

情志 調攝을 위한 한방음악치료 機法에 관한 研究

강동경희대학교병원 한방음악치료센터

이 승 현

The Study for Equilibrium of Emotions by Oriental Medicine Music Therapy

Dept. of Oriental Medicine Music Therapy Center, Kyunghee University
Seung-Hyun Lee

The study is a new way of treating and preventing various diseases and promoting health by means of music specially picked and designed to produce Qi fitting to an individual person in the areas of the structure of human body, physiological function, pathological change, diagnosis and treatment.

Oriental medicine music therapy is based on the concept and methodology of the Oriental Medicine, actually meaning the Oriental Medicine, that is specialized in controlling the human biological energy, the Qi, and in coordinating human body and mind which are easy to be unbalanced. The seven emotions affect the change of Qi. The weakness and strength of seven emotions can induce constraint of Qi, the seven emotions music therapy and relieving constraint music therapy can be used in this case.

Key words : oriental medicine music therapy, seven emotions, emotions, relieving constraint music therapy

I. 緒 論

『黃帝內經』의 「上古天真論」이나, 「四氣調神大論」, 「生氣通天論」 등에서 강조되고 있는 養生은 萬物の 변화와 人體의 生長收藏에 맞춰진 한의학의 중심사상으로, 자연의 변화에 順應하고 자연의 법칙에 符合하여 養生하면 人體가 積精陽氣全身 상태가 되어 질병을

예방하고 一身의 精, 氣, 神을 調和롭게하여 無病하고 건강한 삶의 유지가 가능하다는 것이다. 이러한 思想은 현대를 살아가는 우리에게 질병으로부터 우리의 몸을 지켜내는 方法에 대한 가르침을 주고 있다.

그러나 현대인의 생활은 과학기술의 급격한 발전을 바탕으로 한 사회문화의 변화와 경제적 향상만을 指向하는 실적 위주의 과도한 경쟁구도 속에서 밤낮없이 일하며 人體의 陰陽調和를 깨뜨리거나 자연의 변화에 順應하지 않고 精氣를 毀損시킨다든지, 복잡한 인간 관계에서 오는 스트레스로 감정의 기복이 심하거나, 神의 불안정과 정서적으로 불안해하는 모습을 쉽게 볼 수 있다.

* 교신저자 : 이승현, 서울 강동구 상일동 149번지
강동경희대학교병원 한방음악치료센터
E-mail : sori-5@hanmail.net. Tel : Tel 02-440-7840
접수일(2011년 10월 25일), 수정일(2011년 10월 25일),
게재확정일(2011년 11월 23일)

이와 같은 사회생활 패턴은 七情의 불균형을 초래하고 內傷을 일으켜 중풍이나 암 유발의 직접적 요인이 되는 등 대다수의 현대인은 養生과는 거리가 먼 삶을 살아가며 많은 질병에 시달리고 있다. 한의학은 예로부터 우리 몸을 精, 氣, 神의 유기체적 존재로 인식하고 病의 原因이나 治法을 찾을 때도 정신이나 性情의 상태, 특히 七情의 조화로운 균형유지를 중시했다. 이에 현대인의 心身安寧과 건강증진을 도모하고자 본 研究에서는 서양 심리학에서 바라보는 정서에 대한 관점과 한의학에서 바라보는 七情에 대하여 考察하고, 七情이 氣의 변화를 주도하여 氣로 인해 생긴 病과 痛症들에 대하여 상고하며, 현대인이 쉽게 노출될 수 있는 情志病을 극복하고, 건강한 삶을 살아갈 수 있는 방법中 하나로 情志 調攝을 위한 한방음악치료의 機法에 대하여 論하고자 한다.

II. 本 論

1. 심리학에서 바라보는 情緒

자전적 의미의 情緒는 喜怒哀樂과 같이 일시적으로 급격하게 일어나는 감정을 지칭하기도 하고, 어떤 사물이나 경우에 부딪쳐 일어나는 감정이나 상념을 지칭하는 말인데, 심리학에서 말하는 정서(affect)는 일반적으로 감정과 기분을 모두 포괄하는 전체적인 개념으로 쓰는 용어로, 유기체 内外의 자극에 대해서 일어나는 반응 또는 상태를 나타내는 것으로서의 경험, 얼굴표정이나 신체의 표현 같은 표현행동, 자율신경계의 흥분을 나타내는 생리적 각성 및 대상에 대한 행동 경향성 등을 모두 포함한다.¹⁾

여기서 감정(emotion)은 불안, 분노, 우울과 같이 인식이 가능하고 명확한 원인과 반응을 가지고 있으며, 일반적으로 짧은 기간 동안의 정서적 경험을 말한다. 또한 기분(mood)은 감정에 비해 좀 더 미묘하고, 잘 깨닫지 못하며 전반적으로 장기간 동안 나타나는 불특정적 대상에 대한 정서를 말하는 것으로 크게 긍정적 정서와 부정적 정서로 구분되며, 보통은 부정적 정서가 긍정적 정서에 비해서 더 많다.

