

건강 찬송교실에 초대합니다

“찬송가는 단지 ‘올드한 노래’가 아닙니다.” 우리가 찬송가를 멀게 느꼈던 이유는, 제대로 부르지 못했기 때문입니다. 아시는대로 많은 교회들이 CCM으로 예배를 드리면서, 나이 든 성도들은 찬양에 소극적으로 참여하거나 대부분 감상자가 되고 있습니다.

전통예배는 너무 이른 아침시간이고, CCM은 여전히 낯설게 느껴지니, 어르신들이 어느 예배에도 온전한 참여를 못하는 상황입니다. 이런 안타까운 현실을 인식하고 찬송가의 본래 의미와 공동체적 가치를 회복하고자 '건강 찬송교실'을 오픈하려 합니다.

찬송가는 단순히 전통이어서 부르는게 아닙니다. 찬송은 신앙을 세우고 마음을 치유하는 복음의 언어입니다. 바른 자세와 호흡으로 가사의 의미를 음미하며 부른다면, 우리 믿음은 더욱 견고해지고 정서 또한 안정됩니다. 바르게 호흡하고 바르게 발성하고, 가사의 의미를 실어 노래하는 건강 찬송교실은 개인의 신체적·정서적 회복을 가져오고 영적으로 충만함을 경험하게 도와드립니다.

또한 각자 자신의 삶을 돌아본 간증문(반 장 정도의 분량)을 적어주시면 AI가 작곡과 녹음을 완료하여 내 삶으로 고백하는 '찬송'이 만들어집니다. mp3 (음원파일) 또는 mp4(영상파일)로 핸드폰에서 들고 볼 수 있으며 가족, 친구들과도 공유하십시오.

■ 프로그램 안내 ■

대상: 누구나 참여할 수 있습니다(무료)

인도: 최병철(음악치료학 박사, 숙명여대 명예교수)

일시: 매주 목요일 오후 7시 (1시간)

장소: Fullerton, CA

문의: (913) 283-3173

바르게

숨 쉬고(호흡)

소리 내고(발성)

노래 하는(감정)



건강 찬송교실

시니어 포함 남·여 누구나
참가비·회비 없습니다

매주 목 오후 7:30(60분)



인도: **최병철** (음악치료학 박사, 숙명여대 명예교수)

메트로폴리탄주립병원(Norwalk, CA)의 음악치료사. University of Kansas에서 박사학위를 받은 후 숙명여자대학교에 한국 최초의 음악치료대학원을 설립. 숙명여대 음악치료대학원 주임교수, 특수대학원장, 서울사이버대학교 석좌교수, 세계음악치료연맹(WFMT) 회장, (사)한국음악치료학회장 역임.



환영합니다!

건강 찬송교실

■ 모임 안내

2025년 8월 중 (매주 목요일 저녁 7~8시)

■ 활동 내용

매주 10분 바른 호흡 연습
15분 바른 발성 연습
20분 가사를 가락에 신는 연습
15분 찬송 부르기

선택(지원자)

내 삶에 함께 하신 하나님의 은혜를 돌아
보고 간증하는 각자의 '찬송' 만드는 작업
을 '찬송교실'에 이어 20분간 합니다.

■ 활동을 통해 얻는 유익

1. 건강한 호흡 습관 형성 - 바른 호흡법을 통해 몸과 마음의 건강 증진
2. 자기 정체성 강화를 위한 발성 향상 - 자신감 있는 발성과 자기 표현력 향상
3. 감정 해소 및 정화 - 내면의 부정적인 감정을 소리로 자연스럽게 발산
4. 신체와의 공명 체험 - 토닝 발성으로 내적 연결을 경험
5. 찬송가의 내면화 - 말하듯이 노래하며 영적 찬양의 깊이 경험
6. 감정이입과 공감의 경험 - 찬송가 가사를 통한 감정적 공감 및 치유
7. 복음 전도 - 즐겁고 건강한 활동으로 지역 사회에 복음 전하기
8. '찬송' 만들기 - 자신의 삶을 간증하는 '찬송'을 만들어 가족과 친구들에게 소개하기

■ 안내

1. 참가는 무료입니다.
2. 교회에서 악보가 포함된 교재를 제공합니다.
3. 주변에 아직 교회를 다니지 않거나 타 교회에 출석하시는 분들의 참여를 환영합니다.
4. '찬송' 만드는 작업은 자신의 삶에 함께하신 하나님의 은혜를 감사하는 글을 1/2페이지 정도 적어 주시면 나머지는 컴퓨터(AI)가 가사, 작곡, 악보, 노래까지 녹음해 줍니다.
녹음(mp3)된 '찬송'은 핸드폰으로 들으실 수 있습니다.

