

노년기 삶의 질 향상을 위한 음악치료 회상기법에 관한 소고

A Brief Review of Reminiscence Music Therapy for Improving Quality of Life in Old Age

박 소 영*
숙명여자대학교 음악학과
Soyoung Park
Department of Music
Sookmyung Women's University

윤 가 현**
전남대학교 심리학과
Gahyun Youn
Department of Psychology
Chonnam National University

(초록)

음악은 정서나 기분을 생성하고 규제하는 힘이 강력하여 음악치료사들에 의해 병원, 행동이나 정신 질환 문제를 다루는 기관, 요양시설, 건강관리기관 등 다양한 임상장면에 응용되고 있다. 수많은 연구들은 음악이 통증이나 비애, 우울, 불안 등의 문제해결에 효과적이었음을 보고하고 있다. 불가피하게 진행되고 있는 인구의 고령화로 인해 범세계적으로 정서적인 보살핌이나 의료서비스를 요하는 노인환자의 급증 등의 사회적 문제들에 직면하고 있다. 이에 본고에서는 고령자들을 대상으로 하는 음악치료의 효과성을 간략하게 개관했다. 다양한 방법으로 응용되고 있는 음악치료는 고령자들에게 과거의 삶에 대한 회고를 통해 현재와 미래를 긍정적으로 바라보도록 해주면서 신체 및 정신 건강상태를 유지·향상시켜주고 있다. 임종의 시기에 있는 자들에게도 음악에 의해 유도된 과거 삶에 대한 기억은 삶에 대한 가치와 의미, 희망 등을 가져다주고 있다. 음악치료는 근래 인구 고령화가 급속하게 진행되고 있는 우리나라에서도 고령자들을 위해 정서적 지지를 제공하는 효율적인 수단으로 인식되기 시작했다.

주제어 : 음악치료, 고령자, 자서전적 기억, 인생회고, 인구 고령화, 음악자서전, 회상

* 주저자/공동교신저자: 박소영은 숙명여자대학교 대학원 음악학과 박사과정을 수료했음.

(우) 04310 서울특별시 용산구 청파로 47길 100 숙명여자대학교 음악학과 박소영

(e-mail: psyong1017@gmail.com)

** 공동교신저자: (우) 광주광역시 북구 용봉로 77 전남대학교 심리학과 윤가현 교수

(e-mail: ghyoun@chonnam.ac.kr)

(Abstract)

Music is powerful to create and regulate emotion and mood, and thus music therapists have used music in a variety of clinical settings such as hospitals, behavioral and psychiatric settings, care homes, and other healthcare provide locations. A number of studies have reported that pain, grief, stress, depression, anxiety, and the other problems can be effectively treated with music. Population aging is an inevitable global trend with far-reaching social problems such as increasing numbers of older patients who need emotional as well as medical care. Effectiveness of music therapy for the older adults was briefly reviewed in this article. Music therapy, which can be used in a variety of ways, helps the older adults to review their lives in the past, present and future, resulting in promoting their physical and mental health as well as those facing end-of-life to find hope, value, and meaning in their lives through music-evoked autobiographical memories. Music therapy has recently begun to be recognized as an efficient means of providing emotional support for the older adults in Korean society facing rapidly aging population.

Key words : Music therapy, Older adults, Autobiographical memory, Life review, Aging population, Reminiscence

I. 음악과 심리학

음악이나 춤, 미술은 문명시대 이전부터 사람의 성장이나 발달, 노화과정에서 삶의 의미를 찾는 이야기이자 방법이였다. 사람은 일상생활에서 매일 음악을 비롯하여 다양한 형태의 소리를 접하고 살아가며, 어느 문화권에 서나 노년기에 이르기까지 평생 동안 음악은 어떤 형태로든 사람들 사이의 상호작용이나 관계성의 중심에 있다(Bruscia, 1998; van der Schyff, 2013). 아이는 탄생의 순간부터 생존하기 위해서 다른 사람들의 반응을 필요로 하는데, 출생 후 본능적으로 자기 주변사람들과 음악적 대화를 개시하는 등 상호작용을 추구한다. 즉 아이는 엄마의 목소리를 효시로 얼굴 표정이나 몸의 움직임 등에 의해 연결이 되면서 관계를 지니게 된다. 자장가를 불러주거나 선율을 가진 억양으로 이야기하면 천성

적으로 반응하게 된다(Strollo, 2016).

음악이나 소리가 사람들 사이의 관계를 형성하고 일상생활에서 삶의 의미나 역할을 지니는 이유는 바로 정서와의 관련성 때문이다(Scherer & Zentner, 2001). 사실 태어나기 전부터 태어는 자궁에서부터 소리와 움직임 등을 토대로 엄마와 생리적으로 소통하는데, 이는 아이가 엄마와 정서적 소통관계를 형성한다는 뜻이다(van der Schyff, 2013). 출생 후 자장가나 동요, 자발적인 음악적 상호작용(예, 웅얼이 등)을 토대로 아이는 엄마를 비롯한 양육자들과 서로 가까워지게 되고, 정서적으로 교감하고 의미가 있는 순간들을 공유한다. 아동기에도 아이와 양육자 등과의 정서적 관계의 정도는 음악적 경험에 의해 영향을 받게 되며, 성인기에도 가족을 비롯한 자신에게 의미가 있는 사람들과 함께 음악에 관련된 경험을 공유하게 된다(Strollo, 2016).

