

이디오키네시스(Ideokinesis)의 근운동감각적 심상과 동양의 '기(氣)'의 상관성

조 은 숙

중앙대학교 무용과 교수

-
- | | |
|--------------------------------|--|
| I. 서론 | IV. 이디오키네시스의 근운동감각적
심상과 '기(氣)'의 상관성 |
| II. 일반적인 심상화와 근운동감각적
심상의 개념 | V. 결론 |
| III. 동양의 '기(氣)'의 개념 | 참고문헌 |
| | Abstract |
-

1. 서론

심상화(Imagery)는 무용의 역사를 통해 많은 무용가들에 의해 사용되어 왔다. 심상화는 무용테크닉, 창작과정, 동작수행 등에서 유용하게 사용되어 왔고 무엇보다도 학생과 선생간의 의사소통을 더욱 원활하게 하는데 사용되어왔다. 또한 심상화는 하나의 동작을 더욱 정확하게 묘사하는데 많은 도움을 줄 수 있고 학생들이 자신의 해부학적 구조를 이해하는데 도움을 줄 수 있다. 그리고 심상화는 신체를 부분적으로 이해하는 것보다는 하나의 흐름으로 신체를 기억하는 것이 훨씬 쉽고 유용하다는 것을 깨닫게 한다.

동작수행과 창작에 많이 사용되던 심상화는 근래에 들어 다양한 신체요법에서 더욱 강조되며 사용되고 있다. 신체요법 중의 하나인 이디오키네시스는 인체의 이해와 함께 심상화를 원리로 하고 있고 심상화 중에서도 근운동감각적 심상(kinesthetic imagery)을 강조하고 있다. 근운동감각적 심상은 신체를 통해 에너지 패턴을 보거나 느끼는 것을 의미한다.

이디오키네시스 연구자들을 살펴보면 ‘선(line)’이나 ‘에너지 흐름(energy flow)’이라는 명칭 하에 근운동감각적 심상을 유도하는데 이러한 심상은 동양의 ‘기(氣)’와 유사한 점이 많다. 물론 서양에서는 ‘기’에 대한 개념이 취약하기 때문에 이에 대한 연구결과가 드물지만 마음과 몸에 관한 연구들은 비교적 풍부한 편이다.

이디오키네시스의 이론을 살펴보면, 지속적인 움직임의 상상화 훈련이 잠재의식적으로 두뇌에 입력되어져 올바른 자세를 습득하게 한다는 것이다. 상상화 훈련은 곧 일정한 심상을 통해 에너지를 느끼는 것이고 이는 곧 정신과 육체가 융합되어 있음을 의미한다. 이디오키네시스의 원리를 토대로 테크닉을 개발하고 안무를 했던 낸시 탑프(Nancy Topf)는 동양 의학의 ‘기’를 배운 적이 없었지만 자신의 움직임에서 사용하는 에너지의 개념이 동양 의학의 ‘기’와 유사하다는 것을 깨달았다고 언급하였다.¹⁾

‘기’의 실체는 설명하기 힘들지만 연구자들 사이에 전반적으로 합의된 정의는 ‘근원적 생명 에너지로써 의식작용과 밀접한 관계를 가지고 있는 이질적 에너지’이다.²⁾ ‘기’의 실체는 대체의학으로 꾸준히 연구되고 있고 실질적으로 여러 학문분야에서 과학적인 증명을 보여주기 위해 노력하고 있다.

선행연구를 살펴보면 무용과 관련된 심상에 관한 연구들은 약 10여 편이 있으나 기와 심상을 연관지어 연구한 논문들은 찾아보기 어렵다. 그러므로 본 연구의 목적은 이디오키네시스(Ideokinesis)의 토대가 되는 근운동감각적 심상과 동양의 ‘기’의 상관성을 밝히는 것이다. 동양에서의 기는 동양의학, 동양심리학, 동양철학, 생물학 등 다양한 분야에서 연구되어 왔고 개념이 광대하여 정의내리기가 쉽지 않다. 그러므로 이 연구에서는 어느 한 분야에서만의 의미가 아닌 일반적인 ‘기’의 개념으로 접근해보고자 한다. 연구의 목적을 달성하기 위해서 심상화의 개념과 ‘기’의 개념을 살펴보고 이디오키네시스의 근운동감각적 심상과 ‘기’의 상관성에 대해 논해보고자 한다.

1) Nancy Topf(1996). Bodies of Influence, Audio Installation at the School for New Dance Development in Amsterdam. June.

2) 김재은(1996). 『기의 심리학』(서울: 이화여대 출판사), p. 17.

II. 일반적인 심상화와 근운동감각적 심상의 개념

심상은 아마도 가장 오랫동안 지속적으로 사용된 개념일 것이다. ‘마음으로 생각한다’는 의미의 심상(心想)은 모든 영역에 걸쳐 중요한 심리적 현상을 의미한다. 현상학적으로는 문화가 다른 사회에서도 경험되고 꿈속에서 혹은 깨어있는 상태에서 경험하게 된다. 우리가 기억을 하거나 생각하거나 말을 하는 동안 자주 심상을 떠올리기 때문에 기억, 생각, 언어와 심상화의 연관성은 주목하지 않을 수 없다. 심상은 특성과 연구자의 관점에 따라 다양하게 분류되어 사용되고 있다. 이 장에서는 심상의 개념에 대한 다양한 해석을 살펴보고자 한다. 알란 파이비오(Allan Paivio)는 ‘심상’을 다음과 같이 규정하였다:

심상(image)과 심상화(imagery)라는 용어는 주로 구체적 심상화를 뜻하는데 사용된다. 즉 구체적 대상과 사건이 나타나는 비언어적 기억 또는 상상과 같은 비언어적 생각이 등장하는 비언어적 기억은 개인에 의해 능동적으로 만들어지고 변형된다.

