

## 직무 스트레스와 음악치료 - 1부

조 현  
음악치료학 박사



음악은 어떤 병증에 고통적인 부분과 문제점들을 감소 시켜주고 좋은 분위기의 기분으로 만들어 주는 하나의 매개체로 여겨지고 있다. 노래 부르기, 음악적 경험하기 또는 춤추는 것과 같은 움직임들을 행하면서 집중해서 듣고 따라하게 될 때 그것이 크던 작던 이 음악들을 스스로 조절이 가능할 수 있게 되기까지 자기의 것으로 만들 수 있게 된다.

여기서 쓰이는 종류의 음악과 무용의 사용목적은 기능적인 측면이 부과되는 것이 아니라 기분을 좋게 만드는 기능을 할 뿐이다. 즉, 기능적인 목적이 없는 연주나 춤의 행위를 나타내는 것이다. 기능적인 목적이 포함된 음악치로나, 무용치료 와 같은 예술 치료는 음악, 무용 과 같은 예술의 한 형태가 도구로 쓰여서 우리의 어떤 명확한 신체, 정신, 심리적 기능을 발전시키고, 반복하며 계속적으로 유지시키게 만들어 주는 역할을 담당하는 것이다.

즉 예술치료라 함은 어떤 예술적인 매개로 즐기며 끝나는 것이 아니라 정확한 치료목적을 가지고 그 목적으로 개개인을 효과적으로 이끄는 의학적, 과학적으로 증명되는 형태인 것이다.

음악치료는 음악이란 매개물을 통하여, 사람의 신체적, 정신적, 감정적 상태에 작용하는 일체의 활동을 말하며, 이를 통하여 인간의 내적인 멜로디를 조화롭게 만들어 주는 학문이다. 즉 음악을 도구로 하여 인간을 긍정적으로 변화시켜 보다 바람직한 삶으로 이끌도록 돕는 치료 활동이라 할 수 있다.

모든 사람들은 각각의 고유한 내적인 멜로디를 지니고 있다. 이 내적인 멜로디는 사람의 감정과 사상과 심적인 상태를 나타내는 것과 동일한 가치를 지니는 것이며, 내적인 평정과 조화의 상태를 일컫는 말이다. 독일의 철학자이자, 시인인 노발리스(Nobalis)는 “병이란, 인간의 내적인 멜로디에 문제가 생긴 것이다.” 라고 언급할 만큼 내적인 조화는 인간의 모든 행동, 심리, 인지적 측면에 커다란 영향을 미친다.

미국의 신경정신과 의사인 올리버 섉스(Oliver Sacks)는 그의 저서인 “뮤지코필리아(Musicophilia)”에서 뇌와 음악의 긴밀한 관계에 대해서 직접적인 경험과 사례를 의학적 전문지식과 함께 밝히고 있다. 그는 청각기관과 신경체계가 예민하게 음악에 맞춰져 있다고 밝히고 있으며, 일부 뇌가 손실되면 음악을 인식하는 능력에 장애가 발생할 수 있으며 특히 신경에 관계되는 질환을 가진 환자들에게 강력한 치료 효과가 발휘될 수 있는 잠재적 능력이 있다고 그의 저서에서 기술하고 있다.

또한, 독일의 신경정신과 의사인 만프레드 스피처(Mantred Spitzer)는 그의 저서인 “뇌속의 음악(Musik im Kopf)”에서 음악이 뇌의 기능을 담당하는 한 부분이

라고 쓰고 있다. 그는 또한 음악치료사이기도 하는데, 그의 환자들에게 음악치료를 병행함으로써 치료효과에 극대화를 꾀하는 방법을 사용한다.

그러나 이러한 음악치료가 명확한 기능을 발휘하게 하기 위해서는 예술적 치료만의 특수한 원리, 규칙과 특별한 상황들과 병증 분류등을 명확히 구분지어야 그 특유의 효과를 발휘하게 된다.

