

The Effects of a Group music psychotherapy program on Parenting Stress, and Self-Efficacy in Mothers of Children with Disabilities

Yang Ji Eun

Mothers of Children with Disabilities have many difficulties in parenting because of their children's disabilities. The purpose of this study was to examine the effects of a Group music psychotherapy programs on parenting stress and self efficacy, and to explore the experiences of the mothers who participated in the program.

Twenty mothers of children with disabilities participated in this study. These twenty mothers were divided into 10 mothers of each group. The Experimental group participated in the Group music psychotherapy programs, while the control group did not.

The Group music psychotherapy program was implemented for 8 weeks. To prove the effects of the program, pretest-posttest control group design was applied. The differences between pre-test and post-test of two groups were analyzed using independent t-test.

The quantitative results of the study were as follows: First, a significant differences was found between the experimental group and control group in parenting stress level. Second, a significant differences was found between the experimental group and control group in self-efficacy level.

From the qualitative analyses, four themes emerged from the decrement of parenting stress; Positive change of recognition about their children, Getting rid of stress, Keeping their composure, and Sharing of their emotions. And three themes emerged from the increment of self-efficacy; Discovery of oneself, New stimulus, and Mental support.

All the result described above shows that group music psychotherapy program gives positive effect to decrease in parenting stress and also to increase in self-efficacy. And new possibility and effectiveness can be proposed in the music therapeutic approach to the parents of children with disabilities.

[Keyword] mothers of children with disabilities, parenting stress, self-efficacy

그룹 음악심리치료 프로그램이 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향

양지은*

장애아동의 부모, 특히 주양육자가 되는 어머니는 자녀를 양육함에 있어 자녀의 장애로 인해 많은 어려움을 겪는다. 이들은 자녀 양육에 대한 현실적, 심리적 부담감으로 인해 스트레스가 많으며 이로 인해 점차적으로 자신의 능력에 대한 신뢰가 감소되어 무력감을 경험하는 경우가 많다. 본 연구에서는 그룹 음악심리치료 프로그램을 초등학교 특수학급 학부모들에게 적용함으로써 그룹 음악심리치료 프로그램의 실시가 참여자들의 양육 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향을 알아보고 아울러 프로그램에 참여한 참여자들의 경험이 의미하는 바를 알아보았다.

연구 참여자는 경기도 부천시내에 위치한 초등학교 특수학급에 재학 중인 장애아동의 어머니 20명이며 이들을 실험집단과 통제집단에 각각 10명씩 배치하였다. 실험집단의 어머니는 약 8주에 걸쳐 15회기로 진행된 그룹 음악심리치료 프로그램에 참여하였다. 그룹 음악심리치료 프로그램이 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 영향을 측정하기 위한 도구로는 '부모의 양육 스트레스 척도(Parenting Stress Index/Short Form: PSI/SF)'(Abidin, 1990)와 '자기효능감 척도(The Generalized Self-Efficacy Scale: GSE)'(Tipton & Worthington, 1984)를 사용하였다. 결과의 검증을 위하여 실험집단의 사전 사후 차이점수와 통제집단의 사전 사후 차이점수에 대해 독립표본 t검정을 실시하였다. 한편 그룹 음악심리치료 프로그램 참여자(실험집단)의 양육 스트레스와 자기효능감의 구체적인 변화를 알아보기 위하여 연구자가 개발한 프로그램 평가 질문지를 참여자들이 작성하도록 하였으며 프로그램의 마지막 세션에서 실시한 그룹 토론을 통해 얻게 된 내용을 녹음하여 자료를 수집한 후 전사된 자료를 바탕으로 알아보았다. 본 연구의 결과는 첫째, 그룹 음악심리치료 프로그램에 참여한 장애아동의 어머니(실험집단)의 양육 스트레스, 자기효능감의 변화정도는 통제집단의 양육 스트레스, 자기효능감의 변화정보다 유의하게 큰 것으로 나타났다. 둘째, 그룹 음악심리치료에 참여한 어머니들의 경험에 대한 프로그램 평가 질문지와 녹취 자료를 분석한 결과 양육 스트레스의 감소에 영향을 준 구체적인 경험의 변화는 '자녀에 대한 인식의 긍정적인 변화', '스트레스의 해소', '삶의 여유 공간 인식', '감정의 공유'의 4개의 하위영역으로 나타났다. 또한 자기효능감의 증진에 영향을 준 구체적인 경험의 변화는 '나의 발전', '새로운 자극', '심리적 지지'의 3개의 하위영역으로 나타났다. 평가 질문지와 녹취 전사본에서 도출된 내용들의 의미를 고찰해 볼 때 그룹 음악심리치료 프로그램에 참여한 장애아동의 어머니들은 자녀 양육에 있어 스트레스가 감소되고 자신감이 증진됨을 경험하였음을 알 수 있었다. 이와 같은 연구결과는 장애아동의 양육으로 심리적인 부담감과 스트레스를 경험하고, 자기 자신에 대한 믿음이 부족한 어머니들에게 그룹 음악심리치료 프로그램을 이들의 정서적인 안정과 자신감 획득에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 것을 시사한다.

[핵심어] 장애아동 어머니, 양육 스트레스, 자기효능감

* 부천 상원초등학교 특수교사, 음악치료사

한 가정에 장애아동이 태어나면 그 가족 구성원들은 감당하기 어려운 지속적인 고통과 순간순간의 위기에 봉착하게 된다. 특히, 그 부모들은 장애 자녀의 존재를 자연스럽게 받아들이기까지 좌절, 분노, 죄책감, 마음의 갈등, 정서적 불안정, 가정의 불화, 사회에서의 도피적인 태도, 의욕의 상실, 자살충동심기, 인생의 패배감 등 다양한 정서적 상태를 경험하게 된다(임창덕, 2000). 부모들은 이러한 정서적인 단계들을 거쳐 마침내 장애 자녀를 수용하는 단계에 이르기도 하지만(Batshaw, Perret & Trachtenberg, 1992) 장애아동 양육을 둘러싼 현실적 어려움과 제약으로 인해 대부분의 장애아동 부모들은 만성적이고 일상적인 스트레스 상태에 머물러 있게 된다(Tolman & Rose, 1985). 또한 많은 연구들에서 장애아동의 출생과 양육 부담은 장애아동의 부모와 가족들에게 지속적인 어려움을 경험하게 하는 양육 스트레스를 부여할 뿐만 아니라(Crnic, Friedrich & Greenberg, 1983; Harris & McHale, 1989) 가족 구성원들 사이, 가족과 친척 또는 이웃과의 대화두절, 장애아동을 돌보는 데 따른 많은 시간소요와 과중한 역할 책임은 어머니의 심리적 고통을 조장하여 가족과의 관계 또는 부부관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 하였다(Bristol 외., 1984).

특히, 장애아동의 출생으로 인한 장애아동 어머니의 부담감과 현실적인 어려움은 다른 가족구성원이 경험하는 그것에 비해 더욱 큰 경우가 많다. 이는 장애아동 출생에 따른 부담이 가족 구성원 모두에게 영향을 미치지만 전통적으로 아동 양육에 일차적인 책임을 맡은 주 양육자 즉, 어머니에게 전적으로 그 책임이 부과되고 있기 때문이며(Beckman, 1984) 우리나라의 선행연구 결과 또한 가족 구성원 중 어머니가 느끼는 양육 스트레스는 다른 가족 구성원들보다 더욱 심각한 것으로 나타났다(김명은, 1995; 김희수, 1995; 서혜영, 1991; 윤현주, 2001).

