



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

강 경 선 교수 지도
석사학위청구논문

우울감을 호소하는 중년 여성의
게슈탈트 집단 음악치료 경험에
대한 현상학적 연구

2020

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
김 지 연

우울감을 호소하는 중년 여성의
게슈탈트 집단 음악치료 경험에
대한 현상학적 연구

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사 학위로 제출함

2019년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

김 지 연

인 준 서

김지연의 석사학위 논문으로 인준함

2019년 11월

심사위원장

배 미 현



심 사 위 원

강 경 선



심 사 위 원

박 정 미



성신여자대학교 대학원

논문개요

이 연구는 우울감을 호소하는 중년 여성들이 게슈탈트 집단 음악치료를 통해 지금 현재의 나를 알아차리고 내 속에 내제되어 있던 미해결과제를 통찰하는 과정에서 어떠한 변화를 경험했는지를 다루고 있다. 연구 참여자는 우울감을 호소하는 중년여성 총 7명으로 이들은 공개 모집을 통해 자발적으로 지원하여 참여한 사람들이다. 프로그램 전 연구 참여자들을 대상으로 벡의 우울척도(Beck Depression Inventory: BDI)를 문장완성검사(Sentence Completion Test: SCT)를 실시하였다. 또한 프로그램 후의 변화정도를 알아보기 위해 BDI 사후검사를 진행하였다. 프로그램은 2018년 3월 15일부터 주 1회 120분씩 12회기로 인천 B구 W교회 소모임실에서 진행되었으며 내용은 내담자들의 동의하에 녹음되었다. 참가자들이 게슈탈트 집단음악치료 경험에 대한 심층적인 분석을 위해 지오르기(A. Giorgi) 현상학적 분석방법을 사용하였다.

자료 분석 결과 10개의 구성요소와 그 아래 30개의 하위 구성요소가 도출되었다. 이를 통해 우울감을 호소하는 중년여성의 게슈탈트 집단 음악치료 경험과 의미는 다음과 같다. 첫째 게슈탈트 집단 음악치료는 중년여성들의 신체적인 변화, 자아 정체성 상실, 감정적 위기를 직면하게 해 주었다. 둘째 게슈탈트 집단 음악치료는 현재 나에 대한 알아차림, 과거 미해결과제에 대한 알아차림, 나의 가치관에 대한 알아차림을 가능하게 해 주었다. 셋째 알아차림의 과정에서 우울감을 극복하는 경험과 효능감 향상의 경험을 하게 되었다. 이러한 결과는 게슈탈트 집단 음악치료가 우울감을 호소하는 중년 여성들이 자신의 문제점을 직면하여 필요를 스스로 알게 하고, 필요를 채우기 위한 방법을 찾아 행동으로 옮길 수 있는 힘을 가질 수 있도록 도울 수 있는 중재 방안이 될 수 있음을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구 필요성과 목적	1
2. 연구목적	7
II. 이론적 배경	8
1. 중년 여성의 우울감	8
1) 중년 여성의 정의	8
2) 중년 여성의 우울감	9
2. 게슈탈트 심리치료	13
1) 알아차림	14
2) 접촉	15
3) 알아차림 - 접촉주기	16
3. 알아차림과 음악	17
1) 음악을 통한 신체적 알아차림	17
2) 음악을 통한 정서적 알아차림	19
3) 음악을 통한 미해결과제의 알아차림	21
III. 연구방법	23
1. 연구 설계 및 절차	23

2. 자료 분석	23
3. 연구 대상자 특징	24
4. 질적 연구	27
1) 현상학적 연구	28
2) 지오르기의 기술 현상학	28
5. 연구 대상자에 대한 윤리적 고려	29
6. 연구의 신뢰성	30
7. 프로그램 구성 및 진행	31
IV. 연구결과	36
1. 케슈탈트 집단음악치료 과정 경험에 구성 요소들	36
2. 케슈탈트 집단음악치료에서 경험한 일반적 구조	69
V. 결론 및 제언	76
1. 결론	76
2. 논의 및 제언	77

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

< 표 III-1> 회기별 음악치료 프로그램	32
< 표 III-2> 회기별 음악치료 프로그램 치료적 의미	34
<표 IV-1> 게슈탈트 집단음악치료 경험 분석 결과	36
<표 IV-2> 신체적 변화 직면	37
<표 IV-3> 자아 정체성 상실에 대한 직면	39
<표 IV-4> 감정적 위기에 대한 직면	40
<표 IV-5> 현재 나의 대한 알아차림	43
<표 IV-6> 과거 미해결과제에 대한 알아차림	47
<표 IV-7> 소중하게 여기고 있는 나의 가치관에 대한 알아	53
<표 IV-8> 집단원들의 이야기를 경청하면서 생기는 감정적	57
<표 IV-9> 우울감 극복 경험	58
<표 IV-10> 효능감 향상 경험	63
<표 IV-11> 관계성 회복 경험	67

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

중년기를 가리키는 연령은 임의적이고 사람들마다 조금씩 다르게 정의하지만 보통 40세에서 60세로 규정짓는다(노해숙, 2007). 이 시기에 중년여성은 신체적 노화와 함께 호르몬의 변화가 감정을 지배하여 우울증을 경험하기도 한다(한국경제, 2018. 11. 22). 국민건강보험공단 통계에 따르면 2017년 우리나라 전체 우울증 환자는 61만 4379명에 달한다. 그 중 여성은 40만 8191명으로 약 66%를 차지하고 이 중 중년여성은 13 만 명으로 여성 우울증의 32%, 전체우울증의 약 22%를 차지한다.

우울증은 남성보다 여성에게서 더 흔하게 발생 하는데 반해 우울로 인한 입원 치료율은 남성이 11.9%, 여성은 4.7%이다. 특히 중년여성 우울증 환자는 5명중 1명꼴로 치료를 받는 것으로 나타나 실제 의료서비스 이용 빈도에서 남성보다 현저히 낮음을 보여주고 있다(통계청, 2017). 이러한 통계는 중년여성 개인이 스스로 우울증 증상을 심각하게 생각하지 않거나 치료에 소극적이라는 것을 시사한다. 동시에 우리사회에서 중년여성 우울증을 도와줄 수 있는 사회적인 시스템이 원활하게 작용되고 있지 않다는 것을 보여주고도 한다.

중년여성 우울증을 단순히 중년여성의 위기나 호르몬의 변화로 인한 발달상의 특정시기의 문제로만 생각해서 돌봄을 소홀히 해서는 안 된다. 우울증에서 가장 심각한 문제는 자살로 이어질 수 있다는 것이다. 심각한 우울증을 앓고 있는 사람들 중 15%가 자살을 하며, 이 비율은 우울증을 앓고 있지 않은 사람들에 비해 자살률이 41배나 높다. 그 중 55세 이상인 우울증 환자에서의 자살률이 다른 연령대의 우울증 환자보다 4배 이상 높다(대한신

경정신의학회, 2016). 일반적으로 가정에서 중추적인 역할을 담당하고 있는 중년여성의 높은 자살률은 한 가정의 붕괴뿐 아니라 사회적 근간을 흔드는 요인으로 확장될 수도 있기 때문에 중년여성우울증에 대한 적극적인 관심이 필요하다. 또한 중년여성 우울증이 개인의 문제로 끝나는 것이 아니다. 대부분의 여성의 중년 시기는 자녀의 청소년 시기와 맞물려 있다. 우울한 어머니는 자녀와 부정적인 상호작용을 많이 하기 때문에 자녀들도 같이 우울에 빠질 위험이 높아진다(신상현, 2014). 자녀들에게 가장 많은 영향을 미치는 중년여성의 건강은 곧 가정의 건강이고, 가정의 건강은 사회의 건강을 책임지는 초석이 된다. 우리사회에서 중년여성의 우울증 예방과 치료에 힘써야 하는 이유는 정확한 진단과 적절한 치료가 이루어지지 않은 중년여성의 우울증이 개인 뿐 아니라 가족, 사회에게 많은 영향을 미치기 때문이다.

일반적인 우울증은 상실감과 같은 여러 다른 원인에 의해 시작되어 식욕 부진이나 체중 감소, 불면증과 같은 신체적 증상을 보인다. 그에 반해 중년 여성의 우울증은 호르몬의 변화와 함께 신체적 증상이 원인이 되어 우울증이 시작된다는 점에서 일반적인 우울증과 다른 특징을 가지고 있다. 중년기에 들어서 노화가 가속화 되면서 여성은 자신이 늙어가고 있는 것을 깨닫게 된다. 그 대표적인 증상이 폐경이다(성진희, 2016). 여성호르몬의 감소로 여성성을 잃는 것에 대한 불안감과 신체적인 노화현상으로 인한 자존감의 상실은 자연스럽게 자기 효능감을 떨어뜨리고 매사에 자신이 없고 무기력한 상태에 머물게 한다. 또 다른 특징으로 빈둥증후군과 같은 심리적 갈등에서 오는 자기 정체성의 혼란이다. 일반적으로 한국의 여성들은 결혼과 함께 누구의 아내로 또 출산과 함께 누구의 엄마로 살아간다. 그러한 삶속에서 자신의 개인적인 목표를 성취하는 것 보다 타인의 목표에 자신을 맞추는 생활양식을 강요받다가, 대부분의 여성들은 중년기에 자녀 양육의 역할을 벗어나게 된다. 이 역할의 상실은 정체성의 혼란과 허전함으로 인해서 우울

증을 야기 시키는 원인 중 하나다(신상현, 2014). ‘늡음’에서 오는 자신감 상실과 더 이상 자신이 필요한 존재가 아니라는 정체성의 혼란이 중년여성 우울증의 원인이 되는데 이것은 실패와 상실의 아픔에 대한 경험이 원인이 되는(민대회, 2010) 일반적인 우울증과 다른 점이다.

행동주의에서는 우울증의 원인을 삶에서 중요한 상실사건을 경험하면서 긍정적 강화의 원천을 잃었다는 것에서 찾아 치료적 방안을 찾는다(이강욱, 2007; 최은진, 2003). 인지치료에서는 생활의 사건을 왜곡시키는 독특한 인지적 오류에서 우울증의 원인을 찾아 치료적 방안(Dobson, 1989; Hollon, Shelton, & Davis, 1993; 최용성, 2016; 김정범, 김상희, 2006; 추수경, 최희정, 유장학, 2010)을 모색한다(성정희, 2010). 그러나 중년여성의 우울증은 호르몬 변화 때문에 생기는 신체적 노화로 인한 자신감 상실과 정체성혼란이 그 주된 원인이 되므로 행동주의나 인지 치료와는 다르게 접근되어야 한다. 사고와 행동의 변화만을 추구하는 치료적 접근과 달리 중년여성의 우울증은 감정의 변화에도 주목해야하기 때문에 좀 더 다이내믹한 요소를 포함해야 한다. 선행연구에서 중년여성의 우울증치료에 예술치료를 접목시킨 연구방법이 다수를 이루고 있는 이유는 그 때문일 것이다. 이 연구들을 분류해 보면 중년여성의 우울증 치료의 핵심적인 요소는 세 가지로 나타난다. 자기통찰(장은정, 임호찬, 2012; 신상현, 2014; 김은영, 2009; 여해주, 2014), 자기표현(김미경, 신순옥, 2012; 문채련, 2008; 정순희, 윤영옥, 황이화, 송재관, 2011; 노해숙, 2007), 그리고 성취감(박상갑, 김은희, 권유찬, 2008; 김해미, 2015) 이다.

이러한 세 가지 핵심요소를 잘 구현해 낼 수 있는 중재방법이 게슈탈트 심리치료이다. 게슈탈트의 핵심은 ‘알아차리기’이다. 알아차림의 첫 번째 단계는 나 자신을 알아차리는 것으로 현재의 자신의 감정을 통찰하고, 현재의 내 모습에 영향을 준 과거의 나를 알아차리는 것이다. 이러한 알아차림은

감정에서 시작된다. 이 감정은 표현을 통해 외현화 될 때 통찰을 가질 수 있다. 이 외현화 과정에서 언어는 감정을 표현하는 데 제한된 그릇을 가진다. 게슈탈트 심리치료에서는 이런 한계점을 극복하고 자신의 감정을 잘 통찰할 수 있게 하기 위해서 예술매체를 치료에서 적극 활용한다. 연극적인 요소를 도입하여 프로그램을 구성하거나(이정숙, 2016), 미술(최영미, 2005; 박소영, 박영택, 2017; 장경혜, 김정규 2014), 신체활동(이소영, 김정규, 2015), 등과 같은 경험위주의 방법들이 시도되어 왔다.

게슈탈트 심리치료에서는 자신에 대한 알아차림과 함께 또 하나의 중요한 치료방법으로 타인과의 관계에 대한 알아차림을 핵심요소로 생각한다(김영주, 2014). 이러한 타인과의 관계에 대한 알아차림은 게슈탈트 집단치료 안에서 이루어진다. 알롬(L. Yalom)은 집단의 치료적 요인을 희망고취, 보편성, 정보공유, 이타심, 초기 아동기기와 유사한 역동 체험을 통한 학습, 사회화 기법 발달, 모방행동, 대인학습, 집단응집력, 정화, 실존적 요인이라 하였다. 집단은 집단원들간의 정보교환을 통해 고통이나 슬픔이 나에게만 있지 않다는 것을 알아차리게 하고 타인의 감정에 대한 통찰을 용이하게 하며 서로 모방하면서 스스로 문제에 대한 해결책의 실마리를 잡도록 돕는다. 이런 의미에서 집단은 그 자체로 치료적 의미를 가지고 있으며(강진령, 2005), 게슈탈트 심리치료에서도 집단의 중요성을 강조한다(김성원, 1995; 유계식, 2002; 신지은, 박부진, 2011; 김정규, 이상화, 이린아, 김정한, 신지영, 이동훈, 2014; 국미, 2015; 보호관찰 정책연구과제 보고서, 2016; 김주희, 2018). 다른 치료적 기법에서 집단을 이용하는 것 보다 특히 게슈탈트 집단 치료에서는 개인적인 자기 모색에 그치지 않고 집단의 역동성을 이끌어 내어 충분히 자기를 표현할 수 있게 할 수 있게 한다. 중재 후에도 여러 관계 속에서 자신의 우울감을 조절할 수 있는 방법을 연습할 수 있도록 돕는 치료방법이다.

통찰과 관계성을 핵심이론으로 하는 게슈탈트 집단 심리 치료를 효과적으

로 드러나게 할 수 있는 도구중 하나는 음악이다. 우리는 노래를 부를 때 그 소리가 신체를 울려 감각의 알아차림을 강하게 느낄 수 있다. 감각의 알아차림에서 더 나아가 음악을 통해서 표현되는 목소리 떨림이나 음색, 음악의 톤이 직접적으로 현재의 자신의 감정을 통찰하는데 도움을 주는 역할을 한다. 이것은 같은 음악이라도 연주하거나 감상을 할 때 마다 다른 감정을 유발시키는 음악의 ‘현재성’이 게슈탈트의 ‘지금 여기’의 핵심이론과 매우 유사하다는 것을 보여준다. 더불어 음악을 통해 추억을 회상하거나 주인공이 되어 감정이입의 경험을 하게 되면 내가 인식하지 못했던 과거의 나의 욕구를 알아차림과 동시에 현재의 나를 이해하고 통찰할 수 있게 하는 힘을 가지게 된다. 그리고 음악은 통찰에 그치지 않고 그 욕구를 아름다움으로 승화시켜 자연스럽게 현재의 어려움을 치료시키는 치료적 효과를 경험하게 한다(유계식, 2013). 노래 부르는 것뿐만 아니라 악기연주나 음악 만들기, 즉흥연주와 같은 음악치료의 다양한 중재방법들도 알아차림을 용이하게 하고 이성적으로는 드러내지 못하는 본능적이고 열등한 자아를 음악이라는 상징으로 표현할 수 있는 게슈탈트 심리 치료의 좋은 재료가 된다.

또한 음악은 감정정화와 보편성, 희망고취와 같은 집단 치료의 핵심요소(Yalom, 2005)를 효과적으로 나타나게 할 수 있는 중요한 치료적 매개가 된다. 즉흥연주나 독창, 중창, 합창과 같은 노래의 다양한 형태 등을 활용하면 타인과 함께 하는 집단치료 과정을 자연스럽게 이끌어 낼 수 있다(김혜실, 2018). 음악을 함께 연주하고 좋은 음악을 같이 감상하면 그 관계 속에서 타인과의 감정을 교류하게 되고 내 감정 뿐 아니라 타인의 감정까지 통찰하게 된다. 더불어 집단 응집력을 경험하게 되고 사회화 기법을 배울 수 있게 된다.

음악의 이러한 치료적인 효과로 인해 게슈탈트 치료자들은 음악을 사용하려는 노력을 하고 있으나 대부분 악기연주, 노래 부르기 등과 같은 능동적

인 음악활용방법을 사용하기보다는 배경음악과 같이 수동적인 방법으로 음악을 사용하는 데에 그쳤다(김군자, 2013; 김혜실, 2018; 유계식, 2013). 감정을 표현하여 외현화 시키고, 밖으로 드러난 감정을 적극적이고 구체적인 활동을 통해 구현화 시킬 때 게슈탈트의 핵심요소인 알아차림이 가능해진다. 배경음악으로 사용하거나 수동적으로 음악을 듣는 활동으로만 음악을 사용한다면 구현화 된 실체의 알아차림이 아닌 나의 알아차림을 느끼는 수준에서 끝나게 된다.

또한 선행연구에서 게슈탈트 예술심리치료의 중재방법으로 대부분을 차지하는 것은 미술치료이다. 미술치료의 접목은 각 개인의 통찰과 자기표현을 이끌어내는 ‘알아차림’에 좋은 치료방법인데 반해 집단에서의 역동을 이끌어내는 데에는 한계점을 가지고 있다. 그 한계점을 보완할 수 있는 ‘함께’, ‘지금 여기’를 집단의 역동으로 이끌어 낼 수 있는 강력한 도구는 배경으로써의 음악이 아닌 음악 그 자체가 되어야 한다.

따라서 본 연구자는 중년 여성을 위한 게슈탈트 집단 음악치료 프로그램을 개발, 실시하여 중년 여성들이 우울감을 어떻게 경험하고 인지하는지와 그 과정에서 우울감의 요인을 심층적으로 알아차리게 함으로써 우울감을 조화롭게 해결할 수 있는 현상학적 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

이 연구는 우울감을 호소하는 중년 여성들이 게슈탈트 집단 음악치료를 통해 지금 현재의 나를 알아차리고 내 속에 내제되어 있던 미해결과제를 통찰하는 과정에서 어떠한 변화를 경험했는지를 다루고 있다. 연구자는 대부분의 중년여성들이 경험하는 우울감이 나보다 가족과 주변 사람들의 안위를 먼저 생각하고 나를 잃어버리고 살아왔던 삶의 태도에서 비롯되었다는 전제 하에 음악을 통해 알아차림에 집중할 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 이 프로그램을 통해 그들의 문제에 다가감으로서 그들의 일상을 변화시키고 스스로의 내면을 치유할 수 힘을 기를 수 있다고 생각하기 때문에 이 주제를 탐색하였다.

II. 이론적 배경

1. 중년여성의 우울감

1) 중년여성의 정의

인간은 유년기, 소년기, 청년기를 거쳐 중년기에 이른다. 중년기는 청소년기와 성인초기의 발달 단계를 거쳐 온 시기로 앞으로 다가올 노년기를 대비하는 시기이다(2003, 최은진). 중년기를 규정하는 구분은 대부분 생활연령에 따르는 것이 가장 일반적인데 학자마다 다른 연령구분을 하고 있다. 해빙허스트(R. J. Havinghurst)는 35세부터 60세 미만까지를 중년기로 보았고, 레빈슨(D. Levinson)은 40세에서 60세 까지를 중년기로 규정하였다. 또한 우드와 미첼(N. F. Woods & E. S. Mitchell)은 35세부터 55세까지를, 융(C. G. Jung)은 35세에서 40세 이후를 중년기로 보았다. 특히 심리학자 융은 중년기에 관한 구체적인 개념을 최초로 발전시킨 학자이다(신상현, 2014).

국내에서는 김애순(2004)은 35세에서 60세 까지를, 김명자(1994)는 42세에서 59세까지를 중년으로 보고 있다. 윤진(1985)은 중년기를 신체적 나이보다 인생경험에 의해 결정된다고 보고 육체노동을 하는 사람들은 35세에서 55세 까지로 보는데 반해, 전문직 종사자들은 40세에서 65세까지를 중년기로 분류하였다.

중년기를 규정하는 기간은 개인에 따라 문화에 따라 큰 차이가 난다. 우리나라의 경우 막내가 결혼하기 이전까지는 자녀가 부모로부터 완전한 독립을 이루기 어렵고, 결혼한 이후라도 부모와의 관계가 밀접하게 지속되는 것이 일반적이다. 이 때문에 서구의 가족생활주기 개념을 그대로 적용하여 한국 성인의 중년기를 이해할 수 없다. 우리나라 상황에서는 40세에서 60세까

지 속하면서 가족생활주기를 기준으로 막내 자녀의 위치가 사춘기 이상에 속하고 있는 시기를 중년으로 보는 것이 일반적이다(김명자, 1994).

