[UCI]I804:24011-200000234643

2005년 8월
교육학석사(음악교육)학위논문

음악치료의 원리와 방법

조선대학교 교육대학원

음악교육전공

안 미 현

음악치료의 원리와 방법

The Principles And Methods Of Music Therapy

2005년 8월

조선대학교 교육대학원

음악 교육전공

안 미 현

음악치료의 원리와 방법

지도교수 채 규 열

이 논문을 교육학석사(음악교육)학위 청구논문으로 제출합니다.

2005년 4월

조선대학교 교육대학원

음악 교육전공

안 미 현

안미현의 교육학 석사학위 논문을
인준합니다.

심사위원장 조선대학교 교수 인

심사 위원 조선대학교 교수 인

심사 위원 조선대학교 교수 인

2005년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

표목차 iii
ABSTRACT iv
Ⅰ. 서론 1
1. 연구목적 1
2. 연구방법 및 범위 2
Ⅱ. 음악치료의 이론적 배경 3
1. 음악치료의 개념 및 정의 3
2. 음악치료의 역사 4
3. 세계의 음악치료 현황 7
Ⅲ. 음악치료의 원리 12
1. 음악치료의 이론적 근거 12
2. 음악치료의 생리적 반응 12
3. 음악치료의 심리적 반응 16
4. 음악치료의 사회적 반응 16
Ⅳ. 음악치료의 과정 및 방법 18
1. 음악치료의 과정 18
2. 음악치료의 방법 18
Ⅴ. 음악치료의 적용 30
1. 정신지체 환자를 위한 음악 치료 30
2. 자폐성 아동을 위한 음악치료 36
3. 노인질환자를 위한 음악치료 39
4. 신체 장애인을 위한 음악치료 41
5. 청각장애인을 위한 음악치료 42
6. 학습 장애인을 위한 음악치료 43
7. 일반인을 위한 음악치료 44

Ⅵ. 결 론 46
참고문헌 49
부 록 51

표 목 차

<표1> 13
<표2>.....24

ABSTRACT

The Principles And Methods Of Music Therapy

Mi-hyun An
Advisor: Prof. Kyu-youl Chae
Department of Music Education
Graduate School of Education
Chosun University

Music has been improved with tile trends of its culture and daily life. Music had been used for sick people in shamanistic, religious and therapeutic type as well as meaning as a music itself, and it recently has been settled as a field of therapy. Through 1st and 2nd World War, the music that had an origin in performing musical activity and playing in public, but there was another benefit such as quickening health recoverable from music. Since then people has tried to examine music and found out the therapeutic possibility of Musical Therapy. And now we are in the phase of clinical application with many principles and systematic approach. Music Therapy means not that it has omnipotent effect for the sick and treat them, but that improve physic-intellectual function in stable local community environment in the base of systematic and scientific musical activity with the cooperation of the aspect of medicine and other ways of therapy.

People started to acknowledge Music Therapy about half century ago, and yet in the beginning level in korea. However we may have other possibilities of jointing many scholastic fields with the strength of Music

itself, means of nonverbal communication.

In the base of many ways of approach and many principles that has developed, we tried to focus on that People might easily use this. This study was conducted not in the clinical practice but in he base of theoretical frame. Bur frankly we still have many modes or clinical application wanted.

This study was to go through each historical steps and current trends of it, find out the principle and modes of Music Therapy and report the research results with Musical Therapy conducted in clinical practices lately. I am looking forward far much possibilities for developing new ways of Musical Therapy which might fit in korean culture and emotion to be developed. Finally I wish this study provide further better of Musical Therapy.

Ⅰ. 서 론

1. 연구 목적

오늘날 현대인들은 정신적으로나 육체적으로 과학 기술문명이 발달함에 따라 오히려 크게 시달리며 살아가는 것이 사실이다.

이러한 상황에서 우리의 관심사 중에 하나는 자신의 마음을 지키고 정신과 육신을 원하는 상태로 유지하는 것인데, 특별히 처방적인 약에 의한 일순간의 치료보다는 근본적인 치료에 관심을 더 갖게 되었다. 그 중 하나가 음악을 질병치료에 사용하는 것이다.

음악치료는 정신적, 육체적으로 장애를 가진 사람의 바람직하지 못한 행동을 바람직한 행동으로 변화시키기 위해 음악을 체계적으로 사용하는 것이다.

음악치료는 원시시대로부터 주술적 형태로 혹은 종교적 형태로 질병치료에 사용되어져 왔다. 제2차 세계대전 이후 음악치료는 과학적인 연구와 정신과 의사들의 임상실험결과 그 효과가 인정되었고 지금에 와서는 그 적용도 세분화되고 있으며 나아가 새로운 치료학의 한분야로 정착 · 발전해 오고 있다.

미국이나 유럽에서는 음악치료사가 일반 의사나 다른 임상치료사와 협력관계로 환자의 질병치료나 호전에 도움을 주고 있으며 보조치료의 개념보다는 병행되는 치료의 개념으로 받아들여지고 있다.[1)]

우리나라도 질병치료에 음악이 사용되어져 왔으나 아직도 음악치료에 대한 인식부족과 전문 음악치료사 부족으로 몇몇 종합병원에서 레크레이션의 일부나 환자의 기분전환으로 사용되고 있을 뿐, 치료의 개념은 미비하다 할 수

1) 손창옥(1998). **음악치료의 역사와 방법에 관한 이론적 연구**. 조선대학교 교육대학원. 석사학위논문.

있다.

그러나 최근에 외국에서 전문적으로 공부하고 돌아오는 음악치료사가 증가하고 있으며 각종 치료활동과 임상연구가 활발히 이루어지고 있는 상태이고, 서적이나 CD, Tape의 상품들을 가까이서 접할 수 있게 되었다.

이 논문은 음악을 감상의 대상으로만 보는 것이 아니라 치료기능으로서의 음악을 소개하는 의도를 가지며 음악치료의 발달과정, 음악치료의 적용에 대해 살펴보고자 한다. 그래서 앞으로 음악치료가 우리나라에 치료학의 한분야로 인식되고 정신적, 육체적으로 건강하지 못한 사람들에게 적용되었으면 한다.

2. 연구 방법 및 범위

본 연구는 주로 문헌조사방법에 의존하였다. 여기서 문헌조사라함은 음악치료와 관련된 학술지, 연구논문, 학위논문 및 관련서적을 의미한다. 학술지는 음악전문지를 의미하며 연구논문은 음악치료전문가들이 그동안의 임상실험과 관찰 등을 통해 연구 발표한 학술논문을 포함한다. 학위논문은 국내외 각 대학원에서 배출한 음악석사・박사논문을 의미한다. 관련서적은 국내외에서 발간된 음악치료와 관련된 전문서적을 포함한다.

본 연구의 범위는 음악치료의 이론적 배경, 역사적 배경, 음악치료의 원리와 방법, 음악치료의 실제적 적용 그리고 음악치료의 실제사례에 한정하였다.

Ⅱ. 음악치료의 이론적 배경

1. 음악치료의 개념 및 정의

음악으로 병을 치료한다는 개념이 여러 사람의 관심을 끌고 있다. 사회적 관심 속에서 음악치료가 여러 사람들에게 많이 소개되고 있지만, 때로는 음악치료와 아무 상관없는 일들이 음악치료인 것처럼 인식되기도 한다.

'음악'과 '치료'라는 서로 다른 분야의 결합에 의해 생긴 음악치료는 음악을 치료적 목적으로 사용하는 새로운 학문이다. 사람들은 '음악을 치료에 이용하는 것'으로 쉽게 음악치료를 정의하지만, 어떤 음악을 누구를 위하여 무슨 치료에 어떻게 사용한다는 것인지 조금 더 깊이 생각하면 그 이해가 쉽지 않다. 음악이 갖는 다양성과 '치료'라는 말이 포함하는 대상과 영역의 다양성 때문에 음악치료는 그 정의가 쉽지 않은 것이다.

케니 부르샤(Kenneth E. Brucia, Defining music Therapy)는 음악치료를 훈련된 치료사가 개입하여 음악적 경험과 치료적 관계를 통해 환자를 역동적으로 변화시키는 체계적인 치료과정이라고 설명한다.[2)]

사단법인 한국음악치료학회(Korean Music Therapy Association) : 음악치료는 음악활동을 체계적으로 사용하여 사람의 신체와 정신기능을 향상시켜 개인의 삶의 질을 추구하고 보다 나은 행동의 변화를 가져오게 하는 음악의 전문분야이다.

미국의 전국음악치료협회(American Music Therapy Association) : 음악치료는 치료적인 목적, 즉 정신과 신체건강을 복원 및 유지시키며 향상시키기

2) 김숙현(1998). **음악치료의 원리와 방법의 이론적 연구**. 전남대학교 교육대학원. 석사학위논문.

위해 음악을 사용하는 것이다.

이것은 치료적인 환경 속에서 환자의 행동을 바람직한 방향으로 변화시키기 위한 목적으로 음악 치료사가 음악을 단계적으로 사용하는 것이다. 음악 치료사는 환자의 문제를 분석하여 일반적인 치료의 목적을 설정하는 데에 먼저 참여하여 시행되는 치료과정을 알고 그 후에 환자에게 알맞은 치료계획을 세우거나 특정한 음악적 활동을 시행하므로써 치료를 받는 환자로 하여금 자신과 주변의 세계를 깊이 있게 이해하게 하여 사회에 보다 잘 적응할 수 있도록 도와준다.

2. 음악치료의 역사

음악치료의 역사는 원시시대까지 거슬러 올라간다.

고대에는 성직자나 마법사가 병의 원인으로 여겨졌던 악령을 몰아내기 위하여 찬트나 리듬을 사용하였다. 음악은 초자연적인 힘을 가지고 있어서 직접적으로 신에게 호소함으로써 병을 치료할 수 있다고 사람들은 믿었다.

고대 이집트인들은 나일강에서 노를 저으며 노래를 부르고 음악과 함께 펼쳐지는 하녀의 춤을 관람함으로써 정신병이 치유 될 수 있다고 믿었다.

구약성경에도 목동다윗이 사울왕의 질병을 위해 하프를 연주할 때 악신이 떠나고 제정신이 들었다는 것이 그것이다.[3)]

중세기는 기독교 중심의 사회로 질병의 원인이 죄에 대한 신의 형벌로 인식되었다. 특히, 종교나 종교음악으로서 그 당시는 의료적인 측면에서 치료할 수 있는 중요한 역할로 믿었다. 그리고 특별한 찬송은 감기나 질병을 치유하는데 활용하였다. 높은 직위의 귀족들이 질병을 얻게 되면 궁정 작곡가들은

3) 박현옥(2000). **음악치료의 구조와 치료 실체에 관한 연구**. 조선대학교 교육대학원. 석사학위논문.

특별한 음악을 작곡하여 쾌유를 빌었다. 무슨 병이나 이상한 질병에는 음악과 춤으로 치료할 수 있다고 믿었다.[4)]

르네상스시대에는 의학이 과학적인 접근 방식으로 방향을 잡을 때이다. 이 시대의 음악은 질병예방을 위한 부수적 방법으로 채택되었고 전염병이 돌때에는 질병에 저항하기 위해 정서적 측면을 고양시키는 음악을 사용하기도 하였다.

바로크시대에는 기질과 정서에 관한 학설이 팽배했는데 우울한 사람은 근엄하고 딱딱하며 화성적으로 슬픈 감정을 주는 것을 좋아하고 다혈질의 사람은 피를 동요시키는 무도음악을 좋아하며 냉담한 성격의 사람은 여성의 음성을 좋아하는데 그 이유는 여성의 높은 음역의 소리가 점액질에 부드럽게 영향을 미친다고 믿기 때문이다.[5)]

우리나라에도 음악요법의 하나로 굿을 들 수 있다. 물론 굿은 음악치료적인 요소보다는 민간 신앙적인 요소와 춤이 더 중요한 역할을 차지하고 있으나 구성진 창과 판소리를 통하여 다른 것으로는 좀처럼 풀 수없는 한을 풀어주고 병을 치료해 준다고 믿었다.[6)]

이런 예들은 당시 사람들의 음악을 이용한 치료에 관한 인식을 어느 정도 반영한다고 볼 수 있다. 그러나 음악이 치료적 목적으로 오랜 기간 사용되어 왔다 하더라도 과학적 연구와 관찰을 통해 전문적 영역으로 자리 잡게 된 것은 불과 수십 년 전의 일이다.

음악치료는 세계 제2차 대전의 발발로 인해 많은 사람들이 전쟁을 통한 심신의 상처를 입게 되었다. 전쟁 후 미국의 경우 많은 부상 군인들이 정신적

---

4) 김관일(1985). 음악치료의 의미와 역사적 고찰. **특수교육연구*.12.***

5) 김혜경(2000). 음악치료의 구조와 치료 실체에 관한 연구. **교과교육연구*. 3(1).*** 조선대학교 사범대학 부설 교과교육 연구소.

6) 김미경(1997). **자폐아동을 위한 음악치료의 연구**. 전남대학교 교육대학원. 석사학위논문.

충격을 경험하게 되었는데, 이 환자들을 돕기 위해 음악인들이 병원에서 음악을 연주하게 되었다. 잦은 음악회를 통한 환자들의 음악적 경험은 의료진이 예상치 못했던 긍정적 결과를 양산하게 되어 음악의 치료적 효과가 새롭게 인식되기 시작했다. 더불어 그들을 위로하고 시간이나 소모하는 식의 활동보다는 음악을 통하여 치료적인 접근을 하는 것이 절실히 요구되면서 병원 직원, 정신과의사, 음악 교육자들은 기존의 접근과는 다른 새로운 치료를 시도하였으며 이런 과정에서 정신신체의학의 영역이 급속한 발전을 이룩하게 되었다. 그 후 음악을 치료목적으로 체계적으로 사용할 수 있는 전문 인력에 대한 사회적 필요성이 대두되면서 음악 치료사를 양성하는 학교가 대학의 학부와 대학원에 생기게 되었다. 그리고 1950년에 전 미국 음악치료협회(National Association for Music Therapy : NAMT) 가 결성되어 음악 치료사의 학위 취득을 위한 기본 교육 과정과 훈련 과정에 관한 기준을 제정하게 되었다[7].

현재는 음악치료에 대한 이념과 훈련 과정에 대한 의견으로 다르게 결성된 또 다른 미국음악치료협회 (Americal Association for Music Therapy : AAMT) 와 통합되어 음악치료의 발전을 기약하고 있다.

미국에는 현재 5000여명 이상의 음악 치료사들이 많은 보건 관련 기관에서 일하고 있고 그 영역은 점차 확장되고 있다. 미국 외에도 영국, 스웨덴, 오스트레일리아, 캐나다 등의 선진국에서 음악치료를 활발히 사용하고 있으며, 한국과 일본, 대만, 중국, 남미 등의 많은 나라들도 음악치료에 관해 조금씩 인식하고 치료에 적용하고 있다.

---

7) 김봉연(2003). **음악치료의 이론적 적용에 관한 연구**. 연세대학교 교육대학원. 석사학위논문.

3. 세계의 음악치료 현황

음악치료가 미국에서 학문의 영역으로 계발되고 응용되어 온 1940년대 후반 이래 미국을 넘어 세계로 활발히 전파된 것은 1970년대 초반의 일이다. 미국에 이어 가장 활발히 음악치료가 행해지고 있는 나라로서 영국, 캐나다, 오스트레일리아 등을 들 수 있으며 유럽의 여러 나라와 남아메리카, 가깝게는 일본과 대만에까지 음악치료가 행해지고 있으며 착실히 그 기반을 다지고 있다.

