

모세 헬든크라이스가 유도를 연구하게 된 사연(1부)

| 인터뷰어 데니스 레리 | 도소은 · 박선우 옮김 |

모세 헬든크라이스가 삶의 필요에 의해 무술을 익히는 과정에서 움직임 관찰하고 연구하게 된 경위에 대해 이야기합니다(편집자 주).



이 인터뷰는 1977년 샌프란시스코에서 있었던 헬든크라이스 지도자 양성 프로그램 기간 중 이뤄졌다. 데니스 레리가 인터뷰를 진행했으며 미아 시걸, 찰스 엘스턴, 로버트 볼베르크, 프랭크 와일드먼, 애너 존슨, 제리 칼젠이 자리를 함께 했다. 이 인터뷰는 1986년 헬든크라이스 저널(Feldenkrais Journal)에 최초로 게재되었다.

레리와 제자들 : 무술을 연마하고 연구해오신 이야기를 듣고 싶습니다.

책으로 낼 수 있을 만한 이야기입니다. 그것도 날개 돋친 듯 팔려나갈 것으로요. 아주 흥미로우니까요. 참 놀라운 이야기예요. 짧게 말하자면 이렇습니다. 내가 아주 어렸을 적에 이스라엘로 갔던 걸 알고들 계시는 거예요. 그땐 이스라엘이 아니라 팔레스타인이었지요. 당시에 영국이 위임통치하고 있었는데 정치에 있어서라면 초특급 전문가인 영국인들은 로마인들이 만들어낸 방법을 써먹었어요. 바로 편을 가르고 정복하라는 법이었지요. 무슨 뜻인가 하면, 만약 백만 대군이 없이도 어느 지역을 차지하고 싶다면, 할 일이라곤 단지 X씨에게 가서 Y씨가 당신에 대해서 뭐라고 하더라, 또는 X씨에게 뭐 한 가지를 이야기하고 Y씨에겐 다른 무언가를 말하는 거예요. 그러면 5주 안에 그 둘이 서로 물어뜯게 되고 그게 영원히 계속되는 거죠. 당신이 말해야 할 것이라고는 당신(X씨)이 맞아요, 아녜요, 당신(Y씨)이 맞아요, 아녜요, 당신(X씨)이 맞아요...(웃음)... 그러면 당신은 25년간 돈 한푼 안 들이고 통치할 수 있어요, 다만 많은 피를 보게 되죠. 누구의 피냐고요? 서로 죽이는 사람들의 피죠. 영국은 인도에서도 똑같은 짓을 했어요. 전 세계에 그렇게 했죠. 만약 영국만 그런다고 생각한다면 오산입니다. 다른 나라들도 다 같아요. 다른 사람들을 다스리는 모든 이들이 그렇습니다. 그것 말고는 다른 방법이 없어요. 그것이 바로 세계가 겪어온 것이죠. 이제, 이스라엘에 있던 영국 세력이 그랬던 거예요.

영국이 유대인들과 아랍인들 양편에 퍼뜨려 만들어진 증오의 분쟁은 오늘날까지도 이어지고 있어요. 하지만 아랍인과 유대인들은 그전까지는 내내 사촌지간처럼 지냈어요. 유대 문화의 황금기였던 마이모니데스 시대에 위대한 유대 시인들과 아랍의 위대한 시인들 및 수학자들이 살았어요. 마이모니데스는 어떤 책은 아랍어로, 어떤 책은 히브리어로 썼어요. 아랍인들도 그렇게 했고요. 그들은 히브리어를 할 줄 알았어요. 그때는 양편 모두에게 황금기였어요. 절대로 싸우지 않았고요. 그랬는데 영국이 들어와, 2000년간 멀쩡했던 유대인과 아랍인 사이에 증오를 불러일으킨 거예요. 그리고 내가 팔레스타인에 도달했을 땐 우리 유대인들은 소수였어요.¹⁾ (그리고 늘 합법적으로 구입한 땅을 영토로 삼고 정착해야 했지요. 그런 나라를 본 적이 있습니까? 미국인들은 북미 원주민들의 땅을 차지하는 대가를 얼마나 치렀나요? 구슬, 고작 구슬 몇 개였죠! 우리는 첫 식민지들의 땅덩이를 모조리 샀어요. 첫 번째 정착을 할 때, 우리는 정부로부터 합법적으로 인정받기 위해 토지구매 계약서를 작성했고, 현금을 지불한 뒤 그 땅에 무사히 정착할 수 있었어요. 그때 당시까지는 말이죠.)

