

## 의미치료에 기반한 음악과 심상 프로그램이 장애인 활동보조인의 자기가치감에 미치는 효과

홍금나<sup>1</sup> · 김성찬<sup>2</sup> · 최민주<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>제주대학교대학원, <sup>2</sup>제주대학교 의공학협동과정, <sup>3</sup>제주대학교 의학전문대학원

### Effects of a Logotherapy-Based Music and Imagery Program on the Self-Worth of Personal Assistants for the Disabled

Geum Na Hong<sup>1</sup> · Seong Chan Kim<sup>2</sup> · Min Joo Choi<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Grad. School of Jeju National Univ., Jeju 63243, South Korea

<sup>2</sup>Interdisciplinary Postgraduate Course in Biomedical Engineering, Jeju National Univ., Jeju 63253, South Korea

<sup>3</sup>Department of Medicine, Jeju National Univ., Jeju 63243, South Korea

(Received February 9, 2021 / Revised February 24, 2021 / Accepted March 11, 2021)

**Abstract Purpose:** This study has proved the intervention effects of the proposed logotherapy-based music imagery (LBMI) program on the self-worth of the personal assistants for the disabled. The program, in the image activities and at the stage of postlude after listening to music, unites logodrama of logotherapy, paradoxical intention and dereflected techniques. The intervention effects of the LBMI program were tested for the 28 personal assistants for the disabled who found themselves without the value and meaning of life and were randomly equally divided into the experimental and control groups. This intervention was carried out for the six different terms, each of which was allotted 60 minutes. To evaluate the intervention effects, the self-worth scale were examined before and after the intervention for both experimental and control group. The result shows that the self-worth improved significantly in the experimental group ( $p < 0.001$ ), whereas it remained unchanged in the control group ( $p > 0.459$ ). This finding proves that the proposed LBMI program ameliorates the self-worth of the personal assistants for the disabled.

**Key words** logotherapy, music therapy, music and imagery(MI), self-worth, personal assistants for the disabled

**초록 목적:** 본 연구에서는 의미치료에 기반한 음악과 심상(Logotherapy Based Music and Imagery: LBMI) 프로그램이 장애인 활동보조인의 자기가치감에 미치는 효과를 분석했다. **방법:** LBMI 프로그램의 중재 효과는 삶의 가치와 의미를 알지 못한다고 생각하는 활동보조인 28명을 무작위로 실험군(14명)을 대조군(14명)으로 배정하여 평가했다. 중재 프로그램은 실험군을 두 그룹으로 나누어 60분씩 설정된 주제별로 총 6회기로 구분하여 수행했다. LBMI 프로그램의 자기가치감에 미치는 효과를 평가하기 위해 중재 전과 후, 실험군 간의 자기가치감척도(Self-Worth Scale: SWS)를 비교 분석했다. **결과:** 실험군의 평균 KGDS 점수는 21.0점에서 16.9점으로 4.1점 (19.4%) 감소한 반면, 대조군은 19.95점에서 21.11점으로 1.16점 (5.8%) 증가한 것으로 나타났다. 우울 수준의 감소는 사회적 관심 감소 (40%), 부정적 사고 및 불행 감 (20%), 정서적 불편 함 (16.3%), 인지 기능 장애 (7.6%)의 4가지 우울증 요인에서 유의하게 나타났습니다. **결론:** LBMI 프로그램 중재 후 실험군에서는 자기가치감 수준이 유의하게 개선되고 있으나 대조군에서는 변화가 없는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 LBMI 프로그램이 장애인 활동보조인의 자기가치감을 증진시키는데 효과가 있음을 입증한다.

**주제어** 의미치료, 음악치료, 음악과 심상, 자기가치감, 장애인 활동보조인

## 서론

장애인 활동 보조인은 ‘장애인 활동 보조 서비스’를 통해 장애인의 신변 처리, 가사, 의사소통, 일상생활, 이동 등을 보조하거나 돕는다(Ministry of Health and Welfare, 2010). 이러한 서비스의 목적은 장애인들이 지역 사회의 구성원으로서 자기 선택과 결정에 의해 자립할 수 있도록 하여(Dejong & Wenker, 1983), 개인의 자유를 실현할 수 있도록 돕기 위함이다. 이 서비스를 받은 장애인들은 심리적 자기 의존성이 증가하고, 대인 관계가 좋아지고(Kim, 2004), 고용 가능성이 높아지는 것으로 확인되었다(Turner, 2003).

장애인 활동 보조 서비스에서 활동 보조인의 역할이 매우 중요하다. 활동 보조인은 사회적인 약자인 장애인을 돕는다는 일에 대한 가치와 의미를 부여하는 경우가 많다. 그러나 활동 보조인의 근무 여건은 제도적·실천적 측면에서 열악하여(Kim & Lee, 2010; Lee & Lee, 2010) 활동 보조인들의 자기가치감을 저하시키고 있다. 활동 보조인의 급여 수준은 기본적인 생활을 유지할 수 없을 정도로 낮으며, 장기 근속을 하더라도 급여의 차이가 없어 이직률이 높다(Lee & Lee, 2010). 업무 강도 및 내용에 비해 낮은 처우는 활동 보조인들의 정서적 고갈과 성취감 감소로 나타나고 있어(Maslach & Jackson, 1981), 활동 보조인의 자기 가치와 의미를 고취시키기 위한 사회적인 대처가 필요하다.

지금까지 장애인 활동 보조인에 대한 연구는 소진과 직무, 이직 등에 국한되고 있다(Lee & Lee, 2010; Lee & Lee, 2012; Park, 2013; Song & An, 2015; Kang & Choi, 2016; Jeong & Choi, 2017; Park & Yang, 2017). 장애인 활동보조인의 심리적, 정신적 건강 증진을 위한 적극적인 중재에 대한 연구는 거의 없는 실정이다. 장애인 활동 보조인은 일에 대한 의미 및 가치감 상실로 좌절하기 쉽기 때문에, 장애인 활동 보조 서비스가 의도하는 효과를 얻기 위해서는 현장에서 중요한 역할을 하는 활동보조원의 삶의 의미와 가치를 회복하는 중재 프로그램 개발이 요구된다.

