, 감각, 생각, 학습과 치유 사이의 관계를 집중적으로 탐구하기 시작했다. 그 결과 그는 다시 걸을 수 있게 되었고 그 과정에서 얻은 획기적인 발견이 그의 이름을 따

헬든크라이스 방식으로 발전되었다.

1984년 이스라엘 텔 아비브에서 사망하기 전까지 그는 헬든크라이스 방식을 소규모 프랙티셔너들에게 전수했다. 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 즐거워하는 사람이다.

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