많은 일들이 동시다발로 일어나는 현대의 삶에서 사람들은 다양한 일들의 경험과 사회적 관계에서 스트레스를 받는다. 스트레스는 개인의 안녕을 위협하거나 위협하는 것으로 지각되고, 그리하여 그의 대처 능력에 무거운 부담을 지우는 어떤 상황으로 정의되어 질 수 있다. 이 위협은 즉각적인 육체적 안전, 장기간의 보호, 자존감, 평판, 또는 마음의 평화에 대한 것일 수 있다. 스트레스는 이러한 복잡한 감정과 개념으로 이루어져 있다.

많은 주변 상황들이 우리의 삶에서 스트레스를 만들 수 있다. 스트레스는 모든 종류의 꾸러미로 다가온다. 크고 작은 것, 예쁘고 미운 것, 간단하고 복잡한 것 등. 이 꾸러미는 놀라운 때가 너무 자주 있다.

스트레스는 ‘ 팽팽하게 조이다 ’라는 뜻의 라틴어에서 유래된 말이다. 1954년 캐나다 의사 한스 셀리가 처음으로 사용했으며, 정신적 압박감, 신체적 긴장, 정서적 불안, 불안정한 행동 등을 유발시킨다. 스트레스는 ‘만병의 근원’, ‘조용한 살인자’라고 불린다.

사소한 스트레스 요인은 작은 영향을 미칠 것이라고 추측할지 모르나 연구에 의하면 골칫거리가 인간의 정신적, 육체적 건강에 부정적 영향을 줄 수도 있다고 한다(Delongis, Folkman & Lazarus, 1988). Richard Lazarus와 그의 동료들은 일상생활의 골칫거리로 스트레스를 측정하기 위한 척도를 고안했

데, 그 척도는 물건을 어디에 두었는지 잊어버리는 것, 물가 상승 때문에 고심하는 것, 마감시간에 늦는 것 등등과 같은 일상의 문제 117개를 포함하고 있는 실험을 하였는데 이 골칫거리 척도를 주요 생애 사건의 형태로 스트레스를 평가했던 또 다른 척도와 비교했을 때 골칫거리 척도의 점수가 또 다른 척도의 점수보다 피험자의 정신 건강에 더 강하게 관련되어 있음을 발견했다. 다른 유형의 표지에서 골칫거리를 측정하는 다른 측정치들로 연구한 연구자들 역시 일상적 골칫거리가 정신적, 육체적 건강을 예언하고 있음을 발견했다(Klumb & Baltes, 2004). 이러한 이유는 완전히 밝혀지지 않았지만, 대부분의 스트레스 이론가들은 스트레스 사건이 누적되거나 부가적인 영향을 미친다고 가정한다. 다시말해 스트레스는 더해지는 것이다. 집, 학교, 직장에서 겪는 일상적 골칫거리는 명백하게 있으며, 심리적 고통에 독특한 공헌을 하고 있다는 것이 분명하다.

스트레스는 보는 사람의 눈에 달려있다. 즉, 사람들이 관심을 갖는 사건이 무엇이며, 그 사건들을 어떻게 평가하기로 선택하는가에 따라 위협을 느끼는 경험은 달라진다.

사람들은 잠정적으로 스트레스를 주는 사건들을 평가하는 데 있어서 별로 객관적이지 않다. 외과수술을 기다리는 입원 환자에 대한 연구에서, 다가오는 수술의 객관적 심각성과 개인이 경험하는 공포의 양 사이에는 아주 약한 정적 상관관계가 있을 뿐이었다고 밝혀졌다(Janis, 1958). 분명히, 어떤 사람은 다른 사람들보다 삶의 어려움에 의해서 위협감을 느끼기 쉽다. 연구 결과들을 보면, 불안하고 신경증적인 사람들은 다른 사람들보다 더 많이 위협적인 평가를 하며, 더 많은 스트레스를 보고하였다. 따라서 스트레스는 보는 사람의 눈(즉, 마음)에 달려 있고, 스트레스 사건에 대한 사람들의 평가는 매우 주관적이다.

