

일상의 움직임을 통한 내적 감각 깨우기

- '엘사 긴들러의 지식'을 중심으로 -

김윤수*

I. 서론

II. '엘사 긴들러의 지식' 이론

III. 일상의 움직임을 통한 내적감각

IV. 결론

참고문헌

Abstract

I. 서론

엘사 긴들러(Elsa Gindler, 1885-1961)는 독일의 소매틱 바디웍(bodywork) 선구자이다. 긴들러의 움직임 원칙은 자신의 결핵을 극복하기 위한 치유 과정에서부터 시작되었다. 부유하지 못한 가정환경으로 인해 결핵을 제대로 치료받을 수 없게 된 긴들러는 호흡과 이완을 기본으로 하는 자가 치유를 통해 결핵을 극복하였다. 이 과정에서 발견하게 된 호흡법이 긴들러의 움직임 원칙이 되었다. 그 방법은 자신의 몸에 집중하고 다양한 방식으로 호흡을 실행해보는 것이었다. 긴들러는 외부의 소란스러운 자극들과 나쁜 기억들을 의식적으로 차단하고 자신의 호흡패턴을 관찰하기 위해 일상의 움직임을 단순화시키면서, 신체 내부의 반응에 집중하였다. 호흡에 집중하면서 자신의 호흡에 무슨 문제가 있는지를 탐구하고, 몸을 편안하게 이완하는 방법을 찾아 스스로 결핵을 치유하였다. 더불어 자신의 상태를 인지하고, 그 상황을 받아들이고 이해할수록 신체의 긍정적 변화과정을 발견하게 되었다. 긴들러의 친구이자 동료인 엘프리트데 헝스텐버그(Elfriede Hengstenberg)는 이러한 것들을 '허용하다(lassen: allowing)'로 표현하면서 이는 편안하게 내 상태를 인지하고 받아들이는 것으로 언급했다.¹⁾ 몸에 관한 모든 학문을 소매틱스(somatics)라 하며 소매틱 움직임은 내적 감각을 바탕으로 시작한다고 볼 수 있으며, 이러한 관점에서 '내적 신체를 인지하고 경험하는 것' 즉, '내적인 신체지각과 경험'²⁾으로 풀이 될 수 있다. 또한, 마사 에디(Martha Eddy)는 "소매틱 움직임은 자각과 자기 성찰로 이루어진다"고 정의 내리고 있다.

긴들러가 강조하는 자기 관찰(self-observation)은 움직임뿐만 아니라 본인의 감정, 기분, 내부와 외

* 성균관대학교 무용학과 초빙교수, kyss-0618@hanmail.net

1) 감각으로 돌아가기 홈페이지, *Elsa Gindler Healing from Tuberculosis and Beginning her Work*, <<http://www.returntooursenses.com/history-of-sensory-awareness/>, 2019. 9. 19.>.

2) Wikipedia, *Somatics*, <<https://en.wikipedia.org/wiki/Somatics>, 2019. 9. 10.>.

부의 자극 등을 유심히 관찰하며 자신에 대한 질문이 습관화되면서 시작된다. 내면으로 주의를 돌리는 일은 수동적으로 지각하는 행위라기보다 능동적인 행위이다. 외적인 것을 중요시 여기는 사람들은 타인에게 어떻게 비춰지는 지에 더 많은 신경을 쓴다. 반면 내적인 것을 중요시 여기는 사람은 타인보다는 자신에게 집중하는 경향을 보이며 자신의 몸과 마음을 관찰하고 체험할 수 있는 능력이 향상된다. 토마스 한나는 ‘몸을 효율적으로 움직이기 위해서는 신체적, 정신적, 감정적인 기능이 통합되어야 된다’고 주장한다.³⁾ 대부분의 사람들은 무의식적으로 고정화된 습관들로 인해 신체적 움직임을 인지하는 능력이 매우 부족하다. 그렇기 때문에 긴들러의 실용지식은 복잡함에서 단순함으로, 빠름에서 느림으로 이동하는 것에 대한 자각의 중요성을 강조한다. 또한 긴들러의 움직임 원칙은 신체 심리 요법(body psychotherapy)뿐 아니라 정신 분석 및 정신 치료분야에 많은 영향을 주었다. 로젠 메소드 활용가이자 감각의 자각(Sensory Awareness)지도자인 주디스 위버(Judyth Weaver)⁴⁾는 긴들러를 “소매틱 정신 치료의 대가(grandmother of somatic psychotherapy)”라 칭하며 소매틱에서 그녀의 영향력을 높이 평가했다. 신체 심리 요법은 신체와 마음의 상호관계를 중요시하는 심리학의 한 분야로, 몸을 기반으로 하는 통합적 개체로서 ‘몸에 깃들여 있는, 체화된 자기’⁵⁾ 대한 전일적(holistic) 접근들을 포함한다. 미국이나 호주에서는 ‘소매틱 심리학’으로, 유럽에서는 ‘바디 사이코테라피(body psychotherapy)’ 불리며, 신체 심리요법 혹은 신체지향심리요법으로 번역되어 사용되기도 한다.⁶⁾

긴들러의 제자와 동료들에 의해 집대성되고 명명되었던 ‘엘사 긴들러의 지식’은 1938년 긴들러의 제자였던 샬롯 셀버(Charlotte Selver)에 의해 ‘감각의 자각(Sensory Awareness)’으로 재탄생하게 되었으며, 이는 점차 독일 내에서만 알려져 있던 과거와는 달리 미국으로 확산되어 수련자를 양성하는 계기가 되었다. ‘감각의 자각’은 신체의 의식적인 이해와 감각을 따르는 것으로, 감각의 재교육(sensory re-education) 혹은 의식적 이해(conscious sensing)를 사용하는 지적인 이해에 그치지 않고 명확하고 직접적인 인지와 진정한 경험을 하는 것을 목표로 한다. 동양철학을 서양의 대중에게 전파시킨 영국 작가 앨런 왓츠(Alan Watts)는 ‘감각의 자각’이 동양의 ‘살아있는 선(living Zen)’⁷⁾ 사상과 유사함을 발견하고, 엘사 긴들러를 극찬했다.

