

# 소리療法에 대한 研究

김준철\* · 장종성\*\* · 박령준\*\*\*

\*. \*\*. \*\*\* : 대한의료기공학회, \*\*\* : 동국대학교 한의과대학 본초학교실

大韓醫療氣功學會

## I. 緒論

소리란 일반적으로 물체의 振動으로 일어나는 音波가 귀청을 울려 일어나는 聽覺<sup>1)</sup>을 말하며 모든것은 소리를 갖고 있으니 모든 물체 즉 기체든 액체든 심지어 고체까지도 고유의 주파수를 가지고 있음을 알수 있고, 각각의 주파수가 우주에 퍼져나가니 이 우주 자체가 소리파동의 현상 그자체라고 말할 수 있다<sup>2)</sup>. 소리요법은 이러한 소리가 인체에 미치는 物理的, 心理的인 자극을 이용하여 疾病豫防 및 治療를 도모하는 것이라고 할 수있다. 東洋醫學에서는 古代부터 천연의 소리및 사람音聲을 통하여 질병을 치료하는 요법이 전해내려오고 있으며 다섯가지 소리(五聲, 소위 宮商角徵羽)와 빛깔(五色, 靑赤黃白黑) 등 모든 것을 五行원리에 따라 五臟(肝心脾肺腎)에 각각 대응하

는 것으로 보고 있으며<sup>3)</sup>. 최근 서양의학에서도 음악을 이용한 治療로서 각종 질환, 특히 精神 심리적 분야에 이용가치가 크게 인정되고 있다. 이에 저자는 소리의 특성과 각종 소리요법들에서 소리가 인체에 미치는 영향을 살펴봄으로써 소리요법이 갖는 豫防醫學적인 측면, 치료적인 측면을 제시하고 더 나아가서 診斷의 영역까지 접근해 보고자한다.

## II. 本論

### 1. 소리의 특성

#### 1) 發聲의 원리<sup>4)</sup>

發聲이란 폐장속의 공기를 밖으로 호출할 때 성대의 두장의 리이드가 동시에 振動함으로써 발생하는 모든 共鳴音을 총칭하는 것이다. 音聲을 만들어 내는 기구에는 호흡(Expiration), 發聲(Phonation), 發音(Articulation)의 세가지 요소가 서로 긴

1) 국어대사전

물리학에서는 '공기'등의 매질을 통해 전파되는 '疏密波'라고 정의하는 경우가 많다.

(이용백: 물리학, 서울, 창지사, 1989)

2) 송태원 이철완(대전대학교 한의과대학) : 소리요법과 인체(오장)와의 관계에 대한 연구, 한방물리요법과학회지, 1994, 5 p.236

3) 龍伯堅 著, 백정의 최일범 共譯:〈黃帝內經概論〉, 논장, 1988, p.80

4) 문영일: 發聲과 共鳴, 청우, 1984 p.15~16

밀한 관계를 맺고 있으며 다음의 조건들이 구비 되어야 發聲이 잘된다.

① 잘 발달된 발성기(發聲器) 라야 한다.

성대, 횡격막, 폐장, 기관, 후두, 인두, 구강및 비강등의 여러 기관이 완비될 뿐 아니라 모두 건전해야 한다는 절대적인 조건이 필요하다.

② 음에 대하여 잘 共鳴하는 체격구조

③ 음에 대하여 감수성이 예민한 청각기

④ 음과 관련된 근육의 발달강화

이들 發聲기관을 자유롭게 조절할 수 있는 근육군, 그 중에서도 胸筋(胸筋), 背筋(背筋), 복근(腹筋), 腰筋(腰筋) 등은 “직접 肺藏속의 吸氣의 유지를 좌우한다”는 극히 중요한 사명을 갖고 있으므로 이들 여러 근육의 발달 강화는 發聲상 절대로 긴요한 것이다.

## 2) 發聲시 신체의 조정<sup>5)</sup>

발은 뒤꿈치를 마루에 확실히 대고 당당히 서 있어야 한다. 부동자세의 상태에서는 힘이 들기때문에 양 뒤꿈치 사이의 간격을 약간 벌려서 착실히 마루에 대야 한다. 약간 밀어 보아도 오지 부동인 자세를 취하는 것이 좋다. 무릎은 구부리는 기분으로 하되 발은 가볍게 긴장되어 있는 자세가 좋다. 세계적인 가수들은 대부분 고음을 노래할 때 일부러 웃는 얼굴을 만들고, 몸을 푸르는 반대로 가라 앉히는 듯이 發聲하고 있다.

## 3) 發聲과 共鳴

共鳴은 音波가 물체의 振動을 자극할 때 생기는 것으로서 물체의 고유振動數라고 불

리는 특정한 振動數에서 가장 振動하기 쉽다. 최한기가 “通한 것은 서로 應한다”(通有相應) 와 같은 용어로 말하는 바의 ‘통’(通)과 ‘相應’(相應) 이 共振적 용어들이다.<sup>6)</sup> 원래 共鳴은 하나의 발음체가 내고 있는 세력을 다음 발음체가 흡수하여 울림을 준다는 뜻이다. 흡은 그 근원이 되는 發聲부의 音만으로는 基音과 약간의 上音을 포함한 것으로서 音色은 거의 없다고 해도 과언이 아니며 그 흡의 강도도 크지 않다. 따라서 흡은 共鳴을 얻는 것에 의하여 많은 配音이 추가되며 좋은 共鳴은 자연히 좋은 音色을 만들어 내는 원인이 되는 것이다. 共鳴은 소위 音의 최종손질과 같은 것으로서 共鳴이 나쁜 音은 소음화 되어 듣기 싫은 音이 된다<sup>7)</sup>.

## 4) 呼氣및 發聲작용<sup>8)</sup>

吸入한 肺藏내의 공기를 유용하게 사용하기 위해서는 어떻게 유지할 것인가 하는 것은 發聲상 대단히 중요한 문제이다. 吸氣作用에 사용된 胸筋, 腹筋, 背筋, 腰筋 중 呼氣作用에 이행되는 순간 胸筋과 腹筋의 兩筋은 힘이 빠짐과 동시에 共鳴체의 일환으로 변하지 않으면 안된다. 즉, 呼吸의 조작은 背筋과 腹筋에게 맡기는 것이 중요하다. 이와 같이 背筋과 腰筋은 다른 근육보다 더욱 중요한 역할을 하기 때문에 강인함과 기민성및 응용성을 겸비하지 않으면 안된다. 때로 背筋의 強弱은 呼吸전반에 커다란 영향을 미치기 때문에 이들의 단련에는 더한층 유의할 필요가 있다.

6) 민족음악연구회: 민족음악의 이해, 1994, p.87

7) 송태원 이철완(대전대학교 한의과대학) : 소리요법과 人體(오장) 외의 관계에 대한 연구, 한방물리요법과학회지, 1994/05, p.236

5) 上揭書, p.115

8) 문영일: 發聲과 共鳴, 청우, 1984, pp.61~62

## 5) 發聲과 관련 근육<sup>9)</sup>

### (1) 腰筋

腰筋은 일견 성대와는 무관한 것처럼 보인다. 그러나 腰筋이야말로 ‘上體와 下體의 支持’라는 중책을 가짐과 동시에 ‘上體와 下體共鳴의 교량역할’이라는 중요한 임무를 띠고 있다. 上體가 아무리 강하게 共鳴振動해도 腰筋만이 강하게 그의 역할을 다한다면 下體의 動搖는 작다. 따라서 上體共鳴이 下體로 원활하게 전달된다. 그러므로 腰筋은 음정, 리듬, 강약, 音色 및 박자의 조절을 잘 운영하는데 중요한 근육이다. 만약 이 腰筋이 약하면 최고음 및 최저음처럼 上體와 下體의 均衡振動을 요하는 音의 發聲이 나빠진다. 말하는 音質이 높은 사람의 경우 우선 90%는 고음역으로 보아도 된다. 또한 高音을 오랜시간 지속하는 경우에는 절대로 腰筋의 강력한 지지가 없어서는 안된다.

### (2) 背筋

背筋의 임무는 “胸筋을 그의 강대한 근육의 힘으로 腰筋에 까지 강하게 끌고 감으로써 前部흉곽면을 확대시킴과 동시에 上體共鳴을 下體에까지 전달시킨다”는 두가지 임무를 띠고 있다. 背筋은 마치 큰북의 표피(전부흉곽)를 그 쇠고리(背筋)로 조임에 따라 필요한 음정과 음질을 얻을 수 있는 것과 같이 背筋이 약할 때는 음정과 음량 및 음질을 자유롭게 조절하기가 불가능하다. 發聲의 大家가 되면 될수록 이 背筋과 腰筋과의 타이밍이 잘 맞아서 흉곽전부(胸廓前部)에 걸쳐 共鳴을 자유롭게 조절할 수 있는 것이다.

### (3) 胸筋

胸筋은 다음과 같은 두 가지의 임무를 갖는다.

#### ① 吸氣시의 흉곽의 확대작용

#### ② 發聲시의 被共鳴작용

①은 제1호흡시에 있어서의 역할이다. 그리고 ②는 發聲시에 있어서 被共鳴체로서 작용하는데, 共鳴의 변화에 따라 여러가지 音色을 만들어 내는 데 중요한 요소의 일단을 담당하고 있다. 胸筋은 두터울 수록 좋다. 왜냐하면 被共鳴체로서의 역할을 다할 수 있기 때문이다. 물론 강하지 않으면 안된다. 특히 背筋 및 腹筋과는 극히 밀접한 관계에 있으므로 이를 여러 근육에 뒤떨어지지 않도록 반드시 단련해야 한다.

## 6) 소리의 전달과 感應과정

소리가 귀바퀴와 外耳道를 거쳐 고막, 耳小骨을 지나 內耳에 이르러 난원창의 振動이 와우각내의 림프액을 振動시켜 그 振動으로 기저막 상층부의 섬모가 자극되어 전기를 발생, 청신경세포에 의해 대뇌에 전달되는 생물학적이고 기본적인 청각전달과정을 제외하고도 외부세계의 정보는 감각기관을 통해 들어와 대뇌에까지 전달되면 지각이 형성된다<sup>10)</sup> 그런데 이들 감각신경은 눈으로 들어오는 시각을 제외하고는 온몸의 말초신경으로도 받아들여진다. 말초신경은 온몸에 퍼져 있으며 정보전달이 빠르다.는 특징이 있다. 다시 말하면 소리는 귀로만 듣는 것이 아니라 온몸으로 느끼는 것이다<sup>11)</sup> 이러한 소리의 전달현상을 崔漢綺는 “우리들 몸안의 氣가 몸밖으로 일어나거나

10) 이석원: 음악심리학, 서울, 심설당, 1994, pp.68~75

11) 上揭書, pp.68~75.

