

한나 소메틱스(Hanna Somatics)

| 최현목 |

인간은 몸·마음·영혼이 통합된 존재이며, 언제나 변화될 수 있는 과정속의 존재임을 말한 토마스 한나의 'SOMA'에 대해 알아봅니다(편집자 주).

우리는 몸을 찾아서 3번째 테마에 들어서고 있다. 몸의 의미를 깨우친 세계의 여러 스승들을 찾아 전하고자 하는 메시지를 간추려 보고 있다.

첫 번째 만나본 보니코헨 여사, 그녀처럼 신비롭고 감미로운 몸의 언어들을 감상하도록 이끌어 주었고, 두 번째 만나본 모세 펠덴크라이스 박사는 몸의 지성을 이해하도록 이끌어 주었다.

이제 만날 분은 토마스 한나 박사(Thomas Hanna PHD 1928~1990)이다. 그는 시카고 대학에서 철학을 전공하였고, 실존적 현상론(existential phenomenology)으로 박사학위를 받았다. 이후 여러 대학에서 철학을 가르치는 교수로 재직하던 중, 모세 펠덴크라이스와의 만남을 통해 기능적 통합(Functional integration)에 대한



깊은 영감을 받게 된다. 1975년 그는 제자로서 펠덴크라이스를 세상에 알리는 첫 트레이닝코스를 지휘하기까지 한다. 철학자로서 그는 몸에 대한 남다른 사색의 과정을 거치며, 망각되었던 몸에 대한 참 의미를 캐내기 시작하였다. 그의 몸 철학은 이후 심

신상관학(Psycho-somatology), 신체심리학(Body psychotherapy)과 같이 서구의 몸에 대한 기존의 사고의 틀을 벗어나게 하는 큰 역할을 하게 된다. 1976년부터 소메틱스(Somatics)라는 신용어를 사용하기 시작하여 관련된 많은 분야들을 하나로 아우를 수 있는 커다란 철학적 기반을 만들게 된 것이다.

그의 대표적 두 저서인 《Bodies in revolt; A primer in somatic thinking》과 《Somatics》에서 그의 세계를 접할 수 있다.

소마(Soma) – 몸의 참 의미

“소메틱스(Somatics)”의 기원은 그리스 어원인 “Soma-살아있는 몸”이란 뜻이다. 몸과 마음이 통합된 진정한 경험의 주체를 의미한다. 육체, 살(사르크스)과 달리 사용했던 고대 희랍어에 담긴 깊은 통찰에서 시작된다.

토마스 한나는 “Body”라는 단어 안에 오랜 세월 서구인들이 육체(肉體)에 대한 종교적 선악관으로부터 시작된 경멸과 영혼에 대한 환상이 통념화된 채로 무의식 속에 전해져 내려오고 있음을 간과하지 않았다.

우리네 언어 속에서도 몸(Soma)과 신체(Physical) 또는 육체(Body)와 혼동하기 때문에 무언가 의미를 찾지 못한다면 여전히 억눌

린 몸의 정신을 회복시키지 못할지 모르겠다. 토마스 한나는 서양 세계를 지배해 왔던 이원론 '인간은 몸과 마음으로 분리되어 있으며, 마음은 몸을 지배하고 통제한다'의 절대주의적 사관에서 벗어나, 인간을 몸과 마음 그리고 영혼이 통합된 존재인 "SOMA"로 보길 원했다.

객관적인 대상이 아닌 언제나 변화될 수 있는 과정 속에 있는 현 존재로 해석하고 있는 것이다. 몸은 그 자체로 생명이며, 자기 감각적이고, 내면화된 질서가 있기 때문에 객관적 시점만으로는 이해될 수 없는 것이다. 따라서 일인칭적 주체로서의 내적체험의 과정의 중요성 또한 강조한다. 따라서 해부나 과학적 실험과 같은 3인칭 시점의 객관적 분석이 될 수 없는 자기인지를 위한 고유 수용적 감각이 본능 속에 각인되어 있음을 무시해선 안 된다는 것이다.

