인간행동과 음악연구 2018, Vol. 15, No. 2, 93-114
Journal of Music and Human Behavior http://dx.doi.org/10.21187/jmhb.2018.15.2.093

마음챙김의 방법으로서 음악심상: 예비음악치료사의 경험을 중심으로

김영실*

본 연구의 목적은 마음챙김 방법으로써 음악심상기법(music and imagery, 이하 MI)을 탐색하는 것이다. 이를 위해 예비음악치료사를 대상으로 집단 MI를 시행하고 참여자의 경험을 분석하였다. 집단 MI는 총 8회기가 시행되었고 음악치료 인턴훈련과정에 있는 예비음악치료사 11명이 참여하였다. 이들의 MI경험에서 마음챙김 상태에 해당하는 요소가 나타나는지를 분석하기 위해 MI세션동안의 참여자 언어 반응을 녹취하여 필사한 후 수정된 근거이론방법을 적용하여 경험의 차원과 속성을 분석하였다. 분석에 앞서 연구자는 선행연구를 고찰하여 다양한 용어로 정의되고 있는 광범위한 마음챙김의 범위를 '자각하기', '수용하기', '거리두기'로 규명하였다. 연구결과를 살펴보면, 참여자의 음악심상 경험에서 마음챙김에 해당하는 의미단위 114개를 발견하였다. 이로부터 7개의 하위범주, 즉 '정서', '감각', '사고', '대면', '관점 확장', '정서분리', '감각분리'가 나타났다. 범주화에서 나타난 참여자 경험을 통해 음악과 심상이 마음챙김 상태를 촉진하는 매체임을 확인할 수 있었다. 한편 참여자 경험의 속성이 유사한 반면 차원에는 차이가 있는 것으로 나타났으며, '자각하기'는 '수용하기'와 '거리두기'에 선행하는 상태인 것으로 확인되었다. 이에 본 연구의 제언으로 음악과 심상의 어떠한 특성이 마음챙김 상태에 기여하는지와 그 경험의 과정에 기여하는 다양한 요인에 관한 심층 탐색을 제안하였다.

핵심어 : 음악심상기법, 마음챙김, 수정된 근거이론, 예비음악치료사, 소진

*주저자 및 교신저자: 이화뮤직웰니스센터 연구원, 음악중재전문가(KCMT) (mtherapy4u@gmail.com)

Ⅰ. 서 론

마음챙김(mindfulness)은 지금-여기에서 나의 몸과 마음에 주의를 기울여 생각, 감정, 느낌을 판단하지 않고 있는 그대로 알아차리는 상태이다(Kabat-Zinn, 2003). 명료한 의식의 상태로, 의식의 질적인 면을 지칭하면서 동시에 그러한 상태에 도달하기 위한 수련법을 뜻한다(Repetti, 2016). 불교의 자기수련 방법에서 시작된 마음챙김은 의료환경, 심리학, 교육 등 사회분야 전반에 확산되었다(Williams & Kabat-Zinn, 2011). 서구 문화권에서는 치료의 방법으로써 임상 대상에게 적용된 것을 시작으로 일반인의 스트레스 관리와 자기돌봄 방법으로 정착되고 있다. 마음챙김을 통해 통증완화, 불안과 우울 등의 심리적 증상의 완화(Piet & Hougaard, 2011; Shahar, Britton, Sbarra, Figueredo, & Bootzin, 2010) 등의 임상적 혜택뿐 아니라 삶에 대한 전반적인 안녕감에도 도움이 되는 것으로 알려져 있다(Poulin, Mackenzie, Soloway, & Karayolas, 2008; Richards, Campenni, & Muse-Burke, 2010).

마음챙김의 관점에서는 현대인이 일상적으로 겪는 스트레스, 우울, 불안이 과도한 생각에서 비롯되는 것으로 본다(Capobianco, Morris, & Wells, 2018; Welz, Reinhard, Alpers, Kuehner, 2018). 이로부터 벗어나기 위해서는 매 순간의 생각을 있는 그대로 알아차리며 수용하는 것이 필요한데, 이 때 무의식적으로 하던 생각에 대한 생각, 즉, 반응적 생각의 패턴을 멈출 수 있게 된다(Hanh, 2011; Kabat-Zinn, 2003).

자신의 감정, 생각, 느낌 등을 인식하는 상태인 자기자각은 마음챙김을 통해 얻을 수 있는 주요 혜택이다(Baker, 2016; Fauth & Williams, 2005). 이러한 혜택은 심리치료 분야에서 치료사의 마음챙김이 주목받는 이유이기도 하다(Aiken, 2006; Smith, Grahan, & Senthinathan, 2007). 치료사의 자기자각은 치료의 질과 직결되기 때문에 그 중요성이 강조되고 있다(Barnett, Baker, Elman, & Schoener, 2007). 치료사는 내담자에게 경청하고 치료과정에서 매 순간 발생하는 현상을 명료히 자각하며 내담자를 위한 치료적 결정을 내려야 한다. 만약 치료사가 치료의 장에서 '지금-여기'에 깊이 관여하지 않고, 내담자에 대해 반응적으로 대처하며 자신의 단편적인 생각만 쫓다보면 양질의 치료적 관계는 형성되기 어렵다. 치료의 질을 결정하는 것은 치료사의 자기자각 수준에 달려있다고 해도 과언이 아니다(Geller & Greenberg, 2012; Rosenberg & Pace, 2006).

마음챙김의 보편적인 방법은 명상이나 요가인데, 익숙한 경험보다 참신한 경험(novel experience)이 마음챙김에 도움이 된다고 한다(Grant, Langer, Falk, & Capodilupo, 2004; Kim, 2004). 심리학자인 Langer는 참신한 경험의 일환으로 참여적인 예술 활동을 제안하기도 하였는데, 간접 경험보다는 대상을 관찰하며 그림으로 옮겨 그리는 직접적인 체험 과정에서 매 순간에 새로운 자각이 용이하다고 하였다(Grant et al., 2004). 한편, 예술 활동 중 하나인 음악은 시간의 흐름에 따라 변화하며 매 순간의 새로운 자각경험을 제공할 수 있어 마음챙김 방법으

로 제안되기도 한다(Eckhardt & Dinsmore, 2012; Hanh, 2015). 마음챙김을 통한 수행의 대가인 틋낫한(Thìch Nhat Hanh)은 간단한 선율의 곡을 노래하거나 연주하는 활동에 참여하는 것이 현재에 집중하면서 자기자각을 경험하는 데 유용하다고 주장하였다(Hanh, 2015). 더 나아가 마음챙김의 목적에 따라 음악을 선별적으로 적용하는 등 마음챙김의 새로운 방법으로서 음악을 적용하려는 연구자의 시도가 활발하다(Lesiak, 2017).

