

SIMTECH SOUND THERAPY

대표 심화과정 실습교재 · WORKBOOK EDITION

SiMT · INTEGRATED SOUND THERAPY

발행 · IO-SGCT 심테크연구소 / SIMTECH WORLD UNIVERSITY

감수 · 玄武(현무) | 통합 원전 · SiMT Integrated Sound Therapy

"이론은 지도이고, 실습은 여행이다. 지도를 아무리 많이 읽어도 여행을 대신할 수 없다."

— SIMTECH 소리치유 원전

이 워크북을 사용하는 방법 · HOW TO USE THIS WORKBOOK

이 워크북은 본교재(MASTER BOOK)에서 다룬 신경과학적, 생리학적 지식을 내 몸의 감각으로 번역하는 훈련장입니다. 이론이 머리에 머물지 않고 신경계에 각인되려면 반드시 '경험'과 '기록'이 필요합니다.

작성 가이드

첫째, **정답은 없습니다.** 이 워크북의 목적은 시험을 치는 것이 아니라, 나의 고유한 감각과 자율신경계의 반응을 세밀하게 추적하는 것입니다.

둘째, **몸의 언어로 쓰세요.** "기분이 좋았다"라는 심리적 표현보다, "가슴의 답답함이 풀렸다", "어깨가 1cm 내려갔다", "입에 침이 고였다" 등 구체적인 생리적 감각을 기록하십시오.

셋째, **매일의 기록이 데이터가 됩니다.** 특정 주파수나 소리에 내 몸이 어떻게 반응하는지 누적된 기록은, 훗날 나만의 완벽한 '소리 처방전(Sound Prescription)'이 됩니다.

넷째, **솔직하게 쓰세요.** 기대했던 효과가 나타나지 않았다면 그것도 중요한 데이터입니다. 솔직한 기록이 가장 정확한 자기 이해의 도구입니다.

나의 소리 기준선 측정 · MY SOUND BASELINE

이 과정을 시작하기 전, 나의 현재 상태를 기록합니다. 과정 종료 후 다시 측정하여 변화를 확인합니다.

측정 날짜: _____

항목	현재 상태 (0~10점)	비고
전반적인 스트레스 수준 (0=없음, 10=극심)		
수면의 질 (0=매우 나쁨, 10=매우 좋음)		
집중력 수준 (0=매우 낮음, 10=매우 높음)		
감정 조절 능력 (0=매우 어려움, 10=매우 쉬움)		
대인관계 만족도 (0=매우 불만족, 10=매우 만족)		
신체적 에너지 수준 (0=완전 소진, 10=충만)		
삶의 의미와 목적 (0=전혀 없음, 10=매우 명확)		

나의 소리 환경에 대한 현재 인식:

나는 하루 평균 몇 시간 소음에 노출되니까? _____ 시간

나는 하루 평균 몇 시간 의도적으로 좋은 소리(자연음, 음악)를 듣습니까? _____ 시간

나의 목소리 톤에 대해 스스로 어떻게 평가합니까?

[] 따뜻하고 안정적이다 [] 날카롭고 긴장되어 있다 [] 단조롭고 무기력하다 [] 잘 모르겠다

MODULE 1. 소리의 본질 체험

본교재 PART 1 (Chapter 01~04) 연계 실습

1-1. 진동으로 듣기 훈련 — 소리를 물리적 힘으로 느끼기

우리는 소리를 의미로만 듣는 데 익숙합니다. 이 실습은 소리를 물리적인 '공기의 압력 변화'로 느끼는 훈련입니다.

실습 방법:

1. 조용한 공간에서 눈을 감고 앉습니다.
2. 가장 낮게 깔리는 소리(냉장고 모터, 멀리서 들리는 차 소리, 에어컨 소리 등)를 찾습니다.
3. 그 소리가 고막을 밀고 당기는 '물리적 힘'이라고 상상하며 3분간 듣습니다.
4. 손을 가슴 위에 올려놓고, 그 진동이 가슴까지 전달되는 것을 느껴봅니다.

Q1. 평소에는 인식하지 못했던 저음역의 소리들이 어떻게 다가왔습니까? 구체적으로 묘사하세요.

