

음악공감경험 분석: 자기대상(selfobject) 개념을 중심으로

최진희*, 정현주**

본 연구는 음악과의 공감경험을 Kohut의 자기대상 개념을 중심으로 탐구한 질적 연구이다. 개인이 경험한 음악과의 공감을 탐색하고, 그 체험적 의미를 반영적 자기대상 욕구, 이상적 자기대상 욕구, 동반적 자기대상 욕구와 관련하여 살펴보았다. 음악공감에 대한 심층 자료를 수집하기 위해 의도적 표집을 통해 총 13명의 음악치료 석사과정 이상의 대학원생을 참여자로 선정하였다. 음악과의 공감경험에 대해 인터뷰를 진행한 후, 인터뷰 내용을 녹음, 전사하여 내용 분석하였다. 연구 결과, 3개 차원(반영적 자기대상 욕구 충족 차원, 이상적 자기대상 욕구 충족 차원, 동반적 자기대상 욕구 충족 차원)에서 총 16개 의미내용과 7개의 범주가 도출되었다. 참여자들은 첫째, 음악으로부터 무조건적인 이해와 수용, 음악을 통한 가치감 증진을 경험하고 있었고, 둘째, 음악 안에서 강해짐과 안전감을 경험하고 있었으며, 셋째, 음악과의 동질감 및 연결감을 경험하고 있었다. 이 같은 연구 결과는 참여자들이 음악경험을 통해 자기 자신을 확장시키고 스스로에게 공감적으로 반응함으로써 자기대상 욕구를 지속적으로 충족하고 있음을 시사한다. 음악공감경험을 자기대상 관점에서 질적으로 확인한 첫 번째 연구라는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

핵심어: 공감, 음악공감, 자기대상 욕구, 내용분석

*주저자 및 교신저자: 이화뮤직웰니스연구소 연구원, 음악중재전문가(KCMT) (genic@cwchain.net)

**공동저자: 이화여자대학교 대학원 음악치료학과 교수

I. 서론

공감은 타인의 입장이 되어 상대의 감정, 상황, 생각 등을 정확히 이해하고, 같은 느낌을 지속적으로 가지면서 그 내용을 상대와 소통하는 것이다(Coplan & Goldie, 2011; Park, 2020). 공감 과정에는 인지적, 행동적, 정서적 요인들이 복합적으로 관여하는데(Auchincloss & Samberg, 2012), 이 중 특히 정서적 요인은 공감의 핵심으로 간주된다. Kohut(2018)은 공감이 특별한 노력을 통해 나타나는 것이 아니라 전의식적인 과정에서 자연스럽게 발현되는 것임을 강조하면서 공감을 인간적인 메아리로 지칭했다. Hume(2019)은 감정의 공명이란 현 하나의 진동이 다른 현들에 전달되어 같이 울리는 것처럼 기쁨, 슬픔 등의 감정이 한 사람으로부터 다른 사람에게 전이되어 특정 움직임을 불러일으키는 것이라 설명했다. 공감의 정서적 속성을 강조한 학자들은 공명(resonance), 반향(reverberation), 조율(attunement) 등의 음악적 용어로 공감을 설명해 왔다(Rhee, 1997). 음악을 경험할 때 감상자는 의도적으로 감정을 조절하려 애쓰지 않아도 자신의 감정이 자연스럽게 음악에 전이 또는 투사되거나 감상자의 내적 대상이 음악에 반영되기도 한다. 이처럼 음악 자체에 내재된 정서적 고유성은 내적 대상으로서의 감정적 교류, 즉 공감으로 이어질 수 있다(Kim & Chong, 2020).

인간과 음악의 공감적 관계는 생애 전반에 걸쳐 나타난다. 태아는 모친의 심장 박동 리듬이나 목소리 억양과 같은 음악적 요소들을 통해 모친과 정서적으로 연결되어 있음을 느낀다(James, Spencer, & Stepsis, 2002). 출생 이후 영유아는 자신의 행동, 웅얼이 등을 섬세하게 모방해 주는 주양육자의 목소리에 내재된 리듬적, 선율적 요소를 통해 정서적 동질감과 지지감을 경험한다(Chong, 2019). 성장기 아동은 다양한 음악 활동을 매개로 또래와의 유대감을 경험하며, 청소년기 이후부터는 유사한 음악 취향을 바탕으로 집단을 형성하거나 음악과의 동일시를 경험하기도 한다(Seo, 2005). 이처럼 음악은 태내에서부터 노년기까지 지속적으로 인간의 감정을 매개, 강화하는 공감 도구이자(Chong, 2011) 공감 대상으로 기능한다. 감상자가 음악에 관여하는 수준에 따라 음악공감은 다양한 방식으로 경험되는데, 음악 창작에 직접 개입하는 능동적 음악경험에서는 노래, 연주 등 자신이 만들어낸 소리에 대한 반영, 즉 청각적 피드백에 의해 공감을 경험한다. 반면 감상과 같은 수동적 음악경험에서는, 청자 자신의 감정(feeling), 기분(moods), 태도(attitudes)와 음악이 일치한다고 느끼거나, 음악이 표현하고 있는 정서에 동조화되는 방식으로 공감을 경험한다(Bruscia, 2014).

음악공감의 심리내적(endopsychic) 기능은 그동안 꾸준히 연구되어 왔다. Winnicott(1953)은 아기의 웅얼이나 잠들 때의 흥얼거림을 중간 대상(transitional objects)으로 지칭하면서, 아기가 그 소리들을 어머니의 대리물로 삼아 자신의 욕구를 충족시킴으로써 대상 상실 및 유기 불안을 해소한다고 하였다. McDonald(1970)도 같은 맥락에서 중간 대상으로서의 자장가를 언급하며 이를 중간 선율(transitional tune)로 지칭하였다. Downey(1978)는 영유아기 뿐 아니라 초기

청소년기에도 중간 대상의 파생물이 나타날 수 있음을 주창하며 음악에 대한 청소년들의 몰입을 예로 들었다. 이후 음악심리치료 영역의 자원 중심 접근에서 내면의 교감 대상으로 음악이 개념화되었고(music attunement), 이러한 개념은 음악 자기돌봄(music self-care)의 중요한 전략으로 개발되었다(DeNora, 1999; Volgsten, 2012).