음악치료는 심리적 고통과 갈등을 해결하여 삶의 질을 개선하고, 자아 존중감을 증진(Dimiceli-Mitran, 2015; Dort, 2015; Hong *et al.*, 2020)시키는 심리치료 방법으로 활용되어 왔다. 음악치료에서 음악과 심상(Music and Imagery: MI)은 음악 감상을 통해 즉시적 심상 경험을 하도록 하는 수용적 기법으로, 내담자 자신의 내면을 탐색하고 자신의 가치를 발견할 수 있도록 한다.

MI는 음악을 감상하면서, ‘지금-여기’로 표현된 시공간을 초월한 심리적 공간(Summer, 1988a; Bonny, 1989; Pellitteri, 1998)에서 자신의 감정과 감각을 탐색하도록 인도한다. ‘음악적 공간(musical space)’, ‘감상소(listening center)’, ‘내면 세계(inner world) 및 ‘제3의 공간’으로 불리는(Kenny, 1987; Bonny, 1989), 공간에서 자신의 갈등이나 고통을 탐색하며 새로운 자기를 만나는 심리적인 경험을 하게 된다(Bonny, 1989, 2002b).

음악과 심상은 심리적인 공간에서 내적 경험을 조직화하고(Perilli, 2002; Aigen, 2005) 감각의 변화를 은유적으로 표현할 수 있도록 한다(Lakoff & Johnson, 1980). 이런 은유적 과정은 내적 경험을 통합하는 기능을 수행한다(Perilli, 2002). 음악과 심상이 촉진하는 생각, 감정, 감각 등의 내적 현상은 자신의 가치와 연관하여 탐색하면서 자각과 통찰을 얻도록 한다(Summer, 1998a; Dimiceli-Mitran, 2015; Meadows, Burns, & Perkins, 2015). 이런 방식으로 MI는 내적 자원에 집중하도록 하여(Hertrampf, 2015), 고민을 표출하면서, 삶의 가치를 이해하며(Gimeno, 2010), 내재된 지혜를 이끌어내도록 심리적인 공간과 경험을 유도한다(Burns, 1999, 2002).

의미치료(logotherapy)는 삶의 의미와 가치에 중점을 두고 절망에서 벗어나 책임감을 갖도록 하는 심리치료기법이다. 의미치료는, 나치 수용소에서 겪은 고통스러운 경험을 통해 삶에서 가장 중요한 것은 ‘삶의 의미와 태도’라는 것을 확신한 Frankl에 의해 창안되었다(Frankl, 1975). 사람들은 실존적 좌절감에 시달리고 있으며, 무의미감(공허감, 권태감)에 괴로워하고 있음을 자각한 Frankl은 인간 실존의 근본적인 ‘의미에의 의지’라는 원리에 입각하여 의미치료를 체계화했다(You, 2000). 삶의 목표와 책임감은 인생에 의미를 부여하고, ‘의미 추구’는 무엇이 자신의 삶을 의미 있게 만드는지 파악하려는 동기를 부여한다(Steger, 2006). 삶의 의미를 추구한다는 것은 삶의 목적, 그리고 자기 가치를 깨닫고, 현재의 경험에 대해 해석과 판단을 긍정적으로 만들어가는 과정이라 할 수 있다(Jung, 2010). 따라서 의미 치료는 삶의 목적이나 의미가 결여된 사람에게 내적 자원을 통찰하게 하여 삶의 의미를 일깨워 주는 역할을 하게 된다.

본 연구에서는 삶의 가치를 상실한 자에게 내적 자원에 집중하고(Hertrampf, 2015) 삶의 가치를 탐색할 수 있도록(Gimeno, 2010) MI가 제공하는 심리적인 공간으로 초대하며, 실존적 무의미감으로 좌절하는 자들에게 ‘의미에의 의지’를 강화하는 ‘의미 치료’(Frankl, 1983)를 실시하는 융합 기법을 고안하고, 장애인 활동 보조원의 삶의 의미와 가치를 발견하고 회복하는 중재 프로그램으로 제안하고자 한다. 본 연구의 목적은 삶의 의미와 가치를 발견하고 자기가치감을 증진하도록 고안된 의미치료에 기반한 음악과 심상(Logotherapy-Based Music and Imagery: LBMI) 프로그램을 고안하고, 실효성을 검증하기 위해 장애인 활동 보조인을 대상으로 임상적인 중재 효과를 평가하기 위함이다.

## 재료 및 방법

### 대상자

대상자는 장애인 활동보조인 여성 74명을 대상으로 삶의 의미에 대한 설문 조사를 실시하여, 삶의 의미와 가치를 아직 찾지 못했거나 잘 모르겠다고 대답한 대상자 중 본 연구에 동의하고 참여 의사를 밝힌 30명을 선정했다. 선정된 30명을 대상으로 무작위로 15명을 실험군으로 15명을 대조군

**Table 1.** The demographic information of subjects

	Experimental(n=14)	Control(n=14)
Sex	F=14	F=14
Ages	40~49 (n=8)	40~49 (n=10)
	50~59 (n=6)	50~59 (n=4)
Education	High school (n=3)	High school (n=2)
	College (n=7)	College (n=9)
	University (n=4)	University (n=3)
Marital status	Married (n=14)	Married (n=14)
Working hours per week	30~40H (n=4)	30~40H (n=3)
	Over 40H (n=10)	Over 40H (n=11)

으로 배정했다.

실험군에 대해 LBMI(Logotherapy-Based Music and Imagery) 중재 프로그램을 진행하는 과정에서 1명은 개인적 이유로 중간에 포기했다. 대조군의 경우 사후 검사에 1명은 응하지 못해 최종적으로 연구에 참여한 참가자는 실험군 14명, 대조군 14명이었다. 연구대상자 28명에 대한 인구통계학적 정보(성별, 나이, 학력, 혼인 여부, 주당 근로시간)는 Table 1에 제시되었다.

**윤리적 고려**

연구자는 연구대상자들에게 연구의 목적, 방법, 비밀 보장, 참여 철회 권리 등에 대한 충분한 설명으로 연구에 대한 이해를 시켰고, 이에 자발적으로 참여 의사를 밝힌 경우에 한해 서면으로 동의를 받아 진행되었다.

