
2020 문화예술교육 유관학회 온라인 세미나 결과보고서

— 한국음악응용학회, 한국음악교육공학회
‘건강하고 아름다운 음악활동과 테라피를 위한
비대면 온라인 음악교육’

2020 문화예술교육 유관학회

온라인 세미나 결과보고서

- － 한국음악응용학회, 한국음악교육공학회
‘건강하고 아름다운 음악활동과 테라
피를 위한 비대면 온라인 음악교육’
-

발행인

이규석

발행일

2020. 12.

발행처

한국문화예술교육진흥원

기획

교육기반본부장 김자현

지식정보R&D센터 팀장 노준석

지식정보R&D센터 윤예솔

등록

KACES-2040-R019

ISBN

문의

Tel. (02)6209-5945

Fax. (02)6209-5999

E-mail. contact@arte.or.kr

www.arte.or.kr

저작권은 한국문화예술교육진흥원에 있습니다. 공공
누리에 따라 이용자는 출처를 표시하면 무료로 자유
롭게 이용할 수 있습니다. 다만, 공공저작물을 상업
적 목적으로 이용하거나 2차적 저작물 작성 등 변형
하여 이용하는 것은 금지합니다.



제출문

한국문화예술교육진흥원장 귀하

「2020 문화예술교육 유관학회 온라인 세미나 결과보고서」를 제출합니다.

한국음악응용학회, 한국음악교육공학회

본 연구의 내용은 한국문화예술교육진흥원의 의견과 일치하지 않을 수 있습니다.

연구진

제1발표 비대면 시대, 온라인 음악심리치료란 왜 필요한가?

발표자 이소영(동의대 교수)

토론자 김영미(계명대 교수)

제2발표 K-POP을 활용한 온라인 초등창작 즉흥연주 지도방안

발표자 권수미(한국교원대 교수)

토론자 배수영(동아대 교수)

제3발표 알렉산더 테크닉과 비대면 시대, 그리고 피아니스트

발표자 이명희(『the piano walking』저자)

토론자 민경훈(한국교원대 교수)

제4발표 온라인 음악놀이

발표자 한승모(홍천 남산초 교사)

토론자 서종우(부산북부교육지원청 장학사)

목차

제1발표 비대면 시대, 온라인 음악심리치료란 왜 필요한가?

제2발표 K-POP을 활용한 온라인 초등창작 즉흥연주 지도방안

제3발표 알렉산더 테크닉과 비대면 시대, 그리고 피아니스트

제4발표 온라인 음악놀이

제1발표

비대면 시대, 온라인 음악심리치료는 왜 필요한가

이소영 (동의대학교)

표 목차

<표 1> 그룹 MI 프로그램

15

비대면 시대, 온라인 음악심리치료는 왜 필요한가

1. 들어가며

Covid 19 바이러스 사태로 인해 최근 유례 없이 길어지는 팬데믹의 위협에서 우리는 긴장과 무기력을 반복하며 하루하루를 보내고 있는 상황이다. 위기를 극복하기 위한 많은 정책과 노력들이 반복되고 있지만 여러 가지 한계점을 인지할 수밖에 없기 때문에 스스로 자신을 다스리고 치유해나가는 방법들을 모색하고 적응해 나가려한다.

흔히 음악은 소리를 또는 음을 중심으로 이루어지는 시각적인 예술이라고 한다. 음악활동은 오랜 시간 인간의 역사에서 뗄 수 없는 영역이며 삶의 질에 주요한 역할을 담당하고 있다. 예전에는 라디오, 오디오, 크고 작은 공연을 통해서 의도적으로 접할 수 있던 음악을 지금은 TV나 다양한 매체를 통해 많은 장르의 음악을 너무나 쉽게 접근할 수 있다. 거리에서 집에서 백화점에서 어디에서나 흘러나오는 것이 음악이다 보니 음악이 주는 다양한 혜택을 잊어버린다. 요즈음은 갑자기 온 나라가 트로트 열풍이다. 물론 방송의 의도적인 기획도 한 몫을 하겠지만 코로나로 인한 여러 가지 제한점과 누구나 쉽게 다가갈 수 있는 장르라는 점으로 인해서 더욱 더 확산되어가는 듯이 보인다.

이렇듯 음악은 감정표현과 감정이입에 어렵지 않게 다가갈 수 있으며 소리를 통해 카타르시스적인 경험을 유도한다. 하지만 그러한 현상들을 과학적인 근거를 중심으로 좀 더 분석적이고 체계적인 방법을 통해 이루어진다면 정신적, 심리적, 정서적인 문제를 보다 원활하게 해결해 나갈 수 있다. 그리고 음악과 음악활동을 치유적으로 풀어나가기 위해서는 음악치료의 학문을 기반으로 하여 대상에 따라 적절한 음악활동의 접근방법이 따라야 할 것이다. 따라서 음악치료가 무엇인지 또 음악심리치료는 무엇인지, 어떠한 기능과 역할이 있는지를 살펴보고 현재 우리 모두가 가지고 있는 불안함과 분노, 무기력함을 덜어낼 수 있는 음악심리치료의 한 가지 기법을 실행해보고자 한다.

2. 음악치료

음악치료란 음악, 음악적 자극을 이용한 중재, 치료적인 의미를 가진 음악적 경험이라고 할 수 있다. 음악치료의 목표는 대상에 따라 결과 중심과 과정 중심으로 나눌 수 있다. 결과중심의 변화는 음악적 경험을 통해 설정된 목표에 대한 뚜렷한 결과를 나타내는 것을 기대하며, 과정 중심의 변화는 행동적인 변화보다는 음악적인 환경에 대한 지속적인 반응과 자기표현을 통해 내면의 변화를 일으키는 것이다.

음악이 과학적인 접근방식에 의한 치료적인 위치로 자리 잡게 된 것은 20세기에 이루어진 일이지만 음악이 치료의 도구로 사용된 역사는 원시시대로 올라가 그 기원을 찾아볼 수 있다. 음악은 인류의 역사 이래 병을 치유하고 생활의 권태에 위안을 주며, 말로는 표현할 수 없는 감정을 대신 표현해주는 힘을 가지고 있다.

고대 그리스에서는 음악이 사고, 감정, 신체적 건강에 영향력을 행사하는 강력한 힘을 가진 것으로 여겼으며, 감정적으로 혼란을 일으키는 개개인에게 처방제로 음악을 사용하였다. 피타고라스는 건강이 마음과 육체의 질서 있는 조화에 달려 있다고 믿었으며 이러한 상태를 위해서 음악이 카타르시스를 가져다준다고 하였다. 플라톤과 아리스토텔레스 역시 마음과 육체의 건강한 상호 작용을 통한 지적, 도덕적 선이 음악을 통해 이루어지기 때문에 음악을 국가가 통제해야한다고 하였다.

르네상스 시대에 접어들면서 해부학, 생리학 등 의학에 대한 과학적인 접근이 이루어지고 의사들은 음악을 정신병과 우울증 치료 차원뿐 아니라 예방의학 차원으로도 처방하였다. 20세기 초까지 음악치료는 과학적인 영역으로 자리 잡지 못했지만 의사, 음악가, 정신과 의사들의 사례발표가 과학 잡지, 신문에 실렸으며, 의학적이고 실험적인 연구들은 음악이 다양한 임상현장에서 효과가 있음을 증명하였다. 이후 제 1,2차 세계 대전 참전 용사들을 위해 병원에서 마련된 음악 치료 프로그램이 조직되기 시작하였다. 1950년에 이르러서야 정신병리에 대한 생물학적 시각과 인간의 음악적 행동의 생물학적 특성을 접목시키면서 음악을 활용한 치료적 접근을 시도하였다.

음악의 임상적인 효과에 대한 연구가 활발해지면서 1946년에 미국의 켄사스 대학에서 음악치료 학위 과정이 개설되면서 국내에서도 1997년 이화여자대학교와 숙명여자대학교에서 석사학위 과정을 시작으로 현재 전국에 우수 대학에서 음악 치료 학위 과정을 이수한 음악치료사들이 배출되었다. 이후 각 대상별로 임상 기관이나 학교 현장, 복지 기관에서 이러한 혜택을 누릴 수 있게 되었다.

음악은 가장 작은 단위인 소리는 세 가지 특성을 가지고 있으며, 인간이 음악에 반응하기 이전에 뇌는 이러한 소리의 특성을 탐지한다. 청각과 관련된 감각기관들은 각기 소리의 물리적 속성을 탐지하는데 음고, 음색, 음량과 같이 소리를 구성하고 있는 물리적 속성들을 지각하는 작업부터 시작한다.

음악은 하나의 자극과 중재로 활용하는데 약물과 같은 개념이 적용된다. 음악이 불안과 긴장 완화에 유의미한 효과가 있음을 연구 결과를 통해 보여 주고 있으며, 여기에서 다루어지는 것은 혈압, 두통, 현기증을 포함한 심장혈관 기능, 호흡 기능, 내분비물 체계와 신진대사, 외분비물, 배설기관, 지각과 수용, 그리고 운동적 체계 등으로 꼽을 수 있다.

일찍이 정신 병리와 음악과의 연구에의 실례에서 음악의 역할과 기능을 보면, 신경증이나 정신병을 가진 이들 중에는 뇌의 통제를 받는 언어 혹은 말을 통해 소통할 수 없는 이들이

있다. 이들은 부주의하고, 산만하며, 혼동되고, 우울하고, 환각증상이 있거나 불안한 상태이기 때문에 언어적 접촉이 불가능하다. 음악 자체가 유용한 것은 바로 이 시점이다. 음악은 유기체 안으로 진입하기 위해서 대외에 의존하지 않으며, 모든 감정이나 감각을 연결하는 정거장인 간뇌 시상하부에 의해 각성을 가능케 한다고 하였다.

의사들이 수술 도중 음악을 트는 것은 의사 개인뿐만 아니라 환자에게도 도움이 된다. 2005년 스웨덴 연구진이 탈장수술을 받은 75명의 환자를 대상으로 조사한 결과 음악을 들으며 수술을 받은 환자가 그렇지 않은 쪽에 비해 수술 전후 통증이 완화되는 것을 확인했다.