9) 上揭書, pp.125~127

感觸하는 것은 모두 毛髮孔으로 느끼고 있었다. … 밖에서 들어오는 입장에서 말하면 諸竅의 神氣가 먼저 움직이고 血脈이 다음으로 應하고 臟腑와 百骸가 따라서 應하여 들어온것의 歸趣를 모아 蓄藏한다. … 內外가 서로 應하는 면에서 말하면 神氣가 영상과 안색과 언어와 행동에 드러나 나타나고 血液이 다음으로 應하여 힘을 기울여 쏟고 臟腑가 따라 원조한다. 어느 경우에도 神氣가 먼저 引導하여 부르고 다음에 血液과 臟腑가 應하여 후원하지 않는 것이 없다<sup>12)</sup>라고 하여 소리의 전달과 인식과정에서 모든 皮髮과 臟器가 관여한다고 인식하였다. 영국의 집골의사인 피터언스 박사는 가로무늬 골격근은 소리에 따른 振動에 의해 위축된다는 것과 肝臟이 心臟으로부터 발생되는 여러 가지 주파수에 의해 振動한다는 것을 발견해 내어 人體가 각각의 부위에 고유한 振動을 가지고 있으며 人體의 振動에 어울리는 소리가 따로 존재한다<sup>13)</sup>고 하였는데 이는 <周易·繫辭>에 ‘同氣相求, 同成相應’등의 말로써 설명할 수 있는데 人體의 각 조직(筋骨血脈, 五臟六腑와 經絡등)에 영향을 미치는 각각의 소리가 존재할 수 있음을 시사한다.

## 2. 소리에 대한 東西古今의 인식

### 1) 西洋의 인식

서양에서 ‘Music’은 아이디어, 곧 감정, 분위기, 상상 등의 내적인 힘과 曲을 형상화시키려는 精神的인 노력이 음계, 음길이, 음세기, 음빛깔, 템포, 아티큘레이션

(articulation) 등 음향재료의 음재료를 음적으로 반복하거나 美學的으로 변화를 일으켜 조직한다. 이러한 조직은 아이디어의 내적인 힘이 감정적일지라도 그 기반은 합리성의 전통 기반위에 있었다. 특히 1600년 이후 근대 서양음악의 합리성기반은 음계평균율화성, 화성과 선율 등의 음조직법과 악기 발전을 가져왔다. 말하자면 서양음악은 합리적 기반위에서 이성적, 이론적 감정적으로 음조직을 하면서 그 역사와 미적 체험을 실행하여 왔다.

原始人들은 불, 풀, 흙, 물과 같은 매체 속에 있는 精靈이 惡靈과 싸울수 있다고 간주 하였다. 音樂은 惡靈을 도와 인간의 정신이나 육체의 파멸과 인간을 유인한다고 생각했고 呪術者 특유의 노래는 呪術과 함께 사용해야만 효과를 나타낸다고 믿었다. 그리스인들은 音樂을 治療와 豫防手段으로 사용하였다. 이 시대의 그리스 의사들은 음악적 지식을 충분히 갖추었으며 음악을 예술과 과학의 한 分野로 이해하고 분석하였다. 그리스의 철학자들이 주장하는 음악은 신이 附與하는 선물로 여겨서 신에게 도움을 청하는 탄원수단의 일부분으로 여기는 반면에 음악을 인간생활에 안정된 영향을 주는 환경적인 치료법으로 사용했다. 18세기에는 특히 生理學 및 神經學에 괄목할 만한 발전이 있었는데 醫者들은 음악적 리듬이 신체리듬과 맥박, 호흡, 혈압등에 어떤 영향을 미치는지에 주목하게 되었다. 최근에는 M.크리치와 R.헨더슨은 그들의 저서 <音樂과 腦-음악신경학의 연구>에서 “音樂은 언어가 아니기 때문에 뇌의 청각 회백질로부터 직접 정서반응 중추에 달해 주변조직에 강하게 반응, 전개되며 뇌에까지 영향을 미치고 조용한 음악은 펩타이드의 생성을 도와 뇌속의 수용체로 작용하여 통증을

12) 최한기: 명담루총서, 서울, 여강출판사, 1986, pp.7~9

13) 손유석: 대전대학교대학원 한방생리학전공, 소리에 대한 문헌연구 및 양도락을 통한 音色관찰, 1999

감소시킨다”라고 결론을 내려 쇠리와 뇌와의 관계를 인정했고 구소련의 전연방조사연구소는 연구발표를 통해“어느 특정한 소리의 振動이 人體에 가해지면 조직이나 세포에 미묘한 맛사지가 된다. 그 결과 혈액순환은 원활해지고 대사작용, 신경의 전송시스템, 내분비선의 활동을 좋게 한다”고 보고 하기도 했다. 이러한 소리와 人體의 구체적인 상관관계에 대한 연구로서 Maller는 북소리가 동맥혈액의 유출량을 증가시킨다는 것을 알아냈으며 Dogiel은 정맥을 긴장시킨다는 것을 밝혔고 프랑스의 라미는 人體의 각 기관들에 符合되는 각각의 주파수가 있으며 이 주파수는 音樂의 音程과 일치한다고 하였다.<sup>14)</sup>

## 2) 東洋의 인식

東洋에 있어서 음악은 그자체로서 의미를 지닌다기보다는 다른 여러 분야에 상당한 영향력을 행사했던 도구로서 파악된다. 이것은 음악이 철학적인 내용과 결부되어 運用되기 때문이다. 2000년동안 중국을 지배한 음악철학은 유교와 도교였다. 音樂은 인간성의 표현이라고 생각하였기 때문에 美學的 論議는 매우 드물어 音樂의 인간에 대한 실제적 가치가 중점적으로 논의 되었는데 “무릇 흡이 일어나는 것은 인간의 마음에서 말미암아 생긴다. 인간의 마음이 움직이는 것은 物이 그렇게 시키는 것이다. 物에 느껴지면 마음이 움직이고 그런 까닭에 소리(聲)에 나타난다. 소리가 응하면 그런 까닭에 변화가 생기고 변화가 꾸미어 지면 흡이라 한다. 흡이 가지런해지고 그것을 樂器에 맞추고 干, 戚, 羽, 旄에 미치면 樂이라 한다. 樂이란 흡에 말미암아 생기는 것인데

그 근본은 人間の 마음이 物에 느끼는 바에 있다. 이런 까닭에 슬픈 마음이 느끼는 것은 그 소리가 애절하고 슬퍼서 낮아지고 즐거운 마음이 느끼는 것은 그 소리가 기쁘고 즐거워 여유가 있으며 기쁜마음이 느끼는 것은 그소리가 높아지고 홀어지며 분노한 마음이 느끼는 것은 그 소리가 거칠고 사나우며 공경하는 마음이 느끼는 것은 그 소리가 곧고 분별이 있으며 사랑하는 마음이 느끼는 것은 그 소리가 화평하고 부드럽다. 이 여섯 가지 소리는 本性이 아니라 物에 느낀 이후에 움직인 것이다”<sup>15)</sup>라고 하였다.

韓國에서의 소리는 오늘날 음향학에서 말하는 바의 단순한 사운드(sound) 만을 가리키지 않는다. 또 소리가 서양음악이론에서 말하는 바의 음악의 기본재료도 아니다. 한국 민악권에서 소리는 신체화로서 音樂心理와 音樂生理를 모두 포함하는 용어이며<sup>16)</sup> 崔漢綺는 매우 강한 경험주의를 바탕으로 감각경험을 耳通, 目通, 口通, 手通 등으로 나누고 그러한 감각이 다른 사물의 神氣가 감각기관과 만남으로써 이루어진다고 보았는데 그의 저서 <明南樓叢書·音律協均>에서“聲音의 道는 政事와 通하므로 聲律의 協均을 들어 民心의 和음을 비유하기도 한다. 여러 악기가 각자 스스로 제소리를 이루는 것은 마치 匹夫 匹婦가 제각기 자신의 樂을 행하는 것과 같다. 모든 악기의 宮調에 해당하는 聲子是 모두 絲竹<sup>17)</sup>에 協和하므로 一律만으로도 부족한 것이 아니고 여러 聲律을 구비하여도 남음이 있는 것이 아니니 이것은 마치 歷祖의 民生이 다함께 教化를 입어 무리져 살고 있어도 혼란하

14) 손유석:대전대학교대학원 한방생리학전공, 소리에 대한 문헌연구 및 양도락을 통한 音色 관찰, 1999

15) 여기현: 중국고대악론, 서울, 태학사, 1995, pp.144~146

16) 민족음악연구회:민족음악의 이해, 1994, p.80

17) 絲竹:관현악기를 이룸

지 않고 홀로 거처하여도 제자리를 잃지 않는 것과 같다. 八音은 대개 사람에게서 생겨서 악기에서 소리를 이루므로 사람이 하고 하면 樂도 和한다. 그 和하는 방법은 먼저 모름지기 氣質을 통달한 뒤에야 氣數를 損益하여 淸濁과 節度を 이루는 것인데 政教를 통하여 律呂가 조화를 이루는 것을 가지고 德化의 가르침이 지극한 政治를 완성함을 비유하면 모두 全一함에서 이루어지고 변덕스러움에서 敗하는 것이다<sup>18)</sup>라고 하고 〈聲律과 言語〉에서는 "聲音에 대한 학문은 오직 淸濁과 長短을 구별하여 사람의 소리와 잘 어울리게 하는 데 있을 뿐이다<sup>19)</sup>라고 하였다.

### 3. 소리요법의 종류

#### 1) 六字訣功

六字訣功은 멀리는 陶弘景의 「養性延命錄」에서 볼 수 있다. 그 이후의 문헌으로는, 예컨대 당나라 때의 孫思邈이 저술한 「千金要方」등이 있고, 송나라 때 사람 鄒朴庵의 「太上指軸六字氣訣」에도 상세하게 기록되어 있다. 원래의 六字訣功은 '呼'를 주로 하여

수련하는 靜功이었으나, 명나라 이후 동작과 결부되어 현재의 공법이 되었다. 북경의 馬禮堂은 六字訣功을 연구하고 체험하며 보다 발전된 功을 창조했다. 그는 六字訣功의 입의 모양, 동작, 意念을 써서 끌어들이기를 經脈에 따라 운행시키는 점 등에서 새로운 내용을 발표하고, 그것을 '養氣功'이라고 명명했다. 上海의 馬濟人도 그 공법에 대한 논술을 발표한 바 있다. 六字訣功法은 噓, 하, 呼, 회, 吹, 嘻라는 여섯 글자의 발음 소리를 내면서 각각 간, 심장, 비장, 폐, 신장, 三焦 등의 장부와 경락에 대응시키는 호흡 단련법이다. 공법은 간단하고 체득하기 쉬우며, 효과도 현저하다. 이것은 장구한 세월에 걸쳐 전해온 양생법이다. 자세는 일반적으로 참식으로 하지만, 몸의 상태를 감안하여 좌식이나 앙와식으로 해도 된다.

#### 2) 吐音功法<sup>20)</sup>

吐音功法이란 氣功法중의 하나로 人體의 發聲器官을 응용하여 의념, 호흡, 동작등 다른 導引방법의 결합에 환자가 규율에 따라 지정된 소리를 發聲하여 질병을 치료하고 延年益壽의 목적에 도달하는 것이다. 吐音功法은 郭林선생이 고대 氣功중의 呼吸吐

臟腑	氣功	效果
肝	噓[xu](쉬)	눈을 밝게 하고 肝을 복돋는다
心	呵[ke](크)	心火가 스스로 안정된다
肺	呬[ssi](씨)	肺金을 안정되게 수렴시켜 건조한 것을 적신다
腎	噓[chui](취)	腎水를 안정시킨다
三焦	嘻[xi](시)	三焦를 조리하고 煩熱을 없앤다
脾	呼[hu](후)	脾胃가 좋아져 음식을 잘 소화시킨다

표 1. 六字訣의 內容定理

18) 최한기: 명남루총서, 서울, 여강출판사, 1986, pp.41~42

19) 上揭書, pp.161~162

20) 송태원 이철완(대전대학교 한의과대학) : 소리요법과 人體(오장)와의 관계에 대한 연구, 한방물리요법과학회지, 1994/05, pp.239~240

納法에 대해 철저히 이해한 기초위에서 소리는 氣로부터 발생하며 氣功상태에서의 發聲은 內氣의 運行과 밀접한 관계가 있으며 양자는 상호 영향을 준다는 원리에 근거하고 東洋의학의 五行, 五聲, 五方이 상응한다는 이론을 참고하고 장기간 탐색과 임상에서의 반복적인 실험과 검증을 거쳐 창설한 新功法이다. 즉 運氣發聲하여 발생하는 특정음과와 이 과정에서 發聲기관이 일정한 頻率의 振動으로부터 일어나는 조화振動은 <內氣>라는 특수 information이 經脈에 따라 臟器에 거침없이 통하여 陰陽을 조절하고 저항력을 증가하는 효과를 얻는 원리에 근거한다.

