

주의력결핍 과잉행동 장애의 原因 및 病機에 따른 한방음악치료의 機法에 관한 연구

이승현 · 김여진

경희대학교 동서신의학병원 한방음악치료센터

Abstract

The Study on Treatment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder by Oriental Medicine Music Therapy

Lee Seung Hyun, Kim Yeo Jin

Dept. of Oriental Medicine Music Therapy Center, Kyunghee University

Objectives

The purpose of this study is to introduce oriental medicine music therapy related to the treatment of ADHD.

Methods

This study observed ADHD from the oriental medical point of view and tried to treat this disease with the oriental medicine music therapy.

Results

ADHD is caused by excess of Yang energy, flaming-up of fire, blood deficiency of the heart and the spleen, deficiency of the kidney essence, and instability of emotions. The ADHD patients with the case of excess of Yang energy and flaming-up of fire, patients were played Fire-Gi rhythm as a treatment, and they listened to Metal-Gi music. Whereas, the ADHD patient with blood deficiency of the heart and the spleen, invigoration of vital energy music therapy can be used. Another case of ADHD patients with deficiency of the kidney, Water-Gi rhythm and replenishing vital essence music therapy can be used. According to the patients' seven modes of emotions, the proper music should be chosen.

Conclusions

Oriental medicine music therapy can be a new type of treatment for ADHD patients.

Key Words : oriental medicine music therapy, ADHD

■투 고 : 2009년 3월 27일, 수 정 : 2009년 4월 15일, 채 택 : 2009년 4월 20일

■교신저자 : 이승현, 서울 강동구 상일동 149번지 경희대학교 동서신의학병원 한방음악치료센터
(Tel : 02)440-7840, Fax : 02)440-6296, E-mail : sori-5@hanmail.net)

I. 緒 論

주의력결핍 과잉행동 장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder; ADHD)는 학령 전기 또는 학령기에서 가장 흔히 관찰되는 질환들 중의 하나로서, 이 질환을 갖고 있는 患兒들의 성향은 충동적이거나, 한 가지 일에 주의력을 집중하지 못하고, 몸을 많이 움직이는 특징들을 가지고 있다. ADHD는 아동과 청소년기의 정상 발달을 방해하고 모든 연령에서 정서 및 인지발달의 기능 장애를 초래하기도 한다. 그러므로 주의력결핍 과잉행동 장애가 적절한 시기에 치료되지 않은 경우에는 청장년이 되었을 때, 사회부적응으로 인한 反社會的 行동을 드러내는 등의 사회문제를 유발시켜 개인과 사회의 건전한 발전을 저해하는 문제의 근본 요소가 되기도 한다^{1,2)}.

ADHD의 치료에 가장 많이 쓰이는 약물은 methylphenidate로 대표되는 중추 신경 흥분제이고, 최근에는 amphetamine 복합제, atomoxetine 등을 사용하고 있다. 이러한 약물은 患兒의 주의력향상 및 집중시간 증가 등, 충동성의 조절 치료에 긍정적으로 작용한다고 믿어지고 있지만 여러 가지 부작용이 있다^{1,2)}. 비약물 치료로는 심리사회적 치료법으로 부모들을 훈련시켜서 사고 관리 기법을 사용할 수 있게 하며, 학교-가정 일일 보고 카드를 이용하여서 학교에 협력하게 하는 것과 점수나 토큰으로 반응-지불 시스템(response cost system)을 사용하는 것이 효과적이라고 보고되고 있다²⁾. 또한 행동주의 심리학 이론을 바탕으로 연구되어 온 現代 치료법의 하나로 발달장애아나 자폐아들에게 실행하는 서양의 음악치료를 주의력결핍 과잉행동의 정도가 높은 兒童에게 실시한 후 Conners(1978)의 주의력결핍 과잉행동 평정검

사(CTRS-R)를 사용하여 측정한 결과 과잉행동이 크게 감소된 것으로 보고되어 있다³⁾. 그러나 이와 같은 방법들은 심리학 이론을 바탕으로 연구된 결과들로 한의학적인 이론과 방법에 입각한 주의력결핍 과잉행동 장애아에 대한 접근이 필요할 것으로 思慮된다.

ADHD 아동에 대한 비약물치료의 적절한 방법이 부재한 시점에서 한의학의 이론과 연구방법으로 ADHD의 원인 및 病機를 분류하고, 그 분류에 따른 비약물적 치료수단으로써 한방음악치료의 機法을 소개하고자 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 조절하여 病的 빠른 好轉과 治療를 목적으로 鍼灸치료나 약물치료와 병행하여 실행하는 한의학의 새로운 치료수단이다. 본 연구에서는 ADHD 兒童의 발병 원인 및 機轉을 한의학적인 관점에서 탐색하고, 그 원인에 따른 한방음악치료의 방법을 제시하고자 한다.

II. 本 論

한방음악치료가 한의학에서 새로운 치료수단으로 사용될 수 있는 이론적 근거를 제시하고, ADHD의 일반적 특징 및 서양 의학적 진단기준을 살펴, 그 진단기준의 내용을 바탕으로 한의학적인 관점에서 본 ADHD의 原因과 病機에 대하여 논하고, 그에 따른 한방음악치

료의 機法에 관하여 論하고자 한다.