긴들러가 강조한 바와 같이, 본 연구에서 교수자는 학습자 스스로 내적 감각을 깨닫고 자기 주도적으로 수업을 이끌 수 있도록 인도(to guide)⁸⁾해야 한다. 학생 스스로가 수업의 안내자가 되는 수업은 우리 교육현장에서 꼭 필요한 교수법이라는 점에서 연구의 필요성이 있다. 따라서 ‘엘사 긴들러의 지식’을 바탕으로, 일상생활의 단순한 움직임을 자각하며 탐색하고, 내적 감각을 깨워 일상의 의식적인 움직임을 습관화 하여 무의식적인 움직임으로 바꾸는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 본 연구자는 엘사 긴들러의 실용 지식(practical knowledge)을 근거로 자기 관찰을 통해 일상의 움직임을 재구성(life reform)하여 확장시켜 논의하고자 한다.

3) T. Hanna(1993), *The Body of Life: Creating New Pathways for Sensory Awareness and Fluid Movement* (Rochester, Vermont: Inner traditions), p.ix.

4) U. Geuter, M. C. Heller, and J. O. Weaver(2010), Elsa Gindler and her influence on Wilhelm Reich and body psychotherapy, *Body, Movement and dance in psychotherapy* 5(1), pp.59-73.

5) 이달희(2017. 5. 14), “신체심리치료에 대하여”, 『brunch』, <<https://brunch.co.kr/@leedalhee/107>, 2020. 3. 12.>.

6) 김세곤(2011), 소매틱 심리학(Somatic Psychology)의 의미와 관련 분야, 『한국불교상담학회학술대회지』 4, p.4.

7) C. Brooks and C. Selver(2007), *Reclaiming vitality and Presence*(Berkeley, California: North Atlantic Books), p.10.

8) 김경희(2019), 국선도와 갓즈겐 운도에 내재된 소매틱 움직임 특질 비교 연구, 『무용예술학연구』 75(3), p.20.

II. '엘사 긴들러의 지식' 이론

1. '엘사 긴들러의 지식' 개념

긴들러는 2차 세계대전 당시 독일 나치당의 홀로코스트(Holocaust)⁹⁾로부터 유대인들을 자신의 집 지하 무용실에 숨겨주고, 그들이 생존할 수 있도록 비밀리에 도와주었다. 긴들러는 그들이 직면하고 있는 정신적, 신체적 공포심을 밖으로 표출하도록 도와주며 그들과 함께 여러 가지 실험을 했다. 실험에 참여했던 유대인들은 호흡조차 제대로 하지 못하며 불안감과 공포심에 한동안 주먹을 꽉 쥐고 있었다. 긴들러는 특별하게 계획된 움직임의 수행하는 것이 아닌, 단지 편안한 호흡과 이완을 통해 그들의 상태가 평온해지도록 이끌었다. 하지만 실험에 참여한 유대인들은 바깥 긴장한 채 오랜 시간 동안 움직이지 못했고 긴들러는 이러한 상황을 이해하며 오랜 시간 차분히 기다렸다. 어느 순간 경계가 풀리며 안정감을 느낀 유대인들은 점차 주먹을 풀게 되었고, 그들은 내면의 무언가가 변화하는 것을 경험했다.¹⁰⁾ 아마도 그들의 마음속에는, 자신들에게 우호적인 긴들러도 독일인이라는 이유로 언제 그녀의 마음이 변할지 모른다는 불안감이 있었을 것이다. 하지만 긴들러의 무한한 지지와 믿음으로 인해 그들이 안정감을 찾고 주먹이 서서히 펴진 것이 아닌가 사료된다.

유대인들이 주먹을 꽉 쥐는 상태는 내면이 공포심에 얽매어 있다는 뜻이고, 꽉 쥐는 주먹이 풀어졌다는 것은 그들이 내면의 상태를 인지하고 받아들임으로써 평온함과 안도감을 느낀 것이다. 이러한 자기 상태 관찰을 통해 내 몸과 연관되어 있는 나의 상태를 이해하고 허용하는 것, 이것이 바로 긴들러가 말하는 '신체 활용'이다.

그녀가 쓴 유일한 기고문에서 "나의 신체활용의 목적은 움직임을 습득하는 것이 아니라 스스로 느끼며 집중에 도달하는 것이다"라고 언급하며, 이러한 자세를 '자신의 길 이해하기(sensing one's way)'로 설명했다.¹¹⁾ 긴들러는 사람마다 신체의 형태와 감정이 다르고 매 순간 움직임이 다르기 때문에 직접적인 경험과 체험이 제일 중요하다고 여겼다. 뿐만 아니라 이완과 집중으로 자신만의 신체 형태를 만드는 것은 창의성까지 확장되는 개념이다. 긴들러의 지식이용을 활용하는 것은 학습자 자신의 내적 감각을 통해 자가 탐구 과정을 거쳐 스스로 재발견해나가도록 도움을 준다. 움직임은 내적인 표현이고, 고요하고 안정적인 상태에서 움직임이 새롭게 표출되고, 내적감각을 통하여 신체와 행동의 유기적 관계(body-behavior-therapy)가 결합된 상태이다.

긴들러의 지식이론은 '체현하고 경험하는 단체(working group)'로써 수업참여자들의 '인간존재의 법칙을 이해하기'로 몰입하는데 도움을 준다. 긴들러는 그들에게 구체적인 움직임을 학습시키거나 제안하지 않았다. 참여했던 모든 사람들의 일상 움직임이 실험적 체계의 일부인 이었고, 매일의 자가 탐험 실험을 통해서 그들 자신이 의식적으로 내적감각을 느끼며 무엇이 발생하는지 자각하기를 원했다. 긴들러는 학생들이 움직이는 동안 몸과 마음에서 일어나는 일들에 주의를 집중하고, 알아차리는데 목적을 두었다. 학생들이 그들 자신이 내적 감각을 느끼며 천천히 부드럽게 의식적으로 움직일 때, 내 몸 안에서 무엇이 발생하는지 내적 감각에 중점을 둔다. 또한, 긴장된 근육을 무의식적으로 편안하게 움직이는

9) Wikipedia, *The Holocaust*, <https://en.wikipedia.org/wiki/The_Holocaust, 2019. 9. 10.>.

