

# 현대 심리학의 기초와 소마틱 학문의 태동

부제 : F.M. Alexander의 Alexander Technique

최 현 철 (알렉산더테크닉 교사)

## 차 례

### 서론

- 1. 들어가며 4
- 2. 현대 심리학의 현주소 4
- 3. 소마틱스의 당위성 5

### 1. F.M. Alexander의 Alexander Technique

- 1.1. 연구의 시작 6
- 1.2. 중추 조절 7
- 1.3. 감각인식오류 7
- 1.4. 지시어 10
- 1.5. 자제심 11
- 1.6. 알렉산더 테크닉의 심신적 적용 12

### 2. 알렉산더 테크닉의 심리학적 접근

- 2.1. 자제심과 지시어 14
- 2.2. 목적의식(end-gaining)과 진행과정(the means whereby) 16
- 2.3. 몸과 마음 감정의 통합 17

# 서론

## 1. 들어가며

근현대의 심리학은 데카르트의 이분법적 사고로부터 출발한다. 인간을 기계적으로 작동하는 몸과 이와는 독립적인 마음으로 구성되어 있다고 보았고, 몸과 마음을 분리시킴으로써 몸의 문제는 현대의학으로, 마음의 문제는 심리학으로 각각 발전 되어 왔다. 최근에 들어서 몸의 문제가 몸에만 국한되지 않고, 마음의 문제 또한 몸에 영향을 준다는 것이 밝혀졌지만, 우리는 아직까지 몸과 마음을 철저히 구분하여 사고하는 것에 익숙해져 있다. 필자는 여기서 몸과 마음을 하나로 보는 소마틱스(somatics)<sup>1)</sup> 사상과 맥락을 같이 하는 F.M. Alexander의 Alexander Technique를 소개하고 현대 심리학이 앞으로 발전해 나가야 할 방향에 대해서 사견을 내고자 한다.

## 2. 현대 심리학의 현주소

현대 의학과 심리학은 그 발전 과정에 있어서 비슷한 점이 있다. 과학적인 연구 방법에 의해 발전해왔다는 것인데, 과학적 접근을 하기 위해서는 직접적으로 드러나는 현상을 연구해야 했다. 대표적인 예로 행동주의 심리학이 있는데 겉으로 드러나는 행동만을 연구대상으로 삼음으로써 연구의 오차를 최소화 시켰지만, 행동이 일어나는 원인은 등한시함으로써 그 한계를 드러냈다고 볼 수 있다. 행동주의 심리학의 방법론은 현재에 와서도 문제행동을 수정하는데 유용하게 쓰이고 있지만, 필자는 어떤 문제행동의 근본 원인을 해결하지 못하고 겉으로 드러나는 행동만 수정하는 치료는 근본적인 해결책이 되지 못한다고 생각한다. 물론 그 이후의 심리학에서는 인간의 마음에 대한 깊은 고찰과 연구를 바탕으로 발전되어 왔지만, 인간의 마음을 단순히 육체와 분리되어 있는 독립적인 시스템으로 보고 접근하는 방법에는 한계가 있다고 생각한다. 현재 까지도 인간의 마음이 어떤 구조로 이루어져있다고 증명된 이론은 존재하지

---

1) Somatics - “신체“ 라는 뜻의 회랍어(soma)에서 유래했으며 철학자이자 의사였던 토마스 한나(1928-1990)에 의해서 처음 쓰이기 시작했다. 인체를 구조적 측면으로만 접근하던 과거의 관점에서 벗어나 육체와 정신을 하나의 통합된 개념으로 인식한다. 고대 인도에서 유래한 요가 역시 소마틱스의 한 종류이나, 대중화 되면서 정신적인 부분은 퇴색되고 육체적인 동작만 전 해지면서 변질된 경우라고 본다.

않으며, 다소 신뢰성이 있다고 여겨지는 가설들이 상황에 따라 적용되고 있다. 인간의 마음은 매우 복잡하기 때문에 이를 과학적으로 증명하고 구조화 시키는 것은 불가능에 가까울 것이라는 것이 필자의 생각이다.

### 3. 소마틱스의 당위성

필자는 스스로의 심리적 문제를 해결하고자 심리학에 입문했다. 삶을 살아가는데 있어서 여러 가지 문제들이 발생하면서 그 원인을 심리에서 찾고자 한 것이다. 심리학을 공부하고 또 상담치료 등을 받으면서 많은 도움을 받았고, 또 많은 깨달음을 얻었지만, 해결되었다고 믿었던 문제가 재발하는 등 근본적인 해결이 되지 못했다. 명상을 배우고, 기수련을 배우고, 독일의 이완 요법인 아우토겐 트레이닝<sup>1)</sup>을 배우는 등 여러 분야를 접하는 과정에서 삶의 문제의 원인을 마음에서만 찾으려는 의도 자체가 잘못된 접근이라는 결론에 이르렀다. 우리는 우리의 생각하는 이성과 감정을 ‘나’ 자체라고 착각하고 있다. “나는 생각한다. 고로 나는 존재한다.” 라는 명제로 인간의 마음이 인간 존재의 이유라고 주장한 데카르트는 인간의 생각하는 마음을 실체를 가진 육체보다 고등한 것으로 여겼고 마음이 곧 영혼, ‘나’ 자체라고 여겼다. 소마틱스에서 이야기하는 마음은 인간이라고 하는 하나의 생명 현상 안에 포함되는 하나의 기능일 뿐이다. 즉 ‘나’라는 존재는 육체와 정신을 아우르는 하나의 생명이라는 것이며, 정신적인 부분은 그 일부라는 것이다. 이는 인간을 바라보는 관점을 처음부터 뒤집는다. 육체적 증상이 심리적 문제로부터 출발할 수 있고, 또한 심리적 증상이 육체의 문제로부터 발생할 수 있다는 것이다. 필자는 여기에 감화되어 삶의 문제를 심리적으로만 접근하여 해결하려는 것을 그만두고 소마틱적인 관점에서 삶을 개선시키는 방법을 찾기 시작했다.