1. 한방음악치료의 이론적 근거

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 뿐 만 아니라 육체의 形質의 인 질병에도 치료의 수단으로 쓰일 수 있는 음악 치료의 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 방법이다⁴⁾.

한방음악치료의 기본 이론중 하나는 우리 몸에서 일어나는 七情의 변화나 氣血의 순환은 모두 陰陽五行 운동을 하고 있다는 것에 접목되어 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 사계절이나 밤낮의 시간의 흐름에 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 추이는 시간의 흐름과 공간적 변화가 맞물려 있는데, 이것을 氣의 흐름으로 본다면 升降과 出入이다⁵⁾. 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 것이며, 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^{4,5)}.

한방음악치료를 육체적 질병 치료에 적용할 수 있는 근거는 다음과 같다. 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》⁶⁾에서 “五臟은 항상 안에서 위쪽 七竅로 문을 열어 놓고 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 五音を 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 있다⁵⁾. 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 것

이다. 이러한 기질과 五臟의 반응을 이해하면, 이상 징후와 질병들이 어느 臟으로부터 유래하였는지 알 수 있을 뿐만 아니라, 반대로 五臟의 特性에 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 음악의 氣는 하나의 자극이 되어 五臟의 생명활동에 영향을 주므로 여러 가지 疾病을 개선할 수 있는 치료요법이 된다.

2. ADHD장애의 일반적 특징과 진단기준

ADHD는 학령전기 혹은 학령기에 가장 많이 관찰되는 질환이다¹⁾. 학령전기(3세~6세) 어린이는 놀이를 통하여 자기가 새로 습득한 여러 가지 운동기능, 언어기능을 발현시키고, 학령기(6세~12세) 어린이의 행동범위는 학교로 확대되어 학업이라는 새롭고 중요한 일거리가 생긴다. 학업에 대한 성공 여부는 부모에게만이 아니라 어린이가 앞으로 가지게 될 자신에 대한 만족도에 영향을 끼친다⁷⁾. ADHD

장애는 3가지정도의 유형 群이 존재하는 것으로 보고되어있는데, 첫째 유형은 주의력 결핍이 주된 형태, 둘째 유형은 과잉운동 및 충동적인 행동이 주된 형태, 셋째 유형은 이 두 형태의 혼합형으로 분류된다^{1,8)}.

주의력이 부족한 兒童의 증상들은 이미 유아기에 발생하는데, 자극에 지나치게 민감하여 소음이나 빛, 온도 등 다른 환경 변화에 쉽게 동요되며, 주의력결핍 장애 兒童의 특징적인 증상들로는 과잉운동장애, 지각운동장애, 불안정한 정서장애, 일반적 운동조정장애, 주의력 장애, 충동성, 기억과 사고장애, 특수학습장애, 뇌파이상 등이 있다¹⁾. ADHD 발병의 일반적 원인으로는 유전적 요인, 출생시 뇌 손상, 신경 화학적 요인, 신경 생리학적 요인, 정신 사회학적 원인 등 매우 다양한 요인이 거론되고 있는데, 생물학적인 요소와 정신사회적인 요소들이 상호작용 하여 발병에 이르는 것으로 보고되고 있다²⁾.

표 1. DSM-IV에 따른 주의력결핍과잉행동장애(ADHD)의 진단기준(American Psychiatric Association,1994)

A. (1) 혹은 (2):

- (1) 다음과 같은 주의력 결핍 증상 9가지 중, 6가지 이상의 증상들이 발달 기준에 맞지 않고 부적응하게 6개월 이상 지속되는 경우
- 주의력 결핍
- a. 학업, 일, 기타 활동 중 세심한 주의를 기울이지 못하거나, 부주의한 실수를 자주 한다.
 - b. 과제 수행이나 놀이 중 지속적인 주의집중에 어려움을 자주 갖는다.
 - c. 대놓고 이야기 하는데도 듣지 않는 것처럼 보일 때가 자주 있다.
 - d. 지시를 따라오지 않고 학업이나 심부름을 끝내지 못하는 수가 자주 있다(반항적이거나 혹은 지시를 이해하지 못해서가 아니다).
 - e. 과제나 활동을 체계적으로 조직하는 것에 곤란을 자주 겪는다.
 - f. 지속적으로 정신을 쏟아야 하는 일을 자주 피하거나 싫어하거나 혹은 거부한다.
 - g. 과제나 활동에 필요한 것을 자주 잃어버린다.(예, 숙제, 연필, 책, 등).
 - h. 외부에서 자극이 들어오면 쉽게 주의를 산만해진다.
 - i. 일상적인 일을 자주 잊어버린다.

(2) 다음과 같은 과잉행동/충동성 증상

9가지 중 6가지 이상의 증상들이 발달 기준에 맞지 않고 부적응하게 6개월 이상 지속되는 경우.

