

도로시 타우브만(Dorothy Taubman) 피아노 테크닉의 적용 - 초급 교재를 중심으로 -

채수아

이화여자대학교 피아노과 초빙교수, chae1990@gmail.com

국문초록

20세기 후반부터 다수의 피아니스트와 학생들에게 영향을 끼쳐오고 있는 도로시 타우브만 테크닉(Dorothy Taubman Technique)은 소위 ‘건강한’ 테크닉으로 알려져 있다. 손가락의 힘을 극대화하여 피아노를 연주하는 고전적인 방법에서 한 걸음 더 나아가 팔꿈치 이하 앞 팔(前腕, forearms)을 효과적으로 사용하여 연습과 연주 시 야기될 수 있는 부상을 완화, 예방할 수 있기 때문이다. 부상 예방 이외에도, 앞 팔 전체를 사용하여 소리를 창출함으로써 필연적으로 발생하는 강화된 소리, 그리고 팔 동작의 유연함으로부터 생성되는 음악적 안무 동작에 의하여 연주자의 표현력은 깊이를 더하게 되므로 많은 연주자들과 교사 및 학생들에게 효과적인 테크닉 교수법으로 각광받고 있다. 기존의 타우브만 테크닉은 그 마스터 클래스에서 보여지듯이 주로 고급 수준의 학생들에 중점이 맞추어져 있는데, 이 연구에서는 타우브만 테크닉의 개념과 기본 원리를 소개하고 이를 초급교재인 ‘피아노 어드벤처’ 제1권에 적용하여 특별히 초급 과정 지도를 돕고자 한다.

주제어: 도로시 타우브만, 타우브만 테크닉, 타우브만 메소드, 피아노 어드벤처, 초급 피아노 테크닉

<목차>

- | | |
|---------------------------------------|---------|
| I. 머리말 | IV. 맺음말 |
| II. 타우브만 테크닉의 개요와 정의 | 참고문헌 |
| III. 타우브만 테크닉의 적용 (피아노 어드벤처 교재를 중심으로) | |

I. 머리말

피아노를 연주함에 있어서 손가락이 가장 중요한 역할을 한다는 것은 자명한 사실이다. 그러나 겉으로 보기에 독립적인 것 같은 손가락의 움직임은 사실 신체의 다른 많은 부분들의 움직임에서 영향을 받는 것이다.(번스타인, 1981, p. 203) 피아니스트와 피아노 교사에게 있어서 손가락에 영향을 주는 모든 신체적 동작들에 관한 연구는 테크닉의 당연한 과제이다. 그러나 피아노 테크닉의 중점적 부분인 ‘신체의 조화로운 코디네이션(coordination)’이 당연하게 연구되어지기까지는 오랜 세월을 필요로 했다.

18세기 초, 크리스토포리(Bartolomeo Cristofori di Francesco, 1655-1731)에 의하여 피아노포르테가 창안된 이래로 피아노 테크닉에 관한 지식이 크게 문제 되지 않았던 18, 19세기를 지나며 다수의 피아노 교육자들은 지난 시절 자신이 학습해왔던 그대로를 전수하는 교습 양식과 기계적인 연습 원리를 반복해왔고, 이러한 태도로 인하여 기본적인 신체 구조에 관한 지식과 해부학적 분석은 상당 부분 무시되어 왔다. 그럼에도 불구하고, 19세기 중반부터는 신체적 원리를 강조하는 교수법이 서서히 등장하게 된다. 예를 들어, 쇼팽(Frederic Chopin, 1810-1849)은 결코 평범하지 않은 피아노 교수법을 선보였는데, 손가락의 가장 자연스럽고도 편리한 위치는 긴 손가락을 검은 건반에 놓고 짧은 손가락을 흰 건반 위에 놓는 것, 즉 가장 자연스럽고 편안한 손의 자세가 이상적이라는, 당시로서는 흥미로운 아이디어를 가지고 있었다. 그는 더 나아가 손, 손목, 앞팔과 팔 전체를 사용하는 것이 중요하다는 것을 믿고 있어서 이 원리에 따라 스케일이나 아르페지오를 연습하도록 요구하며 엄지가 손가락 위 혹은 안으로 지날 때 손을 돌리지 말 것을 주장했다.(안미자, 2007, p. 40) 이밖에도 리스트(Franz Liszt, 1811-1886), 레세티츠키(Theodor Leschetizky, 1830-1915) 등이 손가락만의 테크닉을 거부하는 이론을 설파하였으며, 저명한 지휘자이자 피아노 교사인 테페(Ludwig Deppe, 1828-1890)는 “피아니스트의 만성적인 팔의 고질병”에 대한 기사를 쓰기에 이른다.(안미자, p. 45) 그리고 과학의 정확성과 객관성을 신뢰하는 시대인 19세기와 20세기를 지나면서 골격과 근육 기관의 해부학과 생리학적 고찰을 앞세운 코간(Grigori Kogan, 1901-1979)의 해부학적-생리학적 교수법(anatomical-physiological school)이 등장하게 된다.(안미자, p. 48) 이와 같이 손가락만의 테크닉에서 벗어나 팔 전체와 신체 각 부분의 조화롭고 유기적인 동작을 골자로 하고, 체중을 사용하는 방법과 근육을 효과적으로 이완하는 방법에 몰두하는 현대의 테크닉으로 점점 발전하는 양상을 띠게 된다.

20세기 후반에 이르러 도로시 타우브만(Dorothy Taubman) 등을 위시한 몇몇 피아노 교육자들은 신체를 분석, 이해하여 피아노 교수법에 직접 적용하는 실용적인 테크닉을 고안하는 움직임을 보이게 된다. 타우브만 테크닉(Taubman technique 또는 Taubman method)은 1970년대부터 미국 뉴욕 등 동부지역을 중심으로 생성, 발전되어,

이후 20세기 후반과 현재에 이르기까지 다수의 피아니스트와 학생들에게 영향을 끼치고 있다. 타우브만의 제자였던 에드나 골란스키(Edna Golandsky)는 질서정연하고, 이성적, 합리적인 방법으로 피아노 테크닉의 문제점을 해결함을 골자로 하는 신체 테크닉이 타우브만 테크닉의 기본 정신임을 역설하였다.(www. golandskyinstitute.org)

이 논문에서는 타우브만 테크닉의 배경과 정의 및 용어, 기본 원리 등을 설명한다. 이와 더불어 가장 기초적인 피아노 교재 중 하나인 ‘피아노 어드벤처’ 레슨 교재 제1권을 중심으로 적용법을 제시하여 기초 피아노 교습에 종사하고 있는 모든 교사들에게 실질적으로 도움이 되고자 한다.