벡(A. Beck)은 중년기를 성공적으로 보낸다면 성공적인 노년기를 보장받는 것이고 그렇지 못할 경우에는 우울증이 생기고 비탄에 빠지며 인생에 대한 만족감을 느끼지 못한다고 하였다.

본 연구에서는 중년기의 연령을 45세에서 65세까지 규정하고 실험하였다.

2) 중년여성의 우울감

중년기 여성을 표현하는 용어는 다양하다. 자녀와 부모 사이에 끼여 있는 사람들이라고 해서 ‘샌드위치 세대’ 라고 하기도 하고, 자녀의 독립으로 부모의 역할이 줄어들면서 ‘빈 등지 시기’라고도 하며, ‘상실감의 시기’라고 하기도 한다. 청춘을 다시 꿈꾸는 시기 ‘제 2의 사춘기’, 과거를 돌아보며 현재 자신의 정체성에 의문을 갖는 ‘정체성의 위기 시기’라고 불러 지기도 한다(2004, 김애순). 특히 여성에 있어서 중년기란 여성으로서의 특수한 상황이 중첩되는 시기로 여성에게 나타나는 신체적, 심리적 관점에서 살펴볼 필요가 있다.

중년기 여성은 신체적인 쇠퇴의 징후와 만성 질병이 처음으로 나타나는 시기로, 피부의 탄력성이 줄어들고 주름이 생기며, 흰머리가 생기고 체중이 증가한다. 신체적인 힘과 지구력이 감소하여 활력을 잃고 시각과 청각의 감각기능도 쇠퇴하기 시작한다. 그 중 어떤 질병은 남성보다 높은 비율로 나타난다. 중년여성이 겪는 대표적인 생리현상은 폐경과 갱년기 증상이다. 폐경은 월경의 종료를 말한다. 폐경을 전후로 중년여성은 여러 가지 갱년기 증상을 경험한다. 갱년기는 폐경 때문에 생기게 되는 다양한 신체변화를 겪

는 2년에서 5년까지의 기간에 대한 의학적 전문용어이다. 이 시기에 에스트로겐 호르몬의 감소로 질 내벽이 얇아지고 건조해지는 질 건조증과 같은 생식기의 변화뿐만 아니라 다른 조직에도 여러 변화가 생긴다. 신체적 증상으로 발작성 흥분, 안면홍조, 두통, 심계항진, 현기증, 이명, 불면 등의 혈관운동장애나 위장장애가 생기고, 만성적 피로감, 메스꺼움 등이 나타나며 폐경 여성의 25%정도가 골다공증을 경험한다. 폐경으로 인해 골 밀도 감소의 과정이 가속화되는데 골밀도 손실이 뼈골절의 위험을 증가시킨다(이형연, 2009)

중년여성의 심리적 특징은 ‘자아 정체성의 상실’과 ‘감정적 위기’로 구분된다. 중년여성은 중년기에 들어서면서 자아개념이 낮아지는데 그 이유는 자아 확신감의 쇠퇴와 삶의 유한성에 대한 인식을 들 수 있다. 갱년기 증상 중 하나는 중년여성이 자아 긍정감을 갖지 못해 심리적, 정신적, 신체적 상태에 대한 자아개념에 위협을 가져오는 것이다(박난준, 1989). 박경숙은 “중년기의 여성은 자아확신감이 낮고 감정적 고통인 심리적 증세를 느끼는 비율이 높아 중년기 적응에 어려움을 겪는다”라고 말한다. 이러한 중년여성의 심리적 변화는 상실감과 초초감을 동반한다. 외부로부터 적응력에 도전을 받는 만큼 적응에 실패했을 때 외부로부터 소외되어 무력감과 우울, 불안감을 느끼게 된다(성진희, 2016).

부모, 남편 등 주위 친지의 죽음을 통하여 삶의 유한성을 느끼게 되면 이로 인해 자신의 죽음과 인생의 우선순위 재조정에 대한 고민을 하게 되고 이는 자아정체성 상실에 영향을 주게 된다. 올드햄(J. M. Oldham)과 리버트(R. S. Liebert)는 중년기의 심리적 과제가 은퇴, 죽음, 외로움에 대한 절망 등이라고 말한다(1989).

또한 여성은 심리적으로 세 가지 감정적 위기에 직면한다. 첫째 공허감이다. 중년기는 성인기과 노인기의 과도기에 있으며 뚜렷한 이유 없이 가슴

에 큰 구멍이 뚫리는 것 같은 경험을 하게 되는데 이러한 현상을 실존적 진공상태라 부른다(Conway, 1996). 둘째는 죄책감이다. 중년기가 되면 지나온 날을 되돌아보면서 스스로를 책망하게 된다. 자기 인생이 실패했다고 생각하는 사람이나 성공적인 삶을 살아왔다고 생각하는 사람도 동일하게 느끼는 감정이다. 중년의 막연한 죄책감은 중년여성에게 상처를 준다(정태기, 2000). 셋째는 우울감이다. 중년기에 들어서면 부모, 친구, 자녀 등의 사회적 위치에서 자신의 위치에 대한 질문을 하게 되고 스스로 고민하게 된다. 특히 중년여성은 빈 등지 증후군을 경험하면서 삶의 무의미성을 느끼게 되고 이러한 감정은 상실감을 가져와 점차 우울증으로 연결이 된다(Conway, 1996)

발달적 특징으로 접근해 본다면, 성인 발달 이론은 규범적 위기 모델과 사건의 발생 시기 모델 두 가지 주요 접근법으로 나뉜다. 규범적 위기 모델은 인간발달이 연령에 따른 사회적, 정서적 변화와 같은 일정한 단계로 설명될 수 있는 것이고, 사건의 발생 시기 모델은 인간의 발달이 정해진 계획에 따른 결과나 위기의 시간표가 아닌 개인의 인생에서 중요한 사건이 발생하는 시기의 결과에 따라 이루어진다고 보는 관점이다(정옥분, 2012). 융과 에릭슨(E. E. Erikson), 레빈슨 등은 중년기를 위기의 시기로 보는 대표적인 학자들이다.

융은 심리학에서 중년기의 중요성을 처음으로 제기하였는데 중년기는 인생의 전반에서 후반으로 바뀌는 중요한 전환점으로 이때 사람들은 인지와 정서에 큰 변화를 겪게 된다고 하였다. 이 시기에 인생의 전반부에 가졌던 외향적이고 물질주의적 가치를 정신적이고 영적인 가치로 전환시키는 작업을 하면서 다른 삶을 시작해야 한다. 만약 중년기에 들어서서도 외부지향적인 삶에 빠져 삶의 변화를 가져오지 못한다면 ‘중년의 위기’ 증상에 빠지게 된다고 말한다(정태기, 2012).

에릭슨은 인간의 심리적 발달은 8단계로 나누어지며 중년기는 그 중 7단

계를 가리킨다고 하였다. 연령적으로는 40세에서 65세로 이 시기의 특성을 ‘생산성 대 자아침체성 및 자아 탐닉’(sense of generativity vs. stagnation or self-absorption)으로 보았다(Erikson, 1968). 생산성이란 다음 세대를 돌보고 길러감으로써 자신의 존재 가치를 확장하고자 하는 것으로, 단순히 자녀를 낳고 기르는 과업으로 생산성을 획득하는 것은 아니다. 다른 사람과 다른 것들이 돌볼 가치가 있고 동시에 그 돌보는 일이 자기 자신에게도 가치 있는 일임을 깨달아 실천하여 결실을 맺게 되었을 때 맛보게 되는 기쁨이 생산성의 일부가 되는 것이다. 그러나 이 발달 단계에서 많은 사람들이 자신이 자손에게 전해 주고 기여할 만한 것이 아무것도 없다는 생각으로 ‘침체감’을 느낄 수도 있다. 캡스(D. Capps)는 중년기에 겪을 수 있는 침체감의 특징을 ‘냉담’이라고 보면서 이러한 냉담이 중년여성의 우울, 무관심, 지겨움, 탈출심리와 같은 자기중심적인 심리로 연결된다고 보았다(Capps, 1987).

레빈슨은 개인의 인생주기에는 출생에서 사망에 이르는 개인적, 문화적 차이를 초월한 보편적 유형이 있다고 보았고, 순차적으로 아동기, 청소년기, 성인 초기, 성인 중기, 성인 후기로 나눌 수 있다고 하였다. 그 중 중년기는 인생의 네 계절 중 가을에 해당하는 시기로 연령적으로는 40세부터 65세까지 정도이다(Levinson, 1998). 이 시기는 지나온 인생을 돌이켜 보며 자신의 정체성이나 그동안 이루어 놓은 일에 대한 가치에 질문하고 재평가 하면서 현재의 자신과 자신이 기대했던 이상과의 괴리를 배우게 된다. 그래서 그 어느 시기보다 고통스러움과 위기감을 느끼게 된다. 이 시기에 자신의 삶에 대해 질문을 하고 자신의 꿈이 이루어졌다면 성공의 의미와 가치를 생각하게 되고, 실패했다면 실패를 수긍하고 자신의 삶을 새롭게 계획해야 한다고 했다(Levinson, 1998).

2. 게슈탈트 심리치료

게슈탈트(Gestalt)라는 말은 독일어 단어로 형태를 뜻한다. 이는 게슈탈트 심리학자들이 인간의 인식 행위를 연구하면서 사용한 개념이다. 우리가 대상을 인식할 때 카메라를 찍듯 객관적인 사실로만 인식하는 것이 아니라 우리의 과거경험, 지식에 따라, 또는 현재의 욕구와 흥미에 따라 다르게 지각하고 인식하게 된다. 즉 인간을 정신과 신체를 합한 단순한 부분의 합이 아닌 하나의 유기체로 전체적으로 보고 전인적으로 접근한다는 의미에서 ‘게슈탈트’라는 단어가 사용되었다(김정규, 2008). 대상을 따로 떨어진 부분의 합이 아닌 하나의 큰 덩어리로 보는 게슈탈트 치료 이론은 1940년대 독일 정신의학자 펄스(F .S. Perls)에 의해 창시되었다. 펄스는 게슈탈트를 개체에 의하여 의미 있는 전제로 조직화 된 ‘지각된 욕구나 감정’ 이라고 정의 하였다. 김정규(1995)는 개체가 이런 게슈탈트를 형성하는 이유를 자신의 욕구나 감정을 하나의 유의미한 행동으로 만들어서 실행하고 완결 짓기 위해서라고 하였다. 게슈탈트 심리치료는 현상학적 예술철학, 실존철학 등의 이론을 바탕으로 다양한 이론들을 독자적인 관점에서 통합함으로써 하나의 새로운 정체성을 확립하였다(윤순임, 이죽내, 김정희, 이형득, 이장호, 신희천, 김인자, 1995).

게슈탈트 심리치료의 목표는 내담자의 병적인 부분을 제거하거나 교정하는 것이 아닌 내담자 스스로 무엇을 어떻게 하고 있는지를 알아차릴 수 있도록 자각과 통찰을 길러주는 것이며, 실연하기를 통해서 새로운 변화의 가능성을 탐색할 수 있게 안내하는 것이다. 더불어 내담자의 감정, 욕구 등 억압되었던 부분들을 표현하고 체험을 확장시킴으로서 불안과 공포를 극복하고 새롭게 도전할 수 있는 자신감을 배우게 되는 계기를 마련하는 데 있다(Perls, Hefferline & Goodman, 1951). 그래서 게슈탈트 접근에서는 신체자

세, 동작, 실연(enactment)과 시각화, 시간의 왜곡, 행동하고 있는 신체를 포함한 감정의 충분한 표현, 메타퍼, 환상, 이미지 등의 다양한 기법을 사용한다(유계식, 2009).

좀 더 구체적으로 살펴보면 한 순간에 관심의 초점이 되는 부분을 전경이라고 하고, 관심 밖에 놓여있는 부분을 배경이라고 한다. 건강한 개인은 전경과 배경의 관계가 끊임없이 일어나고 사라지는 과정을 자연스럽게 겪는다. 예를 들어 배가 고플 때 ‘배고픔’이 전경이 되고 그 ‘배고픔’을 충족시키기 위해 음식을 찾는 행동을 할 수 있도록 행동을 지배하여 음식을 찾아 먹어 그 욕구가 충족이 되면 ‘배고픔’의 전경은 배경으로 불어나게 된다. 그러나 개인이 게슈탈트를 형성하지 못했거나 게슈탈트 해소를 방해받았을 때는 전경이 배경으로 사라지지 못한다. 이러한 완결되지 않은 혹은 해소되지 않은 게슈탈트를 “미해결 과제”라고 하였다(김정규, 1995).

그런데 이러한 미해결 과제를 해결할 수 있는 방법은 지금-여기를 알아차리는 것이다. 미해결 과제는 끊임없이 전경으로 떠오르려고 노력하기 때문에 항상 지금-여기에서 그 모습을 드러낸다. 따라서 개인은 단지 그것을 회피하지 않고 알아차리기만 하면 된다(Perls, 1976). 이러한 점에서 게슈탈트에서 알아차림은 무엇보다 중요하다. 게슈탈트 심리치료는 알아차림이 상담의 유일한 목표이고 필요한 모든 것이라고 하였다(Simkin & Lichtenberg, 1988).

1) 알아차림

알아차림은 개체가 자신의 삶에서 현재 일어나고 있는 중요한 현상들을 방어하거나 피하지 않고 있는 그대로 지각하고 체험하는 행위를 말한다. 현재의 감정에 대한 알아차림 뿐 만 아니라 신체의 알아차림, 주위 환경에 대한 알아차림, 타인의 감정에 대한 알아차림, 관계에 대한 알아차림을 경험할

수 있게 노력해야 한다.

알아차림에는 ‘무엇을’ 알아차리는가에 해당하는 현상 알아차림과 ‘어떻게’에 해당하는 행위 알아차림으로 구분된다. 현상 알아차림은 현재 순간에 중요한 자신의 욕구나 신체감각, 감정, 생각, 행동, 환경, 상황, 내적 자원 등을 자각하는 것을 말한다. 행위 알아차림은 어떻게 사고하고 행동하며 접촉을 방해하고 있는가, 무의식적이고 자동적으로 일어나는 사고패턴, 행동패턴, 접촉경계혼란행동을 자각하는 것을 말한다(김정규, 1995).

이러한 알아차림의 내용이 과거일지라도 알아차림의 행위는 항상 지금-여기에 있다. 상담자는 내담자의 알아차림을 방해하고 있는 미해결 과제를 지금-여기에서 자각하고 이를 해소할 수 있도록 도움으로서 새로운 게슈탈트를 형성할 수 있도록 도와야 한다.

게슈탈트 상담치료에서 알아차림은 지금-여기에서 새로운 게슈탈트를 형성하는 것을 말하며, 그 자체로 치료적이다. 그러므로 상담자는 내담자의 알아차림을 방해하는 미해결과제를 알아차리고 이를 해소하도록 도와야 한다.

2) 접촉

펠스는 “접촉이란 새로움에 대한 알아차림과 새로움을 향한 행동, 새로움에 동화될 수 있는 것, 그리고 동화될 수 없는 새로움을 거부하는 것”이라고 정의하였다. 알아차림과 접촉은 유기체와 환경간의 경계에서 일어난다(Harman, 1982). 개인은 신체감각을 통해서 게슈탈트를 형성하고 이를 해소하는 과정을 반복하면서 유기체 자신의 욕구와 감정을 외부 세계와 접촉함으로써 건강한 개체로 성장해가는 것이다.

알아차림이 개체가 유기체-환경의 장에서 벌어지는 현상들을 전경으로 떠올려 게슈탈트를 형성하는 행위라고 한다면, 접촉은 그렇게 형성된 게슈

탈트를 행동을 통하여 해소하는 행위이다. 따라서 알아차림과 접촉이 없으면 개인은 자신의 욕구를 해소하지 못하여 환경에 적응하는 데 실패한다(김정규, 1995).

3) 알아차림 - 접촉 주기

이렇게 게슈탈트가 생성되고 해소되는 반복과정을 ‘체험주기(Cycle of Experience)’, ‘게슈탈트 형성 주기(Gestalt Formation Cycle)’, 또는 ‘알아차림-접촉주기’라고 한다. 알아차림-접촉주기는 다음과 같은 순서로 반복과정을 거친다. 배경에서 어떤 개인이 욕구나 감정이 신체감각으로 나타나고 이를 개인이 자각하여 게슈탈트로 형성하여 전경으로 떠 올리고, 이를 해소하기 위해 에너지를 동원하여, 행동으로 옮기고, 마침내 환경과의 접촉을 통해 게슈탈트를 해소한다(Zinker, 1977).

그런데 알아차림-접촉 주기의 어느 곳 에서든 다음 단계로 넘어가지 못하고 단절될 때 개인은 미해결 과제를 쌓게 되고 심리장애를 일으키게 된다. 여기서 중요한 것은 첫 단계가 배경으로부터 개인의 욕구나 감정이 신체감각으로 나타난다는 것이다. 이러한 첫 번째 단계에서 단절될 때 신체감각 자체가 느껴지지 않을 수도 있다.

이렇듯 개인은 접촉을 통하여 자신의 것과 자신의 것이 아닌 것이 통합되는 결과를 가져온다. 이러한 점에서 개인은 자신이 만나는 것에 대해 동화될 것인가 아니면 거부할 것인가의 사이에서 끊임없이 선택해야 한다. 건강한 개인은 접촉경계에서 환경과 교류하면서 자신에게 필요한 것은 경계를 열어 받아들이고, 해로운 것에 대해서는 경계를 단음으로서 자신을 보호한다. 그러나 경계에 문제가 생기게 되면 환경과의 유기적인 교류접촉이 차단되고 심리적, 생리적 혼란이 생긴다. 이것이 접촉 장애 혹은 접촉경계혼란이라고 한다(김정규, 1995).

3. 알아차림과 음악

게슈탈트 심리치료의 핵심은 자아의 통찰, 환경의 통찰, 관계의 통찰을 바탕으로 하는 알아차림이다. 이러한 알아차림을 돕기 위해 게슈탈트 심리치료사들은 예술치료와의 접목을 시도해 왔다(최영미, 2005; 신지은, 박부진, 2011; 박소영, 박영택 2017; 김호숙, 2011; 국미, 2015; 황은희, 김정규, 2014; 김군자, 2013; 임용자, 2013). 그 중 음악은 음악적 그 경험 자체로서 알아차림을 촉진하는 도구로 사용되는 것뿐만 아니라 미술, 무용, 문학 등과 같은 다른 매체와 함께 사용하여 알아차림의 효과를 극대화 시키는데 중요한 도구로 사용되어 왔다.

1) 음악을 통한 신체적 알아차림

우리는 음악을 들을 때 자연스럽게 손가락, 발, 고개 등이 함께 움직이는 것을 경험하게 된다. 그것은 우리가 ‘음악’이라는 외적 리듬 자극에 우리의 내적 리듬이 동조화되기 때문이다. 음악이 신체활동을 자연스럽게 유도하는 과정에서 우리는 우리의 신체적 반응에 대한 통찰을 할 수 있다.

심리치료를 위해서 신체 작업의 필요성 및 중요성을 강조하는 게슈탈트 심리치료에서는 내담자로 하여금 자신의 신체적, 심리적, 정신적 상태나 자신에게 고유한 사고 패턴을 알아차리게 하는 데 주안점을 두고 있다. 김정규(1995)는 게슈탈트 심리치료에서 방어의 형태로 표현되고 있는 신체현상도 중요한 유기체의 현상으로 보고 단순히 이를 없애는 것 보다는 그것이 어떤 의미를 가지고 있는지, 우리에게 어떤 메시지를 보내고 있는지를 이해해야 한다고 하였다. 신체 심리학(Somatic Psychology)의 창시라고 불리는 라이히(W. Reich)는 근육무장(Muscular armour) 및 성격무장(Character

amour)에 대해 연구하였고 이 연구는 게슈탈트의 동작중심 표현예술치료의 이론적 배경을 이루었다(임용자, 2013). 표현예술치료는 여러 가지 신체동작을 통한 자각과 명상들을 활용하여 효과적인 치료를 위해 음악을 배경음악으로 사용하는 데 이때 음악은 신체움직임이나 명상을 도와주는 보완적인 역할을 한다. 음악 없이 신체활동이나 명상을 할 때 보다 적당한 음악이 배경음악으로 사용될 때 우리는 신체의 알아차림에 빠르게 접근할 수 있다.

배경음악으로서의 역할이 아닌 음악 감상과 같은 구체적인 음악 활동에서도 우리는 신체적 반응을 경험하게 된다. 그 이유는 음악이 뇌의 시상하부를 자극하여 정서적 안정과 기억력, 집중력을 강화하고 심박동수 및 호흡 변화 등 생리적 작용에 영향을 주면서(Brenneis, 1971; Caspy, Peleg, Scham, & Goldberg, 1988; Eagle, 1971; Mcfarland, 1984) 억압으로 인한 경직된 신체의 흐름을 터주는 역할을 하기 때문이다. 그래서 자연스러운 신체적 움직임을 만들어 내고 우리는 그러한 신체적 움직임에서 여러 의미를 알아차리게 된다. 예를 들어 특정한 음악을 들을 때 마다 같은 신체적 반응을 경험한다거나 같은 음악이라고 때마다 다른 신체적 반응을 하게 될 때 우리는 그런 반응이 어떤 의미를 가지고 있는지를 통찰하게 된다. 음악은 무의식적으로 넘겨버릴 수 있는 작은 통찰의 단서들을 놓치지 않게 도와주는 역할을 한다.