(1) 운기發聲의 기본음

① ‘하’음 - 암치료목적

고음 - 瀉작용 - 實證病

저음 - 補작용 - 虛證病

② 五臟音

고대사람들의 人體生理에 대한 인식중에 오장은 각기 그 에 상응하는 生理참수가 있었다고 생각하였다. 즉 脾臟은 5, 腎臟은 6, 心臟은 8, 肺臟은 9이다. 또 五臟과 상응하는 다섯 개 방향이 있는데 脾臟은 中

央, 腎臟은 北, 心臟은 南, 肝臟은 東, 肺臟은 西이다. 그리고 五臟과 상응되는 다섯 개의 聲音은 脾臟은 (宮), 腎臟은 (羽), 心臟은 徵(徵), 간장은 角(角), 肺臟은 (商)이다. 五臟을 五聲, 五方 및 五臟의 生理 참수와 결합시키는 것이 운기發聲의 주요사상이다.

3) 詠歌舞蹈<sup>21)</sup>

우리나라 고유의 소리요법중의 하나로 화랑도에 그 근원을 두고 있으나 오랜 세월동안 끊어졌다가 金一夫선생에 의하여 다시 나오게 된 것이다 詠歌는 ‘宮·商·角·徵·羽’의 다섯가지 소리로 되는 것인데 <樂書>에 發聲법이 기록되어 있다 詠歌에 있어 ‘宮·商·角·徵·羽’는 音階가 아니라 音의 형태를 가리킨 것으로 李惠求선생은 “이것은 五聲의 高低를 말한 것이 아니라 ‘宮·商·角·徵·羽’란 문자의 발음을 논한 것이라 음악과는 직접 관계가 없다”라고 말했다 ‘五音’을 ‘宮·商·角·徵·羽’라 함은 대개 알고 있지만 그 소리를 어떻게 내는 것은 알지 못했던 것이다 이것을 누구나 부를 수 있는 방법을 김일부선생이 밝힌 것이다 즉 ‘宮·商·角·徵·羽’를 ‘음·아·어·

	고음	저음	主治臟器	본음	토음수
心音	평(征)	쌍(整)	심장	徵	7 혹은 7의 배수
肺音	상(商)	쟁(啞)	폐	商	9 혹은 9의 배수
肝音	줘(卓) 귀(郭)	줘(卓) 귀(郭)	간	角	8 혹은 8의 배수
脾音	궁(宮)	궁(恐)	비	宮	5 혹은 5의 배수
腎音	위(愚)	위(雨)	신	羽	6 혹은 6의 배수
胃音	등(東)	등(懂)	위		과장수에 의해 5 혹은 5의 배수

표 2. 五臟音의 응법표

21) 上揭書, pp.240

이·우'로 발음하는 것이니 <樂書>에 이른 바 "입을 다물고 통하는 소리를 '궁'이라 이른다"함은 '음'을 가리키는 것이다 ('아·어·이·우'도 이와 같음) 五音의 차례를 '음·아·어·이·우'로 함은 다음의 이치와 같다 "宮은 君으로 삼고, 商은 臣으로 삼고, 角은 民으로 삼고 徵는 事로 삼고 羽는 物로 삼는다 이 다섯가지 소리를 차례로 불러야 온전한 소리가 된다" 이 다섯가지 소리를 목직한 음량으로 아랫배에 힘을 주고 힘차게 부르는 것이다 그리하여 탄소리가 끼지 않도록 똑똑한 소리로 연달아 부르는 것이다.

4) 요가22)

인간은 일과 중에서 發聲하는 소리에 따라서 체질과 성격에 영향을 미치고 있다. 요가의 분과중에서 만트라 요가는 音波의 振動으로 인간을 神聖化하며 지능을 개발하여 正覺을 얻자는 것이다. 만트라(聖呪:Mantra)로서 음(Om)을 창송한다. 音을 반복 암송해 가는 동안에 人體내의 腺을 振動시켜 체내의 淸淨과 膈髓의 振動으로 정신력을 강화 시키자는 것이다. 지금도 인도의 여러 요가 수도원에서는 아침 일찍 일어나서 북 소리에 맞추어 음, 음을 창송하고 있는 것을 볼 수있다. 發聲하는 音에 따라서 生理와 자세가 달라지며 특히 母音은 子音보다 인간의 감정을 부드럽게 하여 정신작용에 관계하고 있다. 예를 들면 '아'하고 소리를

出하는 臟腑	發聲方法	母音의 發聲과 방법	五音
脾	입을 다물고 통하는 소리	음	宮
肺	입을 벌리고 댄하는 소리	아	商
肝	잇몸을 벌려 입술을 솟아오르게 하는 소리	어	角
心	입술을 열어 내는 소리	이	徵
腎	잇몸을 약간 벌리고 입술을 모으는 소리	우	羽

표 3. 詠歌의 원리

母音의  종류	영향을 미치는 해부학적 위치
아-아-	(머리속에 振動하여) 뇌하수체, 송과선, 두개골내 모든 부분
에-에-	인후, 기관, 갑상선, 부갑상선
아-아-	폐의 윗부분
요-요-	中胸部
오-오-	폐의 아랫부분, 심장, 간장, 위
외-외-	간장, 횡격막, 위
위-위-	신장
mmm-po-mmm	심장

표 4. 요가에서 각 母音이 人體에 미치는 영향

22) 上揭書, p.241.



내면 혈액이 알칼화하여 즐겁게 되거 불과 할 때나 슬플 때는 ‘애’또는 ‘오’음을 내게 되고 이렇게 發聲할 때 혈액이 산성으로 되는 것이다. 어떤 일에 확신을 할 때는 ‘우’ 하고 소리를 내기 때문에 힘이 아랫배에 집중되어 결단력이 높아진다. 이렇게 發聲에 따라서 혈액 신경 그리고 홀몬에 영향을 미치고 있으며 이를 건강관리에 이용할 수 있는 것이다.

### 5) 육자관(六字觀) 23)

이 관법은 관세음보살 본심미묘 육자 대명왕眞言인 ‘옴마니반메훬’의 여섯글자를 몸에 새겨 관(觀) 하는 방법으로 대한 불교 진각종의 진각교전(眞覺教典)에 이 수련의 功德과 수행 방법이 잘 나와 있다. 육자眞言을 염송하면 비로자나 부처님이 항상 비밀한 가운데 모든 법을 설하시어 무량하고 미묘한 뜻을 스스로 증득하게 된다. 이 육자 대명왕眞言은 그 글자 한자한자에 무량한 뜻이 숨겨져 있으며 간단하게 요약해서 이야기 하자면 다음과 같다. ‘옴’은 보시파라밀(布施波羅蜜)<sup>24)</sup> ‘마’는 지계파라밀(持界波羅蜜)<sup>25)</sup> ‘니’는 인욕파라밀(忍辱波羅蜜)<sup>26)</sup> ‘반’은 정진파라밀(精進波羅蜜)<sup>27)</sup> ‘메’는 선정파라밀(禪定波羅蜜)<sup>28)</sup> ‘훬’은 지혜파라밀(智慧波羅蜜)<sup>29)</sup>의 여섯가지 波羅

蜜力이 있다. 또 ‘옴’은 자성청정(自性淸淨)의 법계체성지(法界體性智)<sup>30)</sup> ‘마’는 대원경지(大圓鏡智)<sup>31)</sup> ‘니’는 평등성지(平等性智)<sup>32)</sup> ‘반’은 묘관찰지(妙觀察智)<sup>33)</sup> ‘메’는 성소작지(成所作智)<sup>34)</sup> ‘훬’은 일체의 재앙을 소멸하여 수행자가 성불할 때 까지 이끌어 주는 역할을 한다는 깊은 뜻이 담겨져 있으며 이 밖에도 무수한 뜻이 있어 필설로는 모두 형언할 수 없다. 육자 대명왕眞言을 마음으로 외워 몸에 새기고 그것을 관하면 육과라밀력이 생기며 다섯 부처님의 다섯 지혜와 다섯 공덕이 몸에 구축되어 탐진치(貪瞋癡)의 삼독(三毒)을 여의고 생로병사로부터 멀어져 관세음 보살의 화신이 되어 육도 중생을 구제하는 사자(使者) 로서

얻는 것

23) 비로영우: 불가기공, 하남출판사, 1999, pp.228~230  
 24) 자비(慈悲)로 널리 사랑하는 행위, 여기서 바라밀(波羅蜜, Paramita)이란 도피안(到彼岸), 도무극(度無極), 사구경(事究竟)이라 번역하고 피안의 경지, 곧 이상의 경지에 이르기 위해 하는 보살수행을 총칭하는 말  
 25) 계(戒)를 지킴으로 불교도덕에 계합하는 행위  
 26) 모든 일에 인내하고 여러 가지로 크게 참는 보살의 행위  
 27) 항상 수양에 힘쓰고 게으르지 않는것  
 28) 마음을 항상 고요한 데 머물러 수행하는것  
 29) 사된 지혜와 나쁜 소견을 버리고 참 지혜를

30) 자신의 근본 자리인 불성의 이치를 아는 것을 일컫는 말로 비로자나 부처님의 몸 에 해당하는 모든 중생의 마음 자리를 아는 경지, 즉 실상의 이치를 정확히 파악하고 아(我)가 본래 없고 아로 인한 모든 타의 반연마저도 없다는 경지를 일컫음  
 31) 거울이 사물을 있는 그대로 비추어 내나 실제 그 거울은 비취진 사물에 전혀 물들이 없듯이 자신의 마음이 모든 사물을 있는 그대로 비추나 그 근본된 마음자리는 조금도 물들거나 변하지 않는 이치를 알고 모든 사물이 자신의 소작으로 비롯하여 만들어졌고 이것의 근본은 모두 청정한 본래의 자리에서 일어나 이루어진 바 청정함도 없고 더러움도 없고 착함고 없고 악함도 없는 본래 두루 공적하여 그대로 자성체라는 것을 아는 경지 초치보살의 환희지에 드는 것을 의미함  
 32) 대원경지의 지혜가 무르익어서 아상(我相)과 근본된 자리가 뭉쳐져 금강과 같이 굳건해지는 경지 삼치보살의 경지에 드는 것을 의미함  
 33) 평등성지의 지혜가 그대로 현실로 드러나 자신의 마음이 근본과 합쳐져 하나로 되어 육신통이 두루 갖추어지고 금강심중에 들어가 그와 일체가 되는 경지 관자재보살과 같은 팔지보살의 경지  
 34) 금강의 마음을 이루고 난 후 자신의 몸 또한 금강과 같은 허공의 몸이 됨을 보는 경지 등가, 열, 응공, 정변지 라고도 하고 십지보살을 이룬 경지라고도 함

시방세계를 자재하게 다니면서 삼악도(三惡道)<sup>35)</sup>의 고통을 없애고 영원한 안락국토에 이르게 된다. 그리고 金<sup>36)</sup>은 이러한 眞言 수행에 대해 “眞言은 不法修行의 최고의 방편이며 나아가 그대로 佛의 境界이다. 密敎의 修行은 眞言의 境地를 自心內에 실현시키는 것에 그 진실의 의미가 있다. 眞言修行의 목적은 不法修行의 최고의 경지에 이르는 것이다. 곧 本地 法身の 境地를 실현하는데 있다. 그 것은 衆生敎化의 方便行을 성취하기 위함이다. 이러한 점에서 衆生敎化의 方便行으로서 나타나는 有相悉地의 境界를 行者의 眞言修行목적으로 삼아서는 안 된다. 行者의 眞言修行의 목적은 佛位에 오르는 것이고 그래서 다시 衆生敎化에로 나아가는 것이다. 佛陀의 衆生敎化에 대한 큰 뜻은 眞理가 眞理로서 활동하도록하는데 있다. 密敎의 眞言 敎說은 바로 현상적인 모든 모습이 그대로 眞理의 모습임을 깨닫도록하는데 있고 이것은 곧 衆生이 自身의 모습을 바로 보고 바른 삶을 영위하도록 하는 것이다. 自心の 菩提性을 自覺하지 못하고 迷妄에 해매는 衆生에게 眞言의 소리는 그대로 眞理의 法音이다”라고 하였다.