이런 식으로 이야길 계속 이어나간다면 이들은 죽히 걸리겠네요. 아무튼 나중에는 영국은 자신들이 원인 제공을 하고 그로 인해 유대인과 아랍인들이 서로 치고 받아도 절대 이들을 말리지 않았어요. 그들은 화해를 시킨답시고 경찰력을 보냈지만, 경찰들은 유혈 사태보다는 자신들이 타고 다니던 말을 더 걱정할 정도였어요. 그들은 교외까지만 들어와, 그곳에서 말에게 먹이를 먹이며 두 시간 동안 죽치고 있었습니다. 어느 쪽에서든 이미 50명이 죽어버린 그제야 도시로 들어왔지요. 그리고 무기론 가진 이들을 무장해제 시켰어요. (그것 역시 펍이나

1) 팔레스타인에 온 이들이 유럽에서 유입된 유대인 그룹이었다 - 역주

‘객관적’이었습니다. 아랍인들은 장검과 단검을 가지고 있었는데 그것들을 매일 착용하고 있었기에 일상복이나 다름없었고 그랬기에 그건 무장을 한 것이 아니었어요. 왜냐하면 아랍인들은 실제로 항상 단검을 몸에 지니고 다녔거든요. 하지만 만일 유대인이 5cm보다 긴 칼을 지니고 있으면 그 사람은 구금되었어요. 왜냐하면 그 사람은 무장을 한 것으로 간주되었고 어떤 일이 벌어지든 책임이 있기 때문입니다.

그래서 어느 날 아랍인들이 텔아비브로 쳐들어왔을 때 43명의 유대인들이 자신을 비롯한 아내와 자녀들을 지키고자 했다는 이유로 체포되었어요. 우리가 아랍인들의 거주지로 갔던 게 아니라 그들이 텔아비브로 온 건데 말이죠. 자기 목숨을 지키고자 칼을 지녔던 사람들이 구금되었죠. 이들 중 일부는 사건에 원인을 제공한 혐의로 사형 선고까지 받았습시다. 같은 상황에 아랍 쪽 사람들은 피로 젖은 장검을 가지고 있었지만 그건 ‘일상복’이었던 겁니다. 그후 당연히 유대인들은 그 흘린 핏값을 위해 복수하기로 결심했어요. 다음 전투에서 영국은 마치 우리에게 그랬듯 아랍인들에게도 불공평하게 굴었어요. 영국이 유대인에게만 불공평하게 굴었다고 생각하진 말아요. 영국은 우리가 그들을 몰아내기로 결정하기 전까지 그 지역에서 아랍인과 유대인 사이를 이간질하며 교묘하게 통치했어요. 우리가 끊임없이 저항했기 때문에 영국은 결국 떠날 수밖에 없었지만요.

하지만 떠나기 전까지 영국은 우리에게 사람이 할 수 있는 가장 큰 폐를 끼쳤어요. 우린 애초에 아랍인들에게 머물러달라고 했어요. 우리는 이쪽 땅에, 너희들은 저쪽 땅에 있으면 평화롭게 살 수 있을 거라고 말했어요. 이곳에 남아도 너희들의 모든 권리를 지킬 수 있고 우리와 같이 동등한 시민이 될 것이라고. 영국인들은 여기저기, 아랍인들 거주지마다 가서 말하길, “바보 짓 하지 마. 전쟁이 계속되고 있으니, 너

희들은 죽을지도 모른다. 멀리 떠나라, 멀리 요르단을 지나, 이집트를 지나 그곳으로 가라. 사흘이면 너희들은 저 빌어먹을 유대인들을 쳐부술 수 있을 것이다, 그들은 무기가 없고, 그들은 나라를 세우길 원하는데 어떻게 그렇게 할 수 있을 것이란 말인가? 너희들 모두가 함께 힘을 모으면, 그들을 쉽게 쳐부술 수 있을 것이다.” 그렇게 영국은 오늘날 그들이 난민이라 부르는 것을 만들어냈어요, 왜냐하면 영국을 믿었던 사람들은 떠났고 사흘 안에 부숩진 건 유대인이 아니라 아랍인들이었습니다.. 우리는 무기도, 그 무엇도 없이 단지 오직 오기로만 푹푹 뭉쳐 아랍인들에 맞섰습니다. 우리가 어떻게 그들의 탱크를 부수었는지 알아요? 소년들이 화염병 하나를 들고 탱크로 돌진했어요. 그들은 죽었고 탱크는 부서졌죠. 우리에게 그렇게 유대인에겐 없다는 ‘무기’를 가지고 자신의 목숨을 불살라버린 수백의 사람들이 있었던 거예요. 화염병을 탱크 밑으로 넣지 않고서는 그것 하나로 탱크를 부술 수는 없어요. 그래서 수백 명의 사람들이 그걸 한 거예요. 영국은 사흘 안에 유대인들을 쳐부수고 다시 땅을 되찾을 수 있을 것이라고 아랍인들을 선동했어요. 아랍인들이 패배하자 난민들이 생겨났어요.

