2015 성북예술창작센터
예술치유 프로그램 콘텐츠 개발보고서

내 마음 + 예술

성북예술창작센터

CONTENTS 목차

01 문학 LITERATURE

나와 함께: 개인작업

01 시작(詩作) / 시작(始作)을 위한 필사
02 시인의 문장을 빌려서 표현하기
03 '가나다라' 시 쓰기
04 전력질주를 활용한 글쓰기
05 시 콜라주로 나를 표현하기1
06 시 콜라주로 나를 표현하기2

너와 함께: 집단작업

07 자기소개 시 쓰기
08 사진과 함께 하는 시 쓰기
09 사랑시를 활용한 콜라주 시 쓰기
10 사전 형식을 활용한 글쓰기
11 몸에 대해 글쓰기
12 마음의 책 만들기

02 동작 DANCE

입문과정

01 반복을 활용한 춤추기
02 호흡을 활용한 춤추기
03 누워서 춤추기
04 역동적인 춤추기

발전과정

05 직관에 의한 춤추기
06 소리와 함께 춤추기
07 소통을 위한 모방 춤추기
08 접촉을 활용한 춤추기

심화과정

09 스트레스와 춤추기
10 외로움과 춤추기
11 소도구를 활용한 춤추기
12 춤으로 현실의 굴레 깨기

03 미술 ART

자화상을 통한 자기성찰

01 자율훈련법 (Autogene Training)
02 젯소 칠하기 및 자화상 그리기
03 단어와 문장을 반영한 자화상
04 이성적 사고와 판단을 반영한 자화상
05 감성적 사고와 판단을 반영한 자화상
06 이성적 사고와 판단을 반영한 단어와 문장의 구체적 형상화
07 감성적 사고와 판단을 반영한 단어와 문장의 추상적 형상화
08 이성적 사고와 판단과 구체적 형상 간 공통요소의 상징화
09 감성적 사고와 판단과 구체적 형상 간 공통요소의 상징화
10 이성적 사고와 판단과 추상적 형상 간 공통요소의 상징화
11 감성적 사고와 판단과 추상적 형상 간 공통요소의 상징화
12 자화상 감상하기

04 음악 MUSIC

감상

01 긴장 이완을 위한 음악감상
02 점진적 근육 이완 기법과 함께 하는 음악감상
03 심상법과 함께 하는 음악감상: 음악과 심상
04 음악과 함께 하는 그림그리기
05 음악과 함께 하는 몸 움직이기

창작

06 음악의 가사 '음미'하기
07 음악의 가사 개사하기
08 나만의 뮤직비디오 만들기
09 음악적 도전: 악기 연주하기 배우기
10 음악적 도전: 나의 음악 만들기

선곡

11 음악자서전 만들기
12 나만의 선곡표

연구진 약력

진은영
문학

대학에서 철학을 전공하였고 시인으로 활동하면서 한국상담대학원대학교에서 인문상담을 가르치고 있다. 문학과 철학과 상담이 함께 열어보이는 공동의 장에서 개인과 사회가 변화하고 성장하는 일에 관심이 있다. 니체와 칸트에 대한 철학연구서들과 세 권의 시집을 출간하였다.

최규진
미술

독일 쾰른대학교 미술치료학과 상담을 전공하였고 이화여자대학교 미술치료전공 교수로 재직하며 후학 양성에 힘쓰고 있다. 일반 기호학적 관점과 커뮤니케이션 이론을 토대로 인간과 예술 간 의미적 관계성에 대한 학문적 관심이 있다. 인간의 본능적 행위이며 사고 체계를 구축하고 이의 본질을 함의한 '예술 행위 그 자체'에 대한 기호학적 환원을 통한 각인의 심리 내면적 유일성과 이의 통합적 접근 가능성에 대한 연구에 매진하고 있다.

곽은미
음악

음악치료학을 Arizona State University에서 학부부터 공부하여, University of Kansas에서 석사, Michigan State University에서 박사과정을 졸업하였다. 음악이 가진 힘에 매료되어 그 힘을 치료적으로 사용할 수 있는 음악치료라는 분야에서 일하게 되었으며, 임상 현장에서는 내담자가 가진 모든 잠재력이 발휘 될 수 있도록 돕고 있으며, 음악치료 교육 현장에서는 임상에서 얻어진 경험과 실제를 음악치료를 공부하고 있는 학생들에게 전달하고 있다.

홍혜전
동작

현대무용과 안무법을 전공하고 무용예술의 저변 확대를 위해 연극과 전통마당극 요소 및 컨템포러리 춤을 결합하여 나이와 성별에 관계없이 즐기는 유쾌한 작품들을 창작, 공연해 오고 있다. 더불어 행복하고 창의적인 삶을 위한 무용예술의 적용과 그 가치를 알리기 위해 다양한 세대를 대상으로 한 독창적인 프로그램 개발 및 커뮤니티 댄스 매개자로 활동하고 있으며 최근에는 치매, 뇌졸중 환자 및 발달장애인을 위한 예술교육에도 매진하고 있다.

들어가는 말

연구의 배경

서울문화재단 성북예술창작센터(이하 센터라 함)는 '예술'을 통한 '치유'에 방점을 두고 예술치료사와 예술가가 실현하는 다장르의 예술치유 콘텐츠를 시민이 향유하도록 설계되어 있는 공간이다. 2010년 개관이래 센터를 거점으로 "예술을 통한 시민의 삶과 사회 치유"를 목표로 치유 특화사업을 대내외적으로 지속 진행하고 있다. 특히 사업의 근간을 이루는 예술치유의 이론적 근거를 위해 2013년~2014년 〈예술치유 모델/평가체계 개발 및 발전방향 연구〉, 〈성북예술창작센터 예술치유 모델/평가체계 적용 사례 연구〉를 통해 예술치료, 예술교육, 문화예술일반, 사회일반 등 각 부문에서 논의되는 예술치유 개념과 범위를 정리·고찰하고 센터에서 실행하는 사업의 평가체계를 제시하고 실제 사업에 적용한 바 있다. 센터는 프로그램만 보급하는 문화센터의 개념이 아니라 다양한 '힐링'작업이 가능하도록 조성된 아트레지던시인 만큼 힐링아트랩이라는 미명아래 지속적인 R&D 활동은 물론 서울을 대표하는 예술치유의 플랫폼으로 기능하고자 한다. 특히 2015년을 기점으로 그간 축적된 '콘텐츠 확산' 방식의 터닝포인트로서 '위기계층 치유 콘텐츠'의 개발에 따른 전사적인 확산과 장르별 자가치유가 가능한 '예술치유 매뉴얼 연구'를 기획하였다.

연구의 목적 및 내용

세월호라는 대형 참사 이후 국민적 트라우마를 치유할 공공의 역할은 증대되었고 아픈 사회에 살고 있는 현대인의 마음 돌봄과 회복은 어느때 보다도 심각한 수위로 체감되었다. 시대 적합한 센터의 예술콘텐츠 확산 방법 또한 개관 6년차에 접어든 시점에서 심도 높은 변화를 모색하였다. 사회적으로 이슈화 되고 있는 특수직군(지하철 기관사, 콜센터 상담원, 어린이집 보육교사)과 특정집단(한부모 양육가정, 독거노인)을 대상으로 예술치유 확산 시범콘텐츠 개발을 시도하였다. 장르 간 통합과 치료사, 예술가 간의 코웍으로 설계된 콘텐츠의 개발은 센터의 정체성과 노하우에 기초한 방법론이 효과적으로 구현되었고 '시민과 사회 공동체의 치유'라는 센터의 미션 수행을 위한 본격적이고 획기적인 시도였다고 할 수 있다.

본 연구는 시범콘텐츠 개발의 연장선상에서 일반 성인 누구나 부담없이 '예술치유'를 접할 수 있도록 고안한 연구서로서 '확장성'에 기반을 두었다. 음악, 미술, 무용, 문학의 예술장르가 지닌 표현활동의 특질을 매개로 자기성찰을 통한 안정과 회복으로 이끌어주는 조력자의 역할이 본 연구서의 목적이다. 각 분야 전문가로 이루어진 연구진과 센터 운영진의 워크숍에 의해 기획된 현장기반의 치유서로서 다양한 분야에 걸쳐 폭넓게 활용될 수 있다는 점 또한 특징이라고 할 수 있다. 연구에 앞서 성인 593명 대상 서울시민문화향유 실태조사의 일환으로 예술치유 프로그램에 대한 인식도 조사를 시행한 결과, 응답자의 상당수(70%)가 예술활동을 통한 심리적·정서적 도움을 받으려 했고 예술활동을 통한 기대효과 부분에서는 단순 스트레스 해소 보다 심리적 안정 추구를 위한 기대심리가 더 높았다. 또한 자가 예술치유서 효과성 관련부분에서는 90%가 넘는 응답자가 긍정적인 반응을 보였고, 치유서가 연구 개발되어 시판될 경우 다수(70%)가 구매의사가 있는 것으로 파악이 되었다.

연구의 활용 및 시사점

리서치에서도 알 수 있듯이 각종 스트레스에 노출되어 있는 오늘날 '치유'는 이미 트렌드를 넘어서 사회적 현상이며 치유를 위한 예술적 활동은 다양한 방법으로 진화되고 있다. 예술치료 또는 치유가 주는 어감에서 주는 거부감을 느끼는 성인 또는 시간적 제약으로 치유프로그램에 참여할 수 없는 여건의 누구나가 자가치유서를 통해 자기 성찰과 더불어 심리적인 안정을 되찾고 건강한 일상이 획득되기를 기대한다. 또한 예술을 매개로 다양한 활동을 전개하고 있는 예술가, 예술교육가, 예술치료사 등 본인의 전문영역이 더욱 풍부하게 확장될 수 있는 교재로서도 활용 가능하도록 교안의 형식으로 구성되었기에 확산의 효과는 무궁무진할 것이다.

01

LITERATURE

문학

진은영

들어가는 글

슬픔이 가서 하는 일은 언제나
하느님, 귀머거리 하느님,
그 소리 낱낱이 들려드리는 일

이영광, '슬픔이 하는 일'

슬픔이 하는 일

'바베트의 만찬'으로 우리에게 널리 알려진 덴마크 소설가 이자크 디네센은 이렇게 말한 적이 있습니다. "모든 슬픔은, 그것을 이야기로 만들거나 그것들에 관해 이야기를 할 수 있다면 견뎌질 수 있다." 그렇습니다. 우리는 힘든 일이 닥쳤을 때 가까운 이들에게 그 일에 대해 이야기합니다. 조언을 구하고 그것에 따라 어려운 상황을 슬기롭게 벗어나기 위해서입니다. 그러나 모든 상황이 종료되었고 아무것도 바꿀 수 없는 것처럼 보일 때, 그래서 우리가 슬픔이나 낙담에 빠져 있을 때도 우리는 여전히 누군가에게 이야기를 합니다. 이자크 디네센의 말처럼 나에게 벌어진 일들을 하나의 이야기로 엮어서 누군가에게 전할 때 슬픔이 차츰차츰 잦아들고 거기서 벗어난다고 느끼기 때문입니다.

우리를 사랑하는 사람들도 그 점을 잘 알고 있습니다. 그들은 우리가 하는 이야기에 귀를 기울입니다. 아무런 조언을 줄 수 없을 때에도 우리 곁에서 묵묵히 듣습니다. 그 순간 만들어지고 있는 이야기의 힘을 알기 때문입니다. 그런데 우리가 이야기를 해야만 한다고 느낄 때 우리 곁에 늘 누군가가 있는 건 아닙니다. 사랑하는 이들이 너무 멀리 있거나 또 가까이 있어도 우리에게 자신들이 필요한 순간이라는 걸 알아차릴지 못할 때가 있지요. 우리가 사랑하는 이들, 그리고 우리가 믿고 의지하는 신조차도 귀머거리 같다고 느껴지는 시간이 종종 찾아옵니다.

그러나 어떤 때에는 울음이 우리의 말문을 막아 우리가 제대로 말하지 못하기도 합니다. 슬픔이 너무 깊을 때 우리는 눈물만 하염없이 흘립니다. 힘들게 입술을 떼어도 다른 이들이 전혀 알아들 수 없는 웅얼거림만 이어지는 겁니다. 우리가 말하지 못하기 때문에 그들이 들을 수 없는 것입니다. 어떤 날은 우리 스스로가 자신의 슬픔에 귀머거리가 되기도 합니다. 분명 마음에 슬픔이 가득한데 왜 슬픈지 알 수가 없는 날들이 자주 있습니다. 그러니 우리는 우리 자신에게 먼저 슬픔의 이유를 들려줘야 합니다. 내가 나의 슬픈 이야기를 들을 수 있을 때 사랑하는 이들에게도 그 이야기를 전할 수 있습니다.

나는 내 슬픔의 첫 번째 청자입니다. 그런데 그 슬픔은 내게도 들릴 듯 말 듯한 소리로 말합니다. 바늘 떨어지는 소리처럼 작습니다. 그렇지만 그것은 나도 모르는 사이 마음에 무늬를 새깁니다. 이 무늬는 종종 상처라고 불리기도 하지요. 그것은 상형문자처럼 쉽게 읽히지 않습니다. 읽는 법을 배워야 슬픔을 내게 읽어줄 수 있습니다. 물론 우리의 마음에 슬픔의 무늬만 있는 것은 아니지만 우리는 유독 슬픔의 무늬에 관심이 많습니다. 처음에는 그저 단순한 무늬처럼 보이던 것이 하나의 글자로 읽히는 시간, 그 시간을 우리는 이라고 부를 수 있습니다. 자, 이제 우리는 슬픔의 문자를 배우려고 막 마음의 학교에 입학한 신입생들입니다.

들어가는 글

마음의 교실 찾아가기

학교에 처음으로 등교하던 날을 떠올려보면, 모든 게 낯설기만 했습니다. 부모님의 손을 잡고 간 입학식은 그래도 문제가 없었지만 혼자 등교한 첫날은 교실을 찾는 것도 마냥 두렵고 힘들었던 기억이 납니다. 교실을 제대로 찾아가야 배워야 할 것들을 배울 수 있지요. 배울 때도 마찬가지입니다. 마음의 무늬를 잘 볼 수 있고 더듬거리며 읽어볼 수 있는 교실이 필요합니다. 교실이 될 만한 장소를 찾아가야 하고 찾지 못한다면 만들어야 합니다.

그렇다고 꼭 어린 시절 다녔던 학교의 교실이나 대학의 강의실을 찾아갈 필요는 없습니다. 조용하고 호젓한 공간이라면 어디든 마음의 교실이 될 수 있으니까요. 다락방처럼 좁고 은밀한 공간이라야 편안하게 마음을 들여다볼 수 있다고 느끼는 사람이 있습니다. 그러나 그런 공간은 좁아서 답답하고 불편하다고 느끼는 사람도 있습니다. 그런 이들은 가끔 산책을 나가는 공원의 벤치나 자주 들리는 카페의 테이블이 가장 아늑하다고 느끼지요. 물론 가장 좋은 곳은 다른 사람의 방해가 없는 자기만의 방이겠지만 엄밀한 의미에서 이런 방을 가진 사람들이 많지는 않습니다. 아이를 키우는 엄마는 자기 방은 커녕 작은 책상도 가지기가 어렵습니다. 또 물리적으로 독립적인 공간이 있어도 그곳이 일상의 경험이나 습관들로 짙게 얼룩져서, 혼자 생각하고 쓰는 일에 집중하기가 힘들다면 마음의 교실이 되기는 어렵습니다. 반대로 1시간 정도 방해받지 않고 슬픔의 글자를 익히는 데 집중할 수 있는 공간이라면 어디라도 그곳은 좋은 교실이 될 수 있습니다.

- **그런 공간들을 마술처럼 만들어내는 작은 물건들이 있습니다.**

  예를 들어 가족들과 내내 함께 써오던 탁자라도 글을 쓰는 시간 동안 자기가 좋아하는 테이블보를 깔아서 특별한 시간이 시작되고 마무리되었음을 스스로에게 알려줄 수 있습니다. 마음을 안정시키는 작은 향초를 켰다가 끄는 것으로 새로운 공간이 열리고 닫히는 표식으로 삼을 수도 있어요.

- **같은 공간이라도 시간에 따라 다르게 느껴집니다.**

  가장 몰두하기 좋은 시간은 사람마다 다릅니다. 하루 중에 여유 있게 자신에게 집중할 수 있는 시간대를 정합니다. 시간이 너무 짧아도 몰입하기 어렵지만 제한을 두지 않아도 집중하는 일에 방해가 될 수 있습니다. 글을 통해 내 마음의 무늬를 읽어보는 시간은 30~60분 정도로 제한합니다.

- **특별한 음악을 준비해 보는 것은 어떨까요?**

  들을 때마다 마음을 차분하고 잠잠하게 만들곤 했던 음악이 좋겠지요. 그런데 음악이 자꾸 말을 건다고 느끼는 사람들이 있습니다. 그 경우에는 음악이 없는 편이 좋습니다. 물론 음악이 들려주는 이야기는 마음에 대해 배우는 데 큰 도움이 됩니다. 그런데 친한 친구 두 명이 동시에 이야기를 하면 잘 알아들을 수가 없지요. 지금은 읽고 쓰는 방식으로 마음의 슬픔에 다가가기로 했으니, 음악은 그 곁에서 가볍게 끄덕거리는 것처럼 느껴질 정도로만 함께 하셔야 합니다.

- **쓰고 읽는 시간을 다른 이들과 함께 하는 것도 의미가 있습니다.**

  이 워크북에서는 6회기까지는 개인적 쓰기의 시간을 가진 뒤 7회기부터는 여러 사람이 모여서 쓰고 나누는 시간으로 구성했습니다. 다른 사람의 글을 읽은 뒤, 그 글에 대한 느낌을 글쓴이에게 돌려주는 것을 피드백feedback이라고 합니다. 그리고 그 글과 관련되어 떠오르는 자기 경험에 대해 함께 나누는 것을 셰어링sharing이라고 합니다. 글 쓴 사람의 의도를 잘못 이해하고 이야기할까봐 걱정할 필요는 없습니다. 답을 맞히는 게 아니라 그 글에서 받은 자기의 느낌과 생각을 그대로 표현하는 것이 중요합니다. 지나치게 부정적이거나 극단적인 표현만 피한다면 동료들의 정직한 반응은 글쓴이가 자기를 이해하는 데 도움이 될 뿐만 아니라 반응하는 사람 자신에게도 성찰의 기회를 가져다줍니다. 집단작업의 경우 참여원들의 수에 따라 시간이 유동적일 수 있지만, 되도록 180분을 넘지 않도록 합니다. 진행 흐름에 따라 중간에 짧은 휴식 시간을 갖도록 합니다.

LITERATURE CONTENTS 문학 세부목차

나와 함께
—
개인작업

01 **시작(詩作)/시작(始作)을 위한 필사** 11
꽃가루 주문으로 몸과 마음 가라앉히기 / 시 따라 쓰기

02 **시인의 문장을 빌려서 표현하기** 16
나에게 나를 소개하기 / 이본(異本) 쓰기

03 **'가나다라' 시 쓰기** 19
타인의 자화상 엿보기 / '가나다라' 시로 표현하는 자화상

04 **전력질주를 활용한 글쓰기** 24
마음의 소행성 찾아가기 / 이 별의 이름은 ~

05 **시 콜라주로 나를 표현하기 I** 30
나의 글 옮겨 쓰기 / 나를 찌르는 단어 찾기

06 **시 콜라주로 나를 표현하기 II** 40
내 마음의 푼크툼 / 콜라주로 표현하는 내 마음

너와 함께
—
집단작업

07 **자기소개시 쓰기** 44
별칭 짓기 / 나를 은유적으로 표현하는 시 쓰기

08 **사진과 함께 하는 시 쓰기** 49
나는 ~이 되었어요 / ~되기의 시 쓰기

09 **사랑시를 활용한 콜라주 시 쓰기** 53
사랑의 시 나누기 / 시로 쓰는 내 사랑

10 **사전 형식을 활용한 글쓰기** 75
몸을 기억하라 / 'N개의 단어로 된 사전' 쓰기

11 **몸에 대해 글쓰기** 80
나의 손을 소개합니다 / 어떤 손에 대한 기억

12 **마음의 책 만들기** 87
나의 책 만들기 / 저자 소개와 표사 쓰기

시작詩作/시작始作을 위한 필사

01

형 태	개인	**소요시간**	30 ~ 60분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	워크북, 마음에 드는 필기구
활동내용	필사를 통한 시 쓰기 준비작업		

이 시간에는 나와 다른 사람들, 사물들에 대한 글을 쓰기에 앞서
마음을 편안히 가라앉히고 문학적 표현들과 친해져보는 작업을 합니다.

⊕ 꽃가루 주문으로 몸과 마음 가라앉히기

다음은 신화학자 조지프 캠벨의 '천의 얼굴을 가진 영웅'이라는 책에 실려있는 인디언 부족의 주문입니다. 이 책에 소개된 이야기에 따르면 옛날에 쌍둥이 청년 두 명이 지혜를 찾아 떠났다고 합니다. 그들은 여행 중에 거미여인이라 불리는 지혜로운 노파를 만났어요. 거미여인은 이 청년들에게 낯선 사람을 만나면 싸움을 피하고 분노를 가라앉히는 꽃가루 주문을 알려주었습니다. 이 주문을 천천히 따라 읽으면서 발과 손과 머리에서 꽃가루가 사르륵 떨어지듯 힘을 빼고 마음의 어지러운 상념들을 가라앉혀봅니다.

네 발을 꽃가루처럼 내려놓아라,

네 손을 꽃가루처럼 내려놓아라,

네 머리를 꽃가루처럼 내려놓아라,

그럼 네 발은 꽃가루, 네 손은 꽃가루, 네 몸은 꽃가루.

네 마음은 꽃가루, 네 음성도 꽃가루.

길이 참 아름답기도 하고,

잠잠하여라.

시 따라 쓰기

이제 아름다운 시 두 편을 손으로 직접 베껴 쓰면서 시와 친해지는 시간을 가져봅니다.

01

영혼의 가장 맛있는 부분

다나카와 슌타로

하나님이 땅과 물과 햇빛을 주고
땅과 물과 햇빛이 사과나무를 주고
사과나무가 빨갛게 익은 열매를 주고
그 사과를 당신이 나에게 주었다.
부드러운 두 손으로 감싸서
마치 세계의 기원 같은
아침 햇살과 함께

한마디 말도 없었지만
당신은 나에게 오늘을 주고
잃어지지 않을 시간을 주고
사과를 가꾼 사람들의 웃음과 노래를 주었다.
어쩌면 슬픔까지도
우리 위에 펼쳐진 푸른 하늘에 숨은
그 정처 없는 것을 거슬러서

당신은 그런 식으로 자기도 모르는 사이에
당신 영혼의 가장 맛있는 부분을
나에게 주었다.

영혼의 가장 맛있는 부분

생각하기

영혼의 가장 맛있는 부분, 소중한 부분을 내게 준 이를 떠올리며 그 사람에 대해 잠시 생각해 봅니다.

02

기러기

메리 올리버

착해지지 않아도 돼.
무릎으로 기어다니지 않아도 돼.
사막 건너 백 마일, 후회 따윈 없어.
몸속에 사는 부드러운 동물,
사랑하는 것을 그냥 사랑하게 내버려 두면 돼.
절망을 말해 보렴, 너의. 그럼 나의 절망을 말할테니.
그러면 세계는 굴러가는 거야.
그러면 태양과 비의 맑은 자갈들은
풍경을 가로질러 움직이는 거야.
대초원들과 깊은 숲들,
산들과 강들 너머까지.
그러면 기러기들, 맑고 푸른 공기 드높이,
다시 집으로 날아가는 거야.
네가 누구든, 얼마나 외롭든,
너는 상상하는 대로 세계를 볼 수 있어.
기러기들, 너를 소리쳐 부르잖아, 꽥꽥거리며 달뜬 목소리–
네가 있어야 할 곳은 이 세상 모든 것들
그 한가운데라고.

기러기

생각하기

시를 옮겨 적은 뒤에 어떤 느낌이 들었나요? 어떤 시구가 가장 좋았는지 체크하고, 좋았던 이유를 간단히 적어봅니다.

시인의 문장을 빌려서 표현하기 02

형 태	개인	**소요시간**	60분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	워크북, 마음에 드는 필기구
활동내용	이본(異本) 쓰기를 통한 자기 표현		

이 시간에는 다른 사람에게 자신의 취향을 들려주듯 나에게 내가 좋아하는 것들을 들려주는 글을 써봅니다. 글을 쓰면서 정말 좋아하는 것에 대해 생각해보는 시간을 갖습니다.

나에게 나를 소개하기 — "나는 ~을 좋아하는 사람"

- 다른 사람들이 좋다고 하는 것을 따라하고 다른 사람들에게 좋아보이는 직업을 선택하고 다른 사람들이 나를 이상하게 생각할까봐 좋아하는 척하다보면 정말 내가 뭘 좋아했는지도 잊어버리는 경우가 생깁니다. 노벨문학상 수상자인 폴란드 시인 쉼보르스카의 시를 읽으면서 정말 내가 좋아하는 게 무엇이었는지, 나는 어떤 사람이었는지 다시 생각해보기로 합니다. 시를 따라 읽으며 나는 무얼 더 좋아하는 사람인지 다시 떠올리다보면 아주 먼 별에서 온 우주인만큼이나 내가 나에게 낯선 사람으로 보일지도 모릅니다.

- 다음 시를 서너 번 반복해서 읽어봅니다. 모든 구절들이 다 이해가 되지 않아도 괜찮습니다. 공감이 가는 부분도 있고 조금 와닿지 않는 부분도 있지요? 그렇지만 시인이 삶에서 무엇을 소중하게 생각하는 사람인지에 대해서는 이 한 편만으로도 충분히 알 수 있을 겁니다.

01

선택의 가능성

비스와바
쉼보르스카

영화관을 더 좋아한다.
고양이들을 더 좋아한다.
바르타 강가의 떡갈나무들을 더 좋아한다.
도스토예프스키보다 디킨슨을 더 좋아한다.
인류를 사랑하는 자신보다
사람들을 좋아하는 자신을 더 좋아한다.

선택의 가능성

실이 꿰어진 바늘을 갖는 것을 더 좋아한다.
초록색을 더 좋아한다.
모든 잘못이 이성이나 논리 때문에 생겼다고
주장하지 않는 것을 더 좋아한다.
예외를 더 좋아한다.
일찍 집에서 나서기를 더 좋아한다.
의사와 다른 일에 대해 이야기하기를 더 좋아한다.
빗살무늬로 인쇄된 낡은 그림을 더 좋아한다.
시를 쓰지 않을 때의 해학보다
시를 쓸 때의 해학을 더 좋아한다.
십년마다 맞이하는 기념일이 아닌
나날을 기념일로 보는 것을 더 좋아한다.
나에게 아무것도 섣불리 약속하지 않는
도덕군자들을 더 좋아한다.
너무 쉽게 믿는 것보다
교활한 선량함을 더 좋아한다.
민간인들의 땅을 더 좋아한다.
약탈하는 나라보다 약탈당한 나라를 더 좋아한다.
의심을 가지는 것을 더 좋아한다.
정리된 지옥보다
혼돈의 지옥을 더 좋아한다.
신문의 제 일면보다 그림(Grimm)의 동화를 더 좋아한다.
잎이 없는 꽃보다 꽃이 없는 잎들을 더 좋아한다.
꼬리의 일부를 잘라내지 않는 개들을 더 좋아한다.
내 눈이 짙기 때문에 옅은 눈을 더 좋아한다.
서랍들을 더 좋아한다.
마찬가지로 여기 저적하지 않은 많은 것들보다
여기 지적하지 않은 많은 것을 더 좋아한다.
숫자의 대열에 합류하지 않는
자유로운 제로(0)를 더 좋아한다.
기나긴 별들의 시간보다 하루살이 풀벌레의 시간을 더 좋아한다.
복이 달아나지 않도록 생나무를 두드리는 것을 더 좋아한다.
아직 얼마 오래 그리고 언제라고 묻지 않는 것을 더 좋아한다.
존재, 그 자체가 당위성을 지니고 있다는
일말의 가능성에 주목하는 것을 더 좋아한다.

이본(異本) 쓰기

쉼보르스카의 문장을 바탕으로 내가 '더 좋아하는' 것들에 대해 적어봅니다.

선택의 가능성

_____ 을 더 좋아한다.

_____ 을 더 좋아한다.

_____ 을 더 좋아한다.

생각하기

'더 좋아하는' 것들을 시로 쓰고 난 뒤 어떤 기분이 드는지 생각해 봅니다.

‘가나다라’ 시 쓰기

03

형 태	개인	**소요시간**	60분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	워크북, 마음에 드는 필기구
활동내용	알파 포엠을 활용해 나의 자화상		

이 시간에는 알파 포엠의 방식을 활용해서 나의 자화상이라는 주제로 시를 써봅니다.
지난 시간에서는 내가 좋아하는 것들을 적으면서 나를 살펴보는 시간을 가졌습니다.
하지만 내 마음이 내가 좋아하는 것들로만 이루어진 것은 아니지요. 내 안에는 내가 사랑하는 것, 내가 혐오하는 것, 분노하는 것, 슬퍼하는 것, 혹은 뭔지 잘 모르겠는 것 등 별의별 조각들이 다 있습니다. 이 시간에는 글을 쓰면서 내가 어떤 사람인지 알아보도록 합니다.

반 고흐,
자화상

타인의 자화상 엿보기

01

자화상

윤동주

산모퉁이를 돌아 논가 외딴 우물을 홀로 찾아가선
가만히 들여다봅니다.

우물 속에는 달이 밝고 구름이 흐르고
하늘이 펼치고 파아란 바람이 불고 가을이 있습니다.

그리고 한 사나이가 있습니다.
어쩐지 그 사나이가 미워져 돌아갑니다

돌아가다 생각하니 그 사나이가 가엾어집니다.
도로가 들여다보니 사나이는 그대로 있습니다.

다시 그 사나이가 미워져 돌아갑니다.
돌아가다 생각하니 그 사내가 그리워집니다.

우물 속에는 달이 밝고 구름이 흐르고 하늘이 펼치고
파아란 바람이 불고 가을이 있고 추억처럼 사나이가 있습니다.

이 시에서 가장 마음에 드는 행이나 연을 적어봅니다.
그리고 왜 그런지 간단히 써보세요.

02

자화상

최승자

나는 아무의 제자도 아니며
누구의 친구도 못 된다.
잡초나 늪 속에서 나쁜 꿈을 꾸는
어둠의 자손, 암시에 걸린 육신.

어머니 나는 어둠이에요.
그 옛날 아담과 이브가
풀섶에서 일어난 어느 아침부터
긴 몸뚱어리의 슬픔이에요.

밝은 거리에서 아이들은
새처럼 지저귀며
꽃처럼 피어나며
햇빛 속에 저 눈부신 천성(天性)의 사람들
저이들이 마시는 순순한 술은
갈라진 이 혀끝에는 맞지 않는구나.
잡초나 늪 속에 온 몸을 사려감고
내 슬픔의 독(毒)이 전신에 발효하길 기다릴 뿐

뱃속의 아이가 어머니의 사랑을 구하듯
하늘 향해 몰래몰래 울면서
나는 태양에의 사악한 꿈을 꾸고 있다.

이 시에서 가장 마음에 와닿는 행이나 연을 적어봅니다. 혹시 마음을 불편하게 하는 시구가 있습니까? 시의 어느 부분이 마음에 드는 이유, 혹은 마음이 불편한 이유는 뭔지 천천히 생각하며 적어봅니다.

'가나다라' 시 쓰기를 활용한 자화상

- '가나다라' 시 쓰기는 알파 포엠(Alpha Poems)이라고 부르기도 합니다. '가', '나', '다', '라'~로 행의 첫 부분을 시작하며 시를 씁니다. 쉽고 재미있으면서도 자기의 생각들을 놀라울 정도로 잘 표현할 수 있습니다.

- 먼저 주제를 하나 정합니다. 지금 이 순간의 느낌이나 요즘 자기의 기분, 자신이 보낸 하루의 일과에 대해서 시를 써봅니다. 다른 글자들에 비해 '라'나 '카'로 시작되는 단어들은 찾기가 쉽지 않아요. 그 경우 두음법칙을 사용하거나 조금 비슷한 음운으로 시작하는 것도 좋고 외래어를 택해도 좋습니다. 또 예상하지 못했던 재미있는 시구 속에서 자기를 발견할 수 있습니다.

- 시의 제목은 시를 다 쓴 뒤에 붙입니다.

보기

침묵하는 자화상

가장 어렵다. 내가 정말 원하는 것이 무엇인지 찾는 일이.

나는 무명 가수다.

다 노래할 수 있었다.

라, 라푼젤이라는 노래를 만든 적이 있었다.

마치 나에게 노래는 나만의 탑에서 세상으로 데려다주는 긴머리

바람 속의 촛불처럼 흔들리며 나는 사람들에게 다가갔다.

사랑하는 사람을 찾으러.

아름다운 시간, 나는 그 시절 잠깐 빛났고 예뻤다.

자리, 당신이 있던 곳이 내 자리라고 믿었다.

차가운 눈물이 오선지에 떨어진다. 슬픈 음표들처럼

카메라 속의 필름처럼 나는 다 기억할 수 있는데…

타오르는 불꽃들이 우리 사이에 있었는데

파랑처럼 나는 지금 차갑다.

하늘 아래 회색의 길들, 나는 아직 조용히 서있다.

가 _____

나 _____

다 _____

라 _____

마 _____

바 _____

사 _____

아 _____

자 _____

차 _____

카 _____

타 _____

파 _____

하 _____

완성된 시를 소리내어 읽어봅니다.

⊕ 생각하기

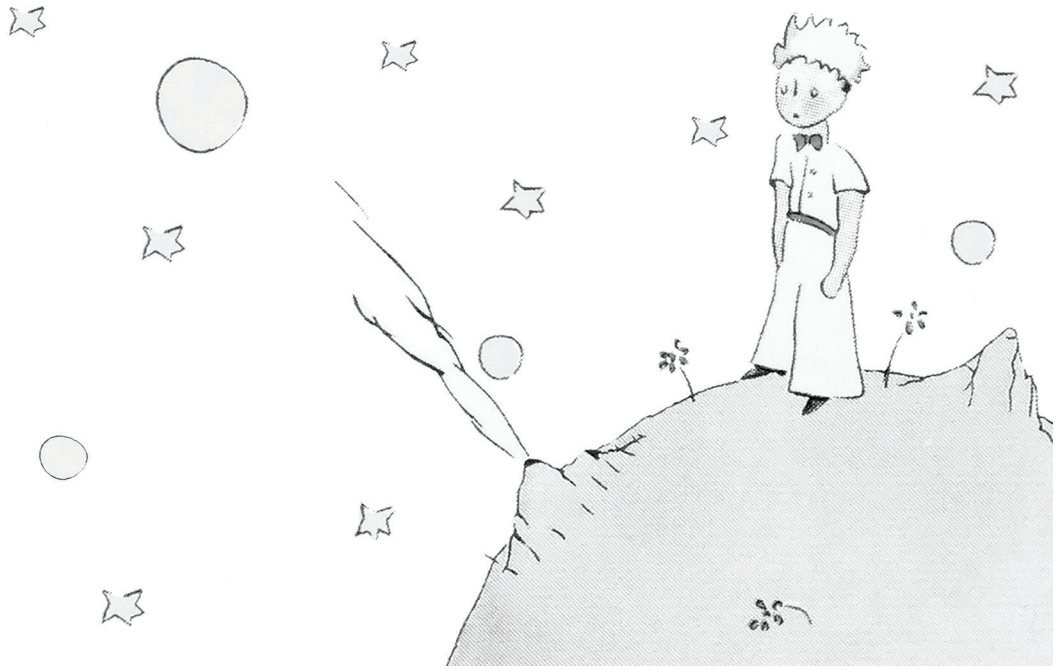
시를 쓰고 나니 어떤 기분이 드나요? 당신 자신에 대해서는 어떤 마음이 듭니까?
또 이런 방식으로 무엇에 대해 시를 써보고 싶습니까?

전력질주를 활용한 글쓰기

04

형 태	개인	**소요시간**	40 ~ 60분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	워크북, 마음에 드는 필기구, 시계나 알람
활동내용	전력질주를 활용한 글쓰기		

이 시간에는 자기 마음을 들여다봅니다. 마음의 공간을 우주의 어디엔가 있는 작은 별처럼 상상합니다. 그리고 그 별의 모습은 어떠한지, 그 별에서 나와 함께 지내온 것들로는 무엇이 있는지 잠시 생각해보고 짧은 글을 씁니다. 글을 쓰면서 자기 마음의 풍경을 찬찬히 살펴봅니다.



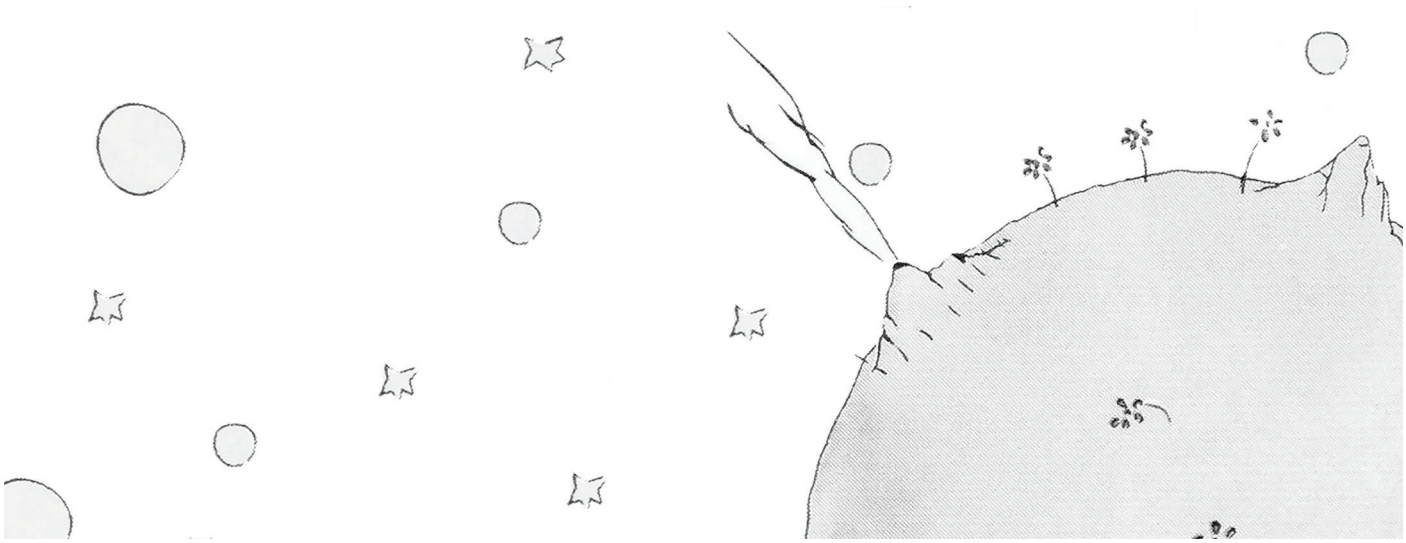
마음의 소행성 찾아가기

- 내 마음이 살았던 작은 별에서 떠나온 지 꽤나 오래 되었습니다. 생텍쥐베리의 아름다운 동화 「어린 왕자」를 잠시 떠올려 보세요. 어린 왕자가 살았던 작은 떠돌이 별에는 세 개의 화산구와 한 마리 양이 들어가는 종이상자, 그리고 장미꽃 한 송이가 있었습니다. 해질녘이면 어린 왕자가 앉아서 노을을 바라보던 작은 의자도 있었지요. 가끔 바오밥 나무 씨앗이 바람에 날리면 어린 왕자는 거대한 바오밥 뿌리로 작은 별이 망가질까봐 근심하며 바오밥 나무의 싹을 제거하러 다니기도 했어요. 그러다 자기의 작은 별을 떠나 긴 여행을 시작하죠. 여러 별들을 방문하고 지구의 사막에 불시착해서 야간비행사와 만나기까지 우주의 아주 먼 곳까지 날아왔어요. 그러니 그 작은 별에 얼른 돌아가려면 빛의 속도로 여행해야 합니다.

- 이번 시간에는 자기 별로 급히 돌아가려는 어린 왕자의 마음을 가지고 빠른 속도로 글을 써봅니다.

- 내 마음에는 작은 별이 하나 떠돌고 있습니다. 지금은 그 별이 있다는 것도 까맣게 잊었지만 그곳은 내게 익숙한 공간입니다. 나와 함께 그곳에 있는 것을 떠올려봅니다. 떠오르는 사물들, 존재들의 목록을 적어보세요.

- 다음 페이지를 펼쳐서 적습니다.



• 어린왕자의 소행성 •

장미

양

의자

종이상자

바오밥나무 씨앗

• 나의 소행성 •

- 나의 소행성에 있는 것들의 목록을 적었으면 조금 빠른 속도로 이것들에 대해 10분간 씁니다. 쉬지 않고 생각나는 대로 씁니다. 멈추지 않고 나의 별로 힘껏 날아가는 기분으로 씁니다. 문법적으로 정확한 표현을 쓰려고 마음 쓰지 않고 편하게 써내려 갑니다.

나의 소행성에는

글을 쓴 후에는 필기구를 내려놓고 가볍게 손목과 팔을 돌립니다.

1분간 마음을 가다듬은 후 자기가 쓴 글을 눈으로 읽어내려 갑니다.

생각하기

글을 쓴 뒤에 기분이 어떻습니까? 글을 완성한 뒤 가장 내 마음에 남는 사물, 기분이 좋은 사물, 혹은 낯선 사물, 마음을 불편하게 하는 사물은 무엇입니까?

이 별의 이름은

- 어린 왕자가 사는 별의 이름은 '소행성 B-612'입니다. 내 마음의 별의 이름은 무엇입니까? 아직 이름이 없다면 지금 지어보세요.

내 별의 이름은 _____

그 이유는

시 콜라주로 나를 표현하기 I

05

형 태	개인	**소요시간**	60분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	워크북, 필기구, 가위, 풀, 연필, 지우개
활동내용	시 콜라주를 위한 필사와 단어선택		

이 시간에는 내가 쓴 글과 다른 사람의 글을 함께 활용해서 다시 나를 표현해보는 콜라주 작업을 준비합니다.

+ 나의 글 옮겨 쓰기

- 4회기 중 27~28쪽에 써놓았던 글을 컴퓨터로 타이핑합니다. 글자크기는 10~11포인트로, 줄간은 200~250%로 맞춥니다. 문장을 조금 바꾸어도 되고, 급하게 쓰느라 틀린 글자를 수정해도 좋습니다. 마음에 들지 않는 문장은 생략해도 괜찮습니다.

- 타이핑한 내용을 출력해둡니다.
(컴퓨터로 타이핑하기 어려울 경우, 31쪽의 지면을 오린 뒤 27쪽에 적어놓은 '나의 소행성에는~'을 깨끗하게 정서합니다.)

나의 소행성에는

점선대로 이 장을 오립니다

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

나를 찌르는 단어 찾기

- 다음의 시 세 편을 읽으면서 마음에 울림을 주거나 마음을 콕 찌르는 시어들 및 시구들을 연필로 표시해놓습니다.

01

자장가

라이너 마리아 릴케

누군가 노래불러 잠재우고 싶다,
언제나 그 곁에 앉아 있고 싶다.
너를 어르며 조용히 노래하고
자나깨나 같이 있고 싶다.
지난밤이 추웠음을 아는,
이 집에서 단 한 사람이고 싶다.
네 가슴과 이 세상과 숲에
가만히 귀기울이고 싶다.
시계들은 종을 쳐서 서로를 부르고
사람들은 시간의 바닥을 본다.
저 아래 아직 낯선 사나이 하나 지나며
낯선 개의 잠을 깨운다.
그 뒤엔 적막. 네 몸에
나의 눈을 크게 얹으며
그 눈은 너를 부드럽게 잡았다 살며시 놓아준다,
어둠 속에서 무언가가 움직일 때면.

점선대로 이 장을 오립니다

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

02

나는 이런 사람

자끄 프레베르

나는 이런 사람
나는 이렇게 태어났지 웃고 싶으면
그래 큰 소리로 웃고
날 사랑하는 이를 사랑하지
내가 사랑하는 사람이 매번 다르다 해도
그게 어디 내 잘못인가요
나는 이런 사람
나는 이렇게 태어났는데
당신은 더 이상 무엇을 바라나요
이런 내게서
나는 하고 싶은 대로 하도록 태어났지
그리고 바꿀 것도 하나도 없지
내 발뒤꿈치가 너무 높이 솟았고
내 몸이 너무 휘었고
내 가슴이 너무나도 거칠고
내 눈이 너무 퀭하여도
아무리 그래도
당신이 그걸 어쩌겠어요
나는 이런 사람
나는 내 마음에 드는 사람이 좋아
당신이 그걸 어쩌겠어요

점선대로 이 장을 오립니다

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

03

이 집에는 "아무도 살지 않아요…"

세사르 바예호

"이 집에는 아무도 살지 않아요"라고 너는 내게 말한다. "다 가버렸어요. 응접실, 침실, 정원에는 인적이 없습니다. 모두가 떠나버려서 아무도 없지요." 나는 네게 이렇게 말한다. 누가 떠나버리면, 누군가가 남게 마련이라고. 한 사람이 지나간 자리는 이제 아무도 없는 곳이 아니라고. 그저 없는 것처럼 있을 뿐이며, 아무도 지나가지 않은 곳에는 인간의 고독이 있는 것이라고. 새로 지은 집들은 옛날에 지은 집보다 더 죽어 있는 법. 담은 돌이나 강철로 된 것이지 인간의 것이 아니기 때문이지. 집을 짓는다고 그 집이 세상에 존재하는 것은 아니다. 그 집에 사람이 살 때에야 비로소 세상에서 존재하는 것이다. 집이란, 무덤처럼, 사람들이 머무르는 곳이기 때문이지. 이것이 바로 집과 무덤이 너무너무 똑같은 점이지. 단, 집은 인간의 삶으로 영양을 취하는 데 반해서, 무덤은 인간의 죽음으로 영양을 취한다는 게 다른 거다. 그래서, 집이 서 있고, 무덤은 누워 있는 법. 모두들 집에서 떠났다는 것은 실은 모두들 그 집에 있다는 것. 그렇다고 그들의 추억이 그 집에 남은 게 아니라, 그들 자신이 그 집에 있는 것이다. 그러나, 그들이 실제로 그 집에서 산다는 말은 아니지. 집으로 인해 사람들이 영속할 수 있다는 것일 뿐. 집에서 각자 맡았던 일, 일어났던 일 같은 것은 기차나 비행기, 말 같은 것을 타고 떠나거나, 걸어가 버리거나, 기어서라도 떠나버리면 없어지지만, 매일매일 반복해서 일어나던 행동의 주인이었던 몸의 기관은 그 집에 계속 남는 법. 발자취도 가버렸고, 입맞춤도, 용서도, 잘못도 없어졌다. 집에 남아 있는 건, 발·입술·눈·심장 같은 것. 부정과 긍정, 선과 악은 흩어져버렸다. 단, 그 행동의 주인만이 집에 남았을 뿐.

