



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

강 경 선 교수 지도
석사학위 청구논문

타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가
간병인의 직무스트레스와 우울감에
미치는 영향

2017

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
윤 이 나

타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가
간병인의 직무스트레스와 우울감에
미치는 영향

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2016년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

윤 이 나

인 준 서

윤이나의 석사학위 논문으로 인준함

2016년 11월

심사위원장 순진이 (인)

심사위원 백혜선 (인)

심사위원 강경선 (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구의 목적은 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무스트레스와 우울감에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 연구대상자들은 서울시 G구 J병원에 근무하는 간병인 7명이 선정되었다. 음악치료 프로그램은 2016년 7월 4일부터 8월 11일까지 해당 병원의 음악치료실에서 주 2회, 매 회당 60분, 총 12회기로 진행되었다.

프로그램의 효과검증을 위해 직무스트레스와 우울감 척도의 사전·사후 점수를 측정하고, 통계분석은 Wilcoxon Matched Pair 검정이 사용되었다. 또한 간병인의 직무스트레스와 우울감의 질적인 변화를 알아보기 위하여 직무스트레스와 우울감에 대한 참여자들의 경험 및 변화에 대한 인터뷰를 실시하여 그 내용을 Moustakas(1994)의 현상학적 방법으로 분석하였다.

양적 연구 결과, 간병인의 직무스트레스는 사전·사후검사 점수의 평균에 통계적으로 유의미한($p < .05$) 차이를 보였다. 우울감 또한 유의미하게 ($p < .05$) 감소되었다. 질적 연구 결과, 간병인들은 직무스트레스의 변화에서 자기정체성 확립, 감정정화, 부정적 정서전환, 관계를 통한 깨달음을 경험한 것으로 나타났고, 우울감의 변화에서 자기표현력 향상, 즐거움, 자신감 회복을 경험한 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무스트레스와 우울감에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여주며, 효과적인 치료 중재 방안이 될 수 있음을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	5
II. 이론적 배경	6
1. 간병인	6
1) 간병인의 개념 및 현황	6
2) 간병인의 심리사회적 특성	8
2. 간병인의 직무스트레스와 우울감	10
1) 간병인의 직무스트레스	10
2) 간병인의 우울감	12
3. 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료	14
1) 타악기의 치료적 효과	14
(1) 감정정화(Catharsis)	15
(2) 자기탐색	16
(3) 정서수정(Affect Modification)	18
2) 타악기와 자유즉흥연주	20
III. 연구 방법	23
1. 연구 대상	23

2. 측정도구	24
1) 직무스트레스 척도	24
2) 우울감 척도	24
3. 연구 방법 및 절차	25
1) 사전 검사	25
2) 사후 검사	25
3) 프로그램 절차	25
4. 자료 분석	26
5. 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램	27
1) 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램 목표	27
2) 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램 회기별 활동 내용	28
IV. 연구 결과	36
1. 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무스트레스와 우울감에 미치는 영향: 양적 연구 결과	36
1) 직무스트레스에 대한 사전·사후 점수결과	36
2) 우울감에 대한 사전·사후 점수결과	38
2. 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료에 참여한 간병인의 직무스트레스와 우울감 변화에 대한 경험	40
1) 간병인의 직무스트레스에 대한 구체적인 변화 경험	42
(1) 자기정체성 확립	42
① 자신의 선호도 확인	42
② 감정의 부조화 인식	43

(2) 감정정화	44
① 연주에 몰입경험	44
② 부정적 감정표출	45
(3) 부정적 정서전환	46
① 부담감이 기대감으로 변화	46
② 무기력함이 활력으로 변화	47
(4) 관계를 통한 깨달음	48
① 나눔을 통한 공감능력	48
② 합주를 통한 응집력 강화	49
2) 우울감에 대한 구체적인 변화 경험	50
(1) 자기표현력 향상	51
① 타악기 연주를 통한 자기표현	51
② 원하는 방식으로 악기연주	52
(2) 즐거움 경험	53
① 긍정적인 피드백	53
② 상호연주를 통한 만족감	54
(3) 자신감 회복	55
① 주체적인 활동	55
② 자신의 연주능력 발견	56
③ 타악기 연주활동으로 인한 성취감	56
3. 회기 내에서의 대상자들의 변화	58
V. 결론	66
1. 결론 및 논의	66

2. 제언 68

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 III-1> 연구 대상자의 일반적 특성	23
<표 III-2> 음악치료 프로그램 회기 내 구성	26
<표 III-3> 프로그램 회기별 활동 내용	29
<표 IV-1> 직무스트레스에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	36
<표 IV-2> 우울감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	38
<표 IV-3> 간병인의 직무스트레스 변화 경험 구조	40
<표 IV-4> 간병인의 우울감 변화 경험 구조	41

그림 목 차

<그림 IV-1> 직무스트레스 척도 사전·사후 평균 점수	37
<그림 IV-2> 직무스트레스 척도 사전·사후 개별 점수 변화	37
<그림 IV-3> 우울감 척도 사전·사후 평균 점수	39
<그림 IV-4> 우울감 척도 사전·사후 개별 점수 변화	39

I. 서 론

1. 연구의 필요성과 목적

최근 우리나라는 노인인구의 급속한 증가와 더불어 고혈압, 당뇨병 등 만성질환의 유병률이 증가하고 있는 추세로 65세 이상 노인의 88.5%가 만성질환을 가지고 있으며, 이중 68.3%가 2개 이상 44.3%가 3개 이상의 만성질환을 가지고 있다(보건복지부, 2012). 이러한 만성질환을 가지고 있는 노인들은 일상생활수행능력(Activities of Daily Living, ADL)과 수단적 일상생활수행능력(Instrumental Activities of Daily Living, IADL)이 저하되고 신체적 의존성이 심화되어 장기적인 도움이 필요하다(이미라, 2012).

전통사회에서 노인의 간병은 가족이 담당하였으나 현대사회에서는 여성의 사회참여와 핵가족화의 증가로 가족의 기능과 역할이 축소되어 환자가 발생하여도 옛날처럼 가족이 환자를 돌보기 힘들어졌다. 이러한 이유로 가족을 대신하여 보수를 받고 환자를 돌보는 '간병인'이라는 직종이 등장하게 되었다(황나미, 2010). 간병인의 주요업무는 병실의 정돈, 환자의 청결유지, 식사 보조, 옷 갈아입히기와 같은 환자의 일상적인 활동을 돕는 것이다. 또한 의사나 간호사에 의해 시행되는 진료에 필요한 각종 검사물 수집, 회진 시 경과보고 등의 직무를 수행한다. 또한 보험수가가 책정된 간호행위인 체위변경, 튜브음식주입 등도 수행하고 있다(전미애, 2004).

현실적으로 우리나라에서는 간병서비스가 특화되지 않은 영역으로써 일용잡부나 파출부와 유사하게 인식되고(김창열, 2008), 간병활동에서 겪게 되는 불명확한 업무요인들은 간병인에게 커다란 스트레스이다. Andrews(2001)의 연구에 의하면 스트레스가 많은 간병인의 사망률이 일반인에 비해 2배 이상

높다고 한다. 그 원인은 직무스트레스로 인한 우울증과 더불어 면역력까지 약해져서 질병에 걸릴 위험성이 증가되기 때문이다. 직무스트레스와 우울감은 간병인의 삶의 질과 건강뿐만 아니라 간병업무를 효과적으로 수행해나가기 위해 반드시 다루어져야 하는 정신건강이므로(김인숙, 1989), 사회적으로 연구가 필요한 상황이다.

간병인에 대한 선행연구는 뇌졸중환자 간병인의 감정노동이 소진에 미치는 영향(김창숙, 김지수, 2015), 간병인의 노동실태와 직업교육 훈련(김삼수, 2015), 돌봄 서비스 제공자의 감정노동과 자기 결정이 소진에 미치는 영향(조향숙, 김수영, 박상미, 2015) 등의 연구가 있으나 실태에만 중점을 두었을 뿐 간병인의 직무스트레스나 우울감에 대한 치료적 관점의 연구는 미흡하다. 간병인의 직무스트레스 해소방안에 대한 연구는 김영숙(2005)의 연구가 유일한데 이 연구에서 간병인들의 직무스트레스 해소방안으로 명상, 음악 감상이 효과적인 것으로 나타났다. 이는 간병이라는 업무가 정신적인 면에 큰 스트레스로 작용하기 때문에 스트레스 해소에도 명상, 음악 감상과 같은 정서적 방법이 효과적이라는 것을 의미한다.

직무스트레스에 관한 치료적 관점의 연구는 음악치료 분야에서도 이루어지고 있다. Beck, Hansen, Gold(2015)의 직무스트레스에 관한 음악치료의 연구에서 심상유도와 음악(Guided Imagery and Music)이 직무스트레스로 병가를 낸 내담자들에게 우울한 기분을 환기시키고 육체적 고통을 덜어준 물론 스트레스의 신체적 증상인 코티졸의 농도를 낮춰주는 효과를 가져왔다. 성현영(2006)은 사물놀이와 같은 타악기 연주활동이 군 초급장교의 자존감 향상과 직무스트레스 해소에 긍정적인 영향을 끼친다고 발표하였고, 이은지(2015)의 연구에서도 타악기 중심의 음악치료가 여성보험설계사들의 직무스트레스를 유의미하게 감소시킨 것으로 나타났다.

선행연구들에서 직무스트레스 감소를 위한 음악치료에 타악기가 주로 사

용된 것을 볼 수 있는데 치료적 관점에서의 타악기는 두드림이라는 단순한 활동을 통해 사람들로 하여금 즐거움, 두려움, 분노 등을 표출할 수 있도록 돕는다. 무엇보다 타악기는 특정한 기술 없이 손쉽게 연주하여도 좋은 소리를 만들 수 있기 때문에(Friedman, 2000), 부담감 없이 누구나 음악활동에 참여할 수 있게 한다.

타악기 연주는 내담자의 감정 상태에 접근하여 정서적 반응을 불러일으키고, 그 감정이 어떤 것인지 스스로 탐색하게하며, 또한 그것을 명확하게 인식하여 표현할 수 있는 기회를 제공함으로써 해소할 수 있도록 도와 내담자의 감정변화를 유도한다(Selm, 1991; Watson, 2002). 타악기 연주활동을 통해 표현된 슬픔, 분노와 같은 의미 있는 정서반응들은 내담자의 정서수정(Affect Modification)을 가능하게 하는데, Wooten(1992)은 동질성의 원리에 입각해 음악으로 기분을 일치시킨 후 음악을 변화시킴으로써 정서 상태를 바꿀 수 있다고 하였다. 정서수정은 치료적 목적을 달성할 수 있는 행동, 인지, 학습과 변화에 필수 요소가 되며(Thaut, 1990), 정서수정으로 나타난 행동적이고 심리적인 결과들은 삶을 긍정적으로 바라볼 수 있는 시각을 가지게 하는 직접적인 요소가 된다.

이처럼 내담자의 정서를 변화시킬 수 있는 기법인 자유즉흥연주(Free Improvisation Therapy)는 음악적 기술이 필요하지 않기 때문에 부담 없이 참여할 수 있으며 다른 사람의 일방적 의견수용에 익숙해진 간병인들이 자발적으로 악기를 선택 및 연주함으로써 주체적 존재로 자리하게 해준다. 또한 솔로연주, 다른 내담자 및 치료사와 함께 음악을 만드는 과정에서 경험하는 절정체험(Peak Experience)은 성취감 및 만족감을 느끼게 한다. 이를 통해 무기력한 내담자는 생산적인 에너지를 재충전 받고, 자기 자신에 대한 가치를 증가시킬 수 있으며 자신에 대한 확신을 얻게 된다(Rogers, 1963). 고민정(2008)의 연구에서는 우울성향을 가진 여대생들이 자유즉흥연주를 통

해 자신의 비판적인 사고에 대해 인식하고 표현하여 해소함으로써 우울감 감소에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 이는 자유즉흥연주가 부정적 사고를 긍정적으로 전환할 수 있도록 도와 인식 전환의 변화를 경험하게 하였다고 볼 수 있다. 이처럼 자유즉흥연주를 통해 현재의 즐거운 삶을 경험하는 것은 자신이 가지는 책임감, 의무감을 긍정적인 시각으로 바라볼 수 있도록 하며 이것은 직무에 따른 스트레스와 우울감 감소에 직접적인 영향을 미칠 수 있음을 의미한다.

간병인의 직무스트레스에 대한 음악치료 선행연구를 살펴보면 Hanser, Withcomb, Kawata, Collins(2011)의 연구에서 치매환자를 돌보는 간병인에게 음악치료 프로그램을 실시한 결과 편안함과 행복감이 증가되고 즐거움을 표현함으로써 간병업무에 대한 만족도가 증가된 것으로 나타났다. 또한 Choi(2010)의 연구에서도 음악 감상을 통해 호스피스 간병인들의 불안, 피로도가 감소되어 삶의 질이 향상되는 결과를 가져왔다. 그러나 선행연구에서 실시된 음악 감상, 명상은 특정음악을 감상하게 하는 일괄적이고 수동적인 방법으로 간병인이 자신의 감정을 탐색하여 표현하고 부정적 에너지를 발산할 수 있도록 하는 능동적 형태의 방법은 아니다. 이에 본 연구에서는 간병인이 자발적으로 참여하여 이루어지는 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무스트레스와 우울감에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구의 목적은 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무스트레스와 우울감에 미치는 영향을 알아보는 것으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료에 참여한 간병인은 직무스트레스의 사전·사후 점수에 유의미한 변화를 보이는가?

2. 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료에 참여한 간병인은 우울감의 사전·사후 점수에 유의미한 변화를 보이는가?

3. 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료에 참여한 간병인은 직무스트레스와 우울감에 대해 어떠한 변화를 경험하였는가?

Ⅱ.이론적 배경

1. 간병인

1) 간병인의 개념 및 현황

간병인은 가족을 대신하여 환자를 보살피고 보수를 받는 사람이다. 간병인의 주된 업무는 직접적인 의료행위를 제외한 생활보조 서비스를 도와주는 것으로 일반적인 간호행위와는 구분된다(이승길, 임문채, 2011). 현재 우리나라에서 간병인은 ‘노인복지법’, ‘국민기초생활보장법’ 및 ‘산재보험법’, ‘대한적십자법’ 등에 따라 양성되는 간병 인력과 이와 유사한 업무와 교육내용을 갖는 간병인, 케어복지사 등 민간자격제도로 양성되는 인력으로 다원화되어 있다(조흠학, 2009). 이렇듯 다양하게 간병인을 분류하고 있지만 이들에 대한 관리체계나 교육 프로그램이 미흡하고, 간병인에 대한 국가공인자격증 제도가 없는 실정으로 대부분의 병원에서 간병인의 고용이 별도의 자격이나 제도적 기반 없이 임의적이고 자의적인 형태로 이루어지고 있다(예병환, 2008; 신동수, 성명숙, 방상연, 함옥경, 2012).

간병서비스는 환자의 가족과 친지, 정부지원에 의한 무료 간병인이 있지만 대부분은 개인 간의 계약관계에 의하여 유료로 이용되고 있다(양정희, 2013). 이는 간호업무에 대한 수가가 낮은 이유로 인해 의료기관들이 간호 인력 투입을 꺼리게 되어 환자간병을 위한 인력을 확보하지 않고 환자의 몫으로 돌리기 때문이다. 간병인이 환자의 관리 하에 속하게 됨으로써 병원이나 간호부에서도 간병인에 대한 공식적 권한을 갖지 못해 환자의 요양에 필요한 서비스 제공이 치료계획의 일부로서 일관되게 제공되지 못할 뿐만 아

나라, 간병인으로 인해 환자간호에 차질이 생겨도 의료기관의 개입이 곤란한 상황이다(김춘미, 오진주, 최정명, 2008). 이러한 이유로 병원이 간병인을 직접 고용해야한다는 주장이 제기되었다(추유선, 2011). 또한 간호 인력을 충분히 고용하지 못하는 병원에서는 간호사 대체인력으로 간병인을 활용하고 있다. 간병인은 기본적인 업무 이외에도 위장관과 구강관리, 도뇨관 관리와 같은 간호업무까지 수행하고 있어 의료사고의 위험마저 내포하고 있다(신동수 외, 2012).

우리나라 병원 입원환자의 간병인 이용률은 상급종합병원 14.7%, 종합병원 13.2%, 병원 18.0%였으며, 기관당 평균 간병인수는 상급종합병원 115.6명, 종합병원 34.9명, 병원이 19.7명으로 집계되었다. 이처럼 환자들의 필요에 따라 간병서비스가 이용되고 있으나 환자들은 간병인의 기초지식 부족으로 인한 비위생, 비밀누설과 같은 불편을 호소하고 있으며 이는 간병인에 대한 교육 및 체계적인 관리가 부족하여 나타나는 것이다.

이와 같은 문제점들을 해결하고자 정부는 2010년에 간병인력 활용방안을 모색하기 위한 간병서비스 제도화 시범사업을 진행하였으나 가장 기본적인 간병 인력에 대한 통계 보고는 물론, 간병인 이용실태 및 관리 현황 파악조차 이루어지지 않았다. 이러한 이유로 근본적인 해결을 위해 시범사업이 아닌 국가에서 간병서비스를 공식적으로 제도화함으로써 사회가 간병에 대한 부담을 함께 나누어야 한다는 주장이 제기되었다(곽찬영, 김신정, 강경아, 임은실, 2013).

2) 간병인의 심리사회적 특성

간병인은 국가나 정부 차원에서 간병인의 역할이나 직무가 규정되어 있지 않고 지위도 인정되지 않는 비의료인이다. 직무 불안정은 직무 자체 또는 직무 특성이 정해져 있지 않을 경우에 느끼게 되는 불안함과 모호성으로 간병인은 자신의 직업에 대한 불확실한 미래로 인해 위협과 불안을 느낀다 (Kivimäki, Elovainio & Vahtera, 2000; McDonough, 2000). 김환철 외(2006)의 연구에서도 현 직무나 고용에 대해 불안정하다고 느끼는 병원종사자는 수면불안정과 무기력감, 우울감과 같은 사회 심리적 스트레스가 높은 것으로 나타났다.

간병인들은 하루 12시간에서 24시간의 근무시간, 노동집약적 업무 그리고 낮은 임금 등 매우 열악한 환경에서 근무하고 있다(김남주, 2011). 이러한 근무환경으로 인해 대부분의 간병인은 근골격계 질환, 안구질환을 앓고 있다(윤조덕, 한충현, 2009). 반복적인 업무 수행에서 발생하는 근골격계 증상이 계속될 경우 장애로 이어질 수 있으며(이하림, 심호용, 김정만, 박기덕, 이주강, 임오경, 2011), 간병인은 이러한 육체적 고통으로 인해 우울증, 무기력증, 불면증과 같은 정신적 질병을 겪게 된다.

현재 간병 서비스는 직업군으로 등장한 초기 단계로, 간병인의 역할규범이 확립되어 있지 않다(강연미, 1988). 이로 인해 간병인은 이용자와의 역할 기대를 둘러싸고 의견의 불일치로 인한 갈등을 겪게 되고, 이들의 욕구를 충족시키기 위해 지속적으로 대면하면서 생기는 불친절, 비판적 느낌들에 대해서는 억누르고 수용적인 자기감정을 유발하고자 감정조절에 많은 노력을 기울이게 되어 신체적, 정신적 탈진의 증후인 소진을 겪게 된다(조향숙, 김수영, 박상미, 2015; Clark, 1980). 이처럼 간병인은 물리적인 노동 이외에 간병인 이용자와의 감정적 대립으로 인해 유발되는 정신적 노동 강도 또한

상당하다(Britt, Margareta, Kathleen & Bengt, 2000).

