



비올리스트 에르완 리샤는 오푸스 앙상블·에라토 앙상블·현대음악앙상블 소리·코리아나 챔버 뮤직 소사이어티·화음 챔버 오케스트라 멤버, 수원대 교수로 재직중이다.

집중의 힘 : 궁수와 음악가②

글 에르완 리샤 Erwan Richard 번역 정지운

(지난호에 이어) 연주를 할 때 고도의 집중력을 위한 방법과 요소 등 몇 가지를 살펴보았다. 유일하게, 여러 연습방법과 정신적인 진행 과정을 동시에 실현시켜 연주자와 음악학도에게 도움을 주는 운동은 양궁이다. 궁수는 활을 쏘는 그 순간의 집중력을 위해 호흡과 긴장 완화 등 정신적인 훈련에 더 공을 들인다. 연주자들이 무대에서 궁수와 같은 집중력을 발휘하기 위해서 필요한 호흡법과 체계적인 연습법에 대해 알아보자.



효과적으로 호흡하기

무대 위에서는 옳은 자세와 방법으로 주의력 깊게 연주하는 것을 방해하는 요소들을 걸러낼 수 있는 능력 또한 필요하다. 만일 연습을 하는 동안 집중할 수 없고, 주의력을 방해하는 다른 여러 요소로 인해 시간을 허투로 쓰게 되는 경우에는 스트레스로 인한 변수가 많은 무대 위에서의 더 나은 결과를 기대할 수 없다. 이런 경우, 첫 음을 소리내기 전에 시간을 두고 호흡을 가다듬는 것이 주의력을 모으는 첫 단계가 될 수 있다. 그리고 나서 첫 음 시작 이전에 어떻게 집중할 것인지 매 연습마다 뇌가 효율적으로 일할 수 있게끔 연습의 목표를 뚜렷하게 결정해야 한다. 음악을 만드는데 필요한 다양한 여러 요소를 조절하는 것이다.

하나의 특정 리듬, 한 손가락이 당기는 힘의 정도, 한 번의 팔의 움직임... 그러면 뇌는 자연스럽게 그 특정한 것에 집중을 할 수 있게 되고 시간을 꼼꼼히 쓸 수 있게끔 도와줄 것이다. 연습을 해도 잘 되지 않아 집중하기 어려운 특정 구간을 마주하면 어떻게 연습해야 할 지 막막한 경우도 분명 있을 것이다. 사실 스스로 내는 소리에 즉각적으로 반응한다는 것이 도리어 집중하는 것을 방해할 수도 있다. 글렌 굴드(Glenn Gould)는 큰 소음을 내는 청소기를 틀어 놓고 연습을 하면서 오직 신체적 움직임을 관찰하고 느낄 수 있는 그 만의 연습 방법에 대해 설명한 적이 있다! 실제로 이 방법이 그에게는 효과가 있었던 듯하다...

연습을 방해하는 생활습관

이렇게 스스로 집중을 할 수 없을 때, 특정 부분에만 고도의 집중력을 보이며 방해가 되는 잡생각을 천천히 그리고 점차적으로 줄

여나가며 외부에서 오는 흥분적인 요소들을 감지할 수 없게 할 수도 있다. 특히나 요즘 집중력은 더욱 자연스러움을 잃어가고 있다. 이 원인은 20년 전부터 급격히 달라져온 우리의 생활습관에서 찾아볼 수 있다. 우리는 더 이상 자기 성찰을 쉽게 할 수 있는 순간을 가지지 않고, 여러 사건과 매일 다른 생체 리듬을 타고 '항상 움직이며' 이에 끊임없이 적응해온 것이다. 이로 인해, 우리 뇌는 계속해서 '정보를 울리는' 상태를 유지하고, 어느 한 가지에 집중하기 어려운 상태를 만들고 있다. 엘리베이터를 타는 5초간을 생각해보자. 우리가 스마트폰으로 무언가를 계속 보고, 확인하지 않고 버틸 수 있는지! 그리고 이런 '정신없는 상태'로 인해 우리가 작업을 해내는데 큰 영향을 미친다.

연습절차 만들기

악기 연습을 효율적인 방법과 시간 낭비 없이 해내기 위해서는 집중력을 최대한 발휘해 시간을 낭비하는 원인을 과감히 줄여야 한다. 매일 변하지 않는, '연습절차'를 만들어서 연습의 조건을 정돈하고 이로 인해 연습에 고요히 집중할 수 있는 상태를 스스로 만들 수 있다. 연습 계획을 만들어서 우호적이고 안정적인 상태를 유지하면서 스마트폰을 잠시 멀리 두고 정서적인 훈련이 지속될 수 있는 틀을 만드는 것이다. 스스로에게 묻는 의문이나 의심을 줄이면서 말이다. (2시간동안 연습할 계획을 가지고 오늘 저녁은 뭘 먹을지 스스로에게 묻지 마라!) 미국의 전 대통령인 버락 오바마처럼 두 종류의 정장만 가짐으로서 결정해야 할 일들을 줄인 것처럼!

과학적으로 연습하기

연습 시간은 우리 삶 내에서 분할해서 포함해야만 하고, 우리가 배워야 하는 음악과 악기에 대해 전적으로 시간을 쏟을 수 있어야 한다. 실황에서 연주자들은 근육을 쓰는 활동에 대한 신경을 스스로 죽임과 동시에 정서적으로 깊고 풍부한 해석력을 펼쳐야 한다. 이는 우리 스스로 고도의 집중력을 요한다. 음악가로서 우리는 언제나 연주회를 준비하고, 청중과 늘 좋은 결과를 원하는 실기 시험을 준비해야 한다는 부담감과 암보의 불안함, 실패에 대한 두려움으로 우리의 집중력에 상당한 영향을 미치는 압박을 가진다. 그럼에도 다시 궁수를 관찰하면서 그들이 어떻게 스트레스와 압박에 대처하는지를 보며 우리에게 자문할 수 있다. 그들이 활을 쏠수록 그 각각의 시도가 더욱 중요하고 심리적인 압박도 더욱 커진다. 그리고 이들이 극도로 집중하지 않고서는 타고난 능력이 뛰어나다해도 절대로 성공을 이룰 수 없음.