1) 정서심리학. Robert Plutchik 저. 박권생 역. 서울. 학지사. 2004. pp.382-383

情緒는 모든 사람들에게 현재 상황에 대한 정보를 제공해 주고, 아울러 환경에 적절히 대처할 수 있는 동기를 제공해 주기 때문에 중요하다. 일반적으로 뇌의 우반구가 좌반구보다 정서와 관련된 정보 처리에 더 중요하다는 연구결과가 많다. 특히 우반구는 우울이나 슬픔 등의 부정 정서에 더 민감하고 좌반구는 기쁨, 행복과 같은 정적 정서에 더 민감하다고 알려져 있다.²⁾

1) 情緒의 분류

정서에 대한 분류는 크게 Watson, Ekman, Plutchik의 분류가 있다. Watson은 정서를 우리에게 가장 기본적인 요소로서 두려움, 분노, 사랑의 3가지로서 분류하였고, Ekman은 정서를 행복, 슬픔, 화, 두려움, 혐오, 놀람의 6가지 유형으로 분류하였으며, 이러한 정서는 범문화적이라고 하였다.

Plutchik은 정서의 유형을 분노, 역겨움, 슬픔, 놀라움, 공포, 수용, 기쁨, 기대의 8개로 분류하면서 원반상 이웃한 두 정서가 합쳐지면 새로운 정서, 즉 공포와 수용의 정서가 합쳐지면 복종이라는 情緒가 발생한다고 주장하였다.³⁾

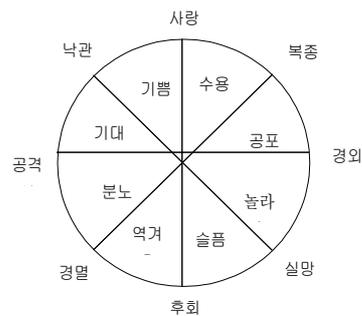


그림 1. Plutchik의 정서적 원반

인간의 마음을 구성하고 있는 대표적인 심리학적 구성 개념에는 인지, 정서, 동기 등이 있다. 이러한 개념들 중에서 특히 정서에 대한 연구는 19세기 초에 많은 심리학자들에게 논의의 대상이 되었지만, 행동주의와 인지주의적 연구의 패러다임이 심리학 연구의

2) 현대 심리학 이해. 현성용, 김교현 외 8인. 서울. 학지사. 2008. p.227

3) 정서심리학. Robert Plutchik 저. 박권생 역. 서울. 학지사. 2004. p.411

주류를 이루면서 지난 100년간 거의 연구의 대상이 되지 못하고 소외를 받아왔다.

최근에 들어서야 정서의 중요성이 대두됨에 따라, 인지와 정서의 상호 작용에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있다. 정서적 경험에서 평가, 기대나 다른 인지적 구성물이 어떤 영향을 미치는가에 대한 연구가 진행되면서, 정서 분야에 인지 심리학의 연구 방법과 결과가 적용되기 시작하였다.

임상 심리학 분야에서 정서 장애에 대한 인지적 치료가 성공적으로 적용된 점도 이 분야의 연구 발전에 기여하였다. 사회 심리학 분야에서도 역시 “정서가 인간이 대인이나 자기 자신을 지각하는데 어떻게 영향을 미치는가?”에 대하여 관심을 가지고 연구를 실시하였으며, 인지 심리학 내에서도 이와 같은 연구의 방향이 유지되었다.⁴⁾

2) 情緒에 대한 이론

정서이론은 크게 정서의 말초 이론과 정서의 중추 이론으로 나뉜다. 정서의 말초 이론은 신경 반응이 정서적 경험에 우선한다는 주장을 바탕으로 하고 있으며, 반면 정서의 중추이론은 중추신경계와 인지의 작용을 강조한다. 정서의 말초 이론은 정서 자극에 대한 신체적 반응이 정서에 대한 경험보다 우선이라는 주장이다. 미국의 심리학자 William James와 덴마크의 생리학자 Carl Lange이 대표적인 학자이기 때문에, 이 이론을 James-Lange이론이라고 한다.

사람은 정서 자극을 지각하는 순간에 근육과 자율신경계가 반사적으로 일련의 반응을 나타내며, 대뇌가 이러한 신체 반응을 지각하는 것이 바로 정서이다. 즉 무섭기 때문에 가슴이 뛰는 것이 아니라, 가슴이 뛰는 자율신경계의 반응을 지각하는 것이 바로 정서라는 주장이다.⁵⁾ 일반적인 상식에서 다소 어긋나는 주장이었지만, 이후의 수많은 정서에 관련되는 연구를 자극하는 계기가 된 이론이다. 정서의 중추 이론은 중추신경계와 인지의 작용을 강조하는 입장이다. 이 이론은 Cannon(1929)이 제기하였으며, Schachter와 Singer가 확장하였다. Cannon은 정서에 수반되는

신체변화는 서로 구별될 수 있을 만큼 독특하지 않으며, 약물에 의해서 자율신경계를 변화시키면 각성 수준만 증가할 뿐 강한 정서경험이 일어나지 않는다고 주장하였다. 그는 중추신경계의 기능이 정서를 결정하며, 운동 반응을 통제하는 시상과 자율신경계의 흥분을 관장하는 시상하부가 이에 관여한다고 주장하였다. 즉 신체 반응에 대한 인식과 해석이 동시에 일어나서 정서를 유발한다는 것이다.

