



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

강 경 선 교수지도

석사학위 청구논문

국내 러시아 국적 유학생의
노래심리치료 경험에 관한
현상학적 연구

-긍정심리학과 마음챙김의 '수용'을 중심으로-

2024

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

정 다 민

국내 러시아 국적 유학생의
노래심리치료 경험에 관한
현상학적 연구

-긍정심리학과 마음챙김의 '수용'을 중심으로-

강경선 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함


2024 년 5 월


성신여자대학교 대학원
음악치료학과
정 다 민


인준서

정다민의 석사학위 논문으로 인준함 .

2024 년 6 월

심사위원장 양 은 아 

심사위원 강 경 선 

심사위원 배 미 현 

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 현상학적 연구의 목적은 러시아 국적 유학생이 인식한 노래심리치료 경험을 분석하는 데 있다. 연구 참여자들은 유학 생활에 어려움을 표하며 음악치료에 자발적으로 참여 의사를 밝힌 경기도처의 학부와 대학원을 재학중인 러시아 국적 유학생 6명을 대상으로 하였다. 본 연구의 노래심리치료는 40분씩 주 1회 2024년 2월 17일부터 2024년 4월 20일까지 총 10회 진행되었다. 사용된 노래 심리치료 기법으로는 노래 감상하기, 노래 부르기, 노래 토의하기, 노래 개사하기가 있으며 자료의 분석 방법은 질적연구 방법 중 Giorgi의 현상학적 연구 방법을 채택하였다. 연구의 자료는 심층 면담법과 회기 녹음을 통해 수집되었으며 이를 통해 도출된 결과는 이와 같다. 의미단위 51개를 찾아내어 26개의 하위구성요소와 7개의 통합구성요소로 도출하였으며 통합구성요소에는 자기발견, 자기반영을 통한 인식의 변화, 긍정적 자아 강화, 자기 대처 능력의 향상, 긍정 정서 증진, 사회적지지 경험, 몰입을 통한 초월 경험이 있다. 이를 통해 본연구는 노래심리치료를 경험한 러시아 국적의 유학생들이 의미 있는 자기발견과 자기반영을 통한 인식이 변화하는 경험을 하였으며 긍정 정서가 증진되고 외로움과 같은 부정정서의 환기를 경험하였으며 사회적 지지를 경험하였다는 것을 알 수 있었다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	5
II. 이론적 배경	6
1. 유학생의 이해	6
1) 유학생의 현황	6
2) 유학생의 심리적 특성	7
3) 러시아 국적 유학생의 배경	9
2. 유학생과 노래심리치료	10
1) 노래심리치료	10
2) 유학생과 노래심리치료	12
3. 긍정심리학과 마음챙김의 ‘수용’	13
1) 긍정심리학	13
2) 마음챙김의 ‘수용’	15
III. 연구 방법	17
1. 연구설계 및 절차	17
2. 연구 참여자	17
1) 참여자 A	18
2) 참여자 B	18

3) 참여자 C	18
4) 참여자 D	19
5) 참여자 E	19
6) 참여자 F	20
3. 노래심리치료 프로그램 구성과 절차	21
4. 현상학적 연구	28
5. 자료수집	29
6. 윤리적 고려	29
7. 자료 분석	30
8. 연구의 신뢰성	30

IV. 연구 결과 ----- 32

1. 상황적 구조 진술	33
1) 자기발견	33
2) 자기반영을 통한 인식의 변화	35
3) 긍정적 자아 강화	38
4) 자기 대처 능력의 향상	39
5) 긍정 정서 증진	40
6) 사회적지지 경험	43
7) 몰입을 통한 초월 경험	47
2. 일관적 구조 진술	49

V. 결론	50
1. 결론 및 논의	50
2. 제언	51

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 연구 참여자 일반 특성	17
<표 2> 노래심리치료 프로그램	21
<표 3> 연구 결과	32

부 록 목 차

<부록 1> 연구 참여 신청서 및 사전 설문조사	63
<부록 2> 면담 동의서	64

I. 서 론

1. 연구의 필요성과 목적

최근 K-pop의 전 세계적인 인기와 우리나라의 국제적 위상이 높아짐에 따라 국내로 유입되는 유학생이 늘고 있다(오혜영, 이윤희, 2018). 2005년 16,832명이었던 외국인 유학생의 수는 2023년 181,842명으로 10.8배 이상 증가하였다(교육부, 2023). 그러나 늘어난 유학생 비율과 함께 유학생들의 한국에서의 불법체류 및 취업과 같은 여러 가지 부적응의 문제점이 드러나고 있는데, 그 대표적인 것이 중도탈락이다(통계청, 2022; 대학알리미, n.d). 2022년 기준 전체 외국인 유학생 107,210명 중 7,442명이 중도탈락하였고 그 비율은 9.1%이다.

중도탈락의 가장 대표적인 원인에는 부적응이 있다(양정르함, 김사훈, 2019). 부적응은 언어적 장벽과 경제적 어려움, 낮은 학업성취, 문화 차이, 차별로 인한 우울 증가, 자존감 하락과 같은 심리적 어려움 등으로 인해 발생하며(박은미 외, 2010; 박미숙 외, 2014; 오혜영, 이윤희, 2018; 이윤주, 2022), 이 중 심리적인 어려움은 유학생의 유학생생활에 악영향을 미칠 수 있다. 우울은 무기력감, 에너지 감소, 슬픔과 허무감, 집중력 및 기억력 감퇴 등의 부정적인 우울 증상을 일으키며(American Psychiatric Association, 2013), 낮은 자존감은 타인의 평가에 민감도를 높이고 작은 부정적 피드백에도 자신이 거절당했다고 지각하는 왜곡된 인지를 불러일으킬 수 있기에(강민수 외, 2022) 궁극적으로는 유학생의 학업 수행과 유학 생활을 방해하는 요소가 된다.

이에 정부는 유학생의 적응을 돕고 중도탈락을 줄이기 위하여 유치만을 목적으로 두었던 초기 정책과는 달리 2008년부터는 질적인 관리를 시행하였

다(이현주, 이미정, 2019). 여기에는 2011년의 ‘외국인 유학생 유치·관리 역량 인증제’와 같이 대학별 질적 관리의 영역을 평가하는 기준이 추가되는 등의 노력이 있었지만(교육과학기술부, 2011a, 2011b) 이러한 관리는 학업, 취업에만 국한되어, 실제적인 유학생의 심리적 적응의 문제에 있어서는 미흡한 부분을 가지고 있다(오혜영, 이윤희, 2018). 현재 유학생을 대상으로 한 국가적인 차원의 심리적 지원은 대학 내의 상담 시스템을 이용하는 것이다. 그러나 국내의 15개의 대학에서 중국인 상담자를 고용한 것을 제외하고는 유학생 대상의 전문인력 확보에 대한 자료는 찾아보기 어려운 상황이다(이영미, 하정희, 2023). 더욱이 언어가 주 도구인 기존의 상담 프로그램은 언어적인 어려움을 가진 유학생을 대상으로 하기에는 한계를 가지고 있으며(장이츠, 김민아, 2021) 이는 언어 중심 심리치료의 대안인 예술치료의 필요성을 높인다.

이에 음악을 비롯한 예술이 언어 중심 심리치료의 대안적 도구로 사용되는 접근법이 시도되고 있다. 심리치료에 예술을 활용한 방법은 유학생들의 부족한 한국어 능력을 대체할 수 있는 방법이기 때문이다. 특히 음악은 즉각적인 정서 반응을 촉진하고 비언어적 상호교류를 가능하게 하여 언어적인 자기표현이 제한된 외국인 유학생들에게 심리치료에 효과적인 방법이 될 수 있다(신연숙, 조성희, 2012). 그러나 이러한 장점에도 불구하고 여전히 유학생을 비롯한 외국인, 다문화에 대한 예술치료 연구는 미흡한 실정이다(김수영, 홍은주, 2019).

음악치료는 앞서 언급한 것과 같이 즉각적이고 상호교류적으로 소통할 수 있게 한다는 강점을 가지고 있다(Joseph & Heimlich, 1959; 백경실, 2004에서 재인용). 합창, 합주, 집단 즉흥연주, 집단 즉흥노래하기 활동을 통해 집단 구성원들은 ‘지금 여기’에 함께 하면서 소통하게 된다. 치료사는 내담자의 음악적 소통방식을 통해 이들의 음악적, 비음악적 특징을 진단하고 이를 바탕으로 중재를 구상하기도 한다(정현주, 김동민, 2006).

또한 음악은 아름다움과 즐거움과 같은 긍정적인 정서를 느낄 수 있게 하고, 그 안에서 표현할 수 없었던 생각과 감정, 태도, 가치를 표현할 수 있는 공간을 마련한다(강경선, 2015). 그로 인해 내담자는 다양한 심리적 문제를 인식하고 표현하며 해소, 위로받는 경험을 할 수 있으며 내적 통찰과 안녕감, 긍정적인 정서를 함양할 수 있게 된다(Bruscia, 1998; 정의용, 문지영, 2019). 유학생의 음악 활용에 관련한 연구에서는 유학생이 편안함과, 기분 전환, 즐거움의 목적으로 음악을 사용하고 있음을 보여주며 음악이 정서조절에 미치는 긍정적인 영향을 밝혔다(신완주, 박혜영, 2018). 이렇듯, 음악은 유학생에게 친숙한 도구로서 치료적 환경에서의 동기부여가 되고 참여적으로 임할 수 있도록 돕는다.

이러한 효과는 국외의 유학생 대상 음악치료 연구에서도 확인되었다. Baker & Jones (2006)는 언어 능력이 높지 않은 난민 유학생을 대상으로 한 음악치료를 시행한 결과 문화적응과 공격적인 행동 감소에 유의미한 효과를 확인하였다. Tiran(2011)의 연구에서도 대학 1학년 재학중인 유학생들을 대상으로한 그룹 음악 만들기 활동이 유학생들의 적응, 개방성, 지지적인 집단 만들기, 적극성 등에 긍정적인 변화를 이끌어냈다고 하였다. 이러한 성공적인 결과를 얻을 수 있었던 것은 유학생들이 음악적 교류를 통해 정서적 지지를 경험함으로써 고립에서 벗어나 집단 안에서 자신의 사회적 역할 인식과 긍정 정서를 함양할 수 있었기 때문이다.

선행연구에서도 나타났듯이, 유학생의 긍정정서 함양과 사회적 역할 인식은 유학생의 적응에 효과적인 요소로 적용하는데, 이를 강화해 줄 수 있는 것이 긍정심리학이다. 긍정심리학에서는 현실의 어려움을 겪을 때, 부정감정이 아닌 삶의 의미, 감사와 같은 긍정 특성들에 초점을 두어, 당면한 어려움에 대한 새로운 관점을 가지는 것을 중요하게 여긴다(Bryant & Veroff, 2006). 그러나 이때 진정한 의미의 감사와 긍정이 아닌 회피를 위한 긍정 발

견이 되지 않도록 하기 위해서는 문제에 대한 수용적인 태도가 필요한데, 이때 도움이 될 수 있는 것이 마음챙김의 ‘수용’이다. 수용은 무비판적이고, 탈중심적인 사고를 통해 있는 그대로의 자신을 받아들이게 함으로써, 긍정 심리학의 감사, 용서와 같은 긍정정서와 강점 발견이 본래의 목적을 찾을 수 있도록 돕는다(김정호, 2010). 이에 본 연구자는 러시아 유학생을 대상으로 한 노래심리치료에서 이들의 문제의 해결만을 위한 접근보다는 문제에 대한 수용적 태도를 가지며, 자신의 강점을 발견하고, 긍정 정서를 함양하는 목적을 가진 음악치료 프로그램을 구성하여 증재하고 이들이 이러한 구성의 노래심리치료에서 어떠한 경험을 하였는지 분석하고자 한다.

한편 선행연구에서 나타난 음악치료의 효과성에도 불구하고 국내의 외국인 유학생에 대한 음악치료 연구는 다소 부족한 실정이다. 2008년부터 2021년 까지 유학생을 대상으로한 표현예술치료는 총 94 편으로, 이중 음악치료는 15편이며(이혜민, 고경순, 2022), 이마저도 주로 중국 학생 대상의 연구가 주를 이루고(김혜자, 김영신, 2023; 최소정, 배미현, 2021) 비아시아권 국가의 유학생에 대한 연구는 미비하다. 이에 본 연구에서는 지금까지 상대적으로 관심의 대상에서 소외되었던 비아시아권 국가의 유학생들 중 러시아 유학생을 대상으로 음악치료를 진행하여 그들의 경험의 내용을 알아보하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구의 목적은 외국인 유학생의 노래심리치료 경험을 통한 변화와 그 과정을 현상학적으로 밝히는 것에 두고 있다. 그러므로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 러시아 국적 유학생이 노래심리치료를 경험하면서 겪은 주관적인 경험은 무엇인가?

둘째, 러시아 국적 유학생이 노래심리치료를 경험하면서 인식한 경험의 의미는 무엇인가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 유학생의 이해

1) 유학생의 현황

해마다 국내에 유입되는 유학생의 수는 유학생 유치의 시초였던 2005년부터 현재에 이르기까지 10.8배 이상 증가하였다(교육부, 2023). 유학생의 출신 국가도 베트남, 중국, 몽골과 같은 아시아권에서 비아시아권으로 확대되고 있으며 이는 북미, 유럽, 중남미, 오세아니아권의 유학생이 전년 대비 45.4% 증가한 결과에서도 나타난다(행정안전부, 2022). 본 연구의 중심이 되는 러시아 국적의 유학생은 2020년 1,115명에서 2023년 2,486명으로 2년 사이에 2.2배 증가하며 빠른 증가속도를 보여주었다.

외국인 유학생이 한국을 유학지로 선택한 이유에는 ‘교육과정이 다른 나라보다 우수하다고 생각해서(30%)’, ‘한국에서의 전공 과목이 자신의 관심분야와 잘 맞아서(21.9%)’, ‘한국 학위가 본국 또는 외국에서 취직하는 데 도움이 될 것 같아서(10.6%)’ 등(통계청, 2023)이 있는데, 이는 한국의 고등 교육의 수준의 발전과 한국 대중 문화의 영향으로 우리나라를 향한 유학지로서의 관심이 높아진 것을 나타낸다(백지숙, 2011).

유학생의 증가에 따라 부적응의 문제도 발견되고 있는데 그 중 하나는 바로 중도탈락이며 유학생 수의 증가와 함께 중도탈락도 꾸준히 높아지고 있다(통계청, 2022). 2022년 기준, 유학생의 중도탈락 비율은 9.1%이며 유학생의 중도탈락률또한 2021년보다 13.7% 증가하였다(대학알리미, n.d.).

대학생의 중도탈락의 원인으로서는 학교적인 요인, 개인적인 요인, 사회적인 요인의 세가지 수준에서 원인을 찾을 수 있으며, 이 중 학업 성취의 저하,

소속감의 부재와 같은 개인·사회적인 요인은 중도탈락과 유의미한 상관을 가지고 있다(강승호, 2010; 권혜진, 2010; 박경호, 2019). 이는 유학생의 중도탈락 요인과도 맥락을 같이하는 부분이 있는데, Ayurzana, 박용한의 2021년도 연구에 따르면, 유학생이 학업 중단 의도를 갖게 되는 요인으로 언어의 어려움으로 인한 학업 만족도의 저하와 문화 적응 스트레스로 인한 우울과 소외감 등의 경험이 있다고 하였다.

