

알렉산더테크닉과 연기

동아방송예술대학교 조영진

목차

1. 들어가며-자기로부터 출발하기 이전의 자기
2. F.M알렉산더가 했던 대로.
3. 탐험의 시작
3.1. 첫 번째 관찰과 근본적 조절(Primary Control)의 발견
3.2. 두 번째 관찰과 신체길이와 목소리의 상관관계
3.3. 세 번째 관찰과 감각 인식 오류(Faulty sensory perception)
3.4. 네 번째 관찰. 지시(Direction)
3.5. 다섯번째 관찰, 자제(Inhibition)
4. 알렉산더 테크닉의 원리
4.1. 근본적 조절(Primary Control)
4.2. 감각인식오류(Faulty sensory perception)
4.3. 지시어(Direction)
4.4. 자제심(Inhibition)
5. 일상에서의 연기훈련
6. 나가며-새롭게 인식된 자기로부터 출발

1. 들어가며-‘자기로부터 출발하기 이전의 자기’

연기훈련의 대상은 자기 자신이다. 거칠게 말하자면 호흡, 몸, 소리에 대한 훈련인데 일상생활을 하는 자기 자신의 몸과 소리를 새롭게 자각시키는 것을 목표로 삼는다. 즉 일상에서 사용하는 몸과 소리를 비일상적 몸의 상태로 만드는 것인데 그 훈련에 있어서 대부분 학생들은 소리와 몸이 어떤 과정을 거쳐서 밖으로 나오는지에 대한 것보다는 밖으로 드러난 결과를 따라하는 것을 훈련이라고 생각한다. 예를 들어 스트레칭을 한다면 자신의 무더진 몸이 스트레칭을 통해 어떻게 변화하는지에 대한 과정을 느끼고 관찰하기 보다는 무작정 다리를 늘리려는 의도만을 강조하는 태도이다.

이러한 경향은 연기훈련에서도 그대로 반복적으로 드러나는데 대부분 훈련의 초점은 ‘자기로부터 출발’에서 요구하는 훈련보다 ‘역할 창조’에 대한 훈련을 선호하며 이것에만 치중한다. 그리고 교과편성 여부를 떠나 학생들은 공연에만 관심이 쏠려있다. ‘자기로부터 출발’하기에 필요한 훈련에는 별 관심이 없다. 이미 일반화 된 학생들의 이러한 성향은 연기교육자 대부분이 인지하고 있고 이것의 문제점도 이미 공론화 되어 있다.

하지만 문제는 이게 끝이 아니다. ‘자기로부터 출발’하는 것이 중요하다는 스타니슬랍스키의 말에 공감하면서도 필자는 “자기 자체가 이미 잘못되어 있다면 출발 그 자체가 왜곡과

오류의 시작이 된다”¹⁾ 라는 생각을 피력한 바 있다. ‘자기로부터 출발’ 자체도 어려워하는 마당에 ‘자기로부터 출발 이전의 자기’를 발견하라고 주장하자니 난감할 따름이다. 하지만 이 주장은 회피하고 지나칠 수 없다. 배우라면 당연히 대면하고 뚫고나가야 할 질문이다.

현실은 어떨까? 지금 동시대의 인간은 파편화되고 원자화 된 채 자신이 어디 서 있으며 어디로 향해 가야할지 방향을 상실한 채 부유하고 있지 않은가? 어디로 갈지 방향을 잃은 인간은 그와 마찬가지로 자기 자신도 잃어버린 지 오래된 상태다. 이 시점에서 던져야 할 질문은 무엇일까? 여전히 스타니슬랍스키의 ‘자기로부터 출발’은 유효하고 그와 함께 출발을 준비하는 자신이 누구이며, 어떤 상태인지 점검하고 문제점을 발견하는 것도 유효하다고 본다.

100여년전 F.M알렉산더도 “인간의 현재 상태는 급속도로 변해가는 문화생활의 상황”²⁾에 속수무책으로 당할 수밖에 없다고 진단했다. 삶의 가속화로 인해 인간은 “잘못된 신체를 사용”³⁾하고 있고 이로 인해 자신의 감각을 더 이상 신뢰할 수 없다고 밝혔다. 잘못된 감각이 일으키는 “본능에 의한 신체 사용”⁴⁾의 잘못을 지적하면서 “인간이 올바르게 않은 감각을 사용하며, 이러한 감각의 영향을 받으며 훈련을 행하는 것은 유익할 수 없으며 문제를 더욱 악화되게 만들 수 있다고”⁵⁾ 밝힌바 있다. F.M알렉산더는 가속화에 짓눌려 자기를 잘못사용하고 있는 인간들에게 주어진 상황을 자각하게 하고 가속화가 자신에게 저지르는 온갖 악행을 직시하게 만들었으며 가속화에 대항해 스스로를 바로 세울 수 있는 방법을 제시했다. 그의 처방은 ‘자기로부터 출발’에서 여전히 머물고 있는 우리에게 더욱 유용해 졌다.

이 글의 목적은 연기훈련과정에서 말하는 ‘자기로부터 출발’하기보다는 ‘자기로부터 출발하기 이전의 자기를 찾는 것’에 관심을 두고 있다. 이미 알렉산더가 지적했듯이 이미 잘못된 신체 사용으로 자기 자신을 신뢰할 수 없는 상황에 빠져 있겠지만 알렉산더의 도움을 받아 온전한 자기 자신을 회복하는 과정에 대한 탐구가 될 것이고 그로인해 스타니슬랍스키의 대전제인 ‘자기로부터 출발’이 정당하게 실현되기를 희망한다. 그리고 새롭게 발견한 자신을 더욱 심도 있게 성장시키기 위해 연극이라는 허구의 세계에 들어오기 보다는 일상생활 속에서 자기 스스로 훈련을 할 수 없을까에 대한 생각도 포함 시킨다.⁶⁾

2.F.M알렉산더가 했던 대로

‘자기로부터 출발 이전의 자기’를 찾는 방식은 알렉산더가 찾았던 방식에서 답을 구하고자 한다. 출발의 시작은 ‘나는 누구인가?’ 보다는 ‘연기를 하는 나는 지금 무슨 문제를 가

1) 조영진, 2009화술심포지엄 <화술교육의 방법과 실제적 적용>, 한국예술종합학교 연극원 연기과, 19쪽.

