

4차 산업시대에서의 경계 인식과 발달을 위한 신체심리학적 고찰*

김 나 영**

I. 들어가는 말	IV. 나가는 말
II. 신체심리학적 경계의 이해	참고문헌
III. 경계 발달과 인식을 위한 신체기반	Abstract
주요 요소 SMART	

I. 들어가는 말

인간은 지속적으로 기능하는 속성의 유기체이고 이 과정에서 경험되는 신체의 내외부적 자극은 우리에게 감정을 경험하게 하며, 개인의 심리를 나타낸다. 그간 개인의 심리나 정서를 사유의 개념으로만 인식해오던 종전의 심리학적 관점에서 간과해 오던 신체는 그자체로가 인지/정서/심리의 총합체로 최근 새롭게 이해되고 있다. 뇌과학의 발달로 인하여 그간 뇌의 영역적 구성요소로 이해되던 파충류의 뇌, 정서의 뇌, 그리고 인지의 뇌¹⁾가 서로 상황 안에서 함께 통합되고 있다는 점은 이미 오래전에 밝혀져 왔다. 그럼에도 불구하고 여러 분야에서 신체는 통제하고 기능을 훈련하는 물리적 측면만을 강조해왔다고 해도 과언이 아니다. 신체의 경험은 개인의 인지/정서/심리에 원심적으로 영향을 주고 또한 반대로 구심적으로 받는다. 따라서 신체를 기능적만 이해하지 않고 인지/정서/심리에 반응하는 주체로써 이해하는 것이 중요하며 이를 신체심리라고 정의 할 수 있다.

최근 4차 산업의 기초자원인 빅데이터 구축으로 인간의 삶은 시공간이 더 넓어지고 빨라지고 있다. 이루 셀 수 없을 정도의 초극단적 정보와 연결은 우리의 세상을 편리하게 할 뿐 아니라 다양한 경험을 주고 있다. 우리 스스로가 허용한 정보들은 내가 노력하지 않아도 서로를 연결을 하면서 나의 취향, 나의 특성, 뿐만 아니라 나의 한계성까지 분석해준다. 이처럼 빅데이터 구축은 인간의 능력을 넘어선 초월적 속도로 무수한 정보들을 결합하고 분석하여 우리에게 도움을 주고 있다.

* 본 논문은 2018학년도 서울여자대학교 교내학술연구비의 지원을 받았다.

** 본 연구는 2018학년도 한국무용예술학회 춘계학술대회 논문을 수정·보완한 것임.

*** 서울여자대학교 특수치료전문대학원 교수 nayungkim@swu.ac.kr

1) 노경선(2016), 『몸, 뇌, 마음』(남양주: (주)눈출판그룹), p.44; J. Rustin(2013), *Infant research & Neuroscience at work in psychotherapy*(New York: Norton & Company Inc.).

하지만 우리는 이와 같은 도움을 받을 때 때때로 놀라움도 갖는다. 우리의 정보와 연결의 경계가 어디까지 인지 궁금해 하기도 전에 우리는 이미 정보 개방에 무감해졌는지도 모른다. 무심코 누르는 정보 공개 동의에서 이미 개인의 물리적 경계는 무력해지고 심리적 경계는 파열되고 있는지도 모른다. 어쩌면 사이버상에서의 경계의 개념은 인간의 물리적 유기체인 신체를 넘어서 새로운 개념을 도입하고 있다고 해도 과언이 아닐 것이다.

인간은 태어날 때부터 근육적 힘의 사용을 통해 생명을 영위하며 발달 및 성장해 나간다. 우리는 태내기과 주산기를 시작으로 출생 직후부터 구강의 긴장과 수축을 본능적으로 하며, 원하는 것을 향해 몸을 돌리고, 뺨고, 잡아당기는 근육적 힘을 발달시킨다.²⁾ 이는 삶의 원천인 힘을 경험하며 자기감(concept of self)과 성취감을 완성해 나간다. 근육적 힘의 경험은 인간 개인에게 반드시 필요한 경험이며, 이는 타인에게 자신을 보여주는(being seen) 기본적 관계 상호작용의 경험이다. 따라서 한쪽에서만 힘을 사용하는 환경이나 경험은 부정적 상호작용의 경험을 줄 수 있으며 일방적 소통이 될 수밖에 없다. 최근 사이버 상에서 우리는 근육적 힘이 아닌 특정한 힘을 경험할 때가 종종 있다. 이는 긍정적 상호작용이 아니며 진정한 성취감도 아닌 것이다.

그럼에도 불구하고 우리는 왜 댓글과 청원 같은 사이버상에서 끊임없이 힘을 만들고 그것에 매료되는 것일까? 인간은 본능적으로 사회적 욕구를 가지며 불안이나 위협을 느낄 때 서로 연결감을 갈구한다. 우리는 함께 할 때 소속감과 안정감을 느끼며 신경계가 안정하는 것은 인간이 오늘 날까지 살아오는 진화의 결과물이다. 그러나 인간이 진화한 안정감과 연결감은 신체적 연결되는 것에서 오는 것이며, 더 나아가 직접적 신체 접촉에서 이루어진다. 또한 신체의 직접적 연결과 접촉은 상호주관적 에너지를 전달하며 공명하는 경험을 이룰 수 있다. 이것은 인간이 갖은 고유의 능력인 공감의 기초라 할 수 있다.