유학 생활의 부적응을 예방하기 위하여 정부는 2011년 ‘외국인 유학생 유치·관리 역량 인증제’를 시행하여, 대학 기관에서 유학생에 대한 질적인 관리를 할 수 있는지 평가하기 시작하였다(교육과학기술부, 2011a, 2011b). 그러나 대학 기관 수준에서의 질적인 관리는 취업과 학업 지원, 생활 전반 지원의 영역에 초점을 두고 있기에, 심리적인 지원은 미흡한 사정이다. 학업 중단 의도의 원인이었던 문화 적응 스트레스로 인한 우울과 소외감을 생각할 때 심리 사회적인 지원의 필요성을 느낄 수 있다(오혜영, 이윤희, 2018).

2) 유학생의 심리적 특성

유학생은 한국 생활에 적응하는 과정에서 학업과 생활, 관계의 측면에서 어려움을 경험하며 심리적 스트레스를 호소한다(유호봉, 2022). 이는 유학생의 학업 성취를 방해하고 한국 생활에 부정적인 영향을 미친다(박순희, 2019). 유학생은 언어적인 어려움으로 인해 강의의 내용을 잘 이해하지 못하고, 이해한 내용을 한국어로 기술하는 것에 어려움을 표한다. 이는 학업적인 성취감을 저해하는 요소가 될 뿐만 아니라, 반복될 때 학습된 무기력감을 가지게 할 수 있다(최현실, 2018). 높은 학비와 생활비로 인한 경제적인 어려움 또한 유학생의 스트레스에 기여 하는 바가 큰데, 유학생의 스트레스 요인을 분석한 선행연구에서는 소득이 높지 않은 그룹의 유학생들이 상대적으로 높은 소득의 유학생들보다 스트레스 수준이 더 높게 나왔음을 보고하였다(김희경

외, 2010). 지형적으로 근접적인 나라에 있는 중국, 일본 등의 아시아 국가가 아닌 비아시아권 국가의 유학생의 경우 생활 양식의 면에서도 스트레스를 표현하는데, 한국의 유교적인 문화와 농경사회에서 비롯한 생활 양식 등은 유학생이 느끼는 생활적인 면의 문화 스트레스를 유도할 수 있다(송경근, 2018). 유학으로 인해 가족과 떨어지고, 한국에서의 사회적 지지체계를 새롭게 구성해야하는 유학생의 상황은 사회적 고립을 경험하게 하며 이는 COVID-19을 겪으며 심화되었다(유염향 외, 2023). 이러한 유학생의 스트레스는 자존감 하락과 우울로 이어지며 유학생의 부적응에 영향을 미친다(강희숙 외, 2010; 강영신, 이안나, 2022).

자존감은 자신을 가치있는 사람으로 대하는 태도로, 스스로에 대한 긍정적, 부정적인 주관적 평가를 포함한다. 자존감이 높은 경우 건강한 사회관계를 가지며, 주관적 안녕감을 느끼고, 학업 성취도가 높으며 실패를 경험할 때 직면하기를 두려워하지 않는 경향성을 지닌다. 자존감이 낮은 경우 우울감이 높고 건강의 문제를 가지고 있으며 반사회적 성격을 드러내기도 하고 불행감과 분노를 자주 느끼는 등 심리적 불안정성을 지니기 쉽다(Block et al, 1991; Reinherz & Giaconia, 1993; Roberts et al, 1996; Whisman & Kwon, 1993; Donnellan, et al, 2005; Owens, 1994; Rosenberg et al, 1989; 장재원, 신희천, 2011에서 재인용). 이러한 자존감은 소속감, 능력감, 가치감의 하위요인을 가지고 있다(Felker, 1974/1996). 소속감은 자신이 속한 사회에서 수용받고 인정받으며 자신이 사회 구성원임을 지각하는 것을 의미하는데, 유학생의 경우 이방인이라는 인식과 타자화로 인해 소속감의 결여를 느끼는 경우가 많다(박희룡, 2021). 능력감은 자기효능감과도 유사한 개념으로, 스스로에 대한 신뢰를 나타낸다. 유학생은 문화 적응 스트레스와 언어능력의 한계 등으로 학업 성취에 어려움을 경험하며, 생활 전반의 문제 등을 해결할 때 필요한 정보의 부족으로 좌절감과 무력감을 경험하기도 한다(박미숙 외, 2014; 최은희, 조영아, 2014). 유학생은 일상적인 생활에서, 학교에서 차별을 경험하기도 하는데(민예슬, 김창대, 2018), 이러한 차별적 경험은 심리적으로 위축

되게하며 가치감의 하락에 영향을 준다(김현경, 2011).

우울은 새로운 곳으로 이사, 가족의 죽음, 외상 등으로 인해 부정적인 사건 혹은 상실을 경험했을 때 나타나는 고통에 대한 반응과 부정적인 마음상태이다(Beck, 1979/2005). 우울은 고립감(최성수, 송지현, 2023)과 지각된 차별감(이승미 외, 2021), 문화적응 스트레스(이안나, 박경아, 2019) 등으로 나타날 수 있다. 유학생은 나고 자란 곳을 떠나 새로운 환경에 적응하여 학업을 성취 해야하는 과제에 당면해있다. 유학생은 일상적인 변화 뿐만 아니라, 타국의 새로운 문화와 제도에 적응해야 하며 그 과정에서 문화충격, 대인관계의 어려움, 차별 등과 같은 사건으로 인해 우울 및 신체화 증상을 경험하기도 한다(고정운, 김유정, 2020). COVID-19의 확산은 세계공공보건의 위기를 가져왔으며 사회적 거리두기의 강화를 통해 전세계적인 경제적인 어려움 뿐 아닌 개개인에게 외로움과 고립감을 느끼게 하였다(Banerjee & Rai, 2020). 사회적 지지체계가 유학 생활 적응에 유의미한 관련성을 지닌 만큼 이러한 현상은 유학생의 우울을 깊게 하는 것에 부정적인 영향을 주었다(강진구, 2020).

3) 러시아 국적 유학생의 배경

2022년 2월 24일 러시아의 블라디미르 푸틴 대통령이 우크라이나에 대한 공격을 명령한 이후 러시아-우크라이나 사태가 발발하였다. 이로 인해 러시아는 이스라엘-팔레스타인과 더불어 국가 대항 전쟁 중인 전시국가가 되었다(김성진, 2022). 러시아의 외부적으로는 서방국가들과의 무역이 끊기고 다국적기업들과의 계약이 끊기는 등의 국가적으로 고립되기 시작하였으며, 내부적으로는 반전주의 운동이 일어나고 전쟁에 찬성하는 세력과 반대하는 세력의 이념의 충돌과 물가 폭등 등으로 혼란스러운 상황이다(박귀식, 2023).

이러한 상황에서 한국으로 유학을 온 러시아 유학생들은 전쟁으로 인한 불

안감을 표하며 자국에 남겨두고 온 가족에 대한 걱정으로 불안을 경험하기도 한다(고병찬, 2022). 이는 유학생의 신분으로 겪는 적응 스트레스와 더불어 전쟁으로 인한 추가적인 스트레스를 경험하게 하는 위험성을 갖게한다. 또한 러시아-우크라이나 사태로 인해 국제적인 여론이 좋지 않은 상황이기도(김영준, 2022) 부정적인 국가 이미지로 인한 유학 생활의 어려움을 경험할 가능성이 있다(장병희 외, 2013).

2. 유학생과 노래심리치료

1) 노래심리치료

노래는 인간에게 가장 친숙한 음악 활동 중 하나로, 노래를 부르기 위한 호흡, 목소리의 사용, 가사의 내용과, 노래에 대한 추억과 회상은 음악이라는 안전한 환경 안에서 의식과 무의식의 넓은 스펙트럼을 탐색하고 노래를 통해 표현하게 한다(Bruscia, 2000; Baker&Wigram, 2005). 노래는 음악적 요소 위에 언어적 요소를 더한 형태로, 노래를 감상하거나 부르는 행위는 인지와 감정을 모두 자극한다. 이때, 가사는 생각과 감정의 언어적 표현이 되고, 음악적 요소는 가사의 메시지와 감정을 강화하는 역할을 한다(Radocy & Boyle, 1997/2006).

노래심리치료에서는 노래의 특성을 활용하여 내담자의 정서 반응과 내적 통찰을 끌어오며 치료적으로 활용한다(Bruscia, 1998). 노래 가사의 인지적인 측면은 내용을 이해하는 과정에서 내담자가 자신 내면의 문제 인식과 통찰을 할 수 있도록 기회를 제공하고 작사 경험을 통해 통찰한 내적인 의미를 언어적으로 표현할 수 있도록 돕는다(Davis, Gfeller, & Thaut, 2008). 그리

고 문제를 해결할 수 있도록 새로운 시각을 제공하기도 한다(Baker & Wigram, 2005). 노래의 음악적인 측면은 음악이 주는 미학적 경험과도 닿아 있는데, 노래의 리듬, 선율, 조성 등의 미학적인 요소는 표현하기 어려운 생각과 감정, 태도, 가치 등을 표현할 수 있는 안전한 장이 되어준다(강경선, 2015). 노래의 음악적인 부분은 가사와 함께 자극될 때, 표현할 수 없던 이야기를 노래 가사를 통해 표현하거나 수용할 수 있도록 도우며 해당 감정과 표현을 강화한다(Radocy & Boyle, 1997/2006). 본 연구에서는 노래심리치료의 방법 중, ‘노래 감상하기’, ‘노래 부르기’, ‘노래 토의하기’, ‘노래 개사하기’의 네 가지의 기법을 중심 중재로 사용하였다.

‘노래 감상하기’는 노래가 주는 느낌을 통해 노래의 어떤 부분과 자신이 어떻게 연관이 있는지를 검토하고 의미를 찾는 과정이다. 이때, 내담자는 노래에 감정 이입하며, 가사와 특정한 악기의 소리 등 음악을 이루는 요소에 투사, 동일시를 사용하며 자신에 대한 깊은 내적 탐구에 이를 수 있다(Clark & Keiser, 1984).

‘노래 부르기’는 목소리를 사용하여 다른 매개체의 영향이 없이 바로 음악을 만들어 내는 활동이다. 그렇기 때문에 목소리는 내담자가 가지고 있는 감정과 생각을 여과 없이 표현하기에 적합하다(Austin, 2009). 합창하기의 경우, 자신의 목소리와 더불어 타인의 목소리를 함께 들으며 공동체감을 형성할 수 있고, 감정 표현의 산물인 목소리가 다른 목소리와 아름답게 어우러지는 경험을 통해 정서적 지지를 얻을 수 있다(Merriam, 1964/2001).

‘노래 토의하기’는 음악을 감상한 후에 노래의 가사, 주제, 느낌에 대하여 치료사 및 그룹원들과 나누는 활동이다. 토의하기를 통해 내담자는 자신이 가지고 있는 부정적인 감정에 대하여 이야기 나누고 공감, 지지받는 과정을 통해 그룹 안에서의 긍정적인 경험을 할 수 있다. 또한 왜곡된 인지적 사고를 가지고 있는 경우, 이와 다른 다양한 관점을 토의를 통해 획득할 수 있다(정현주, 김동민, 2010). 즉 노래 토의하기는 노래를 통해 촉발된 다양한 감정, 생각, 이미지 등을 여러 각도로 탐구할 수 있게 하며 이를 통해 통찰과

변화를 제공한다(Bruscia, 2014).

‘노래 개사하기’는 노래 음악적 구성은 그대로 유지하면서, 노래의 가사를 개사하는 활동이다. 낮은 수준의 개사 활동에는 빈칸 채우기가 있으며, 더 높은 수준의 개사 활동에는 노래 가사 전체를 음악적 구성에 맞춰 바꾸는 활동이 있다. 내담자는 음악이라는 안전한 공간 안에서 표현하지 못했던 감정과 생각을 표현할 수 있는데(강경선, 2015), 이는 음악이 제공하는 멜로디와 조성, 리듬이 내담자의 감정과 무의식 수준을 자극하기 때문이다(Priestley, 1975/2023).

2) 유학생과 노래심리치료

국내의 유학생을 대상으로 한 노래심리치료는 그 수가 적으나 의미 있는 결과를 보여준다. 백승영의 2023년의 연구에서는 노래 심리치료를 통하여 문제 행동을 나타내는 유학생의 공격 행동이 감소하고 주의 집중이 향상됨을 보고하였다. 또한, 국내 중국 국적의 유학생을 대상으로 한 노래심리치료에서는 유학생들의 정서적 표현이 향상되었으며 자신의 지지적인 자원을 확인하고 자기 이해가 확장되는 등 긍정적인 영향을 받았음을 밝혔다(손호등, 2023). 중국 국적의 유학생을 대상으로 한 또 다른 연구에서는 치료적 노래 만들기 활동을 통해 유학생들이 감정을 표현하고 집단경험을 통해 공감과 지지를 얻어 고립감에서 벗어났으며, 노래를 만드는 활동으로 성취감을 경험하였다고 보고하였다(이하, 2022).

유학생을 대상으로 한 노래심리치료가 긍정적인 결과를 도출해낼 수 있었던 것은 앞서 언급했던 유학생의 상황과 노래심리치료의 강점이 적절히 상응했기 때문이다. 음악이라는 비언어적 의사소통 매체를 통해 언어적인 자기표현이 취약한 유학생은 내면의 욕구나 갈등을 표현할 수 있으며(조윤서, 2022; ;신연숙, 조성희, 2012) 노래 가사를 쓰거나 개사 활동을 통해 자신의 생각과 감

정을 정리하고 표현할 수 있다(Davis, Gfeller, & Thaut, 2008). 또한 문화 적응 스트레스, 대인관계의 어려움, 학업의 스트레스 등으로 인해 느끼는 부정적 감정은 노래를 감상하고 부르는 활동 그 자체로서의 행복과 즐거움을 통해 완화될 수 있다(임지혜, 2009). 더욱이 긍정적인 가사를 담은 노래를 감상하는 활동은 노래 가사에 자신의 경험을 투사하고, 동일시하여, 부정적 인식으로 흐르던 사고의 흐름을 긍정적으로 바꾸며 긍정적인 인식이 가능하도록 돕는다(Clark & Keiser, 1984).

본 연구의 대상인 러시아 국적 유학생의 특수한 상황을 고려할 때, 노래심리 치료는 내면 표현에 적합한 도구로써, 유학생의 부정적 정서를 표현하게 하고(Bruscia, 1998), 긍정 정서를 함양할 수 있게 하며(임지혜, 2009), 당면한 부정적 상황을 수용하고 적응적으로 감정을 대처할 수 있도록 도울 수 있다(Clark & Keiser, 1984). 따라서 러시아 유학생들을 위한 음악치료 방법으로 노래심리 치료를 선택하였으며 프로그램에 사용되는 곡들로는 현재의 어려움을 표현하고 수용하며 자신의 내면의 가치와 강점을 강조할 수 있는 내용의 곡을 선곡하였다.

