

## 대학병원 간호사의 소진예방을 위한 비대면 음악기반 심리정서지원 프로그램 참여경험 연구

윤주리\*, 이진형\*\*

본 연구에서는 대학병원 간호사의 소진예방을 위한 비대면 음악기반 심리정서지원 프로그램을 개발 및 실행하였다. 본 연구 참여자는 대학병원에 근무하는 간호사 40명으로 8회기의 비대면 프로그램 참여 직후 참여 경험과 관련한 질문에 답변을 기술하였으며, 수집된 자료를 질적 내용분석(qualitative content analysis)방법을 통해 분석하였다. 연구 결과 66개의 의미단위, 10개의 주제와 3개의 범주가 도출되었다. 3개의 범주는 ‘신체적·정신적 안정의 회복’, ‘자기 돌봄과 수용’, ‘간호사로서의 자부심과 의미의 재발견’으로 나타났다. 본 연구는 대학병원 간호사를 대상으로 비대면으로 실행한 음악기반 심리정서지원 프로그램을 통해 다양한 차원에서 소진예방과 관련한 참여자의 경험을 탐구하였다는데 의의가 있다. 향후에는 간호사 소진 완화를 위한 프로그램의 고도화를 위하여 세부 소진 요인과 관련된 현상의 탐색과 연구 방법의 다각화를 통한 확장된 연구를 제안한다.

핵심어: 대학병원 간호사, 소진예방, 비대면 중재, 음악기반 심리정서지원 프로그램, 질적내용 분석

\*주저자: 이화여자대학교 음악치료학과 겸임교수, 이화뮤직웰니스연구소 수석연구원

\*\*교신저자: 태국 왕립 Chulalongkorn University 국제음악치료 석사과정 주임교수, Chulalongkorn University 에밀리 세걸 창의예술연구 및 웰빙센터 연구교수 (jinhyung.l@chula.ac.th)

## I. 서론

간호사의 높은 업무 강도와 스트레스로 인한 소진은 국내외에서 오랜 기간 연구되어 왔다. 다양한 소진 관련 프로그램이 개발되고 그 효과성에 대한 연구가 지속되어 왔으나(Lee, Kim, & Lim, 2019), 실제 의료 현장에서 간호사들이 겪는 직무 관련 어려움은 여전히 심각한 문제로 보고되고 있다. 직무 현장에서의 과중한 업무와 스트레스로 인한 간호사 이직률은 2020년 15.2%로 나타났으며(Seo & Yu, 2023), 신규간호사의 이직률은 무려 45.5%에 달하는 것으로 보고되었다(Kim, Kim, Han, & Jeong, 2024). 이는 향후 진행되는 간호 인력 소진에 관한 연구가 간호사의 업무 특성을 고려하고 소진과 스트레스 관리 등에 실효성 있는 도움을 제공해야 함을 시사한다. 특히 지난 몇 년 사이 발생한 MERs, COVID-19와 같은 국제적 감염병 확산은 의료진에게 과도한 스트레스와 책임감을 가중시키는 상황을 초래하기 때문에 이들에게 장기적으로 미치게 될 부정적 영향에 대한 효율적인 개입의 필요성은 더욱 강조되고 있다(Dewey, Hingle, Goelz, & Linzer, 2020; Fiorillo & Gorwood, 2020). 국내의 의료현장을 살펴보면 의료기관 평가 시행에 의한 병원 간 경쟁 심화, 서비스 질 개선과 고객 만족도 극대화를 위한 노력, 3교대로 진행되는 과다한 업무 등으로 인해 간호사들의 직무스트레스가 강화되며 환자의 생명과 직결되어 고도의 집중과 긴장을 늦출 수 없는 간호업무 자체의 특성은 간호사의 직무스트레스와 소진 문제를 초래하는 요인으로 보고되고 있다(Lee & Jang, 2019). 간호 인력의 소진은 간호사 개인의 신체적, 심리 정서적 건강에 영향을 끼칠 뿐 아니라 환자 돌봄에 직접적인 영향을 주며, 의료 서비스 질을 저해하여 서비스 대상자의 만족도에도 부정적인 영향을 초래한다(Garrett, 2008). 이는 궁극적으로 간호사의 높은 이직률과 간호 인력 부족 문제로 이어져 심각한 사회적 문제로 이어지기에(Coetzee & Klopper, 2010) 간호 인력의 소진은 전반적인 의료체계에 악순환을 반복적으로 발생시킨다.