4차 산업 혁명의 시대라 불리는 현재를 살아가는 우리는 인간 고유의 진화과정과 발달에 도전을 받고 있다. 이에 본 연구의 목적은 경계 인식과 발달에 대하여 신체라는 인간 고유의 유기체의 특성을 대상관계와 애착 이론들을 근거로 한 신체심리학적 관점에서 살펴보고, 신체 발달적 과정에서 간과해서는 안 될 고려들을 알아보고자 한다. 이를 통해 4차 산업시대에서 신체심리학을 강조하고 교육해야 할 몸의 본질에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 신체심리학적 경계의 이해

1. 신체심리학(Somatic Psychology)이란 무엇인가?

우리는 신체 혹은 몸이라고 언어를 혼용해서 사용하고 있다.³⁾ 혹자는 몸과 신체를 구분지어 정의하기도 하나 본문에서는 신체를 단순히 신체의 크기 및 기능의 외적인 부분만이 아니라 내적인 지각 및 인식의 부분을 함께 통합하는 유기체로 보고 이를 신체심리라고 정의하고자 한다. 지금/여기 경험의 주체를 신체로 가져오고 통찰적 인식을 주도하는 과정이 신체심리적 과정이라 할 수 있다. 이는 충만하게 살

2) N. Kodama & S. Sekiguchi(1984), The development of spontaneous body movement in prenatal and perinatal mice, *Developmental psychobiology* 17(2), pp.139-150.

3) 본 연구에서는 같은 의미에서 신체를 신체와 몸으로 문맥에 맞춰 호환적으로 서술하였음.

아있는 신체이다⁴⁾. 신체심리는 “나는 생각한다. 고로 존재한다.”라는 데카르트의 관점과 대조되는 “나는 내몸이 있어 존재한다”의 관점이라 할 수 있다.

심리학은 이미 제1차 세력인 정신분석적 입장에서 제2차 세력의 행동주의적, 제3차 세력의 인간중심적, 제4차 세력의 자아초월적 입장의 심리학으로 발전 확장되었다. 각각의 입장들은 인간의 마음과 행동 연구에 고유한 이론적 배경을 주장하며 전문적으로 자리매김을 해오고 있다. 심리학에서 신체의 직접적 이해는 이미 오래 전 정신분석의 아버지인 프로이트부터 시작되었다. 그는 인간의 심리적 구조는 감각신경계와 운동신경계가 연결되어 있다고 하였다.⁵⁾ 그의 이론을 확장시킨 라이히는 다양한 신경증 환자들의 경직된 신체를 관찰하며 근육갑옷이란 이론으로 억압된 감정과 기억과 연관된 신체를 설명하였다⁶⁾. 근육갑옷 개념은 현재의 신체심리치료 임상적 방법에 깊은 영향을 미쳤으며, 라이히는 신체심리치료의 아버지라는 호칭을 갖게 되었다. 라이히의 신체 기반적 심리치료연구는 이후 인간중심, 실존적, 계슈탈트 심리학에 영향을 미쳤다.⁷⁾ 뇌신경 과학적 입장은 이모든 심리학적 배경을 넘어서서 인간의 마음과 행동을 좀 더 과학적인 근거 기반의 연구결과들을 제시하고 있다. 특히 인간의 신체심리에 대한 이해는 기본 전통적 심리학적 입장에서 제한적 이해를 가진 반면, 뇌신경과학에서는 뇌와 신체 및 행동에 대하여 합리적 이해와 신체심리치료의 확장을 선도하고 있다. 이는 트라우마 치료에서 더욱 강조되고 있다.

신체는 단순히 뇌의 명령을 받고 기계처럼 움직이는 것이 아니라 다양한 경험으로 체현화된 신체가 스스로의 지능을 갖게 되고 스스로 판단하게 된다. 체현화된 지능은 무의식과 몸에 존재한다.⁸⁾ 따라서 이러한 과정은 개인의 신체심리적 경험을 확장하게 되며 견고한 자기감을 발달시킬 수 있다.

2. 경계의 이해

인간의 몸에 대한 경계의 개념은 물리적 경계와 심리적 경계로 나눌 수 있다. 물리적 경계라는 것은 개인의 신체 겉피부와 실제의 환경과의 구별을 나타낸다. 이때 환경은 타인을 의미하기도 한다. 물리적 경계는 신체크기에 따라 비례될 수 있다. 반면, 심리적 경계는 물리적인 개념을 넘어 개인의 심리 및 정서가 반영되어 나타난다. 물리적 경계는 실제 개인의 신체 크기를 반영함으로 경계의 규모가 고정되어 있다. 그러나 심리적 경계는 지극히 개인의 정서와 심리 상태를 반영함으로 경계의 규모가 유동적이다. 라반은 물리적 경계를 지각할 수 있는 운동공간 즉 키네스피어라는 전문어로 소개하였고⁹⁾, 홀은 심리적 경계를 실제의 물리적 크기로 설명하며 개인의 친밀감을 경계의 크기로 설명하기도 하였다¹⁰⁾.