10) M. Huebne(2010), *The Life and Teachings of Elsa Gindler*, *RMIJ* 3(1), pp.17-21.

11) *Ibid.*, p.19.

(less effort)것을 강조했다. 긴들러가 결핵에 걸렸을 때 스스로 몸의 상태를 받아들이고 신체에 집중하여 대응 하였듯이, 유대인들 역시 그들의 상황을 받아들이며 인식하도록 자가 탐험 실험을 계속 하였다. 이러한 원칙과 경험들이 후에 ‘엘사 긴들러의 지식’의 움직임 기초가 된다.

긴들러에 대한 문서 기록등은 제2차 세계대전 당시 폭격으로 다 소실되었다. 이후 긴들러의 제자이면서 동료였던 소피 루트비히(Sophie Ludwig)는 노트, 문자, 사진, 학생 증언, 편지 등 긴들러와 함께 했던 자료들을 그들의 ‘지식의 네트워크(Networks of Knowledge)’를 통해서 수집하여 편집하였고, 이를 ‘엘사 긴들러의 지식’으로 명명하였다.¹²⁾ 긴들러의 지식은 학습으로 쌓이는 것이 아닌 인간 관계의 네트워크를 통해서 구축되며, 실용적으로 내가 경험하는 지식을 말한다. 지식의 네트워크는 자아탐구에 도움을 주는 말로 전달 될 수도 있고 경험으로 표현될 수도 있기 때문에, 비형식적인 체계 구조로 적용된다. 또 다른 의미로 지식의 네트워크는 나와 나 자신과의 연결, 나와 남과의 연결 그리고 모든 상황과의 연결을 말하며, 시간과 장소의 제한을 받지 않으며 거미줄처럼 모든 곳으로 뻗어있는 것을 의미한다. 긴들러는 모든 사람들이 매일 매일 생활의 행동을 탐구하고 연구해야 되기 때문에 ‘실험자’라고 표현하였으며, 긴들러가 주장하는 움직임의 본질은 이론상의 지식이 아니라 실제적인 체험을 중요시 여기는 ‘실용적 지식(practical knowledge)’이 기본이다. 이는 평온한 마음의 자가 실험적 환경(self-experimental setting)내에서 발생한다.

‘엘사 긴들러의 지식’은 1930년대 이후 신체 심리 치료와 다른 지침들 정신분석 분야, 정신치료 분야, 신체 심리치료 분야에서 많은 영향을 미쳤다. 게슈탈트 심리치료(Gestalt psychotherapy),¹³⁾ ‘신체 심리치료(body psychotherapy),¹⁴⁾ 라이히 치료(Reichian therapy: vegetotherapy),¹⁵⁾ 헬무스 스톨츠(Helmuth Stolze’s)의 ‘집중적 움직임 테라피(Concentrative Movement Therapy)’, 의식하고 행동하는 치료(Cognitive Behavioural Therapy), ‘감각의 자각(Sensory Awareness)’등 긴들러의 영향을 받은 움직임 치료전문가들과 심리치료사들은 <표 1>과 같다.

<표 1> 엘사 긴들러의 영향

The impact of Elsa Gindler on psychotherapy							
movement therapists	Elsa Lindenberg	Laura Perls	Charlotte Selver (Sensory Awareness)	Carola Spitz(later Spreads)	Gertrud F. Heller	Lily Ehrenfried	Clare N. Fenichel
psychotherapist	Wilhelm Reich	Fritz Perls - Gestalt Therapy	Erich Fromm	Ruth Cohn -Theme Centered Interaction	Helmuth Stolze - Concentrat. Movement Therapy	Hilarion Petzold - Integrative Therapy	

12) K. Mullan(2017), Somatics herstories: Tracing Elsa Gindler’s educational antecedents Hade Kallmeyer and Genevieve Stebbins, *Journal of Dance and Somatic Practices*, p.165.

13) Wikipedia, *Gestalt psychology*, <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Gestalt_psychology&oldid=921608669, 2019. 10. 20.>.

14) 상담학 사전, “신체심리치료”, <<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=5677498&cid=62841&categoryId=62841>, 2019. 10. 10.>.

15) 상담학 사전, “라이히 치료”, <<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=5676967&cid=62841&categoryId=62841>, 2019. 10. 5.>.

2. 엘사 긴들러의 움직임 원칙

엘사 긴들러는 19세기 말에서 20세기 초 독일의 변혁기에 활동하던 체조 교육자이다. 독일의 산업 혁명(1836~1873)은 자국민의 삶을 운택하게 해주었으나, 동시에 많은 국민들을 정신적으로 피폐하게 만드는 혼란을 초래하기도 했다. 이에 따라 이 시기 독일 여성들은 산업혁명이 빚어낸 사회정치적 혼란을 틈타 성차별적인 엄격한 관습과 사회적 불합리에 대항하여, 자유를 찾는 여성 개혁운동을 전개하기 시작했다.¹⁶⁾ 환경의 변화는 여성들의 ‘사고의 전환’으로 이어졌으며 여성들의 의식 전환 중심에는 긴들러가 있었다.

