

지지적 음악심상(SMI)기법을 통한 내담자의 자기가치감 증진에 대한 사례연구

박지은*

본 연구는 지지적 음악심상(SMI)기법을 적용한 사례연구로써 연구의 목적은 음악과 심상이 어떻게 내담자의 자기가치감 형성에 도움을 주었는지 알아보고자 한 것이다. 자기가치감은 자기의 본질인 자신의 개별성과 독특성을 알고 전반적인 자신의 모습을 신뢰하고 존중하는 것으로 정의된다. 연구 참여자는 자기가치감이 낮아 심리적 어려움을 호소하고 있는 두 명의 성인 이었으며, 각각의 연구 참여자는 주 1회, 총 6회 SMI세션에 참여하였다. 사례 분석에 있어 연구자는 참여자들이 SMI세션과정에서 서술한 음악심상의 내용을 바탕으로 자기가치감 요소를 분석하였으며 자기가치감 형성요인을 살펴보았다. 연구 결과, 음악심상은 참여자들의 내적자원을 인식하도록 도왔으며 이를 통해 참여자들은 자원에 대한 가치를 통찰하며 자기가치감을 확립해 나갈 수 있었다. 결론에서 SMI과정이 자기가치감을 형성시킬 수 있었던 추가적인 요인에 대해 논의하였으며, 추후 연구에 대해 제안하였다.

핵심어: 지지적 음악심상, 자기가치감, 내적자원, 사례연구

*주저자 및 교신저자: 서울사이버대학교 음악치료학과 겸임교수(pkjieun@hanmail.net)

I. 서론

자신의 개별성과 독특함을 인정하고 가치를 인식하며 살아가는 자기가치감은 삶에 중요한 심리적 요인이다. 자기가치감은 자기존중감의 기본으로(Rosenberg, 1965), 한 개인으로서 자기 자신을 얼마만큼 좋아하는 가이며(Harter, 1982), 실제적인 자기를 좋아하고 존중하는 것에 대한 전반적인 평가로 정의된다(Lee & Song, 2019). 즉, 자기가치감의 개념은 자기의 본질인 자신의 개별성과 독특성을 알고 있는 그대로를 수용한다는 것을 뜻한다. 이러한 자기가치감은 개인의 적극적인 삶의 태도와 연관되기 때문에 자기가치감 형성에 대한 중요성은 많은 연구에서 강조되고 있다.

실제로 자기가치감 형성에 관한 선행연구를 보면, 자기가치감이 높은 사람들은 자신의 모습을 있는 그대로 수용하는 자기수용감이 높고, 자신만의 내적기준이 있어 자신에 대한 이해도와 만족감이 높은 특성을 가지는 것으로 보고된다(Jeon, 2016; Satir, 2003). 또한 이들은 자신이 환경을 어느 정도 통제할 수 있다는 믿음을 갖고 있다고 보고된다(Rutter, 1989). 이에 반해, 자기가치감이 낮은 경우 우울을 비롯한 다양한 정서적, 행동적 문제를 수반하며, 자기가치에 대한 확신이 낮아 정서를 억압해 불안과 우울이 높아질 수 있는 것으로 나타났다(Kenny & Sirin, 2006). 이는 타인과의 관계에서 방어적인 행동을 하거나(Ji & Jang, 2010), 자신의 불안정한 부분을 채우기 위해 외적인 조건이나 타인에게 의존하는 경향이 높은 것으로 알려지고 있다(Crocker, Luhtanen, & Sommers, 2004; Kim, 2017; Maslow, 2009).

자가치감을 긍정적으로 형성하기 위해서는 자신의 자원을 스스로 발견하여 내면의 자기가치를 인정하는 과정을 통해 자신을 더욱 확실히 인식하는 과정이 필요하다(Satir, 2003). 또한, 내면의 가치는 개인이 가지고 있는 고유한 자원인 동시에 변동되지 않는 안정적인 요소이기에 스스로 이를 발견해나가는 것이 중요하다(Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). 이와 같은 맥락으로 내적 가치를 통해 자기가치감을 확립한 사람은 실패하는 상황에서 자기-무가치감(self-worthlessness)에 매몰되거나 관계적 고립으로 추락하지 않고 삶을 성장시켜나간다. 이런 점을 고려할 때, 내적 가치를 인식해 자기가치감을 형성하는 것은 삶을 살아가는 데 있어 매우 중요하다고 할 수 있다.

그중에서 음악을 통한 자기가치감 형성은 음악경험을 통해 개인의 다양한 정서적 측면을 탐색할 수 있다는 이점을 가진다. 특히, 음악심리치료는 개인이 자신의 정서를 인식하고 수용하는 과정에서 자기가치감을 탐색할 수 있도록 도우며, 음악경험에 참여하는 과정을 통해 자기 자신에 대해 자각을 할 수 있도록 돕는다. 또한, 음악은 기억에 대한 정서적 반응을 불러일으킬 뿐만 아니라 깊은 정서적 자기자각을 의도적으로 심화시키는 과정을 통해, 자신에 대한 속성을 인식하고 통찰하는 과정을 경험하도록 한다(Babani, 2009; Ruud, 1998).

특히, 음악심리치료 기법 중 하나인 음악심상기법(Music and Imagery: 이하 MI)은 심층적인

감상을 통해 내면을 탐색하며 자신이 알지 못했던 자신의 가치를 자각할 수 있도록 돕는다. MI는 Lisa Summer가 Helen Bonny의 음악심상유도기법(Guided Imagery and Music, 이하 GIM)을 변형하여 개발한 치료기법이다. MI는 대상자의 치료 목적에 따라 지지적 음악심상, 재교육적 음악심상, 재구조적 음악심상의 수준으로 적용된다. 이중 첫 번째 단계인 지지적 음악심상기법(Supportive Music and Imagery, 이하 SMI)은 내면에 존재하는 미해결된 소재들 중에서도 다양한 갈등과 긴장을 다루는 데 필요한 내적자원에 집중하여 이를 양육하고 개발하는데 목적이 있다(Summer, 2002). 내적자원의 탐색은 음악과 심상, 그리고 치료사의 지지적이고 안전한 환경을 통해 형성된다. 음악은 개인의 정서반응을 일으킬 뿐만 아니라 심상을 촉진하고 담아주는 핵심적인 역할을 한다(Summer, 2018a). 또한 심상은 내면의 상태를 반영해주는 개인 내면의 상(inner picture)으로 감정과 기억 그리고 사고뿐 아니라 모든 감각을 포함한다(Goldberg, 2002; Summer & Chong, 2006). 따라서 개인은 음악으로 유도된 심상을 다차원적으로 자각함으로써 자신의 내면세계를 이해할 수 있게 된다.

SMI기법에서 활용되는 음악은 멜로디와 화성 전개가 비교적 단순하며 안정된 박자와 단순한 악기 구성으로 이루어진 곡이다. 또한, 음악의 형식은 작고 단순하며 주제(theme)가 반복되고 긴장에서 해결로 이어지는 안전한 구조의 곡을 활용한다. 이러한 음악의 특성은 내담자가 자원을 탐색할 수 있도록 안전한 환경을 제공하는 데 도움이 된다(Summer, 2018a). 또한 SMI과정에서 활용되는 음악은 내담자가 지금-여기(here and now)에서 경험하는 긍정적 자원의 심상에 초점을 두어 선곡되며, 선곡된 짧은 곡은 하나의 심상에 집중할 수 있도록 반복하여 제시된다(Summer, 2018b). 내담자의 긍정적 자원의 질과 동질한 음악은 내담자가 내적자원을 탐색할 수 있도록 지원하고, 음악의 반복은 내담자가 자신의 내적자원에 집중하게 함으로써 탐색을 촉진시킨다. 즉, SMI과정에서 활용되는 음악의 적용과정은 내담자의 내적자원의 탐색을 지지한다.

지지적 음악심상을 통해 탐색된 내적자원을 인식하는 과정은 자기가치감 확립에 영향을 미칠 수 있다. Summer(2002)는 SMI과정에서 음악으로 유도되어 내적자원으로 표상화되는 심상과의 만남을 통해 개인은 자아존중감과 자기가치감을 심화시킬 수 있다고 주장하였다. 이는 내적자원에 대한 발견 및 자기자각 과정이 개인에 대한 새로운 인식을 촉진시킬 수 있기 때문이다. 관련 연구를 살펴보면, 자기자각 경험이 존재로서의 자기수용 수준을 증가시켜 자기문제를 부정적으로만 인식하지 않게 하고, 그 대상이 가진 고유한 특성을 있는 그대로 받아들일 수 있게 한다고 하였다(Ahn, 2018). 또한 자신에 대한 자각 과정은 통합된 시각에서 자신을 재인식하게 하고 새로운 자신을 발견하도록 함으로써, 자신에 대한 새로운 느낌과 가능성을 획득할 수 있게 한다(Hwang & Chung, 2010). 즉, 자기자각 과정은 자기 자신에 대한 확신과 수용 수준을 높여 새로운 시각에서 자신을 느끼고 통찰할 수 있도록 돕는다고 할 수 있으며, 내적자원의 자각과정은 자기가치감 형성을 촉진시킨다는 것을 알 수 있다.

