

기분 좋은 음악은

행복을 신고

누구나 좋아하는 음악을 통해 기분 전환을 해 본 경험이 있을 것이다. 그 이유는 우리가 좋아하는 음악을 들을 때 행복을 느끼게 하는 도파민이라는 물질이 분비되기 때문이다. 번덕스러운 날씨와 일교차로 인해 피곤하고 우울해질 수 있는 요즘, 기분 좋아지는 음악으로 우리의 마음을 치유해 보자.

음악 = 맛있는 음식?

좋아하는 음악을 들으면 맛있는 음식을 먹을 때와 같은 감정이 일어난다는 연구 결과가 나왔다. 스트레스를 받을 때는 평소보다 음식을 많이 먹게 되는데, 좋은 음악을 들으면 맛있는 음식을 먹는 것과 같이 실제 효과가 있다는 것이다.

캐나다 맥길 대학교 연구진은 사람들에게 음악을 들려주고 심장 박동과 호흡, 땀의 증가 등 생리적 요인을 측정했다. 그 결과 음악을 들을 때 평균 6~9%의 도파민 증가가 나타났고 어떤 사람은 21%까지 도파민 수치가 증가했다. 도파민이란, 동식물에 존재하는 아미노산의 하나로, 자외선의 작용으로 체내에서 생산되며 뇌 신경 세포의 흥분 전달에 중요한 역할을 한다. 뇌와 관련해서 쾌락이나 만족감을 느끼게 하는 신경전달물질인 도파민은, 단 음식을 먹거나 정신과 관련된 약을 복용했을 경우, 혹은 돈을 접했을 때 분비된다.

좋아하는 음악을 듣거나, 혹은 연주하거나

이와 같은 연구 결과는, 다이어트 하느라 단 음식 등을 조절하고 있는 사람들이나 사랑에 상처를 받은 사람들이 음악을 통해 대리만족 혹은 카타르시스를 느끼면서 마음의 그늘을 털어낼 수 있다는 말이다.

우리는 음악의 부드러운 선율과 내용을 전달하는 가사를 통해 수많은 감정을 전달 받는다. 빠른 비트와 발랄한 멜로디로 구성된 음악은 가라앉았던 마음을 달래주고 위로 해주며, '감동'이라는 벅찬 감정을 선물하기도 한다.

음악을 듣는 것뿐만이 아닌, 직접 만들고 연주하는 것 또한 잊고 싶은 것을 털어내고, 갖고 싶은 행복함을 채우는 데 도움이 된다.

음악의 의학화, 음악 치료

음악은 의술과도 밀접한 관계를 가진다. 현대의학에서는 심박출량, 호흡률, 혈압 등의 생리 과정에 음악이 어떤 영향을 끼치는지를 연구하기 시작했다. 1986년 음악 요법 전문지 <저널 오브 뮤직 세라피>는 실제로 신체 치료와 치과 치료에 사용된 음악에 관한 연구 30편을 모아 종합 분석한 보고서를 게재한 적이 있다. 그 보고서는 유용한 데이터를 포함, 영어로 쓰인 모든 자료들을 총망라한 것이었는데 거기에 포함된 연구들은 음악의 치유 효과에 대해 하나같이 긍정적인 것이었다.

음악이 가장 많이 이용되는 분야는 통증이나 불안증을 경감시켜 주는 것으로, 적어도 이 영역에서는 상당한 효과가 있다. 특히 음악이 마취제와 함께 사용되었을 때는 마취제만 사용했을 때보다 그 효능이 월등한 것으로 나타났다. 이러한 음악의 의학적 효능에 주목한 미국의 70여 대학에서는 음악요법-음악을 이용하여 환자의 신체적, 심리적, 정신적 기능을 향상시켜 주는 기법- 프로그램을 가르치고 있다. 이를 통해 에이즈 환자, 치매 환자, 만성 통증 환자, 암 환자, 약물 중독자, 뇌손상 환자, 기타 신체장애자 등 음악이 필요한 환자들에게 힘이 되고 있다.

기분 좋은 하루를 위한 투자

인간이 가지고 있는 중요한 문화적 요소 중 하나인 음악. 인간은 음악을 통해 자신의 정서를 나타내기 때문에 음악을 듣거나 연주하는 과정에서 그 음악이 가지고 있는 정서와 본인을 동일시하기도 한다. 또 여러 형태의 음악적 활동을 통해 자신의 여러 가지 문제들을 표출하게 된다. 그러므로 음악을 통해 신체적, 정신적, 그리고 영적 상태를 조화롭게 해 여러 가지 질병의 치유가 가능하다.

음악은 사람들을 참여시키고 동기를 유발시키며, 유대감을 갖도록 해준다. 또한 다른 사람들과 함께 공유하는 음악적 경험은 바람직한 행동의 변화를 가져오도록 유도하기도 한다. 우리의 신체 밸런스를 맞춰주며, 정서를 안정시켜주고, 스트레스를 풀 수 있게 해주는 음악. 기분 좋은 음악으로 오늘 하루를 즐겁게 보내는 것은 어떨까.