점선대로 이 장을 오립니다

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

나를 찌르는 단어에 대해 생각하기

- 우리는 사진을 보거나 글을 읽으면서 감동을 느끼는 때가 있습니다. 그런데 이 감동이 내 개인적 울림보다 내가 가진 교양과 더 밀접한 연관이 있는 경우가 많지요. 가령 소방관이 불 속에 뛰어들어 아기를 구하는 사진을 본다고 해 보세요. 그 장면은 아름답고 감동을 주지만 그것을 나만 느낀다고 할 수는 없습니다. 그것은 어린 생명을 구하기 위해 자신의 위험을 불사하는 숭고한 책임감에 대한 보편적 감동이며, 그런 종류의 감동은 우리의 도덕적 교양에 근거하고 있습니다. 그런데 이런 교양적 감동과 달리 오직 내 마음만을 콕 지르는 것들이 있습니다. 책이나 사진, 그림에서 유달리 내게만 각별한 호소력을 갖는 단어들이나 표현들, 사물들을 프랑스의 문학비평가 롤랑 바르트는 푼크툼punctum이라고 부릅니다. 푼크툼은 라틴어로 뾰족한 도구로 찌르는 것, 작은 구멍, 작은 흠이라는 뜻입니다. 그저 나만을 격렬하게 찌르는 단어, 그래서 내내 마음에 남는 단어입니다. 앞의 시들을 읽으면서 내 마음을 찌른 단어들을 찾아서 적어봅니다.

나의 푼크툼은

그것들은 왜 나를 찌르나요?

시 콜라주로 나를 표현하기 II

06

형 태	개인	**소요시간**	60분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	워크북, 필기구, 가위, 풀
활동내용	나의 단어와 타인의 단어를 활용해 콜라주 작업하기		

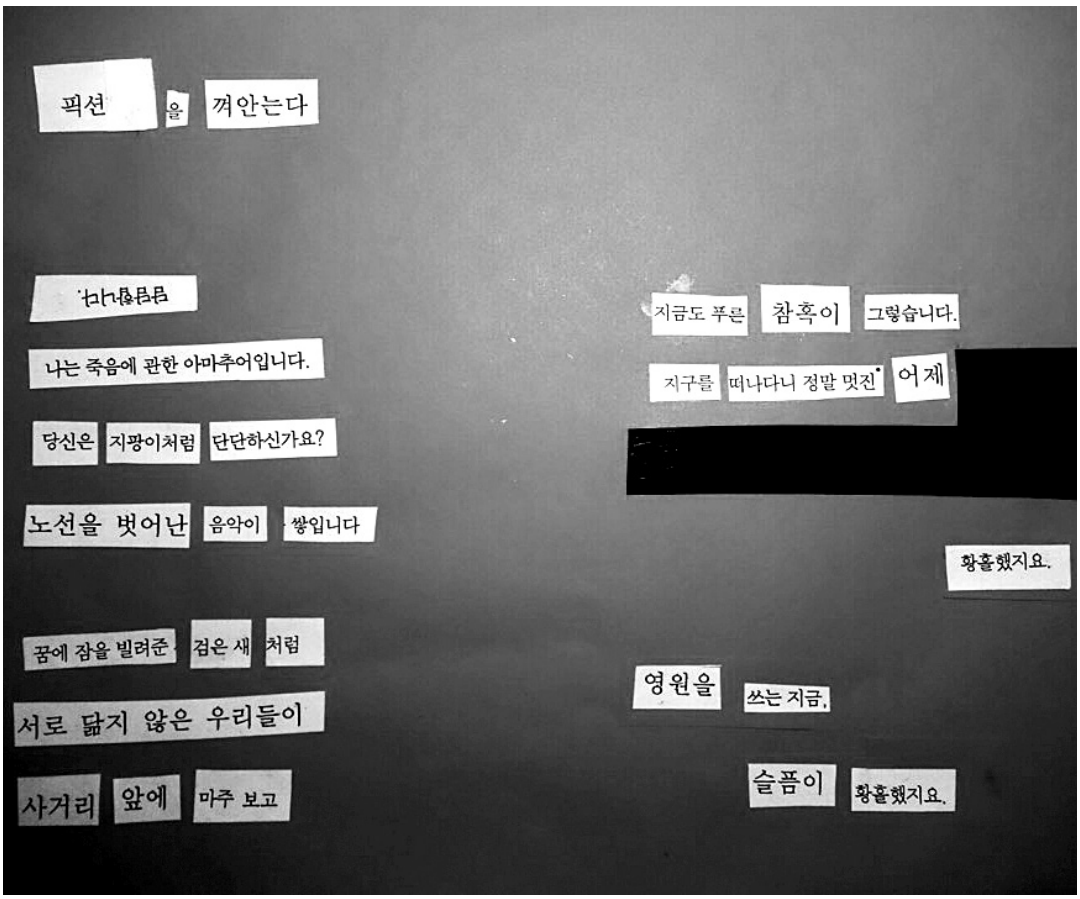
이 시간에는 내가 쓴 글과 다른 사람의 글을 함께 활용하여
다시 나를 표현해보는 콜라주 작업을 합니다.

리처드 해밀턴

내 마음의 푼크툼

- 미술에서는 다른 그림의 일부나 다른 사물의 조각들을 함께 붙여 새로운 작품을 만드는 것을 콜라주collage라고 합니다. 문학에서도 다른 시들에서 마음에 드는 단어들을 선택하여 재배열함으로써 새로운 콜라주 시를 만들 수 있습니다.
- 이전 5회기에 읽었던 시 세 편(33, 35, 37쪽)을 가위로 오립니다. 이 시 세 편과 5회기에 따로 출력해 둔 '나의 소행성에는'이라는 글에서 마음에 드는 단어들을 골라 오려 붙이면서 콜라주 시를 만들어봅니다.
- 5회기에 골라둔 푼크툼 단어들은 반드시 포함시키도록 합니다.

〈보기〉



콜라주로 표현하는 내 마음

생각하기

콜라주 시를 쓰고 나서 어떤 느낌이 듭니까? 나의 콜라주 시에서 어떤 부분이 마음에 드나요? 혹시 마음에 걸리는 부분이 있습니까? 왜 그런지 간단히 적어봅니다.

자기소개시 쓰기

07

형 태	집단 (3–6인)	**소요시간**	120분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	워크북, 필기구
활동내용	은유를 사용해서 타인에게 자기를 표현		

이 시간에는 집단 모임에서 사용할 나의 별칭을 짓고 나를 소개하는 시를 씁니다.
6회기까지 혼자서 조용히 나를 들여다보았다면 이 회기부터는 누군가와 함께 작업을 해봅니다.
함께 하는 사람이 친한 친구일 수도 있지만 조금 거리가 있는 사이여도 좋습니다.
평소에 알고는 있는 사람이지만 그의 마음이 어떤지, 자기 자신을 어떻게 느끼는지, 또는
나를 어떻게 생각하는지 잘 모르는 경우가 많지요. 친한 사이라고 해도 지금 이 순간 어떤 마음인지
잘 모를 수도 있어요. 이번 회기에서는 자기소개시를 쓰면서 서로에 대해 가지고 있던 생각과
느낌을 나눕니다.

7~12회기는 동료들과 함께 하는 회기입니다. 그러나 혼자 조용한 곳으로 여행을 왔거나 주변에서 함께 할 만한 사람들을 찾지 못했다면 혼자서 할 수도 있습니다. 아직 누군가와 함께 할 마음의 준비가 되지 않았을 경우에도 마찬가지입니다. 워크북의 설명에 따라 글을 읽고 쓴 뒤에 동료들과 나누는 부분을 생략하고 조용히 자기 글과 작업물을 보면서 자신의 생각을 정리하면 됩니다.

생각하기

콜라주 시를 쓰고 나서 어떤 느낌이 듭니까? 나의 콜라주 시에서 어떤 부분이 마음에 드나요?
혹시 마음에 걸리는 부분이 있습니까? 왜 그런지 간단히 적어봅니다.

내 별명은 _____

이 이름에는 이런 사연이 있어요 / 이런 이유로 이 이름을 지었어요.

- 한 명씩 돌아가면서 각자 자기의 별칭을 말합니다. 그리고 그 별칭에 얽힌 이야기, 혹은 오늘 그 이름으로 불리고 싶은 이유를 들려줍니다. 지금부터는 별칭을 사용하여 서로를 부릅니다.
- 나를 소개하는 시를 쓰기 전에 두 편의 시를 읽고 서로 그 느낌을 나눕니다.

01

나는

진은영

너무 삶은 시금치, 빨다 버린 막대사탕, 나는 촌충으로 둘둘 말린 집,
부러진 가위, 가짜 석유를 파는 주유소, 도마 위에 흩어진 생선비늘,
계속 회전하는 나침반, 나는 섞은 과일 도둑, 오래도록 오지 않는 잠,
밀가루 포대 속에 집어넣은 젖은 손, 외다리 남자의 부러진 목발,
노란 풍선 꼭지, 어느 입술이 닿던 날 너무 부풀어올랐다 찢어진

02

내가 당신이라고 말하라

루미

나는 햇빛에 비추이는 티끌.
나는 둥근 해.

티끌에게는 가만 있으라고
해한테는 움직이라고, 말한다.

나는 아침 안개 그리고
저녁 숨결.

작은 숲 위로 부는 바람, 벼랑에
부딪치는 파도.

돛, 키, 키잡이 그리고 용골(龍骨).
나는 또한 그것들이 좌초한 산호초

길들여진 앵무새가 앉아있는 나무.
침묵, 생각 그리고 목소리.

젓대를 울리는 음률
부싯돌의 불똥, 쇠붙이의 반짝임.

촛불 그리고
그 둘레를 미쳐 맴도는 나방.

나는 장미,
장미향에 취한 꾀꼬리.

모든 존재의 질서, 돌아가는 은하계
진화하는 지성.

상승 그리고 추락. 있는 것,
있지 않은 것. 당신,

(생략)

나를 은유적으로 표현하는 시 쓰기

- 사물들의 특징이나 상태를 통해 나를 은유적으로 표현하는 자기소개시를 씁니다. 시간은 15~20분 정도가 적당합니다. 시 쓰기를 먼저 끝낸 사람은 조용히 기다립니다.

- 각자가 쓴 시를 참여원 수만큼 복사해와서 각자 나눠가집니다. 또는 각자의 시를 핸드폰 카메라로 찍어 단체 메신저 방에 올립니다.

- 참여원들이 돌아가면서 시인이 되어 직접 자기가 쓴 시를 읽습니다. 다른 사람들은 복사물이나 핸드폰 사진을 보면서 낭독되는 시를 경청합니다.

- 참여원들은 그 시가 주는 느낌이나 그 시를 읽으면서 떠오른 기억을 시인에게 이야기해줍니다. 자유롭게 이야기를 나눕니다. 대화에서 소외되는 참여원이 없도록 서로 배려합니다. 말수가 적은 참여원이 있으면 다른 참여원이 그 참여원에게 시의 느낌이 어떠했는지 질문하는 것도 좋습니다. 시인 한 명당 10분 동안 진행하고, 이야기를 나눈 뒤에는 반드시 시인의 소감을 듣습니다.

- 시인의 소감을 들은 뒤에는 참여원 중 한 사람이 시인의 시를 다시 낭독합니다. 시인에게 선물을 하듯이 정성을 다해 읽도록 합니다.

생각하기

모든 참여원의 시를 읽고 나누는 시간이 끝나면 시 쓰기와 시 나누기를 하면서
나에 대해 느끼고 생각한 점을 적어봅니다.

사진과 함께 하는 시 쓰기

08

형 태	집단 (3–6인)	**소요시간**	120분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	워크북, 필기구, 핸드폰
활동내용	사진과 시쓰기를 통한 자기 탐색		

이 시간에는 지금 다른 사람들과 함께 있는 공간에서 이 공간에 있는 어떤 사물이 되어 그 사물을 몸으로 표현해보고 글로도 써봅니다.

- 지금 참여원들이 함께 모여있는 공간을 둘러봅니다. 그 공간에 있는 사물들을 찬찬히 살피세요. 그리고 그 중에서 자신이 되고 싶은 사물을 마음 속으로 하나 고릅니다. 생물도 괜찮습니다. 각자 고른 사물이 무엇인지는 말하지 않도록 합니다.
- 선택한 사물을 보면서 그 사물처럼 되려면 몸이나 동작을 어떻게 움직여야 하는지 3~5분 가량 골똘히 생각합니다.
- 두 사람씩 짝을 지어서 그 공간의 구석, 벽 혹은 적당한 곳으로 가서 그 사물을 자기 몸의 형태나 동작으로 직접 표현합니다. 그리고 그 사물이 된 기분을 느낍니다. 그 동안 다른 참여원은 핸드폰으로 사진을 몇 장 찍습니다. 서로 사진을 찍어줍니다.

~되기의 시 쓰기

다음 시를 읽고 시의 제목을 알아맞혀 봅니다. 이 시의 제목은 52쪽에 있습니다.

01

이/가 되었습니다

진은영

내 방이었습니다
구석에서 벽을 타고
올라갔습니다
천장 끝에서 끝까지
수십 개의 발로 기었습니다
다시 벽을 타고 아래로
바닥을 정신없이 기었습니다
이렇게 많은 다리를 가지고도
문을 찾을 수 없다니

밖에선 바퀴벌레의 신음 소리
아버지가 숨겨둔 약을 먹은 것입니다
어머니 내 책상 위에
아버지가 피운 모기향 좀 치우세요
시집 위에 몸 약한 날벌레들
다 떨어지잖아
동생 문 열고 들어옵니다
나는 문밖으로
재빨리 나가려고…

동생이 소리 질렀습니다
여기 또 있어

- 앞의 시를 읽고 자기가 몸으로 표현한 사물이 된 기분을 시로 써봅니다. 자신이 고른 사물의 이름은 다른 사람에게 알리지 않습니다.

이/가 되었습니다

- 몸으로 표현한 사물의 모습을 찍은 사진을 함께 공유합니다.
- 앞서 제목을 생략한 채 쓴 '[ ]이/가 되었습니다'를 시인이 읽습니다.
- 다른 참여원들은 시인의 사진을 보고 시를 들으면서 시인이 표현한 사물이나 생물이 무엇인지 이야기를 나눈 뒤, 시인에게서 시의 제목을 확인합니다. 50쪽 시의 제목은 '벌레가 되었습니다'입니다.
- 시의 제목을 확인한 후, 참여원들은 그 시인의 시가 주는 느낌에 대해 서로 이야기를 나눕니다. 앞 회기와 같은 방식으로 단체 카톡방에 작품을 올리고 직접 보면서 각자의 느낌을 말합니다.

생각하기

오늘 나는 다른 사물이 되었습니다. 그 사물에 대한 시를 다른 사람들과 함께 나누는 동안 문득 떠오른 생각이 있었습니까? 사람들과 이야기를 나눈 뒤에 몸과 시로 표현해본 그 사물에 대해서 다른 느낌을 가지게 되었나요? 잠시 생각해본 후 간단히 적어봅니다.

9회기를 준비하며

참여원들은 55 ~ 71쪽에 실려 있는 사랑시들을 모두 읽어옵니다.

사랑시를 활용한 콜라주 시 쓰기

09

형 태	집단 (3–6인)	**소요시간**	120 ~ 180분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	워크북, 필기구, 가위, 풀
활동내용	콜라주 작업을 매개로 한 집단활동을 통해 자기를 탐색		

이 시간에는 사랑에 대한 콜라주 시를 만들고 사랑에 대한 생각들을 서로 나눠보는 시간을 갖습니다.

르네 마그리트, 연인

사랑의 시 나누기

- 각 참여원은 55~71쪽에 실려 있는 시들 가운데 중복되지 않도록 한 편씩 골라 직접 낭송하고 다른 참여원들과 시에 대한 느낌을 간단히 나눕니다.
- 시들을 읽으면서 내 마음을 건드리는 단어나 시구들을 연필로 표시해둡니다.
- 55~71쪽을 점선대로 오립니다. 오려둔 시들을 활용하여 30분 동안 콜라주 작품을 완성합니다. 모든 참여원의 작품은 복사하거나 핸드폰으로 찍어서 공유합니다.
- 각 콜라주 시를 시인이 낭송하고 다 함께 그 시의 느낌을 나눈 뒤 시인의 소감을 듣도록 합니다. 참여원 중 한 사람이 시인에게 그 시를 다시 읽어줍니다.(7회기의 자기소개시 작업 참조.)

01

지금은

삘에르 르베르디

삶은 단순하고 즐거워
밝은 해가 달콤한 소리내며 울리네
종소리가 가라 앉았네
오늘 아침 빛이 모든 것에 스며드는구나
내 머리는 불켜진 조명장치
그래서 내가 사는 방이 마침내 환해지네

한줄기 빛만으로 충분해
한번 터지는 웃음소리만으로
집을 뒤흔드는 나의 기쁨이
그 노래의 음으로
죽고싶어하는 사람들을 붙드네

나는 곡조가 틀리게 노래부르누나
아 얼마나 우스꽝스러운가
사방으로 열려진 나의 입이
어떻게 나오는지 나도 모르는
미친 가락들을 도처에 뿌리고
다른 귀들을 향해 날아가네
믿어주세요 나는 미치지 않았어요

나는 층계 아래에서
활짝 열린 문 앞에서
쏟아지는 햇살 속에
초록 포도밭 사이 담에서 웃고
내 두 팔은 당신을 향해 내밀어지네

바로 오늘 나는 당신을 사랑해요

점선대로 이 장을 오립니다

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

02

이게 다 당신 거예요!

빈센트 밀레이

활짝 핀 손에 담긴 사랑, 그것밖에 없어요.
보석 장식이 없고, 숨기지도 않고, 상처 주지 않는 사랑,
누군가 모자 가득 앵초 풀꽃을 담아 당신에게
불쑥 내밀 듯이, 아니면 치마 가득 사과를 담아 주듯이,
나는 당신에게 그런 사랑을 드려요. 아이처럼 외치면서요.
"내가 무얼 갖고 있나 좀 보세요! 이게 다 당신 거예요!"

03

사랑의 발명

이영광

살다가 살아보다가 더는 못 살 것 같으면
아무도 없는 산비탈에 구덩이를 파고 들어가
누워 곡기를 끊겠다고 너는 말했지

나라도 곁에 없으면
당장 일어나 산으로 떠날 것처럼
두 손에 심장을 꺼내 쥔 사람처럼
취해 말했지

나는 너무 놀라 번개같이,
번개같이 사랑을 발명해야만 했네

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

04

행복한 사랑은 없다

루이 아라공

아무것도 인간에게 확실한 것은 없다
그의 힘도 그의 약점도 그의 마음도
그리고 그가 두 팔을 벌렸다고 생각할 때 그 그림자는 십자가의 그림자
행복을 끌어안았다고 생각할 때 그는 행복을 으스러뜨리고 있으며
그의 삶은 야릇하고 고통스런 결별인 것을
행복한 사랑은 없다

인생, 그것은 무기 없는 병정들을 닮았다
다른 운명을 위해 옷을 입힌 병정들을
그들이야 아침에 일어난들 무엇하리
저녁이면 할 일도 확신도 없는 그 모습 다시 볼 것을
이렇게 말하라, 나의 생이여 그리고 눈물을 참으라
행복한 사랑은 없다

내 아름다운 사랑 내 귀한 사랑 내 찢긴 상처
내 안에 널 품는다 다친 새처럼
병정들은 아무것도 모르면서 우리가 지나가는 걸 바라본다
나를 따라 내가 엮은 말들을 되뇌이며
그 말들은 너의 큰 눈을 위해 금새 죽어버렸는데
행복한 사랑은 없다

사는 법을 배울 시간은 이미 너무 늦었다
부디 한밤중에 우리 가슴이 똑같이 흐느끼기를
손톱만한 노래를 위해 얼마나 많은 불행이 필요한가
한 줄기 전율의 값을 치르기 위해 얼마나 많은 회한이 필요한가
기타 한 곡조를 위해 얼마나 많은 흐느낌이 필요한가
행복한 사랑은 없다

고통으로 이어지지 않는 사랑은 없다
멍들게 하지 않는 사랑은 없다
시들게 하지 않는 사랑은 없다
너에 대한 사랑이든 조국에 대한 사랑이든
울음을 먹고 살지 않는 사랑은 없다
행복한 사랑은 없다
그러나 그것은 우리 둘의 사랑이다

점선대로 이 장을 오립니다

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

04

아무것도 인간에게 확실한 것은 없다
그의 힘도 그의 약점도 그의 마음도
그리고 그가 두 팔을 벌렸다고 생각할 때 그 그림자는 십자가의 그림자
행복을 끌어안았다고 생각할 때 그는 행복을 으스러뜨리고 있으며
그의 삶은 야릇하고 고통스런 결별인 것을
행복한 사랑은 없다

인생, 그것은 무기 없는 병정들을 닮았다
다른 운명을 위해 옷을 입힌 병정들을
그들이야 아침에 일어난들 무엇하리
저녁이면 할 일도 확신도 없는 그 모습 다시 볼 것을
이렇게 말하라, 나의 생이여 그리고 눈물을 참으라
행복한 사랑은 없다

내 아름다운 사랑 내 귀한 사랑 내 찢긴 상처
내 안에 널 품는다 다친 새처럼
병정들은 아무것도 모르면서 우리가 지나가는 걸 바라본다
나를 따라 내가 엮은 말들을 되뇌이며
그 말들은 너의 큰 눈을 위해 금새 죽어버렸는데
행복한 사랑은 없다

사는 법을 배울 시간은 이미 너무 늦었다
부디 한밤중에 우리 가슴이 똑같이 흐느끼기를
손톱만한 노래를 위해 얼마나 많은 불행이 필요한가
한 줄기 전율의 값을 치르기 위해 얼마나 많은 회한이 필요한가
기타 한 곡조를 위해 얼마나 많은 흐느낌이 필요한가
행복한 사랑은 없다

고통으로 이어지지 않는 사랑은 없다
멍들게 하지 않는 사랑은 없다
시들게 하지 않는 사랑은 없다
너에 대한 사랑이든 조국에 대한 사랑이든
울음을 먹고 살지 않는 사랑은 없다
행복한 사랑은 없다
그러나 그것은 우리 둘의 사랑이다

점선대로 이 장을 오립니다

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

05

사랑과 결혼의 시

칼릴 지브란

함께 있되 거리를 두라.
그래서 하늘의 바람이 너희 사이에서
춤추게 하라.

서로 사랑하라.
그러나 사랑으로 구속하지는 말라.
그보다 너희 혼과 혼의 두 언덕 사이에
출렁이는 바다를 놓아두라.

함께 노래하고 춤추며 즐거워하되
서로는 혼자 있게 하라.
마치 현악기의 줄들이 하나의 음악을 울릴지라도
줄은 서로 혼자이듯이

서로 가슴을 주라
그러나 서로의 가슴속에 묶어두지는 말라

함께 서 있으라
그러나 너무 가까이는 서있지 말라

성전의 기둥들도 서로 떨어져 있으며
전나무와 사이프러스 나무는 서로의
그늘 속에서 자랄 수 없느니.

점선대로 이 장을 오립니다

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

06

어린 딸이 생각하는 것

이바라기 노리코

남의 아내의 어깨는 왜 저렇게도 향기로울까.
만리향처럼
치자꽃처럼
남의 아내의 어깨에 서린
저 가냘픈 아지랑이 같은 것은
무엇일까?
어린 딸아이는 자기도 그랬으면 좋겠다고 생각했다
아무리 예쁜 처녀에게도 있을 수 없는
너무도 멋있는 그 무엇이…

어린 딸이 어른이 되어
아내가 되어 어머니가 되어
어느 날 갑자기 알게 되었다

남의 아내의 어깨에 내리쌓이는
저 아름다운 것은
나날이
사람을 사랑해 가는
그냥 그대로의 피로였다는 것을

점선대로 이 장을 오립니다

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

07

오늘밤 나는 쓸 수 있다

파블로 네루다

오늘밤 나는 쓸 수 있다 제일 슬픈 구절을.

예컨대 이렇게 쓴다 "밤은 산산히 부서지고
푸른 별들은 멀리서 떨고 있다"

밤바람은 공중에서 선회하며 노래한다.

오늘밤 나는 제일 슬픈 구절을 쓸 수 있다.
나는 그녀를 사랑했고, 때때로 그녀도 나를 사랑했다.

이런 밤이면 나는 그녀를 품에 안고 있었다.
끝없는 하늘 아래서 나는 연거푸 그녀와 키스했다.

그녀는 나를 사랑했고, 때때로 나도 그녀를 사랑했다.
누가 그녀의 그 크고 조용한 눈을 사랑하지 않을 수 있겠는가.

오늘밤 나는 제일 슬픈 구절을 쓸 수 있다.
나한테 인제 그녀가 없다는 생각을 하며, 그녀를 잃어버렸다는 느낌에 잠겨.

광대한 밤을 듣거니, 그녀 없어 더욱 광막하구나.
그리고 시가 영혼에 떨어진다 목장에 내리는 이슬처럼.

내 사랑이 그녀를 붙들어놓지 못한 게 뭐 어떠랴.
밤은 산산이 부서지고 그녀는 내 옆에 없다.

그게 전부다. 멀리서 누가 노래하고 있다. 멀리서.
내 영혼은 그녀를 잃은 게 못마땅하다.

내 눈길은 마치 그녀한테 가려는 듯 그녀를 찾는다.
내 가슴은 그녀를 찾고, 그녀는 내 곁에 없다.

점선대로 이 장을 오립니다

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

점선대로 이 장을 오립니다

오늘밤
나는 쓸 수
있다

같은 밤이 같은 나무를 희게 물들인다.
그때를 지나온 우리는 인제 똑같지가 않다.

나는 인제 그녀를 사랑하지 않고, 그건 그렇지만,
허나 나는 얼마나 그녀를 사랑했던가.
내 목소리는 그녀의 귀에 가서 닿은 바람을 찾기도 했다.

다른 사람 꺼, 그녀는 다른 사람 께 되겠지. 지난날의 키스처럼
그 목소리, 그 빛나는 몸, 그 무한한 두 눈.
나는 인제 그녀를 사랑하지 않고, 그건 그렇지만,
허나 나는 그녀를 사랑하는지도 몰라.
사랑은 그다지도 짧고, 잊음은 그렇게도 길다.

이런 밤이면 나는 그녀를 품에 안았으므로
내 영혼은 그녀를 잃어버린 게 못마땅하다.

비록 이게 그녀가 나한테 주는 마지막 고통일지라도
그리고 그게 그녀를 위해 쓰는 내 마지막 시일지라도.

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

08

내 사랑 그대를 위해

파블로 네루다

새시장에 갔었지
그리고 새를 샀지
내 사랑 그대를 위해
꽃시장에 갔었지
그리고 꽃을 샀지
내 사랑 그대를 위해
철물시장에 갔었지
그리고 쇠사슬을 샀지
무거운 쇠사슬을
내 사랑 그대를 위해
그 다음 노예 시장에 갔었지
그리고 널 찾아다녔지
하지만 난 너를 찾지 못했네
내 사랑이여.

점선대로 이 장을 오립니다

점선대로 이 장을 오립니다.

점선대로 이 장을 오립니다

시로 쓰는 내 사랑

생각하기

사랑시 콜라주를 하고 친구들과 함께 자신의 사랑 이야기를 나누고 나서 그 동안의 사랑에 대해서 어떤 생각이 듭니까?

나의 사랑은

10회기를 준비하며

참여원들은 자기 삶에서 가장 핵심이 되는 단어들을 예닐 곱 개 정도 골라옵니다.

사전 형식을 활용한 글쓰기

10

형 태	집단 (3–6인)	**소요시간**	90 ~ 120분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	워크북, 필기구
활동내용	핵심단어 선택을 통한 자기 탐색		

이 시간에는 시적인 표현에 대해 함께 이야기를 나누고 자기 삶의 키워드를 일곱 개 뽑아서 지나온 시간과 현재의 자신에 대해 탐색합니다.

몸을 기억하라

테드 휴즈의 시작법을 함께 읽으면서 시적 표현에 대해 서로 이야기를 나눕니다.

"어떤 면에 있어서 나는 시를 일종의 동물처럼 생각하고 있는 것 같다. …… 아마도 내 관심은 어떤 특정의 동물을 잡거나 특정의 시를 쓰는 데 있지 않고 단지 나의 외부에서 그것 나름의 생생한 생명을 갖고 있는 것을 잡는 데 있었던 것 같다. 어쨌든 간에 동물에 대한 관심은 나에게 최초로 시작된 관심이었다. 내 기억은 아주 또렷하게 세 살 때까지 거슬러 올라가는데 그때 나는 상점에서 살 수 있는 모든 종류의 납으로 만든 동물 장난감을 갖고 있었다. 그 동물들은 평평한 난로 울타리 위에 서로서로 꼬리를 물고 또 어떤 것은 다른 것 위에 올라서서 오른쪽으로 빙둘러 놓여 있었다.

내게는 만들거나 그리는 소질이 있어서 점토를 발견하자 내 동물원은 한없이 채워졌다. 또 네 번째 생일날 어떤 아주머니가 두껍고 푸른 표지의 동물책을 사주어서 나는 그럴 듯하게 보이는 사진들을 베껴 그리기 시작했다. 사진 속의 동물들은 모두 훌륭해보였지만 내가 그것을 그리자 사진보다 더 좋아 보였으며 나의 것이 되었다. 나는 그 당시 내 그림을 앞에 놓고 앉아서 바라볼 때의 그 흥분을 아직도 생생히 기억할 수 있는데 그것은 지금 내가 시에서 느끼는 것과 똑같은 것이다.

그런데 어떻게 비속의 산책에 대해 쓴 시가 동물과 같을 수 있다는 것일까? 글쎄, 아마도 그것은 기린이나 에뮤새, 낙지, 혹은 동물원에서 볼 수 있는 어떠한 동물과도 비슷하게 보이지 않으리라. 차라리 그것을 하나의 정신이 움직이게 만드는, 살아 있는 부분들의 총합이라고 부르는 편이 더 나을 것이다. 그 살아 있는 부분들이란 낱말이며 이미지며 리듬이다. …… 당신이 그 작품을 읽을 때 낱말이나 이미지나 리듬들이 뛰어올라 살지 못한다면 …… 그 생명체는 상한 것이고 그 정신은 병든 것이다. 그래서 시인으로서 당신은, 당신이 관할하는 그 모든 부분들, 낱말과 리듬과 이미지들이 살아있다는 사실을 확실히 해야만 하는 것이다. 여기서부터 난점이 시작된다. 그러나 우선 최초의 규칙들은 상당히 단순하다. 살아있는 낱말들이란, 〈째깍〉이나 〈낄낄〉처럼 들을 수 있는 것, 〈주근깨〉나 〈엽맥〉처럼 볼 수 있는 것, 〈식초〉나 〈설탕〉처럼 맛볼 수 있는 것, 〈가시〉나 〈기름〉처럼 만질 수 있는 것, 〈타아르〉나 〈양파〉처럼 냄새 맡을 수 있는 것 따위다. 즉 직접적으로 우리의 오감(五感) 중 어느 하나의 감각에 속할 수 있는 낱말들인 것이다. 아니면 〈탁 때리다〉나 〈균형을 잡는다〉처럼 움직이고 근육을 사용하는 것처럼 보이는 낱말들이 살아 있는 것들이다.

그러나 즉시 문제는 더욱 어려워진다. 〈째깍〉은 소리만을 줄뿐만이 아니라 혀로 〈째깍〉이라고 발음할 때와 같은 …… 날카로운 동작에 대한 개념을 주기도 하는 것이다. 또한 그 낱말은 딱 소리를 내는 작은 나뭇가지처럼 가볍고도 부서지기 쉬운 어떤 물체에 대한 느낌도 준다. 무거운 것도, 부드럽고 구부러지기 쉬운 것도 째깍 소리를 내지 않는다. 같은 식으로 타아르는 코를 찌르는 냄새만 내는 것이 아니다. 그것은 두텁고 빽빽하며 끈끈해서 만지기에 끈적끈적하다는 느낌을 준다. 또한 그것은 부드러울 때에는 검은 뱀처럼 움직이며 아름답고도 검은 광택을 지니고 있다. 그래서 그 낱말은 다른 많은 낱말들과 연관된다. 그것들은 마치 각각이 눈과 귀와 혀를, 혹은 귀와 손가락과 움직일 수 있는 몸체를 갖고 있기라도 한 것처럼 동시에 여러 개의 감각에 속하는 것이다…….

당신이 쓰고자 하는 것을 마음 속으로 그려보라. 그것을 바라보며 그것과 더불어 살아보라. 마치 마음으로 산수셈이라도 하듯 그것을 힘들여 생각하지는 말라. **단지 그것을 바라보고 만지고 냄새를 맡고 귀기울여 보고, 스스로 그것의 속으로 침잠하라**. 이 일을 해낼 때 말은 마술처럼 스스로를 보살피게 된다. 만일 이 일을 해낸다면 당신은 쉼표라든가 종지부, 또는 그런 류의 것 때문에 고심할 필요는 없다. 낱말을 들여다 볼 필요는 없다. **오직 당신의 눈, 귀, 코, 미각, 촉각, 당신의 전존재를 당신이 침잠하고 있는 사물을 향하여 계속 나아가게 하라** 당신은 자신이 써놓은 것을 죽 다시 읽고 나서 충격을 받게 될 것이다. 당신은 하나의 영혼, 하나의 생물을 잡았을 것이기 때문에.

테드 휴즈, '시작법'에서

N개의 단어로 된 사전

다음에 나오는 '일곱 개의 단어로 된 사전'을 읽고 함께 느낌을 나눕니다.

01

일곱 개의 단어로 된 사전

진은영

봄, 놀라서 뒷걸음질치다
맨발로 푸른 뱀의 머리를 밟다

슬픔
물에 불은 나무토막, 그 위로 또 비가 내린다

자본주의
형형색색의 어둠 혹은
바다 밑으로 뚫린 백만 킬로의 컴컴한 터널
—여길 어떻게 혼자 걸어서 지나가?

문학
길을 잃고 흉가에서 잠들 때
멀리서 백열전구처럼 반짝이는 개구리 울음

시인의 독백
"어둠 속에 이 소리마저 없다면?"
부러진 피리로 벽을 탕탕 치면서

혁명, 눈 감을 때만 보이는 별들의 회오리
가로등 밑에서는 투명하게 보이는 잎맥의 길

시, 일부러 뜯어본 주소 불명의 아름다운 편지
너는 그곳에 살지 않는다

- 각자의 단어사전을 만들어 봅니다.

_____ 개의 단어로 된 사전

생각하기

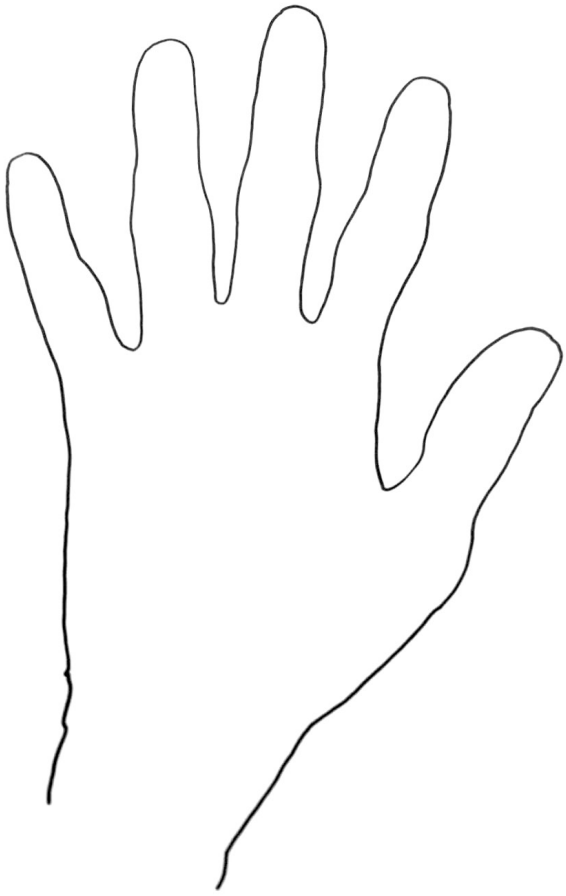
나의 사전을 보여주고 다른 사람의 사전을 보고난 후 내 사전에 더 넣고 싶은 단어들이 있나요?

몸에 대해 글쓰기

11

형 태	집단 (3–6인)	**소요시간**	120분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	워크북, 필기구, 핸드폰
활동내용	몸의 일부를 관찰하고 몸의 기억들 나누기		

이 시간에는 나의 손을 보고 그 손의 역사에 대해 생각합니다.
그 손이 맞잡았던 가장 따듯했던 손, 내가 뿌리친 손,
내가 놓지 못한 손 등 다양한 손 이야기를 나누며 나와 다른 사람의 관계에 대해 성찰해봅니다.



나의 손을 소개합니다.

아래에 내 손을 대고 그려봅니다.

- 내 손을 3분 정도 들여다보면서 손에 대해 생각합니다.

- 참여원들에게 **'나의 손을 소개합니다'** 라고 말하며 내 양손을 들어 보여줍니다.
  내 손에 대한 이야기를 간단히 들려줍니다.
- 두 편의 시를 읽고 시에 표현된 손에 대해서 다른 사람들과 이야기를 나눕니다.

01

가을

라이너 마리아
릴케

나뭇잎이 떨어진다. 하늘나라 먼 정원이 시든 듯
저기 아득한 곳에서 떨어진다,
거부하는 몸짓으로 떨어진다.

그리고 밤마다 무거운 대지가
모든 별들로부터 고독 속으로 떨어진다.

우리 모두 떨어진다. 여기 이 손도 떨어진다.
다른 것들을 보라, 떨어짐은 어디에나 있다.

하지만 어느 한 분이 있어 이 떨어짐을
한없이 부드럽게 두 손으로 받아준다.

02

두꺼비

박성우

아버지는 두 마리의 두꺼비를 키우셨다

해가 말끔하게 떨어진 후에야 퇴근하셨던 아버지는 두꺼비부터
씻겨 주고 늦은 식사를 했다 동물 애호가도 아닌 아버지가 녀석에게만
관심을 갖는 것 같아 나는 녀석을 시샘했었다 한번은 아버지가 녀석을
껴안고 주무시는 모습을 보았는데 기회는 이때다 싶어서 살짝 만져
보았다 그런데 녀석이 독을 뿜어내는 통에 내 양 눈이 한동안
충혈되어야 했다 아버지, 저는 두꺼비가 싫어요

아버지는 이윽고 식구들에게 두꺼비를 보여주는 것조차 꺼리셨다
칠순을 바라보던 아버지는 날이 새기 전에 막일판으로 나가셨는데
그때마다 잠들어 있던 녀석을 깨워 자전거 손잡이에 올려놓고
페달을 밟았다

두껍아 두껍아 헌집 줄게 새집 다오

아버지는 지난 겨울, 두꺼비집을 지으셨다 두꺼비와 아버지는
그 집에서 긴 겨울잠에 들어갔다 봄이 지났으나 잔디만 깨어났다

내 아버지 양 손엔 우툴두툴한 두꺼비가 살았었다

- 로댕의 〈대성당〉이 주는 느낌을 서로 나누고 나의 손은 다른 사람의 손 옆에 어떤 모양으로 있는지 생각해봅니다.

로댕, 대성당
La Cathedrale

1908

어떤 손에 대한 기억

- 내 마음에 가장 깊이 남아있는 누군가의 손에 대해 시를 쓴 뒤 다른 참여원들과 시에 대한 느낌을 나눕니다.

생각하기

집단작업 후 혼자 있게 되었을 때 81쪽의 손 윤곽선 안을 좋아하는 색이나 무늬로 꾸며봅니다.
그런 다음 나의 손에게 짧은 편지를 씁니다.

12회기를 준비하며

12회기는 개인작업과 집단작업으로 이루어집니다.
집단 모임 이전에 워크북을 보며 개인작업을 진행합니다.

마음의 책 만들기

12

형 태	집단 (3–6인)	**소요시간**	120분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	워크북, A4용지, 표지색지, 필기구, 채색도구, 대형 스태플러, 가위, 풀
활동내용	11회기의 작업물을 책의 형식으로 묶기		

이 시간에는 지금까지 썼던 시들과 글들로 나만의 책을 만들면서
전 회기의 작업들이 내게 어떤 성찰과 변화를 가져다주었는지 생각에 잠겨봅니다.

총 16쪽의 책에서 15쪽의 '저자 소개' 및 뒤표지의 '표사 쓰기'를 제외하고는 개인적으로 작업을 해서 집단 모임에 가져옵니다.

나의 책 만들기

- A4 크기의 용지를 4장 준비합니다. 용지 4장을 겹쳐서 반으로 접습니다. 접은 종이의 중앙을 대형 스태플러로 찍어서 철제본합니다. 16쪽의 미니북이 만들어집니다.
- 마지막 면인 16쪽만 남기고 그동안 쓰고 그렸던 작업의 내용을 담아 책을 만듭니다.
- 책의 구성은 다음과 같습니다. 2~14 항목의 순서는 자유롭게 배치해도 좋습니다.

	1P 목차	6P 자기소개 시	7P 나는 ~이 되었어요	12P 어떤 손에 대한 기억	13P 자유롭게 꾸며봅니다
2P 내가 좋아하는 시 필사	3P '가나다라' 시로 쓴 자화상	8P 내가 아끼는 사랑의 시	9P 사랑의 시 콜라주	14P 자유롭게 꾸며봅니다	15P 저자 소개 참여원들의 롤링페이퍼
4P 내 마음의 소행성	5P 콜라주 시로 표현한 내 마음	10P N개의 단어로 된 사전	11P 나의 손 꾸미기	16P 뒤표지에 16쪽을 풀로 붙여 고정합니다	

- 표지로 쓸 만큼 두꺼운 색지를 골라 책의 앞뒤 표지를 만듭니다.
- 앞표지에는 11회기까지의 작업을 잘 표현해주는 제목을 쓰고 책 전체의 분위기를 살려 창의적으로 꾸며봅니다.
- 참여원들은 각자 만들어온 책을 한장한장 넘기면서 내용과 구성에 대해 간략하게 설명하고, 자신의 책에서 가장 인상적인 페이지를 펼쳐보이면서 그 느낌을 이야기합니다.

저자 소개와 표사 쓰기

- 참여원들의 발표가 다 끝나면, 책을 서로 돌려보면서 15쪽의 '저자 소개'란을 롤링페이퍼의 형식으로 채웁니다.
- 파트너를 정해 서로의 책 뒤표지에 추천사를 씁니다.
- 추천사 연습

이 책을 여러분께 소개합니다

생각하기

내 마음의 책이 완성되었습니다. 여러 편의 시와 글을 읽고 쓰면서 많은 생각을 하고, 그것들을 다른 사람들과 함께 나누었습니다. 내 마음의 키가 한 뼘 이상 더 자란 것같이 느껴지기도 하지만, 갇혀 있는 마음 너머를 바라보기 위해서는 튼튼한 사다리가 필요하다는 점을 깨닫기도 했습니다. 책을 완성한 뒤 느껴지는 것들에 대해 자유롭게 써봅니다.

참고문헌

논문

진은영, 「문학상담에 대한 몇가지 단상」, 「안과밖」 제36호, 2014, 118–141쪽.

진은영·김경희, 「미적 교육과 문학치유」, 「문학치료연구」 제37집, 2015, 379–408쪽.

단행본

권성훈, 「시치료의 이론과 실제」, 서울 : 시그마프레스, 2010

변학수, 「통합적 문학치료」, 서울 : 학지사, 2006.

변학수, 「문학치료」 서울 : 학지사, 2007.

이금희, 장만식, 「문학상담」, 서울 : 새문사, 2012.

이은정·김혜숙, 「나를 쓴다 : 꽃띠들을 위한 자전적 글쓰기」,
서울 : 한신대학교출판부, 2014.

이혜성, 「문학상담」, 서울 : 시그마프레스, 2015.

James W. Pennebaker, 「글쓰기치료」, 이봉희 역, 서울 : 학지사, 2007.

존 폭스, 「시(詩) 치료 : 한 번도 소리 내어 울지 못한 그대에게」, 최소영 외 옮김,
서울 : 아시아, 2013.