II. 타우브만 테크닉의 개요와 정의

1. 도로시 타우브만(D. Taubman)의 생애와 업적

도로시 타우브만(Dorothy Taubman, 1917-2013)은 미국 뉴욕 태생의 저명한 피아노 교육자로서 1950년대부터 일명 ‘타우브만 방법론’(the Taubman method) 또는 ‘타우브만 테크닉’(the Taubman technique)을 개발하고 발전시켰으며 ‘타우브만 피아노 연구소’(Taubman Institute of Piano)를 설립하였다. 연구소를 설립하기 전에는 퀸스 칼리지(Queens College)와 템플 대학교(Temple University)에서 교편을 잡았고 미국 동부 지역에서 명성을 떨치며 각종 신문과 정기간행물 등에 자주 등장하여 음악계의 관심을 받았다.(Smith, 2012, p. 50)

타우브만은 자신이 고안한 테크닉을 이용하여 피아노 연습으로 인한 각종 부상을 예방, 치료하는 것으로써 다른 교사들과는 구별되는 명성을 얻었으며, 레온 플라이셔(L. Fleisher), 요헤베드 카플린스키(Y. Kaplinsky), 그리고 후에 자신의 조수로 활약한 에드나 골란스키(E. Golandsky) 등 다수의 유명 피아니스트들의 부상을 완화, 치료한 것으로도 잘 알려져 있다.

2. 타우브만 테크닉(Taubman technique)의 정의

1) 타우브만 테크닉의 기본 원리

도로시 타우브만 테크닉은 피아니스트들이 신체적으로 편안하고 무리 없이 소리를

낼 수 있는 일명 ‘건강한’ 테크닉으로 고안되었다. 혹자는 이성과 지성이 지배하던 르네상스와 그 이후 시대를 지나서 제21세기는 바야흐로 ‘몸’의 시대가 되었다고 주장한다. 즉, 어떠한 원리에 의하여 몸이 움직이는가, 어떻게 하면 능률적이고 자연스러운 움직임의 구사하는가에 중점을 둔 연구가 활성화 된 시대가 도래했다는 것이다.(김순배, p. 27) 그러나 1950년대만 하더라도 피아니스트의 신체와 부상에 관해 문제점을 제기하는 행위는 음악계에서 적대시되거나 부인(否認)되었으며, 그럼에도 불구하고 타우브만은 의학적 관점에서 피아니스트의 팔 동작을 연구하여 괄목한 만한 성과를 이루게 된다.(Del Pico-Taylor&Tammam, 2005, p. 47) 타우브만 테크닉이 고안된 최초의 동기는 다수의 비르투오소 피아니스트들이 경험하는 연습으로 인한 통증을 완화하여 재능 있는 피아니스트들로 하여금 자신의 잠재력을 극대화하기 위한 방안을 마련하기 위함이었다. 거기에 다수의 아마추어 피아니스트들마저도 연습에서 오는 통증에서 크게 자유롭지 못함을 깨달은 타우브만은 연습과 연주에서 비롯되는 통증으로부터의 해방을 주창하며 그만의 테크닉을 고안하는 연구에 집중하게 된다. 통증이 발생하는 여러 가지 원인들을 분석하여 팔의 각 부분의 유기적인 상호 협력적 동작을 고안하게 되는데, 팔의 로테이션(rotation) 동작과 신체(팔, 손목, 손가락) 여러 부위의 효과적인 조화(coordination)를 통하여 손가락과 팔의 연결된 움직임을 강화하고 조직화한다.(Dorothy Taubman obituary, 2013, p. 54)

이러한 기본 원리를 바탕으로 하여 타우브만 테크닉은 피아니스트들로 하여금 한층 강화된 소리를 갖추게 하는 동시에 더욱 표현력 있는 음악을 창조하고, 연습 시 찾아올 수 있는 통증과 부상으로부터 신체를 보호할 수 있게 하는 데 목표를 두고 있다. 타우브만 테크닉은 부상의 완화와 예방이 주된 목적이었으나, 음악인에게 필수적인 기술적, 예술적 요소들도 각광받으면서 피아니스트와 학생을 위한 효율적인 테크닉으로 그 입지를 굳혀 오늘날에 이르고 있다.

2) 타우브만 테크닉 관련 용어 및 개념 해설

타우브만은 자신이 고안한 테크닉을 ‘coordinate motion theory’, 즉 ‘조화로운 움직임에 기반한 이론’이라고 명명하였다.(The Taubman Techniques, VHS video, 1994, volume. 1) 이 이론은 피아노 건반 위에서 가장 효율적으로 움직일 수 있는 신체적 조건을 만족시키는데 중점을 두었다. 테크닉을 습득한다는 것은 악보를 소리로 제시하기 위하여 몸의 근육 운동을 조절하는 것(body coordination)과 신체적 효율성을 개발하는 것이다.(안미자, p. 70) 피아노 교사는 서로 연결되는 소통 조직인 손가락, 손목, 팔꿈치, 앞 팔, 윗 팔 등 다양한 조직을 무리 없이 연결하고 조절하는 방법을 습득하여 가르쳐야 한다. 타우브만의 조수였으며 타우브만 테크닉 비디오 테이프의 주 해설과 진행을 담당한 에드나 콜란스키는 이 테크닉에 관련된 용어와 개념을 다음과 같이 정리하고

있다.(Smith, 2012, p. 51)

(1) 피아노 구조의 이해(the mechanism of the piano)

피아노 건반에 접근할 때는 기본적으로 팔의 무게가 실려야 한다. 학생들은 힘이 건반 바닥에 이르도록 신체를 사용하되 억지로 강요된 움직임이 아닌 자연스러운 안무(choreography)를 창조하고, 이에 따라 아름다운 소리를 생산하는 것에 목표를 두어야 한다.

