

알코올 의존자에 대한 요가 및 음악 치료의 효과 분석

조 현^{1*}, 허은승², 이지환²

¹인제대학교 보건행정학과, 보건과학정보연구소

²인제대학교 대학원 보건행정학과

Analysis of Effects of Yoga and Music Therapies on the Care of Alcohol dependents

Hyun Cho^{1*}, Eun-Seung Heo² and Ji-Hwan Lee²

¹Department of Health Care Management, Inje University,

¹Institute of Health Science and Information, Inje University

²Department of Health Care Management, Graduate School, Inje University

요 약 요가 및 음악 치료는 그 개념과 목적의 측면에서 볼 때 알코올 중독자의 정신적, 심리적 치료에 매우 적합한 것으로 간주되어 점차적으로 많은 클리닉이나 재활 센터에서 정식적인 프로그램의 하나로 채택되고 있다. 본 연구에서는 김해 소재 1개 알코올 전문병원의 3개동에 입원해 있는 환자 가운데 정신과 전문의에 의해 DSM-IV의 진단기준에 의거하여 알코올 의존으로 진단된 환자를 대상으로 하였다. 요가와 음악요법이 알코올 치료에 미치는 효과 분석을 위하여 2009년 11월 10일부터 12월 29일까지 요가는 1주일에 2번씩 총 10번의 프로그램을, 음악치료는 1주일에 1번 총 5번의 프로그램을 실시하였다. 이들 가운데 10회의 요가 프로그램을 모두 수행한 16명과 5회의 음악 프로그램을 모두 수행한 28명을 최종 연구대상으로 선정하여 '분노시 행동', '분노시 표현', 그리고 '설문답변시의 심리상태' 세 가지의 경우에 대하여 요가와 음악요법 치료효과를 조사하였다. 그 결과 통계적으로 크게 유의하지는 않지만 세 경우 모두 음악 및 요가 요법이 효과가 있는 것으로 나타났다. 향후 실험기간의 장기화, 그리고 실험 대상자의 감정적 편이(emotional bias)를 보정하기 위한 뇌파검사 등이 병행될 경우 더욱 신뢰성 있고 의미 있는 결과를 얻을 수 있을 것으로 판단된다.

Abstract Yoga meditation and music therapy are considered to be appropriate for the spiritual and mental treatment for the patients and employed in many clinics and rehabilitation centers as an alternative medicine. This study aims at the analysis of the effects of yoga and music on the treatment of alcoholism. For this, yoga and music treatments were executed for the patients hospitalized in an alcohol clinic hospital in Gimhae district. Only the patients who were judged as alcohol dependents by a psychiatrist with a diagnostic criteria of DSM-IV participated in the study. During five weeks, from November 10, 2009 to December 29, yoga program was practiced two times per week, totaling 10 times, and music therapy was practiced one time per week, totaling 5 times. Among the patients participated in the programs, 44patients were selected finally. They are 16 patients who performed all the yoga programs, and 28 patients who fulfilled all the music therapies. A survey was conducted on them to estimate the effects of yoga and music treatments for the three cases of 'angry behavior', 'anger expression', and 'psychological state at interview'. The results show that yoga and music treatments have positive effects on the patients, although the statistical significance is not so great. However, the more reliable and significant results could be obtained in further studies by prolongation of the practice period, and by introducing the clinical information such as brain mapping to compensate the emotional bias of the patients.

Key Words : Alcohol, Yoga Meditation, Music Therapy

본 논문은 2009년 인제대학교 교내 학술연구비에 의하여 수행되었음.

*교신저자 : 조현(hcmcho@hanmail.net)

접수일 10년 3월 29일

수정일 (1차 10년 05월 27일, 2차 10년 06월 03일)

계재확정일 10년 06월 18일

1. 서론

알코올 중독이 커다란 사회문제로 부각되고 있는 것은 어느 나라의 경우든 공통적인 현상이다. 특히 선진국을 비롯한 많은 국가에서 알코올중독은 성폭력의 50% 이상, 살인사건의 55%, 자살의 1/4, 정신과 환자의 50%와 직접적인 관련이 있는 것으로 보고되는 등 매우 심각한 사회병폐를 야기시키고 있고 1960년대 후반부터 알코올 치료체계 구축에 관심을 기울이기 시작했다. 특히 지역사회중심의 알코올 치료 센터를 연계하려는 노력들이 나타나기 시작했다. 전국적으로 실시되었던 한 역학조사에서는 우리나라 성인의 4.5명중의 한 사람이 알코올 중독증세가 있다는 충격적인 보고가 발표되었다[1-3]. 잘못된 음주문화 문에 알코올중독자는 더욱 늘어나고 있으며 우리 주위에는 알코올중독 문제로 고통받는 중독자와 가족들이 많이 있다. 이러한 현상으로 인해 알코올중독 문제가 심각한 사회문제의 하나로 인식되고 있으며 알코올중독자 한 개인의 문제이기보다는 가족전체와 사회의 문제로서 적극적인 개입이 요구되고 있다[4].