소진은 학자에 따라 여러 가지로 정의되는데 일반적으로는 인간의 가치, 존엄성, 영혼, 의지가 침식되어 정서적 탈진, 비인격화, 성취도가 낮아진 상태를 의미한다(Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). 간호사가 소진 상태에 이르면 자신의 업무에 대한 불만족, 형식적인 업무 수행, 업무 상황조절 능력 저하 등의 모습이 나타나는데(Maslach & Jackson, 1981), 이러한 소진의 증상은 정서적 고갈(emotional exhaustion), 냉소적 태도(feelings of cynicism), 효능감의 부재(sense of inefficacy)로 구분된다(Maslach & Leiter, 2016). 여러 선행연구에 의하면 소진으로 인한 영향은 대상자의 스트레스 대처방식(Wu, Zhu, Wang, Wang, & Lan, 2007) 및 스트레스에 대한 자각 방식에 따라(Kim, Oh, & Park, 2011) 소진의 수준이 다르게 나타나며 대상자 중 일부는 소진에 적절히 대응하고 극복하는 것을 넘어 성장을 경험한다는 결과도 보고된 바 있다(Moon, Park, & Jung, 2013). 이는 개인의 대처방식의 변화 및 심리적 자원을 통해 소진으로 인한 부정적 영향을 완화할 수 있음을 시사한다.

간호사의 소진 예방을 위한 노력의 일환으로 병원 내 상담 등의 서비스가 제공되더라도 참여 비율은 약 5%밖에 되지 않았다는 선행문헌 결과를 통해 현장에서는 의료진 다수가 프로그램 참여를 위해 시간을 확보하거나 프로그램 운영 및 유지의 어려움을 보고하였다(Aycock & Boyle, 2009). 이는 간호사의 교대 근무로 인한 불규칙한 일상 패턴 및 근무 현장의 특성을 고려한 새로운 프로그램이 요구됨을 의미한다. 이에 대한 대안으로 최근 연구에서는 개인의 상황과 필요에 따라 인터넷을 기반으로 한 프로토콜을 제공하여 간호사의 직무스트레스 완화에 유의한 효과를 보고하였다(Hersch et al., 2016). 이처럼 간호 인력 소진을 위한 중재는 소진 증상뿐만 아니라 간호 현장에 대한 이해가 수반되어야 하며 이는 곧 성공적인 중재 효과로 이어질 수 있다.

음악 중심의 심리정서지원 프로그램은 간호사들의 소진에 영향을 미치는 사고와 감정, 신체 및 관계적 측면에서 도움을 줄 수 있다. 음악감상은 감상 과정에서 참여자가 자신의 내재된 감정의 강도와 속성을 이해할 수 있도록 도우며, 음악의 흐름에 따라 변화되는 감정과 에너지 수준을 경험할 수 있다(Diaz & Silveira, 2014). 또한, 음악 요소 중 리듬과 빠르기는 행동과 심박수, 근긴장도, 혈압, 호흡수 등의 신체를 조절하며(Solanki, Zafar, & Rastogi, 2013), 리듬 및 선율의 복잡성이 최소화된 곡의 활용은 수축기 혈압과 심박수 및 호흡수의 감소를 유도할 수 있다고 보고되고 있다(Hetland, Lindquist, & Chlan, 2015). 따라서 리듬과 선율의 변화가 적고, 적정 심박과 호흡수에 부합하는 빠르기 및 음악요소의 변화가 적은 곡 중심의 감상활동은 신체이완과 안정을 유도할 수 있다.