(2) 동작(movement)

피아노를 연주하는 동작은 시소(seesaw)와 같은 지렛대의 원리에 기초한다. 즉, 각각의 동작은 신체의 고정된 부위에서 시작되는데; 손가락은 중수수지(손바닥 부분, metacarpophalangeal joints, bridge)로부터 움직이기 시작하고; 손은 손목으로부터 움직이며; 앞 팔(전완, forearm)은 팔꿈치로부터 동작을 시작한다. 도로서 타우브만은 이렇게 연결된 테크닉을 가리켜 ‘조화로운 신체 동작’(coordinate movement)이라고 지칭하였다.

(3) 손 위치와 모양(hand position)

손가락은 언제나 가장 자연스러운 형태를 유지한다. 과도한 스트레칭과 손의 오그람을 동시에 피하도록 한다.

(4) 근육(muscles)

팔과 손을 움직이는 데는 많은 근육들이 사용된다. 이 근육의 조합은 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 첫 번째 그룹은 전완 굴근(forearm flexors), 즉 팔의 안쪽에 위치한, 주먹을 쥐 수 있게 하는 근육군이다. 두 번째 그룹은 전완 신근(forearm extensors)으로서 팔의 바깥쪽 부분이며 손가락을 오픈할 수 있게 하는 근육들이다. 타우브만 테크닉의 원칙에 의하면 이 두 개의 근육군들이 동시에 사용되었을 때 팔에 가장 큰 긴장이 야기된다.

(5) 전완(前腕, 앞 팔, forearm, lower arm)

타우브만 테크닉의 가장 중요한 부분은 앞 팔의 움직임이다. 골란스키에 의하면 윗 팔(상완, upper arm)은 주로 느리게 움직이는 근육으로 이루어져 있기 때문에 팔꿈치 이하 앞 팔의 빠르고 정확한 움직임을 가능케 하는 근육들을 이용하여 피아노를 연주해야 한다고 말한다.

(6) 이완(弛緩, relaxation)

피아노 교사에게 있어서 ‘이완’이라는 단어는 다소 위험할 수도 있다. 콜란스키는 지나친 이완은 지나친 긴장과 뻣뻣함만큼이나 바람직하지 않다고 말한다. 따라서 ‘이완’이라는 단어보다는 ‘편안함’ 또는 ‘쉽’(resting down)이라는 용어를 선호하며, 이는 경직되지 않고 준비된 단계를 뜻한다.

(7) 타우브만 테크닉의 주요 동작들

① 로테이션(rotation)

팔꿈치 이하 앞 팔의 대표적인 동작이자 타우브만 테크닉의 기초가 되는 움직임으로서 마치 문고리(doorknob)를 돌리는 것에 비견된다. ‘싱글 로테이션’(single rotation)과 ‘더블 로테이션’(double rotation)으로 구분하는데, 전자는 반대 방향으로의 움직임, 그리고 후자는 같은 방향으로의 움직임을 돕는다. 이 로테이션 동작으로 말미암아 앞 팔은 손가락 자체의 힘만이 아니라 팔 전체의 무게를 얹게 되고 더 넓은 간격(interval)으로의 움직임이 팔이나 손의 긴장감을 덜한 채 용이해진다.

② 인 앤 아웃(in and out)

손가락에 영향을 주는 모든 신체적 동작들 중에서 가장 중요한 것을 정한다면 윗 팔을 앞뒤로 움직이는 것이다.(Bernstein, p. 203) 이것은 윗 팔에서 자연스럽게 연결되는 팔꿈치까지의 움직임을 의미하는데, 곧 이어지는 앞 팔의 동작과도 밀접한 연관이 있다. 건반의 끝부분뿐만 아니라 흑건 부분까지도 자유롭게 커버하며 움직이는 ‘인 앤 아웃’ 동작을 통하여 흑건, 스케일, 아르페지오 등을 연주할 때 과한 손목의 비틀림을 방지하여 손과 팔을 편안하게 해줄 뿐 아니라 악구들의 음악적 형성에도 긍정적인 영향을 준다. 손가락을 어느 위치에 놓을지를 미리 계획하여 안쪽(in), 위쪽(up), 앞쪽(forward)으로 향하는 동작 등으로 손과 팔을 안무(choreography)한다.

③ 걸어다니는 팔과 손(walking arms and hands)

발걸음을 땔 때 마다 다리가 다소 흔들리듯이 팔 전체를 움직이며 걷는 동작을 연상시키는 움직임을 취한다. 타우브만은 이 동작을 가리켜 ‘걷기 (walking)’라고 지칭한다.

④ 모양 만들기, 손목의 유연함(shaping)

손과 손목을 위, 아래로 움직여 곡선의 동작을 생성시킨다. 마치 파도 모양의 움직임을 연상시킨다. (The Taubman Techniques, VHS video volume. 1)

III. 타우브만 테크닉의 적용

널리 알려진 타우브만 테크닉 VHS 시리즈에서는 앞서 설명한 기본 원리와 용어, 개념 등을 잘 설명하고 있다. 이 시리즈는 대부분의 경우 미국 동부 유수의 대학교에 재학 중인, 즉 기술적으로나 음악적으로 이미 성숙한 학생들을 상대로 한 마스터 클래스의 형식으로 진행되기에 초보 학생들을 가르치는 테크닉으로 연결하기에는 괴리감이 있을 수 있다. 그러나 다 년 간의 실습을 바탕으로 한 필자의 의견은 다음과 같다. 타우브만 테크닉은 이미 향상된 피아노 연주 기술을 가지고 있는 피아니스트 뿐만 아니라 기초 단계의 학생들에게도 효과적이고 손쉽게 적용할 수 있는 상식적인 방법론이라는 것이다.