Schachter와 Singer의 두 요인 정서이론에 따르면, 어떤 자극에 의해 생리적 각성이 증가하면 그 각성의 원인에 대해 이름을 부여한 것이 곧 정서적 경험의 성격을 결정한다고 보았다. 이들은 정서의 성격이 생리적 흥분을 어디에 귀인 시키느냐에 따라 달라진다는 것을 실험을 통해서 보여 주었다. 이 이론의 단점은 아주 강한 흥분 상태가 귀인을 유도하지 못하고, 오히려 불쾌감을 일으킬 수 있음을 설명을 하지 못한다는 점이다. 정서의 말초 이론과 정서의 중추 이론에서는 공통적으로 정서 경험에 결정적 역할을 하는 것이 인지적 작용이지만 생리적 각성 또한 필요하다고 주장하였다.

하지만 인지평가 이론은 사건에 대한 인지적 평가나 귀인만으로 정서적 경험이 일어난다고 주장한다. Weenier에 의하면, 자기와 관련되는 결과가 타인에 의해 의도적으로 통제된다고 귀인 했을 때 분노를 느끼며, 긍정적인 결과를 자기 내부의 통제 가능한 요인에 귀인 시키는 경우 자부심을 느꼈다.

3) 정서조절

정서조절은 정서의 표현과 정서의 조절로 나눌 수 있다. 정서 표현에는 ‘표현의 유형’과 ‘정서 표현의 차이’가 있다. 표현의 유형에는 외면화형(민감형)과 내면화형이 있다. 화가 나면 얼굴이 당장 붉어지고, 사지의 근육이 긴장되고, 소리를 지르거나 싸울 태세를 갖추는 성향을 보이는 사람은 외면화형(민감형)이다. 화를 내야 하는 순간에도 침착함을 잃지 않고 냉정함을 유지하는 성향을 보이는 사람은 내면화형이다. 정서 민감성을 언어적, 비언어적 정서 반응의 수로 측정하였을 때, 여자가 남자보다 많았다. 내면화 점수가 높은 사람일수록 정서 상황을 더욱 강하게 지각하고, 신체 반응과 언어 표현을 더 많이 통제하려 한다.

4) 인지심리학, 이정모 외 17인. 서울. 학지사, 1992. pp. 24-26.

5) 심리학의 이해. 윤가현 외4인. 서울. 학지사. 2005. p.332

정서의 조절에는 적응과 습관화, 차폐(masking), 회피가 있다. 같은 자극이 반복되면 그에 대한 반응성이 둔감해지는 학습적 상황을 적응이라고 하는데 이를 정서 조절에 이용한 것이 '적응과 습관화'이다. 즉 대표적인 예가 극기 훈련에 참가해서 의도적으로 정서를 유발하는 사건을 경험하고 그로 인한 정서의 강도를 완화시키는 방법이다.

차폐(masking)는 조작적 행동을 사용하여 간접적으로 정서를 통제하는 방법을 말하며, 사람들이 사회적으로 수용되지 않는 감정을 통제하기 위해서 허위의 표정을 짓거나 반대되는 행동을 하는 경우가 이에 해당한다. 우리나라 사람의 경우는 이와 같은 허세의 경향이 많아 보인다. 회피란 정서를 유발하는 상황 자체를 피하는 방법으로서, 화나게 만드는 친구를 아예 만나지 않는 것을 말한다.⁶⁾

위에서 고찰한 바와 같이 서양의 심리학에서 바라보는 정서는 자기 자신이나 상대방의 심의 상태를 인지하고 지각해서 어떤 자극이나 상황으로 말미암아 이러한 감정의 상태를 나타내는지 연구하여 사람을 이해하기 위한 하나의 도구로 정서를 바라보고 있다.

2. 한의학에서 바라보는 七情

『素問』 「陰陽應象大論」에 “하늘은 四時五行을 두어 스스로 生長收藏을 하여 寒暑燥濕風을 만들며, 사람은 五臟을 두어 五氣를 탈바꿈하여 喜怒悲憂恐을 만든다. 그러므로 喜怒의 七情은 氣를 손상시키고, 寒暑의 六淫은 形을 손상시키니, 울컥 성을 내면 陰을 손상시키고, 갑작스럽게 기쁜 일을 당하면 陽을 손상시켜 厥氣가 위로 올라가면 脈에서만 가득 찼다가 形을 떠나버린다.”⁷⁾ 하였고, 마음은 一身의 主가 되어 五臟에 간직된 精의 바탕으로 五志와 七情의 작용으로 顔面의 目舌口鼻耳, 五官으로 발현된다. 만약 마음의 主宰作用이 節度에 맞지 않으면 五臟이 損傷됨을 「陰陽應象大論」에서 “怒傷肝, 喜傷心, 思傷脾, 憂傷肺, 恐傷腎”이라 말하고