더욱이 MI과정에서 일어나는 통찰과 함께 진전하는(moving forward) 경험은 대상자들의 내면의 확장 및 초월을 도모하여 더 깊은 내적자원을 자각하고 양육할 수 있도록 돕는다. Lin 외(2010)는 통찰의 진전 과정이 내적변화와 성장을 일으키는 전환점이 되는 순간(pivotal moment)임을 강조하였고, Trondalen(2016)은 음악심상 과정 속에서의 진전과 통합과정(process of moving along)이 자기자각 능력과 자기동인(self-agency)을 고취시켜 내적자원의 양육을 돕는다고 하였다. SMI과정에서도 통찰의 진전은 대상자들의 내면을 확장시켜, 내면의 더 깊은 차원의 자원과 연결될 수 있도록 도와 미개발된 자원을 자각할 수 있도록 하는 중요한 치료적 요인이 된다. Summer(2018b)는 SMI기법이 내담자의 무제한적인 자원들이 있는 내적 세계로 주의를 옮김으로써 그의 내적 실제의 한계를 초월하도록 돕는다고 강조하였다. 요약하면, SMI과정의 음악심상의 경험을 통해 안전하게 자기를 탐색할 수 있도록 도우며 자각하지 못했던 내적자원을 발견하도록 하여 자기가치감을 증진시킬 수 있다는 것이다.

한편, SMI를 통한 자기가치감에 대한 국내 SMI선행 연구를 살펴보면, 군생활 적응 능력 증진에 관한 연구(Cho, Lee, & Yoo, 2014), 모성정체감 형성과 관련된 연구(Choi, 2019), 우울 감소에 대한 연구(Song, 2008)가 주로 이뤄졌음을 알 수 있다. 즉, SMI경험이 자기가치감 형성에 어떤 역할을 하는지 그 과정에 대한 연구가 미흡한 실정이다. 이에 본 연구자는 SMI기법을 적용한 자기가치감 연구가 필요함을 제시하고자 한다. 또한, 앞서 제시하였듯이 내담자들의 자기가치감을 증진시키는 동인은 음악심상을 통해 양육된 내적자원의 자각과 통찰에 있다고 할 수 있다. 따라서 이에 대한 과정을 사례를 통해 면밀히 살펴봄으로써 자기가치감의 형성과정을 탐구하는 것은 매우 중요하다고 사료된다.

이에 본 연구에서는 자기가치감이 낮아 불안과 우울감을 경험하고 있는 내담자에게 SMI를 적용하고자 하며, 적용된 과정 속에서 내담자가 어떻게 자기가치감을 확립해 나가는지를 탐구하고자 하는 바이다.

II. 연구 방법

1. 연구 참여자

1) 참여자 A

참여자 A는 장애아동 복지관에서 2년째 근무하고 있는 31세 여성으로, 음악심리치료 및 상담을 받아본 경험은 없었다. 참여자 A는 낮은 가치감으로 인해 감정조절에 어려움을 호소하였으며, 타인이 자신을 어떻게 평가하는지에 민감하게 반응한다고 하였다. 또한, 본인이 존중받지 못한다는 생각이 들면 ‘감정을 조절하기 어려워지고, 타인에게 불만을 적절히 표현하지 못

한 채 참고 있다 갑자기 폭발한다'라고 보고하였다. 참여자 A는 자신이 원하는 대로 상대방이 해주지 않았을 때 '사랑받지 못하고 존중받지 못한다는 생각이 든다'고 표현했으며, 'SMI를 통해 자신감을 얻고 싶고 타인에게 자신의 생각과 감정을 잘 표현할 수 있게 되기를 기대한다'고 하였다.

2) 참여자 B

참여자 B는 51세 여성 전업주부로, 음악심리치료 및 상담에 대한 경험은 없었다. B는 실패와 좌절에 대해 자신을 비난하거나 관계를 철수하는 등 낮은 자기가치감의 특성을 보였다. B는 과거에 자신의 꿈을 실현하지 못했던 경험이 많아 자신에게 자원이 있는지 모르겠다고 하였다. 그리고 '남편으로부터 인정받고자 하는 욕구가 높지만, 대화가 잘 통하지 않아 무력감과 우울감을 느낀다'고 호소하였다. 또한, B는 자신의 아이가 경계선 지능으로 진단받았을 때, 그 원인이 자신에게 있는 것 같아 스스로를 비난하며 사람들과의 관계를 철회하였다고 하였다. B는 SMI를 통해 '남편과의 소통이 잘 이루어지고, 스스로를 사랑하게 되면 좋겠다'고 하였다.

2. 치료 전개 및 구성

SMI세션은 연구자의 치료센터에서 이루어졌다. 두 내담자 모두 주 1회, 총 6회 참여하였으며, 두 내담자 모두 주 1회씩, 총 6회 참여하였으며, 각 회기는 1시간 내외로 진행되었다. SMI는 음악을 통해 내적자원을 탐색하고 확인하는 데 초점을 둔 치료방법으로, 세션의 전개는 <Table 1>과 같다(Summer, 2018a).

<Table 1> Main Process and Its Therapeutic Role in Supportive Music and Imagery Session
<표 1> SMI세션 구성 및 주 진행과정의 치료적 기능

Stage	Time	Main process	Therapeutic role of the process
단계	시간	주 진행과정	치료적 기능
Prelude 들어가기	15min	· Determining goals of the session by discussing on the client's current issues, feeling, and situations · 현재의 감정, 상황을 탐색하며 세션의 방향성을 정함	· Enabling the client to explore the client's positive experiences in general · 내담자의 긍정적 경험을 전반적으로 탐색함

〈Table 1〉 Continued
 〈표 1〉 계속

Stage 단계	Time 시간	Main process 주 진행과정	Therapeutic role of the process 치료적 기능
Transition 연결하기	10min	<ul style="list-style-type: none"> · Specifying the imagery of positive resources related to the client's needs · Selecting music that reflects the client's psychological state and emotions · 내적 필요에 따른 긍정적 자원을 구체화함 · 내담자의 심리적, 정서의 질(quality)에 맞는 음악을 선택함 	<ul style="list-style-type: none"> · Specifying the imagery of by recognizing and experiencing it with senses · Guiding the client to select the music that best reflects the client's emotion among music selections related to the quality of image and suggested by the therapist · 이 단계에서 심상이 떠오른 경우, 이를 감각적으로 인식하게 하며 구체화함 · 치료사는 심상의 질에 맞는 여러 곡의 음악을 제시하고 내담자는 자신의 심리적 질(quality)에 맞는 한 곡을 선택함
Induction 도입	5min	<ul style="list-style-type: none"> · Focusing on the inner side of the client while breathing and relaxing himself/herself · 호흡 및 이완하며 내면에 집중함 	<ul style="list-style-type: none"> · Leading the client to focus on inner states and to work on the internal issue · 내담자가 내면의 상태에 집중하여, 내적 세계를 작업할 수 있도록 안내함
Music listening & imagery work 음악감상과 심상작업	10min	<ul style="list-style-type: none"> · Drawing the imagery that comes up after listening to a single piece more than twice · 한 곡을 두 번 이상 감상하고, 떠오르는 심상을 그림으로 표현함 	<ul style="list-style-type: none"> · Strengthening the client's positive imagery through music · Experiencing deepened imagery as emotions felt with imagery are connected with music · 음악을 통해 내면의 긍정적 심상이 강화됨 · 심상을 통해 느껴진 감정은 음악과 연결되어 더 깊은 심상을 체험할 수 있음
Postlude 맺음	20min	<ul style="list-style-type: none"> · Going through verbal process with a therapist based on music and imagery experience and visualized imagery · 음악심상 과정에서의 체험 및 시각화된 심상을 바탕으로 치료사와 언어화 과정을 거침 	<ul style="list-style-type: none"> · Helping the client to newly discover positive resources from insight · Allowing the client to apply his/her positive resources to daily life and therefore to integrate them into him/herself · 통찰을 통해 자각하지 못했던 긍정적 자원을 발견하도록 도움 · 내담자의 긍정적 자원을 일상생활에서 적용할 수 있도록 하여 내적자원을 활용 및 통합할 수 있도록 함

Note. Summer(2018a). Music & Imagery Training Level 1. Institute for Music & Consciousness.

3. 연구 절차

1) 윤리적 고려

연구의 대상자 모집은 치료센터 게시판 광고를 통해 이루어졌으며, 자발적인 참여의사를 밝힌 총 2명의 참여자들을 대상으로 시행되었다. 연구자는 SMI세션 참여 및 연구절차를 설명한 후 동의서를 확보하였다. 연구자는 대상자에게 연구의 익명성과 참여철회 의사에 권리를 설명했으며, 세션과정이 녹음된다는 점과 슈퍼비전이 함께 진행된다는 점을 알렸다.

2) 도구로서의 연구자

본 연구자는 음악치료사로서 2018년 8월에 Lisa Summer가 진행한 MI치료훈련 1단계인 SMI를 훈련받았다. SMI훈련의 일환으로 자기반영 작업을 하며 SMI가 내적 경험에 어떻게 도움을 주는지를 확인할 수 있었고 GIM 전문 슈퍼바이저 감독 하에 두 번의 MI치료사례를 진행하였다. 또한, 박사학위과정에 개설된 질적연구방법을 수강하여 사례연구에 대한 개념을 숙지하고 있으며 이 과정에서 질적연구를 수행하며 출판한 이력이 있다.

