



## 저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#) 

강 경 선 교수지도  
석사학위 청구논문

쉼터에 입소한 가정폭력 피해여성의  
음악심리치료 경험에 대한  
근거이론연구

2015

성신여자대학교 대학원  
음악치료학과  
김 다 소 망

쉼터에 입소한 가정폭력 피해여성의  
음악심리치료 경험에 대한  
근거이론연구

강경선 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2014년 11월

성신여자대학교 대학원  
음악치료학과  
김 다 소 망

# 인 준 서

김다소망의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구의 목적은 컴퓨터에 입소한 가정폭력피해여성의 음악심리치료경험에 대한 과정과 그 특징들을 알아보는 것이다. 연구 참여자들은 컴퓨터에 거주하며 총 14회기 이상 그룹음악심리치료를 경험한 가정폭력피해여성으로 의도적 표집된 총 10명이 선정되었다.

확일화 될 수 없는 경험을 가지고 있는 대상자의 특성상 주관적인 경험에 가까이 다가가기 위해서 자료수집과 분석에 체계적인 근거이론 접근 방식을 채택하였다. 연구 참여자를 대상으로 음악심리치료 경험에 대한 반구조적 질문지를 이용하여 개별심층면접을 통해 자료를 수집하였고, 근거이론 연구방법을 활용한 ‘개방코딩’, ‘축코딩’, ‘선택코딩’을 통해 분석하였다. 자료 분석결과 79개의 개념과 18개의 하위범주, 그리고 12개의 상위 범주가 도출되었다. 각 범주들은 패러다임 모형에 근거하여 ‘인과적 조건’, ‘맥락적 조건’, ‘중심현상’, ‘중재적 조건’, ‘작용/상호작용 전략’, ‘결과’를 통하여 규명하려 하였고 과정분석을 통해 ‘필요의 단계’, ‘발견의 단계’, ‘소통의 단계’, ‘획득의 단계’로 나뉘어 나타났다. 또한 모든 개념간의 관계를 통합적으로 설명하는 핵심 범주는 ‘음악심리치료의 경험을 통한 자기 돌봄의 자원 획득’으로 밝혀졌다.

연구 참여자들은 음악심리치료를 통해 자기 돌봄에 대한 욕구를 인식하였고 내적필요에 의한 수용과 이해와 소통이라는 작용/상호작용 전략이 나타났다. 그 결과, 참 자기를 발견하고 수용함으로써 자기 돌봄의 자원을 획득하게 되었다. 본 연구는 컴퓨터에 거주하고 있는 가정폭력피해여성이 음악심리치료를 경험하는 과정과 그 이후의 특징들에 대해 대상자의 관점에서 보다 깊게 이해할 수 있었고, 앞으로 음악치료 분야에서 다뤄질 가정폭력 피해여성을 위한 질적 연구에 기초자료로 제시될 수 있을 것이라는데 의의가 있다.

# 목 차

## 논문개요

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성과 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	3
<b>II. 이론적 배경</b> .....	4
1. 가정폭력 .....	4
1) 가정폭력의 개념 .....	4
2) 가정폭력 피해여성의 개념 및 특징 .....	5
3) 가정폭력 피해여성을 위한 쉼터 .....	6
2. 음악치료 .....	7
1) 음악심리치료 .....	7
2) 음악심리치료 기법 .....	9
<b>III. 연구 방법</b> .....	12
1. 근거이론 .....	12
2. 연구절차 .....	13
1) 연구 참여자 선정 .....	13
2) 연구자 .....	14
3) 자료수집 .....	14
4) 자료분석 .....	15
5) 윤리적 고려 .....	16
3. 프로그램 구성 및 절차 .....	17

IV. 연구 결과 .....	18
1. 개방코딩 결과 .....	18
2. 축코딩 결과 .....	52
3. 선택코딩 결과 .....	61
V. 결론 및 제언 .....	65
1. 결론 .....	65
2. 제언 .....	68

참 고 문 헌

ABSTRACT

부            록

## 표 목 차

<표 1> 연구 참여자의 특성 .....	13
<표 2> 음악치료활동 프로그램 한 회기 구성 .....	17
<표 4> 개념의 범주화 .....	18
<표 5> ‘부정적 감정의 전환’에 대한 하위범주, 속성, 차원 .....	23
<표 6> ‘정서적 안정의 갈망’에 대한 하위범주, 속성, 차원 .....	25
<표 7> ‘변화의 필요성에 대한 욕구’에 대한 하위범주, 속성, 차원 .....	27
<표 8> ‘자기 성찰의 기회를 수용’에 대한 하위범주, 속성, 차원 .....	28
<표 9> ‘음악의 몰입을 통한 자기 돌봄’에 대한 하위범주, 속성, 차원 .....	30
<표 10> ‘나의 삶과 음악을 동일시’에 대한 하위범주, 속성, 차원 .....	33
<표 11> ‘음악치료를 통한 참 자기의 발견과 수용’에 대한 하위범주, 속성, 차원 .....	37
<표 12> ‘공감’에 대한 하위범주 속성, 차원 .....	42
<표 13> ‘음악을 통한 이해와 소통’에 대한 하위범주, 속성, 차원 .....	44
<표 14> ‘내적 필요에 의한 수용’에 대한 하위범주, 속성, 차원 .....	46
<표 15> ‘소통의 도구와 자원을 발견’에 대한 하위범주, 속성, 차원 .....	51

## 그 립 목 차

<그림 1> 쉼터에 입소한 가정폭력 피해여성의 음악심리치료 경험에 대한 패러다임 모형 .....	56
<그림 2> 음악심리치료를 경험한 가정폭력피해여성의 참가기의 발견과 수용 과정 .....	57

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성과 목적

가정 내에서 발생하는 폭력은 신체적, 정신적, 심리적으로 가족 모두의 공동체적 삶을 깨고 궁극적으로 가정 해체의 일차적 원인이 된다(김재엽, 이서원, 2005). 이로 인해 발생하는 심각한 이차적인 문제는 자녀들의 불안한 정서, 산만함, 적대적 행동으로(김헌수, 민병근, 1997) 또 다른 잠재적 사회문제의 불씨가 된다. 즉, 가정폭력은 단순히 개인과 개인 사이의 폭력이라는 신체적 학대의 문제를 넘어 사회의 근간을 흔드는 심각한 사회문제이다(박형원, 2003). 사회를 구성하는 기본단위인 가정의 해체와 가정폭력으로 여성과 자녀들의 정신의 파괴는 우리 사회의 어두운 그림자로 남기 때문이다(박애경, 2008).

이런 심각한 문제로 가정폭력은 국가가 적극적으로 개입해야 하는 사회 문제로 대두되었다(김미애, 2008). 우리나라는 가정폭력을 경험한 여성들의 피해사례가 급증하고 사회적으로 이슈화되면서 1997년 12월 ‘가정폭력 범죄 처벌을 위한 특별법’ 과 ‘가정폭력예방 및 피해자 보호를 위한 법률’ 이 제정되었다. 이를 시작으로 1998년에는 ‘여성 1366’ 이 최초로 개설되었으며, 전국적으로 가정폭력 피해자 보호시설인 쉼터가 46개소, 가정폭력 상담소가 160개 설치되어 피해자들에게 상담 및 복지 서비스를 제공하고 있다(박애경, 2006). 가장 가까운 관계에 있는 남편에게 폭력을 당하는 피해여성은 신체적으로 고통을 당할 뿐만 아니라 정신적으로 예상치 못한 어려움을 겪게 된다. 또한 폭력이 지속됨에 따라 정상적이고 건강한 생활도 영위하기가 어려워진다(김효진, 이재연, 2004).

가정폭력 피해여성들은 만성적인 우울상태에 있으며, 낮은 자존감, 불안,

학습된 무기력, 수치심, 죄책감, 정신적, 신체적 고통을 경험한다고 하였다 (Hilberman, 2006). 가정폭력을 경험한 여성들은 그렇지 않은 여성들보다 4 배나 더 많은 우울증의 경험과 자살시도, 만성적 통증, 두통, 소화불량, 수면 장애와 같은 증상을 보이는데, 심각한 경우에는 인지적 혼돈과 같은 외상 후 스트레스 증후군을 겪기도 한다(김영자, 2008). 이렇게 가정폭력 피해여성들은 심각한 심리적 사회적 피해를 입기 때문에 스스로 자립할 수 있는 욕구나 마음가짐이 부족할 수 밖에 없다. 이러한 가정폭력 피해여성들의 근본적인 해결책은 스스로 심리적 사회적 안정성을 되찾아 사회생활, 경제생활을 영위할 수 있어야 한다.

가정폭력 피해여성에 관한 국내의 선행연구는 여성주의 관점으로 접근한 집단프로그램으로서 참여자의 의식향상, 문제해결 능력향상(백영희, 2000; 신은주, 1995), 자아존중감 향상(신영화, 1999; 정춘숙, 1998)의 긍정적 효과에 대해 보고하고 있다. 중년여성의 우울증 감소를 위한 음악치료 연구에서 수동적 음악 감상과 능동적 음악활동 모두 우울 감소에 긍정적인 영향을 끼친다고 보고하였다(최은진, 2003).

이와 같이 가정폭력 피해여성과 관련하여 선행연구들이 진행되었으나 아직까지 가정폭력 피해여성의 음악심리치료 경험에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 최근에는 가정폭력 피해여성을 위한 음악치료 프로그램에 대한 연구(길승진, 2013; 손현자, 2009)가 실시되었지만 이 또한 연구의 범위가 활동을 제안하는 것에 국한되어있다. 이처럼 우리나라에서 이루어진 가정폭력 피해여성의 음악치료와 관련된 연구는 소수에 지나지 않는다.

음악을 통한 치료적 접근은 심신의 안정과 정서적 안정을 제공하여 심미적 만족감을 주고 강한 카타르시스의 경험을 제공한다(오정숙, 2002). 음악치료는 다양한 목적을 위하여 음악을 도구로 여러 가지 방법을 시행 하게 되는데, 노래 부르기 활동은 노래 안의 다양한 음악적 요소들이 인간의 정서적

인 감정과 관련되어 즐거움과 아름다움을 느낄 수 있도록 자극하는 수단이 될 수 있고, 악기연주는 성취감과 성공감의 경험을 제공함으로써 정서적인 통로를 마련해 주는 역할을 한다(Bruscia, 1998). 또한 이런 여러 형태의 음악활동은 사람의 행동과 심리상태에 여러 가지 반응을 일으켜 사람들 사이의 새로운 유대관계를 형성하게 만든다(Bruscia, 1998). 보다 발전된 형태로는 음악적 표현을 통해 진정한 자기통찰을 이루는 결과로 이어지기도 한다(강경선, 2012). 가정폭력 피해로 신체적, 정신적으로 많은 어려움을 겪고 있는 여성들이 음악심리치료에서 경험한 것은 무엇이며 내면에 어떠한 변화를 가져왔는지 연구 과정과 결과를 체계적으로 기술하여 분석할 수 있도록, 본 연구는 질적 연구 방법 체계중의 하나인 근거이론 방법으로 (Strauss & Corbin, 1996) 접근하고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구는 가정폭력피해여성이 음악심리치료의 경험을 통한 내적인 변화와 그 과정에 대해서 알아보는 데 목적을 두고 있다. 본 연구에서 가정폭력피해여성의 음악심리치료 경험은 내담자의 심리치료 프로그램의 일부인 음악심리치료의 경험을 뜻하며, 특별히 본 연구에서는 이러한 경험을 한 연구 참여자의 내면의 안정과 삶에서의 변화 과정에 관심을 가진다. 따라서 다음과 같은 세 가지의 연구 문제를 도출하였다.

1. 가정폭력 피해여성이 음악심리치료의 과정을 통해 경험하는 내용은 무엇인가?
2. 가정폭력 피해여성이 음악심리치료를 통해 어떤 내적 변화를 경험 하였는가?
3. 그 내용의 속성과 차원은 무엇인가?

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 가정폭력

#### 1) 가정폭력의 개념

가정폭력은 ‘가족 구성원 중의 한 사람이 다른 가족원에게 의도적으로 물리적인 힘을 사용하거나 정신적인 학대를 통하여 고통을 주는 행위’로 규정하여 가정 내에서 발생하는 모든 종류의 폭력을 지칭하고 있다(Straus & Gelles, 1980). 한국 가정에서 가정폭력의 발생률은 34.1%인 것으로 나타났다. 이는 10쌍 중 3쌍이 가정폭력을 경험하였다는 것을 의미하는 것으로 가정폭력이 한국 사회에서 매우 광범위하게 발생하고 있음을 말해주며, 우리나라의 가정폭력 발생률이 다른 나라의 가정폭력 발생률 보다 훨씬 높다(이서원, 2003). 한국은 가정폭력을 경험한 여성들의 피해사례가 급증하고 사회적으로 이슈화되면서 1997년 12월 ‘가정폭력 범죄 처벌을 위한 특별법’과 ‘가정폭력예방 및 피해자 보호를 위한 법률’이 제정되었다(여은경, 2010). 이를 시작으로 1998년에는 ‘여성 1366’이 최초로 개설되었으며, 전국적으로 가정폭력 피해자 보호시설인 쉼터가 46개소, 가정폭력 상담소가 160개 설치되어 피해자들에게 상담 및 복지 서비스를 제공하고 있다. ‘가정폭력 방지법’의 입법 이후 나타난 가장 큰 변화는 국가개입을 통한 가정폭력 문제의 해결방안으로 폭력 피해여성들을 위한 상담소와 피해자보호시설 등이 확대되고 있는 것이다(한국여성개발원, 1993).

## 2) 가정폭력 피해여성의 개념 및 특징

가정폭력은 단회적인 경우도 있지만, 대부분 가족관계에서 벗어나지 않으면 반복적으로 행해진다. 이처럼 반복적인 폭력경험의 가능성과 이로 인해 피해자들이 지속적으로 느낄 수 있는 폭력의 공포, 그리고 이러한 상황들로 인한 피해자의 심리적 손상 등이 가정폭력이 일반폭력과 다른 고유한 특징이라고 할 수 있다(문혜숙, 2000). 학대경험이 있는 아내들은 학대받은 경험이 없는 아내들에 비해서 정신 병리적 일탈현상이 높게 나타나며 권위의 상실, 소외, 사회적 무감각, 그리고 가족불화의 요소들이 많이 관찰되고, 사회적인 관계와 가정 내에서도 결혼생활의 스트레스 때문에 결혼 만족도가 낮게 나타났다. 또한 어머니와 아내로서의 역할을 수행하는데 어려움을 겪는 것 직업이 있는 경우에는 업무수행의 곤란을 겪게 되는데, 이러한 결과는 경제적인 수준이 낮고 아이들이 많을수록 심각하다(Rosenberg, 1965). 정신적인 피해 중에서 가장 많이 진단되는 증상이 외상 후 스트레스와 우울이며, 그 외 관련 증상들로는 낮은 자존감, 자발성의 감소, 학습된 무기력, 두려움, 공포, 불안, 분노, 수치심, 사회적 고립감 등 이다(이나경, 2011). Walker(1981)는 가정폭력 피해여성의 특성을 아홉 가지로 기술하고 있다. 첫째, 낮은 자존감, 둘째, 구타관계에 대한 신화를 믿는 것, 셋째, 전통적 가치관의 성역할의 편견을 가지는 전통주의자가 되는 것, 넷째, 구타자의 행동에 책임을 지는 것, 다섯째, 공포나 분노감을 부인하면서 죄의식으로 고통을 받는 것, 여섯째, 피동적으로 보이지만, 더 이상의 폭력을 피하기 위해 죽는 위험까지를 포함해서 환경을 조작하는 것, 일곱째, 정신생리학적 질병과 함께 심각한 스트레스 반응을 나타내고, 여덟째, 친근감을 갖기 위해 성관계를 이용하는 것, 아홉째, 자신 외에는 누구도 자신의 상태를 해결하지 못한다고 믿는 것이다.

한국여성개발원의 가정폭력 실태조사에 따르면 피해경험이 있는 여성의

경우 가정폭력 피해신고전화 1366에 대한 인지도도 매우 낮은 편(32.8%)이며, 가정폭력 관련 서비스 기관 상담 경험은 37.5%에 그치고 있는데 가정폭력 피해여성이 먼저 학대사실을 밝히지 않으면 의무적으로 확인하는 경우가 드물며, 학대가능성을 의무적으로 확인하는 절차나 규정도 마련되어 있지 않다. 또한 학대를 확인한다고 해도 활용할 수 있는 서비스가 제한되어 있어 충분한 도움을 주지 못하는 실정이다(한국여성개발원, 2005). 앞서서도 살펴본 바와 가정폭력피해 여성들은 심각한 심리사회적 폐해를 입기 때문에 스스로 자립할 수 있는 욕구나 마음가짐이 부족할 수 밖에 없다. 따라서 가정폭력 피해여성들이 근본적으로 자신 스스로가 심리사회적인 건강성을 되찾아 가정폭력을 경험하지 않은 다른 여성들과 똑같이 스스로 사회생활, 경제생활을 찾을 수 있어야 하고 그렇게 하기 위해서는 경제적 자립에 긍정적인 영향을 미치는 심리사회적 요인, 즉 자아존중감, 자기효능감, 자아탄력성, 사회적 지지를 찾아내 그것을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발과 교육 등 제도적, 정책적 방안이 마련되어야 한다(박명혜, 2009).

### 3) 가정폭력 피해여성을 위한 쉼터

오늘날의 쉼터는 폭력으로부터 일시적으로 안전을 보장 받는 장소를 넘어서 자신의 독자적 삶을 설계하는 토대로 이용되고 있다(박애경, 2008). 가정폭력 피해자를 위한 보호시설인 쉼터는 1983년 한국여성의 전화가 설립되고 전화 상담을 시작으로 1987년 한국 최초로 쉼터를 설립하여 가정폭력 피해여성이 머무를 수 있는 공간을 만들어 운영하기 시작하였다(한국여성개발원, 2005). 1989년 4월 1일 제정된 모자복지법 제 19조 4호의 일시보호시설에 관한 규정을 통해 가정폭력피해 여성과 아동을 일시 보호할 수 있도록 하였으나 그 수준이 미약하였고 1998년 7월 1일 시행된 '가정폭력방지 및 피해자

보호 등에 관한 법률’에 따라 쉼터는 피해 여성을 위해 숙식을 제공하고, 심리적인 안정 및 사회적응을 위해 상담 및 치료를 하며, 질병 치료 및 건강 관리를 위해 의료 기관과 연계하는 등의 의료 지원을 한다. 또한 수사기관의 조사 및 법원의 증인신문에 동행하고 법률구조기관 등에 필요한 협조와 지원을 요청하며 자립자활교육을 실시하고 취업정보를 제공하는 등의 역할을 하기 시작하였다(이주연, 2006). 가정폭력 피해여성들은 폭력이 발생하는 위기 상황에서 신변의 안전을 위하여 쉼터를 찾게 되고 쉼터는 가해 남편으로부터 보호의 기능 뿐 만 아니라 피해여성과 자녀를 위한 가정의 기능을 한다(박명혜, 2009). 쉼터는 무엇보다도 어려운 상황에 놓인 여성이 자신의 처지를 극복할 수 있도록 도와야 하며 자신의 안전과 삶에 대한 주체적인 결정을 할 수 있도록 할 뿐 만 아니라 폭력의 연결고리를 끊는데 중요한 역할을 하여야 한다(이은경, 2012).