있다.⁸⁾ 또한 『素問』 「舉痛論」에서 “모든病이 氣에서 생긴다는 것을 알고 있으니, 성나면 氣가 치솟고 기쁘면 氣가 늘어지고, 슬프면 氣가 사그라들고 두려우면 氣가 꼭 끼치고 추우면 氣가 거두어지고 더우면 氣가 새고, 놀라면 氣가 어지러워지고 수고하면 氣가 닳고, 생각하면 氣가 맺혀서 九氣가 같지 않으니, 어떤 병이 생깁니까? 岐伯이 말하기를 성나면 氣가 치솟고甚하면 魄을 토하고 殞泄까지도 할 수 있으니, 故로 氣가 치솟는다. 기쁘면 心氣가 溫和하고 神志가 通達하여 營衛가 通하여 순조로우니 故로 氣가 늘어난다. 슬프면 心係가 急하며 肺가 破지고 肺葉이 들리지만 上焦의 氣가 通하지 않고 營衛가 흠어지지 않아서 熱氣가 가운데 쌓이기 때문에 故로 氣가 사그라든다. 두려우면 精이 물러가고 精이 물러가면 上焦가 닫히고 上焦가 닫히면 氣가 되돌아오고 氣가 되돌아오면 下焦가 불룩해지니 故로 氣가 行하지 않는다. 추우면 腠理가 막혀 氣가 行하지 않으니 故로 氣가 거두어진다. 더우면 腠理가 열리고 營衛가 通하여 땀이 크게 나니 故로 氣가 쏠린다. 놀라면 心이 의지할 바가 없으며 神이 돌아갈 바가 없어 思慮가 定할 바가 없으니 故로 氣가 어지러워진다. 수고하면 혈떡거리며 숨을 쉬고 땀이 나서 밖과 안으로 氣가 모두 넘쳐나니 故로 氣가 닳는다. 생각하면 心이 두는 바가 있으며 神이 돌아갈 바가 있어서 正氣가 머물러 行하지 않으니 故로 氣가 맺힌다.”⁹⁾라고 하여 七情으로 인한 氣의 變化와 그로 인한 氣血의 순행상태를 논하고 있다.

또 『素問』 「玉氣眞藏論」에 갑자기 發生한 것은 법칙대로, 차례대로 들이지 않는 것이 있으니, 憂, 恐, 悲, 喜, 怒가 그 법칙에 따른 차례로써 전할 수 없게 하므로 사람에게 큰 病을 앓게 한다 했다. 어떤 원인으로 인하여 기뻐해서 크게 虛弱해지면 腎氣가 타고 오른다 했는데, 이는 기뻐하는 것이 올바른 상황 하에서 일어난 것이라면 喜情을 主宰하는 心에 허약을 가져오지 않는다. 여기서는 부적절한 상화에서 오는 기쁨을 말하니, 예를 들어 어떤 한 맺힌 소원을 가지고 있다가 이것이 풀렸을 때나 기대하지 않은 사건으로 인해 기쁘면서 허탈한 감정이 함께 올 때 心의 精氣가 虛해지면 心을 克하는 腎氣가 망령되어 타고 올라 전횡함을 말한다. 또 성을

6) 정서심리학. Robert Plutchik 저. 박권생 역. 서울. 학지사. 2004. p.451

7) 黃帝內經素問注釋. 박찬국. 서울. 집문당. 2005. p.95
“天有四時五行, 以生長收藏, 以生寒暑燥濕風, 人有五臟, 化五氣, 以生喜怒悲憂恐, 故 喜怒傷氣, 寒暑傷形, 暴怒傷陰, 暴喜傷陽, 厥氣上行, 滿脈去形, 喜怒不節, 寒暑過度, 生乃不固.”

8) 東醫生理學. 대한동의생리학회편. 서울. 경희대학교 출판부. 1993. p.72

9) 黃帝內經素問注釋. 박찬국. 서울. 집문당. 2005. p.697

내면 肝氣가 타고 오르고, 슬퍼하면 肺氣가 타고 오르고, 두려워하면 脾氣가 타고 오르고, 우울해하면 心氣가 타고 오른다 했는데, 이는 怒情이 肝氣의 升發하는 작용을 더욱 지나치게 해서 橫逆시키므로 도리어 肝氣를 過盛하게 만듦으로 성을 내면 肝氣가 다른 장기를 억누르고 타고 올라 전횡하게 된다. 悲情은 肺氣를 움츠리게 한다. 肺는 본래 氣를 거두어 움츠리는 작용을 하니, 슬퍼하면 氣의 움츠림이 더욱 심화되어 肝의 경우와 마찬가지로 肺氣가 過盛하게 된다. 그러므로 슬퍼하면 肺氣가 다른 藏氣를 억누르고 타고 올라 전횡하게 된다. 두려운 감정은 腎氣를 가라앉힌다. 肺와 肝은 氣血昇降의 樞가 되는 藏府로 七情의 發動이 藏氣를 實하게 하지만 腎과 心은 氣血의 陰化와 陽化를 마무리하는 藏府로 七情이 發動하면 出入이 지나치게 되어 도리어 자체의 기운을 모순시켜 허약하게 한다. 따라서 이를 克하는 藏府의 기운이 전횡한다. 근심하는 감정은 人體機能의 전체적인 활동을 감쇠하여 升發과 收斂을 동시에 약화시킨다. 肺는 濁氣를 배출하고 淸氣를 흡수하며 氣의 運行을 주재하는 藏府이다. 그러나 근심하는 감정으로 인해 이러한 작용이 제대로 이루어지지 않으면 心氣가 사망으로 퍼지지 못하고 위로 肺를 치받아 타고 오르게 된다.¹⁰⁾

『素問』 「舉痛論」과 「玉氣眞藏論」에서 본 바와 같이 情緒에 대한 한의학적 관점은, 정서라는 것이 유기체 內外의 자극에 대해서 일어나는 반응 또는 상태를 나타내는 것으로서의 경험이나 얼굴표정, 신체의 표현 같은 표현행동 등 단순히 감정을 나타낸다는지, 그 감정을 표현한 유기체의 心의 상태를 이해하거나 파악하는 요소로 보는 것에 머무르지 않고, 喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚 七情은 인간의 생명활동에 근간을 이루고 있는 精氣神에 직접적인 영향을 주거나 받는, 유기체의 생명과 安寧을 위한 대사에 직접적인 영향을 미치는 氣機變化의 주체로 파악한 것이다.