감상을 활용한 음악경험은 마음챙김의 방법으로 시도되어 왔다(Eckhardt & Dinsmore 2012; Goldberg, 2015; van Dort & Grocke, 2014). Goldberg(2015)는 마음챙김에서 내면에 집중하는 과정(attentional process)이 음악감상의 과정과 유사하므로 두 방법이 결합이 용이하다고 주장하였다. 음악을 들을 때 생각으로부터 감각경험으로 전환될 수 있기 때문에, 과도한 생각과 자신을 분리하여 생각을 반복하는 패턴과 반응으로부터 벗어날 수 있다고 주장하였다(Goldberg, 2015). Eckhardt와 Dinsmore(2012)는 우울증 환자의 정서자각을 위해 음악감상을 마음챙김에 적용하였다. 이들은 참여자의 정서경험과 결합된 선호곡을 활용하여 다양한 정서반응을 촉진하여 우울감에 과몰입되는 것으로부터 벗어날 수 있도록 유도하였다(Eckhardt & Dinsmore, 2012).

음악치료 내에서도 마음챙김 경험을 탐색한 연구와 사례가 보고되고 있다(Chwalek & MkKinney, 2015; Fidelibus, 2004; van Dort & Grocke, 2014). Fidelibus(2004)는 숙련된 창조적 음악치료사 10인의 임상적 즉흥연주에서의 마음챙김 경험을 연구하였다. 그는 연주하는 음악을 있는 그대로 경험하는 순간이 마음챙김의 순간이며, 그 순간이야말로 치료사, 내담자, 음악이 만나는 본질적 경험의 순간이라고 분석하였다(Fidelibus, 2004). Chwalek와 MiKinney (2015)는 근거중심 접근을 활용하는 음악치료사를 대상을 설문연구를 한 결과, 응답자 중 약 38.3%가 내담자의 마음챙김, 정서조절을 위해 음악감상, 음악심상 등을 활용하는 것으로 밝혀졌다(Chwalek & McKinney, 2015). van Dort와 Grocke는 사례연구를 통해 약물의존환자를 대상으로 음악심상과 마음챙김을 결합한 집단 프로그램을 제안하였다(van Dort & Grocke, 2014).

음악감상을 활용한 음악심리치료 기법인 음악심상기법(Music and Imagery, 이하 MI)은 마음챙김의 방법으로 적용이 가능하다. MI에서 내담자는 음악을 들으면서 동시에 내면의 심상경험에 주의를 기울이게 되는데, 이러한 내면경험을 하면서 음악과 심상에 대한 반응을 자각할 수 있다는 점에서 마음챙김 방법으로 음악감상을 활용한 연구(Eckhardt & Dinsmore 2012; Goldberg, 2015)들과 적용원리가 유사하다. MI에서 심상은 생생한 감각경험을 수반하기 때문에 명료한 내적 경험을 가능하게 하는데, 심상을 심리치료에 활용하는 다수의 기법에서는 마치 실제처럼 경험되는(as if) 심상의 특성이 내면에 대한 몰입에 도움이 된다고 주장한다(Holmes, Langs, & Deeprose, 2009). MI 사례연구를 살펴보면 매 순간 음악이 변화하면서 내담자의 심상경험도 즉시적으로(spontaneous) 변화하는 것으로 보고된다(Paik-Maier, 2014; Summer, 2009). 음악심상에서 경험자가 통제할 수 없는 참신한 경험, 음악과 심상이 상호 영

향을 미쳐 매 순간 발생하는 즉시적 경험, 다감각을 통해 경험되는 선명한 내적 경험은 마음챙김에서 추구하는 명료한 의식의 질에 더욱 근접하게 하는 음악심상경험에서의 가능성이라고 생각된다.

본 연구의 예비음악치료사는 음악치료인턴 훈련 과정의 석사생이다. 이들은 전문성을 확립해가는 준전문가로 집중적인 임상훈련을 통해 역량을 최대한 확장하고 발휘해야 하는 단계에 있다. 장기간의 집중훈련 과정에서 소진을 경험하기도 하는 등 내적 역량 강화의 필요성 또한 증가한다(Smyth & Edward, 2009). 다수의 연구에서도 이 시기의 긍정적인 성장경험이 음악치료사로 성장하는 데 중요하다고 밝힌다(Chang, 2014; Clementes-Cortés, 2015). 예비음악치료사에게 제공되는 MI 프로그램은 소진에 대처할 수 있는 심리・정서 지원의 의미뿐 아니라 전문가로서의 자기돌봄을 경험할 수 있는 배움의 기회가 될 수 있다. 이에 본 연구에서는 예비음악치료사에게 MI를 시행하고, 이들의 참여경험으로부터 마음챙김을 분석하여 마음챙김 방법으로서 MI의 가능성을 탐색하고자 한다. 연구 질문은 다음과 같다.

1. 예비음악치료사의 집단 MI에서 마음챙김을 어떻게 경험하는가?
2. 마음챙김에 해당하는 경험이 나타난다면 그 경험의 차원과 속성은 어떠한가?

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 MI에서 마음챙김 요소가 나타나는지를 음악심상 집단에 참가한 예비음악치료사의 경험을 주 분석대상으로 하여 어떠한 경험이 일어나는지를 탐색하고자 한다. MI 집단에는 음악치료학과 석사과정에서 인턴훈련을 받고 있는 예비음악치료사 11명이 참여하였다. 참여자의 기본적인 인적사항, 소진경험 여부, 음악관련 전공 여부 등은 <Table 1>과 같다.

2. 연구 범위

본 연구에서는 MI경험에서의 마음챙김 요소를 보는 것이 목적이므로, 무엇을 마음챙김으로 볼 것인가에 대해 명료하게 규명하는 것이 필요하였다. 마음챙김은 불교철학, 심리학, 의학 등 다양한 분야에서 다양한 형태로 활용되고 있기 때문에, 정의와 구성 요소에 대한 의견이 다양하고 사용하는 용어에 차이가 있다(Jeong & Park, 2010; Park, 2006). 이러한 차이는 마음챙김이 정의되어온 방식과 관련이 있는데, 마음챙김 경험자의 관점에 따라 그 정의와 이론이 추후

<Table 1> Information of Participants

	Sex	Age	Duration of internship	Major at under-graduate school	Reported experiences of burnout
A	F	20's	5 months	NM	Occasionally felt anxiety; and listened to music for the purpose of reducing tension
B	F	30's	4 months	NM	Felt exhausted often and have the needs for recharging energy
C	F	20's	4 months	M	Burdened with preparing for sessions and spent much time to avoid it; and occasionally felt empty
D	F	30's	4 months	NM	Felt overwhelmed by keeping a balance between internship and personal life
E	F	30's	3 months	NM	Tried to manage the current situation well despite the perceived difficulties
F	F	20's	5 months	M	Felt low in energy during difficult situations
G	F	20's	3 months	M	Felt lack of motivation and stuck in life
H	F	30's	5 months	NM	Felt exhausted when resting after a session
I	F	20's	5 months	M	Felt unsure of how well she was
J	F	20's	3 months	M	Felt burdened when facing challenges during internship and tried to withdraw herself from everything but internship
K	F	30's	4 months	NM	Thought that she was doing pretty well even though she sometimes felt exhausted and tried to take her time fully and took enough rests

Notes. NM: nonmusic major; M: music major.

정립되기 때문이다. 따라서 마음챙김의 정의에 연구자의 학문적 배경과 관점이 반영되는 것은 필연적인 일이다.