또한 장애 자녀를 둔 부모의 심리 사회적 문제는 상호 순환적이어서 장애아동의 부모는 일차적으로 아동에 의해 영향을 받으며 부모의 반응은 다시 아동에게 영향을 미치게 되어 아동의 교육과 발달에까지 영향을 주게 된다. 즉, 이 순환은 부모와 장애자녀와의 관계에 있어서의 문제로 발전되고, 근본적으로 자녀의 교육과 치료를 방해하는 요인으로 작용한다.

최근에는 또한 장애아동의 교육에 있어 생태학적 관점이 강조되면서 아동을 둘러싼 다양한 환경, 환경과 아동간의 상호작용에 대해 많은 관심이 기울어지고 있다. 그 중에서도 장애아동과 가장 밀접한 관계를 맺고 있는 환경 즉, 가족에 대한 지원이 함께 강조되고 있다. 가족은 서로 의존적인 구성원으로 이루어져 있기에 아동을 둘러싼 가족단위를 지원하고 강하게 함으로써 모든 가족 구성원에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 보기 때문이다. 그러나 그 필요성에 비해 실제적으로 장애 자녀의 부모 혹은 가족 단위로 프로그램화되어 실시되고 있는 예들은 많지 않으며 실시된다 하더라도 대부분의 프로그램은 장애아동 어머니의 심리 상태와 요구에 초점이 맞춰지기보다 아동의 성장과 발달, 장애에 대한 정보나 일반적인 장애 관련 지식을 전달하는 단편적인 교육에 그치는 경우가 많다(김기령, 2003).

장애아동 부모를 위한 심리적, 정서적 치료를 위한 방법은 여러 가지가 있으며

사용되는 매개체 또한 다양하다. 그 중 자신이 처한 환경을 이해할 수 있도록 해주며 자연스럽게 제공되는 음악은 가장 먼저 고려될 수 있는 매개체라고 볼 수 있다. 왜냐하면 음악이라는 환경 안에서 내담자는 스스로 느끼고 자신의 환경을 이해할 수 있으며 이 때, 음악은 긍정적이고 일관된 지지를 경험하게 하고 정서적 안정감과 신뢰감을 형성시켜줌으로써 상호작용 능력을 향상시킬 수 있도록 하기 때문이다. 또한 음악의 구조화된 소리는 감정을 자극하여 마음이나 신체 내의 조화를 가져다주며, 심리적인 문제나 그릇된 긴장을 풀어주어 근본적인 심신을 치유하는 작용을 하기 때문이다(Randall McClellan, 1991). 특히, 집단으로 프로그램이 진행될 때 음악은 자신을 드러낼 수 있는 안전한 도구이기에 예민하고 폐쇄적인 장애아동 어머니에게 집단의 공감대를 형성하여 자신의 내면감정을 표현하고, 정서적 지지와 수용을 경험하게 할 수 있다. 그룹 음악치료 환경에서 음악은 내담자를 돕기 위해 세션에서 주요한 자극으로 사용되는데 첫째, 감정 상태를 인식하고, 표현하고, 탐구하도록 하며 둘째, 문제에 대한 통찰력을 얻을 수 있도록 하고 마지막으로 해결점을 찾고 대처 기술을 습득할 수 있도록 도움을 준다(Borcson, 2004). 아울러 장애아동 어머니를 위한 프로그램이 같은 상황에 놓인 어머니들의 집단으로 이루어질 때 집단의 작용이 구성원들 간의 감정을 공유하도록 유도하고 어머니들의 과도한 기대를 줄일 수 있게 하며 자신의 내부 취약성에 대한 적절한 대응 방법을 배울 수 있게 하고 있다(이준상, 1989). 이러한 지지적 집단치료의 효과는 장애아동 어머니의 태도 변화를 이끌고 궁극적으로 장애아동 행동의 긍정적 변화에 영향을 미칠 수 있을 것이다. 따라서 장애아동 부모의 심리적인 안정과 올바른 자녀 양육 방법을 위한 부모 교육 프로그램이 장애아동의 치료와 함께 실시되어야 할 것이며 이 프로그램은 장애아동 어머니의 심리적, 정신적인 요구에 맞는 구체적인 접근으로 이루어져야 할 것이다.

이에 본 연구에서는 장애자녀에게 가장 직접적인 영향을 줄 수 있는 주 양육자, 어머니의 과도한 양육 스트레스를 낮추고, 낮은 자기효능감을 증진시킬 수 있는 그룹 음악 심리치료 프로그램을 장애아동의 어머니들에게 적용해 보고, 적용한 프로그램이 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향에 대해 알아보며, 이들이 프로그램에 참여하면서 얻은 경험의 의미를 고찰해 보고자 한다.

연구 방법

1. 연구 대상

연구 참여자는 부천시 원미구에 소재한 SW초등학교, SD초등학교의 특수학급에 입학 된 장애아동의 어머니 20명을 선별하여 실시하였다. 이 때, 각 학교 담임교사와의 면담과 수집한 자료를 통해 어머니의 연령과 교육수준, 가구 수업 정도, 아동

의 연령과 성별, 장애유형 등의 변수를 고려하여 실험집단과 통제집단을 일대일로 대응하여 배치하였다. 본 연구의 실험집단에게 본 연구의 독립변인인 그룹 음악 심리치료 프로그램이 실시되는 동안 통제집단에게는 프로그램이 제공되지 않았다. 본 연구의 대상자인 어머니에 대한 정보는 각 검사자료와 담임교사와의 면접에 의해 <표 1>, <표 2>과 같이 수집되었다.

<표 1> 실험집단의 특성

자녀 이름 (가명)	어머니 특성		가족 특성	자녀 특성			
	연령	학력	월수입(단위:만원)	연령	성 별	장애유형	장애정도
성철(E1)	35세	대졸	4,00 이상	8세	남	지체장애	1급
승철(E2)	38세	대졸	4,00 이상	9세	남	발달장애	1급
수철(E3)	34세	대졸	3,00~4,00	9세	남	발달장애	1급
선철(E4)	35세	대졸	3,00~4,00	9세	남	정신지체	3급
혁철(E5)	36세	고졸	2,00~3,00	10세	남	발달장애	2급
재철(E6)	34세	고졸	1,00~2,00	11세	남	정신지체	1급
원철(E7)	35세	대졸	2,00~3,00	11세	남	정신지체	2급
용철(E8)	38세	대졸	3,00~4,00	12세	남	정신지체	2급
용철(E9)	44세	고졸	2,00~3,00	13세	남	학습장애	.
찬미(E10)	40세	고졸	2,00~3,00	13세	여	학습장애	.

<표 2> 통제집단의 특성

자녀 이름 (자녀)	어머니 특성		가족 특성	자녀 특성			
	연령	학력	월수입(단위:만원)	연령	성 별	장애유형	장애정도
승민(C1)	32세	대졸	200~300	8세	남	정신지체	1급
지희(C2)	34세	대졸	400 이상	8세	여	정신지체	1급
철민(C3)	32세	고졸	200~300	9세	남	발달장애	2급
재민(C4)	35세	대졸	300~400	9세	남	발달장애	1급
해민(C5)	36세	대졸	300~400	9세	남	지체장애	2급
수민(C6)	36세	고졸	200~300	11세	남	정신지체	1급
대민(C7)	38세	대졸	400 이상	11세	남	발달장애	2급
영민(C8)	35세	고졸	300~400	11세	남	학습장애	.
수희(C9)	39세	고졸	100~200	13세	여	정신지체	2급
영희(C10)	41세	대졸	300~400	13세	여	학습장애	.