그 당시, 그곳에는 나처럼 젊은 사람들이 많았어요; 그때 나는 열여섯 살이었어요. 다른 유대 사람들과 같은 생각을 했어요. 우리는 비록 죽겠지만 그로 인해 이 빌어먹을 영국 놈들은 더 이상 이 땅에 머무르지 못할 것이고 유대인들이 아랍인들과 영원히 원수로 남지는 않을 것이라고 생각했죠. 그래서 우린 모두 하가나Haganah라는 단체를 구성했는데, 이는 자위대라는 뜻이에요. 300명의 젊은이로 이뤄졌으나 가진 것이 아무것도 없었죠. 칼조차도 없었고 가진 것이라곤 그저 막대기뿐이었답니다. 그래서 우리는 푹푹 뭉쳐서 주먹을 어떻게 사용할지, 막대기를 어떻게 휘두를지, 손에 잡히는 무엇이든지 간에 어떻게 사용

할지를 훈련하기 시작했어요. 스스로를 지킬 무기도 없고 방법도 몰랐던 우리 민족을 지키기 위해서였어요.

우리 중에 마침 주짓수Jujitsu에 능한 독일 출신 소년이 있어서 그가 주짓수를 가르쳐주었고 얼마 후 우린 모두 주짓수 전문가가 되었지요. 우리는 매일 저녁 연습을 했어요. 하지만 또 몇 달간 잠잠했기에 사람들은 연습을 멈추고 포기했어요. 그리곤 다시 아랍과 갈등이 생겼는데, 우리처럼 훈련하지도 않고 주짓수가 뭔지도 모르는 사람들은 오히려 무사했어요. 다들 도망쳐서 숨었으니깐요. 그러나 자칭 주짓수 전문가라던 이들은 맨손이나 막대기로 칼, 장검에 맞았고, 이들 중 절반이 죽거나 부상을 입었어요. 보세요! 훈련하지 않은 이들은 위협을 무릅쓰지 않고 도망쳤기 때문에 살았어요. 그러나 몇 달 동안 체육관 매트리스 위에서 어설피게 공격하는 상대를 이겼다고 주짓수 전문가라고 자칭한 멍청한 애들 중 반은 죽었지요. 이젠 마치, 합기도를 한 달 배우고선 칼을 든 놈과 맞붙었다가 당신의 합기도가 소용 없다는 것을 확인하는 것과 같아요. 그렇게 허무하게 끝나버렸어요.

나는 그 사실을 받아들일 수 없었어요. 이 주짓수란 것이 멍청한 시스템이라고 느꼈어요. 물론, 내가 사무라이가 되는 것에 관심이 있어서 평생을 수련과 싸움에 바쳤다면 언제든지 싸울 준비가 되어 있었겠죠. 칼을 언제든지 뽑 수 있도록 경계 자세를 취하며 거리를 거닐어도 내가 결국에는 해를 입지 않을 거라고 알 거예요. 그러나 두 달 배우고 나서 2년 동안 수련하지 않았는데도 당신을 죽이려는 누군가의 손에서 검을 빼앗을 수 있을 거라고 생각한다면 순진한 바보인 거죠. 성공할 확률도 전혀 없고요. 그래서 난 말했어요. 이것 봐, 내가 좀 특이한 제안을 하려고 해. 내가 배운 모든 주짓수 기술들은 말야, 말하자면 쓸

모가 없어. 내가 너를 칼로 친다면 네가 뭘 어찌겠어? 두 손을 들어올릴 텐가? 그러니까, 바로 여기에서 시작하는 거야. 이제부터 나는 너희에게 그 동작 하나만 훈련시키겠어. 너희가 의식하지 않고 아무것도 모르는 상태여도 어떤 공격에도 무의식적으로 머리, 목, 몸을 보호할 수 있는 그 첫 방어 동작을 고안할 거야.