2) Glynn Macdonald, 『ALEXANDER TECHNIQUE』, Barnes & Noble books, 22쪽

3) 위의 책, 22

4) 위의 책, 22

5) 위의 책, 23

6) 연기를 전공한 사람과 전공하지 않은 사람의 변별성이 없는 것이 요즘 현실이다. 스스로 연기 전공자로서 연기의 전문성을 드러내지 못하는 이유 중의 하나는 연기술의 원리를 익히고 그 원리를 적용하고 응용하는 단계를 전체적으로 습득하지 않고, 결과를 내는 부분인 응용의 단계에만 치중하기 때문이다. 응용단계는 주로 역할 창조 과정에 해당하며 이 부분은 연기의 형태가 가시적으로 드러나는 단계이므로 수행하는 쪽이나 지켜보는 쪽에서 작업하기에 용이하다는 편리성이 있다. 그러나 원리를 적용하고 응용하는 단계가 순차적으로 이뤄지지 못한다면 연기의 속성상 대부분의 배우들은 원리를 무시하고 자신이 편하고 자유롭다고 생각하는 대로 연기를 하는 오류에 빠진다. 이 오류를 극복하려면 원리가 있어야 한다. 그러나 이 원리는 눈에 잘 드러나지 않는 즉, 보이지 않는 부분에 속하는 것들이 대부분이며 이것을 훈련하고 습득하는데 걸리는 시간은 너무나 길다. 그러나 일상생활 속에서 연기원리를 훈련할 수 있다면 원리 습득에 대한 어려움을 해결 할 수 있겠다는 생각이다.

지고 있는가?’가 출발점이다. 화술, 호흡, 움직임, 긴장, 산만함 등등 각자는 어떤 문제들을 가지고 있을 것이다. 그 문제점이 무엇인지 발견하는 것에서 출발한다.

필자가 ‘알렉산더가 했던 대로’에서 답을 찾고자 하는 것은 그의 문제가 개인적인 문제가 아닌 현대를 살아가는 대부분 사람들이 겪는 문제와 같기 때문이며, 그 문제를 해결하는 과정에서 근원적이고 본질적인 원리를 발견했기 때문이다. 알렉산더의 해결책은 근본 원리에서 벗어난 몸을 제자리로 돌려놓는 것이었다. 그의 발견과 해결책은 알렉산더 개인의 것이 아닌 인류 공동의 것이었다.

특히 그가 배우로서 역할을 수행하는 과정에서 부딪힌 문제점은 연기를 하는 지금 배우들도 여전히 저지르고 있는 문제점이다. 문제점의 근원을 보지 못한다면 그 문제는 결코 해결할 수 없다. 알렉산더의 탐구과정의 궤적을 돌아보면 근본 원리로 돌아가기 위해 그가 얼마나 끈질기게 포기하지 않고 노력했는지 알게 된다. 그리고 지금 현재의 배우들이 얼마나 쉽게 자포자기를 잘하는지, 그래서 항상 문제를 안고 있을 수 밖에 없는지를 알게 된다.

그는 “내가 했던 것을 해보면 내가 하고 있는 것을 할 수 있을 것이다”라고 말하면서 누구나 자신의 문제를 극복할 수 있다고 말한다. 그의 테크닉은 그 과정의 기록일 뿐이다. 알렉산더 테크닉⁷⁾의 원리는 그의 탐구 과정 속에 고스란히 담겨 있고 탐험과정을 그대로 추적해보는 것 이상으로 테크닉을 이해하는데 좋은 방법이 없다.

3. 탐험의 시작

알렉산더 테크닉은 F.M알렉산더⁸⁾가 낭송 중에 발생하는 목쉼 현상과 더 나아가 목에서 소리가 나지 않는 문제점을 해결하는 과정에서 개발한 테크닉으로 “몸의 반응을 변화 시키거나 제어하는”⁹⁾방법이다.

알렉산더가 목이 쉴 수밖에 없었던 이유는 좋은 공연을 보여주려는 과도한 노력 때문이었을 것이다. 그의 과도한 노력은 과정을 무시했고 결과만을 치중했을 것이며 결과만을 중시하는 경향은 근대화의 산물인 가속화에 의한 것이었을 것이다. 결과만 중시했던 그에게 결과적으로 돌아온 것은 목쉼과 무성증 이었다. 어려서부터 많이 아파봐서 그런 것일까 그는 목에 나타난 이상 현상에 대해 그 원인을 자기 자신에게서 찾기 시작한다.

3.1. 첫 번째 관찰과 근본적 조절(Primary Control)의 발견

공연 중 목쉼 현상이 다시 재발해 병원을 찾은 알렉산더는 의사에게 “내 목소리가 공연 시작부에는 완벽했는데, 점차 악화되어 공연 마지막에는 말할 수 없을 정도였다면, 그

7) 알렉산더 테크닉은 일상생활 속에서의 다양한 동작인 앉기, 서기, 걷기, 숨쉬기, 말하기 등을 자연스럽게 표현하고, 움직이고, 느끼고, 생각할 수 있는 방법을 개개인 스스로가 관찰, 인식을 통해 배울 수 있는 교육이다.(백희숙 백현숙, 알렉산더 테크닉, 30쪽) 기본원리로는 기본적인 몸의 사용법(Primary control), 자제심(Inhibition), 목적의식(End-gaining), 진행과정(Means-whereby), 행하지 않음(Non-doing), 판단하지 않음(Non-judgement) 등이 있다.

8) F.M.알렉산더(FREDERICK MATHIAS ALEXANDER) (1869.1.20.-1955.10) 아버지 존과 어머니 베씨 알렉산더 사이에서 8남매 중 장남으로 태어난 그는 유년기에 천식과 호흡기계 질환을 앓았다. 17세에 처음으로 연극과 만나게 된 그는 20세 때 배우로서의 명성을 얻었으나 공연 도중 목이 쉬더니 공연 후반에는 목소리가 완전히 안 나오는 현상을 경험하자 스스로 그 원인을 밝혀 알렉산더 테크닉을 개발한다. 60세에 이르자, 그가 사망할 경우를 대비해 수련 학교를 세우자는 지도자들의 요청으로 그의 집에서 제 1차 알렉산더 테크닉 수련 과정이 이루어 졌고 <인간의 가장 우수한 유전적 특성>, <구조적인 의식적 조절>, <자기 신체의 사용>, <생활 속의 불변>등 4권의 저서를 남기고 1955년 런던에서 86세의 나이로 사망했다.

9) 로버트 맥도널드, 카로네스 지음, 김영설, 박영배 옮김, 『알렉산더 테크닉』, 해냄, 2009, 12쪽.

