좋아하는 음악 들으면 약물 효과 증대

좋아하는 음악을 들으면 기분이 좋아진다. 그런데 이런 음악은 특정 약물의 효과도 높일 수 있는 것으로 밝혀졌다.

미시간주립대 연구팀은 소규모 시범 연구에서 좋아하는 음악을 듣는 개입으로 약의 효과를 더 증진시킬 수 있다는 것을 발견했다.

간호대 제이슨 키어넌 교수는 "음악 감상 개입은 처방전 없이 살 수 있는 약과 같다." 면서 "자신을 위한 음악을 듣기 위해 의사가 필요하지는 않다." 고 말했다.

이전의 연구들이 고통과 불안을 치료하기 위한 도구로 음악 듣기 개입을 사용했다면 이번 연구는 화학 요법으로 인한 메스꺼움을 가라앉히는데 음악 듣기 개입의 효과를 연구했다.

키어넌 교수는 "고통과 불안은 모두 신경학적인 현상이며 뇌 속에서 '어떠한 상태' 로 해석된다." 면서 "화학요법으로 인한 메스꺼움은 위와 관련된 상태가 아니라 신경학적 상태" 라고 설명했다. 그는 "우리가 음악을 들을 때, 뇌는 모든 종류의 뉴런을 활성화한다." 고 말했다.

시범 연구에는 항암 치료를 받고 있는 환자 12명이 참여했다. 이들은 항구토제를 복용할 때마다 30분 동안 좋아하는 음악을 듣기로 동의했다. 환자들은 화학 요법 치료 이후 5일 동안 메스꺼움이 발생할 때마다 음악 개입을 반복적으로 실시했다. 그 결과 구역질의 심각성과 고통의 등급이 감소하는 것을 알게 됐다.

하지만 연구팀은 이같은 결과가 약물의 점진적인 방출로 인한 것인지 혹은 음악으로 인한 효과 증진인지 분리하는 것은 어렵다고 전했다.

키어난 교수는 불쾌하거나 혹은 기분 좋은 음악을 들은 후 혈액 속 혈소판에 의해 분비되는 신경전달물질인 세로토닌의 양을 측정한 자신의 이전 연구에서 영감을 얻은 또 다른 연구를 구상하고 있다.

▲ 음악이 특정 약물의 효과를 높이는 것으로 밝혀졌다. 사진=shutterstock

그는 "세로토닌은 화학요법으로 인한 메스꺼움을 유발하는 주요 신경전달물질" 이라면서 "암 환자들은 세로토닌의 효과를 차단하기 위해 약을 복용한다." 고 말했다.

이전 연구에서는 즐거운 음악을 들은 환자들은 가장 낮은 수준의 세로토닌을 분비했음을 발견했다. 이는 세로토닌이 혈소판에 머물러 있고 몸 전체를 순환하도록 분비되지 않았다는 것을 나타낸다. 연구 결과는 또한 그들이 싫어하는 음악을 들은 후에는 더 큰 스트레스를 경험하고 세로토닌 방출의 수준이 증가했음을 보여주었다.

키어난 교수는 "앞으로 10년이나 20년 후 좋아하는 음악을 10분간 듣는 것과 같은 비약리학적 개입으로 치료를 보완할 수 있다면 좋을 것" 이라고 음악의 치료 효과에 대한 기대를 표시했다.