

호스피스와 음악치료

김 군 자*

1. 음악치료

1) 음악치료란 무엇인가?

음악치료는 학문화 되어가는 과정에서 계속해서 다양하게 정의되어 왔다 이러한 정의는 학자의 치료 철학에 따라 다르며, 음악의 치료적 접근에 따라 다양하다 이는 우리가 흔히 일반적으로 알고 있는 음악 감상이 아니라 음악을 매개로 하는 적극적인 심리 치료라 할 수 있다

음악치료(MUSIC THERAPY)란 음악(MUSIC)과 치료(THERAPY)의 합성어이다 음악치료를 정의하기 위해서는 음악에 대한 정의와 치료에 대한 정의가 있어야 함은 당연한 것이다

먼저 음악에 대해 정의를 한다면, 음악은 멜로디, 하모니, 리듬이 갖추어진 우리 귀에 듣기 좋은 일반적으로 음악이라고 불리기에 무리가 없는 아름다운 소리를 음악으로 정의하는 사람이 있는 반면, 어떤 사람은 현대음악 작곡가들처럼 우리 주변의 소음이나 침묵마저도 음악의 범주에 포함시킨다 이런 사람들은 같은 '음악'이라는 용어를 사용하고 있지만 각각 다른 개념을 가지고 있는 것이다 따라서 음악치료를 정의하기 위해서는 먼저 음악치료사 자신이 음악을

어떻게 정의하는가가 상당히 중요하다

다음으로, 치료라는 말을 살펴보면 음악치료에서 말하는 치료의 개념은 의사가 행하는 의술(medical treatment)이 아닌 therapy의 개념이며, therapy의 사전적 의미를 살펴보면 '약물이나 수술을 이용하지 않고 정신적 신체적 질병을 치료한다는 것'이다 therapy의 개념의 사용도 심리치료, 물리치료, 작업치료 등 다양한 영역에 걸쳐 사용되지만 음악치료에서 말하는 therapy의 개념은 심리치료(psychotherapy)의 개념을 가진다

심리치료의 조류는 세 가지 학파 즉, 정신분석학과, 행동주의, 인본주의 그리고 정신분석학과로 나눌 수 있다 따라서 음악치료사는 자신이 공감하는 심리학과에 따라 치료의 개념을 정립할 수 있다 이와 같이 음악과 치료에 각각에 대한 자신의 정의를 내리면 자신의 음악치료를 정의 할 수 있다

미국 음악치료 협회(American Music Therapy Association)에서는 음악치료를 다음과 같이 정의하고 있다 '음악치료는 치료적인 목적, 즉 정신과 신체 건강을 복원 및 유지시키며 향상시키기 위해 음악을 사용하는 것이다 이것은 치료적인 환경 속에서 치료 대상자의 행동을 바람직한 방향으로 변화시키기 위한 목적으로 음악치료사가 음악을 단계적으로 사용하는 것이다' 그리고 Brucia(Bruscia, 1989)는 '음악치료는

* 이대병성교육원

치료사가 환자를 도의 건강을 회복시키기 위해 음악적 관계들을 통해 역동적인 변화를 이끌어 내는 체계적인 치료의 과정이다'라고 정의하고 있다

이러한 다양한 정의들 중에서 공통적인 부분은 음악치료가 음악적 경험 내에서 일어난다는 것과 체계적인 과정이라는 것이다 즉 음악치료는 구체적인 목표를 세우고 단계적으로 치료를 시행해 가는 과정이라는 것이다 음악치료는 음악을 이용하여 클라이언트의 역동적인 변화를 유도함으로써 목표된 신체적 정신적 건강을 성취할 수 있도록 도와주는 중재의 체계적인 과정이라고 할 수 있다

2) 음악치료의 역사

음악이 사람의 영혼에 영향을 주기위하여 사용된 것은 인간의 탄생 역사와 맥을 같이 한다 사람이 생존하는 곳에는 음악이 한 자연적인 요소처럼 음악적인 움직임으로 존재하였다 두드려서 소리나 리듬을 만들어 내는 물건들은 고고학의 선사시대 유물 가운데서 많이 발견된다 돌이나 나무를 이용한 두들겨쳐서 소리를 내는 악기는 모든 문화에서 타악기의 리듬이 있었다는 것을 우리 인간에게 알려 준다 그리고 그 소리는 우리에게 의미 있는 것임을 암시하는 효능을 갖고 있다

음악이 인간 신체에 미치는 영향에 대해서 최초로 언급한 내용은 이집트 의학 파피루스에서 찾아볼 수 있는데 이것은 기원전 1500년경에 기록된 것으로 추정되며 1899년 Petrc이 발견했다 여기에서는 음악이 여성의 생식률에 영향을 미친다고 기록되어 있다 또한 고대 그리스에는 음악이 어떻게 치료적으로 사용되었는지에 대한 많은 예들이 있다 그들은 인간의 자연스러운 건강 상태를 '조화된 균형'에 있다고 하였다 그리하여 병은 하나의 부조화, 불균형의 상태이고 이러한 상태들이 음악을 통해 회복되어질 수 있다고 보았다 그 예로는 에피다우로스(Epidaurus)에 있는 긴 역사를 가진 그리스 신전이다 당시에는 그곳을 심신의 건강과 회복을 얻기 위하여 가는 순례의 장소로 생각하였다 그곳에서는 음악으로의 치료가 환자 치료 방법의 일부로 계획되어 있었다 그 시기에 주로 사용되었던 악기로는 피리, 북, 수금 등으로 그 악기들은 오늘날의 음악 치료에서도 사용되어지고 있다 성경을 역사적 사실로 믿는다면, 또 다른 예로

기원전 1000년경 이스라엘의 왕 사울이 음악으로 심한 우울증을 고쳤는데 "하느님이 부리신 악신이 사울에게 이를 때에 다윗이 수금을 취하여 손으로 탄 즉 사울이 상쾌하게 낮고 악신은 그에게서 떠나니라. (사무엘상 16:23)라는 말씀이 있다

또한 17,18세기에는 유럽 전역뿐 아니라 동양에서도 질병을 치료하는데 음악 치료가 동원되었음을 여러 문헌들을 통해 알 수 있다

(1) 고대에서 18세기 말까지의 음악치료

음악이 인간의 건강에 적용된 것은 인류문명이 시작되면서부터였다 인류의 시작과 더불어 음악과 의학은 매우 밀착된 관계에 있었다 문자를 갖지 못했던 원시시대에는 인간 질병의 근원이 영적세계와 밀접한 관계가 있다고 생각했다 즉 사머니즘적인 행위라고 할 수 있는데, 이것은 매우 다양한 치료행위와 종교적인 차원에서 깊이 다스려져 왔다 음악이 어느 정도의 영역까지 치료와 깊이 관련되었는가는 각 시대마다 형성된 사회 문화적인 환경과 질병에 대한 이해에 따라 달랐다 이제까지 사람들은 질병의 원인을 사람 자신과 환경에서 찾았었다 또한 사람은 육체적으로나 사회적으로 환경과 밀접히 관련되어 있기 때문에 인류는 문명을 통해 환경을 개선시키려 노력해 왔다 사실 생물학적인 측면에서 질병을 이해하게 된 것은 그렇게 오래 전의 일이 아니다 음악의 사회적 기능을 인식하게 되면 사회 예술로서의 음악을 이해할 수 있게 된다 음악은 사회의 가치와 갈등, 그리고 필요를 늘 반영시켜 왔다 예술로서의 음악을 잘 이해하고 감상하기 위해서는 인류 문명을 거치며 발달해 온 사회 속에서의 음악의 기능적 역할을 이해할 필요가 있다 그래서 음악과 의학은 문화 속의 사회적인 현상의 한 부분으로 해석될 수 있다