음악은 어떠한 범주의 정서이든지 이를 표현해주는 기능을 지니며 감상자에게 다양한 정서 상태를 유발시킨다. 유쾌하고 행복한 음악은 유쾌한 정서를 유발하며, 슬픈 음악은 슬픈 정서를 유발하며, 또한 음악은 기쁘거나 슬픈 이야기를 만들어주고 내면에 담고 있던 숨겨진 것들을 노출시킴으로써 희망과 실망도 표현하고 두려움과 환희도 표현해준다(Bruscia, 1998; Scherer & Zentner, 2001). 음악은 내적인 사고와 밀접한 관계가 있기 때문에 감정이나 정서는 물론이고 과거 삶에 대한 기억이나 정신적 심상 등 심리적인 요소에도 영향을 강하게 미치는데(Strollo, 2016), 그 이유는 노래가 언어의 인지적 사고와 함께 음악이라는 정서적 감정을 동시에 담고 있기 때문이다(Choi, 2006). 소위 음악심리학이 출범할 무렵부터 음악심리학의 주요한 관심은 음악과 정서의 관계를 찾는 것이었는데, 정서에 대한 생리적 반응과 음악에 의한 생리적 반응의 유사성 등을 비교하면서 음악과 정서의 관계를 이해했다. 예를 들면, 음악의 요소들(음고, 리듬, 음정, 악구 등)이 감상자에게 어떤 영향을 미치는지를 비교·분석하여 심리적인 효과를 정리했다(van der Schyff, 2013).

최근에는 음악과 심리학의 관련성, 즉 음악심리학에 대한 지식이 축적되면서 응용분야로 발전하게 되었다. 음악이 불안이나 걱정, 분노 등 부정적인 정서를 감소시키는 효과를 지니므로 기본적으로 정서나 기분을 생성·유도해주는 도구적 수단으로 많이 응용된 것이다(Ashida, 2000; Scherer & Zentner, 2001). 그뿐만 아니라 정서에 관한 생각이나 태도, 가치, 행동에 쉽게 접근하게 해줄 뿐만 아니라

무언가 변화를 일으키는 과정(예, 과거 기억의 회상)에 효과적인 역할을 하는 도구로도 이용된다(Bruscia, 1998; Strollo, 2016). 음악이 정서와 연관되어 심신에 영향을 미친다는 것은 이미 수천 년 전부터 인식되었는데, 음악을 접할 때 정서적으로 반응하고 몸도 반응한다는 것은 치료적 힘을 가지고 있음을 의미한다(van der Schyff, 2013). 음악이 지니는 리듬, 진동, 선율, 화음, 가사 등의 구성요소는 어느 연령층이든지 어떤 상태의 사람이든지 상관없이 의학, 심리치료, 신경재활, 아동발달 등을 비롯한 다양한 분야에서 인지적, 신체적, 심리적 기능에 영향을 미치므로 병원에서도 환자의 불안(정서적 안정)이나 통증 경감의 목적으로 음악을 도입하기도 한다(Tomaino, 2013; van der Schyff, 2013).

II. 기억 회상과 회상요법

1. 회상요법

과거의 경험을 반추하는 회상(remembrance)은 생의 어느 시기에도 가능하지만, 고령의 상태에서 더 많이 이루어지며, 특히 생의 마지막 시기에 일반적이다. 회상은 개인의 삶 속에 있는 경험(에 연관된 생각이나 느낌)을 소리 없이 또는 말로 반추시키며, 이는 혼자서도 가능하고 다른 사람들과 공유하는 것도 가능하다(Latha, Bhandary, Tejaswini, & Sahana, 2014). 지금까지 살아온 자신의 삶을 회상하는 방법 중에 인생회고(life review)가 있는데, 이는 의도적으로 과거를 떠올리면서 할 수도

있고 단서나 자극을 통해서 하는 것도 가능하다. 이를 통해 삶의 긍정적인 부분이 떠오르기도 하지만 후회나 수치 등에 관한 부정적인 부분이 떠오르기도 한다. 그러나 부정적인 부분을 회고하더라도 더 이상 후회나 수치로 연결시키지 않고 과거의 상태 그대로 수용하고, 또 현재 어떤 상태에 살아가든지 이를 수용할 수 있어야 자신에게 곧 다가올 수 있는 죽음도 두려움 없이 수용하는 것이 가능해진다. 이와 같이 회고에 의해 자신의 과거와 현재를 수용하고 긍정적으로 평가하거나 자신의 삶에 대한 목적이나 의미를 찾는 것은 Erikson이 설명한 생의 마지막 단계에서의 자아 통합(ego integrity)의 성취이다(Fishman, 1992; Youn, 2016).

생의 후반기에는 자아 통합이 이루어져야 하지만, 고령자들이 과거에 대해 이야기하는 것을 1960년대까지만 하더라도 정신건강에 좋지 않으므로 오직 현실에 충실하면서 살아가는 것이 바람직하다고 여겼다. 그러한 관점이 1960년대 초반 미국 국립노화연구소(National Institute of Aging)의 초대 소장이었던 Robert Butler(1927-2010)가 과거를 반추하는 이점이 있음을 강조하면서 변하기 시작했는데, 드디어 1980년대에는 회상의 치료효과가 인식되면서 회상요법(reminiscence therapy, 회상치료)이 발달했다. 회상요법은 과거를 반추시켜 심리적 안녕상태를 고양시켜주는 심리사회적인 중재기법이라서 특히 고령자에게 많이 적용되고 있다. 고령자에게 과거를 되돌아보는 일은 현재와 연결성을 찾으면서 존재의 의미를 느낄 수 있도록 도와주므로 현재 몸이 아프거나 힘들거나 삶의 목적이 없다고 느낀 고령자에게

의미가 매우 크다(Latha et al., 2014).