1) 영 국

영국은 오래전부터 음악치료에 관심을 가지고 연구해 왔으나 미국과 비교해 볼 때 그렇게 일반화 되지는 못한 형편이다. 하지만 1970년대에 들어와 음악치료사를 훈련시키는 공식적인 트레이닝과정이 정립되면서 꾸준히 음악치료에 대한 연구를 해왔으며 그 결과 여러 음악 치료사들이 실제 현장에 널리 퍼져 일하고 있다.

미국의 음악치료에 기초한 이론적 바탕위에 영국의 음악치료는 그 나름대로 독특한 접근방법과 기법들을 개발해 내었다. 한 가지 예로써 영국의 음악치료사들 중에는 오페라와 관련된 음악을 이용해 환자들이 여러 악기 특히 타악기를 연주하도록 하는 방법을 치료에 응용하는 음악 치료사들이 많다는 점을 들 수 있다.

영국에서는 음악치료에 관한 학술적 연구가 꾸준히 계속되어 왔는데 미국의 연구방향과 비교해 볼 때 특이한 점은, 영국에서는 여러 음악치료사들이 함께 공동으로 연구하는 성향의 '팀웍'이 매우 활발하다는 점이다.[8)]

---

8) 정영조(1990). 정신과적 음악요법의 이론과 실제. **임상예술,*5.*** 10.

2) 스웨덴

최초의 음악 요법 훈련 프로그램은 1961년 스톡홀롬에 있는 왕실음악 대학에서 시작되었다. 스웨덴의 음악 요법은 초창기부터 특별히 특수 음악교육과 밀접한 관계를 가져왔다. 그래서 대부분의 음악 치료사들은 특수 음악교육을 전공한 교사들로서 지체장애 아동이나 신체장애 아동을 위해 일 해왔다. 최근의 훈련 프로그램과 경향은 감상적 음악경험 즉 GIM(Guided Imagery and Music)을 중심으로 한 심리치료로 전환되고 있다.[9)]

3) 오스트레일리아

1975년에 오스트레일리아 음악치료협회가 조직된 이래 꾸준히 발달되어 오고 있다. 현재 3,000여명 이상의 정규회원을 가지고 있으며 정기 간행물과 매년 열리는 집회에 많은 서적들이 출판되고 있다. 1978년부터 미국의 NAMT(National Association for Music Therapy)에서 요구하는 음악 치료사의 자격과 거의 동등한 수준의 교육과 훈련이 행해지고 있으며 오스트레일리아의 음악치료 영역은 대개 정신과, 발달장애자 등의 영역에 걸쳐 집중적으로 시행되고 있다. 오스트레일리아의 음악 치료사들은 외국에서 열리는 회의나 학술발표에 적극적으로 참석하고 있으며 연구 논문도 활발히 발표하고 있다.[10)]

---

9) 김미경(1997). **자폐아동을 위한 음악치료의 연구**. 전남대학교 교육대학원. 석사학위논문.

10) 진소정(2002). **장애아동의 음악치료에 대한 인식도 연구**. 이화여자 대학교 교육대학원. 석사학위논문.

4) 미 국

미국의 음악치료는 제2차 세계대전 이후로 본격적인 활동을 해오고 있다. 1944년 미국의 미시간 주립대학(Michigan state University)에서 음악 치료사를 위한 최초의 교육과정이 만들어 지게 되었고, 이어 다른 대학에서도 음악치료학과가 개설되어 미국전역으로 보급된 결과 현재 미국에는 약5,000여명 이상의 음악 치료사가 활발히 활동하고 있으며 71개의 대학에서 음악 치료사를 양성하고 있다.

미국의 음악치료협회는 1950년에 설립된 NAMT라고 불리는 전국 음악치료협회(National Association for Music Therapy)와 1971년에 설립된 AAMT라고 불리는 미국음악치료협회(American Association for Music Therapy)가 있었으나 1998년 1월1일자로 두 협회는 미국음악치료협회 (AAMT: American Association for Music Therapy)라는 새로운 이름으로 통합하게 되었다.[11] 하지만 1998년 두 음악치료협회의 통합에 따라 호칭을 MT(Music Therapist)로 통일했으며 대신 음악 치료사의 공인자격(Credential)을 보드시험(Board Exam)을 통해 통일하기로 합의 되었다. 그래서 1985년부터 시행되어온 음악치료사 자격공인 시험에 합격이 된 사람은 공인 음악 치료사로 불리며 이들은 5년마다 재시험을 치르거나 또는 음악치료 공인위원회에서 요구하는 소정의 교육학점을 5년 동안 지속적으로 이수 하도록 하여 음악 치료사로서의 자질을 높이고 있다.

11) 김혜경(2000).음악치료의 구조와 치료 실체에 관한 연구. ***교과교육연구.3(1).***조선대학교 사범대학 부설 교과교육 연구소.

5) 캐나다

미국에 이어 가장 활발한 활동을 하고 있으며, 미국의 영향을 가장 많이 받으며 발전하고 있다. 1960년대에 캐나다 음악치료협회가 조직되어 매년학술대회를 개최하고 있다.

미국, 영국, 호주에 이어 음악 치료교과 과정을 대학 내의 학과 과정으로 마련하고 음악 치료사의 자격을 규정하고 있는 캐나다의 음악치료협회는 회원을 세단계로 구분하고 있다.[12)]

Level 1 : 캐나다 음악치료협회에서 인정하는 학교의 정규과정을 거친 음악치료사들이 가입할 수 있다.

Level 2 : 음악 치료사는 아니지만 부분적인 훈련과정을 거친 사람이나 음악치료에 관련된 일을 하고 있는 사람들이 가입할 수 있다.

Level 3 : 음악치료에 관심이 있으며 돕기를 원하는 일반회원들이 가입할 수 있다.

6) 일본

일본은 미국으로부터 음악치료를 받아들여 특히 정신건강분야에서 나름대로 활동을 해오고 있다.

제법 긴 역사와 활발한 출판물, 학술 활동과는 달리 아직도 음악치료가 학교에 널리 보급되지 못하고 있으며, 단지 몇몇 대학에서 음악치료 이론을 가르치는 과목이 개설되어 있고 음악치료를 시행하는 사람들도 전문인으로서의 인식보다는 오락치료나 심리치료의 한 방법으로 음악을 이용하는 단계에 머무르고 있다.

---

12) 진소정(2002). **장애 아동의 음악 치료에 대한 인식도 연구**. 이화여자대학교 교육대학원. 석사학위논문.

1996년 미국에서 유학하고 돌아온 여러 공인 음악 치료사들을 중심으로 일본의 음악치료는 기존의 여러 단체를 통하여 일본 음악치료협회를 결성하였다.[13)]

7) 한국

우리나라는 1950년대 한국 전쟁 중 미국의 역동적 정신의학을 배경으로 하는 정신요법이 유입됨에 따라 조금씩 일부 정신과 의사 사이에서 논의되기 시작하였다.

1982년에 단독학회가 아닌 신경정신과 학회의 한 분과로서 한국 임상예술학회가 생겨났고, 정신병동 안에서 실시한 음악 요법에 대한 계속적인 논문 발표와 학회지도 발간되고 있는 실정으로 발전되었다.

1992년에는 한국 음악치료협회(Korean Association for Music Therapy)를 조직하여 음악치료에 대한 임상적 연구와 한국 음악 치료사 양성을 위한 교육 실습을 하고 있으며 특히 음악요법의 총본산이라고 할 수 있는 미국의 국제 음악치료협회((National Association for Music Therapy : NAMT)와 대등한 입장에서 상호 교류 및 정보 교환도 이루어지고 있다.[14)]

최근에는 일부 병원에서 음악요법 프로그램을 만들어 실시하고 있으며 사설 음악 치료소가 생겨나고, 음악치료를 표방한 CD와 Tape 등이 시판되고 있다.

---

13) 진소정(2002). **장애 아동의 음악 치료에 대한 인식도 연구**. 이화 여자대학교 교육 대학원.석사 학위 논문.

14) 윤태원(1993). 예술과 의학. **객석**. 205-206.

Ⅲ. 음악치료의 원리

1. 음악치료의 이론적 근거

여러 형태의 음악활동은 사람의 행동과 심리상태에 여러 가지 반응을 일으킨다. 박자가 일정하고 리듬이 강한 음악은 춤을 추고 싶게 만들고, 부드러운 멜로디의 느린 서정적 음악은 평화롭고 목가적인 장면을 연상시킨다. 여러 사람들이 모여서 합창을 할 때 음악은 사람들 사이의 새로운 유대관계를 형성하게 만든다. 이렇듯 음악은 인간의 생리적 (Physiological), 심리적 (Psycological), 사회적(Social)반응을 유발시킨다. 바로 이점이 음악치료의 이론적 근거를 형성한다.

2. 음악치료의 생리적 반응

음악이 인간의 신체에 직접적인 반응을 일으킨다는 연구는 지난 수십 년간 활발히 이루어져 왔다. 예를 들면 음악이 혈압, 심장 박동, 호흡수, 뇌파, 피부반응 (Galvanic Skin Response) 등에 영향을 미친다는 것이다. 음악 감상과 신체 이완법이 인간의 면역체계에 긍정적 영향을 미친다는 연구가 미국의 템플(Temple) 대학의 딜레오 머란토(Dileo Maranto)교수팀에 의해 밝혀졌다.[15] 이런 연구 결과는 음악치료가 암 환자의 면역 증가요법의 하나로 사용되는 이론적 근거를 마련하기도 했다. 또 음악은 진통 중의 환자에게 통증이라는

15) 함명경(2004). **음악치료가 정신지체아에게 미치는 영향**. 목포대학교 교육대학원. 석사학위논문.

부정적 자극으로부터 음악과 연상을 이용한 긍정적 자극으로 이끌어 내어 통증을 경감시킨다. 음악이 일으키는 이러한 생리적 반응은 분만 시 산모의 통증의 조절, 암 환자의 면역증가, 기타 안정이 필요한 환자의 신체적 이완 등에 음악치료의 적용 가능성을 시사한다.

음악에 따른 인간의 신체적 반응의 연구 결과들을 종합해 보면, 음악이 사람의 생리적인 반응에 영향을 미치는 것은 인정되었으나 음악에 대해 일정한 형태의 반응이 나타나지 않아 음악에 대한 반응을 예측할 수 없는 어려움이 있다. 일반적으로 나타나는 결과를 보면 신체반응을 자주 하는 음악은 대개 스타카토, 싱코페이션, 엑센트가 많은 조성의 변화가 급격하고 음역의 폭이 넓으며 예측할 수 없는 음악의 흐름을 지니고 있다. 반대로 안정을 시키는 음악은 레가토적인 멜로디 중심의 음악이며 조성의 변화가 거의 없거나 음역의 폭이 좁고 급격한 멜로디의 변화가 없으며 대개 반복을 동반하여 진행을 예측할 수 있는 것들이다. 16)

<표1> 음악 치료 상에 나타난 생리적 반응 연구에서 발견된 사항17)

【음악과 심장 박동수(heart rate)】
1. 자극적인 음악은 심장 박동율을 증가시키고 착 가라앉은 음악(sedative music)은 심장 박동율을 감소시킨다. (coleman, 1920: Darner, 1966 : Dejong, van Mourik & Schellekens,1973).
2. 어떤 종류의 음악도 심장 박동율을 증가시킨다. (Binet & Courtier, 1895 : Ellis & Brighouse, 1952 : Shatin, 1957).
3. 진정시키거나 자극시키는 음악 모두 심장 박동율을 변화시키지만 이들 효과의 방향은 사전에 예측할 수가 없다.

16) 김봉연(2003). **음악치료의 이론과 적용에 관한 연구.** 연세대학교 교육대학원. 석사학위논문.

17) 김정휘(1999). 음악치료와 스트레스 관리의 관련성 고찰. **학생생활연구.*23.***춘천교육대학교 학생생활연구소.

4. 음악이나 조율하는 것을 듣는 것은 심장 박동율을 감소시킨다.

【음악의 요소와 심장 박동율】

1. 심장박동율의 다양한 빈도에 영향을 끼치지 않는다.
2. 빠르거나 늦은 템포의 멜로디와 리듬은 조산아의 심장 박동율에 영향을 준다.
3. 빠른 심장 박동율은 큰 소리, Tempo, 음악적 복잡성과 관련이 있으며 심장 박동율 감소는 느린템포, 크기의 감소, 음악적 충돌의 해결과 관련 있다.
4. Rock음악도 심장 박동율 감소에 영향을 준다.(Wilson & Aiken, 1977)

【피부온도】

1. negative음악이 끝나면 피부온도가 증가하고 피부온도 감소가 촉진된다. 조용하고 positive음악은 정반대의 효과를 나타내는데 음악에 대한 정동적 시청은 피부온도 반응과 관계가 있다.(Mefarlane, 1985)
2. 음악, 성악, 가락 맞추기에 대한 청취는 피부온도에 영향을 끼치지 않는다.
3. 진정시키는 음악(sedative music)은 유의미하게 손가락체온을 증가시킨다.

【피부 전도성 수준(skin conductance level, SCL)】

1. 피부 전도성 증가는 Tempo, 크기, 음악적 복잡성과 관련이 있으며, 피부 전도성 감소는 음악적 갈등의 해결과 상관이 있다.(Edward et al, 1991)

【전기 피부 반응(Galvanic skin response, GSR)】

1. 자극적, 진정시키는 음악인가에 따라서 다르고, 전기 피부 반응의 효과를 예측할 수가 없다.(Taylor, 1973 : Zimny & Weidenfeller, 1963)
2. 음악을 좋아 하는가 싫어하는가와 전기 피부반응은 관계가 있다.

(Dejong et al,1973)

3. 음악의 요소들이 전기 피부 반응 평가에 영향을 준다.(Dejong et al,1973)

【혈압(Blood Pressure)】

1. 혈압이 음악 청취에 영향을 받지만, 음악의 양식(Type of music)이 이러한 변화에 영향을 주는가는 알려진 바가 없다.(Eagle, 1972)

2. 음악이 혈압에 영향을 주지 않는다.(Trenes,1937)

3. 음악이 본태성 고혈압(Essencial hypertensives)의 혈압을 떨어뜨리는 데 효과적이다.(Hottman, 1974, 1989)

【호흡(Respiration)】

1. 자극적인 음악은 호흡을 증가시키고 진정시키는 음악은 호흡을 경감시킨다.(Wilson & Aiken, 1977)

2. 음악을 듣고 즐거워하면, 호흡이 증가한다.(Dejong et al,1973)

【소화/위 운동성(Digestion/gastric motility)】

1. 들여오는 음악소리를 싫어하면 (싫어하는 음악은) 위 운동성을 중단시키는 원인이 되며 진정시키는 음악은 식욕을 고양시키거나 위 수축을 활성화시킨다.(Wilson, 1957/1989 : M.Sears, 1954)

2. 음악이 위산 생산을 감소시킨다.(Demling, Tszchoppe & Classen, 1970)

3. 음악치료의 심리적 반응

음악 자체가 특정 정서를 유발하기보다는 음악을 듣는 사람의 과거 경험과 문화적 배경, 기호와 음악 교육 등이 음악을 들을 때의 정서적 반응과 관계가 있다는 것이 밝혀졌다. 그러나 리듬, 화성, 선율 등의 음악의 요소와 화성적 구조 등이 음악을 듣는 사람이 개인적으로 갖게 되는 음악적 의미를 어느 정도 결정한다.[18] 음악의 성격은 크게 흥분을 지향하는 음악과 안정을 지향하는 음악으로 나눌 수 있다. 흥분을 지향하는 음악은 빠른 빠르기, 강한 박자, 음악적 구조의 급작스런 변화 등의 성격을 포함하고, 안정을 지향하는 음악은 이와 반대되는 성격을 갖는다. 그러므로 흥분을 지향하는 음악은 노인성 치매 환자를 위한 음악치료에서 신체적 자극과 움직임을 유도할 때 사용할 수 있고, 안정을 지향하는 음악은 흥분을 가라앉히고 신체적 이완을 촉진할 필요가 있는 암 환자의 통증관리에 사용할 수 있다. 이 때 사용되는 음악은 환자의 기호와 개인적 반응을 충분히 고려하여 선택하여야 한다.