공감을 심리치료의 근본적 토대로 간주하는 자기심리학은 개인의 자기대상 욕구(selfobject need) 충족을 핵심으로 하고 있다(Kohut, 2013). 자기심리학에서의 공감은 ‘자기’로 하여금 ‘자기대상’으로부터의 수용, 강화, 이해 등 심리적 유대를 가능하게 하며(Chessick, 1985), 가치중립적 관찰 도구로써 피드백의 바탕이 되어 인식의 심화와 확장을 돕는다(Clair, 2010). 여기서 자기대상은 자기가 필요로 하는 대상의 특정 기능들에 대한 내적 경험을 의미하는 것으로(Kohut, 2009), 대상관계 이론의 ‘대상 표상(object representation)’과 유사하다(Kernberg, 1995). 자기대상은 자기와 분리되기도 독립되기도 않은 개념으로 이른바 자기 자신의 연장이라고 할 수 있으며, 공감을 통해 한 개체가 자기감을 견고하게 유지하도록 돕는다.

인간은 생애 초기에 지니고 있던 미숙한 자기에 머물러있는 것이 아니라, 건강하고 견고한 자기구조를 점차 갖춰나간다. Kohut에 의하면 갓 태어난 아기는 원초적인 초기 자기 상태로, 자기 및 자기대상이 미분화되어 있다. 하지만 자기대상의 공감적 행동을 통해 아기의 요구들이 꾸준히 충족될 때, 미숙한 초기 자기는 점차 성숙한 자기로 변화된다. 이처럼 인간은 건강하고 응집적인 자기를 형성하기 위해 자기대상을 필요로 하며, 특히 보호자가 그러한 기능을 해주길 기대하는데, 이것을 자기대상 욕구(selfobject need)라고 한다. 어린 시절 부모가 자기대상 욕구를 잘 충족시켜 주면 튼튼한 자기구조가 형성되면서 건강한 자기가 발달하지만, 그렇지 못한 경우 미충족된 자기대상 욕구를 타인에게 계속 투영하면서 의존적, 병리적 모습을 보이게 된다(Kohut, 2018). 주목할 점은 바로 이러한 자기대상 경험이 사람뿐 아니라 사물, 동물, 특정 장소, 그리고 음악을 통해서도 가능하다는 것이다(Kohut, 1957). Kohut은 성숙한 사람일수록 세상 모든 것과 자기-자기대상 관계를 맺을 수 있으며 특히 음악에서도 자기대상 경험이 가능하다고 하였다(Kohut, 1984).

지금까지 음악과 공감을 주제로 한 연구는 인간의 공감 능력에 대한 음악의 영향에 관한 연구들이 다수였다. 주로 악기연주, 노래, 신체 표현 등의 음악활동을 한 실험군과 그렇지 않은 일반 대조군을 비교했으며, 음악활동이 친사회적, 공감적 행동을 증진시킨다고 하였다. Overy와 Molnar-Szakacs(2009)는 음악감상 및 그룹 연주를 통한 타인과의 공감 능력 향상을 언급했고, Kokal 등은 싱크로나이즈드 드러밍(synchronized drumming) 활동과 타인에 대한 공감적 행동과의 상관관계를 보고했다(Kokal, Engel, Kirschner, & Keysers, 2011). 이 밖에도 송라이팅(Laird, 2015), 그룹 음악활동(Rabinowitch, Cross, & Burnard, 2012) 등 음악경험과 인간의 공감 능력 간 관계를 확인하려는 시도들이 꾸준히 이어져 왔다. 반면 음악과 관련된 인간의 내감(internal sense)을 공감적 측면에서 심리치료적으로 탐구한 연구는 음악심상(Music and Imagery)

에서 나타난 자기-공감에 관한 연구(Kim & Chong, 2020)를 제외하면 찾아보기 힘들다. 음악심리치료에서는 음악과의 공감적 경험을 내담자의 효율적 변화과정에 사용하게 되는데, 이러한 심리치료 기제를 다루거나 음악공감 현상의 실재를 이해할 수 있는 연구는 부족하다.

이에 본 연구에서는 개인이 경험한 음악과의 공감을 심층 탐색하고, 그 체험적 의미를 자기대상 개념을 중심으로 분석하고자 한다. 단, 여기서 개인의 음악경험은 음악치료 세션 내에서 발생한 것은 물론, 일상에서 경험한 능동적, 수동적 음악경험들을 모두 포함하기로 한다. 연구 질문은 다음과 같다.

개인의 음악과의 공감은 어떠한 자기대상 경험으로 나타나는가?

II. 연구 방법

1. 연구 참여자

본 연구는 개인이 경험한 음악과의 공감경험을 심층적으로 이해하기 위한 질적 연구이다. 음악과 밀접한 관계가 있는 음악치료 석사과정 이상의 대학원생들은 장기간 음악훈련 경험이 있어 음악과의 공감경험을 섬세하게 표현해 줄 수 있을 것으로 기대하였다. 이에 서울시 모 대학교 석사과정생을 대상으로 의도적 표집(purposeful sampling)을 하였다. 최종 참여자 수는 총 13명이며 평균 연령은 32.7세였다(<Table 1> 참조).

2. 자료수집 방법

본 연구의 질적자료는 개별인터뷰를 통해 수집되었다. 인터뷰는 2018년 5월 9일부터 12일까지 유선상으로 또는 대면으로 진행되었으며, 참여자별로 약 40분 가량씩 소요되었다. 자료수집은 더 이상 새로운 내용이나 개념이 나타나지 않는 포화 상태(saturation)가 될 때까지 수행되었다. 인터뷰는 반구조화된 질문으로 구성되었다. 참여자가 공감을 어떻게 이해하고 있는지에 대한 개관적 질문에서 시작하여 음악과의 공감경험과 그 경험에 대한 개인의 해석과 의미로 이어졌으며, 대화 내용과 흐름에 따라 세부 질문이 추가되었다(<Table 2> 참조).

