

# 국선도와 갓츠겐 운도에 내재된 소매틱 움직임 특질 비교 연구

김 경 희\*

I. 서론	움직임 특질
II. 소매틱 움직임(Somatic Movement)의 교육적/치료적 목적과 특질	IV. 결 론
III. 국선도와 갓츠겐 운도에 내재된 소매틱	참고문헌
	Abstract

## I. 서론

소매틱스(Somatics)는 1976년 토마스 한나(T. Hanna)가 신조어로 만들어 낸 몸에 관한 학문분야이지만, 사실 새로운 학문분야는 아니고, 몸에 관한 연구는 이미 오래 전부터 행해져 왔다. 서양에서는 존 듀이(J. Dewey)나 루돌프 스타이너(R. Steiner)와 같은 경험주의 철학에서 소매틱의 근간을 찾아 볼 수 있으며, 무용 분야에서는 이사도라 던컨(I. Duncan), 루돌프 라반(R. Laban), 마가렛 두블러(M. H'Doubler)를 소매틱의 기반을 만들어 준 인물로 보고 있다.<sup>1)</sup>

한편, 소매틱 움직임 수련법(somatic practices, 혹은 somatic discipline)은 동양의 많은 전통적 심신수련법의 영향을 받았다고 설명한다.<sup>2)</sup> 그 중에서 인도의 요가, 중국의 기공과 타이치, 그리고 일본의 아이키도를 예를 들고 있다.<sup>3)</sup> 나는 몇 년 전 뉴욕에서 바디마인드 댄싱(BodyMind Dancing™) 공부를 하던 중에, 왜 한국은 소매틱 움직임 연구에서 빠져 있을까? 라는 생각을 하게 되면서 “반드시 있을텐데” 라는 확신을 갖으며 한국의 심신수련법을 찾기 시작하였다. 그러던 중, ‘국선도’를 접하게 되었는데, 이미 오래 전에 1999년 이광호는 국선도 수련을 소매틱적으로 해석하는 연구 논문을 발표하였다. 이렇게 시작하게 된 국선도에서 나는 소매틱 움직임의 교육적/ 치료적 특질을 몸으로 경험하면서 느끼고 알아가기 시작하였다.

\* 성균관대학교 교수, 76khangel@daum.net

1) Wikipedia, <https://en.wikipedia.org/wiki/Somatics, 2018. 8. 1.>.

2) M. Eddy(2009), A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance, *Journal of Dance & Somatic Practices* 1(1), pp.5-27.

3) Ibid.

그러면서 한편으로는 바디마인드 센터링(BodyMind Centering®:BMC)의 주창자인 코헨(B. Cohen)이 일본에서 배웠다는 갓츠겐 운동은 또 무엇인가? 라는 호기심이 생기면서, 나의 교수 생활의 마지막 연구 학기를 일본에서 지내면서 이를 배워야겠다는 생각이 들었다. 이렇게 시작하게 된 갓츠겐 운동을 하면서, 그리 멀리 떨어져있지 않은 두 나라의 전통적 심신수련법의 소매틱 움직임 특질을 비교하여 그 차이점과 유사점을 탐구하고자 함이 본 연구의 목적이다.

따라서 본 연구는 2016년 9월 22일부터 2018년 4월 22일까지의 국선도 수련기간과 2018년 9월 15일부터 2019년 2월 11일까지의 갓츠겐 운동 수련기간의 체험과 이에 관련된 연구 자료 등을 토대로 수행되었다.

본 연구를 통해 한국의 심신 수련법 외에도, 한국 전통 춤에 내재된 소매틱 움직임 특질을 탐구할 수 있는 중요한 계기가 되었으면 한다. 왜냐하면, Eddy(2016)는 그녀의 책에서 일본의 전통 춤인 부토도 소매틱 관점에서 보고 있으며, 얼마 전(2018년 12월 8일) 일본 오차노미즈 대학에서 개최된 제 70회 무용학회 연구 발표에서도 ‘일본 전통 춤에서의 몸’이라는 주제로 소매틱 관점에서 일본 전통 춤에 접근하려는 시도를 보이고 있었다.<sup>4)</sup> 앞으로도 활발한 소매틱 연구가 다각적으로 이루어지길 기대한다.

## II. 소매틱 움직임(Somatic Movement)의 교육적/치료적 목적과 특질

ISMETA(International Somatic Movement Education/Therapy Association)에서 표명하고 있는 소매틱 움직임의 교육과 치료의 목적은 “움직임 자각(movement awareness)을 통하여 인간의 기능과 몸-마음(body-mind)의 통합을 향상시키고자 함”이며, 이 목적을 달성하기 위하여 ISMETA에 등록된 모든 프로그램들은 다음과 같은 목표를 제시하고 있다<sup>5)</sup>:

첫째, 객관적인 신체적 과정으로서 뿐 아니라 깨어있는 의식의 주관적인 과정으로서의 ‘몸(body)’ 과 환경과의 상호작용을 갖는 움직임(movement)에 관심을 집중시킬 수 있도록 도와준다.

둘째, 구조적, 기능적, 그리고 표현적 통합을 지지하는 ‘움직임 조정력(movement coordination)’을 증진시킬 수 있도록 도와준다.

셋째, 체(현)화된 생동감을 경험하고 인생의 의미와 즐거움을 창조해 나갈 수 있도록 도와준다.

위에서 제시된 목표들에서 주목해야 할 점은 소매틱 움직임을 교육하고자 혹은 소매틱 움직임으로 누군가를 치료하고자 하는 교육자나 치료사들의 역할은 “~을 할 수 있도록” 도와주는 일이다. 과거 전통적인 교육이나 치료방법에서의 “교육자/치료사가 주도하는(educator/therapist-directed)”이 아닌 “학습자 중심의(student-centered)” 혹은 “학습자가 주도하는(student-directed)” 교육/치료 과정인 것이다. 따라서 소매틱 움직임 교육자/치료사는 학습자가 스스로 할 수 있도록 인도하고(to guide), 도와주며 촉

4) T. Watanabe(2018), *The Body of Japanese Classical Dance*(70th Dance Conference in Ochanomizu Women's University in Japan).

5) ISMETA, <<https://ismeta.org/about-ismeta>, 2018, 3, 12.>.

진시켜(to facilitate) 주어야 한다.

즉, 모든 소매틱 움직임 교육과 치료는 전 과정에 있어 학습자 자신(self)이 주체가 되어, 다시 말해 교육자/치료사가 시키는 대로 움직이는 것이 아니고, 교육자/치료사의 도움을 받아 학습자 자신이 스스로의 신체자각을 일깨워 체득함으로써 자기 치유(self-healing)에 이르는 것이다. 그렇기 때문에 소매틱 움직임 교육/치료의 특질을 살펴보면, ‘자각(self-awareness)’, ‘자기성찰(self-reflective)’, ‘자기탐구(self-explorative, 혹은 self-investigative)’, ‘자기주도(self-directed)’, ‘자기조정(self-adjustment)’, ‘자기수용(self-acceptance)’, ‘자기조절(self-control)’, ‘자기제어(self-regulative)’, 그리고 ‘자기치유(self-healing)’ 등으로 설명된다.<sup>6)</sup>

물론, 소매틱 움직임 교육과 치료의 특질을 설명하는 보다 많은 용어들이 있겠지만, 본 연구에서는 위에서 나열된 특질들을 넷으로 분류하여 고찰해보고자 한다.

첫째, 자기 성찰을 통한 자각(Self-awareness through Self-reflection)

둘째, 자기 주도적 탐색(Self-exploration through Self-directed process)

셋째, 자기 수용을 통한 자기 제어 및 조절(Self-regulative control through Self-acceptance)

넷째, 체득을 통한 자기치유(Self-healing through the embodiment process)이다.