---

1) 트레이닝 (Autogen Training) - 독일의 정신과 의사 요하네스 슐츠 박사(1884~1970)에 의해 개발된 이완 요법이다. 과도한 긴장의 지속으로 인해 자율신경계의 균형이 무너지는 것을 예방, 치유를 목적으로 하며, 자기 주도적으로 유도 문을 외워 자가 이완을 유도한다. 불안증(공황장애), 불면증, 우울증 등의 심리적 증상과 고혈압, 당뇨병 등 신체적 증상의 치유에도 널리 쓰인다. 독일에서는 그 효능을 인정받아 건강보험의 혜택을 받고 있다.

# 1. F.M. Alexander의 Alexander Technique

## 1.1. 연구의 시작

알렉산더 테크닉은 자세 개선 프로그램으로 많이 알려져 있다. 필자도 처음 알렉산더 테크닉을 접했을 당시에는 목과 허리 등의 관절 및 근육 통증 개선에 도움이 된다는 정도로만 알고 있었다. 물론 알렉산더 테크닉은 몸의 자세의 개선과 통증 개선에 도움이 되지만 그 이상의 것을 갖고 있다. F.M. 알렉산더의 조카이자 알렉산더 테크닉 교사로 평생을 일 해온 마조리 발로우(Marjorie Barlow)는 이 테크닉을 “자신의 행동을 자각하고 스스로 원할 때 언제든지 확실히 자제할 수 있도록 하는 것”이라고 정의했다. 이는 자신뿐 아니라, 주변 상황에 대처하는 법을 배우는 것이기도 하다. 자각과 선택에 기초를 둔 테크닉이라고 할 수 있다. 알렉산더 테크닉을 만든 프레데릭 마티아스 알렉산더는 호주 태생으로 셰익스피어 작품을 주로 다룬 낭독자 출신이다. 그는 미숙아로 태어나 어린 시절 만성적 호흡기 질환에 시달렸다. 그는 성장하면서 낭독자의 길로 들어서는데 낭독가로서 명성을 쌓아 개인 극장을 설립하기도 했다. 그러나 그는 낭독 중에 목이 쉬어 소리가 나오지 않는 증상을 호소하게 되는데, 의사에게 진단을 받고 약을 처방 받았지만, 그의 증상은 호전되지 않았다. 공연 전 2주 이상 푹 쉬라는 처방을 받고 후에 무대 위에 올랐지만, 그의 목소리는 공연 중간에 다시 나오지 않게 되었다. 그는 이렇게 반복되는 상황 속에서 자신이 낭독을 할 때 무엇인가 잘못하고 있으리라는 결론에 이르렀고, 자신이 무엇을 잘못 하고 있는지 스스로 찾아내기로 결심한다. 그는 거울 앞에 서서 자신을 관찰하기 시작하면서, 평소처럼 말을 하기도 하고, 낭독을 하기도 했다. 그는 자신이 낭독을 하려고 할 때 크게 세 가지 행동을 한다는 것을 발견했다.

- 머리를 뒤와 아래로 누르며 척추에 힘을 가한다.
- 후두(성대 부위)를 압박한다.
- 혈떡이는 소리를 내며 입으로 숨을 크게 삼킨다.

이를 발견하고 다시 관찰을 해보니 정상시에 말을 할 때에도 이와 같은 습관이 나온다는 것을 알 수 있었다. 다만 그 정도가 미미해서 발견하지 못했을 뿐이었다. 그는 이러한 행동의 원인에 대해서 고민하던 와중 머리를 뒤와 아래로 젖히지 않게 했을 때 간접적으로나마 크게 들이쉬는 숨의 양이 감소하고, 후두의 압박도 줄어드는 것을 발견 했다. 그는 이 발견을 두고 “나의 깨달음은 아무리 좋게 평가해도 부족할 것이다. 인간이라는 유기체의 모든 메커니즘에 작용하는 ‘중추조절(primary control)을 발견했으니 말이다. 중추조절은 나의 연구의 첫 번째 단계다.” 라고 기록했다.

