

Case study of Music & Imagery for Woman with Depression

Song In Ryeong

This case used MI techniques that give an imagery experience to depressed client's mental resource, and that makes in to verbalism. Also those images are supportive level therapy examples that apply to positive variation.

MI is simple word of 'Music and Imagery' with one of psychology cure called GIM(Guided Imagery and Music). It makes client can through to the inner world and search, confront, discern and solve with suitable music.

Supportive Level MI is only used from safety level music. Introduction of private session can associate specification feeling, subject, word or image. And those images are guide to positive experience.

The First session step of MI program is a prelude that makes concrete goal like first interview. The Second step is a transition that can concretely express about client's story. The third step is induction and music listening. And it helps to associate imagery more easily by used tension relaxation. Also it can search and associate about various imagery from the music. The last step is process that process drawing imagery, talking about personal imagery experience in common with therapist that bring the power by expansion the positive experience

Client A case targets rapport forming(empathy, understanding and support), searching positive recourse(child hood, family), client's emotion and positive support. Music must be used simple tone, repetition melody, steady rhythm and organized by harmony music of what therapist and client's preference. The client used defense mechanism and couldn't control emotion by depression in 1 & 2

sessions. But the result was client A could experience about support and understanding after 3 sessions. After session 4 the client had stable, changed to positive emotion from the negative emotion and found her spontaneous. Therefore, at the session 6, the client recognized that she will have step of positive time at the future.

About client B, she established rapport forming(empathy, understanding and support) and searching issues and positive recognition(child hood, family), expression and insight(present, future). The music was comfortable, organizational at the session 1 & 2, but after session 3, its development was getting bigger and the main melody changed variation with high and low of tune. Also it used the classic and romantic music. The client avoids bad personal relations to religious relationship. But at the session 1 & 2, client had supportive experience and empathy because of her favorite, supportive music. After session 3, client B recognized and face to face the present issue. But she had avoidance and face to face of ambivalence. The client B had a experience about emotion change according depression and face to face client's issues After session 4. At the session 5 & 6, client tried to have will power of healthy life and fairly attitude, train mental power and solution attitude in the future.

On this wise, MI program had actuality and clients' issues solution more than GIM program. MI can solute the issue by client's based issue without approach to unconsciousness like GIM. Especially it can use variety music and listening time is shorter than GIM and structuralize. Also can express client's emotion very well. So it can use corrective and complement MI program to children, adolescent and adult.

Keywords : MI, GIM, Imagery, Music Listening

우울한 내담자를 위한 MI(Music & Imagery) 치료사례

송인령*

MI란 Music and Imagery의 약자로 심리치료의 한 방법인 GIM(Guided Imagery and Music)을 현실에 맞게 축약적으로 접목시킨 방법이다. 이는 치료목표에 적합한 음악감상을 통해 다양한 심상을 경험함으로써 인간의 내면세계를 탐색, 직면, 통찰, 해결하게 한다.

본 치료사례는 MI기법을 활용하여 우울한 내담자의 긍정적 내적자원에 따른 심상을 체험하고, 그 체험을 언어적으로 표현한다. 또한 그 이미지들을 일상생활에 긍정적인 변화를 적용할 수 있도록 유도하는 지지적 수준의 개인 치료사례이다.

지지적인 수준(Supportive Level)에서의 MI는 음악 안에서 안전하게 서로 지지하는 수준에서만 사용한다. 개인세션 도입은 특정 느낌이나 주제, 단어 혹은 시각적 이미지를 연상하고, 이러한 이미지는 갈등적인 내용이 아닌 긍정적인 경험을 유도한다.

MI의 한 회기 별 첫 번째 단계는 초기면담(Prelude)으로 상담의 초기면담과 같이 구체적인 목표를 정한다. 두 번째 단계는 전환(Transition)으로 여러 가지 내담자의 이야기 중에 가장 지지적인 주제를 좀 더 초점화하여 구체적으로 느끼고 표현 할 수 있도록 한다. 세 번째 단계는 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)으로 여러 긴장이완법 등을 사용하여 음악 감상하는 동안 심상이 잘 떠오를 수 있도록 이완 시킨다. 그리고 음악 감상 동안 음악이 가져다주는 여러 가지 심상들을 탐색하고 연상 할 수 있도록 한다. 마지막 단계는 마무리(Process)시간으로 음악 감상 동안 경험되어진 심상을 그림으로 표현하고, 개인적인 심상경험을 언어적인 과정을 통해 치료사와 공유함으로써 긍정적인 경험을 확장시켜 내적인 힘을 키운다.

* 명지대학교 사회교육대학원 음악치료학과 주임교수

A 내담자의 경우 내담자와의 라포 형성하기(공감, 이해, 지지), 내담자의 긍정적인 자원 탐색(어린시절, 가족), 내담자의 감정표현 및 긍정적 지지(현재의 나)의 구체적인 목표를 설정하였다. 음악은 내담자가 선호하는 음악과 치료사가 선정한 음악 중에서 음의 전개가 단순하고, 멜로디가 반복적이며, 리듬이 규칙적이며, 협화음으로 구성된 안정적이고 구조화된 음악을 사용하였다. 그 결과 A는 1, 2회기에는 방어기제를 많이 사용하고 우울로 인한 감정 조절의 어려움을 보였으나 3회기 이후 자신이 좋아하는 음악과 지지적인 음악을 치료사가 제공하는 것으로 인해 공감과 지지를 경험할 수 있게 되었다. 이를 통하여 4회기부터 안정감을 갖고 세션 안에서 부정적 정서를 긍정적인 정서로 전환하고, 자신의 내재된 힘을 발견하게 되었다. 6회기에는 과거 힘들었던 시간들이 앞으로 갖게 될 좋은 시간을 준비하는 단계라고 인식하기 시작하였다.

B 내담자의 경우 내담자와의 라포 형성 및 탐색하기(공감, 이해, 지지), 내담자의 문제 탐색 및 긍정적 인식(어린시절, 가족), 내담자의 감정표현 및 통찰하기(현재와 미래의 나)의 구체적인 목표를 설정하였다. 음악은 1, 2회기에는 안정적이고 구조적인 음악을 사용하였으나, 3회기 이후 곡의 전개가 점점 커지고 주제 멜로디의 변주로 음의 고저가 많으며, 협화음과 불협화음이 넘나드는 고전파와 낭만파의 음악을 사용하였다. 그 결과 B 내담자는 1, 2회기에서는 대인관계의 어려움을 종교적인 관계로 전환하여 현실회피하려는 경향이 나타났으나 자신이 좋아하는 음악과 지지적인 음악을 통하여 공감과 지지를 경험할 수 있었다. 3회기 이후 B는 자신의 현실 문제를 인식하고 직면하였으나 회피와 직면의 양가감정을 갖게 되었다. 4회기 이후 B는 우울로 인한 감정의 변화를 음악 안에서 경험하고, 자신의 문제에 직면하였다. 5, 6회기에서는 긍정적인 자원을 통해 내적인 힘을 키우고 해결하려는 태도와 미래에서의 내가 좀 더 당당하고 건강하게 살아가려는 의지가 나타났다.

이와 같이 MI 프로그램은 GIM 프로그램보다 좀 더 현실적이고 짧은 회기수로 내담자의 문제들을 해결할 수 있다는 가능성을 제기한다. GIM처럼 깊은 무의식속으로 접근 하지 않고도, MI는 현실주의 상담과도 같이 내담자의 현실적인 문제를 근거로 하여 문제인식 및 통찰, 해결해 나갈 수 있다. 특히 음악의 사용에 있어서도 다양한 장르의 곡을 내담자에게 맞게 사용할 수 있으며, 음악감상 시간도 GIM에 비해 짧고 곡의 기능들도 구조화되어 내담자의 감정을 심상으로 잘 표현 할 수 있다. 그러므로 MI는 내담자의 음악선호도와 음악의 다양한 기능들을 활용하여 개인과 그룹으로 성인뿐만 아니라 아동 및 청소년에게도 알맞게 수정 보완하여 사용할 수 있음을 시사한다.