## 6) 음악치료

### (1) 음악치료의 시대적 배경

#### ① 원시시대의 음악치료

치료를 위한 음악사용은 무려 삼천년 전부터 시작되었다. 그 당시에 질병은 커다란 수수께끼였으며 환자의 몸과 마음에서 추방되어져야만 했던 악마의 영혼에 의해 발생한다고 믿어지고 있었기 때문에 원시사회의

주술사는 악마의영혼을 놀라게 하거나 유혹하여 떠나도록 하였다. 주술사는 악령을 몰아내는 의식을 행할때마다 노래나 리듬, 또는 춤을 주술적 치료에 사용했고 주술적 치료에 이러한 음악은 중요한 역할을 한다.

#### ② 고대 그리스의 음악치료

그리스인들은 치료와 예방의 수단으로서 음악을 조직적으로 사용하였고 더 나아가 국가가 음악의사용을 주관하여야 한다고 까지 주장하였다. 아리스토텔레스(Aristoteles:384-322.B.C.)가 카타르시스(Catharsis)론을 정립하여 음악에 의한 감정발산의 효능을 설파함으로써 음악에 확고한 의학적 가치를 부여하였는데 그리스인들의 생활에 있어서 연극이나 음악연주를 통한 감정의 카타르시는 정신건강상 매우 중요한 방법이 었다<sup>37)</sup>

#### ③ 중세의 음악치료

중세에 들어서면서 음악은 교회안으로 들어갔다. 그와 함께 음악도 신앙의 장으로 이동했다.

질병에 대한 일반의 태도는 기독교적인 신념에 의해 현저히 영향을 받게 되었고 당시로선 거의 구제할 길이 없던 고통이나 질환 따위는 음악과 같은 정신적, 신비적인 수단을 여러 가지로 사용하여 승화되지 않으면 안되었는데 이러한 방법은 교회에서 널리 사용되고 있었다.

#### ④ 16~19세기 까지의 음악치료

16세기부터 몇몇의사들은 정신이상이가 마귀가 아니 다른 이유때문이라는 주장을 내세우기 시작했다. 그들은 정신이상자는 인간적인 의학치료와 정신적인 치료를 동시에 필요로하는 환자라고 생각하였다. 17세기

35) 지옥, 아귀, 축생

36) 김무생: 言修行의 目的에 대한 研究:密敎의 삼밀수행을 중심으로, 동국대학교 대학원, 1980

37) 신상철: 음악요법의 역사적 전망, 한국임상에 술학회지<임상예술>Vol 2, 1986, p.20.

이후에는 그리스의 철학적이고 윤리학적인 각도에서보다는 生理학적이거나 심리학적인 측면에서 더 열심히 연구를 하게 되었다. 당시의 많은 의사들이 음악이나 건강 질병에 관한 저술을 남겼는데 로버트버튼은 음악의 치료적 힘에 대하여 관찰하고 책을 쓴 최초의 르네상스시대의 의사중의 하나이다<sup>38)</sup> 18세기엔 음악의 生理的효과에 대한 상당한 정도의 연구가 진행되어 합리적으로 생리학과 신경학에 대한 의학적 지식의 성장을 가져왔다. 몸의 리듬과 음악의 리듬, 맥박과 음악의 박자 사이의 연관성을 발견하였으며 숨쉬기 혈압 소화에 미치는 음악의 영향을 관찰 하였다<sup>39)</sup> 19세기에 정신적 육체적 질환에 대한 관심이 늘어남에 따라 의사들은 보조적인 치료방법에 관심을 갖게 되었다. 쇼메(Chomet) 박사는 1846년 파리과학아카데미에서 그가 쓴〈건강과 생활에 미치는 음악의 영향〉이라는 논문을 발표하였는데 이 논문은 포괄적으로 많은 자료를 수록하고 있으며 병의 예방이나 치료의 보조적 수단으로서 음악을 사용할 것을 강조하고 있다. 20세기에 들어서면서 미국을 중심으로 발전된 음악치료의 이론과 실천은 여러 가지 면에서 과거의 음악치료와는 구별되고 있다. 첫째는 그것은 과학적인 질병론에 근거한 치료적 실천이다. 어느 시대에나 그 시대 특유의 질병관이 있었지만 과거의 질병관은 현대의학의 상식에서 본다면 오류투성이며 비과학적이었다. 이에 대해 현대의 음악치료는 무엇보다도 과학적임을 지향하고 있으며 20세기 이후의 의학의 발전과 밀접히 제휴할 것이다. 둘째 음악을 ‘하는’행위가 음악을 ‘듣는’행위보다 치료적으로 한층 중요시되고 있다. 즉, ‘행동

(activity) 으로서의 음악의 뜻이 강하다. 이제까지의 음악치료는 대개가 환자에게 음악을 들려주는 것이 고작이었으나 최근의 조직적인 음악치료는 감상과 동시에 연주가 치료적으로 중요하다는 것을 더욱더 강하게 인식하고 있는 것이다.

셋째 치료에 임하는 사람은 연주가도 기사도 아닌 ‘음악치료사’라는 음악치료의 전문가이다.

## (2) 음악치료의 원리

푸의 자극은 음악중추-구피질(旧皮質)에 전해져서 기분좋은 감정을 불러 일으킨다. 그것이 기분좋은 자극으로서 전해져서 표정으로 나타나게 되는데 이것이 음악치료의 기본원리가 되는 것이다<sup>40)</sup> 이러한 기본원리는 다음의 세가지로 세분된다.

### ① 동질의 원리

I.M. 알트슐러(Altshuler) <sup>41)</sup>는 음악으로 병을 치료할 경우 사용하는 음악은 환자의 그 때의 기분과 정신 템포에 맞는 곡을 선택하면 환자는 그 음악을 받아들여 유효하게 작용한다는 것을 발견하였는데 이것을 동질의 원리라 하며 심리학적 음악치료의 원리로서 매우 중요시되고 있다<sup>42)</sup> 즉 몸과 마음에 영향을 주는 좋지 않은 정서를 몸 밖으로 내보내든지 빨리 없애고 싶을 때 작용되는 원리이다. 흥분해서 초조해 있을 때나 분노의 마음이 가라앉지 않을 경우에 동질의 원리에 바탕을 두고 음악을 사용하면 흥분이 가라앉고 초조한 마음속의 응어리가 토해져 나와 분노의 마음도 자연히 사라져 버린다.

40) 다나카타몽, 김동조역: 혼자서 할 수 있는 음악요법, 세광음악출판사, 1989, pp.36~37

41) 정신과 의사이며 음악치료 연구자

42) 와다나베 시게오, 김동조역: 스트레스 시대의 음악건강법, 세광음악출판사, 1990, pp.130

38) 上揭書, p.21.

39) 上揭書 p.21.

## ② 카타르시스의 원리

음악으로 치료를 하려 할 때 오히려 반대되는 특성을 가진 음악에 의해서 증화시키면 좋지 않을까 하는 생각을 하게 되는데 사실은 그 반대이며 동질의 음악 밖에 받아들여지지 않는다. 그 때문에 일시적으로 상태가 악화되는 것 같이 보이지만 드디어 그 상태는 포화하여 응어리를 토해내고 그것을 계기로 자기 치료가 작용하기 시작하는데 이것이 카타르시스의 원리이다.

## ③ 균형의 원리

멜로디가 풍부한 곡은 많은 사람들에게 평안을 주고 마음에 휴양을 준다. 이것은 음악에 의해서 긴장이 완화되는 효과에 의한 것이다. 또한 화성이 장대하고 리듬이 자극적인 곡은 반대로 사람들의 마음을 급하게 만드는데 이것은 음악에 의해 긴장되었기 때문이다. 이처럼 들려지는 음악에 따라 인간의 몸과 마음은 일정한 폭을 가지고 균형을 유지하는데 이것이 균형의 원리이다.<sup>43)</sup>

## (3) 음악치료의 목표

음악치료의 목표는 교육의 목표와 복구의 목표 그리고 개발의 목표등 크게 세가지로 나눌 수 있는데<sup>44)</sup> 음악적인 활동을 격려, 발전, 구조화시켜 환자의 감정, 인지기능, 의사소통, 지각, 운동등의 요구를 구체화하여 통합시키는데 있다. 정신치료로서의 음악치료는 다음과 같은 세가지 수준에서 수행된다.

### ① 지지치료

이는 환자가 통상 사용하는 방어기제를 강화시켜주고 조절을 유지하도록 새로운 기

제를 개발시켜주고 적응할 수 있는 힘과 균형을 회복시킨다.

### ② 재교육목표로서의 통찰치료

환경에 재적응하고 목표변경을 위한 신중한 노력으로 의식적인 갈등을 깨닫게 하고 현재 환자가 가지고 있는 창조적 가능성을 강화시켜 준다.

### ③ 재구성목표로서의 통찰치료

성격구조의 변경과 새로운 적응가능성의 확대로 인격성장의 발전을 이루는 노력을 하도록 무의식적인 갈등을 깨닫게 해준다. 어떤 경우 단기간의 음악치료로도 저돌적이고 반항적인 환자에게 새로운 인식과 변화를 제공시켜준다. 음악치료 과정중 가장 중요한 것은 치료자와 환자와의 관계로서 스스로 개인으로서 감정적인지, 기본적인 신뢰, 의존성의 발달을 필수적으로 요구한다.<sup>45)</sup>

## 7) 판소리와 국악

‘소리’는 音의 振動으로서 氣化의 이름이다. 민악권이 ‘흠’이라는 용어보다 ‘소리’라는 용어를 일반화시킨 것은 정치적인 아악권의 악론(樂論) 평가결과가 아니라 ‘소리과학’으로서 氣化용어이기 때문이다. ‘판소리’라는 용어는 ‘판의소리’로서 오늘날의 인간과 음악이 만나는 구체적인 처소, 그 음악회장에서 소리(음악) 실현으로 우리모두를 氣化의 현장으로 삼으려는 용어이다. 소리판은 판을 벌린 예술가와 진지하게 선택한 참가자가 모여 예술가와 참가자라는 1:다(多)의 관계로 설정시키지 않고 판을 전개한 모두를 변모시키는 것은 그 판이 氣化의 실현 현장이기 때문이다. 이처럼 韓國에서의 소리는 오늘날 음향학에서 말하는 바

43) 임은희: 음악속에 숨은 의학, 청암문화사, 1993, p.29

44) 한국음악치료연구회: 음악치료, 1994, p.39

45) 정영조: 정신과적 음악요법의 이론과 실제, 한국임상예술학회지, <임상예술>, Vol 5, 1990, pp.8~9.