4) T. Hanna(1998), *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and healthy*(New York: Perseus Books), p.20.
5) C. Young(2008), The history and development of body-psychotherapy: The American legacy of Reich, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy* 3(1), pp.5-18.
6) 김나영(2010), 인간중심치료에서의 신체를 통한 공감에 대한 고찰, 『한국심리치료학회지』 2(2), pp.87-96.
7) United States Association for Body Psychotherapy 홈페이지. <<http://usabp.org/somatic-psychology-body-psychotherapy/>, 2018. 5. 10.>.
8) J. Tania(2012), Authentic movement and the autonomic nervous system: a preliminary Investigation, *Journal of American Dance Therapy* 34, pp.53-73.
9) 김경희(2005), 『라반동작분석법』(서울: 눈빛), p.39.
10) C. Dolphin(2009), Beyond hall: Variables in the use of personal space in intercultural transactions, *Howard Journal of communications*, pp.23-38.

경계의 발달은 아기가 엄마와 자신이 다름을 지각하는 과정에서 시작된다. 아기는 태어나서 몇 주 정도는 엄마와 자신을 구분하지 못한다. 이시기를 정상적 자폐기라고 하며, 경계가 발달하지 않아 엄마의 피부가 자신의 피부처럼 느낀다. 이때 따뜻하고 편한 경험은 아기가 자기 자신이 편안하고 안전하다는 긍정적 자기감의 기초가 된다. 이후 엄마의 품에서 모든 것을 경험하는 공생기에서 어머니나 주양육자로 하여금 안전함과 편안함이 아닌 불안정하고 불편함을 경험한다면 아기는 자신을 불편하고 불안정한 상태로 부호화 하여 암묵적으로 기억하게 된다. 이는 자기감 발달에 영향을 미치는 자신에 대한 느낌과 감정을 몸으로 기억하게 되는 중요한 과정이기도 하다. 또한 개인의 경계발달에 중요하게 기인할 수 있다. 아기는 공생기를 거쳐 엄마라는 존재를 감각기관을 통해 구분하게 된다. 엄마에 대한 촉각, 후각, 촉각, 시각, 미각을 통해 인식하게 되고 최초의 타인을 인식하게 된다. 이때 아기는 충분한 안정감과 편안함을 가질 때 엄마로부터 물리적 경계를 가질 수 있고, 더 나아가 신뢰감을 갖게 되며, 엄마와의 심리적 경계를 발달시키게 된다. 즉, 엄마가 자신을 늘 편안하고 안전하게 대하여주면 아기는 엄마의 품을 떠나 흥미로운 것으로 향하게 된다. 그러나 엄마가 불편하고 불안정할 때 아기는 엄마의 품에서 더 편안함을 찾으려고 더 노력하게 된다. 그러나 노력해도 안될 경우 안전함을 포기하고 엄마의 품을 떠나서 더 안전함을 찾으려고 노력하게 된다. 아기는 엄마와 물리적 경계에 대한 충분한 경험이 없어서 생기는 정서를 발달시키며 엄마무릎을 떠나게 됨으로 조금만 어려움이 있어도 엄마를 애타게 찾거나 혹은 대체물을 찾게 된다. 이는 이후 자기애적 혹은 경계선적 성격을 발달시키는데 중요한 원인이 되기도 한다.¹¹⁾

경계의 발달은 자신이 타인과의 다름을 나타내며, 동시에 타인의 경계를 인식하는 것을 포함한다. 이는 물리적 뿐만 아니라 심리적으로 모두 인식이 필요하다. 타인과의 경계는 개인의 신체적 피부를 넘어 물리적인 실제적 공간을 포함하며, 타인의 심리적 공간에 대한 반응을 감각 할 수 있는 인식이 필요하다. 또한 타인의 경계 안에서 자신의 경계가 어떤 경험을 하는가를 인식하는 것이 필요하다. 즉, 물리적, 심리적 공간의 공유, 허용, 거부, 저항 등의 인식과 이것들 안에서 자신과 타인이 어떻게 상호작용을 하는지 인식하여야 한다. 이는 대인관계의 기초가 되며 타인에 대한 배려 및 자신의 경계에 대한 방어와 보호에 중요하게 작용한다.

경계의 발달에서 심리적 경계의 크기와 유연성은 개인의 성격을 보여준다. 완고하고 명확하게 경계를 지키고 유지하려는 성격과 작은 경계의 크기를 선호하며 친밀감을 유지하려는 성격 등 경계의 크기와 유연성은 대인관계에 영향을 주며, 이는 초기 애착형성에 기인한다. 회피형 애착과 집착적 애착의 패턴은 경계의 크기와 밀접한 관계가 있으며 이는 초기 어머니나 주양육자와의 애착을 반영된 부분이 크다.

살아가며 우리는 수시로 경계에 대한 위협을 경험하고 자신의 경계를 막아내지 못하면 경계 파열이라는 트라우마를 경험하게 된다. 자신의 경계를 물리적, 심리적으로 지키지 못하는 경험은 감각적이고 정서적 경험으로 부호화되어 암묵적 기억으로 저장 된다. 따라서 의도하지 않아도 경계 파열은 개인의 행동과 인지를 간섭하게 되어 고유한 성격으로 발전되어진다.

3. 경계와 힘

인간은 태내기와 주산기를 거치며 근육적 힘의 경험을 갖는다. 또한 태아는 어머니의 분만으로 인한

11) G. Corey(2001), *Theory and practice of conseling and psychotherapy*(Belmont: Wadsworth), pp.84-85.

