

소리의 공명이 주는 선물

| 이현주 |

소리 파동의 공명 현상과 그것의 치유 효과 및 방법을 알려줍니다(편집자 주).



소리란 다양한 진동수(1초에 진동하는 수)로 구성된 임의의 ‘음향적 떨림’을 뜻한다. 다양한 소리(음)는 다양한 진동수로 구성된 음향적 떨림, 즉 ‘공기의 파동’이라고 볼 수 있다. 소리를 내려면 음원이 운동을 해야만 하는데, 이것을 진동(vibration)이라고 한다. 순간적으로 한 번만 움직이면 소리가 되지 못하기 때문에 반드시 여러 번 연속적으로 움직여야 한다. 연속된 진동이라 해도 모두 소리가 되어 사람의 귀에 들리는 것은 아니다. 우리의 귀는 1초간 진동횟수가 16회에서 20,000회 사이의 파동만이 소리로 들리게 된다.

그러나 사실 우리 몸은 귀로 들리는 것 이상의 것을 감지한다. ‘들리지 않는 소리를 듣는다’는 것은 치유과정에서 중요한 단서가 된다. 서로 다른 파장이 만나서 나타나는 변화도 재미있다. 만약, 두 개의 같은 파장이 만난다면, 마치 산 모양과 골짜기 모양이 일치하듯이 두 파장이 보태져서 원래 파동보다 높이가 두 배인 파동을 만들어낸다. 이것을 ‘보태기간섭효과’라고 부른다. 반대로 산과 골짜기의 방향이 서로 다르게 만나게 되면, 이들은 서로 상쇄되어 일직선이 되어 버린다. 이와 같은 현상은 ‘빼기간섭’이라고 한다.

보통 진동수가 서로 다른 파동이 겹쳐지면, 이 두 가지 간섭의 원리에 의해 제3의 새로운 모습의 파동이 형성된다. 우리가 사람을 만날 때도 이러한 원리가 작용하게 된다. 어떤 사람은 만나면 내가 기운이 없는 상태에서 만나도 기운을 얻게 되고 신나게 화제가 끊이지 않게 수다를 떨 수 있는 사람이 있는가 하면, 어떤 사람은 있던 기운마저도 빠져나가는 듯 썰렁해지는 관계도 있다. 누구나 자신에게 맞는 사람이 있다고 생각하지만, 사실은 생각이나 태도에 따라서도 각자가 만들어 내는 파동은 달라지기 때문에 상대방에 대하여 보다 긍정적이고 열린 마음의 태도를 가지게 되면, 서로 교감을 통해 에너지를 주고받


을 수 있게 된다.

만약, 에너지가 강한 사람과 에너지가 약한 사람이 만나게 되면 어떻게 될까? 자연의 원리는 강한 것을 더 강화시키는 쪽으로 작용한다. 강한 사람의 에너지가 약한 사람 쪽으로 강제로 전달되기 때문이다. 정치적인 선동이나 종교를 전파하는 원리도 비슷하다. 에너지가 강한 사람의 연설이 대중을 변화시키게 되는 것인데, 때로는 연설을 듣지 않고 그저 그의 모습을 보거나 목소리만 들어도 영향을 받는다. 성경에 나오는 유명한 일화처럼, 장님이 예수님의 옷자락만 잡았는데 눈을 뜨게 되고 앓은뱅이가 일어서게 되었다는 것은 강한 에너지의 파동에 수용체가 반응한 결과라고 볼 수 있지 않을까?

소리의 크기(intensity)는 음파의 진폭과 관계가 있고, 음의 고저는 음파의 단위 시간당 진동수, 즉 주파수에 따라 달라진다. 음파의 진폭이 커질수록 소리의 강도는 커지며 음파의 주파수가 증가할수록 음조는 고음 쪽으로 이동한다. 사람의 귀가 양으로 두 개 있는 것은 음원의 방향, 즉 소리가 어디서 들려오는가를 정확하게 추정할 수 있게 해준다. 양쪽 귀에 도달하는 소리의 시간적 차이와 강도의 차이를 통해 알 수 있는데, 만약 어디선가 낮은 소리가 들려오면 본능적으로 한쪽 귀를 음원 방향으로 돌려 양쪽 귀에 도달하는 음의 시간차와 강도차의 효과를 더 크게 하여 음원의 방향을 확정하게 되는 것이다.