심상화는 언어의 상징적 과정과는 분리되고 청각신경과 구술시스템에서 드러나지 않는 행동과 관련이 있다고 예측할 수 있다. 따라서 강조하는 것은 언어적 방식과 비언어적 상징은 구분되지만 양쪽에서 내포하고 있는 상징적인 것과 감각적 양식 사이에는 연관성이 있다는 점이다.³⁾

파이비오는 “언어적” 그리고 “비언어적”이라는 두 개의 기본 카테고리로 심상화를 구분하였고 이해와 행동을 가능하게 하는데 있어서 이 두 가지 유형의 심상화가 효과적으로 사용된다는 것을 강조하였다.

심리학적 기법에서도 신체와 정신을 명료하게 조화시키는데 있어서 심상을 중요한 도구로 사용하고 있다. 특히 칼 구스타브 융(Carl Gustav Jung)은 정신분석학에서 심상의 중요성을 확립하였다. 그는 1959년에 능동적 상상(active imagination)이라는 용어를 만들었다. 능동적 상상의 과정은 대부분 꿈으로부터 회상하는 인물이나 사건과 함께 이미지로 시작된다. 신중하게 그 이미지를 살펴보고 그림이 어떻게 펼쳐지고 변화하는지를 관찰해보는 것인데 이 과정에서 그것을 대단한 것으로 만들

3) Allan Paivio(1971). *Imagery and Verbal Processes*(New York: Holt, Rinehart and Winston), p. 12.

려 하지 말고 자발적으로 진행되고 있는 변화를 관찰하는 것이다. 그렇게 된다면 임의로 보이는 어떤 정신적인 그림은 곧 자발적인 연상을 통해 변해 간다. 그리고 그 이미지 속에서 발생한 모든 변화들을 기록하여 자신의 무의식의 세계를 분석해보는 것이다.⁴⁾ 이러한 과정을 거치는 능동적 상상은 즉흥무용을 시작하는 중요한 도구로 사용될 수 있다.

심상은 다양한 영역에서 시상화(visualization)와 마음의 눈(mind's eyes), 정신적 연습(mental practice)이라는 명칭으로도 사용되고 있다. 체육 교육자였던 찰스 코빈(Charles Cobin)은 “정신적 연습은 특정한 학습의도를 갖고 관찰될 만한 움직임이 없이 하는 임무의 반복이다”라고 설명하였다.⁵⁾ 심리학자인 알렌 리차드슨(Allan Richardson)은 심상을 다음과 같이 정의했다:

(1)모든 준감각적 또는 준지각적 경험, (2)우리가 의식적으로 인식하고 있는 것, (3)감각적 또는 지각적인 대응물을 만든다고 알려진 자극상태가 결여된 상황에서 존재하는 것, (4)감각적 또는 지각적 대응물과는 다른 결과를 가져온다고 예상될 수 있는 것.⁶⁾

심상은 의식적 사고와 경험에서 도출된 가정으로부터 나오지만 정신적 과정을 통해 종종 변형되기도 한다. 심상화는 다양한 접근방법에 의해 여러 차례 실험되어졌는데 연구자들은 어떻게 정신적 심상화가 학습 또는 행동을 일으키는 초기단계에서 가장 잘 실행되는지에 관심을 가졌다. 특히 움직임과 기능학의 원리들은 심상화와 결합됨으로써 환자와 치료사들에게 몸의 자세와 움직임을 교정하는데 공헌을 할 수 있었다. 신체의 자세를 교정하는 방법으로 심상화를 사용한 마벨 토드(Mabel Todd)는 다음과 같이 서술하였다:

상상력을 통해 자유로워진다. 몸의 움직임이 적절하게 반응하는 상태를 만들기 위해 상상력을 자극하는 방법을 의식적으로 배워야 하는데 이것을 위해서는 정확한 위치, 방향, 그리고 움직이려고 하는 욕망이라는 세 가지 요

4) Eric Frnaklin(1996). *Dance Imagery for Technique and Performance* (Champaign, Illinois: Human Kinetics), p. 198.

5) William Morgan(1972). *Ergogenic aids and Muscular Performance*(NY: Academic Press), p. 94.

6) Allan Richardson(1969). *Mental Imagery*(NY: Springer Publishing Company, Inc.), p. 3.

소를 인식하고 있어야 한다. 이 요소들이 잘 맞았을 때 움직임이 일어난다.⁷⁾

토드의 심상은 매우 성공적이었고 그녀의 제자인 루루 스와이가드(Lulu Sweigard)나 바바라 클락(Barbara Clark)도 심상화 적용에 관한 연구에 심혈을 기울였다. 스와이가드는 심상화를 사용하여 무의식적으로 우리 정신이 자세를 교정 시키고 신체를 재교육할 수 있도록 근육의 변화를 가져오게 하였고 이를 심상기능학(Ideokinesiology)라고 명명했다:

상상력은 모든 창조적 원천이 되는 힘이고, 학생들의 상상력을 자극하는 것은 성공적인 교육법의 가장 핵심적 관건이 된다. 자세교정에 있어서 심상기능학적 접근은 그 어떤 교육상황에서보다 상상력의 자극과 도전이 필요하다...우리는 골격구조의 효율적 정렬을 유지시키는 근육 연결조직 패턴을 갖게 하기 위해서 심상기능에 의존한다.⁸⁾

심상을 이용하는 영역 중에서 무용분야는 심상의 중요성을 빼놓을 수 없다. 무용은 몸과 마음의 상호작용에 의해 이루어진다. 보통 사람들이 마음에 있는 그림을 언어로 그려내듯이 무용수들은 오래전부터 시각적 심상을 사용해왔다. 동작교육 분야에서는 무용수들이 신체를 알고 자신감을 증진시키기 위해 근운동감각적 심상화를 사용하고 있다.

