



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 교수지도
석사학위 청구논문

소방공무원의
노래중심음악심리치료 경험에 대한
현상학적 연구

2021

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
이 승 은

소방공무원의
노래중심음악심리치료 경험에 대한
현상학적 연구

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2020년 11월

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
이 승 은

인 준 서

이승은의 석사학위 논문으로 인준함.

2020년 11월

심사위원장.....(서명 또는 인)

심 사 위 원(서명 또는 인)

심 사 위 원(서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구의 목적은 소방공무원들의 노래중심음악심리치료 경험에 대하여 현상학적으로 알아보는 데 있다. 연구 참여자들은 직급, 성별, 나이, 음악적 경험 여부와 상관없이 연구의 내용에 동의한 A시의 B와 C 소방서에서 근무하고 있는 4명의 소방공무원들이다. 노래중심 음악심리치료활동은 각 회기 당 50분씩 주 2회, 총 12회기에 걸쳐 진행됐다. 연구자는 참여자들 상대로 노래 감상, 노래 토의, 노래 부르기 및 가사토의, 가사개사활동으로 이루어져 있는 프로그램을 시행했다. 활동 전후로 사전·사후평가와 참여자면담을 통해 노래중심음악심리치료 경험에 대한 자료를 수집했으며, Giorgi 현상학적 연구 방법으로 분석했다. 자료 분석 결과, 끔찍한 상황에서의 고통, 일상생활 속 긴장상태의 연속, 죽음 앞에서의 두려움, 출동 및 퇴근 시 급격히 찾아오는 우울감, 외상 사건의 재경험, 마음의 소리를 외면, 음악심리치료와의 어색한 만남, 음악 몰입이 주는 새로운 경험, 가사 속에서 느껴지는 자신의 감정들, 음악이 주는 즐거움을 직장에 전파, 일상에서 스스로가 느끼는 자신의 변화로 11개의 통합된 구성요소와 정신건강문제에 대한 인식, 노래중심 음악심리치료를 통해 보는 자신으로 2개의 주요 상위 범주가 도출되었다. 또한 정신건강 문제에 대한 척도 점수 변화 의미를 알아보기 위해 각 항목에 맞는 척도 검사를 했다. 그 결과 연구 참여자들은 노래중심 음악심리치료 활동을 하면서 정신건강 돌봄을 위해 사용했던 부정적 대처방안을 스스로 제한하고 있음을 보고했다. 또한 참여자들은 노래중심 음악심리치료 활동을 통해 자신의 감정을 통찰하고 표출함으로 심리적 문제를 인지하고 해소하고 있는 것으로 나타났으며 이는 소방공무원을 위한 노래중심음악심리치료가 개인의 정서적 변화와 그들의 직장과 일상생활에서의 긍정적 변화를 이끄는 것을 의미한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	5
II. 이론적 배경	6
1. 소방공무	6
1) 소방공무의 정의	6
2) 소방공무원의 직무	7
3) 소방공무원의 정신건강문제	8
2. 음악치료	9
1) 음악심리치료	9
2) 노래중심음악치료	10
III. 연구방법	13
1. 연구대상	13
1) 참여자 A	13
2) 참여자 B	13
3) 참여자 C	14
4) 참여자 D	14
2. 연구절차	14
3. 자료수집 및 측정도구	15
1) 스트레스	16
2) 수면장애	16

3) 우울	16
4) 알코올 의존	17
5) 자살	17
6) 외상 후 스트레스 장애	18
4. 자료분석	19
5. 노래중심 음악심리치료 프로그램	20
1) 노래중심 음악심리치료 프로그램의 단계별 구성	20
2) 노래중심 음악심리치료 프로그램의 구성과 내용	21
IV. 연구결과	23
1. 정신건강문제에 대한 인식	24
2. 노래중심 음악심리치료를 통해 보는 자신	24
1) 끔찍한 상황에서의 고통	25
2) 일상생활 속 긴장상태의 연속	26
3) 죽음 앞에서의 두려움	28
4) 출동 및 퇴근 후 급격히 찾아오는 우울감	29
5) 외상사건의 재경험	30
6) 마음의 소리를 외면	31
7) 음악심리치료와의 어색한 만남	32
8) 음악 몰입이 주는 새로운 경험	33
9) 가사 속에서 느껴지는 자신의 감정들	34
10) 음악이 주는 즐거움을 직장에 전파	36
11) 일상에서 스스로가 느끼는 자신의 변화	37
3. 음악심리치료 후 정신건강문제 척도 결과	39
1) 스트레스	39
2) 수면장애	39

3) 우울	40
4) 알코올 의존	40
5) 자살	41
6) 외상 후 스트레스 장애	41
V.결론	42
1. 결론 및 논의	42
2. 제언	45

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 III-1> 프로그램 회기 구성	20
<표 III-2> 활동 구성	21
<표 IV-1> 연구 결과	23
<표 IV-2> 스트레스에 대한 사전·사후 점수 변화	39
<표 IV-3> 수면장애에 대한 사전·사후 점수 변화	40
<표 IV-4> 우울에 대한 사전·사후 점수 변화	40
<표 IV-5> 알코올 의존에 대한 사전·사후 점수 변화	40
<표 IV-6> 자살에 대한 사전·사후 점수 변화	41
<표 IV-7> 외상 후 스트레스 장애에 대한 사전·사후 점수 변화	41

부 록 목 차

<부록 1> 연구 참여 동의서	55
<부록 2> 스트레스 척도	56
<부록 3> 수면장애 척도	57
<부록 4> 우울 척도	58
<부록 5> 알코올 의존도 척도	59
<부록 6> 자살생각 척도	60
<부록 7> 외상 후 스트레스 장애 척도	64

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

소방공무원은 화재의 예방과 진화, 인명검색과 구출, 응급환자의 응급처치 및 이송을 직무로 수행한다(한국고용정보원, 2018). 직업상 위급한 상황에서 직무를 수행하기에 이들은 위험에 노출되어 있어 항상 물리적으로 위험을 감수해야만 한다. 그뿐만 아니라 현장에서 소방공무원은 피해자들의 고통, 상해, 죽음을 목격함으로써 정신적 충격으로 인한 다양한 심리적 후유증을 경험하기도 한다(Breslau, Davis, Andreski & Peterson, 1991). 실제로 소방청 보도 자료에 따르면 소방공무원은 근무 중 참혹한 현장을 자주 경험하며 직업 스트레스를 가중시키는 원인 중 하나이기도 하다(소방청, 2018a). 심한 경우 ‘외상 사건(traumatic event)’을 직접 경험한 것과 같은 증상이 나타나기도 한다. 이는 외상 후 스트레스 장애(Post-Traumatic Stress Disorder, 이하 PTSD)로 이어지기도 한다. 김인아, 김석현(2017)에 따르면 소방공무원의 PTSD 발병률은 최근 5년간 평균 1,169명으로 경찰공무원이나 해양경찰에 비해 높게 나타났다.

외상 후 스트레스 장애(PTSD)는 반드시 전문 치료를 요구하는 질환이다. 질병을 인식하고도 치료하지 않을 경우 심각한 문제를 야기할 수 있다. Ronald(1995)에 따르면 외상 후 스트레스 장애는 우울증, 불면, 알코올 중독의 동반율이 80%에 이르고, 더 나아가 자살까지 이르게 한다(김성정, 육성필, 2018). 이러한 현상은 국내 소방공무원의 정신건강 조사에서도 분명하게 나타난다. 전체 소방공무원의 25.3%가 수면장애, 4.6%가 우울, 29.9%는 음주 문제를 호소한다(소방청, 2019a). 조사 결과로 보았을 때, 소방공무원의 지속적인 정신건강문제는 일상생활도 불가능한 소진 상태에 이르게 하고, 그

들의 안전을 위협하는 요소가 되고 있다. 소방공무원은 이러한 정신건강문제의 심각함을 인지하고(소방방재청, 2014) 이를 더 악화시키지 않기 위해 스스로 정신건강문제 해소를 위한 노력을 하고 있다.

소방방재청(2008) 조사에 의하면 소방공무원의 스트레스 해소 방법으로는 ‘취미생활을 한다’가 35.3%로 가장 높고 다음으로 ‘음주를 한다’가 17.4%, ‘동료들에게 이야기 한다’가 12.7%, ‘해소방법이 없다’가 11.7%, ‘마음 속에 담아둔다’가 7.7%, ‘가족에게 이야기 한다’가 7.6%, ‘기타’가 4.2%, ‘종교생활에 의지한다’가 3.1%, ‘상사에게 이야기 한다’가 0.3% 순으로 나타났다. 또한 소방공무원이 정신건강문제에 대처하는 방안을 살펴보면 성별, 직급 여부에 상관없이 술·담배로 스트레스를 해소하는 경우가 29.9%로 가장 많았다(유진영, 2015). 이는 소방공무원 개인이 정신건강문제를 해결하기 위한 노력을 하고 있으나, 음주와 흡연 등 단발적인 해소 방안의 비중이 큰 것으로 보아 개인적 차원에서 정신건강문제를 위한 대처방안의 한계임을 알 수 있다. 소방공무원이 사회에서 수행하는 역할인 국민의 안전과 생명 보호의 중요성을 위해 본인의 생과사를 넘나드는 위험한 업무 환경에 노출되어 있는 것을 볼 때, 이들의 정신건강문제를 개인의 해결 차원으로 치부하기보다는 사회적 관심과 더불어 체계적인 국가적 차원의 지원이 필요하다.

소방공무원의 정신건강 문제와 정신건강 돌봄은 국내와 해외에서 오래전부터 사회적 이슈로써 국가에서 관심을 갖고 국가가 다양한 방식으로 소방공무원의 정신건강 돌봄 방안을 모색해 왔다. 일본은 소방공무원의 정신건강에 대한 관리를 법적으로 명시하고 이에 따라 진행하고 있다. 효고현 마음 케어센터(Hyogo Institute for Traumatic Stress), 국립 신경과 정신의학 센터(National Center of Neurology and Psychiatry)를 운영하며 정신보건 의료서비스를 제공, PTSD 연구, 평가도구와 프로그램을 개발한다. 미국은 국립 PTSD 센터(National Post-Traumatic Stress Disorder center)를 중심

으로 국가 운영 치료 기관 및 민간 치료기관을 유기적으로 연결해주며 소방공무원의 PTSD 치료를 돕고 있다. 또한 미국 국립정신건강연구원(National Institute of Mental Health, NIMH)에서는 정신보건에 관한 직접 연구 및 연구 지원과 다양한 정보제공, 교육을 실시하고 있다(소방청, 2019b). 국내에는 소방서에 소방공무원이 정신건강 문제를 자가 치유할 수 있도록 돕는 것을 목적으로 설치한 심신 안정실, 찾아가는 심리 상담, 가족 심리치유 교실, 한국마사회와 협력하여 동물 매개 치유서비스(소방청, 2018a), 산림청과 협력한 산림치유(소방청, 2018b) 등의 스트레스 관리를 위한 힐링 프로그램이 주로 시행되고 있다(조선덕, 2014).

그러나 최근 5년간 17개 시·도별 안전 센터 심신 안정실 설치 현황을 분석한 결과 심신 안정실 설치 대상 센터 1,029곳 중 355곳(34.5%)만이 설치되어 운영 중인 것으로 드러났다. 그 중 경북이 8.5%로 설치율이 가장 낮았다(이효석, 2018). 이러한 설치 현황은 지방 소방공무원에게 정신건강 문제 관리의 공백이 발생할 우려가 제기되는 상황이다. 또한 단기적으로만 시행했다가 끝마치는 단발성 프로그램으로 이루어져 전문적인 프로그램은 미흡한 실정이다. 게다가 국내에는 일본이나 미국처럼 국가에서 관리하는 중심 센터가 없기 때문에 소방공무원 스스로가 정신건강 문제 돌봄을 위해 소극적인 대처 방식을 사용한다면, 정신건강 문제를 체계적이고 지속적으로 치료하기에는 한계가 있다(김봉명, 반신환, 채정호, 2011). 그러므로 소방공무원의 정신건강 문제 돌봄을 위한 시설 및 정신건강 문제 해소책에 대한 교육마련과 더불어 소방공무원 스스로가 적극적, 지속적인 참여를 위해 치료 동기 및 흥미를 유발시킬 전문적인 생활밀착형 프로그램개발이 필요하다.

음악은 심리치료에서 중요한 환자의 동기 유발에 도움이 된다(강경선, 2012). 또한, 음악은 주위를 환기시켜 불안이나 스트레스로부터 부정적인 정서를 긍정적으로 유도하기 때문에 스트레스에 대한 대처기술을 높일 수 있

다(Davis, Gfeller & Thaut, 2002). 앞선 연구를 보았을 때, 음악은 소방공무원들에게 치료를 위한 동기와 흥미 유발의 매개체가 될 수 있음을 알 수 있다. 발전된 형태로는 음악적 표현을 통해 진정한 자기통찰을 이루는 결과로 이어지기도 한다(강경선, 2012).

음악 안의 다양한 음악적 요소들이 인간의 감정과 관련되어 즐거움과 아름다움을 느낄 수 있도록 자극하는 수단이 될 수 있고, 심신의 안정과 정서적 안정을 제공해 주는 역할과 더불어 말로 표현하기 힘든 자신의 감정을 자연스럽게 풀어낼 수 있는 도구가 된다. 정현주(2015)에 따르면 노래중심 음악치료는 음악과 언어를 통해 구체적인 자기표현을 가능케 한다. 이는 자신의 현재 상황과 문제들을 노래 안에서 동일시하게 하고, 자신이 경험하는 감정을 지지 받을 수 있다. 또한 감정의 표현과 통찰을 통한 카타르시스 심리적 변화의 동인으로서 치료적 효과를 지닌다(강경선, 2012). 따라서 충격적이고 참담한 현장을 자주 겪어 신체적, 정신적으로 많은 어려움을 겪고 있는 소방공무원들에게 음악적 경험에서 감정적 지지와 감정의 표현, 통찰을 얻는 노래중심 음악심리치료는 효과적인 대처방안이 될 수 있다.

소방공무원을 대상으로 한 음악치료 선행연구를 살펴보면 소방공무원에게 음악 감상을 실시하였을 때 직무 스트레스와 대처 방식에 긍정적인 영향을 미치는 것(김유리, 2016)과, 선호 음악 감상이 피로와 불안 감소에 유의미한 영향을 미친 것을 알 수 있다(윤지영, 2016). 또한 심규식(2014)에 따르면 외상 후 스트레스 위기 소방관에 대한 단기간 음악치료 진행 후 외상 후 스트레스 수준을 낮추는데 유의미한 효과가 있음을 알 수 있다.

그러나 선행연구들은 음악 감상 프로그램으로만 이루어졌으며, 소방공무원 대상으로 스스로의 감정을 표현하고 통찰을 얻을 수 있는 프로그램으로 실시한 선행연구는 없었다. 또한 대부분의 연구가 단기 세션으로 이루어졌다. 따라서 다른 직군과 비교해 보았을 때, 소방공무원을 대상으로 한 음악

치료 연구의 수가 매우 부족하고, 소방공무원을 대상으로 다양한 음악치료 중재를 통한 여러 가지 정신건강 문제를 다루는 연구가 필요한 실정이다.

이에 본 연구는 소방공무원에게 지금까지 다루어지지 않은 노래중심 음악심리치료에서 그들의 경험을 지오르기(Giorgi)의 현상학적 연구방법을 통해 알아보하고자한다. 더 나아가 이를 바탕으로 소방청에서 실시했던 마음건강 전수조사결과(2019)에 따라 정신건강을 6가지 부분(스트레스, 수면장애, 우울, 알코올 의존, 자살고려 및 외상 후 스트레스 장애)으로 나누어 노래중심 음악심리치료를 경험한 이후 소방공무원의 정신건강문제 척도 점수 변화의 의미에 대해 알아보하고자 함이다. 따라서 본 연구의 문제는 다음과 같이 설정되었다.