실제로 간호사의 소진예방을 위해 음악기반 호흡 및 이완기법을 적용한 연구에서는 간호사의 직무스트레스 완화와 스트레스 관련 지표의 긍정적 변화를 보고하였다(Ozgundodu & Metin, 2019). 중환자실 간호사의 심리적 증상완화를 위해 감상기법을 활용한 연구에서는 불안, 우울, 주관적 스트레스 반응과 피로 수준의 감소가 관찰되었다(Ji & Jo, 2017).

가사를 동반하는 노래 감상과 가창, 가사 재창작 등의 노래 중심 기법은 참여자가 경험하는 감정에 대한 규명과 공감, 상황에 대한 인식과 대안적 사고 유도 및 새로운 시각 경험 등 지지적 기반이 되는 자원을 발견하고 이를 내재화하는 경험을 가능하게 한다(Baker, 2016; Yun & Chong, 2019). 실제 간호사를 대상으로 노래만들기 중심의 중재가 참여자의 정서적 안정을 도모하고 소진감소, 공감역량 강화에 효과적임을 확인하였다(Phillips, Volker, Davidson, & Becker, 2020).

이에 본 연구에서는 3교대로 근무하는 대학병원 간호사의 소진을 예방할 수 있는 비대면 음악기반 심리정서지원 프로그램을 개발하였으며, COVID-19 등의 발생으로 인한 비접촉 환경 및 간호사의 근무 외 시간의 효율적으로 참여할 수 있도록 하였다. 본 연구에서는 대학병원과 같은 상급병원의 3교대 근무 간호사가 직무환경에서 경험할 수 있는 정서고갈, 인지왜곡, 관계갈등으로 인한 심리적 어려움 등의 측면을 고려하여 간호사 직무스트레스 완화를 위한 프로그

램을 구성 및 실행하였다. 특히 간호사의 소진극복 과정에 관한 연구 결과를 바탕으로(Kang, 2013; Wei, Kifner, Dawes, Wei, & Boyd, 2020) 프로그램을 자각 및 안정화, 수용과 긍정성 회복, 그리고 지지 및 사회적 교류 순으로 단계화하고 각 단계별 목표를 간호사의 회복탄력성과 연계하여 음악기반 콘텐츠를 구성하였다. 또한, 간호사의 근무특성을 반영하여 시공간의 제약을 최소화함으로써 접근 용이성, 개인적 자율성을 우선적으로 고려한 프로그램을 개발하고 실행하였다. 비대면 방식의 본 프로그램이 가진 상호교류의 제한성을 보완하기 위해 프로그램에 참여하는 과정에서 간호사 간의 메시지의 내용을 노래만들기 가사로 적용하는 등 음악 콘텐츠로 활용하는 방식을 통해 참여자 간 상호 지지적 메시지를 전달하며 간호사 집단 간 상호 교류적 관계 형성의 기회를 제공하고자 한다.

논의된 바와 같이 간호사의 소진은 사회적 문제로 확대될 수 있는 심각한 사안이기에 적극적인 대안이 요구된다. 이를 위해서는 간호사의 근무환경, 시간 등 현실적인 특성을 충분히 고려한 프로그램 개발 및 현장 연구가 필요하다. 따라서 본 연구는 간호사 개개인의 상황과 환경에 따라 개별적으로 참여할 수 있는 스마트기기 기반 치료적 콘텐츠를 개발하고 의료 현장에 보급함으로써 간호사 소진으로 인한 서비스 질 저하를 방지하고 의료진의 삶의 질 향상을 목적으로 하였다. 이에 본 연구에서는 비대면 방식의 음악기반 심리정서지원 프로그램을 개발 및 실행하였다. 프로그램 참여 과정에서 참여자가 작성한 가사 내용 및 매 회기 직후 작성한 개방형 답변 내용을 수합한 질적 자료를 바탕으로 간호사의 소진예방을 위한 음악기반 심리정서지원 프로그램 참여경험에 대한 내용을 살펴보고자 한다.

