

마음으로 하는 발레 공부

통증을 망각하라고 강요당하는 Ballet class!
경쟁심을 불러일으키고 1등과 2등, 승자와 패자를 결정하라고 강요당하는 Ballet class!
나는 이러한 '비극'이 더 이상 되풀이 되지 않기를 간절히 바라는 마음으로, 절박한 성찰의 의식으로 이 글을 써 내려갔다. 이렇게 해서라도 예전에 잘못 가르쳤던 옛 제자들에 대한 미안한 마음을 조금이나마 덜어 낼 수 있다는 생각으로 최선을 다하였다.
- 머리말 p.5

무용수의 몸은 소진한다. 수평과 수직의 원리를 따르는 발레의 아름다움 이면에는, 종교적 헌신에 비길 만큼의 반복적이고 집요한 훈련이 존재한다. 저자는 성균관대학교 무용학과 교수로 오랜 시간 발레전공 학생들을 지도해왔다. 2012년 스스로 몸의 이상을 감지한 이후 무용수의 몸에 대해 관심을 가지게 되었고 소매틱의 세계로 입문하였다. 여러 소매틱 프로그램들을 체험하면서 공통된 움직임 원리를 정리하여 "B-R-A-C-E-D" 원리를 만들었다. 건강한 움직임이 건강한 삶으로 연결된다는 믿음으로 그동안 공부하고 체화한 결과를 모은 책이 <마음으로 하는 발레 공부(2021)>이다.

"테크닉에 헌신하는 몸"으로서의 무용수에 대한 성찰과 비판적 토론은 오래되었지만, 그것이 실질적인 엘리트 무용교육에 적용되기란 쉽지 않다. 그러나 무용수들의 건강과 행복을 담보로한 신체의 소진은 한 인간으로서의 존엄성을 흐리게 만든다. 무리한 스트레칭으로 유연해진 몸과 바르지 않은 자세로 춤을 추는 무용수들은 끊임없이 부상과 통증에 시달린다. 매 번의 무대와 클래스가 오디션인 무용수들에게는 몸의 혹사나 부상은 성실함의 반증으로 여겨져 왔다. 아프지 않으면, 스스로의 성실함을 의심한다. 이 책은 저자가 '소매틱'의 세계로 들어간 이후 '이러한 비극이 더 이상 되풀이 되지 않기를 간절히 바라는 마음으로(머리말 p.5)' 써 내려간 책이다. 과도하게 몸을 혹사시킴으로써 그로 인한 통증을 '망각'하라고 가르치지 않도록 말이다.

저자는 몸을 확대하며 춤을 추는 발레를 반대한다. 호흡을 잘하여(Breathe), 긴장을 풀고(Relax), 몸의 정렬을 맞추어(Align), 잘 연결시키고(Connect), 잘 될 것이라고 믿으며(Expect), 춤을 추기



제 목 | 마음으로 하는 발레 공부
지은이 | 김경희
펴낸날 | 2021년 7월 16일
면 수 | 232
가 격 | 20,000원
분 류 | 국내도서 > 예술/대중문화 > 무용 > 현대무용
ISBN | 9791155504772
출판사 | 성균관대학교출판부

(Dance)를 원한다. 즉 올바른 신체의 정렬과 건강한 희망을 품은, 몸을 살리는 춤을 추기를 갈망한다. 현란한 기교로 관객을 감동시키고자 애썼던 발레 학습에서 탈피해, 자신의 몸과 마음을 사랑하고 더 나아가 관객과의 교감을 통해 감정으로 관객과의 일체감을 형성해 나갈 수 있는 “건강하고 행복한 무용수”를 만들고자 하는 저자의 진심이 담겨있다.

이 책은 다른 많은 발레 서적처럼 서양 학문의 관점에서 바라본 춤의 이론만 늘어놓지 않는다. 오히려 저자는 ‘동양의 몸과 서양의 몸은 다르지 않다’라고 말하며 중국의 고전 서적을 인용하며 동양적 관점을 현대의 지식과 결합시켜 설명한다. 저자에게 이야기를 들려주듯, 저자가 주장하는 “B-R-A-C-E-D” 원리를 사진과 그림을 곁들여 차근차근 설명해 나간다.