또한 알코올중독 접근방법이 장기입원중심의 정신병원에 절대적으로 치우쳐 있으며 상대적으로 지역사회 내에서 이들의 사회복귀를 체계적으로 원조해 줄 수 있는 재활프로그램들이 매우 미약한 실정이다[5]. 중독자들을 위한 치료 역시 음주를 중단하는 것과 수용의 수준을 크게 벗어나지 못하고 있다.

알코올 중독의 원인은 사회적, 신체적, 정서적, 가족적, 영적, 경제적 등 여러 영역에 있어서 매우 다양하여 치료 기간동안 프로그램기간과 다양한 프로그램 유형 경험, 중독자의 복합적 패턴 등을 포괄적으로 고려해야 한다[6,7].

현재 전 세계적으로 다양한 종류의 재활프로그램들이 행해지고 있으나 최근에는 개인 및 집단 정신치료의 하나로서 요가 및 음악 치료가 새로운 주목을 받고 있다. 요가는 환자가 자신의 삶 전체를 종합적으로 조망하면서 적절한 신체운동, 호흡법, 긍정적 사고와 명상을 통해 신체적, 정서적, 사회적인 건강을 도모할 수 있도록 돕고 있다. 한편 음악 치료의 목적은 음악을 통하여 환자의 정신과 신체 건강, 그리고 행동양식을 바람직한 방향으로 변화시키고자 하는 것으로서 요가와 같은 목적을 가진 정서적, 심리적 치료 방법이라 할 수 있다.

요가 및 음악 치료는 그 개념과 목적의 측면에서 볼 때 알코올중독자의 정신적, 심리적 치료에 매우 적합한 것으로 간주되어 점차적으로 많은 클리닉이나 재활 센터에서 정식적인 프로그램의 하나로 채택되고 있다[8-10]. 그러나 지금까지 이들 요법이 알코올 환자들에게 과연 얼마만큼의 효과가 있는지에 대한 체계적 분석이 없어

전체적 프로그램 내에서의 편성비중, 편성방법, 개선 및 보완 등에 대한 구체적 계획을 수립하기가 곤란한 실정이다. 본 연구에서는 요가 및 음악요법이 알코올 치료에 미치는 효과를 분석함으로써 향후 보다 종합적이고 효율적인 알코올중독 치료 프로그램의 수립에 도움이 될 수 있도록 하기 위함이다.

2. 이론적 배경

2.1. 요가 요법

요가는 자세와 호흡을 가다듬어 정신을 통일·순화시키고, 또는 초 자연력을 얻고자 행하는 인도 고유의 수행법이고[11-13] 요가의 궁극적인 목표는 해탈이다.

요가의 수행을 통해서 몇 가지의 심신의 변화를 과학적으로 측정해 본다면 다음과 같다. 첫째, 호흡의 안정으로 인한 산소 소비량과 탄산가스 배출량의 감소이다. 이것은 자율신경계에 변화를 가져옴을 알 수 있다. 둘째, 수행자에게는 뇌파의 안정을 가져온다. 셋째, 마음의 안정과 이완의 증거인 피부의 전기저항의 상승 현상이 관찰된다. 넷째, 혈액속의 유산염 농도의 급격한 저하의 관찰을 통해 심리적, 육체적 안정을 얻을 수 있다. 이 같은 과학적 실증의 결과를 통하여 수행으로 인해 생리적 변화 즉, 고혈압이나 당뇨 또는 노화와 같은 질병의 예방과 치료는 물론 뛰어난 육체적인 능력을 가지게 됨을 알 수 있다. 또한, 뇌파의 변화를 통해서 보통 사람보다는 훨씬 행복한 느낌으로 살고 또한 일반인과 다른 초능력적인 지혜를 가지고 있는 것으로 생각될 수 있다[4].

요가 수행이 알코올 의존자 배우자의 정신건강에 어떠한 효과를 미쳤는지에 대한 연구에서 요가 중 잡념이 생기던 것이 집중이 되고, 마음속의 불안이 감소하며 마음이 편안함을 느끼고 자신을 부정적으로 보지 않고 사랑스럽게 바라보게 되는 등의 효과를 경험하는 것으로 나타났다. 또한 알코올 의존자 배우자가 가족을 대하는 태도에서 자녀에게 부리던 짜증이 줄어들고 남편과의 관계에서 과민하게 반응하지 않고 양보하여 남편과 함께 하려는 여유가 생기고 전체 가족을 대하는 것이 그전보다 좀 더 편안해짐을 느끼는 등의 효과를 경험하는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 단전호흡과 명상, 요가 프로그램을 이주 가정폭력 피해여성을 대상으로 실시하여 참여자 모두에게 심리적 변화를 확인할 수 있었던 결과와 같은 맥락에서 살펴볼 수 있다[14].

알코올중독자가 일반인들보다 대인관계에서의 실패감, 낮은 자존감 등으로 부정적이고 비합리적인 사고로

가득 차 있고, 이러한 사고체계가 분노 유발 사건에 대해 쉽게 부정적 감정을 갖게 하여 마음속에 원한과 분노가 가득 차게 된다는 연구 결과를 볼 때 알코올중독자를 대상으로 그들의 부정적 감정을 변화시키기 위해 요가를 활용한 개입이 의미를 가질 것이라 생각된다[15].

