

호스피스에서의 음악치료

문 정 표
숙명여대 음악치료사



2006년 봄, 필라델피아의 한 신문에는 한 가족의 이야기가 실려 있었다. 암 선고를 받고 호스피스 병동에 있는 흑인여성과 두 아이에 대한 이야기였다. 세 모녀는 교외에 있는 한 녹음실에서

그들만의 노래를 녹음한 후에 기자와 인터뷰를 하였다. 음악이 호스피스 병동에서의 생활에 얼마나 큰 힘이 되었으며, 두 딸들에게 얼마만큼 도움이 되는지에 대해 진솔하게 이야기 하고 있었다. 그 기사는 이 세 모녀와 함께 한 음악치료사의 말로 끝맺고 있었다. “음악치료사로써 가장 큰 보상은 어머니와 두 딸이 녹음 중 서로 바라보며 짓는 미소였어요.”

음악치료란 무엇이기에 이들의 삶과 또한 가족들의 삶에 영향을 미치는 것일까? 음악치료는 학자들마저 정의하기 어려운 두 가지의 분야가 공존하는 영역이다. 음악과 치료는 보는 이에 관점에 따라 그 정의에 큰 차이가 있기 때문이다. 우선 ‘치료’라는 말을 생각해보자. 음악치료에서의 ‘치료’는 정신과 신체 건강의 복원과 유지 및 향상이다. 그러나 그 정도는 개개인의 필요와 주변 상황에 따라 다를 수밖에 없다. 예를 들면, 통증을 호소하는 환자는 종종 의사에 대한 신뢰를 잃게 되는 경우가 많은데, 통증을 느낄 하등의 이유가 없다며 바라보는 의사의 의아스러운 눈빛이 환자에게 또한 고통이 되기도 하기 때문이다. 이 때의 ‘치료’는 단지 신체 증

상의 소멸인지 아니면 심리적인 지지인가?

음악을 정의하기 위해서는 문화의 영향을 파악해야하며 무엇보다도 듣는 이의 음악적 경험이 큰 역할을 한다. 예를 들어, 필자와 독자가 같은 음악 A를 듣는다고 해보자. 필자는 음악 A를 들을 때 빌려주었던 새 차가 크게 찌그러졌다는 전화를 받았고, 독자께서는 아주 좋은 상을 받게 되었다는 소식을 들었다고 가정해보자. 이후 음악 A를 들을 때, 필자는 이전의 그 속 쓰린 기억 때문에 그 음악 A에 대해 좋지 않은 반응(아드레날린의 증가 등)을 보일 수 있으며 독자께서는 좋은 반응(엔돌핀 분비 등)을 보일 가능성이 높은 것이다. 이 예는 음악치료를 바로 이해하실 수 있도록 필자가 자주 사용하는 예이다. 흔한 오해중 하나는 음악치료를 처방식의 치료로 이해하는 것이다. 충분한 연구가 증명한다면 이 처방식의 음악치료도 미래의 어느 시기에 가능해질지도 모르겠지만 아직 시기상조이다. 개인의 다양한 음악경험을 아우를 수 있는 음악을 만든다는 것은 아주 어렵기 때문이다. 이는 치료를 위한 음악은 각 환자분의 필요를 우선적으로 고려해야한다는 말과 상통하게 된다. 이제 음악에 대해서 더 알아보자.

음악은 우리에게 아주 친숙하며 사회적으로 여러 가지 기능을 한다. 고 박정희 대통령이 직접 작사·작곡했다는 새마을 노래는 아주 좋은 예가 된다. 새벽에 일찍 일어날 것과 그 모든 것이 살기 좋은 마을을 만들기 위한 것이라는 가사를 가지고 있

다. 멜로디와 리듬 또한 단순하면서도 힘차서 따라 하기 쉬운 노래이다. 30대 이상의 한국인이라면 그 노래는 경제개발 5개년 계획 이후의 한국의 발전상이 떠오르고 '지방개발운동' 같은 굵직굵직한 변화들이 떠오를 것이다. 이처럼, 음악은 사회의 변화를 제시하고 동기를 부여하며 그 시대상을 반영한다. 음악은 단체와 종교행사, 그리고 개인을 대표하기도 한다. 그 나라의 국가, 교가 그리고 찬송가 혹은 찬불가 등이 그런 예이다. 개인을 대표하는 노래로써는 노래방에서 자주 부르는 '18번'을 그 예로 들 수 있다.