고령자에게 회상이 가져다주는 효과는 매우 광범위하다. 궁극적으로는 자아통합을 이루는 것이지만, 그 이전에 심신의 건강을 유지하거나 개선시켜주는 효과가 나타난다. 불안이나 우울증상, 절망감을 감소시키거나 예방해주고, 기쁨이나 편안함 느낌 등을 가져다준다. 역시 만성적으로 겪고 있는 신체적인 통증을 감소시켜주고, 인지기능도 개선시켜준다. 이것보다 더 중요한 것은 다른 사람들과의 관계 개선 등 사회적 상호작용을 증진시키고, 자존감을 향상시키고, 자신의 가치 있는 사람으로서 소속감이나 정체감을 얻게 해준다. 회상을 통해 좋은 기억들을 반추하는 것만이 아니라 슬프고 심각했던 일들의 반추도 고령자들의 심리적 안녕에 크게 도움이 된다. 고령자 대상 회상치료는 전문가에 의해서도 비전문가에 의해서도 실시가 가능하며, 병원이나 노인요양시설, 지역사회 어디에서든지 가능하다(Ashida, 2000; Latha et al., 2014; Sung, Chang, & Lee, 2010).

2. 회상의 도구

노인들의 과거 경험이나 의식적 기억, 감정을 불러일으켜 통합시키는 회상요법은 자서전적 기억(autobiographical memory)에 대한 대화를 포함한 치유적인 그룹 활동이다(Smith, Crete-Nishihata, Damianakis, Baecker, & Marziali, 2009). 자서전적 기억이란 한 개인의 삶에 대한 일화적 기억(episodic memory)과 의미적 기억(semantic memory)을 통칭하는데, 그 회상 효과는 어떤 단서가 주어지는가에 따라

서 달라진다. 일반적인 단서보다 개인에게 의미가 있거나 특정한 단서일 때 과거 기억에 대한 회상을 더 잘 유도해주는데(Uzer & Brown, 2017), 회상을 유도할 수 있는 도구는 사진이나 그림, 글이나 메모, 장난감이나 의복 등의 물건, 연극, 노래나 악기, 기억상자 등 다양하다(Latha et al., 2014; Smith et al., 2009).

과거의 삶과 관련이 있는 물건을 사용하여 회상효과를 가져온 예를 들면, 독일 동부 Dresden 소재 AlexA 노인거주단지 내의 요양시설에서는 치매환자 치료를 위하여 세 군데에 ‘기억의 방(memory room)’을 운영하고 있다. 방안에는 노인환자들의 젊은 시절을 떠올릴 수 있도록 하는 1960-70년대의 옛 동독 물건들이 놓여있으며, 기억장애가 있는 중증의 노인들은 이곳에서 추억을 회상하며 함께 대화를 나눈다. 관계자들은 이러한 환경조성에 의해 노인들의 불안 행동이 완화되었고, 다른 사람들과 대화 등 상호작용이 이루어지기 시작했으며, 무엇보다 생활의 즐거움을 느끼고 있다고 보고하고 있다. 옛 물건을 토대로 과거의 기억을 회상시켜주는 ‘기억의 방’은 획기적인 치매 완화법으로 주목받으면서 다른 도시와 다른 나라에 전파되었다(Huggler, 2017; Nelson, 2018).

과거에 강한 정서적 반응을 경험한 기억들은 특정한 단서에 의해 자동적으로 회상되는데, 음악은 청각적 자극매체로서 냄새와 마찬가지로 정서적 기억의 환기나 정서적 반응의 촉진뿐만 아니라 자서전적 기억의 인출에 중요한 단서가 될 수 있다. 음악이 일반적인 매체보다 자서전적 기억을 더 효과적으로 회상

시킬 수 있는 것은 개인에게 가치나 의미가 큰 단서로 작용하기 때문이다(Cady, Harris, & Knappenberger, 2008; Scherer & Zentner, 2001). 음악을 듣는 것은, 그것이 비록 수동적 감상이라 할지라도, 정서나 기억, 주의집중, 심상 등 여러 가지 심리적 기능을 활성화 시켜준다(Jäncke, 2008; Koelsch, 2015). 그러한 이유로 음악치료에서는 내담자의 회상을 유도할 목적으로 음악이 촉매제 역할을 한다(Smith et al., 2009; Sung et al., 2010). 듣는 것만이 아니라 노래를 만드는 등 모든 음악활동이 정서를 탐색하는 방법이다. 노래를 통해 자신이 누구인지, 무엇을 어떻게 느꼈는지를 표현하고 다른 사람들과 가까워지고 홀로 있을 때 친구가 되어준다. 노래는 과거를 되살려주고, 과거를 되돌아보며 미처 깨닫지 못한 느낌을 명료하게 각인시켜주는 등 현재를 탐색하고, 미래의 꿈을 표현해준다(Bruscia, 1998; Choi, 2006).

III. 회상 음악치료

1. 음악치료의 회상 기능

음악은 자신에게 특별했던 당시의 상황이나 느낌, 즉 향수와 같은 강한 정서, 대부분 기쁨에 관련된 긍정적인 정서를 불러일으켜주는 힘을 지닌다. 또 음악과 연관이 있는 자서전적 기억 정보는 의미적인 것이든 정서적인 것이든 직간접적으로 음악에 관련된 자극을 받으면 쉽게 환기된다(Jäncke, 2008; Koelsch, 2015). 음악이 단서가 되어 정서와 관련된 기억의 회상은 현재의 어려움을 극복하는데 도

움이 되고, 자긍심을 향상시키고, 개인의 존재감을 얻게 해준다. 물론 뇌의 기제가 어떻게 작동하는지에 대한 원리가 명료하게 밝혀진 것은 아니지만, 감상자의 주관적 경험을 토대로 음악치료가 효과적임은 분명한 사실이다(Latha et al., 2014; van der Schyff, 2013). 그럼 음악치료가 어떻게 발달했는지에 관한 배경을 간략히 살펴보고자 한다.

