

# 기능적 자각(Functional Awareness<sup>®</sup>)을 통한 바디풀니스\*

- 균형과 자세를 중심으로 -

김윤수\*\*

I. 서론

II. 바디풀니스 개념

III. 기능적 자각의 원리

IV. 결론

참고문헌

Abstract

## I. 서론

기능적 자각(Functional Awareness<sup>®</sup>)은 일상생활 속 움직임 습관을 인지하고 이해해서 효과적으로 근육의 움직임을 조화롭게 하는 것이다. ‘자각’은 내 몸을 알고 어떻게 움직이는지 아는 것으로 자신의 습관적 패턴을 관찰하고 불필요한 긴장을 풀어 심신의 균형을 회복하는 것이다. 또한, ‘신체 자각’이란 개인이 지니고 있는 정신적 심상과 신체 내부로부터 느껴지는 감각을 알아차리는 것으로, 신체의 내·외적인 변화를 감지하고 자각하도록 하는 필수적이며 필연적인 과정이다(서채린, 최상철, 2021, p. 16).

근육의 긴장은 자각을 통해 내 몸을 살피는 것, 지금, 이 순간에의 몰입, 깨어있는 상태를 의미한다(Caldwell, 2016, p. 110). 신체는 균형이라고 하는 고유의 본질적 시스템을 갖고 있기 때문에 바르게 서고 걷는 데는 의식적인 노력이 불필요하다. 기능적 자각은 내 몸을 세심하게 관찰하여 움직임을 개선시키는 것인데, 여기서의 관찰은 관점(view)이 아닌 렌즈(lens)의 시각이다. 관점은 생각을 의미하지만, 렌즈는 좀 더 깊이 있게 자신을 들여다볼 수 있는 자각의 도구라는 의미를 내포한다(Nancy & Allegra, 2016, p. 1).

습관화된 움직임 패턴은 자각을 통해 신체의 균형을 맞추어 움직임을 효과적으로 할 수 있다. 몸에 대한 자각은 심신을 건강하게 하고 생활 습관을 개선함은 물론 삶을 풍요롭게 한다. 이처럼 몸에 주의를 기울이는 것이 바디풀니스(bodyfulness)이다. 바디풀니스를 통해 신체의 인지력이 높아지고 자연스럽게 올바른 움직임으로 이어진다. 우리의 몸은 마음의 상대어가 아니라 ‘마음이 깃든 몸(mindfulbody)’으로, 바디풀니스는 일상에서 내 몸이 무엇을 경험하고 어떻게 느끼는지 ‘매 순간 따뜻한 주의를 몸에

\* 이 논문은 2021년 소매틱 발레(Somatic Ballet<sup>®</sup>)연구회의 부분적 지원을 받아 수행된 연구임.

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

기울이는 것'을 말한다(문요한, 2019, p. 10).

몸이 나에게 보내는 '몸의 신호'를 잘 알아차려야 마음도 잘 인식할 수 있다. 소 잃고 외양간 고치듯이 아프고 난 후 치료하지 말고 몸의 신호를 인식하여 애초에 아프지 않도록 하는 것이 중요하다. 이는 “다치지 않도록 고안된” ‘BRACED’ 원리와 일맥상통하다. ‘BRACED’ 원리는 호흡을 잘하여(Breathe), 몸과 마음의 긴장을 풀고(Relax), 신체 배열을 맞추어(Align), 몸은 물론 마음까지 연결하여(Connect), 자신이 원하는 것을 기대하고 바라고(Expect), 춤을 춘다(Dance)는 것이다(김경희, 2017, p. 33).

편안한 움직임 위해서는 균형 잡힌 바른 자세가 요구되는데 이는 신체의 안정성(stability)과 운동성(mobility)의 상호작용이 중요하다. 이 둘은 서로에게 지지받을 때 가장 잘 작동되며 운동성 안에서 안정성을, 안정성 안에서 운동성이 이루어져야 한다(Caldwell, 2020, p. 164). 우리의 몸은 모두 연결되어 있기 때문에 어느 한 곳이 제 기능을 못하면 보상작용(compensation)으로 다른 관절에 영향을 주게 된다. 다시 말해, 안정성을 담당하는 관절이 제 기능을 하지 못하면 운동성을 담당하는 관절이 그 안정성까지 담당하게 되는 과사용이 발생하고, 곧 부상으로 이어질 수 있다. 기능적 자각은 몸을 이해하고 그것이 어떻게 기능을 하는지 탐험하는 것으로 체험적 해부학(Experiential Anatomy), 즉 체현화된 해부학(Embodied Anatomy)이다. 기능적 자각의 원칙은 움직임의 기능을 알고 이해해서 효과적으로 근육의 움직임을 조화롭게 하는 것, 그리고 불필요한 근육의 긴장을 해소하고 움직임과 회복하는 사이의 균형을 맞춰주는 것이다. 자신의 몸을 살펴 성찰하는 습관과 움직임의 내면에 집중하는 것이 중요하다.

본 연구를 위하여 기능적 자각(Functional Awareness<sup>®</sup>)과 바디풀니스(Bodyfulness)에 관련된 국내외 서적 위주로 고찰하였다. 바디풀니스에 관한 연구는 박은희(2020)의 학술논문으로, 노인들을 대상으로 실버 댄스가 지향하는 움직임을 바디풀니스의 이론적 개념에 중점을 두어 살펴보고 있다. 이에 반해 본 연구는 해부학적 원리를 기반으로 내 몸에 주의를 기울이고 살피는 의식적인 몸 챙김을 통해, 올바른 균형과 자세를 만들어 내는 것에 연구의 차별성과 목적을 두고 있다. 이를 위해 본문에서는 바디풀니스 개념을 살펴보고, 기능적 자각에서 제시하는 체험적 해부학(Experiential Anatomy)의 원리를 움직임에 적용하여 균형과 자세에 대해 탐구할 것이다.

