

작은 손을 가진 피아노 연주자들을 위한 교수 전략 개발을 목적으로 한 국내 피아노 연주자들의 손의 크기 조사 연구

박 혜 린

국문초록

본 연구에서는 피아노 연주 시 크게 영향을 미치는 손의 여러 조건 중에서 연주자의 손의 크기에 대하여 조사하여, 국내와 서양 피아노 연주자들의 손의 크기를 비교하였다. 또한 작은 손을 가진 피아노 연주자나 학생들에게 필요한 교수 전략 개발을 목적으로 하여, 설문 조사와 작은 손을 가진 피아니스트들을 대상으로 인터뷰를 실시하였다. 연구 결과, 피아노를 처음 배우기 시작한 나이와 전공을 결정한 시기가 빠를수록, 성장기에 피아노 연습과 연주 등의 지속적인 학습활동과 손의 스트레칭이나 별리는 훈련을 많이 할수록, 타고난 손의 크기에 비해 손이 더 잘 벌어지는 것으로 나타났다. 또한 손을 확장시킬 수 있는 손의 스트레칭 훈련 방법과 신체 부상의 위험 등 주의점에 대해서도 연구하였다.

주제어 : 피아노, 손의 크기, 피아노 연주자, 손의 확장

목 차

- I. 서 론
- II. 국내 피아노 연주자들의 손의 크기 설문 조사 연구
- III. 손이 작은 피아니스트들과의 인터뷰 조사
- IV. 작은 손을 가진 피아노 연주자를 위한 교수 전략 및 제언
- V. 결 론
- 참고문헌

I. 서 론

1. 연구의 목적 및 필요성

피아노 연주자로서의 손의 조건에는 손의 크기, 손이 벌어지는 정도, 손의 두께 및 손가락의 굵기와 길이, 손가락 끝의 쿠션감, 손가락의 유연함 등이 해당된다. 이러한 손의 크기와 조건은 피아노 연주 시 음색, 음량, 세부적인 테크닉, 곡의 선택 등에 작용하여 연주에 대단히 큰 영향을 미친다.

어릴 때 피아노 교육의 기초 단계를 시작할 때부터, 피아노 전공에 들어서고, 나아가 연주자의 길을 걷게 되는 경우에까지, 각각의 신체 조건과 손의 타고난 크기와 조건에

따라 타건법과 운지법, 그에 따른 연습 방법 등은 달라질 수밖에 없으며, 피아노 연주자로서 성장하는 데 자신에 맞는 테크닉과 연습 방법을 찾아가는 것은 대단히 중요한 일이다(Schonberg, 1987; Chales Rosen, 2002).

유명 피아니스트들 중에서도 조세프 호프만, 알리시아 데 라로차, 모리스 로젠탈 등 손이 작은 피아니스트들은 많이 있으며, 작은 손을 가진 연주자는 교육의 현장에서나 연주회가 열리는 현장에서도 많이 접하게 된다. 모든 피아노 연주자들이 자신에게 적합한 테크닉과 연습법을 찾아가야 하지만, 특히 손이 작은 연주자, 학생들은 적합한 연습 방법과 해법을 찾기 위해, 좀 더 손을 확장시키기 위해 고심을 하게 된다.

본 논문에서는 국내 피아노 연주자들의 손의 크기와 평균치를 조사하고 설문과 인터뷰 조사를 통해, 여러 손의 크기와 조건 중에서도 작은 손을 가진 연주자들과 손을 확장시키고자 하는 학생들에게 필요한 피아노 교수 전략에 대해 연구하고자 한다.

또한 국내 피아니스트들과 서양의 연주자들의 손의 크기를 비교, 분석해 보고, 성장기의 피아노 학습과정 및 훈련 방법과 손의 크기와의 관계, 손의 크기와 연주 시 손의 부상과의 관계 등을 살펴보고자 한다.

2. 연구 방법 및 제한점

본 연구에서는 2013년 5월 11일에 개최된 한국피아노교수법학회에 참가한 국내 남성과 여성 피아노 연주자들을 대상으로 설문조사를 실시하여, 회수된 총 112개의 설문지 중 성실하게 답변한 106개의 설문지를 중심으로 통계, 분석하였다. 통계, 분석한 106개의 설문지 중 남성은 7명이었고 여성은 99명이었으며, 이들은 4년제 음대 피아노 전공의 재학생 이상, 현재 활동 중인 피아니스트들까지, 20세 이상의 성인 피아노 연주자들이었다.

본 설문조사에서는 5개의 부분으로 나누어 총 27개의 문항으로 구성하여 작성하였다.

첫째, 설문에 참가한 피아노 연주자들의 인적 사항에 관한 것(4문항)으로, 성별, 연령대, 최종 학력, 현재의 직업 등이 포함되었다.

둘째, 피아노 연주자들의 성장기의 피아노 학습과정에 관련된 문항(4문항)으로, 피아노를 처음 배우기 시작한 연령, 피아노 전공을 결정하게 된 시기, 피아노를 처음 배우기 시작했을 때부터 음대에 진학하기 전까지 피아노 학습과정의 공백기 여부 등이 포함되어, 손의 크기, 손이 벌어지는 정도와의 연관성을 조사, 연구하였다.

셋째, 피아노 연주자들의 손의 크기와 특징에 관련된 문항(5문항)으로, 일상생활에서의 주로 쓰는 손 조사, 손의 크기 조사, 피아노 연주시 손을 최대한 벌려서 닿을 수 있는 정도 조사, 연주자 자신의 손의 특징 조사 등이 포함되었다.

손의 크기는 오른손과 왼손의 수치를 각각 따로 측정하였고, 측정 방법은 1번 손가락

과 5번 손가락, 2번 손가락과 5번 손가락을 최대한 벌려서 센티미터(cm)로 측정하고, 1번 손가락과 5번 손가락의 길이, 손의 세로 길이도 센티미터로 측정하였다. 손의 크기 측정시, 설문지에 손의 크기 측정 방법 용지를 따로 첨부하여 측정하도록 하였다. 또한 서양 피아노 연주자들과 손의 크기 수치와 비교, 분석할 때 인치로 되어 있는 자료들은 모두 소수점 첫째자리까지 센티미터로 환산하여 비교하였다.

넷째, 손을 확장시키는 연습 방법과 교재에 대한 문항(8문항)으로, 손의 확장을 위한 훈련 방법과 효과, 손의 확장을 위해 도움을 받은 교재 등에 관련된 문항으로 구성하여 피아노 연주자들의 손을 확장시키는 훈련하였는지의 여부와 훈련 방법에 대하여 조사, 연구하였다.

다섯째, 피아노 연주나 연습으로 인한 신체의 부상에 관한 문항(6문항)으로, 피아노를 연주해 오면서 특정한 신체 부분의 부상을 입은 적이 있는지, 신체의 어떤 부분이었는지, 그 기간과 횟수, 원인, 신체 부상의 회복을 위한 방법 등을 포함하여, 손의 크기와 신체의 부상과의 관계를 조사, 연구하였다.

본 설문조사에 참여한 남성 피아노 연주자들은 7명이었으며, 남성만 따로 7명의 설문을 통계, 분석을 하는 것은 의미가 없으므로, 남성은 손의 크기 수치만 평균을 내어 통계를 내었고, 이외의 다른 설문 내용은 결과 분석에서 제외하였다. 남성의 표본수가 적어 전체 남성 피아노 연주자의 손의 크기 평균 수치로 보기에 한계점이 있다.

손의 크기를 포함한 전체 설문의 통계, 결과 분석은 성실히 답변한 여성 피아노 연주자 99명의 설문 내용을 토대로 하였으며, 이 또한 한국피아노교수법학회의 참가자들을 대상으로 설문조사를 실시하였기 때문에, 국내 전체 여성 피아노 연주자들의 손의 크기나 손의 확장 훈련 방법, 피아노 학습과정과 손이 벌어지는 연관성 조사 등으로 보기에 한계점이 있고, 손의 크기 측정 시에도 오차가 발생할 수 있음이 본 연구의 제한점을 밝혀 둔다.

또한 설문 조사 이외에 4명의 현재 활동 중인 손이 작은 여성 피아니스트들과의 인터뷰를 실시하여 손이 작은 피아니스트로서 성장기부터의 손의 확장에 대한 훈련 방법과 연주할 때 중요하게 생각하여야 할 점이나 연습할 때 주의해야 할 점, 손이 작은 학생들의 지도 방법 등에 대해 알아보았다. 그러나 인터뷰 질문에 답하는 내용들이 개인적인 의견과 경험을 토대로 하므로, 일반화시키기에는 한계점이 있을 수 있어, 인터뷰 대상자들이 공통적으로 답하는 내용을 중심으로 하며, 문헌적으로 뒷받침할 수 있는 근거를 제시하도록 하였다.