심리치료가 치료자와 내담자 사이의 언어적 경험을 통해 교감하고, 관계를 형성하면서 치료 목표를 달성하는 것이라면, 음악 심리치료(Music Psychotherapy)는 거기에다가 음악적 경험이 가미된 것이다. 치료자와 내담자가 음악을 의사소통이나 관계 형성의 수단으로 이용하여 그 목표를 달성하는 것이다(Bruscia, 1998). 음악치료는 2차 세계대전 이후 정서장애나 뇌손상, 심신 발달장애 등의 치료에 응용되기 시작하면서 자긍심이나 사회성 등도 함양시켜주는 전문적인 치료영역으로 발달했는데(van der Schyff, 2013), 특히 이 분야는 1950년대부터 미국에서 전문적으로 발달하였다(Tomaino, 2013). 그 이후 음악치료는 학교 장면이나 병원 입원 환자, 정신과 환자, 노인, 호스피스병동, 신경과 환자, 자폐나 지적장애 등 특수교육을 요하는 자 등에게 광범위하게 응용되고 있으며, 수많은 증례나 과학적 연구를 근거로 그 효과가 입증되었다(Stephenson, 2006). 또한 음악치료의 효과성은 어느 정도 일정기간 동안 지속된다는 가정에 근거하고 있다(Hilliard, 2005; Scherer & Zentner, 2001).

음악을 도구로 이용하는 음악치료는 심리적, 정신적, 생리적 건강의 회복이나 유지, 증진 그리고 행동적, 발달적, 신체적 및 사회적

기술의 훈련이나 재활, 유지 등의 효과를 보여주고 있다(Stephenson, 2006). 음악은 감상자의 정서적 반응을 촉진시키고 감정과 관련된 자서전적 기억을 유도할 수 있는 강력한 도구라서 환자들의 과거 기억을 되살려 정서적 안정이나 인지기능 향상시킬 때 자주 응용되는데, 치매나 뇌손상 등 기억 장애를 지닌 환자들의 치료에도 자주 이용된다(Baird & Samson, 2014; Cotelli, Manenti, & Zanetti, 2012; Koelsch, 2015). 역시 호스피스 상황에서 말기환자들을 대상으로 한 음악치료에서는 영성이나 종교 관련 음악이 이용되기도 한다. 죽음으로 이어지는 과정은 복합적인 경험이므로 말기환자를 대상으로 하는 음악치료사는 환자의 신체적, 정서적, 심리적, 사회적, 영적 요구 등을 잘 이해해야 하고, 또한 말기환자를 대상으로 한 연구나 치료기법의 응용에서는 윤리적 고려사항도 준수해야 한다(Youn, 2019).

음악치료의 이점을 대중에게 인식시키고 음악치료 서비스의 질을 증진시킬 목적으로 설립된 미국음악치료협회(American Music Therapy Association)에서는 스트레스나 통증 관리, 정서 표현, 기억 증진 등의 치료 목표를 달성하기 위해서 치료 장면에서 음악을 개입시킬 때 반드시 증거기반에 의해야 하고, 개입은 승인된 음악치료 프로그램을 이수한 믿을 만한 전문가에 의해야 하며, 또 내담자와 치료적 관계를 위해 음악을 이용할 시 계획된 것보다도 자발적으로 요구에 맞게 이용될 수 있어야 하는 것 등을 강조하고 있다(Tomaino, 2013). 또 음악 관련 경험을 나누는 과정에서 다른 심리치료처럼 치료자와 내담자 사이에

전이나 역전이 현상, 치료에 대한 저항 등도 나타날 수 있어서 음악치료는 작업치료나 물리치료 등처럼 전문가 자격증을 지녀야 하는 전문 영역으로 발달하게 되었다(Bruscia, 1998; Hilliard, 2005; Stephenson, 2006). 우리나라도 몇몇 기관에서 전문가를 배출하고 있는데, 전문가 자격증을 소제한 음악치료사들이 환자들을 상대로 정서·심리적 개입을 시도하고 있다(Lee, 2018).

2. 음악치료의 생리학적 근거

기억은 뇌의 어느 한 부위의 기능에 달려 있는 것이 아니라 여러 부위의 조합에 달려 있다. 그 중 편도체(amygdala)는 기억의 저장이나 강도 조절에 결정적 역할을 하는 뇌 부위인데, 정서 행동에도 중요한 역할을 한다. 일상적인 경험을 토대로 얻어진 기억을 서술 기억(declarative memory)이라고 하는데, 서술 기억 중 일화적 기억은 대부분 정서가 수반되어 있다. 또 정서가 수반된 경험은 기억뿐만 아니라 일상적인 사고 과정에도 강력한 영향력을 발휘한다(LeDoux, 1997). 정서적으로 의미가 있는 경험은 그렇지 않은 경험들보다 뇌 기제를 더 잘 활성화시키므로 기억이나 회상이 더 쉬운 편이다. 정서가 수반된 경험을 장기기억으로 공고히 하는 일이나 정서를 유발시키는 자극이 있을 때 그 기억내용을 회상시키는 일은 모두 편도체의 역할인데, 정서 강도가 강한 자극일수록 편도체 활성화가 잘 되면서 기억 내용의 회상도 더 잘 된다(McGaugh, 2004). 기억상실증 환자를 대상으로 실험한 바에 의하면, 정서와 관련되면서

개인적으로 의미가 있는 단서들은 일화기억의 회상을 더 쉽고 정확하게 유도해주는 편이다(Kwan, Kurczek, & Rosenbaum, 2016).

