creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

예술전문사학위논문
지도교수 김 선 애

무대에서의 현존을 방해하는 '배우의 습관'에 대한 연구

-알렉산더 테크닉(the Alexander Technique)을 통한 습관의 자제에 주목하여

A Study on "Actor's Habits" Disturbing Presence on Stage
- Focusing on the Inhibition of Habits through the Alexander Technique

2017년 8월

한국예술종합학교 예술전문사과정
연극원 연기과 연기전공
김 규 진

무대에서의 현존을 방해하는
‘배우의 습관’에 대한 연구

-알렉산더 테크닉(the Alexander Technique)을 통한 습관의 자제에 주목하여

지도교수: 김 선 애

이 논문을 예술전문사 학위논문으로 제출함.

2017년 8월

한국예술종합학교 예술전문사과정
연극원 연기과 연기전공
김 규 진

김 규 진의 예술전문사 학위논문을 인준함

2017년 6월 20일

심사위원장 강 수 기 (印)

위 원 남 궁 호 (印)

위 원 김 미 희 (印)

위 원 서 충 식 (印)

위 원 박 상 하 (印)

위 원 김 선 애 (印)

국 문 초 록

‘몸’은 오로지 현재만을 체험하며 끊임없이 변화하는 유기체다. 즉 배우의 몸은 언제나 현존하고 있다. 하지만 배우가 만약 현존하는 자신의 몸을 ‘의식(意識)’ 하지 않는다면, 그 배우는 현존하고 있다고 말하기 어렵다. 인간은 오로지 의식을 통해 자신과 세상을 경험하며, 의식의 작용이 멈출 경우 존재 또한 일어나지 않기 때문이다. 따라서 배우의 현존이란, 단순히 물리적으로 존재하는 것이라기보다 ‘자신의 몸을 직접적이고 주관적으로 의식하는 상태’라고 정의할 수 있다. 하지만 배우에겐 이러한 신체적 의식을 가로막는 강력한 장애물이 있는데, 그것이 바로 ‘습관’이다. 연기 중에 발현되는 무의식적 습관들은 지속적으로 배우의 신체적 의식을 왜곡하고 둔화시키고 있다. 따라서 본 연구는 배우가 현존하지 못하도록 방해하는 근원적 습관들이 무엇인지 그리고 이를 자제함으로써 본연의 현존감을 회복할 수 있는지 알아가는 것에 그 목적을 둔다.

‘본론 Ⅰ’에선 현존의 결정요인으로서 신체적 의식이 가지는 의의에 대해 고찰하고, 습관이 이를 어떻게 가로막는지 살펴보았다. 또한 무대에서 연기할 때 배우들 사이에서 공통적으로 발현되는 습관들을 ‘습관적 시간의식’, ‘습관적 공간의식’, ‘습관적 자의식’, ‘습관적 목적의식’으로 분류하고, 각 습관들이 배우의 신체적 의식을 어떻게 방해하는지 고찰하였다. 스타니슬랍스키는 ‘무대에 설 때 결코 자기 자신을 잃지 않도록 해라. 무대에서 자기 자신을 잃는 순간, 진실한 배역의 삶과는 멀어지고 과장된 거짓 연기가 시작된다’고 말하는데, 이러한 습관들이야말로 배우가 ‘자기 자신’을 잃어버리게 만들어 아무런 현존감 없는 연기를 하게 만드는 주요인이라 할 수 있다.

‘본론 Ⅱ’에선 위 습관들을 자제하는 도구로서 알렉산더 테크닉을 제시하고, 알렉산더 테크닉의 일곱 가지 핵심원리, 즉 ‘중추조절’, ‘지시어’, ‘자제심’, ‘목적의식’, ‘진행과정’, ‘판단하지 않음’, ‘넌두잉’에 대해 살펴보았다. 또한 이들이 각각 배우의 근원적인 습관들을 자제함에 있어서 어떠한 도움을 줄 수 있는지 고찰하

였다.

필자는 습관을 자제함에 있어서 알렉산더 테크닉이 지니는 의미를 이론적으로 규명하는데 그치지 않고, 실제 작업에 임하는 배우의 입장에서 알렉산더 테크닉을 어떻게 배우훈련에 접목시킬 수 있는지 탐구하기 위해 연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉의 공연에 참여했다. 본 공연은 2차에 걸쳐서 진행되었는데, 1차 공연이라고 할 수 있는 한국예술종합학교 레퍼토리 공연 연습과정에선 배우의 근원적인 습관들이 구체적으로 어떠한 양상으로 발현되었는지 관찰했고, 이를 자제하기 위해 알렉산더 테크닉을 배우훈련에 접목시키기 시작했다. 2차 공연인 프랑스 아비뇽 페스티벌 공연 연습과정에선 이 훈련을 집중적으로 수행함으로써 훈련의 효과와 보완점들을 직접 관찰할 수 있었다. '본론 Ⅲ'에선 이같이 본 공연에 참여하는 과정에서 훈련하고 관찰한 지점들을 각 근원적 습관별로 상세히 설명하였다.

현재 한국연극교육의 현장에선 연기법, 발성법, 호흡법, 화술 등 다양한 방법론들이 교육되어지고 있지만, 무대에서 배우가 어떻게 현존하는지, 즉 '현존법'에 대한 훈련은 여전히 부족한 실정이다. 이러한 상황 속에서 알렉산더 테크닉을 통해 습관을 자제하고 신체적 의식을 회복하는 일련의 과정은 하나의 현존법으로 유용할 것이라 생각한다.

목 차

서론 ····· 1

1. 문제제기 ····· 1
2. 연구목적 및 방법 ····· 6

본론Ⅰ. 현존의 방해요인 - '습관' ····· 8

1. 현존의 의의와 결정요인 ····· 8
   1) 현존의 의의 ····· 8
   2) 현존의 결정요인 ····· 11
2. 현존의 방해요인 - '습관' ····· 14
3. 무대에서의 현존을 방해하는 근원적인 습관들 ····· 18
   1) 습관적 시간의식 ····· 18
   2) 습관적 공간의식 ····· 21
   3) 습관적 자의식 ····· 24
   4) 습관적 목적의식 ····· 26

본론Ⅱ. 습관을 자제하는 기술 - '알렉산더 테크닉' ····· 30

1. 습관과 알렉산더 테크닉 ····· 30
2. 습관의 자제를 돕는 알렉산더 테크닉의 핵심원리들 ····· 33
   1) 중추조절 ····· 34
   2) 지시어 ····· 37
   3) 자제심 ····· 39
   4) 목적의식 ····· 42
   5) 진행과정 ····· 44
   6) 판단하지 않음 ····· 46

7) 넌두잉 ····· 48

본론 Ⅲ . 연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉을 통한 알렉산더 테크닉의 실제적 적용 ····· 50

1. 연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉의 개요 ····· 50
2. 배우의 근원적 습관에 대한 관찰 ····· 52
   1) 습관적 시간의식 ····· 53
   2) 습관적 공간의식 ····· 56
   3) 습관적 자의식 ····· 58
   4) 습관적 목적의식 ····· 61
3. 알렉산더 테크닉의 실제적 적용 ····· 63
   1) 알렉산더 테크닉을 적용한 배우훈련 ····· 64
   2) 훈련 및 관찰 ····· 69

결론 ····· 80

참고문헌 ····· 82

서론

1. 문제제기

현존(presence)이란, 문자 그대로 지금 이 순간, 이 공간에 존재(exist)하는 것을 의미한다. 현존을 통해 배우는 다른 배우들과 구별되는 '진짜 나(who you are at your core)'를 발견한다.[1] 그리고 관객에게 '직접성', '자발성', '친밀성', '생생함', '에너지'를 경험하게 하여, 단지 존재하는 것만으로도 언어 이전의 강력한 메시지를 전달한다.[2] 이러한 이유로 현존은 시대를 막론하고 배우를 배우로서 존재하게 하는 '연기예술'의 근본이자, 살아있는 인간중심의 구경거리인 '공연예술'과 상호불가분의 관계를 맺고 있다.[3]

본래 인간의 몸은 오로지 현재만을 체험하며 끊임없이 변화하는 유기체이다.[4] 즉 몸은 언제나 현존하고 있다. 그럼에도 불구하고, 종종 관객들이 '저 배우는 살아있지 않아'라고 말하는 이유는 그 배우가 자신의 현존하는 몸을 '의식(意識)'하고 있지 않기 때문이다.[5] 관객은 연기 중인 배우를 볼 때, 살아 있는 현존재로서의 배우 자신과 그 배우가 창조해낸 허구적 인물을 동시에 받아들이는데, 만약 배우가 자신의 몸은 의식하지 못한 채 그저 역할을 보여주는 데 급급하다면 관객은 감각적으로 그 차이를 분명하게 알아차린다.[6]

필자의 경우 배우로서 활동했던 10년 남짓한 시간 동안, 정서적 이입을 거부하고 외적 모방을 통해 이상적 모델을 구현하는 '차가운 배우'와 불같은 감수성

---

1) Bill Connington, *Physical Expression on Stage and Screen* (London: Bloomsbury, 2014), pp. 1-2 참조.
2) Cormac Power, *Presence in Play* (Amsterdam-New York: Rodopi, 2008), pp. 1.
3) 안치운·이준재 역(유제니오 바르바), 『연극 인류학 : 종이로 만든 배』(서울: 문학과 지성사, 2001), 232쪽 참조.
4) 김정명, 『예술 지성 : 소마의 논리』(서울: 명지대학교출판부, 2016), 205, 210쪽.
5) "현존의 과정들은 내 의식상의 자각(awareness), 자기인식(self-awareness), 의식(consciousness), 경각(alertness)들에 의해 가능하기에..." 김방옥, "연극에서의 현존" 『한국연극학』(한국연극학회, 2015), 제57호, 27쪽.
6) 한국연극교육학회, 『연극』(서울: 연극과 인간, 2002), 12-13, 114쪽 참조.

을 가지고 정서적으로 배역에 몰입하는 '뜨거운 배우'의 양극단을 오가며 지속적으로 현존을 추구하였다.[7] 이 과정에서 필자는 다양한 시행착오를 겪었고, 후에 이 모든 시행착오들이 바로 몸에 대한 의식이 깨어있지 못한데서 비롯되었다는 것을 깨달았다.

먼저 차가운 배우로서 현존을 추구했던 시기[8]에 필자는 관객으로 하여금 본인이 맡은 역할을 지금 이 순간, 이 공간에 실제로 존재하는 인물처럼 '보이게' 해주고 싶었고, 어떻게든 필자의 몸을 본인이 상정한 이미지에 끼워 맞추려고 노력했다. 예를 들어, 역할을 생동감 있고 매력 있게 보여줄 표정, 신체적 습관, 말의 톤(tone), 속도, 리듬 등을 만든 뒤, 그것을 수 십 번 반복하여 공연 때 완벽하게 재연하려고 했다. 하지만 이 과정에서 필자는 자신의 몸이 지금 무엇을 경험하고 있는지 전혀 의식하지 못했고, 이로 인해 필자는 역할의 가면 뒤에서 심리·신체적 고통을 겪었다. 연기하면서 한 번도 숨을 편하게 쉬어본 적이 없었고 몸은 긴장으로 가득했으며, 상대배우와도 거의 교감하지 못했다. 당시 필자의 연기는 관객들로부터 '디테일하게 연기한다'는 칭찬을 끌어내는데 도움이 되었지만, 결국 그 평가는 '인물이 딱딱하고 부자연스럽게 보인다'거나 '혼자 연기하는 것 같다'는 비평으로 이어졌다. 배우가 역할에 아무리 가까워졌다 하더라도 그 인물을 연기하는 이는 여전히 배우 자신이기에, 본인의 몸을 의식하지 못했던 필자는 결국 역할도 배우 자신도 현존하지 못하는 연기를 할 수밖에 없었던 것이다.

반면 '뜨거운 배우'로서 현존을 추구할 때,[9] 필자가 주안점을 두었던 것은 바

---

7) 이재민의 "뜨거운 배우와 차가운 배우"에서 '차가운 배우'란, 배우의 연기가 감정이나 내면으로부터 나오는 것이 아니라 외적인 행동의 모방으로부터 나온다고 믿고 언제나 자기 자신의 감정으로부터 거리를 두는 배우를 의미한다. 반면, '뜨거운 배우'는 배우가 자기가 맡은 배역의 감정을 실제로 느낄 때 비로소 관객들은 배우의 감정을 진정성 있게 느낀다고 생각하고, 배우의 감수성과 감정이입을 중요시 여기는 배우를 의미한다. 이재민, "뜨거운 배우와 차가운 배우" 『한국연극학』(한국연극학회, 2014), 제 54호 참조.

8) '차가운 배우'의 시기는 2009년 필자가 SBS 공채탤런트로서 방송활동을 시작했을 때부터 2013년 한국예술종합학교에 들어오기 전까지의 5년간의 기간을 의미한다.

9) '뜨거운 배우'의 시기는 필자가 극단 디아코노스의 단원으로 활동했던 2005년부터

로 ‘정서(情緖)’였다. ‘차가운 배우’ 시절의 필자는 역할의 외형을 완벽하게 재연하는데 초점을 두었다면, 이 시기엔 역할의 내면을 진실한 정서로 채워 심리적으로 현존하는데 주력했다. 당시 필자는 정서기억(Emotional Memory)과 상상작업 그리고 신체적 행동의 방법론(the Method of Physical Action)[10]등을 시도하며 역할이 경험하는 감정과 상황 등을 직·간접적으로 체험하기 위해 노력했다. 하지만 이때 필자는 ‘자신의 몸이 지금 여기에서 무엇을 경험하고 있는지’를 의식하기보다, 그저 ‘정답’이라고 생각한 정서를 끌어내기 위해 열심히 심리·신체적 자극을 가했다. 이러한 필자의 연기방식은 차가운 배우 때와 마찬가지로 본인의 몸을 고통스럽게 만들었다. 특히 격정적인 장면을 연기할 때마다 필자는 억지로 감정을 끌어내느라 온 몸을 과도하게 긴장시켰는데, 이때 생긴 긴장은 연기가 끝난 후에도 며칠 동안이나 해소되지 않았다. 당시 필자의 연기는 ‘집중력이 좋다’는 칭찬과 함께 ‘정서적으로 과하다’, ‘몸이 굳어있다’, ‘상대배우가 하는 말을 진짜로 듣고 있지 않는 것 같다’ 등의 평가를 동반했다.

필자가 현존하지 못했던 이유는 단순히 ‘연기법’ 때문이 아니었다. 실제로 필자가 배운 연기법들은 대부분 배우가 현존하는데 유용하다고 증명된 이론들이었다. 그럼에도 불구하고 필자가 현존하지 못했던 것은 ‘어떻게 연기를 하느냐(how to act)’ 이전의 그 무엇이 해결되지 않았기 때문이었고, 오랜 시간이 지나서야 ‘그 무엇’이 바로 ‘몸과의 소통의 단절’이었다는 걸 깨달았다. 몸도 ‘말’을 한다. 그리고 본래 인간은 모두 이 ‘몸의 언어’를 이해하는 능력을 가지고 태어났다.[11] 이 능력을 통해 인간은 몸과 정신을 유기적으로 통합하고, 몸을 통해서 사고하는 ‘체화된 인지(embodied cognition)’를 하게 된다. 만약 배우가 이러한 몸의 언어를 전혀 듣고 있지 않다면, 아무리 ‘옳은 것’, ‘효과적인 것’을 배운

2008년까지 그리고 한국예술종합학교 연기과 전문사 1학년에 재학 중이었던 2013년을 의미한다.

10) ‘신체적 행동의 방법론’은 역할의 신체적 행동을 찾아내고 이를 충실히 수행하는 과정으로, 이를 통해 배우는 사고와 정서의 ‘커다란 진실’을 불러일으키며 인물의 심리적 세계와 밀접하게 연결된다. 김석만 편역(진 노만 베네데티·소니아 무어), 『스타니슬랍스키 연극론』(서울: 연극과 인간, 2015), 171-172쪽 참조.

11) 박지명 역(루시 리델), 『감각 깨우기』(서울: 하남, 1993), 12-14쪽 참조.

다 해도 현존하기 어려울 것이다. 이는 예지 그로토프스키가 배우교육에 있어서 '무엇을 가르치느냐'는 문제가 되지 않으며, 오히려 여러 가지 기술을 주워 모으기보다 그저 저항과 장애를 없애 버리는데 초점을 두어야 한다고 말한 것과 같은 맥락이다.[12]

그렇다면 도대체 무엇이 배우로 하여금 '몸에 대한 의식'을 놓치게 만드는 것일까? 그 원인은 '어떤 행위를 오랫동안 되풀이하는 과정에서 저절로 습득된 고정화된 반응 패턴(response pattern)'[13]인 '습관'에서 찾을 수 있다. 습관은 자극과 반응사이에 간격이 없어 자극이 일어날 때마다 그저 동일하게 반응해버리는 무의식적 상태이기에,[14] 배우가 습관을 가지면 관찰이나 자각을 포함한 의식의 작용이 일어나기 어렵다. 또한 습관은 '몸의 언어'를 변질시킨다. 즉 습관은 신체적 의식의 토대가 되는 감각능력, 운동능력, 공간감(space recognition) 등을 왜곡시키기 때문에,[15] 습관에 길들여진 배우는 스스로 몸을 긴장시키고 있음에도 불구하고 오히려 그 상태가 편하다고 생각하게 된다. 이렇게 습관은 신체적 의식을 잠재우거나 왜곡시켜, 배우로 하여금 자신의 현존하는 몸을 온전히 경험하지 못하도록 가로막는다. 필자 또한 장시간 자각하지 못했던 수많은 습관들을 가지고 있었고, 이 모든 습관들은 신체적 의식을 변질시켰을 뿐 아니라 필자로 하여금 몸과 거리감을 두게 만들었다. 그리고 본인도 모르는 사이에 몸을 살아있는 유기체가 아닌 사물(事物) 정도로 여기며 혹사하기 시작했고, 결국 배우로서 현존하지 못함은 물론이거니와 공황장애와 불면증 그리고 다양한 신체적 통증을 겪게 되었다.

배우는 어떻게 습관을 자제[16]할 수 있을까? 콘스탄틴 스타니슬랍스키가 '등에

---

12) 고승길 역(예지 그로토프스키), 『가난한 연극』(서울: 교보문고, 1987), 21쪽.

13) 국립국어원, 표준국어대사전, 2017. stdweb2.korean.go.kr

14) 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 통증이 사라진다』(서울: 물병자리, 2013), 59쪽 참조.

15) Richard Brennan, *Alexander Technique: A Practical Introduction* (Boston: Houghton Mifflin, 1998), p. 50.

16) '자제'는 '억제'나 '진압', 즉 '억지로 내리눌러서 그치게 함'이나 '강압적인 힘으로 억눌러 진정시킴'과는 다르며, '스스로 멈추어 다스리다'라는 자기조절의 의미를 내포한다. 또한 이는 어떤 일이 생길 때 원하지 않는 것이 일어나지 않도록 '예방'한다는

긴장을 빼면, 어깨로 그 긴장이 옮아가고 어깨에 긴장을 쫓아내면 이번엔 횡격막에 긴장이 나타난다'[17]고 말한 것처럼, 한 가지 습관을 자제하려고 애쓰면 이내 다른 습관들이 생겨나고, 긴장과 통증도 전보다 더 심해지는 악순환이 일어났다. 이렇게 위 질문에 대한 구체적인 답을 찾지 못하던 중 필자는 한국예술종합학교에서 알렉산더 테크닉(the Alexander Technique) 강의를 들으면서 이에 대한 실마리를 찾을 수 있었다.

알렉산더 테크닉은 스스로 자신의 습관을 관찰하고 자제하는 능력을 기르는 '습관 자제법'이며, 몸의 국소 부분에서 문제가 발생하더라도 항상 몸 전체가 통합된 방식으로 치유를 도모한다.[18] 또한 이 기술은 시간과 공간에 대한 감각 채널을 변화시켜 몸을 통해 '지금 여기'에 존재하고 있음을 강력하게 인지시켜주는 현존의 체화 과정이다.[19] 보스턴대학교 연기과 교수 베스티 폴라틴은 자신이 처음 알렉산더 테크닉을 접했을 때를 회상하며 다음과 같은 말을 한다.

> 이것은 여전히 '나(me)'다. 하지만 그동안 알던 나와는 전혀 다르다. ... 나는 나와 나를 둘러싼 세상을 근본적으로 새롭게 보게 되었다. 몸의 긴장과 마음의 걱정이 서서히 사라지고, 나의 감각은 이전보다 더 선명하고 생생해졌다.[20]

필자 또한 알렉산더 테크닉을 접했을 때 이와 비슷한 경험을 했다. 오랫동안 자각하지 못했던 습관들을 발견하고 이를 자제하면서 현존하는 몸을 재발견하기 시작했고, '내가(ego) 원하는 대로'가 아니라 '몸이 원하는 대로' 움직이고 말하고 숨 쉬는 과정에서 현존감(a sense of presence)이 눈에 띄게 향상됨을 경험했

긍정적 진행과정이기도 하다. 국립국어원, 표준국어대사전, 2017. stdweb2.korean.go.kr 과 이명희 역(조 시어비), 『알렉산더 테크닉』(서울: 예솔, 2014), 56-57쪽 참조.

17) 신겸수 역(콘스탄틴 스타니슬랍스키), 『배우수업』(서울: 예니, 2001), 126쪽.

18) 최현묵·백희숙·박세관 역(데보라 캐플란), 『알렉산더 테크닉 척추 건강 회복법』(서울: 무지개다리너머, 2016), 18-19쪽.

19) 최현묵·백희숙, 『건강한 내 몸 사용법 알렉산더 테크닉』(서울: 무지개다리너머, 2016), 38, 151쪽.

20) Besty Polatin, *The Actor's Secret* (Berkely: North Atlantic Books, 2013), pp. XI.

다. 이러한 긍정적 변화는 필자 뿐 아니라 수업에 참여한 다른 학생들에게서도 동일하게 관찰되었다. 이후 필자는 '알렉산더 테크닉을 통한 습관의 자제'가 배우의 현존을 돕는 유익한 도구가 될 수 있다고 생각했고, 이를 공연 연습과정에서 적용하면서 배우의 습관이 알렉산더 테크닉을 통해 어떻게 자제될 수 있는지 연구하기 시작했다.

2. 연구목적 및 방법

본 연구는 배우의 현존을 방해하는 근원적 습관들이 무엇인지 그리고 알렉산더 테크닉을 통해 그 습관들을 자제함으로써 본연의 현존감을 회복할 수 있는지 알아가는 것에 그 목적을 둔다.

필자는 먼저 알렉산더 테크닉을 보다 심도 있게 체득하기 위해, 한국예술종합학교 전공수업인 '특수과제(special topic)'와 '호흡과 발성' 수업에서 2년간 그룹 레슨을 그리고 '개별연구(individual research)' 수업을 통해 1년간 개인 레슨을 받았다. 또한 〈배우를 위한 알렉산더 테크닉 연구소〉의 창립연구원으로 활동하며 관련서적의 번역작업과 더불어 다양한 워크샵에 참여했다. 이 과정에서 필자는 알렉산더 테크닉을 통한 습관의 자제가 배우의 현존에 유용하다는 확신을 가지게 되었고, 이를 배우훈련에 어떻게 적용할 수 있는지 공연 작업을 통해 구체적으로 탐구하였다.

'본론Ⅰ'에서 필자는 현존의 의의와 더불어 '자신의 몸을 직접적이고 주관적으로 의식하는 상태', 즉 '신체적 의식'이 현존의 결정요인으로서 가지는 의의에 대해 고찰할 것이다. 그리고 '습관'이 어떻게 신체적 의식을 왜곡시키고 잠재우는지 설명하기 위해 습관이 지닌 속성들을 분석할 것이다. 또한 무대 위에서 연기할 때 배우들 사이에서 공통적으로 발현되는 습관들을 '습관적 시간의식', '습관적 공간의식', '습관적 자의식', '습관적 목적의식'으로 분류하고, 각 습관들이 배우의 신체적 의식을 어떻게 방해하는지 살펴볼 것이다.

'본론 Ⅱ'에선 습관을 자제하는 기술로서 알렉산더 테크닉이 지니는 의의를 살펴볼 것이다. 그리고 알렉산더 테크닉의 일곱 가지 핵심원리인 '중추조절', '지시

어', '자제심', '목적의식', '진행과정', '판단하지 않음', '넌두잉'이 무엇이며, 이 원리들이 어떠한 과정을 통해 배우의 근원적인 습관을 자제하고 신체적 의식을 회복하도록 돕는지 통합적으로 고찰할 것이다.

'본론 Ⅲ'에선 필자가 참여했던 연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉의 사례를 통해 배우들 사이에서 '습관적 시간의식', '습관적 공간의식', '습관적 자의식', '습관적 목적의식'이 각각 어떠한 양상으로 드러났는지 살펴볼 것이다. 또한 실제 공연에 임하는 배우의 입장에서 알렉산더 테크닉을 어떻게 배우훈련에 접목시켰는지 그리고 그 훈련을 통해 실질적으로 필자의 근원적인 습관들이 어떻게 자제되었는지 설명할 것이다.

본론Ⅰ. 현존의 방해요인 - ‘습관’

1. 현존의 의의와 결정요인

관객들은 배우가 실제로 살아있음을 앎에도 불구하고, 공연이 끝나면 종종 ‘저 배우는 살아있는 것 같아’, ‘저 배우는 죽어있어’ 등의 존재와 관련된 평가를 하곤 한다. 이 말인즉슨 관객들에겐 연기 중인 배우가 지금 이 무대에서 살아있는지 아닌지에 대한 특별한 기준이 있다는 것을 의미한다. 연극이론가들은 이같이 연기자에게 요구되는 직접성과 생생함을 ‘현존(presence)’이라는 말로 정의내리고 있다. 국내 연극학계의 경우 1990년대에 들어서기 시작하면서 본격적으로 현존이 거론되기 시작했지만, 다른 나라에 비해 여전히 현존에 관한 연구가 부족하고 개념 또한 모호한 실정이다. 이에 필자는 먼저 현존의 의의를 고찰하며, 바르바 뿐 아니라 콘스탄틴 스타니슬랍스키, 자크 코포를 비롯한 수많은 대가(大家)들이 공통적으로 현존을 추구했음을 명시할 것이다. 또한 ‘몸에 대한 의식’을 주 키워드로 현존의 결정요인이 무엇인지 살펴보고자 한다.

1) 현존의 의의

연기(acting)의 영역에서 예술적 영감을 불러일으킬 실천 방법을 최초로 체계화한 인물을 꼽으라면, 대부분 이론의 여지없이 콘스탄틴 스타니슬랍스키를 꼽을 것이다. 그의 배우훈련 시스템은 초기의 심리적 접근부터 후기 신체적 행동의 방법론에 이르기까지 계속해서 진화했지만, 그럼에도 스타니슬랍스키가 한결같이 주장한 것은 바로 무대 위에서 ‘존재(存在)’하는 것이다.

> 자네들의 예술과 나의 예술의 차이는 ‘보인다(I seem)’와 ‘이다(I exist)’이다. ... 내가 원하는 것은 진짜 진실이다. 자네들은 진실처럼 보이는 것으로 만족하지만 내가 원하는 것은 진정한 신뢰이다.[21]

---

21) 신겸수 역(콘스탄틴 스타니슬랍스키), 앞의 책, 191쪽.

스타니슬랍스키는 단순히 '연기(play)'하는 것이 아닌 '존재(exist)'하는 것, 즉 역할로서 배우가 살고, 느끼고, 생각하는 상태를 추구한다.[22] 그가 추구한 연기는 완벽한 외형을 얻기 위한 '제시의 예술'과는 분명히 구분되는, 무대 위의 모든 극적 상황들을 인물과 같이 경험하는 '체험의 예술'이라 할 수 있다.[23] 이를 위해 그는 정서기억, 신체적 행동, 상상력, 주의집중, 단위와 목표 등으로 구성된 의식적인 실천 방법론을 만들고, 항상 믿음과 진실감이 이 모든 훈련들의 기저(基底)가 되어야 함을 강조한다. 이후, 자크 코포, 예지 그로토프스키, 유제니오 바르바, 조셉 체이킨, 필립 자릴리 등 많은 연기이론가들이 무대에서 보다 생생하게 존재하기 위한 다양한 철학과 훈련법들을 내놓으면서, 이러한 '존재함(a state of existence)' 즉, 지금 여기에 동시에 존재한다는 시공간적 직접성과 생생함을 '현존(presence)'이라 정의하게 되었다.[24]

위의 이론가들이 현존을 추구할 수밖에 없었던 이유는, 당시 비현존적 연기들이 만연하였기 때문이었다. 스타니슬랍스키는 당시 팽배했던 비현존적 연기들을 '과장연기', '기계적인 연기' 등으로 규정하며, 이러한 연기에 빠지지 말 것을 수차례 강조한다. 코포 또한 지금 이 순간, 이 공간에 온전하게 존재하기보다 과거의 모방만을 답습하고 있는 당시 배우들을 비판하며 '재표준화(re-standardization)'를 선언한다.