3. 긍정 심리학과 마음챙김의 ‘수용’

1) 긍정심리학

긍정심리학은 전통적인 심리학 연구에서 인간의 약점, 부정특성에 관심을 가졌던 흐름과 달리, 인간의 긍정특성과 강점에 초점을 두어 관계, 자존감, 목적, 낙관주의를 포함한 삶의 다양한 영역에서 긍정특성과 강점을 강화하고 번영(flourish)하고 높은 수준의 웰빙(well-being)을 경험할 수 있도록 돕는 학문이다. 긍정심리학에서는 인간이 긍정경험이 풍부한 행복

한 삶과 통제, 자율성을 통해 스스로 성장하는 삶을 추구한다는 것을 전제로 한다. 이를 위해 긍정심리학에서는 개인의 긍정특성과 긍정기관을 적극적으로 활용하고 있는데 대표적인 것들에는 사랑, 공감, 자기통제, 지혜, 전념, 행복, 자기존중과 겸손, 감사, 희망, 사회적 지지 등이 있다.(Bolt & Dunn, 2016/2020).

긍정심리학은 2000년에 ‘진정한 행복’ 이론을 발표하며, 핵심요소 세가지인 ‘긍정정서’, ‘몰입’, ‘삶의 의미’를 이론의 중심에 두었다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 첫 번째 요소인 ‘긍정 정서’는 기쁨, 따뜻함, 희열, 자신감 등 삶에서 느낀 다양한 긍정 정서를 의미한다. 이러한 긍정 정서는 단순한 높은 기분 뿐 아니라 관용, 감사, 낙관성 등의 공감과 이해, 인내와 용기 등을 바탕으로 하는 고차원적인 긍정 정서 또한 포함한다. 긍정심리학에서는 이러한 긍정 정서들에 지속적으로 주목하며 사는 삶이 즐거운 삶이라고 이야기하고 있다(Seligman et al., 2006).

두 번째 요소는 ‘몰입’으로 특정한 일에 몰두하여 몰아일체를 경험하고, 노력하며 성취를 이루는 자기실현에 대한 요소이다. 몰입하는 삶을 사는 사람은 자신이 흥미롭게 여기고 추구하는 활동에 있어 열정적으로 임하며 성장하는 자신의 모습에 만족감을 느끼는 삶을 살아 간다(Seligman, 2002). 세 번째 요소는 ‘삶의 의미’로 자신이 중요하게 여기는 신념과 가치를 따라 그것을 실현하는 삶을 사는 것을 의미한다. 삶의 목적을 떠올리고 의미를 찾는 삶은 긍정심리학에서 기본 전제로 삼고 있는 성장에 대한 욕구를 실현하는 목적을 가진 삶이다. 이를 위해 자신의 강점을 활용하고 환경에 적응하고 도전해나가는 과정을 통해 인간은 자신의 삶의 의미를 획득하고 목적을 성취해간다(Seligman et al., 2006).

강점을 개발하고 긍정 정서에 초점을 맞추는 긍정심리학은 부정정서와 과거를 다루는 지점에서 보완이 필요하다. 부정 정서에 대한 직면과 수용 없이 지나친 강점 위주의 중재는 감정의 과잉과 같은 장애를 유발할 수 있으며(Peterson, 2006b), 강점을 지나치게 강조하게 될 경우 처음 긍정심

리에서 의도했던 바와는 달리 긍정 정서로의 회피적인 행동을 야기할 수 있다(김정호, 2010). 따라서 본 연구에서는 긍정심리학에 ‘마음 챙김’의 ‘수용’을 접목한 프로그램으로 긍정심리학의 효과와 보완을 함께 성취하고자 하였다.

2) 마음챙김의 ‘수용’

마음챙김(mindfulness)은 불교 심리학에 근간을 두고, 현상학, 실존주의, 초월주의 및 인본 주의와 같은 학문과 융합되어 현대에 맞춰 다듬어져 왔다. 마음챙김에서는 현재의 신체감과 느낌, 감정 등의 모든 현상을 있는 그대로 바라보고 함께 존재하는 것을 핵심적인 원리로 두고 있다. 마음챙김은 현재의 몸과 마음의 상태를 회피하지 않고 알아차리는 것을 강조하며, 이를 처리하는 과정에서 적응적인 마음의 양식을 선택할 수 있도록 유도한다(이우경, 방희정, 2008).

마음챙김의 주요 개념들에는 현재 자각, 주의 집중, 무비판적 수용, 탈중심적 주의가 있다. 현재 자각은 매 순간 경험하는 몸과 마음에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림이다. 주의 집중은 현재의 사태와 경험 그 자체에 집중하는 것을 의미한다. 무비판적 수용은 어떠한 사건에 대한 내적인 경험에 대해 사유하는 판단을 멈추고 경험의 있는 그대로를 받아들이며 허용하는 것이다. 탈중심적 주의란 사태와 사건의 주인공에서 벗어나 관찰자의 시점에서 바라봄으로써 마음의 현상에 휩싸이지 않도록 하는 것이다(Teasdale, Segal, & Williams, 2018).

마음챙김은 현상과 내현화된 경험에 대한 수용적 관점을 중점으로 두고 있다. ‘수용’이란 비판적이거나 회피, 자조적인 자세의 방어적인 관점으로 사건을 재해석하거나 무시하는 것이 아닌 있는 그대로의 내적인 경험을 느낄 수 있도록 하며 궁극적으로는 받아들일 수 있도록 하는 것을 의미한다(Teasdale, Segal, & Williams, 2018). 마음챙김-수용은 다양한 군의 내담자

들을 대상으로 연구가 진행되었고 우울감을 호소하거나 외상 후 트라우마 장애를 가진 사람들에게서도 효과를 확인할 수 있었다(서숙희, 2018; 신지은, 박부진, 2014).

수용적인 관점이 긍정심리학에 융합되는 것은 부정정서에 대한 영향력을 줄여줄 수 있다. 긍정 정서 대비 부정 정서가 더 적을 때, 긍정 정서를 더 잘 느끼는 것을 고려할 때, 수용적 관점을 통해 부정정서를 줄이는 것은 긍정정서의 비율을 높이는 효과적인 방법이 될 수 있다 (Fredrickson, 2009/2009).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구설계 및 절차

본 연구는 유학생의 노래심리치료 경험의 의미를 깊이 있게 이해하기 위하여 Giorgi의 현상학적 분석 방법을 사용하였다. 이를 위하여 경험에서 나타난 의미와 본질에 대하여 학문적인 용어를 통해 정리하고 구성 요소의 관계를 설정하며 일관되게 기술하였다.

노래심리치료 프로그램은 2024년 2월 17일부터 주 1회 40분씩 2024년 4월 20일까지 총 10회기로 진행되었다.

2. 연구 참여자

연구 대상자는 유학 생활의 어려움을 표하며 음악치료 활동에 참여하고자 하는 유학생을 대상으로 하였다. 그리고 모인 경기도치의 학부와 대학원에 재학중인 유학생 7명 중에서 회기 진행 도중 탈락한 1명을 제외한 6명을 의도적으로 표집하였다. 연구 참여자 6명의 일반적인 특성을 간략하게 정리하면 <표 1>와 같다.

<표 1> 연구 참여자 일반 특성

참여자	성별	연령	한국 거주 기간	한국어 실력*	국적
A	여	33세	3달	고급	러시아
B	여	27세	7달	초급	러시아

C	여	27세	1달	초급	러시아
D	여	25세	1년	중급	러시아
E	남	24세	1년	기초	러시아
F	남	27세	1달	초급	러시아

*주관적으로 평가한 내용이다.

1) 참여자 A

참여자 A는 33세 여성인 아시안계 러시아인으로 10년 전 한국에 3년 정도 거주하며 유학생생활을 경험한 적이 있다. 때문에 한국어 실력이 고급 수준의 실력을 지니고 있다. 본국에서는 대학원의 교수로 활동하였고, 대학원 공부를 위해 다시 한국 유학길에 올랐다. 이번 한국체류 기간은 3달 정도 되었으며, 혼자 거주하고 있다. 음악 활동 중에서는 음악 감상을 주로 하는 편이다. 외향적인 성향을 지니고 있으나, 음악치료 회기 초반 겪은 범죄 피해로 인해 심리적인 어려움을 나타내고 있다.

2) 참여자 B

참여자 B는 27세 여성으로 한국어 공부와 대학 생활을 위하여 7달째 거주 중이다. 참여자 B는 음악을 매일 감상하며 다양한 음악 장르의 음악을 즐기는 것을 좋아하고, 한국 문화에도 관심이 많다. 내성적이며 온화한 성격을 지녔으나 학업과 아르바이트를 병행함에 있어 피곤함을 호소하고 있다.

3) 참여자 C

참여자 C는 27세 여성으로 한국어 공부와 대학 생활을 위하여 입국하여 1달째 거주 중이다. 참여자 C는 남편과 함께 한국에 입국하였고 러시아-우크라이나 전쟁이 터진 후 살던 곳을 여러 번 옮긴 뒤 한국으로 최종 입국하였다. 본국에서 한국문화와 한국인들을 많이 접하며 한국에 오고 싶다는 꿈을 꾸었으며 한국에 온 날을 가장 행복한 날로 꼽았으나, 유학 생활에서의 경제, 학업적, 현실적인 어려움으로 인해 스트레스를 받고 있다. 참여자 C는 평소 음악을 즐겨 듣고 부르며 특히 한국음악을 많이 듣는 등 한국과 음악에 대한 애정이 크다.

4) 참여자 D

참여자 D는 25세 여성으로 한국어 공부와 대학 생활을 위해 한국에 1년째 거주 중이다. 룸메이트와 함께 유학 생활을 보냈지만, 최근 독립하여 혼자 거주하기 시작하였다. 참여자 D는 음악을 매우 좋아하며 매일 음악을 감상한다. 따뜻하고 다정한 성격을 지녔으나 최근 유학 생활의 정서적 지지가 되어주었던 연인과의 결별을 하는 경험을 하여 우울을 경험하였으며, 학업과 아르바이트를 병행함에 있어서 스트레스와 피곤함을 느끼고 있다.

5) 참여자 E

참여자 E는 24세 남성으로 한국어 공부와 대학 생활을 위하여 한국에 1년째 혼자 거주 중이다. 성격적 특성은 내성적이며 차분하고 분석적이다. 음악을 좋아하여 매일 음악을 듣고 주로 평화로운 음악을 자주 듣는다. 참여자 D는 유학비를 위해 한국의 공장에서 오랫동안 근무한 경험이 있다. 그러나 한국어 공부를 시작한지는 얼마 되지 않아, 한국어 실력이 좋지 않은 편이기에 열심히 공부를 하고 있다. 참여자 E는 내성적인 성격으

로 인해 외로움을 종종 경험한다고 사전조사에서 응답하였다. 외로움이 들 때나 생각의 정리가 필요할 때에는 음악을 들으며 종종 산책을 한다고 하였다.

6) 참여자 F

참여자 F는 27세 남성으로 한국어 학습을 위해 아내와 함께 한국에 1달째 거주 중이다. 러시아-우크라이나 전쟁으로 인해 거주지를 여러 번 변경한 후 최종적으로 한국에 입국하였다. 본국으로 돌아가지 않고 계속 한국에 거주하기를 희망하고 있다. 참여자 F는 음악 감상을 좋아하고, 주로 락밴드 음악을 즐겨 듣는다. 현재 프리랜서로 일을 하며 유학비를 충당하고 있으며 한국 생활에는 전반적으로 만족하고 있으나 경제적인 부담을 가지고 있다. 내성적인 성격이나 지금의 아내를 만나 많이 밝아졌다고 이야기하였으며 유머 감각을 가지고 있어 그룹 내에서도 종종 그룹원들을 웃기는 역할을 담당하고 있다.

3. 노래심리치료 프로그램 구성과 절차

<표 2> 노래심리치료 프로그램

회기	활동주제	목표	회기별 활동 내용	치료적 근거
1	프로그램 소개와 만남	긍정적 관계 형성	<p><당신은 누구십니까> - '당신은 누구십니까' 게임을 진행하고, 노래 가사의 '나는 000'에 자신의 긍정적인 별칭을 넣어 게임 진행하기</p> <p><자신의 노래> - 자신의 노래 소개하기</p>	<p>- 자신의 긍정적인 별칭을 소개하는 것은 자신에 대한 긍정적인 정서를 환기시킨다.</p> <p>- 성인을 대상으로 하는 놀이와 과제 수행 중심적이고 이성적으로 살아가는 성인의 삶에 이완과 발산을 통하여 스트레스를 해소할 수 있도록 도와 긍정적 감정을 불러일으킨다(Winnicott, 1971).</p> <p>- 자신의 노래를 찾는 활동은 자신의 감정을 노래의 가사 혹은 가수에 투사하여 무의식적인 영역에서 억압해두었던 진짜 자신을 드러내게 한다(정현주, 2006)</p>
2	긍정정서 증진	일상의 소소한 행복한 경험 찾기	<p><My favorite things-'Sound of Music 'ost> - 일상의 소소하게 자신이 좋아하는 것들을 넣어 가사 개사하기 - 터치벨, 물리팝드럼, 에그셰이커를 사용한 제창조 연주하기</p>	<p>- 'My favorite things'의 가사는 소소한 행복 자원에 대한 내용으로 이뤄져 있는데, 이는 내담자가 자연스럽게 일상의 소소한 행복 경험을 떠올릴 수 있게 도우며, 개사하기 활동은 음악의 안정적인 구조를 따라 내담자가 자신의 생각 혹은 느낌을 표현할 수 있게 유도한다.</p> <p>- 기존의 곡에 악기 연주를 하며 제창조하는 활동은, 미학적 체험을 통해 분노나 불안과 같은 부정적 감정을 해소 하는 데에 도움을 주며, 성공적인 경험을 끌어냈을 때 만족감과 성취감과 같은 긍정적 정서를 이끌어낸다(Cevasco, 2006),</p>