스트레스를 자각하는 것은 매우 개인적 문제일지라도, 많은 종류의 스트레스는 개인이 다른 사람들과 공유하는 환경적 상황에서 발산되어 나온다. 환경적 스트레스는 긴급하지는 않지만 부정적으로 평가되고 사람들에게 순응적 요구를 하는 만성적 환경 조건들로 구성된다. 과도한 소음, 교통, 오염과 같은 환경적 측면들은 안녕을 위협할 수 있고 정신적, 신체적 건강에 자국을 남길 수 있다.

예로 독일 뮌헨 국제공항 근처에 사는 아동들과 뮌헨의 조용한 동네에 사는 아이들을 비교했을 때 공항의 시끄러운 소음에 노출된 아동들이 스트레스 반응과 관련된 두 가지 호르몬, 에피네프린(Dopamin, 폭발적 흥분에 관계되는 호르몬)과 노르에피네프린(Norepinephrine, 폭력, 파괴, 분노폭발에 관계되는 호르몬)의 수준이 올라가 있는 것을 발견했다(Evans, Hygge & Bullinger, 1995).

스트레스의 주요 유형으로는 급성 스트레스와 만성 스트레스로 나뉘어 진다. 급성 스트레스의 요인은 비교적 짧은 기간 동안에 일어나고 끝나는 시점이 분명한 위협적 사건들을 말한다. 싸움을 걸어오는 사람과 곤란한 대면을 하게 되었다거나, 병원에서 받은 검사 결과를 기다리는 중이거나, 홍수가 집을 휩쓸고 지나가는 등이 그 예가 될 수 있다.

만성 스트레스는 비교적 긴 기간 동안에 일어나고 언제 끝날지 알 수 없는 위협적인 사건들을 말한다. 신용카드로 빚을 잔뜩 져서 지속적인 재정적 압박을 받거나, 직장에서 적대적인 상사로부터 계속적인 압력을 받거나, 여러 해 동안 집안에 환자가 있어서 이를 돌보아야 하는 부담이 있는 것 등이 그 예가 될 수 있다. 이러한 구별은 완전한 것은 아니다. 짧은 스트레스 요인과 긴 스트레스 요인의 기간 사이에 선을 긋는다는 것이 어려우며, 단기간의 스트레스 요인이라 할지라도 오래 지속되는 효과가 있을 수도 있다.

주요 스트레스의 형태로는 좌절, 갈등, 변화, 압력의 네가지 형태로 구분지을 수 있다.

좌절이란 어떤 목표를 추구하는 것이 방해받는 상황에서 일어나는 것으로 정의한다.

“부모님들의 관계가 급속히 악화되는 것을 지켜보는 것은 매우 좌절이 되는 일이었다. 지난 1,2년 동안 두 분은 계속 다투었고 어떤 전문적인 도움을 받는 것도 거부했다. 나는 두 분께 얘기하려고 시도했지만, 부모님은 나와 남동생이 두 분의 문제에 끼어들지 말라고 했다. 나는 부모님에 대해서가 아니라 그 전체적인 상황에 대해서 매우 무력감을 느꼈고 때론 아주 화가 났다.”

위의 예에서 좌절에 대한 상황을 파악할 수 있다.

갈등이란 두가지 혹은 그 이상의 양립할 수 없는 동기 혹은 행동적 충동들이 표현되기 위해 경쟁할 때 일어난다.

“했어야 할까, 하지 말았어야 할까? 나는 크리스마스에 약속했다. 내 약혼자가 내민 반지는 나를 놀라게 하였다. 만약 내가 이를 거부했다면 약혼자는 상처를 받았을 것이며 우리 사이도 깨질 것임을 나는 알았다. 그렇지만 나는 내가 그 사람과 결혼하기 원하는지 아닌지를 정말 모르겠다. 반면에 나는 그를 잃고 싶지는 않다.”

변화는 삶의 변화를 뜻하며 재적응을 요구하는 생활환경에서 일어나는 눈에 띄는 변화들이다.

