

\* 전지은

목차	Abstract
	I. 서론
	II. 무용 관점의 ‘몸’
	1. Hanna, T.의 인지적 몸
	1) 자기이미지의 의미
	2) 관점에 따른 몸 인식
	III. Merleau-Ponty의 감각과 살 체험
	1. 감각적인 몸
	2. 살 체험의 ‘몸’
	IV. 결론
	참고문헌

\* 대구가톨릭대학교 무용학과 외래교수

논문투고일 : 2023.10.30

논문심사일 : 2023.11.01

게재확정일 : 2023.12.11

## The concept of the body in the establishment of self-image through dance

Jeon, Ji-eun · Daegu Catholic University

---

This study is significant in establishing a self-image in dance by referring to the meaning of Merleau-Ponty's sensory body and flesh(*la chair*) experience after clarifying the meaning of body perception and self-image through Hanna's somatic. The research method attempts to analyze literature and previous research data.

As a result of the perspective of body perception and self-image through Hanna, T. somatic, the cognitive body from a one-way perspective increases one's dignity, value, pride, and confidence, and has the flexibility of thinking and problem-solving skills to understand and empathize with others. The body from a three-way point of view recognizes material objects, and sees the body's sensory movement memory loss and the rationality of science as a problem of blind thinking. Thus, it explores another self-image through the cognitive experience and learning of sarcal from a two-way perspective, enhancing the value of self-image along with the vitality of new life.

Summarizing the results of referring to the meaning of the body of Merleau-Ponty and Hanna, T., the two scholars study the body based on neuroplasticity, but somatic uses proprioceptive sensitivity and touch, and Merleau-Ponty uses proprioceptive sensitivity and synesthesia. In addition, the semantic expression 'here now' which represents time and space, Merleau-Ponty means spatiality, and somatics means temporality, so it varies from individual to individual. However, in the sarcal experience, the two scholars have the same views, so it means a cognitive body by activating communication through the interaction of the body and brain as the source of senses that can be felt through physical contact.

Therefore, the cognitive habits and senses of establishing a subjective self-image based on neuroplasticity can be sublimated from dance to creative and original expressive art. In addition, the new experience and cognitive learning of sarcal establishes another self-image, and in dance, it is socialized into creative expressive arts such as improvisation dance, play, and movement therapy. After that, it is expected to develop into a more creative and future-oriented dance art than now through communication and convergence with more diverse media.

**<key words>** somatics, soma, body, self-image, Merleau-Ponty, perception, emotions, senses, movement, action, cognition, nerves, functions, dance, flesh(*la chair*), sarcal, Hanna, T.

**<주요어>** 소마틱, 소마, 몸, 자기이미지, 메를로퐁티, 지각, 정서, 감각, 감정, 움직임, 행동, 인지, 신경, 기능, 무용, 살, 토마스 한나

인간은 뇌의 진화와 가소성으로 인해 문명 발전과 과학의 새로운 도약의 힘을 얻어 성장할 수 있었으며, 더 창의적인 첨단 기술로 인공 지능(AI: Artificial Intelligence)와 메타버스, 챗GPT 등을 출현 시켰다. 그로 인해 우리 인간들의 생활은 편리성과 자동화 된 사회 매체를 통해 단시간에 많은 지식과 정보를 제공받으며 여유로운 시간과 문화적 혜택을 누리면서 삶을 다채롭게 살아가고 있다. 그렇다고 해서 모든 것이 좋은 것만은 아니다. 반면에 지나친 자연 훼손과 자원 손실, 고유적인 언어 상실과 기억력의 한계를 초래하며, 인간의 논리성, 분별성의 부족으로 판단력이 흐려지고, 과학의 합리화로 인한 인간의 맹목적인 사고 또한 사회적 균형을 무너뜨림을 인식할 필요가 있다. 그러한 인식은 개개인이 자신의 삶을 어떻게 살아가고 있는지 스스로의 모습을 통찰하므로 알 수 있다. ‘지금 여기’, 현존에 있는 자신의 생각과 느낌, 움직임, 감정, 습관, 주어진 환경 등을 지각, 의식하므로 자신의 모습 즉, 자기가 미지에 대한 정립이 가능하다.

따라서 본 연구자는 자신의 이미지 정립을 위해 원초적인 몸의 개념과 의미를 분명히 앎과 자신의 삶에 대한 가치관의 정립이 필요함을 느낀다. 그 이유는 사람의 가치관과 습관적 행동들은 무의식적으로 모든 움직임 속에 체화되어 자연스럽게 행동으로 나타나기 때문에 그 행동의 주체인 자기 자신 즉, 스스로를 인지, 조절할 줄 알아야 한다. 특히 보는 관점에 따라 부여되는 의미에 개인차도 있으므로 그것을 제대로 분별하기 위하여 Hanna, T.의 소마틱을 선택하였다. 소마틱은 인지적 몸을 연구하는 학문으로 내·외면의 자기이미지를 관점에 따라 구분하여 정립하므로 자신의 존재감과 상태를 인식케 하므로 있는 그대로의 모습을 알 수 있어 체화된 몸의 기억들로 인해 무용을 할 때도 스며들었던 감각과 기능들이 예술로 아름답게 표현될 수 있다.

