

직무 스트레스와 음악치료 - 3부

조 현
음악치료학 박사



리듬이 긴장성 근육마비를 줄여주고, 리듬을 연주할 때 청각피질만 활동하는 것이 아니라, 대뇌의 지각운동체의 영역을 자극하여 이것이 신경을 통하여 중추신경계가 있는 소뇌로 연결되어 결국에는 운동성 피질도 자극한다는 이론이 biochemedicine 음악 연구에서 활발히 연구 되고 있는 현대의 이론이다.

감정과 신체는 따로 떨어져 있는 것이 아니라 서로 연결 되어 있는 유기체이다. Galvanic skin response (전류피부저항)에 음악적 경험을 한 환자들에게서 시원한 찬 물로 샤워를 받은 느낌이 난다는 실험이 Mueller의 임상을 통해서 나타나고 있다.

Reily가 백내장 수술을 한 환자들에게 음악을 들려주고 다음과 같은 4가지의 작용에 대해 쓰고 있다.

1. 깊게 이완된 신체
2. 긍정적인 이미지
3. 긍정적인 사고
4. 원인 모를 두려움에서의 극복, 예를 들어 어떤 상황에 부닥칠 때 감정적으로 긍정적인 대처를 하는 경험을 할 수 있게 됨

통증을 가진 환자들에게 음악치료법을 썼을 때 결국에는 긍정적이고 희망이 가득찬 행동을 가질 수 있게 해준다. 미국 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center in New York에서 음악으로 통증 완화를 해 주는데, 이것은 신경으로 연결되어 흐르는 격렬한 통증의 길을 중지시켜 통증의 신호체계를 차단한다고 연구 결과 밝히고 있다.

스트레스가 통증으로 나아가기 전에 스트레스에 대한 대처법을 성격유형과 더불어 관찰하여 이를 음악과 적용하여 사용하면 최소한의 스트레스를 줄이며 건강한 삶과 사회생활을 영위할 수 있게 된다.

성격유형별로 스트레스에 대처하는 법과 자주 받는 스트레스를 살펴보자.

먼저, 원칙을 중시하는 완벽주의자

두 번째, 타인을 잘 도와주는 도우미

세 번째, 성공을 추구하는 성취인

네 번째, 감정의 기복이 크고 섬세하며 내적 아름다움을 추구하는 예술가

다섯 번째, 관찰을 좋아하며 지식에 대한 탐구심이 강한 관찰자

여섯 번째, 성실하며 안정을 추구하는 충직한 사람

일곱 번째, 변화와 자유, 즐거움을 갈망하는 자유인

여덟 번째, 어렵고 힘든 일에 도전하는 도전인

아홉 번째, 갈등을 회피하고 편안함을 추구하는

평화주의자

자신이 어떠한 유형에 속하는지 먼저 테스트를 통해서 간단히 분류해 볼 수 있다.

1. 원하는 것을 추구하는 방식

가) 나는 매우 적극적이고 활동적이다. 노는 것도 적극적이고 일하는 것도 적극적이다. 원하는 것이 있으면 꼭 하고야 말고 대부분 사람들이 내가 원하는 것을 말하기 때문에 무엇을 원하는지 알고 있다.

나) 나는 사람들이 마땅히 해야 할 도리를 중요시 여긴다. 그렇기 때문에 어떤 선택을 할 때, 정말 내가 원하는 것을 바라고 선택하기보다 이 상황에서 무엇이 가장 옳은 일인지를 생각하고 가능하다면 정당하고 올바른 방법과 사람들이 수긍하는 방법으로 원하는 것을 얻고 싶다.

다) 나는 다소 소극적인 편이라 먼저 나서지 않고 관망하는 편이다. 혼자 있는 시간이 필요하고 몸을 많이 움직이는 활동을 좋아하지 않는다. 뭔가 원하는 것이 있어도 속으로 많이 생각하고 그것을 가지는 것을 상상한다.

2. 일이 뜻대로 잘 안 될 때나 원하던 결과를 얻지 못했을 때

A) 가능하면 긍정적으로 생각하려고 애를 쓰며 좋은 쪽으로 스스로 위로하며 합리화를 한다.

B) 나는 내 뜻대로 안될 때나 실망스러울 때 실망감이나 죄절감이 다른 사람보다 좀 강렬한 것 같다.

C) 나는 일이 뜻대로 되지 않거나 실망스러운 일이 생겨도 매우 논리적이고 이성적이다.

위의 테스트에서 나타난 유형별로 자주 받는 스트레스를 살펴 보겠다. 먼저 원칙을 중시하는 완벽주의자는 자주 받는 스트레스를 세가지로 요약할 수 있다.

첫 번째, 상대방이 변하지 않는 것으로 스트레스를 받는다.