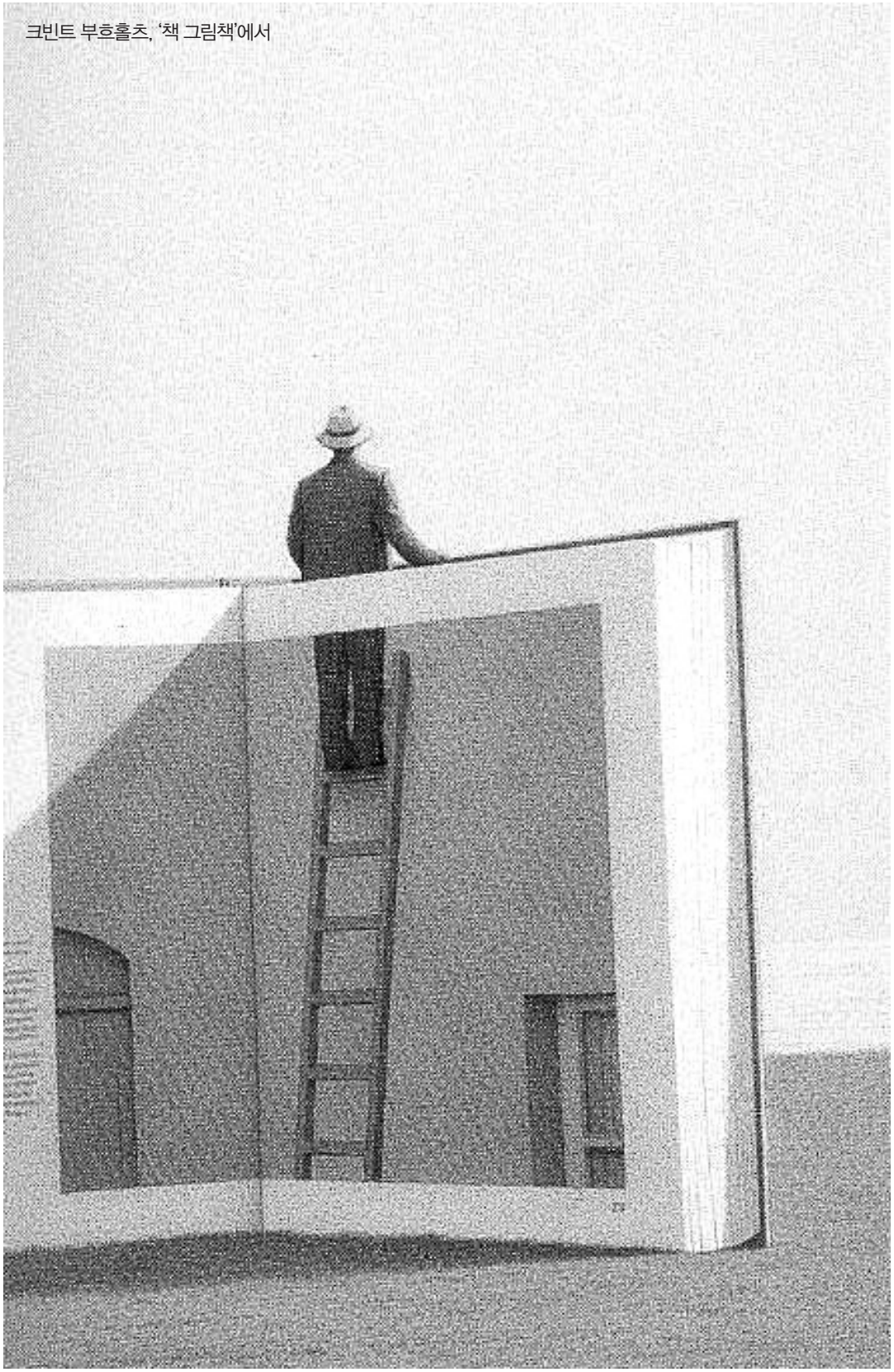
Kathleen Adams, 「저널치료 : 자아를 찾아내는 나만의 저널쓰기」
강은주·이봉희 공역, 서울 : 학지사, 2006.

Kathleen Adams.「저널치료의 실제」 강은주·이봉희· 이영식 공역, 서울 : 학지사, 2006.

Paolo J. Knill, Ellen G. Levine,Stephen K. Levine,
「치료미학 : 표현예술치료의 이론과 실제」, 이모영·문소연 옮김, 서울 : 시그마프레스, 2011.

샐리 앳킨스 외, 「통합적 표현예술치료 : 예술과 삶의 창조적 과정」,
최애나·이병국 옮김, 서울 : 푸른솔, 2008.

크빈트 부흐홀츠, '책 그림책'에서



02

DANCE

동작

홍혜전

DANCE CONTENTS 동작 세부목차

입문과정

01 반복을 활용한 춤추기 ····· 96
02 호흡을 활용한 춤추기 ····· 99
03 누워서 춤추기 ····· 102
04 역동적으로 춤추기 ····· 104

발전과정

05 소도구를 활용한 춤추기 ····· 106
06 소리와 함께 춤추기 ····· 108
07 소통을 위한 모방 춤추기 ····· 111
08 접촉을 활용한 춤추기 ····· 114

심화과정

09 직관에 의한 춤추기 ····· 117
10 스트레스와 춤추기 ····· 119
11 외로움과 춤추기 ····· 122
12 춤으로 현실의 굴레 깨기 ····· 124

춤 시작하기

몸과 마음에게 화해의 시간을 주는,
춤으로 응어리진 마음을 시원하게 푸는
"내 몸에 딴스를 허하라~"

춤으로 푸는 자가 치유, 내 몸에 딴스를 허하라!

아기가 리듬을 타며 엉덩이를 흔드는 모습을 종종 본다. 인간에게는 태어날 때부터 몸을 움직여 기분을 표현하고자 하는 춤꾼의 기질이 있기 때문이다. 기쁠 땐 큰 소리로 환호하며 방방 뛰고, 답답할 땐 한숨을 내쉬며 가슴을 친다. 슬플 땐 눈물을 흘리며 고개를 떨구고, 창피하면 얼굴이 빨개진다. 또한 긴장하면 손, 발이 떨리는 등 기분에 따라 몸은 움직인다. 이처럼 우리의 기분은 몸으로 표현되고 몸의 움직임은 우리의 삶을 표현하는데 이것을 우리는 춤이라고 말한다.

인간은 자기의 의사와 감정을 나타낼 때 춤을 사용하게 된다. 춤을 추면 심신의 에너지가 생명력으로 가득하다는 것을 느낄 수 있기 때문에 몸은 언제나 춤으로 표현하고 싶은 표현충동을 가진다. 다시 말해 춤은 몸의 여러 기관(목, 팔, 다리, 몸통)들을 움직임으로써 자기 감정이나 의사를 표현하게 된다. 음악이나 미술 또는 문학보다 직접적으로 즉시, 자신의 감정을 자연스럽게 알아차리게 한다. 시로 표현하려면 말을 찾아내야 하고, 그림으로 표현하려면 도구가 있어야 하며, 음악적으로 표현하려면 가사나 멜로디 혹은 악기를 연주할 줄 알아야한다. 그러나 춤은 그런 준비가 필요없다. 춤은 자기 감정을 재확인하게 해주기 때문에 그저 몸을 흔들기만 하면 된다. 춤이 가지는 이와 같은 기본적이고 중요한 가치는 사람이 태어날 때 가지고 나오는 움직이려는 강한 욕구를 충족시켜 주고 출구를 마련해 준다.

이제 당신은 움직임을 표현의 도구로 사용하는 춤을 통해 당신의 몸 상태를 재확인할 수 있을 것이다. 자신을 긍정하고 고양시키는 춤을 통해 당신에게 마음은 몸이고, 몸은 삶의 제1차적 도구라는 것을 일깨워 줄 것이다. 마음을 움직이려면 몸을 움직여야 한다. 춤을 이해하고 싶다면 몸을 흔들어 보자. 걷고, 뛰고, 돌고, 흔들고, 미끄러지고, 뻗고, 들썩이는 등 당신의 마음 속 충동의 흐름에 맞춰 움직이면 된다. 이것이 춤이 가지고 있는 치유적 효과이다.

자! 이제 몸과 마음의 정화와 치유를 위하여 춤을 시작해보자. 몸의 각 부위가 하고 싶은 이야기에 귀기울여 몸을 꿈틀거리고, 마음을 드러내는 몸짓으로 생명력을 불어 넣어보자!

반복을 활용한 춤추기

01

형 태	개인	**소요시간**	30분
대 상	청소년 / 성인	**준 비 물**	워크북, 좋아하는 음악, 필기도구

춤은 정신과 육체가 합일되어 황홀함을 체험하게 한다. 그렇다면 당신은 일생 동안 몇 번이나 황홀감에 빠졌는가? 춤을 추면 자신에게 쌓였던 부정적인 정서가 정화되면서 정서적으로 치유되어가는 과정을 몸으로 확인하게 될 것이다. 그래서 삶 자체가 변화를 입게 되는것이며 더욱 행복해지게 되는 것이다.

인간의 감정은 일시적으로 생성되는 가벼운 것을 제외하고 모두 몸에 저장된다. 예컨대 사람이 긴장하면 몸의 여기 저기가 굳어 버리게 되며 이때 이완하지 않으면 근육이 뭉쳐 혈류를 방해하게 되고 통증을 유발하게 된다. 그러므로 근육을 이완시켜주고 굳어 있는 관절의 힘줄을 부드럽게 풀어주면 정신적 긴장도 쉽게 풀리게 된다.

특히 뇌는 반복되는 운동에 취약해서 같은 리듬에 같은 동작으로 몇 시간씩 춤을 추면 그만 모든 통증을 잊어버리게 만든다. 원시사회 사람들이 반복적인 동작을 함으로써 황홀감에 빠지게 되는 원리가 여기에 있다. 이것이 춤 속에 숨어있는 위대한 이치이다. 이런 기쁨이 쌓이면 행복이 된다. 따라서 행복한 삶을 위해서 춤은 아주 중요한 활동이다.

또한 춤은 자연발생적인 움직임이다. 다시말해 본능적인 움직임인 것이다. 이런 관점에서 춤을 보면 어려울 것도 낯설 것도 없다. 춤을 추면 육체적 기쁨보다 정신적 기쁨을 맛보게 된다. 예를 들어 몸이 아프면 의욕이 안 생긴다. 또 집안에 골치 아픈 일이 생기면 몸이 제일 먼저 반응한다. 소화가 안되고, 결리고, 땡기고, 쑤시고, 지끈거린다. 왜 속담에도 사촌이 땅을 사면 배가 아프다는 말이 있지 않는가.

이와 같이 몸의 병은 마음에서 비롯되는 경우가 많다. 허준의 「동의보감」에 의하면 마음이 산란하면 병이 생기고, 마음이 안정되면 병도 저절로 좋아진다라고 하여 심신요법의 중요성을 강조하고 있다. 이는 여러 연구결과에서도 확인할 수 있다. 양자생물학자 글렌 라인(1996)에 의하면 연구자가 배양 중인 암세포를 대상으로 원래의 정상적인 세포로 돌아가라고 마음을 집중하였더니 암세포의 성장이 40퍼센트나 억제되었다. 또한 통증을 호소하는 환자에게 통증에 특효가 있다고 믿게 한 다음 진통 효과가 전혀 없는 가짜 약(placebo)을 투여했더니 40-50퍼센트의 환자에게서 통증이 사라지는 효과가 관찰되었다(Rein, 1988). 이러한 결과는 사람의 마음이 다른 생물체에 영향을 미친다는 것을 보여주는 것으로, 치료된다고 믿는 마음이 엔도르핀을 분비시켜 통증을 없앤다는 것이다. 유사한 연구결과로 정신과 의사 요하네스 슐츠(Johannes Schultz)는 마음을 고요하게 진정시킨 상태에서 나무젓가락을 뜨거운 쇠젓가락이라고 믿게 한 뒤 그 나무젓가락을 손에 쥐게 했을 때 금방 화상을 입은 것처럼 피부 반응이 일어나는 것을 관찰하였다. 또 발바닥이 따뜻해진다고 스스로 말하면서 그렇게 믿으면 실제로 발바닥의 체온이 올라간다는 것도 발견하였다(Schaffer, & Yucha, 2004). 이러한 결과들은 마음이 몸의 각 장기와 연결되어 정보를 전달한다는 것을 보여 주고 있다.

이제 스스로 작은 움직임으로 시작해 안으로 몸의 속삭임을 느끼고 표현해보자. 지금까지 소외되어 온 자기 자신과 수치심, 그리고 감추고 싶은 감정들을 춤으로 표현함으로써 심란한 마음에서부터 자유로워지자. 몸과 마음이 하나가 되는 것이 제일 중요하다. 일단 움직일 수만 있다면 자기 나름의 춤을 가질 수가 있다. 가장 기초적인 움직임으로 춤을 시작해 보자. 걷기(walking), 달리기(running), 흔들기(swing), 뛰기(leaping), 중심옮기기(shifting the weight), 넘어지기(falling), 기기(crawling), 미끄러지기(sliding) 등과 같은 동작은 어린 아이들이 자연스럽게 보여 주는 일상적인 동작이다. 이 자연스럽고 일상적인 움직임이야 말로 인간을 자유롭게 만들어 주는 춤의 기본동작인 것이다.

모든 인간은 움직임에 있어 자신의 한계를 갖고 있다. 그것은 성격이나 체형, 경험부족과 훈련부족 등에 의해 정해진다. 따라서 자신의 한계를 극복하고 새로운 움직임의 가능성을 탐구하기 위해 몸의 각 부위들을 분리시켜 반복적으로 흔들어 보자. 그러니까 몸의 각 부위들을 따로따로 움직여 춤을 유발시키는 동기로서 사용해보자. 수줍음을 타는 당신은 얼굴과 상체부위부터 흔들어보기 시작하고, 활발한 성격의 당신이라면 이 기회에 정지한 채 손가락과 발가락들을 따로따로 반복적으로 움직이는 연습을 통해 각자의 움직임 확장을 시도하자.

활동순서

01 불을 끄거나 조명을 어둡게 하여 타인으로부터 방해받지 않는 분위기를 만든다.

02 좋아하는 음악을 튼다. 어떠한 장르나 빠르기 정도가 어떠하든 상관없다. 이때, 너무 늦은 밤이라면 이어폰을 착용해도 좋다.

03 몸을 흔들기에 앞서 머리, 손, 팔꿈치, 팔, 몸통, 오른다리, 왼다리, 양다리, 눈, 입, 어깨, 엉덩이, 무릎, 발 등의 신체부위를 한 부위씩 정해 원하는대로 무작정 리듬에 맞춰 흔든다.

04 각 신체부위를 흔드는 움직임이 익숙해졌다면 여러 부위를 한꺼번에 반복적으로 흔든다. 아무도 안보기 때문에 잘 출 생각은 하지도 말자.

05 다음과정은 스스로 정한 신체부위의 움직임 범위를 탐구해보는 시간이다. 형태, 리듬, 역동성 등을 고려하여 크고 작은 흔듦, 여리고 강한 흔듦, 빠르고 느린 흔듦, 가볍고 무거운 흔듦 등 다양한 스펙트럼의 흔듦을 구체적으로 시도한다. 이는 고착되거나 습관화된 표현의 패턴과 정서에 자유로움을 부여할 것이다.

06 신체의 한 부위가 온 몸의 움직임을 리드할 수 있는 흔듦의 방법을 탐구하는 것이다. 신체의 한 부위만 사용하여 흔드는 방식을 한 가지만으로 흔들면서 정지된 움직임, 이동, 돌기 그리고 높이의 변화를 통해 습관적인 영역의 한계를 벗어 던지고 여러 가지의 반복적인 흔듦을 경험한다. 이때 손목과 같은 작은 부위들을 흔듦의 모티브로 사용하는 것이 엉덩이와 같이 더 크고 중심적인 부위를 사용하는 것보다 효과적일 것이다. 그 이유는 스스로 움직임을 통제하면서 다양성을 탐구해야 하기 때문이다.

생각해보기

01 격렬하게 오랫동안 몸을 흔들면 내면의 리듬이 세상의 마법을 대신하게 되고, 그때 진정으로 우리가 누구인지 그리고 우리의 잠재력이 얼마나 위대한지를 알아차리게 될 것이다. 그렇다면 자신의 몸을 다채롭게 흔드는 활동을 통해 어떠한 감정들을 느꼈는지 서술해보자.

그림 1
EVERYBODY DANCE
—
출처 | VIRTUOSAYCAPAZ.BLOGSPOT.KR/2013/11/LOS-SEIS-PILARES-DE-LA-AUTOESTIMA.HTML

그림 2
2009 POCONO BLUES FESTIVAL
—
출처 | WWW.FLICKR.COM/PHOTOS/32092451@04/3799353208/IN/PHOTOSTREAM/

호흡을 활용한 춤추기

02

형 태	개인/집단 (2인)	**소요시간**	30분
대 상	청소년 / 성인	**준 비 물**	워크북, 필기도구, 요가매트

달리기와 같은 종목은 늘 기록을 갱신해야 하기 때문에 규칙적인 호흡을 사용하기 보다는 전력을 다해 호흡 주기를 단축시킨다. 그러나 춤은 음악을 사용하기 때문에 전력질주에서 사용되는 에너지를 내거나 임의로 움직임의 속도를 바꾸기가 쉽지 않다. 따라서 춤출 때 동작의 최대 효과를 내기 위해 필연적으로 호흡의 도움을 받아야 한다. 결국 춤추는 사람들은 좀 더 완벽한 동작의 구현을 위해 주어진 박자 안에서 가장 효과적인 호흡을 지향하게 된다.

또한 인간의 심장박동은 모든 리듬감의 근원이자 음악과 춤을 뒷받침하는 생리현상이다. 음악에서 속도를 표시하는 모데라토(moderato)는 어른의 심장박동 수에서 온 것으로 중간 속도 또는 걸음걸이 속도로 연주하라는 뜻이다. 다시 말해 춤은 움직임이고 인간의 움직임에는 리듬이 있게 마련인데, 음악과 춤의 속도는 신체의 리듬에 맞추어 정해지고 호흡하며 심박 속도에 맞춰 춤출 때 가장 편안한 느낌이 드는 것이다.

호흡은 세포 하나하나에 산소를 공급하며 날숨을 통해 근육과 에너지의 수준을 제자리로 돌리는 역할을 한다. 그러니까 일정한 주기로 양질의 호흡을 반복하는 춤은 온몸의 세포를 제대로 육성하는 일이자 근육과 자율신경계가 제대로 기능하고 휴식할 수 있는 좋은 방법을 제공하는 것이다. 우리의 몸을 쥐어짜내기만 한다면 당연히 늙어가기만 할 것이다. 하지만 호흡을 활용한 춤을 춘다면 완전한 소진, 회복과 충전, 새로운 탄생과 전력의 주기 반복을 통해 우리의 장기와 척추, 피부와 뇌의 활기를 되찾게 될 것이다.

인간에게 호흡은 가장 생기를 주는 중요한 부분이지만, 여기서 더 중요한 것은 숨 쉬지 않으면 춤을 출 수 없다는 것이다. 바쁘고 복잡한 생활과 극심한 스트레스로 인해 몸을 오랫동안 떠나 있었던 사람이라면 멀리 떠나간 사람이 돌아오는 길도 그만큼 쉽지 않듯 자기 호흡을 찾거나 감지하는 일이 수월하지 않을 것이다. 몸으로부터 삶의 변화와 성장을 이루고자 한다면 호흡과 새롭게 만나는 일은 더할 나위없이 중요하다.

호흡의 리듬은 움직임의 뼈대를 만들어 주는데 여기에는 고조시켰다가 모이고 해체되는 일련의 발단, 전개, 결말의 과정이 있다. 빠르게 또는 느리게의 리듬 안에 존재하는 움직임은 감정의 긴장감을 조절할 수 있다. 이러한 개인적인 리듬은 일생동안 지속되기 때문에 이 리듬에 문제가 생기면 인간의 삶에도 나쁜 영향이 미치게 되는 것이다.

자! 호흡을 느끼며 춤을 추자. 호흡의 리듬이 느껴지는 몸의 부분, 그리고 호흡이 닿지 않는 부분까지 주의를 기울여 보자. 호흡을 탐색하는 것은 몸의 움직임을 관찰한 뒤 이미지를 연상하고 형상화하여 일련의 이야기를 만드는 과정을 통해 이루어진다. 호흡을 새로운 시각으로 바라보고 그 안에서 세상을 대하는 기본적인 태도와 주된 정서, 그리고 근본적인 두려움이나 가치관까지 마주하자. 호흡에는 이제까지 살아온 세월과 현재 상태가 담겨 있다. 호흡을 탐색하는 것은 자신을 스스로 탐색하고 알아가는 과정이 될 것이다. 이때 자신이 주관적으로 느끼는 감각과 연상이 중요하다. 호흡을 활용한 춤추기는 호흡을 감지하는 자기탐색과 서로 도움을 주고 받는 상호탐색으로 진행한다.

활동순서

01 개인활동이다. 편안한 장소를 찾아 요가매트를 깔고 바닥에 등을 대고 누운 채 눈을 감고 코로 깊게 숨을 들이쉬어 배꼽까지 호흡이 이동하는 것을 느낀다.

02 두 손바닥을 가슴과 배에 각각 올려 놓고 최대한 공기를 들이 마시고 마신 공기를 밖으로 내보내는 활동을 반복한다. 호흡이 들고 날 때 가슴에 얹은 손과 배에 얹은 손 중 어느 손이 더 많이 움직이는지를 느껴본다. 호흡할 때 몸통이 어떻게 부풀었다가 가라앉는지, 주로 몸의 어느 부분을 사용해 호흡을 하는지를 인지한다.

03 들숨과 날숨 중 어느 것이 더 길고, 어느 것이 더 짧은지 느낌으로 관찰하자. 호흡이 전반적으로 길고 충분한지, 아니면 짧고 허덕이는지, 들숨과 날숨 사이에 막히는 흐름은 없는지, 숨이 멈추는 부분은 있는지, 스타카토처럼 끊어지듯 내쉬고 있지는 않은지 등을 집중하여 관찰하자. 이는 호흡의 리듬과 주기를 향상시키는데 도움이 된다.

04 다음활동은 두 명이 함께 진행한다. 가장 먼저 관찰자는 자신의 눈으로 파트너의 호흡을 관찰한다.

05 팔에 힘을 빼고 손바닥을 파트너의 등에 11자 모양으로 얹고 파트너의 호흡을 느끼면서 고요하고 편안하게 관찰한다.

06 관찰자는 파트너의 견갑골과 등허리 부분에 등호 모양으로 손바닥을 대고 파트너가 숨을 들이마시고 내쉴 때 자신의 손바닥에 전해오는 미세한 움직임을 관찰하자. 3분 정도 관찰한 내용을 파트너에게 생생하게 말로 전달하여 파트너가 자신의 등을 상상하도록 돕자.

07 교대로 서로 관찰한 내용을 공유하고 각자 상상한 자신의 호흡의 형태를 지긋이 바닥에 뿌리를 내리듯 조용히 호흡의 리듬에 맞춰 몸을 자유롭게 움직인다.

08 다음은 개인활동이다. 몸의 리듬에 집중하며 자신의 호흡에 맞춰 각 신체 부위(머리, 어깨, 팔과 손, 몸통, 엉덩이, 다리 등)의 무게와 발에 느껴지는 무게를 인지하며 마치 물 속에서 유영하듯 천천히 미끄러지듯 자유롭게 움직이며 이동한다.

09 다리를 계속 움직이면서 자신의 흐름에 따라 천천히 어떤 감정을 어디에 저장하고 있는지를 확인한다. 무엇이 자신의 머리를 앞으로 숙이게 만드는지, 어깨는 축 처져있는건 아닌지, 어금니를 꽉 깨물고 있는 건 아닌지 등 움직이는 온 몸을 마음으로 관찰한다.

10 서서히 빠르고 유연하게 자신의 호흡과 몸의 흐름에 맞추어 몸을 움직인다. 균형을 잡을 수 없거나 스스로의 움직임을 통제할 수 없는 상태에 이르렀다면 움직임의 속도를 늦춰 느리게 움직인다.

11 느리고 빠른 움직임 안에서 들숨에 올라가고 날숨에 내려가는 호흡을 통해 자신의 팔을 서서히 들어 올린다. 하나의 움직임이 다른 움직임으로 변해가는 것을 느끼며 호흡과 함께 움직인다.

12 온 몸을 확장하여 들숨에 몸을 크게 부풀리고 날숨에 몸을 작게 수축시키는 움직임을 수행한다. 자신의 흐름에 맞추어 속도를 바꾸어가며 물결치듯 움직인다.

13 발을 움직여 공간의 구석구석을 다닌다. 자신의 흐름에 맞추어 속도를 바꾸어보자. 마치 꿈 속을 걷는 것처럼 감미롭게 춤추며 이동한다.

14 자신이 동그란 곡선이라 상상하며 팔을 아주 둥글게, 등뼈는 물결치듯, 손은 아주 부드럽게, 엉덩이 또한 부드럽게 돌리고, 무릎의 긴장을 풀어 이완한다. 이때 억지로 무엇을 하려고 하지 말고 그저 흐르도록 내버려두며 스스로 몸이 풀어지는 느낌을 느낀다.

생각해보기

01 움직임의 흐름을 인지하는 것은 어떻게 숨을 쉬고 이것을 어떻게 자각하느냐에 대한 활동이다. 움직임의 리듬에 자신의 호흡이 밀접하게 연결되어 있다는 믿음을 가지고 몸안에서 끊임없이 춤추고 있는 리듬을 논리 이전의 직관으로 느껴야 한다. 호흡을 활용한 춤추기를 수행하면서 자신의 호흡은 어떠한지, 움직임의 흐름을 따라 어떠한 감정을 느꼈는지, 움직임을 통해 나타나는 감정이 몸안의 어느 부위에 있는지 등을 느낀대로 서술하세요.

그림 3

PERFORMANCE PHOTOS FROM THE SHOW MUST GO ON/ JÉRÔME BEL

IMAGES BY JOEL SIMON.

—

출처 | HTTPS://LIVE.STANFORD.EDU/MEDIA/SLIDESHOWS/PERFORMANCE-PHOTOS-FESTIVAL-JÉRÔME-BEL

누워서 춤추기 03

형 태	개인	**소요시간**	20분
대 상	청소년 / 성인	**준 비 물**	워크북, 작은공, 요가매트, 필기도구

측정 가능한 성과를 중시하고, 순발력 있는 행동으로 결단력을 보여줘야 하며, 책상이나 컴퓨터 앞에 오래 앉아 있는 것으로 근면함을 입증해야 하는 현대사회에서 누운 자세는 긍정적 이미지는 아니다. 누워 있다고 하면 왠지 빠르게 변화하는 사회에 적응하지 못하는 무능력의 소산이거나 주어진 시간을 제대로 활용하지 못하는 게으른 사람으로 느껴지는 세상이니 말이다. 그러나 누워 있는 것은 안개 속에서 산책하는 것과 비슷한데 이는 산책의 막바지에 우리의 생각이 전보다 더 명료해질 수 있기 때문이다. 그러므로 시간적인 압박과 효율성을 뒤로한 채 의식적인 눕는 행위는 아무런 비용이 들지 않으며 매우 값진 행동일 수 있다. 마치 산책과 눕는 행위는 직립보행하는 수직적 산책의 수평적 짝궁이라고나 할까? 우리는 누워서 붐비는 도심과 한적한 교외를 누빌 수 도 있다. 그러다보면 실제로 산책하는 사람보다 더 많은 상상을 할 수 있다. 사람을 만나거나 구체적인 장소에 발을 디디지 않아도 마음 속의 사람이나 장소를 그릴 수 있기 때문이다.

누운 상태만큼 편안한 자세가 어디 있을까? 실제로 19세기 말 경 누워서 쉬는 휴식요법이 인기를 누렸다. 휴식요법은 신경쇠약, 히스테리, 일반적인 신체피로에 특히 효과를 발휘했는데 신경과 의사 레오폴트 뢰벤펠트(Leopold Löwenfeld, 1847–1924)는 신경계의 회복을 위해 휴식을 선사하려면 가능한 감각적 자극, 의지적 노력, 힘든 사고 과정을 모두 배제해야 한다고 하였다(Poppel, 2014).

우리는 누운 자세로 여러 가지 일을 할 수 있다. 잠을 자고, 꿈을 꾸고, 사랑을 하고, 생각을 하고, 슬픔이나 그리움에 잠기고, 바닥에 등을 대고 춤도 출 수 있다. 그러나 인간의 등은 신체 가운데서 가장 많은 일을 하면서도 가장 적게 알려진 부위일 것이다. 오랫동안 고생하고 있는 우리의 등을 좀 더 자세히 보려는 수고를 아끼지 말아야 할 것이다. 만약 등이 불필요할 정도로 긴장해 있거나 척추가 올바른 형태로 정렬하지 못한 채 좌우의 균형도 무너져 있다면 스스로도 인지하지 못했던 감정들, 보여주고 싶지 않은 현실들이 등에 반영되어 있다는 표시이다. 즉, 등에 숨어 있는 감정들은 설렘, 기쁨 등의 긍정적인 감정일 수도 있지만 두려움, 수치심 등의 부정적인 감정일 수도 있다. 등은 누군가와 접촉하거나 드러내는 경우가 드물어 자주 잊혀진다. 그렇기 때문에 그런 감정들은 오랫동안 발견되지 않고 숨어 있을 수 있다.

이제 등의 중요한 부분인 척추를 보자. 척추는 인간을 세상에서 살아갈 수 있게 버텨주는 기관이며 중력에 맞서 우리의 몸을 온전히 세워주고, 직립보행 하도록 해주는 곳이다. 그러니까 인간은 척추의 정렬에 따라 쓰러지기도 하고 몸을 일으키기도 한다. 그런데 평상시에 우리는 이 척추의 존재를 감지하지 못한다. 좋지 못한 자세와 습관 때문에 관절이 어긋나고 관절 사이의 신경이 압박을 받아 좌우 근육의 균형이 깨지고 나서야 겨우 고질적인 통증을 호소할 뿐이다. 자! 척추가 어떤 모양으로 정렬되어 있을지 짐작해보자. 몸을 가다듬는 일은 자세를 가다듬는 것이고, 직설적으로 척추가 올바로 서 있는지를 살피는 일이다.

전 세계 많은 춤치료사들은 척추가 '세상을 대하는 태도와 자아상'을 반영한다고 말한다. 척추를 한껏 긴장시켜 몸을 위로 최대한 끌어올린 불안정한 상태로 두려운 채 세상과 직면하는가 하면, 무기력함이나 낙담에 휩싸인 채 척추를 중력에 그대로 내맡긴 채 무너져내린 듯한 자세로 살아가고, 맘껏 자신을 드러내며 자부심과 자신감을 떨치는 등 척추와 근육의 협응을 통해 특정한 자세를 택한다. 따라서 척추의 정렬은 세상에서 스스로를 유지하고 지켜내기 위한 자연스럽고 건강한 활동이며 움직임이자 춤이다. 척추를 다양한 방식으로 유연하게 정렬하기 위해 제일 먼저 자신의 척추가 어떤 형태로 정렬되어 있는지를 관찰하며 몸을 움직이도록 하자.

활동순서

01 눈을 감고 등을 바닥에 댄 채 편안하게 누워 호흡하며 등에 실리는 몸의 무게를 느낀다.

02 작은 고무공을 등에 대고 위에서 아래 방향으로 몸통을 움직이며 척추의 위치를 감지한다. 작은 고무공의 움직임에 맞춰 등의 한 부분마다 주목하며 호흡한다.

03 척추를 따라 한 곳 한 곳 공을 머물게 하며 척추의 부분 움직임을 느낀다. 공이 척추 마디마디에 닿을 때 마다 등에 스며드는 움직임을 느끼고 무수하게 다른 감각과 그 느낌에서 동반되는 이미지들을 상상한다. 떠올리는 이미지와 등 움직임의 느낌이 일치할 때 몸과 마음의 균형이 이루어져 회복을 기대할 수 있다.

04 다음활동은 바닥에서 일어나 척추의 존재를 감지하기 위해 척추 하나하나를 마치 계단을 걸어올라가듯 차례로 무너뜨렸다가 하나씩 일으켜보는 움직임을 수행한다.

05 다음은 목뼈와 등뼈, 허리뼈의 한 곳을 정한 뒤 척추를 구부려 크게 원을 그리듯 움직인다. 이때 척추의 움직임과 심상을 통해 척추의 상태를 확인할 수 있다. 이 활동만으로 전과 다르게 편안하게 척추가 정렬되는 것을 느낄 수 있다.

생각해보기

01 활동순서에서 진행되는 일련의 동작들은 단순히 기계적인 반복이나 근육마사지의 한 형태가 아니다. 누워서 춤추기 중에 동반될 몸의 중심, 근육의 수축과 이완, 그리고 여러 가지 격렬한 움직임들을 통해 척추의 기능을 관찰하고 그 복잡한 전개상태의 체험을 통해 관절과 근육 하나하나의 모든 움직임을 자신의 춤 단어로 연결시킬 수가 있다. 각자 종합적인 춤 연습을 지속한다면 자신을 표현하는 보다 더 집중되고 다양한 춤 단어를 얻을 수 있을 것이다. 따라서 척추의 움직임을 통해 어떠한 감정이 동반되었는지 자세히 서술해보세요.

그림 4 _ 출처 | HTTPS://KR.PINTEREST.COM/PIN/311241024221535811/

역동적으로 춤추기 04

형 태	개인	**소요시간**	20분
대 상	청소년 / 성인	**준 비 물**	워크북, 필기도구, 좋아하는 음악

인간의 뇌는 리듬에 약하다. 약하다는 말은 리듬이 있는 운동이나 동작에 순응을 잘하기 때문에 기분 좋은 상태로 몸과 마음을 변화시켜 행복하게 만들 수 있는 능력이 있다는 것이다. 예를 들어 아프리카 원주민들이나 아마존 유역의 원시부족들이 모여 부족의 행사나 제의 때 추는 춤을 보면, 리듬도 단순하고 춤 동작도 단순하나 계속 추면 혼절상태에 빠지는 상황을 종종 TV를 통해 봤을 것이다. 원시부족만이 아닌 현대사회에서도 이러한 모습을 볼 수 있다. 콘서트에 갔다가 몇 시간씩 전자악기의 강한 리듬과 스피커의 볼륨, 보컬의 스크림에 맞춰 벙벙 뛰다가 엑스터시 상태, 그러니까 황홀지경에 이르게 되어 혼절하는 장면 또한 종종 볼 수 있다. 이것이 역동적인 춤추기이다.

아기가 요람에 누워 있을 때 요람을 흔들어 주면 잘 잔다. 어른들도 기차나 버스를 일정시간 타고 가다보면 규칙적인 리듬에 마비되어 쉽사리 잠들게 된다. 이는 뇌가 리듬에 순응하기 때문이다. 더욱이 뇌는 반복적 리듬에 약하다. 이런 이유로 몸을 규칙적으로 움직이면 어떤 사물에 마음을 빼앗기듯 자기 자신을 잊어버리는 상태로 들어 갈 수 있다. 단순한 동작과 리듬의 반복을 통해 수행하는 대표적인 회전춤인 터키의 스피교 수도자의 수피댄스(sufi whirling)는 보통 몇 십분에서 몇 시간동안 끊임없이 돌면서 원의 중심에 서 있는 자신이 세상의 중심인 양 느끼게 하여 최상의 고요상태로 들어가도록 하는 춤이다. 왼발을 고정시키고 오른발로 그 주위를 돌게 되는데 두 팔을 교차시켜 반대편 어깨를 잡고 천천히 시계 반대방향으로 도는 것이다. 수피댄스는 빙빙 돌면서 죽어서 다시 영적 세계로 되살아난다는 의미를 가지고 있다. 발 움직임과 리듬을 일정하게 유지하는, 처음도 끝도 없는 이 동작은 자신만의 리듬을 가지며 수행하는 역동적인 움직임과 명상이 함께 존재하는 초월적 상태로 들어가게 한다. 이것은 최면도, 단순한 엑스터시도 아닌 비움의 경험으로 이성이 갖는 합리성과는 다른, 초연의 상태를 느끼게 한다. 이것에 빠지게 되면 정서가 지성을 압도하며, 인간의 내재적 체험은 자기혐오를 극복하고 의지조차 이탈된 자유롭고 해방된 상태를 만들어 준다. 이 회전춤을 통해서 현존의 의미가 또 다른 고차원의 새로운 존재의 차원으로 높여지게 되는 것이며 영성을 경험하게 되는 것이다.

역동적인 움직임은 춤을 일으키는 원동력 또는 에너지, 즉 움직임을 추진하고 완성하는 동작이다. 역동적인 춤추기는 리듬과 함께 일련의 연속되는 움직임으로 구성하면 된다. 또한 역동성은 춤에서 감정을 표현하는 수단인데 이를테면 긴장되고 쭉쭉 뻗는 동작은 부드럽게 미끄러지는 듯한 동작과 다른 느낌을 전달한다. 추상과정과 모방과정 모두에서 사용되는 춤의 역동성은 일련의 움직임을 훈련단계에서 예술의 단계로 발전시킬 수 있다.

활동순서

01 자신이 선택한 공간 안에서 움직임에 어떤 강조도 하지 않고 연속적으로 움직인다. 연속적으로 움직이는 과정에서 움직임을 빨리하거나 느리게 할 수도 있고 정지할 수도 있다. 정지했다가 다시 움직이기 시작할 때에는 어떤 강조도 하지 않는게 제일 중요하며 더 이상 움직일 수 없을 때까지 이 과정을 진행한다.

02 근육의 힘이나 저항력을 사용한다. 계속적으로 움직이되, 가끔 악센트를 넣거나 갑자기 멈추기도 한다. 움직임이 힘찰 수도 있고 경쾌할 수도 있다. 부드러운 움직임에서 강세가 있는 움직임으로의 전환은 깔끔하고 분명하게 진행되어야 한다.

03 다음활동으로 지속적이거나 강세가 있는 동작 이외에 역동적인 요소들을 포함한 움직임을 시도한다. 가볍게 흔들기, 맥없이 쓰러지기, 털기, 튀어 오르기 등과 같은 격렬한 움직임이다. 역시 역동적인 한 동작에서 다음 동작으로 넘어갈 때에는 그 전환이 명확하도록 노력해야 한다. 이 과정에서 음악은 하나의 보완물로서 움직임의 역동성을 뒷받침하거나 그것과 대조를 이루는 역할을 할 수도 있다. 습관적으로 하게 되는 움직임들 대신에 새로운 역동적인 동작들을 시도하면서 이 과정을 다시 한번 반복해 볼 수 있다. 당신은 역동성을 활용한 춤추기를 통해 다른 것에 비해 특별히 선호하는 역동적 동작들이 있음을 깨닫게 될 것이다.

생각해보기

01 역동적인 춤추기 활동을 통해 느낀 점을 서술하세요.

02 활동 시 수행되지 않은 활동에 대해 생각해봅시다.

그림 5

—

출처 | HTTPS://KR.PINTEREST.COM/PIN/218987600604741174/

소도구를 활용한 춤추기

05

형 태	개인	**소요시간**	15분
대 상	청소년 / 성인	**준 비 물**	워크북, 의자, 필기도구

우리는 소도구를 활용해 움직임을 유발할 수 있다. 빗자루를 가지고 그것이 실제로 사용될 때와 같이 바닥을 쓰는 것처럼 움직일 수도 있고, 빗자루로 허공이나 바닥이 아닌 다른 곳을 쓰는 것처럼 왜곡된 방법으로 움직일 수 있다. 그리고 제스처를 크게 하거나 작게 할 수도 있다. 또한 소도구의 움직임을 모방할 수도 있다. 공처럼 튀어오르거나 굴러갈 수도 있고, 스카프처럼 지팡이를 들어 어떠한 성격을 창조해 낼 수도 있고 의자에 앉거나 그 위에 올라서거나 또는 기대는 등 소도구의 내부와 주위를 움직일 수 있다.

움직임으로써 사물의 물리적 특성을 모방할 수도 있다. 솔의 튀어나온 털들, 비누의 윤곽, 빗의 규칙적이고 반복적인 빗살 등을 모방할 수 있다. 우선 어떤 장면을 준비하여 스스로 그 안에서 자유롭게 위치하도록 하자.

심장이 쉼 없이 뛰고 호흡이 들고 나면서 온 몸이 부풀어올랐다 가라앉기를 반복하는 한 살아있는 우리의 몸이 전혀 움직이지 않는 것이야 말로 불가능한 일이다. 이제 관계의 재경험을 시도해 보자.

활동순서

01 처음에는 의자에 앉거나 서거나 그 위에서 걷는 등의 움직임을 해보다가 점점 할 수 있는 모든 방법으로서 의자를 이용한 여러 움직임들을 탐구한다.

02 의자 위에 서거나, 기대거나, 그것을 새 위치로 옮기거나, 거꾸로 뒤집거나, 그 아래로 기거나, 주위로 가지고 다닐 수도 있다. 누군가가 같은 공간에 있다면 누군가의 무릎에 앉거나, 앉아 있는 사람의 의자를 빼내거나, 누군가와 한 의자를 나누어 앉거나, 상상의 의자에 앉거나, 바닥에 앉거나, 극적인 장면을 만들거나 할 수도 있다.

03 의자와 비슷하게 사용될 수 있는 다른 소도구들에는 막대기, 상자, 베게, 밧줄, 타올, 우산, 공, 두루마리 화장지, 티슈 등이 있다. 모두 구성상 신체와 연관성을 이룰 수 있을 만큼 충분히 크면서도 쉽게 움직이거나 옮길 수 있을 만큼 충분히 작다.

생각해보기

01 이제 소도구를 활용한 춤추기를 통해 소도구와의 새로운 관계를 시도해 보자.

02 모든 성장과 치유는 관계 속에서 이루어진다. 개인의 치유와 성장은 바로 유의미한 타인 혹은 환경 및 사물과 소통하고 상호작용하는 과정 또는 관계를 통해 이루어진다. 소도구를 활용한 춤추기를 통해 소도구와의 새로운 관계형성에 대한 느꼈던 과정을 서술하세요.

그림 6
카네이션 (1982) BY PINA BAUSCH
PHOTO BY ULLI WEISS.

출처 | WWW.PINA-BAUSCH.DE/EN/PIECES/NELKEN.PHP

그림 7
UP & COMING CHOREOGRAPHERS(2015)
PHOTO BY IDAN SHARABI.

출처 | WWW.FACEBOOK.COM/MEDIA/SET/?SET=A.540550892750984.1073741872.139752122830865&TYPE=3

소리와 함께 춤추기

06

형 태	개인 / 집단 (3인)	**소요시간**	20분
대 상	청소년 / 성인	**준 비 물**	워크북, 필기도구, 클래식음악

사람들은 언제나 제각각 다른 방향을 쳐다보고 있거나 서로 다른 사물들을 바라본다. 그러나 모두 동시에 같은 소리를 듣는다. 그러므로 소리는 사람들을 하나로 통일시키는 힘을 가지고 있다. 또한 음악은 움직임의 스타일, 리듬, 에너지 등을 제시하는 강력한 힘을 가지고 있다. 그러나 우리가 무용수들처럼 주변에 들리는 소리를 닫은 채 몸의 움직임으로 반응하는 것을 배운다면 음악이나 다른 소리에 맞추거나 혹은 맞추지 않고 움직일 수 있게 될 것이며 그리하여 반주의 역할은 움직임을 지배하는 것이 아니라 그것의 가치를 높이게 될 것이다. 또한 우리 스스로 소리반주를 만들어 내어 스스로의 춤을 한 차원 더 높일 수 있을 것이다.

활동순서

01 당신의 춤추는 스타일이 음악과 관련이 있는 경우라면 음악의 스타일 또는 리듬과 역동성 등 들리는 음악의 가장 뚜렷한 스타일에 반응하여 춤을 시작하자. 만일 오보에와 피아노로 연주되는 클래식음악이 들린다면 멜로디의 차이, 음률의 높이, 음악의 호흡과 구성, 기악편성에 이르기까지 각각에 따라 움직임을 반응할 수 있다. 서로 다른 스타일의 음악은 서로 다른 영역의 움직임을 만들어 낼 수 있다.

02 음악의 다른 측면에 반응하여 대조적이거나 보완적인 움직임을 시도할 수 있다. 서로 다른 악기에 따른 리듬이거나 서로 다른 역동적 특성을 지닌 리듬일 수도 있다. 음악의 빠르기, 리듬, 스타일, 역동적 특성, 분위기 등에 어울리게 또는 어울리지 않게 몸을 움직일 수 있다. 예를 들어 리듬을 거스르기 위해 비운율적으로 길게 늘어지게 강세를 다른 박자에 주어 다른 박동으로 움직임을 시도할 수 있다.

03 소리와 함께 춤추기의 두 번째 단계는 두 명이서 함께 자신의 소리와 움직임을 만들어 내는 다양한 방법들을 시도할 수 있다. 제일 먼저 두 명이 서로 마주 보고 서서 소리생성을 하기 위해 리더와 파트너를 정한다. 리더가 어떤 소리나 소리의 패턴을 만들어 그것을 계속 반복하고 있으면 파트너는 이미 진행되고 있는 소리에 또 하나의 소리를 첨가시킨다. 또는 파트너의 소리와 대조되거나 그것을 변형시키거나 아니면 보조해 주는 소리를 사용할 수도 있다. 리더는 언제든지 파트너의 소리를 중단할 수도 있다. 그런 다음 아무 때나 새로운 소리를 도입할 수도 있다. 이때 리더와 파트너는 소리의 패턴들을 선택해야 하며 진행되고 있는 것에 대한 반응으로서 언제 다시 그것을 중단할 것인지 등을 결정해야 한다. 어떤 소리들은 규칙적일 수도 있고 또 어떤 것들은 빈번히 중단될 수도 있다. 여기서 주의할 점은 전체적으로 소리들이 너무 많이 뒤섞여 혼란스러워지는 일이 없도록 해야 한다.

04 손으로는 손뼉을 치거나 손가락으로 딱 소리를 내거나 손바닥을 서로 비벼 소리를 낼 수 있고, 입으로는 혀를 차거나 휘파람을 불거나 쉿 하는 소리를 낼 수 있다. 목소리는 중얼거리거나 기적소리를 내거나 끙끙거리거나 웃거나 흐느껴 울거나 길고 슬픈 듯이 소리를 낼 수 있고 발로는 구르거나 질질 끌어서 소리를 낼 수 있다. 이러한 소리들을 내면서 발생되는 움직임을 그대로 받아들여 익숙해 질 때 까지 반복적으로 움직이자.

05 세 번째 단계에서는 세 명이서 함께 소리들에 어떤 패턴을 부여하고, 그것들을 서로 연관시켜 움직이도록 한다. 반주는 운율적이든 아니든 상관없다. 우리의 춤은 그 소리와 움직임 간의 연관성에 대해 반응하는 것이다.

06 세 명이 서로 마주보고 서서 소리뿐만 아니라 서로의 움직임과 연관성을 이룬다. 리더가 혼자서 나머지 두 사람의 소리에 반응하며 공간 안을 움직인다.

