

Music Recall Technique for Affect Modification using Stimulative-Sedative Music : Case Study of Anorexia Nervosa

Su Yeon Gill,

The purpose of this study is to develop Music Recall Technique for affect modification using programmed series of classical music, and further to apply the technique as therapeutic intervention for clients with anorexia nervosa. Music Recall Technique is composed of two sub-technique: first one is 'Music Recall(MR)' which is the way to reproduce of existing music on one's head and mind after listening to the music, and second intervention is 'Creative Music Recall(CMR)' which is the way to modify the exposed musical pieces or newly learned musical pieces.

A client with anorexia nervosa with severe anxiety, anger and depression participated in this case study. The MRT is implemented in different stages pertaining to client's level of utilizing the music recall skill for the period of 10 sessions. Situations eliciting negative emotions were identified and music recalling was reinforced for the pertaining situation in order for the negative emotion to be coped and reduced by the end of session time. The client participated for 10 sessions, and was asked to fill out self-report on the affect change using MRT. Visual Analogue Scale was used for pre and post test for each session to measure the self perceived level of negative affect. State-trait anxiety inventory was also used to measure the anxiety level following the implementation of MRT.

As results, negative emotions, such as anxiety, anger and depression were modified during stimulative-sedative music recall process. These negative emotions were decreased mostly during stimulative MR, especially, in the beginning process. Each negative affect on negative situation measured by VAS during each and entire session have been decreased. Negative emotion measured by state-trait anxiety inventory, state-trait anger expression inventory, and hopelessness-depression inventory were decreased as well.

The results suggest that stimulative music using contemporary classic music was effective in reduction and modification of negative affect such as anxiety, anger and depression. It shows that Music Recall Technique can be a meaningful intervention for affect modification, and further it can be utilized as self-help in the outside of music therapy setting.

[KeyWords] Music Recall Technique, Negative Emotion, Stimulative-Sedative Music, Emotional Regulation, Contemporary Classic Music

자극성-진정성 음악을 이용한 부적 정서 조절의 음악회상기법 (Music Recall Technique) : 신경성 식욕부진증 환자의 사례 연구

길수연, 광명시정신보건센터

음악치료 연구에 있어 치료 세팅 내 적용 가능한 임상전략기법들을 개발한 연구는 다른 음악치료 관련 주제들에 비해 부족한 실정이다. 음악 감상을 이용한 부적 정서 조절은 계속 해서 연구되어 온 분야이기도 하나 실질적으로 임상 대상에게 적용되어 지지 않았다. 본 연구는 음악 감상을 이용한 음악치료기법인 동시에 부적 정서를 경감시키는 정서 조절 기제의 한 방안으로서 음악회상기법(Music Recall Technique)을 고안하고, 이것의 치료적 중재 과정과 효용성을 보는 데에 그 목적을 두었다. 더 나아가 음악치료사의 부재 시나 음악치료세션 외, 그리고 물리적 음악이 부재한 상황에서 대상자가 이 기법을 스스로 활용할 수 있는지를 보았다.

본 연구의 음악회상기법은 대상자의 강도 높은 부적 정서에 음악적 공감(musical empathy)을 부여하기 위하여 현대 음악(contemporary music) 중심의 높은 자극성 음악이 사용되었다. 또한 부적 정서의 경감 및 조절을 위하여 자극성-진정성 음악을 이용한 음악회상기법이 중점적으로 적용되었고, 자극성-진정성-격양성 음악을 이용한 음악회상기법은 부가적으로 적용되었다. 음악회상기법에는 이미 지각되어 있는 기존의 음악을 현재에 그대로 재현하여 회상하는 '음악회상(Music Recall, MR)'과 기존 음악을 변형 또는 조합하거나 기존 음악이 아닌 새로운 음악을 대상자가 스스로 생각하여 머리 속에서 현재화시키는 '창조적 음악회상(Creative Music Recall, CMR)'이 있다. 본 연구에서는 음악회상을 중심으로 하되 창조적 음악회상을 부가적으로 적용하였다.

연구는 단일 사례 연구로, 신경성 식욕부진증 환자의 불안, 분노, 우울의 부적 정서에 대한 부적 상황 목록을 작성하여 이에 대한 부적 정서를 회기 시간 내에 경감시켜나가고, 회기 시간 외 음악회상기법을 통해 실생활에 대한 실제 부적 정서를 경감시켜나갔다. 총 10회에 걸쳐 음악회상기법이 적용되었고, 음악회상기록지를 제작하여 자극성-진정성, 또는 격양성 음악회상 내 부적 정서 변화 과정을 회기 시간 내와 회기 시간 외에 자기보고 하도록 하였다. 부적 상황에 관여된 부적 정서를 회기 시간 내와 전체회기에 대해 VAS 사전사후 검사를 통해 측정하고, 상태-특성 불안척도, 상태-특성 분노 표현 척도, 무망감 우울증 검사지를 통해 일반적인 부적 정서에 대한 사전사후 검사를 실시하였다.

연구 결과, 자극성-진정성 음악회상 과정 내 불안, 분노, 우울의 부적 정서가 모두 감소하였다. 불안, 분노, 우울 모두 자극성 음악회상에서 가장 많은 감소를 보였으며, 특히, 자극성 음악회상의 초-중반부에 가장 많은 감소를 보였다. 부적 상황에 대한 부적 정서의 VAS 측정에서도 회기 시간 내와 전체회기를 통한 사전사후 결과에서 모두 부적 정서가 감소하였다. 상태-특성 불안척도, 상태-특성 분노 표현 척도, 무망감 우울증 검사지의 검사 결과에서도 모두 부적 정서가 감소하였다.

