

음악을 통한 치료요법

문 정 표
음악치료사

Music Therapy?

1. 정의

1) 소리와 음악의 차이점

(1) 소리 : 진동에 의해 귀에 전달되는 공기입자의 움직임

(2) 음악

① 음악에는 소리와 침묵의 조직이 있습니다.

② 무엇이 소리를 음악으로 만드는 걸까요? 음악적 소리는

- 인간에 의해 만들어져야 하고

- 어떤 그룹의 사람에 의해 음악으로 인식되어야 하며

- 인간성의 요소로서 어떤 기능을 제공하여야 합니다.

즉, 음악적 소리는 어떤 소리를 음악으로 받아들이려는 사람에 의해 결정됩니다.

2) 치료?

- 치료 (治療) (명사) [하다형 타동사] [되다형 자동사] 병이나 상처를 다스려서 낫게 함

3) 음악치료?

- 미국 음악치료협회

(American Music Therapy Association)

음악치료는 치료적인 목적, 즉 정신과 신체 건강을 복원 및 유지시키며 향상시키기 위해 음악을 사용하는 것이다. 이것을 치료적인 환경 속에서 치료

대상자의 행동을 바람직한 방향으로 변화시키기 위한 목적으로 음악치료사가 음악을 단계적으로 사용하는 것이다.

- 정신과 신체건강을

(1) 복원 - 갖고 있던 것에 대한 복원

사회적 기능 ① 정신건강의 복원 (정신과)

② 신체건강의 복원 (교통사

고 환자의 걸음걸이와 발

어 복원)

(2) 유지 - 갖고 있는 것에 대한 유지

기억(치매환자), 삶의 질(일반노인,

치매, 종말기 환자)

(3) 향상 - 원래 없던 것에 대한 것을 형성하고

향상시킴

보행능력(파킨슨), 학습능력, 신체조

절능력

사회적응능력 (화장실 사용, 대인관

계 문제)

- 사단법인 한국음악치료학회

(Korean Music Therapy Association)

음악치료는 음악활동을 체계적으로 사용하여 사람의 신체와 정신기능을 향상시켜 개인의 삶의 질을 추구하고 보다 나은 행동의 변화를 가져오게 하는 음악의 전문 분야이다(1997).

Music?

1. 음악의 구성요소와 일반요소

음악의 구성요소	음악의 일반요소	심리적 요인
리듬	리듬	
멜로디	음고(Pitch)	
화성	화음	
음색	파형	
형식	자극적인 음악과 침체적인 음악	
크기	강도(진동의 폭)	

2. 음악의 영향력

- (1) '음악적 경험' 이 중요하다
- (2) 사회학자 캐플란의 음악의 기능
 - ① 지식의 형태
 - ② 소장품
 - ③ 개인의 경험
 - ④ 치료
 - ⑤ 도덕과 상징성
 - ⑥ 일시적 상품
 - ⑦ 변화의 제시
 - ⑧ 과거, 현재 그리고 미래를 연결

3. 음악과 사람과의 관계 (E. T. Gaston)

- (1) 사람들은 미적인 표현과 경험을 필요로 한다.
- (2) 사람들은 문화적 기반에 따라 음악에 반응한다.
- (3) 음악은 종교와 밀접하게 연결되어 있다.
- (4) 사람들은 음악으로 커뮤니케이션을 할 수 있다.
- (5) 음악은 구조적으로 잘 짜여진 현실이다.
- (6) 음악은 사람들의 섬세한 감정으로부터 우려 나온다.
- (7) 음악은 사람들에게 만족을 준다.

- (8) 음악의 힘은 그룹에서 극대화된다.

4. 치료적 목적을 위한 음악의 역할

- (1) 신체적 활동을 일으킨다.
- (2) 사람에게 상징성을 제공한다.
- (3) 사람에게 만족을 준다.
- (4) 환경과 접촉하게 한다.
- (5) 커뮤니케이션의 기능
- (6) 감정을 표출하게 한다.
- (7) 기억을 자극시킨다.
- (8) 내부적, 외부적 동기를 유발한다.
- (9) 개인을 그룹으로 통합시킨다.
- (10) 즐거움을 준다.

Therapy?

1. 진단평가

- (1) 음악치료에서의 진단평가 - 질병을 진단보다는 다음과 같은 사항에 관심을 갖는다.
 - ① 클라이언트의 강점과 제한점
 - ② 치료적 목적과 목표를 설정
 - ③ 증상을 확인
 - ④ 다른 치료전문인들과의 의견 교류
 - ⑤ 치료과정을 평가하는 기초
- (2) 신뢰성 있고 타당성 있는 데이터의 수집은 정확한 치료의 방향을 설정하게 한다.
 - ① 예술은 클라이언트의 숨겨진 부분을 평가 (Assessment)하는 도구로 제공된다.
 - ② 예술은 언어와 비언어 사이의 자기표현의 방법, 도구로서 사용된다.
 - ③ 예술은 자신을 나타내는 단계에서 다양한 기회를 제공한다.