연구진은 음악이 스트레스 호르몬을 낮추고 옥시토신 호르몬 분비를 촉진하기 때문인 것으로 분석했다. 실제 2011년 해외 연구에는 루이 암스트롱 등 유명가수의 음악을 들은 환자가 그렇지 않은 환자에 비해 스트레스 호르몬 수치가 낮고 마취제를 덜 사용하는 것으로 나타났다.

이렇듯 병원에서 많이 사용되는 통증 감소에 대한 음악 적용은 관문통제이론에 의해 이루어진다. 이는 신경이 뇌로 전달되는 과정에서 음악적 자극을 제공함으로써 통증에서 오는 부정적인 신경 정보를 감소시키고 음악적 자극에 대한 긍정적인 신경전달을 유도하여 통증 지각을 조절할 수 있다. 이 때 통증 전환제로 사용하는 음악은 대상의 선호도를 고려하여 집중과 관심을 충분히 유도할 수 있도록 해야 한다.

음악치료와 음악심리치료의 접근 방법은 다양한 철학적 관점에 따라 사용되긴 하지만 크게 악기 연주(재창조), 작곡, 음악 감상(수용 경험), 임상적 즉흥연주, 신경학적 기법 등 5가지로 분류할 수 있다. 악기 연주(재창조)는 미리 작곡한 성악, 또는 악곡을 배우거나 연주 또는 모델로 삼아 음악형태를 재생해 나가는 것이며, 작곡은 작곡활동에서 치료사는 노래, 가사나 악곡 창작이나 뮤직 비디오나 오디오 테이프를 만드는 일을 돕는 것이고, 음악 감상(수용 경험)은 음악을 듣고 그 경험을 침묵으로, 말로 또는 기타 양식으로 반응하는 것이며, 임상적 즉흥연주는 멜로디, 리듬, 노래나 악곡을 즉각적으로 만들면서 연주 또는 노래로 음악을 만드는 것이다. 또한 신경학적 기법은 리듬, 박자, 멜로디, 강약, 하모니, 악기의 기능 등을 사용하여 뇌손상 환자의 인지, 언어 그리고 신체적 기능을 향상시키는 목적을 가지고 있다.

3. 음악 심리치료

음악심리치료는 음악치료의 한 부분으로서 비교적 최근에 다루어지고 있는 개념이다. 음악심리치료는 음악적 경험 내에서 대상자가 가진 감정 또는 정서 결핍과 같은 개인의 내적인 문제와 타인과의 관계적인 문제에 초점을 두고 자기 인식이나 조절이 실현되도록 돕는 전문화된 치료 영역이라고 할 수 있다. 이는 발달적인 기술보다는 자기 역량과 능력을 촉진

시켜 삶의 기능을 활성화하는데 있다.

음악심리치료는 치료사와 대상자간의 관계가 중요한 역할을 한다. 따라서 치료사의 기본적인 요건은 대상자의 내적 세계를 이해하고 정신적으로 동일시할 수 있는 ‘공감 능력’과 적극적인 교감과 반응을 위한 ‘능력 있는 경청자’이다.

음악을 이용해 지치고 다친 마음을 치유하는 일명 ‘music therapy’에 현대인들의 관심이 쏠리는 가운데, 다양한 장르의 음악이 실제 신체 건강증진에도 효과가 있다는 사실을 아는 사람은 많지 않다.

2008년 미국 메릴랜드의과대학 연구진은 건강한 성인을 대상으로 실험한 결과, 즐거운 분위기의 음악을 들었을 때 혈관이 26% 확장되는 것을 확인했다. 반면 즐거운 내용의 영상을 봤을 때에는 19%, 새 소리 등 편안한 분위기의 소리를 들었을 때에는 11%만 확장됐다. 혈관 확장은 혈관이 좁아지거나 뻣뻣해지면서 발생하는 심혈관계통 질환 및 고혈압의 위험을 막아주며, 음악을 듣는 것이 혈압을 안정적으로 유지하는데 도움이 된다는 사실이 입증된 것이다.

이밖에도 음악을 들으면 심장박동수가 변화하는 정도인 심박변이도가 상승해 심장건강을 지키는데 도움이 되며, 잠이 오지 않을 때 편안한 분위기의 음악을 들으면 더 쉽게 숙면을 취할 수 있다는 2012년 연구결과도 있다. 뿐만 아니라 파킨슨병 등 발작증상을 보이는 환자에게도 음악은 큰 효과를 발휘한다. 캐나다 웨스턴대학 연구진은 뇌와 음악 간의 상관관계를 연구하던 중 이 같은 사실을 밝혀냈다.

당시 연구를 이끈 제시카 그란 박사는 “뇌 신호에 문제가 생기는 파킨슨병의 경우 몸이 제어되지 않는 발작 증상이 나타나는데, 악기 연주를 배우기 시작한 환자에게서 발작 증상이 낮아지는 것을 확인했다”면서 “이는 음악을 연주하는 것이 도파민 호르몬 분비를 촉진하면서 환자에게 긍정적인 영향을 미치기 때문”이라고 설명했다.

음악심리치료의 철학에 따라 행동주의 음악심리치료, 심층심리학적 음악심리치료, 인본주의 및 초월심리학적 음악심리치료로 나눌 수 있는데 그에 따른 다양한 기법 중 음악과 심상을 이용한 GIM(Guided Imagery and Music)에서 그룹에서 활용할 수 있는 그룹 MI(Music and Imagery)를 소개하고자 한다.

4. 음악심리치료 중 그룹 MI

심상유도와 음악(GIM)은 치료목표에 적합한 음악 감상을 통해 다양한 심상이나 이미지, 사고를 경험함으로써 인간의 내면세계를 탐색하는 심층적 심리치료 기법이다. GIM은 Helen Bonny가 프로그램화하였으며 현재까지 계속 음악치료 분야에서 효율적으로 사용되고 있다. 음악 감상 동안 치료사에게 언어적 서술을 함께 해나가는 각 개인의 대상으로 하는 이 프로그램을 Lisa Summer가 그룹에 적용할 수 있는 음악과 심상(MI)을 만들었다.

음악과 심상(MI)은 전개되는 깊이에 따라 크게 세 가지 수준으로 나눈다. 첫 번째 ‘지지적 수준’은 음악을 통해 심상을 유도함으로써 대상자가 가진 내적 또는 외적 환경에 존재하는 지지적인 자원을 인식하여 자신을 돌볼 수 있는 능력을 향상시키고 자신과 타인에 대해 긍정적인 시각과 자세를 전환하도록 한다. 두 번째 ‘재교육적 수준’은 삶에서 대면하는 문제나 갈등, 긴장을 대면하여 해결하는 능력을 높이고 자신의 행동 패턴과 사고에 대한 통찰이 이루어지도록 한다. 세 번째 ‘재구성적 수준’은 내재되어 있던 행동, 성격, 문제 행동을 변화시킴으로써 삶의 문제를 최소화하고 사회적 이슈 해결로 전이할 수 있는 능력을 향상시킨다.

음악과 심상(MI)은 대략 5단계로 전개된다. 첫 번째 단계는 세션에 필요한 이야기를 나누는 ‘전주’라고 하며 일상생활에서의 생활은 어떤지, 어떠한 심리적 문제가 있는지 한 사람씩 이야기를 나누는 것이 중요하다. 두 번째 단계는 ‘전이’라고 하는데 앞에서 나눈 내용을 토대로 자신의 기분과 정서 상태를 인식하고 그룹의 동질감을 형성할 수 있는 하나의 공통 주제와 초점을 정한다. 세 번째 단계는 ‘도입’이라고 하며, 대상자의 긴장을 심상이나 이미지로 전이시키는 것인데 이 때 긴장 이완 작업을 통하여 호흡이나 신체에 집중한다. 네 번째 단계는 ‘음악 감상’인데 이 과정에서는 5~7분 정도 음악을 듣는다. 이것의 목적은 음악을 감상하는 것이 아니라 음악이 주는 여러 가지 감정이나 심상, 이미지를 탐색하는 것이므로 열린 마음을 갖도록 한다. 마지막 번째 단계는 ‘후주’라고 하는데 개인GIM 작업과는 달리 간상 동안 대화가 이루어지지 않고 음악 감상이 끝난 후 언어적 프로세스 시간을 가진다. 여기서는 음악과 경험한 심상이나 이미지에 대한 의미를 언어적으로 표현하는데 만다라를 이용한 그림그리기, 찰흙으로 형상 만들기 작업이 병행되기도 한다.

<표 1> 그룹 MI 프로그램

1단계	전주 (prelude)	세션의 목표를 정하기 위해 현재 일상에서의 생활이 어떤지, 어떠한 심리적 문제가 있는지 등 현실 세계에 대한 다양한 시각들을 한 사람씩 각자의 상태를 공유한다.
2단계	전이 (transition)	앞에서 나눈 내용을 토대로 자신의 기분과 정서 상태를 인식하고 이에 따른 내적인 요구를 규명한다. 여기서 순발력 있게 그룹의 동질감을 형성할 수 있는 하나의 공통 주제와 초점을 정하는 것이 중요하다. 이러한 초점을 정하기 위해 잠시 눈을 감고 자신의 기분과 긴장도에 집중하면서 떠오르는 이미지가 있다면 충분히 느낄 수 있도록 한다.
3단계	도입 (tension)	대상자들의 긴장을 이미지로 전이하는 것인데 먼저 몸과 마음 즉, 호흡이나 신체에 집중하도록 하고 이에 따른 이미지를 음악과 관련 짓도록 한다. -스트레칭 -교대비공호흡
4단계	음악 감상	이 과정에서는 4~7분 정도 음악을 먼저 듣는다. 이것의 목적은 음악을 감상하는 것이 아니라 음악이 주는 여러 가지 감정이나 이미지를 탐색해 보는 과정이므로 이를 주지시키고 열린 마음을 가지도록 한다.

		-음악: Brian Crain의 'Song of The heart' -만다라를 이용한 그림그리기, 찰흙으로 형상 만들기 작업
5단계	후주 (postlude)	여기서는 음악과 경험한 이미지에 대한 의미를 언어적으로 표현하기 위해 내용을 공유하는 시간을 가진다. 그룹 구성원의 의견과 그 이미지에 대한 지지와 공감을 이끌어 냄으로써 그룹 역동성을 높이고 새롭게 알게 된 부분을 어떻게 삶에 적용시킬 것인지를 생각해 보도록 한다.