소마틱은 신경가소성을 기반으로 한 인지적 몸이기에 고유수용감각과 접촉(촉각)을 통한 ‘살’ 체험의 내용이 언급된다. 이와 같이 소마틱 연구자로 알려진 Moshe Feldenkrais는 움직임을 통한 자각(ATM: awareness through movement)인 Feldenkrais Method를, Frederick Matthias Alexander는 자세조절기법인 알렉산더테크닉을, 정신과 의사이자 명상 전문가인 대니얼 시겔은 마음 챙김(mindfulness)을, 존 카밧진은 명상(MBSR: mindfulness-based stress reduction)을, 그리고 Gindler, E.는 인간연구(arbeit am menschen: work on people)를 창시하였다. 모두 접근방식은 서로 다

르지만 결과적으로는 심신조절 및 치유기법으로 움직임의 기능과 감각, 심리, 감정을 스스로 조절, 유지하여 삶의 질적 변화를 추구한다.

그 중 신경가소성에 따른 감각과 접촉을 통한 ‘살’ 체험에 몸의 의미를 부여한 철학자 Merleau-Ponty의 견해를 참조하여 몸에 대한 자기이미지의 정립을 할 의향이다. 그리하여 표현 예술인 무용에서 인지된 몸인 자기이미지와 감각으로 움직임으로 주체적인 인식과 사고의 분별력, 다양한 감각 경험에 따른 창의성과 생각의 유연성, 균형의 안정감 향상으로 미래지향적인 무용예술로 승화됨을 볼 수 있다.

몸에 대한 자기이미지의 변화를 Hanna, T.는 일자적·이자적·삼자적 관점에 따라 구분하므로 해석의 의미가 모두 다르다. 일자적 관점의 몸을 현존에 있는 그대로 인지함을 의미하며, 내적 감각으로 근·골격의 위치, 몸의 상태 및 자세와 움직임의 흐름을 알아차리고, 자신의 삶을 조절하는 방식과 자신의 존재를 영위해 가는 태도의 변화를 추구한다. 이자적 관점은 접촉을 통한 ‘살’ 체험으로 경험이나 새로운 학습을 통해 이뤄지며 인지적 감각, 습관, 관계, 공감 등으로 인해 지각되고 인식된다. 삼자적 관점은 거울을 통한 모습, 물질적 대상이나 사물을 의미하며, 과학의 객관성과 합리적인 시각으로 관찰하는 것을 말한다.

한편 Merleau-Ponty도 자신의 몸을 상호 주체적 관점의 의미로 지각되고 체험되는 존재적 대상으로 보며, ‘몸’은 정신과 영혼이 함께 갖는 일원론으로 그 모든 것은 몸으로부터 시작함을 주장한다. 또한 진정한 본질은 경험과 체험을 통해 지각, 이해하며 그 과정이 직접 살아가는 현상의 장으로 시공간에서 느끼는 감각과 감정, 인지적 관계로 ‘살’을 내세우고 살의 의미를 더 부각시키기 위한 배경으로 시공간에서 관계하는 지각의 장에 대한 필요성을 다룬다. 이는 도화지 위의 무늬를 더 잘 보기 위해서 그 도화지라는 배경이 필요한 것과 같은 의미이다. 그리하여 본 연구에서 두 현상학자의 신경가소성을 기반으로 한 신체 감각과 살 체험의 무늬를 더 잘 보기 위해 주관적인 ‘몸’을 배경삼아 연구하였다.

따라서 본 연구자는 Hanna, T.의 인지적 몸 인식과 자기이미지의 의미를 정의한 후 Merleau-Ponty의 감각적인 몸과 살 체험의 의미를 참조하여 무용에서 자기 이미지 정립을 하는 것에 의의를 두었다. 연구의 제한점으로는 현상학자 Merleau-Ponty와 Hanna, T.의 공통 견해인 신경가소성을 기반으로 한 신체 감각과 살 체험의 주관적인 ‘몸’을 제한적 범위로 정하였으며, 연구 방법으로는 문헌 및 선행 연구 자료 분석을 이용하였다.

## II / 무용 관점의 ‘몸’

표현예술인 무용은 몸을 매개체로 감정과 느낌, 생각, 감각을 모두 통합하여 움직임으로 표현하는 예술 장르이다. 움직임을 자유롭게 유연하게 아름답게 표현하기 위해서 무용수는 스스로 자신의 몸을 인지, 조절, 유지하므로 부상을 예방할 수 있어야 하며, 움직임의 가동성과 유연성의 확장으로 더 나은 예술성도 보여줄 수 있어야 한다. 또한 지도자로서 학생을 가르칠 때에도 몸에 대한 명확한 지식을 통해 각 개인의 몸 구조와 기능에 맞춰 움직임을 지도하여야 학생은 새로운 경험과 학습에 따라 창의적이며 한층 지향된 생각으로 무용을 배울 수 있다. 배움을 통해 경험되고 체화된 몸의 기억들은 감정과 함께 나타나기 때문에 특히 몸 예술인 무용에서는 스스로의 감정과 생각, 움직임을 조절하는 능력이 부상 예방차원에서 반드시 필요함을 알고 있다. 그리하여 Hanna, T.의 인지적 몸을 통해 자신 스스로 알게 된 몸에 대한 정의와 몸을 보는 관점에 따른 자기이미지의 의미를 정의하고 이해하고자 한다.

