

우리는 왜 춤을 추는가? 뇌 과학으로 이해하는 무용

정승혜*

김종성(2005). 『춤추는 뇌: 뇌 과학으로 풀어보는 인간 행동의 비밀』. 서울: 사이언스북스.

언제 부턴가 한 가지 생각이 뇌리에 박혀 계속 맴돌았다. “우리는 왜 춤을 추는가?”라는 생각 때문이었다. 너무나 당연하게 알고 있던 사실이 다시 혼란스러워지는 시기였다. 행복하기 위해서? 즐겁기 위해서? 등의 진부한 질문에서부터 책을 통해 학습한 다양한 질문을 던져 보았으나 명쾌한 해답을 찾지는 못했다. 그 당시 이 책은 “우리는 어떻게 춤을 추는가?”, “우리는 왜 춤을 추는가?”, “왜 춤을 춰야만 하는가?”에 대한 질문의 시작점으로부터 다시 출발하도록 했다. 그리고 이 책을 덮을 순간 즈음 이미 알고 있던 사실들을 더욱 선명하게 정리할 수 있게 됨으로써 춤을 춰야만 하는 이유, 왜 춤을 춰야하는지에 대한 이유를 통찰하게 되었다.

사실 뇌 과학에 관심을 갖게 된 시기는 목적성 무용 프로그램을 개발하면서 부터이다. 그러나 필자가 직접 춤을 출 때는 어떠한 목적에 의해서만은 아니다. 무언가 나 스스로를 베풀게 하고, 말로 표현할 수 없는 감정 때문인 것 같다. 그리고 그러한 과정에 다양한 긍정적인 효과를 부가적으로 체험할 수 있었다. 그러나 오늘날 무용을 수식하는 표현으로 다이어트를 위한, 바른 신체를 위한 등의 다양한 목적성 수식어가 붙음으로서 꼭 무언가를 위해서만 또는 신체를 위해서만 움직여야 하는 인상을 받는다. 그리고 그러한 것들은 공통적으로 몸이라는 껍데기에 집중되어 있다. 이와 같은 생각을 갖고 있던 시점에 “춤추는 신체”가 아닌 “춤추는 뇌”로 표현된 이 책은 필자에게 굉장히 매력적으로 다가왔다.

신체를 매개로 한 무용예술을 이해함에 있어서 몸을 떼어 놓고 이해하는 것이란 있을 수 없다. 그러나 이 책에서는 필자가 지금 모니터 화면을 보고 양손을 움직여 가면서 생각을 정리하고, 글을 써나가는 이 일련의 행동 전체를 뇌의 작용으로 설명하고 있다. 즉 인간의 모든 움직임은 뇌의 작용이라는 것이다. 따라서 우리가 잘 움직임을 수행하기 위해서는 몸만큼이나 뇌가 중요하다. 이러한 점에서 무용은 몸과 뇌가 이루어낸 환상적인 앙상블로 이해할 수 있다. 그리고 우리가 더 잘 움직이기 위해서 뇌를 이해하는 것은 많은 도움이 될 것이라는 생각을 들게 한다.

이 책은 총 4장으로 구성되어 있다. 저자는 1장을 2장, 3장, 4장의 내용을 탐험하기 위한 준비 운동으로 설명하고 있다. 이러한 비유를 인용하여 보면, 뇌를 이해하는 것은 무용을 보다 잘 이해하기 위한

