

The Effect of Group Music Therapy for At-Risk Korean Soldiers on Adjustment and Stress Level

Yun, Juri*

The purpose of this study was to investigate the effect of group music therapy for at-risk Korean soldiers on the levels of adjustment and stress. The study was conducted at a division of the Korean Army with 7 participants who were classified as "at-risk soldiers" based on the results of a psychiatric evaluation, MMPI-II and a personal interview with a counselor. The participants received 12 hours of group music therapy for three weeks and their scores on stress and adjustment inventories were compared before and after the treatment. The pre and post scores were analyzed with the Wilcoxon test for repeated measures. The results revealed that the overall stress level was significantly decreased while there was no significant improvement in the adjustment levels at $p < .05$. The research findings and personal remarks from the participants suggest that group music therapy may provide effective support for at-risk Korean soldiers in coping with stress and adjustment to military life.

Keywords : Group music therapy, Korean soldiers, Adjustment, Stress level

* Director, Gaon Music Therapy Center

집단음악치료가 관심병사의 군 생활 스트레스와 적응에 미치는 효과

윤주리*

본 연구는 군 생활 적응에 어려움을 호소하는 관심병사들을 대상으로 집단음악심리치료를 시행하여 군 생활 스트레스와 적응 정도에 미치는 영향을 알아보는 것을 목적으로 한다. 본 연구는 OO 사단에 소속된 병사들 중 국군병원 정신과 진료 및 군 전문상담관의 개별상담을 통해 관심병사로 분류된 7명을 대상으로 총 12시간에 걸쳐 집단음악치료 프로그램으로 진행되었다. 선행연구에서 개발 및 사용되었던 군 생활 스트레스 척도와 군 생활 적응척도를 사용하여 사전·사후 검사를 실시하였고, 검사결과는 비모수에 의한 Wilcoxon 검정을 실시하였다. 집단음악치료 프로그램 중재 후 대상자들의 군 생활 스트레스 전체의 사전사후 검사결과는 통계적으로 유의미한 결과를 보였다($p < .05$). 이를 하위 요인별로 보면 역할스트레스와 외부스트레스는 유의미한 차이가 있었고, 관계스트레스 및 직무스트레스는 통계적으로 유의미하지 않았다. 군 생활 적응척도의 전체 결과는 통계적으로 유의미하지 않았다($p < .05$). 하지만 하위요인에서 심신의 상태와 직책과 직무만족은 통계적으로 유의미한 차이가 있었고, 임무수행의 의지와 군 환경에 대한 태도는 통계적으로 유의미하지 않았다. 이러한 결과들은 심리·정서적 지지 차원의 집단음악치료 활동이 군 부적응 관심병사의 스트레스와 군 생활 적응도에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

핵심어 : 집단음악치료, 관심병사, 군 생활 스트레스, 군 생활 적응

* 가온음악치료센터 음악치료사 (juriyun@naver.com)

I. 서 론

1. 연구의 목적 및 필요성

군대는 개인의 성향과 가치보다는 상하관계, 집단생활 및 집단규범을 강조하며 전투를 위한 집단적 획일성, 적대감 및 공격성을 용인하는 특수성을 지닌다(이종훈, 조주연, 1999). 엄격히 통제된 계급사회 안에서 병사들은 계급, 업무, 통제 등 다양한 형태의 갈등을 경험하고(구승신, 2004), 가족과의 분리, 단절된 환경, 통제와 복종 및 책임 등의 이질적인 군대문화 적응에 어려움을 겪으며 부적응 문제를 보인다(최혜란, 2011).

신용섭(2010)에 따르면, 1995년에는 병사의 13%가 신체 및 정신적 문제를 보여 중대별 10-20명이 관리대상이라고 보고하였다. 2005년 육군은 전체 사고의 50%를 개인내적 문제로 보아 2006년에는 345명이 현역복무 중 근무부적합, 사고우려, 지능저열 등으로 복무 부적합자로 판명되었으며, 2009년 한 해 군대 내 자살 사고는 81건으로 집계되었다. 병사들의 신체적·정신적 건강의 증진 및 긍정적 군 생활 적응에 관한 관심이 높아짐에 따라 관련된 선행 연구들이 사회복지, 상담과 교육학 분야에서 이루어져왔다. 이들은 군 생활 적응에 영향을 미치는 요인에 초점을 두어 불안, 우울, 자아 존중감등 개인내적 요인에 관한 연구(구승신, 2006; 서혜석, 이대식, 구자근, 2010; 이종훈, 조주연, 1999; 한인영, 1999), 부모 양육태도, 복무 스트레스, 내부 환경, 폭행 사건 및 자살 사건, 상담활동 프로그램 등 환경적 요인에 초점을 맞춘 연구(구승신, 2004; 서혜석, 2008; 정혜선, 송은주, 2008; 최혜란, 2011)로 구분될 수 있다. 그러나 대부분 군부적응 현황 및 요인 분석에 중점을 두었으며, 실제로 내담자들의 부적응 개선 관련 상담 및 치료적 개입에 관한 연구는 미비한 상황이다(최혜란, 2009). 따라서 본 연구는 군대내 사고를 예방하고 군 적응에 효과적으로 개입하는 음악치료 프로그램의 방향을 제시하고자 한다.

음악치료에서 음악은 내담자로 하여금 자신의 감정을 인식하고 표현하며 문제에 대한 통찰을 유도하고 대처기술들의 습득을 돕는 매체이며(Borcson, 1997), 심리적 어려움과 감정적 문제를 다루는 기회를 주고 음악을 통한 긍정적 경험은 긴장, 불안과 같은 부정적 요소를 감소시켜 치료에 몰입하게 한다(Radocy & Boyle, 1997). 또한 집단 내 음악적 내용은 타인의 판단이나, 사회적 기준으로부터 자유로우며, 개인적 지지를 경험하도록 유도하기에 내적 자원의 강화를 가능하게 한다(Bruscia, 1998b). 특히 음악이 가진 의사소통의 기능은 대상자가 경험하는 우울과 불안, 죽음에 대한 생각, 대인관계의 어려움, 신체적 고통 등을 표현하는데 효과적으로 사용될 수 있다(정현주, 2005).