## 1.2. 중추 조절(Primary Control)

중추 조절은 거의 모든 척추동물에 존재하는 전신 조절 시스템이다. 균형, 움직임, 호흡 등 신체의 모든 메커니즘을 자동적으로 조절해주는 통제 센터 같은 역할을 하는데, 머리에서 목으로 이어져 전신까지 뻗어나가는 연결 관계라고 본다. 동물의 경우를 예를 들어보면 인간을 제외한 대부분의 포유동물들은 태어나자마자 서고, 걷고, 달릴 수 있다. 이는 부모가 가르쳐 주는 것이 아니고, 그들의 몸에 내재되어 태어난다는 것이다. 인간 역시 마찬가지 이다. 갓 태어난 아기는 누운 채로 팔 다리만 폼지락 거릴 뿐이지만, 곧 목을 가눌 수 있게 되고, 몸을 뒤집고, 배밀이를 하고, 네발로 기어 다니기 시작하고, 마침내 두발로 딛고 일어서는 일련의 발달 과정을 거쳐 스스로 일어나서 걷게 된다. 이는 사실 엄밀히 따지면 어떤 학습 과정이라기보다는 자연스러운 신경 발달 과정이라고 봐야할 것이다. 모든 아기들이 이와 같은 과정을 거쳐 스스로 일어나서 걷게 된다. 이는 부모가 가르쳐 줄 수 있는 것이 아니며, 도리어 불필요한 간섭을 했다가는 오히려 아기의 발달 과정을 방해할 수 있다. 이와 같이 우리의 몸을 컨트롤 하는 중추조절은 과도한 근육의 긴장에 의해 방해 받을 수 있는데, 가장 대표적으로 머리가 뒤와 아래로 젖혀지게 되면, 중추조절의 작용이 방해되어, 제대로 된 협응과 균형을 할 수 없게 된다. 말을 예로 들자면, 달리는 말을 멈추기 위해서 우리는 말의 머리에 달린 고삐를 뒤로 당기게 된다. 이는 말에게 멈추라는 신호를 학습시켜 말을 멈추는 것이 아니라, 말의 협응 작용을 방해하는 행위이다. 고삐를 뒤로 당겨 말의 머리를 뒤로 젖혀지게 하면 중추조절이 방해되어 말의 모든 움직임은 급작스럽게 멈추게 된

다. 이 상태에서 말은 움직이고 싶어도 제대로 된 움직임이 불가능 하다. 육식 동물이 사냥을 할 때 사냥물의 목을 공격하는 것은 본능적으로 당연한 행위인 것이다. 목의 동맥을 끊어 숨을 멎게 하기 위함도 있지만, 목이 통제 당하면 움직임이 어려워지는 것이다. 현대 사회를 살아가는 우리는 자라나는 과정에서 여러 가지 원인으로 인해 이 중추조절이 방해받게 된다. 잘 걷고 잘 뛰어 놀던 아이가 자세가 점점 망가지기 시작하는 시기가 있다. 바로 학교에 다니기 시작하는 시기이다. 학교에 가면 아이들은 의자에 앉아서 몇 시간씩 공부를 한다. 가만히 앉아있지 않으면 선생님께 혼이 나고 자리에 똑바로 앉아있도록 강요받는다. 여기서부터 문제가 발생 한다. 일단 우리의 몸은 의자에 앉아 있는 것이 적합하도록 설계 되어있지 않다. 우리는 원래 두 발로 바닥을 딛고 서있도록 만들어진 존재다 발 뼈 모양을 보면 세 꼭짓점이 있는 것을 확인할 수 있는데 이것은 마치 삼각대처럼 우리의 몸을 안정적으로 지탱 할 수 있도록 설계 되어 있다. 삼각대가 두 개가 있으니 더 안정적이라고 할 수 있다. 반면에 의자에 앉을 때는 골반 뼈에 있는 두 좌골로 균형을 잡아야 하는데 꼭짓점이 두 개 밖에 없으니 균형을 잡는 것이 더 까다롭게 된다. 그래서 우리가 만들어 낸 것이 등받이라는 물건인데, 등받이에 척추를 기대어 세 꼭짓점을 완성 할 수 있도록 설계 되었다. 그러나 척추라는 것이 수직적으로 가해지는 부하에 대해서는 매우 잘 견디도록 설계 되었지만, 척추의 어느 한 지점에 수평적으로 가해지는 부하는 매우 견디기 힘들도록 되어 있다. 따라서 의자에 오래 앉아있다 보면 척추의 한 지점에 과도한 부하가 걸리게 되어 문제가 발생하게 되는 것이다. 아이들은 이 사실을 아주 잘 알고 있다. 왜 안 좋은지는 알지 못하지만 의자에 앉아있는 행위가 그다지 편하지 않다는 것을 아이들은 잘 알고 있다. 의자를 처음 접하는 아이들은 의자에 가만히 앉아있지 못하고 몸을 이리 저리 움직이거나 자꾸 일어나려고 한다. 의자에 앉는 행위가 불편하다는 것을 느끼기 때문에 자꾸 벗어나려고 하는 것이다. 그러나 학교에서 한 명의 선생님이 많은 아이들을 통제하기 위해 다소 강압적으로 아이들을 의자에 억지로 오래 앉혀놓으려다 보니 결국은 그 불편함을 견디면서 오래 앉아있게 되는 것이다. 이 불편함의 감각은 지속적으로 우리의 몸에 신호를 보내 오래 앉아 있지 말라고 하지만, 시간이 지나고 그 불편함의 신호를 무시하게 되면 점점 감각이 무뎌져 거기에 익숙해지고 그것을 편하다고 착각하게 된다. 이렇게 척추가 무너지는 현상은 아이가 자라날수록 심해져 중학생쯤 되고 보면 의자에 앉아 있는 아이들의 척추가 C자형으로 완전히 굽어진