07 소리는 미리 정해 놓지 않은 상태에서 번갈아 교대로 시작하면 된다. 모두 모음으로 높은 음에서부터 낮은 음으로 미끄러지듯 내려가며 소리를 낸다. 자신의 음역을 완전히 다 소리내었다고 느낄 때까지 더 높은 음에서 시작하여 더 낮은 음까지 내려가도록 한다. 편하게 똑바로 서서 턱과 혀의 긴장을 풀고 목소리의 공명이 완전해질 때까지 이 훈련을 되풀이 한다.

08 자! 이제 리더는 자신의 음역 가운데서 높든, 중간이든, 낮든 간에 어떤 한 음을 택하여 계속 그 음을 소리내며 소리에 적합한 움직임의 크기를 선택, 자신의 몸을 움직인다. 그 소리가 점차 익숙해지면 그 다음 사람이 그와 대조되는 음역의 음을 소리내며 움직임을 연장시킨다. 이 과정은 마치 원을 따라가듯 연결시키는데 이러한 과정은 마치 음률이 폭포를 이루는 것 같이 움직인다.

08 한 사람이 어떤 음을 소리내며 움직임을 지속시키는 동안 다른 사람들은 모두 그 음과 화음이 되는 음을 소리낸다. 그러면 그 다음 사람이 이와 대조되는 음역의 음을 소리내고 다시 모두 그것과 화음을 이룰 수 있다. 이 과정은 원을 따라 계속된다. 우리는 계속해서 턱과 혀의 긴장을 풀어야 하며 호흡으로 소리를 지탱하며 움직여야 한다.

생각해보기

01 소리를 내며 춤을 추는게 점차 익숙해진다면 문장을 말하며 움직이는 것도 도전할 수 있다. 이 때 소리의 크기를 다양하게 변화시킬 수도 있다. 즉, 큰 소리와 속삭이는 소리를 다 사용하는 것이다. 또한 단어의 의미와 소리의 크기를 고려하여 문장을 앞사람의 것과 연관시킬 수도 있다. 한 단어를 아주 느리게 말한 뒤 잇달아 한 문장을 아주 빠르게 덧붙인다. 느리고 빠른 문장을 섞어가며 말할 수도 있는데 몇 개의 문장을 말하는데 높고, 낮으며, 크고, 부드러우며, 빠르고, 느린 소리 등을 섞어가며 움직임을 수행한 뒤 느껴지는 느낌을 서술해보세요.

02 지금까지 시도한 소리생성은 우리의 지나친 자기 의식 태도를 고칠 수 있는 춤추기 방법이다. 우리가 진행한 단어들, 음역, 소리의 크기, 속도 등에 따라 반응한 움직임 또는 사용된 동작에 따른 느낌을 서술해보세요.

그림 8

COMPLEXITY OF BELONGING BY FALK RICHTER AND ANOUK VAN DIJK(2014)/CHUNKY MOVE/ PHOTO BY JEFF BUSBY.

CHUNKY MOVE
PHOTO BY JEFF BUSBY.

출처 | WWW.CHUNKYMOVE.COM.AU/OUR-WORKS/CURRENT-REPERTOIRE/COMPLEXITY-OF-BELONGING/

소통을 위한 모방 춤추기

07

형 태	집단 (2인)	**소요시간**	20분
대 상	청소년 / 성인	**준 비 물**	워크북, 필기도구

춤은 대화의 양식이고 세상을 바꾸는 수단이다. 일상생활에서 몸은 언어보다 더 강력한 소통의 도구가 된다. 역사적으로 인간은 움직임을 통해 의사표시는 물론 다른 사람의 동작에 반응하기도 하며 자신의 느낌과 의사를 표현하기 위해 춤을 추었다. 춤은 자신의 생각과 감정을 표현하는 매체가 되기도 하지만 실제로 다른 사람과 소통하는 매체가 되기도 한다. 그러니까 춤은 소통의 기호인 셈이다.

개인의 주관적인, 그리고 내적경험인 신체표현과 메시지를 전달하는 몸짓이나 움직임을 구조화하는 것이 기호인데 얼굴과 손, 발, 팔, 다리가 기호에 중요한 부분을 차지한다. 완고하게 거부하는 손짓, 무절제하게 내미는 손, 꼭 주먹을 쥐고 안 펴는 손, 두들겨대는 손, 얼굴을 덮는 손, 머리를 감싸는 손, 떨리는 손, 축 늘어진 팔, 계속 한 자리에 서 있는 발, 활기 없는 무거운 발걸음, 거칠은 걸음걸이, 뛰어다니듯 걷는 걸음, 튕기듯 걷는 걸음, 왔다 갔다가 하는 걸음, 제자리에서 걷는 걸음, 팔짱을 끼고 있는 자세 등 이런 신체적 표현들은 속 마음을 표현한다. 또한 몸은 긴장되어 굳어 있고 때로는 경련을 일으킨다. 마음 속 뭔가가 불편하다는 것을 보여주는 현상이다. 몸은 거짓말을 하지 않는다. 이런 기호를 구성하는 요소는 소리와 움직임, 선, 패턴, 형태, 공간, 형체, 리듬, 시간, 에너지라는 요소들이 있다.

독일의 철학자 비트켄슈타인(Ludwig Josef Johann Wittgenstein, 1889–1951)은 "인간의 몸이란 인간정신을 그린 가장 좋은 그림이다"라고 말한 바 있다(Shusterman, 2008). 몸을 읽으면 정신이 보인다는 말이다. 상대방과 서로 마주 서서 마치 그림자처럼 완전히, 아주 똑같이 움직여보면 상대방의 정신을 읽을 수 있다. 이처럼 상대방의 움직임을 똑같이 움직이는 것이 모방하기이다. 그러나 가장 간단한 형태의 모방하기라도 움직임을 인식하고 재창조할 수 있는 능력은 정확하게 모방하기를 통해 개발된다. 지체없이 반응할 수 있는 능력은 상대방의 움직임과 일치해야 할 필요성에서 나오며 주의를 계속 집중할 수 있는 능력은 상대방에게 아주 정확하게 초점을 맞춤으로써 향상될 수 있다. 그러므로 새로운 움직임의 발견은 상대편을 관찰하고 반응하는 것에서부터 비롯되며, 리더가 되는 것, 따라하는 것, 상호작용하는 것 등을 통해 모든 역할들을 수행해 보고 우리의 소통의 영역을 확장시킬 수 있는 기회를 갖도록 하자.

활동순서

01 파트너와 서로 얼굴을 보고 마주 선다. 한 명이 리더가 되고 또 한 명은 모방자가 된다. 리더가 움직이는 대로 모방자는 가능한 한 정확하게 그 동작을 똑같이 따라해야 한다. 누군가가 이 광경을 봤을 때 누가 리더이고 누가 모방자인지를 구분하지 못할 정도로 똑같이 움직이는 것을 목표로 한다. 모방자는 주의를 집중하여 리더의 움직임과 자신의 움직임 사이의 연관성을 느낄 수 있도록 해야 하는 반면, 리더는 명확하게 움직여 모방자가 따라 할 수 있도록 해야 한다. 주도권은 두 사람간 교대로 시행한다.

02 앞의 활동이 잘 진행되면 다음단계로 빨리 움직이거나 액센트를 주면서 움직인다. 모방자는 당황할 필요없이 아주 자신있게 움직임을 리듬감 있게 변형시켜가면서 계속해서 따라 해야 한다. 움직임이 너무 빠르거나 복잡해서 따라 하기 힘들면, 변형시킬 수 있다. 어떨 걸 선택하더라도 모방자는 처음부터 끝까지 충분히 연속해서 움직이는 것을 유지해야 한다. 또한 리더는 모방자가 좀 더 충분히 발전시킬 수 있도록 잠깐 정지하거나 움직임을 반복할 수 있다.

03 리더는 따라하기 쉬운 움직임과 따라하기 힘든 움직임을 해보자. 움직임이 너무 빠르거나 복잡해서 따라하기 힘들면 모방자는 그래도 계속하여 따라하거나 그 움직임을 단축하거나 변형시킬 수 있다. 어떤 걸 선택하더라도 모방자는 처음부터 끝까지 충분히 연속해서 움직이는 것을 유지해야 한다. 또한 리더는 그의 파트너가 좀 더 충분히 움직임을 변형시켜 발전시킬 수 있도록 잠깐 정지하거나 움직임을 반복할 수 있다. 리더가 파트너의 반응에 주의를 기울이는 것은 그가 언제 그의 움직임을 반복할 것이고 언제 새 모티브를 도입할 것인가를 결정하는데 도움이 되기 때문이다.

04 소통을 위한 모방 춤추기에서 정확한 모방이 가능하려면 리더는 아주 천천히 움직여야 하며 갑작스런 움직임은 피해야 한다. 또한 거울에 비친 상처럼 상대방이 자기를 쳐다볼 수 있도록 상대방과 시선을 마주쳐야 한다. 또한 한군데 고정되어 있을 필요없이 상대방을 따라 이동하거나 그에게 가까이 가거나 멀어지거나 할 수 있다. 그러나 상대방을 가로질러가서는 안되며 파트너의 위치가 어디인지를 분명히 알아야만 한다. 주도권의 교체는 움직임을 시작하거나 따라하는 데에 필요한 유연성을 증진시켜 줄 것이다.

05 이번에는 표현적인 움직임과 추상적인 움직임을 시도하는데 초점을 맞추자. 두 명이 짝을 지어 마주보고 선다. 한 명은 손을 사용하여 엄지 올리기, 주먹 쥐기, 평화표시, 승리표시, 손가락질 하기, 멈춤의 의미인 손바닥 앞으로 내밀기 등 파트너가 그 의미를 알아차릴 수 있는 동작을 수행한다. 그러면 파트너도 그에 반응하여 손동작을 한다. 이때 한손이나 양손을 다 사용할 수 있다. 리더는 파트너가 자신의 손동작을 이해하고 거기에 응답한 다음에 새동작으로 바꾸어야 한다. 이것은 연속된 움직임이라기 보다 일련의 정지동작들이라 할 수 있다. 이를 통해 서로 간의 상호작용을 보여주어야 한다.

05 사실적이 아닌 추상적인 관계를 가지고 수화를 해보자. 리더는 엄지를 올리는 등 앞서와 같은 동작들이 몇몇 나올 수도 있지만 파트너는 그 손 동작이 암시하는 뜻보다는 손의 위치와 모양에 반응해야 한다. 연속된 추상적 동작들의 경우 일련의 표현적 동작들에서처럼 일관성을 보일 수 있는데, 사실 그것은 극적인 관계가 아닌 형식적 관계에 의해 좌우된다. 이때 정지동작뿐만 아니라 손의 연속된 움직임까지 허용한다. 그러나 이 연속된 손의 움직임이 혼란상태로 빠지지 않는 한 둘은 지속적으로 몸의 움직임으로 이야기를 나눌 수 있게 될 것이다.

생각해보기

01 소통을 위한 모방 춤추기 활동을 통해 느낀 점을 서술하세요.

02 활동 시 수행되지 않은 활동에 대해 생각해봅시다.

그림 9

—

출처 | HTTPS://KR.PINTEREST.COM/PIN/237143355511754890/

그림 10

SUNSET LOGIC-JOHAN INGER(2012)

NEDERLANDS DANS THEATER1
PHOTO BY JORIS-JAN BOS.

—

출처 | WWW.FACEBOOK.COM/NEDERLANDSDANSTHEATER/PHOTOS/PB.139752122830865.-2207520000.1451799983./1680543600006 41/?TYPE=3&THEATER

접촉을 활용한 춤추기

08

형 태	개인 / 집단 (2, 3인)	**소요시간**	20분
대 상	청소년 / 성인	**준 비 물**	워크북

접촉이라는 맥락에서 보면 마사지는 기분 좋은 느낌을 고양하는 효과가 있다. 쓰다듬는 손의 크기와 그 안에서 느껴지는 힘, 쓰다듬는 속도와 리듬, 이 모든 것이 짧은 순간 내 몸을 통해 전해진다. 다가가 만져도 마치 문짝이라도 민 것처럼 힘없이 밀리기만 하고, 생명체가 응당 보여야 할 반응이 없는 상황, 이러한 경험이 반복되면 몸에 각인되어 스스로에 대한 존재감이 낮아지고 상대와의 소통을 기대하지 않게 된다.

나의 존재가 끝나고 타인의 존재가 시작되는 그 경계에서 우리는 태어나고 소통한다. 그 순간을 통해 끊임없이 세상과 나의 관계를 재정의하고, 자신의 존재감을 확인한다. 안전하고 규칙있는 접촉은 언제나 우리를 치유해준다. 인간과 인간이 나누는 정돈되고 정제된 접촉을 통해 우리는 인간이라는 존재에 믿음과 호의를 갖게 된다. 따라서 이 같은 경험이 없는 몸은 사람에 대한 신뢰감이 낮고 착취적인 관계에 쉽게 노출되며 자기애를 가지기 힘들다.

마사지는 긴장을 풀어주고 마음을 차분하게 해주며 몸과 정신을 다시금 이어줌으로써 스트레스를 완화시켜준다. 마사지를 받는다는 것은 자신의 몸을 돌보겠다는 결단의 강력한 표시이다. 캐나다의 마크 타노 폴스키(Mark Tarnopolsky)가 연달아 관련 논문을 내놓음으로써 마사지의 항염 효과(Hart, 2003), 근육 회복과 재생에 미치는 효과(Rowlands, et al., 2007) 등을 널리 알렸다. 연구진은 격렬한 운동을 마치고 난 운동선수들에게 한쪽 다리만 마사지를 받게 했다. 그 후 양쪽 다리의 근육 조직을 조금씩 채취해 마사지를 받은 쪽과 그렇지 않은 쪽을 비교했다. 분석 결과, 마사지를 받은 쪽의 근육은 마치 항염 주사를 맞기라도 한 것처럼 뚜렷한 항염 효과를 나타냈다. 연구진은 마사지를 받은 근육의 세포 내 미토콘드리아의 수가 늘어난 현상에도 주목했다. 미토콘드리아는 세포의 에너지 생성에 관여하므로 이 현상은 그만큼 근육회복이 빠를 것이라는 예측을 가능하게 한다. 연구자들은 마사지의 이로운 효과의 기원에 있는 생물학적 기제도 파악했다. 마사지를 하는 손이 살갗을 누를 때도 일련의 생체 반응이 일어난다. 세포 표면의 수용체들이 키나아제라는 성분을 활성화하는 메시지를 보내고, 키나아제는 다시 염증 방지에 관여하는 특수 유전자를 활성화하는 것이다.

미국인들은 연인이나 친구끼리 만나면 허그(hug)로 인사를 나눈다. 허그는 서로를 꼭 껴안아주는 애정 어린 포옹을 뜻하는데, 사람들은 허그를 할 때 팔을 상대의 목이나 등에 정답게 두르고서 몸으로 친밀감을 나눈다. 허그는 상황에 따라 애정 또는 우정을 나타내는데 어떤 경우 낭만적인 소통 방법, 정과 행복과 사람다운 온기의 전달 수단, 열린 마음과 환대의 강력한 표시인 것이다. 미국의 한 연구팀은 허그의 효과를 밝혀냈다. 고정적인 남자친구 혹은 남편이 있는 20-49세 사이의 여성 59명을 피험자로 선택, 남자친구나 남편에게 자주 허그를 받는 여성들과 그렇지 않은 여성들을 비교했다. 허그가 다른 사람에 대한 애착과 행복감을 고양하는 호르몬인 옥시토신의 분비를 촉진하고 심장박동 수와 혈압을 낮춰 스트레스를 완화시킨다는 연구결과(Light, et al., 2005)가 그것이다.

자! 이제 머릿속 생각들은 잠시 내버려두고 어깨에서 긴장을 덜어낸 채 접촉에만 모든 신경을 집중해 보자. 마치 그것이 세상에서 가장 중요한 일인 듯이 말이다. 인간은 이러한 교감의 순간을 맞이하기 위해 열심히 사람을 만나고 표현하고 행동하는 것이다.

활동순서

01 제일 먼저 수고한 자신을 토닥이는 의미로 두 팔로 스스로를 감싸 안는 셀프허그(self-hug) 동작을 한다. 처음에는 마치 아이를 안고 어르는 듯한 동작을 하다가 결국 팔을 좀 더 가까이 당겨 스스로를 안고 좌우로 가만히 몸의 중심을 이동하며 흔든다. 이는 순환적 자기 돌봄의 감정으로 약한 사람을 돕거나 아이를 돌보거나 타인에게 사랑을 전하고 나면 우리의 마음은 안정을 되찾기 때문이다. 이런 동작으로 스스로에게 돌봄과 사랑을 줄 수 있다면 안정되고 힘 있는 나 자신을 느낄 수 있을 것이다.

02 다음은 셀프터치(self-touch)이다. 이 역시 눈을 감고 두 손바닥을 가만히 자신의 머리, 눈, 코, 입, 뺨, 목, 어깨, 가슴, 배, 등에 대며 내려와 보자. 눈을 감고도 내 몸을 그릴 수 있을 정도록 생생하게 각 부분을 느껴보자. 자기 자신과 셀프터치의 시간을 가지면 내가 무사히 존재한다는 안도감과 함께 스스로에 대한 애정과 관심이 피어난다. 이런 시간은 길어도 아깝지 않다.

03 이번에는 두 명이 함께 진행하자. 파트너끼리 마주보고 서서 손을 서로 엇갈려 잡는다. 왼손은 파트너의 왼손을, 오른손은 파트너의 오른손을 잡는다. 서로 떨어지며 그들 사이의 균형을 맞추면서 몸을 뒤로 기울인다. 여전히 떨어져서 둘 다 천천히 앉았다가 천천히 일어선다. 계속되는 동안 팔을 쭉 뻗어 어깨간격이 엉덩이 간격보다 좀 더 멀어지게 한다.

04 같은 방법으로 손을 잡고 파트너와 서로 멀리 몸을 기울인다. 한 명이 서 있는 동안 그의 체중에 의지하여 다른 한 명은 앉는다. 둘 사이의 균형이 완전히 유지되면 시소처럼 번갈아 한다.

05 다음은 조금 발전된 과정이다. 파트너끼리 오른손을 엇갈리게 잡은 채 마주보고 선다. 그들은 서로 멀어지게 몸을 뒤로 기울이고 앉았다 일어섰다를 반복한다. 그 다음 왼손끼리 엇갈리게 잡은 뒤 다시 앉았다 일어선다를 반복한다. 절정에 이르면 손을 바꾸면서 앉았다 일어섰다 하는 활기차고 규칙적인 리듬을 만들어 낼 수 있다. 손을 바꾸는 순간은 정지된 순간이 아니고 불안정한 순간이다.

06 둘은 서로 등을 기대고 팔꿈치들을 서로 건 채 앉는다. 둘이서 함께 앉으려면 서로 앞으로 한발짝씩 걸어가야 할 것이다. 둘은 최소한 꼭 필요한 만큼만 걸어야 한다. 그래야 여전히 등을 기댄 채 발에 체중을 실을 수 있게 된다.

07 둘은 가능한 균형을 맞출 수 있는 다른 자세도 연구해 볼 수 있다. 발목끼리든지 아니면 상대편 허리에 팔을 두르거나 신체의 가는 부분들을 붙이고 몸을 뒤로 기울이는 것도 시도해 볼 수 있다. 또한 접촉하는 부분들을 다양하게 바꿔가며 서로 몸을 기대면서 균형을 맞추어 볼 수 도 있다. 진행중에 서로 균형을 이루지 못할 수도 있다. 그리하여 두 사람 사이의 균형관계가 깨지면 둘 다 넘어질 수도 있다는 것도 기억하자.

08 조금 더 발전된 단계로 진행해보자. 이 단계에서는 세 명이 모여 함께 진행할 수 있다. 우선 두 명은 약 1m정도 떨어져서 마주보고 선다. 마지막 한 명은 그들 중 한 명과 마주 본 채 그 사이에 선다. 가운데의 한 명이 뒤로 넘어지면 뒤에 있는 사람이 잡아 주고 앞으로 넘어지면 앞에 있는 사람이 잡아 주도록 하여 그 동작을 번갈아 가며 해본다. 중앙에 선 사람은 자신의 몸을 흐느적거리지 않고 뻣뻣하게 유지해야 한다.

09 누군가를 잡아주기 위해 한 명은 손가락 끝이 위를 향한 상태에서 손을 몸 앞쪽으로 내밀어 놓고 시작해야 한다. 그는 무릎을 구부리며 뒤로 한 걸음 디디면서 넘어지는 상대편의 몸통 윗부분을 잡아 바로 세워 준다. 역할을 바꾸면서 되풀이 한다. 이는 상대편의 체중을 느끼고 세 명간의 신체적 신뢰감을 향상시키기 위해 행해지는 것이다.

생각해보기

01 접촉을 활용한 춤추기 활동을 통해 느낀 점을 서술하세요.

02 활동 시 수행되지 않은 활동에 대해 생각해봅시다.

그림 11

—

출처 | HTTP://TOMGOLDHAND.COM/2014/03/06/5-DAYS-INTENSIVE-CONTACT-IMPROVISATION-WORKSHOP-12-16-8/

직관에 의한 춤추기

09

형 태	개인	**소요시간**	20분
대 상	청소년 / 성인	**준 비 물**	워크북, 필기도구

수피댄스처럼 춤을 추다보면 주변 공간과 몸이 하나가 되어 더 이상 분리되지 않을 것 같은 액체 상태의 빛으로 느껴질 때가 있다. 몸 속 인식영역 안에 움직이는 중심, 즉 초점을 바꾸는 한 부분인 바라보기가 있기 때문이다. 예를 들면 마음의 중심을 발에 둔 채(인식하고) 허리나 팔에 주의(바라보기)를 두고 움직이는 것(행동하기)이다. 이는 춤이 인간의 가장 중요한 자연성을 일깨우고 직관과 상상력을 확장시켜 주기 때문인데, 춤을 추는 것은 육체적 표현의 범위를 확장시키고, 영혼이 잊고 있던 부분을 볼 수 있도록 해주며, 직관적 이해력과 예술적 감수성을 일깨워 준다.

직관은 의식 수준에서 거의 감지되지 않는 정보를 감지하는 것으로 우리가 일상생활 속에서 편협한 목표를 향해 분투하지 않을 때 얻어진다. 우리는 직관적인 상태일 때 새로운 곡조와 같은 새로운 정보를 머릿 속에 받아 들일 수 있다. 새로운 정보는 완전히 뜻밖의 것일 수도 있고, 때에 따라서 이치에 맞지 않을 수도 있다. 그것을 이성의 잣대로 평가하고 거부할 경우 중대한 메시지를 놓칠 수 있는 것이다. 바흐 역시 악상이 노력없이 떠오르는 것이라고 말한 바 있다. 누군가가 곡조를 어떻게 생각해 내느냐고 묻자 그는 "문제는 곡조를 생각해 내는 것이 아닙니다. 문제는...아침에 잠에서 깨어 침대에서 일어날 때 그것을 밟고 지나가지 않는 겁니다."라고 말했다.

또한 자연스럽고 사랑스러운 관계를 가지려면 당신 자신의 감정 뿐만 아니라 다른 사람의 분위기를 읽고 그들의 몸을 잘 알아차리며 무언가를 필요로 하는 타인의 감정을 정서적으로 받아들일 줄 알아야 한다. 같은 리듬 안에서 사람을 만나는 것은 아주 솔직하고 숨김없는 것이다. 어떻게 움직이느냐가 당신이 누구인가를 나타내준다. 처음에는 사람들 속에서 춤을 출 때 자의식에 압도되지만 곧바로 아무도 당신을 바라보지 않는다는 것을 깨닫고 긴장을 풀며 불안에 대해서는 까맣게 잊게 될 것이다. 직관에 의한 춤추기는 춤을 일으키는 원동력 또는 에너지, 즉 움직임을 추진하고 완성하는 동작이다. 자! 이제 춤을 추어 보자.

활동순서

01 직관에 의한 춤추기는 다른 사람에게 전달하는 표현방법이며 외부세계로 자신을 드러내는 행위이자 에너지와 정열을 만나게 하는 움직임으로 에고(ego)가 표현된다. 어떤 것에 대해 그저 생각하는 것이 아닌 행동을 취하는 것, 이것은 하나의 동작을 정해 춤을 추다가 금방 다른 동작으로 움직임을 변형시키고 자신의 한계를 시험해 보기도 하는 직관적인 상태의 움직임을 반복적으로 수행한다.

02 다음은 음악없이 몸을 스타카토로 움직여보자. 각각의 움직임을 날숨과 연결하여 '다, 모, 조, 파, 포, 호'와 같은 스타카토 소리를 더해 보자. 마치 재즈를 연주하듯 움직이며 소리를 내어 보자.

03 눈을 감고 내면의 분노와 만나보자. 마치 격한 파도와 같이 발바닥에서 입을 통해 쏟아져 나오는 그 분노를 느껴보자. 이성적으로 분석하지 말고 분노의 에너지를 경험해 보자. 강한 번개처럼 움직이면서 정화되지 않은 에너지를 역동적인 춤에 연결해 보자. 예술가가 될 때까지 몇백번이고 반복하자. 과거의 흔적이 전혀 남아있지 않도록, 순수하며 정화될 필요가 없는 완전한 현재가 될 때까지 비우거나 버리지 말고 그냥 스타카토로 춤을 춰보자.

04 다음활동은 숨을 멈추고 더 이상 참을 수 없을 때까지 온 몸을 열정적으로 움직이자. 다음엔 같은 동작을 숨을 쉬면서 반복해 보고 그 차이를 느껴보자. 호흡을 멈출 때 주로 어떤 행동을 취하는지 스스로를 관찰하여 알아차리자. 다시 3번의 과정을 반복하는데 주시하면서 춤을 추는 동안 숨을 멈추는 순간이 느껴지면 그때 호흡을 자연스럽게 놓는다. 턱의 긴장을 풀고 입을 약간 벌리는게 도움이 될 것이다.

생각해보기

01 직관에 의한 춤추기 활동을 통해 느낀 점을 서술하세요.

02 활동 시 수행되지 않은 활동에 대해 생각해봅시다.

그림 12

**JEROME BEL &
THEATER HORA(2013).
PHOTO BY MICHAEL BAUSE.**

PHOTO BY MICHAEL BAUSE.

—

출처 | HTTP://FRENCHCULTURE.ORG/VISUAL-AND-PERFORMING-ARTS/EVENTS/JEROME-BEL-THEATER-HORA-DISABLED-THEATER

스트레스와 춤추기 10

형 태	집단 (2인)	**소요시간**	20분
대 상	청소년 / 성인	**준 비 물**	워크북, 음악, 필기도구

춤의 기원은 인류가 살아가는 여러 영역, 여러 종족, 여러 사회, 여러 문화권에서 삶의 중요한 일부가 되어 왔다. 인간은 황홀한 경험에 빠져들기 위한 주술적 행위로써 춤을 추었고, 신과 자연의 힘에 복종하기 위하여 춤을 췄으며, 반대로 신과 자연의 힘을 통제하기 위하여 춤을 췄다. 현대사회에 와서 인간은 기쁨과 즐거움을 표현하고, 근심과 걱정을 털어내기 위해 춤을 춘다.

자! 이제 현대사회에서 자주 쓰이는 스트레스에 대한 이야기를 해보자. "스트레스 받아 미치겠네", "일 때문에 스트레스 받아요", "애들이 너무 스트레스를 줘요" 등 스트레스는 수 많은 상황에 갖다 붙일 수 있는 단어이다. 스트레스는 마음 가운데 불쾌한 생각이 많이 들수록, 불편한 감정의 강도가 셀수록 커진다. 그리고 스트레스가 많으면 스트레스 호르몬이 과다 분비되고 자율신경의 균형이 깨져 교감신경을 흥분시킨다. 교감신경이 흥분하면 혈액 속에 콜레스테롤, 중성지방, 혈소판, 적혈구 등이 많이 생성되어 피가 끈적해지고, 스트레스 호르몬의 과잉 분비로 인해 끈적해진 피는 혈관을 수축시켜 혈액순환이 잘 안돼 건강에 좋지 않다.

그러나 인간은 스트레스가 전혀 없는 환경에서 살기가 불가능하며 스트레스는 몸의 정상적 반응이다. 스트레스가 있기에 몸은 외부의 기분 좋은 자극과 불쾌한 자극에 각각 알맞게 반응할 수 있다. 가령, 우리의 몸은 스트레스를 받으면 행동을 자극하는 아드레날린을 분비시켜 그 상황을 직시해 의사결정을 내릴 수 있게끔 다양한 호르몬(코르티솔, 엔도르핀 등)을 분비시킨다. 스트레스를 전혀 받지 않는 사람이라면 마땅히 행동을 취해야 하는 상황에서도 게으른 물뱀처럼 축 늘어지기나 할 것이다. 너무 늦지 않게 이때쯤 손을 써야 한다. 하지만 지나친 자극(과로, 심하게 경쟁적인 분위기)에 노출되어 있거나 여러모로 위협을 느끼는 상황(인생의 역경, 좌절, 직장에서의 압박)이라면 우리의 몸은 스트레스가 잠시 사라진 상태에서도 편안하게 풀리지 않는다. 몸이 반복적인 스트레스에 무방비 상태로 노출되다 보면 더 이상 외부 자극을 관리하지 못한 채 결국 불안, 심신증, 신체적 불안감, 심리 질환, 불면증, 짜증, 섭식 장애 등 완전히 진이 빠져 어떻게 대처해야 할지 모르는 상황에까지 이르게 된다. 이러한 단계를 번아웃(burn-out) 또는 직업적 디스트레스 증후군(professional distress syndrome)이라고 부른다. 직업활동 스트레스의 연장선상에서 나타나는 전형적인 사례인데, 스트레스의 요인은 불편한 직장 분위기, 달성 불가능한 목표치, 사생활의 박탈, 지나치게 긴 출퇴근 시간, 일에 대한 지나친 몰두 등 매우 다양하게 나타날 수 있다.

초기에는 몸이 스트레스에 대처할 수 있을 것처럼 반응한다. 힘들지만 이 정도는 이겨낼 수 있다고 생각하며, 몸이 내는 소리에 충분히 귀를 기울이지 않는다. 그러다 다음 단계에서는 마치 자동차 엔진이 그러하듯 연료가 다 떨어졌는데도 계속 앞으로 나가려고 끙끙댄다. 그러고는 어느 날 갑자기 털썩 주저앉아 버린다. 이쯤되면 출근할 기력도 없고, 너무 힘들어서 일을 그만둘 수 밖에 없다. 이로써 죄책감, 자기 비하, 더 나아가 우울증까지 겪게 된다. 스트레스는 가볍게 넘길 일이 아니다. 이런 식으로 엇나가지 않으려면 평소 적절한 스트레스 관리가 꼭 필요하다. 여기서 마법의 약은 필요치 않다. 공짜로 스트레스를 완화할 수 있는 아주 간편한 방법이 있다. 그것이 바로 춤이다.

활동순서

01 두 명이 함께 하는 활동으로 무용수와 관찰자로 나뉜다. 각자 스트레스 받았던 일들을 떠올리며 그 상황들을 몇 가지의 장면으로 정리한다. 그동안 받아왔던 스트레스의 패턴을 찾을 수 있을 것이다. 스트레스가 발생하고 진행되며 해결되거나 소강되는 과정을 장면으로 구성하여 노트에 적는다.

02 무용수는 관찰자 앞에서 먼저 구성된 장면을 말을 사용하지 않고 움직임만으로 관찰자에게 표현한다. 수화하듯 문장 그대로 전달하거나 혹은 그 장면을 떠올리면서 저절로 일어나는 움직임에 집중하며 표현한다. 이때 몸에서 나오는 모든 움직임을 수용하고 몸의 느낌에 주목하며 그것을 기억한다.

03 서로 역할을 바꾸어 수행한 후 각자 3의 과정에서 수행한 움직임을 통해 이야기를 전달하는 보디스토리텔링에 적합한 음악을 선정한다.

04 다시 3의 과정을 먼저 수행한 무용수가 자신이 선정한 음악을 틀고 각 장면에서 발생했던 각각의 움직임들을 박자가 있는 춤동작으로 움직인다. 박자를 갖추되 처음에 시도한 고유한 움직임의 속성이 사라지지 않도록 반드시 동작에 해당 정서가 표현되도록 유의해야 한다. 스트레스로부터 발생되는 분노를 분출하고 폭발시키는 대신 박자 안에서 마음껏 경험해보는 것은 자신의 감정에 익숙해지게 하는 것이다.

05 다음단계는 둘이서 함께 따라하기를 진행한다. 무용수는 리더가 되고 관찰자는 파트너가 된다. 우선 리더는 공포, 당황, 분노의 기분이나 심리상태를 하나 선택하고 그것에 따라 몸을 움직인다. 이때 리더는 파트너에게 구체적으로 말하지 않으며 파트너는 상대방의 기분을 비롯하여 그 움직임을 가능한 한 정확하게 따라 한다.

06 파트너는 그 움직임을 가능한 똑같이 따라하지만 자신이 선택한 기분에 맞게 움직인다. 새끼양 같은 온순함으로 사자같은 잔인성을 따라하려면 움직임의 형태, 리듬, 역동성 등을 부드럽고 약하게 해야 할 것이다. 리더와 파트너는 기분이 다른 경우 움직임을 어떻게 변화시켜야 하는가에 집중해야 한다.

07 이전단계가 원활하게 이루어졌다면 다음단계로 리더는 어떤 기분을 선택한다. 리더는 어떤 기분을 가지고 어떤 동작을 하든 자유롭게 할 수 있으며, 파트너는 리더의 기분에 반응한다. 리더는 언제든지 모방자가 될 수 있다. 리더가 모방자로 역할을 바꾸려면 다음 두 가지를 해보도록 노력해야 한다. 즉 파트너의 기분에 반응하고, 자신의 기분에서 벗어나 반응과정으로 이동하는 것이다. 한가지 가능한 일련의 기분은 분노, 위축, 위로, 거부, 분노가 될 수 있다. 이때 주의할 점은 기분을 신체상으로 구현하려고 노력해야지 표정에 의존해서는 안된다.

08 또 다음단계로의 진화과정이다. “예”, “아니요”, “왜”, “왜냐하면”의 네 단어를 모두 선택한 후 슬픔, 분노, 황홀의 기분 중 하나를 선택한다. 스스로 선택한 기분에 맞게 움직여야 하고 원할 때는 언제든지 단어를 말할 수 있다. 단어를 말할 때 역시 자신의 기분을 반영해야 한다. 자신의 기분과 단어를 토대로 움직이는 것이다. 때때로 자신의 단어를 바꿔선 안되지만, 기분을 바꿀 수는 있다. 그러나 너무 제멋대로 바꾸어서는 안된다. 정지동작도 허용된다. 단어의 글자 그대로의 의미와 거기에 주어지는 표정과의 분열 때문에 놀랄만큼 재미있는 결과를 얻을 수 있을 것이다. 황홀한 “아니오”는 행복한 여운을 남기지만 슬픈 “예”는 우울한 여운을 남긴다. 이때 극적인 상호작용뿐 아니라 스스로가 만들어 내는 침묵과 소리의 패턴들에 대해서도 의식해야 한다.

09 마지막으로 스트레스와 춤추기에서 팁을 하나 알려드릴까 한다. 그것은 바로 웃으며 춤추기이다. 일부러 웃지 않아도 춤을 추다보면 웃음이 저절로 생겨난다. 그러나 문제는 스트레스를 받은 상황에서 춤이 추어지지 않는다는 것이다.

10 다행히 인간은 스트레스 상황에 맞설 수 있는 힘과 방법을 가지고 있다. 억지 미소 한 번만 지어도 당장 스트레스가 완화되어 몸의 세포들에게 이로운 효과가 미친다. 지금 내가 상대하는 저 사람 때문에 스트레스를 받고 있다면 내키지 않더라도 미소를 지으며 긴장을 풀어보자. 살벌한 표정을 짓고 있으면 스트레스는 점점 더 증가할 것이다. 믿기지 않는다면 실험을 해보자. 스트레스 상황에서 자꾸 웃는 사람들은 심장박동 수가 떨어졌다. 억지로 웃는 것 조차 인간에게 이롭다. 망설이지 말고 되도록 자주 웃으며 몸을 흔들어보자. 웃음은 주위에 좋은 기운을 퍼뜨릴 것이며, 웃음이 빚어내는 기분 좋은 느낌은 전염성이 강하다. 슬프고 부정적인 일을 생각하면서도 미소를 지으며 엉덩이를 흔들어보자. 힘든 순간에도 우리를 보호해주는 미소와 춤의 힘을 깨닫게 될 것이다. 웃는 사람은 덜 피곤해보이고 어려 보인다.

생각해보기

01 스트레스와 춤추기 활동을 통해 느낀 점을 서술하세요.

02 활동 시 수행되지 않은 활동에 대해 생각해봅시다.

그림 13

BODYCARTOGRAPHY PROJECT WORKSHOP

FRITZ HAEG'S DOMESTIC INTEGRITIES AT THE WALKER ART CENTER.

PHOTO: GENE PITTMAN.

—

출처 | HTTP://BLOGS.WALKERART.ORG/PERFORMINGARTS/2014/09/23/INFLUX-CONTACT-IMPROVISATION-STEVE-PAXTON/

우울감과 춤추기 11

형 태	개인	**소요시간**	20분
대 상	청소년 / 성인	**준 비 물**	워크북, 필기도구

우울감이라는 단어도 스트레스 못지 않게 일상생활에 자주 등장한다. 사실 우리는 때때로 우울감을 느낀다. 신체적·정신적 피로, 자꾸 곱씹게 되는 생각, 소위 컵에 물이 반밖에 없구나 유형의 사고 방식이 두드러지는 시기가 있게 마련이다. 아침에 일어날 때도 의욕이 없고, 뭘 해도 별로 흥미가 생기지 않으며 매사가 어렵고 막막하게 느껴진다. 이렇듯 우울감은 힘든 일이 있거나 생활이 단조롭고 무미건조하게 느껴질 때 엄습하기 쉽다. 그런데 사람이 늘 행복할 수만은 없다. 하루 동안에도 기분이 왔다 갔다 하는 것은 인지상정이기 때문이다.

우울함, 분노, 무기력은 몸의 주인이 감지하지 못한 채 모호하게 쌓여 내면을 장악할 때 가장 위험하다. 이런 감정들을 완전히 허용하지도, 완전히 제거하지도 못한 채 전전긍긍하다보면 우울감에 일상이 잠식될 수 있다. 마치 유령처럼 나를 장악하고 있는 이 실체 없는 우울감을 이제 정면으로 마주하자. 우울감을 측량하다보면 감정을 자신의 통제와 사고의 틀 안으로 가져올 수 있다. 그러면 이제껏 내 것 같지 않던 내 마음을 제대로 파악하고 그 마음의 주인이 될 수 있을 것이다. 우울과 슬픔에 관여하는 호흡, 감각, 자세 등 신체적인 부분들을 움직여보는 것으로 보이지 않는 추상적인 기분을 보다 생생하게 현실로 다루어 보도록 하자.

활동순서

01 두 발을 바닥에 딛고 안정감 있게 서서 눈을 감고 자신의 호흡을 느낀다. 호흡이 어디로 어떻게 들어와서 어떻게 나가는지 잠시 평온하게 들여다본다. 호흡이 드나드는 길을 생각하며 고요하게 호흡에 집중한다.

02 온몸으로 그 감정을 느껴보도록 하자. 들숨과 날숨을 지속하면서 최근 혹은 현재의 우울감을 충분히 느껴보자. 몸을 그 느낌으로 가득 채운다는 마음으로 표정과 자세, 호흡과 근육의 긴장을 총 동원하여 우울감을 충분히 재현하고 재경험한다.

03 누군가에게 내 슬픔을 호소하고 하소연하는 느낌으로 시도해도 좋다. 우울감을 몸으로 표현하되 최대한 내면의 이미지가 원형 그대로 몸에 반영되도록 감정을 실어 움직이자. 다리를 아무렇게나 힘없이 늘어뜨리거나 바람에 빨래가 흔들리듯 몸을 맥없이 무의미하게 흔드는 움직임도 가능하다. 어떤 자세나 움직임도 허용된다.

04 우울감의 스펙트럼을 경험한다. 우울감의 정도를 1에서 10까지 숫자로 표현해보자. 정확하지 않아도 좋다. 중요한 것은 감정의 정도를 스스로 측정한다는 사실 자체이다. 숫자를 정했다면 천천히 더 큰 숫자로 옮겨가며 우울감을 증폭하자. 최고점 즉 10점에 이르면 그 상태로 잠시 머물면서 어떤 느낌인지, 견딜 수 있는지 없는지를 살핀다.

05 마찬가지 방법으로 천천히 더 작은 숫자로 옮겨가며 단계별로 우울감이 사라져 완전히 0에 이르는 과정을 몸으로 경험하자. 절대 빨리 지나쳐서는 안 된다. 숫자 하나하나마다 명료한 감정 변화를 경험해야 한다. 숫자가 줄어들면서 몸의 움직임도 달라진다는 것을 느껴보자. 잔뜩 구부렸다가 편안히 서 있는 자세로 돌아올 수도 있고, 울 것처럼 찡그린 표정이 서서히 잠자는 표정으로 바뀔 수도 있다. 중요한 것은 한단계 한단계 충분히 머무르는 것이다.

생각해보기

01 눈을 감고 자신의 호흡이 어디로 어떻게 들어와서 어떻게 나가는지 호흡의 경로를 서술해봅시다.

02 우울감의 스펙트럼이 최고점인 10점에 이르렀을 때 어떤 느낌이었는지, 견딜 수 있었는지 등을 서술해봅시다.

그림 14

**247 DAYS/
ANOUK VAN DIJK(2013)**

CHUNKY MOVE/
PHOTO BY JEFF BUSBY.

—

출처 | CHUNKYMOVE.COM.AU/OUR-WORKS/CURRENT-REPERTOIRE/247-DAYS/

춤으로 현실의 굴레 깨기

12

형 태	집단 (2인)	**소요시간**	20분 이상
대 상	청소년 / 성인	**준 비 물**	워크북, 필기도구

춤이 무엇인지 한마디로 설명하기가 쉽지 않다. 이는 마치 사랑이 무엇인가에 대한 질문과도 같다. 아마 사랑을 해보았거나 사랑을 받아본 사람만이 사랑에 대해 제일 잘 설명해 줄 수 있듯이 춤을 춰 본 자만이 그 효과를 설명할 수 있다.

영국의 심리학자이자 비평가인 헤블록 엘리스(Havelock Ellis)에 의하면 춤은 모든 예술 중 가장 고상하고 감동을 주는 아름다운 예술이며 삶 그 자체이다. 춤은 우리의 삶에서 특별한 것을 만들어 주는 축복인 것이다. 그렇기 때문에 춤을 통해 발달시킬 수 있는 우리의 개인적 가치는 다양하다. 춤을 추면 내 안에 감추어져있던 내부의 활력과 자기 인식의 변화가 생기기 때문에 각자가 지닌 내면으로부터의 춤을 탐색하고 개발하여 현실의 굴레에서부터 벗어나야 한다.

사람마다 자신에게 맞는 삶을 살아야 행복하다. 그러기 위해서는 눈에 보이는 굴레와 보이지 않는 굴레를 깨야 한다. 그러나 자신의 굴레를 스스로 깬다는 것은 어려운 일이다. 무엇보다 자기 자신을 깨는 과정에는 심리적 방어기제가 가로놓여 있어 다가가기가 어렵다. 자유로워지고 싶다면 누군가의 호감을 얻고자 하는 행동을 해서는 안된다. 오히려 자신을 그대로 과감하게 드러내야 한다. 이러한 선택은 매우 민감한 사안이지만 그 또한 자유와 행복을 얻기 위해 치러야 할 대가이다. 누군가의 호감을 얻으려 한다는 것은 실제와 다른 자신의 모습을 보여주려고 한다는 것이다. 자신의 좋은 면이라고 여겨지는 부분만 부각하려 들기 때문에 있는 그대로의 참모습을 보여줄 수가 없다. 호감을 얻기 위해 내세운 자신의 이미지에 계속 부합하려고 안간힘을 쓰다보면 점점 더 바람직하지 못한 방향으로 치닫게 된다. 그리고 그 이미지에 갇혀 똑같은 시나리오를 반복해서 연기하다 보면 본인의 진정성이 사라지고 마는 것이다.

그러나 이것과 정반대로 춤을 출 때 우리는 연기하듯 다른 인물이 될 수 있다. 춤과 음악의 장르에 따라 유혹적인 요부, 비장한 전사, 비통함에 빠진 여인이 되기도 하고, 카리스마 넘치는 존재로 군림할 수도 있다. 이러한 간접 경험은 내면에 존재하나 평소에 인지하지 못했던 나의 또 다른 성격을 표현할 수 있으며 이를 통해 좀 더 진정한 나 자신을 찾을 수 있다. 따라서 춤을 추면 자신의 몸에 대한 자각이 생기고 통제력이 커지면서 자기훈련 능력이 발달하게 된다. 스스로 오래 억눌러오고 감춰 온 현실의 굴레를 춤을 춤으로써 심리적 해방감은 물론 삶의 극적인 변화를 가져올 것이다. 자! 이제 자유롭게 어떠한 제한없이 몸을 움직여보자. 가장 좋은 춤은 단순하며 전혀 의도하지 않은 착상에서부터 시작되는 것이다.

활동순서

01 두 사람이 짝을 이루어 한 사람은 무용수가 되어 움직이고, 다른 한 사람은 관찰자가 되어 곁에서 무용수의 움직임을 지켜보며 관찰한다. 무용수가 눈을 감고 자신의 내적충동과 심상에 의지해 움직임을 수행하는 동안 관찰자는 무용수를 지지하는 마음으로 그 모든 과정을 자신의 몸으로 녹화하듯 지켜보며 무용수의 안전에 관심을 기울인다. 이때 모든 과정은 무용수와 관찰자가 서로 눈을 마주치며 시작하고 끝을 낸다. 특히 시작할 때의 눈빛 교환은 무용수가 눈을 감고 난 후에도 관찰자가 변함없이 자신을 지켜보고 돌봐준다는 사실을 몸으로 인지하고 기억하도록 해줘야 한다. 믿음과 안전감을 바탕으로 진행한다면 무용수는 자신의 춤활동에 집중할 수 있다.