1) 七氣, 九氣, 中氣

七情과 관련된 氣로 말미암은 病으로는 크게 七氣, 九氣, 中氣가 있다. 七氣는 喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚으로 氣가 뭉쳐서 병이 오는것을 말하는데, 『직지』에

사람에게 七精이 있고 병은 七氣에서 생긴다. 기가 물리면 담이 생기고 담이 성하면 기가 더욱 물리게 된다. 때문에 기를 고르게 하려면 반드시 먼저 담을 삭게 해야 한다. 또한 七氣가 서로 어울려서 痰涎이 뭉친 것이 숨 같기도 하고 엷은 막 같기도 하며 심하면 매화씨 같기도 하다. 이러한 것이 목구멍을 막아서 뱉으려고 해도 나오지 않고 삼키려고 해도 넘어가지 않으며 혹은 속이 그득하면서 음식을 먹지 못하거나 기가 치밀면서 숨이 몹시 차게 된다.¹¹⁾ 이것을 氣隔, 氣滯, 氣秘, 氣中이라고 한다. 심해지면 五積, 六聚, 疝證, 癰證이 되어 명치 밑과 배에 덩어리가 생겨서 아프다. 積과 聚는 뱃속에 병적으로 생긴 덩어리를 말하는데 五積은 주로 5장과 관련되어 덩어리가 일정한 곳에 생기면서 통증도 국한되어 있고, 六聚는 6부와 관련되어 생기면서 일정한 곳에 덩어리가 있지 않고 또 아픈 곳도 일정치 않다. 이 통증이 발작하면 숨이 끊어지는 것같고 안 가는 데가 없이 돌아다니면서 작용한다고 써어 있다.

모든 병은 氣에서 생기는데 九氣는 七氣에 寒과 熱이 추가된 것이다.

위에서 언급한 『素問』 「舉痛論」의 내용이 바로 九氣에 관한 것으로 황제가 묻기를 나는 모든 병이 氣에서 생긴다는 것을 알고 있다. 성내면 기가 올라가고 기빠하면 기가 늘어지며 슬퍼하면 기가 가라앉는다. 그리고 두려워하면 기가 내려가고 추워하면 기가 줄어들며 더우면 기가 빠져 나가고 놀라면 기가 亂해진다. 또 피로하면 기가 소모되고 생각을 지나치게 하면 기가 멍치게 되는 등 九氣가 같지 않다. 그런데 어떤 병이 생기는가 기백이 대답하기를 성내면 기가 치미는데 심하면 피를 토하고 삭지 않은 설사를 하기 때문에 기가 올라가는 것이다. 기빠하면 기가 고르게 되고 뜻이 통하며 영위가 잘 돌아가기 때문에 기가 늘어진다. 슬퍼하면 心系가 당기고 肺葉이 들떠서 상초가 잘 통하지 않으며 영위가 잘 헤쳐 나가지 않으면서 열기가 속에 있기 때문에 기가 가라앉게 된다. 무서워하면 정기가 없어지고 정기가 없어지면 상초가 막힌다. 상초가 막히면 기가 되돌아온다. 기가 되돌아오면 하초가 불러 오르고

10) 黃帝內經素問註釋. 박찬국. 서울. 집문당. 2005. pp.390-391

11) 특강동의보감. 정행규. 경남. 동의보감출판사. 2007. pp. 181-183

그득해지기 때문에 기가 돌아가지 못한다. 추우면 腠理가 막히고 기가 잘 돌지 못하기 때문에 기가 줄어든다. 더우면 주리가 열리고 영위가 잘 통하여 땀이 많이 나기 때문에 기가 빠져나간다. 놀라면 마음이 의지할 곳이 없어지고 정신이 귀착할 곳이 없어지며 생각하는 것이 일정하지 못하기 때문에 기가 혼란해진다. 피로하면 숨이 차고 땀이 나서 안팎으로 모두 넘쳐 나기 때문에 기가 소모된다. 생각하면 마음이 붙어 있을 곳이 있고 정신이 돌아가는 데가 있어 정기가 머물러 있으면서 돌아가지 못하기 때문에 기가 멎친다고 했다. 九氣로 생기는 병을 치료하는 방법은 위로 올라오는 것은 내리누르고 처진 것은 들어올리며 찬 것은 덥게 하고 더운 것은 차게 하며 놀란 것은 편안하게 하고 노곤한 것은 따뜻하게 하며 멎친 것은 풀어 주고 기빠하는 것은 무서운 감정으로써 이겨내게 하며 슬퍼하는 것은 기빠하는 것으로써 이겨내게 한다.

中氣는 분노로 인해 氣가 위로 올라가서 병이 온 것이다. 中氣와 中風은 모두 분노로 인해 온다. 몸에서 조절될 수 있으면 中氣이고 조절 범위를 넘어서면 中風이다.¹²⁾ 중풍은 열에 의해서 생기는데 熱은 수가 부족해서 온다. 수가 부족하면 열이 뜨고 風이 발생한다.

