

신 아리랑 체조의 개발

유명옥*

(사)서울아리랑보존회

Development of New Arirang Gymnastics

Myung Ok You*

Seoul Arirang Association, Seoul, Korea

(Received May 6, 2018 / Accepted May 9, 2018)

Abstract Purpose: Arirang, the most beautiful song in the world, has been meeting with natural healing to increase synergy. Arirang and nature healing have pioneered the field of Arirang music healing by crossing different boundaries. **Methods:** Arirang Gymnastics was used. **Results:** New Arirang Gymnastics is part of the healing of Arirang music, which consists of six movements. Starting with warm-up exercises in time for Seoul Arirang, the patient will apply pressure to the pit of the stomach, the head of the stomach, and the non-surface field. To match Haeju Arirang, massage the right side of abdomen, left side underbed, top (stomach), and lower bladder. Tap the Danjeon, the bladder, the heart, and the lungs in accordance with Millyang Arirang. Stretching both arms and shoulders in line with Arirang in Gangwon Province, the two sides meet behind each other. Rotate the shoulders and wrists in line with the progress of the arm. **Conclusions:** Aerobic exercise that is tailored to new Arirang and their gymnastics are useful for health and healing of the body and mind.

Key words: New Arirang, Arirang gymnastics, Arirang culture, Natural healing, Synergy effect

초록 목적: 세계에서 가장 아름다운 노래 아리랑 노래가 자연치유와 만나 시너지효과를 높이는 것이 중요하다. 그래서 본 연구에서는 아리랑 노래와 자연치유는 서로 다른 경계를 넘나들며 아리랑 음악 치유라는 분야에 아리랑과 새로운 체조를 접목해서 새로운 품새를 개발하는 것이 목적이었다. **방법:** 아리랑체조를 개선하는 방법을 사용하였다. **결과:** 사용한 아리랑 노래는 서울, 해주, 밀양, 강원도, 진도아리랑을 후렴과 본질 1절을 사용하였다. 기존의 아리랑 체조를 새로이 개발한 신 아리랑체조는 아리랑음악치유의 일부분으로 6개 동작으로 구성되어 있다. 품새를 보면 서울아리랑에 맞추어 준비운동을 시작으로 명치와 간담, 비장과 위장을 지압한다. 해주아리랑에 맞추어 복부의 오른쪽 간담, 왼쪽 비장과 위장, 위쪽(위장)과 아래쪽 방광을 맞사지해 준다. 밀양아리랑에 맞추어 단전과 방광, 심장과 폐를 두드린다. 다음에는 강원도 아리랑에 맞추어 양팔과 어깨를 스트레칭하고 양손을 엇갈려 뒤에서 만나게 한다. 그리고 진도아리랑에 맞추어 어깨와 손목을 돌린다. **결론:** 새로운 품새를 이용한 신 아리랑과 체조에 맞추어 하는 유산소운동은 건강과 몸과 마음의 치유에 유용하다.

주제어: 신 아리랑, 아리랑체조, 아리랑문화컨텐츠, 자연치유, 시너지효과

서 론

세계에서 가장 아름다운 노래 아리랑은 치유의 음악이다. 각자의 일터에서 아리랑을 부르며 마음의 한을 풀었다(Howard, 2009; You & Lee, 2012). 품앗이로 두레로 아름다운 공

동체를 이루며 일의 능률을 올리고 노동의 고단함을 잊었다. 민족의 노래 아리랑은 자연치유와 만나 시너지효과를 높이고 서로 다른 경계를 넘나들며 아리랑음악치유라는 고부가가치의 아리랑문화컨텐츠로 거듭 났다(You, 2013, 204). 4차산업 혁명시대를 사는 우리에게 반드시 필요한 것은 행복한 문화

*Corresponding author. Myung Ok You (Ph.D.)
E-mail: optical1956@hanmail.net

이다. 고령사회로 접어든 우리사회에 아리랑음악치유는 건강하고 행복한 문화대한민국으로 가는 길에 한몫을 하고 의료비 절감, 일자리 창출, 진전한 문화생활을 통한 자존감을 높이는 등 일석 몇 조의 유익을 주고 있다(You, 2012, 2014). 이제는 아리랑음악치유가 치유나 수련을 넘어 산업이나 외교의 도구로 쓰이며 세계를 향하고 있다.

음악과 소리치유는 인체와 반응하여 인체의 진동 회로를 조절하고 균형을 조절하여 인체의 방어와 기전을 개선하여 영향을 준다고 하였으며(김호연, 2008), 그리고 소리는 신경계의 영양소라 하였다(Leeds, 2010). 음악과 같은 소리는 뇌파를 공명하므로 음악 소리를 들을 때 간단하게 뇌파를 자극하여 감화할 수 있다(Lee, 2005). 음악소리는 뇌를 자극하여 호르몬 분비를 도와 인간의 뇌에 있는 부정적인 정보나 생각을 행복한 감정의 에너지로 전환을 할 수 있다(Lee, 2008). 스트레스 등으로 고통을 받을 때에 노래를 부르거나 들으면 스트레스가 소멸되어 머리가 시원해지는 것을 알 수가 있다(Lee, 2005; Kim, 2003, Lee & Lee, 2012).