날 저녁에 목소리를 사용하는데 있어서 무언가 문제의 원인이 있었던 게 아닐까요?”¹⁰⁾라고 질문한다. 의사는 답을 못했지만 그는 이 질문에서 자기에게 분명히 문제가 있다고 판단한다. 거울을 통해서 자신을 관찰하던 알렉산더는 단순히 말할 때는 몰랐으나 연기를 하는 과정에서

1. 그의 머리를 척추 쪽으로 당겨 움츠리는 경향,
2. 후두부를 압박함,
3. 숨이 차서 헐떡거릴 때처럼 입을 통해 숨을 들이킴”¹¹⁾

을 발견했고 이것이 정도의 차이는 있으나 “일상에서의 말하기에서도 동일한 세 가지 문제점”¹²⁾을 그대로 드러내고 있음을 발견한다. 이 현상에 대해 그는

1. 숨을 들이키는 것이 후두를 압박하는 것을 야기 시키는 것일까?
2. 아니면 머리를 뒤로 젖히는 것이 후두를 압박하여 숨을 들이키게 했는가?
3. 아니면 후두의 압박이 숨을 들이키게 하여 목을 뒤로 젖히게 했나?”¹³⁾

라는 질문과 함께 수개월 동안의 관찰과 실험 끝에 알렉산더는 드디어 “공기를 들이키는 것이나 후두를 누르는 것을 직접적으로 방지하기는 불가능하나 머리를 뒤로 젖히는 것은 어느 정도 방지 할 수 있다는 것”¹⁴⁾을 알게 된다. 이 발견은 인체작용의 근본적 조절(Primary Control)의 발견으로 이어졌고 인체의 원리를 자각하는 첫 번째로 중요한 단계로 기록된다.

3.2. 두 번째 관찰과 신체길이와 목소리의 상관관계

- 1) 자신을 쓰는 방식은 성과에 직접적으로 영향을 준다-자신의 머리를 점점 더 전방으로 가게해보면 목의 기능을 더 크게 하여 목힘의 소멸로 이어지지 않을까 생각한 후 머리를 전방으로 움직여 봄. 그러나 일정 지점을 지나자 그의 머리는 전방뿐 아니라 하방으로 당기고 있게 되어 발생기관과 호흡기에 악영향을 미침을 발견함.
- 2) 머리를 뒤로 젖히는 행위는 전체 구조에 영향을 미친다.-목을 뒤로 젖힘으로써 가슴을 들어 올려 신장전체가 작아지도록 하는 경향이 있음을 관찰함.
- 3) 그가 지각한 근육은 단순한 특정 부위가 아니라 전체적인 존재이다.-그의 가슴을 들어 올리는 경향이 척추의 아치를 증가시켜 등을 좁게 만든다.
- 4) 신체의 길어짐과 짧아짐이 목소리에 영향을 미치며 그의 신장이 길어졌을 때 최선의 결과가 나타난다는 것을 확인함.
- 5) 그런데 길어지려고 노력할수록 길어지기보다는 짧아지는 경우가 많음을 발견함. 그 이유가 뭔지 발견하니 그는 머리를 뒤로 아래로 당기는 경향이 있다는 것을 알았다. 그래서 그는 머리를 앞으로 위로 가도록 해야 했다. ¹⁵⁾

10) RICHARD BRENNAN, 『The Alexander Technique』, Houghton Mifflin, 1998, p4.

11) 위의 책, 6쪽.

12) 위의 책, 6쪽.

13) 위의 책, 7쪽.

14) 위의 책, 7쪽.

15) 위의 책, 8쪽.

3.3.세 번째 관찰과 감각 인식 오류(Faulty sensory perception)¹⁶⁾

두 번째 관찰을 통해 자신의 문제가 해결되었다고 믿었으나 실제 공연에서 그는 여전히 척추를 아치형으로 만들고 등을 좁게 하면서 여전히 가슴을 들어 올리고 있는 자신을 확인한다. 거울을 통해 자신의 상태를 확인해본 결과 몸을 길게 유지하면서 동시에 말을 하려고 시도하자, 자신은 오히려 머리를 뒤로 당기고 있는 것이 보였던 것이다. 그는 여기서 감각인식 오류와 맞닥뜨린 것이다.

알렉산더는 이점에 상당히 황당해 했다. 그가 비록 문제의 원인을 찾았고 방법을 알아냈으나, 그가 의도하는 행위를 실행시킬 수 없으니 모두 허사 아닌가. 그는 이 상황을 감내하는 수밖에 없다고 결론 내린다.¹⁷⁾

3.4.네 번째 관찰. 지시(Direction)

1)머리를 앞과 위로 하고 있다고 느낄 때 사실은 머리를 뒤로 아래로 당기고 있었던 사실로써 관련 특정 부위의 동작이 잘못된 지시로 행해지고 있으며 이것은 곧 그의 느낌이 믿을만한 것이 못 된다는 것으로 밝혀졌다.

2)이러한 지시 오류는 믿을 수 없는 감각과 관련하여 발생한 습관적인 자신의 사용의 일부이며, 무의식적인 것이었다.

3)자신의 부적절한 습관적 사용으로 이어지는 이러한 무의식적 지시 오류는 특히 머리와 목의 부적절한 사용을 유발하여 목소리의 사용에 영향을 미치게 된다. 즉, 이 지시 오류는 목소리 사용 자극에 대한 본능적 반응이었다.¹⁸⁾

알렉산더는 목을 사용할 때 만족스럽게 반응하기 위해서는 기존의 본능적인 비합리적 습관을 새로운 합리적인 의식적인 지시의 사용으로 바꾸어야 한다고 보았다. 그는 연습을 할 때 기존의 부적절한 습관을 시정하기 위해 스스로에게 의식적으로 지시를 설정하기 시작했다.

1)새로운 향상된 방법으로 자신을 잘 사용하다가도 실제로 말을 하는 순간 기존의 습관적 사용으로 되돌아갔다.

2)목표(목소리 연기)를 달성하는 찰나, 무의식적 습관이 이성적 지시를 압도해 버린다.¹⁹⁾

3.5.다섯번째 관찰, 자제(Inhibition)

알렉산더는 이러한 것을 발견하고는 기가 죽어 버렸다. 그는 실험에서 많은 발견을 하였으나, 연기할 때의 자신의 사용법을 바꾸지 못할 것으로 보였다. 그는 너무나 억울한 심정에 자신의 목표를 위해 무언가 하고자 노력하는 것을 포기해 버렸다. 그리고 깨달았다. 본능적인 무의식적 습관을 통제하고자 한다면, 먼저 말하고자 하는 자극에 즉각적으로 반응하여 어떤 것을 하려고 하는 것을 거부해야 한다는 것을. 그는 이것을 자제라고 불렀다.