노래심리치료 기법(song psychotherapy)은 멜로디와 가사의 음악적 표현을 통해 억제된 감정과 생각, 심리적 문제의 투사를 가능하게 하며(정현주, 2005) 잘 알려진 노래의 사용은 누구나 공감할 수 있는 삶의 주제와 감정을 가사를 통해 다루고, 자연스럽게 감정과 생각의 표현을 유도한다.

다(최미환, 2006). 노래심리치료의 대표적인 기법인 노래 만들기의 개사하기는 창작과 참여에 대한 두려움을 감소시켜 적극적 자기표현을 유도하는데 용이하다. 가사를 만드는 과정과 완성된 가사는 개인에 대한 깊은 이해를 가능하게 하고, 삶에 대한 경험과 현재의 상황에 대한 통찰, 공감과 지지를 통해 긍정적 관계형성과 상호교류를 가능하게 한다(McFerran, 2010).

투사적 감상 기법은 음악경험 후 자유롭게 연상되는 내담자의 생각과 느낌, 기분 등을 분석하는 방법으로 자아의 탐색과 재인식을 통해 깨닫지 못했던 문제들을 확인 및 수용할 수 있도록 돕는다(최미환, 2006). 또한 엄격한 규율과 선택이 제한된 생활을 하는 장병들에게 노래 선택은 통제권 회복의 경험이며, 선택한 노래를 준비하여 함께 감상하는 경험은 그에 대한 존중과 지지를 제공할 수 있고, 자신이 선택한 노래를 통해 자신의 내적인 문제에 필요한 지지적 자원들을 확인할 수 있다.

즉흥연주는 개별 또는 집단 음악치료에서 멜로디, 리듬, 노래나 악곡을 즉각적으로 만드는 과정을 통해 비언어적 채널을 사용하여 타인과 자아의 다양한 측면을 탐색하며, 다양한 구조적 수위에 따라 창의성, 자유성, 즉각성, 유쾌성 등을 경험하게 한다(Bruscia, 1998a). 또한 내담자가 다루고자 하는 주제를 통해 내면을 탐색하고 교류를 가능케 한다. 이는 고립감, 소통의 어려움을 가진 대상자들에게 긍정적 상호교류와 관계의 재경험을 가능하게 한다(정현주, 최성운, 2005).

음악치료 연구와 적용은 다양한 대상에게 시행되어져 왔으나 관심병사에 대한 연구는 미비하기에 관심병사의 적용을 돕고, 스트레스를 감소시켜 병사들의 삶의 질 향상에 기여하는 임상적 연구가 필요한 실정이다. 따라서 본 연구는 집단음악치료 프로그램이 관심병사의 군 생활 적응과 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 육군 OO 사단에 소속한 병사 중 군 전문상담관의 개별상담, 국군병원 정신과 진료 및 다면적 심리검사를 통해 심리치료가 필요하다고 평가되어 관심병사로 분류된 7명을 대상으로 실시되었다. 대상자의 평균연령은 만 20세이며, 복무기간은 4개월 이상 1년 미만이다. 대상자들에 대한 이해를 돕기 위해 전문 상담관 및 국군병원의 기록을 다음과 같이 요약하였다.

1) 대상자 A

A는 초등학교 5학년 시절 학원 친구로부터 심한 욕설과 폭행을 당한 후 심리적 불안과 우울 증세를 보였고, 군 입대 1년 전부터 정신과 진료를 받은 기록이 있다. 군 입대 후 국군병원 정신

과에서 11번의 진료와 약물처방을 받았고, 자대에서 자살 및 사고 우려가 있는 특별관심병사로 분류되었다.

2) 대상자 B

B는 유학 도중 입대, 외국생활과 군 생활간의 급격한 환경변화로 적응의 어려움을 호소하였고 입대 후 지속적으로 다리와 허리 통증을 호소하여 국군병원 및 민간 대학병원에서 정밀진단을 실시하였으나 이상소견이 보고되지 않았으며, 국군병원 정신과는 심리적 요인으로 인해 나타나는 신체적 증상이라 보고하였다.

3) 대상자 C

C는 선임에게 부적절한 언행을 하여 타 부대로 전출된 기록이 있다. 최근 상담 기록에 의하면 입대 후 여자 친구와의 결별로 자살시도경력이 있으며, 우울증 진단내력이 있다.

4) 대상자 D

D는 양친의 이혼 후 모친과 생활하였으며, 본인 스스로 지나치게 내성적인 성격 때문에 군 생활 적응에 대한 두려움과 부담감이 크다고 보고하였다. 극도의 긴장감과 불안감을 느끼기 때문에 자신의 보직에서 자주 실수를 하며, 군 생활 및 보직 수행에 어려움을 보이는 복무부적응자로 분류되었다.

5) 대상자 E

E는 초교 시절 양친 이혼 후 모친의 재혼으로 친척집 등을 전전하며 생활하였으며, 고교 1학년 때 자살 시도를 했다. 전문상담관에 의하면 자대에서 동기와의 갈등 및 과도한 긴장감과 불안감이 관찰되었고, 국군병원으로부터 우울증, 자살 우려 및 사고예측 가능성의 소견이 보고되었다.