Q2. 소리를 '의미'가 아닌 '진동'으로 인식했을 때, 몸의 긴장도는 어떻게 변했습니까?

Q3. 이 실습이 어려웠다면, 어떤 점이 어려웠습니까? (예: 잡념, 불편함, 집중 어려움)

1-2. 매질에 따른 소리 전달 체험 — 골전도 직접 경험

내 몸의 뼈가 얼마나 훌륭한 스피커인지 확인합니다.

실습 방법:

1. 양쪽 귀를 손가락으로 완전히 막습니다.
2. 평소 말하는 톤으로 "아~" 하고 소리를 냅니다. (10초)
3. 귀를 열고 다시 "아~" 소리를 냅니다. (10초)
4. 이번에는 귀를 막은 상태에서 이마, 두정부(정수리), 후두부(뒤통수)에 차례로 손을 대며 진동을 느껴봅니다.

Q1. 귀를 막았을 때와 열었을 때, 소리의 크기와 질감은 어떻게 달랐습니까?

Q2. 귀를 막고 소리를 낼 때, 내 두개골의 어느 부위에서 가장 강한 떨림이 느껴졌습니까?

Q3. 이 경험이 '골전도'의 원리를 이해하는 데 어떻게 도움이 되었습니까?

1-3. 1/f 자연음 사운드스케이프 일지 — 5일 추적

자연음이 나의 신경계에 미치는 영향을 5일간 추적합니다.

실습 방법: 매일 같은 시간(권장: 아침 기상 후 또는 점심 후)에 고품질의 자연음(숲 소리, 파도 소리, 빗소리 중 선택)을 10분간 청취합니다.

날짜	선택한 자연 음	청취 전 긴장도 (0~10)	청취 후 긴장도 (0~10)	변 화	특이 사 항
1일 차					
2일 차					
3일 차					
4일 차					
5일 차					

5일 후 종합 소감:

Q. 5일 중 가장 효과가 컸던 날은 언제이며, 그 이유는 무엇이라고 생각합니까?

1-4. 나의 사운드시케이프 지도 그리기

내가 하루 동안 경험하는 소리 환경을 지도로 그려봅니다.

실습 방법: 하루 동안 경험한 소리들을 시간대별로 기록하고, 각 소리가 나의 신경계에 미친 영향을 평가합니다.

시간대	장소	주요 소리	신경계 영향 (+ 이완 / - 긴장 / 0 중립)
06:00~08:00			
08:00~10:00			
10:00~12:00			
12:00~14:00			
14:00~16:00			
16:00~18:00			
18:00~20:00			
20:00~22:00			

Q. 오늘 나의 사운드시케이프에서 가장 개선하고 싶은 시간대와 소리는 무엇입니까?

MODULE 2. 신경과학 체험 실습

본교재 PART 2 (Chapter 05~08) 연계 실습

2-1. 청각 주의 훈련 — 소리의 층위 구분하기

청각피질의 정교한 처리 능력을 훈련합니다.

실습 방법:

1. 눈을 감고 현재 들리는 모든 소리를 나열합니다. (2분)
2. 그 소리들을 세 층위로 분류합니다.

가장 가까운 소리 (1~3m 이내):

중간 거리 소리 (3~10m):

가장 먼 소리 (10m 이상):

Q. 이 실습을 하기 전과 후, 주변 환경에 대한 인식이 어떻게 달라졌습니까?

2-2. 편도체 반응 추적 일지 — 소리와 감정 반응 연결

특정 소리가 나의 편도체를 활성화하는 패턴을 파악합니다.

실습 방법: 1주일 동안 소리로 인해 즉각적인 감정 반응(놀람, 짜증, 불안, 기쁨 등)이 일어났을 때 기록합니다.

날짜	소리 자극	즉각적 감정 반응	신체 반응	이 소리가 왜 이런 반응을 일으킬까?

Q. 나의 편도체를 가장 강하게 활성화하는 소리 패턴은 무엇입니까? (예: 갑작스러운 큰 소리, 특정 목소리 톤, 특정 음악)

Q. 이 패턴이 나의 어린 시절 경험이나 과거 트라우마와 연결될 수 있습니까?

2-3. 신경화학 플레이리스트 만들기

도파민, 세로토닌, 옥시토신을 각각 활성화하는 나만의 플레이리스트를 구성합니다.