마음챙김을 연구하는 학자들이 마음챙김의 정의와 요소에 관해 학문적 합의를 도모하기도 하였다(Bishop et al, 2004; Kim, 2004). 마음챙김의 주요 개념에 관한 문헌을 고찰한 결과, '자각의 방식', '경험에 대한 수용적 태도', '내적 현상과 자신과의 분리'가 핵심 요소임을 확인하였다(Jeong & Park, 2010; Park, 2006). 이에 본 연구자는 자각하기(awareness), 수용하기(acceptance), 거리두기(distancing)를 마음챙김으로서 규명하고 이에 해당하는 참여자의 경험을 중심으로 자료를 도출한 후 분석하였다.

3. 연구 절차

소진을 경험하고 있는 예비음악치료사를 대상으로 MI집단을 모집하였다. 모집된 11명의 예비음악치료사는 하나의 MI집단에 참여하였고, 전체 회기는 2-3주에 1회기씩 총 8회기가 제공되었다. 한 회기 내의 전개는 MI세션의 기본 틀인 들어가기(prelude) - 연결하기와 도입(transition & induction) - 음악감상과 심상작업(music listening & imagery work) - 맺음(postlude)으로 구성되었다. 들어가기 단계에서 참여자는 자신의 몸과 마음의 상태에 집중하며 참여를 위한 준비를 한다. 연결하기와 도입 단계에서는 들어가기 단계에서 탐색된 정서상태에 더욱 집중한다. 음악감상과 심상작업 단계에서 치료사는 참여자의 에너지 수준과 정서적 특질이 유지될 수 있는 음악을 선곡하여 반복해서 제공하고, 참여자는 음악감상을 하면서의 심상경험을 그림으로 표현하면서 구체화한다. 맺음 단계는 심상의 의미를 탐색하고 강화하는 단계로, 심상과 자신과의 연결점을 탐색하고 심상경험에서의 정서적 에너지를 일상에서 활용할 수 있는 방법에 대해 토의한다.

연구자는 연구 참여자가 자신의 내면, 몸과 마음에 집중할 수 있도록 음악을 제공하고자 하였으며, 적절한 음악을 제공하기 위해 마음챙김에 음악감상을 적용한 선행연구(Goldberg, 2015; van Dort & Grocke, 2014)를 참고하였다. 마음챙김이란 명료한 의식의 질적 상태를 유지하면서 내면의 경험에 지속적으로 주의를 기울이는 것으로, 음악이 이러한 상태를 유지할 수 있도록 기여해야 한다. 특히 연구 참여자는 예비음악치료사들로 음악을 활용한 내적 탐색이 생소할 수 있는 대상이어서 안전한 심상경험이 제공되어야 한다. 이에 음악의 구조가 명료하고, 음악적 긴장이 적거나 없고, 주제가 반복적이고 급작스러운 변화 요소가 없는 곡들을 위주로 선택하였다. 집단 내에서의 선곡은 즉각적 선곡법(spontaneous music selection, Summer, 2005)을 활용하였다. 이는 세션별 사용할 대략적인 곡들을 준비한 후(<Appendix 1> 참고), 들어가기 단계에서 참여자가 보고하는 에너지 수준과 정서적 특질과 유사한 곡을 반영하여 음악감상 직전에 선곡하는 방법이다.

수집 자료는 8회기의 집단 프로그램 동안 매 회기 내에서 녹음된 예비음악치료사의 언어적 반응이다. 연구자는 본 연구에서 MI경험에서 나타나는 마음챙김 요소를 탐색하기 위해 MI집단에 치료사로 참여하였다. 연구 참여자가 자신의 경험을 규명하고 탐색할 수 있도록 반구조화된 질문을 중심으로 하되(<Table 2> 참고) 집단 내의 맥락을 고려하여 반영적인 질문을 추가하였다. MI경험은 음악을 감상하는 동안의 내적 체험으로 시간이 지남에 따라 그 경험이 희석될 수 있어 집단에 참여하는 동안의 언어반응을 연구 자료로 수집하였다. 녹음한 자료는 연구자가 전사하였고, 전체 자료는 A4 기준으로 총 88쪽 분량이었다.

<Table 2> Questions of Semi-structured Interview

Topic	Examples of questions
General experiences	What did you experience in today's Group MI? Please explain it as detailed as possible.
Awareness in the MI group session	Have you noticed anything? If any, how is the experience like?
Acceptance in the MI group session	Have you accepted anything? If any, how is the experience like?
Distancing in the MI group session	Have you observed your experience in an objective wary? If any, how is the experience like?
Music experience	Please tell me details of music-related experiences among above-mentioned experiences.
Imagery experience	Please tell me details of imagery-related experiences among above-mentioned experiences.

4. 연구 방법: 수정된 근거이론

연구의 목적은 집단 MI에 참여한 예비음악치료사의 경험에서 마음챙김 요소가 나타나는지를 탐색하는 것으로, 경험의 질적인 측면을 충분히 탐색하기 위해서 참여자 경험의 속성과 차원을 분석할 필요가 있다. 수정된 근거이론은 근거에 기반을 두어 이론을 도출하는 근거이론의 자료 분석법을 따른다. 도출된 자료를 비교분석하고 분석 과정에서 지속적인 질문하기를 통해 질적 자료의 타당성을 확보하고 개념을 정교화하는 것이 용이하다(Strauss & Corbin, 1998).

연구자는 반복해서 자료를 검토하며 수많은 개념들 중 탐구하고자 하는 개념들을 우선적으로 구분하였다. 이후 문장을 줄 단위로 분석하며 참여자 경험의 차원과 속성을 발견하며 마음챙김 경험에 해당하는 개념을 도출하였다. 발견된 개념들은 공통요소를 중심으로 하위범주로 묶여 이름이 부여되었다. 이러한 과정은 이론을 밝히는 목적을 가진 근거이론의 기초 작업이며 개방코딩이라고 하는데, 본 연구에서의 수정된 근거이론은 개방코딩 단계까지를 포함한다.

분석된 자료의 타당성 확보를 위해 근거이론 수행 경험과 MI 치료사 자격을 갖춘 연구자 1인과 근거이론을 다수 수행한 연구자 3인이 함께 협의회를 구성하였고 총 3회에 거쳐 분석 자료를 검토하였다. 상세한 검토내용은 도출된 개념정의 적합성, 의미단위와 개념의 개연성, 각 개념에 따른 속성과 차원의 적합성 등이었다. 개념, 속성과 차원, 하위범주, 범주의 관계를 상호 검토하면서 적합하지 않은 내용은 삭제하거나 해당하는 영역으로 이동하는 식으로 수정하는 과정을 거쳤다.

5. 연구자 준비도

본 연구자는 MI 치료사이자 동시에 집단 내에서의 현상을 관찰하고 자료를 수집하여 분석하는 질적 연구자로서 역할을 하였다. 치료사로서는 지지적 수준(supportive MI)과 재교육적 수준(re-educative MI)의 훈련과정을 수료하여 MI 전문치료사 자격을 취득하였고 14년 이상 MI 개인 및 집단 세션을 운영했다. 질적 연구자로서는 음악과 심상이 촉진하는 개인 내적 경험을 분석하고 통찰할 수 있어야 하는데, MI 치료사로서 훈련을 받는 과정에서 음악과 임상현상에 대한 탐색과 심층 이해를 통해 수련할 수 있었다. 이 외에 학위과정에 개설된 근거이론 과목에서 질적연구를 진행하며 개방코딩으로부터 패러다임 도출까지의 전 과정을 수행한 경험이 있다.