실험집단인 10명의 SW초등학교 특수학급 학부모들은 이들 자녀의 나이와 장애 정도의 유사성을 고려하여 저학년(1~3학년)과 고학년(4~6학년) 두 개의 그룹으로 5명씩 나뉘었으며 동일한 프로그램이 제공되었다.

2. 연구 설계

본 연구를 위한 실험 및 자료 수집은 2006년 6월 말부터 2006년 8월 말까지 3개월간 실시되었으며 대상자 선정 및 사전검사는 2006년 9월 2일부터 8일까지 1주간에 걸쳐 실시되었고, 본 연구의 중재인 그룹 음악심리치료 프로그램은 2006년 9월 초부터 2006년 11월 초까지 약 10주에 걸쳐 실시되었다. 사후검사는 프로그램이 끝난 후 1주 동안 실시하였다.

프로그램에 참여한 대상자들의 경험적 의미를 고찰하기 위해 프로그램의 종결 후 프로그램에 참여하였던 참여자들을 대상으로 프로그램 평가 질문지를 나눠주어 작성할 수 있도록 하였다. 질문에 포함된 질문은 참여자들이 응답의 방향을 결정할 수 있도록 허용하는 질문형태로서 구체적인 예로는 ‘프로그램이 양육 스트레스에 미친 효과’, ‘자기효능감에 미친 효과’, ‘기억에 남는 음악활동’, ‘음악의 역할’, ‘그룹원이 자신에게 미친 영향’ 등이 있다. 또한 마지막 15회기 프로그램의 세션을 녹음하여 그 내용을 토대로 경험적 의미 고찰을 위한 자료를 수집하였다.

그룹 음악심리치료 프로그램이 실시되는 장소는 SW 초등학교 특수학급으로 교실의 내부가 밖에서 보이지 않도록 차단막이 설치되어 있었고, 음악 심리치료 프로그램에 필요한 여러 가지 악기들이 구비되어 있는 장소였다. 프로그램 참여자가 장애아동 어머니임을 고려하여 자녀를 돌보는 문제로 프로그램 참여에 방해를 받지 않도록 기본적으로 장애자녀가 학교 일과 중에 있는 시간에 프로그램이 이루어지게 하였고, 장애자녀의 방과 후 시간에 프로그램이 실시되는 경우에는 장애아동의 수업보조 경험이 있는 특수교육 보조 교사 2인이 프로그램이 이루어지는 동안 참여자의 장애자녀를 교내의 놀이공간에서 보살피도록 하는 탁아서비스를 제공하였다.

3. 프로그램의 절차 및 내용

장애아동 어머니의 양육 스트레스의 감소와 자기효능감 증진을 위한 그룹음악심리치료 프로그램은 총 15회기로 구성하였으며 소개 및 도입, 자기 인식 및 감정의 경험, 자기 노출, 지지적인 그룹의 경험, 인식의 전환 및 종결로 총 5단계를 나누어 실시하였다. 본 프로그램에서 활용된 그룹 음악 심리치료 활동으로는 음악 감상, 노래 심리치료(노래 부르기, 노래 대화하기, 노래 회상하기, 노래 즉흥 연주, 노래 만들기, 가사 토의하기), 악기 연주, 신체활동, 즉흥 연주 등이 있다.

첫 번째, 소개 및 도입 단계에서는 프로그램의 필요성과 목표, 프로그램이 진행되는 환경을 그룹 구성원들에게 소개하고, 구성원들과 치료사, 구성원들 간의 긍정적인 관계를 형성하는 단계를 의미한다. 이 단계에서 치료사와 구성원들은 신뢰감을 형성하여 자신을 방어하지 않는 진실한 내면의 감정을 보일 수 있는 관계를 형성할 수 있도록 한다. 첫 단계 프로그램에 사용되는 활동은 감상을 통한 심신의 이완, 구성원들이 선호하는 노래 부르기, 음악에 맞춰 간단한 동작 모방하기 등이 있다. 이 때 음악은 심리적, 생리적 동질성을 느낄 수 있는 음악으로 선택을 하되, 심리적으로 크게 부담을 주지 않는 가벼운 음악부터 사용한다. 총 2회기로 진행된다.

두 번째, 자기 인식 및 감정의 경험 단계는 각 내담자들이 가지고 있는 심리적인 주제들을 찾아가고 탐색해 보는 단계이다. 이 단계에서는 구성원들이 자신의 과거와 현재의 모습들을 음악을 통해 돌이켜 보면서 자신의 모습과, 상황, 환경 등을 인식하고, 자신이 내면화시키고 노출시키지 못하고 있는 감정과 심리적 주제에 어떤 것들이 있는지 치료사, 다른 구성원들과 함께 탐색해 본 후 그 감정들을 경험해보게 된다. 이런 자기 인식과 감정의 경험을 통해 구성원들은 지금껏 바로 인식하지 못했던 혹은 애써 회피하려고 했던 자신의 감정을 직면하게 되고, 그러한 감정을 유도하는 근본적인 심리적 문제를 표면 위로 끌어올리게 된다. 또한 그룹 안에서 경험하게 되는 감정은 다른 구성원들과 함께 공유됨으로써 구성원들 사이의 신뢰감 또한 증진시킬 수 있게 된다. 이 때, 내담자가 가지고 있는 심리적 주제에 맞는 가사나 구조 및 환자의 특정한 중요경험과 연관된 음악을 사용함으로써 내담자로 하여금 음악 안에서 동질성을 느끼게 하고, 음악을 통해 감정을 최대한 고조시켜서 감정의 정화를 이끌어 낼 수 있도록 유도한다. 또한 그룹 즉흥연주를 통해 언어로 표현할 수 없는 감정과 심리적인 주제들을 음악으로 표현할 수 있는 기회를 갖도록 한다. 총 4회기로 진행된다.

세 번째, 자기 노출 단계이다. 이 단계에서는 경험해 보고 확인한 감정 및 심리적 주제들을 직접 언어화시키거나 노래 속에 반영시켜서 노출하는 단계이다. 이 단계에서는 노래 심리치료 중에서도 노래 대화하기, 노래 만들기, 가사 토의하기 등의 음악 활동을 사용하게 된다. 내담자는 자신의 주제와 맞는, 혹은 자신의 주제를 이끌어 내는 노래나 연관성을 갖는 음악을 통해 감정을 노출한다. 치료사는 구성원들의 내면화되어 있고, 모호했던 감정이나 주제들을 언어화시키고 음악적 구조 안에서, 혹은 음악적 도구를 통해 자기를 노출하도록 유도하고 이를 통해 내담자들은 내적 심리 상태에 대한 진정한 통찰을 얻을 수 있다. 총 4회기로 진행된다.

네 번째, 지지적 그룹의 경험 단계이다. 이 단계에서는 치료사와 다른 구성원들 사이에서 형성된 신뢰감을 바탕으로 서로에게 힘이 되어 줄 수 있는 지지적 그룹을 형성하고 구성원들의 지지를 경험하는 단계이다. 이 단계를 통해 구성원들은 함께하는 그룹에 대한 소속감을 느끼고, 집단의 작용을 통해 구성원들간의 감정이 공유되며 내담자의 잘못된 인식이나 자신의 내부 취약성에 대한 적절한 대응 방법을 배울 수 있게 할 수 있다. 합창하기와 합주하기를 통해 공통된 음악적 경험 느끼기, 악기 연주와 노래 부르기를 통해 다른 구성원을 지지하기, 동료의 동작 모방하

기, 감정이나 느낌 나누기 등의 활동으로 진행되며 총 3회기로 이루어진다.

