



춤, 몸과 영혼의 치료사

안치운 | 호서대학교, 예술학부 교수, 연극평론가

이 책은 춤에 관한, 좀더 자세하게 말하면 춤으로 무엇인가를 치료하는 책이다. 그 무엇은 몸이라고 해도 좋고, 마음이라고 해도 좋다. 나는 쉬지 않고 춤을 추는 이들이 참 부럽다. “내가 할 수 있는 것은 춤을 추는 것 뿐”이라고 말하는 이들을 존경한다. 나도 몸 움직이는 것을 좋아했지만, 춤은 나와 떨어져 있었다. 몸의 에너지, 열정, 본능, 기분, 충동들을 의심하지 않을 만큼 춤 공부를 해도 춤추는 일은 내게서 일어나지 않았다. 수직적 춤vertical dance인 등반을 오랫동안 했지만 내 몸은 수평적 춤 앞에서 아직 멀고 있다. 등반이 몸과 바위가 붙어 있게 하는 것이라면, 춤은 몸과 거리를 두지 않는 보다 적극적인 행위이다. 내 안에는 춤을 가로막는, 춤추는 내 몸을 누군가가 보고 있다는 시선에 대한 강박이 있다.

부끄러움과 공포의 시선이 날 힘들게 한다. 그러나 나는 “몸은 거짓말을 하지 않는다, 몸이 움직이기 시작하면 진실이 밀려온다”(19쪽)라는 말에 전적으로 동의한다. 나도 춤을 추고 싶다. 그래서 이 책을 읽기 시작했다. “새로운 눈으로 몸을 바라보”고 싶었다. 자유로운 춤을 추기 위해서는 저자는 “어둠의 중심으로부터 들어가야 한다는 것을 안다. 빛은 어둠에서부터 창조된 것은 아닐까?”라고 되묻고 있다.

저자는 이 책에서 춤을 추고 싶지만, 추지

못하는 이들이 말하는 변명들을 열거하고 있다. 그것은 아래와 같다.

1) 나는 내 몸을 혐오한다. 2) 나는 춤 안 취. 3) 너무 늦었어. 나는 늙었거든. 4) 나는 시간이 없어. 5) 나는 리듬감이 없어. 6) 나는 너무 우울해서 움직일 수 없어. 7) 나는 에너지가 충분하지 않아. 8) 나는 처리해야 할 더 중요한 문제들이 많아. 9) 나는 춤출 공간이 없어. 10) 나는 부끄러움을 타고 자의식이 강해서 절대로 사람들 앞에서 춤을 추지 않는다.

저자는 이런 것들이 핑계일 뿐이라고 잘라 말한다. 그리고 춤을 추기 위한 개념을 제시한다. 1) 목적지, 방향-리듬을 몸에 움직여 보는 것, 2) 공간-걸으면서 빈 공간 찾기, 3) 바라보기, 인식하기, 행동하기-인식은 몸에 의해서 제한되는 것이 아니라, 몸이 인식에 의해 결정되는 것, 4) 호흡-호흡을 느끼면서 춤춰라, 5) 음악-볼륨을 높이고 그대의 온몸으로 박자와 리듬을 들어보라.(63-73쪽)

저자가 제시하는 춤은 호흡의 춤으로 시작해서 스타카토, 혼돈, 영혼의 노래로 이어지고 침묵의 춤으로 완성된다. 이 책의 중심은 창조적인 다섯 가지 춤을 통해서 몸과 마음의 자유에 이르는 서술에 있다.

이 책의 맨 앞에는 ‘파도는 물의 운동이다. 물을 떠나서는 파도를 말하거나, 파도를 떠나서 물을 이야기하는 것은 환영일 뿐이다.

물과 파도는 하나다. 커다란 마음과 작은 마음도 하나다”라는 순류 스즈키Shunryu Suzuki가 쓴 글이 붙어 있다. 물을 우리의 몸이라고 하면, 파도는 몸의 몸짓이 된다. 몸과 몸짓은 하나이고, 몸과 몸짓에는 크고 작은 것이 구별되지 않는다는 뜻일 터이다. 몸과 몸짓이 구별되지 않을 때 ‘자기 자신’을 만나게 된다. 춤 테라피는 역자가 쓴 글귀처럼, “자기만의 춤을 통하여 몸을 깨우고, 영혼을 맑게 하고, 삶을 행복하게 가꾸는 깨달음”(8쪽)이다. 등반의 기쁨은 정상에 올랐을 때이다. 이 책을 쓴 저자에 있어서 춤의 기쁨은 “춤 속에 온전히 나를 맡길 때까지, 호흡의 리듬 외에는 아무 것도 남아 있지 않을 때까지 춤을 추”는 것이다. 그리고 “호흡의 리듬 속에서 영혼과 몸이 완전히 하나가 되는 것을 느끼”(21쪽)는 것이다. 하여 “인간은 에너지, 파동, 패턴, 리듬일 뿐이다. 그 이상도 그 이하도 아니다. 그것은 바로 춤이다”(27쪽)라는 결론에 이르게 된다.

이 책은 “춤 통한 영혼의 깨어남”(36쪽)을 말하고 있다. 이 책을 읽으면서 밑줄 친 것들은 아래와 같다. “태초에 사람들은 모두 춤을 추었다”(36쪽), “나의 길은 춤의 길이다. 나의 성서는 내 몸이다. 나의 스승은 리듬이다. 당신은 빛으로 나아가기 위해 어둠을 뚫고 춤을 춰야 한다. 모든 상처의 근원으로 가야 한다.”(39쪽) 🌸