이처럼 청소년, 가정폭력 피해여성, 알코올중독자의 배우자 등 다양한 집단을 대상으로 요가가 정서적 안정에 미치는 영향에 대한 연구가 이루어졌으나 알코올중독자를 대상으로 한 요가 연구는 아직 이루어지지 않고 있다.

2.2. 음악 요법

음악 요법은 정신적, 신체적 건강의 증진과 유지 및 회복을 위하여 또는 바람직한 행동의 변화를 가져오게 하기 위하여 치료적 상황에 음악을 과학적, 기능적으로 적용하는 것을 말한다[16]. 음악은 사람의 감정에 많은 영향을 주며 감상자나 연주자 모두에게 행동의 변화를 일으킬 수 있고 감추어져 있는 무의식의 세계를 일깨워 줄 수 있다. 음악은 한 개인에게 있어서 지각 및 지적 능력 개발과 정서적인 면의 안정감을 얻을 수 있게 하고 생활면에 있어서 보다 잘 적응할 수 있는 능력을 키워 줄 수 있다. 음악치료의 특징은 언어를 매개로 하지 않고 지적 정동의 움직임은 준다고 하는 점과 회화에 비해서 정서적인 것을 보다 직접적으로 표현하기 쉽다고 하는 점과 노래를 하거나 듣거나 간에 참가한 다른 구성원과의 사이에 공감을 갖기 쉽다고 하는 점 등을 들 수 있다. 따라서 음악치료의 목적은 환자의 주의를 환기시키거나 분노 표현을 전환하고 공상과 연상을 자극하며 가장, 연주 및 감상집단 등에 참여함으로써 생활적응과 사회화를 도우며 자존심을 증진시키고 자기표현의 기회를 주는 것이다. 음악에 의한 뇌의 흥분은 뇌의 혈량을 증가시키고 혈량의 속도를 빠르게 한다. 음악치료의 방법은 음악의 세 가지 범주-기존의 음악, 임상적인 즉흥음악, 편곡된 음악과 세 유형의 치료적인 음악활동-노래 부르거나 찬팅(단조로운 말투로 이야기하듯 노래하는 것), 악기 연주하기, 음악적 동작(music-movement)에 그 기초를 둔다.

알코올 및 약물 중독은 한 개인의 유전 또는 환경적 요소로 인한 심리, 정신, 신체, 행동 전반에 걸치는 복합적 병리현상이다. 음악치료는 복합적 병리현상을 둘러싼 심리근원적인 문제들과 행동의 장애를 이해하고 다루는데 효과적인 기능을 발휘한다. 음악과 음악관련 요소들은 잠재해 있는 개인의 능력을 회복시킴으로써 갈망상태에서 벗어나 재발을 방지하는 역할을 겸할 수 있게 한다. 더불어 음악은 긍정적인 정서를 향상시킴으로써 문제 상황에서 스스로를 통제할 수 있는 내면의 힘을 길러줄 수

있다[17]. 음악적 자극은 알코올 중독 환자들을 실패로 인한 좌절감이나 소외감을 느끼게 하지 않고 상호 의사소통의 기회를 제공하며 사회적 기술을 습득하게 해주며 활동으로서의 참여를 격려하며 타인과의 교류 기회를 제공한다[18].

3. 연구방법

본 연구에서는 2개의 요법, 즉 요가요법과 음악요법이 알코올 치료에 미치는 효과를 독립적으로 분석하였다.

3.1. 연구 대상

본 연구는 2009년 11월 10일부터 12월 29일까지 김해에 소재한 알코올 전문병원인 한사랑 병원의 3개동에 입원해 있는 환자 가운데에서 정신과 전문의에 의해 DSM-IV의 진단기준에 의거하여 알코올 의존으로 진단된 환자를 대상으로 하였다.

요가와 음악요법의 효과를 분석하기 위하여 요가의 경우 환자 37명에게 1주일에 2번씩 총 10번의 요가 교육을 하였으며 음악치료는 환자 50명에게 1주일에 1번 총 5번의 음악감상을 실시하였다. 이들 가운데 본 연구의 목적을 이해하고 본 연구에의 참석을 희망한 환자 중, 10회의 요가 프로그램을 모두 수행한 16명과 5회의 음악프로그램을 모두 수행한 28명을 최종 연구대상으로 선정하였다.

두부외상이나 다른 현저한 기질성 정신장애의 증거가 있거나 의식장애가 동반되어 있는 환자, 알코올 이외의 다른 향정신성 약물을 남용한 환자는 배제하였으며, 알코올의 급성중독이나 급단증상의 영향을 배제하기 위하여 해독기간을 거친(입원기간이 약 1주 이상인) 알코올의존 환자만을 대상으로 하였다.

사전 인터뷰를 통해 대상자들의 주요한 음주상황은 부정감정, 신체통증, 사회적 압력, 급단증상 순으로 파악되었고 상당수 수면장애를 동반하고 있는 것으로 나타났다.