나는 그러고는 한 무리의 사람들을 데려다가 칼을 들고 한 사람씩 공격했고 그 장면들을 사진으로 남겨서 첫 움직임을 잡아냈어요. 그러다가 한 가지 분명한 사실을 발견했어요. 당신이 공격을 가하면 가만히 서서 그 공격을 받아내는 사람은 아무도 없다는 것입니다. 자신을 보호하기 위해 행동을 하기 마련이에요. 당신을 공격하지 않더라도 자신의 머리, 목, 등을 보호하기 위해 팔을 쭉니다. 당신이 누군가를 치려고 하면, 상대방이 뭘 할지 알게 될 겁니다. 상대방은 당신을 향한 채 팔을 늘어뜨리고 가만히 서 있진 않을 거예요. 막대기로 때리면, 상대는 머리를 지키기 위해 등을 돌려 당신이 등을 때리도록 할 겁니다. 그러므로 대부분의 사람들은 심지어 영화에서도 혼내 주려고 막대기로 때리면 언제나 등을 때리도록 한다는 것을 볼 수 있어요. 대신 등이 아프겠죠. 하지만 등뼈가 모두 부서지지 않는 이상은 목숨이 위험하게 되지는 않아요. 물론 등뼈가 모두 부서질 경우도 있긴 하겠죠. 그렇지만 당신이 상대의 모든 뼈를 부러뜨린다고 해도, 그는 죽지 않을 거예요. 그 자리에서가 아니라 나중에 죽겠죠. 바로 여기서 나온 생각이었어요. 사람이 공격을 받을 때 무의식적으로 취하는 첫 번째 동작을 찾아내자는 것이죠. 이중 의도했거나 결정해서 나온 것이 아니라 두려워서 본능적으로 나오는 동작이 있을 겁니다. 그런 동작이 나오게 하는 공격을 방어할 수 있는 시스템을 마련하는 겁니다. 여기까지 생각이

사람들은 대부분 미리 주의를 주지 않아도
어떻게 움직여야 하는지 즉각적으로 알았던 것입니다

미치자 저는 말했어요. 이제부터 사람들을 훈련할 건데 무의식적으로 나온 동작의 끝, 그 부분부터 시작해야 돼. 전처럼 3개월 동안 훈련한 뒤 1년 동안은 규칙적으로 훈련하지 않고 다시 공격해보자. 1년 뒤 공격해보니 일단 첫 번째 동작이 나오고 나서야 첫 방어동작이 연속적으로 이어진다는 것을 알 수 있었어요. 정말 놀라운 발견이었습니다. 사람들 대부분이 미리 주의를 주지 않아도 무엇을 해야 하는지 즉각적으로 알았던 것입니다. 그들이 해내자 저는 너무나 기뻐했어요. 그 뒤 도와줄 사람들을 하가나에서 좀 더 데려왔고 그 체계를 완성하기 위해 함께 2, 3년 더 연구했습니다. 나는 이 연구자료를 하가나 지도부에 전달했어요. 당시 하가나는 비밀결사였고 구성원들의 이름을 아는 사람은 아무도 없었습니다. 영국에 발각되어 교수형에 처해질 수 있었기 때문이었습니다. 지금도 기억나요, 그들은 내게 25 파운드를 주었는데, 지금 돈으로 치자면 십만 달러에 해당하는 금액이었어요. 난 그 돈으로, 텔아비브뿐만 아니라 다른 식민 지역의 모든 하가나 구성원이 보고 익힐 수 있도록 내가 만든 그 체계를 담은 히브리어 책을 출판하여 배포했어요. 그 안엔 사진들을 포함해 모든 내용이 담겨 있었죠.

만약 그 책이 영국 세력에 입수되어 내가 저자라는 것이 알려지면, 아마 나를 체포해서 하가나의 지도자들이 누구인지 등등을 추궁할 것이었지요. 그래서 그 책이 출판되었던 날 나는 프랑스에 있었어요. 키치라는 영국 대령이 있었는데, 실제로 우리에게 똑같이 25파운드를 주며 하가나에 대해 알아내려 하기도 했습니다. 그래서 난 그 땅을 떠났

어요. 기계 및 전기공학을 공부하기 위해 프랑스로 떠났고, 그 후 공부에 전념하느라 내가 힘들게 만든 그 책은 기억 속에서 완전히 잊혀졌어요.