五聲	五行	五音	發音部位形態	發音狀態	發音結果
喉	木	羽	喉邃而潤	聲虛而通	流通也
牙	火	角	牙錯而長	聲似喉而實	有形也
舌	土	徵	舌銳而動	聲轉而颺	揚揚也
齒	金	商	齒剛而斷	聲屑而滯	鍛成也
脣	水	宮	脣方而含	聲含而廣	廣大也

표 5. 切韻指掌圖

의 단순한 사운드(sound) 만을 가리키지 않는다. 또 소리가 서양음악이론에서 말하는 바의 음악의 기본재료도 아니다. 한국 민악권에서 소리는 신체화로서 音樂心理와 音樂生理를 모두 포함하는 용어이다<sup>46)</sup>

### (1) 소리의 質(音色)

東洋에서는 音色을 五音과 八音으로 인식하였는데 〈樂學軌範〉을 중심으로한 五音과 八音에 대한 정리는 다음과 같다.

소리가 脾臟에서 나와 다문 입[合口]를 통하여 천천히 나오는 것이 宮이라는 것이고 肺로부터 나와 벌린 입으로 토하듯이 빨리 나오는 것이 商이라는 것이고 肝으로부터 나와 벌린이와 올린 입술로 나오는 것이 角이라는 것이고 心으로부터 나와 모은 이와 벌린 입술로 나오는 것이 徵라는 것이고 脣으로부터 나와 벌린 이와 입술로 나오는 것이 羽라는 것이다<sup>47)</sup>

〈樂書〉에는 五音에 대하여 “物이 생겨 情을 갖고 發露해서 소리가 된다. 그런 까닭에 天五와 地十이 합하여 中央에 토를 나오니 그 소리는 宮이다. 地四와 天九가 합하여 西方에 金을 낳으니 그 소리는 商이다. 天三과 地八이 합하여 東方에 木을 낳으니 그 소리는 角이다. 地二와 天七이 합하여 南方에 火를 낳으니 그 소리는 徵이다. 天

一과 地六이 합하여 北方에 水를 낳으니 그 소리는 羽이다”

○宮은 中으로 중앙에 있어 사방에 통달하여 先唱施生하여 4성(商角徵羽)의 根本이다. 그 성질은 둥글고 그소리는 마치 소가 굴속에서 우는 소리 같아 습(입을 다물고 내는 소리)을 주로한다. 宮은 하는 것 없이 物을 덮으니 임금의 象이어서 신하를 御車할 수 있어 그 소리는 우렁차다. 그 소리가 고르면 政事가 和하고 나라가 안정되며 어지러우면 그 나라가 위태하다. 그 실수[絲數]는 81이요 그것을 三分損一하여 徵을 下生한다.

○徵은 祉로 만물이 盛大하여 繁祉하여서 그 성질은 밝고 物을 分辨한다. 그 소리는 놀란 돼지가 지르는 소리와 같아서 分(습의 반대로 입을 벌리는 것)을 주장한다. 徵은 無에서 나와 徵驗이 있는 일[事]의 象이어서 죽히 物을 성숙시킨다. 그 소리는 倚倚와 같다. 그 소리가 고르면 百物이 다스려지고 어지러우면 모든 공적[庶績]이 무너지다. 그 실수[絲數]는 54이고 三分益一하여 商을 生한다.

○商은 밝다[章]는 뜻으로 만물이 成熟하여 章度할 수있어 그성질은 네모지고[方] 그소리는 양이 양때에서 떨어져 우는 소리와 같고 입을 벌리는 것[張]을 주장한다. 商은 유능하여 物에 통하니 신하의 象이어

46) 민족음악연구회:前掲書, pp.80~81

47) 이혜구 譯: 악학개범, 서울, 민족문화문고간행회, 1979, p.49

서 죽히 백성을 다스린다. 그소리는 鏘鏘鎗鎗하다. 商이고르면 刑法이 생기지 않고 威令이 行해지며 어지러우면 그 官이 문란해진다. 그 실 수는 72이고 그것을 三分損一하여 羽를 下生한다.

○**聃**는 聃(字)는 뜻으로 物을 모아서 덮어 그 성질이 物을 윤택케 하는 것이다. 그 소리는 말이 들에서 우는 소리 같고 ㅈ를 주장한다. 우는 때에 따라 다물기도 하고 벌리기도 하는 物의 象이어서 죽히 致用된다. 그 소리는 詔詔酬其한다. 羽의 소리가 고르면 쌀광이 차고 온갖 물건이 구비되며 어지러우면 백성이 근심하고 財物이 없어진다. 그 실수는 64이고 羽를 益一하여 角을 下生한다.

○**角**은 觸으로 物이 땅에 닿아 나올 때 까끄라기[芒角]을 머리에 이고 있다. 그 성질이 꺾끗하다. 그 소리는 닭이 나무에서 우는 것 같고 ㅊ을 주장한다. 角은 잘 부딪치어 부리기 어려우니 백성의 象이어서 죽히 일을 일으킨다. 그 소리는 喔喔確確한다. 角의 소리가 고르면 四民이 편안하고 어지러우면 그 백성이 원망한다. 그 실수는 64이고 變宮을 下生하고 이어 變徵을 上生한다.

〈樂書〉에 또 이렇게 되어 있다. “八音의 악기는 八節候에 나누어 쇠소리는 春分의 音으로 鍾보다 더한 것이 없고 돌소리는 潤潤한데 立冬의 音으로 磬보다 더한 것이 없고 실소리는 纖微한데 夏至의 音으로 琴과 瑟보다 더한 것이 없고 대소리는 淸越한데 春分의 音으로 管과 籥보다 더한 것이 없고 박소리는 崇聚한데 立春의 音으로 笙과 竽보다 더한 것이 없고 흙소리는 函胡(크다는 뜻)한데 立秋의 音으로 桴과 缶가 여기에 속하고 가죽소리는 隆大한데 冬至의 音으로 鼗과 북이 여기에 속하고 나무소리

는 餘音이 없는데 立夏의 音으로 柷과 敔가 여기에 속한다. 〈樂書〉에 ‘君子는 소리를 들으면 반드시 생각하는 바가 있다’ 하였다.”

① 四物의 의의

俗樂의 장단을 주로 담당하는 四物은 두 개의 쇠악기와 두개의 가죽악기로서 四象의 원리를 쫓아 구성되었다. 이를 도식하면 다음과 같다.

太陽	少陽	少陰	太陰
징	쇠	장고	북

쇠소리는 陽에 속하여 머리(神)를 울리고 가죽은 陰에 속하여 몸(精)을 울린다. 이 두가지 소리들이 서로 잘 어울려야 陰陽의 배합이 조화를 이룰 수 있다. 사물반주에 제3의 선율악기가 첨가되면 五行을 이루어 변화무쌍해진다. 이 때에 새로운 악기가 土의 위치에 서게 된다. 소리꾼의 반주를 담당하는 소리북 역시 가죽소리에 대응하여 나무로 만든 북통을 배합하여 陰陽의 조화를 이룬다. 물론 이때에 나무(木)소리가 陽에 해당한다. 여기에 소리(土)가 들어오면 五行을 이루어 무한한 변화를 구사하게 된다. 巫樂에서는 주로 징, 바라, 요령등의 쇠소리를 많이 울려 神氣를 자극시킨다. 여기에 어정과 춤이 어우러져야 비로서 陰陽의 조화가 이루어지게 마련이다<sup>48)</sup>

이 같은 사실은 과학적으로도 증명된다. 팽과리나 징 같은 쇠로 만든 악기를 두들기면 여기서 나오는 고유주파수가 사람의 머리 부분을 건드린다. 평소에 만성 두통이 있는 사람들은 팽과리를 하루 한두시간씩 한 3개월정도 두들기면 효과를 금방 볼 수

48) 민족음악연구회:前掲書, p.40

있다. 이처럼 쇠로 만든 악기들이 만들어 내는 주파수는 사람의 머리부분을 울려서 뇌파의 리듬을 활성화시켜 적당하게 흥분시키고 힘을 북돋게 하는 효과가 있다. 우리나라 양궁선수들이 요란한 팽과리 소리에서 힘을 얻고 오히려 집중력이 향상되는 이유는 바로 여기에 있다. 다음으로 장구나 북같은 가죽으로 만든 악기들은 人體의 배와 가슴을 울린다. 따라서 위장이 나빠서 소화기 안된다든지 간, 폐등이 안 좋은 사람들은 장구나 북등을 열심히 두들기면 금방 효과를 보게 된다. 이렇게 우리 악기는 허약한 인간들에게는 건강을 되찾아 주는 악기인데 반해 곤충들은 이들 악기소리를 너무 너무 싫어하는 것으로 알려져 있다. 옛날에는 농사를 지을 때 농약이 없던 시절에 우리 조상들은 바로 진통악기들인 북, 장구, 징, 팽과리 소리를 가지고 병충해를 예방했다. 흔히 농사철에 모를 심을 때부터 김을

매거나 할 때 꼭 빠지지 않고 풍물장단을 많이 두들긴다. 논 가장자리에서 각종악기들을 모아 놓고 소리에 맞추어 장단으로 두들기면 멀구, 도열병을 일으키는 해충들이 모두 죽어 버려 병충해 예방에 큰 몫을 했다<sup>49)</sup>

② 音의 高低(音程과 清濁)

소리의 높낮이는 소리의 振動數 즉 周波數의 多少로 결정되며 振動數가 많으면 高音(清音; 國樂에서는 ㄱ로써 高音의 정도를 표시) 이 되고 振動數가 적으면 低音(濁陰; ㅏ로서 低音의 정도를 표시) 이 된다. 東洋의 音程理論을 <樂學軌範>을 중심으로 정리하면 다음과 같다.