02 무용수는 눈을 감고 온몸을 이완시킨 채 서거나 또는 앉아 자신의 내면으로부터 움직임이 찾아오기를 기다린다. 눈을 감고 몸의 충동에 귀기울이다보면 몸의 곳곳에서 크고 작은 움직임들이 시작된다.

03 몸이 움직이기 시작하면 움직임이 가는 대로 움직인다. 내면으로부터의 움직임을 허용하면 자신의 무의식으로부터 빚어낸 충동들이 하나의 심상이 되어 눈앞에 펼쳐진다. 의식이 있는 상태이기는 하나 심상들은 마치 꿈을 꾸듯 스토리를 가지게 된다.

04 몸의 주인은 움직임을 끊임없이 방해하는 자유연상적인 다양한 훼방꾼들을 물리치며 아무 계획이나 예측 혹은 걱정도 하지 말고 그저 몸에서 일어나는 움직임을 허용하고 따라간다.

05 관찰자는 무용수의 움직임을 바깥에서 지켜보는 한편, 그동안 자신의 내면에서 일어나는 무의식과 감정의 변화를 기억하고 연상하며 이를 놓치지 말아야 한다.

06 무용수는 불안정한 시선, 깜박거리는 시선, 쏘아보는 시선을 생각한 후 한가지 시선의 유형을 선택한 후 그 시선을 모티브로 즉흥움직임을 수행한다.

07 불안정한 시선을 모티브로 무엇인가로부터 피하는 듯한 재빠르고 낮은 높이의 순간적인 움직임을 연속적이고 반복적으로 수행한다.

08 쏘아보는 시선은 눈을 피로하게 하기 때문에 잠깐 동안만 강하고 직선적인 즉흥움직임을 수행한다.

09 무용수는 움직임의 꽃을 피운 직후 그 움직임을 알아차리고 따라가는 자기 내면의 시선과 관찰자는 외부에서 감지되고 간접적으로 경험하게 되는 시선을 서로 동시에 기억한다. 무용수와 관찰자의 각각 두 개의 시선이 만들어 내는 긴장감 속에서 비로소 치유적 움직임이 가능해지기 때문에 관찰자는 치유와 자기성찰을 가능케 하는 핵심존재이다.

10 이상의 활동을 마친 후 외부에서 무용수의 무의식적 움직임을 기록하고 기억해주는 관찰자와 이야기를 나누는 과정을 통해 춤으로 현실의 굴레 깨기를 통찰할 기회를 갖는다.

생각해보기

01 프로이드에 의하면 무의식 과정은 인간의 생각과 활동에 끊임없이 영향을 끼친다는 점에서 역동적인 동시에 엄청나게 노력하지 않고서는 무의식의 영향을 인식하거나 변화시킬 수 없다는 점에서 접근하기가 쉽지 않죠. 따라서 춤으로 자신의 내면에서 현실의 굴레 깨기 활동을 통해 움직임의 거부감(repulsion)과 저항(resistance)을 어떻게 극복했는지 떠올려 서술해보세요.

02 상호작용하는 생활 속에서 다른 사람들의 시선이 곧 그들의 마음상태를 나타내는 것임을 경험하게 되는데 춤을 추고 있는 사람을 쳐다볼 때 바라보는 것에 대한 자신의 감정 반응을 서술해보세요.

참고문헌

Hart, L. E. (2003).
Surgery or conservative treatment for acute achilles tendon ruptures: a meta-analysis.
Clinical Journal of Sport Medicine, 13(3), 194.

Light, K. C., Grewen, K. M., & Amico, J. A. (2005).
More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women. Biological psychology, 69(1), 5-21.

Poppel, S. (2014).
All Creative Being: Interview with Anna Bella Geiger. Artl@ s Bulletin, 3(2), 96-109.

Rein, G. (1988).
Biological interactions with scalar energy cellular mechanisms of action. Proceedings Seventh International Association Psychotronics Research.

Rein, G. (1996).
Effect of conscious intention on human DNA. In Proc. Internat. Forum on New Science, Denver, CO.
Rowlands, D. S., Rössler, K., Thorp, R. M., Graham, D. F., Timmons, B. W., Stannard, S. R., & Tar nopolsky, M. A. (2007). Effect of dietary protein content during recovery from high-intensity cycling on subsequent performance and markers of stress, inflammation, and muscle damage in well-trained men. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 33(1), 39-51.

Schaffer, S. D., & Yucha, C. B. (2004).
Relaxation & Pain Management: The relaxation response can play a role in managing chronic and acute pain. AJN The American Journal of Nursing, 104(8), 75-82.

Shusterman, R. (2008).
Body consciousness: A philosophy of mindfulness and somaesthetics. Cambridge University Press.

03

ART

미술

최규진

들어가는 글

숨 쉴 여유조차 마치 '사치스러운' 일탈이 되어가는 바쁜 시간의 흐름 속에서 "나는 누구이며 무엇을 위해서 사는가?" 라는 삶의 본질과 자기 가치에 대한 질문은 물질적 풍요와 과학기술의 편리함으로 포장된 현대인에게 의미를 잃은 듯 보입니다. 더욱이 현대사회를 구축하는 극단적 이기주의와 물질의 풍요가 곧 행복이라는 맹신은 함께 살아가는 사회 구성원 간 관계망의 성질뿐만 한 개인의 고귀한 삶과 행복의 가치를 변화시켰습니다. '탈자기화'에 대한 자각과 비판 없이 타인이 부러워하고 열망하는 가시적 목표의 달성과 명예가 이 시대의 최고의 가치인 줄 착각하며 살아갑니다. 즉, 우리는 치열한 무한경쟁 구도 속에서 생존이라는 일차적 목표를 달성하기 위해 스스로 가치를 과감히 버리고 피상적 인간관계망에서 사회가 만들어 놓은 자의적 구조와 체계를 적극적으로 수용하고 이에 순응할 것을 무의식적으로 강요받는 환경에서 살아가고 있는지도 모릅니다. 그리고 외부 세계의 다양한 심리 사회적 스트레스로 신체적, 심리적 소진을 감당하며 마치 삶이 그런 것인 양 심리 내면의 고독과 우울을 감춘 채 살아가고 있는지 모릅니다.

그리스 철학자인 소크라테스는 외부세계를 변화시키기 먼저 자신을 이해하고 행동하는 일이 선행되어야 함을 언급하였고 자기 성찰은 '행운'(Glück)을 선사한다고 아리스토텔레스는 강조합니다. 이러한 관점에서 자기 성찰을 통한 자기에 대한 의식화는 다양한 위험 요소로 인해 삶의 가치와 본질을 사유하는 자율적 주체성을 잃고 다양한 심리적 증상으로 힘들어하는 특정한 한 개인에게 한정된 과제가 아니며 우리 모두 고민하고 함께 풀어가야 할 과제라고 말할 수 있습니다.

'성찰'(Reflexion)의 사전적 의미는 '자기의 마음을 살피고 반성함' 또는 '자신이 한 일을 깊이 되돌아보는 일'을 뜻합니다. 고대 그리스의 대표적인 철학자인 플라톤은 '인지를 인지'하는 행위로 설명하였고 그의 제자였던 아리스토텔레스는 '사고를 사고'하는 행위라고 설명하고 있습니다. 독일의 극작가이자 시인인 헤벨은 자기 성찰은 곧 '자기 스스로 자신의 실수를 인지'하는 것이며 '자기 이해를 암시하는 하나의 확실한 신호'라고 언급하고 있습니다. 더 나아가 독일의 철학자인 라이프니츠(1996)는 성찰은 '우리 자신에 대하여 주목하는 행위'라는 점을 강조하며 행위의 주체와 대상을 강조하고 있으며 교육학자이자 철학자인 듀이(1998)는 성찰은 '반성적 사고'로 합리적 근거를 바탕으로 신념을 확립하려는 사유의 주체의 의식적이고 자발적인 내면적 활동으로 설명합니다.

넓은 의미에서 성찰은 이미 내면화된 개인의 사고와 인지에 '마음의 눈과 귀'를 돌려 자신의 사유 근간이 되는 정신적, 심리적 상태와 기능을 관찰하는 정신적 활동으로 이해할 수 있습니다. 더 나아가 자기 성찰이 자신의 과오와 실수를 돌아보는 것부터 시작하여야 한다는 점에서 충분한 시간적 투자와 자기노력 없이 어떤 대가를 지급하고 타인에 의해 손쉽게 어디서나 '생산 가능한 어떤 결과물'이 아니라는 점입니다.

이러한 측면에서 자화상을 통한 자기 성찰 프로그램은 자신에 대해 진지하게 탐구하여 심층적 이해를 갈망하고 흩어진 자아의 조각들을 통합하여 긍정적 자기 성장을 원하는 사람들에게 동기를 부여하고 자기 자신을 찾아가는 먼 여행길에서 자신이 원하는 목적지를 찾는 데 필요한 지도가 되리라 확신합니다.

자화상을 통한 자기 성찰 프로그램

프로그램 개요

독일 철학자인 헤르더(2015)는 언어를 통한 성찰은 '광활한 감각과 느낌을 품은 넓은 대양'에서 단지 아주 작은 국소적 부분적 지각이라는 점을 지적하고 언어를 통한 자기 성찰의 한계점과 단점을 언급하였습니다. 다시 말하면, 자기 성찰은 언어를 통하여 다양한 매체를 통해 지식을 학습하고 정보를 확대하는 일과는 다른 성격과 특성을 내포한다고 볼 수 있습니다. 더 나아가 이러한 단점을 보완하기 위한 언어 매개체의 필요성을 암시한다고 볼 수 있습니다. 이러한 관점에서 자기 성찰을 위해서는 이성적 사고의 구조와 틀의 초석이 되는 규약적 언어 매개체의 사용뿐만 아니라 감성적 사고를 방증하는 다양한 비언어적 매개체의 적절한 사용과 조합이 전제되어야 한다고 볼 수 있습니다.

독일 철학자인 쇼펜하우어(1977)는 "모든 원천적 사고는 그림 속에서 발생한다."고 언급하였고, 같은 맥락에서 니체(1903)는 "그림이 곧 사고의 원천이다."라고 주장합니다. 다시 말하면, 눈을 통해 전달된 다양한 정보는 우리의 사고를 활성화하는 하나의 중요한 자극이며 이 또한 어떤 '그림'(Bild)으로 존재하고 있음을 언급하고 있습니다(최규진, 2013). 그러므로 그림을 그린다는 것은 넓은 의미에서 외부의 어떤 대상을 표현하고 재현하는 행위를 넘어, 우리의 사고를 가능하게 하는 원천 즉, 그림에 접근하는 하나의 좋은 도구라고 말할 수 있습니다. 이러한 관점에서 자신의 모습을 표현한다는 것은 일차적으로 자기 성찰을 유도하는 공간을 제공할 뿐만 아니라 이차적으로 자신의 심리 내면에 존재하는 수많은 '자기 그림' 간 유의미한 관계를 생성하는 사고행위를 촉진한다는 점에서 '심리적 윤활유'로 사용할 수 있다고 말할 수 있습니다. 예를 들면, 만 3세 아동이 그린 아래 그림 1과 같이 자신의 얼굴을 그린 자화상은 최초의 그림 언어로 표현한 최초의 대상이며 실제로 이러한 사실을 기억하는 사람은 거의 없지만, 누구나 과거 유아기에 그린 그림이라는 점에서 모두에게 익숙한 주제라고 볼 수 있습니다.

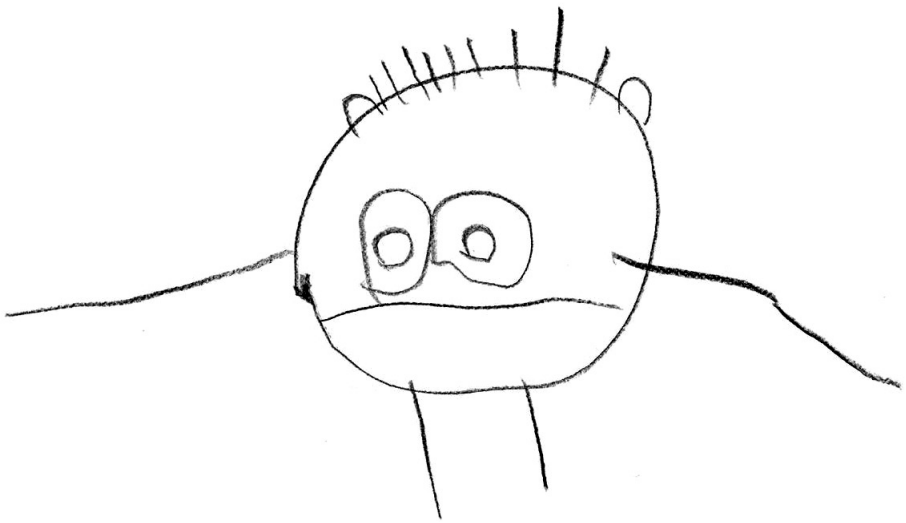


그림 1

더 나아가 표현주의 화가인 뭉크가 '그림은 자기가 기록한 일기'와 같다는 주장에서 유추할 수 있듯이 누구에게나 가장 친숙한 그림인 자화상은 그림을 통한 인간의 가장 최초의 자기 자신과의 내면적 대화 즉, '개인 내 의사소통'이며 '자신에 대한 그림일기'가 될 수 있다는 점에서 자기 성찰의 한 방식으로 채택하였습니다(최규진, 2012).

본 프로그램은 뚜렷한 심리적 증상에 대한 치료적 접근이나 개입을 배제한 체 크게 다음 세 가지 요소를 고려하여 중점적으로 고려하였습니다. 첫 번째 자기 성찰의 중심은 자기 자신이어야 한다는 점에서 타인의 개입과 도움이 필요치 않은, 다시 말하면 스스로 작업할 수 있는 행위를 중심으로 구성하였습니다. 두 번째로 자화상 작업 시 다양한 언어적 매개체를 사용한 상호교류와 보완이 발생하도록 의도하였습니다. 세 번째로 각 회기를 회상하고 되돌아볼 수 있는 결과물간 의미적 상호관계를 자의적으로 구축하고 각 자화상에 투사된 자신의 '인지와 사고가 지나간 흔적'을 타자의 관점에서 스스로 고찰하는 데 동인할 수 있도록 의도하였습니다. 이를 동인하기 위해 퍼스의 기호학(Walther, 1986)과 포퍼(1973)의 '세 가지 세계' 이론을 토대로 다양한 성향의 세계에 녹아있는 '자기 상'이 자연스럽게 드러나도록 서로 다른 성향의 표현 방법을 제시한, 총 9가지 종류의 자화상 작업을 기획하였습니다. 더 나아가 작업 그 자체뿐만 아니라 결과물의 활용을 극대화하기 위하여 총 9개의 자화상은 각기 다른 자신을 투영하는 결과물로서 이를 근거로 자신의 모습을 다시 들여다보고 이를 비추어 볼 수 있는 '거울'과 같은 기능을 할 수 있도록 기획하였습니다.

프로그램 목적

인간은 이미 그 자체로 고유한 사유적 존재이기에 모든 사람에게 적용할 수 있는 정형화되고 일반화된 자기 성찰의 틀을 구상할 수 없습니다. 그리고 자화상을 통한 자기 성찰은 현시점에서의 자기 내면과의 심층적, 지속적 대화라는 특징을 언급할 수 있습니다. 이러한 관점에서 본 프로그램의 궁극적인 목적은 자기 내면에 대한 마음의 눈과 귀를 열고 자세히 통찰하고자 하는 의지를 갖춘 모든 이를 위한 초석이 되는 다각적 사고를 위한 '자극'을 제공하는 데 있습니다.

프로그램 구성

자화상을 통한 자기 성찰이라는 주제에 부합하도록 본 프로그램은 크게 세 가지 과정으로 구성하였습니다. 첫 번째는 모든 회기에 걸쳐 공통으로 적용되는 과정으로, 자화상 작업의 효율성과 집중력을 높이기 위해 '자율훈련법'(Autogene Training)을 통한 심신 이완 과정입니다. 이 과정은 활동을 시작하기 전 실시하며 자화상 작업의 몰입에 도움을 줍니다. 두 번째 과정은 총 11회기의 자화상 작업입니다. 회기마다 내용이 서로 다른 독립된 하나의 활동과제를 부여하고 있으며 처음과 마지막 회기를 제외한 총 9가지 종류의 자화상을 제작하는 것이 핵심활동입니다. 11회기를 연속적으로 진행한다고 가정한 후 각 회기 간 숨겨진 연계성과 사유의 깊이를 고려하여 순서를 결정하였습니다. 그리하여 활동의 시너지 효과를 최대화하기 위해 본 프로그램에서 제시하는 활동을 순차적으로 진행할 것을 권장합니다. 마지막으로 작업 진행과정과 결과물을 통해 인지한 시각화된 자신의 모습에 대하여 고찰하고 통합할 수 있는 사유의 시간을 가질 수 있도록 각 회기가 끝난 후 완성한 작품과 자신과의 소통할 수 있는 몇 가지 질문을 함께 제시하고 있습니다. 각 회기를 마친 후 자신의 그림을 주시하며 대화를 진행하는 것으로 예술적 평가나 표현의 미숙함에 대한 평가를 지양하고 제시한 질문을 토대로 자신과의 심층적 대화를 시도해 볼 것을 권유합니다.

표현활동을 위한 준비

자화상 작업을 통한 자기 성찰을 수행하기 위해서는 우선 작업에 적합한 환경을 조성하여 집중할 수 있는 공간을 확보하는 것과 표현 활동에 적합한 재료를 준비하는 과정이 필요합니다. 특히, 아직 본 활동에 필요한 재료를 사용해 본 경험이 전혀 없는 사람이라면, 화방에서 필요한 재료를 고르고 구입하는 일이 또 다른 스트레스를 제공할 수 있다는 부분을 고려하여 재료에 대해 간략히 살펴보겠습니다.

작업 환경

작업을 위한 환경적 조건을 언급하면, 먼저 자기 성찰을 위한 프로그램이라는 점에서 타인이나 외부로부터의 간섭이 최소화될 수 있는 환경을 확보하는 것을 권장합니다. 특히 작업을 진행할 때 외부인의 잦은 통행과 시선이 차단될 수 있어야 합니다. 또한, 참여자의 시각이나 청각을 자극하는 외부의 요소가 충분히 차단되는 환경이 필요합니다. 음악이나 스마트 폰 등은 작업 시 충분한 내면 심리에 대한 집중을 흐리게 하고 지속적 몰입을 방해할 수 있기에 이의 사용을 통제할 것을 권장합니다. 또한, 커튼을 사용하여 직사광을 차단하고 창문 밖 경치에 대한 시선 분산을 최소화합니다.

작업 공간

캔버스, 아크릴 물감, 팔레트, 물통, 붓, 잡지, 가위, 접착 도구 등 다양한 재료를 사용한다는 점에서 작업을 수월히 수행할 수 있는 넓은 공간이 필요합니다. 그러므로 충분한 공간 활용이 가능한 넓은 책상과 같은 공간을 확보합니다. 또한, 의자에 앉을 경우 되도록 푹신하고 안락한 의자보다는 올바른 자세와 장시간 피로를 최소화할 수 있는 의자를 선택하며 가능하다면 서서 작업을 할 것을 권장합니다. 그리고 작업하는 공간에 조명을 밝게 하여 의도한 형상을 그리거나 원하는 색을 혼합하고 칠할 때 명확하게 분별할 수 있도록 합니다.

작업 시간과 간격

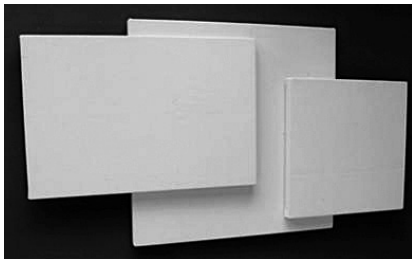
캔버스, 아크릴 물감, 팔레트, 물통, 붓, 잡지, 가위, 접착 도구 등 다양한 재료를 사용한다는 점에서 작업을 수월히 수행할 수 있는 넓은 공간이 필요합니다. 그러므로 충분한 공간 활용이 가능한 넓은 책상과 같은 공간을 확보합니다. 또한, 의자에 앉을 경우 되도록 푹신하고 안락한 의자보다는 올바른 자세와 장시간 피로를 최소화할 수 있는 의자를 선택하며 가능하다면 서서 작업을 할 것을 권장합니다. 그리고 작업하는 공간에 조명을 밝게 하여 의도한 형상을 그리거나 원하는 색을 혼합하고 칠할 때 명확하게 분별할 수 있도록 합니다.

재료 구입 및 자기 얼굴 사진촬영 및 인쇄

본 프로그램을 진행하기 위해 준비해야 할 재료를 언급하면, 먼저 회화 표현을 위해 준비해야 할 캔버스, 아크릴 물감, 젯소, 붓, 팔레트, 물통, 색연필, 유성 팬이 있습니다. 그리고 꼴라쥬 작업을 위한 가위, 칼, 풀, 신문이나 잡지 그리고 스마트 폰으로 다양한 측면에서 얼굴을 촬영한 사진 중 마음에 드는 9가지 사진을 선택하여 A4 용지에 흑백으로 출력한 인쇄물입니다.

A 회화재료 구입하기

— 캔버스 | CANVAS



캔버스의 규격은 길이가 짧은 쪽 폭의 차이에 따라 F형(Figure), P형(Paysage), M형(Marine)으로 구분합니다. 일반적으로 폭이 가장 넓은 F형은 인물화에 많이 사용하며 그리고 P형은 풍경화를 그릴 때 주로 사용합니다. 그리고 폭이 가장 좁은 M형의 경우 해변 경치와 같은 풍경을 담을 때 주로 사용합니다. 본 연구에 사용할 캔버스는 가로세로 길이가 같은 S형(Square)입니다. 이 외에도 변형된 원, 타원, 삼각형 등 다양한 형태의 캔버스가 있습니다.

— 아크릴 물감 | ACRYLIC

아크릴 물감은 에스터 수지로 만든 물감입니다. 부착력이 강해 캔버스, 나무, 가죽, 종이, 천 등에 채색할 수 있고 건조 속도가 빨라 여러 번 반복하여 겹쳐 칠할 수 있는 장점이 있습니다. 그리고 아크릴 물감은 기상변화나 자외선에도 강한 보존력을 지니고 색이 두껍게 칠해져도 갈라지지 않는 특성이 있습니다.

아크릴 물감은 다양한 용기에 담겨 판매되는데 튜브로 된 아크릴 물감은 그림을 그리는 사람이 원하는 만큼 양을 조절할 수 있다는 점에서 플라스틱 통에 담긴 아크릴 물감보다 양을 조절하기 편하고 사용 후 관리에도 용이합니다. 전문가용으로 판매되는 아크릴 물감보다는 중저가 제품을 권장하며 기본색만으로 다양한 색을 혼합하여 그림을 그리는 데 문제가 없으므로 낱개로 구입할 경우 삼원색, 검은색, 흰색만 구입하면 됩니다.

물의 양에 따라 수채화의 특성인 투명성뿐만 아니라 유화 작품에서 느낄 수 있는 두꺼운 질감까지 다양한 회화적 표현을 가능하게 하는 채색 도구입니다. 예를 들면, 물감을 두껍게 발라 화면에서 질감을 느낄 수 있도록 그리는 임파스토(impasto)라는 기법이 있고 모래나 석고 가루 등을 혼합하여 물감의 질감을 다르게 사용하는 텍스처(texture) 기법 또한 수채화에서 즐겨 사용하는 번지기(wet in wet) 기법으로 젖은 화면 위에 물감을 칠해 번지는 효과를 의도하는 방법입니다. 그 외에도 점을 찍어 표현하는 점묘법이나 에어 브러싱을 사용하여 표현할 수도 있습니다. 물감을 희석하고 색의 톤과 투명성을 물로 조절하기에 기름을 사용하는 유화보다 상대적으로 사용하기가 쉽고 다루기 용이합니다. 반면, 일단 건조 후 이미 그린 부분에 대한 수정이 쉽지 않은 단점을 가지고 있습니다.

— 젯소 | GESSO

젯소는 석고와 아교를 혼합하여 만든 수성 물감입니다. 전문가를 위한 젯소는 필요하지 않으니 되도록 저가를 구매할 것을 추천합니다. 일반적으로 젯소는 캔버스 위에 작업할 경우 애벌 바름에 사용하며 여러 번 반복하여 덧칠합니다. 특히, 젯소를 칠하고 마른 뒤 부드러운 사포를 사용하여 표면을 부드럽게 하는 과정을 여러 번 반복하여 진행할수록 더 부드러운 화면을 얻을 수 있으며 부드러운 표현에 적합한 화면을 얻을 수 있습니다. 이러한 방법은 부드러운 화면이 있어야 하는 초상화의 경우 사용합니다. 본 프로그램은 초상화를 그리는 것이 아니라는 점에서 목적으로 3~5회 정도 덧칠하면 충분하리라 봅니다. 젯소를 칠하기 위해서는 일반적으로 채색을 위해 사용하는 붓과는 다른 평 붓을 사용합니다. 아래 그림 4 오른쪽에 제시한 양모로 된 저렴한 붓으로 사용해도 되며, 4호나 5호 정도 크기면 적당합니다.

— 붓 | BRUSH

붓은 그림을 그리는 데 사용하는 물감의 종류에 따라 결정됩니다. 가장 부드러운 털은 주로 수채화 붓을 만들 때 사용하며 아크릴이나 유화 붓은 내구성이 강한 나일론과 같은 재질을 사용하여 제작합니다. 일반적으로 채색에 사용하는 붓은 크게 둥글거나 납작한 형태가 있으며 팔레트에 짜 놓은 다양한 물감을 덜고 색을 혼합하는 데 사용하는 나이프를 사용하기도 합니다. 또한, 일반적인 붓의 형태를 벗어난, 작가가 의도하는 특별한 표현이나 효과를 위한 붓도 다양하게 판매되고 있습니다.

높은 온도의 물로 아크릴 붓을 세척하거나 장시간 담가둘 경우 할 시 털이 휠 가능성이 있다는 점에 유의해야 합니다. 또한, 사용 후 즉시 세척하지 않아 아크릴 물감이 붓에 그대로 굳은 경우 리무버(remover)를 사용하여 제거하기도 합니다.

— 팔레트 | PALETTE

아크릴 물감을 사용하여 작업하기 위해서는 물감을 적당히 덜어내고 이를 혼합할 수 있는 팔레트가 필요합니다. 만약 가정에서 사용하는 큰 접시를 준비할 수 있다면 구입하지 않고 이를 대용해도 무방합니다. 앞서 언급하였듯이 아크릴 물감은 수채화 물감과는 달리 일단 굳으면 재사용이 어렵다는 점을 고려하여 작업하다 잠시 중단하거나 쉬어야 할 상황이 발생할 경우 적정 습도를 유지하기 위해 물뿌리개를 사용하여 뿌린 후 랩으로 씌워 보관할 것을 유념해야 합니다.

B 꼴라쥬 재료

— 일반 잡지나 신문

본 프로그램은 회화재료를 사용하여 그리거나 칠하는 활동 외 사진이나 종이를 오려 붙이는 꼴라쥬 작업을 포함하고 있습니다. 이를 위해서 가정에 방치된 훼손 가능한 다양한 종류의 잡지나 신문을 준비합니다. 원활한 꼴라쥬 작업을 하기 위해서 작업 전 잡지를 여러 갈래로 분리하여 두께를 줄이거나 시간적 여유가 된다면, 필요한 페이지를 미리 찢어 놓는 것도 좋은 방법입니다.

— 가위, 칼, 풀

가위나 칼은 꼴라쥬 작업 시 필요한 도구로 신문이나 잡지에서 선택한 부분을 오리거나 잘라내는 데 사용합니다. 풀은 이를 캔버스에 붙이는 도구로 접착력이 더 강한 본드와 같은 다른 접착제를 사용해도 됩니다.

C 자신의 얼굴을 담은 흑백사진 촬영 및 인쇄하기

본 프로그램의 진행을 위해서 참여자 자신의 얼굴 사진을 출력한 총 9장의 흑백 인쇄물이 필요합니다. 여기서 얼굴 사진은 본인을 증명하기 위한 목적으로 공공기관에서 사용하는 증명사진에 실린 얼굴이 아닌 다양한 측면의 자신의 얼굴을 담은 사진을 의미합니다. 동일한 나의 얼굴을 담은 사진을 사용해도 무방하지만, 가능하면 자신의 다양한 인상과 표정을 닮은 얼굴 사진을 찍을 것을 권장합니다. 예를 들면, 자신의 기억 속 깊숙이 각인된 특별한 상황을 회상하여 떠오르는 자신의 표정이나 가장 기뻤거나 즐거웠던 자신의 얼굴을 상상해 사진을 찍어 보는 것도 도움이 됩니다. 그리고 작업에 필요한 사진은 높은 해상도를 요구하지 않기에 가정에서 사용하는 일반 디지털카메라나 스마트폰에 내장된 카메라로 촬영하여 인쇄해도 됩니다.

그림 6

한 예로, 그림 6은 Feldkirchne(2015)가 포토샵의 다양한 필터기능을 소개하고 사용 전후의 효과를 비교하여 설명하기 위해 자신의 블로그에 올린 이미지입니다. 우선 그림 5는 흔히 증명사진에서 볼 수 있는 얼굴 사진과는 다른 사진이라는 것을 인지할 수 있습니다. 그림 5에서 쉽게 인지할 수 있듯이 일반적인 카메라로 찍은 이미지를 출력한 인쇄물이 아닌, 사무실에서 사용하는 문서 복사기 화면에 자신의 얼굴을 대고 이를 복사한 인쇄물입니다. 이처럼 하나의 표정을 담은 인쇄물보다는 다양한 표정과 감정 및 느낌이 투사된 사진을 찍어 인쇄할 것을 추천합니다.

ART CONTENTS 미술 세부목차

1 회기 자율훈련법 (Autogene Training) 138

2 회기 젯소 칠하기 및 자화상 그리기 141

3 회기 단어와 문장을 반영한 자화상 143

4 회기 이성적 사고와 판단을 반영한 자화상 145

5 회기 감성적 사고와 판단을 반영한 자화상 147

6 회기 이성적 사고와 판단을 반영한 단어와 문장의 구체적 형상화 149

7 회기 감성적 사고와 판단을 반영한 단어와 문장의 구체적 형상화 151

8 회기 이성적 사고와 판단과 구체적 형상 간 공통요소의 상징화 153

9 회기 감성적 사고와 판단과 구체적 형상 간 공통요소의 상징화 155

10 회기 이성적 사고와 판단과 추상적 형상 간 공통요소의 상징화 157

11 회기 감성적 사고와 판단과 추상적 형상 간 공통요소의 상징화 159

12 회기 자화상 감상 및 분석하기 161

자율훈련법
AUTOGENE TRAINING

01

자율훈련법은 독일 베를린 정신과 의사였던 요한네스 하인리히 슐츠(Johannes Heinrich Schultz)에 의해서 1926년 소개되었고 1932년 'Das autogene Training'(자율훈련법)이란 제목으로 출판되었습니다. 자율훈련법은 자기최면에 기초한 이완 기술로 일반적으로 심리치료를 위한 하나의 보조 수단으로 주로 심신증과 신경증 및 스트레스 완화를 위한 하나의 방법으로 사용합니다.

자율훈련법은 초급, 중급, 고급 단계로 구분돼 있습니다. 심리적 증상이나 문제가 없는 일반인은 초급과 중급 단계의 자율훈련법을 주로 사용하는데, 본 프로그램에서는 자율 신경계를 위해 총 6가지 연습을 토대로 구성된 가장 초급 단계를 제시합니다. 참고로 각 제시된 연습이 심감 되기 위해서는 반복된 연습이 필요합니다.

일반적으로 자율훈련법은 주로 개인이 아닌 집단의 형태에서 시행되고 이를 안내하는 의사나 심리학자 또는 이와 전문적 교육을 받은 자에 의해서 진행됩니다. 특히 각 단계에는 다양한 지시사항 문구가 있으며 진행자는 이를 읽어주고 완급을 조절하는 역할을 담당합니다. 개인이 자율훈련법을 시행할 경우 각 단계에 제시된 항목을 자기에게 적합한 진행 속도를 조정하여 녹음한 후 이를 진행자를 대체하는 수단으로 활용하여 자율훈련법을 실행할 것을 권장합니다.

각 연습에 소요되는 시간을 정해져 있지는 않지만 대략 3분에서 10분으로 조율하면서 실시하면 됩니다. 개인을 위한 자율훈련법은 매일 3회 실시할 것과 이 중 한 번은 누운 상태 그리고 한 번은 의자에 앉은 상태로 실시할 것을 권장하고 있습니다. 가장 핵심적인 요건은 항상 같은 외부조건에서 연습할 것과 외부로부터 직, 간접적 방해를 받지 않는 곳에서 실행하는 것을 권유합니다.

개별연습

정 자세로 앉은 상태로 최대한 집중하며 아래 제시된 순서로 연습합니다.

1단계 : 무게감 연습 | SCHWEREÜBUNG

본 연습은 각 신체 부분에 대한 무게감을 느낄 수 있도록 집중합니다. 무게감이 느껴질 때까지 수차례(4~6회) 반복하여 시행합니다.

눈을 감고 아래 문구를 마음속으로 암시합니다.

– "나는 지금 평온하고 잔잔한 상태이다."
– "오른쪽 손이 무겁습니다."
– "왼쪽 손이 무겁습니다."
– "오른쪽 다리가 무겁습니다."
– "왼쪽 다리가 무겁습니다."

2단계 : 온감 연습 | WÄRMEÜBUNG

본 연습은 신체의 온감을 느낄 수 있도록 집중합니다. 온감이 느껴질 때까지 여러 차례(4–6회) 반복하여 시행합니다. 온감에 대한 감각을 높이는 하나의 방법으로 예를 들면, 추운 겨울 언 손을 따듯한 물로 녹일 때를 상상하는 것은 도움이 됩니다.

눈을 감고 아래 문구를 마음속으로 암시합니다.

– "나는 지금 평온하고 잔잔한 상태이다."
– "오른쪽 손은 따듯합니다."
– "왼쪽 손은 따듯합니다."
– "오른쪽 다리는 따듯합니다."
– "왼쪽 다리는 따듯합니다."
– "나의 두 손은 따듯합니다."
– "나의 두 다리는 따듯합니다."

3단계 : 심장 연습 | HERZÜBUNG

본 단계는 심장 박동에 대한 감각을 집중하여 인지하는 연습으로 이를 정확히 감지할 수 있도록 여러 번 반복합니다(4~6번). 주의할 점은 심장 박동 수를 느리게 하기 위한 연습이 아니라, 이를 자각하고 경험하는 데 초점을 둡니다.

눈을 감고 아래 문구를 마음속으로 암시합니다.

– "나는 지금 평온하고 잔잔한 상태이다."
– "나의 심장은 아주 조용히 뜁니다." 또는
"나의 심장은 아주 조용하지만, 생기 있게 뜁니다."

— 4단계 : 호흡 연습 | ATEMÜBUNG

본 단계는 호흡하는 행위 즉 숨 쉼에 대한 인식을 강화하는 데 집중하며 이를 위한 방법으로 네 가지 중 하나를 선택할 수 있습니다.

눈을 감고 아래 문구를 마음속으로 암시합니다.

– "나는 지금 평온하고 잔잔한 상태이다."
– "나의 호흡은 아주 평온합니다."
– "나의 호흡은 아주 평온하며 규칙적입니다."
– "아주 평온하게 호흡합니다."

— 5단계 : 복부온감연습(태양 신경총(神經叢) 연습 | LEIBÜBUNG

태양 신경총(神經叢)은 복강 신경총(Solarplexus)로도 불리며 위(胃)의 후부에 위치하며 복강 내에 위치한 다양한 장기(간, 장, 콩팥 등)에 영향을 끼칩니다. 요가에서는 이를 에너지의 중심으로 간주합니다.

본 연습은 주로 위와 장의 이완을 유도하는데 앞서 언급한 연습과는 달리 수행하는 데 어려움을 호소하는 경우가 많다고 전해집니다. 이를 위한 하나의 방법으로 따듯한 물을 채운 뜨거운 팩을 명치에 올려놓은 뒤 이를 느껴보는 것도 도움이 됩니다.

눈을 감고 아래 문구를 마음속으로 암시합니다.

– "나의 복강 내 장기가 따듯합니다."
– "나의 배가 따듯해집니다." 또는
"나의 위가 따듯합니다."

— 6단계 : 이마연습 | STIRNÜBUNG

이마 주변에 대한 신체적 감지를 높이는 연습으로 자율훈련법의 마지막 과정으로 간주합니다.

눈을 감고 아래 문구를 마음속으로 암시합니다.

– "나의 이마가 기분이 쾌적할 정도로 찹니다".

자율훈련법 마무리

단계별 연습이 끝난 후 자율훈련법을 마무리하는 자세를 소개하고 있습니다. 우선 6단계 연습을 마친 후 다음과 같은 행동을 수행합니다. 우선 손을 둥글게 쥡니다. 그리고 이를 사용하여 조금 강한 힘을 주어 어깨 근육을 두드립니다. 둥근 모양으로 쥐었던 주먹을 다시 풀고 편한 자세로 팔을 내려놓습니다. 이를 4~5회 반복합니다. 마지막으로 둥글게 주먹을 위쪽으로 향하게 하고 잠시 깊은 심호흡을 합니다. 그리고 손을 앞으로 쭉 뻗고 짧고 큰소리를 기합을 주며 외칩니다. 마무리 과정이 끝난 후 자신이 경험한 것을 매회 기록합니다.

젯소 칠하기 및 자화상 그리기

02

형 태	개인	**소요시간**	60 ~ 90분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	캔버스, 아크릴 물감, 팔레트, 물통, 붓, 신문, 잡지, 풀, 가위
활동내용	감성적 사고와 판단을 서술하는 단어와 문자를 선별하여 표현		

첫 회기 작품에서 앞서 언급한 이성적 사고와 논리적 판단에 반하는 사고의 형태로, 외부 세계에 존재하는 대상의 외현적 성향이나 성질 예를 들면, 온도, 소리, 색, 향기 등의 대상 간 관계에 존재하는 다양한 감각의 차이와 특성을 파악하고 이를 정확히 인식하는데 기여하는 감성적 사고와 판단과 의미적 연계성이 있는 단어나 문장을 선별하고 이를 토대로 표현하는 작업입니다.

진행과정 설명 및 참고사항

01 자율훈련법을 시행합니다.

02 작업할 책상이나 작업대 위가 더러워지지 않게 신문지나 포장지로 덮어줍니다.

03 캔버스 9개를 작업대에 올려놓습니다.

04 팔레트나 접시에 적당한 양의 젯소를 덜어내고 물로 희석해 줍니다: 너무 묽거나 너무 빽빽하지 않게 물의 양을 조절하여 젯소와 잘 혼합해서 사용합니다.

05 적당하게 젯소를 평 붓에 묻혀 작업대에 놓인 9개의 캔버스 화면에 엷게 발라줍니다: 젯소의 농도와 주위 온도에 따라 건조에 걸리는 속도와 시간의 차이가 있지만, 일반적으로 5~10분 정도 소요됩니다. 헤어드라이어와 같은 기구를 이용하면 시간을 단축할 수 있습니다.

06 캔버스에 칠한 젯소가 완전히 건조되면 최소 3~5회 반복하여 진행합니다. 만약 조금 더 두꺼운 표면을 원할 경우 젯소의 농도와 횟수를 높여서 덧칠합니다.

07 젯소가 건조되는 시간을 활용하여 스마트폰에 내장된 카메라를 사용하여 자신의 얼굴을 다양한 각도로 찍습니다.

08 촬영한 사진 중 마음에 드는 9장을 고르고 A4 용지에 흑백으로 인쇄합니다.

09 인쇄된 흑백사진에서 자신의 얼굴에 해당하는 부분을 오려서 분리합니다.

10 준비된 9개의 캔버스를 작업대에 올려놓은 뒤 각 캔버스에 어울리는 사진을 캔버스 위에 올려보고 원하는 공간과 위치를 정한 뒤 사진을 배치해 봅니다.

11 배치가 완료된 후 준비한 유성 펜을 사용하여 오려낸 사진의 외곽을 캔버스에 그립니다. 더 뚜렷한 선을 원할 경우 캔버스에 그려진 얼굴 외곽선의 두께를 확장합니다.

12 작업이 끝났다면 거리를 두고 주시하며 각 캔버스에 그려진 외곽선을 살펴보고 미비한 부분이나 부족한 점을 교정하거나 개선합니다.

13 완성한 9개의 캔버스 전체를 조합하여 공간이 충분한 벽면에 거치하고 수시로 감상해 봅니다. 특별히 떠오르는 기억이나 감정이 있다면 이를 간단히 메모하고 변화되는 자기 내면의 '움직임'을 관찰합니다.

작품과의 대화 **작품 활동을 마친 후 아래 질문과 주제에 대하여 생각해 봅니다.**

01 준비과정에서 느낀 점은 무엇입니까?

02 캔버스에 부착한 총 9가지의 얼굴의 외곽선에서 떠오르는 자신의 인상이 있습니까?

03 어떤 작품이 자신의 모습을 가장 잘 표현하고 있습니까?

04 현재 자신의 모습과 가장 닮은 작업을 9개의 작품 중에서 찾고 그 이유를 문장으로 기술해 봅니다.

05 과거 자신의 모습을 잘 반영하는 작업을 9개의 작품 중에서 찾고 그 이유를 문장으로 기술해 봅니다.

06 미래 자신이 원하는 인상과 닮은 작업을 9개의 작품 중에서 찾고 그 이유를 문장으로 설명해 봅니다.

단어와 문장을 반영한 자화상 03

자화상 I

형 태	개인	**소요시간**	60 ~ 90분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	캔버스, 아크릴 물감, 팔레트, 물통, 붓, 유성 펜, 신문, 잡지, 풀, 가위, 거울, A4 용지
활동내용	단어와 문장을 통한 자기표현		

이번 회기는 잡지나 신문의 기사에서 자신을 직, 간접적으로 표현하는 단어나 문장을 찾아보고 이에 부합하는 부분을 오려내어 앞서 준비한 첫 번째 캔버스 화면에 붙이는 작업입니다.
선택한 단어의 수나 문장의 양이 정해진 것은 없지만, 자신을 표현하고 있는 단어나 문장은 모두 사용합니다. 이번 회기에서 작업한 결과물은 앞으로 진행할 3~6회기 작업을 수행하는 데 필요한 기초자료로 사용됩니다.

진행과정 설명 및 참고사항

01 자율훈련법을 시행합니다.

02 A4 용지 중앙에 자신의 이름을 적습니다.

03 작업대나 책상 앞에 거울을 놓고 자신의 얼굴을 바라본 후 잠시 눈을 감은 채 자신에 대하여 생각해 봅니다: 눈을 감는 것이 불편할 경우 눈을 뜬 채로 진행해도 됩니다.

04 나와 연계된 기억과 이미지나, 자신이 평소에 지인들에게 자주 들었던 나에 대한 이야기를 회상해 봅니다.

05 회상된 단어나 문장을 종이 위에 자세히 기록하고 이를 정리해 봅니다.

06 기록을 토대로 신문이나 잡지에서 이에 부합하는 단어나 문장을 찾고 오리고 작업을 진행할 작업대나 책상에 구석에 나열해 놓습니다.

07 첫 회기 때 준비한 9개의 캔버스 중 하나를 선택하고 자신이 원하는 색을 적절한 공간을 택하여 칠합니다. 흰색 바탕에 작업하기를 원할 경우 색칠을 하지 않고 그대로 사용해도 됩니다.

08 캔버스가 충분히 건조된 후, 앞서 오려놓은 단어나 문장을 캔버스 위에 붙입니다. 캔버스 어느 공간에 어떤 모양으로 붙일 것인지는 자율적으로 결정합니다. 만약 작업을 진행하는 과정에서 다른 단어나 문장이 떠오를 시 이를 작업에 추가하여 반영해도 됩니다.

09 작업 종결 전 결과물을 주시하며 혹여나 떠오르는 새로운 단어나 문장이 있는지 곰곰이 생각해보고 새로운 단어나 문장이 떠오를 시 이를 작업에 반영하고 작업을 종료합니다.

10 결과물을 벽면에 거치한 후 자세히 주시하고 이를 통해 발생하는 다양한 심리 내적 변화와 흐름을 살펴봅니다.

작품과의 대화 **작품 활동을 마친 후 아래 질문과 주제에 대하여 생각해 봅니다.**

01 규약적 언어 매개체를 통한 표현 특성과 한계에 대하여 생각해 봅니다.

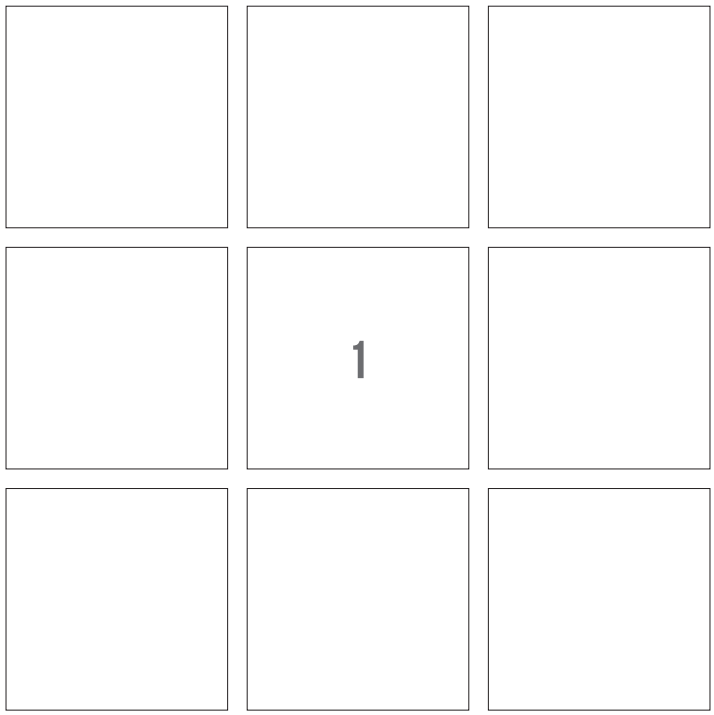
02 나를 표현하는 단어나 문장을 생각하면서 어떤 생각이나 감정을 인지하였습니까?