4. 음악치료의 사회적 반응

우리는 음악을 통해 사회적인 현상을 노래하고, 자신을 표현하며, 다른 사람들과 커뮤니케이션을 하고 있다.

음악은 언어로써 표현하기 어려운 무의식의 잠재된 내면의 문제들을 음악 속에서 표현하게 돕는다. 음악적 표현은 새로운 자아인식으로 연결되고 자아인식과 연결된 자기표현은 새로운 사회적 교류로 이루어지게 된다.

음악의 힘이 그룹에서 극대화됨은 음악치료과정에서 자명하게 나타난다. 음악은 사람들을 참여시키고 동기를 유발시키며, 유대감을 갖도록 한다. 이렇게

18) 함명경(2004). **음악치료가 정신지체아에게 미치는 영향**. 목포대학교 교육대학원. 석사학위논문

다른 사람들과 함께 공유하는 음악적 경험은 역동력을 가지고 바람직한 행동의 변화를 가져오도록 유도한다.

언어의 사용능력이 제한된 환자라도 치료사와 함께 꾸준히 연주하면 분노와 기쁨과 같은 자신의 감정을 음악으로 표현할 수 있다. 그 감정은 음악을 통해 치료사에게 전달되고 치료사의 음악적 지지는 환자에게 감정적 지지로 인식된다. 또한 음악은 언어로써 표현하기 어려운 무의식의 잠재된 내면의 문제들을 음악 속으로 표현하게 돕는다. 음악적 표현은 새로운 자아 인식으로 연결되고, 자아 인식과 연결된 자기표현은 정신치료 집단 속에서 새로운 사회적 교류로 이어지게 된다.[19)]

19) 함명경(2004). **음악치료가 정신지체아에게 미치는 영향**. 목포대학교 교육대학원. 석사학위논문.

Ⅳ. 음악치료의 과정 및 방법

1. 음악치료의 과정

치료대상자(Client)는 의사나 심리학자의 진단 및 검사를 받은 후 음악 치료사의 진단을 받는다. 음악 치료사는 치료대상자에 대한 이전 챠트를 보고 여러 가지 정보를 입수한다. 음악 치료사는 음악치료에 대한 진단적 평가를 한 후 무엇을 목표로 할 것인가를 결정한다.

치료 목적과 행동 목표가 설정되면 치료 음악 활동을 계획에 따라 적절하게 구성하고, 활동 계획을 매 세션(수업, 학기)마다 만들며 이 계획서에 따라 세션을 시행하고 그 결과를 데이터로 만든다. 이때 수집되는 데이터를 통해 치료 대상자의 치료결과를 평가하게 되고 경우에 따라서는 후속 치료도 실시한다.

2. 음악치료의 방법

1) 즉흥연주의 경험 (Improvation experiences)

즉흥연주의 효과는 치료대상자 개개인의 감정적 경험을 즉각적으로 표현하도록 도우며, 이러한 감정 표현 과정을 통해 치료대상자는 감각의 세련화, 현실에의 적응, 창조력, 질서와 협동심 등을 받아들이게 된다. 또한 자기표현을 통해 자신과 환경에 대한 평가를 하며 비언어적 교류를 통해 타인과 커뮤니

케이션을 하게 되는데 이러한 음악 행위에 수반된 책임과 질서의 요청은 상호 교류나 대인 관계를 원활하게 해주고 사회 복귀를 위한 유용한 행동학습으로 이어지게 된다. 다양한 형태의 즉흥 연주가 임상 현장에서 시행되고 있으나 대개 다음의 4가지 종류로 구분 해 볼 수 있다.

(1) 창조적 음악치료(Creative Music Therapy)

두 명의 치료사가 팀이 되어 진행한다. 한 사람은 피아노에서 치료대상자와 치료적 음악 경험을 해가고 다른 치료사는 치료대상자를 도와 즉흥연주와 피아노에서 유도하는 치료사에 반응하도록 도와준다. 주요 과정으로는, 치료대상자가 음악적으로 반영하도록 하고 성악과 기악반응을 불러일으키며, 음악적 기술과 자유로움을 표현하도록 커뮤니케이션과 내부적 반응을 발달시키는 것이다.[20] 즉흥연주 과정에 보여 지는 치료대상자의 음악성과 창의성이 치료과정에서 중요하게 취급된다.

(2) 분석적 음악치료(Analytical Music Therapy)

치료사는 치료대상자가 내면세계를 표현하는 방법으로 단어나 상징적인 즉흥연주 음악을 사용하는 기회를 제공한다.

프로이드와 융의 이론에 입각하여 다음의 네 가지 진행과정이 있다.[21]
첫째, 감정적인 조사가 필요한 이슈를 확인하고 즉흥연주를 위한 타이틀을 만든다.

20) 정대영(1997). 장애학생을 위한 음악치료. **국립교육원.**15.

21) 김숙현(1998). **음악치료의 원리와 방법의 이론적 연구**. 전남대학교 교육대학원. 석사학위논문.

둘째, 즉흥적 역할을 치료사와 치료대상자가 정한다.
셋째, 타이틀에 맞추어 즉흥연주를 해간다.
넷째, 연주 후 토의한다.

(3) 경험적 즉흥연주(Experimental Improvisation Therapy)

기악, 소리, 몸동작 등 개인의 음악적 경험과 표현을 그룹 사람들과 함께 나누어 가도록하는 그룹 즉흥연주 모델이다. 치료사는 치료대상자를 그룹의 일원으로서 혹은 그룹의 밖에서 돕는 사람으로 두기도 하며 자유로운 연주의 과정을 가지기도 한다. 혹은 치료사가 어떤 제시를 하면 그룹이 그 주제적 생각이 형성될 때까지 즉흥연주를 해나간다. 몇 가지 주제가 분명해지고 서로 연결 될 때까지 그룹은 매 번의 경험을 이야기하고 또 반응한다.[22)]

(4) 임상적 올프슐웍 즉흥 연주(Clinical Orff-Schulwerk)[23)]

① 스피치(speech)

스피치는 Orff-Schulwerk에서 가장 기초적인 매개체로서 이는 아동들의 놀이나 대화에서 자연스럽게 발견되는 언어리듬에서 시작된 아이디어이다. 이것은 우리나라 아동들의 놀이에서도 보여지는데, 예를 들면 '여우야 여우야 뭐하-니? 잠잔-다'같은 놀이가 한 예이다. 이밖에도 아동들에게 친숙한 동시나 수수께끼, 일상생활에서 접할 수 있는 대상을 주제로 말을 만들어 리듬을 체험할 수 있게 한다.

22) 김숙현(1998). **음악치료의 원리와 방법의 이론적 연구**. 전남대학교 교육대학원. 석사학위논문.
23) 정대영(1997). 장애학생을 위한 음악치료. **국립교육원.**15.

② 기악활동

인간의 목소리와 신체의 일부가 가장 기본적인 악기가 되며 무음정 타악기, 건반 타악기, 리코더 등의 여러 악기들이 어우러져 Orff-Schulwerk의 독특한 음색을 만들어 낸다.

아동들과의 음악활동에서 사용되는 악기 중에서 가장 대표적인 것이 오르프 타입의 악기(Orff type instrument)이다. 즉 여러 가지 형태의 북, 실로폰, 메탈로폰, 심벌즈, 트라이앵글 등이 이에 속한다. 오르프타입의 악기(Orff type instrument)는 긴장을 이완시켜 주고자 할 때 많이 사용된다. 왜냐하면 악기를 두드리고 이에 대한 반사적인 움직임의 신체적인 표현을 하도록 하는데 이러한 방법이 긴장이완을 가져다주기 때문이다. 그리고 실로폰이나 메탈로폰은 자극적인 음색을 띄고 있어서 다른 사람과의 의사소통을 시도해보고자 하는 용기를 북돋우어 준다. 그렇기 때문에 오르프타입의 악기는 특히 언어적인 문제를 가진 장애아동들의 언어치료나 언어교육에도 많이 사용된다. 오르프가 고안한 악기들을 아동들이 연주하기 쉽고, 간단하게 만들어졌으며, 질적으로 우수한 음질을 지니고 있다.

우선 악기의 종류를 분류하면,

첫째, 건반 타악기로 멜로디나 화음을 이루는 알토 실로폰(Alt-Xylophon auf Spieltisch), 베이스 실로폰(Bass-Xylophon), 알토 철금(Alt-Metallophon), 소프라노 철금(Soprano-Metallophon), 소프라노 실로폰(Soprano-Xylophon mit Stativeinen), 베이스 철금(Bass-Metallophon), 알토 종금(Alt-Glockenspiel im Kasten), 소프라노 종금(Soprano-Glockenspiel)과 같이 8종류의 악기가 있다.

둘째, 리코오더의 종류는 소프라노(C), 알토(F), 테너(C), 베이스(F)가 있으며, 나무 혹은 플라스틱으로 만들어졌고, 풀룻과 같은 소리이며, 그 음역은 각각 다르게 되어 있다. 오르프는 가끔 소프라노와 알토 리코오더를 지도법에 사용하여 아동들에게 리듬적인 합주 연주를 시켜 즉흥성을 키워 주었고, 오르프 악기와 함

께 앙상블을 이루어 멜로디 악기를 담당하고 있다.

셋째, 리듬적인 악기로 팀파니=돌림(Kesselpauke), 팀파니=세발고임(Drehpauke), 팀파니=네발 옆받침(Pauke mit Stativbeinen), 팀파니=네발고임(Pauke auf Kreuz ständern), 팀파니= 네발받침(Pauke auf Kreuzständern), 큰 북(Grosse Trommel) 작은북(DoppelFell-Trommel), 템버린(Schellentrommeln), 손북(Rahmentrommeln) 사각나무 흔들이(Brockrassel), 흔들이 공(Kugelrassel), 대나무통 흔들이(Rassela us Bambusrohr), 징(Becken), 나무관 북(Holzröhrentrommel), 나무북(Holzblockt rommel), 트라이앵글(Triangeln mit Stahlnadel), 채(Schlägel), 소리막대기 (Schlagstäbe), 손가락 징(Fingerzymbeln), 흔들이 종(Schellenrassel), 띠방울 (Schellenband), 캐스터네츠(Kastagnetten) 이와 같은 종류의 타악기들을 사용하고 있다.

이러한 많은 타악기들은 다 같이 연주할 수도 있겠고, 악기의 특성에 따라 몇몇 악기만 연주할 수 있도록 지도한다.

오르프 지도법은 각국의 실정에 맞도록 편집하여 지도하도록 하며, 우리나라의 경우 전통 악기인 장구, 목탁, 소고, 징 등이 리듬악기를 대신할 수 있으며, 오르프의 오음음계에 의한 지도법은 더욱 더 우리나라의 전통음악에 관계되므로, 응용하여 이용하면 흥미 있는 지도방법이 이루어질 것이다.

넷째, 신체 타악기는 신체를 사용하여 타악기적 소리를 내는 것을 의미한다. 신체의 여러 부위를 타악기라 간주하고, 이러한 신체 각 부위를 이용해서 두드리거나 마주치거나 구르거나 하는 등으로 다양하게 여러 가지 소리들을 표현함으로써 여러 종류의 타악기와 같은 효과를 낼 수 있다는 것이다. 예를 들어 손뼉 치기(CL; clapping), 손가락 튕기기(SN ; snapping), 허벅지 두드리기(P ; patschen) 및 발 굴리기(ST ; stamping)이다(이것은 종종 첫 머리글자를 따서 CL, SN, P, ST로 표기되기도 함). 이런 신체 타악기의 활용은 아동들의 리듬학습에 많은 도움이 된다.

2) 노래 부르기 · 노래 만들기(Songwriting)

전형적인 음악치료 그룹에서는 치료사가 네 마디 또는 여덟 마디의 간단한 노래를 만들어 노래를 통해 질문하고 치료대상자의 답을 듣는 방법을 사용한다. 이는 언어로서 커뮤니케이션하는 것보다 훨씬 효율적으로 치료대상자와 유대관계를 형성하면서 자연스럽게 그룹을 진행하도록 해준다. 또는 간단한 노래에 자신의 느낌을 넣어 곡을 끝맺는 방법을 사용하기도 하는데, 이런 노래는 치료사에 의해 즉석에서 만들어질 수도 있지만 치료대상자에게 익숙한 곡으로 해당 그룹 활동의 주제에 맞는 곡을 선택하여 사용할 수도 있다. 그룹 활동을 통해 느낀 감정과 새로운 마음의 상태를 노래의 가사로 적은 후 음악 치료사가 곡을 부쳐 함께 노래하면서 자신이 만든 글을 다시 음미하게 하기도 하는데, 이 경우 대개 음악치료를 통해 나타난 긍정적인 상태들이 노래로 불려지게 된다.[24)]

음악 치료사는 노래 만들기를 두려워하는 치료대상자들에게 유행하는 노래의 특정한 단어를 자신의 낱말로 교체해보라고 하며, 지능수준이 높은 그룹에서는 기존의 노래를 여러 번 부른 후 이슈에 대한 토의를 하고 빈번히 나오는 단어를 중심으로 가사를 구성하여 노래 부르며 자신들의 새 가사가 노래에 적합한지 검토하도록 한다. 노래 만들기에 사용되는 음악은 섬집아기(동요), 등대지기(외국곡), 스와니강(포스터), 연가, 성원, 꿈길에서(포스터), 동무생각(박태준), 그네(금수현), 어머니의 은혜(이홍렬), 가스펠(당신은 사랑받기 위해 태어난 사람, 내 주를 가까이, 주 하나님 지으신 모든 세계, 저 높은 곳을 향하여, 축복송), 민요(몽금포 타령, 밀양아리랑) 등이 있다.[25)]

---

24) 최병철(1998). 음악치료에서 임상의 실제. **국립 특수교육원.5.** 34-39.

25) 문영애(2001). **부적응 학생들의 정서 변화를 위한 음악의 치료적 접근**. 이화여자대학교교육대학원. 석사학위논문.

<표2>음악치료상에 나타난 노래 만들기의 임상반응 연구에서 발견된 사항[26]

1. 치료적인 활동 과정에서 자기표현의 출구를 제공함으로서 자기 표현력과 자존감 증진, 상호 의사소통의 향상, 억압된 요소의 회복, 내면의 이슈에 대한 통찰력 강화와 같은 목적을 달성하는 창조적이고 효과적인 음악치료 기술이다.(Edgerton, 1990)
2. 상황에 대처하게 하고 무기력한 감정을 감소하며 자기표현을 증진시키는 음악치료가 면역성의 기능에 긍정적으로 영향을 주어 정서적 건강뿐 아니라 신체적 안녕(well being)에 작용한다고 하였다.(Robb, 1996)
3. 우울증 청소년의 불안과 우울 수준을 낮추기 위하여 사용하였으며 결과적으로 음악 치료가 효과적인 모델이 될 수 있다고 하였다.(Hammer, 1985)
4. 사회적으로 불이익을 당하는 청소년에게 있어 자아 개념에 긍정적 효과를 준다. (Johnson, 1981)
5. 정신과 환자들의 표현 수단으로 노래 만들기(Songwriting)를 제한했으며, 노래가 자기표현을 도울 뿐 아니라 레코드로 녹음되거나 쓰여짐으로 즉각적인 피드백의 수단이 될 수 있다고 하였다. (Ficken, 1978)

3) 재창조 연주의 경험

음악 치료사는 음악의 재창조를 위해 목소리 사용, 악기 소리내기 배우기, 멜로디, 리듬 모방하기, 암기에 의한 노래 배우기, 악보 보는 법 배우기, 노래 부르기, 뮤지컬, 쇼 또는 드라마 공연 등에 치료대상자를 참여시켜야 한다.