### 1. Hanna, T.의 인지적 몸

Hanna, T.<sup>1)</sup>는 몸과 마음의 통합체 심신일원론인 ‘몸학’의 창시자로 고대 그리스어 ‘소마soma’를 ‘살아 움직이는 몸’, ‘인지한 몸’으로 그것을 연구하는 학문을 몸학 ‘소마틱somatics’이라 명했다. 그리고 “소마의 기능은 깨달음과 앎의 의미의 각성으로 사람 내면에 잠재되어 있는 무의식의 세계를 깨워 의식으로 드러내는 일이며, 감각기관을 통해 새로운 인식을 몸 밖으로 넓혀나가는 과정은 소마틱이다”(김정명, 2016:234). 새로운 인식을 몸 안·밖으로 넓혀나간다는 것은 인지를 통한 감각과 움직임의 활동이 좋아짐을 말하며, 이때 몸은 보다 더 자유로워짐을 의미한다. “Hanna, T.는 몸을 유기체적인 움직임의 과정으로 감각, 감정, 인지 기능과 더불어 영성과도 연결되어 있음을 표현하였으며, 그는 인문학, 현상학, 신경과학, 진화생물학과 같은 다양한 방향에서 몸을 탐구한 몸학 교육자 및 전문 치유사”(Hanna, T., 1979:7-8)로 활동하였다.

그러한 몸은 “물질세계인 시공간과 시공을 초월한 정신세계뿐만 아니라 모든 이원적 분리가 하나로 연결되는 곳이며”(김정명, 2016:109), “안정과 균형을 추구하

<sup>1)</sup> Thomas Hanna(1928-1990)

고, 완성을 향해 끊임없이 변화”(Hanna, T., 1979:34)하는 기능체이다. 이어 뇌 과학자 Llinas Riascos, R.<sup>2)</sup>도 뇌는 몸의 움직임에 위한 기능체이며, 생각은 내면화된 움직임, 감각은 뇌의 본질적인 활동이고 마음은 뇌의 전기적 사건들에 의해 만들어진 것이라 했다. 즉, 몸과 뇌의 상호 작용에 의해 조화로운 소통의 활성화로 학습된 몸이 곧 살아있는 몸 소마이며, 이는 근 긴장의 이완과 회복으로 심신의 치유 및 재생을 촉진하고 나아가 몸의 편안함과 마음의 안정을 의미하므로 이는 자기이미지와 함께 새로운 인식을 지향하는데 있어 크게 이바지하리라 본다. “소마의 기능적 움직임은 단순한 신체 기능적 움직임만이 아니라 지각, 감정, 인지, 판단 등에 있어 효율성을 의미”(Hanna, T., 1979:79)하고, “근·골격의 상태를 잘 인지하는 것은 수의적인 운동 조절력이 개선됨을 의미하므로 이를 소마틱의 신경생리학적인 초석”(Hanna, T., 1988:37-38)으로 보는 바이다. 그리하여 인지적 몸을 통해 표현예술인 무용이 더 나은 기능과 감각, 감정, 생각으로 움직임을 표현하며, 인지와 조절력의 활성화로 창의적이고 감각적인 예술 작품이 새롭게 창작되도록 도모하여야 한다.

### 1) 자기이미지의 의미

자기이미지는 ‘나’, 자기 자신을 나타내는 의미이다. “자기이미지란 습관 형성처럼 모든 행동의 기반이 되는 감각, 느낌, 생각, 움직임의 네 요소로 이루어져 있으며, 그러한 행동이 일상 속에서 여러 차례 반복되는 과정”(Feldenkrais, M., 1972:24-25)에 의해 형성된다. 그렇게 형성된 이미지를 사람들마다 이해하고 해석하는 차이가 다를 수밖에 없는데 이것은 “인간의 뇌 영역 중 전전두피질(PFC, prefrontal cortex)에서 자기정체성과 자기반성과 같은 사변적 과정의 통제만 관여하는 것이 아니라 타인 즉, 사회적 네트워크 중 일부를 분별하는 데도 관여하기”(Rippon, G., 2019:173) 때문이다. 그러므로 진정한 자기이미지 정립을 위해서 자신을 주체이자 객체로 볼 수 있는 통찰력과 분별력이 명료해야한다. 즉, 몸의 본질인 감각, 운동 신호 시스템의 작용이 자극을 잘 인식하여 전달하므로 반응의 상태가 좋아져 소마 그 자체로 인지된 자기이미지로 기술하게 된다.

또한 자신의 내·외면의 상태나 이미지를 구분하여 몸과 마음, 기분, 감정 등을 지각하고 조절, 유지하는 자기조절능력에도 접근이 가능하다. 이와 같이 자기이미지를 확립하고 지향적인 삶을 위해서는 오랜 시간동안 많은 노력과 인내가 필요하며 자신을 새롭게 변화시키므로 지속적인 훈련이 필요하다.

<sup>2)</sup> Rodolfo Llinás Riascos(1934- ) : 오징어의 거대 시냅스와 인간의 자기뇌전도를 이용하여 하울리브 및 소뇌와 시상에 관한 연구로 유명하며, 뇌의 사고는 내면화된 운동으로 본 세계적 뇌 과학의 권위자이다. 『꿈꾸는 기계의 진화』 집필

## 2) 관점에 따른 몸 인식

Hanna, T.는 ‘나’ 자신을 안에서 밖으로 인지하는 일차적 관점과 ‘나’의 외형과 크기를 밖에서 바라보는 삼차적 관점으로 구분한다. 일차적 관점의 경우 일차적 관점과 동시에 나타나며 환경이나 체험 양식에 따라 변조되어 삼차적 관점에서도 나타난다. 그 이유는 ‘나’ 자신을 스스로 경험하므로 얻은 다양한 정보와 피드백 그리고 외부 관찰로 만들어진 이미지의 범주는 다르지만, “사람은 스스로 움직이는 주체면서 동시에 외부에서 관찰 및 통제할 수 있는 객체인 독특한 존재”(Hanna, T., 1988:29-30)임을 의미하기 때문이다.

