

## 알렉산더 테크닉, 내 몸의 사용법

Alexander Technique, the Use of the Self

이 정 민\*

F. Matthias Alexander(1985), *The Use of the Self: Its Conscious Direction in Relation to Diagnosis Functioning and the Control of Reaction*, Gollancz, London

몸의 사용법이라는 표현은 자칫 양가적인 감정을 불러일으킬 수 있다. 몸을 사용의 도구이자 수단으로 객체화하는 담론을 상기시키기 때문일 것이다. 그러나, 여기서 몸은 단순히 ‘살(flesh)’이 아니라 ‘자기(Self)’를 의미하고 있다는 점이 바로 이 책을 소개하게 된 이유이다. 오늘날 몸과 마음의 통합된 관점을 견지하는 소매틱(somatic) 접근으로 주목 받고 있는 알렉산더 테크닉은 인간 본연의 자연스럽고 자유로우며 효율적인 몸의 사용이 다름 아닌 자기에 대한 인식 및 이해와 깊게 연결되어 있음을 전제로 한다. 20세기 초 알렉산더 테크닉을 창안한 알렉산더는 거울을 통해 자신의 몸과 움직임을 관찰하며 그 기본 원리와 주요 개념들을 도출하였는데, 이때 거울을 통해 마주한 것은 단순히 몸이 아니라 이를 작동하는 전체로서의 자신이었다. 무용수가 매일 거울 앞에 서는 것은 피할 수 없는 과제이자 도전이다. 어느 날, 그 앞에 서 있는 자신의 몸과 움직임을, ‘지금 여기(here & now)’에 존재하는 자신을 당연한 것으로 여기지 않는다면 알렉산더가 했던 것처럼 위대한 발견을 할 수 있지 않을까. 자신의 몸에 대한 생각과 습관적 사용에 의문을 제기하고, 인내심을 가지고 관찰하며, 이를 변화시켜 나가는 새로운 대안들을 찾지 않는다면, 수많은 연습시간과 노력들은 결국 절망스럽게도 같은 결과를 반복하게 될 뿐이다. 무용수로서, 혹은 무용수를 교육하는 교사로서 이 책은 변화와 성장에 대한 구체적인 실행을 요구할 뿐 아니라, 학생과 스스로를 대하는 태도에 대해 묵직한 화두를 던지고 있다는 점에서 주목할 만하다.

『알렉산더 테크닉, 내 몸의 사용법』은 1985년 재발간되기 전 1931년 초판에 실린 서문과 1941년 개정판 서문, 그리고 부록을 싣고 있으며, 테크닉이 만들어진 과정들을 따라 주요개념들이 도출된 배경과 의미, 그리고 실제 적용 사례들과 제안을 담고 있는 총 5장으로 구성되어 있다.

1장 ‘테크닉의 진화’는 근대 경험론의 선구자 프랜시스 베이컨의 글 중 ‘나의 목적은.. 인간이 지닌 힘과 위대함의 한계를 더욱 확장할 수 있을지 시험해 보는 것’이라는 부분을 인용하며 시작된다. 실제 1

\* 서울아산병원 정신건강의학과 동작치료사, 알렉산더 테크닉 국제교사자격과정 betweenmoves@gmail.com

장의 많은 부분은 셰익스피어 낭송가였던 알렉산더 자신이 무대 위에서 목이 쉬고 목소리가 나오지 않는 위기에 이르렀을 때, 스스로의 몸을 관찰하고 실험하며 이를 해결하는데 매진했던 9년 간의 기록이다. 알렉산더는 여러 개의 거울을 설치해 말을 하거나 낭송할 때 자신의 몸을 관찰하였고, 자신의 몸을 사용하는 방식에 대해 관찰하는 방법들도 함께 진화시켜 나갔다. 한 가지 발견은 새로운 의문과 한계를 가져왔고, 또 다른 발견으로 저자를 이끌고 있다. 몸과 마음, 자극과 반응, 본능과 의식, 사용과 기능, 우리가 이미 알고 있는 것과 새로운 것 간의 충돌과 저항, 그리고 이를 통합해 나가며 알렉산더 테크닉의 주요한 개념들이 도출되는 과정을 집요하게 따라가며 보여준다. 다른 반응들에 선행하여 원하지 않는 과도한 긴장을 간접적으로 제어할 수 있도록 하는 중추조절(primary control), 몸의 사용을 의식적으로 조절하는 디렉션(direction), 그리고 결과에 집중하여 무엇을 하려는(doing) 시도를 자제하는 진행과정(means-whereby) 등 알렉산더 테크닉의 개념들을 살펴보면, 이것이 특정한 자세를 만들고 통제하기 위한 것이 아니라, 불만족스러운 결과를 만족스러운 결과로 개선해 나가고자 하는 인간 존재와 밀접하게 연관되어 있음을 발견할 수 있을 것이다.

2장 ‘반응을 일으키는 사용과 기능’에서는 앞서 1장에서 경험들 중 인간의 즉각적 이고 습관적인 반응들을 제어하는데 있어 주요한 감각인식오류를 자세히 설명하고 있다. 저자는 문명화된 사회를 살아가며 적응적으로 활용되었던 반사작용들이 오히려 부정적인 결과를 가져올 수 있다는 점을 지적하고, 이를 새롭게 조건화함으로써 인간 본연의 반사 작용을 회복할 수 있음을 강조한다.

