



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 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 교수 지도
석사학위 청구논문

노인 여성들의 합창음악치료
경험에 대한
현상학적 연구

2016

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

노 인 규

노인 여성들의 합창음악치료
경험에 대한
현상학적 연구

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2016년 5월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

노 인 규

인 준 서

노인규의 석사학위 논문으로 인준함

2016년 5월

심사위원장_____ (서명 또는 인)

심 사 위 원_____ (서명 또는 인)

심 사 위 원_____ (서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

논문 개요

본 연구의 목적은 합창음악치료를 통해 노인 여성들이 경험한 변화에 대하여 현상학적으로 알아보는데 있다. 연구 참여자들은 서울시 K구 노인복지관 회원으로서 연구에 참여할 의사가 있는 10명의 지원자를 받아 예비 면담을 통해 합창 경험의 유무와 2015년 1년 동안 80%이상 참여한 노인 여성 7명을 연구 참여자로 선정하였다. 연구자는 참여자들을 상대로 합창음악치료 경험에 대하여 면담을 통해 자료를 수집하였으며, 개인의 주관적인 경험에 접근하기 위해 지오르기 현상학적 연구방법으로 분석하였다. 자료 분석 결과, 56개의 하위 구성요소와 14개의 통합된 구성 요소가 도출 되었다. 이를 통해 노인 여성의 합창음악치료 경험과 그 의미는 다음과 같다. 첫째, 합창활동은 노인 여성들의 성공적인 노화를 위한 욕구들을 충족시킨다. 둘째, 노인 여성들의 특성을 이해하고 있는 지휘자, 훈련중심의 합창보다는 토론 중심의 활동, 그리고 단원들 간의 화합이 어우러질 때 합창의 치료적 효과는 극대화 된다. 셋째, 음악을 매개로한 대화나 토론은 단원들 간의 관계를 친밀하게 만드는 중요한 요소이며, 그 과정에서 일어나는 갈등은 해결의 과정을 통해 단원간의 친밀도와 집단 응집력을 높이는 중요한 전환점이 된다. 이러한 연구결과는 노인 여성을 위한 합창음악치료가 개인적 성장, 사회적 성장 그리고 음악적 성장이라는 변화와 발전을 이끄는 동인으로 작용함을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	4
II. 이론적 배경	5
1. 노인 여성의 이해	5
1) 한국노인 여성의 사회적 특성	5
2) 현대 노인의 성공적인 노화를 위한 욕구	7
2. 합창음악치료	8
1) 노인 여성을 위한 치료적 기능으로서의 노래	8
2) 노인 여성에게 치료적인 합창	12
III. 연구방법	15
1 연구설계 및 절차	15
2. 연구 참여자	15
1) 참여자 A	15
2) 참여자 B	16

3) 참여자 C	16
4) 참여자 D	16
5) 참여자 E	17
6) 참여자 F	17
7) 참여자 G	17
3. 질적 연구	18
1) 현상학적 연구	18
2) 지오르기의 기술적 현상학	19
4. 자료수집 및 윤리적 고려	20
5. 자료분석	20
6. 연구의 신뢰성	21
7. 합창음악치료 프로그램	21
1) 합창음악치료 프로그램의 단계별 구성	21
2) 합창음악치료 프로그램의 구성과 내용	22
IV. 연구 결과	27
1. 합창음악치료 과정 경험의 구성 요소들	27
1) 합창과 다른 여가활동의 비교	30
2) 합창음악치료 이전에 경험한 합창활동에 대한 부정적 경험	31

3) 합창음악치료의 치료사와 합창활동의 지휘자 비교	33
4) 합창음악치료 경험 중 발생한 정서적 경험	36
5) 합창음악치료 경험 중 가사를 통한 정서적 경험	38
6) 합창음악치료 경험 중 가사 토의 후 노래를 부를 때의 경험	40
7) 합창음악치료 경험 중 목소리 훈련에 대한 경험	42
8) 합창음악치료 경험 중 원 대형에 대한 경험	44
9) 합창음악치료 경험 중 메들리 편곡에 대한 경험	46
10) 합창음악치료 경험 중 공연에 대한 경험	50
11) 합창음악치료 경험 중 공론화 된 갈등을 통한 변화	53
12) 합창음악치료 경험 후 단원들 간의 태도 변화	56
13) 합창음악치료 경험 후 합창단에 대한 태도 변화	60
14) 합창음악치료 경험 후 삶의 변화	64
2. 노인 여성이 합창음악치료 과정에서 경험한 일반적 구조	67
V. 결론 및 제언	70
1. 결론	70
2. 논의 및 제언	73

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 III-1> 합창음악치료 프로그램의 단계별 구성	22
<표 III-2> 합창음악치료 프로그램의 구성과 내용	23
<표 IV-1> 합창음악치료 경험의 분석결과	27
<표 IV-2> 합창과 다른 여가활동과의 비교	30
<표 IV-3> 합창음악치료 이전에 경험한 합창활동에 대한 부정적 경험	32
<표 IV-4> 합창음악치료의 치료사와 합창활동의 지휘자 비교	34
<표 IV-5> 합창음악치료 경험 중 발생한 정서적 경험	37
<표 IV-6> 합창음악치료 경험 중 가사를 통한 정서적 경험	38
<표 IV-7> 합창음악치료 경험 중 가사 토의 후 노래를 부를 때의 경험	41
<표 IV-8> 합창음악치료 경험 중 목소리 훈련에 대한 경험	42
<표 IV-9> 합창음악치료 경험 중 원 대형에 대한 경험	44
<표 IV-10> 합창음악치료 경험 중 메들리 편곡에 대한 경험	47
<표 IV-11> 합창음악치료 경험 중 공연에 대한 경험	51
<표 IV-12> 합창음악치료 경험 중 공론화 된 갈등을 통한 변화	54
<표 IV-13> 합창음악치료 경험 후 단원들 간의 태도 변화	56
<표 IV-14> 합창음악치료 경험 후 합창단의 대한 태도 변화	60
<표 IV-15> 합창음악치료 경험 후 삶의 변화	64

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

의료 기술의 발달은 신생아의 사망률을 줄이고 사람들의 기대 수명을 늘리면서 서구 사회와 선진국들의 인구 구조에 큰 변화를 가져왔다. 초기 이러한 변화는 인구의 평균 연령을 낮추고 이로 인해 사회는 양질의 생산 인력을 제공받았다. 하지만 양육비 증가와 여성의 사회 진출이 활발해지면서 출산율은 점점 낮아졌고, 오늘날 현대사회는 높은 기대수명과 낮은 출산율이 맞물리며 고령화 사회 혹은 고령사회로 불린다(Magnus, 2009/2010).

고령화 사회의 인구 구조는 인류가 그동안 경험하지 못한 사회적·개인적 문제를 유발하고 있다. 사회적으로는 경제적으로 생산가능 인구가 감소하면서 노인부양비, 사회복지 서비스, 연금에 들어가는 부담이 증가하며 개인적으로는 은퇴 이후 소득과 역할 상실로 인한 다양한 심리적 문제가 대두되고 있다(이혜훈, 2001).

우리나라도 2000년 전체 인구 대비 노인 인구 7%에 진입하면서 선진국과 유사한 인구 구조 형태를 갖추게 되었다. 하지만 노인 인구가 7%에서 14%로 늘어나는 시간이 프랑스는 115년, 미국은 71년이 소요된데 비해 우리는 불과 19년이 걸릴 것으로 전망되고 있다(통계청, 2012). 이처럼 빠르게 고령화 사회로 진입하고 있는 우리나라는 고령화 사회에 대한 사회적·개인적 문제를 해결하기 위한 충분한 대비를 하지 못하고 있는 실정이다.

이에 정부는 2005년부터 대통령 산하 기관인 저출산 고령 사회 위원회를 시작으로 저출산 고령화기본법을 재정하여 예산을 편성하고 있다. 하지만 경제 위기로 인해 예산의 규모가 2006년 대비 2012년에 오히려 감소하였고 예산 편

성 내용도 70.9%가 노후 소득 보장을 위한 정책에 집중되어 여가와 사회 참여 관련 예산은 불과 1%에 머무르고 있다(정경희, 2012). 이러한 흐름은 최근 현대노인들의 풍요로운 삶을 살기 위한 관심과(서정은, 1995) 다양한 여가활동을 통해 건강한 인간관계를 형성하고자 하는 욕구를 반영하지 못하는 정책이다(오현숙, 2012).

부족한 예산 편성에도 불구하고 우리 사회는 현대 노인들의 다양한 활동을 지원하기 위해 종합사회복지관과 평생교육기관, 노인복지센터를 중심으로 교육과 치료프로그램들을 다양하게 운영하고 있다. 이런 프로그램들을 운영하는 대부분의 기관에서 ‘노래 부르기’와 ‘합창활동’을 시행하고 있으며, 여기에 참여하는 노인 여성의 수요가 남성노인의 비해 지속적으로 증가하고 있다(고재욱, 2012). 이러한 노인 여성들의 활발한 여가활동은 그들의 성장 과정을 생각해 볼 때 의미 있는 현상으로 볼 수 있다.

과거 여성들은 대부분이 가부장제의 영향권에서 성장하여 성인기를 보냈다(조혜정, 1997). 가부장제에서의 여성은 남성보다 상대적으로 낮은 위치에서 구속과 통제를 받았다(구자순, 1987). 또한 ‘효’의 개념을 통해 윗세대를 봉양했던 이들은 사회가 변하면서 다음 세대에게 그 역할을 돌려받지 못한 세대가 되어 버렸다(유공순, 2005). 이와 같은 한국 노인 여성들의 경험은 다양한 심리적 문제의 원인이 되었으며 한국 사회에서 노인 문제를 다룰 때 남성과 여성을 구분하는 중요 요인이 된다.

최근 연구에 따르면 한국사회에서 노인 여성은 남성에 비해 상대적으로 우울감과(백지은, 2006), 분노지수가 높은 것으로 보고된다(최강현, 2011). 이러한 연구들은 우리사회 노인 여성들이 남성 노인에 비해 해결되지 않은 감정과 부정적 에너지를 더 많이 가지고 있다는 것을 시사하며 이러한 심리적 현상들은 남은 삶의 질과 성공적인 노화를 방해하는 요인으로 작용된다.

이러한 노인 여성의 다양한 문제를 개선하기 위해 많은 프로그램과 연구가

진행되고 있다. 서정은(1995)은 여가생활이 노인 여성들의 심리적 문제를 완화하는데 효과적임을 입증했고, 박영애(2006)는 체육활동을 통해 노인 여성의 긍정적 사고를 증가시키는데 효과적이라고 밝혔다. 음악치료에서도 노인의 신체, 정서, 인지를 개선하기 위한 다양한 연구가 진행되고 있다. 하정아 외(2007)는 치매 노인을 대상으로 음악치료 프로그램을 실행해 대근육과 소근육 개선에 효과가 있음을 증명하였고, 이한나(2014)는 시설노인을 대상으로 회고적 노래를 만들어 자아 존중감과 삶의 질, 즉 정서적인 측면에서 유의미한 결과를 보고하였다. 또한 최애나 외(2010)는 주간보호노인을 대상으로 악기연주와 노래 부르기를 활용한 음악활동 프로그램이 노인 인지기능에 긍정적인 영향을 준다고 보고하였다. 이와 같은 선행연구들을 살펴보면 프로그램 내용 중 노래 부르기라는 활동을 공통적으로 실행하고 있음을 확인할 수 있다.

노래 부르는 대부분의 사람이 쉽게 접해본 친숙한 음악활동이며 경험이다. 또한 가사를 통해 비슷한 경험을 한 그룹원들과 서로 공감할 수 있는 계기를 마련해주고(이명선, 2009) 긍정적인 감정의 유도와 더불어 정서의 순화를 돕는다(박환영, 2013). 특히 노래는 목소리를 악기로 사용하는데, Austin(2009)에 따르면 목소리의 떨림과 진동이 사람의 부정적 심리상태를 완화하는데 도움을 준다고 한다. 이러한 기능을 가지고 있는 노래 부르는 집단 노래 부르기 형태인 합창을 통해 더욱 강화될 수 있다. 중년 여성을 대상으로 합창경험을 질적 연구한 김미경(2011)에 따르면 합창은 소속감, 협동심을 고양할 수 있다고 한다.

하지만 지금까지 노인을 위한 음악치료 연구는 노인의 상실된 기능과 부정적 정서 개선에 편중되어 왔으며 능동적인 여가와 삶의 질을 고민하는 노인에 대한 연구가 부족한 실정이다. 또한 과거 한국 사회의 풍습으로 남성과 여성의 심리적 차이가 존재함에도 불구하고 노인 여성만을 대상으로 실행된 연구는 전무한 상황이다.

이에 본 연구는 노인 여성을 대상으로 연구자가 고안한 단원중심 합창음악 치료의 효과를 알아보고자 한다. 기존의 합창은 전문 지휘자 중심의 합창활동으로 단원들은 지휘자의 수직적 지시에 따라 통일된 음악활동만을 해야 했다. 이에 반해 합창음악치료는 지휘자와 단원들 간에 관계를 동등하게 설정하고, 단원들은 합창활동에 필요한 선곡과 이에 대한 토론 작업을 거쳐 합의된 음악 활동을 하게 된다. 여기서 지휘자는 토론의 중재자 역할을 하고 선곡된 곡들을 화성으로 합창할 수 있도록 편곡한다. 또한 단원들은 이렇게 연습한 곡들을 실제로 지역사회 무대에서 연주할 경험을 제공받는다.

즉 이 연구의 목적은 지금까지 다루어지지 않은 노인 여성의 합창과 합창음악치료 경험을 지오르기(Giorgi)의 현상학적 연구방법 통해 알아보고자 한다. 따라서 이 연구의 문제는 다음과 같이 설정되었다.

2. 연구문제

첫째, 노인 여성들은 합창음악치료를 통해 어떤 경험을 하였는가?

둘째, 그 경험의 의미는 무엇인가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 노인 여성의 이해

국내에서 사용되는 노인에 대한 정의는 연령 구분에 의한 것으로 65세 이상의 인구군을 노인으로 보고 있다. 이에 따라 많은 연구에서 연령별 구분을 사용하여 노인을 규정짓고 있으며, 일반적으로 노인은 '신체적·경제적으로 타인에게 의존할 수밖에 없는 약자'로서 복지의 대상으로 인식되고 있다. 그러나 노년기는 개인이 살아온 생애 경험이 누적되어 개인차가 극대화 되는 시기이며 가치관, 신체적 건강, 주거 형태 등의 지표에서도 다양성이 증가되고 있다(한경혜, 박광희, 2002). 즉 노인들은 연령이라는 특성을 제외하고는 동질적인 집단에 속하지 않는다. 따라서 고유한 집단정체성을 가정하고 노인을 보는 시각은 노인의 다양한 모습들을 제대로 연구할 수 없으며 이들에 대한 심층적 이해를 어렵게 한다(김은정, 2007). 또한 한국보다 먼저 고령사회에 진입한 서구 사회에서의 노인 연구는 사회적·문화적 배경이 달라 한국 사회 노인들에게 그대로 적용하기에 무리가 있다(윤현숙, 김영범, 허소영, 2006).

이에 본 장에서는 한국 노인 여성들만이 가지고 있는 사회·문화적 특성을 이해하고 생존적 욕구를 넘어 성공적인 노후를 위한 노인들의 다양한 욕구를 알아보려 한다.

1) 한국 노인 여성의 사회적 특성

오늘날의 한국 노인 여성은 해방과 한국전쟁, 그리고 60년대 도시화와 산업화 등 역사의 급격한 변동을 경험한 세대이며 부계 중심의 강한 가부장적 가

치관 아래 성장하였다. 이러한 경험은 노인 여성들의 특수한 심리와 행동을 이루는 배경으로 이것을 통하여 그들이 가지고 있는 심리적 문제들을 살펴 볼 수 있다.

이 가부장적 가치관은 오랜 시간 동안 우리 사회에 뿌리 깊게 자리 잡고 있었다. 삼국시대가 배경인 심청전을 통해 한국의 여성상을 연구한 황영주(2001)는 아버지를 위해 생명을 바치는 심청의 희생과 인당수에 빠진 후 용왕의 왕비가 되는 보상을 지적하면서 전통사회가 여성의 효와 희생을 강요하며 장려하였다고 분석하였다. 즉 가부장제의 여성은 한마디로 남존여비(男尊女卑)로 설명되며 절대적인 남성중심 사회로 결혼 전에는 아버지에게, 결혼 후에는 남편에게 지도되고 보호 받아야만 하는 존재였다(유공순, 2005). 또한 이 시대의 고부관계는 며느리에게 가문의 전통성을 전수해 준다는 입장에서 주종관계(主從官契)가 성립되었다(구자순, 1987). 이러한 사회적 맥락 속에서 성장한 노인 여성들은 감정을 표현하기보다는 참아 내도록 강요 받아온 세대이다(최광현, 2006). 이렇게 억울하거나 분노하는 감정은 신체적·심리적 건강과 관련된 여러 문제가 발생하는 요인이 되고 신체화 증상인 화병(火病)으로 전환되어 나타나기도 한다(권혜진, 노인선, 2000). 실제로 김민희 외(2004)의 연구에 따르면 노인 여성이 남성 노인보다 슬픔, 불안과 함께 분노의 정서 경험의 빈도가 높다고 한다. 이렇게 여성을 제한시키던 가부장적 가치관은 산업화와 도시화로 인해 점차 퇴색되기 시작했다.

산업화와 도시화로 인해 사회는 다양한 노동 인력이 필요해졌다. 동시에 현대적인 피임약 개발로 여성들은 육아 부담을 덜어 낼 수 있었다(Magnus, 2009/2010). 이러한 변화는 여성들의 전문직 진출의 기회와 높은 소득을 올릴 수 있는 기회를 제공하였고 이로 인해 가부장적 가치관은 서서히 퇴색되어 여성의 사회적 지지가 비약적으로 성장하였다.

한국경제매거진(2015) 기사에 따르면 2000년대 이후 ‘딸 선호’ 현상이 두드

러지게 증가 되어 현재 남아 출산율보다 여아의 출산율이 더 높아졌다고 보고 하였다. 또한 여군의 증가로 군가에서 ‘사나이’란 단어가 삭제되는 현상을 설명하며 ‘여성 상위시대’라고 명명하였다. 이러한 여성의 사회적 역할과 위치 변화는 그동안 제한된 활동만 강요 받아온 노인 여성에게 적극적인 사회활동과 다양한 여가생활을 시도할 수 있는 사회적 분위기를 마련해 주었다.