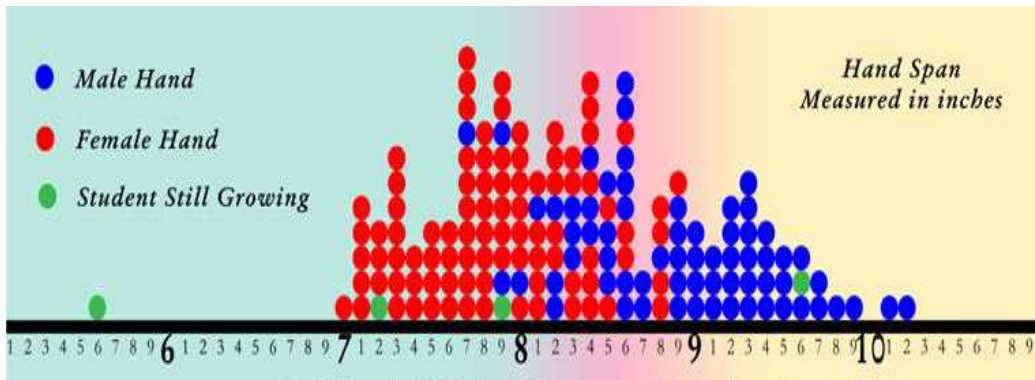
II. 피아노 연주자들의 손의 크기 설문 조사 연구

1. 서양의 피아노 연주자들의 손의 크기 선행 연구

1) 스타인뵐러(David Steinbuhler)의 손의 크기 조사

전미음악교사협회(Music Teachers National Association, 이하 MTNA)의 2004년도 전국 대회에서는 참석자들의 손의 크기(hand span)를 조사하였는데, 총 160명의 참석자 중 여성이 90명, 남성이 66명, 청소년이 4명이었다. 손의 크기를 잴 때, 1번 손가락에서부터 5번 손가락까지 최대한으로 크게 벌려, 인치(inch)로 재었다. 이를 바탕으로 데이비드 스타인뵐러(David Steinbuhler)가 작성한 분포도는 다음과 같다. 이 때 오른손과 왼손을 구분하지 않고 혼합하여 측정하였고, MTNA에 참석한 참석자들을 대상으로 하였으므로 무작위의(random) 표본은 아니며, 그래프에서 보면 남성과 여성의 차이가 뚜렷하다(Rhonda Boyle & Robin G Boyle, 2009).

<그림 1> 2004년 전미음악교사협회(MTNA) 참석자들의 손의 크기



2004년 MTNA 전국대회에서의 자료에서는 손의 크기가 9 인치 이상이 되는 여성은 없었으며, 두 번의 측정 결과 모두 남성의 손 크기 평균은 8.9 인치(22.6 cm)였고, 여성의 평균은 스타인뵐러의 조사로는 7.9 인치(20.1 cm)였다. 성인 남성과 여성의 손 크기는 1 인치의 차이가 난다고 볼 수 있다.

2) 바그너(Ch. Wagner)의 손의 크기 조사

바그너는 1988년 110명의 남성 피아니스트들과 104명의 여성 피아니스트들의 손의 크기를 측정하였다. 그는 오른손과 왼손을 따로 측정하였고, 1-5번의 크기 뿐만 아니라, 2-5번 크기, 1-2번, 1-3번 2-3번 3-4번, 4-5번 등 각각의 손가락이 벌어지는 크기와 각 손가락의 길이, 마디의 길이, 손등의 길이, 손의 너비 길이 등을 매우 자세히 조

2. 국내 피아노 연주자들의 손의 크기 설문 조사 결과 분석

본 설문 결과는 2013년 5월 11일에 개최된 한국피아노교수법학회에서 국내 피아노 연주자들을 대상으로 설문 조사를 실시하여, 설문지에 성실히 응답한 99명의 여성 피아노 연주자들의 설문 내용을 토대로 결과 분석을 하였다. 상대적으로 표본수가 적었던 남성 피아노 연주자(7명)는 남성의 손의 크기 수치만을 평균을 내었고, 다른 설문 내용은 결과 분석에서 제외하였다. 다음에 나오는 모든 결과 분석은 99명의 여성 피아노 연주자들의 설문 내용에 대한 결과 통계 분석이다. 본 설문 조사의 결과 분석은 빈도수와 백분율로 표시하였으며, 백분율은 소수점 둘째 자리에서 반올림하였다. 해당되는 번호를 모두 고르라는 설문 문항에서는 빈도수가 높아졌다. 이 자료들은 엑셀(Excel)을 통하여 분석하고 통계를 내었다. 본 연구의 설문은 총 5개의 부분, 총 27개의 문항으로 구성되어 있었다.

1) 설문 대상자들의 일반적인 사항

설문에 참여한 7명의 남성 연주자들과 99명의 여성 피아노 연주자들의 연령대와 최종 학력을 보면 다음과 같다. (표 3)

<표 3> 국내 피아노 연주자들의 연령대와 최종 학력 단위 : 명수(%)

	20세 이상 - 30세 이하		31세 이상 - 40세 이하		41세 이상 - 50세 이하		계(%)	
	남성	여성	남성	여성	남성	여성	남성	여성
학부 재학	3(42.9)	43(43.4)	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	3(42.9)	44(44.4)
학사 졸업	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	3(3.0)	0(0.0)	2(2.0)	0(0.0)	6(6.1)
석사 재학	0(0.0)	12(12.1)	1(14.3)	7(7.1)	0(0.0)	2(2.0)	1(14.3)	21(21.2)
석사 졸업	0(0.0)	0(0.0)	1(14.3)	5(5.1)	0(0.0)	3(3.0)	1(14.3)	8(8.1)
박사 재학	0(0.0)	2(2.0)	2(28.6)	8(8.1)	0(0.0)	2(2.0)	2(28.6)	12(12.1)
박사 졸업	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	7(7.1)	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	8(8.1)
계(%)	42.9	58.6	57.2	31.0	0(0.0)	10(10.0)	7(100)	99(100)

설문에 응답한 국내 피아노 연주자들의 현재 직업의 분포도는 다음과 같다. 복수 응답 가능으로 하였기 때문에 빈도수는 전체 설문 응답자수보다 더 높다.

<표 4> 국내 피아노 연주자들의 현재 직업

	명수(%)	
	남 성	여 성
대학출강(교수, 강사)	1(14.3)	18(18.2)
학원 운영	0(0.0)	7(7.1)
학원 강사	0(0.0)	13(13.1)
문화센터 강사	1(14.3)	1(1.0)
음악잡지 및 출판사 근무	0(0.0)	2(2.0)
학생	5(71.4)	65(65.7)
기타	0(0.0)	10(10.1)

기타에 해당하는 직업에는 연주홀 음악감독, 유아음악강사, 복지관 강사, 개인레슨 등이 포함되어 있었다.

2) 국내 피아노 연주자들의 손의 크기 평균과 특징

국내 피아노 연주자들의 손의 크기를 측정 한 수치에 대한 평균을 내어 보면 다음의 <표 5>와 같다.

<표 5> 국내 피아노 연주자들의 손의 크기 평균

단위 : cm

		성별	오른손	왼 손	양손의 평균
1) 1-5번 손의 크기	남성	21.6	21.8	21.7	
	여성	19.5	19.7	19.6	
2) 2-5번 손의 크기	남성	17.0	17.3	17.15	
	여성	15.8	15.9	15.85	
3) 손의 길이	i) 1번 손가락 길이	남성	6.4	6.4	6.4
		여성	5.5	5.5	5.5
	ii) 5번 손가락 길이	남성	6.4	6.4	6.4
		여성	5.6	5.7	5.65
	iii) 손의 세로 길이	남성	18.6	18.5	18.55
		여성	16.9	16.9	16.9

피아노 연주자들의 손의 크기는 남성과 여성을 구분하여 평균을 내었다. 손의 크기는 오른손과 왼손의 수치를 각각 따로 측정하였고, 측정 방법은 1번 손가락과 5번 손가락을 최대한 벌린 크기(active 1-5 span), 2번 손가락과 5번 손가락을 최대한 벌린 크기(active 2-5 span)를 센티미터(cm)로 측정하고, 1번 손가락과 5번 손가락의 길이, 손의 세로 길이도 센티미터로 측정하였다. 손의 크기 측정 시에는 설문지에 손의 크기 측정 방법 용지를 따로 첨부하여 측정하였다. 손의 크기 평균 수치 통계는 소수점 둘째 자리를 반올림하여 소수점 첫째자리까지 표기하였다.

<표 5>에서 보면 남성과 여성의 손의 크기의 차이가 확연히 남을 알 수 있다. 1-5번 손의 크기 평균을 보면 2.1 cm나 차이가 난다. 남성 피아노 연주자들도 손이 작은 피아니스트들이 있지만, 평균적으로 남자 연주자의 손이 여자보다 훨씬 크다.

그리고, 남성과 여성 모두 1-5번의 손의 크기와 2-5번의 손의 크기가 모두 오른손보다 왼손의 벌어지는 수치가 0.2 cm 더 큰 것을 알 수 있다.

여성 피아노 연주자들의 손의 세로 길이를 대비하여 손이 벌어지는 정도를 퍼센테이지(%)로 알아보았다. (표 6)

<표 6> 손의 세로 길이에 대비한 손의 벌어지는 정도의 평균

	오른손	왼손
1-5 손의 크기/손의 세로길이	15.5	16.8

여성 피아노 연주자의 손의 세로 길이에 대비하여 오른손의 벌어지는 정도의 평균은 15.5%, 왼손 평균은 16.8% 더 벌어짐이 조사되었는데, 오른손보다 왼손의 벌어지는 정도가 평균적으로 1.3% 더 벌어짐을 알 수 있었다.