16) 우리가 지구상에서 어떤 공간 상태에 있는지를 알려주는 감각 되먹임 체계가 신뢰할 수 없게 된 것을 의미함. 알렉산더의 경우, 우리가 지금 하고 있다고 느끼는 상태가 사실은 그 반대로 하고 있다는 것.(위의 책, 9쪽)

17) 위의 책, 8-9쪽

18) 위의 책, 10쪽.

19) 위의 책, 10쪽.

무엇을 하려고 하지 않으며 놓아 버림으로써 그리고 지시를 단지 생각하는 것만으로 그가 수년간 하고자 해왔던 것을 달성할 수 있음을 깨달았다. 즉 머리가 앞과 위로 향한다고 단순히 생각함으로써 머리를 뒤로 당기는 것을 방지 할 수 있게 되고, 이로써 몸의 길이를 길게 하고 후두와 성대에 긍정적인 효과를 발생시킬 수 있는 것이다.²⁰⁾

위의 관찰 과정을 요약하여 표로 만들어 보면 다음과 같다

	문제점	왜 발생 하는가?	해결책
첫번째 관찰	머리를 뒤로 당기는 것	이유 모름	오랜 관찰 후 머리를 뒤로 당기는 것을 방지하는 것에는 성공.
두번째 관찰	머리를 뒤로 당기는 것 가슴을 들어 올리는 것이 오히려 키를 짧게 만듦	자신의 신장이 길어질 때 목소리에 좋은 영향을 미치므로	머리를 앞과 위로 해야겠다고 생각함.
세번째 관찰	여전히 머리를 뒤로, 등을 좁게 하면서 가슴은 들어 올림.	이유를 모름. 감각인식 오류로 인해. 자신의 느낌과 실제 행동이 반대로 일어남.	달리 방법이 없음. 문제점을 생각하고 또 생각함. 지속적인 고민.
네번째 관찰	감각인식오류	무의식적인 습관적 지시	기존의 본능적인 비합리적 습관을 새로운 합리적인 의식적인 지시로 바꿈
다섯번째 관찰	말을 하는 순간 기존의 습관적 사용으로 되돌아감.	의식적 지시를 초월하는 무의식적 습관	자극에 즉각적으로 반응하여 어떤 것을 하려고 하는 것을 자제함

4. 알렉산더 테크닉의 원리

4.1. 근본적 조절(Primary Control)

“머리, 목, 그리고 등(척추)을 가지고 있는 모든 사람들은 근본적인 조절능력을 가지고 있다.”²¹⁾ 근본적인 조절은 넘어지거나 쓰러지는 것을 막기 위해 균형을 유지하는 머리와 목 그리고 몸통의 활동적인 관계를 조절하는 것으로²²⁾ “머리와 척추의 균형이 올바르게 유지될 때 몸의 나머지 부분들도 자유롭게 움직일 수 있다는 원리를 말한다.”²³⁾

연기를 시작할 때 가만히 서 있는 것이 참 어려웠다. 손을 어디에 뒹야할지 가슴을 내밀어야하는 것인지 어깨를 제쳐야하는 것인지 발바닥의 무게 중심은 어디에 뒹야하는지 배에 힘을 줘야하는지 등등 몸은 가만히 서 있는데 몸 속 으로는 해야 할 것들이 너무 많았다. 의문투성이였지만 어디 가서 물을 수 없었다. 본인이 알아서 해결해야 할 부분이었고 연기를 오래하다 보면 저절로 해결될 줄 알았다. 내가 연기의 주체인데 서 있는 것조차 제대로 못하

20) 위의 책, 10쪽.

21) Glynn Macdonald, 38쪽

22) 위의 책, 39쪽.

23) 백희숙 백현숙, 『알렉산더 테크닉』, 네츄로 메디카, 2004, 40쪽.

고 있으니 난감했다.

그러나 그런 난감함도 잠시뿐 역할을 연습하고 발성에 움직임훈련을 하고 무대에 오른다. 나를 생각할 시간은 조금도 주어지지 않는다. 오로지 역할 역할 뿐이었다. 관객과 연출은 역할에 대해 말할 뿐 '역할을 하는 나'에 대해서는 말하지 않는다. 말로는 자신(나)이 주체라고 하지만 그 누구도 그 주체인 '자기자신(나)'에 대해서는 관심이 없다. 그렇게 30년이 흘렀다. 여전히 가만히 서 있는 게 연기보다 훨씬 어렵다. 그러나 이제는 내가 어떻게 서 있어야 하는지는 안다. 자기로부터 출발 이전의 자기는, 어떻게 서 있어야 하는지를 아는 '자기(나)'를 두고 한 말이다.

어린아이는 넘어지고 일어서기를 반복하면서 직립을 하게 된다. 그리곤 다신 넘어지지 않는다. 넘어지고 싶어도 넘어지지 못하는 것이다. 터득한 근본적 조절 능력 때문이다. 이 능력이 문명화가 이룬 과학기술의 발달로 인해 아무도 모르게 점차 사라지고 있었다. 그러나 알렉산더를 통해 발견 되었고 세상에 알려졌으며 그 혜택을 필자는 보고 있다. 그가 아니었으면 지금도 어떻게 서 있어야 하는지 속으로 고민하고 있었을 것이다.

바로 서는 것 외에 근본적 조절이 연기에 어떻게 적용되는지를 알아보기 전에 근본적 조절이 필자를 괴롭힌 얘기를 할까한다. 개인적으로 근본적 조절 상태를 유지하기가 힘들었다. 평소 필자도 습관적으로 머리를 뒤로 젖히는 경향이 있었다. 근본적 조절상태 유지를 위해서 '머리를 앞과 위로 향한다고 생각한다'라는 지시어를 사용했는데 이게 화근이었다. 필자의 몸은 고개를 앞과 위로 한 그 상태에서 고정되어 머물러 있었던 것이다. 그래서 자유롭게 움직여야 할 목이 움직이지 못하니 자연히 목이 긴장되었고 자세가 힘들었던 것이다. 어쩔 수 없는 과정이라고 생각하곤 이 상태를 계속 유지해 왔는데 문득 근본적 조절이란 게 매순간 균형을 잡기 위해 움직이는 것이란 생각이 들었다. 그제야 알렉산더가 말한 "중요한 것은 이 관계가 고정된 자세가 아니라 상호적인 자유로움 이라는 것이다."라는 말이 눈에 들어 왔다. 그 이후로 필자는 머리지시어를 사용하면서도 고개를 자유롭게 움직인다. 이젠 목이 자유로워졌다. "머리와 척추의 균형이 올바르게 유지될 때 몸의 나머지 부분들도 자유롭게 움직일 수 있다."도 사실임을 확인했다.