2. 연구 문제

첫째, 소방공무원은 노래중심 음악심리치료를 통해 어떤 경험을 하였으며 그 경험의 의미는 무엇인가?

둘째, 소방공무원은 노래중심 음악심리치료경험 이후 정신건강문제 척도 점수 변화의 의미는 무엇인가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 소방공무

1) 소방공무의 정의

현재 소방공무원은 2019년 기준 55,964명으로 국가소방공무원과 지방소방공무원으로 나뉘어있으면 소방기본법 제 1조에 다음과 같이 정의하고 있다.

소방공무원은 화재를 예방·경계하거나 진압하고 화재 및 재난·재해 그 밖의 위급한 상황에서의 구조·구급활동 등을 통하여 국민의 생명·신체 및 재산을 보호함으로써 공공의 안녕질서 유지와 복리증진에 이바지하는 임무를 담당하고 있다(소방기본법 제1조).

소방활동은 “화재, 재난·재해, 그 밖의 위급한 상황이 발생하였을 때, 소방대를 현장에 신속하게 출동시켜 화재진압과 인명구조·구급 등 소방에 필요한 활동”이다(소방기본법 제16조 1항). 권선영, 이은정, 김희철(2009)에 따르면 소방활동은 과거 화재진압 중심에서 응급구조와 구급 등으로 수요가 확대되고 있다. 이러한 소방활동을 수행하는 소방대는 “화재를 진압하고 화재, 재난·재해, 그 밖의 위급한 상황에서 구조·구급 활동 등을 하기 위하여 소방공무원, 의무소방원, 의용소방대원 등으로 구성된 조직체”를 말한다(소방기본법 제2조 5호).

소방대원들로 구성되는 조직체인 소방청은 2017년도에 국민안전처 해체 후 독립적으로 개청되었다. 소방본부는 각 시·도에 18개 설치되어있고, 소방본부 아래에는 소방학교 8개소, 소방서 224개소, 119안전센터 1,067개소, 119구조 240개소, 119구급대 1,077개소, 소방항공대 18개소, 소방정대 8개소,

119지역대 414개소가 운영되고 있다(소방청, 2020).

2) 소방공무원의 직무

소방관은 담당 업무에 따라 외근직과 내근직으로 나뉜다. 현장 활동 요원은 외근직으로 화재진압요원, 구조요원, 구급요원, 운전요원 등으로 구분된다. 화재진압요원은 각종 화재 및 사건·사고 발생 시 화재 현장에 신속하게 출동하여 화재를 진압하고 인명을 구조한다. 또한 소방기구, 호스 등 화재진압도구를 사전에 정비하고 소방시설을 관리하여 용수공급에 차질이 없도록 한다. 구조요원은 화재, 교통사고, 건물 붕괴 등 각종 사고발생 시 진압요원과 함께 출동하여 인명구조 및 피해복구 활동을 한다. 구급요원은 위급한 환자의 응급처치와 병원 이송 등의 활동을 하며, 119안전센터에서는 관할 내 소방대상물 현황조사 등을 실시하기도 한다. 이 밖에 소방항공대에 근무하는 소방관들은 소방항공기를 이용하여 인명구조, 화재진압, 응급환자 공중수송, 공중방역 및 방제활동 지원업무를 수행하며, 수난구조대의 경우 강이나 호수에서 발생하는 각종 수난사고 시 구조 활동을 한다. 내근직은 소방재난본부 및 소방서, 국민안전처의 내근부서에 근무하면서 소방일반 행정, 재난관리, 화재예방, 구조·구급 행정 관련 부서에서 근무한다. 주요 업무로는 일반 행정, 건축 및 다중이용업소 인허가, 그 외 각종 건축물에 대한 소방검사 등의 예방 행정 등이 있다(한국고용정보원, 2018).

소방공무원들은 직무특성상 각종 화재·구급·재난·재해 현장에 신속하게 출동할 수 있도록 365일 24시간 비상근무 체제를 유지하고 있다. 이에 소방공무원 복무규정에 따르면 교대제 근무를 하고 있다. 교대제 근무의 범위 및 방법, 그 밖에 교대제 근무에 필요한 사항은 기본적으로 소방방재청장이 정하도록 되어 있으나, 교대제 근무의 핵심인 근무순환주기 등은 시·도별로 자율적으로 정하여 운영되고 있다(소방공무원 복무규정 제 6조). 따라서 소

방공무원들의 근무방식은 교대근무제가 필수적이다. 현재 일반 공무원들은 주 40시간을 근무하고 있으나(국가공무원 복무규정 제 2장 제9조), 소방공무원은 2교대근무를 할 경우 평균 주 84시간, 3교대근무 시에는 평균 주 56시간을 근무하게 된다. 그러므로 소방공무원의 근무는 본인의 의사와 상관없이 반드시 초과근무가 발생하는 구조이다.

3) 소방공무원의 정신건강문제

보편적으로 정신건강은 심리적 기능의 정상여부를 구분하는 개념으로 사용되고 있다. 한국교육심리학회(2000)에 따르면 ① 인간 정신기능의 생리적·심리적·사회적 측면에서 상호갈등 없는 특성을 말하며, ② 사회집단과 현실적인 적응을 하고 있는 상태를 말한다.

소방공무원은 직무특성을 감안할 때, 일상적인 직무스트레스보다 본인이 직접적으로 겪는 부상이나 위협 및 사고 희생자 및 동료의 사망을 목격하는 등의 간접적인 경험들로 인한 심리적 충격이 정신건강문제의 발생 위험을 높인다. 그러나 소방공무원은 강인한 신체적 조건이 업무 수행에 있어 필수적인 집단이기 때문에 정신건강에 문제가 있을 경우 인사상의 불이익뿐 아니라 업무 제외와 사회적 낙인이 다른 직군에 비해 상대적으로 큰 집단이다. 따라서 소방공무원이 정신건강문제를 돌보기 위해 자발적으로 치료를 받는 것에 대한 거부감이 강하다. 실제로 소방방재청(2008) 조사에 의하면 정신건강문제에 전문치료가 필요하다고 응답한 소방공무원이 40.9%이지만, 실제 전문가의 도움을 받은 소방공무원은 6.2%밖에 되지 않았다. 또한 PTSD, 알코올사용장애, 우울장애, 수면장애 증상을 가진 소방공무원 중 71.4%가 치료의향이 없다고 응답했다(소방방재청, 2014).

오현정 등(2011)에 따르면 소방공무원은 정신건강문제에 대처하기 위해 알코올에 의존한다. 그러나 이는 소방공무원들이 부정적인 정서를 느끼는

상황이 극복되거나 사라지지 않는 지속적인 업무의 연장에 있음을 알 수 있다(김성정, 육성필, 2018). 또한, 3교대 근무체제로 휴식시간의 부족함을 호소하며(조선덕, 2010), 야간근무시간에 항상 출동대기 상태와 퇴근 후 수면 중에도 작은 소리와 적은 양의 빛에도 자주 깨는 등의 긴장상태로 인한 수면문제도 나타난다. 이는 더 나아가 앞선 증상들의 극단적 선택인 소방공무원의 자살로 나타날 수 있음을 확인할 수 있다(김성정, 육성필, 2018).

그러나 소방공무원의 정신건강문제를 다루기에는 소방공무원의 여러 가지 정신건강문제에 대한 정확한 범주도 정해져 있지 않으며(고정아 등, 2011), 그 평가기준도 획일적이지 않다(김병창, 2010). 그러므로 본 연구에서는 소방공무원 정신건강문제의 범주를 정상범주 안에 속해 있을 때 자신이 사회(가족·직장·지인)활동을 건강하게 수행할 수 있는 상태로, 일상생활 내에서 다양한 문제로 인해 발생하게 되는 부정적 정신건강문제(스트레스, 불면, 우울, 알코올 의존, 자살고려, 외상 후 스트레스장애)가 긍정적 정신건강으로 증진될 수 있는 과정으로 살펴보고자 한다.

2. 음악치료

1) 음악심리치료

음악심리치료는 음악을 치료적 도구로 사용하여 치료 과정에서 내담자의 정서적 반응을 이끌어내는 효과적인 심리치료 영역으로(Bruscia, 1998) 음악적 경험 안에서 내담자의 내적 자원과 심리적 힘을 강화하여 내적 문제와 관계적 문제를 다룰 수 있다(정현주, 김동민, 2013). 또한 음악은 감정 표현의 도구로 사용된다. 감정의 표현은 감정의 해소라는 치료적 효과를 얻는다(김여민, 강경선, 2017). 음악을 통해 내담자가 자신의 문제를 표현하는 과정에서 의식과 무의식, 내적 및 외적 갈등을 음악 안에서 자연스럽게 자신의

문제를 인식하고 새로운 관점을 얻을 수 있다. 강경선(2011)에 따르면 표현이라는 행위는 치료적 역할을 수행하는 도구이자, 자신의 내적 세계 안에 있던 소망, 갈등, 욕망 등을 구체화하면서 자신과 현실에 대하여 새로운 통찰의 기회를 갖는다. 최미환(2016)에 따르면 음악심리치료에서의 음악은 내담자의 내면적 문제를 표현하고 자신의 상황을 적절하게 대처할 수 있는 통찰을 유도한다. 내담자가 현재 가지고 있는 문제에 치료목표를 두고 음악이라는 안전한 환경 안에서 내담자가 원하고 바라는 변화를 위해 음악 또는 음악 경험을 사용하는 것이다.

음악적 경험에서 음악의 치료적 적용이 가능한 것은 음악 요소인 리듬과 선율을 가사가 갖는 치료적 특성 때문이다(정현주, 김동민, 2013). 운동할 때 활동적인 에너지를 얻기 위해 빠른 비트의 음악을 듣는 것, 격양된 감정을 가라앉히기 위해 느린 비트의 차분한 음악을 듣는 것과 같이 리듬과 선율은 에너지와 감정을 표현하여 정서적 경험을 할 수 있게 한다. 이러한 음악의 치료적 특성 때문에 음악은 다양한 정서적 경험, 감정 표현을 위해 효과적으로 사용될 수 있다(황은영, 정은주, 이유진, 2014). 또한 정현주, 김동민(2010)에 따르면 정서적인 측면에서 음악이 지닌 특성들이 언어적 접근이 갖는 한계를 넘어 자기 개방을 촉구하여 수용적인 태도로 치료적 변화를 이끌 수 있다. 음악심리치료에서 사용되는 음악경험은 다양한 방법을 사용하는데 크게 노래, 즉흥연주, 음악과 심상으로 나뉜다. 문지영(2014)에 따르면 노래, 즉흥연주, 음악과 심상과 같은 음악심리치료 방법은 자기 인식을 향상시키고, 자기표현을 촉진, 심리적 성장을 도모, 갈등 및 긴장을 해결, 감정과 태도의 변화를 가져오고, 인지적 재구조화 등의 목적을 위해 사용된다.

2)노래 중심 음악치료

노래중심음악치료는 음악과 언어의 결합으로 노래를 구성하는 선율, 화성,

다이나믹 등의 음악적 요소는 정서적 반응을 유도하고 가사는 구체적인 의 사표현을 하도록 하여 내담자가 자신의 문제에 대해 알고 자신의 감정을 표현할 수 있다(정현주, 김동민, 2013). 이는 치료에 참여한 내담자가 내면의 다양한 감정, 생각, 느낌에 대한 표현을 가사라는 언어적 메시지와 멜로디라는 음악적 정서가 통합되어 보다 풍부하게 이끌어 낼 수 있다.

노래중심음악치료에서 주로 사용되는 노래는 다양한 역할을 담당한다. 첫째, 노래 부르기에서 노래는 자신의 목소리를 사용하여 음색, 선율, 가사 등 모든 음악적 형태의 행동이다. 이는 내면의 심리적 이슈를 반영할 수 있다. 노인규(2016)에 따르면 목소리는 정신적·신체적 상태를 동일시하여 심리적 이슈가 목소리에 반영되어 노래로 자신의 생각과 느낌을 있는 그대로 표현하는 것에 두려움을 느끼게 된다. 이런 현상은 진실 된 감정을 표현하는데 시간과 에너지가 필요하게 된다. 역으로 위축된 목소리를 회복시켜 심리적 이슈를 치료적 목표를 두고 노래 부르기 활동으로 해결 할 수 있다.

둘째, 내담자가 노래 만들거나 노래 가사토의 활동을 통해 자신의 문제를 객관적으로 바라보며 자신이 지니고 있는 비합리적인 사고를 알 수 있게 한다(최유진, 2015). 특히 노래 가사에 담긴 여행, 사랑, 이별 등의 다양한 주제는 기억을 자극하여 현재 자신의 문제를 직면할 수 있다. 최병철 등(2017)에 따르면 주제에 따라 선곡된 노래 가사를 토의하는 과정을 통해 노래가 표현하는 이슈와 느낌을 재경험하고, 가사와 자신의 삶을 연결하여 가사의 의미를 깨달음으로써 통찰을 얻도록 한다. 또한 노래 가사의 상징, 은유적 표현을 통해 내담자는 자신의 부정적인 감정을 표현하고 해소할 수 있다. 정현주(2011)에 따르면 내담자는 가사를 통해 자신의 부정적인 생각과 억눌렀던 감정을 부담 없이 표현함으로써 감정정화를 경험한다. 또한 내담자는 노래만들기(song writing)의 세부 활동인 노랫말 채우기, 개사하기, 노래 변주하기, 즉흥 노래 만들기, 작곡·작사 등을 통해 음악적 창작을 경험한다(최미

환, 2016). 창작활동과정에서 내담자는 스스로 해답을 찾아갈 수 있는 경험을 하고(정현주, 2011), 경험이 쌓여 용기와 자신감을 얻음으로써 정신건강 문제의 대처능력에 긍정적인 영향을 미친다(김여민, 강경선, 2017).

셋째, 노래는 집단에게 공감대를 형성하고 지지적인 환경을 구축할 수 있다. 사람들은 같은 곡을 가지고도 각자가 가지고 있는 기억과 감정들이 다르고 다양하다. 이는 사람들이 같은 노래를 통해 집단 안에서 자신의 감정과 생각을 나눔으로서 타인의 입장을 듣고 이해하고 공감(최미환, 2016)하며 집단원들의 공감대 형성은 같은 문제를 겪고 있는 사람끼리 내면의 어려움을 나눔으로써 신뢰가 강화되어 서로에 대한 자기 개방의 역동을 돕는다(Yalom, 2005). 또한 노래 토의를 통해 자신의 생각과 느낌을 이야기하는 과정은 자신의 경험에 대한 의미와 자기탐구로 이어질 수 있다. 뿐만 아니라 집단 구성원들과 상호작용을 통한 신뢰감을 형성하여 이를 원동력으로 삼아 긍정적인 정서 유발을 촉진 한다. 유발된 긍정적 정서는 집단구성원의 긍정적인 의사소통 과정으로 확장된다. 따라서 내담자는 다양한 노래중심음악치료활동을 통해 내담자 자신도 알아채지 못했던 자신의 내면적인 문제를 들여다보며 정신건강문제에 대한 대처기술을 강화시킨다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 참여자는 A시에 위치한 B와 C 소방서에 근무하는 소방공무원으로 선정했다. 참여자들은 직급, 성별, 나이, 음악적 경험여부와 상관없이 소방서에서 일하고 있는 모든 소방공무원을 대상으로 진행했다. 참여자는 소방서에서 전달받은 모집안내문을 본 후 연구에 동의한 소방공무원 총 4명을 선정했다.