두 번째, 지나친 책임감으로 인해 스트레스를 받는다.

세 번째, 완벽으로 인해 스트레스를 받는다.

이러한 일로 스트레스를 자주 받는 유형의 스트레스를 줄이는 방법으로는 완벽주의자들은 항상 자신의 신념만이 옳다는 생각이 매우 강하다. 타인을 수용하기 위해서는 자신의 신념을 의심해 볼 필요가 있다.

또한 이 유형은 어디를 놀러 가더라도 주변에 박물관이나 의미 있는 곳을 둘러 뭔가 배우거나 도움이 되는 교훈을 얻고 싶어 한다. 무조건 즐겨라. 자신이 지고 있는 과도한 책임감과 구속감에서 벗어나 자유를 즐길 필요가 있다. 일에 상관없는 취미생활과 여유를 더 많이 가질 필요가 있다.

두 번째, 타인을 잘 도와주는 도우미 유형. 이 유형이 자주 받는 스트레스는 첫째, 고마움을 표시하지 않는 것에 대해 스트레스를 받는다. 둘째, 자부심과 인간관계로 인해 스트레스를 받는다. 스트레스를 줄이는 방법으로는 상대방보다 자신의 요구에 충실하라. 또한 이 유형은 마음속에 원칙과 믿음이 있다. 사람들이 좋아 하도록 하기 위해서는 먼저 베풀고 다가서야 한다는 믿음과 상대방이 나를 진정 좋아하면 내가 상대방에게 했듯이 나에게 보답하고 표현할 것이라는 원칙이 있다. 고마움을 표현하는 방식에도 사람들 마다 다양한 차이가 있다. 이러한 다양한 상대방의 감정적 표현의 차이를 인식해야 한다.

성공을 추구하는 성취인은 자주 받는 스트레스가 남들보다 잘해야 한다는 것과 내 감정을 무시하는 것에서 생긴다. 이를 위해서는 상대방을 인정하고 도와주고 칭찬하며 자신의 감정을 솔직히 인정하고 진정으로 사람을 대하는 것이다.

감정의 기복이 크고 섬세하며 내적 아름다움을 추구하는 예술가형은 자주 받는 스트레스가 부정적인 비교를 항상 하는 것과 타인의 반응에 너무나 민감하게 감정적인 반응을 한다는 것이다. 이들은 긍정적이고 목표지향적인 일정표를 작성하여 감정에 즉각적으로 행동하는 것을 줄여 생활의 리듬을 지키며 규칙적인 운동을 하여 자신의 감정을 잘 조절할 수 있게 해준다. 또한 감정에 매우 충실하여 자신이 느낀 감정이 그 순간 삶의 전부인 양 느껴 질 수도 있으므로 감정을 너무 믿는 일에서 벗어나야 한다.

관찰을 좋아하며 지식에 대한 탐구심이 강한 관찰자는 전문성을 위협받을 때 스트레스를 받으며 개인적인 공간을 침범 받을 때 스트레스를 받는다. 이를 위해서는 행동으로 자신감을 회복하며 사람들과 협조하여 지내는 방법으로 일을 해결해 나가야 한다.

성실하며 안정을 추구하는 충직한 사람의 유형에서는 새로운 일이나 익숙하지 않은 일에 대해 부담감을 갖는다. 또한 잘못되거나 문제가 생기지 않을까 불안해 하며 타인을 신뢰하지 않는다. 스트레스를 줄이는 방법으로는 긍정적인 태도를 가지고 자신과 타인을 신뢰하는 선택을 해야 한다.

변화와 자유, 즐거움을 갈망하는 자유인은 자주 받는 스트레스가 지루함이며 자유를 구속하고 비판할 때와 타인이 나에게 반응하지 않을 때 스트레스를 자주 받는다. 스트레스를 줄이는 방법으로는 충동적인 성향을 줄이고 평범한 것에서 즐거움을 찾는 방법을 찾는 일이다.

어렵고 힘든 일에 도전하는 도전인에게는 내 뜻대로 되지 않거나 거절당해서는 안된다는 생각으로부터 스트레스를 받는다. 이들은 상대방에게 양보하는 법과 더 큰 상위의 목표를 추구하여 내 편 남의 편을 명확히 구분하여 내 생각, 내 경험, 내 의견에

의지하기 보다 전체적인 면에서 더 큰 목표를 정하여 적어도 우리 편이라고 생각하면 스트레스가 많이 줄어들게 된다.

마지막으로 갈등을 회피하고 편안함을 추구하는 평화주의자들은 중요한 사람으로 생각되지 않을 때 스트레스를 받으며 남에게 간섭을 받을 때 또한 스트레스를 자주 받는다. 이들은 자신이 불편한 것을 말로 구체적으로 타인들에게 알리며 육체와 감정에 대해 더 잘 알 수 있도록 자주 운동하며 음악을 듣는 것도 많은 도움이 된다.

