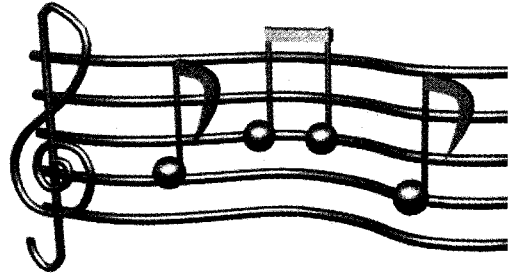


박 문 일
대한태교연구회 회장, 한양대학병원 산부인과 교수

분만실의 음악



분만에는 필연적으로 자궁수축으로 인한 다소의 통증이 따른다. 따라서 19세기 유럽에는 다양한 마취제들이 소개되기 시작하였고, 영국의 빅토리아 여왕이 출산할 때 마취제로서 “클로로포름”을 사용하기 시작하였다. 마취상태에서 분만을 할 수 있다는 소식은 “진통”을 두려워하던 수많은 여성에서는 복음같은 소식이었다. 당시 교회의 반대에도 불구하고 이러한 무통마취법은 전 유럽으로 퍼져나갔으며 물론 미국으로도 건너갔다. 마취한 상태에서의 분만은 의료진에게도 큰 변화를 주었다.

그러나 그것은 임산부에게는 불행한 일로서, 분만 자세가 더욱 의료인 편의중심의 자세로 변환된 것이다. 뒤로 반듯이 눕는 자세는 분만 보조자의 수고를 덜어주는 자세로서 이러한 정형화된 출산자세가 거의 모든 임산부의 유일한 선택이 되었다. 이에 따라 대부분의 진통을 침대 위에서 행하는 관습과 출산을 위한 본격적인 “산과테이블”의 도입이 결과적으로 서구세계로 널리 퍼져 나가게 되었다. 산모들은 등을 평평하게 했고, 이 포지션은 산모의 가장 효과적으로 통제할 수 있는 자세로 인식되어갔다.

사실 임산부가 반듯이 누워 양발을 벌리는 자세는, 분만에 참여하는 의료진들에게는 너무나 좋은 시야를 제공하지만, 상식적으로 생각하여도 아래로 힘이

가게되는 태아의 무게를 억지로 옆으로 밀어내야 하는, 즉 자연적인 중력의 힘에 대한 저항이 되었다. 결과적으로 이러한 자세는 산모 스스로 출산을 하는 능동적인 형태에 대한 심각한 제약이 되고 만 것이다. 더욱이 마취가 등장하면서 임산부들은 더욱 자신들의 주도해야 하는 분만환경에서의 역할들을 의료진에게 넘겨주게 되었다. 최근, 미국을 중심으로 다시 마취분만이 성행하고 있다.

우리나라의 유수의 병원들에서도 전체 임산부 모두에게 마취분만을 시행하는 병원도 있는 실정이다. 소위 경막외마취라는 것이 그것인데, 이것은 전신적인 마취가 아니라 부분적인 마취법으로서, 분만시의 통증을 없애면서도, 임산부의 의식은 명료하게 유지하는 것이 장점으로 현대 의학적으로도 많이 사용되고 있는 방법이다.

그러나 자연분만 과정에 다소 단점도 있어서 그 선택에는 전문가들의 장단점에 대한 충분한 설명을 들은 후에 선택해야 한다. 현대의학에서 등장한 무통마취법을, 진통을 격감시키는 “신의 선물”로 표현하는 의학자들과 임산부들이 물론 있다. 그러나 마취는 약물이 신체 내부로 들어가는 것으로 약물의 태아전달은 물론, 분만 그 자체에는 별로 좋은 효과를 얻지는 못한다.

기원전 500년대의 그리스의 철학자 피타고라스(Pythagoras)는 일찍이 음악을 교육과 질병의 치료에 이용했다. 물리학자이면서 수학자이자, 음악가이기도 했던 그는, 자연의 하모니를 가진 음향이 인위적인 치료보다 탁월한 치료 효과가 있음을 주장하기도 했다. 그의 이론은 현재까지 이어져, 특히 유럽에서는 이와 관련된 다양한 연구소와 치료 기관이 설립되어 운영되고 있으며 가임상의학의 각과 영역에서 음악을 이용한, 음악 치료법이 소개되고 있다.