근본적 조절이 연기에 더 깊숙이 수용되려면 머리와 척추의 균형이 올바르게 유지되어 "몸의 나머지 부분들도 자유롭게 움직일"때 몸이 그 순간에 살아있음을 느끼는 상태까지 접근해야 한다. 그래서 그 순간 몸이 원하는 것이 무엇인지를 몸에게 맡겨놓고 스스로 몸이 내는 소리를 듣는 관객이 되어야 한다. 몸의 살아있음과 생동감이 장면을 새롭고 신선하게 만들 것이다. 근본적 조절로 서있다는 것은 궁극적으로 넘어지지 않기 위해 매 순간 균형을 잡고 있는 몸의 상태로 볼 수 있고 매 순간 몸의 균형을 잡고 있는 몸은 살아있는 몸이 되는데 결과적으로 이 몸에 생명력을 부여하는 것은 자기가 몸에 관심을 가질 때 가능해 진다.

4.2. 감각인식오류(Faulty sensory perception)

일반적으로 감각은 우리 신체에 대한 정확한 정보를 준다. 감각인식 오류는 고유수용성²⁴⁾과 운동감각²⁵⁾에 오류가 생겨 실질적으로 잘못된 정보를 제공하는 것을 말한다. 이 오류

24) Proprioception(위치감각):신체 부분들 간의 위치 관계와 공간에서의 위치를 식별하는 감각.(RICHARD BRENNAN, 50쪽) 이 감각을 통하여 인간은 자신의 신체로부터 정보를 받고, 자신의 자세를 확인한다.

25) Kinaesthesia(운동감각):관절과 근육에 움직임이 있을 때 마다 운동감각이 뇌로 메시지를 전달한다. 운동 감각은 신경을 통해 뇌로 자극을 전달함으로써 근육들 간 또는 뼈들 각각의 상대적 위치와 사지의 공간 위치를 뇌에게 알려 주는 것이다.(RICHARD BRENNAN, 52쪽)

가 발생하면 배우는 공간속에서 자신이 어떻게 위치해 있는지, 균형이 잡혀있는지, 근육을 긴장시켰는지 몸을 수축시켰는지 판단할 수 없다. 결국 배우는 무대에 서있지만 자기 몸의 상태를 파악할 수 없게 된다. 알렉산더는 본인이 머리를 앞과 위로 하고 있다고 생각했지만 그 생각과는 전혀 다른 감각, 머리를 뒤로 젖힌 상태에서 온몸에 과도한 힘을 주고 있었음을 거울을 통해 보고서야 알아차리게 된다. 감각이 자기 몸의 상태에 대한 정확한 정보를 제공해 주지 않는데 그런 감각을 믿고 올바로 서 있다고 판단한 알렉산더는 당황스러움을 느끼게 되었다.

배우는 자신이 감각인식오류에 빠져 있지 않은지 의심해 봐야한다. 그러기 위해서는 생활 속에서 자신의 문제점을 발견해야 한다. 알렉산더는 목이 쉬는 문제점을 가지고 있었고 그것을 고치기 위해 자신이 편하게 느끼는 대로 머리를 앞과 위로 한다고 생각하고 있었다. 그러나 시간이 지나도 증상이 호전되지 않자, 거울을 통해 자신의 몸을 관찰했고 그의 몸은 생각과는 정 반대로 머리를 뒤로 젖히고 몸을 수축시키고 있는 감각인식오류를 발견하게 된 것이다. 감각인식오류를 스스로 발견하지 못한다면 이 오류를 고칠 수 없다. 알렉산더의 발견만으로 내것이 되지는 않는다.

분명 목이 쉬기 전에 몸의 감각은 알렉산더에게 신호를 보냈을 것이다. 그러나 그는 몸의 신호를 무시했을 것이다. 어쩌면 알아차리지 못했을 수도 있다. 몸의 감각이 주는 신호음은 그 만큼 은밀하고 갑작스러우며 그렇기 때문에 스스로에게 관심이 있을 때에만 느낄 수 있고 알아차릴 수 있다.

배우가 무엇을 연습해야 하는지 어디에 관심을 가지고 있어야하는지 짐작할 수 있는 부분이다. 역할창조를 위한 훈련 이전에, 자기로부터 출발 이전에, 자기 몸에 대한 감각을 진단하고 상처 받은 감각의 상태를 온전히 치료해 주는 것이 중요한 과제라는 것. 특히 감각인식오류를 만드는 자기수용성과 운동감각은 우리가 흔히 알고 있는 오감 외에 여섯 번째 감각으로 알려져 있다. 이 제 6 감각을 훈련하는 것은 공간 속에서 몸이 존재하는 방식을 아는 것, 몸을 사용하는 방법을 알아가는 것에 대한 훈련이고 고유한 한 생명체에 대한 관심과 존중이다.

감각인식오류를 발견한 알렉산더는 그 원인이 현재에 깨어있지 못함으로 파악했다. 현재가 실종된 상태에서는 아무리 감각이 신호를 보내도 알아차리지 못한다. 그는 모든 시간을 현재 지금 이순간 여기로 집중시킬 필요성을 생각했다. 그러지 못한다면 이미 고착화 된 과거의 습관적 동작이 지금 이순간의 몸의 감각을 대체해 버리고, 습관적 동작이 불러오는 몸의 긴장이 현재를 지배한다는 것을 발견했다. 그는 지금 여기 이 순간, 자신의 몸과 마음을 현재 상태에 두게 하는 지시어란 백신을 개발했다.

알렉산더는 “습관²⁶⁾적으로 편하다고 느끼는 대로만 몸을 사용”²⁷⁾했었다. 그러나 편하다는 느낌을 주는 자세가 실은 목에 악영향을 끼치는 자세임을 알아차렸다. 그가 편하다고 생각하는 자세는 일상에서 익숙한 습관적인 자세다. 목쉬는 것을 해결하기 위해서는 일상의 습관적 자세를 의식적으로 전환할 필요성을 느꼈다.