3.2. 요법의 내용

3.2.1. 요가 요법

본 연구에서 실시한 요가 요법은 다음의 5가지, 즉, 적절한 육체적 운동 - 아사나(Asana, 좌법, 체위법), 적절한 호흡 - 프라나야마(Pranayama, 호흡법), 적절한 이완 - 사와사나(Savasana), 적절한 식이요법 - 채식, 긍정적 사고와 명상 - 베단따(Vedanta) 철학과 디야나(Dhyana, 명상법)를 포함한 내용으로 실시하였다.

[표 1] 요가 요법

일시	내용
09.11.11	* 오리테이션 및 간단한 준비운동 * 준비운동(발목운동 - 발바닥내려치기 - 무릎 세워 가슴쪽으로 끌어당기기 - 양팔 벌려 손목 안쪽으로 꺾어 돌리기 - 양팔 위로 올려 손바닥과 팔목에 힘을 주어 밀어줌 - 오른팔 위로 올려 뒤로 왼쪽손과 마주잡기 - 양팔을 뒤로하고 턱을 가슴쪽으로 끌어당김 - 왼손오른쪽 귀에 대고 왼쪽으로 당겨줌 - 어깨운동 - 오른쪽, 왼쪽으로 움직여 허리운동 - 목운동 - 귀잡아당기기 - 안구운동 - 일어선서 온몸 털기)은 항상 좌, 우같이 * 명상(반가부좌자세로 남자는 왼발이 위로, 여자는 오른발이 위로 오도록 해서 앉음) * 호흡(규칙적으로, 고르고, 길고, 깊게 쉬는 것이 기본적인 원칙, 복식 호흡)
09.11.13	* 준비운동 * 서서 양손꼭지 끼고 위, 아래로 흔들기 및 굽히기 * 서서 앞으로 구부리기 변형 * 앞으로 구부리기(Pasclmottanasana 빼슈찌몰따나사나)
09.11.18	* 나비자세 (Baddha konasana 바드하코나사나) * 앉아서 옆으로 숙이기 자세 (Shirshasana 시르사사나) * 앞으로 두 다리 뻗어 털기 - 명상 - 호흡 * 준비운동 * 삼각자세1 (Trikonasana 트리코나사나) * 삼각자세2 (Utthita Parsvakonasana 윗티따 빠르슈와꼬나사나) * 삼각자세3 (Parsvottanasana 빠르슈볼따나사나) * 서서 바른 자세로 앉기 (Utkatasana 윗까따사나) * 앞으로 두 다리 뻗어 털기 - 명상 - 호흡
09.11.20	* 준비운동 * 서서 양손꼭지 끼고 위, 아래로 흔들기 및 굽히기 * 서서 앞으로 구부리기 변형 * 앞으로 구부리기(Pasclmottanasana 빼슈찌몰따나사나)
09.11.25	* 나비자세 (Baddha konasana 바드하코나사나) * 앉아서 옆으로 숙이기 자세 (Shirshasana 시르사사나) * 앞으로 두 다리 뻗어 털기 - 명상 - 호흡 * 준비운동 * 전신아사나(접시돌리기)
09.11.27	* 서서 바른 자세로 앉기(Utkatasana 윗까따사나) * 영웅자세(Virabhadrasana 비라바드라스나) * 앞으로 두 다리 뻗어 털기 - 명상 - 호흡 * 준비운동 * 서서 양손 꼭지끼고, 위, 아래로 흔들기 및 굽히기 * 서서 바른 자세로 앉기(Utkatasana 윗까따사나)
09.11.27	* 앞으로 두 다리 뻗어 털기 * 낙타자세(Ustrasana 우스트라스나) * 낙타자세변형 * 앞으로 두 다리 뻗어 털기 - 명상 - 호흡

	* 준비운동 * 수리야 나마스카라(Surya Namaskara)
09.12.02	* 반달자세 * 서서 바른 자세로 앉기(Utkatasana 윗까따사나) * 앞으로 두 다리 뻗어 털기 - 명상 - 호흡 * 준비운동 * 전신아사나 * 반달자세 * 서서 바른 자세로 앉기(Utkatasana 윗까따사나)
09.12.04	* 앞으로 두 다리 뻗어 털어주기 * 막대기자세(Danda 단다아사나) * 소머리자세(Gomukhasana 고무카사나) * 앞으로 두 다리 뻗어 털기 - 명상 - 호흡 * 준비운동 * 서서 양손꼭지 끼고, 위 아래로 흔들기 및 굽히기 * 영웅자세 * 서서 바른 자세로 앉기(Utkatasana 윗까따사나)
09.12.09	* 앞으로 두 다리 뻗어 털어주기 * 앉아서 상체 숙이기 자세 * 영웅자세변형(Virasana 바라사나) * 앞으로 두 다리 뻗어 털기 - 명상 - 호흡 * 준비운동 * 수리야 나마스카라(Surya Namaskar)
09.12.11	* 반달자세 * 기마자세 * 앉아서 바람빼기자세 * 왜가리자세(Krounchasana 크라운차사나) * 앞으로 두 다리 뻗어 털기 - 명상 - 호흡

3.2.2. 음악요법

음악을 통하여 신체적, 정신적 안녕을 향상시킬 수 있도록 각 회마다 선율이 반복되거나 단순하고 주제가 친숙한 곡목을 선정하였다. 연주에 앞서 작곡가에 대한 소개와 곡에 대한 간단한 설명을 통하여 쉽게 동화될 수 있도록 하여 약 1시간 정도 진행하였다.