참고문헌

- 정현주, 김동민(2010). 음악심리치료. 학지사.
- 정현주 외 공저(2010). 음악치료 기법과 모델. 학지사.
- 정현주(2005). 음악치료학의 이해와 적용. 이화여자대학교출판부.
- 황은영 외 공저(2014). 음악심리치료. 학지사.
- 김영신 역(2014). 음악치료 접근법. 학지사.
- 최병철(2004). 음악치료. 학지사.
- Diane Austin(2008). The theory and Practice of Vocal Psychotherapy

제2발표

K-POP을 활용한 온라인 초등창작즉흥연주 지도 방법

권수미 (한국교원대학교)

표 목차

<표 1>	2015 음악과 교육과정 5-6학년군 표현영역의 성취기준	22
<표 2>	초등학교 5-6학년 8종 교과서 16권 창작활동 분석	24
<표 3>	초급 학습자를 위한 피아노 교재에 적용된 즉흥연주 학습유형 분류표	26

그림 목차

<그림 1>	지정된 음과 리듬 패턴을 활용하는 즉흥연주	27
<그림 2>	리듬패턴의 추가	27
<그림 3>	교사반주	27
<그림 4>	지정된 4개의 음(B, D, E, F#)을 활용한 즉흥연주	28
<그림 5>	교사반주	29
<그림 6>	B-Dorian Mode	29

K-POP을 활용한 온라인 초등창작즉흥연주 지도 방법

1. 도입

1.1 연구의 필요성 및 목적

작곡이 음악을 창조하는 과정에만 초점을 맞춘다면, 즉흥연주는 창조와 연주 두 과정이 동시에 발현되는 활동이다. 즉흥연주는 음악에 대한 사고와 연주가 동시에 일어나는 예술로서, 이미 학습된 음악적 지식이나 개념을 즉각적으로 조작하여 표현하는 즉흥적 작곡으로도 설명된다(Dobbins, 1980). 이런 관점에서 볼 때, 학생들에게 즉흥연주를 지도하는 것은 그들이 음악적 사고의 상위단계인 기술을 습득하게 해 주는 것이다. 하지만 그동안 즉흥연주 학습에 대한 중요성을 강조하는 연구가 술하게 이루어졌음에도 불구하고 공교육 현장에 있는 교사들은 그들이 즉흥연주를 교육 받은 경험이 많지 않기 때문에 이를 지도하는 것에 대해 상당히 부담스러워했다(정재은, 2006). 이와 같은 문제점은 우리나라 공교육기관인 초등학교 음악교육 현장에서도 유사하게 발견된다. 음악적 창의성 개발을 위한 다양한 창작활동이 이루어져야함에도 불구하고 이에 대한 음악교육 자료의 부재와 교사들의 학습경험 부족으로 지금까지도 즉흥연주 활동이 음악교과서에 포함되어 있지 않다. 따라서 본 연구의 목적은 초등학교 음악교육 창작활동에서 활용할 수 있는 즉흥연주 교육자료를 발굴하고 이를 지도하는 교수법을 제안하는 것이다.

1.2 연구의 방법 및 절차

아래 <표 1>은 2015 음악과 교육과정 5-6학년군 표현영역 성취기준이다(교육부 2015). 이 중 실음을 바탕으로 하는 창작활동은 노랫말이나 말붙임새 바꾸기[6음01-03], 가락 바꾸기[6음01-04] 그리고 상황에 맞는 음악 표현하기[6음01-05]에 해당한다. 따라서 본 연구에서는 우선 2015 개정교육과정 초등학교 5-6학년군 음악교과서 8종 총 16권에 수록된 표현영역 중 성취기준 [6음01-03], [6음01-04], [6음01-05]에 해당하는 음악활동의 빈도와 유형을 조사하고자 한다.

<표 1> 2015 음악과 교육과정 5-6학년군 표현영역의 성취기준

[6음01-01]	악곡의 특징을 이해하며 노래 부르거나 악기로 연주한다.
[6음01-02]	악곡에 어울리는 신체표현을 한다.
[6음01-03]	제재곡의 노랫말을 바꾸거나 노랫말에 맞는 말붙임새로 만든다.
[6음01-04]	제재곡의 일부 가락을 바꾸어 표현한다.

[6음01-05]	이야기의 장면이나 상황을 음악으로 표현한다.
[6음01-06]	바른자세와 호흡으로 노래 부르거나 바른 자세와 주법으로 악기를 연주한다.

이어 문헌을 통하여 초등학교 음악교육에서 가능한 다양한 유형의 창작활동의 교육적 의의와 학습 유형을 살펴보고자 한다. 이어 우리나라 학생들에게 익숙한 K-POP 선율을 활용한 창작 즉흥연주 교육자료 예시를 제시하고자 한다.

2. 이론적 배경

2.1 초등학교 5-6학년군 음악교과서 분석을 통한 창작활동의 실제

1) 표현영역에 수록된 창작활동의 유형 분석

위의 <표 1>에 제시된 성취기준 중 [6음01-01]과 [6음01-06]은 가창과 기악활동에 해당하며, 신체표현[6음01-02]을 제외한 실제 소리에 근거한 창작활동은 노랫말이나 말붙임새 바꾸기[6음01-03], 가락 바꾸기[6음01-04] 그리고 상황에 맞는 음악 표현하기[6음01-05]에 해당한다. [6음01-03], [6음01-04], [6음01-05] 성취기준 해설을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

악곡의 노랫말과 음악의 구성요소를 활용하여 음악적 산출물을 창의적으로 만들고 이를 표현하도록 한다. 주어진 노랫말을 가락과의 관계를 생각하며 바꾸어 부르거나 노랫말의 의미에 부합하는 말붙임새로 만들어 표현하도록 한다. 또한 악곡의 일부 가락을 주어진 조건에 적합하게 바꾸어 노래 부르거나 악기로 표현하도록 한다. 그리고 이야기의 장면이나 상황에서 음악적으로 표현할 수 있는 요소를 탐색하여 목소리, 악기, 신체, 물체 등을 이용하여 음악으로 표현할 수 있도록 한다. (교육부, 2015)

3-4학년군에서의 성취기준과 비교하였을 때, [01-01], [01-02], [01-03], [01-06]은 동일하나 난이도와 연계성을 고려하여 ‘[4음01-04]에서 리듬꼴이나 장단꼴을 바꾸어 표현하기를 학습시킨 후 [6음01-04] 일부가락을 바꾸어 표현하기로 심화시키고 ‘[4음01-05] 주변의 소리를 탐색하여 다양한 방법으로 표현하기를 경험한 후 [6음01-05] 이야기의 장면이나 상황을 음악으로 표현하기로 연계되어지는 성취기준을 제시하고 있다. 아래 <표 2>는 2015 초등학교 5-6학년 음악교과서에 수록된 창작 활동들을 성취기준 [6음01-03][6음01-04][6음01-05]에 근거하여 빈도 분석한 결과이다.

분석결과를 살펴보면 노랫말이나 말붙임새 바꾸기[6음01-03] 활동이 절반 이상 차지하며 가장 많았고 가락 (혹은 리듬) 바꾸기[6음01-04] 활동이 28%, 그리고 상황에 맞는 음악 표현하기[6음01-05] 활동이 14%에 불과하였다. 음악교과에서 실음과 직접적인 연관 없는 가사 바꾸기 활동이 얼마나 음악적 창의성을 계발에 얼마나 긍정적인 영향을 끼칠 수 있을지 파악된 바는

없으나, 음악교과 창작활동에서 마땅히 다뤄져야 할 작곡과 즉흥연주 활동이 거의 보이지 않았다.

<표 2> 초등학교 5-6학년 8종 교과서 16권 창작활동 분석

순	출판사	성취기준		
		[6음01-03]	[6음01-04]	[6음01-05]
1	금성출판사 5 & 6	4	2	0
2	미래엔 5 & 6	3	3	2
3	비상 5 & 6	3	3	1
4	와이비엠 5 & 6	5	0	3
5	지학사 5 & 6	11	4	1
6	천재교과서 5 & 6	3	2	2
7	천재교육 5 & 6	13	10	2
8	동아 5 & 6	9	2	2
	합	51	26	13
	총	83 (복수응답 7)		

2.2 즉흥연주 지도를 위한 준비

1) 음악수업에서 즉흥연주의 정의의 특징

음악에서의 즉흥연주는 ‘동시에 음악을 생각하고 연주하는 예술’로 정의한다. 일반적으로 즉흥연주라면 계획하지 않고 무작위적인 활동을 떠올리지만, 실제 즉흥연주는 내면화된 음악적 배경지식을 가지고 사전 계획 없이 즉석에서 음악적 아이디어를 이해하고 표현하는 음악내용의 유의미한 창작 행위이다. 이러한 점에서 즉흥연주는 미리 계획되고 준비되어지는 작곡과 차이가 있다(Azzara, 1999; Brophy, 2001; 최미영, 2014). 연주자의 음악적 사고가 시간적인 제약 안에서 발현되는 즉흥연주에 대해 Pressing(1998)은 심리학적인 측면에서 연주자의 내적인 요소와 외적인 요소의 영향을 받아 이루어진다고 보았다.

우선 내적인 요소란 즉흥연주를 할 때 무의식으로 발현되는 음악적인 배경지식을 말한다. 예를 들어, 연주자가 의식적이고 의도적인 훈련으로 습득한 음악적 지식, 기술, 레퍼토리, 문제해결 능력 등이 이에 해당되는데, 이것들이 즉흥연주에 활용된다는 것이다. 반면에 외적인 요소는 즉흥연주를 할 때 의식적으로 구체적이고 특정한 방향으로 연주를 끌고 가도록 이끌어 주는 (비)음악적인 형태를 일컫는다(Nettl, 1974). 예를 들어, 재즈 연주에 있어서 외적인 요소란 32마디의 음악 구조, 화성 진행, 그리고 리듬 패턴의 순환이 바로 그것이다. 이 외적인 요소는 연

주자로 하여금 상황에 적합한 음악적 선택과 가이드라인을 조절하게 함으로써 감상자의 음악적 이해를 도울 수 있는 지각의 틀로 기능한다(Sloboda, 1985).