음악 치료사가 악기를 가르치거나 합주 그룹을 인도하지만 그것이 일반 음악 활동과 다른 점은 음악 활동이라는 도구를 통해 치료사가 목표로 하는 것

26) 박수정(2002). **정서장애 청소년의 자시표현력 향상을 위한 음악 치료적 접근.** 이화여자대학교 교육대학원. 석사학위논문.

이 음악외적인 행동의 변화라는 점이다.[27]

재창조 연주의 경험이 가지는 치료적 목적들은 감각운동기술의 발달, 시간에 입각한 행동과 적응적 행동의 발달, 집중력과 현실감각을 향상, 기억기술의 발달, 다른 사람과 감정이입, 정체성 등의 기술의 발달, 자신의 생각과 느낌을 다른 사람과 커뮤니케이션 하도록 하며 다른 사람의 것을 받아들이도록 함 등이다.[28]

4) 감상적 음악경험(Guided Imagery and Music)

GIM(Guided Imagery and Music)은 1970년대 초반에 어릴 때 정신적 쇼크를 가지고 있는 청소년의 의식 세계를 돕기 위한 방법으로 시작되었다.

이것은 유도된 상상과 음악이라 부르는데 GIM(Guided Imagery and Music)은 단적으로 말해 음악이 중심이 된 치료 방법이라 할 수 있다. 음악이 중심이 된다는 말은 음악 감상을 통해 일상의 의식상태 이상을 여행하도록 하는 것을 말한다. 음악 감상에서 음악과 같이 보내는 것 이상으로 음악과 자신이 하나가 되는 경험을 의미하기도 한다.[29] 즉 GIM(Guided Imagery and Music)이란, 이완된 몸과 마음의 상태에서 고전음악을 감상하는 동안 일어나는 심상을 통해서 자아실현을 경험할 목적으로 사용되는 방법이다. 이 심상은 자신 스스로 표현되어지는 내부 상태의 단면일 수 있으며 문제 해결을 위해 바람직한 형태로 치료사가 유도하는 도움을 받으며 불러 일으켜지는 상상일 수 있다.[30]

---

27) 서형석(2002). **학습 장애아를 위한 음악치료 지도 방안**. 원광대학교. 석사학위논문.

28) 최병철(1998). 음악치료에서 임상의 실제. **국립 특수교육원*.5.*** 34-39.

29) 박현옥(2000). **음악치료의 구조와 치료 실체에 관한 연구**. 조선대학교 교육대학원. 석사학위논문.

30) 정영조(1992). 정신질환자에 대한 집단 음악치료 연구. **인제 의학*,13(2)*.** 283-295.

GIM(Guided Imagery and Music)은 유도(induction)의 표준화된 과정으로 시작된다. 유도는 특별히 선택된 음악을 듣기위한 준비, 이완과 집중, 음악의 청취로 이루어지는데 반드시 치료사가 동석하여 진행된다.[31] 음악 자체가 그 사람의 내부 세계를 자유롭게 유도할 수 있도록 유의 할 필요가 있다. 치료사와 치료대상자가 치료를 위해 효율적인 관계를 형성하기 위해서는 서로간의 신뢰 형성이 되어야 하며 마음을 열고 대화를 할 수 있도록 해야 한다.

GIM(Guided Imagery and Music)의 주의 점은 정신 분열증 환자, 망상 환자, 우울증 환자와 같이 환자가 현실에서 벗어난 증세를 보일 때는 사용을 하지 않아야 하며 또한, 복합 장애아에게도 사용을 금해야한다. 오히려 이러한 증상의 환자에게는 즉흥 연주를 하게 하는 것이 좋으며, 신체 장애자, 시각 장애자, 청각 장애자, 언어 장애자에게도 사용하지 않는다. 그러나 신경증 환자에게는 GIM(Guided Imagery and Music)을 사용하는 것이 적합하다.[32] 이와 같이 GIM(Guided Imagery and Music)치료 방법도 치료 대상자에 따라 잘 선택해야 한다.

※ GIM을 위한 레파토리[33]

1. 숙면을 위한 곡

Bach : 골드 베르크 변주곡

Debussy : Piano Sonata (비의 정원)

Mozart : 자장가

Schubert : 아베마리아

---

31) 손창옥(1998). **음악치료의 역사와 방법에 관한 이론적 연구**. 조선대학교 교육대학원. 석사학위논문.

32) 이은주(1997). **음악치료의 이론적 고찰.** 건국대학교 교육대학원. 석사학위논문.

33) 김봉연(2003). **음악치료의 이론과 적용에 관한 연구**. 연세대학교 교육대학원. 석사학위논문.

2. 기억력을 높여주는 곡

Beethoven : 로망스 G-major

Vivaldi : 플룻 Sonata (충실한 양치기)

Vivaldi : Violin Concerto (화성에의 영감)

3. 생의 즐거움과 용기가 솟아나는 곡

Beethoven : Piano Sonata No. 33 (열정) f-minor 제3악장

Haydn : Cello Concerto D-major

Mozart : 현악5중주 No. 5 g-minor 제4악장

Rossini : 가극(알제리의 이탈리아 아가씨)

4. 명랑하고 경쾌해지는 곡

Bach : 이탈리아 Concerto F-major

Bizet : 비제의 모음곡

Mozart : 봄의 동경

5. 평온한 기분이 되는 곡

Bach : 브란덴부르크 Concerto D-major

Debussy : 교향시(바다)

Handel : 합주, 협주곡 No. 2 F-major

Tchaikovsky : 발레 음악(백조의 호수)

6. 슬픈 기분을 어루만져 주는 곡

Beethoven : Piano Sonata No. 26(고별) E-major

Brahms : Symphony No. 4 e-minor

Chopin : 환상의 폴로네즈 A-major

Kreisler : 사랑의 슬픔

Schubert : 가곡집(겨울 나그네)

7. 증오와 질투를 완화시키는 곡

Bach : 크리스마스 Oratorio(목자의 음악)

Bach : 마태 수난곡

Beethoven : 장엄 미사곡 D-major

Faure : Requiem

8. 초조, 욕구불만, 분노를 식혀주는 곡

Beethoven : Symphony No. 7 A-major 제4악장

Rossini : 가극(윌리암 텔)서곡 폭풍

Handel : 모음곡(왕궁의 불꽃 음악)

Handel : Symphony No. 94 (놀람) G-major

9. 우울한 기분을 달래주는 곡

Liszt : 헝가리 광시곡 No. 2 c-minor

Mozart : Symphony No. 40 g-minor

Schumann : Piano 5중주 E-major 제2악장

Tchaikovsky : 우울한 세레나데

10. 자살방지를 위한 곡

Bach : 미사곡 b-minor

Faure : 엘리제(비가)

Mozart : 프리메이슨을 위한 장송곡

Tchaikovsky : Symphony No. 4 f-minor

Tchaikovsky : Symphony No. 6 (비창) b-minor

11. 불안한 기분을 진정시켜 주는 곡

Bach : 토카타 Adagio 와 Fugue C-major

Bach : 환상곡과 Fugue G-major

Bach : 미사곡 B-major

Mozart : Requiem

12. 피로한 마음에 상쾌한 기분을 주는 곡

Debussy : Piano Sonata (물에 비친 그림자)

Vivaldi : Violin Concerto 'Four Seasons'중 봄

Haydn : String Quartet F-major (세레나데)

Beethoven : Violin Concerto D-major

Ⅴ. 음악치료의 적용

1. 정신지체 환자를 위한 음악 치료

정신지체자란 출생 당시로부터 심리 발달에 심각한 장애를 보이는 만성 장애자를 지칭하며 정신적·신체적 발달까지 이에 포함된다.

정신지체환자에게 효과적인 음악 치료를 위한 원리는 첫째, 음악 프로그램은 각 개인의 정도와 필요에 따라 맞추어져야 한다. 둘째, 반복되는 동작과 노래로 환자의 마음을 편안하게 하며 도전과 새로운 것에 대한 불안감을 없애도록 한다. 셋째, 분별, 인식 능력을 길러 주기 위해 음 또는 악기를 식별하는 다양한 종류의 방법을 개발한다. 넷째, 환자의 마음을 끌 수 있는 재미있는 노래를 다양하게 준비하여 환자와의 관계를 흥미로이 지속시키고 의사소통을 유도한다.[34]

정신지체환자를 위한 음악치료 적용영역에는 의사소통(Communication), 학습 기술(Academic Skills), 운동 기술(Moter Skills), 정서적 행동(Emotional Behavior), 조직화 능력(Organizational Ability), 사회적 기술(Social Skills)을 들 수 있다.[35]

첫째, 의사소통(Communication)이란 자신의 생각과 메시지를 정확하게 전달하고 또한 타인의 메시지를 정확하게 이해하는 능력을 말하며 음악적 행위를 통해 감정을 구체적으로 표현하고 언어발달 능력을 높이며 음을 분별하고 집

34) 김숙현(1998). **음악치료의 원리와 방법의 이론적 연구**. 전남대학교 교육대학원. 석사학위논문.

35) 함명경(2004). **음악치료가 정신지체아에게 미치는 영향.** 목포대학교 교육대학원. 석사학위논문.

중하는 과정을 통해 메시지를 이해하는 능력을 높임으로 의사소통 기술을 향상 시킬 수 있다.

둘째, 학습기술(Academic Skills)을 향상시키기 위한 영역으로 다른 사람과의 합주나 동작 노래 등을 통해 학습에 필요한 집중력과 지시를 따르는 능력, 지속력, 기억력 등을 향상시킨다. 예를 들어 연주 시 아동이 가사를 읽거나 율동 노래를 통해 아동에게 신체 부위 구별, 공간과 시간 개념 등을 가르칠 수 있고 지시를 따르는 능력도 향상 시킬 수 있다.

셋째, 운동 기술(Moter Skills)은 일어서기, 앉기, 뛰기 등을 통해 손과 발의 협응, 대 근육 동작, 민첩성, 이동 기술(한곳에서 다른 곳으로 이동) 등을 향상 시킬 수 있고 건반 악기를 연주하고, 기타를 치는 등의 연주 동작을 통해 소 근육 운동을 향상 시킬 수 있다.

넷째, 정서적 행동(Emotional Behavior)을 향상시키기 위한 영역으로 잘 구성된 음악 활동을 통해 자신을 표현하고 다른 사람의 감정을 알 수 있도록 한다.

다섯째, 조직화 능력(Organizational Ability)으로 음악치료 활동에서 자신과 타인의 기여를 존중함으로 자신의 요구를 충족시킬 수 있는 시간과 장소를 제공한다. 음악에는 멜로디, 화성 등 많은 수준의 조직이 있으므로 아동은 음악에 참여할 때, 지시 따르기, 차례 지키기, 기다리기 등을 경험하게 된다. 음악의 순서에 의해 동기 유발되며 특히 리듬은 집단 활동에 참여하기 위한 조직을 제공한다.

여섯째, 사회적 기술(Social Skills)로 집단 음악활동으로 집단에서 필요하고 환영받는 구성원이라는 것을 알도록 경험을 계획하여 다른 사람과 협동하는 능력을 기르고 사회적 행동을 발달시킨다.

2. 정신 지체인을 위한 음악치료 활동[36]

1) 소리인식 : 음악과 쉼

(1) 레코드에서 나오는 소리에 맞춰 악기를 연주 한다. - 음악이 멈추면 악기연주도 멈춘다.

(2) 음악에 따라 움직인다. - 음악이 멈추면 움직이는 것을 멈춘다.

2) 소리의 위치를 알아맞춤 : 가리키고, 보고, 소리가 나는 곳을 말한다.

(1) 소리 나는 카셋트 녹음기를 숨기고 소리 나는 곳을 가리키도록 한다.

(2) 눈을 감고 왼편의 사람이 손뼉을 치면 따라 친다.

(3) 앞에 스테레오 녹음기를 놓고 소리 나는 곳을 가리키도록 한다.

(4) 눈을 감고 방의 가운에 서도록 한 다음 벨소리를 내는 사람을 향해 손을 가리키도록 한다.

3) 소리의 구별 : 세기

(1) 입으로 소리를 세게 또는 약하게 내본다.

(2) 큰 음악을 들을 때 힘차게 행진하고 작은 음악 소리에는 발꿈치를 들고 조용히 걷는다.

4) 소리의 구별 : 리듬

(1) 들은 리듬을 소리를 내며 따라 낸다.

(2) 들리는 음악의 박자에 맞춰 박수를 친다.

5) 소리의 구별 : 음정

(1) 같은 음정과 다른 음정을 구별한다.

(2) 들리는 음정에 맞추어 입으로 소리를 낸다.

---

36) 최병철(1998). 음악치료에서 임상의 실제. **국립 특수교육원*.5.*** 34-39.

6) 소리의 구별 : 색깔

(1) 음악 소리를 듣고 악기를 알아맞춘다.

(2) 악기 소리가 바뀔 때마다 동작을 바꾼다.

(3) 녹음기에서 누구의 소리가 들리는지 알아맞춘다.

(4) 녹음기에서 나오는 소리가 남자 목소리인지 여자 목소리인지 알아맞춘다.

(5) 주변 환경에 들리는 소리를 말한다.

7) 소리 인식: 구별

(1) 합창에서 한 성부를 듣고 알아낸다.

(2) 음악을 들으며 어떤 특정한 악기가 몇 번 나오는지 세어 본다.

8) 소리 기억

(1) 리듬을 따라해 보거나 가락을 따라 부른다.

(2) 지난 음악치료 시간에 했던 것에 대한 물음에 대답한다.

9) 시각적 상태

(1) 사람들과 눈을 마주친다.

(2) 사물과 눈을 마주친다.

10) 눈의 초점과 셈

(1) 많은 그룹의 악기에서 특별한 악기를 골라낸다.

(2) 악보에서 특별한 음표나 표시를 골라낸다.

11) 눈을 따라감

(1) 움직이는 대상을 눈으로 따라간다.

(2) 악보를 따라가거나 가사를 손으로 짚으며 따라간다.

(3) 악보를 읽는다.

12) 보는 것 구별 : 색깔

(1) 노래에서 나오는 색깔을 가리킨다.

(2) 특정한 색깔에 따라 특정한 동작을 취한다.

(3) 노래에서 나오는 색깔의 옷을 입고 있는 사람을 가리킨다.

13) 보는 것 인식 : 모양

(1) 모양이 같은 것끼리 구별한다.

(2) 노래에서 가리키는 모양의 물건을 알아맞춘다.

(3) 글자, 숫자, 음표를 읽는다.

14) 보는 것 인식 : 크기

(1) 노래에 따라 크게 혹은 작게 동작을 취한다.

(2) 길고 짧은 음표에 맞게 소리를 내어 본다.