03 작업 시 어려웠던 점은 무엇입니까?

04 자신을 가장 잘 표현하고 있는 단어나 문장을 찾고 그 이유를 문장으로 서술해 봅니다.

05 가장 좋아하는 단어와 문장을 찾고 그 이유를 서술해 봅니다.

작품의 위치



이성적 사고와 판단을 반영한 자화상 04
자화상 Ⅱ

형 태	개인	**소요시간**	60 ~ 90분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	캔버스, 아크릴 물감, 팔레트, 물통, 붓, 신문, 잡지, 풀, 가위
활동내용	자신의 이성적 사고와 논리적 판단과 의미적 연계성이 있는 단어와 문자를 선별하여 표현		

첫 회기 작품에서 어떤 외부세계의 현상이나 발생한 문제에 대해 단계적으로 분석하여 본질에 대한 접근을 시도하고 이를 종합하여 전체로 통찰하고 해결하는 즉, 지식이나 개념에 기반을 둔 정신활동인 이성적 사고와 논리적 판단과 의미적 연계성이 있는 단어나 문장을 선별하고 이를 토대로 표현하는 작업입니다.

진행과정 설명 및 참고사항

01 자율훈련법을 시행합니다.

02 첫 회기의 작품을 책상에 올려놓고 캔버스에 부착된 단어와 문장을 주시합니다.

03 자기 자신만의 이성적 사고와 논리적 판단에 의한 고유한 개념이나 정의를 나타내는 단어나 문장을 고찰해 봅니다.

04 새롭게 연상된 단어나 문장이 있을 시 첫 회기에 사용한 신문이나 잡지에서 이를 찾아서 오려냅니다.

05 회상된 단어나 문장을 종이 위에 자세히 기록하고 이를 정리해 봅니다.

06 분류한 단어나 문장을 책상 위에 나열하고 자신의 이성적 사고와 논리적 판단과 연관성이 높은 순서대로 정렬해 봅니다.

07 작업하지 않은 캔버스 중 하나를 선택하고 자신이 원하는 색을 적절한 공간을 택하여 칠합니다. 흰색 바탕에 작업하기를 원할 경우 색칠을 하지 않고 그대로 사용해도 됩니다.

08 이성적 사고와 논리적 판단과 연관된 단어나 문장을 첫 회기와 같은 방법으로 캔버스에 부착합니다. 부착할 위치나 공간은 자율적으로 결정하면 됩니다. 작업을 진행하는 과정에서 다른 단어나 문장이 떠오를 시 이를 작업에 추가하여 반영해도 됩니다.

09 캔버스에 부착할 새로운 단어나 문장이 더는 없다면 작업을 종결합니다.

10 완성된 작품에 표현된 이성적 사고와 논리적 판단에 상응하는 단어와 문장을 주시하며 자기인식의 변화를 감지해봅니다.

11 결과물을 첫 번째 작품의 바로 위에 걸고 시간이 날 때마다 이를 감상합니다.

작품과의 대화 **작품 활동을 마친 후 아래 질문과 주제에 대하여 생각해 봅니다.**

01 자신만의 이성적 사고와 논리적 판단에 의해 결정된 다양한 개념이나 정의에 대하여 살펴보고 이 구조의 체계와 진행 과정의 특징에 대하여 생각해 봅니다.

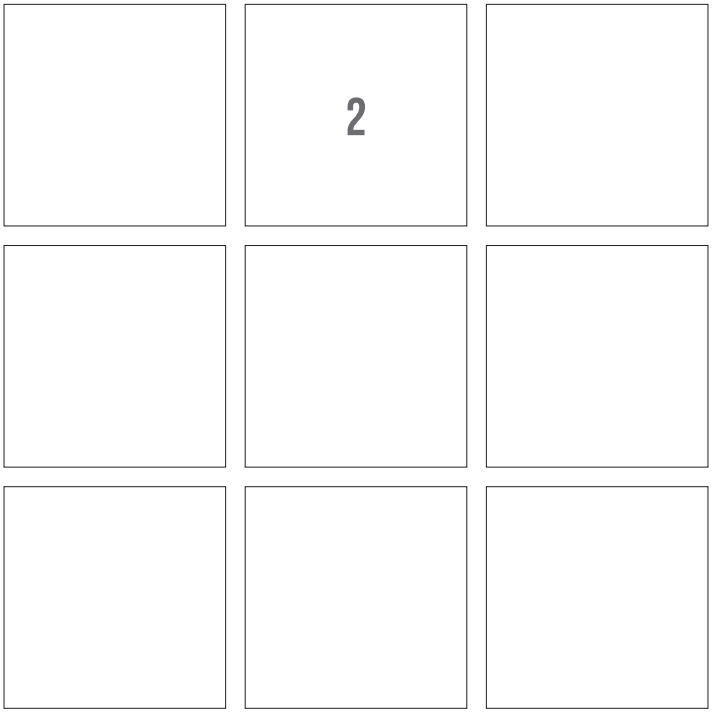
02 평소에 생각하지 않았던 단어나 문장이 있는지 살펴봅니다.

03 선택한 단어나 문장과 이성적 사고와 논리적 판단 간 공통적 특징과 상호 일치성을 내포하는지 살펴봅니다.

04 자신의 이성적 사고와 논리적 판단을 대표할 수 있는 몇 개의 단어나 문장을 찾아 그 이유를 문장으로 서술해 봅니다.

05 자신의 이성적 사고와 논리적 판단을 통해서 경험한 과거의 기억을 떠올려 보고 그 이유를 생각해 봅니다.

작품의 위치



감성적 사고와 판단을 반영한 자화상 05
자화상 III

형 태	개인	**소요시간**	60 ~ 90분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	캔버스, 아크릴 물감, 팔레트, 물통, 붓, 신문, 잡지, 풀, 가위
활동내용	감성적 사고와 판단을 서술하는 단어와 문자를 선별하여 표현		

첫 회기 작품에서 앞서 언급한 이성적 사고와 논리적 판단에 반하는 사고의 형태로, 외부 세계에 존재하는 대상의 외현적 성향이나 성질 예를 들면, 온도, 소리, 색, 향기 등의 대상 간 관계에 존재하는 다양한 감각의 차이와 특성을 파악하고 이를 정확히 인식하는데 기여하는 감성적 사고와 판단과 의미적 연계성이 있는 단어나 문장을 선별하고 이를 토대로 표현하는 작업입니다.

진행과정 설명 및 참고사항

01 자율훈련법을 시행합니다.

02 첫 회기의 작품을 책상에 올려놓고 캔버스에 부착된 단어와 문장을 주시합니다.

03 감성적 사고와 판단과 연관된 단어나 문장을 고찰해 봅니다.

04 추려낸 단어나 문장 외 추가로 떠오른 단어나 문장이 있는지 생각해 봅니다.

05 새롭게 연상된 단어나 문장이 있을 시 첫 회기에 사용한 신문이나 잡지에서 이를 찾아서 오려냅니다.

06 분류한 단어나 문장을 책상 위에 나열하고 감성적 사고와 판단과 연관성이 높은 순서대로 정렬해 봅니다.

07 캔버스 중 하나를 선택하고 자신이 원하는 색을 적절한 공간을 택하여 칠합니다. 흰색 바탕에 작업하기를 원할 경우 색칠을 하지 않고 그대로 사용해도 됩니다.

08 감성적 사고와 판단과 연관된 단어나 문장을 첫 회기와 같은 방법으로 캔버스에 부착합니다. 부착할 위치나 공간은 자율적으로 결정하면 됩니다. 작업을 진행하는 과정에서 다른 단어나 문장이 떠오를 시 이를 작업에 추가하여 반영해도 됩니다.

09 캔버스에 부착할 새로운 단어나 문장이 더는 없다면 작업을 종결합니다.

10 완성된 작품에 표현된 감성적 사고와 판단에 상응하는 단어와 문장을 주시하며 자기인식의 변화를 감지해봅니다.

11 결과물을 첫 번째 작품의 아래 공간에 배치하고 시간이 날 때마다 이를 감상합니다.

작품과의 대화 작품 활동을 마친 후 아래 질문과 주제에 대하여 생각해 봅니다.

01 감성적 사고와 판단에 대한 의미를 생각해 봅니다.

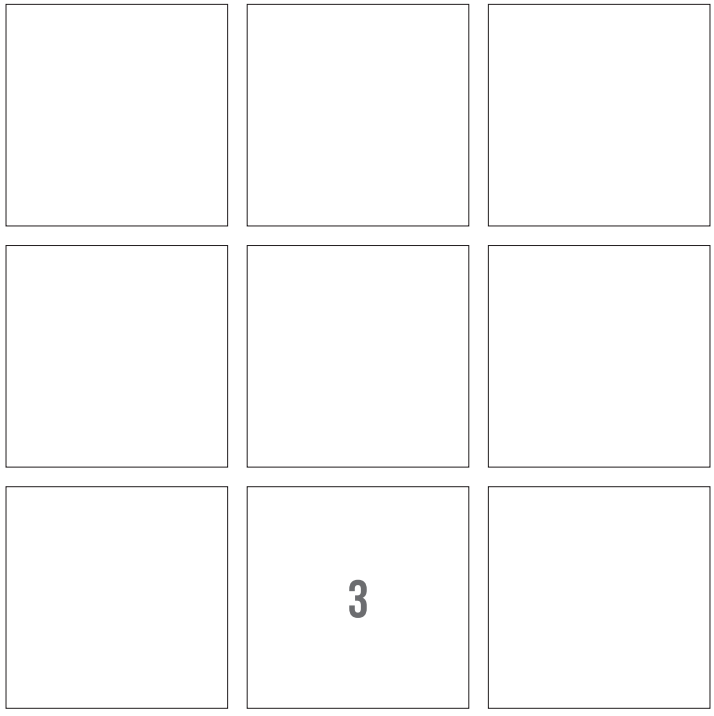
02 평소에 생각하지 않았던 단어나 문장이 있는지 살펴봅니다.

03 선택한 단어나 문장과 감성적 사고와 판단 간 어떤 의미적 관계가 있는지 생각해 봅니다.

04 이성적 사고와 논리적 판단을 대표하는 단어나 문장을 찾고 그 이유를 문장으로 서술해 봅니다.

05 자신의 감성적 사고와 판단에 가장 부합하는 핵심적 단어와 문장을 찾고 그 이유를 문장으로 서술해 봅니다.

작품의 위치



이성적 사고와 판단을 반영한 단어와 문장의 구체적 형상화 자화상 Ⅳ 06

형 태	개인	**소요시간**	60 ~ 90분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	캔버스, 아크릴 물감, 팔레트, 물통, 붓, 신문, 잡지, 풀, 가위
활동내용	이성적 사고와 논리적 판단을 나타내는 단어와 문장을 구체적 형상이나 대상 또는 사진으로 시각화		

첫 회기 작품에서 이성적 사고와 논리적 판단과 의미적 연계성이 있는 단어나 문장을 선별하고 이를 회화적 매체를 사용하여 구체적 형상이나 대상 또는 사진을 통해 시각적 언어로 다시 코딩하여 표현하는 작업입니다.

진행과정 설명 및 참고사항

01 자율훈련법을 시행합니다.

02 첫 회기의 작품을 책상에 올려놓고 캔버스에 부착된 단어와 문장을 주시합니다.

03 이성적 사고와 논리적 판단과 연관된 단어나 문장을 고찰해 봅니다.

04 추려낸 단어나 문장 외 추가로 떠오른 단어나 문장이 있는지 생각해 봅니다.

05 새롭게 연상된 단어나 문장이 있을 시 첫 회기에 사용한 신문이나 잡지에서 이를 찾아서 오려냅니다.

06 분류한 단어나 문장을 책상 위에 나열하고 이성적 사고와 논리적 판단과 연관성이 높은 순서대로 정렬해 봅니다.

07 첫 회기 때 준비한 캔버스 중 하나를 선택하고 자신이 원하는 색을 적절한 공간을 택하여 칠합니다. 흰색 바탕에 작업하기를 원할 경우 색칠을 하지 않고 그대로 사용해도 됩니다.

08 이성적 사고와 논리적 판단과 연관된 단어나 문장에 해당하는 구체적 형상이나 대상을 고찰하고 회화 재료를 사용하여 캔버스에 묘사하거나 잡지에서 사진을 찾아 부착합니다. 부착할 위치나 공간은 자율적으로 결정하면 됩니다. 작업을 진행하는 과정에서 다른 형상이나 대상이 떠오를 시 이를 작업에 추가하여 반영해도 됩니다.

09 표현에 필요한 새로운 구체적 형상이나 대상 또는 사진이 없다면 작업을 종결합니다.

10 완성된 작품에 표현된 이성적 사고와 논리적 판단에 상응하는 시각화 결과물을 주시하며 자기인식의 변화를 감지해봅니다.

11 결과물을 첫 번째 작품의 오른쪽 공간에 걸고 시간이 날 때마다 이를 감상합니다.

작품과의 대화 작품 활동을 마친 후 아래 질문과 주제에 대하여 생각해 봅니다.

01 이성적 사고와 논리적 판단을 내포한 구체적 형상이나 대상 또는 사진이 존재할 수 있는지 생각해 봅니다.

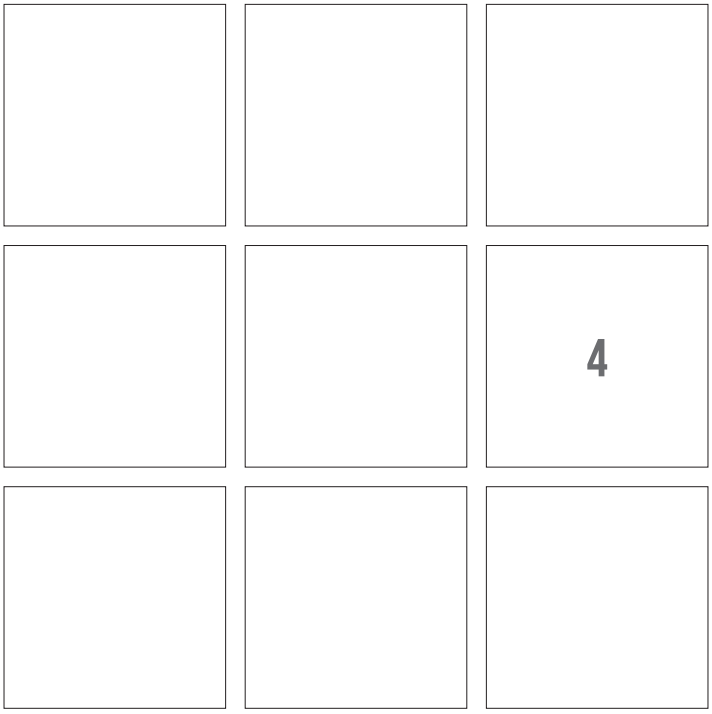
02 시각화 과정에서 어떤 이성적 사고와 논리적 판단을 함의하는 단어와 문장이 가장 어려웠는지 생각해 봅니다.

03 표현한 구체적 형상과 대상 또는 사진과 감성적 사고와 판단 간 어떤 의미적 관계가 있는지 생각해 봅니다.

04 이성적 사고와 논리적 판단을 대표하는 구체적 형상이나 대상 또는 사진을 찾고 그 이유를 문장으로 서술해 봅니다.

05 자신의 이성적 사고와 논리적 판단에 가장 부합하는 구체적 형상이나 대상 또는 사진을 찾고 그 이유를 문장으로 서술해 봅니다.

작품의 위치



감성적 사고와 판단을 반영한 단어와 문장의 추상적 형상화 자화상 V 07

형 태	개인	**소요시간**	60 ~ 90분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	캔버스, 아크릴 물감, 팔레트, 물통, 붓, 신문, 잡지, 풀, 가위
활동내용	감성적 사고와 판단을 나타내는 단어와 문장을 추상적 형상, 색, 선 또는 사진으로 시각화		

첫 회기 작품에서 감성적 사고와 판단과 의미적 연계성이 있는 단어나 문장을 선별하고 회화적 매체를 사용하여 구체적 형상이 드러나지 않은 표현 즉, 추상적 형상, 색, 선 또는 사진을 통해 시각적 언어로 다시 코딩하여 표현하는 작업입니다.

진행과정 설명 및 참고사항

01 자율훈련법을 시행합니다.

02 첫 회기의 작품을 책상에 올려놓고 캔버스에 부착된 단어와 문장을 주시합니다.

03 감성적 사고와 판단과 연관된 단어나 문장을 고찰해 봅니다.

04 추려낸 단어나 문장 외 추가로 떠오른 단어나 문장이 있는지 생각해 봅니다.

05 새롭게 연상된 단어나 문장이 있을 시 첫 회기에 사용한 신문이나 잡지에서 이를 찾아서 오려냅니다.

06 분류한 단어나 문장을 책상 위에 나열하고 감성적 사고와 판단과 연관성이 높은 순서대로 정렬해 봅니다.

07 첫 회기 때 준비한 캔버스 중 하나를 선택하고 자신이 원하는 색을 적절한 공간을 택하여 칠합니다. 흰색 바탕에 작업하기를 원할 경우 색칠을 하지 않고 그대로 사용해도 됩니다.

08 감성적 사고와 판단과 연관된 단어나 문장에 해당하는 추상적 형상이나 색을 고찰하고 회화 재료를 사용하여 캔버스에 묘사하거나 잡지에서 사진을 찾아 부착합니다. 부착할 위치나 공간은 자율적으로 결정하면 됩니다. 작업을 진행하는 과정에서 다른 추상적 형상이나 색 또는 사진이 떠오를 시 이를 작업에 추가하여 반영해도 됩니다.

09 표현에 필요한 새로운 추상적 형상이나 대상 또는 사진이 없다면 작업을 종결합니다.

10 완성된 작품에 표현된 감성적 사고와 판단에 상응하는 시각화 결과물을 주시하며 자기인식의 변화를 감지해봅니다.

11 결과물을 첫 번째 작품의 왼쪽 공간에 걸고 시간이 날 때마다 이를 감상합니다.

작품과의 대화 **작품 활동을 마친 후 아래 질문과 주제에 대하여 생각해 봅니다.**

01 감성적 사고와 판단을 내포한 추상적 형상이나 색 또는 사진이 존재할 수 있는지 생각해 봅니다.

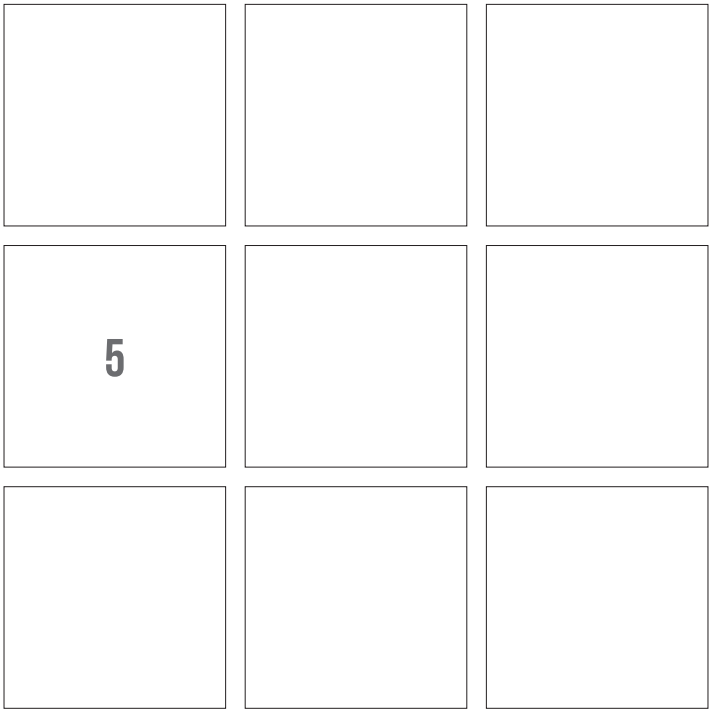
02 시각화 과정에서 어떤 감성적 사고와 판단을 함의하는 단어와 문장이 가장 어려웠는지 생각해 봅니다.

03 표현한 추상적 형상과 색 또는 사진과 감성적 사고와 판단 간 어떤 의미적 관계가 있는지 생각해 봅니다.

04 감성적 사고와 판단을 대표하는 추상적 형상이나 색 또는 사진을 찾고 그 이유를 문장으로 서술해 봅니다.

05 자신의 감성적 사고와 판단에 가장 부합하는 추상적 형상이나 색 또는 사진을 찾고 그 이유를 문장으로 서술해 봅니다.

작품의 위치



이성적 사고와 판단과 구체적 형상 간 공통요소의 상징화 자화상 VI

08

형 태	개인	**소요시간**	60 ~ 90분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	캔버스, 아크릴 물감, 팔레트, 물통, 붓, 신문, 잡지, 풀, 가위
활동내용	자신의 이성적 사고와 논리적 판단과 이를 표현한 구상적 시각화 간 공통요소를 상징화		

이번 회기는 앞서 작업한 두 번째 작업 결과물과 네 번째 작업 결과물을 관찰하고
두 결과물에 공통요소를 선별하여 이를 상징화하는 작업입니다.

진행과정 설명 및 참고사항

01 자율훈련법을 시행합니다.

02 두 번째와 네 번째 작품 결과물을 주시하고 당시 작업 과정과 진행에서의 경험과 체험을 회고해 봅니다.

03 두 결과물에서 공통요소가 있는지 충분한 시간적 여유를 두고 살펴봅니다.

04 공통요소를 검토하고 각 요소 간 관계적 측면과 함축적 의미를 기록해봅니다.

05 첫 회기 때 준비한 캔버스 중 하나를 선택하고 자신이 원하는 색을 적절한 공간을 택하여 칠합니다. 흰색 바탕에 작업하기를 원할 경우 색칠을 하지 않고 그대로 사용해도 됩니다.

06 앞서 관찰한 공통요소에 내재한 관계적 측면과 함축적 의미를 살펴보고 이를 최대한 적절하게 표현할 수 있는 매체를 선택하여 고유한 의미를 부여하는 자신만의 상징적 언어로 코딩하여 표현을 시도합니다.

07 자신이 의도한 표현이 진행되고 있는지 수시로 시각화 과정을 확인합니다.

08 작업 종결 전 작업의 결과물을 공통요소에 부합하는 상징성을 내포한 표현인지 확인하고 만약, 부족한 표현이나 어색한 부분을 발견되면 이를 보완합니다.

09 작업한 주위를 깨끗이 정리하고 적당한 거리를 유지하여 완성된 작품을 주시하고 자신이 표현한 상징에 대한 자기인식을 정리해봅니다.

10 결과물은 두 번째 작품의 오른쪽과 네 번째 작품의 위쪽 공간에 걸고 시간이 날 때 수시로 이를 감상합니다. 상징적 표현에 대한 자기 반응을 감지하고 이때 발견할 수 있는 자신을 감지해봅니다.

작품과의 대화 **작품 활동을 마친 후 아래 질문과 주제에 대하여 생각해 봅니다.**

01 전체 시각화 과정에 대하여 회상해 봅니다.

02 나의 이성적 사고와 논리적 판단을 표현한 언어와 구상적 시각화의 공통요소를 찾을 때 어려웠던 점은 무엇인지 생각해 봅니다.

03 공통요소에 내재한 핵심적 의미와 관계의 특성을 생각해 봅니다.

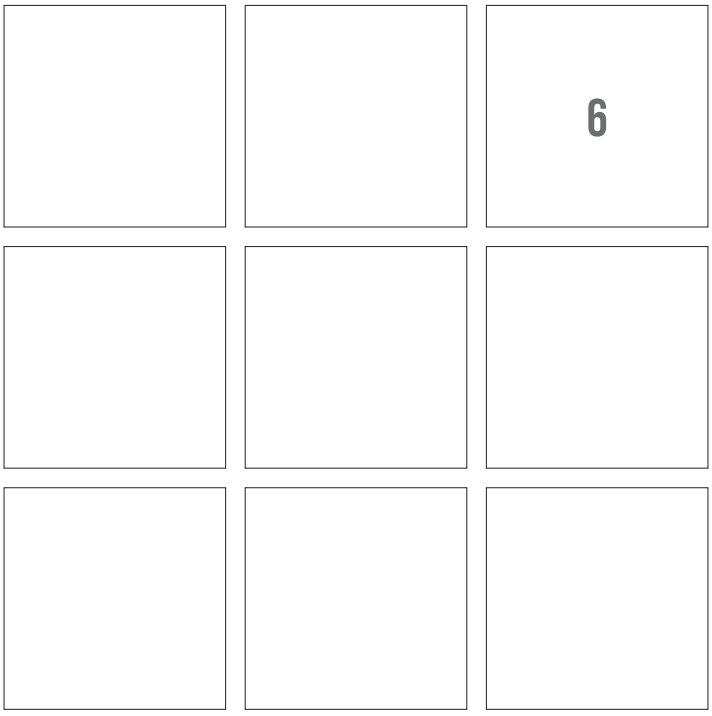
04 표현을 위해 선택한 매체를 탐색하고 그 이유를 생각해 봅니다.

05 상징화 과정에서 어려웠던 부분이나 힘들었던 과정에 대하여 생각해 보고 그 이유를 서술해 봅니다.

06 상징화 표현에서 가장 어려웠던 공통요소에 대하여 생각해 봅니다.

07 작업에서 드러난 자신의 상징적 표현 중 가장 대표적인 부분을 찾고 그 이유를 문장으로 서술해 봅니다.

작품의 위치



감성적 사고와 판단과 구체적 형상 간 공통요소의 상징화 자화상 Ⅶ

09

형 태	개인	**소요시간**	60 ~ 90분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	캔버스, 아크릴 물감, 팔레트, 물통, 붓, 신문, 잡지, 풀, 가위
활동내용	자신의 감성적 사고와 판단과 이를 표현한 구상적 시각화 간 공통요소를 상징화		

이번 회기는 세 번째 작업 결과물과 네 번째 작업 결과물을 관찰하고
두 결과물에 공통요소를 선별하여 이를 상징화하는 작업입니다.

진행과정 설명 및 참고사항

01 자율훈련법을 시행합니다.

02 세 번째와 네 번째 작품 결과물을 주시하고 당시 작업 과정과 진행에서의 경험과 체험을 회고해 봅니다.

03 두 결과물에서 공통요소가 있는지 충분한 시간적 여유를 두고 살펴봅니다.

04 공통요소를 검토하고 각 요소 간 관계적 측면과 함축적 의미를 기록해봅니다.

05 첫 회기 때 준비한 캔버스 중 하나를 선택하고 자신이 원하는 색을 적절한 공간을 택하여 칠합니다. 흰색 바탕에 작업하기를 원할 경우 색칠을 하지 않고 그대로 사용해도 됩니다.

06 앞서 관찰한 공통요소에 내재한 관계적 측면과 함축적 의미를 살펴보고 이를 최대한 적절하게 표현할 수 있는 매체를 선택하여 고유한 의미를 부여하는 자신만의 상징적 언어로 코딩하여 표현을 시도합니다.

07 자신이 의도한 표현이 진행되고 있는지 수시로 시각화 과정을 확인합니다.

08 작업 종결 전 작업의 결과물을 공통요소에 부합하는 상징성을 내포한 표현인지 확인하고 만약, 부족한 표현이나 어색한 부분을 발견되면 이를 보완합니다.

09 작업한 주위를 깨끗이 정리하고 적당한 거리를 유지하여 완성된 작품을 주시하고 자신이 표현한 상징에 대한 자기인식을 정리해봅니다.

10 결과물은 세 번째 작품의 오른쪽과 네 번째 작품의 아래쪽 공간에 걸고 시간이 날 때 수시로 이를 감상합니다. 상징적 표현에 대한 자기 반응을 감지하고 이때 발견할 수 있는 상징화된 자신을 감지해봅니다.

작품과의 대화 **작품 활동을 마친 후 아래 질문과 주제에 대하여 생각해 봅니다.**

01 전체 시각화 과정에 대하여 회상해 봅니다.

02 나의 감성적 사고와 판단을 표현한 언어와 구상적 시각화의 공통요소를 찾을 때 어려웠던 점은 무엇인지 생각해 봅니다.

03 공통요소에 내재한 핵심적 의미와 관계의 특성을 생각해 봅니다.

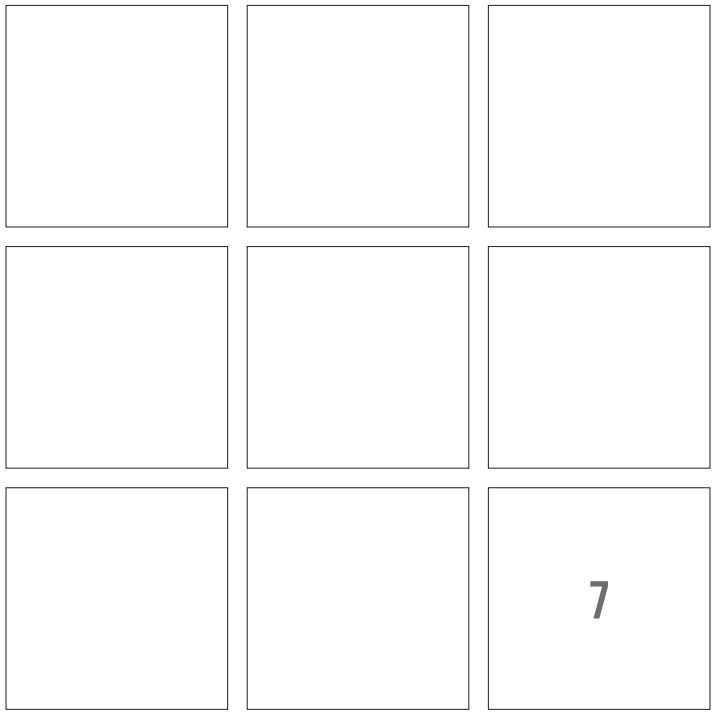
04 표현을 위해 선택한 매체를 탐색하고 그 이유를 생각해 봅니다.

05 상징화 과정에서 어려웠던 부분이나 힘들었던 과정에 대하여 생각해 보고 그 이유를 서술해 봅니다.

06 상징화 표현에서 가장 어려웠던 공통요소에 대하여 생각해 봅니다.

07 작업에서 드러난 자신의 상징적 표현 중 가장 대표적인 부분을 찾고 그 이유를 문장으로 서술해 봅니다.

작품의 위치



이성적 사고와 판단과 추상적 형상 간 공통요소의 상징화 자화상 Ⅷ 10

형 태	개인	**소요시간**	60 ~ 90분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	캔버스, 아크릴 물감, 팔레트, 물통, 붓, 신문, 잡지, 풀, 가위
활동내용	자신의 이성적 사고와 논리적 판단과 이를 표현한 추상적 시각화 간 공통요소를 상징화		

이번 회기는 앞서 작업한 두 번째 작업 결과물과 다섯 번째 작업 결과물을 관찰하고
두 결과물에 공통요소를 선별하여 이를 상징화하는 작업입니다.

진행과정 설명 및 참고사항

01 자율훈련법을 시행합니다.

02 두 번째와 다섯 번째 작품 결과물을 주시하고 당시 작업 과정과 진행에서의 경험과 체험을 회고해 봅니다.

03 두 결과물에서 공통요소가 있는지 충분한 시간적 여유를 두고 살펴봅니다.

04 공통요소를 검토하고 각 요소 간 관계적 측면과 함축적 의미를 기록해봅니다.

05 준비한 캔버스 중 하나를 선택하고 자신이 원하는 색을 적절한 공간을 택하여 칠합니다. 흰색 바탕에 작업하기를 원할 경우 색칠을 하지 않고 그대로 사용해도 됩니다.

06 앞서 관찰한 공통요소에 내재한 관계적 측면과 함축적 의미를 살펴보고 이를 최대한 적절하게 표현할 수 있는 매체를 선택하여 고유한 의미를 부여하는 자신만의 상징적 언어로 코딩하여 표현을 시도합니다.

07 자신이 의도한 표현이 진행되고 있는지 수시로 시각화 과정을 확인합니다.

08 작업 종결 전 작업의 결과물을 공통요소에 부합하는 상징성을 내포한 표현인지 확인하고 만약, 부족한 표현이나 어색한 부분을 발견되면 이를 보완합니다.

09 작업한 주위를 깨끗이 정리하고 적당한 거리를 유지하여 완성된 작품을 주시하고 자신이 표현한 상징에 대한 자기인식을 정리해봅니다.

10 결과물은 두 번째 작품의 왼쪽과 다섯 번째 작품의 위쪽 공간에 걸고 시간이 날 때 수시로 이를 감상합니다. 상징적 표현에 대한 자기 반응을 감지하고 이때 발견할 수 있는 상징화된 자신을 감지해봅니다.

작품과의 대화 **작품 활동을 마친 후 아래 질문과 주제에 대하여 생각해 봅니다.**

01 전체 시각화 과정에 대하여 회상해 봅니다.

02 나의 감성적 사고와 판단을 표현한 언어와 구상적 시각화의 공통요소를 찾을 때 어려웠던 점은 무엇인지 생각해 봅니다.

03 공통요소에 내재한 핵심적 의미와 관계의 특성을 생각해 봅니다.

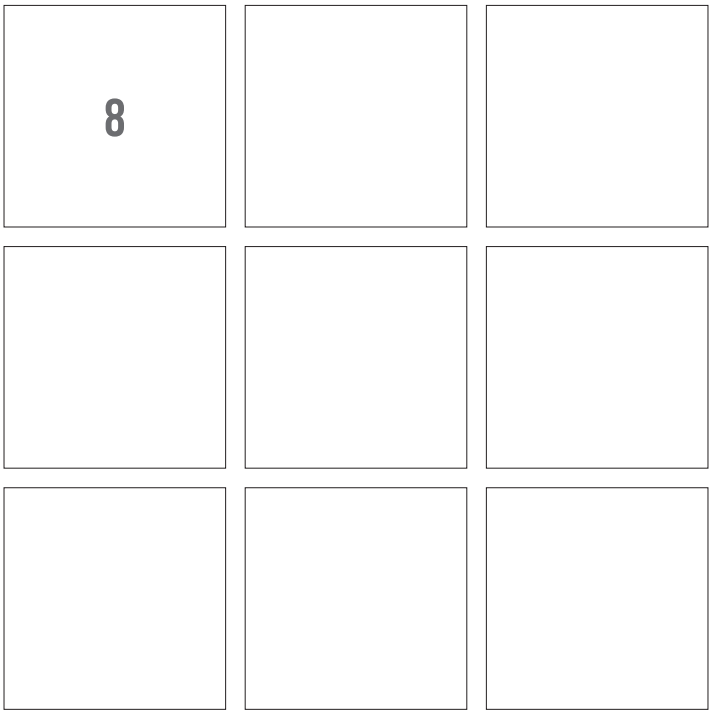
04 표현을 위해 선택한 매체를 탐색하고 그 이유를 생각해 봅니다.

05 상징화 과정에서 어려웠던 부분이나 힘들었던 과정에 대하여 생각해 보고 그 이유를 서술해 봅니다.

06 상징화 표현에서 가장 어려웠던 공통요소에 대하여 생각해 봅니다.

07 작업에서 드러난 자신의 상징적 표현 중 가장 대표적인 부분을 찾고 그 이유를 문장으로 서술해 봅니다.

작품의 위치



감성적 사고와 판단과 추상적 형상 간 공통요소의 상징화 자화상 IX 11

형 태	개인	**소요시간**	60 ~ 90분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	캔버스, 아크릴 물감, 팔레트, 물통, 붓, 신문, 잡지, 풀, 가위
활동내용	자신의 감성적 사고와 판단과 이를 표현한 추상적 시각화 간 공통요소를 상징화		

이번 회기는 앞서 작업한 세 번째 작업 결과물과 다섯 번째 작업 결과물을 관찰하고
두 결과물에 공통요소를 선별하여 이를 상징화하는 작업입니다.

진행과정 설명 및 참고사항

01 자율훈련법을 시행합니다.

02 세 번째와 다섯 번째 작품 결과물을 주시하고 당시 작업 과정과 진행에서의 경험과 체험을 회고해 봅니다.

03 두 결과물에서 공통요소가 있는지 충분한 시간적 여유를 두고 살펴봅니다.

04 공통요소를 검토하고 각 요소 간 관계적 측면과 함축적 의미를 기록해봅니다.

05 준비한 캔버스 중 하나를 선택하고 자신이 원하는 색을 적절한 공간을 택하여 칠합니다. 흰색 바탕에 작업하기를 원할 경우 색칠을 하지 않고 그대로 사용해도 됩니다.

06 앞서 관찰한 공통요소에 내재한 관계적 측면과 함축적 의미를 살펴보고 이를 최대한 적절하게 표현할 수 있는 매체를 선택하여 고유한 의미를 부여하는 자신만의 상징적 언어로 코딩하여 표현을 시도합니다.

07 자신이 처음 의도한 대로 표현이 진행되고 있는지 수시로 시각화 과정을 확인합니다.

08 작업 종결 전 작업의 결과물을 공통요소에 부합하는 상징성을 내포한 표현인지 확인하고 만약, 부족한 표현이나 어색한 부분을 발견되면 이를 보완합니다.

09 작업한 주위를 깨끗이 정리하고 적당한 거리를 유지하여 완성된 작품을 주시하고 자신이 표현한 상징에 대한 자기인식을 정리해봅니다.

10 결과물은 세 번째 작품 왼쪽과 다섯 번째 작품 아래쪽 공간에 걸고 시간이 날 때 수시로 이를 감상합니다. 상징적 표현에 대한 자기 반응을 감지하고 이때 발견할 수 있는 상징화된 자신을 감지해봅니다.

작품과의 대화 **작품 활동을 마친 후 아래 질문과 주제에 대하여 생각해 봅니다.**

01 전체 시각화 과정에 대하여 회상해 봅니다.

02 나의 감성적 사고와 판단을 표현한 언어와 구상적 시각화의 공통요소를 찾을 때 어려웠던 점은 무엇인지 생각해 봅니다.

03 공통요소에 내재한 핵심적 의미와 관계의 특성을 생각해 봅니다.

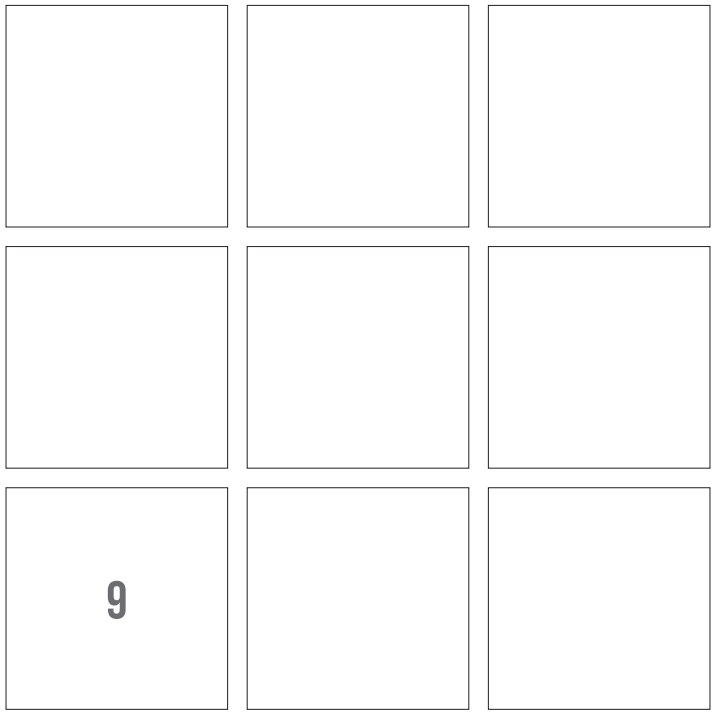
04 표현을 위해 선택한 매체를 탐색하고 그 이유를 생각해 봅니다.

05 상징화 과정에서 어려웠던 부분이나 힘들었던 과정에 대하여 생각해 보고 그 이유를 서술해 봅니다.

06 상징화 표현에서 가장 어려웠던 공통요소에 대하여 생각해 봅니다.

07 작업에서 드러난 자신의 상징적 표현 중 가장 대표적인 부분을 찾고 그 이유를 문장으로 서술해 봅니다.

작품의 위치



자화상 감상 및 분석하기

12

형 태	개인	**소요시간**	60 ~ 90분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	총 9개의 작업 결과물
활동내용	총 9개의 자화상으로 구성된 또 하나의 자화상에 대한 감상과 분석을 통한 자기에 대한 복합적 인식 및 접근을 시도		

11회기는 종결 회기로 이전에 작업한 총 9개의 시각화 결과물을 또 다른 하나의 자화상으로 간주하고 자기 자신을 하나의 유기적 '심리복합체'로서 인식해 봅니다.
이를 통해 자신에 대한 다각적 접근과 분석을 시도하며 자신의 심리 내면에 잠재한 다양한 요소와 특징에 대한 이해를 시도합니다.

진행과정 설명 및 참고사항

01 자율훈련법을 시행합니다.

02 지금까지 작업한 총 9개의 자화상 결과물을 하나의 작품으로 주시합니다.

03 개별적 작품이 아닌 하나의 복합체로서 개인적 느낌과 이로 유발되는 심리 내적 역동과 숨겨진 의미를 유추해봅니다.

04 자신의 어떤 모습을 내포하고 있는지 생각해 봅니다.

05 작업을 진행하면서 얻은 특별한 경험과 체험을 회상해 봅니다.

06 작업 시 많은 시간을 요구했던 자화상을 찾고 그 이유를 고찰해 봅니다.

07 자신에 대한 개념 및 표현 요소를 고찰해보고 이것이 가장 잘 드러난 자화상을 찾아봅니다.

08 첫 번째 결과물을 기준으로 표현의 변화와 특징을 느껴봅니다.

09 9가지의 자화상 중 표현의 정도가 부족하거나 아직 '미완성'인 상태로 느껴지는 결과물을 찾아보고 그 이유를 고찰해봅니다.

10 9가지의 자화상으로 인한 인지한 자기에 대한 이해를 문장으로 서술해 봅니다.

참고문헌

최규진(2012). 미술치료의 비언어 매개체를 통한 의사소통 특성 고찰.
교육의 이론과 실천, 17(1). 121–142.

최규진(2013). 미술치료에서의 그림(Bild)과 그림 시각화 과정에 대한 고찰.
교육의 이론과 실천. 18(3), 95–123.

Dewey, J.(1998).
How we think: a restatement of the relation of reflective thinking to the educative process. Houghton Mifflin: Boston.

Herder, J. G.(2015).
Abhandlung ueber den Ursprung der Sprache. Europäischer Literaturverlag: Berlin.

Leibniz, G. W.(1996).
Neue Abhandlungen über den menschlichen Verstand. Band 3. Meiner, F: Hamburger.

Nietzsche, F.(1903).
Nachgelassene Werke von Friedrich Nietzsche. Aus der Jahren 1872/73-1875/76. Naumann: Leipzig.

Popper, K. R.(1973).
Zur Theorie des objektiven Geistes. In: POPPER, K. R.: Objektive Erkenntnis. Ein evolutionärer Entwurf: Hoffmann. S. 172-212.

Schopenhauer, A.(1977).
Zürcher Ausgabe. Werke in zehn Bänden. Band 1. Zürich.

Schultz, J. H.(1932).
Das autogene Training (konzentrative Selbstentspannung). Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung. Thieme: Leipzig.

Walther, E. (Hrsg.)(1986).
Die Festigung der Überzeugung und andere Schriften. AGIS: Baden-Baden.

그림 자료

그림 1. https://de.wikipedia.org/wiki/Kinderzeichnung | 2015. 11. 28 인출

그림 6. http://www.365–tage–kreativ.de/gesicht–unterm–kopierer | 2015. 7. 10 인출

04

MUSIC

음악

곽은미

MUSIC CONTENTS 음악 세부목차

01 긴장 이완을 위한 음악감상 166

02 점진적 근육 이완 기법과 함께 하는 음악감상 170

03 심상법과 함께 하는 음악감상: 음악과 심상 172

04 음악과 함께 하는 그림그리기 176

05 음악과 함께 하는 몸 움직이기 178

06 음악의 가사 '음미'하기 180

07 음악의 가사 개사하기 183

08 나만의 뮤직비디오 만들기 185

09 음악적 도전: 악기 연주하기 배우기 188

10 음악적 도전: 나의 음악 만들기 191

11 음악자서전 만들기 194

12 나만의 선곡표 196

들어가는 글

음악은 인류가 생겨나면서 부터 함께하기 시작한 자기표현의 방식으로 현대적 개념의 음악치료라는 개념이 생기기 이전인 고대사회부터 이미 “치료”를 위해 사용되기 시작했다고 생각 할 수 있습니다. 여기에서 제시하는 음악활동들은 개인이 가지고 있는 음악적 역량 안에서 다양한 방법으로 음악 고유의 치료적인 힘을 극대화 하여 사용할 수 있는 방법들입니다. 음악과 관련된 활동으로 주로 많이 하시는 활동은 음악감상입니다. 감상도 다양한 방법으로 적용해 보신다면 같은 음악도 전혀 다르게 느껴지는 경험을 하실 수 있습니다. 음악은 또한 다양한 생각과 감정으로 들어갈 수 있는 통로의 역할을 할 수 있어서 음악을 통해서 느낀 것들을 음악으로 다시 표현하는 방법도 있지만, 다른 예술 매체, 즉 그림, 시, 무용 등을 통해서 표현하는 방법도 있습니다. 음악을 이용하여 자신의 창작성을 이용하여 세상과 소통하는 방법도 음악치료 안에서 다양하게 개발되어 나만의 음악 만들기 부분에서 소개해 놓았습니다.

미술 평론가이신 유홍준 교수님의 “나의 문화유산답사기”에는 다음과 같은 구절이 있습니다.
“인간은 아는 만큼 느낄 뿐이며, 느낀 만큼 보인다.” 음악을 음악 자체로서가 아니라, 치료의 도구로 이용하는 음악치료사라는 직업을 가지고 20여년에 가까운 세월을 함께 했습니다. 음악은 하면 할수록, 그리고 알면 알수록 그 깊이를 알 수 없는 심연으로 빠져드는 느낌이 있습니다. 같은 곡도 나의 기분에 따라 다르게 느껴 질 수 있고, 나를 울게도 만들고, 웃게도 만들고, 미소 짓게도 만들 수 있는 능력을 가지고 있습니다. 많이 들으시고, 많이 느끼시고, 그리고 더 많이 음악의 능력을 활용하실 수 있었으면 좋겠습니다.