2) 현대 노인의 성공적인 노화를 위한 욕구

1960년대 이후 연구자들은 고령화 사회에서 잘 늙어 갈 수 있는 방법을 연구하기 시작하였다. 그 후 1986년 미국 노년학회 연례회의에서 성공적 노화 (Succesdful aging)라는 개념이 공식적으로 소개 되어(장휘숙, 2007) 오늘날까지 그 개념을 확장하고 있다. 초기 성공적 노화의 개념은 생물학적 측면에 집중하여 일상생활 활동이나 신체 수행정도를 중요하게 생각했다(Strawbridge, 1996). 이후 Bandura(1986)와 Schaie(1990)는 심리적 측면을 추가하였고 Rowe(1987)와 Khan(1997)은 이러한 개념을 확장해 사회적·생산적 활동 의미를 추가하여 정의하였다. 현재 이러한 개념과 정의들을 통해 세계보건기구 (WHO)에서는 성공적인 노화에 대하여 신체적 건강, 정신적 건강 및 사회적 건강으로 정의하고 있다(Gaefein & Herzog 1995).

지금까지 정의와 개념을 토대로 2000년대 이후 성공적인 노화에 관한 다양한 연구가 진행되었는데 Vaillant(2001)는 높은 교육 수준과 넓은 인간 관계를 성공적인 노화에 중요 요인으로 보고 하였다. 또한 Phelan et al.(2002)은 ‘새로운 일을 배우는 것’을 추가하면서 성공적인 노화의 요인을 확장시키고 있다.

국내에서도 성공적인 노화를 이루기 위한 연구가 지속적으로 진행되고 있다. 이영숙 외(2002)의 국내 노인들을 대상으로 한 성공적인 노화의 요인 연구에서 ‘건강의 자율’이 가장 기본적 요인임을 밝히고 있다. 즉 노인들은 성공적

인 노화를 생각할 때 사회와 문화권에 상관없이 보편적으로 신체 건강의 유지를 중요하게 생각한다. 성공적인 노화의 유형을 좀 더 구체적으로 연구한 백지은 외(2005)는 나이가 많고 교육 수준이 낮지만 주관적 건강 상태가 좋은 ‘이상적 기대유형’과 나이가 젊고 교육 수준이 높으며 주관적 건강 상태가 좋은 ‘자아 중심 기대형’으로 분류 하였다. 즉 한국노인들은 상대적으로 나이가 젊고 교육수준이 높을수록 1차원적인 ‘일상의 순조로움’, ‘자기관리’, ‘사회적 지원’ ‘과시성’의 중요성을 낮게 보는 성향이 있다. 이러한 연구들을 더 확장한 최혜경(2011)은 성공적인 노화의 요소로 ‘일상의 안녕’, ‘자기효능’, ‘사회통합’으로 보고하며 이들 요소들을 메슬로우의 욕구단계이론에 적용시켰다. ‘일상적 안녕’은 안전욕구를, ‘사회통합’에 대한 기대는 소속감 및 애정욕구를, 그리고 ‘자기효능’에 대한 기대는 존경 욕구 및 자아실현 욕구로 해석하였다. 다시 말해 최혜경의 분석은 생존적 욕구가 해결된 노인들은 다른 세대와 마찬가지로 그 이상의 욕구들을 가지고 있으며, 그 욕구들을 해결하는 행위나 결과들은 이들의 성공적 노화에 중요한 요인이 된다는 것이다.

2. 합창음악치료

1) 노인 여성을 위한 치료적 기능으로서의 노래

(1) 노래 부르기의 신체적 효과

노래는 인간의 목소리를 도구로 사용하는 음악의 형태이다. 이 목소리는 호흡을 통해 성대가 진동하여 발생하는데 호흡은 숨을 내쉬는 호기와 숨을 들이마시는 흡기 두 종류가 있다. 호기와 흡기는 늑간근(Intercostal Muscle)과 횡경막(Diaphragm)의 수축, 이완에 의해 발생하는데 늑간근이 수축이 되어 늑간

이 올라가고 횡격막이 수축되어 아래쪽으로 내려가면 음압이 형성되어 흡기가 일어난다. 이에 반대 현상으로 늑간근과 횡격막이 이완되어 늑간이 원래 상태로 돌아가고 횡격막이 올라가면 호기가 발생한다(이평숙, 1999). 즉 호흡에 사용되는 근육은 주로 늑간근과 횡격막을 사용하고 복근이 보조적으로 사용되는데, 평상시 생존을 위해 자동적으로 일어난다. 노래를 부른다는 행위는 평상시보다 많은 흡기를 필요로 하고 호기를 길게 또는 균일하게 조절해야 하는 인위적인 활동이다. 그러므로 늑간근, 횡격막, 복근의 사용 강도가 일반상태보다 높아진다. 이러한 노래의 효과는 김군자(1998)의 연구를 통해 증명되었는데, 노래를 통해서 호흡을 강화 시킬 수 있으며, 심장의 운동, 혈액순환, 소화에도 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 즉 노래는 노화로 인해 전체적인 근육량이 감소되어 폐활량이 줄어 들고 있는 노인 여성들에게 건강을 유지시킬 수 있는 즐거운 활동이다.

노래는 음악적 선율과 언어적 가사를 동시에 사용하는 음악 활동이다. 이에 음악치료에서는 재활을 위한 치료적 가창 연구가 진행되고 있는데 신경학자인 Alber, Sparks와 Helm(1973)는 실어증 환자를 대상으로 멜로디 억양 기법(Melodic Intonation Therapy, MIT)을 개발하였다. 이들은 억양을 담당하는 우측 반구가 선율적 반응을 일으켜 손상된 좌반구의 언어 기능을 보완할 수 있다고 하였다. 이 기법은 신경가소성 이론과 음악신경학 연구 분야를 정립하는데 큰 영향을 미쳤다(Uhlig & Baker, 2011/2013). 즉 노래를 부른다는 행위는 뇌 양측 반구 활성화에 큰 영향을 미친다. 이 같은 효과는 치매 예방 분야에서 중요하게 논의되고 있다. 김태유(2012)는 치매 예방으로 평소 뇌를 고르게 활성화 시키는 활동이 중요하다고 강조하며 일상생활에서 이런 활동들을 적극적으로 사용해야 한다고 제언하고 있다. 이러한 맥락으로 정민영 외(2010)는 민요 부르기와 사물에 연상되는 노래 부르기를 치매 예방프로그램으로 개발하였고 황옥남 외(2002)는 노래 부르기 활동이 포함된 치매 예방 프로그램

의 효과성을 검증하여 유의미한 결과를 보고하였다. 이렇듯 노래 부르기는 단순하고 일상적인 활동이 대부분인 노인 여성들에게 활발한 뇌 자극이 되어주고 이것은 퇴행성 질병인 치매에 긍정적인 예방 활동이 된다.

(2) 노래 부르기의 정서적 효과

노래를 부르는 활동이 우리 정서에 미치는지에 영향을 대한 연구를 살펴보면 크게 노래의 구성 요소인 목소리와 가사를 중심으로 연구되고 있다.

① 목소리에 대한 연구

목소리는 우리가 태어나서 처음으로 다른 사람과 연결시켜주는 중요한 자원이며 생애 전반에 걸쳐 자신의 생각과 감정을 밖으로 표현하는 방법 중 가장 기본적으로 사용하는 도구이다(Newham, 1998). 이러한 목소리에 대하여 Austin(2002)은 정신분석학적 입장에서 목소리를 한 사람의 정체성과 동일시하며 본래의 감정과 느낌이 목소리와 연결될 때 ‘진실된 목소리’라고 하였다. 하지만 우리는 성장과정에서 자신의 생각과 느낌을 있는 그대로 표현하는 것에 두려움을 느끼게 되며, 이로 인해 내면과 연결되지 않은 ‘가짜 목소리’를 사용하게 된다. 이런 현상은 감정을 드러낼 수 있는 상황에서도 자유롭게 표현하지 못하며 진실된 감정을 표현하는데 시간과 에너지가 필요하게 된다. 즉 목소리는 자신의 감정을 표현하는 주된 도구이지만 정서적 상태와 환경에 따라 쉽게 위축될 수 있다. 이에 음악치료의 연구자들은 이렇게 위축된 목소리를 본연의 목소리로 회복시켜 심리적 문제를 해결하려는 연구가 이루어져 왔다.

목소리를 통하여 정신적 문제를 해결하려는 접근은 초기 볼프존(A.

Wolfsohn)의 연구가 중요한 토대가 되었다. 그는 적극적인 목소리 표현으로 카타르시스를 경험하였고 이 경험을 통해 1차 세계대전 후 그에게 발생한 환청을 스스로 치료하였다. 즉 그는 목소리를 통해 기쁨과 슬픔 같은 일반적인 감정 표현(이시은, 이재창, 2005)과 프로이트가 말한 무의식의 심층적 표현이 가능하다는 것을 발견하였다. 이 발견은 오늘날 목소리 활용 연구에 중요한 기반이 되어 다양한 기법들이 창안되는 계기가 되었다(Baker & Uhlig, 2011/2013).

스콜로브(L. Sokolov)는 목소리를 자유롭게 표현하여 심리적 이슈를 다루는 신체소리통합(embodied vocal work)을 개발하였고 나카흐(S. Nakkach)는 목소리와 영적인 연결을 시도한 ‘목소리 요가’(yoga of voice)를 창안하였다. 또한 오스틴(D. Austin)은 목소리 지지하기(Vocal Holding)와 자유 연상적 노래하기(Free Associative Singing) 등을 포함한 성악심리치료를 개발하였다(Baker & Uhlig, 2011/ 2013).

이러한 기법들을 정리해 보면 공통적으로 목소리와 정신적·신체적 상태를 동일하게 보고 있다. 즉 심리적 이슈가 목소리에 반영되고 이에 각 기법들은 이러한 목소리로 내담자를 진단하며, 역순으로 위축된 목소리를 ‘자연스러운 목소리’ 또는 ‘진실된 목소리’로 회복시켜 심리적 이슈를 해결하려는 목표를 가지고 있다.

② 가사에 대한 연구

음악사적으로 초기 노래는 종교를 중심으로 사용되고 발전하였다(홍세원, 1987). 하지만 중세 이후 세속음악이 발달하면서 인간의 감정과 생각을 포함한 노래들이 대중들에게 큰 관심을 받게 되었고 많은 음악가와 시인들이 노래와 가사를 만들기 시작하였다. 이것이 오늘날 대중음악으로 발전되는 계기가

되었다.

대중음악은 때론 각 시대와 사회 문화적 특징을 나타내는 바로미터로 동시대의 사람들에게는 음악을 통한 공감과 나눔의 매개가 된다. 이것은 음악이 경험과 기억을 회상시키는 강력한 촉매제 역할을 하고 동시대인들의 공유하는 사건과 보편적 감성을 불러일으킴을 의미한다. 이때 노래는 음악적 선율과 동반될 때 감정과 생각을 더욱 강하게 활성화 시키는 작용을 한다.

한국 대중가요의 가사를 분석한 순진이(2001)에 따르면 1930년에서 1949년까지 대중가요 가사의 주된 쟁점은 고향에 대한 향수, 서러움, 탄식, 그리움이 었다. 또한 1950년부터 1959년까지는 전쟁으로 인한 절망적인 상황과 사고에 대한 내용이 노래가사로 표현되었다. 즉 이 시절 노래의 가사는 한국 근현대사를 살아온 노인 여성들의 공통된 사건과 감정들이 표현되어 있다. 이러한 노래를 부르는 경험을 통해 노인 여성들은 자신의 심리적 이슈를 확인하게 되고 이 이슈를 해결하는 과정에서 긍정적인 자아상을 형성하게 한다. 더불어 다른 사람과 이러한 노래 가사에 대해 대화를 나누고 토론하는 과정을 통해 소속감과 성취감을 형성하게 되며 이는 자신감의 향상을 가져오게 된다(임현정, 2008).

2) 노인 여성에게 치료적인 합창

합창은 많은 사람이 소리를 맞추어 부르는 가창의 형태로 몇 개의 성부로 나뉘어 각 성부의 소리를 화성적으로 어울리게 부르는 것이다(남의천, 1989). 이러한 합창은 고대 초기 문명에서 흔하게 볼 수 있는 현상으로(황철익, 1990) 인성기(2008)는 고대 그리스 비극에서, 우혜만(2005)은 성서 창세기에서 합창의 기원을 말하였다. 즉 합창이란 형태는 인간이 집단생활을 하게 되면서 자연스럽게 생겨난 음악적 활동으로 우리에게 친숙한 음악의 한 형태

이다.

(1) 합창의 사회적 효과

합창의 형태는 고대 문명에서부터 있었지만 그 목적은 지금의 심미적이고 유희적인 음악의 목적과는 조금 다른 양상을 가지고 있었다. 고대 그리스 비극에서 합창의 역할을 연구한 인성기(2008)에 따르면 작가마다 합창의 역할과 기능을 다르게 사용하고 있지만 공통적인 목표로 아테네 시민의 집단적 정체성을 함양하는데 있다고 분석하였다. 이러한 분석은 합창의 발전 역사를 살펴봤을 때 그 중요성을 더하게 된다. 오늘날의 합창의 형식과 발전은 바로 중세 가톨릭 교회음악에서부터 출발하게 된다(채완병, 2001). 즉 교리를 담은 가사를 다 같이 부르는 합창활동을 통해 신도들 간의 정체성을 확인하고 정립하게 하였다(이유진, 2003). 또한 이장직(1990)은 합창음악에 대하여 종교적·정치적 권력의 부속물로서 대규모의 음량을 통해 '힘'을 상징하기 좋은 매체라고 했다.

메리엄(A. P. Merriam)에 따르면 합창은 다른 사람들과의 협동이 중요하며 이는 사회적 결속과 조화를 위한 단결된 관점을 만든다고 한다. 이러한 효과는 각 시대의 필요에 따라 다양하게 나타났다. 프랑스 혁명 이후로 합창은 사회적 개혁과 새로운 질서의 회복이라는 시대적 요구를 적극 수용하면서 오늘날의 민간합창으로 발전하였다. 독일에서는 민간합창운동을 통해 국민적 의식이 '통일조국'으로 모이도록 합창을 사용하였다(임채홍, 2012). 즉 합창은 공동체 의식을 함양 시키고 구성원들의 감정을 공유하며 사회통합에 큰 역할을 한다.

이런 합창의 사회적 효과들은 은퇴로 인해 가정 이외의 소속을 잃어버린 노인들과 가부장적 가치관 아래에 가족 말고는 소속감을 가진 적 없는 한국 노

인 여성들에게 예술치료로서 중요한 가치를 가지며 Kaplan(1960)이 말한 노인의 욕구 중 ‘사회적으로 유용한 서비스를 제공하려는 욕구’, ‘자신이 사회의 한 부분으로 인정받고 싶은 욕구’를 충족시켜 노인 여성들의 성공적인 노화를 돕는 긍정적인 자원이 될 것이다.

(2) 합창의 교육적 효과

합창은 다수의 사람들이 같은 악보를 보면서 약속된 음정, 리듬, 가사로 노래 부르는 행위이다. 다시 말해 합창은 악보를 보면서 음계를 이해해야 하고 음표의 리듬을 읽어야 한다. 또한 다수의 사람들과 같은 목소리를 내기 위해 통일된 발성법 습득이 필요하다. 즉 노인 여성들이 합창활동을 하게 되면 악보를 읽는 독보력, 시창력과 소리를 조화롭게 만들기 위한 가창력을 필요로 하게 되고 합창연습 과정에서 자연스럽게 훈련받게 된다. 이러한 효과는 음악의 기초 영역에 대한 능력을 신장시키며(이진희, 2006), 여러 사람의 목소리가 조화롭게 이루는 화음을 통해 미적 감수성을 개발할 수 있다(조영욱, 1996).

이런 합창의 교육적 효과들은 케플랜이 말한 노인의 욕구 중 ‘여가 시간을 만족스러운 방법으로 사용하려는 욕구’를 충족시키며 펠란(E. A. Phelan)의 연구에서 보고된 “새로운 일을 배우는 것”을 충족시킨다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구설계 및 절차

본 연구에서는 노인 여성들의 합창음악치료 경험의 의미와 본질을 깊이 있게 이해하기 위하여 지오르기 현상학적 분석방법을 사용하였다. 또한 체험에서 나타난 의미와 본질을 학문적 용어로 전환하고 구성 요소들 간의 관계를 설정하여 일관된 기술의 형태로 제시하였다.

합창음악치료 프로그램은 2015년 4월 7일부터 주1회 90분씩 진행되어 2015년 10월 20일까지 진행되었다. 이 기간 중 6월 메르스 사태와 여름방학으로 인한 중간 휴식기가 있었으며 이로 인해 총 19회기로 진행되었다.

2. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 서울시 K구 노인복지관 회원들로서 연구에 참여할 의사가 있는 회원들로 선정하였다. 총 10명의 지원자들 중 예비 면담을 통해 합창경험의 유무와 2015년 1년 동안 80%이상 참여한 노인 여성 7명을 연구 참여자로 선정하였다. 다음은 선정된 참여자들의 정보이다.

1) 참여자 A

참여자 A는 78세로 합창단, 구연동화, 연극 활동 등의 활발한 활동을 하고 있었다. 남편과 같이 살고 있으며, 자식들은 모두 분가하여 거주하고 있었다. 평소 합창 연습시간에 단원들을 위해 다과를 챙겨오며 다른 단원들과 갈등 없

이 활동하고 있다.

2) 참여자 B

참여자 B는 75세로 젊은 시절 20년 동안 이민 생활을 하였다. 귀국 후 이혼하였고 현재 혼자 지내고 있다. 명문 대학을 졸업하고 피아노 연주와 노래 실력이 월등해 지역사회 밴드를 구성하였다. 현재 구에서 지원을 받아 연주 활동에 참여하고 있다.

3) 참여자 C

참여자 C는 79세로 20년 전에 남편과 사별하였지만 현역시절 대학교수로 재직하면서 자식들을 교육하였다. 은퇴 후 영어와 일어를 배우고 합창단, 노래 부르기 활동에 적극적으로 참여하고 있고 합창단에서 임원을 담당하면서 단원들 간의 갈등을 조절하고 있다.

