

총설

비만의 3가지 病機에 따른 한방음악치료의 적용에 관한 小考

이승현 · 김연수 · 김여진

경희대학교 동서신의학병원 한방음악치료센터

The Study on Treatment of Obesity by Oriental Medicine Music Therapy

Seung-Hyun Lee, Yeon-Sue Kim, Yeo-Jin Kim

Department of Oriental Medicine Music Therapy Center, East-West Neo Medical Center Kyunghee University

The purpose of this study is to introduce oriental medicine music therapy related to the treatment of obesity. Obesity is caused by deficiency of the spleen, retention of phlegm, stagnation of liver Gi. According to the patients' state, the musical instruments should be chosen. In case of deficiency of the spleen, retention of phlegm, and stagnation of liver Gi, the obese patients beat pulsatile instruments to Earth-Gi rhythm, Fire-Gi rhythm, and Wood-Gi rhythm respectively. In addition to beating the musical instrument to the Five Phases rhythm, an oral sound therapy, relieving constraint therapy, and dispersing therapy can be performed. This study describes the theory of oriental medicine music therapy that has a good possibility as a new method of oriental medical treatment. It is necessary to study in measuring the effects after oriental medicine music therapy from now on.

Key Words : Oriental Medicine Music Therapy, Obesity, Pattern Identification

- 교신저자 : 이승현, 서울시 강동구 상일동 149번지 경희대학교 동서신의학병원 한방음악치료센터
(02) 440-7840, sori-5@hanmail.net
- 접수: 08. 10. 27일 수정: 11월 10일 채택: 11월 13일

I. 서론

1. 연구목적

肥滿은 현대사회에서 현대인의 건강을 위협하는 광범위하고 심각한 질병의 하나로, 최근 우리나라에서도 식생활의 서구적 변화와 운동부족, 생활의 편리, 사회 경제 수준의 향상과 다양한 음식문화의 발달 등을 이유로 크게 늘고 있는 추세이다. 비만은 고혈압, 동맥경화, 심근경색 등의 심혈관계 질환, 신장장애, 당뇨병, 폐질환, 등 각종 성인병과 만성질환의 원인이 되고, 타 질환으로의 이환율을 높일 뿐 아니라 어린 아이에서부터 노인에 이르기까지 인간의 수명을 위협하고 단축시킬 수 있으므로 사회적으로 중대한 문제점을 야기시키는 질병 중 하나로, 많은 사회문화적 관심의 대상이 되고 있다.

현대 의학적 관점에서 본다면 비만의 원인은 체내에서 필요한 에너지보다 과다하게 섭취되거나 섭취된 에너지보다 활동소비가 부족하여 여분의 에너지가 지방의 형태로 저장되어 대사의 이상을 초래하는 에너지 불균형 상태를 말하는데, 그 원인으로 유전적 요인, 중추 신경계 이상, 호르몬 요인, 심리적 장애, 사회 문화 경제적 요인 등을 들 수 있다¹⁾.

비만은 생리적 기능을 저하시키고 일상생활을 위축시키며, 단순히 용모손상이나 행동의 불편함을 일으킬 뿐 아니라 비만으로 인한 여러 가지 질병과 죽음을 초래하기 때문에, 미국을 비롯한 선진사회도 많은 연구비를 투자하여 정책적으로 비만치료에 대한 대책과 예방을 홍보하고 있지만 실질적인 효과를 얻기에는 아직 많이 부족한 실정이다. 한의학계에서도 비만의 치료를 위한 한의학적 접근에 많은 연구를 기울이고 있으며, 비만의 치료법으로 침구치료, 약물치료, 식이요법, 운동요법, 행동수정요법 등이 시행되고 있어 특화된 치료로 각광을 받고 있지만 아직 완전한 치료 방법이 구축되지 못한 것도 현실이다. 이에 한의학적 관점에서 肥

滿을 치료하는 수단으로 쓸 수 있는 새로운 치료법을 탐색하고자 이 연구를 시도하게 되었다.

한방음악치료는 한의학의 이론과 치료방법을 바탕으로 연구된 새로운 음악치료법으로, 정신과 육체를 하나로 보는 한의학 이론에 입각해서, 인체의 조직구조, 생리기능, 병리변화, 진단, 치법에 맞는 氣를 발하는 음악을 사용하여 陰陽失調를 조절하는 것인데, 기존의 약물치료나 침구치료와 더불어 시행할 수 있는, 질병의 예방과 치료를 포함하는 심신균형적 치료정신에 입각한 개념의 치료²⁾로써, 지금까지 한방음악치료가 중풍과 암환자에 미치는 영향에 관한 논문³⁻⁵⁾ 및 여러 질환에 응용 가능성을 제시한 논문⁶⁻⁸⁾은 있었지만, 비만이라는 질병을 치료하는 하나의 수단 도구로서 한방음악치료법을 소개한 적은 없었기에 본 연구에서는 침과 약물치료와 겸하여 비만치료에 사용할 수 있는 비만의 원인 및 病機에 따른 한방음악치료의 方法을 제시하고자 한다.