어느 날, 내가 지내던 호텔에 있던 사람들이 내가 무술을 좀 할 수 있다는 걸 알게 되었어요. 여기서 보여 드린 기술 말이에요(모세는 그가 개발한 기술 일부를 시범으로 보여주었다.) 호텔의 관리자는 내가 그 당시는 이스라엘이 아니었던 팔레스타인에서 왔고, 호신술도 알고 사람들을 내던지거나 꼼짝 못하게 할 수 있다는 걸 알게 되었지요. 그러던 어느 날 그가 내게 신문 스포츠면을 가져왔어요. 신문을 보여주며 파리에서 일본 문부성 장관인 카노 교수가 유도 시범을 보일 예정이라고 말했어요. 프랑스 주재 일본 대사도 그 행사에 온다더군요. 나는 카노라는 사람이 누군지 몰랐지만 주짓수와 관련이 있는 무술이라고만 알고 있던 유도를 누군가 직접 보여준다는 것이 매우 호기심이 갔어요. 사실 처음에는 시험준비를 해야 해서 방해 받고 싶지 않다고 말했어요. 그러자 주변 사람들이 가보지 않겠냐고, 분명 내가 흥미를 느낄 것이라고 말했어요. 그래서 가서 보기로 결심했어요. 일본 문부성 장관과 일본 대사가 있었기 때문에 그곳에는 경호원들이 있었고, 입장하는 모든 사람들은 초대장을 보여주고 확인을 받아야 했어요. 그런데 나는 초대장이 없었기 때문에, 그곳에 갔을 땐 안에 들어갈 수가 없었어요.

시범 장소에 도착했지만 아예 들어갈 수조차 없었어요. 순간 모욕감이 들고 약이 오르더군요. 저는 당시 유도에 대해 모르기도 했고 어쨌든 무술에 관련된 행사라고 하니 호기심이 갔어요. 제가 무슨 일본 대

사 얼굴 보러 간 것도 아니고 오직 유도가 어떤 무술인지 관심이 있어서 간 것이었는데 발조차 들일 수 없게 막으니 화가 났지요.

그래서 집으로 돌아가 내가 쓴 히브리어 호신술 책을 가지고 다시 행사장 입구로 갔어요. 나는 “제가 주짓수를 배웠고 관심이 있다는 걸 아실 겁니다. 저는 유도가 무엇이고 어떻게 하는 건지 보고 싶습니다. 제가 시범을 볼 수 있도록 조치해주시겠습니까?”라고 카노 교수 앞으로 카드 한 장을 썼어요. 그리고 담당자에게, 안에 들어가 그걸 카노 교수에게 전해 달라고 부탁했어요. 교수가 그걸 볼 거라고 크게 바라지는 않았어요, 그가 프랑스어를 읽을 수 있는지도 몰랐고요. 그는 일본어를 읽을 수 있겠죠. 아마 프랑스어는 몰랐을 거예요. 하지만 희망을 갖고 기다렸어요. 거기 서서 15분쯤 기다렸을 때 내 생애 잊지 못할 놀라운 일이 벌어졌어요. 한 일본인 신사가 나와서는, 나를 위해 문을 열어주고 사람들 틈을 가르며 나를 안으로 데려와 꽤 괜찮은 자리로 안내해 주었어요-가장 좋은 자리는 아니었지만 내가 모든 것을 볼 수 있는 곳이었죠. (웃음)


그래서 나는 거기 앉아 관람을 했어요. 봤는데, 난 정말... 그건 정말 우스꽝스러웠어요. 카노 교수는 작디작은 데다가 나이도 많고, 얼굴엔 주름이 가득하고, 뭐 그랬어요. 그리고 카노 교수 뒤편 일본 대사인 시구마로가 있었는데 키가 198cm쯤 됐어요. 일본인치고 체구가 엄청나게 큰 사람이었지요. 그런데 만일, 이 조그마한 카노 교수가 뭔가 말하려고 일어서기만 하면, 그 일본대사도 일어나 교수가 앉을 때까지 앉지 않는 거예요. 나는 정말 우습다고 생각했어요. 왜냐면 주짓수 같은 무술에서 몇 가지 기술을 선보일 줄 안다고 해서 대사가 그 사람을 마치 신인 것처럼 우러러보지는 않잖아요. 나는 그 상황을 이해할 수 없

었어요. 프랑스 대사도 그곳에 앉아있었는데, 그 역시 무슨 일이 벌어지고 있는 건지 알 수 없었어요.

