

투석생활과 음악



계명대 신장내과 교수
대한 신장학회 회장
김 현 철 회장

*서론

요즈음 어디를 가나 노래방이 없는 곳이 없고 남녀노소를 가릴 것 없이 노래방에서 자기의 애창곡 하나를 신나게 부르지 못하는 사람이 없을 정도로 이제 음악은 우리의 생활과 밀착되어 있다. 노래를 부르는 즐거움으로 쌓였던 스트레스를 풀기도 한다. 대중음악에는 이와 같은 오락성이 짙은 반면, 고전음악(클라식)은 우리에게 삶의 즐거움과 마음의 평화를 주며 그레고리오 성가나 바흐의 위대한 종교음악에는 깊은 종교적 감동과 함께 우리의 영혼에 깊은 영향을 미치는 그 무엇이 있다. 그동안 투석환자와 가까이 지내온 신장 전문의의 한 사람으로, 또 오랫동안 클라식 음악을 사랑해온 애호가인 한사람으로서 장기간의 어려운 투병생활을 하고 있는 투석환자에게 음악이 어떤 좋은 영향을 미칠 수 있는지, 실제 어떤 음악을 듣는 것이 좋을까를 생각해 보았다.

*마음의 상태가 건강과 질병에 어떤 영향을 미치는가?

최근 스트레스에 대한 연구가 활발하게 이루어지면서 몸과 마음은 불가분의 하나로 마음에서 일어나는 현상이 어떻게 우리 신체에 영향을 미치는지에 대한 기전도 대부분 규명되어 가고 있다. 우리 마음이 화를 내면 육체 영역에서는 혈압이 올라가고, 맥박이 빨라지고, 얼굴색이 변하고, 손 발 다리가 후들후들 떨린다. 우리의 마음 상태에 따라서 뇌에서는 거기에 상응하는 뇌 호르몬과 인체 호르몬이 분비되며, 호르몬은 혈관을 통해 조직과 세포에 전달되어 세포 내의 변화를 일으킨다. 최근 뇌 호르몬 가운데 엔돌핀이나 도파민은 극미량이 존재하는데 마음의 상태에 따라 분비가 증가되어 세포, 조직, 장기 그리고 면역 기능에까지 영향을 미친다. 따라서 우리가 살면서 격게 되는 스트레스, 고통은 우리의 건강을 해치고 질병을 일으킨다. 이미 질병을 가진 사람은 병의 경과가 더욱 악화됨은 물론이다. 좋은 음악을 들으면 맥박과 호흡, 혈압의 안정은 물론 엔돌핀의 분비로 인해 신체에 좋은 반응과 스트레스 완화에 큰 도움이 된다. 이러한 사실은 이제 의학적으로 잘 증명되어 있다..



*음악이 투석환자의 삶에 도움이 될까?

“음악이 인간의 정서 발달에 깊은 영향을 준다”는 고대 그리스인 들이 주장한 에토스론을들먹이지 않더라도 음악은 인간의 사고와 우리 마음의 내면 깊은 곳에 있는 초자아(超自我)에도 깊은 영향을 미친다. 그리스 철학자 아리스토텔레스는 그의 예술론에서 연극과 음악을 포함한 예술의 중요 기능의 하나로 카타르시스(씻어내다), 즉 음악의 감동과 아름다움은 우리 마음과 영혼에 쌓여 있는 걱정, 스트레스를 씻어냄으로서 우리 마음을 순화할 수 있다고 주장했다. 이 이론은 지금도 받아들여지고 있다. 뿐만 아니라 이제 음악은 많은 질병을 치유할 수 있는 능력이 있음이 입증되어 있으며, 소위 “음악요법”이 질병의 치료로서 시행되고 있고 이것을 가르치는 음악요법 학과가 우리나라에서도 개설되어 실제 질병의 치료에 임하고 있다. 최근 미국 오하이오 주립대학 간호학과 보돌프 교수팀은 중증 폐질환 환자를 12명씩 2개 군으로 나누고 8주간의 운동 개입 시험을 했다. 그 결과, 음악을 들으면서 걷기를 시작한 군에서는 시험기간에 총보행 거리가 30.56km임에 비해 음악을 듣지 않고 걸었던 군에서는 24.64km로 20% 정도 적었다. 이러한 차이는 유의한 것이었다고 지적하면서 음악이 폐질환 환자의운동량을 증가시켰다고 결론을 내렸다. 장기간 그것도 주 3회의 투석치료를 받고 있는 대부분의 환자는 우울증을 갖고 있음은 잘 알려진 사실이다. 이번에 계명대의대 동산 병원에서 투석 치료를 받고 있는 환자 200명을 대상으로 한 연구에서 투석환자의 56 %에서 수면장애가 있고, 수면장애 환자에서는 우울증이 유의하게 높음이 확인되었다. 우울증환자는 불면증, 식욕 저하, 성욕의 감소와 같은 신체 증상을 나타내는 수가 많고, 이 외에도 두통, 요통, 근육통, 피로, 어지럼증과 같은 신체증상을 나타내 기도하며 통증을 호소하는 일도 드물지 않다. 이러한 우울증에 음악은 매우 효과적이다.