음악 감상에서 더 나아가 음악을 직접적으로 만들어 가는 과정에서는 우리는 좀 더 직접적인 신체적 알아차림을 경험할 수 있다. 호흡을 하거나 몸 깊숙이에서 흘러나오는 한숨에서 신체의 이완을 경험하고 토닝(toning)이나 노래를 하면서 목소리로부터 울리는 진동이 신체의 감각에 집중하게 한다. 거기서 나타나는 신체현상들을 그대로 느끼고 통찰할 때 게슈탈트 심리치료에서 중요하게 여기는 자신의 신체적, 심리적, 정신적 상태나 자신의 고유한 사고 패턴을 알아차릴 수 있게 된다. 이러한 알아차림을 돕기 위해 사용하

는 전문적인 음악치료 방법 중 하나가 목소리를 이용한 성악즉흥이다. 여기서의 성악은 사전적으로 생각하는 성악의 의미가 아닌 몸 깊은 곳에서 나오는 소리, 호흡, 노래 등을 모두 의미한다. 우리는 목소리를 통해 기쁨, 슬픔, 두려움과 같은 정서적인 부분을 알아차릴 수 있는 것뿐만 아니라 신체의 상황을 알아챌 수도 있다(송지애, 2009).

이렇게 음악은 감상하는 과정에서 무의식적 움직임에 알아차리도록 도와주는 기능을 하며, 우리가 직접 소리를 내어 음악을 만들어 가는 과정에서 심리적인 불안이나 여러 신체적 알아차림을 가능하도록 돕는 역할을 한다.

2) 음악을 통한 정서적 알아차림

음악은 감정의 언어로 간주된다(Cooke, 1959). 사람들이 음악을 소비하고 음악 감상과 같은 음악적 활동에 참여하는 중요한 이유는 음악 자체가 정서의 경험이라고 말할 수 있을 만큼 음악이 정서에 미치는 영향이 크기 때문이다(North, Hargreaves, & O'Neill, 2000; Roe, 1985; Wells, & Hakanen, 1991).

음악은 신체적인 알아차림에서 더 나아가 정서와 마음을 알아차릴 수 있도록 돕는다. 현대 사회에서 많은 사람들은 가면 속에 살아가고 자신의 감정을 솔직하게 드러낼 수 없는 환경 속에서 살아간다. 습관화 된 '무감각' 속에서 자신의 감정의 실체를 정확하게 알아내기는 어렵다. 이런 상황에서 음악 감상은 스스로 자신의 내면의 감정을 들여다 볼 수 있는 기회를 제공해 준다. 한 설문조사에서는 음악을 감상하는 주된 이유가 정서(Sloboda, 2010)라고 답하였고, 사람들로 하여금 강한 정서적, 영적 경험을 이끌어내는 데 가장 효과적인 방법 중 하나가 음악이라는 연구 결과도 있다(Gabrielsson, 2010). 인간의 감정은 언어표현보다 음악적 표현이 더 효과적이기 때문에 음악적 표현이 감정의 본질을 더 자세하게 드러낼 수 있다

(Langer, 1953).

음악 감상 뿐 아니라 음악을 통한 정서적 만남을 촉진시키고 도와주는 전문화 된 방법들이 음악치료에서 가사토의나 심상음악치료(Guided Imagery and Music: GIM), 즉흥연주와 같은 음악활동으로 이루어지고 있다. 그 중 가사토의 활동은 첫 번째 단계로 간접적이고 상징적인 방법으로, 그 의미를 분석하면서 내담자의 삶과 연관 지어 탐색해 보도록 하는 접근법이다(Bruscia, 2013). 노래가사가 가지고 있는 상징성이나 비유적인 표현 등은 회피해 왔던 자신의 이슈를 스스로 투사하는 과정을 가질 수 있도록 도와준다. 자연스럽게 투사하는 과정에서 자신의 정서적인 알아차림이 이루어지고 평소에 깊이 생각하지 못했던 자신의 감정을 통찰하는 계기가 된다. 노래에서의 가사라는 요소는 과거 회상 뿐 아니라 현재 자신의 정체성이나 감정적인 문제의 고찰, 나아가 미래에 대한 통찰력을 얻게 할 수 있다(이민화, 2015)

다른 사람의 이야기를 하는 것처럼 자신을 투영시키는 간접적인 중재방법이 가사토의라면 거기서 조금 깊숙이 내면으로 들어가는 활동은 GIM이다. GIM에서의 음악은 내담자를 중요한 사건에 집중시키고, 다양한 종류의 이미지 형상을 발현시키도록 돕는다. 그렇게 발현된 심상은 내담자가 음악 감상을 하면서 불러일으키게 된 감정에 대한 반응이기 때문에 어떤 상징적인 의미를 갖는다. 내담자가 경험하는 심상은 그의 현재 상태를 나타나게 되므로 심상에 관련된 상징적인 의미를 찾게 되면 자신의 이슈에 대한 통찰이 가능하게 되고 내담자 주변의 환경에 대한 알아차림까지 확장된다. 확장된 알아차림은 음악으로 유도된 심상을 통해 자신의 문제점과 자기를 통찰하게 하고 해결책에 대한 실마리를 찾게 된다.

즉흥연주는 스스로 연주를 하면서 가장 직접적인 방법으로 자신을 통찰할 수 있는 기회를 제공한다. 자신의 감정과 생각을 인식하고 연주를 함으

로서 내담자의 심리적, 사회적, 정신적 상태를 반영한다. 즉흥연주 과정에서 내담자는 다양한 음악적 경험과 함께 자신에 대한 인식과 통찰을 하게 되고 자신의 감정을 표현하고 타인과의 의사소통을 원활하게 하게 되면서 자신의 정체성을 알아차리게 된다(Davis, Gfeller & Thaut, 1994). 확대된 자기인식을 경험한 내담자들은 즉흥연주를 통해 자신이 소중하고 가치 있는 존재이며 다른 사람과의 관계에서 필요한 존재임을 인식할 수 있게 된다(민윤정, 2005). 또한 즉흥연주는 자신의 정서를 알아차리는 데서 끝나지 않고 상호 교류를 증진시킨다. 즉흥연주가 건강하지 않은 긴장감을 해소시키고 새로운 음악적 대화를 부추길 뿐 아니라 다양한 감정 상태를 표현하는 자유로운 감정을 나타내기 위해 역동성을 조정하여 다른 그룹 원과의 의미 있는 상호교류를 촉진 시킬 수 있다(Gardstorm, 2007). 즉흥연주에서 스스로 무엇인가를 선택할 수 있는 기회는 상호간의 협동과 포용력을 증진시키고 자기 훈련과 억제능력을 강화시킨다. 악기소리의 크기나 속도를 달리하여 음악적 교류를 함께 한다든지, 쉬고 움직이고, 묻고 답하는 연습을 통해 내담자는 사회적 맥락 속에서 적절하게 반응하는 의사소통의 방법을 터득하게 된다(최병철, 1999). 다시 말해 내담자는 즉흥연주를 통해 자신의 감정을 즉각적으로 표현하고, 자기표현을 통해 자신과 환경에 대한 통찰을 할 수 있게 되며 비언어적인 교류를 통해 타인의 감정을 알아차림으로 적절한 커뮤니케이션을 할 수 있게 된다. 이런 여러 가지 음악적 경험을 통해 우리는 외현화 된 ‘나’를 만나게 된다.

3) 음악을 통한 미해결과제의 알아차림

음악은 억압된 내면의 감정을 음악 안에서 통찰함으로써 내담자 스스로 ‘미해결 감정’을 접촉하여 슬픔, 불안, 불만을 알아채게 하며 현재의 자각을 촉진시켜 ‘지금-여기’의 통찰을 얻게 된다. 우리가 음악을 감상하거나 연주

할 때 에피소드 기억에 의해 과거의 어느 시점으로 감정의 흐름이 돌아가는 것을 종종 경험한다. 멜로디나 가사에 몰입하여 그 때의 감정으로 돌아갔을 때 그 당시에 해결하지 못했던 미해결과제를 현재의 감정으로 옮겨와 인식함으로써 내담자 스스로 해결책의 실마리를 가지게 된다.

내담자와 치료사가 함께 즉흥연주 하면서 자신의 무의식을 의식화하고 과거를 재연하고 재구성 하여 현재 자신의 모습을 재 정립해가는 방향으로 치료가 이루어진다(이순화, 2012). 음악은 우리의 내면을 들여다보고 분석하는 과거회상의 기능을 갖는다. 과거 당시 깨닫지 못했던 것을 의식의 세계에 불러일으킬 뿐 아니라 감정이입, 투사과정을 통해 우리가 겪고 있는 내적 갈등이나 문제에 대한 인지와 해결점을 찾도록 이끌어 준다(Borczon, 1997).

목소리를 통해 성악즉흥을 연주할 때 호흡훈련, 토닝, 보컬 홀딩 기법(vocal holding), 자유연상 가창(free association singing)등이 있다(이소영, 2016). 그 중 보컬홀딩은 2개의 화성을 사용하여 치료사의 목소리와 결합하는 형태로 치료사의 지지를 바탕으로 자신의 감정과 미해결과제를 탐색할 수 있게 한다. 자유연상 가창은 프로이드의 자유연상기법과 비슷하지만 내담자가 말 대신 노래를 사용하여 자신의 내면을 표현하는 것이다(Austin, 2012). 이러한 성악 즉흥은 목소리를 사용하기 때문에 목소리의 떨림과 톤으로 현재의 자신의 감정을 깊숙이 통찰할 수 있게 하며 무의식속에 내재되어 있던 미해결과제를 알아차리게 하여 스스로 치료적 힘을 가질 수 있도록 돕는다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 설계 및 절차

본 연구에서는 게슈탈트 집단음악치료에 참여한 내담자들의 음악치료 세션과정에서의 경험과 음악치료 후 면담을 중심으로 데이터를 수집하였다. 연구 참여자는 우울감을 호소하는 중년여성 총 7명으로 이들은 공개 모집을 통해 자발적으로 참여한 사람들이다. 프로그램 전 연구 참여자들의 우울 정도를 측정하기 위해 벡의 우울척도(Beck Depression Inventory: BDI)를 측정하였고, 연구자들을 이해하기 위해 문장완성검사(Sentence Completion Test: SCT)를 실시하였다. 또한 프로그램 후의 변화정도를 알아보기 위해 BDI 사후검사를 진행하였다. 프로그램은 2018년 3월 15일부터 주 1회 120분씩 12회기로 진행되었고, 내용은 내담자들의 동의하에 녹음되었다. 프로그램 장소는 인천 B구 W교회 소모임실에서 진행되었으며 내담자들이 프로그램을 편안하게 진행할 수 있도록 쾌적한 환경을 제공하고자 하였다. 우울감을 호소하는 중년여성들이 게슈탈트 집단음악치료 경험을 통해 어떻게 자신들의 문제를 인식하고 요인을 분석하여 그 문제를 조화롭게 해결하고 있는지를 이해하기 위하여 지오르기(A. Giorgi) 현상학적 분석방법을 사용하였다. 또한 집단음악치료 과정에서 나타난 의미와 본질을 학문적 용어로 전환하고 구성 요소들 간의 관계를 설정하여 일관된 기술의 형태로 제시하였다.

2. 자료 분석

본 연구자는 필사된 자료를 지오르기의 현상학적 분석법의 4단계를 통해

분석하였다. 분석과정은 녹음된 파일을 문서로 작성하여 여러 번의 읽기를 거듭하여 분석하고 분류하는 작업을 하였다. 1단계는 ‘전체적인 인식’ 단계로 연구자가 전체를 파악하기 위해서 모든 회기의 세션내용과 면담내용을 필사하여 반복해서 읽었다. 2단계는 ‘의미단위의 구분’ 단계로 연구자가 전체를 다 파악하기 어렵기 때문에 연구자가 심리학적인 의도를 염두 하여 의미단위를 쪼개고 참여자의 의미변화가 발견되는 곳을 표시하였다. 3단계는 ‘학문적 용어로 변경하기’ 단계로 활동경험의 본질이 무엇인지에 초점을 두고 참여자들의 표현을 심리학적 언어로 변형하였고 학문적 언어가 없을 경우에는 상식적인 언어로 변형하였다. 4단계는 ‘변형된 의미 단위를 구조로 통합하기’ 단계로 학문적 용어나 상식적 언어로 변형된 의미단위들 속에 내포되어 있는 통찰 내용들을 하나의 구조로 통합하고 종합하였다(송백운, 2017).

3. 연구 대상자 특징

<표 II-1> 연구 참가자의 인구 통계학적 특징

구 분	참가자 A	참가자 B	참가자 C	참가자 D	참가자 E	참가자 F	참가자 G
나이	58세	60세	57세	57세	53세	66세	59세
자녀수	1남 1녀	1남 1녀	2남	1남	1남 1녀	1남 1녀	2남
학력	고졸	대졸	초졸	대졸	고졸	고졸	고졸
사전 BDI	23	8	25	11	8	14	26
사후 BDI	4	10	8	8	13	6	20

1) 참가자 A

참가자 A는 58세 여성으로 남편이 뇌경색으로 10년 이상 투병생활을 하고 있고, 돌아가신 시어머니로부터 심한 시집살이 경험을 가지고 있다. 1남 1녀의 자녀를 두고 있고, 자녀들이 아직 결혼을 하지 못해 고민을 하고 있다. 매사에 자신이 없고, 자신은 능력이 없는 사람이라고 생각한다. BDI점수는 23점으로 중한우울상태이다.

2) 참가자 B

참가자 B는 60세 여성으로 평범한 가정생활을 하고 있다고 생각한다. 1남 1녀의 자녀를 두었고 아직 결혼하지 못한 자녀에 대한 걱정이 많다. 딸이 어렸을 때 큰 사고를 당해 실명의 위기가 있었던 사고에 대한 트라우마를 가지고 있다. 집단원들이 이야기를 할 때 항상 자신의 이야기를 꺼내 상대방의 이야기를 끊는 경향이 있어 집단원들 사이에서 갈등을 일으키곤 했다. BDI점수는 8점으로 우울하지 않은 상태이다.

3) 참가자 C

참가자 C는 57세 여성으로 가부장적인 남편에 대해 두려워하고 있다. 2남을 자녀로 두고 있으며 종가집의 맏며느리로 집안의 모든 대소사를 책임져야 했고, 시동생과 시누이를 돌보면서 살았다. 많이 배우지 못한 것에 대한 콤플렉스가 심하고 자신 없어 하며 소극적이다. BDI점수는 25점으로 중한우울상태이다.

4) 참가자 D

참가자 D는 57세 여성으로 직업상담사로 일을 하고 있다. 1남의 자녀를 두고 있고 1년 전에 남편과 사별을 했다. 갑작스러운 남편의 죽음에 상실감을 가지고 있고 가난하고 불우했던 어린 시절을 보냈다. BDI는 23점으로 중한 우울상태이다.

5) 참가자 E

참가자 E는 53세 여성으로 보험설계사를 하고 있다. 1남 1녀의 자녀를 두고 있고 남편이 경제 사고를 일으키고 오래전에 집을 나가 아무런 연락이 없어 가정경제를 책임져야 하는 상황이다. BDI는 8점으로 우울하지 않은 상태이다.

6) 참가자 F

참가자 F는 66세 여성으로 1남 1녀의 자녀를 두었다. 한복집을 운영하고 있고, 가부장적이고 무뚝뚝한 남편과 갈등이 있다. 남편이 가정경제에 신경을 쓰지 않아 스스로 가정을 이끌어 나가고 있다. BDI는 14점으로 가벼운 우울상태이다.

7) 참가자 G

참가자 G는 59세 여성으로 2남의 자녀를 두었다. 몇 년 전에 중한 병을 앓고 회복되었지만 늘 건강에 걱정이 많고 항상 아픈 상태에 있어 예민한 편이다. 자신이 능력이 없다고 생각하고 현실에 만족감이 없다. BDI는 26점으로 심한 우울 상태이다.

4. 질적 연구

르네상스 이후 인간 중심의 합리적인 사고가 보편화되었고 이 흐름에 따라 실증주의 연구자들은 관찰, 실험, 수량화하는 정량적인 연구방법을 모든 학문에 제공하였다. 19세기 말 분트(W. Wundt)는 심리학에서도 인간의 심리현상을 분석하여 수량화 하는 방법을 정립하였다(노인규, 2016). 이러한 양적 연구는 객관적 실재를 가정하고 있고 연역적으로 이론을 검증하는데 초점을 두고 있다. 연구자는 피험자와 분리되어 객관적인 입장에서 검사 등의 측정 도구를 활용하여 양적으로 자료를 분석하고 가설을 검증하고 통계적인 방법으로 보고서를 작성하게 된다. 그러나 이런 양적 연구는 인간의 다양하고 복잡한 심리현상을 설명하는데 한계를 드러냈고, 이러한 한계를 극복하기 위하여 질적 연구가 사용되어지기 시작했다. 질적 연구는 현상학과 해석학에 근거하여 실재가 아닌 구성된 실재를 전제로 한다. 내부자적 관점으로 인간의 의도를 중시하며 귀납적으로 이론을 개발하거나 참여자의 관점을 이해하는 데 초점을 둔다. 소수를 대상으로 문화 기술적 면접과 참여 관찰을 통해 자료를 수집, 분석하고 결과를 해석하여 이야기 체로 보고하는 방식을 취하고 있다(이남인, 2012).

음악치료에서의 양적연구가 특별한 행동의 변화나 변화에 대한 증거를 보여 주고자 한다면 질적 연구는 음악치료의 과정과 그에 따른 부수적인 정보를 얻는데 초점이 맞춰져 있다. 질적 연구는 해석을 하고 주제를 찾는 것에 더 중점을 두며 비록 직접적으로 드러나지 않는 주제라도 치밀하게 분석하여 그 의미를 찾고자 하는데 있다(장효진, 2013). 음악치료에서 임상 연구자들이 질적 연구 방법을 사용하는 이유는 양적으로 정량화시킬 수 없는 연구 주제의 의미를 정교화 시키고 합리화 시킬 수 있기 때문이다(Aigen, 1993).

음악치료에서 질적 연구는 해석학, 근거이론(groundedtheory), 자연주의적 연구(naturalisticinquiry), 현상학적 연구(phenomenology)의 4가지 접근법이 있다. 이러한 연구 방법들은 결과보다는 일어나는 현상과 경험을 관찰하고 분석한다(Wheeler, 2008).

1) 현상학적 연구

현상학적 연구는 질적 연구 방법의 한 종류로 인간의 경험을 연구하며 그 경험에 대한 분석을 토대로 경험의 의미와 구조를 밝히고자 하는 귀납적 연구방법이다. 후설(E. Husserl)에 의해 창시된 이후 샤르트르(J. Chartre), 메를로-퐁티(Merleau-Ponty), 레비나스 등에 의해 다양한 방법으로 계승 발전하였다.

2) 지오르기의 기술 현상학

지오르기 현상학에 따라야 할 구체적 단계를 설명하면 다음과 같다. 첫 번째 단계는 '전체적 인식'이다. 연구자는 전체를 파악하기 위해 필요한 만큼 자주 필사본을 읽어야 한다. 두 번째 단계는 '의미단위(Neaning Unit)의

구분'이다. 일단 전체에 대한 인식이 파악되면 그것을 처리 가능한 단위로 쪼개야 한다. 특히 우리가 관심을 가지고 있는 것은 심리학적 분석이기 때문에 심리학의 기준을 염두에 둔 상태에서 의미단위를 쪼개야 한다. 세 번째는 '학문적 용어로 변형'하기이다. '의미단위'의 윤곽이 파악이 되면 연구자는 모든 의미단위를 검토하고 그것 속에 포함된 심리학적 통찰을 좀 더 직접적으로 표현하기 위해 내담자의 일상 표현을 학문적 그리고 심리학적 용어로 변형하는 것이다. 마지막으로 '변형된 의미단위를 구조로 통합하기'의 단계이다. 연구자는 모든 변형된 의미 단위를 연구 대상자의 경험에 관한 일관적인 진술로 통합한다(송백윤, 2017).

5. 연구 대상에 대한 윤리적 고려

본 연구에서는 연구 내담자의 윤리적 측면을 고려하여 연구의 목적과 연구방법, 면담내용의 녹음에 대한 동의를 얻고, 구체적인 내용에 대한 충분한 설명과 함께 동의서를 작성하였다. 또한 자료의 비밀 보장과 함께 원하지 않을 경우 언제든지 연구 참여를 취소할 수 있다는 점을 알려주어 내담자의 권리를 보호하였다. 연구 결과에 내담자가 동의하지 않은 사적인 내용은 인용하지 않았으며 부득이 인용해야 하는 경우는 가명, 특수기호를 사용하였다. 연구가 진행되는 동안 대상자를 존중하고자 노력하였고, 쾌적한 환경을 만들고자 노력하였다.

