

論文

해양레저에 관한 기초적인 연구 -해변휴양의 정서심리를 중심으로-

윤 순 동*

* 목포해양대학교 해양시스템공학부 교수

A Fundamental Study on the Marine Leisure -focus on the Psychology of Emotion for Seashore Relaxation-

Soon-Dong Yoon*

*Division of Ocean System Engineering, Mokpo National Maritime University, Mokpo

요 약 : 해양레저의 실용분야에 대한 관심과 연구는 많으나 기초분야에 대한 연구는 드물다. 즉, 해양레저의 장점에 대한 연구가 필요한 실정이다. 필자는 해변환경의 시각적, 청각적 정보를 정서심리학을 바탕으로 미학적, 음악적으로 분석하였다. 결과적으로, 해변휴양을 통하여 긍정적인 정서를 얻을 수 있으며, 긍정적인 정서로 변화시킬 수 있음을 알았다.

핵심용어 : 해변휴양, 정서, 정서심리학, 미학, 음악학

Abstract: There are a lot of interest and research on practical area of marine leisure but few research on fundamental area. We need to suggest the theoretical basis on the merit of marine leisure. The author analyzed in visual and audio informations of seashore environment based on psychology of emotion aesthetically and musically. As a results, Peoples could get affirmative emotion through participating in seashore relaxation and changed their negative emotion into affirmative.

Key Words : Seashore Relaxation, Emotion, Psychology of Emotion, Aesthetics, Musicology

1. 서 론

아름다운 바다의 풍경을 갖춘 지역에서는 해양레저 분야를 활성화하기 위하여 다양한 레저사업계획과 많은 연구가 진행되고 있는데 주로 실용분야인 레저시설, 해양관광 등에 집중되어 있고, 해양레저의 기초분야에 대한 연구가 취약하다. 막연하게 해양레저가 좋다고만 말할 뿐 왜 좋은지에 대한 이론적인 연구가 부족한 실정이다. 해양레저의 한 분야인 해변휴양을 대상으로 하고, 정서심리학을 바탕으로 하여 바다의 시각정보를 미학적으로, 청각정보를 음악학적으로 검토하고서, 해변휴양을 통하여 얻어지는 긍정적인 정서를 해양레저에 활용할 수 있음을 파악한다.

2. 정서 이론과 기본정서

2.1 대표적인 정서 이론

1)정서의 표현이론

Darwin의 진화론적 관점의 이론으로 Ekman, Plutchik,

Millenson으로 대표되는데, 정서는 적응적 기능을 갖거나 학습된다고 본다.

① Plutchik의 심리 진화론적 이론 --- 정서는 종의 생존, 번식에 도움이 되는 적응적 행동을 할 수 있게 하므로 처음 생겨났으며, 진화과정을 통하여 적응적 기능을 해주는 정서만 살아 있다고 본다.

기본정서(8가지)로 기쁨, 기대, 수용, 역겨움, 분노, 공포, 놀라움, 슬픔으로 나누고, 기쁨과 슬픔, 분노와 공포, 수용과 역겨움, 놀라움과 기대가 서로 쌍의 반대개념을 만들며, 기본정서의 혼합으로 혼합정서를 파생시킨다(유전된 정서에 초점).

정서를 표현할 때에는 개인적인 느낌을 표현(무서웠어)하고서 반응을 설명(그래서 도망갔어)하고, 결과를 표현(다행히 무사했어)하는 순서이다. 정서묘사에 사용되는 많은 단어들어 성격묘사에도 사용되는데, 먼저 상대방의 정서적 반응을 관찰하고, 그 사람의 성격에 대한 결론을 내리므로 성격특성과 정서는 동일하다고 보았다.

② Millenson의 행동주의적 평가이론 --- 행동을 실험적으로 분석하는 방법으로 정서는 정서경험을 신체적 반응관찰로 알 수 있고, 언어적 표현의 근거를 파악해도 알

수 있다고 보았다.

기본정서(3가지)로 불안, 분노, 고통으로 나누고, 기본정서가 섞여 혼합정서를 만든다(정서의 학습에 초점).