우리는 몸이 보내는 소리를 외면한 채 몸과 마음이 단절된 바쁜 일상을 살아가고 있다. 이에 본 연구는 몸이 보내는 신호를 마음에서 알아차리는 것을 통해 건강한 삶의 필요성을 알려 준다.

## II. 바디풀니스 개념

바디풀니스, 몸 챙김이란 사전에 정의되어있는 단어도 아니고 일반화된 표현도 아니다. 얼핏 보면 마인드풀니스의 반대 개념처럼 보이기도 한다. 바디풀니스란 용어는 미국 나로파 대학의 몸 심리학과(Somatic Psychology)의 학과장이자 교수로 재직 중인 크리스틴 콜드웰(Christine Caldwell)이 제시한 신조어이다. 콜드웰은 무용/동작 치료사이자 몸 심리치료의 권위자로 불교 수련을 기초로 한 무빙 사이클(Moving Cycle)을 개발하였다. 무빙 사이클은 신체 심리치료의 한 기법으로 신체의 움직임을 통하여 개인의 닫혀진 마음을 열어가는 심리치료법이다(김나영, 2005). 콜드웰은 바디풀니스는 마인드풀리

스의 명상에서 나오며, 마인드풀니스는 마인드에 집중해서 몸을 보는 것이고 바디풀니스는 마인드를 기본으로 몸을 가득 채워보자고 언급한다. 바디풀니스는 사고를 하면서 신체 알기(thoughtfulness), 마음속으로 느끼면서 알기(heartfulness), 영혼 가득히 알기(soulfulness)로 정의하면서 몸을 챙겨 마음을 채우는 삶, 즉 몸 챙김을 통해 자신의 몸에 주의 집중한 상태로 긍정적인 인간의 특성(positive human traits)을 제시했다(문요한, 2019, p. 21).

코드웰이 6세 정도 되었을 때, 어른들 앞에서 춤을 출 기회가 있었다고 한다. 춤추는 동안 어른들이 자신을 보면서 뭔가 이상해 하는 탐탁지 않은 표정을 읽을 수 있었고, 말이 아닌 몸으로 보여주는 시선의 비판에 신체적 수치심을 느낀 코드웰은 어른이 될 때까지 남들 앞에서 한 번도 춤을 추지 않았다고 한다. 외부의 시선은 몸으로 받아들여지기 때문에 긴장하면 근육이 경직된다. 이후 티벳의 교수님을 만나 소매틱 수업을 들으면서 서서히 남들 앞에서도 몸을 움직이게 되었고, 이는 단지 춤추는 사람으로서가 아니라 의식적으로 움직이는 자신을 다시 찾는 느낌을 받았다고 한다. 또한, 코드웰은 무의식중에서도 자신의 근육, 뼈, 세포들의 신체가 살아있음을 느꼈고, 주변의 평가 혹은 판단을 의식하는 순간 내 몸은 긴장하고 있음을 깨달았다. 우리의 근육들은 몸으로 듣고 몸으로 말한다.

바디풀니스는 신체 안에서 현존하고 있는 상태로 우리의 몸 자체가 행위가 되고 소매틱적 세포가 깨어있는 상태를 의미한다. 바디풀니스의 중요성을 강조한 문요한(2019)은 ‘몸챙김(bodyfulness)’이란 몸과 함께 살아가는 것으로 ‘몸 존중(body-esteem)’, ‘몸 자각(body-awareness)’ 그리고 ‘몸 돌봄(body-care)’의 의미를 내포한다고 말한다. ‘몸’은 마음의 상대어가 아니라 ‘마음이 깃든 몸(mindfulbody)’이다. 고로 몸 챙김은 마음 챙김(mindfulness)으로 이어지고, 마음 챙김은 삶 챙김(lifefulness)으로 이루어진다고 언급한다(문요한, 2019, p. 11). 이는 우리의 몸에 집중해서 움직임을 이해하고 마음을 가득 채워야 신체가 좋아진다는 것이다.

마인드풀니스, 마음 챙김은 학자들마다 개념이 조금씩 다르지만 공통적으로 ‘깨어있는 마음’이라 할 수 있다. 마음 챙김 프로그램(MBSR)을 개발한 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn)은 마음 챙김을 ‘현재의 순간에 비 판단적으로 주의를 기울이는 것’으로 정의하면서(문요한 마음연구소, 2020) 우리가 지금의 경험에 주의를 기울이는 상태를 말한다. 몸의 감각 경험에 주의를 기울이는 몸 챙김이야말로 마음 챙김의 중요한 통로라 이야기한다. 즉, 몸이 있는 곳에 마음이 머무르는 것이다. 마인드풀을 바탕으로 한 바디풀니스는 우리의 근육들은 몸으로 듣고 몸으로 말하며, 절대 판단해서는 안 된다고 강조한다.

몸의 관찰과 자각을 통해 내부 감각을 깨워 건강을 되찾을 수도 있다. ‘신체 심리학의 개척자’라고 불리는(문요한, 2019, p. 72) 엘사 긴들러(Elsa Ginder)는 폐결핵에 걸려 자신의 호흡을 관찰과 자각을 통해 신체 내부의 감각을 깨워 올바른 호흡이 가능하도록 변화시켰다. 그 과정에서 긴들러는 자신의 신체 내부 감각 집중을 통해 몸의 건강뿐 아니라 삶이 변화에 큰 영향을 미쳤다는 것을 깨닫고 이를 기반으로 신체 심리학을 연구하였다(김윤수, 2020, p. 81).

