

## 춤을 통한 일상에서의 자각

| 소토 교수 | 지금여기 편집부 |

춤테라피로 유명한 미국 타말파 연구소의 소토 교수가 지난 9월 방한하여 워크숍을 진행한다가에 참여하고 인터뷰 하였습니다. 움직임 속에서 발견하는 자각에 대해 이야기 합니다(편집자 주).



일시 : 2010.9.17(금) 11시~13시

장소 : 서울 종로구 창성동 카페 교회

참석 : G. Hoffman Soto 교수, 이정명 교수, 임용자 교수, 지금여기 편집진

## 움직임을 통한 자각awareness

**미내사** 반갑습니다. 소토Soto 교수님께서 <불교수행과 몸명상 워크숍>을 진행하시는 것을 보니 ‘awareness(의식;자각;알아차림)’란 용어를 자주 사용하시더군요. 한국과 같은 아시아 문화권에서 ‘자각awareness’이라고 하면 많은 사람들이 ‘불교의 자각awareness’ 개념부터 떠올리기 쉬울 것 같습니다. 그런데 인터뷰 전에 안나 할프린Anna Halprin의 <치유 예술로서의 춤>이나 다리아 할프린Daria Halprin의 <동작중심 표현예술치료> 등, 교수님이 계신 타말파Tmalpa 연구소에 관련된 자료를 찾아보았더니 서양의 무용/춤(이하 ‘댄스’로 통일)이나 여러 가지 움직임 요법에서도 ‘자각awareness’을 많이 언급하고 있어서 놀랐습니다. 이미 1920~1930년대부터 댄스에서는 ‘Movement awareness’나 ‘Awareness through movement(움직임을 통한 알아차림)’ 같은 개념이 자리 잡아 온 것 같은데, 댄스의 자각과 불교의 자각이 어떤 차이점이 있는지 설명해주시겠습니까?

**소토** 타말파Tmalpa 연구소나 안나 할프린의 작업을 포함하여 현재 서양의 다양한 움직임 훈련법movement discipline에 가장 큰 영향을 끼친 것 중의 하나는 바로 불교buddhism입니다. 즉, 20세기 초부터 현재까지 서양에서 하고 있는 ‘움직임에서의 자각’은 기본적으로 불교적 원리를 가지고 있지요.

이 분야에서 자주 언급하게 되는 “소매틱스Somatics”라는 용어는 그리스어로 몸(body)을 의미하는 ‘sōma(σῶμα)’에서 왔습니다. “Somatics”로 쓰이면서 그 의미가 ‘몸뿐만 아니라 ‘몸-마음-정신 body-mind-spirit’이라는 의미로 좀 더 확장되었죠. 소매틱스를 가르치는 데 있어서도 기본이 되는 철학은 불교의 영향을 받았다고 할 수 있

습니다.

동양의 무수한 전통들, 예를 들어 각종 무술들, 태극권, 요가 같은 것은 ‘움직임을 통한 명상Movement meditation’이라 할 수 있습니다. ‘요가Yoga’라는 단어가 원래 ‘통합unity’의 의미를 가지고 있기도 하구요. 이들을 연습함으로써 몸과 마음과 정신을 하나로 융합하려 했습니다. 이런 특성들은 모두 현대의 다양한 신체적 움직임들, 훈련들, 전체적인 접근을 중시하는 일부 댄스에 스며들어 있습니다. 서양 사람들이 이 사실을 인식하건 못하건 간에, 소매틱스는 이러한 동양적 전통에서 연원한다고 할 수 있습니다.

제가 한국에 와서 듣기로는 불교에도 움직임을 통한 수행Movement practice 방법이 있다고 하더군요. 하지만, 전통적으로 ‘불교’ 하면 앉아서 수행하는 ‘좌선’ 같은 것을 연상하게 됩니다. 몸-마음-정신의 통합이나 마음챙김(mindfulness;자각)을 위해서는 다소 소극적이고 수동적인 접근법이라 할 수 있겠죠.

선禪 불교에는 ‘경행經行’이라는 ‘걷기 명상’이 있습니다. 명상하면서 걷는 것이죠. 경행은 앉아서 명상하는 것과 일상의 행위들 사이를 이어주는 다리과 같습니다. 왜냐하면, 진실한 의미에서의 수행이란 ‘일상적인 삶 속에서의 마음챙김’이라 할 수 있으니까요. 언젠가 달라이라마께서 말씀하신 멋진 표현이 떠오르는군요.

“적극적인 친절함 하나가 수백 시간 앉아서 명상하는 것만큼의 가치가 있다.”

앉아서 명상한 것을 나의 일상적인 삶 속에서 어떻게 적용할 것인가, 어떻게 하면 더 나은 사람이 될 수 있는가 하는 것이 요점 아닐까요? 주의 집중해서 앉고, 마음을 챙겨 일어서고, 대화하고, 움직이고, 춤추는 것은 하나하나가 모두 주의 깊게 깨어있고 좀 더 완전한 인간

이 되는 동일한 방향으로 나아가는 연습이라 할 수 있습니다.