『得效』에 中風이면 맥이 浮하고 몸이 따뜻하며 입에 痰涎이 많이 나온다. 中氣면 맥이 沈하고 몸이 싸늘하며 입에 痰涎이 없다. 중풍은 중기에 쓰는 약으로 치료하여도 사람을 상하지 않지만 中氣는 중풍에 쓰는 약을 쓰면 곧 해를 본다고 써어 있다.¹³⁾

2) 氣鬱과 氣로 인해 생긴 痛症

氣로부터 여러 가지 병이 생기고, 氣는 가만히 있으면 막히게 되는데, 氣鬱은 氣가 멎쳐서 흠어지지 않는 병으로 氣가 울체되면 부종과 창만이 온다.¹⁴⁾

단계는 氣에 처음 병이 생길 때는 그 원인이 매우 애매하여, 혹 七情으로 생기거나 六氣에 감촉되거나 음식 관계로 진액이 잘 돌아가지 못하여 맑은 氣와 탁한 氣가 서로 어울려서 氣로부터 積이 된다고,

적에서 痰이 생기고 氣가 울체되어 혹 막히기도 하고 혹 아프기도 하다고 하였다. 『正傳』에는 氣가 울체되면 濕이 막히고 습이 막히면 열이 나기 때문에 氣鬱病은 흔히 부종과 脹滿證을 겸한다고 써어 있다. 구선은 사람에게 나쁜해지는 병이 까닭 없이 발생하는 것이 있으니 반드시 무겁거나 가벼운 것을 가지고 종일 바쁘게 다닌다고 오지 않으며, 대개 한가하고 편안한 사람은 흔히 운동을 하지 않으며 배불리 먹고 앉아 있거나 잠이나 자기 때문에 경락이 잘 통하지 않고 血脈이 凝滯되어 그렇게 되는 것이라 했다.

『입문』에 사람 몸의 元氣는 血과 같이 돌아가는데 그것이 藏府의 사이를 잘못 돌아가게 되면 통증이 생기고 積聚가 가슴에 몰리거나 치밀면 더부룩하고 그득하며 쑤시는 것같이 아픈 증상이 나타난다. 이것은 흔히 七情과 음식으로 痰飲이 된 것이다. 그것이 처음 생겼을 때에는 맵고 성질이 더운약으로 몰린 것을 헤쳐 주고 氣를 잘 돌아가게 하며 담을 삭이고 적취를 없애야 한다. 오래된 것은 맵고 성질이 찬 약으로 火를 내려 가게 하여 근원을 없애야 한다고 되어 있다.

氣가 上焦에 막히면 가슴이 더부룩하며 氣가 中焦에 막히면 배와 옆구리가 찌르는 듯이 아프고, 氣가 下焦에 막히면 허리가 아프고 아랫배에 氣가 몰리고 막혀서 산증처럼 아프고 당기면서 때로 위로 치미는 산가증이 생긴다. 氣가 곁에 막히면 온몸이 쑤시는 것같이 아프거나 부종이 생긴다.

3. 情志 調攝을 위한 韓方音樂治療의 機法

사람에게 여러 가지 자극을 주고, 그 어떤 자극에 대한 반응을 보면서 사람을 이해하고 人間의 행동 양식을 분석하면서 사람을 研究하는 심리학에서는, 情緒를 内外의 자극에 대해서 일어나는 반응이나 상태를 표현하는 얼굴표정, 행동 경향성을 모두 지칭하는 것으로 인식하고, 情緒를 사람의 인지 발달이나 지각에 영향을 주는 요소로 생각하여, 사람을 이해하기 위한 도구로 사용하고 있다. 이에 반해 한의학에서는 情緒를, 五臟의 五氣가 탈바꿈하여 만든 방향성이 있는 氣의 하나로 파악하고, 五臟에 간직된 精을 바탕으로 五志와 七情의 작용이 顔面의 目舌口鼻耳, 五官으로 발현되는 것으로

12) 특강동의보감. 정행규. 경남. 동의보감출판사. 2007. p. 183

13) 『득효(得效)』는 1337년 위역림이 쓴 20권으로 된 책으로 『세의득효방』을 말함

14) 특강동의보감. 정행규. 경남. 동의보감출판사. 2007. p. 186

왔다. 때문에 一身을 주관하는 마음의 主宰作用이 節度에 맞지 않으면 “怒傷肝, 喜傷心, 思傷脾, 憂傷肺, 恐傷腎” 하여 五臟의 損傷을 일으키고, 七情으로 인한 氣의 변화는 病을 유발하는 주요 原因으로 생각했다.¹⁵⁾

人間의 생명활동에서 氣는 가장 중요한 요소 중 하나로 영위가 잘 돌아가고 血脈이 조화롭게 藏府와 經絡을 順行할 때 우리 몸은 積精陽氣全身 상태가 되어 질병을 예방하고, 一身의 精, 氣, 神을 調和롭게하여 無病하고 건강한 삶의 유지가 가능하다는 것이다. 그러나 현대인의 생활은 경제적, 사회적으로 복잡한 인간관계에서 오는 스트레스로 感情의 기복이 심하거나, 神의 불안정과 七情의 偏乘 偏衰로 中脘이나 배와 옆구리가 불러 오르고 그득하다든지, 七氣가 엉켜서 끈적거리는 것이 목구멍에 막혀 있으면서 빨아도 나오지 않고 삼켜도 내려가지 않으며 혹은 가슴이 더부룩하고 그득하며 가래가 성하다든지, 七精이 울결되어 명치 밑과 배가 비트는 듯이 아픈 痛症을 자주 경험하게 된다.¹⁶⁾

氣가 막혀 물린 것이 輕한 것은 움직이면 낫지만, 中한 것은 七情이 물리고 막힌 것을 반드시 치료해야 한다. 이에 막힌 氣를 소통시키고 情志 調攝 통해 病症의 빠른 회복에 쓸 수 있는 한방음악치료 機法이 필요할 것으로 思料된다.