양손의 1-5번 손의 크기와 손의 세로 길이에 대비하여 손이 벌어지는 정도를 퍼센테이지로 조사한 결과, 연주자들의 왼손이 오른손보다 더 잘 벌어짐을 알 수 있다. 이는 곡을 연주할 때 비교적 왼손이 오른손보다 옥타브나 코드를 더 많이 누르게 되기 때문에 손을 벌리는 연습 또는 훈련을 더 많이 하게 되는 것이 그 요인으로 보인다.

피아노를 연주할 때 한 손을 최대한 벌려서 닿을 수 있는 음정에 대한 것을 빈도수와 백분율로 나타내면 다음과 같다. 각 객관식 문항은 본 논문 쪽에도 나와 있는, 2009년 론다 보일이 '1-5번 손의 크기와 흰 건반에서의 음정 수용 능력'에 대해 조사한 것을 토대로 작성하였다.

1-5번을 최대한 벌려 닿는 흰 건반에서의 음정 수용 능력의 결과를 보면 남성은 10도까지 닿는 연주자가 %로 가장 많았고, 여성은 9도까지 닿는 연주자가 54.5%로 가장 많아, 역시 남녀의 차이를 보였다. 다음 <표 7>은 남성과 여성 연주자들의 흰 건반에서의 음정 수용 능력에 대한 설문 결과이다.

<표 7> 흰 건반에서의 음정 수용 능력

흰 건반에서의 음정 수용 능력	명수 (%)	
	여 성	남 성
손을 최대한 벌려 8도는 닿지만, 9도는 닿지 않는다.	17(17.2)	0
손을 최대한 벌려 8도는 편안하게 닿고, 9도까지 닿는다.	54(54.5)	1
손을 최대한 벌려 9도는 편안하게 닿고, 10도까지 닿는다.	27(27.3)	5
손을 최대한 벌려 10도는 편안하게 닿고, 11도까지 닿는다.	1(1.0)	1
손을 최대한 벌려 8도 미만으로 닿는다.	0(0)	0
계	99(100)	7(

다음의 <표 7>은 연주자들이 피아노를 연주하면서 어떤 경우에 손이 작다고 생각하는지에 대한 설문 조사 결과이다. 설문의 문항 내용은 복수 응답 가능으로 하였기 때문에 빈도수는 전체 응답자수보다 더 높다.

다음 객관식 문항 중 몇 가지 문항은, 1-5번 손의 크기가 7.0 인치 (17.8 cm), 2-5번 손의 크기가 4.7 인치(11.9 cm)로 비교적 매우 작은 손을 가진 룬다 보일이(2009) 기존의 피아노 크기보다 축소하여 만든 7/8 피아노에서 쳤을 때 전반적으로 어떠한 점이 향상되어, 작은 손으로 치는 데 편안함을 주는가에 대해 나열한 항목들을 참고하여 작성하였다.

<표 8> 피아노 연주시 손이 작다고 생각되는 경우

순위	피아노 연주시 손이 작다고 생각되는 경우	명수(%)
1	손이 많이 벌어지는 특정 화음을 칠 때	59(62.1)
2	옥타브 이상 벌어지는 두 음정을 칠 때	47(49.5)
3	옥타브 음정 또는 화음을 연결하여 레가토로 쳐야 할 때 (1번, 5번 손가락이 아닌 손가락으로 옥타브 음정 또는 화음을 연결해서 치기가 어려울 때)	46(48.4)
4	한 손 내에서, 한 성부는 지속하여 누르고 있고, 나머지 성부는 움직이는 진행을 칠 때	40(42.1)
5	옥타브나 화음을 누르는 힘이 더 필요하다고 생각될 때	39(41.1)
6	연속되는 여러 개의 옥타브 음정을 빠른 속도로 칠 때	38(40.0)
7	아르페지오, 분산화음을 칠 때	24(25.3)
8	곡을 치면서 팔이 아프다고 느낄 때	21(22.1)
9	손이 작다고 생각한 적이 없다.	10(10.5)

위의 조사 결과로 볼 때, 손의 크기와 크게 상관없이, 손이 비교적 작지 않은 연주자들도 피아노곡을 연주하면서 손의 확장이 필요하다고 생각하는 경우가 많음을 알 수

있다. 이는 우리나라 연주자들이 서양의 연주자들보다 상대적으로 손의 크기가 작고(본 논문 17쪽 참조), 특히 낭만 시대 이후의 작품들은 피아노라는 악기의 개량과 발전과 더불어 표현의 확대로 옥타브와 넓은 코드의 진행이 많아짐에 따라, 피아노를 연주할 때 보다 더 큰 손을 필요로 하게 되었기 때문으로 볼 수 있다.

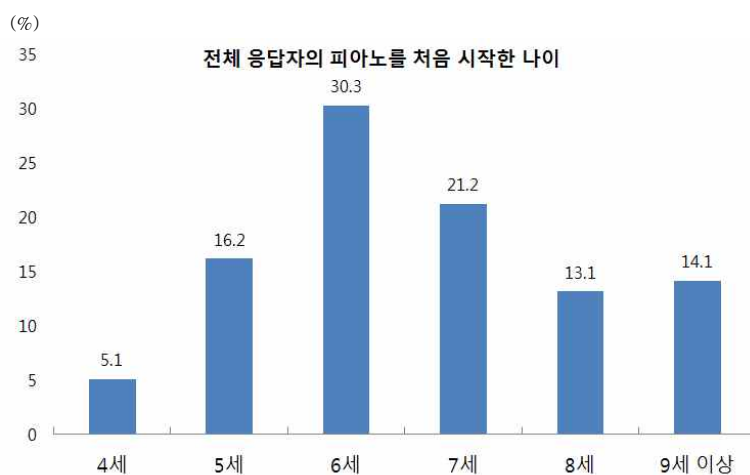
3) 피아노 학습과정과 손의 크기와의 관계

피아노 학습과정과 손의 크기와의 관계를 살펴보기 위해, 설문에 답한 응답자들을 손이 벌어지는 정도에 따라 세 그룹으로 나누어 보았다. 먼저 양손의 1-5번 손의 크기 수치를 평균을 내었고, 1-5번 손의 평균 크기를 손의 세로 길이로 나누어 원래 손의 길이에 대비하여 손이 얼마나 벌어지는지 지수를 계산하여, 총 세 그룹으로 나누어 손이 잘 벌어지는 그룹은 A그룹(34명), 중간인 그룹은 B그룹(32명), 손이 잘 벌어지지 않는 그룹(33명)은 C그룹으로 구분하였다. 전체 설문 응답자의 결과 분석과 손이 잘 벌어지는 그룹인 A그룹과 잘 벌어지지 않는 C그룹의 특징들을 비교, 분석해 보기로 한다.

(1) 피아노를 처음 배우기 시작한 나이

먼저 전체 설문 응답자 99명의 피아노를 처음 배우기 시작한 나이의 평균은 6.9세였다. 전체 응답자의 피아노를 배우기 시작한 나이의 분포도를 그래프로 나타내 보면 다음과 같다.

<그림 2>



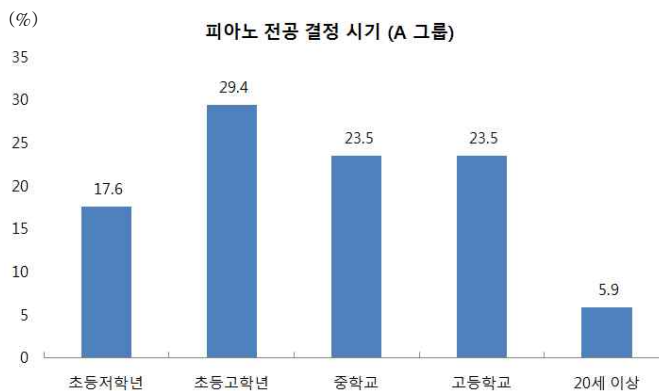
또한 손이 잘 벌어지는 그룹인 A그룹이 피아노를 배우기 시작한 평균 나이는 6.5세였고, 손이 잘 벌어지지 않는 그룹인 C그룹의 평균 나이는 7.2세로, A그룹의 평균 나이가 C그룹보다 0.7세 더 적었다.

(2) 피아노 전공을 결정하게 된 시기

여성 연주자들의 전체 설문 결과, 피아노 전공을 결정한 시기는 고등학교 때가 30.3%로 가장 많았고, 초등학교 고학년 때가 27.3%, 중학교 때가 24.2%, 초등학교 저학년 때가 12.1%의 순이었다.

손이 잘 벌어지는 그룹인 A그룹과 손이 잘 안 벌어지는 그룹인 C그룹의 피아노 전공 결정 시기를 각각의 그래프로 나타내면 다음과 같다.