4.3.지시어(Direction)

“생각으로 자기 자신에게 지시를 줌으로써, 자기 자신의 의지로 머리를 움직이지 않

26) 일상생활 속의 자주 반복되는 동작들이 정형화된 근육의 긴장을 가져오는 무의식적이고 본능적인 반응을 의미한다.(백희숙 백현숙, 69쪽)

27) Glynn Macdonald, 13쪽

고 뇌에서 신경조직에 직접 메시지가 흐르도록 유도하는 방법”²⁸⁾이 지시어 인데 “뇌에서 신경조직에 직접 메시지가 흐르도록 유도하는 방법”을 사용하는 이유는 “습관은 대부분 반복에 의해 고착되어 무의식적으로 진행되는 학습 반응”²⁹⁾이며 “과거의 경험과 습관적인 동작은 생리적 프로그램으로 뇌에 축적”³⁰⁾ 되기 때문이다. “끊임없이 몸의 움직임을 방해하는 습관과 긴장들을 멈추게 하기 위해 알렉산더 테크닉의 기본 지시어들을”³¹⁾ 사용한다.

누워있거나 서 있는 상태에서 아래의 지시를 순서대로 몸에 내린다. 지시어를 내리는 순간부터 일상의 습관적인 시간은 사라지고 살아 숨쉬는 현재의 새로운 시간이 시작된다.

“내 목이 자유롭다고 생각한다.”

“내 머리가 앞과 위로 향한다고 생각한다.”

“내 척추가 전체적으로 길어지고 넓어진다고 생각한다.”

“내 척추와 다리가 분리된다고 생각한다.”

“내 어깨가 서로 반대 방향을 향한다고 생각한다.”

위의 지시어는 혼자 연습하기 보다는 알렉산더 테크닉 지도자와 함께 훈련하는 것이 효과적이다. 필자의 경우 알렉산더 테크닉 레슨을 받는 과정에서 “내 척추와 다리가 분리된다고 생각한다”라는 지시어 부분에서 내가 생각하는 ‘분리 상태’와 실제 ‘분리 상태’ 사이의 차이가 엄청나다는 것을 깨달았다. 필자는 척추와 다리를 분리시킨다고 생각했는데 실제로는 잔뜩 수축시키고 있었던 것이다. 그 당시 지도자의 지시와 손의 움직임에 의해 조금씩 척추와 다리를 분리시켜 나갈 수 있었다.

이 과정에서 필자는 감각인식 오류를 체험했다. 또 지시어를 수행하고 있는 과정에서 어떻게 신체를 움직여야 한다는 답이 없다는 것도 체험했다. 지시어를 수행하는 과정에서 그 순간 느껴지는 몸의 상태를 지켜보는 것. 그 상태에 머물러 바라보고 느끼는 것, 그리고 지시어를 올바르게 수행하는 것만이 있을 뿐이었다. 어떤 결과를 예측하는 모든 것이 자제되었다.

지시어 연습과정에서 최초로 필자는 필자의 몸에 대해 관심을 가지고 그 몸의 상태를 보게 되었다. 연습과정은 철저히 현재에 머무를 수 밖에 없다. 현재는 끊임없이 되어지면서 과거를 밀어내고 미래를 당기는 순간에 존재하며, ‘몸’에 대해 ‘생각’이 관심을 갖기 시작한다. 어느듯 ‘생각’보다는 ‘몸’이 주체가 되어 ‘생각’을 이끌며 움직이고 있고 ‘생각’은 다소곳이 ‘몸’을 지켜본다. 이것은 지시어 훈련과정에서 필자가 체험하는 것이다.

지시어 훈련은 내 몸의 신체 각 부위가 어디에 위치해 있어야 하며 어느 방향으로 향해 있어야 하는지를 뇌를 통해 의식과 감각에 새롭게 지시하는 훈련이며 이를 통해 “만약 감각을 신뢰할 수 없는 것이 가능하다면, 다시 신뢰할 수 있게 만드는 것도 가능”할 수 있다는 알렉산더의 생각은 결실을 맺었다.

지시어의 연기적 활용은 배우가 역 표현 상태에서 과도한 감정을 표현할 때 활용된다. 과도한 감정은 필연적으로 근본적 조절상태를 파괴하며 도미노 현상처럼 몸의 다른 부분에도 긴장을 유발시킨다. 이때 사이드 코칭을 하게 되는데 머리 목 척추 다리 발가락 손가락

28) 백희숙 백현숙, 34쪽.

29) 로버트 맥도널드, 카로 네스, 29쪽.

30) 위의 책, 24쪽.

31) 백희숙 백현숙, 107쪽.

등의 부위에 힘이 과도하게 들어간 부분을 지적하면서 지시어를 들려주면 역할중의 배우는 자연스럽게 자신의 몸을 조절하게 되는데 이때 훨씬 편안하고 자유로운 상태를 경험하게 된다. 당사자가 여러번이 경우를 경험하다보면 불필요한 힘을 스스로 제거하게 되고 이로 인해 발생하는 여유로 실제적인 정확한 감정 포인트를 찾는데 도움이 된다. 그가 낸 과도한 감정도 어찌 보면 습관적 감정이거나 추측된 감정일 수 있다. 습관과 추측적 감정은 몸의 상태가 정상적으로 작동함으로써 그 몸에 맞는 정확한 감정 상태를 찾는데 도움을 준다.

이 지시어의 발견 과정은 철저하게 관찰과 실험의 과정을 반복하면서 경험된 것이다. 우리가 제대로 보아야하는 부분은 '지시어'라는 결과물이 아닌 그의 '발견과 실험과정'이다. 발견과 실험의 지속성이 우리가 이어 받아야할 테크닉의 원리가 되어야 한다.

4.4.자제심(Inhibition)

자제는 행위나 감정을 자제하는 것으로 '자제'의 사전적 의미는 "본능의 직접적 표현을 제어 하는 것"³²⁾이다. 그러나 알렉산더 테크닉에서 말하는 자제³³⁾는 "몸의 움직임에 자제하는 것이 아니라, 몸의 사용에 있어서 어떤 자극에 대한 첫 번째로 나타나는 무의식적이고 습관적인 반응"³⁴⁾을 의식적으로 자제³⁵⁾하는 것을 뜻한다. "항상 움직임을 취하기 전에 "NO"라고 자신에게 말한(NO 라고 생각한) 상태에서 습관적인 반응대신 고유의 자연스러운 흐름으로 대체될 수 있는 시간을 갖는 것을 말한다."³⁶⁾ 자제하는 순간과 그 과정을 통해서 인간은 어떠한 움직임을 어떻게 준비할 것인지를 판단하는 시간을 갖게 된다. 불필요한 근육의 긴장과 신체의 근육 조직도 이때 이완된다.