2) 음악수업에서 즉흥연주의 교육적 의의

Dalcroze(1921)는 즉흥연주를 하는 사람에 대해 “음악에 대해서 훨씬 더 많이 듣고, 전달하고, 연주하고 이해할 수 있다. 또한 자신을 표현하는 것이 가능한 사람이 다른 사람들의 감정을 표현하는데 성공할 수 있다.”고 말하여 즉흥연주의 유용성을 제안하였다. 또한 즉흥연주는 학습자 스스로 새로운 것을 만들어 표현하는 행위로서 적극적이고 능동적인 참여의식을 바탕으로 음악학습의 몰입을 이끌어 낸다는 점에서 높게 평가된다. 이연경(2001)은 즉흥연주의 교육적 유용성에 대하여 다음과 같이 언급하였다. 즉흥연주는 일반적으로 특정한 화음진행이나 음악적 패턴의 반복과 변형으로 이루어지는데 이러한 학습은 음악의 구조를 보다 쉽게 파악하여 독보능력을 향상시키는데 기여한다. 왜냐하면 독보를 잘 하기 위해서는 악보에 적힌 음들을 낱개로 읽기보다는 덩어리 또는 패턴으로 읽어야 구조를 파악하기 쉽기 때문이다. 게다가 시각적인 접근이 아닌 청각적인 접근으로 학습하기 때문에 악보읽기에 서툰 초급 학생들도 창의적으로 음악 만들기에 참여할 수 있고 이를 통하여 음악적 성취감과 학습 동기를 진작시킬 수 있다.

3) 즉흥연주 지도를 위한 교수법

즉흥연주 특징에 대한 문헌연구를 통해 결국 초급 학습자라 하더라도 무의식으로 발현될 수 있는 최소한의 음악적 지식이 내재되어 있으면 외적인 음악 형태를 입혀 즉흥연주가 가능하다는 논리를 밝혀내었다. 즉, 즉흥연주의 학습주체가 대학의 작곡 전공자나 전문 음악가에게만 국한되지 않고, 초급학습자부터 진행될 수 있음을 의미한다. 초등학생을 대상으로 즉흥연주 학습을 진행하려할 때 학습자 안에 내재되어 있는 음악적 지식이나 기술이 많지 않기 때문에 교사는 신중하게 학습 자료와 교수방법을 개발할 필요가 있다.

기존연구들에서 제시하는 즉흥연주 지도의 일반적인 방법은 ‘계획적인 훈련’이었다(Kenny and Gellrich 2002; Weisberg, 1999; Pressing, 1998; Lehmann & Ericsson, 1997). 계획적인 훈련의 주된 목적 중 하나는 내면화된 음악적 배경지식의 집중적인 계발을 터득해 즉흥연주를 하기 위한 전문 기술을 만들어 내는 것이다. 그밖에 즉흥연주 능력을 개발하기 위하여 교사의 직접적인 피드백이 주어지는 학습 환경, 전문 즉흥연주자들의 공연 감상, 음악이론 분석, 그리고 동료학생 그룹 앙상블 연주연습을 통한 방법 등이 효과적이라고 제안된다. 학습대상이 미취학아동이나 초등학생 같은 어린 초급 학습자일 경우에는 ‘계획적인 훈련’에 있어 학습 환경 구성과 교수법 선정에 더욱 신중해야 할 것이다. 선행연구에 의하면 교사의 권위적인 간섭을 가능한 줄

이고 그룹 수업 환경에서 어린 학생들 간의 협력적인 분위기를 조성할 경우, 즉흥연주가 훨씬 효율적인 학습경험이 될 수 있다고 말한다.

권수미(2019)는 최근 초급학습자를 위한 피아노 교재에 적용할 수 있는 즉흥연주 활동 유형을 아래 <표 3> 과 같이 분석하여 제시하였다. 음악 내적·외적 지식과 경험이 제한적인 어린 학습자들을 대상으로 하는 즉흥연주에서는 활용해야하는 음악요소를 제한시켜야 계획적인 학습 훈련이 가능하다.

<표 3> 초급 학습자를 위한 피아노 교재에 적용된 즉흥연주 학습유형 분류표

즉흥연주 학습 제시방법	적용하는 음악요소에 따른 즉흥연주 학습유형
문답형 방식에 의한 즉흥연주 지정한 음악적 요소에 따른 즉흥연주	리듬요소에 의한 창작즉흥연주
	음정요소에 의한 창작즉흥연주
	화음요소에 의한 창작즉흥연주
	음계요소에 의한 창작즉흥연주
	형식요소에 의한 창작즉흥연주
	성부조직요소에 의한 창작즉흥연주

3. 초등학교 음악수업에서 활용할 수 있는 즉흥연주 교육 자료 개발

<표 3>은 초급수준의 어린 학습자를 대상으로 활용할 수 있는 즉흥연주 학습방법을 ‘지정한 음악적 요소에 따른 즉흥연주 기법’이나 ‘문답형 방식에 의한 즉흥연주 기법’으로 크게 분류한 후 각 방법별 학습유형을 음악요소(리듬, 음정, 화음, 음계, 형식 성부조직)별로 세부화 하였다. 본 워크숍에서는 최근 국내외에서 많은 관심과 흥미를 갖는 케이팝(K-Pop)을 음악적 소재로 하여 위의 음악요소별 즉흥연주 교수 유형을 제시하고자 한다.

3.1 리듬 요소에 의한 창작즉흥연주

이 연주기법은 지정된 여러 개의 리듬패턴을 재구성하여 새로운 리듬패턴의 진행을 창작하거나 또는 지정된 리듬패턴을 반복적으로 활용하여 선율을 창작하는 활동이다. 창작·즉흥연주를 처음 시작하는 초급학생들에게는 선율 요소보다 리듬 요소를 활용한 활동을 먼저 제공하는 것이 일반적이다. 특히 연주하는 음을 한두 개의 음으로 지정해 주는 것은 학습자가 혹이라도 파생될 불협화음에 신경 쓰지 않고 리듬에 집중하여 연주 할 수 있는 계획적인 학습 환경을 제공하는 방법이기도 하다.

<그림 1>과 <그림 2>는 케이팝 아이돌 그룹 엑소의 노래 <댄싱 퀸>의 오스티나토 선율을 교사반주로 하여 학생은 지정된 도(C)음에서 4분음표, 2분음표로 구성된 리듬패턴 4개를 선택적

으로 재구성하여 새로운 리듬 패턴을 창작하는 활동이다. 교사가 반주하는 선율이 학생들에게 친숙한 선율이고 지정된 한 음만을 사용하여 리듬을 연주하다보니 마치 랩을 연주하는 것 같은 흥미를 이끌어 낼 수 있다. 학생들은 교사의 반주에 맞춰 리코더로 연주하거나 솔페지로 노래 부르며 즉흥연주 활동을 할 수 있다. 이 즉흥연주 활동을 위하여 본 연구자는 리듬패턴과 사용할 음표를 지정하였으며 이 활동을 수행하기 위하여 학습자는 고정박을 느끼며 4분음표, 2분음표를 정확하게 셀 수 있는 능력이 내재되어 있어야 할 것이다. 만약에 도(C) 한 음으로 연주하는 것이 익숙해지면 그 다음은 도(C)와 솔(G) 두 음을 사용하여 연주할 수 리듬패턴도 8분음표로 세분화된 리듬을 추가할 수도 있다.

<그림 1> 지정된 음과 리듬 패턴을 활용하는 즉흥연주



출처: 권수미(2019). 매직핑거 피아노 3. 현대음악출판사

<그림 2> 리듬패턴의 추가



<그림 3> 교사반주



출처: 권수미(2019). 매직핑거 피아노 3. 현대음악출판사

<그림 1>에서는 4개의 리듬패턴을 재구성하여 새로운 리듬패턴을 창작하였다면, <그림 2>는 리듬을 세분화하여 8분음표까지 포함하여 창작하는 활동이다. 이 즉흥연주 활동을 수행하기 위하여 학습자는 고정박을 느끼며 지정된 리듬 패턴에 5도 음정으로 이루어진 두 개의 음을 자유롭게 사용할 수 있는 능력이 내재되어 있어야 할 것이다.

3.2 음계 요소에 의한 창작즉흥연주

음계는 선율을 창작하는 소재로서 어떤 음계를 사용하여 창작하는지에 따라 악곡 스타일의 변화가 다양하게 펼쳐질 수 있다. 5음 음계는 반음 없이 동등한 기능과 중요성을 갖는 5개의 음으로 구성되어 어떠한 음을 연주하여도 불협화음 없이 잘 섞이는 특징이 있어 초급 학생들도 실수에 대한 부담감이 줄어 ‘틀렸다’라는 느낌 없이 연주하게 함으로써 즉흥연주에 대한 자신감을 심어 줄 수 있는 음악적 소재이다. 이에 반해 장·단음계는 온음과 반음의 위계구조를 갖고 있어 화음에 대한 이해 없이 선율을 창작할 경우 불협화음이 생길 수가 있다. 본 연구자는 다양한 음계 중 선법에 의한 즉흥연주 교육자료 예시를 제공하고자 한다. 위에서도 잠시 언급하였으나 최근 세계적으로 각광을 받고 있는 케이팝의 음악소재 중에 선법을 사용하는 작품들이 더러 발견된다.

구체적인 예로 아래에 제시하는 케이팝 아이돌 그룹 엑소의 <오르렁>이란 작품은 도리안 선법(Dorian Mode)으로 작곡되었다. [악보 7] 에 제시된 B-도리안 선법(B-Dorian Mode) 구성음 중 일부만을 발췌하여 지정해주고([악보 6]), 교사가 원곡의 일부를 반주하면 이에 맞춰 학생은 리듬과 선율을 새롭게 창작하는 학습 활동을 할 수 있다. 이때 학습자의 능력에 따라 선법의 구성음 중 2개 혹은 3개의 음을 발췌할 수도 있고, 구성음을 모두 사용할 수도 있다.

<그림 4> 지정된 4개의 음(B, D, E, F#)을 활용한 즉흥연주

마음속의 메트로놈을 켜고 다음의 리듬 패턴을 세어 보세요.