몸의 소통에서 가장 중요한 것은 바로 몸의 내부 감각을 느끼는 것이다. 몸에서는 여러 가지로 신호를 보내지만 우리는 몸에서 보내는 신호를 무시하거나 영똥하게 받아들이는 경우가 종종 있다. 우리는 일상에서 오히려 아무런 노력을 하지 않아도 가능한 일들이 많다. 수영을 할 때 힘을 주면 오히려 가라앉고 몸에 힘을 빼면 아무런 노력 없이도 물 위에 떠 있는 경험을 한다. 이는 몸의 긴장을 풀고 호흡을 내쉬며 편안한 마음의 상태일 때 가능하다. 우리는 일상에서 습관적으로 행동하고 기계적으로 움직이는 무

의식 상태의 움직임에 지속한다. 몸에 주의를 기울이는 것이 바디풀니스이다. 바디풀니스를 통하여 신체에 대한 인지력이 높아지면 자연스럽게 편안한 움직임으로 이어진다.

### III. 기능적 자각의 원리

기능적 자각(Functional awareness<sup>®</sup>)은 낸시 로미타(Nancy Romita)와 알레그라 로미타(Allegra Romita)에 의해 고안된 소매틱스 방법론이다. 이 둘은 모녀 관계로 기능적 자각의 공동 제작자이다. 어머니인 낸시는 작가, 해부학자, 댄스 아티스트/교육자, AMSAT교사/트레이너이며 바티니에프 펀더멘틀, 펜들크라이스 메소드 그리고 알렉산더 테크닉의 영향을 받았다. 딸인 알레그라는 타이 마사지, 요가등 댄스 치료 생활 자격증을 취득하였고, LMA(라반 움직임 분석)를 공부하였다(Nancy & Allegra, 2016, vii).

기능적 자각은 행동 해부학으로 불리기도 하며, 움직임에 있어 신체 구조와 기능을 먼저 이해하고 이에 따른 움직임 탐험을 통해 체험적 해부학(experiential anatomy) 즉, 마인드풀니스를 바탕으로 하는 체현화된 해부학(embodied anatomy)으로 정의한다(Nancy & Allegra, 2016, p. 1). 마인드풀니스는 근육의 움직임을 인지하여 불필요한 근육의 긴장을 해소하는 것이 기본이고 이는 곧 기능적 자각의 원칙이기도 하다. 기능적 자각의 기본 원칙은 내 몸을 알고 몸이 어떻게 움직일 수 있는지를 이해하는 것으로 일상의 마음가짐을 살펴보고 발견하는 것이 중요하다. 움직임 기능에 대한 이해를 높이면서 스트레스를 덜 받고, 몸이 아주 편안하게 움직이는 방법을 위해 기능적 자각은 4Rs의 성찰 학습(Reflective Practice)을 제시한다. 이는 몸의 균형을 잡는 능력을 향상시킨다. ‘reflective’는 반영, 반사, 성찰이란 뜻이 있고, ‘reflective practice’는 ‘자신의 행동을 반성한다’ 혹은 ‘행동에 대한 사고’라는 의미도 지니고 있다. 본 연구에서는 reflective practice를 ‘성찰 학습’으로 정의 내리고자 한다.

4Rs의 성찰 학습은 습관 인식하기(Recognize: Recognize habit), 불필요한 긴장풀기(Release: Release unnecessary tension), 새로운 근육 행동 작용(Recruit: Recruit new muscle action), 균형으로 회복하기(Restore: Restore towards balance)이다(Nancy & Allegra, 2018, p. 2). 예를 들어 무의식중에 목 근육을 긴장시키는 습관이 있다면, 의식적으로 목 근육에 힘이 들어가는 습관을 인식하고 호흡과 함께 목 근육의 불필요한 긴장을 풀어준다. 이러한 의식적인 긴장 해소로 인해 목 근육 주변의 새로운 근육들이 활성화되고, 목 근육 긴장의 인식과 자각을 통해 우리의 몸은 저절로 균형있는 신체로 회복된다. 이는 자신의 습관적 패턴을 관찰, 인지하여 몸의 균형을 잡는 능력을 향상시키는 것이다.

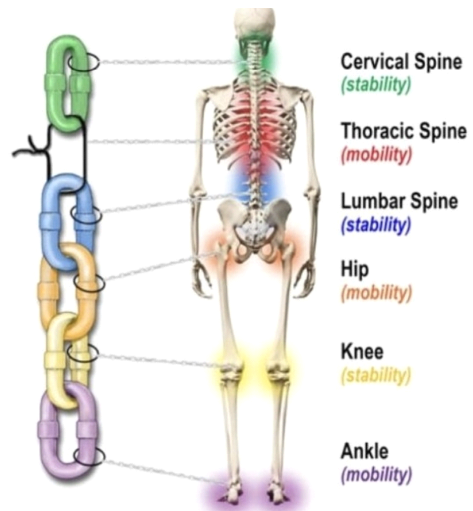
의식적인 행동들은 시간이 거듭될수록 ‘파급효과(ripple effect)’를 가지게 되는데, 이는 기능적 자각의 학습과정을 상징하는 것으로 작은 물방울이 밖으로 퍼져나가는 모양으로 비유할 수 있다(Nancy & Allegra, 2018, p. 1). 즉 자각을 통한 움직임 습관은 시간이 거듭될수록 중심에서 서서히 밖으로 퍼져나가는 파급효과를 가지게 된다는 의미로 이는 작은 행동 하나가 일상의 변화까지 가능하게 한다는 것을 의미한다.