6. 연구의 신뢰성

현상학적 연구의 핵심은 어떠한 사건이 물리적인 세계에 존재하는 것이 중요한 것이 아니라 그 사건이 나에게 어떻게 경험되어지는지가 중요한 것이다. 본 연구자는 연구 대상과 같은 중년여성으로써 그들의 치료과정에서 충분한 공감대를 형성할 수 있었다. 반면 오히려 중년여성이라는 상황이 편견에 의한 분석이 될 수 있다는 전제하에 참가자들의 진술을 여러 번 반복하여 듣고 괄호치기(bracketing) 혹은 판단중지(epoche) 방법을 이용하여 경험자의 본질과 근본적인 구조를 이해하려 노력했다.

또한 연구자의 중립성을 유지하기 위해 인간은 복잡한 특징을 가진 유기체이며 사람마다 대상을 인식하고 이에 반응하는 양식이 다르다는 것을 전제로 참가자의 경험을 분석하였다. 일관성을 유지하기 위해서 본 연구에서 연구방법과 자료 수집 및 분석과정을 자세히 기술하였고, 지도교수님에게 연구결과에 대한 평가를 의뢰하였다.

마지막으로 심층적인 프로그램을 개발하기 위해 연구자는 게슈탈트 관계성 프로그램 세미나를 참석하여 연구를 진행하였고 게슈탈트 전문가에게 프로그램에 대한 평가를 받았다.

본 연구에서는 Lincoln & Guba(1985)가 제안한 엄밀성 평가기준에 따라 사실적 가치, 적용성, 일관성, 중립성의 측면에서 평가하여 연구결과의 신뢰도와 타당도를 높이고자 하였다.

7. 프로그램 구성 및 진행

알아차림 연습으로 시작하는 김정규의 GRIP 구조를 따랐고, 주요 활동으로 GRIP도구들을 사용하여 노래 만들기, 즉흥연주, 이야기 나누기 등을 하였다. 모든 회기에는 자신의 신체, 사고, 욕구를 알아차릴 수 있는 알아차림 Song으로 시작을 하고, 신체 이완 운동을 하면서 현재의 자신의 상태를 체크 해 본 뒤 회기 목적에 맞는 음악 프로그램을 진행한다. 그 후 전체 소감나누기 즉흥연주로 마무리 한다.

1회기~ 2회기까지는 초기단계로 라포를 형성하고 안전감을 주는 음악을 통해 흥미를 유발시켜서 자발성과 활동성을 기르게 한다. 자연스럽게 음악을 접하면서 사회성, 기억력 향상을 돕는다. 신체 알아차림과 함께 연결된 정서를 알아차려 표현하도록 격려하며 배경탐색을 통해 자기개방을 유도하고 가족 간의 관계를 탐색한다.

3회기~10회기 까지는 중기 단계로 신체, 정서, 사고, 욕구, 환경의 연결, 알아차림과 대인간 관계성을 알아차리도록 돕고, 양극성 작업을 통해 분열되고 소외된 자기를 알아차리고 접촉하여 자기를 확장할 수 있도록 한다. 이 시기에는 깊은 자기개방이 일어나는 시기로 집단원들 사이에 지지체계를 구축할 수 있다.

11회기~12회기 까지는 후기 단계로 활발한 대인 접촉을 하며 논의를 통한 일치점 찾기, 이에 따른 감정 알아차림과 표현들이 이루어지므로 대인관계의 변화를 일으킨다.

< 표 III-1> 회기별 음악치료 프로그램

목 표	회기	활 동 내 용	음악활동
신뢰 관계 형성 및 안정감 형성	1	1. 프로그램 소개 2. GR-1 마음자세 카드로 자신 소개 3. 알아차림 송 배우기 4. 별칭짓고 이름표 만들기 5. 둘 씩 짝을 지어 상대방에 대한 노래 만들기	송 라이팅 음악 게임
	2	1. GR-3 감정카드 사용으로 알아차림 송 부르기 2. GR-보드게임으로 미션수행 하면서 감정표현하기 3. 지금의 기분을 타악기로 연주해 보기	송 라이팅 타악기 연주 음악 게임
	3	<심상으로 지금의 나 알기> 1. GR-3 감정카드로 알아차림 송 부르기 2. 집단 GIM 3. 심상 경험 나누기	송 라이팅 집단 GIM
알아차림 훈련 및 미해결 과제 해결하기	4	<음악 자서전 만들기> 1. GR-3 감정카드로 알아차림 송 부르기 2. 음악 자서전 만들기 3. 자신의 이야기를 노래와 함께 나누기	송 라이팅 가사 토의
	5	<과거의 나와 대화하기 1> 1. GR-3 감정카드로 알아차림 송 부르기 2. 토닝으로 자신의 목소리 통찰 3. 자신에게 가장 의미 있는 노래 부르기 4. 첫 번째 팀이 성악즉흥으로 과거의 나와 대화하기 5. 마음자세 카드로 지지해 주기	송 라이팅 성악 즉흥
	6	<과거의 나와 대화하기 2> 1. GR-3 감정카드로 알아차림 송 부르기 2. 두 번째 팀이 5회기와 동일하게 진행	송라이팅 성악즉흥

		<나를 직면하기>	
	7	1. GR-3 감정카드로 알아차림 송 부르기 2. 찰흙 양극성 작업(좋아하는 나/싫어나는 나) 3. 커피소년의 '나를 사랑하자' 노래로 가사토의	송 라이팅 가사 토의
		<집단 환상 작업>	
	8	1. GR-3 감정카드로 알아차림 송 부르기 2. 음악감상과 함께 가족상황 상상 3. 가상 현실에서 역할극 4. 현실로 돌아와 자신의 유형 파악하기 5. 축복송으로 지지	송 라이팅 음악 감상 음악 역할극
		<가족 환경 알아차리기 1>	
	9	1. GR-3 감정카드로 알아차림 송 부르기 2. 첫 번째 팀이 GR-2 상황카드 중 자기상황과 가까운 카드 고른 후 이유 나누기 3. 가족인형 이용하여 마음속 이야기 전달 후 노래 불러주기 4. 다른 집단원들이 악기로 지지	송 라이팅 역할극 악기 연주
		<가족 환경 알아차리기 2>	
	10	1. GR-3 감정카드로 알아차림 송 부르기 2. 두 번째 팀이 9회기와 동일하게 진행	송 라이팅 역할극 악기 연주
긍정적 자원 형성과 지지자원 만들기	11	1. GR-3 감정카드로 알아차림 송 부르기 2. 커피소년 '나를 사랑하자', '다리미' 노래 부르기 3. 1년뒤, 3년뒤, 5년뒤 나의 모습을 상상하고 각자 자신의 미래를 선포한다 4. 이한철의 '슈퍼스타' 후렴구 부르며지지 5. 소감 나누기	송 라이팅 가사 토의

12	1. GR-3 감정카드로 알아차림 송 부르기	
	2. 커피소년 ‘내가 니 편이 되어줄게’ 개사하여 다른 내담자에게 선물	송 라이팅
	3. GR-1 마음자세 카드를 상대방에게 선물	가사 개사
	4. 마지막 소감 나누기	

< 표 III-2> 회기별 음악치료 프로그램 치료적 의미

회기	치료적 의미
1	별칭을 지어 부르면서 자신을 좀 더 객관화 하여 바라볼 수 있다. 자기소개를 할 때 들 씩 짝지어 상대방을 위해 노래 만들어 불러줌으로서 선물을 받은 느낌을 받을 수 있다.
2	게임을 통해 자신의 감정을 쉽게 표현할 수 있고, 느낀 마음을 악기연주하면서 저항감 없이 자신의 감정을 표현할 수 있다.
3	음악을 통해 떠오르는 심상을 자유롭게 느끼면서 나의 문제를 스스로 깨닫게 된다. 언어표현의 한계점을 보완할 수 있다.
4	참여자의 과거 기억을 현재로 끌어와 탐색하게 하는 활동은 참여자에게 ‘거기 그 때’에 머물러 있지 않고 ‘지금 여기’를 각성할 수 있게 도와준다. 또한 악기 연주 등의 음악활동이 감각작용을 도와 자신의 환경과 어떤 접촉을 하고 있는지를 알게 한다.
5	자신에게 의미 있는 노래를 부른 후 성악 즉흥 활동을 했을 때 과거의 미해결 과제를 과거의 나와 조우하면서 해결 할 수 있는 힘을 가질 수 있게 된다. 자신을 지지해주는 집단원들을 통해
6	자기 효능감 향상의 효과를 얻을 수 있다.
7	자신의 부족한 부분을 직면하고 그 감정을 회피하지 않고 머물러 있음으로 미해결 과제를 해결 할 수 있다. 고통스러운 감정에 머물러 있으면 역설적으로 고통스러운 감정은 서서히 사라지고 새로운 감정이 나타난다. 이때 악기 연주는 새로운 감정이 생길 수 있도록 도움을 준다.

8	환상을 통해 참여자들이 스스로 자신의 마음을 각성하고 느끼게 할 수 있다. 집단 환상 작업은 집단에서 현실이 아닌 기상 현실에서 함께 작업하기 때문에 자신을 객관적으로 볼 수 있도록 도와주고 타인을 관찰 하는 기회를 가질 수 있다.
9	가족 안에서 나의 위치를 확인하고 알아차림으로서 갈등상황을 파악할 수 있다. 직접 인형에게 하고 싶은 말들을 하거나 노래를 불러 줌으로서 자신의 감정을 쉽게 표현할 수 있게 되고
10	해결하지 못했던 과제를 해결할 수 있는 실마리를 제공한다.
11	음악에서 위로를 받고 따뜻한 느낌을 받을 수 있다. 지지 환경을 확보 할 수 있다.
12	다른 집단원들에게 노래 선물을 받음으로서 긍정자원을 확보할 수 있다.

IV. 연구결과

1. 게슈탈트 집단음악치료 과정 경험의 구성 요소들

본 연구에서는 연구 참여자들이 진술한 내용을 근거로 하여 중년 여성들의 게슈탈트 집단음악치료 과정 경험을 분석한 결과, 10개의 구성요소와 그 아래 30 개의 하위 구성요소들이 도출되었다(표 IV-1). 전체 연구 참여자의 관점에서 파악된 게슈탈트 집단음악치료 경험의 구성요소에 대한 진술 내용은 다음과 같다.

<표 IV-1> 게슈탈트 집단음악치료 경험 분석 결과

통합된 구성 요소	하위 구성 요소
있는 그대로 나와의 만남	외모에서 오는 자괴감 여기 저기 아픔에 대한 서글픔 왕년의 나와의 만남
흔들리는 정체성	난 참 바보처럼 살았군요 아무것도 할 수가 없어요 내 속에 아무것도 없어요.
벼랑 끝에 서 있는 내 마음	무능력한 부모 잃어버린 송아지
내 마음과의 만남	슬픔 우울 그림에도 불구하고 감사 꼭꼭이 서 있는 나에게
과거 나의 벽과의 만남	보고 싶은 엄마 숨이 막혀요.

	나는 왜 결혼을 했을까? 나는 배움이 없어 부끄러워요.
나는 이런 사람	내 가족은 내가 지킨다. 잘 듣는 나 좀 늦으면 어때? 날 어떻게 생각할까?
남들도 똑 같네	네 탓 아닌 내 탓 나만 그런 게 아니군요.
우울감 안녕	편안한 내 마음 사랑받은 아이 행복은 가까이에
나는 멋져	구석진 방 홀로 있는 나를 사랑하자 내가 제일 잘나가 난 잘 살 거야
너, 나 그리고 우리	우리 남편이 달라졌어요. 편안해진 내 주변

<표 IV-2> 신체적 변화 직면

통합된 구성 요소	하위 구성 요소
있는 그대로 나와의 만남	외모에서 오는 자괴감 여기 저기 아픔에 대한 서글픔 왕년의 나와의 만남 받아들임

- 외모에서 오는 자괴감

거울을 보는데 주름살이 보이고 어느새 늘어난 뱃살을 보면서 속상하더라구요. 그래서 거울을 보지 않으려고 하다가.... (참여자 A)

- 여기 저기 아픔에서 오는 서글픔

매일 앞만 보고 살아가다가 정신을 차려보니 여기 저기 아픈 것을 알게 되었어요. 귀도 잘 안 들리고 집중력도 떨어져서 바느질 하다 찢리기도 하고... 그래서 서글픈 생각이 들었는데(참여자 F)

저번 시간에 선생님이 내 주신 과제를 하려고 누워서 숨을 쉬고 소리를 내 보고 있었는데 발이 아프더라구요. 그걸 느꼈어요. (참여자 B)그래서 병원을 가 보려구요. 언제나 그냥 대충 넘어가고 했는데 이제는 나를 돌아보고 사랑해 보려구요. 그래서 빨리 병원을 가서 치료도 하고 해 보려고 생각했어요, (참여자 B)

수술 후 바쁘게 살고 있었는데 나를 돌아보는 시간을 가지면서 내가 회복되지 않았다는 것을 알게 되었어요. (참가자 E)

- 왕년에 나와의 만남

E : 옛날 사진과 지금 사진을 비교해 보는데 세월이 느껴지더라구요. 옛날에는 나도 저렇게 예뻐고 날씬했구나 라는 생각이 들던데 속상하더라고요.

B : 그래도 그렇게 예뻐던 과거가 있었으니까 지금이 있는 거 아니겠어?

<표 IV-3> 자아 정체성 상실에 대한 직면

통합된 구성 요소	하위 구성 요소
흔들리는 정체성	난 참 바보처럼 살았군요 아무것도 할 수가 없어요

- 난 참 바보처럼 살았군요.

나는 친절하다고 생각하는데 나는 실은 이것이 싫어요. 손해 보는 느낌이 들어 억지로 해 보지 않으려고 했는데 나는 이렇게 태어난 것 같아 그렇게 살기로 했어요. 물질적으로 사람들을 돕는 편이었는데 그렇게 하고 나면 후회가 돼요. 마음이 따뜻하게 갈 때 상대방은 나의 마음을 이용하는 것을 알게 되었을 때 상처받았어요. (참여자 G)

배려. 내 삶이 그랬었어요. 배려가 슬프게 느껴져요. 어제부터 울음이 나서 감당이 안 되었어요. 특별히 아무 고민이 없는데도 이렇게 눈물이 나네요. 화합 이렇게 살아왔는데 그 가운데 나는 없었던 것 같아요. (참여자 C)

다른 사람에게 늘 베풀면서 살면서 나는 늘 샘플만 쓰면서 살았어요. 그런데 어느 날부터 자꾸 손해 보는 느낌이 들고 슬퍼지더라구요. (참여자 B)

- 아무것도 할 수가 없어요.

집단 GIM을 한 후 이야기 나누기 할 때

C : 음악이 처음 나왔을 때 몸이 감기는 것을 느꼈어요, 잔디에서 나 혼자 숨을 몰아쉬면서서 있었거든요. 그러다 빛이 내리 쬐었어요. 누가 가라고 해서 갔더니 오솔길, 나 혼자 걸어가고 있고 위에는 내가 좋아하는 동산이 있었는데 가도 가도 결국 도착하지 못하고 끝이 났어요.

T : 왜 거기가 좋았을까요?

C : 그냥 거기다 내가 그려왔던 곳 인거 같아요. 동산을 그려왔던 거 같아요.

T : 그때의 기분은 어떠셨어요?

C : 저 빛이 뭐지? 그 빛이 그렇게 센가? 아무것도 없는데 빛을 따라 갔더니 잔디밭에 있었고 숨이 막 찼어요.

T : 다음번에 그런 경험을 다시 하게 된다면 생각만 하지 말고 직접 숨을 내 쉬어 보세요.

C : 정말 이렇게 하고 싶었는데... 손도 움직이고...

E : 음악을 따라 가는데 현재의 내 모습과 같다는 생각이 들었어요. 현재의 나의 주변 상황이 억눌려 있는 것 같아요.

<표 IV-4> 감정적 위기에 대한 직면

통합된 구성 요소	하위 구성 요소
벼랑 끝에 서 있는 내 마음	웅크리고 있는 나 무능력한 부모 잃어버린 송아지

- 옹크리고 있는 나.

저는 그림에 전혀 소질이 없어 오히려 글로 썼어요. 어린 시절은 저희가 학교 앞에서 가게를 했어요. 다른 아이들은 차비가 없어서 산 넘어 가는데 걸어 다니는 아이들도 있었지만 우리는 그 정도는 아니었고, 그래서 그렇게 힘들다는 생각은 안 했어요. 제가 가장 행복했던 시절은 학창 시절이었어요. 갈대를 그린 이유는 학창시절에 갔던 소풍에서 봤던 갈대인데 왠지 희망 같은 느낌이 들었어요. '앞으로 잘 살 수 있을 거야' 라는... 저희 엄마도 제게 언제나 '우리 OO는 한자리 해 먹을 거야' 라고 말씀을 자주 해주셨어요. 그런데 현재 내가 이렇게 찌그러져 있으니 그 때 학창시절의 갈대는 멋있었는데 지금의 갈대는 삭막하고 슬퍼 보이네요. 그리고 저도 옹크리고 있던 날이 참 많았어요. 지금 내 마음은 텅 빈 것 같아요. 제일 심한 것이 남편 때문에 슬픈 것은 남편 빼고는 없어요. 무난한 삶에 남편이 제일 큰 사건이었어요. 그래서 만약 돌아갈 수 있다면 23살 전으로 제가 23살에 남편을 만났어요. 만나기 전으로 돌아가고 싶어요. (참여자 E)

- 무능력한 부모

일주일동안 안타까운 마음이 많았어요. 아들이 근무지가 옮겨지면서 출퇴근 하는데 많이 고생을 했거든요. 아침 첫 차를 타고 가서 올 때 비가 오니까 속이 울렁거렸다고 했어요. 둘 째 날은 그래서 전철을 타고 오는데 전철이 하필 고장이 나서 너무 고생하는 모습을 보니 너무 안타까웠어요. 어렸을 때 많이 아팠던 녀석이라 또 다시 아플까봐 걱정도 많이 되었고, 돈 없는 것이 속상하다. 내가 능력이 있어 돈이 있었으면 강남 쪽으로 이사를 갈 수 있고 아이가 이렇게 고생을 하지 않았을 텐데 라는 자괴감이 들었어요. 또 나는 참 어설피구나 라는 생각이 들었어요. 이것도 못하고 저것도 못

하고 이 수준에도 못 들고 저 수준에도 못 들고 참 어설프다 라는 생각을 하게 되었어요. 내 처지를 모르고 나는 낭비하고 있었던 것 같아 마음이 복잡하고 속상한 일주일 이었어요. (참가자 G)

- 잃어버린 송아지

(자기 효능감)테스트를 하다 보니 내 자신을 비하하는 것을 알게 되었어요. 음악을 듣고 있는데 슬픈 마음이 들더라구요. 평정을 찾고 있는데 내 마음에서 소리가 들리기 시작했어요. 나 너 사랑해 라는 소리가요. 나는 나를 사랑하지 않고 자신감이 없었던 것을 알게 되었습니다. 과소평가하는 나를 발견하고 나를 이렇게 대하지 말아야 겠다는 것을 알게 되었어요. (참가자 A)

토닝을 한 후 이야기 나누기 할 때

A : 오늘 감정이입이 잘 안되었어요. 원래 아무 생각이 없이 살아서 그런 것 같아요. 처음에는 행복한 마음으로 허밍을 했는데 갑자기 옛날에 송아지 잃어버린 생각이 들면서 조금 슬픈 마음이 떠올랐어요. 나는 보통 그런 마음이 없었는데 비 오는 날에 조금씩 슬픈 마음이 들기 시작했어요. 이상하게

T : 그러면 그러는 대로 마음을 맡겨 보세요. 다른 분이 감정이입을 한다고 나도 꼭 그럴 필요가 없으니까요.. 하지만 모든 것에는 이유가 있을 것예요. OO 님의 슬픔의 실체가 상실과 연결이 되어 있을 수도 있고 또 아닐 수도 있지만 나의 모든 것에는 이유가 있을 거니까 알아차릴 수 있게 해 보세요.

A : 그럴게요. 지금도 기뻐는데 갑자기 슬퍼지는 것이 생각이 났네요.