긴들러의 지식은 여권운동가 지식(a feminist knowledge)으로도 설명되는데,¹⁷⁾ 긴들러는 그 당시 여성들이 착용하던 코르셋이 몸을 조이는 것 뿐 만 아니라 여성들의 정신 상태에도 큰 영향을 준다는 것을 깨달았다. 긴들러는 코르셋을 외적 환경으로 보고 육체적으로 조여지면 정신까지도 얽매어 지기 때문에 코르셋을 벗고 자유를 탐구해야 함을 강조했다. 또한 체조 교육자였던 긴들러는 모든 체조 움직임이 남성 신체의 기능적인 측면에만 초점이 맞춰있다는 것에 반발하여, 해부학에 기초하여 신체의 내면적 자각을 일깨우는 움직임을 탐구하기 시작했다. 의식의 전환은 발상의 전환으로 발전되어 새로운 삶의 표현수단이 되었다. 이를 계기로 독일의 여성들은 남성중심의 체조 형태에서 탈피하여 여성들의 신체에 맞는 움직임을 주체적으로 표현하기 시작하였다. 독일의 체조가 남성 중심일 수밖에 없었던 이유는 고대 그리스 아테네 올림픽으로부터 거슬러 올라간다. 아테네 올림픽 출전 당시 남성 선수들만 참가했으며, 독일 체조의 모든 움직임은 남성 움직임에 맞춰져 있었다. 그렇기 때문에 독일의 체조는 자연스럽게 남성들의 움직임을 따라하게 되었다. 또한, 이 시기에는 자신의 감정을 주관적으로 표현하는 ‘표현하는 움직임(expressive dance)’, ‘조화로운 체조(harmonic gymnastics)’, 누드 표현주의, 채식주의, 아시아에서부터 나오는 동양 철학 그리고 그리스 미학에서 나오는 조각상의 아름다움¹⁸⁾ 등을 탐험하기 시작 하였다. 또한, 건강하게 움직이자는 사회의식과 자각이 생기면서 독일 체조는 움직임 자체가 단순화되었으며, 또한 춤의 형태와 음악에 근원을 두는 대안적 움직임들, 즉, 체조를 이용한 춤, 몸을 의식하며 움직이는 체조¹⁹⁾ 등 다양한 움직임으로 구성되어졌다. 외형적 움직임을 중요시 여기며 기능적 움직임 체조에 반발한 긴들러는 이러한 사회적 영향을 받아 1917년 하인리히 자코비(Heinrich Jacoby, 1889-1964)과 함께 ‘인간의 몸을 탐구하는 움직임(Arbeit am Menschen: work on the human being)’ 교육학교를 만들고 자기 관찰과 개인의 신체적 상태에 대한 이해를 높이는 것을 강조했다. 자코비는 음악가이면서 감각과 자가 발달에 근본을 두는 독일의 교육자로 긴들러와 함께 협업하며 서로에게 영감을 주고 받으며 움직임 연구에 큰 역할을 했다. 또한 앉고, 서고, 걷는 것과 같은 일상의 간단한 행동뿐 만 아니라 일상적인 다른 움직임들도 탐구 했다. 뿐만 아니라 신체의 내면적인 자각을 일깨우는 ‘균형의 체조’를 연구하며 보급하였다.²⁰⁾

자코비와 긴들러는 학습자들이 인간내부로부터의 시작을 체험하며, 스스로 습득할 수 있는 토대

16) K. Rothe(2014), The Gymnastics of Thought: Elsa Gindler's Networks of Knowledge, *Encounters in Performance Philosophy* 9, p.201.

17) Ibid., p.209.

18) C. Brooks et al.(2007).

19) K. Rothe(2014), p.199.

20) Ibid., p.261.

를 만들도록 노력하였다. 그들은 모든 신체 움직임 및 수업과정은 정형화하거나 형식화되는 것을 반대했다. 긴들러는 날마다 학생들에게 일상생활에서 그들의 움직임을 관찰하는 과제를 주었고 다음날 이러한 것들은 수업의 주제가 되었다. 긴들러는 매일 매일의 자가 탐험 실행을 통해 무의식적으로 움직이는 동작들이 내부와 외부가 어떻게 연결되고 발생하는지에 대해 서로 체현하고 경험하도록 하였다. 긴들러는 수업에 참여한 학생이 선생님의 위치를 의식하지 않고, 오로지 자신의 내적 리듬(inner rhythm)에 집중하며 주어진 상황의 '고요한 대응'으로 자연스럽게 모든 일을 해결할 수 있도록 인도 받아야 한다고 주장한다. 이는 학습자 중심의 교육방법을 강조하고, 일상생활의 경험을 관찰과 실험으로 이끌어 나가야 하는 '체험적 접근(experiential learning)'의 중요성을 피력한 존 듀이(John Dwey)의 이론과 일맥상통하다.²¹⁾ 또한, 이러한 영향은 사람들이 건강한 표현적 움직임과 신체발달에 영향을 주게 되며 이러한 것들은 신체 재교육 체조(Gymnastik: Physical re-education)로 확장되어 설명되어진다. 독일의 체조 교육자였던 긴들러는 개인의 신체적 특성 상태를 이해하는 것을 강조했으며, 일상생활의 단순한 움직임을 통해 나의 움직임에 집중하고 내적 감각을 깨닫게 하여 몸과 마음의 균형을 조화롭게 하는 것을 목적으로 삼았다.

III. 일상의 움직임을 통한 내적감각

1. 자기 관찰을 통한 일상의 움직임

긴들러의 수업은 일상 속의 단순한 움직임을 관찰하는 것으로부터 시작한다. 자기 관찰은 천천히, 고요한 마음으로 집중하는 것이다. 또한 긴들러는 구체적인 움직임을 지시하거나 가르치지 않는다. 움직임은 타인으로부터 습득하는 것이 아니라, 집중을 통해 자신 안에서 발생하고 있는 것을 자각하는 것이다. 이것은 동양의 마음 수행법인 '마음 챙김(mindfulness)'과 같은 맥락으로, 지금(Now), 이곳(Here)에서 본연의 마음(心)에 주의 집중하여 깨어있는(Awake) 것²²⁾과 같다. 마음 챙김은 주의를 집중해 있는 그대로를 관찰하는 것으로 '깨어있음'을 의미하며, 마음을 한 곳에 모아 고요히 생각하는 일 즉, 매일의 선(every Zen)의 활용이며, 본질적인 내면의 나침반(inner compass)으로 자신의 내적 감각 깨우침을 인식하는 것이다. 샤롯데는 감각을 통한 경험(experiences through the sense)을 가장 중요하게 여기는데, 감각을 통한 경험을 깨우치기 위하여 그는 마음 챙김과 선을 사용한다. 이러한 점에서 매일의 선과 본질적인 내면의 나침반은 셸버가 주장하는 '모든 순간도 습득의 순간'과 일맥상통하다. 이는 인경 스님의 마음 수행법에 나타난 "호흡에 주의를 집중하며 자신을 살피는 것"²³⁾ 즉, 즉 느리고 단순한 동작을 통해 내적감각을 깨우는 것과도 연관이 깊다. 또한 우리의 신체는 내적 자각이 기본이 된 움직임, 즉, 신체화(somatization)를 기본으로 하는 소매틱 체(현)화 과정 학습 방법을 S-S-S(Slow-Small-Simple)로도 제시할 수 있다.²⁴⁾ 긴들러가 추구하는 자기 관찰은 '있는 그대로를

21) 예철해(2005), 듀이의 학습자 중심 교육과정의 구성 원리, 『교육철학』 27, p.196.