## 1. 자기 성찰을 통한 자각(Self-awareness through Self-reflection)

소매틱 움직임 교육/치료에 있어서 가장 두드러지게 나타나는 특질 중 하나는 “자각”이다. Eddy (2016)는 “소매틱 움직임은 자각과 자기 성찰로 행해진다”<sup>7)</sup>라고 정의를 내리고 있다. 소매틱 움직임 교육/치료에 있어서 자기 성찰이라 함은 과거 자신의 움직임과 직결된 모든 생활 습관 및 소소한 일상까지도 되돌아보아 무엇이 문제이었던지를 살피는 일이다.

예를 들어, 자신의 오른쪽 고관절이 오래전부터 아프다고 하자. 어디가 아프다고 무조건 약을 사먹거나, 도수 치료를 받는 것이 아니고, 자신의 통증이 무엇 때문인가에 대해 꼼꼼히 살펴보아야 한다는 것이다. 혹시, 자신이 걸을 때, 앉을 때 자세는 어떠했는지?, 평상시에 신경이 예민한지?, 화를 잘 내는지?, 식사는 규칙적으로 하는지?, 소화는 잘되는지?, 아침에 일어나서 화장실에는 잘 가는지?, 잠은 잘 자는지? 등 자신에게 물어보아야 할 질문들이 수십 가지는 될 것이다. 왜냐하면 오직 한 가지 이유 때문에 통증이 유발되는 것은 아니기 때문이다. 이러한 자기 분석적(비판적) 사고(critical thinking)가 소매틱 움직임 교육과 치료를 위한 주요한 특질이며, 이와 같은 자기 성찰을 Eddy(2004)는 ‘소매틱 성찰(somatic reflection)’이라 하였으며, 이를 통해 우리의 감각(sensation)이 충분히 일깨워지고 자각할 수 있게 되는 것이다.

소매틱 수업에서 가장 우선시 되는 것은 “오늘 나의 기분은 어떤가?”라는 질문을 자신에게 던지는 것이다. 스스로에게 던진 이 질문으로 인하여 자신은 자신에게 일어났던 경험들에 대하여 깊이 성찰할 수 있는 시간을 갖게 되며, 이를 통해 학습자는 자신을 알아가는, 즉 자각하는 체험을 하게 된다.

6) D. Dragon(2015), Creating Cultures of Teaching and Learning Conveying Dance and Somatic Education Pedagogy, *Journal of Dance Education* 15, pp.25-32.

7) M. Eddy(2016), *Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action*(UK: Intellect Ltd), p.7.

자포라(R. Zaporah)는 자신의 프로그램인 액션 시어터(Action Theater)에서 눈을 감고 자신의 내부에 집중하는 시간을 갖게 한다. 이렇게 눈을 감고 자신에게 물어보는 시간을 가짐으로써 자신 몸의 감각과 내부의 움직임에 귀를 기울이며 자신의 감각을 인식하여 자신이 원하는 것이 무엇인가를 알아가며 원하는 대로 움직이게 된다. 이것이 바로 자기 성찰을 통한 자각, 즉 소매틱 움직임 교육/치료의 특질인 것이다.<sup>8)</sup>

## 2. 자기 주도적 탐색(Self-exploration through Self-directed process)

소매틱 움직임 교육/치료의 또 다른 특질 중 하나는 “자기 주도적” 혹은 “자기 중심적(self-centered)”이다. 이는 미국의 교육 철학자이며 심리학자인 존 듀이(John Dewey)의 실험주의적 교육론과 그 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 존 듀이는 소매틱 교육의 선구자이며 알렉산더 테크닉(Alexander Technique)의 주창자인 알렉산더(F. M. Alexander)로부터 그의 테크닉을 배웠다. 듀이는 탐구보다 행동에 중점을 둔 실천적 연구를 바탕으로, 교육 정신을 행동으로 옮길 수 있도록, 즉 실현시키는 방법을 경험할 수 있도록 해줘야 한다고 강조하였다. 코헨(Mary Cohen)은 어떻게 알렉산더가 듀이의 교육 철학에 영향을 끼쳤는가에 대해 고찰하였다.<sup>9)</sup> 이를 살펴보면, 듀이는 “실천함으로써 학습하는(learning by doing)” 교육 과정을 중시하는데, 이는 학습자 스스로가 탐구해나가는(self-investigative/self-explorative) 소매틱 움직임 교육적 혹은 치료적 특질이 듀이의 “학습자 중심의” 교육 철학을 심화시키는 중요한 계기가 되었을 것이라 판단된다.

소매틱 움직임 수업에서 가장 흔히 들을 수 있는 교수자의 구두의 큐는 “네 자신의 리듬을 따라가라!”이다. 교수자는, 물론 학습자의 움직임을 인도하지만, 절대 교수자의 움직임을 따라 해서는 안된다고 강조하며, 학습자 자신의 몸의 소리에 귀 기울이며 자신의 몸을 탐색해 나가는 과정으로 움직일 수 있도록 유도한다. 간혹 수업 중에 학습자가 “이렇게 하면 되는 거예요?”라고 질문을 하게 되면, 교수자는 “그러면, 그렇게 한번 해봐! 그렇게 하면 무엇을 느끼게 되니?” 하면서 오히려 교수자가 학습자에게 질문을 한다. 이러한 과정에서 학습자는 자신의 몸을 학습하게 된다고 생각한다. 이러한 소매틱 움직임 교육의 자기 주도적 탐색의 특질이 듀이의 경험적 교육철학을 더욱 심화시켰다고 판단하는 중요한 이유이다.

## 3. 자기 수용을 통한 자기 제어 및 조절(Self-regulative control through Self-acceptance)

소매틱 움직임 교육/치료의 또 다른 특질 중 하나는 자신을 받아들이고(self-acceptance), 자신에게 맞추어(self-adjustment), 자신을 조절하여(self-control), 자신을 제어하는(self-regulative) 것이다. Eddy(2016)는 소매틱 움직임 수업에서 학습자의 소매틱 경험을 이끌어 낼 수 있도록 가장 흔히 들을 수 있는 구두의 큐로 “자신의 몸의 소리를 들어라(listening), 기다려라(waiting), 받아들여라(accepting), 그리고 허락해라(allowing)”<sup>10)</sup>라고 정리하였다. 이러한 과정으로 자신을 수용함으로써 (self-acceptance) 우리 신체에 존재하는 그 어떤 경험이라도 자신의 몸에 맞게 조절하며 제어하면서 표출할 수 있도록 허

8) Ruth Zaporah, <<http://www.actiontheater.com/action.htm>, 2018. 3. 12.>.

9) M. Cohen, <<https://www.alexandertechnique.com/articles/dewey/cohen.htm>, 2018. 3. 12.>.

10) Ibid., p.120.

락하게 되는 것이다.

우리 몸에는 내부와 외부의 자극에 따라 신체 기관의 기능을 항상 조정하는 역할을 하는 자율신경계가 있다. 이 자율신경계는 호르몬 분비, 혈액 순환, 호흡, 소화 및 배설과 같은 여러 활동의 조절을 통해 신체 내부적 안정과 균형, 즉 항상성의 유지를 돕는다. 예를 들어, 눈부신 햇살을 보면 우리는 눈을 살짝 감게 된다. 반대로 어두운 곳에 들어가면 동공이 커지게 된다. 급한 일이 있으면 이에 대처하기 위해 우리의 몸은 근육을 수축시키고, 평상시에는 신진대사가 원활하도록 근육을 이완시킨다. 이 모든 신체에서 일어나는 반응을 우리는 의식할 수 없고 마음대로 조절할 수 없지만, 이렇게 상황에 맞춰 신체가 적절히 긴장과 이완을 할 수 있도록 우리가 할 수 있는 일은 자신의 몸의 소리에 귀 기울이고, 자신을 수용하는 것이다. 이것이 소매틱 움직임 교육의 “근본”이라고 Eddy(2016)는 강조하고 있다.<sup>11)</sup> 이렇게 함으로써 자기수용감각성(proprioception)을 증진시키게 되어 스스로를 제어하고 조절할 수 있는 자율신경적 신체 기능을 도울 수 있게 된다.