2. 연구방법

肥滿의 치료에 사용할 수 있는 病機에 따른 한방음악치료의 方法을 제시하는 연구는 다음과 같은 방법으로 하였다.

- 첫째, 한방음악치료에 대한 이론적 고찰을 하고,
- 둘째, 肥滿에 대한 한의학적인 관점에 대하여는 황제내경 및 동의보감을 위주로 하여 고찰하고,
- 셋째, 肥滿의 원인에 따른 한방음악치료의 方法에 대하여 고찰하겠다.

II. 본론

1. 한방음악치료의 이론적 고찰

1950년대 이후 미국을 중심으로 학문적인 체계를

갖추고 전 세계 여러 나라에 영향을 미치고 있으며, 우리나라에서도 체계를 잡아가고 있는 음악치료의 개념은 서양의학과 접목된, 음악을 매개로 한 행동주의 심리학을 중심으로 발전한 것으로 음악치료를 통해 대상자의 행동을 변화시키는데 초점을 맞추는 행동과학의 영역에 포함된다. 즉 지금까지의 음악치료 방법은 치료대상자의 행동을 바람직한 방향으로 변화시키기 위한 목적으로 자폐아나 사회부적응자의 심리적, 정신적 이상상태를 복원하여 사회적응자로 향상시킬 것을 주요 연구대상으로 삼아, 음악을 매개로 한 행동주의 심리학을 중심으로 발전해 왔다²⁶⁾.

한방음악치료는 정신이나 정서적인 질병의 치료에 연결되어 행동주의 심리학 중심으로 발전한 기존 음악치료의 한계를 벗어나 精, 氣, 神에 영향을 주어, 정신 및 정서적인 질병과 연결된 치료 뿐만 아니라 육체의 形質의 인 질병에도 치료의 수단으로 쓰일 수 있는 음악치료의 이론과 연구라는 점에 우수성이 있으며, 생명체의 生長收藏, 生老病死 변화와 이의 토대가 되는 陰陽五行의 관점을 통하여 환자의 氣 상태를 바라보고 진단하며, 치료에 있어서도 陰陽五行의 이론을 바탕으로 하여 치료 계획을 입안하고, 실행하는 치료 방법이다²⁾.

우리 몸에서 일어나는 七情의 변화나 氣血의 순환은 모두 陰陽五行 운동을 하고 있다. 肝心脾肺腎의 五臟의 활동이 바로 陰陽五行의 법칙을 따르고 있으며 그에 따라서 五神과 七情의 변화가 나타나고 있다. 또한 시간의 흐름(晝夜와 四時 등)에 따라 우리 몸의 모든 부분들은 陰陽五行의 변화를 하고 있다. 이것은 우리 몸 스스로 시간의 변화에 따라 운동하는 것을 표현한 것으로 木, 火, 土, 金, 水의 변화 주이는 시간의 흐름과 공간적 변화가 맞물려 있는데, 이것을 氣의 흐름으로 본다면 升降과 出入이다⁹⁾. 인간에게 미치는 外界의 영향들은 모두 氣 운동의 特化된 형태이다. 예로 소리는 귀가 수용할 수 있는 형태로 特化된 氣의 운동이며, 빛은 눈이 수용할 수 있는 형태로 氣가 特化된 것이

며, 음식은 입이 수용할 수 있는 형태로 氣가 特化된 것이다. 따라서 이러한 竅와 상응하는 五臟은 각기 特化된 氣를 수용함으로써 독특한 자기만의 氣場을 형성할 수 있다. 즉 五臟은 각기 고유의 발현 기관을 가질 뿐만 아니라 수용기관을 가져 외부의 자극을 기질에 따라 분리하여 수용하고 있는 것이다^{26,9)}.