22) 전진수(2010), 마음챙김 명상 프로그램에서 호흡의 활용: 생리적 및 심리적 기전, 『한국명상학회지』 1(1), p.209.

23) 김기훈(2017, 4, 3.), "동양의 명상과 서양의 심리학 융합...명상이 종교 대체할 것", 『연합뉴스』, <<https://www.yna.co.kr/view/AKR20170403126300005?input=1195m>, 2020. 3. 23.>.

관찰하고 허용하는 것', '우리의 방식을 이해하는 것', '내 안에서 움직임이 발생하고 있다고 느끼는 것', 그리고 '움직임에 의해 활성화되는 강한 느낌에는 어떤 것이 있는지를 탐험하는 것'이다.²⁵⁾ 이러한 행위들은 일상생활 속에서도 쉽게 찾아볼 수 있다. 노래하면서 호흡 느끼기, 제자리에서 뛰면서 땅과 발바닥이 접촉하는 것 인지하기, 걸을 때 내 발의 어느 부위가 먼저 땅에 닿는지, 오늘 바지를 입을 때 어느 쪽 다리를 먼저 넣었는지 등 무의식적으로 행해지는 움직임 속에서 나의 의식적인 행동을 느끼는 것이다.²⁶⁾ 신체의 자세 또는 호흡하고 움직이는데 있어서는 옳거나 틀린 것은 없다. 긴들러는 '인간을 바탕으로 한 인간에 관한 신체 활용(work on the human being)', '마음과 몸이 조화로운 신체 활용'을 강조하며, 자가 관찰을 통한 자신의 신체적 상태 인지 하기, 앉기, 서기, 걷기 그리고 눕기 등의 단순한 일상의 움직임으로 내적 자각 탐험을 지향한다.²⁷⁾

평소 목, 허리, 무릎 등 근 골격에 통증이나 질환이 있다면, 나의 평소 습관, 자세를 점검해 볼 필요가 있다. 자가 관찰은 제일 먼저 명상을 통해 자신의 스트레스와 긴장을 알아차리고 자신의 생활 습관을 관찰하는 데서 시작한다. 우리는 습관적으로 움직이는 것에 익숙해져서 신체 정렬은 깨지고 움직임 패턴은 습관화 되어있다. 이러한 습관화되고 패턴화된 움직임은 무의식화 되어 신체 감각을 무디게 만들며, 자신의 생활 습관이 잘못되었는지 인지하기도 어렵게 만든다. 인지하지 못한 잘못된 자세와 움직임들은 척추와 여러 근 골격에 악 영향을 주는데, 이는 우리의 생활 속에 서기, 걷기, 앉기 그리고 눕기는 우리가 매일 하는 단순한 움직임을 자가 관찰과 '알아차림'을 통해 조금만 변화시켜도 만성 통증이 감소하고 근육 긴장이 이완되어 편안한 생활을 즐길 수 있다.²⁸⁾

잘 걷기 위해서는 올바르게 서있어야 한다. 그래야 몸의 균형을 유지한 채 앞으로 나아갈 수 있다. 앉는 자세뿐만 아니라 서있는 자세도 척추의 변형이 생길 수 있는데, 자신이 서있을 때, 한쪽 다리에만 체중을 싣고 서있는 것은 아닌지, 옆으로 선 자세에서 신체 중심선(Plumb line)을 기준 축으로 골반의 위치가 전방전위 또는 후방전위가 되지는 않았는지를 자가 신체 관찰을 통해서 확인해 보아야 한다. 이러한 골반, 척추, 다리의 정렬상태는 보행에도 영향을 미친다. 올바른 걷기 연습은 신발마다의 상태가 다르기 때문에 맨발로 하는 것이 더 효과가 있다. 서기, 걷기, 앉기 그리고 눕기 중 현대인들은 의자에 앉아 많은 시간을 보낸다. 오랜 시간 앉아 있다 보면 허리의 힘이 약해지고 척추의 변형도 야기 시킨다. 의자에 앉아 있을 때 다리를 꼬고 앉는지, 의자끝부분에 걸터앉는지 그리고 컴퓨터를 할 때 등받이에 허리를 붙이지 않고 목이 얼마나 앞으로 향해 있는지 우리는 잘 인지하지 못한다. 올바른 자세로 앉기 위해서는 두 발바닥이 발에 닿도록 하며, 척추의 자연스러운 만곡을 의식해야 한다. 샷 셀버는 이러한 서기, 걷기, 앉기 그리고 눕기의 이러한 활동들은 '4가지 존경을 불러일으키는 행동의 형태들'로 설명하고, 일상에서 감각 자각 방법을 '4가지 존엄(The Four Dignities of Man)'이라고 하였다. 동물들도 서기, 걷기(기어 다니기), 앉기 그리고 눕기의 모든 움직임은 가능하며 동물들에게도 감각(sensation)은 있다. 하지만 의식적으로 마음을 바꾸게 할 수 있는 자각(awareness)은 인간만이 가질 수 있는 존엄하고 특별한 가치이다. 가장 단순한 움직임인 위의 4가지 패턴을 동양 철학에서 말하는 마음 챙김

24) 김경희(2017), 소매틱 체(현)화 과정을 위한 방법과 도구, 『대한무용학회논문집』 75(4), p. 71.