*어떤 종류의 음악을 듣는 것이 좋을까?

우리는 대중가요, 재즈, 록, 클래식 등 다양한 종류의 음악에 둘러싸여 있다. 아름답고 우아한 음악은 우리에게 안정감을 가져다주고, 경쾌하고 빠른 음악은 우리에게 희망과 삶의 기쁨을 일깨워 준다. 특히 장기간의 투석치료를 받고 있는 환자에게는 마음에 안정과 평안함을 주는 음악이 좋다. 일반적으로 리듬이 격렬하고 절규하는 종류의 음악은 환자에게 많은 심리적 부담은 물론 신체 여러 기관에 좋지 않은 영향을 미침이 알려져 있다. 대중가요는 쉽게 친근해지는 힘이 있지만 대부분 피상적이고 감정에 호소하는 경향이 강하다. 투석 환자에게는 고전파 음악이나 바로크 음악이 우리에게 안정과 평화를 주기 때문에 우선적으로 추천하고 싶

모차르트의 바이얼린 협주곡과 소나타, 비발디의 사계는 심신이 쳐져있는 환자에게 삶의 기쁨과 생의 활력을 줄 것이다. 스트레스 쌓여 있고 짜증스러울 때 모차르트의 피아노 협주곡 20번과 21번의 느리고 매우 서정적이고 아름다운 2악장이 특히 좋다.

다. 이 가운데 어느 음악가의 어느 음악이 과연 좋을까? 쉽지 않은 문제일 것 같지만 대부분의 심리학자나 음악학자들은 모차르트의 이름을 우선 거명하는데 주저함이 없다. 다른 음악가들보다 모차르트가 더 천재적이기 때문일까? 아니면 그의 음악에는 매력적인 아름다운 선율이 풍부하기 때문일까? 음악 교육학자 토마티스는 “모차르트의 음악보다 마음을 가라앉혀 주고 공간, 지각력을 향상시켜 주며, 감성과 이성적으로 자신을 보다 더 잘 표현하게 해주는 음악은 없다”고 결론을 내렸다. 대다수의 평론가들은 모차르트 음악의 위대성은 그의 음악의 천진난만한 순수함과 단순함에 있다고 한다. 모차르트는 바흐처럼 복잡하면서도 교묘한 대위법을 작곡하지 않았고, 베토벤처럼 격정적인 작품을 작곡하지 않았다. 동시대 작곡가 하이든의 음악에도 단순한 아름다움과 친근함이 있는데 왜 하필이면 모차르트인가? 토마티스는 이어 “모차르트의 음악에는 다른 누구도 갖지 않은 강한 영향력과 치유력과 자유의 힘을 갖고 있다.”고 단언하고 있다. 이러한 모차르트 음악의 효과는 음악이 지닌 힘에 관한 음악가이자 교육자로 명망이 높은 돈 켄벨의 “모차르트 효과”(Mozart effect)라는 저서에 자세하게 제시되어 있다. 켄벨의 모차르트 효과에 관한 음반은 음반 가게에 태교음악, 어린이를 위한 음악 등으로 많이 출시되어 있다.

* 실제로 어느 곡을 들을 것인가?

