열두 줄, 마음을 고르다

⑯ 가야금을 내려놓고 불러보세요

판단 앞서 마음부터 살펴야

가야금 수업 중에 학생이 같은 가락을 계속 틀렸다. 몇 번을 설명하고 다시 연주해도 같은 자리에서 멈췄다. 처음에는 손가락의 위치를 다시 알려주고 박을 세어주며 반복하게 했다. 그래도 달라지지 않았다. 나는 악보를 덮었다.

"그 가락, 가야금 내려놓고 불러볼래요?"

학생이 잠깐 멈칫하더니 입을 열었다. 그런데 박자가 달랐다. 한 박으로 가야 할 곳을 두 박으로 늘여 부르고 있었다. 손가락 문제가 아니었다. 학생이 기억하고 있는 가락 자체가 가르친 것과 달랐던 것이다. 악보를 보고 손가락을 움직이는 동안에는 잘 보이지 않던 문제가 악기를 내려놓자 드러났다. 겉으로는 같은 곳을 반복해서 틀리는 것처럼 보였지만, 무엇을 잘못 알고 있는지부터 확인할 필요가 있었다.

목소리로 드러나는 가락

국악에는 '구음(口音)'이 있다. 악기의 소리와 가락, 주법의 특징 등을 입으로 표현하는 방식으로, 가야금에서도 가락을 익히고 전승하는 데 활용돼 왔다. 나 역시 정해진 구음으로 가락을 짚어보고, 학생의 수준과 수업 상황에 따라서는 연주할 가락의 길이와 흐름을 입으로 먼저 따라 해보게 한다. 악보와 손가락만 보고 있을 때는 드러나지 않던 것이 입으로 표현하는 순간 선명해질 때가 있기 때문이다.

같은 부분을 틀리는 두 학생이 있다고 해보자. 한 학생은 가야금을 내려놓고 불러보면 가락과 박자를 정확하게 기억한다. 그런데 다시 악기를 잡으면 틀린다. 이 학생에게 필요한 것은 이미 알고 있는 가락을 손가락의 움직임으로 연결하는 연습일 수 있다. 반대로 연주할 때는 제법 따라오는데 악기를 내려놓고 가락을 불러보라고 하면 다음 소리를 이어가지 못하는 학생도 있다. 이 경우에는 손가락을 더 움직이기 전에 가락의 흐름부터 충분히 익히는 시간이 필요할 수 있다. 틀린 곳은 같아도 틀리는 이유까지 같은 것은 아니다.

그날 학생에게도 악보를 다시 설명하는 대신 가락부터 입으로 익히게 했다. 처음에는 어색하게 따라 하던 소리가 조금씩 제자리를 찾아갔고, 길게 늘여 부르던 박도 짧아졌다. 몇 번 입으로 가락을 확인한 뒤 다시 가야금을 들게 했다. 완벽하지는 않았지만 조금 전까지 계속 멈추던 곳을 전과는 다르게 지나갔다. 그제야 학생에게 필요한 것이 '한 번 더 연주하는 것'이 아니라, 자신이 알고 있는 가락이 무엇인지부터 확인하는 일이었다는 것을 알았다.

열 번의 반복보다 한 번의 확인

악기를 배우는 데 반복은 필요하다. 나 역시 학생들에게 반복 연습을 많이 시킨다. 하지만 횟수를 늘리는 것만으로 해결되지 않을 때가 있다. 학생들을 가르치다 보면 자신이 어떤 가락을 연주하고 있는지 충분히 익히지 못한 채 악보에 적힌 음과 손가락의 위치를 연결하는 데만 몰두하는 경우도 본다. 이럴 때 구음은 연습의 순서를 잠시 바꾸어준다.

학생 연주 틀릴 때 결과로는 판단 유보
같은 실수라도 사람마다 틀린 이유 달라
마음챙김으로 생각과 사실 다름 알아야

이 과정은 가르치는 나에게도 학생이 어디에서 막혀 있는지를 구체적으로 보여준다. 가락 자체를 다르게 기억하고 있는지, 박의 길이를 잘못 알고 있는지, 가락은 알고 있지만 손가락으로 옮기는 과정이 어려운지에 따라 가르치는 방법도 달라져야 한다.