아시아에서 유래한 무술들 역시 마음챙김mindfulness에 대한 것입니다. 무술은 대개 두 가지 목적을 가지고 있는데, 하나는 자기방어이고 다른 하나는 자신을 이해하게 되는 것입니다. 내가 맞서야 할 적이나 문제는 바깥에 있지 않아요. 문제들은 바로 여기, 나 자신, 내부에 있습니다. 나 스스로 또 내면적으로 수련해야 하는 것은 바로 이런 것들이에요. 무술적인 움직임, 방어라는 것은 자기 자신을 공부하는 것에 대한 은유metaphor라 할 수 있습니다.

이러한 영향들은 여러 치료기법therapy에서도 역시 발견할 수 있습니다. 새로운 치료법들, 게슈탈트 요법 같은 것도 mindfulness를 다루고 있으니까요. 게슈탈트(Gestalt psychology; 형태심리학)에서는 움직임을 자각하는 것을 굉장히 중요하게 생각합니다.

**미내사** 여기서 약간의 용어정리를 하고 넘어가면 좋을 것 같습니다. 방금 말씀하실 때 ‘Mindfulness’와 ‘Awareness’라는 표현을 번갈아 사용하셨는데, 두 용어의 차이점이 있습니까? 예를 들어, 존 카밧진의 MBSR(Mindfulness-based stress reduction) 체계에서는 두 용어를 조금 다른 의미로 구분하여 사용하고 있거든요. (※한국에서 통상 ‘마음챙김’으로 번역되고 있는 ‘Mindfulness’는 일반적인 자각 내지 자각을 자기 몸으로 가져오는 것으로, ‘Awareness’는 이보다 좀 더 깊은 자각을 의미하는 것으로 구분하는 경우가 있다고 함)

**소토** 제게는 동일한 의미입니다. 두 용어를 상호 교환하여 쓸 수 있어요. 굳이 구분하자면 불교라든지 앉아서 명상하는 계통에서



는 ‘Mindfulness’를, 좀 더 움직임이 있는 movement 계통에서는 ‘Awareness’를 주로 쓰는 게 아닐까 합니다. 하지만 제가 이야기할 때는 두 용어를 별다른 구분 없이 동일한 의미(자각;알아차림;마음챙김)로 사용합니다.

## 타말파 워크와 소토 교수의 연구내용

**미내사** 다른 신체작업(Bodywork)이나 소매틱스 방법들과 비교했을 때, 타말파 연구소나 소토 교수님의 작업이 가지는 차별성이 있다면 어떤 것일까요?

**소토** 우선, 다른 방식들과 타말파 방식의 차이점부터 말씀드리죠. 다른 기법들과의 주된 차이점은... 없습니다. 다만, 좀 더 포괄적이죠. 전체를 아우른다고나 할까요. 예를 들어 많이들 알고 계실 듯한 펠덴크라이스Feldenkrais 기법 같은 경우, 감정체Emotional body에 특별히 집중하진 않습니다. 물론 이런 기법들에도 감정체에 접근하는 방식이 있을 수 있지만 대개 간접적이죠. ‘당신의 움직임을 바꿀 때 당신의 감정도 따라서 바뀝니다’ 식으로요. 요가도 마찬가지입니다. 감정체를 직접 아우르지는 않아요. 하지만 감정체는 마음체Mind body, 육체Physical body, 지성체Intellectual body와 동등하게 중요합니다. 타말파의 접근법은 사람을 전체적으로 감싸 안으려고 합니다. 인간으로서 우리는 누구나 감정을 가지잖아요? 타말파 작업Tamalpa work에서는 좀 더 전체적인 인간에 접근하기 위해 신체적, 정신적, 정서적인 수준 모두를 직접적으로 다루는 작업을 합니다.

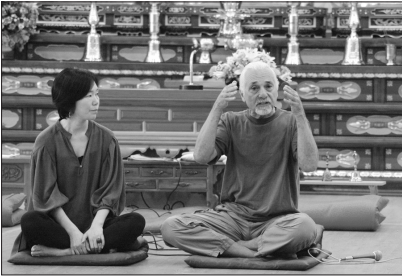
타말파 워크의 진정한 토대는 바로 “창조성Creativity”입니다. 타말파 워크는 어떤 테크닉이나 교사가 가르치는 것을 따라하는 작업이 아니

에요. 물론 배우는 사람으로서 당신은 선생님이 가르치는 것을 배우고 수용하고 싶을 거예요. 하지만 당신은 동시에 그런 배우의 재료들을 스스로 통합하고 자기 것으로 소화해서, 이것들을 어떻게 자신과 남을 위해 사용할 수 있는지를 직접 터득해야 합니다. 정서적, 심리적, 신체적인 주제 또는 다루어야 할 재료들을 통합하고, 이 재료들과 함께 창조할 수 있어야 합니다. 창조성은 우리를 사람답게 하는 것 중의 하나입니다. 우리는 늘 창조하죠.

제 경험상, 타말파 워크는 한 사람을 전체적으로 들여다보고 그것을 포용하려 합니다. 실제로 타말파 내부에서 이루어지는 교육방식을 보면 어떤 분은 심리치료적인 방식에, 또 어떤 분은 지적인 이해에, 다른 분은 움직임에 중점을 두고 있기도 합니다. 그 모두가 타말파에는 있어요. 그러나 이 속에는 모두 큰 그림, 그러니까 한 사람을 전체적으로 아우른다는 개념이 포함되어 있습니다. 아마도 이것이 타말파의 가장 독특한 점이 아닐까 싶네요.