마지막으로 인식의 전환 및 종결 단계이다. 이 단계에서는 구성원들이 음악 심리 치료 프로그램이 진행되었던 동안 나타났던 심리 상태, 감정, 부정적인 양상의 변화를 경험하고 서로 이야기해 보는 시간을 갖는다. 내담자들은 음악이 자신의 감정 및 심리적 주제를 노출함에 있어서 어떤 기능과 역할을 했는지에 대해 탐색해 보고, 그룹이 함께 한 음악활동들 속에서 어떤 경험을 하게 되었는지, 특히 음악적 경험을 통해 특정한 변화가 생겼는지에 대해서 알아본다. 총 2회기로 진행된다.

본 프로그램의 회기별 음악 목록 및 활동은 <표 3>과 같고, 각 회기별 소요시간은 50분이다.

<표 3> 각 단계별 목표 및 회기별 프로그램의 주요 활동

단계	단계별 목표	회기	활동 및 사용한 음악
1단계	·소개 및 도입 프로그램과 그룹 구성원의 소개/ 치료사와 구성원들간의 신뢰감 형성	1	· 자기소개 및 프로그램 소개하기 · 긴장이완 및 신체활동(Movement) · 생상스 '백조', 스티브 바라칸 '휘슬송'
		2	· 노래 부르기 · 악기연주 · 유리상자 '아름다운 세상'
2단계	·자기 인식 및 감정의 경험 구성원들의 양육과 자기 효능감에 관련된 심리적 주제 탐색 및 감정의 경험/그룹 안에서 경험하는 감정을 다른 구성원들과 공유하면서 구성원들 간의 신뢰감 증진	3	· 음악 감상 · 인생 그래프 그리기 · 즉흥연주 · 김민기 '봉우리'
		4	· 음악 감상 · '나의 꿈' 이야기 · 노래 부르기 · 카니발 '거위의 꿈'
		5	· 노랫말 채우기(fill-in-the-blank) · 악기연주 및 즉흥연주 · 권진원 '살다보면'
		6	· 음악과 상상(Music and Imagery) · 이루마 'I'
3단계	·자기 노출 구성원들이 경험하고 확인한 감정 및 심리적인 주제들을 언어로 표현하거나 노래 속에 반영하여 심리상태에 대한 진정한 통찰력 획득	7	· 노래 부르기 · 가사 토의하기(Song Discussion) · 윤상 '한 걸음 더'
		8	· 노래 변주(Song Variation) · 톤차임 연주하기 · 들국화 '내가 찾는 아이'
		9	· 음악 감상 · 노래, 랩 부르기, 나에게 편지 쓰기 · 신해철 '나에게 쓰는 편지'
4단계	·지지적 그룹의 경험	10	· 노래 부르기 · 가사 만들기(Song Writing) · 이승환 '내가 바라는 나'
		11	· 가사 만들기(Song Writing)

	치료사와 구성원들 사이에서 형성된 신뢰감을 바탕으로 지지적 그룹의 힘을 경험/구성원의 잘못된 인식이나 내부의 취약성에 대한 적절한 대응 방법 습득		· 상대방에게 노래 불러주기 · 레조네이트 벨 연주하기 · 소리엘 '위로송'
		12	· 즉흥 노래 만들기 · 악기연주
		13	· 가사 만들기(Song Writing) · 노래로 상대방 칭찬하기 · 영화 열거적인 그녀 OST 中 '같은 맘으로'
5단계	·인식의 전환 및 종결 구성원들의 심리상태, 감정, 부정적인 양상의 변화에 대한 경험 나누기.	14	· 노래 부르기 · 가사 토의하기(Song Discussion) · 권진원 '새로운 날들을 위하여'
		15	·토의하기(Discussion) & 종료식

4. 자료 분석

그룹 음악심리치료 프로그램의 적용 여부에 따라 초등학교 특수학급에 재학 중인 장애아동 어머니의 양육 스트레스 및 자기효능감 수준에 있어서 차이를 보이는지 알아보기 위해 수집된 본 연구의 모든 양적인 자료에 대한 분석은 SPSS for Window 12.0을 이용하여 통계처리 되었다. 그룹 음악심리치료 프로그램의 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단 어머니들을 대상으로 실시되는 양육 스트레스 검사 및 자기효능감 검사에 있어서 실험집단의 사전 사후 차이점수와 통제집단의 사전 사후 차이점수에 대해 독립표본 t검정을 실시하여 프로그램의 실시 전과 실시 후의 실험집단과 통제집단의 점수 차이가 의미하는 바를 분석하였다.

본 연구의 질적 연구 자료는 마지막 15회기 프로그램의 세션을 녹음하여 그 내용을 토대로 수집하였다. 마지막 세션은 그 동안의 그룹 음악심리치료 프로그램을 통해 참여자들이 변화된 모습들을 토론을 통해 이야기해 보는 시간이었고, 5명씩 두 그룹이 세션에 참석하여 토론이 이루어졌으며 소요 시간은 약 1시간가량이었다. 여러 명이 함께 이야기 한 내용을 녹음하게 되므로 전사 시 어떤 내용을 누가 말한 내용인지 명확히 파악하는 것을 돕도록 토론 시 참여자가 앉은 순서대로 미리 좌석배치도를 그리고, 각 참여자가 이야기할 때 참여자의 이름과 핵심 내용의 주요어를 별도의 노트에 기록하였다. 녹음된 테이프 자료는 모두 그대로 전사되었으며 전사된 자료의 양은 글자크기 10, 줄 간격 160, 자간 0, 장평 100으로 작성했을 때 A4 용지 14쪽에 달했다. 전사된 내용의 신뢰도를 확보하기 위하여 이화여대 음악치료교육 5학기 재학생 1인이 녹음내용과 전사본이 일치하는지 여부를 확인하였다.

연구 결과

1. 양육 스트레스의 변화

그룹 음악심리치료 프로그램이 초등학교 특수학급 학부모의 양육 스트레스에 미치는 영향에 대한 검증결과는 <표 4>에 제시된 바와 같다. <표 4>에서 볼 수 있듯이 양육 스트레스에 있어서 실험집단은 사전검사와 사후검사 평균이 각각 115.89($sd=11.97$)와 123.89($sd=10.12$)로 나타났고, 통제집단은 사전검사와 사후검사 평균이 각각 125.67($sd=17.06$)과 118.11($sd=14.31$)로 나타났다. 양육 스트레스 점수에 있어서 실험집단은 사후검사에서 평균 8.00점($sd=12.21$)이 증가하였고, 통제집단은 평균 7.55점($sd=10.37$)이 감소하였으며 그 차이 정도는 유의도 수준 .05에서 통계적으로 유의하였다. 즉 8주 동안 그룹 음악심리치료 프로그램에 참여한 실험집단의 어머니들이 참여하지 않은 통제집단의 어머니들보다 전체적으로 양육 스트레스가 통계적으로 유의하게 감소한 것으로 나타나 그룹 음악심리치료 프로그램을 통한 지원 제공이 초등학교 특수학급 학부모들의 양육 스트레스를 감소시켰음을 알 수 있었다.