6) 대상자 F

F는 아버지의 가정폭력으로 양친 이혼 후 모친과 생활하였으며, 대인관계에 심한 부담감을 느끼며, 맡은 보직에서 실수를 우려하는 과도한 불안감을 호소하였고, 국군병원은 F가 우울증 및 대인기피증의 양상을 보인다고 보고하였다.

7) 대상자 G

G는 중학교 시절 왕따 경험 이후로 대인관계의 어려움과 감정조절의 어려움을 보였다고 한다. 입대 전 지나치게 컴퓨터 게임과 판타지 소설에 빠져있었기에 더욱 군 생활 적응에 심한 스트레스와 감정조절의 어려움을 보였고 국군병원 전문의는 우울증과 자살우려 가능성의 소견을 보고 하였다.

2. 측정도구

1) 군 생활 스트레스

군 생활 스트레스를 측정하기 위해 구승신(2004)이 사용한 군 생활 스트레스 척도를 사용하였다. 총 20개의 문항 중 하위척도는 1) 역할 스트레스(역할 갈등 및 모호성), 2) 외부 스트레스(가족 및 이성문제), 3) 직무 스트레스(군대 내 직무특성), 4) 관계 스트레스(군대 내 인간관계)로 나뉜다. 이 척도에 대한 선행연구의 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .939$ (구승신, 2004)로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .65$ 로 나타났다.

2) 군 생활 적응

군 생활 적응정도를 측정하기 위해 구승신(2004)이 사용한 척도를 사용했다. 총 26개의 문항으로 구성되어 있으며, 하위척도는 1) 심신의 상태 2) 임무수행의 의지 3) 직책과 직무만족 4) 군 조직 환경에 대한 태도로 나뉘어져 있다. 이 척도에 대한 선행연구의 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .958$ (구승신, 2004)이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .744$ 로 나타났다. 또한 일부 변수의 상관계수가 다소 높았지만 VIF 1~3 사이로 다중공선성은 나타나지 않았다(구승신, 2004).

3. 연구 설계 및 절차

본 연구는 집단음악치료가 군 부적응 문제를 가지고 있는 관심병사의 생활적응과 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 단일집단 사전·사후검사설계로 이루어졌으며 대상자가 위기장병관리 프로그램인 그린캠프에 참여하는 기간 내 2012년 4월 10일, 17일, 24일 3차례에 걸쳐 1일 4시간씩 총 12시간 동안 진행되었다. 그린캠프는 음악치료 프로그램 이외 종교행사참여, 요양기관 봉사활동, 외식과 동반외출, 자유운동 등으로 구성되어있다. 대상자의 적응과 스트레스 척도는 집단음악치료 실시 전·후에 동일하게 이루어졌다.

4. 연구 자료 분석

연구 자료는 양적으로 분석하였으며 치료과정에서 관찰된 대상자의 반응에 대한 질적 기술을 추가하였다. 집단음악치료 전·후 실시한 군 생활 적응 및 스트레스 척도를 SPSS 18 for Windows를 이용, 비모수에 의한 Wilcoxon 검정으로 사전·사후 점수를 분석하였으며 유의수준 $p < .05$ 해석하였다. 또한 대상자의 언어적, 행동적 변화를 규명하기 위해 모든 회기 동안 연구자의 1명의 관찰자가 관찰 기록을 하였고, 내담자의 언어적, 행동적 변화를 기술하였다.

5. 집단음악치료 프로그램

본 연구의 집단음악치료 프로그램은 총 3단계로 구성되었다. 도입단계는 관계형성 및 진단, 상황인식 및 감정표출을 목표로 하며, 전개단계는 내적 이슈 및 심리적 자원의 탐색을 목표로 하고, 종결 단계는 긍정적 자원 강화 및 내적 동기 강화를 목표로 진행되었다. 본 프로그램은 음악적 경험을 통해 내담자가 가진 개인내적 문제, 관계적 문제 등을 다루고 내적 자원과 내적인 힘을 발현하도록 돕는 음악 심리치료적 접근(정현주, 김동민, 2010)을 바탕으로 개발되었다. 또한 Bruscia(1998a)가 정의한 ‘치료 안에서의 음악(music in therapy)’ 수준에서 즉흥연주, 노래 만들기, 투사적 음악 감상, 노래 그림 그리기 활동을 중심으로 음악을 활용하여 대상자의 내적 이슈 및 부정적 감정을 표출하고, 개인적 통찰과 집단 간의 상호교류를 통해 긍정적 지지를 경험할 수 있도록 구성하였다. 연구자는 대상자의 연령에 따른 노래 선호도를 사전에 조사하여 노래 만들기의 곡으로 사용하였으며, 군대라는 특수한 환경의 주제와 관련된 문제에 집중할 수 있도록 노래 만들기에서 구체적인 주제를 제시하거나, 음악경험 후에 구체적 질문을 제시함으로써 보다 심도 있는 개인적 표현을 유도하여 개인적 통찰을 경험할 수 있도록 하였다. 본 집단음악치료 프로그램은 10년 이상 임상경력을 보유한 음악치료학과 교수진 2인으로부터 내용구성의 타당성을 검증 받았으며, 본 연구의 집단음악치료 프로그램의 단계별 구성 및 논거는 <표 1>과 같다.