토마스 한나는 이원론에서 마음이 인간을 인간답게 하는 가장 의미 있는 차원으로 간주되어왔기 때문에 마음은 몸과 분리된 살아있지 않은 어떠한 기능으로 이해할 수밖에 없었다고 한다. 이러한 몸과 마음을 분리하는 생각들은 서구의 인식론, 과학, 문화적 배경이 종교적 사고에 지배된 체로 영향을 많이 받았다고 본다. 대표적으로 영(靈)과 육(肉)을 나누고 영은 거룩하나 육은 소멸의 대상으로 바라본 이분법적 사고가 교리의 배경이 되었기 때문이다. 서양의학과 심리학은 당연한 듯 분리하고 분석하려는 사관에서 벗어나지 못한 채 인간을 알아 내 간다고 착각하게 된다. 이 영향권에 교육되어진 지식인들은 너무나 당연히 몸과 마음을 분리한 채로 생각한다. 이런 상태는 결코 몸을 제대로 이해할 수 없게 되고 만다. 오히려 몸을 고통과 핍박의 대상으로, 원망과 저주의 대상으로까지 만들어가며, 영혼을 구속하는 원죄의 근원인 욕망과 동일시하려는 성향이 생기게 된다. 따라서 뿌리 깊

몸과 마음의 통합이 이루어져 갈 때,
지금 여기에 있는 자기 몸으로 빠르게
귀환하므로 존재 자체의 온전함을 체험하게 된다.

은 죄의식과 함께 언젠가 파괴시켜 벗어나야만 하는 물리적으로 너무도 연약한 부속물로서 결국 쓰다 버려야 하는 대상으로까지 스스로 하락시키고 말았다. 이것은 자연에 대한 잘못된 관찰에서 시작된 것이다.

몸은 최종적인 인간 경험의 결정체이다. 경험의 주체로서 통합되어진 몸은 마음과 따로 분리되어 있지 않고 상호기능적 일치성을 근간하여 존재 속에 녹아들어 있다.

몸은 마음의 기능을 수용함과 동시에 현상화시켜 들어내는 존재경험의 중심에 있다. 자아는 몸을 경험함으로써 형성되는 의식으로 개체적일 수도 전체적일 수도 있는 우주의 현현함이다. 몸은 몸으로서 완전한 존재성을 드러내고 변화무쌍한 경험의 장으로 들어온 신성한 생명 그 자체이다. 그러나 우리는 몸과 마음이 마치 따로 분리된 것처럼 느껴질 때가 많다. 특히 감정적이고 스트레스를 받는 상황에서는 이들의 기능이 온전히 일치되지 못하고 자연의 질서를 상실한 상태(Disorder)로 고통을 경험한다. 이것은 대부분 스스로 자신의 존재상태나 경험에 대한 무지로 인해 발생하는 감정적, 사고적, 욕구적 충돌과 분산이 고유한 에너지 파동을 깨고 혼돈상태에 들어간 결과이다. 반대로 몸과 마음의 통합이 이루어져 갈 때, 다시 지금 여기에 있는 자기 몸으로 빠르게 귀환하므로 존재자체의 온전함을 체험하게 된다. 본래 지녔던 성품이 자유롭게 드러나고 평화로운 마음으로 사랑하게 된다. 이것이 전인치유의 핵심이다.

우리는 본질적으로 통합체이다. 그래서 어떻게 환경과 조화를 이루며 삶을 경험할 수 있느냐가 중요한 것이다. 그러나 지금까지의 몸과 마음의 혼돈과 분리를 피하려면 전부이자 단일한 몸으로 우리 자신을 다시 되돌아보는 과정이 매우 필요하다. 몸은 의식이 본성으로 귀의하는 길로 가는 가장 가까운 진실이다.