[표 2] 음악 요법

일시	내용
09.11.13	* 사랑의 인사, 위풍당당 행진곡, 그대를 사랑해, 헝가리안 댄스
09.11.20	* 오솔레미오, 리베리탱고, 비트윈 문리버, 디베르티멘토3번, 다뉴브의 잔물결, 아베마리아, 브람스헝가리5번
09.11.27	* 사랑의 인사, 가보트, 도라지타령, 아베마리아, 고향의 봄, 타이타닉ost
09.12.04	* 거위의꿈, 비트윈, 고향의 봄, 즐거운 나의 집, 디베르티멘토, 마법의 성
09.12.11	* 비발디-사계(겨울), 바흐-선상아리아, 10월의 어느 멋진날에(성악), 산촌(성악), 아리랑, You Raise Me Up, 하얀거탑(ost)

3.3. 측정도구

알코올 중독자에 대한 요가요법과 음악요법의 효과를 측정하기 위한 도구로는 Spielberg(1988)의 STAXI(State-Track Anger Expression Inventory)를 바탕으로 비슷한 내용의 항목을 합하고 재해석하여 40문항으로 수정하였으며 내적 신뢰도는 0.79 나타났다.

따라서 본 연구에서는 환자들이 화가 나거나 분노를 느꼈을 때 나타나는 ‘분노시 행동’과 환자들이 평소에 느끼는 ‘분노시 표현’ 및 설문지 답변 당시 느끼는 ‘심리상태’의 3가지 범위에 대한 내용을 조사하였다.

3.3.1. 분노의 선행연구

본 연구에서 분노에 초점을 맞춘 이유로 아래와 같은 선행연구에서 찾아볼 수 있다.

분노는 일상생활 속에서 인간이 가질 수 있는 가장 기본적인 보편적인 정서이며 누구나 자주 경험하는 정서로 분노경험과 알코올은 밀접한 관계가 있다. 알코올 의존자들은 그들의 분노에 대한 통찰이 어려워 부정적인 정서를 조절하고 이에 대처하기 위해 술을 마시지만 술은 오히려 정서상태를 악화시키고 일상생활에서 어려움을 극복하는 능력도 감소시킨다. 게다가 우울이나 불안과 같은 심리적 문제가 있는 개인의 경우에는 분노가 음주로 인해 더 악화되는 경우가 많은 등 알코올의존이 되어 가는 과정에서 알코올과 분노의 상호작용은 악순환을 거듭한다[19,20].

분노라는 감정은 음주시 두드러지게 나타나는 감정이지만 알코올 사용을 중단할 시에도 이는 장기간 지속되어진다. 술을 마시고 싶은 강박적인 충동이나 욕구로 인해 분노라는 감정이 형성되어 질 수 있다. 재발의 가장 흔한 원인 중 하나는 강한 부정적 정서와 감정 조절의 실패이다. 만약 금주에 성공한다 하더라도 자신의 부정적인 감정을 적절하게 해소하지 못한다면 분노는 지속될 것이고 그로 인해 이러한 감정은 재발될 수 있다[21].

분노라는 부정적인 정서로 인하여 음주를 하게 되면 음주한 후에 또다시 분노하게 되는 악순환이 발생하게 되며 따라서 알코올 의존자들에게 자신의 분노를 인식하게 하고 분노를 어떻게 조절해야 하는지는 매우 중요한 문제라고 하겠다[22].

3.3.2. 분노시 행동

① 화를 참는다 ② 말을 하지 않는다 ③ 사람들에게 인내심을 갖고 대한다 ④ 똥해지거나 토라진다 ⑤ 사람들을 피한다 ⑥ 소리를 지른다 ⑦ 냉정을 유지한다 ⑧ 문을 팡 닫아버리는 식의 행동을 한다 ⑨ 상대의 시선을 피

한다 ⑩ 사람들과 말다툼한다 ⑪ 아무에게도 말하지 않으나 안으로 앙심을 품는 경향이 있다 ⑫ 목소리를 높인다 ⑬ 화가 나더라도 침착하게 자제할 수 있다 ⑭ 속으로는 다른 사람들을 비판한다 ⑮ 대부분의 사람보다 진정을 빨리 회복한다 ⑯ 욕을 한다 ⑰ 참고 이해하려고 노력한다 ⑱ 자제심을 잃고 화를 낸다 ⑲ 화난 표정을 짓는다 ⑳ 다른 사람들이 알고 있는 것보다 분통이 더 나있다

3.3.3. 분노시 표현

① 성미가 급하다 ② 다른 사람이 잘못해서 내 일이 늦어지게 되면 화가 난다 ③ 일을 잘하고도 다른 사람으로부터 인정받지 못하면 분통이 터진다 ④ 화가 나면 욕을 한다 ⑤ 다른 사람 앞에서 비판을 받게 되면 격분한다.