과잉행동

- a. 손발을 가만두지 않거나, 자리에서 꼬무락거린다.
- b. 가만히 앉아있어야 하는 교실이나 기타 상황에서 돌아다닌다.
- c. 적절하지 않은 상황에서 지나치게 달리거나 혹은 기어오른다(청소년이나 성인은 안전부절의 기분만을 갖기도 한다).
- d. 조용하게 놀거나 레저 활동을 하지 못하는 수가 많다.
- e. “실 사이 없이 활동하거나” 혹은 마치“모터가 달린 것 같이” 행동한다.
- f. 자주 지나치게 말을 많이 한다.

충동성

- g. 질문이 끝나기도 전에 대답해버리는 수가 많다.
- h. 차례를 기다리는 것이 어렵다.
- i. 다른 사람에게 무턱대고 끼어들거나 방해한다(예, 말이나 게임에 끼어들다).

B. 장애를 일으키는 많은 증상들이 7세 이전에 나타나야 한다.

C. 적어도 2군데 이상의 생활영역(예, 학교, 직장, 가정)에서 이 증상들로 상당한 지장이 있어야 한다.

D. 사회활동, 학업, 직업수행에서 임상적으로 중요한 장애의 증거가 명백하게 있어야 한다.

E. 증상이 전반적 발달장애, 정신분열병 또는 기타 정신증적 장애의 경과 중에만 발생하는 것이 아니고, 다른 정신장애(예: 기분장애, 불안장애, 해리장애, 성격장애)에 의해 더 잘 설명되지 않는다.

표 1.은 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)의 진단기준을 제시한 것으로²⁾, 현재 우리나라를 비롯한 대다수 국가의 임상 진단 기준이 되고 있다⁹⁾. 임상의는 각 항목에 대하여 자세한 면담을 시행하여야 하며, 각각의 증상에 대하여 증상의 기간, 심각도, 빈도에 대하여 알아 보아야하고 발병 나이를 확인해야 한다²⁾. ADHD는 주의력결핍과 과잉행동 및 충동성의 증상들이 6개월 이상 지속적으로 나타나는 것이며, 최근에는 다른 여러 가지 질병들로 인해 ADHD장애를 나타내기도 한다.

3. ADHD의 한의학적 관점에 입각한 原因 및 病機

한의학적 관점에서 본 ADHD의 원인은 “躁動”, “失聰”, “健忘” 등의 범주와 관련되어 찾아볼 수 있는데, 최근 보고된 중국의 임상논문에서는 ADHD의 원인을 陰虛陽亢, 心脾兩虛,

痰火 등으로 논하고 있으며, 관련 장부로는 肝, 腎, 心, 脾를 말하고 있고, 실행하고 있는 치료법으로는 韓藥投與, 針刺法, 梅花針叩刺, 耳針, 盤針溫針, 閃罐療法 등을 소개하고 있다^{10,11)}.

東醫寶鑑등 한의학 原典을 중심으로 ADHD의 病因을 살펴보면 여러 가지 원인들이 있을 수 있겠으나, 본 논문에서는 주의력결핍 과잉행동장애의 서양의학적 진단기준을 한의학적 관점에서 보고, 과제나 활동을 체계적으로 조직하는 것에 곤란을 자주 겪는다든지, 지속적으로 정신을 쏘아야 하는 일을 자주 피하거나 싫어하거나 혹은 거부하며, 외부에서 소리나 색채의 자극이 들어오면 쉽게 주의가 산만해지고, 손발을 가만두지 않거나, 가만히 앉아있어야 하는 교실이나 기타 상황에서 돌아다니는 등의 이상 症候들의 원인 및 病機를 한의학적인 관점에서 고찰하여 다음과 같은 4가지로 분류하였다.

1) 陽盛 및 火動

우리 人體는 모든 부분에서 陰陽의 작용이 존재하지 않는 곳이 없으며, 병을 일으키는 因子 중에도 陰陽의 두 측면이 존재한다. 즉, 人體의 활동은 陽에 속하고, 안정은 陰에 속하며, 정신적인 흥분은 陽에 속하고 억제는 陰에 속한다. 위로 향하는 기운과 밖으로 升發하는 것은 陽에 속하고, 아래로 향하는 기운과 안으로 沈降하는 것은 陰에 속한다. 그러므로 인체의 陰陽이 평형을 유지하면 氣機의 昇降과 動靜이 度를 벗어나지 않고, 흥분과 억제가 절도 있게 일정한 범위에서 변화한다¹²⁾. 《東醫寶鑑》에서 “陽證은 몸의 움직임이 가볍고, 말소리가 가볍고 소리가 잘 나오는 반면에 陰證은 몸이 가라앉고 말소리가 무거워서 소리도 잘 나오지 않는다”¹³⁾고 하였다. 이는 陰陽의 평형이 깨어지고 陽쪽으로 치우치면, 유난히 多動하여 가만히 있지 못하고 쉴사이 없이 활동하거나 마치 모터가 달린 것 같이 행동하고 자주 지나치게 말을 많이 하는 ADHD의 특성과 관련이 있다. 사람은 움직임에 근본을 두는데, 움직임에 근본을 둘 수 있는 까닭은 相火의 작용에 따른 것이다. 항상 動한다는 것은 相火의 작용이다. 또 火와 관련해서 “一切의 火證에서는 성질이 급해지고 潮熱이 심하다.”¹³⁾라 하고, 五志가 과도하게 亂動하는 것은 火의 작용으로 인한 症으로 본다. 대개 氣는 陽이 되므로 그 작용이 경미하고, 신체의 動亂과 勞傷은 모두 陽化된 火의 작용으로 神狂, 氣亂하여 熱病이 된다. 병이 낮에는 극심하다가 밤이 되면 안정되는 것은 陽病이 심하다는 것으로 이것은 氣가 병든 것이다¹²⁾. 과잉행동이 주로 낮에 많이 나타나는 것, 火證으로 성질이 급해져서 차례를 기다리는 것이 어려운 것, 五志의 過度로 다른 사람을 방해하거나 끼어드는 것, 항상 움직임이 많은 것이 이와 관계된다.