본 연구는 강한 자극의 정도를 갖는 현대 음악 중심의 자극성 음악이 분노, 불안, 우울과 같은 부적 정서의 감소에 효과적으로 작용가능하며, 자극성 음악회상의 초-중반부가 부적 정서의 경감을 위해 중요한 자극 변수로 작용함을 시사한다. 결론적으로, 본 연구에서 고안된 음악회상기법은 부적 정서의 경감 및 정서 조절에 효과적인 하나의 대응 방안이 될 수 있다.

[핵심어] 음악회상기법, 부적 정서, 정서 조절, 자극성-진정성 음악, 현대 음악.

정서의 처리 과정은 자동 처리 과정과 통제 처리 과정으로 이루어지는데, 고차원적인 인지와 같은 자기 조절 기제가 작동한다면 자동 처리 과정에서 야기되었던 부적 정서는 조절 가능하며, 조절된 정서는 언어, 운동, 생리적 반응으로 확산된다. Berkowitz(1993)는 부적 정서의 처리과정을 설명하면서, 하위 단계에서의 반응경향성은 매우 자동적으로 점화되지만, 상위 수준으로 올라 갈수록 인지적인 과정이 더 많이 개입된다고 하였다. 이것은 인지 처리 과정이 개입된 상위 단계의 정보 처리, 즉 통제 처리 과정을 통해 부적 정서가 조절 될 수 있다는 사실을 강조한다. Le Doux(1989)는 정서가 인지, 운동, 생리를 비롯한 인간의 전체적 영역에 관여하며, 정서가 이러한 반응 유발의 시발점을 이룬다는 정서 우선설(affective primacy)을 주장하였다. 그러므로 부적 정서의 조절은 언어, 운동, 생리적 반응의 조절로 연결되며, 인간의 전체적 활동 영역의 조절로 확산된다.

음악적 경험은 정서 반응을 포함하여 정서 경험으로 연결된다. 음악적 특징에 따른 음악 자극의 지각 과정은 정서의 처리 과정에서 통제 처리 과정에 해당한다. 정서의 처리 과정에서 정서의 유발 효과가 언어, 운동, 생리 면으로 반응을 활성화시키듯, 음악 지각의 통제 과정에서 이루어진 정서 변화는 언어, 운동, 생리 영역으로 변화된 반응을 활성화시킨다. Bruscia(1989)는 음악 자극이 정서와 감각 및 감정을 지배하는 뇌의 시상에 직접적으로 작용하여 여과되며, 음악 요소들이 자율신경계의 기능에 영향을 미친다고 하였고, Boxil(1985)은 음악이 어떠한 암호나 해독 필요 없이 음악적인 메시지를 직접적이며 자동적으로 전달한다고 하였다. 이와 같이 음악이 정서의 통제 처리 과정뿐 아니라 자동 처리 과정에 관여한다는 사실은 정서의 활성화를 음악이 더욱 효과적으로 일으킬 수 있다는 것이며, 이를 통해 목표 하고자 하는 정서로의 유도가 우세해진다.

정서 유도를 위한 음악적 접근을 가능하게 하는 원리로는 동질성의 원리, 균형의 원리, 카타르시스의 원리가 있다. 동질성의 원리(ISO principle)는 대상자의 내부 에너지 수준을 외부의 음악적 에너지로 동일하게 맞추는 데에서부터 시작하는 원리이다(Benzenon, 1997). 균형의 원리는 평형 상태를 유지하고자하는 물리, 생리, 심리, 정서적 움직임을 말하며, 내적 혹은 외적 원인에 의해 유기체의 균형이 파괴되었을 때 본래의 상태로 회귀하여 평형을 유지하고자하는 자연의 노력이다. 카타르시스의 원리는 인간 내부의 억압된 감정이나 부적 정서를 외부로 배출시키는 순화의 의미를 갖으며, 인간의 기본 욕구에 대해 누적된 좌절의 결과로 발생하는 스트레스에 대한 신체적·정신적 정화과정이라 할 수 있다.

한편, Gaston(1951)이 처음 자극성 음악과 진정성 음악을 구별한 이래 자극성 음악과 진정성 음악에 대한 연구는 상당히 이루어져왔다(Iwanaga et al., 1996; Lorch et al., 1994). McFarland(1984)는 자극성 음악을 들은 집단이 음악을 듣지 않은 집단보다 분노에서 높은 점수를 나타낸다고 하였고, Caspy와 그의 동료들(1988)은 자극성 음악이 긴장과 같은 불안 또는 분노와 높은 상관성을 갖는다고 하였다. 이와 유사하게 강갑원(1992)은 정적 정서와 부적 정서에 미치는 음악의 영향에 관한 연구에서 자극성 음악이 부적 정서와 관련 있음을 밝혔다. 이와 같이 자극성 음악은 분노 또는 불안과 같은 부적 정서와 밀접한 관련성을 갖는다.

자극성 음악과 부적 정서의 관련성에도 불구하고, 여러 연구에서 자극성 음악의 정서적 치

료 가능성은 배제되었다(Caspy et al., 1988; McFarland, 1984). 많은 연구에서 자극성 음악은 걱정을 높이고 불안 또는 흥분을 유발하며, 과제 수행에 방해적인 역할을 한다고 하였다. 그러나 이러한 선행연구들은 다음과 같은 문제를 남긴다. 첫째, 자극성 음악을 통해 발생된 부적 정서가 개인과 관련된 부적 정서가 아닌 일시적이며 실험적인 상황에서의 부적 정서였다는 사실, 둘째, 자극성 음악 내 개인의 선호도가 고려되지 않았다는 사실, 셋째, 자극성 음악을 통해 부적 정서가 높아진 것이 장기적인 현상인가의 문제, 그리고 그것이 장기적으로 보았을 때 부정적인 결과만을 초래할 것인가 하는 문제이다.