핵심어 : MI, GIM, 심상, 음악감상

I. 우울과 음악치료

최근 성인 우울에 미치는 음악치료의 영향에 대한 연구를 살펴보면, 노래 부르기(singing), 노래 만들기(song writing), 악기연주, 즉흥연주, 동작활동 등의 다양한 음악치료의 접근으로 우울을 감소시킨다(나미희, 1999; 홍경령, 2004; 김현지, 2005; 장지윤, 2005). 특히 노래 만들기(song writing), 노래대화하기(song communication)와 같은 노래심리치료는 신체적인 손상을 받아 우울과 불안이 많은 뇌졸중환자와 척추손상 환자의 우울과 불안, 생활 만족도 면에서 유의미하게 긍정적인 영향을 미치고(김수진, 2002; 송영미, 2003; 장지윤, 2005), 주로 클래식과 가요를 사용한 음악 감상 프로그램은 시각장애인의 우울감 감소에 효과적임을 보고 하였다(정연화, 2004).

음악심리치료의 한 기법인 GIM(Guided Imagery and Music)은 주로 성인을 대상으로 하여 스트레스, 불안 및 우울감소에 영향을 주었다(Hanser, 1994; Hammer, 1996; William & Dorrow, 1983; 오정숙, 2002). GIM을 이용한 청소년을 위한 프로그램들에서도 연구결과 긍정적 기분과 자존감이 향상과 분노조절, 스트레스, 우울, 불안의 감소가 나타났다(Field, 1998; Grindel, 1989; Roy, 1997). 그러나 GIM은 곡의 종류가 모두 클래식이고, 음악 감상 시간도 30분 이상 길게 무의식에 깊게 작용하므로 내담자의 이슈를 탐색하거나 직면 할 때 내담자에 따라 어려울 수 있다. 그러나 MI는 내담자에 따라 여러 장르의 선곡과 감상시간의 조절, 템포, 멜로디, 화성의 전개가 규칙적이고 반복적인 멜로디로 구조화된 곡을 사용하기 때문에 의식 수준에서의 이슈탐색이 용이하고 효과적이다(Summer, 1998). 그 예로 아동과 성인에 맞게 수정 개발한 GIM 프로그램을 MI를 적용한 연구에서 우울과 공격성 감소에 유의미한 결과들이 있다(Summer, 2002; Wesley, 2003; 송인령, 2007).

이와 같이 GIM은 우울감소에 효과적이지만 기간에 있어 많은 회기수를 필요로 한다. 그러나 MI는 짧은 회기동안 내담자의 부정적 정서를 긍정적으로 바꾸고, 지지적인 내적인 힘을 키우는데 큰 역할을 한다.

II. MI(Music and Imagery)

MI는 GIM을 변형한 그룹형태를 고려한 재교육적(re-educative) 혹은 교수학적(pedagogical)인 음악심상 기법이다. 교수학적이란 구조화된 음악과 언어적 지시를 중심으로 전개되는 치료 접근을 의미한다(정현주, 2005). 그룹 치료에서는 집단 역동을 활용한 프로세스를 유도하는데 초점을 두고, 개인세션에서는 현실에 초점을 두고 무의식으로 깊게 들어가지 않는다(Summer, 2002).

1. MI의 단계

1) 첫 번째 단계: 초기면담(Prelude)

MI의 첫 번째 단계는 초기면담과 같이 구체적인 목표를 정한다. 이 과정에서 치료사는 현재 내담자가 어디까지 와 있는지를 파악하고, 내담자의 각기 다른 정서와 감정 상태를 치료 안에서 치료사와 동질감을 형성할 수 있도록 하나의 공통주제로 이끌어 가야 한다. 내담자로 하여금 자신들이 가지고 있는 지지적인 자원과 이를 주고받을 수 있는 수용능력, 그리고 자신 혹은 타인에 대한 긍정적인 면모를 가지고 새로운 경험에 대한 열린 마음을 갖는다(summer, 1992). GIM이 개인에 초점을 맞추고 무의식으로 깊게 들어가 내담자의 문제를 탐색하고 있다면, MI 세션의 경우에도 충분히 내담자에게 초점을 맞추어 의식 상태에서 긍정적인 자원을 이끌어 내어 내적인 힘을 키울 수 있다. 그렇지만 인지나 사회적 기능이 너무 낮고, 병동 생활을 오래한 내담자의 경우는 세션이 어려울 수 있다.

2) 두 번째 단계: 전환(Transition)

두 번째 단계에서는 여러 가지 내담자의 이야기 중에서 가장 표현하고 싶은 주제를 구체적으로 설정하고 주제에 따른 긍정적인 기능들에 대해 좀 더 깊게 탐색하고 파악하여 심상이 잘 떠오를 수 있도록 유도한다.

3) 세 번째 단계: 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

세 번째 단계에서는 긴장-이완에 필요한 여러 가지 기법으로 Jacobsen(1938)의 진행적(progressive) 이완방법과 Schultz 또는 Luthe(1969)의 자연발생(autogenic)적 이완 법등을 사용하여 음악 감상하는 동안 심상이 잘 떠오를 수 있도록 이완 시킨다. 그리고 5~10분 정도 음악을 듣는 동안 음악이 가져다주는 여러 가지 심상들을 탐색하고 연상 할 수 있도록 한다. 음악은 내담자가 선호하는 음악과 치료사가 선정한 음악 중에서 음의 전개가 단순하고, 멜로디가 반복적이며, 리듬이 규칙적이며, 협화음으로 구성된 안정적이고 구조화된 음악을 사용한다. 음악 감상 동안 대화가 이루어지지 않고 음악 감상이 끝난 후 언어적 프로세스 시간을 갖는다. 세션의 목적을 구체적으로 설정하고 들어가기 때문에 음악적 전개가 단순한 곡을 반복해서 듣는 등 극히 구조화된 음악을 사용하는 것이 바람직하다.

4) 마지막 단계: 마무리(Process)

마지막 단계인 프로세스 혹은 마무리 시간에서는 음악 감상 동안 경험되어진 심상을 그림으로 표현하고, 프로세스 시간에는 그 개인적 경험을 치료사와 공유함으로써 긍정적인 경험이 확장한다. 여기서 프로세스란 감상 이후 나누어진 심상에 대해 개인적으로 어떤 의

미가 있는지 혹은 현재 현실에서 벌어지고 있는 문제와는 어떠한 관련이 있는지를 대화로 나누는 후, 그 심상에 대한 지지와 공감을 이끌어냄으로써 내담자의 긍정적인 에너지를 극대화 시킨다(Summer, 2002; 정현주, 2005). 또한 표현된 이미지를 일상생활에서 어떻게 이용할 것인지에 대해 의논하여 정한다.

2. MI의 치료 수준

개인 세션과 MI 그룹 세션은 공통적으로 세 가지 수준으로 적용할 수 있다. wheeler(1983)가 제안한 심리치료 단계의 기본 개념을 도입하여, 지지적 수준, 재교육적 수준, 재구성적 수준에서 나누어진다. 이는 내담자의 문제, 치료목표, 심상 체험의 적합성, 능력에 따라 결정되며, 이와 함께 음악 혹은 프로그램의 선곡, 치료사의 역할 등이 결정된다.

1) 지지적인 수준의 MI

지지적인 수준에서 MI는 안전하게 서로 지지하는 수준에서만 사용한다. MI는 치료 안에서의 서로 지지하고 내담자가 가지고 있는 장점을 확인하는데 초점을 둔다. 그러므로 이 단계에선 치료사와의 신뢰감이 무엇보다도 중요하며 이러한 신뢰감 위에 치료사와 내담자간에 긍정적으로 상호작용하고 교류하도록 유도한다. 이 과정에서 음악과 심상의 경험은 긍정적인 자원을 유도하는데 사용되며, 이미지들에 대한 느낌과 반영들을 나누고 공감하는 기회를 갖는다.