신체와 관련해서, “四肢는 모든 陽의 근본으로서 陽이 盛하면 四肢가 충실해지고, 四肢가 충실하면 높은 곳에 오를 수 있다”¹³⁾라고 하여 ADHD의 과잉행동 증상 중에서 가만히 있어야하는 상황에서 돌아다니거나, 지나치게 달리고 기어오르는 증상과 관련되어 있다고 볼 수 있다. 五臟과 관련해서는, 손으로 옷깃을 어루만지고 아무것이나 마구 쥐어뜯는 것은 肝에 열이 있기 때문이고, 손으로 눈썹, 눈, 코, 얼굴을 쥐어뜯는 것은 肺에 열이 있기 때문이다¹³⁾. 이는 陽과 熱의 偏盛이 인체에 미치는 영향으로, 과잉행동을 유발할 수 있는 것을 나타낸다.

2) 心脾虛

우리 人體는 五臟의 운영으로 생명체를 유지하게 되는데, 五臟은 五神을 潛藏하고 있고 五志와 배속되어 있다. 五臟중 脾는 意를 간직하는데 意란 기억하여 잊지 않는 것으로 마음속에 인식되는 것이다. 血은 臟腑 중에서 心과 脾와 관련이 깊은데, 血虛는 化源의 부족으로 영양섭취가 부족하거나 脾胃의 運化가 무력하여 水穀 精氣의 化生이 극히 적어져서 나타나고, 정신의식 및 사유활동의 쇠퇴와 문란을 초래하여 血虛하면 心神失養하여 건망, 집중력 상실, 장시간의 정신적인 노동을 감당할 수 없게 된다¹²⁾. 血이 하부로 몰리고 氣가 상부로 몰리면 정신이 혼란하여 건망증이 생긴다. 건망은 정신이 부족한 사람에게 많고 痰이 있는 경우에도 발생한다. “건망증이란 일을 하는데 시작은 해놓고 끝을 맺지 못하며, 말을 할 때도 처음과 마지막을 알지 못하는데, 이것은 병으로 그렇게 된 것이지 날 때부터 어리석고 둔하여 사리를 모르는 것은 아니다.”¹³⁾라고 하였다. 또 “健忘失記 驚悸不安..... 皆心血少也”, “健忘者 心脾二臟 血少神虧 故也. 宜養血安神

以調之”¹³⁾라 하여 건망은 心과 脾의 血不足이나 神缺에 기인한 症이라 할 수 있다. 이는 ADHD 아동이 지속적인 주의집중을 하는데 어려움을 느끼거나 학업과 심부름을 끝내지 못하는 것, 주의 산만, 일상적인 일을 자주 잊어버리는 것 등 주의력결핍과 연관하여 생각할 수 있다.

《素問:五臟生成篇》¹⁴⁾에서 “肝受血而能視, 足受血而能步, 掌受血而能握, 指受血而能攝.....”이라 하였는데, 肝, 足, 掌, 指 등이 충분한 血의 영양을 받지 못하여, 보고, 걷고, 쥐고, 잡는 등의 감각과 운동에 장애를 초래한다. 이는 학업, 일, 기타 활동 중 세심한 주의를 기울이지 못하거나, 부주의한 실수를 자주 하고, 과제나 활동을 체계적으로 조직하는 것에 곤란을 자주 겪는 일과 관련이 있다.

3) 腎虛

腎은 先天의 本으로 精을 藏하고, 納氣하여, 腦와 통하며 성장발육과 관계가 된다. 특별히 腎은 志와 배속되어 뜻을 세우고 그것을 굳게 지키고자하는 마음을 조절하기 때문에 腎氣가 虛衰하면 固攝하는 기능을 잃어 神疲無力해진다. 腎은 三焦를 통해 전신에 분포되어 있는 인체의 臟腑, 經絡, 形體, 九竅의 작용을 촉진시킨다. 이러한 작용은 인체의 생명활동을 위해서 잠시도 없어서는 안되며, 腎의 촉진력이 강하면 생명력도 왕성해진다¹²⁾. 소아의 행동양식과 素症의 연관성에 관한 탐색적 연구¹⁵⁾에서 신계허약아의 행동양식은 ‘활동적이고 부산하다’, ‘말을 급히 한다’, ‘주장이 감정적이고 즉흥적이다’ 등은 감정에서 나타나는 충동성을 대변한다.