그 때 두 젊은이들이 들어왔는데 하나는 코타니였고 다른 하나는 이다였어요. (미아를 가리키며) 내가 코타니를 만나 ‘당신이 코타니이고 1932년도에 파리에서 시범을 보였지요.’라고 말했을 때 미아도 일본에 있었어요. 코타니는 1932년 파리에서의 유도 시범을 누군가 알고 있다는 것에 매우 놀랐어요. 하지만 나에게는 그 시범이 매우 특별해서 내 기억 속에 오래 남아있었고 그로 인해 코타니도 알고 있었던 겁니다. 이다는 유도 네와자(군히기)의 최고수입니다. 일본에는 이다가 쓴 책이 두 권 있는데, 일본에서조차 구하기 힘든데다 아주 잘 쓴 책입니다. 그는 체구가 작긴 했어도 실력이 대단했습니다. 이 두 사람이 당시 파리에서 시범을 보일 수 있었던 건 코타니가 캠브리지 대학교에서 수학을 공부했기 때문이었어요. 이다가 뭘 했는지는 모르겠네요. 카노가 이 두 사람을 초대한 이유가 유도 교수들이었기 때문이었다고 하더군요. 이들은 관중 사이에서 유도 시범을 보였습니다. 하지만 어처구니없는 동작을 선보였어요. 하나가 넘어지면 또 하나가 넘어지고 공중을 날아 전혀 힘들어 보이지 않는 무엇인가를 했어요. 분명히 사전에 짜고 만든 무대였어요. 왜냐면 이들이 정말로 뭘 한 게 없었거든요. 한 명이 공중으로 뛰고 난 뒤 같이 하! 하고 소리치고, 상대를 던지고... 완전히 쓸모없어 보였어요. 그 시범이 미리 연습된 양식(카타)이고 자유대련 형식(란도리)이 아니라고 믿었죠. 당시에는 두 사람이 유도계 최고수라는 말을 믿을 수가 없었어요. 한 명은 코도칸에서 6단을 땀고, 다른 한 명은 5단을 땀으며 둘 다 이전에 두 번이나 일본 챔피언이었어요. 둘 다 대단한 실력가들이었죠. 이들은 마치 놀이인 양 가볍

게 기술을 선보였어요. 시범을 보인 무대는 마치 링 같았어요. 링 무대 전체를 장악해 시범을 선보였죠. 정말 감명 깊은 장면이었어요. 오늘 까지도 당시 제가 눈앞에 일어나는 일을 믿지 못하던 기억이 생생합니다. 그렇게 관람하고 있는데 그 나이든 조그만 남자가 나와 링 위로 올라가 그 돌과 함께 유도를 하기 시작했어요. 카노 교수는 한 명씩 상대로 란도리(자유대련)를 했어요. 이 두 사나이는 무시무시하고 엄청난 근육과 경이로운 몸놀림의 소유자들이었는데, 나이를 짐작할 순 없었지만 예순다섯이나 일흔쯤 되어 보이는 한 노인이 거기 있는 거예요. 당신이 나이든 일본인 한 분을 안다고 해요, 어떻게 나이를 짐작할 수 있겠어요? 그러더니 이 노인이 아주 어이없는 장면을 보여주네요. 그 젊고 힘센 남자를 데려와서 간단한 동작을 하더니 그를 잡고 뭐라 뭐라 하며 내던져버리는 거예요. 나머지 한 명도 노인이 자신을 내던지도록 내버려두더군요. 나는 완전 허풍이라고 생각했어요. 나는 '카노 교수, 당신이 그렇게 대단한 전문가라면 내 손에선 10초쯤 살아남을 수 있을 거야'라고 생각했지요. (웃음) 난 정말 그렇게 생각했어요, 왜냐, 내가 진짜 전투에서 총을 쏘고 칼과 돌을 던졌던 진짜 경험이 있다는 걸 여러분이 아시잖아요. 내게 그건 가짜 쇼처럼 보였어요. 그러니 내 무술 실력으로 그들을 가볍게 이길 것이라고 생각했죠.

이제 난 딱히 할 것이 없었어요. 그래서 시범이 계속되는 동안 앉아서 계속 관람을 했지요. 시범이 끝났을 때, 모두가 떠났어요. 청중은 장관의 초대로 그곳에 왔기 때문에 근사하게 차려 입고 있었지만 나는 그저 평범한 시민 같았어요. 억지로 그 사람들과 섞여 어울리고 싶지는 않았어요. 나는 서두르지 않고 다른 사람들이 나가면 천천히 나가야겠다고 혼잣말을 하곤 실제로 그렇게 했어요. 나는 집에 가려고 했