**절차**

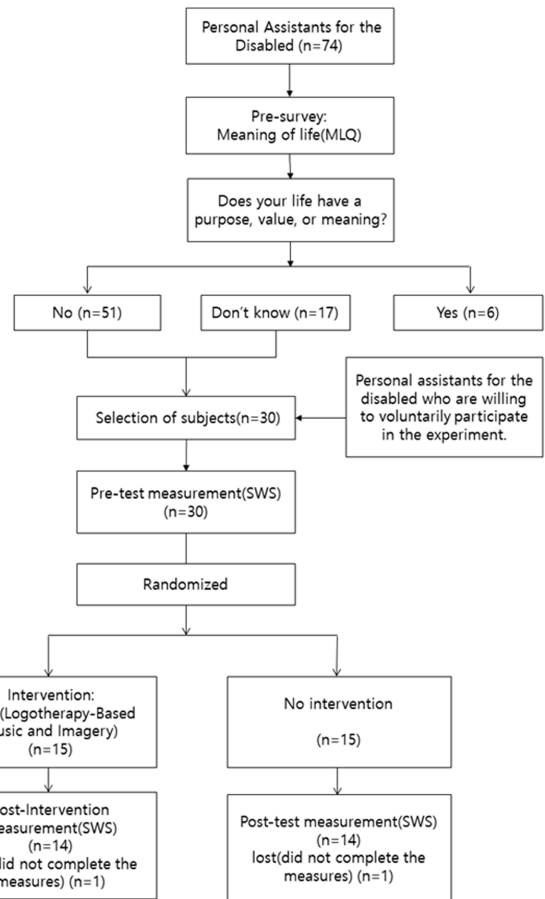
모집된 연구대상자를 무작위로 실험군과 대조군으로 배정하여, 의미치료에 기반한 음악과 심상(LBMI) 중재 프로그램을 60분씩 6회기로 실시하였다. 중재 프로그램이 진행되는 과정에서 실험군 1명은 5회기를 마친 후 개인적 이유로 중도 탈락되었다.

LBMI 프로그램의 중재 효과를 평가하기 위해 중재 전과 후에 모든 연구대상자들은 자기가치감 척도(Self-Worth Scale: SWS)를 측정했다. 대조군의 경우 사후 검사에 1명은 응하지 못해 최종적으로 중재 프로그램 종료 후 자기가치감 척도(Self-Worth Scale: SWS) 평가는 실험군(14명)과 대조군(14명) 총 28명을 대상으로 수행했다(Fig 1).

**의미치료에 기반한 음악과 심상 프로그램(Logotherapy Based Music and Imagery: LBMI)**

장애인 활동 보조인의 자기가치감에 미치는 효과를 검증하기 위해 본 연구에서 고안된 LBMI 프로그램은 의미치료(logotherapy, Frankl 1975)에 기반한 음악과 심상을 이용한다.

주어진 상황 속에서 개인의 삶의 고유한 의미를 찾으려 하는 의미 치료는 인간 존재의 본질로서의 삶의 고유한 의미를 자각하도록 한다(Frankl 1983). 인간실존의 특성 중 자초월(selbst-transzendenz)은 MI의 초월적(transpersonal) 경



**Fig. 1.** Experimental procedure flow diagram.

험과도 맥락을 같이 한다. 이러한 절정 경험(peak experience)은 자아가 확장되도록 하고(Summer, 1998b; Bonny, 2002), 자신의 의미를 발견하는 동기를 촉진하여(Aigen, 2005), 과거 기억이나 대인 관계에서의 갈등을 통찰함으로써(Summer, 1988b) 삶의 가치를 이해할 수 있도록 한다. 따라서 삶의 의미와 가치를 발견하기 위해 의미치료를 기반으로 한 음악과 심상은 매우 유용한 접근법이라 할 수 있다.

제한된 LBMI 프로그램의 기본 구조는 MI의 4단계를 따른다. 즉 LBMI 프로그램은 (1)토의, (2)이완 및 유도 (3)음악 감상, (4)심상 토의 및 의미치료로 진행된다. 각 단계는 각각의 고유한 치료적 기능이 있고, 각 단계에서 치료사가 어떤 방향성을 가지고 개입하게 된다.

(1) 토의: 초점을 찾는 단계로 각 세션의 치료 목표와 주제를 선택한다. 이 과정에서는 삶의 가치와 의미, 목적을 발견하고 자신의 잠재력을 발휘하기 위한 내용의 토의를 포함한다.

(2) 이완 및 유도: 치료사의 안내에 따라 이완을 하고, 세션의 초점이나 주제에 대해 지각한다. 대상자가 선택한 경험, 태도, 관계 등을 의식한다. 그리고 이완에서 얻어진 특정 이미지에 집중하도록 유도한다.

(3) 음악 감상: 세션의 주제, 치료적 의도 등과 연결되는 음악을 고려하여 선택한다. 음악은 다양하게 선택할 수 있

4 의미치료에 기반한 음악과 심상 프로그램이 장애인 활동보조인의 자기가치감에 미치는 효과

고, 길이는 5분~10분 정도 소요된다. 참가자의 감정, 기분, 에너지 수준 등에 따라 음악을 유동적으로 제공한다. 음악을 감상하는 동안 그룹원 간이나 치료사와의 대화는 하지 않는다.

(4) 심상 토의 및 의미치료: 음악 감상에서 얻은 심상 경험에 대해 토의하면서 경험의 의미를 탐색한다. 자신의 예기불안, 과잉 요구를 이해하고, 의미치료의 로고드라마, 역설 의도, 역투사 기법을 활용하면서 미래의 과제인 삶의 의미와 가치를 찾도록 한다. LBMI 프로그램 구성과 진행 과정은 Fig. 2에 도시하고 있다.

본 연구에서 수행한 LBMI 중재 프로그램은, 참가자의 일정 및 집단 크기를 고려하여 1회당 약 60분 시간을 배정했고, 6가지 주제를 중심으로 6회기로 구성했다.