<표 IV-5> 현재 나에 대한 알아차림

통합된 구성 요소	하위 구성 요소
내 마음과의 만남	슬픔
	우울
	그럼에도 불구하고 감사 꽃꽂이 서 있는 나에게

- 슬픔

집단 GIM을 한 후

첫 번째 문은 슬픈 감정이 느껴졌어요, 슬픈 감정으로 걷다가 날기 시작했습니다. 내가 가는 길은 한쪽은 바다, 강 한쪽은 산이 있는 그런 느낌. 산과 바다가 이어진 길을 걸었어요. 두 번째 문은 중후한 나무문 이었는데 스포트라이트가 비춰면서 문이 열렸어요. 저절로 열렸어요. 마음이 차분하게 갈아 앉았어요. 걸으면서 생각을 많이 한 것 같아요. 세 번째 문은 구봉도 바닷가였어요. 끝까지 걸어가는데

나는 날아가면서 모든 사물을 내려다보면서 자유로운 마음으로 밑을 쳐다보면서 음악이 끝났어요. 자유로운 느낌 하지만 슬픈 마음이 여전히 내 안에 있는 것 같아요. (참여자 D)

- 우울

별일 없었지만 불면증 때문에 고생하고 있어요. 한번 잠을 놓치면 다시 잠이 들지 않아서요. 그래서 티비를 보는데 얇이라는 다크를 보고 있는데 젊은 엄마들이 암 때문에 죽게 되는 것을 보면서 열심히 기도 하고 꼭 살겠다는 생각을 하면서 하나님께 간구하면서 있다 죽게 되는 것을 보면서 그렇

게 꼭 살아야 하는 사람을 데려가는 것을 보면서 믿음의 회의가 들었어요. 내가 하나님을 어떻게 해석해야 하는 것일까 하면서 우울해 졌어요. 나도 환자인데 내 한계 밖의 일이잖아요. 재발을 하거나 삶과 죽음은 나의 영역이 아니니까요. 그랬어요. 지금도 약간 우울하고 마음이 안 좋고 그래요. (참여자 G)

- 그럼에도 불구하고 감사

살아오면서 여기 까지 온 것은 하나님의 은혜다. 왔다 갔다면 했는데 이런 공부 저런 공부 하면서 성경이 좋아져서 감사하다. 여기서 이렇게 같이 이야기 나눌 수 있는 것도 너무 감사해요. (참가자 F)

좋았어요. 처음에 눈물이 많이 나왔는데 하나님이 '나를 이렇게 많이 사랑 했구나' 를 알게 되는 시간이었어요. 이런 날을 주기 위해서 고통과 시련을 가졌나 라는 생각을 하게 되었어요. (참가자 B)

내 자신을 위해 음악을 해 본다거나 나를 위한 시간을 가진 적이 없는데 오랜만에 이런 귀한 시간을 가지고 다 잊어버리고 오직 나를 위해서 여기에만 집중해서 시간을 가질 수 있어 해방감을 느꼈어요. 나에게도 이런 시간이 주어지네요. (참가자 A)

이번 주에 오래간만에 친구를 만났는데 그 친구는 부부끼리 참 다정히 살아요. 우리 집 남편 성격도 잘 알고 그런데 이번 만남에서 내가 자존심이 굉장히 세다는 것을 느끼게 되었어요. 우리 신랑은 아침에 꼭 따뜻한 아침을 먹어 항상 밥을 차려야 하는데 출근할 때 잘 다녀오라고 따뜻하게 말해 본적이 없다는 것을 알게 되었어요. 내가 자존심이 세서 그 한마디를 못 하

는구나를 느끼게 되었어요. 만약에 남편이 없었다면 내가 가정을 이끌고 가야 하는데 고마운 마음은 있는데 입이 떨어지지 않아 할 수 가 없다는 것을 알게 되었어요. 그래서 내 마음이 이렇게 좁아서 그렇게 잘 하지 못하는 걸까? 라는 생각이 들었어요. 그래서 내가 입을 열어 남편에게 따뜻한 말을 해 줄 수 있었으면 좋겠다는 생각을 하게 되었어요. 그것을 알게 된 것이 너무 감사했어요. (참여자 C)

원래 연초는 상당히 바빠요. 감기기운도 있고, 아들이 사고가 나서 놀래서 연차를 내고 그래서 이 자리에 올 수도 있었네요. 며칠을 고생할 거 같고 또 하나의 걱정거리는 책임보험만 들어서 대인 보험을 들지 않아서 상대방은 다 해결이 되었지만 자신의 병원비를 어떻게 해야 하는지 걱정입니다. 그래도 뇌가 다치지 않은 것만으로도 너무 감사하고 있어요. 하나님 이거라도 감사해요 라고 생각했어요. . 아들의 차는 폐차를 시켜야 한다고 하더라고요. 아침에 출근하면서 사람이 없는 시골길이니까 심하게 달렸는데 택시하고 부딪쳐서

아들이 자기가 하는 일을 스스로 하지 못해서 내가 돈을 넣어 주면서 막 하나님을 원망했어요. 그런데 돈을 넣어주고 은행에서 나오면서 그래도 마음속에서 드는 마음이 그래도 내가 해결해 줄 수 있어서 다행이다 라는 생각이 들었어요. 나라도 해결해 줄 수 있어서 감사합니다 라는 생각이 들어서... 만약에 내가 해결해 줄 수 없는 상황에서 이런 일이 벌어졌다면 정말 어떻게 되었을까 생각하니(울음) 그냥 감사하는 마음이 들어서 하나님이 어떤 뜻이 있기에 이런 일이 자꾸 생기는지 어떻게 훈련시키시는지 때로는 원망했다가 때로는 감사했다가 나중에는 간절한 마음이 들더라고요. 하나님 도와주세요 라고 기도했더니 결국에는 감사하는 마음이 생겨서 감사하는 마음으로 왔어요. (참여자 D)

- 꽃꽂이 서 있는 나에게

(나를 사랑하자)를 듣고 난 후 가장 마음에 와 닿았던 가사에 대해 토의

아무것도 보이지 않아도 꽃꽂이 서 있는 나를 향한 노래

이 부분이 제일 마음에 와 닿았어요.(울음) 이게 지금 현재의 나의 상태
인거 같아요. 지금 이렇게 꽃꽂이 서 있는 나를 정말 사랑합니다.

(참여자 D)

아무것도 보이지 않아도 내 마음 지키는 나를 향한 노래

이 부분이요. 거기서 나는 나를 지키고 있는 나를 발견했어요. 나는 나를
지금 까지 잘 지키 고 있는 것 같아요. (참여자 C)

거북이 느린 걸음으로 발버둥 치며 걷는 나에게

제 자신이 거북이처럼 느껴져요. 저는 느려요. 모든지 느려요. 저는 그런
데 그런 느린 자체를 받아들여요. 남들이 볼 때는 나를 답답해해요. 특히 남
편이 나를 답답하게 생각했어요. 제가 어떻게 하려고 노력해도 안 되는 것
을 그냥 받아들였더니 괜찮더라구요. (참여자 E)

<표 IV-6> 과거 미해결과제에 대한 알아차림

통합된 구성 요소	하위 구성 요소
과거의 나의 벽과의 만남	보고 싶은 엄마 숨이 막혀요. 나는 왜 결혼을 했을까? 나는 배움이 없어 부끄러워요.

- 보고 싶은 엄마

일주일간 많이 아팠어요. 지금은 회복중이구요. 음악치료를 하다 보니 지난 시간을 돌아보는 계기가 되었어요. 아버지는 표현을 잘 하지 못했다는 것을 기억해 냈어요, 아버지는 편안하게만 살았고 어머니는 희생의 아이콘이었던 것 같아요. (참여자 B)

올해 들어서 모든 것을 내려놓고 싶은 생각이 들었어요. 친정아버지도 그렇고 내가 다 간섭을 해야 하니까 조금 힘들어요. 남편과 좋은 곳에서 조용히 살고 싶다는 생각이 자꾸 들었어요. 아버지를 이제는 보내드려야 겠다는 생각이 들었거든요. 경제적으로 힘겹고 해서 6년간 병상에 있어서 이제는 놓고 싶어 울었어요. 오빠, 남동생도 다 나만 쳐다보고 있어서 부담스럽고 힘들었어요.

B : 엄마를 생각하면 힘들었던 모습이 생각이 나서 지금 엄마를 만나면 안아주고 사랑한다 말 하고 싶어요. 엄마가 아팠을 때 우리 아이가 고3이라 자주 가보지 못하고 전화통화만 했던 것이 너무 마음이 아파요. 그래서 지금까지도 엄마의 그리움이 남아있는 것 같아요. 따뜻한 밥 한 끼를 잘 해드리지 못한 것이 아파요. 내가 엄마에게 최선을 다하지 못한 것 같아 후회가 남아요. 구경도 많이 못시켜 드린 것도 마음에 걸리구요.

T : 지금 엄마를 만난다면 정말 엄마에게 해 주고 싶은 말은 무엇일까요?

B : 엄마 사랑해

T : 그 말을 해 드린 적은 있었어요?

B : 기억이 안 나네요. 그런 말하기 전에 갑자기 교통사고로 새벽에 돌아가셔서

T : 충격이 더 크셨겠어요.

B : 밖에 건널목에 있었는데 못 건너가서 옆에 있는 아주머니에게 나 좀 붙잡아 달라고 했었어요. (울음)

T : 저희에게 말고 딱 그 시대로 돌아가서 엄마에게 하고 싶은 말을 해 볼까요? 다음에 엄마를 생각할 때 후회보다 기쁨이 남을 수 있도록 말하지 못했던 것을 다 이야기 해 보세요. - 빈의자 기법

B : 엄마 엄마가 가기 전에 엄마랑 조금 안 좋은 일이 있었는데 내가 왜 그랬을까 후회도 많이 되고 엄마 미안했다고 직접 말하지 못하고 영정 앞에서 이야기를 했어요. 엄마 미안했고 나는 엄마를 사랑했어. 엄마 용서해줘 매번 엄마는 나에게만 잘 살라고 했는데 나는 엄마에게 그렇게 못해주고 그랬어. 따뜻한 말 도 많이 못 했어. 엄마 미안해 (울음) 엄마랑 다정하게 지내고 싶었던 거 엄마 알지? (울음) 엄마 아빠 때문에 너무 고생 했어. 오직 자식을 위해 살았던 우리 엄마 가슴앓이 하면서 자식 사랑했는데 자식들이 늘 부족해 엄마 미안해 - 섬집아이 함께 노래 부름

- 숨이 막혀요.

저는 별 느낌이 없었어요. 마음속을 걸어가려고 애를 썼는데 킁킁한 빛이 아예 없지는 않은 길을 걸어들어 갔어요. 그런데 영화가 생각이 났어요.

오두막 이라는 영화였는데 아버지가 폭력적인 아이가 주인공이었는데 아버지가 열심히 교회를 다니는 사람이었어요. 교회에서 힘든 일이 있으면 이야기 해보라고 하자 아버지의 폭력을 이야기하고 아버지에게 많이 맞아서 아버지를 살해하고 시간이 지나서 아버지를 만나게 하는 장면이 생각이 났어요. 아버지도 역시 폭력을 당한 아버지였다는 것을 알게 되었고 죽은 아버지를 만나 회복하게 하는 것을 보이게 한다는 줄거리였는데 그것이 생각이 갑자기 난 이유는 아무래도 내 부모님과 관련이 있는 것 같아요. 폭력을 휘두르지는 않았지만 부모님에 대한 원망? (참여자 G)

몇 회기 지난 후

G : 저는 너무 아쉬운 것이 많더라고요. 왜 그때 그렇게 밖에 못했지? 라는 생각. 하지만 어릴 때는 수동적일 수밖에 없잖아요. 환경에 의해서 어쨌든 부모가 잘 해 주지 못한 거에 대한, 처음 어린 시절은 많이 유복했는데 그것이 없어지면서 심적으로 고생을 많이 했지요. 음악을 들으면서는 제가 원래 부모원망을 많이 했었어요. 왜 그렇게 살아서 우리를 그 고생을 시키지? 라는 그랬는데 제가 8살쯤 잘 기억은 나지 않지만 서울 세종문화회관이 시민 회관 이었는데 저희는 딸만 셋 이었는데 십계를 보러 간 생각이 났어요. 그때 우리 아버지가 종교적인 것에 목말라 있었나 그런데 왜 그걸 실천하지 못했을까 라는 생각이 나서 좀 슬펐어요.

T : 그런데 나를 안아주는 사람은 만났어요?

G : 그래도 우리 부모님 이었어요. 미흡하기는 했어도 나를 안아주었던 사람은 우리 부모님 이었어요.

C : 시골에서 일만 하면서 살다 23살에 결혼해서 무지 고생했어요. 시동생, 시누이 데리고 있으면서 시집, 장가보내고 우리 아이들이 생겨서 정신없

이 살아갔어요. 그러다 남편이 보증을 서 주면서 고난이 시작되었어요. 40대까지는 너무 너무 힘들었고, 고난의 연속이었어요. 그런데 50대가 되니까 지금은 너무 행복하고 하나님 그늘아래 있는 것 같아요.

T : 가장 위로가 되었던 노래 하나를 소개해 주세요.

C : 가요 무대를 보고 집 생각이 너무 나서 많이 울었어요. 너무 가고 싶었는데 혼자 갈 수가 없어서 너무 울었어요. 친정은 일 년에 한 번 밖에 갈 수가 없었거든요. 갔다 올 때도 돌아올 때 까지 얼마나 울었는지 몰라요. 내 삶은 너무 답답했던 것 같아요. 남편이 하라는 대로만 하고 살았던 것 같아요. 오히려 씩씩한 노래를 좋아했던 것 같아요. 원점 좋아했던 것 같아요. 조용필, 민혜경 노래를 좋아 했구요., 지금은 신앙의 힘으로 살아가고 있어요.

T : 표현하는 것이 너무 중요해요. 화를 내는 것이 무조건 나쁜 것은 아니니까요. 잘 화내는 것도 중요하지요.

A : 남편이 화를 확 내면 어찌할 바를 모르겠어요.

T : 혹시 하시고 싶은 이야기는?

A : 좀 자상했으면 좋겠어요. 고운 말도 쓰고

T : 그래도 딱 한 곡만 추천해 주세요. 굉장히 순종적인 우리 OO 님은 오히려 씩씩한 노래를 좋아하신다는 것은 조금 표현하고 살고 싶다는 욕망이 있을 수 있어요. 오늘 같이 노래 부르면서 표현해 봐요.

- 나는 왜 결혼을 했을까?

저는 이야기를 꼭 들어보니까 다른 사람보다 굵이굵이 하지는 않은 것 같아요. 없는 집에 시집을 가서 38년간 일을 해서 힘들기는 했지만 아버지가 시집을 가는 것을 많이 반대했어요. 너무 없는 집이라. 하지만 내가 벌면 되지 라고 생각했지만 힘들기는 했어요. 그래서 내가 일을 해야 할 거 같아

기술을 배우고 한복을 만들기 시작했어요. 애기를 업고 종로까지 공부하러 갔지요. 그때부터 메모하는 습관이 생겼어요. 남편은 자신이 버는 것만 가지고 살면 되지 라고 했지만 나는 그게 성에 차지 않아 맞벌이에 나섰어요. 아이들이 너무 고생을 많이 했지요. 집에서 바느질을 하다 10년 후에 장사를 시작했어요. 나는 ‘해야겠다’ 고 하면 해 버리는 성격이라 시작을 했지요. 요즘은 많이 좋아졌는데 지금은 몸이 아파서 그게 너무 허무하고 그러니까 병이 오기 시작했어요. 귀가 잘 들리지 않아 속상한데 이제는 잠 못 들고 귀 안 들리면 성경을 읽기 시작했지요. 아이들이 속 썩이지 않고 잘 키워서 너무 고마웠어요. 나는 남편과 못 살줄 알았는데 이제는 입장을 바꿔 생각해 보니 나도 잘못 했던 것을 느꼈어요. (참여자 F)

토닝을 한 후 이야기 나눌 때

저는 중저음으로 소리를 낼 수 있을 때 까지 숨이 끊어질 때까지 가 봤어요. 그랬더니 답답함이 더 생기는 것이 있어서 숨을 몰아쉬었어요. 저도 남편에 대한 원망이 머리끝까지 있어요. 남편은 생각하면 독수리의 성난 눈이 생각이 나요. 하지만 만약 남편이 돌아온다면 받아줄 용의는 있나 봐요. 그냥 포기했다면 이렇게 힘들지 않았을 텐데 미움은 사무친데 그래도 아직 감정이 남아 있나 봐요. 그런 마음이 막 들었어요. 요즘 몸 상태가 좋지 않아 몸이 막 찌릿 할때가 있는데 그럴 때마다 마음이 너무 아파요. 요즘은 사랑받는 아내이고 싶어서 남편이 양손가득 몸 건강하게 다시 돌아왔으면 좋겠다 라는 생각이 들거든요. 병들어 조강지처 찾는 것이 아니라 좀 편안하게 돌아왔으면 좋겠어요. 예전처럼 말고 변화되어 왔으면 좋겠어요. 라는 마음이 자꾸 드는 것 같아요. (참여자 E)

A: 시어머니에게 너무 구박을 받아서 힘들어서 크리스마스이브에 집을

나오려고 짐을 쌌었어요. 사람들은 다 행복해 보이는데 나만 슬픈 것 같아 정말 마음이 힘들었어요. 막상 짐을 싸고 나니 갈 곳이 없어 아이를 업고 동네 한 바퀴 돌았다가 집에 들어갔어요. 남편도 너무 힘들어 해서 나 방을 하나 구해줘서 당신이 어머니한테 3일 나한테 3일씩 와 있으면 안 되겠냐고 하기 도 했어요. 어머니가 술을 드시고 밤새 나에게 욕하고 해서 힘들었어요. 남편은 그렇게 되니까 밖으로 돌기 시작했고 내가 너무 불행해서 매일 울었어요. 20대 후반에 교회에 전도되어 교회를 다니게 되었는데 그러면서 이 가정에 보내주신 것이 계획이 있음을 깨닫게 되었어요. 그리고 나서 어머니가 세례를 받았고 돌아가시기 전에 사과를 해 주셨지요. 아들을 뺏긴 거 같아서 못살게 했다고 말씀해 주셨거든요. 어머니하고 해결이 되자 1년 후에 남편이 병을 얻었고 노후를 꿈꾸고 있었는데 완전히 엉망이 되었고, 이런 불행도 있구나 라고 생각했어요. 또 남편이 죽으면 어떻게 할까 하는 조급함이 있어서 마음이 너무 슬펐고 공포스러웠는데 남편의 죽음에 얽매어 있는 나를 발견하고 마음이 조금 편안해 졌어요.

T : 돌아가신 시 어머니에게 하시고 싶으신 말씀은 없으시구요?

A : 제가 사랑한다는 말을 하지 못했어요. 어머니는 제게 사과를 하셨는데 그때는 미움 마음이 조금 남아 있어서...

T : 그럼 한 번 지금 해 볼까요? - 빈의자 기법

A : 어머니 사랑해요. 그리고 너무 감사해요. 제게 사과해 주셔서 (울음)

- 나는 배움이 없어 부끄러워요.

저는 옛날 저희 집을 그렸어요. 저희 집은 종가집이었는데 아빠가 저를 좋아했어요. 명절 때 되면 아빠가 제일 좋은 옷도 사가지고 오고 오빠하고 나이차이가 많이 나서 제가 조금 비리비리 했어요. 그때 아버지가 원기소를

사 가지고 오면 그게 비위가 맞지 않아 다 토하고 했어요. 그 먼 단위에서
 는 우리 집이 가장 잘 살았던 것 같아요. 항상 재미있게 컸던 것 같았어요.
 동생이 원기소를 훔쳐 먹었는데 동생하고 싸움이 나서 막 도망가고 엄마가
 쫓아오고 하는 것이 생각이 나서 막 웃었어요. 저는 항상 집에 갇혀 살았어
 요. 학창시절도 없고 못 배운 것이 아쉽고 부끄럽고 남한테 조리 있게 말하
 지 못하는 내가 참 싫고 집에서 집으로 옮겨 다니면서 살아서 친구도 없고
 살면서 배우면서 힘들었던 것 같아요. 배움이 없는 나를 늘 부끄러워하며
 살고 있어요. (참여자 C)

<표 IV-7> 소중하게 여기고 있는 나의 가치관에 대한 알아차림

통합된 구성 요소	하위 구성 요소
나는 이런 사람	내 가족은 내가 지킨다. 잘 듣는 나 좀 늦으면 어때? 날 어떻게 생각할까?

- 내 가족은 내가 지킨다.

중풍으로 쓰러진 아버지 때문에 어머니가 7남매를 키웠어요. 내 꿈은 교
 사였는데 여상을 가서 일을 먼저 시작했어요. 그래서 새로운 배움에 대해
 너무 좋아해요. 가족을 위해 제 꿈을 접었거든요. 저에게 책임감은 중요한
 것 이라 서요. (참여자 E)

- 잘 듣는 나

경청. 내 마음이 이런 것 같아요. 다른 사람들에게 늘 집중하고 내 삶에 집중하면서 살아왔어요. 이런 마음이 살아오면서 내 마음에 잠재해 있는 것 같아요. (참여자 F)

- 좀 늦으면 어때?

요즘은 여유로워 지려고 노력하고 있어요. 저는 늘 미리 준비하고 미리 출발하려고 했고, 굉장히 열정적으로 일을 여러 가지 했었어요. 공부를 시작하고는 한 번에 4개씩 자격증을 따고자 안달했는데 요즘은 여유로워 지려고 많이 노력하고 있어요. 늦으면 '어때 혼나면' 되지 라는 생각이 들기 시작했어요. 요즘 관심이 있는 것은 대중교통으로 여행하기 여서 혼자 여행가기를 도전해 보려고 하고 있습니다.. 나는 혼자서 잘 못하는데 이제 한 번 해 보려구요. (참여자 D)

저는 언제나 도시에서 살았는데 전원적인 것을 좋아하는 것 같아요. 전원적인 것을 좋아하는 것 같은데 현재는 또 도시에서 드라이브하는 것이 좋고 그래서 내 마음에 항상 이중적이 것이 있나 싶어요. 제가 병에 걸리고 나서 강화도에 살겠다고 집을 보고 다녔어요. 텃밭도 가꾸고..그런데 제 남편이 엄청 반대를 했지요. 저는 벌레만 나와도 난리가 나고 흙도 만져본 적이 없으니까요. 제가 직접 집을 이렇게 보니까 못살겠다는 생각이 들더라구요. 집 자체는 좋지만 그 주변의 칠흙같은 어두움이 무서워서 그렇지만 제 마음속에는 전원적인 동경이 있어 그것을 그린 것 같아요. (참여자 G)

- 날 어떻게 생각할까?