Ⅲ. 연구 결과

예비음악치료사의 음악심상경험에서 마음챙김 요소로 총 114개의 개념, 7개의 하위범주, 3개의 범주가 나타났다. 축어록에서 개념을 도출할 때 각 개념별 정의를 하여 정의에 부합한 개념을 중심으로 자료를 분석하였다. 114개의 개념 중 81개의 개념은 ‘자각하기’, 18개의 개념은 ‘수용하기’, 15개의 개념은 ‘거리두기’에 해당하였다. ‘자각하기’의 하위범주에는 ‘정서’, ‘감각’, ‘사고’에 관한 경험이 있었고, ‘수용하기’에는 ‘대면’과 ‘관점확장’이, ‘거리두기’에는 ‘정서분리’와 ‘감각분리’ 경험이 도출되었다(<Table 3>, <Appendix 2> 참조).

1. 자각하기

1) 정서

자각하기는 ‘MI를 경험하면서 알아차린 것’으로 정의되었다. 참여자들은 MI를 경험하면서 ‘정서’, ‘감각’, ‘사고’에 관해 자각하는 것으로 나타났다(<Table 4> 참조). ‘정서’자각은 ‘MI를 통해 자각하는 정서’로, 참여자 경험을 살펴보면 음악과 심상에 의한 영향이라는 점은 공통적이나 경험의 내용은 다양하였다. 참여자 I의 보고인 ‘음악을 들으니 안정감이 느껴져요’처럼 음악을 경험하면서 안정감을 느끼는 참여자가 있는 반면, 참여자 A처럼 ‘음악이 시작되니 불안해져요’라고 보고하는 경우도 있었다. 참여자들은 심상을 경험하면서도 정서를 자각하는 것으로 보인다. 음악 또는 심상으로 인한 정서자각의 속성은 긴장도이며, 그 차원은 강-약으로 나타났다.

<Table 3> Definition of Category and Subcategory Related to Mindful Experiences During Group MI and Number of Respondents

Category/ Subcategory	Definition	Number of Respondents
Awareness	Bringing one's attention to experience of the MI group session	
Emotion	Bringing attention to strong feelings during the MI group session	22
Sensation	Bringing attention to visual, auditory, tactile, or kinesthetic senses obtained during the MI group session	36
Thought	Bringing attention to the process of thinking during the MI group session	23
Acceptance	Willing to accept unfamiliar or discomfortable experiences	
Facing	Willing to endure discomfort caused by music and imagery experience	11
Broadening view points	Evaluating previous experiences differently and discovering a new perspective	7
Distancing	Objectively attending to inner experience as an observer	
Dissociation of emotion	Experiencing and observing emotions simultaneously in here and now	13
Dissociation of sensation	Experiencing and observing sensations simultaneously in here and now	2
Total		**114**

<Table 4> Concepts Expressed by Participants and Categorization of Awareness and Emotion

Concept	Properties dimension	Sub category	Category
When I heard the music, I felt a sense of stability (I-3) When I heard the music, I felt good (F-2) When I heard the music, it warmed my heart (E-4) When the music started, I felt anxious (A-2) When I heard the music, I felt unpleasant (I-2)	Emotion related to music (tension/strong-weak)	Emotion	Awareness
When I saw the yellow light, I felt relaxed (E-5) When I saw the blank part in my imagery, I felt anxious (I-5) When I saw my imagery, I felt a sense of stability (D-1)	Emotion related to imagery (tension/strong-weak)		

Notes: The combination of an alphabet and a number in the parenthesis indicates the identification number of participant and the session number when such statement was observed (For example, I-3 indicates that the statement was from participant I in the third session).

2) 감각

'감각'자각으로는 음악을 듣는 동안의 운동감각, 청각경험과 심상에 의한 운동감각, 시각, 촉각경험이 있었다. 참여자들의 감각경험에 대한 자각을 살펴보면 음악과 심상이 직접적으로

영향을 미치는 것으로 보인다(<Table 5> 참조).

음악과 관련한 감각자각으로 '운동감각', '청각'경험이 보고되었다. '음악과 관련된 운동감각'을 살펴보면 참여자들은 음악을 들으면서 '걸어가는 느낌', '끌어내려지는 느낌', '뒤를 잡아당기는 느낌', '계속 달리게 됨', '자꾸 움직이게 하는' 등의 운동감각을 느꼈다고 보고하였다. '음악과 관련된 운동감각'의 속성은 강도이며, 그 차원은 고-저로 나타났다. 청각경험은 주로 음악에 의해서 경험되는 것으로 나타났다. '음악과 관련된 청각'의 개념들을 보면, '여러 소리 중에 기타 소리가 더 잘 들림', '여러 악기 중에 첼로 소리가 엄마 목소리처럼 들림'처럼 음악을 구성하고 있는 다양한 소리 중에 특정 소리를 더 민감하게 자각하는 것으로 보인다. 참여자의 '음악과 관련된 청각'의 속성은 민감도이며, 그 차원은 고-저로 나타났다.

<Table 5> Concepts Expressed by Participants and Categorization of Awareness and Sensation

Concept	Properties dimension	Sub category	Category
When the music started, I felt like walking (H-1) When the music started, I felt like being pulled (E-2) When I heard the music, I felt like being pulled back and then staying (I-1) When I heard the music, I felt like running (A-3) When the music started, I felt like moving (A-5)	Sensation of movements related to music (intensity/high-low)	Sensation	Awareness
From various sounds, I heard the guitar more clearly (H-2) From various musical instruments, I heard the cello more clearly. The cello sounded like my mother's voice (H-3) The music sounded like a sea (H-1)	Auditory sensation related to music (sensitivity/high-low)		
At first, I stayed in the center of the imagery and then I moved out of it (A-3) At first, I stayed away from the imagery and then I approached it (J-4)	Sensation of movements related to imagery (sense of distance/distant-near)		
The sea I visited for the last holiday unfolded lively (H-1) Walk on the beach where I visited for a volunteer activity in the past appeared (E-1) The road in the woods where I went for a trip suddenly appeared (B-1) My favorite walk in the neighborhood vividly emerged (G-2) Only a black color was seen (F-1)	Visual sensation related to imagery (clarity/high-low)		
The yellow color spreaded throughout my body (E-5) I felt that the light was embracing my body (A-5)	Sensation of touch related to imagery (direction /outward-inward)		

심상과 관련한 감각자각으로 '운동감각', '시각', '촉각'이 보고되었다. '심상과 관련된 운동감각'을 살펴보면 심상을 중심으로 참여자 자신의 위치가 이동하는 것처럼 말하는데, 심상에 가까울 때 중심으로, 심상으로부터 멀어질 때를 밖이라는 위치로 표현하였다. '심상과 관련된 운동감각'의 속성은 거리감으로, 그 차원은 원-근으로 나타났다. '시각'경험은 대부분 심상이 영향을 미치는 것으로 보인다. 그 내용을 살펴보면, '바다', '바닷길', '숲길', '산책길' 등 구체적인 형태가 있거나 '검은색'처럼 형태가 없이 색으로만 경험되기도 하였다. 참여자의 시각경험의 속성은 선명도로, 그 차원은 고-저로 나타났다. '촉각'경험도 심상이 영향을 미치는 것으로 보인다. '노란색의 심상이 내 온몸에 퍼지는 느낌'처럼 촉각경험이 내면에서 외부로 확산되기도 하였고, '빛이 나를 안아주는 느낌'처럼 외부에서 내면을 향하기도 하였다. '심상과 관련된 촉각'의 속성은 방향성이며, 그 차원은 내향-외향으로 나타났다.