특히 종교지도자는 인간과 내세와의 밀착 관계를 연결 지어 종교가 갖고 있는 영역을 심분 활용해 왔다 고대종교의 기본적인 표상은 성직자인 인간이 신으로부터 음악과 의술을 제공받았다고 하는 것이다 고대 음악인의 역할은 다양했다 종족에 따라 음악인의 역할에 차이는 있지만 공통적인 성격은 음악인의 개성이 종족이 나타내는 이미지와 연결된다는 점이다 고대의 음악인은 종족의 생활에 있어서 아주 중요한 존재였으며 또한 영향력을 행사하고 있었다 어

면 치료 의식이나 예전(禮典)은 종족마다 나름대로 발달시켜 온 질병에 대한 철학과 관련되었다 그리고 의미있는 것은 이때 특정한 의식과 예전에는 반드시 음악이 어우러졌다 것인데, 이것은 토템 문화의 부족에게 있어서 특히 중요하게 취급되어 온 것으로 집단의 정신(spirit)이 질병치료에 큰 영향력을 미쳤다는 것이다 이렇게 원시 부족 문화의 한 부분으로서 음악은 질병치료에 중요한 역할을 담당했으며 이 역할은 대개 각 종족마다 갖고 있는 질병에 대한 신비적이며 종교적인 철학과 밀접하게 관련되어 있었다

바벨탑과 이집트 문명이 발달하면서 질병치료는 마법적인 것에서 종교적인 것으로 모양이 바뀌었다 모든 질병은 신들로부터 왔다고 믿었으며, 따라서 제사장 겸 치료사는 신들의 의도를 발견하고 해석하는 임무를 가지고 중재의 역할을 맡게 되었다 그리스의 황금기에 이르러서는 건강과 질병의 근본을 해석하려는 시도가 의학에 대한 이성적인 시스템에서 비롯되었다

우리나라 역사에서 음악치료를 찾아 보자면 고려시대 이시보 시에서 ‘굿’이란 것이 등장했음은 음악의 예술적인 요소를 질병치료에 사용했었다고 볼 수 있다

인간의 질병에 대한 고대 그리스의 이론은 두 가지 대조적인 이론, 즉 이성과 신비(주로 종교적)의 양면으로 병행하면서 실제로는 개개인의 질병에 대한 철학과 질병의 상태에 따라 서로 혼합되면서 받아들여졌다 질병치료에 대해 이성적인 방법을 채택하는 의사들의 경우 음악은 부속물으로써 이용되었다 반면 음악이 질병이나 장애를 치료하는 목적에 적극적으로 적용되는 경우는 대개 종교 예배나 의식에서 음악을 통해 이것을 확실하게 확인시키는 도구의 역할을 음악이 담당한 경우이다

그리스의 철학자들은 질병이 질서의 상실에서 기인된 것으로 보고 육체와 영혼사이의 질서를 복원하는데 중점을 두었다 이러한 그리스인의 질병관은 그들의 생활에 큰 비중을 차지하던 음악과 불가분의 관계를 맺게 되었다 그리스인들은 음악을 합리적이고 논리적으로 사용했으며 신체적, 정신적 질병을 치료하고 예방하기 위해서 음악을 더 많이 사용하였다 음악을 신비적이거나 종교적인 의미없이 사용했으며 임상 장면과 관찰된 내용만을 고려했다는 점이다 이들은 음악의 중요성을 인식하였고, 음악을 사용할 때 환자의 상태를 고려해야 한다는 사실을 깨닫고 있었다

플라톤과 아리스토텔레스는 음악치료사의 선구자라고 할 수 있다 아리스토텔레스는 ‘음악은 확정된 정신 상태의 모방’이라고 하였다 즉 영혼은 리듬, 하모니 등의 음악을 구성하고 있는 요소들과 유사하다는 공통점을 가지고 있다 사용되어지는 음악은 그 음악이 어떠한 목표를 지향하는가에 의하여 선택되어져야 한다고 하였다 그는 몸 안에 있는 여러 가지의 수분에 대하여 논의하였고 건강은 몸 안의 여러 가지 수분의 균형과 알맞은 관련 상태에 의존된다고 생각하였다 또한 통제할 수 없는 감정에 음악이 실용적인 가치를 갖는다고 하였고, 그 음악의 효과를 정서적인 카타르시스에 기인하는 것으로 보았다 플라톤은 (Platon)은 사회 환경을 조성하는 기본 요소로 음악의 중요성을 강조하였다 음악은 도덕과 가까운 관계를 이룬다고 생각하였고 음악과 도덕은 완전하게 조화된 사람을 창조한다고 믿었다

그리스 사람들은 여러 가지 음계들을 갖고 있었고 이 음계들은 듣는 사람들에게 에토스의 영향을 준다고 하였다 그 중에서 도리안 음계는 애국심과 종교심을 불러일으키는데 사용했고, 강렬한 연민의 정을 나타내어 조국을 위하여 싸우러 나갈 때 군인들이 부르는 노래들에 해당하는 프리지안 음계를, 그 외의 음계들은 부르는 것을 금지하였다고 한다 또한 플라톤은 공포증이나 불안증 환자를 위한 음악과 춤에 대해서 설명했는데, ‘음악은 인간의 감각을 즐겁게 하기 위해서 존재하는 것이 아니라, 정신의 혼란과 결함으로 가득 찬 신체로 느끼는 운동을 진정시키기 위해서 존재하는 것이다’ 라고 했다 심지어 플라톤은 음악의 사용이 국가에 의해 통제되어야 한다고 생각하기도 했다

Collius Aurelianus는 나이든 사람들의 경우 소리를 이용해서 노래를 들려줌으로써 치료가 이루어질 수 있고, 이는 공기의 진동에서 초래되는 진동효과가 이들의 통증을 줄여주기 때문이라고 보고했다 아이구스티누스 시대에 Zenocrates와 Celsus는 cambora는 악기를 이용해서 미친 사람들을 치료했다고 한다 이러한 여러 가지 접근은 옛날 사람들의 직관적인 관찰을 입증해주는 것으로 볼 수 있다

1500년의 기록 가운데의 일화로 화가인 빈센트 반 고흐가 갑자기 미치게 되었을 때의 일이다 그는 자신이 파멸했고, 지옥의 불에 던져지도록 저주받았다고 여겨 자살하고 싶어 했다 즉 그는 우울증에 걸렸

던 것이다 그래서 그는 브뤼셀로 가서 Thomas 신부를 만나게 되었다 그곳에서 환자들을 살펴본 후 자신이 사울과 같은 병으로 고생하고 있음을 깨닫게 되었다 그리고 사울이 다윗의 하프연주를 듣고 많이 호전되었던 것을 기억해 냈다 그래서 많은 악기를 연주하도록 했고 자신과 같은 정신적인 환상을 가진 환자를 고치기 위해서 다른 오락을 많이 준비하도록 하였다

시거리스트는 『문명과 질병』에서 다음과 같이 말하고 있다 질병이 진전되었을 경우 그리스의 의사들은 상실된 균형을 의학에 의해 육체적으로, 또 음악에 의해 심리적으로 회복시키려고 시도하고 있었다 의학과 음악은 이와 같이 그리스인들에게 연구의 대상이 되었다

기원전 5세기 그리스의 철학자요 수학자인 피타고라스는 음악과 수학은 불가분의 관계가 있다고 생각하여 숫자를 이해하는 것이 모든 정신적, 육체적인 세계를 이해하는 열쇠가 된다고 하였다 그리하여 음악과 리듬의 체계는 숫자에 의해 정리되어 우주의 조화를 예증하는 것이라 생각하였다 또한 건강은 육체와 마음이 조화된 하모니에 의존한다고 믿어 특별히 카타르시스를 가져다주는 음악의 기능을 강조하였다 카타르시스적 배설 작용은 그리스인에게는 심적 건강을 위한 중요한 일로 여겨졌으며 보통은 연극이나 음악 연주를 통해 이루어졌다

유명한 의사인 아스클레피우스는 정서 장애인 사람들에게 하모니적 음악으로 처방했다고 한다

Pardja는 네 가지 기본적인 선법을 네 가지 체질 및 행성과 연결시켰다

tonus nprotus	점액(phlegn)	달
tonus deuterus	담즙	화 성
tonus tritus	혈액	목 성
tonus tetrardus	담즙(melancholy)	토 성

