



음악으로 건강을 다스린다

많은 증상이나 병에 효과를 발휘

음악으로 마음이 치유되었거나 몸의 건강이 좋아졌다는 경험은 누구에게나 있을 수 있다고 생각합니다. 그러나 그러한 음악이 갖고 있는 신기한 힘을 이용하여 병을 고치거나, 개선할 수 있다고 말하면, 놀라는 사람이 많을 것입니다. 아름다운 음색의 음악을 들으면, 사람의 마음은 몹시 요동칩니다. 느긋하고 평온한 템포의 곡을 들으면, 자연과 다정하고 부드럽게 만나는 기분이 됩니다. 어떤 음악은 듣기만 했는데도 즉시 옛날로 되돌아가기도 하고, 들을 때마다 눈물을 흘리는 특별한 곡도 있습니다.

평소, 의식하고 있지 않은 음악에 의하여 사람의 마음은 순식간에 별난 세계로 갈수 있게 됩니다. 그렇습니다. 이 이상한 힘을 의식적으로 의학에 이용한 것이 음악요법인 것입니다.

우리나라에서는 음악요법을 접할 기회가 아직 많지

김용서

소아청소년전문 학습증진클리닉
전곡한의원 원장
www.youthclinic.co.kr



않습니다. 그러나 음악요법은 서서히 확산되고 있습니다. 그다지 알려지지 않았으나, 노인을 위한 건강 시설이나 보호시설, 보건소나 보건센터 등의 건강 관련 시설이나 장애 아동의 영역에서는, 음악요법은 긴 역사가 있습니다.

정신과나 심신의학과, 종합의료를 전문으로 하는 병원 등도 치료의 일환으로서 음악요법을 채택하는 곳이 늘고 있습니다.

음악요법은 확실히 효과를 높여, 의료나 복지의 현장에 확산 되고 있습니다.

예를 들면, 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등의 생활습관병, 두통이나 불면, 위염 등의 일상적인 불쾌증상, 암, 관절염, 파킨슨 병 등의 난치병, 갱년기장애, 노인성치매, 간질, 기관지천식, 과식증, 거식증, 패닉(돌연한 공포, 당황) 에 의한 장애(강한 불안이나 공포감에 의해, 발작적인 심장이 괴롭게 아프거나 호흡이 되지 않는 불안장애, 자폐증 등 수많은 병에 대하여 음악요법이 유효하다는 확인이 되고 있습니다.

최근에도 분만 중이나, 수술 중에 음악을 들려주어 통증을 해소시킨 효과나, 음악을 들려주어 뇌성마비로 인한 근육의 긴장을 완화시킨 효과 등이 의학계의 토픽으로 신문이나 잡지, TV 등에서 취급되었습니다.

이만큼 많은 병이나 증상에 대하여, 음악요법은 효과를 발휘 하는 것입니다.

음악은, 단순히 즐기는 것뿐만 아니라, 병을 치료하는데 쓸모가 있는 것입니다.

기원전부터 전래되고 있는 음악요법

음악요법은, 오랜 역사를 가진 의학적인 치료법입니다. 역사를 거슬러 올라가면, 기원전부터 음악을 사용하여 병을 고쳤던 것입니다. 생각해 보십시오. 음악요법의 효과가 주술이나 단순한 기분 전환 정도였다면 역사 속에서 이미 사라졌을 것입니다.

고대 이집트에서는 주술사나 의사들이 ‘혼의 치료약’으로서 음악요법을 시행하고 있었습니다. ‘의사=음악가’ 였던 시대가 아주 긴 세월 계속 되었던 것 같습니다.

고대 그리스의 도시 국가 스파르타에서는, 당시 유행한 페스트를 음악으로 치료 했다는 것이 전해지고 있습니다. 중세이후에 탄생한 르네상스 음악이나, 바로크 음악이 우울증의 예방약 대신으로 사용 되었는데, 당시의 의사들 사이에서 사용되었다는 기록이 남아 있습니다.