3) 사고

'사고'는 'MI를 경험하면서 알아차린 생각의 과정'으로, 생각의 내용과 그 과정에 대한 참여자의 자각에 관한 경험이 포함되었다. <Table 6>의 개념을 살펴보면 참여자들 사고의 주된 내용은 음악이나 심상에서의 경험과 자신과의 동질성에 관한 것이었다. 이들에게 음악은 자신과 비슷하거나 같고, 자신을 공감하며 마음을 알아주는 대상이 되기도 하였다. 반면 음악이 자신과 맞지 않거나 이질적인 대상으로 여겨지기도 하였다. 참여자들은 심상에 대해서도 음악과 유사하게 자신과 같거나 다른 대상으로 인식하였다. 사고와 관련한 자각의 속성은 인식이며, 그 차원은 같음-다름으로 나타났다.

<Table 6> Concepts Expressed by Participants and Categorization of Awareness and Thoughts

Concept	Properties dimension	Sub category	Category
I thought that the music and my mind were alike (E-2) Dynamic rhythm reflected me (B-2) Music didn't match me (F-1) Rhythm didn't match me (J-2) I thought that the music was empathizing with me (H-2) I thought that the music understood me (H-3)	Thoughts about the relationship between music and the self (recognition/same-different)	Thoughts	Awareness
Imagery itself was myself (J-2) A part of imagery was just like me (F-4) The imagery was different from myself (B-2)	Thoughts about the relationship between music and the self (recognition/same-different)		

2. 수용하기

본 연구에서 수용하기는 '낯설거나 불편한 경험을 받아들이려는 태도'이다. 수용하기의 하위범주로는 '대면'과 '관점 확장'이 도출되었다(<Table 7> 참조). '대면'은 '음악과 심상경험에서의 불편감을 회피하지 않고 견디는 태도'이다. MI집단에서 제공된 음악이 간단명료한 선율, 주제부의 반복, 음악적 변이성이 낮은 등 음악적 발전이 거의 없고 안정적임에도 불구하고 일부 참여자는 부적 정서를 느끼기도 하였다. '대면'하려는 태도는 심상으로 인한 미해결의 느낌을 경험할 때에 회피하지 않고 더 견뎌보려고 하였다. 해당 개념의 속성은 태도이고, 그 차원은 적극적-소극적으로 나타났다.

<Table 7> Concepts Expressed by Participants and Categorization of Acceptance

Concept	Properties dimension	Sub category	Category
I felt anxious. I'd wanted to avoid it but I endure it while listening to the music (A-1) I was afraid of the sense of unsolved state from the imagery. Now I think I might have to confront it (A-4)	Attitude to negative feeling (attitude/active-passive)	Facing	Acceptance
I thought that I could take control of my mind if I slightly changed my thoughts (D-5) I thought that I didn't need to care even if I had difficulties (J-3)	Perception of changes in perspectives (perception/broad-narrow)	Broadening of view-point	
I was scared of the dark imagery. But I endured the fear and then I felt somewhat relieved. (I-1) Just my viewpoint changed and then I felt lightened (D-1)	Emotion from changes in perspectives (potency/heavy-light)		

'관점 확장'은 '기존 경험이 가진 새로운 측면을 인식하거나 달리 평가하는 것'으로 정의되었고, '관점변화에 대한 인식'과 '관점변화에 따른 정서'의 두 개념을 포함하였다. '관점 확장'의 첫 번째 개념인 '관점변화에 대한 인식'에는 '작은 거지만 생각을 조금만 바꿔도 마음을 컨트롤할 수 있겠구나 하는 생각이 듦', '힘든 일이 있었는데 힘들어도 뭐 어때 하고 생각함'의 개념이 발견되었는데, 생각의 변화에 관한 보고가 포함되었다. 해당 개념의 속성은 인식이고, 그 차원은 큼-작음으로 나타났다. '관점 확장'의 두 번째 개념인 '관점변화에 따른 정서'에는 '심상경험이 어두웠지만 견뎌보니 마음이 편해짐', '보는 관점이 달라졌을 뿐인데도 마음이 가벼워짐'처럼 생각의 변화로 인한 정서의 긍정적인 변화에 해당하는 보고가 포함되었다. 해당 개념의 속성은 무게감이고 그 차원은 무거움-가벼움으로 나타났다.

3. 거리두기

본 연구에서의 거리두기는 '자신의 생각, 정서, 느낌 등을 자신과 구분하여 객관화하는 것'이다. 하위개념으로 '정서분리'와 '감각분리'가 도출되었다(<Table 8> 참조). '정서분리'는 '지금-여기에서 정서를 경험하면서 동시에 관찰하는 경험'이다. 해당 개념을 살펴보면, 참여자는 자신과 자신의 정서 간에 거리가 있는 것처럼 객관화하여 표현하고 있다. '음악을 들을 때는 나는 불안에서 멀어지고, 음악이 끝났을 때 다시 불안한 상태로 돌아가기도 함'이라고 한 참여자 A의 표현을 살펴보면, 참여자는 '음악을 들을 때 불안하지 않다'가 아니라 음악감상 시 불안함이 자신으로부터 멀어지고, 감상이 끝난 후 다시 불안함을 경험한다고 하며 정서와 자신과의 거리감을 표현하였다. 이러한 거리감의 표현은 참여자 J의 '음악을 들으니 긴장과 멀어지고 편안해지는 것을 순간 느낌'에서도 발견할 수 있다. 심상경험에서도 '정서분리'를 경험하는 것으로 보인다. 참여자 D의 '내 뒷모습(심상)을 보고 있으니 내 우울감도 좀 멀게 느껴짐'을 보면, 심상에서 나타난 자신의 뒷모습에 우울감을 투영하면서 정서와의 거리감을 느끼는 것으로 보고하였다. 참여자가 '정서분리'경험을 이야기할 때 '불안', '긴장', '우울감' 등의 정서가 강해지거나 이완되는 등 정서경험의 강도변화로 보고하였다. 해당 개념의 속성은 강도이고, 그 차원은 고-저로 나타났다.

<Table 8> Concepts Expressed by Participants and Categorization of Distancing

Concept	Properties dimension	Sub category	Category
When I listened to the music, I moved away from the anxiety. Then when the music stopped, I went back to the state of anxiety (A-2) When I heard the music, I moved away from the tension and I felt relaxed right away (J-2) As I saw myself from behind, I felt separated from depression (D-6) As I saw my imagery from a different place, I felt calm (H-6) As I saw my imagery from a distance, I felt serene (H-6)	Emotional distance (emotion/high-low)	Dissociation of emotion	Distancing
At first, I stayed in the center of the imagery and then I moved out of it (A-3) At first, I stayed away from the imagery and then I approached to it (B-4)	Sense of distance (sensation/distant-near)	Dissociation of sensation	

‘감각분리’는 ‘지금-여기에서 감각을 경험하면서 동시에 관찰하는 경험’이다. 개념을 살펴보면 심상과 참여자간의 거리감각에 관한 보고들이 포함되었다. 심상에 근접하는 경우에는 ‘가까워짐’으로, 심상으로부터 멀어지는 경우에는 ‘밖’으로 표현하였는데, 참여자들이 심상을 중심으로 인식한다는 점은 공통적이었다. 해당 개념의 속성은 거리감이며, 그 차원은 원-근으로 나타났다.