극심한 스트레스 환경에서 생존을 위한 근육적 힘을 경험하면서 힘에 대한 각인을 갖기 시작한다. 이후 근육적 힘의 반복과 강화는 자기감(sense of self)을 발달하는데 중요하기 기인한다. 영유아기의 반복하고 강화되는 근육적 힘의 경험은 신체를 통한 만족감과 성취감을 획득할 수 있고 보다 능률적으로 발달적 과업을 수행해 나간다. 이러한 영유아기의 근육적 힘은 자신의 욕구를 위한 의지의 표현이다. 원하는 것을 위한 자기 자신의 근원적 힘의 사용(push), 대상으로 향하여 뻗기(reach), 가져오기 위한 당기기(pull)와 같은 일련의 근육적 힘의 반복은 자기 자신에 대한 인식을 갖게 한다. 이것이 성공하고 만족스러우면 자기조절을 할 수 있는 자율신경계의 안정을 경험하게 된다. 따라서 긴장으로 연속되는 근육적 힘의 사용의 이완과 여유(yield)를 갖게 된다. 이와 같은 생애 초기에 시작되고 전 생애를 거쳐 가장 기본적으로 반복되는 push-reach-pull-yield의 과정은 자기를 만들어가는 신체의 힘의 경험이다. 또한 자신에 대한 정체감을 인식하며 조절감과 안정감 발달에 영향을 미친다.

인간의 욕구 표현은 신체를 통해서 이루어진다. 또한 욕구가 충족되지 않을 경우도 신체를 통해 나타낸다. 밀기(Push) 움직임의 근육적 힘은 자기를 다른 것과 분리시키는 개인적 공간(kinesphere) 발달에 필수적이다.¹²⁾ 밀기(Push)는 강하고 집중적이며 개인의 고유한 에너지이며, 자율적인 존재로 느끼게 한다.¹³⁾ 따라서 타인과 나를 구분 짓게 하고, 나 자신의 존재를 신체의 힘을 통해 충만하게 나타낸다. 경계에 대한 기본 축을 형성하는데 중요한 자원이 된다. 뻗기(Reach) 움직임의 근육적 힘은 세상을 향하여 나의 의지를 나타낸다. 이는 대상으로 향하는 힘이며 나와 대상이 다름을 인식하는 힘을 경험한다. 환경에 대한 호기심과 관심을 갖게 하는 힘이며, 대상과의 연결을 갈구하는 욕구의 표현이다. 그러나 뻗기(Reach)의 힘이 성공하지 못할 때 개인은 불안과 집착의 욕구으로 전환되며, 밀기(Push)의 힘과 결합하여 제 3의 힘을 만들 수 있다. 즉, 개인의 경계를 무너뜨리며 타인에게 공격적 힘으로 전달되기도 한다. 당기기(Pull) 움직임의 근육적 힘은 자기가 원하는 것에 가져오고 만족을 주는 힘이다. 영아는 자기가 원하는 엄마 젖을 입에 넣었을 때 만족감을 느끼는 것처럼 자기 경계를 허물고 허용하는 것이다.¹⁴⁾ 당기기(Pull)의 힘은 친밀함과 소유의 욕구이다. 그러나 당기기(Pull)의 근육적 힘이 성공하지 못하며 개인적 공간의 경계는 작고 움추려 들어 만족이 아닌 반대의 정서를 경험하며 자기감에 부정적 영향을 미칠 수 있다.

개인의 신체를 통해 표현되는 힘은 경험은 자기감과 개인적 공간의 인식에 영향을 준다. 따라서 힘의 경험은 개인의 경계인식과 발달에 영향을 주고 애착형성에 중요한 요인이 된다. 또한 고유한 성격과 대인관계에서 영향을 주는 것은 당연한 결과라 하겠다.

III. 경계 발달과 인식을 위한 신체기반 주요 요소 SMART

앞에서 살펴본 바와 같이 경계란 단순히 사유적 개념을 넘어선 신체의 경험이고 인식이다. 또한 경계

12) D. W. Rajecki, M. E. Lamb, & P. Obmascher(1979), Toward a general theory of infantile attachment: a comparative review of aspects of the social bond, *The behavior and brain sciences* 3, pp.417-464.

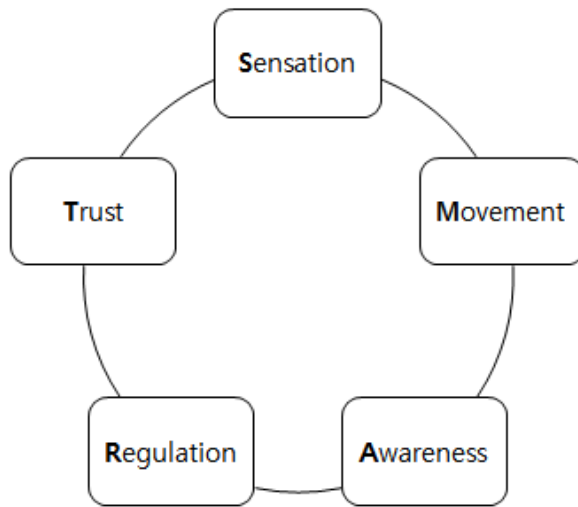
13) D. Hall(2013), Yeiling, psuhing, reaching, grasping, and pulling: how our type expresses itself energetically, *The enneagram journal* 6(1), pp.75-89.

14) D. W. Rajecki, M. E. Lamb, & P. Obmascher(1979), pp.417-464.