17세기에는, 병의 해소를 목적으로 한 작곡 활동도 맹렬했던 것 같습니다.

그 후에도 음악요법은, 정신과의사, 내과의사와 사상가에 의해 계승 되었습니다. 20세기 초에는 유럽에서 심신증이나 신경증의 임상 예에 의하여 효과가 확인 되었습니다.

현대에 있어서, 음악요법의 치료효과가 현대의학의 분야에서 인정된 계기는 미국에 있습니다. 미국에서 제 2차 세계 대전 당시 부상병의 후유증의 치료에 음악요법이 대대적으로 사용되어, 아주 큰 효과를 올렸습니다.

최근 초기에는 발육장애나 정신장해, 노인성장해, 정신장해의 케어가 중심이었습니다. 그러나 해를 거듭할수록, 내과나 심장내과, 치과, 정신과, 호스피스 등, 본격적인 의료 분야에 음악요법을 사용하기 시작 하였습니다. 그 중에서도 내과 분야에서는, 음악요법의 니즈가 높아지는 추세입니다. 왜냐하면, 내과에서 취급하는 수많은 병의 배후에는, 스트레스가 존재하고 있기 때문입니다. 그와 같은 스트레스를 해소하기 위하여 음악요법은 아주 적합한 것입니다.

스트레스의 해소는 현대인에게 있어서 큰 문제입니다. 그러나 스트레스는 그 사람의 직업이나 대인관계, 생활습관 등과 깊은 관계가 있어서, 간단히 해결 되는 것은 아닙니다. 그럴수록 오늘날 음악요법의 필요성이 높다고 생각합니다.

음악요법에는, 크게 나누어서 두 가지 요법이 있습니다. 그 하나는 스스로 악기의 연주를 하거나 노래를 부르거나 하는 (능동적인 음악요법) 또 하나는 음악 감상을 효과적으로 체험하는 (수동적인 음악요법)입니다. 의료에서는 주로 후자 즉 수동적인 음악요법을 중심으로 실시하고 있습니다.

수동적인 음악요법을 실시할 때에는 집중하고 음악을 듣도록 하고 있습니다.

그리고 음악에 의하여 얻은 새로운 심리상태를, 시간을 두고 지켜보는 피드백에 의하여 몸의 변화를 알아보고 있습니다.

음악요법을 실시할 때에, 구체적으로 음악이 흐르는 특수한 캡슐 속에 환자를 들여보내고, 클래식 뮤직이나 민족음악, 동요, 자연음 등을 15~30분간, 집중해서 듣도록 합니다.

음악요법의 3대 원리

우리들의 생활에, 음악은 넘치고 있습니다. 집에도, 거리에도, 레스토랑에도, 어디에도 음악이 흐르고 있습니다. 이렇게 음악이 에워싸고 있으므로, 음악요법의 기회는 언제든지 있다는 생각을 할 수 있을 것입니다. 그러나 귀에 들어오는 음악을 막연히 들어서는 그다지 효과가 없습니다. 특정의 증상이나 병을 고칠 것을 목적으로 한 음악요법을 실시하는 경우에는, 의사의 진단이나 검사와는 별도로 전문가의 지원이 필요합니다. '음악요법의 원리'가 거기에 없어서는 안 되기 때문입니다.

음악요법의 원리라고 말하면, 어렵게 들리겠지만, 음악의 효소, 또는 음악요법의 본질 이라고 생각해 주십시오.

음악요법에는 유명한 원리가 3개 있습니다. 여기에서 그 세 가지 원리에 대하여 간단하게 설명하겠습니다.

1. 동질의 원리

음악의 3대 요소는 멜로디, 리듬, 하모니입니다.

거기에 템포, 음색, 무드, 음의 높고 낮음, 강약, 주파수, 곡 전체의 구성 등등의 요소가 복합적으로 작용하여, 음악요법의 본질이 되는 것입니다.

