

# 바디 마인드 센터링(BMC)

| 최현목 | 네츄로메디카 대표 |

앞으로 몇회에 걸쳐 정신이 깃든 온전한 몸을 주제로 소메틱스 시리즈가 연재됩니다. 이번 호는 그 첫회로, 몸은 이 순간 마음의 반영이니 자신의 몸을 바라봄으로써 순간에 깨어있고자 시도하는 BMC에 대해 소개합니다(편집자 주).



---

\* 소메틱스(Somatics)는 “온전한 몸”이란 의미가 담긴 대명사이다.

현재 신체통합교육법으로 총칭되고 있다.

SOMA는 정신이 하나로 깃들여진 실재이며, 현현된 우주성을 담은 몸을 뜻한다.

**바**디 마인드 센터링(Body-Mind Centering, B.M.C)은 움직임에 대한 교육이자 치료방식이다. 1973년 미국인 보니 바인브리지 코헨(Bonnie Bainbridge Cohen)에 의해 설립된 학교 SBMC(School for Body-Mind Centering)에서부터 시작되어 현재 메사추세트(MA)의 아멜스트(Amherst)에 본원을 두고 활발히 보급되고 있다.

코헨여사는 어려서부터 가족들의 영향으로 사람과 동물들의 서커스와 퍼포먼스를 보고 경험할 수 있는 환경에서 유년시절을 보내게 된다. 그녀가 16세 되던 해에는 학교에서 뇌성마비 아이들을 위해 무용을 가르치기 시작했고, 무용수로 활동하며 대학에서 작업치료를 전공하게 된다. 이후 그녀는 동·서를 가리지 않고 몸과 마음에 관한 연구를 공부하였다. 동양의 무술이나 수행법들을 전수받았고 서양의 과학에 근거한 여러 신경발달치료 분야를 연구하는 자신만의 배경을 갖추게 된다.

그녀의 가르침은 언제나 끊임없이 몸의 새로운 발견을 추구해가도록 한다. 그것을 통해 삶 전체 속에 담겨진 진리를 체험하도록 하는 것이다.

코헨여사는 “마치 마음은 바람과 같고 몸은 모래와 같다”, “BMC는 마음이라는 탐험가가 몸이라는 살아서 꿈틀대는 공간으로의 모험적 여정이다”라고 설명한다.

그녀는 이 여정을 통해 마음이 몸을 통해 어떻게 표현되는지를 이해하고자 했다.

그녀는 우리가 몸을 통해 마음의 상태를 느끼도록 한다. 특히, 움직임의 질적 상태는 그 순간 마음이 몸을 통해 표현된 상태와 관계가 깊다는 것을 알아차리도록 한다. 반대로 몸의 움직임의 질적상태가 변

화되면 마음의 표현상태 또한 영향을 받아 마음이 가고자 하는 집중 포인트가 달라진다는 것을 이해시켜준다.

바디 마인드 센터링의 “센터링”이라는 표현은 균형을 이루는 과정이지 최종결과나 목표가 아니라고 말한다. 균형은 끝없는 몸과 마음의 소통을 통해 이루어지고, 이러한 소통은 경험을 기반으로 이루어진다고 가르치고 있다.

이 경험의 핵심이 움직임(movement)이라는 것이다. 여기서 움직임(Movement)은 단순히 육안으로 확인되는 신체적 동작만을 의미하는 것이 아니고, 세포나 조직 그 이하 레벨에서도 이루어지고 있는 하나의 리듬이자 고유한 언어로 생각한다. 이렇듯 마음은 몸의 움직임이라는 언어와 본질적으로 소통되어져 있다. 움직임은 존재의 본질을 표현한 가장 실체적 생명활동 모습이다. 따라서 어떠한 몸과 마음의 소통이 이루어지느냐는 ‘삶’이라는 경험필드에서 여과 없이 드러나게 된다. 이것은 소메틱스라는 공부가 삶을 바꾸어 나가는 기초가 됨을 의미한다.