<그림 3>

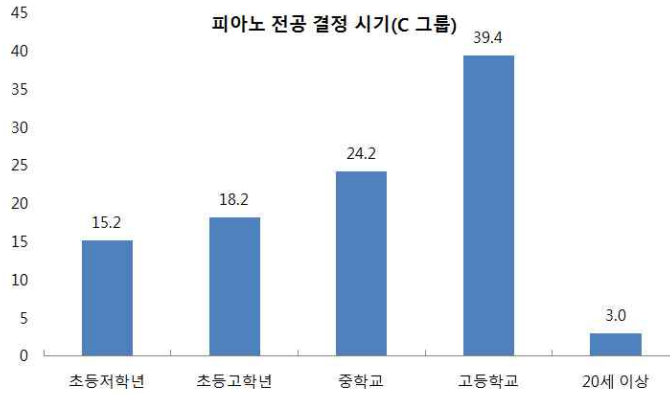


위의 (표) 그룹의 피아노 전공 결정 시기를 나타낸 그래프를 보면, 손이 잘 벌어지는 그룹인 A그룹은 초등학교 고학년 때가 29.4%로 가장 많았고, 그 다음은 중학교 때와 고등학교 때가 23.5%로 같았으며, 초등학교 저학년 때는 17.6%의 순이었다. 손이 잘 안 벌어지는 그룹인 B그룹은 고등학교 때가 39.4%로 가장 높았고, 중학교 때가 24.2%, 초등학교 고학년 때가 18.2%, 초등학교 저학년 때는 15.2%의 순이었다.

비교적 어린 나이인 초등학교 저학년과 고학년의 %를 합쳐 보면 A그룹은 47%로 반에 가까운 비율을 보였고, B그룹은 33.4%로 두 그룹의 차이는 13.6%로 나타났다. 따라서 피아노 전공을 결정한 시기가 A그룹이 B그룹보다 빨랐음을 알 수 있다.

4) 손을 확장시키는 연습 방법과 교재 조사

<그림 4>



(1) 손을 확장시키는 연습 및 훈련 방법

다음의 <표 9>은 손의 확장에 관련하여 어떠한 훈련을 하였는지에 대한 설문 조사 결과이다. 설문 문항을 복수 응답 가능으로 하였기 때문에, 빈도수는 전체 응답자수보다 더 높다.

<표 9> 손의 확장에 관련된 연습 방법 및 훈련

번호	손의 확장에 관련된 연습 방법 및 훈련	명수(%)
1	손을 확장시키기 위해, 손을 벌리는 스트레칭 방법을 사용하였다.	67(67.7)
2	손을 확장시키는 연습곡, 에튀드를 선별하여 따로 훈련하였다.	15(15.2)
3	손이 작아 치기 힘든 코드인 경우 아르페지오로 굴려서 치거나, 양손으로 나누어 치는 방법을 사용하였다.	65(65.7)
4	손이 작아 치기 힘든 경우, 코드의 특징음을 생략하고 치는 방법을 사용하였다.	44(44.4)
5	악보에서 제시한 운지법과는 다른 운지법을 사용하여 연습하였다.	55(55.6)
6	손이 작다고 느껴지는 곡의 그 특정부분 만을 반복, 집중하여 연습하는 방법 이외에 다른 방법은 사용하지 않았다.	10(10.1)
7	손가락 사이를 벌리는 외과적인 수술을 하였다.	0(0.0)
8	손을 확장시키기 위해 별다른 훈련을 한 적이 없다.	17(17.2)

손을 확장시키기 위한 훈련 방법으로는 손을 스트레칭 하는 방법을 가장 많이 꼽았는데, 전체 응답자수의 67.7%였다. 손을 확장시키기 위한 별다른 훈련을 한 적이 없다고 응답한 경우는 17.2%였다.

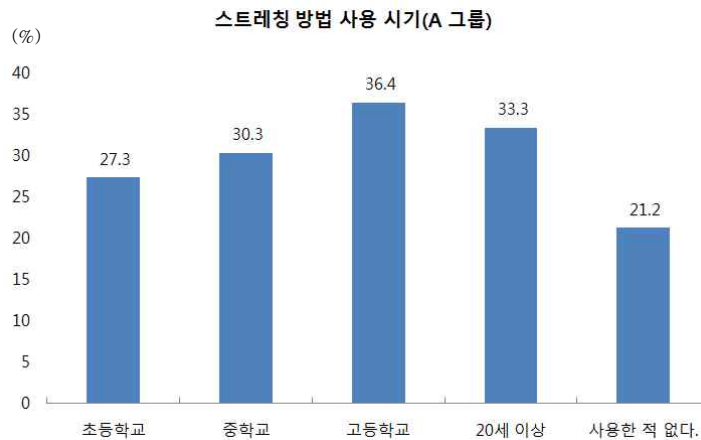
손의 확장을 위해 손을 벌리는 스트레칭 방법을 사용한 시기에 대한 설문 결과는 다음의 <표 10>와 같다. 복수 응답 가능으로 하여 총 응답자수보다 빈도수가 더 높다.

<표 10> 손의 확장을 위한 스트레칭 훈련 시기

번호	시기	명수(%)
1	초등학교 때	21(21.9)
2	중학교 때	24(25.0)
3	고등학교 때	36(37.5)
4	성인이 되고 나서	26(27.1)
5	사용한 적이 없다.	23(24.0)

여성연주자들의 전체 응답의 결과에서 보면 고등학교 때가 백분율이 가장 높게 나타났고, 다른 시기는 비슷한 수치를 보였으며, 스트레칭 훈련을 한 적이 없다고 응답한 백분율은 24%였다.

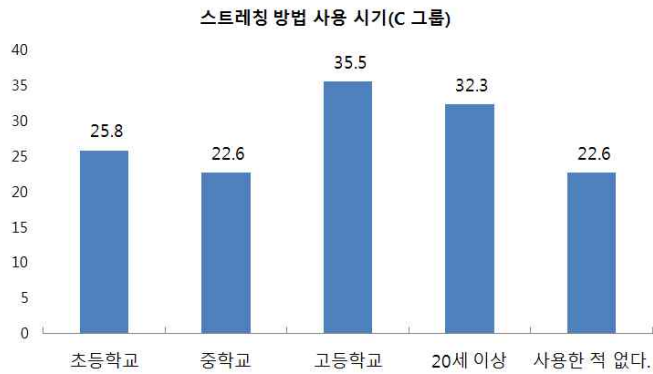
<그림 5>



손이 잘 벌어지는 그룹인 A그룹과 손이 잘 벌어지지 않는 그룹인 B그룹의 손의 스트레칭 훈련 시기를 알아본 결과, 두 그룹의 스트레칭 훈련 방법을 사용한 시기별 %가 모두 A그룹이 높은 것으로 나타났다.(그림 4, 그림 5) 두 그룹의 가장 차이가 나는 시기는 중학교 때였는데, 각각 30.3%와 22.6%로 그 차이가 7.7%였다. 이는 손의 스트레칭 훈련을 하는 것이 손을 확장하는 데 도움을 주며, 영향을 많이 주는 시기는 성장기인 중학교 때까지의 훈련이 중요한 것으로 보인다. 이 성장시기의 근육과 연골이 부드러운 상태이기 때문에, 이 시기에 손의 스트레칭 훈련을 하는 효과가 그 이후의 시기보

다 더 크다고 할 수 있다. 두 그룹의 손의 스트레칭 훈련 시기를 그래프로 나타내면 다음과 같다.

<그림 6>



(2) 손의 확장을 위해 도움을 받은 교재

손의 확장을 위해 도움을 받은 초, 중급까지의 교재 및 연습곡을 알아보는 문항에 대한 설문 결과는 다음 <표 11>와 같다. 복수 응답 가능으로 하였기 때문에 전체 응답자 수인 99명보다 빈도수가 더 높다.

<표 11>을 보면 손의 확장에 도움을 주었다고 생각되는 교재는 하논이 77.8%, 체르니 30, 40, 50은 29.6%로, 이외의 교재를 응답한 경우는 다소 적었다. 이에 손의 확장을 도움을 줄 수 있는 중급 수준의 교재나 연습곡을 발굴하고, 또 창작으로 작곡을 하는 방안도 필요함을 알 수 있었다.

<표 11> 손의 확장에 도움을 받은 교재 및 연습곡(초, 중급까지)

교재 및 연습곡	명수(%)	교재 및 연습곡	명수(%)
하논	63(77.8)	어드벤처 테크닉 교재	2(2.5)
부르크뮐러 25번	4(4.9)	소피쉬나 48 연습곡, 피쉬나 60 연습곡	9(11.1)
체르니 30, 40, 50	24(29.6)	모츠코프스키 연습곡	2(2.5)
작은 손을 위한 25개의 체르니 연습곡 Op. 748	1(1.2)	헬러 연습곡	2(2.5)
베스틴 테크닉 교재	0(0.0)	모셀레스 연습곡	0(0.0)
알프레드 테크닉 교재	0(0.0)	크라머.빌로우 60 연습곡	4(4.9)

또한 고급과정 이후 학습하였던 연습곡 중에서는 쇼팽연습곡(75%), 리스트 연습곡 (35.2%), 스크리아빈 연습곡(10.2), 라흐마니노프 회화적 연습곡(17%), 드뷔시 연습곡 (2.3 %), 스트라빈스키(1.1%) 등의 순이었다. 모두 낭만시대 이후의 연습곡들로, 이들 고급단계의 연습곡 중에서도 학생 수준에 맞는 손의 확장에 필요한 연습곡을 따로 선별하여 훈련한다면, 손의 확장에 도움을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

5) 손의 크기와 연주자의 신체의 부상과의 관계

현재까지 피아노를 연주해 오면서 특정한 신체 부분의 부상을 입은 적이 있는지에 대한 설문 결과의 결과는 다음과 같다.