지지적인 수준에서의 개인세션 도입은 특정 느낌이나 주제, 단어 혹은 시각적 이미지를 연상하고, 이러한 이미지는 갈등적인 내용이 아닌 긍정적인 경험을 유도하기 위해 제공된다. 이러한 정적 이미지는 안정감과 자긍심을 고양시켜 준다. 그러나 세션 중 불안이나 감정적 불안정감을 보이는 내담자가 있는 경우 치료사는 예리함과 순발력으로 이러한 감정적 문제에 대해 예민하게 반응해야한다(Summer, 2002; 정현주, 2005).

이 단계에서의 음악은 안정적인 음악으로 곡의 전개가 단순하고, 주제 멜로디가 반복적이며, 리듬 패턴이 규칙적이고, 음의 고저가 적고, 협화음의 구조화된 음악으로 감상시간은 5분정도이다.

2) 재교육적 수준의 MI

재교육적 수준의 음악심상 세션 목표는 변화를 도모하는데 초점을 두고 내적 작업에 들어가는 단계이기 때문에 치료사와의 역동성과 신뢰가 바탕이 된 이후에 가능하다. 이 과정에서 내담자는 치료사와 약간은 독립된 태도를 보이기도 하고, 지지적인 수준보다는 장기간의 치료 목표를 두고 진행한다.

목표는 자기 인식과 자기 이해이며, 치료사는 내담자가 건강하지 못한 상호 교류 패턴이나 현재 삶의 기능을 방해하는 문제들에 대한 이해를 높인다. 여기서 중요한 것은 서로가 어떻게 서로를 보느냐 하는 시각을 얻는 것이다. 그러므로 치료 안에서의 자발적인 참여와 나눔 그리고 서로에 대한 이해가 기본적으로 필요하다. 치료 내에서의 지지적인 자원이 충분히 탐색되면 개인적 문제나 갈등 등을 다룰 수 있다. 그러므로 이 단계에서의 도입은 개인적인 문제, 기분, 특정 관계의 어려움 혹은 현재 대면하고 있는 문제로 시작한다.

이 단계에서의 음악은 지지적인 수준에서와 같이 기본적으로 심미적이고 안정적 기능을 가진 음악을 사용하지만, 필요에 따라 음악의 전개가 있는 곡들을 선택하고 음악감상 시간은 5-10분 정도 한다.

재교육적 수준에서는 언어적 교류가 많이 일어날 수 있는데, 특정 심리적 문제에 대한 해결 중심의 언어적 과정 아닌, 문제에 대해 보다 깊이 있는 이해 그리고 전체적인 시각을 볼 수 있는 통찰력을 기르기 위한 언어적 과정이다. 이 단계의 과정에서는 내담자의 이미지를 지지하기보다는 각기 개인적인 시각을 표현하도록 격려한다. 즉, 본인의 이미지가 본인에게는 어떠한 의미로 다가오는지 등에 대하여 나눈다. 여기서 클라이언트들은 상호 교류적인 과정들을 통해 어떻게 본인들의 내재된 갈등이나 문제들이 이미지를 통해 표상될 수 있는지에 대한 통찰력을 얻고 관계적 문제를 탐색하고 이해할 수 있도록 유도한다. 치료사는 이 과정에서 서로의 이야기를 감정적으로 이해하고 이입할 수 있도록 격려하고 지지적인 이미지와 대면적인 이미지 모두를 다루도록 하며, 서로의 이미지에 정서적으로 공감하도록 한다(Summer, 2002).

3) 재구성적 수준의 MI

재구성적 수준의 MI세션은 자아의 재구성을 목적으로 개인적인 혹은 초개인적인 변화를 목표로 한다. 이는 지속적이고 신중한 구성원들로 이루어진 그룹일 경우, 장기간의 깊이 있는 세션 전개를 필요로 하며, 개인적인, 존재론적인 또는 영적인 문제를 가지고 있는 심오하고 복잡한 경우에 적합하다. 이 수준에서 도입은 재교육적 수준에서보다 더 깊은 이완을 유도하여, 의식의 안정과 심층적인 탐색을 허용할 수 있는 의식 상태로 유도한다(Summer, 2002).

음악의 사용은 자극적인 고전음악으로 각각 10분 이상의 길이와 그 음악적 기능의 특성이 더욱 복잡적이고 화성의 발전을 가진 곡들로 선택한다. 고전음악 장르의 특정 악장들로 구성된다.

재교육적인 수준에서와 같이 재구성적인 수준에서도 적극적인 언어적 과정에 참여할 수 있도록 유도하며 내담자의 경험에 대한 지지는 물론 특정 심리적인 문제에 대한 적극적인 대면과 깊이 있는 통찰을 나누도록 한다.

그러나 음악과 심상의 치료 전개가 명확히 이러한 세 단계로 나누어지지 않는 경우도 있다. 또한 모든 세션 구성원들이 이러한 단계로 발전되지 않고, 어떤 내담자는 평생 지지적인 수준에서 벗어나지 못하는 경우도 있다. 그러므로 치료사는 치료 세션 전에 내담자의 수준과 단계를 고려하여 치료사의 중심을 갖고 전개해야 하며, 예외적인 상황에서는 치료사의 순발력과 그룹 원의 필요에 따라 관망, 개입해야 한다(Summer, 2002).

그러나 음악과 심상의 치료 전개가 정확하게 이 세 단계로 발전되지 않는 경우도 있다. 따라서 치료사는 내담자에게 알맞은 세션을 진행하되 내담자의 수준과 단계를 고려하여 순발력과 융통성 있게 치료에 개입하여야 하고 음악도 내담자가 선호하는 음악을 폭넓게 고려하여 다양하게 제공하여야 한다.

III. MI 치료사례

1. 우울한 중년 여성 A의 지지적 수준의 개인사례

1) 배경정보

A는 42세의 중년여성으로 결혼을 했으며 1남 1녀를 두었다. 초등학교 교사지만 건강상의 이유로 휴직중이다. 남편은 이해심이 많고 너그러워 내담자에게 힘이 되어준다고 하였다. 딸은 중 2이며 내성적이고 사춘기여서 A와는 서먹서먹하지만 아들은 중 1이고 아직까지는 엄마에게 애교도 부리고 친하게 지낸다. A는 2남 3녀 중 막내딸로 아버지와의 사이가 좋았으나 아버지가 사업실패로 인해 폭력적으로 변하자 관계가 악화되었다. 가정형편이 어렵던 3년 동안(6세~8세) 친척집에서 살았던 힘든 기억이 있다. 어머니는 오랫동안 우울증을 앓고 있으며 엄마에게 연민과 그리움, 그리고 미움의 양가감정을 가지고 있다. 형제사이는 좋은 편이고 작은언니와는 매우 가깝게 지낸다. 시댁 식구들과도 원만하게 지내고 있다.

A는 대학교 3학년 때 심한 우울증으로 자살시도를 하였고 정신병원에 3개월 정도 입원하였으며 항우울제를 2년 동안 복용하였다. 결혼 후 증세가 좋아져 안정되었으나 3년 후 산후 우울증으로 1년 정도 치료를 받았다. 그 후 병세가 차츰 호전되었으나 1년 전 조카가 자살한 사건으로 충격을 받고 우울증이 다시 발병하였다. 최근 이유 없이 불안하고 식은땀이 자주 나고 가슴에 통증을 느끼며 답답함을 호소하였다. 힘들 때 가끔씩 자살에 대한 충동이 일지만 구체적인 계획이나 행동은 없었다. 현재는 우울감이 심해져 예전의 상태로 돌아갈까 봐 두려워하고, 불면증으로 인해 가끔 수면제 복용하기도 한다. 내담자의 강점으로 는 내담자가 병식을 가지고 스스로 변하려 노력한다는 점과, 남편이 자상하고 이해심이 많아 내담자에게 지지가 되고 큰 힘이 된다는 점이다.