## 1. 균형과 자세의 기능적 자각

똑바른 자세가 중요하다는 것을 모르는 사람은 없다. 하지만 올바른 자세를 유지하는 것은 힘든 일이다. 우리는 습관적으로 서고 걷기를 반복하며 무의식적으로 움직이며 바른 자세보다 편안한 자세에 익숙하다. 심지어 하루에 몇 번씩 거울을 보면서도 자신의 자세가 이상하다는 것을 발견하지 못하는 사람들이 많다. 결국 바르지 못한 자세의 무의식적인 습관 때문에 척추 측만증이나 다리 길이의 차이 등을 야기시킨다. 자세와 균형을 통한 서고 걷기는 일상에서의 의식화된 습관의 변화가 있어야 한다. 신체의 불균형으로 인해 습관적 패턴을 형성하고, 이로 인한 무리한 신체 사용은 부상을 초래한다(강나영, 김경희, 2018, p. 56). 균형 잡힌 자세로 바르게 서기 위해서는 COG(Center of Gravity)와 BOS(Base of Support)에 대한 이해가 필요하다.

COG는 신체가 균형을 잡을 수 있는 무게중심을 말하며 동양의 하단전(下丹田)과 일치 한다. ‘하단전’은 우리 몸의 중심이자 마음의 중심으로 해부학적으로 두 번째 천골(sacrum)에서 약 1 ~ 1.5 인치 앞쪽에 위치한다(김경희, 2021, p. 21). BOS는 기저면을 의미하며 인체나 물체가 지면에 접촉되어 있을 때, 그 접촉점들을 상호 연결시킨 넓이 또는 지지하고 있는 면과 접촉하고 있는 물체의 면적을 말한다. BOS의 넓이는 안정성(stability)과 운동성(Mobility)에 관련이 있다. 미국의 유명 트레이너이자 물리치료사인 그레이 쿡(Gray Cook)이 제안한 개별관절 접근법(joint by joint)은 인체의 주요 관절들이 안정성과 운동성이라는 성질을 모두 갖고 있으며, 우리 몸의 주요 관절들은 발바닥 아래에서 부터 머리 위로 사슬 모양의 키네틱 체인(kinetic chain)으로 연결되어 있다고 제시한다. 이는 어느 한 곳의 관절 움직임이 이어지는 다른 한 곳의 관절 움직임을 이끄는 움직임 연결로 이어지며 상호 영향을 미치는 관절들의 연속이 존재한다는 것을 의미한다.

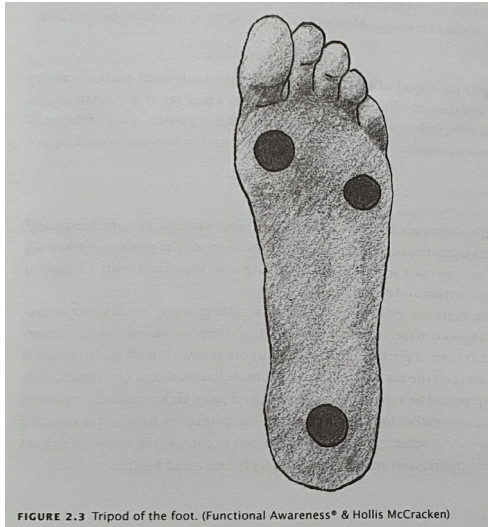
움직임의 효율성을 만들어 내기 위해서는 움직임을 안정시키는 요소와 운동시키는 요소들이 끊임 없이 상호작용을 한다(김경희, 2006, p. 23). 대부분의 골격계 손상은 잘못된 움직임에 의해서 발생하게 된다. 이는 운동성 관절이 원활하게 움직이지 못할 때 안정성 관절이 보상작용으로 움직임을 강요당하게 되면서 안정성은 줄고 통증으로 이어진다. 예를 들어 요추의 통증은 고관절 움직임에서 문제점을 발견할 수 있다. 허리에 통증이 있지만 허리에는 이상이 없고, 엉덩 관절(hip joint)과 천장 관절(sacroiliac joint)에 문제가 있는 경우가 있다. 혹은 틀어진 골반으로 인해 척추가 틀어지고, 고관절의 움직임 각도가 정상범위에서 벗어나게 되어 허리 통증, 무릎 통증, 목 통증 등을 일으키기도 한다. 요추의 불안정성은 요통을 일으키는 주요 원인 중에 하나이며, 고관절 기능 악화는 만성 요통과 하지의 기능장애를 유발시킬 수 있다(서준경, 김선엽, 2011, p. 19).



〈그림 1〉 Kinetic Chain Continuum  
(Immobile t-spine = Weak Link)  
(Schiltz, M., 2018)

COG가 정렬이 잘 된 채로 서 있다면 근육조직은 불필요한 긴장 없이 모든 신체에 스트레스가 없게 된다.