건강 찬송교실 소개

활동 1, 바른 호흡

- 바르게 숨 쉬는 법을 배우는 것은, 더 건강하게 사는 법을 배우는 것이다.
- 호흡은 무료이지만, 그 효과는 어떤 약보다 강력하다.

(1) 바른 호흡 연습내용

- 코로 깊게 들이쉬고 코 또는 입으로 천천히 내쉬는 호흡
- 횡격막을 사용한 복식 호흡(옆구리 팽창)과 단전 호흡

(2) 바른 호흡이 중요한 이유와 건강에 주는 도움

- 산소 공급 최적화
 - 폐세포까지 공기가 깊이 도달하여 더 많은 산소를 흡수
 - 혈액 산소 포화도 증가로 뇌, 근육, 장기에 활력 공급
 - 집중력, 기억력 향상을 도움
- 자율신경계 안정(스트레스 조절)
 - 느리고 깊은 호흡은 부교감신경 활성화시켜 심박수를 안정, 혈압 감소, 긴장 완화를 가져옴
 - 불안, 공황, 우울감 조절에 탁월한 효과
- 면역력 향상
 - 혈액 내 산소가 충분하면 면역세포를 활성화하며 증가시킨다.
 - 바른 호흡은 혈액순환을 개선하고 림프 흐름을 촉진하여 몸의 독소를 제거한다.
- 소화기계 개선
 - 횡격막 운동이 장기를 부드럽게 자극하여 소화를 촉진하고 변비증세를 완화한다.
- 목소리/발성 개선
 - 복식 호흡은 소리의 공명과 안정성을 확보한다.
 - 발성훈련, 노래, 연설, 등에서 매우 중요하다.

(3) 제언

- 매일 틈날 때마다 복식 호흡과 단전 호흡을 병행하면서 연습한다.
- 4초 들이쉬기 - 6초 내쉬기 또는 핸드폰 앱을 따라 들숨과 날숨을 단전 또는 복식 호흡한다.
- 취침 전에 하는 20분정도의 호흡 연습은 수면의 질을 높인다.

활동 2, 발성

흐밍과 토닝 발성은 몸과 마음에 여러 가지 긍정적인 영향을 미치며, 전반적인 건강을 향상시키는 자연적인 방법이다.

(1) 흐밍과 토닝 발성이 유익한 이유

- 호흡 개선 및 폐 건강 증진
 - 흐밍과 토닝 발성은 깊고 규칙적인 호흡을 촉진하여 폐를 확장시키고, 폐활량을 늘리는데 도움을 준다. 이로 인해 산소 공급이 원활하게 이루어지고, 전반적인 호흡기 건강이 개선된다.
- 스트레스 완화 및 심리적 안정
 - 흐밍과 토닝 발성은 자연스럽게 몸에 진동을 전달하여 자율신경계를 진정시키고, 스트레스를 완화하는 데 도움을 준다. 이는 심리적 안정을 촉진하고 불안을 줄이는 효과가 있다.
- 심장 건강에 도움
 - 흐밍을 할 때 목소리의 진동이 신체 내의 혈액 순환을 개선하는 데 도움을 줄 수 있다. 이로 인해 심장의 부담이 덜어지고, 혈압이 안정되는 효과가 있을 수 있다.
- 근육 이완과 긴장 완화
 - 흐밍과 토닝을 하며 발산되는 진동은 목과 얼굴의 근육을 이완시키고, 특히 턱과 입 주변의 긴장을 풀어준다. 이로 인해 일상에서의 근육 통증이나 스트레스성 긴장이 줄어들 수 있다.
- 정서적 해소와 감정 발산
 - 토닝 발성은 감정을 발산하는 좋은 방법이다. 억제된 감정을 건강한 방식으로 표현하고 해소할 수 있으며, 정서적 균형을 맞추는 데 도움을 준다.
- 자기 인식 및 마음 챙김 증진
 - 토닝 발성은 자신에게 집중하고, 내면의 소리를 들을 수 있는 기회를 제공한다. 이를 통해 자기 인식이 향상되며, 마음 챙김을 키울 수 있다.
- 수면 질 개선
 - 흐밍과 토닝 발성은 긴장을 풀고, 안정감을 유도하여 수면에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 발성을 통해 몸과 마음이 진정되면 잠들기 전에 편안한 상태로 들어갈 수가 있다.
- 면역 체계 강화
 - 흐밍과 토닝 발성은 몸의 자율신경계를 조절하고 스트레스를 줄여 면역 체계의 기능을 향상시킬 수 있다.
- 심리적 안정과 긍정적인 감정
 - 흐밍과 토닝은 자아와의 연결을 돕고, 감정을 표현하는 데 도움을 준다. 이를 통해 내면의 감정을 건강하게 발산하고, 감정적인 안정을 찾는 데 유익하다.