腎이 虛하면 마음이 공연히 들뜨고 곧잘 무서워한다. 우리의 七情중에서 두려움(恐)이나

놀람(驚)의 정서들이 腎에 배속되어 있고, 또 胃에 열이 있으면 腎氣가 약해지기 때문에 무서움이 생기며 精氣가 腎에 몰리면 무서워한다. 이것은 마음이 허하여 腎氣가 그것을 아우르기 때문에 무서움이 생기는 것이다. 무서움이 풀리지 않으면 精을 상하게 하며, 정신이 분산되어 수습하지 못한다¹³⁾. 이는 학업, 일, 기타 활동 중 세심한 주의를 기울이지 못하거나, 부주의한 실수를 자주 하고, 대놓고 이야기하는데도 듣지 않는 것처럼 보이고, 가만히 있어야 하는 장소에서 돌아다니는 증상과 관계가 있다.

4) 七情不安

외부의 자극에 대한 喜怒憂思悲恐驚이 과도하게 반응을 할 때 신체에도 영향을 미쳐 여러 가지 증상을 나타낸다. 현대사회의 과도한 스트레스는 아동들에게 七情의 不調和를 일으켜 肝氣를 억누르고 怒氣를 일으킨다. 怒는 肝의 情志로, 매번 일이 자신의 기대하는 바와 어긋나면 화를 내게 되는데, 情志가 不暢하여 肝氣가 억울케 되면 氣機가 순조롭지 못하고 鬱하여 火로 바뀐다¹²⁾. 사람이 움직이면 血이 經에 通하고, 靜하면 血이 肝에 들어가니 이것은 肝이 血海이기 때문이고, 사람이 지나치게 화를 내면 肝이 傷하여 血을 저장하지 못한다¹³⁾. ADHD 아동이 안정되지 못하고 안절부절 하는 것은 血이 肝에 들어가지 못하기 때문이다.

喜樂이 지나치면 神이 흩어져서 저장되지 못한다. 또 너무 슬피하여 心包絡을 상하게 되면 잊어버리기를 잘하고, 사람을 잘 알아보지 못하며, 물건을 어디다 두었는지 찾지 못한다. 너무 놀라서 膽을 상하게 되면 神이 돌아갈 곳이 없어 마음이 안정되지 못하여 허튼소리를 하면서 덤빈다¹³⁾. 이는 주의집중에 어려움을

겪고 지속적으로 정신을 쏟아야 하는 일을 피하거나, 외부에서 자극이 들어오면 쉽게 주위가 산만해지고, 과제나 활동에 필요한 자기물건들을 자주 잃어버리는 것, 자주 지나치게 말을 많이 하는 것, 다른 사람을 방해하는 등의 증상과 관계가 된다.

4. ADHD의 原因 및 病機 따른 한방음악치료의 방법

1) 陽盛 및 火動

陰陽의 평형이 깨어지고 陽쪽으로 치우치면, 유난히 多動하여 가만히 있지 못하는 등 陽과 熱의 偏盛이 인체에 영향을 주어 과잉행동을 유발할 수 있는데, 이러한 陽盛 및 火動을 치료하기 위한 한방음악치료의 방법으로 淸熱音樂療法을 위주로 한다.

淸熱音樂療法の 樂曲으로는 대금으로 연주하는 청성곡이 사용되는데, 이곡은 收斂之氣를 發하는 金氣음악으로 역취법과 저취법의 지속음이 조화를 이루어 청아하고 맑은 소리를 발하는 音色과 긴 지속음 사이사이에 다양한 꾸밈음 주법들, 특히 上淸에서의 장쾌한 청울림으로 그 가락이 힘차고 淸雅하여 ADHD의 과잉행동 증상 중에서 陽盛 및 火動을 치료하는데 쓸 수 있다.

이 樂曲과 함께 뻗어 나가는 분열력과 蓄秀하는 氣를 發하는 火氣리듬치기를 실시하는데, 8분음표와 16분음표를 중심으로 우드블럭을 이용하여 리듬치기를 시행한다⁴⁾.

2) 心脾虛

ADHD 아동이 지속적인 주의집중을 하는데 어려움을 느끼거나 학업과 심부름을 끝내지 못하는 것, 주의 산만, 일상적인 일을 자주 잊어버리는 등의 건망은 心과 脾의 血不足이나 神缺에 기인한 症이라 할 수 있다. 血은 臟腑

중에서 心과 脾와 관련이 깊은데, 血虛는 化源의 부족으로 영양섭취가 부족하거나 脾胃의 運化가 무력하여 水穀 精氣의 化生이 극히 적어져서 나타나게 된다. 血虛하면 정신의식 및 사유활동의 쇠퇴와 문란을 초래하여 건망이나 집중력 상실, 장시간의 정신적인 노동을 감당할 수 없게 되므로, 心脾虛로 인한 주의력결핍을 치료하기 위하여 脾虛補氣音樂療法을 위주로 한 한방음악치료요법을 시행한다.