의 발달은 인간 초기의 애착관계 형성과 근육적 힘의 경험에 기초한다. 나아가 경계의 발달과 인식은 개인의 성격과 대인관계에 영향을 미친다. 따라서 경계 발달과 인식은 실제의 신체를 통한, 신체에 의한 경험을 배제 할 수 없다면 신체를 중심으로 하는 경험과 신체심리적 교육이 필요하다.

현재 우리는 4차산업의 시대 안에서 수많은 정보와 개방을 경험하고 있다. 그러나 이러한 경험은 항상 이롭고 긍정적이지 않다. 개인의 수많은 정보가 적절한 경계 없이 개방되는 경험은 개인의 경계의 파열을 초래하고 트라우마를 만들 수 있기 때문이다. 또한 자신 혹은 타인의 경계 침범에 대한 신체적 경험은 인간으로서의 윤리를 고려하게 된다.

이장에서는 신체를 통한 경계의 건강한 발달과 인식을 위한 신체기반 주요 요소를 소개하고자 한다. 이를 통해 물리적, 심리적 경계의 발달과 인식을 도모하고자 한다. 이를 SMART라 정의하고 아래의 그림 1과 같다.



〈그림 1〉 신체기반 주요 구성 요소

1. 감각(Sensation)

우리는 몸의 감각으로 세상을 받아들이고 이해한다. 감각계는 5가지의 외부수용감각과 내부수용감각으로 몸이 주체가 되는 경험이다. 몸의 내부와 외부에 대한 정보를 끊임없이 뇌로 보내고 되돌려 보내며 우리는 이 경험의 실체를 형성해 나간다. 또한 이러한 경험은 단기와 장기 기억으로 저장되거나 혹은 사라지나 모든 기억은 감각을 느끼는 것에서 시작된다.

감각은 자율신경계와 밀접하게 연결되어 있어 감정과 정서에 영향을 준다. 그러나 흔히 우리는 감정이나 정서를 몸의 경험과 분리된 체 사유화 과정으로만 이해하는 경향이 종종 있다. 이러한 경우 우리는 실제 지금/여기의 몸을 감각하는 것이 아니라 몸을 떠나서 이전에 경험한 감정과 정서를 생각하는 하는 것이다. 다시 말하면 지금/여기의 몸을 느끼는 것은 현재에 있는 것을 말한다. 때때로 우리는 생각에 집중을 통해 그때/거기로 쉽게 돌아가고 지금/여기에서의 몸을 떠나는 경험을 한다. 이는 트라우마를 가진 많은 이들의 경험이기도 하여 트라우마를 갖게 된 당시의 감각 경험을 계속 지속함으로써 현재의 삶

에서 조절의 실패를 갖기도 한다.

감각은 정적인 상태에서 더 잘 느껴지고 몸에 대한 인식을 높일 수 있다. 감각은 개인마다 다른 경험이기 때문에 특히 경계에 대한 심리정서적 경험도 당연히 다를 수 있다. 따라서 개인적 경계의 크기 및 견고함은 몸의 피부 주변 감각으로부터 시작하여 키네스피어(운동영역)로 확장될 때 느껴지는 감각을 경험하고 자신의 경계에 대한 발달과 인식을 하는 것이 필요하다. 앞에서 살펴본 바와 같이 특히 정상적 자폐기는 엄마의 피부가 자신인 줄 알고 모아간에 분리가 되지 않기 때문에 엄마의 역할이 매우 중요하다.¹⁵⁾ 포근하고, 따뜻하고, 기댈 수 있고, 향기롭고, 맛이 있는 것에 대한 감각의 발달은 자신이 그런 사람이라는 자기감을 발달 시켜 안전함과 즐거움으로 엄마로부터 분리될 수 있는 중요한 자원이 된다. 그러나 불편하고, 맛을 느낄 수 없고, 향기가 없고, 등 감각적으로 무엇인가 불편할 때 즉 어머니나 주양육자가 아기에 대해 충분히 안전하고 즐거운 감각을 발달시킬 수 없는 상황이 된다면 아기의 자기감은 혼란스러워지고 더 안전과 즐거움을 찾기 위해 엄마의 몸에 더 집착하게 된다. 그러나 더 이상 엄마의 몸도 감각할 수 없을 때 아기는 엄마의 대체물을 찾게 되고 그것의 감각에 집착하며 대체물과의 경계인식과 발달을 갖게 된다.

우리의 감각계는 자율신경계와 밀접하게 연결되어 있어 외부적 및 내부적 자극에 대하여 끊임없이 반응한다. 따라서 우리는 시시각각 내외적 자극에 반응하고 해소하고 또 내외적으로 호기심을 갖게 된다. 하지만 이러한 자극이 너무 크거나 위협적일 때 우리의 감각계는 과도 혹은 과소하게 반응하는 경험을 갖게 되며 이것이 지속될 때 자율신경계의 부조절을 경험하게 된다.

경계의 발달과 인식에 감각은 중요한 자원이고 실제적 및 물리적 감각에 매우 중요한 토대를 만든다. 또한 감각을 인식하는 과정은 우리에게 움직임의 동기를 일어나게 하여 자신과 대상에 대한 경계에 유연성과 다양성을 발달하게 한다. 따라서 감각을 추적하고 감각에 머무르며 지각적 경험을 하는 것은 경계인식과 발달에 기초가 되는 경험이라 할 수 있다.