따라서 소매틱 움직임 교육/치료 학습과정에서는 “절대 무리하지 않도록” 지도한다. 자신의 몸을 신뢰하며 자신의 몸에 맞게, 자신의 몸이 시키는 대로 움직임을 허락하도록 유도한다. 그렇기 때문에 불필요하게, 과도하게 근육을 절대로 긴장시키지 않게 된다. 이러한 소매틱 학습 과정에서는 다소 교육과 치료의 효과가 더디게 나타난다고 생각하게 될지는 모르지만, 긴 안목으로 본다면, 이렇게 함으로써 큰 무리 없이 보다 안정적이며 효율적인 교육과 치료의 효과가 기대되는 것이다. 이것이 소매틱 움직임 교육/치료의 또 다른 차별화된 특질이다.

#### 4. 체득을 통한 자기치유(Self-healing through the embodiment process)

Eddy(2016)는 “자신의 몸에 주의를 집중하는 것이 자신을 치유하는(self-healing) 열쇠라는 것을 깨달았을 때 소매틱 움직임 교육/치료의 과정이 시작된다”<sup>12)</sup>라고 기술하고 있다. BMC에서는 모든 세포와 연결되어있는 신경계를 설명하기 위해 ‘신경세포(neuro-cellular)’라는 용어를 사용하고 있다. 이는 뇌신경으로부터 들어온 모든 정보가 우리의 운동 반응에 영향을 미치고, 우리의 움직임은 감각 반응(sensory feedback)에 의해 모니터 되고 있다는 설명을 하기 위함이다.<sup>13)</sup> 우리가 감지하고(sense), 이렇게 감지된 센세이션을 해석하고 성찰하는 소매틱 자각(somatic awareness)을 가능하게 하는 이러한 정보의 순환과정 모두가 우리 자신의 경험에 있으며 이 경험에서 그 의미를 찾을 수 있게 된다.

다시 말해, 자신을 치유할 수 있는 방법은 자신이 겪었던 모든 경험들을 자각하면서 시작할 수 있게 된다. 즉, 자기 안에 내재해 있는 것이다. 우리는 때로 친구를 만나 닳두리를 실컷 하고 나면, 혹은 평평 울고 나면 어느 정도 마음이 편안해 지는 경험이 있을 것이다. 또 어떤 사람은 마음이 힘들 때 신체적으로 매우 힘든 운동을 하고 나면 좀 나아진다고 한다. 그런데 여기서 신체 원리에 대한 즉 소매틱 지식을 갖춘 교수가 도와주는 방법으로 자신의 내면의 움직임까지 끌어낼 수 있다면 그 교육과 치료 효과는

11) Ibid., p.293.

12) Ibid., p.208.

13) B. Cohen(2012), *Sensing Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*<sup>®</sup>(Northampton, MA: Contact Editions).

극대화 될 것이다.

소매틱 학습과정에서 교수자는 학습자에게 “오늘 네 기분은 어떠니?”, “이 수업이 끝난 후 너는 어떤 상태가 되기를 기대하니?”라는 질문을 항상 한다. 어느 소매틱 움직임 수업에서 있었던 경험 중에, 한 학생이 “저는 오늘 치아가 무척 아픕니다.”라고 하면서 “이 수업이 끝나면 이 치통이 없어졌으면 합니다.”라고 답하였다. 한참을 교수자가 안내하는 대로 움직이던 중, 교수자가 그 학생에게 물었다. “SY! 네 치아 아픈거 좀 어때?” 그 학생은 잠시 자신의 턱에 손을 갖다 대더니, 고개를 갸우뚱하면서 “어! 어디로 갔는지 없어졌습니다!”라고 답하였다. 이 학생은 치통으로 약국에서 약을 사먹은 것도 아니고, 치과에 가서 치료를 받은 것도 아니었다. 자신의 움직임을 통하여, 즉 체득과정을 통하여 스스로를 치유하게 된 것이다.

오늘 나의 몸 상태는 어떠한가? 라는 질문을 자신에게 던지면서 자신의 몸에 주의를 집중하게 된 것이 자기 치유의 시작이 된 것이다. 그러면서, 왜 아플까? 라는 질문으로 시작하면서 자신의 경험을 뒤돌아보고, 학습 과정이 끝난 후 자신의 몸이 좋아지길 기대하면서, 스스로 자신의 움직임을 허락한다. 이렇게 반복되는 체득과정 속에서 스스로를 치유해 나가게 되는 것이다. 모든 소매틱 움직임 교육과 치료 방법 중에 ‘자기 치유’가 주요한 특질로 부각되는 이유이다.

### III. 국선도와 갓츠겐 운도에 내재된 소매틱 움직임 특질

#### 1. 국선도의 소매틱 움직임 특질

국선도는 우리나라 민족 고유의 심신수련법으로, 1967년 청산선사에 의해 일반 사회에 보급되기 시작하였다. 국선도 수련에서는 자연의 원기(元氣)와 인간의 기(氣)가 상통하는 길은 오직 호흡에 있다고 보고, 특히 호흡을 중시한다. 호흡을 통해 단전(丹田)에 기를 모으고, 굴신동작(屈伸動作)으로 몸과 마음을 단련하여 전인적 인간 형성을 목적으로 한다. 수련은 3단계 과정으로 정각도(正覺道), 통기법(通氣法), 그리고 선도법(仙道法)이 있다. 본 연구자는 중기단법, 건곤단법, 원기단법을 포함하는 정각도 수련과정을 통해 체득한 경험을 바탕으로 소매틱 움직임의 특질을 탐구해 보고자 한다.

##### 가. 자기 성찰을 통한 자각(Self - awareness through Self - reflection)

그렇다면, ‘자기 성찰’이란 무엇인가? 자기 성찰이란 단순히 자신의 말이나 행동에 대해 돌이켜보고 잘못을 뉘우치고 반성하는 것에 그치지 않고, 그 잘못을 버리는 것이다. 그렇기 때문에 국선도 수련장 입구에는 “수련장에 들어가실 때는 세상의 일들은 잠시 벗어두고...” 라는 문구가 걸려 있다. 수련하는 시간만이라도 잠시 내려놓으라는 것이다.

국선도 수련은 조식(調息)과 조신(調身), 그리고 조심(調心)으로 이루어져 있다.<sup>14)</sup> 조식법이란 호흡을 조정하는 법으로, 올바른 호흡 방법에 따라 의식적으로 호흡을 조절하여 의념의 집중에 쉽게 일어날 수 있게 하는 호흡법이다. 조신법은 몸을 고르게 조절하여 기혈 순행이 잘되고 근골이 긴장되지 않는 편

14) 허경무(2014), 『국선도 강해』(서울: 밝문화미디어), p.66.

안한 자세와 동작을 연마하는 법을 말한다. 조심이란 의념집중(意念集中)을 통하여 마음을 가다듬고 정심(正心) 상태에 이르게 함인데, 조식과 조신은 결국 조심을 위한 것이다.<sup>15)</sup>

‘의념’을 집중한다함은 ‘정신’을 집중한다는 의미와는 다소 차이가 있다. 일반적으로, 정신을 집중하라고 하면 수련자들은 너무 신경을 써서 무리하게 힘을 쓰는 경향이 있기 때문에, 정심(正心) 상태에 도달할 수 없다. 왜냐하면 과도한 힘을 써서 정신을 집중하게 되면 생각이 쉴 수 없기 때문이다<sup>16)</sup>. 즉, ‘생각이 쉰다’는 의미는 정신을 모으는 것이 아니고 놓아버리고 비우는 것이다.