어려운 고급 수준의 작품 뿐 아니라 기초 수준의 교재에도 적용되어지는 타우브만 테크닉의 효율성을 증명하기 위하여 초급 학생들에게 자주 사용되는 교재 중 하나인 페이버(Faber & Faber)의 ‘피아노 어드벤처(Piano Adventures)’ 교재의 제1권(primer level, lesson book)에 등장하는 몇몇 연습곡들을 예로 들어 타우브만 테크닉의 기본 원리를 탐구하고자 한다. ‘피아노 어드벤처’ 교재는 지난 90년대부터 미국에서 선풍적인 호응을 불러일으킨 대표적인 피아노 교재이다. 90년대에 우리나라에 처음으로 소개되었고 2000년도 중반 이후 널리 보급되기 시작했으며(정완규, p. 25), 지금은 우리나라를 비롯한 아시아 전역에서 널리 사용되고 있다. 내용의 급진적인 발전 없이 차근차근 수준을 올려가는 교재로 알려져 있으므로 무리 없이 접근할 수 있는 초급 단계에서의 타우브만 테크닉을 적용해보고자 한다.

1. 싱글 로테이션과 더블 로테이션(single rotation & double rotation)

앞서 기술한 타우브만 기본 동작 중 첫 번째인 로테이션 동작의 적용이다. 타우브만 테크닉의 가장 기본적이며 대표적인 동작으로서 더블 로테이션과 싱글 로테이션으로 구분되며, 이 두 가지 동작을 필요에 의하여 적절히 구사함으로써 피아노 학습의 기초 단계부터 앞 팔 전체를 쓰는 방법과 일종의 ‘떨어뜨리기’(dropping) 동작을 배우게 된다. 혹자는 타우브만의 로테이션 동작이 지나치게 과장되어 있고 실효성이 부족할 수 있다는 의문을 제기하기도 하는데, 이에 대하여 타우브만과 골란스키는 학생들의 독립적인 손가락 테크닉 강화를 위하여 필요한 단계라고 설명하고 있다.(www.golandskyinstitute.org)

<악보 1> 두 마리 검은 개미(피아노 어드벤처, 레슨, 제1권, p. 10)

검은 건반 두 개
검은 건반은 두 개 또는 세 개씩 모여 있습니다.

피아노 위에서 이 건반들을 찾아 보세요.

두 마리 검은 개미

3 2
왼손

2009년의 가운데에서 시작

2 2
3 3 동시에 연주
두 마리

바로 아래쪽
2 2
3 3
개 미 가

다 아래쪽
2 2
3 3
저 아 래

점 점 아 래 로

다 아래쪽
2 2
3 3
동 굴 로

<사진 1> 싱글 로테이션



<사진 2> 드롭(drop) 후 손의 모양



<사진 3> 더블 로테이션



첫 음인 제2번 손가락 연주 시 싱글 로테이션(앞 팔을 2번 손가락이 떨어지는 방향으로 돌린(rotation) 상태에서 위에서부터 아래로 떨어뜨린다.(dropping)) 동작이 발생한다.(사진 1) -> 선행 동작에 의하여 2번 손가락을 떨어뜨린 직후에는 반드시 모든 다섯 개의 손가락이 편안하게 건반 위에 놓여 있어야 하며, 아울러 손목이 건반과 평행을 이루어야 한다. 만약 이 단계에서 손가락이 위로 올라가거나 손목의 위치가 상하로 움직이면 손과 팔에 긴장을 야기하여 다음 동작으로의 진행이 용이하지 않을 수 있다.(사진 2) -> 3번 손가락의 더블 로테이션 동작을 시행한다. 다섯 손가락이 편안하게 건반 위에 둥근 모양으로 놓여 있는 상태에서 이미 건반을 누르고 있는 2번 손가락을 그대로 유지한 채 3번 손가락을 연주하는 방향으로 앞 팔 로테이션 동작을 시행한다.(사진 3) 3번을 누른 후에는 역시 편안한 손 모양과 손목의 높이 등 위치를 점검한다. -> 2, 3번 동시 연주 시 싱글 로테이션 동작이 발생한다. 기초 단계부터 손가락, 또는 손에 국한된 것이 아닌 앞 팔 전체를 알고, 느끼고, 사용하는 습관을 기를 수 있는 연습방법이다. 다음은 싱글 로테이션, 드롭, 그리고 더블 로테이션 동작에서 발생하는 팔꿈치 부

위, 손목 부위, 그리고 손등 부위의 각도를 표와 다이어그램으로 설명한 사진과 도표이다. <사진 4>



<표 1>

	팔꿈치	손목	손등	다이어그램
1. 싱글 로테이션 (single rotation)	10°	40°	75°	 건반
2. 드롭(droping)	0°	0°	0°	 건반
3. 더블 로테이션 (double rotation)	-10°	-35°	-60°	 건반
4. 드롭(droping)	0°	0°	0°	 건반

<악보 2> 풍선 (p. 26)

음이름 C-D-E

세 개의 흰 건반이 두 개의 검은 건반을 둘러싸고 있습니다.

풍선

낮은 건반에서 시작하여 점점 높이 올라갑니다.

오 나 리 요

원 4 3 2

2 3 4

오 나 리 요

2 3 4

오 나 리 요

원 4 3 2

(원손이 오른손 뒤로 넘어갑니다.)

이 때에는 반대로 곡의 끝에서부터 차례로 내려오며 연주해 보세요.
리듬은 ♩를 사용하고 음이름으로 노래하며 연주하세요.
(예 : E D C-들)

<사진 5> 더블 로테이션



<사진 6> 또 한 번의 더블 로테이션



이 곡에서는 싱글 로테이션에 이은 두 번의 더블 로테이션 동작이 반복된다. 먼저 4번 손가락을 준비하는 과정으로서 앞 팔을 연주자에게 편한 방향으로 싱글 로테이션 한다. 즉 안쪽, 또는 바깥쪽 로테이션 중 자신에게 편한 방향을 선택할 수 있는 상황이다. 이어서 앞 팔 전체를 떨어뜨리며 4번 손가락으로 건반을 누른다. -> 이어서 4번 손가락을 누른 채로 앞 팔을 더블 로테이션 하고(사진 5) 3번 손가락을 떨어뜨린다. -> 같은 동작으로 2번 손가락을 더블 로테이션을 활용하여 연주한다.(사진 6) 이러한 로테이션 동작의 반복을 통하여 기초 과정의 학생들은 팔 전체의 모양새, 즉 이상적인 손목의 높이, 그리고 로테이션 동작 직후 발생하는 둥글고 편안한 손 모양에 더욱 민감하게 반응하고 능동적으로 모양새를 유지하려 노력하게 된다. 더 나아가 매 음을 연주할 때마다 적절한 로테이션 동작이 선행되는데 이 때 필연적으로 해당 손가락을 들어 올리는 동작이 발생한다. 이로 인하여 음을 잘못 누르는 경우가 감소하고 충분히 사고하여 머리보다 손이 먼저 움직이는 습관을 방지할 수 있다.

