김병전 대표의 지금, 명상의 시간 ⑦ 마음과 온전한 발성



▶한줄요약
자기 신체에 대한 관찰을 요하는 마음챙김, 좋은 목소리 내는데도 도움이 된다.

마음챙김, 좋은 목소리로 이어진다

조금 재미있는 주제를 나누고자 한다. 마음챙김과 발성에 관한 내용이다. '좋은 발성'은 듣는 이로 하여금 '좋은 목소리'로도 인식되며, 무의식적으로는 '좋은 사람'으로까지 받아들여진다. 물론 선입견이라 할 수도 있다. 하지만 우리의 '마음'과 '목소리'는 하나로 연결되어 있어, 외모만큼이나 본능적으로 상대방을 평가하고 인지하는 요소로 '목소리'가 크게 작용한다. 이와 같이 목소리가 주는 영향력과 중요성을 언급할 때 꼭 회자가 되는 법칙이 한 가지 있다. 바로 '메라비언 법칙'. 메라비언 법칙에 따르면 상대방에 대한 인상과 호감을 결정하는 요소 중 외모, 옷차림, 제스처 같은 시각적 요소가 55%의 영향을 주고, 청각 요소인 목소리가 38%의 영향을 준다고 한다. 전달하고자 하는 내용은 고작 7%의 영향만을 상대방에게 전해 준다는 점도 놀랍다. 여기서 우리가 주목할 만한 사실은, 단일 조건으로 말하는 목소리가 상대방에게 가장 큰 영향을 준다는 것이다. 그만큼 목소리가 중요하다.

필자의 경우에는 원래 제 목소리에 콤플렉스가 많았다. 노래도 잘 못할뿐더러 목소리가 선명하지 못하고 말을 할 때 웅얼웅얼거린다는 피드백을 많이 받았었다. 그래서 외부 강의나 컨설팅 보고를 할 때면 일부러 크고 강한 목소리를 내려고 노력을 많이 했었다. 좋은 목소리와 노래를 잘하는 것은 타고나는 것이라는 생각 때문에 특별히 개선하려는 노력도 하지 않았다. 그런데 올해 초에 필자의 개인적 경험을 바탕으로 '바디사운드'라는 책을 발성전문가인 이윤석 원장과 함께 출판을 했다. 부제목은 '목소리로 온전한 삶을 찾는 여정 '마인드풀 바디사운드'이다. 발성에는 말하는 것과 노래하는 것이 모두 포함된다. 발성에 문외한인 필자가 이렇게 공동으로 책을 쓸 수 있었던 것은 바로 명상에 대한 경험 때문이었다.

2017년 필자는 직접 녹음을 해야만 하는 일이 생기게 되었다. 20여 년간 국내외 주요 컨설팅 기업에서 HR컨설팅 프렉티스 리더로 근무하면서, 개인의 삶은 물론 기업 경영에 명상이 필요하다는 것을 깨닫고 명상 전문 컨설팅 기업인 무진어소시에이츠(주)를 2016년에 설립했다. 기업을 대상으로 마음챙김 명상 교육 관련 솔루션을 제공하기 위한 목적이었는데, 그중에서 가장 중요한 서비스가 명상앱을 개발하는 것이었다. 당시 앱에 들어갈 콘텐츠 제작에는 어느 정도 자신이 있었다. 명상 체험과 공부를 통한 확신 그리고 마음챙김 기반의 다양한 명상과학 프로그램을 어느 정도 경험했었기 때문이다. 특히 명상앱 제작을 위해 유명 해외 앱들을 많이 벤치마킹했는데, 그때 콘텐츠를 충분히 경쟁력 있게 만들 수 있다는 확신도 생겼다. 문제는 녹음이었다. 처음에는 성우 녹음을 검토했다. 그런데 명상 콘텐츠는 명상을 지도하는 선생님이 직접 녹음하는 것이 바람직하고 더 효과적이라는 의견들이 지배적이었다. 실제 대부분의 해외 명상앱들의 경우 명상 지도자가 직접 내레이션을 하는 경우가 많았고, 일부 성우가 녹음을 한 경우도 있었지만 별로 연결감을 느끼지는 못했다. 이러한 이유로 필자가 개발한 하루명상앱은 필자를 포함해서 모든 명상 지도자분들이 직접 녹음하는 것으로 결정했고, 필자도 녹음을 해야만 하는 상황에 직면하게 된 것이다. 녹음해야 할 분량도 꽤 많았었는데, 막상 스마트폰으로 녹음을 해서 제 목소리를 들어보니 목소리 톤이나 억양 등이 너무 어색해서 발성 훈련을 해야겠다고 생각했다. 여러 발성 교육기관을 찾아보다가 바디사운드 이윤석 원장을 만나게 되었다. 이원장을 만나게 된 시기가 녹음하기 한 달 전이었기 때문에 큰 기대를 하지는 않았다. 촉박한 일정도 이유이기는 했지만 한 번 발성 훈련을 받아 실패한 경험 때문에 기대감이 많이 없었다. 이 원장은 처음에 굉장히 의아하게 생각했던 것으로 기억이 난다. 발성을 배우러 찾아오는 사람들 대부분이 고음으로 노래를 부르기 위한 목적으로 오는데, 명상 안내(Guided Meditation)를 위한 녹음이라고 하니 당연히 생소했던 것이다. 더욱이 한 달 이후 녹음 일정이라고 하니 약간 황당한 모습도 보였다. 하지만 노래가 아닌 내레이션 형태의 발성이면 충분히 가능할 것이라는 말씀이 지금도 생생히 기억이 난다. 가르쳐준 아주 간단한 방법을 매일 충실히 연습해야 한다는 조건이 전부였다. 첫 번째 발성 훈련에서 느낀점은 기존에 배웠던 발성법과는 완전히 다르다는 것이었다. 일방적으로 가르치는 것이 아니라 계속 질문을 하면서 나 자신의 경험을 알아차리는 방식이었다. 절실한 마음으로 매일 연습한 결과 두 번째 수업부터 '아 나도 가능하겠구나.'라는 자신감을 갖게 되었다. 한 달간의 발성 훈련 후 1차 녹음을 성공적으로 마쳤다. 필자가 생각해도 놀라운 경험이었다. '신심(信心)'과 '분심'(忿心)도 큰 역할을 했을 것이다. 이후 지속적인 만남을 통해 발성법에 대해 하나하나 설명을 듣고 더 심도 있게 이해할 수 있었다. 발성 훈련을 받으면서 경험한 것은 다음 3가지 발견으로 요약할 수 있는데, 모두 명상 또는 마음챙김적 태도들이다.