처음부터 다 읽어 보시고 진행하실 수도 있고, 제목에서 선택하셔서 시도해 보실 수 있도록 구성되어 있어서, 내용이 중복되는 부분도 있을 것입니다. 저작권의 문제로 음악을 직접 담지는 못했습니다. 음악치료라고 하면 클래식 음악을 주로 생각하시지만 본인이 선호하시는 장르의 어떠한 곡들도 사용하실 수 있습니다. 선곡을 하실 수 있는 조건들을 가능한 범위에서 상세히 설명하려고 노력하였으며, 활동 별로 이와 유사한 곡들을 찾으실 수 있도록 예시곡을 제시 하였습니다. 예시곡들은 대중적으로 많이 알려진 곡들로, 한번쯤은 들어 보셨을 만한 곡들로 구성하려 하였습니다. 대부분, 유튜브, 멜론, 올레뮤직, 벅스뮤직, 아이튠즈등 음원 제공 사이트에서 쉽게 찾으실 수 있는 곡들입니다. 음악은 연주자에 따라 많은 변화가 있습니다. 같은 곡도 연주자에 따라 많은 변화가 있을 수 있어서, 제시된 곡의 다양한 버전을 찾아보시고 가장 선호하는 것을 찾는 것도 재미있는 작업이실 것입니다.

여러 가지로 시도하여 보시고 자신에게 맞는 방법을 찾으신다면 세상을 살면서 나를 위로 할 수 있는 힘도, 다른 사람을 위로 할 수 있는 힘도, 그리고 세상을 안아 줄 수 있는 힘도 얻으실 수 있으실 것입니다. 음악과 함께 행복한 여행 하시기 바랍니다.

긴장 이완을 위한 음악감상

01

형 태	개인	**소요시간**	10 ~ 30분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	음악, 음악 재생 기구
활동내용	음악을 들으면서 호흡에 집중하여 긴장을 이완하기		

현대 생활에서 음악은 다른 일을 할 때의 배경음악으로 많이 사용되고 있습니다.
카페에서, 공부할 때, 이동할 때, 음식 할 때 등 다른 일을 할 때의 배경으로 많이 사용되고 있으나, 음악의 치유적인 힘을 극대화해서 사용하시려면 음악에 전적으로 집중하여 음악이 주인공이 되는 음악이 "전경"으로 사용되는 시간이 필요 합니다. 그래서, 음악에 집중하여 긴장 이완을 목적으로 하는 음악감상에 필요한 물리적인 환경과 절차를 설명 드리겠습니다.

준비물 / 환경

물리적으로는 편안한 의자, 혹은 침대, 바닥 등 몸의 대부분을 편안하게 기댈 수 있는 환경이 필요 합니다. 조명은 너무 밝지 않은 것이 좋으며, 환경 소음이 적은 것이 좋습니다. 음악을 감상 하는 동안 다른 사람에 의해 방해 받지 않으시도록 하시는 것이 좋습니다. 음악을 재생하는 장치는 어떤 것이라도 큰 문제는 없습니다만, 가지고 계신 장치들 중 본인이 듣기에 가장 좋은 음색을 가진 장치를 사용하시면 됩니다.

선곡의 조건

01 선호하는 악기가 주로 연주되는 가사가 없는 음악, 혹은 가사의 내용을 인식 할 수 없는 외국곡

02 음악에서 소리의 크기에 크게 변화가 없고, 변화가 크게 없는 곡

03 본인의 숨 쉬는 속도보다 약간 늦은 빠르기

긴장이완을 위한 음악은 변화의 폭이 적고, 감정이나 생각을 자극하지 않는 음악이 더 적절하게 사용 될 수 있습니다. 성인의 정상 호흡수는 1분당 약 12에서 20회로 알려져 있습니다. 곡의 빠르기는 긴장 이완을 위해 매우 중요한 요소로 자신의 평균 호흡수 보다 약간 늦은 빠르기를 선택하여 분주하고 빠르게 지나가는 일상에서 쉼표를 마련할 수 있는 기회를 마련하시기 바랍니다.

— 나의 호흡 속도와 맞는 음악의 빠르기 | 쉬운 방법

음악의 빠르기와 예시곡에서 제시된 음악에서 느껴지는 박자와 함께 숨을 쉬어 보세요. 평상시의 호흡 보다 약간 더 느리다고 생각하시는 빠르기이면 적당하십니다. 처음 시작하실 때에는 이 방법으로 편안하게 시작하시기 바랍니다.

— 나의 호흡 속도 측정하기 | 좀 더 정확한 방법

타이머로 1분을 측정하시면서, 눈을 감으신 채로 호흡에만 집중하셔서 1분 동안 날숨과 들숨을 한 조로 하셔서, 몇 조를 호흡하시는지 확인하시면 됩니다. 3번 정도 측정하셔서 평균을 만드시면 본인의 분당 호흡수를 확인하실 수 있습니다.

예: 첫 번째_21회 | 두 번째_20회 | 세 번째_19회 | 평균_20회

— 음악 빠르기

음악도 호흡을 측정하는 것과 같은 방법으로 1분에 몇 번의 박이 나오는지를 측정하시면, 분당 박자수가 산출하실 수가 있으십니다. 1호흡에 4박자가 필요함으로, 나의 호흡수가 20회라면, 분당 80번의 박자가 나오는 음악이 나의 호흡수와 일치하는 음악이므로, 자신의 평균 보다, 1 ~ 3회 정도 낮은 호흡수가 나오는 음악을 선곡하시면 됩니다. 분당 76, 72, 68회 정도의 박자가 나오는 음악이 적절한 것입니다. 대부분의 요가, 명상, 긴장이완 관련 음악 들이 적절한 선택이 될 것입니다. 본인의 취향에 따라 선곡하시면 됩니다.

— 느린 호흡의 경우에는 4/4박자 계열의 음악들을 찾기가 어렵습니다. 3/4 박자 계열의 음악들을 1호흡에 6박자를 사용하셔서 호흡 하시면 됩니다.

호흡수에 따른 음악 빠르기

나의 호흡수	4박자 계열 음악 빠르기	3박자 계열 음악 빠르기	1호흡 느리게	2호흡 느리게
12회	1분당 48박자	1분당 72박자	1분당 44박자	1분당 40박자
13회	1분당 52박자	1분당 78박자	1분당 48박자	1분당 44박자
14회	1분당 56박자	1분당 84박자	1분당 52박자	1분당 48박자
15회	1분당 60박자	1분당 90박자	1분당 56박자	1분당 52박자
16회	1분당 64박자	1분당 96박자	1분당 60박자	1분당 56박자
17회	1분당 68박자	1분당 102박자	1분당 64박자	1분당 60박자
18회	1분당 72박자	1분당 108박자	1분당 68박자	1분당 64박자
19회	1분당 76박자	1분당 114박자	1분당 72박자	1분당 68박자
20회	1분당 80박자	1분당 120박자	1분당 76박자	1분당 72박자

음악 빠르기와 예시곡 | 각 곡은 연주자에 따라 변동이 있습니다

빠르기	예시곡
1분당 48박자	Andy Williams "May Each Day" (3박자 계열곡, 6박자 1조) 윈터 가든 "Evening Star"
1분당 52박자	핸델의 오페라 리날도 중 "울게 하소서"
1분당 56박자	Debussy의 "Reverie L. 68 (꿈)" 이루마 "Chaconne" (3박자 계열곡, 6박자 1조) 김광민 "지금은 우리가 멀리 있을 지라도" 보내지 못한 편지 앨범 중에서
1분당 60박자	Vivaldi의 "4계중 겨울" Kenny G "You Raise Me Up"
1분당 64박자	Andre Gagnon "Les Jours Tranquilles" The Ultimate Andre Gagnon 앨범 중에서
1분당 68박자	이루마 "River Flows in You"
1분당 72박자	Bach의 G선 상의 아리아 박정원 "My Memory(piano 버전)" 겨울연가 OST 중에서
1분당 76박자	너울 "그대 나에겐" Healing piano part. 5 앨범 중에서
1분당 80박자	S. E. N. S "The life"

활동 순서

01 음악은 반복적으로 재생해서 약 10분 내외가 될 수 있도록 하시고, 3분 정도의 곡이라면 3번, 5분 정도의 긴 곡이라면 2번 정도 반복하시면 됩니다.

02 편안하게 누우시거나 앉으시고 몸에서 불편하게 느껴지는 것을 모두 제거하신 편안하게 하신 상태에서 두 손은 아랫배 위에 두시고, 복식호흡을 하실 때 배의 움직임을 느낄 수 있게 하시고 음악을 재생하시기 바랍니다.

03 눈을 감으시고, 2박자에 한 번씩 숨을 들이쉬고, 내쉬는 것에만 집중하시고 다른 들어오고 나가는 생각들은 모두 "아! 저기 구름이 지나가는 구나" 하는 것처럼 생각을 붙들지 마시고 생각이 있다는 것을 인정하시고 그냥 지나가게 하시고, 다시 들숨과 날숨에만 집중 하십시오.

04 이와 같은 과정을 진행하실 때, 어딘가는 몸이 불편하거나, 가렵거나, 만지고 싶거나 움직여야 할 것 처럼 느껴질 것입니다. 음악이 끝날 때까지는 호흡이외에는 움직이거나 만지지 마시고, 다시 호흡에만 집중하시기 바랍니다.

05 매일 하루에 한번은 하시면 가장 좋습니다. 자신의 호흡수와 일치 되시는 곡으로 진행하시고, 1주일 정도 지나시면, 다시 호흡수가 1 ~ 2개 적은 곡을 선택하셔서, 다시 1주일 정도 진행하시고, 호흡수가 분당 10 ~ 12회 정도로 진행하시는 것이 편안하실 때까지 점진적으로 느린 곡을 선택하셔서 진행하시면 됩니다.

생각하기

- 개인에 따라 호흡수는 매우 큰 차이가 있는데, 분당 12회에서 25회 까지도 차이가 날 수 있습니다. 가만히 있는 상태에서 호흡수를 일부러 빨리 올리게 되면 흥분이 되고 조급함을 느낄 수가 있는데, 이와 반대로 의지적으로 호흡수를 느리게 하면 차분함과 평온함, 그리고 자신의 내부로 집중함을 느낄 수 있을 것입니다.
- 가려움증이나 신체 일부의 불편함은 명상 중 흔히 발생하는 현상으로 실제로 가려울 수도 있고, 실제로 혈액 순환에 어려움이 생겨서 발생하는 현상일 수도 있지만, 10분 정도는 충분히 참을 수 있으며, 대부분의 경우는 이런 식의 자극 없음을 경험하지 못한 뇌가 자극을 원하는 하나의 반응일 수 있습니다. 집중해야 하는 것에만 집중을 하는 연습은 너무 많은 자극으로 어떤 것에도 집중하기 어려운 현대 사회에서 자기절제 기술을 발전하게 하는 훈련을 시켜 주는 효과가 있습니다.

참고사항

- 긴장이완과 호흡과 대해서 좀 더 정보가 필요하시다면 켈리 맥고니걸의 “왜 나는 항상 결심만 할까?” 의 “제2장 의지력은 본능이다”편을 참고 하시면 됩니다.
- 스마트폰의 어플 중에 bpm counter로 검색 하시면, 음악을 들으면서 박자에 맞추어서 30회 정도 스위치를 톡톡 치시면, 그 곡의 빠르기를 측정 하실 수 있습니다.
- 좀 더 정확하게 느린 호흡을 연습하실 수 있도록 정확한 호흡수 측정 방법과 음악의 빠르기 측정방법을 제공하였으나, 시작 단계에서는 너무 숫자나 빠르기에 구애 받지 마시고 음악과 함께 호흡하는 것에 친숙해 지는 과정이 필요하십니다.

점진적 근육 이완 기법과 함께 하는 음악감상

02

형 태	개인	**소요시간**	15 ~ 45분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	음악, 음악 재생 기구
활동내용	음악을 들으면서 신체를 의도적으로 긴장 시키고 이완 시켜서 신체적 긴장 상태를 인식하고 이완의 상태로 유도하기		

점진적 근육 이완 기법(Progressive Muscle Relaxation:PMR)은 1934년 Edmund Jacobson에 의해 도입되기 시작한 방법으로 인체에 있는 근육을 16개의 그룹으로 나누어서 의도적으로 수축시키고 이완시키는 과정에서 자신의 몸의 긴장과 이완 상태를 스스로 자각 할 수 있도록 개발된 방법입니다. 이는 우리가 스트레스를 받을 때 주먹을 쥐거나, 어깨를 올리거나 하는 등 근육을 긴장 시키게 되는, 이와는 반대로 의도적으로 이완시켜 인지행동적인 측면에서 스트레스를 관리 할 수 있도록 고안된 방법입니다.

준비물 / 환경

긴장이완을 위한 음악감상과 물리적 환경을 매우 유사 합니다. 편안한 의자, 혹은 침대, 바닥 등 몸의 대부분을 편안하게 기댈 수 있는 환경이 필요 합니다. 조명은 너무 밝지 않은 것이 좋으며, 환경 소음이 적은 것이 좋습니다. 신발은 벗고, 몸을 강하게 조이고 있는 것들은 되도록 제거 하시는 것이 좋습니다. 진행 직전에 음식을 너무 많이 먹거나, 취할 수 있는 약물이나 술 등은 드시지 않는 것이 좋습니다. 진행 하는 동안 다른 사람에 의해 방해 받지 않으시도록 하시는 것이 좋습니다. 음악을 재생하는 장치는 어떤 것이라도 큰 문제는 없습니다만, 가지고 계신 장치들 중 본인이 듣기에 가장 좋은 음색을 가진 장치를 사용하시면 됩니다.

선곡의 조건

01 선호하는 악기가 주로 연주되는 가사가 없는 음악, 혹은 가사의 내용을 인식 할 수 없는 외국곡

02 곡의 빠르기는 곡은 1분당 70에서 80박자 사이로 선곡하시면 됩니다.

03 같은 곡을 반복해서 진행하시거나, 빠르기가 유사한 곡을 연속해서 재생될 수 있도록 하시면 됩니다.

04 예시곡

– Mozart : Piano Concerto No. 21 in C major, K–467–Andante / 영화 "Elvira Madigan"의 Ost
– 이루마 "River Flows in You"
– Bach의 G선 상의 아리아
– 박정원 "My Memory(piano 버전)" 겨울연가 OST 중에서
– 너울 "그대 나에겐" Healing piano part. 5 앨범 중에서
– S. E. N. S "The life"

활동 순서

01 16개의 근육으로 그룹을 나누어서 천천히 진행하는 것이 가장 이상적이나 개개인의 시간적 상황이나 성향에 따라 7개의 근육 그룹 혹은 4개의 근육 그룹으로 시행하셔도 좋습니다. 가능하시면 16개의 근육 그룹을 먼저 경험하시고 짧은 경험으로 진행하시는 것을 권유하고 있습니다.

02 활동은 근육을 긴장 시키는 것과 이완 시키는 2가지 동작이 있습니다.

03 편안하게 자세를 잡으시고 눈을 감으시고 음악에 맞추어 3 ~ 4번 호흡 합니다.

04 긴장 시킬 때는 지속적으로 긴장의 강도를 높이셔서 신체적으로 무리가 가지 않는 한도 내에서 긴장을 유지 하십시오.

05 이완은 긴장이 최대한 유지된 상태에서 한꺼번에 이완 시켜서 긴장이 되었을 때의 근육의 상태와 이완 되었을 때의 근육의 상태를 기억 하셔야 합니다.

06 권유되는 긴장 상태는 8초에서 10초 유지, 이완 상태는 16초에서 20초 사이로 긴장 상태보다 이완 상태를 2배 정도 지속되는 것으로 진행하시면 됩니다.

07 곡의 빠르기가 1분당 80박자인 경우에는 12박자를 긴장하고, 24박자를 이완 하시면 9초를 긴장하고 18초를 이완하시게 되는 것입니다. 좀 더 느린 음악을 사용할 경우 1분당 70박자인 경우에는 10초를 긴장하고, 20초를 이완하시게 되어서 본인이 가장 편안하게 느끼시는 빠르기로 진행하시면 됩니다.

08 긴장과 이완의 주기가 너무 길다고 느껴지시는 경우에는 4박자 계열의 곡들은 4의 배수, 즉 4박자, 8박자 등으로 조절 하시고, 3박자 계열의 곡들은 3의 배수로 조절 하셔서 긴장보다 이완이 되는 시간을 2배로 진행하시면 됩니다.

09 한 근육 그룹에서 긴장과 이완 되는 과정을 2회 반복 하십시오.

10 필요하시다면 한 근육 그룹이 끝나고 다음 근육 그룹으로 진행하시기 전에 자기 호흡에만 집중하는 시간을 가지셔도 됩니다.

11 모든 과정이 끝났다면, 몸의 상태를 점검 하셔서 아직도 긴장이 느껴지는 부분이 있다면 그 부분만 긴장과 이완을 필요하신 만큼 반복 진행하십시오.

12 충분히 이완이 되셨다면 천천히 눈을 뜨시고, 너무 갑자기 움직이시는 것 보다는 호흡에만 집중해서 3 ~ 4번 정도 호흡하고 천천히 일어나시면 됩니다.

16개 근육 그룹	1. 오른팔 아래쪽 / 2. 왼손팔 아래쪽 / 3. 오른팔 위쪽 / 4. 왼손팔 위쪽 / 5. 오른 다리 아래쪽 / 6. 왼쪽 다리 아래쪽 / 7. 오른 다리 허벅지 근육 8. 왼쪽 다리 허벅지 근육 / 9. 엉덩이 근육 / 10. 배 근육 / 11. 가슴근육 12. 어깨, 등 근육 / 13. 목 근육 / 14. 입 / 15. 눈 / 16. 이마	**총 12분에서 16분 정도 소요**
7개 근육 그룹	1. 오른팔 / 2. 왼팔 / 3. 얼굴 / 4. 목 / 5. 가슴과 어깨 / 6. 오른쪽 다리 / 7. 왼쪽 다리	**8분에서 12분 정도 소요**
4개 근육 그룹	1. 하지그룹 / 2. 배와 가슴 / 3. 팔, 어깨, 목 / 4. 얼굴	**5분에서 9분 정도 소요**

부위별로 긴장 시킬 수 있는 방법들

팔 아래쪽	주먹을 쥐시고, 팔꿈치를 접어서 어깨쪽으로 가져 오시면 됩니다.
팔 위쪽	팔꿈치를 바닥이나 의자의 팔걸이, 혹은 등 받침에 대시고 팔을 뒤쪽으로 뻗으시면 됩니다.
다리 아래쪽	발목을 나의 몸쪽으로 당겨서 종아리 쪽을 긴장 시킵니다.
허벅지 근육	다리를 들어서 무릎, 허벅지 근육이 긴장되도록 유지합니다.
엉덩이 근육	엉덩이 근육을 긴장 시킵니다.
배 근육	숨을 들이 마시고 배로 보낸다고 생각하여, 복부를 긴장 시키고 그대로 유지 하여 숨을 참아서 긴장을 느낍니다.
가슴근육	가슴 뒤쪽의 날개뼈를 붙여서 가슴을 앞으로 내민다고 생각하면서 긴장 시킵니다.
어깨, 등 근육	어깨를 귀쪽으로 점점 들어 올립니다.
목 근육	턱을 가슴 쪽으로 최대한 당깁니다.
입	이를 꽉 물고, 입꼬리를 뒤쪽으로 당깁니다.
눈	눈을 꼭 감고, 광대를 위쪽으로 올립니다.
이마	눈썹을 위쪽으로 올려서 이마에 주름을 만듭니다.

생각하기

- 이 방법을 사용하시면서 평상시 어떤 부분에서 긴장이 가장 많이 느껴지시는지 나의 몸의 소리를 듣고, 그럴 때마다 의식적으로 이완하시는 것을 연습 하시는 것이 효과를 극대화 시켜 줄 수 있습니다. 사람 마다 긴장이 되는 부위는 조금씩 다르지만, 어깨의 통증, 복통, 가슴의 답답함을 느낄 수 있습니다. 제임스 랑게 (James-Lange) 이론에서는 우리가 경험하는 상황에 대해서 신체적 변화가 먼저 일어나고 이를 지각 할 때 정서적 반응이 발생한다고 설명하고 있습니다. 음식을 먹다가 의도치 않게 목이 막히는 경우가 있는데, 이럴 때 갑자기 '서럽다, 억울하다'라는 감정을 느끼는 경험을 해 보신 적이 있으실 것입니다. 우리는 감정이 북받쳐 오를 때 "목이 메인다"라는 표현을 사용하고 있습니다. 목이 막히는 현상이 물리적으로 발생 했을 때, 우리는 이와 같은 감정을 느끼는 것을 보면 제임스 랑게 이론은 그럴 수도 있겠다는 생각이 듭니다. 그러나, 제임스 랑게 이론만으로는 신체와 감정과의 복잡하고 다면적인 현상을 설명 할 수 없습니다. 다만, 신체적 증상과 감정 간에 관련이 있다는 점은 분명한 것 같습니다. 따라서, 점진적 근육이완 기법으로 몸이 나에게 하는 소리에 좀 더 적극적으로 반응해 줄 수 있다면 긴장이 점점 더 심해져서 스트레스가 더 쌓이기 이전에 예방할 수 있을 것 같습니다.

심상법과 함께 하는 음악감상 : 음악과 심상

03

형 태	개인	**소요시간**	15 ~ 30분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	음악, 음악 재생 기구
활동내용	음악을 들으면서 음악이 주는 시각적 이미지를 연상하기		

20세기 초 에밀 쿠에(Emile Cou□)라는 사람에 의해서 도입되기 시작한 긴장 이완의 방법의 하나로 자신이 생각하는 가장 편안한 곳을 연상하고 자기 몸의 긴장된 곳을 느끼고 이완하는 방법입니다. 그는 상상이 의지보다 훨씬 강력한 힘을 발휘한다고 믿었습니다. 이와 같은 방법은 자신이 가장 행복하고 편안했던 경험을 재경험 함으로써 그때와 같은 감정과 신체적 이완을 물리적으로 그 곳에 가지 않고 경험 할 수 있도록 하는 활동입니다. 뇌연구를 통해서 특정 장면을 연상하기만 하여도 실제로 볼 때 활동하는 시각피질이 왕성하게 활동하기 시작하는 것이 보고되고 있습니다. 심상법과 더불어 자신이 생각하는 가장 편안한 곳을 연상 시킬 수 있는 음악을 찾고, 그 음악을 지속적으로 이용하신다면, 처음에는 의지적으로 연상하던 장면을 음악이 반대로 그 장면을 연상하도록 해 줄 수 있습니다.

준비물 / 환경

다른 음악감상과 물리적 환경을 매우 유사 합니다. 편안한 의자, 혹은 침대, 바닥 등 몸의 대부분을 편안하게 기댈 수 있는 환경이 필요 합니다. 조명은 너무 밝지 않은 것이 좋으며, 환경 소음이 적은 것이 좋습니다. 신발은 벗고, 몸을 강하게 조이고 있는 것들은 되도록 제거 하시는 것이 좋습니다. 진행 하는 동안 다른 사람에 의해 방해 받지 않으시도록 하시는 것이 좋습니다. 음악을 재생하는 장치는 어떤 것이라도 큰 문제는 없습니다만, 가지고 계신 장치들 중 본인이 듣기에 가장 좋은 음색을 가진 장치를 사용하시면 됩니다.

선곡의 조건

01 자신이 가장 편안하다고 느끼시는 장소 혹은 장면을 연상하시고, 이와 같은 연상을 도와 줄 수 있는 곡을 선곡 합니다. 예를 들어 파도가 잔잔하게 치고 있는 바닷가가 가장 편안하게 느껴지신다면, 바다를 연상 할 수 있는 곡, 햇살이 따뜻하게 비추고 있는 잔잔한 물가가 연상 되신다면 시냇물 소리가 들리는 듯 한 곡, 푹신한 의자가 있는 작고 아늑한 카페가 연상되신다면 카페에 앉아 있을 때 들으셨던 곡을 선곡하시면 됩니다.

02 너무 빠른 거나, 갑자기 큰소리가 나거나, 곡의 분위기의 변화가 심하지 않은 곡이 적절 합니다.

03 같은 곡을 반복해서 진행하시거나, 분위기가 유사한 곡을 연속해서 재생될 수 있도록 하시면 됩니다.

04 선곡자의 주관이 매우 많이 반영된 선곡입니다. 개인에 따라 전혀 다르게 느껴지실 수 있습니다.

– **따뜻한 햇살이 연상되는 곡**
전재덕 "기쁨의 날들" The story of Musicians – 옛사랑 앨범 중에서
김광민 "학교가는 길" Time Travel 앨범 중에서

– **자작나무의 작은 나뭇잎이 바람에 흔들리는 모습이 연상되는 곡**
바하의 평균율 곡집 1권 전주곡 1번 다장조 : 구노가 선율을 붙인 아베마리아로도 알려져 있다.

– **호숫가의 맑은 물이 연상되는 곡**
유키구라모토 "레이크루이스(Lake Louise)"
Brian Crain "Northern Lights" Tribute 앨범 중에서

– **이슬이 아직 맺혀 있는 숲속을 혼자 걷고 있는 듯한 느낌**
Brian Crain "A Walk in The Forest" Tribute 앨범 중에서

활동 순서

01 적절한 곡을 선곡하시는 작업에 많은 시간이 소요 되실 것입니다. 선곡 작업을 하시는 작업 자체를 심상법과 함께 하는 음악감상을 진행하시기 위한 가장 중요한 단계입니다. 다양한 음악을 들으시면서 어떠한 장면이 연상이 되는지 내가 찾는 분위기를 만들어 주는지 살펴보십시오. 짧은 시간에 찾으실 수도 있지만 가장 적절한 곡을 찾기 위해 1달 혹은 2달이 걸릴 수도 있는 작업이지만, 이 과정을 통해 다양한 음악에 접하게 되시고, 다양한 경험을 하실 수 있어서 선곡과정 자체를 즐기시는 것도 좋은 경험이 되실 것입니다.

02 자신이 좋아하는 작곡가, 연주가, 악기의 음색이 있다면 그것을 중심으로 선곡을 시작하시면 됩니다. 아직은 선호가 분명하지 않으시다면 하루에 열곡 정도를 살펴 보시고, 1 ~ 2 곡 정도를 처음부터 끝까지 듣는 작업을 진행하시면 됩니다. 음악을 라디오를 통해서 주로 듣고 계시다면, 본인이 좋아하시는 프로그램의 편성표를 이용하시는 것도 좋은 방법입니다. 대부분의 음원을 제공하는 사이트에서는 "공개앨범", "선곡표", "OO DJ"등의 표현으로 유사한 분위기의 곡을 모아 놓고 있습니다. "따뜻한", "바다" "시냇물" "편안한" 등과 같은 검색어를 사용하시면 됩니다.

03 선곡을 하기 위해서는 곡명과 앨범의 분위기, 곡에 대한 설명 등을 보시면서 시도 해 보고 싶은 곡을 10곡 정도로 정리 하십시오. 처음 몇 소절을 들어 보시면서 함께 호흡해 보십시오. 함께 호흡 하시고, 곡의 분위기를 느끼시면서, 전체를 다 들어 보고 싶은 곡을 1 ~ 2곡 정도로 정리 하십시오.

04 연주 시간이 5분 이상이 되도록 하셔서, 2 ~ 3 분 정도의 짧은 곡의 경우에는 2회 정도 연속해서 연주 되도록 하시면 됩니다.

05 눈을 감으시고, 처음 1분에서 2분 정도는 호흡에만 집중하시고, 그 다음에 본인이 상상하는 장소나 장면을 연상하시고 그곳에 있는 사물이나 풍경의 모습을 구체적으로 생각해 보시고, 냄새, 촉감, 공기의 무게, 공기의 흐름, 소리 등 감각적으로 느낄 수 있는 것들을 구체적으로 상상하고 느껴 보십시오.

06 이때 선택한 곡이 이와 같은 과정을 도와 주고 있는지, 혹은 음악의 흐름이 나의 상상을 방해 하는지 살펴 보십시오.

07 나의 상상의 장소를 강화해 주고 도와주는 곡이라면, 여러분의 심상법과 함께 하는 음악감상에 적절한 곡을 찾으신 것입니다.

08 선택하신 곡을 이용하셔서 하루에 1번 정도 심상법과 함께 음악을 감상 하시면서, 매일 조금씩 더 나의 상상을 구체적으로 진행하십시오. 오늘은 그 장면의 냄새에만 집중하여 상상을 더 구체적으로 하거나, 혹은 몸에서 느껴지는 다양한 느낌에 더 집중해서 상상을 구체적으로 확장하시면 됩니다.

생각하기

- 선곡을 하는 과정에서 내가 처음에 의도했던 방향은 아니나 특정 장면이나 기분 좋은 추억을 연상하게 하는 곡을 만나 실 수 있을 것입니다. 그런 곡을 만나신다면, 그 곡은 그와 같은 기분을 느껴 보고 싶을 때 사용할 수 있는 곡으로 간직하셔서 심상법에 이용하실 수 있는 다양한 레파토리를 만들어 가시면 됩니다.
- 예시곡에서 소개한 바하의 평균율곡집 1권 전주곡 1번 다장조는 곡은 구노가 선율을 붙인 아베마리아로도 잘 알려져 있습니다. 이 곡은 자작나무 숲에 갔을 때 들었던 적이 있는데, 그때 작은 자작나무 잎이 바람에 흩날리며 잎새 사이로 햇살이 반짝이는 모습과 음악이 너무나도 잘 어울려져서 많이 들었고 좋아했던 음악이었지만, 감동이 몇 배가 된 경험을 한 적이 있습니다. 그 이후로 이 곡은 들을 때마다 저를 그때에 갔었던 자작나무 숲으로 바로 인도하여 주고 있습니다.
- 음악을 이용한 다른 방향의 심상법은 같은 곡이지만 그날 그날 음악이 나에게 선물하여 주는 심상을 따라가는 방법입니다. 곡의 시작 부분에서는 본인이 가장 편안하게 생각하시는 장소에서 시작하시고, 음악에서의 흐름에 따라 연상되는 장면들을 여행하시는 것처럼 보시는 것입니다. 같은 공원을 가도 그날에 함께 있는 사람들, 햇살, 날씨, 계절에 따라 다르게 보이는 것처럼, 같은 음악도 그날의 나의 기분, 감정의 상태, 있었던 일 들 때문에 다르게 느껴 질 수 있습니다. 같은 음악이 어제와 다르게 느껴 질 때 나에게는 어떠한 변화가 있었을 까요?

참고사항

- 긴장이완, 명상은 대중적으로 많이 알려져 있습니다. 최근에는 마음챙김 이라는 단어도 사용되기 시작하였습니다. 이와 관련되어서는 다양한 이론이 있으며, 사용하는 학계나 학자에 따라 조금씩 다른 의견들을 가지고 있습니다. 긴장이완, 명상, 심상법, 마음챙김은 다양한 방향에서의 스트레스 상황에서 우리가 긍정적으로 대처 할 수 있는 방향을 제시하고 있습니다. 이와 관련된 다양한 서적이 있는데, 이러한 서적들을 추가적으로 읽어 보시면 도움이 되실 것입니다.
- 음악치료에서는 "심상유도 음악치료(Guided Imagery and Music)"이라는 방법이 사용되고 있습니다. 치료사는 대상자의 상황이나 필요에 따라 선곡을 하고 대상자는 한 가지 고정된 상상이나 연상을 하는 것이 아닌 음악이 대상자에게 주는 심상을 따라 함께 여행을 하는 것처럼 진행하는 방법입니다. 심상법에서 많은 도움을 얻으셨고, 보다 깊은 경험을 하기를 원하신다면 (사)전국음악치료사협회에 문의 하셔서 심상유도 음악치료를 전문으로 하시는 기관이나 치료사를 안내 받으시기 바랍니다.

음악과 함께 하는 그림그리기

04

형 태	개인	**소요시간**	15 ~ 30분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	음악, 음악 재생 기구
활동내용	음악을 들으면서 신체를 의도적으로 긴장 시키고 이완 시켜서 신체적 긴장 상태를 인식하고 이완의 상태로 유도하기		

심상법과 함께 하는 음악감상의 다른 각도에서의 접근으로 생각하실 수 있는 활동입니다. 위의 활동에서는 심상에 맞는 음악을 선곡하시려고 했다면, 본 활동에서는 음악이 주는 느낌을 그림으로 표현 하는 작업을 진행하시는 것입니다. 추상화, 정물화, 풍경화, 만화, 선화가 될 수도 있고 표현하는 도구도 수묵화, 수채화, 유화 형식이 될 수도 있을 것입니다. 그림으로 표현하는 방법은 미술치료 부분에서 다양한 아이디어를 찾아오실 수 있을 것 같습니다. 같은 곡에서도 사람에 따라서 다른 심상이 연상되기도 하고, 나의 기분에 따라서 다른 심상이 연상되기도 합니다.

준비물 / 환경

가지고 계시는 다양한 그림을 그릴 수 있는 도구들을 모으셔서, 음악을 들으면서 그림을 그릴 수 있는 환경을 만드십시오. 하나의 음악을 한 장의 종이에 표현하는 것으로 일반은 A4 용지를 사용하실 수도 있지만, 스케치북 정도의 사이즈가 더 사용하시기에 적절한 사이즈입니다.

선곡의 조건

01 배경음악으로 듣게 되시는 다양한 음악을 들으시면서 그림으로 표현해 보고 싶은 곡을 선택하십시오. 다른 활동에서는 선곡을 하실 수 있는 다양한 방식을 제공하였습니다. 제시한 다양한 선곡 방법을 참고하셔서 여러 가지 곡 중에서 그림으로 표현해 보고 싶은 곡을 찾아보십시오.

02 예시곡

- 생상의 동물의 사육제 중에서 "코끼리" "화석" "백조"
- 무소르그스키의 전람회의 그림 중에서 "프롬나드" "껏질을 덜 벗은 햇병아리들의 발레"
- Katherine Jenkins "I Belive (with Andrea Bocelli)" I Believe 앨범 중에서
- Sarah Brightman "넬라 판타지아" Diva: The Singles Collection 앨범 중에서
- Ennio Morricone "Gabriel's Oboe(넬라 판타지아의 원곡)" 미션 OST 앨범 중에서
- 김동률 "Prayer" KimdongrYULE 앨범 중에서

활동 순서

01 음악을 재생하기 이전에 자신의 호흡에 집중하셔서, 1분에서 2분 정도 호흡에만 집중 하십시오.

02 음악을 재생하고, 눈을 감은 후에 음악을 감상하시면서 어떠한 장면이 연상이 되시는지 어떠한 형태, 색감, 질감으로 표현하기를 원하시는 지 생각하여 보십시오. 1장의 그림으로 표현할 것입니다.

03 음악을 다시 재생하시고 그림과 함께 표현해 보십시오. 표현 하시기에 시간이 부족하시다면 같은 음악을 계속 재생하시거나, 혹은 음악은 중지 시키신 상태에서 그림을 완성하는 일에 집중 하십시오. 두 가지 중에 어떤 것이 되었든 그림을 완성하는 것에 더 집중할 수 있는 여러분만의 방법을 선택하십시오.

04 음악을 듣고, 그림으로 그리고, 표현된 것을 다시 나의 시각을 통해 재확인하는 과정에서 음악은 다시 새로운 의미로 해석 될 수 있고, 그 음악은 나에게 다른 의미로 다가 올 수 있습니다.

참고사항

- 특정 주제를 가지고 작곡된 곡은 대부분의 사람들이 비슷한 것을 연상하게 되기도 합니다. 혹은 노래의 제목이 심상을 이미 결정 지어 버리게 되는 경우도 있습니다. 예를 들어 생상의 동물의 사육제는 전체 14곡으로 구성되어 있는 표제음악으로 사자, 백조, 당나귀, 거북이, 코끼리, 수족관 등관 같은 부제가 붙어 있습니다. 그래서 "코끼리"라는 제목 없이 들었을 때는 크고 무거운 느낌은 있지만 코끼리가 구체적으로 연상이 되지는 않을 수 있습니다만, 코끼리라는 제목을 이미 들었을 때는 음악적 느낌만으로 이미지를 연상하기는 쉽지는 않습니다. 따라서, 여러분들이 목적하시는 것에 따라 제목이 확실한 음악 혹은 모호한 음악으로 선곡하셔서, 음악이 선물하여 주는 이미지를 완성시켜 보시면 좋을 것 같습니다.
- 심상법에서 소개한 "심상유도 음악치료(Guided Imagery and Music)"에서는 미술치료에서 많이 활용하고 있는 만다라 그리기 방법을 이용하기도 하고 있습니다. 만다라는 종이의 중앙에 18cm 정도의 일회용 종이 접시 정도 사이즈의 원형을 만들고 그림을 그리는 방법입니다. 완전한 평면에 그림을 그리는 것 보다는 좀 더 쉽게 시작 할 수 있는 장점이 있고, 원안에만 그리시거나, 혹은 원을 이용하여 그리시거나, 원을 무시하고 그리시거나 음악이 제시하는 것에 따라 표현하시면 됩니다.

음악과 함께 하는 몸 움직이기

05

형 태	개인	**소요시간**	15 ~ 30분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	음악, 음악 재생 기구
활동내용	음악을 들으면서 음악이 주는 느낌을 몸을 통하여 표현하기		

음악과 함께 하는 그림 그리기와 유사한 활동으로 음악이 주는 느낌과 감정을 나의 신체를 통해 표현하는 활동입니다. 청각으로 인식되는 음악을 직접 몸으로 체감하는 과정으로 무용을 하는 사람에 의해서 표현되는 것을 시각적으로 보는 것과는 또 다른 음악의 측면을 경험 할 수 있는 활동입니다. 움직임과 관련된 보다 심화되고 다양한 아이디어는 무용치료쪽 자료에서 찾아보실 수 있을 것입니다.

준비물 / 환경

음악에 따라 몸을 움직이시는 것을 경험해 보신 적이 없으신 분이시라면, 조명 강도를 낮추시거나 주변에 충분히 움직일 수 있는 공간을 확보하시고 눈을 감으신 상태에서 진행하시는 것도 좋을 것 같습니다.

선곡의 조건

01 배경음악으로 듣게 되시는 다양한 음악을 들으시면서 나의 신체로 표현해 보고 싶으신 곡을 선택 하십시오. 느린 곡은 감정을 풍부하게 하고, 정리하고, 생각을 깊게 할 수 있게 해 주는 측면이 있는 반면, 빠른 곡은 기분을 밝게 해주고, 활기차게 해주고, 상쾌하게 해 줄 수 있는 측면이 있습니다.

02 예시곡

– 느린 곡 예시: 긴장 이완을 위한 음악감상에서 제시된 예시곡들

Katherine Jenkins “I Believe(With Andrea Bocelli)”

Jim Brickman “Circles” Miracle Gold 앨범 중에서

– **빠른 곡 예시**

Lou Bega “Mambo No. 5”
KT Tunstall “Black Horse and the Cherry Tree”
Pussycat Dolls “Sway“
Pink Martini “Bitty Boppy Betty”
뮤지컬 시카고 중에서 “All that Jazz”

활동 순서

01 음악을 재생하기 이전에 자신의 호흡에 집중하셔서, 1분에서 2분 정도 호흡에만 집중 하십시오.

02 눈을 감고 음악을 감상하시면서 어떠한 동작들이 연상이 되시는지, 움직임의 범위는 좁은지, 혹은 넓은지, 팔, 다리, 몸, 그리고 머리의 위치 움직임을 상상해 보십시오.

03 음악을 재생하시고 음악과 함께 몸을 움직이십시오. 2 ~ 3분 정도의 짧은 곡들은 반복 재생하시면서 음악이 주는 느낌을 충분히 몸으로 표현해 보십시오.

참고사항

- 아직은 몸을 움직이는 것이 쑥스럽고 익숙하지 않으시다면, 음악에 맞추어 손가락을 두들기는 것부터 시작하십시오. 그 정도는 충분히 하실 수 있으시다면 서 있는 자세에서 음악에 맞추어 몸을 앞과 뒤로 움직이시거나, 혹은 오른쪽 왼쪽으로 이동 하십시오. 거기서 더 익숙해지신다면 팔과 손을 뻗거나 지휘를 하신다고 생각하시고 음악에 몸을 맡기십시오. 이 정도만 움직이신다고 해도 음악을 체감하시는 것에 충분하십니다.
- 삼바, 왈츠, 탱고 등은 특정 움직임을 생각나게 합니다. 이 활동의 주 목적은 음악이 주는 느낌을 몸으로 표현하는 것이지 특정 움직임을 반드시 배워서 지켜야 하는 것은 아닙니다. 따라서 춤곡을 선택하시더라도 특정 움직임에 구속되지 마시고 자신이 표현하고 싶은 것을 마음껏 표현 하십시오.
- 느린 곡의 경우, 나의 신체로만 표현하기에는 한계를 느끼는 경우가 많이 있습니다. 스카프나 보자기 등 움직임을 만들어 낼 수 있는 도구를 이용하시면 좀 더 많은 표현을 하실 수 있습니다. 리본체조 선수들이 사용하는 리본도 좋은 도구가 될 수 있고, 한삼이나 부채 등도 좋은 도구로 사용될 수 있습니다.

음악의 가사 '음미'하기

06

형 태	개인	**소요시간**	15 ~ 30분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	음악, 음악 재생 기구, 필기구, 종이
활동내용	음악을 들으면서 가사가 가진 의미, 가사가 나에게 주는 의미 생각해 보기		

가사가 좋은 음악들이 참 많이 있습니다. 음악을 들을 때 대부분 가사의 특정 부분은 잘 기억을 하지만 다른 부분들은 의미를 놓치게 되는 부분들이 있는 것 같습니다. 가사가 좋은 음악들은 우리로 하여금 참 많은 생각과 상상을 할 수 있게 해주고, 세상을 살아갈 힘을 얻게도 해주고, 세상과 소통하고, 다른 사람과 공감 할 수 있는 기회를 제공하는 것 같습니다. 가사를 좀 더 충분히 즐길 수 있게 해 주는 방법을 소개해 드리겠습니다.

준비물 / 환경

편안하게 몸을 유지 할 수 있는 의자와 너무 밝지 않은 조명, 그리고 주변의 방해를 받지 않을 수 있는 환경에서 시작하시면 됩니다.

선곡의 조건

01 라디오, TV, 배경음악으로 듣게 되신 곡들 중에서 마음에 남으셨던 곡의 곡명과 가수를 기억하셔서, 음원 사이트나 인터넷을 통해서 찾아 보십시오.

02 시작 하실 수 있도록 가사가 좋은 곡들 몇 곡을 예시곡으로 제공합니다.

- **윤도현** "흰수염고래"
- **이적** "거위의 꿈"
- **화이트** "네모의 꿈"
- **더준** "한걸음 더"
- **유재석** "말하는 대로"
- god "촛불 하나"
- **옥상달빛** "수고했어, 오늘도"
- **양희은** "작은 연못"

활동 순서

01 가사를 적으시거나, 출력하셔서 가사를 시각적으로 보실 수 있도록 합니다.

02 노래와 함께 듣기 이전에 가사만 먼저 천천히 읽어 보십시오.

03 가사가 나에게 주는 의미를 생각해 보시고, 생각나시는 대로 적어 보십시오.

04 이제는 가사와 함께 노래를 들어 보시고, 추가되어지는 생각을 기록하시고, 특별히 더 가슴에 남아 있는 구절을 표시 하십시오.

05 가사와 관련된 내용, 작곡자, 작사가의 의도를 검색을 통해서 찾아 보십시오.

06 내가 만약 이 곡을 뮤직비디오로 만든다면 어떤 장면들을 형상화 하고 싶은지 연상 하시면서 다시 한 번 음악을 들어 보십시오.

07 뮤직비디오가 함께 제작되어 있는 경우도 있습니다. 이런 경우에는 제작되어진 뮤직비디오와 내가 만들고자 했던 영상과 유사한지 혹은 전혀 다른 방향인지 생각하시면서 감상하십시오.

08 음악만 다시 감상해 보시고, 처음에 느꼈던 느낌과 지금의 느낌이 어떻게 다른지 보십시오.

09 활자로 되어 있는 가사만 다시 보시면서, 처음에 느꼈던 느낌과 지금의 느낌이 어떻게 다른지 살펴 보십시오.

윤도현의 "흰수염고래와 함께 하는 가사 '음미'하기

흰수염고래

윤도현

작은 연못에서 시작된 길
바다로 바다로 갈 수 있음 좋겠네
어쩌면 그 험한 길에 지칠지 몰라
걸어도 걸어도 더딘 발걸음에
너 가는 길이 너무 지치고 힘들 때
말을 해줘 숨기지마 넌 혼자가 아니야
우리도 언젠가 흰수염고래처럼 헤엄쳐
두려움 없이 이 넓은 세상 살아 갈 수 있길
그런 사람이길
더 상처 받지마 이젠 울지마 웃어봐
너 가는 길이 너무 지치고 힘들 때
말을 해줘 숨기지마 넌 혼자가 아니야
우리도 언젠가 흰수염고래처럼 헤엄쳐
두려움 없이 이 넓은 세상 살아 갈 수 있길
그런 사람이길
너 가는 길이 너무 지치고 힘들 때
말을 해줘 숨기지마 넌 혼자가 아니야
우리도 언젠가 흰수염고래처럼 헤엄쳐
두려움 없이 이 넓은 세상 살아 갈 수 있길
그런 사람이길
그런 사람이길

— 흰수염고래

고래 중에서도 가장 큰 고래로 "대왕 고래" "흰 긴 수염 고래"로 명명 되기도 한다. 현재 지구상 가장 거대한 동물로 평균 25m에서 30m, 150톤 정도의 무게를 가지고 있다. 큰 몸집에 비해 목구멍은 자몽 정도 크기의 음식만 삼킬 수 있고, 수명은 100년 정도 된다.