(2) 활동의 진행

1) 몸소리(내 몸이 내는 소리) 듣기

일차적 소리: 한숨, 웅얼이, 웃음, 울음, 소리치기, 비명, 신음

우리 몸은 훌륭한 완성체이다. 몸에 수분이 필요하면 목이 마르듯 내 몸이 내는 소리에 귀 기울여야 한다.

	유형적	비유형적
몸의 상태가(body condition) 내는 소리		
몸의 자세가(body posture) 내는 소리		
몸 안에서(inner body) 나오는 소리		

2) 목소리는 신체 안에 존재하는 유일한 악기

- 자신의 목소리를 찾는 것은 자기를 찾는 것이다.
 - humming(humming): 이가 서로 닿지않게 입술을 서로 붙여 부드럽고 지속적으로 내는 소리
 - toning(toning): 단음 또는 모음을 반복적으로 유지하여 내는 소리
 - chanting(chanting): 멜로디나 단선율을 반복해 내는 소리
 - singing(singing): 멜로디와 리듬에 가사를 실어 내는 소리

3) 의도(intention): 에너지로서 소리는 중립이지만, 방향성을 가질 때 영향력을 만들어낸다.

Intention은 소리가 방향을 갖게하는 것이다. 그래서 intention은 치유과정에서 소리가 어떻게 사용되는지를 이해하는 첫 번째 단계가 된다.

- 강하고 긴 음들을 내는 것은 우리 몸에 흐르는 생명력을 느끼게 해준다.

4) 토닝 Exercise

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 주목하라(focus) <ul style="list-style-type: none"> 주의(attention) 호흡(breath) 소리(sound) 빛(color visualization) 사랑(loving intention) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 발전 단계 <ul style="list-style-type: none"> 소리 내보내기(releasing sound) 소리 이완하기(relaxing sound) 소리 재생산하기(regenerating sound) |
|---|--|

- 혼자서 또는 그룹으로

활동 4, 내 삶의 고백으로 '찬송' 만들기

'찬송' 만드는 작업은 자신의 삶에 함께하신 하나님의 은혜를 돌아보고 그러한 내용의 글을 1/2페이지 분량 정도로 자유롭게 적으시면 됩니다. 여기까지 하시면 인도자가 컴퓨터(AI)에 입력하면 노래의 가사로 만들어 줍니다. 마음에 맞게 수정한 후 원하는 형식의 곡의 스타일(예, 전통 찬송가, CCM, 발라드, 힙합, Fork song 등)을 요청하면 다른 AI program이 작곡, 노래까지 만들어줍니다. 2개 중 원하는 노래를 선택하면 mp3 파일로 핸드폰에 저장하여 언제든 들으실 수 있으며 가족 친구들과 공유할 수 있습니다.

(1) 진행 단계

- 1) 지난 삶을 돌아보는 시간을 가진 후 중요한 단어 또는 문장으로 말하거나 적어본다.
- 2) 개인이 적은 내용을 ChatGPT에 입력하여 원하는 형식의 노래 가사로 만들게 한다.
(예, 전통 찬송가, 발라드, 힙합, CCM, Fork song 등)
- 3) 이 가사를 클라이언트와 재정리한 후 적절한 AI 작곡프로그램에 입력시켜 노래로 듣게 한다.
- 4) 만들어진 노래 중에 마음에 드는 것을 선택하여 mp3파일로 저장하고 동료들에게 들려주고 내용을 서로 나눈다.
- 5) 녹음된 mp3 파일을 가족과 공유하거나 친구들에게 이메일 첨부파일로 보낸다.
- 6) 클라이언트가 노래와 관련된 사진들을 제시할 수 있으면 이를 활용해 음악 비디오를 제작한다.

[예 1]

내 죄를 사하려고 십자가에서 죽으신 주님
그럼에도 여전히 죄 속에 있는 죄인을 불쌍히 여겨
연약한 죄인을 위해 중보의 기도를 하시는 주님
주님의 은혜를 감사합니다.
주님으로 인해 새생명을 얻습니다.



제목:

1절

내 죄 사하려 십자가에
주 예수 죽으셨네
그 사랑 어찌 말하리요
영원한 은혜라네

2절

죄 속에 여전히 있는 나
주 보혈 필요하네
그럼에도 날 불쌍히 여겨
다시금 품어주시네

3절

연약한 나를 위하여
주 끊임없이 기도해
하늘 보좌 중보하시며
나를 위해 간구하네

4절

주 은혜 깊이 감사드려
새 생명 얻었도다
내 삶을 드리오니
주님만 따라 살게 하소서