“옛적 황제가 伶倫을 시켜 大夏의 서쪽 崑崙의 북쪽에서 嶰谷의 竹으로 절로 둥글고 속이 비고 그 구멍이 고르게 두꺼운 것을 취하여 그 두마디 사이를 잘라 그것을 불어 黃鍾의 宮으로 삼았다. 또 12통을 만

音波位置	東洋音階	西洋音階	臟腑器官	波律
4	變徵	Fa	生殖器	176Hz
5	徵(火)	Sol	心, 心包, 小腸	198Hz
7	變宮	Si	三焦	247.5Hz
1	宮(土)	Do	胃	264Hz
2	商(金)	Re	膽	146.66Hz
6	羽(水)	La	腎, 肺	220Hz
4	變徵	Fa.d	膀胱	185.62Hz
5	徵(火)	Sol.d	大腸	206.25Hz
1	宮(土)	Do.d	脾	137.5Hz
2	商(金)	Re.d	肝	154Hz

표 6. 東西 音階의 臟腑配屬과 波律

49) 김준호 손심심: , 우리소리 우습게 보지 마라, 이론과 실천, 1997, pp.40~46

들어 鳳凰의 우는 소리를 본받아 그 수컷의 소리를 6으로 하고 암컷의 소리도 6으로 하였는데 陽의 6음을 六律이라 하고 陰의 6음을 六呂라 하여 六律과 六呂를 합하여 12律이라 부르고 다시 12월에 분배하였다. 黃鍾·太簇·姑洗·蕤賓·夷則·無射은 陽聲이고 大呂·應鍾·南呂·林鍾·仲呂·夾鍾은 陰聲이다 >>대개 해와 달이 하늘의 十二次에서 1년에 12번 만났는데 그것이 오른쪽으로 도는 것을 본받아서 聖人이 6呂를 만들었고 북두칠성의 자루가 十二辰으로 運行하는데 왼쪽으로 旋回하는 것을 본받아서 聖人이 6律을 만들었다. 그런 까닭에 陽의 律은 왼쪽으로 旋回하여 陰과 합하고 陰의 呂는 오른쪽으로 돌아 陽과 합하여 天地四方에 陰陽의 소리가 갖추어 졌다. 한편 프랑스의 침구학자 '라미'는 人體 각 臟器와 符合되어 작용하는 周波數를 아래와 같이 발표하였는데 기본적으로 音樂의 音階를 이용하고 있으나 기존의 音程과는 현저한 차이가 있어 자세한 考察이 필요하다.

### ③ 長短(리듬)

東洋에서는 古來로 느린 것이 情緒를 順化하고 心性을 正大하게 하는 것이라고 되어 있는데<sup>50)</sup> 이는 근간의 音樂에 비교하여 볼 필요가 있다. 실제로 조선후기의 實學者 李瀼의 <星湖僊說·類選>에서는 “우리나라 풍속 歌詞에 大葉調가 있는데 형식이 다 같아서 길고 짧은 구별이 없다. 그중에서 느린 것, 중간 것, 빠른 것 세가지의 調가 있으니 이것은 본래 心方曲이라 이름하였다. 느린 것은 너무 느려서 사람들이 싫증을 내어 폐지된지가 오래고 중간 것은 조금 빠르나

또한 좋아하는 사람이 적고 지금에 通用하는 것은 곧 大葉의 빠른 調이다. 그 俚詞 한편이 세가지 調에 통할 만하나 그말이 비루하고 저속하여 이를 만한 것이 없다... 임금께서 慶陽 西郊에서 調書를 받을 때 뜰로부터 風樂을 연주하여 崇禮門에 이르러야 마야호로 마치고 다시 연주하여 慕華館에 이르러야 비로소 끝났는데 선조 초년에 樂이 점점 빨라져서 대궐뜰로부터 廣通橋에 이르면 끝났다. 아는 사람이 그 聲音이 促迫한 것을 깊이 근심하였는데 얼마 안되어 임진왜란이 있었다.<sup>51)</sup>

上記한 바와 같이 리듬으로서의 소리는 원시시대의 북소리처럼 엄마배속의 心臟鼓動소리처럼 인간의 잠재의식속에 강력한 에너지의 발원지로 작용하는 바가 있다.

### ④ 國樂(판소리)에서의 호흡방법

판소리 뿐만 아니라 우리나라 전통음악도 呼吸에 기초를 둔 肺臟音으로 이어진다고 본다. 복식호흡을 이용하여 숨의 양을 늘려야 하며 흘러 나오는 숨은 음이나 노래에 적용되게 들이마신 숨의 전부를 소리로 바꾸어야 하는 것은 서양음악에서나 우리의 판소리에서나 공통적인 것이다. 그러나 판소리를 비롯한 국악의 모든 호흡법은 丹田呼吸 즉, 아랫배에 호흡의 중점을 두고 있어서 서양음악의 복식호흡이 횡격막의 부위 즉, 上腹部에 중점을 두고 있는데 반하여 丹田呼吸은 下腹部에 중점을 두고 있는 것이다. 丹田呼吸이란 아랫배에 氣를 모아서 초기에 힘을 기르는 것을 말하며 名唱들의 호흡이 실제에 걸쳐 넓게 활용되고 있다.

#### ○ 선자세의 丹田訓練을 통한 호흡법

##### ① 코로 호흡을 단숨에 많이 들이켜서 肺

50) 일반적으로 서양의 고전음악은 보통빠르기에 서 평균 1분에 70회로 심장 拍動數와 비슷하다. 이에 반해 韓國의 고전음악은 1분에 30회로 呼吸數에 가깝다.

51) 민족문화추진회: 星湖僊說, 민족문화간행회, 1977, pp.119~124



에 저장한다.

② 저장된 숨을 丹田의 힘으로 서서히 整調하면서 밖으로 뿜어 소리를 내면서 숨을 오래 유지시키도록 내뿜는다.

③ ②의 훈련의 반복으로 긴숨을 통해 호흡법을 훈련한다. 처음에는 30번, 두번째는 50번, 세번째는 100번까지 점차 증가시키면서 단련시킨다.

④ 이때 肺에 저장된 공기는 聲帶를 통과하면서 코부분의 共鳴통로를 통과하여 산출되는 무리없는 소리를 내게된다.

○ 앉은자세의 丹田訓練을 통한 호흡법

① 온몸에 힘을 풀고 정신을 집중한다.

② 코로 많은 숨을 단숨에 들이켜서 肺에 저장한다.

③ 丹田의 힘을 조정하며 肺에 저장된 공기를 서서히 내준다.

④ 마신 공기를 천천히 입으로 내쉬면서 내는 소리는 공기를 마신 코의 共鳴體를 통해 밖으로 산출된다.

#### 4. 診斷측면에서의 소리의 이용

목소리로 병을 診斷한다 함은 현대의학에서 청진기를 사용하는 것과 같이 韓方에서는 어떤 기계적인 방법을 사용하지 않고 聲音을 들어 어느 臟腑에 병이 있는지 판별하는 것을 말한다. 여러 醫書에 보면 聲音에 의한 問診으로부터 병의 유무를 診斷하는 내용이 기술되어 있다.

“宮·商·角·徵·羽 五音은 肝心脾肺腎 五臟과 상응하니 金聲은 울리고 土聲은 탁하고 木聲은 길고 水聲은 맑고 火聲은 마르고 靑聲은 가령 音聲이 맑으면 肺氣가 조화를 이루어 잘 통하는 것이고 音聲이 방가운데서 말하는 것처럼 들리면 中濕證이고 말하는 것이 미약하며 하루종일 한 말을 반

복하여 말하는 것은 奪氣證이고 말소리가 처음에는 경미하다가 뒤에는 중탁하면서 강도가 높아지고 힘이 있으면 外感證이고 처음에는 중탁하다가 뒤에 경미하여 지며 몸이 무겁고 피곤하며 힘이 없으면 內傷證이다. 두 번째로는 환자 音聲의 맑고 탁함을 듣는 것과 언어가 眞語인지 狂言인지를 감별하여야 한다. 音聲이 중탁하면 痰이 壅滯된 것임을 알 수 있고 音聲이 맑으면 내부가 寒冷한 것이 그 원인이다. 고열이 있으나 언어가 진지하고 성실하면 實熱이 아니고 狂言을 하고 큰소리로 외쳐대면 열이 깊어 있으며 견고한 것이다. 神明을 일컫고 鬼神을 말하면서 담이나 집을 뛰어 넘으면 胸膈에 痰이 정체된 것으로 병증을 ‘癲’이라 한다. 다시 病이 악화되지도 낫지도 않으며 여러날 끝다가 갑자기 音聲이 상실되면 생명이 黃泉으로 돌아간다”<sup>52)</sup>

“音聲은 肺·咽喉·會厭·혀·치아·입술 등의 發聲器官과 밀접한 관계가 있으므로 音聲의 변화를 들어서 이상에 열거한 器官의 病變을 알 수 있는 것이다. 古代의 聞診은 五音을 五臟에 배속시켜 五音의 변화로 장부의 生理 병리의 변화를 추측하였다. 五音은 宮商角徵羽로 五音의 변화는 곧 물체의 質과 機能의 변동상태가 다르기 때문이며 물질은 자발적이거나 외부의 힘에 의해 振動이 발생하고 振動할 때에 振幅의 크기와 振動數가 다르므로 인하여 강약이 다른

52) 朴晷: 〈聽聲審音〉 入門診斷學譯釋, 大星文化社, 1996, pp.67~68

“五音 以應五臟 金聲響 土聲濁 木聲長 水聲清 火聲燥 如聲清 肺氣調暢 聲如從室中言 中濕也 言而微 終日乃復言 奪氣也 先輕後重 高勵有力 爲外感 先重後輕 沈困無力 爲內傷 第二聽聲 清與濁 鑒他眞言及狂言 清濁卽知 痰壅滯 聲清 寒內是其源 言語眞誠非實熱 狂言號叫 熱甚緊 稱神說鬼 踰牆屋 胸膈停痰證號癲 更有病因 循日久 音聲遽失 命歸泉”

音調가 발생하니 振動數가 높으면 音調가 높고 반대가 되면 音調가 낮으며 振幅이 크면 소리의 울림이 강하고 반대가 되면 울림이 약하다. 五臟은 生理병리의 상황에 따라 質과 機能이 다르게 변동하고 五臟의 자발적인 변동량의 차이에 따라 氣가 유동하는 양에 영향을 주어 형성된 변동상황이 발음기관에 충격을 주는 動力에도 다르게 작용하므로 音聲도 다섯가지로 변화하여 다르게 발현되는 것이다. 그러므로 <四診抉微>에 “音聲이 밖으로 상응하는 것이 복채로 복을 치면 이어서 소리가 나는 것처럼 빠르다”<sup>53)</sup>고 하였다.

### Ⅲ. 考察

소리요법이란 천연의 소리 및 사람의 음성을 통하여 질병을 치료하는 요법이다. <黃帝內經·靈樞 賊風>에 “黃帝曰 其祝而已者, 其故何也, 岐伯曰, 先巫者, 因知百病之勝, 先知其病之所從生者, 可祝而已也”라고 하여 소리가 人體와 밀접한 상관관계가 있음을 오래전부터 인식하여 古代巫醫들이 祝文으

로 疾病을 치료 하였다.<sup>54)</sup> 聲音과 언어를 連繫시켜 楊<sup>55)</sup>은 “心爲 聲音之主”라 하였고, 王<sup>56)</sup>은 ‘肺主聲’이라 하였고, 聲은 肺에 속하고 言은 心에 속한다하여 聲과 言을 구별하였고, 아울러 肺는 聲을 主하는데 肝, 心, 脾, 肺, 腎에 入하여서는 각각 呼, 言, 歌, 哭, 呻이 된다 하여 모두 聲의 範疇에 屬함을 알 수 있다. 한국인들은 전래적으로 ‘소리’를 ‘氣와 氣, 氣와 物, 物과 物의 부딪침’으로 인식하고 있었는데, 崔漢綺는 그의 저서 『推測錄』卷二 「推測測理」, ‘氣生聲色’에서 “물체가 부딪치거나 氣가 氣에 부딪치지 않고 氣혼자 날릴 때도 소리가 있지만 이때는 미약할 뿐이다(物擊物 氣擊氣 物擊氣 氣擊物 皆成聲 或不相擊而氣自飛 亦有聲特徵耳)”라고 하였다.