4) 참여자 D

참여자 D는 78세로 어렸을 적부터 합창반을 통해 노래 부르기를 지속적으로 하였다. 또한 대학 졸업 후 유치원 원장을 하면서 원생들에게 다양한 음악을 가르쳤다. 현재 남편과 함께 살고 있으며 남편과의 관계에 대해선 긍정적으로 말하고 있으나 시간에 맞춰 밥을 차려야 한다는 것에 대하여 답답함을 느끼고 있다.

5) 참여자 E

참여자 E는 85세로 어릴 적부터 성당에서 합창단 생활을 하였으며 바이올린을 전공한 딸과 함께 레슨을 받으며 음악을 전문적으로 공부하고 있다. 이와 같은 노력으로 여든이 넘는 나이에 성악 콩쿠르에서 입상하였으며 전문 연주 단체의 게스트로 초대되어 연주하는 등 활발한 음악 생활을 이어가고 있다.

6) 참여자 F

참여자 F는 79세로 본 연구에 참여한 합창단의 창단 멤버다. 현재 남편과 함께 살고 있으며, 은퇴 이후 지속적으로 합창단 생활과 개인 레슨을 병행하고 있다. 가곡과 성악곡을 열정적으로 좋아하지만 가요나 트로트를 부를 경우 그동안 공부한 소리에 부정적 영향을 미칠 거란 걱정을 가지고 있으며, 이로 인해 합창단에서 가요를 부르는 것에 불편함을 느끼고 있다.

7) 참여자 G

참여자 G는 74세로 은퇴 이후 서예 교습소를 운영하면서 지역사회 초등학교생들과 주민들에게 서예를 가르치고 있다. 노래를 좋아하여 교회에서 성가대 활동을 하고 있으며, 최근 기타를 배우기 시작했다. 유년기 시절, 일찍 어머니가 돌아가셔서 학업을 중단하고 아버지와 동생을 돌봐야 했으며 이로 인해 공부와 배움에 대한 열정이 크다.

3. 질적연구

서구 학문은 르네상스 이후 인간 중심의 합리적인 사고가 자연의 법칙에 적용할 수 있는가를 추론하면서 발전되었다. 이 흐름에 따라 실증주의 연구자들은 관찰, 실험, 수량화하는 정량적인 연구방법을 모든 학문에 제공하였고 19세기 말 분트(W. Wundt)는 심리학에서도 인간의 심리현상을 분석하여 수량화하는 방법을 정립하였다. 이에 인간의 심리현상을 계량화와 통계적 분석을 통해 보편적 법칙을 발견하고 객관화 시킬 수 있는 다양한 연구들이 진행되었다. 그러나 이러한 양적 연구방법은 인간의 다양하고 복잡한 심리현상을 설명하는데 한계를 드러냈고, 이러한 한계를 극복하기 위한 방법으로 질적 연구가 사용되고 있다. 즉 질적 연구는 양적 연구에서 다룰 수 없었던 인간의 주관적 경험을 중요시 하며 여러 사상과 철학을 바탕으로 발달되었다(신경림, 1997). 이러한 질적 연구에는 역사적·문화적 상황의 맥락 속에서 이해하려는 해석학적 연구, 사회학적 관점에서 구조적인 이론을 생성하고자 하는 근거이론 연구, 사람의 경험들의 의미를 연대기적으로 나열하며 인생을 집중 탐색하는 내러티브(Narrative)연구, 문화기술지 연구, 그리고 사례연구 등이 있다(조성남 외, 2011).

1) 현상학적 연구

실증주의 연구자들은 인간의 의식, 주체, 느낌 등과 같은 현상을 대상으로 삼아 실험하고 분석하여 밝힐 수 있다고 믿었다. 이에 후설(Husserl)은 인간의 본래 의미가 사라지고 숫자만 남게 되는 연구방법을 비판하면서 대상의 진술을 분석하고 경험의 의미를 연구하는 현상학을 창시하였다(조성남 외, 2011).

후설은 현상학의 중심개념으로 의식의 ‘지향성’을 강조하였다. 즉 우리의 의

식은 지향성을 가지고 대상과 연결되어 있으며, 우리는 그 안에서 의미 있는 경험을 하게 된다. 이때 의식이 대상과 연결되어 경험하는 의미가 현상의 본질이며 현상학은 이 경험을 통해 순수한 의식을 찾아내는 연구법이다.

순수한 의식을 찾기 위해 후설은 ‘현상학적 태도’를 제시한다. 그는 우리의 의식이 선입관과 관념에서 벗어 나야함을 강조하며 이를 위해 ‘괄호 속에 판단중지’ 같은 현상학적 태도를 요구한다. 이러한 현상학적 태도는 의식의 형태가 변화하기 이전의 상태 즉 ‘현상학적 환원’을 가능하게 하며 이것을 통해 후설은 ‘순수한 의식’을 발견할 수 있다고 한다(이종훈, 2009).

이러한 현상학적 연구는 실증주의 철학자들을 중심으로 재구성되어 오늘날 보편적으로 현상 확인, 연구의 구조화, 자료수집, 자료 분석, 보고서 작성의 구조를 가지게 되었다. 또한 자료의 분석방법으로 콜레취(Colaizzi), 지오르기, 밴 매넨(Van Mannen) 등의 방법이 널리 사용되고 있다(김분한 외, 1999).

2) 지오르기의 기술적 현상학

지오르기는 후설의 현상학을 재구성한 메를로 뽕띠(Merleau-Ponty)의 현상학을 토대로 자료 분석 방법인 ‘기술적 현상학(descriptive phenomenology)’을 제시했다. 이 방법은 하이데거(Heidegger)의 철학을 토대로 만든 밴 매넨의 ‘해석학적 현상학’과 구별되는 방법이다. 뽕띠는 현상학적 자료 분석의 핵심으로 해석과 분석에 앞서 ‘기술’을 강조한다. 이 방법은 의미 단위를 통해 주제를 규명하고 중심 의미를 연구자의 언어로 변형하여 통합된 상황적 구조 기술과 현상에 대한 통합된 일반적 구조기술을 사용한다. 또한 경험에 대한 기술에서는 먼저 연구 참여자 개인의 독특성을 자세히 설명한 후 전체 연구 참여자들의 경험을 통합하는 특징을 갖고 있으며, 이것은 개인적 속성보다 전체 연구 참여자의 공통적 속성을 도출하는데 초점을 맞추고 있는 타 현상학적

연구 방법론과는 구별되는 특징이다(김외선, 2012).

4. 자료수집 및 윤리적 고려

본 연구에서는 7명의 참여자들을 심층 면담을 통해 자료를 수집하였다. 1차 면접 후 필요에 따라 2차 면접을 실시하였으며 더 이상 새로운 경험이 확인되지 않은 시점에서 자료수집을 종료하였다.

자료수집은 녹음을 통해 이루어졌고 모든 연구 참여자들에게 연구의 취지와 목적을 설명한 후 익명성이 보장된다는 것과 녹음된 내용을 연구목적 이외에는 사용하지 않으며 연구가 끝난 뒤에 모든 녹음내용과 기술 자료는 폐기될 것을 밝히고 동의서에 서명하도록 하였다.

면담 시간은 참여자의 일정에 맞춰 진행되었고 장소는 복지관 상담실이나 근처 카페를 이용하였다. 면담 소요 시간은 평균 두 시간에 걸쳐 진행하였으며 이후 모든 과정에서 참여자 이름 대신 기호를 부여해 처리하였다.

5. 자료분석

본 연구자는 필사된 자료를 지오르기의 현상학적 분석법의 4단계를 통해 분석하였다.

1단계는 ‘전체적 맥락 파악하기’ 단계로 진술된 내용 전체를 필사한 후 반복해서 읽었다.

2단계는 ‘연구자의 관점에서 현상에 대한 의미 단위로 나누기’ 단계로 각각의 참여자들의 진술을 읽어가면서 의미변화가 발견되는 곳마다 표시하였다.

3단계는 ‘학문적 용어로 변형하기’ 단계로 활동 경험의 본질이 무엇인지에 초점을 두고 참여자들의 애매한 표현들을 분명하게 다듬으면서 심리학적 언어

로 진행하였다. 이때 학문적 차원에서 적절한 표현이 얻어질 때까지 여러 번의 전형을 계속하였으며 학문적 언어가 없을 경우 상식적 언어를 사용하였다.

4단계는 ‘일괄성 있는 구조 진술로 통합하기’ 단계로 학문적 용어나 상식적 언어로 변형된 의미단위들 속에 내포되어 있는 통찰 내용들을 하나의 구조로 통합하고 종합하였다(신경림, 2004)

6. 연구의 신뢰성

본 연구의 신뢰성을 위해 연구자는 참여자의 진술이 더 이상 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 자료를 심층적으로 수집하였다. 또한 의미단위를 학문적 용어로 전환하는 과정에서 지도교수의 검토를 받아 반영함으로써 신뢰성을 증진시켰다.

연구 참여자들과 1년 이상의 관계형성을 통해 부드럽고 편안한 분위기에서 면접할 수 있었다. 이러한 면접분위기는 연구 참여자들이 자신의 경험을 조금 더 솔직하게 이야기 할 수 있었으며 연구자는 그들의 특성에 맞춰 적절한 질문을 할 수 있었다. 그러나 연구자와 연구 참여자 사이의 긍정적 관계는 오히려 객관적인 관찰이나 해석을 하는데 민감도가 떨어질 수 있다. 이에 본 연구자는 분석과정에서 연구자의 선 이해에 대해 괄호치기를 통하여 극복하고자 노력하였다.

7. 합창음악치료 프로그램

1) 합창음악치료 프로그램의 단계별 구성

본 연구에서는 노인 여성들에게 합창음악치료를 제공하기 위해 총 19회기

의 프로그램을 제공하였다. 프로그램은 도입활동, 중심활동, 마무리 활동으로 구분되고, 각 회기마다 주제와 목표의 내용들을 상황에 맞춰 반복적으로 제공하였다.

<표 III-1> 합창음악치료 프로그램의 단계별 구성

프로그램 단계	소요시간	활동내용
도입 활동	20분	몸 풀기와 발성 호흡훈련
중심 활동	50분	목표에 따른 합창연습과 합창음악치료 프로그램
마무리 활동	20분	활동경험에 대한 느낌나누기

2) 합창음악치료 프로그램의 구성과 내용

각 회기 시작 10분 전에 원 대형으로 좌석을 배치한 후 단원들과 일상적이고 가벼운 대화를 통해 부드러운 분위기를 조성하였다. 또한 이 과정에서 단원들의 컨디션을 확인하여 단계별의 시간을 조절하였으며 각 회기의 제공할 주제와 내용들을 수정하였다.

도입단계에서 제공한 내용들은 처음 간단한 손 체조를 사용하여 몸 풀기를 시도한 후, 호흡의 길이 조절을 통한 호흡훈련과 치료사가 제공하는 발성 훈련들을 진행하였다. 발성훈련에는 토닝을 통해 자연스런 울림을 탐색하게 하였고 ‘울음소리’를 모방하면서 복근과 성대의 연결을 느끼게 하였다. 또한 치료사가 모델링 해주는 억양과 뉘앙스를 모방하면서 음정과 연결시키도록 훈련하였고, 하품 공간을 통해 후두 위치를 느끼게 하고 콧소리를 통

해 비강과 두성을 울릴 수 있도록 훈련하였다.

중심활동에는 자신에게 의미있는 곡을 단원들에게 소개하고 그 곡을 인터넷을 통하여 감상하였다. 연구자는 이렇게 소개된 곡들을 가곡, 동요, 가요로 분류하여 총 3곡의 메들리 곡으로 편곡하였다. 가곡은 <그리운 금강산>, <그 집 앞>, <내 맘의 강물>, <선구자>, <향수>, <황혼의 노래>가, 동요는 <동무생각>, <로렐라이>, <메기의 추억>, <아 목동아>, <어머니의 마음>을, 가요는 <그대 그리고 나>, <나 그대에게 모두 드리리>, <내가 만일>, <님은 먼 곳에>, <봄날은 간다>, <사랑>, <휘파람을 부세요>가 선곡되었다. 단원들과 치료사는 전체 합창음악치료 기간 동안 이 곡들을 중심으로 가사토의를 하였고 매 회기 이곡들을 중심으로 진행하였다..

단원들은 각 회기마다 자신들의 경험과 느낌을 나누었다. 또한 합창단의 중요한 안전이 발생했을 경우 중심활동의 시간을 조절하여 충분히 토론한 후 투표를 통해 의사를 결정하였다.

단원들은 지역사회 요청에 따라 공연할 기회를 가지게 되었는데, 각 공연마다 관객과 장소의 특성이 상이하게 달랐다. 연구자는 이 내용들을 단원들에게 충분히 설명한 후 단원들과의 토론을 통해 각각의 연주의 사용될 곡들을 선곡하였다. 단원들은 합창음악치료 기간 중 총 5회의 연주기회를 가졌다. 3회는 관객 20명 정도의 데이케어 센터와 유치원에서 공연을 하였고 1회는 관객 300명 정도의 지역사회 행사에 참여하였다. 나머지 1회는 관객 1000명이 들어가는 공연장에서 연주를 하였다.

<표 III-2> 합창음악치료 프로그램의 구성과 내용

회기	단계	주제	활동 내용	재제 곡
1	도입	합창음악치료	프로그램의 취지와 목적 설명한다.	5음계 스케일

		이해		
	중심	호흡 & 발성 훈련	다양한 스케일로 발성 연습한다.	8음계 스케일
	마무리	토론	자신의 경험과 느낌을 토론한다.	
2	도입	호흡 & 발성 훈련	토닝을 통해 자연스럽게 소리 낸다.	그리운 금강산 동무생각
	중심	의미 있는 곡 소개	나눈 곡을 인터넷을 통해 감상한다.	아목동아 그대 그리고 나
	마무리	노래 부르기	나눈 곡을 반주에 맞춰 따라 부른다.	나 그대에게
3	도입	호흡 & 발성 훈련	지휘자가 모델링하는 ‘울음소리’ 모방한다.	그 집앞 내맘의 강물
	중심	의미 있는 곡 소개	나눈 곡을 인터넷을 통해 감상한다.	황혼의 노래 로렐라이
	마무리	노래 부르기	나눈 곡을 반주에 맞춰 따라 부른다.	메기의 추억 내가 만일
4	도입	호흡 & 발성 훈련	지휘자가 모델링하는 ‘억양’을 모방한다.	선구자 향수
	중심	의미 있는 곡 소개	나눈 곡을 인터넷을 통해 감상한다.	어머니의 마음 님은 먼 곳에
	마무리	노래 부르기	나눈 곡을 반주에 맞춰 따라 부른다.	봄날은 간다 사랑 휘파람을 부세요
5	도입	호흡 & 발성 훈련	지휘자가 모델링하는 ‘뒤앙스’를 모방한다.	동무생각 로렐라이
	중심	합창 연습	선곡된 곡 중 동요를 부른다.	메기의 추억
	마무리	토론 하기	가사에 대해서 느낀 점을 토론한다.	
6	도입	합창 연습	선곡된 곡 중 ‘동요’들을 부른다.	메기의 추억 아 목동아
	중심	가사 토의	가사에 대하여 느낀 점을 토론한다.	어머니의 마음
	마무리	토론 하기	자신의 경험과 느낌을 토론한다.	
7	도입	합창 연습	선곡된 곡 중 ‘가요’들을 부른다.	그대 그리고 나 나 그대에게
	중심	가사 토의	가사에 대해서 느낀 점을 토론한다.	내가 만일 님은 먼 곳에
	마무리	토론 하기	자신의 경험과 느낌을 토론한다.	봄날은 간다 사랑 휘파람을 부세요
8	도입	합창 연습	선곡된 곡 중 ‘가곡’들을 부른다.	그리운 금강산 내 맘의 강물
	중심	가사 토의	가사에 대하여 느낌 점을 토론한다.	선구자 향수
	마무리	토론 하기	자신의 경험과 느낌을 토론한다.	황혼의 노래
9	도입	호흡 & 발성 훈련	치료사가 모델링 해주는 ‘콧소리’를	동무생각

			모방한다.	
	중심	합창 연습	메들리로 편곡된 '동요'를 부른다.	로렐라이 메기의 추억
	마무리	토론 하기	자신의 경험과 느낌을 토론한다.	아 목동아
10	도입	호흡 & 발성 훈련	하품을 통해 후두가 열린 느낌을 가진다.	동무생각
	중심	합창 연습	메들리로 편곡된 '동요'를 부른다.	로렐라이 메기의 추억
	마무리	토론 하기	자신의 경험과 느낌을 토론한다.	아 목동아
11	도입	호흡 & 발성 훈련	인증을 당겨 유지하며 소리를 낸다.	그대 그리고 나 나 그대에게
	중심	합창 연습	메들리로 편곡된 '가요'들을 부른다.	님은 먼 곳에 사랑
	마무리	토론 하기	자신의 경험과 느낌을 토론한다.	휘파람을 부세요
12	도입	호흡 & 발성 훈련	후두 위치를 확인 하면서 발성한다.	그대 그리고 나 나 그대에게
	중심	합창 연습	메들리로 편곡된 '가요'들을 부른다.	님은 먼 곳에 사랑
	마무리	토론 하기	자신의 경험과 느낌을 토론한다.	휘파람을 부세요
13	도입	호흡 & 발성 훈련	인증을 당기면서 발성한다.	황혼의 노래 향수
	중심	합창 연습	메들리로 편곡된 '가곡'들을 부른다.	선구자 내 맘의 강물
	마무리	토론 하기	자신의 경험과 느낌을 토론한다.	그 집앞
14	도입	호흡 & 발성 훈련	허밍을 통해 비강의 울림을 찾아본다.	황혼의 노래 향수
	중심	합창 연습	메들리로 편곡된 '가곡'들을 부른다.	선구자 내 맘의 강물
	마무리	토론 하기	자신의 경험과 느낌을 토론한다.	그 집앞
15	도입			
	중심	합창 연습	메들리로 편곡된 곡들을 연습한다.	가곡, 가요, 동요 메들리 3곡
	마무리	토론 하기	자신의 경험과 느낌을 토론한다.	
16	도입	합창 연습	메들리로 편곡된 곡들을 연습한다.	
	중심	토론 하기	합창단에 대한 자신의 생각과 의견을 자유롭게 토론한다.	가곡, 가요, 동요 메들리 3곡
	마무리			
17	도입			
	중심	합창 연습	메들리로 편곡된 곡들을 연습한다.	가곡, 가요, 동요 메들리 3곡
	마무리			

	도입			
18	중심	합창 연습	메들리로 편곡된 곡들을 연습한다.	가곡, 가요, 동요 메들리 3곡
	마무리			
	도입	발성 & 호흡 훈련	그동안 훈련한 내용을 반복한다.	
19	중심	합창 연습	메들리로 편곡된 곡들을 연습한다.	가곡, 가요, 동요 메들리 3곡
	마무리	토론 하기	그동안 경험 자신의 경험과 느낌을 나눈다.	