연구자는 (재)국가생명윤리정책원 주최 [온라인교육] 인간대상연구자를 위한 생명윤리교육과정을 이수했고, 본 연구 과정에서 연구윤리 규정과 지침을 준수하였다. 연구 참여자에게 인터뷰 시작 전, 연구목적과 방법, 익명성 및 기밀유지, 참여 철회, 연구 종료 후 자료 폐기 등에 대해 구두로 상세히 설명하였으며, 자발적 참여에 대한 사전 동의를 받은 후 인터뷰를 진행하였다.

<Table 1> Participants' Demographic Characteristics

<표 1> 연구 참여자 특성

Participant 참여자	Gender 성별	Age 연령	Undergraduate major 학부전공	Certification of music therapist 음악치료자격증
A	F	50	Elementary education	Yes
B	F	26	Applied music	No
C	F	33	Vocal music	No
D	F	29	Flute	No
E	F	28	Vocal music	No
F	F	30	Economics	No
G	F	28	English language and literature	No
H	F	26	Physical therapy	No
I	F	30	Vocal music	No
J	F	27	Horn	No
K	F	29	Piano Performance	No
L	F	48	Composition	Yes
M	F	41	Composition	Yes

<Table 2> Semi-structured Interview Questions

<표 2> 반구조화된 면담 질문

Subject 주제	Question 질문
Definition of empathy 공감의 정의	<ul style="list-style-type: none"> • What do you think about empathy? • 공감이 무엇이라고 생각하십니까?
Empathy with music 음악과의 공감경험	<ul style="list-style-type: none"> • Through various music activities, did you have any empathetic experience with music? • In what sense, did you feel that music empathized with you? • Specifically, how did music work to feel empathy? • 음악을 활용한 다양한 활동에 참여하면서 음악과 공감되는 경험을 하셨나요? • 어떠한 의미에서 음악과 공감한다고 느끼셨나요? • 구체적으로 이러한 공감을 경험하는 데에 있어 음악이 무엇을 해주었나요?
Personal meanings of empathy with music 음악과의 공감경험이 갖는 개인적 의미	<ul style="list-style-type: none"> • What does empathy with music mean to you? • 음악과의 공감은 당신에게 어떤 의미인가요?

3. 자료분석 방법

본 연구에서는 참여자들의 경험을 심층적으로 이해하고자 Krippendorff(2004)의 내용분석에 근거해 수집된 자료를 질적으로 분석하였다. Krippendorff(2004)가 제시한 내용분석 절차는 총 3단계로 이루어져 있으나, 이를 적용한 선행연구 중 일부는 도출된 범주들을 차원에 따라 재배열하는 마지막 단계를 추가하여 총 4단계로 적용 및 분석하고 있다(Kang, Yang, & Moon, 2016; Lee, Shin, & Kim, 2016; Lee et al., 2017; Seo & Lee, 2017). 본 연구에서는 음악과의 공감경험을 Kohut의 세 가지 자기대상 욕구 차원에 따라 분류하고자 하였으므로, 위 선행연구들과 동일한 4단계 분석 절차를 적용하였다.

수집한 자료의 분석 절차는 다음과 같다. 우선 첫 번째 단계에서는 수집된 자료를 이해하기 위해 음악치료 석사과정에 있는 보조연구자 2인과 함께 참여자들을 인터뷰한 녹음을 필사한 후, 해당 내용을 여러 차례 숙독하면서 전체적인 자료를 파악했다. 두 번째 단계에서는 Kohut의 자기대상 욕구를 바탕으로 구성된 음악공감경험의 분석틀을 참고하여(<Table 3>) 의미있는 진술을 추출하였다. 참여자가 구술한 내용 중 자기대상 욕구와 관련된 진술들을 추출한 후 이를 문장이나 어구로 만들고 의미를 도출하였다. 세 번째 단계에서는 이전 단계에서 도출된 의미진술을 개념화한 후, 서로 유사한 의미내용을 모아 범주화하였다. 네 번째 단계에서는 범주들을 반영적, 이상적, 동반적 자기대상 욕구 충족 차원으로 나누어, 각 차원에 부합하는 내용으로 재배열하였다.

음악공감경험 분석틀 구성에 참조된 자기대상 욕구는 총 3가지로, 반영적 자기대상 욕구(Selfobject need for mirroring), 이상적 자기대상 욕구(Selfobject need for idealization), 그리고 동반적 자기대상 욕구(Selfobject need for twinship)이다(Kohut, 2013). 첫째, 반영적 자기대상 욕구는 스스로를 세상의 중심이자 전지전능한 존재로 여기며, 타인으로부터 칭찬을 얻고자 하는 욕구이다. 성장 시기에 부모의 공감을 통해 이 욕구가 잘 수용되면, 점차 성숙한 자기애로 변형되면서 건강한 ‘포부’나 ‘자존감’을 추구하는 바탕이 된다. 이를 음악경험으로 연결하면, 음악에 의해 자신의 모습이 수용 또는 지지되는 경험과 관련된다고 볼 수 있다. 둘째, 이상적 자기대상 욕구는 강하고 완전하며 힘 있는 대상과 융합하고자 하는 욕구이다. 완벽함을 갖춘 존재로 부모를 이상화하고, 자기 자신을 전지전능한 부모의 이미지에 융합함으로써 불안을 줄이고 싶어 하는 것인데, 이 또한 부모가 허용하고 잘 받아주면 점차 성숙한 자기애로 변형되면서 건강한 ‘이상’과 ‘기준’을 추구하게 된다. 음악경험에서는 거대하고 완전한 음악에 스스로가 속해 있다고 느끼거나, 음악을 통해 경험하는 보호 및 안전감과 관련된다고 볼 수 있다. 셋째, 동반적 자기대상 욕구는 부모와 본질적으로 유사하거나 동일하다고 느낌으로써, 자신의 존재 자체를 확인하고자 하는 욕구이다. 부모 곁에서 부모의 행동을 그대로 흉내 내는 것이 바로 이러한 욕구가 발현된 것으로, 이를 통해 아동은 연대감, 소속감, 참여감을 경험한다(Kohut,

2009). 음악경험에서는 자신과 음악이 닮아있다고 느끼거나, 음악과의 연결감을 경험하는 것으로 볼 수 있다. 이상의 내용을 바탕으로 음악공감경험과 자기대상 욕구를 연결하는 분석들을 공동연구자와의 합의를 거쳐 구성하였다(<Table 3> 참조).