이제 코헨여사가 인간의 몸과 마음의 여정으로 안내하는 길을 따라가 보자.



BMC에서 바라보고 있는 몸에 관한 5가지 주제들을 살펴보면 좋겠다.

### 1. 인체 시스템(Body Systems)

우리는 기본적으로 인체를 구성하고 있는 세포와 조직들이 특정한 기능을 수행하기 위해 보다 복잡한 체계를 이루고 있음을 이미 알고 있다. 그러나 BMC에서는 몸에 대한 관념이 개입되기 전에 몸속 깊숙히 내재되어 있는 신호들과 교감하는 것을 우선시하고 있다. 마치 처음 보는 것처럼 자신의 몸을 신선한 대상으로 느끼고 관찰하도록 유도한다.

예를 들어 근골격계는 중력에 대한 지지능력을 기반으로 하며, 근육과 관절축의 변화는 많은 형태의 움직임을 공간상에 정교히 실행시킨다. 내장기계는 생존을 위한 필수에너지를 생산 처리하는 중요한 기관들의 총집합이라 할 수 있는데, 매우 복잡한 외부와 내부 생화학적 전환과정으로 생체의 에너지 대사를 담당한다. 몸의 이러한 실행이 인간의 이성적 판단으로 쉽게 정의 내릴 수 없는 몸의 신성한 지성임을 깨닫고, 생각을 멈추어 몸의 구성 하나하나가 지니고 있는 느낌들을 지각하는데 BMC는 주력한다. 몸은 어떠한 위치에 어떠한 느낌들의 것들이 구성되고 관계를 이루고 있는지 순수하게 인지해가야 한다.

장기의 위치와 볼륨, 강약, 기억된 감정에너지 습관이나 패턴, 골격계의 변화에 따른 공간적 변화들에 대한 예민한 지각력을 일깨움으로써 마음과 몸의 에너지적인 교감상태가 더욱 뚜렷해져 간다.

그 외에도 인대, 근육, 내분비계, 신경계, 체액계, 근막계, 지방, 피부 등 인체 전반을 구성하고 있는 대상들의 체성적 상태에 대해 생각

이나 판단을 자제하고, 몸이 몸을 느끼고 사용하도록 허용하게 된다. 이러한 일련의 과정이 이루어지다보면 자연스럽게 마음이 몸에 귀의 하는 또 다른 속성을 이해하게 되는 것 같다.

## 2. 운동발달(Development Movement)

운동발달이란, 인간의 통합적 움직임의 완성에 있어 동물계의 진화발달(Phylogenetic)과 영아의 정상운동발달(ontogenetic)이 우리의 신경계 진화과정에 중첩되어져 있음을 관찰하고 있다. 이것이 인간의 운동가능태를 가늠하는 중요한 기준이 되며, 다른 여러 생리적 기전들과 그 레벨을 같이 하기 때문에 문제 상황 시 병리적 원인이 되기도 하기 때문이다.

그 중에서도 코헨여사가 가장 강조하고 있는 것은 반사(Reflexes)이다. 크게 정위(righting reaction)와 균형(equilibrium responses)의 반응을 기로 이루어진 16가지 반사를 통해 인간 움직임을 설명하려 한다. 반사(reflex)라는 것은 마치 동물로서 가장 필수적 생존수단 능력인 운동성의 알파벳과 같은 것이라고 생각해보면 좋겠다. 이 원시반사는 이미 모체의 자궁 속에서부터 시작해 출생 후 10~12개월에 이르기까지 철저한 순서를 거쳐 완성되어져 간다. 사실 수만 년을 걸쳐 내려오면서 인류에게 깊게 각인된 기억일 수도 있다.

