

## 마임에 대하여

들어가는 말

마임을 주제로 두 가지의 이야기를 할 수 있다. 우선은 마임을 원래의 성격대로 하나의 예술로 다루어, 이론을 중심으로 미학적 견지에서 풀어나갈 수 있겠다. 아니면 좀 더 기능적인 입장에서 접근해 나가는 방법을 택할 수도 있다. 마임을 어떻게 하는가, 그리고 마임을 한다는 것은 정확히 무엇을 한다는 의미인가 하는 문제를 적어 나가는 것이다. 마임에 대한 이야기를 풀어 가는 데 있어, 그 주제가 너무 방대하다는 이유뿐 아니라, 무언가를 할 때 그것을 왜 하는가를 알지 못하면 그 방법도 이해하기가 어렵다는 이유 때문에 마임을 예술로서 다뤄보고 싶은 마음도 있었다.

하지만 좀 더 기능적인 내용, 특히 마임의 메카니즘과 테크닉에 관심을 두기로 했다. 마임을 실제로 활용하는 사람들에게 중점을 두었다.

마임은 기능이다. 따라서 다른 모든 기능들과 마찬가지로 마임 역시 감상하기 이전에 숙지해야 할 기술이 있다. 하지만 마임은 역시 하나의 예술이므로 이론적인 면을 무턱대고 배제하지는 않을 것이다. 그러나 이론은 경험을 거치는 과정에서 자연스럽게 스며 나온다는 것이다.

내가 가상의 유리잔을 손에 들고 있다고 하자. 이제 나와 관객들에게 그 유리잔이 보이게 된다. 가시화되고 현실화된 상상의 세계로부터 마임이 시작된다. 즉 심미적인 자각이 시작되는 것이다. 실제 공간에서 구체적인 연습을 하다 보면 자연스럽게 이론이 스며 나오게 될 것이다.

실습에 들어가며,

우리 모두 어디선가 마임이라고 하는 것을 목격한 적이 있을 것이라 생각한다.

판토마임이라고 표명하는 공연에서부터 일상 대화에서 별로 의식하지 못하는 흥내 내기에 이르기까지 그 경험의 범위는 광대하다. 하지만 아마도 몇 가지 기초적인 관찰만으로도 그 범위를 망라할 수 있을 것이다. 우리는 모두 “저 사람은 손으로 얘기해?” 라든가, ” 말이 팔요 없어. 상상해 봐? “ 라든가, ” 진짜 같다? “ 와 같은 표현을 쓴다. 그 말이 모두 마임이 언어와 관계가 없는 비언어적 활동이라는 사실을 지적하고 있는 것이다. 우리는 말을 이해하는 방법과 똑같은 방법으로 마임을 이해할 수 있다. 마임은 자신

을 표현하는 하나의 수단이며, 특히 ” 사물 “과 ” 상황 “을 자신의 신체만으로써 표현하는 방법이다.

다음과 같은 정의를 도출해 보자. “마임은 인간의 신체를 움직이고 이동함으로써 만물을 재창조하는 예술이다.” 대부분의 정의가 그렇듯이. 이 말 역시 다소 거창하게 들릴 수도 있지만, 모든 것을 포괄한다는 이점은 있다. 불행히도 너무 포괄적인 감이 있지만 말이다. 하지만 다른 형식의 예술에도 그와 똑같은 정의를 내릴 수 있을 것이다. 가령, 조각에서 인간의 형태를 이용할 경우에도 적용될 수 있을 것이고, 무용의 경우에도 분명히 적용될 수 있을 것이다. 따라서 그와 같은 정의의 범위를 제한해야 할 필요가 있다. 다음과 같은 결정적인 요소를 첨가해 줌으로써 그 제한이 가능해질 것이다. 바로 “현실에 대한 환영” 이다.

마임은 “가장” 이다. 마임가는 주변에 아무것도 그리고 아무도 없이 표현 대상이 되는 세계를 관객이 이해할 뿐 아니라 실제로 볼 수 있게끔 움직이면, 그 세계가 관객의 눈앞에 드러나기 시작한다. 이 때, "마임은 현실에 대한 환영을 창조하는 예술이다."

위의 정의도 여전히 너무 광범위하므로 몇 가지 보충이 필요하다. 마임가는 자신의 내적 세계를 다른 사람들이 볼 수 있도록 표현해 내는 것은 물론 자신의 주변 세계를 재창조한다.

“외적” 세계는 대상물과 사람, 동물, 모든 종류의 유기체, 주변 환경 전체와 그 본질을 포함한다.

“내적” 세계는 자신의 느낌, 생각, 충동, 꿈과 같은 것으로 이루어진다. 마임가는 외적 세계를 눈에 보이게 해 주고, 동시에 자신의 상상 속의 내적 세계를 표현해야만 한다. 마임 예술은 이 두 세계가 만나면서 시작되는 것이다.

가령, 머리 속에 사과를 하나 생각하고 있다고 하자. 나에게서는 그 사과가 존재하지만, 단지 나에게만 존재하고 있는 것이다. 나는 이 사과를 쳐다보며, 먹고 싶은 욕망을 표현하고, 나를 벗어나 저곳에 있는 무언가에 대한 이미지를 드러내는 표정을 짓는다. 이를 바라보고 있는 관객은 아직 그 사과를 볼 수 없다. 텅 빈 공간 속에 하나의 고정된 점이 생기고, 그 점을 어딘가로 움직여서 그것이 존재하기 시작한다. 이윽고 나는 사과를 손에 움켜쥐고, 그것을 베어 문다. 이제 관객은 나의 사과를 완전히 보게 된다. 바로 이것이 마임이다.

