열두 줄, 마음을 고르다

⑫ 가야금, 불이(不二)의 소리

# 처음부터 하나였는지 모른다

**처음 줄을 뜯었을 때**

가야금은 하나의 악기인 줄 알았다. 중학교 1학년 때 전공을 준비하면서, 가야금이라는 이름 아래 여러 모습이 있다는 것을 처음 알았다. 초등학교 방과 후 수업으로 가야금을 처음 만났다. 처음 배운 것은 병창(倂唱)이었다. 민요를 배우고 줄을 뜯으면서 노래를 불렀다. 거창하진 않았지만 즐거웠다.

그러다 가야금산조를 배우면서 달라졌다. 장단이 점점 빨라지며 손끝이 따라가는 그 감각이 좋았다. 그때부터 가야금을 전공해야겠다는 생각이 생겼다. 가야금을 전공한다는 것은 하나의 악기를 배우는 일이 아니라, 정악가야금·산조가야금·개량가야금이라는 서로 다른 길을 함께 걷는 일이었다. 크기도 다르고 조율법도 다르며 손끝에 닿는 느낌도 달랐다. 이건 그냥 다른 악기 아닌가 싶었다. 왜 하나의 악기가 이렇게 다른 모습으로 나뉘어 있는지 이해하지 못했다. 지금 생각하면 그 다름 속에 하나의 흐름이 있었다.

**정악가야금 – 사라지는 소리를 듣는 악기**

가야금은 처음부터 한곳에 머물러 있던 악기가 아니었다. 가야가 멸망을 앞둔 무렵, 악사 우륵은 가야금을 들고 신라로 귀화했다. 신라의 진흥왕은 우륵을 받아들여 충주 지역에 살게 하고, 신라인들을 보내 가야금을 배우게 했다. 가야의 악기가 신라에서 다시 살아난 것이다.

그렇게 이어진 정악가야금을 배우면서 느낀 것이 있다. 이 악기는 소리를 많이 내기 위한 악기가 아니라, 하나의 음을 오래 머물게 하는 악기라는 것을. 영산회상은 부처가 인도 영취산에서 설법한 장면을 노래한 불교 성악곡 '영산회상불보살'에서 유래했다.

시간이 흐르면서 가사는 사라지고 선율만 남아, 오늘날에는 기악곡으로 연주되고 있다. 처음 정악을 배웠을 때 가장 힘들었던 것은 그 호흡이었다. 너무 느렸다. 선율도 많지 않다 보니 소리 하나하나를 제대로 내는 것이 중요했다. 그냥 연주할 수가 없었다. 그때는 느린 음악이라고만 생각했다. 지금은 안다. 정악은 느린 음악이 아니라, 소리가 사라질 때까지 기다리는 음악이었다.

정악가야금은 손에 쥐는 순간부터 묵직했다. 나중에 산조가야금을 잡았을 때 비로소 그 무게 차이를 실감했다. 산조가야금은 빠른 장단을 연주하기 쉽도록 정악가야금보다 작고 가볍게 만들어졌다고 한다. 악기가 달라진 만큼, 음악이 바라보는 방향도 달라졌다. 같은 가야금인데 손에 닿는 무게부터가 음악을 향해 있었다.

**산조가야금 – 감정이 오고 가는 것을 보는 악기**

19세기 말 김창조(金昌祖)에 의해 창시된 것으로 알려진 가야금산조는 판소리, 무속음악, 민요 등 여러 민속 음악의 영향을 받아 만들어진 기악 독주 형식이다. 산조는 진양조장단에

**정악, 머무는 음 사라질 때까지 기다려**
**산조는 감정 폭발 아닌 흐름을 따라가**
**25현 뜯으며 본래 하나인 '불이' 떠올려**

서 휘모리장단까지 감정의 흐름을 담아내는 긴 음악이다. 장단이 점점 빨라지며 에너지가 쌓이는 구조다.