Beck의 우울검사에서는 29의 약간 심한 정도의 우울로 측정되었다.

2) 진단

1년 전 J 신경정신과에서 우울증으로 진단 받고 1년 동안 치료를 받고 호전되었으나 약 복용 중단 후 최근 우울증상이 다시 생기기 시작하였다.

3) 음악치료 목표 및 계획

(1) 음악치료 목표

자기 문제 탐색하기/ 자기감정 표현하기

(2) 음악치료계획

*내담자와의 라포 형성하기(공감, 이해, 지지): 1, 2회기

*내담자의 긍정적인 자원탐색(어린시절, 가족): 3, 4회기

*내담자의 감정표현 및 긍정적 지지(현재의 나): 5, 6회기

4) 치료과정(지지적 수준단계 과정)

(1) 1회기 - 음악의 흐름에 나를 맡기다

① 초기면담(Prelude)

내담자는 어린 시절 행복했던 기억으로 5살 무렵 언니, 오빠와 함께 집의 뒷산에서 뛰어다니며 저녁까지 놀던 기억과 학교에서 늦게까지 놀던 일, 그리고 가족들과 소풍갔던 추억을 연상하였다. 내담자가 선호하는 유키 구라모토의 '명상'의 음악을 감상하였다. 평상시 A는 이 곡을 즐겨듣고 있으며, 이 음악을 들으면 편안해지고 마음이 따뜻해진다고 기분과 느낌을 설명하였다.

② 전환(Transition)

여러 가지 추억 중에서 5살 무렵 언니, 오빠와 함께 집의 뒷산에서 뛰어다니며 저녁까지 놀았던 기억을 구체적으로 묘사하고 느낄 수 있도록 유도하였다.

③ 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

1분정도의 긴장이완으로 깊게 숨쉬기와 머리에서 발끝까지 점진적 이완을 유도하였다. 음악은 앙드레 가농의 '가을'을 감상하였다. '가을'의 음악적 기능을 살펴보면, 전반부에는 피아노의 D 장조의 솔로연주로 주제 멜로디가 단순하게 반복되고, 리듬패턴이 규칙적이며 음의 고조도 많지 않아 긴장이 없고 안전하게 내담자의 의식을 탐색 할 수 있다. 중반부에

서는 오케스트라의 반주와 더불어 피아노의 연주가 같이 연주되고 곡의 전개가 커지면서 템포가 점점 빨라지면서 클라이막스를 이루어 내담자의 심상을 극대화시킬 수 있다. 후반부에서 다시 피아노 솔로로 바뀌면서 템포가 느려지고 주제 멜로디가 다시 나오면서 심상의 이미지를 안정적으로 이끌어 심상을 강화시키는 역할을 하였으며 감상시간은 4분 29초이다.

음악 감상을 한 후에는 떠오른 심상을 그림으로 표현하였다.

④ 마무리(Process)

내담자의 언어적 반응을 살펴보면 “음악을 들으니 따뜻하고 감미로운 햇살이 얼굴을 비춰 간지러워요”, “여러 사람들과 재미있게 풀밭 위를 뛰어다니며 놀고 있어요.” 등의 장면을 연상하였고 “어렸을 때 행복했던 것 같아요”라고 긍정적인 표현을 하였다. “그러나 음악이 변하는 어느 순간 외롭고 쓸쓸한 느낌으로 바뀌고 바람도 스산하게 불었어요.” 등의 긍정적인 표현과 부정적 느낌의 표현들의 양가감정이 나타났다. 그러나 전체적으로는 음악이 위로와 평안을 주어 음악 안에서 편히 쉴 수 있어 좋았다고 말하였다. 이와 같이 1회기에서는 긍정적이고 지지적인 주제를 통한 구체적인 목표 설정으로 인하여 안전한 상태에서 내담자의 정서를 탐색하였으며, 예측 가능한 주제멜로디의 반복과 협화음의 지지적인 음악의 긍정적인 심상을 통해 음악 안에서 안식하고 편히 휴식 할 수 있었다.

(2) 2회기 - 햇빛이 드는 숲속의 산책

① 초기면담(Prelude)

A는 요즘 가족들과 여행 갔던 일과 초등학교 시절 가족과 나들이 갔던 기억과 형제, 자매들과 재미있게 놀았던 기억을 연상하였다.

② 전환(Transition)

몇 달 전 가족들과 여행 갔던 일을 가장 기억에 남는다고 하였으며 안면도에서의 추억을 자세하게 표현하고 느끼도록 하였다.

③ 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

1분 정도의 긴장이완으로 깊게 숨쉬기와 머리에서 발끝까지 점진적 이완을 유도하였다. 음악은 알비노니의 ‘오보에 협주곡 G 장조 2악장’을 감상하였다. 음악적 기능들을 살펴보면, 오보에의 G 장조의 솔로연주로 주제 멜로디가 단순하게 반복되고, 리듬패턴이 규칙적이며 음의 고조가 많지 않아 내담자가 편안하게 심상을 떠올릴 수 있다. 중반부에서는 오케스트라와 솔로가 같이 서로 주고받는 형식으로 연주하여 곡의 전개가 점점 커짐으로써

심상의 이미지가 확대되고, 후반부에 주제 멜로디가 다시 반복되고 예측 가능한 화음으로 심상의 미지가 강화되었다. 전체적으로 오보에의 따뜻하고 부드러운 음색이 포근하고 편안하여 심상의 이미지를 잘 나타낼 수 있고 템포와 멜로디도 안정적이어서 지지적인 음악으로 감상 시간은 5분 12초이다.

음악 감상을 한 후에는 떠오른 심상을 그림으로 표현하였다.

④ 마무리(Process)

내담자의 언어적 반응을 살펴보면 “살랑거리는 바람에 숲속의 나뭇가지가 출렁거리고, 풀밭에서 가족들이 다 같이 재미있게 놀고 있어요. 그러다 어느 순간 바람이 조금씩 거세지고 어둡고 추운 느낌이 들었고 가족들이 같이 있지만 외롭고 우울하다는 생각이 들어요.”, “내가 춥고 딱딱한 땅 밑에 있는 단단한 씨앗 같은 느낌이 들어요. 그래도 힘들지는 않아요.”, “이제 나무 아래서 편히 쉬고 있어요” 등의 긍정적 표현과 부정적 표현의 양가 감정을 나타내었다. 이와 같이 내담자의 부정적인 정서가 음악 안에서 동일시되어 순화시킴으로써 긍정적 정서로 바뀌어 안정적이고 편안함을 느낄 수 있음을 알 수 있었다.

(3) 3회기 - 싹을 틔우는 보리밭의 겨울 들판

① 초기면담(Prelude)

최근 A가 실감하는 기분과 감정에 대한 느낌들 중에서도 가장 마음에 와 닿는 여러 표현들에 대해 탐색하였다.

② 전환(Transition)

여러 감정들 중에 지난 회기 때 느꼈던 감정 “바람이 조금씩 거세지고 어둡고 추운 느낌이 들었고 가족들이 같이 있지만 외롭고 우울하다는 생각이 들어요.”, “내가 춥고 딱딱한 땅 밑에 있는 단단한 씨앗 같은 느낌이 들어요.”에 대한 지금의 기분을 충분히 느끼고 자신을 객관적으로 바라다 볼 수 있도록 유도하였다.

③ 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

1분 정도의 긴장이완으로 깊게 숨쉬기와 머리에서 발끝까지 점진적 이완을 유도하였다. 음악은 베티 밀러의 ‘장미’를 감상하였다. 가사내용은 지금은 씨앗이라 아무것도 할 수 없지만 시간이 흐르면서 싹을 틔우고 자라서 멋지고 예쁜 장미가 될 것이라는 지금은 힘들고 어렵지만 미래에 대한 희망적인 메시지로 내담자의 지금 현재의 기분을 공감하고 긍정적인 자원을 활용할 수 있도록 유도하였다. 팝송이지만 가사내용을 통하여 내담자 자신을 들여다볼 수 있도록 하였으며 감상 시간은 4분 15초이다.