이제는 '틀렸다'는 결과만으로 판단하지 않으려고 한다. 같은 실수처럼 보여도 그 안에는 서로 다른 이유가 있을 수 있기 때문이다.

'못한다'와 '어렵다' 사이

몇 번의 실수가 쌓이면 학생들은 자신의 능력을 너무 빨리 결론 내릴 때가 있다. "저는 원래 박치예요." "저는 가야금을 못하나 봐요."

그럴 때 나는 그 말을 그대로 두지 않는다.

"네가 가야금을 못하는 게 아니야. 지금 이 부분이 어려운 거야."

'나는 못한다'와 '지금 이 부분이 어렵다'는 비슷해 보여도 전혀 다른 말이다. 마음챙김에서는 마음속에 떠오른 생각을 곧바로 사실이나 나 자신과 같은 것으로 여기지 않고, 하나의 생각으로 바라보는 태도를 중요하게 다룬다. '나는 가야금을 못한다'는 생각이 들었다고 해서 그것이 곧 그 학생의 능력 전체를 말해주는 것은 아니다. 지금 한 부분에서 어려움을 겪고 있다는 사실과 '나는 원래 못하는 사람'이라는 판단 사이에는 분명한 차이가 있다.

이 구분이 생기면 연습의 방향도 달라진다. 가락을 다르게 기억했다면 가락을 다시 익히면 된다. 박을 잘못 알고 있다면 그 부분을 바로잡으면 되고, 가락은 정확한데 손이 따라가지 못한다면 손가락의 움직임을 따로 연습하면 된다. 막연했던 '못한다'가 구체적인 '무엇이 어려운가'로 바뀌는 순간, 다음에 해야 할 연습도 보이기 시작한다.

선생의 역할도 답을 빨리 알려주는 것만은 아닐 것이다. 학생에게 계속 "다시"를 요구하기 전에 무엇 때문에 다시 해야 하는지를 함께 찾아주는 일, '나는 못한다'는 커다란 결론을 지금 연습할 수 있는 하나의 문제로 작게 나누어주는 일도 가르침의 한 부분이라고 생각한다. 나 역시 학생을 가르치면서 결과만 보고 성급하게 판단하지 않는 법을 배운다.

그날 수업이 끝날 무렵 학생은 다시 악보를 펼쳤다. 조금 전까지 틀리던 가락을 입으로 한 번 확인한 뒤 가야금을 들었다. 같은 자리에서 또 멈춘다면 다시 살펴보면 된다. 가락인지, 박인지, 아니면 손의 문제인지.

그래서 요즘 같은 가락을 자꾸 틀리는 학생에게 나는 곧바로 "다시"라고 말하지 않는다. "가야금 잠깐 내려놓고, 그 소리부터 한번 불러볼까요?

가야금 명상곡 'Healing Me' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

건강 365

㊾ 소아비만

성장과 대사 건강 위협하는 신호

소아비만이 빠르게 증가하고 있습니다. 과거에는 성장 과정에서 자연스럽게 해결될 수 있는 현상으로 여겨졌지만, 최근에는 아이의 현재뿐 아니라 미래 건강을 좌우하는 중요한 의학적 문제로 인식되고 있습니다. 소아비만은 단순한 체중 증가가 아니라, 성장과 대사 건강 전반에 영향을 미치는 질환입니다.

단순히 살이 찐 것일 뿐일까요?

비만 아동에서는 이미 다양한 대사 이상이 시작되는 경우가 많습니다. 인슐린 저항성이 증가하고, 지방간·이상지질혈증·고혈압과 같은 성인 질환의 전 단계가 어린 나이부터 나타날 수 있습니다. 문제는 이러한 변화가 뚜렷한 증상 없이 진행된다는 점입니다. 겉으로는 건강해 보이더라도 체내에서는 대사적 위험이 축적되고 있을 가능성이 있습니다.

키가 크면 괜찮은 걸까요?