<표 1> 집단음악치료 프로그램 구성 및 논거

단계	목표	활동	치료적 논거
관계형성 및 진단		1. 소개하기 자신에 대한 노래 만들기 (원곡: 오블라디 오블라다)	치료사와 내담자간 신뢰관계 형성 및 참여에 대한 관심 유도
		2. 일상 소개하기 군 생활에 대한 개인적 경험 탐색, 즉흥연주를 통해 표현	주제가 있는 즉흥연주를 통해 음악적 환경에 적응 및 참여자 간 유대감을 형성
도입 상황인식 및 감정 표출		3. 군대란 이런 곳 노래 만들기를 통한 군 생활 경험의 탐색 및 표현 (원곡: 외톨이야, 씨엔블루)	간단한 리듬패턴이 반복적으로 제시되는 잘 알려진 곡을 사용하여 군 생활의 심리를 가사로 표현, 음악적으로 안전하게 부정적 감정 표출
		4. 그뻐 그랬지 복무 전 삶을 돌아보고 현재의 변화와 현실적인 상황 인식을 위한 작업 (원곡: 그뻐 그랬지, 카니발)	군 생활로 인한 삶의 변화 고찰, 변화에 대한 심리상태를 그룹원들과 함께 나눔으로써 공감대 형성 및 그룹응집력 향상

단계	목표	활동	치료적 논거
내적 이슈 탐색		5. 신청곡 감상 자신에게 의미있는 곡 선택하여 감상한 후 노래토의	제한된 군 생활에서 곡을 선택하여 감상하는 자유 제공, 감상 후 본인과 타인의 경험을 나눔
		6. 나에게 의미있는 것들 심상을 통해 자신의 사회와 인간관계의 탐색, 대화하기	심상을 통해 자신의 과거, 의미있는 기억들을 돌아보며 지지와 격려가 될 수 있는 긍정적 자원 탐색
심리적 자원 탐색		7. 음악그림그리기: 자화상 나 혼자만 알고 있는 나의 모습을 탐색하고 표현하기 (원곡: 나만의 모습, 윤주리)	멜로디의 도약이 적고, 4박의 느린 리듬패턴의 반복적 사용되는 곡에 개인적 감정을 다룬 가사의 곡을 감상. 스스로 느끼는 자신의 모습과 타인이 느끼는 자신의 모습에 대한 표현을 통해 내면의 이슈들 인식
		8. 자화상 노래 만들기 자화상 그림으로 표현한 내용을 가사로 옮겨 부르기 (원곡: 나만의 모습, 윤주리)	자신이 인식하는 자신의 모습과 변화를 원하는 자신의 모습을 노래로 표현하며 자기인식 및 자기 내적 자원들 탐색 함
통찰력 강화 및 자원 탐색		9. OO가 필요해 긍정적인 군 생활을 위해 필요한 요소탐색. 노래만들기 (원곡: 사랑이 필요해, 블럭)	자신이 필요로 하는 지지와 격려를 구체적으로 인식하고, 비슷한 환경을 경험하는 그룹원간에 정서적 지지 경험
		10. OO 니까 OO 거야 현실을 직면하고 긍정적인 대처방안을 노래로 만들기 (원곡: 남자니까 웃는거야, 옴므)	현실을 직면하여 대처할 수 있는 가사작업을 통해 단언의 노래를 만들고 불러봄으로서 긍정적인 감정과 자신감 강화
긍정적 자원강화 및 군생활의 내적동기 유발		11. 이젠 OO했으면 좋겠네 자신이 원하는 군 생활에 대한 노래 만들기 (원곡: 이젠 그랬으면 좋겠네, 조용필)	자신이 계획하고 원하는 군 생활에 대한 목표를 설정하고 긍정적 내적 동기 부여
	종결	12. 내가 원하는 나 자신이 진정으로 원하는 자신의 모습을 떠올리고 노래로 만들기 (원곡: 우리만의 이야기, 윤주리)	대상자 자신의 내적 욕구와 변화에 대한 의지를 랩으로 표현. 4박자의 비교적 순차적인 진행의 멜로디를 가진 후렴구를 집단원이 부르며 정서적 지지와 격려를 경험

III. 연구결과

1. 척도 검사 결과

1) 군 생활 스트레스 척도 사전·사후 점수결과

본 연구에서 집단음악치료에 참여한 7명의 대상자에게 실시한 군 생활 스트레스 척도의 사전·사후 점수결과와 비교검정은 <표 2>와 같다. 군 생활 스트레스의 하위영역 중 역할 및 외부 요인 관련 스트레스에 대한 결과는 유의수준 $p < .05$ 보다 낮게 나타나 통계적으로 유의미한 감소를 보였다.

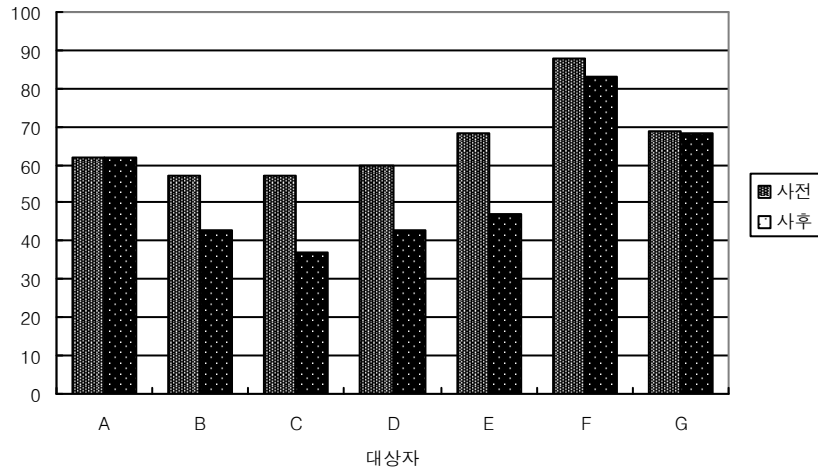
반면 군대 내 관계스트레스와 직무 스트레스의 감소 정도는 $p < .05$ 보다 높게 나타나 통계적으로 유의미하지 않다는 결과를 얻었다. 하지만 관계스트레스의 경우 유의미한 수준에 근접한 결과를 나타냈다($p = .056$). 군 생활 스트레스 척도의 하위영역을 종합한 총점의 사전·사후 검사 결과는 $p < .05$ 보다 낮게 나타나 통계적으로 유의미한 결과를 보였다.