올바른 자세의 신체 정렬을 위해서는 발에서부터 균형의 중요성을 인식하는 것이 중요하다. 발의 주된 역할은 서 있거나 걸을 때 몸을 지탱해주고, 이동 시 가해지는 충격을 흡수하는 기능을 한다. 또한, 발바닥은 기능적 정렬을 발견하는데 중요한 해부학적 지표 중 하나이다. 발바닥에서 ‘균형의 삼각대(tripod of balance)’ 위치를 인지하는 것이 중요하다. 이 균형점은 발뒤꿈치 중심에서 제5 중족골과 제1 중족골 사이로 발바닥의 세 점을 시각화한다. 균형의 삼각대는 발바닥 및 신체의 균형을 잡는 데 도움을 주며, 세 균형점이 바닥을 잘 지지하고 있다면 발의 안정성 및 자세의 불균형을 무의식적으로 잡아준다 (Nancy & Allegra, 2016, p. 16).



〈그림 2〉 Tripod of the foot  
(Nancy, R. & Allegra, R. 2016, p. 16)

발의 아치(Foot Arch)는 횡 아치(Transverse arch), 내측 종 아치(Medial longitudinal arch), 외측 종 아치(Lateral longitudinal arch)의 세 부분에 위치한다. 발레 움직임에서 발뒤꿈치를 위로 올려서 설 때(Relevé), 횡 아치가 정확하게 바닥을 지지해야 한다. 특히, 발의 균형점 중 제4, 5번째 중족골 아래 부분이 반드시 바닥에 닿아야 하는데 이는 곧 발목의 안정성으로 연결된다. 하지만 대부분의 많은 무용수들은 이 부위가 바닥을 지지해야 하는 것을 간과하거나 무시한 채 1~3번째 중족골만 바닥에 닿은 상태로 뒤꿈치를 들어 올린다. 이는 곧 발목의 불안정성을 유도하게 되어 부상으로 이어질 수 있다. 발의 기능면에서, 제1~3번째 중족골을 이르는 내측아치 뼈들은 무게 담당을 하고, 뒤꿈치부터 제4, 5번째 중족골로 연결되는 외측 아치 뼈들은 균형과 안정을 담당한다(Myers, 2010, p.

182). 그렇기 때문에 제4, 5번째 중족골 아랫부분이 반드시 바닥을 지지해야만 안정성 있는 움직임을 수행할 수 있다.

무용수들이 주의해야 하는 또 다른 부위는 골반의 올바른 운동성이다. 기능적 자각의 저자 낸시 로미타와 알레그라 로미타는 무용수의 이러한 걸음걸이를 ‘Ballet Dancer Duck Walk’이라 칭한다. Westside Dance Physical Therapy 설립자인 Marika Molnar는 무용 수업 시간에 수행되어지던 골반과 발가락의 외회전(external rotation)이 수업 후 일상에서도 항상 옆으로 회전되어 있음을 발견하고 ‘근막과 신경 근육 시스템 회복의 균형이 무너진다.’고 기술한다. 그렇기 때문에 무용수와 무용교육자들은 골반의 만성적인 고통을 겪고 있고 턴아웃을 하는데 있어서 한계점에 도달하게 된다. 결국은 이러한 행위들로 인하여 앞으로 춤을 출 수 없게 될 것이라고 강조한다. 또한 ‘날마다 엉덩이와 발을 외전 시키며 걷는 것은 발과 발목에 많은 스트레스를 줄 뿐 아니라 슬개골의 안정성에도 심각한 영향을 줄 수 있다’고 야기한다. 팔자로 보행하는 것은 추후 골반의 비대칭을 가져올 수 있으며, 아울러 그것과 수반되는 무릎 통증 및 요통 등은 신체에 상해를 입히는 요인이 된다(고은애, 홍수연, 이기광, 안근옥, 2013, p. 90).

신체 정렬은 올바른 자세(correct posture)를 말하며 신체의 좌, 우 균형이 맞아야 올바른 움직임 수

행이 가능하다. 우리 몸에는 경추 만곡(Cervical Curve), 요추 만곡(Lumbar Curve), 무릎 뒤 만곡(Knee Curve), 발바닥 아치(Arches of the Feet)의 2차 만곡들(Secondary Curves)이 있는데 이러한 만곡들은 아기가 태어나 직립으로 서기까지 발달과정에서 자연스럽게 형성된 것이다. 하지만 잘못된 발레 교수법으로 인해 많은 무용수들의 2차 만곡들이 점차 사라지게 되어 심각한 부상을 초래한다(김경희, 2021, p. 73).

신체의 균형을 잡아주는 또 다른 랜드마크는 고리뒤통수관절(환추후두관절, Atlanto-occipital joint, AO joint)로 고리뼈(환추, Atlas)와 뒤통수(후두, Occipital)가 만나는 지점이다. 머리와 몸의 균형을 잡아주는 근육인 후두하근(suboccipital muscles)은 두개골 뒤에서 시작하여 머리의 안정화에 큰 역할을 하는 경추1, 2번과 연결되어있다. 또한, 후두하근은 시신경과 간접적으로 연결되어 있어 눈동자가 움직일 때 후두하근의 수축이 함께 발생할 수 있다(머스트무브, 2021, p. 16). 성인의 머리 무게는 10~12파운드(대략 4.5kg정도)로 고개가 앞으로 숙여지는 자세(forward head posture)는 경추에 과도한 스트레스가 증가 되어 목 디스크 및 자세 변형을 유발한다. 그리스 신화에서 고대 그리스 신 아틀라스는 제우스에게 세계를 지탱하는 임무를 맡겼다고 한다. 이는 척추뼈로 세상을 들어 올리는 대신에 우리 사상, 개념, 생각을 지지하고 들어 올린다는 의미이다. 이곳에 문제가 발생하면 몸의 균형이 깨지고 신체의 균형감각에 이상이 발생할 수 있을 뿐 아니라 전신의 근육에 긴장을 전달한다(Nancy & Allegra, 2018, p. 22).