일차적 관점은 소마 그 자체이며, ‘지금 여기’ 현존하는 자신의 내·외면을 동시에 통찰한다. 근·골격의 구조적 형태와 자세의 변화, 각 부위들의 움직임 패턴, 느낌과 감각, 감정과 생각, 영성까지 체성감각을 통해 알아보므로 이를 기능적 접근이라 한다. “감각과 운동 신경의 통합 기능은 소마의 인지 과정의 본질이며, 무의식 상태에서도 감각과 운동 신경계는 자율적으로 기능하여 구조를 유지 한다”(김정명, 2016:118-119). 그 이유는 모든 움직임에서는 무의식적 움직임의 비율이 훨씬 크며 이는 전운동피질에 의해 이뤄지기 때문이다. 객체적인 접근은 자신의 몸을 하나의 대상인 것처럼 이미지 투사적 방식을 이용해 관찰, 탐구하는 것으로 이는 뇌신경가소성에 의해 대뇌피질의 시감각적 영역에 활성화를 일으킨다. 이는 신경계에서 실제 자극에 의해 실행하는 감각적 수행인지, 이미지화에 의한 감각적 수행인지 구별하지 못한 체 자극에 대한 전기적 신호만으로 반응하기 때문이다. 따라서 시감각의 인지적 향상으로 인해 몸의 균형과 안정화로 삶의 질을 도모할 뿐만 아니라 한층 더 밝고 넓어진 시각적 효과와 긍정적인 사고는 자기이미지를 더 향상시킨다.

몸은 경험적 학습을 통해 기능을 배우고, 뇌는 그것을 패턴으로 인지하여 기억한다. 자신이 습득한 패턴이 잘못된 습관을 인식하여 새로운 패턴으로 대체코자 해도 자신의 습관이 쉽게 변화되지는 않는다. 우리 인간은 기계 부속을 교체하듯 일회성으로 쉽게 바뀌거나 변할 수 없으며, 새로운 학습만을 통해서 재정립 또는 업그레이드할 수 없다. 그리하여 Feldenkrais, M.도 말하기를 “자기이미지와 같은 습관은 감각, 느낌, 생각 그리고 움직임, 네 가지 요소로 이뤄져 있으며, 이는 일상을 이루는 모든 행동의 기반이자 가변적”(Feldenkrais, M., 1972:24)이라 하였다. 자신의 행동이나 습관을 바꾸거나 변화시키고자 한다면 이 모든 요소들이 함께 작용하여야 하며, 그 작용이 이차적 관점인 ‘살’ 체험인 인지적 학습 또는 경험을 통해 체득되어야 진정한 자기이미지로 형성될 수 있고 제대로 각인될 수 있다.

“Hanna, T.는 Feldenkrais, M.의 기능통합(FI, functional integration)인 신체접촉 방식과 Kabat-Zinn의 의료 명상 프로그램인 인지적 언어 체험을 소마틱에 활용

하므로 살(sarcal)의 알아차림 원리를 말하며, 인간 체험의 기본이 살 학습임”(김정명, 2016:222-223)을 주장하는 바이다. 살의 알아차림은 일자체험과 이자체험이 동시에 나타나는 것으로 예를 들어보자. 어미 고양이의 자궁 내에 새끼 고양이가 적응하는 과정적 모습에서 일자체험의 주체인 ‘나’는 새끼 고양이, ‘타자’는 어미 고양이, 둘의 관계를 이어주는 자궁은 공간과 시간, 공감각적 살 존재며 출산 후 젖 먹는 동안 나누는 어미 고양이와의 살(피부) 접촉간의 교감, 이를 이자체험이라 한다. 우리 인간은 문화나 환경 조건 또는 사회적 변화가 있어도 그에 적응하기 위해 스스로 몸의 시스템을 조절 및 유지한다. 다시 말해 몸은 우리의 모든 일상적 경험과 태도에 반응함을 의미하며, 그 반응함에 있어서 일자체험과 이자체험의 변화가 끊임없이 일어남을 의미한다. 단지 우리의 무의식적 습관이나 익숙함에 의해 인식되지 못할 뿐 외부적 변화에 맞게 재구성의 활성화는 지금도 지속적으로 일어나는 중이다. 그러므로 체성감각을 통해 무의식에서 깨어나 학습되는 인지적 과정의 소마는 내·외적으로부터 일어나는 모든 자극을 알아차리므로 외형적인 모습, 내적 감정의 변화나 심리적 흐름을 볼 수 있는 통찰력과 통제할 수 있는 조절력을 갖춘 ‘살아있는 몸’임이 분명하다. 이러한 몸의 문제 해결 방법은 ‘살’ 체험인 새로운 자극과 반응의 중추 신경계를 통해 감각과 기능의 재구성 및 재활성화로 인지적 학습과 관계를 맺는다.