IV. 연구결과

1. 합창음악치료 과정 경험의 구성 요소들

본 연구에서는 연구 참여자들이 진술한 내용을 근거로 하여 노인 여성들의 합창음악치료 과정 경험을 분석한 결과, 14개의 구성요소와 그 아래 54개의 하위 구성요소들이 도출되었다(표 IV-1). 지오르기의 분석법은 해석보다 현상 자체의 기술을 강조하므로 분석과정 내내 연구자의 주관이 들어간 해석을 경계하여 기술하였다.

전체 연구 참여자의 관점에서 파악된 합창음악치료 경험의 구성요소에 대한 진술 내용은 다음과 같다.

<표 IV-1> 합창음악치료 경험의 분석결과

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창과 다른 여가활동의 비교	-다른 여가활동에 비해 스트레스가 적음 -다른 여가활동보다 노래가 더 즐거움
합창음악치료와 이전에 경험한 합창활동에 대한 부정적 경험	-단원들을 배려하지 않은 지휘자의 진행에 심리적으로 위축됨 -단원들과 관계로 인해 어려움을 경험
합창음악치료의 치료사와 합창활동의 지휘자 비교	-편안한 연습 분위기를 통해 느끼는 안정감 -리더로서의 지휘자의 모습이 약하다고 느낌 -합창실력이 빠르게 성장하지 않아 답답함을 느낌
합창음악치료 경험 중 발생된 정서적 경험	-합창을 하는 동안 스트레스가 해소되는 경험 -음악적 몰입을 통한 행복감

-성공적인 연습 후 느끼는 성취감

합창음악치료 경험 중 가사를 통한 정서적 경험

-가사에 등장하는 사물이나 내용에 대한 동일시 경험
-가사의 내용들을 시각적 이미지로 경험
-가사와 음악적 선율과의 조화를 경험

합창음악치료 경험 중 가사 토의 후 노래를 부를 때의 경험

-가사의 내용이 시각적 효과로 전환되면서 몰입을 경험
-토의 과정에서 단원간의 유대감을 느낌
-토의 과정에서 자신의 예전 기억을 회상함

합창음악치료 경험 중 목소리 훈련에 대한 경험

-목소리가 예전 같지 않다는 인식으로 인해 우울감이 증가
-지속적인 발성훈련의 필요성을 느낌
-음악적으로 목소리 사용 기술이 향상

합창음악치료 경험 중 원 대형에 대한 경험

-단원들 간의 긍정적 관계 형성에 도움을 줌
-단원들의 노래 소리를 더 잘 듣게 됨
-단원들의 얼굴을 봐야하는 부담감을 느낌
-개인적 행동이 자연스럽게 제한됨.
-다른 단원들의 모습을 통해 자신의 모습을 통찰하게 됨

합창음악치료 경험 중 메들리 편곡에 대한 경험

-다양한 노래를 한 번에 부를 수 있어 만족도가 높음
-좋아하는 곡을 부르면서 자신감이 향상됨
-편곡된 곡의 음정이 자신의 키와 맞지 않아 어려움을 느낌
-자신이 선곡한 곡을 부르면서 예전 기억을 회상하게 됨
-익숙한 노래를 부르면서 안정감을 느낌
-알토를 하면서 답답했던 부분이 일정량 해소됨
-편곡된 리듬이 익숙한 리듬과 달라서 어려움을 느낌
-본인이 싫어하는 곡을 불러야 하는 부담감
-자신이 선곡한 곡을 다 같이 부른다는 것에 대해 행복감을 느낌

합창음악치료 경험 중 공연에 대한 경험	<ul style="list-style-type: none"> -노래를 통해 관객들과 공감을 경험 -다른 사람들의 평가에 대한 두려움 -다른 연주활동 보다 합창은 긴장에 대한 스트레스가 적음을 경험 -공연을 통한 단원들의 성장을 경험 -더 좋은 무대에 대한 기대감
-----------------------	--

합창음악치료 경험 중 공론화 된 갈등을 통한 변화	<ul style="list-style-type: none"> -갈등이 공론화 된 것에 대해 오히려 다행으로 여김 -갈등으로 인해 오히려 단원들 간의 관계가 편안해짐
-----------------------------	--

합창음악치료 경험 후 단원들 간의 태도 변화.	<ul style="list-style-type: none"> -합창음악치료 이전 보다 단원들과의 관계가 좋아졌다고 인식함 -단원들과 더 좋은 관계가 되길 희망함 -단원들에게 고마움을 느낌 -마음이 상한 단원들을 위로하게 됨 -자신이 선호하는 곡을 단원들과 부담 없이 공유할 수 있게 됨
---------------------------	---

합창음악치료 경험 후 합창단의 대한 태도 변화	<ul style="list-style-type: none"> -합창단에게 애착을 느낌 -새로운 연주에 대한 기대감 -합창단 발전을 위한 다양한 생각 -합창단에 대한 자부심을 느낌 -합창단 실력을 향상 시키고 싶은 욕구 -주변 사람들에게 합창단을 권면해줌
---------------------------	--

합창음악치료 경험 후 삶의 변화	<ul style="list-style-type: none"> -자신의 삶에 대한 긍정적인 평가 -다른 사람에게 자랑할 것이 생김 -음악을 삶에서 좀 더 쉽게 사용하게 됨 -자신의 심리적 이슈를 합창을 통해 위로받음 -지금보다 더 행복한 노후를 상상하게 됨
-------------------	--

1) 합창과 다른 여가활동의 비교

다양한 여가활동을 하고 있던 참여자들은 자연스럽게 다른 활동과 비교하게 되었고 결과적으로 합창을 선택하였다. 그 이유로 참여자 A는 연극을 하면서 ‘대사를 암기해야 하는 스트레스’와 ‘자신에게 부여된 책임감’을 언급하면서 합창은 이에 비해 자신의 역할과 책임을 분담할 수 있는 구조를 가지고 있어 다른 여가활동에 비해 스트레스를 덜 받는다고 하였다. 또한 참여자 C, F, G들은 공통적으로 노래를 부르는 것에 대한 즐거움이 다른 여가활동에 비해 더 크다고 하였다.

<표 IV-2> 합창과 다른 여가활동의 비교

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창과 다른 여가활동의 비교	-다른 여가활동에 비해 스트레스가 적음 -다른 여가활동보다 노래가 더 즐거움

- 다른 여가활동에 비해 책임에 대한 스트레스가 적음

내가 해 보니까 합창이 제일 좋더라고요. 연극은 대사를 외워야 하는 부담이 크니까요. 그리고 절대 빠지면 안 된다는 부담감이 강해요. 예전에 아버지가 돌아가셨는데 공연이랑 겹칠 뻔했어요. 그때 스트레스를 엄청 받더라고요. 아버지가 돌아가셨는데 당연히 빈소를 지켜야 되죠. 그런데 그러면 연극 전체가 핑크 나니까 그때 스트레스를 엄청 받았어요. 합창은 그래도 모르는 부분이 나오면 입만 잘 하면 되고 내가 사정상 못 나오게 되더라도 전체에 그렇게 큰 무리를 안 주니까 부담이 훨씬 덜해요(참여자 A).

- 다른 여가활동보다 노래가 더 즐거움

내가 다른 반도 열심히 다니고 했는데 이 합창단 스케줄이랑 겹치는 건 다 정리 했어요. 그만큼 제가 노래하는 걸 좋아해요(참여자 C).

제가 살아오면서 이거저거 많이 해봤는데 노래하고 춤추는 게 가장 좋더라고요. 그래서 내 인생에서 이게 마지막 활동이다 생각하고 이 합창단을 다니고 있어요. 그래서 내 삶에서 정말 중요해요(참여자 F).

제가 초등학생들에게 서예를 가르치면서 이런 저런 강의도 하고 지내고 있어요. 그런데 사람들이 노래를 더 좋아하는 거 같더라고요(참여자 G).

2) 합창음악치료 이전에 경험한 합창활동에 대한 부정적 경험

참여자들은 합창음악치료 이전에 이미 일반적인 합창을 경험했었다. 이들은 지휘자의 일방적인 음악적 요구와 배려 없는 지적에 심리적으로 위축되는 경험을 하였다. 참여자 A와 F는 지휘자의 어려운 선곡을 소화하는데 어려움을 호소했고 특히 참여자 F는 지휘자의 공개적인 지적을 통해 수치심을 느끼면서 노래하는 것에 대해 두려움을 느꼈다.

또한 참여자들은 단원들과의 관계로 인해 어려움을 경험하였다. 참여자 A의 경우 젊은 단원들과 같이 활동하면서 심리적 위축을 경험하였고, 참여자 B는 이미 그룹이 형성된 합창단에 입단하면서 기존의 단원들과의 관계로 인해 어려움을 겪기도 하였다. 참여자 F는 지난날들을 회상하면서 지휘자 모르게 단원 간에 다툼이 많았음을 진술하였다.

<표 IV-3> 합창음악치료 이전에 경험한 합창활동에 대한 부정적 경험

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료 이전에 경험한 합창활동에 대한 부정적 경험	-단원들을 배려하지 않은 지휘자의 진행에 심리적으로 위축됨 -단원들과 관계로 인해 어려움을 경험

- 단원들을 배려하지 않은 지휘자의 진행에 심리적으로 위축됨

예전에 단원들이 엄청 많았는데 지휘자가 빈에서 유학하고 온 사람이었는데 욕심을 부렸어요. 다니던 노인들도 많이 그만두고 지휘자도 그만 두고..... (중략) (참여자 A).

다른 합창단과 달리 우리 지휘자님이 지향하는 방법은 방법상 기존의 획일적이고 스파르타식이 아니고 이런 것을 벗어나서 좀 더 부드럽고 융화하면서 즐기면서 습득하게 이끌어 나가려고 하는 방법이 아주 마음에 들어요(참여자 E).

전에 계시던 지휘자님은 우리가 틀리면 너무 지적을 하는 거예요. 좀 틀리면 “You” 라고 하면서 손가락으로 딱 가르치는 거예요. 그러면 쫓아서 아무것도 못 하겠더라고요. 그렇게 되면 목소리를 못내요. 또 지적당하면 부끄러워서……. 아무튼 입시생 가르치는 것도 아니고 우리는 즐기라고 나왔는데 무슨 학생처럼 다루니까 다들 엄청 힘들었어요. 그리고 예전 지휘자 선생님들은 너무 어렵게 가르쳐 주시더라고요. 어려운 곡만 가져 오시고 우리가 어렵다고 했더니 지휘자 선생님은 속상해 하시고. 아무튼 수준을 내리시기에는 자존심이 상하셨나

서로 불편했는지 단원들도 제법 그만두고 결국 선생님들도 그만 두시
더라고요(참여자 F).

- 단원들과 관계로 인해 어려움을 경험

얼마 전까지 총 3개 합창단을 하고 있었는데 2개는 접었어요. 한
개는 너무 젊은이들 사이에서 부르니까 내가 주눅이 들었어요. 뭐 불
편해서 내가 안 샀어요(참여자 A).

그래도 요즘 여기 좋아졌어요. 사실 전에 계셨던 지휘자님이랑 좀 불
편하기도 했고 내가 반주를 했는데 뒤에서 뭐 이런저런 이야기가 나
오는걸 알았어요. 그래서 그만 두었어요. 기분도 나쁘고……. 근데 지
휘자님이 오신다고 하셔서 다시 오디션 보고 들어왔지요. 요즘은 잠잠
한 거 같던데 여기 좀 변했어요. 저한테도 잘해 주고 (중략) 사실 이
런 이야기도 마음이 맞아야 이야기를 할 수 있는 거 같아요. 여기 사
람들이 어떤 생각을 가지고 있는지도 모르겠고 난 20년 동안 한국에
없었으니 이 사람들을 몰랐죠. 처음에는 저를 막 누르려고 하는 느낌
을 받았어요. 자존심이 좀 상했지요.(참여자 B).

우리가 예전에는 서로 이름도 모르는 사이였어요. 뭐 우리가 선생님
모르게 다툼도 많고 그랬던 거 같아요(참여자 F).

3) 합창음악치료의 치료사와 합창활동의 지휘자와 비교

참여자들은 합창음악치료를 경험하면서 자연스럽게 지휘자와 치료사를 비교

하였다. 참여자 A는 치료사가 자신들을 존중해 준다고 느꼈고 참여자 B, D, F는 편안한 연습 분위기로 인해 안정감을 느꼈다. 또한 참여자 E는 연구자의 방법과 스즈키 메소드를 비교하며 자율성에 대해서 언급하였다.

합창음악치료에서는 단원들과 지휘자간의 위치를 동등하게 설정하여 다양한 의견을 수렴한다. 이 과정에서 참여자 A와 E는 연구자의 태도를 중심이 없고 방향성이 없다고 생각했다. 또한 참여자 E는 합창실력이 빠르게 늘지 않아 답답함을 토로하였다.

<표 IV-4> 합창음악치료의 치료사와 합창활동의 지휘자 비교

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료의 치료사와 합창활동의 지휘자 비교	-편안한 연습 분위기를 통해 느끼는 안정감 -리더로서의 지휘자의 모습이 약하다고 느낌 -합창실력이 빠르게 성장하지 않아 답답함을 느낌

- 편안한 연습 분위기를 통해 느끼는 안정감

우리 지휘자 선생님은 할머니들을 존중해 주고 하니까 아무도 안 그만두고 싸워도 열심히 나와요(참여자 A).

선생님 방법이 우리 나이들은 사람들 잘 배려해 주고 잘 못해도 웃어 넘겨주고 그러니까 단원들이 맘이 편하지요. 뭐 기분이 나쁠 게 없어요. 그래서 연습 분위기가 좋아지고 좋은 거 같아요(참여자 D).

이번에 지휘자님이 잘 이끌어주셨어요. 아들처럼 귀엽게 하시고 잘 다독거리 주시고 잘 맞춰 주시니까 기분이 좋더라고요. 그러니까 노

래하기도 좀 더 편하고.....(참여자 B).

다들 선생님 방법이 좋다고 하더라고요. 예전에는 정말 스트레스를 많이 받았거든요. 그런데 선생님은 항상 웃으면서 잘 넘기시고 한 사람 한 사람 이야기도 들어주시려고 하고 그런 부분들이 단원들에게 잘 어필된 거 같아요(참여자 F).

울 딸 아이가 바이올린을 시작한 게 스즈키 메소드 방법으로 시작한 건데 어찌 보면 선생님 하시는 방법이 그 방법이랑 비슷하다고 생각했어요. 자율성과 즐거움을 통해서 실력을 향상 시키려는 거 같았어요. 선생님의 목표가 공감이 되니까요. 선생님 방법이 참 좋네요. 우리에게 참 잘 맞아요(참여자 E).

- 리더로서의 지휘자의 모습이 약하다고 느낌

이번에 지휘자 선생님이 하신 방법이 몇몇은 너무 열어주니까 중심 없이 간다고 뭐라 하더라고요. 그런데 저는 그렇게 열어 두시니까 좋더라고요(참여자 A).

어떤 사람은 “지휘자 샘이 너무 풀어놔서 우리가 갈팡질팡 하는 거 아니냐?” 그런 이야기도 하더라고요. (중략) 아들 같고 손주 같은 분이시지만 지휘자고 선생님이신데 우리가 너무 편하게 하는 건가……. 하여간 선생님도 지휘자로서 권위 있게 나가실 땐 그래야 된다고 생각해요(참여자 E).

- 합창실력이 빠르게 성장하지 않아 답답함을 느낌

사실 우리가 음정이 많이 틀려도 선생님은 웃으면서 넘어가시는데 난 그런 게 솔직히 불만이었어요. (중략) 선생님이 연습 중에 “다 같이 이렇게 계속 틀리시면 악보를 고치겠습니다.” 라고 웃으면서 말씀하시잖아요? 전 사실 그냥 악보대로 불렀으면 하는데……. 그렇게 편한 음정으로 고쳐서 하니까 악보 보고 부르던 저는 오히려 계속 틀리게 되더라고요. 좀 억울하던 생각도 들면서 좀 그랬어요. 뭐 그래도 다들 웃으면서 잘 따라가니까 나도 따라 가야죠. (중략) 선생님이 우리에게 너무 잘해주시는 거 같은 그런 생각 좀 했어요 우릴 때면 받아주고 하시니까 우리가 연습을 좀 느슨하게 아닌가……. 물론 이 안에서 더 즐기기를 원하는 사람도 있겠지만 그렇지 않고 성장하고 싶은 사람도 있어요. 지금 방법은 즐기고 맘은 편한데 우리 실력이 늘고 성장하는 데는 좀 느린 거 같아요(참여자 E).

4) 합창음악치료 경험 중 발생한 정서적 경험

다양한 여가활동 경험과 이미 기존에 합창을 경험하고 있던 참여자들은 합창음악료를 통해 다양한 정서적 경험을 하였다. 참여자 A의 경우 합창을 하면서 스트레스가 해소되는 경험을 하였고 참여자 E는 음악적 몰입을 통해 피곤함을 잠시 잊을 수 있었다고 하였다. 또한 합창 연습을 통해 성공적인 음악 경험을 하게 된 참여자 D와 G는 성취감을 느꼈다.

참여자 A, B, D, E, F들은 공통적으로 예전에 경험한 일방적인 합창에 비해 합창음악치료 치료사의 진행에 더 안정감과 호감을 표현하였다. 이들은 치료사이며 지휘자인 리더가 자신들을 존중해 준다고 생각하였고 이로 인해 좀 더

편안하게 노래할 수 있다고 하였다. 또한 참여자 E는 합창음악치료의 방법과 바이올린 교수법인 스즈끼 메소드와 비교하면서 비슷한 점과 장점을 언급하였다.