또한, AO joint는 긍정의 의미인 'Yes'라고 할 때처럼 고개를 앞으로 끄덕이는 기능을 갖고 있다. AO joint의 위치는 입안의 경구개와 연구개의 위치로 찾아 볼 수 있는데, 경구개는 혀를 차서 딸깍거리는 소리를 내어보면 입천장에 비교적 단단한 앞쪽 부분을 말하며 센 입천장 이라고도 한다. 연구개는 입천장에서 비교적 부드러운 뒤쪽 부분을 말하며 이 부위가 척추의 제일 윗부분인 환추와 후두가 만나는 지점이다. 그래서 올바르게 못한 자세와 움직임이 지속된다며 보상작용으로 인해 주변에 인접한 관절에도 영향을 주게 된다.

그레이 쿡은 '자세가 나쁠 때도 좋은 성적을 낼 수 있지만 피로, 통증, 부상을 겪게 되어 결국 취약점을 고치는데 훨씬 더 많은 시간과 노력을 들여야 하고, 장기적으로 보았을 때, 올바른 자세는 훨씬 더 적은 에너지로 부상 없이 움직임을 이어나갈 수 있다'고 주장한다(이경옥, 임호남, 이영숙 역, 2007, p. 10). 이렇듯, 우리 몸의 원리를 제대로 숙지하고 움직임을 수행해야 오랜 시간 부상 없이 편안하게 움직일 수 있도록 기능적 자각을 탐구해야 한다.

## 2. 바디풀니스를 바탕으로 한 균형과 자세

우리의 몸은 일상에서 잘못된 자세로 인해 균형을 잃어버리는 경우가 종종 있다. 불균형은 건물이 틀어진 것과 같아서 처음에는 금이 가고 나중에는 무너진다. 신체의 불균형은 통증으로 나타나게 되는데 신체의 모든 통증은 갑작스럽게 찾아오는 통증이 아니라 오랜 시간 조금씩 지속되어 오던 것으로 우리의 몸에 관심을 갖고 살펴보지 않으면 전혀 알 수 없다(하승수, 2021). 대부분의 질병은 하루아침에 생기는 것이 아니라 꾸준히 진행된다. 하지만 거의 많은 사람들은 몸이 보내는 여러 신호를 '별거 아닐거야'라고 무시하거나 차단한다. 돌연사 역시 아무런 사전 증상 없이 갑작스럽게 심장이 멎는 경우도 있

지만 절반 이상은 가슴이 답답해지는 등의 사전에 경고 증상이 있다(문요한, 2019, p. 25). 평소 몸이 보내는 신호를 간과하지 말고 몸 상태를 점검하는 것이 중요하다. 우리는 자신의 움직이는 방식에 익숙해져 있기 때문에 습관으로 남아있는 움직임을 잘 인지하지 못한다.

지금 현재 우리는 어떤 자세로 앉아 있는지 우리의 몸에 주의를 기울여 보자. 발바닥이 바닥에 닿아 있는지, 한쪽 다리를 꼬고 앉아 있는지, 머리는 앞으로 빠져 있는 거북목(turtle neck)상태는 아닌지, 양측 좌골(sits bone)이 의자에 닿아 균형 있게 앉아 있는지, 척추가 어떤 커브 모양인지 등의 자신의 몸을 잘 살펴보아야 한다. 아마도 쿠션이 있는 의자나 소파에 깊숙이 기대어 앉아 있는 습관이 되어있다면 속근육 약화로 척추를 세워 올바르게 앉기가 쉽지 않을 것이다. 누구의 말을 경청하면서 서 있는 동안에 자신의 몸 상태를 살펴보면 몸 습관의 특이성을 관찰하는 것이 더 용이하다. 한쪽 다리가 앞이나 옆 방향으로 기울어져 서 있는지 혹은 골반뼈가 뒤로 기울어지는 골반 후방경사(posterior pelvic tilt)의 자세로 인해 척추뼈가 일자가 되었는지, 무릎이 뒤로 밀린(hyper extended)상태인지 등 자기 성찰을 통해 무의식적 습관을 스스로 관찰해봐야 한다. 이러한 자세로 오랜 시간 지속하였다면 엉덩이 근육(Gluteus)은 늘어지고 약해지며, 허벅지 뒤 근육(Hamstring)과 복근(Abdominals)은 수축되어 항상 긴장된 상태가 된다(김경희, 2020, p. 65). 또한 잘못된 자세로 반복적인 연습을 하게 되면 신체 변형뿐 아니라 올바른 동작을 수행하기도 어렵고 심지어 부상을 초래한다. 잘못된 몸의 습관들이 관찰되면, 잠깐 멈추어 서서 발 균형을 삼각지점을 생각하며 천천히 무게중심을 몸 앞 방향으로 이동하며 자세에 변화를 준다. 자각을 통한 자세의 변화는 스스로 몸의 감각을 느끼고, 몸이 하는 말에 귀를 기울일 때 가능하다(Williamson, 2019, p. 21).