내적세계와 외적세계, 이 두 세계가 만나게 된다.

우리는 행위에 의해 규명된, 대상물과 느낌이 상호 교류하는 열려진 순환의 시작점에 서 있다. 그 다음에는 이제 막 존재하기 시작한 그 대상이 현재 자신의 눈에 보이는 대상에 반응하고 있는 마임가를 다시 규명해 준다. 실제와 상상 사이에서 배우와 표현 대상. 잡는 자와 잡히는 대상 간에 의미, 행위, 동일시 같은 것이 전개 된다.

이와 같은 창조 과정에 있어 마임가가 가진 것은 자신의 신체뿐이다. 그리고 신체로써 상상의 세계를 가시화하고 이해 가능한 대상으로 만들어야 한다. 이에 따라 우리는 다른 수준의 마임공연도 이해할 수 있게 된다. 우리는 이미 내적 세계와 외적 세계 간의 상호 교류를 지켜보았다.

이제 또 다른 상호교류, 즉 마임가가 보여주고 이해시키려고 하는 대상인 관객과 연기 사이의 상호 교류에 대해 살펴보도록 하자.

객석의 관객이 마임가에 의해 제시된, 눈으로 볼 수 있는 세계는 물론, 눈으로 볼 수 없는 대상까지도 제대로 보여줄 수 없다면, 그 마임가의 공연은 무의미한 것이다. 분명히 말해서, 관객 또한 상상력을 지녀야 한다. 그곳에 존재하지 않는 것을 자신이 보고자 한다면 말이다. 연기자의 상상력을 칭송할 때 우리가 잊지 말아야 할 것은 연기자는 관객의 상상력을 빌어야 한다는 것이다. 상상을 하는 것은 바로 관객이다. 관객은 자신이 보고 있는 동작을 자신이 알고 있는 것과 연결을 지어야 한다. 그리고 보이지 않는 세계, 때로는 마임가의 움직임 속에서 발견되는 그 세계를 계속 추적해야 한다. 마임가와 관객 간의 이 같은 매우 특별한 관계가 이해됐다면, 마임에 대한 정의에 다음과 같은 말을 조금 더 덧붙이고 싶다.

“마임은 다른 이들과 함께 상상의 세계를 공유하는 예술이다.” 마임에 대한 정의가 어떨든 간에. 우리는 최소한 다음과 같은 결론을 내릴 수 있을 것이다. 마임가는 관객의 주의를 “끌어야” 하고 자신의 상상력을 “단련” 해야 한다. 그러려면, 마임가는 빈 공간을 장악하고, “보이지 않는” 대상을 “상상”의 공간에 채워야 한다. 그러한 임무 수행에 있어 마임가가 가지고 있는 것은 오로지 자신의 신체뿐이다. 그것이 자신의 연장이므로, 다른 연장과 마찬가지로, 그 사용자는 연장의 잠재적 능력을 알아내고 그것을 통제하는 방법을 학습해야 한다.

우선 신체의 각 부분이 개별적으로 수행하는 활동을 학습하기 위해, 기능별로 나누어 보기로 한다. 그 후에 신체 각 부분이 어떻게 어우러져 움직이는가를 보여 주기 위해 각 부분을 종합해 보겠다. 이런 방법을 통해 신체의 각 부분에 대한 통제력을 증진시키는 방법과, 온몸의 잠재능력을 개발하여 그 자체를 움직이고 표현하는 방법을 보여 주고자 한다. 간혹 우리는 생각

지도 않았던 가능성을 발견하게 될 수도 있다. 가령, “목으로 듣기” 같은 것이 있겠다. 여러분은 무엇보다도 신체 각 부분의 능력을 활용하는 것을 통해 몸을 최대한 활용하는 방법을 터득하게 될 것이다.

## 제1부 몸

### 1. 몸의 분리

몸의 많은 부분을 분리하기에 앞서 활동 전의 자세, 즉 그 자체로는 아무 의미가 없는 자세가 무엇인지 알고 있어야 한다. 몸의 각 부분은 원래의 자세에서는 그 사람의 육체적, 심리적 상태에 대해 아무것도 드러내지 않는다. 우리는 이 위치를 편의상 제로자세(Zero Position)라고 부르기로 하자.

제로 자세는 몸을 곧게 펴고 고정된 상태로 서 있는 것을 의미한다. “몸을 곧게 펴고” 라는 말은 몸 각 부분이 제 위치에 놓여 있음을 의미하며, “고정된 상태” 라는 말은 몸을 움직이지 않는 상태를 의미한다.

발의 위치는 여러 가지가 있을 수 있겠지만 그 중에 균형 잡기에 가장 좋은 상태인 등변 삼각형의 위치로 정해 두기로 한다.

제로자세를 유지하는 것 자체도 하나의 일이지만, 이제 우리가 몸을 곧게 펴고 고정된 상태로 서 있을 수 있다고 가정하고, 그 다음단계로 몸의 한 부분씩 움직여 보고자 한다. 즉, 몸의 일부분을 다른 부분으로부터 분리하는 것이다. 쉽고 단순한 것처럼 들릴 것이다. 그러나 단순하긴 하지만, 쉽지는 않다. 몸은 미동 없이 가만히 있는 자세에 익숙하지 않기 때문이다.