F : 몇 번 해 보았어요. 눈을 감으면 눈물이 고여서 까맣게 보이다가 빨갱게 보이다가 했어요. 5분도 못하고 일어났어요. 그렇게 안 해 버릇해서 나를 위해서 누워있는 것이 불편 하더라구요.

D : 눈물이 안 나올 때까지 울어보세요

F : 나는 울면 엄청나요. 울면 몸도 붓고, 얼굴도 붓고 난리가 나요. 아프기도 하고. 내가 봐도 그래서 웬만하면 안 울려고 해요. 나는 고요하면 스트레스를 받아서 안 될 것 같아요. 조용하면 자꾸 나쁜 생각이 들어서 일 할 때도 늘 극동방송 틀어놓고 거기에 집중을 해야지 그냥 미싱을 하면 손을 다치던지 해서 조용하면 울화가 생기더라구요. 많이 해 보지는 못했지만 많이 해보려고 노력은 했어요.

T : 조금씩 시간을 늘려보세요.

F ; 좀 편안하기는 한데 그게 오래 못 가더라구요.

T : 울화로 울면 몸이 힘들지만 그냥 지금은 한번 흘려내 보세요. 만약 눈물이 나면 그냥 흘려보내는 거죠. 어떤 일들이 생겨 울면 몸이 붓기도 하고 아프지만 그냥 흘려 내 보내는 눈물은 좋을 수 있어요.

F : 근데 울면 눈을 비비고 그러면 성이 나고 통통 붓잖아요. 연속극 보면서 울어도 다 사람들이 알아보더라구요. 그게 싫어요. 그래서 텔레비전도 안 봐요. 그런 것이 싫어서 추해 보이기도 하고 사람들이 알아보는 것도 싫고 그래도 어쨌든 한 번 씩 해봐야쥐.

D : 누워서 울면 닦을 필요가 없더라구요.

F : 근데 그대로 두면 찻찻하잖아요. 끈적거리고.. (웃음)

D : 그래도 누워서 하면 닦을 필요가 없으니까요.

T : 그래도 필요하기는 해요. 마음에 가득 담긴 감정을 아주 작은 구멍

을 내서 조금씩 흘러 보내보는 것 어때요. 풍선 바람 조금씩 세는 것처럼 하지만 그것을 계속 담아두면 사람인지라 때로 다른 곳에서 감정을 써버릴 수 있으니까요; 건강으로도 안 좋을 수 있어요. 사람은 가슴에 있는 것을 다 풀고 살아야 해요. 그렇지 않으면 심장병도 생기고 화병도 생기고 해서요. 그러니까 너무 두려워하지 마시고 눈이 부어도 아름다우세요. 그러니 너무 걱정하지 마시고 (웃음) 나를 위해서 건강을 위해서

F : 실은 어느 날은 크게 소리 내고 울고 싶은 마음이 있어요.

T : 필요해요.

F : 근데 아직은 그래 보지도 않았고 또 나이 먹고 사그라들기도 하구요. 늙어가는데 추한거 보이지 말자 이런 생각이 드니까요. 요새는 편한 하게 해 주니까 예전에는 섭섭함이 많이 생각했는데 요즘은 조금밖에 생각이 안 나서 그리고 또 서로 바쁘니까.

나는 그냥 일상적으로 이야기 하는 데도 상대방은 자신을 무시하고 나에게 화를 내? 라고 하는거죠. 나는 갑자기 그런 말을 들으면 어이가 없는데 나는 안 그랬는데 가만히 생각해보면 받아들이는 사람의 마음도 문제가 되기도 하지만 가만히 생각해보면 아!~ 그렇게 생각할 수도 있거나 그리고 화가 날만한 여지고 있었네 라는 그 마음이 드는 거죠. 사람 감정이 참 미묘해요. 그리고 나는 매일 영향을 받아요. 왜 그렇게 소심해가지고 눈짓하나 말투하나에도 영향을 받아 화가 많이 나요. 마음에 꽂혀요. 그래서 몸이 항상 아픈 것 같기도 해요. 어느 정도냐 하면 남이 아프잖아요. 그럼 그 사람이 말을 하지 않았는데 똑같이 그 부위가 아파요. 어떨 때 보면 여기가 아파 죽겠네. 라 생각하면 상대방이 거가가 아파 있는 거예요. 옆에 있는 사람이라든가 가족이라든가 가끔 관계없는 사람이라든지..(참여자 G)

<표 IV-8> 집단원들의 이야기를 경청하면서 생기는 감정적 경험

통합된 구성 요소	하위 구성 요소
남들도 다 똑 같네	네 탓 아니고 내 탓 나만 그런 게 아니군요.

- 네 탓 아니고 내 탓

아마 그렇게 되면 우리가 부끄러워 질 때 가 많을 거예요.

전 늘 변함없이 어제가 오늘 같고 오늘이 내일 같고 그런데 항상 어디가 아파있어요. 그러니까 나도 모르게 표정이 늘 짜증나 보이나 봐요. 그런데 그건 어쩔 수가 없잖아요. 어느 날 하루아침에 몸이 확 건강해 지는 것도 아니고, 지금 이야기들을 하셨는데 저도 그런 적이 많아요. 저는 그냥 이야기를 했는데 상대방이 화를 내는 거예요. 그래서 왜 그러냐 하면 내가 먼저 그랬다고 하는 거예요. 교회에서도 그렇고 집에서도 그렇고 보면 우리 말투들이 문제인 것 같아요. 다른 사람들이 나누는 이야기를 들어보니 같은 일도 다르게 볼 수 있구나 라는 생각이 들었어요. 항상 다른 사람을 탓했는데 이해가 되기 시작하고 나에게도 문제가 있을 수 있겠구나 생각이 들었어요. (참여자 G)

- 나만 그런 게 아니군요.

저는 항상 제 남편이 무뚝뚝하고 해서 너무 싫었다고 생각했는데 여기서 여러 사람들 이야기를 들어보니까 우리 남편이 그렇게 나쁜 사람은 아니었구나 라는 생각을 하게 되었어요. 저는 저만 매일 슬프다고 생각을 했거든요. 그런데 우리 남편이 여자 문제로 속 썩이지도 않았고 워낙 꼼꼼하게 굴

어서 그게 힘들었는데 지금 생각해보니까 오히려 그게 더 감사하네요. 밖으로 나돌지 않고 술, 여자를 좋아 하지도 않았고. . 이런 이야기들을 들어보면서 위로도 받고 내가 요즘 행복해지니까 좋고 부드러운 말이 나오게 되요. 그러니까 상대방도 좋은 톤으로 말을 하게 되고 해서 요즘 참 감사해요. 이런 시간을 갖는 것도 감사하고 그나마 건강해서 이렇게 나와서 같이 이야기 나누는 것이 좋아요. (참여자 F)

<표 IV-9> 우울감 극복 경험

통합된 구성 요소	하위 구성 요소
우울감 안녕	편안한 내 마음 사랑받은 아이 행복은 가까이에

- 편안한 내 마음

편안하고 싶었는지 마냥 걸었던 것 같아요. 마음을 내려놓고 나만 생각하면서 계속 걸어갔어요. 제 삶을 줄을 서 있는 느낌이 들어요. 한 번도 이렇게 눈을 오래 감고 있었던 적도 없었어요. 그래서 한없이 걸었고 편안한 마음이 들었어요. 끈은길을 천천히 걸으면서 여유를 느꼈어요. 그냥 뚜벅 뚜벅 걸었어요. 생각 없이 황톳길을 끝이 보이지 않는 길을 쭉 걸었어요. (참여자 F)

어렸을 때 엄마 아빠도 아닌 어른을 따라 다니면서 뛰어 다녔어요. 한옥 문에 문고리가 두 개 있었는데 문을 열고 들어가니 부잣집 한옥 이였어요. 응달샘도 정원도 있고 있는데 집을 살피면서 돌아다녔거든요. 그 분하고 같

이 뛰어다니다가 함께 신나게 놀다가 그분은 이쪽에서 눕고 나는 저쪽에 누워 안식을 취하면서 ‘너무 좋다’ 라는 느낌으로 편안하게 같이 있다가 음악이 끝났어요. (참여자 A)

소리를 내다보니까 결국 울었죠. 점점 큰 소리를 내어 보았는데 눈물이 많이 나오더라고요.

그러더니 편안해 지는 느낌이 들었어요. 발끝까지 울림으로 마무리를 했더니 편안해 졌어요. (참여자 D)

저는 해 봤는데 소리 내는 것을 완전 잊어버렸네요. 그냥 누워서 호흡을 했는데 몸이 아주 편안해 졌어요. 깜빡 잠이 들었는데 눈을 떠 봤더니 피로감이 없어지는 것 같았어요. 저는 아파서 똑바로 눕지 못했는데 어제는 똑바로 누워 지더라고요, 신기하게 그리고는 잠이 들었어요. 저는 만성피로처럼 항상 아팠는데 몇 시간 후에 몸이 맑아지는 것처럼 피곤이 없어졌어요. (웃음) (참여자 G)

- 사랑받은 아이

이 작은 두 사람이 엄마와 나, 나는 어렸을 때부터 항상 아팠어요. 조금만 먹어도 체해서 다 죽어가고 했어요. 이 집은 큰집인데 워낙 큰 집이라 엄마가 조그마한 내 집에서 엄마가 나를 데리고 큰 집으로 가는 데 내가 ‘행복했다’라는 느낌이 들 때 엄마 등 뒤가 너무 좋았어요. 엄마가 업어주었던 그 품이 참 행복했던 것 같아요. 몸은 아파도 엄마가 업고 많이 아파? 라고 묻고 괜찮아 라고 이야기 하면서 엄마 등에 기대었던 것이 행복했던 것 같아요. 나는 연약한 존재였는데 그때마다 엄마와 함께 있었다는 친밀감

이 느껴져요. 그때가 참 행복했어요. 내가 힘들고 웅크리고 있었을 때 누군가 다가와서 나를 잡아주는 것도 느꼈어요. 할머니 할아버지 모두의 사랑을 많이 받고 자랐다는 것을 느끼면서 내가 이렇게 하면서 '참 잘 살아왔다'라는 것을 느꼈어요. 시시때때로 힘든 상황이 있었어도 너는 딸이니까 잘 할 수 있어 라고 해줬고 형제들이 특별했던 것 같고 형제끼리 참 재미있게 잘 살고 있어요. 엄마와 떨어져 살았던 시절에 오히려 우리 삼남매가 더 뽕뽕 뭉쳐지는 계기가 된 것 같아요. 형제들이 싸우지도 않고 서로가 믿어주고 감싸주고 했던 것이 좋은 기억 이었던 것 같아요. 지금은 많이 아픈 내 동생. 나하고만 대화하면 예전처럼 정상인인 것처럼 잘 대화해주고 해요. (참여자 B)

A : 저는 어렸을 때 저희 집을 그렸어요. 저희는 초가집 이었는데 슬레이트를 쳐서 마당이 굉장히 넓었어요. 그래서 동네 사람들이 저희 집에 와서 발야구도 하고 축구도 하고 그랬어요. 앞뒤로 한 200평 되었으니까요. 쓸데 없이 넓었어요. 저희 집은 되게 높았어요. 높아서 저희 형제들이 많이 떨어졌어요. 여기는 가축도 있고, 저희는 아버지, 엄마도 5형제였는데 저를 조금 더 예뻐했는데 옷장사가 집집마다 돌아다녔는데 곡식을 주고 주황색 옷을 하나 사 주셨어요. 근데 그게 너무 예뻐요. 아버지는 특히 칭찬을 많이 해주셨고 술 드시면 맛있는 것을 많이 사 가지고 오셔서 우리는 아버지가 술 먹기를 기다리기도 했어요.

T : 사랑받으며 살았던 아이였네요.

A : 네 제가 어렸을 때 동네에서도 유난히 사랑받았던 것 같아요. 그런데 그것을 다 잊고 삶에 찌들어 있었네요. 생각해보니까 옛날에 어떤 남자 아이가 나 좋다고 쫓아다닌 것도 생각이 나고 그래서 내가 쫓아가서 너 나 좋아해 라고 당당히 물어보기도 하고 했던 아이였어요. 그러니까 그 남자가

이가 쑥스러워 숨기도 하고 그랬어요. 학교 다닐 때 나름대로 인기도 있었고 그래 내 인생이 이랬지 라는 생각을 하게 되었어요., 그래서 밝아지고 있어요.

지금도 친구가 보고 싶어요. 단 짝이 언제나 하나씩은 있었어요. 옛날에 단 짝과 함께 멀리 있는 교회에 같이 다녔던 그 친구가 보고 싶어졌어요. 지금도 다정한 친구가 하나 있고, 그 당시에 물가에 가서 놀았던 기억도 있고, 그 당시 교회 선생님을 좋아하기도 했는데 그 친구가 너무 그립네요. 찾아볼 생각은 해 보지 않았는데 보고 싶네요. 그래도 젊고 어렸을 때 참 행복했네요.

저 역시 행복하고 사랑받는 아이였다는 것을 알게 되었어요. (참여자 F)

- 행복은 가까이

어린 시절은 잘 생각이 나지 않아요. 엄마와 나 동생 그렇게 셋이 살았어요. 그때 하고 싶은 것이 참 많았는데 아버지가 안 계셔서 경제적으로 너무 힘들었어요. 그래서 하고 싶은 것을 늘 누르면서 엄마 아버지가 있는 집을 늘 부러워하면서 살았어요. 늘 이사를 다니고 집이 있는 사람들을 너무 부러워했어요. 그래서 결혼 후 하고 싶었던 것을 다 했어요. 저는 중학교를 가지 못했어요. 초등학교 때도 늘 1등을 해서 부러움의 대상 이었는데 돈이 없어 중학교를 가지 못했지요. 돈이 없으면 그냥 와도 된다고 중학교에서 그랬는데 자존심에 교복살 돈도 없어서 가지를 못했어요. 그 때 야학이라는 것이 있었는데 그래서 충남대 선생님들이 야학을 했는데 그 신작로를 가면 학교를 한 시간 걸어가야 하는데 학교를 3년간 열심히 다녔어요. 부유하지는 못했지만 선생님들로부터는 인정을 받았어요. 그렇게 하려고 열심히 노

력했던 것 같아요. 공부밖에 없으니까 그래서 결국은 선생님들의 지지로 검정고시도 붙고 사립 안양여고도 붙었어요. 시험을 봐서 제가 사는 곳은 차도 없고 불도 안 들어오는 안면도였는데 다리도 없고 시골에서 안양여고를 붙어서 시골이 난리가 났었지요. 선생님들도 지지해 주고 엄마도 늘 할 수 있다고 말씀해 주시고, 하지만 엄마의 집착이 너무 심해서 결혼하면서 엄마로부터의 해방감에 너무 좋았어요. 엄마로부터 벗어날 수 있다고 생각했어요. 엄마가 나에게 너무 잘 해 주었지만 엄마 인생에 나 밖에 기댈 사람이 없었기 때문에 늘 잔소리, 하나부터 열까지 통제를 해서 엄마에게 길들여진 삶 나는 허투루 나가면 안돼 라는 강박에 살았어요. 굉장히 도덕적이어야 하고 올바르게 살아야 하고 잘해야 되고 칭찬을 받아야 되고, 근데 결혼을 해서 보니 그것은 엄마가 만든 삶이었고 나는 빈 껍데기만 있는 거예요. 그래서 여자 같이 생겼지만 다 잘 할 것 같다고 하지만 사실은 아니예요. 섬 머슴 같은 모습이 내 안에는 있어요. 밖으로 나돌고 집안 살림 싫어하고 그래서 결혼하고 아이를 키우면서 모든 것을 놔 버렸어요. 시간에 맞춰 살고 먼지 하나 없이 청소하고 이런 삶을 살다가 신앙생활하고 아이 키우고 성경공부 하면서 모든 것을 놔 버렸어요. 더러우면 언제 시간 안 지키면 언제 진짜 나로 돌아간 거예요. 어린 시절에 나는 너무 규격에 맞춰 살아왔고 지금 들어보니 여러분들의 어린 시절이 저의 꿈이었어요. 이제 내가 하고 싶었던 것을 다 이루려고 노력했고 그래서 지금의 내가 있는 것 같아요. (참여자 D)

낮은 구릉 지대에 야생화가 피어 있었는데 뛰어 다니는 느낌이 들었어요. 두 번째 문을 보라고 해서 보았는데 자작나무 아치형의 문 이었는데 문고리는 없고 밀고 들어갈 수 있는 문 이었어요. 몽푹하면서도 흰색이라 현대적인 문 이었어요. 저는 각양각색 화초가 핀 곳을 걷고 있었어요. 색채가

너무 예뻐어요. 세 번째 문을 굉장히 화려한 보석문 인데 모든 것이 반짝거리고 빛나고 있었어요. 나는 피겨를 못하는데 스케이트를 내가 타면서 날아다니는 것 같은 느낌이었습니다. 자유로움을 느꼈어요. .시각적으로 굉장히 화려하고 깃털 같은 느낌이 들었고 자유로웠어요. (참여자 G)

<표 IV-10> 효능감 향상 경험

통합된 구성 요소	하위 구성 요소
나는 멋져	구석진 방 홀로 있는 나를 사랑하자 내가 제일 잘나가 난 잘 살 거야

- 구석진 방 홀로 있는 나를 사랑하자

첫 시간에 너를 사랑해 라는 마음의 소리를 들었는데 요즘 몸이 안 좋았는데 건강식품이 생겼는데 나에 대한 배려로 약도 챙겨먹고 나의 모습을 돌아보면서 옷에 대해 신경 쓰기 시작했어요. 예전에 알아차리기 전에는 아무거나 걸치고 생각 없이 살았는데 이제는 나를 생각하면서 살려고 노력하기 시작했구요. 남편이 아프면서 나에 대해 한 번도 투자해 보진 않았는데 이제 나를 돌아보기 시작했어요. 아이쇼핑도 하고 조금씩 나를 가꾸려고 하는 마음이 생겼어요. (참여자 A)

구석진 방 홀로 있는 나를 사랑하자

남편이 아파 쓰러졌을 때 그때의 기분 이였어요. 사람도 위로할 수 없고, 평생을 내가 벌어서 아이들을 먹여 살려야 하는데. 그때 당시에는 아이들이 도움이 하나도 되지 않더라구요. 그 상황에서는 내가 아이들을 책임져야 하

니까 오히려 짐처럼 느껴지고 정말 구석진 방에 홀로 있는 것 같았어요. 이
가사를 볼 때 그때의 상황이 떠올랐고 슬펐던 감정이 생겼어요. 그래도 나
를 사랑하자 라는 말이 너무 나에게 와 닿았어요. 시어머니와의 불화, 남편
의 병으로 나는 항상 내 인생은 왜이래 라고 하는 잠재의식속의 생각이 나
를 짓눌렀는데 그래서 나는 항상 슬퍼 이런 잠재의식 속에서 살았는데 이번
기회에 어린 시절부터 쪽 나를 돌아보기 시작하면서 나도 행복한 어린 시절
이 있었는데. 사랑받는 아이였는데 그때의 내 인생은 내 인생이 아닌 것처
럼 까마득하게 잊어버리고 현재의 내 상황이 전부 인 것처럼 불행하게 생각
했어요. 슬픈 감정에만 포인트를 맞추고 살았구나 그래서 나를 사랑하자 라
고 생각한 이후부터 옛날의 나를 생각하니 조금씩 밝아지고 있어요. 행복해
지고, 그래서 매일 사랑해 라고 나에게 이야기 해 주고 있고 행복해 지고
있어요. 나를 확대한 것은 아니었는데 이제 나를 위해 투자하려고 하고 있
어요. 옷 사고 싶은 충동이 생기기 시작했어요. 그리고 내가 나를 사랑하는
마음의 걸림돌이 생겼던 것은 성경을 보면 마지막 때에 돈을 사랑하면, 나
를 사랑하면 안된다 라는 것에 마음이 있었던 것 같아요. 그래서 나에 대해
투자하는 것을 무조건 절제하고 그랬던 것 같은데 잘못된 해석인 것 같아
요. 내가 말씀을 잘못 해석하고 있었다는 것을 알게 되었어요. 주님은 나를
사랑하라고도 하셨는데... 그래서 음악치료 시간을 통해 나를 우상이 되지
않을 정도까지만 사랑해보고 투자해 보고 싶은 생각이 들었어요. 사랑하자
마음이 많이 와 닿았어요.