* 경희대학교 무용학부 객원교수, khujsh@daum.net

준비운동이라고도 할 수도 있을 것이다. 저자는 다양한 비유를 통해 일반인이 뇌를 보다 쉽게 이해할 수 있도록 안내하고 있다. 책의 내용을 요약하기 보다는 이 책의 관점으로 무용을 이해해 보면 다음과 같이 4가지의 내용을 확인할 수 있다. 뇌가 발달된 무용수, 무용을 통한 뇌 자극, 무용수의 뇌 속이기, 무용 감상을 위한 뇌 전략이다. 이 모든 내용의 기초적인 내용은 책의 1장 뇌와 우리 몸에 대한 내용에 담겨 있다. 그리고 2장 희로애락의 비밀, 3장 기억, 지능 그리고 성격, 4장 우리들의 일그러진 뇌를 통해서 무용을 통한 뇌 자극 가능성을 구체적으로 확인할 수 있다. 각 장별로 제시된 내용을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 뇌와 우리 몸에 대한 내용이다. 저자는 신체의 모든 움직임과 활동을 뇌의 전기적 신호에 반응하는 꼭두각시로 표현하고 있다. 그렇게 비유한다면 무용수는 뇌의 신호와 반응을 가장 센스있게 받아들이고, 즉각적으로 표현할 줄 아는 똑똑한 꼭두각시로 해석될 수 있다. 언제부터가 신체를 단련하는 것, 신체를 매개로 하는 것을 가볍게 여기는 풍조가 있어왔다. 그러나 이 책의 내용을 근거로 해석해 보면 그마저도 좋은 두뇌를 가져야지만 가능한 영역임을 알 수 있다. 뇌는 움직이기 위해 존재한다고 해도 과언이 아니다. 책에서는 우리가 무의식적으로 걷는 단순한 활동마저도 복잡한 뇌신경이 관여하고 있음을 강조하고 있다. 그러한 측면에서 보면 무용수는 단순 움직임의 수준을 넘어 움직임에 감정을 표현하고, 음악의 리듬을 맞추며, 미(美)를 창조해 내기까지 한다는 점에서 매우 복잡한 뇌구조를 가졌을 것으로 예측된다. 그리고 그 순간 필자의 머릿속에서는 무용수가 춤추는 동안 무용수의 뇌 안에서 또 다른 멋진 공연이 펼쳐지고 있는 모습이 상상되었다.

둘째, 희로애락의 비밀에 대한 내용이다. 체육과 무용은 엄연히 다르다는 사실은 이제 공공연한 사실이다. 그럼에도 불구하고, 체육과 무용의 차별성을 입증하고 예술로서의 무용의 가치 발현은 부단히 지속해야 할 노력 중 하나이다. 일반적으로 체육과 무용의 차별성을 설명함에 있어 목적 의지의 존재, 즉 감정이나 아름다움, 생각을 표현하는 것을 예로 든다. 그런데 언어로 “감정을 표현한다”라는 것이 너무 가볍게만 들리는 것 같아 안타까운 생각이 든다. 감정이라고 했을 때 그 감정이라는 것 안에는 우울하다. 기쁘다, 행복하다, 섭섭하다, 짜증난다, 화가난다 등 수많은 표현이 함축되어 있으며, 이를 느끼는 과정 또한 단순하지 않기 때문이다. 바로 이 책의 2장에서는 이러한 감정을 단순히 우리가 가슴으로 느끼는 현상이 아닌 뇌의 자극에 의한 것임을 설명하고 있다. 그러한 측면에서 본다면 단순히 움직이는 것도 어려운데 감정까지 표현해 내야 하는 무용수의 뇌는 상당히 발달된 뇌 중 하나일 것으로 추측 가능하다.

셋째, 기억, 지능 그리고 성격에 대한 내용이다. 3장에서 저자는 기억이라는 것은 단순히 사건을 잊지 않고 떠올릴 수 있는 차원 이상임을 강조하고 있다. 흔히 사람들이 떠올리는 기억은 대부분 감정과 관련된다. 즐거웠던 기억, 행복했던 기억, 좋았던 기억, 마음 아팠던 기억 그리고 때론 너무나 잊고 싶은 끔찍한 기억 등은 뇌가 알아서 지우기도 한다. 이처럼 뇌는 감정과 별개의 영역이 아닌 감정과 상응하는 긴밀한 협응의 구조를 지니고 있다. 특히 3장의 내용은 무용교과 독립의 당위성과도 밀접한 관련이 있으며, 기억과 학습이 주가 되는 시기에 움직임 그리고 감정이 동반된 움직임은 뇌 발달을 넘어 기억력과 지능 향상에도 매우 효과적일 것으로 예측가능하기 때문이다. 여기서 또 다시 동작의 정확성을 넘어 영혼이 있는 춤을 추는 무용수의 뇌는 굉장히 섹시하지 않을까 라는 재미있는 생각이 들었다.