하나의 반사 활동을 수천 번 반복한 후 다음 과정으로 진행하고 또 진행하여 십여 개의 반사라는 알파벳을 배우게 되는 것이다. 마치 문법처럼 모든 반사에는 반대반사가 있고 모든 반사는 특정 자극에만 반응하도록 짜여져 있다. 이들은 마치 미리 정교하게 계획된 언어 퍼즐처럼 하나의 반사가 다른 여러 반사들과 연결되며 보다 자연스러운 동작이란 문법을 만들어낸다. 이 과정들 속에서 척추는 점차 중력에 대

한 고유한 S형상의 직립구조를 완성한 후 비로소 서고 걷게 된다.

정위 반사 체계는 생후 10~12개월 동안 중뇌부에서 형성되어 평생을 걸쳐 유지된다. 대표적으로 중력에 대한 머리의 수직적 방향성 및 공간 감각적 균형을 이루는데 목적이 있다. 머리의 정위는 몸통과 사지의 다양한 위치변화에 따르는 동물로서의 필수적인 공간인지 능력을 좌우하게 된다.

평형감각반응은 생후 6개월 동안 전뇌부에서 형성되어 평생동안 유지된다. 몸의 무게 중심이 이동될 때 균형을 유지한 상태에서 공간이동 하기 위한 자동반사 체계이다. 몸 중심의 변화에 적응하여 다양한 공간상황에 놓여져도 스스로 균형을 깨트리지 않고 유지하려는 항상성을 몸은 출생 전부터 준비해 온 것이다.

때를 맞추듯 모든 생리적 성장과 발달이 그 과정을 뒤따르게 된다. 우리 모두는 이 경이로운 과정을 거쳐 왔다.

따라서 반사란 마음이 몸과 연결되도록 오랜 시간 인류의 몸속에 내재된 프로그램과 같다. 이 프로그램을 통해 마음은 몸을 통해 표현할 수 있고, 그 표현은 움직임이란 현실로 드러난다. 우리가 말을 하고, 걷고, 춤추고, 일하고 하는 모든 행위 속에 그들만의 언어와 속삭임이 있는 것이다.

이것을 BMC 수업에서는 마치 도마뱀처럼 기고, 개구리처럼 뛰며, 어린 아기처럼 손가락을 빨고 웅크리는 반사작용을 통해 오랜 세월 각인된 반사언어를 체험하도록 한다.

### 3. 지각능력(The dynamics of perception)

우리가 무언가를 지각한다는 것은 외부 또는 내부 환경으로부터 정보를 받아들인 후 그것을 해석하여 감지한다는 것이다. 우리의 외부

와 내부는 연결되어 있고, 매순간 지각하고 반응한다. 그러나 수많은 정보들을 다 느끼고 반응할 수는 없다. 따라서 때로는 특별한 주의집중이 없으면 혼돈 속에 빠지는 경향이 생긴다. 적절한 필터를 통해 걸러내고 필요한 정보를 수집하도록 하는 것이 필요하다.

BMC에서는 이러한 순수한 지각을 위해서 “깨어있는 집중 - Active Focusing”을 가르친다. 현실 속에서 우리가 지각하는 것은 대단히 많은 양의 정보이다. 눈, 코, 입, 귀, 피부를 통해 지각되는 것 외에 근육과 관절 및 내장기들의 신체변화를 지각한다. 또한 내면에 움직이고 있는 감정과 생각들까지도 느끼고 있도록 한다. 그러나 우리는 정확히 깨어서 자각하기 보다는 빠른 판단과 생각으로 인해 몸의 순수지각을 무시하거나 방해하는 습관이 있다. 그렇게 되면 올바른 몸과 마음의 정보들을 통합하여 필요한 커뮤니케이션을 성립시키지 못하게 된다.

순수하게 깨어있는 집중은 몸에 내재된 지성의 활동을 위한 기반이다. 이러한 지각훈련은 현대인들이 가장 힘들어하는 과정이기도 하다. 어떻게 숨을 쉬고 있는지 몸의 체온이나 피로도는 어떠한지 몸의 균형상태, 오감의 자극과 반응들을 고요히 깨어서 관찰하는 과정은 마치 오래된 수행법들과 그리 다르지 않게 보인다.

