



## 급속도로 번지고 있는 음악치료법 과연 효과적인가

최근들어 환자의 정서적 측면의 치료법인 음악치료법이 일반대중에게 소개되면서 그 관심도가 증폭되고 있다.

이는 당뇨병을 비롯한 만성질환자에 대한 신경정신적 치료의 필요성이 점차 대두되고 있어 이에따른 치료법 모색이 다양하게 연구개발되고 있는 추세에 기인한다. 특히, 현대사회가 점차 고도화·세분화되면서 야기되는 각종 스트레스는 제1차적 건강저해요소로 부각되면서 현대 사회인의 대다수가 경·중증의 정신질환을 앓고있다는 충격적인 연구보고도 발표된 바 있다.

각 병·의원들은 요즘들어 진료실내의 경직된 치료형태보다는 오히려 부드럽고 안정된 분위기에서의 치료가 환자의 질병을 좀더 빨리 치유하는데 도움이 된다는 인식을 함께 하고 있다.

따라서 환자의 보조치료법으로 음악을 이용하는 음악치료법, 인체의 자율신경계조절을 통해 병치료를 하는 바이오피드백 치료법, 또는 참선, 요가등의 방법을 활발히 이용하고 있는 추세.

이들 치료법들은 의료계는 물론 환자들사이에서 인식의 전환과 함께 치료에 미치는 효

과를 인정받으면서 저변확대를 꾀하고 있다. 향후 이처럼 다양한 치료법들은 일반적인 정신질환자의 치료뿐 아니라 만성질환자의 치료에도 큰 기여를 할 것으로 전망돼 관심의 폭이 넓어지고 있다.

### 만성질환자를 위한 새로운 치료법 시도

통상 당뇨병을 비롯한 성인병은 대체로 만성질환이어서 장기간의 치료와 관리가 요구된다. 당뇨병은 특히 평생을 관리·조절해야하는 질병으로 대다수의 환자들이 계속되는



치료과정을 겪는동안 불안신경증, 우울증, 심지어는 성격장애등의 정신질환에 시달리는 사례가 빈번하다.

따라서 올바른 치료를 위해서는 당뇨병이라는 육체적 질병의 치료와 함께 정신적 건강을 위한 치료가 병행돼야 한다는 것이 전문가들의 일치된 견해다.

실제로 인슐린의존성 당뇨병환자에서는 만성적인 스트레스가 당대사에 좋지않은 영향을 미친다는 사실이 밝혀진 바 있다. 당뇨병환자들이 스트레스를 받는경우 지금까지 조절된 식사요법, 운동·약물복용등의 치료적 행위에 변화가 오며 또한 체내대사에 영향을 주는 술등을 섭취하기도 한다. 자연히 스트레스 자체에 의한 정서적 불안정은 당 및 지방질대사에 영향을 주는 호르몬의 변화를 가져오고 복합적 요인으로 스트레스가 가해지면 결국 환자의 혈당치는 큰폭의 변화를 겪게되는 것이다.

저동 백병원 신경정신과 정영조박사는 당뇨병으로 진단 받은 환자들의 심리상태를 원

인에 따라 세분화하고 있다.

먼저 규칙적인 식사와 운동을 권유받은 당뇨병환자는 이제 나는 아무것도 제대로 할 수 없는 무기력한 인간이라는 선언으로 받아들여 불안해하거나 자신의 운명이 한낱 인슐린주사나 낮선 의사와 간호사

**자연히 스트레스 자체에 의한 정서적 불안정은 당 및 지방질대사에 영향을 주는 호르몬의 변화를 가져오고 복합적 요인으로 스트레스가 가해지면 결국 환자의 혈당치는 큰폭의 변화를 겪게되는 것이다.**

들에 의해서 좌지우지 된다는 데서 오는 불안, 사랑하는 사람에게서 떨어진다는 분리불안, 가족·친지들로부터 사랑과 인정을 잃게되거나 앓을까 하는데서 생기는 불안등 그 원인은 다양하지만 공통적으로 불안이라는 심리상태를 경험케된다는 것.