<Table 3> Analytic Framework for Empathy with Music Based on Kohut's Selfobject Need
 <표 3> 자기대상 욕구를 바탕으로 한 음악공감경험 분석들

Selfobject need 자기대상 욕구	Contents 내용	Keyword 핵심어
Selfobject need for mirroring 반영적 자기대상 욕구	<ul style="list-style-type: none"> • Being accepted as who I am by music • Music supporting my self-worth or self-esteem • 음악에 의해 나의 모습이 있는 그대로 수용됨 • 음악에 의해 나의 가치를 인정받거나 자존감이 지지됨 	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptance • Approval • Self-esteem • Self-worth • 수용 • 인정 • 자아존중감 • 자기가치감
Selfobject need for idealization 이상적 자기대상 욕구	<ul style="list-style-type: none"> • Being merged into strong and perfect music • Being protected by music • 강하고 완전한 음악으로 융합됨 • 음악으로부터 안전하게 보호받음 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfectness • Inner strength • Protection • 완전함 • 내적 힘 • 보호
Selfobject need for twinship 동반적 자기대상 욕구	<ul style="list-style-type: none"> • Feeling that music resembles me intrinsically • Feeling that music connects to me • Feeling sense of belonging and participating • 자신과 음악이 본질적으로 닮은 느낌 • 음악과 연결되어 있는 느낌 • 소속감, 참여감과 관련된 느낌 	<ul style="list-style-type: none"> • Homogeneity • Connectedness • Relatedness • 동질감 • 연결성 • 관계성

본 연구에서는 분석된 자료의 타당성을 확보하기 위해 분석 과정에서 단계적으로 검증과정을 거쳤다. 질적연구방법을 훈련받은 보조연구자 2인과 함께 수집된 자료를 확인했고, 분석된 자료를 참여자에게 공유하여 연구자가 분석한 내용과 참여자 경험간 그 표현이 일치하는지 여부를 확인했다. 마지막으로 음악치료 박사학위과정에 있으며 질적연구방법 경험이 있는 음악치료사 3인과 동료 연구자 검토(peer debriefing)를 진행했는데, 총 59개 중 불일치 의견이 제시된 의미내용 7개(11.9%)를 조정했다. 마지막으로 질적 연구로 박사학위를 취득한 2인의 연구자에게 전문가 검증을 받았고, 이들의 의견을 고려해 범주 및 의미내용을 수정했다.

III. 연구 결과

본 연구에서는 참여자의 음악과의 공감경험을 자기대상 개념을 중심으로 분석하였다. 분석 결과 참여자 경험의 주요 특성은 16개의 의미내용과 7개의 범주로 도출되었다. 도출된 7개의 범주는 ‘반영적 자기대상 욕구 충족 차원’에서 2개 범주, ‘이상적 자기대상 욕구 충족 차원’에서 2개 범주, ‘동반적 자기대상 욕구 충족 차원’에서 3개 범주이다(<Table 4> 참조).

1. 반영적 자기대상 욕구 충족 차원

반영적 자기대상 욕구 충족 차원에서는 ‘음악으로부터 무조건적인 이해와 수용을 경험’, ‘음악을 통해 가치감 증진을 경험’의 2개 범주가 도출되었다. 참여자들은 음악이 자기자신을 있는 그대로 알아주고 인정해 주며 지지와 응원을 전달해 준다고 했다. 또한 음악으로 인해 내면에 해결되지 않은 채 쌓여있던 감정이 해소되면서 스스로에 대한 평가가 긍정적으로 변했다고 보고했다.

첼로 소리가 제 모든 세세한 감정까지 이해한다는 느낌을 받아서 스트레스를 받으면 첼로 연주를 했었던 기억이 나요. 그냥 너무 나를 이해해 준다는 느낌이 들어서 그러니까 날 있는 그대로 받아들여 주는? 그리고 그게 그대로 나타나지는? 누구 하나 뭐라 하지 않고 그냥 이렇게 있는 그대로 받아들여지는 그런 느낌 (참여자 K)

가사 자체가 위로가 되고 나를 위로해 주는 거 같고. 그래서 더 터졌던 거 같아요. 내가 잘하고 있다고 위로해 줘서. 아, 나 아직 괜찮구나. 그래도 할 수 있구나. 그래서 울었던 기억이 있네요 (참여자 H)

2. 이상적 자기대상 욕구 충족 차원

‘이상적 자기대상 욕구 충족 차원’에서는 ‘거대한 음악으로 포용되면서 강해짐을 느낌’, ‘음악에서 안전감을 경험’의 2개 범주가 도출되었다. 참여자들은 스스로를 거대한 음악의 한 요소로 표현하면서, 우쭐하면서도 벅찬 느낌을 받았다고 보고했다. 또한 음악이 제공하는 공간 안에서 편안하게 쉴 수 있었고, 에너지나 힘을 얻어 회복했으며, 이러한 경험들로 인해 본래 자신의 모습을 다시 찾게 되었다고 표현했다.

연주를 하는데 그 음악이 되게 거대하게 다가왔었어요. 근데 그러면서 그 안에서 내가 뭔가를 하면서 이 음악의 한 요소가 된다고 해야 하나? (참여자 D)

어떤 때는 약간 엄마 뱃속까지는 아니고. 내 에너지원에 접속하는 느낌일 때가 있거든요 (참여자 A)

<Table 4> Empathy With Music Based on Kohut's Selfobject Need
 <표 4> 코헛의 자기대상 욕구를 바탕으로 분석한 음악과의 공감경험 및 속성