#### 4. 호흡과 발성(Breathing and Vocalization)

우리 몸의 구조와 생리는 호흡이라는 자동적인 체내외의 순환에너지에 대한 영향을 받는다. 이것은 단순히 가스를 교환하는 호흡기계의 기능이라기보다는 생물계의 필수에너지 대사를 위한 원동력이라 할 수 있다.

호흡은 외부공간과 내부공간을 하나로 연결하는 에너지 채널이며,

외부상황과 내면적 정서상태가 가장 잘 표현되어질 수 있는 깊은 움직임이다. 그래서 무의식적 메모리를 해소하기도 하며 내장기에 에너지를 보충하기도 하는 치유적 리듬이 된다.

특정한 호흡패턴을 일으키는 방법론을 가르치기 보다는 자연스럽게 호흡과 지각되어지는 것이 무엇인지를 아는 것을 더욱 중요시 여긴다.

발성은 호흡을 바탕으로 외부에 자신의 소리를 전달하는 표현방식이다. 이 소리에는 내적 컨디션이 담겨지게 되는데, 특히 내장기의 에너지상태나 감정상태가 가장 잘 표현된다고 본다.

우리 몸은 무엇을 통해서든 욕구와 감정을 표현하고 싶어 하고, 그 표현을 통해 자신을 인지하고 성장시켜 나간다. 억압된 표현보다 자유로운 표현이 아름답듯이 이미 그 자체가 해소와 치유의 능력을 내포하고 있는 것이다.

BMC에서 호흡과 발성은 내재되어 있던 모든 느낌들을 표현할 수 있는 출구 역할로 자연스런 표출을 유도하는 기법들을 가르친다.

## 5. 접촉과 리패터닝(Touch and Repatterning)

촉각은 미각, 후각, 청각, 시각보다 일찍 발달되고 형성된 가장 오래된 감각기능이다. 접촉을 통해 타인과의 연결은 언제나 새로운 경험을 갖게 된다.

촉각을 통해서만 가능한 깊은 에너지 소통과 무의식적 교류는 오래된 습관적 패턴을 전환시키는 치유-리패터닝을 가능케 한다. BMC에서는 대상의 고유한 리듬, 신체의 여러 층의 질감, 체액들의 순환, 에너지의 질적 상태와 흐름, 심층 세포레벨까지 교감이 시도된다. 대상에게 공명되는 조건을 손(Hand-on)을 통해 맞추어 나가는 치유 행위

는 숙련된 선생님들을 통해 이루어진다. 스스로 각성하지 못한 부분이나 오래된 내적 상처 등을 사람과 사람의 접촉이라는 가장 본능적 행위 속에서 상호교감을 이루는 작업이 더욱 심오한 차원으로 들어가게 한다.

## 글을 마치며

짧은 글을 통해서나마 바디 마인드 센터링은 움직임의 재교육과 손의 치유작업을 통해 몸과 마음의 초월적 관계를 경험하는 통합적 접근 방식임을 엿볼 수 있었길 바란다. 35년간의 코헨여사의 연구와 보급 열정이 많은 이들에게 자신의 진정한 모습을 발견하고 창조적 삶의 주인이 되게 하였다.

BMC에는 많은 지식들이 허용되면서도 몸을 대하는 차원에는 본능을 신뢰하지 않고, 경험을 두려워해서는 결코 해답을 주지 않는 “몸”이라는 원시적 스승 앞에 모두 허울을 벗고 맨발이 된다.

순간 속에 깨어 있고자 한다면 자신의 몸을 다시 바라보자. 몸은 언제나 그 곳에서 우리를 기다리고 있다. (다음호에 계속) 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **최현묵** | 네추로메디카 대표, 홀리스틱의학 아카데미 원장, 생명정보분석연구소 소장 역임, 캐나다 네추럴헬스사이언스 전공(NHS), 저서 : 알렉산더 테크닉, 후두천골요법(SOT), 렌트겐검사법 등.<현재 소메틱 에듀센터 운영>