본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

간호사의 소진예방을 위한 음악기반 비대면 심리정서지원 프로그램에 참여한 간호사의 경험은 어떠한가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구 참여자

본 연구의 프로그램에 참여한 간호사는 총 40명이며, 서울과 충남지역에 위치한 세 곳의 대학병원에서 근무하는 간호사로 병원 근무 2년 이상의 경력자이다. 상기 기준에 맞는 목적 표집 및 자발적 참여자 모집을 진행하였다. 이를 위해 서울과 충남지역의 3개 병원 내 간호부의 협조를 얻어 연구설명회를 개최했으며, 연구설명문과 참여공고문을 배포하였다. 약 1개월간 온라인 링크를 통해 자발적으로 참여를 희망하는 간호사에게 온라인 신청서를 받아 참여자 모

집이 이뤄졌다. 참여자는 약 4주간 주 2회 자율적 일정에 맞춰 자신의 휴대폰 또는 스마트기기를 이용해 프로그램에 접속하는 방식으로 참여하였으며, 매 회기 프로그램 참여 전·후 구글 폼을 통해 제공한 개방형 질문에 대하여 자유로운 답변을 기록하였다. 참여자 중 38명은 여성, 2명은 남성이었으며, 연령은 25세-44세로 평균연령은 30.5세, 간호사 근무 경력은 최저 2년에서 최고 20년까지로 평균 7년이었다.

## 2. 프로그램 내용 구성

본 연구에서 실행한 간호사의 소진예방을 위한 음악기반 심리정서지원 프로그램의 세부 내용은 음악유도 이완기법(Music Assisted Relaxation), 지시적 음악심상(Directed Music Imaging), 주제가 있는 노래감상(active song listening), 노래변형기법(song transformation), 전략적 노래만들기(strategic songwriting)의 5가지 기법을 바탕으로 구성하였다. 음악유도 이완기법은 스트레스, 불안관리를 위한 정신건강 분야에서 널리 활용되는 방법으로 신체적 긴장의 수축과 이완, 스트레칭과 이완 및 편안한 심상을 이용한다(Murphy, 2015). 신체의 부위 별로 수축과 이완을 반복하는 ‘음악유도 근긴장이완’, 음악의 패턴에 맞춰 천천히 심호흡하는 ‘음악유도 호흡이완’, 신체 각 부위 별 스트레칭 이후 이완을 반복하는 ‘음악유도 스트레칭이완’, 신체이완을 유도하기 위해 특정 신체현상의 변화 또는 이완을 심상으로 떠올리는 ‘신체현상 중심 음악이완’, 그리고 참여자에게 안정적인 이미지를 기반으로 이완을 유도하는 ‘심상중심 음악이완’이 여기에 해당된다. 음악은 예측 가능한 선율과 화성의 전개, 최소한의 셈여림 변화, 58에서 78 bpm 정도의 약간 느리거나 보통 빠르기의 곡을 사용하며 이완을 유도하는 핵심 주제와 분위기가 맞는 곡을 선별하여 활용하게 된다(Shultis & Gallagher, 2015). 본 연구에서 음악유도 이완기법은 전 단계에 걸쳐 활용되는데 자각 안정화 단계에서 참여자가 자신의 신체 및 정서 상태를 주시하며 자신의 상태를 자각하고 의식을 확장하는데 적용하였다. 수용 및 긍정성 회복 단계에서는 신체현상에서 차츰 심상중심 이완으로 전환하여 참여자가 심상의 변화를 통한 정서 및 인지적 변화에 적응하고 활용 가능한 대처방법으로 제시하였다.