이제 음악치료에 대한 생리학적 관점을 간단히 살펴보면, 2000년대에 들어와서 신경과학 분야 연구들 통해 음악이 뇌에서 어떻게 작동하여 영향을 미치는지를 설명할 수 있게 되었다. 예를 들면, 악기연주와 같은 음악활동은 뇌의 활동뿐만 아니라 손가락이나 근육의 움직임이 가능해지는 재활 효과도 보여준다(Tomaino, 2013). 또한 뇌졸중이나 뇌손상으로 인한 언어장애를 가진 자들을 상대로 한 음악치료는 언어능력도 일부 회복시켰는데, 이는 음악치료가 손상된 뇌를 다시 조직화시키는 등 뇌의 구조나 기능까지 변화시키는 장기적 효과를 보여준 것이다(van der Schyff, 2013). 음악은 청각을 통해 듣지만 몸 전체가 반응하게 하는데, 생리학적 관점에서 음악은 신진대사 반응의 조절이나 교감신경계, 면역계 등에 중요한 역할을 한다. 그러한 이유로 환자의 수술 시에도 음악적 자극에 의해 수술 이후 불안이 경감되는 것이다. 치매환자들도 음악을 들으면 과거의 음악을 기억할 수 있고 다른 기억의 회복이나 촉진 등 뇌의 가소성을 증가시키는데, 이는 신경세포들의 연결이나 재생 등으로 뇌의 연결성을 촉진시켰다는 뜻이다(Strollo, 2016).

음악은 많은 사람들에게 일상생활에서 중요한 역할을 하는데, 음악을 들을 때 정서의 생성이나 조절에 관여된 뇌 부위에 혈액의 흐름을 증가시키면서 자서전적 기억과 강하게 연결된다(Jäncke, 2008; Koelsch, 2015). 기억과 정서에 대한 신경과학 연구에 의하면, 과거사

를 회상하는 것은 당시 그 일을 경험했을 때 처럼 뇌에서는 신경계의 활동이 나타난다고 한다(Strollo, 2016). 음악을 감각적으로 지각할 때 신체 내에서 나타난 생리적 반응은 심신의 과정을 변화시켜 이로써 결과를 가져온다. 감정이나 정서와 같은 복잡한 체계는 신진대사와 같은 기본적인 생물학적 과정에 달려 있으며, 상호 밀접하게 연결되어 있으며, 외부세계와 생물학적으로 또 인지적으로 상호작용을 하는 기초가 된다(van der Schyff, 2013).

3. 음악치료의 다양성

음악치료에서 음악이 응용되는 형태는 다양한데, 예를 들면, 음악을 감상하고 노래를 부르는 형태, 악기연주를 배우는 형태, 노래를 즉흥적으로 만들어 불러보는 형태(improvisation), 음악을 배경으로 심신의 이완을 추구하는 형태, 인생을 회고하는 활동 형태 등이 있다. 또 음악치료에서는 심호흡이나 심상의 유도(guided imagery)기법 등이 함께 수반되기도 한다(Hilliard, 2005). 역시 치료자의 성향이나 치료 환경에 따라서 음악이나 언어적 경험이 차지하는 비중도 달라진다. 예를 들면, 심리치료 수단으로서의 언어적 교감을 별로 하지 않고 음악만을 전적으로 사용하는 방법으로부터 언어적 심리치료를 기반으로 하면서 치료과정을 촉진하기 위한 수단으로 음악적 경험이 병행되는 방법 등이다. 이 모든 것들은 음악적 경험이 변화를 유도한다는 점에 기인한다(Bruscia, 1998). 아울러 기억을 불러일으키기 위한 회상요법 내에서 음악이 보조수단으로 이용되기도 하지만, 음악치료 내

에서도 유사한 목적으로 회상방식의 접근이 시도되기도 한다(Ashida, 2000; Sung et al., 2010).

음악치료에서 선택할 수 있는 음악도 다양한데, 대중음악이나 내담자에게 친숙한 음악, 종교 음악 등 어떤 것이든지 회상은 물론 불안이나 우울, 스트레스 등을 개선해주는 효과가 나타난다(Istivandity, 2017). 치료자가 필요하다고 생각하는 노래 등을 준비하기도 하며, 내담자가 원하는 노래를 선택하기도 한다. 음악이 서곡이나 배경 등으로 사용되기도 하며, 노래를 부르거나 감상한 후 노래나 가사를 토대로 얻은 느낌을 서로 나누고 정리하는 과정으로 진행된다. 음악을 이용한 프로그램은 성인의 경우 한 회기가 보통 30-60분 정도 걸리지만, 내담자의 요구 등에 따라서 시간을 짧거나 길게 조정할 수 있다. 내담자가 음악을 경험하면서 느낀 바를 수시로 치료자에게 보고하기도 하고, 그렇지 않기도 한다(Bruscia, 1998; Choi, 2006).