이와 같은 본질을 듣는 우리들은 그 요소들을 하나로 정리한 것을 음악으로서 받아들입니다. 그러나 음악을 듣는 사람의 마음과 몸의 상태에 따라 그 느낌이 다릅니다. 기쁠 때가 있는가 하면 슬플 때도 있고, 건강할 때가 있는가 하면 몸이 아플 때도 있기 때문입니다.

동질의 원리란 기분 좋게 들을 수 있는 음악이 효과를 높인다는 것입니다. 그러므로 거부감이 없는 음악의 선택은 매우 중요한 요소 중의 하나입니다.

2. 이완의 원리

‘동질의 원리’의 설명과 같이 음악은 멜로디, 리듬, 하모니 등 많은 요소가 복합적으로 얽혀 있습니다. 그래서 듣는 사람에게 여러 가지 느낌을 줍니다. 청각뿐 아니라, 음악이 유발하는 이미지에 의하여, 시각, 후각, 촉각, 미각을 자극하고, 그 자극이 현실을 뛰어 넘는 상상의 세계로 몰입하게 함으로써 오감이 고뇌의 현실에서 해방되어, 심신이 이완됨으로서 건강하게 되는 것입니다.

3. 심신 일체의 원리

마음에 쌓여있는 스트레스가, 몸에 증상이나 병이 되어 나타납니다. 심신은 스트레스와 깊이 연결되어 있기 때문에 음악에 의하여 마음의 스트레스가 해소되면, 몸에 나타나 있는 증상이나 병이 치료 되는 것입니다.

이세개의 원리가 작용함으로써 음악요법은 몸을 치유하는 것입니다.

음악요법의 5대 효과

음악요법을 시행하면, 기본적으로 다음의 다섯 가지의 효과를 얻을 수 있습니다.

1. 이완효과

작은 시내의 얇은 여울에 졸졸 흐르는 물소리나, 바람소리 등 자연의 소리에는 ‘흔들림의 리듬’ 이라고 하는 특수한 리듬이 있습니다. 이 흔들림의 리듬을 듣고 있으면 자연스럽게 마음과 몸이 이완되어 갑니다. 이 작은 시내의 얇은 여울에 졸졸 흐르는 물소리를 집중하여 들으십시오. 듣고 있으면 여러 가지 일이 머리에 떠오를지도 모릅니다. 그러나 그 생각마저도, 그 물소리에 흘려보내도록 하십시오.

어느새 호흡이 천천히 조절되고, 심박 수도 원만하게 조절 되어 갑니다.

작은 시내의 작은 여울에 돌이 떠내려가는 것을 상상하고, 그 돌이 멀어져가며 작게 보이다가 최후에는 사라지고 마는 장면을 상상하십시오. 이 돌이 떠내려가는 이미지를 받아들이는 요법은 미국에서 암 치료에 사용되어 효과를 올리고 있다고 합니다.

2. 심호흡의 효과

음악을 들어 심신이 이완되면 심호흡을 할 수 있게 됩니다. 배를 부풀리면서 코로 천천히 공기를 들이쉬고, 배를 움푹 들어가게 하면서 입으로 숨을 내쉽니다. 이것이 복식호흡의 기본입니다. 이러한 깊은 호흡은, 심신을 이완시키고, 신선한 산소를 몸속에 공급하게 됩니다. 그 결과, 불안을 경감하게 되고, 몸의 대사를 활성화 하거나 면역력을 높이게 합니다.

한편, 현대인에 많은, 얇은 호흡을 하고 있으면 의지와는 무관하게 몸의 기능을 조절하는 자율신경의 균형을 붕괴시켜, 스트레스 호르몬이 분비 됩니다. 얇은 호흡을 깊은 호흡으로 바꾸는 것만으로도, 스트레스 호르몬의 분비를 막을 수 있게 됩니다.

