



비올리스트 에르완 리샤는 오푸스 앙상블·
에라트 앙상블·현대음악앙상블 소리·코리아
나 챔버 유적 소사이어티·화음 챔버 오케스
트라 멤버, 수원대 교수로 재직중이다.

당신의 악기를 드는 법을 배워라!

글 에르완 리샤 Erwan Richard
번역 정지운 기자



악기가 아름답고 비범한 소리를 내면, 연주에 인상적인 여운이 남기 마련이다. 그러나 우리는 음악적 도구인 악기와 연주자 사이에 놓인 순수한 연결고리를 잘 보지 못하는 경향이 많다. 악기는 몸의 연장선이자 손의 일부나 마찬가지이다.(드림이나 오르간연주자의 경우에는 발이 될 수도 있다) 몇몇 음악가들을 보면 악기와 거리감이 느껴지는 경우가 있는데, 악기를 다루거나 들고 있는 모습이 버거워보이기 때문이다. 반대의 경우도 있다. 악기가 연주자의 손 위에서 붙어다니는 느낌을 주는 경우이다. 이들에게서 자신의 몸과 악기를 직절하게 이어붙인다는 느낌을 받을 수 있으며, '음악적 도구'인 악기를 가지고 청중의 마음을 감동시키는 연결고리를 가지고 있음을 알 수 있다.

균형감 있는 신체와 올바른 자세의 중요성

악기를 정확히 드는 법에 대해 말하기 전에, 우리의 신체 조건과 자연스러운 자세에 대해 생각해보아야 한다. 먼저, 악기를 다루기 전에 스스로 몸을 가누는 법을 알고 있어야 한다. 어떤 음악가든 균형감 있는 신체를 갖고 자연스럽게 올바른 자세를 유지하는 것이 중요하다. 무술을 가르칠 때 각각의 신체에 필요한 에너지를 보내는 법을 가르치듯, 나뭇잎과 가지가 풍부하고 뿌리가 튼튼하면서도 유연하고 단단한 몸통을 가져서 땅에서부터 하늘까지 잘 뻗은 나무처럼 말이다. 연주자는 견고한 다리와 위로 뻗은 머리 중앙부를 중심으로 두 발을 땅에 단단히 고정시켜서 연주시에 모든 방향으로 몸이 자유롭게 움직일 수 있게끔 해야 한다. 팔의

이음씨는 고관절을 받치고 팔과 손, 손가락이 각자 움직일 수 있게끔 하는 필수적인 요소이다. 연주는 자연스럽고 편안한 느낌으로 이루어져야 한다. 마치 '손에 아무 것도 들려있지 않은 것 같은 상태'에서 말이다.

물론 각 악기마다 이상적인 자세가 다르고, 근육이 잡히는 모양이나 무게가 달라질 수 있기 때문에 모두가 꼭 따라야 할 자세라는 건 없다. 그림에도, 올바른 자세와 근육을 가지기 위한 노력은 꼭 필요하다. 악기의 무게가 신체의 좌우 대칭에 영향을 주기 때문이다. 일단 한 번 악기가 잘 자리를 잡으면, 견갑골에서부터 손가락 끝까지 자유관절과 탄력 있는 관절이 근육과 결합해 조화를 이뤄 스프링이 튀어오르듯 성공적으로 악기와 호흡할 수 있다.(이렇게 되면 내 몸의 근육이 호흡하고 있음을 느낄 수 있다!) 만일 이중 하나의 스프링이라도 유연하지 못하다면, 연결된 체인이 비효율적으로 느껴져 손가락이 부드럽게 움직이지 못할 것이다. 어깨에서부터 손가락 끝까지 연결되는 근육의 긴장 완화는 악기를 잡는 불필요한 힘으로부터 해방을 주어 피아니스트에게 풍성하고 아름다운 음색을, 현악기 연주자에게도 동일한 결과를 줄 것이다.

모든 근육의 긴장과 완화는 호흡으로 결정되기 때문에, 어떻게 호흡하는지가 결정적이라고 할 수 있다. 숨을 들이쉬기보다는 내쉬는 것이 더 효과적이다. 나쁜 호흡법이 소근육에 일으키는 긴장만 해도 실로 어마어마하다. 그 긴장이 근육이 움직이는 흐름을 막게 되어 연주에 어려움을 가져온다. 그러나 나쁜 호흡법도 나쁜 쓸모가 있다. 언제 어디에서 자신의 상태가 좋지 못한지 호흡이 주는 소음을 잘 들어보면 문제를 알 수 있기 때문이다.