- ④ 예술은 과정 중에서 클라이언트를 관찰하도록 한다.
- ⑤ 예술은 인간 내면적 상태에 관련되는데 이것은 인간 전체적 상황으로서 나타내어지는 것이다.
- ⑥ 진단평가는 타당성과 신뢰성을 가져야 한다.

2. 음악 치료의 목적

- (1) Palliative Care에서의 음악치료는 대상자들에게 그들이 선택한 페이스에 맞춰 감정을 표현하고 연결 할 수 있는 자연스러운 기회를 제공한다. 또한 환자와 그가 사랑하는 사람과의 지지적인 상호관계를 키우며 환자들이 어느 정도의 신체적 Well-being을 유지할 수 있도록 돕는다.
- (2) 퇴행성 질병이 많이 진행된 환자와의 음악치료에서는 환자가 수동적으로 참여할 수 있는 활동을 계획한다. 수동적 역할을 적용하는 것은 환자가 단순히 참관자가 아니라 그들의 상황이 허락하는 한도 내에서의 참여자라는 것이다.

3. 음악치료의 적용

음악치료사들은 폭넓은 기법을 호스피스 환자의 삶의 질이 확장되도록, 또한 그들이 사랑하는 사람들이 고통을 잘 감내하도록 하는 노력에 있어 많은 다양한 기법들을 사용한다.

- (1) 음악은 교육적 첨가물, 인지적 왜곡을 탐험하는 방법, 그리고 잘못된 신념에 대한 도전의 방법으로 사용되어졌다.

- (2) 음악과 자기조절훈련
- (3) 음악치료의 기존 기법들의 활용
- (4) 긴장이완기술 습득을 위한 훈련도구로서의 음악 (Bio-Feedback)

Song Writing

1) 노래 만들기(Song Writing)의 치료적 목적
Song writing은 완화의료 환자들에게 창조적으로 자신들의 삶의 경험에 유의미한 주제를 표현할 수 있는 기회를 제공하고 환자들로 하여금 그들의 삶을 굳건히 살아나가고 임종 때까지 의미 없는 삶을 사는 것을 피할 수 있도록 돕는다.

2) Song Writing의 절차

- ① 제안 : Song writing에 호감을 보일 것이라 사료되면 제안한다.
- ② 주제 정하기 : 환자에게 주제를 정할 수 있는 기회를 제공한다.
- ③ 떠오르는 생각 모으기
대상자가 Song writing에 참여할 의사를 보이면 치료사는 환자가 자신이 선택한 주제에 관련해서 생각할 수 있도록 격려한다.
- ④ 관련된 주제로 묘안들을 관련된 것끼리 정리한다.
- ⑤ 조(Key) : 장조 혹은 단조를 제안한다.
- ⑥ 리듬 - 말하는 목소리의 자연스런 리듬을 따라가게 되는데, 모든 단어들은 빠짐없이 발음되어야 한다.
- ⑦ 분위기 (Mood) - 즉흥연주를 통해서 선호하는 음악적 스타일을 확인한다.
- ⑧ 멜로디 - 환자에게 각 가사 라인마다 멜로디를 제안할 수 있도록 기회를 준다.
- ⑨ 반주 - 강약, 악기편성 등
- ⑩ 제목 정하기 - 곡의 이름을 정한다.

- ⑩ 악보로 기보하고 녹음하기
 - 곡이 완성되면, 치료사 혹은 대상자 자신이 그 노래를 녹음한다.

3) 노래 만들기(Song Writing)의 주제

- ① 메세지
- ② 자기반영 (Self-Reflections)
- ③ 칭찬 (Compliments)
- ④ 기억 (Memories)
- ⑤ 의미 있는 사람들에 대한 노래 (Reflections upon significant others, including pets)
- ⑥ 지나온 역경, 고난 (Self-Expression of adversity)
- ⑦ 이미지 (Imagery)
- ⑧ 기도 (Prayers)

즉흥연주 (Improvisation)

1) 정의

자신의 감정표현을 창조적이고 비언어적으로 표현할 수 있으며 치료사가 다른 사람과 신뢰를 형성할 수 있도록 돕고 진단평가 시에 유용한 사정도구로 사용된다. 소리, 악기, 즉흥적 움직임을 통해 각 개인은 서로 교류하고 언어적으로 표현하기 어려운 감정을 탐색할 수 있다. 즉흥연주는 선택할 수 있는 기회를 제공하고 창조적 방법으로 구조를 다룬다.