정서과정은 정서를 일으키는 자극, 그에 대응하는 정서적 상태, 그리고 그 결과들로 정서를 설명하였다. 즉 불안은 부정적 강화물이 제시(귀찮고, 불편하고, 고통스럽고, 유해한 것들 - 시끄러운 아기울음소리, 이륙하는 비행기 소음, 막히는 도로, 덥고 축축한 날씨 등)되면, 불안(불쾌)을 느끼고, 불안의 결과가 회피, 도피, 방어적 공격성으로 나타난다.

분노는 긍정적 강화물이 제거(버스가 늦게 출발, 기름값 폭등, 약속위반, 합당한 요청거절 등)되면 분노를 느끼고, 분노의 결과가 물건 부수기, 공격적인 행동, 전이(분노를 자신보다 약하고, 보복할 수 없는 대상에게로 옮겨서 표현)등으로 나타난다.

고양(기쁨)은 긍정적 강화물이 제시(선물을 받은 경우, 칭찬을 받은 경우, 예상외의 좋은 성적을 받은 경우)되면 기분이 고양(기쁨)되고, 기쁨의 결과가 그 행동의 빈도를 증가시키고, 강하게 만든다.

정서를 통제하는 방법으로 적응과 습관화(사건을 반복적으로 접하면 사건에 적응하고, 습관적이 되어 익숙해지는 경향), 가장(정서를 감추거나 자신의 정서와 상반되는 행동), 회피(정서반응을 일으키는 상황을 회피--까다로운 상사를 피하거나, 늘지 않는 운동을 중단)하여 조절할 수 있다.

정서표현방법으로 정서는 연기로서 실제로 감정을 느낄 수 있는데, 정서경험이 정서기억에 저장되고, 정서기억은 우리의 과거 경험을 저장하고 있어서 정서와 예전 연관된 얼굴표정, 행동재현으로 자신의 정서를 재현할 수 있다. 또한 정서는 전염된다고 보았는데 사람들은 자동적으로 타인의 얼굴표정, 태도, 행동을 모방하여 타인의 감정을 느끼게 된다(친구가 화 나 있으면 자신도 화를 낸다).

2) 정서의 인지적 이론

인간을 정보입력, 처리, 출력하는 정보처리체계로 보고서 이에 근거하여 인간행동과 정신과정을 이해하고자 한다. 경험적 관점에서 정서를 다룬다.

① 귀인이론 ---사건이 발생하면 원인이 무엇인지 찾자 노력하며, 원인을 밝히는데 필요한 정보를 얻으려고 애쓰고, 찾은 정보를 사용하여 사건에 대한 원인을 추론하며, 원인이 무엇이라고 판단되는가에 따라 이후의 감정, 행동이 달라지는 정서경험과정.

② Schachter의 인지이론---생리적 흥분이 유발되면 여러 정보를 사용하여 그 생리적 흥분을 해석하고, 해석에 따라 구체적인 정서를 경험한다. 경험하는 정서는 인지적 요소에 의하여 대부분 결정되며, 생리적 각성이 어떤 패턴으로 발생하느냐에 따라 경험하는 정서가 결정된다.

③ Lazarus의 인지적 평가이론 ---생존하기 위해서는 위험이 있는지의 여부를 평가(지각된 모든 자극에 대하여

부여되는 개인적인 가치)하고, 평가에 근거하여 정서가 유발되고, 대처반응이 생긴다고 본다.

일차평가가 호의적 평가이면, 첫째, 정서가 유발되지 않던지 자동적으로 적응적 대처행동을 하고, 둘째, 추가적 정보를 얻게 되어 대상을 다시 재평가, 셋째, 긍정적 정서(기분고양, 의기양양 혹은 사랑을 느낌)가 온다. 위협적 평가가 내려지면, 첫째, 위협을 제거하려는 경향이나 행동을 하고, 그 결과에 대한 피드백 정보에 따라 인지가 달라지고, 그에 따라 정서가 달라진다. 둘째, 호의적인 재평가(인지적인 과정으로 대체로 비현실적 과정--직접적인 행동이 어렵다고 여겨질 때 발생)를 한다.

정서를 조절하는 방법으로는 일시적 대처방법에 심리 내부적인 완화(상황에 대한 감정변화)와 신체적 완화(음주, 조깅 등)가 있고, 직접적으로 행동하는 방법으로 상황을 변화(환경을 선택, 계획, 연기, 회피, 도망, 파괴 등)시켜서 조절한다.