## 2. 음악치료

### 1) 음악심리치료

음악심리치료란 심리학 이론에 바탕을 두고 음악 및 음악활동을 통해 개인과 집단을 구성하여 음악 경험을 매개로 내담자를 치료하는 것을 뜻한다(Bruscia, 1987). 심리치료에 있어서 내담자와 치료사 간의 관계형성은 치료에 매우 중요한 요인으로 작용하는데 음악심리치료에서는 음악을 매개로 하여 내담자와 치료사간의 상호작용을 촉발시킨다. 또한 음악에는 인간의 기본적인 욕구를 다루는 힘이 있는데, 이를 통하여 정서적 안정감을 느끼게 하고 긴장과 두려움을 표출할 수 있는 기회를 제공해 준다.

특히, 가정폭력 피해여성들이 함께 음악심리치료프로그램에 참여할 때 음악

을 통해 개개인을 드러낼 수 있는 안전한 환경을 제공하고 스스로 자신의 상황을 이해할 수 있으며 집단의 공감대를 형성하여 정서적인 지지를 경험할 수 있게 한다. 음악은 나이, 성, 교육적, 사회적, 민족적 배경 등을 불문하고 사람들이 의사소통을 할 수 있게 하고, 그 자체로서 의사소통의 기본적인 형태가 되기 때문이다(Dienermann & Campbell, 2000).

또한 음악은 의사전달기술에 제약이 있거나 말로 의사를 표현 할 수 없는 사람들의 감정 해소를 돕는다(Bonny & Savery, 1973). 심리치료에서는 치료목표를 이루기 위해서 내담자의 언어적인 표현을 통해 상징적 의미, 무의식적 정서를 다룬다면, 음악심리치료에서 음악은 언어를 대신해 자신의 감정과 만나 긍정적인 정서를 형성하여 긴장과 두려움을 해소시켜주기 때문에 내담자의 저항을 감소시키고 치료를 용이하게 하여 치료의 과정으로 유도하는 지지적 도구의 역할을 한다(Boyle & Radocy, 1996). 이러한 음악심리치료의 경험을 통해 가정폭력 피해여성들은 자기 지지를 통한 성공적인 경험을 제공받고 내적 갈등을 해결시키기 위한 효과적인 중재를 경험한다.

음악심리치료의 목적은 내담자가 원하고 바라는 변화에 따라 다양하다. 현재 가지고 있는 문제에 초점을 두고 음악으로 접근하여 심리치료를 하는 것이기 때문에 내담자 자신에 대한 인식이나 내적 갈등에 대한 이해와 통찰력, 관계 문제에 대한 이슈, 의사소통, 인지의 재구조화 등을 위해 치료가 이루어진다(백경실, 2012). 또한 음악심리치료에서 치료목표를 이루기 위해 내담자가 경험하는 음악은 매우 다양한데 즉흥연주나 노래, 악기연주와 감상 등의 방법을 사용하여 내담자를 지지하고 격려하며 심리를 자유롭게 표현할 수 있는 기회를 제공한다.

즉 가정폭력 피해여성에게 음악심리치료는 자신의 억압된 내면과 현실을 마주해 올바른 인식을 추구할 수 있도록 하고, 삶의 의미를 인식하게 하여 내적 이슈를 분출하는 감정 표출을 통해 정서적 외상을 치유하며, 내적 갈등을 해결

하게 하는 데 그 목적이 있다고 할 수 있다.

## 2) 음악심리치료 기법

음악이라는 안전한 환경에 내담자가 집중력을 발휘하며 이루어가는 음악은 그 형태나 결과에 상관없이 일련의 ‘과정’, 그 과정 자체로서 치료적 의미를 지닌다. 특히 음악의 비언어적 특성은 감정의 변화를 유도하며 심리내적인 억압의 감정이나 이야기를 표현함으로써 갈등을 해결하거나 정서적 문제를 해결하기 때문이다.

본 연구에서 사용한 음악심리치료 방법으로는 노래 토의, 치료적 노래 만들기, 치료적 노래 부르기, 악기연주이다. 먼저 노래 토의 기법은 음악을 감상한 이후에 발생하는 심미적, 정서적, 인지적 반응들을 표현하는 과정을 의미한다. 내담자는 노래 가사 토의를 통해 표현하기 어려운 자신의 감정을 노래 가사에 투사하여 표현할 수 있고 나아가 이를 수용하고 해결해 갈 수 있도록 돕는다(Grocke & Wigram, 2007). 연구자는 노래의 가사 중에서 일부 특정 부분을 선택하여 대상자의 내면 문제를 규명하는 기회로 삼을 수 있으며, 이를 바탕으로 대상자는 스스로 자신의 문제를 인식하게 되는 계기를 마련할 수 있다. 이때 동일한 노래에서 다뤄지는 가사의 내용이 대상자에 따라 다양하게 해석될 수 있음을 염두에 두어야 한다(Grocke & Wigram, 2007). 정용라(2014)는 음악치료 프로그램 중 노래 가사 토의가 내면의 문제를 지각하여 우울감을 낮추고 자신에 대한 긍정적인 인식확립으로 자리 잡는 원동력을 제시한다고 하였다.

음악심리치료에서 노래를 치료에 적용하는 방법은 매우 다양하며 그 방법과 형태에 따라 각기 다른 효과를 가진다. 치료에서 적용되는 노래는 자연스럽게 자신의 감정을 외부로 표출하고 타인의 감정을 거부감 없이 수용하는 매개체로 사용될 수 있다.

치료적 노래 만들기는 내담자의 인지수준, 반응 정도, 취향에 따라 달라질 수 있는데 음악에서 일반적으로 이야기하는 작곡 행위보다 좀 더 편안하고 포괄적 의미의 창작 활동이다. 노래 만들기는 즉흥적인 성격을 띠거나 내담자가 미리 노래를 부분적으로 만들고 치료에서 완성할 수도 있는데(최미환, 2004), 노래의 한 부분을 참여자의 생각으로 자유롭게 채워 넣을 수 있도록 비워두고 대상자가 빈칸을 채워갈 수 있게 하는 활동은 대상자에게 안정적인 구조를 미리 제공하여, 편안하게 자신의 내면을 노출 할 수 있도록 도움을 줄 수 있다(Glassman, 1991). 이렇듯 노래의 구조를 제공한 상태에서 가사를 만드는 활동은, 제시된 구조가 없는 상태에서 음악을 만드는 작업에 비해 내담자에게 편안한 환경을 조성한다. 이외에도 노래 만들기의 방법은 내담자의 인지수준, 반응 정도, 취향에 따라 달라질 수 있는데 노랫말 채우기, 개사하기, 노래 변주하기, 작사하기 멜로디 만들기, 내레이션/기악을 통한 즉흥노래 만들기, 작곡하기 등의 활동방법이 있다. 치료적 노래 만들기의 선행연구로는 창작 경험을 통해 긍정적인 가치 인식과 자신감을 회복시켜 열등감을 감소시킬 수 있었다(장승희, 2007).

치료적 노래 부르기는 자발적으로 참여하고 표현할 수 있는 음악심리치료의 쉽고 간단한 형태이다. 치료사와 내담자가 함께, 또는 그룹원들이 함께 노래를 부르는 것을 통하여 자신과 타인에 대한 인식을 자극하고, 자연스러운 의사소통의 수단이 될 수 있다. 또한 노래 부르기는 참여자의 에너지를 활성화 시키며 그룹의 일원으로 함께 노래를 불러보는 과정을 통해 자연스럽게 지지적 경험을 하게 되고 동질감을 경험할 수 있는 수단이 되기도 한다. 음악치료 대학원생을 대상으로 한 노래중심의 음악치료가 불안을 감소시키고 문제해결을 긍정적으로 이끌어 가는데 도움을 준다고 보고된 바 있다(이미아, 2007).

악기연주를 통한 자유로운 표현력과 그룹연주 경험에서 얻어지는 성취감은 음악심리치료에서 감정표현의 배출구가 될 수 있다. 악기연주의 소리는 내담자

에게 즉각적인 피드백을 제공하며, 음악을 완성하는 과정을 통해 자신감을 경험하게 되고 사회에서 정당한 방법으로 감정을 표현하는 방법을 익히게 된다(Boxill, 1985).

이상으로 치료목표에 따라 계획된 다양한 음악적 활동경험은 삶의 균형과 책임감, 인내심, 정서적 안정 등을 다루며 자연스러운 개인적 발전을 이루어 나아가게 된다. 음악이라는 안전한 환경을 통해 자연스럽게 표현되는 인간의 행동을 분석함으로써, 개인의 태도와 성향에 대한 정보를 얻고, 환경에 대한 대처기술을 강화시켜 나갈 수 있도록 한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 근거이론

근거이론은 질적 연구의 한 형태로서 개인이나 집단의 행동, 태도 등을 심층적으로 조사하여 이로부터 귀납적으로 이론을 발전시키는 연구방법이다 (Stern, 1980). 이를 위해 연구자는 존재하는 현상에 관련된 자료를 체계적으로 수집하고 분석하여 이론적으로 설명하게 된다. 따라서 자료수집과 분석, 이론이 서로 밀접하게 연관되어 있다고 할 수 있으며, 이렇게 유도된 이론은 현실영역을 대변하는 것이기 때문에 그 현상과 유사한 상황 속에서 적용할 수 있다(Strauss & Corbin, 1996).

근거 이론을 토대로 연구를 진행하는데 있어 Strauss와 Corbin(1996)은 이론적 민감성(theoretical sensitivity)이 중요하다고 하였다. 이론적 민감성이란 자료의 미묘한 의미를 구별할 수 있는 연구자의 개인적 역량을 말한다. 다시 말해, 연구하고자 하는 현상의 실체에 가까운 이론을 도출하기 위해서는 자료에 의미를 부여하고 이해하여 개념적 용어로 설명하는 통찰력을 발휘하여야 한다는 것이다. 또한 자료의 수집과 분석을 교대로 실시함으로써 현상에 대한 이해와 통찰력을 증대시키고 개념과 개념의 의미, 개념 간의 관계에 민감성을 유지하도록 하였다. 이러한 과정들을 통해 연구자는 창의성과 과학 간의 균형을 유지하면서 통합된 이론을 발달시키고자 하였다.

특별히 근거이론은 기존의 이론적 기반이 갖추어지지 않은 분야들이나 비록 기존에 이론이 있으나 명확해질 필요가 있는 분야에서 적절히 활용될 수 있다(Strauss & Corbin, 1996). 이에 본 연구에서는 음악심리치료를 경험한 가정폭력피해여성의 자기 돌봄의 자원을 획득하는 주제와 관련하여, 음악치료를 바탕으로 음악활용 과정과 그 특성을 밝히는 연구가 아직까지 없었기

때문에 근거이론방식을 채택하였다.

## 2. 연구절차

### 1) 연구 참여자 선정

본 연구는 컴퓨터에 입소한 가정 폭력 피해자가 음악심리치료의 경험을 통하여 어떤 변화를 겪는지 알아보는데 목적이 있다. 연구 대상자는 대전에 위치한 가정 폭력피해 컴퓨터에 거주하는 여성들 중 5개월 이상 음악심리치료에 참여한 경험이 있고 14회기 음악치료에 모두 참여한 10명을 의도적 표집 하였다. 이들 연구 참여자 10명의 일반적인 특성을 간략하게 정리하면 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자의 특성

참여자	성별	연령	직업
A	여	61세	생산직
B	여	55세	요양보호사
C	여	51세	주부
D	여	49세	주부
E	여	47세	주부
F	여	44세	간호조무사
G	여	43세	장애인활동보조사
H	여	43세	주부
I	여	39세	보험설계사
J	여	38세	주부

## 2) 연구자

근거이론 연구자는 중립적이고 객관적 태도로 보다 더 깊이 연구 참여자의 세계 속으로 몰입하도록 노력해야 한다. 연구 참여자들이 무엇을 경험하고 있는지를 파악하고 그것의 특징과 구성 과정에 대해 세심하게 탐색하여야 한다(Chenitz & Swanson, 1986).

본 연구자는 약 1년간 가정폭력피해여성의 보호 시설인 쉼터에서 음악심리치료 프로그램을 맡아 진행한 경험이 있으며 가정폭력피해 시설에 근무 중인 상담사들과 수차례의 면담과 워크숍을 통해 가정폭력피해여성과 그 가족을 이해하려는 시도를 했고 본 연구 주제에 열정을 가지게 되었다. 그러나 본 연구자가 아직 미혼이라는 점과, 연구 참여자들보다 나이가 어리다는 점이 가정폭력피해 여성을 상대로 연구를 진행함에 있어서 참여자와의 깊은 공감과 소통의 어려움을 주지 않을까 염려하였다. 하지만 이런 점들이 연구를 보다 객관적이고 분석을 균형적으로 유지하는데 도움이 되었다.

본 연구를 위해 가정폭력피해여성을 주제로 연구된 논문들과 서적들을 꾸준히 읽으며 연구자의 시각에서 참여자의 경험을 듣고, 분석하고자 노력하였다. 또한 이 연구를 수행하기 위해 석사 학위 과정에서 음악치료 연구법 등의 교과목을 수강하였으며 질적 연구를 다룬 학술대회 및 교내 질적 연구세미나에 참석하여 이론적 방법을 습득하였다.

## 3) 자료수집

본 연구는 가정폭력피해여성의 음악심리치료의 경험을 살펴보고자 참여자들을 심층 면담하여 자료를 수집하였다. 자료수집은 참여자 선정, 심층 면담, 그리고 내용분석으로 이루어질 것이다. 면담 내용은 녹음기로 녹음하여 연구

자가 직접 필사할 것이고 필사 내용은 참여자들의 확인 과정을 거쳐 내용을 가감하고 이에 따라 신뢰도를 검증할 것이다.

#### 4) 자료분석

근거이론의 주된 분석 방법의 특징은 지속적 비교방법(constant comparative method)이다. 지속적 비교방법은 자료를 수집하고 분석하면서 이전의 개념과 새롭게 나온 개념을 계속해서 비교함으로써 범주를 발달시키 나간다(Strauss & Corbin, 1996). Smeijsters(1997)는 음악치료 연구에서 근거이론을 적용하는 과정을 제시하였는데 범주를 발달시키는 단계에서 녹음 테이프를 반복해서 듣고, 인터뷰 필사본을 여러 번 읽어 자료에 친숙해질 것을 강조하였다. 근거이론 방법론에 입각한 자료분석을 위한 절차는 Strauss 와 Corbin(1996)이 제시한 개방 코딩, 축코딩, 선택 코딩에 따랐으며 각각의 의미와 과정은 다음과 같다.

먼저, 개방코딩(open coding)은 현상에 이름을 붙이고 범주화시키는 작업이다. 현상에 이름을 붙이는 것은 자료의 개념화에 첫 단계가 된다. 이를 위하여 연구자는 원자료를 반복적으로 세밀하게 읽고 유사점과 차이점을 분석하여 같은 현상에 속하는 개념들을 범주화하는 과정을 거친다. 현상과 범주를 명명한 다음에는 그 속성과 차원에 따라 범주를 발전시켜 나가는데 여기서 속성(properties)이란, 현상의 특성이나 특징을 말하고 차원(dimension)은 연속선상에서 속성의 위치를 나타낸다(Strauss & Corbin, 1996).

다음으로 축코딩(axial coding)은 개방코딩 동안 해체되었던 자료들을 재조합 하는 과정으로써 범주의 속성과 차원에 따라 하위범주로 연결시키고, 이는 패러다임 모형을 통해 연결된다. 패러다임 모형은 인과적 상황, 현상, 전후관계, 중재적 상황, 작용/상호작용 전략, 결과의 연결을 위한 구조적인 틀

을 제시한다(Strauss & Corbin, 1996).

마지막으로 선택코딩(selective coding)은 다른 모든 범주가 통합된 중심 현상으로서 핵심 범주를 선택하는 과정이다. 핵심 범주를 중심으로 모든 범주를 정교화 하여 이야기 윤곽을 만들고 가설을 형성함으로써 이론적 통합을 이끄는 과정이다. 이 과정에서 통합은 오랜 시간에 걸쳐 일어나는 지속적인 과정으로 연구자와 자료 간의 끊임없는 상호작용을 통해 이루어진다(Strauss & Corbin, 1996).

## 5) 윤리적 고려

윤리적 고려는 양적 연구나 질적 연구 모두에서 고려되어야 하지만 질적 연구는 특히, 연구 참여자에 대한 개인적인 정보가 노출될 수 있기 때문에 주의를 기울여야 한다(김귀분, 2005). 이를 위하여 연구자는 연구 참여자에게 본 연구의 목적과 성격, 절차 등에 대해 충분한 정보를 제공하고 연구에 자발적으로 참여하거나 참여를 거부할 수 있는 선택권을 부여하였다. 또한 비밀 유지와 익명성 보장을 위하여 참여자들과 관련된 정보를 기호화하여 표기하고 연구 자료는 일정한 기간 후 폐기할 것임을 명시한 연구 동의서에 동의를 구하였다.

### 3. 프로그램 구성 및 절차

프로그램은 2014년 1월부터 2014년 4월까지 주 1회, 60분 총 14회기로 14주간 실시되었으며, 14회기에 걸친 프로그램은 다음의 <표 2>와 같이 제시한 구조화된 프로그램을 가지고 시행되었다.