**미내사** 타말파 연구소에서의 작업 외에 별도로 진행하시는 것이 있다고 들었는데, 타말파 워크와 소토 교수님의 작업 사이에도 어떤 차이가 있습니까? 그리고 교수님이 타말파 워크에 기여하신 바가 있다면 어떤 것일까요?

**소토** 예, 타말파에서 하는 작업들은 제가 진행 중인 작업들 중 하나입니다. 타말파 자체에서 진행하는 것들이 있고, 제가 개인적으로 진행하는 것이 있는데, 그 사이에 서로가 공통적으로 진행하는 것들이 있는 셈이죠. 기본적으로 저는 타말파에서 Somatics work, Awareness work, Improvisation(즉흥) work를 지도하고 있습니다. 또 동작 코칭(Movement coaching)도 가르치고 있는데, 움직임을 통해 사람들과 어떻게 작업을 하며 어떻게 그들을 코칭할 수 있는가 하



는 내용이죠.

개인적으로 저는 여러 가지 무술(Martial arts)을 수련하고 있습니다. 그래서 제가 여행할 때는 그것들도 가르치죠. 어렸을 때는 브라질 전통 무술 카포

에라(capoeira)를 주로 했고, 24살 무렵부터는 막대기, 칼 등을 쓰는 필리핀의 무기술도 배워 익혔습니다. 유럽을 돌아다니면서 무술을 많이 지도해보았죠. 타말파에서는 무술을 가르치지 않습니다. 하지만 무술은 제 작업에서 중요한 부분 중 하나입니다.

타말파 연구소에는 3명의 주요 지도자 외에도 다른 선생님들이 있습니다. 따라서 제가 진행하는 작업들을 타말파에서 모두 풀어놓을 수는 없습니다. 누군가 자기 방식에서 어떤 진전을 이루었다 해도 연구소 내에서는 진전이 제한적일 수밖에 없겠죠. 타말파 워크는 어느 한 사람의 개인적인 작업이 아니니까요. 이들은 여러 가지 다른 접근법을 통해 서로 영향을 미치면서 ‘타말파 워크’라는 하나의 큰 몸을 이루고 있습니다.

### 즉흥을 통한 일상에서의 자각awareness

**미내사** 소토 교수님의 프로필이나 SOTOMOTION (<http://sotomotion.com>) 같은 관련 웹사이트를 보면 “Improvisation(즉흥; 즉석에서 하기)”에 특히 관심을 가지고 계시다는 내용이 있더군요. 이 ‘즉흥’이라는 개념은 원래부터 타말파 연구소에 있던 개념인가요? 타말파에서 ‘창조성’을 증진시키기 위한 방법론 같은 것으로 말이지요.

아니면 교수님께서 관심을 가지고 새롭게 개발 중인 어떤 것인가요?

**소토** 즉흥 작업은 당연히 제가 처음 시작한 게 아닙니다. 아마도 노자老子나 그 이전부터 시작된 것이 아닐까요. 어찌보면 삶 자체가 즉흥이죠. ‘즉흥’이란 우리의 삶과 밀접한 관련이 있습니다. 삶의 무대 위에서 어떤 상황에 놓이게 되고, 누군가 거기에 뭔가를 하고, 이런 여러 가지 조건들을 받아들이거나 처리하는 모든 것이 바로 ‘즉흥’이란 것입니다. 노자는 5천년 전에 말했죠. “있는 그대로 자체를(what it is) 받아들이지 않기 때문에 당신이 고통스러운 것이다”라구요. 저에게 ‘즉흥’이란 삶을 받아들이는 수련과 같습니다.

즉흥 작업을 하는 데 있어 안나 할프린이 세계 가장 중요한 영향을 끼치긴 했지만, 다른 많은 선생님들에게서도 즉흥에 관한 것을 배웠습니다. 즉흥 분야에서 국제적으로 유명한 루스 사포라라는 선생님에게서도 배웠고, 제가 즐기는 현대 일본의 부토舞踏 댄스 또한 즉흥무용이지요. 즉흥을 통해 무엇을 하든지, 타말파에서 이를 연습하면서 이 작업이 더 발전할 수 있도록 도와고 있습니다.

자, 조금 전에 이야기했던 ‘자각Awareness’의 개념으로 되돌아가서 한번 볼까요? 제가 만약 무대 위에서 공연을 하는 동안에도 자각하는 훈련을 했다면, 제 연기가 어떻게 관중들에게 영향을 끼치는지, 또 청중들이 제게는 어떤 영향을 미치는지, 제가 어떻게 반응하는지를 잘 알아차릴 수 있을 것입니다. 이런 훈련은 자각을 일상의 삶 속으로 옮겨갈 수 있도록 돕습니다.

예를 들어 어떤 노인이 길거리에 쓰러져 있는 것을 목격하게 되었다면, 그 상황에서 과연 창조적인 자각awareness과 마음챙김mindfulness의 방식으로 대처할 수 있을까요? 미국에서는 노숙자가 길거리에 쓰러져 있을 때, 사람들 대부분이 마치 그 노숙자가 거기에 없는 것처럼



못 본 척하고 지나다닙니다.