음악 감상을 한 후에는 떠오른 심상을 그림으로 표현하였다.

④ 마무리(Process)

내담자의 언어적 반응을 살펴보면 “쓸쓸한 보리밭의 겨울들판이 연상되어 지구요, 조금은 황량하고 쓸쓸한 겨울 들판 이에요. 그렇지만 땅 밑에서 보이지 않는 새순이 봄을 준비하며 조용하게 땅을 뚫고 움직이는 것이 같아요. 아마도 봄을 준비하는 겨울들판이 내 모습인 것 같아요. 이제 곧 봄이 오려나 봐요”라고 긍정적이고 희망적인 메시지를 말하였다. 이와 같이 음악의 가사에서 내담자의 긍정적인 자원을 이끌어냄으로써 현실의 문제를 직면할 수 있는 힘을 키우고 자아를 강화 시킬 수 있도록 유도하였다.

(4) 4회기 - 강이 보이는 창가에서 은은한 달빛을 보고 있는 나

① 초기면담(Prelude)

내담자가 가져온 음악으로 베토벤의 피아노협주곡 ‘열정’ 1악장을 들은 후 기분이 상쾌해지고 에너지가 느껴지면서 무언가를 할 수 있다는 희망적인 생각이 들었고, 어머니에 대한 사랑과 애증에 관한 감정을 표현하였으며, 가족 간의 지지와 현재의 감정들에 대해 설명하였다.

② 전환(Transition)

어머니에 대한 추억과 가족들 간의 사랑에 대한 긍정적인 표현하고 공감과 지지를 유도하였다.

③ 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

1분 정도의 긴장이완으로 깊게 숨쉬기와 머리에서 발끝까지 점진적 이완을 유도하였다. 음악은 베토벤의 피아노소나타 ‘월광’ 2악장을 감상하였다. 음악적 기능들을 살펴보면, 피아노의 솔로연주로 주제 멜로디가 단순하게 반복되고, 리듬패턴이 규칙적이며 음의 고조도 많지 않아 안전하게 심상의 이미지를 연상 할 수 있다. 템포도 안단티노로 규칙적이며 곡의 전개도 크지 않고 구조적이어서 안정적이다. 전체적으로 피아노의 음색은 부드럽고 따뜻하여 안정적이고 포근하여 편안함을 주어 긍정적인 이미지 연상을 할 수 있고 감상시간은 5분 10초이다. 음악감상을 한 후에는 떠오른 심상을 그림으로 표현하였다.

④ 마무리(Process)

내담자의 언어적 반응을 살펴보면 “어머니가 떠오르고 마음이 아프고 가슴 한쪽이 저려와요.”하며 눈물을 흘렸다. “그렇지만 한편으로는 마음이 따뜻해지고 감미로우며 자신을 지

켜주는 것 같아요” 등의 양가감정을 표현하였다. 치료사가 준비한 음악을 들으면서 “마음이 차분해지면서 강가의 달빛이 생각이 났고, 약간 쓸쓸하기도 하지만 기분이 평안하고 조용한 느낌으로 나를 천천히 들여다 볼 수 있어 기분이 좋았어요.”라고 말하였다. 이와 같이 음악에서의 이미지와 내담자의 이미지가 동일시되어 하나의 이미지로 나타나고, 지지적인 음악을 통하여 내담자가 위로받고 자신을 객관화하는 모습이 나타났다.

(5) 5회기 - 새싹을 키우는 나

① 초기면담(Prelude)

최근 자신이 느끼고 있는 양가감정에 대해 표현하였으며, 앞으로 하고 싶은 일들에 대하여 설명하였다.

② 전환(Transition)

앞으로 하고 싶은 일들에 대한 구체적인 계획과 미래의 희망에 대해 설명하였다.

③ 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

1분 정도의 긴장이완으로 깊게 숨쉬기와 머리에서 발끝까지 점진적 이완을 도하였다. 음악은 모차르트의 클라리넷 5중주 G장조 2악장을 감상하였다. 음악적 기능들을 살펴보면, 클라리넷과 현악 4중주의 예측 가능한 반복적인 주제 멜로디와 점점 변주되면서 곡의 전개가 확장되고 클라이막스를 이루어 긍정적인 심상의 이미지를 극대화시키고 템포는 아다지오로 느리며 음색이 부드럽고 포근하여 편안하다. 가끔씩 여러 악기들이 같은 주제로 맞물려 협화음과 불협화음으로 의식을 자극하여 내담자의 현실적인 문제를 탐색, 직면 시키지만 전체적으로 구조화된 음악으로 안정적인 곡으로 감상 시간은 5분 30초이다.

④ 마무리(Process)

내담자의 언어적 반응을 살펴보면, “조그만 화분에 새싹을 키우는 내 자신이 상상되요.”, “나의 손과 발이 내 일을 잘 할 수 있는 도구가 되면 정말 좋겠어요. 잘 할 수 있겠죠?”, “제가 잘 할 수 있을까요? 잘 할 수 있을 것 같아요. 저에게 힘이 되네요.”라고 말하며 두려움과 미래의 변화에 대한 부정적과 긍정적인 양가감정들이 서서히 긍정적으로 전환되는 것을 알 수 있다.

(6) 6회기 - 나무 아래서 편안한 휴식

① 초기면담(Prelude)

이제까지의 세션동안 나누었던 것들을 차례대로 살펴보고 그 때의 기분과 감정을 표현

하였다.

② 전환(Transition)

가장 기억이 남는 주제로는 5회기 때의 자신의 모습이라고 설명하였으며 매우 희망적이고 잘 할 수 있겠다는 긍정적인 모습들로 표현하였다.

③ 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

1분 정도의 긴장이완으로 깊게 숨쉬기와 머리에서 발끝까지 점진적 이완을 유도하였다. 음악은 베토벤 교향곡 9번 2악장을 감상 하였다. 곡의 음악적인 기능들을 살펴보면, 곡의 전개가 점점 커지면서 광대해지고 주제의 멜로디가 반복적으로 여러 악기들을 통해 변주되어 나타남으로 전체적으로는 안정적인 구조이지만 부분부분의 멜로디와 화성이 내담자의 의식과 무의식을 자극하여 내담자의 이슈가 나타날 수 있도록 하였다. 또한 템포와 화성의 변화를 통하여 내면의 문제를 인식 할 수 있었으며 음악 감상 후에는 그림으로 표현하였다.

④ 마무리(Process)

내담자의 언어적 반응을 살펴보면 “커다란 나무 밑에서 가족들과 함께 여유롭고 편안하게 쉬고 있어요.”, “바람도 불고 햇살도 따뜻하게 비추고 있어 마음이 환한 느낌이 들고 내 옆에 남편이, 내 아들 딸들이, 가족이 있었구나하고 새삼 느껴졌어요.”, “내가 너무 완벽하려는 성향 때문에 힘들어하는 사람들이 있겠다는 생각이 드네요. 특히 내 딸이요.”, “이제부터 삶에 대해 너무 무겁게 집착하지 말고 소박하게 생각 해야겠어요 작은 것에서부터 시작 해야겠지요”, “내 자신에게 넌 잘 할 수 있어 하고 용기를 주고 싶어요.”라고 말하였다. 이와 같이 지지적인 음악을 통해 내담자가 가진 긍정적인 자원을 인식하고 활용하여 삶에 대한 의지와 자신의 문제를 탐색하고 통찰할 수 있었다.