1 & 2 & 3 & 4 & 1 & 2 & 3 & 4 &

시(B), 레(D), 미(E), 파#(F#), 네 개의 음을 위의 리듬 패턴에 적용하여 자유롭게 음악을 만들어 보세요.

시 레 미 파#

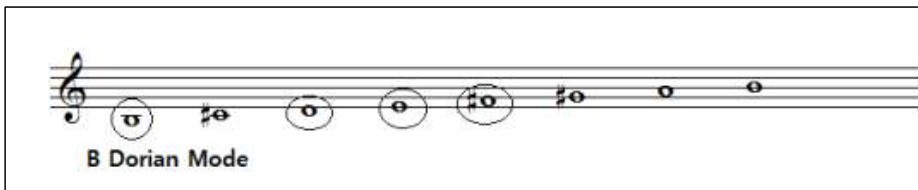
출처: 권수미(2019). 매직핑거 피아노 4. 현대음악출판사

<그림 5> 교사반주



출처: 권수미(2019). 매직핑거 피아노 4. 현대음악출판사

<그림 6> B-Dorian Mode



4. 결론 및 제언

본 연구는 초등학교 음악교육 창작활동에서 활용할 수 있는 즉흥연주 교육자료를 발굴하고 이를 지도하는 교수법을 제안하는 것을 목적으로 하였다. 초등학교 5-6학년군 음악교과서 분석을 통한 창작활동의 실재를 살펴보면 노랫말이나 말붙임새 바꾸기[6음01-03] 활동이 절반 이상 차지하며 가장 많았고 가락 (혹은 리듬) 바꾸기[6음01-04] 활동이 28%, 그리고 상황에 맞는 음악 표현하기[6음01-05] 활동이 14%에 불과하였다. 음악교과에서 실음과 직접적인 연관 없는 가사 바꾸기 활동이 얼마나 음악적 창의성을 계발에 얼마나 긍정적인 영향을 끼칠 수 있을지 파악된 바는 없으나, 음악교과 창작활동에서 마땅히 다뤄져야 할 작곡과 즉흥연주 활동이 거의 보이지 않은 것은 염려하여야 할 상황이다.

어린 초등학생을 대상으로 하는 창작학습은 음의 맛고 틀리는 부담감 없이 즐거운 놀이에 기반을 두고 문제를 해결하는 과정에서 이루어져야 한다. 이와 같은 즉흥연주를 학습을 위해 음악 자료 및 교수법의 선택에 있어 교사의 계획적인 설계가 절실히 요구된다. 본 연구를 통하여 그 가능성은 제시되었다. 음악적 창의성 계발을 위한 창작학습은 단순 말바꾸기 유형의 창작활동이 아닌 실음을 바탕으로 한 활동이어야 하며 이를 위한 다양한 음악 교재 자료 개발이 필요하다.

참고문헌

- 권수미(2018). 초급 피아노 학습자를 위한 창작즉흥연주 교육 자료 개발. *음악학* 26(2), 145-182.
- _____(2019). 매직핑거 피아노 3. 서울: 현대음악출판사.
- _____(2019). 매직핑거 피아노 4. 서울: 현대음악출판사.
- 교육부(2015). 제2015-74호 [별책 12] 음악과 교육과정.
- 정재은(2006). “달크로즈 교수법에서의 즉흥연주의 의미.” *음악교육연구*, 30, 177-199.
- 이연경(2001). “대학 기초 피아노 과정에 창작즉흥연주 지도를 위한 학습유형에 대한 연구. 『음악교육연구』 21 (2001), 95-136.
- 정진원(2010), “음악적 창의성: 활동유형별 특성 및 사고과정을 통한 재조명.” *예술교육연구*, 8/3, 77-94.
- 최미영(2014). “고든의 오디에이션 이론에 기초한 초등음악수업에서의 즉흥연주지도.” *교사교육연구*, 53/3, 430-446.
- Azzara, C. D. (1999). "An aural approach to improvisation: Music educators can teach improvisation even if they have not had extensive exposure to it themselves. Here are some basic strategies." *Music Educators Journal*, 86/3, 21-25.
- Brophy T. S. (2001). "Developing improvisation in general music classes." *Music Educators Journal* 88/1, 34-53.
- Dalcroze, E. J.(1921). *Rhythm, music and education*. New York: GP Putnam's Sons.
- Dobbins, B. (1980), "Improvisation: An essential element of musical proficiency." *Music Educators Journal*, 66/5, 36-41.
- Hickok, D. & Smith, J (1974). *Creative teaching of music in the elementary school*, Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Kenny, B. J. & Gellrich, M. (2002). "Improvisation." *The Science and Psychology in the Music Performance*. Edited by R. Parncutt and G. E. McPherson, New York: Oxford University Press, 2002, 117-134.
- Lehmann, A. C. & Ericsson, K. A.(1997). "Research on expert performance and deliberate practice: Implications for the education of amateur musicians and music students," *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition* 16/1-2, 40.
- Nettl, B. (1974) "Thoughts on Improvisation: A Comparative Approach," *Musical Quarterly* 60, 1-19.
- Pressing, J. (1998) "Psychological constraints on improvisational expertise and communication," *In the course of performance: Studies in the world of musical improvisation*, edited by B. Nettl and M. Russell. Chicago, IL: University of Chicago Press, 47-67.
- Sawyer K. (1999). "Improvised conversations: Music, collaboration, and development,"

Psychology of Music , 27/2, 92-216.

Sloboda, J. A. (1985). The musical mind: The cognitive psychology of music. Oxford: Clarendon Press.

Weisberg, R. W. (1999). 12 Creativity and Knowledge: A challenge to theories. New York: Cambridge University Press.

제3발표

알렉산더 테크닉과 비대면 시대, 그리고 피아니스트

이명희 (「the piano walking」 저자)

알렉산더 테크닉과 비대면 시대, 그리고 피아니스트

1. 들어가며

제가 알렉산더 테크닉을 배우며 깨달은 것은 알렉산더의 정신과 근본원리(Primary Control)가 저의 건강, 그리고 생활과 연주에 좋은 길잡이와 응원군이 되어 줄 것이라는 확신입니다. 오래전, ‘벽에 붙어 움직이지 않는 나비’를 보며 저 나비가 제 모습이라고 생각한 적이 있습니다. 피아노 연습을 위해 사방의 벽에 간혀 꼼짝없이 대부분의 시간을 연습으로 보냈으니 말입니다. 그러나 지금은 여기저기 힘겹게 벽을 옮겨 다니는 답답함과 지루한 고통에서 벗어나 다행스런 계도 날 수 있는 나비가 되었고 이렇게 제 음악과 삶에 변화를 주고 자신을 발견할 수 있도록 미더운 지도와 튼튼한 배의 역할이 되어준 알렉산더 테크닉을 만나게 된 것이 참 감사합니다.

얼마 전 만난 학생 중에 이런 학생이 있었습니다. 몸이 안 좋아서 병원에서 치료를 받고 있는 중이었으며, 통증은 피아노를 전공하면서 생기기 시작했다고 했습니다. 연습과 연주과정에서 오는 정신적, 육체적 어려움을 제대로 극복하지 못해 결국 병원 신세를 지고 치료를 받고 있지만 별로 효과가 없다고 했습니다. 그러던 중 우연한 기회에 제 특강 소식을 접하고 혹시나 하는 마음을 갖고 저를 만나게 되었으며, 당분간 피아노 연습을 쉬라는 의사의 말에 따라 지금은 쉬고 있다고 했습니다. 그러나 치료 중에도 미련을 못 버려 가끔 피아노 의자에 앉아보지만 두렵고 힘든 것은 여전하고 정신적으로 우울증을 앓고 있다고 했습니다. 이 학생의 문제를 공감한 저는 학생에게 내가 알고 있는 알렉산더 테크닉에 대해 설명을 하였고 근본적인 원인을 찾아서 피아노 연습을 해보라고 했습니다. 저는 그때 이 학생이 반드시 좋아질 수 있다는 확신이 들었습니다. 그래서 자신을 사용하는 것과 관련해 움직임에 대한 것을 해부학적 원리에 입각해서 설명해주었습니다. 그리고 몸의 긴장은 대부분 머리와 목이 문제의 발현점이 되며 이것은 중력과 생활습관, 심리적 문제가 원인이고 이것을 해결하기 위해서는 뼈와 관절의 구조적 기능을 정상화시키고, 근육의 유연성과 탄력을 회복해야 하며, 움직임에 있어서 균형을 생각하고 중심 잡는 생활습관, 연주습관을 재설정해야 한다고 설명해주었습니다. 이것을 듣고 학생은 의지와 용기를 가졌으며, 자신의 변화를 위한 여행을 시작하게 되었습니다. 정신적인 불안과 스트레스 그리고 팔 허리에 통증(피아노 연습 중)이 있는 상태라서 부담되지 않게 아주 조금씩 스트레칭을 시작했습니다. 사람들이 ‘좋은 자세’라고 말하는 것에 내재되어 있는 ‘긴장상태’를 경험하도록 하기 위하여 알렉산더 테크닉의 기본원리를 적용해 앉고 서는 동작을 여러 번 반복하면서 몸을 고정된 자세로 세우는 방법이 불필요한 압박과 몸의 체계를 긴장시켜 근육에 지나친 부담을 주는 것이라는 것을 알도록 하고 신체의 상태를 인지하도록 했습니다. 걷는 것을 통해 신체 기능의