<표 2> 음악심리치료 프로그램의 한 회기 구성

활동시간(분)	5	10	40	5
활동내용	Hello song	명상 및 긴장이완	본 활동	Goodbye song 및 느낌나누기

인사노래와 마침 노래는 매 회기의 시작과 끝에 연구 참여자들이 함께 부르며 서로 자연스럽게 상호 교류할 수 있는 기회를 제공하였고, 참여자의 이름을 넣어 쉽게 따라 부를 수 있는 가사와 멜로디로 만들었다. 또한 세션 도입부에는 음악 감상 및 간단한 신체 동작으로 참여에 대한 동기와 흥미를 부여하였고, 본 활동에는 음악심리치료의 치료적 요인에 근거하여 다양한 음악적 활동들을 제공하였다. 마무리 단계에서는 각자의 음악적 경험과 느낌을 함께 나눔으로서 음악심리치료를 통한 수용과 지지를 서로 공감할 수 있도록 하였다. 이와 같은 전개로 매 회기의 프로그램을 비슷한 유형으로 구조화시켜 가정폭력 피해여성들이 능동적으로 활동에 참여할 수 있도록 구성하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 연구결과

#### 1) 개방코딩 결과

연구 참여자 10명의 인터뷰 자료를 상세하게 읽으며 자료에 대한 지속적인 질문과 비교하기를 통해 개방 코딩을 진행하였다. 음악심리치료의 경험에 관련된 사건과 현상, 반응과 결과 등을 중심으로 의미 있다고 판단되거나 독특한 진술에 개념의 이름을 붙이고 유사한 개념끼리 범주화 하였다. 최대한 참여자의 진술을 그대로 인용하면서 그 진의를 파악하고자 하였다. 이를 통해 최종적으로 79개의 개념과 18개의 하위 범주, 그리고 12개의 상위범주가 도출되었다.

<표 3> 개념의 범주화

개념	하위범주	상위범주	패러다임
-남편을 원망하는 마음이 가득 함 -내 삶이 불행하다고 생각 됨 -미움과 분노, 연민의 감정을 느낌 -복잡한 생각을 비우고 싶은 마음이 간절함	부정적인 감정에 사로잡힘	부정적 감정의 전환	
-슬픈 노래를 듣고 싶지 않음 -매 순간을 충분히 즐기지 못함 -집중하지 못함을 깨닫고 괴로움	정서적인 안정감을 누리고 싶음	정서적 안정의 갈망	인과적 조건
-그만 눈물을 흘리고 싶음 -나의 상황에 직면하고 싶음 -자신에게 끊임없는 질문을 하게 됨	내적·외적 자신과 마주함	변화의 필요성에 대한 욕구	

<ul style="list-style-type: none"> <li>-삶에 대한 그림을 그리고 싶은 마음이 간절함</li> <li>-과거·현재를 돌아볼 수 있는 시간이 필요함</li> <li>-누군가 나에게 삶의 길을 제시 해주길 원함</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>-점점 집중하는 시간이 길어짐</li> <li>-감정 정리를 시작하는 나의 모습을 발견</li> <li>-생각의 깊이가 깊어짐을 느낌</li> <li>-나의 내면의 좋은 모습을 발견하고 싶어짐</li> </ul>	<p>자기탐색의 시작</p>	<p>자기 성찰의 기회를 수용</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-음악을 들으면 두근거림을 느끼기 시작함</li> <li>-나의 감정을 음악으로 흘려보내는 경험</li> <li>-불안했던 마음이 점차 편안해지는 것을 느낌</li> <li>-음악을 통해 위로받는 느낌을 갖게 됨</li> <li>-음악이 나를 위해 존재하는 것 같다고 느낌</li> <li>-음악이 나에게 메시지를 전달한다는 느낌을 갖게 됨</li> </ul>	<p>내면의 인식 전환</p>	<p>음악의 몰입을 통한 자기 돌봄</p>	<p>맥락적 조건</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-노래 가사처럼 살고 싶다는 생각을 하게 됨</li> <li>-새로운 악기를 다루는 즐거움을 느끼게 됨</li> <li>-음악이 흘러나올 때 삶에서 행복했던 기억들이 떠오름</li> <li>-내면의 여행을 통해 변화에 확신을 얻게 됨</li> <li>-감동이라는 감정을 오랜만에 경험하게 됨</li> </ul>	<p>자기 주체적 방향성을 가짐</p>	<p>나의 삶과 음악을 동일시</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-억눌려있던 감정들이 점차 해소됨을 경험함</li> <li>-스트레스가 해소되면서 음악에 대한 신뢰가 생김</li> </ul>	<p>감정 해소의 경험</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-남편에 대한 생각이 내 안에 있는 상처라는 것을 깨달음</li> <li>-남편의 잘못만이 아니라는 생각을 함</li> <li>-남을 탓했던 예전의 모습이 아닌 스스로의 문제에 대한 끊임없는 질문을 하게 됨</li> <li>-자신부터 변화된 모습을 보여줘야겠다는 의지를 갖기 시작</li> <li>-과거·현재·미래를 돌아볼 수 있는 시간을 통해</li> </ul>	<p>스스로를 이해하고 수용함</p>	<p>음악치료를 통한 참 자기 (True Self) 의 발견과 수용</p>	<p>중심현상</p>

<p>잠재적인 나를 보게 됨</p> <p>-닫혀있던 나의 마음과 생각에 집중하면서 변화할 수 있다는 확신을 얻게 됨</p> <p>-내가 원하는 자화상을 자세히 그려보고 꿈꾸게 됨</p>	
<p>-힘든 과정이지만 용서를 해야 내 마음이 편안해 진다는 것을 깨달음</p> <p>-분노에 가득 차 있던 감정을 마주하게 되고 음악치료를 통해서 분노를 떨쳐버리는 시도를 하게 됨</p> <p>-분노와 미움의 마음을 떨쳐버린 후 비워진 마음이 자연스러운 스트레스 해소로 이어짐</p> <p>-말로는 표현할 수 없는 감정을 경험한 후에 웅어리 저있던 마음이 풀려가는 과정을 경험</p>	<p>분노와 미움의 감정을 다스림</p>
<p>-돌파구를 찾고 싶었는데 음악이 돌파구가 되어줌</p> <p>-음악이 흘러나오면 자연스럽게 웃게 되는 나의 모습을 발견함</p> <p>-다양하게 음악을 경험하는 기회를 통해서 음악의 힘을 실제로 체험하게 됨</p> <p>-나의 삶의 새로운 변화를 기대하게 되고 매 순간 다짐하게 됨</p> <p>-점차 희망적으로 변해가는 나의 모습을 발견함</p>	<p>또 다른 나를 발견하고 가능성을 경험</p>
<p>-비워낸 감정들에 음악이 좋은 소리와 좋은 감정들로 채워져 가는 것을 느낌</p> <p>-자신을 위해 음악에 더 몰입하게 됨</p> <p>-내 모든 것이 수긍되는 환경에서 성장한 나의 모습을 발견함</p> <p>-감동을 경험한 음악치료를 통해서 내 삶이 진정으로 변화되고 있다고 느낌</p>	<p>정서적 지지를 경험</p>
<p>-그룹원들이 큰 활력소와 힘이 됨</p> <p>-서로 의지하고 마음을 나누게 됨</p>	<p>위로를 통한 집단 유대감을</p>
	<p>공감      중재조건</p>

-같은 경험을 위로하며 치유됨			
-작은 변화도 서로를 성장시키는 계기가 됨	경험		
-심리적으로 공감대가 형성됨			
-그룹원들을 보면서 서로의 긍정적 변화를 느낌			
-타인의 경험을 토대로 나의 모습을 비추어 보는 과정을 경험함			
-타인 앞에서 감정을 표현하는 것이 자연스러워짐	나의 경험과 감정을 공유	음악을 통한 이해와 소통	
-함께 비워냈던 감정들이 음악으로 채워져 가는 것을 느낌			
-분노를 떨쳐버리는 시도를 꾸준히 하게 됨			작용/상호작용 전략
-미움과 분노보다는 아쉬운 마음이 커지는 것을 느낌			
-남편에 대한 분노가 점점 가라앉기 시작함			
-변화하고 있는 자신의 모습에 비해 변화하지 못하는 남편이 아쉬움	부정적 감정에서의 탈피	내적 필요에 의한 수용	
-응어리 저있던 마음이 점점 풀려가는 과정을 경험			
-남편을 용서하는 마음이 생기기 시작함			
-어려웠던 남편과의 관계에서 조금씩 편안해지는 것을 느낌			
-음악치료에 대한 이야기로 남편과의 대화를 시도함			
-남편에게도 음악치료를 권유함	남편과 음악적 소통을 갈망함	소통의 도구와 자원을 발견	결과
-남편에게도 음악치료를 통해 마음의 치유를 얻게 하고 싶음			
-남편과 서로의 이야기를 들어주게 되는 과정을 겪음			
-가정폭력 피해자에게 음악치료를 권유하고 싶음	자신의 경험을 타인과 공유하기 원함		
-자신이 경험이 가족에게도 필요하다고 느껴짐			

- 
- 가족에게 사랑을 표현할 용기가 생김
  - 나의 경험에 대해서 나누는 삶으로의 변화 됨      표현하는
  - 내가 원하는 자화상을 자세히 그리게 되고      삶으로 변화됨
  - 새로운 꿈꾸게 됨
- 

- 힘들 때 마다 자연스럽게 음악에 의지하게 됨
  - 평소에 음악을 듣는 시간이 길어짐
  - 활동한 음악을 벨소리로 다운로드 받음      자기 필요와      자기 돌봄의
  - 악보를 찾아봄      의지에 따라      자원 획득
  - 활동한 노래를 들었을 때 반가움      음악을 활용함
  - 일상생활에서 원하는 곡을 선곡하여 감상함
- 

### (1) 부정적 감정의 전환

연구 참여자들은 부정적인 감정에 사로잡힐 때 자기 돌봄의 내적 자원을 필요를 느끼는 것으로 나타났다. ‘부정적 감정의 전환’ 을 구성하는 하위 범주는 ‘부정적인 감정에 사로잡힘’ 으로 나타났다.

#### < 부정적인 감정에 사로잡힘 >

- 남편을 원망하는 마음이 가득 함

내가 도대체 왜 여기 와서 이러고 있어야 되는 건지.. 음악자체는 좋은데, 내가 왜 이런 상태에서 음악을 들어야하는지.. 분노도 있고 미움도 있고 복잡한 마음이 가득했어요. (참여자 A)

- 내 삶이 불행하다고 생각 됨

음악을 듣고 있지만 와 닿지 않고 내 마음까지 들어오지 않는 것이 느껴지니 참 서글프더라고요. 같은 음악을 들어도 사람마다 다 다른 생각을 할 텐데.. 왜 하필이면 나는 이런 상황일까, 라는 생각이 제일 많이 들었던 것 같아요. (참여자 C)

- 미움과 분노, 연민의 감정을 느낌

내가 지금까지 남편에게 이렇게 잘했는데 어떻게 나에게 이럴 수 있나.라는 생각을 초반에는 심하다 싶을 정도 많이 했던 것 같아요. ‘당신이 나 없이도 잘 사나 보자’ 라는 생각들이 가득했는데, 그런데 시간이 지나면서 그 사람도 참 안되었다는 생각이 들더라고요. (참여자 B)

- 복잡한 생각을 비우고 싶은 마음이 간절함

음악을 듣다보면, 때로는 음악활동을 하다보면 음악은 너무 좋은데, 지금 이 시간이 너무 좋은데 힘든 상황 때문에 음악을 충분히 즐기지 못하고 있다는 생각이 들었어요. 그리고 이 생각에서 벗어나고 싶다는 것도 동시에 들었고요. (참여자 E)

<표 5> ‘부정적 감정의 전환’ 의 하위범주, 속성, 차원

하위범주	속성	차원	범주
부정적인 감정에 사로잡힘	정도	낮음-높음	부정적 감정의 전환

(2) 정서적 안정의 갈망

연구 참여자들은 정서적 안정감을 누리기 위해 자기 돌봄의 자원의 필요를 느끼는 것으로 나타났다. ‘정서적 안정의 갈망’ 을 구성하는 하위범주는 ‘정서적인 안정감을 누리고 싶음’ 이 나타났다.

### < 정서적인 안정감을 누리고 싶음 >

#### - 슬픈 노래를 듣고 싶지 않음

신나는 노래를 들을 수도 없었지만 슬픈 노래는 더더욱 들을 수 없었어요. 처음에는 슬픈 노래가 와 달고 듣고 싶다는 생각이 들었는데 시간이 지날수록 슬픈 노래를 들으면 더 우울해지는 것 같아서요. 밝은 노래만 좋아하던 내가 아니었는데... (참여자 E)

#### - 매 순간을 충분히 즐기지 못함

몸도 마음도 지쳐있고 내 삶 자체가 당황스러워요. 나는 원래 음악을 좋아하는 사람이었고 음악시간을 통해서 내가 여전히 음악에 크게 반응한다는 것을 알았지만, 그 시간에 집중을 한다든지 몰입을 하든지 이런 부분들은 완벽하지 못한 것을 깨달았어요. 힘든 상태니까요. (참여자 H)

#### - 집중하지 못함을 깨닫고 괴로움

나에게 좋은 시간을 보내고 있다는 인지는 계속 있었는데, 힘든 것들도 동시에 떠오르는 순간들이 있어서 자꾸 몰입하지 못한다는 생각이 들더라고요. 그런데 옆에서 함께 있는 동료들을 보면 다들 집중해서 잘하고 있는 것 같고, 집중해서 잘하고 싶었는데 그게 안 된다고 느껴질 때마다 힘들더라고요. (참여자 J)

<표 6> ‘정서적 안정의 갈망’ 의 하위범주, 속성, 차원

하위범주	속성	차원	범주
정서적인 안정감을 누리고 싶음	정도	낮음-높음	정서적 안정의 갈망

(3) 변화의 필요성에 대한 욕구

연구 참여자들은 현재의 삶에서 변화가 필요하다고 느낄 때 내적 자원을 습득하고자 하였다. ‘변화의 필요성에 대한 욕구’ 를 구성하는 하위범주로는 ‘내적·외적 자신과 마주함’ 이 나타났다.

< 내적·외적 자신과 마주함 >

- 그만 눈물을 흘리고 싶음

음악시간에도 제가 제일 많이 울었던 것 같네요. 내 얘기를 할 때도 울고 남의 얘기 들으면서 또 울기도하고, 너무 많이 울어서 이제 울지 않을 거야. 다음번에는 절대 울지 않아야지. 아무리 다짐해도 눈물이 멈출 줄을 모르네요. (참여자 H)

- 나의 상황에 직면하고 싶음

이전에는 나에 대해 어떤 생각도 일부러 해본 적이 없는 것 같아요. 그런데 음악치료를 하면 나에 대해 돌아보는 시간을 갖게 되잖아요. 생각해보는 시간을 많이 갖게 되면서 이런 시간들이 좋더라고요. 그러면서 나의 마음과 나의 생각

과 나의 감정에 점점 마주하고 싶어졌어요. (참여자 I)

- 자신에게 끊임없는 질문을 하게 됨

처음에는 프로그램 자체에 참여하는 것이 힘들었는데, 음악이 나에게 어떠한 감정을 주는지조차 몰랐는데, 점점 시간이 지나면서 이제 나를 돌아보게 되고 남편의 입장도 생각해 보게 되고, 어디서부터 잘못 되었는지 자꾸 질문을 하게 되더라고요. (참여자 A)

- 삶에 대한 그림을 그리고 싶은 마음이 간절함

그전에는 막연하게 현실에서 벗어나고 싶다고 생각만 했었는데 이제는 내가 구체적으로 어떻게 행동을 해야 하는지 그리고 내 미래를 위해서 내가 준비를 해야 하지 않겠나.. 그런 생각들을 했어요. 그리고 난 후에 남은 내 삶에 대한 그림이 구체적으로 그려질 것이라는 생각이 들더라고요. (참여자 D)

- 과거· 현재를 돌아볼 수 있는 시간이 필요함

처음에는 내가 처한 상황이 너무 슬펐지만 시간이 지나면서 내 마음을 들여다보는 작업을 했고, 그 다음에는 지나간 과거들을 떠올려보는 시간을 가졌고, 그리고 난 후에는 정리가 좀 되더라고요. 정리가 된 다음에는 이 마음이 유지가 되는 것을 느끼고요. (참여자 I)

- 누군가 나에게 삶의 길을 제시 해주기를 원함

이제까지 가족들 챙기며 바쁘게 지낸 시간 밖에 저한테 없는 것 같아요. 내 삶

을 살아온 것이 아니라 누군가를 위해서 살아온 것 같아요. 그래서 내 시간이 생기고 내가 해야 할 것들을 찾으려니 너무 어렵고 힘들어요. 누가 이렇게 하고 저렇게 하면 돼.. 이렇게 말해주면 참 좋을 텐데 말이 예요. (참여자 C)

<표 7> ‘변화의 필요성에 대한 욕구’ 의 하위범주, 속성, 차원

하위범주	속성	차원	범주
내적·외적 자신과 마주함	정도	낮음-높음	변화의 필요성에 대한 욕구

(4) 자기 성찰의 기회를 수용

연구 참여자들은 자신의 내면의 진정한 모습을 찾고자 내적·외적자신과 마주하고 싶어 했다. ‘자기 성찰의 기회를 수용’ 을 구성하는 하위범주로 ‘자기 탐색의 시작’ 이 나타났다.

< 자기탐색의 시작 >

- 점점 집중하는 시간이 길어짐

다른 사람들은 다 잘하는 것 같은데 처음에 나만 집중하지 못하는 것 같다는 생각이 들어서 힘들었던 때가 있었던 것 같아요. 그런데 음악을 들으면 좋은 생각들이 나고 즐거웠던 생각들이 떠오르면서 내 삶에 대해 생각을 집중하고 몰입하는 것 같았어요. (참여자 I)

- 감정정리를 하는 나의 모습을 발견함

눈물이 적어지는 것을 느끼면서 내 마음도 정리되는 것을 느꼈죠. 음악에 내 감정을 담아 보내면서 좀 해소가 된 것 같아요. 음악이 나를 위로해줘서 내 마음이 정리될 수 있었던 것 같아요. (참여자 B)

- 생각의 깊이가 깊어짐을 느낌

저는 음악을 듣는 맛을 알게 되었고, 음악에 이렇게까지 심취할 수 있는 내 모습을 발견했고, 생각의 깊이가 깊지 않았었는데 깊게 생각하고 음미하는 방법을 알게 되었어요. 그리고 열심히 살고 싶어졌고요. (참여자 E)

- 나의 내면의 좋은 모습을 발견하고 싶어짐

저는 음악치료 프로그램을 많은 사람에게 추천해 주고 싶어요. 저처럼 내성적인 사람들은 나의 내면을 음악을 통해 내보일 수 있는 기회도 있고, 또 음악에 집중하는 시간을 통해서 다른 생각을 안 하게 되고, 완전히 나 자신에 집중하게 되는데 그러면서 나의 장점들을 찾고 싶어지거든요. 다른 사람들에게 즐거움도 주고 싶고 또 음악활동을 잘하고 싶고 집중하고 싶은 마음이 들기 때문에 나의 좋은 모습을 많이 내보이고 싶어져요. (참여자 C)

<표 8> ‘자기 성찰의 기회를 수용’ 의 하위범주, 속성, 차원

하위범주	속성	차원	범주
자기 탐색의 시작	유형	소극적-적극적	자기 성찰의 기회를 수용

(5) 음악의 몰입을 통한 자기돌봄

## < 내면의 인식 전환 >

연구 참여자들은 음악환경에 집중하는 긍정적 경험을 통해 점차 음악의 사용을 필요로 하였다. ‘음악의 몰입을 통한 자기 돌봄’ 을 구성하는 하위범주로 ‘내면의 인식 전환’ 이 나타났다.