이런 음악이 치료에 쓰이는 원리는 크게 보아 두 가지로 요약할 수 있다. 우선 음악의 편안성이다. 아프리카 오지나 브라질의 밀림 속의 미개종족이라도 그들 나름대로의 음악을 가지고 있다. 이 지구상의 어느 곳이라도 음악은 존재하는 것이다. 두 번째로는 음악의 선호성이다. 개인의 음악적 경험에 의해 후천적으로 음악을 싫어하게 될 수는 있어도 인간은 보편적으로 음악을 선호한다. 음악을 구성하는 요소 중 가장 기본이 되는 것은 리듬이다. 출산 이전 10개월 동안 어머니의 심장고동소리가 태아에게 영향을 미치듯이 리듬은 음악의 가장 기본이 되는 요소이다. 이 선호성을 이야기할 때 또 하나 소개해야 할 이론이 있다. 바로 '동질성의 원리'라는 이론이다. 이는 사람의 내면의 정서와 음악의 스타일이 맞을 때 그 음악은 치료적인 역할을 할 수 있다는 것이다. 즉, 슬플 때는 느리고 단조의 음악이 더 효과적일 수 있다는 설명을 하고 있다.

이런 특징들을 가진 음악을 활용한 음악치료 기법들은 환자의 필요와 장단점에 맞춰 시행되어야 한다. 그러기 위해서는 음악치료사는 환자 개인에 대해 체계적인 접근방법을 사용한다. 우선 음악치료에 의뢰되면 보통 4주의 진단평가를 하게 된다. 그 기간동안에 음악치료사는 환자의 문제점과 단점

보다는 강점을 파악하기 위해서 노력하며 그 결과를 토대로 환자 개개인에 맞는 활동을 구성하게 된다. 일반적인 음악치료에서는 이 기간동안에 얻어진 데이터를 기반으로 치료적인 목적과 목표를 설정하게 된다.

호스피스에서의 음악치료의 목적과 목표는

환자분들에게 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 유지 할 수 있도록 돕는데 있다. 그러므로 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 최대한도로 참여할 수 있게 하기 위한 것이다.


호스피스 환자를 위한 음악치료의 기법으로는 노래 만들기, 즉흥연주, 악기그룹연주, Guided Imagery and Music (BMGIM) 그리고 노래 고르기 들 수 있다.

노래 만들기

음악치료사는 환자가 의미 있는 음악활동을 할 수 있도록 돕는다. 치료사가 가진 음악적인 기능으로 환자가 음악활동에 충분히 참여할 수 있도록 돕는 것이다. 노래 만들기는 간단하게는 기존 곡의 가사를 바꾸는 활동에서부터 가사와 멜로디를 창작해서 새로운 곡을 만드는 활동까지 다양하다. 이렇게 만들어진 곡들은 환자 자신뿐만 아니라 가족에게도 큰 도움이 된다. 환자 자신에게는 자존감과 삶을 정리할 수 있는 기회가 되며 가족에게는 환자의 의지와 메시지가 전달되는 도구가 될 수 있기 때문이다. 서두에 이야기한 세 모녀의 이야기도 이 노래 만들기를 사용한 예이다.


즉흥연주

음악치료에서는 음악적 기술, 즉 사전 훈련이나 음악적 경험이 풍부해야 한다는 것이 아니다. 음악 치료에 참여하기 위해서 음악적인 기술이 필수가 되는 것은 아니다. 따라서 참여자가 자신을 구체적으로 표현하고 창의적으로 의미를 찾을 수 있도록 연습 없이도 가능한 구조를 만들고 타악기 같은 익숙해지기 쉬운 악기를 사용한다. 자일로폰(Xylophone)이나 다양한 종류의 북, 혹은 민속악기 등을 사용한다. 환자와 음악치료사는 일대 일이나 혹은 그룹 상황에서 즉흥연주를 시행할 수 있다. 일대 일 상황에서는 음악치료사와 환자와의 비언어적인 교류와 감정의 창조적인 표현을 경험하고 토론하는 형식으로 진행된다. 그룹 상황에서는 음악치료사뿐만 아니라 다른 참가자와의 비언어적 교류와 토론을 통해서 서로의 감정을 공유하고 표출하는 기회를 얻게 된다. 즉흥연주를 고려하게 되는 치료적 목적에는 비언어적 언어적 의사소통 통로를 확립, 자기표현의 기회 제공, 타인과 관련된 자신의 다양한 면 탐구, 상호작용의 친밀감을 위한 능력 발달, 그룹 기술 발달, 다양한 구조에서의 창조성, 표현적 자유, 자발성, 즐거움을 발달, 감각을 발달시키고 자극, 그리고 지각과 인지 기술 발달이 있다. 환자분이 연주활동에 참여할 수 없을 때에는 음악치료사의 즉흥연주기술이 더 많이 요구된다. 음악치료사는 환자분의 이름이나 편안함을 줄 수 있는 어구를 사용해서 환자분의 호흡에 맞추어 노래를 할 수 있는 능력이 요구된다. 다른 영역의 음악치료와 비교할 때 호스피스에서의 음악치료에서는 성악 기술이 더 많이 요구된다.