일상에서 우리 몸의 불균형을 확인할 수 있는 것은 전신 거울 앞에 서서 자신의 모습을 비춰 보았을 때 오른쪽 왼쪽의 귀, 입꼬리, 어깨높이, 허리 라인, 무릎 그리고 두 다리의 복사뼈가 수평인지 확인해 보면 알 수 있다. 좌우 높이가 다르거나 바지 한쪽이 짧거나 긴 듯한 느낌, 바지나 치마가 한 쪽 방향으로 자주 돌아가는 상황에 자주 직면한다면 척추나 골반이 틀어져 있다는 증거이다. 그리고 운동화의 앞코가 중심에서 벗어난다면 발목의 불안정성으로 인한 결과이다. 평소에 무의식적으로 몸을 한쪽으로 기대어 앉거나 다리를 꼬고 앉는 자세, 삐딱하게 서서 한쪽 다리로 중심을 기울이는 자세를 자주 하거나 무거운 가방을 한쪽에서만 메고 다니는 습관이 있다면 몸은 점점 한 방향으로 기울어지면서 신체 불균형을 이루게 된다. 만약 나의 왼쪽 신발굽이 오른쪽 신발굽보다 더 닳아 있다면 습관적으로 더 닳은 발에 더 많은 무게를 기대어 서 있음을 발견할 수 있다. 이런 단순한 신호로 부상을 예방할 수 있으며 의식적인 몸 살핌으로 나의 신체는 좋아질 수 있다. 그리고 스스로 몸 상태를 인식해서 뇌의 고정화된 습관과 패턴에 자각을 주어 근육의 불균형을 예방할 수 있다.

일상에서 자신의 몸 상태를 스스로 자각하여 고정화된 패턴과 습관에 변화를 주는 것, 움직임 습관으로 내 삶을 바꿔보는 것, 그것이 바로 바디풀니스이다. 바디풀니스, 몸 챙김의 가장 기본은 몸에 주의를 기울이는 것으로 바디풀니스 상태에서 우리의 신체는 인지력이 높아지고 이는 자연스럽게 좋은 움직임으로 이어진다(문요한, 2019, p. 227). 자연스러운 움직임과 자세는 신체가 올바른 균형으로 정렬되어 있을 때, 우리의 몸은 저절로 가장 편안한 상태(Mother Natural)가 된다.

## IV. 결론

본 연구는 낸시 로미타와 알레그라 로미타에 의해 고안 되어진 기능적 자각의 원리(Functional Awareness<sup>®</sup>)를 고찰하고, 해부학적 원리를 기반으로 내 몸에 주의를 기울이고 살피는 의식적인 몸 챙김을 통해 올바른 균형과 자세에 대해 탐구하였다. 기능적 자각은 신체가 스트레스를 받지 않고 원활하게 움직일 수 있는지에 대한 소매틱스 방법론이다. 기능적 자각은 체험적 해부학(Experiential Anatomy)과 4Rs(Reflective Practice)의 성찰 훈련을 통해서 효율적인 신체 행동에 지지를 주며 불필요한 긴장을 줄여주는 데 목적을 둔다.

기능적 자각과 바디풀니스에서 제안하는 공통적 특성은 다음과 같다.

첫째, ‘비판단(Being nonjudgmental)’이다.

우리가 하는 모든 일과 움직임에는 옳고 그름이 없다. 하지만 우리는 일상에서 좋고 나쁨을 따지며 반응하고 평가한다. 주변에서 일어나는 모든 일들을 있는 그대로 받아들이면서 몸의 소리에 귀 기울이고 수용해야 한다. 몸의 감각 경험에 주의를 기울이는 몸 챙김이야말로 마음 챙김의 중요한 통로라 이야기한다. 즉, 몸이 있는 곳에 마음이 머무르는 것이다. 마인드풀을 바탕으로 한 바디풀니스는 몸으로 듣고 인지하며, 절대 판단을 해서는 안 된다고 강조한다. 마음 챙김을 내포한 몸 챙김은 판단을 배제한 상태에서 의식적으로 현재의 순간에 집중한다는 의미이다. 이는 존 카밧진이 언급한 ‘의식적이고 비판단적으로 현재의 순간에 주의를 기울이는 것’과 일치한다.

둘째, ‘회복 균형(Restoration balance)’이다.

일상에서의 의식적인 몸 살핌은 신체의 불균형뿐 아니라 신체 건강도 개선 시킬 수 있다. 신체는 근육을 회복시키는 시간을 필요로 한다. 움직임 후에는 충전 시간이 필요하고 휴식을 통해 에너지를 보충하는 시간이 요구된다. 바티니에프 기본 원리에서의 회복은 몸과 마음이 쇠약해졌을 때의 회복이 아닌 보다 적극적, 활동적 의미에서의 회복이다. 회복의 과정은 개인마다 다르기에 정확한 방법이 없다. 이는 김경희가 제시한 ‘자신의 몸을 신뢰하고 몸에 맞게, 시키는 대로 움직임을 허락하도록 유도하는 것’과 같은 의미이다. 또한 ‘가끔 모든 것을 잠시 멈추고 호흡을 가다듬을 수 있다면, 마음이 안정되고, 마음이 안정되면 몸이 안정되어 비로소 중심이 잡히게 된다’는 것과 같은 맥락으로 이해될 수 있다.

셋째, ‘자아 성찰(Self-reflection)’이다.

자아 성찰은 단순히 자신의 생각이나 행동을 반성하고 살피는 것에 그치지 않고 반성한 결과에 따라 생각과 행동을 의식적인 실천에 옮기는 것이다. 일상의 경험들에 대해 성찰하는 것은 자신의 감각을 인식하며 자신을 다스리는 능력이 되기도 한다. 이는 문요한이 ‘몸에 주의를 기울이고 몸과의 소통이 잘 이루어져야, 몸의 신체 감각을 깨워 자연스럽고 좋은 움직임으로 이어진다’고 제시한 것과 일맥상통하다.