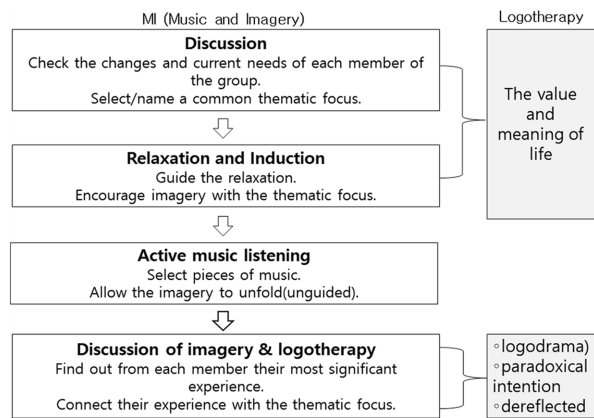


Fig. 2. Structure of the LBMI sessions and function of the therapist(Adapted from Torres et al., 2018).

Table 2. Logotherapy based music and Imagery program designed for improving Self-Worth

Session number	Theme	Program contents	Music Selection
1	Introduction to the process & Relaxation breathing	- Conducting program orientation - Introducing to logotherapy and music & imagery - Relaxation, listening music	Tchaikovsky: Andante Cantabile, Op. 11 Anjali: Hymn to Goddess Mother Beethoven: Piano Concerto n <sup>o</sup> 5 (adagio) Secret Garden: Song from secret garden & Serenade to spring Haydn: Cello concerto on C Major (adagio)
2	Resources	- Relaxed breathing - Will and responsibility to find meaning for themselves - Looking for reasons to do work and create something. - Perception of human potential - Listening music - Imagery and paradoxical intention	Vaughan Williams: Rhosymedre Bach: Air on a G String Debussy: Dances sacred and profane Brahms: Violin concert (adagio) & Bach: Concerto for 2 violins and strings (largo)
3	Relationship & The value and Meaning of life	- Reflecting on life experiences or personal relationship. - Finding your strength - Relaxed breathing and thinking more specifically about the adove activities - Listening music - Imagery and logodrama	Massenet: The Last Sleep, The Virgin. Bach/arranged Kobialka: Sheep May Safely Graze Bach: Concerto for 2 violins and strings (largo) Strauss: Hero's Journey & Dvorak Czech Suite, 4th movement Mahler: symphony 5, in C minor, Adagietto
4	Acceptance of self and others	- Coping difficulties in human relations with in a positive attitude. - Thinking more specifically about the adove activities. - Relaxed breathing - Listening music - Imagery and dereflected	LElgar: Serenade for Strings, Larghetto Rodrigo: Concierto de Aranjuez, Adagio for solo guitar and orchestra. Handel: Xerxes, Largo Vivaldi: Guitar Concert in D Brahms: 4th symphony (andante moderato) Chopin: Piano Concerto n <sup>o</sup> 1 in E major, Romance (larghetto)
5	Wisdom & Positive self-esteem	- Understanding wrong thoughts or feelings - Training to develop a positive attitude - Relaxed breathing and thinking more specifically about the adove activities - Listening music - Imagery and paradoxical or intention dereflected	Vaughan Williams: Serenade to Music. Elgar: Sospiri, Op. 70 Hoppe: The Unforgetting Heart Marsalis: Emmanuel Grieg: Last Spring, Two Elegia Melodies, Op.34 Brahms: Violin concert (adagio) Elgar: Dream children, n 1 <sup>o</sup> G, andante
6	Review of sessions	- Relaxed breathing - Listening music - Sharing participants' feedback and a comprehensive evaluation of the program. - Identifying potential themselves - Discovering the goals and meanings of life and applying them to the future.	Iadov: The Enchanted Lake Albinoni: Adagio for Strings and Organ Morricone/arranged Ma: Gabriel's Oboe Wagner: Lohengrin Elgar: Enigma Variations Dvorak: Czech Suite, romance

※music: music-based mindfulness(Dort, 2015)

음악은 Music-Based Mindfulness(Dort, 2015)에 사용되었던 곡을 중심으로 대상자들이 자신의 경험을 충분히 탐색하면서 주제와 초점을 지지할 수 있도록 선정했다. 회기별 주제와 내용은 Table 2와 같다.

**자기가치감 측정 도구: SWS(Self-Worth Scale)**

본 연구에서 사용한 자기가치감 척도(Self-Worth Scale: SWS)는 Crocker et al(2003)이 고안한 자기가치감 수반성 척도(Contingencies of Self-Worth Scale: CSWS)대해 이수란과 이동귀(2008)가 타당성 검사를 수행한 K-CSWS에서 자기가치감과 상관성이 높은 우월성과 타인승인 요인을 사용했다.

K-CSWS는 우월성, 타인의 승인, 가족의 지지, 신의 사랑, 도덕성의 5가지 요인으로 구성된다. K-CSWS는 Likert-type 7점 척도로 매우 동의하지 않음(1)~매우 동의함(7)으로 평가하며, 각 영역의 점수가 높을수록 그 영역에 수반된 자기가치감이 높은 것으로 본다.

본 연구에서 사용된 SWS는 K-CSWS의 5가지 요인 중, 자신 스스로의 가치와 관련이 있는 '우월성' 요인과 관련된 9개 항목, 자기 스스로의 가치가 다른 사람의 인정이나 의견에 달려있다고 여기는 '타인승인' (Crocker et al. 2001) 요인과 관련된 4개 항목으로 구성된다(Table 3).

자기가치감 수준을 분류하기 위해 SWS 척도를 백분위로 환산했다. 본 연구에서는 SWS의 점수가 백분위에서 40% 이하일 때 '하', 40~70%일 때 '중', 70%이상일 때 '상'으로 범주화했다 (Table 4).

**자료 분석**

본 연구에서 수집된 실험군 별, 중재 전과 후의 SWS 평가 자료는 SPSS 22.0 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 실험군과 대조군 간의 중재 전 동질성 검증을 위해 t검증을 실시했다. LBMI 프로그램 중재 전과 후 t검증을 통해 의미 치료에 기반한 음악 심상의 효과를 통계적으로 검증했다.