각종 소리요법들은 呼吸을 어떻게 하는가가 매우 중요한데 그 중에서 六字訣에 대해서 살펴보면 噓字功은 ‘鍛鍊의 초기에는 바람 소리처럼 들리므로 風呼吸이라고 일컬어진다. 입모양에 익숙해져서 內氣를 움직이게 되면 그 소리가 들리지 않는다. 숨을 내쉴 때 횡격막근이 올라가고 下腹部가 들어간다. 숨을 모두 吐하고나면 입을 가볍게 닫고 코로 신선한 공기를 들이쉬는다. 횡격막근은 吸氣와 함께 내려가며 下腹部는 용기한다. 숨을 다 들이쉬고 나면, 한동안 짧은 呼吸으로 쉬며 다시 앞과 같은 요령으로 입모양을 만들고 ‘허’ 하고 숨을 내쉬는다.” 呵字功은 “噓字功과 같으며, 계속해서 여섯 번 행한다.” 呼字功은 “숨을 마음껏 들이쉬고 한동안 쉬 후, 짧은 呼吸 또는 자연호흡을

53) <聞診撮要> 方伯英 等:中醫學問答提高·診斷學分冊, 中醫古籍出版社, 北京, 1988.

“聲音의 發出與肺喉會廉舌齒唇等發聲器官有密切關係 因此聞聲音的變化可以直接了解以上器官的變異 古代聞診是以五音五臟相配屬 以五音之變測臟腑的生理病理變化 五音指宮相角徵羽 五音之變乃因物體的質能變動狀態不同所致 物質因自發的或外力作用而發生振動 振動時的振幅大小和頻率不同則產生強弱不同的音調 頻率高 音調高 反之則低; 振幅大 音響強 反之越弱 不同質的物體處於相對靜止和不同能動變化狀態 發音亦異 五臟在生理病理情況下其質能變不同 它所自發的動變量有差異 氣影響氣流量及所形成的變動表現在衝擊發音器官上的動力亦殊 因而聲音有五變之別 所以聞五音的變化可以辨其與臟腑的相應關係 而知病所苦 故<四診抉微>說: “聲音于外者, 有若桴鼓之捷也”

54) 송태원 이철완(대전대학교 한의과대학):前掲書, p.238

55) 楊維傑:黃帝內經 靈樞譯解, 台北, 樂群出版社, 1978

56) 王叔和:校正圖註 難經, 서울, 慶熙大學校 韓醫科大學, 1977, 卷3, p.6.

한다. 그리고 나서 ‘呼’ 자를 생각하면서 숨을 내쉬고 두 손의 동작을 행한다. 숨이 끊어지면 코로 숨을 들이쉬는다. 그것을 여섯 번 되풀이한다.” 呬字功은 “먼저 코로 숨을 들이쉬는다. 들이쉬면서 두팔을 올린다. 숨을 충분히 들이쉬고 나서 ‘회’ 하고 숨을 내쉰다. 팔을 밖으로 벌릴때 숨을 내쉰다. 내쉬고 나면 입을 닫고 코로 숨을 들이쉬는다. 조금 쉬고 자연호흡을 한 번 하고 나서 두번째의 吸氣를 시작한다. 6번 되풀이한다.” 吹字功은 “숨을 내쉴 때 ‘吹’ 하고 소리낸다. 다 내쉬고 나면 코로 숨을 들이쉬는다. 그때 下腹部가 용기한다. 그것을 6번 되풀이한다.” 嘯字功은 “‘嘯’ 하고 숨을 다 내쉬고 나면 입을 닫고 코로 숨을 들이쉬는다. 한동안 쉬고, 짧은 자연호흡을 하고 나서 다시 숨을 내쉰다. 그것을 6번 되풀이한다.”<sup>57)</sup>

또한, 呼吸에 의해 六字訣功의 補瀉가 이뤄지는데, “瀉’는 숨을 내쉬고 나서 들이쉬는다. 내쉴 때 혀끝을 혀뿌리에 붙이듯이 말고, 丹田으로는 鍛鍊하려고 하는 글자를 생각하면서 입을 열어 글자 소리를 낸다. 동시에 腹部를 수축시킨다. 다음으로 코로 숨을 들이쉴때는 ‘而’자를 묵상한다. 그렇게 하면 기가 교환된다. ‘吸’의 시간은 ‘呼’의 시간의 3분의1로 한다.

‘補’는 숨을 들이쉬고 나서 내쉰다. 들이쉴 때는 ‘二’자를 묵상하면서 혀를 위턱에 붙이고 이는 악물며 입을 닫는다. 腹部가 용기한다. 가득 들이쉬고 나서 입으로 숨을 내쉰다. 호기 시간은 흡기의 3분의 1로 한다.”<sup>58)</sup>

서양음악과 우리나라 판소리의 發聲法을 비교해 보면 서양음악의 發聲法은 횡격막을

사용하여 복식호흡을 하며 성대에 무리한 영향을 주지 않도록 하며 鼻腔共鳴과 口腔共鳴을 주로 사용하는 頭聲發聲을 위주로 하여 소리의 아름다움을 추구하지만, 우리나라 판소리의 發聲법은 丹田呼吸을 주로 하여 丹田聲, 胸聲, 腹聲, 喉聲 등으로 구분하고 훈련하여 복합적으로 소리를 내며 성대를 과격하게 무리하게 사용하여 경화시킨후 성대가 맞부딪혀서 거칠게 소리가 나게 하며 한사람의 唱者가 여러명의 인물을 묘사할 때 소리에 많은 변화를 줄 수 있어야 하기에 목 聲音의 高低, 音色, 변화등의 여러 가지 소리를 묘사해 오고 있다<sup>59)</sup>

위와 같이 소리요법에 있어서는 發聲法과 呼吸法이 중요함과 동시에 몸의 동작이나 자세도 역시 중요한데, 성악의 發聲時 자세는 “발은 뒤꿈치를 마루에 확실히 대고 당당히 서 있어야 한다. 부동자세의 상태에서는 힘이 들기때문에 양 두꿈치 사이의 간격을 약간 벌려서 착실히 마루에 대야 한다. 약간 밀어 보아도 요지 부동인 자세를 취하는 것이 좋다. 무릎은 구부리는 기분으로 하되 발은 가볍게 긴장되어 있는 자세가 좋다. 세계적인 가수들은 대부분 高音을 노래할 때 일부러 웃는 얼굴을 만들고, 몸을 음과는 반대로 가라 앉히는 듯이 發聲하고 있다.”고 하였다.

六字訣은 靜功과 動功이 있는데 六字訣動功은 보다 더 효과를 높이기 위해 병세의 歸經에 상응하는 자세와 동작을 배합하면 그 經絡의 臟腑의 機能을 강화 할 수 있다. 그와 같은 자세와 동작은 內功의 자발적인 운동에서 도출된 것이다. 자세, 동작의 요령을 간단히 요약한 다음과 같은 노래를 소개한다. “肝의 病에는 嘯字功, 눈을 뜨고 행

57) 大韓醫療氣功學會 編著, 醫療氣功學, 도서출판 무의도, 2001, pp.237~239.

58) 上揭書, p.240

59) 김지은:西洋音樂의 發聲法과 國樂發聲法の의 比較研究, 경희대학교학원, 1989/02, p.53.

한다. 肺의 病에는 嘯字功, 손으로 하늘을 밀어 올린다. 心臟의 病에는 呵字功, 손을 번갈아 올린다. 腎臟의 病에는 吹字功, 허리를 낮추고 무릎을 안는다. 脾臟의 病에는 呼字功, 입술을 둥글게 한다. 三焦에 寒熱이 있으면 嘯字功을 가로누워 행한다.”<sup>60)</sup>

소리요법에서 사용되는 소리들을 비교분석해 보았을 때 六字訣과 詠歌舞蹈는 初聲과 中聲으로 이루어 졌고, 吐音功法는 初聲, 中聲, 終聲으로 구성이 되어 있으며, 六字訣과 詠歌舞蹈의 初聲을 비교하자면 六字訣은 ‘ㅅ, ㅋ, ㅎ, ㅆ, ㅈ’의 子音으로 시작한 데 반해 詠歌는 모두가 ‘ㅇ’으로 시작하였다.(표 7을 참고)

이와 같은 子音과 母音의 특성은 다음과 같다. 子音 17初聲을 각각 發聲位置와 五行을 말미암아 분류하면,

ㄱ, ㅋ, ㆁ의 牙音으로 어금니가 錯雜하고 여무지며 소리는 나무가 물에서 나뉘 형체가 있음과 같으므로 木에 속하고,

ㄴ, ㄷ, ㄹ, ㄷ, 은 舌音으로 혀가 날카롭고 움직이며 소리가 구르고 날림은 불이 이글거려 퍼지며 활활 나무짐과 같으므로

火에 속하고,

ㅁ, ㅂ, ㅍ은 脣音으로 입술이 모나고 합해지며 소리가 머금고 넓은은 땅이 넓고 크과 같으므로 土에 속하고,

ㅅ, ㅈ, ㅊ, 은 齒音으로 이가 단단하고 꿩이니 소리가 부스러지고 걸림은 쇠의 부스러기가 가루이면서 단련되어 쇠덩이가 되는 것과 같으므로 金에 속하며,

ㅇ, ㅎ은 喉音으로 목구멍이 깊고 젖어 있으며 소리가 비고 통함은 물의 虛明하고 흐름과 같으므로 水에 배속시킬수 있다<sup>61)</sup>.(표 8을 참고)

中聲 11字역시 初聲과 마찬가지로 發聲部位에 따라 분류하면, 크게 陰陽으로 나누어 陽性母音은 ‘ㅣ, ㅏ, ㅑ’이고, 陰性母音은 ‘ㅜ, ㅡ, ㅓ, ㅗ’인데,

‘ㅣ’는 혀를 뒤로 하지 않고 口腔의 가장 앞쪽, 즉 얇은 부위에서 發音된 形狀이 位置되어 있는 것은 人을 상징한 것이다. 人이 位置했다 함은 역시 우리의 心象에 의한 것이므로, 初聲ㅅ이 實象形인데 비하여 中聲 ‘ㅣ’는 意象形이다.

‘ㅓ’와 ‘ㅗ’는 天을 상징하는 ㆍ에서 나와

	六字訣功	吐音功法		詠歌舞蹈
		高音	低音	
肝	嘯(xu)(쉬) -	취(卓) 귀(郭)	취(卓) 귀(郭)	어
心	呵(ke)(크) -	쟁(征)	쟁(整)	이
鼻	呼(hu)(후) -	궁(宮)	궁(恐)	음
肺	呬(ssi)(씨) -	상(商)	쟁(响)	아
腎	嘯(chui)(취) -	위(愚)	위(雨)	우

표 7. 소리요법에서 사용되는 소리의 비교

60) 大韓醫療氣功學會 編著: 醫療氣功學, 도서출판 무의도, 2001, p.241.

61) 손유석:前掲書, pp.47~48

서 一闔一闔하니 밝은 소리요, ‘ㄷ’와 ‘ㄱ’는 地를 상징하는 ‘一’에서 나와서 一闔一闔하니 어두운 소리이다. ‘ㄱ’와 ‘ㄷ’는 天地의 初交를 의미하고, ‘ㅏ’와 ‘ㅑ’는 天人的 初交를 의미한다.