소리는 귀바퀴와 외이도를 거쳐 고막, 이소골, 내이에 이르러 난원창의 진동이 와우각내의 림프액을 진동시켜 그 진동으로 기저각 상층부의 섬모가 자극되어 전기를 발생하고, 청신경세포에 의해 대뇌에 전달되는 과정을 거친다. 이 과정에서 내이는 음향에너지를 전기에너지로 변화시킨다. 대부분의 감각신경은 시각을 제외하고는 온몸의 말신경을 통해서도 받아들여지는데, 말 신경은 온몸에 퍼져 있기 때문

에 정보전달이 매우 빠르다. 다시 말하면, 우리는 소리를 온 몸으로 듣는다는 것이다. ‘공명’이라는 표현을 우리는 크게 공감하여 마음의 울림이 있거나 교감하고 있음을 나타낼 때 자주 사용한다.

파동의 본질은 에너지의 진동이며 다른 에너지의 흐름에 영향을 미친다. 예를 들어 조율이 잘된 바이올린 한 대를 탁자 위에 올려놓고 또 다른 한 대로 F선을 연주하면 탁자 위에 놓인 바이올린의 F선도 함께 진동한다. 두 바이올린 사이에는 서로 교감하는 ‘공명현상’이 일어나기 때문이다. 이 원리를 이해할 수 있다면, 파동의 진동수와 자신의 고유진동수가 최적의 상태에서 전달되는 이치에 대해서도 이해할 수 있을 것이다. 즉, 악기는 최초의 진동하는 에너지원이 되고, 연주를 통해 진동하게 되면 우리 몸은 수신체가 되어 함께 공명하게 되는 것이다. 인체는 일종의 진동체이며 우주 전체로부터 들려오는 모든 소리에 반응하고 있는 것이다. 우리가 선택하지 않아도 어쩔 수 없이 반응하게 되는 상태로부터 선택적으로 진동하는 자유로운 공명 상태로 만드는 것이 소리를 통한 치유의 원리이다. 당신은 어떤 에너지에 공명하고 싶은가? (끝) 

■ 소리공명 테라피 ■

한쪽 귀를 막고 자연스럽게 귀에 들리는 모든 소리들에 대하여 자각해 본다. 반대쪽 귀를 막고 다시 느껴본다. 양쪽 귀를 모두 막고 들어본다.

소리가 발달되는 위치와 크기를 느껴보고 자신이 좋아하는 소리와 그렇지 않은 소리를 구분해 본다. 어떤 일을 할 때 기운이 나고, 어떤 사람을 만날 때 에너지를 얻는지 체크해본다.

자신에게 상승효과를 주는 일과 인간관계를 찾아본다.

- 이 글은 『오감테라피』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **이현주** | 중앙대학교 신문방송학과와 우석대학교 한약학과를 졸업하였고, 숙명여자대학교 음악치료학 대학원 교육과정을 이수하고 대구한의대학교에서 한방산업학 석사과정을 수료하였다. 20년간 명상을 해왔으며 초월명상, 만트라명상, 빛과 소리명상 등을 수행했다. 현재 순식물성 한약재로만 처방하는 한방체식 기린한약국을 운영하면서 '저녁마실 콘서트'와 '한방체식 푸드테라피', '오감테라피 힐링캠프'를 통해 즐거운 치료를 실천하며 전국 시민단체와 공공기관, 대학에서 강연활동을 하고 있다. 2010년부터 한국에서 '고기 없는 월요일(Meat Free Monday)' 운동을 이끌었으며, 현재 30만 명 이상이 주1회 채식식단으로 식사하고 있다. 2010년 세계환경회의(CLEI)에서 '채식의 날'을 진행하고 만찬강연을 했다. MBC '고기랩소디', KBS '생로병사의 비밀', '지식콘서트', '여유만만', 한방건강TV '신명사특강' 등에 출연하였고, 저서로는 『휴휴선(休休禪)』이 있다.

추천도서 마음에 담은 책 Good Book

오감테라피 즐거운 치료 스마트한 힐링

저자 **이현주** | 출판사 **스토리플래** | 정가 15,000원



즐거운 치료, 스마트한 힐링 『오감테라피』. 시각, 촉각, 미각, 후각, 청각의 다섯 감각을 활용해 우리 몸의 다섯 장부를 치유하는 동시에 우리 몸의 조화와 균형을 통해 육체적, 정신적으로 완전히 건강한 삶을 지속하기 위한 치유법, 오감테라피를 소개한 책이다. 본문은 동양의 음양오행론에 서양에서 밝혀낸 과학을 결합해 통합의학의 모델을 보여주고 있다. 다섯 장부인 간심비폐신은 다시 다섯 감각과 연결되어 있는데, 간은 시각, 심장은 촉각, 비위는 미각, 폐는 후각, 신장은 청각이 그것이다. 오감테라피는 오장에 연관된 감각통로를 활용한 치유프로그램으로 각각의 장부에 닿아 있는 다섯 감각을 자극하는 컬러테라피, 명상테라피, 푸드테라피, 향기테라피, 뮤직테라피로 구성되어 있다.