

# 삶을 위무해주는 음악치료요법

김동정 동화작가, 르포라이터

**이** 세상에 음악 듣기를 싫어하는 사람은 아마 없을 것이다. 음악은 이제 취미를 떠나 하나의 생활로 자리잡았다. 음악이 없는 삶을 상상해 보라. 그 삭막함이란, 얼마나 소름끼치는 일인가.

아침 저녁으로 듣는 음악은 영혼을 위무해 준다. 삶에 지친 마음에 생기를 가득 부어준다. 클래식이건 가요건 아니면 심약이건 자기 취향에 맞는 음악을 접함으로써 얻는 마음의 소득은 그 어떤 것보다 우위에 선다는 게 보통 사람들의 생각이다.

음악의 시초는 저 자연의 소리라. 새들이 우는 소리, 파도가 치는 소리, 천둥이 치는 소리, 처마에서 떨어지는 나뭇잎 소리, 그리고 꽃나무에서 꽃이 피는 침묵의 소리...그 소리들이 합쳐져 다양한 음악으로 발전하지 않았을까. 생각해 보는 것이다. 밥이 우리 몸에 양식이라면 음악은 풍요로운 생활을 영위하는데 없어서는 안될 정신안정제이다.

예부터 우리 민족은 [노래에 살고 노래로 결별한다]고 할 만큼 노래를 즐겨 불러왔다. 복잡다단한 현대사회에서 노래는 '나'를 일깨

우고 삶의 고단함을 잊게 해준다.

최근들어 음악으로 병을 치료한다느니, 음악을 이용해 생물의 성장을 촉진한다느니 해서 '음악치료요법'이 다양하게 실험되고 있다. 우리가 늘상 대하면서도 그냥 무심히 지나쳤던 음악이 실제 생활에 많은 영향을 끼치고 있는 것이다.

음악요법을 처음 시도한 사람은 미국의 델 칼슨 박사다. 그는 80년대에 소닉 블룸(Sonic Bloom)이라는 음악을 개발했는데, 이 음악이 식물의 성장에 촉진효과가 있다고 주장했다.

아리스토텔레스는 "억제할 수 없는 감정 때문에 고통받던 사람이 그의 영혼을 환황경으로 이끄는 음악을 들은 후 정상상태로 되돌아가는 것은 마치 약을 적절히 처방하는 것과 같다"고 음악예찬론을 폈다. 수학자며 의사였던 피타고라스도 정신병환자의 치료에 음악을 사용한 것으로 알려져 있다.

음악치료요법은 현대의학에서도 여러 모로 적용되고 있는데, 일부 병원에서는 전문음악치료사를 두고 [음악치료실]을 따로 마련할 정도로 큰 호응을 얻고 있다고 한다. 자폐증에 걸린 16세 소녀가 음악요법으

로 증상이 호전되었다는 얘기도 있고, 어느 병원에서는 환자들을 위해 정기적으로 음악감상회를 열고 있기도 하다.

음악치료는 어떤 증상이나 컨디션에 특정음악을 들으면 좋아진다는 데서 출발한다. 예를들어 슬플 때는 슈베르트의 [미완성교향곡 제2악장]을, 집중이 안될 때는 하이든의 [현악 4중주 제17번]이 좋다고 특정음악을 권유하기도 한다. 이걸 두고 음악치료사의 주관적인 생각일 뿐이라고 폄하하기도 하지만 어쨌든 음악을 통해 병을 치료해 보려는 일련의 노력은 눈물겹기까지 하다.

음악으로 치료할 수 있는 질환은 우울증 불안증 노이로제 스트레스 자폐증 등 하여 주로 정신질환 종류다. 이밖에 수술이나 치료시 환자의 통증과 불안을 덜어주기 위해 음악을 사용하기도 한다. 이것은 환자들이 음악을 들음으로써 심리적인 안정을 찾게 된다는 원리이다. 또한 음악에 포함된 '베타-엔돌핀'이라는 물질이 활성화돼 정신을 이완시키고 자극을 분산해 통증을 감소시키는 효과를 가져온다고 믿기 때문이다. 실제로 전문가들은



이런 음악요법을 폭넓게 적용하고 있다.