도파민 플레이리스트 (에너지, 동기, 쾌감 활성화)

목적: 무기력할 때, 동기 부여가 필요할 때, 운동 전

순서	곡명	아티스트	템포(BPM)	선택 이유
1				
2				
3				
4				
5				

세로토닌 플레이리스트 (안정, 평온, 기분 안정화)

목적: 불안할 때, 집중이 필요할 때, 일상 배경 음악

순서	곡명	아티스트	템포(BPM)	선택 이유
1				
2				
3				
4				
5				

옥시토신 플레이리스트 (연결, 유대, 따뜻함 활성화)

목적: 고립감을 느낄 때, 관계 회복이 필요할 때, 가족과 함께

순서	곡명	아티스트	템포(BPM)	선택 이유
1				
2				
3				
4				
5				

MODULE 3. 미주신경과 호흡 훈련

본교재 PART 2~3 연계 실습

3-1. 공명 호흡 (Resonance Breathing) 훈련 — 10일 프로그램

심박변이도(HRV)를 극대화하는 분당 6회 호흡(9초 사이클) 훈련입니다.

기본 방법: 코로 3초간 들이마시고, 1초 멈춘 후, 입으로 5초간 길게 내쉽니다. 이를 10사이클 (약 10분) 반복합니다.

10일 훈련 기록표

날짜	훈련 시간	훈련 전 긴장도	훈련 후 긴장도	특이 사항
1일차	분	/10	/10	
2일차	분	/10	/10	
3일차	분	/10	/10	
4일차	분	/10	/10	
5일차	분	/10	/10	
6일차	분	/10	/10	
7일차	분	/10	/10	
8일차	분	/10	/10	
9일차	분	/10	/10	
10일차	분	/10	/10	

10일 후 종합 평가:

Q1. 날숨을 5초로 길게 가져갈 때, 몸에서 일어난 즉각적인 생리적 변화(침 고임, 하품, 체온 변화 등)를 기록하세요.

Q2. 10일간 훈련을 통해 나의 스트레스 반응 패턴에 어떤 변화가 있었습니까?

3-2. 귀 미주신경 마사지 — 부교감신경 활성화

외이도에 분포한 미주신경 가지를 물리적으로 자극하여 부교감신경을 깨웁니다.

실습 방법:

1. 양손으로 양쪽 귓바퀴 전체를 부드럽게 주무릅니다. (30초)
2. 엄지와 검지로 귓바퀴를 잡고 바깥쪽으로 가볍게 당겨줍니다. (30초)
3. 귓볼을 부드럽게 당기고 돌립니다. (30초)
4. 2분간 지속하며 깊은 호흡을 병행합니다.

Q1. 마사지 중이나 직후에 부교감신경 활성화의 신호(소화기 소리, 타액 분비, 졸음, 따뜻함)를 경험했습니까?

Q2. 이 마사지를 하루 중 어떤 시간대에 활용하면 가장 효과적인 것 같습니까?

3-3. 허밍 심화 훈련 — 비강 공명과 산화질소 생성

내 몸 안에서 가장 강력한 치유의 진동을 스스로 만들어냅니다.

기본 허밍 실습:

1. 편안한 자세로 앉아 눈을 감습니다.
2. 입술을 가볍게 다물고, 코로 숨을 들이마십니다. (3초)
3. 가장 편안하고 낮은 톤으로 "흠~~~" 하고 길게 허밍합니다. (5~7초)
4. 이를 10회 반복합니다.

허밍 음역 탐색:

다음 세 가지 음역으로 각각 1분씩 허밍하고 신체 반응을 기록합니다.

음역	몸의 어느 부위에서 진동이 느껴지는가?	감각적 느낌
낮은 음역 (흉부 공명)		
중간 음역 (인후부 공명)		
높은 음역 (두개부 공명)		

Q1. 양손을 입술, 코 옆(부비동), 가슴에 번갈아 대어 보십시오. 진동이 가장 강하게 느껴지는 곳은 어디입니까?