2. 인 앤 아웃(in and out)

타우브만은 건반의 한 쪽 끝에만 국한되는 동작 대신 ‘인 앤 아웃’ 동작을 수행함으로써 발생하는 건반 영역의 확대 효과를 자주 역설하였다.(The Taubman Techniques, VHS video volume. 1) 인 앤 아웃이란 앞 팔 전체를 건반의 안쪽과 바깥쪽으로 움직이며 건반의 영역을 확보하여 손가락이 최선의 위치를 확보하는 동작을 일컫는다. 예를 들어 검은 건반을 연주할 때는 손 전체와 손가락이 모두 안쪽을 향하도록 앞 팔이 인도해 주는 것이 이상적인데, 이렇게 학생은 손이 건반에 들어가고 나가는 것 (in-and-out)을 조절하도록 많은 경험을 해서 편안하게 움직일 수 있는 위치를 찾는

<사진 8> 로테이션 후 건반 위의 손 모양



<사진 9> 인(in) 동작



‘시계소리’에서 첫 음은 2, 3번 손가락을 동시에 준비하며 싱글 로테이션 동작을 시행하여(사진 7) 팔 전체를 두 개의 검은 건반에 떨어뜨린다.(사진 8) 미리 로테이션 동작을 준비하며 오른손과 왼손을 번갈아 연주하고, 다섯 번째 음을 연주할 때 오른손 싱글 로테이션 후 반복음(repeated notes)을 준비하는 과정에서 인 앤 아웃 동작이 발생한다. 싱글 로테이션으로 건반을 누른 후, 다시 앞 팔을 로테이션 하는 대신 둥근 손 모양과 건반에 평행한 손목 및 팔의 높이를 유지한 채 그대로 건반 앞쪽으로 부드럽게 밀어 넣는다.(사진 9) 이어지는 왼손의 반복음도 동일한 방법으로 시행한다.

설명한 대로 반복되는 음을 연주할 때 전완 전체를 앞쪽으로(forward) 움직여서 건반의 같은 자리가 아닌 안쪽으로 이동시켜 연주하는데(사진 9), 이는 인 앤 아웃 뿐만 아니라 일종의 ‘걷는 동작’(walking motion)으로 간주될 수도 있으며, 팔꿈치 이하 앞팔의 동작을 느끼는 동시에 손목의 유연성, 즉 ‘모양 만들기’(shaping)의 기초로서 교육할 수 있다. walking과 shaping에 관하여는 아래에서 설명된다.

<악보 4> 뚝뚝빵 (p. 39)

다음과 같이 두 개의 음표가 하나의 가동으로 연결되어 있는 경우, 가운데 C와 높은 G음을 오른손으로 동시에 연주해야 합니다.

뚝뚝빵
 작곡: 박지현, 편곡: 김지현

급하게

리듬은 모두 몇 번 나옵니까? ___ 번

이 곡 역시 인 앤 아웃 동작을 활용할 수 있는 적절한 예이다. 첫 마디의 오른손 겹음을 싱글 로테이션으로 연주한 후 연속하여 연주할 때 ‘인’(in) 동작을 구사한다. 두 번째 마디에서도 마찬가지로 첫 두 음을 아웃->인 동작의 순서로 연주한다. 특히, 다소 약한 5번 손가락을 확실한 ‘인’ 동작을 구사함으로써 앞 팔 전체가 손가락을 지탱해 준다. 이로 인하여 초급 학생들에게서 흔히 볼 수 있는 5번 손가락이 건반에 무너지는 현상을 방지할 수 있다.

3. 걸어다니는 팔과 손(walking arms and hands)

앞서 설명한 인 앤 아웃 동작과 동일한 선상에 놓여 있는 개념으로서 ‘인’ 또는 ‘아웃’ 동작으로 앞 팔의 위치를 부드럽게 옮기는 동작을 의미한다. 손가락 자체를 들어 올리는 동작 대신에 앞 팔 전체가 손가락의 움직임과 타건을 돕는 동작으로, 건반 위에서 팔과 손 및 손가락의 위치를 최적으로 확보하는 동시에 손가락을 건반에 수직으로 떨어뜨리며 중력의 힘을 최대화하여 강한 소리를 내는 역할을 한다. 즉 근육의 사용을 최소화하며 둥글고 강한 소리를 구사하는 테크닉이라고 할 수 있다.

<악보 5> 손가락 걸음마(p. 16)

연습 제안 :

1. 피아노 주면 위에서 손가락 번호를 말하며 연주
2. '1, 2' 또는 '타, 타'로 세면서 피아노 연주
3. 가사로 노래하며 연주
4. 건반 위, 아래로 손의 위치를 바꿔가며 연주

손가락 걸음마

손가락 번호를 묻고 대답하는 놀이

오 2 3 4 3 2 3 4 4
 한 발 두 발 걸 어 파 요
 원 2 3 4 3 2 3 4 4
 박 음 맞 취 겁 어 파 요

반복음
 끝세로 줄
 곡을 마친다는 뜻입니다.