음악치료에는 노래를 부르거나 듣는 것 이외에도 심상을 떠올리는 것 등 음악에 관련된 다양한 기법이나 경험들이 변형되어 적용 가능하다. 치료자가 혼자 음악을 제공하든, 내담자와 개별적으로 하든 여러 명이 집단으로 경험하든 상관없으며, 내담자가 자발적으로 음악을 만들어내는 방법도 많이 응용되고 있다. 이는 즉흥적으로 악기나 기구 등으로 가락을 맞추거나 연주하거나 노래나 소리를 일부이든지 끝까지이든지 불러보는 방법이다. 내담자는 이러한 자발적인 음악 만들기를 통해 내면적인 본성을 표현하게 되는데, 내담자가 음악적 훈련을 받지 않았어도 가능한 방법이다

(Bruscia, 1998). 또 고령자가 음악치료가 아닌 음악활동에 참여만 해도 자긍심 향상은 물론 자기 개발, 성취감이나 만족감, 자신의 소속감 등 자신의 삶에 대한 가치를 부여하고 수용하도록 해준다. 퇴직이나 사별, 거주지 이동 등의 경험을 했을 때 사회적 상호작용 유지 및 증진 등 새로운 관계 형성에 도움을 준다. 고령자의 음악활동 참여는 전반적으로 신체 및 정신 기능 및 안녕(well-being) 상태 유지에 매우 중요한 역할을 한다(Creech, Hallam, McQueen, & Varvarigou, 2013; Hays, 2005).

개인이 어떻게 살아왔는지를 탐색·정리하는 일종의 회상기법으로 자서전적 접근방법이 있다. 이를 통해 자신의 정체성을 확인하고, 과거와 현재의 내면적 감정들을 발견하는 것이 가능하며, 음악은 자서전적 기억을 유발시켜주는 자극이 된다. 이에 반해 아예 음악에 관련된 자신의 삶을 자서전으로 작성하는 방법도 있다. 이는 의미 있는 노래들을 이용하거나 미리 선정한 음악을 들으면서 내담자에게 자신의 삶을 시대별 또는 자신의 삶에서 특별한 사건을 주제별로 나누어 음악적으로 묘사하도록 하는 것이다. 소위 인생회고라는 기법을 응용한 음악자서전(노래자서전)을 통해 자신과 대화가 가능한데, 이는 단순히 언어적 자극에 의해 자서전적 기억을 유도하는 방법보다 마음의 고통을 파악하고 해결하는 등 삶의 질 향상에 더 효과적이다. 노래 자서전에서는 노래 부르기, 노래 대화하기, 노래 회상하기, 노래 만들기 등 다양한 형태로 진행된다, 각각의 방법들은 서로 다른 효과가 나타날 수 있다(Bruscia, 1998; Choi, 2006; Strollo, 2016).

생애 말기환자를 위한 호스피스 완화치료의 기본적인 목표는 신체적(통증, 숨이 가쁨 등), 심리적(좌절감, 불안, 우울, 분노 등), 사회적(외로움, 지루함 등) 스트레스를 경감시키고 위안을 제공하는 등 삶의 질을 높여주는 것이다. 음악치료는 말기환자 및 그 가족들에게 심리적 안정감 등의 서비스를 제공해주고 있는데, 그들을 상대로 가장 널리 응용되고 있는 비(非)약물적 보완요법에 속하고 있다. 수많은 현상학적 연구들은 말기환자들을 상대로 한 음악치료를 통해 통증 완화, 불안 감소와 안정된 심장박동 등을 비롯한 심신의 이완 효과를 나타내는 과정 등 삶의 질이 개선되는 효과를 보여주고 있다. 우리나라에서도 말기환자들을 대상으로 한 연구가 활발하게 이루어지고 있는데, 예를 들면, 말기 암환자를 대상으로 노래자서전 활동(노래 감상하기, 부르기, 회상하기, 만들기, 대화하기 등)을 통하여 자신의 과거를 회상하고 두려운 감정을 정화하여 죽음을 수용해가는 변화과정에 대한 질적 연구가 있다. 최근에는 호스피스 완화치료의 구성원으로 음악이나 노래와 관련된 다양한 방법들을 응용할 수 있는 음악치료 전문가가 지속적으로 늘고 있는 추세이다(Hilliard, 2005; Kim, 2010).

IV. 맺음말

건강상태를 잘 유지하는 성공적인 노년의 삶에 대한 관심은 보건이나 간호, 의학 분야는 물론 사회학이나 심리학 등 여러 분야로 확장되고 있다. 수많은 전문가들은 고령자가

한 인간으로서 존엄성과 가치를 인정받고 질적으로 보다 나은 삶을 영위할 수 있도록 노년기의 변화에 따른 욕구를 충족시키면서 다양한 측면에서의 성공적인 적응에 도움을 줄 수 있는 프로그램들이 절실히 필요하다는 의견에 공감하고 있다(Birren & Bengsten, 1988). 비교적 건강하게 살아가는 지역사회 거주 고령자들은 시설기관에 입소한 고령자들보다 주관적인 안녕감이 더 높고, 자신의 죽음을 더 쉽게 수용하고 두려움도 더 낮은 편이다. 또 인생회고를 자주 하는 고령자들이 자신의 과거와 현재를 잘 수용하고 미래의 죽음에 대한 두려움이 크지 않는 등 자아통합이 그렇지 않는 자들보다 잘 이루어지고 있다(Fishman, 1992; Youn, 2016).

따라서 지역사회에 거주하는 고령자는 물론이고 병원 입원이나 시설기관 입소한 고령자들에게 인생회고를 도울 수 있는 프로그램의 제공은 그들의 삶의 질을 높여주는 방안이 될 수 있다. 바로 음악을 활용하는 방안이다. 음악은 누구에게나 외로움을 해소하고 무기력한 생활에 활력을 가져다주는 역할을 한다. 특히 고령자에게 음악적 중재는 개인의 정서, 기억 등 과거의 삶과 연결시켜주고, 지적 활동도 자극해주고, 관심사항이나 활동 등을 다른 사람들과 함께 즐기도록 촉진해주는 역할을 한다(Hays, 2005). 최근 10여 년 이상 음악을 이용하여 지나온 삶을 회상할 수 있도록 돕는 기법이 노년의 건강한 삶뿐만 아니라 치매와 같은 기억 장애에 있어 약물치료의 대안으로 새롭게 조명되고 있다(Istivandity, 2017).