움직이는 부분과 움직이지 않는 나머지 부분 간에 기본적인 연속성이 있는데 분리 연습의 어려움이 존재한다. 한 부분이 움직이면 주변의 다른 부분들도 움직이려고 한다. 사실, 몸 전체를 움직이는 것은 비교적 쉽다. 이제 움직이지 않는 것이 더 어렵다는 것을 깨닫게 될 것이다. 분리 연습에 성공하기 위해서는 자신이 움직이고 있지 않은지를 주의 깊게 살펴보아야 한다. 그럼 한 부분씩 움직이는 동안 다른 부분은 움직이지 않도록 하려면 어떻게 해야 하는가?

처음에는 나머지 부분을 움직이지 않은 상태로 버티기가 쉽지 않을 것이다. 몸을 움직이지 않으면서 이 책에서 설명하고 있는 운동을 아주 천천히 그리고 점진적으로 가속화하면서 진행해야 한다. 이러한 운동은 체조의 한 형태로, 근육을 풀어주고, 관절을 완화시켜 주므로 불필요한 긴장과 통증을 피

하기 위해 시간을 투자할 가치가 있다.

## 머리

머리의 중요성은 새삼스럽게 강조할 필요가 없다.

우리는 모든 감정과 느낌이 바로 머리에서 나온다고 믿고 있다. 분명 머리와 뇌는 지성과 권위, 즉 힘 그 자체의 상징이 되었다. 머리가 차지하는 비중이 크긴 하지만 우리는 그 중요성을, 특히 연기와 관련하여 생각할 경우, 머리의 중요성을 과장하지 않도록 주의를 기울여야 한다. 이 점에 대해서는 후에 몸통과 흉곽 부분을 공부할 때 다시 한 번 짚고 넘어가기로 하자. 마임은 수많은 감정을 몸의 다른 부분에 고루 분할해야 한다. 현재로서는 머리가 중심이 된다고 여길 수도 있지만, 머리는 제 6의 감각인 정신을 나타내는 것 일 뿐이다.

우리 몸의 다른 발단 부분과 비교해 보면, 머리는 가장 많이 노출되는 부분이다. 손은 주머니에 넣는다거나, 등 뒤에 감출 수 있다. 발은 다리를 굽혀 보이지 않게 할 수 있다. 옷을 걸쳐 다른 사람이 자신의 몸을 보지 못하게 할 수도 있다. 하지만 머리를 감추기는 어렵다. 머리에도 그 나름대로 동작과 표현방식이 있다는 것을 염두에 두어야 한다. 머리 동작을 다른 부분의 동작과 연결하면 그 의미를 이해하기 쉽다. 머리가 몸의 다른 부분에 “어울려” 또는 “반하여” 움직이는 경우, 그 의미가 크게 증가되고 표현 범위도 크게 확대된다.

아마도 머리가 어떻게 움직이는가를 이해하고 나면 몸의 다른 부분을 움직이지 않고 머리를 움직이는 법을 배우는 데 많은 도움이 될 것이다.

머리는 다양한 각도(물론 제한된 범위 내에서)의 회전운동을 가능하게 해주는 연결부분 바로 위에 자리 잡고 있다. 실제로 머리는 두 가지의 척추골, 즉 제1척추골과 제2척추골을 중심으로 회전한다.

제1척추골은 우리가 증정의 뜻으로 머리를 끄덕이는 것과 같은 머리의 상하운동을 가능하게 해주며, 제2척추골은 우리가 거부의 뜻을 나타낼 때 머리를 젖는 것과 같은 머리의 좌우 운동을 가능하게 해 준다.여러분은 특히, 다른 사람의 의견에 동의를 나타내기 위해 어깨나 , 목을 움직이지 않아도 된다는 사실을 깨닫게 될 것이다.

## 머리 동작 연습

### 진동

#### 1. 상하 동작

“긍정” 을 계속 반복한다. 머리만 움직이도록 주의를 기울인다. (1)

#### 2. 좌우 운동

“부정” 을 계속 반복한다. 이때 머리를 바로 세운 상태로 유지한다. 머리를 한쪽으로 너무 많이 움직이지 않도록 한다. 그러면 목에 긴장이 들어갈게 된다. (2)

#### 3. 측면 기울기

이 동작은 “글쎄요” 를 계속 반복한 것이다. 머리를 코와 제1척추골 사이에 그려진 가상의 축을 중심으로 선회한다. 이때 코끝이 움직이지 않아야 한다. 코끝이 움직이는지의 여부를 확인하려면 손가락을 코끝에 두고 해본다. (3)

#### 4. 연결 동작

동작 1과 2를 연결한다. 머리를 아래 - 옆 - 위 - 옆 - 아래 순으로 움직이면 완전한 원 운동이 된다.

동작 1과 3을 연결한다. 머리를 아래 - 기울기 - 위 - 기울기 - 아래 순으로 움직이면 작은 원 운동이 된다.

### 동작의 증폭

이러한 동작들의 숙지를 위한 학습에는 배운 것들을 즉각 활용해 볼 수 있다는 즐거움이 있을 것이다. 연결 가능한 동작은 광범위하다. 하지만 그러한 원리를 개발하는 데 있어 매우 신중해야 한다. 표현 방법들은 주로 정적인 동작들, 즉 형편없는 멜로드라마에 나오는 흔해빠진 인물들처럼 풍자적인 감을 주는 진부한 표현 같은 것들이 될 것이다.

### 목

목은 그 나름대로의 매력을 지나고 있다. 목은 두려움을 나타낸다. 누군가에게 어려운 문제를 물어 보거나, 난처한 상황에 두어보자. 우리는 그 사람

이 침을 두세 번 삼키는 것을 보게 될 것이다. 목의 외부뿐 아니라 내부도 마찬가지이다. (침을 삼키는 것은 목이 마르다는 것을 느낀 후 이루어지는 것이다.) 목은 머리와 몸을 이어주는 단순한 기능을 한다. 그저 머리를 위해 존재하는 받침대 정도로 보인다.