3) 분석방법

연구의 분석자료는 MI세션이 진행되는 동안 참여자들이 경험한 음악심상에 관한 언어적 보고이며, 녹음을 통해 수집된 언어 자료를 모두 필사한 후 질적으로 분석하였다. 연구에서 탐색하고자 하는 자기가치감에 대해 정의를 내린 후, 연구 참여자가 서술한 내용 중 자기가치감에 부합하는 내용을 추출하고, 자기가치감 경험에 영향을 끼친 전후 맥락을 탐구하여 자기가치감 경험의 과정을 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 자기가치감 영역 및 범주 구분

음악심상 과정에서 참여자들이 보고한 내용은 자기가치감 정의 및 특성을 토대로 분석하였으며, 자기가치감의 내용은 주제의미가 비슷한 것으로 범주화하였다. 분석 결과, 자기가치감은 3가지 영역인 자기가치 확인, 자기수용, 자기확신으로 분류할 수 있었으며, 선행연구를 참고한 조작적 정의 및 하위범주는 <Table 2>와 같다.

〈Table 2〉 Domain and Sub-category of Self-worth

〈표 2〉 자기가치감 영역 및 하위범주

Term 용어	Operational definition and concept 조작적 정의 및 개념	Sub-category 하위범주
Self -affirmation 자기 가치 확인	<ul style="list-style-type: none"> · Having openness to threats by identifying important value of the self by expressing and discovering attributes of one's inner self (Armitage & Rowe, 2011) · Experiencing self-worth by identifying inner resources that was not uncovered · 개인의 고유한 내적자질의 표현 및 발견을 통해 자신의 중요한 가치를 확인함으로써 자기 위협에 개방적인 태도를 가지게 되는 것(Armitage & Rowe, 2011) · 미개발된 내적자원을 발견하고 이를 통해 자기의 가치를 확인하는 경험 	<ul style="list-style-type: none"> · Identifying inner resources · Expression of self-worth · Building self-worth · Importance of self-worth · Recognition of self-worth · 내적자원 확인 · 자기가치 표현 · 자기가치 부여 · 자기가치의 중요성 · 자기가치 인식
Self -acceptance 자기 수용	<ul style="list-style-type: none"> · An attitude to accept not only one's state of being positive and strengths, but also the weaknesses and negative feelings toward himself/herself (Chu & Lee, 2014; Macinnes, 2006) · Self-love to recognize one's own attributes and ability as positive through identified inner resources (Taylor & Brown, 1988) · An attitude to acknowledge positive feelings about the uncovered inner resources as belonging to the self and to acknowledge and appreciate positive and negative aspects of the self though inner resources · 자신의 긍정성, 강점뿐 아니라 단점, 자신에 대한 부정적 느낌까지도 있는 그대로 수용하는 태도(Chu & Lee, 2014; Macinnes, 2006) · 내적자원을 통해 자신의 특질 혹은 자신의 능력에 대한 긍정성을 부여하는 자기사랑(Taylor & Brown, 1988) · 발견한 내적자원에 대한 긍정적 느낌을 자기의 일부로 인정하는 태도 및 내적자원을 통해 자신의 긍정적, 부정적 측면을 수용하고 긍정하는 태도 	<ul style="list-style-type: none"> · Possess positive resources · Self-love · Positive self-image · Acceptance of negative perspectives · Self-recognition · 긍정적 자원 소유 · 자기사랑 · 긍정적 자아상 · 부정적 측면 수용 · 자기인정
Self- confidence 자기 확신	<ul style="list-style-type: none"> · Determinant attitude and confidence toward the self and one's own abilities (Kim, 2001). · Self-confidence of one's own judgement and action and perceived ability (Bearden et al, 2001) · Self-trust as one's belief and confidence in oneself (Ku & Park, 2007) · Subjectivity as the ability to make one's own decision, take an independent action and control own behaviors (González Rey, 2017) · A sense of control as the belief that an individual can exert influence over the environment surrounding him/her (Pearlin & Schooler, 1978) · Self-determination as an experience of internal locus of control with which an individual to make a decision based on one's perspective and preference (Kim, 2014) · 자기와 자기의 능력에 대한 자신감 및 결단성(Kim, 2001) · 의사결정이나 개인적 행동에 대한 확신과 역량감 정도(Bearden et al, 2001). · 자기에 대한 믿음이나 확신을 뜻하는 자기신뢰(Ku & Park, 2007) · 자기 자신이 주인으로서 자신의 의사로 자유롭게 행동하며 행위를 통제할 수 있는 주체성(González Rey, 2017) · 개인이 자신을 둘러싼 환경에 대해 영향력을 발휘할 수 있다는 믿음인 통제감(Pearlin & Schooler, 1978) · 가치와 기호에 알맞게 선택하며 자신의 행동을 스스로 결정하게 하는 지각된 내적 인과소재의 경험인 자기결정(Kim, 2014) 	<ul style="list-style-type: none"> · Self-trust · Subjectivity · Sense of control · Self-directed choice making · Self-determination · 자기신뢰 · 주체성 · 통제감 · 자기선택 · 자기결정

2. 자기가치감 관련 분석

SMI세션을 통해 두 참여자가 자기가치감을 형성한 과정은 다음과 같다. 먼저, 참여자 A의 경우 세션 전 타인의 평가 및 승인에 대한 욕구가 매우 높은 것으로 나타났다. 이에 연구자는 A의 외부의 평가 및 반응에 대한 예민함의 원인이 무엇인지를 탐색하였다. 또한, 연구자는 참여자가 스스로 자기가치감을 발견하는 것을 목표로 세션을 전개하였다. 첫 1-2회기에서 연구자는 참여자의 자기안정감 결여 원인이 의미 있는 타자에게 의존하려는 욕구에 있음을 확인할 수 있었다. 이후 3-4회기 세션 과정에서는 참여자가 자신의 내면에 내재해 있는 에너지, 용기 등의 다양한 긍정성을 발견하기 시작하였으며, 참여자는 이러한 세션 내 경험을 통해 자신에 대한 확신을 보였다. 5회기에서 참여자는 긍정적 자원이 내재해있는 자신의 특성과 함께 부정적인 에너지도 내재해있음을 수용하며 있는 그대로의 자신의 가치를 인정하는 모습을 보였다. 이후 6회기에서 참여자는 자신 안에 있는 다양한 자원에 대해 확신함으로써 자기가치에 대한 신뢰감을 형성하였다.

참여자 B의 경우, 타인의 평가 및 승인의 욕구에 대한 욕구가 매우 높게 나타났다. 이에 본 연구자는 참여자 스스로 자기가치감을 증진하게 하는 것을 목표로 하여 세션을 전개하였다. 1-2회기에서 연구자는 참여자가 타인에게 인정받고 싶은 욕구가 높아, 그것을 억압하고 있음을 확인할 수 있었다. 3-4회기 세션 과정에서는 참여자는 자기가치에 대한 독특성 및 만족감을 경험하는 모습을 보였다. 이를 통해 참여자의 자기존재에 대한 신뢰는 회복되었고, 자기가치감 또한 회복되기 시작하였다. 5회기에서 참여자는 자기가치감이 회복됨에 따라, 회복된 시각에서 더 많은 내면의 자원을 보게 되었다. 이후 6회기에서는 참여자는 다양한 긍정적 자원이 자신의 것임을 충분히 체감하고 수용(owning)하는 모습을 나타냈다. 이 과정에서 참여자는 스스로 더 확장할 수 있는 힘이 자신의 내면에 있음을 자각할 수 있었다. 본 연구에 참여한 두 내담자는 음악심상을 통해 자신의 다양한 자원을 자각함으로써 자기가치감을 탐색하고 확인할 수 있었다.

1) 참여자 A

(1) 2회기: 알지 못했던 나에 대한 자유로운 탐색

참여자 A는 음악심상을 통해 자신만의 놀이공간 속에서 자신이 알지 못했던 새로운 모습을 발견하였다. A는 구름 위에서 날아다니는 자신의 모습과 관련한 심상을 표현하였는데, “지지대가 있기에 자신이 날 수 있었다”고 표현하였다. A는 구름을 발판 삼아 자유롭게 날아다니는 과정에서 자신만의 놀이공간을 발견할 수 있었고, 그 놀이공간에서 자신은 짓궂은 사람이었고 신나게 놀고 있었다고 하였다. A는 알지 못했던 자신의 새로운 모습에 고무되었다. 1회기에서 A는 자유와 관련된 긍정적 경험에 관심을 두었다. 음악은 「Hisaish Joe-기쿠지로의 여름 OST

중 Summer」이었다. 이 곡은 악기 및 음역 변화의 다양한 변주를 통해 주제가 반복되어 안정감을 경험하면서도 탐색을 지지해주는 특징을 갖고 있다. 이 곡은 AB 형식으로 A는 전경리듬으로 이루어져 ‘자유’와 관련된 탐색을 촉진시킬 수 있다. 또한 B는 긴 프레이즈의 펼친 음으로 전개되어 탐색의 범위를 확장시키고 발전시켜주는 특징을 갖는다. 참여자 A는 음악이 자신의 내면의 심상을 촉진시켰음을 보고하였다.

현악기가 나오는 부분 있잖아요. 그땐, 같이 날아줄게 하는 느낌이었어요. 그래서 더 나는 것에 집중할 수 있는...(후략) (참여자 A)

참여자 A는 음악심상을 경험하며 내면에 대한 자기감각을 인식했으며, 그 과정에서 자신의 자원 탐색을 시작했다. 이 과정에서 자신이 알지 못했던 자원을 발견하기 시작하였다.