3.3.4. 설문답변시 심리상태

① 후회스럽고 서운하다 ② 마음이 편하다 ③ 앞으로 불행이 있을까 걱정하고 있다 ④ 자신감이 있다 ⑤ 짜증스럽다 ⑥ 마음이 조마조마하다 ⑦ 만족스럽다 ⑧ 즐겁다 ⑨ 기분이 좋다 ⑩ 쉽게 피로해진다 ⑪ 행복하다 ⑫ 어떤 일이든 힘들다 ⑬ 울적하다 ⑭ 사소한 생각이 나를 괴롭힌다 ⑮ 나는 착실한 사람이다

[표 3] 긍정적 표현과 부정적 표현 분류

	긍정적 표현	부정적 표현
분노시 행동 (20문항)	①②③⑦⑮⑯⑰	④⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫ ⑭⑱⑲⑳
분노시 표현 (5문항)	①②③④⑤	
설문답변시 심리상태(15문항)	②④⑦⑧⑨⑪⑮	①③⑤⑥⑩⑫⑬⑭

* 긍정적 표현 : 전혀 그렇지 않다(1점), 조금 그렇다(2점), 보통 그렇다(3점), 대단히 그렇다(4점)

* 부정적 표현 : 전혀 그렇지 않다(4점), 조금 그렇다(3점), 보통 그렇다(2점), 대단히 그렇다(1점)

3.4. 설문 자료 수집 및 분석

3.4.1. 자료 수집

자료 수집을 위한 설문조사는 요가 요법의 효과를 측정하기 위하여 요가 프로그램 실시 직전인 11월 11일에 1회, 12월 11일 마지막 요가 프로그램 실시 직후에 다시 1회 실시하였다. 그리고 같은 방법으로 음악 요법의 효과를 측정하기 위하여 음악 프로그램 실시 직전인 11월 13일에 1회, 12월 11일 마지막 음악 프로그램 실시 직후에 설문조사를 실시하였다.

설문조사 방법은 조사자가 조사 목적을 설명한 후 대

상자 본인이 직접 작성하는 방법으로 시행되었다.

3.4.2. 자료 분석 방법

수집된 자료는 연구목적에 따라 Windows SPSS 17.0 통계패키지 프로그램을 이용하였으며 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- (1) 대상자의 인구사회학적 특성 분석을 위해 빈도와 백분율을 조사하고
- (2) 치료 효과 분석을 위해 요가요법 전/후, 음악요법 전/후로 구분하여 T-test 실시하였다. 효과 분석 방법은 설문지의 모든 문항에 대하여 “전혀 그렇지 않다”, “조금 그렇다”, “보통 그렇다”, “대단히 그렇다”의 4점 척도로 표시하여 전체 점수를 합산한 후 3개 범위에 대한 비교의 편의를 위해 모두 100 점으로 환산하였다.

3.5. 연구 결과

환자들의 설문지 내용의 분석을 토대로 한 연구 결과는 다음과 같다.

3.5.1. 대상자의 인구사회학적 특성 분석

조사대상자의 특성을 살펴보면 남자가 86.4%, 여자 13.6%로 남자가 많았고, 연령층은 40세 미만이 27.3%, 60세 이상이 9.1%로 대부분 4,50대였으며, 학력은 고졸 이상이 79.5%, 결혼상태는 기혼이 40.9%이고 미혼/이혼/별거/사별이 59.1%로 높은 것으로 나타났다. 가족형태로는 독신이 22.7%로 비교적 높고 본인+배우자+자녀가 40.9%로 가장 높은 비율을 보였다. 생활보장형태로는 의료보험이 61.0%, 의료보호 1,2종이 39%로 나타났다.

[표 4] 환자들의 일반적 특성

		빈도	백분율
성별	남자	38	86.4
	여자	6	13.6
연령	-39세	12	27.3
	40-49세	10	22.7
	50-59세	18	40.9
	60+ 세	4	9.1
학력	중졸이하	9	20.5
	고졸	21	47.7
	전문대이상	14	31.8
결혼상태	미혼	10	22.7
	기혼	18	40.9
	이혼/별거/사별	16	36.4
가족형태	독신	10	22.7
	본인+자녀	4	9.1

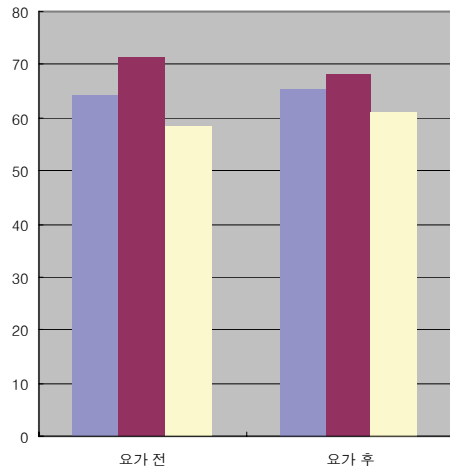
본인+배우자+자녀	18	40.9	
본인+배우자+자녀+	2	4.5	
부모			
본인+자녀+부모	1	2.3	
본인+형제·자매	2	4.5	
본인+부모	4	9.1	
기타	3	6.8	
생활보장	의료보험	25	61.0
형태	의료보호 1종	11	26.8
	의료보호 2종	5	12.2
합 계	44	100.0	