것을 볼 수 있다. 이러한 현상은 최근으로 올수록 점점 심해져서 아이들의 자세가 무너지는 속도가 점점 빨라지고 있다. 학교에서도 몇 시간씩 공부하는 걸로도 모자라 학원에서도 똑같이 앉아서 공부하고 집에 와서는 컴퓨터를 붙잡고 또 몇 시간씩 앉아있기 때문이다. 거기다 요즘 다들 사용하는 스마트 폰 때문에 그러한 현상이 더욱 가속 되고 있다. 스마트폰을 사용할 때 우리의 몸은 모든 의식이 그 스마트 폰 속으로 집중되게 된다. 몸에 대한 감각이 완전히 죽은 채로 오랫동안 있다 보면 우리 몸이 불편한 자세로 있는지 편한 자세로 있는지 자각도 하지 못한 채 몸을 그대로 굳어지게 만들게 된다. 이렇게 외부의 자극에만 반응하도록 습관이 들다 보면 처음에는 예민했던 몸의 감각도 점점 둔해지고 망각되어 자신의 자세가 좋은지 나쁜지 편안한지 불편한지에 대한 판단도 할 수 없게 되는 것이다. 알렉산더는 이러한 중추조절과 자신을 포함한 많은 사람들의 중추조절이 방해받고 있음 발견하고 머리의 위치가 체자리로 돌아올 때 몸의 작용이 원활해진다는 것을 발견 했고, 자신을 어떻게 사용하느냐(Using oneself)에 따라 몸의 기능이 완전히 달라진다는 추측을 검증했다. 그러나 단순히 자신의 머리를 뒤로 당기지 않도록 하는 것만으로는 증상이 완전히 해결되지는 않았기에 그는 자신의 머리를 앞으로 향하게 하면 목소리를 되찾을 수 있을 것이라고 생각했다. 하지만 그러한 행위는 오히려 머리를 앞과 밀으로 누르게 되고 가슴이 앞으로 들리고 전체적인 신체구조가 압박되게 할 뿐이었다. 그는 최대한 머리를 앞과 위로 올리게 하고 낭독을 해보려 했지만, 거울 속의 자신은 척추를 활대처럼 앞으로 휘고 등을 좁아지게 하고 있었다. 그는 여기서 어떤 행동에 대한 자신의 생각과 실제 행동이 다르게 나타난다는 것을 깨닫게 되었다. 그는 이를 가리켜 감각인식오류(Faulty sensory appreciation)라고 불렀다.



### 1.3. 감각인식오류

“누구나 옳은 것을 원하지만, 그 옳바르다는 생각이 옳은가는 생각하지 않는다.”

- F.M. 알렉산더.

우리 몸의 감각인식피드백시스템이 어떤 이유로 인하여 방해받고, 그로 인해서 자신의 감각과 실제 몸 상태가 일치 하지 않는 현상을 말한다. 예를 들어 많은 사람들이 잘못된 자세 때문에, 한쪽 어깨가 기울어져 있거나, 골반이 어느 한쪽으로 틀어진 경우가 많지만 그것을 감각적으로 인식하고 있는 사람은 많지 않다. 대부분의 경우 자신이 평형을 이루고 있다고 생각하며, 그 정도가 매우 심함에도 그것을 자각하지 못하는 경우도 있다. 이는 동작에서도 함께 나타나며, 똑바로 서있다고 믿고 있는 사람을 옆에서 관찰 했을 때, 무게 중심을 발뒤꿈치 쪽으로 쏠리게 한 채 등을 활처럼 뒤로 젖히고 있는 경우도 있다. 이러한 현상은 근육신경계의 피드백에 의존하는 고유수용감각(신체의 위치 인식)과 운동감각(몸의 움직임을 인식)이 근육의 과도한 긴장으로 인하여 왜곡된 정보가 전달 될 때 일어나게 된다. 잘못된 감각인식으로 인하여 몸의 균형이 무너지게 되면, 균형을 잡기 위해 근육들이 더 많은 긴장을 하게 되고 결국은 몸이 안 좋아지는 방향으로 나아가게 되는 것이다.

### 1.4. 지시어

알렉산더는 과거의 반복적인 행동으로 인해 생긴 무의식적인 습관 때문에 올바른 방향(머리가 앞과 위로 향하는)으로 나아가고자 하는 행위가 잘못된 몸의 사용으로 인해 방해받는다는 것을 깨닫게 되었다. 알렉산더는 행위를 하지 않고 몸의 사용을 수정하기 위한 방법을 고민하게 되고 새로운 방법으로 지시어(Direction)을 고안해 낸다. 이 지시어는 의식적으로 자신에게 주는 정신적 명령(mental order)을 뜻한다. 알렉산더는 자신의 저서 The use of self에서 “메시지를 뇌에서 인체의 메커니즘에 투영하고, 각 메커니즘을 활용하는데 에너지를 전달하는 과정이다.” 라고 정의했다. 지시어는 기본 5문장으로 구성되며, 상황에 따라 지시어가 추가되기도 한다.

가장 기본이 되는 5개의 지시어는

- 내 목이 자유롭다(고 생각한다).
- 내 머리가 앞과 위로 향한다(고 생각한다).
- 내 척추가 길어지고 넓어진다(고 생각한다).
- 내 다리와 척추가 서로 분리된다(고 생각한다).
- 내 어깨가 중심으로부터 넓어진다고 생각한다(고 생각한다).

5개의 지시어는 기본적으로 우리의 신체가 향해야 할 방향성을 포함하고 있으며 일반적으로 우리의 몸이 지시어가 지시하는 방향의 반대방향으로 수축되고 있음을 시사한다. 그는 지시어를 가지고 연습하는 과정에서 많은 실패를 거듭했는데, 그 원인이 목표를 빠르게 성취하려고 했던 자신의 마음이었다는 것을 알게 되었다. 그는 지시어에 의한 올바른 몸의 사용이 일어나기 이전에 목표 달성을 위해 습관적인 몸의 사용을 반복 했던 것이었다. 그는 이러한 과정을 목적의식(end-gaining)이라는 용어를 사용하여 설명 했고, 결국 지시어를 잘 사용하기 위해서는 말을 하고자 하는 ‘자극’에 대해서 무엇을 ‘하려는 생각’부터 버려야함을 알게 되었다. 그는 이를 자제심(Inhibition)이라고 불렀다.

## 1.5. 자제심(Inhibition)

“올바른 것을 저절로 이루어진다(Right thing does itself).”