그럼 잠시 목 부분을 감춰 보자. 거울 앞에 서서 자신의 목을 감춘다. 즉 어깨를 위로 올리고 머리를 아래로 내려 목을 감춰 보는 것이다. 땀땀막해질 것이다. 비대한데다가 짙막하게 보이고, 심지어 다소 둔해 보이기까지 할 것이다. 이제 가능한 한 목을 많이 드러내 보자. 머리와 어깨는 그냥 두고, 목을 길게 늘여 본다. 온통 목만 보이는 기린이 되어 보는 것이다. 보다 우아해 보이기도 하고 보다 품위 있고, 보다 크고, 보다 궁지에 찬 사람으로 보인다. 목을 너무 많이 드러내면 천하게 보이기도 한다. 목의 자세로써 의미하는 바를 나타낼 수 있다는 것은 우리에게 내려진 축복이다. 목은 몸의 상단 전체가 조화를 이루고 안정되어 보이도록 해 준다. 목은 척추가 시작되는 부분에 있으므로 그 영향은 저 아래 엉덩이에서도 느껴진다. 목을 어떻게 이용하는가에 따라 우리 머릿속에서 무엇이 진행되고 있는 지를 알릴 수 있다. 목을 뒤로 젖혀 목젖을 드러내는 것은 두려움과 놀람을 나타낸다. 화난 표정을 짓고 목을 앞으로 향하면 위협을 나타낸다.

목을 써서 이러한 심리상태를 나타내는 것 외에도 마임가는 목으로 “듣기”도 하고 목으로 “보기”도 한다. 목은 구형 카메라에서 볼 수 있는 주름상자처럼 거리와 방향을 표현하기도 한다. 하지만 목으로 “듣기”는 단지 목으로 머리를 움직이는 것만이 아니라 소리 나는 방향으로 귀를 움직여야 한다. 이때 마치 목에 귀가 달린 듯이 느껴야 한다.

## 목 동작 연습

### 자세

#### 1. 전후 동작

목은 머리를 앞뒤로 이동시켜 준다. 자신의 머리가 접시 위에 놓여 있다고 상상해 보자. 그럼 이제 여러분이 움직일 수 있는 부분은 목뿐이다 (4)

#### 2. 좌우 동작

머리를 기울이거나 돌리지 말고, 목으로 머리를 옮겨 보자. 이 동작이 어렵

다면 인도네시아의 무희처럼 팔로 머리를 감싸 보자. 그리고나서 다시 연습을 해 본다. 턱이 어깨에 닿도록 해 본다. 그래도 잘 안되면 머리를 이동시키는 방향의 반대쪽으로 머리를 기울도록 해 본다. (5)

### 3. 연결 동작

동작 1과 2를 연결한다.

처음에는 시계방향으로 다음에는 시계 반대 방향으로 회전 운동을 한다.

처음에는 어렵겠지만 머리를 움직이지 않고 목만 움직일 수 있어야 한다.

거울 앞에서 연습해 보는 것도 좋은 생각이다.

이제 목 동작을 머리 동작과 연결해 본다. 머리 동작에 목 동작을 첨가하면 동작의 의미가 강조된다. “긍정”이 “확실한 긍정”이 된다. (6)

### 몸통

아마 몸통은 몸에서 가장 중요한 부분일 것이다. 몸통은 몸의 중심 부분을 차지한다. 우리가 팔, 다리, 그리고 머리와 목으로 무엇을 할 수 있는가 하는 것은 우리가 몸통 부분을 얼마나 잘 다루는가에 달려 있다. 행동은 바로 몸통에서 나온다. 이때 그 행동에는 그 사람의 감정이 반영 된다. 몸통을 잘 다루지 못하면, 말단 부부의 동작은 생동감과 역동성이 감해진다. 우리 몸에 수용되는 육체적, 감정적 에너지의 원천이 되는 곳도 바로 이 몸통 부분이다.

몸통은 목에서 엉덩이에까지 걸쳐 있다. 여기서 우리는 편의상 몸통을 세 부분, 즉 심장과 폐가 위치한 상단부, 복부와 체액 부비선이 위치한 중단부, 허리와 엉덩이가 위치한 하단부로 나눠 볼 수 있다.

몸통 내에는 각 기관이 엮갈려 있고 각 기관간의 상호 교류가 유기적임을 생각해 면 이렇게 나누는 것이 늘 절대적인 것은 아니다.

가슴은 그 움직임을 총체적인 에너지로 전환할 수 있는 능력이 다소 떨어지긴 하지만 말단 부분이나, 허리, 엉덩이에 비해 정서와 감수성을 나타내는 능력이 월등하다는 것을 알게 될 것이다.

가슴으로 감정을 표현할 수 있는 이유는 아마도 우리가 가장 으뜸이라고 여기고 있는 두 기관, 바로 심장과 폐가 자리 잡고 있는 곳이기 때문일 것이



다. 우리는 자신의 심장이 뛰고 있음을 느낄 때마다 다른 사람들의 심장도 모두 마찬가지로 힘차게 뛰고 있을 것이라고 생각한다. 우리는 또한 호흡을 한다. 폐가 이완되고 수축되는 것을 느낀다. 우리가 사랑에 빠지면 심장 박동이 눈에 띄게 커진다. 겁에 질리게 되면 숨이 가빠져 온다. 이것 모두 가슴을 통해 알 수 있다. 우리는 가슴을 마치 광고 게시판 정도로만 취급하는 실수를 자주 저지른다. 남자는 훈장을 자랑해 보이는 데에 여자는 매력을 과시하는 데에 가슴을 이용하고 있다.