만약 우리가 그 순간 온전히 존재하기 위해 ‘즉흥Improvisation을 통한 자각awareness’을 연습할 수 있다면, 마치 새로운 삶을 다시 살아가는 것처럼 더 인간적일 수 있을 것입니다. 누군가 쓰러져 있는 것을 본다면, 아마도 나는 (즉흥을 통해) 가던 길을 계속 갈 수도 있고 그들에게 다가가 뭔가 도움을 필요로 하는지 물어볼 수도 있을 겁니다. 적어도 그들이 거기에 없는 것처럼 가장하지는 않을 겁니다.

**미내사** 즉흥을 통한 일상의 깨어있음이라니 굉장히 흥미롭습니다. 타말파 연구소를 세우고 자신의 암을 이겨낸 ‘치유의 춤’으로 유명한 안나 할프린의 댄스도 이런 창조성과 즉흥성에 기반을 두고 있다고 들었습니다. 아까 타말파 워크의 기본이 ‘창조성’이라고 하셨는데, 혹시 방금 말씀하신 ‘즉흥성’이 바로 그런 ‘창조성’에서 가장 비중 있는 부분이라고 할 수 있을까요?

**소토** 필수적이진 않습니다. 그 외에도 여러 가지 요소가 있으니까요. 즉흥이 창조성의 중요한 부분이긴 하지만, 그렇다고 가장 중요한 부분은 아니지요.

**미내사** 잘 알겠습니다. ‘즉흥’에 대해 짚고 넘어가지 않으면 오해의 여지가 있을만한 점을 한 가지 더 질문하겠습니다. 댄스의 즉흥Improvisation이라는 것은 동양에서 흔히 말하는 ‘자발동공自發動功: spontaneous moving’과는 어떤 점이 동일하고 또 어떤 점이 다른 것일까요?

동양의 기氣 수련이나 다른 신체작업Bodywork 중에서는 댄스의 Improvisation처럼 즉흥적으로 편안하고 자유롭게 몸을 움직이는 방식들이 있습니다. 기氣라든가 어떤 미묘한 에너지의 움직임을 따라 팔다리와 몸을 즉흥적으로 움직이는 자발동공이 대표적인 예라 할 수 있

지요. 이런 식으로 몸을 움직여 본 사람들은 ‘즉흥improvisation’이란 ‘자각awareness’과는 별개의 것이고, 단순히 어떤 ‘흐름에 몸을 맡기는 것’이라고 생각하기 쉬울 것 같습니다. 그들에게 있어 ‘즉흥’이란 노자의 무위無爲처럼 어떤 ‘자연스러운 흐름’이지만, ‘알아차림/자각’이라고 하면 뭔가 ‘인위적으로(有爲) 의식해야 하는’ 행동처럼 느껴질 수 있거든요.

**소토** 자발동공Spontaneous movement의 개념도 즉흥Improvisation의 한 종류라 할 수 있습니다. 그러나 즉흥은 좀 다르죠. 진짜로 진정한 ‘즉흥’이란, 당신이 이미 알고 있는 뭔가를 하지 않고 그 순간 순간에 완전히 존재하는 것입니다. 이것이 ‘즉흥(Improvisation)’이라는 용어의 진정한 의미입니다. 제가 ‘즉흥’의 개념으로 종종 사용하곤 하는 또 다른 용어는 ‘exploration(탐사; 탐구; 탐색)’입니다. 어떤 생각이나 개념이 떠올랐다가 사라질 때, 그 떠오르고 사라짐을 탐색(explore)하는 것이죠. 이 속에는 ‘즉흥’의 요소가 포함되어 있습니다. 하지만 역시 진정한 의미의 ‘즉흥’과는 약간의 차이가 있습니다. ‘Improvisation’의 의미는 매 순간 순간 무엇이 일어나건 간에 그 순간 속에 있는 것입니다. 그것이 진정한 ‘즉흥’의 의미입니다.

**미내사** 그러면, 그런 순간에 자각awareness은 즉흥(Improvisation)과 어떤 관계를 가진다고 할 수 있습니까?

**소토** 자각awareness을 하며 앉아있는 명상은 깨어있고 보다 마음을 챙기기 위한 하나의 훈련입니다. 그런데, 어떤 ‘순간’ 속에서 당신은 그저 그 순간 자체입니다. 명상이나 ‘즉흥’을 하는 사람들은 ‘순간에 존재하기 위한 훈련’을 합니다. 그러나 당신이 정말로 ‘그 순간’에 있을 때, 당신은 뭔가 수련practice을 하는 게 아니라 단지 거기 있을 뿐입니다 (you just are).

만약 제가 호흡에 집중하는 수련을 하고 있다면, 이걸 하나의 practice(수련;수행)일테고 저절로 저는 거기에 있습니다. 거기에는 움직임, 그 순간 그리고 제 마음 사이에 구분이 없어요. 제 마음도 그곳에 있죠. 그럴 때 자각은 사라지고 당신은 그저 존재합니다(you just are).

자각awareness은 바로 그 장소, ‘존재a being’에 도달하기 위한 훈련입니다. 그러나 그것은 여전히 뭔가를 ‘하고(doing)’ 있죠. 즉흥 Improvisation 역시 뭔가를 ‘하고’ 있습니다. 이 모두가 뭔가를 하면서 ‘그 순간’에 있도록 하는 좋은 연습이죠. 그런데 ‘그 순간’에 존재할 때에는 ‘호흡에 집중!’이라든지 하는 생각 자체가 떠오르지 않아요. 단지 거기 있을 뿐이죠. 앉고, 춤추고, 당신이 무얼 선택하든 그건 모두 수행이 될 수 있습니다. 이들 모두가 being으로 이끌어주게 되지요.