3	긍정정서 증진	긍정 대화 익히기	<p><Mr.Lonely-Bobby Vinton></p> <p>-Mr. Lonely의 배경 이야기 만들기</p> <p>-Mr. Lonely를 위로하는 말로 2절 가사 만들기</p> <p><촛불하나-G.O.D></p> <p>-바디퍼커션 연주하기</p>	<p>- 이야기의 배경을 생각하는 활동은 자신의 이야기를 직접적으로 표현하는 것을 어려워하는 내담자에게 노래 가사의 주인공이나, 내용에 자신을 투사하여 자기표현을 할 수 있게 도움을 준다(Groke & Wigram, - 2007/2011).</p> <p>- 위로의 말을 건네는 '촛불 하나'에 맞춰 자신의 몸을 활용한 바디퍼커션 연주를 그룹원과 함께 하는 활동은 노래의 긍정적 정서를 공유할 수 있게 돕는다.</p>
4	부정감정 수용하기 1	일상의 부정 감정 수용 하기	<p><사랑받고 싶어서-장들레></p> <p>- 자신의 삶에서 부정적 감정(분노, 두려움, 떨림, 슬픔, 공허, 외로움 등)이 느껴지는 순간에 대해 이야기하고 자신의 상황에 맞추어 노래의 빈칸 개사하기</p> <p>-노래를 감상하며 동작하기</p> <p><Let it be-Beatles></p> <p>- 'Let it be'가 'wisdom words' 인 이유에 대한 각자의 생각을 나누기 - 합창하기</p>	<p>- 노래 개사 활동은, 표출을 꺼리는 부정감정을 외면화하여 표현하게 할 수 있다(순진이, 2002).</p> <p>- Let it be는 마음챙김에서 말하는 '멀리 떨어지기'를 담고 있는 가사 내용으로, 주요 가사 'Let it be'의 의미를 토의하는 활동을 통해 부정 감정을 떨어뜨려 관찰하는 경험을 선사한다.</p> <p>- '멀리 떨어뜨리기'는 부정적 감정을 객관하여 관찰함을 통해 부정 감정이 유발하는 긴장을 완화시키고 감정 조절과 인내력을 기를 수 있도록 돕는다(김경호, 2018b)</p>
5	부정감정 수용하기 2	있는 그대로의 나를 수용하기	<p><Rainbow-Kacey Musgraves></p> <p>- 자신의 성격을 무지개의 다양한 색에 빗대어 표현하고, 무지개 그림 그리기 (ex)파랑-소심함, 빨강-사랑 등)</p> <p>- 아카펠라 합창하기</p>	<p>- 무지개는 다양한 색을 지닌 자연현상으로, 다면적인 자신을 대입하여 표현하기에 적절하며, 아름다운 무지개의 외형과, 긍정적인 가사를 담은 노래를 감상하는 활동은, 있는 그대로의 자신을 긍정하고 수용할 수 있도록 돕는다.</p> <p>- 아카펠라는 목소리로만 이뤄진 합창으로, 서로의 목소리를 들으며 화합하는 과정을 유도한다. 이를 통해 참여자는 그룹 안에서 자신이 수용되는 경험을 느낄 수 있다.</p>
6	감사하는	감사	<p><The best thing - Mocca></p>	<p>- 경쾌한 리듬과 밝은 멜로디의</p>

			<p>하는 마음 표현 하기 (타인)</p>	<p>-감사했던 경험과 사람에 대해 이야기 나누기</p> <p><치료사 자작곡, 'To dearst'></p> <p>- 감사 하는 대상에게 전하고 싶은 말을 담아 가사를 쓰고 돌아가며 부르기</p>	<p>'The best thing'은 내담자에게 기쁨과 감사와 같은 긍정적인 정서를 가져다준다.</p> <p>- 노래에 가사를 쓰는 활동은 내담자가 자신의 감정과 생각을 좀 더 명확하게 규명하는 데에 도움을 주며 음악이라는 예술적 표현을 통해 자신의 생각과 감정을 특별화하여 간직할 수 있도록 돕는다.</p> <p>- 감사 대상을 떠올리는 것은 고독감을 해소하고, 소속감과 안정감과 같은 긍정적인 감정을 느낄 수 있도록 돕는다.</p>
7	감사하는 마음 2	감사하는 마음 표현 하기	<p><치료사 자작곡, 'To dearst'></p> <p>- 자신에게 고마운 마음을 담아 가사를 쓰고 돌아가며 부르기</p> <p><I will - Beatles></p> <p>- 노래의 'You'를 자신이라고 생각하며, 노래부르기, 켈베, 카바사, 에그 웨이커를 이용한 재창조 연주</p>	<p>-자기 자신을 위한 고마운 마음을 표현하는 활동은, 스스로의 노력을 인정하고 존재를 소중히 여기는 활동으로 자기자신에 대한 긍정적 가치관을 가질 수 있도록 돕는다.</p> <p>-비틀즈의 'I will'의 가사는 영원한 사랑을 표현하는 노래로, 노래의 대상을 자기 자신으로 돌릴 때, 자신을 소중히 아껴주겠다는 다짐의 노래가 될 수 있다.</p> <p>- 악기를 통한 집단 재창조 연주는, 그룹에서 제공하는 하나된 느낌과 소속감을 통해 외로움으로 인한 부정적 감정을 해소하는데에 도움을 준다 (김관일, 박인수, 2003).</p>	
8	자기 실현 및 삶	강점 찾기	<p>강점 발견 및 강점 강화</p>	<p><This is me - 위대한 쇼맨 ost></p> <p>-영화 위대한 쇼맨의 노래 삽입 부분을 함께 감상한 후, 자기 자신의 강점에 대해 토의하기</p> <p>- 각자 말한 강점을 이름표에 쓰고 목걸이에 걸기</p> <p>- 노래에 맞춰 바디퍼커션을 연습하고, 영화 속 장면처럼 영상</p>	<p>-당당하고 자신감있는 분위기의 노래 'This is me'를 감상 후 자신의 강점을 찾는 노래 토의 활동은 내담자가 지지적인 노래가 주는 당당함의 정서 안에서 자신의 강점을 수월하게 탐색하고 인식할 수 있는 경험을 제공한다.</p>

				찍기	<p>-강점 찾기는 스스로를 긍정적으로 바라봄으로써 내담자가 자신을 존중하고 인정하는 마음을 갖도록 돕는다(홍한나, 순진이, 2018).</p> <p>- 바디퍼커션 연주 영상을 찍는 활동은 내담자가, 자기자신의 약점과 강점 모두 사랑하겠다 다짐하는 영화의 주인공이 되어 볼 수 있는 경험을 제공한다. 이는 내담자가 긍정적인 자아상을 확립할 수 있도록 돕는다.</p>
9	의미 찾기	낙관성 증진하기	낙관성 찾기	<p><Try Everything - Zootopia ost>, <We are the champions - Queen>, <How far I'll go - Moana ost> <Stronger - Kelly Clarkson> <I won't give up - Jason Mraz></p> <p>-낙관적이고 힘찬 가사를 담은 노래들을 차례로 듣고 가사를 본 후 가장 마음에 드는 구절 적어 발표하기</p>	<p>- 가사토의 활동은 일상에서 지나치기 쉬운 자신의 긍정적인 경험과 감정을 탐색할 수 있게 하며 이야기를 공감하고 지지해주는 그룹원과의 소통은 긍정적인 경험을 제공할 수 있다(현수경, 1999).</p> <p>-낙관적인 가사를 담은 노래들 중 자신이 마음에 드는 가사 구절을 발표하는 활동은 낙관적 사고를 인식하고 표현함으로써 낙관성을 기르는 데에 도움을 준다.</p>
10	의미 찾기	삶의 목표 찾기	삶의 목표를 세우고 자원 찾기	<p><치료사 자작곡 - Orange tree></p> <p>- 자신의 삶의 목표를 설정하고, 가사의 빈칸 채우기</p> <p>- 콰이어타임, 카바사, 에그웨이커, 트라이앵글, 우드블럭을 이용한 제창조 연주</p>	<p>-미래 자신의 모습을 상상하며 가사를 쓰는 활동은 내담자가 용기를 갖고 삶을 살아갈 수 있는 낙관성 증진에 도움을 준다. 또한 가사 빈칸 채우기를 통해 자신의 목표와 자원이 무엇인지 찾고 표현할 수 있다.</p> <p>- 그룹원과 함께 제창조 연주하는 활동은 노래의 긍정적인 정서를 함께 공유하고 나눌 수 있는 기회를 제공한다.</p>

본 노래심리치료 프로그램은 긍정심리와 마음챙김의 '수용'을 기반으로 하여 '긍정심리학 - 긍정정서 증진(2회기~3회기)', '마음챙김 - 부정정서 수용(4회기~5회기)', '긍정심리학 - 감사하는 마음찾기(6~7회기)', '자기실현 및 삶의 의미찾기(8~10회기)'로 구성되었다.

1회기는 앞으로 진행될 10회기의 음악치료 프로그램에 대하여 짧게 소개하고 치료사와 그룹원들이 서로 인사를 나누는 시간을 가졌다. 1회기의 목표인 긍정적 관계형성을 위해 구조가 단순하고 쉬운 동요인 '당신은 누구십니까?'에 자신을 나타낼 수 있는 형용사를 참여자가 직접 선택한 음정 별명 앞에 붙여서 별칭을 짓고, 노래를 함께 부르며 별칭을 이용한 자리 바꾸기 게임을 진행하였다. 이후 자신의 노래를 한 곡 골라 모두에게 소개하는 시간을 가졌다.

2회기는 긍정 정서를 증진하는 목표에 따라 일상의 소소한 행복 경험을 찾기 위해 세계적으로 유명한 'My favorite things(Sound of music OST)'에 자신이 좋아하는 것들을 넣어서 가사를 개사하는 활동을 하였다. 참여자는 노래의 한 구절씩 맡아 가사를 개사하였고 함께 완성된 노래를 합창하였다. 그리고 해당 경험이 어떠하였는지 노래를 부른 후의 기분은 어떤지 이야기 나누었다. 그리고 해당 감정을 터치벨, 롤리팝드럼, 에그쉐이커를 이용한 악기 연주를 통해 표현하였다. 연주 후의 느낌에 대하여 이야기 나누며, 회기를 통해 깨달은 것에는 무엇이 있을지 토의하였다.

3회기는 긍정 대화법을 익히고자 마찬가지로 세계적으로 유명한 노래인 'Mr. Lonely-Bobby Vinton'의 음악 드라마 만들기를 하였다. 원곡 노래를 듣고, 가사, 느낌 등을 종합하여 자신이 생각하는 Mr.Lonely의 배경 이야기를 만들고 발표하는 시간을 가졌다. 그 후 Mr. Lonely를 위로하는 말로 2절 가사를 만들어, 부정적으로 자신의 상황을 이야기하던 노래 주인공에게 긍정적인 시각을 제시하는 활동을 하였다. 또한 위로와 긍정적 메시지를 담고있는 한국의 유명한 노래 '촛불 하나-G.O.D'에 맞춰 바디퍼커션을 연주하며 Mr. Lonely를 통해 얻은 위로와 긍정적인 메시지를 강화하였다. 마찬가지로 회기를 통해 얻은 깨달음에는 무엇이 있을지 이야기하며 마무리하였다.

4회기는 일상에서의 부정감정을 수용하고자 하는 목적에 맞춰 비교적 최근 나온 한국의 노래인 ‘사랑받고 싶어서-장들레’를 치료사가 영어로 번안한 노래 ‘Just I wanted to be loved’를 감상하고, 자신이 부정적 감정을 느꼈던 순간에 대해 이야기 하고, 그 이유에 대하여 탐구하는 시간을 가졌다. 이때 참여자들이 원인에 대하여 나의 마음을 있는 그대로 바라볼 수 있도록 해당 감정과 관련된 ‘나’를 찾을 수 있도록 가이드 하였으며, ‘Because I wanted to (), I did ().’ 의 틀에 맞춰 이야기 할 수 있도록 도왔다. 해당 토의를 통해 나온 내용을 노래의 가사 빈칸에 넣어 함께 부르고 노래를 감상하며 해당 가사를 표현한 동작을 수행하였다. 이후 ‘Let it be - Beatles’를 부르며 노래의 가사를 의미에 대하여 생각하고, 진정한 의미의 ‘Let it be’가 무엇일지 이야기 나누며 합창하였다.

5회기 에서는 나에 대한 부정감정을 수용하고자 하는 목적에 맞춰 <Rainbow - Kacey Musgraves>를 감상하고 노래 가사에 대하여 토의하였다. 이후 자신의 인생 그래프를 그려 표시하고 각각 분기점에서 어떤 감정을 느꼈는지, 그때의 자신의 성격의 이름을 붙인다면 어떤 것을 붙일지 작성하였다. 이후 인생 그래프의 가장 어린 나이에서부터 현재에 이르기까지 나온 감정과 성격들에 색을 붙이고 나이 순서대로 무지개의 안쪽부터 바깥쪽으로 색칠한다. (Ex, 15살 - 절망 - 소심함 - 파란색) 이후 자신의 무지개를 소개하는 시간을 가졌다. 그 이후 아카펠라 합창의 과정을 가졌다. 이후 이번 회기를 통해 깨달은 점에 대하여 이야기 나누며 마무리하였다.

6회기에서는 감사 경험을 떠올리기 위하여, ‘The best thing - Mocca’를 감상하고 함께 부르며 자신의 감사한 사람을 떠올리는 시간을 가졌다. 그리고 인생에서 감사했던 경험과 사람에 대하여 이야기 나누었다. 참여자들은 엽서에 감사한 대상에게 편지를 쓰고 그 중 가장 중요한 문장 한 문장을 뽑아 발표하였다. 이후 치료사의 자작곡인 ‘To dearest’에 엽서에서 뽑은 한 문장을 넣어 개사하고 함께 부르는 시간을 가졌다.

7회기에서는 지난 시간 함께 부른 ‘To dearest’의 감사 대상을 자신으로 바

꾸어 스스로에게 감사하고 싶은 일이 무엇이었는지 이야기 나누는 시간을 가지고 노래 가사를 개사하여 함께 부르는 시간을 가졌다. 이후 'I will - Beatles'를 감상하고 노래를 스스로 불러준다고 생각하며 쥘베, 카바사, 에그웨이커를 이용한 재창조연주를 하였다.

8회기에서는 자기 실현 및 삶의 의미를 찾는 목적을 위해 자신의 강점을 찾는 활동을 진행하였다. 세계적으로 유명한 영화 '위대한 쇼맨'의 노래 'This is me' 삽입 부분을 함께 감상한 후, 어떤 상황에서도 변치 않는 자신의 강점에는 무엇이 있을지 이야기 나누었다. 이후 자신의 강점을 이름표에 쓰고 부착하여 서로를 다시금 소개하였다. 이후 노래에 맞춰 바디퍼커션을 연주하고, 영화 속의 장면처럼 영상을 찍었다.

9회기에는 낙관적이고 힘찬 가사를 담은 노래들<'Try Everything - Zootopia ost', 'We are the champions - Queen', 'How far I'll go - Moana ost', 'Stronger - Kelly Clarkson', 'I won't give up - Jason Mraz'> 을 차례로 듣고 가사를 본 후 가장 마음에 드는 구절을 적어 발표하고 그 이유에 대하여 자신의 경험과 관련하여 설명하는 시간을 가졌다.

10회기에는 언젠가 내가 되고 싶은 모습에 대한 내용을 담은 치료사의 자작곡인 'Orange Tree'에 자신이 원하는 미래 모습을 상상하며 가사를 쓰고 해당 노래에 맞춰 악기를 연주하는 시간을 가졌다. 또한 전체 음악 수업을 종결하며, 노래심리치료를 통해 자신이 얻게 된 가치에는 무엇이 있는지 이야기를 나누는 시간을 가졌다.

4. 현상학적 연구

현상학적 연구란 인간 경험의 본질을 깊이 이해하고자 하는 질적 연구 접근법이다. 현상학적 연구에서는 연구 대상자의 경험에 집중하고, 연구 대상자의 주관적 경험과 그들이 느끼는 의미를 이해하기 위해 노력한다. 그리고 연구 대상자가 인식한 경험의 의미를 밝히기 위해 자료를 분석하고 의미나 패턴을 찾는다. 이때, 연구자는 선입견이나 편견에 의한 주관적인 해석이 되지 않을 수 있도록 반복하여 자료를 읽으며 연구 대상자가 느낀 경험의 의미를 찾기 위해 노력한다. 이를 통해 연구자는 표면적인 내용이 아닌, 경험이 연구 대상자에게 미친 의미와 영향을 깊이 있게 파악한다(이남인; 2004; 김기호, 2014에서 재인용).