산조는 재밌었다. 정악과 달리 감정이 앞으로 나왔다. 장단이 빨라질수록 몸도 따라갔다. 그런데 시간이 지나면서 알게 됐다. 산조는 감정을 폭발시키는 음악이 아니었다. 진양조장단에서 천천히 올라온 감정이 휘모리장단에서 터지고, 그리고 사라진다. 산조를 연주한다는 것은 감정을 쏟아내는 일이 아니라, 그 흐름을 따라가는 일이었다.

**개량가야금 – 새로운 시대의 소리를 담는 악기**

개량가야금은 전통 12현 가야금에서 줄 수, 재료, 음역 등을 변형해 만든 가야금의 총칭이다. 15현, 17현, 18현, 22현 등 다양한 줄 수를 거치며 실험을 반복한 끝에, 대표적인 개량가야금인 25현 가야금이 자리를 잡았다. 두 손으로 연주할 수 있어 한 사람이 멜로디와 반주를 동시에 낼 수 있다.

누군가는 가야금이 옛날 악기라고 생각하지만, 지금의 가야금은 오히려 새로운 음악을 가장 적극적으로 받아들이는 악기 중 하나가 됐다. 낯선 전통악기였던 가야금은 이제 예전보다 훨씬 다양한 방식으로 사람들을 만나고 있다.

그런데 오래 연주할수록 정악과 산조에서 익힌 손끝이 그대로 이어지고 있다는 것을 알게 됐다. 더 많은 줄을 뜯는 화려함이 좋았다. 느리게 음계를 하나씩 짚다가 연습이 쌓이면서 점점 빨라질 때의 쾌감도 있었다. 피아노처럼 양손으로 멜로디와 반주를 동시에 내는 순간, 가야금이 이렇게까지 달라질 수 있다는 것이 신기했다.

**가야금이라는 이름 아래**

정악가야금을 연주하던 때가 떠오른다. 줄을 뜯고 나서 오는 진동이 고스란히 손끝으로 돌아오는 느낌, 성음 하나하나에 공을 들이다 보면 어느새 굳은살이 달라져 있었다. 산조를 연주할 때는 장단이 빨라질수록 몸이 먼저 알았다. 25현은 또 달랐다. 더 많은 현으로 훨씬 풍성하고 화려한 소리를 낼 수 있었지만, 그 소리를 받쳐준 것은 결국 정악과 산조에서 쌓아온 손끝의 시간이었다. 악기는 셋이었지만 손끝은 하나였다. 왜 같은 이름인데 이렇게 다른가. 이제는 그 질문이 달리 들린다. 돌이켜보면 세 개라고 생각했던 것은 처음부터 하나였는지도 모른다. 불교에서 말하는 불이(不二)라는 말이 뒤늦게 떠오른 것도 그래서였다. 정악도, 산조도, 개량가야금도 결국 하나의 가야금이라는 흐름 위에 있었다. 다르게 울렸지만, 끝내 하나의 가야금이었다.

가야금 명상곡 '도원결의' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

건강 365

⑮ 척추를 망치는 사소한 습관들

# '척추 위생'부터 챙기세요

아침저녁으로 양치질과 샤워는 다들 꼬박꼬박하실 겁니다. 그런데 우리 몸의 기둥인 척추는 평소에 어떻게 관리하고 계신가요?

척추도 매일 '위생 관리'가 필요합니다. '척추 위생'이란 목, 허리를 씻으라는 얘기가 아니라, 일상에서 척추에 가해지는 부담을 줄이고 본래의 정렬을 지켜내는 습관을 뜻합니다.

척추 위생의 원칙은 간단합니다. 경추든 요추든, 앞으로 구부리는 방향이 아니라 뒤로 펴는 방향, 즉 '신전(伸展)' 상태를 유지하는 것입니다.