2) 즉흥연주 경험의 치료적 목적:

- ① 비언어적 언어적 의사소통 통로를 확립
- ② 자기표현의 기회 제공
- ③ 타인과 관련된 자신의 다양한 면 탐구
- ④ 상호작용의 친밀감을 위한 능력 발달
- ⑤ 그룹 기술 발달
- ⑥ 다양한 구조에서의 창조성, 표현적 자유, 자발성, 즐거움을 발달

- ⑦ 감각을 발달시키고 자극
- ⑧ 지각과 인지 기술 발달

3) 왜 즉흥연주인가?

음악치료에서는 음악적 기술, 즉 사전 훈련이나 음악적 경험이 풍부하여야 한다는 것이 아니다. 따라서 참여자가 자신을 구체적으로 표현하고 창의적으로 의미를 찾아가실 수 있게 하기 위해서 연습 없이도 가능한 구조를 만들고 타악기 같은 익숙해지기 쉬운 악기를 사용한다.

4) 즉흥연주의 형태

- ① 비 관련적 악기연주
 - 특정 주제 없이 음악자체를 목적으로 악기연주
- ② 관련적 악기연주
 - 느낌, 생각, 사람, 사건 등 음악이외의 것을 묘사하고 설명하기 위한 악기연주

5) 기악즉흥연주의 모델

① Nordoff-Robbins Model의 창조적 음악치료(Creative Music Therapy)

두 명의 치료사가 팀이 되어 진행한다. 한사람은 피아노에서 환자와 치료적 음악경험을 해 가고 다른 치료사는 환자를 도와 즉흥연주와 피아노에서 유도하는 치료사에 반응하도록 도와준다. 주요 과정으로는, 클라이언트가 음악적으로 반영하도록 하고 성악과 기악반응을 불러일으키고, 음악적 기술과 자유로움을 표현하도록 하고, 그리고 커뮤니케이션과 내부적 반응을 발달시키는 것이다.

② Priestly Model의 분석적 음악치료 (Analytical Music Therapy)

치료사는 클라이언트가 내면세계를 표현하는 방법으로 단어나 상징적인 즉흥연주 음악을 사용하는 기회를 제공한다. 프로이드와 융의 이론에 입각하

여 다음의 네 가지 진행과정이 있다.

- a 감정적인 조사가 필요한 이슈를 확인하고 즉흥 연주를 위한 타이틀을 만든다.
- b 즉흥적 역할을 치료사와 클라이언트가 정한다.
- c 타이틀에 맞추어 즉흥연주를 한다.
- d 연주 후 토의한다.

③ Riordan-Bruscia Model의 경험적 즉흥연주 (Experimental Improvisation Therapy)

기악, 소리, 몸동작 등 개인의 음악적 경험과 표현을 그룹의 사람들과 함께 나누어 가도록 하는 그룹 즉흥연주 모델이다. 치료자의 역할을 그룹의 일원으로서 혹은 그룹의 밖에서 돕는 사람으로 두기도 한다. 자유로운 연주의 과정을 가지기도 하며 혹은 치료사가 어떤 제시를 하면 그룹이 그 주제적 생각이 형성될 때까지 즉흥연주를 해 가기도 한다. 몇 가지 주제가 분명해지고 또 서로 연결 될 때까지 그룹은 매 번의 경험을 이야기하고 또 반응한다.

④ Orff 또는 Bitcon이 모델된 임상적 올프 즉흥 음악치료 (Orff Improvisation Models)

동작이나 말에 사용되는 기본적인 리듬 위에 치료사는 창의적인 음악적 활동을 한다.

올프 즉흥연주에서는 형식(form)을 과정을 돕는 수단으로 이용하는데 대개 론도형식을 중요 하게 생각한다. 기본적 형식 (일반적으로 치료사가 요구하기보다는 그룹에서 나타내어 지는) 위에 치료사에 의해 제시되는 (대개 모델링을 통해) 어떤 조그만 아이디어로 시작되는 즉흥연주는 과정을 거치며 발전하는데 대개 결과는 대단한 진전으로 나타나게 된다. 어떠한 경우에도 성공적인 음악적 경험과 개인의 긍정적인 경험에 중요성을 갖는다.

클라이언트들이 언제 어떻게 반응하는가를 조절하며 즉흥연주를 형성시킨다.

Bonny Method Guided Imagery and Music (BM GIM)

음악치료의 많은 방법들 중에서 Helen Bonny에 의해 창시된 BM GIM (Bonny Method Guided Imagery and Music)은 치료 과정에 있어서 음악을 보조 도구로서 보다는 중심 도구로 사용한다는 것에서 큰 의미를 가진다.