> 오늘 그들이 연기하는 것을 보았지? 나는 그들이 어떻게 연기할지 미리 알 수 있지. 그들은 자기 자신에서 벗어나지를 못하고 있어. 항상 자기 자신만을 사랑하고 있는 거지. 그리고 그 모든 것을 습관적인 것과 상투적인 것으로 만들고 역을 자기감정의 폭으로 축소시키고 있어. 어떤 것도 개발해내지 않아. 매일 모방의 모방만을 되풀이하고 있는 거지.[25]

---

22) 김태훈 역(인나 살로비에바), 『스타니슬랍스끼의 삶과 예술』(서울: 태학사, 1999), 392쪽.

23) "'체험의 예술'은 배우가 그 공간에서 진실로 존재하고 사는 것이라면, '제시(재현)의 예술'은 이전에 가장 체험이 잘 된 어떤 하나의 형태를 양식화 혹은 상징화하여 그 상태를 미학적 형식에 넣어둔 것이다." 김태훈, 『스따니슬랍스끼의 연기학 전문 용어』(서울: 예니, 2013), 57쪽.

24) 김방옥 "연극에서의 현존", 8쪽 참조.

스타니슬랍스키의 열렬한 예찬론자인 그로토프스키는 화려한 조명이나 무대 장치, 분장 등에 대한 과도한 의존성과 획일적인 연기교육으로 인해 정작 자기(self)를 잃어버리고 마는 딜레마적 상황을 지적한다. 그리고 영화와 텔레비전이 연극으로부터 빼앗을 수 없었던 요소이자 연극을 연극으로 만드는 유일한 요소를 배우의 '살아있는 육체'라고 주장하며[26], 몸의 현존성을 일깨우는데 배우훈련의 초점을 둔다. 한편, 유제니오 바르바는 당시 습관적이고 일상적인 몸의 사용이 아무런 현존감도 만들어내지 못한다고 지적하며,[27] 일본의 노나 중국의 경극과 같이 탈일상적인 기술을 훈련함으로써 이를 극복코자 했다. 자릴리는 얄팍한 심리주의와 빈약한 신체, 그리고 연기훈련에 있어서 몸과 마음이 분리된 서구적 현실에 대항하며 '심리신체적 연기'를 제시한다.[28] 비록, 제시한 방법론은 제각기 달라도, 이들은 하나같이 순수하고 열렬하게 현존을 꿈꾸었던 예술가들이다. 왜냐하면, 이들에게 현존은 죽어가는 연극계의 유일한 대안이자 희망이었기 때문이다.

현존은 배우로 하여금 기계적인 연기와 과장 연기에서 벗어나 내적인 진실성으로 충만하게 하며, 배우의 몸을 '결정된', '살아있는', '믿을 만한' 것으로 만들어[29], 관객에게 마치 배우가 바로 옆에 앉아 있는 것과 같은 생생함과 진실성을 느끼게 해준다.[30] 이것이 바로 현존하는 배우가 관객의 주의를 강하게 사로잡는 이유이다. 현존은 또한 공연 양식에 따라 그것이 가진 중요성이 결코 반감되지 않는다. 이에 대해 바르바는 공연의 양식이 자연주의적이든 브레히트적이든, 약호화(略號化)된 것이든 표현주의적인 것이든, 사실주의적이든 상징주의적인 것이든 상관없이 '배우를 배우로서 존재케 하는 것'이 바로 현존이라고 말한다.[31]

---

25) 윤광진 역(미쉘 셍 드니), 『연기훈련』(서울: 예니, 1994), 20쪽.
26) 고승길 역(예지 그로토프스키), 앞의 책, 55쪽.
27) 안치운·이준재 역(유제니오 바르바), 앞의 책, 33쪽 참조.
28) 김방옥, 『21세기를 여는 연극: 몸 퍼포먼스 해체 물질』(서울: 연극과 인간, 2003), 49쪽.
29) 안치운·이준재 역(유제니오 바르바), 앞의 책, 24-25쪽.
30) 윤영선 역(조셉 체이킨), 『배우의 현존』(서울: 현대미학사, 1995), 19쪽.
31) 안치운·이준재 역(유제니오 바르바), 앞의 책, 232쪽.

이와 같이 현존은 수많은 연기이론가들이 공통적으로 추구했던 이상향이자, 공연의 양식과 상관없이 배우라면 누구나 도달해야 할 궁극적인 지향점이라 할 수 있다.

2) 현존의 결정요인

인간의 몸은 오로지 현재만을 체험한다.[32] 다시 말하면, 몸이 매순간 경험하는 찰나에는 과거나 미래가 존재하지 않는다. 또한 몸은 고정되어있지 않고 지금 자신이 속한 공간과 상호작용하며 끊임없이 변화하는 유기체다.[33] 이처럼 몸은 언제나 현존하고 있다. 하지만 배우의 '의식(意識)'[34]이 자신의 몸에 대해 깨어있지 않다면, 실질적으로 그 배우는 지금 여기에 존재하고 있다고 말할 수 없다. 인간은 오로지 의식을 통해 자신의 몸과 세상을 경험하며, 의식의 작용이 멈출 경우 '존재'는 일어나지 않기 때문이다.[35] 따라서 배우의 현존은 단순히 배우가 무대 위에서 물리적으로 숨 쉬고 움직이는 상태를 의미하는 것이 아니라, '배우의 의식이 현존하는 자신의 몸과 밀접하게 연결되어 있는 상태'를 의미한다. 배우가 자신의 몸을 의식하면 의식할수록 과거의 일이나 미래의 계획으로 인해 분주했던 마음이 진정되고, 몸과 정신(精神)이 유기적으로 통합되며 중추신경에 생기는 강한 느낌과 함께 현존하는 자신의 존재를 확인하게 된다.[36] 결국 배우의 현존은 이러한 **'신체적 의식(bodily awareness)'**[37]이 깨어있지 않고서는 결코 이루어질 수 없는 것이다.

---

32) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 212쪽.
33) 김정명 역(토마스 하나), 『부드러운 움직임의 길을 찾아』(고양: 소피아, 2013). 35쪽.
34) '의식'은 주관적이고 직접적으로 무엇인가를 느끼거나 경험하는 심적 현상의 총체이다. 두산백과, 2017. doopedia.co.kr 참조.
35) 이정진 역(크리스토프 코흐), 『의식』(서울: 알마, 2014), 53, 65쪽 참조.
36) 박지명 역(루시 리델), 『감각 깨우기』(서울: 하남, 1993), 12-14쪽 참조.
37) 철학자 미쉘 메이즈는 '신체적 의식(bodily awareness)'을 자기의식의 한 형태이자, 고유수용감각을 통해 몸을 직접적이고 주관적으로 의식하는 상태라고 말한다. Michelle Maiese, *Embodiment, Emotion, and Cognition* (Hampshire: Palgrave Macmillan, 2011) p. 106 참조.

그렇다면 배우는 어떻게 자신의 몸을 의식하는가? 신체적 의식은 '고유수용감각(proprioception)'을 통해 자신의 몸을 주관적이고 직접적으로 경험하는 상태인데, 여기에서 고유수용감각은 '자기 자신(proprius)'과 '지각(perception)'의 합성어로, 쉽게 말해, '자기 자신을 지각하는 감각'이라 할 수 있다.[38] 인간이라면 누구나 이 고유수용감각을 지니고 있어 스스로가 어떠한 상태인지 알 수 있다. 오감이 눈, 코, 입, 귀, 피부 등을 통해 외부에서 들어오는 정보들을 수용하는 감각이라면, '육감'[39]이라 불리는 이 고유수용감각은 자신에게 일어나고 있는 변화 상태를 스스로 지각하는 고유한 감각이라 할 수 있다. 하지만 대다수의 사람들은 몸을 고유수용감각이 아닌 '제 3자적(third-person) 관점'으로 바라본다. 제 3자적 관점이란, 몸을 대상(object) 즉, '바깥'에서 관찰한 사물로 보는 관점이며, "오른쪽 어깨가 왼쪽 어깨보다 높네요.", "고개가 한쪽으로 돌아간 것 같아요.", "다리길이가 다릅니다.", "골반이 틀어진 것 같아요.", "허리가 구부정해 보입니다." 같은 말들이 그 대표적인 예이다.[40] 이러한 관점은 흔히 객관적이고 과학적이라고 여겨져서 대부분의 사람들은 이를 맹목적으로 신뢰하곤 한다. 제 3자적 관점에 익숙해지면, 점차 '고유수용감각'이 아닌 '시각'을 통해 자신을 인식하게 된다. 임상심리학자 리사 카파로도 자신이 주로 의지했던 감각이 시각이었고, 오랜 시간동안 이 시각의 영역 밖에서 자신을 경험하지 못했다는 것을 깨달았다고 한다. 즉, 실제 자신의 몸이 아닌 거울에 비친 자신의 모습만 의식하며 살아왔음을 알게 된 것이다.

> 얼마 안 되어 나는 내가 세상을 이해하는 방법이 주로 시각임을 알 수 있었다. 어둠 속에 앉아서 나는 내 머릿속에 기록된 이미지와 기억을 더듬고 있었던 것이다. 나는 기억 속에 있는 내 몸의 이미지를 나로 이해하고 있다는 것을 깨닫게 되었다. 이것은

---

38) 최현석, 『인간의 모든 감각』(파주: 서해문집, 2009), 223쪽.
39) 1932년 노벨생리학상 수상자인 찰스 셰링턴(Charles Sherrington)이 '고유수용감각'을 발견한 뒤 이를 제 6감이라 정의하였다. 고유수용감각은 자신에게 일어나고 있는 변화 상태를 스스로 지각하는 고유한 감각으로 '몸의 눈'이라고도 불린다. 김영설 역(로버트 맥도널드·카로 네스), 『알렉산더 테크닉』(서울: 해냄, 2009), 44쪽 참조.
40) 최광석 역(토마스 한나), 『소마틱스』(서울: 행복에너지, 2012), 60쪽 참조.

마치 거울에 비친 이미지를 나로 착각하는 것과 별반 다름이 없었다. 머릿속에 시각 정보로 기억된 이미지가 실재하는 내 신체 시스템을 통해 세상을 느끼면서 나는 한 발 앞으로 나아가게 되었다. 시각 영역 밖에서 나를 경험하게 된 것이다. 예를 들어, 시각이 아닌 고유수용감각으로 팔을 느끼게 되면 그것은 더 이상 대상(object)이 아니다. 단지 머릿속에 기억된 팔의 이미지가 아닌 실시간으로 느껴지는 움직임 가운데 움직임(movement within movement)으로 팔을 인지하게 되는 것이다.[41]

이처럼 시각적인 정보에만 의존하다 보면, 점차 고유수용감각을 통해 내부에서 감지되는 그대로 몸을 경험하기보다 그저 밖에서 보이는 자신의 이미지를 안으로 투사시키며 살아가게 된다. 제 3자적 관점은 또한 인간으로 하여금 몸을 심신상관(心身相關)적 유기체로 바라보지 못하게 하고, 각 부분을 분리해서 생각하게 만든다. 예를 들어, 턱이 아프면 턱을 이완하고, 혀가 긴장되면 혀를 풀어줘야 된다고만 생각하지, 실제로는 손가락의 긴장 때문에 턱이 아픈 것이고, 심리적 위축 때문에 혀가 긴장되는 것이라고는 생각하지 못한다. 반면 고유수용감각은 몸을 '부분적'이 아닌 '전체적' 존재로 경험하는 상태이며, 몸과 마음을 통합적으로 경험하게 해준다.[42] 또한 고유수용감각이 정확하게 작동할 때 비로소 나머지 오감도 제 기능을 수행할 수 있기에,[43] 고유수용감각은 모든 감각의 중심축이라고 해도 과언이 아니다. 따라서 현존하는 몸을 온전히 의식하기 위해선 고유수용감각이 반드시 깨어있어야 한다.

이와 같이 배우의 현존은 '자신의 몸을 직접적이고 주관적으로 의식하는 상태'이며, 이는 시각이 아닌 고유수용감각을 통해 가능해진다고 할 수 있다. 하지만 이러한 신체적 의식을 가로막는 장애물이 있는데, 그것이 바로 '습관'이다. 배우들에겐 저마다 고유의 습관들이 있고, 그 습관들은 고유수용감각을 왜곡하고 둔

41) 최광석 역(리사 카파로), 『소마지성을 깨워라』(서울: 행복에너지, 2013), 46쪽.
42) István Aranyosi, *The Peripheral Mind* (New York: Oxford University Press, 2013), p. 161.
43) "고유수용감각을 완전히 상실하면 신체는 자기가 내는 신호를 '보지'도 '듣지'도 못하게 되고, 글자 그대로 자신을 소유하는 것, 즉 자신을 자신으로 느끼는 것이 중지된다." 조석현 역(올리버 섹스), 『아내를 모자로 착각한 남자』(서울: 알마, 2016), 132쪽.

화시켜서 배우가 현존하지 못하도록 지속적으로 방해한다. '본론 Ⅰ-2'에선 습관이 가진 성질을 분석함으로써, 어떻게 습관이 배우의 현존을 가로막는지 살펴보고자 한다.

2. 현존의 방해 요인 - '습관'

'습관'은 지속적인 반복을 통해 발생하는 가장 단순한 형태의 학습이며, 한 번 학습된 습관은 중추신경계에 특정한 패턴으로 각인되어 본인이 의도하지 않아도 무의식적으로 그 반응을 반복하게 만든다.[44] 습관은 사람들로 하여금 정신적 에너지를 낭비하지 않고 기계처럼 자동적으로 어떠한 일을 처리할 수 있게 도와준다는 점에서 분명 긍정적인 면을 지니고 있다. 특히, 반복적인 일을 수행해야 하는 직업에 종사한 사람들에게 습관은 일의 효율성을 높여주는 필수적인 도구이다. 이러한 이유로 시중엔 '성공하는 사람들의 7가지 습관', '부자의 행동 습관', '1등의 습관' 등 습관이 성공의 지름길이라 말하는 서적들이 즐비하다.

이러한 장점을 가진 습관이 도대체 왜 현존을 방해한다는 것일까? 이 질문에 답하기 위해서, 습관이 지닌 보편적인 속성에 대해 보다 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

첫째, 습관은 신체적 의식의 토대인 **고유수용감각을 왜곡**시킨다. 본래 습관은 관성을 지니고 있어서, 실제로 습관을 취하고 있는 상태가 극심한 스트레스를 일으킴에도 불구하고 사람들로 하여금 '옳다' 혹은 '편하다'고 착각하게 하여 계속 그 습관을 유지하게 만든다.[45] 반면, 익숙하지 않은 변화에 대해선 '불편함' 혹은 '잘못된 것'으로 느끼고 이에 강력하게 저항하며 어떻게든 이전의 습관대로 돌아가게 한다. 습관으로 인한 고유수용감각의 왜곡을 극명하게 보여주는 예는 바로 '앉기'이다. 습관이 형성되지 않은 아이들은 의자에 앉을 때 골반 뼈의 제일 아래 부위, 즉 2개의 좌골을 의자에 닿게 한 후 상체를 안정하게 지지하는

---

44) 최광석 역(토마스 한나), 『소마틱스』(서울: 행복에너지, 2012), 124쪽 참조.
45) 최현묵·백희숙·박세관 역(데보라 캐플란), 『알렉산더 테크닉 척추 건강 회복법』(서울: 무지개다리너머, 2016), 32-33쪽 참조.

자세를 취한다. 하지만 사람들은 점차 의자 위에 몸을 장시간 고정시키다보니 엉덩이가 배기면서,[46] 좌골로 앉기보다 무게중심을 왼쪽이나 오른쪽으로 바꾸어 다리를 꼬거나 중심을 뒤로 이동시켜 구부정한 자세를 습관화한다. 실제로 이러한 자세는 신경계를 극심하게 압박하고 호흡을 불편하게 만들지만, 오랫동안 이 같이 앉아온 사람은 이런 자세가 '편하다'고 착각하게 된다. 물론, 사람들은 긴장과 통증에서 벗어나고자, 틈틈이 허리를 펴보기도 하고 또 이리저리 다른 자세를 취해보기도 하지만 금세 이전의 자세로 돌아간다. 이러한 악순환 속에서 고유수용감각은 어떻게 특정 근육을 느끼는지, 어떤 움직임이 자유로운 것인지, 어떻게 공간 안에서 신체의 위치를 파악하는지 등 과거에는 감지했던 것을 더 이상 감지할 수 없는 일종의 망각 상태가 된다. 결국 습관은 고유수용감각의 왜곡 현상을 유발하여 배우로 하여금 자신과 자신을 둘러싼 지금 이 순간, 이 공간을 파편적으로 그리고 변질적으로 경험하게 만든다고 할 수 있다.

둘째, 습관은 **신체적 의식을 둔화시킨다**. 한스 셀리에의 '일반 적응 증후군(general adaptation syndrome)'에 따르면 몸은 지속적인 자극을 받을 경우 다음과 같은 순서로 반응한다고 한다. 먼저, 몸은 스트레스에 저항하는 물질을 일으키며 뇌에 이상신호를 보내는 '알람반응(alarm reaction)'을 보인다. 그럼에도 자극이 끊이지 않으면 몸은 어느 정도의 기간 동안이라도 그 자극에 익숙해지지 않으려는 '저항단계'를 거치지만, 결국 그 자극에 굴복하는 '포기 단계'를 겪게 된다.[47] 포기단계는 자극에 대한 알람반응과 저항하기를 그만두는 단계로, 특정 자극에 대해 '의식이 잠들어 있는 상태'라 할 수 있다. 본래 의식은 자극과 반응 사이의 공간에서 이전과는 다른 새로운 선택을 가능하게 해주지만, 이처럼 의식이 깨어있지 않으면 몸은 자극이 올 때마다 그저 동일하게 반응하게 되며 이는 끝내 수의적(voluntary)으로는 통제할 수 없는 자동 현상으로 발전한다. 이러한

46) 2015년도 국민건강통계에 따르면, 만 19세 이상의 한국인이 앉아서 보내는 하루 평균 시간은 남자 8시간, 여자 7.8시간이다. 이 말인즉슨, 한국인 대부분이 깨어있는 시간 중 반 이상을 앉아서 보낸다는 것이다. 질병관리본부·한국보건복지부, 『2015 국민건강통계 : 국민건강영양조사 제 6기 3차년도』(서울: 보건복지부 정책과, 2016), 28쪽 참조.

47) 최광석 역(토마스 한나), 앞의 책, 108-113 참조.

‘포기 단계’ 혹은 ‘의식이 잠들어 있는 상태’가 바로 습관이다. 알렉산더 테크닉 교사 조 시어비는 사람들 대부분의 신체적 의식이 습관에 의해 잠들어있다는 사실을 간단한 질문들을 통해 설명한다.

> 우리는 매우 단순한 동작에서조차 필요이상의 힘을 쓰곤 한다. 바로 지금 여러분의 손에 주목해보라. 이 책을 손가락으로 가볍게 붙잡고 있는가, 꽉 붙잡고 있는가? 발은 어떤가? 발을 바닥에 딱 붙이고 있는가, 아니면 의자근처에서 굳어있거나 꼬고 있는가? 발가락은 신발 안에서 꽉 쥐어 있는가? 이렇게 주목하기 전까지 여러분은 이런 습관을 인식하였는가? 불행히도 아닐 것이다. 그리고 바로 그것이 ‘습관’의 문제점이다.[48]

이처럼 몸은 우리가 알지 못하는 사이에 상당부분 ‘포기 단계’에 적응되어서, 스스로 몸을 불필요하게 긴장시키고 있음에도 불구하고 이 사실을 거의 자각하지 못한다. ‘걷기’는 습관에 인한 신체적 의식의 둔화를 보여주는 전형적인 예이다. 아이들은 걸을 때 습관이 없기 때문에, 저 멀리 모래밭에서 뛰어 노는 아이들 중에서 자신의 아이를 찾는 것은 의외로 쉽지가 않다. 하지만 어른의 경우, 멀리서 걷는 모습만 보고도 식별 가능한 경우가 자주 있다. 그만큼 걷기에는 제각기 다양한 습관들이 깊게 배어있고 그 습관들이 매번 긴장과 통증을 병행하였음에도 불구하고, 대부분의 사람들은 이를 장기간 자제하지 못한 채 계속 습관대로 걷곤 한다. 결국 몸은 포기단계에 적응하고 이로 이해 다리와 무릎, 고관절 등에 대한 의식이 점차 잠들게 되는데, 배우의 경우 무대 위에서 걷는 모습에 대해 지적을 들었을 때에야 비로소 자신의 몸과 걸음걸이를 의식하곤 한다.

현대인들은 굉장히 많은 외적 자극에 둘러 싸여있다. 특히, 스마트 폰이나 테블릿 PC 등의 등장으로 인해 시각적 자극의 양이 기하급수적으로 증가하면서, 이에 적응하기 위해 사람들은 점점 시각 이외의 감각들, 주로 촉각이나 후각에 대해선 잘 의식하지 않는다. 이러한 습관은 뇌를 지나치게 흥분시킬 뿐더러 인간으로 하여금 정작 내적으로 무엇을 느끼는지 잊어버리게 만든다.[49] 이러한 이

---

48) 이명희 역(조 시어비), 앞의 책, 42-43쪽.
49) 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 인생이 바뀐다』(서울: 물병자리,

유로 연극치료(Drama Therapy)에선 종종 치료를 할 때, 먼저 내담자(client)가 눈을 감고 혹은 어둠 속에서 이것저것을 천천히 만져보도록 한다.[50] 그들이 만지는 것은 주로 책상이나 의자, 핸드폰과 같이 이미 일상생활에서 수십 번 만져왔던 것임에도, 대부분 마치 그것을 처음 만져본 사람처럼 반응하며 몇몇은 이 경험만으로도 눈물을 쏟아내기도 한다. 이들은 하루에도 수많은 것들을 만지지만, 정말 '의식을 가지고' 만져본 적은 거의 없기 때문에 이처럼 극적인 반응들을 보인 것이다. 이와 같이 습관은 사람들로 하여금 몸을 대상화할 뿐 실제로는 몸에 대해 거의 의식하지 못하게 만든다.

지금까지 언급한대로, 습관은 지속적으로 신체적 의식을 왜곡하거나 잠재운다. 하지만 몸은 습관에서 잠시 벗어나는 것만으로도 스스로 균형과 조화를 회복하는 기능적 유기체다.[51] 따라서 배우는 그저 먼지처럼 쌓여있는 습관을 털어내는 것으로도 신체적 의식을 되찾고 본연의 현존성을 회복할 수 있을 것이다. 이러한 관점은 그로토프스키의 '부정법(不定法, via negativa)'과 흡사하다. 그로토프스키는 배우 본인이 가지고 있는 심리·신체적 장애물을 제거함으로써 자기 자신과 관객에게 도전해야 한다고 말한다.[52] 이처럼 배우는 '장해가 되는 것은 무엇인가?'라는 질문으로 현존에 접근하여, 자신의 신체적 의식을 가로막는 습관들을 자각하고 자제할 필요가 있다.

2013), 161쪽 참조.

50) 연극치료사들은 수 제닝스의 EPR 모델, 즉 Embodiment(체현) - Projection(투사) - Role(역할입기)에 따라 3단계로 치료 작업을 진행한다. 특히, 체현단계에선 감각을 깨우기 위해 다양한 작업을 시도하는데, 그 중 가장 효과적인 것이 바로 촉각이다. 촉각은 피부를 통해 직접적으로 느끼는 가장 원초적인 자극이며, 촉각이 깨어나면 다른 감각도 예민하게 경험할 수 있기 때문이다. 필자는 2013년부터 2014년까지 한국연극치료협회 연극심리상담사로 활동하였으며 내담자 중 대다수는 주로 초등학생이나 중학생이었는데, 이 작업을 진행할 때면 떠들던 학생들은 이내 조용해지고 스스로 내적 작업에 몰두하곤 했다. 이효원, 『연극치료와 함께 걷다』(서울: 울력, 2008), 30-33쪽과 박미리, 『발달 장애와 연극치료』(서울: 학지사, 2009), 44쪽 참조.

51) 최현묵·백희숙, 『건강한 내 몸 사용법 알렉산더 테크닉』(서울: 무지개다리너머, 2016), 41쪽.

52) 고승길 역(예지 그로토프스키), 앞의 책, 28, 129쪽 참조.

3. 무대에서의 현존을 방해하는 근원적인 습관들

앞서 살펴보았듯이, 현존의 결정요인인 신체적 의식은 습관에 의해 본래의 기능을 상실하고 있다. 따라서 배우는 현존하기 위해 자신이 자제해야 할 습관이 무엇인지 분명하게 자각해야 한다. 특히 연극이라는 예술의 특성상, 배우는 대본에 미리 쓰여진 역할을 관객 바로 앞에서 연기해야 하며 연출가의 해석 또한 함께 고려해야 하는데, 이 과정에서 다양한 심리·신체적 습관들이 나타난다. 이는 배우가 등장인물의 성격을 표현하기 위해 의도적으로 패턴화한 '인물의 습관'과 다르다. 인물의 습관은 신체적 의식을 방해하지 않으며 몸의 운동성과 가소성(plasticity)을 통해 스스로 조절 가능하지만,[53] 그 인물을 연기하는 '배우의 습관'은 자신의 의도와 다르게 반사적으로 그리고 무의식적으로 발현되며, 스스로 통제하기 힘든 자동 현상으로 발전한다.

무대에서 발현되는 모든 심리·신체적 습관들을 본고에서 한꺼번에 다루기란 불가능하다. 그럼에도 불구하고 그 습관들의 기저가 되는 습관들은 배우들 사이에서 분명하게 관찰되었고, 그 근원적인 습관들을 '습관적 시간의식', '습관적 공간의식', '습관적 자의식', '습관적 목적의식'으로 분류하였다. 본 장에서는 위의 근원적 습관들이 구체적으로 무엇이며, 그 습관들이 배우의 현존을 어떻게 방해하는지 고찰할 것이다.

1) 습관적 시간의식

시간은 '개념'에 불과하다. 자연의 변화과정을 인간의 뇌가 선형적으로 나열하여 해석하고 있어서 시간이 마치 과거, 현재, 미래로 각각 실재하는 것처럼 느껴질 뿐, 실제로 시간은 흐르는 것이 아니다. 단지 '지금'이라는 순간만 쭉 지속되고 있을 뿐이다. 즉, 우리에겐 언제나 지금만이 주어지고 있으며, 단 한 번도 '지금 여기'에서 벗어난 적이 없다.[54] 시간에 대한 개념이 없는 남아메리카 인디

53) 강양은 외 13인, 『몸과 마음의 연기』(서울: 연극과 인간, 2015), 196쪽 참조.
54) 김정명, 앞의 책, 205쪽.

언들은 미래의 일을 미리 고민하지 않고 지난 일에 대해 후회하지도 않으며, 신체적 의식이 매우 깨어있어서 자신과 주변에 대한 알아차림이 놀라울 정도라고 한다.[55] 하지만 문명으로 인해 파생된 시간관념은 배우들로 하여금, 그들의 소중한 현재를 과거와 미래에 정신없이 쏟아 부으며 그들이 원하는 결과만을 기다리게 만든다. 따라서 배우에게 있어서 이러한 습관적 시간의식은 현존을 위해 꼭 풀어야 할 숙제인 것이다.

배우는 완성도 있는 결과물을 무대에 올리기 위해, 무수히 많은 시간동안 맡은 배역을 반복해서 연습한다. 문제는 배우가 투자한 연습시간만큼, 무대에서의 매 순간을 자신의 일상처럼 느끼고 반응하기보다 단지 과거의 영감 혹은 바람직하다고 생각했던 모습을 그대로 재연하는데 그칠 가능성이 높다는 것이다. 예를 들어, 배우들은 습관적으로 '그때 연기가 참 좋았는데'라고 생각하며 과거에 시도했던 감정의 외형적 기호들, 즉 호흡, 리듬, 템포, 강세, 자세, 표정 등을 지금 이 순간, 이 공간에 그대로 재연하려고 한다. 이러한 **'과거 편향적 습관'**[56]은 상대배우와의 교감에서도 종종 드러나는데, 몇몇 배우들은 이전 리허설 때 무의식적으로 좋다고 판단한 상대배우의 표정, 말투, 분위기 등을 되새길 뿐, 지금 상대배우가 주는 자극에 온전히 반응하지 못하곤 한다. 설상가상으로 과거에 해왔던 연기에 고착되어 연출가가 주는 새로운 디렉팅(directing)에 즉각적으로 반응하는 유연성 또한 상실하게 된다. 앞서 코포가 지적했듯이, 과거 편향적 연기는 마치 점 잇기 그림처럼 관객들에게 도식적이고 예상 가능하며, 지금 여기에서 새로운 피와 살을 부여받아 역할을 재창조하기보다 그저 그럴싸하게 흉내 내는 것에 그치게 된다. 스타니슬랍스키 또한 배우들이 처음에는 배역을 느끼지만, 일단 느끼고 나면 새롭게 느끼는 일은 그만두고 단지 처음 작업에서 얻은 외형적 동작, 억양, 표정 등을 반복하는 것에 대해 수차례 경고한다.[57]

---

55) 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 인생이 바뀐다』, 123쪽.

56) '한쪽으로 치우침'이라는 의미의 '편향적'은 '집중적' 또는 '지향적'보다는 '과도한'의 의미를 더 내포하고 있어서 '편향적 습관'이라는 말을 사용하였다. 국립국어원, 표준국어대사전, 2017. stdweb2.korean.go.kr 참조.