현상학적 연구는 오늘날 다양한 학자들에 의해 자료 분석 방법을 가지게 되었는데, 가장 대중적으로 많이 알려져 있는 것은 Giorgi의 현상학적 분석 방법이다. Giorgi의 현상학적 자료 분석은 ‘전체적 맥락 파악하기’, ‘연구자의 관점에서 현상에 대한 의미 단위로 나누기’, ‘학문적 용어로 변형하기’, ‘상황적 구조 진술’, ‘일관적인 구조 진술로 통합하기’의 다섯 단계를 거쳐 분석된다. 이는 현상학적 연구에서 ‘기술’을 강조하는 분석 방법으로 기술이 자료에 대한 해석과 분석에 앞서있다. 또한 Giorgi의 현상학적 자료 분석은 연구 참여자의 개인적 경험을 자세히 기술한 후에 전체 참여자의 경험을 통합하며, 공통된 속성의 도출에만 집중하지 않는다(Giorgi, 2004).

현상학적 연구의 핵심개념으로는 ‘판단 중지’, ‘괄호치기’, ‘환원’이 있다. ‘판단 중지’는 연구자의 선입견, 편견 뿐 아니라, 일반적으로 자신이 지각하는 사물이나 사람, 세계에 대한 타당성에 대한 판단을 멈추는 것을 의미한다. 이를 위하여 현상학적 연구에서는 ‘괄호 치기’를 사용하기도 하는

데, 이는 연구자는 자신의 주관적인 생각, 가치관 등을 괄호 안에 묶어 판단할 수 없도록 유보하는 것이다. 이를 통해 경험은 본질의 영역으로 ‘환원’되고, 이는 판단에서 벗어나 본질의 영역으로 돌아가며 연구자의 본질 직관을 통해 파악될 수 있다.

5. 자료수집

본 연구는 유학생의 노래심리치료 경험의 현상학적 연구를 위하여 심층면담법과 회기 녹음을 선택하였다. 자료의 수집은 심층면담을 진행하고 면담의 내용을 녹음 후, 필사하는 과정을 거쳤다. 또한 매 회기 세션을 녹음하여 세션 중 나누었던 대화와 내담자의 반응을 기록하였다. 모국어를 사용하지 않는 연구의 특성상, 내용의 정확성 확보하기 위하여 면담 내용은 참여자의 확인을 거쳐 보완하며 신뢰도를 검증하였다.

6. 윤리적 고려

연구의 윤리를 위하여 연구자는 참여자들에게 연구의 목적과 절차 등에 대하여 사전 고지하였으며 자발적으로 연구를 참여할 수 있도록 선택권을 부여하였다. 또한 연구에 필요한 녹음, 녹화, 필사 등은 참여자의 동의를 구하여 진행하였고, 연구 자료는 일정한 기간 이후에는 폐기처분 할 것임을 명시하는 동의서에 동의를 구하였다. 또한 연구 자료와 참여자에 대한 정보는 참여자의 익명성을 보장하고, 외부에 누설이 되지 않도록 참여자들과 관련된

정보를 암호화하여 표기하였다.

7. 자료분석

본 연구는 인터뷰와 회기 녹음을 통한 자료를 전사하여 Giorgi의 현상학적 연구방법에 따라 자료를 분석하였다.

1단계인 ‘전체적 맥락 파악하기’를 위하여 연구자는 연구 참여자들의 인터뷰 내용과 회기 내용을 전사하여 반복적으로 읽었다.

2단계인 ‘연구자의 관점에서 현상에 대한 의미 단위 나누기’를 위하여 인터뷰 내용을 반복하여 읽되, 의미 변화가 되는 부분에서 밑줄을 치고 강조하였다.

3단계인 ‘학문적 용어로 변형하기’를 위해서 연구 참여자의 인터뷰 내용의 본질이 무엇인지를 중점을 두고 인터뷰 내용의 모호한 부분을 분명하게 다듬고 심리학적 언어표현으로 변형하였다. 학문적인 용어가 없을 경우, 상식적인 용어로 대체했다.

4단계인 ‘상황적 구조 진술’에서는 앞서 밝힌 연구 참여자들의 개인적인 상황과 관점을 고려하여 학문적 용어로 변형된 내용을 구조화하였다.

5단계인 ‘일관성 있는 구조 진술’을 위해서 학문적 용어와 상식적인 용어로 변형된 의미 단위 내면에 있는 통찰적 내용들을 구조화하여 통합하고 종합하였다.

8. 연구의 신뢰성

본 연구의 신뢰성을 위하여 연구자는 의미가 포화 될 때까지 자료 수집을 계속하였다. 또한 의미 단위의 학문적 용어 변형을 위하여 지도교수의

검토를 받아 신뢰성을 증진 시켰다.

연구의 민감도를 위하여 연구자는 연구를 통해 얻게 된 연구 참여자와의 친밀성을 ‘현상학적 태도’를 유지하기 위하여 경계하며 무비판적 태도, 선입견과 관념 버리기를 ‘괄호 치기’를 통해 극복하였다.

IV. 연구결과

본 연구는 국내 러시아 국적 유학생을 대상으로 그들의 노래심리치료 경험을 현상학적 방법론 중 Giorgi의 현상학적 연구 방법에 따라 분석하였으며 진술들을 의미단위 51개로 나누고 26개의 하위구성요소로 추출한 뒤, 7개의 통합구성요소로 도출하였다.

<표 3> 연구결과

통합구성요소	하위구성요소
자기 발견	있었던 내면의 자기 발견 강점 발견 자신의 삶에 대한 성찰 그룹원과의 토의를 통한 자기 성찰 자기 탐색에 흥미를 느낌
자기 반응을 통한 인식의 변화	새로운 관점 획득 가사에 공감함 상실경험 수용으로 인한 인식의 긍정적인 변화 상호교류를 통한 정서와 인식의 변화
긍정적 자아 강화	자기 신뢰감의 향상 긍정적인 자아상 형성
자기 대처 능력의 향상	부정감정에 대한 대처방법 습득 자기 돌봄에 대한 다짐
긍정 정서 증진	안정, 이완을 느낌 행복, 재미를 느낌 정서 환기 음악치료에 대한 긍정적인 정서 경험
사회적지지 경험	그룹 안에서의 자기 개방성의 향상 자신의 목소리를 통한 자기 개방 유대감 경험 동병상련의 정을 느낌 친밀감 경험 사회적지지 경험 사회적 활동이 증가함
몰입을 통한 초월경험	영혼의 울림 경험 노래 가사를 심상으로 체험함

1. 상황적 구조 진술

1) 자기발견

유학생들은 학업과 일의 병행으로 피곤함을 호소하고 있는 상황이었으며 유학 생활의 고립으로 인한 외로움을 표현하였다. 이로 인해 유학생들은 유학 생활의 어려움에만 초점을 맞추고 있었으나 노래심리치료 연구 이후 자신에 대한 발견을 통해 잊었던 자신을 찾고, 강점을 발견하며 삶에 대한 성찰을 할 수 있었다. 이는 자기 탐색 욕구로 이어져 유학생이 긍정적으로 자신을 탐구할 수 있도록 하였다.

(1) 잃었던 내면의 자기 발견

유학생들은 현실의 피곤함과 불안함으로 인해 자신에 대해 잊고 있기도 하였는데, 참여자 B와 C는 자신이 잊었던 자신을 발견할 수 있었다고 하였다.

수업을 듣는 동안 저는 저도 몰랐던 저에 대해 발견할 수 있었어요. 그건 정말 신기한 경험이었어요. (참여자 B)

노래를 듣고 가사를 쓰면서 제 자신을 다시 찾게 되었어요. 저는 원래 사람을 만나고 이야기하는 걸 좋아했어요. 그런데 한국에 유학을 온 뒤로 남자친구를 만나고는 남자친구와만 시간을 보냈어요. 자연스럽게 다른 친구들에게서 멀어지기 시작했고요. 남자친구와 이제는 헤어졌지만요. (생략) 노래가 제게 저는 혼자 있는 걸 좋아하지 않는다는 걸 다시 일깨워줬어요. (참여자 D)

(2) 강점 발견

유학생들은 자신에 대한 발견을 토대로 자신의 강점을 발견할 수 있었는데, 참여자 A의 경우 범죄피해로 인해 심각한 스트레스를 호소하고 부정 감정을 겪었지만, 노래심리치료의 과정을 통해 자신의 강점을 발견할 수 있었다고 이야기하였다.

저의 장점은, 끈기가 있는거예요. 참을성이 있는거예요. 사교적인 성격, 적극적인 성격, 창의적인 점이에요 (참여자 A)

(3) 자신의 삶에 대한 성찰

유학생들은 당면한 과제를 달성하기 위해 많은 에너지를 쏟고 있었다. 그러나 “Rainbow”라는 노래의 가사를 통해 현재 자신의 삶까지의 삶의 여정을 돌아보며 자신의 삶의 전반적인 통찰을 얻을 수 있었다고 이야기하였다. 참여자 B는 자신의 어린 시절을 회상하였다고 하였으며 그 경험이 자신에게 의미 있는 활동이었다고 하였고, 참여자 A는 자신의 삶의 고난과 이겨내던 모습을 돌아보며 자신의 삶에 공감하기도 하였다.

활동을 하는 동안 저는 저의 경험에 대해 생각했어요. 그건 굉장한 일이었어요. “Rainbow”라는 노래에 대해 이야기 나눴던 게 기억이 나요. 저희는 같이 노래를 부르고 삶에 대한 이야기를 나눴죠. 그건 저에게 의미가 컸어요. 저는 제 어린 시절이 떠오르기도 했어요. (참여자 B)

그래서 깨달은 것이 뭐냐면요, 제 삶이 정말 우리의 심장 박동과 같다는 걸 알았어요. 아주 낮게 내려가고 다시 천천히 올라가고, 다시 내려가고, 다시 올라가고, 다시 떨어지고, 다시 올라오고. 그래서 슬펐어요. 저는요. 그치만 다행이에요. 제가 슬픈 걸 알게 되어서요. (참여자 A)

(4) 그룹원과의 토의를 통한 자기 성찰

유학생들은 노래심리치료 과정에서 노래 개사와 이어지는 토의의 경험을 통해 다른 그룹원의 이야기를 듣고 자신의 모습을 성찰할 수 있었다. 한국에 온지 얼마 되지 않은 유학생의 경우, 이때 다양한 의견을 들을 수 있어 자신도 돌아볼 수 있었다고 이야기하였다.

가사를 바꾸는 활동은 제 생각을 돌아볼 수 있어서 좋았어요. 그리고 다른 사람의 생각을 알 수도 있었구요. 저는 그 이야기들을 들으며 저의 관점이 변화함을 느꼈어요. (참여자 C)

(5) 자기 탐색에 흥미를 느낌

유학생들은 자신에 대해 발견하고 자신과 삶에 대한 관점이 변화함에 따라 자기 탐색에 대한 흥미를 보이기도 하였다. 이는 이전에 있었던 부정적인 자기 반추와는 달리, 자신의 다양한 측면을 탐구하고자 하는 욕구로, 참여자 B는 노래심리치료를 통해 자신에 대해 더 알아가고 싶다는 소망을 보였다.

그래서 이제 저를 탐색하는 것에 관심이 많아졌어요. 제 다양한 모습이 좋고, 궁금하더라구요. 더 알아가고 싶은 마음이 들었어요. (참여자 B)

2) 자기 반영을 통한 인식의 변화

유학생들은 자신과 유사한 상황의 가사를 보며 자신의 현실의 모습을 떠올렸다. 그러나 긍정적인 관점을 지니고 있는 가사를 보며 용기를 얻기도 하였고, 현실과 삶에 대한 인식의 변화를 경험하기도 하였다.

(1) 새로운 관점 획득

유학생들은 삶을 돌아보는 경험이 어려움을 극복해나가던 자신의

모습을 떠올릴 수 있게 해주었으며 이 경험을 토대로 자신과 삶에 대한 새로운 관점을 가지게 되었다고 이야기하였다. 유학생 B의 경우 자신의 삶의 가장 어려웠던 시절을 떠올리며 그 때를 지나온 자신의 삶에 대해 다양한 각도에서 조명하였고 그것을 통해 용기를 얻고 스스로를 수용할 수 있었다고 이야기하였다.

“Rainbow”의 가사를 읽고 토의를 할 때, 저는 말할 수 없을 정도의 (힘들었던) 제 인생의 사건에 대해 다른 관점을 가질 수 있게 되었어요. 그건 정말 특별한 경험이었어요. (가사토의 후) 저의 삶을 소개하고 그 사건들에 대해 한 눈에 바라보니 이상한 기분이 들었어요. 앞으로 다가올 일들에 용기가 생겼달까요. (참여자 B)

저는 저에 대한 새로운 관점을 얻을 수 있었어요. 저는 제가 어떻게 문제들과 씨름해왔는지를 보면서 저의 강함을 바라볼 수 있었어요. 이 경험은 제게 관점이 다양해질 수 있도록 도와주었어요. 그리고 저는 저 스스로를 받아 들일 수 있었죠. (참여자 B)

(2) 가사에 공감함

유학생들은 자신의 삶과 유사한 가사를 보며 혼자가 아니라는 것을 느낄 수 있었다. 참여자 A는 긍정적인 가사를 보며 자신과 같이 힘들어했던 사람들이 있었고, 그들이 그럼에도 불구하고 긍정적인 표현을 하는 것을 보며 가사의 내용에 공감하였다.

(가사 토의 중) 가사를 보면서 ‘저 사람도 저렇게 힘들었구나.’ 라고 생각했어요. 그렇지만 저 사람도 저렇게 힘들었음에도 괜찮아진 것처럼 나도 그럴 수 있다고 생각하는 거죠. (참여자 A)

(3) 상실경험 수용으로 인한 인식의 긍정적인 변화

유학 생활에서의 대인관계의 변화는 본국에서의 변화보다도 그 의미가 크게 다가올 수 있다. 참여자 D는 자신에게 벌어진 가까운 인간관계의 변화에 대해 수용하고, 이에 대한 감정적인 종결을 받아들이며 해당 관계에서 있었던 감사를 찾기도 하였다.

(개사 활동 중) 저는 제 전 남자친구에게 편지를 썼어요. 그 사람에게 고마운 점이 많더라고요. 조금 정리가 된 것 같아요. (인터뷰) 편지를 쓰고 노래를 부르는 활동을 할 때 저는 연민을 느꼈어요. 맞아요. 거기서 연민, 위로를 느꼈어요. (참여자 D)

(4) 상호교류를 통한 정서와 인식의 변화

본국을 떠나며 유학길에 오른 유학생들의 인간관계의 폭은 유학 초기 자연스럽게 좁아지게 된다. 노래 토의, 합창과 같은 활동은 유학생들의 상호교류를 촉진하고 그 과정에서 자신의 정서와 인식의 변화를 이끌어 내기도 한다.