- F.M. 알렉산더

알렉산더는 지시어를 생각하되 무언가를 의지적으로 하려는 마음을 자제하고 나서야, 성취하려고 했던 것들이 저절로 이루어진다는 것을 깨달았다. 자각, 유해한 습관 근절, 자유로운 선택으로 구성된 이 원리와 기술은 오늘날 알렉산더 테크닉을 이루는 기초가 되었다. 알렉산더가 처음 해결하고자 했던 것은 자신의 목소리 문제 였지만, 궁극적으로 그가 발견해낸 것은 마음과 몸 그리고 감정은 결코 분리된 것이 아니며 우리의 행동 속에 모두 하나로 되어 있다는 것이다. 그는 단순한 문제행동수정법이 아닌 우리 몸과 의식을 올바르게 사용하는 방법을 발견해낸 것이라고 볼 수 있다.

## 1.6 알렉산더 테크닉의 심신적(psycho-physical) 적용

알렉산더 테크닉의 가장 큰 특징은 문제가 발생하는 특정 부위 혹은 특정 습관에 집중 하는 것이 아니라, 전신적인 반응을 조절한다는 것이다. 이는 균형, 움직임, 호흡, 의식 등의 모든 영역을 포함한다.

### 1.6.1. 균형과 움직임

우리는 자세라는 단어를 사용할 때 그 의미를 다소 고정적인 것으로 받아들인다. 앉아있을 때의 자세, 서있을 때의 자세, 누워있을 때의 자세 등, 신체의 고정적인 형태를 자세라고 지칭하는 경우가 있는데 알렉산더 테크닉에서는 조금 다른 의미로 이 용어를 사용한다. 먼저 고정된 자세라는 것은 없다고 본다. 가만히 서있는 자세라고 할지라도 우리의 몸은 200여개가 넘는 뼈를 수직으로 세우기 위해 미세한 조정을 멈 없이 하게 되며 이 과정에서 우리의 몸은 결코 고정되지 않고 지속적으로 움직이게 된다. 이러한 과정은 엄청난 양의 운동신경과 감각신경의 피드백을 유발하며 혹자는 인간이 작은 두 발로 직립하기 위한 엄청난 양의 신경 정보를 처리하기 위해 뇌가 발달한 것으로 보기도 한다. 알렉산더는

“올바른 자세란 없다. 올바른 방향성만이 있을 뿐이다”

라는 말로 이를 정리 했는데, 즉 우리가 어떤 올바른 자세(고정된 의미)를 취하려고 하면 우리의 몸은 과도하게 긴장하게 되며, 단지 몸이 향해야 할 올바른 방향성만을 가졌을 때 우리의 몸은 편안하게 된다는 것을 의미한다. 존재감이 불안정한 사람은 많은 정신병적 증상에 시달리게 된다. 불안증(공황장애), 의심증, 강박증, 불면증 등등 많은 심리적 증상이 존재감의 불안정에 뿌리를 두고 있는데, 신체 균형의 안정은 그 존재감에 많은 영향을 주게 된다. 즉 자세가 불안정하면 할수록, 몸에 긴장이 많으면 많을수록 우리는 우리의 존재를 불안하게 인식하며, 심리적으로도 더 불안해지게 되는 것이다. 따라서 단순히 균형을 잘 잡고 있을 수 있다는 것만으로도 많은 심리적인 증상들이 개선될 수 있다.

### 1.6.2. 호흡

호흡은 생명활동의 가장 기본이자 가장 중요한 활동이다. 밥을 못 먹으면 3주를 살고, 잠을 못 자면 일주일을 살고, 물을 못 마시면 4일을 살지만, 숨을 쉬지 못하면 수 분 내로 죽는다. 호흡과 심장이 1분 이상 멈추었을 때 뇌세포가 죽기 시작하며 5분이 넘어가면 뇌사 상태라고 한다. 호흡 계통이 우리의 몸에 미치는 영향은 실로 대단하다. 호흡이 하는 가장 기본적인 역할은 산소와 이산화 탄소의 교환이다. 뇌의 활동에 가장 필수적인 에너지원이 산소이기 때문에 호흡의 역할이 매우 중요한데, 우리의 무의식적인 습관과 누적된 긴장 때문에 호흡 활동이 저해받기도 한다. 호흡에서 중요한 역할을 하는 기관은 폐와 횡경막이다. 폐는 공기를 담는 주머니이고, 횡경막은 그 주머니를 움직이는 펌프 같은 존재인데, 이 횡경막의 역할이 매우 중요하다. 횡경막은 말그대로 우리의 몸을 가로로 가로지르는 근육으로 수축과 이완을 반복하며 폐를 팽창시키고 수축 시킨다. 이전에는 단순히 그 기능 이상의 의미를 두지 않았지만, 횡경막은 호흡 활동 즉 전체적인 생명 활동에 매우 중요한 역할을 한다. 횡경막에 긴장이 누적되면, 횡경막의 가동 범위가 좁아지게 된다. 이는 환기량의 저하로 이어지고 산소흡입량이 줄어들어 신체의 활동이 저하된다. 산소 공급의 1순위는 뇌이기 때문에 산소의 흐름이 뇌로 집중되고, 나머지 내장과 운동 근육들의 활동 수준이 저하된다. 또한 간, 위, 쓸개, 소장, 대장 등의 모든 기관이 횡경막에 연결되어 있는데 횡경막은 이들 내장들의 형태 및 위치 또한 잡아주는 역할을 하는 것이다. 따라서 횡경막의 활동이 저하되면, 소화기관의 흐름도 나빠져서 소화불량, 변비 등의 증상을 발생 시킨다. 마지막으로 횡경막의 위에 존재하는 심장에서 뿜어져나오는 피는 위로는 뇌로 아래로는 각 내장들로 통하게 되는데, 이때 아래로 통하는 대동맥은 횡경막의 작은 구멍을 통해 아래로 내려가게 된다. 횡경막이 만성적으로 수축되어 있을 때 이 구멍도 작아지고 아래로 향하는 피의 흐름이 제한되면 자연스럽게 위로 향하는 혈압이 올라가게 된다. 흉조 현상, 두통, 불면증, 등의 여러 증상을 호소하게 되며, 반대로 손, 발이 차게 되고 내장 기관의 활동 또한 저하시키는 또 다른 원인이 되는 것이다. 이렇듯 횡경막의 역할이 중요한데 우리는 잘못된 호흡 방식으로 횡경막과 폐를 망가트리게 되는 것이다. 호흡은 두 가지 방식으로 이루어진다. 불수의적 방식과 수의적 방식으로 이루어지는 데, 수의적 방식으로 이루어지는 호흡 때문에 대부분 문제가 발생한다. 우리는 과도한 스트레스 상황(공포,