회복을 지각해 팔의 움직임에 생각하게 하고 늑기를 통해 신체의 충분한 이완을 경험할 수 있도록 하고 제대로 앉는 법을 숙지해 피아노 연주로 표현할 수 있도록 했으며 몸을 움직일 때 몸 전체의 협동성과 이동성 및 자연스러운 균형(어린 아이처럼 습관적인 긴장에 방해받기전의 상태)을 회복하기 위한 방법을 알렉산더 테크닉 기법을 적용해 가르쳤습니다. 자신이 연주하는 피아노 소리가 마음에 안 들어서 몸부림치다가 어려움을 겪는 학생이라 자신의 소리가 변화될 수 있을 때까지는 본인의 피아노 소리를 당분간 듣지 않는 것이 좋을 것 같아, 피아노 뚜껑에서 팔과 손가락을 움직이도록 하며 자신이 상상하는 음과 함께 노래 부르도록 했으며, 처음에는 아주 느리게 시작했고 팔 전체를 유기적으로 움직이는 방법을 가르쳐 주었습니다. 그리고 혼자 연습 할 때는 본인이 학생과 교사의 역할을 동시에 할 수 있도록 방법을 가르쳐 주었고, 갓난 아기가 처음 움직이기 시작하고 걸음마를 배우고 걷고 뛰는 과정처럼 천천히 단계를 밟도록 했으며 연습 후에는 반드시 자신의 상태를 기록하거나 기억해서 질문을 하도록 하고 충분히 대화하면서 심리적 안정을 취하도록 했습니다. 다양하고 좋은 소리를 위한 동작을 함께 해나가면서 몸 전체를 하나의 움직임으로 연결하여 자신을 사용하는 방법을 알아 가도록 했습니다. 소리가 울리는 순간의 단순하고 가볍고 편안한 느낌을 피아노 건반에서 만나도록 했습니다. 이전에 느끼지 못 했던 새로움에 학생은 기뻐했고 저 역시 레슨 중 힘들기는 했지만 학생의 점점 좋아지는 모습을 보면서 제가 변화 될 때와는 또 다른 느낌으로 기뻐고 보람을 느꼈습니다. 이 학생은 의식적으로 생각 할 수 있는 의지가 있는 학생이어서 오래지않아 좋은 결과를 얻게 되었습니다, 그 후 대학원에 진학하고 성공적인 졸업연주를 마치고 논문 제목을 의논하였으며 다행스럽게도 우울증은 저 멀리 던져버렸다는 소식을 접했습니다.

2. 알렉산더 테크닉이란?

알렉산더 테크닉은 자신의 무대 활동에 위협을 느껴 치료를 필요로 했던, 프레드릭 마티아스 알렉산더(Frederick Matthias Alexander)가 1890년대 초반에 호주에서 발견해 100년 이상 발전시켜온 독특하고 혁명적인 최첨단의 신체활동 시스템입니다. 그래서 처음부터 이 테크닉은 공연 예술과 연관을 가지고 있었으며 현재 세계 도처의 음악 대학교, 드라마 예술학교에서 교육 중이며 많은 연주자들이 이를 받아들임으로써 도움을 받고 있습니다.

20대에 알렉산더는 좋은 목소리와 역동적이고 극적인 발성의 배우로 명성을 얻었습니다. 하지만 무대 위에서 자꾸 쉬는 목소리와 관객들에게 들릴 정도로 크게 울리며 들이마시는 숨소리 때문에 고통 받았고, 이 두 가지 문제 모두 연기 경력에 전혀 도움이 되지 못했습니다. 의사들은 그의 목소리에서 어떠한 치료방법으로도 효과를 보지 못했습니다. 그래서 알렉산더는 이 문제를 규명하는 것에 몰입했습니다. 그는 신체 상 발성구조에 문제가 아니라 신체를 사용하는 ‘방법’에 문제가 있다는 결론을 내리게 되었습니다. 자신의 문제를 해결하는 과정에서 말을 할

때 습관적으로 불필요한 힘이 들어가며 그의 목과 등의 근육이 눈에 띄게 수축된 것을 알았고, 이 결과로 목소리에 엄청난 부담이 가중되었으며, 이러한 수축으로 인해 말하는 것과 낭송하는 것이 매우 어려워진 것을 알게 되었습니다. 이러한 현상은 낭송을 더욱 효과적으로 하기 위해 배웠던 방법대로 할 때 더욱 심해졌고, 이런 습관들은 그 동안의 발성과 연극 교육의 결과물이라는 것도 알게 되었습니다. 이 굳어진 습관이 너무나 강해서 이것을 고치는 것은 불가능해 보였습니다. 이러한 문제를 하루에도 몇 시간씩, 몇 해를 넘게 인내심을 가지고 연구하면서, 알렉산더는 자신만의 건강과 행복 뿐만 아니라 모든 이들을 위한 근본적인 원리를 발견했습니다. 그는 몸과 마음이 하나라는 것을 발견했고, 우리가 통합된 몸과 마음을 어떻게 사용하는가에 따라 몸의 기능이 보다 원활해진다는 것과 이 전인적 연관성을 무시한 특정 훈련은 기술적 향상을 가져다주지 못할뿐더러, 심지어 신체적 손상의 원인이 되기도 한다는 결론은 얻었고, 머리, 목, 등의 관계는 단지 단순한 동작만이 아니라 전반적인 행복을 좌우한다는 사실을 알게 되었습니다.

알렉산더 테크닉은, 조 시어비(Joe Searby)가 밝혔듯이, ‘몸과 마음은 하나이고, 한 사람의 모든 상태는 그 사람의 건강상태와 직결되며, 우리는 이것을 스스로 관리해야 하고, 건강상태는 특정한 중요 메커니즘에 의해 관리된다는 것’¹⁾을 밝힌 이론입니다.

‘인간의 활동은 심리 / 신체적인 활동이며 몸과 마음을 치료한다는 것은 그 유기체 전체와 관련시켜야 한다’고 생각했고 이것을 집약적으로 보여주는 핵심 메커니즘이 ‘머리와 목과 등의 연결 상태’에 있다고 보았는데, 그것을 ‘근본적인 조절’ (Primary Control)이라고 했습니다. 즉, 머리와 목, 그리고 척추의 유연한 메커니즘이 심신의 균형과, 자유로움과 최적의 기능성에 큰 영향을 미친다는 중요한 원리입니다.

3. 알렉산더 테크닉이 피아니스트에게 미치는 좋은 영향 7가지

3.1 자기 몸에 대한 자각이 예민해진다.

자신의 현재 몸 상태, 동작 중의 상태에 대해 민감성을 기를 수 있습니다.

마치 정밀한 병원의 영상 기계가 몸의 상태를 실시간 촬영하고 판독하고 송출해주는 것처럼, 목, 어깨, 팔, 허리, 다리를 비롯한 몸의 긴장, 이완 상태, 편안함, 불편감에 대해 예민하게 지각하는 시스템을 자체 장착할 수 있게 됩니다.

예를 들어, 자신의 어깨가 긴장으로 굳어 올라갔는지, 그 불편감을 인지할 수 있었는지, 인지했다면 어느 시점에서 느꼈는지, 이완이 금방 가능한지, 이완은 어느 정도 유지되는지, 어느 동작이 특히 긴장을 유발하는지, 이러한 것은 개선이 되고 있는지 등 이러한 모든 움직임에 의식

1) Joe Searby 『Live Better : Alexander Technique』, Duncan Baird Publishers, London, 2007, p.8

의 센서가 작동되는 것은 피아니스트들에게 아주 중요합니다. 잘못된 인식과 습관을 고치거나 좋은 방향으로 전환되기 위해서는 가장 우선적으로 이러한 의식이 필요하고, 또 이것이 스스로 지속적으로 유지되어야 하기 때문입니다.

3.2 통증의 감소와 예방에 도움이 된다.

따라서 바람직한 몸의 이완상태를 위해 무엇을 하지 말아야 하는지, 불필요한 통증과 불편감은 어떻게 예방할 수 있는지를 알게 됩니다.

통증은 근육이 습관적인 수축과 경직이 원인이 되는데, 이러한 수축과 경직을 원상태로 되돌리는 원리와 습관을 익히는 과정에서 고통스런 증상을 보다 근본적으로 개선시키고 완화시킬 수 있습니다.

3.3 잃어버린 기술력을 회복할 수 있다.

부상과 심리적 문제에 의해 연습을 할 수 없는 상태가 길어져 테크닉에 문제가 생겼을 때, 문제에 대한 근본 원인을 알지 못한다면 다시 테크닉을 회복하는 것은 매우 어려워질 수 있습니다. 그러나 보다 자연스럽게 자신을 사용하는 방법을 익히며 효율적인 삶을 위한 기술을 닦아가는 알렉산더 기법을 평소처럼 의식적으로 적용하여 연습한다면, 피아니스트들이 일시적으로 잃어버린 테크닉을 회복 하는데 도움을 얻을 수 있으며 또, 이전과 달리 부상과 경직을 피하면서 보다 적은 노력으로 보다 더 나은 결과를 얻을 수 있을 것입니다.

3.4 연습의 패러다임을 변화시킬 수 있다.

몸을 불필요하게 압박하던 무의식적인 연습 습관을 바꿀 수 있습니다. 몸에 대한 지속적인 의식의 습관은 연습과 연주의 질적 향상으로 직결될 수 있기 때문에 타성에 젖었던 연습의 과정에서 생생하고 새로운 경험을 할 수 있습니다.

이러한 패러다임의 변화는 몸에 무리를 주지 않으면서도 자연스럽게 합리적인 연습 시간과 방법을 집중적, 일관적, 계획적으로 가능하게 합니다. 또, 이러한 변화가 소리와 음악적인 향상으로 이어져 연습이 즐겁고 행복한 시간이 됩니다.

3.5 호흡이 편안해지고 소리의 질을 향상시킬 수 있다.

관절로 연결된 모든 움직임들이 보다 쉬워지고 긴장된 근육이 이완되면서 호흡이 편안하고 자연스럽게 되고, 보다 깊고 많은 공기가 몸 안팎으로 흐르게 되면서 제한되고 알았던 이전과는 다르게 편안하고 자연스러운 연주의 호흡이 가능해집니다.

또, 소리의 질을 현격하게 발전시킬 수 있습니다.

저는 이를 ‘소리와 함께 가는 몸’이라고 표현하는데, 이는 연주하고자 하는 방향으로 피아노가 노래하도록 몸의 상태를 편안하게 조율할 수 있는 것을 의미합니다.

원하는 소리와 연주에 필요한 다양한 움직임의 원리를 몸으로 체득하고 소리와 관련된 척추의 역할과 중요성을 깨닫게 되고 이완의 중요성을 알게 되면서 항상 자신의 소리에 귀 기울이게 되며 소리에 대한 민감도와 상상력이 풍부해집니다.

3.6 심리적인 건강함과 안정감을 얻는다.