3) 정서의 생리이론

우리의 신체적 변화가 우리에게 정보를 주어, 그 정보에 따라 정서를 느낀다고 보는 생리학적인 관점의 이론으로 대표적으로는 James -Lange이론을 들고 있다.

생리적 체제는 신경계이며, 신경계의 대표기관은 뇌로서 사건을 받아들여 정보처리하고, 처리한 정보들을 토대로 적응적인 행동을 유발한다. 신경계는 중추신경계(뇌와 척수를 포함한 신경계)와 말초신경계로 나누고, 말초신경계는 체신경계와 자율신경계(내장근, 심근, 분비선 조절, 혈관, 소화기 등을 자율작동)로 나눈다. 자율신경계는 교감신경계(에너지 동원 역할, 심장이 빨라지고, 혈압이 오르고, 호흡이 가빠지고, 손에 땀이 난다)와 부교감신경계(생명유지를 위한 생리적 기능을 담당, 에너지 저장, 심장박동 안정, 호흡이 부드럽워지고, 혈압을 낮추는 이완 작용 등)으로 나눈다.

① 중추신경계 모형(Papez) ---감정의 흐름은 외부감각이 시상을 거쳐서 시상하부, 뇌근, 척수, 그리고 말초신경계로 이어진다. 따라서 정서자극은 말초신경계에서 감정적 반응을 유발한다. 사고의 흐름은 시상을 거쳐 시상하부에서 피질(정서적 정보의 수용 처)로 연결되어 있어서 정서자극은 인지적 관련성(생각, 태도, 개념 등)을 유발할 수 있다.

② 신경내분비계 모형(James Henry)---사회 환경적 자극이 오면, 초기경험과 유전적으로 결정된 행동양식에 따라서 지각을 하는데 변연계와 신피질이 개입하며, 신경내분비계가 반응하고, 신체의 기능적, 구조적 변화(사람, 동물의 질병)를 야기한다.

7. 부정적 정서--- 두려운 적과 마주치면 정서와 연관된 신경내분비 반응을 일으켜 호르몬 반응으로 바꾸어 내분비계 통제에 중요한 분비작용을 하고, 이들은 뇌로 다시 전달되어 뇌는 가장 적합, 적당한 반응(싸움, 도피, 통제감을 잃으면 복종)을 선택한다.

분노는 위협을 처리할 수 있다고 느낄 때에 경험하게 되는데, 편도체의 흥분과 자율신경계가 활성화되어 심장은 강하게 뛰고, 호흡이 빨라지고 얕아지며, 혈압이 올라간다. 두려움은 위협을 통제할 수 없으면 불안이나 두려움을 경험하게 되는데, 편도체의 아래 부분이 활성화로 부신피질이 활성화되어 자율신경계를 자극, 뇌하수체 선을 활성화하여 연계호르몬을 증가시켜 도망갈 준비를 시키고, 반응속도가 빨라진다.

우울은 위협을 통제할 수 없으면 느끼는 정서(두려움과 유사)로, 뇌하수체선과 해마가 활성화되는데 변화극복에 실패하여 통제 불능이 반복되면 나타난다. 처음에는 심장이 크게 뛰고, 혈압이 치솟으나, 스트레스 상황이 계속되면 심장박동과 혈압이 감소하고, 반응속도가 느려진다.

나. 긍정적 정서--- 평온은 관자놀이 안쪽 피질에서 변화가 일어나는데, 호흡이 느려지고, 산소 소비가 줄고, 혈압이 떨어지고, 근육 긴장이 감소되어 고요한 편안함을 느낀다.

고양은 우울과는 반대의 감정으로 해마의 활동과 관련이 있다고 보는데, 상황에 대한 통제가 가능하다고 지각할 때에 부신피질이 상대적으로 불 활성화될 때에 즐거움, 유쾌함으로 나타난다.