구체적인 樂曲의 예로는 Camille Saint-Saens의 Le Cygne를 들 수 있는데, 이 곡은 조화롭고 포용력이 있는 土氣음악으로 편안한 Cello의 음색과 4분 음표를 주리듬으로 사용하고 있다. 또 장3화음의 기본 체제 위에 상행선율과 하행선율이 순차적으로 진행하여 平溫하고 안정된 土氣를 發하기 때문에 化源의 부족으로 영양섭취가 부족하거나 脾胃의 運化가 무력하여 水穀 精氣의 化生이 극히 적어져서 나타나는 心脾虛의 치료음악으로 사용하기 좋다. 이 樂曲과 함께 장구로 4분음표 중심의 긴장감이나 촉급함이 없이 평온하고 안정된 느낌을 주는 土氣리듬치기를 시행한다⁴⁾.

3) 腎虛

腎의 藏精, 納氣하는 기능에 문제가 생기고 恐怖가 생기면, 마음을 잡지 못해 세심한 주의를 기울이지 못하며, 학업, 일, 기타 활동 중 집중하지 못하거나, 부주의한 실수를 자주 하고, 가만히 있어야 하는 장소에서 돌아다니는 등 주의력 결핍과 충동성, 과잉행동 증상이 나타나는데, 이러한 腎虛로 인한 주의력결핍을 치료하기 위한 한방음악치료의 요법으로는 腎虛滋陰音樂療法을 위주로 한다.

腎虛滋陰音樂療法の 구체적인 樂曲으로는 J.S.Bach의 suite No.3, BWV 1068, Air를 들 수 있는데, 이 곡은 기운을 내부에 간직해서 나가

지 못하게 하고 潛藏하여, 내부에 강한 힘을 가지고 있지만 겉으로는 움직임이 심하게 드러나지 않는 凝縮力이 있는 象을 띠는 水氣音樂이다. 주 리듬은 온음표와 2분 음표를 사용하여 움직임을 적게 하면서, 긴 음표 뒤에 짧은 음표를 사용하여 느리고 작은 움직임을 주는 리듬으로 진행한다. 이 음악에 맞춰 8박에 1회씩 차임벨을 연주하게 한 후 그 울림을 듣게 하는 水氣리듬치기도 같이 시행한다⁴⁾.

4) 七情不安

주의집중에 어려움을 겪고 지속적으로 정신을 쏘아야 하는 일을 피하거나, 외부에서 자극이 들어오면 쉽게 주위가 산만해지고, 과제나 활동에 필요한 자기 물건들을 자주 잃어버리는 것, 자주 지나치게 말을 많이 하는 것, 다른 사람을 방해하는 등의 七情不安 증상을 치료하는 한방음악치료 요법으로 七情治療音樂療法를 사용한다.

七情은 정상적인 감정이지만 七情의 치우침이나 감정의 過함은 陰陽의 不調和와 氣의 偏향을 일으켜 질병을 발생하는 內因이 된다. 七情治療音樂療法の 구체적인 樂曲으로는 Beethoven의 Romance No.2 F major를 들 수 있는데, 이 樂曲을 듣게 한 후 8마디의 土氣리듬으로 순차진행된 색건반 악보를 주고 선율에 따라 피아노를 치게 한다⁴⁾.

III. 考 察

한방음악치료는 韓醫學의 이론과 치료방법을 바탕으로 연구된 새로운 음악치료법으로, 편향된 氣를 조절하고, 불안정한 정신과 육체

를 조화롭게 하여 각종 질병을 치료하고, 예방하여 건강을 증진시키는 요법으로, 既存의 심리학적 관점에서 행해지고 있는 음악치료와는 달리, 정신과 육체를 하나로 보는 한의학 이론에 접목되어 연구된 새로운 한방치료 수단으로써의 중요한 의의를 가지고 있다. 정신과 육체를 하나로 보는 한의학 이론에 입각해서, 인체의 組織構造, 生理機能, 病理變化, 診斷, 治法에 맞는 氣를 발하는 음악을 사용하여 陰陽失調를 조절하는 한방음악치료는 질병의 예방과 치료를 포함하는 心身均衡的 治療정신에 입각한 개념의 치료이다.

이에 비하여 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 왔다⁴⁾.

음악을 매개체로 사용하는 것은 같지만 서양의 음악치료는 심리학의 이론과 접목되므로, ADHD 兒童에게 음악활동을 실행하여 심리적, 행동적 변화를 추구하는 것이 서양의 음악치료이고, 한방음악치료는 한의학의 이론과 접목되어 있으므로 각각의 기본이론과 치료방법은 전혀 다르다.

정신과 육체를 하나로 보고 치료하는 心身

一如라는 한의학의 기본관점에서 볼 수 있듯이, 몸과 마음을 하나로 보고 치료하는 全一體 觀念은 한의학의 기본 사상에 이미 존재하고 있는 것으로, 한의학의 기본 원리 중 陰陽五行 이론이나 사상체질 이론을 중심으로 우리 몸의 중추인 五臟의 균형을 맞출 때나, 병을 일으키는 요인이 되기도 하는 七情의 조화를 추구하는 치료에 쓰이는 한방음악치료는 육체적 질병치료의 수단으로 침이나 약물치료와 더불어 시행할 수 있는 중요한 치료수단이다.