Ⅳ. 결론 및 제언

예비음악치료사는 집단 MI에 참여하면서 마음챙김을 경험하는 것으로 보인다. 광범위한 마음챙김을 탐구하기 위해 본 연구에서는 선행연구를 검토하여 분석범위를 ‘자각하기’, ‘수용하기’, ‘거리두기’로 설정하고 이에 해당하는 의미개념을 도출한 후 범주화하였다. 참여자의 ‘자각하기’를 보면 음악심상을 경험하면서 감정, 감각, 사고를 자각하였고, ‘수용하기’에서는 불편한 감정을 회피하지 않고 대면하면서 관점을 확장하는 것으로 보인다. ‘거리두기’에서 참여자는 자신의 정서와 자신과 또는 심상과 자신 간에 거리가 있는 것으로 표현하고 있다.

첫째, MI에서 경험되는 다양한 수준의 감각, 정서, 사고는 자신의 내적 세계와 현실을 연결하는 통로 역할을 하며, 이러한 경험은 마음챙김에서 주장하는 내적 상태, 즉 자각, 수용, 거리두기의 지향점을 유도하는 것으로 보인다. 심상의 움직임은 매 순간 집중의 대상이 되며 마음챙김을 용이하게 하였다. 마음챙김의 상태는 지금-여기에서 변화하는 매 순간의 경험에 주의를 기울이며 그 경험을 계속 알아차리는 상태인데, 집단 MI에서 참여자들은 음악과 심상이 촉진하는 현상에 집중하며 그 경험을 지속적으로 자각하는 것으로 보인다. 참여자 보고를 살펴보면 음악과 심상은 내적 경험에 있어 움직임을 일으키는 것으로 보인다. 예를 들어 ‘음악과 관련된 운동감각’과 ‘심상과 관련된 운동감각(<Table 5>의 ‘개념’ 중 첫 번째, 두 번째 행)’을 살펴보면, 음악을 들으면서 움직이는 듯한 감각경험을 하거나 심상을 향해 이동하거나 심상으로부터 멀어지는 등의 감각경험을 하였다. 이와 같이 MI에서 경험된 내면의 움직임은 마음챙김에서 요구되는 대상으로서의 특성과 맥락을 같이 한다.

둘째, MI에서의 마음챙김에 있어 음악과 심상이 직접 기여하는 바가 있다고 생각된다. ‘자각하기’ 중 ‘정서’의 개념을 살펴보면(<Table 4> 참조) 참여자는 ‘음악을 들으니 안정감이 느껴짐’, ‘음악을 들으니 기분이 좋아짐’, ‘음악이 시작되니 불안해짐’이라고 보고하였다. 심상의 경우에도 ‘노란색 빛을 보니 마음이 편안해짐’, ‘검은색 부분을 보니 마음이 불안해짐’과 같이 참여자의 정서에 미치는 것으로 보였다. ‘자각하기’ 중 ‘감각’을 보면(<Table 5> 참조) 음악, 심상이 운동감각, 시각, 청각, 촉각 등 다양한 감각에 영향을 미치며, 이러한 감각경험으로 인해 참여자는 음악과 심상이 촉진하는 내적 경험을 실제처럼 생생하게 경험하는 것으로 보인

다. ‘사고’자각의 대상 또한 음악, 심상경험에서 기인하였는데, 참여자 대부분이 음악, 심상과 자신과의 동질성 여부에 관해 보고한 것은 흥미로운 점이었다.

셋째, MI에서의 참여자 경험간 공통점이 있는 반면 경험 수준에는 차이가 있는 것으로 보인다. 이러한 점은 연구결과에서 나타난 참여자 경험의 속성과 차원에서 알 수 있다. ‘자각하기’의 하위범주인 ‘정서’를 살펴보면, 음악으로 인한 자각경험의 속성이 긴장도라는 점은 공통적이었으나, 낮은 긴장도에서부터 높은 긴장도까지 경험 수준에 차이가 있었다. ‘감각’에서 ‘음악과 관련된 운동감감’의 경우에도 ‘잡아당김’에서 ‘달리게 함’에까지 참여자 간 경험에 수준 차가 나타났다. 이러한 경험차가 제공된 음악에 의한 것인지를 살펴보았으나 특정 음악과 참여자 경험 간 선형적 관계는 확인하기 어려웠다. 예로, 2회기 음악에 대해 참여자 경험이 ‘기분이 좋아짐’, ‘불안해짐’, ‘기분 나쁘게 들림’으로 다양하였다. 이러한 경험 차이에 음악이 영향을 미치는 점은 본 연구에서 확인할 수 있었으나, 음악의 어떤 측면이 어떻게 영향을 미치는지에 대해서는 심층 탐색이 필요한 것으로 보인다.

넷째, 발견된 하위범주들은 MI에서의 마음챙김 상태를 보여주는 요소들인데 몇 하위개념은 다른 하위개념에 선행하는 상태로 보인다. ‘정서’, ‘감각’, ‘사고’는 ‘대면’, ‘관점확장’, ‘정서분리’, ‘감각분리’의 원인으로 보이기도 하며, ‘대면’, ‘관점확장’과 ‘정서분리’, ‘감각분리’는 MI로 인한 마음챙김 상태의 결과로 고려될 수도 있다. 참여자의 마음챙김 상태가 원인과 결과를 가진 과정으로 분석될 수 있다면 이론 도출의 가능성이 존재한다고 볼 수 있다. 이러한 가능성을 토대로 참여자 경험의 다양한 가능성을 포함하여 근거이론을 활용해 탐색한다면 음악과 심상의 무엇이 이들의 마음챙김 상태에 어떻게 기여하는지에 관한 이론을 밝혀낼 수 있을 것이다.

음악과 심상에 의해 촉진되는 참여자의 내적 상태는 생각, 감정, 감각 경험이 동시다발적으로 일어나는 역동적인 상태였다. 비록 참여자들의 내면 관리에 관한 선행 경험이 미미하였으나 집단 MI에서의 복합적인 경험을 자각하는 데는 어려움이 없었다. 내적 경험의 숙련도와 무관하게 자신의 경험에 대해 명료하게 자각할 수 있는 데에는 음악과 심상이 기여하는 것으로 보인다. 리듬과 선율로 구성되어 맥락을 가진 소리로 경험되는 음악과 시각적으로 구현되는 심상은 매 순간 변화하면서 마음챙김의 대상이자 매개로 기능하였다. 마음챙김에서 집중의 대상이 가져야 할 특질로 매 순간의 참신한 경험이라는 점을 고려할 때 마음챙김 도구로서의 MI의 가능성을 확인하였다. 이러한 특성이 마음챙김의 대상으로서 음악의 가능성이라 할 수 있다. 본 연구는 마음챙김의 방법으로 MI를 적용하고 참여자 경험을 연구 대상으로 분석하여 음악, 심상의 역할을 탐구한 최초의 연구로서 그 의의를 가진다. 본 연구의 결과를 바탕으로 마음챙김의 방법으로 감상적 접근의 가능성을 제안하며 이와 관련한 후속 연구가 이어지길 기대한다.