경추와 요추는 본래 앞으로 볼록한 C자 곡선을 이루는데, 이 곡선을 '전만'이라고 부릅니다. 이 곡선이 무너져 일자가 되거나 반대 방향의 곡선을 그리게 되면 디스크가 부담을 받습니다. 자연스러운 곡선을 유지하면 같은 시간을 앉아 있어도 디스크가 받는 압력이 크게 줄어듭니다.

이 원칙을 일상에 적용해 보겠습니다. 모니터가 낮거나 멀리 있으면 자기도 모르게 목이 화면 쪽으로 빠지고, 그 부담이 경추를 타고 어깨와 허리까지 내려갑니다. 모니터 상단이 눈높이에 오도록 높이고, 화면까지의 거리는 팔을 뻗어 손끝이 닿을 정도로 두세요.

스마트폰 사용도 마찬가지입니다. 고개를 숙일수록 경추에 걸리는 하중이 늘어나고 디스크와 목 근육에 상당한 무리를 주게 됩니다. 조금 불편하고 남들 보기에 유별나 보여도, 스마트폰은 눈높이까지 들어 올려서 보시는 게

**척추 부담 줄이고 본래 정렬 지켜내야**
**모니터 상단 높이고 손끝 닿을 거리에**
**스마트폰 눈높이로, 걸을 땐 시선 정면에**

척추 건강에 좋습니다.

의자에 앉을 때는 엉덩이를 깊숙이 밀어 넣고, 등받이에 쿠션을 대어 요추 전만을 유지하세요. 서거나 걸을 때도 가슴을 펴고 시선을 정면에 두는 자세가 기본입니다.

의자가 아닌 맨바닥에 앉는 습관은 허리에 좋지 않습니다. 특히 양반다리는 요추 전만을 반대 방향으로 꺾는 자세이므로 가능하면 바닥에는 앉지 않는 것이 좋습니다.



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

바닥에 떨어진 물건을 주울 때도 허리만 굽혀 줍지 말고, 무릎을 굽혀 앉은 뒤 다리 힘으로 일어나야 요추 디스크에 무리가 가지 않습니다. 가벼운 종이 한 장도 예외가 아닙니다. 양치를 한다거나, 볼펜을 줍는 동작만으로도 급성 디스크 탈출이 생겨 병원을 찾는 분들을 드물지 않게 만납니다.

서서 발끝에 손이 닿도록 하는 등의 허리를 구부리는 스트레칭도 피하시는 게 좋습니다. 시원한 느낌과 달리, 이미 미세하게 손상된 디스크에 부담을 더하는 동작이기 때문입니다.

턱을 괴거나 다리를 꼬고 앉는 자세 역시 장기적으로 골반과 척추 정렬에 영향을 주니 삼가는 것이 좋습니다.

글을 마치기에 앞서 척추 건강에 도움이 되는 신전 동작을 소개해 드리겠습니다. 양발을 어깨너비로 벌리고 서서 양손을 허리에 받친 뒤, 코로 숨을 들이마시며 상체와 목을 천천히 뒤로 젖혀 5초 정도 머뭅니다. 숨을 내쉬며 제자리로 돌아옵니다. 요추와 경추 전만을 되살려 주는 간단한 동작입니다.

30분 앉아서 일했다면 자리에서 일어나 1분에서 3분만 반복해 주세요. 주말에 하루 날 잡고 헬스장에서 무거운 기구를 드는 것보다, 일상 속 이 짧은 시간의 투자가 척추 건강에는 훨씬 도움이 될 수 있습니다.

척추 건강은 치료에 앞서, 목부터 허리까지 매일 앉고 서는 일상의 '위생 상태'에 달려 있습니다. 지금 이 글을 다 읽으셨다면, 스마트폰을 내려놓고 허리를 한번 시원하게 뒤로 젖혀 보시기를 바랍니다.



김우진
동국대일산병원 신경외과 교수

"세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다"

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.

법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템



법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965