첫 음은 싱글 로테이션으로 2번 손가락을 연주하고 두 번째 음은 더블 로테이션을 준비하는 동시에 2번보다 조금 더 긴 3번 손가락이 놓일 수 있는 최적의 위치를 찾아 앞 팔을 움직인다.(이 경우 대개는 '인' 동작이 발생한다) 세 번째 음도 마찬가지로 더블 로테이션 -> 4번 손가락의 최적의 위치('인' 동작이 효과적이다)를 찾아 앞 팔을 움직인 후 떨어뜨리고 -> 3번 손가락은 약간의 '아웃' 동작으로 팔을 바깥쪽으로 이동시킨다. -> 일곱 번째와 여덟 번째는 반복음이므로 앞서 설명한 '인 앤 아웃' 동작을 적용하여 '아웃' -> '인'으로 프레이즈를 마무리한다. 왼손도 동일한 방법을 적용하여 연습한다.

<악보 6> 코끼리 타기 (p. 57)

앞에서는 줄에서 줄로 움직이는 건너뛰기를 배웠습니다.
 건너뛰기에는 칸에서 칸으로 움직이는 건너뛰기도 있습니다.

위로 아래로
 칸 - 칸 칸 - 칸

코끼리 타기

슬겁게 2는

어느 마디가 칸에서 칸으로 건너뛰게 되어 있나요? 마디 _____

이 곡의 첫 음은 싱글 로테이션으로 연주한다. -> 둘째 음 'B'는 앞 팔을 안쪽으로 움직이며 '인' 동작 -> 셋째 음 'D'는 싱글 로테이션 -> 넷째 음 'F'는 '인' -> 이후 두 번째 마디의 세 개의 음, E-D-C는 차례로 '아웃' 동작으로 팔의 위치를 걸어가듯 조정해준다. 여섯 번째와 일곱 번째 마디의 경우, 첫 세 개의 음, E-F-G는 '인', 그리고 그 다음의 세 개의 음, F-E-C는 '아웃' 동작으로 팔의 움직임을 안무한다.

4. 유연한 손목 모양 만들기(shaping)

타우브만 테크닉에서 '셰이핑(shaping)'이라 함은 손목의 형태가 위로 'U'자형을 이루는 오버-셰이핑(over-shaping)과 아래로 'U'자형을 형성하는 언더-셰이핑(under-shaping)을 의미한다. 손목의 높이는 연주하는 건반의 범위와 손가락의 길이에 의하여 결정된다. 셰이핑 동작을 수행할 때 앞 팔의 로테이션과 인 앤 아웃 등의 동작도 동시에 행하여지는 경우가 많다. 손목의 유연한 셰이핑 동작을 통하여 손가락과 손, 그리고 앞 팔을 하나의 유닛(unit)으로 묶어 유기적, 상호보완적으로 사용하여 연주의 시너지 효과를 기대할 수 있다. 즉 타우브만 테크닉의 로테이션이 각각의 음마다 행하여지는 데 대한 보완적 기능을 하는 동작으로서 인 앤 아웃 동작을 최소화하고

〈악보 8〉 따라 하기 (p. 61)

둘레 단에서 두 개의 권너뿔기를 찾아 봉그라미하세요.
 힘껏 세로줄을 넘어 갈 수도 있습니다.

행복하게
5는

따라하기
C의 자리

f 오 른 손 이 하 는 일 원 손 으 로 목 갈 이
 로 르 테 모 따 라 해 너 무 쉬 워 톱 포 르 이

5 2 p 따 라 하 지 못 하 면 개 입 에 서 정 대 요
 이 변 에 는 껴 아 노 니 무 쉬 워 껴 아 노

오른손으로 두 마디를 작곡해서 연주해 보세요. 왼손이 똑같이 따라하세요.

이 곡에서는 셰이핑 동작 중 특히 손가락 길이에 따른 손목의 ‘업 앤 다운(up and down)’ 을 연습할 수 있다. 대개 긴 손가락은 아웃 방향, 즉 건반 끝부분으로 이동시키며 손목의 위로, 손가락의 길이가 짧아질수록 인 방향으로 이동하면서 손목은 아래로 형태가 잡히며 더욱 자연스러운 셰이핑 동작이 수행된다.

첫 번째 음은 5번의 싱글 로테이션, ‘인’ 방향으로 시작한다. -> 이후 4번은 5번보다 긴 손가락이므로 약간 ‘아웃’ 방향으로 이동하는 동시에 손목을 살짝 올린다. -> 3번은 가장 긴 손가락이므로 더욱 ‘아웃’ 방향으로 이동하며 손목의 높이는 한층 높아진다. -> 2번은 3번보다 짧은 손가락이므로 다시 ‘인’ 방향이며 높아져있던 손목을 약간 낮춘다. -> 두 번째 마디에서 1번 손가락 ‘C’음은 가장 안쪽에서 낮은 손목 -> 3번 손가락은 아웃, 높은 손목 -> 그리고 5번은 다시 안쪽에서 낮은 손목으로 프레이즈를 마무리한다.

5. 타건 속도(key speed)와 강약의 상관관계

앞서 서술한 타우브만 테크닉의 네 가지 기본 동작들 외에도 연주에 있어서 크고 작은 영향을 끼치는 몇몇 주요 개념들이 있다. 그 중 하나는 ‘타건 속도’(key speed)이

다. 타우브만은 손가락이 건반에 접근하는 시간을 가리켜 ‘타건 속도’라고 명명하였다. 타우브만은 피아노 테크닉에 관하여 “체조와 같은 스포츠가 아닌 시간과 동작의 연구”라고 말한 바 있다. (Adams, p. 32) 타건의 속도에 따라서 주어지는 팔의 힘이 달라진다는 역학을 이해하면 타건 속도의 중요성이 부각되는 것은 당연한 일이다. 즉 타건 속도가 빠를수록 더 센 중력에 의해 강하고 날카로운 소리가 생산되며, 타건 속도가 느려지면 여리고 부드러운 음색이 생성된다. 번스타인은 자신이 원하는 대로 소리를 낼 수 있도록 건반을 적절한 속도로 누를 수 있는 능력은 중요하다고 역설한다.(Berstein, p. 212) 즉 타건 속도를 조절하는 과정에서 소리의 다양한 재질을 미리 떠올리고 스스로의 소리를 제대로 경청하는 훈련이 가능하다.