Dimension 차원	Category 범주	Meaningful concept 의미내용
Gratification of selfobject need for mirroring 반영적 자기대상 욕구 충족	Experience of unconditional understanding and acceptance from music 음악으로부터 무조건적인 이해와 수용을 경험	Music accepts me as who I am 있는 그대로의 내 모습을 음악이 인정해 줌
	Experience of increased self-worth through music 음악을 통해 가치감 증진을 경험	Music supports my efforts and challenges 나의 노력과 도전을 음악이 응원해 줌
Gratification of selfobject need for idealization 이상적 자기대상 욕구 충족	Experience of being stronger by merging into perfect music 거대한 음악으로 포용되면서 강해짐을 느꼈음	Music makes me feel part of its grandiose world 음악의 한 요소가 되면서 큰 음악에 속한 것을 느낌 Being embraced by music, my heart fills up 음악이 주위를 감싸면서 가슴이 벅차오르는 것을 느낌
	Experience of feeling safe in music 음악에서 안전감을 경험	Music gives me a place to rest 음악이 나에게 쉬는 공간을 제공함 Music makes my body and mind comfortable 음악이 나의 몸과 마음을 편안하게 해줌 Music gives me strength and energy 음악에서 힘과 에너지를 충전 받음
Gratification of selfobject need for twinship 동반적 자기대상 욕구 충족	Experience of being qualitatively same as music 음악과의 동질감을 경험	Music changes in the way I wanted 내가 원하는 방향으로 음악이 바뀜
		My emotion and music are identical 나의 감정과 음악의 정서가 같음
	Experience of connection to music 음악과 내가 연결되어 있음을 경험	Music identifies me 음악에서 나 자신을 느낌
		Music speaks for my heart 나의 마음을 음악이 대신 표현해 줌 Music gives me strong feeling of connection 음악은 나와 잘 통합
Experience of being with music doing the same thing. 음악과 내가 같은 행동을 하면서 함께 있음을 경험	Music does not make feel lonely 음악이 나와 함께 있어줘서 외롭지 않음	
	Music moves me hand in hand 음악과 손을 잡고 함께 움직임	
	Music and I converse with each other 음악과 내가 서로 대화를 주고받음	

3. 동반적 자기대상 욕구 충족 차원

‘동반적 자기대상 욕구 충족 차원’에서는 ‘음악과의 동질감을 경험’, ‘음악과 내가 연결되어 있음을 경험’, ‘나와 음악이 같은 행동을 하면서 함께 있음을 경험’이라는 총 3개 범주가 도출되었다. 참여자들은 자신의 감정 또는 생각과 음악이 일치하는 것을 경험하면서 스스로 음악과 닮았다고 생각하거나 음악에서 자기 자신을 그대로 느꼈다고 보고했다.

제 안에서 발견하고 싶었던 저의 좋은 점이라던가 저의 감정들하고 닮은 음악을 듣는 경험이기 때문에 내가 일부러 찾아 들은 음악일지라도 그 음악이 나랑 너무 닮았다는 느낌을 또 새롭게 경험하는 거 같아요 (참여자 E)

참여자들은 또한 음악을 의인화하여 친구처럼 자유롭게 솔직하게 대화를 나누거나 함께 몸을 움직였던 경험들을 언급했다. 구체적으로 음악이 먼저 말을 걸어주기도 했고 자신의 말에 귀를 기울여주기도 했기에 외롭지 않았다고 보고했다.

어떤 상황이 주어지면 뭐 슬프거나 기쁘거나 했을 때 음악도 같은 그런 감정을 느끼고 같은 이야기를 같이 해서 서로 소통한다는 느낌을 받았었던 거 같아요 (참여자 B)

저에게 말을 해주는 사람 같은 느낌? 이렇게 막 그 최근에는 그 ‘행복해져라’ 그 노래에 약간 꽂혀있는데요(웃음). “행복해져라. 행복해져라”(노래) 이런 것들이 노래를 들으면서 나에게 자꾸 말을, 주문을 걸어주는 거 같은 거예요. 그래서 같이 있다는 느낌이 자꾸 들어요 (참여자 I)

대화를 하거나 서로 왔다 갔다 통화하는 느낌? 음악만 플레이 되고 있는 거지만 저의 그 마음속에는 뭔가 이렇게 교류가 일어나는, 그냥 어떤 곳에 둘이 같이 있으면서 서로서로 주고받는 그런 느낌이 (참여자 G)

위 결과들을 바탕으로 종합적으로 정리하면, 첫째, 반영적 자기대상 욕구 충족 차원에서는 음악을 통해 자신의 가치를 지지받는 경험과 관련된 두 가지 범주가 도출되었으며, 둘째, 이상적 자기대상 욕구 충족 차원에서는 음악과 하나가 되거나 음악 안에서 스스로를 회복한 두 가지 범주가 도출되었다. 또한 셋째, 동반적 자기대상 욕구 충족 차원에서는 음악과의 연결감과 관련된 세 가지 범주가 도출되었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 참여자들이 경험한 음악과의 공감에 대해 심층 인터뷰하여 질적 분석한 결과, ‘반영적 자기대상 욕구 충족 차원’, ‘이상적 자기대상 욕구 충족 차원’, ‘동반적 자기대상 욕구 충족 차원’에서 총 16개 의미내용, 7개 범주가 최종 도출되었다. 이러한 참여자들의 공감 경험을 코헛의 자기대상 개념을 중심으로 논의하고자 한다.

첫째, ‘반영적 자기대상 욕구 충족 차원’으로 분류된 내용들은 음악이 있는 그대로의 자신을 이해하고 지지하며 위로해 주었던 경험들과 관련이 있다. 이 범주에 속한 경험을 보고한 참여자들은 음악과의 공감을 경험하기 전 심리적으로 의기소침하거나 자괴감에 빠져있었음을 공통적으로 언급했다. 자기대상 측면에서 해석하면 이러한 심리적 상태, 즉 참여자들이 겪고 있었던 우울감은 억압된 과대자기에서 기인했다고 볼 수 있다. 외상적 좌절 경험으로 인해 현실 자아가 과대자기를 억압하여 낮은 자존감 및 우울감으로 이어진 것이다(Kohut, 2013). 반영적 자기대상 욕구는 자신의 가치를 인정받거나 자존감이 지지되기를 원하는 마음을 의미한다(Kohut, 2009). 자기대상으로서의 음악은 마치 원하는 결과를 얻지 못해 속상해하는 아이를 따뜻하게 위로해주던 부모처럼, 참여자들이 현재의 모습 그대로 충분히 가치가 있고 잘하고 있다는 메시지를 인지적, 정서적으로 전달해 주었고, 이로 인해 이들은 위축되었던 자신의 과대 자기 욕구가 충족되는 것을 경험할 수 있었다. 과대자기 욕구의 충족은 외상적 좌절을 점진적 좌절로 완화시켜 자기대상에 투여한 에너지를 서서히 자기에게로 되돌리도록 한다(Kohut, 2013). 결국 자기대상이 수행하던 기능을 자기가 수행하는 변형적 내면화로 이어져 심리적 안정을 되찾는 계기가 되었다고 볼 수 있다.