생각을 많이 하거나 걱정을 하여 心悸, 眩暈, 食慾不振 등과 함께 鬱症이 나타날 수 있는데, 정서가 抑鬱되면서 한숨을 쉬고 胸悶, 脇痛 등의 신체적 증상이 동반된다. 이때에는 疏肝理氣하여 解鬱시키는 치료법을 사용하게 된다. 『丹溪心法』에서는 “氣血冲和, 百病不生, 一有佛鬱, 諸病生焉.”이라 하여 氣의 鬱結로 인하여 모든 병이 올 수 있다고 하였고, 『內經』에서는 氣鬱症에 대하여 『靈樞·本神篇』에서 “憂愁者, 氣閉塞而不通.”이라 하여 氣鬱 중에서도 肝氣鬱結로 인한 閉塞이 가장 대표적이라 할 수 있다. 解鬱은 울체된 기운을 풀어 주는 것을 말하는데 虛症으로 울체 될 때는 氣를 끌어 올릴 수 있도록 補氣해야하고, 實證일 때는 막힌 것을 풀도록 氣를 소통시켜야한다. 이럴 때 쓸 수 있는 한방음악치료 機法으로는 解鬱音樂療法을 들 수 있다.¹⁷⁾

虛症일 때 해울음악요법은 토기음악과 소고를 사용하는 이때 쓸 수 있는 음악은 W.A.Mozart, Clarinet Concerto K.622 A major 2nd 나 L.V. Beethoven, Piano Concerto No.5 2nd 이다. 實證일 때 해울음악요법은 肝氣를 촉동시키는 목기음악과 우드블럭을 이용한 목기리듬을 시행하다가 발산시킬 수 있는 화기음악을 사용한다. 이때 쓸 수 있는 음악은 성금련류의 가야금 산조 中 중중모리며 연주하는 악기로는 우드블럭과 소고가 쓰이는데, 목기리듬에서 화기리듬으로 리듬에 변화를 주어 연주하게 한다. 해울음악요법의 적응증으로는 기울증, 유암, 수족탄탄, 통비, 진진, 식울, 풍훈, 심화항염, 두풍증, 간적증, 소장옹, 폐상증, 복통, 장옹, 창만, 현훈, 흥민, 협통, 갱년기장애 등이 있다.

또 七情(喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚)은 정상적인 정신 활동이지만, 七情의 치우침이나 감정의 과함은 陰陽의 不調和를 일으켜 질병을 발생하는 內因이 되어 怒하면 기가 치미는데 심하면 피를 토하고 삭지 않은 설사를 하기 때문에 기가 올라가는 것이다. 喜하면 기가 고르게 되고 뜻이 통하며 영위가 잘 돌아가기 때문에 기가 늘어진다. 悲하면 心系가 당기고 肺葉이 들떠서 상초가 잘 통하지 않으며 영위가 잘 헤쳐 나가지 않으면서 열기가 속에 있기 때문에 氣가 가라앉게 된다. 恐하면 정기가 없어지고 정기가 없어지면 上焦가 막힌다. 상초가 막히면 기가 되돌아온다. 기가 되돌아오면 하초가 불러 오르고 그득해지기 때문에 기가 돌아가지 못한다. 驚하면 마음이 의지할 곳이 없어지고 정신이 귀착할 곳이 없어지며 생각하는 것이 일정하지 못하기 때문에 기가 혼란해진다. 思하면 마음이 붙어 있을 곳이 있고 정신이 돌아가는 데가 있어 정기가 머물러 있으면서 돌아가지 못하기 때문에 기가 멎친다고 했다.

이러한 怒則氣上, 喜則氣緩, 思則氣結, 悲則氣消, 恐則氣亂에서 오는 병을 다스리기 위해 한방음악치료의 機法 중 七情治療音樂療法을 쓸 수 있다.¹⁸⁾

위로 올라오는 것은 내려주고 처진 것은 들어 올리며, 놀란 것은 편안하게 하고, 멎친 것은 풀어 주고 기빠하는 것은 무서운 감정으로써 이겨내게 하며 슬피하는 것은 기빠하는 것으로써 이겨내게 하는 七情治療音樂療法을

15) 한방음악치료학. 이승현. 서울. 군자출판사. 2008. pp. 35-37
 16) 한방음악치료학. 이승현. 서울. 군자출판사. 2008. p.112
 17) 한방음악치료학. 이승현. 서울. 군자출판사. 2008. p.113

18) 한방음악치료학. 이승현. 서울. 군자출판사. 2008. p.118

사용하여 氣의 균형을 잡아주고, 痛症으로 지쳐있는 몸과 마음의 편안함을 제공함으로써 삶의 질을 높일 수 있다.