심리적으로 불안을 느낄 때 어떤 특정 행동을 반복함으로써 긴장을 풀기 위한 행동을 한다. 동일 행동을 반복한다는 것은 심리적 긴장을 낮출 수 있다. 스트레스 상황에서의 불안, 화, 분노가 일어난다면 다음과 같은 습관을 들이면 성공적으로 스트레스를 이길 수 있고 사회생활과 직장생활, 가정생활을 할 수 있을 것이다.

첫째로는 심호흡을 하는 것이다. 스트레스를 받으면 호흡이 빨라진다. 아주 흥분했을 때 말이 빨라지거나 숨이 거칠어지는 경험을 했을 것이다. 아이들이 불안할 때도 엄마의 숨소리를 들으면서 편안함을 느끼는 것은 호흡이 심리적 안정에 얼마나 중요한지를 보여주는 예이다.

둘째로는 물 마시기이다. 누군가와 말다툼을 했거나 언쟁을 할 위기에 놓이면 일단 물을 한 잔 마시는 습관을 가지는 것이 좋다. 물을 마시면 심리적으로 진정이 될 뿐 아니라 호흡을 조절하고 긴장을 늦추는 데 도움을 준다.

셋째로는 잠시 장소를 피해 도망가는 것이다. 자신만의 공간에서 휴식을 취하며 평소에 즐겨 듣거나 혹은 그 순간 듣고 싶은 음악을 청해서 들으면서 심호흡을 하며 걷는 것도 상당한 도움이 된다. 이를 위해서 평소에 핸드폰이나 mp3 등을 휴대하여 즐겨

듣는 곡을 몇곡 저장해서 가지고 다니면 스트레스를 줄이는데 유용하게 쓰인다.

스트레스를 벗어날 수 있는 가장 좋은 곳은 자연이다. 근처 공원이나 산책로가 있다면 그곳을 거니는 것이 가장 도움을 줄 수 있는 것이다. 만약 이러한 여건이 되지 않는다면 자연을 담은 영상물과 함께 자연의 소리를 닮은 음악을 곁들여 듣는다면 자연에서 얻을 수 있는 편안함과 안락함을 누릴 수 있을 것이다.

우리 뇌에서 브로드만 영역 18번은 mind's eye 이라고 불리는 영역이다. 이는 어떤 음악을 들을 때와 우리가 상상을 할 때 머리 속에 떠오르는 이미지가 그려지는 영역이기도 하다. PET를 통해 음악 감상을 하는 사람의 뇌를 들여다 보았다. 그 결과 브로드만 영역 18번과 19번으로 명명된 시각 영역의 신경세포들이 활발히 활동한다는 사실을 발견했다. 다시 말해 음악을 듣는 동안 우리의 대뇌는 상상의 나래를 마음껏 펴고 있었던 것이다.

마지막으로 스트레스와 이로 인한 통증을 가진 사람들은 하루를 마감할 때 기분 좋은 행복감으로 마무리하는 습관을 들여야 하며, 바로 앞의 일을 바라만 보기보다 좀 더 먼 곳과 미래를 바라보는 습관을 들이며 힘든 일을 할때 어렵고 힘들다는 생각보다 오히려 해로운 도전을 할 수 있는 좋은 기회로 삼으며 빛과 어둠이 존재하듯 모든 일에 존재하는 긍정적, 부정적인 면에서 긍정적인 측면을 발견하는 연습이 필요하고 자신의 몸 상태와 주변 환경을 항상 점검하며 스트레스에 대처하는 계획을 세워 효과적으로 위기상황에서 대피할 수 있는 습관을 가져야 한다.

시간을 계획적이고 효율적으로 이용하면 많은 성과를 거둘 수 있듯이 매일 스트레스 대처 계획을 세워 놓으면 우리 몸은 자연히 그 계획에 따라 실천하게 된다.

예를 들어 업무시작 전이나 어떤 일을 시작하기 전에 동기부여와 함께 목표 수립을 하고 업무보고를 할 때나 어떤 일을 행할 때 물을 마시며 자신감을 스스로 부여하고 식사 전엔 간단한 스트레칭을 하고 오후 일을 시작하기 전엔 밝고 경쾌한 음악을 들으며 일이 꼬이거나 힘든 일을 처리해야 할 때에는 물을 꼭 챙기며 간단히 먹을 수 있는 단 간식을 준비하고 퇴근 후나 하루 일과를 마치고 나서는 비디오크 보거나 음악을 듣거나 노래를 부르고, 산책을 하며 자기 전엔 하루 일과를 점검하는 일기를 쓰는 계획을 세우고 실천하는 것이 상당히 도움이 될 것이다.

끝.