어요. 나는 상당히 실망했어요. 시범을 볼 수 있어서 좋긴 했지만, 그 쇼에서 배울 건 아무것도 없는 것 같았어요. 그래서 밖으로 나가기 시작했는데, 그때 누군가가 다가오더니 “실례합니다만 헬덴크라이스 씨 이십니까?”라고 묻는 것이었어요. 맞다고 했죠. “카노 교수님께서 저녁을 함께 드시겠는지 여쭙셨습니다.” 나는 내 의자에서 앉은 채로 넘어질 뻔했어요. 믿을 수가 없었어요. 농담이라고 생각했지요. 저녁을 먹자고? 그래서 나는 식사초대에 응하겠다고 하고, ‘아내에게 시범이 10시쯤 끝난다고 말하고 왔다. 그러니 식사가 끝나자마자 집으로 돌아가겠다’라고 말했어요. (제리 카젠에게) 나는 그곳에서 훨씬 훌륭한 음식을 먹었죠. (제리가 모세에게 당시 먹은 음식인 블린츠를 가져와 먹고 있으니 드시라고 했다. 모세는 지금 이 식은 블린츠보다 파리에서 먹은 블린츠의 기억을 훨씬 즐기고 있었다.) (웃음) 어쨌거나, 이곳에서 기다려주시겠습니까, 라고 그들이 말하더군요. 그리고는 여전히 사람들이 떠나고 있는 가운데 커다란 롤스로이스가 나타나 카노 교수가 먼저 타고, 일본 대사가 서서 내가 차에 타는 걸 도와주는 거죠, 난 카노 교수와 이 일본 대사 사이에 앉았어요. 얼굴이 화끈거리고 안절부절못했어요. 무엇을 말해야 할지, 무엇을 해야 할지 몰랐습니다. (다음 호에 계속) 

- 이 글은 《INTERVIEW WITH MOSHE - The Extraordinary Story of How Moshe Feldenkrais Came to Study Judo》에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

인터뷰 | **모세 헬덴크라이스** Moshe Feldenkrais(1904-1984) | 물리학, 모터개발, 생체역학, 심리학, 무술에서 얻은 통찰을 바탕으로 학습과 건강 및 신체기능을 연결짓는 효과적이며 실용적인 응용프로그램을 개발하였다. 그것이 헬덴크라이스방식이다. 그는 과학자이자 물리학자, 공학자였다. 소르본대학에서 물리학 박사학위를 취득하였고 노벨상수상자인 파리 퀴리연구소의 프레데릭 졸리 오 퀴리와 가까운 사이로 함께 연구를 수행했다. 뿐만 아니라 유도강사로서 관련 주제에 대해 많은 책을 집필했다. 1940년대에 영국에 거주하는 동안 심각한 부상을 입은 후 걸음을

걸기가 어려워지면서부터 신체움직임, 치유, 느낌, 생각, 학습 사이의 관계를 집중적으로 탐구하기 시작했다. 그결과 그는 다시 걸을 수 있게 되었고 그 과정에서 얻은 획기적인 발견이 그의 이름을 따 헬든크라이스 방식으로 발전되었다. 1984년 이스라엘 텔아비브에서 사망하기 전까지 그는 소규모 프랙티셔너들에게 자신의 작업을 개인적으로 전수했으며 오늘날에는 헬든크라이스 프랙티셔너들이 전 세계적으로 6000여 명에 이른다. 그의 통찰은 소매틱 교육이라는 새로운 분야에 토대가 되었고 예술, 교육, 심리학 아동발달, 물리치료, 작업치료, 운동강화, 노인학 등의 영역에 계속해서 영향을 미치고 있다.

인터뷰어 | **데니스 레리** Dennis Leri | 헬든크라이스 프랙티셔너이자 헬든크라이스 트레이너. 세계 곳곳에서 헬든크라이스 방식에 대한 교육 프로그램, 세미나, 워크숍을 진행해왔다. 제1기 미국 전문교육(1975-1977)을 수료한 뒤 이스라엘 텔아비브에 위치한 헬든크라이스 인스티튜트에서 헬든크라이스 박사의 제자가 되었고 34년 동안 헬든크라이스 방식을 가르치고 있다. 그의 교육 방식은 동서양 철학과 심리학, 무술, 시학을 아우른다. 헬든크라이스 방식에 대한 글을 다수 발표했으며, 여러 언어로 번역 소개되었다.

역자 | **도소은** | 헬든크라이스 코리아 대표, MBS 코리아 대표, 번리사, 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 MBS 전문가를 양성하고 있으며 미아 시걸과 리오라 개스터가 시작한 MBS 아카데미의 Foundation Training(전문가 과정)을 한국에서 진행하고 있다.