<악보 9> 메아리(p. 20)

‘포르테’(forte) 악상으로 시작하는 이 곡은 타건 속도를 빨리하여 시작하는 반면에, 곧이어 ‘피아노’(piano) 악상 부분에서는 같은 동작이지만 한층 느려진 타건 속도로 악상을 조절하는 테크닉을 기를 수 있다. 첫 번째 음은 2번 손가락으로 싱글 로테이션. 이 때 타건 속도를 포르테 악상에 맞추어 다소 신속하게 조절하여 앞 팔 전체를 힘 있게 떨어뜨린다. -> 반복음은 ‘인’, ‘walking’ 동작으로 연주하며 앞 팔을 이동하는 과정에서 중력의 힘을 덜 받으므로 자연스럽게 첫째 음보다 여린 음이 생성된다. 이로 인하

여 기초 과정임에도 한층 더 입체적인 음색을 구사할 수 있다. -> 더블 로테이션 동작으로 3번 손가락을 빠르고 힘 있게 연주하고, 이어서 반복음을 연주한다. 4번 손가락도 동일한 방법으로 연주한다. -> 다시 2번 손가락을 연주할 때는 첫 음에 비하여 다소 느린 타건 속도로 건반에 손가락이 닿아 건반의 바닥을 누를 때까지 더 세밀하게 느낀다. 이후 반복음을 연주한다. -> 이어지는 3번과 4번 손가락도 동일한 방법으로 연주한다.

<악보 10> 알레그로 (p. 55)

이 곡에서 여덟 개의 건너뛰기를 찾아 보세요.
힘껏 세로줄을 넘어가는 음들도 잘 살펴 보세요.

알레그로 (Allegro)
빠르고 생기있게

줄리아니(Mauro Giuliani)
1781-1829, 이탈리아

박자표를 찾아 동그라미하고 무슨 뜻인지 말해 보세요.

* 알레그로는 이탈리아어로 '빠르고 생기있게'라는 뜻입니다.

첫 번째 음은 양손이 각각 반대 방향으로 싱글 로테이션을 수행하며 시작한다. ‘포르테’ 악상에 맞추어 다소 신속한 타건 속도로 앞 팔을 떨어뜨린다. -> 반복음 이후 더블 로테이션으로 3번 손가락을 연주하며 역시 빠른 타건으로 악상에 부합하게 연주한다. -> 제5마디에서는 처음과 같은 방법의 로테이션 동작을 한결 느려진 타건 속도로 수행하여 손목과 손가락 등에 긴장을 야기하지 않으면서도 부드럽고 풍성한 ‘피아노’ 악상의 음색을 생산한다.

6. 5음 음계(five-finger pattern)

타우브만의 손목 셰이핑에 관한 개념은 이미 널리 쓰이고 동의되어 온 방법이다. 일레로 시모어 번스타인은 5음 음계의 안무 동작을 제시하며 몸체, 팔, 손가락 모두의 연협작용이 필요하다고 설명하였다.(Bernstein, p. 216) 여기서 위를 향하는 화살표는 손목의 상향, 그리고 아래 화살표는 손목의 하향 동작을 의미한다.

<악보 11> 번스타인에 의한 5음 음계의 안무 동작(Bernstein, p. 216)



앞서 설명한 타우브만 테크닉의 기본 개념과 동작들을 응용하여 모든 음계의 기본이 되는 5음 음계를 연주하는 방법이다. 번스타인의 이론과 구별되는 부분은 인 앤 아웃과 셰이핑 동작에 앞 팔의 로테이션을 첨가했다는 것이다. 이 교재에서 처음으로 등장하는 5음 음계를 인용한 곡으로서 길이가 각각 다른 모든 손가락을 이용하는 곡이니 만큼 처음 배우는 학생들에게 상당한 도전이 될 수 있는 연습곡이다.

<악보 12> C-D-E-F-G 행진곡 (p. 29)

차레가기

차레가기는 바로 옆 건반으로 이동하기입니다.
(예: D-E, E-F)

C의 자리

C-D-E-F-G 행진곡

이 노래를 부르며 연주를 시도해보세요

이 노래는 _____ 음부터 차례 차례 올라가고 _____ 음에서 내려옵니다.
E에서 차레가기로 올라가면 _____ 입니다. E에서 차레가기로 내려가면 _____ 입니다.

먼저 5번 손가락을 싱글 로테이션과 ‘인’ 동작으로 수행하며 이 때 상대적으로 약한 5번 손가락에 무리가 가지 않도록 앞 팔 전체를 편안하게 떨어뜨린다. 이어지는 4-3-2-1 손가락은 더블 로테이션, 적절한 ‘인 앤 아웃’ 동작과 결합한 손목의 ‘셰이핑’, 그리고 ‘walking arm’을 응용한 테크닉으로 연주한다. 기초 과정을 배우는 어린 학생들이 쉽게 얻을 수 있는 악습, 즉 낮은 손목, 과도하게 긴장된 손가락, 그리고 레가토의 부재와 거친 음색 등에서 자유로워질 수 있는 연습 방법이다.

<악보 13> C의 자리 (p. 60)

C의 자리

동그라미 표시가 되어있는 음들은 앞에서 배운 음들입니다.

C의 자리 왼손에서 두 개의 새로운 음이 나옵니다. 어떤 음들일까요?
_____와 _____

행진곡 풍, 정확한 리듬으로

1번

C의 자리 연습

5번

mf 음 라 가 고 내 리 오 고 건 너 뤄 어 C

낮은음자리 브로에서 둘째 칸을 찾아 멧질레 보세요. 둘째 단의 음이름을 큰 소리로 읽어 보세요.

첫 두 마디의 왼손 5음 음계를 2분 음표가 섞인 리듬 패턴으로 천천히 연습하여 여러 가지 동작을 생각할 수 있는 시간과 여유를 확보하며, 제5, 6마디에서의 4분 음표 연주 시 여전히 같은 동작을 구사할 수 있도록 연습한다.