그리고 이것을 1533년 르네상스시대에 오면서 아그리파(agnippa)가 우주의 4원소를 여러 요소들과 연결시키기도 했다

불	soprano	프리지안 모드	점액	뇌
공기	altor	리디안 모드	담즙	비장
물	tenor	도리안 모드	혈액	심장
땅	bass	믹소리디안 모드	황담즙	간

그리스 사람들에 의해 내려온 이 같은 네 체액의 이론들은 음악을 치료적인 목적으로 사용하는 현상에 자연스럽게 기여하게 되었는데 이것은 실제로 당시 음악과 의학이 연결되는 공통된 영역을 제공해 주었던 것이었다

또한 Ficino는 음악의 효과에 대해서 물리적 설명을 시도했다 곡조는 소리의 진동을 전달하기 위해서 이용되며, 이 곡조가 영혼과 하나가 되어 인간의 정신을 자극하게 된다고 했으며, 이에 따르면 우울한 사람들은 똑같은 음악 곡조를 연주하고 작곡하는데, 이는 능동적인 음악치료에 근접한 것이라 할 수 있다

음악이라는 것은 전문가가 환자에게 주는 외적인 처방이 아니라 우울한 사람이 자신의 고통스러운 특성을 진정시키고 균형을 이루려는 노력이 이루어지는 내적인 작용이다 1650년에 쓴 Athanasius Kircher 신부의 저서 "Musurgia Universalis"를 보면 다음과 같이 적고 있다 '음악이 모든 질병을 치료할 수 없더라도 적어도 우울증적인 성격 특질에 기인하는 질병에는 긍정적인 영향을 미친다'고 되어있다 그는 '소리로 인간을 매혹시키는 예술이 존재하고 악신 역시 그 예술에 매혹될 것이라고 확신한다'고 했다

음악을 치료와 결부시키는 이론들은 고대로부터 중세까지 유사하게 형성되어 왔다 특별히 중세에는 종교가 모든 생활에 막강한 영향력을 행사하였는데, 이때 음악은 인간을 질병에서 건지는데 공헌한다고 믿었던 성자들을 찬양하는 데도 사용되었다 어떤 높은 직위에 있는 사람들이 병에 걸렸을 경우에는 질병의 고통으로부터 기분을 전환할 수 있도록 궁중 음악가들이 음악을 작곡하여 그들을 위해 연주하였으며 일반적으로 사람들은 광적인 음악과 춤을 통해서만 질병에서 놓여나는 것이 가능하다고 믿었던 것 같다

의학이 과학적인 접근 방식으로 방향을 잡게 된 시기는 해부학이 발달한 르네상스 시대였다 생리학에서 병리학적인 방법이 발달된 것은 18세기경이었으며 임상의학은 19세기 초반 무렵이었다 전체적으로 19세기 초반의 질병치료는 히포크라테스와 갈렌의 시대와 비교해 볼 때 크게 달라진 것 없이 유지되어 왔다

Burton은 우울의 해부학(The Anatomy of Melancholy)에서 음악을 이용한 치료의 사례를 많이 들고 있다 그가 말하기를 갑작스럽게 부는 트럼펫소리, 중 혼드는 소리, 수레를 만드는 목수가 부는 휘파람 소리, 그리고 해 질 무렵 길에서 아이들이 콧노래로 부르는

노래 소리는 밤새도록 잠을 한숨도 이루지 못한 불안한 신경증 환자를 변화시키고 생기를 불어넣고 기쁘게 해주는 소리들이라고 하였다 이 소리들은 치료적으로 안정감을 갖도록 한다고 하였다

르네상스 시대의 의사들에게는 음악의 효과가 그들의 직업에 고유하게 사용되었으며 질병 예방을 위한 부수적인 방법으로 채택되기도 하였다 전염병이 들 때에는 질병에 저항하기 위해 정서적인 측면을 고양시키는 음악을 사용하기도 했고 일반적으로 분노나 슬픔, 그리고 근심을 피하고 긍정적이고 희망적인 자세를 격려하는 음악 활동과 음악 감상을 추구하였다 그리고 16세기의 보에티우스(Boethius)는 음악이 도덕적 발달에 영향을 준다고 믿었으며 아이들이 자장과 공포감을 조성시키는 음악에 각각 다른 생리적 반응을 나타내는 것을 보고 음악이 생리적인 반응에 영향을 준다고 주장하기도 하였다

르네상스를 지나 바로크 시대에 들어온 음악의 역사는 18세기 중엽에 정서론(the doctrine of affections)으로 이어졌다 정서는 음악의 구성과 관련되어 구분지어졌다 기질과 정서에 관한 학설을 세우는 데 공헌한 커처(Kircher)에 의하면 우울한 사람들은 근엄하고 딱딱하며 화성적으로는 슬픈 감정을 주는 것을 좋아하고, 다혈질의 사람들은 무도 음악을 좋아하는데 이것은 피를 동요시키기 때문이고, 담즙질의 사람들은 걱정적인 화성들을 좋아하는데 그것은 그들의 부풀은 담즙을 용동시켜 주기 때문이라 하였다 또한 점액질, 즉 냉담한 성격의 사람들은 여성의 음성에 기울어지는데 그것은 여성들의 높은 음역의 소리가 점액질 액에 부드럽게 영향을 미치기 때문이라 믿었다 종교가인 커처(Kircher)는 생명의 공기는 공기떨림의 속도 안에서 진동한다고 주장하였고, 그것은 육체적인 변화의 시작이 될 수 있고 마음 상태의 변화를 갖게 한다고 하였다 특별한 치료음악을 통하여 생명의 공기는 육체의 수분과 체온이 조화를 이루도록 영향을 끼친다고 하였다

19세기 중엽부터 현대 신경학이 발달하면서 학자들은 인지 과정의 중심이 두뇌의 기능에 있다고 보게 되었다 몇 명의 독일 신경학자들은 환자들이 음악적으로 혼란을 보일 때 두뇌 속의 어떤 부분이 그러한 현상과 연관되는지에 대해 조사한 바 있다 이 중 크노브라크(Knoblach, 1988)는 '실(久)음악증(amusia)'이란 용어를 소개했는데 이 말은 '음치'로도 번역될

수 있으며 당시에는 음악적 활동에 장애를 보이는 것을 가리키는 용어로 사용되었다 감각적 실음증은 청각장애 및 악보를 읽거나 이해하는 데 어려움이 보이는 것을 지칭했다 이 외에도 19세기의 많은 의사들은 음악이 신체 작용과 연관되어 건강과 생활에 영향을 준다고 믿었던 것으로 보인다

(2) 19, 20세기 음악 치료

19, 20세기 근대 자연과학에 토대를 둔 의학이 발달하면서 음악이라는 도구는 정신 병원 같은 곳을 제외하고는 의사들에게 더 이상 치료법으로 받아들여지지 않게 되었다 근대 자연과학의 성립과 함께 질병의 연구와 치료 과정에 화학 생물학 생리학으로 증명하는 식의 방법론을 선택했다는 사실, 즉 의학이 객관적인 자연 현상을 과학적으로 엄밀하게 탐색하는 일에 바탕을 두고 있었다는 사실을 생각하면 의학에서 음악을 배제시켜 버린 것은 전혀 놀라운 일이 아니다 의사들은 환자의 개인적 차이에 영향을 받지 않고, 누구에게나 동일한 효과가 나는 약품이나 치료법을 찾아내고 발전시켜 왔는데, 당시에 이루어진 의학의 엄청난 발달은 그런 방법론에서 출발할 때만 가능한 것이었다

음악의 효과는 객관적 요소에 국한되는 것이 아니라 주관적 요소에 의해 좌우 될 수 있으므로 음악이 현대 의학의 발달에서 도외시되었던 것은 너무나 당연한 일이었다 어느 음악 작품을 연주할 때 악기의 종류를 구분하고 음량을 측정할 수는 있지만 음악에 대한 환자의 개인적 느낌은 어떻게 측정하여 수치화할 수가 없다 또한 음악과 관계된 환자의 경험, 그리고 음악에 대한 환자의 관심 정도 역시 측정할 수가 없다 이런 복잡한 요소들 때문에 의사들은 환자를 치료할 때 때때로 나타나는 음악의 긍정적인 효과를 그저 우연이라고 치부하여 왔지만 음악의 고유한 특성을 고려해 본다면, 의사들이 음악의 작용과 치료 과정의 복잡함과 개인에 따른 효과의 차이를 면면이 이해하기란 쉬운 일이 아니었을 것이다

20세기에 들어오면서 음악과 의학의 관계는 이전까지와 전혀 다른 모습으로 전개되고 있다 일반 의학의 위기와 한계가 드러나면서 정신 치료의 중요성이 부각되기 시작했다 1945년 이후로 새롭고도 다양한 형태의 음악 치료가 나타나서 환자와 의료계 종사자

들을 매혹시켰다.