### - 음악을 들으면 두근거림을 느끼기 시작함

여기 와서 음악치료를 접해봤고 이런 시간을 통해서 내 마음을 전달할 수 있다는 것, 내 마음을 표현할 수 있다는 것, 나는 이러한 환경에서 말 못할 줄 알았는데 어떻게든지 이야기를 하려는 시도를 했다는 것, 이런 나의 모습들을 보면서 조금씩 자신감이 생기더라고요. 그리고 생각이 조금씩 변화되었어요. 아직은 나에게도 자신감이 남아있구나.. 못한다고 하고 안한다고 할 줄만 알았는데.. 그런데 이런 감정들을 오랜만에 느끼면서 너무 기분이 좋더라고요. 마음이 막 뛰는 것을 느꼈죠. (참여자 G)

### - 나의 감정을 음악으로 흘려보내는 경험

저는 음악을 잘 모르니까 그 가사를 음미한다는 것에 대한 생각이 별로 없었는데, 음악시간을 통해서 가사를 음미하고 그 내용을 받아들이게 되었어요. 나중에는 음악을 들을 때 가사를 한번 씩 더 되돌아보게 되고 이건 어떤 의미를 가지고 어떤 내용을 담았을까 생각하게 되더라고요. (참여자 F)

### - 불안했던 마음이 점차 편안해지는 것을 느낌

힘든 순간에 내가 정말 잘하고 있다는 생각이 든 것이 음악치료였어요. 마음이

편해지면서 음악의 리듬이라는 것을 느끼게 되었는데, 저는 리듬감은 없는 사람인데 나도 흥에 겹고 그런 음악을 들을 수 있고, 즐길 수 있다는 것들을 알게 되었죠. 침터에 있는 동안 음악이 새로운 나를 찾게 해준 것 같아요. (참여자 C)

- 음악을 통해 위로받는 느낌을 갖게 됨

노래가사를 바꿔서 부르는 활동을 하고 나니 이 음악이 나를 위해 만들어진 것 같은 기분이 들더라고요. 계속 부르게 되고 음악에 몰입하게 되고, 나를 위해 존재한다는 느낌이 들었어요. (참여자 G)

- 음악이 나를 위해 존재하는 것 같다고 느낌

내 마음을 다 적어놓은 것 같은 노래를 들으면서 하루에 한번 씩 그 노래를 들은 적이 있어요. 마치 중독된 것처럼.. 그런데 들을 때 마다 음악이 달라지더라고요. 참 신기해요. (참여자 D)

- 음악이 나에게 메시지를 전달한다는 느낌을 갖게 됨

그날 어떤 음악활동을 함께 하거나 새롭게 알게 된 노래를 흥얼거리고 있고, 또 아무 때나 그 노래가 계속 생각이 나고, 그리고 또 어떤 노래는 나도 이렇게 살아야지.. 이런 생각을 하게 해주고, 누군가 직접 나에게 말로 하지 않아도 메시지를 전달해 주는 것 같았어요. (참여자 H)

<표 9> ‘음악의 몰입을 통한 자기 돌봄’ 의 하위범주, 속성, 차원

하위범주	속성	차원	범주
내면의 인식 전환	유형	소극적-적극적	음악의 몰입을 통한 자기 돌봄

## (6) 나의 삶과 음악을 동일시

### < 자기 주체적 방향성을 가짐 >

연구 참여자들은 음악심리치료에서 경험한 새로운 음악적 환경을 통해 내적 자원을 발견하기 위한 준비를 하게 된다. ‘나의 삶과 음악을 동일시’ 를 구성하는 하위범주로 ‘자기 주체적 방향성을 가짐’, ‘감정 해소의 경험’ 으로 나타났다.

#### - 노래 가사처럼 살고 싶다는 생각을 하게 됨

음악이 거침없이 흐르는 소리를 들으면서, 그 음악에 맞춰서 나도 노래하고 악기연주를 하면서, 나도 이 노래처럼 살고 싶다.. 라는 생각을 했어요. 그럼 아무 걱정 없을 것 같아서요. (참여자 B)

#### - 새로운 악기를 다루는 즐거움을 느끼게 됨

새로운 악기가 많았는데 음악에 대한 지식이나 정보가 많이 없어도 참여할 수 있어서 좋았어요. 내 안에 이런 것들이 내재되어 있었나, 라는 생각이 들 정도로 악기를 다루는 즐거움을 느낄 수 있었죠. (참여자 I)

- 음악이 흘러나올 때 삶에서 행복했던 기억들이 떠오름

살면서 여유가 없어서 그랬는지 음악을 듣는 것이나 노래를 부른다는 모든 것이 어색했었는데, 이곳에서 음악을 들으면서 여유가 주는 행복함이 무엇인지 느꼈어요. 여유가 생기니 지난 시간을 돌아보면서 이럴 때도, 저럴 때도 참 좋았는데 라는 생각들이 문득 들더라고요. (참여자 J)

- 내면의 여행을 통해 변화에 확신을 얻게 됨

저는 음악이라는 것이 누가 이론적으로 이야기를 해주면 절대 느낄 수 없지만, 직접 경험을 한 것에 대해서는 자신 있게 이야기 할 수 있다는 생각이 들거든요. 제가 직접 그 경험을 했고 음악을 통해서 나의 어린 시절까지 돌아볼 수 있었다는 것, 그리고 나의 미래를 그려볼 수 있었다는 것, 그게 음악의 힘이 아닌가 하는 생각이 들어요. (참여자 F)

- 감동이라는 감정을 오랜만에 경험하게 됨

오랜만에 감동이라는 감정을 느꼈어요. 그 노래를 배우면서 관련된 영화를 짧게 보았을 때 나에게도 아직 이런 것을 느낄 수 있는 감정이 남아있구나 라는 생각이 들어요. 마치 나를 위해 노래를 불러주는 것 같았거든요. (참여자 D)

### < 감정 해소의 경험 >

- 억눌려있던 감정들이 점차 해소됨을 경험함

감춰져있던 감정들이 표출되려고 할 때 그것들을 음악 안에 쏟아 부을 수 있다

는 것을 알았어요. 그것을 경험하면서 다른 사람에게도 직접 이야기하기 힘들면, 음악을 통해 억눌려있던 감정을 해소시켜보라는 이야기를 권유하기도 했어요. (참여자 F)

- 스트레스가 해소되면서 음악에 대한 신뢰가 생김

제가 예전부터 워낙 음치에 박치고 노래를 접해본 시간이 적어서 음악을 한다는 것에, 노래를 부른다는 것에, 대한 스트레스가 있었는데.. 이렇게 편하고 즐거운 마음으로 노래를 부를 수 있구나, 라는 것을 알게 되었어요. 다른 사람들이 음악으로 스트레스를 푼다는 것이 이해가 되더라고요. 제가 직접경험해보니까. (참여자 G)

<표 10> ‘나의 삶과 음악을 동일시’ 의 하위범주, 속성, 차원

하위범주	속성	차원	범주
자기 주체적 방향성을 가짐	유형	소극적-적극적	나의 삶과 음악을 동일시
감정 해소의 경험			

### (7) 음악치료를 통한 참 자기의 발견과 수용

연구 참여자들은 음악심리치료에서 경험한 내용을 바탕으로 내면의 가능성을 발견하고 싶어하고 음악치료를 통해 확인하려는 시도와, 새롭게 발견한 자신의 참된 모습을 수용하려는 태도를 지니게 된다. 삶과 ‘음악치료를 통한 참 자기의 발견과 수용’ 을 구성하는 하위범주로 ‘스스로를 이해하고 수용함’, ‘분노와 미움의 감정을 다스림’ 이 나타났다.

## < 스스로를 이해하고 수용함 >

- 남편에 대한 생각이 내 안에 있는 상처라는 것을 깨달음

그동안 남편에 대해서 항상 불쌍하다고 생각을 했었는데 ‘하얀나비’ 노래를 부를 때 내안에 있는 상처를 발견하게 되었어요. 남편에 대해 불쌍하다는 생각이 나 자신에 대한 생각이라는 것을 알게 되었어요. 제가 저를 발견한 거죠. 그리고 많은 눈물을 흘렸어요. (참여자 E)

- 남편의 잘못만이 아니라는 생각을 함

처음에는 남편도 그리고 다른 가족들도 만나고 싶지 않았어요. 그런데 점점 가족이 그림고 가족은 하나라는 생각이 들더라고요. 그런 가족의 해체를 느끼면서 모든 것은 남편만의 문제가 아니구나.. 나도 많은 것을 이해해 주지 못한 것이 좀 아쉽더라고요. (참여자 A)

- 남을 탓했던 예전의 모습이 아닌 스스로의 문제에 대한 끊임없는 질문을 하게 됨

지금의 상황들에 대한 끊임없는 원망과 나 자신이 아닌 누군가의 탓으로 자꾸 돌렸던 것 같아요. 그렇지 않으면 견디기 너무 힘들었으니까.. 그런데 이제는 문제를 해결하기 위해서 나 자신부터 되돌아보고 잘못된 점이 있으면 고쳐야겠다, 라는 생각이 들어요. (참여자 J)

- 자신부터 변화된 모습을 보여줘야겠다는 의지를 갖기 시작함

처음에 비해 많이 밝아진 나의 모습을 보면서 내가 변하니까 주변 것들이 달라 보이기 시작하더라고요. 그러면서 깨달았어요. 내 안에도 이런 모습들이 있고 내가 즐거워하는 주변사람들도 즐겁구나. 그리고 변화해야겠다는 다짐을 했죠. (참여자 C)

- 과거·현재·미래를 돌아볼 수 있는 시간을 통해 잠재적인 나를 보게 됨

제가 예전에 이야기한 것처럼 음악을 듣는데 제 어린 시절이 그림처럼 눈앞에 그려지더라고요. 그러면서 지금의 나는 어떠한 모습인지도 생각하고 내 미래의 모습은 어떨지 생각하게 되고, 지금 내가 생각하고 그리는 모습이 나의 미래의 모습이 될 수 있을지.. 그러기 위해서는 열심히 살아야겠다, 라는 생각이 들어요. (참여자 H)

- 닫혀있던 나의 마음과 생각에 집중하면서 변화할 수 있다는 확신을 얻게 됨

자유시간이 생기면 마냥 좋을 줄 알았는데 더 슬프고 속상한 생각을 많이 하게 되었어요. 어느 날 나의 마음과 마주하는 시간을 통해서 지금 내가 그토록 바래왔던 시간인데 이렇게 힘들게 보내지 말자. 더 이상 시간을 낭비하지 말자라는 생각을 하게 되었고, 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 내 마음에 집중하려고 노력했어요. 그런 시간들을 겪고 난 후에 작은 변화지만 나도 할 수 있는 사람이구나, 라는 것을 경험하게 되었죠. 진짜 내가 원하는 모습을 위해 조금씩 변화하려고 해요. (참여자 I)

- 내가 원하는 자화상을 자세히 그려보고 꿈꾸게 됨

예전의 나의 모습이 아닌 다른 모습들이 있을 것 같아서, 그 모습들을 발견하고 싶고 새로운 점을 발견하다보면 화도 나겠지만, 저를 적나라하게 파헤쳐서 좋은 점이나 안 좋은 점이나 그것들을 다시 좋은 방향으로 이끌 수 있는 제가 되고 싶어요. 예전에는 항상 미간을 찌푸리는 버릇이 있었는데, 노년의 나의 모습에 대해서 그림을 그려본다면 부드러운 인상을 가진 유한 성격의 사람이고 싶어요. (참여자 E)

- 힘든 과정이지만 용서를 해야 내 마음이 편안해 진다는 것을 깨달음

남편을 죽도록 미워했지만 누군가를 미워한다는 것이 나에게도 정말 힘든 일이더라고요. 아직도 미운 감정이 있고 다 용서한 건 아니지만, 나를 위해서 용서해 보려고 해요. 그래야 내가 견딜 수 있을 것 같아서요. (참여자 J)

- 분노에 가득 차 있던 감정을 마주하게 되고 음악치료를 통해서 분노를 떨쳐버리는 시도를 하게 됨

분노와 말로는 표현하기 힘든 안 좋은 감정들이 마음속에 뒤죽박죽 있었어요. 머릿속을 떠나지 않은 생각들이 있었는데 이것이 나의 문제일까, 환경의 문제일까, 아니면 주변의 문제일까 원인을 찾고 싶었는데 내 마음속의 ‘화’와 ‘분노’더라고요. 이런 감정들이 처음에는 불편하고 부끄러웠는데.. 이제는 마주해서 떨쳐버리고 싶었어요. (참여자 G)

- 분노와 미움의 마음을 떨쳐버린 후 비워진 마음이 자연스러운 스트레스 해소로 이어짐

처음에는 힘든 상황이라 즐기지 못했는데 음악시간을 통해서 점점 나아지는 것을 느꼈고, 오늘은 또 어떤 음악을 하게 될까, 어떤 악기를 연주하게 될까, 생

각하고 기대하면서 내가 음악시간에 대한 기대가 높다는 것을 알았죠. 점점 스트레스가 풀리는 것을 느끼면서 미움도 조금씩 수그러드는 것 같았어요. (참여자 A)

- 말로는 표현할 수 없는 감정을 경험한 후에 응어리 져있던 마음이 풀려가는 과정을 경험함

노래를 부른다는 것과 악기연주를 하니까 마음의 응어리가 그것들을 통해서 풀어짐을 느끼고, 그 순간 아 이게 음악치료의 효과구나.. 라는 것을 느끼게 되었어요. 내가 어떠한 생각을 가지고 악기를 다루느냐에 따라 그 마음이 풀려가는 과정도 함께 있는 것 같아요. 다른 사람들한테는 어떨지 모르지만 저한테는 해소되는 경험이었어요. (참여자 F)

<표 11> ‘음악치료를 통한 참 자기의 발견과 수용’의 하위범주, 속성, 차원

하위범주	속성	차원	범주
스스로를 이해하고 수용함	유형	소극적-적극적	음악치료를 통한
분노와 미움의 감정을 다스림			참 자기의 발견과 수용

### (8) 공감

연구 참여자들은 비슷한 상황에 있는 그룹원들과의 음악심리치료를 통해 유대감, 성취감, 가능성 등을 경험하였다. ‘공감’을 구성하는 하위범주로 ‘또 다른 나를 발견하고 가능성을 경험’, ‘정서적 지지를 경험’, ‘위로를 통한 집단

유대감을 경험' 으로 나타났다.

### < 또 다른 나를 발견하고 가능성을 경험 >

- 돌파구를 찾고 싶었는데 음악이 돌파구가 되어줌

음악치료를 받으면서 저는 그 시간에 집중 할 수 있었고, 그것을 어떻게 알게 되었냐면 다른 생각에 가득 사로잡혀있던 나였는데, 그 생각들이 음악시간에 더 이상 떠오르지 않는 것을 느끼면서 복잡한 생각에서 벗어나서 음악에 집중하면서 나를 다른 세계로 불러준 것 같았어요. 그 길로 나를 불러 준 것이 그 시간마다 음악이었고요. (참여자 C)

- 음악이 흘러나오면 자연스럽게 웃게 되는 나의 모습을 발견함

처음에는 음악이 귀에 들어오지 않았어요. 그 시간에 따라 부르고 있는 것 같았는데 생각은 온전히 집중하지 못했던 적도 있고요. 그런데 시간이 지나면서 음악시간이 끝난 이후에도 내가 그 노래를 부르고 있고 문득 문득 생각이 나더라고요. 그리고 그 노래를 찾아서 들어보기도 하구요. 참 신기한 경험이었어요. 막 웃음이 나더라고요. (참여자 F)

- 다양하게 음악을 경험하는 기회를 통해서 음악의 힘을 실제로 체험하게 됨

어느 순간 음악은 나에게 무엇일까 라는 생각 고 있더라고요. 여유가 없었던 삶에 음악을 통해서 여유를 경험하고 난 후에, 마음의 안정도 되고 음악은 어떤 힘을 가지고 있는 걸까 라는 생각이 머릿속을 떠나지 않았어요. (참여자 D)

- 나의 삶의 새로운 변화를 기대하게 되고 매순간 다짐하게 됨

나 자신을 다시 되돌아보는 그런 시간을 갖게 되고 앞으로 어떻게 살아야 겠다, 라는 좋은 마음을 계속 다짐하게 되요. 앞으로 지금보다 더 좋아질 나의 삶에 대한 기대감이라고 해야 하나요.. 그런 것들이요. (참여자 E)

- 점차 희망적으로 변해가는 나의 모습을 발견함

이런 상황 저런 상황들에 대해서 차분하게 생각은 많이 해보는데 막상 정리할 시간은 없었던 것 같아요. 그런데 음악이 정리할 시간을 만들어줬고 정리를 하게 되는 앞으로 어떻게 해야 될지 함께 생각하게 되더라고요. 정리되지 않은 생각과 감정일 때는 늘 불행했는데 점차 미래를 생각하게 되니 희망적인 생각이 들었어요. (참여자 A)

### < 정서적 지지를 경험 >

- 비워낸 감정들에 음악이 좋은 소리와 좋은 감정들로 채워져 가는 것을 느낌

각자 자신의 이야기를 하고 들어주는 과정을 통해서 좋은 모습도 보고 좋은 소리도 듣고 이런 시간들이 정말 좋고 아름답다는 생각이 들었어요. 좋은 모습과 좋은 소리가 동시에 오는 것들을 정말 오랜만에 느껴본 시간이었거든요. 함께 하는 사람들이 같은 경험을 한 사람들이다 보니 격동적인 감정의 변화가 아니라고 정화가 됨을 느꼈거든요. 이런 것 들이 분명히 힘이 있는 것 같아요. (참여자 B)

- 자신을 위해 음악에 더 몰입하게 됨

내 상태가 더 좋아지고 호전이 되어야 내가 뭐를 해도 할 수 있겠구나, 라는 생각이 들었고 나의 자녀들이나 내가 만나는 사람들에게 건강한 내가 되고 싶었기 때문에 음악에 더 집중하고 싶었어요. 날 좋은 곳으로 이끌어 주는 것 같은 음악에 집중하고 싶었거든요. (참여자 I)

- 내 모든 것이 수궁되는 환경에서 성장한 나의 모습을 발견함

일단 스트레스 해소가 되고 또 뭐든지 맞고 틀리는 것이 없이 다 받아들여지니까, 긍정적인 환경에서 나의 모습들을 돌아보고 다듬을 수 있는 시간이 되더라고요. (참여자 D)