그리고 처음과 두 번째 수업이었던가, 우리가 가장 좋아하는 것을 넣어서 가사를 쓰고 노래 부르던 활동이 기억이 나요. 그룹원 중 한 사람이 노래를 부를 때, 저는 그걸 듣고 있었어요. 그리고 가끔 그녀가 자신의 아버지와 가족에 대해 이야기 했었잖아요, 그걸 들으며 저는 그녀가 어떤 가족에서 자라왔는지 느낄 수 있었어요. 그리고 그녀의 남편이 그녀를 대하는 모습에서도 느낄 수 있었어요. 그리고 이유는 모르겠지만 그건 정말 저를 감동시켰어요. 저는 그 장면을 계속 기억하고 있어요. 그리고 종종 생각이 나요. 모든 활동이 사람들과 연관이 되어있고, 그걸 나누는 과정에서 저는 공감을 느꼈어요. 그건 인간관계에 대한 제 생각도 바꾸어놓았던 것 같아요. (참여자 D)

3) 긍정적 자아강화

유학생들은 언어의 어려움, 학업 과제의 스트레스 등으로 스스로에 대한 신뢰감이 낮아짐을 표현하며, 불안한 상황은 그것을 강화하는 것 같다고 표현하였다. 그러나 유학생들은 노래심리치료를 통해 자기 신뢰감이 향상되고, 긍정적인 자아상이 형성 되는 경험을 하며 앞으로의 유학생들의 힘과 용기를 얻을 수 있었다.

(1) 자기 신뢰감의 향상

유학생은 삶과 자신에 대한 성찰을 통해 얻은 새로운 관점을 통해 스스로에 대한 신뢰감이 생겼다고 하였으며, 자기 자신을 드러내는 것에 있어 자신감이 생겼다고 표현했다. 유학생의 이러한 변화는 유학 생활에 있어 긍정적으로 적응을 도울 수 있다. 참여자 B는 노래심리치료의 일련의 과정을 통해 자신이 가진 강점을 발견하면서 스스로를 믿을 수 있게 되었으며, 앞으로의 날을 헤쳐나갈 수 있는 용기가 생겼다고 이야기하였으며, 유학생 C는 자기 자신의 목소리가 더 이상 부끄럽지 않으며 합창활동을 통해 자신을 드러내는 경험에서 자신감이 생긴 것 같다고 표현하였다.

저는 더 자신감을 갖게 되었어요. 저는 제 강점을 볼 수 있었어요, 그러니까, 문제를 해결해왔던 저를 돌아보면서 자신감을 갖게 된 것 같아요. 그리고 제 선택을 응원하게 되었어요. 저는 제가 저를 믿는 사람인 걸 알게 됐어요. 앞으로도 불안한 상황은 오겠죠. 그렇지만 저는 제가 절 믿고 나아갈거라고 생각해요. (참여자 B)

감사해요 선생님. 저는 제 목소리가 부끄럽지 않기 시작했어요. 이걸 저희가 함께 시작 노래와 마무리 노래를 부를 때 시작한 것 같아요. 저를 더 이상 감추지 않아도 된다는 생각이 들더라고요. (참여자 C)

(2) 긍정적인 자아상 형성

유학생은 새로운 환경, 문화, 학업에 매 순간 노출되는데, 이때 자신이 흔들리지 않을 수 있도록 도울 수 있는 것은 긍정적인 자아상이다. 노래심리치료를 통해 참여자 C는 자신의 삶을 이끌어갈 수 있는 ‘날개’를 얻은 것 같다고 표현하였고, 참여자 E는 내성적인 성격과 다소 폐쇄적인 경향성을 보였으나 자신이 점차 개방적인 사람이 되어갈 것이라는 긍정적인 자아상을 형성하였다.

저는 이 음악수업을 통해서 저의 길을 이끌어주는 날개를 얻은 것 같아요. 앞으로의 삶도 이 날개를 통해서 잘 날아갈 수 있을 것 같아요. (참여자 C)

(가사 토의 후) 저는 제가 더 나은 사람, 자유로운 사람이 될 것 같다는 생각이 들었어요. (참여자 E)

4) 자기 대처 능력의 향상

유학생들의 어려움은 앞서 언급했듯이 다양하다. 유학생들은 이때 스스로를 부정적인 감정에서 벗어나게 할 수 있는 기술이 필요한데, 노래심리치료 경험을 통해 유학생들은 자신을 위한 기술을 습득하였다고 이야기하였다. 또한 앞으로도 자기 돌봄을 멈추지 않고 노력할 것이라고 다짐하기도 하였다.

(1) 부정감정에 대한 대처방법 습득

노래심리치료에서는 매회기 감정을 조절할 수 있게하는 간단한 기술을 함께 연습하였는데, 참여자 C는 나비포옹과 호흡법을 통해 자신이 실제적으로 일로 인한 스트레스가 극심하였을 때 사용하며 효과를 느꼈다고

하였다.

저는 음악시간에 배운 나비포옹 자세를 종종 하곤 해요. 슬플 때 정말 도움이 되거든요. (참여자 C)

제가 문자를 드렸을 때를 기억하세요? 그때 저와 제 남편은 일로 인해서 공황상태에 빠져서 숨을 쉬기 어려웠었어요. 그때 사용한 3-5-4 호흡은 저희를 안정되게 도움을 주었어요. 정말 효과적이었어요. (참여자 C)

(2) 자기 돌봄에 대한 다짐

유학생활에는 예기치 못한 어려움이 생기기도 한다. 참여자 A는 그때 자신을 위해 좋은 사람들을 만나고 모임에 나가며 부정적인 생각에서 스스로를 분리하고 스스로를 돌보는 것을 계속 노력할 것을 다짐하였다.

이렇게 저를 지키는 거예요. 자꾸 드는 생각을 제게서 분리해요. 그리고 쉽지는 않지만, 아무것도 하기 싫지만, 사람들을 만나요. 이런 상태이지만 다른 활동에 스스로를 보내요. 사람들을 만나면서 나를 지키는 거예요. (참여자 A)

5) 긍정 정서 증진

당면해 있는 어려움들을 경험하다보면 긍정적인 정서를 느끼기 쉽지 않을 수 있다. 유학생들은 노래심리치료를 통해 유학 생활의 다양한 도전과제들을 수행하며 느낀 스트레스를 해소할 수 있었다고 이야기하였다. 유학생들을 공통적으로 안정, 이완을 느꼈다고 하였으며 활동을 통해 행복과 재미를 느꼈다고 하였다. 또한 전반적인 음악치료를 통해 긍정적인 경험을 했다고 보고하였다.

(1) 안정, 이완을 느낌

유학 생활의 스트레스를 안고 프로그램에 참여한 유학생들은 노래심리치료를 통해 안정과 이완을 느꼈다고 보고하였다. 때로는 노래 선곡 자체가 주는 편안함이기도 하였고, 음악 활동과 음악 수업 자체를 통해 느끼는 이완이기도 하였다.

수업을 듣는 기간 동안 저는 왜인지 모르겠지만 수업이 끝난 후에 많이 위안이 되었어요. 그때 햇빛이 더 밝았던 것 같기도 하고, 음악 수업 이후에 모든 게 다 괜찮아진 것 같았어요. (생략) 제 생각엔 음악 때문인 것 같아요. 음악을 듣고 노래하고 연주하고 할 때, 마음이 이완되는 걸 느꼈거든요. (참여자 B)

음악을 듣고 호흡을 할 때, 편안함을 느낀 것 같아요. 특히 헬로송과 굿바이송은 차분하고 감미로웠어요. (참여자 F)

사실 실제적인 문제가 다 해결된 건 아니예요. 여전히 피곤하고 힘들지만, 음악 시간 이후에는 편안해지는 감정을 느끼면서 주말을 보낼 수 있게 돼요. 주말에 편안하게 쉴 수 있는 시작점이 되어주었어요. (참여자 F)

제 생각에는 인원이 적지 않아서 더 편안함을 느낄 수 있던 것 같아요. 사실 지원할 때 조금 걱정했거든요. 만약에 인원이 10명, 20명이 된다면... 모르겠어요. 이렇게 편안한 감정을 느낄 수는 없었을 것 같아요. 편안함을 느낄 수 있었던 두 번째 이유는 선생님 덕분이에요. 선생님의 노래는 편안했고 선생님에게는 신뢰감을 느낄 수 있었어요. 도움이 되었어요. (참여자 F)

제 삶을 살아가다가 '맞다 토요일에 음악 수업이 있지!'라고 생각하게 되는 때가 좋았어요. 음악 수업은 저를 편안하게 해줄 거니까요. 그래서 저는 정

말로 수업시간을 기다렸어요. (참여자 D)

시작 노래의 피아노에 맞춰 우리가 노래를 불렀잖아요. 저는 그 피아노 소리를 정말 좋아해요. 안정감을 줘요. (참여자 E)

(2) 행복, 재미를 느낌

유학생들은 안정과 이완 뿐만 아니라 행복과 재미를 느끼기도 하였다. 참여자 C는 음악 활동을 통해 행복한 감정이 더 커졌으며 일상생활에도 그것을 느끼게 되었다고 이야기하였고, 참여자 A는 노래심리치료의 합창, 응용 활동을 통해 신이 나고 재미를 느낄 수 있었다고 표현하였다.

저는 행복했어요. 그리고 지금은 행복한 아내가 되었어요. 이 행복이 너무 좋아요. 함께 노래를 부르고 호흡하고, 가사를 쓰는 과정이 참 행복했어요. (참여자 C)

마음에 드는 건 가사를 쓰고 노래 부르고 그거에 맞춰 연주하는 거요. 너무 흥미로웠고, 재밌고 신이 났어요. 새로운 박자도 만들 수 있고 정말 재밌었어요. (참여자 A)

(3) 정서 환기

유학 생활의 다양한 스트레스는 부정적인 정서 경험으로 이어진다. 유학생들은 힘차고 긍정적인 노래를 감상하고 합창하며 ‘몸타’를 하는 등의 응용 활동을 통해 자신의 부정적인 감정이 환기되고, 강렬한 에너지를 느꼈다고 하였다.

활기찬 음악을 듣고 노래 부르고, 박수도 치고 춤도 추는 활동이 좋았어요. "This is me". 그 노래를 제가 원래도 좋아하거든요. 영화도 좋아하고요.

그 영화가 자기 자신에 대한 이야기이고 자유로워지는 거잖아요. 그런 내용의 가사를 들으면서 바디퍼쿠션을 할 때, 제안의 무언가 해소되는 느낌을 느꼈고, 저의 부정적인 목소리들을 잊을 수 있었어요. 정말 에너지가 느껴졌죠. (참여자 D)

신나는 노래를 부르고 연주하는 활동은 기분전환이 됐어요. 상쾌함을 느끼게 해줬어요. (참여자 C)

음악이 정말 좋았어요. 그건 제 어둠 속의 빛처럼 절 밝게 해주었어요. (참여자 E)

(4) 음악치료에 대한 긍정적인 정서 경험

유학생들은 음악치료 자체에 대한 긍정적인 정서를 경험하며 이 경험에 긍정적인 인식을 가지게 되었다고 표현하기도 하였다. 이는 유학생들이 유학 생활의 어려움을 겪을 때 유학생이 떠올릴 수 있는 심리치료기법 중 하나로 음악치료가 될 수 있음을 보여준다.

아마 저는 이런 소모임 같은 치료를 또 찾을 것 같아요. 이런 경험은 처음 해봤거든요. (생략) 저는 음악 치료에 푹 빠지게 된 것 같아요. 여긴 혼자 있지 않고 사람들과 편안하게 대화하면서 좋은 시간을 보낼 수 있는 정말 좋은 곳인 것 같아요. (참여자 D)

6) 사회적지지 경험

유학생이 적응적인 유학 생활을 하기 위해서는 사회 지지적인 경험이 중요하다. 노래심리치료를 통해 유학생들은 그룹원들과의 친밀감을 느끼며 유대감이 형성되었고, 그룹 안에서의 자기 스스로를 개방하기도 하고, 음악적으로 스스로를 드러내기도 하였다. 또한, 자신과 같은 상황의 다른

사람들이 존재함으로 동병상련의 정을 느끼기도 하고 이는 궁극적으로는 사회적 활동의 증가로 나타났다.

(1) 그룹 안에서의 자기 개방성의 향상

참여자 A는 범죄피해로 인해 극심한 스트레스를 받고 우울을 표현하고 있었다. 노래심리치료를 진행하면서 참여자 A는 자신의 이야기를 그룹원들에게 나누며 자신의 마음을 개방하였다.

네. 지금은 (그 사실을 알리는게) 덜 창피해요. 예전에는 많이 힘들었어요. 다른 사람에게 알리는 게. 다른 사람이 내가 어떤지 어떤 마음이 들 수 있는지. 막 이렇게 걱정이 돼서 알려주지는 않았어요. 그래서 사실은 아직까지 친척들은 잘 몰라요. 몇 명은 알고 있지만... 제가 이런일 있었는데는 대부분은 잘 몰랐어요. (참여자 A)

(2) 자신의 목소리를 통한 자기개방

자기 개방을 하는 것은 자신의 경험을 이야기하는 것도 될 수 있지만, 자기 자신을 있는 그대로 드러내는 것도 포함이 된다. 참여자 C는 노래를 부르는 것을 좋아했으나, 부정적인 사건을 겪으며 목소리에 대한 부끄러움이 생겼다. 결혼을 하게 되면서 혼자 있는 시간이 줄고, 참여자 A는 자신의 목소리를 내는 것을 더욱 창피하게 여기기 시작하였다. 그러나 노래심리치료 이후 참여자 A는 자신의 목소리를 다른 사람들 앞에서 부르는 것을 부끄러워하지 않기 시작하였다.

저는 다시 노래를 부르기 시작했어요. 10년 전 쯤에 저는 집에서 혼자 노래를 부르는 걸 좋아했어요. 그렇지만 마음이 힘들어지는 사건이 생기고, 결혼을 하게 되니까 집에 누군가 있어서 노래 부르기가 부끄럽더라고요. 제 목소리가 부끄러워졌어요. 그런데 합창을 하면서 같이 노래를 부르고 저는

제 목소리가 더이상 부끄럽지 않게 됐어요. 그래서 요즘엔 남편과 함께 노래방도 매주 가요. (참여자 C)

(3) 유대감 경험

유대감은 유학생의 고립을 해소할 수 있는 좋은 정서이다. 좁아진 인간관계를 가지기 쉬운 유학생의 현실에 유대감의 형성은 유학생들에게 큰 힘이 되었다. 유학생들은 노래심리치료를 통해 알게된 그룹원들에 대한 유대감을 느꼈는데, 음악 활동을 함께 하는 것을 통해서 느낄 수 있었다고 고백하였다.

네. 이 사람들을 만난거요. 다른 사람들의 이야기를 들을 때, 저는 우리가 하나가 되는 느낌을 느꼈어요. (참여자 B)

저는 여기 사람들과 함께 활동을 하는 게 좋았어요. 그건 저희를 하나로 묶어주는 것 같았거든요. 저는 이 연대감이 좋았어요. (참여자 D)

(4) 동병상련의 정을 느낌

유학생들의 이러한 유대감에는 같은 상황에 놓인 점이 크게 작용하였다. 참여자 B는 자신과 같은 상황에 있는 유학생들의 이야기를 들으며 자신의 고민이 자신만의 감정이 아닌 모두가 느끼는 것에서 위로를 받았다고 전하였다.