57) 신겸수 역(콘스탄틴 스타니슬랍스키), 앞의 책, 33, 37쪽.

한 번 우연히 스쳐간 영감을 쫓느라고 시간을 허비하지는 마라. 영감이란 지난날처럼, 어린 시절처럼, 첫사랑처럼 다시는 오지 않는 것이다. 그러니 오늘 만의, 새롭고 신선한 영감을 창조하려는 노력을 경주해라. 어제의 영감만 못하면 어쩌나 우려하지 마라. 전번만큼 찬란하지는 못해도 오늘 그 영감을 잡았다는 것만으로 얼마나 큰 소득인가? ... 시든 꽃(감정)을 살리려고 헛수고를 하느니, 새 꽃을 피우는 게 더 낫다. 어떻게 하느냐고? 우선 꽃 생각은 접어둬라. 뿌리에 물이나 주든지, 아니면 꽃씨를 새로 뿌려라.[58]

스타니슬랍스키는 과거에 예술적 영감을 받으면, 그 후부턴 자신의 몸을 통해 현재를 체험하기보다 그 영감을 재생하려는 습관이 배우에게 있다고 말한다. 이렇게 과거에 의존하는 연기는 아무리 디테일하고 섬세해도 결코 관객에게 감동을 줄 수가 없다. 왜냐하면 그러한 연기는 이미 딱딱하게 식어버린 영감만을 현재에 존재하는 관객에게 전해주고 있기 때문이다. 또한 몸은 고정된 실체가 아니며 끊임없이 변화하기에,[59] 자아(ego)가 억지로 과거의 이미지나 패턴을 몸에 강요한다면 몸과 마음에 괴리가 일어나고 현존감은 이내 상실되고 만다.

물론, '과거 편향적 습관'만이 현재에 깨어있음을 방해하는 것이 아니다. **'미래 편향적 습관'** 또한 배우의 신체적 의식을 강력하게 방해한다. 미래에 대한 관념은 다가올 미래를 위해 지금 무언가를 하지 않으면 안 될 것 같은 초조함과 함께 지속적으로 목적의식을 촉발시키는데, 이 과정에서 배우는 자기도 모르게 긴장하게 될뿐더러 '미래의 결과'를 달성케 해주는 '과정' 즉 현재를 무시하게 된다.[60] 예를 들어, 극중 인물은 오로지 계속되는 현재만을 체험하고 있음에도 불구하고, 종종 배우들은 미래에 해당하는 절정이나 결말 부분을 과도하게 신경쓰며 감정표현의 정도를 일일이 설계하곤 한다. '절정 부분에서 화를 많이 낼 거니까 지금은 50퍼센트 정도만 화를 내야한다'처럼 말이다. 하지만 이러한 연기는 무대 위에서 지금 자신의 몸이 무엇을 경험하고 있는지 의식하지 못하도록

58) 위의 책, 211, 223쪽.
59) 김정명, 앞의 책, 210쪽.
60) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 146쪽.

방해할 뿐 아니라, 관객들로부터 연기의 진실성을 인정받기 어렵다. 이와 같이 미래에 대한 관념은 강력한 자력을 가지고 있어, 배우의 의식을 현존하는 몸에서 가상의 미래로 끊임없이 끌어당긴다. 이 같은 미래에 대한 목적의식에 대해선 뒤에 나올 '4) 습관적 목적의식'에서 보다 자세히 설명하도록 하겠다.

2) 습관적 공간의식

배우들은 흔히 자신의 몸을 둘러싼 공간을 입체적으로 의식하기보다 앞쪽 공간만을 의식하며, 뒤, 아래 또는 위쪽 공간에 대한 의식을 놓치는 **'전방 편향적 습관'**을 가지고 있다. 그 이유는 공간을 자꾸 눈으로만 의식하려하기 때문이다. 텔레비전이나 컴퓨터, 핸드폰 등 시각 매체에 시선이 고정되는 시간이 점점 길어지게 되면서, 배우들은 스스로 의식할 수 있는 공간을 자신도 모르게 시야에만 국한시키고 있다.

몸은 눈과 다르게 앞쪽 공간에만 제한되어있지 않다. 몸은 전(全)방향을 향하고, 사물처럼 고정되어있기보다 자기가 속한 모든 공간과 상호작용하며 끊임없이 변화한다. 따라서 눈에 보이는 공간 뿐 아니라 눈에 보이지 않는 공간을 함께 의식하는 것은 신체적 의식에 있어서 매우 중요하다. 공간의식과 신체적 의식과의 연결성을 보여주는 대표적인 예가 바로 '자세(posture)'이다. 자세는 의식하고 있는 공간에 따라 변화한다.[61] 만약 뒤 공간을 의식하지 못한다면, 자연히 의식하는 공간이 앞쪽으로 쏠리게 되고 몸 뒷부분에는 의식이 닿지 않게 되면서 점차 등이 구부정해지고 목은 앞으로 향하게 되는 등 척추가 제 역할을 못하게 된다.[62] 위쪽 공간을 의식하지 못하면, 약 6kg이나 되는 머리가 부자연스러운 위치에 놓이게 되고 몸은 끊임없이 바닥으로 짓눌려지게 된다. 사람들은 대부분 자신의 키나 폭을 실제보다 작거나 좁게 생각하는 경향이 있는데, 이 또한 공간

---

61) 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 통증이 사라진다』(서울: 물병자리, 2013), 39쪽.

62) "몸의 뒤 공간을 제대로 의식하지 못하거나 활용하지 못하면 몸의 전체적인 구조의 파괴를 가져온다." 백현숙·백희숙, 『내 몸으로 부터의 혁명, 알렉산더 테크닉』(서울: 네츄로메디카, 2004), 85쪽.

의식이 무의식적으로 수축되었기 때문이다. 하지만 공간의 일부만 의식하는 습관을 자제하면, 몸은 본연의 공간성과 방향성을 회복하게 되고 신체적 의식도 더욱 확장된다. 이러한 이유로 필립 자릴리는 시선이 향하고 있는 양(positive)의 영역만이 아니라 시선 밖에 있는 음(negative)의 영역까지 의식을 확장하는 것을 강조한다. 그는 배우의 이상적인 상태를 '온 몸이 눈이 되는 상태'라는 의미의 '메유 카나쿠카(Meyyu kannakuka)'라는 말라얄람의 민속 표현으로 설명하면서, '온몸이 눈이 되면, 천 개의 눈을 가진 브라만 신과 마찬가지로, 마치 동물과 같이 인접한 환경 속에서 일어나는 어떠한 자극에도 즉각적으로 보고 듣고 반응할 수 있게 된다'고 주장한다.[63] 미쉘 셍 드니 또한 당시 배우들의 습관적 공간의식을 지적하며 눈으로 볼 수 없는 공간에 대한 의식을 발전시켜야 한다고 말한다.[64]

배우의 습관적 공간의식은 시선이 닿는 쪽만을 향하고 있지 않다. 사람들은 중요하다고 생각하는 대상을 향해 습관적으로 공간의식을 집중시키는데 배우에게 그 대상은 바로 관객이기에, 무대 위에 서면 배우의 전방 편향적 습관은 이내 **'객석 편향적 습관'**으로 변하곤 한다. 객석 편향적 습관은 관객이 앉아있는 객석 쪽 공간을 과도하게 의식하는 습관이라 할 수 있다. 본래 배우가 교류해야 할 대상에는 '제 4의 창조자'[65]인 관객이 포함된다. 특히, 영화나 TV에 비해 이러한 교류는 연극에 있어서 상당히 중요하다. 따라서 단지 대사전달 뿐 아니라, 객석에 앉아있는 모든 사람들과 직간접적으로 교류하기 위해 배우는 무대 위에서 필히 객석 쪽 공간을 함께 의식할 필요가 있다. 문제는 배우들이 습관적으로 객석 쪽 공간을 과도하게 의식하는데서 발생한다. 스타니슬랍스키는 객석을 '블랙홀'에 비유하여 '저 손아귀에서 벗어나는 법을 모르고서는 자신의 작업이 단

---

63) Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski* (London: Routledge, 2008) p. 1 참조.
64) 윤광진 역(미쉘 셍 드니), 앞의 책, 97쪽 참조.
65) 배우와 관객의 교류가 핵심을 이루는 '직선구조 연극(Linear Theatre)'을 주장한 프세볼로트 메이예르홀트(Vsevolod Meyerhold, 1874-1940)는 연극에 있어서 작가, 연출가, 배우 그리고 관객이 창조의 동등한 파트너가 되어야 함을 주장한다. 정인숙, 『아메리칸 액팅 메소드의 이해』(서울: 연극과 인간, 2014), 70-71쪽 참조.

한치도 앞으로 나갈 수 없다'고 이야기한다.[66] 특히, 규모가 큰 극장에서 공연할 땐 어떻게든 대사를 잘 전달해야 된다는 강박관념까지 더해져 객석 쪽 공간을 더욱 의식하게 된다. 이와 같이 관객을 지나치게 의식하면 신체가 경직될 뿐만 아니라 관객에게 살아있는 등장인물이 아닌 단순한 보고자가 되는데, 이러한 관계는 공연의 진실성을 망치고 관객의 주의를 연극으로부터 벗어나게 만든다.[67] 또한 객석 편향적 습관은 배우의 전(全)방향적 공간의식을 축소시켜, 배우 자신의 신체적 의식은 물론이거니와 상대배우에 대한 의식까지 감소시킴으로써 현존감을 저해한다. 따라서 배우가 현존하기 위해선, 앞쪽 공간만을 의식하는 습관뿐 아니라 객석 쪽만을 의식하는 습관 또한 필히 자제할 필요가 있다.

몇몇 배우들은 **'상대배우 편향적 습관'**을 지니고 있다. 상대배우 편향적 습관이란, 상대배우 쪽 이외의 공간을 의식하지 않는 습관을 의미한다. 본래 연기할 때 상대배우를 지속적으로 의식하는 것은 매우 바람직하다. 샌포드 마이즈너가 말하듯, 배우들 간의 자극과 반응, 즉 '교감'이야 말로 극을 살아있고 믿을 수 있게 만드는 원천 중 하나이기 때문이다.[68] 하지만 배우가 실제로 교감해야 할 대상은 '상대배우'만이 아니라 '관객'과 '자기 자신'을 포함한다.[69] 상대배우 편향적 습관을 가진 배우들은 대체로 상대배우를 제외한 다른 자극들을 방해물처럼 느끼고, 심지어 자신의 몸조차 이와 동일하게 여기곤 한다. 그 결과 상대배우 쪽을 제외한 나머지 공간에 대한 의식이 희미해지고, 이에 따라 신체적 의식이 왜곡되고 둔화된다. 또한 상대배우의 움직임과 말, 표정, 감정의 변화 등을 감지하는 데만 너무 애쓴 나머지 정작 상대배우가 주는 자극에 몸이 스스로 반응할 수 있는 여유를 허락하지 못하기도 한다. 따라서 배우가 현존하기 위해선,

---

66) 신겸수 역(콘스탄틴 스타니슬랍스키), 앞의 책, 96쪽.

67) 김석만 편역(진 노만 베네데티·소니아 무어), 『스타니슬랍스키 연극론』(서울: 연극과 인간, 2015), 182, 188쪽 참조.

68) "배우들 간의 반응과 반응으로 극이 진행된다고 믿었던 샌포드 마이즈너는 배우들 간의 교감이야말로 그 장면을 믿을 수 있게 만드는 원천이며 연기의 가장 중요한 가치라고 생각하게 된다. ... 그의 유명한 메소드인 반복연습은 이러한 배우들 간의 교감을 직접적으로 다룬다." 정인숙, 앞의 책, 169-170쪽.

69) 위의 책, 169-170쪽.

상대배우 쪽 공간만을 과도하게 의식하기보다 몸을 둘러싼 전 방향을 의식하며 관객과의 교감과 자기 자신과의 교감, 즉 신체적 의식을 놓치지 말아야 한다.

3) 습관적 자의식

우리나라 대부분의 교육은 '정답'을 찾도록 설계되어 있다. 따라서 초등학교 교육과정만 거쳐도 누구나 자연히 '옳다', '그르다'의 판단 기준을 내면화하는 동시에 세상을 바라보는 관점을 이분법적으로 바꾸게 된다.[70] 한 번 옳고 그른 것을 정하면 더 이상 고민할 필요 없이 그저 옳다고 생각하는 것만을 따라가기만 하면 되므로, 사회적으로나 개인적으로 이러한 사고방식은 효율적일 수 있다. 그러나 이분법적 사고관은 배우가 자신의 몸을 통해 지금 이 순간, 이 공간을 있는 그대로 '경험'하기보다 '판단'하도록, 즉 과거의 혹은 타인에 의해 형성된 기준으로 가치를 매기고 그중 옳다고 생각하는 부분만 수용하게 만든다. 흔히 어떤 대상을 보라고 하면 대부분 그 대상을 고스란히 관찰하기보다 그 대상에 대한 평가 혹은 판단을 내리는데,[71] 이러한 판단하는 습관은 배우에게도 강력하게 자리하고 있다.

배우가 가진 판단하는 습관의 가장 대표적인 예는 바로 **'자의식(自意識)'**이다. '객관적 자기자각이론(object self-awareness theory)'에 의하면 자의식이란 주의(attention)의 초점이 일관적으로 자신의 내적 사고나 감정, 행동 등에 집중되어 있는 상태이며, 이는 판단과정을 지속적으로 촉발시켜 과거의 경험을 통해 혹은 타인에 의해 형성된 기준과 현재 자신의 상태를 끊임없이 비교·평가하게 만든다.[72] 이와 같이, 자의식은 이상적으로 생각하는 목표나 기준을 가지고 자신을 평가하는 일종의 편향된 자기의식(自己意識)이라 할 수 있다. 흔히 배우들 사이에서 '자의식 과잉'이란 말을 자주 사용하는데, 이 용어 또한 관객에게 자신이

---

70) 이경원, 『교육과정 콘서트』(남양주: 행복한 미래, 2014), 78-81쪽.
71) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 170-171쪽 참조.
72) Silvia, P. J.&Duval, T. S., "Objective Self-Awareness Theory: Recent Progress and Enduring Problems," *Washington: Personality and Social Psychology Review* (Jan 2001), V, p. 230-232.

어떻게 평가되어질까 지나치게 의식하는 상태를 의미한다. 만약 배우가 자의식을 가지면, 반사적으로 심리·신체적 위축을 보이고, 자신을 보호하기 위해 기존에 '정답'이라고 생각했던 모습만 반복하며 '그 정답대로 자신이 잘하고 있는지'를 지속적으로 확인하게 된다.[73] 이 과정에서 배우는 자신의 몸과 연기를 믿지 못하게 되고, 심리적 불안감과 함께 불필요한 긴장을 몸에 차곡차곡 쌓게 된다. 따라서 자의식은 배우에게 있어서 분명히 극복해야 할 대상이자, 현존의 방해요인이라 할 수 있다.

자크 코포는 자의식 때문에 연기하기 두려워하는 여배우를 돕는 과정에서 가면을 사용하기 시작하는데, 이는 배우가 '자의식'을 극복하고 본연의 '신체적 의식'을 회복하는 과정을 보여주는 좋은 예이다.

> 한 젊은 여배우가 자신의 자의식을 극복하지 못하고, 신체행위를 통해 인물의 느낌을 표현하지 못하기 때문에 연습이 중단되고 있었다. 코포는 그녀가 이완하는데 오랜 시간이 걸리자 그녀의 얼굴에 손수건을 씌우고 이 장면을 다시 반복했다. 그러자 그녀는 즉시 이완됐고 그녀의 신체는 연출가의 지시를 즉각적으로 받아들였다. 이 사건을 계기로 우리는 연기훈련에 가면 이용의 가능성을 생각하게 되었다. 우리는 얼굴을 가면으로 가림으로써 배우는 종종 심리적인 억제에서 벗어나 자신의 한계를 넘어설 수 있다는 것을 알았다. ... 자신의 얼굴이 보이지 않게 되면 모든 표현은 신체에 의존한다. 그러면 가면이 주는 감각에 자신을 열어 이에 완전히 집중할 때 비로소 그 표현은 살아날 수 있다. 즉 가면은 활력을 일으키는 촉매가 되는 것이다.[74]

가면을 쓰기 전까지 이 여배우는 자의식으로 인해 심리·신체적으로 구속받고 있었다. 하지만 가면을 쓴 순간, 판단에 대한 두려움이 사라지고 이와 동시에 잠들어있던 신체적 의식이 되살아나면서 완연히 현존하기 시작한 것이다. 이 과정을 통해 코포는 '자의식의 감소'가 배우의 내적느낌을 강하게 할 뿐 아니라 소심함의 극복, 집중력 강화 그리고 신체적 역동성을 증진시키는데 도움이 된다는 것을 직감적으로 알아차렸고, 이후 본격적으로 가면을 배우훈련에 사용하기

---

73) 양광남 역(제리 L.크로포드·조안 스나이더), 『演技 : 개발과 표현』(서울: 예하, 1989), 3쪽 참조.
74) 윤광진 역(미쉘 셍 드니), 앞의 책, 158-159쪽.

시작했다. 신체적 의식도 위와 같이 가면을 써서 '누군가 자신을 판단하리라는 두려움'이 사라지고, 의식할 것이라곤 오로지 자신의 몸 그리고 지금 이 순간, 이 공간 밖에 없는 상태이다.

배우들은 연기하면서 종종 스스로 부족하다고 여기거나 매우 중요하다고 생각하는 영역, 좀 더 자세히 말하면 자신의 발성, 화술, 신체이완 심지어는 연기의 진실성까지 스스로 평가하곤 한다. 여기에 연출의 디렉션이 더해지면 '내가 연출가의 지시에 맞게 연기 하는가'를 계속 판단하게 되고, 객석에 앉아있는 관객의 존재는 이러한 자의식을 더욱 증폭시킨다. 이처럼 '좋은 배우'에 대한 정형화된 기준이 더해질수록 배우는 자기 자신을 그 기준에 끼워 맞추려고 노력하지만, 결국 그 기준을 만족시키지 못해 스스로를 비하하고 절망감에 빠지곤 한다. 하지만 이러한 판단 기준들에서 벗어나 자기 자신을 있는 그대로 인정하고 받아들이면, 자기 내부의 확신과 육체적 자각이 일어난다.[75] 따라서 습관적 자의식을 자제하고 평가에 난도질당했던 자신의 몸을 온전히 수용할 때, 배우는 비로소 현존과 마주하게 되는 것이다.

4) 습관적 목적의식

'목적의식'이란 사전적으로 '행위의 목적에 관한 뚜렷한 자각'[76]을 의미하며, 이는 역할을 연기해야 하는 배우에게 있어서 매우 중요하다. 흔히 사람들은 자신의 모든 노력의 초점을 이루고 싶은 혹은 이루어야 한다고 생각한 목적에 맞추고 대부분의 시간을 그 목적을 이루기 위해 헌신한다. 극중 인물도 이와 마찬가지로 자신의 목적을 이루려고 끊임없이 노력하기에, 배우는 인물을 이해하고 체화하는 과정에서 무엇보다 먼저 인물의 목적을 분석해야한다. 하지만 이는 정말로 그 '결과'를 이루기 위해서라기보다 그 목적을 추구하는 '과정'에서 파생되는 인물의 전술, 행동동사(action verb), 서브텍스트(subtext) 등을 이해하고 경험하기 위해서라 할 수 있다. 다시 말하면, 인물의 목적을 의식하는 것은 배우

75) 박지명 역(루시 리델), 앞의 책, 40쪽.
76) 국립국어원, 표준국어대사전, 2017. stdweb2.korean.go.kr

가 역할로서 순간순간의 과정을 체험하기 위함이며, 관객 또한 이미 목적을 달성한 배우가 아니라 그 목적을 성취하고자 열심히 노력하는 배우를 보기 원한다.[77]

습관적 목적의식은 이와 달리 '과정을 무시하고 결과만을 과도하게 신경 쓰는 상태'[78]를 의미한다. 사람들은 대부분 어려서부터 목적 지향적 삶을 살도록 훈련받았다. 좀 더 자세히 설명하자면, '오직 목적을 이루는 데만 매진해라', '최상의 성과를 이루기 위해 철저히 준비하라' 등 추구하는 목적이 있을 때 비로소 삶이 의미 있을 것이라고 생각하도록 교육받았고, 목적이 없으면 이내 불안해한다. 앞서 말했듯이, 이는 시간을 관념적으로 과거, 현재, 미래로 나누는 문화에서 비롯된다. 시간에 대한 개념이 적거나 거의 없는 아이들은 '늦지 않기 위해' 뛰는 것이 아니라 뛰는 것이 '즐거워서' 뛰지만, 아이를 제외한 대부분의 사람들은 미래에 무언가를 이루기 위해 움직이듯 말이다. 이러한 환경에서 파생된 습관적 목적의식은 강력한 자력을 지니고 있어서 한 번 목적을 세우는 순간 무의식적으로 그 목적을 이루는 것에만 몰입하게 되고, '자기 자신'과 '현재', '주위 공간'에 대한 의식을 모두 내팽개치게 된다.[79] 예를 들어, '1분 내로 저기까지 뛰어라'는 목적이 주어지면, 마음은 지금 실제로 있는 이곳이 아니라 목적 지점에 머물 것이고, 자신의 팔과 다리의 움직임, 호흡, 고관절의 회전 등을 의식하기보다 시간이 얼마나 남았는지 만을 신경 쓸 것이다. 목적에 대한 이러한 즉각적 반응에는 신체적 진행과정, 즉 자신이 어떤(what) 행동을 하고 있을 때 자신의 몸이 그 행동을 어떻게(how)하고 있는지 의식할 심리적 여유가 존재하지 않는다. 따라서 습관적 목적의식은 현존에 있어서 큰 방해물이라 할 수 있다.

배우의 습관적 목적의식은 주로 **관객, 연출가** 그리고 **역할**을 향해 나타난다. 무대 위에서 배우는 필연적으로 관객 앞에서 연기해야하기 때문에, 관객을 향한 목적의식은 배우 안에 자연스럽게 자리하게 마련이다. 물론 관객은 '창조행위의

---

77) 박지홍 역(로버트 코헨), 『액팅원』(서울: 경당, 2006), 89쪽.
78) Kelly McEvenue, *The Actor and The Alexander Technique* (New York: St. Martin's Griffin, 2002), pp. 23.
79) 이정진 역(크리스토프 코흐), 앞의 책, 78-79쪽.

동등한 파트너'이자 '공동의 창조자(the co-creator)'이기에 배우는 상대배우 뿐 아니라 관객과도 지속적으로 교감해야 한다.[80] 하지만 관객을 향한 습관적 목적의식은 배우로 하여금 관객과의 '교감'이 아닌 관객으로부터 '칭찬과 인정'을 추구하게 만들곤 한다. 이는 배우 본연의 신체적 의식을 잠재움과 동시에 스타니슬랍스키가 지양했던 '과잉연기'를 낳는 씨앗이다. 스타니슬랍스키는 배우들이 관객 앞에 설 때면 어느 경우를 막론하고 왠지 부족한 느낌이 들어 90%에 다다르는 불필요한 행동을 하게 된다고 말한다. 그래서 그는 종종 '90%는 잘라버려라'라고 학생들에게 외치곤 했다.[81] 바르바 역시 배우가 관객들 앞에 서있다는 사실만으로도 억지로 무언가를 표현해야 한다는 습관적 목적의식이 생긴다는 것에 동의한다.[82] 그로토프스키 또한 이와 같은 관객을 향한 과도한 목적의식을 지양하며 '배우는 결코 관객을 위해 연기하지 말고, 오히려 관객을 대신하여 거짓 없는 연기를 수행해야 한다'고 주장한다.[83] 이처럼 관객을 향한 습관적 목적의식은 현존을 가로막는 첫 번째 요인이자, 연기가 끝나는 순간까지 자제되어야 할 습관이다.

관객 뿐 아니라, 연출가 또한 습관적 목적의식을 유발할 수 있다. 연출가는 연기 뿐 아니라, 조명, 무대, 소도구, 의상, 음악 등 모든 부분을 유기적으로 지휘하여 공연을 만들어 내는 역할을 맡고 있다. 따라서 배우의 입장보다 관객의 입장으로 연기를 바라보며, 최종적으로 어떻게 보이고 들리고 움직였으면 좋겠는지 배우에게 지시하곤 한다. 연출가를 통해 이러한 '결과지향적인 지시(result-oriented direction)'를 받은 배우는 흔히 신체적 의식이나 내적동기에 대한 아무런 고민 없이 즉각 그 결과적 지시, 즉 연출가가 요구하는 동선, 타이밍, 템포, 이미지, 태도, 성격 심지어는 감정 등을 표현하려고 한다. 하지만 역설적이게도 배우들이 이같이 습관적 목적의식을 가지고 애써 연기하는 모습은 종종 연출가가 바라던 것과 정반대의 모습을 자아내고, 무대 위에서 그 누구보다 자

80) 한은주 역(소냐 무어), 『스타니슬랍스키 연기 수업』(서울: 연극과 인간, 2014), 69쪽.
81) 신겸수 역(콘스탄틴 스타니슬랍스키), 앞의 책, 162쪽.
82) 안치운·이준재 역(유제니오 바르바), 앞의 책, 35쪽.
83) 고승길 역(예지 그로토프스키), 앞의 책, 221-222쪽.

유로워야 할 배우들이 그저 연출가의 꼭두각시처럼 보이게 만드는 원인이 되기도 한다. 따라서 배우는 리허설 기간 동안 연출가와 충분히 연습하되, 무대에서 연기를 하는 그 순간만큼은 인물 외의 그 어떠한 목적의식으로부터 자유로워질 필요가 있다. 그제야 비로소 배우의 의식은 잠들어 있던 몸속의 수많은 감각들과 접촉하여 현존을 가능케 한다.[84]

배우의 습관적 목적의식은 역할을 향해서 드러나기도 한다. 앞서 언급했듯이, 배우는 역할의 목적 그리고 그 목적에서 파생된 전술과 행동들을 직접 행함으로써 맡은 역할을 생활해야 한다. 스타니슬랍스키는 이 과정을 통해 배우가 역할과 함께 살고 느끼며 생각하고 움직이는 새로운 창조적 상태를 구축하게 된다고 말하는데,[85] 이것이 바로 배우가 현존하는 상태라 정의할 수 있다. 하지만 습관적 목적의식은 배우로 하여금 인물의 목적 이외의 요소들, 즉 감정, 이미지, 분위기, 매력, 화술 등을 구현하는데 과도하게 집중하게 만든다. 즉 역할이 어떻게 보이고 들리고 느껴야 하는 지 신경 쓰느라, 지금 이 공간에서 자신의 몸이 무엇을 느끼는지 의식하지 못하게 만든다. 결국 배우는 역할을 '체험'하기보다 단지 역할을 '제시'하는데 그치게 되는 것이다.

84) 박지명 역(루시 리델), 앞의 책, 36쪽 참조.
85) 정인숙, 앞의 책, 33, 37쪽 참조.

본론 Ⅱ. 습관을 자제하는 기술 - '알렉산더 테크닉'

1. 습관과 알렉산더 테크닉

지금까지 현존의 결정요인인 '신체적 의식'에 대해 그리고 습관이 신체적 의식을 어떻게 가로막는지 고찰하면서, 배우의 근원적인 습관들, 즉 '습관적 시간의식', '습관적 공간의식', '습관적 자의식', '습관적 목적의식'에 대해 살펴보았다. 그렇다면 배우는 이러한 습관들을 어떻게 자제할 수 있는가?

먼저, 몸의 **전체성**(totality)을 고려해야 한다. 대다수의 배우들은 습관을 단지 '부분적', '외형적'으로만 교정하려고 한다. 흔히 오른쪽 어깨가 올라갔다고 생각되면, 오른쪽 어깨를 내리거나 왼쪽 어깨를 올려 수평을 맞추려는 시도를 한다. 그리고 왼쪽 발에 체중이 실렸다고 판단하면 오른쪽으로 체중을 싣기 위해 애쓰곤 한다. 만약 이러한 제 3자적 관점의 노력을 통해 일시적으로 교정에 성공했다 하더라도, 습관이 그대로 남아 있는 한 비슷한 문제가 반복해서 일어난다. 또한 부분적, 외형적 접근의 습관 교정은 또 다른 습관들을 파생시키고, 이미 어긋난 몸에 더 많은 긴장을 주게 되어 문제를 악화시킨다.[86] 본래 몸의 각 부위는 하나로 연결되어 있다. 단 한 걸음조차도 그저 다리 혼자서 만들어 내는 행동이 아니며, 머리와 목은 물론이고 전신의 근육 신경이 상호작용해서 만들어 내는 행동이다.[87] 따라서 부분적인 습관을 자제할 때도 몸의 전체성을 함께 고려해야 한다. 이러한 전체성은 신체 내에만 국한되지 않는다. 인간의 신체는 독립적으로 존재할 수 없으며 언제나 정신과 결합된 상태로 존재하기 때문에,[88] 인간의 그 어떠한 활동도 정신적이거나 육체적 과정으로 각각 나뉘어질 수 없다. 따라서 '신체적 습관'처럼 보이는 패턴을 자제할 때도 단지 표면적으로만 그 행동을 멈추려하기 보다, 앞서 언급한 습관적 시·공간의식, 자의식, 목적의식 등

---

86) 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 인생이 바뀐다』, 93쪽 참조.
87) Charles Sherrington, *The Endeavour of Jean Fernel* (Cambridge: Cambridge University Press, 2015), p. 89.
88) 한은주 역(소냐 무어), 앞의 책, 10쪽.