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 한방음악치료사의 지도로 직접 연주하게 된다. 그러므로 한방음악치료는 정신적 질병뿐만 아니라 육체적 질병의 치료 수단으로 쓰이는 것이다.

한의학에서 소아는 少陽之氣로서 陽의이고 움직임이 활발한 존재로 전제하는데, ADHD 장애의 발생에 영향을 줄 수 있는 요인으로 兒童의 체질과 陰陽의 偏盛偏衰, 氣血, 臟腑, 七情 등을 살펴봐야 한다. ADHD의 서양의학적 진단 기준, 즉 주의력 결핍과 과잉행동 및 충동성 등을 한의학적인 관점에서 보고, 소아의 특징과 생리 병리적인 측면을 고려했을 때 ADHD의 원인을 陽盛 및 火動, 心脾虛, 腎虛, 七情不安으로 볼 수 있다.

ADHD의 증상 중, 손발을 가만히 두지 않거나 자리에서 꼬무락거리는 것, 가만히 있어야 하는 장소에서 돌아다니거나 조용하게 놀지 못하는 것, 설 사이 없이 활동하는 것 등의 과잉행동과 차레를 기다리기 어렵고 질문이 끝

나기도 전에 대답해버리는 충동성이 陽盛, 火動하는 특성과 관련이 있다고 생각된다. 心脾虛로 인해 血虛해지면 일상적인 건망과 대놓고 이야기 하는데도 듣지 않는 것처럼 보이는 것, 과제를 끝까지 마무리하는 것에 곤란을 겪고, 지속적인 일의 집중이 되지 않으며, 물건을 잃어버리는 것 등의 주의력 결핍 증상을 일으킨다. 腎의 藏精, 納氣하는 기능에 문제가 생기고 恐怖가 생기면, 마음을 잡지 못해 세심한 주의를 기울이지 못하며 집중하지 못하는 주의력 결핍과 충동성, 과잉행동 증상이 나타난다. 七情과 관련해서, 여러 가지 병들은 氣에서 생기는데 七情의 정상적인 감정이 外物에 의해 七氣로 변하여 ADHD를 일으키는 內因이 되어, 주의집중에 어려움을 겪고 지속적으로 정신을 쏟아야 하는 일을 피하거나, 외부에서 자극이 들어오면 쉽게 주위가 산만해지고, 과제나 활동에 필요한 자기 물건들을 자주 잃어버리는 것, 자주 지나치게 말을 많이 하는 것, 다른 사람을 방해하는 등 주의력 결핍과 과잉행동, 충동성에 모두 영향을 준다.

지금까지의 ADHD 치료에는 서양의학의 약물치료제가 주로 사용되었고, 非약물치료 방법으로는 심리학을 중심으로 한 사회심리상담이나 행동수정들이 시행되었다. 그러나 약물치료제로 사용되는 정신자극제들로 인한 부작용인 식욕저하, 불면증, 두통, 복통, 불안 증상, 졸림, 어지럼증, 체중감소, 틱(Tic), 경련 등이 쉽게 나타나고 있다^{1,2)}. 이에 韓醫學의 이론과 治法에 맞는 약물치료나 침구치료와 더불어 시행할 수 있는 非약물치료법으로, ADHD의 病因 및 病機에 따른 한방음악치료의 방법을 고찰하였다.

陽盛 및 火動으로 인한 과잉행동에 대한 한방음악치료의 방법으로는 淸熱音樂療法을 위주로 한다. 樂曲으로는 대금으로 연주하는 청

성곡이 사용되는데, 이곡은 收斂之氣를 發하므로 과잉행동에 대하여 차분하게 가라앉히는 효과가 있고, 또 火氣리듬치기를 실시하여 陽과 熱기운을 발산시킨다. 心脾虛로 인한 주의력결핍을 치료하기 위하여 脾虛補氣音樂療法을 위주로 한 한방음악치료요법을 시행하는데, 구체적인 樂曲으로 Camille Saint-Saens의 Le Cygne를 들 수 있다. 편안한 Cello의 음색과 平濼하고 안정된 土氣를 發하기 때문에 化源의 부족으로 영양섭취가 부족하거나 脾胃의 運化가 무력하여 水穀 精氣의 化生이 극히 적어져서 나타나는 心脾虛의 치료음악으로 사용하기 좋다. 이 樂曲과 함께 장구로 긴장감이나 촉급함이 없이 평온하고 안정된 느낌을 주는 土氣리듬치기를 시행한다. 腎虛로 인한 주의력결핍을 치료하기 위해서는 腎虛滋陰音樂療法을 위주로 한다. 구체적인 樂曲으로는 J.S.Bach의 suite No.3, BWV 1068, Air를 들 수 있는데, 내부에 강한 힘을 가지고 있지만 겉으로는 움직임이 심하게 드러나지 않는 凝縮力이 있는 象을 띠는 水氣音樂이다. 이 음악에 맞춰 8박에 1회씩 차임벨을 연주하게 한 후 그 울림을 듣게 하는 水氣리듬치기도 같이 시행한다.