본 연구는 인간의 정서 조절이 가능하며, 음악을 통해 정서 조절이 우세해질 수 있고, 자극성 음악이 부적 정서와 연관 있으며, 신경성 식욕부진증 환자가 부적 정서의 문제를 갖는다는 사실을 연계하여, 하나의 음악치료기법을 고안하고 이를 임상에 적용하고자 한다. 동질성의 원리, 균형의 원리, 카타르시스의 원리를 토대로, 본 연구에서 고안하고자 한 접근방법은 다음과 같다. 첫째, 동질성의 원리에 의해 대상자의 부적 정서에 음악적으로 동질성을 부여하여 정서에의 접근 가능성을 도모한다. 둘째, 카타르시스의 원리에 의해 긴장 경험이 가능한 음악의 최적화를 통하여 내부의 부적 정서를 외부로 배출시킨다. 셋째, 균형의 원리에 의해 대상자에게 필요한 정서의 음악으로써 정서적 균형을 유도한다. 이러한 세 가지 접근 방식에서 음악은 정서 자극을 위한 매개체로 작용하며, 목표 정서의 평형 상태를 도달 가능하게 한다. 이러한 정서적 평형 상태는 언어, 운동, 생리적 반응에 활성화를 일으키며, 정서 이외의 전체적인 인간의 반응 결과에 평형을 유지시킨다.

본 연구에서는 강도 높은 부적 정서에 대해 강도 높은 자극성 음악을 통한 정서적 접근을 시도하며, 이어서 진정성 음악으로 이러한 중재를 강화한다. 강도 높은 자극성 음악은 강도 높은 부적 정서에 동질감을 부여하며, 배설과 순화를 위한 카타르시스를 경험하도록 하고, 이는 균형적인 정서로의 회귀를 유발한다. 회귀하고자하는 균형을 진정성 음악이 강화시키며, 이를 통해 부적 정서는 재경감된다. 자극성-진정성 음악의 효과적인 기능을 위하여 개인과 관련된 부적 정서를 다루며, 자극성-진정성 음악 내 개인 선호도를 고려하고, 부적 상황에 대한 부적 정서에 상응하는 자극성 음악을 접목시킨다.

본 연구에서 시도하는 정서 조절은 부적 정서의 경감을 위한 것이며, 정서 조절의 영역에서 정서 조절의 전략 차원을 다룬다. 이를 통해 정서 표현과 같은 행동 관련 정서 조절과 문제를 계획하고 유도된 상황에 대한 정서 조절 영역으로의 확장을 지향한다. 부적 정서를 감소시키고자 하는 의식 차원에서의 중재와 함께 음악의 자동 처리 기제는 무의식 차원에서의 정서 조절을 부가적으로 기능하게 된다.

연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 단일사례연구로, 2004년 10월 12일부터 11월 3일까지 식이장애 입원병동 내 한 신경성 식욕부진증 환자를 대상으로 10회 개인회기를 실시하였다.

2. 연구도구

(1) 일반적인 부적 정서에 대한 검사

상태-특성 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory: STAI-K), 상태-특성 분노 표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory: STAXI-K), 무망감 우울증 검사지(Hopelessness-Depression Inventory)를 이용하여 대상자의 일반적인 부적 정서에 대한 사전사후 검사를 실시한다.

(2) 부적 상황에 대한 부적 정서 검사

대상자의 부적 상황 목록을 작성하여 각 부적 상황에 대해 VAS의 양 끝 지점에는 '매우 불안하다'와 '전혀 불안하지 않다', '매우 분노한다'와 '전혀 분노하지 않는다', '매우 우울하다'와 '전혀 우울하지 않다'를 기재하여 0점부터 15점까지 나타낸다. VAS는 회기 내에서 이루어진 부적 상황에 대한 사전사후 검사와 전체 회기에 대한 사전사후 검사로 측정한다.

(3) 음악회상 내 부적 정서 변화

음악회상 내 부적 정서 변화 기록을 위해 음악회상기록지를 사용한다. 이 기록지는 자극성 음악회상 과정에 대한 10문항과 진정성 음악회상 과정에 대한 10문항, 호흡에 대한 4문항으로, 총 24문항으로 되어 있다. 격양성 음악을 부가하여 사용할 경우, 격양성 음악회상 과정에 대한 10문항과 호흡에 대한 4문항이 첨가된다. 자기보고서 형식의 이 기록지는 자극성-진정성, 또는 격양성 음악을 회상하는 처음, 중간, 끝부분에서 불안, 분노, 우울이 각각 어떻게 변하는지 100점을 기준으로 보고하도록 되어있다. 자극성 음악과 진정성 음악회상이 어느 정도 잘 이루어졌는지 정도를 100점 기준으로 기록하며, 호흡 시와 호흡 후의 정서 변화를 서술 또는 점수로 기록한다.

3. 음악회상기법

(1) 음악회상의 개념

Copland(1994)는 모든 생생한 음악 창작과 음악 감상의 핵심에는 자유로운 상상력이 존재하며, 음악이 본질적으로 상상력을 발휘시키고, 음악은 상상력이 자유롭게 발휘할 때에만 의미를 지닌다고 하였다. 현상(phenomena)이 시현상과 청현상(akumena)으로 나뉘는 것처럼 상상에도 시각적 상상과 청각적 상상이 존재한다. 음악회상을 시행하는 동안 정서 변화가 일어나는데, 음악회상기법은 변화된 정서를 목표하고자 하는 방향으로 유도하기 위한 정서 및 인지 차원에서의 적극적인 음악적 사고 과정이다.

