



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



집중의 힘 : 궁수와 음악가①

글 에르완 리샤 Erwan Richard 번역 정지운

집중력. 마음이나 주의를 집중할 수 있는 힘을 일컫는다. 음악을 연주한다는 것은
고도의 집중력과 체력이 수반되는 행위다. 연주에 집중하기 위해 우리는 무엇을 훈련해야 하고,
어떤 것들을 주의하고 유념해야 하는가.

양궁과 음악

음악을 만들어내는 과정은 늘 신체, 심리적인 변수가 복잡하게 얽혀 있다. 때문에 단순히 특정한 신체적 움직임이 목적인 여타의 운동 활동과 유사성을 찾기 어렵다. 그러나 유일하게, 여러 연습방법과 정신적인 진행 과정을 동시에 실현시켜 연주자와 음악학도에게 도움을 주는 운동이 있다. 전 세계를 통틀어 한국인이 가장 우세하다고 모두가 인정받는 양궁이다. 누구든 한 번이라도 활시위를 겨눴던 이는 알 수 있을 것이다. 궁수의 자세가 한눈에 보기에다 복잡하지 않고 단순하게 느껴진다면, 아주 주의력 깊고 완벽한 준비성 없이는 불가능한 움직임이라는 것을.

준비하기

준비성은 근육을 단련하기보다 정신적인 훈련에 더 가까운 행위이다. 이로 인해 몸에 많은 힘을 가하지 않고도 활을 당길 수 있기 때문이다. 음악가들이 보통 정신적인 준비성과 연주하는 동안 집중하는 과정에 대해 적은 시간을 들이는 반면, 활을 쏘는 이는 대부분의 시간을 집중하는 능력과 자신의 호흡과 긴장의 완화에 대해 많은 공을 들인다. 무대 위에서 연주하는 동안 음악가의 머리는 여러 감정에 대한 복합적인 사고를 하고 근육을 조절하고 다른 음악가와 교감하며, 움직임을 빠르게 읽어 내야하는 거의 미스터리에 가까운 상태이다. 한 개인이 해내야 하는 것 이상이며, 훈련을 통해 평소라면 다 해내서는 안 될 정서적인 흐름을 한 사람이 다 견뎌내는 것이다.

집중, 왜 필수인가

이렇게 연주하는 동안 집중을 유지한다는 것은 주로 불필요한 생각으로 인해 방탕한 사고를 하지 않게 하고 주의를 기울여 순수한 음악을 연주할 수 있는 상태를 방해할만한 모든 정서적 활동을 피한다는 것을 의미한다. 그런 의미에서 중요한 경쟁무대에서 긴장감이 최고조에 달하고, 활을 쏘 때 마다 큰소리를 내며 선수의 정서적 안정을 방해하는 관중이 있음에도 절대적인 차분함을 가진 궁수를 관찰하는 것만큼 인상적인 것은 없다. 이들에게 집중을 유지한다는 것은 꼭 필요한 것에만 집중을 하고 온 마음을 다 쏟을 수 있는 능력, 마치 믹싱테이블에서 불필요한 소리를 잘라낼 수 있는 내재된 자신만의 필터 장치를 가진 레코딩 엔지니어와 같은 능력을 지닌 것이다. 이 같은 능력은 앞서 말한, 주요한 것에만 집중하는 의식이 있어서 개인이 지닌 성과를 최고조로 끌어올릴 수 있는 상태로 나타난다. 그리고 관중도 이를 느끼며 수용적인 태도를 보인다.

호흡, 집중력의 원천

궁수들이 이렇게 정신적으로 성공적인 능력을 키워내는 것은 뇌가 때에 알맞은 사고를 할 수 있고, 불필요한 신체적 긴장을 해소하게 하는 호흡 조절과 긴밀히 연결되어 있다. 심지어 어떤 궁수들은 활을 쏘는 동안에 활과 표적을 중요하게 생각하지 않고 도리어 호흡을 조절하는 데에만 생각을 몰두한다고 말하기도 한다. 반면에 음악가들은 (당연히 관악기 주자들은 다른 악기보다는 더 많은 시간을 할애하겠지만!) 집중력의 주요 원천인 호흡 조절을 위해 많은 시간을 들이지 않는다. 천천히, 규칙적으로 호흡하는 것은 몸과 마음이 효율적으로 일할 수 있는데 초석이라고 할 수 있다. 연주자가 앉거나 서있을 때의 자세는 불필요한 근육 경직을 해소하기 위해 필요한 주요 집중 능력에 해당한다. 무대 위에서는 옳은 자세와 방법으로 주의력 깊게 연주하는 것을 방해하는 요소들을 걸러낼 수 있는 능력 또한 필요하다. 만일 연습하는 동안 집중할 수 없고, 주의력을 방해하는 다른 여러 요소로 인해 시간을 허투로 쓰게 되는 경우에는 스트레스로 인한 변수가 많은 무대 위에서 더 나은 결과를 기대할 수 없다. 집중할 수 있는 방법, 혼자 집중력을 키우기 위해서 가져야 할 습관에 대해서는 다음호에 이어진다. (다음호에 계속)