<표 IV-5> 합창음악치료 경험 중 발생한 정서적 경험

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료 경험 중 발생한 정서적 경험	-합창을 하는 동안 스트레스가 해소되는 경험 -음악적 몰입을 통한 행복감 -성공적인 연습 후 느끼는 성취감

- 합창을 통한 정서적 환기 경험

난 다 같이 노래하다 보면 정수리에서부터 퍼지는 뭉개의 느낌이 있어요. 정화? 그래요 난 정화가 되는 거 같아요. 그래서 노래를 하고 나면 속이 시원해요(참여자 A).

- 음악적 몰입을 통한 행복감

다 같이 노래 부를 때 정말 좋은데 열심히 연습하고 노래하다 보면 집에 가선 완전히 뻘어 버리더라고요. 연습할 때는 잘 몰랐는데 이게 나이가 있다 보니 그런가.. 뭐 그래도 연습하고 노래 할 때 정말 행복해요(참여자 E).

- 성공적인 연습 후 느끼는 성취감

합창 연습 하다가 잘 안되고 그러면 좀 피곤한데 계속 하다가 잘 되면 너무 좋더라고요. 희열이라고 말할 수 있을까나. 그런 거에 기쁨이 있었어요. 뭔가를 성취했다는 그런 거요(참여자 G).

특히 화음이 잘 맞으면 정말 기분이 좋은데 좀 더 자주 경험했으면 좋겠어요. 그러려면 우리 실력이 지금 보다 더 좋아져야겠지요 (참여자 D).

5) 합창음악치료 경험 중 가사를 통한 정서적 경험

합창곡들은 단원들이 선곡한 곡들로 진행되었다. 이때 가사를 통한 정서적 경험이 일반적으로 지휘자에 의해 선곡된 곡을 불렀을 때 보다 더욱 강하게 체험되는 것으로 나타났다. 참여자 A, D, G는 가사에 등장하는 사물과 내용을 통해 자신이 동일시되는 경험을 하였으며 자연스럽게 자신의 과거를 회상할 수 있었다고 하였다. 또한 참여자 C와 D는 가사 내용이 시각적인 효과로 전환되어 즐거움과 행복감을 느낄 수 있었으며, 참여자 C와 F는 가사와 음악적 선율의 조화를 경험함으로써 합창에 대한 몰입이 가능했음을 언급하였다.

<표 IV-6> 합창음악치료 경험 중 가사를 통한 정서적 경험

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료 경험 중 가사를 통한 정서적 경험	-가사에 등장하는 사물이나 내용에 대한 동일시 경험 -가사의 내용들을 시각적 이미지로 경험 -가사와 음악적 선율과의 조화를 경험

- 가사에 등장하는 사물이나 내용에 대한 동일시 경험

내가 나이가 좀 있다 보니까 가요의 가사들이 좋더라고요. 특히 <봄날은 간다> 그 곡 가사가 참 좋았어요. 그 가사에 들어있는 삶의 함축적인 은유와 비유 그런 거에 공감되고 너무 좋았어요(참여자 A).

난 같이 노래 부르면서 가사들이 내 맘을 표현해준 것 같은 그런 느낌들을 받더라고요. ‘늙어간다’ 라는 거, ‘그리움’ 그런 거요. 공감되고 좋더라고요(참여자 D).

제가 그 노래를 좋아해요. <한 떨기 장미> 같은 그 가사가 왠지 모르게 좋더라고요. 아마 제가 어린 시절 맨날 외롭고 쓸쓸하다고 느꼈던 게 영향을 받은 거 같아요. 사실 엄마 일찍 돌아가시고 고등학교 중퇴하고 동생들 살피면서 마음 고생 많이 했는데 한 떨기 장미 가사에 나오는 장미가 왠지 나 같은 거예요. (중략) 제가 그 안에서 노래를 부르다 보면 가끔 가사들이 절 슬프게 하면서 감정이 움직이더라고요. 아마 엄마가 일찍 돌아가셔서 인지 노래 가사에서 감정이 자주 움직여요. 그럴 땐 괜히 눈물이 나기도 하고 그래요. 그래도 요즘은 많이 편안해졌어요(참여자 G).

- 가사의 내용들을 시각적 이미지로 경험

전 또 <향수> 그 노래 전주만 나오면 그냥 그 선율이랑 가사가 그림처럼 눈앞에 흘러요. 아마 그게 몰입이라는 거 같아요(참여자 C).

가사가 그림처럼 내 눈앞에 그려져요. <가을 정거장>는 마치 내 지금의 인생 시점 같고 딱 내 상태가 가사로 된 거 같아서요. 선생님은 아직 모르실 걸요? 그렇게 가사가 눈앞에 그려지는데 그냥 그려지는 게 아니고 내 기억 속에 있는 장면 같아요. 그런 것들이 막 생각나는 거죠. 노래 가사 속에서 그러면 정말 행복한 기분이 들어요 (참여자 D).

- 가사와 음악적 선율과의 조화를 경험

전 우리가 부른 노래 중에 <내 맘의 강물> 그 노래가 너무 좋더라고요. 일단 선율이 좋고요. 그러다 보니 가사도 잘 느껴지더라고요 (참여자 C).

이번에 부른 <황혼의 노래> 그 곡이 전 너무 좋더라고요. 선율도 좋고 가사도 좋고……. (중략) 이번에 노래 부르는데 막 선율이 오더라고요. 가사도 품위 있고 그런 곡들을 부르면 내가 막 빨려 들어가는 거 같은 기분이 들어요(참여자 F).

6) 합창음악치료 경험 중 가사 토의 후 노래를 부를 때의 경험

참여자들은 자신들이 선곡한 곡들의 가사들을 주제로 토론하면서 다양한 경험을 하였다. 참여자 A는 토론 후 눈을 감고 부르면서 시각적 전환을 더 강하게 느꼈고, 이러한 전환을 통해 감정과 목소리를 연결시키는 경험을 하였다. 참여자 B는 토론 과정에서 다른 단원들의 개인적인 정보를 알게 되었고 이로

인해 유대감을 얻게 되었다. 참여자 C는 다른 사람들과 가사를 토의하면서 자연스럽게 과거를 회상하였다.

<표 IV-7> 합창음악치료 경험 중 가사 토의 후 노래를 부를 때의 경험

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료 경험 중 가사 토의 후 노래를 부를 때의 경험	-가사의 내용이 시각적 효과로 전환되면서 몰입을 경험 -토의 과정에서 단원간의 유대감을 느낌 -토의 과정에서 자신의 예전 기억을 회상함

- 가사의 내용이 시각적 효과로 전환되면서 몰입을 경험

노래 가사에 대해서 이런 저런 이야기 하고 난 뒤에 노래할 때 전 가끔 눈을 감아요. 그럼 가사의 그림이 눈앞에 펼쳐져요. 그때 참 행복하죠. 그러면 숨을 쉴 때도 좀 달라지는 것 같고 감정으로 호흡이 되는 거 같아요. 그리고 곡이나 가사가 완전히 익숙해지면 그런 감정이 더 잘나오는 거 같더라고요. 이런 거 보면 음식도 춤도 연극도 노래도 모두 다 똑같다고 생각해요(참여자 A).

- 토의 과정에서 단원간의 유대감을 느낌

이번에 단원들이랑 이런 저런 이야기 하다 보니까 고등학교 후배도 있고 대학 후배도 있고……. 이번에 알았어요. 그 전에는 몰랐어요. 좋더라고요. 하여간 지금 예전에 비해 좋아졌어요. 사람들이 많이 부드러워 진거 같아요(참여자 B).

- 토의 과정에서 자신의 예전 기억을 회상함

이번에 다른 분들이 선곡한 곡들 가사도 이야기 해보고 서로 소개도 하고 그러면서 내가 살아왔던 그런 과정들이 많이 기억나더라고 요. 예전 연애했던 생각들이랑 또 그런 생각을 하다 보면 이 나이에 도 연애하고 싶다. 이런 생각이 들기도 하고요(참여자 C).

7) 합창음악치료 경험 중 목소리 훈련에 대한 경험

참여자들은 고령의 노인 여성들로 예전에 비해 목소리 사용에 어려움을 경험하고 있었으며 이로 인해 우울감이 증가되는 현상을 호소했다. 하지만 이들은 합창음악치료 중 목소리 훈련 과정에서 자신들의 목소리가 향상되는 것을 경험하였는데 이러한 효과를 경험한 참여자 A와 C는 이 훈련이 앞으로 계속 되기를 희망하였다.

<표 IV-8> 합창음악치료 경험 중 목소리 훈련에 대한 경험

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료 경험 중 목소리 훈련에 대한 경험	-목소리가 예전 같지 않다는 인식으로 인해 우울감이 증가 -지속적인 발성훈련의 필요성을 느낌 -음악적으로 목소리 사용 기술이 향상

- 목소리가 예전 같지 않다는 인식으로 인해 우울감이 증가

우리는 목이 계속 가라앉아요. 그래서 계속 목소리가 좋아지는 훈

련을 해야 될 거 같아요(참여자 A).

문제는 노래를 하면서 내가 점점 힘들어져요. 낮은 음이 잘 안 나와요. 기술적으로 내가 알토를 못하는데 이걸 해도 되나 이걸 그만 해야 하나 이런 생각을 해요 000씨도 그런 생각을 하더라고요. 나 이 먹으면서 소리가 안 나면 발성적인 문제 뿐 만 아니라 마음까지 울적해 지는 거 같더라고요(참여자 C).

- 지속적인 발성훈련의 필요성을 느낌

목소리를 내는 게 좀 힘든데 선생님이 발성 훈련 시켜주시니까 정말 좋아지더라고요. 그런 거 좀 더 지속했으면 해요(참여자 A).

우리 수업시간에 발성적인 기술을 좀 더 배웠으면 해요. 선생님이 알려주시는 방법을 해보면 그때는 좋아지다가 좀 있으면 또 내 맘대로 부르더라고요. 그래서 앞으로 발성 수업도 더 많이 해주셨으면 해요(참여자 C).

- 음악적으로 목소리 사용 기술이 향상

지휘자님이 소리를 낼 때 둥글게 내라고 하는데 그게 입모양이 중요하거든요. 그래서 다른 단원들 입모양을 볼 때도 있지요. 그리고 나도 그렇게 하려고 노력하고 확실히 소리가 예전에 비해 좋아졌어요(참여자 B).

8) 합창음악치료 경험 중 원 대형에 대한 경험

참여자들은 이미 1년 이상 같은 합창단에서 단원으로 활동하고 있다. 그 전에 활동은 단순히 연습 시간에 출석하거나 정해진 연주 스케줄에 동행하는 제한적인 관계였다. 하지만 합창음악치료에서 원 대형으로 바뀌서 앉으면서 공통적으로 단원들 간의 관계와 자신의 모습을 돌아보게 되는 경험을 하였다. 참여자 A, D, E는 다른 단원들과 얼굴을 계속해서 볼 수 있는 것을 긍정적으로 경험하였지만 참여자 C는 오히려 이런 형태가 부담스럽다고 말하였다. 또 다른 경험으로 참여자 B는 원 대형을 통해 다른 사람들의 소리를 더 잘 들을 수 있다고 말하였고 참여자 C는 이 원 대형으로 인해 개인적인 행동이 제한되면서 연습 분위기가 오히려 좋아졌다고 하였다. 또한 참여자 E와 G는 다른 단원들이 노래하는 모습을 자신의 모습과 비교하면서 자신이 고칠 점에 대해서 성찰하였다.

<표 IV-9> 합창음악치료 경험 중 원 대형에 대한 경험

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료 경험 중 원 대형에 대한 경험	<ul style="list-style-type: none"> -단원들 간의 긍정적 관계 형성에 도움을 줌 -단원들의 노래 소리를 더 잘 듣게 됨 -단원들의 얼굴을 봐야하는 부담감을 느낌 -개인적 행동이 자연스럽게 제한됨. -다른 단원들의 모습을 통해 자신의 모습을 통찰하게 됨

- 단원들 간의 긍정적 관계 형성에 도움을 줌

특히 이번에 원으로 바꾼 게 좋았어요. 예전에는 우리 알토들끼리

했는데 이렇게 둘러보니까 다른 파트 사람들도 다 보이고 ‘아 저런 분도 계셨구나? 이렇게 노래하는구나!!’ 하는 게 보이더라고요. 같이 노래 부르는 사람 얼굴도 보이고 ‘이건 정말 좋은 방법이라고 생각했어요(참여자 A).

이번에 우리 대형을 원으로 바꾼 게 난 좋더라고요. 다른 단원들을 얼굴도 더 볼 수 있는 기회도 되고……(중략) (참여자 B).

전과 다르게 둥글게 앉으니까 은근히 사람들과 더 친해질 수 있는 거 같고 다들 예전 보다는 관계가 부드러워 진 거 같다는 생각이 들어요(참여자 E).

- 단원들의 노래 소리를 더 잘 듣게 됨

이번에 원으로 앉은 게 좋았어요. 예전처럼 앉으면 사실 다른 사람들 소리를 못 들어요. 원으로 앉으니까 지휘자도 잘 보이고, 다른 사람들 소리도 잘 들을 수 있고 앞뒤로 앉으면 서로 잘 못 들어요 (참여자 B).

- 단원들의 얼굴을 봐야하는 부담감을 느낌

예전에는 줄 맞춰서 앉아서 선생님 볼 때는 그냥 서로 얼굴 안보고 하니까 오히려 난 편하더라고요. 원으로 바꾸니까 난 다들 얼굴이 보이는 게 좀 불편했어요. 내가 틀리고 맞게 하는 걸 다른 사람이 다 볼 거 아니에요. 그래서 좀 긴장이 되더라고요(참여자 C).

- 개인적 행동이 자연스럽게 제한됨

이렇게 원으로 바꾸니까 좀 더 잘하려고 집중도 되고 연습 분위기도 전보다 더 잘 되고……. 예전에는 연습 중에 뒤에 앉았다고 나가시던 분들도 이렇게 원으로 바꾸니까 눈치들이 좀 보이시는 것 같더라고요. 장단점이 있네요(참여자 C).

- 다른 단원들의 모습을 통해 자신의 모습을 통찰하게 됨

사실 원으로 하게 되면서 다른 단원들 모습도 같이 보게 되는데 어떤 분은 악보만 보시고 어떤 분은 노래 할 때 자세가 안 좋고 그런게 보이지요. 전 근데 그때 ‘나도 이럴 수 있겠다’ 생각하고 더 지휘자를 보고 자세도 좋게 하려고 해요. 예전에는 그런 거 보이면 저사람 탓하고 막 그랬는데 요즘에는 그게 별로 상관없더라고요. 여기 있으면서 좀 더 성숙해 진다? 그런 느낌을 좀 받아요(참여자 E).

처음에 원으로 바꾸니까 조금 어색하긴 했지만 (중략) 사람들 얼굴 계속 보니까 저분들이 노래할 때 좋아하시는 게 보이더라고요. 그런 거 보고 있으면 기분이 좀 울적 하다가도 나도 저렇게 불러야지 그런 생각이 들면서 저도 기분이 좋더라고요(참여자 G).

9) 합창음악치료 경험 중 메들리 편곡에 대한 경험

참여자들은 자신들이 선곡한 곡으로 편곡된 메들리 합창곡을 부르면서 다양

한 경험을 하였다. 참여자 A는 한 번에 다양한 노래를 부를 수 있어서 좋았다고 말했으며 참여자 B, C, G는 자신들이 선곡한 노래들을 부르면서 좀 더 쉽게 예전 기억을 회상할 수 있었다고 하였다. 비슷한 경험으로 참여자 C도 익숙한 노래를 부르면서 안정감을 느꼈다.. 또한 참여자 G는 자신이 선곡한 곡을 다 같이 부른다는 현상에 대해 행복감을 느꼈다.

평소 알토 파트 단원들은 자신들이 알고 있는 음정으로 노래 부르는 것이 아니라 화성 선율을 불러야 하는 것에 대해서 부담감을 느끼고 있었는데 참여자 D에 진술에 따르면 적절하게 멜로디를 부를 수 있게 편곡되어 이런 스트레스가 감소되었음을 알 수 있었다.

편곡하는 과정에서 단원들의 음악적 욕구와 수준을 충분히 고려해서 진행하였지만 많은 인원을 다 충족시키지는 못 하였다. 참여자 B는 편곡된 조가 자신의 음역과 맞지 않아 어려움을 호소하였고, 참여자 F는 익숙한 리듬과 편곡된 곡의 리듬이 달라서 어려움을 느꼈다.

<표 IV-10> 합창음악치료 경험 중 메들리 편곡에 대한 경험

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료 경험 중 메들리 편곡에 대한 경험	<ul style="list-style-type: none"> -다양한 노래를 한 번에 부를 수 있어 만족도가 높음 -좋아하는 곡을 부르면서 자신감이 향상됨 -편곡된 곡의 음정이 자신의 키와 맞지 않아 어려움을 느낌 -자신이 선곡한 곡을 부르면서 예전 기억을 회상하게 됨 -익숙한 노래를 부르면서 안정감을 느낌 -알토를 하면서 답답했던 부분이 일정량 해소됨 -편곡된 리듬이 익숙한 리듬과 달라서 어려움을 느낌 -자신이 선곡한 곡을 다 같이 부른다는 것에 행복감을 느낌 -본인이 싫어하는 곡을 불러야 하는 부담감

- 다양한 노래를 한 번에 부를 수 있어 만족도가 높음

이번에 편곡한 메들리곡이 색다르고 좋았어요. 어떤 분들은 “수준이 낮다”, “가요를 부르니까 별로다” 라고 하는데 난 음식을 골고루 먹는 느낌이더라고요. 가곡, 가요, 동요 다 같이 하니까 좋았어요(참여자 A).

- 좋아하는 곡을 부르면서 자신감이 향상됨

우리 이번에 편곡한 곡이 너무 좋았어요. 그런 걸 부르면 더 잘하고 싶은 생각이 들더라고요. 더 단계적으로 잘하고 싶고, 성취하고 싶고 그러면 더 잘하고 싶은 생각이 계속 들더라고요(참여자 A).

우리 이번에 선곡해서 메들리 편곡한 게 너무 좋아요. 이걸로 우리 대회 나가면 우리 좋은 성적을 거둘 거 같아요. 특히 <도라지> 그 곡은 너무 좋아요(참여자 F).