Q2. 3분 허밍 후, 머릿속의 맑아짐이나 시야의 변화, 호흡의 깊이 변화를 기록하세요.

Q3. 허밍을 하기 전과 후, 코의 통기성(숨쉬기 편함)에 변화가 있었습니까?

3-4. 4-7-8 호흡법 훈련 — 강력한 부교감신경 활성화**실습 방법:**

1. 코로 4초간 들이마십니다.

2. 7초간 숨을 참습니다.
3. 입으로 8초간 내쉽니다. (내쉴 때 "후~" 소리를 냅니다)
4. 이를 4회 반복합니다.

Q1. 4-7-8 호흡과 공명 호흡(3초:5초)의 차이를 몸으로 느꼈습니까? 어떻게 달랐습니까?

Q2. 이 호흡법이 가장 유용하게 쓰일 수 있는 나의 일상 상황은 언제입니까?

MODULE 4. 폴리베이걸 이론 체험 실습

본교재 PART 3 (Chapter 09~11) 연계 실습

4-1. 폴리베이걸 신경지각 스캔 — 나의 자율신경 상태 파악

나의 자율신경계가 현재 어떤 모드에 있는지 자각합니다.

현재 나의 자율신경 상태 체크리스트

다음 항목들 중 현재 나의 상태와 일치하는 것에 체크합니다.

복측 미주신경 활성화 상태 (안전·연결 모드)

- ☐ 눈 맞춤이 편안하다
- ☐ 목소리가 따뜻하고 표현적이다
- ☐ 다른 사람의 말에 귀 기울이고 싶다
- ☐ 창의적인 생각이 잘 떠오른다
- ☐ 몸이 이완되어 있다

교감신경 활성화 상태 (투쟁·도피 모드)

- ☐ 심장이 빠르게 뛴다

- [] 어깨와 목이 긴장되어 있다
- [] 쉽게 짜증이 난다
- [] 가만히 있기 어렵고 안절부절한다
- [] 호흡이 얇고 빠르다

배측 미주신경 활성화 상태 (동결·붕괴 모드)

- [] 무기력하고 아무것도 하기 싫다
- [] 감정이 마비된 것 같다
- [] 사람들을 피하고 싶다
- [] 집중이 안 되고 멍하다
- [] 몸이 무겁고 피로하다

현재 나의 주된 상태: _____

이 상태가 된 계기나 원인:

이 상태에서 복측 미주신경 상태로 돌아오기 위해 지금 당장 할 수 있는 소리 기법:

4-2. 신경지각 훈련 — 안전한 소리 vs. 위험한 소리

나의 신경계가 '안전'과 '위험'을 어떻게 구분하는지 탐구합니다.

실습 방법: 다음 소리들을 각각 들으며(또는 상상하며) 신체 반응을 기록합니다.

소리 자극	몸의 반응	신경계 상태 (안전/중립/위험)
어머니(또는 양육자)의 부드러운 목소리		
갑자기 울리는 알람 소리		
빗소리		
화난 사람의 목소리		
좋아하는 음악의 첫 소절		
구급차 사이렌		
아기의 웃음소리		
군중의 소음		

Q. 나의 신경계가 '안전'으로 분류하는 소리들의 공통적인 특성은 무엇입니까?

4-3. 안전감 소리 앵커 만들기

나만의 '신경계 안전 앵커(Anchor)' 소리를 찾고 활용합니다.

실습 방법:

1. 나에게 가장 강한 안전감과 이완을 주는 소리를 찾습니다. (자연음, 음악, 목소리 등)
2. 그 소리를 들으며 완전히 이완된 상태를 5분간 경험합니다.
3. 그 소리와 이완 상태를 연결하는 신체적 앵커(예: 손을 가슴에 올리기)를 만듭니다.
4. 이후 스트레스 상황에서 그 앵커를 사용하여 이완 상태를 빠르게 회복합니다.

나의 안전 앵커 소리: _____

신체적 앵커 동작: _____

Q. 이 앵커를 처음 사용했을 때의 경험을 기록하세요.

MODULE 5. 목소리와 관계 실습

본교재 PART 4 (Chapter 12~14) 연계 실습

5-1. 목소리 톤(Prosody) 관찰 일지 — 5일 추적

나의 목소리가 타인의 신경계에 미치는 영향을 추적합니다.