(3) 악기를 크기 순으로 놓아 본다.

15) 식별력 : 기억

(1) 합주에서 빠진 악기를 말한다.

(2) 악보를 보고 연주한 후 보지 않고 해본다.

16) 식별력 : 차례

(1) 실로폰 바(막대)를 차례로 놓는다.

(2) 벨을 크기 순서대로 놓아 본다.

17) 신체 인식

(1) 노래에서 가리키는 신체 각 부분을 짚어 본다.

(2) 노래에서 나오는 몸의 부분을 움직인다.

18) 반사 속도

(1) 인도자의 행동에 따라 동시에 몸을 움직인다.

(2) 인도자를 따라 악기 연주를 동시에 한다.

19) 균형

(1) 직선 위를 따라 행진한다.

(2) 한쪽 발을 든 채 게임을 한다.

20) 지속력

(1) 음악이 멈출 때까지 행진한다.

(2) 음악이 가리키는 행동을 계속한다.

21) 방향

(1) 오른쪽, 왼쪽으로 움직이며 몸의 서로 다른 부분을 인식한다.

(2) 노래에서 지시하는 방향으로 움직인다.

22) 손으로 잡고 놓기

(1) 타악기 연주 막대를 쥐었다 놓았다 한다.

(2) 손가락으로 잡고 연주하는 악기를 연주한다.

23) 사회성: 합주

(1) 다른 사람과 함께 노래 부른다.

(2) 다른 사람과 함께 악기를 연주한다.

(3) 다른 사람과 함께 동작을 취한다.

24) 사회성: 그룹별 경쟁

(1) 곡목을 알아맞춘다.

(2) 작곡자를 알아맞춘다.

25) 발성 훈련

(1) 동물의 소리를 노래로 불러 본다.

(2) 주위 환경의 소리를 노래로 불러 본다.

26) 호흡 조절

(1) 관악기를 연주한다.

(2) 풍선을 이용한 게임을 한다.

27) 표현력

(1) 악기를 통해 현실의 감정을 표현한다.

(2) 다른 사람의 기분을 악기 연주를 통해 알아맞춘다.

(3) 악기 연주를 통해 서로 커뮤니케이션을 한다.

2. 자폐성 아동을 위한 음악치료

자폐아는 일상생활에서 기본적인 대인관계도 형성하지 못하고 항상 고립된 자기만의 세계 속에 살며, 심한 언어 장애까지 수반한다.

그래서 사회적·정서적·인지적·지각적인 결함을 갖고 있으며, 특히 의사소통에 있어 어려움을 가지고 있는 것이 특징이다. 이러한 장애를 가지고 있는 아동에게 음악은 공동체 생활을 할 수 있는 촉매작용을 하기 때문에 이를 이용하여 자폐아들이 극단의 고립으로부터 탈피하게 하고 내제된 창조성을 발견하여 일반 수준에 까지는 못 미칠지라도 사회 구성원으로서 자신의 능력을 최대로 발휘하여 살아갈 수 있도록 사회적 인격을 형성시켜주고, 접촉관계를 만들어 주는데 큰 도움을 준다.[37] 이때 사용되는 음악은 그 아동의 능

37) 심민수(2001). **음악치료의 임상적 방법과 실태에 관한 연구**. 원광대학교 석사학위논문.

력에 맞게 음악의 정도와 내용 그리고 진행속도를 감안하여야 하며, 추상적인 내용이 아닌 구체적인 것이어야 한다.

자폐아의 음악치료에 사용되는 음악요소를 살펴보면[38]

첫째, 리듬은 복잡한 리듬형이 그리 많이 쓰이지 않고, 단순한 리듬형의 반복, 당김음을 사용하는 리듬형, 셋잇단음표를 사용한 리듬형, 그 외에 한 곡에서 여러 가지 리듬형이 다양하게 나오는 경우가 있다. 이런 리듬을 사용하는 음악으로는 “누가 먼저 했나”, “여우야, 여우야”, “이세상은 주의 손 안에 있어”, “훅! 파리 이놈”, “길다란 기차”, “둘이 살짝”, “빙빙 돌아라”, “옆에 옆에”, “위모레스크” 등이 있다.

둘째, 선율은 자폐아에게 의사소통을 가능하게 하는 좋은 요소로 작용한다. 선율은 리듬과 음높이라는 두 개의 음악적 요소가 동시에 만들어내는 것이므로 앞에서 언급한 리듬적 측면이 함께 작용한다고 볼 수 있다. 주로 3·4·5도의 도약진행으로 되어있으며 거의 한 옥타브 안에서 이루어져 자폐아에게 운동영역을 학습시키고, 발달시키기 위해 사용 되어진다. 이런 선율을 사용하는 음악으로는 “산토끼”, “옹달샘”, “빙빙 돌아라”, “누가 먼저 했나”, “머리 어깨 무릎 발”, “꼬마 인디언”, “바둑이 방울”, “옆에 옆에” 등의 곡들이 있다.

셋째, 형식으로 자폐아에게는 긴 곡보다는 짧은 시간 내에 주의 집중을 요하며, 즐거움과 흥미를 가질 수 있는 간단한 곡을 사용하는 것이 효과적이라고 한다. 주로 한 도막에서 세 도막 사이의 짧고, 간단한 형식(4마디~24마디)과 같은 자극을 반복하는 유절형식이 많이 쓰이고 있다. 이런 형식을 주로 사용하는 음악은 “의자 위 걷기”, “산토끼”, “옹달샘”, “라 쿠카라차”, “들장미”, “옆에 옆에”, “사과같은 내 얼굴”, “가위 바위 보” 등을 들 수 있다.

이와 같이 음악치료에서 사용되는 음악요소들은 자폐아에게 쉽게 인식되며 반복이 주를 이룬다는 것이다. 또한 규칙적인 리듬, 한 옥타브안의 선율, 짧고 반복되는 형식 등에서도 나타나듯이 전체적으로 변화의 폭이 작다는 것을

38) 김세은(1997). **자폐아의 음악치료에 사용된 음악의 연구.** 숙명여자대학교. 석사학위논문.

알 수 있다.

이정현[39]은 정서적 장애를 가지고 있는 특수아동들을 대상으로 음악 요법을 적용한 결과를 분석하여 보다 효과적인 음악 요법 프로그램을 개발하기 위한 논의를 시도했다. 그는 프로그램을 적용하는데 있어서는 연구 대상이 되었던 아동들의 기호와 행동 특성, 증상의 정도가 각기 달라서 아동에 따라 다양한 곡과 악기, 방법을 시도한 결과, 유아 자폐아동은 장애정도의 심각성과 행동 특징의 개인차 때문에 효과를 분석하는데 다소 무리가 있었지만 증상이 뚜렷한 만큼 관심과 흥미를 느끼는 음악 요법의 종류에도 개인차가 큰 것으로 나타났다는 것이다. 그 중에서 몇 가지 뚜렷하게 관찰되는 사항은

첫째, 유아 자폐아동 중에서도 무기력하고 의존적인 아동일수록 다른 악기보다는 현악기와 타악기에 큰 흥미와 반응을 보이며 현악기를 통한 치료를 주로 모색해 볼 필요성이 있다.

둘째, 음악 요법 프로그램의 종류별로는 자기 발표형식이 유아 자폐아동에게 보다 도움이 되므로 지나치게 산만하거나 전혀 무기력한 아동은 즉흥연주나 합주를 잘 해낼 수 없기 때문에 교사가 아동을 지지해주면서 연주할 수 있도록 도움을 주는 자기발표 형식이 적절하다.

셋째, 정서장애 아동의 경우 초기에는 악기에 대한 기호의 차이가 심하나 차차 다양한 악기와 접촉할 수 있게 되고 형식이나 규제가 없이 자유롭게 연주하는 즉 즉흥연주 방식이 크게 효과적이다.

넷째, 독백의 증상이 있는 아동은 가창을 유도할 수 있는 치료방법을 통해 언어교정을 시킬 수 있는 가능성도 다소 나타났다.

다섯째, 징과 같이 소리의 진동이 큰 악기류는 모든 아동의 관심과 흥미를 끌 수 있었다.

이같이 다양성을 감안하여 치료사가 즉흥적으로 대처해 주고 자발적으로 참여할 수 있도록 인내심을 가져야 한다.

---

39) 박영란(1992). **음악치료의 역사적 고찰.** 동아대학교 대학원. 석사학위논문.

3. 노인 질환자를 위한 음악 치료

노인 질환자들의 일반적인 특징은 체력이 약화되고 몸무게가 증가하며 관절마디가 유연하지 못하고 눈과 귀의 능력이 감퇴되며 대소변의 습성까지 변화되는 등의 신체적 노화와 자긍심, 자신감이 감소하고 재정적 독립성에 어려움을 느끼는 심리적인 노화를 포함한다.[40] 죽음을 당면한 노인들에게 음악은 에너지와 생명을 가져다 준다. 무가치한 느낌과 절망감은 그들이 아직도 창조적이며 새로운 기술을 습득할 수 있다는 것을 사람들에게 보여줄 때 자부심으로 바뀐다. 즐겁던 시간을 회상하는 음악경험의 개입은 결정적으로 재생할 수 있게 한다.

노인 질환자들의 대상 영역별 음악 치료 목적은[41] 첫째, 의학적 질병이 없는 노인들과 함께 거주하는 양로원 등의 집단에서는 다른 동료들과 함께 사회적인 관계를 맺기 때문에 고립되게 살아가지는 않지만 개성이나 개인적인 역할이 박탈당하는 것이 단점이다. 이로 인해 우울증을 경험하게 되는데 이들을 위한 음악치료는 자신의 재발견, 창조적인 정신활동, 자긍심 회복에 중점을 두고 있다. 둘째, 약간의 의학적인 질병으로 인해 타인의 도움을 필요로 하지만 스스로 돌볼 능력을 가진 집단에서는 대개 의학적 검사나 규칙적으로 약을 복용하는 등 환경에 지배를 받게 되며 자신의 존재와 가치를 상실하게 된다. 음악치료는 자유로운 환경을 제공하며 이를 자신의 선택에 따라 조정하고 다른 사람과 협동하는 경험을 통해 자신의 존재와 자긍심을 회복하고자 한다. 셋째, 치매 등 심각한 노인성 질병으로 의학적, 사회적 보살핌을 필요로 하는 집단에서는 죽음 직전의 마지막 환경이라 생각하여 수동적인 태도를 취하게 된다. 음악치료는 자신의 삶을 정리하고 능동적, 긍정적 활동을 통해 신체와 정신의 재활을 도와 각종 질병을 예방하고 능동적으로 환경에 적응

40) 김봉연(2003). **음악치료의 이론과 적용에 관한 연구.** 연세대학교 교육대학원. 석사학위논문.

41) 황희정(2000). **치유기능으로서의 음악에 관한 고찰**. 조선대학교 교육대학원. 석사학위논문.

할 수 있도록 도와준다.

노인 질환자의 음악치료 활동에는 노래 부르기, 악기 연주하기, 동작을 들 수 있다.[42]

첫째, 노래 부르기 활동에서는 동요, 민요, 대중가요, 가곡등 곡의 선정은 치료대상자들이 좋아하는 곡으로 부른다. 예를 들어 아리랑, 군밤타령, 파랑새야, 늴리리야, 노들강변, 쾌지나칭칭나네, 갑돌이와 갑순이, 고향의 봄, 과수원길, 반달, 오빠생각, 메기의 추억, 봉숭아, 목포의 눈물, 노란샤쓰의 사나이, 두만강, 열 일곱 살이에요 등을 들 수 있다.

둘째, 악기 연주 시에는 환자들이 선호하는 악기를 선택하여 연주하게 한 후 반복 연주 시에는 바꾸어 연주하도록 하여 여러 가지 악기의 연주를 경험할 수 있도록 하는 것이 좋다. 악기는 멜로디 악기와 리듬 악기로 나눌 수 있는데 멜로디 악기에는 톤 챠임(Tone Chime), 옴니 코드(Omni Chord), 5음 피콜로 우드블럭(5-Pitch Piccolo Wood Block)을 리듬악기로는 소고, 장구, 북, 징, 탬버린(Tambourine), 트라이앵글(Triangle), 핸드벨(Handbell), 캐스타네츠(Single pair Castanets on Handle), 에그쉐이크(Egg Shakes), 과일쉐이크(Fruit Shakes)등을 들 수 있다.

셋째, 동작활동에서는 기본적인 동작으로 손뼉 치기, 주먹 꽉 쥐었다 쫙 펴기, 손가락 하나씩 접고 펴기, 열손가락 움직이기, 손목 털기, 무릎치기, 손들어 올리고 내리기, 어깨 올렸다 내리기, 어깨 돌리기, 양팔 벌렸다 오므리기, 발뒤꿈치 치기, 한 다리씩 들기, 걷기 등이 있다.

---

42) 이인용(2000). **치매노인의 음악활동에 대한 선호도 연구.** 이화여자대학교 교육대학원. 석사학위논문.

4. 신체 장애인을 위한 음악 치료

신체 장애인을 위한 음악치료는 장애의 상태에 따라 이들의 약점을 보완해 주며, 장점을 강화시켜 주는 목적으로 적용된다. 또한 이들과 함께 일하는 음악 치료사들은 이들의 신체장애 요인의 원인과 상태를 잘 이해하여 음악활동을 하는 데 무리가 없도록 함은 물론 효과적인 치료 목적과 과정을 계획하도록 해야 한다.

신체 장애인을 위한 음악치료의 목적에는 세 가지가 있다.[43)]

첫째, 교육적인 목적이다. 교육적인 목적은 아동의 교육적 발달에 초점을 맞춘 것으로 이 교육적 발달이란 사회적·정서적·신체적인 기술의 발달까지도 포함한다.

둘째, 재활의 목적이다. 재활의 목적은 신체적 결함을 치료하거나 보충하는 데 있다. 음악적 활동을 통해 대·소 근육 운동력 향상이 포함되며, 언어 장애나 직업 재활도 이에 포함된다.

셋째, 발달의 목적이다. 이것은 신체장애 아동들이 정상아동들처럼 발달해 나갈 수 있도록 돕고, 취미 활동과 사회적 활동을 하도록 돕는다.

즉, 악기를 다루는 기술은 환자가 공간과 시간 속에서 방향감을 찾도록 해주고 관악기를 연주하는 것은 치아교정에 도움을 주며 좋지 못한 입모양을 바꿔줄 수 있다고 한다. 또한 관악기 연주에서 필요한 규칙적인 호흡은 호흡기관을 튼튼하게 만들어 주고 노래를 부름으로 발음과 억양과 언어능력을 회복할 수 있다.

---

43) 심민수(2001). **음악치료의 임상적 방법과 실태에 관한 연구**. 원광대학교 석사학위 논문.

5. 청각 장애인을 위한 음악 치료

청각 장애인들이 청각을 사용해서 살아가야 하는 이 세계에서 가장 필요한 것이 있다면, 자신에게 허락된 청각을 통해 소리를 받아들이고, 구별하며 해석하는 것을 배우는 것과 정상적으로 듣는 사람들과 어떤 방법으로든 커뮤니케이션을 할 방법을 찾는 것이다.

청각 장애인들을 위해 음악을 사용한 역사는 1800년대로 거슬러 올라간다. 사실 그때로 부터 청각 장애인들을 위한 여러 가지 음악적 방법이 발달되어 왔다.

미쉘(1976)[44]은 청각 장애인들을 위한 음악의 사용을 다음과 같이 소개하였다.

첫째, 진동, 음악의 질서 있고 조화로운 진동의 사용은 주의 집중에 도움이 된다.