불안, 분노 등)에서 과호흡을 하게 된다. 답답한 속을 풀기위해 폐를 있는 힘껏 부풀려 크게 숨을 쉬는 행동을 하는데 사실 이는 전혀 도움이 되지 못한다. 이 현상이 일어날 때 우리의 폐는 오히려 산소-이산화탄소 교환을 더 적게 하며, 횡경막에 과도한 긴장을 유발하여 잘못된 방식으로 호흡하게 된다. 가장 많이 보이는 문제 패턴은 들숨에서 횡경막이 위로 향하고 흉곽(갈비뼈)를 과하게 들어올리는 패턴이다. 횡경막은 들숨에서 아래로 향해야 하는데 흉곽을 크게 늘리고자 하는 욕구가 되려 횡경막을 위로 올리게 되는 것이다. 이러한 행위가 반복되면 습관이 되고, 결국은 불수의적으로 일어나는 호흡까지 변형시켜 더 더욱 안좋은 호흡 패턴을 만들어내게 된다. 앞서 언급 했던 것처럼 호흡은 인간의 생명활동과 의식 활동에 매우 중요하다. 알렉산더 테크닉에서는 다른 근육의 긴장을 해소하는 것과 마찬가지로 호흡에 대한 잘못 형성된 습관을 버리고 자연스럽게 편안한 호흡으로 돌아가도록 유도하게 된다. (처음 알렉산더가 해결한 문제가 호흡과 발성이다.)

## 2. 알렉산더 테크닉의 심리학적 접근

### 2.1. 자제심과 지시어

“자극과 반응 사이에는 공간이 있다. 우리가 어떻게 대응할지 선택할 자유와 능력은 그 공간에 있고, 어떻게 대응하느냐에 따라 각자의 성장과 행복이 결정된다.”

- 빅터 프랭클 (죽음의 수용소에서 Man's search for meaning)

알렉산더 테크닉을 다루는 많은 책들은 자세와 동작, 그리고 신체적 건강에 대한 이야기를 많이 다룬다. 하지만 좀 더 깊게 들어가 보면 몸의 사용이라는 것은 우리의 의식과 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다. 알렉산더 테크닉에서 주요한 개념 두 가지가 자제심과 지시어 인데 자제심이야말로 이 테크닉의 원리 중 가장 중요한 것이라고 할 수 있다. 자제심은 프로이트가 정신분석을 기술하면서 이 용어를 쓴 이후 감정이나 행동을 스스로 삼가려는 태도를 가리킬 때 주로 쓰였다(자제보다는 억제 쪽에 더 가깝다). 알렉산더는 그런 의미로 이 용어를 사용하지는 않았는데, 이는 무언가를 삼간다기 보다는 생각할 여유를 만든다는 뜻이다. 물론 이러한 자제심은 자신의 행위를 스스로 자각 하는

것이 선행되어야 한다. 자신의 행위를 자각하는 것, 이는 불교에서 참선의 원리와도 같다. 자신의 마음 안에서 무엇이 일어나는지 깨닫는 것, 그것이 가능할 때 스스로 무엇을 할 것인지 선택할 수 있게 된다. 알렉산더 테크닉에서는 복잡하고 알기 어려운 마음 대신 단순하고 직관적인 몸을 선택했다. 알렉산더는 몸을 바람직하게 사용하기 위해서는 어떤 자극에 대한 습관적인 반응을 자제해야 한다는 점을 깨달았다. 몸을 사용하기 전, 잠시 여유를 가지면 적합한 힘으로 가장 효율적이고 적절한 조치를 취할 수 있게 된다. 무의식적인 습관은 어느 곳에나 있다. 아침에 일어나서 자리에서 일어날 때, 양치를 할 때, 수저와 젓가락을 이용해서 밥을 먹을 때, 신발을 신을 때, 첫 걸음을 내딛을 때, 바닥에 떨어진 물건을 집을 때 등 수 없이 많은 행위 속에 무의식적인 습관들이 들어있고, 또 우리가 자각하지 못하는 수많은 긴장들이 존재한다. 그러한 긴장들이 누적되어 몸을 변형 시키고 통증을 유발시킨다. 심리적으로는 사고가 굳어지고 그저 자신의 패턴대로만 생각하고 행동하게 되는 것이다. 자제심(Inhibition)이라함은 습관적으로 사고하고 행동하는 자극-반응 패턴에 의식적으로 개입하여 그 사이에 작은 공간을 만들고 스스로 다른 선택을 할 수 있는 여지를 두는 것이다. 바로 그 타이밍에 지시어를 줌으로써 우리의 행동 양식을 변화시킬 수 있다. 지시어를 통해 놓지 못하고 있던 긴장을 내려놓았을 때, 우리의 중추조절기능이 회복되면 몸은 자기가 알아서 바른 방향으로 몸을 움직이게 된다. 사실 무의식적인 습관을 자각하는 것도 매우 어려운 일이지만 그것을 자제하는 것은 더욱더 어려운 일이다. 그것을 스스로 하는 것이 쉽게 가능했다면, 아마 이 세상은 성인군자와 행복한 사람들로 가득할지도 모른다. 알렉산더는 이 어려운 것들을 가르치기 위해 자신의 손을 사용했는데, 언어적으로 가르치는 것에는 전달에 한계가 있고, 단순히 머리로 이해하고 이것들을 행하는 것은 수많은 시행착오를 발생시키기 때문에 그는 단순하고도 직관적인 방법으로 이를 가르치기 위해 손(핸즈-온 Hands-on)<sup>1)</sup>을 사용했다. 수업의