지시적 음악심상은 심상 경험을 위해 치료사가 선곡한 음악을 들려주며 참여자가 떠올릴 안전한 심상/이미지를 제시해 주는 것으로 보통 전치된 의식 상태에서 진행된다. 심상의 주제는 치료사나 내담자에 의해 선택될 수 있고 심리적 현상뿐 아니라 신체적 현상에 대한 심상도 포함할 수 있다. 치료사의 유도 수준에 따라 매우 세세한 묘사가 이뤄질 수도 있고 대략적인 부분에 대한 묘사만 제시할 수도 있고 필요에 따라 간헐적으로 심상에 대한 제시가 이뤄진다(Bruscia, 2014). 본 연구에서는 안정적인 상태, 자기조절 경험, 성공적인 마무리 경험, 특정 스트레스와 불안을 내려놓는 경험 등 목표 중심 심상을 기반으로 안전한 심상 속에서 무의식적 욕구와 긍정성을 탐색하는 경험을 제공하고자 하였다.

노래심리치료의 하나인 노래변형기법은 기존 노래 가사의 일부를 바꾸거나 음악적 요소의 변화를 통해 내담자가 자신의 감정과 생각을 탐색하고 재정립하여 표현하는 기회를 제공한다 (Bruscia, 2014). 본 연구에서는 참여자가 음악과 이완, 심상 경험 및 음악감상 과정에서 인식한 내적 변화와 가치관, 대안 등을 핵심어 또는 문장으로 작성하면 이를 노래 가사로 창작하는 방식으로 노래만들기를 실행하였다. 창작된 노래는 가사와 함께 영상으로 폐쇄형 게시판에 공유되었고 참여자들은 이를 감상하며 유사한 상황에 있는 간호사들의 표현으로 구성된 노래를 통해 연대감을 경험하고 자신이 미처 생각하지 못한 대안들을 접해보는 경험을 하였다.

전략적 노래만들기는 특정 치료적 맥락에서 세부적인 치료목표 또는 환경 조성을 위해 치료사가 작/편곡하는 노래만들기 기법을 말한다(Baker, 2016). 본 연구에서는 숙련된 음악중재전문가가 참여자가 제시한 가사를 바탕으로 긍정성 회복과 가치관 재점검 유도를 위한 노래를 편곡 또는 작곡하여 직접 녹음한 후 감상할 수 있도록 제공하였다. 참여자는 본인의 스마트기기를 통해 치료사가 불러주는 노래를 가사와 함께 영상으로 시청하며 가급적 함께 부를 수 있도록 유도하였다. 이러한 경험은 참여자에게 자신의 가사가 타 참여자의 가사와 결합하여 영향력 있는 창작물로 재탄생하는 과정을 경험하도록 유도하였고 이를 통해 자기표현 뿐 아니라 대안을 함께 공유하고 상호지지적 경험을 가능하게 하였다. 또한, 참여자만의 온라인 설문 방식으로 완성된 노래에 대한 감상평과 소감을 나누며 추가적인 가사와 창작 아이디어들을 공유하고 간호사로서의 소명과 의미를 재구성하는 기회를 제공할 수 있도록 구성하였다. 본 프로그램은 비대면 참여방식으로 참여자가 원하는 경우 주차별 제시된 이완 프로그램과 탐색 프로그램을 추가적으로 활용할 수 있도록 제공되었다. 전략적 노래만들기는 별도의 링크를 통해 일상 활동 중에도 감상 가능하며 참여자 간 익명으로 의견을 공유하도록 하였다.