1) 참여자 A

참여자 A는 28세 남성으로 소방공무원 1년차이다. 미혼이며, 부모님에게서 분가하여 혼자 거주하고 있다. 소방공무원이 되기 위해 2년 동안 고시공부를 했다. 어릴 때부터 꿈이 소방공무원이었다고 한다. 음악적 경험은 학창시절에 음악수업 듣는 것이 전부였다. 노래 부르는 것을 선호하고 힘든 업무를 마치면 항상 코인노래방에 가서 혼자 노래를 부르고 귀가한다. 참여자 A는 정신건강문제 항목 6가지 중 스트레스 점수가 11점으로 가장 높은 것으로 나타났다.

2) 참여자 B

참여자 B는 30세 남성으로 소방공무원 2년차이다. 미혼이며, 부모님과 함께 거주하고 있다. 소방공무원이 되기 위해 4년 동안 고시공부를 했다. 음악적 경험은 학창시절에 음악수업 듣는 것이 전부였으며, 노래 부르는 것을 선호하지 않고 감상하는 것만 선호한다고 했다. 퇴근길에 차 안에서 노래를 크게 틀어놓고 운전하는 것을 좋아한다고 했다. 참여자 B는 알코올 의존도

가 22점으로 다른 참여자들에 비해 월등하게 높으며, 알코올 사용 장애로 구분된다.

3) 참여자 C

참여자 C는 34세 남성으로 소방공무원 5년차이다. 기혼이며, 딸이 2명 있다. 중학교 때 밴드부 활동을 했었다. 참여자 C는 정신건강문제 6항목 전부 참여자들 중에 상위 1,2를 차지하고 있으나 치료에 대한 부정적인 발언을 계속하거나, 자기 개방을 거부하고, 매 회기의 종료시간마다 다음 회기에 대한 참여 불가의 의사를 밝히고 주중에도 참여하지 못할 것 같다고 매번 연락을 취하는 등으로 음악심리치료에 대한 거부감이 참여자들 중 가장 강하다.

4) 참여자 D

참여자 D는 42세 남성으로 소방공무원 18년 차이다. 기혼이며, 아들 1명이 있다. 음악적 경험은 결혼하기 전 잠깐 취미로 피아노를 배웠으나 결혼하고 그만뒀으며, 지금도 피아노에 대한 갈망이 있다고 한다. 참여자 D는 팀원들 중 음악치료활동참여에 가장 적극적이다. 또한 근무처에서 함께 근무하는 직원들의 고민상담소 역할을 하고 있다고 한다. 참여자 D는 정신건강문제 6항목 중 스트레스와 수면장애, 우울, 자살생각, 외상 후 스트레스 장애 점수가 참여자들 중 가장 높다. 그러나 이는 자신의 정신건강문제와 돌봄의 문제가 아닌 직업적 특성으로 평생 가지고 가야하는 것으로 인식이 되어있다.

2. 연구 절차

본 연구는 연구를 위해 사전에 소방서 동의를 얻고 모집안내문을 소방공무원들에게 전달했다. 연구자는 모집된 참여자들에게 연구의 목적과 노래 중심 음악심리치료 활동에 관한 설명을 제공하였으며, 연구 참여 동의서에는 참여자의 권리와 개인정보 비밀보장을 포함한 설명이 기재되었다. 노래 중심 음악심리치료 프로그램은 연구자가 준비한 연습실에서 2020년 7월 28일부터 주 2회 50분씩 2020년 10월 24일까지 진행했다. 이 기간 중 코로나 19로 인해 사회적 거리두기방안과 지원근무에 따라 주 1회 및 주 3회 진행하는 경우와 휴식기도 있었으나 총 12회기로 진행되었다. 첫 회기에 연구자가 준비한 반 구조식 개인 인터뷰와 자기 보고식의 사전검사를 진행하고, 음악치료중재 후 마지막 회기인 12회기에 연구자가 준비한 반 구조식 개인 인터뷰와 자기 보고식 사후검사를 진행했다. 연구자는 수집된 자료에 대한 의미와 본질을 이해하기 위해 Giorgi 현상학적 분석 방법을 사용했다.

3. 자료수집 및 측정도구

본 연구에서는 참가자 총 4명의 심층 면담을 통해 자료를 수집했다. 자료수집은 녹음과 얼굴이 보이지 않는 영상녹화를 통해 이루어졌고 모든 연구 참여자들에게 연구의 취지와 목적을 설명한 후 익명성이 보장된다는 것과 녹음과 녹화된 내용은 연구목적 이외는 사용하지 않으며 연구가 끝난 뒤에 모든 녹음과 영상 녹화 자료는 폐기된다는 것을 밝히고 동의서에 서명하도록 했다. 면담시간은 참여자의 일정에 맞춰 진행되었고 장소는 연구자가 별도로 마련한 연구실을 이용했다. 면담 소요시간은 평균 두 시간 반에 걸쳐 진행하였으며 모든 과정에서 참여자의 이름 대신 기호를 부여해 처리했다. 또한 정신건강문제를 위한 척도는 각 여섯 항목(스트레스, 수면장애, 우울, 알코올 의존, 자살생각, PTSD)에 맞는 척도로 측정한다.

1) 스트레스

Cohen, Williamson(1988)가 개발한 지각된 스트레스척도(Perceived Stress Scale-10, 이하 PSS-10)를 이종하 등(2012)이 한국어로 개정 후 신뢰도와 타당도 검사연구를 거쳐 한국판 지각된 스트레스척도를 사용했다. PSS-10은 개인이 지각하는 스트레스를 총 10문항으로 측정한다. 문항들은 지난 한 달 간 삶에서 경험하는 상황을 스트레스로 지각하는 정도로 구성되어 있으며 총 점은 0에서 40점까지이다. 점수가 높을수록 스트레스를 높게 지각한다는 것을 의미한다. 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .82로 나타났다(이종하 등, 2012).

2) 수면장애

Bastien 등(2001)가 개발한 불면증 심각도 질문지(Insomnia Severity Index; ISI)를 조용원 등(2014)이 한국어로 개정 후 신뢰도와 타당도 검사연구를 거친 한국판 불면증 심각도 질문지(Validation of a Korean Version of the Insomnia Severity Index; ISI-K)를 사용했다. ISI-K는 지난 2주간의 불면증 심각도, 수면에 대한 만족도, 주간 활동의 어려움 등을 측정하고 총 7문항으로 구성되어있다. 총점은 0에서 28점으로 점수가 높을수록 불면증 심각도가 높다는 것을 의미하며, 0-7점은 정상군, 8-14점은 경미한 불면증, 15-21점은 중증도 불면증, 22-28점은 고도 불면증으로 구분한다. 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .92로 나타났다(조용원 등, 2014).

3) 우울

Kroenke 등(2001)이 개발하고 박승진 등(2010)이 한국어로 개정 후 신뢰도와 타당도 검사연구를 거친 한국판 우울증 선별 도구(Patient Health Questionnaire-9; PHQ-9)를 사용했다. PHQ-9은 총 9문항으로 우울증으로

인한 정서 문제가 신체로 나타나는 정도와 자살 생각 및 자살 시도까지 측정한다. 총점은 0에서 27점까지로 점수가 높을수록 우울증상이 심각함을 의미하며, 0-4점은 정상, 5-9점은 경도 우울증, 10-19점은 중등도 우울증, 20-27점은 고도 우울증으로 구분한다. 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .84로 나타났다(박승진 등, 2010).

4) 알코올 의존

세계보건기구(World Health Organization: WHO)주도하에 개발된 것을 조근호 등(2009)이 한국어로 개정 후 신뢰도와 타당도 검사연구를 거친 한국판 알코올리즘 간이 선별도구(Korean Version of Alcohol Use Disorders Identification Test; AUDIT-K)를 사용했다. AUDIT-K는 총 10개 문항으로 지난 1년 동안의 알코올 섭취량, 알코올 의존 증상, 음주 관련 문제를 측정한다. 총점은 0에서 40점으로 점수가 높을수록 음주 수준이 심각하다는 것을 의미하며, 0-8점은 정상, 9-12점은 위험음주수준, 13-19점은 고위험음주, 20점 이상은 알코올 사용 장애로 구분한다. 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .92로 나타났다(조근호 등, 2009).

5) 자살

자살생각척도(The Beck scale for suicide Ideation)는 Beck 등이 성인과 청소년의 자살생각의 심각성을 측정하기 위해 개발한 21문항의 자기 보고식 척도를 이혜선, 권정혜(2009)가 한국어로 개정 후 신뢰도와 타당도 검사연구를 거친 한국판 자살생각척도(The Korea Version of the Beck scale for suicide Ideation; K-BSI)를 사용했다. K-BSI는 총 21문항으로 구성되어있다. 1번부터 5번까지 다섯 문항은 선별된 문항으로 사용되는데, 이 중 4번, 5번 문항에 모두 0점으로 응답하게 되면, 자살생각이 없다는 의미이므로 그

뒤의 문항인 자살에 대한 계획과 태도와 같은 구체적인 정보를 묻는 14개 문항을 생략하고, 자살시도를 묻는 질문인 20번으로 넘어간다. 반면 4번, 5번에 1점 이상에 응답했다면 다음 문항으로 넘어가 6번부터 모두 응답해야 한다. 자살시도와 그 빈도를 확인하는 20번 문항과 21번 문항은 자살생각 점수에 포함되지 않으며, BSI의 자살생각은 1번에서 19번까지의 합으로 총점을 낸다. 점수는 0점부터 38점까지 분포하고 점수가 높을수록 자살 위험이 높다고 해석할 수 있다. 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .74로 나타났다(이혜선, 권정혜, 2009).

6) 외상 후 스트레스 장애(PTSD)

Horowitz, Winer, Alvarez(1979)가 외상 사건의 노출에 따른 외상성 스트레스 및 외상 후 스트레스 장애를 파악하기 위해 개발한 사건충격척도(Impact of Event Scale: IES)를 Weiss, Marmar(1997)가 IES 수정판(Impact of Event Scale Revised: IES-R)으로 재구성했다. 이를 은현정 등(2005)이 한국어로 개정 후 신뢰도와 타당도 검사연구를 거친 한국어판 사건충격척도 수정판(Impact of Event Scale Revised Korean version: IES-R-K)을 사용했다. 이 도구는 PTSD 증상을 조사하는 대표적인 자기보고식 척도로서, 4가지 하위요인, 과각성 6문항, 회피 6문항, 침습 5문항, 수면장애 및 정서적 마비 해리증상 5문항 총 22문항으로 이루어져 있다. 본 척도는 특정 스트레스성 사건을 정해서 지난 1주 동안 얼마나 고통 받고 힘들었는지를 측정한다. 총점은 0에서 88점으로 점수가 높을수록 외상 후 스트레스 장애가 심각한 것으로 볼 수 있다. 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .89로 나타났다(은현정 등, 2005).

4. 자료분석

본 연구자는 인터뷰를 통한 자료를 전사한 후 자료를 Giorgi의 현상학적 분석법의 4단계를 이용하여 자료를 분석했다. Giorgi의 현상학적 연구방법은 참여자의 심리적인 내면세계를 성찰하고 탐구하는 방법으로, 있는 그대로 현상의 본질을 파악하여 경험의 의미를 일반적 구조로 도출해 내는 특성을 지니고 있다(신경림 등, 2004; Giorgi, 2004, 2009). 그러므로 Giorgi의 자료 분석 방법이 소방공무원들의 시각에서 음악심리치료 경험의 의미를 충실하게 기술하고 본질을 밝히고자 하는 본 연구의 목적에 적합하다고 사료되었으므로 사용되었다.

Giorgi의 현상학적 연구방법의 자료 분석 절차는 네 단계로 전체적 인식, 의미단위 분석, 의미단위의 학문적 용어로의 변형, 구조로의 통합으로 이루어진다(신경림 등, 2004; Giorgi, 2004, 2009). 다음은 Giorgi의 현상학적 연구방법의 따라 진행된 이 연구의 자료 분석에 대한 설명이다.

1단계는 ‘전체적 맥락 파악하기’ 단계로 연구자는 연구 참여자들의 순수한 기술을 처음부터 끝까지 있는 그대로를 따라가는 자연적 태도를 유지하면서 기술된 내용을 읽었다. 전체에 대한 인식을 명확하게 하기 위해 처음으로 다시 돌아가며 반복하여 여러 번 읽었다. 참여자들이 기술한 내용을 읽은 후 파악된 일반적인 인식은 어떠한 방법으로도 질문을 갖거나 명시하지 않고 이것은 다음 단계, 즉 의미 단위의 구별을 위한 토대로서의 역할을 했다.

2단계는 ‘연구자의 관점에서 현상에 대한 의미 단위로 나누기’ 단계로 심리학적 관점 내에서 연구하고 있는 현상에 중점을 둔 의미단위를 구별하는 단계이다(신경림 등, 2004). 연구자는 각각의 참여자들의 기술을 읽어가면서 의미변화가 발견되는 곳마다 표시했다.

3단계는 ‘학문적 용어로 변형하기’ 단계로 활동 경험의 본질이 무엇인지에 초점을 두고 참여자들의 애매한 표현들을 분명하게 다듬으면서 심리학적 언어로 변형했다. 연구 참여자들이 제공한 내용은 애매한 경우가 많아 여러 가지 의미를 표현하고 있기 때문에 학문적 차원에서 적절한 표현이 얻어질 때까지 여러 번의 변형을 계속하였으며 학문적 언어가 없을 경우 상식적 언어를 사용했다.

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

5. 노래중심 음악심리치료 프로그램

1) 노래중심 음악심리치료 프로그램의 단계별 구성

본 연구에서는 소방공무원들에게 노래중심 음악심리치료를 제공하기 위해 총 12회기의 프로그램을 제공했다. 프로그램구성은 초기, 중기, 후기로 나누며 각 회기마다 도입활동, 본 활동, 마무리 활동으로 구분한다. 도입활동은 명상을 통한 긴장이완 활동이며 본 활동을 시작하기 전에 불필요한 긴장을 감소시키기 위함이다. 본 활동은 회기 목표에 맞게 준비된 활동을 진행한다. 마무리단계는 소감나누기와 각자 명상을 통해 본 활동을 정리하는 마무리 명상으로 진행된다.

표 III-1. 프로그램 회기 구성

단계	소요시간	활동내용
도입활동	5분	명상음악을 들으면서 긴장이완을 위한 스트레칭
본 활동	40분	목표에 따른 노래중심 프로그램
마무리	5분	활동 경험에 대한 느낌나누기 및 마무리 명상

2) 노래중심 음악심리치료 프로그램의 구성과 내용

각 회기별로 사용할 노래들을 참여자의 연령과 정서 상태 및 목표를 고려해 프로그램을 구성했다. 노래 선곡기준은 연구자가 내담자의 감정이나 상태를 표현할 수 있고 지지적인 가사가 포함되거나 가사 만들기 기법을 적용하기에 적합한 구조인 노래를 선정했다. 또한 음악적 요소를 고려해 참여자의 정서 상태를 반영할 수 있는 다양한 노래를 선정했다. 프로그램에서 사용된 노래와 논거는 <표 III-2>와 같다.