지금까지 얘기한 모든 것이 가슴, 즉 몸통의 상단부를 지나치게 정적인 부분으로, 그래서 그저 시선을 받고만 있는 곳으로 만들고 있다. 하지만 마음에 있어서 가슴 부분은 훨씬 더 역동적이다. 중요한 것은 그 모양이 아니라 동작과, 그 동작이 보여주는 일체의 것이다. 우리의 몸 중에서 가장 앞서 두려움을 느끼는 곳은 몸통의 중단부이다. 행동은 주로 상단부에서 이루어 지지만 (가령, 밧줄을 당기는 것은 팔과 어깨만 이용해도 된다), 육체적인 노력이 필요한 것은 몸통의 하단부에서 시작된다. 가슴은 팔과 손과 더불어 당기는 힘을 내긴 하지만 신체 활동력의 진정한 중심은 아니다. 우리는 무게 중심이 낮아질 때, 기계적인 육체 에너지가 보다 강해지고, 보다 관능적이 되는 것을 알고 있다. 권투선수들이 알고 있는 것처럼, 몸통을 비틀었을 때 특히 허리와 엉덩이를 다 비틀었을 때의 타격은 그 강도가 배로 증폭된다.

## 몸통 동작 연습

### 가슴

#### 1. 전후동작

가슴과 흉곽을 가능한 한 많이 확장했다가 다시 수축시킨다. 흉부를 마치 잔뜩 부풀었다가 갑자기 터지는 풍선처럼 해 본다. 이 때 연습 대상은 폐가 아니다. 즉, 폐가 아닌 흉곽을 부풀려야 한다.

숨을 들이마시면서 가슴을 수축시킨다. (7)

가슴을 팽창시켰다가 수축시킬 수 있도록 가슴의 근육들을 다루는 법을 학습해야 한다. 그리고 나서 평상시의 호흡 방법에서 탈피해 본다. 숨을 내쉬면서 가슴을 팽창시키고, 숨을 들이마시면서 가슴을 수축시킨다. 일단 반대로 호흡하는 것에 성공하고 나면 가슴이 독립적으로 움직일 수 있음을 깨닫게 될 것이다.

## 2. 좌우동작

흉곽의 양 측면을 팽창시키는 동작이다.

오른쪽 흉곽을 움직이고 다음엔 왼쪽 흉곽을 움직인다. 덧붙여 말하면, 이 동작은 다소 까다롭다. 실제로는 내부에서 일어나는 동작이기 때문이다. 아마도 눈으로 보기보다는 몸으로 느껴야만 할 것이다. 눈으로 확인하기보다는 직접 연습하면서 몸으로 느껴야 한다.

## 3. 연결동작

동작 1과 2를 연결한다.

흉곽 팽창 - 오른쪽 흉곽 이동 - 흉곽 수축 - 왼쪽 흉곽 이동의 순으로 한다.

동작2에서와 마찬가지로 이 동작은 너무도 미묘하다. 이 동작을 하면서도 아무것도 하고 있지 않은 듯 하기 때문에, 직접 하면서 몸으로 느껴야 한다. 처음에는 외부에서 감지할 수 없다고 해도 연습을 계속한다. 흉부라는 존재를 재발견하게 될 것이다. 그리고 동작의 폭이나, 그것이 눈에 띄는 정도와는 상관없이 가슴에 대한 통제력이 “느껴질” 것이다. 가슴을 통제함으로써 자신의 행동과 자세에 미치는 영향을 이해는 것은 마임의 기본이다.

## 토르소

### 1. 전후 동작

앞쪽 동작은 척추와 가슴을 앞으로 내민다. 이 때 척추가 안으로 휘다. 뒤쪽 동작은 가슴과 척추를 뒤쪽으로 움직인다. 이 때는 척추가 밖으로 휘다.  
(8)

### 2. 좌우 동작

척추를 좌우로 민다. 이때 엉덩이가 움직이지 않도록 양손을 엉덩이 둘레에 올려놓는다. 옆으로 젖혀진 쪽의 균형을 잡기 위해 각 엉덩이가 조금씩 밀려날 수도 있기 때문이다. (9)

### 3. 연속 동작

동작 1과 2를 연결한다. 앞-옆-뒤-옆 순으로 움직이면서 원 운동을 한다. 시계방향과 시계반대 방향으로 각각 해 본다.

## 엉덩이

### 1. 전후 동작

앞쪽 동작은 복부를 납작하게 한 채 엉덩이를 앞으로 움직인다. 뒤쪽 동작은 척추를 평평히 한 채 엉덩이를 뒤로 움직인다.

이때 골반을 옆으로 움직이지 않도록 한다. (10)

### 2. 좌우 동작

엉덩이를 양 측면으로 움직인다. 이 동작은 가슴 양 옆에 양손을 올린다. 이 때 양손을 통과하는 바닥 위의 한 정점을 내려다본다.

양손과 정점이 일직선으로 머물러 있으면 제대로 하고 있는 것이다. (11)

### 3. 연결 동작

동작 1과 2를 연결. 앞-옆-뒤-옆의 순으로 부드럽게 움직이면서 원 운동을 한다. 시계방향과 시계 반대 방향 각각 해 본다.

위의 운동을 하면서 허리선이 굽혀지지 않도록 주의한다.