You(2014)는 아리랑 노래를 이용한 아리랑 춤 품새를 개발하여 발표하였다. 이를 좀더 대중적이고 누구나 쉽게 따라서 노래 부르고 춤을 즐길 수 있는 방법을 모색하여 왔다. 본 논문에서는 세계무형문화유산에 등재가 된 아리랑의 다양한 활용을 위해 아리랑 체조를 개발하고 이를 자연치유의 한 영역인 전통음악치유로 활용하기 위하여 체계적이고 학술적인 연구를 하게 되었다. 우리민족의 얼이 담겨져 있는 아리랑의 예술적 가치에 건강을 접목하여 아리랑 콘텐츠 개발의 일환으로 일반화 대중화를 위한 아리랑 양생프로그램을 위한 아리랑선무 품새 행공도를 새로이 개발하여 신 아리랑체조를 선보이는 것이다. 복잡하고 지루한 것을 싫어하는 현대인의 특성을 고려하여 쉽고, 간단하고, 짧게 만드는 것이 목적이다.

재료 및 방법

노래도구

아리랑 노래 도구는 서울, 해주, 밀양, 강원도, 진도아리랑을 후렴과 본절과 신아리랑을 사용하였다(You, 2014).

품새 방법

품새 방법과 진행순서는 서울아리랑 후렴과 본 절에 맞추어 준비운동을 하고 명치, 간담, 비장과 방광을 지압한다. 해주아리랑 후렴과 본 절에 맞추어 위장, 간담, 비장, 방광을 마사지해 준다. 밀양아리랑에 맞추어 단전, 신장, 심장과 폐를 두드린다. 강원도아리랑에 맞추어 양쪽 팔을 스트레칭하고 양손을 엇갈려 뒤로 만나게 한다(You, 2014). 진도아리랑에 맞추어 양어깨, 양 손목, 허리와 무릎관절을 돌린다. 신 아리랑에 맞추어 유산소운동을 한다.

결과 및 고찰

신 아리랑 체조는 1부와 2부로 나누어서 진행된다.

신아리랑 체조 1부 동작

서울 아리랑

- *후렴: (동작: 준비운동) 아리랑 아리랑 아라리요 / (명치 지압하기)아리랑 고개로 넘어간다
- (간담 지압) 동방의 작은 나라 우리나라 / (비위장 지압) 태양처럼 떠오르는 희망의 나라

해주아리랑

- *후렴: (동작: 위장(위쪽) 마사지) 아리아리 얼쑤 아라리요 / (간담 마사지) 아리랑 얼씨구 노다 가세
- (비장 마사지) 아리랑 고개는 웬 고개가 / (방광 마사지) 넘어갈 적 넘어올 적 신바람 났네

밀양아리랑

- *후렴: (동작: 단전 두드리기) 아리아리랑 쓰리쓰리랑 아라리가 났네 / (신장 두드리기) 아리랑 고개로 넘어간다
- (심장, 폐(우측) 두드리기) 영남루 명승을 찾아가니 / (폐 두드리기) 아랑의 애화가 전해 있네

강원도아리랑

- *후렴: (동작: 왼쪽팔 늘이기) 아리아리 쓰리쓰리 아라리요 /

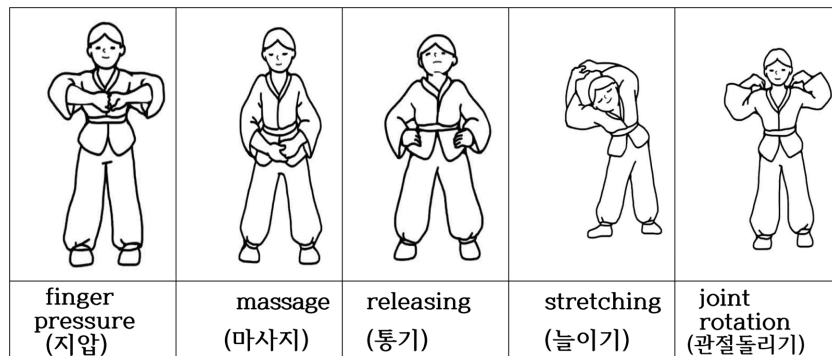


Fig. 1. Motions of first part of the new Arirang gymnastics.