그러므로 호흡을 조절하고(조식), 몸을 조절하여(조신), 자연스럽게 의념을 집중하게 되면 마음을 조절하게 된다(조심). 계속적으로 의념을 집중하다보면 그 생각 자체마저 놓아버리게 된다. 즉 생각이 쉬게 된다. 생각이 쉬게 되었을 때, 생각 자체를 놓아버리고 비우게 되었을 때, 비로소 깨우치게 된다는 것이다. 그래서 집중한다는 말은 비운다는 것이고, 비운다는 말은 깨우친다는 말이다.<sup>17)</sup>

이렇게 국선도에서는 자기 성찰을 위해 조식과 조신, 그리고 조심으로 생각을 쉬게 하여 스스로를 비움으로써 깨우침을 얻게 된다. 즉 자각(self-awareness)할 수 있게 되어 자신 안에 내재되어 있는 진아(眞我)를 볼 수 있게 된다.

#### 나. 자기 주도적 탐색(Self-exploration through Self-directed process)

우리의 인생 여정은 어린 아이 시절에 아랫배에서 시작한 호흡이 청년이 되어 가슴으로, 나이가 들면서 차츰 어깨로, 그리고는 턱까지 숨이 차올라 그 숨을 거두게 되는 호흡의 행로라고 할 수 있겠다. 호흡의 행로와 마찬가지로 우리 신체의 기운(氣運) 또한 어린 아이 시절에 발에 모여 있던 기운이 나이가 들면서 점차 무릎으로, 배와 가슴으로, 결국에는 머리까지 차오르게 된다. 건강한 삶을 위해서는 나이가 들면서 위로 올라가게 된 호흡과 기운을 아래로 끌어내리는 일이다.<sup>18)</sup>

국선도 수련의 비법은 “정기신(精氣神) 삼단전(三丹田) 이단 호흡법(二段呼吸法)”이다. 머리 중앙을 상단전(上丹田), 목에서 배꼽 윗부분 가슴 중앙을 중단전(中丹田), 배꼽 아래부터 치골까지의 하복부 중앙을 하단전(下丹田)이라 한다.<sup>19)</sup> 상단전의 기(氣)와 중단전의 신(神)을 하단전의 정(精)에 의념을 집중하는 방법으로 자기 주도적(self-directed) 탐색이 요구된다. 먼저, 눈을 지그시 감으면서 상단전을 바라보고 상단전에 의념이 모이면 서서히 중단전으로 의념을 내리고, 자연스럽게 호흡을 하면서 마음을 평안히 하단전으로 내린다. 이러한 과정에서 수련자는 우리 신체의 머리 위 제일 중앙에 있는 백회(百會)에서부터 회음(會陰), 즉 항문과 생식기 사이의 중간 지점까지 마음속으로 그려낸 긴 대롱과 같은 통로를 탐색하며 하단전으로 의념을 집중하는데, 이렇게 삼단전이 통일되면 이단 호흡(二段呼吸)이 이루어진다. 이단 호흡이란 자연스럽게 이루어지는 단전호흡으로, 들이마시고(흡:吸), 내쉬는(호:呼) 호흡 중간에 자연스럽게 멈춤이 이루어지는 호흡을 말하는데, 이를 지식(止息)이라 하며 이때 학습자는 기운의 흐름을 모으고(축기) 그 기운을 전신으로 돌리게 된다(운기).

이와 같이 국선도 수련 과정은 옆에서 교수자나 조력자가 어떻게 해주는 것이 아니고, 자기 주도하에

15) Ibid., p.84.

16) Ibid., p.66.

17) 임득춘(2009), 『대체의학과 국선도: 단전호흡, 기체조, 명상, 요가』(서울: 보문당), p.103.

18) 허경무(2014), p.74.

19) Ibid., p.61.

스스로 호흡으로 의념을 집중하고, 자신이 만들어낸 백회와 회음에 이르는 신체의 중심선을 따라 하단 전으로 기운을 모으고, 또 그 기운을 우리 몸 구석구석을 탐색하며 흐르게 하는 것이다.

#### 다. 자기 수용을 통한 자기 제어 및 조절(Self-regulative control through Self-acceptance)

국선도 수련 과정에서 제일 많이 듣게 되는 구두의 큐는 “너무 무리하지 마시고, 살~ 살~”, “남이 한 다고 다 따라하지 마시고...”, “자기 몸에 맞게!” 등이다. 국선도에서 행공(行功), 즉 행(行)으로 하는 공부하는 목적은 근육과 뼈를 바로 잡아 기혈의 흐름을 좋게 하기 위함인데, 너무 무리하게 호흡을 하거나, 동작을 할 경우, 근육과 인대, 그리고 근막 등이 경직되어 오히려 기혈 순환이 원활하게 되지 않아 오장육부의 근육은 물론 우리의 굳어진 마음도 풀지 못하게 된다.

우리의 인체는 감정의 지배를 받는다. 모든 치우친 감정은 직접적으로 장부를 상하게 하는데, 공포와 놀람은 신장을, 기쁨은 심장을, 노함은 간을, 생각은 비장을, 슬픔과 근심은 폐를 상하게 한다(허경무, p.40). 이를 조절하기 위하여 “내기전신행법(內氣全身行法)”과 “기화오공법(氣化五功法)”이 있다. 내기전신행법을 줄여서 ‘기신법’이라 하는데, “기신법”이란 하단전 숨쉬기를 하고 나서 몸에 자연스럽게 모아진 기운을 몸 속 각 장부에 보내 활성화 시키는 운동이다. “기화오공법”이란 음양오행의 원리에 따라 부드럽고 유연한 몸동작으로 손과 발에 의념을 보내고 음과 양의 조화로운 기운의 흐름으로 장부를 튼튼하게 해주는 수련 방법이다.<sup>20)</sup>

이와 같은 수련법을 통해 우리 신체의 장부(臟腑) 곳곳에 기운을 보내 장부를 활성화시켜줌으로써 우리 마음의 안정을 찾게 되고, 자율신경계의 교감, 부교감신경의 억제와 촉진 작용의 조화와 균형을 도와<sup>21)</sup> 우리 인체 내부에서 일어나는 감정의 변화, 생리적 변화 등을 스스로 제어하고 조절할 수 있는 능력을 증진시키게 된다. 다시 말해, 자신의 몸에 맞도록, 자신이 허락한 만큼의 자연스러운 호흡에 따른 수련법으로 자신의 치우친 감정을 스스로 제어하고 조절할 수 있는 능력을 키워 몸과 마음을 건강하게 할 수 있게 되는 것이다.

#### 라. 체득을 통한 자기치유(Self-healing through the embodiment process)

국선도 수련장 안에는 이러한 문구가 적혀있다. “국선도는 체득(體得)으로 성립(成立)된 것이다”. ‘스스로의 반복되는 경험으로 학습되는 것이다’라는 의미이다. 우리의 몸은 끊임없이 움직이고, 그 움직임이 없으면 그것은 죽음을 의미한다. “몸의 움직임에는 반드시 ‘길’이 있다. 그 길을 우리는 ‘도(道)’라고 말한다. 그리고 그 도가 반복되어 몸에 쌓인 것을 ‘덕(德)’이라 한다. 다시 말해서 도는 생겨난 대로의 자연스러운 것이고, 덕은 도를 몸에 축적하여 얻은 것이다. 덕은 곳 득(得: 얻음)이다.”<sup>22)</sup>

김용옥은 노자(老子)의 말씀을 인용하며 몸의 단련으로 달성되는 가치의 중요성을 강조하였다. 그렇다면 수련할 때 어떠한 마음 자세로 임해야 하는가? 국선도의 기혈순환 유통법을 할 때에 “스스로 자신의 병이나 취약한 부위를 염두에 두고 수련하십시오.”, “마음으로 전신을 살피면서 특히 운동하는 부위에 정성을 들여 해야 합니다.”<sup>23)</sup>라는 유의 사상이 있다. 그리고 더욱 더 중요한 것은 모든 행공에서 호

20) 국선명상, <<http://www.kooksun.com>, 2018, 3, 20.>.

21) 김창기(2004), 국선도 수련이 정신건강에 미치는 영향, 용인대학교 대학원 석사학위 논문, p.64.

22) 김용옥(1990), 『태권도철학의 구성원리』(서울: 통나무), p.46.