구체적인 악곡으로는 J.S. Bach, Cantata No.147 中 no.6이나 W.A.Mozart, Piano sonata K.331 3rd 그리고 Haydn, Symphony No.101 2nd을 듣게 한 후 각 곡의 주제 선율 중 8마디를 제시해 주고, 토기음악 선율을 피아노로 치게 한다. 七情治療音樂療法の 적응증으로는 두통, 마목, 심화항염, 폐옹, 수족탄탄, 유암, 식욕, 은진, 풍훈, 소갈, 두풍증, 진진, 불면, 불수, 현훈, 두통, 갱년기장애, 포암, 간직증, 위옹증, Essential (primary) hypertension, 신경성 위염 등이 있다.

III. 結 論

『素問』「學痛論」이나 「玉氣眞藏論」에서 고찰한 바와 같이 모든 病은 氣에서 생기는 것으로 성나면 氣가 치솟고 기쁘면 氣가 늘어지고, 슬프면 氣가 사그라들고 두려우면 氣가 꼭 끼지고, 놀라면 氣가 어지러워지고 수고하면 氣가 닳고, 생각하면 氣가 맺혀서 이러한 氣의 변화는 五臟에 영향을 주어, 怒情이 肝氣의 升發하는 작용을 더욱 지나치게 해서 橫逆시키므로 도리어 肝氣를 過盛하게 만들므로 성을 내면 肝氣가 다른 장기를 억누르고 타고 올라 전횡하게 된다든지. 肺는 본래 氣를 거두어 움츠리는 작용을 하는데 슬퍼하면 氣의 움츠림이 더욱 심화되어 肝의 경우와 마찬가지로 肺氣가 過盛하게 되어 그로 인한 病症이나 痛症을 유발한다.

그러나 현대인의 생활은 급변하는 사회문화와 경제 성장을 指向하는 실적 위주의 과도한 경쟁구도, 그리고 복잡한 인간관계에서 오는 스트레스로 인한 情志 작용의 不調和로 여러 가지 疾病에 노출되어 있어, 건강한 삶의 영위를 위한 情志 調攝이 필요하다. 이에 七情의 정상적 발현과 작용을 돕고 疾病의 빠른 회복을 위해 情志 調攝에 쓸 수 있는 韓方音樂療法の 機法을 고찰하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 七情은 氣의 변화에 큰 영향을 미치기 때문에 七情의 偏乘 偏衰로 인한 氣의 鬱結이 나타나기

쉽고, 그로 인한 病症에 쓸 수 있는 한방음악치료 機法으로는 解鬱音樂療法을 들 수 있다.

2. 虛症 일 때 해울음악요법은 토기음악과 소고를 사용하는데 이때 쓸 수 있는 음악은 W. A. Mozart, Clarinet Concerto K.622 A major 2nd나 L. V. Beethoven, Piano Concerto No.5 2nd이다. 實證일 때 해울음악요법은 肝氣를 촉동시키는 목기음악과 우드블럭을 이용한 목기리듬을 시행하다가 발산시킬 수 있는 화기음악을 사용한다. 이때 쓸 수 있는 음악은 성금련류의 가야금 산조 中 중중모리며 연주하는 악기로는 우드블럭과 소고가 쓰이는데, 목기리듬에서 화기리듬으로 리듬에 변화를 주어 연주해야 한다.

3. 怒則氣上, 喜則氣緩, 思則氣結, 悲則氣消, 恐則氣亂에서 오는 病을 다스리기 위한 한방음악치료의 機法으로는 위로 올라오는 것은 내려주고 처진 것은 들어 올리며, 놀란 것은 편안하게 하고, 멎친 것은 풀어 주고 기뻐하는 것은 무서운 감정으로써 이겨내게 하며 슬퍼하는 것은 기뻐하는 것으로써 이겨내게 하는 七情治療音樂療法을 사용하여 氣의 균형을 잡아주고, 痛症으로 지쳐있는 몸과 마음의 편안함을 제공함으로써 삶의 질을 높일 수 있다.

4. 七情治療音樂療法の 구체적인 악곡으로는 J. S. Bach, Cantata No.147 中 no.6이나 W. A. Mozart, Piano sonata K.331 3rd 그리고 Haydn, Symphony No.101 2nd을 듣게 한 후 각 곡의 주제 선율 중 8마디를 제시해 주고, 토기음악 선율을 피아노로 치게 한다.

IV. 參考文獻

1. 정서심리학. Robert Plutchik 저. 박권생 역. 학지사. 서울. 2004. pp.382-383.
2. 현대 심리학 이해. 현성용, 김교현 외 8인. 학지사. 서울. 2008. p.227.
3. 인지심리학, 이정모 외 17인, 학지사. 서울. 1992. pp.24-26.

4. 심리학의 이해. 윤가현 외 4인. 학지사. 서울. 2005.
p.332.
5. 黃帝內經素問注釋. 박찬국. 집문당. 서울. 2005.
p.697.
6. 東醫生理學. 대한동의생리학회편. 경희대학교
출판국. 서울. 1993. p.72.
7. 특강동의보감. 정행규. 동의보감출판사. 경남. 2007.
p.186.
8. 한방음악치료학. 이승현. 군자출판사. 서울. 2008.
p.118.