종합하면 중추신경계 모형과 신경내분비계 모형은 특정 정서경험이 신경내분비계 활동과 밀접하게 연관되어 있을 것으로 보며, 생래적으로 정해진 신경 호르몬들이 본능적, 즉각적으로 정서경험을 유도한다. 인간의 많은 활동들이 신경학적으로 본능적 바탕에 뿌리를 두고 있어서 미묘한 정서경험의 변화를 이해하기에는 연구가 불충분하다.

4) 통합 정서이론

정서연구에 관한 위의 흐름에서 상이한 관점은 어떤 정서를 연구했는가에 따른 차이로서, 포괄적이고 전체적, 통합적으로 보면 보다 폭넓게, 깊이 있게 정서를 파악할 수 있다.

본 연구에서는 통합 정서이론을 바탕으로 해변휴양을 검토한다.

2.2 기본 정서

대표적으로 많이 표현하는 정서인 기쁨(즐거움, 행복), 분노, 슬픔을 들어서 각각의 정서를 파악한다.

1) 행복(기쁨)---행복에 대한 개인의 생각, 느낌이 달라서 간단하게 정의하고, 행복수준을 판단할 수가 없는데, Diener의 주관적 안녕(행복)에 따르면, 정서적 안녕(행복)은 개인이 느끼는 기쁨이나 즐거운 감정으로서 긍정적 감정점수(기쁨-유쾌함)에서 부정적 감정점수(우울함-슬픔)를 뺀 점수로 계산하고, 인지적 안녕은 '당신이 얼마나 행복합니까'를 설문조사한 응답자의 반응을 측정하여 보충한다.

인간은 5가지의 기본욕구가 있는데, 생리적 욕구(배고픔 등)→안전의 욕구→소속감 및 사랑의 욕구→자존심의 욕구

→자아실현욕구로서 위계를 이루고 있고, 자아실현욕구를 충족하면 최고로 행복을 느낀다. 인지적 행복(생활영역 만족)을 미국인 대상으로 조사한 바에 따르면 첫째, 자기 효능감(자신감, 자신의 업적, 자신에 대한 만족을 나타낸다), 둘째, 결혼생활에 대한 만족, 셋째, 금전, 넷째, 여가선용, 취미 관련한 재미, 다섯째, 주택(집에 대한 만족)의 순이었다.

어떤 활동에 몰두(그림, 연구 등)하면 그 작업에 완전히 빠져서 시간과 공간을 망각하고 자기가 성취한 것에 경탄하는 경우를 흐름 상태라고 하는데 운동, 게임, 창조적 활동 등으로 흐름을 유도할 수 있다.

2)분노---목표를 획득하는데 방해를 받을 때, 자존심이 손상당했다고 느낄 때, 위협을 받을 때에 유발되는 정서로 사람들이 분노를 경험할 때에는 혈압상승, 신체긴장, 맥박이 빨라지고, 이를 짝 다물고, 때리고, 부수고, 차고, 물고 싶은 충동을 느끼고, 계속 복수를 생각하며, 분노에 압도당하는 느낌이 든다.

외부적인 분노는 분노의 근원이 다른 사람이나 상황에 있다고 지각하는데 대부분의 사람들은 원인이 외부에 있다고 생각하며, 내부적인 분노는 분노의 원인이 자신에게 있다고 생각할 때에 느끼는 분노로 우울증과 밀접한 관련이 있다. 분노의 원인은 자아가치의 보존, 욕구보존, 신념보존, 강요에 대한 반항, 지속적인 슬픔이나 혐오감정 등이다.

분노의 조절방법으로 명상, 긴장이완 훈련, 호흡법, 평가나 판단의 최소화, 자신에 대한 통찰, 올바르게 욕구 바라보기, 있는 대로 바라보기, 자기주장 훈련 등을 선택하게 된다.

3)슬픔---상실에 대한 반응 혹은 회복이 불가능한 상실로 회복에 대한 무기력감이라고 보고, 부교감신경계가 우세해져서 혈압은 내려가고, 근육긴장은 떨어지고, 비 활동성이 증가된다. 슬픔을 경험할 때에는 목이 메이고, 상실감과 박탈감을 느끼며, 공허하고, 텅 빈 것 같으며, 침울, 의기소침, 마음이 무겁고, 부정적인 측면을 더 생각한다. 슬픔의 원인으로 격리, 가까운 사람의 죽음, 실망, 실패 등이다. 슬픔의 긍정적 기능으로 생존에 필요한 애착, 타인과의 유대강화, 반성의 시간, 중요한 가치들을 환기, 감정이입의 역할, 타인의 도움 행동의 유발한다. 슬픔과 관련된 조절과정의 잘못되어 비적응적이면 우울증이 된다(이, 2005).