<표 2> 군 생활 스트레스 척도 사전·사후 점수결과와 비교검정

스트레스 하위요인	M		SD		Z	P
	사전	사후	사전	사후		
역할 스트레스	17.86	13.29	2.12	4.11	-2.375	.018*
외부 스트레스	16.15	14.00	4.14	5.23	-2.003	.045*
직무 스트레스	20.00	17.57	3.21	4.58	-1.535	.125
관계 스트레스	11.86	9.86	2.79	3.85	-1.913	.056
스트레스 전체	65.86	54.71	10.88	16.72	-2.201	.028*

* $p < .05$

대상자별 스트레스 총점을 다음의 <그림 1>과 같이 비교해 보면 A는 동일한 점수로 변화가 없었던 반면, 대상자 B, C, D, E는 14점에서 20점까지 큰 폭의 감소를 보였다. 그리고 F와 G는 각각 5점, 1점의 적은 감소를 보였다.



〈그림 1〉 군 생활 스트레스 척도 개인별 사전·사후 결과

2) 군 생활 적응 척도 사전·사후 점수결과

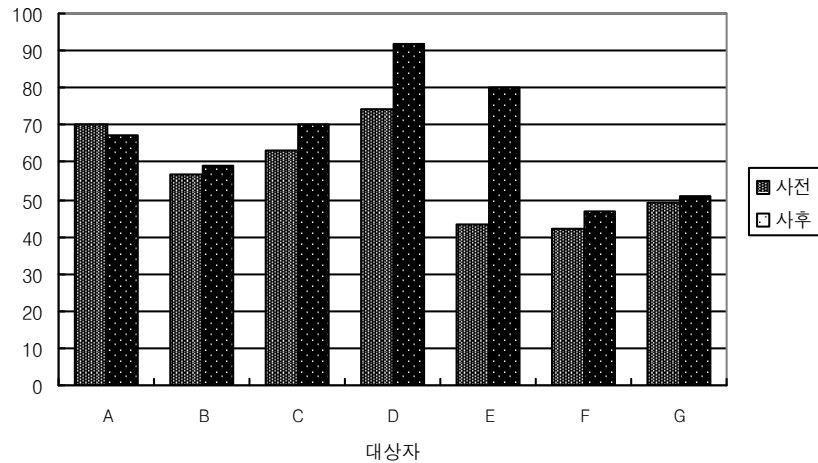
군 생활 적응척도의 하위영역 중 심신의 상태, 직책과 직무만족에 대한 결과는 $p < .05$ 에서 유의미한 변화를 보였으며, 임무수행의 의지와 군 환경에 대한 태도는 $p < .05$ 보다 높게 나타났다. 또한 군 생활 적응에 대한 전체 사전·사후 점수는 $p < .05$ 보다 높게 나타났으므로 통계적으로 유의미하지 않다는 결과를 얻었다.

〈표 3〉 군 생활 적응 척도 사전·사후 점수결과와 비교검정

적응 하위요인	M		SD		Z	P
	사전	사후	사전	사후		
심신의 상태	6.14	8.71	1.35	3.20	-2.226	.026*
임무수행의 의지	10.57	12.00	4.24	3.21	-.954	.340
직책 및 직무만족	14.57	18.00	5.06	4.97	-2.226	.026*
군 환경에 대한 태도	25.57	27.86	4.93	7.50	-.946	.344
적응척도 전체	56.86	66.57	12.77	15.93	-1.863	.063

* $p < .05$

군 생활 적응 척도의 사전·사후 점수결과와 비교검정은 〈표 3〉과 같고 대상자 개인별 군 생활 적응 총점의 사전·사후를 〈그림 2〉와 같이 표기하였다.



〈그림 2〉 군 생활 적응 척도 개인별 사전·사후 결과

대상자 A의 사전·사후 점수가 3점 감소한 반면, 대상자 B, 대상자 C, 대상자 F, 대상자 G는 2점에서 7점까지의 증가를 보였고, 대상자 D와 대상자 E는 각각 18점, 37점의 큰 폭의 증가를 나타내었다.

2. 대상자의 반응 서술

양적 분석 결과 대상자 A와 G는 변화가 적은 반면 그 외 대상자들은 의미있는 변화를 나타냈다. 대상자들의 언어적, 음악적 반응에 대한 기술을 통해 음악치료 과정에서 관찰되어진 개인별 변화를 다음과 같이 서술하였다.

1) 대상자 A

대상자 A는 세션 초기 가사 만들기를 통해 “짜증이나 무얼할 지 몰라서, 짜증이나 눈치 보는 것들, 짜증이나 간섭하는 것들 날 혼자 내버려 두세요”라는 표현과 “제가 문제가 있다 보니 저를 항상 관찰하는 사람이 있어서 힘들어요.” 라는 언어적 표현으로 현재 군 생활환경 및 관계 스트레스에 대한 부정적 생각과 감정을 표출하는 모습을 보였다. 세션 중반기에 자신이 그린 자화상 그림을 설명하면서 “꽃 봉우리 안에서 싸우고 있어요. 피어야 할지, 말아야 할지 몰라서. 그래도 피게 될 거예요. 어떤 모습일지 아직 잘 모르지만” 이란 언어적 표현으로 자신의 내적 갈등 및 긍정적 변화에 대한 의지를 표현하였다. 세션 종결 시 “여기서 제가 참 많이 웃고 밝아졌다고 생각해요. 아직 정확히 제가 어떻게 될지 모르겠지만 앞으로 나아갈 거예요.” 라고 말하는 모습을

통해 긍정적인 사고의 변화 및 언어적 표현을 확인할 수 있었다.