3.5.2. 알코올중독자 치료를 위한 요가 및 음악요법의 효과 분석 결과

알코올중독자 치료를 위한 요가 및 음악요법의 효과를 알아보기 위해 ‘분노시 행동’, ‘분노시 표현’, ‘설문답변시 심리상태’를 종속 변수로, 각 요법 전·후를 독립변수로 Paired T-test를 실시하였다.

3.5.2.1. 요가요법

요가요법의 경우 표 5에서 나타난 바와 같이 통계적으로 유의하지는 않으나 전반적으로 요법후가 전에 비해 미미하지만 점수가 높아진 것으로 나타났다. 그림 1와 표 5를 보면 ‘분노시 행동’, ‘설문답변시 심리상태’에서 효과가 있는 것으로 나타났다.



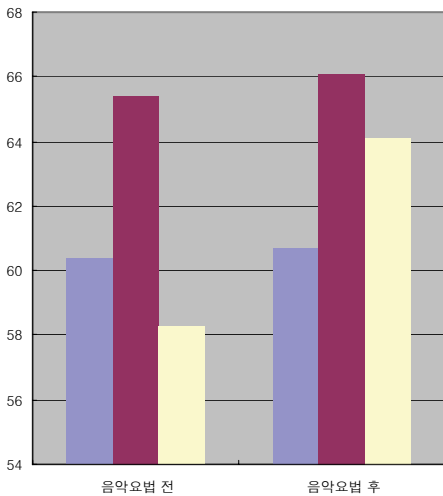
[그림 1] 요가요법의 효과분석

[표 5] 요가요법의 효과분석

	분노시 행동	분노시 표현	설문답변시 심리상태
요가요법 전(n=16)	64.4±18.8	71.3±15.3	58.2±25.8
후(n=16)	65.6±25.1	68.1±11.9	61.2±25.9
t값(p-value)	-.113(.912)	.456(.656)	.226(.824)

3.5.2.1. 음악요법

음악요법은 표 6에서 나타난 바와 같이 통계적으로 유의하지는 않으나 전체적으로 점수가 높아진 것으로 나타났다. 특히 그림 2와 표 6를 보면 ‘설문답변시 심리상태’에서 좋은 결과가 나타났다.



[그림 2] 음악요법의 효과분석

[표 6] 음악요법의 효과분석

	분노시 행동	분노시 표현	설문답변시 심리상태
음악요법 전(n=28)	60.4±17.7	65.4±18.3	58.3±25.2
후(n=28)	60.7±25.5	66.1±20.6	64.1±14.1
t값(p-value)	-.043(.966)	-.097(.924)	.743(.466)

4. 결론 및 고찰

알코올 중독의 원인은 사회적, 신체적, 정서적, 가족적, 영적, 경제적 등 여러 영역에 있어서 매우 다양하며 따라서 그 치료 역시 개인적 특성을 고려한 광범위한 스펙트럼을 갖게 된다. 그러나 알코올 중독 특성의 하나인 정서

적 문제 및 신체적 문제는 모든 환자에게 공통된 증세이며 이를 치료하기 위한 방법의 하나로 본 연구에서는 요가요법과 음악요법에 주목하였다. 이들 두 가지 요법은 인간의 생리와 심리에 미치는 요가와 음악의 기능적 효과를 심신의 건강을 위해 심리요법에 응용하는 것으로서 이미 광범위한 임상분야에서 그 효능이 인정되고 있다.

본 연구에서는 알코올 중독환자를 대상으로 일정기간 동안의 요가 및 음악치료 후 그 효과를 ‘분노시 행동’, ‘분노시 표현’, 그리고 ‘설문답변시의 심리상태’ 세 가지의 경우에 대하여 파악하였다. 그 결과 통계적으로 크게 유의하지는 않지만 세 경우 모두 음악 및 요가 요법이 효과가 있는 것으로 나타났다.

한편 본 연구와 비슷한 내용의 연구로서는 요가와 중년기 여성 건강과의 관계[23], 그리고 요가와 노인건강과의 관계[12] 등이 있다. 즉 요가를 실시한 노인 집단이 실시하지 않은 노인 집단보다 수축기 혈압, 혈중 콜레스테롤 농도가 유의하게 감소했으며 이완기 혈압 및 혈당 코티졸 농도도 다소 감소되었으므로 요가가 노인의 생리적 지수에 긍정적인 변화를 가져왔음을 알 수 있었다. 또한 실험군에서 요가를 실시하지 않은 대조군보다 삶의 의미가 더 높은 것으로 나타나 이는 요가가 영적 건강 유지에 도움이 되는 것으로 나타났다.