References

Aiken, G. A. (2006). *The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy in psychotherapy: A qualitative inquiry* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3217528)

Baker, S. (2016). Working in the present moment: The impact of mindfulness on trainee psychotherapists' experience of relational depth. *Counselling and Psychotherapy Research, 16*(1), 5-14.

Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice, 38*(6), 603-612.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.

Capobianco, L., Morris, J. A., & Wells, A. (2018). Worry and rumination: Do they prolong physiological and affective recovery from stress? *Anxiety, Stress, & Coping, 31*(3), 291-303.

Chang, K. (2014). An opportunity for positive change and growth: Music therapists' experiences of burnout. *Canadian Journal of Music Therapy, 20*(2), 64-85.

Chwalek, C. M., & McKinney, C. H. (2015). The use of dialectical behavior therapy (DBT) in music therapy: A sequential explanatory study. *Journal of Music Therapy, 52*(2), 282-318.

Clements-Cortés, A. (2015). A survey study of pre-professionals' understanding of the Canadian music therapy internship experience. *Journal of Music Therapy, 52*(2), 221-257.

Eckhardt, K. J., & Dinsmore, J. A. (2012). Mindful music listening as a potential treatment for depression. *Journal of Creativity in Mental Health, 7*(2), 175-186.

Fauth, J., & Williams, E. N. (2005). The in-session self-awareness of therapist-trainees: Hindering or helpful? *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 443-447.

Fidelibus, J. F. (2004). *Mindfulness in music therapy clinical improvisation: When the music flows* (Unpublished doctoral dissertation). New York University, NY.

Geller, S. M., & Greenberg, L. S. (2012). *Therapeutic presence: A mindful approach to effective therapy*. Washington DC: American Psychological Association.

Goldberg, A. R. (2015). *Preferred music-based mindfulness: A new intervention for stress reduction* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3709213)

Grant, A. M., Langer, E. J., Falk, E., & Capodilupo, C. (2004). Mindful creativity: Drawing

to draw distinctions. *Creativity Research Journal, 16*(2-3), 261-265.

Hanh, T. N. (2011, September 28). *What is mindfulness* [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=xD7i6VUOrⅡ

Hanh, T. N. (2015). *The heart of Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy, and liberation*. New York: Harmony Books.

Holmes, E. A., Lang, T. J., & Deeprose, C. (2009). Mental imagery and emotion in treatment across disorders: Using the example of depression. *Cognitive Behaviour Therapy, 38*(S1), 21-28.

Jeong, J. Y., & Park, S. H. (2010). Sati in early buddhism and mindfulness in current psychology: A proposal for establishing the construct of mindfulness(초기불교의 사티(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulnes): 마음챙김 구성개념 정립을 위한 제언). *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 22*(1), 1-32.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.

Kim, J. -H. (2004). What is mindfulness?: Suggestions for clinical and everyday application of mindfulness(마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언). *The Korean Journal of Health Psychology, 9*(2), 511-538.

Lesiak, M. (2017). *Mindfulness-based music therapy group protocol for individuals with serious mental illnesses and chronic illnesses: A feasibility study* (Unpublished master's thesis). University of Kansas.

Paik-Maier, S. (2014). Music and imagery self-experience in the clinical supervision of trainees in guided imagery and music. In K. E. Bruscia (Ed.), *Self-experiences in music therapy education, training, and supervision.* Barcelona Publishers.

Park, S. H. (2006). *Development of the mindfulness scale*(마음챙김 척도 개발) (Unpublished doctoral dissertation). Catholic University of Korea, Bucheon.

Piet, J., & Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1032-1040.

Poulin, P. A., Mackenzie, C. S., Soloway, G., & Karayolas, E. (2008). Mindfulness training as an evidenced-based approach to reducing stress and promoting well-being among human services professionals. *International Journal of Health Promotion and Education, 46*(2), 72-80.

Repetti, R. (2016). Meditation matters: Replies to the Anti-McMindfulness bandwagon! In R.

E. Purser, D. Forbes, & A. Burke (Eds.), *Handbook of mindfulness* (pp. 473-497). Springer, Cham.

Richards, K. C., Campenni, C. E., & Muse-Burke, J. L. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling, 32*(3), 247-264.

Rosenberg, T., & Pace, M. (2006). Burnout among mental health professionals: Special considerations for the marriage and family therapist. *Journal of Marital and Family Therapy, 32*(1), 87-99.

Shahar, B., Britton, W., Sbarra, D., Figueredo, A., & Bootzin, R. (2010). Mechanisms of change of mindfulness-based cognitive therapy for depression: Preliminary evidence from a randomized controlled trial. *International Journal of Cognitive Therapy, 3*(4), 402-418.

Smith, A., Graham, L., & Senthinathan, S. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy for recurring depression in older people: A qualitative study. *Aging and Mental Health, 11*(3), 346-357.

Smyth, S., & Edwards, J. (2009). Exploring the experiences of students in the final stage of music therapy training. *Voices: A World Forum for Music Therapy, 9*(2). Retrieved from https://voices.no/index.php/voices/article/viewArticle/346

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basic of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Summer, L. (2005, July). *Level Ⅱ: Music and imagery training* [seminar materials], Anna Maria College Institute for Music and Consciousness/Ewha Womans University, Seoul, South Korea.

Summer, L. (2009). *Client perspectives on the music experience in music-centered guided imagery and music (GIM)* (Unpublished doctoral dissertation). Aalborg University.

van Dort, C., & Grocke, D. (2014). Music, Imagery, and Mindfulness in Substance Dependency. In L. Rappaport (Ed.), *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice* (pp. 117-128). London: Jessica Kingsley Publisher.

Welz, A., Reinhard, I., Alpers, G. W., & Kuehner, C. (2018). Happy thoughts: Mind wandering affects mood in daily life. *Mindfulness, 9*(1), 332-343.

Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 1-18.

• 게재신청일: 2018. 09. 28.
• 수정투고일: 2018. 11. 03.
• 게재확정일: 2018. 11. 16.

Music and Imagery as a Method for Mindfulness: Exploration of Music Therapy Interns' Experiences

Kim, Young Shil*

This study aimed to investigate the use of music and imagery (MI) as a method for promoting mindfulness. A total of 11 music therapy interns participated in an MI group over 8 weeks. Statements from participants during the program were transcribed and analyzed using the method of modified grounded theory. The results showed that the participants' statements fell into three categories: awareness, acceptance, and distancing. For each category, subcategories were identified. For the category of awareness, the subcategories were emotion, sensation, and thoughts. For the acceptance category, the subcategories were facing and broadening viewpoints. For the distancing category, the subcategories were dissociation from emotions. Each subcategory was further analyzed. The results showed that the participants' experiences were similar to one another in terms of type but differed in terms of dimension varied. These results support the use of MI for increasing mindfulness and reducing burnout in music therapy interns. Further studies are recommended to investigate the factors for the experience of mindfulness induced by MI processes.