— 작곡 의도

2011년 11월에 발표한 YB의 미니앨범에 수록된 곡이다. 다큐멘터리 프로그램에서 "흰수염고래"에 대해 알게 된 윤도현은 세상에서 가장 거대하고 힘이 센 동물이지만 다른 어류나 사람에게 피해를 주지 않고 크릴 새우와 플랑크톤 만을 먹으로 살아가고 있는 모습에서 우리의 삶의 모습을 생각하게 되었다. "약육강식"의 치열한 세계에서 살고 있는 현대 사회에서 자신의 힘을 악용하거나 남용하지 않고, 각자 자신의 길을 묵묵히 걸어가면서 자신에게 주어진 각자의 삶에 자유롭게 살 수 있는 그런 세상이 되기를 바라는 마음을 담아낸 곡이다. 다음은 그의 앨범에 있는 설명의 글이다.

"미니앨범의 타이틀곡인 '흰수염고래'는 YB음반 최초로 40인조 풀오케스트라가 참여해 클래시컬하고 풍성한 사운드를 들려주며, 정통 록과 만난 오케스트라의 연주는 고요한 심해 속에서 유유히 헤엄치고 있는 흰수염고래를 눈 앞에서 만난 듯 한층 신비로운 느낌을 더해준다."

— 뮤직비디오

youtube 동영상 "흰수염고래 MV"로 검색 / https://www.youtube.com/watch?v=nu3YsyDplUQ

생각하기

- 서문에서 말씀 드렸던 "인간은 아는 만큼 느낄 뿐이며, 느낀 만큼 보인다."를 실감하게 하는 경험이실 것 같습니다. 이적이 만든 "거위의 꿈"에서 가사를 보면 다른 사람들이 '너는 날 수 없어' 라고 이야기 할 때, 그래도 '나는 날 수 있다'라는 가사 내용이 있습니다. 그러나 조용히 생각해 보면 거위는 날 수 없는 동물입니다. 그렇다면, 노래는 '안 되는 것을 알고 있지만, 그래도 열심히 해 보세요' 라는 의미가 되는 것일까요? 답은 "야생 거위"에 있습니다. 가축화된 기러기인 거위는 헤엄은 잘 치지만 날지는 못합니다. 그러나 길들여지지 않은 '야생 거위'인 기러기는 하늘을 날 수 있습니다. 많이 들으셔서, 익숙해져 있는 "거위의 꿈"은 이런 의미를 가진 곡입니다. 음악에 대해, 가사에 대해, 작곡자, 작사가에 대해 더 알게 되신다면 곡에 대한 이해도 느끼는 감동도 더 커질 것입니다.

음악의 가사 개사하기

07

형 태	개인	**소요시간**	15 ~ 30분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	음악, 음악 재생 기구, 필기구, 종이
활동내용	작곡이 되어 있는 곡을 내가 하고 싶은 이야기로 개사하기		

음악을 전문적으로 하지 않는 입장에서 나만의 음악을 만들 수 있는 가장 쉬운 방법은 개사하기인 것 같습니다. 내가 좋아하는 곡을 개사를 하여서 나만의 곡으로 만드시고 부르신다면, 이미 선호하는 곡이 나를 표현해 줄 수 있는 도구로 사용될 수 있습니다. 자신이 선호하는 곡이고 자신이 표현하고 싶은 분위기와 유사한 곡을 선택하여 활동을 시작하시면 됩니다.

활동 순서

01 선호하시는 곡이 이미 익숙하여 모든 부분을 함께 부르실 수 있다면 바로 개사 작업을 시작하시면 됩니다. 좋은 곡을 찾으셨지만 아직 노래가 익숙하지 않으시다면, 반복하여 들으시면서 노래를 먼저 익히십시오.

02 원곡이 완전히 숙지가 되지 않으시면, 개사한 가사가 원곡에 맞추어서 부르기가 어려운 경우가 있어서, 원곡을 충분히 익히시고, 불러 보시고 개사 작업에 들어가시는 것이 좋습니다.

03 노래가 익숙하여 졌다면, 변경하고 싶은 부분의 원곡을 부르시고, 개사한 것을 부르시는 것을 반복적으로 진행하시면서 개사 작업을 진행 합니다.

04 원곡의 음절수와 일치되게 개사를 하는 것이 나중에 부르실 때 가장 편하게 부르실 수 있지만, 2음절의 부분을 3음절로 하거나, 3음절의 부분을 2음절로 하는 등의 작은 변화는 충분히 가능 합니다.

05 만들어진 노래를 원곡과 함께 불러 보시고, 어색한 부분이나 부르기에 불편한 부분들을 단어를 변경하거나, 내용을 수정하거나 하는 등으로 수정 작업 합니다.

06 음원 사이트에서 곡명에 "MR"을 추가하여 검색하시면 노래는 없고 반주만 나오는 음원들이 있는 경우가 있습니다. 혹은 노래방에서 원곡 가사를 대신해서 부르시면 됩니다.

개사하기 예시

- **박학기의 비타민**: 이곡은 2008년 박학기가 두 딸과 함께 불러서 잘 알려진 곡으로 두 딸과의 즐거웠던 기억을 가사로 만들고 "너는 나의 요정, 너는 나의 비타민"이라고 부르는 참 가슴을 따뜻하게 하는 곡입니다. 후렴 부분을 음악과 관련하여 개사한 것입니다.

원곡 가사 ▸	너는	나의	사랑	너는	나의	요정
개사 가사 ▸	**음악은**	**우리의**	**위로**	**음악은**	**우리의**	**안식처**
원곡 가사 ▸	온 세상	눈부신	향기를	뿌리고		
개사 가사 ▸	**당신을**	**안아줄**	**준비가**	**되었고**		

- Youtube, 멜론, 벅스, 올레 뮤직 등과 같은 음원 관련 사이트에서 "비타민 MR"로 검색하시면 반주음원을 찾으실 수 있습니다.

참고사항

- 음악의 가사 '음미'하기 활동에서 사용하셨던 곡을 개사하셔서, 자신만의 곡으로 다시 재창조하시는 방법도 있으십니다. 그 노래의 2절을 만드신다고 생각하시고 만드셔도 되고, 곡에서 이야기 하는 부분에 다르거나 반대하시는 의견 가진 경우에는 그런 가사의 내용으로 바꾸어 보는 작업도 좋습니다. 어린이들과 청소년들 사이에서 생일축하노래는 "왜 태어 났니? 왜 태어 났니?" 라는 가사로 바꾸어 불리는 경우가 있습니다. 긍정적인 가사는 아니지만, 노래가 현 시대를 반영하고 있다고 생각한다면, 그들이 느끼는 우울함, 답답함을 표현한 것으로 생각할 수 있습니다. 어떤 노래의 어떤 부분을 바꾸어 보고 싶으신지요?

- 곡의 전 부분을 개사하는 경우도 있지만, 후렴 부분은 남겨 두고 일부부만 바꾸는 부분 개사도 있습니다. 또한 노래가 주는 느낌을 완전히 벗어나기 어려워서 노래의 내용이 원곡과 중복되는 경우도 있습니다. 그런 부분을 피하고 싶으시다면, 팝송이나 타언어의 노래에서 원곡을 찾으셔서, 개사하시면 원곡이 주는 느낌에서 벗어나시기가 좀 더 용이 하십니다.

- MR은 Music Recorded의 약자로 가수의 노래를 제외한 반주만 녹음된 상태를 의미합니다.

나만의 뮤직비디오 만들기

08

형 태	개인	**소요시간**	15 ~ 30분
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	음악, 음악 재생 기구, 컴퓨터, 사진, 그림도구 등
활동내용	음악을 들으면서 가사가 가진 의미, 가사가 나에게 주는 의미 생각해 보기		

뮤직비디오는 컴퓨터의 파워포인트나 동영상 편집 프로그램의 기능을 사용하실 수 있으시다면 권유해 드리고 싶은 활동입니다. 이 작업은 지금까지 해온 다른 활동의 종합편, 혹은 좀 더 심도 깊은 작업을 하기 위한 예비 작업으로 사용 될 수 있는 활동입니다. 종합편으로 사용하고 싶으시다면, 심상활동, 가사 음미하기 활동을 뮤직비디오를 만들고 싶어하는 노래 한곡으로 모두 경험하신 후에 버전 1의 방식으로 진행하시기 바랍니다. 만약 위에 제시하신 활동을 경험하기 이전에 어떠한 활동이 자신에게 가장 적절한지 경험 하기 위한 예비작업으로 뮤직비디오 만들기를 경험하고 싶으시다면 버전 2의 방식으로 진행하시면 됩니다.

준비물 / 환경

본 작업은 컴퓨터 작업에 좀 숙달이 되어 있으시고, 파워포인트의 음악 삽입 기능에 대한 이해가 있으신 분, 혹은 무비메이커의 편집 기능과 음악 삽입 기능에 대한 이해가 있으신 분을 대상으로 설명하였습니다.

선곡의 조건

본인이 선호하고 뮤직비디오로 만들고 싶어 하시는 곡이면 됩니다. 처음에는 가사가 있는 곡을 선택해서 하시는 것이 너무 추상적이지 않고 구체적인 작업이 되어서 접근하시기가 쉬우실 것입니다. 활동에 좀 더 익숙해 지시면 가사가 없는 곡에도 도전 하시면 좋을 것 같습니다.

버전 1

01 선택한 곡을 심상법과 함께 하는 음악감상법에서 제시한 방법으로 진행하시되, 특정 심상을 유지하려 하지 마시고, 음악이 제시하시는 것에 따라서 떠오르는 심상을 따라가시는 방법으로 진행합니다. 곡의 시작 부분에서는 본인이 가장 편안하게 생각하시는 장소에서 시작하시고, 음악에서의 흐름에 따라 연상되는 장면들을 자동차로 여행하시는 것처럼 지나가듯이 감상 하십시오.

02 음악을 다시 한번 감상 하시면서 연상되는 장면들을 최대한 기록하십시오. 곡에 따라서 한 가지 장면만 계속 연상이 되는 경우도 있고, 다양한 장면이 연상이 되는 경우도 있습니다.

03 가사가 있는 곡의 경우 가사 '음미'하기 방식에서 제시한 방식으로 가사의 의미를 충분히 생각하고, 느끼고, 노래를 들으면서 느꼈던 심상과 비교 하십시오.

04 개사를 통해서 자신 만의 가사를 만들고, 노래를 녹음하여서 뮤직비디오를 만드는 방법도 있습니다.

05 음악에서 느꼈던 심상과 가사에서 받았던 느낌, 의도, 의미를 포함하여, 가사에 따라서 사용하고 싶은 이미지를 선택합니다. 이미지는 개인이 가지고 있는 사진들, 인터넷을 사용하여 적절한 사진이나 그림, 도안 등을 이용하는 방법, 그리고 자신이 직접 그림을 그리는 방법까지 다양하게 이용하실 수 있습니다. 자신이 만든 뮤직비디오를 본인의 개인 사용이외에 공개하실 예정이시라면 저작권을 고려하여 본인 소유의 사진, 저작권에 저촉되지 않는 공개된 사진들, 그리고 본인의 그림만을 이용하셔야 합니다.

06 노래에 따라서는 가사를 자막 작업을 통해서 넣어 주는 것이 노래의 메시지를 더 강화 시켜 줄 수 있습니다. 특히 개사 작업을 하였을 때는 자막을 넣어서 변화된 노래 가사를 강조해야 합니다.

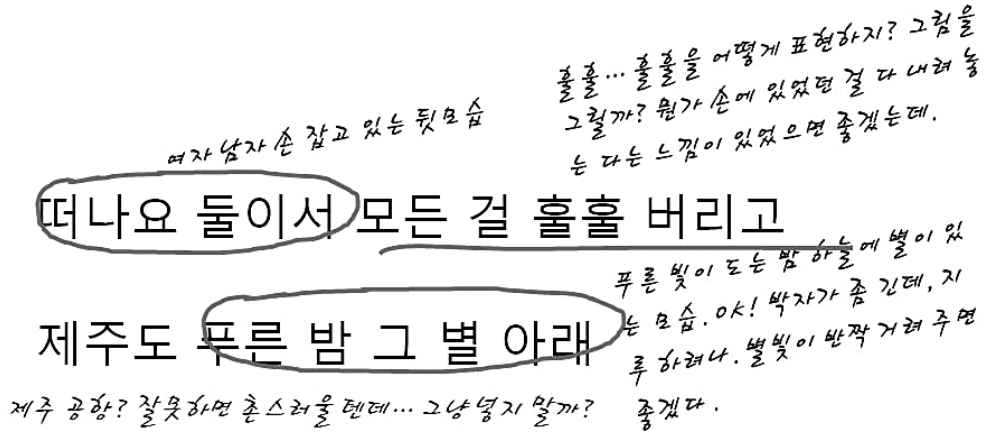
07 파워포인트는 초 단위까지 편집이 가능하고 동영상 편집 프로그램들은 1/10 초 단위까지 편집이 가능합니다. 아주 정밀한 작업이 아니라면, 파워포인트의 슬라이드 자동전환 기능만으로도 완성도가 있는 뮤직비디오를 만들 수 있습니다. 노래를 삽입하고, 노래와 영상이 잘 어울 릴 수 있도록 영상을 편집하여 노래의 흐름에 따라 영상이 매끄럽게 진행될 수 있도록 수정 합니다.

버전 2

01 가사가 있는 곡을 선택하셔서, 가사를 활자화 하여 노래와 함께 감상합니다.

02 가사를 보면서 이미지화 할 수 있는 의미 단위로 나누어 보고, 어떤 이미지가 가장 잘 어울 릴 수 있는지 생각하고 기록해 봅니다.

03 2번째로 음악을 들으면서는 가사가 주는 의미와 그 부분의 곡의 분위기와 선택한 이미지가 잘 어울릴 수 있는 지 상상하면서 확인 합니다.



이제는 더 이상 얽매이긴 우린 싫어요

의자에 꽁꽁 묶여 있는 모습인데, 인질처럼 묶여있는 것 말고, 뭔가 상징적으로 묶여 있는 사진이 있을까? 사진을 찍을까?

신문에 TV에 월급봉투에

신문, TV, 월급 봉투 한컷씩

04 개사 하는 과정이 필요하시다면 음악의 가사 개사하기 활동을 참조하셔서 진행하시면 됩니다.

05 버전 1의 4, 5, 6 번과 같이 작업합니다.

버전 2로 뮤직비디오 만들기 예시

- 최성원의 제주도의 푸른밤

생각하기

- 마치 내가 영화감독이 되어 작업을 하는 것과 같은 느낌을 주는 활동 입니다. 가사를 단어 하나 하나 분석하게 되고, 음악이 나에게 주는 느낌을 살리려 노력하고, 내가 상상하는 그 이미지를 찾아서 끊임 없이 검색하고, 사진을 찍고, 그림을 그리기도 하였습니다. 고등학생 그룹에서 진행되었던 뮤직비디오 작업에서는 학생들이 똘똘 뭉쳐서 개사하고 모든 장면을 연출해서 사진 찍고 3분짜리 영상을 만들기 위해서 셀 수 없이 많은 시간들을 쏟아 붓는 열정을 보았습니다. 음악이 비디오의 완성도를 높이기 위해서 사용되는 배경이 아닌, 음악의 의미를 더 잘 전달하기 위해 만들어지는 뮤직비디오 작업은 한번은 꼭 시도해 보셨으면 좋겠습니다.

음악적 도전: 악기 연주하기 배우기

09

형 태	개인	**소요시간**	1일 30 ~ 1시간, 1년 이상의 장기 작업
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	선택한 악기
활동내용	음악을 들으면서 가사가 가진 의미, 가사가 나에게 주는 의미 생각해 보기		

어려서 악기를 배우다가 중단하신 경험이 있으신가요? 어떠한 악기도 배워 보신 적이 없으신가요? 어떠한 경우이시든지 하나의 악기는 배워 보셨으면 좋겠습니다. 음악에 대해 전혀 관심이 없으신 분들도 계시지만, 지금 이 장을 읽고 계시다면 음악에 대한 관심은 있으신 것 같습니다.
다양한 악기들이 있고 하나의 악기를 내가 원하는 수준으로 연주하기 위해서는 많은 시간과 노력이 필요합니다. 그러나 그런 시간과 노력에도 불구하고 일생에 한번은 도전해 볼만한 가치는 있는 일이라고 생각하는 것은 음악치료사만의 생각일까요?

준비물 / 환경

연주하고 싶은 악기, 악기 소음을 조절 할 수 있는 방법. 피아노류는 전자 피아노나 전자 키보드의 경우에는 해드폰을 사용하실 수 있고, 관악기류의 경우에는 소음기가 있는 경우가 있습니다. 타악기는 방음부스를 설치하시는 것 이외에는 상상 연습(mental practice), 손과 발로 자세를 잡고 머릿속으로 치는 것을 연습하는 방법 이외에는 없습니다. 현악기류는 소리는 내지 않고 자세만 흉내를 내고 왼손의 운지만 연습하는 방법이 있습니다.

활동 순서

01 평소 연주 해보고 싶은 악기가 있으셨다면 그 악기로 시작을 하시면 됩니다. 선호하시는 악기가 분명하지 않을 경우, 다양한 악기의 음악을 듣는 것과 함께 실제 악기가 연주 되는 모습을 볼 수 있는 공연장을 방문하시는 것이 좋습니다. TV를 통해서 보는 것과는 또 다른 모습들이 있기 때문에 실제 공연장에서의 공연 모습을 보시고 느끼시고 결정을 하시는 것이 좋습니다.

02 악기군은 멜로디 악기류, 피아노 키보드 등, 현악기류 바이올린, 첼로, 기타, 베이스 기타 등, 관악기류, 색소폰, 클라리넷, 플룻, 오보에, 트럼펫, 트럼본 등, 그리고 타악기류 드럼세트, 젬베, 콩고, 봉고 등이 있습니다. 대부분 사람들이 특정 악기군을 더 선호하는 경향성을 나타내고 있습니다. 어떤 악기 음색이 음악을 들으실 때 가장 잘 들리시나요? 아마도 그 악기군에서 여러 분의 악기를 찾으실 수 있을 것입니다.

03 악기를 처음부터 구매를 하시는 것도 좋지만, 처음에는 대여하는 방식을 사용하시는 방법도 있습니다. 일부 악기의 경우 악기의 가격도 문제이지만 브랜드나 악기의 부속품에 따라 음색이 변화가 되는 악기들이 있어서, 악기에 대한 이해가 전혀 없는 상태에서 악기의 구입은 현명한 판단을 내리시기 어렵습니다.

04 회사 혹은 거주지에서 가까운 레슨을 받을 수 있는 장소를 정하시고, 레슨을 해 주실 수 있는 선생님을 섭외 합니다. 레슨 장소는 접근성이 가장 중요합니다. 나의 의지력이 약해져 있을 때, 레슨 장소까지 멀리 멀리 있다면 바쁜 일상 속에 취미로 하는 일에까지 의지력을 발휘하기는 매우 어렵습니다.

05 성인의 악기 연주 능력 습득과정은 아동의 습득과정과는 차이점이 있습니다. 아동의 교육이 학습할 내용과 방법을 교육자가 지정 한다면, 성인 교육의 경우 학습자 중심의 교육이 되어야 합니다. 즉, 학습자가 배우고 싶은 곡, 배우고 싶은 방법을 분명하게 제시하시고 교육자의 도움을 받으셔야 합니다.

06 피아노의 경우를 예로 들자면 아동의 경우 흔히 바이엘이라 불리는 기초 책부터 차근차근 진행하여 어려운 곡으로 진행되지만, 어른의 경우에는 연주하고 싶은 곡을 정하고, 그 곡에 필요한 기술만을 습득하거나, 그곡을 연주하기 위해 짧은 몇 곡의 다른 연습곡으로 연주 실력을 높인 다음에 시도 하는 방식으로 레슨을 진행 할 수도 있습니다.

07 교육자와 논의 하에 현재의 상태에서 가장 적절한 곡을 선택하시고, 매일 매일 꾸준히 연습하기 과정을 진행하시면 됩니다. 가장 중요한 부분은 "매일 매일"입니다. 여러분의 뇌와 여러분의 손은 새로운 악기에 전혀 적응이 되어 있지 않습니다. 나의 손과 뇌를 훈련시키는 방법은 꾸준한 연습 외에는 없습니다.

생각하기

- 음악과 관련된 뇌 연구는 21세기 들어서서 뇌를 연구하는 방법들이 빠른 속도로 변화되고 발전 되면서 함께 빠르게 진행되고 있습니다. 음악을 감상할 때도 다양한 영역들이 자극되고 활성화 되지만, 음악을 직접 만들어 내는 과정에서 쓰여지는 뇌의 영역들은 너무나 다양합니다. 운동 영역에서 살펴 보면 우리 몸의 움직임을 관장하는 뇌의 운동피질은 우리 몸의 비율과는 매우 달라서 손은 대략적으로 전체 운동피질의 약 1/3 정도, 얼굴이 1/3 정도 나머지 영역이 모두 합하여 1/3 정도로 생각할 수 있습니다. 따라서 열 손가락을 움직이는 것은 운동피질의 1/3을 자극하는 것입니다. 또한 악보를 시각적으로 보고, 만들어 지는 소리를 듣고, 만들어진 소리를 내가 원하는 소리인지 생각하고, 다음 소절을 생각하고, 그리고 그것들이 만들어 내는 음악의 감정까지 생각해야 하는 정말 복잡하고 고도의 집중을 요하는 작업입니다. 그래서, 치매 예방을 위해서는 악기를 배우는 것을 권유하고 있는 것입니다.

- 정서적으로는 사실 새로운 악기를 배우는 과정은 즐겁고 재미있기만 한 과정은 아닙니다. 우리가 이제까지 들어왔던 음악과 내가 만들어 내는 음악 간에는 너무나도 큰 격차가 있습니다. 따라서, 일정 수준에 도달하기 까지 연습하고, 인내하고, 하나하나 만들어 가는 과정은 성취감 보다는 좌절감을 안겨 줄때가 더 많이 있습니다. 그러나 인생을 살면서 다양한 경험 속에 노력한 것만큼 발전하고, 성공 했을 때의 성취감 보다 더 강한 자기만족은 없는 것 같습니다. 모든 것이 빨리 빨리, 인스턴트 화되어 가는 세상에서 악기연주는 각고의 노력과 시간을 요구할 것입니다. 그러나 "그 벽을" 넘으셨을 때 느끼시는 만족감은 타인의 칭찬에 의해서가 아니라, 사회에서 주는 보상이 아니라 진정한 내적 동기에 의한 나의 노력에 의한 진정한 행복을 느끼실 수 있을 것입니다.

- 성인 악기교육은 안드라고지라고 명명되고 있으며 아동의 악기교육인 페다고지와는 구별되고 있습니다. 대부분의 악기 교육자들이 페다고지에는 매우 익숙해져 있으나 안드라고지는 잘 알려져 있지 않은 개념입니다. 좋은 교육자, 혹은 나쁜 교육자는 없습니다. 다만, 나와 더 잘 맞는 교육자, 잘 맞지 않는 교육자는 있을 수 있습니다. 성인 악기교육에서는 교육자와 학습자간의 관계와 소통이 매우 중요하여서, 본인과 잘 맞는 교육자를 찾으실 때까지 몇 번의 진통이 있을 수도 있습니다.

- 맬컴 글래드웰이 2009년에 발표한 "아웃라이어"라는 책에서는 1993년의 에릭슨 교수의 "1만시간의 법칙"을 기반으로 저술 되었습니다. 자신의 분야에서 최고가 되기 위해서는 최소 1만 시간을 투자해야 한다는 이 법칙은 하루에 3시간 일주일에 20시간을 투자 했을 경우 총 10년이 걸리는 시간입니다. 이 법칙은 다양한 논의를 불러일으키고 선천적 재능도 중요하다는 반대의 여론도 있지만, 역으로 생각하면 1만 시간도 투자 하지 않고 내가 최고가 아니라고 실망해서는 안 된다는 의미도 됩니다. 새로 시작한 악기 연주에 지금 까지 몇 시간을 투자 하셨나요? 아직은 실망하실 때가 아니십니다.

음악의 도전: 나의 음악 만들기 (작곡하기)

10

형 태	개인	**소요시간**	15 ~ 30 분, 혹은 몇 일, 몇 달
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	스마트 폰 혹은 녹음 기능이 있는 기계, 필기구, 종이
활동내용	나의 음악 만들기		

2011년 유재석과 이적이 만나 유재석이 하는 이야기를 바탕으로 이적이 작곡한 "말하는 대로"라는 곡을 기억하시는지요? 이적은 유재석이 자신의 이야기를 할 수 있도록 함께 시간을 보내면서, 말한 내용을 바탕으로 노랫말을 만들고 선율을 만들어 가기 시작합니다. 2013년 'K팝 스타' 시즌 2 우승팀인 악동뮤지션이 악보를 볼 수 없다는 것을 알고 계셨는지요? 가수나 작곡가 중에 악보를 읽지 못하거나 악보를 그릴 수 없는 없는 사람들도 있다는 것을 알고 계셨나요?
작곡을 하는 작업을 소개해야 하나, 말아야 하나 고민을 많이 하였습니다. 음악을 배우지 않아도, 악보를 읽거나, 적을 수 없어도 "음악"은 만드실 수 있습니다. 가끔은 언젠가 들었던 음악의 표절이 될 수도 있고, 여기 저기 들었던 음악적 모티브들이 모여진 곡이 될 수도 있을 것입니다.
그러나, 만드신 곡을 상업적 목적으로 사용하시지 않는다면 그런 부분은 문제가 되지 않을 것입니다. 음악은 다양한 요소가 있지만 가장 기본적인 뼈대만 남긴다면 리듬과 선율이 있습니다. 선율은 없어도 음악이라고 느껴 질 수 있습니다. 2002년에 외쳤던 "대한민국–짝짝짝 짝짝"은 선율이 없습니다. 그러나, 그 응원구호를 들으시면서 음악이 아니라고 느끼신 적은 없으실 것입니다. "꼭꼭 숨어라 머리카락 보인다"는 선율을 가지고 있지만, 선율 없이 타악기로 같은 리듬을 연주하셔도 "꼭꼭 숨어라. 머리 카락 보인다"가 머리 속에서 들립니다. 지금은 다듬이질을 하는 소리나 엿장수의 가위질 소리를 자주 들을 수는 없지만, 생활 속의 동작들은 리듬을 가지고 있습니다. 리듬만으로도 음악을 만들 수 있습니다. 여기에 피아노를 한 음씩 눌러서, 혹은 기타를 한 줄씩 당겨서 소리를 만들면 선율이 됩니다. 박자에 맞추어서 고개를 흔드실 수 있고, 피아노를 한 음씩 눌러서 고갯짓에 맞추어서 연주를 하셨다면, 이미 리듬과 선율이 있는 음악을 작곡을 하신 것입니다. 어렵게 생각하지 않으셨으면 좋겠습니다. 누구에게 보여주고, 들려주기 위한 음악이 아니라 나에 의한, 나를 위한, 나만의 음악입니다.

가사가 있는 음악 만들기

01 노래로 만들어서 하고 싶은 이야기가 있다면, 먼저 가사를 만드시는 것이 첫 번째 단계입니다.

02 가사를 만드시고 가사를 큰 소리로 반복적으로 읽으시고, 강조하고 싶은 부분은 좀 더 큰 목소리로 혹은 목소리에 변화를 주어서 읽으십시오.

03 가사의 패턴이 어떤 운율을 만들어 내는지 살펴 보십시오. 운율이 곧 리듬이라고 생각하시면 됩니다.

04 다양한 리듬을 시도해 보고 싶으시다면, 전자키보드 혹은 스마트폰의 있으시다면 키보드에 있는 리듬 패턴 기능을 이용하셔서 다양한 리듬을 들으시면서, 가사를 리듬과 함께 읽어 보십시오. 내가 만들어 내는 운율을 더 효과적으로 강조하는 리듬이 있다면 그것을 선택하시고, 혹은 내가 원래 가지고 있던 운율은 아니지만, 마음에 와 닿는 리듬 패턴이 있다면, 그 리듬에 맞추어서 가사를 읽어 보십시오.

05 리듬이 어느 정도 안정화 되었다면, 읽는 방식을 강조 하고 싶은 부분은 더 길게 발음 하거나, 더 높은 소리로 발음 하면서 선율을 만들어 가기 시작하십시오.

06 녹음 할 수 있는 장치를 이용해서 (스마트폰은 모두 녹음 기능을 가지고 있습니다.) 음악을 녹음 하시고, 재생해서 들으셔서 수정하고 싶은 부분을 지속적으로 수정하시면서 녹음 작업을 계속하시면 당신만의 멋진 곡이 완성이 되실 수 있을 것입니다.

가사가 있는 음악 만들기

01 특정 풍경, 분위기, 느낌을 음악으로 만들고 싶으시다면, 표현하고 싶어 하는 대상에 대해서 오감으로 느껴 보십시오. 색감, 소리, 냄새, 몸으로 느껴지는 느낌, 미각으로는 어떤 느낌인지 느껴 보십시오.

02 먼저 곡의 빠르기를 선택하십시오. 지금 표현하고자 하는 대상은 느린 리듬이 더 어울릴까요? 빠른 리듬이 더 잘 어울릴까요? 혹은 느리지도 빠르지도 않은 편안한 상태가 더 좋을까요?

03 대상이 특정 리듬을 가지고 있나요? 반복적인 리듬인가요? 변화의 폭이 있는 리듬인가요? 변화의 폭은 일정한가요? 유사하게 리듬을 만들어 내실 수 있나요?

04 대상이 높낮이가 있는 소리를 내고 있나요? 피아노나 선율 악기로 높낮이를 비슷하게 만들어 보실 수 있나요?

05 리듬과 선율을 완성 하셨습니다. 이제 녹음 하시고, 재생하셔서 들어 보시면서 내가 상상했던 음악의 느낌과 유사한지, 빠르기, 리듬 패턴, 선율 중에 어떤 부분을 더 수정하면 좋을지 생각하시면서 들어 보십시오.

06 녹음하고, 수정하는 작업을 반복적으로 진행하면서, 내가 만든 곡을 들었을 때 내가 표현하고 싶어 하는 대상이 연상이 되시는 지 살펴보시면 됩니다.

생각하기

- 캐나다의 루이스 호수를 보고 영감을 받아 작곡된 유키구라모토의 "Lake Louise"와 어려서부터 휘파람으로 새로운 음악을 만들어 냈었다는 Brain Crain의 "Butterly Wlatz"를 들어 보시기 바랍니다. 보고, 듣고, 느낀 것을 음악으로 만들어 가는 과정, 그것이 작곡이라고 생각하실 수 있습니다. 그래서, 그 음악을 들었을 때는 작곡자가 느꼈던 것들을 공유 할 수 있게 해 주는 것, 우리를 그곳으로 혹은 그 느낌으로 순간 이동 시켜 줄 수 있는 것이 음악인 것 같습니다.

- 창작의 욕구는 인간 누구에게나 있는 본능이라고 합니다. 음악 이론, 악기 연주의 어려움 등으로 인해서 작곡은 특정인만 할 수 있는 것처럼 인식되고 있으나, 내 주변에서 일어나고 있는 소리를 들을 수 있는 능력이 있다면, 거기에 강세를 더하고 높낮이를 만들어가는 과정이 더해지면 음악이 된다고 생각하셨으면 좋겠습니다. 제시해 드린 방법은 작곡이라는 경험을 시작해 보시기에 적절한 방법입니다. 좀 더 완성도 높은 음악을 만들고 싶으시다면, 필요한 부분에서 서적과 인터넷의 도움을 받으시길 바랍니다. 컴퓨터, 인터넷의 발달로 지금은 악기나 작곡을 독학으로 배우는 사람들도 많이 있습니다. 혼자서 진행하시다가 벽을 만나시면, 그때는 전문가의 도움을 받는 것도 좋은 방법입니다.

참고사항

- 음악적인 지식이 없으신 상태에서 가장 쉬운 방법은 아이패드나 맥킨토시 컴퓨터에 제공되고 있는 가라지밴드 프로그램을 이용하시는 방법이실 것입니다. 가라지밴드에 있는 스마트악기 기능과 자동연주 기능을 이용하시면 악기를 전혀 다루실 수 없어도, 악보를 전혀 읽으실 수 없어도 나만의 음악을 아주 쉽게 만들어 가실 수 있습니다.

- 자신이 만든 음악을 악보로 만들기 어려우신 경우가 많이 있을 것입니다. 음악을 남겨 놓기 위해서는 녹음된 파일로 가지고 계신 것도 좋지만, 악보화 하는 작업이 필요 합니다. 필요하시다면 음대 학생이나, 실용음악 학원등의 도움을 받으시는 방법도 있습니다. 혹은 다양한 컴퓨터 악보 만들기 프로그램을 이용해서 시도 해 보시는 방법도 있습니다. 가라지밴드 보다는 여러 가지 기능은 떨어지지만 컴퓨터에서 데모 프로그램을 무료로 다운 받아서 사용해 볼 수 있는 NoteWorthy Composer라는 프로그램이 있습니다. 프로그램 화면 아래쪽에 있는 키보드를 마우스로 누르시면서 악보를 만들어 갈 수도 있고, 직접 악보에 마우스로 눌러서 악보를 만들어 가실 수도 있는 방식입니다. 재생, 녹음, 편집까지 가능하나 데모 프로그램은 작업 내용이 저장이 불가능하고 기능에 제약이 있을 수 있습니다. 작곡 경험을 해보시기에는 적절한 프로그램입니다.

- https://youtu.be/PjX2_GlEFPQ 초등학교 저학년으로 보이는 아동이 귀엽게 30초 안에 힙합 작곡하는 법을 보여 주는 짧은 동영상입니다. 짧지만 작곡에 대한 두려움을 떨쳐 내기에는 적절한 동영상인 것 같습니다.

음악자서전 만들기 11

형 태	개인	**소요시간**	1일 30 ~ 1시간, 1년 이상의 장기 작업
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	선택한 악기
활동내용	음악을 들으면서 가사가 가진 의미, 가사가 나에게 주는 의미 생각해 보기		

나의 일생을 음악으로 표현 한다면 어떤 곡들이 선택 될 수 있을 까요?
내가 느끼는 감정을 음악을 표현 한다면 어떤 곡들이 선택 될 수 있을 까요? 내가 선택한 곡들은 나를 대표할 수 있을 까요? 음악 자서전은 인생에서 경험한 일들을 생애주기별, 감정별, 대상별, 사건별로 주제를 가지고 나를 대신해서 이야기 할 수 있도록 만드는 활동입니다만, 생애주기별 음악 자서전에 대해서 주로 설명하겠습니다.

준비물 / 환경

공책, 컴퓨터, 스마트폰 등 기록을 남길 수 있고 보관 할 수 있는 도구

활동 순서

01 나의 일생을 표현하기에 적절하다고 생각하는 주제를 정하세요. 생애주기별로 진행한다면, 어린시절, 중고등학교 시절, 청년기, 중년기, 장년기 혹은 더 세분화해서 5년 단위로, 1년 단위로 하거나 더 크게 묶어서 진행 할 수도 있을 것입니다.

02 나의 어린시절에 가장 많이 들었던 곡은 무엇이었나요? 혹은 가장 유행했던 곡은 무엇이었나요? 그것이 나에게 주는 의미는 혹은 그 곡을 들었을 때의 나의 느낌은? 그래서 그 곡은 나의 어린시절을 대표할 수 있을까요? 이러한 질문들에 대한 대답으로 여러분의 자서전은 완성되어 갈 것입니다.

03 나를 대표할 수 있는 가장 적절한 곡을 찾아가는 과정이 이 활동에서 가장 중요한 부분입니다. 인터넷 검색 기능에서 연도별, 월별 순위를 볼 수 있는 사이트들을 검색하시거나, 음원사이트에 가시면 시대별 차트, 연도별 차트가 정리되어 있는 경우가 많이 있습니다. 특정연도, 특정달에 유행했던 곡을 찾기를 원하신다면 이와 같은 방법을 이용하시는 것이 좋습니다. 빌보드 차트도 연도별로 잘 정리해 놓아서 찾아 보시기 좋게 되어 있습니다.

03 이 활동을 시작하신 이후에는 마치 일기와 같이 그 달에 가장 많이 들었던 음악을 기록하고 그때 그 음악에 대한 감정이나 느낌을 적어 놓는 것도 좋은 방법입니다. 5년이후 10년 후쯤 지금의 기록들을 보게 된다면, 그때 어떤 일이 있었는지, 그리고 지금 그 일은 어떻게 기억되고 있는지 살펴보실 수 있을 것입니다.

생각하기

- 시대별 자서전은 동시대를 살아온 사람들과는 공감하고 소통 할 수 있는 수단이 될 것이고, 다른 세대의 사람들에게는 우리의 세대를 대표하고 나 개인의 삶의 자취를 보여 줄 수 있는 소통의 도구가 될 수 있을 것입니다. "응답하라" TV 시리즈에서 보여 주는 음악의 역할, 90년대의 음악, 2000년도의 음악이 불러일으키는 추억을 경험하셨다면 음악 자서전의 역할은 충분히 이해하실 수 있을 것입니다.

- 마음이 허락하신 다면, 나의 장례식에서 연주 되었으면 하는 음악을 지정을 해 놓으시는 것도 생각해 보실 수 있습니다. 외국의 장례 문화는 우리와 많이 달라서 마치 결혼식을 준비하는 것 같이 자신의 장례식에 입을 옷, 관, 꽃 장식 까지도 지정을 하는데 음악도 지정을 하는 경우가 있다고 합니다. 러브 액츄얼리라는 영화에서는 극중 대니엘이 아내의 장례식장에서 조사를 하고 "Bye Bye Baby"라는 밝고 경쾌한 분위기의 곡이 흘러나오면서 옛날 행복했던 시절의 사진들이 나오면서 장례식을 마칩니다. 장례식과는 어울릴 것 같지 않지만, 영화의 표현처럼 "쿨한 여자답게" 먼저 떠나가는 사람이 남아 있는 사람들을 위해 멋진 선물을 선사하고 가는 장면이었습니다. 우리나라 장례 문화에서는 아직 음악까지 지정하지는 않지만, 나의 장례식에 온 사람들이 나를 기억할 수 있게 혹은 나의 죽음에 대해 충분히 애도 할 수 있게 남은 자들을 위한 나의 마지막 선물을 준비하는 것은 어떨까요?

나만의 선곡표 12

형 태	개인	**소요시간**	1일 15 ~ 30 분, 1 ~ 2 달 이상의 장기 작업
대 상	청소년 / 성인	**재 료**	음악, 음악 재생 기구, 필기구, 종이
활동내용	나의 기분, 상황, 날씨에 따라 만드는 나만의 선곡표		

그날 그날의 기분에 따라, 상황에 따라, 날씨에 따라 듣고 싶은 곡들, 잘 어울리는 곡들이 있습니다. 라디오 음악 프로그램들을 많이 듣는 편인데 계절의 변화, 날씨의 변화, 혹은 세월호와 같은 시대적 상황에 매우 민감하게 반응하여 선곡이 변화 되는 것을 느낄 수 있었습니다. 이와 같이 나의 상황에 나의 기분에 가장 잘 어울리는 곡들을 찾아서 나만의 선곡표를 만들어 보신 다면 선곡표를 만드는 과정 자체에서 그리고 그 곡을 들으면서 음악에서 지금 여러분에게 필요하신 것들을 찾아 가실 수 있을 것입니다.

준비물 / 환경

곡명을 기록하고 계속적으로 추가 할 수 있는 도구. 공책, 컴퓨터, 스마트폰 등등

선곡의 조건

나만의 선곡표에서 가장 중요한 선곡 기준은 내가 좋아 하는 곡입니다.

활동 순서

01 세상에는 수천 수만 곡들이 존재하고 있고, 선곡표에서 가장 중요한 부분은 내가 선호하는 곡입니다. 적절한 곡을 선곡하시는 작업은 평생에 걸쳐서 진행하실 것이라고 생각하시고, 나의 기록을 남기고 간직 할 수 있는 가장 좋은 방법을 선택 하십시오.

02 어떤 선곡표를 만들고 싶으신지 주제는 어떤 것이라도 좋습니다. 예를 들면

- **기분에 따라**: 우울할 때, 기분 좋을 때, 슬플 때
- **상황에 따라**: 바쁘게 움직여야 할 때
- **날씨에 따라**: 비오는 날, 눈오는 날, 화창한 날
- **내 아이에게 들려 주고 싶은 음악**

그리고 어떤 음악들을 모아 놓으셨는지 선곡표의 설명을 적어 놓으십시오.

03 이미 자신이 좋아하는 작곡가, 가수, 연주가, 악기의 음색이 있다면 그것을 중심으로선곡표를 만들기 시작하시면 됩니다. 아직은 선호가 분명하지 않으시고, 음악을 주로 라디오를 통해서 듣고 계시다면, 본인이 좋아하시는 프로그램의 편성표를 이용하시는 것도 좋은 방법입니다. 각각의 프로그램은 주 청취자 층을 파악하여 가장 선호하는 음악으로 구성하려고 노력하고 있습니다. 어떤 프로그램은 중장년 층을 대상으로, 어떤 프로그램은 청년층을 주요 대상으로 하고 있어서, 본인이 주로 청취하는 프로그램의 음악 중에 자신이 선호하는 음악 혹은 유사한 분위기의 곡들이 나올 확률이 매우 높습니다. 오후 2시에 방송되는 프로그램과 새벽 2시에 방송되는 프로그램은 선곡에서도 차이가 있습니다. 그래서 가끔 외국에 나가게 되었을 때, 여행지의 새벽 시간에 낮 12시 방송을 듣게 되면, 지금 시간대와 어울리지 않는 다고 느끼게 됩니다. 비오는 날의 편성표는 비오는 날을 표현해 주는 노래들로 구성이 되어 있고, 눈오는 날의 편성표는 그 날의 분위기를 표현하고 있습니다. 대부분의 음원을 제공하는 사이트에서는 "공개앨범", "선곡표", "OO DJ"등의 표현으로 유사한 분위기의 곡을 모아 놓고 있습니다. 원하시는 주제와 관련된 단어를 이용하셔서 검색하셔서 지금 알고 기억하시는 곡 이외에도 다양한 음악을 보석처럼 모으시는 작업이 필요하십니다.

04 컴퓨터, 스마트폰, 음악 재생 도구들은 자신만의 선곡표를 보관 할 수 있게 하고 있습니다. 기기들을 잘 활용하셔서 선곡표를 만드시고 감상 하시면 됩니다.

나만의 선곡표 예시

- **이 곡만 들으면 신나!** | 몸을 움직이고 싶게 만들어 주는 신나는 음악들을 모았습니다.

  – **김동율** "구애가"
  – **Lou Bega** "Mambo No. 5"
  – **KT Tunstall** "Black Horse and the Cherry Tree"
  – **Pussycat Dolls** "Sway"
  – **김동율** "크리스마스 선물"

- **나를 응원하기** | 너무 아무것도 하기 싫고, 외롭다고 느껴지는 날, 나 혼자가 아니고, 함께하는 사람들이 있고 응원하는 사람들이 있다고 느끼고 싶을 때, 느린 곳에서 점점 빠르고 활기찬 곡으로 변화되어 감

  – **이성재** "혼자라고 느낄 때"
  – **윤상** "한 걸음 더"
  – 전**재덕** "기쁨의 날들"
  – **Kenny G** "Winter Wonderland"
  – **Kenny G** "Peruvian Nights"
  – **이슬기** "Happiness"

참고사항

- 어떤 선곡표는 순서와 관계 없이 들으실 수 있도록 만드실 수도 있고, 어떤 선곡표는 위의나만의 선곡표 예시처럼, 특정 분위기에서 다른 분위기로 이동해 갈 수 있도록 만드실 수도 있습니다. 집중을 요하는 작업을 해야 하나, 집중하시기에 오랜 시간이 걸리시는 분이라면, 처음에는 빠른 템포의 밝은 분위기의 곡으로 시작하셔서, 작업도 단순 반복 작업이 필요한 일들을 하시고, 음악을 점점 느린 템포의 변화가 적은 곡으로 선곡표를 만드셔서 원래 하셔야 하는 집중이 필요한 작업으로 이용하시는 방법도 있습니다.

참고문헌

Baker, F. & Wigram, T (2008).
치료적 노래 만들기: 음악치료의 임상 및 교육을 위한 지침서.
서울: 학지사. (원전은 2005년에 출판).

Bruscia, K. (2006).
음악 심리치료의 역동성.
서울: 학지사. (원전은 1998년에 출판)

Clair, A. A. & Memmott, J. (2009).
노인음악치료.
서울: 시그마프레스. (원전은 2008년에 출판)

Davis, W. B., Gfeller, K. E., &T haut, M. H. (2008).
An introduction to music therapy: Theory and practice.
American Music Therapy Association.

Grocke, D. & Wigram, T (2011).
음악치료 수용기법: 음악치료 교육 및 임상을 위한 지침서.
서울: 학지사. (원전은 2007년에 출판).

2015 성북예술창작센터
예술치유 프로그램 콘텐츠 개발보고서

내마음 + 예술

기획/제작 : 서울문화재단

예술교육본부장 | 임미혜
성북예술창작센터 | 나희영(매니저), 김수윤, 김보정

프로그램 콘텐츠 연구 개발

공동연구 | 곽은미, 진은영, 최규진, 홍혜전
연구보조 | 조득현

발 행 처 | 서울문화재단
발 행 인 | 조선희
발 행 일 | 2015년 12월 18일

서울문화재단 성북예술창작센터

센터주소 | 서울특별시 성북구 회기로 3길 17
홈페이지 | www.sfac.or.kr
전화번호 | 02) 943-9300
이 메 일 | seongbuk@sfac.or.kr

• 본 보고서는 무단전재를 금하며, 내용의 일부를 가공하거나 인용할 때에는 반드시 출처를 밝히시기 바랍니다.
단 영리적 이용과 2차적 저작물의 작성은 허용되지 않습니다.

• 본 연구물 내 인용 저작물은 교육·연구 등의 학술적 목적을 위하여 정당한 범위 내에서 출처를 명시하는 등 공정한 관행에 합치되게 사용되었으며, 출처를 찾지 못하였거나 잘못 기재된 경우는 확인 즉시 정정하도록 하겠습니다.