음악치료가 과학적인 근거를 가지고 많은 의사에게 탁월한 임상 분야로 받아들여진 것은 무엇보다도 정신 의학 분야이다 1760년 펜실베니아주에서 정신 질환 환자들을 구경하려고 몰려드는 대중들로부터 보호하기 위해 종합 병원 주위로 높은 벽을 세우고, 이들을 보려고 들어오는 대중들에게는 입장료를 부과하기 시작하였다 이는 1800년에 들어서면서 금지되었는데, 그 당시 정신 질환자들이 어떠한 고통을 겪었는지를 보여 주는 이야기이다 (Deutsch, 1949)

남북 전쟁 이후 신경학 분야에 많은 발전이 이루어지면서 뇌의 질병과 관계된 이론들이 연구되었다 초기에 Eby(1943), Hevner(1937), Simon(1945), Van de Wall(1926, 1946)은 음악이 개인 혹은 그룹의 치료 활동을 활성화 시키고 강화시킨다고 기술하였다 이들은 음악이 노래나 춤과 더불어 인간의 사회적 기술을 촉진시킨다는 것과 심각하고 만성적인 질환을 앓고 있는 사람이라 할지라도 음악이 신체적인 표현과 감정의 변화에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 사실을 강조하였다 또한 음악적 기술을 습득하는 과정에서 삶의 질이 향상되고 안정감을 얻을 수 있다고 보고하였다

이때부터 제공된 음악의 기능을 살펴보면 첫째, 기능적인 작업 치료(Functional Occupational Therapy) 내에서 활용되었는데, 제 1차 세계 대전 동안 부상당한 군인들이 신체적인 활동을 통해 손상된 운동능력을 회복할 수 있었다 이것은 근육의 힘과 관절의 유연성, 움직임의 협응과 같은 기능을 증가시키는 데에 목적을 두었으며 악기 연주는 몸의 관절과 근육 기능을 위한 운동으로 제공 되고, 노래와 취주악기 연주는 폐와 후두기관의 기능을 강화시켰다고 한다 둘째, 정신과적 치료를 보조하는 과정에서 음악은 인지적 자극제와 감정 조절제로 활용되었는데 인지적으로는 집중력, 자기통제 및 집중시간의 증가 등에 초점을 맞추어 제공되었다(Gilman&Paperte, 1952)

셋째, 신경 정신과적 치료에서는 음악적 요소에 따른 교감신경계(심장, 맥박)에 반응하고 생리적 반응을 유도하는 데에 활용되었다

정신장애의 다양한 문제를 위한 음악치료적 개입은 그 이후에도 계속적으로 발전해 오고 있으며, 증상에 대한 개별적인 접근이 이루어졌다

(3) 한국의 음악치료현황

1964년부터 음악요법이라는 기사가 연세대 학보 및 몇 개 대학보에 실리면서도 음악치료를 실시해온 적은 없었다 1981년 이화여대 언어 청각 임상센터에서 아동을 위한 치료로 음악치료를 실시해오면서 1980년대 말과 1990년대 초부터 외국에서 음악치료 학위를 받은 음악치료사들과 국내의 음악치료에 관심을 가지고 있던 음악 교육자들이 중심이 되어 음악치료에 대한 연수와 강연의 형식으로 국내에 소개되기 시작하였다 이들의 다각적인 노력의 결과로 1997년초에 문교부에 속명여자대학교에 국내에서는 최초로 음악치료 석사학위과정인 개설되었다 같은 해 8월에는 이화여자대학교가 교육대학원 내에 음악치료교육과를 신설하기에 이르렀다 그 후 명지대학교, 한세 대학교, 원광대학교에서도 교육이 시작되었고 대전에서는 대전대학교 보건의스포츠대학원 예술치료학과 내에 음악치료전공이 있다

그리고 음악치료사의 권익보호와 교육과정의 확립 및 학회지 발간 등을 목적으로 여러 음악치료학회가 국내에 결성되었는데 속명여자대학교를 중심으로 활동하고 있는 '한국 음악치료 학회'가 있으며, 이화여자대학교를 중심으로 하는 '대한 음악치료 학회', 대전대학교를 중심으로 하는 '한국 예술심리치료학회'와 원광대학교를 중심으로 하는 '예술치료학회'가 현재 활동 중이다

현재 한국에는 외국에서 학위를 취득한 음악치료사와 국내음악치료 대학원에서 학위를 취득한 음악치료사들이 함께 활동하고 있다 국내 음악치료 대학원의 경우 1999년 8월 첫 졸업생을 배출하였으며 현재까지 외국에서 학위를 취득하여 국내에서 활동하고 있는 한국인 음악치료사 또한 약 10명에 이른다 한국에는 아직까지 음악치료를 정식 직업으로서 서비스를 제공하는 병원이나 특수기관, 요양원 등이 많지는 않지만 점점 그러한 기관들이 늘어나고 있는 실정이다

그동안 국내에서는 음악치료에 대한 활발한 연구가 있어왔는데, 현재까지 교육대학원과 음악대학원의 학위논문이나 학회지 및 특수교육 연수 자료에서 논문이 발표되었으며 그 수는 약 80여 편에 이르며 차츰 증가하는 추세이다 또한 논문의 주제는 정신과 환자가 가장 주된 대상이며, 그 다음으로는 자폐장애아동, 정신지체아동, 노인, 일반의료 순이다 그간 음악치료

와 관련된 번역서만을 출간해 온 1990년대 초반기와는 달리 1990년대 중반 이후로 들어 음악치료의 올바른 개념의 보급과 함께 치료방법까지 상세히 다루고 있는 서적들이 많이 출간되고 있으며, 음악치료의 구체적인 적용을 다룬 내용의 서적 또한 지속적으로 출간되고 있는 실정이다

(4) 미국의 음악치료현황

미국에서의 음악치료는 제2차 세계대전 이후 병원을 중심으로 발달하였다 1950년대에 들어오면서 음악대학내에 음악치료학과가 자리잡게 되었는데, 1944년 미국 미시간주립대학에서 음악치료사를 위한 최초의 교과과정이 개설되었고, 실질적인 학위과정은 1946년 캔사스 대학에서 시행되었다 이어 다른 대학에서도 음악치료학과가 개설되어 현재는 약 5000여명의 음악치료사들이 활동하고 있으며, 70여 개 대학에 음악치료학과가 개설되었다

미국의 음악치료는 초창기에는 임상단계를 거치다가 1968년이 지나면서 치료의 모델을 행동과학의 형태에 두면서 각 정신과 병원과 장애인 재활센터에서 재활치료의 방법으로 인정받게 되었다 근래에 와서는 음악치료의 적용도 다양해졌고 아울러 일하는 현장도 병원에서 학교, 복지관, 양로원, 수용시설 등에 이르고 있는 실정이다 1970년대에 이르러서 일부 음악치료사들은 개인 임상센터를 만들어 환자 개인이나 에이전트와 계약을 맺고 독립치료를 시작하기도 했다 그리고 1980년대에는 일반 병원에서 의사와 함께 수술 및 마취에 관여하고 출산이나 화상환자를 돕는 영역에서까지 활발히 활동하게 되었으며, 음악치료의 적용은 이제 가족치료에 이르기까지 사회 깊숙히 그 영역을 넓히게 되었다