본 연구 결과 제한점으로는 통계적 유의 정도가 높지 않다는 것이며 그 원인의 일부는 대상자의 설문응답 태도에 있는 것으로 판단된다. 즉 설문응답 시 환자의 기분상태에 따라 응답결과가 크게 달라질 수 있음을 내포하고 있다. 또한 짧은 연구기간 역시 통계적 유의성에 영향을 미친 것으로 판단된다. 즉, 요가 명상 및 음악치료는 그 성격상 정서적 치료에 치중하고 있으며 따라서 정서적, 심리적 효과를 얻기 위해서는 상당기간에 걸쳐 연구를 수행해야 하는 것으로 판단된다.

따라서 향후 실험기간의 장기화, 그리고 실험 대상자의 감정적 편이(emotional bias)를 보정하기 위한 뇌파검사 등이 병행될 경우 더욱 신뢰성 있고 의미있는 결과를 얻을 수 있을 것으로 판단된다.

참고문헌

[1] 알코올 중독사례 리포트
<http://mybox.happycampus.com/vocalmj/631420>.
 [2] 알코올 중독 정보센터
<http://www.neuropsychiatry.co.kr/>
 [3] 한국 음주문화 연구센터
<http://www.kodcar.or.kr>.

[4] 박태영, 가족치료이론의 적용과 실천, 학지사, 2002.

[5] 박민희, 집단치료프로그램이 입원한 알코올중독자의 우울과 금주자가 효능감에 미치는 영향[석사논문], 전남대학교, 2002.

[6] 김혜련, 알코올 재발 예방을 위한 사회사업적 개입에 관한 연구[박사논문], 서울대학교, 1995.

[7] 박우진, 알코올 중독자를 위한 심리적 프로그램이 미치는 효과에 대한 연구[석사논문], 송대학교, 2004.

[8] 김수, 음악치료가 알코올중독 환자의 분노조절에 미치는 영향[석사논문], 한세대학교 대학원 음악치료학, 2009.

[9] 유은희, 호흡명상이 알코올의존 환자의 병식에 미치는 효과[석사학위 논문], 대전대학교 보건스포츠대학원, 2006.

[10] 이수란, 마음수련 명상훈련이 알코올중독자의 부정적 정서와 음주에 관한 신념에 미치는 효과[석사논문], 경남대학교 교육대학원, 2006.

[11] 박지명, 요가란 무엇인가: 요가의 진리' Wood, Ernest, 하남출판사 2002.

[12] 황학구, 요가: 영혼의 과학' Rajneesh, Osho, 황금꽃, 2003.

[13] Carole, 요가 Yoga McGilvery', 학문사, 2003.

[14] 김혜경, 알코올의존자 배우자를 위한 요가수행 프로그램 사례연구[석사논문], 평택대학교 상담대학원, 2008.

[15] 권미리, 알코올의존 유형에 따른 특성분노와 분노표현방식의 차이, 대구가톨릭대학교, 2005.

[16] Kenneth Aigen, 노도프-로빈슨음악치료초기사례연구, 학지사, 2009.

[17] 황지연, 알코올중독자의 정서적 특성 및 자기통제감이 삶의 질에 미치는 영향[석사논문], 대구가톨릭대학교 대학원, 2009.

[18] 기선완, 알코올 의존에 대한 최근 정신사회치료적 접근, 신경정신의학, 2004 : 43(6).

[19] 김길숙, 오동열, 분노조절이 알코올중독에 미치는 영향, 임상연구논문집, 국립서울병원, 1998.

[20] 권미리, 알코올의존 유형에 따른 특성분노와 분노표현방식의 차이, 대구가톨릭대학교 석사학위논문, 2005.

[21] 송미경, 알코올의존 환자의 분노읽기, 경기:한국학술정보, 2006.

[22] 김혜성, 즉흥연주 음악치료가 남성 알코올중독자들의 분노 및 스트레스 감소에 미치는 효과, 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위논문, 2006.

[23] 이명은, 입원한 알코올중독 환자를 대상으로 한 음악치료의 효과성 연구-우울감과 스트레스 지각을 중심으로-[석사논문], 이화여자대학교 사회복지대학원 , 1998.

조 현(Hyun Cho)

[정회원]



- 1993년 2월 : 서울대학교 보건대학원(보건학박사)
- 1998년 8월 : Georgetown University, Medical Center (Post Doc)
- 1993년 9월 ~ 현재 : 인제대학교 보건행정학과 교수

<관심분야>

알코올, 보건의료정보, Hospice, 노인복지

허 은 승(Eun Seung Heo)

[정회원]



- 2009년 3월 ~ 현재 : 인제대학교 대학원 보건행정학(석사과정)

<관심분야>

알코올, 여성, 노인복지

이 지 환(Ji-Hwan Lee)

[정회원]



- 1990년 2월 : 경남대학교 행정대학원 (행정학석사)
- 1988년 2월 : 경남대학교 행정학과
- 2010년 3월 : 인제대학교 대학원 보건행정학(박사과정)

<관심분야>

노인복지, 호스피스, 국민기초생활보장제도