23) 허경무(2014), p.84.



흡을 할 때 편안한 마음으로 원하는 상태가 이루어 질 것을 기대하며 정성을 다해야 한다고 한다.<sup>24)</sup>

우리 몸에는 “심기혈정(心氣血精)”이란 원리가 있다. 글자 그대로 풀어보면, 마음 가는 곳에 기가 흐르고, 기가 흐르면 피가 흘러, 정(精)이 만들어 진다는 원리이다. 국선도 수련 과정에서 우선 자신의 몸을 살피면서 자신의 취약한 부분이 좋아질 수 있다는 기대를 갖고 편안한 마음으로 정성을 다해 지속적이고 반복적인 수련 과정을 거치다 보면, 어느덧 자신의 취약했던 부분이 좋아졌다는 경험을 하게 된다. 이렇듯 마음을 다해 반복적인 신체의 경험을 통하여 자신을 치유할 수 있게 된다. 이는 체득으로 자기 치유가 이루어지고 있음을 의미한다.

## 2. 갓츠겐 운동의 소매틱 움직임 특징

갓츠겐 운동은 일본의 전통적 치료사인 하루치카 노구치(Haruchika Noguchi)에 의해 창설된 ‘일본 정체 협회(Japan Seitai Association)의 교육 프로그램 중 하나이다.

하루치카 노구치는 1911년 일본 태생으로, 일찍이 인간의 자발적인 움직임이 인간 본성에 어떻게 나타나는지를 관찰하여, 그 구조를 발견하였다. 1943년부터 1944년 즈음에 ‘Seitai(整體:정체)’라는 단어를 생각했으며 그 후에 그가 설립한 협회 이름은 “보건협회”에서 “정체치료협회”로 바뀌었으나 1956년부터 “공익 사단법인 정체협회”로 등록되어있다.

‘일본 정체협회’의 교육프로그램에는 갓츠겐 운동(活元運動:활원운동), 유기(愉氣), 타이헤키(体癖:체벽), 교기(行氣:행기)와 소우호(操法:조법)가 있는데, 본 연구자는 유기를 포함한 갓츠겐 운동을 중심으로 체득한 경험을 바탕으로 소매틱 움직임 특징을 찾아내고자 한다.

### 가. 자기 성찰을 통한 자각(Self-awareness through Self-reflection)

갓츠겐 운동을 할 때 가장 중요하게 강조되는 것은 항상 눈을 감고 자신의 몸의 소리에 귀를 기울이라고 한다. 자신의 몸의 소리를 들으며, 즉 자신의 무의식으로부터 나온 움직임에 순응하며, 그 움직임 흐름에 올라타라고 한다.

첫 수업에서 나의 몸의 소리를 듣고자 열중하였다. 그런데 선생님은 생각을 내려놓으라고 하신다. 나는 아무 생각을 하지 말라는 것인가? 혹 무심(無心)을 말씀하시는 건가 했더니, 그것은 또 아니라고 하셨다. 그러더니 마음을 비우라고 하신다. 그랬더니 몸의 긴장이 조금 풀리는 듯 했다. 마음을 비워야 몸의 긴장이 풀린다. 이 상태를 ‘텐신(天心:천심)’이라고 하는데,<sup>25)</sup> 맑고 조용한 마음, “자연(自然) 그대로의 마음”이라는 생각이 들었다.

이렇게 마음을 비워야 몸의 긴장이 완전히 풀리고, 몸에서 갓츠겐 운동이 일어난다고 하는데...

왜 이래야 하는가? 사실 이런 의문의 생각도 해서는 안 되지만, 나는 자꾸 움직이고 있었다. 그러면서 점차 나의 몸을 알아가고 있었다. 아! 내가 그동안 너무 긴장을 하고 있었구나! 나도 모르게, 전혀 나의 의지와는 상관없이 목을 움직이고, 어깨를 돌리고, 발목을 흔들고, 등을 앞으로 뒤로 좌우로 흔들고 내 자신이 통제하기 어려울 정도로, 의지가 있는 나 자신이 아니라 내 몸이 주체가 되어 무의식적으로 저절로 움직이고 있었다. 나는 나의 이러한 무의식적인 움직임을 통해 나를 돌아볼 수 있게 되었다. 자기 성

24) Ibid., p.28.

25) H. Noguchi(1984), *Order, Spontaneity and the Body*(Tokyo: Zensei Publishing Company), p.79.

찰의 시간이었다. 그러면서 한편으로는 내 몸의 감각이 더욱 더 민감해짐을 느끼게 되었다.

오랜 기간의 발레 트레이닝을 통하여 워낙 통증에 무감각하게 지냈던 세월이 길었기 때문에 웬만한 통증은 무시하고 살아왔던 터라 갖츠겐 운동을 한 후에 나의 몸 안에서 반응하는 감각의 예민함을 크게 느낄 수 있었다. 이렇게 마음을 비우고, 긴장을 풀게 되어 무의식의 운동을 함으로써 자신을 되돌아 볼 수 있는 시간을 갖게 되면서 자신의 감각이 한층 더 예민해짐을 느끼게 된 것이다. 이를 마츠바야시 선생은 ‘세이타이 세이가즈’ 즉 ‘정체 생활(整體生活)’이라 하며, 감각(感覺)을 갈고 닦아야 한다며 ‘미가끄(磨:마)’라는 한문을 쓰셨다.

노구치(1984)는 갖츠겐 운동가 “예민하고 즉각적으로 반응하는 몸을 만들기 위한 운동”<sup>26)</sup>이라고 하였는데, 이러한 과정을 경험함으로써 자신의 신체 ‘자각도’가 증진되었음을 분명하게 느끼게 되었다.

#### 나. 자기 주도적 탐색(Self-exploration through Self-directed process)

인간은 누구나 슬프면 눈물이 나온다. 실컷 울고 나면 물론 울지 못하는 사람도 있겠지만, 어찌되었던 한바탕 울고 나면 좀 슬픔이 씻겨나간 기분이 든다. 누가 대신 울어준들 나의 슬픔은 씻겨나가지 않는다. 내가, 나 자신이 울어야 하는 것이다. 아침에 일어나 화장실에 가서 하는 배변활동도 마찬가지이다. 누가 대신 그 노력을 대신해 줄 수는 없다. 내가, 나 자신이 힘을 써야하는 것이다.

내 몸 어딘가가 가려울 때, 얼마나 가려운지, 얼마나 긁어야 하는지는 자신만이 알고, 자신만이 할 수 있는 것이다. 노구치는 “누군가의 자세를 고쳐주기 위해 남의 척추를 펴주기 위해 힘을 가하는 것은 말도 안 되는 터무니없는 짓이라 하였다.”<sup>27)</sup> 다시 말해, 자신만이 호흡으로 자신의 몸을 바로 잡을 수 있다는 것을 강조하고 있다.

따라서, 자신의 호흡을 통하여, 갖츠겐 운동에서는 ‘기(氣)를 사용해서’ 라는 표현을 사용한다. 자신의 기를 움직여 몸을 바르게 해야 하는 것이다. 자신이 자신의 몸을 탐색하는 노력이 절대적으로 필요하게 된다. 갈고 닦아 맑아진 기를 사용하여 우리 신체에서 쉽고 편안하게 흐르지 못하는 부위에 호흡을 하여 막혀있던 기의 흐름을 좋게 함으로써 우리 몸을 바르게(整體)하는 것에 갖츠겐 운동의 목적이 있는 것이다. 이와 같이 우리는 자신의 몸을 바르게 할 수 있는 사람도 자신이며, 자신이 그렇게 할 수 있는 힘이 자신에게 있다는 것 또한 믿어야 하는 것이다.

노구치(1984)는 계속해서 다음과 같이 강조하고 있다. 네 자신이 스스로 몸을 바르게 하고 싶으면, “you must do it yourself.”<sup>28)</sup> 과거에 마사지 치료나 도수 치료에 지나치게 의존하였던 나는 누구에 의해서가 아니라 나 스스로가 나의 몸을 탐색해나가는 과정을 경험하게 되었다.