## 다리 (The legs)

두 다리는 우리의 몸 중에서 현실 세계와 꾸준히 접촉을 하는 부분이다.

마음가가 항상 접촉하고 있는 한 가지 “현실”은 자신이 딛고 서 있는 바닥이다. 두 다리가 바닥과 접촉을 한다는 사실은 중요한 의미를 지닌다. 우리 인간은 중력을 받는 생물이다. 따라서 두 다리는 우리가 땅에서 태어났음을 거듭 확인해 주고 우리가 인간임을 보여준다. 우리는 꾸준히 협상과정을 거쳐야 한다. 즉 안정을 유지하기 위해서는 근육을 적절히 조정해야만 한다. 인간은 두 다리로 서기에는 불안정한 동물이다. 하지만 인간은 일찌감치 서 있기 위해서는 끊임없이 근육을 조정해야 한다는 것을 알게 된다.

두 다리는 서있는 수단 외에도 한 장소에서 다른 장소로 이동하는 수단으로도 생각할 수 있다. 우리는 두 다리로 서고, 움직이기도 하고, 두 다리로 앉고 눕기도 한다.

우리들에게 다리는 몸에서 가장 바쁜 부분이다. 서 있을 때는 다리의 이쪽 저쪽으로 무게를 옮긴다. 무릎 한쪽을 구부리거나 한쪽 다리로 다른 쪽 다리를 감싸기도 한다. 앉아서 한쪽 발을 흔들면서 무의식적으로 발장단을 맞

추기도 한다. 다리를 꼬기도 하고, 쪽 펴기도 했다가, 꼼지락거리기도 한다. 심지어 완전히 누워있을 때조차도 발을 가만히 두지 못한다. 두 다리를 교차시켰다가, 붙였다가, 위로 굽혔다가 한다.

아마도 우리는 두 다리를 너무도 당연한 존재로 여기고 있기 때문에 사용할 만큼 다 사용하고 있다. 하지만 마임가는 다리를 잊고 있으면 안 된다.

무대 위에서 새롭게 걷는 법을 배워야 한다.

달리기, 미끄러지기, 올라가기, 심지어 서 있기까지에 이르는 환영을 창조하기 위해서는 바닥과 관련된 것을 다시 배워야 한다.

다리가 마임가에게 중요한 이유는 마임가는 다리로 캐릭터와 성격을 나타낼 수 있기 때문이다. 한쪽 다리를 굽혀서 다른 쪽 다리 위로 교차 시키면서 서 있는 사람은 그가 무슨 말을 하고 있든 여유로워 보인다. 소심하거나 결단력이 없는 사람은 흔히 두 발끝이 안쪽으로 향하게 서고, 수줍음이 많이 타는 사람은 다리를 종아리 뒤로 굽힌 채 서 있다. 성미 급한 사람은 금방이라도 성큼성큼 걸어가 버릴 듯이 한쪽 발뒤꿈치를 조금 든 채로 서 있을 것이다. 반면, 신중한 사람은 들리지 않는 리듬에 발장단을 맞추던 중인 듯 발가락 하나를 들고 있을 것이다.

다리는 세 개의 관절, 즉 넓적다리와 엉덩이를 이어주는 관절, 무릎관절, 발목관절이 있다.

각 관절의 중요성을 이해하기 위해서는 각각 차례대로 고정시켜 본다.

엉덩이 관절을 고정하면 점잔을 빼고 걷는 것처럼 돼서, 다소 고상하면서도 부자연스러워 보일 것이다. 이때는 엉덩이의 관능적인 위력을 상실하게 된다. 무릎관절을 고정하면 어색해진다. 다리는 마치 단단한 나무로 만든 물건처럼 보인다. 마지막으로 발목 관절을 고정시키면 평발로 인해 고통 받고 있는 노인처럼 걷게 될 것이다.

## 다리 동작 연습 (Exercises for the legs)

### 넓적다리

#### 1. 전후 동작

한 발로 몸의 균형을 잡고 다른 발을 앞뒤로 흔든다.(12)

#### 2. 좌우 동작

역시 한 발로 몸의 균형을 잡고, 다른 발을 좌우로 흔든다.

### 3. 연결 동작

동작 1과 2를 연결한다. 다리를 흔들면서 천천히 8자를 그린다. 이때 다른 쪽의 발을 차지 않도록 한다.

### 무릎

#### 1. 전후 동작

한 발로 몸의 균형을 잡고 다른 쪽 다리 무릎을 올리고 앞뒤로 발길질한다.(13)

#### 2. 좌우 동작

역시 한 발로 몸의 균형을 잡고, 다른 쪽 다리 무릎을 올리고 좌우로 발길질한다. 넓적다리가 틀어지게 된다.

#### 3. 연결 동작

동작 1과 2를 연결하면 프랑스의 캉캉 춤을 추게 된다.

### 발목

#### 1. 상하 동작

한 발로 몸의 균형을 잡고, 다른 쪽 다리를 들어 발을 위아래로 움직인다.

#### 2. 좌우 동작

똑같은 자세에서 발을 양 옆으로 움직인다. (14)

#### 3. 연결 동작

동작 1과 2를 연결한다. 발로 원을 그리게 된다.

### 팔과 손

마임가는 자신의 주변 공간에 보이지 않는 벽과 대상물을 만들기 위해서 자신의 팔과 손을 이용해야 한다.

이 부분은 관절이 유연하여 여러 방향으로 움직일 수 있으므로 우리의 몸 중에서 가장 융통성있고 자유롭지만, 가장 비효율적으로 사용되고 있는 부분이기도 하다. 우리가 이미 살펴본 대로 가만히 서 있을 때조차도 다리는 쉴 새 없이 몸의 균형을 잡아 주는 일을 하는 반면, 양팔은 그저 몸통 옆에 달려 있거나 바짝 붙어 있다.