을 통합적으로 고려하여 습관을 자제할 필요가 있다.

둘째, 일정한 자극에 즉각적으로 반응하려는 **'충동'**을 관찰하고 자제해야 한다. 앞서 말했듯이, 습관은 자극과 반응 사이에 공간이 없는 상태이며, 이 둘을 강력하게 연결하는 것이 바로 충동이다. 따라서 습관을 자제하려면 억지로 그 '반응'을 참는 것이 아니라 습관대로 반응하려는 '충동'을 멈추는 것이 필요하다. 여기에서 멈춘다(pause)는 말은 정지(stop)한다는 것을 뜻하지 않으며, 내적인 흐름은 그대로 유지한 채 습관대로 반응하려는 충동만 잠시 자제하는 것을 의미한다. 이렇게 일시적으로 무의식적 패턴을 멈추게 되면 자극과 반응 사이에 의식의 공간이 생기는데, 신경학자 빅터 프랭클은 '이 공간에 새로운 것을 선택할 수 있는 자유와 개인의 성장 그리고 행복이 달려 있다'고 말한다.[89] 이렇듯 습관을 자제하려면, 자신을 억압하기보다 습관대로 반응하려는 충동에 잠시 '쉼표'의 신호를 줌으로써 잠들어있던 의식을 현재의 몸으로 되돌아오게 하고 이전과는 다른 새로운 선택을 허용하는 것이 필요하다.

셋째, **'탈학습(脫學習, unlearning)'**을 이루어야 한다. 탈학습이란 기존의 학습된 생각이나 행동을 학습 이전의 상태로 만들거나 소거시키는 과정이자,[90] '알고 있음(known)'에서 '알지 못함(unknown)'으로 되돌아가 몸을 통해 지금 이 공간을 새롭게 체험하는 재교육의 과정이라 할 수 있다.[91] 습관은 다른 누군가의 권유나 어떤 권위자의 주장을 맹목적으로 학습하는 것으로는 결코 자제될 수가 없다. 자신에게 일어나고 있는 변화 상태를 지각하는 고유한 감각은 오로지 자기 자신에게 밖에 없으며, 사람마다 몸의 상태, 리듬, 사용방식 등이 제각기 다르기 때문이다. 물론 주입식 지식중심의 공부방식이 어느새 예술의 영역에까지도 깊숙이 침투하여서 대다수의 배우들은 '몸을 통한 지식', '몸을 통한 사고(思顧)', '몸의 정체성'에 대해 주체적으로 모색하는 경우가 드물다.[92] 하지만 습관을 자제하기 위해서 배우는 누구나 기존의 학습된 관념이나 패턴에서 벗어나

---

89) Alex Pattakos·Elaine Dundon, *Prisoners of Our Thoughts* (Oakland: Berrett-Koehler, 2017), pp. vi.
90) 이재규, 『무엇이 당신을 만드는가』(고양: 위즈덤하우스, 2010), 75쪽.
91) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 75쪽.
92) 김수기 편저, 『몸을 통한 연기훈련』(서울: 동인, 2007), 18쪽.

‘감정과 생각, 직관, 본능의 통로인 자신의 몸’[93]을 통해 지금 이 공간을 새롭게 경험하는 과정을 거쳐야 한다.

‘알렉산더 테크닉(the Alexander Technique)’은 위 요건들에 잘 부합하는 습관 자제법이라 할 수 있다. 알렉산더 테크닉은 인간을 서로 분리된 부분들의 집합이 아닌 심리·신체적으로 통합된 전체로서 바라보기 때문에 몸의 국소 부분에서 문제가 발생하더라도 항상 몸 전체와 정신이 통합된 방식으로 치유를 도모한다.[94] 또한 습관적 ‘반응’을 억제하려 하기보다, 일정한 자극에 대해 무조건 즉각 반응하려는 ‘충동’을 자제하여 몸과 마음이 새로운 흐름을 가지도록 돕는다.[95] 종종 알렉산더 테크닉은 자세교정법이나 이완법으로 인식되지만, 알렉산더 테크닉의 핵심은 바로 ‘어떻게 스스로 습관을 자제하는 가’에 있다. 이는 알렉산더 테크닉의 발견과정에서 분명하게 드러난다.

알렉산더 테크닉의 창시자 프레드릭 마티아스 알렉산더(Fredrick Matthias Alexander, 1869-1955)는 호주에서 셰익스피어 낭독가로서 큰 성공을 거두고 있었다. 하지만 점점 목과 성대에 문제가 생겼고, 목이 완전히 쉬어서 소리를 전혀 못 내기도 했다. 그는 이 문제를 해결하기 위해 의사와 보이스 트레이너를 찾아갔고, 그들은 알렉산더에게 2주간 말을 하지 않으면 목이 원상태로 돌아올 것이라고 진단했다. 2주 뒤 그의 목소리는 다시 예전처럼 낭랑하고 청아해졌지만 그것도 잠시뿐, 공연 뒷부분으로 가면서 그의 목소리는 다시 쉰 목소리로 변했고 결국 공연을 중단해야 할 지경에 이르고 만다. 이후에도 그는 의사를 찾아가 위와 같은 지시를 성실히 따랐지만 비슷한 패턴이 반복되었다. 마침내 그는 의사에게 다음과 같은 질문을 했다. ‘낭송을 시작하면 목상태가 괜찮았다가 끝날 무렵에는 엉망이 됩니다. 그렇다면 제가 낭송도중 무언가 원인이 될 만한 행동을 했다는 게 아닐까요?’ 의사는 그의 논리에 수긍했지만, 정확히 그 행동이 무엇인지는 모르겠다고 시인했다. 그러자 알렉산더는 ‘좋습니다! 그럼 제가 직접 알아내는 수밖에 없겠군요.’라고 대답했다. 그리고 자신의 방에 삼면거울을 설치

93) Bill Connington, *op. cit.*, pp. 1.
94) 최현묵·백희숙·박세관 역(데보라 캐플란), 앞의 책, 18-19쪽.
95) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 139쪽.

해 9년간 일상대화와 낭송 할 때의 자신을 비교·관찰하였다. 이러한 과정을 통해 그는 일상대화 때와는 달리 낭송을 할 때 '머리를 뒤로 젖혀서 후두를 압박하는 습관'이 있음을 발견하였다.[96] 이 발견은 이내 머리 뿐 아니라 머리와 연결되어 있는 척추 그리고 팔과 다리를 포함하는 몸 전체의 습관과 함께 판단하는 습관, 목적의식 등 인지적 습관들의 발견으로 이어졌고, 이러한 습관들을 자제하는 가운데 자신만의 독자적인 기술을 정립했다. 이 같은 발견과정에서 엿볼 수 있듯이, 알렉산더 테크닉은 '어떻게 습관을 자제할 수 있을까?'라는 물음에서부터 나온 '습관 자제법'이자 스스로 자신의 몸을 통해 배우는 '탈학습'의 기술이라 할 수 있다.

2. 습관의 자제를 돕는 알렉산더 테크닉의 핵심원리들

F.M.알렉산더는 습관을 자제하는 과정을 통해 일곱 가지 핵심원리, 즉 중추조절, 지시어, 자제심, 목적의식, 진행과정, 판단하지 않음, 넌두잉[97]을 고안하였다. 각 핵심원리는 서로 분리된 영역이라기보다 서로가 서로에게 없어서는 안될 필수적인 요소이기 때문에, 알렉산더 테크닉을 이해하기 위해선 이 모든 원리들을 고르게 습득하는 것이 중요하다. 예를 들어, 중추조절 훈련 중 의자에 앉고 일어서는 '의자 훈련'이 있는데, 이 훈련을 완수하기 위해선 단순히 중추조절 훈련 뿐 아니라 언어로 된 정신적 메시지를 생각함으로써 몸이 스스로 변화하도록 유도할 필요가 있다. 그리고 기존의 습관대로 반응하려는 충동과 '잘 앉아야 한다'는 목적의식을 자제하고, 몸이 어떠한 메커니즘으로 의자에 앉고 일어서는 과정을 이루어 가는지 의식하고 있어야 한다. 또한 자세나 움직임에 대해

---

96) F.M.Alexander, *The Use of The Self* (London: Orion, 2001), p. 23-27와 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 통증이 사라진다』, 24-25쪽 참조.

97) 넌두잉(Non-doing)은 한자어로는 무위(無爲), 한글로 풀이하면 '행하지 않음'을 의미한다. 최현묵, 백희숙이 쓴 『건강한 내 몸 사용법 알렉산더 테크닉』에서는 넌두잉을 지칭하는 말로 '무위'나 '행하지 않음'이 아닌 영어발음 그대로 넌두잉을 사용하며, 실제로 한국예술종합학교 '호흡과 발성' 수업에서도 이를 넌두잉이라 지칭한다. 최현묵·백희숙, 앞의 책, 155-157쪽 참조.

옳고 그름을 판단하지 말아야 하며, 자신이 원하는 대로 몸을 통제하려는 의도 또한 멈추는 것이 필요하다. 따라서 알렉산더 테크닉을 통해 습관을 자제하려면, 일곱 가지 핵심원리 중 몇 가지만 부분적으로 선택하여 훈련하기보다 모든 원리에 대해 고른 이해와 체득이 요구된다고 할 수 있다.

이 장에서는 각각의 핵심원리들이 무엇이며, 그 원리들이 구체적으로 어떻게 배우의 습관을 자제하고 잠들어 있던 신체적 의식을 회복하도록 돕는지 살펴볼 것이다. 또한 각 원리별로 필자가 배운 엑서사이즈를 함께 소개하여 원리의 이해를 도울 것이다.

1) 중추조절(Primary Control)

중추조절(Primary Control)[98]은 머리[99]와 몸의 역동적 관계이다. 다시 말하면, 머리가 움직임을 이끌면 몸의 나머지 부분들이 어떠한 방해나 긴장 없이 그 움직임을 반사적으로 따라가는 전신의 협응(協應)관계이다.[100] 이것은 어떠한 자세라기보다는 인간의 복합적인 기능들을 단순하고 통합적으로 제어하는 메커니즘이자 몸의 각 부위들이 서로 유기적으로 상호작용하는 상태이다.

중추조절은 인간 뿐 아니라 동물도 가지고 있다. 설명하자면, 머리를 살짝 잡아 뒤쪽으로 당기면 동물은 중추조절이 무너지기 때문에 이내 움직임을 멈추고, 머리와 목과 등을 제어할 수 있는 상태가 되서야 다시 자유롭게 움직인다.[101] 따라서 승마를 하다가 고삐를 당기면 말이 달리기를 멈추는 것이다. 하지만 인간은 동물과 달리 고유수용감각이 왜곡되어, 움직임을 리드해야 할 머리를 움직

---

98) F.M.알렉산더는 중추조절을 자신의 연구의 가장 중요한 첫 번째 발견이자, 모든 유기체의 작동원리라고 생각하고, 이를 '첫 번째', '근본적인', '중요한'이라는 의미의 'Primary' Control이라 정의한다. F.M.Alexander, *op. cit.*, p. 28 참조.

99) "양쪽 귀에 손가락을 넣어서 얼굴을 가로질러 선을 그어보자. 그 윗부분이 머리이다. 즉, 입안의 천장은 머리이고, 입안의 아래 부분은 머리가 아닌 턱이라고 생각하면 된다." 백현숙·백희숙, 앞의 책, 100쪽.

100) Richard Brennan, *The Alexander Technique Manual* (Boston: Connections, 2007), p. 53.

101) 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 통증이 사라진다』, 27쪽.

임과 상관없이 자꾸만 뒤와 아래로 젖혀 전신에 긴장과 뒤틀림을 초래하곤 한다. 특히 배우들은 종종 말에 강세를 줄 때마다 습관적으로 턱을 위로 치켜들었다가 아래로 짓누르는데, 실제로 이렇게 머리가 뒤 아래로 당겨지면 목 안과 입의 뒤 공간은 닫혀버리고 턱과 혀는 즉시 긴장하게 되며 성대가 지나치게 혹사당하지만 대부분 이를 자각하지 못한다.[102] 이같이 중추조절을 무너뜨리는 습관들에 길들여지면서 배우들은 머리가 움직임을 리드하며 움직이는 법을 점차 잊어버리게 되고, 어느새 머리가 아닌 다른 신체 부위가 억지로 움직임을 이끌게 된다.

중추조절을 방해하는 습관을 발견하고 이를 자제하면, 깨어진 머리-목-등의 관계가 본래의 자연스러운 흐름을 회복하면서 다시금 몸의 전체성, 즉 몸 전체가 상호작용하며 움직이는 것이 무엇인지 내적으로 경험할 수 있다. 그리고 '움직임 안의 움직임(movement within movement)'을 체험하게 되면서 잠들어 있던 신체적 의식을 일깨우고, 기존의 학습된 움직임 패턴으로부터 벗어나 새롭게 몸을 경험하게 된다.[103] 배우는 이 과정을 통해 '이 세계 속에 신체적으로 존재한다'는 것을 직접적으로 경험하고, 몸을 통해 주체적으로 사고하고 행동하는 능력을 기를 수 있다. 이는 과거나 미래에 대한 생각으로 마음을 분주하게 만드는 '습관적 시간의식'과 타인을 향한 '습관적 목적의식'을 자제하는 원동력이 되기도 한다.

중추조절 훈련은 일상의 모든 움직임에서 이루어질 수 있지만, 그 중 머리가 몸을 이끄는 감각을 보다 분명하게 느끼게 해줄 수 있는 훈련은 바로 **'기기(crawling)'**이다. '기기'엔 걷기나 앉기 등 다른 동작들에 비해 습관이 거의 없기 때문에 중추조절을 체득하는데 효과적이다.[104] 또한 인간은 누구나 아이 때 기어 다녔기 때문에, 이 동작을 통해 척추 깊숙이 잠들어있던 '이동 반사'[105]를 깨

---

102) 최정선 역(리나 쿡), 『시작하는 배우를 위한 보이스』(서울: 비즈앤비즈, 2014), 89-90쪽.

103) 최광석 역(리사 카파로), 앞의 책, 47쪽 참조.

104) Bill Connington, *op. cit.*, pp. 140.

105) '이동반사'는 보행(步行)이나 비상(飛翔) 따위가 거의 무의식적으로 일어나는 반사를 통틀어 이르는 말이다. 국립국어원, 표준국어대사전, 2017. stdweb2.korean.go.

울 수 있다. 그리고 머리와 등이 같은 방향으로 움직이기 때문에, 서서 하는 그 어떤 동작보다도 머리의 리드를 잘 느낄 수 있다.[106] 기기훈련은 다음과 같이 진행된다.

1. 기기 자세를 취한다. 양 손바닥과 무릎에 체중을 내려놓고, 정수리는 앞으로, 얼굴은 땅을 향한다. 만약 머리를 들어 눈으로 앞을 확인하려 하면, 그 충동을 자제한다. **2. 머리가 저절로 앞으로 나가는 순간을 기다린다.** 만약 의도적으로 머리를 움직이려 하면, 그 충동을 자제한다.[107] **3. 머리가 움직이면, 몸의 흐름에 맞추어 팔과 다리가 스스로 움직이도록 허용한다.** 팔과 다리를 머리의 리드보다 앞서 움직이려는 충동을 자제한다. 또한 어떻게 움직일지 미리 생각하고 그에 맞춰 움직임을 통제하려는 충동을 자제한다. 그저 머리의 방향과 움직임에 따라 척추와 팔다리가 반사적으로 그리고 연차적으로 움직이도록 지속적으로 몸을 허용한다.

기기 훈련은 혼자서 할 수도 있지만, 다른 사람에게 머리의 리드를 맡길 수도 있다. 이때 리드하는 사람은 상대방과 함께 호흡하며 천천히 그리고 섬세하게 머리를 리드해야 하며, 때때로 방향과 속도를 부드럽게 바꿔주어 상대방이 의도적으로 움직임을 통제하기보다 오로지 머리의 움직임에 따라 몸이 반사적으로 반응하도록 돕는다.

---

kr

106) Besty Platin, *op. cit.*, pp. 188.

107) F.M.알렉산더는 무언가를 의도적으로 통제하려는 마음을 자제하고 나서야, 수년간 성취하려고 노력했던 것들이 저절로 이루어짐을 깨달았다고 말한다. 몸을 의도적으로 조정하면, 몸은 즉시 긴장하게 된다. 따라서 몸이 스스로(반사적으로) 움직이도록 기다리는 것이 필요하다. 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 통증이 사라진다』, 31쪽과 로버트 맥도널드, 김영설 역, 앞의 책, 32쪽 참조.

2) 지시어(Direction)

F.M.알렉산더는 머리를 뒤와 아래로 당기는 습관을 자제하기 위해 머리를 앞과 위로 향하도록 열심히 노력했지만 여전히 머리를 뒤쪽으로 당기고 있음을 발견하면서, 자신이 스스로 취하고 있다고 믿던 행동과 정반대의 행동을 하고 있다는 것을 알게 되었다.[108] 고유수용감각이 왜곡되면 인간의 뇌는 실제로 불편한 것을 '옳은 것' 혹은 '편안한 것'으로 느끼는데, 알렉산더는 자신이 그동안 습관을 자제하려 할 때 이러한 '느낌'에 의존했음을 깨달았다.[109] 흔히 사람들에게 눈을 감고 지면과 직각으로 바르게 서게 한 뒤 어떤 느낌이 드는지 물어보면, 대부분 "왼쪽(혹은 오른쪽)으로 기울어진 느낌이 납니다"라고 말하곤 한다. 그리고 이제 자신이 느끼는 대로 편하게 서 보라고 하면, 이내 오른쪽(혹은 왼쪽)으로 방향으로 몸을 기울인다. 이와 같이 왜곡된 고유수용감각이 주는 느낌을 따라 습관을 자제하면 그 시도는 실패할 가능성이 크다. 따라서 알렉산더는 자신의 느낌보다 '언어로 된 정신적인 메시지', 즉 '지시어(direction)'를 생각함으로써 몸이 스스로 변화하도록 유도하기 시작한다.[110]

본래 습관은 불수의적(involuntary)[111]으로 형성되기 때문에 결코 수의적으로 자제되기 어렵다.[112] 즉 운동근육[113]을 사용하여 억지로 다른 자세를 취하거나 고정시켜보아도 금세 지쳐 다시 원래 습관화된 자세로 돌아가며, 근육을 이완시키려고 애써보아도 결국 근육이 더 열심히 일하도록 신호를 보낼 뿐 근본적인 습관을 자제하기엔 어려움이 있다.[114] 하지만 알렉산더 테크닉은 위와 같은 직

---

108) F.M.Alexander, *op. cit.*, p. 31.
109) *Ibid.*, p. 35.
110) *Ibid.*, p. 35 참조.
111) '불수의'는 '자기의 마음대로 되지 아니함'을 뜻한다. 국립국어원, 표준국어대사전, 2017. stdweb2.korean.go.kr
112) 최광석 역(토마스 한나), 앞의 책, 22-23쪽.
113) 운동 근육은 동작을 취하기 위해 디자인 된 근육으로 빠르게 수축하는 만큼 금세 지친다. 이 근육은 수의적으로 가동되며, 겉근육 혹은 대근육이라는 이름으로 사용되기도 한다. 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 인생이 바뀐다』, 99쪽 참조.
114) 이명희 역(조 시어비), 앞의 책, 38-39쪽.

접적인 통제방식과 다르게 지시어를 생각하는 간접적인 방식으로 이전에는 제어할 수 없었던 불수의적 습관을 효율적으로 자제하도록 돕는다.[115] 몸은 정신과 긴밀하게 연결되어 있어서 간단한 단어나 이미지를 연상하더라도 민감하게 반응하기에,[116] 지시어는 신체적 긴장을 가하지 않고 단지 생각만으로 몸의 변화를 이끌어 내는 효과적인 심리·신체적 기술이라 할 수 있다.

지시어는 방향성과 공간성에 대한 잠재력을 일깨우는 훈련이기도 하다. 모든 지시어의 방향성은 몸 안쪽이 아닌 바깥쪽을 향하고 있다. 또한 지시어를 생각하면 몸을 둘러싼 공간이 무의식적 영역에서 실체적인 감각인지(感覺認知)영역으로 확장된다.[117] 따라서 지시어 훈련을 통해 배우들은 한쪽으로 쏠린 '습관적 공간의식'을 자제하고 공간 전체에 대한 의식을 회복하는데 도움을 얻을 수 있다.

알렉산더 테크닉에는 다음과 같은 다섯 가지 지시어가 있는데, 각 지시어는 몸을 통합적으로 재조정하도록 단계별로 설계된 것이므로 임의로 지시어의 순서를 바꾸거나 생략해서는 안 된다.

1. **'내 목이 자유롭다'**고 생각한다.
2. **'내 머리가 앞과 위로 향한다'**고 생각한다.
3. **'내 척추가 길어지고 넓어진다'**고 생각한다.
4. **'내 다리와 척추가 서로 분리된다'**고 생각한다.
5. **'내 어깨가 중심으로부터 넓어진다'**고 생각한다.

지시어는 그저 메시지를 생각함으로써 신경조직에 그 메시지가 흐르도록 유도하는 방법이다.[118] 여기에서 '생각'이란 상상이나 시각화(visualization) 또는 최면, 암시(hypnosis)와는 다르다. 목적의식을 가지고 무언가를 상상하고 시각화하여 뇌를 흥분시키는 것이 아니라, 그저 문장을 순서대로 생각하며 몸의 반응을

115) 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 통증이 사라진다』, 59쪽 참조.
116) 백현숙·백희숙, 앞의 책, 43쪽.
117) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 136쪽.
118) 백현숙·백희숙, 앞의 책, 34쪽.

지켜보는 단순한 과정인 것이다. 지시어를 훈련할 땐, 기존의 '올바른 자세'에 대한 개념으로부터 탈학습하는 것을 기반으로 한다. 지시어 훈련 시, 사람들은 흔히 자신이 생각하는 올바른 위치에 머리를 고정시키려고 애쓰곤 한다. 하지만 머리의 절대적인 위치란 존재하지 않는다. 머리를 특정한 위치에 맞추어 교정하려는 생각은 너무도 제한적이어서 도리어 몸을 더욱 긴장시키게 만들 뿐이다.[119] 이러한 이유로 알렉산더는 '올바른 자세(posture)란 없다. 다만 올바른 디렉션(direction)만이 있을 뿐이다.'라고 말한다.[120]

3) 자제심(Inhibition)

F.M.알렉산더는 지시어를 생각하며 다시 거울 옆에서 낭송을 했지만, 또 다시 이전의 습관대로 머리를 뒤 아래로 떨어트리고 있음을 발견했다. 이를 통해 그는 자극에 대한 습관적이고 즉각적인 반응을 먼저 자제하지 않으면, 지시어를 통한 새로운 반응이 일어날 기회를 잃어버린다는 것을 깨달았다.[121] 따라서 자극이 올 때, 습관대로 반응하는 것을 거절하는 의미로 'No'라고 생각하며 잠시 충동을 자제하는 의식적인 선택을 하기 시작한다.[122] 알렉산더 테크닉에선 이를 '자제심(inhibition)'이라고 한다. 자제심은 특정 반응을 억압(suppress)한다기보다, 그저 습관대로 반응하려는 충동을 자제함으로써 이전과는 다른 새로운 반응을 허용하는 기술이다. 자제심은 중추조절이나 지시어 훈련처럼 모든 일상에서 훈련이 가능하다.

> 의자에 앉으려는 순간 'No'라고 생각합니다. 앉았다 일어서려는 순간 'No'라고 생각합니다. 휴대폰이 울리면 받고 싶은 순간 'No'를 하고 받습니다. 건널목에 파란불이 켜지면 'No'를 하고 다음 순간 걷습니다. 일상생활에서 무엇을 하든 통제가 안 되는

---

119) 데보라 캐플란, 최현묵·백희숙·박세관 역. 앞의 책, 65쪽 참조.
120) F.M.Alexander.·Edward Maisel, *The Alexander Technique: The Essential Writings of F. Matthias Alexander* (New York: Carol, 2000), p. 4.
121) F.M.Alexander, *op. cit.*, p. 40.
122) Alex Maunder, *Let Your Life Flow* (Essex: The C. W. Daniel Company, 2012), p. 36.

첫 번째 반응에 'No'라고 생각하면 습관을 바라볼 수 있습니다. 그래서 두 번째 반응부터는 통제가 가능해집니다. 자유롭게 선택할 수 있는 시간적 여유를 가지게 됩니다. 그제야 몸은 습관에서 자유롭게 벗어나 새롭게 변할 수 있습니다.[123]

이같이 자제심 훈련은 어떤 행동이든 간에 습관적으로 행동하려는 충동이 생기는 순간 'No'라고 생각하여 새로운 선택을 허용하는 훈련이다. 몸은 방해가 없으면 스스로 균형과 조화를 회복하는 유기체이기에,[124] 자제심 훈련을 통해 몸은 습관의 틀에서 벗어나 본래의 유기적인 흐름을 되찾게 된다. 이러한 이유로 알렉산더는 '잘못된 것을 그만두면 올바른 것은 저절로 이루어진다'고 말한 것이다.[125]

자제심 훈련은 '호흡'에서도 이루어져야 한다. 종종 배우들은 숨을 많이 들이쉬려고 노력하는데, 폐 용량을 억지로 증가시키려 하면 이내 횡격막과 복근과 같은 호흡근들과 늑골에 긴장이 생긴다.[126] 그리고 아무런 노력을 하지 않고도 쉽게 이루어지던 호흡이 점차 육체적 노력을 필요로 하는 일이 돼버리고, 어느새 배우들은 그것을 정상적이라고 느끼게 된다. 일반적인 통념과 달리, 호흡의 양은 들숨이 아니라 날숨이 결정한다.[127] 숨을 내쉬면, 폐 안의 기압이 감소하여 일부 진공상태가 조성되므로 외부 공기가 자연스레 폐로 흘러간다. 따라서 공기를 안으로 빨아들이려는 노력은 필요하지도 않은 일을 더하는 셈이다. 또한 팽창했던 흉곽은 본래 자리로 되돌아가려는 관성을 가지고 있음으로, 굳이 애쓰지 않아도 공기는 저절로 밖으로 빠져나간다. 이렇게 호흡의 전 과정은 '자동적으로' 그리고 '반사적으로' 작동한다. 따라서 숨의 양을 통제하려는 노력을 멈추면, 몸은 그제야 자신을 위한 숨을 쉬기 시작한다.[128]

알렉산더 테크닉에서 **'호흡훈련'**은 호흡을 통제하는 습관들을 자각하고 자제함으로써 본래의 불수의적·반사적·본능적인 호흡과정이 회복되도록 돕는 과정이다.

---

123) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 301쪽.
124) 김정명 역(토마스 하나), 앞의 책, 116쪽.
125) Alex Maunder, *op. cit.*, p. 71.
126) 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 인생이 바뀐다』, 237쪽.
127) 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 통증이 사라진다』, 159쪽.
128) F.M.Alexander.·Edward Maisel, *op. cit.*, p. 3 참조.

보통 세미스파인(semi-spine)[129] 자세로 누워서 진행되지만, 이 훈련의 핵심은 호흡을 인위적으로 통제하는 습관을 자제하는 것이기에 앉거나 서서 훈련해도 무방하다. 호흡훈련은 다음과 같이 진행된다.

1. 숨이 나가고 들어오는 것을 관찰한다.
바닥에 몸 전체를 편하게 맡기고, 지시어를 순서대로 생각하며 불필요한 긴장을 해소한다. 기분 좋은 일을 잠시 떠올려 얼굴 근육을 편하게 해주고 혀는 아랫니 뒤에 두며, 숨을 내 쉴 때마다 턱관절이 자연스럽게 벌려지도록 몸을 허용한다.
2. 늑골이나 복부 등 특정 부위에 힘을 가해 몸을 인위적으로 부풀리려는 충동이 생기면, 'No'라고 생각한다.
'호흡을 잘 하려면 ~를 해야 한다'는 학습된 관념이나 패턴이 있다면, 그것을 따라가려는 충동을 자제한다.
3. 숨을 많이 들이쉬려 하거나 길게 내쉬려는 충동이 생기면, 'No'라고 생각한다.
'내가' 원하는 만큼이 아니라 '몸이' 원하는 만큼만 호흡한다고 생각한다.
4. 숨을 참거나 충분히 내쉬지 않고 또 들이쉬려 할 때, 'No'라고 생각한다.
인간은 스트레스를 받으면 공포반사[130]에 의해 숨을 참거나 충분히 내쉬지 않는데, 문제는 스트레스의 원인이 사라진 뒤에도 계속 이와 같은 방식으로 호흡하곤 한다는 것이다. 이러한 습관은 근육을 지속적으로 긴장시킬뿐더러, 말할 때 공기가 성대사이를 충분히 통과하지 못하게 만들어 성대가 지나치게 일하는 '빈곤한 호흡 운영'을 초래한다.[131]
5. 일정한 리듬으로 호흡하려는 충동이 생기는 순간, 'No'라고 생각한다.