(2) 음악회상의 종류

상상(想像)이 재생적 상상과 창조적 상상으로 나뉘는 것처럼, 음악회상기법에서 사용되는 음악적 상상 작업 역시 '음악회상(Music Recall, MR)'과 '창조적 음악회상(Creative Music Recall, CMR)'으로 나뉜다. 음악회상은 재생적 상상에 해당하며, 창조적 음악회상은 창조적 상상에 해당한다. 즉 MR은 기존의 음악을 떠올리는 것으로, 일반적인 음악회상의 개념에 가

까우며, CMR은 대상자가 기존의 음악을 변형하거나 지각된 음악의 파편들을 새롭게 구상하여 떠올리는 것으로, 상상의 개념에 가깝다. MR과 CMR은 음악 요소를 머리 속에서 현재화시키기 위하여 사고와 정서의 적극적인 사용과 고도의 집중력을 요하므로, 단편적인 음악 감상에 비해 많은 정신적·신체적 에너지를 필요로 한다. 모든 음악 요소를 완벽히 머리 속에서 재현해낸다는 것은 거의 불가능에 가까우므로, 광의에서 본다면 MR은 CMR에 포함된다.

(3) 음악회상기법의 순서

자극성-진정성 음악을 이용한 음악회상기법은 자극성 음악회상, 호흡, 진정성 음악회상 순으로 진행된다. 첫 번째 순서인 자극성 음악회상에서는 부적 상황과 부적 정서에 상응하는 자극성 음악회상을 실시한다. 특정 정서 상태에 놓여 있는 대상자의 에너지 수준에 동일하게 맞춘 음악을 대상자의 내면으로 합입시킨다. 이로써 대상자는 음악에 몰입할 수 있으며, 이러한 충분한 몰입을 통해 대상자의 불충분했던 욕구는 지지받으며 충족되기 시작한다. 대상자는 음악적 공감(musical empathy)을 경험함으로써 정서적으로 일치되었던 음악으로부터 점점 분화할 수 있는 힘을 얻는다. 부적 정서로부터 탈피하고자 하는 역동이 발생가능한 것이다. 두 번째 순서인 호흡은 첫 번째 순서와 세 번째 순서를 이어주는 연결고리인 동시에 첫 번째 순서와 세 번째 순서를 구분 짓는 물리적 경계선이다. 대상자는 첫 번째 순서에서 발생된 긴장을 호흡을 통해 물리적·신체적으로 이완시킨다. 호흡을 통해 주의를 환기시키며 부적 욕구를 가다듬고 미처 가지지 않은 정서의 여분을 가다듬는다. 세 번째 순서인 진정성 음악회상에서는 첫 번째 순서에서 일치를 이루었던 부적 정서를 진정시키거나 부적 정서에 균형을 채워줄 수 있는 정적 정서가 다루어진다. 그러므로 음악 역시 부적 정서에 대응하여 균형을 이룰 수 있는 진정성 음악이 사용된다. 이러한 균형의 힘은 첫 번째 순서의 마지막 부분에서도 발생할 수 있는 부적 정서로부터 탈피하고자 하는 역동에 내적 힘을 더욱 강화하여 부적 정서로부터 더욱 강한 분리를 유도하며, 대상자 내면에 자율성을 확장시킨다(그림 1).

<그림1> 자극성-진정성 음악을 이용한 음악회상기법



(4) 음악회상기법의 과정

가. 예비 과정

예비 과정에서는 자극성-진정성 음악과 정서를 연결한 일반적인 CMR을 훈련한 후 대상자의 부적 정서를 유발하는 부적 상황에 대한 목록을 작성한다. 작성된 여러 부적 상황들의

내용을 범주화하여 분류하며, 이를 순서화하기 위해 VAS를 이용하여 부정 정서의 정도를 측정한다. 이어서 각 부정 상황에 상응하는 자극성 음악을 각각 대상자가 선곡하도록 한다. 이후 진정성 음악을 선곡하여, 대상자에게 안정감을 불러일으킬 수 있는 3~4곡을 선별한다. 호흡은 들숨과 날숨을 1대 2의 비율로 하는 리드믹 호흡(rhythmic breath)을 사전에 훈련하는데, 본 연구에서는 들숨과 날숨의 1대 2 비율은 유지하되, 리드믹 호흡법과는 다르게 궁극적으로 대상자 개인에게 맞는 편안한 호흡을 유도하며, 상황에 따라 강도와 회수를 융통성 있게 조절하는 호흡법을 실시하였다.

나. 본 과정

본 과정은 단계 I, II, III의 조합으로 구분되며, 단계 I에서는 부정 상황을 상상하고, 구체적인 부정 상황에 해당하는 부정 정서를 머리 속에서 재현한다.

< 표 1 > 음악회상기법의 단계

상상에 의한 MR훈련단계	단계 I	1. 부정 상황에 대한 상상 2. 자극성 음악 감상 3. 호흡 4. 진정성 음악 감상
	단계 II	1. 부정 상황에 대한 상상 2. 자극성 음악 감상 후 자극성 음악회상 3. 호흡 4. 진정성 음악 감상 후 진정성 음악회상
	단계 III	1. 부정 상황에 대한 상상 2. 자극성 음악회상 3. 호흡 4. 진정성 음악회상
실제에 대한 MR훈련단계 -자기조절(self regulation)	단계 III	1. 부정 상황에 대한 상상 2. 자극성 음악회상 3. 호흡 4. 진정성 음악회상

이 때 부정 상황은 예비 과정에서 순서화된 상황들 중 가장 낮은 부정 수준을 갖는 내용 또는 시간적으로 가장 우선시되는 목록부터 시작한다. 단계 II에서는 음악 감상 후 곧바로 음악회상이 이어진다. 자극성 음악을 감상 도중 멈춘 후 감상된 음악을 회상한다. 이후 호흡이 실시되고, 진정성 음악을 감상하며, 진정성 음악에서도 감상 도중 음악을 멈추고 감상된 음악을 회상한다. 단계 III은 물리적 음악 없이 음악회상과 상황에 대한 상상만으로 이루어진다. 단계 III은 본 작업으로, 단계 I 과 II는 단계 III를 위한 선행 작업이며, 회기 시간 외 실제의 부정 상황에 대해 대상자가 적용시키는 자기 조절 기법이다(표1).