(2) 3회기: 나는 선택할 수 있고 결정할 수 있어

참여자 A는 음악심상을 통해 자연이라는 자원과 일치되는 체험을 하며 자유롭게 자신의 자원을 탐색하였다. 그 과정에서 A는 자기선택과 거절과 관련된 심리적 힘에 대하여 표현하였다. A는 넓은 돌산이 끝없이 펼쳐져 있는데, 그 돌산에서 자신이 자유롭게 움직이는 자유를 경험하였다. 또한 자신이 보고 싶지 않은 것은 보지 않고 거절할 수 있는 자유가 자신 안에 있음을 보고하였다. 3회기 세션에서 A는 ‘자유’와 관련된 긍정적 경험에 관심을 두었다. 이에 세션에서 적용된 음악은 「Mark Isham-A River Through It」이었다. 이 곡의 전경리듬과 악센트의 리듬적 특징은 에너지의 추동을 유도할 수 있다. 또한 바이올린의 상행하는 선율은 에너지를 고조시킬 수 있는 특징을 갖는다. 그리고 높은 음고의 현악기와 저음부 관악기의 넓은 음역은 심리적 공간을 창출할 수 있다. A는 음악을 통해 자연과 일치할 수 있었으며, 그 속에서 자유를 경험하게 되었다고 하였다.

음악은 제가 그 자연 속에 들어가 있다는 느낌이 들게 해주었어요. 자연과 하나되는...(중략)... 그럴 수 있도록 음악이 도와줬어요 (참여자 A)

(3) 4회기: 다채로운 나와서 만남, 나에 대한 확신

참여자 A는 음악심상을 통해 자신이 알지 못했던 다채로운 면을 발견하게 되었다. 또한 자신의 모습을 표현하는 과정에서 용기와 자기가치에 대한 확신을 경험하였다. A는 자신이 어린 아이가 되어 많은 종류의 새들과 다양한 모양의 열매들을 보며 호기심 있게 이리저리 다녔음을 표현하였다. 그 과정에서 A는 자신의 다채로운 면을 발견하였고 다양한 모습을 표현할 수 있는 용기를 발견하였다.

처음에 그냥 딱 떠오르는 게 동그라미 밖에 없었어요. 그런데 음악이 호기심을 자극했고. 정답이 없는 건 항상 불안했었는데, 음악이 용기를 주었고, 다양한 모양으로. 내가 그리는 것이 정답이 될 수 있잖아요 (참여자 A)

4회기에서 A는 자유와 관련된 긍정적 경험에 관심을 두었고, 적용된 음악은 「Shizuko Mori-Yellow Season」이었다. 이 곡의 전경리듬과 당김음의 리듬적 특징은 추동을 불러일으킬 수 있다. 그리고 반음계 전조로 멜로디가 전개되는 선율은 호기심을 자극하고 탐색을 지지해줄 수 있다. 이 곡은 화음으로 이루어진 A의 주제와 펼친 음으로 상행하는 선율의 움직임이 있는 B 주제의 형식을 통해 자유에 대한 심상을 다양하게 경험할 수 있도록 촉진한다. 참여자 A는 특별히 음악이 자신으로 하여금 호기심을 자극하게 하였다고 말했다.

부점 리듬이 있었던 것 같은데, 그 리듬이 더 호기심을 자극한 것 같아요 (참여자 A)

(4) 5회기: 있는 모습 그대로 이해해

A는 음악심상을 통해 마음대로 움직여도 다른 사람에게 피해를 주지 않는 자신을 발견하였고 심상 속에 표현된 자신의 모습을 있는 그대로 이해할 수 있음을 보고하였다. A는 자신이 “꿈틀이가 되어 바다 속에서 다양한 모양과 색깔로 마음대로 변형할 수 있는 움직임을 경험하였다”고 하였으며, 자신은 하고 싶은 대로 언제든지 변할 수 있는 ‘안전한 꿈틀이’라고 하였다. 또한 바다 속에는 자신이 움직일 수 있도록 응원해주는 해초와 불가사리가 있어서 위안이 되고 지지가 된다고 하였으며, 바다에 대해 자신과 연관지어 표현하였다.

차가운 바다. 보기에는 차갑고 거칠게 보이지만 바다가 없으면 꿈틀이도 없어요. 인정하고 싶지 않았던 제 모습을 본 것 같아요. 그 모습이 나오게 될까 항상 꺾꺾 눌러왔었던. “그런 모습을 보이면 안 돼” 라고 스스로에게 말하고. 그런데 이게 나왔으니깐. 내가 더 나를 사랑해야겠다. 나의 모난 부분도 나니깐 괜찮다고 말해주고 싶어요 (참여자 A)

5회기에서 A는 자유와 관련된 긍정적 경험에 관심을 두었고, 적용된 음악은 「양방언- Free as the Wind」이었다. 3박자의 계열의 리듬과 전경리듬의 특징은 에너지의 추동과 탐색을 지지해준다. 또한 선율의 움직임 역시 탐색을 지지한다. 살펴보면, 높은 음역대에서 빠르게 상승하는 멜로디는 호기심을 갖고 자유롭게 움직이고자 하는 동기를 불러일으키는 특징이 있다. 그리고 넓은 음역대로 상승하며 연주되는 선율은 탐색의 범위를 확장시켜주고 발전시켜주는 특징이 있다. A는 음악이 자신의 다양한 측면을 표현하게 해주었다고 하였다.

음악이 되게 재미있었어요. 재미있는 느낌을 받아서 뭔가 간질간질하고 재미있는 뭔가를 표현하고 싶었어요. 내 마음대로 변형할 수 있는 그러한 느낌 (참여자 A)

A는 세션 후, 다른 사람에게 자신의 좋은 모습을 보이기 위해 스스로를 억제하고 노력했던 모습이 아닌 “내면의 자신의 가치를 인정하고 수용해야한다는 것을 알게 되었다”고 하였다. 그리고 본 세션을 통해 자신 스스로의 힘을 키워나가야겠다고 하였다.

(5) 6회기: 수없이 많은 보물은 내 안에 있어

참여자 A는 음악심상을 통해 자신 내면에 수많은 보물들이 있었음을 발견하며 자기가치에 대한 믿음을 드러내었다. A는 음악과 바람과 자신이 하나가 되어 자유롭게 날아다니는 것을 경험하였음을 보고하였으며, “바람을 통해 느껴지는 다양한 감정을 느꼈다”고 하였다. 또한 A는 “두려움 없이 음악에 몸을 맡긴 채 움직이는 바람에 따라 다양한 공간을 움직이다 보니, 내가 알지 못했던 수많은 보물들을 발견하게 되었다”고 하였다.

아름다워요. 다양한 빛깔이 있어요. 여기 잘 보이지 않는 흰색처럼, 지금 보이지 않는 것처럼 마치 되게 오래된 창고 안에서 보물을 발견한 느낌 (참여자 A)

6회기에서 A는 자유와 관련된 긍정적 경험에 관심을 두었고, 음악은 「Bamboo Flute Orchestra-Another Day of Sun」이었다. 이 곡은 당김음과 빠른 템포의 분할박이 추동을 허용하고 촉진시키는 리듬 중심의 곡이다. 선율은 높은 음역에서 빠르게 움직이는 선율 및 멜로디 윤곽의 다양한 변화가 에너지 추동의 방향을 변화시켜 내면의 다양한 면을 탐색할 수 있도록 허용해준다. A는 음악이 역동적이었음을 표현하였다.

일단 음악이 날아다니는 느낌이었어요. 멜로디가 되게 많아서...(중략)...그리고 첫 박에 강박이 있었던 부분에서는 바람의 방향이 바뀔 수 있게 도와줬던 것 같아요 (참여자 A)

본 세션을 통해 A는 “내가 발견한 보물들을 누군가에게 알아달라고 하지 않고, 온전히 느끼고 즐길 것이다”라고 하였다. A는 “누군가에게 나의 보물을 알아달라고 하면 또 자신은 누군가에게 의존할 것이다”라고 말하였다. 이에, 자신이 자원을 더 많이 느낀 후에 “이젠 보여줄 때가 되었어”라는 생각이 들었을 때 타인들에게 자신의 자원을 보여줄 것이라고 하였다. 참여자 A는 1회기에 예측되지 않는 것에 대한 두려움을 표현하며 모의 승인여부에 따라 안정감이 변하는 모습을 보였다. 이 단계에서의 SMI는 A에게 내면의 안정감을 접촉하고 경험하도록 중점을 두었다. 2회기에 A는 지지대(Base camp)를 충분히 경험하면서 내면의 중심을 확인할 수

있었고, 하늘 위라는 자신의 공간을 확인하였으며 자유롭게 움직이는 새로운 모습의 ‘자기’를 발견하였다. 이후 3회기에서 A는 내면의 자유와 공간이라는 긍정적 자원과 일체되는 경험을 하면서 자기선택의 감각을 경험하였다. 이후 4회기에 참여자 A는 내면의 꿈틀거리는 어떠한 움직임에 호기심을 보였다. 4회기는 변화의 변곡점이라고 할 수 있다. 이는 참여자가 4회기에 내적자원에 대한 호기심을 갖기 시작하였기 때문이며 또한 다채로운 자원과 연결됨으로써 자기확신과 같은 내적인 힘을 형성하였기 때문이다. 이러한 A의 내적성장은 5회기에 부정적인 자신의 모습을 수용할 수 있도록 도와주었을 것이라 사료된다. 이후 6회기에서 A는 예측할 수 없음에도 안전할 수 있는 자신감을 확보하였으며, 또한 심상에서 촉발되는 다양한 감정과 느낌을 온전히 수용함으로써 자기가치감을 증대해나갔다. 결론적으로, A는 자신만의 보물을 만남으로써 자기가치에 대한 신뢰와 믿음을 인식하고 통찰하게 되었다. 그리고 이러한 신뢰와 믿음이 바탕이 된 자기가치감의 증진은 A에게 의존에서 독립으로 나아가게 하는 동력을 마련 해주었다고 판단된다.