- 자신이 선곡한 곡을 다 같이 부른다는 것에 행복감을 느낌

그렇게 내 노래를 다 같이 불러준다는 게 너무 좋았어요. 그게 날 행복하게 해주고 그러네요(참여자 G).

- 자신이 선곡한 곡을 부르면서 예전 기억을 회상하게 됨

내가 선곡한 곡들 다른 분들이 선곡한 거 다 같이 부르니까 예전

지나간 추억도 다시 생각나고……. 그런데 내가 한국 들어올 때 헤어지고 들어와서 그런지 이젠 연애할 때 좋은 생각이 잘 안 나더라고요(참여자 B).

전 그 때 제 선곡을 나 그대에게 모두 드리리란 노래를 선곡했는데 뭐 예전 생각이 많이 나더라고요. 왜 그 가사의 내용들이 그냥 예전에 비슷한 사건들을 계속 생각나게 하면서 흥얼거리게 만드네요(참여자 C).

내가 선곡한 곡이 메들리에 나오는 게 너무 좋았어요. 가사가 제 거니까요(참여자 G).

- 익숙한 노래를 부르면서 안정감을 느낌

이번에 메들리로 편곡한 곡이 너무 좋았어요. 가사도 이미 다들 알고 있는 곡들이니 안 외워도 되고……(중략) (참여자 C).

- 알토를 하면서 답답했던 부분이 일정량 해소됨

알토를 하면 저음이고 평상시 불러야 하던 노래를 자유롭게 못 부르니까 피곤하죠. 사실 그런 게 싫었어요. 그런데 선생님은 알토도 악보대로 안 하시고 어떤 부분에선 알토를 멜로디로 넣어주시니까 그래도 예전보다는 훨씬 편하지요. 지루하지 않게 되었어요(참여자 C).

- 편곡된 리듬이 익숙한 리듬과 달라서 어려움을 느낌

이번에 편곡된 곡에 <메기의 추억> 보니까 정말 분위기 있게 편곡이 되었던데요. 근데 잠시 다른 생각하면 나도 모르게 예전처럼 부르고 있더라고요. 좀 더 익숙해져야죠. 그래서 인지 선생님이 종종 빨라지면 안 된다고 말씀하시던 거 같아요.(참여자 F).

-편곡된 곡의 음정이 자신의 키와 맞지 않아 어려움을 느낌

내가 <휘파람을 부세요>를 선곡 했었어요. 난 그 가사가 그렇게 느낌이 오더라고 ‘휘파람 소리에 사랑이 담겨 있어요’ 이 가사가 너무 좋아요. 그런데 이번에 편곡 된 게 전체적으로 나에게 좀 낮은 음정이라 불편했어요.(참여자 B).

-본인이 싫어하는 곡을 불러야하는 부담감

그런데 이번 메들리 중에서 난 가요 편곡이 좀 불편하더라고요. 음색이 바뀌면 어찌나 하고요. 그리고 너무 느리게 하면 우리가 호흡이 안 되서 막 처지기도 하고……(중략) (참여자 F).

10) 합창음악치료 경험 중 공연에 대한 경험

참여자들은 다양한 지역사회 행사에 합창공연으로 참여했다. 참여자 A와 D는 공연 중 노래를 매개로 관객들과 소통하는 경험을 했고 자신감이 향상되었다. 참여자 B는 단원들이 공연을 통해 성장했다고 느꼈고, 참여자 D는 지금보

다 더 좋은 환경에서 공연하고 싶은 욕구를 갖게 되었다.

공연이란 활동은 참여자들이 그동안 준비해왔던 연습을 다른 사람들에게 선보이는 시간이다. 성공적인 연주결과는 이들에게 자신감과 성취감을 주며 정서적으로 긍정적인 효과를 주지만 불특정 다수의 사람들에게 평가를 받아야 하는 순간이기도 하다. 참여자 A는 비슷한 연령의 공연단 공연을 평가하면서 그 잣대를 자신에게 적용하여 심리적인 위축을 경험하였다.

참여자들은 공연을 할 때 긴장으로 인한 스트레스를 호소하였다. 하지만 합창 이외의 팝 밴드 활동도 하고 있는 참여자 B에 따르면 악기 연주할 때의 긴장감보다 합창할 때의 긴장감이 오히려 적다고 언급하였다. 즉 같은 파트의 많은 사람들이 그 역할을 분담해주고 긴장으로 인한 스트레스가 다른 연주 활동보다 상대적으로 적은 것으로 보인다.

<표 IV-11> 합창음악치료 경험 중 공연에 대한 경험

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료 경험 중 공연에 대한 경험	-노래를 통해 관객들과 공감을 경험 -다른 사람들의 평가에 대한 두려움 -다른 연주활동 보다 합창은 긴장에 대한 스트레스가 적음을 경험 -공연을 통한 단원들의 성장을 경험 -더 좋은 무대에 대한 기대감

- 노래를 통해 관객들과 공감을 경험

공연을 하고 나면 기분이 정말 좋아져요. 특히 데이케어 공연 갔을 때도 듣는 사람들이랑 같이 노래하는 게 좋더라고요. 내 것만 보여주는 것 보다 같이 하는 게 더 좋더라고요. 저번 00에서 연주 할 때

도 관객들이랑 같이 노래 부르고 하니까 너무 좋더라고요. 뭔가 같은걸 공유한다고 할까? 참 좋았어요. 뿌듯하고 고맙고 그랬어요(참여자 A).

관객들이랑 다 같이 아는 노래 부를 때 난 그런 게 참 좋더라고요 (참여자 D).

- 다른 연주활동 보다 합창은 긴장에 대한 스트레스가 적음을 경험

난 공연을 좀 많이 하는 편이에요. 난 보컬팀 공연하지, 경연악단 연주하지 아무리 못해도 한 달에 한 번씩은 연주를 하지요. 돈 나오는 연주도 있고 자원봉사도 있고 그래요. 할 때 마다 긴장되기는 한데 합창할 때 긴장이 잘 안 되는 거 같아요. 공연이 그래요. 다른 사람이 잘못된 것보다 내가 실수해서 망치면 기분이 정말 나쁘잖아요. 물론 합창을 할 때 불협 화음이 나서 틀리게 되면 기분은 나쁘지만 나 때문이 아니니까. 근데 악기는 내가 틀리면 티가 너무 짝나니까 긴장이 많이 되요(참여자 B).

- 공연을 통한 단원들의 성장을 경험

처음에는 우리단 원들이 공연할 때 많이 어색해 하는 게 보였는데 요즘은 정말 많이 좋아진 거 같아요(참여자 B).

- 더 좋은 무대에 대한 기대감

난 공연할 때 듣는 분들이 기분이 좋아서 반응들이 나올 때 기분이 좋더라고요. 이제 우리 공연도 좀 더 좋은 환경에서 멋진 무대에서 노래하고 싶다 그런 생각이 들더라고요(참여자 D).

- 다른 사람들의 평가에 대한 두려움

공연이 끝나고 이런 생각이 들었어요. ‘이 나이에 무대에서 내가 흥해 보이는 건 아닌가?’. 예전에 내 나이 또래에 어떤 분이 무대에서 무용하는 걸 봤는데 흥하더라고요. 혹시 내 모습도 저런 모습은 아닐까 그런 생각이 들어서 한동안 노래하고 합창 하는 건 좋은데 공연하는 건 싫어지더라고요. 그래서 요즘 슬럼프인가 그런 생각을 좀 했어요. 그래서 연주하려면 수준이 확 높거나 잘하지 않으면 ‘그냥 노인네들 모여서 시간 보내는구나’ 이런 생각들 할 거예요. 그렇게 볼 수도 있겠더라고요. 그래서 우리 수준을 지금 보다 더 높였으면 해요(참여자 A).

11) 합창음악치료 경험 중 공론화 된 갈등을 통한 변화

참여자들은 1년 이상 같은 합창단에서 활동하고 있는 단원들이다. 합창음악치료 이전에 이들은 내적인 갈등을 가지고 있었지만 서로의 묵인과 무관심으로 인해 공론화 되지 않고 있었다. 하지만 토론과 자신들의 생각을 이야기하는 과정에서 수면아래 있던 갈등이 공론화 되었고 감정적인 대화를 주고받게 되었다. 이때 치료사는 참여자들이 스스로 갈등을 해결하고 정리할 수 있도록 시간과 공간을 마련하였고 인터뷰를 하는 시점은 이 갈등이 발생한지 2달 정도 시간이 흐른 뒤였다.

참여자 E, F, G는 그동안 수면아래 있던 갈등이 공론화 된 것에 긍정적으로 생각하였고 참여자 B, D, E는 갈등 이후 불편했던 단원들과 관계가 더 편해졌다고 말했다.

<표 IV-12> 합창음악치료 경험 중 공론화 된 갈등을 통한 변화

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료 경험 중 공론화 된 갈등을 통한 변화	-갈등이 공론화 된 것에 대해 오히려 다행으로 여김 -갈등으로 인해 오히려 단원들 간의 관계가 편안해짐

- 갈등이 공론화 된 것에 대해 오히려 다행으로 여김

사실 우리가 그전에는 서로 좀 불편하고 그랬는데 원을 만들고 전에는 얼굴 안보고 노래만 하다가 이야기도 하고 분위기도 좀 풀리고 하더니 이제 서로 안 좋았던 이야기도 할 수 있을 만큼 친해졌다고 난 생각해요. 예전에는 불편한 거 무시하고 서로 그냥 말 안하고 그랬다가……(중략) (참여자 E).

예전에는 아무 말 안하고 꼭 참고 있었거든요. 근데 선생님이 열린 분위기 마련해 주시고 이야기 할 시간도 주시고 하니까 이제 그런 갈등이 딱 들어나기 시작하더라고요. 처음에는 불편했는데 뭐……. 지금 생각해 보면 더 좋아지려고 이러나 그런 생각도 해요. 예전에는 서로 불편하거 참았거든요. 그런데 요즘은 그냥 다 말해요(참여자 F).

이번에 좀 그랬는데 제 생각은 ‘의견을 좀 더 잘 모아서 했어야 하는 거 아닌가?’ 그런 생각은 했지요.. 뭐 그래도 공동 단체 활동에서

는 따라가 주는 게 더 좋은 거 같아요. 전 오히려 이번기회에 서로 문제 제기가 잘 된 거 같아요. 그래야 더 뒤에서 더 이상 말 안 나오죠. 전 뭐 밀어줄 땐 그냥 밀어줘야지 그런 생각을 했어요.(참여자 G).

- 갈등으로 인해 오히려 단원들 간의 관계가 편안해짐

저에게 이런 시간이 의미가 있어요. 재미있고요. 선생님께 배운다는 것도 즐겁고요. 우리가 바뀌어 가는 게 막 보여서 너무 좋아요. 지금 사람들 마음도 막 찢어지다가 지금 다 단결이 되고 시끄러운 일이 벌어져도 다들 안 나가고 계속 잘하잖아요. 이걸 정말 많이 바뀐 거 같아요. 마치 부부가 싸우는 이유처럼 일까요? (참여자 B).

전에 큰소리가 났을 때 저도 맘이 많이 상했거든요. 그런데 그 친구가 저녁에 전화를 했더라고요. 나한테 죄송하다고……. 아 그 말 듣고 나니까 그냥 뭐랄까 나도 미안해지고 우리 다 같이 연약한 사람인데 뭐 지금은 웃으면서 잘 지내요. 이렇게 투탁거리고 지나면서 서로 더 친해지지 않을까요? (중략) 전 오히려 이번에 좋은 기회였던 거 같아요. 선생님이 자연스럽게 우리 생각들을 이야기 할 기회를 주니까……. 뭐 그 순간에는 조금 불편했어도 뭐 잘되었다고 생각해요(참여자 E).

전에 큰소리가 왔다 갔다 했을 때 뭐 난 그냥 아무 말 안하고 있었어요. 내가 볼 땐 뭐 서로 할 이야기들 한 거 같은데 이게 뭐

과정이겠지요 뭐. 이렇게 지내다 보면 안 좋았다가 하는 거지요
(참여자 D).

12) 합창음악치료 경험 후 단원들 간의 태도 변화

참여자들의 변화 중 공통적으로 단원들 간의 관계에 큰 변화가 생겼음을 발견할 수 있었다. 참여자 A, B, E는 이전에 비해 단원들과 관계가 좋아졌다고 보고 하였고, 비슷한 맥락으로 참여자 A와 D는 지금보다 더 관계가 좋아지길 희망하였다. 특히 참여자 B, D, E는 다른 단원들에게 고마운 마음을 가지게 되었으며, 참여자 F와 G는 합창단 안에서 상처받은 단원들을 직접 위로하고 다독여 준다고 하였다. 특히 참여자 G는 인터뷰 중 자신이 좋아하는 노래의 악보를 연구자에게 주면서 다른 사람들과 같이 불러보고 싶다고 의견을 전달하였다.

<표 IV-13> 합창음악치료 경험 후 단원들 간의 태도 변화

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료 경험 후 단원들 간의 태도 변화.	<ul style="list-style-type: none"> -합창음악치료 이전 보다 단원들과의 관계가 좋아졌다고 인식함 -단원들과 더 좋은 관계가 되길 희망함 -단원들에게 고마움을 느낌 -마음이 상한 단원들을 위로하게 됨 -자신이 선호하는 곡을 단원들과 부담 없이 공유할 수 있게 됨

- 합창음악치료 이전 보다 단원들과의 관계가 좋아졌다고 인식함

우리 이번에 이런 거 하고 나서 사람들이랑 전보다 많이 친해 진거 같아요. 어찌 보면 막내아들 보다 어르신 지휘자 선생님이신데 노련하고 나이 지긋한 지휘자들의 장점도 있겠지만 우리 젊은 선생님께서 이런 걸 한다는 장점이 있는 거 같아요. 더 많이 들어 주려 하고 물어봐주시고 그런 모습이 참 보기 좋아요. 항상 노래하기 편하게 분위기를 만들어 주시고 그런 점이 우리 합창단 지휘자선생님한테 고마운 점이지요(참여자 A).

내가 여기 처음 왔을 때 사람 텃새도 있고 힘들었어요. 난 그들을 거대한 물결처럼 느꼈어요. 난 혼자 있는데 그들은 그룹이었고 나한테는 참 큰 이슈였는데 지금은 다들 편해졌어요. 예전보다는 뭐 어찌 되었던 분위기가 좋아졌지요. 협동심도 생겼고 (중략) 시간이 흐르고 이번에 토론하면서 대화할 시간도 있고 그러다 보니 이해 폭도 넓어지고 또 내가 연습반주도 하니까 서로 인정해주고……. 하여간 요즘 많이 부드러워 지고 좋아진 거 같아요(참여자 B).

난 이 수업에 대해서 참 많은 생각들을 가지고 있어요. 근데 말 할 수 없으니까 너무 답답했지요. 여기 오면 자꾸 서로 씹히고 헐뜯는 기분이 들어서 불편했어요. 그런데 지금은 좀 다르네요. 예전보다 정말 분위기가 좋아진 거 같아요(참여자 E).

- 단원들과 더 좋은 관계가 되길 희망함

그래서 지금보다 다 화목하게 지냈으면 좋겠어요. 지금은 친한 사람들끼리만 친한 게 좀 아쉬워요. 그래도 이번 기회에 많은 이야기들을 할 수 있어서 좋았어요. '아 저 친구가 저런 생각하고 저런 이야기가 있었구나' 하고 알고 나니까 좀 더 친해진 거 같고 (중략) 전 그냥 모두가 친해졌으면 좋겠어요. 아직까진 어색한 분들이 계시긴 하지만 뭐 그건 예전부터 그래왔으니까……. 서로 대화가 없고 연습만 하고 집에 가고 그랬더니 친해질 기회가 없었는데 그래도 이번 기회에 서로 생각 듣고 하니까 뭐 좋았어요(참여자 A).

사실 우리 합창단은 단원들끼리 좀 더 친해졌으면 좋겠어요. 아직까진 서로 친한 사람들끼리만 친해서,……. 파트별로 모여서 회식도 좀 하고 그래야 하는데. 다른 분들도 이런 생각을 하고 계신 거 같기는 한데……. 그래도 요즘에는 좀 좋아진 거 같아요. 이런 저런 대화를 했던 게 도움이 되었던 거 같아요(참여자 D).

- 단원들에게 고마움을 느낌

근데 사실 알토가 어렵지요. 내가 목소리가 알토가 아니라서 알토를 못 도와줘서 참 미안하기도 해요. 그분들이 열심히 해주니까 고맙기도 해요(참여자 B).

그래도 우리 단원들 중에 음대 나오신 분들이 좀 있어서 중간 중간 음을 잘 잡아 주니 그런 게 도움이 되는 거 같더라고요(참여자 D).

내가 집에서도 우리 합창곡 연습하고 알토에 어려운 음정이 나오면 알토 가서 좀 도와도 드리려고 하고 그래요. 알토 어려운데 다들 해 줘서 고마워요(참여자 E).

- 마음이 상한 단원들을 격려하게 됨

우리 단원 중에 췌장염으로 3개월인가 쉬신 분이 계신데. 우리가 한 번도 병문안을 안간 거야. 그런 게 엄청 서운했던 거 같아요. 아쉽지요. 그래도 내가 몇 번 전화하고 했었는데 우리가 그동안 관계를 잘 안하고 지내왔던 거 같아요. 이번에 선생님이랑 같이 했던 게 그런 면에서는 참 좋은 거 같아요. 잘 모르고 관심 없던 단원들을 좀 더 알게 돼서 그게 너무 중요하더라고요 (참여자 F).

이번에 큰소리가 났었고 (중략) 그래서 알토 파트에 00씨가 맘이 좀 상해서 나갈까 하던데 제가 잘 설득하고 말렸어요. 뭐 잘 해결 되 가고 있어요(참여자 G).

- 자신이 선호하는 곡을 단원들과 부담 없이 공유할 수 있게 됨

참 선생님 드리려고 악보 가져왔어요. 이렇게 지휘자선생님에게 악보도 드리고 좋은 곡 이야기도 할 수 있는 게 참 좋아요. 서로 이해하면서 합창 하는 거 같아서요. 이곡은 제가 참 좋아하는 곡이에요. 언제 다 같이 불러봐요(참여자 G).