실습 방법: 하루 동안 가족이나 동료와 대화할 때, 나의 '목소리 톤'을 의식적으로 관찰합니다.

날짜	상황	내 목소리 톤	상대방의 반응	개선 방향
1일차				
2일차				
3일차				
4일차				
5일차				

Q1. 5일 동안 나의 목소리 톤에서 발견한 가장 중요한 패턴은 무엇입니까?

Q2. 의식적으로 톤을 낮추고 부드럽게(복측 미주신경 톤) 말했을 때, 대화의 분위기나 상대방의 태도에 어떤 변화가 있었습니까?

5-2. 목소리 따뜻함 훈련 — 복측 미주신경 톤 개발

복측 미주신경이 활성화된 따뜻하고 표현적인 목소리를 의식적으로 개발합니다.

훈련 1 · 허밍으로 목소리 워밍업 (5분)

발성 전 3분간 허밍으로 성대와 공명강을 따뜻하게 합니다. 그 후 "안녕하세요"를 세 가지 다른 톤으로 말해봅니다.

톤	느낌	상대방이 받을 인상
평소 톤		
허밍 후 낮고 부드러운 톤		
의식적으로 따뜻하게 한 톤		

훈련 2 · 감사 표현 연습 (5분)

가까운 사람에게 진심 어린 감사를 표현하는 연습을 합니다. 먼저 마음속으로 그 사람에 대한 감사함을 느끼고, 그 감정이 목소리에 자연스럽게 실리도록 합니다.

Q. 감사함을 느끼며 말할 때와 그냥 말할 때, 목소리 톤의 차이를 느꼈습니까?

5-3. 집단 리듬 동기화 리뷰 (그룹 워크숍 후 작성)

Q1. 여럿이 함께 같은 리듬으로 소리를 내거나 북을 쳤을 때, 개인의 자아가 열어지고 집단과 하나 되는 느낌(동기화)을 경험했습니까? 그 느낌을 묘사해 보세요.

Q2. 집단 리듬 활동 전과 후, 그룹 내 다른 참가자들에 대한 친밀감이나 신뢰감이 어떻게 변했습니까?

Q3. 이 경험이 '소리가 사회적 연결을 강화한다'는 이론을 어떻게 뒷받침합니까?

5-4. 가족 소리 환경 개선 프로젝트 (2주 과제)

가족의 일상 소리 환경을 의식적으로 개선하는 2주 프로젝트입니다.

1주차 목표: 가족의 현재 소리 환경 관찰 및 기록

시간대	현재 소리 환경	가족 구성원의 반응	개선 가능성
아침 식사 시간			
저녁 식사 시간			
취침 전			
주말 오후			

2주차 목표: 한 가지 소리 환경 개선 실험

내가 선택한 개선 실험:

실험 결과 및 가족의 반응:

MODULE 6. SIMTECH 3초 회복기술 실전

본교재 PART 5 (Chapter 15~17) 연계 실습

6-1. 3초 회복기술 기초 훈련

3단계 프로세스 복습:

1. 1초 — 감지 (Sense): 몸의 긴장(어깨, 가슴, 턱)을 알아차린다.
2. 2초 — 들숨 (Inhale): 코로 짧고 깊게 숨을 들이마신다.
3. 3초 — 허밍 날숨 (Hum Exhale): 입술을 다물고 "흠~" 하며 길게 내쉰다.

기초 훈련 (매일 10회, 1주일):

날짜	훈련 횟수	가장 효과적이었던 상황	어려웠던 점
1일차	/10		
2일차	/10		
3일차	/10		
4일차	/10		
5일차	/10		
6일차	/10		
7일차	/10		

6-2. 일상 속 3초 루틴 설계 — 습관 쌓기 (Habit Stacking)

3초 회복기술을 나의 일상 습관에 연결합니다.

나의 3초 루틴 연결 고리 만들기:

나는 매일 아침 () 할 때, 3초 회복기술을 1회 실시하겠다.

나는 업무 중 () 하기 직전에, 3초 회복기술을 1회 실시하겠다.

나는 집에 돌아와 () 할 때, 3초 회복기술을 1회 실시하겠다.