우리는 좋아하는 것을 만지거나, 원하는 것과 접촉을 갖거나, 자기 자신을 어루만지고 쓰다듬으면서 마음을 달랠 때 모두 양팔과 양손을 이용한다. 이것을 보면 우리가 평상시에 팔과 손을 사용하는 방식에 있어 그토록 제한되어 있다는 게 오히려 이상하다.

우리는 양팔을 통해 우리 자신과 몸을 세상으로 확대하여 만물에 대한 힘을 얻고 만물을 조작한다. 우리는 양팔로써 다른 사람을 자신의 공간으로 끌어 들인다. 그리고 일상적인 행동에 참여해 상대방에게 대상물을 전하기도 한다. 우리가 양팔을 잘 사용하지 못하는 것은 정확히 다음과 같은 이유이다. 즉, 그들은 침입자들인 것이다. 그러면서 다른 사람의 공간을 파고뚫고 동시에 자신의 의도를 드러낸다. 양팔은 우리들의 꿈을 현실로 만드는 수단이다. 우리는 양팔을 이용해 무언가를 짓고, 만들고, 양팔로 사랑을 나눈다. 우리가 닿을 수 없거나 다른 사람들이 받아들이려 하지 않는 것을 두려워하는 현실은 바로 우리의 손끝에 달려 있다. 따라서 우리의 양팔은 우리를 유약한 존재로 만듦으로 우리는 양팔을 어색해하는 것이다.

물론 양팔은 표현이나 행동을 명확히 해 주거나 강화시켜 준다. 우리는 양손으로 의미를 강조하기도 하고 주먹을 불끈 쥐어 감격을 나타낸다.

또한 의미상에 미묘한 차이가 있을 때 양손을 사용함으로써 우리가 말하거나 행동하는 것이 좀 더 구체화되거나 명확해지기도 한다.

가령, 분노는 몇 단계에 걸쳐 진행되며, 각 단계별로 양팔과 양손의 역할이 달라진다. 분노의 표현은 제로 자세에서 가슴을 팽창시키고 치켜 올리면서 시작된다. 이와 동시에 머리를 아래로 숙이면서 얼굴이 굳어지고 어두워진다. 다음 단계에서는 어깨가 올라가면서 분모가 격화된다. 그리고 나서 양팔꿈치를 옆으로 올리고 양손에 힘이 들어가 단단해지면 팔꿈치를 뒤로 보낸다. 이 단계는 위협을 나타낸다. 마지막 단계에서는 몸을 앞으로 향해 상대방에게 일격을 가한다. 감정이 중심부 - 이 경우에는 가슴이 된다 - 에서 시작하여 외부로 뻗어 나간다는 사실을 목격하게 될 것이다. 팔로 표현하는 다른 반응과 마찬가지로 분노의 대상에 대한 개인적인 한계를 넘어 폭발하게 될 때까지, 분노에 대한 표현은 계속 커지게 된다.

팔은 세 가지 주요 부분, 즉 팔의 상단, 팔뚝, 손으로 이루어진다. 어깨,

팔꿈치, 손목은 각각 서로 연결되어 몸에 이어진다.

어깨는 우리 몸의 중심부와 팔을 이어주는 부분이므로 물리적인 행동은 물론 감정을 표현하는 데 결정적인 기능을 한다. 종합해 보면, 양 어깨는 우리가 의미하는 바를 구체화하고 강조하고 확대해 준다. 어깨는 또한 감정적인 면을 잘라 내고 축소하는 역할을 하기도 한다.

위에서 어깨로 분노의 표현이 강화된다는 것을 살펴보았는데, 이번에는 기쁨을 표현하는 경우를 살펴보자. 오랫동안 만나지 못했던 친구와 인사를 한다.

우리는 미소를 짓는다. 싱긋 웃어 보인다. 반가움의 표현으로 어깨를 위로 올리면서 기쁨의 표현을 확대한다. 하지만 이때 어깨가 연결된 부분이 꿈쩍 않으면 팔의 상단이 움직이지 않게 되고, 따라서 감정이 시작되는 가슴 동작이 어정쩡해지게 된다. 그 결과로 캐리커처 그림처럼 인위적인 표현을 짓고 있는 모습이 될 수도 있다.

어깨를 움직이지 않으면 기쁘지 않다고 말하는 것이나 마찬가지이다. 한편, 어깨를 으쓱 하는 것은 내부로부터의 감정의 흐름을 차단하므로, 마치 압력 솔에서 증기가 빠져나가듯, 조금씩 그 힘을 내보내게 된다. 이때 팔뚝이 움직이지 않고, 어깨는 중립적인 자리로 되돌아온다. 감정이 향하던 방향이 바뀌어 표면 아래로 사라져 간다.

팔꿈치는 우리가 양팔의 동작을 조절할 수 있게 해 준다. 팔꿈치 덕분에 양팔은 공기 중에서 아주 섬세한 곡선을 기릴 수 있다. 팔꿈치는 정교한 관절이다. 양팔에 유연성을 줄 뿐 아니라 자시의 공간을 만들어 낼 수 있도록 해 준다. 우리는 팔꿈치로 눈에 보이지 않는 작은 휴대용 공간을 만들어 들고 다니므로, 군중 속에서 길을 헤쳐 나갈 수도 있다.