129) 세미스파인 자세는 척추의 부담을 해소시키고 몸을 안정화시키는 효과가 있다. 먼저, 천장을 바라보며 누워있는 상태에서, '무릎이 천장을 향한다'고 생각하면서 천천히 무릎을 한쪽씩 편안한 정도로 세운다. 골반이 편안하게 자리를 잡도록 살짝 들었다 놓고, 양손은 골반 위에 가볍게 올려놓는다. 최현묵·백희숙, 앞의 책, 183-184쪽 참조.

물론, 호흡이 정상화되면 자연스럽게 리듬이 생긴다. 하지만 인위적으로 특정 리듬을 만들고 그것을 애써 유지하면 몸에 긴장만 쌓이게 된다. 자신이 생각하는 바람직한 리듬과 몸이 자연스럽게 느끼는 리듬은 서로 다를 때가 많다. 따라서 생각보다 느리게 호흡한다고 느껴져도 결코 서두르지 않는다.

4) 목적의식(End-gaining)

F.M.알렉산더는 본인의 저서 〈The Use of the Self〉에서 목적의식에 대해 설명하기 위해 '공을 끝까지 보지 못하는 골퍼(golfer)'에 대해 이야기 한다. 골프를 잘하려면 골프공에서 눈을 떼지 말아야 한다고 배웠음에도 불구하고, 의외로 많은 골퍼들이 공에 끝까지 시선을 유지하지 못하곤 한다. 이들이 시선을 유지하지 못한 이유는 공을 멀리 치려는 목적의식을 가지고 골프채를 휘두르기 때문이다.[132]

알렉산더 테크닉에서 설명하는 목적의식(End-gaining)은 '행위의 목적에 관한 뚜렷한 자각'이라는 사전적 의미보다 '과정을 무시하고 결과만을 과도하게 신경 쓰는 상태'인 습관적 목적의식과 매우 유사하다. 흔히 사람들은 '1분 내로 문제를 푼다'거나 '저기까지 던져보자' 같은 목적이 주어지면, 그 결과를 꼭 이루려는 충동이 생김과 동시에 자기 자신이나 주위 공간을 의식하지 못한 채 즉시 습관화된 근수축을 보이곤 한다.[133] 결과를 향한 이러한 즉각적인 반응에는 '과정(process)'이 없다. 즉 원하는 상태에 이르기 위해 몸이 순간순간 어떠한 메커니

130) 인간은 공포, 분노, 두려움 그리고 실제적 혹은 가상의 위협 등을 경험할 때마다 무의식적으로 특정한 근육 반사를 지속해서 일으키는데, 이를 공포반사(Fear Reflex)라고 한다. 예를 들어 눈에 힘을 주고 목, 복부, 고관절, 손·발가락 등의 근육들을 잔뜩 긴장하며 숨을 참는 모습들은 발생 원인이 사라진 뒤에도 식사를 하거나 앉거나 서는 등 모든 움직임 속에서 사라지지 않으며, 스트레스를 받을 당시에 생긴 공포나 불안감을 무의식적으로 지속시키기도 한다. 최현묵·백희숙, 앞의 책, 73쪽 참조.

131) 최정선 역(리나 쿡), 앞의 책, 115쪽.

132) F.M.Alexander, *op. cit.*, p. 56-57 참조.

133) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 147쪽.

즘으로 그 진행과정을 이루어 가는지 의식하지 못한다는 것이다. 알렉산더 또한 목적을 꼭 달성하려는 충동이 생기는 순간, 기존의 습관이 반사적으로 튀어나와 지시어가 적용될 기회를 앗아가 버린다는 것을 깨달았다. 이후 어떠한 결과를 꼭 이루려는 의도를 가지지 않고 지시어를 생각했더니 며칠, 몇 주, 때때론 몇 달 동안이나 몸이 지시어에 성공적으로 반응함을 경험했고, 그 뒤로 목적의식을 자제하는 것을 삶의 원칙으로 삼는다.[134] 물론, 목적의식을 자제하라는 것이 아무런 목표를 가지지 말라는 말은 아니다. 목적의식을 자제하는 것은 결과를 향한 충동적 반응을 자제함으로써 오히려 원하는 목표를 더 빠르게 이루게 해주는 건설적인 과정이다.[135] 골퍼가 '공을 잘 쳐야지'라는 목적의식을 자제하고 공을 끝까지 보면서 치면, 결과적으로 공이 더 멀리 날라 가듯이 말이다.

'읽기훈련'은 배우의 습관적 목적의식을 자제하는 훈련으로서 큰 의미가 있다. 왜냐하면 배우가 무대 위에서 대사를 말할 때 수반되는 목적의식이 상당하기 때문이다. 예를 들어, 객석 뒤에 있는 관객에게 까지 소리를 전달해야하고, 책 읽듯이 말하는 것이 아니라 자연스럽게 말해야 하며, 어미를 자꾸 끄는 등 특정한 '조(調)'가 없어야 한다. 발음은 명확해야 하고, 화술은 단조로우면 안되며, 대사를 분석하여 어느 단어에 강세를 주고 어디까지 한 호흡으로 말할지 파악해야한다. 이 밖에도 배우에겐 다양한 화술·발성적인 요구들이 있으며, 여기에 배우 개개인의 목표까지 더해지면 배우들이 말 한 마디를 하는데 이뤄야 할 목표들은 수십 가지까지 늘어난다. 알렉산더 테크닉에서 읽기훈련은 이러한 목적의식들을 자제하고, 신체적 의식을 잃지 않으면서 글을 소리 내어 읽는 훈련이다. 이 훈련은 동료나 교사 등이 앞에 있을 때 더 의미가 있는데, 관객이 있으면 목적의식이 커져서 자신이 어떤 목적의식을 습관적으로 취하는지 보다 구체적으로 관찰할 수 있기 때문이다. 읽기훈련은 다음과 같이 진행된다.

1. 지시어를 순서대로 생각하며, 몸과 몸을 둘러싼 공간 전체를 의식한다.

134) F.M.Alexander, *op. cit.*, p. 41, 105.
135) Pedro de Alcantara, *Indirect Procedures* (New York: Oxford University Press, 2013), p. 13 참조.

2. 읽을 것을 자신이 눈높이 정도의 위치에 올려놓는다.

3. 글을 한 자 한 자 집중해서 읽으려는 충동이 생기면, 'No'라고 생각한다.

'글을 읽는다'고 생각하는 것이 아니라 '글이 저절로 읽혀진다'고 생각한다. 집중해서 글을 읽으려 할 때 대부분 숨을 참는 경향이 있고, 몸을 의식하기보다 글의 의미를 파악하는 데만 집중하기 때문이다. 따라서 활자뿐만 아니라 활자들 사이의 여백도 함께 볼 수 있는 여유가 필요하다.

4. 글을 소리 내어 읽는 동안 몸과 공간 전체를 지속적으로 의식하고, 목적의식이 생기면 'No'라고 생각한다.

또박또박 발음해야 한다거나, 발성을 잘해야 한다, 톤(tone), 속도, 피치(pitch)등을 다양하게 써야한다 등의 충동이 생기면 즉시 'No'라고 생각하고, 다시 몸과 공간 전체를 의식하며 글을 읽는다. 쉼표나 마침표까지 한 호흡으로 읽으려고도 노력하지 않으며, 숨이 저절로 들이쉬어지는 만큼만 내쉬며 글을 읽는다. 결과에 대한 집착을 가지지 않을 때 비로소 의식은 몸 속의 수많은 감각들과 접촉하게 되고, 자신의 몸과 마음이 융화된 상태에서 자연스럽게 호흡하고 말하게 된다.

5) 진행과정(Means-whereby)

알렉산더 테크닉에서 진행과정(Means-whereby)은 현존하는 몸에 대한 의식을 일깨우는 훈련이다. 앞서 언급했듯이, 시간을 선형적으로 구분하는 '습관적 시간의식'으로 인해 배우들의 마음은 과거와 미래에 대한 생각들로 분주해지고, 현재에 깨어있는 경험은 점차 사라져서 결국 어떻게 앉고, 서고, 움직이는지조차 망각해버린 채 습관적인 반응만을 반복하곤 한다. 하지만 자신이 어떤(what) 행동을 하고 있을 때 자신이 그 행동을 지금 어떻게(how) 하고 있는지 의식하는 진행과정(Means-whereby) 훈련은 이러한 습관적 시간의식을 자제하여 자신이 몸과 함께 '지금 여기에' 있음을 강하게 경험시켜준다.[136]

---

136) John B. Harer·Sharon Munden, *The Alexander Technique Resource Book*

습관을 자제하려면 먼저 그 습관이 무엇인지부터 '관찰'해야 한다. 관찰은 과거나 타인의 기준으로 평가하는 것이 아닌 지금 자신의 감각인식 과정에서 일어나는 현상을 있는 그대로 지켜보는 것이다.[137] 다시 말하면, 관찰은 현재에 대한 의식이 깨어있지 않으면 제대로 이루어질 수 없는데, 진행과정 훈련은 시간에 대한 감각채널을 변화시켜 현재 자신의 몸 그리고 더 나아가 자극과 반응사이의 충동을 관찰할 심리·신체적 여유를 준다.

진행과정(Means-whereby)의 체화를 도울 수 있는 훈련을 꼽자면 **'그라운딩(grounding)'**을 들 수 있다. 그라운딩은 접지(接地)라는 뜻이다. 풀이하자면, 발이 바닥과 하나가 된 안정적 접촉 상태이며, 바닥에 몸 전체의 무게를 편안하게 내려놓은 상태이다. 그라운딩을 통해 배우는 땅 위에 굳건히 섬으로써 육체적, 정신적으로 안정을 얻게 될 뿐만 아니라, 자신이 지금 이 공간에 존재하고 있음을 체험하게 된다.[138]

> 그라운딩은 단순히 자세를 잘 유지하는 의미만 있는 것은 아니다. 수많은 생각들이 오가는 중에도 자신의 몸과 분리되지 않고 '지금 여기'라는 현재의 경험 상태를 깨어서 유지하는 것도 포함한다. 그렇게 몸은 안정되고 의식적으로 평정함을 유지하는 훈련을 하게 된다. 자신의 의식이 현재로 돌아와 존재를 경험하는 현존(現存)을 위한 매우 중요한 기초 훈련이기도 하다. 두 발을 편안히 지면 위에 내려놓고 현재 자신에게 일어나는 경험을 몸의 중심에 두고 현실의 상황들을 처리하는 기술은 우리 삶에 반드시 필요하다.[139]

흔히 그라운딩하기 위해 발바닥의 세 무게중심, 즉 엄지발가락 아래, 새끼발가락 아래, 발등 쪽에 무게 중심이 고르게 실렸는지 그리고 발바닥 안쪽의 아치(arch)가 잘 만들어 졌는지 등을 확인하곤 한다. 하지만 몸은 고정되어있지 않고 끊임없이 움직이는 유기체이기에 '균형'이 아닌 '연결'과 '지지'의 차원으로 그라운딩을 보는 관점이 필요하다. 작용 반작용의 법칙에 의해서 체중을 내려 보낼

(Lanham: Scarecrow Press, 2008), pp. 128 참조.
137) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 170쪽.
138) 박지명 역(루시 리델), 앞의 책, 62쪽.
139) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 181쪽.

수록 지구는 더 큰 에너지로 몸을 지지하기 때문에, 배우는 그라운딩을 통해 지구로부터 끌어올려지는 감각을 경험하고 몸 안의 공간과 몸 밖의 공간이 소통하고 있음을 체험하게 된다. 그라운딩 훈련은 다음과 같이 진행된다.

• 서서 훈련할 경우, **'발바닥'을 의식한다.**
만약, 발바닥을 의식하는 것이 어렵다고 느껴지면, 발바닥이 바닥으로 뿌리 내려져 있거나 지구 중심과 연결되어 있다고 생각한다. 또한 체중을 싣거나 중심을 잡기에 발바닥이 너무 작다고 느껴진다면, '발가락이 길어진다' 혹은 '발바닥이 곰발바닥처럼 넓다'고 생각한다. 발을 억지로 내리누르려고 하지 말고, 그저 지속적으로 발바닥을 의식하며 그곳으로부터 전해져오는 감각을 체험한다.
• 누워서 훈련할 경우, **'바닥에 닿아있는 몸 전체'를 의식한다.**
긴장으로 인해 바닥에 온전히 무게를 내려놓지 못하고 붕 떠있는 부위들이 있다면, 지시어를 생각하고 몸과 공간 전체를 의식함으로써 서서히 불필요한 긴장을 해소하고 바닥에 자신을 맡긴다. 이는 사막의 대상(隊商)들이 쓰는 휴식법과 비슷하다. 갓난아이나 고양이를 모래사장 위에 누이면 몸 전체의 자국이 남지만, 만성적인 긴장을 가지고 있는 사람들 대부분은 양 어깻죽지와 엉덩이 자국만 남는다고 한다.[140] 이에 착안해 대상(隊商)들은 모래사막 위에 몸 전체의 자국이 남을 때까지 몸에 불필요한 힘을 빼는 방법으로 휴식을 취한다. 이처럼 그라운딩도 억지로 몸을 내리누르는 것이 아니라 그저 온 몸을 편하게 땅에 맡기는 훈련이다.

6) 판단하지 않음(Non-judgement)

인간은 누구나 사회화 과정을 통해 옳고 그름의 판단 기준을 내면화하는 동시에 세상을 바라보는 관점을 이분법적으로 바꾼다. 문제는 많은 배우들이 옳고 그름을 판단할 때, 자기의 주관적인 느낌이나 생각을 바탕으로 하는 경우가 대

140) 신겸수 역(콘스탄틴 스타니슬랍스키), 앞의 책, 128쪽.

부분이라는 것이다. 실제로 자신을 늘 긴장상태에 빠트리고 있는 자세나 행동, 사고방식도 습관의 관성으로 인해 '정상'이라고 착각하기 때문에, 스스로 옳고 그름을 판단하며 습관을 자제하는 것은 비합리적이라 할 수 있다.

'판단하지 않음(Non-judgement)'은 '판단 없음'과는 다르다. 여기에서 '판단'이란 '지성에 의한 사고력'이라기보다 '과거의 기억으로 습관화된 혹은 학습된 판단의 틀'을 의미하며, 이러한 틀에서 벗어나 몸을 통해 사고하고 행동하는 탈학습의 과정이 바로 판단하지 않음이다.[141]

'판단'은 습관을 단지 '외형적'으로 교정하는 데만 애쓰도록 만든다. 흔히 오른쪽 어깨가 올라갔다고 판단되면 오른쪽 어깨를 내리거나 왼쪽 어깨를 올려 수평을 맞추려고 노력하고, 몸이 오른쪽으로 기울었다면 왼쪽으로 기울이려고 애쓴다. 만약 이러한 방식을 통해 일시적으로 교정에 성공했다 하더라도, 비슷한 문제가 반복해서 일어날 뿐 아니라 이전에 없던 새로운 습관들이 유발되기도 한다. 필자 또한 걸을 때 왼쪽 발의 보폭이 커서 일부러 오른쪽 발의 보폭을 늘렸더니, 잠깐 균형이 맞춰졌다가 이내 오른쪽 다리의 보폭이 왼쪽보다 커졌고 고관절을 비롯한 다른 부위들은 이전보다 더욱 긴장되었다. 이러한 외형적 교정 패턴은 '바른 자세'에 대한 개념을 학습할수록 더욱 심해진다. 흔히 언론에서는 바른 자세를 '귓구멍-어깨관절 중심-엉덩이 관절의 약간 뒤-무릎의 약간 앞-복숭아뼈 앞쪽이 일직선상에 위치하는 자세'로 소개한다.[142] 이렇게 한번 바른 자세에 대한 틀이 생기면, 몸 스스로 자연스러운 흐름을 되찾도록 허용하기보다 계속해서 외형적으로 몸을 판단하고 교정하려는 습관이 배게 되고, 이미 어긋난 몸에 더 많은 긴장을 주게 되어 문제가 심각해진다.

판단하지 않음은 기존에 학습한 옳고 그름의 개념들로부터 탈학습 하도록 유도함으로써 이러한 외형적 교정을 멈추게 할 뿐 아니라 배우의 '습관적 자의식'을 자제하는데 큰 도움을 준다. 또한 목표를 이루지 못했을 때 '잘못했다'고 판단하기보다 지금 이 순간 있는 그대로 완전하다는 것을 일깨워줌으로써 '습관적 목

---

141) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 154쪽 참조.

142) "모든 병은 삐뚤어진 몸 때문이다," 『전성기뉴스』, 2015.07.14. www.junsungkinews.com/565.

적의식'을 자제하고 현존감을 회복하게 해준다.

판단하지 않음 훈련은 자신이 원하는 대로 몸이 움직여지지 않는다고 하더라도 '괜찮아'라고 지속적으로 몸에게 말해주는 것이며, 이는 알렉산더 테크닉의 모든 훈련에 동일하게 요구된다. 한 예로, 지시어를 생각할 때 '판단하지 않음'은 매우 중요한데, 대부분 지시어를 생각하면서 몸이 스스로 반응하도록 여유를 주기보다 여전히 자신이 옳다고 판단하는 쪽으로 몸을 의도적으로 교정하려하기 때문이다. 즉 '내 머리가 앞과 위로 향한다'고 지시어를 읊조리면서도, 실제로는 '그래, 그러려면 최소한 머리가 이 정도는 위로 들려있어야 되고, 각도는 이 정도까지 앞과 위로 향해야해'라고 판단하며 자신이 생각하는 최적의 각도와 위치에 몸을 끼워 맞추려 한다는 것이다. 판단하지 않음이 훈련되지 않으면 이렇게 알렉산더 테크닉 전반의 훈련과정은 단지 '외형적 교정'을 위한 힘겨운 씨름에 그치게 된다.

7) 넌두잉(Non-doing)

넌두잉은 말 그대로 '무엇을 의도적으로 행하지 않음'을 뜻한다. 넌두잉의 좋은 예는 바로 아이들이다. 습관이 없는 대부분의 아이들은 자세를 잡거나 행동을 할 때 별다른 노력을 하지 않지만, 습관에 길들여진 어른들은 특정 행동을 할 때마다 과도한 노력과 불필요한 긴장을 동반한다. 그래서 동일한 행동을 하고 있는 아이들과 어른들의 어깨 높이를 비교해보면, 대체로 어른들의 어깨가 훨씬 더 들려 있음을 알 수 있다. 이처럼 대부분의 사람들은 단순한 행동을 해도 습관적으로 '더' 에너지를 쓰며 몸을 긴장시킨다. 심지어 가만히 서있거나 서성이는 동안에도 조급해하며 무리한 힘을 동원하곤 한다. 알렉산더 테크닉에선 이렇게 무엇을 할 때 불필요하게 노력하고 긴장하는 것을 '두잉(Doing)'[143]이라고 말한다. 반면 넌두잉은 아무것도 안하는 것이라기보다 본인이 두잉하고 있음을

143) 최현묵, 백희숙이 쓴 『건강한 내 몸 사용법 알렉산더 테크닉』에서는 '넌두잉(Non-doing)'과 마찬가지로 '두잉(Doing)' 또한 '~을 하려함' 등과 같이 한글로 번역하지 않고 영어발음 그대로 사용한다. 최현묵·백희숙, 앞의 책, 156-157쪽 참조.

자각하고 이를 자제함으로써 의도적으로 애쓰지 않는 상태이다. 또한 두잉은 주로 목표나 결과를 추구하는 과정에서 발생하기 때문에, 이를 자제하는 넌두잉은 '습관적 목적의식'을 자제하는데 효과적이다.

넌두잉을 위해선 기존의 사고관념에서 기꺼이 탈학습 하고자 하는 용기가 필요하다. 흔히 사람들은 몸이 정신과 서로 동떨어져 독립적으로 존재한다고 생각하거나 몸을 자신이 소유하는 대상 혹은 사물로 바라보면서, 몸이 본래 가지고 있는 '인식의 주체'로서의 특수성을 무시한다.[144] 그리고 원하는 목적을 성취하기 위해 자신의 몸을 강요하듯 밀어붙이고 혹사시킨다. 넌두잉이 되려면 이와 반대로 '내가(ego)' 무엇을 하려는 의도를 자제하고, '몸이' 주체적으로 움직이도록 완전히 허용해야한다.[145] 이 과정을 통해 무엇을 의도적으로 할 때마다 생기는 불필요한 긴장을 해소함과 동시에 본연의 반사 능력을 회복하여 몸 전체가 서로 협응하며 움직일 수 있게 된다.[146] 또한 자기수용과 함께 '평정심(Poise)'[147]을 얻게 되고, 지금 이 순간, 이 공간에 존재할 심리·신체적 여유를 가지게 된다.

국내에 발표된 알렉산더 테크닉과 관련된 논문을 살펴보면, 대부분 일곱 가지 핵심원리를 모두 다루기보다 중추조절, 지시어, 자제심에 대해서만 다루고 있어서 알렉산더 테크닉이 위 세 가지 원리로만 구성되어 있다고 오해하기 쉽다. 하지만 앞서 언급했듯이, 목적의식, 진행과정, 판단하지 않음 그리고 넌두잉 훈련이 동반되지 않으면 습관은 결코 자제될 수가 없다. 따라서 배우는 위 모든 훈련에 대한 고른 이해가 필요하며, 하나의 훈련을 할 때도 일곱 가지 핵심 원리를 함께 훈련할 필요가 있다.

---

144) 강신익, 『몸의 역사 몸의 문화』(서울: 휴머니스트, 2007), 71-72쪽 참조.

145) Kelly McEvenue, *op. cit.*, pp. 27.

146) Judith Kleinman·Peter Buckoke, *The Alexander Technique for Musicians* (London: Bloomsbury, 2013), p. 61.

147) "평정심이란 변화하는 자연의 흐름 위에서 몸과 공간에 고요히 자신의 존재를 내려놓은 상태다. ... 평정심을 지닌 사람은 일상의 변화무쌍한 흐름에 흔들리더라도 그 중심에는 깊은 존재의 근원과 닿아 있음을 자각하고 있어 두려움 없이 삶의 경험을 선택하고 맞이한다." 최현묵·백희숙, 앞의 책, 189쪽 참조.

본론 Ⅲ. 연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉을 통한 알렉산더 테크닉의 실제적 적용

1. 연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉의 개요

'본론 Ⅱ'에선 습관을 자제하도록 도와주는 알렉산더 테크닉의 핵심원리들, 즉 '중추조절', '지시어', '자제심', '목적의식', '진행과정', '판단하지 않음', '넌두잉'에 대해 살펴보았다. 본 장에서는 실천적 근거로서 필자가 참연한 연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉[148]에 대해 설명할 것이다.

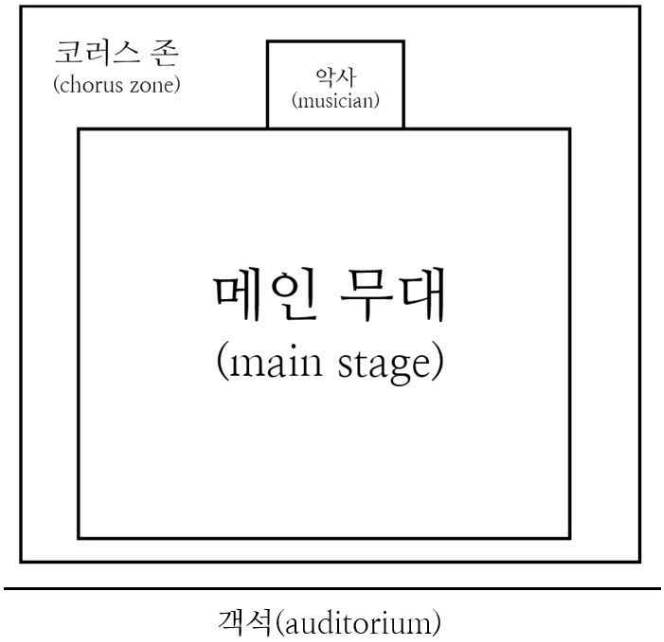
배우의 현존은 공연의 양식에 상관없이 모든 배우에게 요구되는 중요한 덕목이지만, 본 공연에 있어서 그 중요성은 더욱더 크다고 할 수 있다. 설명하자면, 배우들은 아무런 대·소도구 없이 텅 빈 무대에서 1시간 40분 동안 등·퇴장과 암전 없이 계속 등장해 있어야한다. 또한 모든 배우들은 얼굴을 하얗게 분장하고, 동일한 기본의상을 입고 연기를 한다. 따라서 관객이 보고 있는 내내 배우가 사용할 수 있는 것이라곤 오로지 자신의 몸 밖에 없다.

이 작품의 또 다른 특징은 매 장(chapter)마다 배우들이 서로 돌아가면서 주요 인물들을 연기해야한다는 것이다. 각 인물에겐 그/그녀를 대표하는 의상이 있고, 매 장마다 배우들은 기본의상 위에 주요인물의 의상을 입고 메인무대 안으로 들어가서 자신이 맡은 인물을 연기한다. 메인 무대 밖의 배우들은 코러스로서 주요 인물들과 함께 호흡하며 노래를 부르거나 추임새를 넣기도 하고, 뉴스 아나운서처럼 정치적 상황변화를 상세히 설명하기도 한다. 때때로 그들은 의상을 입고 메인무대 안으로 들어와 시민이나 외국인 노동자, 경찰로 분하여 사건에 직

---

148) 아르튀르 아다모프(Arthur Adamov) 작 알랑 티마르(Alain Timár) 연출의 연극 <모두에 맞서는 모든 사람들>은 한국예술종합학교 연극원 2016년 1학기 레퍼토리 공연작으로 2016년 5월 31일부터 6월 2일까지 한국예술종합학교 예술극장 중극장에서 국내 초연되었고, 같은 해 프랑스 아비뇽 오프 페스티벌에 초청되어 원작 <Tous Contre Tous>의 이름으로 떼아뜨르 데 알(Théâtre des Halles) 극장에서 7월 6일부터 27일까지 올려졌다.

접 개입하기도 한다. 한편 업 센터 스테이지(Up Center Stage)[149]에 있는 악사는 타악기를 연주하며 코러스와 함께 주요 인물들의 극적갈등을 고조시킨다. 다시 말하면, 배우들은 다섯 가지 이상의 역할을 번갈아가며 연기해야 할 뿐 아니라 역할을 맡지 않을 땐 코러스로서 악사의 연주에 맞추어 말하고 춤추고 노래해야 하기에, 본 공연은 현존이 매우 중요시되는 공연임과 동시에 배우로서 현존하기가 결코 쉽지 않은 공연임에 분명하다.



〈그림 1〉. 연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉의 무대 평면도

연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉은 한 정부가 외국인 노동자에 대한 정책을 끊임없이 바꾸면서 벌어지는 비극을 그린다. 지속된 경기침체로 인해 실업자가

149) 연기 구역을 가리키는 방식은 문화권에 따라 차이가 있는데, 영어권에서는 관객이 무대를 바라보았을 대 '무대 중앙 뒤' 쪽 구역을 Up Center Stage라 정의한다. 김석만, 『인간의 마음을 사로잡는 연출』(서울: 풀빛, 2013), 226-227쪽 참조.

속출하고 있는 어느 가상의 국가에서 시민들은 점차 그들의 무능력한 정부가 아닌 외국인 노동자들에게 분노를 돌리기 시작한다. 이러한 사회적 분위기에서 제노(Zeno)는 단지 외국인 노동자라는 이유로 누명을 쓰고 시민들에게 쫓기게 된다. 우연히 이를 발견한 장(Jang)은 제노를 숨겨주고, 장의 오랜 연인 마리(Mary)도 제노에게 손을 내민다. 시간이 흘러 외국인 노동자에 대한 우호정책이 실시되면서 장은 일자리를 잃게 되고, 마리는 장을 떠나 사업가로서 성공가도를 달리고 있는 제노에게로 간다. 제노가 마리를 빼앗아 갔다고 생각한 장은 외국인 노동자를 모두 추방하자며 군중을 선동한다. 이후 외국인 노동자에 대한 탄압정책이 시행되어 모든 것을 잃게 된 제노는 결국 밀출국하기로 결심한다. 그리고 제노를 국경까지 배웅하던 마리는 외국인 노동자로 오해받아 총살당하고 만다. 시간이 지나 외국인 노동자에 대한 정책이 다시 우호적으로 바뀌면서, 장의 어머니는 마리를 잃은 슬픔에 빠진 아들을 설득해 남쪽 도시로 떠나 외국인 노동자 행세를 하는데, 그곳에서 장은 외국인 노동자인 노에미(Noemi)와 사랑에 빠진다. 하지만 그 후 얼마 지나지 않아 정부는 또 다시 외국인 노동자에 대한 탄압정책을 실시한다. 그리고 장과 어머니 그리고 노에미는 광장에서 경찰들에 의해 죽음을 맞이한다.