**미내사** ‘Being(존재;실재;있음)’이라고 표현하셨는데, be/being/become 사이에 어떤 차이점이 있습니까? 가장 이상적인 상태를 어떻게 표현하시겠습니까?

**소토** 우리가 어떤 순간이 ‘되었을(becoming)’ 때, 우리는 그 순간에 ‘있는(being)’ 것이 되지요. 당신이 무얼 하건 그것과 하나가 되는 겁니다. 태극권을 예로 들어 볼까요? 당신은 이리저리 팔다리를 움직이고, 무게중심을 바꿉니다. 당신이 ‘존재’할 때, 단지 ‘그 순간’ 속에 있습니다(When you’re being, you just in the moment). 그 순간에 대한 consciousness(의식;자각)이 거기 있죠.

**미내사** 그런 순간, 당신은 어디에 있습니까? (In the moment, where are you?)

**소토** 그 순간에(In the moment), 당신(you)은 떨어져 나갑니다. 그 순간에 당신은 없습니다. 그것과 하나 됩니다. ‘나’라든지 하는 예고는 사라

지죠. 그냥 있는(you just are) 그런 순간을 위해 훈련을 하는 겁니다. 앉고, 춤추고, 다른 사람과 대화를 하고, 개와 함께 산책을 하고, 무얼 하건 간에 당신은 ‘그 순간’에 존재하는 겁니다.

**미내사** 그 순간의 느낌은 어떻습니까? 당신이 어떤 행위와 하나가 되었다고 할 때, 당신은 그 행위 속에 있나요 아니면 어떤 의식 consciousness 속에 있나요? 아니면 거기엔 아무도 없고 그저 어떤 행위나 순간만이 있는 것인가요?

**소토** 음... 어떻게 설명해야 할까요. 그런 모든 것이 있습니다. 자, 여기 몸이 있고, 마음이 있고, 몸의 움직임이 있고, 이런 여러 가지 다른 요소들이 여기에 있죠. 그 때에는 이런 것들이 ‘그 순간’ 속에 있는 겁니다. 모든 것은 동시에 일어납니다. 거기엔 마음mind이 없고 그냥 그 순간이에요. 그 순간 속에서 ‘나’는 사라지고 그냥 있는 그대로, 있음이죠(it just is, it's being). 사토리(悟り)나 깨달음이라는 것은 바로 그런 순간입니다. 흘끗 보고 지나가는 그런 경험이죠. 달라이 라마께서는 그런 경험이 한번 일어났다고 해서 언제나 지속되는 것이 아니며, 왔다가 또 사라지기 때문에 꾸준히 수행을 해야 한다고 말씀하셨습니다. 앉고 서고 이 모든 행위들이 그런 순간을 만나기 위한 연습인 것입니다.

오래전 샌디에고에서 사사키 로시라는 분에게 선禪 수행을 배운 적이 있었는데 굉장히 덩치가 큰 분이셨어요. 제가 앉아있는 걸 보고 이런 말씀을 하시더군요.

“You are a very good human doing, not a good human being.” (의역: 너는 인간 ‘행위’로는 멋지지만, 인간 ‘존재’로서는 좋지 않구나.)

원래 ‘사람’을 의미하는 ‘human being’이라는 말을 가지고 이렇게

표현하신 것인데 둘의 차이점은 doing(행위)과 being(존재)에 있어요. 우리는 이런저런 것들을 통해 doing을 연습하지만, 실제로는 being이 핵심인 거죠. 내가 하는 것 속에서 존재할 수 있어야죠. 또 존재하면서도 행위할 수 있어야 하구요. 지난 2주 정도 한국에 머물면서 일정상 being보다는 계속 doing, doing, doing만 했더니 마음이 찝찝하군요. 얼마나 많은 시간을 being한 건지...(웃음). 그래서 우리가 따로 시간을 내서 수행retreat을 하는 겁니다. Being을 연습하기 위함이죠.

**미내사** 교수님께서 이런 공부를 하시는 이유가 무엇인지요?

**소토** 좀 더 나은 사람이 되기 위해서입니다(To be a better human being).

**미내사** 혹시 깨달음enlightenment 같은 것은 아닙니까?

**소토** 그것도 더 나은 사람이 되는 것에 포함됩니다. 인생, 사람들, 나 자신과 함께 깨달음도 전부 포함됩니다. 나의 인간을 진실로 구현하기 위해, 정말로 사랑을 할 수 있기 위해, 정말로 어떻게 사랑을 하는 것인지 알기 위해서 말이죠.