<표 4> 실험집단과 통제집단의 양육 스트레스 변화

	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
사전검사	115.89	11.97	125.67	17.06	
사후검사	123.89	10.12	118.11	14.31	2.91*
사전사후 차이	8.00	12.25	-7.55	10.37	

*p < .05

그룹 음악심리치료 프로그램이 초등학교 특수학급 학부모의 자기효능감에 미치는 영향에 대한 검증결과는 <표 5>에 제시된 바와 같다. <표 5>에서 볼 수 있듯이 자기효능감 검사에 있어서 실험집단은 사전검사와 사후검사 평균이 각각 73.46($sd=16.80$)과 76.53($sd=12.43$)으로 나타났고, 통제집단은 사전검사와 사후검사 평균이 각각 77.00($sd=13.40$)과 69.93($sd=12.90$)으로 나타났다. 자기효능감 점수에 있어서 실험집단은 사후검사에서 평균 3.07점($sd=7.04$)이 증가하였고, 통제집단은 평균 7.07점($sd=9.36$)이 감소하였으며 그 차이 정도는 유의도 수준 .01에서 통계적으로 유의하였다. 즉, 8주 동안 그룹 음악심리치료 프로그램에 참여한 실험집단의 어머니들이 참여하지 않은 통제집단의 어머니들보다 전체적으로 자기효능감이 통계적으로 유의하게 증가한 것으로 나타나 그룹 음악심리치료 프로그램을 통한 지원 제공이 초등학교 특수학급 학부모들의 자기효능감을 증가시켰음을 알 수 있었다.

<표 5> 실험집단과 통제집단의 자기효능감 변화

	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
사전검사	73.46	16.80	77.00	13.40	4.32**
사후검사	76.53	12.43	69.93	12.90	
사전사후 차이	3.07	7.04	-7.07	9.36	

**p < .01

2. 그룹 음악심리치료 프로그램 참여자들의 경험적 보고

10명의 연구 참여자들이 그룹 음악심리치료 프로그램에 참여한 경험은 연구문제에 따라 양육 스트레스의 감소와 자기효능감 증진에 대한 경험으로 나누어 분석하였다. 양육 스트레스 감소에 대한 참여자들의 자료를 분석하여 4개의 하위 주제를 도출하였고, 자기효능감 증진에 대한 참여자들의 자료를 분석하여 참여자의 프로그램 참여 경험을 가장 잘 서술할 수 있는 3개의 하위 주제를 도출하였다(<표 6> 참고).

<표 6> 그룹 음악심리치료 프로그램에 참여한 참여자들의 경험

주제	하위 주제	주요 코드
양육 스트레스의 감소	자녀에 대한 인식의 긍정적 변화	치료사와 그룹원들의 공감대 형성을 통해 자녀에 대한 인식 변화; 스스로의 욕심임을 인식; 자녀의 소중함을 깨달음.
	스트레스의 해소	당면한 고민에 대한 솔직한 이야기를 통한 스트레스의 감소; 그룹원이 함께 노래 부르고, 악기 연주하는 활동을 통한 스트레스의 해소.
	삶의 여유 공간 인식	음악을 통해 삶을 되돌아보고, 쉬어가는 여유의 발견; 여유를 갖고 사는 삶의 필요성 인식.
	감정의 공유	사람들에게 받는 상처, 장애자녀로 인해 소외당하고, 불행한 느낌의 공유; 같은 아픔과 비슷한 상황에 놓인 그룹원들과의 친밀한 관계 형성
자기효능감의 증진	'나'의 발견	자신을 가다듬을 수 있는 계기 마련; 자신에 대한 정리와 목표의 확립; 자신의 소중함 발견.
	새로운 자극	그룹원들의 개성, 장점 등이 가치관 변화에 영향을 미침; 열심히 사는 모습, 느끼지 못했던 생각과 생활방식들이 신선한 자극이 됨
	심리적 지지	이제 할 수 있다는 생각; 그룹원들을 통해 알게 된 나의 긍정적인 모습을 통한 자신감 증진; 다양한 음악활동을 통한 성취감의 경험.

1) 양육 스트레스 감소에 대한 참여자들의 경험적 보고

프로그램 참여자의 양육 스트레스에 대한 구체적인 변화의 경험은 다음과 같이 4가지의 큰 주제로 나눌 수 있다. : (1) 자녀에 대한 인식의 긍정적인 변화, (2) 스트레스의 해소, (3) 삶의 여유 공간 인식, (4) 감정의 공유

(1) 자녀에 대한 인식의 긍정적인 변화

프로그램 참여자들은 비장애 자녀를 키우는 것과 비교하여 더욱 많은 양육시간을 양육시간과 양육을 위한 노력을 들여야 하는 현실적 문제들을 경험하는 것 뿐 아니라 그러한 노력에도 불구하고 발전이 없어 보이는 자녀로 인해 심리적으로 많은 아픔과 상처를 지니고 있었다. 그러나 그룹 음악심리치료 프로그램을 통해 참여자들은 자신의 자녀에 대해 다시 한 번 생각해 보는 기회를 갖게 되었다. 특히, 자녀를 생각하면서 가사 만들기를 하거나 자신의 인생을 돌이켜 보는 인생그래프 활동을 통해 참여자들은 자녀에 대한 인식의 긍정적인 변화를 가져올 수 있었다.

혁철이의 미래에 대해 긍정적으로 생각하게 되었다. 나의 꿈 안에 혁철이가 함께 하는 모습이 있었고, 조금은 정리가 되었다. (E5¹⁾-S²⁾)

확연히 드러나는 것은 없지만 마음적으로 공감해 주는 어머니들과 치료사의 공감 형성대가 아이를 바라보는 마음을 긍정적으로 바꿔게 해 주었다. (E8-S)

밝고 긍정적으로 살려고 노력하던 참에 학교에서 음악치료를 하니 내 마음이 밝아지고, 집에 와서도 용철이한테 밝게 얘기하고 긍정적으로 말하게 되니까 좋다. (E9-S)

바쁜 생활에 치어 아이에 대해 깊은 생각을 못했는데 이번 기회를 통해 얼마나 아이가 소중한지 다시금 깨닫게 되었다. (E3-S)

'내가 찾는 아이' 노래 할 때 있잖아요. 그날따라 승철이가 아침부터 너무 힘들게 해서 승철이한테 안 좋은 소리하고 마음이 되게 언짢았었는데... 가사 만들면서 승철이한테 너무 미안하기도 하고, 내가 내 욕심에 애한테... 그러면서 많이 느꼈어요. (E2-3)R)

'봉우리' 노래를 들으면서 내가 우리 애 손을 잡고 애야 어쨌든 상관없이 무작정 높은 봉우리를 오르고 있는 모습이 떠올랐거든요. 뭐랄까... 내 봉우리를 애한테 막 강요하는 건 아닌가... 하는 생각이 들었어요. 우리 찬미도 자기 봉우리를 열심히 오르고 있는데 그걸 내가 몰랐구나... 그런 생각이 들더라구요. 찬미 입장에서 더 생각해야겠구나. 뭐... 그런 걸 느꼈어요. (E10-R)T/

1) E5(연구 참여자) <표 1> 참조.

2) S(Sheet-프로그램 평가 질문지)

3) R(Recording-녹취 전사본)

(2) 스트레스의 해소

그룹 음악심리치료 프로그램에 참여함으로 통해 참여자들은 대부분 장애 자녀를 키우는 스트레스가 많이 감소하였다고 보고하였다. 특히, 참여자들에게 음악은 내면에 있던 스트레스와 고민들을 이끌어 내고 달래주는 매개체가 되었으며, 자유롭게 악기를 연주하고 크게 노래를 부르는 활동을 통해 참여자들은 쌓였던 스트레스가 해소되는 것을 경험하였다. 또한 같은 상황에 놓여져 있는 그룹원들이 함께 만나는 시간 자체가 스트레스 해소에 도움이 됨을 알 수 있었고, 함께 음악활동을 하고 이야기를 나누면서 각자 나름대로의 스트레스 해소 방법을 배울 수 있는 기회를 얻었음을 알 수 있었다.