<표 12> 피아노 연주자의 신체 부상 경험 여부

	예	아니오	계
명수(%)	46(47.4)	51(52.6)	97(100.0)

<표 12>를 보면, 지금까지 피아노 연주를 해 오면서 신체의 부상을 입은 적이 있다고 한 응답자가 47.4%로, 응답자의 반수 가까이 되는 것을 볼 수 있었다.

손의 크기와 연주자의 신체 부상과의 관계를 알아보기 위해, 여성 연주자 중 손의 크기가 작은 그룹과 손의 크기가 큰 그룹으로 나누어 알아보았다. 본 연구의 설문에서, 손의 크기 수치를 측정된 것을 바탕으로, 손의 크기가 가장 작은 사람부터 가장 큰 사람까지를 순서대로 나열하고, 크게 네 그룹으로 나누어 보았다. 손의 크기가 가장 작은 첫 번째부터 24번째 응답자까지를 손의 크기가 가장 작은 그룹으로 하였고, 손의 크기 수치가 70번째로 큰 응답자부터 99번째까지가 손의 크기가 가장 큰 그룹으로 선정하여 결과를 분석하였다. 손의 크기가 작은 그룹에서 신체의 부상을 입은 적이 있다고 한 응답자는 54.2%였고 손이 큰 그룹에서는 43.3%로, 두 그룹의 차는 10.9%였다. 이 결과로 보면, 손이 작은 연주자가 손이 큰 연주자보다는 좀 더 신체 부상의 위험도가 높다고 볼 수 있다.

그러나 두 그룹의 신체 부상 경험 여부의 결과 백분율로 볼 때, 손이 큰 연주자도 부상의 위험에서 결코 자유로운 것이 아니며, 신체 부상의 원인을 묻는 설문 결과에서 보면, 잘못된 연주 자세나 손모양(58.7%)의 원인이라고 응답한 경우가 가장 많았고, 특정 부분의 지나친 반복 훈련(41.3%), 장시간의 연습(34.8%), 연습 전후의 스트레칭 등 긴

장 완화 부족(28.3%) 등이 그 원인으로 생각하고 있었다. ‘손의 크기 등 손의 조건에 맞지 않는 선곡을 해서’ 라고 응답한 경우는 6.5%에 불과했다.

신체의 부상을 많이 당하는 부분은 복수 응답 가능으로 하였는데, 손목(31.3%), 손가락(29.2%), 어깨(27.1%), 팔(22.9%), 허리(12.5%), 손등·손바닥(8.3%), 목(6.3%), 등(4.2%), 기타(2.1%) 순으로 나타났다.

다음의 <표 13>은 신체 부상의 회복을 위해서는 사용한 방법에 대한 설문 결과이다. 복수 응답 가능으로 하였기 때문에, 전체 응답자수보다 빈도수가 더 높다.

<표 13> 연주자의 신체 부상 회복 시 사용한 치료 방법

번호	치료 방법	명수 (%)
1	정형외과 (물리치료)	32(69.6)
2	한의원 (침, 찜질)	26(56.5)
3	지압, 수지침	6(13.0)
4	치료를 하지 않고 일정 기간 동안 연습을 하지 않으면서 쉬었다.	9(19.6)
5	기 타	2(4.3)

3. 서양의 피아노 연주자들과 국내 연주자들의 손의 크기 비교 분석

본 논문 쪽에서 제시한 것과 같이, 2004년 스타인벰러와 1988년 바그너가 서양 피아노 연주자들의 손의 크기를 조사하였다. 이들이 측정한 수치와 국내 피아노 연주자들의 수치를 비교하기 전에, 본 연구에서 진행한 2013년 5월에 개최된 한국피아노교수법학회에서의 국내 피아노 연주자들의 손의 크기 조사에서, 설문에 응답한 남성 피아노 연주자는 7명이었고 여성 피아노 연주자 99명이었는데, 남성연주자의 표본수가 적으므로, 그 비교 대상은 여성 피아노 연주자들로 제한함을 밝혀 둔다. 다음의 국내 여성 연주자들의 1-5번 손의 크기 평균 수치는 오른손과 왼손의 각각의 평균 수치를 다시 평균을 낸 것이다.

<표 14> 국내와 서양 여성 연주자들의 1-5번 손의 크기 비교 단위 : cm

	1988년 바그너	2004년 스타인벰러	2013년 국내 여성 연주자
표본수	104명	90명	99명
최소치	18.3	17.8	16.0
최대치	23.6	22.6	22.0
평균	20.6	20.1	19.6

위의 <표 14>에서 1-5번 손의 크기의 평균을 비교하면, 국내 여성 연주자들이 서양 연주자들보다 스타인벤러 조사와는 0.5 cm, 바그너 조사와는 1cm 더 작았다. 최소치는 스타인벤러 조사와는 1.8 cm, 바그너 조사와는 2.3 cm 차로 작아서, 수치의 차가 큰 편이었고, 최대치는 스타인벤러 조사와는 0.6 cm, 바그너 조사와는 1.6 cm 더 작았다.

사카이가 동양의 여성 피아노 연주자가 서양 연주자보다 손이 작다고 한 것과 같이 (보일, 2009, p. 3), 본 연구 조사에서도 마찬가지로 서양의 여성 연주자보다 국내의 여성 연주자들의 손의 크기가 더 작다는 것이 비교 분석 결과 나타났다.

Ⅲ. 손이 작은 여성 피아니스트들의 인터뷰

피아노 연주 시 성장기부터 손의 확장에 대한 훈련 방법과 손이 작은 피아니스트로서 연주할 때나 연습할 때 주의해야 할 점, 손이 작은 학생들의 지도 방법 등에 대해 알아보기 위해 4명의 손이 작은 여성 피아니스트들과의 인터뷰를 실시하였다.

1. 인터뷰의 연구 대상자

인터뷰를 실시한 손의 크기가 작은 피아니스트 4명 모두 미국과 독일 등에서 석사나 박사과정 유학 후, 국내에서 대학과 예고에서 교수나 강사로 교육자로 활동하면서 연주 활동을 병행하고 있었고, 연주회에서 음악 감독을 하고 있는 연주자도 1명 있었다. 연구대상자인 4명의 피아니스트들의 연주활동 이외의 현재 직업활동군과 손의 크기에 대한 자료는 다음과 같다.

<표 15> 인터뷰 대상자의 직업활동군

인터뷰 대상자	직업활동군
A	대학 교수
B	연주회 음악감독
C	대학, 예고 강사
D	예고 강사

인터뷰에 참가한 네 명의 손이 작은 피아니스트들의 손의 크기 평균은 다음의 <표 16>과 같다. 이들 네 명의 피아니스트들이 손의 크기의 길이는 본 연구의 설문 조사에

서 실시한 국내 여성 피아노 연주자들의 손의 크기/길이의 평균(표 참조)과 비교했을 때, 1-5번 손의 크기의 경우에는 약 1 cm 정도가 작았다.

<표 16> 인터뷰 대상자의 손의 크기/길이 평균

손의 크기/길이		오른손	왼손
1) 1-5번 손의 크기		18.4	18.8
2) 2-5번 손의 크기		14.8	15.2
3) 손의 길이	i) 1번 손가락 길이	5.5	5.7
	ii) 5번 손가락 길이	5.1	5.2
	iii) 손의 세로 길이	16.1	16.1

2. 인터뷰 방법과 내용

각 피아니스트 한 명당 인터뷰의 소요시간은 1시간 30분 정도였으며, 인터뷰의 방법은 개별적으로 1:1 질의응답 형식으로 진행하였다. 인터뷰의 내용은 첫째, 손의 크기의 확장을 위해 어떠한 지도를 받았고, 어떠한 훈련을 하였으며, 어느 시기에 가장 집중적으로 얼마나 자주 하였는지, 둘째, 작은 손을 가진 피아니스트로서의 손의 장점과 단점은 무엇인지, 셋째, 손의 확장 훈련을 할 때 주의하여야 할 점에 대하여, 넷째, 손이 작은 피아니스트나 학생들이 연주할 때 중요하게 생각해야 할 점에 관한 것이었다.

1) 손의 크기의 확장에 대해 레슨 시 받은 지도와 훈련

레슨 시에 받은 손의 확장에 관한 받은 지도와 그에 따른 훈련에 대해 인터뷰 대상자들에게 질문하였다.