**Table 3.** The categories of the SWS items which are grouped in relation to the 2 factors of self-worth

Self-worth factor	Item number	Sum of item	Score range	Cronbach's $\alpha$
Superiority	3, 12, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 32	9	9~63	.89
Others' approval	6, 15, 23, 35	4	4~28	.80
Total		13	13~91	

**Table 4.** Self-worth criteria of the SWS scores

Self-worth	Range(%)	SWS	Superiority	Others' approval
Low	= < 40	13~44.2	9~30.6	4~13.6
Middle	40 < Rate < 70	44.2~67.6	30.6~46.8	13.6~20.8
High	>= 70	67.6~91	46.8~63	20.8~28

**결 과**

**집단 간 사전 동질성 검증**

LBMI 중재 프로그램 시작 전 실험군과 대조군의 자기가치감에 대한 동질성을 확인하기 위해 집단 간 SWS 검사 결과에 대한 독립 표본 t검증을 실시했다. 결과는 Table 5에서 보여 주듯이, 모든 SWS 변인에서 두 집단 간의 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다( $p>.373$ ). 즉 중재 전 실험군과 대조군 간 자기가치감의 차이는 없는 것으로 나타났다(Table 5).

Table 5에서 분류된 기준에 의거하면, 사전에 검사된 자기가치감의 수준은, 대조군의 우월성 요인만 '상'에 속하며, 모든 요인에 대해 '중' 수준의 범주에 속하는 것으로 나타났다.

**중재 후 자기가치감의 변화**

Fig. 3는 실험군과 대조군에서 연구대상자 개인별로 LBMI 프로그램 적용 전과 후에 측정된 SWS 점수를 보여준다. Fig. 3에서 평균값은 실선(중재 후)과 점선(중재 전)으로 표기했다. Fig. 3에서 볼 수 있듯이, 모든 SWS 및 모든 하위 요인(우월성 및 타인승인)에 대해 실험군에서 중재 후 SWS 점수(실선)가 중재 전(점선)보다 상승하고 있으나, 대조군은 거의 변화가 없다.

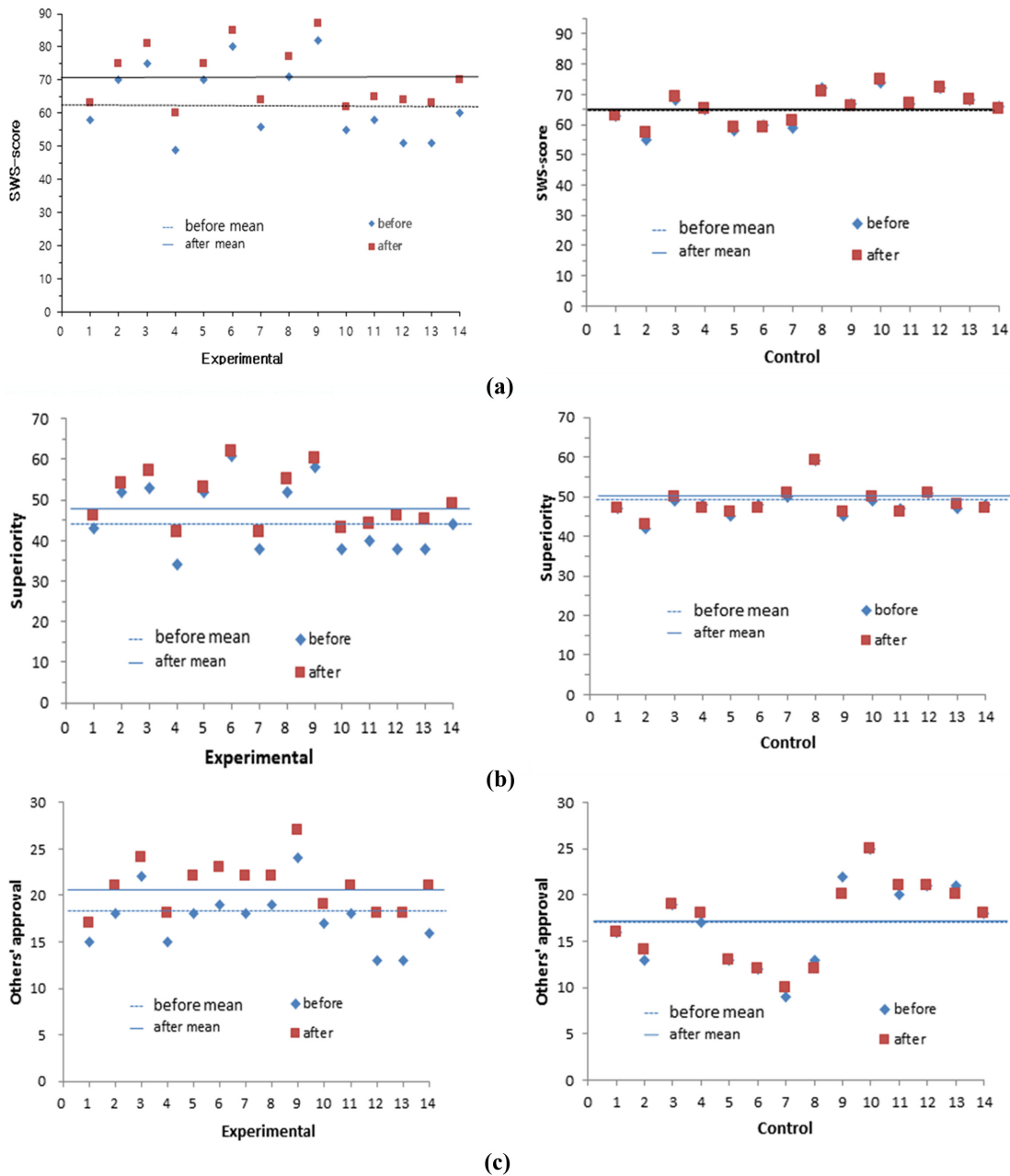
중재 전 실험군과 대조군의 SWS의 평균값은 Table 5의 동질성 검증에서 보여준 것처럼 유사하나, 중재 후에는 대조군의 평균 점수는 거의 변화가 없는 반면 실험군은 평균 7점 이상 증가했다. SWS 하위 요인별 평균 점수 역시, 대조군에서는 거의 변화하지 않았지만 실험군에서는 우월성 평균 점수는 4점 이상, 타인승인 평균 점수는 3점 이상 상승했다.