나는 잠들기 전 () 할 때, 3초 회복기술을 1회 실시하겠다.

Q. 1주일 후, 이 루틴이 나의 일상에 얼마나 자연스럽게 통합되었습니까?

6-3. 3초 공간 창출 성공 일지

자극과 반응 사이의 3초를 확보하여 '편도체 하이재킹'을 막아낸 경험을 기록합니다.

성공 사례 1:

날짜: _____

자극 상황 (무엇이 나를 화나게/당황하게 했는가?):

3초간 내가 한 행동 (호흡, 허밍, 시선 돌리기 등):

결과 (즉각 반응했을 때와 비교하여 어떻게 달라졌는가?):

성공 사례 2:

날짜: _____

자극 상황:

3초간 내가 한 행동:

결과:

성공 사례 3:

날짜: _____

자극 상황:

3초간 내가 한 행동:

결과:

6-4. 나만의 소리 처방전 완성하기

이 과정을 통해 발견한 나만의 소리 처방전을 완성합니다.

나의 신경계 상태별 소리 처방전

상태	증상	나에게 효과적인 소리/기법	적용 시간
극도의 불안/공황	심박수 증가, 호흡 곤란		분
만성 스트레스	어깨 긴장, 두통		분
무기력/우울	에너지 부족, 의욕 없음		분
분노/짜증	목소리 날카로움, 긴장		분
집중력 저하	산만함, 잡념		분
수면 어려움	잠들기 힘들, 자주 깸		분
사회적 고립감	외로움, 단절감		분

MODULE 7. 소리치유자로서의 성장 기록

7-1. 과정 중 가장 중요한 깨달음 3가지

이 과정을 통해 얻은 가장 중요한 통찰을 기록합니다.

깨달음 1:

깨달음 2:

깨달음 3:

7-2. 나의 소리치유 실천 계획 (90일 로드맵)

이 과정 이후 90일간의 소리치유 실천 계획을 수립합니다.

첫 30일 (기초 정착):

매일 실천할 기본 루틴:

31~60일 (심화 적용):

추가로 도전할 실습:

61~90일 (나눔과 확장):

주변 사람들과 나눌 소리치유 실천:

7-3. 나의 소리 선언문 (My Sound Manifesto)

SIMTECH 통합 소리치유 과정을 마치며, 나는 내 삶의 사운드 큐레이터이자 생명소환자로서 다음을 결단합니다.

나의 신경계를 위하여:

나의 가족과 관계를 위하여:

나의 공동체와 세상을 위하여:

서명: _____ 날짜: _____

과정 종료 후 기준선 재측정 · POST-COURSE BASELINE

과정 시작 시 측정한 기준선과 비교합니다.

측정 날짜: _____

항목	과정 전 (0~10)	과정 후 (0~10)	변화
전반적인 스트레스 수준			
수면의 질			
집중력 수준			
감정 조절 능력			
대인관계 만족도			
신체적 에너지 수준			
삶의 의미와 목적			

가장 큰 변화가 있었던 영역과 그 이유:

앞으로 더 발전시키고 싶은 영역:

MODULE 8. 심화 실습 — 신경과학 기반 자기 탐구

8-1. 나의 스트레스 회로 지도 그리기

나의 개인적인 스트레스 반응 패턴을 신경과학적으로 분석합니다.

나의 주요 스트레스 유발 요인 (Top 5):

순위	스트레스 유발 요인	신체 반응	감정 반응	자율신경 상태
1				
2				
3				
4				
5				

각 스트레스 유발 요인에 대한 나의 소리 처방:

스트레스 유발 요인	즉각 적용 소리 기법	장기 관리 소리 기법

8-2. 도파민 회로 활성화 실험 — 음악과 기대감

음악이 도파민 회로를 활성화하는 원리를 직접 경험합니다.

실습 방법:

1. 가장 좋아하는 음악의 가장 좋아하는 부분(클라이맥스)을 떠올립니다.
2. 그 음악을 처음부터 듣기 시작합니다.
3. 클라이맥스가 다가올수록 몸에서 일어나는 변화를 기록합니다.