2. 배우의 근원적 습관에 대한 관찰

연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉을 연습하기 전, 필자는 2년가량 한국예술종합학교에서 그룹레슨과 개인레슨을 받으며 알렉산더 테크닉을 배웠고 꾸준히 이를 훈련하여 본인의 습관을 자각하고 개선했다. 하지만 당시 필자가 집중했던 부분은 '일상의 습관'이었기에, 연기할 때 발현되는 습관들에 대해선 명확하게 자각하지 못했다. 따라서 필자는 무대에서 현존을 방해하는 습관들을 분석하고 이를 자제하고자, 본 공연에 참여하여 알렉산더 테크닉을 배우훈련에 적용하기 시작했다. 그리고 1차 공연이었던 한국예술종합학교 레퍼토리 공연 연습과정에서 배우들의 근원적인 습관들을 유형적으로 분별하게 되었다. 이전엔 막연하게 자신만의 개인적 습관 때문에 현존하기 어렵다고 느꼈지만, 레퍼토리 공연을 통

해 배우들 사이에서 공통적으로 현존을 방해했던 습관들을 명확하게 관찰할 수 있었다. 습관을 자제하기 위해선 무엇보다 먼저 그 습관이 무엇인지부터 관찰해야 하기에, 이는 본 연구의 출발점이 되었다.

본 장에서는 위 과정에서 인지하게 된 근원적인 습관들이 배우들 사이에서 구체적으로 어떠한 양상으로 드러났는지 살펴보고자 한다.

1) 습관적 시간의식

배우들은 정해진 리허설 시간 뿐 아니라 리허설 전후에도 1시간 이상 특정 장면(scene)을 선택해 연습했다. 이렇게 적지 않은 시간동안 같은 장면을 반복해서 연습하다보니, 장면(scene)의 완성도가 높아진 반면 점차 배우들에게 '과거 편향적 습관'이 생겼다. 필자의 경우, 이전에 연습하면서 좋다고 판단한 감정의 외형적 기호들, 즉 호흡, 리듬, 템포, 톤, 강세, 자세, 표정 등을 모자이크처럼 한데 모아 '지금, 여기에' 그대로 재연하려고 노력하기 시작했다. 그리고 지금의 연기를 그때의 연기와 비교하면서 왜 지금은 그 때 만큼 연기를 하지 못하는지 자책하기도 했다. 예를 들어, 4장에서 장(Jang)은 어머니에게 다음과 같은 말을 한다.

내가? 내가 일을? 뭐하려고? 엄마가 나를 먹여 살리고 있잖아. 이렇게 좋은 일자리가 또 어디 있어! 그치?

필자는 이 장면을 반복해서 연습하는 동안 스스로 좋다고 생각하거나 동료배우나 연출가로부터 좋은 평가를 받았던 부분들만 모아서 특정한 패턴을 만들었다. 그리고 이를 수정·보완하며 매 연습 때 마다 반복하였다. 위 대사의 경우 필자가 만든 패턴은 다음과 같다.

(한참을 웃다가 갑자기 정색하며) **내가?** (잠시 정적을 가지다 살짝 미소 지으며) **내가 일을?** (3초정도 **"음.."**이라는 추임새를 넣으며 의아해하다가) **뭐 하려고?** (갑자기 엄마에게 성큼성큼 다가가 큰 목소리로 위협하며) **엄마가 나를 먹여 살리고 있잖아.** (관객 쪽을 향해 호탕하게 웃은 뒤 **"야~"**라는 추

임새를 넣으며) **이렇게 좋은 일자리가 또 어디 있어!** (다시 엄마 쪽을 바라보며 차분한 어조로) **그치?** (과하게 하품을 하며 바닥에 벌러덩 드러눕는다)

본 공연 연습에 임했을 때, 필자는 현존에 대한 의지를 불태우며 결코 이같이 특정 패턴을 만들어 재연하지 않을 것이라 다짐했음에도 불구하고 어느새 자동적으로 그것을 되풀이하고 있었고, 이 과정에서 자신의 몸이 지금 무엇을 경험하고 있는지 거의 의식하지 못했다.

당시 필자의 과거 편향적 습관이 얼마나 강했는지는 '상대배우와의 교감'에서도 극명하게 드러났다. 배우의 컨디션이나 연기에 대한 몰입도 등은 매번 제각기 다르기에, 배우는 어제 최고의 연기를 보여주었더라도 오늘은 최악의 연기를 펼칠 수 있다. 또한 배우는 지속적으로 역할을 분석하면서 새로이 자각된 지점이 생길 때마다 자신의 연기를 수정하는데다, 연출의 디렉팅이 이에 더해지면서 배우의 연기는 매번 변화한다. 하지만 과거 편향적 습관에 깊게 물들어있던 필자는 이렇게 매번 달라지는 상대배우의 연기를 잘 수용하지 못했다. 무의식적으로 좋다고 판단했던 상대배우의 표정, 말투 그리고 분위기 등을 기억하며, 지금 눈앞에 있는 상대배우가 아닌 그 배우가 과거에 연기했던 인물과 교감하려 했기 때문이다. 예를 들어, 필자의 상대역 중 검찰총장인 다르봉(Dalbong)이라는 역할이 있는데, 연습 초반엔 이 역을 맡은 배우는 친절한 말투를 쓰면서 천천히 상대방을 조여 오는 인물로 연기했지만, 연출가의 지시와 자신의 분석을 통해 중반부터는 매우 직설적이고 냉소적인 인물로 바꾸어 연기했다. 하지만 필자는 여전히 과거에 머물며 초반의 친절한 다르봉과 연기하고 있었다. 또한 상대배우의 컨디션이 좋지 않다고 판단되면, 그 배우가 펼쳤던 최상의 연기를 스스로 상기시키고 그때 받았던 자극을 되새길 뿐 지금 눈앞에 있는 존재와는 교감하려 하지 않으려 했다.

연출가의 디렉팅은 배우에게 주어지는 또 하나의 자극이며, 현존하는 배우는 순간순간마다 연출가가 주는 자극에 즉각적으로 반응할 수 있는 유연성을 지닌다. 자신의 의식이 언제나 새로운 시작점인 '지금 여기'에 영속되기 때문이다.

반면 배우가 과거 편향적 습관을 가지게 되면 연출가가 주는 자극을 온전하게 수용하는데 어려움을 겪는다. 예를 들어, 연습 초반에 장(Jang)은 깡패 같은 불량한 인물로 연출되었다. 장의 대사들은 대부분 매우 거칠었고, 심지어 어머니에게 '아이씨! 뭔 개소리야!'라고 말하며 윽박지르는 장면도 있었기 때문이다. 하지만 연습 중반부터 연출가는 극의 방향을 대폭 수정하면서 장을 어머니에 대한 증오 뿐 아니라 깊은 애정을 가진 인물로 바꾸었다. 하지만 장을 연기하는 배우들은 과거 편항적 습관으로 인해 역할에 대한 디렉팅이 수정되었음에도 불구하고, 여전히 장을 연기할 때마다 짜증과 분노로 가득했던 초반의 연기에서 쉽게 벗어나지 못했다. 마찬가지로 코러스 역할 중 하나인 '외국인 노동자'도 연출 초반엔 '굶주리고 지친데다 총살 당할까봐 겁에 질린 유약한 인물'로 연출되었지만, 중반부터는 '몸은 지치나 존엄성(dignity)만큼은 잃지 않는 인물'로 바뀌어 연출되었다. 그럼에도 불구하고 대다수의 배우들은 여전히 초반에 연기했던 외국인 노동자와 크게 달라진 바 없이 연기했다. 이같이 배우들은 과거 편향적 습관으로 인해 지금 여기에서 새롭게 주어지는 연출가의 디렉팅을 수용하는데 어려움을 겪었다.

앞서 말했듯 본 공연에서 배우들은 매 장(chapter)마다 서로 돌아가면서 주요 인물들을 연기해야했는데, 이는 배우들에게 '과거 편향적 습관' 뿐 아니라 '미래 편향적 습관'을 부추기곤 했다. 설명하자면, 배우들은 이전 장에서 같은 인물을 연기했던 다른 배우의 감정, 자세, 분위기 등을 그대로 이어서 재연하려고 노력했고, 뒷부분에서 동일한 인물을 연기할 배우의 정서나 외형적 습관과도 어우러지도록 노력했다. 이러한 이유로 필자를 포함한 대부분의 배우들은 점차 지금 여기에 역할로서 존재하기보다 그저 과거와 미래를 연결하는 다리(bridge) 역할을 하는 데만 집중하곤 했다.

'미래 편향적 습관'은 종종 서사구조로 인해 유발되기도 했다. 극의 전체적 구조 뿐 아니라 각 장(chapter)의 구성은 대부분 '발달-전개-위기-절정-결말'의 구조를 띄고 있다. 특히 연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉은 각 장 별로 뚜렷한 서사구조를 가지고 있고, 이러한 극적 흐름으로 인해 보통 장(chapter)의 후

반부에선 주요인물의 가치관이나 태도에 극명한 변화가 드러난다. 배우가 이러한 극적 구성을 숙지하는 것은 당연히 필요하다. 하지만 많은 배우들이 극의 절정이나 결말부분을 지나치게 신경 쓰느라, 정작 무대 위에서 자신의 몸이 무엇을 경험하는지 잘 의식하지 못했다. 이중 몇몇은 후반부에서 보여줄 연기를 위해 감정표현의 정도를 일일이 설계하기도 했고, 필자 또한 미래 편향적 습관으로 인해 감정을 설계하곤 했다. 한 예로, 9장에서 필자는 스스로 목숨을 구제하기 위해 다르봉에게 찾아가는 제노(Zeno)를 연기했는데, 제노는 다르봉의 말에 이리저리 휘둘리다가 결국 애인의 죽음을 비꼬는 말을 듣고 울분을 토한다. 필자는 절정이라고 판단한 이 '울분을 토하는 장면'을 자연스럽고 설득력 있게 연기하기 위해 초반부터 감정을 세세하게 설계했다. 설명하자면, 분노의 최대치가 100이라고 가정했을 때, 다르봉의 말 한마디씩 스스로에게 5나 10 정도의 분노를 더해가다가 절정 부분에서 100까지 채워지도록 연기했다. 하지만 느껴야할 감정을 단계적으로 계획하고 끌어올리는데 집중한 나머지 신체적 의식을 완전히 놓쳐버리게 되었고, 상대배우가 주는 자극 또한 온전히 수용하지 못했다. 이야기가 '발달-전개-위기-절정-결말' 구조로 흐른다 해도, 극중 인물은 따로 구분된 절정이나 결말이 없이 오로지 계속되는 '현재'만을 체험한다. 하지만 시간을 선형적으로 구분하는데 익숙한 필자는 '미래'에 해당하는 위기나 절정에 과도하게 에너지를 쏟아 부었고, 결국 연습 중반까지 한 번도 이 절정 장면을 계획한대로 연기하지 못했을 뿐 아니라 극의 전후 부분에서도 생동감을 잃어버리고 말았다.

2) 습관적 공간의식

'습관적 공간의식'은 두 가지 대조적인 양상으로 드러났다. 먼저는 '객석 편향적 습관'이다. 연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉이 국내 초연된 한국예술종합학교 예술극장 중극장[150]은 규모도 클 뿐만 아니라 연극전용극장이 아니기 때문에 소리가 상당히 울리는 편이다. 따라서 이 극장에서 연극을 공연 할 땐, 훈련

150) 한국예술종합학교 예술극장 중극장은 한국예술종합학교를 대표하는 극장 중 하나로 총 538개의 좌석을 가지고 있다.

된 발성과 분명한 발음, 그리고 평소보다 더 객석 쪽으로 몸을 열어서 연기하는 것이 배우들에게 필히 요구된다. 이러한 이유로 공연날짜가 다가오면 다가올수록 배우들, 특히 스스로 발성적인 부분에서 부족하다고 생각하는 배우들은 어떻게든 뒤에 앉아있는 관객에게까지 대사를 전달해야 한다는 압박감을 가지게 되었고, 그 결과 자신의 몸을 둘러싼 공간 전체를 의식하기보다 객석 쪽 공간만을 과도하게 신경 쓰게 되었다. 필자 또한 과거에 발성에 대한 지적을 자주 들었던 편이라, 극장에 들어선 순간부터 공간의식이 객석 쪽으로 편중되기 시작했고 신체적 의식은 이내 변질되고 둔화되었다. 위쪽 공간을 의식하지 않으니 머리의 무게가 밑으로 쏠려 턱과 혀를 포함한 다른 부위들에 긴장과 통증이 생겼고, 밑 공간을 의식하지 않으니 바닥에 체중을 온전히 내려놓지 못한 채 몸이 붕 떠 있었다. 그리고 뒤쪽 공간을 의식하지 않으면서 점차 허리는 구부정해지고 목은 앞으로 향하는 등 척추가 제 역할을 못하게 되었다. 이러한 객석 편향적 습관은 신체적 의식 뿐 아니라 상대배우와의 교감을 가로막는 장애물로도 작용하였고, 이로 인해 필자의 연기는 점차 과장 연기로 고착되었다.

습관적 공간의식은 '상대배우 편향적 습관'으로 드러나기도 했다. 앞서 언급한 9장에서 필자는 오로지 상대배우에게만 집중하려고 노력했다. 특히 이 부분이 극 전체에서 굉장히 중요한 장면이라고 생각했고, 메인 무대 안에서 대화를 이어나가는 인물이 두 사람 뿐이어서 오로지 상대배우만이 필자로부터 생생하고 디테일한 정서변화를 이끌어 낼 수 있다고 생각했기 때문이다. 당시 필자는 마치 혼연일체가 되려는 듯 상대배우에게 열심히 집중했지만, 이로 인해 상대배우 쪽 공간을 제외한 나머지 공간에 대한 의식이 희미해져버렸다. 그리고 신체적 의식이 둔화되면서 온 몸이 긴장으로 가득해졌고, 이 장면을 연기하고나면 도저히 다음 장면을 이어나가기 어려울 지경에 이르기도 했다. 또한 상대배우의 움직임이나 말을 보고 듣는 데만 지나치게 애쓴 나머지 정작 상대배우가 주는 자극에 몸이 스스로 반응할 여유를 허락하지 못한 채 기존의 연기패턴만 답습하곤 했다. 이로 인해 당시 함께 연습한 상대배우는 필자가 자신과 '교감'하고 있다기보다 자신에게 '집중'만 하고 있다는 느낌이 들었다고 말했다. 배우가 의식해야

할 대상은 상대배우 뿐만이 아니라, 자기 자신 그리고 자신을 둘러싼 모든 공간에서 주어지는 자극들이라 할 수 있다. 하지만 필자는 상대배우에게만 집중하느라 주의를 둘러싼 코러스들의 움직임과 기합소리 그리고 뒤에서 악사가 만들어내는 리듬을 거의 의식하지 못했다. 연출가는 코러스의 소리와 움직임 그리고 악사가 만들어내는 음악과 항상 함께 연기할 것을 요구했음에도 불구하고, 필자를 포함한 '상대배우 편향적 습관'을 가진 배우들은 마치 상대배우를 제외한 다른 자극들을 그저 방해물처럼 느꼈고, 심지어 자신의 몸조차 이와 동일하게 여기곤 했다.

3) 습관적 자의식

배우에게 자의식은 연기할 때 스스로 부족하다고 생각하거나 매우 중요하다고 여기는 영역에서 주로 드러나는데 이는 발성, 화술, 발음, 진실성, 자세, 표정 등 매우 다양했으며, 객석에 가족과 지인들이 앉아있는 경우 자의식은 더욱 심해졌다. 필자는 본 공연 과정을 통해 무대에서 배우들이 공통적으로 겪는 자의식을 분명하게 관찰할 수 있었다.

첫째, 발성적인 측면에서 자의식이 유발되었다. 기본적으로 연극은 다른 매체들보다 유독 '대사 의존도'가 높다. 좀 더 자세히 설명하자면, 영화나 TV는 작은 동작이나 몸짓, 눈빛 하나까지 모두 화면에 담을 수가 있기 때문에 대사 없이도 관람객이나 시청자와 소통이 가능하다. 하지만 연극은 영상연기와는 다르게 공간을 이동하거나 다양한 이미지를 보여주는데 한계가 있으므로 상대적으로 대사가 많고 설명적인 내용 또한 많은 편이다. 게다가 대부분의 연극 공연은 마이크의 도움 없이 이루어지기 때문에, 길고 설명적인 대사들이 맨 뒤에 앉아 있는 관객들에게까지 전달되기 위해선 발성훈련이 필수적으로 요구된다. 이러한 이유로 필자는 발성을 훈련하기 위해 그동안 많은 노력을 기울였다. 이를 통해 기능적인 면에서 많은 부분 개선되었지만 이와 동시에 '올바른 발성'에 대한 틀이 생겨 직업병처럼 자신의 발성 상태를 끊임없이 평가하게 되었다. 발성이 잘 되지 않으면 금세 불안해졌고, 심지어 연기 중에도 모든 관심사가 발성이 잘 되는

지 안 되는지에 쏠리게 되었다. 한번은 연습을 보러온 지인에게 필자의 발성이 어땠는지 질문했는데, 그는 '별 문제없이 대사가 잘 들렸고, 오히려 다른 배우들에 비해 볼륨이 컸다'고 답했다. 그리고 그는 '근데 네가 정말 이 순간, 이 공간에 깨어있었다면, 방금 그렇게 우렁차게 소리 내려고 애쓰지 않았을 것 같다'고 이야기 했다. 이후 필자는 관객의 관심사와 배우의 관심사가 '자의식'으로 인해 서로 달라진다는 것을 깨달았다. 흔히 관객은 지금 이 공간에서 생생하게 살아있는 인물을 보고 싶어 하지만 배우는 자신이 발성을 잘 하고 있는지 아닌지 등 부수적인 요소에 지나치게 집중하곤 한다. 함께 공연했던 배우들도 발성을 지나치게 신경 쓰느라 자신의 몸이 지금 무엇을 경험하고 있는지 거의 의식하지 못했고, 상대배우와 교감에도 어려움을 호소했다. 게다가 리허설이나 공연 후 배우들에게 전달되는 코멘트 중 90퍼센트 이상이 '목소리가 작다', '이 부분에서 대사가 안 들렸다'였기 때문에, 배우들 사이에서 발성에 대한 자의식은 계속 커져만 갔다.

둘째, 화술적인 측면에서 자의식이 발현되었다. 배우는 작가에 의해 미리 쓰여진 말을 자신의 일상어처럼 자연스럽게 구사해야 한다. 근 10년 사이에 '발연기'라는 '지나치게 연기력이 부족하게 느껴지는 경우'를 지칭하는 신조어가 생겨났는데, 이 또한 특정 배우의 발성, 표정, 몸짓 때문이라기보다 부자연스러운 화술 때문인 경우가 대부분이다. 이로 인해 '말에 조(調)가 있다'거나 '책 읽는 것 같다' 등 부자연스러운 화술을 지적하는 평가를 들으면 배우는 금세 불안해지고, 자신의 몸이 무엇을 경험하는지 의식하기보다 관객에게 자신의 대사가 어떻게 들리는지 지나치게 신경 쓰게 된다. 그리고 아무런 내적충동 없이 그저 결과적으로 자연스러운 화술을 구현하려 애쓰게 된다. 필자 또한 '자연스럽게 대사가 들리는지 안 들리는지'에 굉장히 민감하여서 말의 억양, 휴지(休止), 고저, 장단, 강약, 완급 등을 계속 감시하였고, 만약 말이 부자연스럽게 들릴 경우 더 자연스럽게 들릴 수 있도록 각 요소를 수정한 뒤 이를 반복해서 연습하여 고착화시켰다. 하지만 역설적으로, 자연스럽다고 생각한 대로 대사를 말하면 오히려 그 대사는 더 부자연스럽게 들렸고, 그러면 필자는 또 위 요소를 수정하여 또 다른

화술 패턴을 만드는 데 집중했다. 이 과정에서 필자는 신체적 의식을 놓치게 되었고 호흡도 점점 얕아져서, 말하면 말할수록 몸이 긴장되었다.

셋째, 연출가의 디렉팅(directing)으로 인해 자의식이 유발되었다. 연출가는 주로 배우의 입장보다 관객의 입장에서 배우의 연기가 최종적으로 어떻게 보이고 들렸으면 좋겠는지를 '대상의 성질이나 상태를 나타내는 품사'[151]인 형용사를 사용하여 지시하곤 한다. 예를 들면, '좀 더 얄밉게 연기해주시겠어요?', '내 생각엔 이 인물은 착한 사람이예요' 등이다. 하지만 이렇게 인물의 분위기나 상태를 가리키는 지시는 주관적이고 피상적인데다 배우가 경험해야 할 원초적 체험을 일축시킨다.[152] 따라서 형용사적 지시(abjectival directing)를 받은 배우는 종종 자신의 상상력과 감성을 제한하고 정형화시킬 뿐 아니라 연출가가 원하는 대로 형용사를 맞게 표현하는지 계속 신경 쓰게 된다. 본 공연의 연출가 알랭 티마르 또한 배우들 사이에서 역할에 대한 이미지가 분명해지도록 등장인물의 성격이나 태도 등을 형용사를 사용하여 구체적으로 설명했다. 처음엔 이러한 형용사적 지시가 연출가와의 소통을 원활하게 해주었지만, 점차 배우들은 자신의 몸을 매 순간 경험하기보다 연출가가 제시한 이미지를 제대로 구현하고 있는지만 신경 쓰게 되었다. 그러다보니 배우들은 현존하지 못함은 물론이거니와 인물이 일차원적으로 표현되어서, 연습 중반부터 연출가는 이중적인 표현을 쓰기 시작했다. 예를 들어, 9장의 제노를 연기할 때, 연출가는 '겁에 질리지만 위엄 있게(scared but dignified)' 연기하라고 주문했다. 이때 필자는 마치 화학시간에 1:1로 재료를 맞춰 넣듯 이 두 가지 형용사를 적절히 표현하는데 집중하느라, 신체적 의식도 상대배우와의 교감도 완전히 놓치게 되었다. 뿐만 아니라 두 가지 이미지 또는 감정을 동시에 연기하다보니 서로가 서로를 상쇄시켜 버리거나 둘 중 하나 혹은 양쪽 모두가 거짓으로 연기되어졌다. 또한 형용사는 본래 주관적이기 때문에 배우들이 각각 받아들이는 형용사의 이미지와 연출가가 받아들이는 이미지가 달라서, 배우 입장에선 이미 지시받은 형용사를 충분히 이해하고 표현했음

151) 국립국어원, 표준국어대사전, 2017. stdweb2.korean.go.kr
152) 권경원 역(주디스 웨스턴), 『감독을 위한 영화 연기 연출법』(서울: 비즈앤비즈, 2009), 52-23쪽.

에도 불구하고 연출가에게 똑같은 지적을 듣기도 했다. 이로 인해 배우들은 정서적으로 위축되거나 오히려 좀 더 과장해서 양식적으로 표현하는 경향이 생겼고, 점차 자신의 몸과 연기를 믿지 못하게 되었다.

이처럼 발성과 화술, 그리고 연출가의 형용사적 지시는 본 공연에 참여한 배우들에게 공통적으로 자의식을 불러일으켰다. 그리고 한번 형성된 자의식은 심지어 발성이 나아지고, 화술이 자연스러워지며 연출가가 원하는 대로 표현했다 하더라도 배우들에게 여전히 습관으로 자리 잡아 자신의 몸을 있는 그대로 경험하지 못하도록 지속적으로 방해했다.

4) 습관적 목적의식

배우에게 관객은 극장에서 처음 만나게 되는 예측할 수 없는 존재이다. 즉 상대배우나 연출가 그리고 스텝들은 배우의 연기를 수시로 볼 수 있기에 배우는 그들 앞에서 마음껏 시행착오를 거치며 연기할 수 있지만, 관객에게 보여줄 수 있는 연기는 단 한 번 밖에 주어지지 않는다. 이러한 이유로 배우는 관객과 '교감'하기보다 관객에게 '칭찬과 인정'을 받으려는 습관적 목적의식을 가지게 된다. 한 예로, 필자에겐 연기적인 측면에서 인정받고 싶은 사람들이 있는데, 그들이 본 공연을 관람하러 왔다는 것을 알게 되자 필자는 그저 열심히 연습했던 역할의 외형이나 현란한 앙상블, 발성실력 등을 뽐내며 그들의 인정을 받는데 급급했다. 그들에게 연기를 보여줄 수 있는 기회가 이번 한 번 뿐이라는 생각이 들자 필자는 지금이 아닌 과거의 경험을, 자신의 몸이 아닌 객석을, 지금 여기에 존재하는 것이 아닌 자연스럽게 보이는 것에 집중한 것이다. 이렇게 관객을 향한 습관적 목적의식은 객석 편향적 습관과 각종 자의식을 일으키는 원인이 되었고, 이 과정에서 필자는 지금 여기에서 자신의 몸이 무엇을 경험하고 있는지 의식할 수 없었다.

습관적 목적의식은 연출가의 '결과지향적인 지시(result-oriented direction)'를 향해서도 드러났다. 앞서 언급했듯이, 연출가는 연기 뿐 아니라, 조명, 무대, 소도구, 의상, 음악 등 모든 부분을 유기적으로 지휘하여 공연을 만들어 내야하기

에 배우의 입장보다 관객의 입장에서 최종적으로 어떻게 보이고 들렸으면 좋겠는지를 주로 디렉팅 한다. 이러한 결과지향적인 지시는 배우의 등퇴장, 무대에서의 위치, 움직임의 배열과 타이밍, 화술, 역할의 이미지와 태도 또는 성격 심지어는 감정과 분위기까지 실로 다양하다. 앞서 언급한 '형용사적 지시'는 연출가의 입장에서 이러한 결과지향적인 지시를 보다 잘 전달하기 위한 도구에 불과하다. 본 공연의 연습 과정에서도 결과지향적인 지시가 자주 사용되었는데, 문제는 이러한 지시를 받은 배우들이 신체적 의식이나 내적동기에 대한 아무런 고민도 없이 그저 그 결과를 구현하는 데만 집중하게 된다는 것이었다. 예를 들어, 코러스로서 움직일 때 배우들은 연출가가 원하는 그림을 만들어내는데 온 신경을 집중했고, 몇몇 동작 전엔 숨도 잘 안 쉬면서 오로지 그 동작을 취해야 할 타이밍만 기다리곤 했다. 특히 11장에서 열네 명의 배우들이 똑같은 제식 동작을 하며 행진할 땐, 발걸음을 디디는 타이밍을 놓치거나 몸이 흔들려서 전체 그림을 망치진 않을까 노심초사하곤 했다. 또한 배우들은 종종 특정 감정을 가지고 특정한 반응을 하라는 지시를 받았는데, 이때마다 그 감정을 우러나오게 하는 심리·신체적 과정을 직접 체험하기보다 그저 연출가가 원하는 감정 전환을 그가 원하는 타이밍에 정확하게 표현하는 데만 집중했다. 연출가가 결과지향적인 지시를 했다하더라도 배우는 그 결과에 이르는 과정을 자신의 몸을 통해 경험해내야 한다. 하지만 대다수의 배우들은 이러한 과정을 경험하지 못해 점차 배우로서의 주체성을 잃어버리고 있었다. 뿐만 아니라 연출가는 좋은 장면을 만들기 위해 '지금' 배우에게 필요한 디렉팅을 한 것임에도 불구하고 필자의 머릿속에 '이전'에 들었던 디렉팅들이 계속 쌓이다보니 어느새 인물이 가진 목표 이외에 연출적인 측면에서 이뤄야 할 목표들이 무수히 많아졌고, 이를 이루는 데 마음이 분주해졌다.

역할 또한 습관적 목적의식을 유발했다. 배우는 역할이 취하는 목적과 그 목적에서 파생된 전술과 행동 등을 성실히 수행함으로써 대본에 쓰여진 역할을 3차원의 세계로 실현시킨다. 하지만 배우들은 종종 인물이 취하는 목적 이외의 요소들, 예를 들어, 감정, 이미지, 분위기, 매력 등을 함께 목적으로 취하곤 한다.

그 중 배우들이 습관적으로 취했던 목적이 바로 인물의 '감정'과 '외형'이었다. 역할을 분석하는 과정에서 배우들은 종종 역할이 특정한 감정을 가지고 있다고 생각하고 그러한 감정을 가지려고 무의식적으로 애쓰곤 했다. 필자 또한 '자신의 몸이 지금 무엇을 경험하고 있는지'를 의식하기보다 그저 '정답'이라고 생각한 정서만을 이끌어내기 위해 열심히 심리·신체적 자극을 가해왔다는 것을 뒤늦게야 깨달았다. 설명하자면, 과거에 겪었던 비슷한 경험을 상기하거나 자신이 인물과 똑같은 상황에 처했다고 상상했고, 때론 앞서 언급한 신체적 행동의 방법론이나 심리제스쳐[153]를 사용하여 정서를 유발하려고 노력했다. 하지만 스타니슬랍스키가 '상황을 불문하고 감정 유발 그 자체에 목적을 두고 행동을 취하지 말라'고 경고한 것처럼,[154] 감정에 대한 목적의식이 지나치게 강하다보니 원하던 감정은 더욱 일어나지 않게 되었을 뿐만 아니라 신체적 의식 또한 심각하게 둔화되었다. 한편 인물의 외형 또한 배우들로 하여금 습관적 목적의식을 불러일으켰다. 앞서 말했듯이, 본 공연에서 배우들은 매 장(chapter)마다 쉬지 않고 다른 인물을 연기해야 했기에, 인물과 인물 사이의 명확한 구분을 위해 배우들은 각 인물별로 전형적인 자세, 걸음걸이, 행동 습관, 톤 등을 만들어 이를 반복적으로 연습했다. 이렇게 서로 다른 정형화된 외형을 가진 인물들을 연기하다보니 배우들은 어느새 역할이 어떻게 보이고 들려야 하는지에 집중할 뿐, 자신의 몸이 무엇을 경험하는지에 대해선 중요하지 않게 생각하곤 했다.