실험군과 대조군에서 중재 전후 측정된 SWS 점수에 대해 통계적 분석 및 검증을 수행한 결과는 Table 6에 요약되어 있다. 실험군의 SWS 평균 점수는 중재 전 63.28점, 중재 후 70.78점으로 중재 후 7.50점 증가했다(9.62%,  $p<.001$ ). 반면 대조군은 중재 전 65.28점에서 중재 후 65.50점으로 0.22점(0.28%)의 차이에 그쳤으며 통계적으로도 유의미하지 않음을 알 수 있다. SWS 하위 요인별로 살펴보면, 실험군의 우월성은 45.79점에서 49.86점으로 7.54%( $p<.001$ ), 타인승인은 17.50점에서 20.93점으로 14.29%( $p<.001$ ) 증가했다. 반면 대조군의 우월성 요인은 48.21점에서 48.43점으로 0.41%( $p>.385$ ) 증가하는 경향을 보였으나 통계적으로 유의미하지는 않았고, 타인승인 요인은 사전 사후 17.07점으로 변화가

**Table 5.** Test the homogeneity of the experimental and control groups (N=28)

Self-worth	Experimental(n=14)		Control(n=14)		t	p
	M	SD	M	SD		
Total	63.28	11.13	65.28	5.67	-.541	.598
Superiority	45.79	8.66	48.21	3.85	-.922	.373
Others' approval	17.50	3.08	17.07	4.58	.278	.785

6 의미치료에 기반한 음악과 심상 프로그램이 장애인 활동보조인의 자기가치감에 미치는 효과



**Fig. 3.** The scattered distribution of the SWS scores of each subject before(diamond, mean: dotted line) and after intervention(square, mean: solid line): (a) The SWS scores, and following this, the 2 sub-item scores: (b) superiority; (c) others' approval.

없었다. 즉, 중재 후 SWS 및 모든 하위 요인의 점수가 실험군에서는 중재 전에 비해 유의하게 상승했지만 ( $p < .001$ ), 대조군에서는 통계적으로 유의한 차이가 없다( $p > .385$ ).

SWS 점수에 근거해 분류된 자기가치감 수준은 중재 전에는, 우월성을 제외하고, 두 집단 모두 '중' 범주에 속해 있었으나 중재 후 실험군은 모두 '상' 범주로 상향된 것으로 나타났다. 요인별로는 실험군에서 우월성과 타인승인은 '중' 범주에 속해 있었으나 중재 후에는 모두 '상' 범주로 상승했다. 반면 대조군은 우월성 요인에서 사전 사후 '상' 범주에 속한 상태에서 변화가 없었으며, 타인승인 역시 사전 '중'에서 사후 '중'으로 변화가 없었다.

**고 찰**

본 연구는 의미치료에 기반한 음악과 심상 프로그램을 구성하고, 장애인 활동보조인 28명을 대상으로 중재 프로그램의 임상적 효과를 평가했다. 자기가치감 수준을 평가하는 SWS 점수가 실험군에서는 중재 후 점수가 중재 전 보다 9.62%( $p < .001$ ) 증가한 반면, 대조군에서는 거의 변화가 없었다( $p > .459$ ). 이러한 결과는 LBMI 프로그램은 참가자들은 자기가치감 수준이 증진하고 있는 것을 입증한다. 실험 결과에 대한 의미를 요약하면 다음과 같다.

첫째, LBMI 프로그램 참가자들은 자기가치감 수준이 증

**Table 6.** The SWS scores(mean±standard deviation) and the p values before and after intervention of the experimental and control groups as of the p value of the difference between the two groups before and after intervention

Self-worth	Experimental (n=14)						Control (n=14)						Exp vs Con	
	Before		After		t	p*	Before		After		t	p	(after-before)	
	M(%)	SD	M(%)	SD			M(%)	SD	M(%)	SD			t	p*
Total	63.28 (64.46)	11.13	70.78 (74.08)	9.13	-9.851	.000	65.28 (67.03)	5.67	65.50 (67.31)	5.31	-.763	.459	8.659	.000
Superiority	45.79 (68.13)	8.66	49.86 (75.67)	6.87	-6.522	.000	48.21 (72.61)	3.85	48.43 (73.02)	3.78	-.898	.385	5.434	.000
Others' approval	17.50 (56.25)	3.08	20.93 (70.54)	2.76	-11.776	.000	17.07 (54.46)	4.58	17.07 (54.46)	4.34	.000	1.000	8.832	.000

\*p < .001

**Table 7.** The SWS scores(mean±standard deviation) according to demographic characteristics and the p values before and after intervention of the experimental and control groups as of the p value of the difference between the two groups before and after intervention

		n	Experimental (n=14)		Control (n=14)	
			after-before		after-before	
			M	SD	M	SD
Ages	40~49	18	8.50	3.16	0.20	1.23
	50~59	10	6.17	1.17	0.25	0.50
Education	High school	5	6.00	1.73	0	0
	College	16	8.14	2.79	0.11	1.05
	University	7	6.00	1.73	0.67	1.53
Working hours per week	30~40H	7	5.50	1.00	0	1
	Over 40H	21	8.30	2.98	0.27	1.10

진되었다. 참가자들은 LBMI 프로그램의 토의 및 유도 단계에서 삶의 목적이나 의미, 가치에 대해 성찰하는 기회를 가졌다. 탐색한 초점을 음악 감상을 하는 동안 심화되었고, 이미지 작업 또는 토의 단계에서 로고드라마, 역설 의도, 역투사 등의 연습을 통해 자신의 고통이나 문제를 구체화하며 해결하는 경험을 했다. Torres *et al.*(2018)의 그룹 MI에서는 자신의 질병에 대한 대처 방식과 자기를 돌보고 표현하는 방식의 변화를 보임으로써 일상생활에서의 삶도 향상되었다. Dort(2015) MI에서는 가족과의 관계, 직장 생활에서의 변화를 줄 수 있는 자신의 내적 자원을 찾기도 하였다. 이것으로 보아 MI는 심화된 초점을 바탕으로 자신의 의미를 발견하는데 중추적 역할을 한 것으로서 여겨진다.