클라이맥스 직전 (기대 단계)에서 느낀 것:

클라이맥스 순간에 느낀 것 (전율, 소름, 눈물 등):

Q. 이 경험이 도파민의 '기대-보상 회로'를 어떻게 설명합니까?

8-3. 편도체 진정 실험 — 음악의 감정 조절 효과

음악이 편도체를 진정시키는 효과를 직접 측정합니다.

실습 방법:

1. 최근 가장 화가 났거나 불안했던 상황을 생생하게 떠올립니다. (2분)
2. 그 감정의 강도를 0~10으로 평가합니다: _ / 10
3. 미리 선택한 이완 음악을 5분간 듣습니다.
4. 다시 그 상황을 떠올리고 감정의 강도를 평가합니다: ____ / 10

음악 청취 전후 감정 강도 변화: _ → ____

Q. 음악이 그 감정을 어떻게 변화시켰습니까? 구체적으로 묘사하세요.

Q. 이 실험이 '음악이 편도체를 직접 조절한다'는 이론을 어떻게 뒷받침합니까?

8-4. 해마 활성화 실험 — 음악과 기억

음악이 해마를 통해 기억을 활성화하는 원리를 경험합니다.

실습 방법:

1. 어린 시절(10세 이전)에 자주 들었던 음악이나 노래를 떠올립니다.
2. 그 음악을 찾아서 듣습니다.
3. 그 음악과 함께 떠오르는 기억, 장면, 감각(냄새, 온도, 빛)을 기록합니다.

떠오른 기억과 감각들:

Q. 음악이 언어적 기억보다 더 생생하고 감각적인 기억을 불러오는 이유는 무엇이라고 생각합니까?

MODULE 9. 소리치유 실천 심화 기록

9-1. 30일 소리치유 실천 일지

이 과정 이후 30일간의 소리치유 실천을 기록합니다.

매일 기록 양식 (1~10일)

날짜	오늘 실천한 소리 기법	오늘의 신경계 상태 (0~10)	특이 사항
1일			
2일			
3일			
4일			
5일			
6일			
7일			
8일			
9일			
10일			

10일 후 중간 점검:

매일 기록 양식 (11~20일)

날짜	오늘 실천한 소리 기법	오늘의 신경계 상태 (0~10)	특이 사항
11일			
12일			
13일			
14일			
15일			
16일			
17일			
18일			
19일			
20일			

20일 후 중간 점검:

매일 기록 양식 (21~30일)

날짜	오늘 실천한 소리 기법	오늘의 신경계 상태 (0~10)	특이 사항
21일			
22일			
23일			
24일			
25일			
26일			
27일			
28일			
29일			
30일			

30일 완주 소감:

9-2. 소리치유 나눔 기록 — 내가 전한 소리치유

이 과정에서 배운 것을 주변 사람들과 나눈 경험을 기록합니다.

나눔 사례 1:

대상 (관계): _____

나눈 내용 또는 기법:

상대방의 반응:

나의 느낌:

나눔 사례 2:

대상 (관계): _____

나눈 내용 또는 기법:

상대방의 반응:

나의 느낌:

나눔 사례 3:

대상 (관계): _____

나눈 내용 또는 기법:

상대방의 반응:

나의 느낌:

9-3. 나의 소리치유 성장 스토리

이 과정을 통한 나의 변화와 성장을 이야기로 기록합니다.

과정 시작 전 나의 모습:

과정 중 가장 중요한 전환점:

지금 이 순간 나의 모습:

앞으로 내가 되고 싶은 모습:

MODULE 10. 소리치유자 역량 최종 점검

10-1. 핵심 개념 자기 점검

다음 개념들을 자신의 말로 설명할 수 있는지 확인합니다. 설명을 직접 써보세요.