표 III-2. 활동구성

단계	목표	회기	활동내용 및 사용음악	치료적 논거
초기	라포 형성	1	사전 검사 후 집단원들과 자기소개, 노래감상 및 노래부르기 (오락실, 한스밴드)	특정 상황의 노래를 통해 자연스럽게 이미지를 연상하고 내담자의 참여 동기를 촉진시키며 집단 구성원간의 친밀감을 형성시킨다.
		2	노래감상 및 노래부르기 (90년대 가요메들리)	시대적 노래를 통해 집단 구성원간의 공감대 형성과 친밀감을 형성시킨다.
		3	노래감상 및 노래토의 (군입대곡 소개)	자신의 특정 상황 노래를 통해 스스로 자신에 대한 모습을 떠올리고 자신을 표현하도록 한다.
중기	감정 인식	4	노래감상 및 가사토의 (Rainbowbird, 하림) 노래를 배우고 자신이 왜 소방관이 됐는지, 꿈에 대해 토의하기	노래감상을 통해 과거를 회상하며 의미 탐색으로 노래가사에서 비유되는 내용과 자신의 입장을 간접적으로 비교해볼 수 있는 기회를 제공할 수 있다.
		5	감정카드로 자신의 감정이야기 후 노래감상 및 가사 토의를 통해 느껴지는 감정 이야기하기 (바람이분다, 이소라)	감정카드와 노래가사토의활동을 통해 내담자에게 내면을 더 깊이 탐색할 수 있는 기회를 제공함으로써 자신이 미처 깨닫지 못한 생각이나 감정을 인식할 수 있다.
		6	노래감상 및 가사 토의를 통해 사건출동 후 퇴근길에 어떤 감정이 드는지 이야기하기 (Going Home- 김윤아)	노래 가사에서 느껴지는 감정을 자신의 감정과 비교하고 인식하여 회피했던 감정들을 통찰할 수 있도록 한다.

감정 표출 및 정화	7	노래 감상을 통해 느껴지는 감정을 확인하고 여러 가지 소방상황에서 겪은 경험에 대해 이야기를 나눈 이후 가사개사활동을 통해 감정을 표현하기 (변해가네, 김광석)	노래를 통해 힘들었던 경험과 상황을 집단원들과 함께 공유·공감하며 우울, 불안 등의 부정적 감정을 인식할 수 있다. 또한 개사활동을 통해 부정적 감정을 표출하여 정화할 수 있다.
	8	노래 감상을 통해 느껴지는 감정을 확인하고 자신이 소방공무원이 된 이후로 가장 힘들었던 상황을 이야기하는 이후 가사개사활동을 통해 표현하기(Here I am, 김완선)	
내적자원 탐색 및 긍정적 강화	9	노래 감상을 통해 느껴지는 감정을 확인하고 가사개사활동을 통해 자신의 스트레스 해소방법 소개하기 (한숨, 이하이)	개사를 통해 부정적 감정을 표출하여 감정해소의 기회를 제공하며 이를 통해 자신의 긍정적 내적자원을 탐색할 기회를 얻을 수 있다.
	10	긍정적 가사의 노래를 통해 느껴지는 감정을 이야기 나누고 개사활동을 통해 표현하기 (환수염고래, 윤도현밴드, 쿵따리 사바라, 클론)	
후기			
대처능력 향상	11	가사를 통해 자신과 타인의 존재에 대한 긍정적인 마음을 나누고 개사하여 노래로 긍정적인 감정 표현하기(참좋다, 양희은)	희망적인 메시지를 담은 노래와 긍정적 가사의 노래 감상을 통해 느껴지는 장면과 감정을 확인하고 개사를 통해 집단 구성원 간 긍정적 내적자원을 공유하고 지지와 타인에게 수용되는 경험을 할 수 있다.
	12	긍정적 감정표현 및 앞으로의 일상에서 겪게 될 감정들을 이야기해보기 (응원가, 어쿠스틱콜라보, 꿈을 꾸다, 서영은)	

IV. 연구결과

본 연구는 소방공무원을 대상으로 그들의 정신건강문제와 정신건강문제의 돌봄에 대해 노래중심 음악심리치료의 경험을 현상학적 방법론에 근거하여 의미 있는 진술들을 추출하고 이를 다시 29개의 하위구성요소로 추출한 후 최종적으로 11개의 통합구성요소와 2개의 상위범주로 도출했다. 연구 결과는 다음 <표 IV-1>과 같다.

표 IV-1. 연구 결과

상위범주	통합 구성요소	하위 구성요소
정신 건강 문제에 대한 인식	1) 끔찍한 상황에서의 고통	(1) 순간적으로 정지상태에 빠짐 (2) 피해자들 사연에 가슴 아픔
	2) 일상생활 속 긴장상태의 연속	(1) 숙면하기 힘들 (2) 매 순간이 긴장상태 (3) 신경질적으로 변한 성격
	3) 죽음 앞에서의 두려움	(1) 나의 죽음 앞에서 공포감이 생김 (2) 가족 생각 후 살고 싶음
	4) 출동 및 퇴근 시 급격히 찾아오는 우울감	(1) 같은 곳으로 출동의 우울 (2) 무력감으로 인한 자살생각
	5) 외상 사건의 재경험	(1) 꿈속에서 같은 상황이 반복됨 (2) 소음으로 인한 기억의 반복
	6) 마음의 소리를 외면	(1) 강인한 정신과 신체를 위한 운동 (2) 음주 후 취침 (3) 혼자만의 산책
노래 중심 음악 심리 치료를	7) 음악심리치료와의 어색한 만남	(1) 낯섦과 부끄러움 (2) 귀찮음을 이겨낸 호기심과 애잔함
	8) 음악 몰입이 주는 새로운 경험	(1) 스트레스 해소 (2) 잡념제거

	9) 가사 속에서 느껴지는 자신의 감정들	(1) 마음속에 되새김 (2) 집단원들의 시선 (3) 평가받는 기분 (4) 집단원들과 유대감 (5) 나의 인생필름
통해 보는 자신	10) 음악이 주는 즐거움을 직장에 전파	(1) 선호곡 공유 (2) 주변 동료들에게 권함
	11) 일상에서 스스로가 느끼는 자신의 변화	(1) 개인적 행동이 자연스럽게 제한됨 (2) 동료들의 모습에서 자신의 모습 통찰 (3) 자신의 심리적 이슈를 위로 받음 (4) 자신감, 안정감과 행복함

1. 정신건강문제에 대한 인식

소방공무원들은 정신건강문제를 스스로 인식해 돌봄하고 있는 것 보다는 자신의 직업적 특성으로 인해 당연히 겪어야 하는 상황으로만 인식이 되어 있어 스스로 정신건강문제에 대해 제대로 인지하지 못하는 것을 알 수 있었다. 이로 인해 여러 가지 정신적 고통을 경험하고 이를 외면했다.

2. 노래중심 음악심리치료를 통해 보는 자신

소방공무원들은 노래중심 음악심리치료에 대한 경험으로 같은 직장에서 일하는 참여자들은 치료시간 안에서도 집단원들에게 평가받는 기분이 든다고 말했으나, 시간이 지날수록 그들에게 자신의 심리적 이슈에 대한 위로를 받으며 유대감과 심리적 안정감을 경험했다고 보고했다. 이는 일상생활과 직장생활에서 자신감으로 이어졌다. 또한 자신의 지난시간들에 대한 후회와 미래에 대한 다짐을 하게 되며 음악심리치료를 경험해보지 못한 타인에게

추천하는 것으로 파악됐다.

1) 끔찍한 상황에서의 고통

소방공무원들은 근무 중 일반인들이 경험하지 못하는 끔찍한 모습들을 자주 경험하는데 이로 인해 다양한 정신적 고통을 경험하는 것을 호소하기도 하며 피해자들의 사연들이 한동안 마음속에서 계속 메아리처럼 울리기 때문에 마음이 아프다고 호소했다.

(1) 순간적으로 정지상태에 빠짐

소방공무원의 정신건강문제에 대한 인식의 첫 번째 범주는 ‘끔찍한 상황에서의 고통’이었다. 소방공무원은 근무 중 출동 후 현장에서 예상치 못했던 현장모습에 순간적으로 아무것도 못하는 정지상태에 빠지는 것을 경험하는 것으로 나타났다.

한 가족이 방안을 테이프로 다 막아놓고 방안에 불을 내고 다 같이 자살을 하려고 한 곳에 출동을 나갔어요. 근데 불행인건지 다행인건지 모르겠지만 미처 다 타기 전에 우리가 도착을 했는데, 이미 아이들은 구할 수 없는 상황이었고 부모는 몸에 불이 활활 타고 있는 상황을 보게 됐어요. 근데.... 그... 뭐라해야하나 ... 가족들이 다 같이 죽자고 불을 지른 상황에서 아이들은 다 타고 부모는 타고 있는 그 상황이 너무 충격적이었나봐요. 그래서 그 상황에서 갑자기 내가 불을 끄고 뭘 해야겠다 이게 아니라 그대로 잠시 정지가 된 거 같아요. 몸이 멈춘 것 같았어요. 너도, 몸도.....무튼.. 그랬어요. (참여자 A)

(2) 피해자들 사연에 가슴 아픔

소방공무원들은 현장상황 뿐 아니라 피해자들의 피해상황을 안타까워하고 가슴아파하는 것으로 보고했다.

어린 아이 몸에 불이 붙은 사건에 출동한 적이 있었어요. 낮에 부모님들은 다 일하러 나가

시고 집에 할머니가 오셔서 아이들을 돌보는 집이었어요. 할머니가 잠깐 거실에서 졸으셨는데, 그 사이에 언니랑 동생이랑 어디서 났는지 라이터로 방안에서 둘이 가지고 놀다가 동생 옷에 불이 붙은거예요. 근데 언니도 놀라서 소리만 지르고 할머니가 물을 가지러 갔는데 동생이 놀라고 무서워서 방을 뛰어다니다가 방도 함께 탔어요. 그 아이 상체에 다 화상 입었을텐데 걱정이 되기도 하고 아이가 평생 언니를 원망하지 않을까 싶기도하고... 여러 사건들 중에 아이들이 다치는 사건들은 가슴이 너무 아파요. 앞으로 고통 속에 살아가야할 날이 더 많다는거잖아요. (참여자 C)

2) 일상생활 속 긴장상태의 연속

소방공무원들은 일상생활 속에서도 긴장상태를 경험하고 있다. 퇴근하고 집에 와서 잠을 잘 때도 작은 소리에도 예민해져 숙면을 못하거나, 항상 어디서든 출동 벨이 울릴 것 같고, 일상생활의 불가피한 위기 상황에서 무조건적으로 해결해야만 할 것 같은 긴장이 있다고 호소했다.

(1) 숙면하기 힘들

주간, 야간 할 것 없이 항상 출동 대기상태에서 벨소리를 들으면 반사적으로 바로 출동을 해야 하는 소방공무원들의 긴장감은 소방서에서 벗어나도 집에서 숙면에 방해가 될 정도로 이어지고 있었다.

우리는 근무가 주간에도 있고 야간에도 있잖아요. 그래서 항상 긴장상태에 살고 있는 것 같긴 한데, 특히 퇴근하고 집에 가면 숙면을 해야 하잖아요. 근데 아주 작은 소리에도 예민해져서 바로 눈이 번쩍 떠짐과 동시에 몸이 저절로 벌떡 기상해요. 그래서 야간근무 마치고 퇴근하면 낮에 안막커튼 치고 귀마개 다 하고 자는데도 밖에서 들리는 아주 작은 소리에 몇 번씩 깰 때 마다 정말 짜증나요. 근데 또 짜증나다가도 어찌겠냐 하고 한 숨 쉬고 다시 자려고하죠. (참여자 D)

얼마 전에 둘째가 태어났는데 아기가 새벽에 막 울면 당연히 어느 부모든 다 일어나죠. 근데 제가 더 예민해졌는지... 자다가 아기가 울기도 전에 울먹거리는 소리에 벌떡 벌떡 일어나

니까 봐두면 그냥 조용히 다시 잠들 때도 있을텐데 괜히 울지 말라고 토닥이다가 저 때문에
운적이 한두번이 아니었어요.. 그래서 이거 때문에 와이프랑도 자주 다뤘는데.. 누구 잘못이
라고 할 수도 없는거죠. 저도 안 일어나고 싶은데, 울먹거리는 소리가 들려서 갑자기 눈이
떠지는데 어떻게 해요. 평소에도 잘 못 자는데 아이랑 같이 있을 땐 더 정말 힘들어요. (참
여자 C)

(2) 매 순간이 긴장상태

소방공무원들은 근무지에서 벗어나 일상생활을 할 때에도 긴장한 상태에
서 지내게 되고 있다. 특히, 위험한 상황이라고 생각이 들 때마다 신체적인
긴장감도 같이 경험하는 것으로 나타났다.

한번은 제가 아이 키울 때 일인데요, 같이 놀아주려고 놀이터에 갔어요. 근데 아이들이 역
할놀이 많이 하잖아요. 그래서 놀이터에서 아이들이 살려주세요 살려주세요. 여기 상어가 있
어요 하는데 저도 모르게 아이가 살려주세요 하는 것을 듣자마자 몸이 자동으로 일어나지고
그 아이를 찾고 아이를 향해 뛰어갈 준비하고 있는거예요. 참 웃기면서도 이렇게 내가 긴장
속에 살고 있구나 싶었어요. 근데 거기에 계속 있는 동안 알면서도 들을 때마다 몸이 움찔움
찔 거리는 것을 느꼈는데, 참 어쩔 수 없더라구요. (참여자 D)

(3) 신경질적으로 변한 성격

소방공무원들은 일상생활에서 해소되지 않는 긴장감으로 인해 자신의 성
격까지 신경질적이고 예민하게 변화하는 것 같다고 보고했다.

제가 부모님이랑 같이 살고 있는데 엄마가 주부시거든요? 그래서 저는 어렸을 때부터 엄
마랑 이런저런 대화를 많이 했던 말이에요? 처음 소방관 되고나서도 항상 퇴근하고 오면 밥
먹으면서 사소한 대화 정말 많이 했는데, 어느 순간부터 제가 항상 긴장되어 있고 이러니까
평소에도 너무 피곤한거예요. 그냥 집에 오면 말도 안 시켰으면 좋겠고 아무 대화도 하기 싫
고 빨리 씻고 자고 싶은데 자꾸 밥 먹으라고 하는 것도 짜증나고... 엄마한테 진짜 미안한데
괜히 엄마한테 신경질만 엄청 늘었죠. 엄마도 가끔 서운하신지 왜 자기만 보면 신경질 내냐
고 하셔서 죄송했었죠. (참여자 B)

3) 죽음 앞에서의 두려움

소방공무원들은 참혹한 현장상황으로 고통스러워하기도 했지만, 근무 중 자신의 생명이 위협에 빠지는 것을 느끼는 경험을 자주하게 된다. 이때 죽음 앞에서 두려움과 생존에 대한 소망을 느끼는 것으로 파악되었다.

(1) 나의 죽음 앞에서 공포감이 생김

소방공무원은 생명의 위협이 되는 상황 속에서 근무해야하는 업무 특성으로 인해 항상 죽음과 가까이에서 일을 한다. 업무의 특성이고 자주 경험하는 상황이라도 이들 역시 자신의 생명이 위협되는 순간에는 극심한 공포를 느끼는 것을 보고했다.

제가 없던 습관이 하나 생겼는데 예를 들면 폭발사고에 현장에 딱 도착하면, 막 뛰어 들어가잖아요. 그게 진짜 긴박한 상황이거든요? 그때 딱 들어가는 입구에서 한번 한숨을 쉬고 갑자기 이런 생각이 들어요. ‘아 지금 내가 들어가면 살아서 나올 수 있을까. 내가 지금 입고 있는 이것들이 날 지켜줄 수 있을까. 오늘은 산소통에 경고음 울리기 전에 나왔으면 좋겠다.’ 라는 생각이 들더라고요. 이런 습관이 전혀 없었는데 순간적으로 한번 공포감을 느끼고 난 후부터는 약간 무섭더라고요. 근데 이걸 정말 겪어보지 않은 사람은 절대 알 수 없어요. 물론 아무도 안 겪었으면 좋겠지만요. (참여자 B)

(2) 가족 생각 후 살고 싶음

소방공무원들이 자신의 죽음을 직감하고 죽음 앞에서 공포감을 느끼며 바로 가족의 안위를 걱정하는 것을 경험하는 것으로 나타났다.