< 표 2 > 회기별 부적 상황에 대해 사용된 자극성-진정성 음악

회기	부적상황	자극성 음악	진정성 음악
3	1	I. Stravinsky-Le Sacre Du Printemps, Première Partie, "Les augures printaniers(Danses des adolescentes)"	F. Chopin-Piano Concerto No.1-2 Op.11
	2	J. Cage-Seventy Four	
4	1	A. Schönberg-String Quartet No.3-1 Op.30	L.v. Beethoven-Piano Concerto No.5-2 Op.73
	2	J. Cage-Seventy Four	
	3	O. Messiaen-Vingt Regards sur l'Enfant Jésus N°12 "La Parole toute-puissante"	
5	1	I. Stravinsky-Le Sacre Du Printemps, Deuxième Partie, "Action rituelle des ancêtres"	Ennio Morricone-Cinéma Paradiso
	2	I. Stravinsky-Le Sacre Du Printemps, Deuxième Partie, "Danse sacrale(L'Elue)"	
	3	Verdi-Requiem No.2 "Dies Irae"	
6	1	I. Stravinsky-Le Sacre Du Printemps, Deuxième Partie, "Danse sacrale(L'Elue)"	F. Chopin-Piano Concerto No.2-2 Op.21
	2	B. Bartók-The Miraculous Mandarin Op.19, Sz 73, "The tramps leap out, seize the Mandarin and tear him away from th girl"	
	3	K. Stockhausen-Klavierstücke IX	
7	1	K. Stockhausen-Kontakte	Ennio Morricone-Cinéma Paradiso
	2	A. Schönberg-Pierrot Lunaire, Op.21 No.13 "Enthauptung"	
	3	E. Varese-Arcana	
8	1	Stravinsky-Le Sacre Du Printemps, Première Partie, "Les augures printaniers(Danses des adolescentes)"	F. Chopin-Piano Concerto No.1-2 Op.11
	2	Verdi-Requiem No.2 "Dies Irae"	
	3	A. Schönberg-Pierrot Lunaire Op.21 No.13 "Enthauptung"	
9	1	A. Schönberg-Pierrot Lunaire Op.21 No.13 "Enthauptung"	L.v. Beethoven-Piano Concerto No.5-2 Op.73
	2	Verdi-Requiem No.2 "Dies Irae"	
	3	K. Stockhausen-Kontakte	
10	1	A. Schönberg-Pierrot Lunaire Op.21 No.13 "Enthauptung"	Ennio Morricone-Cinéma Paradiso
	2	Verdi-Requiem No.2 "Dies Irae"	

자극성 음악의 선곡은 연구자가 준비한 40여곡 가운데 각 부적 상황의 부적 정서에 상응하는 12곡을 대상자가 선정하여 강도 높은 자극의 정도를 지닌 현대 음악이 주를 이루었으며, 진정성 음악은 준비된 20여곡 가운데 선호에 따른 4곡을 대상자가 선정하였다. 부적 상황의 작성은 대상자의 주요 증상과 관련하여 대상자가 가장 어려워하는 부적 상황을 중심으로 작성되었다(표2, 표3).

< 표 3> 회기별 다루어진 대상자의 부적 상황

회기	부적 상황1	부적 상황2	부적 상황3
3	식사 도중의 어려움 식후	0~10분간 폭식/구토 욕구	
4	식후 0~10분 폭식/구토 욕구	식후 10~20분 폭식/구토 욕구	식후 20~30분 폭식/구토 욕구
5	간식 도중의 어려움	간식 후 0~15분 폭식/구토 욕구	간식 후 15~30분 폭식/구토 욕구
6	저녁 9시 폭식/구토 욕구	밤 12시 폭식/구토 욕구	새벽 2시 폭식/구토 욕구
7	3kg의 증가에 대한 두려움	6kg의 증가에 대한 두려움	9kg의 증가에 대한 두려움
8	눈앞의 음식-폭식/구토 욕구	TV속 음식-폭식 욕구	미래에 대한 두려움과 공포감
9	따돌림에 대한 공포	무시당할 것에 대한 괴로움	13kg의 증가에 대한 두려움
10	13kg의 증가에 대한 두려움	17kg의 증가에 대한 두려움	

연구 결과

1. MR 과정 내 부적 정서 변화

(1) 자극성-진정성 MR 내 부적 정서 변화

연구 결과, 음악회상기법의 자극성-진정성 음악회상 내 부적 정서는 감소하였다. 불안은 자극성 음악회상의 중-후반부와 진정성 음악회상의 초-중반부 감소율이 9.09로 동일하게 감소했으며, 진정성 음악회상의 중-후반부는 7.27의 감소율을 보였다. 불안은 자극성 음악회상의 중-후반부와 진정성 음악회상의 초-중반부의 영향을 고루 받으며, 진정성 음악회상의 중-후반부는 비교적 영향을 덜 받아 감소하였다. 분노는 28.18로 가장 많은 감소율을 보이며, 자극성 음악회상의 영향을 가장 많이 받아 감소하였다. 호흡을 제외하면 진정성 음악회상의 초-중반부에서 분노의 감소율이 8.18로 상대적으로 가장 낮은 감소율을 보였다. 분노는 불안에 비해 진정성 음악회상의 초-중반보다 중-후반부의 영향을 더 받아 감소하였다. 우울은 자극성 음악회상의 초-중반부에 가장 감소율이 높다. 그 다음으로 우울이 영향을 받는 순서는 진정성 음악회상의 초-중반, 자극성 음악회상의 중-후반, 진정성 음악회상의 중-후반 순이다. 우울과 불안은 진정성 음악회상의 중-후반부에 감소율이 가장 낮다. 진정성 음악회상의 중-후반부가 우울과 불안에 상대적으로 가장 낮은 영향을 미치며, 이에 비해 분노는 진정성 음악회상의 중-후반부에 영향을 좀더 받아 진정의 효과를 얻는다. 평균변화율1은 자극성 MR의 초-중반, 중-후반, 자극성 MR의 후반에서 진정성 MR의 초반, 진정성 MR의 초-중반, 중-후반 사이의 평균 변화율을 가리킨다. 평균변화율1에서 가장 높은 감소율을 보이는 지점은 불안, 분노, 우울 모두 자극성 음악의 초-중반 부분이며, 각각 평균 10.90, 11.81, 7.27로 감소하였다(표4)(그림2).