한방음악치료를 실제 임상에 적용할 때는 각각의 환자에 대한 변증을 통해 기운의 흐름을 잘 살피고, 氣가 순조롭게 소통되도록 한방음악치료를 시행함으로써 인체의 精神氣血을 조절해 나가게 되는데, 환자는 음악을 듣기만 하는 것이 아니라 療法에 따라 분류된 리듬과 악기를 사용하여 치료사의 지도로 직접 연주하게 된다. 그러므로 한방음악치료는 정신적 질병뿐만 아니라 육체적 질병의 치료수단으로 쓰이는 것이다. 육체적 질병 치료가 가능한 근거의 하나로, 우리 몸의 七竅는 오장의 神志가 직접적으로 외부와 교통하면서 정보를 전달하고 전달받을 수 있는 수신기와 같은 역할을 하는데, 『靈樞』 『脈度』¹⁰⁾에서 “五臟은 항상 안에서 위쪽 七竅로 문을 열어놓고 있다. 그러므로 肺氣는 코로 소통하니, 肺가 화평하면 香臭를 알 수 있고 心氣는 혀로 소통하니, 心이 화평하면 혀는 五味를 알 수 있으며 肝氣는 눈으로 소통하니, 肝이 화평하면 눈은 五色을 분별할 수 있으며 脾氣는 입으로 소통하니, 脾가 화평하면 입은 五穀을 알 수 있으며 腎氣는 귀로 소통하니, 腎이 화평하면 귀는 五音을 알 수 있다.”라고 하여 五臟이 외부의 氣를 받아들이는 것에 대하여 말하고 있다.

五臟은 竅를 통해서 외부의 변화에 대한 정보를 취득할 뿐만 아니라, 자기의 意志나 상태를 밖으로 표현한다. 즉 天地의 五行之氣는 七竅를 통하여 인체의 五臟과 서로 직접적으로 교통하며, 五臟은 또한 七竅를 통하여 천지의 변화를 自覺하고 자기의 意志를 내비칠 수 있다⁶⁹⁾. 이는 천지간에 분포한 다양한 기질의 사물들이 인체와 교류할 때, 五行의 분화에 따라 다섯 가지로 분절되어 각기 자기와 반응할 수 있는 수용기관을 통해 출입함을 나타낸다. 이렇게 인간의 감각 내에서

받아들일 수 있는 반응들은, 이 七竅를 통해서 받아들여 인간의 五臟에 직접적인 영향을 미치고, 인간은 반대로 자극에 대한 반응을 五臟의 주도 하에 있는 각 부분을 통하여 외부로 표출하게 되는 것이다. 이러한 기질과 五臟의 반응을 이해하면, 이상 징후와 질병들이 어느 臟으로부터 유래하였는지 알 수 있을 뿐만 아니라, 반대로 五臟의 특성에 맞는 外界의 氣를 자극 요인으로 활용하여 五臟을 중심으로 돌아가는 생명체의 여러 가지 질환을 개선할 수 있다. 五臟의 五行屬性에 따라 분화된 음양의 氣는 하나의 자극이 되어 五臟의 생명활동에 영향을 주므로 여러 가지 疾病을 개선할 수 있는 치료요법이 된다.

2. 비만의 한의학적 관점

비만과 관련하여 한의학 문헌에서는 肥, 肥人, 肥貴人, 肥胖¹⁰⁻¹² 등으로 표현하였는데, 『素問』 『通評虛實論』에는 “肥貴人則膏粱之疾也”¹¹라 했고, 『靈樞』 『逆順肥瘦論』에서는 “年質壯大 氣血充盛 皮革堅固... 此肥人也... 其爲人也 貧於取與”¹⁰라고 하여 肥인에 대해 설명을 하고 있다. 이밖에도 血實氣虛하면 肥가 되고 氣實血虛하면 瘦가 되며, “肥人多濕, 瘦人多熱”¹²이라 하여 形體에 따른 病因을 나타내고 있다.

비만의 원인은 先天稟賦, 膏粱厚味の 過食, 氣虛痰濕, 內傷七情 및 活動減少로 볼 수 있다.

膏粱厚味한 음식의 過食, 多食을 통하여 脾胃의 運化作用을 失調케하고 熱을 발생하여 津液을 灼하고 津液이 耗傷하여 음식을 救하게 되어 음식섭취가 왕성하게 되는 것과 脾胃 運化機能의 無力이 病理的 產物인 濕痰을 生하게 하여 체내 水液代謝를 失調케 하는 것이 비만의 원인이 된다¹³. 『素問』 『奇病論』에 “此肥美之所發也, 此人必數食甘美而多肥也, 肥者令人內熱 甘者令人中滿 故其氣上溢 轉爲消渴”¹¹이라 하여 무절제한 음식섭취, 특히 단 것을 많이 먹으면 肥하게 되고 熱이 발생하여 消渴이 되기 쉽다고

하였다. 또 동의보감에서 “肥人多中風”, “多有此疾 壯年肥盛者 亦有之亦 是形盛氣衰而然也.”¹²라 하여 중풍에 이환되기 쉽다고 명시하였는데, 이는 비만이 각종 성인병과 만성질환의 유발인자가 된다는 것을 나타내는 것이다.