섬유공장에 불이 나서 진압을 갔는데, 불 속에서 막 헤맬 때 갑자기 아 오늘 나 죽겠구나 생각이 들면서 갑자기 온몸에 힘이 빠지면서 집에 있는 가족들이 하나씩 떠오르는거예요. 갑자기 막 하나둘씩 눈앞에 지나가는데 눈물 나면서 살고싶다라는 생각이 들었어요. 아마 그때 같이 진압했던 동료가 정신을 차리라고 끌고나오지 않았더라면 그대로 못나왔을 것 같아요. (참여자 C)

4) 출동 및 퇴근 시 급격히 찾아오는 우울감

소방공무원들은 사건과 사고현장에서만 높은 공포감과 불안감을 느끼는 것이 아니라, 시간의 흐름에 따라 현장에 대한 부정적 감정보다 출동 및 퇴근 시에 급격히 찾아오는 우울감과 부정적 감정을 느낀다고 했다.

(1) 같은 곳으로 출동의 우울

소방공무원들은 임용 후 초기 사건과 사고현장에서 높은 불안감과 공포를 경험했다. 그러나 시간이 지날수록 처참한 현장과 상황들에 아무런 감정을 느껴지지 않지만, 같은 현장으로 연이어 출동하고 난 후에는 우울감이 찾아 온다고 호소했다.

가끔 자살시도 하시는 분들 사체 수습하러 가면 전에는 안타깝고 얼마나 힘들기에 이렇게 스스로 생을 포기할까. 라는 생각도 하면서 수습했거든요? 근데 시간이 지나고 나니까 정말 아무렇지 않게 수습하고, 좀 심하게 말하면 치우기 힘들니까 오래된 사체가 아니었음 좋겠다 라는 생각도 들어요. 스스로 너무 아무렇지 않은 모습에 놀라기도 해요. 근데 가끔 같은 곳을 두 번 출동하는 경우가 있는데, 한번 스스로 생을 마감하려고 하신 분을 출동해서 살려 놓은 적이 있어요. 근데 한 달 뒤에 같은 곳에 출동했는데 그때 이미 생을 마감하신 후였죠. 최선을 다해서 구해드렸는데 재시도 하셔서 자살하는 분들 보면 출동마치고 돌아갈 때 제 직업에 대해 회의감도 들고 우울감도 같이 들 때가 있어요. (참여자 B)

(2) 무력감으로 인한 자살생각

소방공무원들은 다양한 구조현장으로 출동하면서 사람들이 삶을 쉽게 등지는 것 같다고 이야기했다. 이러한 상황들로 인해 소방공무원 스스로도 삶에 대해 무력감을 느끼는 것으로 파악했다.

병원에 가면 많은 생각이 들어요. 누구는 어떻게든 살고 싶어서 엄청 많은 호스를 연결해서 삶을 연장하고 누구는 죽고 싶어서 어떻게든 죽으려하고.... 이럴 땐 누가 더 잘못했다 잘

했다가 아니라 삶이란 게 부질없구나 싫어요. 부질없음을 느끼고 나면 ‘내가 뭐하러 이렇게 사나 나도 죽을까’ 그런 생각은 아주 아주 잠깐 하는 것 같아요. 진짜 잠깐 생각만요. (참여자 C)

5) 외상 사건의 재경험

소방공무원들은 외상 후 스트레스 장애의 증상 중 하나인 외상사건의 재경험을 흔하게 겪는 것으로 나타났다. 소방공무원들이 사건의 재경험 했을 때의 불안함과 비슷한 경험을 하고나면 꿈속에서 다시 경험하는 것을 알 수 있다. 또한 재경험으로 인해 부정적인 정서도 함께 다시 경험한다.

(1) 꿈속에서 같은 상황이 반복됨

소방공무원들은 구조자를 구조하지 못하는 경험이나, 구조상황에서 경험했던 끔찍했던 일들을 꿈으로 꾸는 것으로 외상사건을 재경험하는 것을 확인할 수 있었다.

제가 소방관 된지 얼마 안됐을 때, 화재현장에 들어갔는데 건물 안에서 구조물이 무너진 적이 있었어요. 근데 무너지는 찰나에 그걸 눈으로 보게 된거예요. 그 뒤로 가끔 정말 피곤하거나 스트레스가 많이 쌓이거나 신경 쓰이는 일이 있으면 그 날 꿈을 꾸요. 나한테 무너지고 있는 구조물을 내가 눈으로 마주하는 장면이요. 그러면 숨이 턱 막혀요. 그리고나서 일어나면 식은땀으로 젖어있고 잠을 잔 것 같지도 않아요. (참여자 D)

(2) 소음으로 인한 기억의 반복

소방공무원들은 외상상황을 청각, 시각과 후각으로도 재경험을 하는데, 특히 ‘청각’으로 일상에서 재경험 한다고 호소했다.

제가 살고 있는 아파트에 매주 화요일마다 장터가 열리는데, 거기에 뽕튀기 아저씨가 오세요. 근데 낮에 집에 있으면 그 ‘뽕’하는 소리가 갑자기 화재현장에 불들이 ‘뽕뽕’하며 폭발하

는 것과 같은 폭발음으로 들려서 그때 상황이 떠올라요. 그러면 심장이 쿵하고 내려앉는 것 같아요. (참여자 A)

6) 마음의 소리를 외면

소방공무원들은 자신의 정신건강문제를 동료나 가족들에게 이야기 하거나 도움을 받으려고 하지 않는 것으로 나타났다. 그 이유는 강인한 직업의 특성상 정신적으로 문제가 있어 보이거나 나약해보이고 싶지 않은 것을 알 수 있었다.

(1) 강인한 정신과 신체를 위한 운동

운동을 스트레스 해소를 목적으로 하는 것이 아니라 강한 신체를 갖게 되면 정신도 같이 강인해 질 것 같기 때문이라고 보고했다.

우리 직업은 강인한 직업인데, 내가 강인하지 못해서 스트레스 받고 힘든가 싶은거예요. 왜 그런 말 있잖아요. 건강한 체력이 건강한 정신을 만든다. 더 강해져야지 오래 이 일을 할 수 있을 것 같아요. (참여자 A)

(2) 음주 후 취침

소방공무원들은 음주를 하며 스트레스를 푸는 경우가 많은데, 이때 음주를 하며 대화를 통해 스트레스를 푸는 것 보다 음주 자체가 주가 된다고 보고했다.

퇴근하고 집에 가면 바로 잠도 안 오기도 하고, 오늘도 고생했다 그러니까 한 잔씩 하고 들어가자. 하는 경우가 많죠. 근데 항상 보통 간단히 마시는 건 아니고 많이 마시게 되는 것 같아요. 그리고 비번일 땐 친구들 불러서 꼭 한잔씩 하고 자요. 쉬는 날 할 것도 없고 잠도 폭 자고 싶고 하니까 자주 마시는 거죠. (참여자 B)

(3) 혼자만의 산책

소방공무원들은 강인함을 바탕으로 한 직업적 특성 때문에 누군가에게 도움을 청하는 것은 나약한 것이라고 생각한다는 것을 알 수 있다. 또한 직업이니까 이런 것은 당연히 감내해야하는 것이기에 혼자 마음속으로 삭히고 있었다.

우리는 강인한 직업이잖아요. 항상 일할 때 끔찍한 것만 보고 신체적으로도 정신적으로도 힘든 직업인건 맞는데 내가 알면서 선택한 직업이잖아요. 그니까 내가 감내해야죠. 그리고 치료를 받을 필요도 없지만 치료받는다 하면 업무에서 배제될 가능성도 있을 것 같고 동료들도 같은 상황에서 지내고 있으니까 굳이 말로 꺼내서 뭐 하나요 다들 힘든거 아는데. 근데 그래도 후배들이 저한테 와서 많이 얘기하는데 이런거 보면 나한테라도 얘기하고 풀어서 후배들은 다행이다 싶기도 해요. 그리고 가족들한테는 더더욱 얘기 안하고 싶죠. 그게 뭐 좋은 일이라고 집에 가서 그걸 얘기해요. 걱정하니까 속만 상하지. 그래서 너무 힘들 땐 노래 들으면서 산책해요. 이런 이야기하기 부끄럽지만 종종 혼자 노래듣다가 눈물을 훔치기도 해요. (참여자 D)

7) 음악심리치료와의 어색한 만남

소방공무원들이 음악심리치료를 받기 이전에 특별한 여가 활동이 없었으며 참가자들은 그 이유가 퇴근하고 나면 피곤하고 귀찮음, 시간적 여유부족과 노래중심 음악심리치료는 무조건 노래를 해야 한다는 부담감 및 남들 앞에서 노래를 불러야한다는 두려움이 느껴진다고 했다.

(1) 낯센과 부끄러움

노래를 평소에 즐겨 부르는 것이 아니며 감상하는 것만 좋아하고 남들 앞에서 노래 부른다는 것이 낯설고 부끄러운 일이라고 이야기했다.

처음에는 음악치료라고 해서 무조건 노래를 잘해야 하는 줄 알았어요. 그런데 저는 노래 부르는 것도 안 좋아하고 감상만 좋아해서 고민 많이 했죠. 또 제가 노래를 잘 못하니까 남들 앞에서 노래 불러야하는 것이 부끄럽기도 하고, 남 앞에서 안 불러 봤으니까 낯설기도 했죠. (참여자 B)

(2) 귀찮음을 이겨낸 호기심과 애잔함

소방공무원들의 업무 특성 상 교대 근무를 하고 퇴근을 하면 본인의 취미생활에 시간을 쓴다는 것을 선호하지 않아 차라리 취미시간에 휴식시간을 갖고 싶어 하는 것을 알 수 있었다. 연구자가 소방서에 와서 연구 설명하는 장면이 애잔해서 안내문을 읽어보니 음악심리치료라는 단어에 호기심을 느꼈다.

퇴근하면 쉬고 싶은 마음이 제일 많이 들어서 다른 취미생활도 잘 안하게 돼요. 퇴근만하면 그렇게 모든 게 귀찮은데 또 취미를 위해 시간을 투자해야하니까 힘들죠. 그런데 처음에 선생님이 우리 서에 찾아오셔서 덩치 큰 남자들만 있는 곳에서 침착하게 설명하시는데 얼마나 떨릴까 짠하기도 하고, 또 제가 음악을 워낙 좋아하니까 음악심리치료라는 글씨를 보니까 호기심이 생겼어요. 궁금하더라고요. 음악치료는 가끔 서에서 지원해줘서 경험해보긴 했는데 노래중심 음악심리치료라니까 뭐가 다른가 더 궁금했어요. (참여자 D)

8) 음악 몰입이 주는 새로운 경험

소방공무원들이 노래 중심 음악심리치료 경험을 하는 동안 집단원들과 공감대의 노래를 부르는 활동을 통해 스트레스 해소를 경험한다고 했다. 또한 음악치료시간에는 프로그램에만 몰입해 다른 잡념이 사라진다고 보고했다.

(1) 스트레스 해소

집단구성원들과 함께 노래를 부르고 자신의 노래를 소개함으로써 본인도 인지하지 못했던 스트레스 해소가 이루어짐을 경험하는 것으로 나타났다.

초반에 90년대 가요메들리 할 때랑 자신의 입대곡 소개할 때 다같이 떼창하고 그 당시 경험했던 일들 얘기하면서 사람들이 공감해줄 때 신나게 노래도 부르고 함께하니깐 부끄러움도 사라지는 것 같고 스트레스도 사라지는 것 같았어요. 언뜻 보면 노래방에서 다같이 노는 것 같은데 달라요. 중간 중간에 선생님의 말 때문인지 몰라도 끝나고 나니까 머릿속이 가벼

워지는 느낌이 들었어요. (참여자 A)

(2) 잡념제거

소방공무원들은 업무와 관련된 일이나, 사적인 일에 대한 생각이 음악치료 프로그램에 집중함으로써 사라지는 경험을 하는 것을 알 수 있다.

음악치료 할 때면 다른 생각을 안 할 수 있어서 좋은 것 같아요. 업무도 업무지만 저는 사실상 집에 얼른 가야하고, 쉬는 날에도 제대로 쉴 수가 없는데 이 시간만큼은 아무생각 안 할 수 있고, 나에게 주어진 것만 생각하면 돼서 마음도 같이 편했어요. (참여자 C)

9) 가사 속에서 느껴지는 자신의 감정들

소방공무원들은 노래중심 음악심리치료 경험 중 가사를 통한 정서적 경험으로 잊어버렸던 자신의 꿈을 다시 생각하게 되며 지난 시간들에 대한 후회와 감정이 벽차오르는 것을 느꼈다. 그러나 타인의 시선과 평가를 받는 기분이 들기도 해 감정을 제대로 호소할 수 없다고 했다. 치료를 받으면서 시간의 흐름에 따라 집단원들과 유대감 형성으로 인해 근무지에서도 마음의 안정을 느낄 수 있었으며, 자신의 인생을 돌아보는 계기를 경험했다고 보고했다.

(1) 마음속에 되새김

소방공무원들은 자신의 꿈을 생각해보는 경험이 되었고 그로 인해 지난 시간들에 대한 후회와 다짐을 경험했다.

하림노래 하면서 우리 왜 소방공무원 됐는지 그거 할 때 마음이 울컥했어요. 맞아 내가 이래서 소방관하려고 했지, 내 꿈은 소방관이었지 하면서 마음속으로 자꾸 생각이 들었어요. 소방공무원 준비할 때 그 간절했던 마음을 일하면서 잊고 살았던 것 같아요. 특히 가사 중에 '꿈이란 건 나에게겐 두려움 닿을 수가 없는 곳' 이 가사가 정말 많이 공감됐거든요. 제가 공부할 때 딱 이렇게 생각했었어요. 자존감도 많이 낮았었고..... 그래서 그날은 몇 번 울컥했던거

같아요. 그리고 다시 마음에 되새겼어요. 잊지말자고. (참여자 A)

(2) 집단원들의 시선

소방공무원들은 감정의 요동을 경험하였으나 함께 있는 집단원들을 보고 자신과 함께 일하는 동료라는 생각에 감정표현을 할 수 없음을 이야기했다.

김완선 here I am 노래를 듣고 가사를 보면서 계속 눈물이 날 것 같았는데, 내가 여기서 나이도 가장 많고 후배들 보기 창피하기도 하고 그래서 눈물 참느라 고생했어요. 마음 놓고 울어볼까 했지만 누가 있으니까 계속 참게 되더라고요. (참여자 D)

(3) 평가받는 기분

자신의 작성한 결과물이 타인이 평가한다는 기분이 들어 솔직하고 자신 마음 그대로 진실되게 표현하지 못했다는 것을 알 수 있다.

가사를 바꾼 다음에 바꾼 가사로 노래를 불러보잖아요. 그때 혹시 사람들이 내게 이상하다고 하는 거 아닐까.. 놀림당하지 않을까 하는 생각이 가사 바꾸기 초반에는 매번 들었던 것 같아요. 그래서 멋있는 말로 써보려고도 하고, 좀 평범하지 않게 써보고 싶기도 했던 것 같아요. (참여자 B)

(4) 집단원들과 유대감

소방공무원들이 같은 직장에서 근무하기에 세션 초반에는 불편하고 어려움이 존재했으나, 시간의 흐름에 따라 음악심리치료를 받는 시간 뿐 아니라 직장에서도 마음의 안정감을 느낄 수 있었다.