- 감동을 경험한 음악치료를 통해서 내 삶이 진정으로 변화되고 있다고 느낌

어떤 감정에 대해서 특히 감동받고 감동을 줄 수 있다는 것에 대해서 아예 잊고 살았던 것 같아요. 그런데 내가 감동이라는 감정과 마주한 순간에 오랜만에 느낀 감정이라는 것을 깨달았죠. 그래서 내 삶도 변할 수 있구나, 변화되고 있구나, 라고 생각했어요. (참여자 F)

### < 위로를 통한 집단 유대감을 경험 >

- 그룹원들이 큰 활력소와 힘이 됨

함께하는 사람들이 일단 상황이 다 비슷하고 굳이 처음부터 이야기 하지 않아도 이해해주고, 따뜻하게 감싸주고 또 같은 활동을 통해서 하나 된 기분을 느낄 수 있어서 좋더라고요. 공감과 위로의 대상이 있다는 게 큰 힘이었어요. (참여자 J)

- 서로 의지하고 마음을 나누게 됨

옆에서 같이 노래하는 사람한테 의지를 하게 되더라고요. 무엇보다도 마음이 편하게 대할 수 있는 상태니까, 그 사람들과 함께하는 것이 즐거웠고 별로 안 친했던 사람들과도 친해지면서, 더 즐거워지는 것을 느낄 수 있었어요. (참여자 G)

- 같은 경험을 위로하며 치유됨

공감과 공유가 어떤 한 순간도 그냥 지나치지는 않았던 것 같아요. 매 순간 순간들, 같은 경험이 있는 사람들이다 보니까.. 전체적으로 공감하는 분위기 속에서 서로를 위로 할 수 있었던 것 같고요. (참여자 I)

- 작은 변화도 서로를 성장시키는 계기가 됨

음악치료를 받으면서 다듬어지는 느낌이 들었어요. 큰 변화가 한순간에 일어나기 보다는 작은 변화지만 점차적으로 이루어지는 변화들.. 이런 변화들이 서서히 느껴지면서 다른 사람들이 변화하는 모습도 보게 되고 각자의 모습, 그리고 서로의 모습이 다 함께 성장할 수 있는 계기였던 것 같아요. (참여자 B)

- 심리적으로 공감대가 형성됨

음악을 들을 때 어떤 감정을 느끼는지 하나씩 다 말하지 않아도 같은 경험을 한 사람들이니까 느끼는 것들이 비슷하잖아요, 다들 음악에 젖기 시작하면서 자신의 상황과 감정에 대해서 이야기 하면, 마치 그 사람이 나인 것 같고 어쩌면 이렇게 나랑 똑같지, 라는 생각이 들고 나를 이해해주는 사람이 있는 것 같았어요. (참여자 C)

- 그룹원들을 보면서 서로의 긍정적 변화를 느낌

서로 다른 많은 사람들이 모여서 함께 하는 활동이니까, 진짜 다양한 모습들을 많이 보게 되는데 나랑 비슷한 사람을 보면서 위로 받기도 하고, 또 나와 다른 사람을 보면서 그 사람들을 이해하면서 이해받기도 하고, 함께 한다는 것 자체가 많은 위로도 되었어요. (참여자 A)

<표 12> ‘공감’ 의 하위범주, 속성, 차원

하위범주	속성	차원	범주
또 다른 나를 발견하고 가능성을 경험			
정서적 지지를 경험	유형	내현적-외현적	공감
위로를 통한 집단 유대감을 경험			

(9) 음악을 통한 이해와 소통

연구 참여자들은 음악심리치료의 다양한 경험을 통해 자신은 물론 타인을 이해하려는 시도를 하게 된다. 소통의 도구로 음악을 사용하며 ‘음악을 통한 이해와 소통’을 구성하는 하위범주로 ‘나의 경험과 감정을 공유’로 나타났다.

### < 나의 경험과 감정을 공유 >

- 타인의 경험을 토대로 나의 모습을 비추어 보는 과정을 경험함

제 주변에 난타를 하시는 분이 있는데 그 분을 보면서 무슨 즐거움으로 저렇게 즐겁게 할까, 라는 생각을 한 적이 있었어요. 그런데 제가 음악 경험을 해보니 이런 즐거움이 있어서 난타를 하는구나.. 음악이 몰입하게 하고 즐거움도 주는구나.. 하고 깨달았죠. (참여자 G)

- 타인 앞에서 감정을 표현하는 것이 자연스러워짐

객관적으로 자신을 마주하게 되고 그리고 타인의 모습을 보게 되면서 표현하는 것이 어색하지 않다는 생각이 들더라고요. 예전에는 나를 어떻게 생각할까, 나의 모습이 어떻게 비춰질까, 많이 걱정했었는데 같은 경험을 한 사람들과 공유하니깐 그런 것들은 걱정되지 않았어요. (참여자 D)

- 함께 비워냈던 감정들이 음악으로 채워져 가는 것을 느낌

음악을 듣고 노래를 부르고 같이 울고 웃었던 시간들이 굳이 말하지 않아도 음악이 하나로 묶어 줄 수 있었던 것 같아요. 말하지 않아도 서로 다 공감해 줄 수 있으니까.. 그리고 서로 위로해 주게 되고요. (참여자 E)

<표 13> ‘음악을 통한 이해와 소통’ 의 하위범주, 속성, 차원

하위범주	속성	차원	범주
나의 경험과 감정을 공유	유형	소극적-적극적	음악을 통한 이해와 소통

(10) 내적 필요에 의한 수용

연구 참여자들은 음악심리치료의 경험을 통해 내적 정서와 감정이 다양하게 변화하는 것을 경험하게 되고 긍정적인 변화들을 수용하게 된다. ‘내적 필요에 의한 수용’ 을 구성하는 하위범주로 ‘부정적 감정에서의 탈피’ 로 나타났다.

< 부정적 감정에서의 탈피 >

- 분노를 떨쳐버리는 시도를 꾸준히 하게 됨

그동안 마음속에 분노랑 그 외에도 안 좋은 감정들이 뒤죽박죽 가득했는데, 점점 그 사람만의 잘못이 아니라 환경적인 잘못, 서로의 잘못 등 다양한 문제점들이 있겠구나.. 라는 생각이 들더라고요. 그 이후로 부터 사람에 대한 미움과 분노를 떨쳐버리려는 시도를 끊임없이 하게 되었어요. 그런 마음을 가지게 된 것에 대해 지금도 후회는 없어요. (참여자 B)

- 미움과 분노보다는 아쉬운 마음이 커지는 것을 느낌

답답했던 마음이 무엇인지 알게 되었네요. 의사소통이 안 되었던 것 같아요. 굳이 말로 하지 않고도 마음이 통하는 것을 보면서 저한테 부족했던 것은 의사소

통이라는 걸 알았어요. 그 이후로 너무 아쉽더라고요. (참여자 F)

- 남편에 대한 분노가 점점 가라앉기 시작함

처음에는 절대 이해하지 않을 거야. 이해할 수 없는 거야. 라는 마음이 강했는데 시간이 지나면서 이 사람을 이해하려고 조금씩 생각하고 그리고 노력했어요. 그럴 때는 원망이라는 마음이 먼저 들 때도 많았는데, 지금은 정말 진심으로 이해해보려고 조금은 노력하게 되더라고요. 음악시간에 연관을 지어서 얘기를 하다보면 불쌍하다는 생각도 들고 안 되었다는 생각도 들고 처음에는 미움이었는데 시간이 지날수록 이런 감정들이 커지더라고요. (참여자 D)

- 변화하고 있는 자신의 모습에 비해 변화하지 못하는 남편이 아쉬움

남편의 마음이 지금 내가 느끼는 것과 조금이라도 같다면 좋겠다, 라는 생각이 들더라고요. 나는 점점 긍정적이고 희망적으로 변화하고 있는데, 제자리걸음을 하고 있을 남편을 생각하니 진심으로 안타까워요. (참여자 A)

- 웅어리 저있던 마음이 점점 풀려가는 과정을 경험함

새로운 노래를 접하고 또 처음 본 악기들을 연주하는 순간에 내가 이것들을 잘 연주할 수 있을까.. 두려운 마음이 컸었어요. 그런데 직접해보니까 너무 재미있고 할 수 있는 나의 모습을 발견하고 할 수 있다는 나의 모습을 발견하니까 기쁘더라고요. 지금 생각해보니 그냥 음악을 듣는 것보다 악기연주까지 함께하니 무엇인가 풀려가는 해소의 감정들이 있었던 것 같아요. (참여자 I)

- 남편을 용서하는 마음이 생기기 시작함

생각보다 마음의 정리가 빠르게 되는 것을 느꼈어요. 그리고 그 다음으로는 내 마음을 추스르게 되었어요. 마지막 음악치료시간에는 이 사람을 용서하는 마음까지 생기더라고요. 저에겐 음악시간인 한번 씩 지나갈 때 마다 이 사람에 대한 미움이 점점 적어지면서 결국 용서에 이르게 된 것 같아요. (참여자 G)

- 어려웠던 남편과의 관계에서 조금씩 편안해지는 것을 느낌

남편에 대한 건 모든 것이 두렵고 애절한 마음들이 가득했는데 지금은 안정이 많이 되고 안정이 많이 되고 이렇게 편하게 이야기 할 수 있게 되었네요. (참여자 J)

<표 14> ‘내적 필요에 의한 수용’ 의 하위범주, 속성, 차원

하위범주	속성	차원	범주
부정적 감정에서의 탈피	유형	소극적-적극적	내적 필요에 의한 수용

### (11) 소통의 도구와 자원을 발견

연구 참여자들은 가정폭력피해여성 쉼터의 심리치료 프로그램으로써 음악심리치료에서 경험한 내용으로 진정한 자아를 발견하고 수용하려는 시도를 하게 된다. 참여자들은 음악심리치료를 통해 발견한 자신의 새로운 모습들을 더 발전시키고 싶다는 생각을 하게 된다. ‘소통의 도구와 자원을 발견’ 을 구성하는 하위범주로 ‘남편과 음악적 소통을 갈망’, ‘자신의 경험을 타인과 공유하기 원함’, ‘표현하는 삶으로의 변화’, ‘자기의 필요와 의지에 따라 음악을 활용함’

으로 나타났다.

### < 남편과 음악적 소통을 갈망 >

- 음악치료에 대한 이야기로 남편과의 대화를 시도함

제가 음악치료를 받고 있다는 이야기를 하니깐 음악치료에 대해 물어보더라고요. 그전에는 서로 각자 힘든 이야기만 하다가 끝났을 텐데, 저한테 이렇게 질문하면서 당신도 이렇게 힘들어 하는 것을 알지 못했다.. 라는 이야기를 하더라고요. 제가 먼저 이야기를 꺼냈지만 남편도 점점 마음의 문을 열기 시작한 것 같았어요. (참여자 H)

- 남편에게도 음악치료를 권유함

남편에게 음악치료를 받고 있다는 이야기를 했어요. 그런데 제 남편은 자기 이야기를 하는 성격이 아닌데 갑자기 어린 시절 이야기를 하더라고요. 그래서 제가 그 사람에게 음악치료를 받아보면 어떨겠냐고 이야기 했어요. (참여자 I)

- 남편에게도 음악치료를 통해 마음의 치유를 얻게 하고 싶음

저는 음악을 많이 즐겼던 사람이 아닌데 음악시간을 통해서 제 자신에게 많은 도움이 된다고 느껴졌어요. 그런데 남편은 원래 음악을 좋아하는 사람이라서 이 사람이 음악치료를 받으면 얼마나 좋을까, 원래 음악을 좋아하는 사람이니까 더 마음의 치유가 되지 않을까, 라는 생각이 들었어요. 미워도 서로 다 힘든 시기니까요. (참여자 J)

- 남편과 서로의 이야기를 들어주게 되는 과정을 겪음

그 동안 각자 서로가 힘들다는 이야기만 하면서 살았던 것 같아요. 사람이기 때문에 힘든 순간이 분명히 있었을 텐데.. 각자가 힘들다는 것 때문에 상대방의 이야기를 듣지 못했던 것 같아요. 그런 시간이 있었다라면 지금 이곳에 있지 않았을 것이고, 남편과 통화하면서 질문을 하게 되었어요. 내가 내 마음에 질문하기 시작했던 것 처럼요. (참여자 D)

### < 자신의 경험을 타인과 공유하기 원함 >

- 가정폭력 피해자에게 음악치료를 권유하고 싶음

추천해주고 싶은 이유는 음악치료를 받으면서 불안하고 위축되어있던 마음이 편해지고 내 자신이 긍정적으로 변화하고 있다는 것을 느꼈어요. 누군가에게 권유하고 추천하고 이런 것을 잘 하는 성격이 아닌데 음악치료를 권하고 싶더라고요. (참여자 A)

- 자신이 경험이 가족에게도 필요하다고 느껴짐

제가 음악치료를 경험해보고 난 뒤에 우리 아이들도 이 경험을 해보면 진짜 좋겠다.. 라는 그런 생각을 엄청 많이 했어요. 다양한 악기를 다루고 이런 시간이 어른들에게도 너무 즐거운데 아이들은 얼마나 즐거울까 라는 생각이 들더라고요. 직접 경험해보니까 우리 가족에게 많은 도움을 줄 수 있을 것 같다, 라는 확신이 들었죠. (참여자 B)

### < 표현하는 삶으로의 변화 >

- 가족에게 사랑을 표현할 용기가 생김

미움과 분노의 마음이 가득해서 사랑을 표현할 마음의 여유조차 없었는데 자식들에게, 나의 가족들에게 사랑한다고 표현하는 내 모습을 보게 되었어요. 차라리 이런 일이 있기 이전에는 사랑한다고 얘기한 적이 더 없었는데 이제는 사랑을 자꾸 표현하게 되고 표현할 용기가 생기더라고요. (참여자 C)

- 나의 경험에 대해서 나누는 삶으로 변화됨

주변에 우울증이 있는 사람에게 음악치료를 권했어요. 내가 직접 경험해 보니까 치유가 많이 되고, 눈물이 점점 줄어들고 다른 사람이 이야기가 아닌 나의 경험에 대해 얘기해주니까.. 그 사람도 많이 공감이 되는 것 같더라고요. 저도 우울증이 있다는 소견을 들었던 적이 있는데 많이 좋아졌어요. 나의 이야기를 하면서 상대방에게 음악치료는 나에게 말 그대로 치료였다고 얘기했어요. (참여자 G)

- 내가 원하는 자화상을 자세히 그리게 되고 새로운 꿈을 꾸게 됨

남편을 위해, 자식을 위해, 엄청 바쁘게 살았던 것 같아요. 지금 돌아보니까 나를 위해 보낸 시간은 별로 없는 것 같더라고요. 저 뿐만이 아니라 여기에 있는 다른 사람들도 그럴 것 같아요. 그래서 남은 삶을 위해서 나의 모습을 생각해 보게 되었고 나는 어떤 사람인지, 무엇을 잘하는 사람인지 계속 되 뇌이게 되네요. (참여자 E)

< 자기 필요와 의지에 따라 음악을 활용함 >

- 힘들 때 마다 자연스럽게 음악에 의지하게 됨

음악을 들으면서 좋은 기분을 느끼니까 처음에는 막연하게 음악을 듣기 시작했는데, 그런 시간들이 반복되면서 어느 순간부터 내가 음악에 많이 의지하고 있고나라고 느끼게 되더라고요. 힘든 상황이니깐 더 의지하게 된 것 같아요. (참여자 F)

- 평소에 음악을 듣는 시간이 길어짐

처음에는 지금 나에게 처해있는 상황이 안 좋으니까.. 신나는 음악도 슬픈 음악도 듣지 못했는데 자연스럽게 음악을 접하게 되니까, 활동이 끝나고 나서 음악을 찾아서 듣는다거나, 음악치료시간에 들었던 노래를 흥얼거리게 된다거나, 음악을 들으면서 잡생각을 떨쳐버릴 수 있다는 것을 다시 한번 느끼게 되었죠. (참여자 J)

- 활동한 음악을 벨소리로 다운로드 받음

음악활동을 하고 난 뒤에 제가 유난히도 계속 흥얼거리는 노래가 있더라고요, 그 노래가 입에서도 맴돌고 생각에서 떠나질 않아서 계속 듣고 싶은 마음에 벨소리를 다운받았어요. 그 노래가 지금 제 핸드폰 벨소리에요. (참여자 A)

- 악보를 찾아봄

활동 했던 노래를 불러보고 싶은 마음이 들었는데 갑자기 악보를 찾아서 정확하게 부르고 싶더라고요. 음악치료활동 하면서 악보를 보는 방법을 그나마 알게 되어서 그런지 오랜만에 악보를 보면서 노래 부르고 싶다는 생각이 들었어요. (참

여자 F)

- 활동한 노래를 들었을 때 반가움

밖에 돌아다니거나 라디오를 들을 때, 음악치료활동을 하면서 들은 노래가 나오면 괜히 반가운 마음이 들더라고요. 흥얼거리게 되기도 하고.. 그 순간들이 생각나기도 하고요. (참여자 D)

- 일상생활에서 원하는 곡을 선곡하여 감상함

음악을 들으면서 힐링 한다는 느낌을 음악치료활동을 통해 알게 되었거든요. 그래서 혼자 종종 음악을 찾아듣게 되는 습관이 생긴 것 같아요. 듣다보니 제가 좋아하는 음악취향도 알게 되고 좋은 음악을 찾게 되면 반복해서 듣기도 하고요. (참여자 H)

<표 15> ‘소통의 도구와 자원을 발견’의 하위범주, 속성, 차원

하위범주	속성	차원	범주
남편과 음악적 소통을 갈망			
자신의 경험을 타인과 공유하기 원함	정도	적음-많음	소통의 도구와 자원을 발견
표현하는 삶으로의 변화			
자기의 필요와 의지에 따라 음악을 활용함			

## 2) 축코딩 결과

축코딩은 개방코딩에서 분해되었던 자료를 재조합하는 과정으로 각 범주들이 어떻게 연관되어 있는지를 밝히는 것이다(Staruss & Corbin, 1996). 각 범주들은 패러다임 모형에 근거하여 인과적 조건, 맥락적 조건, 중심현상, 중재적 조건, 작용/상호작용 전략, 결과로 나타난다. 또한 과정 분석을 통해 작용/상호작용의 연결을 탐색함으로써 시간의 흐름에 따라 상황의 변화를 관찰하였다.

### (1) 패러다임 모형에 의한 범주의 구조분석

개방 코딩에서 출현한 범주들 간의 유사점과 차이점을 발견하여 범주를 계속적으로 수정하면서 범주들의 연결과 관계를 확인하였다. 이를 축코딩의 분석적 도구인 패러다임 모형을 통해 인과적 조건, 맥락적조건, 중심현상, 중재적 조건, 작용/상호작용 전략, 결과의 관계로 통합하였다.