25) U. Geuter et al.(2010), p.63.

26) C. Brooks et al.(2007), p.262.

27) Wikipedia, *Elsa Gindler*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Elsa_Gindler, 2019. 9. 5.>.

28) C. Williamson(2013), 『앉기, 서기, 걷기』, 최광석, 권정역(역)(서울: 소마코칭출판사, 2019), p.15.

(mindfulness)이라는 명상과 결합하여 일상에서 자신의 움직임과 자세를 자각하여 본연의 변화되어 가는 자아를 확인하게 된다. 그 변화를 자신이 직접 만들어 가게 되며 그것이 점점 무의식적인 패턴화가 되어서 한부분에 고착화 되지 않고 항상 순화하여 공명되어져 자신의 몸 각각의 세포까지 전하여 살아 있는 몸이자 소매틱적 움직임과 태도가 된다.

먼저 서기(standing)는 인간이 모든 자세와 방향으로 쉽게 움직이도록 하는 특정한 활동으로, 감각의 자각에서 서기는 바닥과의 접촉을 통해, 땅의 지지를 받는다. 지지를 받은 신체는 균형과 안정성을 느끼며 다양하고 생동감(liveliness) 있는 관계로 편안하게 이완(relaxation)될 수 있다. 자각을 통한 서기는 바닥에서 나를 지지하여 내가 서있게 되고, 똑바로 서있는 다는 것은 균형을 잡기 위해 꾸준히 중력의 당기는 힘과 타협하는 것이다. 자각을 통한 서기는 ‘단순히 일어서다(standing up)’의 개념이 아니라 ‘서게 되어 지는 것(come to stand up)’을 인지하게 되는 것이다.

다음으로 서는 것과 밀접한 관계가 있는 걷기(Walking)는 잘 선 다음에야 몸의 균형을 유지하고 앞으로 나아갈 수 있기 때문이다. 감각의 자각에서 걷기는 마음 새기며 걷기(Mindful walking)를 할 때 주변 환경, 호흡, 근육조직, 중력의 대응을 느끼며 내부와 외부의 연결성을 깨닫는다. 앉기(Sitting)는 머리부터 시작되어 연결되어진 건축학적인 기반을 형성하는 두기의 좌골(sitting bones)에 의해서 조율되어진다.²⁹⁾ 또한 앉아 있을 때 골반과 척추의 지지(receiving support)와 무게감(giving weight)을 서로 주고받으며 상호작용을 하게 된다. 어느 한쪽으로 치우친 지지와 무게감은 불균형을 초래한다. 그러므로 골반과 척추사이의 지지와 무게감에 대한 인지를 하는 것이 중요하다. 감각의 자각에서 앉기는 다른 단순한 움직임들 보다 인간의 위엄, 존엄성을 반영하며 존재감과 생기 넘침(rejuvenation)을 전달한다.

다음으로 눕기(Lying)는 서 있는 것과 반대 개념으로 사람은 삶의 1/3을 누워서 보낸다. 눕는 것은 잠과 함께 연관이 되어있다. 감각의 자각에서의 눕기는 바닥위에 누워있을 때 힘줄과 근육조직이 이끄는 대로 또 중력의 지지를 탐험해야 한다. 마음 챙김을 생각하며 바닥에 누웠을 때 내면의 감각을 서있을 때 보다 쉽게 느낄 수 있다. 완전한 중력의 지지는 충분한 휴식으로 신체의 회복을 도와주고(regeneration) 내부의 고요함과 편안함을 경험하도록 도와준다.

2. 내적 감각을 통한 일상생활의 재구성

긴들러는 자기 관찰을 통한 생활 재구성(life reform)을 강조하고, 신체 살피기와 생활 재구성에 대한 정의는 학자들마다 다른 용어를 사용하지만 그 의미와 목표는 같다. 헬덴 크라이스(Moshe Feldenkrais)는 ‘움직임을 통한 학습(ATM)’으로 신체를 자각하고 움직임을 재학습하는 과정에서 내적, 외적 불균형으로 생긴 여러 가지 신체 문제가 해결된다고 주장하였다.³⁰⁾ 그는 우리가 내면의 상태를 인지하지 못하고 무의식적인 외적 움직임으로 인해 신체의 불균형을 초래하면서 여러 가지 문제점을 발생시킨다고 언급하였다. 또한 스스로 일상생활의 움직임들을 관찰하고 인지하는 과정은 몸을 통한 교육(body work)이라 지칭하며 일상생활의 고정화된 생각과 무의식은 스트레스와 구조적 손상을 야기시킨

29) T. Michael(2004), p.14.

30) 헬덴크라이스 메소드 공식 홈페이지, *Feldenkrais Method*, <<https://feldenkrais.com/>, 2019. 10. 1.>.

다고 주장하였다.

유진 젠들린(Eugene Gendlin)은 마음의 내면 활동을 ‘초점 맞추기(Focusing)’라고 정의하였는데, 그것은 특별한 느낌의 신체 자각(A felt sense)"과 접촉하는 과정이다. 젠들리는 몸 안에 주의를 기울여 그것이 형성되도록 하는 방법을 배우게 되며 이때 일어나는 변화를 ‘몸의 반전(A Body Shift)’라고 부른다. 뿐만 아니라 한나라의 의사인 화타(華他) 오금희 역시 인간은 자신이 스승임을 강조하면서 스스로 심신을 관찰하고, 지도하고, 느끼는 것을 신체 재교육의 핵심으로 삼았다.³¹⁾

마사 에디는 자기 성찰은 움직임과 직결된 모든 생활 습관과 소소한 일상까지 뒤돌아보고 무엇이 문제였는지 살펴야한다고 말한다. 즉, 소매틱 움직임은 자각과 자기 성찰로 행해진다.³²⁾ 김경희(2019)는 ‘자신을 받아들이고(self-acceptance), 자신에게 맞추어(self-adjustment), 자신을 조절하여(self-control), 자신을 제어하는(self-regulative)’라고 하였다. 생활 재구성엔 재배치(Re-patterning), 재형성(Re-shaping), 재교육(Re-education), 재훈련(Re-training), 재학습(Re-learning)으로 미묘한 차이는 있지만 움직임 재교육(Movement re-patterning)을 목적으로 한다. 재구성된 신체가 몸으로 학습되면, 오랜 시간이 지나도 ‘몸의 기억’으로 남아있을 것이다. 예를 들어 자전거 타는 법이나 수영과 같이 몸으로 체득한 것은 오랜 시간이 지나고 기억하려 애쓰지 않아도 몸이 배우고 경험한 것을 그대로 수행한다.