심리적 불안요인은 질병에

대한 치료를 지연시키거나 심지어는 악화시키기도 해 신경정신과적 치료가 당조절과 병행돼야하는 이유가 되고 있다.

### 질병악화요인 스트레스

미국의 정신과 의사인 프란츠 알렉산더박사 역시 성격에 따른 성인병의 발병도를 분석함으로써 정신적 치료가 이미 발병된 질병의 치료외에 질병의 예방적 차원에서 큰 의미가 있음을 시사하는 연구발표를 해 주목을 받기도 했다.

이에 따르면 공격적이고 성질이 급한 사람은 심장질환, 고혈압, 부정맥, 편두통, 관절염과 같은 만성질환이 잘 생기고 반대로 수동적이고 의존적이어서 스트레스가 생길때 쭈뼛쭈뼛하는 사람은 당뇨병, 기관지천식, 위궤양, 신경성 대장염이 잘 생기는 것으로 나타났다.

결국 유전적·환경적 요인을 불문하고 스트레스는 발생된 질환을 악화시키거나 나아가서는 발병의 원인으로까지 작용한다는 것이다.

## 기획취재

〈표1〉 음악치료를 위한 곡들

<p><b>불안할때</b></p>	<p>쇼팽 요한 스트라우스 토셀리 드보르작 비발디</p>	<p>마주르카 전주곡 왈츠 세레나데 현악4중주중 아메리카 사계중 가을</p>
<p><b>우울할때</b></p>	<p>차이코프스키 베토벤 쇼팽</p>	<p>우울한 세레나데 호리오란 서곡 마주르카</p>
<p><b>혈압을 낮추는 곡</b></p>	<p>차이코프스키 베노벤 찰스 아이브스 드보르작 브람스</p>	<p>백조의 호수 전원 교향곡 교향곡 3번 신세계교향곡 현악 4중주 E단조</p>
<p><b>욕구불만·울분등을 떨치게 하는 음악</b></p>	<p>헨델 하이든  베토벤 룻시니 멘델스존  리스트 브루크너</p>	<p>모음곡, 왕궁의 불꽃놀이 교향곡 제94번 G장조 놀람 교향곡 100번 G장조 군대 교향곡 제7번 A장조 오페라 빌헬름텔 교향곡 제4번 A장조 이탈리아 90중 제4악장 교향시 전주곡 교향곡 제7번 E장조</p>
<p><b>삶의 환희와 용기를 북돋는 음악</b></p>	<p>바하  모짜르트 하이든 베토벤  룻시니 슈만 브람스</p>	<p>오라토리오 크리스마스 BWV 248 토카 자와 푸가 d단조 현악 5중주곡 제5번 G단조 제4악장 첼로협주곡 제2번 D장조 교향곡 제9번 d단조 합창 바이올린 소나타 제9번 A장조 크로이저 교향곡 아르제의 이탈리아 여인 교향곡 제1번 B<sup>b</sup> 장조 봄 교향곡 제1번 C단조</p>



스트레스를 비롯, 각종 정신 질환의 치료를 위한 새로운 시도 중 하나인 음악을 이용한 치료법은 10여년의 프로그램 개발과 실행을 통해 치료효과가 입증되면서 국내 의료기관을 통해 호응도 높은 치료법으로 선호되고 있다.

전문 음악치료사인 임은희 씨는 음악치료에 대해 정신적·신체적 건강의 유지와 증진 및 회복을 위한 치료적 목표를 달성하기 위해 음악을 사용하는 방법이라고 설명. 이 치료법을 통해 바람직한 행동변화가 이뤄지며 점차적으로 음악 치료사가 지향하는 바의 음악을 환자에게 체계적으로 적용시키게 된다고 한다.