노래를 크게 부르며 쌓였던 스트레스도 날리고, 얘기를 나누며 여러 생각들을 차분히 접할 수 있어서 좋았고, 내 생각도 하나씩 정화가 되어 갔다. (E5-S)

같은 처지에 있는 사람끼리 마음 터놓고 얘기를 하니 스트레스 해소가 되고 음악을 듣고 함께하면서 마음이 편해졌다. (E7-S)

즉흥 연주할 때 있잖아요. 처음에는 많이 어색해서 용철이 엄마가 막 일어나서 이 악기, 저 악기 연주하고 이러는 거 보면서 저래도 되나 싶었는데... 저도 막 그렇게 연주하고 났더니 엄청 신이 나더라고요. 스트레스가 정말 해소되는 것 같고, 그냥 좋았어요. (E8-R)

일단 공감대가 형성되어 있고, 우리가 다 비슷한 처지에 있으니까 이렇게 만나서 같이 노래 부르고, 이야기 듣고, 악기 연주도 같이 하고 이런 거 하면서 그래도 고민이나 걱정 같은 걸 잊을 수 있었던 것 같아요. (E6-R)

(3) 삶의 여유 공간 인식

프로그램 참여자들은 자녀들과 매일 바쁜 일상을 보내는 생활의 연속 속에서 많이 지쳐있는 상태였다. 양육 스트레스 또한 삶의 여유와 생활을 돌이켜볼 수 있는 시간적 공간이 없었기 때문에 증가하는 경우가 많았는데 참여자들은 그룹 음악심리치료 프로그램을 통해 자신의 삶을 돌이켜 보고, 쉬어갈 수 있는 여유로움을 얻었다고 보고하고 있다. 특히, 음악 감상, 음악과 심상과 같은 활동에서 음악은 참여자들의 마음을 편안하게 해 주었고, 차분하게 삶을 돌이켜 볼 수 있는 비위협적인 공간을 제공하여 이를 통해 참여자들은 삶의 여유 공간을 인식할 수 있는 기회를 얻을 수 있었다.

자기 자신을 되돌아보고 쉬어갈 수 있는 여유로움을 가져다주었다고 본다. (E1-S)

음악이 마음을 편안하게 해 준다. (E6-S)

음악은 지치고, 소리 없는 마음에 문을 두드려주어 삶을 돌이켜 볼 수 있도록 하는 역할을 한 것 같다. (E4-S)

그냥 애 데리고 이리저리 끌고 다니면서 바쁘다는 생각밖에 안 했거든요. 그리고, 내가 바빠야 애를 위해 뭔가를 한다는 그런 마음이 들어서 스스로 위안을 삼고 그랬었는데... 이번 기회를 통해서 좀 숨을 돌리고, 내가 살아 온 삶을 생각해 볼 수 있었던 것 같아요. 따지고 보면 이렇게 바쁜 현실을 내가 자초한 건데도 이것 때문에 내가 스트레스를 받을 때가 너무 많았거든요. 근데, 이 프로그램 참여하면서 뭐랄까... 좀 쉬어가도 괜찮다는 생각? 좀 여유를 갖고 사는 것도 나쁘지 않다는 그런 생각을 정말 많이 하게 됐어요. (E5-R)

(4) 감정의 공유

프로그램 참여자들은 자신의 자녀가 다른 비장애 자녀들과 다르다는 것은 자신 또한 남들과는 다르다는 것을 의미한다고 느껴 일상생활에서 소외감과 불행을 경험하고 있었다. 그러나 같은 상황에 놓여 있는 그룹원들을 만나고 이야기를 하며 서로의 깊은 아픔과 상처를 공유할 수 있었고 이 때, 음악은 참여자들에게 편안함을 제공하여 마음의 문을 열고 순순히 자신의 생각과 감정을 말할 수 있도록 해 준 매개체의 역할을 해 주었다. 또한 언어로 표현하기 어려운 부분을 음악을 도구로 사용하여 표현할 수 있도록 하였고, 그룹원들은 표현되는 음악 속에서 서로의 감정을 느끼고 공유할 수 있었다.

혼자만 힘들고 어려운 게 아니라, 나와 같은 처지의 엄마들도 있음을 알고 많은 의지와 힘이 되었다. (E3-S)

맨날 혼자서 원철이 생각만 하고 우울했는데 나와 똑같은 생각을 하고 똑같이 힘든 사람이 있다는 것을 알고 더 용기를 가지고 지금 상황을 감사하게 생각하고 지금 힘들더라도 세상과 맞서서 이겨내야 되겠다는 생각을 했다. (E7-S)

다른 엄마들이 만든 가사로 노래를 부르는 걸 듣고, 나랑 정말 똑같이 생각 하는구나... 그런 걸 느껴서 좋았던 것 같아요. 친해진 느낌도 들었고, 나만 그런 게 아니니까 같은 동지가 생긴 것 같구요. (E10-R)

왜 제가 가사 지어서 만든 노래 부르고, 다른 엄마들이 악기 연주해 줄 때 있었잖아요. 그 때, 내 감정이 그대로 엄마들한테 전달되는 느낌이 들어서 참 좋았구요, 그걸 다른 엄마들이 받아들여서 같이 느껴주고 위로해 주는 느낌이랄까... 압튼, 그 경험이 굉장히 좋았던 것 같아요. (E2-R)

솔직히 다른 친구들하고 만나서 이야기하면 저는 제 속 얘기를 다 못하거든요. 다 이해한다고 하지만 당해보지 않으면(장애자녀를 키워보지 않으면) 정말 모르는 거거든요. 그래서 외로울 때도 많고 그랬는데... 이렇게 같이 만나고 음악 활동 같이 하니깐 그 자체만으로도 힘이 되고, 의지가 되는 것 같아요. (E4-R)

그룹 음악심리치료 프로그램은 장애자녀의 양육으로 인해 정신적, 심리적으로 스트레스를 받은 어머니들에게 자녀를 긍정적인 시각으로 바라볼 수 있도록 해주었고, 삶에서 어느 정도 여유를 다시 한 번 찾아보려는 시도를 가질 수 있도록 해주어 참여자들의 마음이 편안해질 수 있도록 유도하였으며 비슷한 상황에 있는 그룹원들끼리의 만남을 통해 그 동안 혼자서만 외롭게 느끼고, 표출할 수 없었던 감정들을 함께 공유할 수 있도록 하였다. 이와 같은 경험들로 인해 장애아동 어머니들의 양육 스트레스가 감소되는 효과가 있었다.

2) 자기효능감 증진에 대한 참여자들의 경험적 보고

프로그램 참여자의 자기효능감에 대한 구체적인 변화의 경험은 다음과 같이 3가지의 큰 주제로 나눌 수 있다. : (1) '나'의 발견, (2) 새로운 자극, (3) 심리적 지지

(1) '나'의 발견

프로그램 참여자들은 그 동안 자녀로 인해 자신의 모든 삶이 희생되고, 모든 시간과 노력이 투자된다고 생각했으며 자녀의 삶이 곧 자신의 삶인 삶을 살고 있다고 느꼈다. 그러나 프로그램을 통해 자신이 깨닫지 못했던 '나'에 대해 생각해 볼 수 있었고, 자녀만을 위해서가 아니라 자신을 위해서도 삶의 일정 부분들을 투자해 나가고 있으며 내 삶을 스스로 살아가고 있다는 생각을 정립할 수 있게 되었다. 특히, '나'에 대해 생각하고 가사를 만들어 보고, 편지를 써 보는 등의 활동을 통해 참여자들의 '나'에 대한 인식이 많이 변화되고 진정한 자신을 발견할 수 있는 계기가 되었다.

