

바흐가 들려주는 선율 따라 귀로 듣는 소리약, 음악 치료

현대인의 80%가 앓고 있다는 불면증. 많은 사람이 잠이 들지 않아 고생중인 만큼 그 원인 또한 다양하지만, 약물치료를 하지 않고도 얼마든지 불면증을 치료할 수 있다. 일상에 지친 심신을 달래주고 편안한 잠의 세계로 인도해주는 음악을 만나보자.

글 안채린



Q 아무리 노력해도 잠을 잘 수가 없어요. 어떻게 해야 하나요?

직장을 다니고 있는 35세 남자입니다. 밤이 되면 몸은 피곤한데, 잠이 오지 않아서 너무 괴로워요. 침대에만 누우면 생각이 많아지고, 온몸이 간지럽고 빠르합니다. 겨우 잠이 들어도 금세 잠에서 깨고 몸이 피곤하니 일상 생활을 하는 데에도 무리가 있습니다. 잠을 자려고 하면 자꾸 불안한 생각이 들어 침대에 눕는 것조차 무섭습니다. 어떻게 해야 할까요? 아침에 개운하게 일어나고 싶어요.

A 플레이리스트에 바흐를 추가해보세요!

불면증으로 고생 중이시군요. 현대를 살아가는 사람들이라면 누구나 불면으로 고생을 해 본 경험이 있을 만큼, 불면증은 현대인의 질병으로도 알려져 있습니다. 일상적인 업무 속에서의 과도한 스트레스나 신경을 쓰고 있는 문제들, 충격 등 여러 원인들로 인해 신경이 예민해지고 정상적인 수면 리듬이 깨지게 되는 것입니다. 인간은 하루의 피로를 풀고 스트레스를 해소하기 위해 충분한 수면을 취해야 하는데, 불면증으로 인해 수면을 제대로 취하지 못하게 되면 잠이 충분하지 않은 탓에 피로감, 소화불량, 집중력 감소 등으로 일상생활에 지장이 생길 뿐 아니라 우울증, 불안감, 신경 예민 등으로 대인관계에서도 어려움이 초래됩니다. 불면증의 원인은 다양하고 환경의 변화나 몸의 병으로 자지 못하는 경우도 많기 때문에 우선 그 원인을 없애고 수면의 환경을 정비할 필요가 있습니다. 주위의 시끄러운 소리 등의 소음들이 수면을 방해하거나 주변의 채광, 기온 등을 바꾸기만 하여도 의외로 쉽게 잠에 들 수



있습니다. 수면 템포에 맞는 음악을 통해 낮 동안 쌓였던 몸의 긴장을 이완시키고, 생각을 덜어내 수면에 적합한 환경을 만드는 것입니다.

흔히 클래식을 '잠이 오는 음악'이라고 표현하는데, 이는 썩 틀린 말은 아닙니다. 사람의 마음을 편안해주는 잔잔한 피아노나 현악기의 소리와 반복되는 구절은 듣는 이로 하여금 편안함과 안정감을 불러일으키기 때문입니다. 특히 오늘날까지 '음악의 아버지'로 불리는 바흐의 곡들은 하나의 리듬을 수많은 변주를 통해 반복하기 때문에 불면증 치료에 효과적입니다.

그 중에서도 <골드베르크 변주곡>은 본래가 자장가 용도로 만들어진 음악입니다. 당시에는 음악을 재생할 수 있는 장비가 아무 것도 없었기 때문에 음악가가 백작 옆에서 밤새 곡을 연주하였는데, 바흐가 궁정 음악가가 되도록 많은 도움을 주었던 독일 드레스덴 주재의 러시아 대사였던 헤르만 카를 폰 카이저링크 백작이 의뢰를 하여 탄생한 곡이 바로 이 <골드베르크 변주곡>입니다. 이 곡의 첫 연주자이며 바흐의 제자였던 골드베르크의 이름을 따 이 곡의 제목이 지어진 것입니다. 느릿한 피아노 소리와 꿈결을 헤매듯이 계속되는 코드를 따라 유명하다 보면 어느새 이 음악은 당신을 기분 좋은 잠의 세계로 인도할 것입니다.

불면증에 좋은 음식

따뜻한 우유 한 컵



트리토판이 함유된 음식을 먹으면 잠자는 데에 도움이 된다. 트리토판은 수면을 유도하는 특성이 있는 아미노산으로 우유, 치즈, 바나나, 생선 및 칠면조 같은 음식에 많이 들어있다. 잠들기 전 우유를 따뜻하게 데워 마시면 위도 편안해 지고 잠도 잘 온다.

혈액순환에 좋은 양파



운동 조절기능을 가진 뇌간 이상에서 비롯되는 수면장애의 경우, 혈액순환에 좋은 양파를 섭취하여 뇌간의 문제를 해결할 수 있다. 양파 채 썬 것을 천에 싸서 베개 밑에 놓고 자면 자극적인 향기가 잠을 촉진시킨다.

수면 촉진제, 상추



상추의 줄기에 있는 불투명한 흰색의 액에는 락투세린이라는 성분이 들어있는데, 이것이 진통과 최면 효과가 있어 생 잎을 잘 씹어 먹으면 긴장이 해소되고 편안한 기분이 들어 잠을 잘 잘 수 있다. 약한 마취성분은 인체에는 무해하다.