폴리베이걸 이론을 한 단락으로 설명하면:

허밍이 미주신경을 자극하는 원리를 한 단락으로 설명하면:

1/f 자연음이 신경계를 이완시키는 이유를 한 단락으로 설명하면:

3초 회복기술의 신경학적 원리를 한 단락으로 설명하면:

10-2. 최종 역량 자기 평가

역량	1 (매우 부족)	2	3	4	5 (매우 우수)
소리의 물리적 특성을 설명할 수 있다					
청각 신경계 경로를 설명할 수 있다					
폴리베이걸 이론의 3단계를 설명할 수 있다					
공명 호흡을 10분간 안정적으로 실시할 수 있다					
허밍의 효과를 몸으로 느낄 수 있다					
3초 회복기술을 일상에서 자동으로 사용한다					
나의 목소리 톤을 의식적으로 조절할 수 있다					
신경화학 플레이리스트를 구성할 수 있다					
소리치유 원리를 타인에게 설명할 수 있다					
가족과 공동체에 소리치유를 적용할 수 있다					

총점: _____ / 50점

나의 강점 영역:

더 발전이 필요한 영역:

이 과정을 통해 나는 어떤 소리치유자가 되었습니까?

MODULE 11. 자연음 심화 체험 실습

11-1. 계절별 자연음 탐구 일지

계절의 변화에 따라 자연음이 어떻게 달라지며, 그것이 나의 신경계에 어떤 영향을 미치는지 탐구합니다.

봄의 소리 (3~5월)

봄에 가장 인상적인 자연음:

그 소리가 나의 신경계에 미친 영향:

여름의 소리 (6~8월)

여름에 가장 인상적인 자연음:

그 소리가 나의 신경계에 미친 영향:

가을의 소리 (9~11월)

가을에 가장 인상적인 자연음:

그 소리가 나의 신경계에 미친 영향:

겨울의 소리 (12~2월)

겨울에 가장 인상적인 자연음:

그 소리가 나의 신경계에 미친 영향:

Q. 나의 신경계가 가장 이완되는 계절의 소리는 무엇입니까? 그 이유는 무엇이라고 생각합니까?

11-2. 침묵 체험 일지 — 소음 없는 10분

현대인들이 가장 경험하기 어려운 것 중 하나가 '진정한 침묵'입니다. 이 실습은 의도적으로 침묵을 경험하는 훈련입니다.

실습 방법:

1. 모든 전자기기를 끄고 조용한 공간을 찾습니다.
2. 10분간 완전한 침묵 속에 앉아 있습니다.
3. 처음 3분, 중간 3분, 마지막 4분의 경험을 기록합니다.

처음 3분 (0~3분):

중간 3분 (3~6분):

마지막 4분 (6~10분):

Q. 침묵이 불편했습니까, 편안했습니까? 그 이유는 무엇이라고 생각합니까?

Q. 이 경험이 '소음 공해'에 대한 인식을 어떻게 바꾸었습니까?

11-3. 소리 일기 — 오늘 나를 치유한 소리

오늘 하루 중 나의 신경계를 가장 이완시키거나 회복시킨 소리를 기록합니다.

날짜: _____

오늘 나를 치유한 소리:

그 소리를 들은 상황:

그 소리가 나에게 미친 영향:

Q. 이 소리를 의도적으로 더 자주 경험하기 위해 내가 할 수 있는 것은 무엇입니까?

MODULE 12. 그룹 실습 기록지

12-1. 집단 허밍 체험 기록

실습 날짜: _____ 참여 인원: ____명

집단 허밍 전 나의 상태 (0~10):

긴장도: _ 에너지: 연결감: __

집단 허밍 중 경험한 것:

집단 허밍 후 나의 상태 (0~10):

긴장도: _ 에너지: 연결감: __

Q. 혼자 허밍할 때와 집단으로 허밍할 때의 차이를 묘사하세요.

12-2. 그룹 토론 기록 — 소리와 나의 삶

토론 주제: _____

내가 나눈 이야기:

다른 참가자의 이야기 중 가장 인상적이었던 것:

이 토론을 통해 새롭게 깨달은 것:

12-3. 파트너 실습 기록 — 목소리 톤 교환 실습

파트너: _____

실습 내용: 같은 문장을 세 가지 다른 톤(날카로운/중립적/따뜻한)으로 말하고 상대방의 신경계 반응을 관찰합니다.

톤	내가 말할 때 파트너의 반응	파트너가 말할 때 나의 반응
날카로운 톤		
중립적 톤		
따뜻한 톤		

Q. 이 실습이 '목소리 톤이 타인의 신경계에 미치는 영향'을 어떻게 실증합니까?