사랑 이야기가 나와서 말인데, 과학과 사랑은 굉장히 흥미로운 관계인 것 같습니다. 한번은 아주 똑똑한 과학자를 가르칠 기회가 있었는데, 그가 연구하던 이론을 제 방식대로 한번 이야기해보라고 하더군요. 제가 쓰는 용어로 이해한 바를 설명하다가 “당신은 사랑love에 대해 이야기하고 있군요.”라고 말했더니 “아니요. 그건 사랑이 아니에요. 사랑은 비과학적인 용어라구요.”라고 발끈하더군요. 그는 ‘과학’으로 조명할 수 없기 때문에 ‘사랑’이라는 말을 사용하고 싶어하지 않았 습니다. 저의 주된 관심사 중의 하나는 사랑인데 말이죠.(웃음)

## 배우는 법을 배우다

**미내사** 몸으로 하는 작업에 대해 굉장히 다양한 공부를 해오신 것 같은데, 이런 공부를 하신 계기는 무엇이었습니까?

**소토** 저희 집안 자체가 육체적으로 몸을 움직이는 걸 좋아하는 사람들이었어요. 다들 스포츠를 즐겨했죠. 할아버지들 중 한분은 권투선수셨고 저의 할아버지는 13명의 아이들 중 하나였어요. 그 당시 캐나다에서 가족 서커스단을 할 정도였으니까요. 꿈도 있고 광대도 있고 아크로바틱 재주도 넘는 진짜 서커스단 말입니다. 집안 분위기가 그렇다 보니 몸을 움직이는 걸 겁내지 않게 됐지요. 자라다보면 친구들과 어울려 말쑥도 피우고 차도 흠치고 그럴 시기가 있는데, 저는 언제나 스포츠를 즐겼고 이것이 저를 바로잡아주는 계기가 되었습니다. 저는 농구 선수로 대학까지 갔어요. 이런 과정이 제게 자신감을 심어주었고 성공을 안겨주기도 했어요. 학교를 마칠 무렵에 누군가 요가를 소개시켜 주었고 몇 년 후에는 댄스를, 그 다음엔 무술들, 이런 식으로 계속 배우게 되었습니다. 그러다 안나 할프린 Anna Halprin을 만나게 됐는데, 그 후로도 제게 큰 영향을 끼치게 된 만남이었죠.

스포츠를 하다가 요가를 하게 되니까 신체적인 것에서 정신적인 쪽으로까지 시야가 넓어지더군요. 거기서 안나를 만나니 정서적/감정적인 것을 끌어안는 법까지 배우게 되었어요. 게임이 진행되면 자꾸 단계가 업그레이드 되듯이 이런 식으로 배움의 범위를 넓혀 왔습니다. 그 후에 세계를 돌아다니며 사람들을 가르치기 시작했어요. 그러면서 이런 작업들이 사람들에게 어떻게 영향을 끼치는지, 어떻게 그들을 변화시키고 그들의 삶에 영향을 끼치는지를 볼 수 있었습니다. 사람들이 저에게 어떻게 영향을 끼치고 저는 그들에게 어떻게 영향을 끼치는지,

그리고 사람들이 어떻게 반응하는지, 이런 일들이 천천히 전개되어 나가는 과정을 계속해서 지켜보고 있습니다.

한 사람의 예술가로서, 저는 언제나 스스로를 그리고 제 움직임의 범위를 확장시키고 싶습니다. 나이가 들었지만 언제나 제 가능성을 넓히고 싶은 거지요. 또 한편으로 저는 ‘어떻게 하면 잘 배울 수 있는가?’ 하는 교육적 측면에도 관심을 가지고 있습니다. 뭔가 새로운 것이 있다면, 어떻게 이걸 배우면 될까? 나의 학습 프로세스에는 어떤 요소들이 관여하고 있을까? 예를 들어 저는 태권도도 배웠는데요, 수련하다 관절을 다치기도 했지만 그럴 때에도 이걸 어떻게 배우면 될까 하고 생각했습니다. ‘배우는 법을 배우는(Learning how to learn)’ 것입니다. 남을 가르치는 교육자로서 이런 것들은 무척 중요합니다. 저 자신에게도, 저와 함께 작업하는 사람들에게도 모두 말입니다. 저의 공부를 물어 보셨는데, 예술가로서는 제 동작의 가능성을 더욱 넓히고 싶고, 교육자로서는 배우는 법을 배우고 싶은 거지요.

근대 미국의 저명한 교육학자 존 듀이(John Dewey)를 아시죠? 그는 창시자인 알렉산더 F. M. Alexander에게서 몸과 마음을 함께 훈련하는 ‘알렉산더 테크닉(Alexander technique)’을 배운 후 많은 변화를 겪었습니다. 그는 몸과 마음이 모두 좀 더 유연해졌습니다. 존 듀이는 학계에 있는 사람들이 어떤 지위나 이론을 가지게 되면 남은 인생을 그것을 지키고 방어하기 위해 급급해 한다는 걸 알았습니다. 그들은 심지어 다른 가능성이 엿보이는 상황에서도 이전의 것을 바꾸려고 하지 않았지요. 이러한 분위기에서 존 듀이는 변화의 원칙에 대한 연구를 시도하려 했습니다. 삶은 변화에 대한 것이고, 움직임도 변화에 대한 것인데 이런 개념을 교육환경 속으로 가지고 오고자 했던 것이죠. 교육의 도구로써 ‘움직임(movement)’을 공부하는 것은 굉장히 중요한 일입니다.

저에게 있어서 '치유'란 그 상황과 함께, 그 아픔과 함께 '과정'속으로 뛰어드는 것입니다. 그리고는 그 상황이나 아픔의 정체가 무엇인지를 좀 더 알아보기 위해 명상을 해본다거나, 치료적이고 창조적인 다른 작업들을 시도해 볼 수도 있을 겁니다.