업무측면에서도 간병인은 의료행위에 대한 불충분한 지식수준으로 환자에게 충실한 간병을 할 수 없을 뿐 아니라 치료목적에 적합하지 않은 간병으로 의료진과 마찰을 빚는 등 간병인의 역할수행 시 갈등과 긴장을 겪게 된다(송자경, 2000). 긴장이 과도하거나 지속되면 육체적 피로감과 스트레스를 가중시킴으로써 환자와 적절한 인간관계를 형성할 수 없고, 직업에 대한 불만족과 함께 의욕을 상실하게 만든다(강연미, 1988). 이러한 간병인의 정신건강은 간병인과 환자 모두에게 바람직하지 않은 결과를 가져오게 된다. 즉, 환자입장에서는 마음에 들지 않는 간병인으로 인해 스트레스를 느끼고 부실한 간병으로 질병회복이 지체될 수 있다. 또한, 간병인 입장에서는 고된 육체적 노동에 더하여 환자 측과의 갈등으로 인한 정신적 스트레스까지 받게 되어 간병인이라는 직업 자체를 더욱 힘들게 느끼게 된다.

Covinsky, Newcomer, Fox, Wood, Sands, Dane, Yaffe(2003)의 연구에서는 간병으로 인한 낮은 삶의 질, 신체적 기능이상, 감정적 소진으로 인해 가장 부정적이면서도 당연하게 야기되는 문제가 우울이라고 지적하고 있다. González, Arango, Lyketsos, Barba(1999)는 간병인이 환자를 돌봄으로 인한 과도한 스트레스로 인해 정신과적 증상도 동반할 수 있으며 심한 경우 죽음에 이르게 하는 경우도 있다고 발표하였다. 따라서 간병인들의 직무 스트레스와 우울감을 감소시키는 것이 긍정적인 시각으로 주체적인 삶을 살게 하여 삶의 질을 향상시키고 환자에게 더 나은 서비스를 제공할 수 있도록 돕는 핵심적인 치료 요소라고 할 수 있다.

2. 간병인의 직무스트레스와 우울감

1) 간병인의 직무스트레스

스트레스는 삶의 한 부분으로 요구적 상황이 개인의 자원이나 대응능력에 부정적 영향을 미치는 광범위한 경험을 말하며 인간과 환경간의 상호작용이다(김영숙, 2005). 스트레스에 대한 반응은 코티졸이라는 호르몬이 과하게 생성되면서 필요이상의 심장박동 및 호흡, 혈압상승과 근육수축, 소화불량과 같은 신체적 반응과 우울증, 좌절감, 낮은 자존심 등의 심리적 반응으로 나타난다(강동목 외, 2016).

직무스트레스에 관한 연구는 1960년대부터 미시간대학 사회연구소에서 Kahn, Wolfe, Quinn, Sneek, Rossenthal(1964)이 조직 내에서 스트레스를 일으키는 수많은 요인들을 찾아내어 정신적, 신체적 효과와의 관련성을 알아내려고 처음 시도되었다. Locke(1976)는 직무스트레스를 ‘업무를 수행하는 과정에 있어 개인의 심리적 평형상태를 파괴할 정도의 영향을 주는 복합적 요소 및 영역이 존재하는 상태’로 설명하였다. Parker와 Decotiis(1983)는 직무조건이나 조건의 변화로 업무수행을 하는 개인이 느끼는 역기능적 감정으로 인해 직무장소에서 이탈하고자 하는 감정을 직무스트레스라고 정의하는데, 대부분의 맥락은 직무를 수행하는 개인이 직무환경 및 직무요구에 대해 주관적으로 인지하는 자신의 능력 차이를 느끼면서 겪게 되는 부정적인 신체적, 정신적 반응으로 직무스트레스를 정의한다.

보수 및 대우의 부당함, 조직 내에서의 관계갈등 및 전문적 지식과 윤리의식을 요구받고 있는 휴먼서비스 직업의 특성은 간병인의 직무스트레스에 직접적인 요인이다(이희진, 김명하, 정종원, 2014; 최석봉, 정미영, 문재승, 2013). 노효련, 김성중, 이문환(2009)의 연구에 따르면 간병인의 직무스트레

스 요인 중 적은 보수가 가장 큰 스트레스인 것으로 나타났다. 간병인들의 50%이상이 6-8명의 환자를 담당하고 있으며, 근무시간도 12시간 혹은 24시간이었음에도 불구하고 평균급여는 100만원 미만이 77.8%로 대부분의 간병인들이 열악한 근무환경에서 일하고 있다. 또한, 간병인들은 간병인의 직무 속성상 서비스 이용자와의 접촉이 일상적일 수밖에 없고 동료와의 공동 직무수행이 빈번한 상황에서 관계갈등은 중요한 직무스트레스 요인이 될 수 있다. 동료와의 관계갈등은 직무를 수행하는 과정에서 개인의 생각차이로 인해 긴장을 유발하고 적대관계를 형성하여 조직성과에 부정적인 영향을 미친다. 조직구성원들이 달성할 업무에 관련된 관점, 생각, 의견 등에 대한 불일치로 겪게 되는 과업갈등 또한 간병인의 직무스트레스 원인이다(최석봉, 정미영, 문재승, 2013). 이에 더하여 고객만족을 목적으로 하는 병원의 서비스 체계가 병원의 경쟁우위를 결정하는 중요 요인으로 등장함에 따라(강현아, 2002) 환자의 만족감 향상을 위해 환자에 대한 친절, 인내심, 배려가 예전보다 더 강조되고 있어(신미경, 2011) 높아지는 간병인들의 감정노동은 직무스트레스의 중요한 원인으로 작용하고 있다(안지영, 정혜선, 김형아, 2007). 이밖에도 간병인이 환자의 고통스러운 이야기와 감정에 영향을 받을 때, 간병하던 환자가 사망하였을 때, 이러한 상황에 반복적으로 노출됨으로 인해 직무스트레스를 받는다. 또한 직업적으로 간병하는 일에 재미와 흥미, 자부심, 애착, 기쁨을 느끼지 못하는 것도 직무스트레스의 요인이다(김영숙, 2005).

최근에는 서비스 이용자로부터 경험하는 성폭력 및 성희롱이 또 다른 직무스트레스의 요인으로 작용하고 있으며 박경란, 서혜경, 고운순(2011)의 조사에 따르면 간병인의 38.0%가 성희롱, 성폭력을 당한 적 있다고 대답했다. 이러한 어려움으로 인한 신체적, 정신적 고통을 견디지 못하고 극단적인 선택을 하는 간병인들도 늘어나고 있다(이준남, 2014).

2) 간병인의 우울감

우울은 경쟁 위주의 물질 만능적인 현대 사회에서 가장 많이 나타나는 정서 중의 하나이다. 생활 속에서 크고 작은 실패나 상실과 같이 부정적인 경험을 한 후에 일시적으로 경미한 우울기분을 느끼는 것은 매우 정상적이며 자연스럽다(권석만, 2000). 그러나 일시적으로 끝나지 않고 지속되는 우울상태는 왜곡된 사고로 이어져 주위 상황에 대한 부정적인 태도를 가지게 만들고(Beck, 2002), 자기 자신이 주위 환경을 통제할 수 없다고 생각하여 무기력하게 만든다(이은진, 이교일, 2014).

우울감은 다양한 심리적 문제를 동반하는데, 우울상태에서는 슬픈 감정을 비롯하여 좌절감, 죄책감, 고독감, 무 가치감, 절망감 등과 같은 고통스러운 정서상태가 지속된다(이경희, 방은령, 2011). 이러한 정서 상태는 수면부족, 식욕상실이나 과식, 주의 집중력, 사회성 감소로 이어지며 흥미의 상실, 미래에 대한 비관적인 태도, 죽음이나 자살에 대해 반복적으로 생각하는 것, 우는 횟수가 잦아지는 것과 같은 증상을 야기한다(이은선, 2006). 또한 활력과 생기가 저하되어 아침에 잘 일어나지 못하고 쉽게 지치며 소화불량이나 두통과 같은 신체적 증상이 나타나기도 한다(김혜정, 황경열, 2005).

우울감은 간병인의 가장 대표적인 심리증상으로 간병인은 일반인들보다 높은 피로도도 인한 우울감을 호소한다(Teel & Press, 1999). 간병인은 12시간에서 24시간동안 환자 곁을 지켜야하는 근무환경으로 인해 충분한 휴식과 수면시간을 보장받지 못하고 수면부족으로 인해 우울감을 느끼게 된다. 간병인의 우울감에 대한 김창열(2008)의 연구에 의하면 간병하는 환자 수가 적을수록 우울감이 높은 것으로 나타났는데 이는 간병하는 환자 수가 적은 경우 환자나 보호자는 더 많은 보수를 지불함으로써 기본적인 간병업무 이외에 운동이나 개인적 요구사항이 많아지게 되어 업무 부담이 늘어나기 때

문이다. 또한 간병시간이 길수록, 간병동기가 가족의 경제적 문제일 경우에 우울감이 가장 높은 것으로 나타났다(김삼철, 정다운, 손효림, 2009; 김창열, 2008).

황주희, 최성녀, 박현주(2015)의 연구에 따르면 간병인의 우울감은 “주관적 건강상태”에 따라 달라질 수 있다고 하였다. 주관적 건강상태란 자신의 신체, 생리, 심리, 사회적 측면에 대한 포괄적인 평가를 내리는 것으로서 의학적 방법으로는 측정할 수 없는 건강상태에 대한 개인적인 견해를 보여주는 것을 말한다(이정숙, 이선영, 2015). 자신의 건강에 대한 긍정적 인식은 질병의 완화 뿐 만 아니라 정신적 건강을 유지, 증진시키고 사회적 지원체계에 대한 접근성을 높인다는 연구 결과들이 있다. 이는 주관적 건강상태에 대한 긍정적 인식이 우울감을 가진 사람들에게 치료적 요인으로 중요하게 작용할 수 있음을 시사하고 있다(권명진, 김영주, 2015).

Haley, LaMonde, Han, Burton, Schonwetter(2003)는 간병을 하는 본인의 마음가짐이 삶의 만족도에 큰 영향을 미친다고 하였고, Clark(2002)도 간병인이 자신의 주관적 건강상태에 긍정적일수록 스트레스 상황에 대한 대처능력이 증가되어 간병업무에 대한 만족감을 느낌으로써 우울감이 감소될 수 있다고 하였다. Charles, Stommel, Osuch, Kurtz, Kurtz(1993) 또한 간병인 자신에 대한 낙관적인 마음가짐이 간병으로 인한 우울감과 간병으로부터 오는 물리적 한계에도 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 연구를 통해 밝혀냈다. 이는 간병인의 직무스트레스와 우울감을 감소시킴으로써 주관적 건강상태를 긍정적으로 변화시키는 것이 간병인 개인의 삶과 직무만족에도 영향을 미칠 수 있음을 의미한다.

3. 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료

1) 타악기의 치료적 효과

타악기는 두드림이라는 단순하고 쉬운 반복적 동작을 통해 간단한 리듬패턴을 만드는 것만으로도 음악활동에 누구나 쉽게 참여할 수 있다는 장점이 있다. 이는 타악기가 의사소통이 어렵고 인지능력이 낮은 사람이라도 타악기 연주를 통해 자기표현을 촉진시키며 타인과의 음악적 소통을 가능하게 하여 관계를 형성하는 수단으로 활용되어 질 수 있음을 의미한다(Alvin, 1978).

타악기를 두드리는 활동으로 만들어지는 리듬의 기본적인 요소는 반복되어지는 박(pulse), 박자(meter)와 빠르기(tempo), 악센트(accent)와 패턴(pattern)으로 구분된다. 일정하게 반복되는 박들은 음악 안에 규칙성을 만들고, 악센트는 같은 리듬을 연주하더라도 위치에 따라 속도감이 다르게 느껴지게 한다(남덕순, 2009). 내담자는 이와 같은 요소들이 반복되면서 생겨나는 리듬패턴을 통해 음악을 지각하며 운동신경을 각성시키기 위한 자극에 노출된다. 예측 가능한 리듬의 규칙성은 내담자의 근육을 활성화시켜 음악 자극의 구조와 내담자의 반응이 일치되는 동조화 현상을 일으킨다(하승희, 2004). 이는 타악기 리듬연주가 두드리는 동작을 통해 내담자를 음악적 자극에 동요되게 만들고 격분, 증오와 같은 부정적 감정을 리듬과 소리로 표현하여 해소할 수 있도록 돕는다(Gfeller, 1999/2002).

Rickson(2006)의 연구에 의하면 ADHD 아동들이 타악기 앙상블 리듬연주를 통해 불안과 충동적인 감정을 발산하게 하여 주의집중력이 향상되고 충동성이 감소되었다고 한다. Goldbeck과 Ellerkamp(2012)도 드럼을 이용한 타악기 연주가 불안장애를 겪고 있는 아동들에게 부정적 감정을 표출하게

하여 불안감이 감소되었음을 보고하였다. 위의 선행연구들은 공통적으로 두드림이라는 연주행위가 부정적인 감정을 발산하게 하여 문제행동을 개선하는데 효과적이었다는 것을 의미한다. 이처럼 내담자의 내적 감정을 표현하고 해소함으로써 행동변화를 가능하게 하는 타악기 연주의 치료적 효과는 감정정화, 자기탐색, 정서수정으로 볼 수 있는데(Albornoz, 2011; 이경진, 김수지, 2011) 그 내용을 자세히 살펴보면 다음과 같다.

(1) 감정정화(catharsis)

사람의 마음을 차분하게 해주는 명상음악은 클래식 음악이나 자연의 소리를 사용하여(정수화, 2001), 육체의 긴장해소나 마음의 이완을 목표로 한다(Campbell & Hawley, 1982). 이러한 수용적인 방법과는 달리 타악기 연주는 부정적 감정을 표출함으로써 감정의 정화를 일으키는 것을 목표로 한다. 타악기 연주는 반복적이고 역동적인 두드림을 통해 내담자의 감정을 고양시켜 최고조의 절정체험(peak experience)을 하게 하는데 이 과정을 통해 내담자들은 자기중심적 성향, 고립감, 소외감과 같은 부정적 정서가 긍정적으로 변화되는 경험을 한다. 이는 내담자가 자신이 표현한 소리를 통해 자신을 탐색하고 재경험함으로써 언어적 표현이 어렵거나 불가능한 내적 에너지를 승화하여 카타르시스를 체험하도록 돕는다(강경선, 2009).

전통적으로 아리스토텔레스의 시학(Poetica)에서 카타르시스는 비극을 감상하는 사람에게 나타나는 것으로 감정의 승화를 통해 인격을 합리적이고 완전하게 만드는 것으로 해석되어 왔다(송영진, 2011). 즉, 실연의 상처를 받은 사람이 슬픈 노래를 부르면서 상처가 치유되는 것 같이 비극적 감정을 상충시킴으로써 해방된다는 것인데 이러한 해석은 배설(purgation)을 통한 해방의 감정을 강조하고 있다(정락길, 2013). 이와 같은 배설의 기능은 타악

기 연주에서도 찾아볼 수 있다.

Pasiali(2012)의 연구에서는 드럼을 이용한 연주활동이 가족 간 의사소통의 어려움을 호소하는 내담자들에게 내재된 분노, 불만을 탐색하게하고 연주에 몰두하여 표현하게 함으로써 부정적 감정이 해소된 것으로 나타났다. 이후 가족들은 앙상블 연주를 통해 기쁨과 성취감을 느끼고 친밀감과 유대감이 증가되어 가족 간의 의사소통능력이 향상되었다. Natalie(2007)는 타악기를 이용한 즉흥연주가 호스피스 환자들의 부정적 감정을 표출시켜 해소함으로써 감정정화를 일으킨다고 하였고, Cevasco, Kennedy, Generally(2005)는 타악기 리듬연주가 감정을 정화시켜 약물남용여성의 우울감, 스트레스, 근심, 분노를 감소시켰다고 발표하였다. 한지현(2005)의 연구에서도 공격성을 지닌 아동들이 타악기 연주활동을 통해 자신을 표현함으로써 스트레스로 인한 부정적 감정을 해소하여 공격성이 감소되었다고 한다. 이는 타악기 연주활동이 공격적 행동의 원인인 불안, 분노를 표출하게 하여 문제적 행동에 긍정적 영향을 끼친 것이라고 볼 수 있다. 이러한 선행연구들은 타악기 연주가 부정적 감정을 고조시켜 배설함으로써 감정정화를 경험하게 하였다는 것을 의미한다.

(2) 자기탐색

악기선택, 연주소리와 연주형태는 내담자의 심리구조 및 정서 상태를 나타낸다(Bruscia, 1987; Gardstrom, 2007). 내담자의 악기선택은 연주소리의 특성에서 연상될 수 있는 내담자의 심리상태, 악기를 연주할 때 나타나는 행동의 특성으로 인해 내담자의 자기정체성 혹은 자기표현에 대한 상징적 의미를 갖는다(Gardstrom, 2007).

내담자가 연주하는 리듬패턴의 일관성, 다양성, 변화정도에 따라 내담자의

운동성, 충동성을 알 수 있다. 강혜숙(2014)의 연구에 따르면 우울성향이 있는 내담자들은 은음표 혹은 2분 음표와 같은 배경적 리듬을 자신의 리듬 모티프로 사용하였고 리듬의 변화가 적은 경향이 있었다고 한다. 반면, 충동성향이 있는 내담자들은 규칙 박을 유지하기보다는 자주 박자를 변화시키려고 하는 시도가 나타났다고 한다. 이는 리듬의 규칙성과 안정성이 내담자의 성향을 나타낸다는 것을 의미한다.

타악기 연주시 내담자의 심리, 정서적 상태를 반영하는 연주 템포 및 지속시간은 과제에 몰입하여 에너지를 유지할 수 있는 수준을 나타내준다(허순희, 2002; Gardstrom, 2007). 충동성향의 내담자는 우울성향의 내담자보다 연주 지속시간이 짧으며 빠른 리듬패턴으로 연주를 주도적으로 이끌어 나간다. 우울성향의 내담자는 느린 속도로 낮은 에너지 수준을 지속적으로 유지하면서 몰입하는 경향이 있다. 또한 내담자의 행동특성에 따라서 공격적인 에너지가 높은 내담자의 경우 불규칙 리듬을 빈번하게 연주하고 부정적 감정을 악기를 통하여 적극적으로 표출하는 경향이 있다(이주영, 2008). 이러한 결과는 연주템포 및 지속시간이 내담자의 활동 및 에너지 수준을 의미 있게 측정하게 하는 변인이 될 수 있음을 시사한다(강혜숙, 2014).

타악기 연주는 음악의 기교적인 면에서 가장 원초적인 행위이면서 단순한 표현이지만 청각적 경험과 표현하는 사람의 의도에 따라 자기를 탐색할 수 있는 기회를 제공한다(강경선, 2009). 이로 인해 평소에 자신의 감정이나 욕구, 기분상태에 대해 인지하지 못했던 내담자들도 자신의 연주패턴을 통해 내면적 문제, 스트레스 정도, 내적 필요 등을 파악할 수 있게 된다(Gardstrom, 2007).