본 연구는 몸 챙김을 통해 내 몸이 스트레스를 덜 받고 더 편안하게 움직이는 방법에 대한 이해를 높이는 데 의의가 있다. 또 일상의 움직임에 마음을 얹어 의식적으로 자신의 생활을 되돌아보며 몸과 마음이 조화와 균형을 이루어 일상이 편안해지길 기대한다.

## ■ 참고문헌

- 김경희(2006). **바티니에프 기본원리**. 눈빛.
- 김경희(2021). **마음으로 하는 발레공부**. 성균관대학교 출판부.
- 머스트무브(2021). **운동의 정석 1**. 머스트무브.
- 문요한(2019). **이제 몸을 챙깁니다**. 해냄출판사.
- Caldwell, C.(2016). **몸으로 떠나는 여행, 중독치유와 새 삶을 위한 몸 중심 심리요법**. (김정명 역). 한울. (원저출판 1996).
- Caldwell, C.(2020). **바디플니스**. (김정명, 신금옥, 황미정 역). 한울. (원저출판 2018).
- Gray, G.(2007). **운동선수를 위한 몸과 체력의 균형**. (이경옥, 임호남, 이영숙 역). 대한미디어. (원저출판 2003).
- Myers, T. (2010). **근막경선 해부학**. (Cyrial 정형희학연구회 외 역). 엘스비어코리아. (원저출판 2009).
- Williamson, C.(2019). **앉기, 서기, 걷기**. (최광석, 권정역 역). 소마코칭출판사. (원저출판 2013).
- Nancy. R. & Allegra. R.(2016). **Functional Awareness: Anatomy in Action for Dancers**. Oxford University Press.
- Nancy. R. & Allegra. R.(2018). **Functional Awareness and Yoga (An Anatomical Guide to the Body in Reflective Practice)**. Oxford University Press.
- 강나영, 김경희(2018). 발레 무용수들의 신체자각을 위한 Topf Technique® 적용 연구. **무용예술학 연구**, 72(5), 55-74.
- 김경희(2017). 소매틱 움직임 교육/치료를 위한 기본 원리 연구. **대한무용학연구**, 75(1), 21-36.
- 김윤수(2020). 일상의 움직임을 통한 내적 감각 깨우기. **무용예술학연구**, 77(1), 81-93.
- 고은애, 홍수연, 이기광, 안근옥(2013). 보행 시 의도적인 발 디딤 각도 변화가 하지 관절 부하에 미치는 영향. **한국운동역학연구**, 23(1), 85-90.
- 서채린, 최상철(2021). 펠드크라이스 ATM® (Awareness Through Movement) 방식이 무용수의 신체자각 능력에 미치는 영향에 관한 연구. **무용예술학연구**, 82(2), 15-34.
- 서준경, 김선엽(2011). 만성 요통환자의 요추부 불안정성과 고관절 외전근 근력수준간의 상관관계. **대한물리치료학회**, 23(4), 15-22.
- Caldwell. C.(2014). Mindfulness & Bodyfulness: A New Paradigm. **The Journal of Cntemplativeinquiry**, 1, 77-96.
- 김나영(2005. 4. 1). “움직임, 그 특별한 의미를 찾아 - 독일, 함부르크에서”. 춤 <[http://www.choom.co.kr/article/view.asp?vol\\_no=350&cid=4&article\\_no=2005040702C213](http://www.choom.co.kr/article/view.asp?vol_no=350&cid=4&article_no=2005040702C213), 2021. 10. 28.>.
- 문요한 마음연구소(2020. 3. 20). “왜 마음챙김이 아니라 몸챙김인가?”. <<https://blog.naver.com/netbar/221763921320>, 2020. 12. 1.>
- 하승수(2021. 06. 27.). “지금 몸을 확인하지 않으면 무조건 아프다”. 쉼터타임즈. <<http://www>.

ctimes.co.kr/news/articleView.html?idxno=10549, 2021. 10. 25.>.

Nancy. W.(2017). “What Are They Doing Wrong?”. *DanceMagazing*. <[https://www.dancemagazine.com/what\\_are\\_they\\_doing\\_wrong-2306894574.html](https://www.dancemagazine.com/what_are_they_doing_wrong-2306894574.html), 2021. 10. 8.>.

Schiltz. M.(2018). “Is Your Mobility Issue Actually A Stability Issue?”. *CPC’S Blog About Health and Wellness*. <<https://www.continuumperformancecenter.com/blog/your-mobility-issue-actually-stability-issue>. 2020. 11. 1.>.

논문투고일 2021. 11. 15.

심사일 2021. 11. 19.

심사완료일 2021. 12. 10.

## Bodyfulness through the Functional Awareness<sup>®</sup>

– Focusing on Balance and Posture –

**Kim, Yoonsoo**

Visiting Professor, Sungkyunkwan University

This study examines the principle of functional awareness<sup>®</sup> devised by Nancy Romita and Allegra Romita, and investigates correct balance and posture, which can be achieved through the practice of bodyfulness. To this end, I explore reflection in everyday life by applying stability and mobility to balance and posture with the principle of experiential anatomy presented in functional awareness.

In addition, the essential concept of functional awareness through bodyfulness is to observe daily posture and movement habits. It can make the body move more comfortably and efficiently, therefore affecting the body's balanced posture.

This study is expected to enhance understanding of how one's body can move with less stress and more comfort through a particular physical care. In addition, I hope that the body and mind create harmony and recover balance by putting mind on daily movements and looking back on life consciously.

**Keywords:** Functional Awareness<sup>®</sup>(기능적 자각), Bodyfulness(바디풀니스), Stability(안정성), Mobility(운동성), Balance & Posture(균형과 자세)