IV. 맺음말

도로시 타우브만(Dorothy Taubman)은 19, 20세기에 걸쳐서 꾸준히 제기되고 실습되어온 신체 조화적 테크닉(coordinate motion technique)을 체계적으로 조직화한 피아노 교육자이다. 불편하고 잘못된 연습 습관으로 말미암은 크고 작은 부상으로 고통을 당하고 있는 피아니스트와 학생들을 위하여 고안해내기 시작한 타우브만 테크닉은 의학 분야에서도 괄목한 만한 성과를 거두며 피아니스트 부상 예방 및 완화 테크닉으로 각광 받기 시작하였다. 타우브만은 다양한 종류의 피아니스트와 음악 학교 및 유사 교육 기관이 밀집되어 있는 미국 동부 지역에 연구소를 설립하였고, 1950년 이후로부터 현재에 이르기까지 타우브만 연구소와 타우브만의 조수였던 골란스키가 설립한 골란스키 연구소는 왕성한 활동을 전개하고 있다.

부상 완화와 재발 방지를 주목적으로 시작했던 타우브만이 제시한 방법론은 힘에 의하여 강요된 연주가 아닌, 시간, 반사작용, 그리고 신체 여러 부위의 조화로써 피아노

연주의 비르투오시티(virtuosity)을 무리 없이 완성하는 데 그 주안점을 두고 있다. 타우브만은 손가락에 무리한 힘이 주어지는 연주 방법을 지양하고 앞 팔 전체의 움직임과 쓰임에 중점을 두어 연주 시 사용하는 힘의 효율적인 분산에 집중하였는데, 그 기본 동작으로 고안한 것인 앞 팔의 로테이션 동작이다. 로테이션 동작을 통하여 각각의 손가락의 독립성을 기르는 동시에 손가락-손목-앞 팔로 연결되는 하나의 유닛(unit)으로의 감각을 습득할 수 있다. 기본 로테이션 동작을 학습한 이후 앞 팔 전체를 활용한 인 앤 아웃, 손목의 세이핑 등의 단계를 거치며 더욱 유연하고 실행이 용이한 테크닉으로 점차적으로 발전하게 된다.

필자는 타우브만 테크닉 VHS 시리즈를 연구하면서 고급 수준의 학생들이 연주하는 최상급 레퍼토어(repertoire)에 한정된 마스터 클래스에서 한계를 느껴 이 논문을 작성하게 되었다. 가장 광범위한 피아노 학습 계층은 역시 기초 레벨이다. 이에 타우브만 테크닉 등을 활용하여 처음 피아노를 시작하는 학생들에게 기초부터 손쉽고 활용성 높은 테크닉을 구사하는 방법을 전수하는 것은 이상적인 음악 교육의 정신이다. 이 논문에서는 교사와 학생들의 이해를 돕기 위하여 타우브만 테크닉의 기본 원리를 설명하고, 이 테크닉을 피아노 학습을 시작하는 초급 학생들에게 실질적으로 적용할 수 있도록 ‘피아노 어드벤처’ 교재 제1권을 이용하여 몇 가지 예를 제시하였다. 타우브만 테크닉을 적용함으로써 학생들은 초급 단계에서부터 조화로운 신체 테크닉을 습득하고 이에 따른 결과로 아름답고 다양한 음색과 성숙한 음악성을 갖출 수 있게 된다.

참고문헌

- 안미자(2007). *피아노 어떻게 배울까*. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- Bernstein, S.(1993). *자기 발견을 위한 피아노 연습*. 백낙정(역). 서울: 음악춘추사.
- Faber, R. & Faber, N. (2005). *피아노 어드벤처 레슨 1*. 서울: 뮤직트리.
- 김순배(2006). 피아노 페다고지에 있어서 마음(Mind)과 몸(Body)의 문제. *음악교수법 연구*, 제1권, 27-39.
- 정완규(2005). American Piano Methods in Korea. *음악교수법 연구*, 제1권, 27-39.
- Adams, A.(2013). Dorothy Taubman's teacher: The life and writings of Jacob Nicolai Helmann. *American Music Teacher*, 62, 30-34.
- Del Pico-Taylor, M., & Tammam, S.(2005). The wisdom of Dorothy Taubman, *Clavier*, 44, 46-47.
- Dorothy Taubman Orbituary(2013). *Clavier Companion*, 5, 54.
- Dyer, R.(1995). Dorothy Taubman teaches piano without pain. *Boston Globe*, 21.
- Golandsky Institute. 20011. Golandsky Institute website. [Online]. Available: <http://www.golandskyinstitute.org/>[Accessed April 28, 2016]
- Smith, S. (2012). Let's Get Physical: Technique. *Clavier Companion*, 4, 50-52.
- Schneider, A.(1983). Dorothy Taubman: There is an answer. *Clavier*, 22, 19-21.
- Schoenberg, H.(1987). *The Great Pianists*. New York: Simon & Shuster.
- Taubman Technique Videos Website <http://www.taubman-tapes.com/>
- Taylor, M.(2004) My "Super Teacher": Dorothy Taubman. *American Music Teacher*, 53, 104.
- Urvater, E. director, "The Taubman Techniques: a series of ten videocassettes presenting the keyboard pedagogy of Dorothy Taubman", VHS video volumes 1 - 10 (JTJ Films Inc., 1994).

Abstract

Practical Applications of the Dorothy Taubman Technique to the Primary Level of Piano Playing

Chae, Soah

The Dorothy Taubman Technique has influenced many pianists, teachers, and students for the last few decades. The Taubman approach has been known as 'healthy' technique since it has challenged the old traditional way of piano playing such as excessive use of fingers. Taubman thought that the problems that can be caused by the traditional method could be avoided with a more ergonomic approach, and that such an approach could lead not just to pain-free playing but also to greater artistic results. Dorothy Taubman advocated forearm rotations to reduce the need to twist and stretch awkward positions, combined with coordinate movements and proper alignment of fingers, forearm and hands. This paper offers a brief introduction of the Taubman Technique by explaining the definition and terms that are related to the method, as well as the effective approach to 'Piano Adventures' (Lesson book, primer level) written by the Fabers in order to help piano teachers to be able to enhance their technique-related knowledge in terms of instructing primer-level students.

**Keywords: Dorothy Taubman, the Taubman Technique,
the Taubman Method, Piano Adventures, piano primer level
technique**