(3) 정서수정

심리치료에서 내담자의 행동변화를 위한 선행조건으로 정서수정은 중요하게 다루어져왔다(Kerr, Walsh, & Marshall, 2001). Rachman(1981)은 비언어적 매체를 통하여 정서적 반응을 유발하는 것은 기존의 사고방식이나 감정 상태를 수정하여 문제행동을 변화시킬 수 있는 최적의 수단이라고 하였다. 이러한 정서수정을 유도하기 위한 방법으로 미술, 명상, 음악과 같은 비언어적인 예술매체가 사용되었다. 그 중 음악은 비언어적 속성을 가지고 있어 왜곡의 위험성이 있는 불완전한 언어적 중재에 의존하지 않고도 직접적으로 내담자의 정서적 반응을 유발하기 때문에 의사소통이 어렵거나 인지가 낮은 내담자들에게도 효과적으로 사용될 수 있다(Clark & Teasdale, 1985).

음악이 정서적 반응을 유도하여 내담자의 행동변화를 가능하게 하는 선행 연구들을 살펴보면 Bensimon, Amir, Wolf(2008)는 사회에서 외로움과 고립, 분노의 폭발, 무력감을 느끼는 대상자들이 타악기연주 활동을 통해 분노를 배출함으로써 스트레스가 감소되고 무력감을 느끼는 상태에서 감각을 회복할 뿐만 아니라 다른 사람들과의 친밀감, 유대감을 느끼는 정도가 증가하는 것을 발견하였다. 이는 타악기 연주가 부정적 감정을 표현하고 해소하도록 도와 긍정적인 정서 상태로 변화하는 정서수정을 가능하게 하여 감정 상태를 변화시키고 감각을 회복하는 등의 심리적, 행동적 변화를 가능하게 한다는 것을 의미한다. 이처럼 음악이 정서적 반응을 불러일으켜 내담자의 정서를 변화시키는 것을 정서수정이라 하는데, Thaut(1989)는 정서수정 과정을 설명하면서 내담자의 기분을 고양시키는 타악기 연주가 부정적인 기분을 상승시켜 해소할 수 있도록 돕는다고 하였다.

타악기를 연주하는 내담자는 청각적, 촉각적 자극들과 자유로운 연주를 통해 음악적인 상황에서 스스로 주도권을 가지고 소리를 통제하게 되면서

적극적으로 연주에 참여하고 몰입하게 된다(장빛나, 김수지, 2009). 또한, 유발된 음악적 반응을 통해 자신의 감정을 인식하는 것으로 끝나는 것이 아니라, 연주에 몰입하여 부정적 감정을 표현하여 해소하게 만든다. 이러한 정서적 반응은 내담자를 무력감에서 벗어나 생산적이게 만들고, 현재 처해진 상황에 대한 부정적 인식을 긍정적으로 변화시켜 행동변화까지 이끌어 내는 정서수정을 가능하게 한다(이덕조, 2003).

이는 타악기 연주를 이용해 내담자의 정서수정 및 행동변화를 가능하게 한 선행연구들에서 확인해볼 수 있다. Noah, Joke, Amy(2015)는 암 환자의 증상관리를 위해 타악기를 이용한 즉흥연주를 실시한 결과 환자들의 통증, 우울증과 같은 어려움에 대해 적극적으로 표현함으로써 고통을 잊을 수 있었고 불안감과 스트레스가 감소되었다고 하였다. 이러한 정서수정의 과정은 내담자가 자신의 건강상태에 대해 긍정적인 시각으로 바라볼 수 있도록 돕고, 치료에 적극적으로 임할 에너지와 동기를 부여한다. 이는 타악기 즉흥연주가 내담자의 내적 감정을 표출시키는 과정을 통해 부정적 감정을 정화시키고 정서수정을 이끌어 행동변화를 가능하게 할 수 있음을 의미한다.

Trondalen과 Skårderud(2007)의 연구에서 섭식장애로 고통 받고 있는 내담자들이 자신만의 의미를 부여하여 자유롭게 연주하는 타악기 즉흥연주를 통해 섭식장애에 원인이 되는 불안감을 표현하여 긴장이 완화되고 신경성 식욕부진이 감소되었다고 한다. Frank(2005)의 연구에서도 정신분열병을 앓고 있는 내담자들이 아프리카 드럼을 이용한 리듬연주를 통해 충동성과 두려움, 불안을 창의적으로 표현함으로써 즐거움을 느끼고 자신감을 가지게 되었다고 하였다. 이는 타악기 연주가 특별한 기술을 필요로 하지 않고, 평가되지 않기 때문에 연주하는 그 자체로 자신의 욕구를 표현함으로써 얻게 되는 만족감, 성취감을 느끼게 하였기 때문이라고 볼 수 있다. 이로 인해 내담자는 자신에 대하여 긍정적인 시각을 가지게 되고 치료에 대해 더욱 적극

적으로 임하는 행동 변화까지 보였다고 한다. 이처럼 타악기 연주는 두드림이라는 간단한 활동을 통해 감정을 표현하고 해소함으로써 내담자의 정서를 수정시켜 치료 목적에 필수요소인 행동의 변화까지 가능하게 하는 효과적인 방법이다.

2) 타악기와 자유즉흥연주

자유즉흥연주에서는 치료사가 내담자의 즉흥연주에 정해진 구조, 주제를 부여하기보다 어떤 규칙에도 얽매이지 않고 자기만의 표현수단을 찾아 자유롭게 연주할 수 있도록 한다(Alvin, 1978). 타악기를 사용한 자유즉흥연주는 유희악기에 비해 음악적 기술이나 경험을 필요로 하지 않고 직접적인 신체 접촉을 통해 소리를 만들 수 있다는 점에서 단순하고 쉬운 방법으로 악기에 자신을 투사하여 표현할 수 있게 한다(정현주, 2013). 타악기 중심의 자유즉흥연주는 이러한 방법을 통해 내담자의 심리적, 신체적 변화에 영향을 미쳐 우울 증상이나 부적응 행동을 감소시키고, 분노 조절 능력이 향상되도록 돕는다(Albornoz, 2011; 곽윤정, 강민수, 2013; Currie, 2004). 간병인이 불안한 고용형태와 수동적 업무로 인해 우울감을 느끼는 점을 고려할 때 타악기를 활용한 자유즉흥연주는 자신의 내적 감정을 탐색, 표현, 해소할 수 있는 기회를 제공하여 자신에 대한 부정적 인식을 변화시킬 수 있다. 자신에 대한 부정적 인식의 변화는 자신을 긍정적으로 생각하게 하는 주관적 건강상태에 영향을 미쳐 간병인의 질병완화 뿐만 아니라 정신적 건강을 증진 시키고 직무스트레스 상황에 보다 객관적이고 긍정적으로 대처할 수 있도록 돕는다(McIntyre, Cheal, Bartels, Durai, Herr, Quijano & Kirchner, 2008).

Alvin(1982)은 자유즉흥연주를 3단계로 구분하였다. 1단계는 자신과 사물 사이의 관계형성(Relating Self to Objective), 2단계는 자신과 치료사와의

관계 형성(Relating Self and Therapist), 3단계는 자신과 다른 내담자들과의 관계 형성(Relating Self to Others)으로 이루어진다. 1단계에서 내담자는 자신이 원하는 악기를 스스로 선택해 갈등과 울적한 감정 등을 소리로 전환할 수 있다. 내담자들은 악기선택부터 연주방법, 연주시기 등 모든 환경에 대해 자유롭게 참여한다. 이 과정을 통해 내담자는 즐거움을 느끼고 비 지시적 환경에서 자신을 탐색할 수 있다. 2단계에서는 능동적 기법의 자유즉흥연주로 자신의 충동과 욕구를 소리로 변화시켜 부정적인 감정을 표출하여 해소하도록 돕는다. 이는 치료사와의 관계에도 효과적으로 작용하여 이중주로 함께 연주하는 등 동등한 관계형성을 도와 치료사를 신뢰할 수 있도록 만든다. 3단계에서는 자신과 다른 내담자들과의 관계를 형성하는 단계로 솔로로 연주하거나 내담자 개인과 전체 집단이 번갈아가며 연주하기도 한다(Alvin, 1975; 1978).

Alvin(1982)은 자유즉흥연주를 내담자가 치료사의 연주를 듣는 ‘수용적인(acceptive)’ 기법과 내담자가 혼자 또는 치료사나 집단과 함께 연주를 하는 ‘능동적인(active)’ 기법으로 분류하였다. 수용적인 음악활동에서 치료사는 세션의 목적에 맞는 분위기 조성이나 내담자의 기분에 맞추는 즉흥연주를 하고 내담자는 이를 듣고 난 뒤 연주에 대한 이야기를 나눌 수 있다. 능동적인 음악활동에서 내담자는 온전한 자유를 가지고 홀로 연주할 수 있다. 이 과정에서 내담자는 자신의 역량을 가장 크게 발휘하여 자기 자신과 소통할 수 있게 되며 통제력과 결정력, 절정경험을 통해 자신이 완전히 기능함(fully functioning in person)을 체험한다(정현주, 2013). 내담자는 이때 가장 자발적이게 되고 표현이 풍부해지며 느끼고 생각하는 것을 자신 있게 보여 주게 된다. 이처럼 자유즉흥연주는 내담자의 내재된 역량을 확인, 실현할 수 있는 계기를 제공함으로써 자신의 생각과 느낌을 억누르고 타인의 요구대로 행동해서 얻게 되는 간병인의 직무 스트레스와 우울감을 감소시킬 수 있다.

악기선택부터 직접 관여할 수 있는 자유즉흥연주는 손쉽게 자신만의 리듬을 연주하면서 내적 문제를 탐색하거나 규명하고자 하는 동기를 부여한다 (Albornoz, 2011). 또한 타인과의 음악적인 관계를 형성하게 하여 능동적인 자기표현을 통한 카타르시스와 즐거움을 경험하게 한다. 이는 본인의 경험 중심으로 이루어지므로 스스로 문제를 발견하고 해결하도록 도와 정서수정을 일으킬 수 있는 최적의 환경이라 할 수 있다.

자유즉흥연주의 선행연구들을 살펴보면 곽현주, 김군자(2006)의 연구에서 자유즉흥연주를 통해 지적장애아동의 자신감을 회복시키고 자기표현을 도와 과잉행동이 개선되었고, 백지선(2007)의 연구에서는 자유즉흥연주와 투사적 감상이 대학생들의 생활 스트레스를 감소시키는 결과를 가져왔다. Pothoulaki, MacDonald, Flowers(2012)도 타악기 자유즉흥연주가 암 환자의 스트레스 완화 및 자신감, 긍정적 감정, 사회적 의사소통능력을 향상시켰다고 발표하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 서울시 G구에 소재하고 있는 J병원에서 근무하는 7명의 간병인을 대상으로 진행되었다. 연구 대상자는 해당 병원 의료진들의 추천 및 사회복지사의 음악치료 참여모집에 자원한 간병인들이며, 연구자는 청각적 능력이나 인지적 활동에 어려움이 없는 대상자를 선별하였다. 이후 음악치료는 7명의 실험집단으로 진행되었으며 이들은 연구기간동안 본 연구를 제외한 심리치료 관련 활동에 참여하지 않았다. 연구에 참여한 대상자들에 대한 일반적 특성은 다음의 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구 대상자의 일반적 특성

대상자	성별	나이	간병경력
A	여	68세	25년
B	여	54세	10년
C	여	67세	20년
D	여	69세	20년
E	여	67세	20년
F	여	58세	10년
G	여	69세	7년

2. 측정 도구

1) 직무스트레스 척도

본 연구의 직무스트레스 척도는 윤경아, 진기남(2007)의 서비스 대상에 의한 폭력과 직무스트레스에서의 척도를 신정옥, 백주희(2011)가 재구성한 것을 사용하였다. 직무스트레스는 리커트 4점 척도로 13개의 문항으로 구성되어 있으며 ‘전혀 아니다’ 0점, ‘아니다’ 1점, ‘그렇다’ 2점, ‘매우 그렇다’ 3점까지의 응답범주 중 하나를 자유롭게 고르도록 하였다. 13문항의 총점은 0-39점으로 합산점수가 높을수록 직무스트레스가 높음을 의미한다. 본 척도 문항의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .866으로 나타났다.

2) 우울감 척도(The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale; CES-D)

우울증상 수준을 측정하기 위해 통합적 한국판 CES-D척도(전경구, 최상진, 양병창, 2001)를 사용하였다. 본 척도는 총 20개 문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 리커트 4점 척도로 ‘극히 드물게(1일 이하)’ 0점, ‘가끔(1-2일)’ 1점, ‘자주(3-4일)’ 2점, ‘거의 대부분(5-7일)’ 3점 중 일주일 동안 느낀 감정의 빈도를 기록하도록 되어있다. 4, 8, 12, 16번 문항은 긍정적 감정을 측정하는 문항으로 채점 시 역산처리 한다. 점수의 범위는 0점에서 60점까지 가능하며 점수가 높을수록 우울정도가 심한 것을 의미한다. 통합적 CES-D 문항의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .91로 나타났다.

3. 연구 방법 및 절차

1) 사전 검사

본 연구의 사전 검사는 개인정보 설문지와 직무스트레스 척도 및 우울감 척도 검사로 음악치료 프로그램을 시작하는 첫 날 이루어졌다.

2) 사후 검사

사후 검사는 사전 검사와 동일한 방법으로 직무스트레스와 우울감 검사를 음악치료 프로그램 종결한 날에 실시하였다. 또한, 프로그램 종결 후 연구 대상자들의 음악치료경험에 대한 개별 인터뷰를 시행하여 자료를 수집하였다.

3) 프로그램 절차

본 연구는 서울시 G구에 소재하고 있는 J병원에서 근무하는 7명의 간병인을 대상으로 2016년 7월 4일부터 8월 11일까지 주 2회, 60분씩, 6주간, 총 12회기로 병원 내 음악치료실에서 시행되었다. 12회기에 걸친 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램 회기 내 구성은 다음의 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 음악치료 프로그램 회기 내 구성

프로그램 단계	소요시간	활동내용
도입	10분	반기는 노래, 스트레칭
워밍업	5분	명상
본 활동	40분	각 회기의 목표에 맞는 활동
마무리	5분	회기에 대한 느낌 나누기 마치는 노래

매 회기의 시작은 개개인의 이름을 넣어 반기는 노래 부르기로 시작 하였다. 중심활동으로는 회기별 목표를 달성하기 위하여 자유즉흥연주 음악 치료의 치료적 근거에 따른 음악활동으로 진행되었다. 마무리 단계에서는 활동에 대한 느낌을 나누고 마치는 노래를 부르도록 구성하였다.

4. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 음악치료 프로그램을 시작하기 전과 종결 후에 대상자들에게 실시한 직무스트레스와 우울감 척도검사 점수를 수집하여 비교하였다. 이를 위해 SPSS 20.0 통계 프로그램을 사용하여 Wilcoxon Matched Pair 검정으로 분석하였고, 프로그램 종결 후 대상자들의 음악치료 경험에 대한 개별 인터뷰를 자료로 수집하여 Moustakas(1994)의 방법으로 분석하였다. Moustakas의 심리학적 현상학은 연구 참여자의 경험에 대한 기술에 초점을 두고 연구 중인 현상에 대한 새로운 관점을 갖기 위해 편견을 버리고 접근해야 한다. 또한 의미 있는 진술을 토대로 의미 단위를 추출하며 텍스트에 근거한 기술과 구조적 기술을 기본으로 한다. 본 연구에서는 타악

기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무스트레스와 우울감 대한 변화에서 어떠한 경험을 제공하였는지에 대한 의미를 이해하기 위해 Mustakas의 연구방법으로 접근하였으며, 이 방법의 단계들은 다음과 같다 (Creswell, 1998/2010, p.95).

1. 연구 문제가 현상학적 접근을 사용하는 것이 가장 적합한지 결정한다.
2. 연구자는 연구의 관심이 되는 현상을 확인한다.
3. 연구자는 광범위한 철학적 가정들을 인식하고 상술한다.
4. 연구자는 경험에 대한 자료들을 수평화하고 의미 있는 진술들을 주제로 발전시킨다.
5. 연구자는 진술과 주제들을 연구 참여자들이 경험한 것에 대한 기술을 작성하는데 사용한다.

이 연구에서는 이러한 단계를 토대로 연구 참여자들의 직무스트레스와 우울감에 대한 경험을 자료로 사용하여 수평화하고, 의미를 도출하여 연구 참여자들의 경험을 조직적, 구조적으로 기술하였다.

5. 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료

1) 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램 목표

본 연구에서 연구자는 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무스트레스와 우울감에 미치는 영향을 알아보기로 음악치료 프로그램을 Alvin(1982)의 자유즉흥연주 3단계로 구성하였다. 1단계는 자신과 사물사이의 관계형성(Relating Self to Objective)으로 1-4회기, 2단계는 자신과 치료사와의 관계 형성(Relating Self and Therapist)으로 5-8회기, 3단계는 자신과 다른 내담자들과의 관계 형성(Relating Self to Others)으로 9-12회

기 동안 진행하였다. 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램의 단계별 목표에 대한 자세한 내용은 다음과 같다.

1 단계 : 1-4회기는 대상자들에게 친숙한 노래를 사용하여 노래 부르기에 부담이 없는 환경에서 다양한 악기를 경험하고 선택할 수 있도록 하였다. 대상자들이 자유롭게 악기를 선택하고 연주하면서 자신을 소개하고 자신이 좋아하는 것에 대한 표현을 통해 자기를 탐색할 수 있도록 하였다.

2 단계: 5-8회기에서 대상자들은 악기를 통한 자기탐색을 마치고 자신이 원하는 악기, 원하는 연주방법을 선택하게 된다. 이를 통해 대상자들은 1단계에서 탐색했던 내면의 부정적 감정을 표출할 기회를 갖고 본격적으로 해소하게 된다. 대상자들은 아무런 통제 없이 연주했던 1단계와는 달리 음악적 충동을 조절하면서 치료사와의 상호 연주를 통해 유대감과 신뢰감을 느끼게 된다. 이 단계에서는 감정표출로 인한 스트레스 해소 및 긍정적 상호 연주활동을 통한 우울감 감소를 경험하도록 하였다.

3 단계: 9-12회기는 독주, 2중주, 합주 등의 형태를 갖춘 자유즉흥연주로 진행되었다. 1-2단계에서 자기탐색과 치료사와의 신뢰형성으로 인해 자신감을 얻은 대상자들이 독주, 2중주에 온전히 집중하여 내면의 부정적 감정을 분출할 수 있도록 하였다. 또한 다른 대상자들과의 상호 연주경험을 통해 성공적인 경험을 하면서 성취감과 관계에 대한 긍정적인 시각을 가질 수 있도록 하였다.