〈Table 3〉 Analysis of Participant A’s Experience in Relation to Factors for Self-worth

〈표 3〉 참여자 A의 음악심상 경험에 따른 자기가치감 요소 분석

Session 회기	Major musical elements and content of imagery experience 주요음악요소와 심상경험 내용	Relation to sense of self-worth 자기가치감 연계성
2*	Timbre 음색 · When a string instrument comes out, that sound makes me free and fly more · Up above the sky is my own playground · A new self playing freely in the playground · 현악기가 나올 땐 내가 더 날 수 있도록 하고 자유롭게 해줌 · 날아오른 하늘 위는 나만의 놀이 공간임 · 놀이공간에서 자유롭게 노는 새로운 나	· Experience of one’s personal space · New perspectives on the self · 나만의 공간 확인 · 새로운 자기 인식
3	Pitch range and timbre 음역과 음색 · Wide pitch range and sounds of string instruments make me feel like I am inside the nature, and I am revolving around the nature making a circle · Feeling of being connected and joined as one thing with endless plain · 넓은 음역과 현악의 소리는 자연속에 들어가 있다는 느낌이 들게 해주며, 내가 그 자연을 360도 돌아가며 있는 것 같음 · 끝이 보이지 않는 거대한 자연과의 일체감	· Connectedness with resources · Self-directed choice making · Self-determination · 자원과 하나됨 · 자기선택 · 자기결정
	Pitch range and rhythm 음역과 리듬 · Wide pitch range and rhythm make me move around freely in rocky mountains (imagery) and I am able to see whatever I want to see and refuse to see whatever I do not want to see · 넓은 음역과 리듬이 돌산(심상)에서 자유롭게 움직일 수 있도록 하였고, 보고 싶은 것을 볼 수 있고 보고 싶지 않은 것은 거절하며 움직임	

〈Table 3〉 Continued

〈표 3〉 계속

Session	Major musical elements and content of imagery experience	Relation to sense of self-worth
회기	주요음악요소와 심상경험 내용	자기가치감 연계성
4	<p>Rhythm and change of mode</p> <p>리듬과 조성의 변화</p> <ul style="list-style-type: none"> · It stimulates my curiosity, which leads me to meet many different fruits inside me · Feeling diverse changes in music helps me to have a courage to be free from standardized world · I can be the correct answer · 호기심을 자극하였고 내 안의 다양한 열매를 발견함 · 음악의 다양한 변화는 획일화에서 그런 나를 벗어나게 해주는 용기를 줌 · 내가 정답이 될 수 있음 	<ul style="list-style-type: none"> · Obtaining of various resources · Self-trust · 다채로운 자원 소유 · 자기신뢰
5	<p>Rhythm</p> <p>리듬</p> <ul style="list-style-type: none"> · Diverse changes in rhythm enables the ‘wriggle’ (me) move all around in the way it wants to move in the sea · The ‘wriggle’ (I) can make a variety of shapes · I am free, but I’m still safe. The freedom that the ‘wriggle’ has does not harm anybody · 다양한 리듬의 변화는 바다 속에 있는 꿈틀이(나)가 자유롭게 움직일 수 있도록 해줌 · 꿈틀이는 다양한 모양을 만들어 낼 수 있음 · 나는 자유롭지만 그 자유가 남에게 피해를 주지 않는 안전한 꿈틀이 <p>Dynamic</p> <p>다이내믹</p> <ul style="list-style-type: none"> · The climax in the music leads me to meet jellyfishes and starfishes that encourage me · 음악의 고조는 나를 응원해주는 해파리와 불가사리를 만나게 함 <p>Change in music-induced mood</p> <p>음악의 분위기 변화</p> <ul style="list-style-type: none"> · Change in the mood of music makes me feel the cold sea · The cold sea reflects the negative aspects of myself but the ‘wriggle’ (I) cannot live without the cold sea · 음악의 분위기 변화는 차가운 바다를 느끼게 해줌. · 차가운 바다는 부정적인 나의 모습이지만 차가운 바다가 있어야 꿈틀이도 살아갈 수 있음 	<ul style="list-style-type: none"> · Subjectivity · Positive self-image · Accept negative perspectives · 주체성 · 긍정적 자아상 · 부정적인 측면 수용
6	<p>Melody</p> <p>멜로디</p> <ul style="list-style-type: none"> · There are many changes to the melody and the melody creates many different winds to helps me move · I am flying with the wind and I gave myself to the wind even if I can’t predict anything · 멜로디는 변화가 많고 다양한데, 그 멜로디가 다채로운 바람으로 움직이게 해준 것 같음 · 바람과 날아다니는데, 예측할 수 없지만 그 바람에 온전히 나를 맡김 <p>Dynamic</p> <p>다이내믹</p> <ul style="list-style-type: none"> · I am feeling the ‘space’ where the wind moves around and emotions that the wind feels with the changes of dynamic in music · 다이내믹의 변화에 따라 바람이 움직이는 공간과 바람이 느끼는 감정을 내가 다 느끼고 있음 	<ul style="list-style-type: none"> · Self-trust · Acceptance and recognition of emotion · Recognition of self-worth · 자기신뢰 · 감정인식 및 수용 · 자기가치 인식

〈Table 3〉 Continued
 〈표 3〉 계속

Session	Major musical elements and content of imagery experience	Relation to sense of self-worth
회기	주요음악요소와 심상경험 내용	자기가치감 연계성
6	Variability in playing of quartet 4중주의 다양한 변화 · Found treasures inside me while I am moving all around with the melody with limitless leaps · There are hundreds of treasures inside me that was not uncovered yet · 음의 도약이 자유로운 선율의 움직임에 따라 움직이다 보니, 내 안에 있는 수많은 다양한 보물 발견함 · 내 안에는 발견하지 못한 수많은 보물들이 있음	· Self-trust · Acceptance and recognition of emotion · Recognition of self-worth · 자기신뢰 · 감정인식 및 수용 · 자기가치 인식

*The used songs are ‘Summer’ of Kikijiro OST(Hisaish Joe)(#2), A ‘River Though It’(Mark Isham)(#3), ‘Yellow Season’(Shizuko Mori)(#4), ‘Free as the Wind’(Yang, Bang Eun)(#5), ‘Another Day of Sun’(Bamboo Flute Orchestra)(#6).

2) 참여자 B

(1) 3회기: 나만이 연주할 수 있는 세상에서 가장 아름다운 소리

참여자 B는 음악심상을 통해 “세상에서 하나밖에 없는 가장 아름답고 멋진 소리를 내는” 자신을 경험하며 자기가치에 대한 중요성을 인식하였다. B는 처음엔 자신이 잘 할 수 있을까 하며 위축되고 염려가 되었지만 음악소리가 고조됨에 따라 자신의 연주 역시 점점 커져감을 경험했다고 표현했으며, 자신의 연주 소리에 따라 자신도 함께 커져 나가는 것 같다고 보고하였다. B는 SMI과정에서 용기가 생겼으며, 자신도 뭔가를 할 수 있다는 자신감이 생기는 것 같다고 하였다.

음악 속에서 나는 북을 치고 있어요. 남들이 낼 수 없는 소리를 내가 내고 있어. 같은 소리이지만. 내 소리가 진짜 좋은 소리야. 내 소리가 제일 최고다 (참여자 B)

3회기에 B는 자유와 관련된 긍정적 자원에 관심을 두었고, 적용된 음악은 「캐리비안의 해적 OST 중 Up is Down」이었다. 이 곡의 리듬적 특징은 빠른 Beat의 분할박으로 이루어져 있어 에너지 추동을 유도한다. 또한, 강하고 짧게 연주되는 바이올린의 아티큘레이션(articulation)과 다양한 음역에서 이루어지는 선율의 움직임은 에너지를 도약시키고 움직임의 탐색을 허용한다. 그리고 상승하는 선율과 강약의 다이내믹은 에너지를 고조시키는 특징을 갖는다.

음악을 들었을 때 그냥 좋았던 것 같아요. 쿵덕쿵덕 소리를 들으면서, 아. 저 음악 되게 좋다. 그러면서 자꾸 듣게 되고, 듣다 보니 제가 북을 치고, 계속 북을 치면서 그 울림이 나의 감성을 건드린 거지 (참여자 B)

(2) 4회기: 나는 자연과 음악을 움직이는 지휘자

참여자 B는 음악심상을 통해 B가 중심이 되어 자연과 음악 모두를 지휘하는 통제감을 경험하였다. 또한 자신이 뜻하는 대로 연주를 실현시켰다는 만족감을 경험하며 자신의 존재감을 확인하였다. B는 자신이 움직이는 감각에 대한 긍정적인 느낌을 표현했으며, “음악의 자유로움이 나비처럼 하늘 위를 자유롭게 날아다니게 하였다”고 하였으며, 그 안에서 자유롭게 북을 연주하고 있음을 표현하였다. 참여자 B는 내면에서 들려지는 소리에 깊이 몰입하는 모습을 보였고, 그것을 신체 감각적으로 경험하면서 만족감을 표현하였다.