5) 결과

내담자는 초기에 방어기제를 많이 사용하고 우울로 인한 감정조절의 어려움을 보였으나 자신이 좋아하는 음악과 지지적인 음악을 제공하는 것으로 인해 공감과 지지를 경험할 수 있게 되었다. 지지적인 음악의 기능들로 인하여 안정감을 갖고 세션 안에서 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 전환하고, 자신의 내재된 힘을 발견하게 되었다. 또한 과거 힘들었던 시간들이 앞으로 갖게 될 좋은 시간을 준비하는 단계라고 인식하기 시작하였다. 4회기 이후 음악은 구조전개가 점점 커지고 클라이막스가 커다란 곡으로 내담자의 의식과 무의식에 접근하여 문제를 탐색하고 직면시키고, 긍정적인 자원으로 가족의 지지와 위로가 우울을

극복하는데 힘이 되고 자신은 혼자가 아니라는 사실을 발견하여 자신의 자원으로 삼을 수 있도록 유도하였다. 지금까지 6회기의 세션을 살펴보면, 내담자가 우울로 인한 감정의 변화를 지지적인 음악 안에서 경험하고 해결하는 시도를 하고 있고, 자신의 내부를 깊이 탐구하여 직면할 수 있을 때까지의 내적인 힘을 키우는 단계에서 세션이 진행되고 있다. 그 중 내담자의 가장 큰 자원으로서는 자신이 살아가는데 큰 힘과 지지가 되는 가족을 연상하였고, 자신에 대한 긍정적 표현이 늘어가고 있음을 관찰할 수 있다.

2. 우울한 직장인 여성(B)의 지지적 수준과 재교육적 수준의 개인사례

1) 배경정보

B는 45세의 미혼여성이며 중학교교사이다. B의 아버지는 엄격하시고 과묵하신 편이고 책임감이 강하시며 매사에 완벽주의자이다. 내담자와는 가까운 편이며 내담자가 하는 일에 간섭하지 않으신다. 그러나 내담자는 아버지가 아무 말 없이 지켜보는 것이 부담스럽고 힘들다. 어머니는 인자하시고 매우 감성적이며 눈물도 많고 즉흥적인 면이 많으시다. 내담자를 많이 지지해주며 서로 속마음을 터놓고 지낼 수 있을 만큼 가깝다. 그러나 자주 내담자를 간섭하고 통제하고 싶어 하신다. 큰 오빠는 어릴 때는 가깝고 친하게 지냈지만 대학교 이후 조금씩 멀어져 지금은 별로 얘기를 나누지 않는다. 지금은 미국에 살고 있어 1년에 1~2번 정도 안부 인사를 하는 정도이다. 남동생은 내담자와 가까운 편이나 속 이야기를 하지 않는다. 주로 남동생이 문제가 생길 때 내담자가 들어주고 해결해 준다.

대학교 때까지는 부모님 뜻에 따라 간호학과를 들어갔지만 2년 뒤 수학과로 편입하였다. 내성적인 성격으로 인해 외톨이로 지냈으며 교회일과 학교만 열심히 하는 모범생으로 살았다. 교회에서 짝사랑하던 남자친구와 1년쯤 연애를 하였으나 남자로부터 이별 통보를 받고 몹시 상심하여 우울증이 발병하여 1년 동안 휴학하였다. 1년 동안 상담치료와 약물복용 후 졸업하고 중학교 수석선생님으로 15년 동안 재직하고 생활하면서 많이 호전되었다. 그러나 결혼에 대해서는 비판적이고 남자에게 믿음이 없으며, 스트레스가 쌓이면 가끔씩 우울증상 때문에 실생활이 힘이 든다. 1년 전 부모로부터 독립하였고 좋아하는 사람도 생겼으나 결혼은 현실적으로 불가능한 상태이다.(남자는 직업도 없고 나약하여 내담자에게 기대고 무엇이든 해주길 바란다). 학교도 1년 전에 전근하여 동료교사와 학생들과의 인간관계로 인해 많은 어려움이 있어 최근 우울감이 심하다. 특히 학생들이 결혼가정이 많아 문제 학생들로 인해 많은 어려움으로 자신감이 없어지고 학교선생님들과도 친해지기가 힘들다. 요즘은 점점 에너지가 없어지고 무기력해지고 쓸쓸하고 외롭다. 내담자의 강점으로는 자신의 문제를 인식하고 있으며 해결하고자 하는 의지와 상담을 지속적으로 받고 있다.

Beck의 우울검사에서 31의 중간 심한정도의 우울로 측정되었다.

2) 진단

2년 전부터 S 신경정신과에서 우울증으로 지속적인 상담치료를 받고 있으며 최근 많이 호전되어 약물복용은 중지하였다.

3) 음악치료 목표 및 계획

(1) 음악치료 목표

자기 문제 탐색 및 인식하기/ 자기문제 직면하기 및 통찰하기

(2) 음악치료계획

*내담자와의 라포 형성 및 탐색하기(공감, 이해, 지지): 1회기

*내담자의 문제 탐색 및 인식(어린시절, 가족): 2, 3, 4회기

*내담자의 감정표현 및 통찰하기(현재의 나): 5, 6회기

4) 치료과정 (지지적 수준과 재교육적 수준의 혼합세션)

(1) 1회기 - 기쁨, 행복한 시간

① 초기면담(Prelude)

B의 어린 시절 중 행복했던 여러 기억들을 탐색하고 이야기하였다.

② 전환(Transition)

5~6세쯤 가족들과 함께 갔던 소풍이 가장 인상에 남는다고 하였으며 그 때의 감정과 기분을 충분히 느끼도록 하였다.

③ 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

1분 정도의 긴장이완으로 깊게 숨쉬기와 머리에서 발끝까지 점진적 이완을 유도하였다. 음악은 모차르트의 클라리넷 협주곡 A장조 2악장을 감상 하였다. 곡의 음악적인 기능들을 살펴보면, 주제의 멜로디가 반복적으로 나타나며 음폭도 예측이 가능하고 협화음의 구성으로 내담자가 편안하고 안정적인 상태에서 심상을 연상시킬 수 있다. 또한 곡이 전체적으로 안정적인 구조로 긴장이 없이 긍정적인 이미지를 연상할 수 있으며, 템포와 화성의 변화도 안정적이고 구조화된 곡으로 지지적인 수준의 음악으로 적합하다. 음악 감상 후에는 그림으로 표현하였다.

④ 마무리(Process)

내담자의 언어적 표현을 살펴보면 “한 6살쯤 되는 내가 푸른 풀밭에서 알록달록한 꽃을

따고 있어요. 하늘은 푸르고 햇살이 따스하게 비추는데 눈이 약간 부셔요. 혼자 있긴 한데 외롭지는 않아요. 저기 멀리 누군가 있는데.... 누구인지는 잘 모르겠어요. 예수님인가? 기분이 편안해지고 정말 행복해요”라고 표현하였다. 이와 같이 지지적이고 구조화된 음악 안에서는 내담자의 어릴 적 행복했던 때의 모습이 나타나고 있으나 사람과의 관계에 대한 불신으로 인한 회피적인 모습으로 종교적인 모습에서의 안정감으로 나타났다.

(2) 2회기 - 나만의 휴식

① 초기면담(Prelude)

최근 느꼈던 B의 긍정적인 정서와 부정적인 정서에 대해 탐색하고 이야기하였다.

② 전환(Transition)

지금 가장 느끼고 싶은 여러 기분 중에 가장 긍정적인 기분에 대하여 초점화하고 충분히 느낄 수 있도록 구조화하였다.