2) 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 회기별 활동 내용

타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료는 그룹으로 이루어졌으며 주 2회 60분씩 총 12회기가 진행되었다. 프로그램의 회기별 목표에 따른 활동 내용 및 치료적 논거는 다음의 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 프로그램 회기별 활동 내용

단 회 계 기	목표	활동내용	치료적 논거
1 단 계	사물과의 관계형성 및 자기탐색	‘나는 열일곱 살이 예요’ 노래에 타악 기를 직접 선택, 연주하며 자기소개 하기	‘나는 열일곱 살이 예요’는 자 신의 어린 시절이나 첫사랑에 대한 기억을 회상하게 하여 자신을 탐색할 수 있도록 돕 고, 자신의 정보를 나타낼 수 있는 가사는 자연스럽게 자신 을 표현하게 하여 자기인식을 돕는다(모예림, 2013). 타악기를 자유롭게 연주하며 자기를 소개하는 것은 활동에 대한 부담감을 줄이고 안전하 게 자기를 표현하게 한다(김 혜영, 2014).
2	사물과의 관계형성 및 자기탐색	‘그대 없이는 못살 아’ 노래에 자신이 좋아하는 사람, 음 식 등을 넣어 부르 고 타악기 즉흥연 주하기	‘그대 없이는 못살아’는 자신 에게 소중한 사람, 자신이 좋 아하는 것들을 넣어 노래 부 르는 과정을 통해 자신을 탐 색하고 표현할 수 있게 한다. G-C-D-G 코드로 반복되는 진행은 내담자에게 익숙함을 주어 악기연주에 온전히 집중 할 수 있도록 돕는다(김은지, 2013).

		타악기 즉흥연주는 비언어적인 도구인 악기에 자신을 투사함으로써 자신의 감정을 안전하고 편안한 방법으로 표현하도록 돕는다(백지선, 2007).
3	사물과의 관계형성 및 자기탐색	<p>‘사랑의 트위스트’는 트위스트 리듬을 연상하게 만들어 경쾌하고 가벼운 분위기를 자아낸다.</p> <p>‘사랑의 트위스트’ 노래에 자신의 학창시절에 대해 이야기하고 후렴부분에 타악기 즉흥연주하기</p> <p>학창시절에 대한 내담자들의 공감대를 형성할 수 있는 가사는 회고를 통하여 자신을 객관적으로 관찰할 수 있는 기회를 제공하고, 리듬패턴이 규칙적인 음악은 내담자가 안정적이고 편안하게 악기를 연주하며 자기탐색을 할 수 있도록 돕는다(김지연, 2010)</p>
4	사물과의 관계형성 및 자기탐색	<p>‘섬마을 선생님’은 선생님에 대한 과거를 회상하도록 도와 학창시절의 자신을 객관적으로 탐색하여 왜곡하거나 억압하지 않고 있는 그대로 받아들일도록 돕는다(길승진, 2013).</p>

			느린 템포로 반복되는 리듬 안에서 악기연주는 내재되어 있던 부정적 감정을 탐색하게 한다(윤주리, 2014).
2 단 계	5	부정적 감정표출	<p>‘내 나이가 어때서’는 자신이 현재 처한 상황을 담은 가사로 자신의 감정을 솔직하게 표현하게 하여 노래에 쉽게 동화되도록 만든다.</p> <p>긍정적인 가사를 담은 노래는 자신의 감정을 투사하여 표현하도록 도와 카타르시스를 느끼고 힘과 용기를 얻게 한다(왕혜자, 2015).</p> <p>부정적인 감정을 타악기로 자유롭게 표현하는 것은 언어로 표현하기 어려운 감정이나 생각을 타악기 연주를 통해 표현하여 해소하도록 돕는다(이주영, 2008).</p>
		‘내 나이가 어때서’ 노래에 내가 가진 어려움을 타악기로 표현하기	<p>‘아빠의 청춘’ 노래에 자신을 응원하는 말을 노래로 부르며 타악기 연주하기</p> <p>‘아빠의 청춘’은 자신의 인생을 응원하는 노래로 ‘원더풀, 브라보.’와 같은 가사는 활력 증진과 관련된 단어로 활동에 집중하여 감정을 표출할 수</p>
		6	

부정적
감정표출

있게 한다(김정은, 2013).
빠르기가 일정하게 반복되는
음악에서 타악기를 두드리는
동작은 리듬경험을 통해 자신
의 정서 및 감정을 적절한 방
법으로 표현하고 해소함으로
써 카타르시스를 경험하게 한
다(김경민, 2015).

7 치료사와의
관계형성
'아리랑 목동' 노래
에 치료사와 주고
받기로 타악기 연
주하기

'아리랑 목동'의 배경리듬인
♪♪리듬은 계속적으로 경쾌
하고 동적인 느낌을 주어 자
연스러운 흐름 속에서 치료사
와 상호연주를 할 수 있게 한
다.

내담자의 이름을 넣어 부를
수 있는 구조와 긍정적인 가
사는 내담자의 긴장을 완화시
켜 치료사와 친밀감을 느끼게
한다(김영애, 2002).

상호 타악기 연주는 다른 사
람의 소리를 경청하여 반영하
기 위해 연주에만 몰입하게
함으로써 스트레스를 잊게 하
고 관계형성을 돕는다(이수
경, 2005).

8	치료사와의 관계형성	‘서울의 찬가’ 노래 의 쉼표 부분에 치 료사가 제시하는 핸드드럼을 연주하 기 & 치료사의 역 할을 그룹 원들이 직접해보기	‘서울의 찬가’는 반복적으로 한 마디 단위로 이루어진 가사와 마지막 음절이 2분음표로 지 속되는 구조로 반복되는 긴 음 에서의 연주는 예측이 가능하 여 자발적으로 참여하게 함으 로써 내담자에게 자신감과 만 족감을 불러일으켜 치료사와 의 관계형성을 돕는다(Clair & Memmott, 1996/2009; Boxill, 1985).	
3 단 계	9	다른 내담자들 과의 관계형성	‘넝쿨째 내게로 굴 러온 당신’ 후렴부 분 솔로즉흥연주하 기	‘넝쿨째 내게로 굴러온 당신’ 은 8분 음표, 스타카토, 당김 음으로 이루어진 익살스러운 트로트 노래로 내담자들이 흥 미롭게 활동에 참여할 수 있 게 한다. 타악기를 사용한 솔로즉흥연 주는 악기소리의 크기나 빠르 기를 달리하는 등의 음악적 교류를 통해 타인과의 관계형 성을 돕는다(민윤정, 2005).
10		‘널리리 맘보’ 노래 에 타악기 솔로연	‘널리리 맘보’는 내담자들이 젊은 시절 함께 공유했던 노	

다른
내담자들
과의
관계형성

주하기 & 구성원
들이 연주 모방하
기

레이므로 서로 친밀감을 가지
고 상호교류를 할 수 있도록
돕고, 2도 음정으로 하행하며
반복되는 멜로디는 내담자들
이 쉽게 따라 부르며 상대방
의 연주에 집중할 수 있도록
돕는다.

자신이 연주하는 음악을 공유
하며 결과물에 대한 다른 내
담자들의 모방연주는 성취감
과 친밀감을 느끼게 한다(주
빛나, 2014).

11

다른
내담자들
과의
관계형성

‘님과 함께’ 노래에
그룹별로 리듬을
모방하여 연주하기

‘님과 함께’는 4계절의 변화와
사랑하는 님과 같은 보편적인
주제를 다루고 있어 모든 내
담자들이 함께 기억을 나누고
악기로 표현할 수 있도록 돕
고 주고받는 구조의 곡은 음
악의 흐름 안에서 자연스럽게
상호 연주를 할 수 있도록 유
도한다.

타인과의 리듬모방 연주는 비
언어적 의사소통 교류를 유도
해 긍정적 관계형성을 돕는다
(길승진, 2013).

12 다른
 내담자들
 과의
 관계형성

‘다함께 차차차’ 노래에 그룹별 & 솔로 즉흥연주하기

‘다함께 차차차’는 중간에 <차차차>리듬이 편성되어 반복 진행되므로 쉽게 따라하도록 도와 활동에 집중할 수 있게 한다(이미경, 2014).

‘근심을 털어놓고 다함께 차차차’로 반복되는 멜로디와 가사는 개개인이 큰 어려움 없이 함께 부르기가 용이하여 능동적인 참여를 가능하게 하고 유대감을 갖게 한다(문희경, 2008).

타악기를 활용한 즉흥연주 반영 및 모방하기는 스트레스 해소를 돕고 내담자들이 서로 지지하는 경험을 통해 대인관계 능력을 향상시킨다(이은경, 2008).

IV. 연구 결과

1. 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무 스트레스와 우울감에 미치는 영향: 양적 연구 결과

1) 직무스트레스에 대한 사전·사후 점수 결과

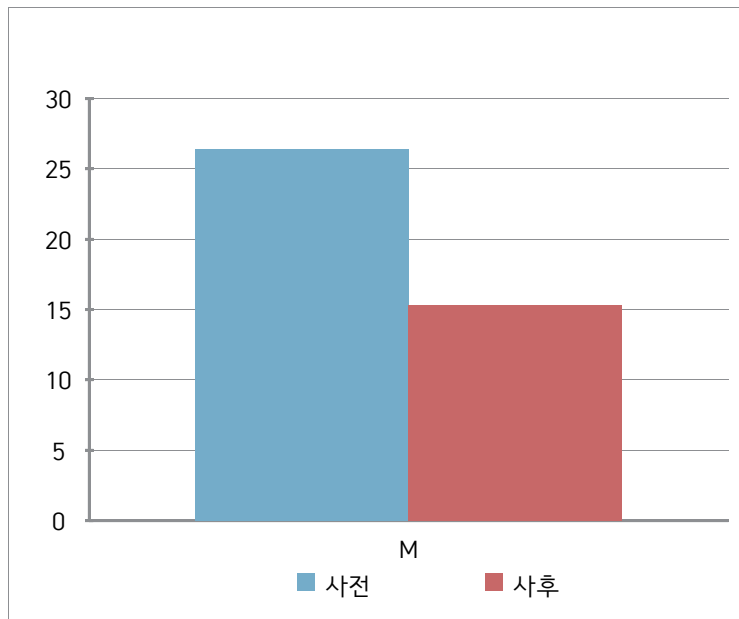
본 연구에서 음악치료에 참여한 대상자들에게 실시한 직무스트레스 척도 사전·사후 점수결과는 <표 IV-1>과 같다. 또한 <표 IV-1>에서 제시된 대상자들의 직무스트레스 척도 사전·사후 점수결과를 그래프로 제시하면 <그림 IV-1>과 같고 직무스트레스 사전·사후 개별점수 변화를 그래프로 제시하면 <그림 IV-2>와 같다.

<표 IV-1> 직무스트레스 척도 Wilcoxon Matched Pair 검정

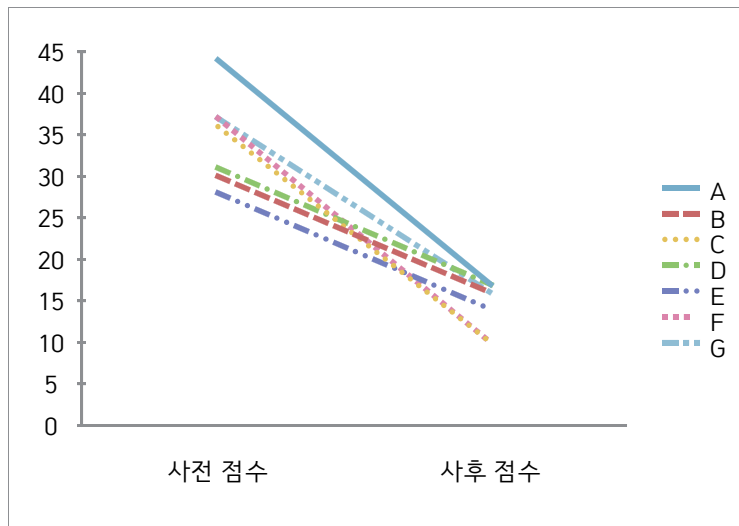
구분	M	SD	Z	p
사전	26.43	4.721	-2.375	.018*
사후	15.29	1.890		

* $p < .05$

타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무스트레스에 미치는 효과성을 검증하기 위해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 분석 결과, 음악치료 후의 직무스트레스의 사후점수는 사전점수보다 통계적으로 유의미하게($p < .05$) 낮아진 것으로 나타났다. 따라서 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악 치료는 간병인의 직무스트레스를 감소시키는데 효과적이라고 말할 수 있다.



<그림 IV-1> 직무스트레스 척도 사전·사후 평균 점수



<그림 IV-2> 직무스트레스 척도 사전·사후 개별점수 변화

본 연구 대상자들의 직무스트레스 사전·사후 평균점수는 26.43점에서 15.29점으로 11.14점 낮아졌다. 대상자들의 음악치료 프로그램 참가 후 직무스트레스 척도 개별점수의 변화폭을 보면 A는 7점, B와 F는 14점, C는 5점, D와 E는 9점, G는 20점으로 사전 점수가 가장 높았던 G의 직무스트레스가 가장 많이 감소한 것으로 나타났다.

2) 우울감에 대한 사전·사후 점수 결과

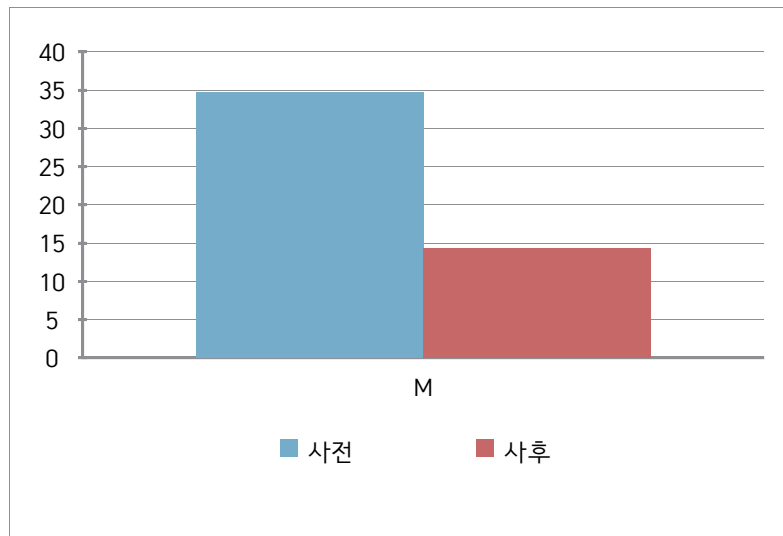
본 연구에서 음악치료에 참여한 대상자들에게 실시한 우울감 척도 사전·사후 점수결과는 <표 IV-2>와 같다. 또한 <표 IV-2>에서 제시된 대상자들의 직무스트레스 척도 사전·사후 점수결과를 그래프로 제시하면 <그림 IV-3>와 같고 직무스트레스 척도 사전·사후 개별 점수변화를 그래프로 제시하면 <그림 IV-4>와 같다.

<표 IV-2> 우울감 척도 Wilcoxon Matched Pair 검정

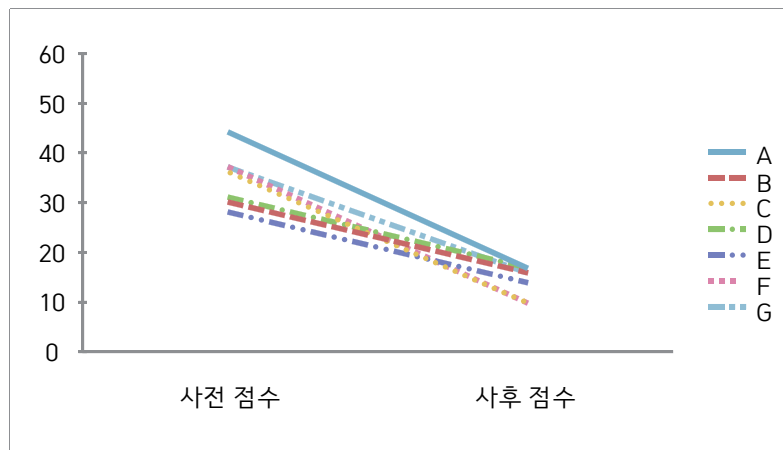
구분	M	SD	Z	p
사전	34.71	5.469	- 2.388	.017*
사후	14.29	3.094		

* $p < .05$

타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램이 간병인의 우울감에 미치는 효과성을 검증하기 위해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 분석 결과, 우울감의 평균 점수는 사전점수보다 통계적으로 유의미하게 ($p < .05$) 낮아진 것으로 나타났다. 따라서 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료는 간병인의 우울감을 감소시키는데 효과적이라고 말할 수 있다.



<그림 IV-3> 우울감 척도 사전·사후 평균 점수



<그림 IV-4> 우울감 척도 사전·사후 개별점수 변화

본 연구 대상자들의 우울감 척도 사전·사후 평균점수는 34.71에서 14.29 점으로 20.42점 낮아졌다. 대상자들의 음악치료 프로그램 참가 후 우울감 척도 개별점수의 변화폭을 보면 A는 27점, B는 14점, C는 26점, D와 E는 14점, F는 27점, G는 21점으로 F의 직무스트레스가 가장 많이 감소한 것으로 나타났다.

2. 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료에 참여한 간병인의 직무스트레스와 우울감 변화에 대한 경험: 현상학적 연구

본 연구에서는 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료에 참여한 간병인의 직무스트레스와 우울감 변화 경험에 대해 현상학적 연구에서 Moustakas (1994)의 방법으로 분석하였다. 간병인들의 변화는 프로그램 종결 후 이루어진 개별 인터뷰 내용을 분석한 것이다. 연구 결과 음악치료 프로그램을 통한 간병인의 직무스트레스 변화와 관련된 43개의 의미 있는 내용들이 선별되어 동일한 의미를 지니는 8개의 주제와 4개의 주제군이 도출되었으며, 도출된 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 간병인의 직무스트레스 변화 경험 구조

범주 (경험)	주제군	주제
직무 스트레스의 변화	자기정체성 확립	자신의 선호도 확인
		감정의 부조화 인식
	감정정화	연주에 몰입경험
		부정적 감정표출
	부정적 정서 전환	부담감이 기대감으로 변화
		무기력함이 활력으로 변화
	관계를 통한 깨달음	나눔을 통한 공감능력
		합주를 통한 응집력 강화

간병인들의 우울감 변화와 관련된 26개의 의미 있는 내용들이 선별되어 동일한 의미를 지니는 7개의 주제와 3개의 주제군이 도출되었으며, 도출된 결과는 <표 IV-4>과 같다.

<표 IV-4> 간병인의 우울감 변화 경험 구조

범주 (경험)	주제군	주제
우울감의 변화	자기표현력 향상	타악기 연주를 통한 자기표현
		원하는 방식으로 악기연주
	즐거움 경험	긍정적인 피드백
		상호연주를 통한 만족감
	자신감 회복	주체적인 활동
		자신의 연주능력 발견
	타악기 연주활동으로 인한 성취감	

1) 간병인의 직무스트레스에 대한 구체적인 변화 경험

타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램에 참여한 간병인들의 직무스트레스에 대한 구체적인 변화경험 범주에서는 ‘자기정체성 확립’, ‘감정정화’, ‘부정적 정서전환’, ‘관계를 통한 깨달음’의 4개의 주제군이 도출되었다.

(1) 자기정체성 확립

타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램에 참여한 간병인들은 자신이 원하는 악기를 선택하여 자유즉흥연주를 하며 자신의 정체성이 확립되었다고 보고하였다. 이 주제군에서는 ‘자신의 선호도 확인’, ‘감정의 부조화 인식’이 해당되었다.

① 자신의 선호도 확인

간병인들은 원하는 악기를 선택, 연주하며 평소에 알지 못했던 음악에 대한 자신의 기호를 인식하고 표현함으로써 자신에 대해 더 정확하게 인지하게 되었다고 하였다.