내가 음악을 리드해요. 그러니까 파도들도 나의 소리에 맞춰서 세계 소리도 났다가 사라졌다가 해요. 내가 지휘자가 돼요. 내가 중심에 있고, 내가 하는 대로 파도가 움직여요 (참여자 B)

4회기에서 B는 ‘자유’와 관련된 긍정적 자원에 관심을 두었고, 적용된 음악은 「이지수-Arirang Rhapsody」였다. 이 곡의 빠른 분할박과 악센트 그리고 전경리듬의 다양한 리듬패턴은 응축된 에너지의 움직임을 허용하는 특징이 있다. 또한 높은 음역에서 강하고 짧게 움직이며 상행하는 선율의 움직임은 추동을 고조시킬 수 있다. 그리고 강약의 다이내믹의 변화는 에너지를 도약시켜 다양한 심상을 촉진시킬 수 있다. B는 “음악이 내 기분을 움직이게 하였다”고 하였다.

음악은 소리? 내가 소리를 내는 대로 같이 음악은 움직여줬어요. 자유롭게. 음악이 막 강으로 올라갈 때, 막 단단단단단단 짹 하고 부딪히잖아요. 찌릿하면서 바로 이거야 하는 느낌이죠. 그래 나 따라와 하는 거. 내가 리드하는 거죠 (참여자 B)

(3) 5회기: 내 안의 새로운 자원을 찾아서

참여자 B는 4회기 세션 이후, “일상생활 자체는 변화가 없으나 상황을 받아들이는 나의 마음에 변화가 생긴 것 같다”고 하였다. B는 “남편이 말을 할 때 잘난 척 한다고 느껴지거나 거슬리지 않으며, 있는 그대로 편안하게 받아들이게 되는 것 같다”고 하였다. 5회기에서 참여자 B는 이전 회기와는 다르게 새로운 자원의 탐색을 원하였다. B는 세션과정에서 “나의 내면에 부드러움이 몸과 마음에 가득 차 있다”고 하였다. 또한, “나의 내면에서 기대감과 차분함 그리고 미소와 사랑을 모두 느끼며 그 모든 것을 내가 안고 있다”고 하였다. 5회기에서 B는 ‘부

드러운 화이팅'과 관련된 긍정적 경험에 관심을 두었고, 음악은 「Obara Takashi-무지개」였다. 선율부의 전경리듬은 움직임과 탐색을 허용하고 반주부의 배경리듬은 안정감을 주어, 안정감 속에서 내면의 탐색을 촉진할 수 있으며, 높은 음역대에서 연주되는 선율의 특징은 에너지의 레벨을 상승시켜 탐색의 동기를 강화한다. B는 음악을 통해 지지감과 설렘을 경험했다고 보고했다.

(4) 6회기: 상처 없는 나와 의 만남. 나는 당당할 수 있어

참여자 B는 차분하지만 기분 좋은 들뜸이 지난주와 같이 계속 느껴지고 있다고 하였다. 또한 이전에는 주위 눈치에 휘둘러서 하고 싶었던 말을 하지 못했었는데, “현재는 타인의 말에 주의가 흐트러지지 않고 하고 싶은 말을 조리 있게 하게 되는 것 같다”고 이야기하였다. 참여자 B는 음악심상을 통해 ‘상처 없는 자신’을 만났고 표정의 다양함을 통해 ‘여유가 자신의 내면에 있음’을 통찰하였다. B는 이 과정에서 자신이 원하던 가치를 소유하고 있다는 것을 인식하였고, 스스로가 당당할 수 있음에 대해 표현하며 자기가치에 대해 긍정적으로 인식하고 있음을 드러내었다. B는 세션과정에서 넓고 넓은 초원위에서 피아노와 북을 치고, 또한 춤을 추고 있는 자신을 경험하였고, 자신의 춤을 바라보는 사람들의 표정이 모두 여유롭다고 하였다.

아주 부드러운 풀이에요. 초원인데. 그 위를 내가 막 춤을 추고 마구 뛰어다녀도 발바닥이 하나도 안 아파요. 하루 종일 굴러도 안 아프고. 아무리 구르고 뛰어도 상처가 없어요 (참여자 B)

편안해. 급한 게 없어. 모두 다 여유가 있네. 다 똑같이 그린 것 같은데. 다 다르네. 표정이 여유 있어 보여요 (참여자 B)

6회기에 B는 ‘지지감’과 관련된 긍정적 경험에 관심을 두었고, 음악은 「Green Diary-Happy Day」이었다. 선율부의 전경리듬은 움직임과 탐색을 허용하고 반주부의 배경리듬은 안정감을 주어 그 속에서 내면의 탐색을 촉진한다. 또한 반복되는 모티브와 종지음에 악센트가 제시되며 흐르는 선율은 안전하게 탐색을 지지해줌과 동시에 내면의 힘(strength)을 경험할 수 있도록 도와준다. B는 음악을 통해 자연스럽게 심상을 경험할 수 있었다.

피아노의 그 통통 튀는 그 소리가 살짝 웃음 짓게 하는 소리였어요. 그래서 좋게 들렸고. 그냥 들으면서 초원이 그려졌고 그 위에 내가 누워있고, 내가 북도 치고, 내가 튀는 소리를 내고 있는. 그냥 자연스럽게 떠올랐어요 (참여자 B)

본 세션을 통해 B는 자신의 삶에 대한 희망을 이야기하였다. B는 세션을 통해 자신의 내면

의 여유로움이 많아지고 상대방에 대한 관점이 달라지고 있기에, 자신의 삶은 자연스럽게 달라지지 않을까에 대한 기대가 형성되고 있음을 보고하였다. B는 자신이 “그렇게 변할 수 있을 거라는 믿음이 생긴 것 같다”고 하였다. B는 자기 아이에 대해 스스로 편견이 많았던 것 같았다고 이야기하였다. 이로 인해 대인관계에서 눈치를 보거나 혹은 더 나서지 못했었던 것 같다고 하였다. 하지만 “내 마음 안에 여유로움이 있으니 가족들에 대한 미안함도 없어질 같다”고 하였다. B는 “내가 당당해짐으로써 가족들에 대한 미안함도 버려질 것이고 그렇게 좀 더 당당해진다면 나도, 가족도 행복해질 것 같다”고 표현하였다.

참여자 B는 1회기와 2회기에서 타인과의 관계에서 심리적 갈등을 느끼며 여유가 없음을 보고하는 등 낮은 가치감과 관련된 특성을 보였다. 이후 3, 4회기에서 B가 경험한 음악심상은 B의 내적성장에 영향을 미쳤다. 3회기에서 B는 자기가치에 대해 표현하며 가치에 대한 중요성을 인식하기 시작하였고, 4회기에서는 자신이 중심이 되어 환경을 조절하는 통제감을 획득함으로써 자기가치에 대해 만족하고 신뢰하는 모습을 보였다. 이러한 일련의 과정은 자기가치감 회복에 큰 역할을 하였다. 참여자 B는 자신의 욕구를 표현하고 싶었으나 좌절했었던 경험(할 수 있을까 위축되었던 모습)을 북 연주 심상에 투사하였고, 음악에서 들려지는 역동적인 북 연주를 동일시했다. B는 동일시 과정에서 완벽하게 연주 혹은 지휘하며 자기가치에 대한 만족감을 경험하였는데, 이는 내사과정을 거쳐 자신의 것으로 받아들여지게 되었다고 볼 수 있다. 이러한 동일시 과정은 B로 하여금 열등감으로 인해 매 순간 긴장하거나 위축되었던 모습에서 벗어나 자기가치감을 회복하는 과정으로의 변화를 일으켰을 것으로 사료된다.

〈Table 4〉 Analysis of Participant B's Experience in Relation to Factors for Self-worth

〈표 4〉 참여자 B의 음악심상 경험에 따른 자기가치감 요소 분석

Session	Major musical elements and content of imagery experience	Relation to sense of self-worth
회기	주요음악요소와 심상경험 내용	자가가치감 연계성
3*	Grandiose music 음악의 웅장함 · I am playing drums in music, everyone loves my sounds, and I'm making sounds that others can't make · As the music builds toward the climax, 'can I do it?' changes to 'I can do it' · Vibration of music gives me courage and hope and I can play by my plans without thinking of others · 음악 속에서 북을 치고 있고, 모든 사람들이 나의 소리를 좋아하며, 나는 남들이 낼 수 없는 소리를 내고 있음 · 음악이 고조되면서 할 수 있을까에서 해 볼 용기로 바뀜 · 음악의 울림은 나에게 용기와 희망을 주며, 남들 생각에 구애받지 않고 내 계획대로 연주해나갈 수 있음	· Grant self-worth · Self-determination · Self-trust · 자기가치 부여 · 자기결정 · 자기신뢰