저는 다른 사람들의 문제에 대한 이야기를 들을 수 있었어요. 다른 사람들의 이야기를 들으면서 이 문제가 저만의 것이 아니라 다른 사람들에게도 똑같이 있겠구나. 라는 생각이 들었어요. (참여자 B)

(5) 친밀감 경험

유학생들은 유대감과 동병상련의 정을 통해 그룹내에서 친밀감을 경험하기 시작하였다. 참여자 D는 연구 당시 유학 생활에 힘이 되어주던 남자친구와 헤어짐을 겪고 공허함을 느끼고 있었으나, 노래심리치료 프로그램에서 알게된 그룹원들과의 긍정적인 관계를 통해 친밀감을 느낄 수 있었고, 참여자 F는 첫 만남은 어색했으나 노래심리치료 활동을 통해 그들과 조금씩 가까워짐을 느꼈다. 참여자 E는 극심한 내향적인 성격을 지니고 있었지만 그룹원들의 따뜻한 환대를 통해 마음이 열리기 시작했다고 이야기하였다.

이 곳에서 만난 친구들이 좋아요. 정말 좋은 사람들이예요. (참여자 D)

처음에는 조금 어색했어요. 아무래도 이 사람들을 잘 몰랐으니까요. 그런데 10분, 아마도 15분 정도 지나면서 적응이 되기 시작했어요. 우리는 같이 게임을 했잖아요. 그래서 그랬던 것 같아요. 조금씩 친해지는 느낌이었어요. (참여자 F)

저는 사람들에게 조금씩 마음이 열리기 시작했어요. 저는 원래 친구를 사귀는 걸 힘들어 했거든요. 그런데 (친구들 덕분에) 조금씩 열리기 시작했어요. (참여자 E)

(6) 사회적지지 경험

유학생들은 그룹활동에서 언어와 음악적 표현으로 정서적 지지를 경험하였다. 참여자 C는 그룹이 있었기 때문에 자신이 성장할 수 있었던 것이라고 표현하였고, 참여자 A는 그룹과 치료사 덕분에 힘을 얻었다고 표현하였다. 참여자 D와 A는 합창 경험에서 다른 사람의 목소리를 듣는 것이 따스한 감정을 느끼게 해주었다고 하였다.

저는 우리 모두가 함께 활동을 했기 때문에 제게 (성장을 위한) 날개가 생긴 거라고 생각해요. 선생님과 그룹원들 모두가 제게 날개에 대해서 가르쳐 주었고 길을 보여주었어요. 감사해요. (참여자 C)

다른 사람의 목소리를 듣는 건 따뜻한 느낌이 들었어요. 위로를 받는 기분이었죠. (참여자 D)

같이 노래를 부를 때도 아주 좋았어요. 다른 사람의 소리도 듣고, 선생님의 소리도 듣고, 따뜻했어요. (참여자 A)

(7) 사회적 활동이 증가함

유학생들의 사회적 활동의 증가는 유대감과 정서적 지지가 계속해서 이어질 수 있도록 도왔다. 유학생들은 음악치료 시간 이후에 따로 시간을 보내거나 함께 보드게임을 하고 좋은 공연을 공유하는 등의 만남을 이어갔다. 참여자 D는 노래심리치료 전, 다른 사람과의 교류가 적었으며, 그 필요를 잘 느끼지 못하였으나 지지적인 그룹원들과의 만남을 통해 사회적 활동이 증가하는 모습을 보였다.

저는 수업이 끝나고 사람들과 같이 카페로 내려가서 시간을 보내는 게 정말 좋았어요. 커피도 맛있었구요. (참여자 D)

7) 몰입을 통한 초월 경험

유학생들은 때로는 음악에 몰입하면서 영혼의 울림을 경험하거나 심상을 발견하는 등의 초월적인 경험을 하였다. 이 경험들은 유학생의 통찰과 경험의 의미를 강화하는 역할을 하였다.

(1) 영혼의 울림 경험

참여자 E는 자신의 감정에 무딘 편이었으며 내향적인 성격으로 다소 폐쇄적이었으나 감사한 사람을 위한 노래 가사를 쓰는 과정에서 영혼의 울림을 경험했다고 하였다. 이 경험으로 참여자 E는 자신의 닫혀있던 마음이 열리는 것이 가능해졌던 것 같다고 하였다.

저는 저희 아빠에게 편지를 썼어요. 그 편지를 쓰자마자 마음속으로 제가 깊게 내려가는 느낌을 느꼈어요. 그건 제 영혼을 깊게 울렸어요. 그리고 저는 울고 싶어졌어요. 이 경험을 통해 저는 저의 닫혀있던 영혼을 여는 게 가능해졌던 것 같아요. (참여자 E)

(2) 노래 가사를 심상으로 체험함

심상의 체험은 유학생들에게 특별한 경험이 되어 해당 경험을 통해 얻은 깨달음과 경험을 강화할 수 있다. 참여자 C는 노래 가사를 심상으로 체험하면서 자기 수용의 경험을 소중하게 간직할 수 있었고, 유학생 F는 자신의 사회적지지 관계인 부인에 대한 믿음을 확인할 수 있었다

저희가 손을 열어서 우리의 부정적인 면을 안아주는 동작을 할 때, 저는 15-25살의 저를 만났어요. 그건 계속해서 자신의 모습을 바꾸는 유령과 같았어요. 저는 그런 제 모습이 무섭고 싫어서 울기 시작했어요. 그리고 그것을 죽여야겠다고 생각했어요. 그렇지만 우리가 우리의 부정적인 면을 안아주는 동작을 할 때, 저는 마음이 많이 아팠지만 포기하지 않았어요. 정말 힘든 일이었어요. 그렇지만 우리가 부정적인 면을 위로하고 자유롭게 놓아주기로 하자, 마음이 편안해지는 것을 느꼈어요. 저는 그때 저의 '진짜 모습'이 제게 고맙다고 말하는 것 같았어요. 그녀는 제게 제가 자랑스럽고 고맙다고 이야기했어요. (참여자 C)

저는 제 부인이 떠올랐어요. 들판에 있었고, 부인은 제 손을 잡고 있었어요. (참여자 F)

2. 일관적 구조 진술

유학생들은 공통적으로 학업과 일을 병행하며 오는 스트레스와 불안한 상황, 금전적인 어려움으로 인해서 부정적인 정서를 경험하는 상황에 놓여있었다. 이로 인해 유학생들은 자신의 어려움에만 초점이 맞춰져 있는 경우가 많았지만, 노래심리치료를 통해 주의를 진정한 자신에게 돌리고 내면의 다양한 측면을 발견하고 성찰하며 이를 통해 자신과 삶에 대한 인식이 변화되는 경험을 하였다. 이는 자신감의 향상과 같은 긍정적 자아강화로 이어지며 삶의 어려운 상황을 이겨나가기 위한 자기 대처 능력의 향상을 불러왔다. 또한 고립으로 인한 외로움의 정서를 느끼고 있었기에 그룹으로 진행된 노래심리치료 활동에서 유학생들은 사회적인 지지를 느낄 수 있었다. 유학생의 외로움과 같은 부정적인 감정에는, 일상의 스트레스 수준에서, 극심한 고통과 같은 다양한 수준의 부정적인 감정이 포함되었는데, 노래심리치료를 통해 유학생들은 안정과 이완, 행복, 재미 등의 긍정적인 감정을 느낄 수 있었고, 부정적인 감정의 환기를 느낄 수 있었다. 일부 유학생의 경우, 음악에 대한 몰입 경험을 통해 초월적인 경험을 하기도 하였는데 해당 경험은 유학생의 통찰과 긍정적인 경험을 강화 하는데 도움을 주었다.

V. 결론

1. 결론 및 논의

본 연구는 국내 러시아 국적의 유학생의 노래심리치료 경험에 대하여 이해하고 본질과 의미를 탐구하기 위하여 현상학적 질적연구 방법 중 Giorgi의 현상학적 연구 방법을 통해 분석한 연구이다. 연구를 통해 얻은 결과는 다음과 같다.

첫째, 노래심리치료에 참여한 러시아 국적의 유학생들은 의미 있는 자기발견과 자기 반영을 통한 인식의 변화를 경험 하였다. 유학생의 경우 유학 생활의 다양한 어려움으로 자기 자신보다는 부정적인 정서에 초점을 맞추고 있었다. 이에 노래심리치료의 노래 토의, 개사 활동 등의 활동은 자신의 내면의 자기 발견을 돕고 자신과 삶에 대한 인식을 긍정적으로 변화시켰으며, 이는 긍정적 자아 강화와 자기 대처능력의 향상을 불러일으켰다.

둘째, 노래심리치료에 참여한 러시아 국적의 유학생들은 긍정 정서가 증진되고 외로움과 같은 부정정서의 환기를 경험하였다. 유학생들은 안정과 이완과 같은 낮은 에너지 레벨의 긍정 정서에서부터 행복, 재미, 방출과 스트레스 해소와 같은 높은 에너지 레벨의 긍정 정서 경험을 할 수 있었는데 유학생의 진술들은 노래심리치료에 사용된 긍정적이고 힘찬 노래들, 긍정적인 가사와 부드러운 무드의 음악이 이를 도왔다고 이야기하고 있다.

셋째, 노래심리치료에 참여한 러시아 국적의 유학생들은 사회적 지지를 경험하였다. 유학생들은 자신과 같은 상황에 놓인 그룹원들에게 친밀함을 느끼며 스스로를 개방하였고, 동병상련의 정을 느끼며 유대감을 경험하였다. 이는 유학생의 사회활동 증가로 이어졌다.

이러한 결과들을 종합할 때, 러시아 국적의 유학생을 위한 노래심리치료 경험은 연구 참여자들의 심리적 성장을 돕고 외로움과 같은 부정 정서 감소에 도움을 주었음을 알 수 있다. 이에 본 연구는 심리적 적응의 어려움을 겪고 있는 유학생을 도울 수 있는 방법으로 노래심리치료가 가지고 있는 강점을 밝히는 것에 기여를 하며, 향후 유학생들을 대상으로 하는 후속 연구의 기초 자료가 될 수 있을 것이라는 의의를 갖는다. 특히 유학생의 국적이 러시아인 점을 생각할 때, 비아시아권 국가의 유학생에게 갖는 음악치료의 의미를 밝혔다는 점에서 연구는 특별함을 지니고 있다.

2. 제언

연구의 결론과 논의를 기반으로 추후 유학생을 대상으로 한 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자인 유학생의 한국 체류 기간, 학위 상황, 한국어의 능숙함 정도를 고려하여 연구를 제한하는 것이 필요하다.

둘째, 다양한 국적의 유학생을 대상으로 한 지속적인 후속 연구가 필요하다. 본 연구는 러시아 국적 유학생으로만 이루어진 연구였는데, 기존의 선행 연구에서 보기 어려웠던 비아시아권 국가의 유학생인 부분에서 의의를 갖는 면이 있다. 매년 비아시아권 유학생의 수가 증가함에 따라 유학생에 대한 음악치료 연구 또한 그 범위를 넓혀 유럽, 아프리카, 미국과 호주 등의 다양한 국적의 유학생을 대상으로 할 필요성이 있다.

셋째, 10회기 이상의 장 회기의 연구가 필요하다. 유학생을 대상으로 하고 있는 만큼 대학교의 커리큘럼에 따라 영향을 받았다. 이는 유학생의 기분 상태에도 많은 영향을 끼치는 만큼 장 회기의 연구를 계획하여 유학생의 학기 과정에 따른 보편적인 기분 상태에 음악치료가 어떤 영향을 주었는지

밝힐 수 있는 연구가 필요하다.

넷째, 추적 인터뷰를 포함한 후속 연구가 필요하다. 본 연구는 추적 인터뷰를 진행하지 못하였기 때문에 연구 후 일정 기간이 흐른 후에도 유학생들의 긍정적인 변화가 지속 되었는지 확인하기에 어려움을 지니고 있다. 따라서 후속 연구를 통해 연구의 긍정적인 결과가 이어지고 있는지 확인함이 필요하다.

마지막으로 유학생을 대상으로 한 음악치료를 비롯한 다양한 예술 심리 치료의 적극적인 지원이 필요함을 밝힌다. 유학생은 언어의 어려움으로 인한 정보의 제한으로 인해 한국에서의 심리치료 접근성이 낮으며 기존의 언어 심리치료의 경우 유학생에게 있어 언어적 한계를 가지기 쉽기에 유학생을 대상으로 한 심리치료는 어려운 환경에 처해있는 실정이다. 따라서 대학 내 유학생을 대상으로 한 예술 심리치료의 적극적인 도입과 홍보가 필요하다. 또한 언어와 같이 즉각적인 소통의 도구가 되어줄 수 있는 음악치료의 경우 효과의 측면에서 긍정적일 것으로 사료 되기에 유학생을 위한 다양한 음악 치료 프로그램의 도입이 많아질 수 있길 기대한다.

참고 문헌

- 강경선 (2015). 미적체험의 치료적 함의: 진화심리학적 관점을 중심으로. **예술심리치료 연구**, 11(4), 45-65.
- 강민수, 유재은, 허난설 (2022). 대학생의 사회부과 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향: 능력 수반 자존감과 자기 평가 불일치의 순차적 매개효과. **청소년학연구**, 29(6), 357-386.
- 강승호 (2010). 대학생의 학업성취와 중도탈락 생각에 영향을 미치는 변인 분석. **교육 평가연구**, 23(1), pp.29-53.
- 강진구 (2022). COVID-19 팬데믹과 초연결사회의 자화상 - 대학 내 외국인 유학생 차별을 중심으로-. **탐라문화**, 69, 5-39.
- 강희숙, 김동선, 문영주 (2010). 나홀로 조기유학생의 유학적응과정에 대한 질적 분석. **청소년복지연구**, 12(3), 119-142.
- 고병찬 (2022년 12월 30일). “러시아 돌아가면 죽음뿐” ... 유학생들 살 떨리는 난민 신청. 한겨레. 다음에서 검색됨 https://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/1073752.html.
- 고정윤, 김유정 (2020). 중국유학생의 우울과 문화적응스트레스에 따른 빗속의 사람 (Person-In-The-Rain) 그림검사 반응특성 연구. **한국예술치료학회지**, 20(1) 101-123.
- 교육과학기술부 (2011, 8월 16일). *외국인 유학생 10만명 시대, 「외국인 유학생 유치·관리 역량 인증제」 본격 시행* [보도자료]. 다음에서 검색됨 <https://www.moe.go.kr/boardCnts/viewRenew.do?boardID=294&boardSeq=34755&lev=0&searchType=null&statusYN=C&page=2&s=moe&m=020402&opType=N>.
- 교육부 (2023). **간추린 교육통계**. 서울: 교육부.
- 권혜진 (2010). 개인, 교육기관, 사회적 변인이 사이버대 재학생의 중도탈락의도 결정에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 10(3), pp.404-412.
- 김관일, 박인수 (2003). 기악합주가 정신지체아의 사회적응 행동에 미치는 효과.