그리고 “살 존재는 모든 관점에서 체험 양식의 변조로 끊임없이 일어날 수 있으며 그로 인해 균형을 잃으면 심각한 장애로 진행될 가능성도 있다”(김정명, 2016:229). 예를 들어 체험 양식 중 몸의 감각이 일자적 관점에 너무 과하게 쏠리면 외면을 차단함과 동시에 내적 과부하로 심리적 불안 증세나 은둔 생활로 나타나며, 삼자적 관점인 외면에 너무 집중되면 자각능력이 떨어지므로 행동과 정서의 통제가 불가능해지고 공감대 형성에 어려움을 겪을 수 있다. 이때 ‘살’ 체험으로 인지적 관계나 공감, 경험을 통해 그 사람의 존재성을 알 수 있도록 돕는다. 그러므로 몸의 본질인 감각·운동 신경의 통합적 기능을 인지하는 앎이 중요하며, 인지적 학습을 통해 자기 이미지를 조절, 유지하는 능력의 필요성을 언급하는 바이다. 더구나 사회 내에서의 관계적 공감대 형성과 이미지 평의 균형적 조화를 지향할 수 있는 살 존재론으로서 신체 자신감을 높여 이미지 표현의 급상승 효과와 삶의 활력 에너지로 자기이미지의 가치성이 높여질 것으로 사료된다.

삼자적 관점은 물질적 대상이나 사물을 의미하며, 외면의 구조적 형태나 자세를 볼 수 있으며, 사람의 얼굴 표정이나 제스처를 통해 기분을 예측할 수 있는 정도를 구조적 접근이라 한다. 이처럼 “밖에서 안으로 접근하는 관점은 생리학자나 의사들이 주로 쓰는 것으로”(Hanna, T., 1988:29), 시각을 통해 봄으로 타자의 생각이나 예측에 의해 의미가 달라진다. 그리고 삼자적 관점인 물질적 대상에서 이자적 관점



의 살 관계 또는 인지적 체험 등으로 변조될 수는 있으나 이로 인해 소마틱의 자기 이미지 정립이라고는 할 수 없다. 이는 구조적 측면에서 보이는 문제로만 진단하고 해결한 것으로 원인을 먼저 찾기 전까지는 또 다시 그 문제가 재 발생하므로 시작을 원인 탐색으로부터 해야 한다.

이 뿐만 아니라 지속적인 행동과 반복적인 스트레스, 습관화된 자세와 움직임 등의 원인으로 인해 본인에게 문제가 발생하여도 본인 스스로가 발생한 문제에 대한 사실을 모르고 있다는 것이 더 큰 문제임을 많은 사람들이 모르고 있다. 이는 우리의 무의식적 세계로 잠재되어 버린 감각들과 익숙한 패턴의 활동으로만 생활하여 우리의 기억은 그 외의 패턴을 상실케 되며, 점차적으로 활동 범위가 줄어들어 한정된 범위 안에서의 움직임만 가능하기 때문이다. 이것을 무의식중에 일어난 편향된 생각과 습관적 자세로 인한 것이라 하며, “인간 행동과 경험의 근간을 이루는 메커니즘인 감각과 운동 신호의 상실로 발생한 것이므로 이를 감각운동기억상실증(SMA: sensory-motor amnesia)”(Hanna, T., 1988:1)이라 한다. 감각기억상실증의 상태가 되면 “근육-뇌-근육으로 이어지던 원래의 감각운동 경로에서 벗어나 척수에서 뇌까지 정보가 전해지지 않고 척수에서 바로 되돌아가는 경로로 변하게 된다”(Hanna, T., 1988:41, 김주환, 2023:202). 그래서 몸과 뇌로 연결되는 감각 신호와 운동 신호가 차단되므로 문제를 제대로 받아들이지 못하게 된다. 따라서 지속적으로 통제, 조절의 기능을 잃게 된 뇌는 불수의적인 반응을 하는 퇴행의 길을 가며, 몸에 대한 감각과 기능에도 문제가 발생하게 된다. 이것이 우리가 알고 있는 노화이다. 하지만 많은 사람들이 나이가 들면 당연히 몸이 쇠약해지는 것이라 생각하는데 이것 역시 감각과 운동 신호를 제대로 인지하지 못해 일어나는 결과이다. 따라서 노화의 해결 방안 역시 ‘살’ 체험을 통해 잃어버렸던 움직임을 찾아 유연한 몸으로 다시 돌아 갈 수 있음을 의미하며, 이를 통한 인지능력 향상은 보다 나은 자기이미지 회복과 개선으로 정서적 안정과 긍정적인 사고로 더 건강한 삶을 도모할 수 있도록 도움을 줄 수 있다. 또한 스스로를 관찰하고 탐구하듯 타인을 대상으로만 판단하는 것이 아닌 이자적 ‘살’ 체험으로 인지적 관계나 공감, 경험을 통해 그 사람의 존재적 가치와 존엄을 존중해야 한다. 나아가 사회적 관계망에서도 윤리적, 도덕적으로 지나침의 정도가 어느 한쪽으로 치우치지 않고 균형을 맞춰 발전해 나갈 수 있도록 관심을 더 가짐으로 밝고 긍정적인 사회적 이미지 향상이 이뤄질 것으로 사료된다.