근운동감각(kinesthetic)은 움직임을 뜻하는 그리스어 “kinema”와 느끼다는 뜻의 “esthesia”가 결합된 말이다.⁹⁾ 근운동감각은 근육 움직임에 대한 이해이며 신체의 부분들의 정렬에 대한 인식을 뜻한다. 근육과 관절에 놓여 있는 감각기관을 통해 신체에 대한 근운동감각의 정보를 전달받는데 이러한 감각적 정보는 뇌로 전달되고 거기서 시각적 심상으로 해석된다. 신체에 대한 다른 변화들은 감각기관들이 감시를 하고 있다가 근육의 긴장과 길이, 신체의 형태와 움직임, 중력에 대한 신체의 변화로 해독해낸다. 또한 근운동감각은 균형과 리듬을 요구하는 활동에서 사용된다.¹⁰⁾ 근운동감각적 지각은 내부적으로 그리고 비자발적으로 인간의 몸에 의해 느

7) Mabel Todd(1937). *The Thinking Body*(NJ: Princeton Book Co.), p. 281.

8) Lulu Sweigard(1974). *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*(NY: Harper&Row), p. 222.

9) Jean Houston(1982). *Possible Human*(LA: J. P. Tarcher, Inc.), p. 14.

10) Sandre Minton(1989). *Body and Self: Partners in Movement*(Champaign,

껴지는 섬세한 감각이다.

근운동감각적 심상은 우리가 머릿속에 그림을 그려봄으로써 해부학적 구조를 보다 정확하게 이해하는데 도움을 주는 시각적 심상을 포함한다. 근운동감각적 심상은 뇌의 기능을 재교육하는 자극의 역할을 한다. 즉 뇌에는 일상적인 동작에 따른 이미지를 저장하는 부분이 있는데 바로 그 운동신경과 연결된 부분을 시각적 심상으로 자극하여 열등한 신체패턴을 버리고 대신 향상된 패턴으로 신체를 조합하도록 자극하는 것이다.

무용교육자인 알마 호킨스(Alma Hawkins)는 근운동감각적 센세이션이 심상화 과정을 불러일으키는데 아주 중요한 역할을 할 수 있다는 점 때문에 근운동감각적 심상화의 중요성을 인식하기 시작했다. 무용경험은 근운동감각적 센세이션뿐만 아니라 시각적 센세이션에 의해서 접근될 수 있다. 예를 들어 무용수는 느낌을 가지고 동작을 시작하고 그 피드백 효과로 그 과정을 마칠 수 있는 것이다. 따라서 무용수는 심상화에 의해 움직임의 수행하다보면 그 부산물로 근운동감각적 센세이션과 인식을 얻게 된다.

무용교육자들에게 심상화에 대한 인식을 증대시킬 수 있는 가장 중요한 자료는 리네트 영 오버비(Lynette Young Overby)의 연구이다. 오버비는 시각적 심상화, 근운동감각적 심상화, 직접적 심상화, 간접적 심상화 등 4가지 범주로 심상화를 나누었다.¹¹⁾ 시각적 심상화는 대부분의 사람들이 친숙하게 여기는 정신적 그림을 그리는 것을 말하고, 근운동감각적 심상화는 하나의 동작에서 느껴지는 신체적 감정을 의미한다. 직접적 심상화는 실제 동작의 비언어적 표현이라고 정의되며, 간접적 심상화는 메타포적이다. 이러한 과정에서 외부적 사건 또는 대상은 움직임의 질을 고양시키는 것과 연관되어 있다.

에릭 프랭클린(Eric Franklin) 또한 무용 교육적 도구로 심상화의 중요성을 강조하였고 심상화를 토대로 한 기법을 개발해 내었다. 그의 기법의 밑바탕이 되는 심상

Illinois: Human Kinetics Books), p. 184.

11) Lynette Young Overby(1990). The Use of Imagery by Dance Teachers, *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*(Reston, VA: American Alliance, Health, Physical Education, Re3creation and Dance Publications).

에 대해 그는 다음과 같이 설명하였다:

심상, 감정, 자세, 그리고 균형은 서로 얽혀져 있다: 몸과 마음은 지속적으로 서로 영향을 미친다... 물론, 자신의 신체와 그 신체의 운동 능력에 초점을 맞출 필요는 있다. 단순히 동작하는 자신의 신체에 대해 공상에 잠기거나 이해하기만 해서 안 된다. 그러나 전체적인 신체의 운동 능력은 개인의 신체 이미지에 달려 있다. 신체적으로 발달된 무용수가 그의 동작을 설명하는데 어려움을 겪는 이유는 신체의 운동 능력이 이미 하나의 이미지가기 때문에 그것을 정확히 설명하기는 애매하기 때문이다.¹²⁾

프랭클린은 심상화라는 용어를 근운동감각적 심상 보다는 일반적 개념의 심상화로 해석하고 있다. 심상은 무용테크닉과 창작에서 동작을 수행하는데 매우 큰 도움을 주면서 발전되어 왔다. 특히 근운동감각적 심상은 신체정렬과 동작수행에 많은 도움을 주는 것으로 연구되고 있다. 심상화 중에서도 근운동감각적 심상은 일정한 심상을 제시하는 것이 보편적인데 그것은 인체의 움직임의 바탕으로 만들었기 때문일 것이다. 일정한 심상과 패턴을 제시해줄 수 있는 근운동감각적 심상의 예들은 IV장에서 '기'의 흐름과 함께 논하기로 한다.