저자는 춤을 설명하면서 인간이 생명을 이어가기 위한 가장 기본이자 필수 요건인 호흡을 분석하는 것부터 시작해서, 명상과 마음챙김에 대한 내용으로 무용수의 마음까지 어루만진다. 춤의 어원을 분석하여 춤이란 무엇인가를 탐구하며 춤을 추는데 필요한 뼈와 근육에 대한 해부학적 지식과 더불어 동양의 의학과 철학까지 포괄한다. 논리를 따라가다 보면 동서양의 의학과 철학은 춤을 잘 추기 위해 오랜 시간 연구된 학문인가라는 생각이 들 정도이다. 저자가 스스로 체득하고 깨달은 내용들을 방대한 이론적 지식으로 구조화한 뒤, 현장의 경험과 사유 안에서 충분히 발효시켜 독자가 이해하기 쉬운 언어로 부드럽게 갈아서 내어놓는다. 인용하고 참조한 자료들은 상세하게 정리되어 다음 학자를 돕는다. 각 챕터를 나누어 살펴보면 다음과 같다.

1. Breathe

춤은, 숨에서 시작한다. 저자는 책의 첫 장에 생명을 보전하고 유지하는 기본을 이루는 호흡을 배치해 호흡에 필요한 근육들을 해부학적으로 분석하고 숨을 충분히 내쉬는 것을 강조한다. 다양한 사진과 설명을 곁들여 발레 수업에서 강조되는 풀업(pull-up)은 상체를 올리라는 것이 아니라, 숨을 충분히 내쉬면서 횡격막을 이완시키는 것임을 설명한다. 이를 단전호흡과 비교하여 결국 동서양의 학문은 통한다는 주장을 펼치기 시작하는데, 이 논조는 책의 끝까지 유지된다.

2. Relax

춤추기는 힘주기와 힘빼기, 그 완급의 조절이 중요하다. 상급반의 교사들은 몸에 힘을 빼라고 가르친다. 그러나 어떻게 가능할까. 오랜 기간 힘주는 것만 배워왔던 발레 무용수들에게겐 힘을 빼고 춤을 추는 것이 쉬운 일은 아니다. 저자는 명상을 통한 마음챙김을 제시한다. 움직임을 잘하려면 반드시 몸을 이완시켜야 하며 이는 명상과 마음 챙김으로 실현할 수 있다는 것을 다양한 예시를 통해 설명한다.

우리 몸에는 균형을 잡으려고 하는 반사작용이 있으며 이러한 자연적인 평형 반응 감각을 느끼기 위해 몸의 긴장을 풀면 “균형이 저절로 잡힌다”고 주장한다. 몸의 긴장을 풀고 호흡으로 마음의 안정을 찾으며 자신을 믿는 것에서 출발한다. 억지로 무엇을 하려고 하지 말라며 다른 발레 교수법과는 다른 지침을 제시한다.

3. Align

춤을 추기 위해서는 기본적으로 바른 자세가 요구된다. 이를 위해서는 몸통을 이루는 척추뼈와 갈비뼈, 골반뼈에 가장 가까이 붙어 있는 속근육(고관절 회전근, 대요근, 횡돌기극근, 전거근, 그리고 횡격막)이 동원되는데, 이를 내장기관과 연결하여 동양 의학의 오운(五運)으로 설명한다. 이러한 연관성을 “인간의 장기 속에 그 사람의 성격과 감정이 들어있다”(p.58)는 고대 히브리 사람들의 사고와 연결시킨다.

오랜 기간 발레를 수련하면 자세가 바르게 되기도 하지만, 고질적인 부상과 통증을 달고 사는 경우도 많다. 저자는 골반을 밀어 넣고 배를 집어 넣도록 요구되는 기본자세가 척추의 기형을 야기할 수 있는 가능성을 제시하며, 그동안의 잘못된 교육에 일침을 놓는다. 인체에 관한 올바른 이해를 요구하며 인간의 발달과정에서 자연스럽게 형성되는 네 종류의 2차 만곡에 대해 설명하며, 교육자들에게 몸을 혹사하는 교육을 멈추기를, 무용수들에게 자신의 몸을 학대하는 동작을 멈추기를 호소한다.