**미내사** 인생에서 큰 전환점이 된 사건이나 사람이 있다면 무엇이었습니까?

**소토** 제 아들이 태어난 것? (웃음). 역시 가장 중요했던 것은 안나 할프린 Anna Halprin(1920~)을 만난 것이라 할 수 있습니다. 그녀와의 만남은 굉장히 많은 것들이 저에게 펼쳐지고 열리게 해주었습니다. 포스트모던 댄스에서 아마도 가장 큰 영향력을 끼친 사람이 안나 할프린 일 겁니다. 전세계의 수많은 댄서들이 그녀와 함께 작업을 했고, 현대의 댄서들에게 적어도 3세대에 걸쳐서 자신의 영향력을 행사하고 있어요.

## 치유 - 과정 속으로 들어가기

**미내사** 치유 동작 Healing movement 또는 치유 healing란 무엇이라고 생각하십니까?

**소토** '치유'란 폭넓은 개념이에요. 폭넓어야 하구요. 치유는 내 마음이나 질병, 고통 등을 자각하고 그것을 받아들일 때 일어날 수 있습니다. 그것은 나를 마음챙김 mindfulness이나 자각 awareness으로 이끄는 길이 될 수 있어요. 만약 내가 아픔을 정말로 경험하고, 정말로 보고, 인정할 수 있다면, 이것은 그야말로 위빠사나 Vipassana 명상이라 할 수 있겠지요. 온전히 보는 것(really to see it) 말이에요. 질병 또는 고통을 온전히 보고 온전히 경험하고 인정한다면, 나의 깨어남 awakening과 마



음챙김mindfulness으로 이끌도록 허용한다면, 그것이 치유(healing)입니다. 치유의 한 방식이죠.

이러한 자각이나 마음챙김을 가지고 움직임movement에 접근한다면 그것이 '치유 동작'이라고 생각합니다. 세계는 통합이자 계속타트이고 전체로서의 의미를 가지죠. 어떤 것이든 이렇게 전체적이고 통합적으로 접근할 때, 거기에는 근본적으로 '치유'가 포함되고 또 내재될 수 있습니다.

안나 할프린의 예를 한번 들어볼까요? 안나는 대장암에 걸려 수술을 받았습니다. 몇 년 후 암이 재발했는데, 그녀는 그림을 그리다가 그 사실을 발견했죠. 그녀는 자신의 암에 대한 춤을 만들었습니다. 암과 접촉하고, 암을 표현하고, 암과 함께 창작하는 방식으로 그 춤을 이용했습니다. 그 후 병의 차도를 살펴보니, 암이 사라졌죠.

질병이나 고통을 단지 알아차리고 깨어있는데 이용하는 것뿐만이 아니라, 그것을 움직임movement으로도 이용하고 그와 더불어 뭔가를 창조할 수도 있습니다. 여기서 '움직임movement'이란 사실상 '의도 intention'입니다. 그러면 질병이나 고통은 '문제problem'가 아니라 '자원 resource'이 되고, 치유로 이끌어주게 되지요. 더 나은 이해, 통합, 그리고 받아들임은 모두 '치유'로 이어줍니다.

**미내사** '치유'의 본질 내지 핵심은 무엇이라 생각하십니까?

**소토** 제 생각에 '치유'는 'process(과정;진행)'입니다. 치유 그 자체가 목적일 수도 목적이 아닐 수도 있지만, 그것은 하나의 과정입니다. 그리고 그 핵심은 '과정'속으로 들어가는 것이구요. '치유'란 '부사adverb'입니다. (부사는 동사를 수식하는 말이므로) 행동action을 넘지시 암시하지요. 그건 마치, 치유를 한다고 하면 그에 관련된 뭔가를 행하고, 시도하고, 노력하고 그러는 것과 같아요. 그러므로 치유란 움직임이

고, 의도이고, 행동이고, 전체적인 어떤 것이예요. 그 모든 것이 ‘과정’이라는 것이구요.

예를 들어 제가 아픕니다. 그걸 알아차리게 됩니다. 그리고는 ‘치유’를 위해 ‘움직임’을 하겠다는 ‘의도’를 가지게 되지요. 그럼 뭘 할까요? 의사에게 가고, 약을 먹는 것도 치유의 한 방식이죠. 또 다른 방식은, ‘난 왜 이렇지? 왜 이런 병을 가지게 되었지?’하고 이해하려고 노력하는 겁니다. 정서적인 문제나 스트레스가 병을 유발할 수도 있지요. 그러면 그것과 함께 어떻게 작업을 해볼 수 있을까요? 단지 그 증상뿐만 아니라 왜 그렇게 되었는지 그 이유도 함께 다루어 볼 수 있겠지요. 그러면 치유의 한 과정으로써 그런 스트레스를 제거한다거나 스트레스를 유발하는 상황을 변화시키려고 할 수 있고, 그것도 ‘치유’입니다.

의사에게 가고, 약을 먹고, 왜 그런지 이해하고, 그리고는 앞서 언급했던 것처럼 이것들을 좀 더 창의적인 방식으로 이용할 수도 있을 겁니다. 춤을 만들어 본다거나, 시를 써보거나, 노래를 부르는 등의 창조적인 작업을 통해 더 많은 정보를 모을 수도 있습니다. 문제를 받아들이고, 어떻게든 해결책의 한 부분으로 만들기 위한 방법을 찾고, 내 치유의 한 부분으로 만들기 위한 방법을 찾는 그런 행동, 그 움직임 또한 ‘치유’이죠. 의사에게 가서 약 달라고 하는 건 쉽습니다. 하지만 정말로 이해하려고 하고, ‘왜지?’, ‘이걸 어떻게 다루어 볼 수 있을까?’ 하는 것에는 많은 용기가 필요합니다. 그것이 바로 ‘과정process’이예요.