마음과 목소리 하나로 연결
호감의 38%가 청각에 기인
마음공부하며 목소리 수행도

첫 번째 발견은 발성기관들의 조화로움에서 나오는 나만의 목소리에 대한 믿음이다. 그것은 만들어진 것이 아니라 내 안에 존재했던 목소리를 자연스럽게 끄집어내는 것이다. 남들이 환호하는 베스트가 아닌 자신만의 '온리 원'을 찾는 것이었다. 즉 '온전성'의 발견이었다. 태어났을 때 누구나 간직하고 있었던 자신만의 목소리가 있지만 어떤 제약 때문에 그 목소리를 찾지 못한다. 그런데 장애 요인은 의외로 단순하다. 대부분 무리한 욕심이나 걱정 때문이다. '내 목소리는 별로야. 조금 더 이쁜 목소리로 내야지', '더 높은 목소리로 노래를 불러야 멋져', '누군가가 나를 비판할 것 같아', '소리가 제대로 안 나면 어쩌지' 등과 같은 마음이 정서적 장애물로 작용해서 온전한 목소리가 나오는 길목을 막고 있기 때문이다. 필자가 그랬었다. '내 목소리는 원래 좋지 않아. 가망이 없어', '내 목소리는 절대 바뀌지 않을 거야' 등과 같이 자기 목소리에 대한 낮은 자신감과 비난하는 태도는 결국 스스로의 성장을 가로막는 길로 간다. 목소리에 좋고 나쁨은 없다. 자신의 목소리를 장애물 없이 온전히 낼 수만 있다면, 그것이 가장 아름다운 목소리이다. 같은 목소리를 가지고 있는 성악가, 대중 가수, 성우, 배우는 이 세상에 단 한 명도 없다. 손가락의 지문과 같이 누구나 자기만의 고유한 목소리를 가지고 있기 때문이다. 올바른 발성 훈련을 통해 자기만의 고유한 목소리를 발견하기 위해서는 현재 자신의 몸과 마음에 대한 순수한 자각 또는 알아차림이 매우 중요하다. 이러한 측면에서 '온전한 목소리'는 '본래성불'과 같기도 하다.