#### 다. 자기 수용을 통한 자기 제어 및 조절(Self-regulative control through Self-acceptance)

갖츠겐 운동의 준비운동에서 무릎을 꿇고 앉아 손을 명치 근처에 갖다 대고 숨을 온전히 내뿔으며 상체를 앞으로 숙이라고 한다. 이때에도 무릎을 꿇지 못하는 사람은 자기 몸에 맞게 편하게 앉아 자신이 상체를 구부릴 수 있는 만큼만 앞으로 구부리라고 지도한다. 불편한 자세에서 무리하게 상체를 구부리

26) Ibid., pp.76-77.

27) H. Noguchi(2018, July 1), “Some Remarks on Combinations of Taiheki”, *Bodily Tendency*(月刊全生), p.2.

28) H. Noguchi(1984), p.63.

게 되면 몸이 긴장하게 되어 갖츠겐 운도를 할 수 없게 됨을 강조한다.

몇 가지 준비운동이 끝난 다음부터는 눈을 감고 자신의 몸의 소리를 들으며 무의식의 운동을 하게 되는데, 이때 나는 온전히 나 자신의 몸 상태를 받아들이는 체험을 하게 되었다. 내 몸이 나에게 이렇게 솔직하게 자신의 상태를 움직임으로 표현해 준 적이 없었다. 물론, 그동안 나는 그런 시간을 나의 몸에게 허락해준 적도 없었다. 내 몸의 소리가 어떤지 물어본 적도 없었을 뿐더러 들어보지도 못했다. 설사, 내 몸이 무어라 한들 내가 그 말을 들어줬을 리가 만무하다. 어려서부터 학습을 통해서만, 선생님의 지시대로만 움직였고, 또 나의 의지대로만 몸을 사용해왔던 세월이 너무 길었기 때문에 처음 몇 번의 수업시간에서는 무척이나 부자연스러웠지만 눈을 감고 나의 무의식으로부터 나오는 움직임에 몸을 맡기고 한참을 움직이고 나니 마음이 한결 평온해짐을 느꼈다.

노구치(1984)는 갖츠겐 운도를 “추체외로계(錐體外路系) 움직임을 활성화하는 방법”<sup>29)</sup> 이라고 설명하고 있는데, 추체외로계의 움직임(extrapyramidal movement)이란 무의식중에 이루어지는 움직임을 말한다.

인간의 움직임을 관찰해보면, 우리들이 생존을 위해서는 의식해서 몸을 움직이는 것 보다 무의식중에 이루어지는 움직임이 대부분이다. 예를 들어 몸에 나쁜 공기가 들어오면 재채기를 한다던가, 안 좋은 음식을 먹게 되면 토하거나 설사를 한다던가, 혹시 머리가 아프면 아픈 부위를 저절로 누르거나, 혼자서 움직여 본다던가 하게 된다. 이렇게 추체외로계의 움직임을 적극적으로 훈련하여, 추체로계(錐體路系)의 움직임, 즉 의식적인 움직임을 정상적인 자연의 상태로 유지시켜 우리의 의지대로 더 잘 움직일 수 있는 조절 능력을 향상시키고자 함이 갖츠겐 운도의 목적이다.

#### 라. 체득을 통한 자기치유(Self-healing through the embodiment process)

갖츠겐 운도의 첫 수업에서 가장 인상 깊었던 것은 도장 안에 공책을 못 갖고 들어가게 하는 것이었다. 수첩 정도만이 가능하였다. 그것도 갖고 들어오는 사람이 별로 없었다. 현재, 일본정체협회의 대표를 맡고 있는 히로유키 선생님은 “알려고 하지 말고 느끼라”고만 하였다.

마츠바야시 선생님과의 개인 수업에서 나는 공책에 많은 것을 적고 있었다. 그랬더니 선생님께서 지금은 너의 공책이 공부하고 있는 것이지, 내가 공부하는 것이 아니라고 하셨다. 그래도 나는 혹시 잊어버릴지도 모르니 좀 적어야 한다고 우겨대며 열심히 적었다... 결과적으로 나의 몸이 공부하는 시간을 뺏긴 셈이다.

자신의 무의식 운동과 선생님과 함께하는 상호운동(相互運動)을 하고 나면 내 마음이 온전히 평안해짐을 느낀다. 선생님은 나의 미간(眉間)이 짙~ 퍼졌다고 하신다. 몸과 마음이 정돈된 느낌이다.

어느 날 수업에 감기에 걸렸다고 마스크를 쓴 회원 한 분이 오셨다. 수업 전에는 목소리도 거의 나오지 않았었는데, 수업이 끝난 후에 목소리가 거의 회복된 상태를 확인하였다. 자신이 무의적 운동으로 자신을 치유했다는 판단이다. 일본 체류기간 중에 몸이 안 좋은 적이 있었다. 몸이 너무 힘들었던지 신장 쪽이 좀 불편하였다. 곧 몸이 아플 조짐이었다. 나는 약을 먹는 것 대신에, 앉아서 등 쪽 갈비뼈 하단 부위에 호흡을 집중하여 내 몸이 움직이고 싶은 대로 나의 몸을 맡겨 한참을 움직였다. 다음날 나는 정

29) Ibid., p.48.

상의 컨디션을 찾았다. 내 몸의 자발적인, 무의식적인 운동을 통하여 내 몸의 불편함이 해소 된 것이다.

노구치(1986)는 “자신이 설사를 하게 되면 요추로 호흡을 하고, 감기에 걸리면 흉추로 호흡을 하여 척추로 호흡하는 것만으로 몸의 이상(異常)을 바로 잡는다”<sup>30)</sup>라고 하였다. 이러한 나의 몸의 경험들, 즉 체득을 통하여, 내 몸의 무의식적 운동에 감사하고 의지하며, 세이타이 세이가츠(整體生活:정체생활)로 자신 감각을 갖고 닦아 스스로를 치유할 수 있는 능력을 증진시킬 수 있게 되었다.

### 3. 비교 논의

국선도와 갓츠겐 운동을 체험하고 이에 관련된 연구 자료들을 토대로 앞서 고찰한 두 프로그램의 소매틱 움직임 특질들을 비교 논의하고자 한다.

#### 첫째: 자기 성찰을 통한 자각

자기 성찰을 위해 국선도에서는 생각을 쉬게 하라고 하고, 갓츠겐 운동에서는 생각을 내려놓으라고 한다. 결국, 두 프로그램 모두 마음을 비우라고 하는데에는 일치한다.

그러나, 국선도에서는 마음을 비우기 위해 호흡법, 즉 조식법(調息法)을 강조한다. 이는 호흡을 조정하는 법으로, 의식적으로 올바른 호흡 방법에 따라 호흡을 하게 되면 의념 집중이 잘 되고, 의념 집중이 잘 되면, 저절로 무의식적으로 호흡이 잘되어, 몸을 고르게 조절하게 되어(조신:調身), 마음을 조절하여(조심:調心), 정심(正心)의 상태에 이르도록 함을 목적으로 한다.

갓츠겐 운동에서는 아무생각을 하지 않아야만 마음이 온전히 편안하게 되어 활원운동이 몸에서 일어난다고 한다. 이렇게 몸에서 자발적으로 일어나는 무의적 운동을 하고 있는 상태를 천심(天心)이라 한다.

주목해야 할 점은, 국선도에서는 마음을 비우는 방법, 즉 생각을 쉬게 하는 방법을 가르쳐 준다는 것이다. 사람들에게 갑자기 생각을 쉬세요!, 혹은 생각을 내려놓으세요! 라고 한다면, 어떻게 하면 되는거예요? 라는 질문을 받게 된다. 이런 사람들을 위해서는 의식적으로 올바른 호흡법을 익히게 하는 것이 중요하다고 생각된다. 의식적으로 반복해서 하게 되면 나중에 저절로 무의식적으로 바른 호흡을 하게 한다. 그러나 갓츠겐 운동에서는 어떻게 호흡하라는 방법은 가르쳐 주지 않는다. 다만, 호흡을 완전히 내뱉으라는 지시까지만 한다. 때로는 신체의 어느 특정 부위로 호흡을 하라고 한다.