몸은 실질적으로 구조적 틀이고, 형태, 크기를 갖춘 몸이기도 하면서 정서적이고 에너지적인 몸이며, 인지적이고 영적인 몸들로 이루어진 연속선상에 존재한다. 이 모두는 정묘한 교감과 소통의 기능을 갖춘 “삶”이라는 경험의 장 속에 살아 움직이며 “있음(Being)”을 뚜렷이 체험하게 하는 분명한 “나”이다. 만일 이 단순하고도 명료한 진실을 망각하고서 종교적 환상과 집단적 사상에 마음이 미혹된다면 진정한 여행자가 될 수밖에 없다. 몸은 있는 그대로의 “나”를 직접 체험할 수 있는 수준으로까지 현상화된 실재이기 때문이다.

한나 소메틱스의 특징

토마스 한나는 스트레스 적응이론을 발표한 유명한 생리학자 한스 셀리(Hans Selye)와 모세 펠덴크라이스(Moshe Feldenkrais)의 신체 재교육 이론을 적극적으로 수용한다. 이것은 질병이 결코 단순한 육체의 손상이나 퇴행에 의해 발생하는 것이 아닌 내면적 원인 “stress”와 함께 기인된 것이며, 인간의 몸은 효율적 관계에 따라 결과가 달라진다는 것을 20년 이상의 임상경험을 통해 명료히 알아냈다.

소위 나이가 들면 아프고 지팡이 신세를 지어야한다는 우리시대의 통념이 잘못된 것임을 지적하며, 성공적인 노화(Successful aging)가

얼마든지 가능하다고 생각한다. 나이가 들어 노년이 되어도 죽기 전 까지 꺾이지 않고, 움직이며 생각하고 말하고, 삶을 즐기는 태도를 갖추고 살아갈 수 있는 인생의 아름다운 말미를 경험하는 것이 가능하다고 말한다.

노화현상은 자연스러운 몸의 과정일 수 있지만, 몸의 능력은 우리가 관념적으로 제한해버린 생각들보다 훨씬 더 위대한 능력을 발휘하며 살아가고 있다.

토마스 한나는 노화현상과 통증, 기타 의학적으로 해명되지 못하는 많은 콤플렉스와 같은 문제들의 주된 원인을 가리켜 감각운동 능력상실(Sensory-Motor Amnesia SMA)이라고 단호히 말하며 많은 임상적 증명을 보여 주었다.

약칭 SMA는 공식 의학적 병명이 아니지만, 일종의 근육을 통제할 수 있는 신경감각적 능력의 저하 또는 운동기억의 상실이라고 볼 수 있다. 몸에 대한 의미 상실의 시대에 살아오면서 우리의 뇌에는 어느덧 무시되어버린 몸이 점차 그 능력을 발휘하지 못해가는 문제들이 발생하게 되는 것이다. 이것은 진정한 인간회복과 질병치유를 위한 첫스텝이 되지 않으면 안 되는 소중한 개념이다. 인간은 움직이기 위해 디자인되었고 움직임으로 삶을 경험하며, 삶의 주체자로서 생존목적을 당당히 표현하게 된다. 그러나 현대문명 속에 인간의 진화는 점차 몸의 진화속도와 문명의 발전 속도가 맞아들지 못한 채, 너무도 큰 편차를 둔 채로 조직화 사회를 형성하게 됨으로 해서 SMA는 어린 시절부터 시작될 수 있으며, 노화될수록 그것은 갖가지 통증과 콤플렉스들로 등장화 시키고 있는 커다란 무대 역할을 하고 있었다. 어깨가 구부정해지고, 가슴이 함몰되어 긴장되어있고, 골반의 변위, 목의 과도한 만곡, 척추의 측만 등이 중추신경계의 운동컨트롤 이상으로 만성

적인 불수의적 근긴장상태가 인체구조상에 재현된 것이다.

토마스 한나는 폴 맥린(Paul Maclean)의 신경생리학적 뇌의 3층 구조이론(Triune brain)을 배경으로 하며 SMA 현상에 대한 설명을 하였다.

요약설명 하자면, 뇌의 1층 구조는 원시 뇌로서 심장박동조절, 혈액순환, 호흡, 생식, 움직임과 같은 원초적인 생리활동을 한다. 1층 구조에서 발전되어 2층 구조가 진화 형성되는데 1층 구조에 대한 적절한 컨트롤을 해주면서 보다 체계적이고 구체화된 움직임들의 협응을 조절하게 된다. 이것은 자신을 지키기 위한 방어와 공격을 표출할 수 있는 곳이며, 영역과 동물적 사회계급의 기능을 발휘한다. 이것이 좀더 발전단계에 이르면 두려움, 분노, 성적욕구 등과 같은 특정한 감정을 표현할 수 있게 된다.