진짜 불편했거든요 사실.. 제가 나이가 제일 어려서.....그런데 가사를 통해서 이런저런 얘기하면서 아 이분들도 나랑 같구나.. 생각도 들고 불편했던 감정들이 많이 없어지고 편해진 것 같아요. 그래서 출근했을 때도 더 편해진 것도 있는 것 같아요. (참여자 A)

(5) 나의 인생필름

소방공무원들은 가사를 통한 음악심리치료로 인해 자신의 인생을 되돌아보는 계기를 경험했다. 이러한 경험을 통해 앞으로의 다짐과 미래를 생각해 보는 순간이 됐음을 보고했다.

가장 마지막에 응원가 노래 들으며 가사를 생각하는데 우리가 12번 만났던 장면들이 필름처럼 천천히 지나가더라고요.. 그러다가 더 나아가 내 인생들이 하나씩 천천히 지나가는데..... 사람들이 죽기 전에 필름처럼 지나간다고 하잖아요. 마치 그런 느낌이었어요. 그래서 이 계기로 나를 돌아보며 이런저런 다짐을 하게 된 것 같아요. (참여자 D)

10) 음악이 주는 즐거움을 직장에 전파

소방공무원들은 노래중심음악치료를 경험 후 직장동료들에게 치료시간에 함께 공유했던 곡들을 추천하기도 했으며, 음악심리치료 자체를 권하기도 했다.

(1) 선호곡 공유

소방공무원들이 음악심리치료를 경험하며 자신이 감정의 변화를 느꼈던 곡이나, 치료사가 선택해 온 곡들을 직장동료에게 공유하는 것으로 나타났다.

음악치료 받으면서 좋은 노래를 많이 알게 됐어요. 그래서 친한 친구들이나 동료들한테 노래 추천도 하고, 가족들한테도 추천했어요. 이 프로그램이 아니었으면 제가 김완선씨 노래는 옛날 노래만 있는 줄 알았지 요즘에도 이렇게 좋은 노래를 내는지 몰랐을거예요. 앞으로 운전하고 다니면서 들을 노래가 많아져서 참 좋아요. (참여자B)

(2) 주변 동료들에게 권함

소방공무원들이 음악심리치료를 경험한 후 직장 동료들에게 치료를 권하며 자신의 정신건강문제 돌봄을 권유하는 것으로 이어졌다.

제가 음악심리치료 받는다고 했을 때, 동료들이 다 웃었거든요. 왜냐면 육아에서 벗어나고 싶어서 그런 것 아니냐면서.....근데 사실 맞아요.. 내가 뭔가 치료 받겠다 이런 것 보다 집에서 나오고 싶었어요. 그 시간이 나에게 필요했던 것 같아요. 근데 막상 받아보니까 부담스럽지도 않고 너무 좋은거예요. 그래서 주변 동료들한테 권하고 있어요. 기회가 되면 꼭 받아보라고..저는 만약에 음악치료를 정기적으로 한다고 하면 할 것 같아요. 집에서 나오고 싶어서 가 아니라 진심으로요. 이거는 경험해본 사람만 알 수 있는 것 같아요. (참여자 C)

11) 일상에서 스스로가 느끼는 자신의 변화

소방공무원들이 노래중심 음악심리치료를 경험 후 일상의 변화로 정신건강문제 해소에 대한 부정적 행동들이 자연스럽게 제한되고 있음을 느꼈으며, 치료를 통해 자신감을 찾고 안정감과 행복감을 느꼈다. 또한 함께 치료를 받지 않았던 직장동료들의 모습에서 지난 날 자신의 모습을 통찰했으며, 음악심리치료로 인해 자신의 심리적인 이슈를 함께 치료를 받았던 동료들을 통해 위로 받고 의지하는 모습을 확인 할 수 있다.

(1) 개인적 행동이 자연스럽게 제한됨

소방공무원들이 자신의 정신건강문제 해소를 위해 실천했던 부정적 행동들이 음악심리치료를 받으면서 자연스럽게 스스로가 제한하고 있는 것으로 나타났다.

스트레스 받거나 몸이 힘들 때 자연스럽게 담배랑 술을 찾게 됐었는데, 막상 음악심리치료 받으니까 술 마시러 가다가도 한 번씩 생각하게 되더라고요. 그래서 뭐 안마신건 아니지만... 아! 나중에는 안 마신적도 있어요. 담배는 모르겠는데 이게 또 음주도 효과 있나 이런거 한다고 하니까 자연스럽게 생각하고 행동하게 되더라고요. (참여자 B)

(2) 동료들의 모습에서 자신의 모습 통찰

소방공무원들은 직장에서 함께 음악심리치료를 받지 않았던 동료들의 모습 속에서 지난날 자신의 모습을 통찰했으며, 동료에 대한 안타까움으로 인

해 자연스럽게 음악심리치료를 권하는 것을 알 수 있다.

같은 서에서 일하는 동료들 중에 음악치료 안 받는 친한 동료랑 술 마시면서 이야기하는데, 갑자기 몇 개월 전 제 모습이 보이는거예요. 나도 저런 문제로 힘들어 했었는데... 나는 왜 괜찮아졌지? 생각을 하게되더라고요. 이것 때문인지는 정확하게 모르겠지만 영향이 없지는 않는 것 같아요. 그러다보니 자연스럽게 동료들한테 권하게 되더라고요. (참여자 C)

(3) 자신의 심리적 이슈를 위로 받음

소방공무원들이 음악심리치료 안에서 자신의 정신적 문제를 알아차리고 표현을 통해 집단원들에게 위로를 받고 의지하는 모습을 확인 할 수 있었다.

나이도 있고, 아들도 커서 전 같지도 않고, 집에서 깊은 속마음을 이야기 할 일도 없고... 음악심리치료를 하면서 느낀 건데 약간의 우울증이 있었던 것 같아요. 물론 지금도 없는 건 아닌 것 같은데 이걸 통해서 내가 알게 된 것이 가장 큰 변화인 것 같아요. 동료들, 후배들이 나한테 와서 고민들을 상담 할 때 나는 너무 행복하고 뿌듯했거든요? 내가 이렇게 의지가 되는 사람이구나. 내가 이들에게 필요한 사람이구나 생각했는데 나도 의지할 곳이 필요하네요. 노래 가사를 내 이야기로 표현하면서 맘 속 응어리가 풀리기도 하고, 같이 하는 동료들이 칭찬해주고 하니까 후배들한테 위로 받기도 하네요. (참여자 D)

(4) 자신감, 안정감과 행복함

소방공무원들이 음악심리치료를 통해 자신감을 얻을 수 있었으며 이로 인해 일상생활과 직장 안에서도 안정감을 느껴 행복함을 찾아가는 과정이 되었음을 알 수 있다.

아직 서에서도 제가 막내고 여기서도 막내고 이러다보니까 눈치를 정말 많이 보는데, 이게 일상생활에서도 그렇고 집에서도 그렇게 되더라고요. 근데 여기서 편해지다 보니까 자신감도 생기고 자신감이 생기니까 저 스스로가 안정되어 가는 것을 느꼈어요. 그래서인가 더 잘 웃게 되는 것 같기도 해요. (참여자 A)

3. 정신건강문제 척도결과

노래중심 음악심리치료 프로그램 실시 후 소방공무원의 정신건강문제에 어떤 변화가 있었는지, 그 변화의 의미를 알아보기 위해 사전·사후 검사를 실시했다. 이에 대한 결과는 다음과 같다.

1) 스트레스

노래중심 음악심리치료 프로그램 실시 후 소방공무원의 스트레스 점수에 서 어떤 변화가 있었는지 알아보기 위해 개개인의 사전·사후 점수를 비교했다. 이에 대한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

표 IV-2. 스트레스에 대한 사전·사후 점수 변화

참여자	사전 검사 점수	사후 검사 점수	변화량
A	11	6	-5
B	16	11	-5
C	19	12	-7
D	19	11	-8

2) 수면장애

노래중심 음악심리치료 프로그램 실시 후 소방공무원의 수면장애 점수에 서 어떤 변화가 있었는지 알아보기 위해 개개인의 사전·사후 점수를 비교했다. 이에 대한 결과는 <표 IV-3>과 같다.

표 IV-3. 수면장애에 대한 사전·사후 점수 변화

참여자	사전 검사 점수	사후 검사 점수	변화량
A	6	4	-2
B	11	6	-5
C	16	13	-3
D	19	14	-5

3) 우울

노래중심 음악심리치료 프로그램 실시 후 소방공무원의 우울 점수에서 어떤 변화가 있었는지 알아보기 위해 개개인의 사전·사후 점수를 비교했다. 이에 대한 결과표는 <표 IV-4>과 같다.

표 IV-4. 우울에 대한 사전·사후 점수 변화

참여자	사전 검사 점수	사후 검사 점수	변화량
A	0	0	0
B	6	4	-2
C	9	5	-4
D	12	7	-5

4) 알코올 의존

노래중심 음악심리치료 프로그램 실시 후 소방공무원의 알코올 의존 점수에서 어떤 변화가 있었는지 알아보기 위해 개개인의 사전·사후 점수를 비교했다. 이에 대한 결과는 <표 IV-5>과 같다.

표 IV-5. 알코올 의존에 대한 사전·사후 점수 변화

참여자	사전 검사 점수	사후 검사 점수	변화량
A	7	6	-1
B	22	15	-7
C	16	8	-8
D	16	10	-6

5) 자살

노래중심 음악심리치료 프로그램 실시 후 소방공무원의 자살 점수에서 어떤 변화가 있었는지 알아보기 위해 개개인의 사전·사후 점수를 비교했다. 이에 대한 결과는 <표 IV-6>와 같다.

표 IV-6. 자살에 대한 사전·사후 점수 변화

참여자	사전 검사 점수	사후 검사 점수	변화량
A	0	0	0
B	0	0	0
C	8	6	-2
D	9	6	-3

6) 외상 후 스트레스 장애

노래중심 음악심리치료 프로그램 실시 후 소방공무원의 외상 후 스트레스 점수에서 어떤 변화가 있었는지 알아보기 위해 개개인의 사전·사후 점수를 비교했다. 이에 대한 결과는 <표 IV-7>과 같다.

표 IV-7 외상 후 스트레스 장애에 대한 사전·사후 점수 변화

참여자	사전 검사 점수	사후 검사 점수	변화량
A	6	4	-2
B	12	6	-6
C	15	6	-9
D	19	9	-10

V. 결론

1. 결론 및 논의

본 연구는 소방공무원을 대상으로 노래중심 음악심리치료 경험을 이해하고 그 경험의 본질과 의미를 탐구하기 위해 질적 연구 방법의 하나인 지오르기의 현상학적 연구방법을 이용한 연구이다. 연구에서 얻은 결과를 통해 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 노래중심 음악심리치료 활동은 업무 중 끔찍하고 다양한 사건에 노출 되면서 정신건강의 문제를 직면하게 할 수 있는 활동이다. 참여자들은 노래 중심 음악심리치료 활동을 통해 자신의 정신건강 문제에 대하여 되돌아보는 경험을 했다. 순간적으로 정지 상태에 빠지고 꿈속에서 같은 상황이 반복되어 숙면이 힘들며 일상생활 속 매순간이 신체적, 정신적으로 긴장상태에 머물러 있음을 알 수 있다. 또한 신경질적으로 변한 성격과 출동 및 퇴근시 급격히 찾아오는 우울감, 생활 소음으로 인한 외상사건의 재경험과 무력감으로 인한 자살 생각까지 하는 것으로 확인되었다. 그러나 소방공무원들은 이를 자신의 직업특성이라 여기고 건강하게 대처할 필요성을 느끼지 못하는 것을 알 수 있었고, 이는 소방공무원들이 정신건강문제를 돌보기 위해 단발적이고 부정적 대처방안을 사용하는 것으로 이어지는 것을 확인 할 수 있었다. 그러나 노래중심 음악심리치료 활동을 통해 소방공무원들 자신이 인지하지 못했던 정신건강문제의 심각성과 그를 위한 돌봄에 부정적 대처방안을 사용한다는 것을 인지하게 되었다. 이는 정신건강문제를 부정하던 소방공무원들에게 의미가 있는 경험이라고 할 수 있다.

둘째, 참여자들은 노래중심 음악심리치료를 통해 집단이 치료적 효과를

경험했음을 알 수 있었다. 소방공무원들은 직업 특성상 정신적, 신체적 강인함을 요구하고 다른 직군에 비해 집단으로 함께 업무를 수행한다. 따라서 자신의 정신적, 신체적 문제를 알리는 경우 사회적 낙인과 집단의 낙인이 상대적으로 크기 때문에 소방공무원이 정신건강문제를 돌보기 위해 자발적으로 치료를 받는 것에 대한 거부감이 강하다고 호소했다. 그러나 노래중심 음악심리치료활동을 통해 집단원들과 유대감을 느끼게 되었고, 이를 경험한 소방공무원은 집단에서 강한 소속감과 심리적 안정감을 느끼게 되었다. 또한 참여자들은 직장에서 벗어나 음악심리치료시간을 함께 한다는 것에 대한 거부감을 보였다. 참여자들은 직급이 어릴수록 스스로가 선임에게 평가받는 기분을 경험하고, 직급이 높을수록 감정의 요동을 집단원들 앞에서 보이는 것에 대한 거부감이 강했다. 이는 자연스럽게 음악심리치료 시간 안에서 집단원들의 불만과 연결되어 이야기를 하게 됐고, 갈등이 지속됐을 때는 서로 감정이 상했지만 충분한 대화와 연구자의 다양한 상황제시를 통한 중재로 서로 이해하기 시작했다. 집단원들의 감정적 공유가 이루어지며 소방공무원들이 음악심리치료를 통해 집단원들과의 화합과 직장에서 느꼈던 심리적 위축의 해소를 경험하고, 자신감 얻는 경험을 한다고 보고했다.

셋째, 노래중심 음악심리치료활동을 경험한 소방공무원들은 음악심리치료에 대한 인식의 변화가 있었음을 알 수 있다. 참여자들은 활동 중 음악을 통해 자신의 내적 변화를 느끼거나 긍정적 감정이 들었던 곡을 다른 사람들에게 추천하기도 하며, 음악심리치료를 경험해보지 않은 주변 직장동료들에게 정신건강문제 돌봄을 위해 음악심리치료를 추천하는 것을 보고했다. 이러한 결과는 정신건강문제 돌봄을 위해 음악심리치료는 시간을 따로 투자해야 하며 치료대신 휴식을 선택했던 소방공무원의 인식에 변화가 있었음을 알 수 있다.

소방공무원을 대상으로 노래중심 음악심리치료 경험을 통한 정신건강문제

의 점수 변화의 의미는 다음과 같다. 스트레스에 대한 사전·사후 검사결과 참여자 A는 11점에서 6점으로 5점이 감소, 참여자 B는 16에서 11로 5점이 감소, 참여자 C는 19에서 12로 7점이 감소, 참여자 D는 19에서 11로 8점이 감소됐다. 또한 수면장애에 대한 검사결과 참여자 A는 6점에서 4점으로 2점이 감소, 참여자 B는 11에서 6로 5점이 감소, 참여자 C는 16에서 13로 3점이 감소, 참여자 D는 19에서 14로 5점이 감소됐다. 이는 참여자들이 노래중심 음악심리치료 활동 중 음악의 몰입을 통한 경험을 하면서 업무와 더불어 사적인 일에 대한 잡념 제거가 되고 스트레스 해소가 되어 음악심리치료 경험 전보다 숙면에도 긍정적인 영향을 미치는 것을 참여자 4명 모두 스트레스 척도 점수, 수면장애 척도 점수의 감소를 통해 알 수 있었다.