두 번째 발견은 자신만의 온전한 목소리는 비교하는 마음이 없어야 찾을 수 있다는 점이었다. 좋은 목소리 나쁜 목소리는 존재하지 않기 때문에, 다른 사람의 목소리를 흉내 내면서 따라 할 필요는 없다는 것이다. 즉 자신의 진짜 목소리는 밖이 아닌 안에서 찾아야 한다는 말이다. 그렇게 하기 위해서는 목소리를 내는 자신의 발성기관 하나하나를 친절하고 애정 어린 마음으로 대해야 한다. 이후 저는 다른 사람들 목소리와 비교하지 않는 '비판단적 태도'를 갖게 되었다. 목소리가 좋다 싫다 비교하는 마음을 갖지 않고 있는 그대로의 목소리를 발견하려는 의도적인 마음을 갖는 것이 중요하다. 그러기 위해서는 긁지 않은 당첨 복권처럼 최고의 목소리가 자신 내면에 존재한다는 것을 말한다. 조급해하지 않고 열린 마음으로 자신을 믿고 바른 노력을 하다 보면 어느 순간 보물을 발견하게 될 것이다. 구름에 가린 태양이 때가 되면 그 모습을 드러내는 것과 같지만, 그 태양을 보기 위해서는 적당한 인내심도 필요한 것이다. 올바른 발성을 위해서는 지나치게 애쓰면서 억지로 만들어 내려는 노력(doing)이 아니라 자연스럽게 드러나는 존재(being)로서의 목소리를 경험하는 것이 중하다. 이를 위해서는 발성 시 몸에서 일어나는 현상들을 잘 알아차릴 수 있는 주의력이 필요하다. 발성 과정에서 일어나는 정신적 신체적 현상들을 주의 깊게 관찰할 수 있으면 온전한 발성으로 가는 길이 훨씬 쉬워진다. 음정과 가사를 포함하여 발성할 때에도 혀와 목, 턱의 이완, 안정을 지속적으로 유지하는 것처럼 신체 근육의 움직임 등에 의도적으로 주의를 두어 알아차리게 되면 이전보다 명료하고 안정적으로 발성법을 체득해 나갈 수 있다. 온전한 발성법에서 벗어나고 있다면 이를 알아차리고 다시 온전한 상태로 돌아오려는 의도적인 노력 또한 우리에게 필요하다. 이처럼 의도적으로 주의를 기울이는 마음챙김과 함께 할 때 자신만의 온전성이 빛날 것입니다.

세 번째 발견은 발성 연습이 너무도 쉽다는 것이었다. 몇 가지 간단한 방법으로 성대를 자극하고 이를 통해 명료한 목소리를 낼 수 있는 상태를 만들어 나갈 수 있었다. 꾸준히 연습하고 노력하는 것도 중요하다. 지금도 외부 강의나 미팅을 하기 전에 1분 정도 발성 연습을 하고 나면 1~2시간 정도는 그 효과가 유지될 정도로 잘 활용하고 있다. 눈앞에 큰 촛불이 있다고 상상해 보라. 이 촛불을 여러분은 단 한 번에 꺼야 합니다. 그럼 숨을 깊이 들이쉬고 힘차게 후~ 하고 5초간 불어본다. 이때 여러분 복부를 주의 깊게 관찰해 보라. 복부에서 긴장감이 느껴지나요? 관찰이 끝났다면 한 가지 물어보겠다. 혹시 호흡을 불 때 복부에 힘을 의도적으로 주었나? 아니면 저절로 따라온 걸까? 몇 번이건 반복하면서 몸을 잘 살펴보라. 어떤가? 복부의 긴장이 자연히 따라왔다는 걸 알게 된다? 여기 발성에 가장 중요한 핵심 원리가 담겨 있다. 온전한 목소리는 의도적으로 만드는 것이 아니라, 자연스럽 만들어 지는 것이라는 것을. 핵심 원리만 배우면 세수할 때 코를 만지는 것처럼 누구나 쉽게 발성 연습을 할 수 있다. 명상처럼 초심을 가지고 꾸준한 연습이 중요하다. 자신의 온전성을 믿고 조급함과 욕심을 버리면 더 쉬워진다.

"꽃들은 자기 자신과 남들을 비교하지 않는다. 매화는 매화의 특징을 지니고 있고, 진달래는 진달래다운 특성을 지니고 있다. 저마다 최선을 다해 피어날 뿐 어느 꽃과도 비교하지 않는다. 비교는 시샘과 열정을 낳는다. 비교하지 않고 자신답게 자신의 삶에 충실할 때 그는 순수하게 존재할 수 있다" 법정 스님의 말씀이다. 나만의 온전한 목소리는 곧 나만의 꽃이다. 남들과 비교할 필요가 없는 그 자체로 아름다운 꽃이다. 여러분의 목소리도 온전하고 아름다운 꽃이다.

〈무진어소시에이츠 대표〉

인등생산 전문기업
금륜사
30여년 축적된 원목제품 생산
노하우와 장인정신으로 유수의 사찰과
맞춤제작 인연을 맺어 오고 있습니다.
※ 무상 A/S 2년 보장합니다.
경기도 포천시 송선로 149번길 48
전화 010-3781-2460 / 031-534-0048
팩스 031-532-2468