3. 해양레저의 정서심리

3.1 인체-바다와의 생래적인 유대

바다는 지표면에서 육지 이외의 부분으로, 대규모의 해수로 채워진 곳으로 지구표면적의 71%를 차지하고 있다. 해수의 열용량은 대기의 약 3000배(1.0 cal/deg.cm)로서 대

기에 비하여 쉽게 데워지거나 냉각되지 않아 태양에너지를 저축하는 은행의 역할로 지구상의 열수지, 안정기의 역할을 수행하여 기상, 기후를 생명체의 생존에 적합하게 조절하고 있다. 해수의 화학적인 조성은 염류 량이 해수 1리터 속에 30- 35그램을 포함하고 있다.

수분 공급원으로서 바다는 태양열을 받아 수분이 증기 형태로 증발되어 하늘의 구름이 되고, 차거나, 따뜻한 공기덩이들이 만나서 눈, 비가 되어 땅위에 떨어져 강물, 샘물, 지하수가 되어 사람의 생명유지에 필수적인 수분(인체의 67-70 %를 차지)을 공급한다. 염분 공급원으로서 생명유지에 필수적인 광물(인체의 체액의 3 % 정도를 차지)인 염분을 해수에서 소금의 형태로 만들어 섭취하고 있으며, 지상의 동물들에게도 공통적으로 필수적인 광물에 해당한다. 또한 바다는 필수 영양소를 제공하는 농장으로서 인체의 생명유지, 활동에 필요한 지방질, 단백질, 탄수화물, 섬유질, 비타민, 중금속 등을 해양의 동식물을 통하여 사람에게 제공하고 있다.

3.2 바다의 정서

1) 바다 본능적 정서

사람은 후각(갯내음), 촉각(끈끈하고 후덥지근한 바람 등)으로부터 본능적으로 바다를 느낀다. 연어가 자신이 태어난 모천으로 회귀하고, 민물장어와 참게가 새끼를 낳을 때에는 바다로 돌아가는 등의 동물들의 모태회귀와 같이 사람도 태초의 고향이고 모태인 바다를 그리워하고, 느끼고 싶어 한다.

2) 시각정보에 의한 정서

우리는 바다를 보면 '풍경이 아름답다(미)'라고 말하는데, 아우구스티누스는 '아름다움만이 우리를 즐겁게 해주며, 아름다움에 있어서는 형상들이, 형상들에 있어서는 비례가, 비례에 있어서는 수(부분들의 균형)가 즐거움을 갖다 준다'고 하였고, 로크는 '미가 색과 형상으로 구성되어 보는 이에게 즐거움을 야기하여 형성되는 복합 관념을 갖게 된다'고 하였다. 미학(Aesthetics)이란 아름다움을 느낄 때 그것을 어떻게 결정하며, 결정한 것이 무엇인가 또 그 의미문제를 가리키는 것으로 이러한 결정은 개인의 주관인 미의 감정을 느끼면서 이루어지는 느낌과 사고에서 비롯된 것(미적 경험)을 방법적(과학적, 철학적)으로 탐구하는 학문을 가리킨다(박,2002). 즉, 바다의 미는 개인의 주관인 미의 감정으로 바다의 풍경을 이루는 형상과 색으로 나타난다. 풍경과 같은 자연환경은 신의 예술품이라고도 부를 정도의 대표적인 예술모델이며, 자연이 보여주는 색들은 특징적인 정서를 준다. 또한 우리는 자연이 그린 환경미술을 관객으로서 감상, 모델로서 참여, 작가로서 환경변화를 시킬 수 있다.

해변에서 바라보는 색깔은 푸른 바다, 파란 하늘, 흰 모래밭으로 대표되는데, 시간별, 날씨별, 계절별로 다양한 색깔로 변화한다. 하늘은 바다와 함께 밝은(흰), 어두운(검

은), 붉은(빨강), 노란(노랑),파란(파랑)색 등의 수없이 많은 색으로 변화하고, 모래밭도 하늘과 바다의 색에 따라 광원의 연색성으로 수많은 색으로 변화한다.