“졸업 후에, 나는 꿈에 그리던 직업을 얻어서 주로 이사를 했다. 생전 처음으로 친구와 가족을 떠나서 혼자 살게 되었다. 나의 가장 큰 스트레스는 새로운 생활에 익숙해져야 하는 것이다. 모든 것이 달라졌다. 나는 새로운 일을 어떻게 해야 하는지 배워야 하고, 새로운 친구를 사귀어야 하고, 새로운 도시에서 길을 찾아가는 법을 배워야 한다. 나는 내 직업

을 좋아하고 새로운 장소를 좋아하지만, 이러한 변화를 한꺼번에 다루는 데 어려움을 겪고 있다.”

일상적 생활 관례의 붕괴가 스트레스를 준다는 연구를 Holmes와 Rahe가 하였다. 그들의 이론에 따르면 대인 관계의 변화, 재산의 변화, 직장의 변화, 기타 등등의 변화는 비록 그 변화들이 환영받는 것일지라도 스트레스를 줄 수 있다는 것이다. 이런 분석을 근간으로 하여, Holmes와 Rahe는 1967년에 스트레스의 한 형태로서 생활 변화를 측정하기 위하여 사회 재적응 평정 척도(Social Readjustment Rating Scale, SRRS)를 개발하였다. 그 척도는 각각의 변화가 요구하는 재적응의 크기를 반영하게 되어 있는 43개의 주요 생활 사건들에 수치를 할당한 것이다. 그 척도에 응답하는 응답자들은 특정 기간 동안에(주로 지난해 동안에) 이런 43개의 사건을 얼마나 자주 경험했는지를 표시하도록 요구받는다. 그리고 난 후 체크된 각 사건의 숫자들을 더한다. 이 총계는 그 사람이 최근 경험한 변화와 관련된 스트레스의 양에 대한 지수이다.

사회 재적응 평정 척도			
생활 사건	평균가치	생활 사건	평균가치
배우자 사망	100	자녀가 집을 떠남	29
이혼	73	시댁/처가식구와의 문제	29
부부의 별거	65	뚜렷한 개인적 성취	28
징역살이	63	배우자의 취업 혹은 실업	26
가까운 가족의 죽음	63	학교 입학이나 졸업	26
부상이나 질병	53	생활 조건의 변화	25
결혼	50	개인적 습관의 변화	24
해고	47	상사와 문제가 있음	23
부부간의 화해	45	작업 시간이나 조건의 변화	20
은퇴	45	거주지의 변화	20
가족의 건강 상태 변화	44	학교의 변화	20
임신	40	여가/오락의 변화	19
성적인 어려움	39	교회활동의 변화	19
새로운 식구가 생김	39	사회적 활동의 변화	18
사업의 재적응	39	비교적 적은 액수의 대출	17
재정 상태의 변화	38	수면 습관의 변화	16

가까운 친구의 죽음	37	가족 모임에 오는 사람들의 변화	15
다른 종류의 일로 비좁	36	먹는 습관의 변화	15
배우자와 다툼을 하는 횟수의 변화	35	휴가	13
목돈의 대출	31	크리스마스	12
대출의 조기 상환	30	가벼운 법률 위반	11
일에 대한 책임의 변화	29		

압력은 개인이 어떤 식으로 행동하도록 하는 요구나 기대를 포함하고 있다.

“아빠가 저녁 식사 시간에 내가 말하고 싶지 않은 것을 물어본다. 나는 아빠가 내 대답을 듣고 싶어 하지 않는 것을 안다. 적어도 진실을 듣고 싶지 않은 것이다. 아빠는 어렸을 때 내가 ‘거의 완벽하기’ 때문에 아빠의 귀염둥이라고 말했었다. 그리고 나는 그것이 명백히 사실이 아님에도 불구하고, 계속해서 그것을 유지하려고 내 삶을 보내왔다. 최근에 아빠는 이것을 깨닫기 시작했고, 그것은 우리 관계를 매우 긴장되고 고통스럽게 만들었다.”

위의 네가지 형태를 주요 스트레스로 살펴 볼 수가 있다. 사람들은 자신에게 비현실적인 기대를 함으로써 스트레스를 만든다. 간단히 말해, 사람들은 자신이 알고 있는 것보다 더 그들의 스트레스를 조절할 수 있다.