III. 동양의 '기(氣)'의 개념

서양의학이 기계적, 구조적인 측면과 과학적인 측면을 강조해온 것과 달리 동양의학은 생명이라는 전체 현상을 유지시키는 관점에 의미를 두고 이에 관여하는 다양한 요소와 그 작용에 대해 나름대로 연구해왔다. 동양에서는 인간의 몸을 물질의 상호작용에 의해 전체의 물리적 기관을 형성하고 있는 하나의 통합된 에너지 체계로 숙지해왔고 이 에너지를 물질도 비물질도 아닌 '기'라는 이름으로 이해해 왔다. 그러나 과거에 동서의 관점을 분리해서 생각해왔던 것과 달리 현대의학과 과학은 이 두 가지 관점을 함께 수용하기 시작하였고 나아가서 생명의 근원으로서의 자연 에너지에 대한 동양의 사고를 받아들이고 있으며 이를 토대로 과학적 증명을 하기

12) Eric Frnaklin(1996), p. 199.

위해 연구하고 있다.

‘기’는 역사가 오래된 만큼 그 개념도 폭넓게 쓰여 왔다. 중국의 경우 약 5,000년 전부터 문헌에서 ‘기’에 대한 글이 발견되고 있다. 기는 중국의 유교(儒敎) 전통 뿐만 아니라 도교(道敎)와 불교(佛敎)에 이르기까지 중국사상에서 일관되게 다루어져 왔던 개념이고 주제였다. 송(宋)·명(冥)대의 이기철학자들에 의해 ‘기’는 이른바 존재론으로서 다루어졌고 전국시대에서 한(漢)시대에 걸쳐서는 만물의 생성원리로서 다루어졌다. 즉 우주·자연·인간을 만든 실질적인 힘, 에너지의 근원으로서의 ‘기’를 문제 삼았다. 그 다음으로 ‘기’는 음양(陰陽)의 기, 천지의 기처럼 자연현상을 설명하는 의미로 다루어졌다.

진한시대에는 음양과 오행의 이론이 활발하게 전개되면서 원기(元氣)의 개념이 등장했다. 원기는 천지만물생성의 기원이자 생명의 근원이 되는 ‘기’를 말한다.¹³⁾ 음양은 천지만물의 생멸과 변화를 이해하는 사고방식을 토대로 한 것으로 성질이 상반되는 두 종류의 기를 말한다. 다시 말해서 같은 사물의 내부에 존재하는 상호대립의 양면을 말하며 이 둘 사이에는 상호 자생관계와 상호 의존관계가 존재한다고 볼 수 있다. 오행이란 목(木), 화(火), 토(土), 금(金), 수(水)를 가리키며 우주에 편재하고 충만한 다섯 종류의 기를 의미한다.

‘기’는 초기에 자연현상과 생명력을 설명하기 위한 실질적인 의미로 사용되었으나 점차적으로 중국철학에서 중요한 위치를 차지하게 되었다. 이것이 인간의 신체·정신의 영역에까지 확장되어서 건강한 삶, 질병의 예방과 치료, 인격수양 내지 수도에서 이 ‘기’의 문제가 거론되기에 이르렀다.¹⁴⁾ 최근에는 대체의학으로 연구되고 있는 다양한 요법에서도 ‘기’의 사용이 자연스럽게 대두되고 있음을 알 수 있다.

교육자 김재은은 연구분야에 따라 다양하게 인식되고 있는 ‘기’의 정의를 4가지로 분류하였다. 생물학적 개념의 ‘기’는 생명력, 생명에너지, 생체에너지이고 물질적 개념의 ‘기’는 에너지이고 물질이며 정보이다. 그리고 철학적 개념의 ‘기’는 우주적인 에너지이고 심리학적 개념의 ‘기’는 의식화된 에너지이다. 이와 같이 다양한 ‘기’의 개념을 종합하여 그는 다음과 같이 정의하였다:

13) 방건웅(2005). 『기가 세상을 움직인다 1부』(대전: 예인), p. 177.

14) 김재은(1996), p. 16.

‘기’는 자연과 인체에 다함께 충만 되어 있고, 흐르고 움직이면서 작용하는 생명에너지이다. 그리고 측정하거나 객관적으로 파악하기가 용이하지 않다. 중요한 점은 의식에 의해서 작용이 달라질 수 있다.¹⁵⁾

결국 ‘기’는 에너지이고, 측정하기 어렵지만 ‘기’는 분명히 존재하고 있음을 여러 분야에서 인정하고 있다는 것이다. 동양에서 ‘기’ 개념이 다양하게 정의되고 다양한 분야에서 사용되는 것과 같이 서양에서도 ‘기’의 개념과 유사한 에너지 사용에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있다. ‘기’의 이용을 증명할 수 있는 대표적인 사례들로 심상치유법(Imagery in Healing)과 에너지치료(Therapeutic Touch)를 들 수 있다

심상치유법은 진 액터버그(Jeanne Achterberg)가 연구개발한 것으로 심상을 이용한 치유법이다. 그녀는 심상에 따라 몸이 물리적으로 변화할 수 있으므로 심상은 의식적 생각과 생리적 기능을 연결하는 다리라고 하였다. 다시 말해서 우리의 면역 세포들은 뇌로부터 오는 메시지에 반응하며 이 메시지는 우리의 생각이나 상상에도 영향을 받는다는 것이다. 액터버그가 연구한 마음의 상태가 심장박동에 미치는 영향에 대한 연구결과를 보면 절망의 상태와 감사의 상태가 서로 다른 것으로 나타났다.¹⁶⁾

에너지치료는 1930년대부터 미국에서 도라 쿤즈(Dora Kunz)와 여러 의사들이 연구개발한 것으로 손을 인체에 공간을 두고 접촉하여 치료하는 방법이다. 이 두 치료법들은 에너지의 흐름을 마음과 연관시킨 연구들로서 이것은 동양의 ‘기’에서도 쉽게 찾아볼 수 있다.