둘째, 인구학적 특성에 따른 결과를 보면(Table 7), 대조군에서는 변화가 없었고, 실험군에서만 유의미한 증가가 있었다. 실험군의 연령별 변화를 보면, 50대(n=6, 6.17점 증가)보다 40대(n=8, 8.50점 증가)가 2.33점 더 증가했고, 교육 수준별로는 고졸(n=3, 6점 증가)과 대졸(n=4, 6점 증가)보다 전문대졸 군(n=7, 8.14점 증가)에서 2.14점 더 증가했다. 근로 시간별로는 주당 30~40시간 근무하는 군(n=4, 5.50점 증가)보다 40시간 이상 근무하는 군(n=10, 8.30점 증가)이 2.82점 더 증가했다. 본 연구에서는 삶의 의미를 찾지 못하거나

알지 못하는 장애인 활동보조인을 대상(N=28)으로 중재 프로그램을 실시(n=14)했다. 인구학적 특성별로 비교하기에는 인원이 충분하지 못했다. 추후 연구에는 인구학적 특성별로 인원을 모집한 후 중재효과를 비교한 연구가 요구된다.

본 연구는 제한 조건의 제한된 연구 대상자(N=28)를 통해 수집된 자료에 근거한 일종의 선행 연구의 성격을 가진다. 본 연구의 결과를 실제 현장에서 활용하도록 하기 위해 많은 연구 대상자를 대상으로 통계적으로 의미있고 완성도가 높은 결과를 도출할 수 있는 후속 연구가 제안된다.

본 연구는 최초로 장애인 활동보조인을 대상으로 자기가 치감 개선을 위한 중재 프로그램을 제안하고 임상적인 효과를 입증하고 있다. 지금까지 장애인 활동보조인을 대상으로 음악 치료를 적용한 경우도 확인되지 못한 상태이다. 본 연구를 통해, 사회적 약자인 장애인들의 심리사회적, 신체적 문제를 돕는 ‘장애인 활동 보조 서비스’에서 가장 중요한 역할을 하는 장애인 활동 보조인들에 대한 적극적인 중재 활동의 필요성이 부각되고, 관련 연구가 활성화될 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구에서 고려된 장애인 활동보조인 외에도 자기가치감을 저하시키는 다양한 환경에 노출된 직업군들(감정노동자, 서비스 직업 등)이 많다. LBMI 중재 프로그램의 임상적 적용 대상층을 구체적으로 설정하기 위해 자기가치감을 고취할 필요가 있는 다양한 대상군을 대상으로 LBMI 프로그램의 중재 효과를 비교 평가하는 추가 연구가 요구된다.

## 결 론

본 연구에서는 의미치료에 기반한 음악과 심상(LBMI) 프로그램을 삶의 의미와 가치를 찾지 못하는 장애인 활동보조인을 대상으로 적용하고 중재 효과를 분석했다. 실험 결과, LBMI 프로그램에 참여한 집단이 우울성 및 타인승인으로 구성된 자기가치감이 유의하게 향상된 것으로 나타났다(p<.001). 이러한 결과는 의미치료에 기반한 음악과 심상 프로그램이 자기 가치가 저하된 대상들에게 자기가치감을 높이는 데 효과적으로 사용될 수 있음을 보여준다. 본 연구는 의미 치료의 심리적 접근을 처음으로 적용한 시도로 음악치

료와 관련 인접 학문 간의 융합을 촉진하는 데 기여할 것으로 기대된다.