이렇게 음악치료가 미국에서 뿌리내릴 수 있었던 것은 협회 차원의 노력이 절대적이었다 음악치료를 임상현장에서 전문분야로 자랄 수 있도록 보호하고 지원하는 전문적인 협회의 결성이 자연스럽게 요청되면서, 협회가 음악치료 교육과정을 통해 배출되는 음악치료사들의 자격과 교육내용을 관할하는데 일차적인 작업을 담당하게 되었다 1950년에 전 미국 음악치료협회(NAMT)가 당시 활동하던 여러 음악협회 회원들을 중심으로 설립되었다 그리고 1971년에 뉴욕대학교를 중심으로 현장 음악교사들이 주축이 된

미국 음악치료 협회(AAMT)가 조직되었다

전 미국 음악치료 협회와 미국 음악치료 협회는 전문적인 자질을 갖춘 음악치료사를 배출시키고 있는데, 전 미국 음악치료 협회에서는 협회가 인정하는 소정의 과정을 마치고 공인음악치료사가 되면 RMT(Registered Music Therapist)의 자격으로 수여하며, 미국 음악치료 협회에 소속된 대학에서 소정의 과정을 마치고 공인음악치료사가 되면 CMT(Certified Music Therapist)자격이 주어진다 여기에 그치지 않고 음악치료사로서의 자질을 높이기 위한 노력의 일환으로 각종 연수를 실시하고 3년마다 재시험을 실시하고 있다

전 미국 음악치료 협회의 주관으로 미국 음악치료 협회와 함께 1997년 11월에 열린 제48차 정기학술대회를 마지막으로 해서 1998년부터는 미국 음악치료 협회(American Music Therapy Association, AMTA)를 새로이 결성하여 출범하게 되었다 이는 행동주의 음악치료를 표방하며 설립되었다

(5) 스웨덴의 음악치료 현황

스웨덴의 음악치료 교육의 목표는 음악적 치료적인 통합에 있다 스웨덴 음악치료협회는 1974년경에 간호 분야에 처음 자리잡기 시작하였다 작곡가 베르너 볼프 글라서(Werner Wolf Glaser 음악치료)는 음악 치료를 소개한 선구자이다 그는 주장하기를 음악적인 자극은 정신과 영혼 그리고 신경 조직에 깊이 저장된다고 하였다 그러므로 음악은 육체적 정신적으로 그리고 사회적으로 장애가 있는 사람들이 갖고 있는 자원을 자극하고 훈련하고 또 배우게 할 수 있는 하나의 기구라고 밝혔다 1974년 스웨덴 음악치료 협회(SEM)가 설립된 이후 여러 편의 연구 결과 1981년 왕립 스톡홀름음악대학 대학원 과정으로 초급 1년 과정이 시작되었다 그 후 여러 임상 연구 결과 1984년 중급 1년 과정이 시작되었고, 6년 후인 1990년에 이르러 2년제의 고급(전문)과정이 개설되었다

1992년 전 과정 4년에 걸친 12명의 음악 치료사들이 처음으로 스웨덴에 배출되었다 현재 음악 치료의 교육 과정은 여러 내용과 목표를 갖고 전국 6개의 음악 대학에서 실시되고 있다 그 중 1987년에는 옴살라에 있는 음악치료연구소에서 음악 심리 정신 치료와는 뚜렷하게 구별되는 기능 집중 음악치료교육이 시작되었다 기본 이론은 특별한 음악 코드로 두뇌

안에 있는 기억의 흔적을 구조화시켜 창조함으로써 식물의 반응을 발생케 하고, 차차 의식 있는 연주와 동작으로 이끄는 방법이다 즉 이는 개인의 기능 수준을 상승시키는 방법이다

(6) 일본의 음악치료 현황

일본에서는 자연음악이 95년 당시 15세 소녀인 일본의 가제오 메그라라는 소녀가 나무나 꽃, 풀 같은 식물과, 바람, 물, 대지, 빛, 별 등의 대자연이 부르는 노래를 악보로 만들어 부르기 시작하면서 생겼다(자연이 전해 준 소리를 그대로 옮겨Tejk 해서 작곡이라 하지 않고 전곡이라고 한다)

일본에 미야자와 겐지라는 유명한 시인이자 동화작가가 있다 미야자와는 지금 이 세상에 없지만 미야자와를 좋아하는 사람들이 모여 미야자와의 작품을 읽고 연구하는 미야자와 겐지 동호회가 있는데, 주로 자연을 사랑하는 사람들의 모임이다 이 동호회에서는 미야자와를 흉내 내어 식물이나 돌과도 대화를 시도했다 그러던 중에 식물의 마음을 이해할 수 있는 사람들이 나타났는데 가제오도 이 동호회의 회원이었다

1995년 9월, 당시 15세의 가제오는 미야자와 겐지 동호회에서 속사포처럼 피아노를 치기 시작했다 나무, 풀, 꽃이 부르는 노래가 들린다면서 귀에 들리는 대로 악보 없이 피아노로 친 것이다 그날 60여 곡이 카세트,테이프에 녹음되었고, 가제오는 그로부터 1년 사이에 500곡 이상을 전곡 하였다 가제오가 전곡을 시작한 지 2주일 후 500명이 모인 미야자와 겐지 낭독회에서 자연 음악을 몇 곡 선보였다 일본인들은 어떤 모임이 끝나면 그 모임에 관한 감상문을 제출하는 게 보통인데 이날 콘서트도 예외는 아니었다 음악을 들어보니 단순한 멜로디이기는 한데 마음이 아주 편안하고 웬지 고향에 온 것 같은 느낌이 든다는 내용의 감상이 주류를 이루었다 그런데 몇 가지 특이한 감상문이 제출되기도 했다 음악을 듣고 난 후 머리 아픈 것이 나았거나 다리가 아팠는데 시원해 졌거나 어깨 결림이 가벼워졌다는 식으로 몸에 반응이 나타난 것이다 이 낭독회를 계기로 계속해서 콘서트가 열렸다

자연 음악은 이제까지의 가장 방법으로는 부를 수가 없다 왜냐하면 식물과 일심동체가 되지 않으면 식물의 마음을 표현할 수 없기 때문이다 다행히도

아오키 유코라는 가수가 나타났다. 아오키는 중학교 2학년 때 동교거부로 열등감의 늪 속에 빠져있었다 그때 이제까지 가장 밑바닥 존재라고 생각하고 있던 개미나 잡초가 친구로 보여 대화를 시작했는데, 그때부터 웬지 모르게 힘이 솟아나 여러 가지 능력이 발휘되었다 게다가 그때까지 노래와는 전혀 인연이 없던 아오키가 식물의 마음을 노래로 부를 수 있는 자연 음악 가수로 성장한 것이다

1996년 7월 아오키의 자연음악 CD가 발매되자 생가지도 않았던 일이 일어났다 CD를 들은 사람들 가운데서 콘서트 때와 같이 갖가지 병이 좋아졌다는 보고를 해온 사람들이 있었던 것이다 이때 미야자와 겐지 동호회는 식물이 부르는 노래가 '치유파동'이기도 하다는 사실을 처음으로 알게 되었다 그후 자연 음악에 어떤 효과가 있는지를 연구하기 위해 '자연음악연구소'를 설립해 노래하는 방법을 가르치고 병을 치유하는 실험이 시작되었다 음악교사였던 아오키 유키코 씨를 중심으로 정형외과 의사, 산부인과 의사, 정신과 의사, 한방의, 약제사 등이 모여 자연음악 치유 실험을 시작한 것이다