肥인에 대한 특성으로 陳士鐸은 肥人多痰而氣虛라 하였으며, 朱丹溪는 肥人은 氣虛生寒하고 寒生濕하며 濕生痰한다고 하였고, 張景岳은 肥人은 多氣虛하며 柔勝於剛하고 陰勝於陽한다고 하였다¹⁴⁻¹⁶. 치료의 輕重에 있어서 “肥大肉厚赤白者難愈”라고 하여 肥人은 瘦人보다 치료하기 어렵다고 비교해서 명시해 놓았고, 穀氣가 元氣를 勝하면 사람이 肥하고 오래 살지 못하며, 元氣가 穀氣를 勝하면 사람이 瘦하고 오래 산다고 하였다¹². 그러므로 肥瘦는 사람의 수명에도 영향을 미치는 것이다.

비만의 病機를 한의학적으로 脾虛, 痰飲, 陽虛, 食積, 肝鬱, 瘀血¹⁷ 등으로 나눌 수 있지만, 이 논문에서는 脾虛, 痰飲, 肝鬱을 중심으로 고찰하였다.

1) 脾虛

『素問』 『平人氣象論』에 “脾藏肌肉之氣”¹¹라고 하여 脾가 肌肉의 氣를 간직하고 있다고 했는데, 脾의 작용에 따라 肌肉에 여러 가지 영향을 미칠 수 있다.

濕과 脾의 관계에서 보면, 水濕의 邪가 脾陽을 손상하여 脾氣를 不振하게 하므로 水濕을 運化하는 기능의 장애로 水濕困脾한 것이 나타나고, 다른 하나는 반대로 脾의 機能失調로 인해 濕濁內生의 병리변화를 일으킨다¹⁸. 脾는 濕土로서 陽에 의지하여 운행되며, 체내의 水濕은 脾臟의 運化기능에 의해 퍼지게 되고 濕邪가 안에 들어가면 脾土가 먼저 傷하므로 脾陽이 不振하여 運化를 하지 못하게 되어 水濕이 停聚하게 된다. 즉 濕邪는 쉽게 陽氣를 損傷하는 것이다. 濕은 粘膩하고 停滯된 현상으로 나타나므로 氣機를 阻滯하여 氣機의 승강이 잘 이루어 지지 않으면 肌肉에

머물러 四肢가 시고, 나른하며 무겁고, 관절에 阻滯되어 있으면 陽氣가 두루 퍼지지 못하여 肌膚不仁, 關節痠痛重着 하게 된다. 이는 脾虛하여 水濕이 內部에 머물러서 內濕으로 발병하는 것을 말하는데, 비만환자에 있어 흔히 보이는 四肢沈重과 나른함으로 움직이기 싫어하여 운동부족을 초래하는 경향으로 나타난다. 동의보감에서 “食少而肥者 雖肥而四肢不舉, 盖脾困邪勝也”¹²⁾라 하였는데, 飲食을 많이 섭취하지 않아도 肥하여 四肢를 원활하게 사용할 수 없는 것은 脾에 邪氣가 勝하여 脾의 작용을 제대로 수행하지 못해 나타나는 증상을 말한 것이다.

脾의 병리는 주로 水穀精微를 운화시키는 기능의 감퇴나 昇清의 無力, 津液의 輸布와 배설의 이상, 血을 統攝하지 못하는 데 있다. 脾氣虛弱은 소화흡수기능의 감퇴, 氣血化生의 不足, 中氣下陷 등으로 나타나고, 脾陽虛는 溫煦와 운화를 推動하는 작용이 감퇴된 것으로 虛寒한 症狀과 운화가 무력한 증상이 나타나 水濕이 정체되는 泄瀉, 脹滿을 야기한다¹⁸⁾. 脾虛하여 水濕이 停滯된 경우는 健脾益氣하거나 陽氣를 도와주어 脾濕을 제거하는 치법을 사용한다.

2) 痰飲

동의보감에서는 “肥人氣虛生寒 寒生濕 濕生痰”¹²⁾이라 하여 肥人에게 氣虛, 寒, 濕痰이 많이 발생하고, “人胖者 氣必急 氣急則肺邪盛 肺金克木 膽爲肝之府 故痰涎壅盛”¹²⁾이라 하여 氣의 운행이 순조롭지 못해 痰涎이 생기는 과정을 나타내고 있다.