4. Connect

춤을 추는데 있어 우리 몸의 뼈와 근육만 움직인다면 기계와 다를없을 것이다. 춤이 일상의 몸짓과 다른 의미를 갖는 까닭은 우리의 내적 감정을 반영하기 때문이다. 그런데 대다수의 무용인들은 자신의 몸 안에 무슨 일이 일어나고 있는지를 인지하지 못하며, 자신의 내적 감정에 대해 무관심하거나 무시하는 경향이 있다. 저자는 “끊임없이 자신의 내면과 대화하며, 조화로운 관계를 유지시켜, 내적인 면과 외적인 면의 연결시키는 것”(p.77)의 중요성을 강조한다. 서양의 Inner-Outer 개념과 동양 철학의 음양 개념을 동원하여, 외면과 내면의 연결성을 반박하지 못하게 한다. 이를 통해 우리의 외면과 내면이 “가장 적절하게 조화가 이루어져야만 비로소 인간이 건강하게 존재할 수 있게 되며, 따라서 건강한 춤이 가능”하다고 주장한다.

인간의 발달과정에서 자연 발생적으로 움직임의 기초 유형이 형성되어 나타난다. 저자는 이러한 움직임의 기초유형을 바티니에프(I. Bartenieff)의 5가지 기본적 신체 연결 이론으로 설명하는데, 이를 하나하나 동양의학의 경락체계와 비교하여 고찰한다. 책의 처음부터 끝까지 서양의 이론과 동양의 이론을 비교하며 우리 몸과 마음에 대해 설명하는데, 그 두 문명의 연결성도 놀랍지만 동서양의 의학과 철학을 아우르는 통찰이 담겨있다.

5. Expect

저자는 몸과 마음이 하나임을 강조하며 무용을 가르치거나 무용을 하는 사람은 반드시 “바르고 선한 마음으로 몸과 마음을 지극정성으로 극한까지 발휘”(p.109)하여야 한다고 주장한다. 무용수에게 바르고 선한 마음은 무엇일까. 저자는 우리 민족 고유의 정통적인 심신 수련법으로 내려온 「국선도」의 ‘정심(正心)’을 제시한다. 이를 도교와 유교 사상에서 나타나는 칠정과 오지로 연결시키고 더 나아가 동양의학의 우주관인 오행으로 확장 시킨다. 우리 몸 안의 다섯 장부 안에 7가지 감정(칠정)이 내재되어 있는데, 이를 다시 동양의학에서 말하는 정신적 실체인 혼(魂), 신(神), 의(意), 백(魄), 지(志)를 뜻하는 오지(五志)로 설명한다.

6. Dance

저자는 동서양의 문화를 통틀어 “춤”과 “Dance”의 어원을 파헤치며 춤의 개념을 정립하고 춤의 본질에 다가간다. 춤은 “인간감정의 본능적 표출(p.131)”이며 따라서 발레 무용수는 관객을 “기술이 아닌 ‘감정표현’으로 감동(p.131)”시켜야 한다고 주장한다. 춤을 이해하기 위해서는 “인간감정의 본능적 표출”인 춤을 일으키는 내적 총동 즉 ‘Effort(에포트)’를 이해하는 것이 매우 중요하며 이를 라반의 Effort(에포트) 개념을 사용해 네 가지 요인으로 설명하고 있다.

저자는 책의 가장 마지막에 “동작의 습득과 함께 각 동작을 하기 위한 마음 자세를 이해하고 수행할 수 있다면, 발레를 보다 효율적으로, 덜 고생하면서, 덜 아프게, 부상을 줄이면서” 할 수 있지 않을까 하는 희망을 적어 두었다. 이론의 나열이 아니라, 본인 스스로 아픈 몸을 이끌고 하나하나 체득해 나간 소중한 노하우를 현대의 의학과 고전의 힘을 빌려 증명해 낸다.

춤을 추는 사람이라면 공감할 수 있는 우리 몸과 마음에 대한 이야기가 동서양의 지식과 융합되어 눈 앞에 파노라마처럼 펼쳐진다. 무용수의 몸에 대한 책이지만, 그리스-로마 시대의 사람을 만날 수도 있고, 공자의 견해도 경청 할 수 있다. 공간적으로는 동서양을, 시간적으로는 고대와 현재를 종횡무진하며 춤에 대한 생각과 이론들을 찾아내어 연결한다.

이 책은 춤을 가르치는 교육자뿐만 아니라 춤을 배우는 학생들도 읽어 보아야 하는 책이다. 교육자들은 이 책을 통해 그동안 관례처럼 해 왔던 지도 방법을 재인식하고, 무용수의 몸을 사랑하고 이해하여 “행복한 무용수”를 탄생시키는데 도움을 받을 수 있을 것이다. 춤을 배우는 학생이라면, 춤을 추는 자신의 몸을 잘 이해하고 자신을 사랑하며 춤추는 방법을 알게 될 것이다.