2. 음악치료의 이론적 기반

1) 동질의 원리

'동질의 원리'는 미국의 정신과 의사 I M 알트슐러에 의해서 1952년에 처음으로 발표되었는데 그것은 정신병원에서 정신 분열증 환자에게 음악치료를 행할 때 치료 전략의 하나로 고안된 것이다

음악치료의 연구자이며 실천자이기도 했던 I M 알트슐러는 음악으로 병을 치료할 경우 사용하는 음악은 환자의 그때의 기분과 정신태포에 맞는 곡을 사용하면 환자는 그 음악을 받아들여 유효하게 작용한다는 것을 발견했다 이것을 동질의 원리(Iso Principle)라 하며 이것은 심리학적 음악치료의 치료원리로서 매우 중요시 되고 있는 것이다

Altshuler는 음악치료를 적용한 임상관찰에서 우울증환자들이 밝은 음악보다 슬픈 음악에 더 빨리 자극받게 된다는 사실을 발견했다 정신적 박자가 더 빠르다고 할 수 있는 조중 환자들은 안단테의 느린 음악보다 알레그로의 빠른 음악에 더 빨리 자극받는 것을 관찰하게 되었다 이러한 동질의 원리는 인간의

특성이고, 인간을 개별화시키는 하나의 소리 혹은 일련의 소리들 또는 내적인 소리현상이 존재한다는 생각과 동일한 의미이고 그러한 생각들을 요약한 것이다 이것은 우리에게 원형(archetype)이 되는 소리와 임신 중 자궁 내에서 경험하는 소리, 그리고 출생시와 유아기에 경험하게 되는 소리를 요약한 것으로 내적인 소리와 내적인 운동의 현상이다 그리고 치료사와 환자간의 의사소통의 통로를 만들기 위해서, 환자의 정신적 시간을 치료사가 만들어 내는 소리와 음악적 시간과 일치되도록 하는 것이라고 할 수 있다

보편적 동질의 원리는 인간의 특정한 사회적, 문화적, 역사적, 생리-심리학적 맥락과는 무관하게 모든 인간을 특정 것거나 규명하는 소리 정체감이다 이 보편적 동질의 원리는 심장박동소리, 숨을 내쉬고 뱉는 소리, 출생 순간의 엄마 목소리를 포함하고 있다 이러한 관점에서 본다면 이 동질의 원리 속에 각인과 유사한 측면이 있다는 것을 알 수 있다

극한 슬픔으로 인한 충격은 사람을 일시적으로 울(鬱) 상태에 빠지게 한다 이러한 기분이나 정신템포에 맞추어 만들어진 곡이 장송곡이며, 또한 더없이 슬프고 어두운 곡이다 그러한 곡을 들음으로써 동질의 원리에 의해서 마음이 음악을 받아들이는 결과 위안을 받아 슬픔이 서서히 완화되어 울(鬱) 상태에서 빠져 나올 수 있다 흥분하고 초조해 있을 때나 분노의 마음이 가라앉지 않을 경우에 동질의 원리에 바탕을 두고 음악을 사용하면 흥분이 가라 앉고 초조한 마음속의 웅어리가 토해져 나와 분노의 마음도 자연스럽게 사라져 버린다 그러나 이질(異質)의 효과가 아닌 동질의 효과만을 이용해 치료할 경우에는 정신장애가 심한 경우에 극단적인 상황까지 몰고 갈 수가 있으며 정신병의 경우 위험성을 내포하고 있다 그러므로 정확한 진단아래 동질성에서 이질성의 음악으로 서서히 바꾸어 가는 것이 무난하다고 본다

黃帝內經 靈樞 邪客篇에는 다음과 같이 기록되어 있다 '하늘은 五音이 있고, 사람은 五臟이 있다 하늘은 六律이 있고 사람은 六腑가 있다 이처럼 사람은 하늘과 상응한다' 이는 자연음악과 인체장부는 연계되어 있다는 것을 설명하는 내용이다

扁鵲內視에서 이르기를 '약 좋아하길 피리 불듯 한다', '홀연히 피리를 불고 북을 쳐서 근심하고 마음이 아픈 사람을 치료 한다'고 하였다 생황, 피리, 북은 모두 고대의 3중 악기로써 이를 "좋은 약"에 비유 하

었는데 옛날부터 음악요법을 중시하는 정도를 충분히 알 수 있다 類經附翼 律原은 '음악은 천지의 기가 조화를 이룬 것이다 가락은 음악의 소리이다 대개 사람들은 性情이 있으면 詩詞가 있고, 시사가 있으면 노래가 있고, 노래가 있으면 오음으로 음악을 이루며, 음악이 있으면 가락으로 들어 소리의 조화를 이루게 된다', '律은 천지의 正氣이며 사람의 소리이다'고 하였다 성악의 효과에 대해서 그는 '천지를 통하여 神明을 함한다'고 하였는데, 단일한 음조 역시 사람의 정신에 영향을 준다고 하였다

2) 카타르시스 효과(catharsis effect)

카타르시스는 아리스토텔레스의 유명한 저서인 (시학)에 나오는 이론이다 아리스토텔레스는 비극론을 전개하며 합창대의 코러스의 역할에 대해 카타르시스 이론을 제시했다 카타르시스는 흔히 정화로 해석되는데 원래의 뜻은 배출이다 몸에 불필요하고 나쁜 것을 내보내는 것이 카타르시스이다 예를 들면 배변이나 땀을 흘리는 것들은 모두 생리적인 카타르시스에 속하는 것이다 아리스토텔레스는 바로 여기에서 심리적 카타르시스를 고안해 냈다

사람들은 누구나 마음속에 좌절, 슬픔, 고민 같은 무거운 감정을 가지고 있는데 그런 무거운 감정을 조금이나마 순화시켜 주는 것이 바로 그리스의 비극의 역할이었다 무대에서 벌어지는 다른 사람들의 비극에 동조하며 사람들은 자신의 슬픔과 고민을 방출하고 울적한 중압감에서 해방될 수 있었으며, 거기에서 코러스가 극의 클라이막스를 더욱 고조시키는 역할을 수행해온 것이다

이런 복잡한 이론이 아니더라도 마음이 울적하고 슬플 때, 슬픈 영화를 보거나 슬픈 음악을 들으며 울고 나면 마음이 개운해지는 느낌은 누구나 경험할 수 있는 것이다 사람의 마음에 슬픔이나 고민이 있을 때 그와 같은 종류의 감정이나 정서를 불러 넣어 주면 역시 넘치게 되는 것이다 그러면 다시 평형상태로 돌아가게 되는데 여기에 동질의 원리가 나오게 되는 것이다 아트슬러에 의해 착상된 이 원리는 정신적으로 어떤 감정에 기울어진 불안정한 상태일 때, 오히려 외부에서 동질의 감정을 불러넣어 주면 결정적인 상태가 되고 이때 바로 카타르시스가 일어나 감정이 역전되는 것이다

상태가 악화되는 것같이 보이지만 그 감정을 배출해 내면서 자기치료가 작용하기 시작하는 것이다 이것을 카타르시스라 한다 음악을 하는 사람들은 대부분 건강 장수하는데, 이러한 것을 바로 예술의 특수한 의학 기능으로 볼 수 있는데, 그 원인은 예술의 정화 작용에 있다고 하겠다 정화작용의 주요 의의는 사람들이 예술을 감상하거나 예술 활동을 할 때 共鳴이 조성되고 유쾌함을 느끼는 찰나에, 어떤 지나치게 강렬한 정서를 배출함으로써 인하여 평형을 이루게 하고, 이로써 심리적 건강을 회복 유지하는 것이다 한 의학에서는 정서적 배출은 신진대사 촉진작용을 한다고 말하고 있다 이는 邪氣를 제거하고 精氣를 새롭게 하는 효과가 있을 뿐만 아니라, 수명을 연장시키는 작용을 한다

3) 이완효과(relaxation effect)