2. 움직임(Movement)

우리는 감각을 느끼게 되면 자신과 세상에 대한 욕구를 인식하게 되고, 따라서 만족하기 위하여 움직임이다. 이는 우리가 의식적 뿐만 아니라 무의식적으로 지속적으로 움직이고 있다는 의미이다. 인간은 기본적으로 욕구를 갖는 본성이 있기 때문이다. 또한 인간의 욕구는 시시각각 변할 수 있다. 인간의 몸은 고형체가 아니라 유기체이기 때문이다. 특정한 상황에서는 우리의 움직임은 강한 힘을 갖기도 하고 조심스런 힘 조절을 필요로 한다. 이를 통해 우리는 궁극적으로 만족하기도 하고 만족을 위해 에너지를 조절하기도 한다.

움직임은 정서(emotion)와 밀접하게 연결된다. 정서란 개인의 내적 상태가 밖으로 보여지는 것으로 그것은 움직임으로 나타난다. 얼굴의 근육적 표정, 자세, 근육적 힘의 가감으로 우리의 정서는 표현되고, 타인의 이러한 움직임에서 그 개인의 정서를 이해하기도 한다. 이는 언어가 없이 비언어적인 움직임으로 우리는 소통할 수 있고, 더 나아가 언어보다 더 진실된 의사전달일 수 있다. 우리는 언어적 표현을 통해 자신의 욕구와 의사를 표현 및 소통한다고 생각하지만 이과정에서 비언어적 움직임표현은 단순

15) G. Corey(2001), pp.83-84.

히 언어적 내용을 추가적으로 강조하여 의미전달을 돕는 것에서 그치지 않고 언어적 전달보다 더 많은 감정과 정서를 전달하는 중요한 요소가 된다. 따라서 신체와 움직임은 대인관계에서 매우 중요한 수단이 된다.

물리적 경계의 발달은 초기 움직임의 비언어적 표현 발달과 함께 한다. 정상적 자폐기에 영아는 자신의 호흡과 엄마의 호흡이 함께 함에 모자간의 경계가 없다. 허나 공생기로 접어들며 움직임이 발달함에 따라 근육적 힘의 경험은 엄마와의 경계를 발달시킨다. 엄마의 몸을 밀치며 세상 밖으로 나갈 수 있는 움직임은 자기를 만드는 신체자아의 초기 발달의 경험이다. 정신분석의 아버지인 프로이드는 신체의 자아 없이 자아는 없다고 하였다. 자기의 힘, 즉 근육적 움직임의 경험이 타인과 자신이 다르다는 경계 발달의 시작이다. 그러나 엄마의 몸이 아기의 힘을 지지해주지 못하면 아기는 충분한 분리 즉 경계에 대한 부정적 정서를 경험하고 기억하며 성장해 간다. 엄마와의 분리에서도 불안과 같은 부정적 정서를 경험하기 때문에 심리적 및 물리적 경계는 부정적 정서를 담은 발달을 할 수 밖에 없다. 이는 타인에 대한 안정과 신뢰를 갖지 못하는 경계를 가질 수 있고 대인관계에서도 영향을 미칠 수 있다. 따라서 감각에서 지각된 느낌과 감정을 움직임으로 표현하는 과정은 자신의 경계를 시각화 할 수 있고 지금/여기에서 경험할 수 있다.

3. 인식(Awareness)

신체는 원심성과 구심성 자극에 대하여 반응한다. 자극에 대한 반응은 언제나 신체로 나타나며 그 과정에 대한 인식과정은 신체와 함께 거의 동시에 신피질에도 전달되어 의미, 생각, 신념 등 인지적 처리가 동시에 일어난다.¹⁶⁾ 즉, 어떠한(중요한) 몸의 경험은 항상 몸의 표현으로 끝나는 것이 아니라 인지적 처리과정을 거의 동시에 진행하기 때문에 정서적으로만 부호화시켜 기억하는 것이 아니라 개인에게 강한 신념으로 인식되기도 한다. 예를 들어 생일날 교통사고를 당한 사람이 몸이 아파 치료를 받는 과정에서 가졌던 끔직한 정서를 자신은 쓸모가 없는 인간이기 때문에 이런 사고를 당해 몸이 아프다고 굳게 믿게 되는 것이다. 그래서 모든 사소한 일에도 자신감이 없고 위축된 삶을 사는 경우이다. 이 사례의 경우 교통사고 당시의 신체적 고통이 자신의 신념에 영향을 미치게 된 것이다. 그러나 사고 당시의 신체적 외상이 다 치료가 된 후에도 지속적으로 이러한 신념에 변화가 없는 것은 심리적 외상 즉 교통사고의 트라우마로 신체를 통해 인식하는 과정이 왜곡되었기 때문이다. 때때로 이 사례와 같이 많은 사람들이 매순간 일어나는 신체의 내외적 자극에 대하여 통합 없이 신념적 체계 즉 인지적인 측면만 강조되어 살고 있다. 대인관계 상호작용의 어려움을 갖는 경우가 이러한 예와 밀접한 관계가 있다.

자신의 신체경험을 인지적 신념체계로 인식하는 경우 개인의 경계는 물리적과 심리적 모두 매우 강박적으로 긴장될 수 밖에 없다. 수시로 자극되는 자신의 신체와 떨어져 인지적 우선되는 생각, 믿음, 지식에 갇혀 있는 경우 타인의 경계를 배려 할 수 없고 타인에게 자신의 경계를 유연하게 하지 못하는 고립된 경계를 갖게 된다. 따라서 사고체계로만 인식되는 감정과 정서를 지양하고 실제의 신체로 경험되는 시각 및 지각되는 근육적 움직임의 경험으로 체현화를 도울 수 있다. 즉, 체현화 되는 과정의 인식은 단순히 인지체계만의 기능이 아니라 신체의 지능이 함께 함에서 오는 것이다.