### III Merleau-Ponty의 감각과 살 체험

#### 1. 감각적인 몸

Merleau-Ponty는 “몸은 스스로 움직이고, 몸주체이자 체화된 의식”(심귀연, 2019:180-183, 류의근, 2016:7)이며, “살아있는 몸으로 감각, 지각, 표현하는 고유한 몸”(몸문화연구소, 2021:101)인 신경가소성을 기반으로 한 이론임을 밝혔다. 앞서 말한 ‘스스로’는 자발적이고 능동적인 행동적 언어로 의식이 깨어 있는 상태에서 내적 감각을 통해 움직이는 것이며, 자신의 몸을 인지하고 앎의 과정인 사고, 판단, 분별이 가능함을 의미한다. 또한 ‘주체적’과 ‘체화’, ‘고유한’의 본질적이며 자주적인 성격적 언어 역시 가장 근본적인 지각과 감각적 의식으로 자신의 몸을 지향한다. 몸 지향성의 바탕에는 “드러나는 존재의 세계로 들어간다는 의미며, 자발적인 경험과 즉각적인 앎, 시공간성과 운동감각적 조건으로 각 신체 부분들의 통일성과 역동성, 유기적으로 통합된 몸 도식이 있다”(몸문화연구소, 2021:102-104, 류의근, 2016:38). Merleau-Ponty가 의미하는 몸 도식이란 자신을 외부 세계와 동시에 경험하는 인지하는 앎을 의미한다. 즉, 지각하는 내적 감각인 의식과 무의식의 고유수용감각의 동시 작용으로 나타나는 경험적 느낌은 주관적이며, “예측 기능을 통해 운동성을 유도하는 감각 경험으로 중추신경계가 존재”(Llinas, R. R., 2002:288)하므로 몸의 움직임은 조직화로 각 부위들의 동원에 따른 연결성과 협응력, 관계성으로 이뤄짐을 의미한다.

“감각은 정감적인 소통과 목적 지향성을 향한 의사소통을 하는 매개체로”(Merleau-Ponty, 2002:344), “감각의 본질과 이해를 위해 반성적, 객관적인 영역을 알아보는 것이 우선시 되어야한다”(류의근, 2016:26-27). 이는 감각 자체가 본질적인 신경계 활동임으로 의식을 통해 지각할 수 있는 것이며 이를 정교하게 분별하기 위해 외부의 새로운 자극이나 경험을 통해 학습하는 것이다. 하지만 고정행위패턴(fixed action patterns) 활성화로 통합된 감각은 “목표 지향적 행동을 할 수 있는 반사들의 집합”(Llinas, R. R., 2002:198)이기 때문에 환경적 요소가 변해도 기존의 시상 내 기저핵(basal ganglia)에 저장되어 있었던 행동 패턴을 기억하므로 자아 안에서 재순환하게 된다. 그래서 Merleau-Ponty가 선형적 근거로 몸을 기억의 총체이며 감정의 저장소로 공감을 경험하며, 지각경험이 원천적인 근거임을 말한 이유이다. 그러므로 유기체 상태의 우리 몸은 현존하는 시공간에서 지각하는 몸이자 고유한 몸이며, 본질적인 신경계 활동의 감각, 감정, 생각, 움직임을 통해 행동하고 자신의 역사를

만들어 가는 삶 그 자체이다.

Merleau-Ponty는 Husserl, E.<sup>3)</sup>의 영향을 받아 경험 또는 체험하는 의미를 가장 원초적이며, 근본적인 것으로 이해하여 지각을 인식에 이르는 과정의 첫 단계로 임한다. 그리고 중요하게 여긴 과정이 “나’의 본질을 파악하는 것으로 지각을 통해 직접 살아가는 현상의 장이자 구체적 체험의 장인 세계를 탐구하면서 본질적인 참다운 세계를 찾을 수 있을 것으로 보았다”(심귀연, 2019:107). 앞서 말한 지각이 몸지각이면 세계는 이전의 기억과 경험, 감정을 상기하므로 느껴지는 공감각적 감성적인 인식 그 자체가 지각장 즉, 체험의 장을 의미한다. 지각을 통해 느껴졌던 기억과 느낌, 감정과 정서, 감각적 인식 그 모든 총체가 지각장이다.

이와 같이 가시적 경험에 대한 시각과 촉각이 함께 공존하는 공감각을 주장한 것도 모든 감각들은 몸에 함께 존재하므로 그 자체를 있는 그대로 풀어나가려 함이다. 공감각은 경험과 기억을 통해 대상을 관찰할 때 시각인 눈으로 보지만 촉각인 피부로도 동시에 느껴지는 감각을 의미하며, 이 모든 감각은 다중연합감각영역(multisensory association)에 모여서 해마와 연합감각영역 그리고 전전두엽으로 정보 전달되어 비교, 예측, 판단한다. 예를 들어 우리가 어릴 때 본 디즈니 만화를 음향 없이 지금 보아도 그 스토리의 내용이나 감동이 고스란히 내 몸 전체로 느껴진다. 음향 없이 시각으로만 보았지만 청각과 함께 시청한 느낌이 공감각의 인식 때문이며, 우리의 경험에 의한 기억들이 이미지와 감정으로 함께 전해지는 그 장이 지각장이다. 지각장에서 느껴지는 모든 감정은 주관적인 것으로 개개인의 몸 신경계 구조, 기능, 영양 상태, 환경적 요소 등에 따라 신경전달물질이나 신경조절물질들이 서로 다르기 때문이다. 이와 같은 의미전달로 인지신경학에서 켈리아qualia란 용어로 사용되며, 인지신경학자인 라마찬드란은 이를 재현성을 가진 주관적 속성으로 주장한다. “켈리아qualia는 주관적인 느낌과 체험적 세계에서 느껴지는 감각의 질로 재현성을 지니는 의미로 철학적으로는 주관적인 경험을 가리킬 때 사용 한다”(김정명, 2016:182). 그러므로 공감각은 자신의 경험적 기억이 저장되어 있지 않으면 지각할 수 없음을 알아야 한다.