넷째, 우리들의 일그러진 뇌이다. 4장에서는 뇌에 생기는 수많은 질병과 관련된 내용을 담고 있다. 사실 무용 분야에서는 요즘 전공자 보다 비전공자를 위한 무용, 일반인을 위한 무용 프로그램 뿐 아니라 특수한 목적을 지닌 무용 프로그램의 그 수가 증가 추세에 있다. 그리고 많은 무용 프로그램들이 무용의 효과를 신체적, 정서적, 심리적, 사회적 측면으로 나누어 제시하고 있다. 힐링을 위하여, 아름다운 바디를 위하여, 창의력 향상을 위하여 라는 목적성은 무용을 수식하는 용어에서 제외되면 섭섭할 정도로 일반화되었다. 그러나 우리가 암묵적으로 체험하고 있는 무용의 효과 대비 관련 연구의 현황은 많은 아쉬움을 남긴다. 물론 설문지를 통한 참여자의 느낌을 확인하는 것도 의미 있지만, 좀 더 과학적인 방법으로 신체의 변화를 그리고 감정, 정서, 인지적인 부분의 변화를 확인하여 무용의 효과를 객관화 할 필요가 있기 때문이다. 그러한 점에서 이 책의 4장은 많은 질환이 뇌와 밀접한 관련을 맺고 있음을 지각시켜 주면서, 뇌 과학에 근거한 무용 연구의 무한한 가능성을 제시해 준다. 사실, 무용을 통하여 환자의 삶의 질을 향상시키고, 신체 건강을 향상시키는 것 외에도 그 이상의 무한한 가능성이 무용에 내재되어 있다. 일반적으로 우리가 춤을 추는 이유는 신체적 변화를 넘어 그 이외의 다양한 감각과 느낌 때문인 것도 이와 동일한 맥락일 것이다. 그리고 신체적 변화만을 기대한다면 무용이 아닌 운동이 보다 효과적일 수도 있기 때문이다. 그럼에도 불구하고 운동이 아닌 춤을 추는 이유를 이 책 4장에 제시된 내용을 토대로 생각해 보면 무용을 통해서만 감정에 관여하는 뇌의 변연계를 자극할 수 있고, 감정과 동반된 움직임은 운동의 효과를 배가시켜줄 수 있기 때문이라 생각된다.

이 책은 인간을 뇌의 작은 화학 반응에 춤추는 꼭두각시로 표현하고 있다. 맞는 말이다. 인간이 움직이고, 생각하고, 느끼는 모든 활동은 뇌의 자극으로 일어나는 현상이다. 그러나 역으로 어떻게 움직이고, 생각하고, 느낄 것인가는 다시 인간의 뇌를 춤추게 할 수 있을 것이라는 생각을 들게 한다.

무용을 전공하면서 많은 순간을 어떻게 움직일 것인가를 고민해 왔다. 그리고 자연스러운 동작을 표현하기 위해 수없는 반복 연습을 해가며 나날을 보냈던 옛 기억이 난다. 그러나 이 책을 덮는 순간 어떻게 움직일 것인가를 고민하고, 그리고 반복적으로 동작을 익숙하게 하는 것만큼이나 무엇을 생각하고, 다양한 것을 경험하고, 느끼는 것 그리고 새로운 동작을 학습하는 것 또한 매우 중요함을 깨닫게 되었다. 이때 전자는 완벽함을 목적으로 한다면 후자는 완벽함 이전에 경험 그 자체, 시도 그 자체에 목적이 있다. 그리고 이러한 생각은 무용 교육의 본질적 고민으로 이어지고, 무용을 위한 교육은 전자와 후자가 고르게, 교육을 위한 무용은 후자 중심으로 라는 생각으로 귀결된다. 즉, 이 책은 그동안 무의식적으로 반복해왔던 행동들과 생각들을 재점검 할 수 있는 쉽표의 기회를 제공한다. 그리고 앞으로 무엇을 해야 할지, 어떻게 해야 할지를 고민하게 한다.

학교에 있으면서 학생들의 진로에 대한 고민을 들을 날이 많다. 그리고 많은 학생들이 무용을 계속 할 것인지 실기를 그만두고 이론으로 전환할 것인지 또 다른 진로를 찾을 것인지를 고민한다. 그러나 한 가지 명확한 사실은 오늘날에는 무엇(What)이 아닌 어떻게(What)가 더욱 중요한 시대라는 점이다. 그리고 이 책을 통해서 무용만큼 두뇌를 고르게 발달시키고, 감각과 지능을 발달시키는 활동은 없을 것이라는 확신 또한 생겼다. 따라서 그 순간 무엇을 하든, 특히 지금 하는 활동이 무용이라면 그 순간에 집중하고, 최선을 다할 것을 강조하고 싶다. 그러한 과정을 통해 그 누구보다 명석한 두뇌를 가질 수 있기 때문이다. 그리고 멋진 뇌를 가진 스스로를 믿고 새로운 일에 자신감 있게 과감하게 도전해 볼 것을 권하고 싶다.

인간은 왜 춤을 춰야 하는가? 답을 알고는 있지만, 무엇이랴 설명하기에는, 논리적으로 표현하는 것은 쉽지가 않다. 그러나 누구라도 이 책을 덮을 즈음에는 지금 필자가 느낀 이 기분과 무용의 가치를 모두가 공감하게 되면서 그 답을 스스로 찾을 수 있게 될 것이라 확신한다.