그동안 음악이 젊은 세대들에게 미치는 이점에 대해서는 잘 알려졌지만, 고령화 사회의

도래와 함께 고령자들의 삶에 미치는 음악의 힘이 근래 더 부각되기 시작했다. 음악은 고령자에게 자신의 젊은 시절을 연결시켜주고 생동적인 에너지를 제공해주는 수단이 된다. 음악을 듣는 것이나 노래를 부르고, 춤을 추고, 악기를 연주하는 등의 적극적인 활동 참여는 사회적 관계의 촉진이나 긍정적 정서의 경험, 심신의 이완 등 고령자들에게 삶의 의미를 더 깊게 해주는 등 긍정적인 효과가 있음이 여러 연구들에 의해 밝혀졌다. 아울러 심신이 쇠약한 고령자에게는 불안이나 우울증상의 감소, 기분 개선 등의 효과가 나타나 약물치료의 대체물로 인정받고 있다. 심지어 치매를 앓고 있는 환자에게도 신체나 사회, 정서, 인지적 문제의 개선 등 치료적 개입 효과가 나타나며, 건강한 고령자에게는 치매와 같은 인지기능 쇠퇴의 위험성도 낮추고 수명도 연장해주기도 한다(Creech et al., 2013). 심지어 시설기관에서 독립적인 생활이 어려운 상태로 지내는 고령자들에게도 음악은 먹고, 마시고, TV를 시청하는 등의 일상적 활동을 자극해주는 촉진제 역할을 한다(Hays, 2005).

대다수 문화권에서 지속적으로 노인인구가 증가하고 있으며, 역시 치매환자도 지속적으로 증가하고 있다. 치매환자들이 보인 특성 중 하나는 언어능력이 점점 결핍되어 가는 것이다. 증상이 심해질수록 말을 잘 하지 못하게 되며, 그로 인해 다른 사람들과의 상호작용도 감소된다. 치매 중기나 후기에 해당되는 노인환자를 대상으로 한 음악치료는 그들과 대화가 어느 정도 가능하게 해준다. 환자의 과거에 관련된 노래를 들려주고 함께 부르게 했을 때 상호 간에 자발적으로 반응하는 것도

가능하게 해주며, 역시 그런 활동을 통해 긍정적 정서를 표현하게 됨과 동시에 성취감, 정체감 등도 얻게 해준다(Dassa & Amir, 2014). 치매가 아닌 지적장애 상태가 심한 자들에게도 음악을 통해 사회적 기술, 의도적인 몸의 움직임, 의사소통기술이나 능력을 신장시켜줄 수 있다(Stephenson, 2006). 음악은 언제 어디에서든지 쉽게 제공·응용하여 임상적 치료 효과를 얻을 수 있다. 그러나 누구나 치료적으로 긍정적인 효과를 얻을 수 있는 것은 아니다. 치료 목표를 달성하기 위해서는 반드시 음악의 치료적 적용은 체계적 이론과 임상적 훈련 과정을 이수한 전문가에 의해야 한다(Tomaino, 2013).

근래 우리나라에서도 고령자들을 대상으로 하는 음악치료가 임상 장면에서 활성화되고 있다. 우리나라에서 가장 많이 활용하고 있는 음악치료 기법은 노래 부르기이고, 노래 부르기에는 과거를 회상하여 정서적 반응을 불러일으키는 목적을 담고 있다(Hwang, 2018). 노인보호센터에서 치매환자 대상으로 회상을 유도하는 친숙한 멜로디와 노래 중심의 음악치료 시도한 결과 인지기능의 향상과 환자들의 심리행동증상 완화의 효과를 보여주기도 했다(Kim, 2012). 고령자 대상으로 여러 임상 분야에서 음악 및 도구를 다양하게 활용하여 회상을 유도했을 때 기분이나 인지능력이 향상 등 효과가 확인될 수 있다(Cotelli et al., 2012). 흥미로운 점은 최근 몇 년 사이 음악 활동에 대한 우리나라 고령자들의 관심이 조금씩 증가하고 있다는 것이다. 한국보건사회연구원 주관으로 2014년 및 2017년도에 실시된 노인실태조사에 의하면, 65세 이상의 전체 응답자들

중에서 악기연주나 노래교실 등 문화예술 활동에 참여하고 있는 비율이 2014년도에는 약 3.6%에서 2017년도에는 약 8.6%로 증가하고 있었다(Chung et al., 2014, 2017).

References

- Ashida, S. (2000). The effect of reminiscence music therapy sessions on changes in depressive symptoms in elderly persons with dementia. *Journal of Music Therapy*, 37 (3), 170-182.
- Baird, A., & Samson, S. (2014). Music evoked autobiographical memory after severe acquired brain injury: Preliminary findings from a case series. *Neuropsychological Rehabilitation*, 24 (1), 125-143.
- Birren, J., & Bengtson, V. (1988). *Emergent theories of aging*. New York: Springer.
- Bruscia, K. (1998). An introduction to music psychotherapy. In K. Bruscia (ed.), *The dynamics of music psychotherapy* (pp. 1-15). Barcelona, Spain: Barcelona Publishers.
- Cady, E., Harris, R., & Knappenberger, J. (2008). Using music to cue autobiographical memories of different lifetime periods. *Psychology of Music*, 36 (2), 157-177.
- Choi, M. H. (2006). *Music therapy techniques and models*. Seoul: Hakjisa.
- Chung, Kyunghee et al. (2014, 2017). 2014 National Survey of older Koreans: Findings and implications (Policy Report No.