다음 뇌의 3층 구조에는 신피질(neocortex)의 발달로 인간의 가장 진화된 능력인 복잡한 사고, 판단과 같은 이성적 능력들이 수행되며 학습을 통한 매우 복잡하고 정교한 움직임을 가능케 한다.

SMA는 인간의 성장과정에서 끊임 없이 신피질의 자극으로 학습발달이 가능하게 되지만, 만일 어떠한 트라우마(trauma)나 스트레스와 같은 부정적 컨디션이 지속될 경우, 감각운동시스템은 정상신경경로를 거치지 않고 다른 경로를 통해 전기적 신호전달을 할 수밖에 없는 상태가 된다. 이러한 경우 제3의 뇌구조의 기능들은 본래 학습되었던 정교한 능력들을 점차 상실하게 되고 운동기능에 대한 조절을 제2, 제1 뇌구조에 그 담당기능을 떠넘리게 되는 것이다. 이렇게 되면 하부 뇌기능들은 원시적으로만 근육을 통제함으로 정교한 조절과 재학습이 어려워지게 된다. 따라서 근육들을 의식적으로 쉽게 조절할 수 없게 된다. 그것들은 만성화될수록 시각적으로 관찰할 수 있는 외형

몸은 언제나 회복하려한다. 끊임 없이 노력하고 있다.
매 순간 순간 최선의 것을 선택하려 애쓴다.
자신의 몸으로부터 배우는 것이 가장 진실하다.

적 자세로 결국 드러나며, 기능적인 협응 동작이 점차 상실된다. 이에 따라 여러 장기나 내선기관, 면역체계들이 구조적 상황에 적응되어가고 만다. 결국 콤플렉스와 같은 문제들이 다양한 증상군으로 드러나고 또 변화된다.

현대의학으로는 표면화된 문제들만을 처리하기에도 너무 급급한 수준이기 때문에 근본적인 해결에 대해서는 어렵게만 생각하는 경향이 있다. 따라서 SMA는 단순 치료를 넘어서 치유와 교육의 대상이 되는 것이다.


토마스 한나는 여러 원시반사(Primitive Reflexes)들을 연구한 후, 3가지 특징적인 감각운동반사 패턴을 찾아내게 된다. 그것을 그는 그린 라이트 리플렉스(Green light Reflex), 레드 라이트 리플렉스(Red light Reflex), 트라우마 리플렉스(Trauma Reflex)라 부른다. 자세 동작의 관찰과 부드러운 움직임 재교육을 통해 문제를 단계적으로 해결해간다.

그는 훌륭한 임상가로서 유명하다. 수천 명의 만성통증 환자들이 훌륭한 그의 손길에 오랜 시름을 풀었으며, 삶 전체가 바뀌는 놀라운 변화를 경험했다고 한다.

“우리가 올바르게 서고, 걸을 수 있다면 어떠한 질병도 문제가 되지 못한다. 그 안에 우주의 지혜와 힘이 있기 때문이다.”

몸은 언제나 회복하려한다. 끊임 없이 노력하고 있다. 매 순간 순간 최선의 것을 선택하려 애쓴다. 자신의 몸으로부터 배우는 것이 가장 진실하다. 자유롭게 움직이고, 느끼며, 생각하고 살아가는 삶, 일상에 존재하는 의미가 얼마나 대단한 것인가!

몸으로부터 다시 시작할 수 있다면, 아무리 멀리 떠나갔다해도 문제될 것이 없다. 마음은 우리가 지어준 몸의 또 다른 이름일 뿐이다.

숨 하나 하나, 심장이 뛰고 달리는 나는 이것의 생존함일 뿐, 여기서 사랑을 느낀다. (끝) 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 재배포를 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.