‘ㅓ, ㅕ, ㅗ, ㅛ’는 人을 상징하는 ‘丨’를 편의상 一占으로 縮約하여 그 점 ·를 ㅏㅑ ㅗㅛ의 原點 옆에 덧붙여서 天地 또는 天人的 再交를 나타내는 동시에 天地의 작용이 事物에 發하되 人間の 完成을 기다려서 이룬다는 儒敎哲學의 의의를 부여하고 있다. 그러므로 ㅏㅑㅗㅛ가 初交요 初生이라면, ㅓㅕㅗㅛ는 그 再交요 再生이요 再出을 의미한다.<sup>62)</sup>

肝	ㄱ, ㅋ, ㆁ
心	ㄴ, ㄷ, ㄹ, ㅌ
鼻	ㅁ, ㅂ, ㅍ
肺	ㅅ, ㅈ, ㅊ
腎	ㅇ, ㅎ

표 8. 子音의 五行配屬

이와 같은 音韻의 相互過程속에 마찰이나 중단 없이 나오는 音인 母音과 音이 나오는 과정에서 마찰, 압착, 또는 呼吸의 중단에 의해 방해를 받는 音인 子音은 그 상대적 기능이 매우다른 것으로 생각되어 진다. 소리의 힘에 있어서는 母音은 언제나 聲帶의 振動이 수반됨으로 주로 無聲音인 子音보다 훨씬 더 강력한 힘을 갖는다. 子音은 2마이크로와트에도 미치지 못하는데 비해 母音의 힘은 9내지 47마이크로와트이다. 반면에 子音은 거의 힘이 없지만 母音보다 훨씬 더 높은 주파수를 갖고 있다.<sup>63)</sup>

소리가 人體에 미치는 영향을 心理學적인

측면에서 살펴보면, 소리는 聽覺이라는 感覺을 통해 기본적으로 다른 感覺보다 無意識에 直接, 그리고 깊이 있게 작용하며<sup>64)</sup> 소리를 매개로 하는 音樂은 미술이나 문학처럼 생각을 해서 마음이 움직이는 것이 아니라 저절로 마음을 움직이게 하는 힘이 있으며 心理學에서는 모든 感覺媒體가운데 소리가 感情과 가장 깊은 관계를 갖고 있다는 것을 이미 증명했다. 이와 같이 음악의 핵심은 모든 예술 가운데서도 ‘가장 抽象적이고 純粹한 감정의 象徵化인 것이다<sup>65)</sup> 이와 같이 象徵化된 작가의 觀念은 聽取者의 意識과 無意識에 가장 깊게 작용하게 되는데 그 때의 象徵化된 觀念의 상태에 따라 당연히 聽取者의 意識과 無意識도 변하고<sup>66)</sup> 따라서 象徵化된 觀念이 偏重되었으면 聽取者의 意識과 無意識도 偏重된다. 나아가 集團 無意識에 영향을 미쳐 社會文化 전반의 변화의 디딤돌이 되면《呂氏春秋》등에서 언급된 亂世의 音樂<sup>67)</sup>, 나라를 망치는 음

64) 박경규: 건강과 음악치료, 서울, 빛샘출판사, 1994, p.69

65) 上揭書, p.74

66) 音樂은 능히 사람을 감동시키므로 기쁘고 즐거운 사람이 들으면 기쁘고 걱정과 슬픔이 있는 사람이 들으면 서러워 집니다. 그러니 슬픔과 즐거움은 사람의 마음에 있는 것이지 音樂에 있는 것이 아닙니다. 그러므로 장차 나라가 흥하려면 백성들의 마음이 기뻐 音樂을 들으면 즐거워할 것이며 나라가 망하려면 백성들의 마음이 우울하여 音樂을 들어도 슬퍼할 것입니다. 세상 사람들이 시대의 현상을 보아 흥하고 망할 곡조임은 이를 따름이니 사실은 그것이 音樂에 있지 않고 사람의 마음에 있는 것입니다.(고동영譯: 대야발 著, 檀綺古事, 서울, 한뿌리, 1986, pp.81~82)

67) 亂世의 音樂:《呂氏春秋》에 이르기를 “草木을 쓰는 樂器는 천둥소리와 같고 金石樂器를 치는 소리는 벼락치는 소리와 같으며, 絃樂器나 舞蹈의 장단은 다만 정신없이 시끄러울 뿐이다. 귀와 눈을 현란스럽게 하거나 인간의 삶을 뒤 흔들어 자극시키는 음악은 전혀 사람을 즐겁게 하지 못하는 것이다. 음악이 방종해지면 방종

62) 上揭書, p.49

63) 上揭書, p.53

악68)이 될 수 있다는 결론이 가능하다.

이처럼 소리가 人體에 미치는 영향은 실험으로 증명되고 있는데 소리가 갖고 있는 特性중에서 音色이 人體의 經絡에 미치는 作用力을 實證해보고 韓醫學적으로 이해할 수 있도록 하기 위해 良導絡 診斷기를 이용한 孫69)의 실험에서는 다음과 같은 결과가 나왔다. 종소리에 노출된 被驗者는 자극적인 金聲에 반응하여 新陳代謝가 低下되고 氣血의 敷布가 安定되었으며 營衛의 순환 및 外護作用이 強化되었고 흐르는 물소리에 노출된 被檢者는 水聲에 반응하여 新陳代謝가 低下되고 氣血의 敷布가 安定되었으며 脾經, 膀胱經, 三焦經등의 水液代謝 관련 經絡이 크게 자극 받았다. 한편 북소리에 노출된 被檢者는 木聲에 반응하여 木과 土에 配屬되는 肝經, 脾經, 胃經의 좌우 변화율이 逆轉되므로써 左右와 五行이 複合的으로 制克되는 현상을 보였다.

또 진70)은 音聲신호처리에 의한 실험을 통해 宮商角徵羽의 五音階와 사람 개개인 音聲의 音階(주파수 분포)를 비교 분석하고 樂學軌範과 訓民正音解例本の 制字解에 나와 있듯이 언어적 측면과 人體共鳴특성을 함께 분석함으로써 四象體質을 診斷할 수 있는 가능성을 제시했으며 楊71)도 실험

에서 聲紋의 기본주파수 분석을 통한 四象 體質 분류검사방법이 四象體質의 客觀化를 위한 보조적인 방법이 될 수 있다고 하였다

## IV. 結論

소리요법에 대한 研究를 한 결과 다음과 같은 結果를 얻었다.

1. 發聲은 폐장내로 흡입한 공기를 腰筋, 背筋, 胸筋등의 협조아래 밖으로 呼出함으로 이뤄지며 口腔 및 鼻腔共鳴으로 더욱 좋은 音聲을 만들어 人體를 振動시킨다.
2. 여러가지 소리요법들은 그 근본이 五行과 五音과의 관계에서 찾아볼 수 있다.
3. 소리요법에 이용된 소리들은 母音의 기초위에서 형성되었음을 알 수 있었고 각각의 소리發聲에 따라 人體에 미치는 영향이 다르게 나타남을 알 수 있다.
4. 소리요법은 人體에 身體的인 영향뿐만 아니라 心理的인 영향까지 미침을 알 수 있다.
5. 소리를 이용해 五臟에 영향을 미침으로 치료할 수 있을 뿐만 아니라 소리를 듣고 분석하므로써 病症의 診斷 및 體質診斷까지 가능함을 알 수 있었다.

소리요법에 대한 研究가 더 발전하여 各장부의 振動수를 찾아낼 수 있다면 診斷,

해질수록 백성들은 더욱 원망하고, 국가는 더욱 혼란에 빠지며 군주의 지위는 더욱 저하된다.”

(정영호 역: 여씨춘추, 서울, 자유문고, 1992, pp.150~151)

68) 나라를 망치는 음악: 여씨춘추에 이르기를 “음악의 본질을 상실한 것은 음악으로서 사람을 즐겁게 해주지 못한다. 음악이 사람을 기쁘게 해주지 못하게 되면 그나라 백성은 지배자를 원망하게 되고, 또 인간의 본성도 해치게 된다.”(上揭書)

69) 손유석 : 前揭書

70) 전종원·진용욱 : 사상체질과 音聲신호의 상관관계, 한국정신과학학회 학술논문집, 1998.

71) 梁承鉉·金達來: 聲紋과 四象體質과의 相關性

에 關한 研究, 사상의학회지, Vol.8(2), 1996

1. 기본주파수 빈도그래프와 정규분포 그래프에서 태음인이 중심값이 소음인과 소양인에 비해 낮게 나타났으며 소음인과 소양인 사이의 중심값은 유사한 경향을 보였다.
2. 세 체질의 기본주파수 평균값의 경우 태음인은 소음인에 비해 낮게 나타나서 태음인과 소음인은 통계학적으로 유의적인 차이점이 인정되었으며 이는 태음인의 저음사용이 소음인에 비하여 많음을 의미한다고 볼 수 있다.

生理, 病理, 治療면에 광범위하게 응용할 수 있을 것으로 사료된다.

## V. 參考文獻

1. 송대원·이철완(대전대학교 한의과대학) : 소리오법과 人體(五臟)와의 관계에 대한 연구, 한방물리요법과학회지, 1994. 5
2. 황상준 이철완 : 六字訣을 中心으로 한 養生呼吸에 對한 文獻的 考察, 대전대혜화의학, 1.4(95/02)
3. 김지은 : 西洋音樂의 發聲法과 國樂發聲法의 比較研究, 경희대대학원, 1989. 2
4. 김무생 : 眞言修行의 目的에 對한 研究 : 密敎의 삼밀수행을 중심으로, 동국대학교 대학원, 1980
5. 박홍수: 國樂의 音階에 關한 研究, 성균관대, 1968. 2
6. 손유석: 소리에 대한 문헌연구 및 良導絡을 통한 音色관찰, 대전대학교대학원 한방生理학전공, 1999
7. 전종원·진용욱 : 사상체질과 音聲信號의 상관계, 한국정신과학학회 학술논문집, 1998. 4
8. 梁承鉉·金達來 : 聲紋과 四象體質과의 相關性에 關한 研究, 사상의학회지, Vol.8(2) , 1996
9. 大韓醫療氣功學會 編著 : 醫療氣功學, 도서출판 무의도, 2001
10. 林茂美·林誠 : 氣功健康法, 하서출판사, 1993
11. 김기옥 : 醫療氣功, 도서출판 단비, 1994
12. 김동수 : 달마대사의 건강기법, 전통문화연구회, 1997
13. 비로영우 : 불가기공, 하남출판사, 1999
14. 민족음악의 이해: 민족음악연구회, 1994
15. 이석원 : 음악심리학, 서울, 심설당, 1994
16. 김준호·손심심 : 우리소리 우습게 보지 마라, 이론과 실천, 1997
17. 문영일 : 發聲과 共鳴, 청우, 1984
18. 이응백 : 물리학, 서울, 창지사, 1989
19. 여기현 : 중국고대악론, 서울, 태학사, 1995
20. 최한기 : 명남루총서, 서울, 여강출판사, 1986
21. 이혜구 譯 : 악학궤범, 서울, 민족문화문고간행회, 1979
22. 樓羽剛:中國氣功功法大全, 中醫古籍出版社, 1993
23. 陶秉福·楊衛和:氣功療法集錦, 人民衛生出版社, 1985
24. 氣功精選續篇, 陶熊의 3인 :人民體育出版社, 1987
25. 만탁치아·마니완치아 : 기조화신공, 정신문화사, 1999