음악을 듣고 같이 노래를 부르면서 마음이 편해지고 다시 한 번 나를 가다듬을 수 있는 계기가 된 것 같다.(E4-S)

내가 원하던 내 모습이 어느 정도는 내가 지니고 있었다는 것을 알게 되어서 많은 도움이 되었다. (E5-S)

아이에 젖어서 나 자신에 대한 생각은 할 시간이 없다고 느꼈는데 아니었다. 나 자신에 대한 고찰도 내가 하고 있다는 것을 느꼈고, 그 느낌이 개념으로 바뀌었다고 할까... 나에 대해 정확하게 정리가 되고 목표가 세워진 느낌이다. (E2-S)

자신을 소중한 존재로 인식하는 계기가 되었다고 본다. (E1-S)

'내가 바라는 나' 그거 할 때요, 되고 싶은 나에 대해서 명확히 알게 된 것 같아서 참 좋더라고요. 그리고 그런 모습들이 내게 전혀 없는 게 아니라 조금씩은 다 가지고 있는 것 같아요. 그래서 좀 위안이 된다고나 할까... (E8-R)

(2) 새로운 자극

프로그램 참여자들 개개인의 삶의 모습들과 양육 형태, 각자의 특징들을 프로그램 참여 기간 동안 서로가 느끼고, 상대방의 좋은 점들을 칭찬해 주며 필요한 부분을 수용하면서 참여자들은 신선하고 새로운 자극을 경험할 수 있었다. 또한 그룹원들에게 새로운 자극을 제공하는 대상이 되었다는 사실이 참여자들의 자기효능감의 증진에 긍정적인 영향을 가져다주었다.

그룹원들 모두의 개성이 나의 가치관에 어느 정도 변화를 가져다 준 것 같다. (E6-S)

그룹원들이 힘이 되고, 각자의 장점을 본받아서 나도 더 열심히 해야겠다는 생각을 갖게 되었다. (E3-S)

겉으로만 보던, 그래서 선입관이 있었던 그룹원들에 대한 편견이 많이 없어지고 열심히 사는 모습에 새로운 자극을 받았다. (E4-S)

하나하나 개개인들을 모를 때는 느껴지지 않았던 감수성과 생각과 생활 방식들이 나에게 신선한 자극을 주고, 많은 부분을 배우게 되었다. (E9-S)

(3) 심리적 지지

8주 동안의 프로그램에 참여하면서 참여자들은 개인적인 성숙을 경험하였고, 이를 통해 자신감을 많이 획득할 수 있었음을 언급하였다. 음악 활동을 통해 내가 몰랐던 나의 새로운 모습들을 발견하였고, 다른 그룹원들에게 비춰지는 자신의 모습을 발견하면서 참여자들은 스스로 도전하고 이루어갈 수 있다는 자신감을 경험해 볼 수 있었다. 또한 노래 만들기, 악기 연주와 같이 완성된 음악을 만드는 활동을 통해 참여자들은 스스로 아름다운 그 무엇을 만들었다는 뿌듯함을 경험할 수 있었다.

이제는 나 자신을 위해서 뭔가를 해야겠다는 생각이 들었다. 전에는 안 된다고 생각을 했는데 이제는 열심히 하면 이루어질 것이라는 생각이 든다. (E7-S)

저는 제가 되게 약하다고 매일 생각을 많이 했거든요. 그래서 항상 우리 애를 위해서라도 '강해져야지, 강해져야지...' 하고 생각했었는데 다른 엄마들이 제 모습이 많이 강하다고 하니깐 내가 느끼지 못했던 모습들을 다른 사람들이 봐 주니까 자신감이 많이 생긴 것 같아요. (E3-R)

'거위의 꿈' 노래 부를 때 내가 막 하늘을 나는 느낌이 드는 거예요. '그래, 할 수 있어.' 막 이런 생각도 들면서 가슴이 굉장히 벅찼어요. 그동안 잊고 살았던 내 꿈도 다시 찾은 것 같고... 괜히 우울하고 힘들 때 한 번씩 크게 부르면 좋겠다는 생각이 들더라구요. (E1-R)

톤차임이랑 이렇게 두드리는 거(레조네이트 벨) 그런 악기 연주 했었잖아요. 악기 소리가 너무 예쁘잖아요. 제가 워낙 음악이랑은 거리가 멀어서 연주하기 전에는 좀 그랬었는데 쉽게 연주가 되는 거예요. 되게 기분 좋더라고요. 내가 연주하니깐 더 아름답게 들리는 것 같구... 하하하... 다른 엄마들이랑 같이 연주하는 것도 좋았어요. (E6-R)

'살다보면' 노래 부를 땐가? 제가 북이랑 심벌이랑 쳤었잖아요. 꼭 텔레비전 나오는 드러머가 된 것 같기도 하고, 굉장히 색다른 경험이었어요. 또 그 때, 선생님(치료사)이 잘했다고 칭찬도 해 주셔서 되게 부듯했던 거 같아요. (E9-R)

그룹 음악심리치료 프로그램은 자녀의 양육으로 인해 자신의 모든 삶이 희생되고, 투자한 노력만큼 자녀가 많이 성장하지 못하는 모습에 스스로에 대한 신뢰가 충분하지 못했던 참여자들에게 다시 한 번 진정한 '나'의 모습을 발견하게 해주었고, 다른 그룹원들과의 만남을 통해 새로운 자극을 받았으며 완성된 음악활동을 통한 성취감과 다른 그룹원에게서의 긍정적인 칭찬 등으로 인해 심리적인 지지를 경험하였고 이는 참여자들의 자기효능감 증진에 긍정적인 영향을 가져다주었다.

결론 및 제언

본 연구는 자녀의 양육에 있어서 심리적, 정신적인 어려움을 겪고 있는 장애아동 어머니들에게 그룹 음악심리치료 프로그램을 실시하여 그 효과성을 알아보고자 하였다. 이를 위하여 초등학교 특수학급에 재학 중인 아동의 어머니를 선발하여 연구자가 개발한 15회기의 그룹 음악심리치료 프로그램을 8주 동안 실시하였고, 양적인 연구 방법과 질적인 연구방법을 통해 그룹 음악심리치료 프로그램이 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향을 알아보고 참여자의 구체적인 변화와 경험에 대해 고찰해 보았다.

본 연구에서는 첫째 그룹 음악심리치료 프로그램의 참여가 참여자들의 양육 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 그룹 음악심리치료 프로그램 실시 전후에 실험집단과 통제집단에 각각 양육 스트레스와 자기효능감의 측정도구를 사용하여 프로그램의 효과를 알아본 결과 그룹 음악심리치료 프로그램에 참여한 실험집단의 양육 스트레스, 자기효능감의 변화정도는 통제집단의 양육 스트레스, 자기효능감의 변화정도와 비교하여 유의한 차이를 보였다. 둘째로는 그룹 음악심리치료 프로그램 참여자들을 대상으로 한 프로그램 평가 질문지 작성과 그룹 토론을 통해 이들이 양육 스트레스와 자기효능감의 변화에 있어서 구체적으로 어떠한 경험을 하였는지 이해하고자 하였다. 이는 프로그램 참여자의 관점에서 프로그램이 구체적으로 어떠한 긍정적인 효과를 지니고 있으며 어떤 방향으로 개

선행 나가야 할지에 대한 질적인 평가를 하고자 함이었다. 이에 따라 「연구문제 2」를 위해 연구자가 개발한 프로그램 평가 질문지를 프로그램에 참여한 어머니들 10명이 작성하고, 프로그램에 대한 참여자들의 의견과 경험, 변화 등의 내용이 담긴 토론을 녹취하여 전사하였다. 이를 통한 자료 수집 결과 양육 스트레스의 감소에서는 자녀에 대한 인식의 긍정적인 변화, 스트레스의 해소, 삶의 여유 공간 인식, 감정의 공유라는 4가지의 구체적인 하위영역이, 자기효능감에서는 나의 발견, 새로운 자극, 심리적 지지라는 3가지의 구체적인 하위영역이 결론으로 도출되었다.