몇몇 악기는 또 다른 세밀한 주의를 기울여야 할 필요가 있다. 아주 큰 사이즈의 악기들로, 악기가 서있는 연주자의 어깨 이상으로 올라가 있는 경우이다. 이 경우에는 균형 잡힌 자세를 찾는 것 자체가 도전이 될 수 있다. 바이올린이나 비올라 연주자들은 종종 목에 과도한 힘이 들어가 신체의 긴장감을 느낄 수 있는데, 이는 왼손과 왼 손가락의 움직임을 억누르는 현상과 직결된다. 이와 같이, 긴장이 풀리지 않은 오른손의 움직임은 활을 쓰는데 쓸 수 없을 정도의 많은 문제점을 일으킨다. 따라서 더블베이스나 튜바 같은 악기들은 적절히 근육을 훈련해야 할 필요가 있다. 근육이 제대로 발달되지 않아 과도하게 올라간 어깨나 지나치게 머리를 옆으로 치우친 자세를 현악기 연주자들에게서 공공연히 볼 수 있기 때문이다.

가장 이상적인 자세를 찾아라

전체적 자세를 잡는데 도움이 될 수 있는 방법이 있다. 자신의 몸이 머리끝에서 팔까지 이어지는 줄에 걸려있다고 상상하며 팔을 가볍게 움직이는 것이다. 앉아있는 동안 자신의 자세가 올바른지 체크하려면, 발을 움직이지 않고 먼저 다리로 일어나려고 시도해보는 방법이 있다. 만일 이 상태에서 골장 일어날 수 없다면, 지금 당신은 올바르게 앉아있지 못한 것이다! 보먼대를 두고 자세를 교정하는 방법도 있다. 만일 목이 과

도하게 아래로 꺾여서 근육에 힘이 들어가 있다면, 보먼대의 높이에 주목해보자. 정말 간단한 사실이지만 의식하지 못하는 경우가 많다. 보먼대 앞에서 연습을 할 때는 두 발이 보먼대와 평행한 상태에서 눈만 약 보 쪽을 보고 있어야 한다.

최소 몇 년 이상 지속되어온 잘못된 자세를 바로잡는 것은 쉬운 과정이 아니다. 교정에는 지속적인 꾸준함과 인내심이 필요하다. 한 번에 잘못된 습관을 바로잡으려 하기보다, 너무 당연해서 쉽게 지나쳤던 기본 자세를 차근차근 다지는 것이 훨씬 효과적인 접근법이다. 그 과정에서도 몸 안에서의 에너지 순환과 올바른 곳에 들어가는 힘을 이해하는 것이 목적이란 것을 자각해야 한다. 그래서 왜 자세를 바꿔야 하는지 스스로 생각하고 이해해야 한다.

불필요한 긴장을 풀고 잘못된 자세를 피하려 시도하는 것만으로도 기본 자세를 다지기 위한 계획을 차분히 실현할 준비가 된 것이다. 신체의 어느 부분에서든, 불편함과 고통을 느낀다는 것은 비효율적인 자세의 약점을 그대로 보여주는 것과 같다. 아프거나 빠진 상태에서 그대로 연습을 하는 것은 고통을 더 크게 만들고 치료를 어렵게 할 뿐이다. 그러니 연습시간 외에 시간을 내서 불편하고 아픈 부분이 어디인지, 어느 동작을 할 때 불편함이 느껴지는지 근육을 쓰며 분석해보고 자세의 미묘한 차이가 어떻게 도움을 주는지 체크해보는 것도 좋다. 의외로, 불편한 부분과 불편함을 해소할 수 있는 부위나 움직임은 직접적인 관련이 없을지도 모른다!

악기의 가장 이상적인 자세를 찾는 것은 간혹 집착으로 보일 수도 있다. 피아니스트가 피아노 의자 높이를 계속해서 조절하거나, 바이올리니스트나 비올리스트가 어깨받침과 턱받침을 필요에 따라 계속 조절하는 과정들은 혼란으로 이어질 수 있기 때문이다. 사실 많은 학생들이 이러한 도구들을 가지고 끊임없이 조절을 하면서, 스스로 자세가 올바른지 자문하지 않고서는 단 하나의 음도 내지 못할 때가 있다고 말한다. 끊임 없이 완벽한 자세를 찾기보다는, 단계별로 조금씩 자세에 변화를 주는 방법이 더욱 효과적이다.

음악가는 악기를 다룰 때 자신감을 품고 자유롭게 연주해야 무대 위에서 강력한 존재감을 발휘한다. 그리고 연주의 흐름을 막지 않는 유연한 자세를 가져야 청중을 설득할 수 있다. 그러나 간혹 어떤 제스처는 연주하는 동안 테크닉적 어려움을 해소할 수 있는 것을 도리어 막게 되는 역효과를 낼 수 있다. 예를 들어 바이올린과 가슴 사이의 각도가 안정적이지 않다면 음정을 감당하기 훨씬 어렵고, 바이올린이나 비올라의 위치가 어깨 위에서 계속 달라진다면 오른팔이 그 방향에 맞춰 변화해야 하기 때문에 일정한 음색을 가지기 더욱 어려울 것이다.

악기를 잘 다루려면 위대한 음악가의 연주 영상을 관찰하듯 보는 것도 도움이 된다. 무엇을 해야 하고, 어떤 것을 하면 안 되는지 보이기 때문이다. 기돈 크레머를 보라. 많이 움직이면서도 절대 흔들리지 않는, 견고한 상체를 가지고 있다!