#### ① 인과적 조건

인과적 조건은 어떤 현상의 발생이나 발전을 이끄는 사건 또는 일을 의미한다(Strauss & Corbin, 1996). 본 연구에서 참여자들이 정서적 · 인지적 변화의 필요성에 대한 욕구와 의지를 가지게 되었을 때 참된 자신을 발견하고 싶어하는 것으로 나타났다. 이에 따라 ‘부정적 감정의 전환’, ‘정서적 안정의 갈망’, ‘변화의 필요성에 대한 욕구’를 ‘음악치료를 통한 참자기의 발견과 수용’이라는 중심현상의 인과적 조건으로 보았다. 이는 부정적인 감정에 사로잡히거나 정서적인 안정감을 누리고 싶을 때, 내적/외적 자신과 마주하고 싶을 때, 참자기의 발견과 수용에 대한 필요성을 인식하는 것으로 나타났다. 인과적 조건

에서 ‘부정적 감정의 전환’, ‘정서적 안정의 갈망’, ‘변화의 필요성에 대한 욕구’ 이고 속성은 ‘정도’ 로 차원은 ‘낮음 · 높음’ 으로 나타났다.

## ② 맥락적 조건

맥락적 조건은 현상에 영향을 미치는 특수한 조건 혹은 현상이 나타나는 구체적인 상황으로 작용/상호작용 전략을 다루고 조절한다(Strauss & Corbin, 1996). 본 연구에서 중심현상인 ‘참 자기의 발견과 수용’ 을 설명하면서 참된 자아를 발견하고 수용하기까지의 구체적인 상황을 나타내주는 ‘자기성찰의 기회를 수용’, ‘음악의 몰입을 통한 자기 돌봄’, ‘나의 삶과 음악을 동일시’ 가 맥락적 조건으로 나타났다. 연구 참여자들은 음악심리치료의 경험을 통해 자신의 내면에 대한 탐색을 시작하며 이를 바탕으로 내면의 인식을 전환하는 계기를 갖게 되고 음악을 통한 감정해소의 경험을 할 수 있었다. 맥락적 조건으로 ‘자기성찰의 기회를 수용’, ‘음악의 몰입을 통한 자기 돌봄’, ‘나의 삶과 음악을 동일시’ 가 나타났고 그 속성은 ‘유형’ 으로 ‘소극적 · 적극적’ 에서 차이를 보였다.

## ③ 중심현상

중심현상은 여기서 무엇을 경험하고 있는가? 를 나타내주는 것으로 연구 참여자가 일련의 작용/상호작용 전략에 의해 조절되는 중심생각이나 사건이다(Strauss & Corbin, 1996). 본 연구에서는 음악심리치료를 경험한 참여자가 자기 돌봄의 자원을 획득하는 과정에서 나타난 중심현상은 ‘음악치료를 통한 참 자기의 발견과 수용’ 으로 분석되었다. 연구 참여자들은 스스로를 이해하고 수용하기 시작하면서 분노와 미움의 감정을 다스리고 진정한 자신의 모습을 발

견하게 된다. 중심현상으로서 ‘음악치료를 통한 참가자의 발견과 수용’의 속성은 ‘유형’으로 ‘소극적 · 적극적’의 차원이 존재했다.

#### ④ 중재 조건

중재적 조건은 어떤 현상에 속하는 보다 광범위한 구조적 상황으로 주어진 상황 또는 맥락적 조건에서 취해진 작용/상호작용 전략을 촉진하거나 방해하는 것으로 나타난다(Strauss & Corbin, 1996). 본 연구에서는 ‘음악치료를 통한 참가자의 발견과 수용’이라는 중심현상에서 작용/상호작용 전략에 영향을 미치는 중재조건으로, 음악으로 정서적 지지를 경험하고, 집단 유대감 안에서 느낀 위로의 경험을 통해 자신의 가능성에 대한 발견이라는 ‘공감’이 나타났다. 중재적 조건으로서의 ‘공감’의 속성은 ‘유형’으로 ‘내현적 · 외현적’으로 구분되었다.

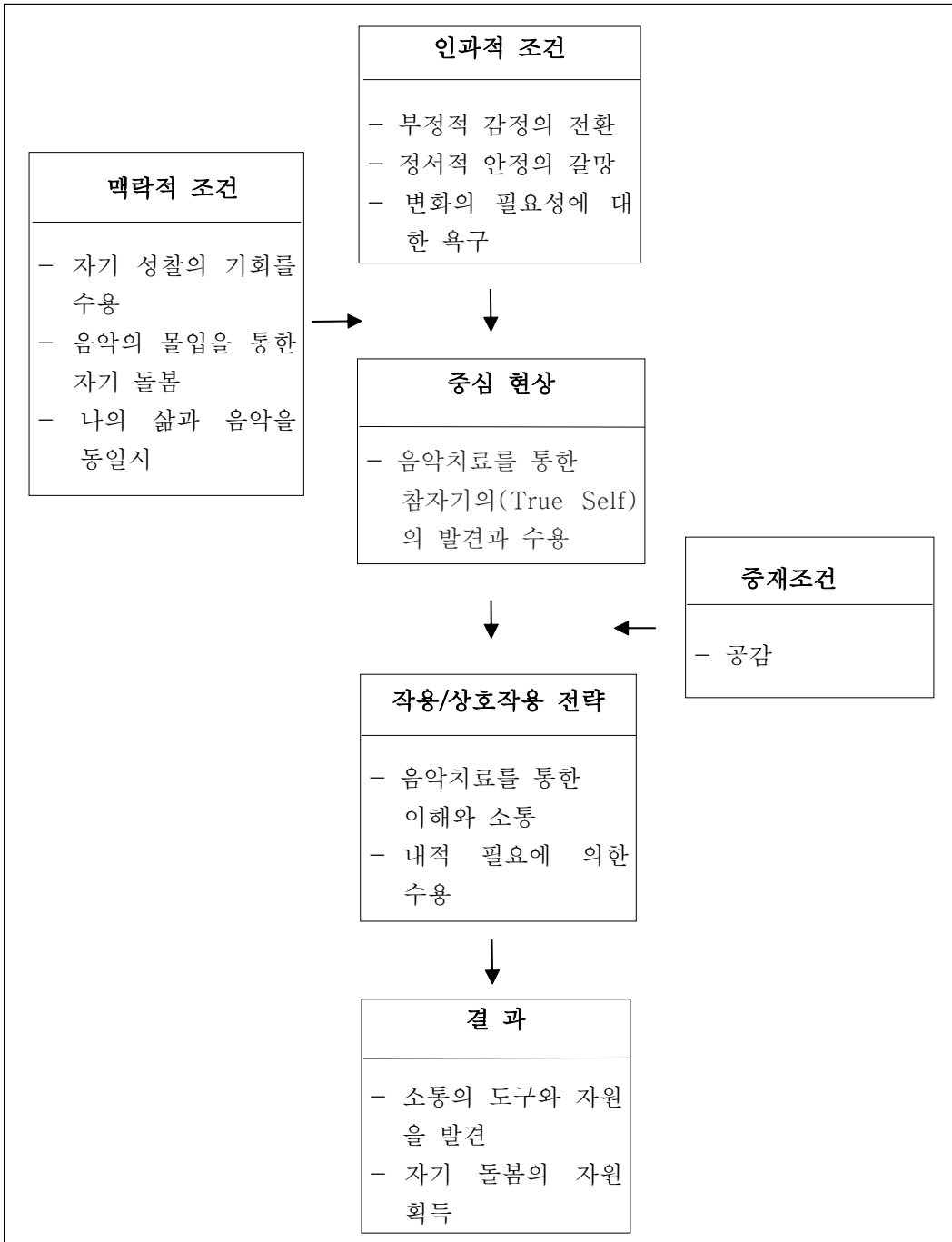
#### ⑤ 작용/상호작용 전략

작용/상호작용 전략은 중심현상이 맥락적 조건 안에서 존재하거나 특정한 조건 아래에서 존재하는 것처럼 현상을 다루고 조절하여 수행하고 반응하는 데 쓰인다(Strauss & Corbin, 1996). 본 연구에서 중심현상인 ‘음악치료를 통한 참가자의 발견과 수용’을 다루기 위한 작용/상호작용 전략은 ‘음악치료를 통한 이해와 소통’, ‘내적 필요에 의한 수용’이었다. 연구 참여자들이 참된 자아를 발견하기 위한 전략으로는 남편을 용서하는 마음이 생기기 시작하면서 응어려져 있던 마음이 점점 풀려가는 과정을 경험하였고 점차 부정적 감정에서 탈피할 수 있었다. 이로 인해 타인이 아닌 자신의 삶에 주목하게 되는 것으로 나타났다. 작용/상호작용에 전략에 속하는 ‘음악치료를 통한 이해와 소통’, ‘내적

필요에 의한 수용'의 속성은 '유형'으로 '소극적 · 적극적' 차원으로 나뉘었다.

## ⑥ 결과

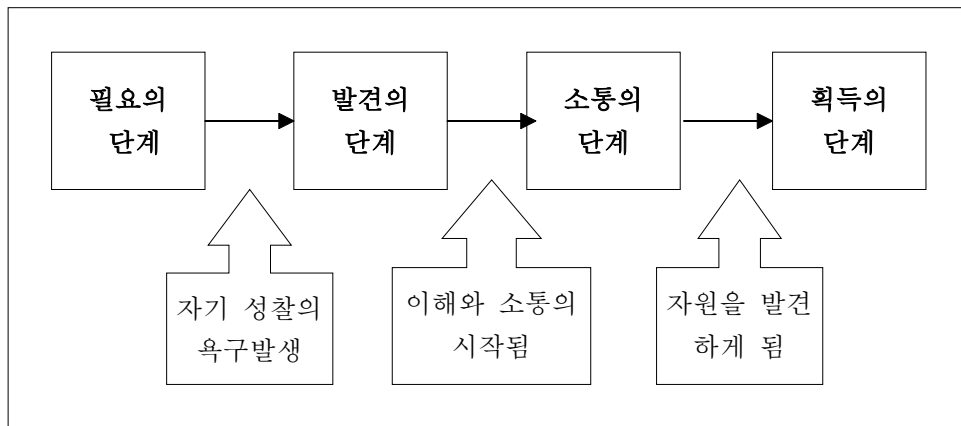
결과는 어떠한 현상을 다루기 위해 취해진 작용/상호작용 전략에 따라 나타나는 최종적인 성과를 의미한다(Strauss & Corbin, 1996). 본 연구에서는 '음악 치료를 통한 참가자의 발견과 수용'이라는 중심현상에 대하여 '음악 치료를 통한 이해와 소통', '내적 필요에 의한 수용'이라는 작용/상호작용 전략을 통해 '소통의 도구와 자원을 발견', '자기 돌봄의 자원 획득'이라는 결과를 가져왔다. 연구 참여자들은 자신의 음악치료 경험이 가족들에게도 유익할 것이라고 생각했고, 다른 가정폭력 피해여성에게도 음악 치료를 권유하고 싶어 하였다. 또한 자신의 필요와 의지에 따라 생활에서 음악을 활용하는 모습이 다양하게 나타났다. 결과로서는 '소통의 도구와 자원을 발견', '자기 돌봄의 자원 획득'의 속성은 '정도'로 '적음 · 많음'으로 구분되었다.



<그림 1> 쉼터에 입소한 가정폭력 피해여성의 음악심리치료 경험에 대한 패러다임 모형

## (2) 과정분석

근거이론에서 과정분석은 자료에서 작용/상호작용으로 표현되는 범주와 하위 범주들 간의 연속적 연결을 탐색함으로써 시간의 흐름에 따른 상황의 변화를 추적하는 단계(Strauss & Corbin, 1996)를 말한다. 본 연구에서 가정폭력피해 여성이 음악심리치료를 경험한 후에 참자기를 발견하고 수용하는 과정을 분석한 결과, 음악심리치료를 경험한 이용자의 음악심리치료 활용 과정은 필요의 단계, 발견의 단계, 소통의 단계, 획득의 단계의 네 가지 과정으로 나타났다. 그 과정은 구체적으로 각 단계는 다음 <그림 2>와 같다.



<그림 2> 음악심리치료를 경험한 가정폭력피해여성의 참자기의 발견과 수용 과정

### ① 필요의 단계

가정폭력 피해여성이 음악심리치료를 경험한 후에 자기 돌봄의 자원을 획득하기 위한 첫 시작은 참여자 스스로 변화의 필요에 대한 욕구가 발생할 때이다. 연구 참여자들은 음악심리치료를 경험한 후에 정서적 · 정신적 안정의 필요를 느끼고 인지하기 시작하면서 자기 돌봄의 자원을 획득하길 원했다. 이러한 이유로 자기 돌봄 자원의 필요를 인식하는 것이 모든 과정에 대한 첫 번째 단계가 되는 것이다.

연구 참여자들은 부정적 감정에서 벗어나고 싶은 부분과 안정된 삶의 필요성을 느낄 때 자기 돌봄의 자원에 대한 필요성을 느끼고 있었다. 쉽터에 거주하면서 현재 삶에 대한 변화를 꿈꾸며 자신의 삶에 대해 직면해 방향성을 가지고 싶을 때 자기 돌봄의 자원에 대한 필요를 느끼는 것으로 나타났다. 또한 연구 참여자들은 쉽터에 거주하면서 마음의 안정과 앞으로의 삶에 대한 계획을 세우며 자신의 펼쳐질 삶에 대한 다양한 준비를 하고 있다. 그러나 자신의 의지와 상관없이 눈물이 멈추지 않고 누군가 자신을 위로해주고 삶에 해답을 제시해주길 원할 때 자기 돌봄의 자원을 필요로 했다. 때로는 미래를 위해 과거 · 현재를 돌아보고 계획을 세우고 싶은 순간과 자신의 삶에 집중하고 싶은 순간에도 자기 자원의 필요성에 대해 인식했다. 이렇듯 연구 참여자들은 다양한 상황들 속에서 자기 돌봄의 자원의 필요성을 인식하고 자신의 삶에 대한 꿈을 꾸고 있었다.

### ② 발견의 단계

발견의 단계는 연구 참여자들이 자기 돌봄의 자원에 대한 필요와 쉽터의 프로그램의 일부로써 음악심리치료 프로그램을 경험하고 인식하는 단계이다.

연구 참여자들은 자기 돌봄의 자원의 필요성을 깨달았지만 갑자기 컴퓨터에 입소하면서 신체적으로나 심리적으로 아무런 준비가 되어있지 않았고 가정폭력이라는 극심한 정신적인 충격의 상황을 해소하고 정서적 안정에 도움을 줄 수 있는 음악심리치료 프로그램에 참여하게 되었다. 연구 참여자들은 음악심리치료를 통해서 자신에게 집중하는 시간을 갖게 되고 복잡했던 감정을 조금씩 정리하면서 자기 탐색의 시간을 갖게 되었다. 또한 음악을 통해 내면과 마주하게 되면서 조금씩 마음의 안정을 찾기 시작하였고 점차 자연스럽게 내면의 인식의 전환을 시작으로 주도적이지 못했던 자신의 삶의 방향성을 찾기 시작했다.

연구 참여자들은 음악심리치료를 통해서 억눌려있던 감정들이 표출되었고 스트레스가 해소되는 경험까지 이어지면서 점차 음악에 대한 신뢰가 생겼다. 또한 발견과 수용의 단계를 통하여 감정 해소의 경험과 자기 주체적 삶의 방향에 대한 갈피를 잡을 수 있게 되었다.

### ③ 소통의 단계

소통의 단계는 연구 참여자들이 음악심리치료 경험 이후에 자기 돌봄의 자원을 획득하기 위해 스스로를 이해하고 수용하며 자신을 발견해가는 단계이다. 현재 자신이 처해있는 상황에 대한 원인을 타인에게서 찾기보다는 자기 자신의 문제에서부터 객관적으로 바라보기 시작하였고 지속되는 불안하고 부정적인 감정에서 탈피하기 위해서 자신이 변화해야 한다는 깨달음과 의지를 갖기 시작하였다. 그러면서 상대방을 용서하는 것이 자기 자신을 위한 것이라는 걸 알았고 분노와 미움의 감정을 떨쳐버린 후에 마음의 편안해지는 것과 말로는 표현할 수 있는 감정을 경험하게 되었다. 이 단계에서 연구 참여자들은 참된 자신의 모습을 발견하게 되었고 이를 수용할 수 있었다. 또한 자신도 몰랐던

새로운 자신의 모습을 보게 되면서 다양한 가능성을 확인하게 되었다. 연구 참여자들은 같은 상황에서 음악심리치료를 경험한 그룹 원들과 서로의 지지하고 공감하는 과정을 통해 치유됨을 경험하였고 작은 변화부터 함께 성장하고 있음을 느꼈다. 이러한 과정을 통하여 앞으로의 자신에 삶에 대해 기대를 하게 되었고 자기 돌봄의 자원을 획득 할 수 있는 계기를 만들었다.

#### ④ 획득의 단계

획득의 단계는 음악심리치료를 경험한 연구 참여자가 자기 돌봄의 자원을 확인하고자 하는 과정의 끝에 스스로 자기 돌봄의 자원을 획득하고 안정적인 삶으로 나아가는 단계이다. 연구 참여자들의 필요의 단계, 발견의 단계, 소통의 단계를 거치면 최종적으로 자기 돌봄의 자원을 획득하게 된다. 이 단계에서는 타인과 가족에게도 음악심리치료를 권유하게 되었고 이를 계기로 자신의 경험을 나누는 삶으로 변화하기 시작하였다. 자기 돌봄의 자원을 확인한 연구 참여자들은 가족들에게 사랑을 표현하기 시작했고 자신의 삶에 대한 자화상을 직접 그리게 되었다. 또한 일상생활에서도 음악을 듣는 시간이 길어지고 힘든 순간에 자연스럽게 음악에 의지하게 되는 등 다양하게 음악을 활용하며 자기 돌봄의 자원을 적극 활용하게 된다. 이 단계에서 앞으로의 삶에 대한 기대와 동시에 가능성을 경험하게 된다.

### 3) 선택코딩 결과

선택코딩은 다른 모든 범주가 통합된 중심현상으로서의 핵심범주를 밝히고, 정교화 시키는 과정이다(Strauss & Corbin, 1996). 이 과정에서는 모든 개념과 범주의 관계를 통합적으로 설명할 수 있는 전형적인 이야기를 서술하고 분석적으로 표현하는 것이 포함된다.

#### (1) 핵심범주

핵심범주는 이 연구의 주제가 무엇인지를 주요단어로 표현하는 것으로 이론을 구축하는 기본적인 개념이다(신경림, 2004). 핵심범주의 특성은 자료 속에서 빈번하게 나타나고 여러 범주를 서로 연결하며, 자료의 변화를 설명할 수 있다는 것이다(Strauss & Corbin, 1996).