그러므로 저에게 있어서 ‘치유’란 그 상황과 함께, 그 아픔과 함께 ‘과정’속으로 뛰어드는 것입니다. 그리고는 그 상황이나 아픔의 정체가 무엇인지를 좀 더 알아보기 위해 명상을 해본다거나, 치료적이고 창조적인 다른 작업들을 시도해 볼 수도 있을 겁니다. 저에게 있어 치유를 위한 열쇠key는 바로 ‘과정 속으로 들어가기entering into the process’입

니다.

**미내사** 지금까지 몸과 마음에 걸쳐 다양한 말씀을 해주셨는데요, 소토 교수님이 하시는 작업의 핵심적인 ‘방법론methodology’을 간략하게 무엇이라 할 수 있겠습니까?

**소토** “Do what you need to do.(당신이 필요한 것을 해라)”

“What needs to happen here?(여기에 무엇이 일어날 필요가 있는가?)”입니다.

무엇이 여기에 발생할 필요가 있을까요? 만약 내가 뭔가를 시작했다면, ‘발생할 필요가 있는 것’은 그 행위에 잘 들어맞아야 합니다. 만약 잘 들어맞지 않다면 제대로 효과가 나타나지 않겠죠. 자, 여기 내가 배운 것이 하나만 있다고 칩시다. 그러면 그 방법으로만 뭔가를 다뤄야겠죠. 만약 2가지가 있다면 이 방식 또는 저 방식으로 할 수 있을 거예요. 5가지라면 상황에 대해 다룰 수 있는 더 많은 가능성이 있는 겁니다. 20가지라면 해결될 필요가 있는 것을 다룰 수 있는 유연성이 더 커지는 겁니다. 저와 함께 연구하려면 ‘무심無心,no-mind’할 필요가 있어요. 어떤 사람은 ‘목소리를 사용한 즉흥’을 필요로 할 수도 있고, 어떤 사람은 움직임을 통한 awareness나 마루 위에서 걷고 움직이는 어떤 작업을 필요로 할 수도 있습니다. 따라서 ‘어떤 것이 발생할 필요가 있는가’, ‘이 사람에게 무엇이 필요한가’를 발견하여 잘 적용하는 것이 저의 기본 철학, ‘Flexibility(적응성, 융통성)’입니다.

**미내사** 추가로 말씀하시고 싶은 것이 있다면 부탁드립니다.

**소토** 우리가 함께 이야기한 것들이 ‘미래’와는 어떤 관계를 가질 수 있을까요? 미내사에서 다루는 것 중 하나도 미래에 대한 것이니까요. 미래는 지금 현재 속에 있지요. 현재에 주의를 기울이면 미래를 볼 수도 있고요. 현대사회의 정치, 교육, 문화, 사람들은 모두 분열되고 양

극화되어 있습니다. ‘소매틱스Somatics’은 이런 것들을 모두 함께 하나로 감싸 안는 하나의 가능성이 될 수 있습니다. 예전에 미내사를 통해 소개되었다는 ‘16 Ways(UZAZU)’ 같은 것도 과학과 소매틱스의 통합이라 할 수 있겠지요. 그건 하나의 움직임이에요. 그런 통합의 움직임이 교육 분야, 특히 어린아이들의 교육에까지 확장되는 것이 필요합니다. 교육 분야는 줄곧 한 가지 방법만 고수하고 있는데, 이제 다른 방법을 시도할 필요가 있어요.

만약 과학, 교육, 철학, 명상, 댄스, 그 모든 것들이 자기 분야를 더 크고 전체적으로 보기 시작한다면, 우리가 좀 더 전체적으로 받아들일 수 있다면, 인간은 더 건강하고 치유적으로 살 수 있을 겁니다. 그래서 저는 이런 논의가 지금 대단히 중요하다고 생각합니다.

지금은 모든 것들이 분열되고 양극화되는 쪽으로만 너무 진행되고 있어요. 우리는 이들을 감싸 안고 통합하는 방향으로 균형 잡기를 시작할 필요가 있습니다.

미내사 긴 시간 인터뷰에 응해주셔서 고맙습니다.

소토 감사합니다. (끝)

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

인터뷰이 | G. 호프만 소토(G. Hoffman Soto) | 미국 타말파 연구소의 소토교수는 일본, 태국 등 동양 무술을 비롯해 유럽, 아프리카 등 세계를 돌며 원주민 동작이 지닌 지혜를 연구했다. 타말파 연구소의 안나 할프린, 다리아 할프린 모녀와 함께 40여 년간 치유동작을 가르치고 있다. 독일 뷔르츠부르크의 게슈탈트 연구소에서 이미지를 동작화하여 심리치료와 통합하는 방식을 교육하며, 프랑스, 스위스, 뉴질랜드 등 세계를 순회하며 치유적 동작교육에 힘쓰고 있다. 특히 오랫동안의 불교명상 수행을 바탕으로 현대인에게 신체동작과 명상과의 관계를 쉽고 창조적으로 체화시키는 수업을 하고 있다.