이완적 음악은 마음의 긴장과 신체의 긴장을 부드럽게 해주는 작용을 한다 음악을 경험하고 있을 때 뇌파를 측정해보면 알파파가 증가되며, 심신이 편안함을 느낄 수 있다

뇌파	의식상태	뇌의 기능
감마파	과다한 흥분,	지적과다 현상 과다흥분
베타파	감정의 흥분, 지적활동의 중간 정도의 긴장	흥 분
알파파	감정의 일상화, 지적활동의 평범 감정의 안정, 지적활동의 과다	안정(눈을 감음) 안정, 향상
세타파	졸음, 피로	가벼운 정도로 저하
델타파	잠들 때	중간정도로 저하

음악치료를 실시할 때는 우선 환자의 긴장을 완화시키지 않으면 안 된다 병이 무겁고 난치성일 경우 심신의 어딘가에 불필요한 긴장이 고여 있어서 그로 인해 생체의 균형이 깨어져 있는 것이다 음악은 '정서'라는 공간에 작용하여 인간의 정신과 신체의 밸런스를 회복시킬 수 있는 것이다 알파파가 나오고 있는 상태일 때 우리들의 심신은 평안을 얻어서 불필요한 긴장이 풀리고 상쾌한 기분이 된다 명상 상태라고 하는 상태가 실현되고 있을 때, 우리들의 뇌파는

알파파가 우세하며, 그때는 창조력도 높아지고 기억력도 증가되어지는데 이것은 옛날부터 승려나 수도자, 요가 수련자 등에 의해 발견되어 실제 생활에 활용되었던 것이다 고승이 좌선을 개시한 후 바로 뇌파가 이완이 되는 것은 잠들기 직전의 심신이 가장 편안한 상태를 각성상태에서 실현시킬 수 있다는 것을 말해주는 것이다

4) 비 언어적 정보교류(Non Verbal Communication)

언어란 구체적인 것을 전달하는 데는 뛰어난 작용을 하지만 추상적인 것에 대해서는 전달 수단으로 적합하지 못하다 그러나 음악은 그러한 목적을 위하여 가장 적당하다 특히 병적 소인을 가진 내담자의 경우처럼 언어라는 매체의 의사소통이 불가능한 내담자의 경우에는 특히 음악이 유일한 감정교류의 매체로서 힘을 발휘하는 일이 많다

음악치료는 내담자와 주위 사람들과의 대화를 회복시키는 계기를 만들어 주기도 한다 그리고 집단치료의 경우는 집단 내 의사소통 기능을 음악을 통해 회복시키기도 한다 그러한 의미에서 음악은 언어에 의하지 않은 커뮤니케이션을 가능케 하기 때문에 비언어적 정보교류라고 불린다

5) 음악이 인간에 미치는 영향

음악이 인간행동에 영향을 미친다는 것에는 다음의 몇 가지 사실에 기초하고 있다 음악은 대뇌를 통해 작용한다 사람의 몸은 건강을 유지하는데 자체적인 방어능력을 가지고 있으며 이 능력은 호르몬이나 신경화학물질의 균형을 맞추는 것을 통해 나타나게 된다 음악은 호르몬과 신경기능에 긍정적인 영향을 미치게 함으로 몸 스스로의 면역시스템과 재조정을 도와 건강을 유지하게 한다

인간의 대뇌는 여러 작은 뇌들이 모여져 있는데, 제일 기본은 파충류의 뇌(reptilian brain), 시상하부라 하여 인간의 기본적인 욕구와 행동을 주관하며, 다음은 대뇌변연계(림빅시스템)라 하며 소리 지각, 인지, 동작, 정서와 감정활동의 근원이다 다음은 신피질(neo cortex)이라 하여 인간의 뇌, 지성의 뇌라고 하며 이것은 언어습득, 특정한 동작이나 음악적 센스를 발달시키는 것과 관련된다

종합하면 유기체를 조절하는 중심은 대뇌이며, 음악은 대뇌에서 진행되고 대뇌를 통해 여러 형태로 행동에 영향을 미친다. 음악에 대해 생리적인 반응이 유도되는 과정은 혈압, 맥박의 속도 호흡, 피부반응, 뇌파 그리고 근육반응 등에 변화를 가져온다고 알려져 있다.

또한 이러한 자율신경의 변화는 결국 심리적인 현상으로 채 반영되며, 음악은 공기의 진동을 통해 우리 귀에 전달되어 물리적 운동, 액체 운동을 거쳐 전정신경을 통해 수질에 도착된다. 수질은 뇌 줄기의 가장 낮은 구조이며 심장박동과 호흡속도 등의 여러 자율신경을 관할하고 있으며, 청각신경을 포함한 모든 감각 시스템들은 상승하는 그물 모양의 세망 조직으로 들어가게 되는 데 이것은 시상과 시상하부 측면의 간뇌와 연결된다. 이것은 결국 신피질 전역에 정보를 파급 시켜 인지와 사고를 하게 한다. 또한 림빅 시스템에 영향을 주고, 활발한 음악적 자극은 피질의 더 많은 영역을 활성화시켜 사고력의 증가를 가져오게 한다. 그리고 화학적 작용에도 관여하여 소위 긍정적인 호르몬의 변화와 면역체계를 강화시키는 역할도 하며, 음악은 동작과 연관되어 에너지와 질서를 가져오게 한다.

(1) 생리적인 반응

음악지각이 강한 정서적 경험으로 이어지는 것을 관찰해 보면 대뇌의 변연계가 음악적 자극에 관여하고 있음을 알 수 있다.

음악은 시상을 중개자로 하여 피질과 림빅 시스템 내부의 작용으로 사람에게 정서적인 반응을 불러일으킨다고 한다. 또한 음악적 처리과정에는 대뇌의 두 반구, 즉 좌반구와 우반구가 적극적으로 개입된다. 그러므로 대뇌의 특정한 부분에 손상을 입어 언어장애가 온 사람이라도 노래의 가사를 부를 수 있는 경우, 노래라는 음악적 활동에 자극 받은 손상되지 않은 대뇌부분이 활성화되어 손상된 부분의 역할을 대체한 것으로 이해된다.

그래서 대뇌의 특정한 부분에 손상을 입어 언어장애가 온 사람이라도 노래의 가사를 부를 수 있는 경우, 노래라는 음악적 활동에 손상되지 않은 대뇌부분이 활성화되어 손상된 부분의 역할을 대체한 것으로 이해될 수 있는 것이다.

한편, 청각신경의 입력을 받는 뇌 줄기의 수질의 역할을 생각해 볼 수 있는데, 이곳은 심장박동 속도나 호흡을 포함한 자율신경을 조절하는 곳이다.

리듬적인 구조를 가지는 청각정보는 비 리듬적인 자극과는 색다른 방법으로 더 높은 청각통로로, 더 큰 강도로 신호를 보낸다고 한다. 그래서 사람은 외부에서 들려지는 청각자극에 반응하게 되고 이것은 생리적인 동조화 현상으로 연결되어진다.

음악이 인간의 신체에 직접적인 반응을 일으킨다는 연구는 지난 수십년간 활발히 이루어져 왔다. 예를 들면 음악이 혈압, 심장 박동, 호흡수, 뇌파, 피부 반응 등에 영향을 미친다는 것이다. 연구 결과가 때로는 통계상의 숫자로 표시될 만큼 크지 못한 경우도 있었지만, 음악이 신체적 반응을 일으키는 것은 분명하다.

최근에는 음악 감상과 신체 이완법이 인간의 면역 체계에 긍정적 영향을 미친다는 연구가 미국의 템플(Temple) 대학의 딜레오 머란토(Dileo Maranto) 교수팀에 의해 밝혀졌다. 이런 연구 결과는 암 환자의 면역증가를 위해 음악치료를 사용하게 된 이론적인 근거를 마련하기도 했다. 또 통증을 느끼는 환자가 음악을 들으면 음악과 연상을 이용한 기분 좋은 자극이 생겨나 통증이 줄어드는 효과가 있다.