이렇게 호흡으로 국선도에서는 ‘의념 집중’을 하라고 하고, 갓츠겐 운동에서는 ‘몸의 소리에 집중’하라고 한다. 이후에 국선도에서는 정해진 순서에 따라 움직임을 하고, 갓츠겐 운동에서는 자신의 몸의 소리를 들으며 무의적 운동을 한다.

두 프로그램이 도달하고자 하는 마음의 상태는 정심이고, 천심이다. 하나는 ‘바른 마음’이고, 또 다른 하나는 ‘하늘 마음’이다. 이 두 마음이 어찌 다를 수 있을까 라는 생각이 들었다. 본 연구자는 국선도와 갓츠겐 운동이 방법의 차이는 있지만, 올바른 호흡으로 마음을 비워, 몸을 바르게 하며, 바른 마음, 자연 그대로의 마음으로 자기 자신의 기를 깨우는 즉, 자기 성찰을 통하여 몸과 마음을 자각하는 수련 과정이라 생각되었다.

30) H. Noguchi(1986), *Cold and Their Benefits*(Tokyo: Zensei Publishing Company), p.24.

## 둘째: 자기 주도적 탐색

국선도에서는 스스로의 호흡으로 정기신 삼단전에 의념을 집중하고, 하단전의 기운을 모아 그 기운을 전신으로 돌리는 이단 호흡법을 제시하고 있다.

갓츠겐 운도에서는 자신의 호흡으로, 자신의 기를 사용하여 자신의 몸을 탐색하며 교기를 하여, 기의 흐름을 평안하게 하도록 한다.

우리 몸에는 크게 2가지 맥(脈)이 흐르는데, 하나는 혈맥(血脈)이고, 또 다른 하나는 기맥(氣脈)이다. 혈맥은 심장의 움직임으로 피가 우리 몸에 보내지는 것으로 우리 눈으로 확인할 수 있다. 그러나 기맥은 오직 호흡만으로 움직이는 것으로 우리 눈으로는 확인할 수가 없다. 그렇기 때문에 우리가 기(氣)를 설명하기엔 무척 어려움이 많다. 본인이 직접 경험해보지 않고서는 기운을 모을 수도 기운을 보낼 수도 없기 때문이다. 국선도 수업에서나 갓츠겐 운도 수업에서는 그냥 앉아서 참관하는 예는 절대 없다. 스스로가 자신의 몸의 주인이 되어 자신의 몸을 탐색할 수 없으면 느낄 수 없기 때문이다. 이 두 프로그램 모두 자신의 주도적 탐색이 요구 된다.

## 셋째: 자기 수용을 통한 자기 제어 및 조절

국선도나 갓츠겐 운도 체험시, “자기 몸에 맞게”, 천천히 자신의 몸을 허락하면서 움직임을 한다는 점은 두 프로그램이 일치한다. 그러나 국선도는 앞서 언급한 바와 같이 정해진 움직임과 순서가 있지만, 갓츠겐 운도는 온전히 자신의 몸의 소리를 들으며 자신의 움직임에 몸을 맡긴다. 그렇기 때문에 수업 중에 다른 수련자들의 움직임을 보면 국선도에서는, 물론 수련자의 수련 정도에 따라 다르겠지만 모든 움직임이 동일하다. 그러나 갓츠겐 운도에서는 저마다 움직임이 다르게 표출된다.

김창기(2004)는 국선도 수련이 자율신경계의 교감과 부교감신경의 촉진과 억제작용의 균형을 도와 우리 인체의 감정 및 생리적 변화를 스스로 제어하고 조절하는 능력을 증진시킨다고 하였다.<sup>31)</sup> 노구치(1984)는 ‘추체외로계’ 움직임을 활성화하기 위하여 갓츠겐 운도를 지도하기 시작하였다고 한다.<sup>32)</sup> 무의식적 운동을 함으로써 추체로계를 도와서 우리 몸의 긴장의 불균형을 해소하고 조절하여 우리가 하고자 하는 의식적 움직임을 더 자연스럽게 잘 수행할 수 있도록 하기 위함인 것이다.

우리 신체의 자율신경계는 우리 몸의 기능을 자율적으로 조절하는 작용을 하는 신경계이다. 교감신경과 부교감신경의 서로 반대되는 작용으로 내장기관 활동을 조절하고 우리 몸의 긴장과 이완을 조절해 준다. 만약 자율신경계의 균형이 깨지면 신체적으로나 심리적으로 정상적인 생활을 하기 어렵다. 또한, 우리 신체의 운동신경이 지나가는 경로(pathway)는 추체로(pyramidal tract)와 추체외로(extra-pyramidal tract)로 나누어지는데, 추체로는 수의적 운동을 담당하는 경로이며, 추체외로는 불수의적 운동을 담당하는 경로이다. 만약 이 두 경로의 균형이 깨지면 여러 가지 운동 장애를 겪게 된다.

이와 같이 국선도는 교감신경과 부교감신경의 균형을, 갓츠겐 운도는 추체로계와 추체외로계의 균형을 이룰 수 있도록, 궁극적으로는 두 프로그램 모두 신체의 자기 조절 능력을 증진시킨다는 점에서 그 목적이 일치한다고 볼 수 있다.

31) 김창기(2004), p.64.

32) H. Noguchi(1984), *Order, Spontaneity and the Body*(Tokyo: Zensei Publishing Company), p.48.

## 넷째: 체득을 통한 자기치유

모든 소매틱 관련 수업에서는 참관이라는 것은 있을 수 없다. 몸이 불편한 사람은 불편한대로, 자신의 컨디션에 맞는 상태에서 시작을 한다.

몇 년 전, 미국에서 Matha Eddy의 바디마인드 댄싱(BodyMind Dancing™) 수업을 할 때에도 어떤 사람은 휠체어에 앉아서도 수업에 참여한다. 국선도를 할 때에는 바닥에 제대로 못 앉는 사람은 자신이 가장 편한 자세에서 시작하도록 한다. 갓츠겐 운도 수업에서도 바닥에 못 앉는 사람은 그냥 의자에 앉아서 시작하도록 한다. 어찌되었던 자신의 몸을 움직인다.

이렇게 반복되는 움직임의 과정 중에 그 경험들이 몸에 축적되어 간다. 나는 국선도를 할 때 가부좌 자세로 앉을 수가 없었다. 거의 1년 정도 지났을까? 나는 애쓰지 않고도 가부좌 자세를 할 수 있게 되었다. 나는 선생님께 ‘선생님! 저도 이제 가부좌 자세가 되어요!’ 라고 했더니, 선생님께서 ‘그러니 무엇을 하려고 하지마세요! 그냥 하고 있으면 됩니다.’ 라고 말씀하셨다.

나는 맹자 말씀 중 ‘물망물조(勿忘勿助)’가 생각났다. “마음에 잊지도 말고, 그렇다고 억지로 조장하려고도 해서는 안 된다”라는 가르침인데, 당장의 결과가 보이지 않는다고 하더라도 본래의 목표를 잊어서도 안 되고, 빨리 결과를 보려고 무리를 해서도 안 된다는 것이다. 스스로 서두르지 않고 자연스럽게 순리대로 한다면, 장기적으로 볼 때 그것이 가장 자기 치유에 가깝게 이르는 길이라 생각된다. 노자의 도가사상에서도 “저절로 그러하게”를 강조하는데(이황, 활인심방), 이 모든 말씀과 실천들이 소매틱의 근간을 이루는 정신적 영향이라 판단되는 이유이다.