본 연구의 결과는 그룹 음악심리치료 프로그램이 장애자녀 양육에 있어서 심리적, 정신적인 어려움을 겪고 있으며 이로 인해 스스로의 능력에 대한 신뢰도가 낮은 어머니들의 양육 스트레스 감소와 자기효능감 증진에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으며 이는 장애아동 부모 교육과 치료의 현장에서 효과적으로 활용될 수 있음을 시사한다. 또한 장애아동의 교육뿐만 아니라 그들의 가족에 대한 지원이 강조되고 있는 현실에 비추어 볼 때 본 연구는 장애아동 부모의 심리치료 일환으로 음악치료의 도입에 대한 가능성을 제안한다는 데에 그 의의를 가진다. 또한 최근 장애아동을 둘러싼 가족의 역할이 강조되고 있는 현실에서 장애아동의 주양육자가 되는 어머니를 위한 교육과 치료가 다양한 형태의 방식과 접근으로 이루어지고 있는데 이 때, 장애의 이해나 양육 방법 등과 같은 교육적인 부분보다도 이들이 자녀를 양육하면서 겪게 되는 스트레스를 이해하며 그에 따른 부담감을 감소시키고, 자녀를 양육하면서 잃어버리게 된 자신에 대한 가치와 신뢰를 정립시킬 수 있는 심리적인 치료적 접근이 시급하다고 할 수 있다. 따라서 본 연구는 장애아동 어머니의 양육 스트레스를 감소시키고, 자기효능감을 증진시키는 심리적인 접근으로 이루어진 그룹 음악심리치료 프로그램을 적용하여 그 효과성과 가능성을 제시하였다는데 의의가 있다고 할 수 있다.

한편 그룹 음악심리치료 프로그램의 참여자들은 프로그램 평가 질문지를 통해 전원 모두가 이와 같은 프로그램이 다른 장애아동 어머니에게 필요하다고 대답하였다. 이러한 설문 결과의 결과는 장애아동 어머니의 양육 스트레스를 감소시키고, 자기효능감을 증진시키는데 그룹 음악심리치료 프로그램이 효과적이라는 것을 의미하며 이를 활용하는 다양한 공간이 지역사회 내에 시급히 마련되어야 함을 요구하는 것이라 할 수 있다. 또한 8주 동안의 15회기 프로그램이 적당하다는 의견이 10명 중 7명이었고, 더 길게 프로그램이 진행되어야 한다는 의견이 3명이었는데 스트레스의 감소와 자기효능감의 증진과 같은 심리적인 부분이 단 개월의 프로그램의 실시로는 한계가 있다는 것을 보여주고 있다. 또한, 그룹 치료가 4~5명의 그룹으로 이루어진 점에 대해서는 모두가 만족을 하였는데 그룹원 각각의 심리적인 접근이 이루어지는 프로그램이기 때문에 그룹원이 5명 이상의 그룹보다는 5명 이내의 소

그룹으로 프로그램이 진행되는 것이 효과적이라는 것이 입증되었다.

이 연구를 계기로 장애아동 어머니의 심리적인 치료에 부합되는 많은 음악치료적인 접근들이 좀 더 다양한 방법과 수단으로 개발되기를 기대하며 비단 장애아동의 어머니뿐만이 아니라도 자녀의 양육에 있어서 어려움을 겪고 있는 다양한 일반 집단에게 음악치료 프로그램이 활성화되어 이를 통해 음악치료가 전반적으로 확대되어 나갈 수 있는 계기가 되기를 바라는 바이다.

참고문헌

- 김수지, 고일주, 권혜경(2002). 음악치료의 이론과 실제. 서울: 권혜경 음악치료센터.
- 김인자(2006). 긍정심리학: 진정행 행복만들기. 서울: 물푸레.
- 김희수(1995). 장애아부모의 양육 스트레스와 대처 자원과의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박지연(2004). 가족지원의 이론과 실제. 장애유아 통합 교육을 위한 교사 연수 자료집. 이화여자대학교 특수교육연구소.
- 박지연, 유은연(2004). 장애아를 둔 저소득층 가정의 가족지원 실태 및 요구에 관한 질적 연구. 특수교육학연구, 39(2), 139-169.
- 박혜진, 박경란(2004). 장애아동 어머니가 지각하는 스트레스 및 대처 행동과 생활만족도. 한국생활과학회지, 13(5), 625-636.
- 성태제(2004). 교육연구방법의 이해. 학지사.
- 손유니(2001). 능력강화를 위한 가족지원프로그램이 장애아동 부모의 스트레스와 자기효능감과 대처능력에 미치는 효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정현주 외 공역(2004b). 음악치료 연구. 서울: 학지사.
- 정현주(2005). 음악치료학의 이해와 적용. 이화여자대학교출판부.
- 정현주 외 공저(2006). 음악치료 기법과 모델. 서울: 학지사.
- Bandura, A.(1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Batshaw M, L., Perret, Y., & Trachtenberg, S. W. (1992). Caring and coping: The family of a child with disabilities. In M. L. Batshaw & Y. Perret, *Children with disabilities: A medical primer* (3rd ed., pp. 563-578). Baltimore, MD: Brookers.
- Beckman, P. J.(1991). Comparisons of mother's and father's perceptions of the

- effect of young children with and without disabilities. *American Journal of Mental Retardation*, 95(5), 585-595.
- Borczon R. M.(1997). *Music Therapy group vignettes*. Barcelona publishers. (○ 정실 역. 집단 음악치료. 학지사. 2004).
- Crníc, K. A., Friedrich, W., & Greenberg, M. (1983). *Adaptation of families with mentally retarded children: A Model of stress, coping and family ecology*.
- Hanser, S. B.(1985). Music therapy and stress reduction research. *Journal of Music Therapy*, 22, 193-206.
- Hanser, S. B.(1990). A music therapy strategy for depressed older adults in the community. *Journal of Gerontology*, 9, 283-298.
- Harris, V. S., & McHale, S. M. (1989). Family life problems, daily caregiving activities, and the psychological well-being of mothers of mentally retarded children. *American Journal of mental Retardation*, 94(3), 231-239.
- 35(3), 245-263.
- Maslow, A.(1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper and Row.
- Montello, L., Coons, E., & Kantor, J.(1990). The use of group music therapy as a treatment for musical performance stress. *Medical Problems of Performing Artists*, 5, 49-57.
- Murphy, M.(1991). *Group music therapy in acute psychiatric care: The treatment of depressed women following neurological trauma*, In *Case studies in music therapy*, ed by Bruscia K. 99, 467-477.
- Park, J., Turnbull, A. P., & Turnbull III, H. R.(2002). Impact of Poverty on Quality of Life in Families of Children With Disabilities. *Exceptional Children*, 68(2), 151-170.
- Wigram, T., Pederson, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy*. London: Jessica Kingsley.
- Wood, R. E., & Locke, E. A.(1987). The reaction of self-efficacy and grade goals to academic performance. *Educational Psychological Measurement*, 47, 1013-1024.