나는 초등학교 6학년 때 전공을 결정하게 되었고, 피아노 선생님께서 피아노 연주하기에 나의 손이 작다고 하시면서, 스트레칭 훈련을 매일 하도록 지도하셨다. 6개월간 매일 뜨거운 물에 30분씩 양손을 담은 채로 물 속에서 손을 벌리는 스트레칭 훈련을 하였다. 그렇게 하고 나면, 손이 훨씬 부드러워지고 유연해져서 피아노 칠 때 손이 더 잘 벌어졌던 기억이 난다. (피아니스트 B)

4살 때 피아노를 시작하면서부터 전공자의 길로 들어섰던 나는 초등학교 때 1번과 5번 사이의 손을 벌리는 연습, 2번과 3번 손가락 사이, 3번과 4번 손가락 사이 등을 반대편 손으로 벌리는 연습을 하였다. 또한 초등학교 4학년 때부터 대학에 입학하기 전까지 바이올린도 지속적으로 병행했던 것이 왼손이 오른손보다 더 많이 벌어질 수 있도록 도움을 주었던 것 같다. (피아니스트 C)

위의 인터뷰들을 통해서 인터뷰 대상자들이 성장기 때 손의 확장을 위해 손을 벌리는 스트레칭 훈련을 지속적으로 했음을 알 수 있었다. 바이올린을 계속 했던 것이 왼손의 확장에 도움을 주었다는 피아니스트 C는, 실제로 여성 피아노 연주자들이 1-5번 손의 크기가 평균적으로 왼손이 오른손보다 0.2 cm 더 벌어지는 것에 비해서(본 논문 쪽 참조), 왼손이 오른손보다 0.5 cm 더 잘 벌어지고 2-5번의 크기는 오른손보다 왼손이 1 cm가 더 많이 벌어지며, 왼손 1번 손가락의 길이는 오른손보다 1.2 cm나 더 큰 것을 볼 수 있어 오른손과 왼손을 비교했을 때 다른 연주자들에 비해 왼손이 더 많이 벌어지고 길이도 더 긴 것을 볼 수 있었다.(표 16 참조)

2) 작은 손을 가진 피아니스트로서의 손의 장점과 단점

작은 손을 가진 네 명의 피아니스트들에게 자신의 손이 가진 장점과 단점에 대해 질문하여 작은 손의 장, 단점과 특징에 대해 인터뷰 하였는데, 손이 작은 네 명의 피아니스트들 모두 손의 장점을 민첩하고 빠르게 잘 돌아가는 것이라고 공통적으로 응답하였다. 조르지 산도르도(2001) 키가 작고 손이 작은 사람들이 근육 협동 능력과 조정 능력이 좋아 민첩하고 수월하고 효과적으로 잘 움직인다고 하였다. 인터뷰 대상자들이 언급한 작은 손의 단점과 생각해야 할 점 등에 대해 들어보았다.

손이 작기 때문에 코드나 옥타브로 도약하는 진행되는 부분의 연습을 보다 철저히 많이 해야 하며, 음량을 크게 내기 힘들다. 연주자는 피아노라는 악기와 또 자신의 손의 특징을 잘 파악해서, 피아노와 자신의 손이 조화롭게 음악을 잘 만들어 갈 수 있는 방법을 찾아가야 한다고 생각한다. (피아니스트 A)

손이 너무 큰 사람들은 건반을 2개를 누르거나 하는, 터치가 분명하지 않을 수 있는 단점이 있다. 나의 손의 단점은 손이 많이 작아서 9도가 닿지 않기 때문에, 곡의 제약을 많이 받는다는 점이다. (피아니스트 B)

단점은 손가락이 가늘어서 두꺼운 소리를 내기 어렵고, 손이 크지 않고 작은 편이기 때문에 코드를 칠 때 풍부한 소리를 내기가 힘들다는 것이다. 그렇기 때문에 손이 크지 않을 경우는 단지 손으로만 해결하려 하면 안 되고, 더욱 몸과 팔을 잘 이용해서 소리를 내도록 해야 한다. (피아니스트 C)

손의 크기가 큰 것도 좋지만, 각 손가락의 첫 마디가 구부러지지 않고 단단하게 칠 수 있는

것이 중요하다. 손가락이 긴 경우(특히 가는 손가락인 경우), 그렇지 못한 학생들이 종종 있다.
(피아니스트 D)

피아니스트 C가 언급했듯이, 손이 작은 연주자들은 큰 음량을 쉽게 내기에 어려운 점이 있기 때문에, 손으로만 해결하려고 하면 안 되고 몸과 팔의 사용을 더욱 염두에 두도록 하여야 한다. 이러한 부분은 손이 큰 연주자에게도 필요한 부분이지만, 손이 작은 연주자들은 몸과 팔의 사용에 대해서 더 많이 생각하고 염두에 두어야 한다. 피아니스트 D가 언급한 것과 같이 손가락이 길면 종종 손가락에 힘을 많이 받지 못하는 단점이 있는 반면, 손이 작으면 비교적 단단하고 알찬 소리를 내기에 좋다는 장점이 있다.

3) 손이 작은 연주자나 학생의 연주 시 주안점

먼저 연주곡을 선택할 때, 나의 손의 크기와 조건에 잘 맞는 곡을 선택하여야 한다. 도약이나 코드로 손의 확장이 필요한 부분이 나오면, 그 음정이나 코드를 정확히 누를 수 있도록 먼저 그 부분을 철저히 연습한다. 또한 내가 매우 중요하게 생각하는 것은 그러한 부분을 연주할 때 라인을 잘 살리면서, 음악적으로 해결하려고 노력하는 것이다. 손이 작다고 해서, 거기에만 매이게 되면 몸을 더 긴장하게 만들고, 그로 인해 음악을 잘 살리지 못하게 된다. 음악적으로 해결한다고 하는 것은 빠르기, 터치, 모션, 프레이즈, 아티큘레이션 등을 포함하여 음악적인 흐름을 잘 살리는 것을 말한다. 즉, 그 부분만을 국한지어 생각하는 것이 아니라, 시야를 넓혀서 전체적인 흐름을 잘 살펴보고, 음악적인 완성도를 높이도록 하는 것이다. (피아니스트 A)

다양한 톤 컬러를 만들고 유연하게 치기 위해서는 손가락의 여러 부위로 쳐보면서 소리를 만들어 보고, 손가락 끝의 어떤 곳에서 어떤 소리가 나는지를 경험해야 한다. 손가락의 길이는 다르기 때문에, 건반에 닿는 손가락의 부위도 달라야 한다. 손이 작은 학생의 경우, 피아노를 연주할 때, 항상 손가락을 많이 구부려서 치고 다양한 톤 컬러를 내지 못하는 경우를 종종 본다.
(피아니스트 C)

피아니스트 A는 손이 작은 연주자나 학생들이 곡을 연주할 때, 흔히 손의 확장이 많이 필요한 부분에 얽매인 나머지, 음악적인 흐름에 대해 놓치는 경우들에 대해 지적하고 있다. 손의 확장이 필요한 부분을 철저히 연습은 하되, 음악적인 흐름을 잘 고려하여 해결하려 할 때, 음악적인 아름다움과 완성도가 높아진다는 것이다. 즉 너무 테크닉적인 것에만 의존하여 해결하려 하는 것 보다 음악적으로 해결하는 것이 중요하다는 것이다.

자신의 손의 적절한 포지션을 찾아 톤을 만들어 가는 것이 중요하다고 말하는 피아니스트 C는 소리를 경험하기 위해서는 한 가지 방법과 한 가지 손모양으로만 연습하면 안 되고, 다양한 손가락의 부위와 다양한 각도로 쳐보며 실험을 해야 한다고 말한다.

인터뷰를 실시한 피아니스트 B, D도 곡 선정에의 중요성을 강조하여, 자신에게 맞는 레퍼토리를 발굴해야 함을 언급하였다.

IV. 작은 손을 가진 피아노 연주자를 위한 교수 전략 및 제언

작은 손을 가진 연주자들은 보통 성장기 때부터 손이 작은 경우가 많기 때문에, 어려서부터 그에 대비한 훈련과 연습 방법이 필요하다. 모든 연주자들이 자신에게 적합한 테크닉과 연습 방법을 찾는 것이 중요한데, 작은 손을 가진 연주자들은 더욱 자신의 손에 맞는 테크닉과 연습 방법을 찾아가고, 연구하는 것이 필요하다. 이 때 지도하는 교사의 역할은 매우 중요하며, 비교적 손의 근육이나 관절이 유연한 성장기부터 올바른 훈련 방법을 제시하고 과도하고 무리한 훈련이나, 잘못된 연습 방법에 치우치지 않도록 세심한 관찰과 배려가 요구된다.

본 연구의 설문 조사와 인터뷰를 진행하면서 특히 성장기 때의 피아노 교사가 작은 손을 가진 학생에게 필요한 손을 확장하기 위한 훈련에 대한 언급과 지도가 다소 부족하다는 것을 알 수 있었다.