이는 음악과 같은 예술적 미학적 아름다움을 통해서도 조절할 수 있는 것이다. 이러한 조절법은 나중에 좀 더 자세하게 설명하겠다.

스트레스는 신체의 상태와 밀접한 영향이 있다. 사람이 스트레스를 받으면 외형적으로 몸의 자세가 바뀐다. 몸이 앞으로 기울고 눈빛이 날카로워지고 어깨나 목과 같이 힘이 많이 쏠리는 곳이 딱딱하게 경직된다. 그뿐만 아니라 호흡이 빨라지면서 심장 박동수는 빨라지고 혈압이 올라간다.

몸의 반응과 더불어 감정의 변화도 생긴다. 부정적이고 공격적인 감정이 생기면 사고는 오로지 스트레스를 일으킨 문제에 대한 해결책에 골몰하여 시야는 좁아져 다른 것은 전혀 생각하지 않는다. 이렇게 스트레스를 받으면 몸과 감정, 사고가 변한다. 몸과 감정과 사고는 매우 밀접한 연관이 있어 몸 상태가 바뀌면 그것은 감정과 사고에 영향을 끼친다. 예를 들어 어깨와 가슴을 펴고 자세를 당당하게 하거나 가볍게 운동을 하고 나면, 몸만 개운한 것이 아니라 좋은 감정을 갖게 되고 좋은 아이디어와 긍정적인 생각이 생겨난다.

마찬가지로 감정의 변화도 몸과 사고에 바로 영향을 끼친다. 누구를 좋아하고 사랑하면 피곤도 느끼지 않고 밤새도록 데이트를 할 수 있고 생각도 매우 긍정적으로 바뀐 것을 경험해 보았을 것이다. 이렇게 몸과 감정과 사고의 상호 연관성을 이용해서 스트레스를 효율적으로 관리할 수 있다.

사람이 스트레스를 받으면 몸의 균형이 무너진다. 신체의 가장 큰 불균형은 혈압이 상승하고 호흡과 심장의 박동이 빨라진다는 것이다. 스트레스를 심하게 받으면, 심리적으로 심장이 터질 것 같다고 느끼면서 심장의 불규칙적인 운동을 느낄 수 있을 것이다. 마음은 두뇌에 있다. 우리가 자주 말하는 마음은 감정의 뇌에 속해 있다. 감정의 뇌를 보통 변연계(limbic system)라고 일컫는다.

이곳에서 우리는 일상의 생활에서 느끼는 모든 감정들이 처리되고 있는 것이다. 심장은 이러한 감정의 뇌와 가까이 연결이 되어 있기 때문에 우리의 정서 상태와 매우 밀접하게 관련되어 있다.

심장을 건강하게 하는 방법으로 우리는 심호흡을 하고, 긍정적인 생각과 여유를 가지며 운동을 하고 이와 더불어 음악감상 등을 통해서 신체를 이완시킨다.

다음호에 계속

## (사)가톨릭호스피스 후원회 가입 안내

질병의 고통에 시달리고 있는 환우와 가족들은 우리 모두의 형제자매이며, 살아가는 동안 기쁨과 평화를 누릴 수 있도록 함께 나누고 사랑해야 할 이웃들입니다.

호스피스는 환우들이 여생동안 삶의 질을 높이고 품위 있는 임종을 맞이하도록 도우면서 치유자이신 예수 그리스도를 우리의 삶 안에 실현하는 것입니다. 우리 자신의 풍요로운 삶과 호스피스의 발전을 위해 많은 분들의 관심과 후원을 고대합니다.

### ■ 후원금입금통장계좌번호

· 우리은행 1005-301-724073    · 국민은행 994437-01-003288    · 농협 301-0067-5700-11  
· 신한은행 100-026-725929

### ■ 예금주 : (사)한국가톨릭호스피스 협회

■ 문의전화 : (02)2258-7039

여러분들의 따뜻한 작은사랑이 어떤이들에게는 희망과 평화입니다.

입금 후 협회로 연락주시면 감사하겠습니다.