③ 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

1분 정도의 긴장이완으로 깊게 숨쉬기와 머리에서 발끝까지 점진적 이완을 유도하였다. 음악은 바흐의 골드베르크 7번을 감상 하였다. 곡의 음악적인 기능들을 살펴보면, 주제 멜로디가 계속적으로 반복되고 예측 가능한 음폭으로 안정적이고 음들이 하나씩 톱니바퀴처럼 맞추어져 구조화된 음악으로 내담자가 긍정적인 심상을 연상 할 수 있다. 화성과 리듬도 협화음과 규칙적이어서 편안하고 긴장됨이 없이 이미지를 극대화 시킬 수 있는 지지적인 음악이다. 음악 감상 후에는 그림으로 표현하였다

④ 마무리(Process)

내담자의 언어적 반응을 살펴보면, “높은 산 중턱 평평하고 아주 넓은 풀밭에서 편안하게 아래를 내려다보며 의자에 앉아있어요. 한 중학생쯤의 나 인 것 같아요. 생각해 보니 중학교 때가 가장 행복했던 것 같아요. 그 때는 무엇이든지 잘했었는데.... 약간의 바람도 있고, 따듯한 햇볕도 느껴지고, 아래를 보니 집들과 건물들이 아주 작게 보이고, 나는 위에서 한가롭게 경치들을 보면서 휴식하고 있어요. 그리고 옆에는 예수님이 계시구요. 약간 나른한 느낌도 들구요. 아! 음악이 좋아요” 라고 표현하였다. 이와 같이 내담자는 편안해 하지만 현실에서 떨어져 안전한 곳에서의 휴식을 원하고, 지지적인 음악 안에서 종교 안에서의 회피적인 모습으로 안정감을 느끼는 것을 알 수 있다.

(3) 3회기 - 친밀한 마음

① 초기면담(Prelude)

최근 B가 느끼고 있는 여러 감정들에 대해 탐색하고 그 감정들이 무엇인지에 대해 알아보았다.

② 전환(Transition)

B의 여러 문제들을 탐색하면서 대학생 때의 남자친구와의 이별과 아픔으로 인한 문제가 사람에게 대한 불신이라는 것을 인식하였다. 지금의 남자친구와의 친밀한 관계를 유지하고 싶으면서도 현실적인 문제에 대한 감정을 탐색하였다.

③ 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

1분 정도의 긴장이완으로 깊게 숨쉬기와 머리에서 발끝까지 점진적 이완을 유도하였다. 음악은 바흐의 2대의 바이올린을 위한 협주곡 D단조 2악장을 감상하였다. 곡의 음악적인 기능들을 살펴보면, 주제 멜로디가 서로 주고받으며 계속적으로 반복되어 양가감정에 대한 인식을 할 수 있다. 예측 가능한 음폭으로 안정적이고 음들이 하나씩 톱니바퀴처럼 맞추어져 구조화된 음악으로 내담자가 양가감정 속에서도 긍정적인 심상을 연상 할 수 있다. 화성과 리듬도 협화음과 규칙적이지만 음악의 전개가 점점커지고 변화의 폭이 있어 편안하지만 그 안에서 긴장이 나타남으로써 이미지를 극대화 시킬 수 있는 지지적인 부분과 재교육적인 음악이다. 음악 감상 후에는 그림으로 표현하였다

④ 마무리(Process)

내담자의 언어적 반응을 살펴보면 “넓은 바닷가가 보이는 모래사장에 나와 남자친구가 서로 어깨를 기대고 섬들과 지나가는 배를 바라보고 있어요. 바닷물 색이 아주 맑고 깨끗한 코발트 빛이구요. 햇살도 따사롭고 하늘도 너무 깨끗해요. 구름도 한 점 없이.... 너무나 다정한 모습이에요. 어깨에 기대고 있으니 마음이 따듯해지는 것 같아요. 그런데 한편으로는 불안하기도 해요. 오래 못갈 것 같아요”등의 표현들이 나타났다. 이와 같이 내담자는 현실 속의 문제가 과거와의 문제에서 비롯되었음을 인식하면서도 미래에 대한 두려움과 불신에 대한 부정적 감정이 나타났다.

(4) 4회기 - 동행

① 초기면담(Prelude)

B의 현실적인 문제를 알아보고 직면하여 대인관계에서 느껴지는 어려움과 자기인식에 대해 알아보았다.

② 전환(Transition)

학교에서 같이 지내는 동료교사와의 문제와 남자친구에 대해 초점화하여 탐색하였다.

③ 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

1분 정도의 긴장이완으로 깊게 숨쉬기와 머리에서 발끝까지 점진적 이완을 유도하였다. 음악은 쇼팽의 녹턴 8번을 감상 하였다. 곡의 음악적인 기능들을 살펴보면, 주제의 멜로디가 반복되어 나오지만 변주가 되어 확장되어져 안정적인 구조 안에서의 긴장을 인식시킬 수 있다. 템포의 변화와 협화음과 불협화음의 화성으로 의식에서의 불안을 불러일으킬 수 있는 재교육적인 음악이다. 음악을 감상한 후에는 그림으로 표현하였다.

④ 마무리(Process)

내담자의 언어적 반응을 살펴보면 “나무가 뻗뻗이 들어선 기다란 가로수 길을 나와 미지의 남자가 손을 잡고 걸어가고 있어요. 아직도 갈 길이 많이 남아 있지만 예쁜 모습으로 가고 있네요. 날씨도 화창하고 나무들도 연두빛과 초록빛으로 화사하고... 참 좋아요. 가끔씩 되돌아보며 불안해하기도 하지만 그래도 앞으로 나아가고 있어요. 정말 내가 잘 할 수 있을까요?” 등의 내담자의 두렵고 불안한 감정들이 나타났지만 스스로가 현실적인 문제를 파악하고 해결하고 싶은 희망과 의지가 보여진다.

(5) 5회기 - 참된 평화

① 초기면담(Prelude)

B의 현실적인 문제를 인식하고 직면하고자 동료교사 및 학생, 남자친구에 대한 문제들을 중심으로 해결방안에 대해 모색하고자 하였다.

② 전환(Transition)

내담자가 가지고 있는 불신으로 인한 대인관계의 문제에 대해 충분히 느끼고 설명하도록 하였다.

③ 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

1분 정도의 긴장이완으로 깊게 숨쉬기와 머리에서 발끝까지 점진적 이완을 유도하였다. 음악은 말러 교향곡 5번의 2악장을 감상하였다. 곡의 음악적인 기능들을 살펴보면, 주제의 멜로디가 반복되어 나오지만 여러 악기들의 변주로 곡의 전개가 확장되어져 전체적으로 안정적인 구조이지만 순간순간 긴장을 인식시킬 수 있다. 템포의 변화와 협화음과 불협화음의 화성으로 의식에서의 두려움을 불러일으켜 문제를 직면 시킬 수 있는 재교육적인 음악

이다. 음악을 감상한 후에는 그림으로 표현하였다.

④ 마무리(Process)

내담자의 언어적 반응을 살펴보면 “예수님 안에 있는 제 모습이 아주 평안하고 행복해요. 내가 엄마가 되어서 아가를 안고 있는 모습이 떠올랐어요. 나도 아가도 웃으면서 좋아해요. 재미있네요. 한 번도 아기는 생각해본 적이 없었는데.... 그런데 왜 이렇게 2가지 모습들이 같이 떠올랐을까요? 좀 상반되잖아요. 회피하려는 마음이 있어서 그런 걸까요?” 등의 양가 감정의 모습들에 대한 직면이 나타났다. 이와 같이 내담자는 현실적인 문제(결혼)를 해결하고 싶은 의지와 종교적인 관계로 회피하려는 모습들 속에서 자신을 객관화 하려는 모습이 나타났다.

(6) 6회기- 시냇가에 심은 나의 나무

① 초기면담(Prelude)

1회기에서 5회기까지의 세션을 다시 살펴보고 그때의 느낌과 기분들을 충분히 설명하고 공감하였다.

② 전환(Transition)

이제까지 세션 중에서 가장 기억에 남고 좋았던 것은 4회기로 내담자 스스로가 어떤 방향성을 가지고 누군가와 같이 갈려고 하는 것에 대해 초점화하여 충분히 그 감정을 표현 하도록 하였다.