본 연구에서는 선택코딩을 통해 모든 개념 간의 관계를 통합적으로 설명할 수 있는 핵심범주를 ‘음악심리치료를 통한 참 자기의 발견과 수용’이라고 명명하였다. 연구 참여자들은 가정폭력피해여성으로서 쉼터에 거주하며 음악심리치료를 경험하고 그 경험을 바탕으로 자기 돌봄의 자원을 획득하게 된 과정에 대해서 이야기를 나누었다. 그 과정을 ‘음악심리치료를 통한 참 자기의 발견과 수용’이라는 핵심범주를 통해 살펴보고자 한다.

연구 참여자들은 자신의 의도와 상관없이 처하게 된 현재의 불안정한 상황에서 정신적·정서적 안정에 대한 필요를 갈망하게 되고, 삶의 방향성을 찾길 원한다. 쉼터에서 프로그램의 일부로 음악심리치료에 참여하면서 새로운 음악적 경험과 다양한 심리적 변화를 인식하게 되는데, 이때 참여자들은 음악심리치료 경험을 통해 자신의 부정적인 감정과 내면의 복잡한 생각을 음악으로 흘려보내는 경험을 하며 음악을 통해 미움의 대상이었던 남편을 용서하는 과정

을 겪는다. 즉 음악심리치료 경험을 통해 분노와 미움을 떨쳐버리고 자기 스스로에게 몰입하는 경험을 통해 자기 돌봄의 자원을 획득하게 된다.

본 연구에서 참여자들이 음악심리치료 경험을 바탕으로 참 자기를 발견하고 수용하는 과정은 필요, 발견, 수용을 거쳐 획득에 도달하는 과정이었다. 필요의 단계는 발견의 단계를 뒷받침하고, 수용의 단계는 획득의 단계를 뒷받침해 주고 있다. 그리고 크기는 발견과 수용의 단계부터 획득의 단계로 연결되는 과정을 중점적으로 설명하고 있다.

따라서 이 과정에서 가장 중요하게 나타난 요소는 첫째, 자기 필요에 힘입어 제시되는 ‘분노와 미움의 감정을 다스리기’ 이고, 둘째는 스스로를 이해함으로써 얻게 되는 ‘자기 돌봄의 자원 획득’ 이다. 참여자들이 음악심리치료를 경험 후 자기의 필요와 의지에 따라 음악을 자유롭게 활용하게 된 전략적 과정은 ‘음악심리치료를 통한 참 자기의 발견과 수용’ 이라는 범주로 설명할 수 있으며 음악심리치료를 경험한 가정폭력 피해여성 변화를 나타내주는 가장 핵심적인 범주라고 할 수 있다.

## (2) 이야기 윤곽

이야기의 윤곽은 핵심범주를 중심으로 하여 다른 범주들을 체계적으로 연관시키고 그것들의 관련성을 확인하여 다듬어 범주를 정교화해서 이야기로 기술하는 과정으로, 서술적 문장으로 기록하는 것이다(Strauss & Corbin, 1996). 본 연구에서 핵심범주는 ‘가정폭력 피해여성이 음악심리치료 경험을 바탕으로 참 자기의 발견과 수용’ 이라고 명명하였다. 핵심범주를 중심으로 이야기 윤곽을 전개하면 다음과 같이 서술할 수 있다.

다음은 14회기 이상 음악심리치료를 경험한 쉼터에 거주하고 있는 가정폭력피해여성이 음악심리치료 경험한 대한 이야기이다. 쉼터에 거주하고 있는 연

구 참여자들은 부정적인 감정에 사로잡혀 안정적인 정서를 갈망할 때, 변화의 필요성에 대한 욕구를 느낄 때 자아 돌봄의 자원의 필요성을 인식했다. 또한 자신의 삶에 대한 방향성을 찾지 못해 힘든 때와 매순간 집중하지 못하는 자신의 모습을 발견했을 때, 마음속에서 원망과 분노가 끊이지 않을 때, 자아 돌봄의 자원에 대한 필요를 느끼게 되지만 스스로 자원을 발견하는데 한계가 있다.

이들은 가정폭력피해여성이 거주하고 있는 쉼터에서 심리치료프로그램의 하나로 음악치료 프로그램에 참여하게 되는데, 음악을 통해 다양한 감정의 형태와 심리의 변화를 겪는 경험을 하게 된다. 생각의 깊이가 깊어짐을 느끼고 불안했던 마음이 점차 편안해지는 것을 경험하게 된다. 또한 새로운 악기를 다루며 삶에서 행복했던 기억을 떠올리기도 하고 노래를 부르며 가사처럼 살고 싶다는 깊은 공감을 불러일으킨다. 다양한 음악심리치료의 경험을 통해 연구 참여자들은 자신의 내면에 귀를 기울이게 되고 불안과 분노의 감정을 해소하는 방법을 터득하게 되었으며 음악과 자신의 삶을 동일시하는 과정을 토대로 자기 돌봄의 자원을 획득하려는 시도를 하게 되었다. 음악심리치료를 통해 느낀 긍정적 감정들을 삶과 연결하여 자기 돌봄의 자원으로 사용하고자 하는 것이다.

이러한 시도와 노력은 연구 참여자 스스로가 자기 돌봄의 자원을 획득하고자 하는 욕구를 불러일으켰다. 참여자들은 그동안 음악심리치료에서 용서의 경험을 통해 소통의 도구와 자원을 발견, 분노와 미움의 감정을 다스림의 과정을 겪으며 참 자기의 발견과 수용으로 음악을 통해 자신의 내면과 마주하고 자기주체적 방향성을 가지게 되었다.

그리고 이것은 연구 참여자들이 자신의 경험을 나누며 가족에게 감정을 표현하며 의지에 따라 음악을 활용하는 삶의 적용이라는 결과를 나타냈다. 삶에서 힘든 순간과 마주하게 되었을 때 음악을 듣게 되고 자신이 좋아하는 노래

를 벨소리와 음악파일로 다운로드 받기도 하였으며 다양한 음악을 오랜 시간 동안 즐기고 싶은 욕구가 나타났다. 이처럼 쉽터에 거주하면서 정서적 안정을 갈망하고, 필요에 의해 음악심리치료를 경험하게 된 이 후, 그 경험을 바탕으로 음악에 의지하게 되고 그 과정에서 자기 주도적으로 음악을 활용하는 노력을 기울이며 자기 돌봄의 자원을 획득하게 된다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 음악심리치료를 경험한 가정폭력피해여성이 자기 돌봄의 자원을 획득하게 되는 과정에 대해 탐색하는 것에 목적이 있다. 연구자는 본 연구 참여자의 음악심리치료 경험과 그와 관련하여 삶에서의 변화 과정을 분석하기 위해 질적 연구 방법 중 하나인 근거이론을 적용하였다.

근거이론 방법의 절차에 따라 가정폭력 피해자를 대상으로 음악심리치료의 경험과 음악적 활용에 대해 의견을 제시할 수 있는 연구 참여자를 의도적으로 표집하여 심층면접을 하였다. 미리 준비된 반구조적 질문지에 따라 진행된 심층면접은 모두 녹음된 후에 연구자에 의해 필사되었고 이 녹취자료를 바탕으로 Strauss와 Corbin(1996)이 활용한 개방코딩, 축코딩, 선택코딩을 통해 분석하였다.

개방코딩의 과정으로는 음악심리치료의 경험에 관련된 사건과 현상, 반응과 결과 등을 중심으로 의미 있다고 판단되거나 독특한 진술에 개념의 이름을 붙이고 유사한 개념끼리 범주화 하였다. 이를 통해 최종적으로 79개의 개념과 18개의 하위 범주, 그리고 12개의 상위범주가 도출되었다.

축코딩 과정에서는 Strauss와 Corbin(1996)의 패러다임 모형에 근거하여 각 범주들의 연결과 관계를 분석하여 음악심리치료를 경험한 가정폭력피해여성들의 자기 돌봄의 자원을 획득하는 과정을 설명하였다. 이에 의하면 쉽터에 거주하고 있는 가정폭력피해여성이 음악심리치료를 경험한 후에 자기 돌봄의 자원을 획득하는 과정에서 인과적 조건은 ‘부정적 감정의 전환’, ‘정서적 안정의 갈망’, ‘변화의 필요성에 대한 욕구’로 나타났고, 맥락적 조건은 ‘자기성찰의 기회를 수용’, ‘음악의 몰입을 통한 자기 돌봄’, ‘나의 삶과 음악을 동일시’ 이

었다. 중심현상은 ‘음악치료를 통한 참 자기의 발견과 수용’ 이었고, 이 중심현상에서 작용/상호작용 전략에 영향을 미치는 중재조건은 ‘공감’ 으로 나타났다. 중심현상을 다루고 조절하는 작용/상호작용 전략은 ‘음악을 통한 이해와 소통’, ‘내적필요에 의한 수용’ 이었고 결과는 ‘소통의 도구와 자원을 발견’, ‘자기 돌봄의 자원 획득’ 이었다. 또한 과정 분석을 통해 가정폭력 피해여성의 필요의 단계, 발견의 단계, 소통의 단계, 획득의 단계의 네 가지 과정으로 참 자기의 발견과 수용의 과정이 나타남을 제시하였다.

첫째, 필요의 단계는 가정폭력피해여성이 참 자기를 발견하고 수용하는 첫 시작으로서 변화의 필요성에 대한 욕구를 갈망하는 단계이다. 내적인 부분과 외적인 부분에서 모두 변화의 필요성을 느꼈다.

둘째, 발견의 단계는 연구 참여자들이 삶의 변화의 필요를 인식하는 것과 맞물려 쉽터 프로그램으로 일부분으로 음악심리치료 프로그램에 참여하면서 치료적 음악을 통하여 자신의 발견하고 수용해 가는 단계이다. 부정적 감정에서 탈피를 갈망하고 정서적 안정을 원했던 연구 참여자들은 자기탐색을 시작하며 음악의 몰입경험을 통한 내면의 인식 전환 등 삶과 음악을 동일시하는 경험을 통해 진정한 자신의 모습을 찾아가고자 하는 동기를 부여받는다.

셋째, 수용의 단계는 집단 유대감을 경험하고 위로의 감정을 느끼고 음악을 통한 정서적 지지를 통해 다양한 감정 변화를 스스로 느끼게 되는 단계이다. 이에 따라 연구 참여자들은 자신이 경험한 음악을 타인도 경험하길 원하고 음악을 통한 이해와 소통을 통해 부정적 감정에서 탈피를 하는 경험에 이르게 된다.

넷째, 획득의 단계에서는 수용의 단계 이후로 자기 삶에서 주도적으로 음악을 사용하며 표현하는 삶으로의 변화를 확신하는 단계이다. 이 단계에서 연구 참여자가 자신의 삶에 대한 적극적인 태도와 감정을 자유롭게 표현하는 모습을 통해 자기 주체적 삶의 구현 단계이다.

선택코딩에서는 ‘음악심리치료의 경험을 통한 참 자기의 발견과 수용’ 이라고 핵심범주를 명명하고, 이를 중심으로 쉼터에서 음악심리치료를 경험한 가정폭력 피해여성이 참된 자신을 발견하고 수용해 나가는 과정에 대한 이야기 윤곽을 전개하였다. 이와 같은 연구 결과를 통해, 연구문제에서 제기된 가정폭력 피해여성이 음악심리치료의 과정을 통해 어떠한 경험을 하였는지, 그리고 어떤 내적 변화를 가져왔는지 이해할 수 있게 되었다.

본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, 가정폭력피해여성을 대상으로 한 음악심리치료 연구가 전무한 상황에서 가정폭력피해여성을 대상으로 음악심리치료의 과정과 경험에 대해 밝혔다는 것이다.

둘째, 본 연구에서는 양적 변화에만 주목하던 기존의 음악치료 연구들과는 달리, 음악치료의 경험이 개인의 삶에 어떠한 변화를 이끌어내는지에 초점을 맞추고 양적연구과정으로는 밝히기 어려운 연구 대상자들의 변화를 질적 연구로서 접근하였다. 이를 통해 가정폭력 피해여성의 음악심리치료로 어떠한 경험을 하며 변화를 이루었는지, 연구 참여자에 대한 이해를 높여주는데 유용한 자료가 될 것이라고 기대한다.

## 2. 제언

본 연구는 음악심리치료를 경험한 가정폭력피해여성이 쉼터에서 거주하며 참 자기를 발견하고 수용하는 과정에 대해 Strauss와 Corbin(1996)의 근거이론 연구방법을 사용하여 분석하였다. 그 결과 ‘음악심리치료 경험을 바탕으로 참 자기의 발견과 수용’이라는 핵심범주가 도출되었다.

연구의 결과로는 쉼터에 거주하고 있는 가정폭력 피해여성들이 음악심리치료의 경험을 바탕으로 자기 주도적 음악을 사용하며 필요에 따라 적극 음악을 활용하는 것으로 나타났다. 즉, 연구 참여자들은 음악심리치료에서의 경험을 통해 자신의 내면에 마주하게 되었고 감정을 다루며 용서하는 경험을 바탕으로 더 나은 삶을 위한 자기 돌봄의 자원으로 사용하게 되는 것으로 나타났다. 이는 음악심리치료가 감정의 분출과 정서에 대한 탐색을 통하여 자기통찰을 가능케 하는 능력을 지닌다는 입장과는 부합한다(Rudd, 1980).

연구 참여자들이 음악심리치료에서의 경험을 자기 발전적 전략으로 사용하려고 했던 갈망과 노력은 자신의 필요와 의지에 따라 음악을 활용하고자 하는 욕구를 불러일으켰다. 또한 그동안의 음악심리치료를 통해 감정해소의 경험, 정서적 지지를 통한 자신의 가능성을 발견해 스스로를 위로하는 것뿐만 아니라 남편에 대한 용서의 경험을 확인하고자 했다. 이러한 결과는 인간이 용서는 궁극적으로 자신과의 화해 또는 자기성찰의 과제라는 이인용(2007) 논리와도 부합한다. 또한 주목해 볼 수 있는 결과로는 연구 참여자들이 참 자아에 대한 발견과 수용에 자기 주도적인 태도를 가질 뿐만 아니라, 자신의 경험을 타인과 공유하기 원하며 남편과 음악적 소통을 갈망 하는 등 내면의 변화를 넘어서 관계에 대한 많은 변화와 발전을 이루어냈다는 점이다. 비경쟁적이고 안정된 상황 속에서 성취감을 허용하고 자신에 대한 바람직한 자아상을 갖도록 도와 준다는(Gaston, 1968) 이론과도 부합한다고 볼 수 있다.

마지막으로 연구 참여자들은 소통의 도구와 자원으로 가족과 주변의 지인들에게 음악으로 대화를 시도하고 음악을 권유하는 것으로 나타났는데 이는 자신의 삶에서 의미 있는 사람들과 함께 하고 배운다는 의미 있는 상호작용을 통해 힘과 변화를 계획하고 연대적인 행동을 준비하는 것과(허혜진, 2010) 음악은 어떠한 사회계층이라도 접할 수 있는 매개로, 정서적 지지를 돕고 자신에 대한 긍정적 인식을 형성할 수 있다는 점을 확인할 수 있다(Sears, 1968). 이에 연구자는 본 연구의 내용이 가정폭력피해여성을 대상으로 한 후속 연구에 기여할 수 있을 것이라고 생각된다. 본 연구가 음악심리치료를 경험한 쉼터에 입소한 가정폭력피해여성의 참 자기를 발견하고 수용하는 과정을 논의함에 있어 가지는 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 참여자는 연령, 쉼터에 머무는 기간, 결혼생활기간, 자녀의 유무, 등이 상이했기 때문에 음악에 대한 선호, 활용방식, 경험에 대한 다양한 정도의 차이가 있다. 따라서 이와 같은 개인적인 상황과 환경에 따라 자기를 발견하고 수용해가는 방식이 다를 수 있다는 제한점이 있다. 후속연구에서는 이런 다양한 점들을 고려한 연구 참여자의 표집을 통해 이론적으로의 적합성을 높여야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 연구에 참여한 쉼터에 입소한 가정폭력피해여성을 대상으로 하였는데 쉼터에 입소한 대부분의 여성이 자녀와 함께 동반 입소를 한 경우였으므로 후속 연구에서는 가정폭력피해여성과 피해아동들이 함께 할 수 있는 음악치료프로그램에 대한 개발이 필요시 된다.

셋째, 가정폭력피해여성이 입소해있는 쉼터의 특성상 치료사가 그곳에 머물며 관찰 할 수 없다는 제한점으로 인해 함께 생활하지 않고 음악치료시간에만 연구 참여자들을 만났기 때문에 객관성을 가질 수 있었다는 장점이 있었지만, 그들의 삶이나 자녀들과의 관계에 치료사가 더 깊숙이 개입하지 못하였다는 한계를 가진다.

## 참 고 문 헌

- 강경선(2012). 정신재활 회원을 위한 음악치료 임상실습에서의 동기부여에 관한 근거이론 연구. **음악치료교육연구**, 9(1), 37-53.
- 강노아(2009). 음악심리치료가 학습부진아의 학습동기에 미치는 효과. **음악치료교육연구**, 6(2), 3-22.
- 길승진(2013). **가정폭력 피해여성을 위한 음악치료 활동집**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김귀분, 신경림, 김소선, 김남조, 박은숙, 김혜숙(2005). **질적 연구방법론**. 서울 : 현문사.
- 김미애(2008). **가정폭력 유발요인과 조절효과에 관한 연구**. 대구대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김영자(2008). **가정폭력 피해여성을 위한 컴퓨터에서의 독서치료 프로그램이 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 국민대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김재엽, 이서원(2005). 가정폭력 피해여성의 피해 및 영향. **연세행정논총**, 28, 127-150.
- 김진(2010). 마인드맵을 활용한 노래가사분석 활동을 통한 장애아동 어머니의 양육스트레스 감소에 관한 연구. **음악치료교육연구**, 7(2), 23-45.
- 김헌수, 민병근(1997). 부부관계, 부부역동성 및 가정폭력이 청소년비행에 미치는 영향. **신경정신의학**, 8, 155-157.
- 김효진, 이재연(2004). 초등학생의 가정폭력노출과 또래폭력의 관계. **아동과 권리**, 8(3), 413-437.
- 문혜숙(2000). 가정폭력 실태와 예방 및 대책에 관한 연구. **장안대지역연구**, 9(1), 100-126.