노구치(1986)는 병이 빨리 낫는 것도 결코 좋은 현상이 아니고, 신체의 기의 흐름이 방해 없이 자연스럽게 흐르게 하는 것이 중요하다<sup>33)</sup>고 강조하면서, 특히, 몸에 열이 심하게 날 때 너무 급히 온도를 낮추려고 하는 것은 오히려 위험하며, 몸에서 스스로 땀을 흘리게 하여 체온을 떨어뜨려야 한다<sup>34)</sup>고 거듭 강조를 한다.

이와 같이 국선도에서도 “원하는 상태가 이루어 질 것을 기대하며”<sup>35)</sup>, 갓츠겐 운도에서도 “마음 가는 곳에 몸이 가기 때문에”<sup>36)</sup> 라고 했듯이, 자신의 몸의 지혜로움을 믿으며 체득을 통해 자기 치유를 목적으로 하는 특질이 있다는 점에서 두 프로그램은 일치한다고 볼 수 있다.

## IV. 결론

국선도와 갓츠겐 운도의 소매틱 움직임 특질을 비교 연구하는 과정에서, 누가 생각해보도 누구나 명백한 결론이 나올 텐데 이 연구를 왜 하고 있지? 라는 생각이 끊임없이 나를 힘들게 하였다. 왜냐하면, 국선도에 대해서는 이광호(1999)의 ‘국선도 수련을 통한 내적의식 체험의 소매틱적 해석 연구’ 이후로도 관련 논문들이 속속 배출되고 있으며, 갓츠겐 운도는 소매틱 역사에서 주요 인물 중 하나인 코헨(B.

33) Noguchi(1986), *Cold and Their Benefits*(Tokyo: Zensei Publishing Company), p.170.

34) Ibid., p.74.

35) 허경무(2014), p.28.

36) Ibid., p.135.

Cohen)의 BMC 프로그램의 중요한 부분으로 포함되어<sup>37)</sup> 있기 때문이다. 그렇기 때문에 앞서 본 연구의 II장에서 고찰한 소매틱 움직임의 교육적/ 치료적 특질 4가지는 당연히 내재되어있다. 그렇다면 무엇이 어떻게 다른 것인가? 이것을 찾아내는 것이 본 연구의 핵심인 것이다. 본 연구자는 국선도와 갓츠겐 운동의 체험을 통하여 다음과 같은 차이점을 알게 되었다.

첫째: 국선도에서는 마음을 비우기 위하여 ‘호흡법’을 지도한다. 그리고 정해진 순서에 따라 단계별 행공법이 있다. 그러나, 갓츠겐 운동은 마음을 비우라고 한다. 마음을 비워야 활원운동(活元運動), 즉 갓츠겐 운동이 일어난다고 한다. 정해진 움직임의 순서가 없으며 자발적 움직임에 자신의 몸을 맡긴다.

둘째: 국선도에서는 호흡을 조절하고, 몸과 마음을 조절하여 정심(正心) 상태에 이르고자 함이다. 갓츠겐 운동에서는 천심(天心)의 상태일 때 무의식의 운동이 몸에서 일어난다고 한다.

셋째: 국선도에서는 자율신경계의 교감과 부교감 신경의 축제와 억제 작용의 균형을 도와 자기 제어 및 조절능력을 증진시킨다고 하고, 갓츠겐 운동에서는 운동신경 경로의 추체로계와 추체외로계의 균형을 도와 의식적 운동능력 증진을 꾀하고자 함이라 한다.

위키피디아(Wikipedia)에서 ‘Somatics’를 검색해보면, 아시아의 많은 전통적 심신 수련법들이 서양의 소매틱 수련법에 영향을 끼쳤다고 한다. 그 예를 들면서, 인도의 요가, 중국의 기공(Qigong)과 타이치(Tai chi), 그리고는 일본의 ‘아이키도(Aikido)’라고 나와있다.<sup>38)</sup>

본 연구를 하면서 우리나라의 ‘국선도’와 일본의 ‘갓츠겐 운동’의 소매틱 움직임 특질에 대해 다각도적인 연구와 입증으로 보다 많은 사람들이 체득하여 더욱더 건강한 삶을 누리게 되길 바라는 마음이다.

37) M. Eddy(2016), p.85.

38) Wikipedia, <<https://en.wikipedia.org/wiki/Somatics>, 2018. 8. 1.>.

## ■ 참고문헌

- 김용옥(1990). 『태권도 철학의 구성원리』. 서울: 통나무.
- 이 황(연도미상). 『활인심방』. 이윤희(역). 서울: 예문서원. 2006.
- 임득춘(2009). 『대체의학과 국선도: 단전호흡, 기체조, 명상, 요가』. 서울: 보문당.
- 허경무(2014). 국선도 강해. 서울: 밝문화미디어.
- Cohen, Bonnie(2012). *Sensing Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*<sup>®</sup>. Northampton, MA: Contact Editions.
- Eddy, Martha(2004). *Somatic Awareness and Dance. Dynamic Embodiment Curricular Papers*. New York, Unpublished.
- Eddy, Martha(2016). *Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action*. UK: Intellect Ltd.
- Noguchi, Haruchika(1984). *Order, Spontaneity and the Body*. Tokyo: Zensei Publishing Company.
- Noguchi, Haruchika(1986). *Cold and Their Benefits*. Tokyo: Zensei Publishing Company.
- 김창기(2004). 국선도 수련이 정신건강에 미치는 영향. 용인대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이광호(1999). 국선도 수련을 통한 내적의식 체험의 소매틱적 해석 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- Dragon, Donna(2015). Creating Cultures of Teaching and Learning Conveying Dance and Somatic Education Pedagogy. *Journal of Dance Education*, 15: 25-32.
- Eddy, Martha(2009). A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 1(1): 5-27.
- 국선명상. 기화오공법. <<http://kooksun.com>, 2018. 3. 20.>.
- Cohen, Mary, John Dewey, and Frederick Matthias Alexander. *Alexander Technique*. <<https://www.alexandertechnique.com>, 2018. 3. 12.>.
- ISMETA. *About ISMETA: Growing the Field of Somatic Movement Education and Therapy*. <<https://ismeta.org>, 2018. 3. 12.>.
- Noguchi, Haruchika(2018, July, 1). *Some Remarks on Combinations of Taiheki(Bodily Tendency)*. 月刊 全生, 1-2.
- Watanabe, T.(December 8, 2018). *The Body of Japanese Classical Dance (Proceedings)*. 70th Dance Conference in Ochanomizu Women's University in Japan.
- Wikipedia. *Somatics*. <<https://en.wikipedia.org/wiki/Somatics>, 2018. 8. 1.>.
- Zaporah, Ruth. *What is Action Theater?. Action Theater*. <<http://www.actiontheater.com>, 2018. 3. 12.>.

논문투고일 2019. 8. 14.

심사일 2019. 8. 20.

심사완료일 2019. 9. 11.

www.kci.go.kr



## A Comparative Study of the Somatic Movement Characteristics Between Kouk Sun Do and Katsugen Undo

**Kim, KyungHee**  
SungKyunKwan University

The purpose of the study is to explore the similarities and differences between Kouk Sun Do and Katsugen Undo. The two programs incorporate the 4 following somatic movement characteristics: self-awareness through self-reflection, self-exploration through self-directed process, self-regulative control through self-acceptance, and self-healing through the embodiment process.

Differences are as follows: In Kouk Sun Do, there is a guidance to empty our mind and to practice the exercises. It is aimed to approach to "Right Mind", and is proved to help balancing the sympathetic and parasympathetic in the autonomic nervous system. In Katsugen Undo, there is no guidance, but it suggestst just to follow the voice of one's own body. It is called "Tenshin(Heaven's Mind)" when Katsugen Undo occurs, and its purpose is to order the body by activating the extra pyramidal movement.

**Keywords:** Somatic movement(소매틱 움직임), Kouk Sun Do(국선도), Katsugen Undo(갓츠겐 운도), Somatic embodiment(소매틱 체화), self-healing(자기치유)