일상생활에서 신체를 바르게 움직이기 위해서는 정확한 감각의 자각(sensory awareness)를 인식해야 한다. 고유수용감각은 ‘나 자신을 느끼는 감각’으로 외부의 정보를 받아들이는 오감과 달리 외부의 정보를 받아들이는 여섯 번째 감각이다. 내적 감각 의식을 증대시킴으로서 학습자 스스로 어떻게 움직였는지 자각하게 되고 움직임의 자율성이 증진 될 수 있다. “고정된 움직임을 따라가는 것이 아닌, 명확한 의도가 움직임을 결정한다.”고 언급한 헬든 크라이스처럼 일상적 움직임의 관찰은 습관적이고 패턴화된 움직임을 벗어나 스스로 일상의 움직임을 재구성할 수 있는 기회를 제공한다. 또한 우리는 의식적으로 변화된 일상의 움직임이 무의식적으로 움직여질 때 우리는 더 건강해 지고 행복한 삶으로 발전될 수 있다.

IV. 결론

본 연구는 ‘엘사 긴들러의 지식’을 바탕으로 일상의 움직임을 자각하고, 내적 감각을 깨워 일상의 의식적인 움직임을 습관화하여 무의식적인 움직임으로 바꾸는 것을 탐색하였다. 이를 위해 엘사 긴들러의 실용 지식(practical knowledge)을 근거로 자기 관찰을 통해 일상의 움직임을 재구성(life reform)하여 확장시켜 다음과 같은 결과를 도출하였다.

첫째, 일상의 단순한 움직임을 통해 움직임의 기본원칙을 제시한다. 긴들러가 말하는 움직임의 근본 원칙은 단순한 움직임으로, 학습자가 내면에 집중하는 과정을 통해 몸 안에서 발생하는 반응을 느끼며

31) 진금정(2019), 소매틱(Somatic)관점에서 본 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamental)와 오금희(WU QINXI)의 연관성 고찰, 『무용예술학연구』 74(2), p.70.

32) 김경희(2019), p.21.

깨닫는 것부터 시작된다. 이것은 Autere(2013)가 “작은 움직임부터 천천히 움직일수록 우리의 감각은 예민하게 되면서 더 많이 인지하게 되고, 더 많이 인지할수록 정확하고 향상된 움직임을 보여줄 수 있다”라고 제시한 주장과 일치한다. 소매틱스에서 말하는 내부의 움직임을 통한 외부의 움직임, 단순한 움직임에서 복잡한 움직임은 신체 내부의 존재감(being human)에 의한 외부의 활동(acting human)³³⁾으로 확장이 된다. 몸 안에서 발생하는 것을 자각하려면 고요한 명상, 집중을 통해 가능해지며 그것은 정신(spirit)을 포함한다. 그러나 바쁜 일상의 움직임은 내적인 감각을 인지하지 못하고 사회 환경, 외적인 움직임에만 치우치도록 하기 때문에 결국 신체의 균형을 무너트린다. 그렇기 때문에 일상의 움직임에 집중하고 내적감각을 통한 단순한 움직임을 실천할 때 비로소 학습자는 쉽고 편안하며 건강한 움직임을 수행할 수 있을 것이다.

둘째, 학습자 자신이 주체가 되어 체험하고 자각하는 체험적 접근(experiential approach)이 가능하게 된다. 이상적인 수업의 형태는 교사에 의해 진행되는 수업대신, 학습자의 주체적 참여로 이루어지는 것이다. 엘사 긴들러는 수업시간에 학생들에게 구체적인 움직임을 지시하지 않고, 선생님을 모방하는 것이 아닌 학습자 스스로가 자각하며 움직이는 자발적인 참여를 격려했다. 이는 김경희(2019)가 주장한 학습자 스스로가 탐구해나가는(self-investigative)소매틱 움직임의 교육적/치료적 특질을 ‘자기 주도적 탐색(Self-exploration through Self-directed process)’으로 주장한 것과 같은 맥락으로 이해될 수 있다.

셋째로, 새로운 움직임을 스스로 만들어 보는 실험적 접근(experimental approach)으로 확장시킬 수 있다. 긴들러는 학생들에게 일상생활의 단순한 활동을 자가 실험으로 응용하여 학생들 스스로가 발견하고 새로운 움직임의 기회를 갖게 하였다. 새로운 움직임은 신체 살피기, 자가 관찰을 통한 생활의 재구성으로 변화한다. 그리고 우리는 의식적인 행동이 본성에 다다를수록 삶이 더 건강해지고, 의식적으로 행했던 일상의 일들이 무의식화 되면서 우리에게 새로운 움직임을 발견할 수 있는 기회를 제공한다. 이는 학습자가 잘못된 움직임을 자각하여 새로운 패턴의 움직임을 찾아낼 수 있도록 도와준다.³⁴⁾

본 연구는 일상 중 무의식적으로 발생하는 행동을 습관화하여 의식화된 움직임으로 발전하는 것에 중점을 두었다. 또한, 내적 감각을 통하여 심신의 조화로운 균형을 발견하고, 의식화된 움직임으로 확장시키는 방법으로 일상의 의식화된 움직임을 제시하였다. 이러한 내용들을 일상의 움직임으로 활용하는 것에서 더 나아가 우리의 살아가는 방식이 되길 희망해본다. 또한 외적인 아름다움을 추구하는 무용 전공자들이 그들의 내적감각의 중요성을 이해하고 적용하여 부상 없이 편안하게 움직임을 수행할 수 있기를 기대해본다.