1) -온(Hands-on) - 현재 전 세계의 알렉산더 테크닉 교사들은 핸드-온이라는 방식으로 수업을 진행하는데, 학생의 몸에 손을 올려 그들이 긴장하고 있는 부위에 간접적인 이완을 경험하게 해주고 또한 잘못된 방식으로 움직이는 것을 손으로 자제시키고 또 올바른 움직임을 하는 것을 가르쳐준다. 사실 이는 위에 언급한 것 이상으로 복잡한 과정을 거치는데, 핸드-온이 정확하게 어떤 원리를 통해 이루어지는지 과학적으로 설명하는 것은 현재로써는 불가능하다. 다만 알렉산더 테크닉 교사가 되기 위해서는 3년간 1600시간의 수련기간을 필수적으로 가지며 스승으로부터 직접 핸드-온을 받아 교사 자신이 스스로 알렉산더 테크닉의 원리를 몸에 익혀 무의식적인 습관을 자제하고 자연스러움 흐름에 몸과 의식을 맡기고 행동할 수 있을 때 핸드-온이 가능하게 된다고 가르치고 있다.

진행은 비교적 단순한 방식으로 이루어진다. 자신의 몸을 의식적으로 관찰하고(고유수용감각의 재활성화), 단순한 동작의 연습을 통해 행동 방식을 수정한다. 여기서 사용하는 대표적인 동작은 멍키-의자 앉기 동작이 있는데, 이는 마치 원숭이처럼 발목과 무릎 고관절을 동시에 움직여 자신의 중심을 낮추는 동작이다. 발목-무릎-고관절을 움직이는 동작은 인간이 행할 수 있는 모든 행위 안에 포함되는 동작이기 때문에 그 움직임을 가장 단순화 시킨 멍키 동작을 통해 수련을 한다. 이 동작 안에서 학생은 자신이 갖고 있는 수많은 자신의 무의식적인 습관과 만나게 되는데, 교사와의 수업을 통해 이를 스스로 자각하고, 자제하고 새로운 방식(원래 가능했던 방식)으로 움직이는 법을 ‘다시’ 배우게 된다. 어린 시절 자유롭고 자연스럽게 몸을 사용했던 방식으로 돌아가는 것이다. 겉으로 보기에는 단순히 몸의 움직임을 다루는 것처럼 보이지만, 사실 이는 한 사람의 의식을 다루는 것이다.

## 2.2. 목적의식(end-gaining)과 진행과정(the means whereby)

목적의식이라 함은 소위 미래지향적인 것을 말한다. 미래에 내가 성취할 것에 집중하고 목표를 달성하기 위해 노력하고자 하는 마음이다. 오늘날 학교 교육은 물론 사회의 전반적인 부분에서 지향하고 있는 것이어서, 이렇게 익혀진 습관에 의해서 평생을 살아간다. 우리는 항상 미래를 생각하고 미래를 대비해서 목표와 계획을 세우고 그것을 성취해 나가는 것을 미덕으로 삼는다. 하지만 그것이 미덕이라고 해서 그것에 집착하는 것이 올바른 삶의 태도인 것인가에 대해서는 다시 생각해볼 필요가 있다. 우리는 미래의 목표에 너무 집착한 나머지 현재의 우리가 그것을 진행해나가는 진행과정(means whereby)에는 소홀하고 있다. 미래에 눈이 멀어 현재를 보지 못하는 것이다. 과거나 미래를 생각할 때 우리는 현재(지금 하고 있는 활동)에 주안점을 둘 수 없다. 의식적인 선택이 이루어질 수 없으니 습관적인 ‘자동모드’로 돌아가게 되는 것이다. 알렉산더는 초기 연구에서 지시어가 잘 되지 않는 원인으로 목적의식을 지목했다. 목소리를 잘 내하고자 하는 목표에 집착한 나머지 지시어를 자신의 무의식적인 습관으로 대체하여 행동했던 것이었다. 무의식적인 반응은 매우 즉각적인 것이어서 그것이 한번 일어난 다음에 수정하는 것은 불가능하다. 반응을 하기 전에 의식이 깨어있고 무의식적으로 반응하기 이전에 그것을 자제해야 하는 것이다. 그것을 가능하게 하기 위해서 알렉산더는 자신의 목적의식을 완전

히 내려놓고 목소리를 내려고 하는 의도 자체를 자제한 것이다. 물론 목적의식은 인간에게 있어서 당연한 것이다. 다만 알렉산더가 말하고자 했던 것은 목표로 향하기 위해 급하게 서두르기 보다는 그 목표를 향해 나아가는 과정을 지켜보고 여의치 않을 때는 방법도 바뀌가면서 지금 이 순간을 살라는 메시지이다.