음악은 이같은 치료 기능 외에도 정서 안정에도 큰 효과가 있다. 그 중 하나가 태교음악. 태교에 음악이 좋다는 것은 널리 알려진 사실이다. 태아는 임신 3개월이 지나면 리듬감각을 갖고 4개월이 지나면 모든 소리를 들을 수 있기 때문에 태아에게 음악을 들려줄 경우 아이가 집중력과 풍부한 정서를 갖게 된다는 연구결과가 나와 있다.

갓난아기가 울 때 모데라토 곡을 들려주면 자궁 안에서 들던 어머니의 심장 고동소리와 비슷해 안정을 찾고 쉽게 잠이 든다고 한다. 음악 전문가들은 태교에 좋은 음악으로 모차르트의 [오페라 마직 서곡], 차이코프스키의 [현을 위한 세레나데 다장조], 마스네의 [타이스명상곡]을 든다.

이밖에도 스위스의 포도주 양조장에 모차르트 음악을 종일 틀었더니 더 맛있게 숙성됐다는 예가 있는가 하면 식당에 모차르트 음악을 흘려 더 맛있게 먹도록 하는 모차르트 효과의 응용도 주목을 받고 있다. 음악은 이제 예술이기 전에 응용과학으로까지 발전한 것이다. '음악은 인류 공통의 언어이며, 시는 인류 공통의 즐거움과 기쁨이

다'라고 한 롱펠로우의 말을 되새겨 봄직하다.

식물도 동물과 마찬가지로 감정이 있다는 사실은 시사하는 바가 크다. 영국의 글래스고 대학의 맥컴 윌킨스 교수는 "식물은 인간이 생각하는 것보다 훨씬 예민한 감정을 지닌 생명체"라고 말하면서, "식물을 자르면 피에 해당하는 투명한 액체를 흘리고 수분이 필요할 땐 비명을 지른다"고 주장한다. 이같은 주장은 사람들이 대화를 나누는 것처럼 식물도 그들만의 언어와 몸짓으로 의사를 전달한다는 의미로 해석할 수 있다. 즐거운 음악을 들려주었을 때와 그렇지 못했을 때 식물이 보여주는 모습은 확연히 차이가 난다. 음악을 들으며 자란 식물은 소출이 늘고 병충해도 적다는 과학적인 근거가 나와 있기도 하다. 식물은 방어 본능까지 갖고 있는데, 적이 공격하면 재빨리 주위에 경고 신호를 보낸다. 다만 사람들이 이것을 알아차리지 못할 뿐이다.

아직 보편화되지는 않았지만 일부 연구기관에서는 '그린음악'이라 해서 물소리, 새소리, 가축울음 같은 자연의 소리를 배경으로 농작물을 키우는 실험을 하고 있어 관심을 불러일으키고 있다. 실제로 그

린음악으로 오이 농사를 지었더니 평당 오이 수확량이 일반 농가보다 23%나 많은 것으로 나타났다. 겉모양도 일반 오이에 비해 통통하고 그 성분을 비교해 봤더니 인체의 혈액순환을 촉진하는 성분이 일반 오이의 2배나 많이 나왔다고 한다.

그린음악의 원리는 일반 사람들이 생각하기에는 다소 복잡한 것이 사실이다. 음악이 울리면 음파가 공기를 타고 식물의 몸에 닿게 되는데, 세포벽에 닿은 음파는 벽을 떨게 하고 그 떨림은 액체로 채워진 세포질로 이동한다. 이때 세포질은 활성을 얻어 신진대사가 원활해지고 이에 뿌려준 비료의 흡수가 촉진돼 양분을 만들어주는 엽록소로 많아진다는 원리이다.

이렇듯 자연음악은 의료, 교육, 농업, 원예, 환경 등 하여 각 분야에서 주목받고 있으며, 특히 심신의 병을 치유하는 데 놀랄만한 효과를 나타내고 있다.

힘든 시대일수록 음악은 꼭 필요하며 어려움을 딛고 일어설 수 있는 용기를 불어넣어 준다. 마음을 따스하게 해주는 음악을 통해 삭막한 마음에 부드러움이 스며들도록 해야 하겠다. **조정수**