2) 대상자 B

대상자 B는 노래가사를 통해 “짜증이나 몸이 아플 때 마다, 짜증이나 이해해주지 못하면, 짜증이나 같이 운동 못하면, 나도 빨리 낫고 싶어요.”라는 음악적 표현을 하였으며, “제가 운동을 좋아하는데 지금 몸이 아파서 할 수가 없어서 힘들어요.” 라는 언어적 표현을 통해 현재 신체의 통증으로 인해 임무 수행과 관계 및 역할에 있어 어려움과 스트레스를 갖고 있음을 표현하였다. 세션 중반기에는 자신의 가족과 여자 친구에 대한 고마움을 적극적으로 표현하며 현재의 어려움을 이겨낼 수 있는 지지적 자원을 확인하고 긍정적 사고와 대처능력의 발전을 나타냈다. 또한 세션 종결 시에는 “빨리 몸이 건강해져서 제가 좋아하는 축구 마음 놓고 하고, 자대에서 운동을 잘 해서 여럿이 잘 지내고 싶어요.” 라는 언어적 표현으로 역할 및 관계에서의 긍정적인 변화에 대한 욕구와 의지를 표현하였다.

3) 대상자 C

대상자 C는 세션 초반에 “개인적인 이야기이기 때문에 말하기 어려워요”라는 언어표현을 하는 등 자신의 내적인 갈등과 감정에 대해서 표현하기 어려워하는 모습을 보였다. 그러나 중반부에 자화상 그림과 노래 만들기를 통해 여자 친구와의 이별 이후에 겪은 내면적 어려움을 직면하고 솔직하게 표현하는 모습을 보였으며, 세션 후반에 “또 그런 사랑이 올지 모르지만, 그런 날을 생각하면서 잘 지낼 겁니다.”, “전 언제나 누구에게나 가장 편한 친구가 되고 싶고, 그 사람의 이야기를 들어주고 함께 해주고 싶어요.” 라는 언어적 표현을 통해 이별과 상실감을 극복하고, 자신의 내적자원을 강화하고자 하는 긍정적인 의지를 나타내었다.

4) 대상자 D

대상자 D는 “제가 성격이 너무 조용하니까 사람들이랑 친해지기도 어렵고 어울리기가 어려워서 제일 힘들어요. 나만 혼자 인 것 같아요.” 라는 언어표현으로 자신의 개인적 성향에 대한 자기 인식과 군대 내 관계에서의 어려움을 표현하였다. 노래 선택 및 감상에서 ‘Vodka’라는 매우 빠른 박자와 리듬패턴의 직설적인 가사내용을 담고 있는 곡을 선택하여 감상하였으며 감상 후 다음과 같이 덧붙였다. “저랑 안 맞게 시끄럽고, 가사도 좀 직설적인데, 제가 소극적이고 조용하니까 사회에 있을 때는 이 곡을 들으면 기분이 좋아지고 힘이 좀 생겼던 것 같아요. 지금 이 곡을 들으니 더 당당해 지고 싶다는 생각이 듭니다.” 이러한 표현에서 자신의 개인 내적 성향에 대한 변화의 의지와 욕구가 표현되었다. 세션 종결 시 “재미있는 사람, 능력 있는 사람이 되어 자대에서 잘 지내보고 싶어요.” 라는 랩 가사 만들기를 통해 자기내적 격려 및 구체적인 관계 개선에 대한 의지를 나타냈다.

5) 대상자 E

내담자 E는 노래가사를 통해 “답답하네. 힘이 드는 내 자신, 답답하네 낯지 않는 나의 몸, 답답하네 변해가는 내 심정 난 지금 무얼 하고 있나.” 와 “저는 지금까지 다른 사람들과 너무 다른 삶을 살아왔기 때문에 그 얘기를 다 할 수는 없을 것 같아요.” 라는 언어표현으로 심리적 어려움에 대한 인식과 갈등을 표출하였고, 개인적 이야기를 나누는 데는 부담감이 있음을 나타냈다. 그러나 세션 중반이후로는 “제가 원래 노랑머리였거든요. 개성 있는 것이 좋아서요. 제대하면 또 다시 그렇게 될 거고, 제가 하고 싶은 제과제빵 자격증 따서 일하면서 그 곳에서 좋아하는 노래도 부르고, 꽃도 많이 키우면서 밝게 살고 싶어요.” 그리고 세션 종결 시에는 “저는 정말 힘들게 살아왔지만, 꿈이 있기에 견딜 수 있었고 지금도 열심히 살려고 합니다. 제가 원하는 모습을 이뤄 가면서 살 겁니다.” 라는 긍정적이고 적극적인 언어표현을 통해 개인 내적인 지지의 표현과 노력하겠다는 의지를 나타냈다. E는 종결 직전 제과제빵 자격증 시험에 합격했다는 통보를 받았고 이 소식을 그룹원과 함께 나눴다.

6) 대상자 F

대상자 F는 가사내용을 통해 “난 무서워 작업 많이 있을 때, 난 무서워 선임이 지적할 때, 난 무서워 사람들이 날 볼 때, 제발 날 내버려 두세요.” 라는 표현을 통해 직무 및 관계에서 상당한 스트레스와 어려움을 겪고 있는 모습을 보였다. 세션 중반 “12살에 멈춰버린 나”라는 주제의 자화상을 그렸고, “12살 때까지는 정말 잘 나가는 아이였는데, 뭐든지 잘하고, 그런데 지금은 전혀 그렇지 않아요. 뭐든 힘들고, 뒤쳐지는 모습.” 이라는 말을 통해 부정적인 자기 인식을 나타냈다. 그러나 세션 종결 시 “사람들은 아직 나를 모르지요, 난 어린아이 같은 사람. 답답해도 속상해도 말 못하는 사람. 아니라고 싫다고도 말 못하는 사람. 그러나 나만의 진짜 모습 찾고 싶은 사람. 나만의 행복을 찾고 싶은 사람.” 이라는 랩 가사를 만들었으며, “저도 이젠 좀 달라져야 할 것 같아요. 뭔가 좀 당당하고 확실하게 행동해야 할 것 같아요, 내가 어떤 사람인지 이 프로그램을 통해 알게 되었어요.”라는 언어표현을 통해 자신의 내적 욕구와 사고 및 행동변화에 대한 강한 의지를 구체적이며 적극적으로 표현하였다.