이것은 이완된 상태에서 선곡된 음악을 주의 깊게 감상하며, 경험하고 있는 심상에 대해 말로 전달하고 치료사는 거기에 대해 반응하게 된다. 이때 음악은 지각하는 중에 일어나는 변화들을 불러일으키는 자극제의 역할을 하며 그러한 변화들은 음악의 여러 가지 요소와 상호 작용한다.

GIM 과정은 일상적인 의식의 상태가 아닌 의식의 변형된 상태(Altered State of Consciousness : ASC) 속에서 심상이나 상징, 감정 등을 촉발하는 것으로, 연속되는 세션에서 어떤 변화를 일으키는 힘들을 촉진시킴으로써 창조성, 치료적 중재, 자신에 대한 이해, 미적인 감각, 종교적이고 개인초월적인 전체적인 치료와 개인의 성장을 강화시켜게 되는 것이다.

1. BM GIM의 순서

(1) 주제 정하기 (Intention Gathering)

- BM GIM을 이미지의 향해라고 하면 intention은 목적지의 역할을 한다. 목적 없이 이미지를 사이를 여행하는 것이 아니라 목적을 가지고 나에게 중요한 이미지를 찾아 나서는 것이다.

(2) Induction

- 내면의 자아와의 연결을 방해하는 방어기제를 뛰어넘기 위한 것이다.
- BM GIM에서의 induction, 즉 relaxation 과정은 긴장이완을 그 목표로 하지 않는다.

(3) Music Listening

- 대상자의 행동, 심리상태, 그리고 intention에 맞추어 음악프로그램을 선정한다.
- '어떤 증상의 어떤 음악' 이라는 개념과는 다른 개념이다.
- 편안한 자세에서 음악을 적극적으로 감상하

게 된다.

-치료자(Guide)의 intervention이 필요하다. 여행자가 적극적으로 이미지와 조우할 수 있게 격려하고 의미를 찾을 수 있도록 도와준다.

(4) Post Session Process

- 이미지 자체가 중요한 것이 아니라 그 의미와 연관성이 중요한 것이다. 가장 중요한 과정이라고 생각된다. Mandala를 사용하여 여행자의 상태를 확인하기도 한다.

2. 음악의 사용

1) 왜 고전음악을 사용하나?

- (1) 복합성
- (2) 광범위한 지도같이 여행을 돕는 역할을 한다.
- (3) 짜임새 미묘한 점
- (4) 역설적이면서 포괄적이다.(우리 자신의 본성과 맞아 들어감)
- (5) Great Works이기 때문에 시간, 장소, 문화를 초월한다.
 - 영감을 받아서 나온 음악이어서 16C 음악도 우리에게 느낌을 전달해줄 수 있다.

2) 사용하는 곡의 특성

20분 남짓의 길이로 대개 초대, 전개, 절정, 해결의 느낌으로 진행된다.

Group 형태에서는 변화가 크지 않고 비교적 짧은 시간의 음악을 사용한다.

현재 Mid-Atlantic Institute에 등록 되어있는 음악을 사용하고 있다.

3. Altered State of Consciousness : ASC

1) 특징

- ① 잠을 자는 상태는 아니며 마음의 상태는 훨씬 더 넓어진다.

- ② 숨이 깊어지거나(숨의 간격이 길어지거나 복식 호흡으로의 전환) 손끝이 저리거나 무겁거나 하는 느낌, 자신이 돌고 있는(spinning) 느낌이나 가라앉는 느낌이 들 수도 있다.

- 2) 이 ASC에 도달하기 위해서 Induction(긴장이완단계)이라는 단계를 시행한다. 하지만 BM GIM의 Induction은 긴장이완을 목적으로 하는 것이 아니다.

3. Imagery

1) Imagery란 '세션 중에 대상자가 경험하는 모든 것' 이라고 할 수 있다.

- (1) 인간 imagination의 언어이다.
- (2) Imagery는 무의식(unconscious)과 연결하도록 해준다.
- (3) 보통 상징적으로 나타난다.
- (4) Imagery는 이성적, 논리적인 것에서 해방시켜준다. 자연스럽게 표출하게 돕는다.
- (5) 하나의 이미지는 복잡한 문제의 핵심을 결정화(crystallize)시킬 수 있다.
- (6) 자신의 내면세계에 대한 거울의 역할을 한다.

4) 노래 고르기

- (1) 노래 가사와 분위기가 환자의 정서와 생각을 반영한다.
- (2) 관계형성을 위한 매개체가 된다.
- (3) 주의분산을 위한 매개체가 된다.
- (4) 노래 테이프 편집 - 임종 후 가족들을 위한 결과물이 될 수 있다.
- (5) 음악을 이용한 개인 카운셀링
- (6) 환자와 그들의 소중한 사람들 사이의 의사소통을 촉진하기 위한 음악(합창, 합주)
- (7) Group work