마음과 ‘기’는 불가분의 관계라고 볼 수 있다. 마음인 심(心), 기(氣), 그리고 신(身)이 같이 작용하여 나타나는 현상이 의식작용이다.¹⁷⁾ ‘기’는 현상을 유지하는 동력원이므로 이것이 없이는 의식작용이 불가능하다. 생명현상도 의식작용과 마찬가지로 몸이라고 하는 기틀에 마음과 ‘기’가 같이 함으로써 가능하게 된다. 마음은 늘거나 줄지 않으므로 강약의 세기에 차이가 없으나 ‘기’는 늘거나 줄 수 있으므로 강약의

15) 앞의 책, p. 32.

16) 방건웅(2005). 『기가 세상을 움직인다 2부』(대전: 예인), p. 343.

17) 앞의 책, p. 323.

차이가 있다. 그러므로 마음보다는 ‘기’의 작용이 인체에 더욱 영향을 미칠 수 있다고 생각할 수 있다. 심기(心氣)가 불편하다는 말이 있듯이 이 둘은 상호작용을 한다.

‘기’의 전달 방식은 공진(共振)과 공명(共鳴)에 의한 것으로 이는 마음의 전달에도 적용할 수 있다. 예를 들어 영화를 보고 감동을 받는다면 이는 곧 마음이 공진하는 것을 의미한다. 공진과 공명은 이디오키네시스의 원리에도 적용할 수 있는데 이에 대한 설명은 다음 장에서 하기로 한다.

근래에 들어 ‘기’ 연구와 함께 심신의 상관관계에 주목하는 심신의학의 연구가 활성화되고 있다. 이것은 신체 전체의 기능을 원활히 유지하기 위한 통합적 시스템에 관심을 두는 것으로 현대 의학의 새로운 동향이라고 볼 수 있고 동양의학과 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

심신의 상관관계에 관련된 연구 중에서 유아사 야스오의 연구는 인체 내부의 ‘기’ 시스템을 명료하게 설명해준다. 그는 신체를 세단계의 정보시스템으로 분류하여 심신의 상관관계를 설명하고 있다.¹⁸⁾ 첫 번째 단계는 외계감각-운동회로서 환경으로부터 오는 자극을 받아들이는 감각기능과 밖으로 작용을 가하는 운동기관으로서의 정보회로이다. 두 번째 단계는 전신내부감각의 회로로서 신체의 상태 그 자체에 대한 내부 정보장치이다. 이 회로는 신체 운동에 관한 정보장치와 내장 감각신경으로 이루어져 있다. 신체 운동에 관한 정보장치는 근운동감각(kinesthesia)에 관한 회로를 의미하고 특히 기예(技藝)에 뛰어난 사람들은 이 회로가 잘 발달되어 있다. 근운동감각이 자아의식의 주변부라고 한다면 내장감각은 더 나아가 의식의 저변부분을 이루고 있다고 할 수 있으며 이 2개의 요소들은 자신의 신체 상태에 대하여 느끼고 있는 의식이라고 볼 수 있다. 세 번째 단계는 정동(情動)-본능회로로서 생명을 유지하기 위한 회로이며 자율신경에 관한 회로이다. 이 단계의 정동의 작용은 외계감각-운동회로가 부드럽게 기능하게 하기 위한 에너지의 역할을 할 수 있다. 이 세 번째 단계를 원활하게 하기 위한 방법 중의 하나가 명상훈련이다. 명상훈련은 ‘기’ 훈련에서 빼놓을 수 없는 것으로 무의식에서 솟아오르는 정동의 기능방식을 바로잡고 이를 자유롭게 조절할 수 있게 하는 것이다.

18) 유아사 야스오(1991). 『기: 인체가 내뿜는 에너지를』, 서울: 화계. 참조.

이 세 단계는 외부로부터의 감각자극을 받았을 때 첫 번째 단계에서 두 번째 단계로 통과하고 가장 저층에 있는 세 번째 단계인 정동-본능회로까지 도달하여 정동적(情動的) 반응을 일으킨다. 첫 번째 단계인 외계감각-운동회로는 두 번째 단계인 전신내부감각 회로의 능력에 의존하고 있으므로 무용수나 운동선수처럼 훈련을 통해 무의식적으로 신체를 자유자재로 움직일 수 있게 되는 사람들은 두 번째 단계의 능력을 높임과 동시에 첫 번째 단계의 능력을 함께 높일 수 있다. 서양의 스포츠가 이 두 단계, 즉 외계감각-운동회로와 전신내부감각 회로를 높이는 것을 목표로 한다면 신체운동을 수단으로 하는 ‘수행’과 ‘기’ 훈련은 두 번째 단계의 능력을 높이기 위해 더욱 저층에 있는 세 번째의 정동-본능회로의 기능을 원활하게 지향하고 있다고 할 수 있다. 결국 첫 번째 단계와 세 번째 단계는 직접적으로 서로에게 영향을 미치지 않지만 세 번째 단계인 정동-본능회로의 능력을 높인다면 첫 번째 단계인 외계감각-운동회로의 기능을 원활하게 할 수 있다는 것이다.

다음 장에서 논의하게 될 이디오키네시스의 이론 또한 이 세 단계의 원리와 일맥상통하는 부분이 있다. 이디오키네시스는 세 번째의 정동-본능회로를 자극하기 위해서 근운동감각적 심상을 이용하고 있는 것이다.