악기그룹연주


모든 음악치료 활동은 환자의 건강상태를 고려해야 한다. 악기그룹연주는 건강상태가 악화되신

분들에게는 제한점이 많은 활동이다. 벨 콰이어가 가장 좋은 예이다. 각 참여자는 숫자나 색깔로 지정된 벨을 담당하여서 치료사의 지시에 따라 음악을 연주하는 활동이 그것이다. 이 활동에서는 각 참가자가 음악이 흘러가기 위해서 중요한 역할을 담당하는 것으로 집중력이 요구된다. 이 밖에 다양한 음악치료악기를 활용하여 각 개인에게 맞는 합주활동이나 곡 중 솔로의 역할 등을 활용하기도 한다. 음악치료에서 쓰이는 악기들은 일반의 음악활동에서 쓰이는 악기들보다 더 견고하고 좋은 음색을 가져야 한다. 왜냐하면, 그 악기가 그 환자분의 음악적 인격을 대변할 수 있기 때문이다.


Guided Imagery and Music (BMGIM)

심리학자인 칼 융은 음악을 들으면 떠오르는 심상은 우리의 내면세계의 또 다른 언어라고 설명하고 있다. Helen Bonny는 음악과 심상과의 관계를 사용해서 BMGIM(Bonny Method Guided Imagery and Music)의 기초를 세웠다. 이 기법은 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. BMGIM 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 촉진 시킴으로써 창조성, 치료적 중재, 자신에 대한 이해, 미적인 감각, 종교적이고 개인초월적인 전체적인 치료와 개인의 성장을 강화시키게 되는 것이다. 이 BMGIM을 시행하기 위해서는 5년 이상의 경험

과 3단계에 걸친 교육과정을 이수해야 한다. 음악과 심상을 치료적으로 사용한다는 것이 많은 주의와 기술을 필요로 하기 때문이다. 대개 성장기와 유아기에 풀지 못했던 문제들을 마주치고 풀 수 있는 기회를 제공한다.

 노래 고르기

20대에 들었던 노래들은 가장 오래도록 기억에 남는다는 보고들이 있다. 호스피스에서의 음악치료에서도 이 보고는 유용하게 사용된다. 노래의 가사와 멜로디는 인생을 돌아볼 수 있는 기회를 제공한다. 음악치료사는 환자와의 작업을 통해 노래를 배열하고 녹음까지 하는 활동을 하게 된다. 이렇게 만들어진 음악 테이프는 '노래 만들기' 활동을 통해 만들어진 노래와 더불어 가족들에게 큰 위안이 되고, 또한 환자에게는 위안과 때로는 진통제의 역할을 하기도 한다. 자신이 좋아하고 의미 있는 노래를

들음으로써 통증으로부터 주의를 분산시켜 초기의 통증에 해한 진통제의 사용을 줄일 수 있다. 노래 고르기 활동은 음악치료사 뿐만이 아니라 호스피스에 관련된 전문인들이 환자를 위해 할 수 있는 좋은 활동의 예가 될 수 있다.

전문적인 음악치료뿐만 아니라 음악을 위한 활동들은 환자분들뿐만 아니라 가족들에게도 큰 도움이 된다. 다만, 같은 음악이라도 그 환자분의 음악적 경험에 따라 그 결과가 상반되게 나타날 수 있다는 사실을 주지해야 할 것이다.

음악치료가 국내에 소개된 지 7년 정도의 시간이 흘렀다. 각 분야에서 많은 활동들이 있고 호스피스 분야에서도 그 필요성과 전문성이 대두되고 있다. 다른 분야와는 달리 호스피스에서의 음악치료는 환자분들과 같이 할 수 있는 시간이 제한적일 수 있기 때문에 더욱 전문성이 요구되는 분야이다.