매우 실제적인 문제인데 우선 모차르트의 바이얼린 협주곡과 소나타, 비발디의 사계는 심신이 쳐져있는 환자에게 삶의 기쁨과 생의 활력을 줄 것이다. 스트레스 쌓여 있고 짜증스러울 때 모차르트의 피아노 협주곡 20번과 21번의 느리고 매우 서정적이고 아름다운 2악장이 특히 좋다. 그 외 클라리넷 협주곡과 5중주의 2악장, 쇼팽의 녹턴등이 좋다. 이런 음악은 음악의 내용을 잘 모르더라도 우리 마음을 안정시키고 평화를 맛보게 해준다. 그러나 음악 전문가가 아닌 환자분 들이 일일이 찾아 듣는 것 자체가 어렵고, 음반 구입에 드는 경비도 만만치 않을 것이다. 요즈음 음반 매장에 가면 여러 종류의 편집 음반이 많이 나와 있다.

우선 돈 켄벨의 수 많은 “모차르트 이펙트”라는 편집 음반 가운데 “모차르트 이펙트 2” 부제로 -피곤을 풀어주고 스트레스를 해소시키는 음악-을 선택하면 무난할 것 같다. 이 음반에는 모차르트의 유명 곡 가운데 아름답고 서정적인 2악장이 11곡 들어 있다. 어느 곡이나 아름답고 차분한 느낌을 준다. 이 외에도 주제별로 기획된 편집 음반들이 많이 나와 있어 있다. KBS 제1 FM의 가정음악의 <봄>, <여름>, <가을>, <겨울>의 4계절의 분위기에 어울리는 음악을 선곡한 것으로 하나같이 편안하고 아름다운 소품곡들로 구성되어 있어 운전



중이거나, 직장, 가정에서, 또는 투석 치료 중에 들을 수 있다.

우선 <봄> 시리즈에 실린 곡을 살펴보면 작곡자 미상의 무곡으로 시작, 디마레의 티티새, 슈베르트의 합창곡, 루치니의 현을 위한 소나타, 쇼팽의 피아노 협주곡 1번, 바흐의 미뉴에트, 모차르트의 플룻 4중주, 베토벤의 바이올린 소나타 <봄>, 프로코피예프의 <고전 교향곡>, 헨델의 라르고, 루빈스타인의 F장조의 멜로디, 오스트레일리아 민요 "춤추는 마틸다" 등 실로 다양한 곡들이 선곡되어 있다. 계절 별로 특색있는 명곡들로 선곡되어 있으므로 계절이 바뀔때마다 하나씩 구입해서 듣는다면 경제적 부담도 과히 없을 것이다. 또 다른 편집음반으로는 Yellow, Blue, Red, White 등 색상의 분위기가 정서가 담긴 음악들로 선곡되어 있는 음반도 있다. <Blue>에는 아름다운 첼로의 선율이 흐르는 오펜바흐의 <자클린의 눈물>로 시작하여, 차이콥스키의 사계 중 <벚노래>, 모차르트의 <신포니아 콘첼르탄테>등의 부담 없는 소품들로 가득하다. 뚜렷한 테마 성격은 없지만 주옥같은 성악 곡들로 꾸며진 편집 음반인 <노래의 날개위에>란 음반도 권장하고 싶다. 이 음반에는 현재 명성을 떨치고 있는 테너 이안 보스트리지의 노래로 슈만의 <아름다운 5월>로 시작, 비교적 희귀한 곡인 쇤베르크의 <시인 톰>, 그리그의 <솔베지 송>, 캄부르의 <오베르뉴의 노래>등 세심한 선곡이 돋보이는 음반이다. 그리고 기독교 신자라면 한국이 낳은 세계적 소프라노 신영옥이 부르는 <아베 마리아>가 좋다. 이 음반에는 미국 민요 <어메이징 그레이스>로 시작, 바흐, 구노, 모차르트, 포레 등우리의 심령을 위로하고 잔잔한 감동을 주는 종교곡 들로 채워져 있다.

어려운 가운데 투석 치료를 받고 있는 여러 환자분들, 아름다운 음악을 통해 여러분의 투병 생활에 심적 위로와 활력을 얻게되기를 필자는 기원해 본다.