16) 노경선(2016), p.44.

4. 조절(Regulation)

신체의 조절은 내외적 자극에 대한 반응을 주도하는 신경전달물질과 호르몬에 의해 좌우된다. 이는 자율신경계의 영향을 받으며 인간이 살기위한 생존반응을 만들어낸다. 위협이나 공포가 느껴질 때 우리 몸은 자신을 보호하고자 심장을 평소보다 더 많이 뛰게 하여 팔다리에 근육이 힘을 쓸 수 있게 한다. 하지만 위협이나 공포의 상황이 제거되면 우리 몸은 다시 천천히 심장이 뛰고 혈액이 신체 전체로 잘 흐르게 하며 호흡도 눈동자도 쉽고 편안해진다. 이과정은 인지적 처리보다 더 빠르게 진행되어 우리 몸이 스스로 자율적으로 진행되어진다. 특별히 인지적으로 교육받거나 반복하지 않아도 우리 몸은 인간으로 생존하기 위하여 이와 같이 진화해 왔다. 신체를 통한 자율신경계의 조절 성공 경험은 신체 및 정신의 에너지를 유연하게 하고 새로운 호기심 추구에 대한 욕구를 만들어 낸다. 환경에 대한 인식, 타인에 대한 관심, 자신과 타인에 대한 다름 등을 알 수 있다.

그러나 조절에 대한 실패는 자율신경계 즉 교감신경계의 과대활성, 부교감신경계의 과소활성, 또는 교감과 부교감신경계 동시 과대과소 활성을 말한다. 시겔은 조절의 상태를 내성의 범위(Window of Tolerance)안에 잘 머무르는 것으로 보았고,¹⁷⁾ 내성의 범위 크기가 작을 때 조절을 실패하기가 쉽다고 하였다. 조절의 실패는 경계발달과 인식에도 영향을 줄 수 있다. 건강한 경계의 발달과 인식을 해오더라도 경계 파열의 경험은 우리에게 조절력을 잃게 하고 경계에 인식에 대한 부정적 결과를 초래한다. 최근 미투운동과 같은 성추행, 성폭행의 경험은 경계 파열의 결과를 초래하고 이는 트라우마로 남아 피해자들의 경계인식에 영향 줄 수밖에 없다. 따라서 조절은 감각을 통한 지금/여기의 몸으로 자신이 무엇을 원하고 어떻게 움직이는 가를 인식하고 실행하는 것이다.

5. 믿음(Trust)

개인이 자신에 대한 믿음은 단순히 교육이나 사유의 결과만으로 이루어지지 않는다. 신체의 경험과 함께 할 때 진정한 자기신뢰를 완성할 수 있다. 이는 유능감, 효능감, 성취감과 같은 자기감과 밀접하게 관련되어 있다. 인간 중심 심리학자 로저스는 현실적 자기와 이상적 자기로 자기감을 설명하였는데,¹⁸⁾ 여기서 현실적 자기는 신체의 경험 없이 완성될 수 없을 것이다. 유아는 자신의 원하는 것을 얻기 위해 자신의 신체를 계속 반복하고 실패하면 또 도전하며 성취하는 것을 경험한다. 뒤집고, 기고, 앉고 서고, 걷기 등 이와 같은 생애 초기 신체의 경험은 근육적으로 감각하고 부호화하여, 암묵적으로 유능하고 전능한 정서를 기억한다. 이는 성장하며 지속되는 도전적 환경에서 자신이 무엇인가 할 수 있다는 자신감과 믿음을 줄 수 있다. 이는 자존감에도 영향을 미치게 된다.

또한 자신에 대한 믿음 즉 신뢰는 자신의 경계에 긍정적으로 수용과 개방이 가능하다. 나아가 타인의 경계와 자신의 경계를 구분하는 인식은, 타인에 대한 충분한 믿음에 대한 경험이 필요하다. 이는 엄마의 신체로부터 분리되는 경험에서 시작되는 자신과 엄마와의 분리개별화에서 시작된다. 이 과정에서 아기는 수 없이 많은 시간을 엄마와 떨어지는 연습을 하며, 엄마가 자신에 원하는 곳에 있을 것이라는 믿음을 발달시킨다. 따라서 엄마와 자신의 경계를 구분하며 분리되는 긍정적 경험은 자신과 환경에 대한 안

17) P. Ogden, K. Pain(2006), *Trauma and the body*(New York: Norton), pp.26-40.

18) R. M. Liebert, L. L. Liebert(1998), *Personality strategies & Issues*(Eagan: Thomson), pp.447-500.

정감과 믿음을 발달시키는데 기초가 된다.

우리의 스스로에 대한 믿음은 관계의 성공과 성취의 반복에서 얻어지는 것이고, 이 과정에서 경험되는 안전과 안정이 기저에 있어야 한다. 또한 조절이 근간을 함께 할 때 우리는 건강한 경계를 유지하며 세상과 관계하는 유기체가 될 수 있을 것이다.