<Table 1> Session Goals and Main Music Activities 'Musicfulness' Program

Goal / Flow	Sessions			Rationale
	1-2	3-5	6-8	
Goal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enhance self-awareness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enhance coping through mutual supportive experiences, insight, and understanding of self</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discover and promote internal and relational resources and solidarity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Main symptoms of burnout among professional nurses include emotional exhaustion, lack of empathy/feelings of cynicism, lack of sense of efficacy, and stress (Maslach &amp; Leiter, 2016).</li> </ul>
Beginning (7 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Survey preferred music and imagery</li> <li>- Progressive relaxation/breathing relaxation with music</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Physical sensation based imagery relaxation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Music and imagery based relaxation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minimal rhythm and melody changes, to reflect breathing cycles can promote physical and emotional stabilization (Solanki et al., 2013).</li> <li>- Focusing on sensations, stable breathing, and imagery in a supportive environment fosters psychological stability, offering a sense of positive support and resources in the present moment (Shultis &amp; Gallagher, 2015).</li> </ul>
Middle (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Directed music listening and imagery to explore physical/emotional state</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Listen to the strategic song created with the lyrics from sessions 1-2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Listen to and sing the strategic song created with the lyrics from sessions 3-5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Songwriting, meeting emotional needs and thoughts, encourages self- exploration, empathy and comfort (Baker, 2016; Yun &amp; Chong, 2019).</li> <li>- Song experiences promote empathy and emotional exchange among clients in similar environments (Krüger &amp; Stige, 2015).</li> <li>- Musical elements reflecting one's state promotes emotional expression and personal resources in daily life (Diaz &amp; Silveir, 2014; Murphy, 2015).</li> </ul>
End (10-12 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Listen to songs reflecting the current physical/emotional state</li> <li>- Create lyrics based on the participant's needs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Directed music imagery on "comfort", "letting go", and self-compassion"</li> <li>- Create lyrics about new alternative coping methods</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Directed music imagery reflecting changes in values/thoughts</li> <li>- Create lyrics reflecting new values</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imagery experiences on specific themes to recognize changes in thoughts or values can induce self-compassion, insight, awareness of internal resources, and expanded coping methods (Summer, 2002).</li> <li>- The creative song reflecting alternative thoughts and new values of the participant helps in personal reflection and strengthens solidarity among nurses who exchange similar experiences (Krüger &amp; Stige, 2015).</li> </ul>

프로그램은 15년 이상의 임상 경력과 음악치료학 박사학위, 음악중재전문가 자격을 보유한 연구진 2인이 개발하였고, 이 중 1인은 음악과심상치료사 자격을 취득하였다. 본 프로그램의 내용 타당도 확보를 위해 음악심리치료 10년 이상 경력자 2명에게 자문을 의뢰하였다. 연구진은 전문가 자문을 통해 프로그램 목표, 활동 내용의 적합성에 대해 검증을 진행하였다. 2명의 전문가로부터 본 프로그램이 관련한 치료 목표와 적절한 내용으로 구성되었다는 데에 일치된 의견을 확인하였다. 연구진은 본 프로그램이 비대면 방식으로 실행되는 것을 고려하여 최대한 참여자와 치료사 간, 참여자 간의 교류가 이뤄질 수 있도록 익명의 소통이 가능한 설문지와 패들렛(padlet) 등의 온라인 게시판 등을 추가적으로 활용하였으며 참여자의 반응을 민감하게 관찰하며 의견을 반영한 프로그램을 운영하고자 하였다.

### 3. 연구 절차

본 연구의 실행에 앞서 프로그램 내용 구성을 위한 프로그램 개발 및 감수가 진행되었다. 2021년 4월 대전과학기술대학교 기관생명윤리위원회의 연구 승인(1044342-20210428-HR-008-02)을 거쳐 참여자 모집 및 프로그램을 실행하였다. 참여자 모집과 선정은 3개의 대학병원 간호부의 협조를 받아 프로그램 설명회를 개최한 후 프로그램에 자발적 참여 희망자를 모집한 후 대학병원 근무 간호사 40명을 대상으로 2022년 1월 10일부터 2022년 6월 15일까지 비대면 방식으로 실행하였다.

본 연구의 참여자 전원이 대학병원 간호사로 대다수가 3교대 근무자임을 고려하여( $n = 34$ , 85%) 자신이 참여할 수 있는 자유로운 시간대에 참여자의 휴대폰 또는 스마트기기를 통해 개별적으로 해당 사이트에 접속하여 제공되는 프로그램에 참여할 수 있도록 하였다. 각 참여자는 4주간 8회기의 프로그램에 참여하였다. 본 프로그램은 2명의 연구진이 프로그램 기획과 콘텐츠 구성, 프로그램 진행 전반에 해당하는 음악연주, 노래창작, 음원제작, 프로그램 영상제작, 해당 사이트 업로드 및 댓글/답글 확인 및 메시지 교류 등 프로그램 실행과 관련한 전 과정을 개발·운영하였다.