水濕痰飲은 정상적인 변화를 못하여 체내에 머물러 쌓여있는 病理產物로서 형태상 粘稠와 清稀의 구분이 있으며 병증과 발병부위도 각기 偏重되는 것이 있기 때문에 病의 범위도 비교적 넓다. 痰飲은 水液代謝의 장애로 생긴 병리적 산물로서 비교적 粘稠가 높은 것을 痰이라 하고 맑고 열은 것을 飲이라 한다¹⁸⁾. 痰飲은 水가 腸胃에 머물러 漉漉有聲하는 것으로 暴肥

暴瘦¹²⁾하게 하는데, 사람이 갑자기 단기간에 살이 쪼다던지 야윈다는 것은 痰飲이 원인이다. 脾土가 허약하면 清한 것은 올라가지 못하고, 濁한 것은 내려가기 어려워 中焦에 머무르게 되고 膈間에 정체되어 안에 쌓여서 飲이 되고 凝集되면 痰症이 된다. 그리고 外感濕濁의 邪氣, 生冷瓜果와 膏粱厚味の 過食, 內濕으로 인해 濕이 中焦에 머무르면 인체의 氣機升降이 어려워져 비만을 초래하는데, 水腫은 四肢와 肌膚에 많이 생기고, 飲邪는 대부분 胸腔, 腹腔과 胃腸 중에 정체되어 있으며, 痰은 氣를 따라 다니면서 도달되지 못하는 곳이 없기 때문에 온몸에 퍼질 수 있다^{8,18)}.

담음치법은 脾胃를 튼튼하게 하고 脾濕을 마르게 하는 방법을 사용하는데, 肥瘦에 따라 병증을 구분한다. 婦人科 질환 중에서 惡阻와 帶下를 치료할 때도 肥人은 濕痰이 많고 瘦人은 熱하므로 다른 방법으로 치료해야 한다. 또 “肥人氣虛多痰宜豁痰補氣”¹²⁾라 하여, 肥人은 氣가 虛하고 痰飲이 많으므로 痰을 소통시키고 氣를 補해야 함을 강조하였다.

3) 肝鬱

肝의 주요 生理 기능은 疏泄과 藏血인데, 疏泄은 전신의 氣機를 疏通暢達함으로써 血과 津液의 흐름, 情志의 舒暢과 臟腑 氣機 升降出入의 정상적인 활동을 유지할 수 있게 된다. 疏泄은 氣로 하여금 쉬지 않고 움직이게 하는 것으로, 肝氣鬱結 病機의 중요 양상은 氣滯血瘀, 氣滯痰凝, 氣鬱化火, 木不疏土로 나타난다¹⁸⁾. 脾氣는 上昇을 주관하여 水穀의 精微를 輸布시키는 역할을 하는데 肝氣가 鬱結되어 升發을 도와주지 못하면 脾氣가 상승하지 못하여 水穀의 精微와 糟粕이 축적되므로 비만을 유발할 수 있다는 것이 木不疏土에 해당한다. 『靈樞』 『本藏篇』에 “衛氣者, 所以溫分肉, 充皮膚, 肥腠理, 司開闔者也”¹⁰⁾라 하여, 肥人은 腠理가 치밀하여 쉽게 鬱滯되므로 氣血이 잘 通利되지 않아 肝鬱이 나타난다고 볼 수 있다. 景岳全書

에서는“怒氣傷肝 則肝木之氣 必侵脾土 而胃氣受傷 致妨飲食”¹⁶⁾라 하였는데, 스트레스로 인해 음식조절의 어려움을 겪어 비만이 되는 경우라고 해석 할 수 있다. 즉 七情 중 怒로 인하여 肝氣가 盛해지고 肝勝脾하여 음식을 조절하지 못하게 되는 것이다.

肝氣가 疏泄하지 못하면 氣機의 流行이 不暢하여 鬱聚해서 痰이 생기며, 동시에 水濕과 痰飲이 내부에서 생기면 氣機의 흐름을 더욱 不暢케 하여 병을 일으키는 하나의 중요한 인자가 되는데, 肝의 疏泄기능이 상실되면 氣機 鬱滯와 함께 정신적 抑鬱상태를 가중시키고 心煩易怒, 精神抑鬱, 胸悶, 善太息이 나타난다¹⁸⁾. “人有七情, 病生七氣, 氣結則生痰, 痰盛則氣愈結. 故調氣必先豁痰”¹²⁾라고 한 것은 七情으로 인하여 氣가 울체하여 痰이 생겼을 경우 반드시 痰을 먼저 소통시킴으로써 氣를 조절해야 한다는 것을 강조하고 있다. 鬱이라는 것은 氣滯하고 病結不散하는 것이므로, 肝鬱의 치료방법은 肝氣를 舒暢하고 울결된 기능과 情志를 풀어 소통될 수 있도록 하는 것이다.