둘째, 폭넓은 진동 폭의 영역을 가지는 음악을 사용하여 청각 손실을 밝혀낼 수 있다.

셋째, 음악의 리드미컬한 진동은 다른 사람들과 사회적인 관계 형성을 하는데 도움을 준다.

넷째, 음악은 언어 구조와 관련된 개념들을 익히는 데 도움을 준다.

캐플라(1975)[45]는 청각 장애인들을 위한 청각 훈련은 악기를 이용하여 치료대상자들이 환경 속에서 받아들이는 진동과 느낌의 차이를 구별하는 것을 배울 수 있도록 구성해야 한다고 말했다. 이렇듯 청각 장애인들은 음악의 진동

---

44) 서종미(2002). **특수아동의 진단에 대한 국내 음악치료사들의 평가방법에 관한 연구.** 명지대학교 사회교육대학원. 석사학위논문.

45) 김희선(2003). **고, 심도 난청인의 보정청력 정도와 유형에 따른 악기 음색의 변별력에 따른 연구.** 이화여자대학교 교육대학원. 석사학위논문.

이 청각만이 아니라 피부의 촉각으로도 느껴진다는 사실이다. 즉 촉각을 통해 음악의 진동을 감지 할 수 있다는 것이다.

이러한 종류의 프로그램에서는 대상자들을 피아노나 베이스 실로폰 근처에 앉도록 해놓고, 그들이 악기를 직접 만짐으로써 진동을 느끼도록 한다. 이때 진동이 멈추면 이들에게 말이나 동작으로 표시하도록 한다.

음악적 진동에서 자극되는 촉각적 경험은 리듬을 재생산하는 능력을 길러준다.

토마스(1976)는 리듬 밴드 활동이나 춤추는 활동은 청각 장애인의 운동력과 사회기술을 향상시킬 수 있으며, 청각 장애 아동들은 노래 만들기, 노래 부르기와 같은 활동을 통하여 새로운 어휘들을 습득 할 수 있게 되고, 정확한 언어의 사용법을 학습하게 된다고 했다. 또한, 지시 따르기, 차례 지키기 등의 사회적 기능이 요구되는 음악 합주 활동은 청각장애 아동들이 적절한 사회적 행동들을 학습하도록 하는 기회를 제공한다고 하였다.[46)]

6. 학습 장애인을 위한 음악 치료

학습 장애란 단순히 지능이 낮아 학교 공부를 잘 따라가지 못하는 경우를 말하는 것이 아니라 지능은 일반적으로 정상인데도 중추신경장애로 인해 학습 활동에 나타나는 어떤 장애 요인으로 학교 공부를 따라가는 데 어려움이 있는 경우를 가리키며, 이러한 장애 요인은 학습 전반에 걸쳐 나타나거나 또는 특정한 분야에 나타나기도 한다.

---

46) 서종미(2002). **특수아동의 진단에 대한 국내 음악치료사들의 평가방법에 관한 연구.** 명지대학교 사회교육대학원. 석사학위논문.

학습 장애인을 위한 음악치료의 활동으로는 노래 부르기, 감상, 악기연주활동, 무용을 들 수 있다. 첫째, 노래 부르기는 유행가, 민요, 가곡, 포크송 등이 있고, 둘째, 감상은 피아노, 기타, 바이올린, 플룻, 첼로, 클라리넷의 연주와 독창곡과 합창곡을 들 수 있다. 셋째, 악기연주는 치료대상자들이 주로 선호하는 악기로 연주를 하고 주로 피아노, 탬버린, 캐스터네츠, 우드블록, 기타, 트라이앵글 등을 선호하는 편이다. 넷째, 사회성과 주의 집중을 요하는 포크댄스, 민요, 사교댄스 등이 있다.[47]

7. 일반인을 위한 음악 치료

일반인을 위한 음악치료는 여러 경우에 적용될 수 있겠다. 대인공포를 가진 사람, 연주 불안을 가지는 사람, 삶의 무기력을 경험하는 사람, 어린 영아들과 어머니와의 긍정적인 관계 형성에, 비행 청소년을 포함한 청소년 프로그램 등이 대상이 될 수 있다.[48]

“모든 병은 마음에서 온다.”라는 말이 있다. 현대 사회는 급속도로 발전하고 과학 기술문명과 전문적인 지식의 양적인 팽창, 정보의 홍수, 교육인구의 폭발적인 증가 등등 복잡한 물질문명과 사회가 고도화되어 감에 따라 그 속에서 생활하는 현대인들은 정신적, 육체적 스트레스와 긴장으로 인해 마음의 병(노이로제, 위장 장애, 심부전증, 의욕 상실, 불면증 등)을 앓고 있다. 음악은 자기 치유 능력을 촉진하기위한 매우 안전하고 손쉬운 수단이 될 수 있다.

---

47) 은희경(2003). 음악치료가 학습장애아의 주의집중 및 상호작용에 미치는 영향. **특수교육총연합회. 7.**

48) 유미경(1998). ***20*세기 음악치료 방법의 대한 고찰**. 전북대학교. 석사학위 논문.

임상의 현장에서 뿐만 아니라 생활의 현장에서도 음악을 유용하게 활용 할 수 있는 방법을 살펴보면 첫째, 자신의 음악적 레파토리(소재)를 많이 갖는다. 둘째, 자신이 직접 녹음・편집하여 활용한다. 셋째, 배경음악을 잘 활용하는 것이다.

Ⅵ. 결 론

음악 치료는 인간의 고유한 음악적 경험과 그 안에서의 중요한 인간 상호관계를 통하여 드러난 문제를 좀 더 포괄적인 맥락에서 파악하고 이것에 대해 본질적 회복을 추구하고자 하는 학문이고 동시에 구체적 시행이다.

음악치료는 여러 문헌에 나타나 있듯이 부작용이 거의 없고, 시행하기가 비교적 쉽고 병자라는 낙인이 찍히지도 않으며, 치료수단으로서의 전망이 높아지고 있는 비 침투적 기법인 것으로 보인다.

본 연구는 음악치료의 역사적 변천 속에서 오늘에 이른 과정을 살피고 음악치료의 원리와 방법에 관해 살펴보았다. 음악을 치료의 수단으로 이용하기 시작한 것은 원시시대에 이르기까지 거슬러 올라갈 수 있다.

그 이후로 고대 그리스를 거쳐 암흑기인 중세를 지나 르네상스 이후로 의학이 발달하고 의사들이 음악의 치료적인 효과에 관심을 갖기 시작하면서 음악과 인간의 신체사이의 관계에 대해 연구를 하기 시작하였다. 이런 흐름은 제2차 세계대전까지 이어졌는데, 제2차 세계대전 이후로 음악이 부상병들을 치료하는 데에 효과가 크다는 것을 발견하고 점점 일반병원에서 음악치료가 보조적 역할로서 인정받게 되자 이제는 음악전문인들의 참여를 요구하게 이르렀다.

음악치료도 정신질환의 치료에서 약물 중독자, 노약자, 노인성 치매환자, 신체장애자 등의 치료의 많은 도움을 준다는 사실이 선험적으로 입증되고 있으며 스트레스에 시달리는 현대인에게도 음악치료 이용의 필요성이 증가 할 것으로 생각된다.

음악치료의 방법으로는 즉흥연주의 경험, 노래 부르기·노래 만들기, 재창조 연주의 경험, 감상적 음악 경험 등이 있으며 이러한 음악치료의 여러 방법들은 환자의 상태나 배경에 따라 독립적으로, 또는 각 방법에서 필요한 부분만을 선택하여 사용함으로써 각 개인의 문제점 해결에 도움을 주고 있다. 그러나 "누구에게나 맞는 음악"을 만들어 내지는 못 할 것이다. 음악치료는 각 개인의 요구뿐만 아니라, 음악에 대한 개인의 독특한 반응 패턴 및 기호, 내력에 근거하여 계획되고 수정되는 과정으로서 존속할 것이기 때문이다.

음악치료의 과정은 장애의 정도와는 무관하게 치료 대상자에게 잠재 하고 있는 고유한 음악성을 깨워서 외부 세계와 소통하도록 돕고 이를 통해 치료 대상자가 환경과 현실에 대해 보다 나은 인식을 하도록 만들어 주며 이런 과정을 통해 치료 대상자의 사고, 감정, 의지가 강화된다.

음악 치료학은 우리에게 아직 낯설고 생소한 분야이지만 미국, 호주, 영국 등에서는 널리 보급, 실시되는 심리·신체 치료법의 하나로 자리 잡고 있다. 음악 치료학은 인간 생활에서 음악의 쓰임새와 효율성을 확장시키고 높여 주는데 기여할 것이다.

우리나라에서도 음악치료는 이루어지고 있으나 임상 치료학의 한 분야로 자리 잡고 발전하기 위해서는

첫째 : 의료진의 음악치료의 올바른 인식과 전문 음악 치료사의 양성이다.

둘째 : 전문 음악치료사의 양성 교육기관이나 교육과정이 필요하다. 전문 음악 치료사의 양성 장소는 어떠한 방향으로 발전시킬 것이냐와 매우 깊은 관련을 갖는다. 즉, 대학이나 대학원에서의 교육이 추진 될 때 학문적 분야의 발전과 임상분야의 발전이 병행 되어야 할 것이다.

셋째 : 우리나라에 맞는 음악치료 방법의 계발이다. 서구의 양식과 서양 음악을 사용하는 것이 아니라 한국인의 정서에 맞는 우리나라의 민요 리듬이 도입된 음악치료 방법이 사용되도록 노력하여야 한다.

모든 학문은 홀로 독립된 것으로 존재 할 수 없듯이 일반 의료진과 다른 임상치료 분야와의 협력이 이루어진다면, 더 좋은 음악치료의 성과를 볼 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

1. 정기간행물

김관일(1985). 음악치료의 의미와 역사적 고찰. **특수교육연구*.12.***

김정휘(1999). 음악치료와 스트레스 관리의 관련성 고찰. **학생 생활연구*.23.*** 춘천 교육대학교 학생생활연구소.

김혜경(2000). 음악치료의 구조와 치료 실체에 관한 연구. **교과교육연구*. 3(1).*** 조선대학교 사범대학 부설 교과교육 연구소.

윤태원(1993). 예술과 의학. **객석**. 205-206.

은희경(2003). 음악치료가 학습 장애아의 주의집중 및 상호작용에 미치는 영향. **특수교육총연합회*. 7.***

정대영(1997). 장애학생을 위한 음악치료. **국립교육원**.15.

정영조(1990). 정신과적 음악요법의 이론과 실제. **임상예술*,5.*** 10.

정영조(1992). 정신질환자에 대한 집단 음악치료 연구. **인제 의학*,13(2).*** 283-295.

최병철(1998). 음악치료에서 임상의 실제. **국립 특수교육원*.5.*** 34-39.

2. 학위논문

김미경(1997). **자폐아동을 위한 음악치료의 연구**. 전남대학교 교육대학원. 석사 학위논문.

김숙현(1998). **음악치료의 원리와 방법의 이론적 연구** .전남대학교 교육대학원. 석사 학위논문.

김세은(1997). **자폐아의 음악치료에 사용된 음악의 연구*.*** 숙명여자대학교. 석사학위논문.

김희선(2003). **고, 심도 난청인의 보정청력 정도와 유형에 따른 악기 음색의 변별력에 따른 연구*.*** 이화여자대학교 교육대학원. 석사 학위논문.

김봉연(2003). **음악치료의 이론적 적용에 관한 연구**. 연세대학교 교육대학원. 석사학위논문.

문영애(2002). **부적응학생들의 정서변화를 위한 음악의 치료적 접근.** 이화여자대학교 교육대학원. 석사학위논문.

박영란(1992). **음악치료의 역사적 고찰.** 동아대학교 대학원. 석사 학위논문.

박수정(2002). **정서장애 청소년의 자시표현력 향상을 위한 음악 치료적 접근.** 이화여자대학교 교육대학원. 석사 학위논문.

박현옥(2000). **음악치료의 구조와 실체에 관한 연구**. 조선대학교 교육대학원. 석사학위논문.

심민수(2001). **음악치료의 임상적 방법과 실태에 관한 연구**. 원광대학교 석사 학위논문.

서종미(2002). **특수아동의 진단에 대한 국내 음악치료사들의 평가방법에 관한 연구.** 명지대학교 사회교육대학원. 석사 학위논문.

서형석(2002). **학습 장애아를 위한 음악치료 지도 방안**. 원광대학교. 석사 학위논문.

손창옥(1998). **음악치료의 역사와 방법에 관한 이론적 연구**. 조선대학교 교육대학원. 석사 학위논문.

이은주(1997). **음악치료의 이론적 고찰.** 건국대학교 교육대학원. 석사 학위논문.

이인용(2000). **치매노인의 음악활동에 대한 선호도 연구.** 이화여자대학교 교육대학원. 석사 학위논문.

유미경(1998). ***20*세기 음악치료 방법의 대한 고찰**. 전북대학교. 석사 학위논문.

진소정(2002). **장애 아동의 음악 치료에 대한 인식도 연구**. 이화여자대학교 교육대학원. 석사 학위논문.

정혜란(1993). **음악치료방법의 이론적 고찰, *COS*와 *GIM*을 중심으로.** 연세대학교 음악교육학 석사 학위논문.

함명경(2004). **음악치료가 정신지체아에게 미치는 영향**. 목포대학교 교육대학원. 석사 학위논문.

황희정(2000). **치유기능으로서의 음악에 관한 고찰**. 조선대학교 교육대학원. 석사 학위논문.