33) 감각으로 돌아가기 홈페이지, *Elsa Gindler Healing from Tuberculosis and Beginning her Work*, <<http://www.returntooursenses.com/history-of-sensory-awareness/>, 2019. 9. 19.>.

34) T. Hanna(1993), 『부드러운 움직임의 길을 찾아』, 김정명(역)(경기: 소피아, 2013), p.194.

■ 참고문헌

- Autere, A.(2014). *The Feeling Balletbody: Building the Dancer's Instrument According to BalletBodyLogic*. Pittsburgh, PA: Dorrance Publishing.
- Brooks, C., and C. Selver(2007). *Reclaiming vitality and Presence*. Berkeley, California: North Atlantic Books. C. Brooks
- Hanna, T.(1993). 『부드러운 움직임의 길을 찾아』. 김정명(역). 경기: 소피아. 2013.
- Williamson, C.(2013). 『앉기, 서기, 걷기』. 최광석, 권정역(역). 서울: 소마코칭출판사. 2019.
- 김경희(2017). 소매틱 체(현)화 과정을 위한 방법과 도구. 『대한무용학회논문집』, 75(4): 1-17.
- _____ (2019). 국선도와 갓츠겐 운도에 내재된 소매틱 움직임 특질 비교 연구. 『무용예술학연구』, 7(3): 19-35.
- 김세곤(2011). 소매틱 심리학(Somatic Psychology)의 의미와 관련 분야. 『한국불교상담학회학술대회지』, 4: 1-28.
- 오동섭(2006). 근대 독일 체조체계의 변화와 체육교육의 이념. 『체육사학회지』, 11(2): 167-181.
- 예철해(2005). 듀이의 학습자 중심 교육과정의 구성 원리. 『교육철학』, 27: 189-210.
- 진금정(2019). 소매틱(Somatic)관점에서 본 바티니에프 기본원리(Bartenieff Fundamental)와 오금희(WU QINXI)의 연관성 고찰. 『무용예술학연구』, 74(2): 143-158.
- 전진수(2010). 마음챙김 명상 프로그램에서 호흡의 활용: 생리적 및 심리적 기전. 『한국명상학회지』, 1(1): 113-131.
- Geuter, U., M. C. Heller, and J. O. Weaver(2010). Elsa Gindler and her influence on Wilhelm Reich and body psychotherapy. *Body Movement and Dance in Psychotherapy*, 1: 59-73.
- Huebner, M.(2010). The Life and Teachings of Elsa Gindler. *RMIJ*, 3(1): 17-21.
- Mullan, K.(2017). Somatics herstories: Tracing Elsa Gindler's educational antecedents Hade Kallmeyer and Genevieve Stebbins. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 9: 159-178.
- Rothe, K.(2014). The Gymnastics of Thought: Elsa Gindler's Networks of Knowledge. *Encounters in Performance Philosophy*, 9: 197-219.
- 감각으로 돌아가기 홈페이지. *Elsa Gindler Healing from Tuberculosis and Beginning her Work*. <<http://www.returntooursenses.com/history-of-sensory-awareness/>, 2019. 9. 19.>.
- 김기훈(2017. 4. 3.). “동양의 명상과 서양의 심리학 융합...명상이 종교 대체할 것”. 『연합뉴스』, <<https://www.yna.co.kr/view/AKR20170403126300005?input=1195m>, 2020. 3. 23.>.
- 상담학 사전(2016. 1. 5.). “라이히 치료”. <<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=5676967&cid=62841&categoryId=62841>, 2019. 10. 5.>.
- 상담학 사전(2016. 1. 15.). “몸살피기”. <<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=5677573&cid=62841&categoryId=62841>, 2019. 10. 1.>.
- 상담학 사전(2016. 1. 15.). “신체심리치료”. <<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=5677498&cid=62841&categoryId=62841>, 2019. 10. 10.>.

이달희(2017. 5. 14.). “신체심리치료에 대하여”. 『brunch』, <<https://brunch.co.kr/@leedalhee/107>, 2020. 3. 12.>.

헬든크라이스 메소드 공식 홈페이지. *Feldenkrais Method*. <<https://feldenkrais.com/>, 2019. 10. 1.>.

Wikipedia. *Elsa Gindler*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Elsa_Gindler, 2019. 9. 5.>.

Wikipedia. *The Holocaust*. <https://en.wikipedia.org/wiki/The_Holocausthttps://en.wikipedia.org/wiki/The_Holocaust, 2019. 10. 30.>.

Wikipedia. *Somatics*. <<https://en.wikipedia.org/wiki/Somatics>, 2019. 9. 10.>.

Wikipedia. *Gestalt psychology*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Gestalt_psychology&oldid=921608669, 2019. 10. 20.>.

논문투고일 2020. 2. 15.

심사일 2020. 2. 21.

심사완료일 2020. 3. 19.

Awakening the Inner Sensation through Daily Movements

– Based on ‘Elsa Gindler’s Knowledge’ –

Kim, YoonSoo

Visiting Professor of Dance, Sungkyunkwan University

The purpose of the study is to be aware of and explore simple actions in the daily lives based on ‘Elsa Gindler’s Knowledge; to awaken inner sensation.

It is developed to extend ‘life reform’, through self - observation grounded in Elsa Gindler’s practical knowledge. Gindler was a somatic pioneer whose work influenced body psychotherapy. The principle of her work is breathing and relaxation.

This paper focuses on habituating unconscious activities and developing them into conscious movements. Furthermore, it finds the harmonious balance of the body and mind through inner sensation and suggests everyday conscious movements. I hope these contents contribute to a natural way of living for us, rather than just using them for daily movements. When awakening inner sensation extended to dance majors seeking external beauty, I am expecting that awareness of the importance of inner sensation would be applied to carry out injury-free comfortable movements.

Keywords: Elsa Gindler(엘사 긴들러), Daily movement(일상의 움직임), Inner sensation(내적 감각), Self-observation(자기 관찰), Life reform(생활 재구성)