3장 ‘공을 주시하지 못하는 골프 선수’에서는 골프 선수가 실력을 향상시키고자 할 때에 발생할 수 있는 여러 상황들을 알렉산더 테크닉의 기본전제와 방법론을 적용시켜 설명하고 있다. 특히 이 장에서는, 코치와 선수, 양자의 입장에서 서서 위의 상황들을 어떻게 경험하고 대처해 나갈 수 있는지를 설명하고 있어 몰입도를 높인다. 무언가를 바꾸거나, 새로운 것을 시도하고자 할 때, 과연 익숙해서 옳게 느껴지는 것과 낯설어서 잘못된 것으로 느껴지는 것들 중 어떤 것이 진실에 가까운가. 이 장에서는 이에 대한 해답과 함께 의식적인 디렉션의 의미와 유용성을 조명해본다.

4장 ‘말더듬이’ 역시 3장에서와 마찬가지로 알렉산더 테크닉의 주요개념들을 사례를 통해 안내한다. 말을 하는 행위에는 혀와 입술과 같은 신체의 일부분만 개입되는 것으로 생각하기 쉽지만, 실제로 부분의 작용은 전체의 일반적인 사용과 연계되어 있다. 증상으로 드러난 문제 반응을 수정하거나 개선하기 위해 증상이 나타난 부분에 집중하고, 몸 전체와의 관계를 고려하지 않는다면 문제는 해결되지 않거나 반복되어 나타나게 되는 것이다. 더욱이 학생의 잘못된 몸의 사용을 ‘고치기’ 위한 교사의 방식들은 종종 목적을 달성하고 ‘옳게 느끼려는’ 학생의 의지를 자극하여 이전의 불합리한 방식들에 집착하는 결과를 가져올 수 있음을 지적하고 있다. 알렉산더 테크닉의 고유한 교수법인 핸드온(hands-on)은 디렉션을 통해 이에 상응하는 새로운 감각경험을 학생에게 제공하는 방식으로 앞서 지적한 목표지향적 접근과 비교하여 소개되어진다.

5장 ‘진단과 의학교육’에서는 자신의 몸을 해로운 방식으로 사용하는 것과 신체적, 정신적 기능 수준이 서로 밀접하게 관련되어 있다는 점을 설명하고, 이를 예방과 치료의 영역에서 고려할 것을 제안한다. 이를 위해서는 높은 수준의 감각적 관찰과 인식, 드러난 현상들을 연결해 판단하고 통찰하는 능력과 자질을 계발하는 것이 필수적이며, 비단 의학계 뿐 아니라, 현재를 살아가는 모든 사람들에게 요구되는 부분이다. 그리고, 알렉산더 테크닉이 몸을 의식적으로 사용하는 방법을 익히고 발전시켜 나감으로써

보다 타당한 자기 판단의 기준을 습득하고, 인간의 선의를 구현하는데 기여할 수 있음을 강조하고 있다.

저자는 서문에서, 생물학, 천문학, 물리학, 철학, 심리학 등 다양한 연구 분야에서 추론을 함에 있어 경험의 영역이 간과되었다면서 모든 연구자들은 결국 ‘자기’라는 도구를 통해 심리와 육체를 직접적이고 의식적으로 사용하는 지식으로부터 출발해야 한다고 말하고 있다. 무용이 가지는 예술적 가치는 그것이 동시대를 살아가는 우리 모두의 집단무의식적 발현이자 전 인류를 아우르는 소중한 자산이라는 점에 있다. 무용수들은 그 가치들을 가장 앞서 경험하는 특전을 누릴 뿐 아니라, 신체적 심리적 과정을 의식화함으로써 자기 사용에 대한 연구를 전진시켜 나가야 할 의무를 가진다. 이 책은, 몸과 움직임에 대해, 몸과 마음의 관계에 대해, 더 나아가 인간의 변화와 성장에 대해 우리가 당연하게 여겨야 하는 것은 하나도 없음을 깨닫게 해준다. 손 하나를 들어 올리는 작은 움직임에도 몸 전체의 사용이 필요하며, 한 개인의 의식은 함께 고양된다. 몸과 마음이 2개의 독립된 영역이 아니라, 피비우스의 띠처럼 연결되어 있다는 점에는 이견이 없을 것이다. 그러나, 몸에서 일어나는 현상들을 우리는 얼마나 자각하고 인식하여 전체 자기의 일부로 받아들이며 살아가고 있는지 이 책은 우리에게 묻고 있을 뿐 아니라, 이를 실행할 수 있는 구체적인 방법들을 제안하고 있다. 알렉산더 테크닉의 원리는 단순하지만 행하기 쉽지 않고, 이 책은 한 손에 들 수 있을 만큼 가볍지만 우리에게 전하는 메시지의 무게와 깊이는 헤아릴 수 없다. 『알렉산더 테크닉, 내 몸의 사용법』은 책장에 꽂아두는 책이 아니라 무용수로, 교사로, 혹은 모든 움직이는 존재로 자기를 확장해 가는 새로운 탐험을 시작하고자 할 때에 반드시 필요한 지침서가 되어 줄 것이다.