① 가상의 올타리

해변에서 바라보는 수평선은 푸른 해수면과 파란 하늘이 만나 경계선을 만들고 있으며, 딱딱하지 않은 연한 올타리를 연상시키고, 시선을 둘러보면 자신을 중심으로 둥근 원형으로 둘러친 올타리 같다. 마치 자신이 소유한 전용 영역으로서 적의 위협으로 부터의 신체안전, 의식주의 해결공간으로서 느껴 안도감, 이완, 편안함 등의 정서를 일으킨다.

② 색채의 정서

물체의 색을 색채라고 부른다. 색채를 표현할 때 쓰는 파란색-노란색, 밝은 색-어두운 색, 연한 색-진한색 등의 말들은 색을 지각하는데 구별되어야 할 성질인 색의 3속성인 색상, 명도, 채도를 나타내는 말이다. 색상은 감각에 따라 파랑기미인가, 노랑기미인가를 구별하는 성질이며, 명도는 색의 밝고(명도가 높으며) 어두운 정도를 나타내고, 채도는 색의 강약으로 순도라고도 하는데 무채색의 혼합 량이 적을수록 채도가 높다(박, 1998).

색채는 정서이론(본능적, 경험적)을 바탕으로 지각을 하고, 판단하여 정서반응을 일으킨다. 색채의 연상 실험 등을 통한 색의 인상, 이미지의 결합으로 색의 일반적인 심리적 효과(색채심리학)인 정서감을 알 수 있다.

ㄱ.푸른(파란)색의 정서감---평온한 느낌이며, 긍정적인 인상으로는 안정성, 고요함, 평안함, 온건, 온전함 등이며, 부정적 인상으로 차가움, 놀라움, 우울 등이다. 이미지는 수동성, 고요함, 깨끗함, 축축함, 무취, 바다, 하늘, 그리움, 슬픔, 우울 등이다.

ㄴ.흰색의 정서감---공정을 나타내며, 희망, 순수함, 숭고함, 성스러움, 빛, 하늘, 순결, 결백, 기쁨, 행복, 슬픔(아시아)등을 상징한다.

ㄷ.빨강색의 정서감---긍정적 인상으로는 열정, 힘, 활동성, 따뜻함 등으로 자극적, 각성적, 흥분을 일으키는 적극적 이미지이다. 부정적 인상으로는 공격성, 분노, 맹렬, 포악성, 피, 생명체, 삶, 사랑을 상징한다.

ㄹ.노랑색의 정서감---행복을 나타내며, 긍정적인 인상으로는 밝은 미래, 희망, 지혜, 힘을 돋우고, 당당하고, 생명을 주는 태양의 이미지이며, 활동성, 쾌활, 안전, 의사소통, 새로운 지평의 모색, 금빛해변 등을 의미하며, 부정적 인상으로는 색이 너무 강하면 자기중심적인 느낌이다.

ㅁ.검정색의 정서감---힘을 나타내며, 부정적 인상으로 어두움, 암울, 공포, 슬픔, 죽음, 반항 등이며, 패션계에서는 신분, 품위, 부유함, 존엄함을 표현한다(최 등, 1998).

3) 청각정보에 의한 정서

우리는 바다에서 들리는 파도소리, 바람소리, 물새울음소리, 똑딱선 기적소리 등이 뒤섞인 소리를 들으면서 아름답다(음악학)고 말한다. 음악은 시간적으로 구성된 음(소

리)으로 미적사상이나 감정을 나타내는 예술이다. 음의 성질로는 음 높이(진동수에 비례), 음의 크기(진동의 폭에 비례), 음의 빠르기(템포), 음질(진동의 형태의 차이)이 있고, 리듬(음악적 시간이 인식 가능한 상태로 나타나는 어떤 형태)과 조성(음계로 구성된 장조나 단조)이 음악을 구성하는 중요 요소이다.