- 2014-61) & 2017 National Survey of older Koreans: Findings and implications (Policy Report No. 2017-53). Sejong, Korea: Korean Institute for Health and Social Affairs (한국보건사회연구원 노인실태조사).
- Cotelli, M., Manenti, R., & Zanetti, O. (2012). Reminiscence therapy in dementia: A review. *Maturitas*, 72 (3), 203-205.
- Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education*, 35 (1), 87-102.
- Dassa, A., & Amir, D. (2014). The role of singing familiar songs in encouraging conversation among people with middle to late stage Alzheimer's disease. *Journal of Music Therapy*, 51 (2), 131-153.
- Fishman, S. (1992). Relationships among an older adult's life review, ego integrity, and death anxiety. *International Psychogeriatrics*, 4 (4), 267-277.
- Hays, T. (2005). Well-being in later life through music. *Australasian Journal of Ageing*, 24 (1), 29-32.
- Hilliard, R. (2005). Music therapy in hospice and palliative care: a review of the empirical data. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2 (2), 173-178.
- Hugger, J. (2017). Dresden retirement home recreates communist East Germany to help residents with Alzheimer's (The Telegraph: March 2, 2017). <https://www.telegraph.co.uk/news/2017/03/02/dresden-retirement-home-recreates-communist-east-germany-helpresidents/>
- Hwang, Jeong Suk (2018). *Review of music-induced reminiscence studies* (Unpublished master's thesis). Ewha Woman's University, Seoul, Korea.
- Istvandity, L. (2017). Combining music and reminiscence therapy interventions for wellbeing in elderly populations: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28, 18-25.
- Jäncke, L. (2008). Music, memory and emotion. *Journal of Biology*, 7, 21 (doi:10.1186/jbiol82).
- Koelsch, S. (2015). Music-evoked emotions: Principles, brain correlates, and implications for therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337 (1), 193-201.
- Kim, Do Yeon (2012). *The effect of singing-based music therapy on cognitive and behavioral and psychological symptoms of dementia (BPSD) of dementia patients* (Unpublished master's thesis). Sungshin University, Seoul, Korea.
- Kim, Kyoung-hee (2010). *A qualitative study on death acceptance among terminal care patients via the song autobiography program: A musical experience of contemplation and hope* (Unpublished master's thesis). Sungshin University, Seoul, Korea.
- Kwan, D., Kurczek, J., & Rosenbaum, R.

- (2016). Specific, personally meaningful cues can benefit episodic prospection in medial temporal lobe amnesia. *British Journal of Clinical Psychology*, 55 (2), 137-153.
- Latha, K., Bhandary, P., Tejaswini, S., & Sahana, M. (2014). Reminiscence therapy: An overview. *Middle East Journal of Age and Ageing*, 11, 18-22.
- LeDoux, J. (1997). Emotion, memory and the brain. *Scientific American*, 7, 68-75.
- Lee, Ye Won (2018). *A survey of Korean music therapists on the use of specific song techniques* (Unpublished master's thesis). Ewha Woman's University, Seoul, Korea.
- McGaugh, J. (2004). The amygdala modulates the consolidation of memories of emotionally arousing experiences. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 1-28.
- Nelson, S. (2018). Nursing home recreates communist East Germany for dementia patients (Parallels: January 22, 2018). <https://www.npr.org/sections/parallels/2018/01/22/578664161/nursing-home-recreates-communist-east-germany-for-dementia-patients>.
- Scherer, K., & Zentner, M. (2001). Emotional effects of music: Production rules. In P. Justin & J. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 361-392). New York: Oxford University Press.
- Smith, K., Crete-Nishihata, M., Damianakis, T., Baecker, R., & Marziali, E. (2009). Multimedia biographies: A reminiscence and social stimulus tool for persons with cognitive impairment. *Journal of Technology in Human Services*, 27 (4), 287-306.
- Stephenson, J. (2006). Music therapy and the education of students with severe disabilities. *Education and Training in Developmental Disabilities*, 41 (3), 290-299.
- Strollo, M. (2016). Music and autobiographical writing: individual story-telling with the methodology of musical autobiography. *MeTis*, 6 (1): Biografie dell'esistenza.
- Sung, H., Chang, A., & Lee, W. (2010). A preferred music listening intervention to reduce anxiety in older adults with dementia in nursing homes. *Journal of Clinical Nursing*, 19 (7/8), 1056-1064.
- Tomaino, C. (2013). Creativity and Improvisation as therapeutic tools within music therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1303 (1), 84-86.
- Uzer, T., & Brown, N. (2017). The effect of cue content on retrieval from autobiographical memory. *Acta Psychologica*, 172, 84-91.
- van der Schyff, D. (2013). Emotion, embodied mind and the therapeutic aspects of musical experience in everyday life. *Approaches: Music Therapy & Special Music Education*, 5, 50-58.
- Youn, G. (2016). Understanding death anxiety in old age. *Korean Journal of Research in Gerontology*, 25, 131-151.
- Youn, G. (2019). Ethical Considerations in

한국노년학연구, 제28권 제2호

Hospice and Palliative Care Research. *The Korean Journal of Hospice and Palliative Care*, 22 (2), 49-66.

원고접수일: 2019. 09. 25.
수정원고접수일: 2019. 10. 18.
원고게재승인일: 2019. 11. 01.