〈Table 4〉 Continued

〈표 4〉 계속

Session	Major musical elements and content of imagery experience	Relation to sense of self-worth
회기	주요음악요소와 심상경험 내용	자기가치감 연계성
4	Music-induced mood 음악의 분위기 · I'm flying in the sky. My body moves in the way I want to move · I'm the conductor, I'm at the center, and I lead the sounds, waves, all of them and everyone follows me · Feel thrilled about music perfectly following my directing · 나는 하늘을 날고 있음. 내 몸이 내 마음대로 움직여주고 있어서 좋음 · 나는 지휘자이며, 내가 중심에 있고, 내가 소리와 파도, 그 모든 것들을 리드하고 있고 모두가 나를 따라옴 · 내가 지휘하는 대로 음악이 딱 맞아떨어지는 짜릿함	· Subjectivity · Sense of control · Self-trust · 주체성 · 통제감 · 자기신회
5	Music-induced mood 음악의 분위기 · Music that make me feel the excitement · My body and heart are full of excitement · I'm embracing feeling of excitement, smiles, and love · 설레임을 느끼게 해주는 음악 · 설레임은 나의 몸과 마음에 가득차 있게 함 · 기대감과 설레임, 미소, 사랑을 내가 다 안고 있음	· Possess positive resources · Self-loving · 긍정성 소유 · 자기 사랑
6	Music-induced mood 음악의 분위기 · Music that reminds me of the meadow - No scars in my feet even after I run across the meadow - Everywhere I step on is an open meadow · Cheerful Music - The cheerful feeling of music makes me look relaxed · 초원을 연상케 하는 음악 - 초원 위에서 아무리 뛰어도 발에는 상처가 하나도 없음 - 내가 밟는 곳이 모두 초원이야 · 경쾌한 음악 - 음악의 경쾌한 느낌은 여유로운 표정을 느끼게 함	· Recovered self-resource · Self-trust · Positive possession · 회복된 자기 자원 · 자기신회 · 긍정성 소유

*The used songs are 'Up is Down' from 'Pirates of Caribbean' OST(#3), 'Arirang Rhapsody'(Lee, Jisoo)(#4), 'Rainbow' (Obara Takashi)(#5), 'Happy Day(Green Diary)'(#6).

IV. 결론 및 논의

본 연구에서는 SMI세션 과정을 통해 참여자들이 자기가치감을 형성해가는 과정을 살펴보고 있다. 그 결과, 참여자들은 음악심상을 통해 자신이 보유한 내적자원을 탐색할 수 있었다. 이를 통해 참여자들은 자신을 긍정적으로 바라보며 자기자각을 고취해 나갔다. 이러한 과정에서

참여자들은 스스로 탐색한 내적자원의 가치를 확인하고 통찰함으로써 자기가치감을 형성할 수 있었다. 참여자 A의 경우, 내면의 중심에 대한 감각을 충분히 경험함으로써 내적자원에 대한 탐색동기를 갖게 되었다. 그리고 이의 탐색을 통해 다양한 내적자원의 가치를 자각함으로써 자기가치에 대한 신뢰를 형성할 수 있었다. 또한 참여자 B의 경우, 음악심상의 동일시 과정에서 자기가치감이 회복되었으며, 그로 인해 또 다른 차원의 긍정적 자원을 소유하며 자기가치감을 확장하였다.

위 결과를 바탕으로 한 연구의 논의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 참여자들의 자기가치감 형성 과정은 외부의 승인이나 강화요인에 의한 것이 아닌 내적자원의 탐색을 통해 이루어졌다. 또한, 내적자원의 탐색은 언어적 대화가 아닌 음악심상을 통해 이루어졌다. 이러한 요인이 어떻게 자기가치감 형성에 도움을 주었는지에 대해 살펴보면, Baumgardner(1990)는 자신의 속성에 대한 확신은 환경을 조절할 수 있다는 통제감에 영향을 미치고, 다시 이러한 통제감을 경험하게 됨으로써 자기확신을 증진시킨다고 하였다. 즉 자신이 자원을 보유하고 있다는 확신이 자기가치감 형성에 중요한 역할을 한다는 것이다. 특별히 본 연구에서 내적자원의 탐색은 음악심상의 경험 과정에서 이루어졌는데, 이러한 심상 경험은 참여자들이 다감각적으로 자신이 보유한 자원을 경험할 수 있게 도움을 주었다. 또한 참여자들은 음악에 몰입하면서 정서적 감각을 포함한 다양한 감각을 통해 심상을 체험하였다. 이는 참여자들에게 자기가치에 대한 확신을 증폭시켰을 것으로 판단된다. 예를 들어, 타인의 승인에 초점을 두어 자신의 의견과 생각을 표현하는데 어려움을 보인 두 참여자들은 세션 과정에서 자신의 몸을 자신이 통제할 수 있고 주체적으로 표현할 수 있다는 주체성(예: “내 몸이 내가 원하는 대로 변할 수 있고 움직일 수 있어, 내가 지휘를 하고 있어”)을 경험하였다. 이러한 감각의 체험은 참여자들에게 자신의 가치에 대해 보다 확장된 시각에서 바라볼 수 있도록 도왔을 것이다. 나아가, 내적자원이 자신의 것이라는 것을 통찰하게 했을 것이다. 이러한 일련의 과정은 참여자들에게 내면의 가치에 대한 확신을 촉진시켜 자기가치감을 확립할 수 있도록 도왔을 것이라 사료된다.

둘째, 본 연구에서 참여자들은 음악심상을 통해 이전에 자각하지 못했던 내적자원과 연결되었고 이것은 곧 자기가치감의 증진으로 이어졌다. 본 SMI세션 과정의 어떠한 요인이 자각하지 못한 내적자원을 발견할 수 있도록 도왔는지 살펴보면, 첫째, 음악은 감정적 용기(container)로써, 참여자들의 내적자원과 연결되어 심상을 촉진, 내적자원을 탐구할 수 있도록 도움을 주었다. 특히, 참여자들의 필요(need)에 맞는 음악은 그들의 정서와 교감함으로써 내적자원을 더욱 활성화시켰을 것으로 판단된다. 음악을 통한 정서교감(affect attunement)의 과정은 통찰의 진전을 도모하여 자각하지 못했던 내적자원을 연결시켰을 것이며, 이 과정에서 새로운 자기와 통합할 수 있게 도왔다고 할 수 있다. 둘째, 참여자들의 동기를 고려해 볼 수 있다. 본 SMI세션에서 두 참여자 모두는 자유에 대한 욕구를 표현하였다. 참여자들이 자유와 관련된 자원을 만나고자 한 욕구는 참여자들의 의식 및 경계를 확장시켜 깊은 내적자원과 연결해 준 동인이

있을 것이다. 마지막으로, 음악심상에 대한 몰입을 고려할 수 있다. 두 참여자들은 내적자원이 자신에게 있다는 것을 확인한 이후 음악심상에 몰입하였는데, 그 과정에서 두 참여자 모두 자신이 자각하지 못한 더 깊은 차원의 내적자원과 연결되었다. 특히 참여자 B의 경우 이러한 측면이 두드러졌다. B는 음악에 몰입하는 과정에서 차원의 확장 및 더 깊은 차원으로의 이동을 경험하였고 그 속에서 내면의 거듭나기(inner transformation)를 하며 자기가치감 회복이라는 내적성장을 경험하였다. 정리하면, 참여자들을 내적자원과 깊이 연결시켜준 요인은 참여자들의 필요(요구)에 맞는 음악과 참여자들의 심리적 동기, 그리고 음악심상에 대한 몰입이라 할 수 있겠다.

본 연구는 일반 성인을 대상으로 자기가치감 연구를 수행하였다. 그 결과, 두 명의 참여자 모두 지지적 음악심상을 통해 자기가치감을 형성해 나갈 수 있었다. 본 연구에 참여한 내담자들은 6회기라는 비교적 짧은 기간에 자기가치감을 형성해나가는 모습을 보였다. 그 이유는 본 연구의 참여자들이 자기가치감과 관련하여 어려움을 지니고 있었지만, 상보적 인간관계를 할 수 있는 등 비교적 건강한 내담자였다는 데 있다. 따라서 이들에게는 내적자원을 통해 현실의 적응을 돕는 단기치료 접근이 적절했었다. 특히 SMI기법은 건강한 내담자들의 심리적 회복을 단기간에 돕는다. 이는 SMI기법이 내적자원의 연결을 도와 스트레스로 고갈된 에너지를 즉각적으로 활성화시키기 때문이다(Burns, Meadows, Althouse, Perkins, & Cripe, 2018). 이러한 요인으로 인해 본 연구에 참여한 내담자들이 SMI과정을 통해 짧은 기간 안에 자기가치감을 형성할 수 있었던 것이다. 본 연구의 결과는 SMI기법이 단기간 안에 내담자들의 정신 건강을 회복시킬 수 있다는 것을 재차 확인한 것이라 할 수 있다. 따라서 이 연구 결과를 통해 주목할 점은 SMI기법이 스트레스로 경미한 심리적 어려움을 겪고 있는 성인들의 정신 건강 회복에 긍정적으로 활용될 수 있다는 데 있다. 이러한 이점에도 불구하고 여전히 국외 연구에 비해 성인을 대상으로 한 국내 SMI연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구자는 추후 여러 연구자들이 다양한 측면에서 성인의 정신 건강 회복을 위한 SMI기법 연구를 수행하여 임상가 혹은 내담자들에게 의미 있는 자료를 제공할 수 있기를 제안한다.

References

- Ahn, S. J. (2018). *Development and effect of self-awareness improvement program to overcome self-problems of beginning counselors* (Unpublished doctoral dissertation). Kyungsoong University, Busan.
- [안세지 (2018). *초보상담자의 자기문제 극복을 위한 자각증진 프로그램 개발 및 효과*. 경성대학교 박사학위 논문.]