청중은 음악소리를 듣고서 음으로 느끼는 지각단계를 거쳐서, 이해하는 인지과정으로부터 음악을 들은 사람의 마음속에 음악적 상을 그린다(조, 1997). 음높이, 음의 크기, 리듬, 음의 빠르기, 음질, 조성 등이 변하면서 예술적 정서(기쁨, 즐거움, 공포 등)를 일으키는데 이러한 예술적 정서는 주관적이면서 변환적이다.

해변에서 들리는 자연의 소리는 파도소리, 바람소리, 물새울음소리 등과 바다를 연상시키는 인조 음으로 뱃고동소리, 똑딱선 발동기 소리, 노 젓는 빠끄덕 소리, 모래밭 밟는 소리 등이 어우러져서 마치 한편의 아름다운 교향악 같이 들려온다. 자연이 연주하는 환경음악은 우리가 청중으로서 음악을 감상할 수도 있고, 연주자의 일원으로 참여할 수 있는 특징이 있다.

①음높이---진동수에 비례하므로, 높은음은 낮은 음보다 진동수가 많아 파형의 밀도가 높다. 사람은 20 - 20,000 헤르쯔 이내의 소리여야 음높이를 지각할 수 있다.

정서는 주로 음높이가 변하는 방향으로 이루어진다. 음이 등장하여 높은 쪽으로 움직이면 그만큼 도약적인 정서가 생겨나는데, 위로 올라간다는 것은 그만큼 불안한 상태를 의미하므로 정서도 불안해진다. 반대로 음이 낮은 쪽으로 떨어지면 체념, 슬픔, 막연, 무표정 등으로 침잠해지는 정서이다.

②음의 크기--- 진동의 폭에 비례하므로, 파동의 폭이 크면 큰소리이다. 음악에서의 음의 크기는 상대크기로 느낌으로서의 크기이다.

③음의 빠르기--- 템포라고도 부르는데, 객관적인 기준으로는 기본이 되는 한 박자가 1분 동안에 60-70에 해당하면 보통 빠르기, 이보다 더 많은 횟수이면 빠르다고 부른다. 상대적 기준은 연주도중에 템포가 빨라지거나 느려지기도 한다.

정서는 일반적으로 템포가 빨라지면 행동이 빨라지고, 적극적, 진취적, 상승하는 정서가 나타나며, 템포가 느려지면 그 만큼 행동이 느려지고 감정이 침체된다.

④음질---특징적인 진동형태를 가진 고유성을 나타내는 느낌을 받는다.

⑤색양에 노랑으로 물든 바다는 행복, 밝은 미래, 희망, 안전한 느낌을 받는다.

⑥파도에 가까이 접근 할수록 음높이, 음의 크기가 커져서 쾌활한 정서로 바뀔 수 있다.

⑦발걸음을 빨리하면 모래밭 밟는 소리의 템포가 빨라져서 적극적, 진취적, 상승하는 정서로 바뀔 수 있다.

고, 여러 악기의 다른 음질이 모였을 때와 같은 악기가 여럿 중복될 때 밀집된 음질이 만들어져서 강한 정서효과를 준다. 오케스트라의 대단원처럼 단원전체가 다양한 종류의 악기로 총주를 함으로서 밀집된 음질로 감정을 고조시킨다.

⑤리듬---음악적 시간이 인식 가능한 상태로 나타나는 양상(패턴)으로, 예측된 패턴(안정 상태)에서 리듬의 변화(불안정 상태)로 정서변화가 일어난다. 리듬 자체에 경험적으로 정서가 배어있는 것도 있다. '따그닥, 따그닥' 소리를 리듬으로 사용하면 우리는 말이 달리는 모습을 연상하고, 말이 달릴 때에 느낄 수 있는 박진감, 속도감, 힘 등을 연상한다. 행진곡 같은 경쾌한 리듬은 발걸음을 통일시키고, 발걸음을 가볍게 만드는 심리효과가 있다.

⑥조성--- 음계로 이루어진 장조나 단조로서, 조성의 변화는 곡의 흐름 가운데서 조성이 다른 조로 변하는 조바뀜이다. 하나의 조가 확립되어 심리적인 안정을 찾은 후에 다른 조로 변화가 생기면 정서가 불안정 상태로 진입된다(우, 1998).