본 프로그램은 간호사 소진예방 음악기반 심리정서지원을 위하여 본 연구진이 개발한 프로그램으로 'Musicfulness'라 명명하였으며 총 8회기로 각 회기별 30-35분 가량 소요되었다. 각 회기가 종료되는 시점에 당일 구성된 프로그램 내용에 따라 3-6개의 개방형 질문을 제공하여 본인의 참여 경험에 대하여 답변을 희망하는 참여자는 자발적으로 답변을 남길 수 있도록 하였다(<Table 2> 참조). 또한, 프로그램 참여 중 노래창작 부분에서 가사창작을 희망하는 참여자는 자유롭게 자신의 생각과 감정을 기반으로 가사에 포함하고자 하는 내용을 기록하도록 하고, 이후 회기에서 참여자가 작성한 가사를 기반으로 연구진이 전략적 노래만들기 기법에 기반하여 노래를 제공하였다. 이에 본 연구에서는 매 회기 제공된 질문에 응답한 참여자의 개방

형 답변 서술내용을 질적자료로 수집하였다.

<Table 2> Example Questions Provided Following Each Session

Category	Questions
Related to songs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• How did you feel after listening to the song?</li> <li>• During the listening experience, were you able to think of someone or something that helped you regain strength?</li> <li>• How did it feel to connect with these thoughts or emotions?</li> </ul>
Related to imagery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In the imagery experience you just had with the music, how did you feel about the comforting or soothing thoughts or feelings you experienced related to the “memorable scene”?</li> <li>• Please write about it freely.</li> </ul>
General feedback	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Please share your thoughts on today’s program, including any reflections you had during the session, or any requests or suggestions for future music programs.</li> </ul>

#### 4. 자료분석 방법

본 연구에서는 간호사의 소진예방 음악기반 심리정서지원 프로그램 ‘Musicfulness’에 참여한 간호사의 참여경험을 알아보기 위해 질적 내용분석(qualitative content analysis)을 실시하였다. 내용분석은 질적자료의 내용들을 의미단위로 분석 후 범주화 및 단위의 코드화, 주제군 등으로 분석하며 지속적으로 비교하는 체계적인 방법으로 귀납적 결과를 도출한다(Creswell, 2005; Rubin & Babbie, 1993). 본 연구에서는 질적 내용분석 방법을 활용하여 음악기반 심리정서지원 프로그램을 통해 나타난 소진예방과 관련된 경험에 대하여 알아보고자 하였다.

본 연구에서는 참여자들이 프로그램 참여경험에 대해 답변한 내용 및 프로그램 참여 과정에서 창작한 가사, 참여자 간 소통하기 위해 작성한 메시지 내용들을 수합한 자료를 수집하였다. 분석은 연구자료에서 의미 있는 내용을 추출하여 범주별 분류 및 범주의 개념을 형성하고, 문장과 개념 간의 의미를 지속적으로 비교하였다. 분석과정에서 의미의 분류와 범주화, 명명화 단계를 여러 차례 회귀, 반복하는 과정을 거쳤으며 연구자의 주관적 편향을 경계하기 위해 연구자 간 분석내용의 비교검토 및 충분한 논의를 통해 결과를 도출하고자 노력하였다. 자료 분석과정에서 질적 연구 경험이 풍부한 음악치료학 박사 수료 1인이 원자료의 내용과 분석내용 전반을 검토하여 제안한 의견을 수렴하였다. 추가적으로 결과의 수정 보완과정에서 질적 연구 수행 경험을 보유한 음악치료학 박사 1인의 추가 의견을 수렴하여 전체자료에서의 의미 단위 재코딩 및 재범주화 등 회귀 및 순환반복 과정을 통해 결과를 도출하였다.