알렉산더는 감각이 제공하는 잘못된 정보를 잘못된 것으로 인식하지 못하고 오히려 자연스러운 것으로 받아들이는 오류를 범했다. 자극에 대해 본능적으로 반응하는 자연스러움에도 문제가 있음을 발견한다.

자극에 대한 즉각적 반응은 무의식적인 습관적 반응이며, 습관적 동작은 불필요한 근육의 긴장을 고스란히 가지고 있고 그 긴장이 몸의 자연스러운 움직임을 방해한다는 것이다. 자극과 반응에 대한 알렉산더의 통찰은 배우가 연기를 하면서 자연스럽게 저질러온 반응이 잘 못되었음을 깨닫게 한다.

배우가 연기에서 적용하는 자극과 반응의 관계는 대부분 일상에서 일어나는 자극과 반응의 관계를 모델로 삼는다. 즉, 자기 연기의 사실성의 척도를 일상에서의 감정, 정서, 자극과 반응에서 가져온다. 필자가 그렇듯이 배우 대부분은 일상생활 속에서 자극에 대해 자제하며 반응하지는 않는다. 본능적이며 즉각적으로 반응한다. 일상에서 자제한다는 것은 다른 의도(변명, 거짓말) 때문이지 그렇지 않다면 자제하지 않는다. 자제의 필요성이 새롭게 인식되지

32) RICHARD BRENNAN, 57쪽.

33) "처음에 자극을 받았을 때, 아무런 반응을 하지 않는 것을 포함하여 여러 가지 반응을 보일 수 있다. 만약 이러한 반응들 중한가지를 선택하고 배웠을 때, 그 다음은 의식적으로 그러한 반응을 반복하게 된다. 이것이 계속적으로 반복되고 의식되지 않게 될 때 이러한 과정은 자극과 반응의 관계로 성립되며, 이것이 올바른 것이던 그렇지 않던 다음은 자동으로 일어나게 된다...결과적으로 이것은 무의식적으로 행하게 되는 습관이 되며, 변화하기 힘들게 되어 버린다"

34) 백희숙 백현숙, 47쪽.

35) "브로노프스키는 이성적 지성이 반사작용보다 더 건전함을 주장하고 있고 이는 자극에 대하여 반응을 늦출 수 있는 인간의 기본적 능력에 달려있다고 하였다. 자연스럽게 본능적인 억제 의 좋은 예는 고양이이다. 고양이의 멈출수 있는 능력은 본능적인 것이며, 무의식적인 뇌의 자동적인 기능의 하나다. 이와는 대조적으로 인간에게는 이 능력이 의식적 통제에 귀속되며, 인간과 동물의 세계를 구분짓는 차이로 하겠다."(RICHARD BRENNAN, 57-58쪽.)

36) 백희숙 백현숙, 47쪽.

않는 한 이러한 일상에서의 삶의 태도, 패턴이 연기에 그대로 전이 될 것이다. 설사 연기에서 자제가 필요하다고 인식하고 있다하더라도 연기 상태에서 자제가 일어나기는 어려운 구조다.

스타니슬랍스키는 상대방의 자극에 대해 평가의 시간을 가진 후 반응의 연기하라고 했고, 이운택은 자극에 대해 숨(생각)을 머금은 과정을 통해 새삼스러운 인식이 발생하는 것을 가지고 반응하라고 했다. 두 사람 모두 자극에 대한 연기의 반응방법에 대해 말하고 있고 즉각적인 반응을 삼가 한다는 공통점을 가지고 있다. 그러나 두 사람의 방법은 알렉산더의 방법과는 다르다. 두 사람은 자극의 순간 ‘평가’와 ‘새로운 인식의 시간’을 요구하기는 하지만 자극의 연장선상에서 반응하는 것이고 알렉산더의 경우는 자극에 대해 아무것도 하지 않는 것을 말한다. 자극에 대해 아무것도 하지 않는다는 것은 하지 말아야 할 많은 것들을 하지 않는 과정이고 이 과정 속에서 해야 할 어떤 행동이 새롭게 탄생된다. 즉 자제를 통해 새로운 행동이 탄생한다.

알렉산더의 자제가 연기에서 어떻게 적용될까. 연기를 자기 자신이 한다는 관점에서 필자는 일상에서의 자제가 역할 속으로 그대로 전이된다는 사실을 확신한다. 그러나 필자 스스로 이 부분에 대한 실험이 부족하여 선불리 결론을 내리기에는 부담이 있다. 그럼에도 불구하고 알렉산더가 연기를 하는 과정에서 발생한 자신의 문제점을 스스로 고쳐나갔고 그 결론에 이르러 자제를 발견했다는 점에서 자제가 연기 상태에서 자극에 대한 올바른 반응을 위한 전제 조건이라는 사실을 추측할 수 있다.

5. 일상에서의 연기훈련

무대에 학생들이 있다. 근본적 조절이 깨어진 채 서있는 학생에게 “바르게 서 보세요?”라고 말하니 “바르게 서 있는데요?”라고 답한다. 몸에 긴장이 들어가 있는 학생에게 “편하게 하세요?”라고 말하니 “편하게 하고 있는데요?”라고 답한다. 감각인식 오류상태에 빠져있다. 리허설과정에서 과도한 의욕으로 인해 위치감각과 운동감각이 제대로 작동하지 못하는 학생들에게 사이드 코칭을 한다. 위치감각과 운동감각을 제대로 하기위해 “머리가 앞과 위로 향한다고 생각한다”라는 지시어를 들려준다. 그러면 “그렇게 하면 감정이 없어져 버려요” “부자연스러운데요, 불편해요” 라고 말한다. 감각인식오류에 빠져 있다는 것을 확인시키는 것과 이를 극복하기위해 지시어를 사용하는 것 모두에서 학생들은 불편함을 느낀다. 자제의 경우는 더 심하다. 제법 훈련이 된 듯한 학생들의 경우에도 실제 작품 연습으로 들어가서 대사를 주고 받으면 여지없이 자제를 잊고 자극에 본능적으로 반응하는 습관적 상태로 돌아간다.