이를 통해 인간 몸은 움직임, 생각, 감각, 감정의 요소들에 의해 행동하는 존재로서 모든 상황에서 일어나는 일들은 주체적인 나로부터 시작되므로 현재에서 기억되는 과거나 꿈꾸는 미래를 생각하는 그 자체가 나의 몸이 살아있음을 인지하게 되고 세계 속에서 하나의 존재로 나아감을 인식케 한다. 여기서의 세계는 바로 우리가 직접 경험하는 세계, 온몸의 지각을 통해 느낄 수 있는 삶의 세계를 말하며, Merleau-Ponty가 자신의 몸과 삶을 지각하는 것과 같은 견해로 몸은 스스로 움직

3) Edmund Husserl(1859-1938): 독일, 현상학의 창시자로 접근 방법은 판단 중지, 현상학적 환원이다.

이므로 자신을 지각하고 세계를 이해하는 바이다.

## 2. 살 체험의 ‘몸’

인간의 몸과 정신, 나와 타자, 나와 세계를 연결해 주는 것이 ‘살’이다. “단순한 살과 피의 객관적 실체로만 본 것이 아니라 주관과 객관이 결합된 경험자의 장으로 본 것이다”(김주환, 2023:252). 이때의 ‘살’은 존재론적 원천으로 소마틱에서의 신체 접촉의 ‘살’ 체험과 같은 의미를 지녔으며, “사람의 피부 표면 그 아래의 살에서 파생된 개념이고 그의 철학적 용어에서는 지각으로 느껴지는 물질적인 육체성을 의미하면서 보이지 않던 존재적 의미가 지각처럼 느껴짐”(네이버 나무위키)을 말한다. 그리고 살은 몸-주체와 객체, 나아가 “보이는 것이면서 보는 것으로 주체이자 객체의 의미인 상호주체고, 그 몸들의 상호교환으로 존재론적 기반을 요구하는데 이 또한 ‘살’이다”(심귀연, 2019:222). 덧붙여 ‘지금 여기’, 지금 이 순간의 절대적 시간이 아닌 상황 속 현존으로 시공간 안에서의 지금을 의미하며, 그 상황 속에서 자신을 있는 그대로 드러냄으로 이를 지각하고 그 지각이 일어난 체험 배경도 지각장이라 하고 ‘살’이라 한다. 앞서 말한 공감각처럼 보는 것만으로 만져짐의 느낌을 예측하며 만짐만으로 이미지를 예측할 수 있는 상호 감각적 교류 그 자체도 ‘살’이 된다.

‘살’의 예를 들어보자. 우리는 사람들과 만남을 통해 서로 간의 시선, 대화, 제스처 등을 보고 들으면서 소통을 한다. 바로 상대방의 시선, 대화, 제스처를 알아차리는 것이 지각이라면 그 시공간 때 느꼈던 자신의 감각, 감정, 생각 그리고 움직임, 공감적 에너지, 정보 등 그 모든 관계들 즉, 주체와 대상자 사이를 연결한 모든 존재 자체가 ‘살’이다. “감각적 세계는 암시적 가치를 부여하며, 그 감각적 살은 자연과 인간, 사물과 인간 간의 존재적 토대로 상호세계적인 장이다”(류의근, 2016:212, 심귀연, 2019:217). 그러므로 Merleau-Ponty에게 지각을 통해 나 자신의 몸을 알아본다는 것은 타자에게 내 몸을 보이는 것처럼 내가 나의 몸을 스스로 보는 상호 주체적 관점을 지닌 의미이다. 이것이 바로 주체이자 객체의 관점으로 몸을 보는 통찰력을 의미하며, 몸 지각을 통해 진정한 자기이미지와 삶, ‘살’의 존재를 함께 이해하게 된다.

따라서 Merleau-Ponty가 말한 ‘살’은 모든 감각의 근원지이며, 존재론적 원천이다. 그리고 지각, 감각하는 몸은 세계에서 존재성을 발견할 수 있는 새로운 도구인 살 개념과 살적인 고유 방식으로 인해 시공간에서 현존하는 몸이며, 이것이 Merleau-Ponty가 몸을 전체성으로 본 이유이고 삶의 역사이다.

본 연구는 Hanna, T.의 인지적 몸 인식과 자기이미지의 의미를 정의한 후 Merleau-Ponty의 감각적인 몸과 살 체험의 의미를 참조하여 무용에서 자기이미지 정립을 하는 것에 의의를 두었다. 연구의 제한점으로 현상학자 Merleau-Ponty와 Hanna, T.의 공통 견해인 신경가소성을 기반으로 한 신체 감각과 살 체험의 주관적인 ‘몸’ 범위로 정하였으며, 연구 방법으로는 문헌 및 선행 연구 자료 분석을 이용하였다.

Hanna, T.의 인지적 몸 인식과 자기이미지의 관점에 따른 결과로는 일차적 관점의 주체적 접근은 인지적 기능체인 내면과의 소통으로 자신의 정체성과 존재성으로 장점은 살리며 단점은 수정 보완할 수 있다. 객체적 접근은 뇌신경가소성에 의해 대뇌피질의 시각각 영역을 인지하며, 감각은 연합감각영역과 전전두피질로 전달되어 사고, 예측, 판단으로 사회적 능력의 기본인 자기조절능력을 발휘한다. 따라서 주체적인 몸은 자신의 존엄과 가치, 자긍심과 자신감을 한층 더 높일 수 있으며, 남을 이해하고 공감하는 사고력과 문제 해결 능력의 유연성을 갖춰 삶에 큰 기반이 된다.