둘째, ‘이상적 자기대상 욕구 충족 차원’으로 분류된 내용들은 참여자 자신이 음악으로 포용 되면서 음악의 일부로 존재한다고 느껴졌거나, 취약한 자신이 음악으로부터 안전하게 보호받았던 경험들과 관련이 있다. 이상화 자기대상은 약한 자신을 보호해주고 불안을 달래주는 전지 전능하고 완벽한 존재를 의미한다. 유아는 이상화 자기대상과 닮고 융합되길 원하는데 성장과정에서 부모에 의해 이상화 자기대상을 충분히 경험하여 내면화하게 되면 자신의 불안을 스스로 위로하고 달래는 능력이 점차 개발되지만, 그렇지 못한 경우 자신을 안전하게 보호해 줄 대상을 외부로부터 지속적으로 찾는다(Kohut, 2009). 참여자들은 지친 상태에서 미래에 대한 막연한 불안에 힘든 상태에 있던 자신을 음악이 안전하게 보호하고 쉬게 해줌으로써 치열한 일상에 다시 도전할 에너지를 얻게 되었음을 표현했는데, 이것은 음악을 이상화 자기대상으로 경험하고 있음을 보여준다고 할 수 있다.

또한 참여자들은 본인이 음악의 한 요소로 느껴졌던 경험들을 보고했는데, 이들에게 음악은 범접할 수 없는 거대한 존재로 다가왔음을 언급했다. 즉 음악은 참여자들에게 강하고 완벽하며 무한한 힘의 원천이자 전능함을 갖춘 존재로서 기능했는데, 이것은 이상적 존재와의 융합

을 통해 자신의 불안을 줄이고자 하는 이상적 자기대상 욕구(Kohut, 2009)와 관련된다고 볼 수 있다. 불안한 감정들을 완화시켜 줄 수 있는 전능한 자기대상과의 융합은 인간의 발달 과정에서 매우 중요하다. 이상적 자기대상 기능을 내재화하지 못한 사람에게서는 세상은 위험한 곳으로 간주되며 외부 상황에 대한 불안이 지속적으로 야기될 수 있기 때문이다. 이러한 측면에서 볼 때 참여자들이 음악에서 경험하고 있는 이상적 자기대상 욕구 충족 차원의 내용들은 불안 완화 등을 위해 적용할 수 있는 음악의 치료적 접근의 가능성을 보여주고 있다고 하겠다.

셋째, ‘동반적 자기대상 욕구 충족 차원’으로 분류된 내용들은 음악이 자기 자신과 닮았다고 느끼거나, 음악과의 연결감, 혹은 음악과 깊게 소통하는 관계적 차원에서의 경험들과 관련이 있다. 참여자들은 음악과 손을 잡고 걷거나 춤을 추는 등 함께 움직이거나, 마치 음악이 사람인 것처럼 깊은 대화를 나누었던 경험들에 대해 이야기했다. 또한 음악이 본인의 마음을 그대로 표현해 준다고 보고했고 더 나아가 음악과 스스로를 아예 동일시하기도 하였다. 동반적 자기대상 욕구는 자기자신과 본질적으로 닮은 존재와 함께 있고자 하는 욕구로 소속감, 연대감과 관련된다(Kohut, 2018). 참여자들은 선행연구(Sand & Levin, 1992)에서 나타난 바와 같이 음악과의 동반적 전이를 실제 경험하고 있었는데 이는 동반적 자기대상 욕구 충족을 의미한다고 볼 수 있다. 어린 시절 부모를 흉내 냄으로써 부모와 유사하거나 동일하다고 느꼈다면, 성인이 된 지금은 음악을 대상으로 이러한 정서적 동질감을 경험하고 있음이 확인된 것이다.

넷째, 앞에서 논한 세 가지 내용을 종합하면 음악은 ‘지금-여기’에서 공감적인 자기대상으로 기능하고 있음을 알 수 있다. 건강하고 응집력 있는 자기(cohesive self)의 발달은 세 가지 자기대상을 모두 필요로 한다(Kohut, 2013). 자기애적 욕구가 생애 초기에 잘 충족되어야 자기감이 견고하게 유지되기 때문이다. 발달과정에서 성숙한 자기대상에 의해 꾸준히 공감적 융합이 이뤄지면 건강한 자기가 형성될 수 있지만, 다양한 원인으로 인해 자기대상 경험이 불충분한 상태로 성장한 경우, 약한 자기(fragile self)를 보유한 채 의존적, 병리적 모습을 보이게 된다(Kohut, 2018). 여기서 주목할 것은 자기대상 경험은 평생에 걸쳐 요구된다는 점이다. Kohut은 기본적으로 필요한 어린 시절뿐 아니라 욕구를 충족하지 못해 야기되는 병리적 상황을 포함하여 건강한 성인의 일상에도 꾸준한 자기대상 경험이 필요하다고 보았다. 다시 말해 자기대상 경험은 삶의 모든 단계에서 지속적, 반복적 체험을 통해 자기를 강화하고 유지하게끔 한다고 본 것이다(Choi, 2001). 본 연구결과에 의하면 참여자들은 세 가지 자기대상 경험 즉 자신의 모습이 있는 그대로 받아들여지고 자존감이 지지되는 것, 이상적인 존재와의 융합을 통해 강한 힘을 제공받는 것, 그리고 자기와 본질적으로 닮은 타인과의 현존을 성인이 된 지금도 음악 안에서 꾸준히 경험하고 있었다. 이는 음악이 공감을 통해 참여자들의 내적 세계에 접근하여 자기대상 전이를 형성함으로써 자기 응집성(cohesion of self)을 강화하고 유지하도록 돕는 역할(Kohut, 2018)을 한다고 볼 수 있다.