7) 대상자 G

대상자 G는 세션 초기 노래 가사를 통해 “짜증이나, 집에 가서 쉬고 싶다. 짜증이나 게임 좀 하고 싶다. 짜증이나, 군대에 있기 싫다. 친구랑 놀러나가고 싶다.”라는 음악적 표현을 하였으며, “군대 오기 전에 친구랑 게임을 정말 많이 했는데, 여기서 게임을 못하니 미쳐버릴 것 같아요.”라는 언어표현으로 군 생활과 환경에 대해 적응하고자 하는 의지가 매우 약한 모습을 보였으며, 군 생활에 대한 개인적 생각과 감정이 매우 부정적임을 나타냈다. 그러나 세션 종결 시에는 랩 가사 만들기를 통해 “사람들은 아직 나를 모르지요, 한마디로 말하자면 나도 걱정 많은 사람, 그런데

사람들은 웃음만 가득한 줄 알죠. 나는야 아파도 웃고 있는 사람.” 이란 표현을 통해 개인 내적인 갈등과 감정을 통찰하고 표현하고자 하는 의지를 보였다.

IV. 결 론

집단 음악치료 프로그램이 관심병사의 군 생활 스트레스와 적응도에 미치는 영향을 연구한 결과 집단음악치료가 군 생활 스트레스 감소($p < .05$)에 유의미한 효과가 있음을 확인할 수 있었으며, 군 생활 적응도 향상에는 긍정적 효과가 나타났지만 통계적으로 유의미하지는 않았다. 또한 치료 과정 중에 관찰된 대상자들의 음악적, 언어적 표현을 기술한 결과 스트레스 및 적응 관련 어려움이 음악을 통해 표출되고 대처방안과 내적 자원이 강화되었음을 볼 수 있었다. 본 연구의 결과를 종합하여 논의해보면 다음과 같다.

첫째, 군 생활 스트레스의 하위요인별 사전·사후 점수 결과를 비교하였을 때 직무스트레스를 제외한 스트레스 하위요인의 점수들이 감소하였는데, 역할스트레스와 외부스트레스는 통계적으로 유의미한 감소를 나타내었음을 확인할 수 있었고($p < .05$), 관계스트레스는 유의미한 수치에 근접한 감소($p = .056$)를 나타냈다. 개인별로 살펴보면 동일한 점수를 보인 A를 제외한 모든 대상자의 스트레스 사전사후 결과가 감소하였는데 이는 본 프로그램이 대상자들의 내면적 어려움과 부정적 감정을 적절한 방법을 통해 표현하도록 안전한 음악적 환경을 제공하고, 치료사와 집단원의 정서적 지지를 제공하여 부정적 감정과 사고가 긍정적으로 변화하였음을 시사한다.

둘째, 군 생활 적응의 하위요인별 점수를 비교하였을 때 심신의 상태, 직책과 직무만족에서 통계적으로 유의미한 증가를 확인할 수 있었고($p < .05$), 임무수행의 의지와 군 환경에 대한 태도는 유의미하게 나타나지 않았다. 군 생활 적응 척도의 하위요인 점수를 비교하였을 때 대상자 7명 중 D와 E는 큰 폭의 증가를 보였고, B, C, F, G는 소폭의 증가를 보였다. 이는 음악치료 프로그램을 통해 상황 및 대상에 대한 개인적 견해를 자유롭게 표현하고, 집단 안에서 대처방식 및 내적 욕구에 대해 상호교류 하며 공감과 지지를 경험함으로써 군 생활 적응에 대한 적응 의지가 강화되었음을 확인할 수 있었다.

다만, 유일하게 직무스트레스 점수의 소폭 증가와 관계 스트레스에서 사전·사후 점수가 동일한 점수를 보였고, 적응척도에서 오히려 소폭의 감소를 보인 A는 현재 특별관심병사로 모든 일과에 대해 과도한 관심을 받음으로써 직무특성 및 관계에서 보다 어려움을 느끼고, 치료 프로그램이 끝나면 다시 자대 생활로 복귀하는 것에 대한 심리적 부담감이 매우 컸기에 나타난 반응으로 사료된다.

셋째, 집단음악치료 프로그램에 참여한 대상자의 스트레스와 적응도에 어떠한 영향을 미치는

지 내담자의 반응 기술을 통해 살펴보았다. 스트레스와 적응척도검사의 양적자료에서 큰 폭의 긍정적 변화를 보인 C, D와 E의 반응을 보면, 초반부에는 자신의 어려움을 적극적으로 표출하였고 후반부에는 문제해결에 대한 의지와 긍정적 자기표현을 하였으며 마지막으로 가족과 친구 등 사회적 지지자원에 대한 확인과정을 경험하는 모습을 볼 수 있었다. 반면 소폭의 변화 또는 동일한 결과가 나타났던 A, F, G는 세션 초기 자기표현에 어려움을 보였고 세션 후반기에는 변화에 대한 의지와 긍정적 태도를 표출 하였지만 사회적 지지자원의 결여를 공통적으로 나타냈다. 이러한 내용을 통해 사회적 지지자원이 대상자들의 긍정적 변화에 영향을 미치는 주요 변인임을 확인할 수 있었다. 이는 계속해서 음악치료를 통한 사회적 지지자원의 강화작업이 이루어져야 하며 사회적 지지자원이 대상자별 세부 진단 및 치료평가에 반영되어 치료계획에 고려되어야함을 시사한다.