<부록1> 음악치료에 사용되는 악기

톤챠임(Tone Chime)

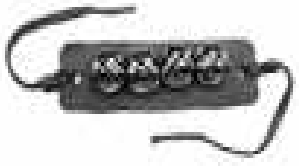
마라카스(Maracas)

캐스타네츠

(Single pair Castanets on Hand)

에그쉐이크(Egg Shakes)

슬레이 벨 (Sleigh Bell)



Ankle Bell

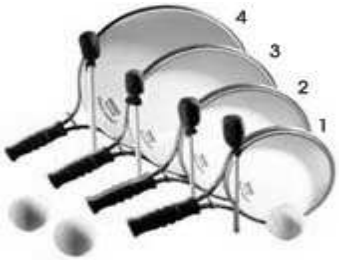
Basic Beat Mini Cabasa

기 타

Jingle Band

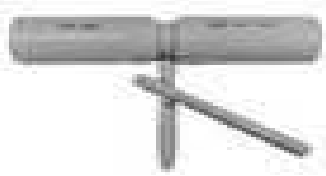
실 로 폰

귀 로(Fish Shaped Guiro)

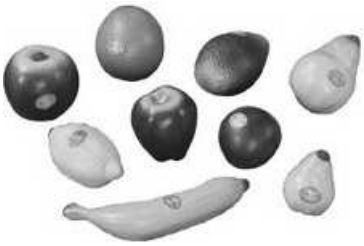


패들 드럼(Paddle Drum)

오션드럼(Ocean Drum)

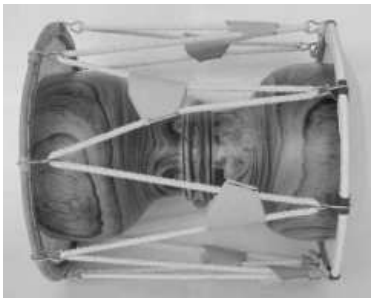


투톤블럭(Two Tone Block)

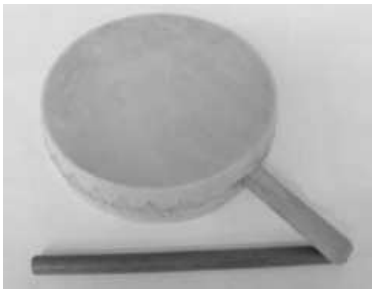


과일쉐이크(Fruit Shakes)

트라이앵글

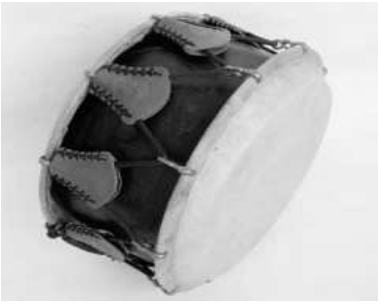


장 구



소 고

징

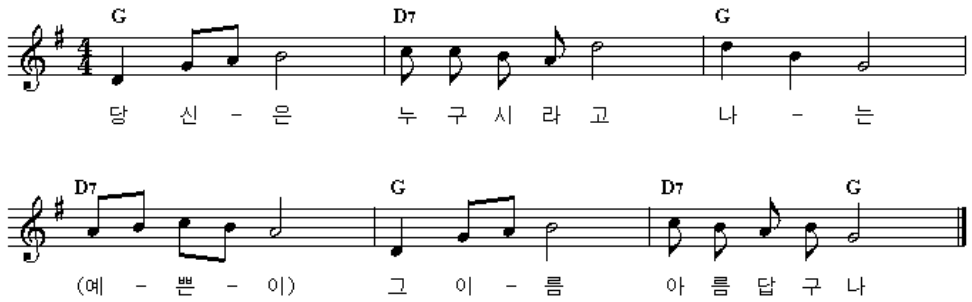


북

<부록2> 음악치료에 사용되는 노래

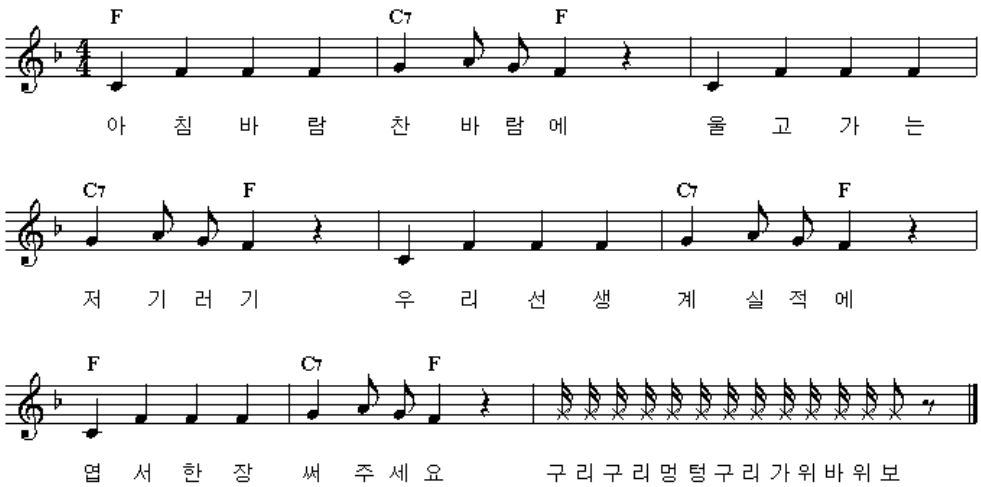
1. 당신은 누구십니까?