3. 비만의 원인에 따른 한방음악치료의 방법

음악은 선율, 리듬, 화성, 음색, 형식, 빠르기, 악상기호 등 여러 가지 표현요소에 의해 각각 다른 느낌을 주는데, 이것으로 음악이 각각 다른 氣를 發한다는 것을 인지할 수 있다. 인체는 그 발하는 氣를 하나의 자극으로 수용하게 되고, 그 자극은 생명체의 생명활동에 영향을 미쳐 生命之氣를 조율하게 된다. 이러한 원리에 따라 분류한 음악이 오행음악이다²⁶⁾.

오행리듬요법은 한방음악치료요법 중 한가지로, 개개인의 증상에 따라 목기리듬치기, 화기리듬치기, 토기리듬치기, 금기리듬치기, 수기리듬치기 중 선별하여 투여한다.

리듬은 액센트가 있는 1개의 박과 액센트가 없는 1개 또는 그 이상의 박과의 상호관계를 포함하는 음길이의 변화인데, 이러한 길고 짧은 음길이의 변화는 무율타

악기로 표현하기에 가장 적절하므로 우드블럭, 소고, 장구 등이 사용된다. 이 밖에도 비만을 치료할 때는 한방 음악치료에 사용되는 17가지 요법 중에서 오행리듬요법 뿐 아니라 口音요법, 解鬱요법, 佈散요법 등이 응용될 수 있다. 구음요법이란 환자의 입을 통해 단음절의 발음을 토해내게 하여 기운을 수렴하거나, 발산, 또는 퍼지게 하는 치료법으로 음성의 고저, 청탁에 따라 분류하여 치료한다. 해울요법은 울체된 기운을 풀어주는 것으로, 허증으로 울체될 때는 氣를 끌어 올릴 수 있도록 補氣해야 하는데, 土氣음악과 소고를 사용하고, 실증일 때는 막힌 것을 풀도록 기를 소통시켜야 하는데, 肝氣를 촉진시키는 木氣음악을 시행하다가 발산시킬 수 있는 火氣음악을 사용한다. 포산요법은 기운이 뻗어 나갈 수 있게 土氣음악에 맞춰 장구과 북을 이용하여 土氣리듬을 연주하게 하며, 복식가창의 한 부분을 같이 시행하기도 하는 치료법이다²⁾.

비만의 치료 전후를 측정할 수 있는 도구로서 체질량지수 측정이나 체성분 검사 등이 있다. 한방음악치료 전후를 비교하는 측정검사로 중풍환자의 경우 단일광전자방출 전산화 단층촬영⁴⁾, 혈액암환자의 경우 혈액 검사로 유의성 있는 결과⁵⁾를 얻었고, 당분해 효소의 작용을 억제하여 식후 과혈당치를 억제하는 Deoxynojirimicin 수치 측정으로 당뇨치료의 가능성을 제시한 연구⁶⁾가 있지만 객관적 측정도구와 검사에 대한 연구는 향후 필요할 것으로 사료된다.

1) 脾虛

한방음악치료는 반드시 辨證論治에 의한 치료가 필요하므로 비만의 病機를 먼저 아는 것이 가장 중요하다. 脾氣虛와 濕痰과의 관계는 밀접한데 脾氣虛하면 水濕을 運化하는 기능이 무력하여져서 이차적으로 濕痰을 유발시키며 반대로 濕痰이 체내에 형성되면 氣의 운행을 무력하게 하므로 氣虛를 유발하기도 하는 相互轉化의 屬性을 가지고 있음을 알 수 있다.

脾虛의 치료를 위해서는 일차적인 약물치료와 겹쳐서 脾臟의 기능을 강화하고 補氣하기 위한 방법으로, 五行 중에서 脾의 특성을 반영하고 있는 土氣를 發하는 土氣音樂을 주음악으로 쓴다. 土氣音樂은 陰中之至陰의 속성을 갖고, 부드럽고 평안한, 陰이나 陽의 성질들을 조화롭게 하는 포용력이 있는 象을 띠는 음악이다. 서양음악에서의 土氣음악은 4분음표 위주의 악곡으로 major의 조성을 쓰면서 장3화음 위주로 되어있다. 선율은 순차진행이 주를 이루면서 상행과 하행이 교차적으로 순조롭게 이루어져 평온함과 안정감을 주는 곡들이다.