③ 긴장완화 및 음악 감상(Music Listening)

1분 정도의 긴장이완으로 깊게 숨쉬기와 머리에서 발끝까지 점진적 이완을 유도하였다. 음악은 스페타나의 ‘물다우’를 감상 하였다. 곡의 음악적인 기능들을 살펴보면, 빠른 템포의 변화와 여러 악기들의 역동적인 주제 멜로디의 변주가 곡의 전개와 더불어 확장되어 의식에서의 긴장과 불안을 자극 시킬 수 있다. 음폭의 변화가 매우 빠르고 협화음과 불협화음이 번갈아 나타남으로 내담자의 이슈를 드러낼 수 있는 재교육적 음악이다. 음악을 감상한 후 그림으로 나타냈다.

④ 마무리(Process)

내담자의 언어적 반응을 살펴보면 “숲속 시냇가의 나무들이 울퉁불퉁한 돌들 사이로 깊게 뿌리를 내리고 초연하게 물들이 흘러가는 모습을 바라보고 있어요. 아마도 나무들이 나인 것 같아요. 세월의 많은 상처에 나무들이 웅박이가 생겼어도 깨끗하게 그 자리를 지키

며 있는 모습이에요. 왠지 뿌듯함이 있네요. 음악이 힘이 있어 좋았어요. 막힘이 없이 저에게 에너지를 주네요” 등의 표현들이 자신감을 나타냈다. 이와 같이 내담자는 자신의 문제를 인식하고 직면함으로써 음악으로 부터 자신의 긍정적인 자원들을 이끌어 내어 현재에서의 어려움을 견디는 힘과 미래에 대한 희망적인 모습들이 나타났다.

5) 결과

내담자는 1~3회기까지 대인관계의 어려움을 종교적인 관계로 전환하여 현실회피하려는 경향이 나타났으나 자신이 좋아하는 음악과 지지적인 음악을 통하여 공감과 지지를 경험할 수 있었다. 이를 통하여 음악 안에서 안정감을 갖고 문제를 인식하고 통찰함으로써 부정적 정서를 긍정적인 정서로 전환하고, 자신의 내재된 힘을 발견하게 되었다. 그리하여 과거 힘들었던 시간들이 앞으로 갖게 될 좋은 시간을 준비하는 단계라고 인식하고 통찰하게 되었다. 3회기 이후 음악은 구조전개가 크고 음의 고조가 많은 재교육적인 곡으로 내담자의 감정을 자극하여 문제를 인식하고 직면하고자 유도 하였다. 내담자와 6회까지의 치료에서는 내담자가 우울로 인한 감정의 변화를 음악 안에서 경험하고 정리하는 시도를 하고 있고, 자신의 내부를 깊이 탐구하여 직면하여 내적인 힘을 키우고 통찰을 통해 문제를 해결하려는 단계에서 세션이 진행되고 있다. 특히 내담자의 언어적인 반응 중 에서 자신이 살아가는데 큰 힘과 지지가 되는 것은 자기 자신임을 인식하고 자신감이 나타났다.

IV. 결 론

두 가지 치료사례를 통하여 본 MI 프로그램은 GIM 프로그램 보다 좀 더 현실적인 문제에 초점을 맞추고 내담자의 긍정적인 자원을 활용하고 또한 짧은 회기수로 내담자의 문제들을 해결할 수 있다는 가능성을 제기한다. 또한 GIM처럼 깊은 무의식속으로 접근하지 않고도 MI는 단기상담기법과도 같이 내담자의 현실적인 문제를 근거로 하여 문제인식 및 통찰, 해결해가는 손쉬운 접근방법이다. 특히 음악의 사용에 있어서 GIM 보다 다양한 장르의 곡을 치료적으로 내담자에게 알맞게 사용할 수 있으며, 음악 감상 시간도 GIM에 비해 짧고 곡의 요소들이 구조화되어 안정적인 상태에서 내담자의 긍정적인 감정을 심상으로 잘 표현할 수 있다. 그림으로 나타난 이미지들은 내담자가 설명함으로써 내담자와의 연관성을 갖고 볼 수 있도록 유도하고 치료사는 내담자와 함께 지금 여기에 있음을 인식시키며 공감 및 지지하는 역할을 한다. 그리고 내담자가 문제에 직면하는 힘을 기를 수 있도록 긍정적인 음악을 통하여 내적인 힘을 기른다. 그러므로 MI는 내담자의 음악선호도와 음악의 요소와 기능을 활용하여 개인과 그룹으로 성인뿐만 아니라 아동 및 청소년에게도 알맞게 수정

보완하여 사용할 수 있음을 시사한다.

참고문헌

- 김수진 (2002). 사회참여 음악활동이 뇌졸중 환자의 우울과 생활만족도에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위 청구논문. 미간행.
- 김현지 (2005). 음악치료가 노인 우울증 환자의 학습된 무기력감에 미치는 영향. 한세대학교 대학원. 석사학위 청구논문. 미간행.
- 나미희 (1999). 노인의 우울척도와 자아존중감 척도를 통해 본 치료적 음악활동의 효과. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위 청구논문. 미간행.
- 박순천 (2005). 노인의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위 청구논문. 미간행.
- 송영미 (2003). 가사토의를 중심으로 한 Group 음악활동이 척추손상 환자의 Anxiety와 Depression에 미치는 영향
- 송인령 (2007). 아동을 위한 심상유도 음악(Modified Guided Imagery and Music) 프로그램 개발. 단국대학교 대학원 교육학과 상담심리 박사학위 청구논문. 미간행.
- 장지윤 (2005). 노인 뇌졸중 환자의 우울증상에 대한 노래심리치료의 효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문. 미간행.
- 정연화 (2004). 음악 감상 프로그램이 시각장애인의 우울감 및 자아존중감에 미치는 영향. 원광대학교 환경보건대학원 석사학위 청구논문. 미간행.
- 정현주 외 (2006). **음악치료 기법과 모델**. 서울: 학지사
- 홍경령 (2004). 오르프 음악치료가 시설 노인들의 우울 완화 및 대인관계 향상에 미치는 효과 연구. 원광대학교 보건환경 대학원 석사학위 청구논문. 미간행.
- Bonny H. & Savary, L. (1973). *Music & Your Mind*. Barrytown, NY. Station Hill Press.
- Bradford, D. L. (1991). Music as an Adjunctive Therapeutic Mode in the Treatment of Depression (Doctoral Dissertation, Spalding University, 1990). *Dissertation Abstracts International*, 51, 5020B.
- Bruscia, K. (1988). Songs in Psychotherapy. Proceedings of the Fourteenth National Conference of the Australian Music Therapy Association, (pp.1-4). Melbourne, Australia.
- Hopes, L. M. & Williams, A. (1999). Depression, Self-Defeating, and Self-Destructive Behaviors As Predictors of Suicide Ideation in Male and Female. *Psychological Reports*, 84, 63-66.
- Gregoire, M., Hughes, J., Robbins, B., & Voorneveld, R., (1989). Music Therapy with the Gift A Trial Program. *Music Therapy*

- Grindel, S. (1989). Imaging with Music: An Exploration in Creativity for Selected Second Grade Students. *Southeastern Journal of Music Education*, 1, 151-159.
- Huesman, L. R. (1988). An Information-Processing Model for the Development of Aggression. *Aggressive Behavior*
- Meadows, A. (2000). The Validity and Reliability of the Guided Imagery and Music Responsiveness Scale. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 7, 8-33.
- Roy, M. (1997). Guided Imagery and Music Group Experiences with Adolescent Girls in a High School Setting. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 5, 61-74.
- Summer, L. (1992). Tuning up in the Classroom With Music and Relaxation. *Journal of the Society for Accelerative Learning and Teaching*, 6 (1) Vol 43, No 2
- Summer, L. (2002). Guided Imagery and Music with the Elderly. *Music Therapy*
- Williams, G. & Dorow, L. (1983). Changes in Complaints and Non-Complaints of a Chronically Depressed Psychiatric Patient as a Function of an Interrupted Music/Verbal Feedback Package. *Journal of Music Therapy*, 20(3), 143-155.

- 게재신청일: 2008. 04. 23.
- 수정투고일: 2008. 05. 01.
- 게재확정일: 2008. 05. 11.