다섯째, 참여자들의 보고를 통한 자기대상으로서의 음악의 특성은 마치 살아있는 유기체처

럼 시간적 흐름이 동반된 경험을 가능하게 하면서도 참여자들의 저항을 최소화한다는 것이었다. 연구참여자들은 음악과 대화를 주고받거나 음악 안에서 함께 움직였다고 진술했는데, 이는 고정된 어느 한순간이나 하나의 사건에 대한 회상이라기보다는 음악이 진행되는 동안 지속적으로 정서경험이 이루어졌음을 의미한다. 또한 사람과의 관계에서 만족을 얻으려면 시간과 노력이 많이 소요되지만, 음악은 즉각적인 만족감과 더불어 아무런 부담 없이 오롯이 위로를 건넨다고 보고했다. 음악은 시간의 흐름을 바탕으로 정서를 전달하는 특징이 있다(Schore, 2003). 이러한 음악의 고유성은 보다 생생한 정서 교감(attunement)을 가능하게 하므로, 참여자들이 능동적인 자기대상 경험을 할 수 있는 일종의 장을 제공했을 것으로 사료된다.

본 연구는 개인이 경험한 음악과의 공감을 심층적으로 탐색하여, 체험적 의미를 Kohut의 자기대상 개념을 중심으로 분석, 이해하고자 하였다. 연구 결과 및 논의를 통한 본 연구의 결론은 다음과 같다.

음악과의 공감은 자기대상 욕구를 지속적으로 충족하게 해준다. 연구 참여자들은 음악이 자신의 가치를 있는 그대로 인정 또는 지지해 주는 건강한 자기애를 경험하고 있었고, 자신이 음악의 일부가 됨으로써 지치고 약해진 자신이 강해지는 경험을 하고 있었다. 또한 음악과의 연결감을 통해 사회적 존재로서의 인간이 필요로 하는 연대감을 충족하고 있었다. 이는 음악과의 공감경험이 세 가지 자기대상 욕구 충족을 통해 자기 응집성 강화 및 유지에 도움을 주고 있음을 의미한다.

본 연구의 의의는 참여자들의 음악경험을 코헛의 자기대상 관점에서 심층적으로 확인한 최초의 연구라는 것이다. 본 연구에서는 음악이 ‘지금-여기’에서 조건 없이 자기 대상을 경험하게 함으로써, 인간이 자기감을 견고하게 유지할 수 있도록 돕는 조력자 역할을 한다는 것을 심층적으로 확인했다. 참여자들은 본인이 필요로 할 때 시간적, 공간적 제약 없이 함께 하는 대화 상대로 음악이 존재하며, 과거 어느 시점에서 결핍되었던 주 양육자나 친구, 동료와의 관계 경험을 ‘지금-여기’에서 음악이 대신 충족하게 해주었음을 보고했다. 자기대상 경험은 건강한 성인에게도 장려되는 것으로(Kohut, 1984), 자기대상을 사용할수록 그 능력은 더 향상된다. 본 연구를 바탕으로 건강한 자아를 유지하기 위해 음악을 치료적으로 더욱 활용할 수 있어야 할 것이다. 특히 본 연구를 통해 음악과의 공감은 자기대상 욕구 충족을 원하고 있는 자신과의 또 다른 소통임을 확인했다. 음악심리치료 임상에서 내적 탐색과 성찰을 필요로 하는 내담자에게, 음악공감경험을 통해 꾸준히 자기대상 욕구를 만나도록 함으로써 건강한 자기를 구축하고 내면화하도록 도움을 줄 수 있을 것이라 생각되며, 이에 따른 음악치료적 기제가 학문적으로도 더욱 탐색되길 기대하는 바이다.

마지막으로 본 연구는 음악관련 전공 대학원생들을 대상으로 진행되었다. 공감 과정에는 인지적, 정서적, 행동적 요인들이 복합적으로 관여하기에(Auchincloss & Samberg, 2012), 심리성적 발달단계나 정신병리, 사회문화적 배경 등 유관변인들에 따라 자기대상 경험이 질적으로

상이할 수 있다. 이에 음악과 전문적인 관계를 지니지 않은 일반인들이나 연령대에 따라 자기 대상 경험에 어떤 차이가 있는지 추후 심층적으로 탐색해 볼 필요가 있다. 더불어 본 연구에서는 세션 내 음악경험과 세션 외 음악경험을 분리하지 않고 전반적인 음악경험에 대해 탐색했다. 음악치료세션에서의 음악경험은 음악적 공감 측면에서 질적으로 다른 특성을 지닐 수 있으므로 추후 이 부분을 심층적으로 탐색할 것을 제안한다.

References

- Auchincloss, E. L., & Samberg, E. (2012). *Psychoanalytic terms and concepts* (4th ed.). New Haven: Yale University Press.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd ed.). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Chessick, R. D. (1985). *Psychology of the self and the treatment of narcissism*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Choi, E. H. (2001). Kohut's understanding of the self. *Korean Journal of Christian Counseling*, 2, 105-126. [최의현 (2001). Kohut의 자기 이해. *한국기독교상담학회지*, 2, 105-126.]
- Chong, H. J. (2011). *Influence of music on human behavior*. Seoul: Hakjisa. [정현주 (2011). *인간행동과 음악: 음악은 왜 치료적인가*. 서울: 학지사.]
- Chong, H. J. (2019). *Musical behavior and therapy*. Seoul: Ewha Womans University Press.
- Clair, M. (2010). *Object relations and self psychology* (4th ed.) (S. M. Ahn, Trans.). Seoul: Cengage Learning. (Original work published 1986) [Clair, M. (2010). *대상관계이론과 자기심리학*(4판) (안석모 역). 서울: 세계이저리닝코리아. (원저 1986 출판)]
- Coplan, A., & Goldie, P. (2011). *Empathy: Philosophical and psychological perspectives*. New York: Oxford University Press.
- DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetics*, 27(1), 31-56.
- Downey, T. W. (1978). Transitional phenomena in the analysis of early adolescent males. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 33(1), 19-46.
- Hume, D. (2019). *A treatise of human nature*. Prague: E-Artnow.
- James, D. K., Spencer, C. J., & Stepsis, B. W. (2002). Fetal learning: A prospective randomized controlled study. *Ultrasound in Obstetrics & Gynecology*, 20(5), 431-438.
- Kang, S. K., Yang, D. H., & Moon, J. Y. (2016). A qualitative content analysis on relapse experience of drug addicts. *Corrections Review*, 26(1), 89-114. [강선경, 양동현, 문진영. (2016). 마약중독자들의 재발경험에 대한 질적 내용분석 연구. *교정연구*, 26(1), 89-114.]