Keywords : music and imagery, mindfulness, modified grounded theory, music therapy interns, burnout

*First and corresponding author: Researcher, Ewha Music Wellness Center, Korean Certified Music Therapist (KCMT) (mtherapy4u@gmail.com)

<Appendix 1> MI집단에서 제공하고자 선정한 음악목록

	작곡가	곡명	주 편성	연주	출처	길이	조성	빠르기 (bpm)	박자
1	Mondo Grosso	1974, Way Home	피아노, 드럼	Mondo Grosso /Shinichi Osawa	MG4	4:20	Db	80-85	4/4
2	Pavel Bulachov	Shine Up Brightly, My Star	피아노, 첼로	Park Yung Suk	Russian Romance, 2004	3:54	Em	55-65	4/4
3	Jonathan Elias	Hope	여성보컬, 오보에, 솔로, 합창, 오케스트라	Alanis Morissette	The Prayer Cycle, 1993	6:40	A	52-56	4/4
4	Andre Gagnon	Prologue	피아노, 오케스트라	Andre Gagnon	The Ultimate Andre Gagnon, 2008	7:11	Ab	80-85	3/4
5	Haneda Ryoko	Terrace Wind	피아노	Haneda Ryoko	Piano Solo Collection, 2011-2012	3:50	Ab	78-82	4/4
6	Edvard Grieg	Cradle Song	오케스트라	CSSR State Philharmonic Orchestra /Gunzenhauser	Music for the Imagination 연작 중 Creative, 1996	4:07	E	85-90	4/4
7	Jules Massenet	Sous les Tilleulas	오케스트라	NewZealnd SO/Ossorice	Music for the Imagination 연작 중 Positive, 1996	4:57	Eb	68-72	4/4
8	Edward Elgar	Serenade for Strings In E Minor, Op 20, Larghetto	오케스트라	Capella Istropolitana /Leaper	Music for the Imagination 연작 중 Positive, 1996	5:48	Em	55-60	2/4
9	Martin Taylor	True	기타	Martin Taylor	Martin Taylor - Solo	3:52	A	75-85	4/4
10	Tamezo Narita	Hamabe no Uta	첼로, 피아노	Mischa Maisky	Silent Woods: The Heart of the Cello, 2003	3:32	A	84-86	3/4
11	Robert Schumann	Funf Stucke Im Volkston Op 102, Langsam	오케스트라	Kliegel/Merscher	Music for the Imagination 연작 중 Positive, 1996	4:44	F	74	2/4

<Appendix 2> 그룹 MI 참여자의 마음챙김 상태 범주화

개념	속성 차원	하위 범주	범주
음악을 들으니 안정감이 느껴짐(I-3)* 음악을 들으니 기분이 좋아짐(F-2) 음악을 들을 때 마음이 따뜻해짐을 느꼈음(E-4) 음악이 시작되니 불안해짐(A-2) 음악이 기분 나쁘게 들림(I-2)	음악과 관련된 정서 (긴장도/강-약)	정서	
노란색 빛을 보니 마음이 편안해짐(E-5) 검은색 부분을 보니 마음이 불안해짐(I-5) 내 심상을 보니 안정감이 듦(D-1)	심상과 관련된 정서 (긴장도/강-약)		
음악이 나오니 걸어가는 느낌이 듦(H-1) 음악이 앞으로 가려는 나를 끌어내림(E-2) 음악이 내 뒤를 잡아당겨서 머무르게 함(I-1) 음악이 나를 계속 달리게 함(A-3) 음악이 자꾸 나를 움직이게 함(A-5)	음악과 관련된 운동감각 (강도/고-저)	감각	자각하기
여러 소리 중에 기타 소리가 더 잘 들림(H-2) 여러 악기 중에 첼로 소리가 엄마 목소리처럼 들림(H-3) 음악이 파도 소리처럼 들림(H-1)	음악과 관련된 청각 (민감도/고-저)		
내가 심상의 중심에 있다가 밖으로 이동함(A-3) 내가 멀리 있다가 점점 심상 가까이 다가감(J-4)	심상과 관련된 운동감각 (거리감/원-근)		
지난해 여행지의 바다가 생생하게 펼쳐짐(H-1) 봉사 갔던 곳의 바닷길이 나타남(E-1) 여행 갔던 숲길이 갑자기 나타남(B-1) 동네에 좋아하는 산책길이 선명하게 떠오름(G-2) 그냥 검은색만 보임(F-1)	심상과 관련된 시각 (선명도/고-저)		
노란색의 심상이 내 온몸에 퍼지는 느낌이 듦(E-5) 빛이 나를 안아주는 느낌임(A-5)	심상과 관련된 촉각 (방향성/내향-외향)		
음악이 내 마음과 비슷함(E-2) 역동적인 리듬이 나 같음(B-2) 음악이 나와 맞지 않음(F-1) 리듬이 나와 맞지 않음(J-2) 음악이 나를 공감해주는 것 같음(H-2) 음악이 내 마음을 알아주는 것 같음(H-3)	음악과 나의 관계에 대한 생각 (인식/같음-다름)	사고	
심상 자체가 나 자신이었음(J-2) 심상의 한 부분이 나와 같음(F-4) 심상과 내가 다르게 느껴짐(B-2)	심상과 나의 관계에 대한 생각 (인식/같음-다름)		

* I-3: 참여자 I가 세 번째 세션에서 보고한 경험

<Appendix 2> 계속

개념	속성 차원	하위 범주	범주
음악을 들을 때는 나는 불안에서 멀어지고 음악이 끝났을 때 다시 불안한 상태로 돌아가기도 함(A-2) 음악을 들으니 긴장과 멀어지고 편안해지는 것을 순간 느낌(J-2) 내 뒷모습을 보고 있으니 내 우울감도 좀 멀게 느껴짐(D-6) 다른 곳에서 바라보니 마음이 담담해짐(H-6) 멀리서 보니 마음의 여유가 생김(H-6)	정서적 거리감 (감정/강-약)	정서 분리	거리 두기
내가 심상의 중심에 있다가 밖으로 이동함(A-3) 내가 멀리 있다가 점점 심상 가까이 다가감(B-4)	감각적 거리감 (감각/강-약)	감각 분리	
불안함이 느껴졌고, 피하고 싶었지만 음악을 들으면서 그냥 둠(A-1) 심상이 주는 미해결의 느낌이 두려웠는데 이제 내가 봐야하는 건가하는 생각이 듦(A-4)	부적 감정에 대한 태도 (태도/적극적-소극적)	대면	수용 하기
작은 거지만 생각을 조금만 바꿔도 마음을 컨트롤할 수 있겠구나 하는 생각이 듦(D-5) 힘든 일이 있었는데 힘들어도 뭐 어때 하고 생각함(J-3)	관점변화에 대한 인식 (인식/큼-작음)	관점 확장	
심상경험이 어두워서 고민이 되었는데 그래도 좀 견뎌보니 마음이 편해지는 부분이 있었음(I-1) 보는 관점이 달라졌을 뿐인데도 마음이 가벼워짐(D-1)	관점변화에 따른 정서 (무게감/무거움-가벼움)		