1. 손의 확장을 위한 스트레칭 훈련의 시기와 방법

설문 조사 결과 본 논문 13, 14쪽에서도 나타난 것과 같이, 손의 확장 훈련과 연습을 나이가 어릴 때 할수록 보다 효과적임이 나타났다. 손의 확장을 위한 스트레칭 훈련의 바람직한 구체적인 시기는 초등학교 3, 4학년 정도의 시기부터 대략중학교 정도까지의 시기 즉 10세경부터 약 16세까지의 시기로, 신체와 손의 성장이 크게 일어나는 시기여서 이 때 손의 확장 훈련을 하는 것이 가장 효과적이라 할 수 있다. 그 이후에는 개인의 차는 있지만 손의 성장이 어느 정도 진행되고, 학생 혹은 연주자의 본래의 손 크기가 완성되며, 곡의 수준 또한 높아져 곡 안에서 손의 확장이 필요한 부분들이 나오기 때문에 그 시기부터는 스트레칭 훈련 이외에도 여러 곡을 치면서도 손을 확장하는 것이 가능하다.

중학교 정도까지의 시기 즉 성장기의 시기는 피아노 연습과 훈련에 있어, 스트레칭 훈련 뿐 아니라, 터치, 음색, 스케일, 아르페지오 등 테크닉, 레퍼토리의 확장, 음악성과 귀의 훈련 등에 대해 많은 것들을 공부하고 성장하고, 또 저장해 놓을 수 있는, 피아노

공부에 있어서 다시 오지 않는 매우 중요한 시기이다.

본 연구에서의 인터뷰를 실시한 여러 피아니스트들이 사용한 손의 스트레칭 방법을 살펴보면, 피아노의 건반 측면의 모서리나 책상의 모서리에서 양 손을 번갈아 엄지부터 손가락 1번-5번 사이, 2-5번 손가락 사이를 벌리는 연습을 꾸준히 하도록 권한다. 또한 2번과 3번 사이, 3번과 4번 사이, 4번과 5번 손가락 사이를 반대편 손으로 부드럽게 밀면서 넓혀주도록 한다. 이 때 최대한 벌리되, 과하지 않게, 부드럽게 할 수 있도록 한다. 뜨거운 물 안에서 하면 손의 조직이 더 부드러워져서 효과가 높아질 수 있다.

제프레이 채플(Jeffrey Chappell)는 작은 손을 가진 학생들을 위해, 양 손을 번갈아 손가락을 뺀 연습을 다음과 같이 하기를 권장하고 있다. 이 때 마찬가지로 손에 무리가 가지 않도록 부드럽고 조심스럽게 하도록 한다.

- ① 2번 손가락을 책상(모서리가 둥근 책상에서 하기를 권장)의 가장자리에서 위에 올려 두고, 엄지와 다른 손가락은 테이블 밑쪽으로 떨어뜨린다. 이 때 손 끝을 테이블 위에 닿게 하는 것이 아니라, 2번 손가락 전체가 책상 위에 놓여져 있어야 한다. 그렇게 한 후 2번과 3번 손가락 사이를 부드럽게 밀어준다.
- ② 2번과 3번 손가락을 펴고 손가락 전체를 책상 위에 올리고, 엄지와 나머지 손가락들은 떨어뜨리고 부드럽게 밀어준다.
- ③ 2, 3, 4번 손가락을 책상 위에 올리고, 엄지와 나머지 손가락들은 떨어뜨리고 부드럽게 밀어준다.
- ④ 2, 3, 4, 5번 손가락을 책상 위에 올리고, 엄지와 나머지 손가락들은 떨어뜨리고 부드럽게 밀어준다.
- ⑤ 엄지 손가락을 책상 위에 올리고, 나머지 2, 3, 4, 5번 손가락은 떨어뜨리고 부드럽게 밀어준다.
- ⑥ 5번 손가락을 책상 위에 올리고, 나머지 손가락들은 떨어뜨리고 부드럽게 밀어준다.

위의 연습은 각 손가락 사이를 많이 벌릴 수 있게 하는 연습으로, 손가락을 많이 벌려서 쳐야 하는 코드를 칠 때나, 아르페지오를 칠 때 도움을 준다. 채플은 이 연습을 자주 하되, 결코 손이 불편하지 않도록 주의하라고 말한다.

조지 산도르는(2001) 근육이 한 번 수축하면 반드시 제자리로 돌려주어야 근육에 무리가 오지 않고, 다시 정상적으로 기능할 수 있다고 하였다. 손을 벌리는 훈련을 하거나 혹은 옥타브나 코드가 나오는 테크닉을 연습하게 되게 되면, 근육이 긴장하게 되고, 수축하게 되는데, 긴장, 수축한 근육이 정상적으로 회복되어 원상태대로 되돌아오도록 해야 한다. 그렇지 않으면 피로감이 축적될 것이고, 뻣뻣해지고, 더 많은 통증을 유발하게 될 수 있다. 따라서 스트레칭 훈련을 한 후에도 긴장, 수축되어 있던 근육이 제 기능을 할 수 있는 시간을 주고 다음 연습으로 진행하거나, 연습을 하지 않는 시간 외에

하는 것이 바람직하다.

2. 작은 손을 위한 피아노 지도와 연주에서의 유의점

1) 레퍼토리 선정

레퍼토리를 선정할 때, 학생의 손의 크기나 테크닉적인 수준, 음악적인 능력 등을 고려하는 것은 매우 중요하다(Deahl&Wrysten, 2002). 학생들은 종종 너무 어렵거나 신체적인 조건이나 음악적인 능력에 적합하지 않은 곡을 연주하기를 원하기도 한다. 교사는 학생이 신체적인 조건을 전혀 생각하지 않고 곡을 선정했을 때의 위험도와 그 효과에 대해 알려줄 필요가 있다. 또한 본 논문의 인터뷰에서, 피아니스트 A는 학생들이 연주곡을 선택할 때 손의 확장이 많이 필요한 곡을 일부러 줄 필요는 없지만, 그렇다고 꼭 작은 곡만을 줄 필요도 없다고 생각한다고 말하였다. 자신의 음악적인 부분을 가장 잘 표현할 수 있는 곡을 선택하는 것이 중요하다.

또한 연주곡이나 시험과제곡 이외에도, 옥타브나 코드로 된 연습곡이나 손가락 사이를 벌릴 수 있는 음정 연습 등을 하는 것도 손의 확장을 위해 바람직 할 것이다.

2) 터치

손가락이 민첩하게 잘 돌아가고, 비교적 단단하고 알찬 소리를 낼 수 있다는 작은 손의 장점을 살리도록 하며, 그 장점을 피아노 연주 시 자신이 잘 표현할 수 있는 영역으로 발전시키는 것이 중요하다.

소리의 톤에 있어서는, 손가락의 어떤 부분이 닿느냐에 따라 다 다른 소리가 나기 때문에, 본 논문의 인터뷰에서의 피아니스트 C가 언급한 것과 같이, 손가락에서 단지 한 부분으로만 소리 내려 하지 말고 각 부위로 건반에서 쳐보면서 자신이 소리를 가장 아름답게 낼 수 있는 포지션을 찾아야 한다. 보통 손가락의 손 끝에 살집이 많이 있는 부분이 좋은 음색을 낼 수 지점인데, 손가락의 여러 부위를 다 건반 상에서 쳐 보며 각 부위에서 어떠한 다른 음색들이 나오는지 귀로 잘 들으며 실험해 보는 과정을 거쳐야 한다.

지도 교사는 각각의 다른 길이를 가지고 있는 손가락 즉 손의 구조, 손가락이 건반에 떨어지는 각도와 시간을 학생이 이해할 수 있도록 설명해 주는 것도 학생이 소리, 톤을 만들어가는 방법을 찾아가는 데 도움이 될 것이다.

3) 옥타브나 코드, 아르페지오

연주라는 것은 단순히 손으로만 이루어지는 것이 아니라, 건반에 직접 닿는 것은 손가락이지만, 그것을 움직이는 모든 전제가 되는 힘은, 약간의 하반신의 힘이 포함된 상태에서 비롯된다(최지현, 1994, p.39에서 재인용). 옥타브나 코드를 칠 때 특히 손이 큰 연주자들보다 작은 손을 가진 학생과 연주자들은 손으로만 해결하려 하면 안 되고, 팔, 어깨 등과 배의 중심을 다 사용해서 소리를 낼 수 있도록 해야 하며, 그러한 소리를 내는 방법을 터득하도록 지속적으로 훈련해야 한다. 손을 많이 벌려야 하는 부분, 작은 손으로 치기에 어려운 부분이나 도약이 있는 부분 등은 동선을 정확히 체크하여, 손으로만 하는 것이 아니라 호흡과 함께 팔과 몸 등을 사용하여 치는 연습을 큰 연주자보다 더욱 철저하게 연습을 해야 한다.

4) 마음의 자세

손이 작은 학생이라도 그것에 너무 스트레스 받는다면 음악을 만드는 데 방해가 되는 요소가 될 수 있기 때문에, 스트레스 받지 않도록 하는 것이 중요하다. 손가락의 길이가 길고, 손의 크기만 크다고 해서 피아노 연주를 잘 할 수 있는 것이 아니기 때문에, 자신의 손의 장점과 단점을 잘 파악하여, 장점은 극대화시키고, 단점은 보완하려는 노력하고 연구하려는 자세가 필요하며, 작은 손이라는 단점을 극복하고, 아름다운 음악을 생각하고 표현하고 만들어나가려는 기본적인 자세와 정신을 가질 수 있도록 지도 교사가 이끌어 주도록 해야 할 것이다.