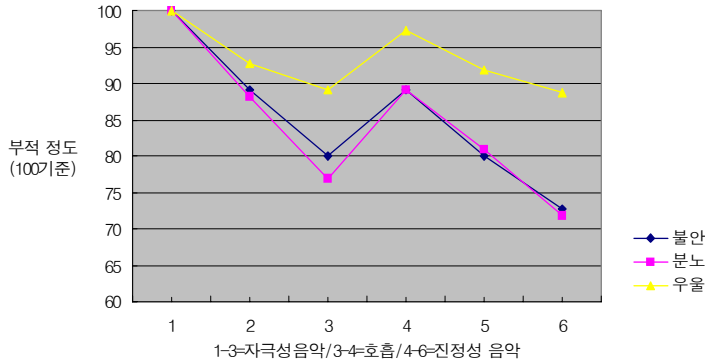
< 표 4 > 자극성-진정성 MR 내 대상자의 부적 정서 변화

회기*	부적정서	자극성 MR			변화율	진정성 MR			변화율	최종변화율
		초	중	후		초	중	후		
6-A-2	불안	70	60	50	-20	60	50	50	-10	-20
	분노	10	10	5	-5	20	20	10	-10	0
	우울	20	20	10	-10	20	30	40	+20	+20
6-A-3	불안	50	40	30	-20	40	30	30	-10	-20
	분노	50	10	0	-50	0	0	0	0	-50
	우울	40	10	10	-30	40	10	30	-10	-10
7-B-1	불안	100	80	70	-30	80	70	60	-20	-40
	분노	0	0	0	0	0	0	10	+10	+10
	우울	0	20	30	+30	20	30	30	+10	+10
8-A-2	불안	80	70	60	-20	70	60	60	-10	-20
	분노	90	80	60	-30	80	70	60	-20	-30
	우울	80	80	60	-20	60	60	50	-10	-30
8-A-3	불안	95	80	70	-25	80	75	60	-20	-35
	분노	80	70	60	-20	70	60	50	-20	-30
	우울	90	80	80	-10	80	70	70	-10	-20
8-B-1	불안	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	분노	80	70	50	-30	80	60	40	-40	-40
	우울	20	20	20	0	20	20	10	-10	-10
9-B-1	불안	90	80	60	-30	70	60	40	-30	-50
	분노	90	70	50	-40	80	70	50	-30	-40
	우울	80	60	40	-40	80	70	30	-50	-50
9-B-2	불안	80	70	60	-20	80	60	50	-30	-30
	분노	100	90	90	-10	90	80	80	-10	-20
	우울	90	80	90	0	90	80	90	0	0
9-B-3	불안	30	20	20	-10	30	20	10	-20	-20
	분노	100	90	80	-20	100	90	70	-30	-30
	우울	80	70	80	0	80	70	70	-10	-10
10-A-1	불안	80	60	50	-30	60	50	40	-20	-40
	분노	80	70	50	-30	60	40	30	-30	-50
	우울	90	80	60	-30	80	70	60	-20	-30
10-A-2	불안	100	95	85	-15	85	80	75	-10	-25
	분노	90	80	70	-20	70	70	60	-10	-30
	우울	100	90	90	-10	90	90	85	-5	-15
평균 변화율1	불안	-10.90	-9.09	+9.09	-9.09	-7.27				
	분노	-11.81	-11.36	+12.27	-8.18	-9.09				
	우울	-7.27	-3.63	+8.18	-5.45	-3.18				
합계		-9.99	-8.02	+9.84	-7.57	-6.51				
					-20.00				-16.36	-27.27
평균 변화율2	불안				-23.18				-17.27	-28.18
	분노				-10.90				-8.63	-13.18
합계					-18.02				-14.08	-22.87

[구분: 회기-A:회기 시간 내 MR/ B:회기 시간 외 MR-번호]

*본 과정은 4회기부터이며, 공란 없이 부적 정서 변화를 기록한 음악회상기록지를 중심으로 게재한다.

<그림2> 자극성-진정성 MR기법을 통한 대상자의 부적 정서 평균변화율



(2) 각 회기 내 부적 상황에 대한 부적 정서 변화

각 회기 내 이루어진 부적 상황에 대한 부적 정서의 변화 결과를 보면, 분노가 평균적으로 43.44로 가장 많은 감소율을 보였으며, 이어서 불안이 37.81, 우울이 35.11의 감소율을 차례로 보였다. 앞에서 살펴본 자극성-진정성 음악회상 내 대상자의 불안, 분노, 우울은 각각 27.27, 28.18, 13.18로 변한 바 있다. 두 결과 모두에서 분노는 가장 많은 감소율을 보였으며, 그 다음으로 불안, 우울 순으로 감소율을 보였다. 이는 자극성-진정성 음악회상 내 대상자의 부적 정서 변화가 단계Ⅲ의 음악회상 과정 내 부적 정서 변화를 음악회상기록지로 측정된 것이며, 회기 시간 내 음악회상기법을 통한 각 부적 상황의 부적 정서 변화는 단계Ⅱ, Ⅲ을 모두 포함한 음악회상기법을 통하여 회기시간 내 부적 정서 변화를 측정된 것이기 때문이다. 즉 한 단계 내에서의 부적 정서 변화량보다 단계Ⅰ,Ⅱ, Ⅲ을 모두 총괄한 음악회상기법의 전 과정이 부적 정서의 경감에 보다 효과적이었다(표5).