3.3 해양레저에의 활용

사람의 정서는 유전(생존의 필요성), 인지(생활하면서 체험한 다양한 경험)과정 등을 통하여 체득되었고, 현재 처한 주변의 환경도 각자가 달라서 개인별 정서는 모두가 다르다고 봐야한다. 현재 행복(즐거움)한 사람은 행복을 상실하지 않고 지속시키기 위하여, 분노에 찬 경우에는 분노를 조절하기 위하여, 슬픈 경우에는 슬픔을 잊기 위한 노력을 통하여 부정적 정서 상태를 완화하고, 긍정적 정서 상태로 회복시키고자 하는데, 이때에 자주 찾아 가는 곳이 해변이다.

1) 긍정적 정서의 활용

①바다를 보면, 본능적으로 어머니의 품에 돌아온, 고향에 돌아온 것 같은 포근함을 느껴서 평온, 안정된 정서가 된다.

②수평선의 푸른 해수면과 파란하늘이 이루는 경계선이 울타리처럼 느껴져 안도감, 이완, 편안함, 행복감을 느낀다.

③바다와 하늘의 파란색은 긍정적인 정서로서 감정의 안정, 고요, 평온, 평안, 온건, 온전함을 느낀다.

④모래밭의 흰색은 긍정, 희망, 숭고, 순수, 순결, 결백

⑧귀의 방향을 바꾸어서 음질, 리듬을 변화시켜 원하는 음악으로 바꿀 수 있다.

⑨바다를 연상시키는 파도소리, 갈매기 울음소리, 인조음인 뱃고동소리 등의 활용으로 바다의 정서를 느낄 수 있다.

2) 부정적 정서의 제거, 최소화

자연으로서의 바다 조망을 확보(자연환경의 보호, 인공 구조물 등의 제거), 해변 자연색을 보호하고, 인공채색을 없애거나 최소화하며, 바다의 자연음악을 보호하기 위하여 소음을 제거 또는 최소화(바다 연상과는 거리가 먼 자동차 소음, 경적 등)한다. 바다의 갯내음을 순수하게 느낄 수 있도록 색다른 냄새들을 제거. 차단한다.

도서출판 예술(서울)

[5] 조선우 외(1997), 음악의 이해, pp.226-229, 세종출판사(부산)

[6] 이훈구 외3인(2005), 정서심리학, 법문사(서울)

[7] 세광음악출판사 편집국(1995), 최신음악통론, 세광음악출판사(서울)

[8] 김문환 역(2000), 환경의 아름다움, 신구문화사(서울)

4. 결 론

해양레저의 한 분야인 해변휴양을 통하여 긍정적인 정서, 정서의 순화(중화)를 얻을 수 있음을 알았다. 바다의 시각적, 청각적인 정보를 정서 심리학적으로 검토하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

(1) 바다에 오면 사람은 본성적으로 정서를 순화시킨다.

(2) 바다의 시각적인 정보는 긍정적인 정보를 준다.

(3) 바다의 청각적인 정보는 긍정적인 정서를 준다.

(4) 바다의 정서를 시각적, 청각적으로 조절하여 긍정적인 정서로 변화시킬 수 있다.

사람의 정서경험은 다양하여 바다에 대한 정서자극의 강도는 회화나 음악 감상처럼 모두 다를 수 밖에 없지만 정서의 차이를 인정하고, 일반적인 경향들을 이용한다면 상기의 결과들은 해양레저를 활성화(레저시설, 해양관광 등)하고자 할 때에 기초로 활용될 수 있을 것이다. 정서심리분야의 연구가 아직까지는 많이 미흡하여 미묘한 정서변화까지 파악하기에는 부족하나, 연구 실적이 쌓여 보다 구체적으로 인간정서를 알 수 있기를 기대한다.

참고문헌

[1] 박준원(2002), 미학특강,pp.117-118, 동아대학교출판부(부산)

[2] 박옥련(1998), 색채이론과 활용,pp.62-64, 형설출판사(서울)

[3] 최승희, 이명순 역(1998), 색채, 환경, 그리고 인간의 반응, 도서출판 국제(서울)

[4] 우광혁(1998), 음악의 언어와 무용의 언어,pp.74-92,