“내 의견을 낼 수 있는 일이 없는데 내 마음대로 악기 선택하고 연주하면서 나도 무언가를 직접 결정해서 할 수 있는 사람이었구나. 내가 일적으로 스트레스를 많이 받는 상태라서 그저 멍하게 지냈었는데 나도 좋아하는 악기가 있다는 걸 처음 알았어요.” (대상자 A)

“내가 직접 악기를 고르고 마음대로 연주할 수 있으니까 거부감 없이 마음 가는 악기 골라서 치는데 나는 평소에 활달한 사람인데 큰소리 나는 악기는 싫더라고요. 작은 거 골라서 티 안 나게 쳤어요. 그때 처음으로 제가 참 내향적인 사람이라는 걸 알게 되었어요.” (대상 B)

“마음에 드는 악기를 골라서 연주하라고 하니깐 단 번에 발로치는 북이랑 심벌즈를 동시에 쳤어요. 큰소리 나는 악기를 좋아해서요. 몸이 엄청 피곤해서 항상 쳐져있었는데 악기연주하면서 깨달았죠. 마음이 지쳐있던 거지 신체적으로는 활달한 사람이구나.” (대상 D)

“텔레비전에서 보던 악기들이었어요. 평생 동안 내가 만져볼 수도 없는 그런. 큰 악기를 골라서 치니까 소리가 엄청 커서 처음엔 깜짝 놀랐어요. 내가 이런 악기를 좋아하는구나 생각했어요.” (대상 G)

② 감정의 부조화 인식

타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램에 참여한 간병인들은 즉흥연주활동을 통해 자신이 외면적으로 표현하는 감정과 내면적 감정이 상이하다는 것을 깨달았다.

“처음에 몸이 힘든 상태에서 음악치료 받으러 왔는데 노래도 신나고 다들 재밌게 연주하는데 나는 그게 안됐어요. 안 그러려고 해도 계속 기분이 쳐져서 나도 놀랐어요. 생각보다 내가 많이 지쳐 있나보다 생각했어요.” (대상 A)

“복을 연주하는데 힘이 없었어요. 다들 열심히 연주하는데 분위기 망치면 안 되는데 나도 모르게 축 쳐졌어요. 신나는 노래 부르는데 무기력 하면서 우울한 느낌이 드는 게 이상했어요.” (대상 B)

“지금도 기억하는 게 학창시절 노래였어요. 막 다들 악기연주하면서 춤도 추고 그랬는데 저도 같이 악기연주하면서 뭔가 기분이 이상했어요. 슬펐다고 해야 되나? 옛날 생각나서 그랬던 것 같은데. 그런대도 저는 계속 아무렇지 않은 척 신나게 연주했던 것 같아요.” (대상 C)

“신나는 노래를 부르면서 심벌즈를 막 세계 두드리고 있는데 처음에는 신나는 거 같다가 갑자기 무기력한 기분이 들면서 연주를 중단하게 되었어요.” (대상 E)

“나는 내가 굉장히 긍정적인 사람인 줄 알았어요. 즐겁게 연주하고 있다고 생각했는데 내가 여러 가지 악기 중에 큰 북을 선택하고 북이 터져라 연주하는 모습을 보면서 굉장히 화가 많다는 걸 느꼈어요.” (대상 G)

(2) 감정정화

타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램에 참여한 간병인들은 얽매이는 것 없는 음악적 환경에서 연주에 몰입함으로써 평소에 억압되어 있던 내면의 부정적 감정을 표출하여 해소할 수 있었다고 하였다. 이 주제군에서는 ‘연주에 몰입경험’, ‘부정적 감정표출’이 해당되었다.

① 연주에 몰입경험

간병인들은 자신들이 선택한 타악기와 정해진 구조가 없는 자유즉흥연주를 통해 연주에만 집중할 수 있었다고 하였다. 간병인들은 타악기 자유즉흥연주에 온전히 몰입하면서 스트레스가 풀리고 편안한 느낌을 받았다고 하였다.

“누군가의 지시에 따라야 하는 게 아니니까 자유로웠던 것 같아요. 그래서 눈 감고 노래 부르면서 악기 연주했어요. 그 때 뭔가 제가 굉장히 집중하게 되더라고요. 분명히 다른 사람 악기소리도 들리는데 그게 방해가 되지 않고 내 악기연주에만 집중했어요.” (대상 A)

“아빠의 청춘 부르면서 브라보 부분에 심벌즈 연주했거든요. 그때 노래 부르면서 집에 아이들 생각도 나고 그러면서 잠깐 우울했었는데 브라보! 브라보! 하면서 나도 아직 청춘이라고 생각하면서 엄청 집중해서 연주하는데 진짜 가슴이 몽클하면서 알 수 없는 힘이 생기더라고요. 연주 끝나고 나서는 뭔가 편안한 느낌이 들었어요.” (대상 B)

“노래를 부르면서 드럼을 막 쳤어요. 진짜 그냥 막. 내 마음대로 연주 해도 되니까 악기 치는 거에 집중할 수가 있더라고요. 그대 없이는 못살아 내가 참 많이 부르던 노래인데 노래 부르면서 어찌나 집중해서 쳤는지 드럼이 빠져버렸어. 그리고 나니까 이상하게 스트레스가 확 풀리더라고요.” (대상 C)

“초반에 나는 계속 심벌만 쳤어요. 작게도 치고 크게도 쳤어요. 다른 사람들도 이것저것 같이 치니까 쇠소리가 제일 잘 들리잖아요. 그래서 내 소리 들으려고 그 악기를 연주했어요. 그래서 저는 연주하는 거에 집중했어요. 초반에는 다른 사람들과 어울리기보다 나 자신한테 집중했던 것 같아요.” (대상 G)

② 부정적 감정표출

간병인들은 자신들이 선택한 타악기와 정해진 구조가 없는 자유즉흥연주를 통해 자신의 부정적인 감정을 표출, 해소함으로써 스트레스가 감소되었다고 직접적으로 표현하였다.

“제가 그렇게 화가 많은 사람인 줄 미처 몰랐었는데 악기 연주하면서 처음 느꼈어요. 내 안에 에너지가 없다고 생각했는데 악기가 부서져라 두들기는 제 모습을 보면서 저도 놀랐어요. 그래도 악기연주 하고 나니까 화 같은 것도 가라앉고 스트레스도 풀렸어요.” (대상 B)

“항상 피곤해서 무기력한 제 자신이 싫었었는데 노래 부르고 악기연주 할 때는 없던 힘도 생기는 것 같아요. 악기연주 하면서 슬픈 마음이 들 때는 오히려 더 크게 연주했어요. 그리고 나면 힘들었던 것도 잊어버리게 되더라고요.” (대상 C)

“자유시간이 없는 게 가장 스트레스인데 여기 와서 악기연주하면서 그 날 받은 스트레스 다 날려버리고 이거 하고 가면 확실히 마음도 안정되고 좋더라고요.” (대상 G)

“내 마음대로 해도 되니까요. 정해진 방식이 있었으면 그것도 스트레스였을 거예요. 우리 같은 사람들한테는, 하루 중에 내 마음대로 할 수 있는 시간이 거의 없는데 화났던 거 꼭 참았다가 여기 와서 맘껏 두드리고 신나게 웃고 하면서 스트레스 풀었어요.” (대상 F)

(3) 부정적 정서전환

타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램에 참여한 간병인들은 신체적 피로감과 정신적 부담감으로 인한 부정적 감정이 자유즉흥연주를 통해 긍정적으로 변화되는 경험을 하였다고 하였다. 이 주제군에서는 ‘부담감이 기대감으로 변화’, ‘무기력함이 활력으로 변화’가 해당되었다.

① 부담감이 기대감으로 변화

간병인들은 음악치료 프로그램에 참여하기 전의 부담감들이 연주하기에 부담 없는 타악기와 자유로운 활동방식으로 인해 기대감으로 변화되었다고 하였다.

“이렇게 큰 소리로 노래하고 연주할 수 있는 기회가 없어요. 그거 자체가 즐거운 시간이고 노래만 하면 지루할 수도 있는데 악기연주도 같이 하니까. 몸이 피곤한데도 안 빠지고 오게 되고 나도 모르게 기다려지고 다음 시간엔 뭘 할까 궁금하더라고요.” (대상 A)

“매일같이 힘든 일상인데 음악치료 가는 날은 아침부터 살짝 긴장도 되

면서 시계도 계속 보게 되고 괜히 음악치료실 기웃거리보기도 하고 스트레스 받는 일 있어도 이따가 음악치료 가서 풀어야겠구나 하고 참기도 했어요. 나도 모르게 기대하게 되었던 것 같아요 이 시간을.” (대상 C)

“오늘 끝난다고 해서 진짜 섭섭했어요. 처음에는 괜히 두렵고 어렵고 가기 싫은 마음도 조금 있었는데 음악치료 받고나면 나도 모르게 그날 불렀던 노래 흥얼거리게 되고 이상하게 음악치료 갔다 오면 그날 잠도 잘 오더라고요. 계속했으면 좋겠어요.” (대상 D)

“나는 음악적인 지식이 없어서 잘 적응할 수 있을까 걱정했어요. 노래도 잘 못하고 할 줄 아는 게 없어서. 그런데 막상 와보니까 내가 굳이 뭘 잘하지 않아도 되고 노래도 거의 다 아는 것들이고 악기도 내 마음대로 두드리기만 하면 되니까 부담감이 자연스럽게 없어지더라고요.” (대상 G)

② 무기력함이 활력으로 변화

간병인들은 타악기 자유즉흥연주 음악활동을 통해 육체적 피로와 반복적인 업무환경으로 인한 무기력함이 활력으로 변화하였다고 하였다. 간병인들은 다 함께 노래를 부르고 자유롭게 악기연주를 하는 즐거운 경험이 일상생활에도 긍정적으로 작용하여 활기를 북돋웠다고 보고하였다.

“매일 똑같은 일하니까 지겨워요. 아침에 일어나서 환자 목욕시키고 아침먹이고 재활치료 여러 개 돌리고 그거밖에 없는데 병실에서는 눈치 보여서 음악틀기도 힘들거든요. 여기 와서 피아노소리 기타소리 다 같이 노래하는 소리 악기연주 소리 들으면 뭔가 활기차져요. 여기 온 날은 병실에서도 계속 그날 했던 노래 흥얼거렸어요.” (대상 B)

“이거 하기 전에는 그냥 계속 졸렸어요. 아무 생각 없이 지낸다고 해야

하나? 환자 재활 보내놓고 즐기고 옆에서 보면서도 즐기고 특별히 엄청 피곤한 건 아닌데 그냥 무기력해요. 그래서 여기 오는 것도 힘들었어요. 그래도 다들 같이 가자고 하니깐 오게 되었는데 여기 있는 시간만큼은 확실히 기운이 좀 난다고 해야 하나? 다들 크게 노래 부르고 선생님이 내 이름도 불러주고 눈도 맞춰주고 무기력할 틈이 없더라고요.” (대상 E)

“처음엔 멍뚱뚱 앞에만 있다가 뭘 어떻게 해야 하지 적응하기 힘들지 않을까 생각했는데 노래 부르고 악기 연주하니깐 어색함도 금방 없어졌어요. 원래 다들 알았던 사람들처럼 같이 하는 게 신나고 즐거웠어요. 없던 힘도 막 샘솟고 활기차진 것 같아요.” (대상 F)

(4) 관계를 통한 깨달음

타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램에 참여한 간병인들은 타인과 함께하는 음악활동 속에서 서로를 이해하고 공감함으로써 다른 사람을 수용할 수 있는 태도를 지니게 되었다고 하였다. 간병인들은 그룹 음악활동을 통해 집단의 응집력을 경험하면서 친밀감과 동질성을 느낌으로써 관계에 대한 소중함을 깨달아 직무환경에서 겪는 관계갈등에도 유연하게 대처할 수 있었다고 보고하였다. 이 주제군에서는 ‘나눔을 통한 공감능력’, ‘합주를 통한 응집력 강화’이 해당되었다.

① 나눔을 통한 공감능력

간병인들은 자신의 어려움에 대해 표현하고 서로 공감, 지지해주는 경험을 통해 타인에 대해 이해하게 되었다고 하였다. 간병인들은 모방연주를 통해 서로 교류하고, 상대방의 역할에 대해 공감하며 서로 배려하는 모습을 보이게 되었다고 하였다.

“내 나이가 어때서 노래 부르면서 다들 관절 아픈 거, 머리 아픈 거 애기하는데 내가 간병한지 오래 되서 나만 그런 게 아니라 다른 사람들도 느끼는 거구나 싶은 게 조금 위안이 되었어요.” (대상 A)

“잠 못 자서 힘들다고 말할 때 나만 그런 게 아니구나 생각했어요. 두 명에서 번갈아 가면서 연주할 때는 분명 말을 하고 있는 건 아닌데 상대방의 마음이 이해되는 거 같기도 하고. 이후로 일하면서 동료들 때문에 힘들 때에도 상대방 입장에서 한 번 더 생각하고 행동했던 것 같아요.” (대상 B)

“선생님이 한 것처럼 저도 앞에 나가서 다른 사람한테 악기를 연주하게 하는데 그게 은근히 간단한 거 같으면서도 어렵더라고요. 그래서 저는 다른 사람이 나가서 할 때 일부러 더 적극적으로 연주했어요. 앞에 나간 사람의 심정을 이해하니까요.” (대상 E)

“우리가 하는 일이 다 똑같은데 나 혼자 스트레스 받는 거 보다는 같이 나누면서 나아질 수 있다는 걸 느꼈어요. 악기로 대화하면서 스트레스 풀 수 있다는 것도 배웠고요. 우리가 한 병실에서 생활해도 대화 할 기회가 거의 없어요. 각자 환자 돌보기 바빠서. 그래서 엄두도 못 냈는데 이거 하면서 이해받는 느낌이 좋았어요. 일하면서 다른 사람들도 똑같이 힘들다는 걸 알고 나서는 동료로 인한 스트레스를 덜 받게 되더라고요.” (대상 F)

② 합주를 통한 응집력 강화

간병인들은 초반에 자신만의 연주에 집중했던 모습에서 합주를 통해 결속력을 느끼고 다른 사람을 이해, 배려하는 모습으로 변화하였다고 하였다. 또한 다 함께 연주하는 과정을 통한 성공적 경험이 만족감을 느끼게 하여 스트레스가 감소되었다고 직접적으로 표현하기도 하였다.

“팀 나눠서 주고받기로 연주할 때 다른 팀보다 소리 크게 내려고 크게 쳤어요. 그때 어떻게 치기로 얘기도 안했는데 서로 쳐다보면서 분위기 맞춰서 친 거 같아요. 나 혼자 그냥 치는 거 보다 팀으로 나눠서 하니까 잘 해야지 생각도 들고 더 집중하게 되고 옆 사람 소리 맞추려고 노력했어요.” (대상 C)

“혼자 했으면 끝까지 참여하지 못했을 것 같아요. 다 같이 하니까 소리도 엄청 더 크게 나고 스트레스도 더 많이 풀렸어요. 혼자나 둘이서 했다고 생각하면 재미없었을 것 같아요 솔직히. 노래 부르는 것도 그렇고 악기 연주하는 것도 다 같이 할 때가 제일 즐거웠어요.” (대상 D)

“처음에 악기 칠 때는 다들 제 각각 쳤었던 것 같아요. 근데 오늘 차차차 연주하면서 들어보니까 어느새 연습한 것처럼 딱딱 맞았어요. 그게 너무 신기했어요. 그렇게 하다 보니 더 재밌고 처음에는 내 연주에만 관심 있었는데 시간이 지날수록 다른 사람 연주에도 관심 갖게 되고 또 맞춰서 쳐볼까 서로 쳐다보게 되고 차차차 같은 거는 이제 서로 안 쳐다봐도 맞춰서 칠 거 같아요. 다 같이 칠 때 진짜 기분이 날아가는 것 같았어요. 다 같이 웃었어요. 이제 무슨 한 연주 팀이 된 것 같아요.” (대상 F)

2) 우울감에 대한 구체적인 변화 경험

타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램에 참여한 간병인들의 우울감에 대한 구체적인 변화경험 범주에서는 ‘자기표현력 향상’, ‘즐거움 경험’, ‘자신감 회복’의 3개의 주제군이 도출되었다.

(1) 자기표현력 향상

간병인들은 자신들이 선택한 타악기를 자신만의 방식으로 연주하는 활동을 통해 자기표현의 즐거움을 느끼고 우울감이 감소되었다고 직접적으로 표현하기도 하였다. 이 주제군에서는 ‘타악기 연주를 통한 자기표현’, ‘원하는 방식으로 악기연주’가 해당되었다.

① 타악기 연주를 통한 자기표현

간병인들은 음악적 기술을 필요로 하지 않고 두드리는 동작으로도 좋은 소리를 낼 수 있는 타악기에 대해 흥미를 느끼게 되어 음악활동에 더 즐겁게 참여할 수 있었다고 하였다. 또한 타악기를 자유롭게 연주하면서 자신의 감정에 대해 솔직하게 표현할 수 있었다고 하였다.

“음악치료라고 듣기는 했는데 음악이라고 하니까 계명이라도 읽을 줄 알아야 되지 않을까 생각했는데 북을 가지고 연주하니까 그냥 치기만 하면 되더라고요. 그래서 부담 없이 재미있게 연주했지. 기분이 안 좋을 때는 막 세계도 치고.” (대상 A)

“음악시간이라 그래서 뭔가 배우는 건줄 알았지. 이 나이에 뭘 새롭게 배운다는 건 어렵고 부담스러워요. 근데 내가 원하는 악기 골라서 두드리기만 하면 되니까 진짜 이시간은 내가 하고 싶은 대로 해도 되는 구나. 아무 눈치 안보고 할 수 있어서 내가 원하는 대로 열심히 참여했어요.” (대상 C)

“북 두 개 골라서 하나는 크게 소리 내고 하나는 작게 소리 내고. 분위기에 맞춰서 내 마음대로 연주했던 것 같아요.” (대상 D)

“발로 치는 북이랑 하나는 첫소리 나는 거 그거 두 개 골라서 나 나름 대로 서로 다른 소리 연주 해 보려고 연주방법이 어렵지 않으니까 부담감 없이 연주했어요.” (대상 E)

“음악으로 뭐 하는 거라 그래서 배우는 건 줄 알았어요. 뭐 시키는 대로 하고 뭐 그런 거였으면 한 번 가고 안 갔을 것 같아요. 내 감정대로 내가치고 싶은 악기 골라서 내 맘대로 막 치니까 그게 기분전환이 되더라고요.” (대상 F)

② 원하는 방식으로 악기연주

간병인들은 손쉽게 연주할 수 있는 타악기를 통해 자신만의 연주방법을 찾아 연주함으로써 즐거움을 느끼고 새로운 경험을 하였다고 하였다. 간병인들은 새로운 연주방법을 탐색하면서 활동에 더 집중할 수 있었고 자신에게 맞는 연주방법을 발견하였다고 하였다.