### 정신적 치료요법으로 음악사용

음악치료법은 지금까지 우리나라를 비롯 미국, 일본 등 세계 30여개국에서 이미 보편화돼 실행중이며 최근에는 음악치료학이라는 고유영역의 학문으로까지 정착돼 향후 이 분야에 대한 발전에 기대가 모

아지고 있다. 아직까지 우리나라는 초보적인 단계에서 벗어나지 못하고 있는 실정이며 이는 음악치료법이 환자의 유형별로 음악을 선별 적용해야 한다는 점, 특수한 시설물이 필요하며 음악요법 전문의료진들이 태부족하다는 현실여건이 발전을 막는 장애요인으로 작용하고 있기 때문이다.

음악치료법이 정신과 치료

**음악치료법이 정신과 치료법의 일환으로 활용될 수 있었던 가장 큰 이유는 약물요법이나 대화를 통한 상담요법만으로는 한계가 있는 환자들에게 개인의 성격에 맞는 음악을 이용하면 치료효과가 상당히 높아진다는데 있다.**

법의 일환으로 활용될 수 있었던 가장 큰 이유는 약물요법이나 대화를 통한 상담요법만으로는 한계가 있는 환자들에게 개인의 성격에 맞는 음악을 이용하면 치료효과가 상당히 높아진다는데 있다. 즉 음악이 치료의 보조적 역할을 충분히

수행할 수 있는 것이다.

현재 국내에서 실행되는 음악치료법은 일부병원에서 치료프로그램으로 정규화하고 있으며 사설 음악치료소도 개설돼있다. 대중적인 형태로는 테이프를 비롯한 음악치료를 표방하는 CD(컴팩트 디스크)와 카세트 테이프가 시판중이다.

음악치료법을 실행하는 병원으로는 저동 백병원, 베드로 신경정신과의원, 이대부속병원, 한양대부속병원이 있으며 잠정적으로 확산되어가고 있는 실정.

지난 74년후반기부터 음악치료법을 도입·적용했던 백병원 정영조 박사는 그동안 프로그램에 참여했던 환자들은 모두 신경정신과 환자들로 이루어야할 수 없을 정도의 많은 숫자가 치료과정에 참여했다고 밝혔다. 덧붙여 음악치료법은 당뇨병환자들이 갖고 있는 우울, 불안을 극복하고 건강에 대한 자신감을 갖도록 유도, 치료에 큰 도움이 될 것으로 기대돼 앞으로는 이들 환자들도 치료대상으로 적극 고려돼야 한다고 언급.

## 기획취재



### 훈련에 의해 스스로 조절하는 바이오피드백 요법

음악치료법외에도 정신적 치료를 위한 다양한 방법들이 새롭게 시도되고 있는데 요즘 한창 인기를 끌고있는 바이오 피드백 치료법도 빼놓을 수 없는 것중의 하나다.

바이오피드백 치료법의 기본원리는 사람이 훈련을 통해 자율신경계의 활동을 억제하는 것이다. 사람이 스트레스를 받으면 교감신경계가 우세해져서 혈압상승, 맥박증가, 호흡수증가, 근육긴장도 증가 등의 현상과 함께 소화불량, 두통, 피로등 각종 통증이 동반 되기 마련.

따라서 바이오피드백 치료법은 간단한 신체동작과 정신력으로 교감신경활동을 억제한다는 것이다. 이방법은 주로 약물의 부작용이 심하거나 장기복용으로 인해 효력이 없는 사람들에게 효과적인 방법이다.

치료는 일단 진단을 통해 질병의 원인이 스트레스에 의한 것으로 판명될때만이 시행이 가능하며 진단은 증상이 어떻게 시작되었는가 하는 원인분석과 함께 심전도검사등을 통해 이뤄진다.

바이오피드백 치료법을 시행하는 병원은 서울대병원, 국립의료원, 경희의료원, 전북대병원, 국립정신병원, 경북대병

원등의 신경정신과와 강남성모병원 가정의학과를 들 수 있다.