13) 합창음악치료 경험 후 합창단의 대한 태도 변화

참여자들은 합창음악치료를 경험하면서 예전에 비해 합창단에 새로운 기대감이 생겼다는 것을 확인할 수 있었다. 참여자 A는 합창단에 애정이 생겼으며 참여자 B, C, E, G는 더 좋은 무대와 대회에 참가하길 희망했다. 또한 참여자 A, D, E는 인터뷰 도중 합창단의 발전을 위해 그동안 생각해 왔던 구체적인 계획들을 연구자에게 제시하였다. 참여자 B의 경우 합창단에 자부심을 느낀다고 언급하였으며 비슷한 맥락으로 참여자 G는 주변 사람들에게 합창단을 권면하고 있다고 하였다. 참여자 B, C, E, F는 합창단의 실력을 향상 시키고 싶은 욕구가 일어나 개인적 연습이나 다른 합창단의 연주를 관람하러 다닌다고 보고하였다.

<표 IV-14> 합창음악치료 경험 후 합창단에 대한 태도 변화

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료 경험 후 합창단의 대한 태도 변화	-합창단에게 애착을 느낌 -새로운 연주에 대한 기대감 -합창단 발전을 위한 다양한 생각 -합창단에 대한 자부심을 느낌 -합창단 실력을 향상 시키고 싶은 욕구 -주변 사람들에게 합창단을 권면해줌

- 합창단에게 애착을 느낌

요즘 내가 느낀 게 우리 나이에선 이런 게 숨 쉬는 것처럼 참 소중한 생각이 드는 거 같아요. 애착이 가고 그래서인지 목소리가 나올 때 까지 계속 할 거 같아요. 건강이 되는 데까지 하려고요.(참여자 A).

- 새로운 연주에 대한 기대감

뭐 이번에 가족 초청 연주회도 말씀하시던데 전 멋진 생각이고 기
확인거 같아요. 우리도 대회 나가서 입상도 좀 하고 싶어요. 그런
생각이 들긴 한데 그런 점에서 메들리 편곡이 너무 좋았어요. 그거
우리만 있는 곡인데 그 곡으로 대회 나가면 좋겠다. 그런 생각 했어
요(참여자 A).

이번에 선생님 편곡하신 곡이 너무 좋아요. 특히 우리 밖에 없는
곡인가 그런 곡으로 대회를 나가면 딱 좋을 거 같아요(참여자 B).

한 가지 우리 여성 합창단인데 언제 기회가 되면 남성이랑 합창하
면 좋을 거 같아요. 언제 남성 합창단이랑 조인해서 연습하고 연주
할 기회가 있었으면 좋겠어요(참여자 C).

이번에 곡이 너무 좋아요. 편곡도 예쁘게 되었고. 우리가 다는 노래
로 정기연주회를 준비할 때 꼭 그 곡이 들어갔으면 해요. 3년 동안
우리 열심히 연습했는데 이제 1회 정기 연주회를 올릴 때가 된 거
같아요. 그런 연주회를 통해서 우리가 즐겁게 노래하고 책임감도 좀
느낄 수 있을 거 같아요(참여자 E).

우리 이렇게 연습하고 대회도 나가고 상도 타면 정말 너무 행복할
거 같아요. 이제 이런 걸 가지고 사람들에게 감동도 주고 싶은 욕심
그런 것도 생기네요(참여자 G).

- 합창단 발전을 위한 다양한 생각

제 생각에는 이것도 이 지역사회 작은 모임이고 활동인데 주변 지인들을 통해서 후원을 받아 볼까 이런 생각도 좀 해봐요. 그래서 좀 더 발전하고 성장했으면 좋겠어요. 사실 그렇게 돼서 다른 사람들이 볼 때 ‘나 저기 들어가고 싶은데 못 들어가겠다’ 그런 생각이 들만큼 발전했으면 좋겠어요. 요즘 그런 생각이 들더라고요(참여자 A).

우리 실력이 좀만 더 좋아지면 내가 스폰서도 섭외하고 이런저런 일을 시도해 볼 텐데……. 우리가 좀 더 잘하고 친해져야 될 거 같아요(참여자 D).

이제 우리 합창단이 좀 더 발전되면 행정이나 의사 결정 과정도 좀 더 체계적으로 되었으면 좋겠어요. 사람들이 모이다 보니 이제 그런 것들이 필요하겠더라고요. 언제 이런 내용으로 회의를 한번 해 봐야 될 거 같아요. (중략) 사실 여기서 나이가 두 번째로 많은데 내가 좀 나서서 올 합창단을 키워 볼까 그런 생각도 하거든요. 결국 돈이라 내가 천만 원쯤 내고 확 키워 볼까 그런 생각도 하고 그랬는데 서로 어떤 맘인지 아직 몰라서……. 요즘 우리 합창단이 어떻게 하면 더 커질 수 있을까 이런 저런 생각을 계속 해봐요.(참여자 E).

- 합창단에 대한 자부심을 느낌

여기 단원들이 굉장히 자부심을 가지고 있어요. 우리 공연 팀 이걸 사수하고 싶어서 지금 아무도 그만두지 않고 있잖아요. 아무도 그만두는 사람이 없어서……. 그런 거 보면 알지요. 앞으로 계속 이렇게 하면 좋을 거 같아요. 뭐 80넘으신 그 분은 몸이 아프셔서 그만두신다고 하다가도 옷을 이번에 새로 맞히더라고요. 다들 욕심이 있지 남에게 보이고 싶은 내용이 많지 다른 데서는 그럴 일이 없잖아요.(참여자 B).

- 합창단 실력을 향상 시키고 싶은 욕구

그리고 더 좋은 연주 실력을 가졌으면 좋겠어요. 왜 시니어 남성 합창단 단원들 보면 우리가 아직 능력이 안 되서 좀 아쉽지만 어서 준비해서 우리도 그런데 나갔으면 좋겠어요. 우리도 그런데 나가고 싶어요.(참여자 B).

우리가 노래 부르는데 틀려서 남들이 손가락질 하면 너무 싫을 싫어요. 그래서 혼자서도 연습하고 그래요.(참여자 C).

앞으로 ‘우리가 어떻게 성장할까? 우리가 어떻게 더 성숙하면서 노래를 잘할 수 있을까?’ 그런 고민들을 좀 공론화 되고 이야기 할 수 있게 된 거 같아서 좋아요. 그냥 일을 좀 저질러 봅시다. 그전에 충분히 사전에 동의를 구하고 절차를 잘 정하면 될 거 같아요.(참여자 E).

내가 좀 더 발전할 수 있는 기회라고 생각해서요. 그러다 우리가 예전에 대회도 나가고 그랬는데……. 한 번도 상을 타본 적이 없었거든요. 그래서 좋은 지휘자님을 모시려고 하다가 전 관장님이 선생님을 모시고 온 거지요(참여자 F).

- 주변 사람들에게 합창단을 추천해줌

주변 사람들이 이런 걸 한다고 물어보기도 하고 소개해 달라고 하네요. 그래서 더 열심히 하게 되는 거 같아요. 그래서 복지관에서 인원을 더 늘려주면 주변 사람들에게 더 권하려고요(참여자 G).

14) 합창음악치료 경험 후 삶의 변화

참여자 B, C, D, F는 자신들의 삶에 대해서 스스로 긍정적인 평가를 하였다. 또한 참여자 B와 G는 합창단 활동이 다른 사람에게 자랑이 된다고 하였고, 참여자 C와 G는 합창시간에 불렀던 곡들을 일상생활에서 지속적으로 흥얼거리고 있다고 하였다. 특히 참여자 G는 자신의 심리적 이슈를 이 과정을 통해 스스로 통찰하고 승화시켰음을 보고 했고 이로 인해 더 행복한 노후를 상상하게 된다고 하였다.

<표 IV-15> 합창음악치료 경험 후 삶의 변화

통합된 구성요소	하위 구성요소
합창음악치료 경험 후 삶의 변화	-자신의 삶에 대한 긍정적인 평가 -다른 사람에게 자랑할 것이 생김 -음악을 삶에서 좀더 쉽게 사용하게 됨 -자신의 심리적 이슈를 합창을 통해 위로받음 -지금보다 더 행복한 노후를 상상하게 됨

- 자신의 삶에 대한 긍정적인 평가

내가 20년 동안 결혼 생활하고 지금은 혼자지만 난 지금이 내 인생에서 가장 좋은 거 같아요. 그때 이혼하고 한국으로 돌아와서 지금 처럼 나 혼자서 노래도 하고 음악도 하고 내가 하고 싶은 거 마음대로 하고 사니까 너무 좋아요(참여자 B).

이걸 하면서 내가 뭔가를 한다는 뿌듯하고 그런 느낌? 봉사도 하고 옷보 예쁜 드레스 입고 이런 거요. 그리고 ‘아직 남을 위해 내가 할 수 있는 역할이 있구나!’ 이런 생각이 들게 만드는 게 우리 합창단 인거 같아요. 우리 단원들 아마 대부분 이런 생각이신 거 같아요(참여자 C).

뭐 내가 여기 나와서 기분 좋게 노래하고 가니까 우리 아저씨가 딱 잔소리해도 뭐 그냥 넘길 수 있더라고요. 내가 행복을 만들어야지 그런 생각도 있고요. 요즘 내가 긍정적으로 생각해야 하는데 실제로 내가 좀 긍정적으로 생각하는 거 같아요(참여자 D).

난 이거 하면서 요즘 젊어지는 거 같아요(참여자 F).

- 다른 사람에게 자랑할 것이 생김

아마 아무도 그만두고 싶지 않을 거예요. 남에게 자랑할 수 있는 거랄까? ‘다른 사람은 못하는데 나는 할 수 있다!’ 이렇게 생각하는 거 같아요(참여자 B).

사실 나만큼 이렇게 노후를 보내는 사람이 별로 없어 보여요. 자랑이 되네요(참여자 G).

- 음악을 삶에서 좀 더 쉽게 사용하게 됨

우리 합창시간에 연습하고 불렀던 노래를 내가 집안 일 할 때나 밖에 있을 때 입에서 흥얼거리게 되네요. 그냥 어떤 날은 계속 그 곡들이 입에서 맴돌아요(참여자 C).

연습 끝나고 집에서나 밖에서 흥얼거리게 되더라고요. 그럴 때 참 행복해요.(참여자 G)

- 자신의 심리적 이슈를 합창을 통해 위로받음

사실 우리 남편은 완전 경상도 남자라 말도 없고 참 많이 외로웠던 거 같아요. 혼자 말할 때도 많았어요. 그때 처음으로 서예 이런 걸로 전 위로 해줬어요. 요즘에는 합창 음악 이런 게 절 위로해 주네요(참여자 G).

- 지금보다 더 행복한 노후를 상상하게 됨

내가 기타도 계속 연습해서 치고 있는데 나중에 80이 넘어서 기타 치거나 노래하거나 합창할거 상상해보는데 내 모습이 너무 멋있을 거 같아요. 무슨 영화의 한 장면처럼 난 그 생각 하면 너무 행복해요. 나도 쉬지 말고 할 거예요(참여자 G).

2. 노인 여성의 합창음악치료 과정에서 경험한 일반적 구조

본 연구의 결과에서 나타난 노인 여성의 합창음악치료 과정 경험을 시간적 맥락에 따라 구성요소들 간의 관계를 살펴본 결과 다음과 같은 구조의 흐름을 도출해 낼 수 있었다.

참여자들은 K노인복지관에 회원들로 다양한 여가활동의 경험을 통해 최종적으로 합창을 선택했지만 이전 지휘자의 무리한 음악 훈련과 배려 없는 진행에 심리적 위축을 경험했다. 또한 이미 친한 사람들끼리 그룹이 형성된 합창단에서 소외감과 불편함을 느끼고 있었다.

참여자들은 합창음악치료를 경험하면서 예전 지휘자와 치료사를 비교하였다. 이들은 예전에 지휘자에 비해 단원들의 음악적 실수를 다그치지 않고 부드럽게 수용하는 치료사의 태도의 안정감을 느꼈다. 하지만 일부 단원들은 이러한 치료사의 모습이 리더로서 부족하다고 생각했고, 많은 단원들의 의견을 수렴하는 과정에서 방향성이 없다고 보았다. 또한 이들은 예전에 비해 편안한 연습 분위기로 인해 합창 실력이 느리게 성장한다고 느꼈다.

참여자들은 합창음악치료를 통해 다양한 정서적 경험을 하였다. 이들은 그동안 불렀던 합창곡의 가사와 본인들이 선곡한 노래의 가사들을 서로 토론하는 과정에서 자신의 예전 기억을 회상할 수 있었으며, 평소 대화가 없었던 단원들과 토론을 통해 유대감을 형성할 수 있었다. 또한 가사의 내용과 참여자들 자신의 삶을 동일시하고, 노래를 부를 때 시각적 경험과 가사와 선율의 조화를 느꼈다.

참여자들은 고령의 노인 여성들로 시간이 흐를수록 신체 기능이 떨어짐을 인지하고 특히 합창을 하면서 목소리가 예전에 비해 점점 약해진다는 현실에 우울감을 가지고 있었다. 하지만 합창음악치료 중 치료사의 호흡훈련과 발성 훈련을 통해 자신들의 목소리가 점차 개선됨에 따라 자신감을 갖게 되었다.

예전 합창연습시간에는 지휘자가 그룹 앞에서 진두지휘하고 단원들은 파트별로 앉아 연습을 하였다. 하지만 합창음악치료 과정에는 모든 대원들이 원형태로 모여 연습을 하였고 이 형태 자체만으로도 다양한 경험을 하게 되었다. 참여자들은 원형태로 모여 그동안 몰랐던 단원들의 얼굴을 볼 기회를 갖게 되었고 이것은 관계 형성의 도움을 주었다. 또한 다른 단원의 노래 소리를 더 잘 듣게 되면서 음악적 완급조절이 가능해졌고 다른 단원들의 노래하는 모습을 보며 자신의 모습을 돌아볼 수 있게 되었다. 하지만 몇몇 단원들은 이렇게 자신의 모습이 단원들에게 보인다는 부분에 부담감을 느꼈으며 자신이 틀렸을 때 다른 사람이 더 잘 알아들을 수 있는 원형태에 불편함을 느끼기도 했다.

참여자들은 자신의 삶에서 의미 있는 곡을 선곡하여 이 곡들을 중심으로 가사토의와 자신의 삶에 대해서 단원들과 이야기를 나누었다. 연구자는 이 곡들을 메들리로 편곡하였다. 참여자들은 비슷한 연령대의 단원들로 서로가 선곡한 곡들을 대부분 알고 있었으며 이로 인해 참여자들은 익숙한 노래를 부르면서 안정감과 만족감을 가질 수 있었다. 또한 자신이 선곡한 곡을 다 같이 부른다는 사실에 긍정적 감정을 느끼고 이 감정은 가사에 대한 몰입을 강화시켜 곡과 연결된 자신의 과거를 회상시키는데 도움을 주었다. 알토 파트 단원들은 멜로디를 부르면서 그동안 화성으로 불러야 했던 답답한 느낌을 일정부분 해소할 수 있었지만, 편곡된 곡의 음정이 자신의 음역대와 맞지 않거나 이미 익숙해져 있던 리듬과 선율을 편곡에 의해 조금씩 수정해서 부르는 점에 불편함을 호소하기도 하였다.

참여자들은 지역사회 행사나 봉사활동에 초청되어 다양한 연주를 경험하였다. 이들은 이 과정에서 노래를 통해 관객들과 공감하였고 이것은 자신감 향상으로 연결되어 더 좋은 무대를 기대하게 되었다. 하지만 참여자들 중 일부는 공연을 통해 다른 사람의 평가를 받아야한다는 부담과 두려움 때문에 스트

레스를 받기도 하였다.

참여자들은 대화와 토론을 통해 그동안 서로 말하지 못했던 갈등을 표현하였고 감정적인 언행을 주고받기도 하였다. 하지만 단원들 사이에서 갈등이 서로 조율되고 오해를 푸는 과정이 이전보다 성숙되고 있음을 발견할 수 있었다.

참여자들은 이렇게 합창과 토론을 통해 갈등을 조율하면서 예전에 비해 단원들과 관계가 훨씬 발전됐다고 말하였다. 이들은 마음이 상한 단원들을 서로 격려해주며 앞으로 더 좋은 관계가 되기를 희망하기도 하였다. 단원간의 관계가 원만해짐에 따라 참여자들은 합창단의 애정과 자부심을 가지게 되었고 이런 효과로 주변 사람들에게 자신의 합창단 활동을 추천하기도 하였다. 또한 더 크고 좋은 무대에서 연주하고 싶은 기대감이 생기면서 합창단이 발전할 수 있는 방법에 대하여 고민하기 시작하였다.

합창음악치료 경험 후 참여자들의 삶에는 다양한 변화가 일어났다. 일상생활 속에서 이전보다 음악을 가깝게 느끼게 되었고 합창활동에 대한 자부심을 갖고 다른 사람들에게 권해주기도 하였다. 또한 음악을 통해 지금보다 더 행복한 노후를 상상하면서 자신의 여생에 대하여 긍정적으로 생각하게 되었다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구에서는 노인 여성들의 합창음악치료 과정 경험의 본질과 의미를 탐구하기 위해 지오르기의 현상학적 연구방법을 적용하여 현상의 구조를 밝히고 이를 기술하였다. 연구결과를 바탕으로 내린 노인 여성의 합창음악치료 과정 경험에 관한 결론은 다음과 같다.

첫째, 합창활동은 성공적인 노화를 찾는 노인 여성들의 사회 심리적 욕구를 만족시켜줄 수 있는 활동이다. 참여자들은 합창을 통해 단원들과 유대감을 형성하면서 소속 합창단에 대하여 애정을 갖게 된다. 이러한 유대감과 집단에 대한 애정은 강한 소속감으로 연결되어 '사회의 한 부분으로 인정받고 욕구'를 충족시켜 준다. 더 나아가 성공적인 노화의 구성요소인 '넓은 인간관계'의 기틀을 마련해 준다. 또한 참여자들은 합창활동을 통해 음악의 기초 교양과 실행 방법들을 구체적으로 배우게 되면서 '자기개발'의 욕구와 성공적인 노화의 구성요소인 '새로운 것을 배움'과 '자기관리'를 충족하게 된다. 마지막으로 참여자들은 지역사회 요청을 통해 다양한 공연을 했다. 이러한 경험은 '존경욕구'와 '자아실현'의 욕구를 충족시키며 성공적인 노화의 구성 요소인 '과시성'과 연결되었다.