國樂의 樂曲에서 토기음악의 예를 든다면 구체적인 樂曲의 예로는 천년만세 중 계면가락도드리를 들 수 있다. 이 곡은 계면선법으로 만들어졌고, 8분의 12박으로 章數의 구별이 없으며, 평온하고 안정감이 있어 和平한 氣運을 발하는 음악인데, 이 곡에 맞춰 연주하는 악기로는 장구를 투여한다. 脾虛로 인한 肥滿인 환자에게 천년만세에 맞춰 장구를 2박에 1회씩 土氣리듬치기를 실행하게 하여 補氣한다. 이와 함께 佈散之氣를 주기 위해 장구 대신, 흔들어서 소리를 내는 體鳴악기인 마라카스를 사용하여 연주시켜 脾虛하여 떨어진 脾臟의 佈散기능을 악기연주와 토기음악을 통해 끌어올린다.

2) 痰飲

肥甘厚味한 음식은 脾胃의 運化機能을 무력하게 하여 병리적 산물로 濕痰이 나타나는데, 濕痰은 수액 대사의 失調로 인한 병리적 산물임과 동시에 체내의 運化機能을 무력하게 하는 병인으로도 작용한다.

濕痰을 말리는 방법으로 한방음악치료에서는 火氣音樂을 주로 사용한다. 화기음악은 陽中之陽의 속성을 갖는데, 용출한 陽氣가 사망으로 분출되고 발산하는 기세를 띠고 있는, 여름에 무성하게 형체를 키우면서 성장하고 번성하는 분열력이 있는 象을 띠는 음악으로 서양음악에서는 16분음표 위주의 리듬으로 되어 있으며, major의 조성을 쓰고 화성은 장3화음 위주이

면서도 불협화음이 섞여있는 곡으로, 도약진행이 많아 陽氣가 뻗어나가는 기운을 주는 곡 들을 사용하게 된다.

肥人은 氣가 虛하고 痰飲이 많으므로 痰을 소통시키고 氣를 補해야 하기 때문에 氣를 끌어올리는 木氣음악과 섞어서 치료에 사용하는데, 痰飲을 치료할 때는 촉동시키는 부드러운 木氣音樂이 아닌, 湧出力이 있는 木氣音樂을 사용한다.

구체적인 악곡으로는 가야금 산조 중 자진모리가 이에 쓰인다. 자진모리는 매우 빠른 12박 장단이다. 오른손으로는 밀고, 뜯고, 통기며 왼손으로는 안쪽 아래 부분의 줄을 누르거나 흔들어서 소리를 발하여 음빛깔이 맑고 고운 가야금의 음색과 힘 있게 진취적인 선율의 진행이 자진모리의 빠른 장단과 어우러져 湧出之氣를 發한다. 이 음악에 맞춰 단단한 나무속을 파내어 만든, 막대로 쳐서 소리 내는 무선울 타악기인 우드블럭(wood block)을 연주하게 하는데 이는 運化輸布를 돕기 위한 발산을 먼저 하기 위함이다. 발산 이후에는 병증에 따라 다음 단계의 음악치료를 실행해야 한다.

3) 肝鬱

전반적으로 억울되어 있는 氣를 끌어올리는 방향의 치료를 하는데 虛證일 경우에는 補氣하여 氣를 올릴 수 있는 바탕의 힘을 만들어 주어야 하고, 實證일 경우에는 막힌 것을 부드럽게 풀어줌으로써 氣를 소통시켜야 하며 痰飲까지 생긴 경우에는 조금 강하게 뚫어주는 것도 필요하다.

사회적, 정신적 욕구불만으로 인한 怒氣로 暴食을 습관적으로 하는 사람들은 七情의 不調和로 운화기능장애가 나타나 가슴이 답답하거나 한숨을 잘 쉬는 병증이 나타나게 되는데, 이러한 병증의 치료에는 木氣音樂을 주음악으로 쓴다. 木氣音樂은 陰中之陽의 속성을 갖고, 봄에 돋아나는 새싹과 같이 부드럽고 연약한 듯하면서도 딱딱한 겉 표면을 깨고 곧게 뻗어나가는 觸動之氣와 湧出力이 있는 象을 띠는 음악이 해당된다.

肝鬱氣滯를 소통시키기 위해서는 木氣音樂 중에서도 가볍게 촉동하는 음악을 사용하여 肝氣를 부드럽게 풀어주어야 한다. 구체적인 악곡으로는 황병기가야금곡 전설 중 Ⅲ.놀이, Ⅳ. 춤이 이에 쓰인다. 음을 하나하나 뜯어서 발현하고, 中高音의 音色을 발하는 가야금의 특성과 3장, 4장에 주로 쓰인 붓점 위주 장단의 규칙적인 운동성이 觸動之氣를 발한다. 환자의 유형에 따라 울려진 기운을 풀기 위하여 부드러운 觸動之氣가 필요할 때는 마라카스를 사용하고, 조금 강한 觸動이 필요할 때는 소고를 사용한다.