< 표 5 > 회기 시간 내 MR기법을 통한 각 부적 상황의 부적 정서 변화

회기	부적 상황	부적정서	VAS(15)		백분율(100%)		변화율
			사전	사후	사전	사후	
4	3	불안	15.0	9.8	100.00	65.33	-34.67
		분노	15.0	6.9	100.00	46.00	-54.00
		우울	11.3	6.6	75.33	44.00	-31.33
	1	불안	11.7	6.9	78.00	46.00	-32.00
		분노	10.6	4.4	70.66	29.33	-41.33
		우울	6.4	4.7	42.66	31.33	-11.33
5	2	불안	15.0	5.9	100.00	39.33	-60.67
		분노	15.0	5.0	100.00	33.33	-66.67
		우울	12.9	5.6	86.00	37.33	-48.67
	3	불안	13.4	5.8	89.33	38.66	-50.67
		분노	15.0	6.9	100.00	46.00	-54.00

		우울	10.0	4.9	66.66	32.66	-34.00	
		불안	14.3	8.4	95.33	56.00	-39.33	
	1	분노	8.8	3.8	58.66	25.33	-33.33	
		우울	12.4	6.0	82.66	40.00	-42.66	
6	2	불안	12.1	7.6	80.66	50.66	-30.00	
		분노	5.8	4.9	38.66	32.66	-6.00	
		우울	9.0	4.7	60.00	31.33	-28.67	
	3	불안	8.8	3.6	58.66	24.00	-34.66	
		분노	1.6	0.4	10.66	2.66	-8.00	
		우울	4.9	3.5	32.66	23.33	-9.33	
	7	1	불안	14.5	9.0	96.66	60.00	-36.66
			분노	10.2	0.8	68.00	5.33	-62.67
			우울	14.7	6.5	98.00	43.33	-54.67
2		불안	15.0	5.3	100.00	35.33	-64.67	
		분노	12.6	0.2	84.00	1.33	-82.67	
		우울	15.0	2.4	100.00	16.00	-84.00	
3		불안	13.3	6.2	88.66	41.33	-47.33	
		분노	10.6	1.2	70.66	8.00	-62.66	
		우울	10.3	7.4	68.66	49.33	-19.33	
8	1	불안	15.0	7.3	100.00	48.66	-51.34	
		분노	12.3	3.5	82.00	23.33	-58.67	
		우울	13.9	6.4	92.66	42.66	-50.00	
	2	불안	9.9	7.7	66.00	51.33	-14.67	
		분노	14.2	9.1	94.66	60.66	-34.00	
		우울	12.2	9.4	81.33	62.66	-18.67	
	3	불안	15.0	10.3	100.00	68.66	-31.34	
		분노	12.1	7.6	80.66	50.66	-30.00	
		우울	15.0	12.2	100.00	81.33	-18.67	
9	1	불안	11.1	7.8	74.00	52.00	-22.00	
		분노	5.3	2.1	35.33	14.00	-21.33	
		우울	12.9	6.3	86.00	42.00	-44.00	
	2	불안	8.5	4.6	56.66	30.66	-26.00	
		분노	11.4	3.8	76.00	25.33	-50.67	
		우울	8.0	2.3	53.33	15.33	-38.00	
	3	불안	15.0	11.4	100.00	76.00	-24.00	
		분노	15.0	11.2	100.00	74.66	-25.34	
		우울	15.0	13.6	100.00	90.66	-9.34	
10	1	불안	12.8	3.4	85.33	22.66	-62.67	
		분노	10.8	4.3	72.00	28.66	-43.34	
		우울	13.4	3.0	89.33	20.00	-69.33	
	2	불안	15.0	12.3	100.00	82.00	-18.00	
		분노	15.0	7.9	100.00	52.66	-47.34	
		우울	15.0	12.0	100.00	80.00	-20.00	
평균변화율							불안	-37.81
							분노	-43.44
합계							우울	-35.11
								-38.78

(3) 전체 회기의 부적 상황에 대한 정서 변화

전체 회기의 부적 상황에 대한 정서 변화를 측정하기 위하여 회기 내에 다루어진 13개의

부적 상황과 회기 내에서 직접 다루지 않은 12개의 부적 상황의 목록이 작성되었으며, 25개의 부적 상황에 대한 정서 변화가 1회기와 10회기의 사전사후 검사를 통해 측정되었다. 전체 회기를 통해 평가된 부적 상황에 대한 부적 정서 변화에서 총 감소율의 평균은 불안, 분노, 우울이 각각 51.63, 57.04, 52.82로, 회기 내 직접적으로 다룬 부적 상황과 직접적으로 다루지 않은 부적 상황에 대한 대상자의 부적 정서는 모두 감소하였다(표6).

< 표 6 > MR기법의 시간차에 따른 부적 정서의 총 변화율

	자극성-진정성 음악회상 내 부적 정서 변화	회기시간 내 부적 상황에 대한 부적 정서 변화	전체 회기의 부적 상황에 대한 부적 정서 변화
평균변화율	불안 27.27	37.81	51.63
	분노 28.18	43.44	57.04
	우울 13.18	35.11	52.82
총 변화율	22.87	38.78	53.83

(4) 전체 회기의 일반적인 부적 정서 변화

전체 회기에 대해 일반적인 불안, 분노, 우울의 심리척도 검사 결과에서 불안은 특성 불안이 상태 불안보다 좀더 높은 감소율을 보였다. 분노에 있어서 분노-억제가 18.75, 분노-표출이 15.63, 분노-통제가 9.37의 감소율을 보였으며, 우울에서 자존감 요소가 가장 높은 증가율을 보였다.