IV. 결 론

피아노 연주자에게 있어 손의 여러 가지 조건은 피아노 연주를 하는 데 있어 많은 영향을 미친다. 손의 크기나 굵기, 손의 두께, 손바닥의 길이와 각 손가락의 길이, 손가락의 끝의 쿠션감과 감각 등이 피아노라는 악기와 반응하고 총체적으로 작용하여, 음악을 만드는 데 중요한 요소가 되는 음색을 만들어 낸다.

본 논문에서는 피아노 연주자의 손의 여러 가지 조건 중 하나인 손의 크기에 대하여 집중적으로 조사, 연구하였다. 국내 피아노 연주자들의 손의 크기를 조사하여 서양의 연주자들과도 비교하고, 작은 손을 가지고 있거나 손을 확장하고자 하는 학생과 연주자들을 위해 손을 더 확장시킬 수 있는 훈련과 방법을 모색하고자 하였다.

본 연구에서는, 2013년 5월에 개최된 한국피아노교수법학회에서 성실하게 설문에 응답한 남성 피아노 연주자 7명, 여성 피아노 연주자 99명의 설문 내용과 작은 손을 가진 네 명의 피아니스트와 인터뷰를 실시하여 연구를 진행하였다. 남성 피아노 연주자는 표본수가 적어 손의 크기 평균과 설문자의 일반적 사항만 통계를 내었고, 이외의 설문 통계, 결과 분석에서는 제외하였다.

손을 최대한 벌려서 측정하는 1-5번 손의 크기와 2-5번의 손의 크기를 측정한 결과, 국내 남성과 여성 피아노 연주자 모두 그 평균 수치가 오른손보다 왼손이 0.2cm 더 큰 것으로 조사되었다. 1988년 피아니스트의 손의 크기 조사를 실시하였던 바그너(CH. Wagner)의 손의 크기 조사에서도 마찬가지로 1-5번, 2-5번의 왼손 크기가 오른손보다 0.1~0.3 cm 더 큰 것으로 나타났다. 이는 곡에서 오른손보다 왼손이 옥타브나 코드를 누르게 되는 경우가 더 많아, 연습 때나 연주를 할 때 왼손을 확장해서 벌려야 하는 경우가 더 많기 때문이라고 할 수 있다. 또한 바그너가 1975년에, 연주 시 왼손을 많이 벌려서 사용해야 하는 바이올리니스트들과 비음악가들과의 왼손의 크기를 측정했을 때에도, 비음악가들의 왼손이 바이올리니스트들보다 더 작았다는 것도 이를 뒷받침해 주는 결과가 된다. 이러한 결과들은 손을 확장시키는 연습과 훈련을 지속적으로 하면, 자신이 원래 타고난 손의 크기보다 연주 시 손이 더 잘 벌어질 수 있게 된다는 것을 말해준다.

타고난 손의 크기보다 손을 확장시키는 교수 전략을 연구하기 위한 방법으로, 설문 내용을 중심으로 손의 세로 길이에 비해서 손이 잘 벌어지는 그룹과 손이 잘 벌어지지 않는 그룹을 선별하여, 각 그룹의 피아노 학습과정과 손이 벌어지는 정도와의 관계를 살펴보았는데, 피아노 교육을 시작한 나이가 어릴수록, 피아노 전공을 하기로 결정한 시기가 빠를수록, 중간에 피아노 교육의 공백기가 없을수록 손이 잘 벌어지는 것으로 나타났다. 이는 성장기에 있는 학생들은 근육과 연골의 부드럽고 유연하기 때문에 이 시기에 지속적으로 피아노 연습과 훈련을 하면, 테크닉, 독보력 등 여러 가지 이점이 있지만 손의 확장에도 도움을 준다는 것을 알 수 있다.

손의 크기가 작은 연주자들은 보통 성장기부터 손이 작은 경우가 많다. 이러한 성장기 때부터 손의 스트레칭 훈련을 지속적으로 하고, 피아노 연습과 레슨, 연주 등을 계속적으로 한다면, 손이 더 잘 벌어져서 타고난 손의 크기보다 더 확장된 손의 크기로 연주할 수 있게 될 것으로 생각된다.

손의 스트레칭 훈련은 손가락 1-5번, 2-5번 사이를 최대한 부드럽게 벌려주고, 2-3번, 3-4번 등 각 손가락들 사이를 반대편 손으로 부드럽게 벌려주거나, 채플이 제시한

방법인 각 손가락을 책상 위거나 피아노 뚜껑 위에서 눕혀놓고 나머지 손가락들은 책상 아래 쪽으로 떨어뜨려 부드럽게 벌려주는 방법으로 손가락 사이를 확장시킬 수 있다. 본 논문 IV장에서 채플의 방법을 자세히 적어놓았다.

이 때 교사의 역할이 매우 중요하다. 성장기의 학생들은 아직 자신의 손의 크기가 어떠한지, 손의 확장을 위한 방법이나 필요성, 주의할 점 등을 인지하지 못하기 때문이다. 스트레칭 훈련을 할 때는 과도하거나 무리하지 않게, 부드럽게 벌려주어야 하고, 근육의 수축과 긴장이 완화된 후에, 다음 훈련이나 연습을 해야 한다.

본 연구에서도 손이 큰 연주자들보다 손이 작은 연주자들의 신체 부상의 경험 여부가 약 10% 정도 더 높게 조사되었다. 따라서, 모든 연주자들이 그러해야 하지만, 손이 작은 연주자들은 손과 팔의 긴장과 완화에 더욱 신경을 쓰며 연주하는 것이 필요하다. 피아노 연주는 손으로만 하는 것이 아니라 팔과 어깨, 상체와 하체의 힘, 즉 몸을 잘 사용하여야 하므로, 손이 작은 연주자는 더욱 그러한 점을 숙지하여 연주에 임해야 하는 것이다.

손의 확장을 위해 도움이 되었던 교재나 연습곡에 대한 설문 결과에서 보면, 특히 중급에서는 하논, 체르니 이외에 꼽히는 교재가 거의 없었고, 고급 이후의 연습곡에서도 손의 확장에 필요한 연습곡을 선별하여 훈련하는 것에는 아직 매우 미흡한 것으로 나타났다. 본 연구를 진행하면서 아쉬움이 남는 부분이고, 후속의 연구와 조사가 더 필요한 실정이라 생각된다.

피아노 연주를 하는 데 있어 좋은 손의 조건을 모두 갖춘, 완벽한 손을 가진 연주자는 드물다. 연주자 자신의 손이 가지고 있는 장점과 단점이 무엇인지 잘 파악하고, 자신의 손의 조건에 필요한 연구와 노력을 해나가는 것이 모든 학생과 연주자들에게 요구되는 자세라 할 수 있겠다. 마지막으로, 본 연구가 손이 작은 학생이나 연주자들, 피아노 교육에 임하는 선생님들에게 다소간의 도움이 되기를 바라며, 아울러 피아노 연주법과 교수법 분야의 다양한 연구와 발전이 있기를 바래본다.

참고문헌

- 최지현 (1994). 피아노 연주법 중 음악적 표현과 손가락 테크닉에 관한 연구. 석사학위 논문, 숙명여자대학교 대학원.
- Boyle, Ms R. & Mr R. G. (2009). Hand size and the piano keyboard. Technical and musical benefits for pianists using reduced-size keyboards. 2009 Australasian

piano pedagogy association conference. Australasian piano pedagogy association.

Chappell, J. How to play the piano if your hands are too small. Retrieved June 3, 2013, http://jeffreychappell.com/q_a02.php

Deahl, L. & Wristen. B (2002) What are some of the problems faced by small-handed pianists? *Keyboard Companion* 13:3 16-17

Rosen, C. (2002). 피아노 연주에 관한 7가지 테마. 김영숙 역. (2004). 서울: 삼호뮤직.

Sandor, G. (2001). 온 피아노 플레잉. 김귀현, 김영숙 역. 서울: 음악출판사.

Schonberg, H. C. (1987). 위대한 피아니스트. 윤미재 역. (2003). 경기: (주) 나남.

Wagner, CH. (1988). The pianist's hand: anthropometry and biomechanics. Hannover: *Ergonomics*, 31, No. 1, 97-131

A Study on Domestic Pianists' Hand Size for the Purpose of Developing Teaching Strategies for Pianists with Small Hands

Park, Hye-Rin

Abstract

This study examined and compared domestic and western pianists' hand size among various conditions of hand that have huge influence on playing the piano. For the purpose of developing teaching strategies necessary for pianists or students with small hands, I conducted a survey and interviews with pianists with small hands. In the results of the study, their hands could be more extended compared to their hands' size when they started learning playing the piano or deciding their major earlier, or they had more continuous learning activities like practice and performance or received more training such as stretching or extension of hands. I also studied the method of hand stretching to extend hands and precautions not to get physical injuries.

Keywords: piano, hand size, pianist, extension of hand