“ 짹짹 소리 나는 악기를 골랐어요. 그게 박수소리 같기도 하고. 그거 열심히 치다가 재미없어서 옆 사람한테 하나 주고 같이 부딪히면서 연주했어요. 손뼉 치는 소리도 나고 같이하니까 재밌더라고요.” (대상 A)

“내가 고른 북이랑 채가 같이 있었어요. 근데 그냥 손으로 연주했어요. 채 잡는 게 손가락도 아프고 소리도 손바닥으로 치는 게 더 나은 것 같아서요. 처음엔 손바닥도 좀 빨개지고 아픈 것 같았는데 여러 가지 방법으로 시도하다보니깐 연주에 집중하게 되고 그러면서 우울한 기분이 사라지는 것 같았어요.” (대상 C)

“첫소리 나는 드럼 있잖아요. 그 옆에 스위치 같은 게 있는데 그걸 조이면 그냥 북소리가 나고 풀면 첫소리가 섞인 북소리가 나요. 그거를 조였

다가 풀었다가 하면서 연주했어요. 노래 부르면서 분위기에 맞게. 상당히 색다른 경험이었어요.” (대상 F)

(2) 즐거움 경험

간병인들은 지지적인 분위기에서 함께 연주하는 과정을 통해 즐거움을 느껴 우울감이 감소되었다고 하였다. 이 주제군에서는 ‘긍정적인 피드백’, ‘상호연주를 통한 만족감’이 해당되었다.

① 긍정적인 피드백

간병인들은 지지적인 분위기의 음악활동 안에서 다른 내담자들에게 공감과 지지를 받으며 자신에 대해 긍정적으로 인식하게 되었다고 하였다.

“저는 그냥 남들한테 피해 안 가게 참여하려고 했어요. 제가 성격이 원래 그래요. 근데 제가 뭘 어떻게 해도 잘했다고 해주시고 다른 사람들도 같이 잘 어울려주니까 노래도 처음보다 크게 부르고 악기도 이것저것 많이 해봤어요. 그러다 보니까 이 시간을 즐길 수 있었어요.” (대상 B)

“처음엔 내가 남보다 못하면 어쩌지 걱정했어요. 처음 치료사 선생님이 제 노래를 들으시고 노래 잘한다고 해주셨을 때부터 긴장도 덜하고 즐겁게 참여한 거 같아요.” (대상 D)

“그때 떨렸어요. 선생님이 제 앞으로 오셔서 같이 연주하는데 머릿속이 복잡하더라고요. 그래서 저도 모르게 선생님 연주하는 거 똑같이 따라했어요. 그때 다른 사람들이 다 저를 쳐다보고 있어서 그런지 더 긴장되더라고요. 그러고 나서 선생님도 박수쳐주시고 다들 웃으면서 저를 보니까 또 해보고 싶다는 생각이 들었어요.” (대상 G)

② 상호연주를 통한 만족감

간병인들은 다른 내담자들과 함께 하는 상호 연주를 통해 만족감과 즐거움을 느끼게 되어 수면부족과 무기력으로 인한 우울감이 감소되었다고 하였다.

“잠을 못자서 우울한 게 가장 힘들었어요. 잠을 잘 시간이 충분하지 않은 것도 있는데 누워도 잠이 잘 안와요. 자고 일어나도 개운하지도 않고요. 근데 여기서 다른 분들이랑 같이 악기연주하면서 내가 뭔가 해냈다는 느낌도 들고요. 팀 나뉘서 연주할 때가 가장 즐거웠던 것 같아요.” (대상 B)

“환자 옆에서 자니까 언제 나를 필요로 할지도 모르고 선잠 자는 게 그냥 일이라서 계속 기분도 쳐져있고 그런데 해소할 데가 없잖아요. 우리 같은 사람들은 하루 종일 병원 안에서 내 목소리 한 번 크게 내기 힘든 환경인데 여기 와서 같이 악기연주하고 나면 확실히 우울한 게 좀 나아져요.” (대상 D)

“여기 와서 노래하고 내가 하고 싶은 악기 골라서 같이 어울려서 악기 연주 하고나면 우울한 것도 좀 덜하더라고요. 처음에 혼자 악기 칠 때는 못 느꼈었는데 둘이서 주고받기로 연주도 하고 신나게 다 같이 연주하고 나니까 뿌듯함도 느끼고. 다들 대단하다고 생각했어요.” (대상 F)

“치료사 선생님이랑 둘이서 연주했을 때 진짜 재밌었어요. 말을 하는 건 아닌데 악기로 대화 나누는 것 같은 느낌도 들고. 선생님 연주 따라도 해보고 선생님이 제 연주 똑같이 하시기도 했는데 처음 경험하는 즐거움이었어요.” (대상 G)

(3) 자신감 회복

간병인들은 주체적으로 악기를 선택하여 자유롭게 연주하며 자신의 새로운 능력에 대해 발견하고 연주를 통한 성취감을 느꼈다고 하였다. 이로 인해 간병인들은 자신에 대해 긍정적으로 생각하게 되어 자신감을 회복함과 더불어 우울감이 감소되었다고 하였다. 이 주제군에서는 ‘주체적인 활동’, ‘자신의 연주능력 발견’, ‘타악기 연주활동으로 인한 성취감’이 해당되었다.

① 주체적인 활동

간병인들은 모든 음악활동에서 자신의 의사에 따라 참여하여 자신에 대해 긍정적으로 인식하게 되었고 책임감을 가지고 음악활동에 참여하게 되었다고 하였다.

“일단 악기도 내가 선택하는 거고 지시사항이 없으니까 머릿속으로 뭘 어떻게 해보면 좋을까 하는 생각도 들었어요. 저 악기를 쳐볼까 두 가지 악기를 쳐볼까 생각하면서 제가 뭔가를 선택하고 결정한다는 게 특권같이 느껴졌어요. 나도 내 마음대로 무언가를 결정할 수 있는 사람이라는 걸 아주 오랜만에 느껴본 것 같아요.” (대상 B)

“저 혼자서 연주하는데 다들 제 연주를 듣고 있잖아요. 그 순간 내가 대단한 사람이 된 것 같았어요. 마치 연예인 같은? 그런데 악기소리도 진짜 신나고 좋고. 나는 그냥 치기만 하는데도 멋있는 거예요. 내 자신이. 제가 연주를 딱 끝내니까 다른 사람들이 이어서 연주하는데 그때 제가 대장이 된 거 같았어요.” (대상 D)

“제가 혼자서 북을 연주하는데 사람들 앞에서 처음으로 뭔가를 해 본거였거든요. 나도 아직 잘하는 게 있구나. 확인한 시간이었어요.” (대상 E)

② 자신의 연주능력 확인

간병인들은 타악기를 직접 선택하고 자유롭게 연주하는 과정을 통해 자신이 악기를 연주할 수 있다는 것을 새롭게 발견하여 자신감을 가지게 되었다고 하였다.

“욕심을 부려서 악기를 두 가지 골랐는데 잘할 수 있을지 걱정이 되기는 하더라고요. 약간 떨리는 마음으로 같이 연주했는데 생각보다 좋은 소리가 나면서 잘 어울리더라고요. 내가 무언가를 힘들게 배우지 않아도 연주를 잘 할 수 있구나 나에게 대한 자신감이 생겼어요.” (대상 D)

“생전 처음 보는 악기를 골라서 내 마음대로 연주했어요. 버튼을 눌렀다 조였다 해야 하는 거라서 신경이 좀 쓰이기는 했는데 그렇게 하면 색다른 소리가 나는데 생각보다 어렵지는 않더라고요.” (대상 F)

“심벌즈를 연주하는데 스틱이 여러 가지라서 몇 번 연주하고 나서 두 가지 스틱을 동시에 들고 연주했어요. 스틱에 따라서 소리가 달라지니까 원하는 소리에 맞춰서 다르게 연주하는데 제가 전문 음악가가 된 것 같은 기분이 들더라고요. 아 나도 뭔가를 할 수 있는 사람이구나 생각했어요.” (대상 G)

③ 타악기 연주활동으로 인한 성취감

간병인들은 초반에 음악적 기술에 대한 부담감이 있었으나 타악기의 단순하고 쉬운 연주방법으로 인해 편안한 마음으로 연주할 수 있어 성취감과 만족감을 느꼈다고 보고하였다.

“나는 항상 내가 잘할 수 있는 게 없다고 생각했었는데 혼자서 연주하고 나서 기분이 진짜 좋았어요. 처음에 악기 봤을 때는 크기도 크고 화려

해보여서 어렵겠구나 생각했는데. 내 마음대로 연주하다 보니까 크게 어렵지 않다는 걸 느꼈어요. 참 별것도 아닌 거 같은데 나도 잘할 수 있는 게 있는 사람이구나. 그날 우울했던 게 다 사라졌었어요.” (대상 A)

“처음에 악기 고르고 나서는 아무생각 없었던 것 같아요. 어떻게 연주해야하는지도 잘 모르겠고. 분위기에 좀 적응하고 나서부터 악기도 자세히 살펴보고 소리도 들어보고 했는데 악기마다 소리도 다르고 채나 손바닥으로 치기만 하면 되더라고요. 나중에 욕심 부려서 여러 악기를 골랐는데 내가 생각해도 멋있게 연주한 것 같아요.” (대상 B)

“악기를 이렇게 쳐라 저렇게 쳐라 했으면 오히려 부담이었을 것 같아요. 가르쳐 주신대로 쳐야 될 거 같고 아니면 틀린 것 같고. 치료사 선생님이 배우지 않아도 잘 할 수 있다고 말씀해주셨는데 시간이 좀 지나고 나서 알게 되었어요. 악기들이 정말 배우지 않아도 쉽게 연주할 수 있는 악기들이었어요. 그걸 알고 나서부터는 부담감 없이 마음대로 연주했던 것 같아요. 마음에 부담이 없으니까 연주도 더 잘되더라고요. 내 연주에 대한 만족감도 들고요.” (대상 D)

“처음 참여할 때만 해도 별 기대 안했어요. 일도 바쁜데 뭘 배우는 거면 안 왔을 것 같아요. 그래도 약속한 거니까 안 빠지고 참여했는데 정말 기대 이상이었어요. 제가 선택한 악기를 성공적으로 연주하고 나서의 성취감이나 만족감은 말로 표현하기 힘들어요.” (대상 G)

3. 회기 내에서의 대상자들의 변화

1) 대상 A

A는 음악치료 프로그램에 처음 들어왔을 때 굉장히 지친 얼굴이었다. 걸음으로 보기에 에너지가 넘칠 듯한 모습이었으나 자기소개를 할 때에 작은 목소리로 수줍게 자기이름을 말하였다. 다 같이 크게 노래를 부르는 중에도 얼굴 표정은 어두웠고 기력이 없어보였다.

2회기에서 A는 ‘그대 없이는 못 살아’ 노래를 굉장히 크게 부르면서 신나게 드럼연주를 했는데, 이렇게 큰 소리로 노래를 부르는 것 자체가 굉장한 스트레스 해소라고 말하였다. 3회기에서는 눈을 감고 노래를 부르며 악기를 연주하는 모습을 보였다. 노래를 크게 부르지 않고 악기연주에 몰입하는 모습이었다. 이때까지만 해도 A는 타인과의 교류는 거의 없었으며 자신의 목소리와 악기연주에만 몰두하는 모습이었다. 이후 4회기에서 패들드럼을 연주하면서 자연스럽게 옆 사람과 눈 마주침을 하고 고개를 끄덕이는 등의 타인과의 교류에도 조금씩 적극적인 반응을 보이기 시작하였다. 특히 A는 워밍업으로 하는 명상에서 5-10분 동안 눈을 감고 집중하며 진지하게 활동에 참여하는 모습을 보였다.

5회기 활동에서 A는 자신이 가진 어려움에 대해 이야기하기 시작했는데 특히 신체적인 고통을 호소했다. 이에 대해 다른 내담자들이 공감해주고 서로 격려해주는 반응을 보이자 불안하고 어두웠던 표정이 이내 편안해지는 모습을 보였다. 6회기에서는 마이크를 잡고 일어서서 혼자 노래를 부르며 눈을 감고 열창하는 모습을 보였다. 10회기에서는 샌드블럭을 옆 사람에게 나누어주고 함께 하는 모습을 보였는데 이전에는 자신의 노래와 악기연주에만 집중했던 모습에서 다른 사람들과의 교류에도 적극적으로 임하게

된 모습을 보였다. 11회기에서도 한 팀이 된 그룹 원들과 단합하여 참여하는 모습을 보였고 12회기에서는 두 가지 악기를 선택하여 큰 목소리로 노래하며 혼신을 다해 악기를 연주하는 모습을 보였다.

A는 프로그램에 참여하면서 초반에는 지치고 무기력한 모습을 보이며 자신에게만 관심이 국한된 듯 행동했으나 회기가 더해질수록 노래를 가장 크게 부르며 악기연주에도 자신감 있게 적극적으로 연주하는 모습을 보였다. 또한 음악치료 프로그램을 통해 즐거움을 경험하여 스트레스를 해소함으로써 지치고 무기력한 모습에서 활기차고 긍정적인 모습으로 변화하였다.

2) 대상 B

B는 첫 회기에서 아주 작은 목소리로 자신의 이름을 말하고 조는 모습을 보이기도 하였다. 치료사와 인사할 때에도 눈 마주침을 하지 못했고 다른 참여자들과의 교류도 거의 없었다.

2회기에서 B는 드럼을 연주할 때에도 무기력한 모습으로 느린 템포의 리듬을 연주하였다. 3회기에서 호기심 가득한 표정으로 악기를 고르면서부터 점점 변화를 보이기 시작하였는데 다른 참여자들과 어울리지 못한 모습에서 옆 사람과 눈을 마주치기도 하고 서로가 고른 악기에 대해 이야기를 나누는 모습도 보였다. 5회기에서는 수면 부족으로 인해 힘든 점을 이야기 하면서 다른 내담자들의 어려운 점들을 경청하고 위로의 말을 건네는 모습도 보였다.

6회기에서는 눈에 떨 만큼 변한 모습을 보였는데 ‘아빠의 청춘’ 노래에 심벌즈를 연주하며 아주 크게 노래를 부르는 모습을 보였다. 반복해서 노래를 부를 때에도 지친 모습을 보이지 않고 계속해서 크게 노래하고 연주

하는 모습을 보였는데 브라보! 브라보! 하고 노래하는 후렴부분에서 눈물을 글썽이는 모습도 보였다. 6회기가 끝나고 나서는 그 동안 쌓였던 스트레스 오늘 다 풀고 간다면서 자신의 의견을 적극적으로 표현하는 모습도 보였다. 8회기에서 핸드드럼을 가지고 리더 역할을 할 때에도 망설임 없이 집중하여 참여하는 모습을 보였고 12회기에서는 옆 사람들의 연주패턴을 살핀 후 리듬에 맞춰서 베이스 드럼을 연주하는 모습을 보였다.

B는 프로그램에 참여하면서 초반에는 극도의 피곤으로 인한 무기력한 모습을 보였고 자신의 목소리를 내기 보다는 다른 사람들의 목소리를 들어주는 것에 더 관심을 가졌었다. 하지만 B는 악기를 선택하는 것에 관심을 보인 이후로 노래 부르기와 악기 연주에 흥미를 보이며 자신의 감정을 능동적으로 표현하는 모습을 보였다. 또한 타인의 의견에 공감하는 등 관계에 대한 태도도 변화되었다.

3) 대상 C

C는 첫 회기 때에 악기연주를 하며 자기소개를 한 뒤 옆 사람을 쳐다보고 환하게 웃는 모습을 보였다. 프로그램 초반에는 항상 밝은 얼굴표정으로 적극적으로 참여하는 모습을 보였다. 자신이 악기를 선택하고 연주하는 방법에서도 채를 사용하지 않고 손바닥으로 연주하는 등 자신만의 방법을 찾아 시도해보는 것에 주저하지 않는 모습을 보였다.

3회기에서 C는 학창시절 노래를 부르며 신나게 악기연주를 하고 있었는데 표정이 어두운 모습이었다. 다 같이 신나게 춤을 추는 동안에도 어딘가 모르기 불편한 모습이 역력했다. 이후 4회기에서 '섬마을 선생님' 노래를 부르며 기억나는 선생님에 대해 이야기 하면서 과거의 자신의 모습을 생각하는 듯 했으나 표정이 밝지 않았다. 5회기에서부터는 가라앉았던 기분은

느껴지지 않았지만 주변 사람들과 교류가 단절된 듯한 모습을 보였는데 프로그램 시작할 때에는 예전과 다르게 옆 사람과 이야기를 하지 않고 쳐다보지도 않는 모습이였다. 그러다가 ‘내 나이가 어때서’ 노래 부르기를 시작하자 큰 소리로 노래를 불렀고 패들드럼을 연주하다가 드럼 틀이 빠지는 일도 있었는데 당황하지 않고 크게 웃으며 스트레스가 다 날아간 것 같으며 드럼을 다시 끼우고 더 열심히 연주하는 모습을 보였다. 11회기에서는 팀으로 나누어 연주하는 것에 호기심을 보이며 옆 사람들에게 집중하여 함께 연주하려는 모습을 보였다. 다른 사람들이 솔로 연주를 할 때에도 가장 크게 박수치고 격려하는 모습을 보였다.

C는 프로그램 초반에는 적극적으로 참여하고자 하는 태도를 보였으나, 자기를 탐색하는 과정에서 침울한 표정과 침체된 행동을 보였다. 하지만 5회기 이후부터 음악활동에 더욱 적극적으로 참여하면서 다른 사람들에게 더욱 큰 관심을 가지고 격려하는 모습을 보였고 자신의 연주에도 몰입하여 스트레스를 해소한 모습을 보였다. C는 프로그램 과정에서 인식하게 된 자신의 부정적인 내면의 감정들을 음악활동을 통해 표현하고 해소함으로써 감정이 정화되는 경험을 하였다.

4) 대상 D

D는 프로그램 초반에 노래가사를 쳐다만 보고 있거나 고개를 숙이는 등 잘 적응하지 못하는 모습을 보였다. 자신은 노래를 잘 못한다며 소극적인 모습을 보이기도 했고 얼굴표정은 늘 무표정이거나 우울한 표정이였다. 악기를 선택하는 과정에서도 쉽사리 선택하지 못하고 망설이는 모습을 보였다. 3회기에서 D는 망설임 없이 템플블럭을 선택하고 처음으로 가사를 보지 않고 신나게 노래 부르는 모습을 보였다. 5회기에서는 스네어 드럼과

심벌즈를 동시에 선택하여 처음부터 크게 노래 부르며 연주하는 모습을 보였는데 옆 사람에게 ‘와, 진짜 신난다.’ 고 말하며 활동에 즐거움을 느끼는 듯 보였다. 6회기에서는 불면증으로 인한 고통을 호소하면서 악기를 세게 연주하고 가는 날은 그나마 오래 뒤척이지 않는다며 더 열심히 참여하는 모습을 보였다. 9회기에서 핸드드럼을 가지고 치료사의 역할을 할 때 앞에서는 것에 많이 쑥스러워하는 모습을 보였으나 막상 연주가 시작되자 몰입한 모습으로 가장 역동적으로 참여자들의 연주를 이끌어내는 모습을 보였다. 10회기에서도 자신만의 리듬패턴으로 솔로연주를 소화하였는데 연주가 끝나자 기쁨에 찬 표정으로 또 해보고 싶다고 말하기도 하였다.

D는 프로그램 초반에 자신의 감정표현을 하지 않고 다른 사람들이 자신에게 관심을 보이는 것을 부담스러워 하였으나 회기가 지날수록 다른 참여자들과 망설임 없이 교류하는 모습을 보였다. 또한 D는 자신이 원하는 악기를 적극적으로 선택하고 활동에 대한 느낌을 구체적으로 표현하는 모습으로 변화하였다.