본 연구의 결과를 종합하면 집단음악치료가 관심병사의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응의 향상을 위해 효과적으로 개입할 수 있음을 보여준다. 또한, 군 생활 및 군 부적응 병사를 대상으로 하는 기존 연구들이 문제요인을 다루는 기초연구에 머무르는 점을 고려해 볼 때 본 연구는 관심병사의 치료 프로그램의 일환으로 집단음악치료의 도입에 대한 가능성과 신뢰성을 제안한다는 데 의의가 있다.

본 연구 결과의 논의를 바탕으로 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상자는 7명으로 연구 결과를 일반화하기에는 대상자 수가 적다는 점과 함께 음악치료 프로그램에 참여하는 기간 내에 종교 활동 및 비교적 자유로운 활동 시간을 가졌기 때문에 음악치료 만의 독립적인 효과로 일반화하는데 한계점을 지닌다. 이는 군대라는 특수한 환경내의 현실적인 제한점들로 인한 것이나, 군 부적응 문제의 심각성과 사회적 대안의 시급함을 고려할 때에 음악치료의 적절한 개입을 위한 방안이 필요하다고 할 수 있다.

둘째, 본 연구는 관심병사만을 대상으로 하는 단일연구이므로 후속연구로는 일반병사와 관심병사간의 비교연구가 이루어져야 할 것이며 또한 통제집단을 두어 집단 간 비교가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 관심병사는 군에 입대하기 전까지 서로 다른 성장 및 생활환경을 경험하였으며, 각기 다른 외부적 문제요인을 가지고 있다는 측면을 고려할 때 개개인의 경험과 성향을 고려한 개인 세션을 진행하여 개인적인 탐색과 표출의 기회를 충분히 제공하고, 일반화시키기 어려운 다양한 특성을 수용하고 지지하는 개입도 필요하다고 본다.

넷째, 본 연구는 군 적응의 어려움을 호소하는 관심병사만을 대상으로 집단음악치료 프로그램을 제공하였는데, 군대의 엄격한 규율, 계급과 명령체계, 집단 획일화 생활 등의 고유한 특징을 고려할 때, 군 생활 적응은 개인만의 의지로 이루어지기 어렵다는 점을 예측할 수 있다. 이에 관심병사와 생활을 함께 하는 동료, 선·후임 병사간의 긍정적 관계 증진을 위한 집단음악치료 프로그램도 이루어지는 것이 바람직하다.

마지막으로 스트레스 감소이외에 자아탄력성 및 자기효능감 증진, 우울감 감소, 진로기대 등 군 생활 적응에 긍정적 변인으로 작용하는 다양한 요인들을 다루는 음악치료 프로그램의 효과를 규명하는 후속연구가 이어지기를 바란다.

참 고 문 헌

- 구승신 (2004). 신세대 병사의 군 생활 적응에 대한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 구승신 (2006). 신세대 병사의 정신건강 실태와 영향요인에 관한 연구. **정신보건과 사회사업**, 12, 64-93.
- 서해석 (2008). 신세대 병사의 대인관계 향상을 위한 집단음악치료 프로그램의 효과성 연구. **교정복지연구**, 11, 97-116.
- 서해석, 이대식, 구자근 (2010). 신세대 병사의 스트레스와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개 효과와 조절효과에 관한 연구. **사회복지개발연구**, 16(1), 55-74.
- 신용섭 (2010). 한국군인의 심리적 위기와 상담정책: 부적응실태 및 개선 노력. 미래사회연구소 학술심포지움, 12-23, 7월16일. 서울: 서울사이버대학교 차이코프스키홀.
- 이중훈, 조주연 (1999). 육군병사들의 복무기간에 따른 불안, 우울 및 충동성에 대한 연구. **신경정신의학**, 38(5), 966-972.
- 정현주 (2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 정현주, 최성운 (2005). 호스피스 환자들의 언어적·비언어적 표현 증진을 위한 음악적 활용. **음악치료교육연구**, 2(1), 36-46.
- 정현주, 김동민 (2010). **음악심리치료**. 서울: 학지사.
- 정혜선, 송은주 (2008). 군 집단상담 프로그램이 병사의 정신건강, 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 효과. **정신간호학회지**, 17(4), 353-362.
- 최미환 (2006). 노래심리치료. 정현주 외(편), **음악치료 기법과 모델** (pp. 235-266) 서울: 학지사.
- 최혜란 (2009). 군 생활 적응에 영향을 주는 위험요인과 보호요인 연구. 우석대학교 박사학위논문.
- 최혜란 (2011). 집단상담 프로그램이 부적응 병사의 인간관계 증진에 미치는 영향. **교육종합연구**, 9(1), 103-120.
- 한인영 (1999). 군인의 정신건강문제와 군 사회사업실천의 필요성. **정신보건과 사회사업**, 8, 199-219.
- Borcson, R. M. (1997). *Music therapy group vignettes*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. M. (1998a). *Defining music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. M. (1998b). *The dynamic of music psychotherapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

McFerran (2010). *Adolescents, music and music therapy methods techniques for clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Radocy, R. E. & Boyle, J. D. (1997). *Psychological foundations musical behavior*. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher.

- 게재신청일: 2012. 4. 30.
- 수정투고일: 2012. 5. 10.
- 게재확정일: 2012. 5. 17.