그 외에 內傷七情은 장부기능에 영향을 주어 비만이 야기되기도 하기 때문에 七情에 의한 음악치료와 체질적 접근에 의한 한방음악치료가 필요하다.

Ⅲ. 결 론

비만의 主 치료 방법인 침과 약물치료를 겸하여 비만 치료에 사용할 수 있는 한방음악치료의 방법을 제시하고자 비만의 원인인 脾虛, 痰飲, 肝鬱 등에 대한 고찰을 해서 다음과 같은 한방음악치료의 방법에 대한 결과를 얻었다.

1. 비만환자에게 한방음악치료를 시행할 때 脾虛, 痰飲, 肝鬱 등 3가지 病機에 따라 각각 土氣音樂, 火氣音樂 및 湧出力이 있는 木氣音樂, 가볍게 觸動하는 木氣音樂을 主음악으로 사용하되, 환자의 병증에 맞춰 악기선택을 달리 하여 음의 자극을 투여한다.
2. 한방음악치료를 비만환자의 치료에 응용함에 있어 오행리듬치기 뿐 아니라 구음요법, 해울요법 및 포산요법 등을 환자의 병증에 따라 택하여 실시한다.
3. 이상의 고찰에서 살펴본 한방음악치료의 방법에 따른 한방음악치료 전후를 객관적으로 비교 측정

하고 자료화 할 수 있는 연구가 향후 필요하다.

Ⅳ. 참고문헌

1. 한방재활의학과학회. 한방재활의학. 서울:군자출판사. 2006:384-5.
2. 이승현. 한방음악치료학. 1판. 서울:군자출판사. 2008: 26-9, 35-6, 63, 82-6, 110-6.
3. 이승현, 박경수, 신현대. 뇌경색 환자에게 시행한 한방 음악치료 前後의 Ink foot print analysis 1례. 한방재활의학과학회지. 2008;18(3):147-56.
4. 김상복, 이승현, 김덕윤, 고병희, 이수경. 한방음악 치료가 사상체질에 따라 분류된 뇌경색환자에 미치는 효과에 관한 연구. 사상체질의학회지. 2006;18(2): 125-32.
5. 이승현, 백유상, 박미라, 안지원. 혈액암 患者에게 시행한 韓方音樂治療 요법이 백혈구內 ANC(절대 호중구수) 수치 증가에 미치는 영향. 대한한의학회지. 2005;18(2):190-204.
6. 이승현, 홍원식. 五行으로 분류한 音樂이 누에의 形質變化에 미치는 영향-韓方 音樂治療를 중심으로-. 대한한의학회지. 2003;16(2):1-42.
7. 이승현, 백유상, 김여진. 氣轉과 辨證에 따른 한방 음악치료의 방법연구(I)-老人性 憂鬱, 不眠, 健忘을 중심으로- 한방음악치료학회 추계학술대회. 2005: 42-55.
8. 이승현, 김여진. 韓方音樂治療의 기법에 관한 연구-脾虛補氣音樂療法을 중심으로-. 대한한의학회지. 2008:143-51.
9. 이승현, 백상용. 生命律動과 聲音의 관계에 대한 研究. 한의학연구원논문집. 2002:27-43.
10. 洪元植. 精校 黃帝內經靈樞. 서울:東洋醫學研究院 出版部. 1985:115, 188, 213.
11. 洪元植. 精校 黃帝內經素問. 서울:東洋醫學研究

- 院 出版部. 1985:65, 109, 176.
12. 허준. 동의보감. 서울:법인문화사. 2002:115, 119, 163, 276, 289, 371, 741, 946, 1144, 1595.
 13. 全國韓醫科大學 再活醫學科教室. 東醫再活醫學科學. 서울:書苑堂. 1995:575.
 14. 陳士鐸. 石室秘錄. 서울:행림서원. 1982:76.
 15. 朱震亨. 丹溪心法.附餘(上). 서울:대성문화사. 1982:889.
 16. 張介賓. 景岳全書 上卷. 서울:大星文化社. 1997:339, 354.
 17. 강경원, 문진석, 강병갑, 김보영, 김노수, 유종향, 신미숙, 최선미. 비만의 변증 진단을 위한 판별모형. 한국한의학연구원논문집. 2008;14(2):41-6.
 18. 전국한의과대학 병리학교실편. 동의병리학. 서울:一中社. 1999:104-6, 138-150, 291-3.