5) 대상 E

E는 프로그램 초반부터 예민한 태도를 보이며 뭔가를 배우거나 누군가의 지시에 따르는 것에 강한 거부감을 보였다. 다른 내담자들의 의견에 대해서도 부정적인 견해를 내놓음으로써 타인과의 관계형성에 어려움을 보였다. 2회기에서 E는 신나게 심벌즈를 연주하다가 멈칫하는 모습을 보였는데 힘든 표정을 지으며 다시 연주를 시작하였으나 이전과 다르게 느린 템포로 작게 연주하는 모습을 보였다. E는 3회기에서부터 변화를 보였는데 노래를 부를 때 박수를 치면서 노래하다가 가장 먼저 트위스트 춤을 추고 다른 사람들도 활동에 참여할 수 있도록 격려하는 모습도 보였다. 5회기에서는

타악기를 연주하며 이전과 다르게 옆 사람들과 의견도 나누고 함께 맞춰 연주하는 모습을 보이기 시작하면서 얼굴 표정이 밝아지고 큰 소리로 노래 하는 모습도 보였다. 6회기에서는 마이크를 잡고 노래하며 중간 중간 눈을 감고 노래 가사에 따라 몸동작을 달리하여 몰입하는 모습을 보였다. 9회기에서는 다른 사람이 핸드드럼을 제시하여 연주할 때 앞에 나가있는 사람과 자주 눈 마주침하며 크게 박수를 쳐 주는 등의 지지적인 모습도 보였고, 11회기에서 팀으로 나누어 연주할 때 옆 사람들과 파이팅을 외치며 단합하는 모습도 보였다.

E는 프로그램 초반에 자기중심적이고 비협조적인 모습을 보였으나 시간이 지날수록 다른 참여자들과의 교류를 통해 서로 지지하면서 가까워지는 듯한 모습을 보였다. E는 혼자서 자신만의 음악활동에 집중하는 것 보다 다 함께 어우러져 연주할 때 더 큰 에너지를 얻을 수 있다는 것을 인식하고 이해하게 되면서 다른 사람들과의 관계의 중요성을 깨닫게 되었다.

6) 대상 F

F는 프로그램 초반에 웃는 얼굴로 참여하였으나 자신은 잘하는 것이 없다며 노래를 부르거나 악기를 연주할 때는 막상 주저하는 모습을 보였다. 악기를 고를 때에도 다른 사람들이 다 고른 후에 소극적으로 고르는 모습을 보였고 이야기를 하는 상황에서도 항상 가장 마지막으로 마지못해 대답하는 모습을 보였다.

2회기에서 F는 큰 목소리로 노래하며 자신은 자식들 없으면 못 산다고 처음으로 자신의 이야기를 하였고 이후로 조금씩 학창시절에 대한 이야기나 자신이 가지고 있는 스트레스에 대해 이야기하기 시작하였다. 6회기에서는 스네어 드럼을 선택하여 스네어를 풀었다 조였다 하면서 연주하기도

하면서 한 악기에서 두 가지 소리가 나는 것은 처음 봤다면 신기한 듯 쳐다보기도 하였다. F는 10회기에서 솔로연주를 할 때에도 스네어 드럼을 연주하였는데 여러 번 다루어본 악기여서 인지 자신감 있게 연주하는 모습을 보였다. 11회기에서는 님과 함께 하고 싶은 것이 무엇인지에 대한 물음에 가족들과 하루 여행을 가고 싶다고 말한 후에 한 번 더 연주하자고 제안하는 모습도 보였다.

F는 프로그램에 참여하면서 초반에는 자신의 목소리를 내지 않고 소극적인 모습을 보였는데 회기가 더해질수록 크게 노래 부르며 악기선택과 연주에도 자신감 있게 참여하며 자신이 생각하는 것을 자신 있게 표현하게 되었다.

7) 대상 G

G는 자신을 소개하는 활동에서 아주 작은 소리로 악기를 연주하면서 어색해 하는 것처럼 보였지만 노래를 부를 때는 아주 큰 소리로 부르며 즐거워하는 모습을 보였다. 프로그램 초반에 G는 항상 즐거웠다. 재미있었다. 스트레스 풀렸다는 같이 간단하고 반복적인 소감을 나누었었다.

G는 악기를 선택할 때에도 쉽사리 결정하지 못해 머뭇거리는 모습을 보였고 처음 선택한 심벌즈를 3회기까지 계속해서 연주하였다. 5회기에서 다른 참여자들과 지금 내가 가진 어려운 점에 대해 이야기 할 때에도 일상적인 스트레스와 피로감을 언급하였으나 막상 노래를 부르며 심벌즈를 연주할 때에는 처음부터 끝까지 아주 센 강도로 연주하는 모습을 보였다. 이때 G는 다른 참여들과의 교류는 거의 하지 않았고 치료사와 가끔 눈 마주침을 제외하면 줄곧 악기에 시선이 집중되어 있었다. 7회기에서 G는 치료사와 주고받기로 연주할 때 다소 긴장하여 머뭇거리는 모습을 보이다가 다시

한 번 시도했을 때에는 망설이지 않고 자신감 있게 연주하는 모습을 보이기도 하였다. 이후에 G는 솔로 즉흥연주를 할 때에도 적극적이고 자신감 있는 모습을 보였고 이전과 다르게 다른 사람의 연주에도 크게 박수를 쳐주며 격려하는 모습을 보였다. 11회기에서 팀을 나누어 연주할 때에는 옆사람이 어떤 악기를 선택했는지에 대해 관심을 보이고 소리를 들어보는 등의 행동을 보였고 연주가 끝난 뒤 손을 맞잡고 기뻐하는 모습을 보이기도 하였다.

12회기에서는 솔로연주, 팀별 연주, 다 함께 연주 등을 경험하면서 이전에 자신의 연주에만 집중했던 모습은 사라지고 다른 팀의 리듬을 모방하기도 하였다. 다 함께 한 목소리로 리듬연주를 마친 후에는 한 숨을 크게 들이쉬며 함께 한 활동에 만족감을 느낀 듯 오랫동안 박수를 치는 모습도 보였다. G는 이전과 달리 프로그램이 끝난 뒤 소감을 말할 때에도 악기를 있는 힘껏 연주하고 나니 스트레스가 풀렸고 기분이 가라앉는 것도 없어진 것 같으며 이전보다 구체적인 내용의 소감을 나누었다.

G는 프로그램 초반에 자신의 연주에만 집중하는 소극적인 모습으로 자신에 대해 드러내기를 두려워하였지만 프로그램에 참여하면서 다른 참여자들의 연주에도 관심을 기울이고 크게 박수를 쳐주며 지지하는 모습으로 변화하였다. G는 지지적인 환경 속에서 자신의 감정을 탐색하고 표현함으로써 자신의 목소리를 자신 있게 낼 수 있게 되었고 타인에 대해 공감하며 협력하는 음악활동을 통해 상호관계의 가치를 체험하게 되었다.

V. 결 론

1. 결론 및 논의

본 연구는 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무스트레스와 우울감에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 본 연구의 대상은 서울시 G구에 소재한 J병원에서 근무하는 간병인 7명으로 선정되었으며 프로그램은 2016년 7월 4일부터 8월 11일까지 주 2회, 60분, 총 12회기로 진행되었다.

직무스트레스와 우울감 척도를 사용하여 간병인들의 사전·사후 검사 점수를 Wilcoxon Matched Pair 검정으로 분석, 비교하였으며 프로그램 종결 후 실시한 개별 인터뷰를 기반으로 대상자들이 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료를 통해 경험한 변화들을 Moustakas의 현상학적 방법으로 분석하였다.

첫째, 양적 분석에 대한 결과로 음악치료 후의 직무스트레스 사전·사후 평균점수는 26.43점에서 15.29점으로 11.14점 낮아져 사전점수보다 통계적으로 유의미하게($p<.05$) 감소하였다. 우울감 척도 사전·사후 평균점수 또한 34.71에서 14.29점으로 20.42점 감소하여 사전점수보다 통계적으로 유의미하게($p<.05$) 낮아진 것으로 나타났다. 이는 직무스트레스와 우울감이 유의미한 상관관계를 갖는다는 박정아(2001)와 허정희, 심문숙, 이무식, 나백주, 김철웅, 배석환, 황혜정(2008)의 연구 결과와 일치한다.

둘째, 질적 분석에 대한 결과로 간병인들은 타악기를 연주하면서 평소에 인지하지 못했던 내적 감정에 대해 탐색하고 부정적 감정을 표출하여 스트레스를 해소하였으며 다른 내담자들과 함께 하는 음악활동을 통해 관계에 대한 긍정적인 시각을 갖게 되었다. 관계에 대한 긍정적인 시각은 간병인

들이 업무상황에서 겪게 되는 환자와의 마찰, 역할갈등 상황에 유연하게 대처할 수 있는 심리적 기반이 되어 직무스트레스를 감소시킬 수 있었던 것으로 보인다. 또한, 고용 불안정과 수동적인 업무형태로 인해 자신을 무가치하게 느끼는 간병인들이 간단한 방법으로 연주할 수 있는 타악기와 얽매이지 않는 형태의 자유즉흥연주를 통해 지지적인 분위기에서 자신만의 표현방법을 터득하여 즐거움을 경험함으로써 자신감을 회복한 것이 우울감을 감소시키는 데 중요한 요소로 작용한 것으로 보여 진다.

이러한 연구의 결과는 간병인들이 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료 프로그램을 통해 삶에 대한 긍정적인 시각을 가지게 함으로써 자신이 처한 업무환경으로 인한 직무스트레스와 우울감을 극복해 나갈 수 있도록 하기 위한 방법으로 유용하게 사용될 수 있음을 보여준다. 현재 간병인에 대한 수요는 증가하고 있으나 사회적인 제도의 확립이나 치료적 관점의 연구는 거의 이루어지고 있지 않는 점을 생각해 볼 때 본 연구는 간병인의 정신건강에 대한 심리적 지원을 목적으로 타악기를 활용한 자유즉흥연주 음악치료 도입에 대한 가능성을 제안하는 데 그 의의를 가진다.

2. 제언

본 연구는 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무스트레스와 우울감에 긍정적인 영향을 미치는 중재라는 것을 확인하며, 간병인에 대한 치료적 접근 방법으로서 활용될 수 있는 기초 연구를 제공함에 의의가 있다. 그러나 본 연구는 몇 가지 제한점이 있었다. 이러한 제한점과 향후 연구의 보완을 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 단일집단만을 대상으로 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료에 대한 효과성을 알아보았다. 향후 치료 중재의 효과성에 대한 객관화를 위해서는 통제집단과 비교집단을 두고 집단 간에 차이를 분석하는 연구가 필요하다.

둘째, 연구의 대상이 J병원의 간병인 7명으로 소수이기 때문에, 결과를 일반화하기 어렵다는 한계점이 있다. 이는 추후 다양한 병원에서 근무하는 많은 인원수의 간병인을 대상으로 하는 연구의 필요성을 제기한다.

셋째, 실험 기간과 중재 적용 기간이 12회기로 짧아 그 효과를 입증하는데 어려움이 있다. 간병인의 직무스트레스와 우울감에 유의미한 효과를 입증하고 이를 보편화하기 위해서는 장기간의 중재 프로그램이 필요하다.

넷째, 연구대상의 연령, 간병 햇수 및 환자의 특성과 중증도를 반영하지 못한 제한점을 가지고 있으므로 추후 연구에서는 연령, 간병햇수와 환자의 중증도에 따른 직무스트레스와 우울감을 고려하여 비교, 분석하는 심층연구 프로그램이 필요하다.

참 고 문 헌

- 강경선 (2009). 표현예술치료로서 사물놀이의 활용방안 연구. **인문과학연구**, 23, 453-470.
- 강동목, 고상백, 김성아, 김수영, 김영기, 김용진 외 (2016). **직무스트레스의 현대적 이해**. 서울: 고려의학.
- 강연미 (1988). **간병인의 역할 긴장에 관한 실태분석**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 강현아 (2002). 간호전문직 노동의 변화: 감정노동의 강화. **경제와 사회**, 55, 142-168.
- 강혜숙 (2014). 청소년의 문제 행동 특성에 따른 타악기 즉흥연주 패턴 연구. **인간행동과 음악연구**, 11(2), 1-18.
- 고민정 (2008). **우울성향 여대생의 자기효능감 증진에 대한 즉흥연주 효과성 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 곽윤정, 강민수 (2013). 드럼클럽활동 프로그램이 부적응 청소년들의 정서기능, 우울성향, 자아상, 긍정정서에 미치는 영향. **청소년학연구**, 20(4), 23-47.
- 곽찬영, 김신정, 강경아, 임은실 (2013). 의료기관 종별에 따른 간병인 관리 현황 및 문제점. **한국데이터분석학회지**, 15(2), 827-839.
- 곽현주, 김군자 (2006). 정인지체아동의 과잉행동 개선을 위한 자유즉흥 음악치료 사례연구. **예술심리치료연구**, 2(1), 83-107.
- 권명진, 김영주 (2016). 우울증 환자의 주관적 건강상태에 대한 융복합적 요인 분석. **디지털융복합연구**, 14(6), 309-316.
- 권석만 (2000). **우울증**. 서울: 학지사.

- 길승진 (2013). 가정폭력 피해여성을 위한 음악치료 활동집. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김경민 (2015). 단기 그룹 타악기 리듬연주를 통한 조현병 성인의 대인관계변화에 대한 사례 연구. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김남주 (2001). 장애인 생활시설 종사자의 직무환경과 소진(Burnout)과의 관계에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 김삼수 (2015). 간병인의 노동실태와 직업교육훈련. **한일경상논집**, 69, 97-123.
- 김삼철, 정다운, 손효림 (2009). 호스피스 환자 간병 가족의 우울 수준. **대한가정의학회지**, 20(3), 175-181.
- 김영숙 (2005). 간병인의 직무 스트레스 요인과 해소방안. 미간행 석사학위논문, 광운대학교 대학원.
- 김영애 (2002). 중증 치매 노인의 음악활동에 대한 참여도 연구 : 사례 연구를 중심으로. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김은지 (2013). 선택적 합구증을 청소년을 위한 음악활동 과제집. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김인숙 (1998). 간병인 교육프로그램 평가요소에 대한 교육생의 지각에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김정은 (2013). 치매노인을 위한 음악활동 과제집. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김지연 (2010). 심상 중심의 음악 감상을 통한 고위험 임신부의 이완 증진. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김창숙, 김지수 (2015). 뇌졸중환자 간병인의 감정노동이 소진에 미치는 영향. **한국직업건강간호학회지**, 24(1), 31-38.

- 김창열 (2008). 노인전문병원에서 근무하는 간병인의 직무스트레스와 우울감에 영향을 미치는 요인. 미간행 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 김춘미, 오진주, 최정명 (2008). 산재의료관리원 간병인의 간병활동 분류체계 및 간병시간 분석. 한국직업건강간호학회지, 17(1), 64-75.
- 김혜영 (2014). 긍정심리학에 근거한 음악치료가 학교 부적응 청소년의 학교 적응력에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 김혜정, 황경열 (2005). 집단미술치료가 가정폭력 피해여성의 우울에 미치는 효과. 동서정신과학회지, 8(2), 117-136.
- 김환철, 권근상, 고대하, 임종한, 박신구, 신주연, 김용규 (2006). 한 대학병원 간호사의 직무스트레스와 사회 심리적 스트레스와의 관련성. 대한직업환경의학회지, 18(1), 25-34.
- 남덕순 (2009). 리듬과 박의 기능적 관계. 이화음악논집, 13(1), 135-155.
- 노효련, 김성중, 이문환 (2009). 간병인의 직무스트레스와 정신건강과의 상관관계. 한국콘텐츠학회논문지, 9(11), 297-308.
- 모예림 (2013). 치매노인을 위한 음악활동 과제집. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 문희경 (2008). 민요의 메기고 받는 형식을 활용한 초등학교에서의 국악창작 지도방안. 국악교육, 27, 147-183.
- 민윤정 (2005). 정신지체 청소년의 사회적 기술증진과 문제행동 향상을 위한 자유즉흥연주 사례연구. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박경란, 서혜경, 고윤순 (2015). 요양보호사의 성희롱피해경험이 직무스트레스에 미치는 영향. 한국노년학회지, 35, 171-190.

- 박정아 (2004). **중앙 행정부 공무원의 직무스트레스와 우울**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 백지선 (2007). **대학생의 스트레스에 대한 자유즉흥연주와 투사적 감상의 효과성 비교**. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 보건복지부 (2012). 2011 노인에 대한 통계. 2016년 06월 05일. <http://www.mw.go.kr/front/index.jsp>으로부터 검색.
- 성현영 (2006). **치료적 음악활동이 군 초급장교의 직무스트레스와 불안감소에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 송영진 (2011). 아리스토텔레스의 비극론에 나타난 ‘감정의 카타르시스 (catharsis)’의 다양한 의미. **인문학연구**, 85, 389-425.
- 송자경 (2000). 대학병원 내 간병인 관리체계와 이용환자들의 만족도. **대한병원협회지**, 6, 58-66.
- 신동수, 성명숙, 방상연, 함옥경 (2012). 간병인의 업무수행과 관리현황에 대한 급성기 병원 간호사의 인식. **한국자료분석학회지**, 14(1), 247-258.
- 신미경 (2011). 간호사의 감정노동과 직무스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에 관한 분석. **간호행정학회지**, 17(2), 158-167.
- 신정옥, 백주희 (2011). 노인장기요양보험에서 1등급 노인과 3등급 치매노인을 케어하는 요양보호사의 직무스트레스와 직무만족에 관한 비교연구. **한국노년학회지**, 31(4), 1067-1081.
- 안지영, 정혜선, 김형아 (2007). 일개 병원 임상간호사의 감정노동과 직무스트레스에 관한 연구. **한국직업건강간호학회지**, 16(2), 139-146.
- 양정희 (2013). **공단 산재병원 간병급여 지급체계의 개선**. 서울: 문원사.
- 예병환 (2008). 간병인 전문인력 교육의 필요성과 효과. **행정문제연구논집**, 1, 341-370.
- 왕혜자 (2015). **긍정심리학 기반의 음악치료가 노인의 우울과 주관적 안**

- 녕에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 윤경아, 진기남 (2007). 서비스 대상에 의한 폭력과 직무스트레스: 요양원 및 전문요양원 종사자의 경험. **한국노년학회지**, 27(2), 281-298.
- 윤조덕, 한충현 (2009). 특수형태근로종사자 산재보험 적용방안-간병인을 중심으로. **한국사회정책**, 16(1), 271-312.
- 윤주리 (2014). 조건부 기소유예 판결을 받은 학교폭력 가해 청소년의 음악 치료 경험에 대한 연구. **인간행동과 음악연구**, 11(1), 63-82.
- 이경진, 김수지 (2011). 타악기 연주 프로그램이 시설노인의 우울감과 자아 존중감에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 29(5), 153-163.
- 이경희, 방은령 (2011). 대학생의 우울과 자기효능감이 대인관계성향에 미치는 영향. **한국비교정부학보**, 15(1), 325-348.
- 이덕조 (2003). **타악기 연주프로그램이 정서에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 이미경 (2014). **마인드맵을 활용한 노래중심 음악치료활동이 시설 치매노인의 인지기능에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 이미라 (2012). 노인병원 간병인의 직무스트레스와 소진이 이직의도에 미치는 영향. **한국직업건강간호학회지**, 21(3), 290-298.
- 이수경 (2005). 음악 감상 중재와 리듬연주 중재가 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 7(2), 54-73.
- 이승길, 임문채 (2011). 간병인의 노동법상의 법적지위에 관한 소고, **사회법연구**, 17, 185-236.
- 이은경 (2008). 전통타악기를 활용한 즉흥연주가 청각장애 대학생의 스트레스에 미치는 효과. **인간행동과 음악연구**, 5(2), 41-66.
- 이은선 (2006). 청소년기 우울증상과 인터넷 중독 및 사이버 비행의 관계.