### 2.3 몸, 마음, 감정의 통합

“그대는 신체적이든, 정신적이든, 영적인 것이든 모든 것을 근육의 긴장으로 변환시킨다.“

-F.M. 알렉산더

고대 철학자들은 몸과 정신이 서로 긴밀히 연결되어 있다는 사실을 깨달았다. 현대 의학의 아버지인 히포크라테스는 2500년 전, 정신과 정서의 건강을 따로 분리해서는 육체를 치료할 수 없다고 했다. 그는 몸은 건전한 정신과 정서가 뒷받침되어야만 선천적인 자기치유력을 발휘할 수 있다고 주장했다. 플라톤 역시 환부를 치료하려면 전신을 치료해야한다고 주장하는 했고, 소크라테스는 행함이 곧 존재함이다(to do is to be)라고 주장하였다. 알렉산더는 이러한 근본적인 법칙을 재발견 하게 되었다. 알렉산더 테크닉은 어떤 동작이든 몸과 마음 및 감정이 서로 불가분의 관계라는 원리에 기반을 두고 있다. 따라서 일상의 습관 역시 마음과 감정에도 존재할 것이라고 본다. 몸의 행동방식을 바꿀 수 있다고 한다면, 알렉산더 테크닉의 원리(자제심과 지시어)를 적용하여 감정과 사고방식도 바꿀 수 있을 것이다. 알렉산더는 (개인의 효과적인 의식조절 Constructive Conscious Control of the Individual)에서 행복이라는 주제로 다음과 같은 글을 남겼다.

“오늘날 성인 중 상당수가 행복을 느끼지 못하는 까닭은 심신적 자아(Psycho-Physical self)를 경험은 하지만, 이를 개선하거나 꾸준히 활용하지 못하기 때문이다. 이는 인격과 성향 및 기질 등의 결함과 불완전성뿐 아니라 바람직하지 못한 특성과도 관계가 깊다. 이들이 원만하게 조율되지 않으면 심신적 유기체를 잘못 조정하여, 잠을 자거나 깨어날 때 분노와 스트레스가 발생하게 된다. 조율이 잘못되면 증상은 계속 남아 있어 나날이 악화 된다. 그래서 ‘불행’이라는 불만족스런 심신적 자아 상태를 자꾸 부추기는 것이다. 그러



니 짜증과 불만이 점차 가중되는 것이 당연하지 않겠는가. 분노는 행복과 공존할 수 없으나, 인간이라면 누구나 문명화된 삶에서 요구되는 심신 활동에서 분노를 느끼지 않을 수가 없다. 하지만 이미 흥분된 상태라면, 무슨 노력이든 인간을 더욱 노엽게 만들 뿐이다. 그래서 행복은 차츰 줄어들 수밖에 없다. 행복한 경험이 더 이상 지속되지 않는다면 결국에는 ‘불행’에 갇힐 수밖에 없게 되는 것이다. 불행이란 건강이 악화된 사람이 통증을 자신의 일부로 받아들일 수밖에 없이 적응하는 것과 같이, 심신이 왜곡된 상태를 일컫는다.”

긍정적이든, 부정적이든 정신적 문제는 근육에 영향을 미친다. 스트레스가 과도하다면 근육은 긴장 상태가 지속 되다가 그 긴장이 체내에 굳어지게 될 것이다. 이를 테면 우울증은 정신적인 질환이지만 실제로 그들의 자세에서 몸의 우울증도 볼 수 있다. 사실 Depression(우울증-내리눌림)은 신체적인 모양에서 비롯된 말로 정신적 증상 뿐 아니라 몸의 모양새를 말하기도 한다. 근육의 긴장을 해소 할 수 있다면 신체뿐 아니라 정신적인 관점에서도 변화가 일어날 것이다. 심리치료의 현장에서 치료사는 내담자와의 상담이 진행됨에 따라 그 한계에 부딪히는 경우가 있다. 정서 및 정신적 문제를 다루는 것은 치료사에게 어려운 일이 아니나 몸의 긴장을 다루는 것은 어렵기 때문이다. 정신적 치료와 몸의 긴장의 해소가 함께 병행된다면 그 효과를 배가시킬 수 있을 것이다. 내담자가 근본적인 삶의 태도를 변화시키기를 원한다면 알렉산더 테크닉은 좋은 선택이 될 것이다.

심리 치료적인 면에서 소마틱적인 요법은 분명 도움을 줄 수 있을 것이다. 단순히 몸이 건강해지니까 정신적으로 도움이 된다는 식으로가 아니라 말 그대로 신체의 치유가 심리의 치유로 직결될 수 있는 가능성을 보여준다. 인체의 전반적인 메커니즘을 조절 할 수 있는 테크닉과 심리적 트라우마를 해결해줄 수 있는 심리 치료가 만나게 되면 해결이 어려웠던 내담자들도 해결 할 수 있게 될 것이다.

## 참고문헌

### 단행본

- 한덕웅 외 15명 (2001). 단행본 인간의 마음과 행동, 박영사.
- 안창일 (2010)제3판. 단행본 임상심리학, 시그마프레스.

### 번역서

- Richard Brennan (2012). Change your posture Change your life. Watkins publishing.  
자세를 바꾸면 인생이 바뀐다. 최현목, 백희숙 옮김. 물병자리. 2012.
- Richard Brennan (2011). Alexander Technique work book. Collins & Brown.  
자세를 바꾸면 통증이 사라진다. 최현목 옮김. 물병자리. 2013.