IV. 이디오키네시스의 근운동감각적 심상과 ‘기(氣)’의 상관성

이디오키네시스는 해부학적 구조의 이해와 골격의 움직임에 토대로 만든 이미지를 통해 우리 몸의 신경계통을 훈련시켜서 새로운 근운동 조직을 구성하게 하는 방법이다. 이 과정에서 정신적 자극과 그에 따른 신체 반응의 상호작용은 우리 몸이 새로운 움직임 패턴을 습득하는데 매우 중요한 역할을 한다. 근래에 들어 이디오키네시스 연구자들은 다양한 스트레치를 포함시키고 있지만 이디오키네시스는 초기부터 지금까지도 움직임 없이 심상의 반복을 통해서 신체를 재정렬 시키는 것을 기본으로 하고 있다. 이러한 성격은 유아사 야스오의 인체 내부의 ‘기’ 시스템과 유사한 점으로써 저층에 있는 정동-본능 회로의 기능을 원활하게 하기 위해 기 훈련을 하는 것과 일맥상통한다. 이와 같이 이디오키네시스의 심상훈련은 두 번째 단계인

전신내부감각 회로와 첫 번째 단계인 외계감각-운동회로의 기능을 원활하게 해주는 결과를 초래한다.

이디오키네시스스는 물리의 법칙인 ‘작용, 반작용의 법칙’을 토대로 한 시상화를 제시하고 있다. 다시 말해서 모든 작용에는 동등하거나 상대적인 반응이 일어난다는 원리를 인체구조에 적용하여 지속적인 근운동감각적 심상훈련을 강조하는 것이다. 이디오키네시스스에서 사용하는 대부분의 이미지들은 위로 향하는 것과 아래로 향하는 것 또는 안으로 향하는 것과 밖으로 향하는 것 또는 일어나는 것과 떨어지는 것 등의 동력적인 관계가 동시에 일어난다. 이디오키네시스스에서는 서로 나누어져있는 것들의 균형을 유지하는 것에 중점을 두는데 이것은 신체균형을 추구하는 학문이라고도 할 수 있다. 이디오키네시스스의 창시자인 마벨 토드는 물리의 법칙에 대해서 다음과 같이 설명하고 있다:

구조는 힘의 전달 또는 저항에 의해서 힘의 작용이 만나 형성되어지는 물질의 배열이다... 물질계에서는 작용과 반작용이 항상 동등하거나 상대적이다. 그 자체에만 작용하는 힘이나 주위환경에 영향을 미치지 않고 작용하는 힘이라는 것은 없다..., 한 방향으로 움직이는 힘은 같은 크기의 힘에 의해서 마주치거나 모두 합친 크기가 원래의 힘과 같은 크기이면서 방향이 반대인 여러 힘들에 의해 마주치게 되어 있다.¹⁹⁾

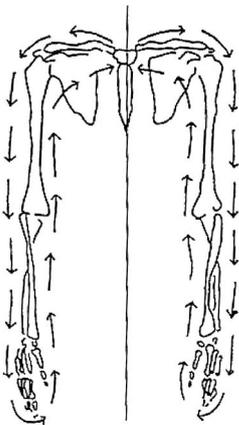
작용, 반작용의 법칙은 동양의 ‘음양’과 매우 유사하다. 앞장에서 언급한 바와 같이 음양은 사물의 내부에 존재하는 상호 대립의 양면을 말하는 것이다. 음양의 세력이 생리적으로 균형을 이룰 때 육체적으로도 건강하며, 정신적으로도 건전해질 수 있다. 이것은 작용, 반작용의 법칙을 토대로 한 이미지를 이용하여 신체를 재정렬하는 이디오키네시스스와 같은 맥락으로 볼 수 있는 것이다. 이미지를 통한 심상을 위해서 이디오키네시스스 연구자들은 해부학적 구조를 통해 일정한 심상을 제시하였다.

이디오키네시스스 연구자인 바바라 클락(Barbara Clark)은 ‘사이클 이미지(cycle image)’라고 언급했고 낸시 토프(Nancy Topf)는 클락의 ‘사이클 이미지’를 더욱 발전시켜서 ‘에너지 흐름(energy flow)’이라고 불렀다. 또한 다른 연구자인 루루 스와이가드는 ‘선(Line)’을 토대로 한 심상을 제시하였다.

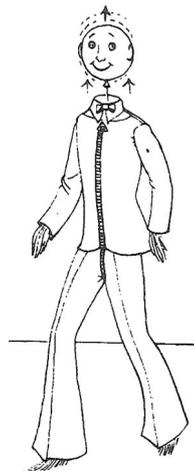
19) Mabel Todd(1937), p.47.

타프의 '에너지 흐름'을 상지대(shoulder girdle)를 예로 들어 설명해보고자 한다. 근육에 의해서만 몸통에 부착되어 있고 직접적으로 중심축과 연결되어 있지 않은 견갑골은 신체의 정렬을 위해서 자유롭고 완화시키는 시상화가 필요하다. 상지골에서의 에너지의 흐름은 상지대에서 연장되어 이어지는데 견갑골에서 상완골의 바깥쪽을 향해 아래로 흘러 척골을 지나 작은 손가락까지 이동하고 엄지손가락 쪽으로 돌아서 요골과 상완골을 지나 쇄골로 돌아온다. 여기서의 흐름을 살펴보면 상지대에서 손까지의 흐름은 내려가고 손에서 쇄골로 이어지는 흐름은 올라간다.〈그림 1〉 이것은 과학적으로 보면 작용, 반작용의 법칙이지만 동양의학의 기에서 보면 음양의 원리이기도 하다.