초등특수교육연구, 5(1), 29-60

- 김기호 (2014). **이주배경 청소년의 부적응 경험에 대한 질적 연구**. 미간행 박사학위 논문 성균관대학교.
- 김성진 (2022). 러시아-우크라이나 전쟁: 의미와 영향. **슬라브학보**, 37(2), 1-33
- 김수영, 홍은주 (2019). 예술심리치료 연구동향 분석 - 한국예술심리치료학회지 게재논문(2014~2018)을 중심으로-. **예술심리치료연구**, 15(3), 101-121.
- 김영준 (2022). 러시아는 전쟁에 실패하였는가?: 러시아 우크라이나 전쟁과 알렉산더 스베친의 전략론. **전략연구**, 29(3), 257-282.
- 김정호 (2010). 마음챙김과 긍정심리학 중재법의 통합프로그램을 위한 제언. **한국심리학회지: 건강**, 15(3), 369-387.
- 김정호 (2018b). 명상과 마음챙김의 이해. **한국명상학회지**, 8(1), 1-22.
- 김현경 (2011). 한국 유학생들의 '인종차별경험' 이해에 관한 질적 사례 연구. **사회과교육**, 50(1), 13-30.
- 김혜자, 김영신 (2023). 예술통합적 방법 (Music, Drawing and Narrative: MDN) 을 적용한 지시적 심상음악치료가 중국 유학생의 정서 및 기분상태에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 25(1), 55-75.
- 김희경, 이미라, 임경춘, 장혜경, 한수정, 양남영, 유명란, 고은자, 손연정 (2010). 국내 중국 유학생의 문화적응 스트레스 영향요인. **성인간호학회지**, 22(2), 143-153.
- 대학알리미 (n.d.). 외국인 유학생 중도탈락 현황(2022). <http://www.academyinfo.go.kr/>
- 민예슬, 김창대 (2018). 외국인 유학생의 일상적 차별경험이 매일의 우울에 미치는 영향: 내부귀인의 조절효과. **상담학연구**, 19(6), 113-127.
- 박경호 (2019). 대학생 학업중단계획과 대학 적응, 소속감의 관계 연구. **미래교육연구**, 9(2), 1-20.
- 박귀식 (2023). 러시아-우크라이나 사태 현지 언론동향. **전략물자관리원**.
- 박미숙, 김영순, 홍유나 (2014). 외국인 대학원생의 학교생활 적응에 관한 연구 - 스트레스 및 적응과정을 중심으로. **외국어로서의 한국어교육**, 40, 110-141.

- 박순희 (2019). 외국인 유학생의 문화적응스트레스 및 자기효능감, 진로준비행동에 관한 융복합 연구. **한국융합학회논문지**, 10(5), 351-357.
- 박은미, 황빙의, 정태연 (2010). 재한 중국인 유학생의 대학생활 적응에 대한 질적 연구. **청소년상담연구**, 18.(2), 205-223.
- 백경실 (2004). 사이코드라마적인 음악치료가 부부의 의사소통 향상에 미치는 영향. **한국음악치료 학회지**, 6(2), 18-37.
- 백지숙 (2011). 국내 외국인 유학생의 개인적 배경, 자아존중감, 문화적응 스트레스가 대학적응에 미치는 영향. **가정과삶의질연구**, 29(3), 119-131.
- 서숙희, 금명자, 박재연(2018). 마음챙김-수용에 기반한 긍정심리치료가 대학생의 우울, 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. **청소년학연구**, 25(11) , 151-170.
- 손호등 (2023). 재한 중국유학생의 노래심리치료 경험에 대한 현상학적 연구. 미간행 박사학위논문 전주대학교 대학원,
- 송경근 (2018). 아랍유학생이 한국에서 직면하는 문화적 차이에 관한 연구. **글로벌 문화연구**, 9(1), 85-100.
- 신완주, 박혜영. (2018). 국내 외국인 유학생의 음악 활용. **인간행동과 음악연구**, 15(1), 51-68.
- 신연숙, 조성희 (2012). 신체표현을 활용한 영상미디어 음악치료프로그램모형 개발. **한국콘텐츠학회논문지**, 12(8), 429-437.
- 신지은, 박부진 (2014). 마음챙김을 기반으로 한 표현예술치료가 산재환자의 PTSD 증상 감소에 미치는 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(3), 683-711.
- 양정르함, 김사훈 (2019). 재한 몽골 유학생의 중도 탈락 경험에 관한 질적 연구. **예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지**, 9(5), 219-226.
- 오혜영, 이윤희 (2018). 국내 대학 담당자들이 인식한 외국인 유학생의 어려움과 심리지원 방안. **한국웰니스학회지**, 13(4), 101-121.
- 유염향, 최승주, 이지나, 황명진 (2023). 코로나19로 인한 중국인 유학생의 학업 적응과정 탐색에 관한 질적 연구. **공공사회연구**, 13(2), 127-159.
- 유호봉 (2022). 문화적응 스트레스를 가진 재한 중국 유학생의 성악심리치료 경험에

- 대한 질적 사례연구.** 미간행 국내박사학위논문, 전주대학교 일반대학원.
- 이승미, 박소라, 최보영 (2021). 남아시아 유학생의 지각된 차별감이 삶의 질에 미치는 영향, 우울의 매개효과. **교육치료연구**, 13(1), 21-39.
- 이안나, 강영신(2022). 국내 외국인 유학생의 우울 영향요인에 관한 메타분석. **다문화교육연구**, 15(1), 65-86.
- 이안나, 박경아 (2019). 국내 외국인 유학생의 문화적응 스트레스와 우울의 관계에서 이중문화역량의 조절효과. **다문화교육연구**, 12(1), 1-19.
- 이영미, 하정희 (2023). 외국인 유학생 내담자의 자살을 겪은 유학생 상담자의 경험에 대한 질적연구. **학습자중심교과교육연구**, 23(11), 183-203.
- 이우경, 방희정 (2008). 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계. **한국심리학회지 발달**, 21(4), 127-146.
- 이윤주 (2022). 중도탈락 귀환 외국인 유학생의 한국 유학 경험 연구. **글로벌교육연구**, 14(4), 141-168.
- 이하 (2022). **문화적응스트레스 및 학업스트레스를 가진 재한 중국인 유학생들의 치료적 노래만들기 집단경험에 대한 현상학적 연구.** 미간행 박사학위논문 전주대학교 일반대학원.
- 이현주, 이미정 (2019). 외국인 유학생을 위한 국내 지원 정책 연구. **인문사회** 21, 10(4), 235-250.
- 이혜민, 고경순 (2022). 외국인 유학생 대상 표현예술심리치료 연구동향 분석 - 학술지 게재논문 중심으로 -. **무용예술학연구**, 85(1), 111-131.
- 임지혜 (2009). **노래심리치료를 통한 청소년의 시험불안 감소에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 장병희, 정수영, 이양환 (2013). 한국 대학생들은 외국과 외국인들을 어떻게 인식하는가?: 국가 이미지 영향요인을 중심으로. **커뮤니케이션학연구**, 21(4), 57-77.
- 장이츠, 김민아 (2021). 코로나바이러스감염증-19 대유행으로 인한 재한 중국인 유학생의 심리사회적 어려움과 서비스 욕구. **사회복지연구**, 52(2), 65-93.
- 장재원, 신희천 (2011). 자존감의 안정성 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(3), 635-654.

- 정현주 (2006). **음악치료 기법과 모델**. 서울: 학지사.
- 정현주, 김동민 (2010). **음악심리치료**. 서울: 학지사
- 조운서 (2022). **회화중심 집단미술치료가 외국인 유학생의 문화적응스트레스, 자기표현력 및 삶의 질에 미치는 영향**. 미간행 국내박사학위논문. 국제신학대학교 대학원, 서울.
- 최성수, 송지현 (2023). 청년 1인가구의 인지된 고립감이 우울에 미치는 영향: 성별의 조절효과. **보건과 사회과학**, 64, 35-62.
- 최소정, 배미현 (2021). “많이 다르네요!(挺不一样)” : 중국인 음악치료 전공생의 문화적 경험에 관한 사례연구. **한국예술치료학회지** 21(2), 49-67.
- 최은희, 조영아 (2014). 몽골 출신 대학원 유학생의 대학생활경험에 관한 질적연구. **다문화콘텐츠연구**, 17, 309-353.
- 최현실 (2018). 외국인 유학생의 한국 대학생활 적응에 대한 연구. **인문사회과학연구**, 61, 71-94.
- 통계청 (2022). 출입국자 및 체류 외국인 통계(체류 자격별 불법 체류 외국인 현황) , https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=111&tblId=DT_1B040A33&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=A8&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=MT_ZTITLE에서 2023년 12월 27일 검색.
- 통계청 (2023). 이민자체류 실태 및 고용조사, https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_2FL001R&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=B1_z02_101_120&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=MT_ZTITLE에서 2024년 4월 10일 검색.
- 현수경 (1999). **SongWriting을 사용한 음악치료가 알코올환자의 자아존중감 및 통제소 인식에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 홍한나, 순진이. (2018). 영화음악을 활용한 노래심리치료가 저소득층 아동의 자아존중감과 자아탄력성에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 14(1), 155-175.

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Austin, D. (2009). *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy Songs of the Self*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, F. & Wigram, T. (2005). *Songwriting: Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, F., & Jones, C. (2006). The effect of music therapy services on classroom behaviours of newly arrived refugee students in Australia—a pilot study. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 11(4), 249–260.
- Beck, A. T. (2005), **우울증의 인지치료(원호택 역)**, 서울 : 학지사 (원서출판, 1979).
- Bolt, M., & Dunn, D. (2020). **긍정심리학: 인간 강점의 실현, 제 2판**(김선주, 김정호 공역). 서울 : 시그마프레스. (원서출판 2016)
- Bruscia, K. E. (1998). An introduction to music psychotherapy. *The dynamics of music psychotherapy*, 1–15
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining Music Therapy (3rd eds.)*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2000). The nature of meaning in music therapy. *Nordic of Music Therapy*, 9(2), 84–96.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2006) *Savoring*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Cevasco, A. M., & Grant, R. E. (2006). Value of musical instruments used by the therapist to elicit responses from individuals in various stages of Alzheimer's disease. *Journal of Music Therapy*, 43(3), 226–246
- Clark, D. M., & Keiser, L. (1984). *GIM: Phase II training seminar*. Institute for Music and Imagery Training Seminars.
- Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (2008). *An introduction to music*

- therapy: Theory and practice*. American Music Therapy Association.
- Felker, D. W. (1996). **긍정적 자아개념의 형성** (김기정 역) 서울: 문음사(원서출판 1974).
- Fredrickson, B. L. (2009). **긍정의 발견** (최소영 역). 서울: 21세기북스. (원서출판 2009)
- Giorgi, A. (2009). **현상학과 심리학 연구** (신경림, 장연집, 김미영, 정승은 공역). 서울 : 현문사 (원서출판 2004).
- Groke, D., & Wigram, T. (2011). **음악치료 수용기법: 음악치료 교육 및 임상을 위한 지침서** (문소영, 이은진 공역). 서울: 학지사(원서출판 2007).
- Janchiv Ayurzana, 박용한 (2021). 재한 유학생 학업중단의도 관련 변인 탐색: D시 두 대학의 재학생을 중심으로. **교육문화연구**, 27(2) 197-215.
- Merriam, A. P. (2001). **음악 인류학** (이기우 역), 서울 : 한국문화사,(원서출판 1964)
- Peterson, C. (2006b). *The values in action (VIA) classification of strengths*. In M.Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi(Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp.29-48). New York: Oxford University Press.
- Priestley, M. (2023). **음악치료의 실제** (김경숙, 김은주, 김혜란, 박소영, 배미현, 이승희, 이상은, 이지선, 임정연, 현수경 공역). 서울 : 학지사(원서출판, 1975)
- Radocy. R. E., & Boyle. J. D. (2006). **음악심리학** (최병철·방금주 역). 서울: 학지사. (원서출판 1997)
- Seligman, M, E, P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: FreePress.
- Seligman, M, E, P., Rashid, T., & Parks, A, C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5.
- Tiran, I. (2011). *Musicking Through Transition: First-Year International*

*Student' s Experiences of Creative Improvisation in Group Music
Therapy Session.* University of Pretoria (South Africa).

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality.* London: Tavistock

ABSTRACT

A Phenomenological Study on the Experiences of Russian International Students in Song Psychotherapy in South Korea

-Focusing on 'Acceptance' in Positive Psychology and Mindfulness-

Jung, Damin

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin University

The purpose of this phenomenological study is to analyze the experiences of Russian international students with song-based psychotherapy. The study participants included six Russian international students enrolled in undergraduate and graduate programs at universities in Gyeonggi Province, who expressed difficulties in their study abroad life and voluntarily expressed their willingness to participate in music therapy. The song-based psychotherapy sessions were conducted once a week for 40 minutes each, totaling 10 sessions from February 17, 2024, to April 20, 2024. The song-based psychotherapy techniques used included song listening, song discussion, and song rewriting. The data analysis method adopted was

Giorgi's phenomenological research method, a qualitative research approach. Data were collected through in-depth interviews and session recordings, and the results derived are as follows. A total of 51 meaning units were identified, which were categorized into 26 sub-components and 7 integrated components. The integrated components include 'self-discovery,' 'changes in perception through self-reflection,' 'enhancement of positive self,' 'improvement of coping ability,' 'promotion of positive emotions,' 'experience of social support,' and 'transcendental experience through immersion.' Through this study, it was found that Russian international students who experienced song-based psychotherapy underwent meaningful self-discovery, experienced changes in perception through self-reflection, experienced an enhancement of positive emotions, and felt a ventilation of negative emotions such as loneliness, as well as experiencing social support.

<부록 1> 연구 참여 신청서 및 사전 설문 조사

Application & A preliminary survey

Hello, I'm Damin Jung, studying for a master's degree in music therapy at Sungshin Women's University. Thank you for applying to my research. The purpose of this study is to find out how music therapy changes your mood. This is a preliminary survey for research. There are no right or wrong answers here, and there are no good or bad answers either. So, please answer your questions comfortably and honestly. Your answers will only be used for research purposes, and these records will be used only by me.

Thanks again, and I hope your days in Korea to be warm and bright.

February, 2024
From Damin Jung

1. What's your name? _____
2. Where are you from? _____
3. Korean phone number _____
4. How long have you stayed in Korea? _____
5. What's your major in? _____
6. How old are you? _____
7. How many times do you usually listen to music?
① Everyday ② 5-6 days a week ③ 3-4 days a week ④ 1 or 2 days a week ⑤ Not at all
8. Please write down your favorite song. _____
9. Why do you apply to this music psychotherapy?

<부록 2> 면담 동의서

An interview agreement

The purpose of this study is to find out about the experiences of foreign students' music psychotherapy. This study collects data through in-depth interviews, and after that it'll be conducted as a qualitative research method through content analysis.

During the 30-minute interview, the researcher will ask questions about the process and experience of music psychotherapy, and all interviews will be recorded with a recorder.

The recorded content will not be used for any purpose other than research. After deriving the research results, all recorded data will be discarded. Also, except for the researcher, no one can listen to the recorded content or read the interview. All your personal information will be symbolized, so only researcher will recognize it. I promise thorough confidentiality.

This study will help develop music psychotherapy programs for foreign students in the future by examining the music psychotherapy experiences of foreign students, and will serve as basic data for professionals and majors in the field of music therapy related to international students.

I have fully explained the above and agree to participate in interview.

, _____, 2024

name : _____ (sign)

researcher's name : _____ (sign)