3. 알렉산더 테크닉의 실제적 적용

연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉은 총 2차에 걸쳐 공연되었는데, 먼저 한국예술종합학교 예술극장 중극장에서 연극원 레퍼토리 공연으로 2016년 5월 31일부터 6월 2일까지 국내 초연되었고, 같은 해 프랑스 떼아뜨르 데 알(Théâtre des Halles) 극장에서 7월 6일부터 27일까지 공연되었다. 1차 공연을 통해 필자

153) 심리제스쳐(Psychological Gesture)는 극중 인물이 갈망하는 것을 직관적으로 파악한 뒤, 신체적으로 시각화하여 지속적인 영감의 통로로 삼는 방법이다. 미카엘 체홉, 윤광진 역, 『미카엘 체홉의 테크닉 연기』(서울: 예니, 2000), 120-124쪽 참조.
154) 신겸수 역(콘스탄틴 스타니슬랍스키), 앞의 책, 58쪽.

는 배우의 근원적인 습관들을 명확하게 인지하였고, 그 습관들을 자제하기 위한 구체적인 훈련법을 알렉산더 테크닉을 적용하여 정립할 수 있었다. '1) 알렉산더 테크닉을 적용한 배우훈련'에선 무대에서 현존을 방해하는 근원적인 습관들을 자제하기 위해 필자가 실제로 훈련해온 훈련법을 제시하고자 한다. '2) 훈련의 적용 및 관찰'에서는 훈련의 효과가 보다 분명하게 드러난 2차 공연 연습과정에서 각 근원적 습관들이 어떻게 자제될 수 있었는지 살펴보고자 한다.

1) 알렉산더 테크닉을 적용한 배우훈련

'부자연스러움'을 깨닫기 위해선 먼저 '자연스러움'이 무엇인지부터 경험해야 한다. 즉 배우 이전에 한 인간으로서 스스로에게 가하는 불필요한 심리·신체적 압박을 관찰하고 이를 해소하는 것, 그리고 왜곡되거나 둔화되었던 신체적 의식을 다시 올바르게 일깨우는 것이 우선적으로 필요하다.

연기를 하면 일상의 습관에다가 연기할 때 발현되는 습관까지 더해지기 때문에 상대적으로 자연스러움을 경험하는데 어려움이 있다. 따라서 필자는 먼저 '연기'에 대한 그 어떠한 압박감 없이 그라운딩 훈련부터 지시어 훈련, 호흡훈련 그리고 중추조절훈련으로 이어지는 훈련을 했다. 이러한 **'일상의 나'로서의 훈련**을 통해 몸과 마음이 긴밀하게 연결되고 이 세계 속에 신체적으로 존재함을 경험하기 시작했다.

'일상의 나'로서의 훈련은 자연스럽게 **'배우인 나'로서의 훈련**으로 이어졌다. F.M.알렉산더가 9년간 일상의 몸과 낭송을 할 때의 자신의 몸을 비교·관찰했듯이, 필자 또한 '일상의 나'에서 경험한 자연스러움과 연기할 때 생기는 부자연스러움을 비교·관찰하며 본인의 근원적인 습관들을 자각하고 자제하기 시작했다. '배우인 나'로서의 훈련을 위해 필자는 먼저 아무런 역할이 주어지지 않은 글(뉴스 기사나 에세이)로 '읽기훈련'을 했다. 바로 역할을 맡아서 연기하게 되면 습관적 목적의식에 사로잡힐 수 있기 때문에, 이러한 읽기훈련은 '일상의 나'와 '배우인 나'를 연결해주는 가교 역할을 했다. 읽기훈련은 곧 역할을 연기하는 '독백훈련'으로 발전되었고, 독백훈련은 상대배우와 함께 연기하는 '장면연습'으

로 이어졌다. ‘배우인 나’로서의 훈련이 끝나면 다시 ‘일상의 나’로서의 훈련으로 돌아가 연기하면서 생긴 불필요한 긴장을 해소하고, 무엇이 자신으로 하여금 신체적 의식을 놓치게 만들었는지 고요히 관찰하였다.

다음은 필자가 해온 ‘일상의 나’로서의 알렉산더 테크닉 훈련과정이다.

● **그라운딩**

서거나 앉아서 그랑운딩을 한다. 자신의 몸을 바닥에 편하게 맡기고, 과거나 미래에 대한 생각으로 분주했던 마음도 함께 바닥에 내려놓는다. 바닥에 닿아있는 부분들로부터 전해져오는 감각을 체험하면서 몸 안의 공간과 몸 밖의 공간이 서로 소통하도록 허용한다. 그리고 아무런 판단 없이 그저 몸에서 느껴지는 수많은 감각과 자신의 존재감을 체험한다. 어느 한 부분의 감각에만 집중하기보다 몸 전체를 고요히 의식한다. 흔히, 통증을 느끼거나 자세를 고쳐야 한다고 생각되는 부분에 의식이 집중되기 쉬운데, ‘발바닥’, ‘머리’, ‘몸통’, ‘골반’, ‘다리’ 등을 차례로 생각하면서 특정 부위에 고착된 감각이 몸 전체로 확장되도록 유도한다.

● **지시어**

다섯 가지 지시어를 순서대로 생각한다. 지시어대로 몸을 변형시키려는 어떠한 의도나 노력 없이 그저 몸을 전체적으로 의식하며 지시어를 생각한다. 몸이 스스로 지시어에 반응하는 과정 가운데 불필요한 긴장이 해소되고, 몸과 몸을 둘러싼 공간에 대한 의식이 확장됨을 경험한다. 또한 필요에 따라 ‘2차 지시어’를 추가적으로 생각하기도 한다. 2차 지시어는 말 그대로 2차적으로 혹은 부수적으로 주어지는 지시어로 특정 증상이나 통증에 적용될 수 있으며, 보편적으로 적용되는 다섯 가지 기본 지시어 뒤에 부가적으로 주어질 수 있다.[155] 예를 들어, ‘내 무릎이 앞으로 향한다’, ‘내 손가락이 길어진다’, ‘내 발가락이 길어진다’ 등이다.

---

155) 최현묵 역(리처드 브레넌), 『자세를 바꾸면 통증이 사라진다』, 64쪽 참조.

● **호흡훈련**

세미스파인 자세로 누워 척추의 부담을 해소하고 몸을 안정화시킨다. 바닥에 닿아있는 몸 전체를 의식하고 지시어를 순서대로 생각한다. 이어서 자신의 호흡을 관찰한다. 의도적으로 호흡의 양이나 리듬을 통제하려하거나 늑골이나 복부 등 특정 부위에 힘을 가해 몸을 인위적으로 부풀리려는 충동이 생기면 'No'라고 생각하여 반사적인 호흡 메커니즘이 저절로 회복될 수 있도록 유도한다.

호흡훈련은 발성훈련으로 이어지기도 한다. 알렉산더 테크닉에서 발성훈련은 의도적으로 특정 부위를 공명시키거나 힘을 주는 등 일체의 노력을 요하지 않는다. 오히려 무언가를 '더(more)'하는 것이 아니라 '덜(less)'하는 것에 근간을 두며, 발성에 대한 습관적 목적의식에 대해 'No'라고 생각하는 자제심 훈련이다. 또한 숨을 내쉬는 만큼만 발성하여, 앞서 언급한 '빈곤한 호흡 운영'상태를 극복하고 호흡과 소리를 일치시키는 훈련이기도 하다.

● **중추조절 훈련**

몸을 일으켜 기기(crawling)자세를 취한다. 양 손바닥과 무릎에 체중을 내려놓은 뒤, 머리의 방향성과 움직임에 따라 척추와 팔, 다리 등이 유기적으로 반응함을 경험한다. 기기가 원활하게 이루어지면, 멍키(monkey)훈련으로 중주조절 훈련을 확장시킨다. 멍키 자세는 척추는 길게, 등은 넓게 유지한 채 고관절과 무릎관절을 사용하여 효과적이고 이상적으로 몸을 구부리는(folding) 방법으로,[156] 마치 유인원들에게서 볼 수 있는 움직임과도 같아 '멍키'라고 이름 붙여졌다. 흔히 중추조절이 깨진 사람의 경우, 바닥에 떨어져 있는 물건을 주울 때 무릎을 전혀 사용하지 않고 상체만 구부려서 온 몸을 긴장시키곤 한다. 반면 중추조절이 무너지지 않은 아이나 원주민들은 무릎을 구부려 고관절과 척추가 편안하게 연결되고 전신에 불필요한 힘을 뺀 멍키 자세를 통해 바닥에 있는 물건을 줍는다. 이러한 멍키 자세는 인체의 기능적 구조에 있어 가장 안정성을 주는 중립 자세(neutral position)이며, 우리가 취하는 대부분의 동작들도 이 자세를 거쳐 이루어진다.[157] 기기훈련과 멍키훈련이 충분하게 이루어지면, 앉고

156) Judith Kleinman·Peter Buckoke, *op. cit.,* p. 166.

일어서기, 걷기 등 일상의 모든 동작으로 훈련의 범위를 넓혀, 어떤 동작에서든지 온몸을 하나로 연결하여 움직일 수 있도록 연습한다.

이러한 '일상의 나'로서의 훈련은 **자제심, 진행과정, 판단하지 않음** 그리고 **넌두잉 훈련**을 항상 동반하며, 이는 '배우인 나'로서의 훈련에서도 동일하다. 즉 신체적 의식을 방해하는 습관적 충동이 일어날 때 'No'라고 생각하여 이전과는 다른 새로운 선택을 유도하고, '결과'가 아닌 순간순간의 '과정'을 의식할 심리·신체적 여유를 가질 필요가 있다. 뿐만 아니라 자신의 움직임에 대해 옳고 그름을 판단하려는 충동과 원하는 대로 몸을 통제하려는 충동을 멈추는 것도 함께 훈련되어야 한다. 이러한 '일상의 나'로서의 훈련들은 연기 중에 발현되는 습관을 자제하기에 앞서, 한 인간으로서 자연스러움을 회복하는 과정이라 할 수 있다. 이처럼 잠들어있는 신체적 의식을 일깨우고 몸을 중립상태로 되돌리는 과정을 통해, 배우는 무엇이 불필요하고 부자연스러운 것인지 자각하고 그것으로부터 벗어날 원동력을 얻게 된다.

다음은 '배우인 나'로서의 알렉산더 테크닉 훈련과정이다. '일상의 나'로서의 훈련이 배우의 근원적 습관들을 간접적으로 자제하도록 돕는다면, '배우인 나'로서의 훈련은 보다 직접적으로 그 습관들을 자각하고 자제하게 해주는 훈련이라 할 수 있다.

● **읽기훈련**

뉴스 기사나 에세이를 소리 내어 읽는 중, 발성과 화술, 호흡에 대한 습관적 목적의식이 생기는 순간 'No'라고 생각한다. 그리고 잠시 멈추어 지시어를 순서대로 생각하고 몸과 몸을 둘러싼 공간 전체를 의식하며 다시 글을 소리 내어 읽는다. 읽기훈련의 초점은 '어떻게 들리는지'가 아니라 '몸을 의식하는지'에 있기에, 이 훈련을 통해 배우는 자신의 습관을 새로이 자각하고 자제할 뿐 아니라, 말을 하면서도 신체적 의식을 잃지 않는 법을 체득할 수 있다.

---

157) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 229쪽.

● **독백훈련**

읽기훈련이 충분히 이루어지면 '독백훈련'으로 훈련을 진전시킨다. 독백훈련에선 읽기훈련과 다르게 역할이 취하는 목적이나 전술, 행동 등이 주어진다. 따라서 배우는 사전에 이를 충분히 분석하고 체화해야 한다. 연습 초반엔 읽기 훈련에서처럼 습관적 충동들, 즉 습관적 시간의식, 공간의식, 자의식, 목적의식이 생기는 순간 'No'라고 생각하고 잠시 연기를 멈춘다. 그리고 지시어를 순서대로 생각하고 몸과 공간 전체를 의식하며 연기를 이어나간다. 하지만 연습 중반부터는 그동안 인지해온 습관적 충동들에 대해 미리 'No'라고 생각하고 연기하며, 도중에 연기를 멈추지 않는다.

처음부터 긴 독백을 연기하면, 연기 도중에 다시 습관이 나타나 신체적 의식을 방해하고 몸에 긴장을 일으키게 된다. 따라서 초반엔 3, 4줄 정도의 짧은 독백으로 훈련을 시작하고, 이후 조금씩 독백의 길이를 늘려나간다.

● **장면연습**

2인 장면을 정해 상대배우와 함께 연기한다. 상대배우가 생기면, '상대배우 편향적 습관' 뿐 아니라 '습관적 자의식'과 '습관적 목적의식'까지 다양한 습관들이 새로이 발현된다. 따라서 혼자서 훈련하는 것으로 그치지 말고, 필히 상대배우와 함께 연기하는 단계까지 훈련을 이어나간다. 먼저, 상대배우에게만 집중하려는 충동에 대해 그리고 그동안 인지한 습관적 충동에 대해 미리 'No'라고 생각하고 연기를 시작한다. 연기 중엔 신체적 의식을 놓쳤는지 안 놓쳤는지 '평가'하기보다 그저 몸을 끊임없이 '의식'한다. 그리고 상대배우가 주는 자극에 본능적으로 반응할 수 있도록 자신을 허용함으로써 자기와의 교감과 상대배우와의 교감을 동시에 경험한다.

연출가의 디렉팅도 습관을 유발할 수 있는데, 이를 관찰하고 자제하기 위해선 공연할 장면 중 일부를 가지고 장면연습을 하는 것이 도움이 된다. 한 장면 안에는 연출가의 디렉팅이 무수히 녹아있기 때문이다. 또한 관객으로 인해 유발되는 습관을 관찰하고 자제하기 위해, 기회가 될 때마다 동료배우나 스텝들에게 관객 역을 부탁하여 그들 앞에서 연기해본다.

‘일상의 나’로서의 훈련 **(그라운딩 → 지시어 → 호흡훈련 → 중추조절 훈련)** ↓ **‘배우인 나’로서의 훈련** **(읽기훈련 → 독백훈련 →장면연습)** ↓ **‘일상의 나’로서의 훈련** **※자제심, 진행과정, 판단하지 않음, 넌두잉**은 모든 훈련에 포함된다.※

〈표 1〉. 알렉산더 테크닉을 적용한 배우훈련

2) 훈련 및 관찰

필자는 총 세 달간 위 훈련을 개인연습에 적용하며 공연에 임했다. 1차 공연에서도 훈련의 효과가 일부 나타났지만, 1차 공연까진 공연의 완성도를 올리기 위해 연출적인 부분에서 계속 수정이 이루어졌기 때문에 연출가의 지시를 따라가느라 급급했던 부분이 없지 않았다. 또한 시행착오를 거쳐 최종적으로 훈련법을 정립한 시기가 1차 공연 연습 후반부여서 훈련의 효과를 충분히 경험하는데 어려움이 있었다. 하지만 1차 공연 이후, 그동안 완성했던 공연을 반복해서 리허설 하는 과정에서 필자는 보다 집중적으로 위 훈련을 수행할 수 있었고, 이에 따라 2차 공연에선 훈련의 효과를 보다 명확하게 관찰할 수 있었다. 또한 근원적 습관들을 실질적으로 자제함에 있어서 개인적으로 보완해야 할 점들을 발견하고 이에 대한 대안도 모색할 수 있었다.

본 장에서는 2차 공연 연습과정에 관찰한 필자의 사례를 각 근원적 습관별로

분류하여 고찰하고자 한다.

● 습관적 시간의식

'습관적 시간의식'은 **그라운딩** 훈련을 통해 자제되기 시작했다. 먼저, 바닥에 닿아있는 부분의 촉감을 의식하는 것만으로도 필자의 어수선한 마음이 일차적으로 가라앉았다. 그리고 몸 전체를 바닥에 편하게 맡기면서 불필요한 긴장들이 해소되고, 과거의 기억이나 미래에 대한 생각으로 분주했던 의식이 다시 몸으로 돌아오는 것을 느낄 수 있었다. 그라운딩은 눕거나 서서 훈련할 수 있는데, 누워서 훈련할 땐 '쉰다'는 느낌이 들어서 바닥에 몸을 맡기는 것이 용이했지만, 서서 훈련할 땐 무언가 '노력한다'는 느낌이 들기도 했고 '자세를 바르게 해야 한다'는 강박관념도 있어서 상대적으로 그라운딩하기 어려웠다. 이때 '발이 곰발바닥처럼 넓다' 또는 '발이 땅 밑 까지 뿌리내려져 있다'라는 생각이 발의 안정감을 주었고, 서있을 때도 바닥에 누울 때처럼 편하게 바닥에 체중을 싣게 되었다. 또한 그로토프스키가 '그라운딩은 땅과의 접촉 및 지구 에너지의 흡수와 활용에 관한 훈련'[158]이라고 말한 것처럼, 그라운딩을 통해 지금 디디고 있는 땅이 필자를 강하게 연결하고 지지하고 있음을 경험했다. 이 과정에서 필자의 호흡은 훨씬 편안해졌고, '지금 이 무대 위에 살아있다'는 느낌도 강하게 들었다. 특히 맨 발로 바닥을 디딜 땐, 발이 바닥과 직접 맞닿게 되기 때문에 발바닥의 감각 뿐 아니라 발바닥 밑에서 전달되는 지지감과 땅과의 연결성을 보다 선명하게 느낄 수 있었다. 그 뒤로 필자는 항상 맨발로 알렉산더 테크닉을 훈련했는데, 다행히 본 공연에서도 맨 발로 연기해야 했기 때문에 그라운딩 훈련에서 경험한 감각을 무대에서도 동일하게 경험할 수 있었다.

중추조절 훈련은 필자에게 있어서 단순히 육체적인 훈련이라기보다 습관적 시간의식을 자제하는 훈련에 더 가까웠다. 머리의 움직임과 방향성에 따라 온몸이 유기적으로 반응하도록 허용하기 위해서, 필자는 무엇보다 먼저 익숙한 대로 움직이려는 충동에 대해 'No'라고 생각해야 했다. 또한 앞으로 어떻게 움직일지

158) 장 두이, 『그로토프스키 & 두이 장』(서울: 연극과 인간, 2011), 71쪽.

미리 생각하고 그에 맞춰 움직임을 통제하려는 충동에 대해서도 'No'라고 생각해야 했다. 이와 같이 '내(ego)가' 익숙한 대로 혹은 기대하는 대로 움직이려는 충동을 자제하고 '몸이' 지금 원하는 대로 움직여보는 과정을 통해, 필자는 보다 분명하게 본인의 몸을 체험하게 되었다. 그리고 '지금 이 세계 속에 신체적으로 존재한다'는 경험을 하면서, 과거나 미래에 대한 생각이 자제되기 시작했다.

자제심 훈련은 습관적 시간의식을 보다 직접적으로 자제하도록 도와주었다. 필자는 연기할 때마다 그동안 바람직하다고 생각했던 모습들을 모자이크처럼 모아서 그대로 재연하려하거나 극의 뒤 부분에 맞추어 감정을 설계하려는 충동이 들었다. 따라서 독백훈련과 장면연습 전에 항상 이러한 습관적 충동에 대해 미리 'No'라고 생각하고 연기했다. 습관대로 연기하려는 충동을 멈추자, 호흡이 편안해졌고 이전엔 전혀 예상하지 못했던 새로운 표정, 톤, 행동 등이 나오기 시작했다. 하지만 그것도 잠시뿐 필자는 다시 습관적 시간의식에 빠지게 되었는데, 그 이유는 필자가 여전히 자의식을 가지고 있었기 때문이었다. 상대배우나 연출가 그리고 관객이 자신의 연기를 어떻게 판단할지에 대한 두려움이 생기자 신체적 의식은 이내 제 역할을 하지 못했고 몸은 즉각 긴장으로 반응했다. 이러한 이유로 필자는 독백 훈련과 장면연습을 할 때 자신에 대해 판단하려는 충동에 대해서도 'No'라고 생각했다. 이러한 의식적인 선택은 습관적 시간의식을 보다 효과적으로 자제하도록 도와주었고, 다시 연기에 생동감을 불어 넣어주었다.

습관적 시간의식을 자제하는데 있어서 무엇보다 도움이 되었던 것은 바로 **진행과정**(Means-whereby) 훈련이었다. 진행과정 훈련은 '어떤 행동을 하고 있을 때, 자신이 그 행동을 어떻게 하고 있는지' 그리고 그 순간 몸이 무엇을 경험하고 있는지 의식하는 것인데, 필자는 신체적 의식을 자주 놓쳤던 장면을 가지고 이 훈련을 진행했다. 예를 들어, 4장에서 장(Jang)이 어머니의 파렴치한 행동에 치를 떨며 '어떻게 그럴 수가 있어? 그 새끼한테 내 일자리를 부탁해? 씨발!'이라고 소리치는 장면이 있는데, 이때 필자는 정서적으로 자주 과잉되었고, 자신의 몸이 지금 무엇을 경험하고 있는지 의식하지 못한 채 그저 몸을 잔뜩 긴장시키곤 했다. 이를 극복하기 위해 필자는 먼저 감정에 대한 습관적 목적의식에 대해

‘No’라고 생각하고, 순간순간 본인의 몸이 어떻게 반응하는지 의식해보았다. 필자는 이 과정을 통해 이전엔 전혀 발견하지 못했던 모습들을 새로이 자각했다. 이를 정리하면 다음과 같다.

- 무언가 움켜쥐듯 손가락과 발가락을 꽉 오므리고, 양 어깨를 귀 쪽으로 올리며 머리는 뒤 아래로 젖힌다.
- 아래턱을 위로 치켜들고 가슴을 앞으로 내민다. 그리고 무언가를 내리치듯 손을 위에서 아래로 휘두르며 ‘어떻게 그럴 수가 있어?’라고 말한다.
- 양손으로 머리를 쥐어짜고, 어깨를 뒤쪽으로 밀면서 ‘그 새끼한테 내 일자리를 부탁해?’라고 말한다.
- 팔꿈치와 무릎을 안으로 당겨 몸을 구부리며, ‘씨발!’이라고 소리 지른다.

이와 같이 머리끝부터 발끝까지 매순간 어떻게 반응하는지 의식해보자 분리되었던 몸과 마음이 다시 긴밀하게 연결되면서 점차 필자의 마음속엔 몸이 경험하는 유일한 시간인 ‘현재’만이 남게 되었다. 또한 위 대사를 연기할 때만이 아니라 그 이후에도 어떻게 숨 쉬고 말하고 움직이는지 지속적으로 의식하게 되면서, 마치 연속되는 현재 속에 살고 있는 것처럼 느껴졌다.

● 습관적 공간의식

지시어는 ‘습관적 공간의식’을 자제하는데 큰 도움을 주었다. 알렉산더 테크닉을 배우기 전에 필자는 현존하고자 ‘지금 이 공간에 집중해야지’라는 암시를 걸곤 했는데, ‘이 공간’을 시야에 있는 상대배우 혹은 사물에만 한정시키다보니 신체적 의식이 둔화될 뿐만 아니라 눈과 목 등이 피로해졌다. 하지만 이같이 전방편향적이던 공간의식은 지시어를 생각함으로써 자연스럽게 전(全)방향적으로 확대되었다. 설명하자면, ‘내 머리가 앞과 위로 향한다’는 위 공간을, ‘내 척추가 길어지고 넓어진다’는 뒤 공간을, ‘내 어깨가 중심으로부터 넓어진다’는 양 옆 공간에 대한 의식을 확장시켰다. 아래 공간의 경우 ‘내 척추와 하체가 서로 분리된다’는 지시어 뿐 아니라 그라운딩도 유용했는데, 접촉면만이 아니라 바닥 밑의 공간도 함께 의식하도록 도와주기 때문이었다. 또한 작용 반작용의 법칙에

의해 체중을 온전하게 내려 보낼수록 땅은 더 큰 에너지로 몸을 지지하였고, 이는 아래 공간에 대한 의식 뿐 아니라 위 공간에 대한 의식도 함께 향상시켰다.

알렉산더 테크닉은 몸 또한 공간으로 인식하는데,[159] 필자도 지시어와 그라운딩 등 공간 속에서 몸을 의식하는 훈련을 지속하면서 점차 몸을 공간적으로 인식하게 되었다. 예를 들어, 필자는 목 뒤, 등, 다리 뒤 부분 등 신체의 뒷부분에 대한 의식을 자주 놓치는 편인데, 그때마다 그 부분들을 일일이 의식하려고 노력하기보다 그저 지시어를 생각하듯 '뒤 공간'을 생각해보았다. 단순히 '뒤 공간'이라는 단어를 생각하는 것만으로도 전방으로 쏠려있던 몸은 누가 뒤에서 살짝 당겨주기라도 한 듯 자연스럽게 앞뒤 균형을 되찾았다. 이후 지시어를 생각하기 전에 **'뒤 공간-위 공간-아래 공간-옆 공간-앞 공간'**을 차례로 생각했고, 이 과정에서 몸은 공간 속에 자신을 편안하게 맡기며 스스로 긴장을 해소했을 뿐 아니라 지시어에도 더욱 효과적으로 반응하였다.

필자는 중추조절 훈련을 하면서 항상 몸의 앞뒤, 좌우, 위아래 공간을 고르게 의식하도록 노력했고, 이는 연기를 하면서 공간의식을 잃지 않는 훈련으로 발전되었다. 필자는 연기할 때 '관객에게 대사를 잘 전달해야 한다'는 강박관념이 커서, 단순히 'No'라고 생각하는 것만으로는 객석 편향적 습관을 자제하기 어려웠다. 알렉산더 테크닉에선 훈련의 체화를 돕기 위해 종종 추가적인 지시어를 생각하거나 특정 이미지를 상상하는 것을 허용하는데, 알렉산더테크닉 지도교사는 필자 안에 뿌리 깊게 박혀있는 객석 편향적 습관을 자제하도록 돕기 위해 '관객이 객석 뿐 아니라 뒤에도 옆에도 위에도 있다'고 상상해보라고 조언했다. 이같이 **모든 방향에 관객이 있다**고 생각하니 관객에 대한 습관적 목적의식이 오히려 줄어들었다. 이는 마이클 케인이 카메라를 지극정성을 바치며 배우의 모든 말과 시선을 좇는 애인으로 비유한 것처럼,[160] 사방을 둘러싼 상상의 관객은 배우를

159) 최현묵·백희숙, 앞의 책, 254쪽.

160) "카메라에게 구애할 필요는 없습니다. 이미 카메라는 당신을 깊이 사랑하고 있으니까요. 지극정성을 바치는 애인처럼 카메라는 당신의 모든 말, 모든 시선을 좇을 것입니다. ... 그토록 정성스러운 봉사를 받아보신 적이 없을 겁니다." 송혜숙 역(마이클 케인), 『명배우의 연기수업』(서울: 지안, 2009), 33쪽.

평가하는 존재가 아닌 애정을 가지고 바라보는 존재로 다가왔기 때문이다. 모든 방향에 앉아있는 상상의 관객을 의식하는 것은 자동적으로 필자의 공간의식을 전(全)방향으로 확장시켰고, 움직임에도 안정감을 주었다. 예를 들어, 11장의 제식 동작에서 필자는 매번 자세를 유지하는데 어려움을 겪었는데, 객석 쪽만이 아니라 사방에서 필자의 몸을 바라보고 있다고 생각하자 전방을 향해 기울어진 무게중심이 스스로 균형점을 찾아가면서 흔들림이 사라졌다. 그리고 '몸을 둘러싼 공간 전체가 자신의 팔과 다리, 몸통을 움직이게 해주고 있다'는 느낌이 들면서 긴장이 해소되고 호흡 또한 한결 편안해졌다.

장면연습은 다른 훈련과 달리 상대배우와 함께 연습하기 때문에 상대배우 편향적 습관을 자제하는데 있어서 필수적이었는데, 연습 초반 필자는 본인의 몸을 의식하는 것이 혹여나 상대배우와의 교감을 방해하진 않을까 걱정되었다. 하지만 우려와 달리, 몸을 의식하는 것은 상대배우와의 교감을 증진시키는 데에도 도움이 되었다. 앞서 언급했듯이, 9장 장면을 연기할 때 필자의 공간의식은 지나치게 상대배우에게 쏠려서 자기 자신 뿐 아니라 상대배우와도 교감하기 어려웠다. 그래서 필자는 이 장면을 연기하기에 앞서 상대배우를 향한 과도한 목적의식에 대해 'No'라고 생각했다. 그리고 몸을 둘러싼 모든 공간과 그 속에서 몸이 매순간 무엇을 경험하는지 의식하기 시작했다. 이처럼 몸과 공간을 통합적으로 그리고 지속적으로 의식하자 상대역인 다르봉이 주는 자극이 필자에게 보다 생생하게 전달되었다. 뿐만 아니라 이전엔 상대배우에게만 지나치게 집중하느라 미처 그가 주는 자극에 반응할 여유를 가지지 못했는데, 신체적 의식이 회복되자 자극에 보다 본능적으로 그리고 육체적으로 반응하게 되었다.