참여자 A는 우울에 대한 검사 결과와 자살생각에 대한 검사결과가 0점에서 0점으로 변화가 없었으며, 참여자 B도 자살 생각에 대한 검사결과 0점에서 0점으로 변화가 없었다. 그러나 나머지 참여자들은 척도 점수가 감소됨을 보였다. 이는 음악치료 경험 중 면담 때 이야기 했던 임용 후 시간에 흐름에 따라 다양한 사건 경험을 하면서 부정적 감정 경험을 더 많이 하는 것을 알 수 있었다. 따라서 두 가지 척도의 점수가 참여자들 중 근무연차가 가장 적은 두 참여자에게 변화 없음을 확인할 수 있다.

또한 알코올 의존에 대한 검사결과 참여자 A는 7점에서 6점으로 1점이 감소, 참여자 B는 22에서 15로 7점이 감소, 참여자 C는 16에서 8로 8점이 감소, 참여자 D는 16에서 10로 6점이 감소했다. 알코올 장애로 구분됐던 참여자 B는 노래중심 음악심리치료 경험을 통해 음주 행동이 자연스럽게 스스로 제한하고 있음을 보고했는데 사후 검사 척도의 결과에서도 확인할 수 있었다. 이는 음악심리치료 경험이 정신건강돌봄을 위한 부정적 대처방안이 제한되고 있음을 의미한다. 또한 외상 후 스트레스장애에 대한 검사결과 참여자 A는 6점에서 4점으로 2점이 감소, 참여자 B는 12에서 6로 6점이 감소,

참여자 C는 15에서 6로 9점이 감소, 참여자 D는 19에서 9로 10점이 감소했다. 이는 참여자들이 노래중심 음악심리치료활동의 경험을 통해 자신 내면의 감정을 인식하고 감정표출을 통해 심리적 이슈를 해소하고 있음을 의미할 수 있다.

이러한 결과를 종합하면, 소방공무원의 노래 중심 음악심리치료 경험은 연구 참여자들에게 긍정적 영향을 미쳐 참여자가 정신적, 신체적으로 긍정적 변화를 일으키는 것을 확인할 수 있다. 이는 의미 있는 발견이자 소방공무원들이 정신건강문제 돌봄을 지속하기 위해 다양한 음악심리치료 프로그램으로 그들의 관심을 높여 소방공무원들을 위한 음악치료의 활성화에 대한 가능성을 제안하며 향후 소방공무원을 위한 음악심리치료의 기초 자료로 제시될 수 있을 것이라는데 의의가 있다.

2. 제언

결론을 토대로 본 연구의 제한점을 밝히고 추후 연구를 위한 제언하면 다음과 같다.

첫째, 후속연구에서는 참여자의 수와 연구 참여자의 연령, 성별, 경력, 직급을 고려해서 음악심리치료 경험의 의미를 알아 볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 추적 검사와 인터뷰를 진행하지 못했기에 소방공무원들의 긍정적 경험과 변화가 장기적으로 지속되는지 알아보기에는 무리가 있다. 후속연구에서는 추적검사와 인터뷰를 진행하여 일정 기간이 지난 후에도 긍정적 경험과 변화가 지속되는지 알아볼 필요가 있다.

마지막으로 이 연구를 계기로 소방공무원대상으로 시행하는 음악치료가 전반적으로 확대되어 소방공무원의 정신건강문제에 대해 지속적이고 체계적으로 관리할 수 있는 정부차원의 정책수립에 기초가 되길 바라고, 익명성을

확실히 보장받을 수 있는 정책적 지원을 통해 소방공무원이 정신건강프로그램에 대한 편견에 대한 인식전환이 이루어지길 바란다. 또한, 소방공무원들의 정신건강문제 돌봄을 위한 치료에 부합하는 많은 음악치료프로그램들이 더 다양한 방법과 수단으로 개발되어 소방공무원이 관심을 갖고 부담 없이 개입할 수 있는 계기가 되길 기대한다.

참 고 문 헌

강경선 (2011). 승화로서 예술의 치료적 기능에 관한 고찰, **예술심리치료연구**, 7(3), 21-37

강경선 (2012). 정신재활 회원을 위한 음악치료 임상실습에서의 동기부여에 관한 근거이론 연구. **인간행동과 음악연구**, 9(1), 37-53.

고정아, 심재웅, 김지숙, 이명수 (2011). 스트레스 위험요인과 정신건강: 2011년도 서울시민 정신건강 조사. **정신보건**, 2, 32-38.

국가법령정보센터 국가공무원 복무규정.

<http://www.law.go.kr/%EB%B2%95%EB%A0%B9/%EA%B5%AD%EA%B0%80%EA%B3%B5%EB%AC%B4%EC%9B%90%20%EB%B3%B5%EB%AC%B4%EA%B7%9C%EC%A0%95> 에서 검색.

국가법령정보센터 소방공무원 복무규정.

<http://www.law.go.kr/lsInfoP.do?lsiSeq=215447&efYd=20200401#0000> 에서 검색.

국가법령정보센터 소방기본법.

<http://www.law.go.kr/%EB%B2%95%EB%A0%B9/%EC%86%8C%EB%B0%A9%EA%B8%B0%EB%B3%B8%EB%B2%95> 에서 검색.

김다소망(2015). **쉽터에 입소한 가정폭력 피해여성의 음악심리치료 경험에 대한 근거이론 연구**. 석사학위논문. 성신여자대학교 일반대학원.

권선영, 이은정, 김희철 (2009). 대구 지역 남자 소방공무원의 직무 스트레스와 다면적 인성 검사 (MMPI) 상의 임상 척도와의 관련성. **생물치료정신학**, 15(1), 96-104.

김병창 (2010). 북한이탈주민의 정신건강. **정신건강정책포럼**, 4(1), 19-37.

김봉명, 반신환, 채정호 (2011). 소방공무원의 외상 후 스트레스, 대처방식, 해리 경험의 관계. **대한불안의학회지**, 7(1), 29-33.

- 김성정, 육성필 (2018). 소방공무원의 외상 후 스트레스가 자살생각에 미치는 영향. **한국화재소방학회논문지**, 32(2), 92-101.
- 김여민, 강경선 (2017). 노래심리치료가 사회복지사의 직무스트레스와 스트레스 대처능력에 미치는 영향. **재활심리연구**, 24(4), 655-670.
- 김외선(2012). **불임여성의 입양경험에 대한 현상학적 연구**. 국제신학대학원. 박사학위논문.
- 김유리 (2016). **소방공무원의 직무스트레스와 대처방식에 대한 음악 감상 효과**. 석사학위논문. 한국교통대학교 대학원.
- 김인아, 김석현 (2017). **경찰, 소방, 해경 정신건강사업 통합 운영방안 연구**. 경찰청.
- http://www.prism.go.kr/homepage/entire/retrieveEntireDetail.do?research_id=1320000-201700038 에서 검색.
- 노인규 (2014). **노인 여성들의 합창음악치료 경험에 대한 현상학적 연구**. 석사학위논문. 성신여자대학교 일반대학원.
- 문지영.(2014). 음악치료 전공 학생이 지각하는 음악심리치료 경험에 대한 현상학적 연구. **한국음악치료학회지**, 16(2), 45-68
- 박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표 (2010). 한글판 우울증선별도구 (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도. **대한불안학회지** 6, 119-24.
- 심규식 (2014). **외상 후 스트레스 위기 소방관에 대한 단기간 음악치료의 효과**. 박사학위논문. 원광대학교 보건대학원.
- 소방방재청 (2008). 소방공무원 외상 후 스트레스 실태 분석 연구.
- http://www.prism.go.kr/homepage/entire/retrieveEntireDetail.do;jsessionid=DA93CB2D992FEB16820ED9B4C5B9C051.node02?cond_research_name=&cond_research_start_date=&cond_research_end_date=&research_id=

1660000-200700022&pageIndex=2777&leftMenuLevel=160 에서 검색.
소방방재청 (2014). 소방공무원 보건안전복지 실태조사 및 정책방안 연구.
<http://dl.nanet.go.kr/law/SearchDetailView.do?cn=NONB1201721619> 에서 검색.

소방청 (2018a). 소방관 심신건강을 위해 한국마사회와 손잡다.
https://www.nfsa.go.kr/nfa/news/pressrelease/press/?boardId=bbs_0000000000000000010&mode=view&cntId=280&category=&pageIdx=1&searchCondition=all&searchKeyword=%EB%A7%88%EC%82%AC%ED%9A%8C
에서 검색.

소방청 (2018b). 소방관 외상 후 스트레스, 산림청과 한국 산림복지진흥원이
함께 한다.
https://www.nfsa.go.kr/nfa/news/pressrelease/press/?boardId=bbs_0000000000000000010&mode=view&cntId=370&category=&pageIdx=1&searchCondition=all&searchKeyword=%EC%82%B0%EB%A6%BC%EC%B9%98%EC%9C%A0 에서 검색.

소방청 (2019a). 2019년도 소방공무원 마음건강전수조사.
http://www.prism.go.kr/homepage/entire/retrieveEntireDetail.do;jsessionid=DA93CB2D992FEB16820ED9B4C5B9C051.node02?cond_research_name=&cond_research_start_date=&cond_research_end_date=&research_id=1660000-200700022&pageIndex=2777&leftMenuLevel=160 에서 검색.

소방청 (2019b). 각국의 소방·재난관리 국가기관.
http://www.nfa.go.kr/nfa/news/overseasInfo/travelreport/?boardId=bbs_0000000000000000062&mode=view&cntId=27&category=&pageIdx=&searchCondition=&searchKeyword= 에서 검색.

소방청 (2020). 소방청 통계연보.

<http://www.nfa.go.kr/search/totalSearch.do> 에서 검색.

오현정, 백현숙, 채정호, 안연순, 정경숙, 박주언, 이병철, 최경숙 (2011). 남자 소방공무원의 외상적 사건 경험과 알코올 사용과의 관련성. **신경정신의학**, 50(4), 316-322.

유진영 (2015). **직장인 스트레스 분석 : 소방공무원을 중심으로**. 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.

윤지영 (2016). **선호 음악 감상이 소방공무원의 피로와 불안에 미치는 영향**. 석사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료대학원.

은현정, 권태완, 이선미, 김태형, 최말레, 조수진 (2005). 한국판 사건충격척도 수정판의 신뢰도 및 타당도 연구. **대한신경정신의학회**, 44(3), 303-310.

이정일 (2019). 소방공무원의 외상후스트레스 장애교육 필요성에 관한 연구. **한국재난정보학회 학술대회**, 2019(9), 180-181.

이종하, 신철민, 고영훈, 임재형, 조숙행, 김승현, 정인파, 한창수 (2012). 한글판 스트레스 자각척도의 신뢰도와 타당도 연구. **정신신체의학**, 20(2), 127-134.

이혜선, 권정혜 (2009). 한국판 자살생각척도(K-BSI)의 타당화 연구. **한국심리학회**, 28(4), 1155-1172.

이호석 (2018. 10. 12). 소방관 스트레스 달래는 심실안정실, 지방은 설치율 20~30%뿐. 연합뉴스.

<https://www.yna.co.kr/view/AKR20181012070200004> 에서 검색.

정현주, 김동민 (2013). **음악심리치료**. 서울: 학지사.

정현주 (2015). **음악치료학의 이해와 적용(개정판)**. 서울: 이화여자대학교 출판문화원.

조근호, 채숙희, 박애란, 이해국, 신임희, 민성호 (2009). 위험 음주자의 선별을 위한 한국어판 Alcohol Use Disorders Identification Test(AUDIT-K)의 최적 절단값. **J. Korean Academy of Addiction Psychiatry**, 13(1), 34-40.

- 조선덕 (2010). 소방공무원 직무스트레스와 음주와의 관련성. 석사학위논문. 아주대학교 보건대학원.
- 조선덕 (2014). 심신이완 프로그램이 소방공무원 정신건강에 미치는 영향. 박사학위논문. 아주대학교대학원.
- 조용원, 송미령, Morin, C. M. (2014). 한국판 불면증 심각도 척도의 타당화 연구. *임상신경생리학회지*, 10(3), 210-215.
- 최미환 (2016). 노래심리치료. 정현주(편), *음악치료 기법과 모델*. 서울: 학지사.
- 최병철, 문지영, 문서란, 양은아, 여정윤, 김성애 (2017). *음악치료학(3판)*. 서울: 학지사.
- 최아람 (2013). 음악 감상에서 가사의 유무가 직장인들의 기분 상태 변화에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 한국고용정보원 (2018). 2019한국직업전망.
<https://www.keis.or.kr/user/extra/main/2108/publication/publicationList/jsp/LayOutPage.do?categoryIdx=125&pubIdx=5212&onlyList=N> 에서 검색.
- 한국교육심리학회 (2000). *교육심리학 용어사전*. 학지사.
- 황은영, 정은주, 이유진 (2014). *음악심리치료*. 서울: 학지사.
- Austin, D. S. (2006). 내면의 노래 - 성인 성악 즉흥연주에서 전이와 역전이. 최병철, 김영신 (역). In K. E. Bruscia (Ed.), *음악 심리치료의 역동성*. 서울: 학지사. (원서출판 1998).
- Bastien, C. H., Vallières, A. & Morin, C. M. (2001). Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep medicine*, 2(4): 297-307.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Beck, J. S. & Newman, C. F. (1993). Hopelessness, depression, suicidal ideation, and clinical diagnosis of depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 23(2), 139 - 145.
- Breslau N, Davis G. C, Andreski P & Peterson E. (1991). Traumatic events and posttraumatic stress disorder in an urban population of

- young adults. *Arch Gen Psychiatry*, 48(3), 216-22.
- Cohen, S. & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *The social psychology of health*, 31-67
- Davis, W. B., Gfeller, K. E. & Thaut, M. H. (2002). **정신질환 치료를 위한 음악치료**. 김수지, 고희정, 권혜경(역). 음악치료학 개론: 이론과 실제. 서울: 권혜경 음악치료센터. (원서출판 1999).
- Giorgi, A. (2004). Giorgi의 현상학적 연구방법: advanced workshop on the descriptive phenomenological method. 2004 qualitative research methodology 자료집. 서울: 한국질적연구센터.
- Giorgi, A. (2009). The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press. 신경립, 장연집, 김미영, 정승은 (역) (2004). **현상학과 심리학 연구**. 서울: 현문사.
- Horowitz. M., N. Wilner. & W. Alvarez. 1979. Impact of Event Scale: A Measure of Subjective Stress. *Psychosom Mes.* 41(3), 209-218.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L. & Williams, J. B. (2001). The phq 9. *Journal of general internal medicine*, 16(9): 606-613.
- Ronald C. K., Amanda Sonnega & Evelyn Bromet (1995) Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry.* 5, 1048-1060.
- Yalom, I. D. (2005). **최신 집단정신치료의 이론과 실제**. 장성숙, 최혜림 (역). 서울: 하나의학사. (원서출판 1970).

ABSTRACT

A Phenomenological Study on the Experience of Song-Oriented Music Psychotherapy for Firefighters.