음악이 일으키는 이러한 생리적 반응은 분만하는 산모의 통증을 줄여준다든지, 암 환자의 면역력을 올려준다든지 기타 안정이 필요한 환자를 편안하게 해 주는 등 음악치료의 적용 가능성을 보여 준다.

음악은 뇌파를 변화시킨다.

1분에 약 60회의 장단을 갖는 음악들은 뇌파 상태를 세타파에서 알파파 상태로 변화시켜 각성 상태를 더욱 더 명료하게 해 줄 수 있다. 음악을 들으면 감정이나 사고의 변화를 일으키는데 이러한 변화는 뇌파의 변화와 밀접한 관계가 있다.

음악은 호흡에 영향을 미친다.

느린 템포의 음악이나 길고 느릿한 곡을 들으면 호흡이 깊어지거나 느려지는 데 이때에는 마음도 고요해지며 생각도 깊어진다. 반대로 빠른 음악을 들으면 호흡이 얕아지며 빠르게 되는데, 이때에는 충동적으로 행동하며 실수가 잦아지는 경향이 있다.

음악은 심장박동과 혈압에 영향을 미친다

일반적으로 빠른 음악에 대하여는 심장 박동수가 빨라지며, 느린 음악에 대하여는 심장 박동수가 느려진다. 심장박동이 느릴 경우에는 신체적인 긴장과 스트레스가 해소될 수 있고, 반대로 심장박동수가 빨라지면 불안한 상태가 될 수 있다. 또한 시끄러운 음악은 혈압을 약 10mmHg 정도 높이며, 자장가와 같은 조용한 음악은 혈압을 약 5mmHg 정도 낮춘다.

음악은 체온에 영향을 미친다.

강한 음악을 들으면 체온이 상승되고 약한 비트의 부드러운 음악을 들으면 체온이 내려간다.

음악은 근육의 긴장을 낮추고 조정능력을 향상시킨다

음악은 자율신경계를 통하여 근육의 유연성이나 긴장도에 영향을 미친다. 임상적으로도 근육의 경직 상태를 음악을 이용하여 성공적으로 치료를 하였다는 보고들이 있다.

자율신경과 음악

(2) 심리적 반응

음악이 의미 있는 정서적 반응을 불러일으키는 것은 임상적 상황에서 정서수정과 관련을 갖는다. 정서수정에서는 음악적 자극요소에 의해 불러일으켜지는 환기가 클라이언트의 상황적 필요에 일치되었을 때 정서수정이 일어나게 되며 이것은 행동변화를 유지시켜 주는 결정적인 역할을 하게 한다.

대개 음악에 대한 심리적인 반응에는 대상자의 과거 경험이 깊게 관여하게 되며 음악적 자극에 의해 내면에 형성되는 보상과 이것에 의해 평가되는 가치, 이러한 과정을 통해 유발되는 동기가 중요하게 다루어진다.

음악이 정서적인 변화를 일으킨다는 것은 이미 알려진 사실이다. 음악심리학에서 특정 음악과 정서적 반응에 대해 많은 연구를 한 결과 한 가지 재미있는 결론을 얻었다. 음악 자체가 특별한 정서를 불러일으킨다기 보다는 음악을 듣는 사람의 과거 경험과 문화적 배경, 기호와 음악 교육 등이 음악을 들을 때 나타나는 정서 반응과 관계가 있다는 것이다(Radocy and Boyle).

그러나 실제 그 음악이 가진 고유의 리듬, 화성, 선율 등이 음악을 듣는 사람이 가지게 되는 음악적 의미를 어느 정도 결정한다고 할 수 있다.

우리의 본능적 욕구를 자극하거나 표현하며 때로는 이를 해소시켜 주기도 하고 감소시켜 주기도 한다. (본능 id와 음악)

로맨틱한 분위기를 위하여 분위기 좋은 음악을 BGM으로 사용한다.

음악은 자아를 강화시키고 감정을 발산시키거나 통제하기도 한다.

(자아(ego)와 음악) - 화가 나거나 슬플 때 음악으로 마음을 진정시킨다.

음악은 초자아에 적용하여 감정을 승화시키거나 수준 높은 미적 경험과 풍부한 심미적 경험을 갖게 해준다.

음악가들이 음악을 만들고 그것을 악기로 연주한다.

(3) 사회적 반응

박실(Boxille)은 "음악은 오래 전부터 가장 자연스럽게 대화하고 자신을 표현할 수 있는 수단이다" 라고 했다. 언어를 제대로 사용하지 못하는 환자도 치료사와 함께 음악을 연주하면 분노나 기쁨과 같은 감정을 표현할 수 있게 된다. 그 감정은 음악을 통해 치료사에게 전달되고 치료사의 음악을 통한 손길은 환자에게 감정적인 인식으로 전달된다. 거의 말을 하지 않는 자폐 아동도 음악을 통해 치료사와 관계를 맺을 수 있으며 음악적 관계는 사회적 관계로 발전하게 된다.

음악은 언어로 표현하기 어려운 무의식 속에 숨어 있는 문제들을 표현하게 돕는다. 음악적 표현으로 환자는 새로운 자신을 깨닫게 되고 또 자신을 표현하게 된다. 이런 이유로 음악치료가 정신과 환자들의 치료에 효과적으로 사용될 수 있다.

음악은 사람과 사회의 기본현상이며 심리적, 역사적, 철학적, 인류 문화적, 사회학 등의 영역에서 많은 영향력을 보여주고 있다. 네틀은 음악이 문명의 모든 단계에 걸쳐서 존재한다고 하였으며, 메리엄은 음악적인 행동이란 사람과 내면, 사람 사이에서 일어나는 즉, 사회적인 것이라고 했다.

음악은 여러 가지 측면에서 사회적이며 다시 말해 연주, 창작, 감상 그리고 음악적인 해설은 사회적인 구조를 공유하며 이는 문법과 상징을 의미한다고 할 수 있다 음악은 자연적인 공동체로서 지역 사회 속에 자리를 잡으며 이때 음악은 존재하는 특정한 개인과 그룹사이의 관계 속에서 제한된 구역을 가지게 된다 음악의 가치는 음악적인 구조에 있는 것이 아니라 사람에 대한 영향력에 있다고 할 수 있다

이상과 같이 음악은 사람에게 생리적인, 심리적인 영향력을 행사하며 또 음악은 사회적 기반 위에 있기 때문에 사람의 행동을 변화시키는 도구로 사용할 수 있다

이러한 입장에서 근대 음악치료의 이론적 기반을 이룬 두 학자의 견해를 통해 음악치료의 이론적 기반을 이해하려 한다

개스틴은 음악적 자극을 통해 치료적 과정을 수행해 가는 관련적 음악치료의 이론을 소개하였다 사회적인 관점에서는 음악을 통한 '치료사와 환자, 그리고

환자들 간의 교류를 통한 관계의 확립과 재확립'을, 심리적인 관점에서는 '자아 성찰을 통한 자긍심의 증진'을, 신체생리적인 관점에서는 '음악이 에너지와 질서를 가져오는 리듬의 특유한 능력이 결합된 것'이라는 사실을 강조하였다

시어즈는 경험의 과정으로서의 음악치료를 말하였다 생리적인 관점에서는 음악이라는 '구조 속에서의 경험'을, 심리적인 관점에서는 '자신을 조직하는 음악에서의 경험'을, 사회적인 관점에서는 '다른 사람과 관련된 경험'을 강조하였다

정리하자면, 우리가 음악을 치료의 도구로 사용한다 했을 때는 음악이 사람의 행동변화에 영향력을 행사한다는 사실을 근거로 한 것이다

임상의 현장에서는 다른 무엇으로도 반응을 보이지 않던 자폐아동이나 정신질환자가 음악에는 반응을 보이는 것을 볼 수 있는데, 이것은 음악의 힘이 개인의 장애를 넘어서 개인과 관계를 맺는 것을 보게 되는 것이다