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

배움의 과정에 장애물이 되는 것은 '안다고 생각하는 마음'입니다. 미국에 선을 처음으로 소개한 스즈키 순류의 《선의 마음, 초심자의 마음 Zen's Mind, The Beginner's Mind》이라는 책이 있습니다. 선의 진정한 마음은 바로 무언가를 처음 시작하는 초심자의 마음이라는 것입니다. 이것이 바로 '어린이아만이 천국에 들어갈 수 있다'는 성경 구절의 의미이고, '나날이 새롭다 日新 又日新'의 의미이기도 합니다. 매일이 새로울 수 있는 것은 어린 아이 같은 마음 때문이고, 이것은 바로 '안다고 생각하는 마음'을 내려놓을 때 가능합니다. 그래서 알고 경험한 것이 많은 사람들은 아이러니하게도 더 이상 무언가를 '배우는 것'이 어렵게 되기도 한 듯합니다. 이제 초심으로 돌아갈 때입니다. 특히 의식적 수련이나 감정을 통해서가 아니라 가장 원초적인 '몸'을 통해 그것을 시도해보려 합니다.

몸과 관련된 수업의 내용은 세 가지로 볼 수 있습니다. (1) 의도, (2) 학습 대상 동작, (3) 학습 수련. 여기에서 '학습 수련'은 항상 반복되는 수련이고 '의도'는 강좌의 목적에 따라 결정되며 '학습 대상 동작'은 강의 현황에 따라 결정됩니다. 따라서 미리 정할 수 있는 것은 '의도'입니다. 이 워크숍의 의도는 '배움을 통한 초심 기르기'이고, 동작은 그때그때 달라질 것입니다. 이러한 의도를 주 목적으로 진행되었던 수업은 지금까지 별로 없습니다.

그래서 우리는 헬튼크라이스 코리아에 미내사에서만 할 수 있는 이러한 강좌를 요청하였습니다.

헬튼*은 인간 대뇌의 학습기능을 최대한 활용하여 움직임을 학습하는 심신학습수련으로, 이스라엘계 물리학 박사인 모세 헬튼크라이스 박사의 지적 몸적 통찰에 의해 1942년경 시작된 헬튼크라이스 방식을 활용합니다. 이 초심기르기 수업은 자신을 알아보는 과정으로 시작합니다. 자신이 어떻게 움직이는지를 구체적으로 알아보는 과정을 통해 자신이 무엇을 하는지를 알아가는 것입니다. 즉, 자신의 행동패턴을 배우는 것입니다. 이러한 배움의 과정에 장애물이 되는 것은 '안다고 생각하는 마음'입니다. 효율성을 추구하는 우리 뇌에서, 이미 안다고 생각할 때는 학습의 필요가 없으니 배우려 하지 않기 때문입니다. 따라서 워크숍에서는 '알고 있다는 마음'을 비우고, 어린이와 같은 호기심으로 자신의 움직임을 알아보며, 새로운 가능성을 탐구해 보고, 그로 인해 변화되는 움직임을 또 알아보는 현존수련이자 초심 수련이 되게 할 것입니다. 이 워크숍을 통해서만 안다는 생각을 비우는 것, 즉 초심으로 돌아가는 것이 쉬워지게 될 것입니다. 관심과 호기심으로 즐겁게 자신을 알아보고 탐구하고 발전시키는 과정을 꾸준히 수련하다 보면 초심을 이루는 것이 습관이 되기도 합니다. 여러분의 많은 참여 바랍니다.

일 시 : 2015년 5월 20일(토) 오전 10시~오후 4시
장 소 : 미내사 강의장
참가비 : 9만원 (지금여기) 정기구독자는 5천원 할인
입금처 : 농협 053-02-185431 이원규
문 의 : 02-747-2261

강사 | 도 · 소 · 은

경력

헬튼크라이스 방식 교사 (2002 - 현재)
 MBS Assistant Trainer (2010 - 현재)
 Feldenkrais Korea 대표 (2002 - 현재)
 명지대학교 (체육과) 외래교수 (2010 - 현재)
 한성대학교 대학원 (무용과) 외래교수 (2009)
 삼육대학교 대학원 보건대학 외래교수 (2008)

자격

바이오테크 번리사 (생명공학/면역학 분야) (1996 - 현재)
 바이오테크 연구원 (생명공학/면역학 분야) (1992 - 1996)
 신경과학 석사 (University of Florida) (1988 - 1992)
 생리학 학사 (Boston University) (1984 - 1988)