결론

본 연구는 부적 정서의 경감을 통한 정서 조절의 음악치료기법으로서 음악회상기법을 고안하고, 이를 신경성 식욕부진증 환자의 부적 정서에 적용하였다. 그 결과 대상자의 불안, 분노, 우울의 부적 정서는 감소하였다.

첫째, 자극성 음악회상 내 대상자의 부적 정서는 감소하였다. 불안, 분노, 우울 모두 자극성 음악회상의 초-중반에 가장 많은 부적 정서의 감소율을 보였다. 자극성 음악회상 과정과 진정성 음악회상 과정을 모두 합한 결과에서도 마찬가지로, 자극성 음악회상의 초-중반에서 부적 정서의 감소율이 가장 높게 나타났다.

둘째, 진정성 음악회상 내 대상자의 부적 정서는 감소하였다. 불안은 진정성 음악회상 초-중반의 영향을 좀더 받아 감소했으며, 분노는 진정성 음악회상 중-후반의 영향을 좀더 받아 감소했고, 우울은 진정성 음악회상의 초-중반에 영향을 좀더 받아 감소했다.

셋째, 대상자의 부적 상황에 대한 부적 정서는 감소하였다. 회기시간 내 음악회상기법을 통해 대상자의 부적 상황에 대한 부적 정서는 감소했으며, 이 보다 더 높은 비율로 전체 회기를 통한 대상자의 부적 상황에 대한 부적 정서는 감소했다.

넷째, 전체 회기의 일반적인 부적 정서에 대한 불안, 분노, 우울척도 점수는 모두 긍정적인 방향으로 변화했다. 불안에서는 특성 불안이, 분노에서는 분노-억제와 분노-표출이, 우울에서는 자존감과 동기적 증상 면이 가장 많은 긍정적 변화를 나타냈다.

결론적으로, 음악회상기법을 통해 대상자의 부적 정서는 감소하였다. 부적 상황에 대한 대상자의 불안, 분노, 우울의 부적 정서는 자극성 음악회상과 진정성 음악회상 과정에서 감소하였으며, 이를 통해 회기 시간 내 부적 상황에 대한 부적 정서가 감소되었고, 전체 회기를 통해 부적 상황에 대한 부적 정서가 감소됨으로써 일반적인 부적 정서가 감소하였다.

불안, 분노, 우울과 같은 부적 정서는 식이장애에만 국한된 문제가 아니며, 많은 병리의 주 증상 혹은 부수적 증상 및 원인과 밀접하게 연관되어 있다. 부적 정서의 조절 문제는 병리적 수준 뿐 아니라 일반인의 일상 수준에까지 그 정도가 광범위하므로 음악회상기법은 다양한 임상 대상에 응용 및 활용가능하다. 환자의 주 증상을 치료하기에 앞서 치료에 방해가 되는 부적 정서의 경감을 위해 활용가능하며, 만성 또는 반복적인 분노로 어려움을 겪는 대상자에게 적용가능하다. 일시적인 불안이나 분노로 인해 일상생활에 어려움을 느끼는 일반인 대상의 단기적인 접목 또한 가능하며, 부적 정서로 인한 충동 조절에 어려움을 보이는 청소년이나 재소자들에게도 적용가능하다. 물리적인 음악이 아닌 마음과 정신, 머리 속의 상상을 통해 음악을 재현해 낸다는 점에서 청각 장애인이나 청각에 어려움을 보이는 대상자들에게 활용가능하며, 청각 장애인에게는 정서 조절의 차원 뿐 아니라 정적 정서의 유지와 확장을 목적으로 다양한 음악 요소를 이용한 창조적 음악회상기법이 활용가능하다.

참고 문헌

- 장갑원 (1992). 자극성 침체성 음악이 긍정적 부정적 정서의 유발에 미치는 영향. 중앙대학교 박사학위논문.
- Benenzon, R. O. (1997). *Music Therapy Theory and Manual*(2nd ed.). Springfield, Illinois: C. C. Thomas Pub.
- Berkowitz, L. (1993). Pain and Aggression: Some Findings and Implications. *Motivation and Emotion, 17*, 277-293.
- Boxil, E. H. (1985). *Music Therapy for the Developmentally Disabled*. Rockville, MD: Aspen Systems.
- Bruscia, K. E. (1989). *Defining Music Therapy*. Phoenix ville, PA: Barcelona Pub.
- Caspy, T., Pelee, E., Schlam, D., & Goldberg, J. (1988). Sedative and Stimulative

- Music Effects: Differential Effect on Performance Impairment Following Frustration. *Motivation and Emotion*, 12(2), 123-138.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and Emotion Regulation in Developmental Psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Copland. (1994). Music and Imagination. Harvard University Press. 음악과 상상력. 교육과학사. (원저 1952 출판)
- Iwanaga, M., Ikeda, M., & Iwaki, T. (1996). The Effects of Repetitive Exposure to Music on Subjective and Physiological Responses. *Journal of Music Therapy*, 33(3), 219-230.
- Le Doux, J. E. (1989). Cognitive-Emotional Interactions in the Brain. *Cognition and Emotion*, 3, 267-289.
- Lorch, C. A., Lorch, V., Diefendorf, A. O., & Earl, A. O. (1994). Effect of Stimulative and Sedative Music on Systolic Blood Pressure, Heart Rate, and Respiratory Rate in Premature Infants. *Journal of Music Therapy*, 31(2), 105-118.
- McFarland, R. A. (1984). Effects of Music upon Emotional Content of TAT Stories. *Journal of Psychology*, 116, 227-234.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. In N. A. Fox, *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*, 25-52. Chicago: The University of Chicago Press.