알렉산더 테크닉의 개념은 몸과 마음을 분리시키지 않기 때문에 이러한 개념을 이해하게 되면 연주 과정에 있어 몸의 한계와 무리한 상황에 대한 자각이 생기고 안정을 지향하게 되는 동시에 마음의 근육도 편안하게 이완하는 습관을 가지게 됩니다.

따라서 여유와 이해를 바탕으로 한 의지와 인내가 생기면서 목표에 빨리 도달하려는 급한 마음이나 보다 좋은 연주에 대한 압박감이나 정신적인 불안감에서 벗어나 보다 건강하고 긍정적인 마음을 가지게 됩니다.

3.7 생활에 변화가 생긴다.

알렉산더 테크닉의 가장 중요한 원칙과 장점은 의식의 변화와 더불어 생활을 바꿀 수 있다는 것입니다. 몸과 마음이 분리되지 않는 것처럼 ‘생활의 시간’이 연주, 연습 시간과 별개의 의식체계로 운영되지 않기 때문에 Primary Control에 대한 이해나 지시어와 자제심에 대한 습관은 평상시에도 지속적으로 작동되면서 실생활에서도 늘 자신을 돌아보고 정리하고 성장시킬 수 있도록 도와줍니다.

알렉산더 테크닉은 심신을 전체적으로 인식할 수 있는 독특한 체계입니다. 심신을 하나로 이해하고 현상을 이해할 수 있는 통찰, 일시적인 효과보다 근원을 이해하려는 인식, 미래의 결과보다 과정의 중요함과 현재성에 집중하는 철학, 욕망에 끌려가지 않고 중심을 잡을 수 있는 중용의 정신을 가지고 있으면서도 그 가치의 실현은 매우 쉽고 일상적이며 구체적이기 때문에 알렉산더 테크닉 연습은 자기 발견의 과정이라고 말할 수 있습니다. 인식의 과정, 깨달음의 과정이면서 매우 현실적인 생활방법론이기도 한 알렉산더 테크닉 이론의 연습 효과는 저의 연습과 레슨 경험에 비추어 피아니스트가 심리적, 기술적, 음악적인 부분에 많은 기여를 할 수 있다고 생각합니다.

제4발표

온라인 음악놀이

한승모 (강원 홍천 남산초 교사)

온라인 음악놀이

1. 음악놀이의 의미

사람은 놀 때와 같이, 노래, 악기연주, 감상 등 음악 활동을 할 때, 설렘, 두려움, 즐거움 등을 느낀다. 노래를 부르고, 악기를 연주하고, 다른 사람의 소리를 듣는 그 모든 활동을 통해 우리는 설레고, 때로는 두려우며, 즐겁기도 하다.

한 인간이 태어나 살아가면서 겪는 많은 일이 있다. 놀이와 같은 설레고, 두렵고, 즐거운 감정들이 일생에 나와 함께 한다. 그때마다 우리는 나를 들여다보고, 무엇인가를 시도하고 반성하는 일들이 이어진다. 내가 한 판단이 올바른지, 그렇지 않은지를 확인하기도 한다.

그래서 어린 시절에는 여러 놀이를 하는 것이 좋다. 골목에서 하는 ‘소꿉놀이’, ‘무궁화 꽃이 피었습니다’, ‘말타기 놀이’, ‘땅따먹기’ 같은 놀이를 통해 우리는 살아가는데 도움이 되는 많은 것을 배우게 된다. 이기고 지고, 함께 할 친구를 찾고, 마음대로 되지 않아 속상하고, 잘 되어 기쁘지만 못한 친구의 마음을 헤아리는 것. 이런 것들은 어른이 되어서 일부러 하려면 늦기도 하다. 어린 시절 놀이를 통해 자연스럽게 경험하며 좀 더 나의 삶의 태도를 익히게 된다.

‘소꿉놀이’는 음악 연주나 노래 같은 놀이이다. 이 놀이는 적절한 역할을 나누어 보고 내가 아닌 새로운 인물이 되어보는 보는 즐거움이 있다. 또한, 그 활동을 통해 미처 말하지 못했거나 표현하지 못한 무언가를 자연스럽게 꺼내어 볼 수 있다. 우리는 노래와 악기 연주를 통해서도 이러한 경험을 할 수 있다. 음악 안에서 역할을 나누고, 순서를 정하고, 내가 노래할 음이 높은 음인지 낮은 음인지 정한다. 또, 어떤 악기를 나누어 연주 할 지 나누어 볼 수도 있다. 또 노래하고 연주하면서 서로의 변화에 반응하며 어울림을 만든다. 이렇게 소꿉놀이와 음악은 닮은 것이 있다.

‘무궁화 꽃이 피었습니다’ 놀이는 노래가 함께한다. 이 놀이는 노래를 부르며 하는 놀이이며, 움직이는 모든 순간이 음악을 담고 있다. 우리는 놀이를 하면서 자연스럽게 음악을 하고 있다. 술래가 자신이 원하는 시점에서 노래로 친구들의 움직임을 제한하는 것처럼 음악에서 정확한 타이밍은 매우 중요하다. 합주나 합창을 할 때 언제 내 연주가 들어가야 하는지, 언제 내 목소리가 노래를 시작해야 하는지 살펴 맞춰야 하는 것처럼 놀이를 하면서 언제 움직이고 멈출지 잘 파악해야 한다.

노래는 그 자체로 놀이 같다. 놀면서 부르는 노래들을 주고받는 형태나 이어 부르는 형태로 가사를 마음대로 지어 부를 수 있고, 내가 표현하고 싶은 생각과 말을 음악에 얹어 표현할 수도 있다. 강한 느낌을 말하고 싶을 때에는 높은 음이나 빠른 음을 사용할 수 있고, 특정한 것을 강조하고 싶다면 빠르게 연주하다가 순간적으로 느려지거나 혹은 높은 음을 연주하다가 순간적으로 낮은 음으로 바꾸는 변화를 사용할 수도 있다(한승모, 2017, p. 28).

음악 놀이는 놀이를 통해 ‘음악’과 ‘마음의 배움’이 일어난다. 놀이를 하면서 박자, 리듬, 음, 음정, 화음의 능력이 좋아진다. 또, 나를 들여다보고, 친구를 이해하고, 공동체를 위해 애쓰게 되고, 도전하고 성취하면서 마음이 자라나게 된다. 이기고 지는 것이 아닌, 누구보다 잘하는 것이 아닌, 음악으로 함께 배우고 함께 자라나는 놀이이다(한승모, 2020, p. 21).

1.2 음악놀이의 분류

음악놀이를 제시함에 있어 적절한 분류가 필요하다. 음악을 배우는데 필요한 분류에 맞춰 음악놀이를 분류하고자 한다. 악기의 연주법이나 음악 표현의 종류를 제외한 음악의 요소를 중심으로 살펴보면 박과 리듬, 음과 음정, 화음을 그 기준으로 삼을 수 있다. 여기에 학교 음악교육에서 꼭 필요한 노래 부르기를 위하여 호흡과 발성, 노래를 다양하게 부르는 방법을 포함하여 나누어 보고자 한다. 이렇게 분류된 놀이는 대부분 그 요소를 목적으로하며 주요 활용하는 요소가 되기도 한다. 예를 들어, 호흡과 발성을 위한 놀이는 주로 숨을 내쉬고 들이쉬거나 숨에 소리를 엮는 것과 같은 활동을 하게 되고, 박과 리듬에 관련된 놀이는 일정한 박자나 리듬을 기억하고 표현하는 활동을 하게 된다. 이에 따라 이 글에서는 어떤 음악 요소를 주목적으로 하여 사용하였는가를 기준으로 놀이를 제시하였다.

제시될 각각의 놀이 분류는 개별적인 놀이의 분류이기도 하나, (노래를 위주로 한)음악을 만드는 구성 요소이기도 하다. 또한, 각 활동에서 쉽고 어려운 수준으로 여러 가지가 놀이가 제시되며, 호흡에서부터 화음까지 수준이 어려워진다.

1) <발성 호흡>, <노래>

발성과 호흡은 음악의 기본으로 노래를 부르고 악기를 연주하는데 가장 기초적인 능력이다. 발성과 호흡이 잘 되면, 숨을 조절하여 쉬고 원하는 표현을 하기 위해 숨의 양을 조절하며 성대의 울림으로 고르고 정확한 음을 만들어 낼 수 있다. 또한, 가슴과 얼굴 부위의 여러 기관의 공명을 느끼고 조절할 수 있게 되며, 입술과 혀를 활용한 올바른 발음을 만드는데에도 도움이 된다.

이를 위해 발성, 호흡 놀이는 숨을 잘 들이쉬고, 내쉬는 활동, 숨을 내쉬면서 음을 엮는 활동, 음을 엮은 소리를 다양하게 내면서 음높이나 음색을 조절해보는 활동으로 구성되어 있다.

노래는 음악의 여러 요소를 악기의 힘을 빌리지 않고 표현하는 방법이다. 사람은 누구나 노래를 부를 수 있으나, 노래를 잘 부르기 위해서는 여러 기능이 필요합니다. 마찬가지로 노래를 불러본 경험이 풍부하고 잘 부르는 사람일수록 호흡, 리듬, 음정, 화음에 대한 능력이 모두 매우 높다. 노래와 관련된 여러 놀이는 음악의 여러 역량을 강화한다. 무엇보다도 누구나 즐길 수 있는 음악의 표현 방법을 효과적으로 배울 수 있다.

노래 놀이는 우리가 아는 노래들을 부르면서 노는 놀이로, 이미 예전부터 우리가 해오던 놀이를 포함해서 노래를 마음속으로 부르거나 상상하며 놀고, 노랫말이나 노래 일부를 바꾸어서 놀고, 노래 부르며 몸을 다양하게 움직여 노는 놀이이다.

이 두 가지 놀이는 모두 소리를 내고, 노래에 친숙해지는 데 도움이 되며, 자연스럽게 음악으로 상상하고, 바꾸고, 흉내 내고, 동시에 여러 가지 활동을 하는 놀이의 기본 체험을 하게 된다. 또한, 이기고 지는 형태의 놀이, 상대방이 무엇을 못하게 하거나, 상대방의 무엇인가를 빼앗는 것 외에도 좋은 이렇게 음악으로 놀 수 있는 방법이 있음을 자연스럽게 알 수 있게 된다.