스와이가드의 경우에도 골격구조에서 아홉 개의 선을 중심으로 한 시상화를 통해서 신체구조를 바르게 정렬하도록 하였는데 이 중에서 한 개의 선을 예로 들어보기로 한다. 몸통의 중심축을 위쪽 방향으로 늘리는 선은 만곡된 척추를 위쪽으로 똑바로 세우기 위한 것인데 이 선을 위해서 스와이가드는 이상한 나라의 엘리스에서 보는 것과 같이 목에서 머리를 위쪽으로 계속 늘리는 심상을 제시하거나 머리를 헬



〈그림 1〉 상지대의 흐름



〈그림 2〉 척추의 심상화²⁰⁾

20) Lulu Sweigard(1974), p.121.

름이 가득 찬 풍선으로 시상화하여 가볍게 위로 올리는 심상을 제시한다.〈그림 2〉 스와이가드의 ‘선’은 클락의 것처럼 음양의 분리가 명확하지 않지만 일정한 선을 제시하여 심상하게 함으로써 기의 흐름을 느끼는 것과 비슷하다고 볼 수 있다.

앞 장에서 언급한 바와 같이 ‘기’는 공진에 의한 것이다. 공진이란 공명이라고도 하며 소리굽쇠 두개를 놓고 한쪽의 소리굽쇠를 망치로 치면 그 옆에 있는 소리굽쇠가 같이 떨면서 소리를 내는 것과 같은 현상을 말한다.²¹⁾ 이것은 곧 이디오키네시스에서 설명하는 ‘에너지의 흐름’을 의미하는 것이다.

이디오키네시스에서는 근운동감각적 심상을 돕기 위해 파트너를 정해 손이나 손가락으로 에너지의 흐름을 안내해주기도 하는데 이것을 tactile-aid 또는 hands on body work이라고 부른다. 즉 심상을 하는 사람은 누워있고 도우미는 손가락을 이용하여 누워있는 사람의 특정부위의 에너지의 흐름을 안내해주는 것이다. 예를 들면, 스와이가드가 제시하는 엄지발가락으로부터 발뒤꿈치까지의 선을 심상훈련하기 위해서 엄지발가락부터 발뒤꿈치까지 도우미가 손가락으로 에너지의 흐름을 안내해주는 것이다. 누워 있는 사람은 안내하는 대로 에너지의 흐름을 심상해보는데 이것은 공진하는 것과 같은 원리라고 볼 수 있다.

손을 이용한 에너지 흐름의 안내는 스스로도 할 수 있다. 예를 들면 하지정렬을 위한 심상훈련 방법으로 손가락을 사용하여 중심선을 상상해 볼 수 있다. 두 발을 나란히 하고 서있는 자세에서 가운데 손가락으로 가운데 발가락 끝부터 발목 가운데, 하퇴골의 앞쪽, 대퇴골, 고관절 순으로 서서히 그려봄으로써 색깔이 있는 선이 하지와 중심축을 연결하고 있는 것을 심상화 해보는 것이다.

이와 같이 손을 이용한 심상의 안내는 앞장에서 언급한 에너지(氣) 치료와 매우 유사하다. 에너지 치료에서는 ‘감지’라는 새로운 양상에의 이해가 필요하다. 이 치료는 우리의 감각으로 쉽게 설명할 수 없는 비물질적인 ‘기’의 개념에 근거를 두고 이 에너지를 끌어내어 치료에 사용할 수 있도록 그 흐름을 지시, 감독하려는 노력이라고 할 수 있다.

이디오키네시스에서 다루어지는 움직임의 성격은 ‘기’ 훈련인 태극권과도 유사성

21) 방건웅(2005), 『기가 세상을 움직인다 2부』(대전: 예인), p. 177.

을 지니고 있다. 그것은 중국인들이 심신의 단련을 위해 발달시킨 태극권과 유사하게 이디오키네시스도 신체를 정렬시키기 위해서 마음이 신체를 인식하도록 만들기 때문이다. 태극권의 가장 기본적인 원칙은 피와 숨, 또는 본질적 에너지라고 여겨지는 심리적이고 신체적인 힘인 ‘기’를 중심으로 이루어진다. 태극은 모든 사물의 가장 우선적 원칙이라고 말해지며 남녀, 부드러움과 딱딱함, 빛과 어두움, 긍정과 부정 등의 서로 상응하는 음양의 원칙을 나타내는 선으로 나누어져 있는 원으로 표현된다.²²⁾ 결국 ‘기’ 훈련이나 이디오키네시스의 근운동감각적 심상은 정신과 육체의 음양관계 역학이 조화를 이루어야 건강해진다는 결론을 함유하고 있는 것이다.

V. 결 론

지금까지의 연구에서 이디오키네시스와 ‘기’의 상관성을 종합해보면 대표적으로 이디오키네시스의 에너지 흐름은 ‘기’의 흐름과 유사하고 작용, 반작용의 법칙은 음양과 유사하다고 볼 수 있다. 또한 이디오키네시스에서 심상을 돕기 위해 사용하고 있는 hands on body work의 원리는 ‘기’에서 언급되는 공진 또는 공명과 유사하다고 볼 수 있다. 근운동감각적 심상을 이용한 움직임들은 ‘기’ 훈련인 태극권과 유사한 동작의 흐름들을 보여주는 데 이것은 양쪽 모두 굳어진 근육과 긴장을 풀도록 고안되었고 수행자 내면에 집중을 요구하기 때문이라고 볼 수 있다. 이디오키네시스는 신체를 부분적으로 접근하여 구조와 심상화의 방법을 제시하지만 신체 전체를 하나의 흐름으로 이해하는 것이 신체정렬에 효과적임을 강조한다. 이와 같이 하나의 흐름으로 신체 전체를 이해하고 마음으로 이미지를 그리는 패턴은 ‘기’와 같은 맥락으로 볼 수 있다.