그밖에 참선이나 요가등 정신수련을 통해 정신력을 강화시키는 방법도 일반인들에게 큰 호응을 얻고 있는 치료보조법.

### 참선·요가등 수련을 통한 극복노력도 한창

생활참선의 저자인 박희선 씨는 참선수련은 심리적 안정성을 증대시킨다고 주장한다. 심리적 안정이라는 것은 정신적·정서적 균형이 유지되는 것을 의미하며 정서적 안정이 증대하면 불안감·우울증이 감



소하고 신경증이 경감된다고. 즉 규칙적으로 참선을 함에 따라 심리적 안정성이 자동적으로 개발되고 순수의식의 체험을 통해 정신과 정서의 균형이 유지돼 육체적 건강까지도 개선될 수 있다는 얘기다.

박씨에 따르면 올바른 참선수련을 위해서는 우선 장소가 조용하고 식사조절로 너무 배고프거나 많이 먹어서도 안되며 식후 30분이 지난 후가 적기라는 것. 수면조절과 편한 복장으로 몸의 긴장을 푼 상태에서 결가부좌, 반가부좌, 정좌 등의 자세를 이용해 수련에 들어간다.

또한 내쉬는 숨과 마시는 숨에 마음을 집중한다는 단전호흡도 정신통일에 도움이 된다는 일설이 있어 실행자들이 늘고 있다.

단전호흡법은 처음에는 대뇌를 사용하는 특수호흡이지만 수련에 의해 마침내는 마음을 쓰지않고도 할 수 있는 경지에 이르게 된다는 것.

이뿐만아니라 여러가지 치료법들이 연구·시도되고는 있지만 자칫 이러한 치료법만을

맹종해 오히려 역효과를 보는 경우 또한 없지않다는 점도 알아둬야 할 것이다. 음악치료법의 경우만해도 단독으로 질병치료의 효과를 기대하는 것은 무리라는게 정신과 의료진들의 지적이다.

**몸의 병은 마음에서  
기인한다는 말이 있듯이  
마음자세가 건강치  
못하면서 육체의 건강을  
기대한다는 것은 무리임에  
틀림없다. 이처럼 정신과  
육체는 동전의  
앞·뒷면처럼 불가분의  
관계에 있다는 것이다.**

### **치우침없는 다각도의 치료법 선행이 우선**

결국 이러한 치료법들은 여타의 다른 치료법과 함께 접목돼서 시도돼야 비로소 충분한 자기역할을 수행할 수 있다는 것이다. 특히 당뇨병환자에게는 이점을 재차 강조해도 부족함이 없다.

일반적으로 알려진 당뇨병환자의 심리적 조절법으로는

먼저 서두르지 말며 당뇨병은 잘 참고 견디어내면 꼭 나올 수 있다는 긍정적 사고방식으로 치료에 적극적으로 도전하는 배짱있는 자세가 필요하다. 여기에 내과·정신과 전문가의 의견을 존중하고 치료지침에 순응하는 것이 기본적으로 전제돼야 한다.

몸의 병은 마음에서 기인한다는 말이 있듯이 마음자세가 건강치 못하면서 육체의 건강을 기대한다는 것은 무리임에 틀림없다. 이처럼 정신과 육체는 동전의 앞·뒷면처럼 불가분의 관계임에도 불구하고 아직까지 우리나라 건강관리수준은 육체적 치료에 급급, 이와 똑같은 비중을 차지하는 정신적 치료는 뒷전으로 밀려난 상태라 해도 과언이 아니다.

따라서 정신적 건강과 육체적 건강에 못지않은 관심과 관리가 필요하며 이들 다각도의 건강관리법이 어느 한쪽에 치우쳐 치료효과를 반감시키지 않도록 체계적인 연구와 개별분야간의 긴밀한 협조가 절실히 요구되고 있는 것이다.

〈仁〉