● 습관적 자의식

일상의 나로서의 훈련은 '습관적 자의식'을 자제하는데 도움이 되었다. 특히 **지시어** 훈련을 할 땐, 본인이 옳다고 생각하는 각도, 위치, 정렬 등에서 과감히 벗어나 몸이 스스로 지시어에 반응할 기회를 주어야 했는데, 이는 마치 번지점프를 할 때 줄을 끊고 뛰어내리는 것과도 같았다. 이 과정에서 필자의 의식은 '습관적인 판단의 틀'에서 벗어나 몸속의 감각들과 접촉하기 시작했다. '일상의 나'

로서의 훈련에 추가하여 습관적 자의식을 자제하는데 도움이 된 훈련은 바로 **'저글링(juggling)'**이다. 알렉산더 테크닉에선 목적의식의 자제, 진행과정, 판단하지 않음 등 다양한 원리들의 체득을 돕기 위해 종종 저글링 훈련을 하는데, 필자에게 저글링 훈련은 '판단하지 않음'을 훈련하는데 효과적이었다. 저글링하기 위해선 시선을 위로 유지하며 공을 계속 던지고 받아야 하는데, 이때 억지로 공을 잡으려고 노력하면 다음 공을 못 보게 되어 동작을 이어나갈 수 없다. 따라서 '공이 바닥에 떨어져도 괜찮아'라고 생각하는 것은 저글링을 훈련에서 매우 중요하다. 이를 위해 필자는 공을 위로 던진 뒤, 일부러 그 공을 잡지 않고 바닥에 떨어트리며 '괜찮아'라고 생각해보았다. 처음엔 공이 바닥에 떨어지지 않도록 자신도 모르게 손을 뻗기도 했고, 잡지 않으려니 심적으로 불편하기도 했다. 하지만 이 과정에서 필자는 점차 '실수하면 안 돼'라는 강박에서 벗어나 '실수해도 괜찮아'라고 생각하게 되었고, 이러한 태도의 변화는 습관적 자의식을 자제하는데 중요한 밑거름이 되었다.

발성에 대한 습관적 자의식은 **호흡훈련**과 **발성훈련**을 통해서 자제될 수 있었다. 필자는 먼저 세미스파인 자세로 호흡훈련을 하면서 의도적으로 호흡을 통제하려는 충동에 대해 'No'라고 생각했다. 호흡의 양이나 리듬을 조종하거나 특정 부위를 인위적으로 부풀리려는 충동을 하나하나 자제하자 몸은 반사적인 호흡 메커니즘을 회복하였다. 그리고 몸 스스로 호흡하도록 지속적으로 허용하는 과정에서 몸의 주체성이 깨어나기 시작했다. 호흡훈련은 발성훈련으로 이어졌는데, 발성훈련에서 필자는 발성을 잘하려고 몸을 인위적으로 통제하려는 충동이 생길 때마다 'No'라고 생각했다. 수십 가지나 되었던 발성에 대한 강박관념에 대해서 하나하나 'No'라고 생각하니, 그제야 필자는 몸을 있는 그대로 수용하기 시작했고 몸이 이끄는 대로 숨 쉬고 소리 내는 것을 즐기게 되었다. 그리고 내적 충동과 외적 반응사이의 장애물이 점차 사라지면서 연기가 역동성을 띄게 되었다.

'배우인 나'로서의 훈련은 화술에 대한 자의식을 자제하는데 도움이 되었다. 필자는 **읽기훈련**을 하면서, 억양, 휴지(休止), 고저, 장단, 강약, 완급 등을 인위적으로 조정하려는 충동이 생길 때마다 'No'라고 생각했다. 그리고 읽기의 전

과정, 즉 글을 볼 때 충동이 생기고 이에 반사적으로 호흡하며 소리 내는 모든 과정을 의식하자, 신체적 의식이 회복되고 화술에 대한 자의식이 감소했다. 하지만 **독백훈련**과 **장면연습**에선 필자의 화술이 맡은 역할에 적합한지에 대한 평가가 추가되면서 자의식을 자제하기 어려웠다. 본 공연에서 배우들은 여러 가지 역을 연달아 연기해야 했기에, 역할마다 구분된 독특한 말투를 만들고 그것이 자연스럽게 들리도록 노력했다. 그리고 연기 중에 그 말투가 어떻게 들리는지 신경 쓰느라 종종 신체적 의식을 놓치곤 했다. 따라서 필자는 본인이 이미 그 인물을 충분히 체화했다고 믿고, 말투를 판단하려는 충동에 대해 'No'라고 생각했다. 그러자 '결과적으로 어떻게 들리는지'가 아닌 '지금 자신의 몸이 무엇을 경험하고 있는지'를 의식하기 시작했다. 만약 화술적인 측면에서 수정이 필요하다면 연출가나 다른 스텝들이 말해줄 것이라 생각하고, 연기하는 그 순간만큼은 스스로 확신을 가지고 연기하게 되었다.

자제심과 **진행과정** 훈련은 연출가의 형용사적 지시에 대한 자의식을 자제하는데 유용했다. 필자는 먼저 '연출가가 지시한 형용사처럼 보이고 있는지' 판단하려는 충동이 일어날 때마다 'No'라고 생각했다. 그리고 인물의 **행동동사**(action verb)[161]를 새롭게 분석하고 이를 수행함으로써 연기의 변화를 유도했다. 이중적인 지시를 들을 때도, 행동동사를 세분화하고 이를 수행함으로써 인물이 복합적으로 보이도록 했다. 앞서 언급했듯이, 이전에 필자는 9장을 연기하는 내내 '겁에 질리지만 위엄 있게' 보이는지 신경 썼지만, '간청하다', '아첨하다'. '가장하다', '부인하다'. '추궁하다', '외면하다', '추궁하다', '맞서다' 등의 동사를 차례로 수행하자 더 이상 자신이 어떤 상태로 보이는지 염려하지 않게 되었다. 때론 몸이 지금 무엇을 경험하는지는 의식하지 않은 채 그저 행동동사를 수행하느라

161) '행동동사'는 어떤 경험에 대한 결론이 아닌 경험 그 자체를 묘사한다. 주로 타동사로서 목적어를 취하며, 다른 사람에게 가하는 행동을 담는다. 이러한 행동은 배우의 기분에 상관없이 수행될 수 있으며 수없이 반복될 수 있다. 신경의 통로는 신체적 행동을 인간 경험의 무수한 의미와 정서의 내적 작용 과정과 연결시켜 준다. 따라서 명확한 행동은 배우들을 등장인물의 심리적 세계와 연결되게 해주는데 도움이 된다. 김석만 편역(진 노만 베네데티·소니아 무어), 앞의 책, 171쪽 참조.

분주한 적도 있었다. 따라서 필자는 단지 '어떤' 행동을 하는지에 초점을 두기보다, 그 행동을 수행하는 '과정' 가운데 몸이 매순간 무엇을 경험하는지 의식하며 연기했다. 이와 같이 진행과정을 의식하며 행동동사를 수행하자 자의식이 자제됨은 물론이거니와 몸과 마음이 일치된 역동적인 움직임들이 나오기 시작했다.

● 습관적 목적의식

'습관적 목적의식'은 관객, 연출가 그리고 역할을 향해 드러났는데, 관객을 향한 습관적 목적의식은 객석 편향적 습관과 습관적 자의식을 자제하면서 함께 자제되었고, 점차 관객은 칭찬과 인정을 이끌어내야 할 대상이 아닌 교감의 대상이 되었다.

연출가의 결과지향적인 지시에 대한 습관적 목적의식은 **자제심** 훈련을 통해 자제 할 수 있었다. 필자는 우선 연출가의 지시에 대한 습관적 목적의식이 생길 때 'No'라고 생각했다. 그러자 F.M.알렉산더가 '옳은 것이란 없다. 올바른 방향만이 있을 뿐이다.'라고 말한 것처럼,[162] 연출가의 지시는 절대적으로 따라야 할 명령이 아닌, 연기를 보다 나은 방향으로 이끌어 줄 조언으로 다가왔다. 예를 들어, 4장에서 필자는 '뒤쪽으로 가다가 엄마가 마리(Mary)에 대해서 얘기할 때 짜증을 내라'는 디렉팅을 들었는데, 그때부터 필자는 '마리'라는 단어만 기다리면서 혼자 열심히 감정을 끌어올리곤 했다. 그러다보니 정서가 과잉될 뿐 아니라, 상대방이 주는 자극도 신체적 의식도 모두 놓치게 되었다. 뿐만 아니라 필자의 머릿속엔 '짜증'을 표현하는 방식이 제한되어 있다 보니 매번 똑같은 표정, 똑같은 동작으로 단조롭게 연기하게 되었다. 하지만 연출가를 향한 습관적 목적의식에 대해 'No'라고 생각하면서부터, '짜증을 내라'는 지시는 '그 순간 짜증을 경험할 수도 있다'는 조언으로 다가왔다. 그제야 필자는 '마리'라는 단어 뿐 아니라 상대역이 하는 모든 말과 행동들을 보고 들을 수 있게 되었다. 이때 필자의 연기는 연출가가 바라는 모습에 크게 어긋나지 않았을 뿐더러, 때론 짜증이 아닌 슬픔이나 연민의 감정이 튀어나와도 연출가는 '방금은 충분히 그렇게 반응

162) 백현숙·백희숙, 앞의 책, 27쪽.

할 수도 있다'고 말하며 공감하고 격려해주었다.

반면 코러스로서 연기할 땐 예외 없이 모두 동일한 동작을 취해야 했기에, 연출가의 지시에 대한 습관적 목적의식이 더욱 강해졌다. 이때 필자는 'No'라고 생각하기보다 그 동작의 **진행과정**을 의식함으로써 습관적 목적의식을 자제했다. 앞서 언급한 11장의 단체 제식장면의 경우, 필자는 몸의 각 부분들이 어떠한 과정을 거쳐 동작을 수행하는지 체험하기 위해 그 동작을 매우 천천히 실행해보았다. 그러자 필자는 발가락부터 손가락 하나하나까지 어떻게 움직이는지 경험할 수 있었다. 이후 필자는 신체적 의식을 잃지 않을 만큼씩 속도를 올려서 연습했고, 마침내 원래 속도로 움직여도 몸을 지속적으로 의식할 수 있게 되었다. 또한 1초의 영상이 실은 29장 정도의 사진으로 구성된 것처럼 마치 시간이 길게 늘어난 듯이 느껴졌고, 이는 필자에게 몸을 의식할 심리·신체적 여유를 줌과 동시에 행위의 주체성을 회복케 해주었다.

자제심은 역할의 감정에 대한 습관적 목적의식을 자제하는데 필수적이었다. 예를 들어, 필자는 9장의 제노가 총살당한 애인을 생각하는 장면에서 '슬픔'을 느껴야 한다는 강박관념을 가지고 있었는데, 억지로 감정을 쥐어 짜내려다보니 오히려 감정이 숨어버리고 몸은 경직되었다. 하지만 '슬픔'에 대한 습관적 목적의식에 대해 'No'라고 생각하면서부터 슬픔 뿐 아니라 공포와 죄책감 그리고 분노 등의 감정이 복합적으로 튀어나기 시작했다. 보통 한 가지 감정을 억제하면, 다른 모든 감정들도 억제되곤 한다. 하지만 감정 그 자체가 아닌 감정에 대한 목적의식에 대해서 'No'라고 생각하자, 신체적 의식이 회복되고 몸과 마음은 더 다양한 정서적 경험에 'Yes'라고 생각하게 되었다. 또한 **진행과정**을 의식하자 몸과 마음이 긴밀하게 연결되고 서로 자극을 주고받고 있음을 경험할 수 있었다. 예를 들어, 손가락 하나를 구부려도 턱에 긴장이 생기고 발가락도 살짝 오므려지며 호흡이 불편해지는데, 이에 따라 분노나 불안감이 생기고 때론 소리 지르고 싶은 충동마저 들었다. 이와 같이 매순간 몸이 유발하는 섬세하고 자연스러운 감정, 생각, 충동 등을 체험하면서 점차 '살아있는 몸'만이 무대 위에 존재하고 있다는 느낌이 들었다.

역할의 외형에 대한 습관적 목적의식을 자제하기 위해 필자는 지시어를 응용해보았다. 본 공연에서 배우는 중립적인 코러스에서 전형적인 자세, 걸음걸이, 행동습관을 가진 인물로 수차례 변해야했다. 그러다보니 '이 인물로 변했다'는 것을 외적으로 보여주는 데 급급한 적이 많았다. 정해진 외형을 염두하되, 자의식과 목적의식을 가지지 않고 현존할 수 있는 방법이 무엇일까 고민하던 중 필자는 역할의 외형을 지시어를 통해 체화하는 방법을 모색하기 시작했다. 먼저 필자는 역할의 자세나 행동 패턴을 적지 않은 시간동안 반복해서 시도하였고, 이렇게 체화한 인물의 신체 이미지는 자연스럽게 '몸의 기억'으로 자리 잡게 되었다. 이후 필자는 코러스에서 그 인물로 변할 때, **인물의 이름을 지시어처럼 생각**해보았다. 예를 들어, 본 공연에서 장(Zang)을 연기하려면 턱을 위로 들고 목은 거북목으로, 허리는 구부정하게 만들어야 하며 오른쪽 어깨가 왼쪽 어깨에 비해 눈에 띄게 올라가 있어야 한다. 주머니에 자주 손을 넣고, 걸을 땐 팔자걸음으로 걷는다. 필자는 이 인물의 자세와 움직임을 반복해서 연습한 뒤, 실제로 연기할 땐 이 모든 것들을 하나하나 신경 쓰기보다 그저 '장(Zang)'이라고 생각하고 몸이 그 지시어에 스스로 반응하도록 넌두잉했다. 지시어 훈련을 오랫동안 하다 보니, 몸은 알렉산더 테크닉의 기본 지시어뿐만 아니라 다른 지시어에도 효과적으로 반응하기 시작했다. 이로 인해 필자는 별다른 긴장 없이 인물의 외형적 특징을 가지게 되었을 뿐 아니라 외형적인 측면에서 그 어떠한 자의식이나 습관적 목적의식을 느끼지 않게 되었다. 또한 역할의 외형을 체화하는 것은 역할로서 존재하고 사유하는 본질적인 근거와 뿌리를 갖는 것과도 같기 때문에,[163] 필자는 장의 외적인 모습 뿐 아니라 내적충동이나 사고방식 등을 보다 직접적으로 체험하였다. 이는 필자와 인물을 심리·신체적으로 강하게 연결시켜주어, 무대 위에서 인물과 함께 느끼고 생각하고 행동하는 것이 무엇인지 경험하게 해주었다.

163) 강양은 외 13인, 앞의 책, 197쪽.

결론

지금까지 배우의 현존을 방해하는 근원적 습관들이 무엇인지 그리고 알렉산더 테크닉을 통해 그 습관들을 자제함으로써 본연의 현존감을 회복할 수 있는지에 대해 이론적 분석과 실제적 경험을 통해 살펴보았다.

본 연구의 전반부에선 현존의 결정요인으로서 자신의 몸을 직접적이고 주관적으로 의식하는 상태, 즉 '신체적 의식'이 가지는 의의를 고찰하고, '습관'이 어떻게 신체적 의식을 왜곡하고 둔화시키는지 설명했다. 그리고 무대 위에서 연기할 때 배우들 사이에서 공통적으로 발현되는 근원적인 습관들을 '습관적 시간의식', '습관적 공간의식', '습관적 자의식', '습관적 목적의식'으로 분류하고, 각 습관들이 배우의 신체적 의식을 어떻게 방해하는지 살펴보았다. 스타니슬랍스키는 '무대에 설 때 결코 자기 자신을 잃지 않도록 해라. 무대에서 자기 자신을 잃는 순간, 진실한 배역의 삶과는 멀어지고 과장된 거짓 연기가 시작된다'[164]고 말하는데, 이러한 습관들이야말로 배우가 '자기 자신'을 잃어버리게 만들어 아무런 현존감 없는 연기를 하게 만드는 주요인이라 할 수 있다.

본 연구의 중반부에선 위 습관들을 자제하는 도구로서 알렉산더 테크닉의 일곱 가지 핵심원리, 즉 '중추조절', '지시어', '자제심', '목적의식', '진행과정', '판단하지 않음', '넌두잉'을 제시하고 이를 각각 살펴보았다. 이 원리들은 모두 습관화된 생각이나 행동으로 벗어나 현존하는 몸을 재발견하고 이전과는 다른 새로운 선택을 하도록 돕기에, 배우가 자신의 습관을 자각하고 자제하는데 있어서 좋은 지침이 된다. 국내 연극학계에선 몇 년 전부터 알렉산더 테크닉이 연구되고 있긴 하지만, 대부분 일곱 가지 핵심원리를 함께 다루기보다 이 중 몇 가지만 부분적으로 다루고 있다. 하지만 각 핵심원리들은 서로 분리된 영역이라기보다 서로가 서로에게 없어서는 안 될 필수적인 요소이기 때문에, 다소 산만하게 느껴질 수 있다 해도 모든 원리를 나열하여 알렉산더 테크닉에 대해 통합적으로 고찰하는 방식을 선택했다.

---

164) 신겸수 역(콘스탄틴 스타니슬랍스키), 앞의 책, 214쪽

본 연구는 습관을 자제하는데 있어서 알렉산더 테크닉이 가지는 의미를 이론적으로 규명하는데 그치지 않고, 실제 작업에 임하는 배우의 입장에서 알렉산더 테크닉을 배우훈련에 어떻게 접목시킬 수 있는지에 대해 연극 〈모두에 맞서는 모든 사람들〉의 공연과정을 통해 탐구했다. 필자는 먼저 그라운딩, 지시어, 호흡, 중추조절 훈련 등을 통해 일상 습관의 자각과 신체적 의식의 회복을 도모했다. 이러한 '일상의 나'로서의 훈련은 곧 '배우인 나'로서의 훈련, 즉 읽기훈련, 독백훈련, 장면연습으로 발전되어 연기할 때 나타나는 근원적 습관들을 관찰하고 자제하는데 도움이 되었다. 여기에서 한 가지 유념해야 할 것은 필자가 언급한 배우훈련이 절대적 규범이라기보다 방향을 안내하는 일종의 실천적 길잡이로서 제시되었다는 것이다. 공통된 습관을 가지고 있다 해도 그 정도(degree)가 제각기 다르며 배우마다 몸의 상태, 리듬, 사용방식 등에 차이가 있기 때문에, 알렉산더 테크닉에 대한 지속적인 고민과 모색을 통해 다양하게 변주되어가야 할 것이다.

필자의 체험사례 뿐 아니라 더 다양한 배우들의 사례를 인용하지 못한 것은 이 연구의 한계점이라 할 수 있다. 또한 각각의 습관을 정의할 때, 보다 정련된 언어로 개념을 명시하지 못했다는 것이 아쉬움으로 남는다. 하지만 아직까지 활발한 논의가 이루어지지 않은 배우의 근원적 습관에 대한 관심을 환기시키고 앞으로 진행되어야 할 실증적 접근의 초석을 다지는 수준에서 개념적 의의를 찾을 수 있을 것이다.

끝으로 현재 한국연극교육의 현장에선 연기법, 발성법, 호흡법, 화술 등 다양한 방법론들이 교육되어지고 있지만, 무대에서 배우가 어떻게 현존하는지, 즉 '현존법'에 대한 훈련은 여전히 부족한 실정이다. 이러한 상황 속에서 알렉산더 테크닉을 통해 습관을 자제하고 신체적 의식을 회복하는 일련의 과정은 하나의 현존법으로 유용할 것이라 생각한다. 이 논문에 의해 배우의 습관과 현존에 대한 관심이 촉발되어, 본 연구자가 다뤘으나 미진한 부분들 그리고 미처 다루지 못한 부분들에 대해 활발한 논의가 진행되기를 희망한다.

참 고 문 헌

1. 국내 단행본

강신익. 『몸의 역사 몸의 문화』. 서울: 휴머니스트, 2007.

강양은 외 13인. 『몸과 마음의 연기』. 서울: 연극과 인간, 2015.

김방옥. 『21세기를 여는 연극: 몸 퍼포먼스 해체 물질』. 서울: 연극과 인간, 2003.

김석만, 『인간의 마음을 사로잡는 연출』. 서울: 풀빛, 2013.

김수기 편저. 『몸을 통한 연기훈련』. 서울: 동인, 2007.

김정명. 『예술 지성 : 소마의 논리』. 서울: 명지대학교출판부, 2016.

김태훈. 『스따니슬랍스끼의 연기학 전문 용어』. 서울: 예니, 2013.

데보라 캐플란, 최현묵·백희숙·박세관 역. 『알렉산더 테크닉 척추 건강 회복법』. 서울: 무지개다리너머, 2016.

로버트 맥도널드·카로 네스, 김영설 역. 『알렉산더 테크닉』. 서울: 해냄, 2009.

로버트 코헨, 박지홍 역. 『액팅원』. 서울: 경당, 2006.

루시 리델, 박지명 역. 『감각 깨우기』. 서울: 하남, 1993.

리나 쿡, 최정선 역. 『시작하는 배우를 위한 보이스』. 서울: 비즈앤비즈, 2014.

리사 카파로, 최광석 역. 『소마지성을 깨워라』. 서울: 행복에너지, 2013.

리처드 브레넌, 최현묵 역. 『자세를 바꾸면 인생이 바뀐다』. 서울: 물병자리, 2012.

리처드 브레넌, 최현묵 역. 『자세를 바꾸면 통증이 사라진다』. 서울: 물병자리, 2013.

마이클 케인, 송혜숙 역. 『명배우의 연기수업』. 서울: 지안, 2009.

미쉘 셍 드니, 윤광진 역. 『연기훈련』. 서울: 예니, 1994.

미카엘 체홉, 윤광진 역. 『미카엘 체홉의 테크닉 연기』. 서울: 예니, 2000.

박미리. 『발달 장애와 연극치료』. 서울: 학지사, 2009.

백현숙·백희숙. 『내 몸으로 부터의 혁명, 알렉산더 테크닉』. 서울: 네츄로메디카, 2004.

소냐 무어, 한은주 역. 『스타니슬랍스키 연기 수업』. 서울: 연극과 인간, 2014.
예지 그로토프스키, 고승길 역. 『가난한 연극』. 서울: 교보문고, 1987.
올리버 섹스, 조석현 역. 『아내를 모자로 착각한 남자』. 서울: 알마, 2016.
유제니오 바르바, 안치운·이준재 역. 『연극 인류학 : 종이로 만든 배』. 서울: 문학과 지성사, 2001.
이경원. 『교육과정 콘서트』. 남양주: 행복한 미래, 2014.
이재규. 『무엇이 당신을 만드는가』. 고양: 위즈덤하우스, 2010.
인나 살로비에바, 김태훈 역. 『스따니슬랍스끼의 삶과 예술』. 서울: 태학사, 1999.
장 두이. 『그로토프스키 & 두이 장』. 서울: 연극과 인간, 2011.
정인숙. 『아메리칸 액팅 메소드의 이해』. 서울: 연극과 인간, 2014.
제리 L.크로포드·조안 스나이더, 양광남 역. 『演技 : 개발과 표현』. 서울: 예하, 1989.
조셉 체이킨, 윤영선 역. 『배우의 현존』. 서울: 현대미학사, 1995.
조 시어비, 이명희 역. 『알렉산더 테크닉』. 서울: 예솔, 2014.
주디스 웨스턴, 권경원 역. 『감독을 위한 영화 연기 연출법』. 서울: 비즈앤비즈, 2009.
진 노만 베네데티·소니아 무어, 김석만 편역. 『스타니슬랍스키 연극론』. 서울: 연극과 인간, 2015.
질병관리본부·한국보건복지부. 『2015 국민건강통계 : 국민건강영양조사 제 6기 3차 년도』. 서울: 보건복지부 정책과, 2016.
최현묵·백희숙. 『건강한 내 몸 사용법 알렉산더 테크닉』. 서울: 무지개다리너머, 2016.
최현석. 『인간의 모든 감각』. 파주: 서해문집, 2009.
콘스탄틴 스타니슬랍스키, 신겸수 역. 『배우수업』. 서울: 예니, 2001.
크리스토프 코흐, 이정진 역. 『의식』. 서울: 알마, 2014.
토마스 하나, 김정명 역. 『부드러운 움직임의 길을 찾아』. 고양: 소피아, 2013.
토마스 한나, 최광석 역. 『소마틱스』. 서울: 행복에너지, 2012.
한국연극교육학회. 『연극』. 서울: 연극과 인간, 2002.

2. 국외 단행본

Alcantara, Pedro de. *Indirect Procedures.* New York: Oxford University Press, 2013.

Alexander, F.M.. *The Use of The Self.* London: Orion, 2001

_____ ·Edward Maisel, *The Alexander Technique: The Essential Writings of F. Matthias Alexander.* New York: Carol, 2000.

Aranyosi, István. *The Peripheral Mind.* New York: Oxford University Press, 2013.

Brennan, Richard. *Alexander Technique: A Practical Introduction.* Boston: Houghton Mifflin, 1998.

_____. *The Alexander Technique Manual.* Boston: Connections, 2007.

Connington, Bill. *Physical Expression on Stage and Screen.* London: Bloomsbury, 2014.

Harer, John B.·Sharon Munden. *The Alexander Technique Resource Book.* Lanham: Scarecrow Press, 2008.

Kleinman, Judith · Peter Buckoke. *The Alexander Technique for Musicians.* London: Bloomsbury, 2013.

Maiese, Michelle. *Embodiment, Emotion, and Cognition.* Hampshire: Palgrave Macmillan, 2011.

Maunder, Alex. *Let Your Life Flow.* Essex: The C. W. Daniel Company, 2012.

McEvenue, Kelly. *The Actor and The Alexander Technique.* New York: St. Martin's Griffin, 2002.

Pattakos, Alex ·Elaine Dundon. *Prisoners of Our Thoughts.* Oakland: Berrett-Koehler, 2017

Polatin, Besty. *The Actor's Secret.* Berkely: North Atlantic Books, 2013.

Power, Cormac. *Presence in Play.* Amsterdam-New York: Rodopi, 2008.
Sherrington, Charles, *The Endeavour of Jean Fernel.* Cambridge: Cambridge University Press, 2015.
Zarrilli, Phillip B. *Psychophysical Acting : An Intercultural Approach after Stanislavski.* London: Routledge, 2008.

3. 정기 간행물 및 기타 자료

김방옥. “연극에서의 현존.” 『한국연극학』(서울: 한국연극학회, 2015), 제57호.
이재민. “뜨거운 배우와 차가운 배우.” 『한국연극학』(서울: 한국연극학회, 2014), 제 54호.
Silvia, P. J. · Duval, T. S.. “Objective Self-Awareness Theory: Recent Progress and Enduring Problems.” *Washington: Personality and Social Psychology Review,* Vol. 5, No. 3, 2001.

“모든 병은 삐뚤어진 몸 때문이다,” 『전성기뉴스』, 2015.07.14. www.junsungkinews.com/565

Abstract

A Study on “Actor’s Habits” Disturbing Presence on Stage - Focusing on the Inhibition of Habits through the Alexander Technique

Kim, Kyu-jin

Department of Acting
School of Drama
Korea National University of Arts

This study explores actor's habits which disturb presence. Presence means a state of existing in this place at this moment. By means of presence, actors can discover who they are at their cores and deliver a powerful message to the audience without any words. Actor’s presence is available only if actors are aware of their living body. In other words, ‘bodily-awareness’ is the decisive factor of actor’s presence. However, each actor has distinct habits which come out unconsciously on stage and cannot be inhibited volitionally, and the habits distort and blunt such awareness.

There are four fundamental habits which disturb actor's presence on stage. Namely, habitual concentration on time, space, oneself, and goals. To explain, actors have a tendency to focus on the past or the future rather than the present, and they are likely to pay attention to the audience or counterparts without being aware of their own bodies and the whole space surrounding them. Furthermore, there is a big chance that actors could have self-consciousness, which means comparing or evaluating themselves with the norms as opposed to

bodily-awareness. Plus, actors tend to concentrate on extrinsic targets toward the audience, director, and character. These habits tenaciously make actors forget about their bodies.

In the Alexander Technique, there are seven core principles. Namely, ‘Primary Control’, ‘Direction’, ‘Inhibition’, ‘End-gaining’, ‘Non-judgement’, ‘Non-doing’. All the principles are helpful in inhibiting unconstructive habits and building awareness of our own body. For this reason, the Alexander Technique can be a good solution to actor’s habits.

In order to find a way to inhibit the habits, I learned the technique for three years and worked as a researcher at *The Alexander Technique for Actor Laboratory*. Moreover, I performed a play <Tous Contre Tous>, which was written by Arthur Adamov in 1952, in Korea and France. During this period, I observed how these fundamental habits of actors appeared while they performed on stage. Besides, I applied the Alexander Technique to actor training and diligently practiced it. In this study, how these habits were inhibited through the training method is explained according to each habit.

If actors learn how to discover and inhibit their own habits, they can build their own methodologies that allow themselves to exist on stage. From this perspective, the Alexander technique would be a powerful method to recover bodily-awareness, leading to actor's presence.