이들은 어색함, 불편함을 이유로, 잘못된 감각에 의존한 채 편하고 자연스럽다 생각하는 습관적인 자신의 행동을 되풀이 하고 있다. 알면서도 계속 저지르는 잘못된 행동은 좋은 연기를 창조할 수 없다. 이것이 극복되지 않으면 서두에 말한 “자기로부터의 출발”에서 “자신이 어떤 문제점을 가지고 있는지 모르는 상태에서 연기를 하게 되는 오류를 범한다” 라고 말한 부분을 극복할 수 없게 된다.

우리가 습관적 행동과 잘못된 감각에 속수무책으로 당할 수밖에 없는 이유는 알렉산더 테크닉을 모르기 때문이다. 고로 이 부분을 해결하기 위해서 알렉산더 테크닉은 보편적 교육과정 속에 포함되어야 하며 특히 연기훈련 과정에는 반드시 포함되어야 한다고 본다. 그래야만 알렉산더와 당대 동료연극인들의 문제점³⁷⁾과 “인간이 올바르지 않은 감각을 사용하며,

37) 습관적 긴장이나 느낌에 영향 받은 본능적인 반응이 자연스러운 흐름과 움직임 방해하게 되고, 몸의 사용에 있어서의 모든 부분들에 나타나는 문제점들은 결국 습관에 익숙해져 있는 개개인의 감각기관이 잘못된 정보를 주고 받고 있으며, 자기 스스로가 잘못된 정보를 제대로 인식할 수 없기 때문에

이러한 감각의 영향을 받으며 훈련을 행하는 것은 유익할 수 없으며 문제를 더욱 악화되게 만들 수 있다”는 알렉산더의 경고로부터 자유로울 수 있을 것이다.

일상생활에서 연기훈련을 할 수 있고 해야 한다는 것도 알렉산더 테크닉을 염두에 두고 한 말이다. 알렉산더 테크닉이 일상생활 속에서의 다양한 동작들을 “자연스럽고 자유롭게 표현하고, 움직이고 느끼고, 생각할 수 있는 방법을 개개인 스스로가 관찰, 인식을 통해 배울 수“³⁸⁾ 있기 때문이다.

6.나가며-새롭게 인식된 자기로부터 출발

자기로부터 출발 이전의 자기가 가지고 있는 문제점이 무엇인지를 발견하는 과정에서 필자는 알렉산더가 가지고 있던 문제점과 필자를 비롯한 배우들이 가지고 있는 문제점이 동일하다는 사실을 확인했다. 알렉산더의 문제였던 근본적 조절의 불균형, 느끼는 몸과 실제 사용하는 몸의 불일치 현상, 믿을 수 없는 감각과 감정, 자극에 대한 습관적 반응들이 그것인데 이 문제를 해결하는 과정에서 우리 몸 사용의 기본적 원리가 되는 근본적 조절의 개념과 감각 인식오류에 대한 자각, 그리고 이 오류를 바로하기위한 지시어의 사용, 그리고 습관적 자극에 대해 본능적으로 반응하는 것을 막기 위한 자제심등의 원리를 발견할 수 있었다.

무엇보다 이러한 원리는 새로운 것이 아닌 기존에 있는 것이었다는 사실과 인간이 저지르는 문제는 이 원리를 무시하는데서 발생한다는 것을 확인했다. 원리만 지킨다면 문제점이 없어지고 우리가 바라는 자기로부터 출발을 경쾌하게 시작할 수 있다. 그 누구도 그 원리가 무엇인지 몰랐던 상황에서 알렉산더를 통해 원리를 알게 된 것은 말로 표현할 수 없는 크나큰 선물이다.

목과 머리와 척추가 균형을 이뤄야 몸의 나머지 부분도 자유롭게 움직일 수 있다는 근본적 조절은 배우를 무대에 바로 서게하고 올바르게 움직이게 하는 원리를 제공한다. 근본적 조절이 습관에 의해 변형되어 균형을 잃게 되고 감각인식오류에 의해 감각과 감정을 신뢰할 수 없게 되었을 때 지시어를 통해 몸의 균형과 감각간의 신뢰를 새롭게 구축시켜 배우가 아무리 격한 감정의 대사를 말하더라도 목과 어깨의 긴장을 통제할 수 있고 아무리 과격한 움직임 하더라도 몸의 균형을 조절할 수 있는 능력을 부여한다. 궁극적으로 배우가 무대위에서 감정과 몸의 상태를 조화롭게 사용할 수 있게 만든다. 또한 지시어를 통해 배우를 과거나 미래에 존재케 하지 않고 지금 현재에 머물면서 연기할 수 있게 한다. 자제심을 통해 자극의 순간 자극에 대해 반응하는 것을 멈추고 습관적이고 상투적인 모든 것들을 하지 않음으로서 해야 할 어떤 새로운 행동의 탄생을 기다리는 원리는 연기 예술의 백미로 자리 잡을 수 있다.

원리 속에서 스스로의 감각을 신뢰할 수 있는 상태로 만드는 문제는 여전히 각자가 해결해야할 숙제로 남아있다. 중력의 지배를 받는 상태에서 반중력의 자제심을 통해 자극에 대한 올바른 반응을 찾았던 알렉산더는 자신의 잘못된 감각과 감정을 신뢰할 수 있는 상태로 되돌리는 작업에서 바로 ‘자기 자신’을 믿었고 그 믿음으로 감각을 원래대로 회복했다. 자기로부터의 출발은 알렉산더 테크닉의 원리를 통해 새롭게 인식된 자기로부터의 출발이어야 한다.

발생하게 된다. (백희숙 백현숙, 22쪽)

38) 백희숙 백현숙, 30쪽.

■참고문헌

- 1.백희숙 백현숙, 『알렉산더 테크닉』, 네츄로 메디카, 2004,
- 2.로버트 맥도널드, 카로네스 지음, 김영설, 박영배 옮김, 『알렉산더 테크닉』, 해냄, 2009,
- 3.RICHARD BRENNAN, 『The Alexander Technique』, Houghton Mifflin, 1998,
- 4.Glynn Macdonald, 『ALEXANDER TECHNIQUE』, Barnes & Noble books,
- 5.조영진, 2009화술심포지엄 <화술교육의 방법과 실제적 적용>, 한국예술종합학교 연극원 연
기과, 19쪽.