그러므로 이 놀이는 초등학교 저학년부터 가능하며 중학년 고학년에도 활용할 수 있다. 또한, 뒤에 이어질 다른 두 단계의 세 가지 놀이를 하는데 매우 중요한 기초 활동이자 놀이이다. 충분히 경험한 후 다음 단계로 넘어가는 것이 좋다.

2) <박과 리듬 놀이>, <가락 놀이>

박과 리듬은 음악에 생명을 불어넣는 맥박과 같다. 음악을 연주하기 위해서는 빨라지거나 느려지지 않고 일정한 박자를 맞출 수 있어야 한다. 다양한 리듬을 의도를 가지고 정확하게 사용할 수 있어야 한다. 내가 표현하고 싶은 리듬을 상상하고 창작하여 목소리나 악기로 연주할 수도 있다. 또한, 일정한 길이의 리듬을 기억하고 연주하면서 다른 성부와 어울림까지 느낄 수도 있다.

박과 리듬 놀이는 몸과 말로 리듬을 만들어 보고, 리듬 말을 배우고 활용하여 놀고, 여러 가지 박과 리듬을 동시에 표현하면서 노는 놀이이다. 우리는 생활 속에서 이미 일정한 박에 맞추어 노래 부르고 활동하는 것을 많이 해오고 있다. 또한, 여러 가지 노래들로 인해 쉬운 리듬에서부터 어려운 리듬까지 표현하는 경험도 해오고 있다.

가락은 음과 음정이 연결되어 만든 보이지 않은 흐름을 말한다. 음과 음정은 음악에 생각과 감정을 담을 수 있는 도구이다. 내가 원하는 정확한 음을 표현했을 때 의도한 아름다운 멜로디를 연주할 수 있다. 음의 높낮이를 구분할 줄 알고 상대 음정에 맞게 음을 구분하거나 소리 낼 수 있어야 한다. 또 박과 리듬과 같이 내가 일정한 길이의 가락을 기억하고 연주하는 능력을 키울 수 있다.

가락 놀이는 일정한 음을 소리 내거나 높고 낮음을 구별하고, 몸을 움직이면서 계이름을 표현하는 놀이이다. 또, 배운 계이름으로 가락을 만들어 기억하고, 이어 표현하고, 창작하는 경험을 한다. 앞서 리듬 놀이에서처럼 이미 생활 속에서 여러 가지 노래를 통해 갖고 있는 음악경험을 조금씩 형태를 바꿔서 놀아보자.

이 두 가지는 앞서 첫 번째 기초 단계보다 조금 더 약속하고 활용하는 것이 많은 놀이이다. 중학년부터 시작하기에 좋으나, 현재 우리나라의 초중고 학생들의 음악경험이 매우 다르기 때문에 모든 학년에 학생의 수준에 따라 적용할 수 있다. 리듬과 가락을 활용해서 우리끼리의

음악 약속을 잘 기억하고 활용해 보자. 격렬하게 뛰거나 몸을 많이 움직이는 놀이가 아닌 음악을 잘 듣고 반응하고 생각해 표현하면서 여러 가지 음악을 경험할 수 있다.

3) <화음 놀이>

화음은 음악의 색깔을 만들고 배경을 완성하는 도구이다. 세상의 대부분의 음악들은 화음을 가지고 있다. 현대에 음악에서 화음을 가지고 있지 않는 경우는 특별한 전통음악이나 타악 음악 외에는 없다. 화음을 이해하고 표현하고 있다면 음악을 매우 아름답게 나타낼 수 있다. 의도한 화음을 내가 원하는 대로 소리 낼 수 있으면 분위기를 더 효과적으로 전달할 수 있다. 다른 음에 어울리는 화음을 만들어 소리를 풍성하게 만들고 감동을 크게 만들 수도 있다.

앞서 두 단계의 여러 놀이들이 복합적으로 섞여 이뤄지는 표현 활동이자 놀이로, 다성부를 경험하고, 화음을 만들고 표현하는 놀이로 구성되어 있다. 계속 머리를 쓰고, 집중해서 소리 내고 표현하는 과정이 필요하다. 자연스럽게 음악에 대한 흥미와 관심이 높아지며 음악성도 좋아지게 될 것이다.

이 놀이는 여럿이 함께 자신과 다른 사람의 소리에 집중하면서 어울림을 만들어야 합니다. 음정을 비교적 정확하게 표현하고, 화음을 느낄 수 있는 초등학교 고학년부턴가 시작하기에 적합하다. 그러나, 앞서 2단계와 마찬가지로 우리나라 학생들의 음악 경험이 매우 다르므로 학급의 학생 수준에 맞게 적용하는 것이 필요하다.

1.3 음악놀이의 음악 외적 효과

음악놀이는 음악을 주로 활용하여 노는 놀이이다. 그 과정에 개인의 음악성이 발달되는 것이 음악교육으로서의 목적이기도 하다. 또한, 이러한 과정의 음악놀이를 통해 음악 외적인 효과가 의미있게 발현되기를 바란다. 놀이가 갖는 경쟁, 승리, 승자와 패자, 상과 벌칙과 같은 느낌이 아닌 훨씬 긍정적이고 발전적인 음악외적 느낌이 생겨나기를 바란다. 즉, 놀이를 통해서 신체를 건강하게 할 수 있다거나, 협동심이 좋아진다고거나, 자존감을 높인다거나 등의 몸과 마음에 도움을 주는 경우를 이야기 한다.

1) <성찰>, <집중>

앞서 제시한 음악의 주요 요소에 따른 놀이를 위해서는 기본적으로 내 소리를 잘 듣고, 내가 표현하는 연주를 생각하고 음미하면서 연주해야 한다. 내 손뼉치기와 말로 표현하는 일정한 박, 박자, 리듬도 내 박과 리듬이 정확하게 표현되는지 생각하고 살펴야 한다. 어떤 놀이의 음이 지금 정확하게 나고 있는지, 내 목소리가 그 음을 잘 나타내는지 확인해야 합니다. 이러한 힘은

내가 하는 활동에 매우 집중하면서 내가 내는 표현들을 다시 살펴볼 수 있는 성찰이 필요합니다.

2) <배려>, <경청>

함께 어울림의 음악놀이를 위해서는 다른 사람의 소리를 잘 듣고 내 역할을 맡게 놀이에 참여할 수 있어야 한다. 한 사람이 표현하는 리듬과 가락에 맞춰서 나의 리듬과 가락이 얹어진다. 그때 더 재미있고 감동이 있는 음악놀이 시간이 된다. 화음 놀이에서도 그러하다. 내가 내는 음이 다른 사람과 어울리는지 잘 들으려는 노력이 계속 포함되어야 한다. 이를 위해서 기본적으로 다른 사람의 마음을 배려하고, 다른 사람의 소리를 경청하려는 노력이 필요하다.

3) <협동>, <조화>

이 글에서 제시되는 놀이는 가급적 승패를 가리지 않으려 한다. 놀이의 목적이 이 놀이에 참여하는 ‘모두가 함께 즐기다 보니 잘하게 되는 우리’를 목표로 한다. 다른 사람의 소리를 잘 듣고 배려하는 마음을 기본으로 해서, 함께 좋은 음악을 놀이를 통해 만들겠다는 의지가 있어야 한다. 음악은 하나의 활동 안에 여러 음악 요소를 포함하고 있다. 노래를 부를 때에는 리듬과 음정, 음색이 모두 담겨있다. 화음을 내기 위해서는 여러 사람의 소리의 울림을 잘 느끼며 아름다운 하나의 음악을 만들려는 모두의 노력이 필요하다.

4) <창의>, <자존>, <도전>

‘모두가 함께 즐긴다’는 것은 활동을 위한 목표를 갖고 있을 때 효과가 있다. 누가 누구를 이기거나 비난하고자 하는 목표가 아닌 모두의 성공을 위한 목표를 갖는 것이다. 그래서 이 글에서는 일정한 음악 미션을 함께 해결하고자 노력하는 활동들이 제법 있다. 새로운 것을 만들기도 하고, 쉬운 수준에서부터 하나씩 완성하면서 스스로를 칭찬하자. 또 함께 만드는 음악을 위해 어려운 과정을 계속 도전해가자. 음악은 몇 번을 틀리고 다시 해도 세상에 아무런 문제가 생기지 않는다. 큰 무대에서 누군가에게 음악을 들려주는 직업 연주가가 아니라면 음악은 누구나 마음껏 즐겨도 되는 세상에 몇 개 되지 않는 것이다. 음악놀이를 마음껏 만들고, 나를 사랑하고, 도전할 수 있기를 꿈꾼다.

2. 온라인 음악놀이의 실제

2.1 온라인 환경의 특징

온라인 음악놀이를 위해서는 온라인 상황의 중요한 특징 몇 가지를 파악해야 한다. 첫째, 실시간 상호 작용이 어렵다. 음악 활동으로 살펴보면 동시 모방과 같은 한순간 같은 활동을 하는 것이 어려우며, 메아리 모방이나 중복 모방 활동을 할 때 내가 받는 피드백까지 약간의 시차가 생긴다. 그래서 오프라인에서 겪는 모방 활동이 가질 수 있는 시공간의 자연스러운 음악성이 어색하게 존재한다. 둘째, 혼자 놀이를 하는 경우가 많다. 한 영상 화면으로 참여하는 참가자가 여러 명이기 보다 한명 일 가능성이 많기에 혼자 하는 놀이가 더 많이 쓰이게 된다. 한 화면에 두세명이상이 모여서 참여할 수 있는 환경이라면 그에 맞게 다양하게 활용할 수 있겠다. 셋째, 교사와 학생의 피로도가 매우 높다. 오프라인 교육처럼 자연스럽게 내 시선안에 참여자와 강사가 서로 눈에 들어오는 것이 아니라 화면으로 계속 사람들의 참여를 관찰해야 한다. 학생들의 경우에도 집중하기에 어렵다고 할 수 있겠다.

2.2 놀이의 실제

- 1) 노래 놀이
- 2) 박과 리듬 놀이
- 3) 음정, 화음 놀이

참고문헌

한승모(2020), 다 함께 놀자 음악놀이터, 서울 : 에듀니티.

한승모(2017), 어린이를 위한 음악 이야기, 서울 : 현북스.