七情不安 증상을 치료하는 한방음악치료 요법으로 七情治療音樂療法을 사용한다. 구체적인 樂曲으로는 Beethoven의 Romance No.2 F major를 들 수 있는데, 이 樂曲을 듣게 한 후 8마디의 土氣리듬으로 순차진행된 색건반 악보를 주고 선율에 따라 피아노를 치게 한다.

이러한 한의학적 原因 및 病機에 따른 非약물치료로서의 한방음악치료 방법을 고찰함에 있어 ADHD의 원인을 陽盛 및 火動, 心脾虛, 腎虛, 七情不安으로 살펴보았지만 또 다른 생리적, 병리적 특징이나 原因을 찾고 탐색하는 연구가 계속되어야 할 것이다.

IV. 結 論

ADHD의 치료에 사용할 수 있는 非약물요법으로서의 한방음악치료 방법을 제시하고자 原因 및 病機에 따른 한방음악치료의 機法에 관한 고찰에서 ADHD의 원인인 陽盛 및 火動, 心脾虛, 腎虛, 七情不安 등에 대하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

1. ADHD에서 陽盛 및 火動은 과잉행동과 충동성 증상의 원인이 되고, 心脾虛는 주의력결핍 증상의 원인이 되며, 腎虛 및 七情不安은 주의력결핍과 과잉행동 및 충동성에 모두 영향을 주는 病因이 된다.
2. ADHD의 치료에서 陽盛 및 火動이 原因일 경우에는 清熱音樂療法을 위주로 실행하며, 樂曲으로는 收斂之氣를 發하는 청성곡을 사용한다.
3. 心脾虛로 인한 주의력결핍을 치료하기 위한 한방음악치료의 요법으로는 脾虛補氣音樂療法을 위주로 쓰며, 구체적인 樂曲으로는 Camille Saint-Saens의 Le Cygne를 들 수 있다.
4. 腎虛로 인한 주의력결핍을 치료하기 위한 한방음악치료의 요법으로는 腎虛滋陰音樂療法을 위주로 쓰며 구체적인 樂曲으로는 J.S.Bach의 suite No.3, BWV 1068, Air를 들 수 있다.
5. 七情不安 증상을 치료하는 한방음악치료 요법은 七情治療音樂療法을 쓰며, 구체적인 樂曲으로는 Beethoven의 Romance No.2 F major를 들 수 있다.

現在 ADHD의 치료를 위한 한방음악치료가 임상에서 널리 시행되고 있지는 않지만 한의학의 이론에 근거한 새로운 非약물치료 수단으로써의 많은 사용이 기대되며, 향후 더 많은 연구

를 통하여 임상에서의 활용을 높여야 한다.

參考文獻

1. 홍창의. 소아과학. 서울:대한교과서주식회사. 2003:60-1.
2. 이정섭, 옥선명. 주의력결핍 과잉행동장애의 진단과 치료. 가정의학회지. 2008; 29(1):1-12.
3. 홍화진. 음악활동이 주의력결핍 과잉행동 아동의 주증상 감소 및 친사회적 행동 증가에 미치는 효과. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위 논문. 2000.
4. 이승현. 한방음악치료학. 서울:군자출판사. 2008:26-9,36,110-9.
5. 이승현, 백상용. 生命律動과 聲音의 관계에 대한 研究. 한의학연구원논문집. 2002: 27-43.
6. 洪元植. 精校 黃帝內經靈樞. 서울:東洋醫學研究院 出版部. 1985:115.
7. 丁奎萬. 東醫小兒科學. 서울:행림출판. 1994:98.
8. 박재현, 박재형, 김진형, 김태현, 류영수, 강형원. ADHD의 과잉활동성, 주의력결핍 증후에 대한 한의학적 고찰. 동의신경정신과학회지. 2004;15(1):9-25.
9. 한운정, 장규태. 주의력결핍과잉행동장애의 진단 및 평가-행동평정척도들을 중심으로-. 대한한방소아과학회지. 2006;20(2):147-75.
10. 박현철, 강문수, 김락형. 주의력결핍 과잉행동장애의 한의학 치료동향. 동의신경정신과학회지. 2007;18(2):35-44.
11. 이태호, 김락형, 장인수, 김정연. 주의력결핍 과잉행동장애의 한의학적 치료. 동의신경정신과 학회지. 2003;14(1):161-74.
12. 전국한외과대학 병리학교실편. 동의병리학. 서울:일중사. 1999:253-4,271-2,297,534,541.
13. 허준. 對譯東醫寶鑑. 서울:법민문화사. 2002:164,171,182-4,189,306,330,772,890,898,1099.
14. 洪元植. 精校 黃帝內經素問. 서울:東洋醫學研究院 出版部. 1985:39.
15. 김명근, 황의완, 김종우. 小兒의 行動樣式과 素症의 關聯性에 관한 探索的 研究. 동의신경정신과 학회지. 2008;19(2):1-14.