(참여자 A)

내가 너무 절제하고 살다보면 나는 왜 이럴까 라는 생각에 남편을 더
미워하게 되는 것 같아 내가 할 수 있는 범위 안에서 내 것을 하나라도 챙
기면 불만이 조금 없어지고 행복해 지는 것이니까 그렇게 하라고 누군가 이

야기 해 주더라고요. 그래서 저는 월급을 타면 내가 사고 싶었던 찍어놓았던 물건을 이월 상품이라던지 하는 것을 하나씩 사게 되더라고요. 나에게 대한 보상이다 라고 생각하고 정말 행복하더라고요. (참여자 E)

- 내가 제일 잘 나가

제 별칭은 지명으로 할 거예요. 하나님께서 찬양과 말씀으로 다가와서 지명하여 불렀다 하셨어요. 사랑으로 은사를 주셨다고 하셨어요. 나는 부족하지만 떳떳하고 자신감 있게 사랑으로 다가가서 주의 향기를 내 뿜을 거예요. (참여자 B)

노래 선물을 받고 여러 이야기를 들으니 사랑받고 있다는 느낌이 충만해졌어요. (참여자 D)

상대방에 대한 표현이 어려웠는데 상대방에 대한 표현들을 하게 되었고, 또 상대방이 나를 어떻게 생각하고 있는지를 들으니 내가 몰랐던 내 자신을 알게 된 것 같아 행복했어요. (참여자 E)

1년 뒤에는 나는 좀 더 성숙해져 있을 것 같아요. 5년 뒤에는 타인을 향한 작은 선교사가 되어 있을 것 같아요. 10년 후에도 나의 달란트를 가지고 봉사하고 있을 텐데 좀 더 나이를 먹었으니까 더 환한 모습으로 타인을 위한 봉사를 하고 있을 것 같아요. 계속 제 직업과 관련이 있는 일을 하고 있겠죠. 그 밑바탕에는 건강이 있어야겠죠. (참여자 D)

- 나는 잘 살 거야

1년 뒤에는 나무가 많고 좀 더 전원적인 집으로 이사하고 건강해져 등산을 할 수 있는 체력을 가지며 경제적 사정이 좋아져서 돈 걱정 없는 살고 있을 것이다. 5년 뒤에는 손주가 두 명 이상의 할머니가 되어있고, 영혼을 담은 아름다운 그림을 그리고 싶고 완성된 그림이 많았으면 좋겠다. 내 옷을 직접 만들고 뜨개질을 해서 입고 싶어요. 10년 뒤 건강한 사람 품위 있게 늙어 있는 사람이 되고 싶고 선하고 희망적 영향력을 가진 사람이 되고 싶고 넉넉한 마음을 가진 사람이 되고 싶습니다. (참여자 G)

1년 뒤 자녀들이 결혼을 해서 그 가정을 보고 싶어요. 5년 뒤에는 장로님과 여행을 다니며 즐거운 생활을 하면서 살고 싶어요. 10년 후에는 노후를 준비하면서 기도 열심히 하면서 행복한 삶을 살고 있겠죠. (참여자 B)

1년 뒤에 아이들의 결혼준비로 바쁠 것입니다. 5년 뒤에는 손주가 생겨 도울 수 있으면 도우면서 살고 있을 거고. 10년 뒤에는 기도 하며 전도자가 되고 싶어요. (참여자 A)

저는 다른 것 보다 음악에 집중을 했어요. 처음 음악을 과거를 떠오르게 했어요. 요맘때 머리를 감고 말리면서 목련꽃 이런 상큼하고 발랄했던 나의 과거 생활이 생각났어요. 두 번째 음악은 현재와 맞물렸어요. 현재와 맞물렸을 때는 마음이 무거워 졌어요. 현재는 나의 주변 상황이 억눌려 있는 거 같아요. 현재의 생활고, 그 음악이 나의 삶이 반영이 되었어요. 마지막 음악은 미래를 생각하게 해 주었어요. 미래는 좀 밝았어요. 아이들 생각을 하니 까 그냥 마음도 좋고 편안해 졌고, 형편이 좋아질 거라는 기대감 때문에 밝

았어요. (참여자 E)

친정이 시골인데 노후에 산골에 살고 싶은 마음이 없었는데 오빠가 퇴직
금으로 시골에 집을 짓기 시작하면서 시골에 가서 살고 싶다는 생각을 했어
요. 오빠 집 옆에서 사는 상상을 하기 시작했다. 이제는 편안하게 살고 싶다
는 상상을 했거든요. (참여자 E)

<표 IV-11> 관계성 회복 경험

통합된 구성 요소	하위 구성 요소
너, 나 그리고 우리	우리 남편이 달라졌어요 편안해진 내 주변

- 우리 남편이 달라졌어요.

내 말투가 낮아지니까 남편도 말투가 낮아지더라구요. 그냥 대화해도
무뚝뚝해 한테 조금 부드러워 지기 시작했어요. 그래서 조심스럽게 말투를
고쳐보자 라고 이야기 해 보았어요. 자신이 힘들게 살아 말투가 그렇다고
이야기 해 주는데 지금까지 서운했던 마음이 다 풀리더라구요. (참여자 C)

요즘 조금 달라지는 것은 나는 신랑을 미워했었어요. 그런데 내가 풀어
지니까 남편도 변하더라구요. 예전 같으면 무시하고 신경도 안 썼는데 지금
은 들으려고 노력하고 있어요. 감사한 것은 마음이 여유로워 지고 있어요.
친구들을 사귄 때도 말을 함부로 하는 사람이라서 내가 간격을 두었는데 요
즘은 조금씩 변하고 있어요. 누군가 나에게 투명스럽게 하는 것을 저는 너
무 싫어해요. 남편이 예전에는 싫은 소리 하면 그냥 싫어하기만 했는데 이

제는 그런 것이 싫다고 표현하기 시작했어요. 남편이 옛날보다 다가오기 시작했고, 편해지기 시작했어요. 편안해 지려고 노력하고 있어요. 어떻게 하다 보니까 이 나이가 되었어요. 이렇게 내 마음을 털어놓고 이야기 해 본적이 없는데 이 자리에 오는 것이 행복하고 좋아요. (참여자 F)

- 편안해진 내 주변

저는 이해 카드를 C에게 선물 하고 싶어요. 다른 사람의 마음을 참 잘 헤아려 주는 C에게 고마움을 전하고 싶어요. (참여자 D)

저는 공감 카드를 F에게 선물 하고 싶어요. 항상 다른 사람의 입장이 되어 이야기 해 주시는 F님을 보며 본받고 싶었어요. (참여자 C)

저는 포용 카드를 A에게 선물하고 싶어요. A는 언제나 저를 너그럽고 관대하게 대해 주시고 가끔 속 좁게 굴어도 이해해 주시는 모습에 너무 감사했어요. (참여자 F)

저는 함께 기뻐함 카드를 G에게 선물하고 싶어요. 함께 기뻐하는 마음을 진심으로 갖는 것은 어려운데 G는 언제나 진심으로 내 기쁨을 함께 기뻐해 주는 것 같아요. (참여자 A)

저는 자긍심 카드를 E에게 선물하고 싶어요. E는 언제나 자신 있어 보이고 자신을 인정하는 것 같아 멋있어 보여요. (참여자 G)

저는 온정 카드를 B에게 선물하고 싶어요. 모든 사람들에게 따뜻하게 대

해주고 따뜻하게 바라봐 주는 것 같아요. (참여자 E)

2. 계슈탈트 집단음악치료 과정에서 경험한 일반적 구조

본 연구에서 우울감을 호소하는 중년여성들의 계슈탈트 집단 음악치료 경험의 본질과 의미를 탐구하기 위하여 지오르기의 현상학적 연구방법을 적용하여 현상의 구조를 밝히고 이를 기술하였다. 연구 결과를 바탕으로 내린 우울감을 호소하는 중년여성의 계슈탈트 집단 음악치료 과정경험에 관한 결론은 다음과 같다.

1) 있는 그대로 나와의 만남 - 신체적 변화 직면

있는 그대로의 나와의 만남, 수용 구성요소에 포함된 하위구성요소는 ‘외모에서 오는 자괴감’, ‘여기 저기 아픔에 대한 서글픔’, ‘왕년의 나와의 만남’, ‘받아들임’로 나타났다. 계슈탈트 심리치료의 중요한 기본철학중 하나는 지금 바로 나를 직면하는 것이다. 그중 신체적으로 자신이 변화하고 있고 그 변화를 직면함과 동시에 받아들이는 과정은 치료의 첫 걸음이 될 수 있다. 내담자들은 음악치료가 진행되는 과정에서 현재의 자신의 신체적 상황을 알아차리게 되었다. 더 나아가 알아차림으로 끝내지 않고 자신이 신체적으로 변화하여 거울조차 보기 싫어졌음에도 용기 있게 자신의 현재 모습을 직면하고 받아들임으로서 ‘현재의 나’를 사랑하게 되었다고 하였다. 또한 건강상의 문제가 생겼을 때 대수롭지 않게 넘기지 않고 병원을 가거나 건강할 수 있는 생활패턴을 바꾸고자 하는 자발적 행동을 하는 계기가 되었다고 하였다. 과거의 젊고 예뻐던 나의 모습에 얽매어 있지 않고 과거의 내가 현

재의 나를 있게 했다는 통찰의 과정도 거치게 되었다.

2) 흔들리는 정체성 - 자아 정체성 상실 직면

흔들리는 정체성 구성요소에 포함한 하위구성요소는 ‘난 참 바보처럼 살았군요’, ‘아무것도 할 수 없어요.’로 나타났다. 중년여성의 특징 중 하나는 자아 정체성의 상실이다. 중년 여성들은 자녀의 독립으로 부모의 역할이 줄어들고, 자신의 위치에 관한 고민을 하면서 정체성의 상실을 경험한다. 집단 음악치료의 경험에서 내담자들은 정서적인 자신의 위치에 대한 직면을 경험하였다. 지금까지 자신에게서 긍정적이라고 생각했던 성품과 가치관이 오히려 자신에게 부정적인 감정을 경험하게 하였다고 하였다. 친절한 성품이 여러 사람에게 이용당했던 경험이나 배려를 하면서 사는 자신의 모습이 싫어지는 경험을 하게 되었다고 하였다. 또한 내재되었던 무기력감을 발견하기도 하였다. 집단 GIM과정에서 정말 가고 싶었던 곳을 가지 못하고 그냥 끝내버렸던 자신의 마음을 발견하기도 하였고 현재의 자신이 음악을 따라 계속 걷기만 하는 자신을 보며 현재의 나의 주변 상황에 내가 억눌려 있는 것 같다는 것을 통찰하기도 하였다.

3) 벼랑 끝에 서 있는 내 마음 - 감정적 위기 직면

벼랑 끝에 서 있는 내 마음 구성요소에 포함한 하위구성요소는 ‘내 속에 아무것도 없어요’, ‘무능력한 부모’, ‘잃어버린 송아지’로 나타났다. 중년 여성의 또 다른 특징 중 하나는 감정적 위기를 겪게 되는 것이다. 음악치료 과정에서 내담자들은 내 마음속의 슬픔의 실체를 직면했다고 하였다. 힘든 현재의 환경과 관계없이 늘 괜찮다고 덮어두었던 자신의 감정을 들여다보기 시작하였다. 나를 지탱해주는 음악들을 기억해 내는 음악자서전 활동을 하

는 중에 늘 긍정적이고 행복하다고 믿어왔던 자신이 슬픔을 가지고 있다는 사실을 발견하였고, 마음속이 텅 비어 있다는 사실을 직면하기도 하였다. 또 다른 내담자는 마음속에 아들에 대한 죄책감을 가지고 있다는 것을 알게 되었다. 자신이 조금 더 능력 있고 재력이 있는 부모였다면 자신의 자녀가 지금의 고생을 하지 않아도 되지 않았을까 하는 죄책감을 가지고 있다는 것을 알아차리게 되었다. 참가자 A는 마음속에 자신도 모르는 슬픔들이 찾아오는데 그때마다 송아지를 잃어버렸던 사건이 생각나는 것이 자신의 슬픔의 실체가 '상실감'과 관련이 있음을 알아차렸고, 시어머니의 죽음과도 관련이 있음을 통찰하여 과거의 미해결 과제에 접근하기도 하였다.

4) 내 마음과의 만남 - 현재 자기 자신의 감정 알아차림

내 마음과의 만남 구성요소에 포함한 하위구성요소는 '슬픔', '우울', '그림에도 불구하고 감사', '꽃꽂이 서 있는 나에게'로 나타났다. 게슈탈트 집단 음악치료를 경험하면서 내담자들은 '지금 나'에 대해 민감하게 생각하기 시작하였다. 내가 느끼는 감정을 알아차리고 알아차린 것에 대해 표현하면서 통찰하는 과정을 경험하였다. 집단 GIM과정에서 심상을 경험하면서 느끼는 자신의 감정이 자유로웠지만 슬펐다고 표현하였고 주변에서 일어나는 일들을 겪으면서 우울한 마음이 들었다고 구체적으로 이야기 하고 이런 상황이 된 것에 대한 불만을 표현하였다. 슬픔과 우울에 대한 감정의 통찰이 일어난 후에는 스스로 감사하는 마음이 들었다고 하였다. 음악치료를 하는 과정에서 자신에게 이런 시간을 줄 수 있는 상황에 대해 감사하는 마음을 알아차리게 되었고 자녀에게 아직 버팀목이 되어 줄 수 있는 현재의 자신에 대해 감사하게 되었다고 하였다. 가사토의 하는 활동에서 자신의 현재의 상태를 알아차리고 그런 자신이지만 사랑할 수 있게 되었다는 것도 알아차리게

되었다.

5) 과거 나의 벽과의 만남 - 과거 미해결 과제 알아차림

과거의 나의 벽과의 만남 구성요소에 포함된 하위구성요소는 ‘보고싶은 엄마’, ‘숨이 막혀요’, ‘나는 왜 결혼했을까’, ‘나는 배움이 없어 부끄러워요’로 나타났다. 게슈탈트 심리치료에서 미해결과제에 대한 알아차림은 치료를 위한 중요한 징검다리가 된다. 미해결 과제가 해결되지 않으면 ‘지금 - 현재’의 나에게 지속적으로 영향을 미치고 나이지지 않기 때문이다. 참여자 B는 음악자서전 활동을 경험하는 과정에서 갑작스러운 사고로 어머니를 잃은 것에 대한 감정의 미해결 과제를 알아차리게 되었다. 빈 의자 기법을 사용하여 그때의 어머니를 만나 하지 못했던 말을 직접 건네고 어머니가 늘 불러주시던 ‘섬집 아기’를 함께 부르면서 그리움과 미련의 감정을 해소하는 경험을 하게 되었다. 참여자 G는 자신의 부모님에 대한 섭섭함과 무능함에 대한 속상함이 현재의 자신의 자녀에 대한 죄책감을 가지게 했다는 것을 알아차리게 되었다. 그리고 그 때의 감정과 기억을 생각해 내면서 그림에도 불구하고 자신의 버팀목이 부모님 이었던 것을 알아차리게 되었고, 그 때의 부모님에게 감사하는 마음을 가질 수 있게 되었다. 참여자 A는 자신을 너무 괴롭혔던 시어머니의 임종을 지키면서 시어머니를 용서하지 못했던 자신의 미해결 과제를 알아차리게 되었고 빈 의자 기법으로 돌아가신 시어머니에게 용서하고 사랑한다는 말을 건네면서 감정해소의 경험을 하게 되었다. 참여자 C는 가부장적인 가정에서 어머니로, 아내로, 순종적인 종갓집 며느리로 살아오면서 억눌렀던 자신의 감정이 미해결로 남아있다는 것을 알아차리게 되었다. 현재의 내가 매사에 자신이 없고 소극적인 모습을 보이는 것이 억눌렀던 감정이 원인이 되었다는 것을 알아차리게 되었고, 가사토의 하는 활동을 경험하면서 여러 역할을 잘 해 온 자신을 사랑하게 되었다고 하였다.

참여자 D와 F역시 가부장적인 가정환경으로 억눌렸던 자신의 감정에 대한 통찰을 얻게 되었고, 음악치료를 하는 과정에서 자신을 사랑하게 되었다고 하였다.

6) 나는 이런 사람 - 소중하게 여기고 있는 나의 가치관 알아차림

나는 이런 사람 구성요소에 포함된 하위구성요소는 ‘내 가족은 내가 지킨다’, ‘잘 듣는 나’, ‘좀 늦으면 어때?’, “으로 나타났다. 게슈탈트 음악치료를 경험하면서 자신에 대해 생각하는 시간을 많이 가지게 되면서 내가 소중하게 여기고 있는 가치관에 대한 통찰이 이루어 졌다. 참여자 E는 ‘책임감’이 중요하기 때문에 자신의 꿈을 포기했었다는 것을 알게 되었고, 참여자 D와 G는 자신의 중요한 가치관이 ‘여유로움’ 이라는 것을 알아차리게 되었다. 참여자 F는 타인에게 비취지는 모습이 완벽했으면 좋겠다고 생각하는 자신을 알아차리게 되었다.

7) 남들도 똑 같아 - 집단원들의 이야기를 경청하면서 생기는 감정적 경험

남들도 다 똑 같네 구성요소에 포함된 하위구성요소는 ‘네 탓 아닌 내 탓’, ‘나만 그런게 아니군요.’로 나타났다. 집단치료의 효과중 하나는 다른 집단원들의 이야기를 들으면서 자신을 돌아볼 수 있는 기회를 제공받을 수 있다. 또한 보편성으로 ‘나만 이렇게 어려운 환경이 아니었구나’를 느끼게 되는 것이다. 참여자 G는 관계에 있어서 실패하는 원인이 다른 사람에게만 있었다고 생각하였는데 집단 음악치료를 경험하면서 자신에게도 문제가 있었다는 것을 알아차리게 되었다. 참여자 F는 다른 집단원들의 이야기를 들으면서 자신의 환경만 나쁜 것이 아니라는 안도감과 함께 긍정적이 사고를 가

질 수 있게 되었다.

8) 우울감 안녕 - 우울감 극복 경험

우울감 안녕 구성요소에 포함된 하위구성요소는 ‘편안한 내 마음’, ‘사랑 받은 아이’, ‘행복은 가까이’로 나타났다. 게슈탈트 집단 음악치료는 내담자들로 하여금 우울감을 극복하는 경험을 하게 하였다. 집단 GIM, 토닝등을 경험하면서 내담자들은 평안함을 느꼈고, 우울감을 극복할 수 있게 되었다. 내담자 G는 마음이 평안해 지면서 신체적인 아픔이 줄어드는 경험을 하였다. 내담자들은 어렸을 때 자신들이 얼마나 사랑받았던 존재였는지를 기억해 내고 나를 사랑해주고 지지해 주었던 사람들을 떠올리면서 행복감으로 우울감을 극복하였다. 또한 자신의 살아왔던 삶을 생각하면서 잘 살아왔던 자신의 힘으로 현재의 해방감을 맛보면서 우울감을 극복하였다. 내담자들의 BDI 사전 검사의 평균이 16.43에서 사후 9.86로 낮아지는 양적 수치를 보이기도 하였다.

9) 나도 멋져 - 자기 효능감 경험

나는 멋져 구성요소에 포함된 하위구성요소는 ‘구석진 방 홀로 있는 나를 사랑하자’, ‘내가 제일 잘나가’, ‘난 잘 살 거야’로 나타났다. 게슈탈트 집단 음악치료는 내담자들로 하여금 자기 효능감 향상을 경험하게 하였다. 음악치료 과정에서 ‘나를 사랑해야 겠다’는 자기에를 가질 수 있었다. 나에 대한 알아차림과 동시에 나를 사랑하는 자신만의 방법을 알아차리고 실천에 옮기는 경험을 하게 되었고, 그 경험들이 자기 효능감을 향상시켰다. 더 나아가 다른 집단원들에게 노래선물을 받으면서 자신감이 회복되고, 자기 효능감이 높아지면서 긍정적 사고를 할 수 있게 되어 미래에 대한 희망적인 기대를

가질 수 있게 되었다. 내담자들은 1년 후, 5년 후, 10년 후 자신의 미래를 긍정적으로 기대하고 있을 수 있는 힘이 생긴 것을 알아차리게 되었다.

10) 너, 나 그리고 우리 - 관계성 회복 경험

너, 나 그리고 우리 구성요소에 포함된 하위구성요소는 ‘우리 남편이 달라졌어요’, ‘편안해진 내 주변’으로 나타났다. 집단음악치료를 하는 과정에서 내담자들은 자신의 삶이 나쁘지만은 않다는 것을 알아차리게 되었고, 자신에 대한 성찰이 이루어지면서 남편과의 관계가, 그리고 주변사람들과의 관계가 회복되는 것을 경험하게 되었다. 모든 관계에서 문제가 되는 것은 나에게도 있다는 것을 알아차림이 관계성을 회복하게 하였다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

게슈탈트 집단 음악치료 프로그램을 진행하면서 본 연구자는 중년여성들의 ‘지금 여기’의 알아차림과 미해결과제의 해소과정, 그리고 스스로의 치유 과정을 경험하였다.