(오른팔 늘이기) 아리아리 고개로 넘어 간다

- (양손 뒤로 만나기(왼쪽 오른쪽) 산중의 귀물은 머루나 다래/ 인간의 귀물은 나 하나라

진도아리랑

- *후렴: (동작: 어깨 돌리기(앞뒤)) 아리아리랑 쓰리쓰리랑 아라리가 났네/ (양손 벌리고 손목) 아리랑 음음음 아라리가 났네
- (허리 돌리기) 문경새재는 웬 고갯가 / (무릎 돌리기) 구부

야 구부 구부가 눈물이로 구나

신 아리랑 체조 2부 동작

- 전렴: (1, 2, 3, 4 동작하기) 아리랑 아리랑 아라리요 아리랑 고개로 넘어간다
- 나를 버리고 가시는 넘은 십리도 못가서 발병난다. 아리랑 아리랑 아라리요 아리랑 고개로 넘어간다.
- (5, 6, 7 동작하기) 청천하늘엔 별도 많고 우리 가슴엔 꿈도 많다

				
pelvic withdrawal 1(골반 빼기 1)	waisting 2 (허리 틀기 2)	raise arms up & down 3 (상하로 팔올리기3)	back & forth arms 4 (팔앞뒤로 하기 4)	folding one arm by arm 5 (한팔씩 접기5)
				
folded & unfold your arms 6 (팔접었다 펴기 6)	turning arms back and forth 7 (양팔 앞뒤로 돌리기 7)	A lateral rotation of one's arms 8(양팔 옆으로 돌리기 8)	A tilt of the waist 9 (허리 젓히기 9)	a stretch of the side of upper body 10(팔돌려 옆구리늘이기10)
				
bend waist & stretch arm 11(허리 굽혀 팔 펴기 11)	knee bent down & spread 12 (무릎굽혔다 펴기12)	knee by knee spread 13 (한쪽씩 무릎펴기13)	stretch your arms and lift your legs 14(팔펴고다리 들기14)	raise your arms and clap your hands to lift your legs 15(팔올려 손뼉 치며 다리 들기 15)
				
a two-handed stretch back 16 (양손 모아 뒤로 16)	a side stretch & down 17 (옆구리 늘이기 17)	a walk with arms gathered together 18 (양팔모아 들고 걷기18)		

Fig. 2. Motions of second part of the new Arirang gymnastics.

- 아리랑 아리랑 아라리요 아리랑 고개로 넘어간다
 - (8, 9 동작)저기 저산이 백두산이라지 해뜨고 달뜨고 별도 뜬다
 아리랑 아리랑 아라리요 아리랑 고개로 넘어간다
 - (10, 11, 12 동작하기) 산 좋고 물 좋은 금수강산 꽃피고 새 울어 봄철 일세
 아리랑 아리랑 아라리요 아리랑 고개로 넘어간다
 - (13, 14, 15, 16 동작) 통일이 온다네 통일이 와요 이강산 삼천리 통일이 와요
 (17, 18 동작) 아리랑 아리랑 아라리요 아리랑 고개로 넘어간다

You(2014)가 발표한 내용보다 좀 더 대중적인 품새 동작을 개발하였다. 각각의 동작은 인체에 다양하게 자극하여 기혈 소통을 원활히 하고 체온을 상승시키는 효과를 나타내게 되었다. 복부나 팔다리와 등 몸을 두드리거나 지압하면 자연히 주요 경락을 지압하는 효과가 있고 체온이 상승을 하게 되어 있다. Han(2012)등은 모혈과 배수혈의 중요성을 자극하면 인체의 기혈이 원활히 소통되어 다양한 병적 증상이 소멸되는 것을 제시한바 있다. 또한 Kim & Lee(2012)는 주열과 생기도를 이용한 몸의 체온을 높이면 다양한 병적 증상이 감소하는 것을 밝히었다. 본 연구에서도 유사한 결과를 나타내었다.

References

Han, C.W. and H.H. Lee. 2012. Naturopathic effects of the cupping venesection treatments on the mohyeol and baesuhyeol. J.

Naturopathy 2(1): 19-28.
 Howard, K. 2009. An Icon for Korea, a Korean Icon for the world. 2009. International Symposium Arirang to the world proceedings. Seoul, pp. 18-19.
 Kim, H.U. 2008. Loud voice for health. Hanseong Pub., Seoul. p. 10.
 Kim, J.H. 2008. The change of physical fitness and blood serum lipid on elderly after practicing new millennium health gymnastics programs. Kookmin University Master's thesis, Seoul, p. 11.
 Kim, K.T. and H.H. Lee. 2012. Effects of thermotherapy and sang-gido therapy on human physiology. J. Naturopathy 2(1): 29-43.
 Kim, T.G. 2003. Influence of music on health condition. Kyungsan University Doctoral Dissertation. Kyungsan, Korea.
 Lee, B.K. and H.H. Lee. 2012. Effects of occupational and social stresses after forest therapy. J. Naturopath. 2(2): 108-114.
 Lee, S.H. 2005. Brain respiration. Hanmunhwa, Seoul. p. 15.
 Lee, S.H. 2008c. Brain vibration. Brain World, Seoul, pp. 10-12.
 Korea creative content Agency. 2008. Korea culture contents, Seoul, p. 16.
 Leeds, H. 2010. The power of sound-How to be healthy and productive using music and sound. 2nd ed., Healing Arts Press, Seoul, p. 17.
 You, M.O. and H.H. Lee. 2012. A study on the recognition, favority and naturopathic experiences of the folksong arirang. J. Naturopathy 1(1): 46-54.
 You, M.O. 2013. Clinical hands. Korea Traditional Music Therapy Association, Seoul, p. 20.
 You, M.O. 2014. Developments and naturopathic effects of arirang dance formats. J. Naturopathy 3(1): 67-78.