- 박명혜(2009). **부부폭력 피해여성의 심리사회적 요인이 자립에 미치는 영향 연구 : 쉼터 입소 여성을 중심으로.** 상명대학교 대학원 박사학위논문.
- 박애경(2006). **가정폭력의 실태와 극복방안에 관한 연구 : 아내에 대한 폭력 중심으로.** 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 박애경(2008). **가정폭력 피해여성의 자아존중감과 우울에 대한 인지행동 모델 적용에 관한 연구.** 21세기사회복지연구, 8(1), 31-59.
- 박형원(2003). **가정폭력 노출 아동의 공격행동 감소 프로그램 개발 및 효과성 연구.** 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 백경실(2012). **음악심리치료가 모-자 의사소통과 우울 및 심리적 안녕에 미치는 영향.** 백석대학교 대학원 박사학위논문.
- 백영희(2000). **학대받는 아내들의 문제해결능력 향상을 위한 집단프로그램의 효과성.** 가천대학교 대학원 박사학위논문.
- 손현자(2009). **가정폭력 피해대 여성의 자아존중감 향상을 위한 노래 만들기.** 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신경림, 고명숙, 공병혜, 김정선, 김미영, 김은하(2004). **질적 연구 방법론.** 서울 : 이화여자대학교 출판부.
- 신영화(1999). **학대받는 아내의 능력고취를 위한 집단사회사업실천의 효과성.** 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 신은주(1995). **아내 학대에 대한 페미니스트 접근에 관한 사회사업적 분석.** 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 여은경(2010). **가정폭력 피해여성이 겪는 문제 해결방안.** 아동가족치료연구, 8, 28-31.
- 오정숙(2002). **심상유도음악(GIM) 프로그램이 중년주부의 우울 감소에 미치는 영향 : 사례연구를 중심으로.** 이화교육논총, 12, 503-518.

- 이나경(2011). 여성한부모 가족의 의사소통 증진을 위한 치료적 음악 만들기 사례연구. *음악치료교육연구*, 8(2), 21-46.
- 이미아(2007). 노래 중심의 음악치료가 음악치료 대학원 신입생의 불안과 적응에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 이서원(2003). 가정폭력 가해자 집단 치료 프로그램 개발 및 효과성 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 이은경(2012). 가정폭력을 벗어난 여성의 쉼터 경험과 정체성 형성 과정에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이인용(2007). 음악심리치료를 통한 기독교인 내담자의 용서경험에 대한 연구. 백석대학교 대학원 박사학위논문.
- 이주영(2008). 방임된 아동의 공격성과 분노 감소를 위한 분노조절 음악프로그램 연구. *음악치료교육연구*, 5(2), 17-38.
- 임지혜(2009). 노래심리치료를 통한 청소년의 시험불안 감소에 관한 연구. *음악치료교육연구*, 6(1), 78-106.
- 장승희(2007). 치료적 노래 만들기 활동이 청소년의 열등감 감소에 미치는 효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정용라(2014). 노래 가사 토의가 뇌졸중 환자의 우울 및 재활동기에 미치는 효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 정춘숙(1998). 매맞는 아내에 대한 여성주의 집단상담의 효과에 관한 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 최미환(2004). Extension of therapeutic song writing technique : 성인 신체 재활 환자의 삶의 질 향상을 위한 Preparing-Exploring-Creating Process의 적용. *한국음악치료교육학회. Proceedings of Symposium*, 1(1), 17-25.
- 최은진(2003). 중년여성의 우울증을 위한 음악치료 효과에 관한 연구 : 미

국에 거주하는 한국인 중년여성 대상. 전남대학교 대학원 석사학위논문.

한국여성개발원(1993). 가정폭력의 예방과 대책에 관한 연구. 서울: 한국여성개발원.

한국여성개발원(2005). 가정폭력의 발생에 관한 연구. 서울: 한국여성개발원.

허혜진(2010). 지역아동센터 아동의 또래 관계 기술 증진을 위한 창작 음악극 프로그램 효과 연구. *음악치료교육연구*, 7(1), 43-69.

Aigen, K. (2005). *Being in Music : Foundation of Nordoff-Robbins. Music Therapy*. NH: Barcelona Publishers.

Bancroft, L., Silverman, J. G. (2002). The Batterer as Parent. *Child Abuse & Neglect*, 28(4), 480-482.

Boyle, J. D. & Radocy, R. E. (1996). *Psychological Foundation of Musical Behavior*. New York: Guilford Press.

Bonny, H. L. & Savary, L. (1973). *Music and Your Mind*. Barrytown, NY: Station Hill Press.

Boxill, E. H. (1985). *Music Therapy For The Developmental Disabled*. Austin, TX: Pro-ed.

Bruscia, K. E. (1987). *Improvistatinal Models of Music Therapy*. Philadelphia: Charles C Thomas Publisher.

\_\_\_\_\_(1998). *Defining Music Therapy*. 2<sup>nd</sup> ed. Gilsum, NH; Barcelona Publishers.

Chenitz, W. C., & Swanson, J. M. (1986). *From Practice to Grounded Theory*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Dienermann, J. E., Boyle, D., Baker, W., Resnick, N, Wiederhorn, & Campbell, J. (2000). Intimate Partner Abuse Among Women Diagnosed

- with depression. *Issues in Mental Health Nursing*, 21, 499-513.
- Gaston, E. T. (1968). *Music in Therapy*. New York : Macmillan.
- Glassman, L. R., Glassman, L. R., & Glassman, L. R. (1991). *Music Therapy and Bibliotherapy in the Rehabilitation of Traumatic Brain Injury : A case study*.
- Grocke, D., & Wigram, T. (2007). *Receptive Methods in Music Therapy : Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators, and Students*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Hilberman, E. (2006). Post-Traumatic Stress Disorder in Battered Women. *Journal of Traumatic Stress*, 4(1), 137-148.
- Murphy, M. (1983). Music therapy: A Self-Help Group for Substance Abuse Patients. *Music Therapy*, 3(1), 52-62.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rudd, J. R., Geller, E. S.(1980). Journal of Applied Behavior Analysis. *Music Therapy*, 18(3), 215-26.
- Sears, W. (1968). Processes in Music Therapy. In E. T. Gaston(Ed.), *Music in Therapy*. New York: Macmillan Co.
- Smeijsters, H. (1997). *Multiple Perspectives : A Guide to Qualitative Research in Music Therapy*. Gilsum, NH; Barcelona Publishers.
- Stern, P. N. (1980). Grounded Theory Methodology : Its uses and process. *The Journal of Nursing Scholarship*, 12(1), 20-23.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2005). 근거이론의 이해(*Basics of Qualitative Research : Grounded theory procedures and techniques*). 김수지, 신

경림 공역(1996). 서울: 한울아카데미.

Straus, M., Gelles, R., & Steinmetz, S. (1980). *Behind closed doors*. New York, NY: Doubleday.

Walker, L. E. (1981). *The Battered Women*. New York: Harper & Row Publisher.

# ABSTRACT

## The Experience of Group Music Psychotherapy for Female Victims of Domestic Violence : A Grounded Theory Study

Kim Da So Mang

Department of Music Therapy,  
Graduate School of Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the process and nature of experiences females victims of domestic violence encountered through group music psychotherapy sessions. Ten women residing in a shelter for domestic violence who received over 14 group music psychotherapy sessions were purposely invited to participate in this study. A systematic grounded theory approach to data collection and analysis was employed in order to investigate this highly subjective and unique phenomenon.

The researcher collected data via individual intensive interviews which were conducted based on a semi-structured questionnaire inquiring their experience of music psychotherapy. Data analysis techniques from the grounded theory, specifically open coding, axial coding, and selective coding were used to analyze the qualitative

data.

The results yielded 79 concepts, 18 sub-categories, and 12 categories. Further analysis using a paradigm model identified the causal and contextual conditions, central phenomenon, intervening conditions, action/interaction strategies, and consequences in each major category. Also, a process analysis revealed that the participants move through stages of understanding own needs, discovery, communication, and gain.

The core category which explains the relationships between all identified concepts turned out to be “the experience of music psychotherapy that leads to acquisition of resources for self-care.” In summary, the group music psychotherapy facilitated awareness of own internal needs, and further assisted development of acceptance, understanding and communication which were the action/interaction strategies identified in this study. As a result, it was found that the participants acquire resources for self-care through discovery and acceptance of the true-self.

This study was meaningful in that it enhances the understanding of what female victims of domestic violence experience during and after music psychotherapy from their own perspectives. Also, the researcher believes that this study laid out a meaningful ground work for future qualitative studies in music therapy that focus on female victims of domestic violence.

## <부록 1> 회기 별 음악심리치료활동 프로그램

회기	치료목표	사용음악	음악치료 중재기법	치료적 근거
1	라포 형성	인사노래 배우기 및 위밍업, 자기소개로 라포형성하기		음악으로 자신을 소개하는 시간을 통해 프로그램 참여를 위한 자연스러운 동기유발과 그룹 내의 상호작용을 이끌어 낼 수 있다. 또한 매 시간 시작과 끝을 알리는 음악을 통해 참여동기를 유도하고 그룹내 유대감을 갖게 한다.
2		작은세상 (정다운)	치료적 노래부르기	그룹 음악심리치료의 특성상 치료사와 내담자, 그리고 내담자간의 관계형성은 앞으로의 세션을 진행하는데 가장 중요한 부분을 차지한다. ‘작은세상’ 노래가사의 일부분 중에서 ‘함께 나누는 기쁨과 슬픔, 함께 나누는 희망과 고통’ 이라는 가사를 통하여 그룹안에서 동일하게 겪고 있는 감정상태가 본인만 느끼는 감정이 아님을 알고 지지받음으로써 심리적 안정감을 가질 수 있도록 한다.
3	친밀감 형성	노래하는 곳에 (윤향기)	치료적 노래부르기	‘노래하는 곳에 사랑이 있고, 노래하는 곳에 행복이 있네’ 라는 노래를 부르며 내담자들이 음악심리치료를 통해 공통적인 감정을 공유할 수 있다. 또한 안전한 환경에서 현실 수용을 통한 내적 갈등을 표출하여 부정적 감정을 해소시킬 수 있도록 한다(Murphy, 1983). 치료사가 제시하는 노래의 구조에 내담자가 생각하는 ‘내가 있는 곳에 OO이 있고, 함께 하는 곳에 OO이 있네’ 라는 가사를 바꿔 부르는 활동은 스스로 탐색 및 연습의 기회를 갖게한다. 이를 통하여 성공적인 음악 경험을 할 수 있는 환경을 제공해주기 때문에 긍정

			적이고 창조적인 노력이 개입될 수 있도록 해준다.
4	자기개방	사랑하는 마음 (김세환)	치료적 노래만들기 및 악기연주
			노래 가사 중 일부분을 변형하여 ‘OO하는 마음보다 더 좋은 건 없을 걸’, ‘OO하는 마음보다 너 나쁜 건 없을 걸’ 을 통하여 언어적으로 표현하기 어려운 자신의 감정이나 생각을 노래를 통하여 자연스럽게 이야기 할 수 있다(이주영, 2008). 이를 통하여 내담자가 처한 상황으로 인해 느낄 수 있는 불안감과 소외감을 노래의 가사에 담아 해소시키는 기회를 제공할 수 있다.
5	자아인식	그대 내게 행복을 주는 사람 (김현철)	노래 토의 및 악기연주
			음악활동 안에서 이루어지는 감정이나 생각의 표현은 모두 수용되며 안전하게 자신의 감정이나 생각을 표현할 수 있다(이나경, 2011). ‘OO내게 행복을 주는 사람’의 괄호에 자신의 이름을 넣어 노래를 불러보는 활동을 통해 자신의 모습을 구체화 시켜본다. 또한 내담자 개인의 장점을 토의해서 노래가사를 개사해 봄으로써 그룹내의 응집력을 통한 지지와 강화로 내담자의 긍정적인 동기가 유발될 수 있다.
6	타인과의 상호작용을 통한 자아인식	하얀나비 (심은경)	노래 토의 및 악기연주
			비슷한 환경에 처한 내담자들은 타인의 표현이나 감정을 통해 문제를 인식하고 자신의 모습을 비추어 볼 수 있다. 또한 자신이 느낀 생각과 감정을 다른 그룹원들의 감정과 비교하며 자신이 처한 상황과 환경을 보다 객관적으로 인지할 수 있다(강노아,2009). ‘음 생각을 말아요 , 지나간 일들을, 꽃잎은 시들어도 다시 필껏 서러워 말아요’ 의 노래의 일부 가사를 타인의 목소리와 타인의 감정적인 표현으로 경험해 보는 간접적인 공감을 통하여 그동안 인지하지 못했던 자신의 감정이나 생각을 탐색할 수 있도록 돕는다.

7	홀로 아리랑 (서유석)	치료적 노래부르기	‘가다가 힘들면 쉬어가더라도 손잡고 가보자, 같이가보자’ 같은 상황에 있는 그룹원들과 함께 노래를 완성해 가는 과정을 통해 음악적 성취감은 극대화 될 수 있다(임지혜, 2009). 또한 내담자는 하고 싶은 이야기를 음악으로 표현함으로써 언어로 직접 표현했을 때 나타날 수 있는 방어적인 태도를 보이지 않고 자신의 감정을 드러낼 수 있다.
8	My way (Frank Sinatra)	치료적 노래만들기	음악활동 안에서 이루어지는 노래만들기는 안전한 환경에서 모두 수용되어 지기 때문에 긍정적이고 자연스럽게 내담자의 감정표현을 이끌어 낼 수 있다. 특히 ‘나의 인생, 나의 길’의 가사가 직접적으로 주는 나의 삶에 대한 의미를 생각해보게 됨으로써 자신의 긍정적인 내적자원을 탐색하고 강화시킬 수 있는 기회를 제공한다.
9	긍정적 내적자원 탐색 및 강화 Butterfly (러브홀릭)	치료적 노래부르기	공통의 목적을 향한 집단 노래부르기 활동은 자연스럽게 긍정적 자아에 대한 동기를 유발할 수 있다. 노래의 일부분 중 ‘태양처럼 빛을 내는 그대여, 이 세상이 거칠게 막아서도, 빛나는 사람아’ 부분은 내담자 스스로가 함께하는 그룹원에게 노래를 불러주면서 메아리처럼 자신에게도 들리는 노래 소리를 통하여 내담자의 생각과 감정을 동시에 자극하여 긍정적인 내적 자원을 떠올리고 이끌어 낼 수 있도록 한다.
10	이 또한 지나가리라 (나무 자전거)	악기연주	‘이 또한 지나가리라’의 반복되는 노래의 가사를 통하여 자신이 처해있는 현재의 상황 또한 지나가리라는 긍정적인 감정과 자신감을 얻을 수 있다. 또한 반복되는 멜로디와 가사를 통하여 감정의 변화를 음색과 리듬, 선율을 통해 자연스럽게 표현하여 우울의 감정

			과 부정적 사고에서 벗어날 수 있는 기회를 마련해 준다.
11	너는 아름답다 (이은미)	치료적 노래만들기	자신의 모습을 떠올리게 하는 직접적인 가사인 ‘그 누구도 너보다 빛날 수는 없단다, 지금 너의 모습이 너여서 아름답다’ 를 통해 노래가사에 자신의 모습을 비추어 바라보고, 스스로의 목소리로 자신을 표현하는 과정에서 함께 작품을 이루어 가는 성공적인 경험을 갖게 된다.
12	긍정적 자아상 확립 (자원의 확인)	사람이 꽃 보다 아름다워 (안치환)	노래의 특성상 활기찬 리듬을 가지며 가사 전체의 내용이 긍정적인 요소를 가지고 있기 때문에 노래를 통하여 자신의 삶에 대한 긍정적인 요소를 자유롭게 탐색하고 한다. 노래 부르기 집단 활동 과정을 통해 자신감과 목표를 공유할 수 있으며, 성취에 대한 만족감을 느껴 우울과 불안을 감소시키는 효과가 있다.
13		다시 힘을 내어라 (박강수)	노래의 가사 중 ‘다시 힘을 내어라 ,뒤돌아보지 말고 나아가야지’ 의 가사를 들으며 그 동안의 음악심리치료를 통해 변화된 자신을 통찰할 수 있으며 긍정적인 내적 변화를 스스로 인식하게 된다. 또한 콰이어차임의 화성연주가 음악을 더욱 풍성하게 하고, 멜로디를 지원하는 역할을 하여 그룹간의 공통된 목적을 완성감 있게 해주어 긍정적 정서교류를 이뤄낼 수 있다.
14	종결	의견 및 소감 나누기, 세션 마무리	14회기 음악심리치료 활동을 함께 하며 느낀 점에 대한 의견을 나누고 활동 중에 느낄 수 있었던 긍정적인 다양한 변화를 서로 지지하는 경험을 통해 상호 교류하는 기회를 제공한다.

## <부록 2>

### 연구 참여 동의서

본 연구의 목적은 컴퓨터에 거주하고 있는 여성의 음악심리치료에 대한 경험에 대해 알아보는 것입니다. 본 연구는 심층적인 면담을 통해 자료를 수집하게 되며 추후 내용 분석을 통해 질적 연구방법으로 연구가 진행 될 것입니다.

귀하는 본 연구의 참여자로 요청받으셨으며 강제성 없이 귀하의 판단에 의해 연구에 참여 여부를 결정할 수 있습니다. 참여에 동의한 후에도 언제든지 동의를 철회하여 참여를 중단할 수 있으며 이에 대한 책임을 지지 않습니다.

약 1시간 가량의 면담을 하는 동안 연구자는 음악심리치료에 대한 과정과 경험에 대한 질문을 하게 되며, 모든 면담 내용은 녹음기로 녹음될 것입니다. 녹음된 내용은 연구 이외의 목적으로는 사용되지 않을 것이며, 연구결과를 도출하고 일정기간이 지난 후에 녹음 자료는 모두 폐기할 것입니다. 또한 본 연구자 외에는 이 연구와 관련된 인터뷰내용을 듣거나 기록된 내용을 볼 수 없습니다. 귀하의 개인정보와 관련된 모든 부분은 오직 연구자만 알 수 있도록 모두 기호화하여 표기되며 철저한 비밀보장을 약속합니다. 참여하신 분들의 인권과 안전을 약속드리며 치료목적에 달성할 수 있도록 최선을 다하도록 하겠습니다.

본 연구를 통해 컴퓨터에 거주하고 있는 여성이 음악심리치료 경험에 대해 살펴봄으로써 추후 컴퓨터의 심리치료프로그램 활동을 기획하고 실행하는데 도움이 될 것입니다. 또한 본 연구 결과는 가정폭력피해여성을 위한 음악심리치료활동과 이와 관련된 음악치료 분야의 전문인, 전공생들에게 훌륭한 기초자료가 될 것입니다.

본인은 위와 같은 내용을 충분히 설명 받았으며 이에 본 연구에 참여하기를 동의합니다.

2014년        월        일

참여자 : \_\_\_\_\_(인)

연구자 : \_\_\_\_\_(인)