외국곡



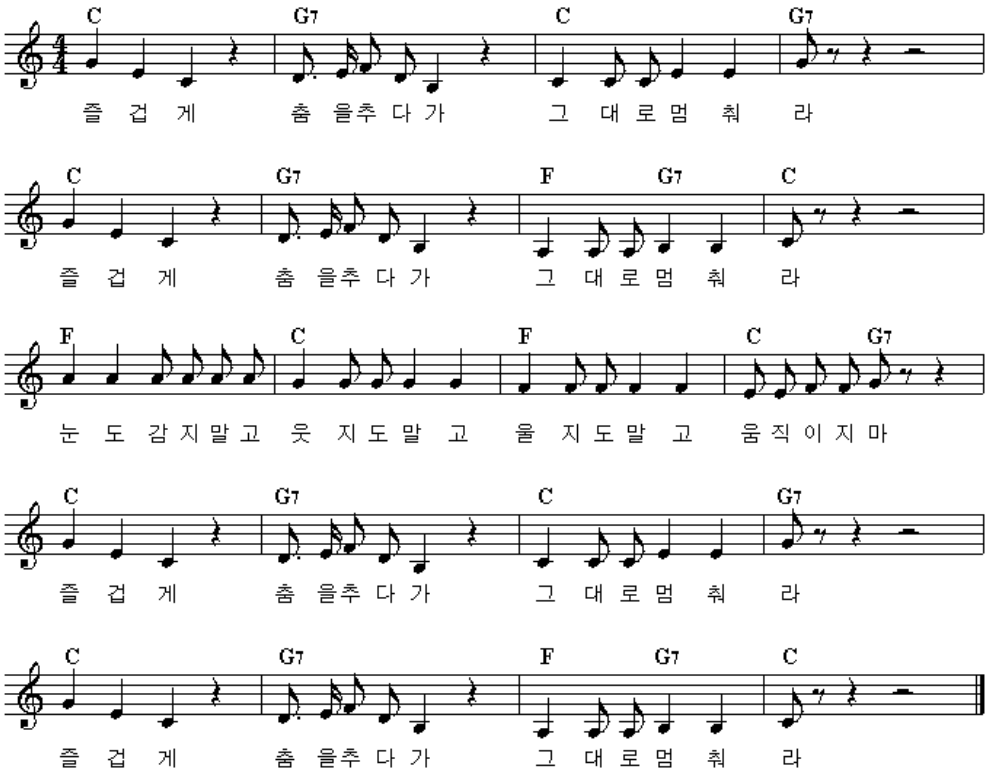
2. 가위 바위 보

전래동요



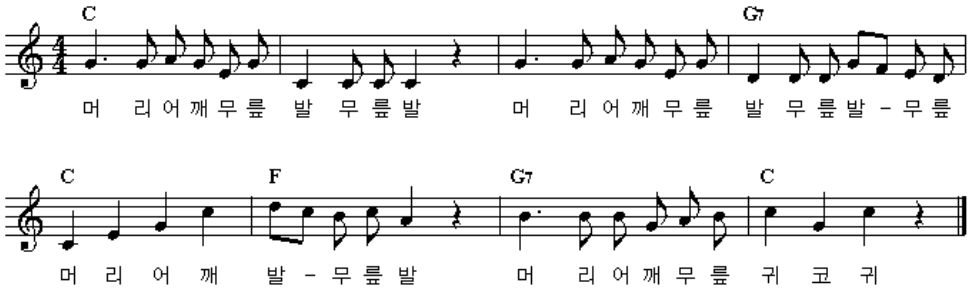
3. 그대로 멈춰라

작사/작곡 김방옥



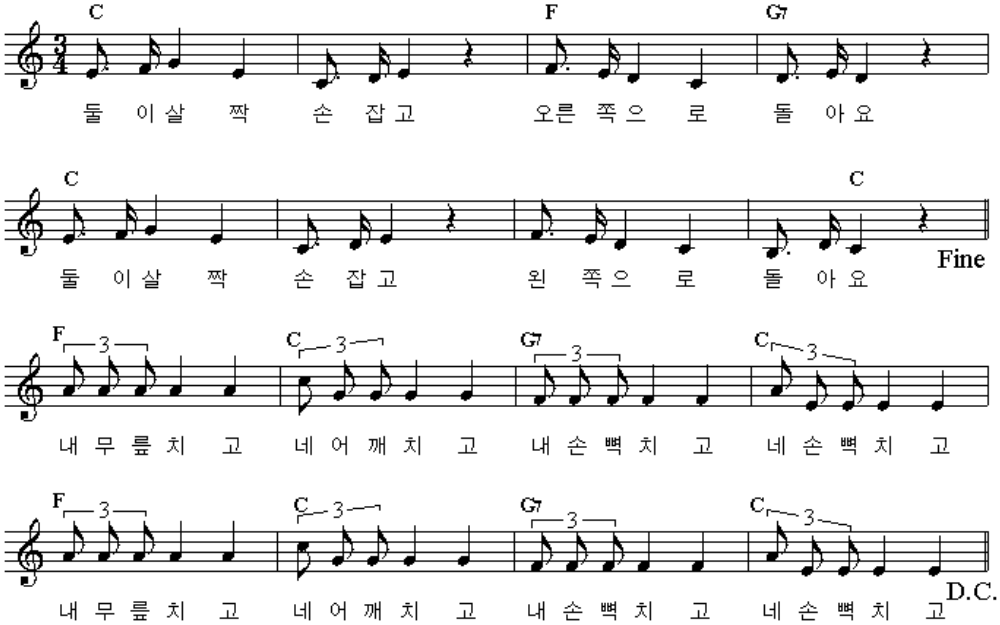
4. 머리 어깨 무릎 발

외국곡



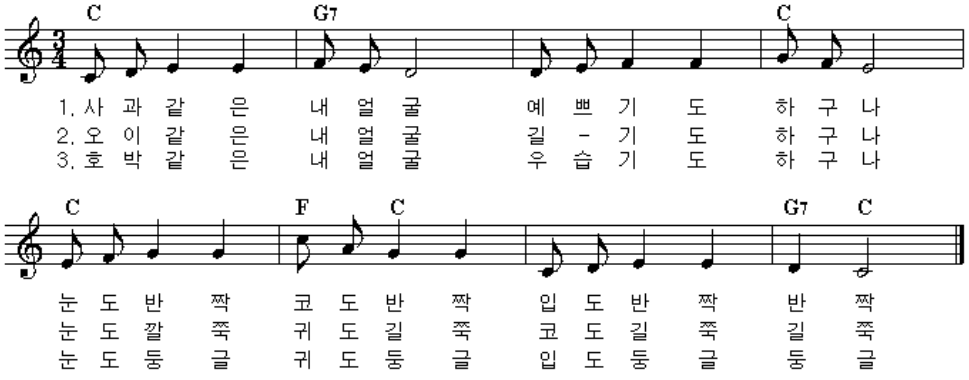
5. 둘이 살짝

작사/작곡 김방옥



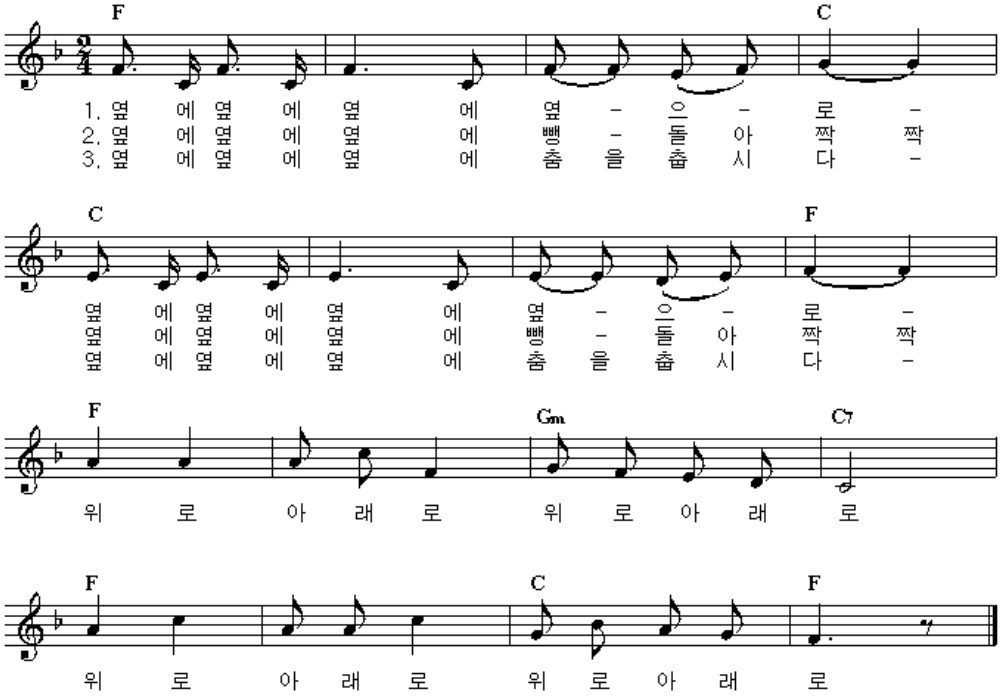
6. 사과같은 내 얼굴

작사 김방옥



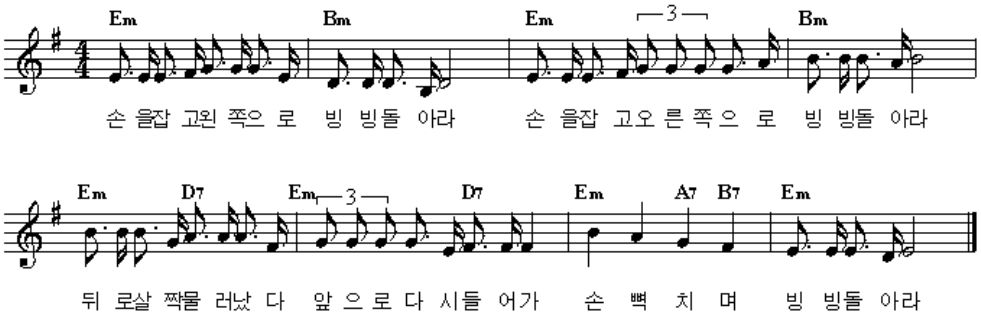
7. 옆에 옆에

외국곡



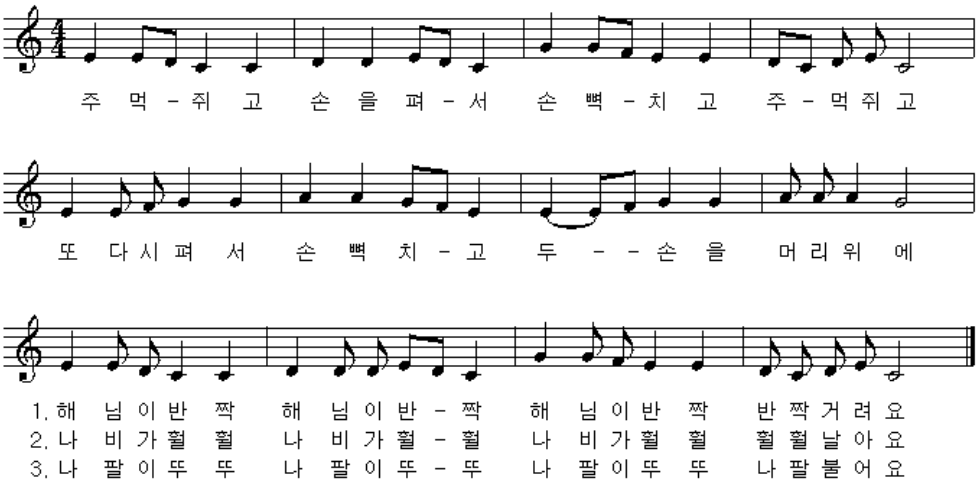
8. 빙빙 돌아라

외국곡



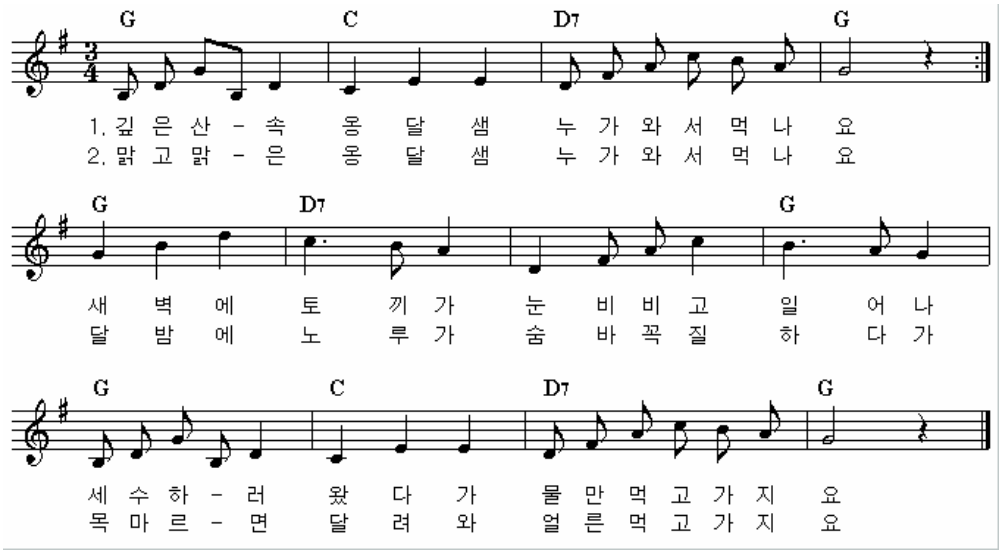
9. 주먹 쥐고

외국곡



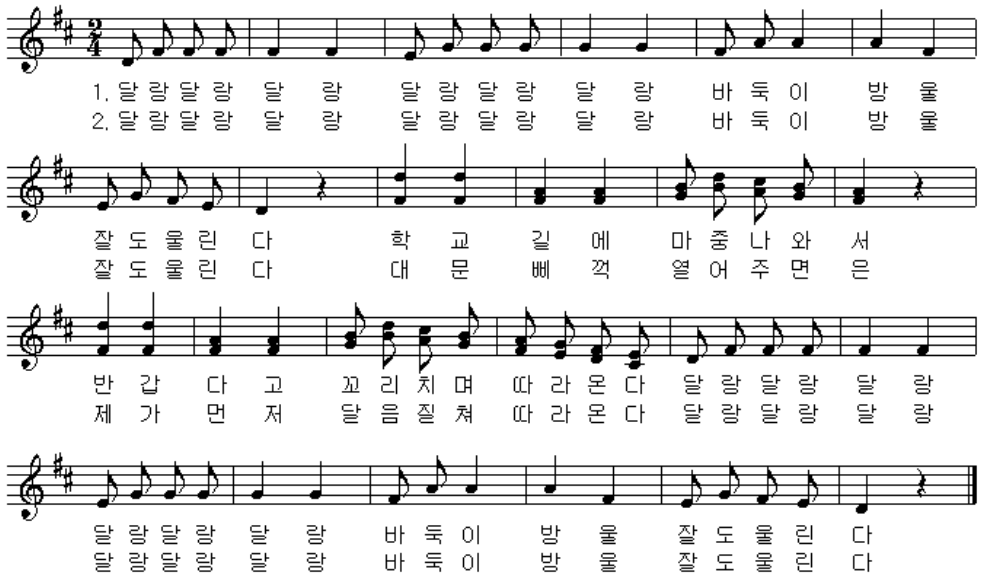
10. 옹달샘

작사 윤석중



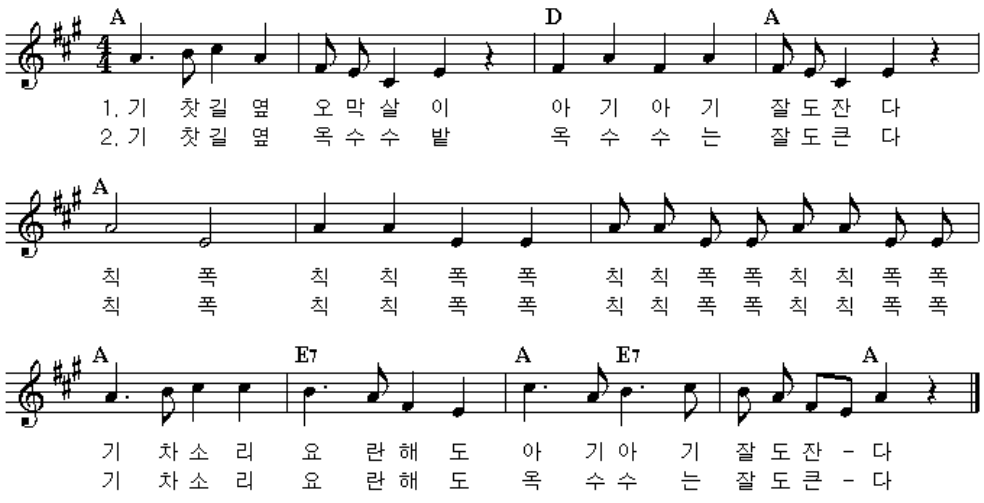
11. 바둑이 방울

작사/작곡 김규환



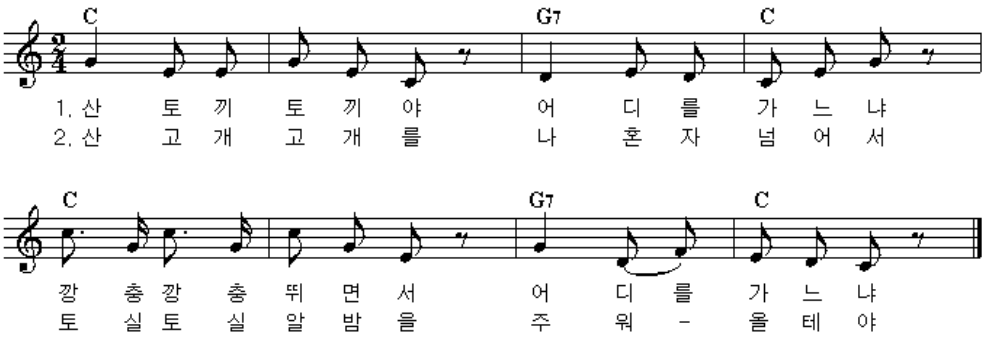
12. 기찻길 옆

작사 윤석중 작곡 윤극영



13. 산토끼

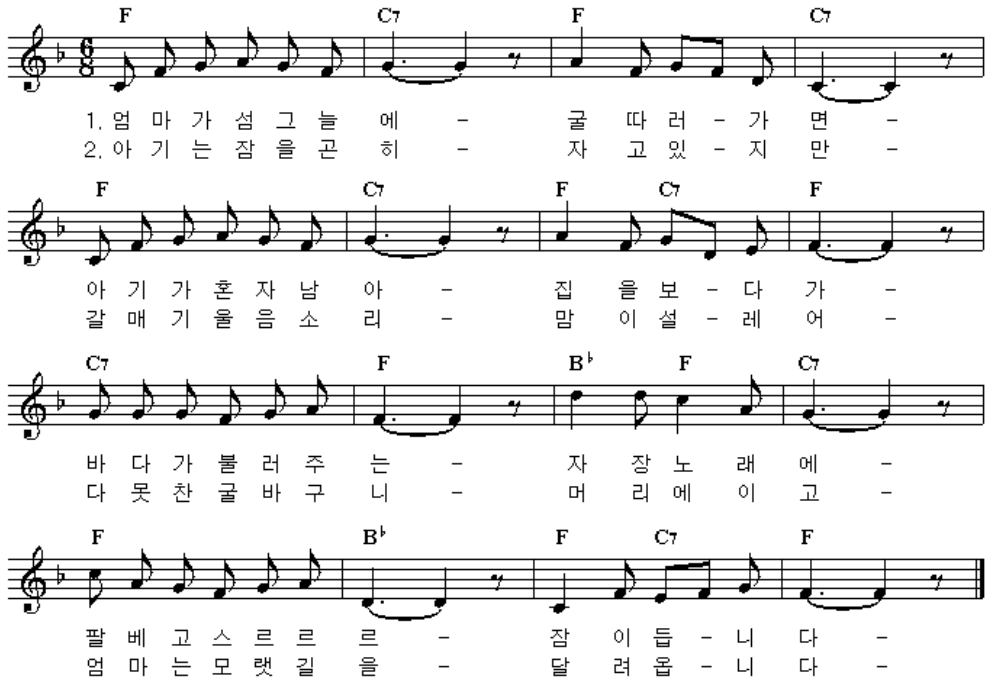
작사/ 작곡 이일래



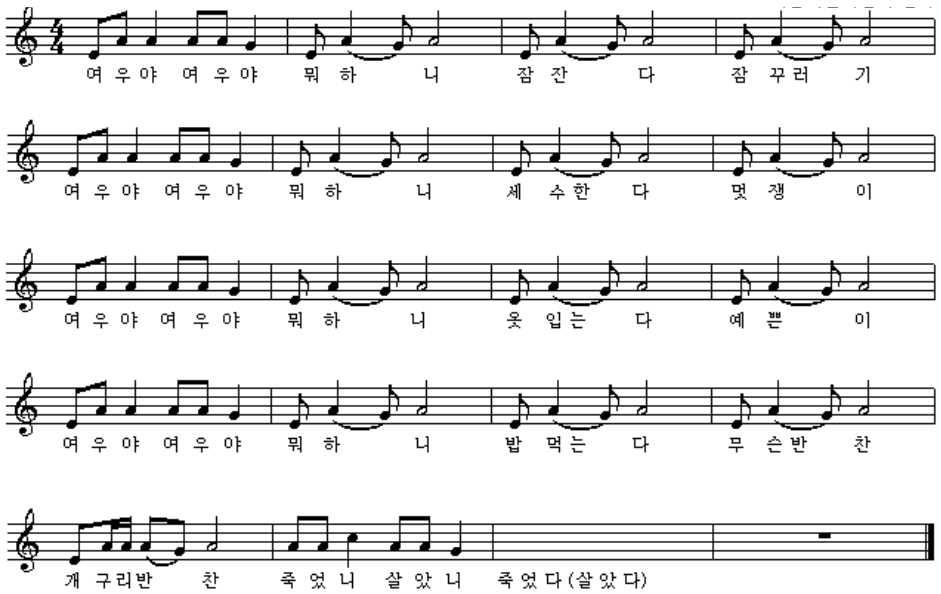
14. 섬집아기

작사 한인현 작곡

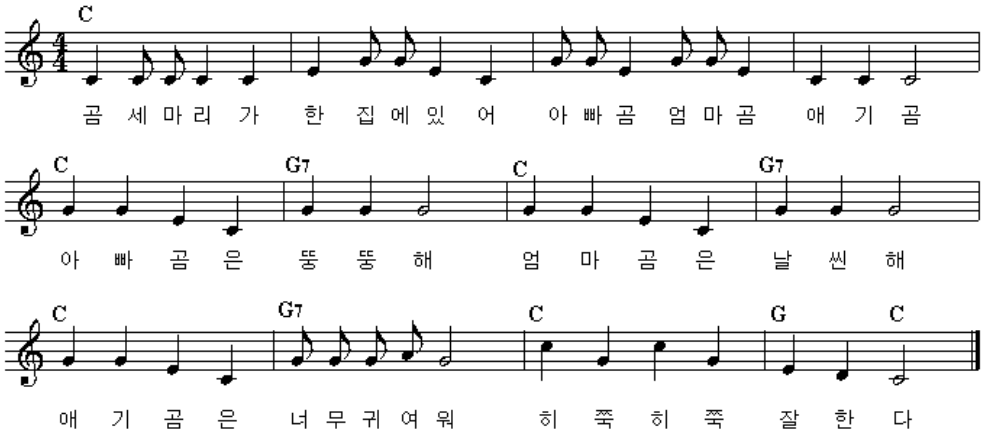
이흥렬



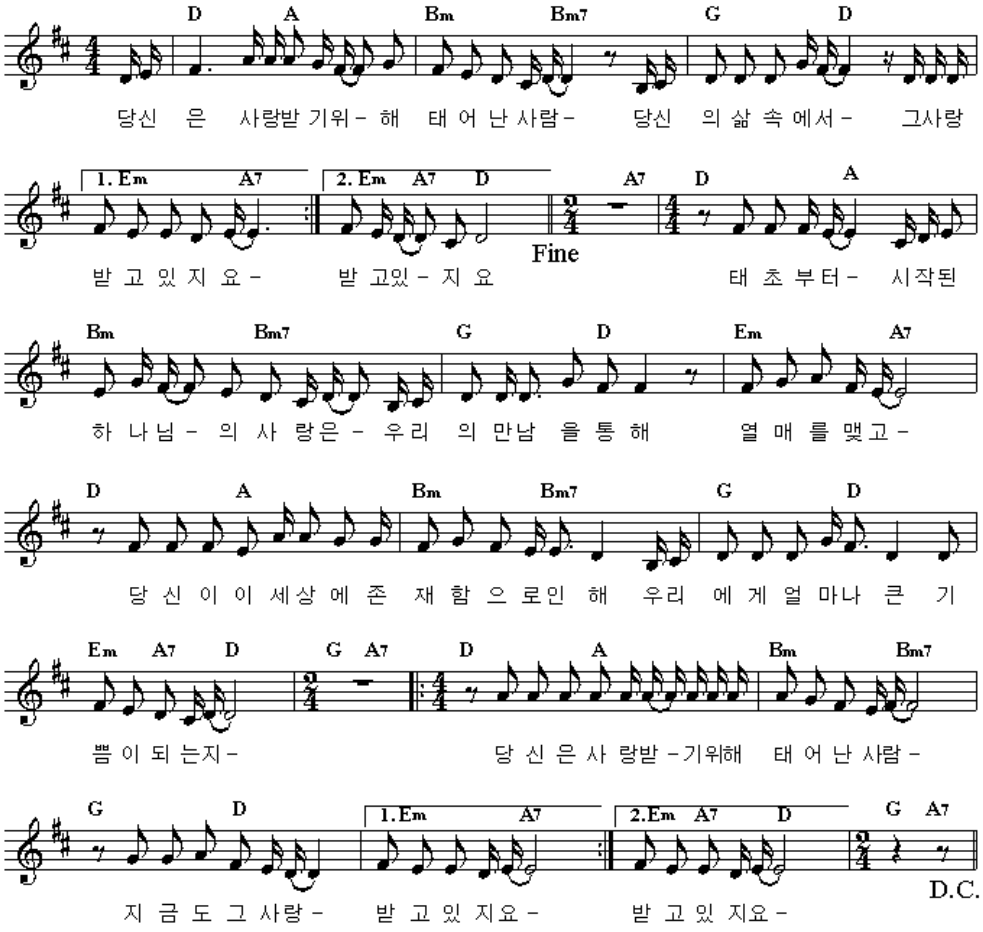
15. 여우야, 여우야



16. 곰 세 마리



17. 당신은 사랑받기 위해 태어난 사람



저작물 이용 허락서

학 과	음악교육학과	학 번	20028189	과 정	석사
성명	한글: 안 미 현 한문: 安 美 賢 영문: An Mi Hyun				
주소	전남 순천시 매곡동 56-11				
연락처	061)752-7283, HP: 016-623-2519 E-MAIL: yieppy@hanmail.net				
논문제목	한글 : 음악치료의 원리와 방법 영문 : The Principles And Methods Of Music Therapy				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건 아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억 장치에의 저장, 전송 등을 허락함.
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음.
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

2005년 월 일

저작자: 안 미 현 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하