토닝과 가사 토의 등을 통해서 자신의 신체에 대한 직면이 이루어졌고, 집단 GIM, 음악 자저선과 같은 음악활동을 통해 정서적인 직면이 이루어지면서 현재의 자신의 상태를 인정할 수 있는 용기를 주었다. 치료의 출발점은 자신의 문제에 대한 정확한 인식으로부터 시작되어야 하는데 ‘음악’이라는 매개체가 안전하게 자신의 문제점을 직면할 수 있도록 돕는 것을 목격하였다. 자료 수집을 위하여 참가자들에게 BDI 사전, 사후 검사를 진행하였는데 참가자 B와 E는 사전 검사에서 우울하지 않은 상태에서 사후검사 우울한 상태로 오히려 높은 점수가 나왔다. 이 결과는 자신의 문제를 덮어놓고 회피하던 참가자가 자신의 문제를 직면하기 시작했다는 반증이다.

집단 음악치료를 경험하는 과정에서 내담자들은 자신의 감정을 살피고 주변 상황을 민감하게 알아차리는 연습을 하면서 자신에게 집중할 수 있었다. 이런 과정들을 통해 참가자들은 자신의 필요를 스스로 알게 되었고, 필요를 채우기 위한 방법들을 찾아 행동으로 옮길 수 있는 힘을 가지게 되었다.

게슈탈트 집단 음악치료는 우울감을 극복하는데 도움을 주었다. 자신의 문제에 대해 직면하고, 현재의 상황을 알아차리면서 우울감의 실체를 통찰하게 되면 거시적인 안목이 생기게 되면서 자신이 가지고 있는 우울감을 객관적으로 볼 수 있는 힘이 생기게 된다. 상황의 변화가 일어나지 않더라도 생각의 변화가 생기게 되고 감정적 변화를 이끌어 내어 우울감을 평안, 행

복, 해방감과 같은 긍정적인 감정으로 바꿀 수 있도록 돕는 것을 경험하게 되었다.

또한 게슈탈트 집단 음악치료는 자기 효능감을 향상시키는데 도움을 주었다. 긍정적인 사고의 변화가 자기애를 높여주고 자신감을 가질 수 있도록 도왔는데 이러한 자신감은 미래에 대한 긍정적인 기대를 할 수 있도록 해주었다.

마지막으로 게슈탈트 집단 음악치료는 관계성을 회복시키는데 도움을 주었다. 집단이라는 특수 상황이 자신에 대한 통찰을 확장시켜 주변상황을 통찰하게 돕고, 타인을 통찰할 수 있는 기회를 제공하였다. 내담자들은 갈등의 원인을 타인에게서만 찾지 않고 자기 성찰을 통해 자신을 돌아보면서 주변의 관계를 회복시킬 수 있었다.

2. 논의 및 제언

연구자는 본 연구가 진행되면서 중년여성들이 ‘음악’이라는 매개체를 이용했을 때 짧은 시간 안에 자신의 이야기를 진솔하게 털어놓고 용감하게 자신의 문제를 직면하는 과정을 경험하였다. 더불어 우울감을 호소하는 중년여성들의 우울감을 극복하고자 하는 욕구를 해소하기 위한 프로그램이 부족하다는 것을 알게 되었다. 사회적으로 중년여성의 우울증이 문제가 되는 것에 비해 프로그램 개발이 턱 없이 부족한 상황에서 본 연구는 좋은 자료가 될 것이다.

또한 본 연구는 지오르기 현상학적 연구법을 사용하여 집단음악 치료 과정에서 경험한 과정과 내용들을 분석하였다. 이를 통해 음악치료 프로그램을 심리치료에 접목시켜 실험을 통한 양적인 분석이 아닌 복잡한 인간의 심리의 변화를 알 수 있는 방법을 제시하였다. 이 방법은 실제 자료에 근거하여

현장의 살아 숨 쉬는 현상을 잘 드러내었으며 내담자의 다양성을 보여주는 자료가 될 것이라는데 의의가 있다.

하지만 본 연구에서 계슈탈트 집단음악치료를 경험한 중년여성들의 현상과 변화를 논의함에 있어 물리적인 시간이 짧았다는 제한점을 갖는다. 심리를 다루는 프로그램 특성상 깊은 통찰과 삶의 변화를 이끌어 내기 위해서는 장기적인 연구가 필요함을 느꼈다. 추후 연구에서는 계슈탈트 집단 음악프로그램 안에서 중요한 경험을 했던 참가자들이 실제로 삶의 변화에 어떠한 영향을 주는 지 알 수 있는 깊고 장기적인 연구가 개발되어 그 효과를 검증할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강진령 (2005). 집단상담의 실제. 서울: 학지사.
- 국미 (2015). 만성 조현병 환자를 위한 연극 활용게슈탈트관계성향상프로그램의 개발과 그 효과에 대한 연구. 미간행 석사학위 논문, 성신여자대학교 대학원.
- 김군자 (2013). Gestalt 음악치료. 2013년 춘계학술세미나.
- 김명자 (1994). 중년기 연구. 서울: 교문사, 106-108.
- 김미경, 신순옥 (2012). 모사화프로그램을 활용한 중년여성의 우울증상 감소 효과. 한국과학예술포럼, 11, 13-27.
- 김성원 (1995). 재미있는 집단 상담 프로그램. 초등우리교육, 3, 214-217.
- 김애순 (2004). 성인 발달과 생애설계. 서울: 시네마프레스, 57-58.
- 김영주 (2014). 게슈탈트 심리치료 이론의 자기개념. 한국게슈탈트상담연구학회지, 4(1), 1-25.
- 김은영 (2009). 우울증 주부의 우울완화를 위한 만다라 미술치료 사례. 한국미술치료학회지, 16(3), 491-512.
- 김정규 (1995). 게슈탈트 심리치료. 서울: 학지사.
- 김정규 (2008). 게슈탈트 심리치료와 종교성. 한국심리학회지, 27(2), 481-498.
- 김정규, 이상화, 이린아, 김정한, 신지영, 이동훈 (2014). 게슈탈트 관계성향상 프로그램이 하나원 거주 북한이탈주민들의 심리적 안정성에 미치는 효과: 자아개념, 사회성, 충동성, 불안과 우울을 중심으로. 놀이치료 연구학회지, 18(1), 88-103.
- 김정규 (2016). 게슈탈트치료와 한국인의 정체성 - 동학사상을 중심으로 - . 한국게슈탈트상담연구학회지, 6(2), 1-19.

- 김정범, 김상희 (2006). 우울장애에 대한 인지행동치료의 최근 동향. **인지행동치료학회지**, 6(2), 131-144.
- 김주희 (2018). 현실불만형 무동기 범죄 수형자의 게슈탈트 음악치료 경험에 관한 현상학적 연구. **예술심리치료연구학회지**, 14(2), 195-225.
- 김해미 (2015). 주부의 걷기운동 참여가 융합복합차원에서 자아존중감과 스트레스 및 우울증 개선에 미치는 영향. **한국디지털정책학회지**, 13(12), 453-460.
- 김혜실 (2018). 게슈탈트치료 이론에 의한 예술치료 관점에서의 뮤지컬 활용 연구. **한국음악교육학회지**, 47(3), 23-48.
- 노인규 (2016). 노인 여성들의 합창음악치료 경험에 대한 현상학적 연구. 미간행 석사학위 논문, 성신여자대학원 음악치료학과.
- 노해숙 (2007). 대중가요 프로그램이 중년 주부들의 스트레스감소와 자아존중감 향상에 미치는 효과. **대한음악치료학회지**, 6(2), 14-29.
- 문채련 (2008). 모래놀이 치료를 통한 자폐성향아동의 사회적 상호작용 및 의사소통에 미치는 사례연구. **한국아동심리재활학회지**, 12(1), 33-50.
- 민대회 (2010). 여성우울증 환자에서 집단미술치료의 효과. 미간행 석사학위 논문, 가천의과대학교 보건대학원.
- 민윤정 (2005). 정신지체 청소년의 사회적 기술증진과 문제행동 향상을 위한 자유즉흥연주. 미간행 석사학위 논문, 이화여자대학교 음악치료 대학원.
- 박난준 (1989). 중년여성의 자아개념과 갱년기 증상과의 관계연구. 미간행 석사학위 논문. 이화여자 대학원. 박상갑, 김은희, 권유찬 (2008). 요가프로그램이 중년여성의 건강체력과 우울증, 스트레스관련지표 및 면역세포에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 33(2), 999-1010.

- 박소영, 박영택 (2017). 군 병사의 자존감 향상을 위한 미술심리상담 프로그램 효과연구: 게슈탈트 이론에 기초한 집단프로그램 중심으로. **한국 게슈탈트상담연구**, 7(1), 43-58.
- 보호관찰 정책 연구과제 보고서 (2016). RNR 모델에 입각한 게슈탈트심리 치료 프로그램 적용연구. **보호관찰** 17(1), 274-324.
- 송백운 (2017). **요양병원 노인환자의 국악중심 음악치료 경험에 관한 현상학적 연구 - 알츠하이머 치매환자 중심으로 -**. 미간행 박사학위 논문, 대전대학교 대학원.
- 성정희 (2010). 우울증에 대한 문학치료학적 접근과 서사지도. **한국문학치료학회지**, 14, 141-166
- 성진희 (2016). **기독교중년여성의 우울증 개선교육 프로그램에 관한 연구**. 미간행 박사학위 논문, 성결대학교 신학전문대학원.
- 송지애 (2009). 목소리 즉흥을 통한 음대생의 연주불안 감소 연구. **한국음악치료학회**, 6(2) 43-70.
- 신상헌 (2014). **교회음악 중심 노래심리치료가 중년여성의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 고신대학교 교회음악대학원.
- 신지은, 박부진 (2011). 게슈탈트 집단미술치료 프로그램이 산재환자의 자기효능감 및 임상요인에 미치는 효과. **미술치료연구학회지**, 18(5), 1083-1111.
- 여해주 (2014). **음악과 심상(MI) 기법을 활용한 집단음악치료가 중년여성의 스트레스와 신체화에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 순천향대학교 건강과학대학원.
- 유계식 (2002). 신체중심 게슈탈트 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구. **한국심리학회지**, 14(4), 901-918.

- 유계식 (2009). 명상과 게슈탈트 상담에서의 알아차림. **한국명상치료학회: 명상치료연구**, 4(1), 6-61.
- 유계식 (2013). 게슈탈트 치료와 예술. **2013년 춘계학술대회**.
- 윤순임, 이죽내, 김정희, 이형득, 이장호, 신희천, 김인자. (1995). **현대상담 • 심리치료의 이론과 실제**. 서울 : 중앙적성출판사.
- 윤주향 (2010). **음악치료사의 음악중심 음악치료 즉흥연주 경험에 대한 합의적 질적 연구 : 건반 즉흥연주를 중심으로**. 미간행 석사 학위 논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 윤진 (1985). **산업장, 근로자의 건강증진행위와 그 결정요인에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자 대학원.
- 이강욱 (2007). 구운몽과 불교경전을 활용한 우울증 치료 프로그램(DTKB Program) 구안. **한국문학치료학회**, 12(1), 177-261.
- 이난복 (2011a). 공황장애여성의 심상유도음악치료(GIM) 사례연구; 어두움의 동굴에서 찬란한 빛으로. **전국음악치료사협회 춘계특강**. 32-42.
- 이난복, 최병철 (2013). 심상음악치료(GIM)의 치료단계에 대한 주관성연구. **한국음악치료학회지**, 15(1), 1-30.
- 이남인 (2012). 양적연구와 질적연구의 구별에 대한 현상학적 해명 Aristoteles, Descartes, Husserl을 중심으로. **한국현상학회 : 현상학과 현대철학**, (55), 151-185.
- 이민화 (2013). **노래중심 집단음악치료 활동이 저소득층 아동의 자기표현, 자아 존중감, 학교 생활 적응에 미치는 영향**. 미간행 석사 학위 논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 이소영, 김정규 (2015). 폭식성향 여성에 대한 신체중심 게슈탈트 집단치료의 효과. **한국게슈탈트상담연구**, 5(2), 71-91.
- 이소영 (2016). 회피성 인격 장애를 가진 한 여성의 즉흥 노래하기에서의

- 경험에 대한 현상학적 연구. **음악교육공학회**, 1(28), 35-51.
- 이순화 (2012). 정신분석과 음악치료. **한국예술치료학회지**, 13(1), 1-35.
- 이정숙 (2016). 게슈탈트 심리치료의 ‘두 의자 대화’에 나타난 자기비판의 변화과정. **교육치료연구**, 8(3), 427-445.
- 임용자 (2013). 무용동작매체와 심신치료. **한국예술치료학회지**, 12(1), 63-96.
- 이형연 (2009). **크리스천 중년여성의 우울증과 치유논문**. 미간행 석사학위 논문, 총신대학교 대학원.
- 장경혜, 김정규 (2014). 도시 빈곤여성의 우울 감소를 위한 게슈탈트 집단 심리치료 프로그램 개발과 효과 연구. **한국게슈탈트상담연구**, 4(2), 23-48.
- 장은정, 임호찬 (2012). 중년여성의 우울증에 대한 정신 역동적 집단미술 치료. **한국재활심리학회지**, 19(3), 601-616.
- 장효진 (2013). **음악치료에서 치료사가 경험하는 역전이와 음악적 역전에 대한 현상학적 연구**. 미간행 석사학위 논문, 인제대학교 대학원 음악치료학과.
- 정순희, 윤영옥, 황이화, 송재관 (2011). 원예치료가 주부우울증과 양육스트레스에 미치는 영향. **한국인간식물환경학회지**, 11, 158-160.
- 정옥분 (2000). **성인발달의 이해**. 서울: 학지사.
- 정태기 (2000). **위기와 상담**. 서울: 크리스찬 치유목회연구원.
- 정태기 (2012). **위기목회상담**. 서울: 학지사.
- 최병철 (1999). **음악치료학**. 서울: 학지사.
- 최영미 (2005). **게슈탈트 접근을 통한 집단 미술치료가 정신분열증 환자의 자아가치관에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 동국대학교 문화예술대학원.

- 최용성 (2016). 도덕교육에서의 우울증 상담 • 교육. *윤리연구*, 112, 159-197.
- 최은진 (2003). **중년여성의 우울증을 위한 음악치료 효과에 관한 연구, -미국에 거주하는 한국인 중년여성 대상-**. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 교육대학원.
- 추수경, 최희정, 유장학 (2010). 일지역 여성노인의 우울과 인지기능의 관계에 대한 연구. *동서간호학연구지*, 6(2), 131-137.
- 최영미 (2005). **계슈탈트 접근을 통한 집단미술치료가 정신분열증 환자의 자아가치관에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 동국대학교 문화예술대학원.
- 통계청 <http://kosis.kr/> 17.05.18 검색
 "따뜻한 시선 필요한 갱년기 우울증", 한국경제, 2018년 11월 22일, 칼럼
- 하정은 (2002). 우울증의 진단과 치료. *병원약사회지*, 19(3), 315-318.
- 홍정란 (2013). 임중환자를 위한 계슈탈트 음악치료가 영적 안녕과 심미적 정서에 미치는 효과. *한국음악치료학회지*, 8(1), 91-117.
- 황은희, 김정규 (2014). ADHD아동과 어머니를 위한 계슈탈트 예술치료와 부모훈련 병합프로그램 효과검증: 예비연구, *한국심리학회지: 건강*, 19(4), 865-884.
- Aigen, K. (1993). The music therapist as qualitative researcher. *Music Therapy*, 12, 19-39
- Austin, D. (2012). **성악심리치료의 이론과 실제: 자기에 대한 노래**. 한국성악심리치료사협회 역. 서울: (주) 시그마프레스. (원서출판: 2008)
- Bandura, A. (1997). *Social learning, theory*. Englewood Cliffs : Prentice-Hall.

- Borling, J. (1992). Perspective on growth with a victim of abuse: a Guided Imagery and Music(GIM) case study. *Journal of Association for Music and Imagery*. 1, 85-89.
- Bruscia, K. E. (2013). *Defining Music Therapy*. 음악치료. 최병철 역. 서울: 학지사. (원저 998 출판)
- Bush, C. (1995). *Healing imagery and music*. Portlan : Rudra Press.
- Capps, D. (1987). *Deadly Sins and Saving Virtues*. Philadelphia: Fortress.
- Caspy, T., Peleg, E., Schlarm, D. & Goldberg, J. (1988). Sedative and stimulative music effects : Differential effects on performance impairment following frustration. *Motivation and Emotion*.
- Conway, J. (1996). *Men in Mid Life Crisis*. 한상렬 역, 서울: 학지사.
- Cooke, D. (1959). *The language of music*. London: Oxford University Press.
- Creswell, J. W (2005). *질적연구방법론 - 다섯 가지 전통*: 조홍식 외 공역. 서울: 학지사.
- Dobson, K. S. (1989). A Meta-Analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 414-419.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York.: W. Norton.
- Gabrielsson, A. (2010). *Strong experiences with music*. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*(pp. 547-574). New York: Oxford University Press.

- Gardner, D. G. & J. L. Pierce (1998). Self-esteem and self-efficacy within the organizational context. *Group and Organization Management*, 23, 48-70.
- Gardstrom, S. C. (2007). *Music therapy improvisation for groups: Essential leadership competencies*. Gilsum, Dallas: Barcelona Publishers.
- Goldberg, F. (1989). Music Psychotherapy in acute psychiatric inpatient and private practice settings. *Music Therapy Perspectives*, 6, 40-43.
- Harman, R. L. (1982). Gestalt therapy theory: working at the contact boundaries. *The Gestalt Journal*, 5(1), 39-48.
- Hollon S. D., Shelton R. C., & Davis D. D. (1993). Cognitive Therapy for Depression: Conceptual Issues and Clinical Efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 270-275.
- Levinson, D. J. (1998). 남자가 겪는 인생의 사계절. 김애순 역, 서울: 이화여자대학교 출판부, 45.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalist Inquiry*. Newbury Park, Los Angeles: Sage Publication.
- Mcfarland, R. A. (1984). Effects of music upon emotion counter of TAT stories. *Journal of Psychology*, 116, 227-234.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70(2), 255-272.
- Oldham, J. M. & Liebert, R. S. (1989). *The Middle Years: New Psychoanalytic Perspectives*. New Haven: Yale University.

- Perls, F. S., Hefferline, R. E., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. London: Souvenir Press.
- Perls, F. S. (1976). *The Gestalt Approach & Eyewitness to Therapy*. New York: Bantam Books.
- Roe, K. (1985). Swedish youth and music: listening patterns and motivations. *Communication Research*, 12(3), 353-362.
- Schunk, D. H. (1985). *Self-efficacy and cognitive learning*, In Ames, C. & Ames, R(eds). *Reserch on Motivation in Education*. London: Academic Press.
- Simkin, J. S., & Lichtenberg, P. (1988). Diagnosis in Gestalt Therapy: A Modest Beginning. *The Gestalt Journal*, 21(1), 5-18.
- Sloboda, J. A. (2010). *Music in every day life: The role of emotions*. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. New York: Oxford University Press.
- Wells, A., & Hakanen, E. A. (1991). The emotional use of popular music by adolescents. *Journalism Quarterly*, 68(3), 445-454.
- Wheeler, B. (2008). **음악치료 연구**. 정현주 외 공역. 서울: 학지사
- Yalom, I.,& Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books.
- Zinker, J. (1997). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

ABSTRACT

Phenomenological Research about Gestalt Group Music Therapy Experience of Middle-Aged Women who Appeal Depression

Kim, Ji-Yeon

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin University

This study is treating about what kinds of changes middle aged women who appealed depression experienced in the process of noticing the 'present me' and solving the unfinished works which are inherent in us by Gestalt Group Music Therapy. The participants of the study are 7 middle aged women who appealed depression and they participated in study spontaneously. Before the project, I proceeded with the Beck Depression Inventory (BDI) and Sentence Completion Test (SCT) with the participants. And to investigate the degree of change, I proceeded with the BDI post-test. The program proceeded in the small group room of the W-church in Incheon B-gu. It proceeded 12 times and it spent 120 minutes for one time and it had been proceeded one time for a week

from March 15th, 2018. The contents of the program were recorded under the approvals of participants. For the profound analysis of the participants' experiences of Gestalt Group Music Therapy, P. Giorgi Phenomenological analytical method was used.

As a result, 10 components and 30 subcomponents under that components are drawn. Followings are the meanings of the participants' experiences of participating in Gestalt Group Music Therapy. First, Gestalt Group Music Therapy helped middle aged women to face the changes of the body, loss of ego identity, and emotional dangers. Second, Gestalt Group Music Therapy made it possible to notice the present one, unfinished works of the past, and one's ego. Third, in the process of notice, participants overcame their melancholies and improved their self-efficacies. These results imply that Gestalt Group Music Therapy will help middle aged women face their problems to make them notice their needs by themselves, and get the energy to find the ways to solve that needs and to shift that ways to the real action.

<부 록>

연구 참여 동의서

연구 제목 : 우울감을 호소하는 중년 여성의 계슈탈트 집단 음악치료 경험에 대한 현상학적 연구

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

이에 본인은 자유로운 의사에 따라 본 연구에 참여할 것을 동의합니다.

참여자 성 명 : _____ 서 명 : _____

연구자 성 명 : _____ 서 명 : _____