삼차 관점의 몸은 물질적 대상과 사물로 인식하며, 고유성이 파괴된 물질문명 사회, 몸의 감각운동기억상실증과 노화, 과학의 객관성과 합리성을 맹목적으로 따르는 사고의 문제로 보았다. 그렇기 때문에 문제 인식과 사회적 악을 예방하는 차원에서 이차 관점인 ‘살’의 인지적 경험과 학습을 통해 창의적인 사고, 유연한 움직임의 변화를 도모한다. 그리하여 삶의 깨우침과 감각적 통찰은 새로운 자기이미지를 마주할 기회를 가지므로 다양하면서 유연한 생각, 창의적이고 감각적인 표현을 새롭게 하게 된다. 따라서 새로운 경험과 인지적 학습으로 또 다른 자기이미지의 탐색은 뇌의 활성화를 도모하여 삶의 활력 에너지와 함께 자기이미지의 가치성을 높인다.

Merleau-Ponty와 Hanna, T.의 몸 의미를 참조한 결과를 종합해보면 두 학자는 공통적으로 신경가소성을 기반으로 연구하였지만 Hanna, T.는 고유수용감각과 촉각을, Merleau-Ponty는 고유수용감각과 공감각을 이용하여 몸을 감각과 감정이 함께 깃든 주체이며 객체로 존재론적 원천이자 본질적 의미로 보았다. 그리고 시·공간을 나타내는 ‘지금 여기’라는 의미적 표현을 Merleau-Ponty는 현 상황 속의 공간성을 의미하며, 소마틱은 지금 이 순간의 시간성을 의미하므로 이는 같은 구

어의 표현이라 하더라도 개인의 감정, 느낌, 생각, 움직임, 환경적 요소 등에 따라 내포된 의미의 차이가 있음을 알 수 있다. 그렇지만 ‘살’ 체험에서는 두 학자의 견해가 신체 접촉을 통해 느낄 수 있는 감각의 근원지이며, 인지적 관계를 나타내는 존재론적 원천으로 그 의미가 유사하므로 이는 몸과 뇌의 상호 작용에 의한 소통의 활성화로 살아있는 몸, 인지적 몸을 의미하는 바이다.

따라서 신경가소성을 기반으로 한 주체적인 자기이미지의 정립은 인지적 습관과 감각에 의해 자연스럽게 몸의 행위 예술인 무용에 스며들어 표현되므로 창의적이며 독창적인 표현예술로 승화된다. 그리고 ‘살’의 새로운 경험과 인지적 학습은 또 다른 자기이미지를 정립하게 되며, 무용에서는 접촉에 따른 내·외면의 움직임을 이용한 즉흥무용, 연극, 동작 치료 등과 같이 창의성과 다채로운 표현예술로 사회화되고 있다. 앞으로 더 다양한 매체와의 소통과 융합을 통해 지금보다 창조적이며 미래지향적인 무용예술로 발전될 것으로 기대하는 바이다.

## 참고문헌

- 김정명(2016), **예술지성 소마의 논리**, 서울: 명지대학교 출판부.
- 김주환(2023), **내면소통**, 서울: 인플루엔셜.
- 몸문화연구소(2021), **몸의 철학**, 서울: 필로소픽.
- 류의근(2016), **메를로-퐁티의 지각현상학 읽기**, 서울: 세창미디어.
- 심귀연(2019), **몸과 살의 철학자 메를로-퐁티**, 서울: 필로소픽.
- 이남인(2013), **후설과 메를로-퐁티 지각의 현상학**, 경기도: 한길사.
- Feldenkrais, M.(1972), *Moshe Feldenkrais awareness through movement*, 최광석(역, 2021), **펠덴크라이스의 ATM**, 경기도: 소마코칭출판사.
- Hargrove, T.(2014), *A guide to better movement*, 김지용·차민기·황현지(역, 2015), **움직임을 위한 가이드**, 서울: 대성의학사.
- Hanna, T.(1979), *The body of life*, 김정명(역, 2013), **부드러운 움직임의 길을 찾아**, 경기도: 소피아.
- \_\_\_\_\_ (1988), *Somatics*, 최광석(역, 2019), **소마틱스**, 경기도: 군자출판사.
- Llinas, R. R. (2002), *I of the vortex*, 김미선(역, 2007), **꿈꾸는 기계의 진화**, 서울: 북센스.

Merleau-Ponty, *Phenomenologie de la perception*, 류익근(역, 2002), **지각의 현상학**, 서울 : 문학과지성사.

Risa F. Kaparo. *Awakening somathic intelligence*, 최광석(역, 2020), **소마지성을 깨워라**, 경기도 : 군자출판사.

Rippon, G.(2019), *The gendered brain*, 김미선(역, 2023), **편견없는 뇌**, 경기도 : 다산북스.

네이버 나무위키, 모리스 메를로퐁티 - 나무위키 (namu.wiki)

<https://namu.wiki/w/%EB%A8%EB%A6%AC%EC%8A%A4%20EB%A9%94%EB%A5%BC%EB%A1%9C%ED%90%81%ED%8B%B0>, 검색일:2023.06.08.