IV. 나가는 말

4차 산업의 시대는 인간의 존엄성을 근거로 한 윤리적 측면의 고려를 특히 유념해야한다는 경고들이 일어나고 있다. 인간이란 종의 진화는 현재 진행형이고, 진화의 주체는 우리 몸에 있다 할 수 있다. 따라서 인간이란 종을 정의하는 몸을 떠나서 어떠한 논쟁도 존재하기 힘들다 하겠다. 몸은 세상을 받아들이고 또한 세상을 향해 자신을 표현하는 유기체이다. 또한 세상과 구분 짓는 경계의 물리적 및 심리적 표상이다. 최근 4차 산업의 시대에서 다양한 경로로 구축되는 빅 데이터의 유용성에서 우리는 경계에 대한 모호성을 경험하고 있다. 또한 신체를 단순히 특정한 의미로만 이해되어 신체의 경계 파열을 경험하게 되는 모습들을 목격하고 있다.

이에 본 연구는 작금의 시대에서 모호성과 파열을 경험하는 경계인식과 발달에 대하여 신체심리적 고려들을 살펴보았다. 이는 심신이원론적 입장의 신체의 이해가 아닌 정신과 신체가 하나의 총체적 유기체로 이해되는 신체심리학적 배경을 근거로 고찰하였다. 나아가 대상관계이론과 애착관계 이론을 바탕으로 통합적 신체 요소를 구성하여 경계 인식과 발달에 기인하는 바를 살펴보았다.

신체 감각을 온전히 수용하는 것을 통해 현존하는 자신의 몸의 경험을 갖는 것은 자신의 경계에 대한 인식과 발달에 기초가 된다. 감각인식에서 기인한 움직임의 허용과 수용은 자신의 경계의 유연성과 견고함을 발달시킨다. 동시에 지금/여기에서 일어나는 경험의 이해와 인식을 의식할 수 있어 타인과 자신의 경계의 다름을 인식할 수 있다. 이는 불안을 낮추고 조절의 상태를 유지하며 그 개인에게 자기 믿음을 완성하게 되어 자신의 경계에 대한 자기감을 완성할 수 있다.

경계라는 것은 우리 인간의 자기보호의 최소 단위인 몸 피부 표면에서 시작하여 어떠한 숫치나 범주로 한정할 수 없는 그 이상일 수 있다. 따라서 위에서 살펴본 바와 같이 신체기반 경계 인식의 주요 요소인 SMART를 통해 인간의 만들어낼 새로운 과학과 문명 앞에서 지켜야 할 경계의 인식과 발달의 고려에 단초가 되고자 한다.

■ 참고문헌

- 김경희(2005). 『라반동작분석법』. 서울: 눈빛.
- G. Corey(2001). *Theory and practice of conseling and psychotherapy*. Belmont: Wadsworth.
- J. Rustin(2013). 『몸, 뇌, 마음』. 노경선(역). 남양주: (주)눈출판그룹. 2016.
- P. Ogden, K. Pain(2006). *Trauma and the body*. New York: Norton.
- R. M. Liebert, L. L. Liebert(1998). *Personality strategies & Issues*. Eagan: Thomson.
- T. Hanna(1998). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and healty*. New York: Perseus Books.
- 김나영(2010). 인간중심치료에서의 신체를 통한 공감에 대한 고찰. 『한국심리치료학회지』, 2(2): 87-96.
- C. Young(2008). The history and development of body-psychotherapy: The American legacy of Reich. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 3(1):5 -18.
- J. Tantia(2012). Authentic movement and the autonomic nervous system: a preliminary Investigation. *Journal of American Dance Therapy*, 34: 53-73.
- C. Dolpin(2009). Beyond hall: Variables in the use of personal space in intercultural transctions. *Howard Journal of communication*, 23-38.
- D. W. RajECKi, M. E. Lamb, & P. Obmascher(1979). Toward a general theory of infantile attachment: a comparative review of aspects of the social bond. *The behavior and brain sciences*, 3: 417-464.
- D. Hall(2013). Yeiling, psuhing, reaching, grasping, and pulling: how our type expresses itself energetically. *The enneagram journal*, 6: 75-89.
- N. Kodama & S. Sekiguchi(1984). The development of spontaneous body movement in prenatal and perinatal mice. *Developmental psychobiology*, 17(2): 139-150.
- United States Association for Body Psychotherapy 홈페이지. <<http://usabp.org/somatic-psychology-body-psychotherapy/>, 2018 5. 10.>.

논문투고일 2018. 11. 14
심사일 2018. 11. 23
심사완료일 2018. 12. 05

A Somatic Psychological Study for Awareness and Development of Boundary in the 4th Industrial Revolution Time

Kim, Nayung

Professor, Seoul Women's University

We are experiencing ambiguity in terms of boundary in usefulness for big data which is building in varied ways in the 4th industrial revolution time. It is being witnessed as a phenomenon, rupturing of body boundary, since it was understood as body has simply and certain physical meaning. The purpose of this study is to examine the somatic psychological considerations for awareness and development of boundary, which is experiencing ambiguity and rupture in recent times. It is based on somatic psychological background, in terms of body and mind as a total organism rather than dualism of the body and mind. Furthermore, it is considered to consist integral body element based on object-relations theory and attachment theory for awareness and development of boundary. It defines body-based major elements for developing boundary as SMART which are Sensation, Movement, Awareness, Regulation and Trust.

Keywords: Body-boundary(신체경계), Somatic psychology(신체심리학), 4th-industrial-revolution(4차산업혁명), Bodymind(신체정신), SMART(스마트)