또한 팔꿈치는 유아독존주의자에게 위안을 준다. 팔꿈치 없이 어떻게 자신을 만져 볼 수 있겠는가? 자신을 어루만져 볼 수 있는 것에 대해 자신의 팔꿈치에 감사하게 될 것이다. 팔꿈치는 우리가 가려운 곳을 긁고, 머리를 빗고, 가슴을 문지를 수 있게 해 준다. 사람은 스스로를 위로하고 보존하는 생물이다. 그러한 필요를 충족하기 위해서는 팔꿈치가 없어서는 안 된다.

어깨와 마찬가지로 팔꿈치는 우리가 의미하는 바를 구체화한다. 우리에게 팔꿈치가 없다면 감정을 표현하는 데 있어 어떤 상황이 일어날 것인지 궁금하다면, 옆구리에 양팔을 갖다 대어 보자. 손은 팔목 부위에서만 움직일 수 있을 것이다. 이 상태에서 화내거나 기뻐해 보자. 손을 보호하는 것 외에는 할 수 있는 것이 거의 없다. 지금까지 살펴본 대로. (우선 어깨를 고정시키고 팔꿈치와 손목만 움직여 보고, 다음에는 어깨와 팔꿈치를 고정시키고 손

목만 움직여 보라) 양팔의 행동폭이 좁아질수록 표현할 수 있는 감정이 줄어들게 되고, 우리는 더욱 작고 보잘것없는 존재가 된다.

손목과 손을 이어주는 관절 부분은 몸에서 가장 유연한 부분이다. 몸의 어떠한 부분으로도 사람이나 물건과 접촉할 수는 있지만, 눈에 보이는 것을 손에 잡고 조작할 수 있는 것은 이 관절 덕분이다. 하지만 손에는 그 이상의 의미가 있다.

양손은 대상을 만져 볼 수 있게 해 줄 뿐 아니라 촉각을 제공한다는 사실이다.

양손으로 인해 우리는 세상 만물을 마지는 느낌이 어떤지 알 수 있다.

손가락 끝부분은 신경으로 덮여 있다. 그리고 손바닥은 땀구멍이 가장 많이 드러나 있다. 손목에서는 가장 손쉽게 심장 박동을 느낄 수 있다.

손가락을 팔목 위에 살며시 올려놓아 보자. 살아 있음을 느끼게 될 것이다. 다음에는 손가락 끝까지 서로 부드럽게 만져 보자. 손으로 인해 가질 수 있는 섬세한 감각의 범위를 감지하게 될 것이다.

우리는 양손으로 기쁨을 맛보며 일을 해난다. 물론 원초적인 방식으로 말이다. 그리고 흔히 외부 대상의 날카롭고 모난 끝부분을 만지다가 생긴 고통을 처음 느끼는 곳도 역시 손이다.

우리는 우리 주변 공간을 편하게 만들고자 손을 이용해 청소를 하기도 한다. 사실, 우리가 다른 존재와 친밀해지는 것도 다 양손을 통해 이루어진다. 우리는 악수를 하며 서로 손을 꼭 잡고 상대의 팔을 어루만져 준다. 우리는 이 같이 손으로써 외부와의 유대감을 형성할 수 있는데 이는 몸의 다른 부분은 할 수 없는 기능이다. 우리가 제안을 하거나, 다른 사람과 공개적인 접촉이나 유대를 가지기 시작할 때 그렇게 손을 이용한다.

이와 동시에, 다른 사람들은 우리의 손을 통해 우리를 알게 된다. 차갑게 분리되어 있던 우리 내부의 빗줄기가 손끝을 통해 흘러나와 손바닥 표면에 머문다. 기분이 드러나고 감정이 구체화된다.

주먹을 꼭 쥐다든지, 손가락을 튕기다든지, 양손을 모은다든지, 손바닥을 위로 한 채 밖으로 뻗는다든지 할 때, 자신의 기분이 많이 드러나게 된다.

손만 가지고 자신을 표현할 수 있는 사람들도 있다.



## 팔 동작 연습 (Exercises for the legs)

### 어깨

#### 1. 전후 동작

어깨를 앞쪽으로 수그렸다가 뒤로 젖힌다. (15)

#### 2. 상하 동작

어깨를 위로 올렸다가 아래로 내린다. 이때 팔꿈치가 들리거나 머리가 기울어지지 않도록 한다. (16)

#### 3. 연결 동작

동작 1과 2을 연결한다. 앞-위-뒤-아래 순으로 했다가, 뒤-위-앞-아래 순으로 한다.

위의 동작들을 연습할 때는 우선 어깨를 한쪽씩 연습했다가 양쪽을 함께 연습한다. 그리고 나서 한쪽 어깨가 다른 쪽의 동작을 잇달아 따라 하도록 해 보고, 마지막으로 양 어깨가 서로 반대로 움직이도록 연습해 본다.

### 팔꿈치

#### 1. 상하 동작

팔을 옆구리에서 위로 쭉 뻗은 수평 위치에서 시작한다. 팔꿈치를 아래로 굽혀 팔뚝을 흔들어 본다. 이때 흔들리는 정도를 작은 추 운동에서 완전한 원 운동까지 다양하게 해 본다 (17)

### 손목

#### 1. 상하 운동

손을 위아래로 움직인다. (18)

#### 2. 좌우 동작

손을 양 옆으로 흔든다. (19)

실제로 손목은 저항의 환영을 창출하는 데 매우 유용하다는 것을 알게 될 것이다.

그런데 손목은 손과 함께 움직이므로 많은 것을 보여 준다. 체력, 정교함, 엄청난 힘, 캐릭터 상의 매너리즘과 같은 것이다.