- Armitage, C. J., & Rowe, R. (2011). Testing multiple means of self-affirmation. *British Journal of Psychology*, 102(3), 535-545.
- Babani, A. I. (2009). *Exploring peak experiences as elicited by music: A qualitative study* (Unpublished doctoral dissertation). California Institute of Integral Studies, San Francisco, CA.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyle? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Baumgardner, A. H. (1990). To know oneself is to like oneself: Self-certainty and self-affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1062-1072.
- Bearden, W. O., Hardesty, D. M., & Rose, R. L. (2001). Consumer self-confidence: Refinements in conceptualization and measurement. *Journal of Consumer Research*, 28(1), 121-134.
- Burns, D. S., Meadows, A. N., Althouse, S., Perkins, S. M., & Cripe, L. D. (2018). Differences between supportive music and imagery and music listening during outpatient chemotherapy and potential moderators of treatment effects. *Journal of Music Therapy*, 55(1), 83-108.
- Cho, H. A., Lee, J. M., & Yoo, J. H. (2014). A case study of improving soldiers's military adaptation through music and images. *The Korean Association of Military Counseling*, 3(1), 28-40.
[조현아, 이정민, 유종호 (2014). 음악과 심상(Music and Imagery)을 통한 관심사병의 군 적응능력 향상 사례. *대한군상담학회지*, 3(1), 28-40.]
- Choi, Y. J. (2019). *Case study of supportive music and imagery on maternal identity in first-time mother* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul.
[최윤정 (2019). 지지적 음악심상기법(Supportive Music and Imagery)을 통한 초산모 모성정체감에 관한 사례. 이화여자대학교 석사학위 논문.]
- Chu, M. R., & Lee, Y. S. (2014). Development and validation study of the unconditional self-acceptance questionnaire. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 26(1), 27-43.
[추미례, 이영순 (2014). 무조건적 자기수용 척도 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(1), 27-43.]
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., & Sommers, S. R. (2004). Contingencies of self-worth: Progress and prospects. *European Review of Social Psychology*, 15(1), 133-181.
- Goldberg, F. (2002). A holographic field theory model of the Bonny method of guided imagery and music (BMGIM). In K. E. Brucia and D. Grocke (Eds.), *Guided Imagery and Music: The Bonny method and beyond* (pp.359-377). Gilsum, NH:Barcelona Publishers.
- González Rey, F. (2017). The topic of subjectivity in psychology: Contradictions, paths and new alternatives. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 47(4), 502-521.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53(1), 87-97.

- Hwang, J. Y., & Chung, N. W. (2010). A study on the self-reflection of the counselors. *Korean Journal of Psychology*, 29(2), 241-263.
[황주연, 정남운(2010). 상담자 자기성찰(Self-reflection)에 대한 고찰. **한국심리치료학회지: 일반**, 29(2), 241-263.]
- Jeon, S. N. (2016). Effect of physical self-concept on social competence and self-worth of middle school students. *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, 17(3), 39-48.
[전상남 (2016). 중학생의 신체적 자기개념이 자기가치감 및 사회유능감에 미치는 영향. **한국학교지역보건교육학회지**, 17(3), 39-48.]
- Ji, E. S., & Jang, M. H. (2010). Aggression and related factors in elementary school students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 40(5), 642-649.
[지은선, 장미희 (2010). 초등학생의 인터넷 과다사용, 우울-불안, 자존감이 공격성에 미치는 영향. **한국간호과학회지**, 40(5), 642-649.]
- Kenny, M. E., & Sirin, S. R. (2006). Parental attachment, self-worth, and depressive symptoms among emerging adults. *Journal of Counseling & Development*, 84(1), 61-71.
- Kim, E. Y. (2001). *A study for the development and validation of the Korean college students' career barrier inventory* (Unpublished doctoral dissertation). Ewha Womans University, Seoul.
[김은영 (2001). **한국 대학생 진로 탐색장애(KCBI)의 개발 및 타당화 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.]
- Kim, E. Y. (2014). *The development and validation of autonomy-supportive learning environment and the structural analysis of motivational internalization process based on the self-determination theory* (Unpublished doctoral dissertation). Sookmyung Women's University, Seoul.
[김은영 (2014). **자기결정성 이론에 근거한 자율성지지 학습 환경 척도 개발 및 동기 내면화의 구조적 분석**. 숙명여자대학교 박사학위 논문.]
- Kim, M. J. (2017). The mediating effect of approval need on the relationship between adult attachment and self-esteem instability in undergraduates. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 38(2), 221-224.
[김민정 (2017). 대학생의 성인애착과 자존감 불안정성의 관계에 대한 승인욕구의 매개효과 연구. **인간이해**, 38(2), 221-224.]
- Ku, S. S., & Park, S. H. (2007). A study of elementary students' career maturity and related variables. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 15(1), 119-131.
[구승신, 박성현 (2007). 초등학생의 직업성숙도와 관련변인에 관한 연구. **청소년상담연구**, 15(1), 119- 131.
- Lee, J. L., & Song, J. W. (2019). Narcissism, aggression, and depression: Mediating role of self-worth.

- Journal of Korean Home Management Association*, 37(2), 221-331.
- [이주리, 송지원 (2019). 아동의 자기애가 공격성 및 우울에 미치는 영향에서 자아가치감의 매개효과. **한국가정관리학회지**, 37(2), 221-231.]
- Lin, M. F., Hsu, M. C., Chang, H. J., Hsu, Y. Y., Chou, M. H., & Crawford, P. (2010). Pivotal moments and changes in the Bonny method of Guided Imagery and Music for patients with depression. *Journal of Clinical Nursing*, 19(7-8), 1139-1148.
- Macinnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483-489.
- Maslow, A. H. (2009). *Motivation and personality* (H. K. Oh, Trans.). Seoul: 21Books.
- [Maslow, A. H. (2009). **동기와 성격** (오혜경 역). 서울: 21세기북스.]
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rutter, M. (1989). Pathways from childhood to adult life. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30(1), 23-51.
- Ruud, E. (1998). *Music therapy: Improvisation, communication, and culture*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Satir, V. (2003). *The new people making* (K. B. Lah, Trans.). Seoul: Changjmunwha. (Original work published 1988)
- [Satir, V. (2003). **아름다운 가족** (나경범 역). 서울: 창조문화. (원저 1988 출판)]
- Song, I. R. (2008). Case study of music & imagery for woman with depression. *Journal of Music and Human Behavior*, 5(1), 67-90.
- [송인령 (2008). 우울한 내담자를 위한 MI (Music & Imagery) 치료사례. **인간행동과 음악연구**, 5(1), 67-90.]
- Summer, L. (2002). Group music and imagery therapy: An emergent music therapy. In K. Brucia and D. Grocke (Eds.), *Guided Imagery and Music: The Bonny method and beyond* (pp. 297-306). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Summer, L., & Chong, H. J. (2006). Guided Imagery and Music. In H. J. Chong et al. (Eds.), *Music therapy techniques and models* (pp. 289-328). Seoul: HaKjisa.
- [Summer, L., 정현주 (2006). 심상유도와 음악. 정현주 외 (공저), **음악치료기법과 모델** (pp. 289-328). 서울: 학지사.]
- Summer, L. (2018a). *Music & Imagery training level 1*. [Class handout]. Institute for Music & Consciousness. Ewha Music Wellness Research Center, Seoul, South Korea.

- Summer, L. (2018b). GIM training trip from self exploration to clinical practice. In D. Grocke, & T. Moe (Eds.), (S. Y. Moon et al., Trans.). *Guided Imagery & Music (GIM) and music imagery methods for individual and group therapy* (pp. 415-427). Seoul: Hakjisa.
- [Summer, L. (2018b). 자기탐구에서 임상실습의 연속으로 이어지는 GIM 훈련여행. D. Grocke, & T. Moe (편저), 문소영 외 (공역). **GIM과 MI: 음악을 통한 개인치료와 그룹치료 기법** (pp. 415-427). 서울: 학지사.]
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Trondalen, G. (2016). Resource-oriented Bonny method of Guided Imagery and Music (R-oGIM) as a creative health resource for musicians. *Nordic Journal of Music Therapy*, 25(1), 5-31.

- 게재신청일: 2020. 10. 10.
- 수정투고일: 2020. 11. 01.
- 게재확정일: 2020. 11. 19.

Case Study of Supportive Music Imagery for Enhancing Self-Worth

Park, Jieun*

As a case study of the application of supportive music and imagery (SMI), this study examined the impact of SMI in helping clients establish greater self-worth. Sense of self-worth was defined as trust and respect for the self as evidenced by understanding of one's individuality and uniqueness. Participants in the study were two adults in need of help with psychological challenges arising from low self-worth. Each of them participated in SMI sessions once a week, for a total of 6 weeks. Participants' statements on the imagery drawn by them during SMI sessions were analyzed in relation to components of the sense of self-worth. The results of this study showed that SMI sessions helped both clients recognize their internal resources and gaining insight into the value of their internal resources increased their evaluation of their own self-worth. Specific factors of SMI sessions that impacted the clients' self-worth and suggestions for future studies are also discussed.

Keywords: supportive music and imagery, sense of self-worth, internal resource, case study

*First and corresponding author: Department of Music Therapy, Seoul Cyber University, Adjunct Professor (pkjieun@hanmail.net)