또한 심상의 반복을 통해서 신체를 재정렬시키는 이디오키네시스는 저층에 있는 정동-본능 회로의 기능을 원활하게 하기 위한 ‘기’ 훈련과 유사하다. 이디오키네시스의 심상훈련은 유아사 야스오의 인체 내부의 ‘기’ 시스템 중에서 두 번째 단계인

22) Cheng Man-Ch'ing & Robert W. Smith(1967). *T'si-chi*, Vermont: Charles E. Tuttle Co. 참조.

전신내부감각 회로와 첫 번째 단계인 외계감각-운동회로의 기능을 원활하게 해주는 단계와 일맥상통한다.

약 100년 동안 연구되어 온 이디오키네시스를 약 5,000년 동안 다양한 분야에서 발전해온 ‘기’와 비교하는 것은 다소 무리가 있으나 양쪽 모두 신체 재정렬과 인체 재기능을 위해 사용되고 있는 공통점을 지니고 있다. ‘기’를 사용하고 있는 동양의 학의 신체관이 갖고 있는 결점은 신체 내부의 메커니즘에 대한 해부학적 분석을 결여하고 있다는 점이다. 그러나 이디오키네시스는 해부학적 구조를 토대로 하고 있으므로 신체 내부의 메커니즘을 충분히 분석하고 있고 심상을 통해 에너지의 흐름을 유도하므로 서양의 의학과 동양의 의학이 절묘하게 혼합되었다고 해도 과언이 아닐 것이다.

본 연구는 이디오키네시스와 ‘기’의 상관관계를 문헌적으로 연구해보았는데 차후 실험 연구를 통해 상관관계를 연구해본다면 과학적으로 분명하게 증명이 될 것으로 판단된다. 예를 들어 이디오키네시스에서 제시하고 있는 골격 중심의 심상 중에서 특정 부분의 심상과 그 부분의 기의 흐름을 비교 연구해본다면 동일성이나 차이성이 과학적으로 증명될 수 있을 것이다. 이 외에도 다양한 신체요법들을 체계적으로 연구해본다면 신체정렬과 무용동작 수행에 도움을 줄 수 있을 것으로 확신한다.

■참고문헌

- 김재은(1996). 『기의 심리학』, 서울: 이화여대 출판사.
- 김종철(2006). 『15분의 기적! 자연치유력』, 서울: 1024think.
- 방건웅(2005). 『기가 세상을 움직인다 1부&2부』, 대전: 예인 출판.
- 유아사 야스오(1991). 『기: 인체가 내뿜는 에너르기』, 서울: 화계출판.
- 원광대학교 부설 생명광학연구소(1995). 『기의 시대 면역의 시대』, 서울: 언립 출판.
- 이상명(1994). 『기과학』, 서울: 대광.
- Allan Paivio(1971). *Imagery and Verbal Processes*, New York: Holt, Rinehart and Winston.

- Allan Richardson(1969). *Mental Imagery*, New York: Springer Publishing Company, Inc..
- Cheng Man-Ch'ing & Robert W. Smith(1967). *T'ai-chi*, Vermont: Charles E. Tuttle Co..
- Eric Frnaklin(1996). *Dance Imagery for Technique and Performance*, Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Jean Houston(1982). *Possible Human*, Los Angeles: J.P. Tarcher, Inc..
- Lulu Sweigard(1974). *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*, New York: Harper&Row.
- Mabel Todd(1937). *The thinking Body*, New Jersey: Princeton Book Co..
- Sandre Minton(1989). *Body and Self: Partners in Movement*, Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Sally Sevey Fitt(1996). *Dance Kinesiology*, New York: Macmillan, Inc..
- William Morgan(1972). *Ergogenic aids and Muscular Performance*, New York: Academic Press.
- Lynette Young Overby(1990). The Use of Imagery by Dance Teachers, *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, Reston, VA: American Alliance, Health, Physical Education, Re3creation and Dance Publications.
- Nancy Topf(1996). *Bodies of Influence. Audio Installation a the School for New Dance Development in Amsterdan*. June.

논문투고일	2006년 10월	31일
심사일	11월	2일
심사완료일	11월	15일

Abstract

A Study on the Correlation of Kinesthetic Imagery in Ideokinesis and 'Qi' of the East

Eunsook Cho
Professor of Dance
Chung-Ang University

Ideokinesis is a method of visualizing or imagining movement. It facilitates correct alignment and encourages creative movement exploration. The basic images of Ideokinesis follow physical law: for every action there is an equal and opposite reaction (counter fore); and the force of gravity determines our bone form and construction of our bones.

Every kinesthetic image deals with a direction and its opposite at the same time, creating a dynamic relationship between upward and downward or inward and outward or rising and falling. Nancy Topf, who developed the Topf technique, called this an “energy flow” or “cycle image.”

The energy flow is similar to ‘qi(energy)’ of the East. Although it is hard to prove the substance of ‘qi’ it has been used and researched in various fields since 5,000 years ago in the East. The energy flow in ideokinesis is similar to the flow of ‘qi’. Also, the physical law of Ideokinesis is analogous to ‘yin and yang’. And the movements which are based on kinesthetic imagery are similar to T'ai Chi Ch'uan, which the Chinese developed to integrate exercise for body and mind.

The purpose of this study is to examine correlation of kinesthetic imagery, which is based on Ideokinesis and ‘qi’ of the East. This study illustrates the concept of imagery and ‘qi’. Also, the correlation of kinesthetic imagery and ‘qi’ is explained with examples.

Keywords: Ideokinesis(이디오키네시스), Kinesthetic Imagery(근운동감각적 심상), Qi(기), Energy Flow(에너지 흐름), Yin and Yang(음양)

www.kci.go.kr