최근, 산과 영역에도 음악을 이용한 치료가 소개되고 있는데, 임신 중 임신부와 자궁 안의 태아에게 미치는 영향이 주로 연구되고 있고, 분만 환경에도 적극적으로 응용되고 있다. 임신중에 태아에게 미치는 영향을 연구한 논문들을 보면, 대부분 '임신부가 좋아하는 음악'이 태아에게도 좋다는 결론을 내리고 있다.

임신부가 각종 음악을 들을 때 태아의 운동 횟수와 운동 시간 및 호흡 기간을 측정해 본 논문들의 결과는, 태아는 음악의 종류에 상관없이 반응을 하지만, 특히 임신부가 좋아하는 음악이 중요하다고 결론을 내린다. 임신 중에 적절한 음악은 산모의 불안감을 줄이고, 정신적으로 안정시키며 진통을 감소시킨다. 진통 중인 임신부에게 음악을 들려준 후 효과를 연구한 논문들도 있는데, 전체 진통 시간이 감소했고, 분만 효과가 증대되었다. 1998년 네덜란드 암스테르담에서 개최된 15차 세계 태아학회에서 발표된 내용을 보자. 임신 20주 전의 임신부들 100명을 대상으로 음악을 들려주었는데, 다음과 같은 결과를 얻었다.

“태아의 적정한 심박동을 자극한다. 태반 호르몬의 분비를 촉진시킨다. 진통 중 정신적·육체적 스트레스를 감소시킨다. 진통 중 효과적인 자궁 수축이 증가되어 분만에 도움을 준다……”

그들은 임신 중 태아의 환경에, 임신부의 정서적 변화가 큰 영향을 미친다고 하는데, 이러한 상호 관계를 “모성-태아간 산전 유대관계”라고 표현하고 있다.

많은 논문들을 보면, 분만실에서 음악을 들려주면 탁월한 효과가 있는 것으로 나타났다. 오래 전부터 음악은 사람의 정신적·육체적 질환의 치료 영역에 사용되어 왔는데, 최근에는 ‘음악치료’라는 용어도 등장하였으며 대학원에 이런 분야의 강좌를 개설한 대학교도 있다.

실제로 임신 중기 이후에 음악을 임신부들에게 들려주면, 진통 시간이 단축된다는 연구 결과들이 있다. 특히 분만 초기에는 박자나 음향의 변화가 적은 조용한 음악이, 아이가 막 자궁에서 나올 때에는 일정한 박자가 있는 음악이 도움이 된다.

음악은 분만할 때 통증도 감소시킨다. 즉, 진통의 강도와 시간을 줄임으로써, 임신부는 보다 편안하게 분만할 수 있게 되는 것이다. 이는 음악이 임신부의 신경 전달계 및 호르몬의 전달을 조화로운 상태로 유지시켜 정신적·육체적 조건을 최상으로 만들기 때문이다. 이렇게 태어난 아이들은 훨씬 스트레스를 덜 받고 태어나는데, 그 이유는 말할 것도 없이 음악이 진통 중인 임신부의 스트레스 호르몬을 낮추기 때문이다. 이렇게 임신부와 태아에게 좋은 음악을 들려주는 것은 어려운 일이 아니다. 번거로운 준비가 필요한 것도 아니고, 돈이 드는 것도 아니며, 다만 임신부와 의료진의 마음만 맞으면 되는 것이다.

영국 옥스포드 대학의 수중 분만실에서는 음악뿐 아니라 ‘향기 요법’도 적극적으로 이용한다. 통증을 음악으로 치료하는 외국 과학자들의 노력을 우리들은 애써 외면하고 있지는 않는지 주위를 돌아보아야 할 시점이 아닌가 한다. **PPPK**