- Kernberg, O. F. (1995). *Object-relations theory and clinical psychoanalysis*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Kim, K. S., & Chong, H. J. (2020). The grounded theory on self-empathy phenomenon in music and imagery experience. *The Korean Journal of Arts Therapy*, 20(1), 25-44. [김경숙, 정현주 (2020). 음악과 심상 내 자기-공감 경험에 관한 근거이론 연구. **한국예술치료학회지**, 20(1), 25-44.]
- Kohut, H. (1957). Observations on the psychological functions of music. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 5(3), 389-407.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- Kohut, H. (2009). *The restoration of the self*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kohut, H. (2013). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kohut, H. (2018). *The search for the self: Selected writings of Heinz Kohut 1978-1981*. London: Routledge.
- Kokal, I., Engel, A., Kirschner, S., & Keysers, C. (2011). Synchronized drumming enhances activity in the caudate and facilitates prosocial commitment-if the rhythm comes easily. *PLoS One*, 6(11), e27272.
- Krippendorff, K. (2004). *Content analysis: An introduction to its methodology* (2nd ed.). Thousand Oaks, Calif: Sage.
- Laird, L. (2015). Empathy in the classroom: Can music bring us more in tune with one another? *Music Educators Journal*, 101(4), 56-61.
- Lee, D. H., Lee, C. H., Shin, J. Y., Khang, M. S., Jeon, J. Y., Lee, H. J., & Kim, M. J. (2017). A qualitative study on the internal experiences of adolescent victims' parents of the Sewol ferry disaster: Focused on psychological-emotional, physical, cognitive, behavioral dimensions. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 29(2), 255-291. [이동훈, 이춘화, 신지영, 강민수, 전지열, 이화정, 김미정 (2017). 세월호 재난으로 자녀를 잃은 부모의 내적 경험에 관한 질적 연구: 심리정서, 신체, 인지, 행동적 차원을 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 29(2), 255-291.]
- Lee, D. H., Shin, J. Y., & Kim, Y. J. (2016). A qualitative study on traumatic experiences of adolescents losing friends from the Sewol ferry disaster based on counselors' reports. *Korean Journal of Psychology: General*, 35(1), 89-120. [이동훈, 신지영, 김유진(2016). 세월호 재난으로 친구를 잃은 청소년의 외상경험에 관한 질적 연구: 상담자의 보고(report)를 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 35(1), 89-120.]
- McDonald, M. (1970). Transitional tunes and musical development. *The Psychoanalytic Study of the*

- Child*, 25(1), 503-520.
- Overy, K., & Molnar-Szakacs, I. (2009). Being together in time: Musical experience and the mirror neuron system. *Music Perception*, 26(5), 489-504.
- Park, S. H. (2020). *Empathy: Yesterday and today*. Seoul: Hakjisa. [박성희 (2010). **공감학: 어제와 오늘**. 서울: 학지사.]
- Rabinowitch, T. C., Cross, I., & Burnard, P. (2012). Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children. *Psychology of Music*, 41(4), 484-498.
- Rhee, K. C. (1997). The phenomena of empathy and its process. *Theology and the World*, 35, 171-203. [이기춘 (1997). 공감의 현상과 그 과정. **신학과 세계**, 35, 171-203.]
- Sand, S., & Levin, R. (1992). Music and its relationship to dreams and the self. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 15(2), 161-197.
- Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self* (Norton series on interpersonal neurobiology) (Vol. 2). New York: W. W. Norton & Company.
- Seo, H. S., & Lee, J. E. (2017). A qualitative content analysis on a second conviction experience of the offenders monitored by GPS system: Targeted on the sex offenders probationers in "A" city. *Korean Journal of Probation*, 16(2), 75-115. [서혜석, 이정은 (2016). 전자장치부착 대상자들의 재범경험에 대한 질적 내용 분석연구: A시의 보호관찰 성범죄자를 대상으로. **보호관찰**, 16(2), 75-115.]
- Seo, S. M. (2005). A study on the behavior of adolescence's music listening. *Journal of Music and Human Behavior*, 2(2), 1-14. [서승미 (2005). 청소년의 음악감상 행동에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 2(2), 1-14.]
- Volgsten, U. (2012). The roots of music: Emotional expression, dialogue and affect attunement in the psychogenesis of music. *Musicae Scientiae*, 16(2), 200-216.
- Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89-97.

- 게재신청일: 2021. 04. 25.
- 수정투고일: 2021. 06. 01.
- 게재확정일: 2021. 07. 23.

Empathy With Music From a Selfobject Perspective

Jin Hee Choi*, Hyun Ju Chong**

Using Kohut's selfobject perspective as a foundation, this qualitative study explored the empathy with music and analyzed the empirical meanings in relation to 'Mirroring selfobject need', 'Idealized selfobject need', and 'Twinship selfobject need'. The participants included 13 music therapy graduate students who took part in individual interviews about their musical experiences. The interviews were recorded, transcribed, and analyzed via content analysis. As a result, seven categories with 16 meaningful concepts emerged under three dimensions: Gratification of selfobject need for mirroring, gratification of selfobject need for idealization, and gratification of selfobject need for twinship. Participants described experiencing unconditional understanding and acceptance from music, feeling stronger and safer in music, and being identified with and connected to music. These findings suggest that participants continuously gratify their selfobject needs by expanding the self and empathizing themselves through music. This study is significant in that it is the first qualitative study to analyze participants' musical experiences from Kohut's selfobject perspective.

Keywords: empathy, musical empathy, selfobject need, content analysis

*First and corresponding author: Researcher, Ewha Music Wellness Research Center, Korean Certified Music Therapist(KCMT) (genie@ewhain.net)

**Co-author: Professor, Department of Music Therapy, Graduate School, Ewha Womans University