둘째, 합창은 노래 부르기의 치료적 효과와 집단의 치료적 효과가 복합적으로 나타나는 활동이다. 하지만 음악을 전공한 전문 지휘자들이 노인 여성들의 특성을 이해하지 못하고 음악적 훈련에 중심을 둔다면 이 치료적 효과는 미미하거나 오히려 반감될 수 있다. 또한 단원들 간의 갈등은 항상 존재하며 이것이 적절한 시기에 해결되지 못하면 합창활동은 이러한 갈등으로 인해 스트레

스와 심리적 위축을 안겨다 준다. 즉 노인 여성들의 특성을 이해하고 있는 지휘자, 훈련 중심이 아닌 나눔 중심의 합창활동, 그리고 단원들 간의 화합이 어우러질 때 합창의 치료적 효과는 극대화 된다.

합창음악치료에서는 지금까지의 ‘음악적 훈련 중심’인 합창활동의 한계를 보완하기 위해 치료적 방법론을 적용하여 다음과 같은 긍정적 변화를 만들었다. 가장 먼저 ‘물리적 변화에 의한 단원들의 심리적 변화’를 들 수 있다. 여기서 물리적 변화란 ‘단원들과 지휘자의 관계를 수평적으로 설정하는 것’과 연습형태를 ‘원 대형으로 설정’하는 것을 말한다. 노인 여성들은 지휘자와의 수평적 관계 안에서 연습시간을 보다 편안하게 느꼈다. 보다 부드럽고 자연스러운 연습 분위기는 합창이 가지고 있는 치료적 요소들이 일어날 수 있는 중요한 바탕이 되기 때문에 의미 있는 변화라고 할 수 있다. 여기에 합창연습은 단원들이 한 방향을 응시하는 일렬이 아닌 원 대형으로 구성함으로써 서로의 모습에서 자신들의 모습을 통찰할 수 있도록 하였다. 노인여성들은 원 대형에서 서로의 얼굴과 소리를 예전보다 더 잘 인식할 수 있게 되었고 단원들 간의 호흡까지 생각하는 모습을 보여 주었다.

다음으로는 ‘단원 중심의 선곡이 가져오는 음악 몰입의 변화’를 말할 수 있다. 선곡과 편곡을 지휘자가 아닌 ‘단원 중심’으로 진행하여 노인여성들이 자신에게 익숙한 노래를 불러볼 기회를 부여했고 그 안에서 개인의 추억을 쉽게 회상할 수 있도록 하였다. 합창 이후에는 단원들과의 가사토의를 통해 자신들의 추억과 의미를 공유하는 시간을 가졌다.

한편 합창음악치료에서 매 연습시간 도입부에서 호흡훈련과 발성훈련을 지속적으로 수행하였으며 이를 통해 ‘신체적 변화’를 경험할 수 있었다. 노인 여성들은 예전에 비해 자신의 목소리가 나빠지고 있다며 우울감을 호소하기도 했다. 이런 노인 여성들에게 발성과 호흡훈련은 자신의 목소리가 예전에 비해 점차 좋아지고 있다는 사실을 느끼게 해 주었고 이것을 통해 자신감을 갖는

게기가 되었다. 이처럼 목소리를 훈련하고 가시토의를 통해 음악적 몰입을 경험한 곡을 가지고 노인 여성들은 지역사회 행사에 직접 참여하였다. 이러한 기회를 통해 노인 여성들은 관객들과 소통하는 체험을 하였고 공연의 횟수가 늘어날수록 점차 높은 자신감과 더 좋은 무대에 대한 기대감을 갖게 되었다.

셋째, 노인 여성들은 합창음악치료를 경험하면서 예전에 비해 단원들과의 유대감과 집단 응집력이 좋아졌다. 예전에 합창활동은 음악 훈련 중심으로 단원들과 이야기할 수 있는 시간은 연습 시작 전과 후 말고는 없었다. 합창음악치료에서는 원 대형을 통해 상대방에 대하여 좀 더 인식할 수 있는 기회를 부여했고 많은 단원들의 다양한 의견을 연구자가 수렴해 공론화 시키고 단원들은 그 의견을 주제로 지속적인 토론을 하였다. 이 과정에서 그동안 서로 참고 말하지 않았던 불만들을 이야기 하게 되었고 다소 거친 말과 행동들을 보이기도 하였다. 이때 연구자는 중재자의 역할로 직접적인 의견을 제시하지 않으면서 단원들 간의 의견을 서로 조정할 수 있는 기회를 만들어 나갔다. 갈등이 수면 위로 올라왔을 당시에는 감정이 상하고 불편했지만 시간이 흐르고 지속적인 대화를 통해 서로를 이해 할 수 있었다. 이로 인해 이들은 갈등 전보다 오히려 관계가 좋아졌다고 느꼈고 이것은 합창단의 대한 애정과 소속감을 더 강하게 만들어 주었다. 즉 음악을 매개로한 대화나 토론은 단원들 간의 관계를 친밀하게 만드는 중요한 요소이며, 그 과정에서 일어나는 갈등은 해결의 과정을 통해 단원간의 친밀도와 집단 응집력을 높이는 중요한 전환점이 된다.

이러한 연구 결과들은 노인 여성을 위한 합창음악치료가 개인적 성장, 사회적 성장 그리고 음악적 성장이라는 변화와 발전을 이끄는 동인으로 작용함을 시사한다.

2. 논의 및 제언

본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 지오르기 현상학적 연구법을 사용하여 노인 여성이 합창음악치료 과정에서 경험한 과정과 내용들을 분석하였다. 이를 통해 합창의 치료적 효과를 저해하는 요인들을 알 수 있었으며, 이 요인들 보완하여 노인 여성들에게 치료적인 합창이 되기 위한 요인과 방법을 제시하였다.

둘째, 연구자는 음악적 훈련, 치료적 개입, 공연이라는 유연한 음악활동을 통해 연구 참여자들이 경험한 긍정적 변화에 대하여 보고하였다. 이는 기존의 엄격한 통제 아래 치료적 중재의 효과성을 강조하는 기존 음악치료 연구에 새로운 패러다임을 제시하는 결과이자 의미 있는 발견이라고 할 수 있다. 이와 같은 발견과 연구결과들은 향후 다양한 여가 생활을 찾는 노인 여성들에게 더 안전하고 치료적인 합창 연구의 기초자료로 제시될 수 있을 것이라는 데 의의가 있다.

본 연구에서는 합창음악치료를 경험한 노인 여성들의 현상과 변화를 논의함에 있어 한 가지 제한점을 갖는다. 연구 참여자들은 같은 연령대의 평균 여성 노인들보다 높은 경제력과 교육수준을 가지고 있었으며 다양한 음악적 이력을 가지고 있었다는 점이다. 따라서 다른 조건의 집단에서는 합창음악치료 경험과 그 결과가 다를 수 있다. 후속연구에서는 이런 다양한 점들을 고려한 연구 참여자의 표집을 통해 이론적으로 적합성을 높여야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 고재욱(2012). 노인의 여가 문화 활동을 통한 사회참여 활성화 방안. **글로벌 시니어건강증진개발원논문집**, 2(1), 27-40.
- 구자순(1987). 노인 여성과 사회적 차별문제. **여성문제연구**, 15(-) 133-148.
- 권혜진, 노인선(2000). 노년기의 분노현상에 대한 근거이론적접근. **정신간호학회지**, 9(2), 220-230.
- 김군자(1998). **음악치료의 이론과 실제**. 서울: 양서원.
- 김미경(2011). **중년 여성들의 합창활동 경험에 대한 합의적 질적 연구**. 석사학위논문. 인제대학교 대학원.
- 김민희, 민경환(2004.6). 노년기 정서경험과 정서조절의 특징. **한국심리학회: 일반**, 23(2), 1-21.
- 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이미향, 김영희, 유인영, 이희영(1999). 현상학적 연구방법의 비교 고찰. **대한간호학회지**, 29(6), 1206-1220.
- 김외선(2012). **불임여성의 입양경험에 대한 현상학적 연구**. 국제신학대학원. 박사학위논문.
- 김은정(2007.6). 노년기 자아정체성에 관한 연구. **한국사회학회 사회학대회 논문집**. 67-83.
- 김태유(2012. 1). 치매 질환과 치매 노인에 대한 올바른 이해. **한국재활심리학회 연수회**, 267-276.
- 남의천(1989). **합창 다함께 노래부르기**. 서울: 행림
- 박환영(2013). **노래중심 음악치료 활동이 초등학생의 정서지능에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 방영애(2006). **여성노인의 이혼 의도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**.

- 대구카톨릭대학교 대학원. 석사학위논문.
- 백지은(2006). **한국노인의 성공적 노화에 대한 인식**. 이화여자대학교 대학원. 박사학위논문.
- 백지은, 최혜경, 서선영(2005). 노인들의 인식을 통한 한국적인 성공적 노화의 개념. **한국가정관리학회지**, 23(2), 1-10
- 서정은(1995). **여성노인의 여가활동참여 몰입도가 생활만족에 미치는 영향**. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 순진이(2001). **노래심리치료를 위한 한국 대중가요의 내용 분석**. 이화여자대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 신경림(1997). 질적연구 평가기준. **대한간호학회지**, 26(2), 497-506
- 신경림(2004). **질적연구 방법론**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 오현숙(2012). 노인의 기분상태 인지기능 및 삶의 질의 관계. **한국노년학연구**, 21, 117-132.
- 우혜만(2005). **합창공연활동이 청소년기 정서순화에 미치는 영향 연구**. 한남대학교. 석사학위논문.
- 유공순(2005). 한국 여성노인의 문제와 그 쟁점. **한국사회과학연구**, 26(3), 165-194.
- 윤현숙, 김영범, 허소용(2006). 한국 노년학 연구에 대한 비판적 고찰. **한국노년학**, 26(3), 447-460.
- 이명선(2009). **노래중심의 음악치료가 사할린 귀환동포의 우울감에 미치는 영향**. 명지대학교 사회교육대학원. 석사학위논문.
- 이시은, 이재창(2005). 대학생의 애착유형, 부모 또래 애착 그리고 정서적 특성과의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(4), 947-963.
- 이영숙, 박경란(2002). 성공적 노화에 대한 인식 조사연구. **한국노년학**, 22(3), 53-66.

- 이유진(2003). **국 공립합창단의 운영 및 개선방안에 관한 연구**. 중앙대학교 대학원. 석사학위논문.
- 이장직(1990). **음악의 사회사**. 서울: 청하.
- 이종훈(2009). **순수현상학과 현상학적 철학의 이념들**. 경기도 파주: 한길.
- 이진희(2006). **노인교육이 노인의 심리적 복지감에 미치는 영향에 관한연구**. 경기대학교 대학원. 석사학위논문.
- 이평숙(1999). 스트레스 관리 시 호홉치료의 이론적 근거와 기법 적용. **대한간호학회지**, 29(6), 1304-1313.
- 이한나(2014). **회고적 노래 만들기가 시설 노인의 자아존중감과 삶의 질에 미치는 영향**. 성신여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 이혜훈(2001). **경제사회여건 변화와 재정의 역할**. 서울: 비봉.
- 인성기(2008). 고대 그리스비극에서 합창의 역할. **비히녀와 현대문학**, 31(-), 5-29.
- 임채홍(2012). 독일 민간합창운동의 사회적 문화적 역할과 오늘. **음악교육공학**, 15(-), 147-162.
- 임현정 (2008). **노래심리치료가 내재화된 정서 문제를 갖는 청소년의 자아존중감 증진에 미치는 영향**. 이화여자대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 장휘숙(2007.8). 성공적 노화에 이르는 길. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 15-30.
- 정경희(2012.7). 고령화 정책의 성과와 장기목표. **보건복지포럼**, 127-134
- 정민영, 박천규, 손명동(2010.5). 오감 자극 노인성 치매 예방 프로그램. **한국콘텐츠학회 종합학술대회 논문집**, 594-600.
- 조성남, 이현주, 주영주, 김나영(2011). **질적 연구 방법과 실제**. 서울: 그린.
- 조영욱(1996). **합창 수업을 위한 기초훈련 연구**. 한국교원대학교. 석사학위논문.

- 조혜정(1997). **한국의 여성과 남성**. 서울: 문학과 지성.
- 채완병(2001). 합창 슬퍼페이지의 프로그램 연구. **청주교육대학교 논문집**, 38(-), 43-86
- 최강현(2006). **노년기의 분노현상과 노인상담**. 성결대학교 신학전문대학원. 박사학위논문.
- 최애나, 김윤희, 정광조(2010). 음악치료 활동이 주간보호노인의 인지기능과 우울에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 6(1), 103-121.
- 최혜경(2011). 성공적인 노화에 대한 기대를 통한 한국 노인들의 소비자 욕구 탐색. **소비자정책교육연구**, 7(2), 23-38.
- 통계청(2012). 한국의 사회동향 2011. **통계개발원**. 122-130.
- 하정아, 이순화(2007). 경증 치매노인을 위한 음악치료 프로그램에 관한 연구. **대한음악치료학회**, 6(2), 46-63.
- 한경혜, 박광희(2002). 농촌노인의 생활만족도에 영향을 미치는 요인. **한국노년학연구**, 11(-), 46-61.
- 한국경제매거진(2015). **남녀 성비 대역전**. 2015년 9월 10일 http://magazine.hankyung.com/business/apps/news?popup=0&nid=01&nkey=2014123000996000111&mode=sub_view 으로부터 검색.
- 홍세원(1998). **서약음악사**. 서울: 현대음악
- 황영주(2001). 심청전 읽기로 본 한국에서의 근대국가와 여성. **한국정치학회보**, 34(4), 77-92.
- 황옥남, 윤숙례, 황혜연, 남기석(2002). 치매예방 프로그램 운영 및 효과검증 연구. **재활간호학**, 5(2), 156-165.
- 황철익(1990). **합창의 기교**. 서울: 삼호
- Albert, M. L., Sparks, R. W., Helm, N. A.(1973). Melodic intonation therapy for aphasia. *Archives of Neurology*, 29(2), 130-131.

- Austin, D.(2002). *The Voice of Trauma: A Wounded Healer's Perspective*.
In Sutton, J.(Ed.). *Music, Music Therapy and Trauma: International Perspectives*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Austin, D.(2009). *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy Songs of the Self*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, F., Uhlig, S. (2013). *Voicework in Music Therapy: Research and Practice*. 정현주, 김수지, 곽은미, 김경숙, 이수연 (역). 음악치료에서의 목소리활용기법. 서울: 시그마프레스(원저출판 2011).
- Bandura, A.(1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, Nj, US: Prentice-Hall.
- Garfein, A. J & Herzog, A. R(1995). Robust aging among the old, old-old, and oldest old. *Journal of Gerontology*, 50(2), 77-87.
- Kaplan, M.(1960). *A Social Inquiry*. New York: John Wiley & Sons.
- Magnus, G.(2010). *The age of aging*. 홍지수(역). 고령화 시대의 경제학. 서울: 부카 (원저출판 2009).
- Newham, P. (1998). *Therapeutic Voicework Principles and Parctice for the Use of Singing as a Therapy*. London: Jessica Kingsley.
- Phelan EA, Anderson LA, Lacroix AZ, Laeson EB(2002). Older views of successful aging: How do they compare with reserchers' definitions?. *Journal of American Geriatrics Society*, 52, 211-216.
- Rowe, J. W., Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, 143-149.
- Rowe, J. W., Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Schaie, K. W. (1990). The optimization of cognitive functioning in old age.

- In P. B. Baltes and M. Baltes (Eds.), *Successful Aging*. (pp.94-117).
NY: Cambridge University Press.
- Strawbridge, W. J., Cohn, R. D., Shema, S. J., Kaplan, G. A. (1996).
Successful aging. *American Journal of Epidemiology*, 144, 135-141
- Vaillant, G. E., & Mukamal, K. (2001). Successful aging. review and
overview. *American Journal of Psychiatry*, 158, 839-847.

Abstracts

Phenomenological Research about Choir Music Therapy Experience of Elderly Women.

Rho, Ingyu

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin University

The purpose of this study is to find out the phenomenological experience of choir music therapy for elderly women. Participants of this study were 7 elderly women who were members of K senior welfare center and agreed to participate in the study were selected.

Data were collected by interviewing the participants' experience about choir music therapy and were analyzed by the Giorgi's phenomenological method. From the results, 56 sub-categories and 14 main categories were found. Through this, the elderly women's experiences of choir music therapy and its meaning have been found as follows;

First, the choir activity can meet the needs for the successful aging of the elderly women. Second, when the three factors, which were the conductor who has depth understanding about elderly women, discussion

oriented choir rather than training oriented choir and the harmony among meet, the therapeutic effects would be maximized. Third, music based talking and discussion can be an important factor to make close relationships each other, and further more the settlement of certain kinds of conflicts occurred in the group can be an important turning point to improve the closeness and the collective concentration. This result suggests that choir music therapy for the elderly women can play a role in individual, social, and musical growth.

<부록>

연구 참여 동의서

연구 제목 : 노인 여성들의 합창음악치료 경험에 대한
현상학적 연구

1. 본인은 본 연구의 목적, 연구 참여에 따르는 잠재적인 이점과 위험 등 모든 정보들에 관하여, 연구 담당자로부터 자세한 설명을 듣고 충분히 이해하였습니다.
2. 본인은 연구를 위해 수집된 자료가 개인 정보의 비밀 유지가 보장되는 범위 내에서 사용될 수 있다는 것에 동의합니다.
3. 본 연구의 세부 사항에 대해 의문이 있을 경우, 언제든지 연구 담당자에게 문의할 수 있으며, 본 연구에 참여하는 데 영향을 줄 수 있는 새로운 정보가 입수되면 즉시 본인에게 알려진다는 것을 알고 있습니다.
4. 본 연구의 참여여부 결정은 자발적인 것이며, 언제든지 개인적인 사유 등으로 지속적인 참여를 중도에 거부하거나, 자유로이 참가를 중단할 수 있으며, 이로 인해 어떠한 불이익도 받지 않음을 알고 있습니다.

이에 본인은 자유로운 의사에 따라 본 연구에 참여할 것을 동의합니다.

참여자 성 명: _____ 서명: _____ 년 월 일
연구자 성 명: _____ 서명: _____ 년 월 일