Lee, Seungeun

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin University

The purpose of this study is to perform a phenomenological analysis on the experience of song-oriented music psychotherapy for firefighters. The Participants in the study were 4 firefighters working at fire departments B and C of city A who agreed to the contents of the study, regardless of job title, gender, age, or musical experience. A total of 12 sessions of song-oriented music psychotherapy were conducted twice a week, for 50 minutes each session. A program consist of song appreciation, song discussion, singing and lyrics discussion, and a change of lyrics. The researcher collected data by conducting interviews on the experience of the research subjects before and after the song-oriented music psychotherapy and performing pre- and post-evaluations, and the data was analyzed based on Giorgi's phenomenological approach. As a result, Pain in a terrible situation, continuation of tension in daily life, fear in front of death, sudden depression at the time of dispatch and

leave work, re-experience of traumatic events, neglect of the voice of the heart, an awkward encounter with music psychotherapy, New experience of music immersion, one's feelings in the lyrics, spreading music therapy at work, one's own changes in daily life 11 integrated components and awareness of mental health problems, seeing self through song-centered music psychotherapy 2 main upper categories were derived. In addition, in order to find out the meaning of the change in the scale score for mental health problems, a scale test suitable for each item was performed. As a result, the study participants reported that they self-limit the negative coping strategies they used for mental health care while practicing song-oriented music psychotherapy. In addition, participants were found to recognize and resolve psychological problems by insight and expressing their emotions through song-oriented music psychotherapy activities. It means that song-oriented music psychotherapy for firefighters leads to individual emotional changes and positive changes in their work and daily life.

<부록 2> 지각된 스트레스 척도 (PSS)

이름(성별)		생년월일		실시일	
--------	--	------	--	-----	--

다음의 문항들은 최근 1개월동안 당신이 느끼고 생각한 것에 대한 것입니다. 각 문항의 내용을 얼마나 자주 느꼈는지 ○로 표시하여 주시기 바랍니다.

	항목	진 혀 없 음	거 의 없 음	때 때 로 있 음	자 주 있 음	매 우 자 주
1	최근 1개월 동안, 예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
2	최근 1개월 동안, 인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
3	최근 1개월 동안, 신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
4	최근 1개월 동안, 당신의 개인적 문제들을 다루는데 있어서 얼마나 자주 자신감을 느끼셨습니까?	0	1	2	3	4
5	최근 1개월 동안, 일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
6	최근 1개월 동안, 당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
7	최근 1개월 동안, 일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?	0	1	2	3	4
8	최근 1개월 동안, 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?	0	1	2	3	4
9	최근 1개월 동안, 당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
10	최근 1개월 동안, 어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하셨습니까?	0	1	2	3	4
각 칸별로 점수를 더해주세요.						
총점						

<부록 3> 한국판 불면증 심각도 척도 (ISI-K)

아래에 문항을 잘 읽으신 후, 지난 2주 동안 당신의 수면상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 답변에 ○로 표시하십시오. 한 문항도 빠짐없이 답해 주시기 바랍니다.

문항						
1	최근 2주동안 당신의 불면증의 심한 정도를 아래에 표시하십시오.					
	항목	전혀 없음	약간 있음	중간	심함	매우 심함
	1) 잠들기 어려움	0	1	2	3	4
	2) 잠을 유지하기 어려움 (자주 깬)	0	1	2	3	4
	3) 새벽에 너무 일찍 잠에서 깬	0	1	2	3	4

2	당신의 현재 수면 패턴에 얼마나 만족하십니까?	매우 만족 함	만족 함	중간	불만 족	매우 불만 족
		0	1	2	3	4

3	불면증으로 인한 삶의 질 손상 정도가 다른 사람들에게 어떻게 보인다고 생각하십니까?	전혀 현저 하지 않음	조금 현저 함	다소 현저 함	많이 현저 함	매우 많이 현저 함
		0	1	2	3	4

4	현재 불면증에 관하여 얼마나 걱정하고 있습니까?	전혀 현저 하지 않음	조금 현저 함	다소 현저 함	많이 현저 함	매우 많이 현저 함
		0	1	2	3	4

5	당신의 수면 문제가 일상 생활(예: 낮 동안 피곤함, 업무 또는 일상적 가사능력, 집중력, 기억력, 기분, 등)을 어느 정도 방해한다고 생각하십니까?	전혀 방해 되지 않음	조금 방해 됨	다소 방해 됨	많이 방해 됨	매우 많이 방해 됨
		0	1	2	3	4

<부록 4> 우울증 건강 설문-9 (PHQ-9)

지난 2주간, 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪으셨습니까?

지난 2주 동안에 아래와 같은 생각을 한 날을 헤아려서 해당하는 답변에 ○로 표시하여 주시기 바랍니다.

	문항	없음	2-6 일	7-12 일	거의 매일
1	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
2	평소에 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
3	잠들기가 어렵거나 자주 깬다/혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
4	평소보다 식욕이 줄었다/혹은 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
5	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다/혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아있을 수 없었다.	0	1	2	3
6	피곤하거나 기운이 없었다.	0	1	2	3
7	내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다/혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
8	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중 할 수 가 없었다.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다/혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3

<부록 5> 한국어판 위험음주자 선별도구 (AUDIT-K)

다음 각 문장을 읽고, 자신에게 알맞은 답변에 ○로 표시하여 주시기 바랍니다.

	항목	0	1	2	3	4
1	술을 얼마나 자주 마십니까?	전혀 마시지 않는다	한달에 한번 미만	한달에 2~4회	주에 2~3회	1주일에 4회 이상
2	평소 술을 마시는 날 몇잔 정도나 마십니까?	1~2잔	3~4잔	5~6잔	7~9잔	10잔 이상
3	한번 술을 마실 때 소주 1병 또는 맥주 4병 이상의 음주는 얼마나 자주 하십니까?	전혀없다	한달에 1번 미만	달에한번	주에한번	매일같이
4	지난 1년간 술을 한번 마시기 시작 하면 멈출 수 없다는 것을 안 때가 얼마나 자주 있었습니까?	전혀없다	한달에 1번 미만	달에한번	주에한번	매일같이
5	지난 1년간 당신은 평소 같으면 할 수 있었던 일을 음주 때문에 실패 한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀없다	한달에 1번 미만	달에한번	주에한번	매일같이
6	지난 1년간 술을 마신 다음날 아침에 일 나가기 위해 다시 해장술을 필요 했던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀없다	한달에 1번 미만	달에한번	주에한번	매일같이
7	지난 1년간 음주 후에 죄책감이 들거나 후회를 한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀없다	한달에 1번 미만	달에한번	주에한번	매일같이
8	지난 1년간 음주 때문에 전날 밤 에 있었던 일이 기억나지 않았던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀없다	한달에 1번 미만	달에한번	주에한번	매일같이
9	음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있었습니까?	전혀없다	있지만 지난 1년간에는 없었다 (2점)		지난 1년간 있었다 (4점)	
10	친척이나 친구, 또는 의사가 당신 이 술 마시는 것을 걱정하거나 술 끊기를 권유한 적이 있습니까?	전혀없다	있지만 지난 1년간에는 없었다 (2점)		지난 1년간 있었다 (4점)	

<부록 6> Beck의 자살생각 척도(K-BSI)

이 질문지는 여러분이 임상 생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 다음의 문항들을 자세히 읽어 보시고 당신이 일상생활에서 느끼고 있는 바를 가장 잘 나타내 주는 문항의 해당 번호를 기입해 주십시오.

1. 살고 싶은 소망은? ()
 0. 보통 혹은 많이 있다.
 1. 약간 있다.
 2. 전혀 없다.

2. 죽고 싶은 소망은? ()
 0. 전혀 없다.
 1. 약간 있다.
 2. 보통 혹은 많이 있다.

3. 살고 싶은 이유 / 죽고 싶은 이유는? ()
 0. 사는 것이 죽는 것 보다 낫기 때문에
 1. 사는 것이나 죽는 것이나 마찬가지다.
 2. 죽는 것이 사는 것보다 낫기 때문에

4. 실제로 자살 시도를 하려는 욕구가 있는가? ()
 0. 전혀 없다.
 1. 약간 있다.
 2. 보통 혹은 많이 있다.

5. 별로 적극적이지 않고 수동적인 자살 욕구가 생길 때는? ()
 0. 생명을 건지기 위해 필요한 조치를 미리 할 것이다.
 1. 삶과 죽음을 운명에 맡기겠다.
 2. 살기 위한 노력을 하지 않겠다.

----- 4번, 5번 문항에 모두 0점으로 응답하였다면, 20번으로 넘어가 주시고, 1점 이상이신분은 6번부터 계속 이어서 작성하여 주십시오. -----

6. 자살하고 싶은 생각이나 소망이 얼마나 오랫동안 지속되는가? ()
- 0. 잠깐 그런 생각이 들다가 곧 사라진다.
 - 1. 한동안 그런 생각이 계속된다.
 - 2. 계속, 거의 항상 그런 생각이 지속된다.
7. 얼마나 자주 자살하고 싶은 생각이 드나? ()
- 0. 거의 그런 생각이 들지 않는다.
 - 1. 가끔 그런 생각이 든다.
 - 2. 그런 생각이 계속 지속된다.
8. 자살 생각이나 소망에 대한 당신의 태도는? ()
- 0. 절대로 받아 들이지 않는다.
 - 1. 양가적이나 크게 개의치 않는다.
 - 2. 그런 생각을 받아들인다.
9. 자살하고 싶은 충동을 통제할 수 있는가? ()
- 0. 충분히 통제할 수 있다.
 - 1. 통제 할 수 있을지 확신 할 수 없다.
 - 2. 전혀 통제할 수 없을 것 같다.
10. 실제로 자살 시도를 하는 것에 대한 방해물이 있다면? (예: 가족, 종교, 다시 살 수 없다는 생각 등) ()
- 0. 방해물 때문에 자살 시도를 하지 않을 것이다.
 - 1. 방해물 때문에 조금은 마음이 쓰인다.
 - 2. 방해물에 개의치 않는다.

11. 자살에 대해 깊게 생각해 본 이유는? ()
- 0a. 자살에 대해 생각해 본 적이 없다.
 - 0b. 주변 사람들을 조종하기 위해서 : 관심을 끌거나 보복하기 위해서
 - 1. 주변 사람들의 관심을 끌고 보복하거나, 현실 도피의 방법으로
 - 2. 현실 도피적인 문제해결 방법으로
12. 자살에 대해 깊게 생각해 본 때 구체적인 방법까지 계획 했는가? ()
- 0. 자살에 대해 생각해 본 적이 없다.
 - 1. 자살 생각을 했으나 구체적인 방법까지는 생각하지 않았다.
 - 2. 구체적인 방법을 자세하고 치밀하게 생각해 놓았다.
13. 자살 방법을 깊게 생각해 보았다면 그것에 얼마나 현실적으로 실현 가능하며, 또한 시도할 기회가 있다고 생각하나?()
- 0. 방법도 현실적으로 실현가능하지 않고, 기회도 없을 것이다.
 - 1. 방법이 시간과 노력이 필요하며, 기회가 쉽게 오지 않을 것이다.
 - 2a. 생각한 방법이 현실적으로 실현가능하며, 기회도 있을 것이다.
 - 2b. 앞으로 기회나 방법이 생길 것 같다.
14. 실제로 자살을 할 수 있는 능력이 있다고 생각하나? ()
- 0. 용기가 없고 너무 약하고 두렵고 능력이 없어서 자살 할 수 없다.
 - 1. 자살 할 용기와 능력이 있는 지 확신 할 수 없다.
 - 2. 자살 할 용기와 자신이 있다.
15. 정말로 자살 시도를 할 것이라고 확신하나? ()
- 0. 전혀 그렇지 않다.
 - 1. 잘 모르겠다.
 - 2. 그렇다.
16. 자살에 대한 생각을 실행하기 위해 실제로 준비한 것이 있나? ()
- 0. 없다.
 - 1. 부분적으로 했다(예: 약을 사모으기 시작함).
 - 2. 완전하게 준비했다(예: 약을 사모았다).

17. 자살하려는 글(유서)을 쓴 적이 있는가? ()

- 0. 없다.
- 1. 쓰기 시작했으나 다 쓰지 못했다: 단지 쓰려고 생각했다.
- 2. 다 써 놓았다.

18. 죽음을 예상하고 마지막으로 한 일은? (예 : 보험, 유언 등) ()

- 0. 없다.
- 1. 생각만 해 보았거나, 약간의 정리를 했다.
- 2. 확실한 계획을 세웠거나 다 정리를 해 놓았다.

19. 자살에 대한 생각을 다른 사람들에게 이야기한 적이 있습니까, 혹은 속이거나 숨겼습니까? ()

- 0a. 자살에 대해 생각해 본 적이 없다.
- 0b. 다른 사람에게 터놓고 이야기 하였다.
- 1. 드러내는 것을 주저하다가 숨졌다.
- 2. 그런 생각을 속이고, 숨졌다.

20. 자살을 시도해본 적이 있습니까? ()

- 0. 자살을 시도한 적이 없다.
- 1. 자살을 시도한 적이 한번 있다.
- 2. 자살을 시도한적이 두 번 이상이다.

(이전에 자살시도를 한 적이 있었다면 다음 질문에 답하세요)

21. 지난번 자살시도를 했을 때 죽고 싶은 마음은 어땠습니까? ()

- 0. 지난번 자살시도를 했을 때 죽고 싶은 마음은 적었다.
- 1. 지난번 자살시도를 했을 때 죽고 싶은 마음은 중간정도 였다.
- 2. 지난번 자살시도를 했을 때 죽고 싶은 마음이 많았다.

<부록 7> 한국판 사건 충격 척도 수정판 (IES-R-K)

다음 문항은 충격적인 일을 겪은 후에 나타날 수 있는 여러 경험들의 목록입니다. 지난 1주일 동안 어떠셨는지 1-4중에 해당되는 번호에 ○로 표시하여 주십시오.

	항목	전 혀 아 니 다	약 간 그 렇 다	그 런 편 이 다	꽤 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	그 사건을 떠올리게 하는 어떤 것이 나에게 그때의 감정을 다시 불러일으켰다.	0	1	2	3	4
2	나는 수면을 지속하는데 어려움이 있었다.	0	1	2	3	4
3	나는 다른 일들로 인해 그 사건을 생각하게 된다.	0	1	2	3	4
4	나는 그 사건 이후로 예민하고 화가 난다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
5	나는 그 사건에 대해 생각하거나 떠오를 때마다 혼란스러워지기 때문에 회피하려고 했다.	0	1	2	3	4
6	내가 생각하지 않으려고 해도 그 사건이 생각난다.	0	1	2	3	4
7	그 사건이 일어나지 않았거나, 현실이 아닌 것처럼 느꼈다.	0	1	2	3	4
8	그 사건을 상기시키는 것들을 멀리하며 지냈다.	0	1	2	3	4
9	그 사건의 영상이 나의 마음속에 갑자기 떠오르곤 했다.	0	1	2	3	4
10	나는 신경이 예민해졌고 쉽게 깜짝 놀랐다.	0	1	2	3	4
11	그 사건에 관해 생각하지 않기 위해 노력했다.	0	1	2	3	4
12	나는 그 사건에 관해 여전히 많은 감정을 가지고 있다는 것을 알지만 신경 쓰고 싶지 않았다.	0	1	2	3	4
13	그 사건에 대한 나의 감정은 무감각한 느낌이었다.	0	1	2	3	4
14	나는 마치 사건 당시로 돌아간 것처럼 느끼거나 행동할 때가 있었다.	0	1	2	3	4
15	나는 그 사건 이후로 잠들기가 어려웠다.	0	1	2	3	4
16	나는 그 사건에 대한 강한 감정이 물밑 듯 밀려오는 것을 느꼈다.	0	1	2	3	4
17	내 기억에서 그 사건을 지워버리려고 노력했다.	0	1	2	3	4
18	나는 집중하는데 어려움이 있었다.	0	1	2	3	4
19	그 사건을 떠올리게 하는 것에 식은땀, 호흡곤란, 구역질, 심장 두근거림 같은 신체적인 반응이 나타난다.	0	1	2	3	4
20	나는 그 사건에 관한 꿈들을 꾸 적이 있었다.	0	1	2	3	4
21	내가 주위를 경계하고 감시하고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
22	나는 그 사건에 대해 이야기하지 않으려고 노력했다.	0	1	2	3	4