## References

- Aigen, K. 2005. Music-centered music therapy. Barcelona Publishers, Gilsum, New Hampshire, pp. 255-265.
- Aiken, G.A. 2006. The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy in psychotherapy: A qualitative inquiry. Saybrook University Doctoral dissertation. Available from ProQuest Dissertations and Theses database. UMI No. 3217528.
- Bonny, H.L. 1989. Sound as symbol: Guide imagery and music in clinical practice. *Music Ther. Persp.* 6(1): 7-10.
- Bonny, H.L. 2002. The early development of guided imagery and music (GIM). In L. Summer (Ed.), *Music and consciousness: The evolution of guided imagery and music*. Barcelona Publisher, Gilsum, pp. 53-68.
- Bruscia, K.E. 2010. Embracing life with AIDS: Psychotherapy through guided imagery and music. *Voices: A World Forum for Music Therapy* 10(3): Retrieved from <https://www.voices.no/index.php/voices/article/view/1890/1655>
- Burns, D.S. 2002. Guided imagery and music (GIM) in the treatment of individuals with chronic illness. In K E. Bruscia and D.E. Grocke (eds) *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond*. Barcelona Publishers, Gilsum, New Hampshire, pp. 171-186.
- Crocker, J., R.K. Luhtanen, M.L., Cooper, and S. Bouvrette. 2003. Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *J. Person. Social Psych.* 85(5): 894-908.
- Dejong, G. and T. Wenker. 1983. Attendant care as a prototype independent living service. *Arch. Phys. Med. Rehabil.* 60(10): 477-482.
- Dimiceli-Mitran, L. 2015. Focus on wellness: Using music imagery (MI) in cancer survivor groups. In D. Grocke, & T. Moe (Eds.), *Guided imagery and music (GIM) and music imagery methods for individual and group therapy*. Jessica Kingsley Publishers. London, pp. 231-242.
- Dort, C.V. 2015. Music-based mindfulness Ggroup sessions with adults who have substance addictions. In D. Grocke, & T. Moe (Eds.), *Guided imagery and music (GIM) and music imagery methods for individual and group therapy*. Jessica Kingsley Publishers. London, pp. 161-167.
- Frankl, V.E. 1975. *Theorie und therapie der neurosen; Einfuehrung in logotherapie und existenzanalyse*. Erweiterte und ergaenzte Aufl. Muenchen: Basel: Ernst Teimhardt Verlag. pp. 9-42, 159-183.
- Frankl, V.E. 1984. *Man search for meaning*. Lee, S. H. 2005. Chungabook, Seoul, pp. 315-328.
- Gimeno, M. 2010. The effect of music and imagery to induce relaxation and reduce nausea and nemesi in patients with cancer undergoing chemotherapy treatment. *Music Med.* 2(3): 174-181.
- Hong, G.N., S.C. Kim, and M.J. Choi. 2020. Concert oriented Music Therapy(COMT) alleviates depression: validated on elderly persons with visual impairments. *J. Naturopathy.* 9(2): 46-56.
- Jeong, S.W. and C.G. Choi. 2017. A study on the job stress factors of disabled person activity assistant in seoul area. *Disabil. Employ.* 27(1): 57-82.
- Jung, M.Y. 2010. A study of the process of searching for meaning in life : focused on the search for meaning in life, the presence of meaning in life, a view of life and death, and values. Hanyang University Doctoral dissertation.
- Kang, S.W, and J.M. Choi. 2016. Satisfaction in personal assistants for the disabled: The moderating effect of achievement motivation. *Human. Social Sci. Res.* 52: 117-135.
- Kim, D.K, and W. Lee. 2010. A Study on the influential factors of training results for personal assistants. *J. Disabil. Welfare.* 1(1): 57-73.
- Kenny, C.B. 1987. *The field of play: A theoretical study of music therapy process*. The Fielding Institute Doctoral dissertation.
- Lakoff, G. and M. Johnson. 1980. Conceptual metaphor in everyday language. *J. Philos.* 77(8): 453-486.
- Lee, S.C. and W. Lee. 2012. A Study on the relationship between self-efficacy of personal assistants and their job satisfaction: Focusing on the Mediating Effect of Job knowledge. *J. Disabil. Welfare.* 19(2): 193-210.
- Lee, W. and E.K. Kim. 2011. A study on the effect of job stress on burnout Level among Personal Assistants for the disabled in Seoul - focusing the moderating effect of perceived social support from PAS coordinator. *Kor. J. Social Welfare Res.* 28(1): 123-146.
- Lee, C.S. and S.K. Lee. 2010. Research on the relationship between burnout and job satisfaction of activity assistant of persons with disabilities. *J. Rehab. Res.* 14(2): 223-248.
- 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.
- Maslach, C. and A. Pines. 1977. The burnout syndrome in the day care setting. *Child Care Quarterly.* 6(1): 100-113.
- Maslach, C. and S. Jackson. 1981. The measurement of experienced burnout. *J. Occupat. Behavior.* 2(1): 91-113.
- Meadows, A., D.S. Burns, and S.M. Perkins. 2015. Measuring supportive music and imagery interventions: The development of the music therapy self-rating scale. *J. Music Therapy.* 52(3): 353-375.
- Ministry of Health and Welfare. 2012. Disabled activity support system.. [https://www.mohw.go.kr/react/policy/index.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=06&MENU\\_ID=06370407&PAGE=7&topTitle\(2020.1.30\)](https://www.mohw.go.kr/react/policy/index.jsp?PAR_MENU_ID=06&MENU_ID=06370407&PAGE=7&topTitle(2020.1.30))



- Park, B.G., J.O. Shin., and S.M. Choi. 2013. A Study on the relationship between self-Efficacy and work ethic on job environments and job satisfaction -The moderating effects of retraining program for personal assistants. *J.Rehabil. Res.* 17(4): 197-219.
- Park, H.W. and H.T. Yanh. 2017. A study on the self-efficacy of female personal assistants on job satisfaction : Focused on the mediating effect of ethic. *Kor. J. Social Welfare Edu.* 37(1): 1-22.
- Park, J.Y. 2013. A qualitative research of disabled people's experience for personal assistance service. *Korean J. Qualit. Res. Social Welfare.* 7(2): 89-113.
- Pellitteri, J. 1998. A self-analysis of transference in guided imagery and music. In K. E. N. Bruscia (Ed.), *The dynamics of music psychotherapy.* Barcelona Publishers. Gilsum, pp. 408-430.
- Perilli, G.G. 2002. The theory of metaphor in the Bonny method of guided imagery and music (BMGIM). In K. E. Bruscia, & D. E. Grocke (Eds.), *Guided imagery and music: The Bonny method and beyond.* Barcelona Publishers. Gilsum, pp. 417-448.
- Hertrampf, R. 2015. Group music and imagery (GrpMI) Therapy with Female Cancer Patients. In D. Grocke, & T. Moe (Eds.), *Guided imagery and music (GIM) and music imagery methods for individual and group therapy.* Jessica Kingsley Publishers. London, pp. 176-181.
- Steger, M.F., P. Frazier, S., Oishi., and M. Kaler. 2006. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *J. Counseling Psych.* 53: 80-93.
- Song, K.Y. and C.W. Ahn. 2015. The Study on the effect of the job satisfaction by personal assistant for the disabled on the service quality. *J. Convergence on Culture Techn.* 1(3): 31-45.
- Summer, L. 1988a. Guided imagery and music in the institutional setting. *MMB Music, Inc., St Louis, MO,* pp. 20-35.
- Summer, L. 1998b. The pure music transference in guided imagery and music. In K. E. Bruscia (Ed.), *The dynamics of music psychotherapy.* Barcelona Publishers. Gilsum, New Hampshire, pp. 431-460.
- Turner, E.D. 2003. Using a personal assistance in the workplace. *J.Vocat. Rehab.* 18(1): 81-85.
- Torres, E., I.N. Pedersen, J.I. Perez-Fernandez. 2018. Randomized trial of a group music and imagery method(GrpMI) for women with fibromyalgia. *J. Music Ther.* 55(2): 186-220.
- You, Y.D. 2000. Paradoxical intention and dereflexion as techniques of logotherapy. *Psychol. Sci.* 9(1): 101-116.
- Wärja. M. 2015. KMR (Short Music Journeys) with women recovering from gynecological cancer. In D. Grocke, & T. Moe (Eds.), *Guided imagery and music (GIM) and music imagery methods for individual and group therapy.* Jessica Kingsley Publishers, London, pp. 182-193.