- 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이은지 (2015). 타악기 중심의 집단 음악치료가 여성 보험설계사의 직무 스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 이은진, 이교일 (2014). 다문화가정의 우울감에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. **현대사회와 다문화**, 3(2), 45-58.
- 이정숙, 이선영 (2015). 노인의 인지기능과 우울이 불안에 미치는 영향-융복합적 접근. **디지털융복합연구**, 13(8), 401-408.
- 이주영 (2008). 방임된 아동의 공격성과 분노 감소를 위한 분노조절 음악 프로그램 연구. **인간행동과 음악연구**, 5(2), 17-40.
- 이준남 (2014). **암 이후의 삶**. 서울: 리스컴.
- 이하림, 심호용, 김정만, 박기덕, 이주강, 임오경 (2011). 외부 간병인에서 나타나는 근골격계 통증. **대한임상노인의학회지**, 12, 150-160.
- 이희진, 김명하, 정종원 (2014). 직무스트레스의 하위요인과 이직의도에 관한 연구. **정부와 정책**, 6(2), 51-74.
- 장빛나, 김수지 (2009). 타악기를 이용한 음악 활동이 유아 스트레스에 미치는 영향. **한국아동교육학회지**, 18(3), 213-226.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 59-76.
- 전미애 (2004). 문화적 가치관과 관습에 따른 적응양식이 가족 간병인의 부담감과 우울감에 미치는 영향. **한국노년학회지**, 2, 220-236.
- 정락길 (2013). 프로이트의 사유에 나타난 카타르시스 연구. **어문논집**, 69, 181-205.
- 정수화 (2001). **배경음악이 과제수행과 기억에 미치는 효과**. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.

- 정현주 (2013). **인간행동과 음악**. 서울: 학지사.
- 조향숙, 김수영, 박상미 (2015). 돌봄 서비스 제공자의 감정노동과 자기 결정 이 소진에 미치는 영향. **한국사회복지교육**, 32, 205-226.
- 조흥학 (2009). 개별적 노사관계법에서의 특수형태 근로종사자의 보호방안: 간병인을 중심으로. **사회법연구**, 12, 123-168.
- 주빛나 (2014). **악기연주 중심 음악치료가 시설보호아동의 또래 유대감 증진에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 최석봉, 정미영, 문재승 (2013). 요양보호사의 직무특성이 직무스트레스에 미치는 영향. **인적자원관리연구**, 20(2), 193-213.
- 추유선 (2011). 돌봄 노동종사자의 근로조건향상을 위한 제도적 개선-간병인을 중심으로. **노동연구**, 21, 67-108.
- 하승희 (2004). **리듬활동을 이용한 과제수행력 증진에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 한지현 (2005). 공격성 아동을 위한 음악치료 타악기 연주활동 중심의 사례 연구. **인간행동과 음악연구**, 2(2), 33-56.
- 허순희 (2002). 음악치료를 통한 즉흥연주의 효과. **아동교육**, 11(2), 217-229.
- 허정희, 심문숙, 이무식, 나백주, 김철웅, 배석환, 황혜정 (2008). 종합병원 간호사의 직무스트레스와 우울과의 관련성. **의료경영학연구**, 2(1), 19-25.
- 황나미 (2010). 의료기관 간병서비스 제도화 쟁점분석과 과제. **보건복지포럼**, 60-71.
- 황주희, 최성녀, 박현주 (2015). 직무스트레스와 직장 상사의 지지가 요양보호사의 우울감 경험에 미치는 영향. **한국직업건강간호학회지**, 24(4), 352-362.

- Albornoz, Y. (2011). The effects of group improvisational music therapy on depression in adolescents and adults with substance abuse: A randomized controlled trial. *Nordic Journal of Music Therapy*, 20(3), 208-224.
- Alvin, J. (1975). The Identity of Music Therapy Group: A Developmental Process. *British Journal of Music Therapy*, 6(3), 9-17.
- Alvin, J. (1978). Principles of Music Therapy. *Journal of Physiotherapy*, 64(3), 77-79.
- Alvin, J. (1982). Free improvisation in individual therapy. *British Journal of Music Therapy*, 13(2), 9-12.
- Andrews, S. C. (2001). Care givers burned and symptom distress in people with cancer receiving hospice care. *Oncology Nursing Forum*, 28(9), 1469-1474.
- Beck, A. T. (2002). Cognitive models of depression. *Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy: Theory and application*, 14(1), 29-61.
- Beck, B. D., Hansen, Å. M., & Gold, C. (2015). Coping with work-related stress through Guided Imagery and Music (GIM): Randomized controlled trial. *Journal of Music Therapy*, 52(3), 323-352.
- Bensimon, M., Amir, D., & Wolf, Y. (2008). Drumming through trauma: Music therapy with post-traumatic soldiers. *The Arts in Psychotherapy*, 35(1), 34-48.
- Boxil, E. H. (1985). *Music therapy for the developmental disabled*. Rockville, MD: An Aspen publication.
- Britt, A., Margareta, G., Kathleen, K., & Bengt, W. (2000). The interplay of institution and family caregiving: relations between patient

- hassles, nursing home hassles and caregiver's burnout. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(10), 931-939.
- Bruscia, K. E. (1987). *Improvisational models of music therapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas, Publisher.
- Campbell, J. B., & Hawley, C. (1982). Study habits and Eysenck's theory of extraversion introversion. *Journal of Research in Personality*, 16(2), 139-146.
- Cevasco, A. M., Kennedy, R., & Generally, N. R. (2005). Comparison of movement-to-music, rhythm activities, and competitive games on depression, stress, anxiety, and anger of females in substance abuse rehabilitation. *Journal of Music Therapy*, 42(1), 64-80.
- Charles, W., Stommel, M., Osuch, B. J., Kurtz, M. E., & Kurtz, J. C. (1993). The influence of cancer patients' symptoms and functional states on patients' depression and family caregivers' reaction and depression. *Health Psychology*, 12(4), 277-285.
- Choi, Y. K. (2010). The effect of music and progressive muscle relaxation on anxiety, fatigue, and quality of life in family caregivers of hospice patients. *Journal of Music Therapy*, 47(1), 53-69.
- Clair, A. A., & Memmott, J. (2009). *Therapeutic Uses of Music with Older Adults*. 노인음악치료연구회 (역). *노인음악치료*. 서울: 시그마프레스(원서출판, 1996).
- Clark, D. M., & Teasdale, J. D. (1985). Constraints on the effect of mood on memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1595-1608.

- Clark, E. F. (1980). *An analysis of occupational stress factors as perceived by public school teachers*. Unpublished doctoral dissertation, Auburn University.
- Clark, P. C. (2002). Effects of individual and family hardiness on caregiver depression and fatigue. *Research in Nursing & Health*, 25(1), 37-48.
- Covinsky, K. E., Newcomer, R., Fox, P., Wood, J., Sands, L., Dane, K., & Yaffe, K. (2003). Patient and caregiver characteristics associated with depression in caregivers of patients with dementia. *Journal of General Internal Medicine*, 18(12), 1006-1014.
- Creswell, J. W. (2010). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing among fine approaches* (2nd ed). 조홍식, 정선욱, 김진숙, 권지성 (역). *질적 연구 방법론: 다섯 가지 접근* (2판). 서울: 학지사 (원서출판, 1998).
- Currie, M. (2004). Doing anger differently: A group percussive therapy for angry adolescent boys. *International Journal of Group Psychotherapy*, 54(3), 275-294.
- Frank, G. (2005). David's Music: An Observation of Musical Interactions with a Schizophrenic. *Nordic Journal of Music Therapy*, 14(2), 179-185.
- Friedman, R. L. (2000). *The healing power of the drum*. Pennsylvania: White Cliff Media.
- Gardstrom, S. C. (2007). *Music therapy improvisation for groups: Essential leadership competencies*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

- Gfeller, K. E. (2002). *An Introduction to Music Therapy: Theory and practices*. 김수지, 고희경, 권혜경 (역). *음악치료학 개론: 이론과 실제*. 서울: 권혜경 음악치료센터(원서출판, 1999).
- Goldbeck, L., & Ellerkamp, T. (2012). A randomized controlled trial of multimodal music therapy for children with anxiety disorders. *Journal of Music Therapy, 49*(4), 395-413.
- González Salvador, M. T., Arango, C., Lyketsos, C. G., & Barba, A. C. (1999). The stress and psychological morbidity of the Alzheimer patient caregiver. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 14*(9), 701-710.
- Haley, W. E., LaMonde, L. A., Han, B., Burton, A. M., & Schonwetter, R. (2003). Predictors of depression and life satisfaction among spousal caregivers in hospice: application of a stress process model. *Journal of Palliative Medicine, 6*(2), 215-224.
- Hanser, S. B., Withcomb, J. B., Kawata, M., & Collins, B. E. (2011). Home-based Music Strategies with Individuals who have Dementia and their Family Care givers. *Journal of Music Therapy, 48*(1), 2-27.
- Kahn, K. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Sneok, T. D., & Rossenthal, R. A. (1964). *Organizational Stress : Studies in Role Conflict and Ambiguity*. New York: Wiley.
- Kerr, T., Walsh, J., & Marshall, A. (2001). Emotional change processes in music-assisted reframing. *Journal of Music Therapy, 38*(3), 193-211.
- Kivimäki, M., Elovainio, M., & Vahtera, J. (2000). Workplace bullying

- and sickness absence in hospital staff. *Occupational and Environmental Medicine*, 57(10), 656-660.
- Locke, E. (1976). *The nature and causes of job satisfaction*. Handbook of industry and organizational psychology. Chicago: Ed.
- McDonough, P. (2000). Job insecurity and health. *International Journal of Health Services*, 30(3), 453-476.
- McIntyre, J., Cheal, K., Bartels, S., Durai, U. N., Herr, B. M., Quijano, L. & Kirchner, J. (2008). Anxiety and depressive disorders in older primary care patients: Defining a clinical severity gradient corresponding to differences in health status, functioning, and health service use. *Ageing International*, 32(2), 93-107.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. California: Sage Publications.
- Natalie, W. (2007). The Effect of Music Therapy on the Spirituality of Persons in an In-Patient Hospice Unit as Measured by Self-Report. *Journal of Music Therapy*, 44(2), 113-122.
- Noah P., Joke, B. & Amy, K. (2015). Expanding Perspective on Music Therapy for Symptom Management in Cancer Care. *Journal of Music Therapy*, 52(1), 135-167.
- Parker, D. F., & DeCotiis, T. A. (1983). Organizational determinants of job stress. *Organizational Behavior and Human Performance*, 32(2), 160-177.
- Pasiali, V. (2012). Supporting parent-child interactions: Music therapy as an intervention for promoting mutually responsive orientation. *Journal of Music Therapy*, 49(3), 303-334.

- Pothoulaki, M., MacDonald, R., & Flowers, P. (2012). An interpretative phenomenological analysis of an improvisational music therapy program for cancer patients. *Journal of Music Therapy, 49*(1), 45-67.
- Rachman, S. (1981). The primacy of affect: Some theoretical implications. *Behaviour Research and Therapy, 19*(4), 279-290.
- Rickson, D. J. (2006). Instructional and Improvisational Models of Music Therapy with Adolescents Who Have Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): A Comparison of the Effects on Motor Impulsivity. *Journal of Music Therapy, 43*(1), 39-62.
- Rogers, C. R. (1963). Toward a science of the person. *Journal of Humanistic Psychology, 3*(2), 72-92.
- Selm, M. E. (1991). Chronic pain: Three issues in treatment and implications for music therapy. *Music Therapy Perspectives, 9*(1), 91-97.
- Teel, C. S. & Press, A. N. (1999). Fatigue among elders in caregiving and noncaregiving roles. *Western Journal of Nursing Research, 21*(4), 498-520.
- Thaut, M. H. (1989). Music therapy, affect modification, and therapeutic change; towards an integrative model. *Music Therapy Perspectives, 7*(1), 55-62.
- Thaut, M. H. (1990). Neuropsychological processes in music therapy. In R. Unkerfer(Ed.), *Music Therapy in the treatment of adults with mental disorders*(pp. 3-32). New York: Shimer Books.
- Trondalen, G., & Skårderud, F. (2007). Playing with Affects: ... and the

importance of “affect attunement”. *Nordic Journal of Music Therapy*, 16(2), 100-111.

Watson, D. M. (2002). Drumming and improvisation with adult male sexual offenders. *Music Therapy Perspectives*, 20(2), 105-111.

Wooten, M. A. (1992). The effects of heavy metal music on affects shifts of adolescents in an inpatient psychiatric setting. *Music Therapy Perspectives*, 10(2), 93-98.

ABSTRACT

The Effects of Percussion-Centered Free Improvisation Music Therapy on Job Stress and Depression of Caregivers

Yoon, Leena

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study is to investigate the effect of percussion-centered free improvisation music therapy on job stress and depression of caregivers. This study was conducted from July 4 to August 11, 2016, for seven caregivers working at J Hospital in Seoul, Korea, and conducted a total of 12 sessions in the music therapy room of the hospital twice a week, 60 minutes per session.

In order to verify the effectiveness of the program, the pre- and post-test scores of job stress and depression scale were measured. Wilcoxon Matched Pair Test was utilized for the statistical analysis. In order to investigate the qualitative change of caregiver's job stress and

depression, the researcher interviewed the experiences and changes of the participants after completion of the program. The interviews followed the Moustakas analysis procedure among phenomenological methods.

In the result of the quantitative research, there was a statistically significant difference($p < .05$) between before and after average test scores of caregiver's job stress level. Depression level was significantly decreased($p < .05$) as well.

In the result of qualitative research, caregivers experienced self - identity establishment, catharsis, negative emotional transition, and enlightenment through relationship in the change of job stress, In the change of depression, self - expressiveness, pleasure experience, and self - confidence were experienced.

The study results indicate that percussion-centered free improvisation music therapy has a positive effect on caregiver's job stress and depression, furthermore, suggest possibility of development of new mediation method for music therapy.

부 록

<부록 1> 일반적 배경 설문지

<부록 2> 직무스트레스 척도

<부록 3> 우울감 척도(CES-D)

<부록 4> 음악치료 프로그램 참여 동의서

<부록 1> 일반적 배경 설문지

안녕하세요?

바쁘신 와중에 귀한 시간을 허락하여 주신 것에 대해 감사의 말씀을 드립니다. 저는 현재 성신여자대학교 대학원 음악치료학과에 재학 중인 윤이나 입니다. 본 프로그램은 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무스트레스와 우울감에 미치는 영향을 알아보기 위한 것으로 귀하께서 답변해주신 내용은 완전히 비밀로 보장될 것입니다.

연구의 결과는 익명으로 처리되며 연구 목적 이외에는 절대로 사용되지 않을 것입니다. 연구 자료가 논문에 기재될 때에도 대상자의 개인정보(이름, 나이, 간병했수 및 사전, 사후 검사 점수, 인터뷰내용)는 익명으로 처리할 것을 약속드립니다.

다시 한 번 귀하의 도움에 감사드립니다.

2016년 7월

성신여자대학교 대학원 음악치료학과

윤이나 올림

1. 이름
2. 나이
3. 간병경력
4. 간병을 하면서 힘들다고 생각되는 점
5. 음악치료에 참가하면서 바라는 점

<부록 2> 직무스트레스 척도

다음 문항을 읽어보시고 해당되는 번호에 V표를 해 주십시오.

문항	전혀 아 니 다	아 니 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 환자들은 내가 잘 해드린다고 한 걸 이해 못하실 때가 있다.				
2. 환자들에게 나의 말들이 잘 전달되지 못할 때가 있다.				
3. 환자들은 나에게 고압적인 태도나 말을 표현하실 때가 있다.				
4. 환자들은 내가 열심히 케어해도 안 좋아하실 때가 있다.				
5. 환자들은 나에게 비협조적인 태도를 보이실 때가 있다.				
6. 나는 환자와의 접촉에서 긴장과 갈등을 느낄 때가 있다.				
7. 나는 환자의 문제행동 반복으로 일하기 힘들 때가 있다.				
8. 나는 환자의 문제행동으로 눈을 떼기가 힘들 때가 있다.				
9. 나는 업무량 과다로 힘들 때가 있다.				
10. 나는 환자들 이동시 육체적으로 힘들 때가 있다.				
11. 나는 바빠서 환자의 요구를 충분히 수용 못할 때가 있다.				
12. 나는 각종 기록업무가 부담스러울 때가 있다.				
13. 나는 일 때문에 쉬기 어려울 때가 있다.				

<부록 3> 우울감 척도(CES-D)

아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽어보신 후, 지난 1주 동안 본인이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 숫자에 표시해 주십시오.				
극히 드물게 (1일 이하)	가끔 (1~2일)	자주 (3~4일)	거의 대부분 (5~7일)	
0	1	2	3	
문항	0	1	2	3
1. 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.				
2. 먹고 싶지 않았다. 입맛이 없었다.				
3. 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다.				
4. 다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다				
5. 무슨 일을 하던 정신을 집중하기가 어려웠다.				
6. 우울했다.				
7. 하는 일 마다 힘들게 느껴졌다.				
8. 미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.				
9. 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.				
10. 두려움을 느꼈다.				
11. 잠을 설쳤다. 잠을 잘 이루지 못했다.				
12. 행복했다.				
13. 평소보다 말을 적게 했다. 말수가 줄었다.				
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.				
15. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.				
16. 생활이 즐거웠다.				
17. 갑자기 울음이 나왔다.				
18. 슬픔을 느꼈다.				
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.				
20. 도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.				

<부록 4> 음악치료 프로그램 참여 동의서

프로그램 참여 동의서

본 연구의 목적은 타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무 스트레스와 우울감에 어떠한 영향을 끼치는 지 알아보고자 하는 것입니다.

프로그램 진행 시, 오디오 녹음이 이루어질 것이며 오디오 녹음은 본 연구를 위해서만 사용되고 다른 목적으로는 전혀 사용되지 않을 것입니다. 연구 후에 모든 자료는 폐기될 것이며, 연구 자료가 논문에 기재될 때에도 귀하의 정보는 모두 익명으로 처리될 것입니다.

프로그램에 참여하시면서 의문사항이나 프로그램 종결 후 귀하와 관련된 연구결과가 궁금하시다면 언제든지 연구자에게 말씀해 주십시오. 언제든지 상세히 설명드릴 것을 약속드립니다.

본인은 언제든지 연구의 참여를 거부하거나 연구의 참여를 중도에 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해가 되지 않을 것이라는 것을 알고 있습니다.

본인은 동의서에 서명함으로써 자유로운 의사에 따라 본 연구에 참여함을 동의합니다.

2016년 월 일

참여자: (서명)

본인은 본 연구에 대해 연구 참여자에게 성실하게 설명하였으며 제기된 의문에 대해 충분한 답변을 하였습니다. 본 연구가 진행되는 동안 참여자에 대한 관리 의무를 충실히 하겠습니다.

2016년 월 일

연구자: 윤 이 나 (서명)