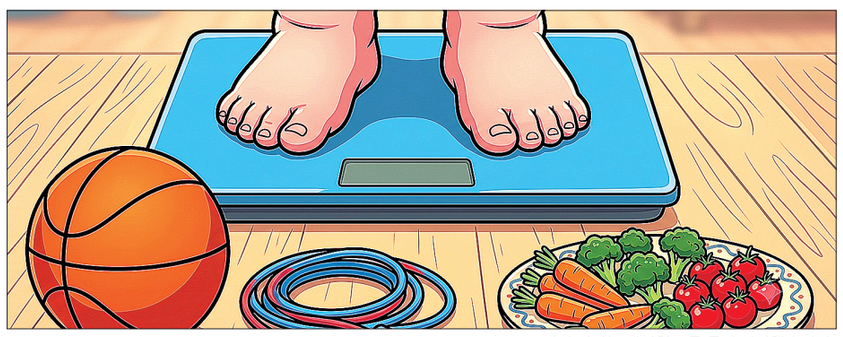
성장 측면에서도 주의가 필요합니다. 소아비만 아동은 또래보다 키가 큰 경우가 많아 보호자분들께서 안심하시기 쉽습니다. 그러나 이는 성장의 가속 현상일 수 있으며, 장기적으로는 반드시 유리하다고 볼 수 없습니다. 비만은 사춘기를 앞당기고 성장판의 조기 폐쇄를 유도할 수 있어 최종 성인 키에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 특히 여아에서는 조기 사춘기와의 연관성이 꾸준히 보고되고 있습니다.

왜 어릴 때부터 관리해야 할까요?

소아비만은 시간이 지날수록 지속되기 쉬운 특징이 있습니다. 어린 시절의 비만은 성인 비만으로 이어질 가능성이 높고, 이는 당뇨병과 심혈관질환 위험 증가로 연결됩니다. 따라서 조기 개입이 무엇보다 중요합니다. 다행히 성장기에는 체중을 급격히 줄이지 않더라도, 체중 증가 속도를 조절하면서 키 성장을 유지하는 것만으로 체질량지수를 개선할 수 있습니다.

어떤 신호를 주의 깊게 봐야 할까요?

또래에 비해 빠른 체중 증가, 복부비만, 당뇨나 고혈압 등의 가족력, 또래보다 이른 사춘기, 목이나 겨드랑이의 피부 착색 등은 인슐린 저항성을 시사할 수 있는 신호입니다. 이러한 징후가 보일 경우 전문적인 평가와 상담을 받아보시는 것이 좋습니다.



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

사춘기 앞당기고 성장판 조기 폐쇄 유도
성인 비만 이어질 수 있어 조기 개입 要
약물치료보다 생활습관 개선으로 관리

약물치료는 언제 고려할까요?

최근에는 비만 치료에 있어 약물치료에 대한 관심도 높아지고 있습니다. 특히 위고비(세마글루타이드)와 삭센다(리라글루타이드)와 같은 GLP-1 유사체가 성인뿐 아니라 일부 청소년 비만에서 사용되며 의미 있는 체중 감소 효과를 보이고 있습니다.

이들 약제는 식욕을 억제하고 포만감을 증가시키는 기전을 통해 체중 감소를 유도합니다. 다만, 모든 소아비만 환자에서 사용되는 것은 아니며, 일정 기준 이상의 비만과 동반 질환이 있는 경우 전문의의 판단하에 제한적으로 고려됩니다. 또한 오심, 구토 등의 위장관 부작용이나 장기적인 안전성에 대한 고려가 필요합니다.

따라서 약물치료는 생활습관 개선을 대체하는 방법이 아니라, 적절한 대상에서 보조적으로 활용되는 치료 옵션으로 이해하는 것이 중요합니다.

어떻게 관리해야 할까요?

치료의 핵심은 여전히 생활습관 개선입니다. 규칙적인 식사, 균형 잡힌 영양 섭취, 당분이 많은 음료와 가공식품의 제한, 충분한 신체활동과 수면이 기본이 됩니다. 특히 중요한 점은 아이 개인의 노력에만 의존하기보다, 가족 전체의 생활환경을 함께 변화시키는 것입니다.

소아비만은 단순한 체형의 문제가 아니라 성장과 대사 건강을 위협하는 조기 신호입니다. 이를 가볍게 넘기기보다, 아이의 현재와 미래를 함께 고려한 적극적인 관심과 개입이 필요합니다. 지금의 작은 변화가 아이의 평생 건강을 좌우할 수 있습니다.



정유진
동국대일산병원 소아청소년과 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