3. 자율신경의 조절 효과

스트레스가 서서히 해소 되어 기분 좋게 음악을 들을 수 있게 되면 쉽게 이완 상태가 될 수 있습니다. 심신이 이완되면 맥도 완화되어 손과 발의 체온은 올라가고, 혈류가 촉진 되어 대사도 좋아집니다.

이완이 되면 자율신경의 균형도 이루어집니다. 자율신경은, 몸을 긴장시키는 교감신경과 몸을 이완시키는 부교감 신경의 길항 관계로 성립되어 있습니다. 음악을 들으면, 이 부교감신경이 활발해져서, 몸을 더욱 이완시키면 면역력은 향상 되는 것입니다. 음악요법은 부교감신경에 작용하여 자율신경의 밸런스를 유지시켜 줍니다.

4. 습관 교정의 효과

음악을 듣는 훈련을 통하여 의식이 순화되면, 오감이 느끼는 것들을 부정적으로만 생각하지 않게 되고, 긍정적으로도 생각해보는 사고방식으로 바뀔 것입니다.

음악요법을 실시하는 동안에, 그 동안 익숙치 않았던 리듬이나 템포도 받아 들이게 됩니다. 즉 음악이 변화를 가져다 준 것입니다. 이것을 음악의 유도 작용 이라고 합니다.

음악을 듣는 동안에는 스트레스가 해소 되고 기분전환이 될 수 있습니다. 사고방식이나 행동은 스트레스의 근본 원인입니다. 스트레스는 당뇨병이나 고혈압의 원인입니다.

그리하여 고정 관념의 노예 상태에 있는 오감을 해방시키게 될 것입니다.

5. 뇌를 활성화시키는 효과

뇌는 좌 뇌와 우뇌로 구성되어 있고, 각기 역할을 분담하여 활동하고 있습니다. 예술에 깊이 관여하거나 음악에 관여하고 감동하거나 하는 것은 예술 뇌라고 하는 우 뇌의 임무이고, 언어와 논리적 사고를 담당하는 것은 언어 뇌 라고 하는 좌 뇌의 임무입니다.



인생과 건강

현대의 많은 사람들은, 좌 뇌만 사용하고, 우 뇌는 그다지 사용하지 않는 것 같습니다. 그 때문에, 뇌 전체가 활성화 되지 못하고, 고정관념이 강합니다. 우뇌를 쓸 줄 모르기 때문에 생각만 하고, 스트레스에 약할 수밖에 없습니다.

음악을 들으면 우 뇌의 자극이 됩니다. 이것은 뇌의 전체의 활성화에 연결되어, 사고방식이나 사물의 관찰방식을 변하게 하는 시초가 될 수 있습니다. 다시 말해서 경직되어 있는 뇌가 유연 하게 될 수 있는 것입니다.

음악요법에서는, 음악에 집중하여 듣는 것이 중요합니다. 또, 음악을 들으면서 긍정적으로 상상하는 것은 우뇌를 활성화 시키는 요소이기 때문에, 음악요법의 효과를 더욱 더 높여줍니다.

느긋한 기분으로 집중하면서 음악을 듣도록 하십시오. 음악의 힘을 몸이 충분히 받아들이기 위해서는 음악을 집중하여 듣는 것이 중요합니다. 그러나 음악을 순조롭게 받아들이지 않는 날도 있을 것입니다. 음악요법에서는 어떤 상태의 몸이라도 음악을 충분히 받아들일 수 있게 하는 프로세스를 중시합니다.

끝으로, 심신의학 분야의 전문의가 정의하는 스트레스 의 네 가지 회피법 을 소개하겠습니다.

- 1.마음과 몸을 편안하게 하여 스트레스를 이겨낸다.
- 2.명상이나 이완으로써 스트레스 상태를 조기에 해소한다.
- 3.근실하게 스트레스를 해결한다.
- 4.과도한 스트레스 자극을 스스로 만들지 않는 생활태도와 행동방식을 취한다. ☺