### Ⅲ. 연구 결과

간호사의 소진예방을 위한 음악기반 심리정서지원 프로그램 참여자의 질적자료를 분석한 결과 66개의 의미단위, 10개의 주제, 3개의 범주가 도출되었다. 결과로 분석된 3개의 범주는 ‘신체적 안정과 마음의 평온’, ‘자기 돌봄과 수용’, ‘간호사로서의 자부심과 의미의 재발견’으로 나타났다(<Table 3> 참조).

<Table 3> Qualitative Data Analysis of the Experience of Participating in the Music-Based Psychological and Emotional Support Program ‘Musicfulness’

Meaning Units	Theme	Category
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I felt a sense of comfort in my body, even if just for a moment, forgetting about work.</li> <li>• By consciously taking deep breaths, my body relaxed, and my breathing became easier.</li> <li>• I felt heaviness in my body being lifted after running around busily.</li> <li>• It felt like the nerves in my entire body, which were on edge, were calming down.</li> <li>• My body relaxed, and I felt the fatigue leaving my body.</li> <li>• Through breathing and relaxation, the tension eased, and my body felt comfortable.</li> <li>• On days when I experienced imagery, I slept very well.</li> <li>• I became aware of my body and recognized its condition.</li> </ul>	Relaxation of physical tension and comfort	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• In the busy hospital, I cleared my head and rested for a moment.</li> <li>• I experienced a feeling of rest, forgetting the fatigue, even if just for a short time.</li> <li>• It felt good to be able to rest my body and mind by myself.</li> <li>• A space for rest was created in my busy and crowded mind.</li> <li>• I experienced rest through imagery within my imagination.</li> <li>• Relaxation and imagery guided me to a space of rest.</li> <li>• The rest I experienced in imagery felt as comfy as if it were real.</li> <li>• I fully immersed myself in rest, attending to my body and mind.</li> <li>• I experienced a momentary sense of relief in my busy mind.</li> </ul>	Gained inner peace amidst busyness	Recovery of physical and psychological stability
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I stopped my vague and pointless wishes and desperate thoughts, and focused entirely on the present.</li> <li>• The complicated thoughts that wouldn't stop disappeared, and my mind felt clear.</li> <li>• Reflecting on myself, I felt like I forgot the shackles of my current job and age.</li> <li>• For a moment, I forgot the thoughts of leaving work or quitting.</li> <li>• The complicated thoughts in my head seemed to be somewhat organized.</li> <li>• The busy thoughts that had been racing calmed down.</li> </ul>	Escape from complex thoughts	

<Table 3> Continued

Meaning Units	Theme	Category
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I took a moment to reflect on my daily life and organized my thoughts.</li> <li>• I thought about the worries and thoughts I was carrying.</li> <li>• I listened to my inner voice, paying attention to my heart.</li> <li>• I felt like it was a time to find myself.</li> <li>• I experienced a time to focus on myself.</li> <li>• I discovered that I was paying attention to my body and mind.</li> <li>• I took time solely for myself.</li> <li>• I realized that, besides caring for patients, I also have time to care for myself.</li> </ul>	Listening to the inner voice	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I realized it was necessary to take a moment to focus on myself.</li> <li>• I felt a desire to focus more on myself as I am, without being conscious of others or external appearances.</li> <li>• Music made me feel comfortable, and I started looking forward to future experiences in music.</li> </ul>	Awareness of inner needs and expectations	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I vividly experienced the sound, color, and texture in imagery, feeling emotional changes.</li> <li>• I experienced a temporary escape from negative emotions that had overwhelmed me.</li> <li>• Through imagery, just imagining certain scenes made me feel surprisingly comfortable.</li> <li>• I realized the emotions I felt today.</li> <li>• I discovered even the subtle emotions that I hadn't noticed before.</li> <li>• I hadn't expressed my emotions properly, but this experience allowed me to recognize them.</li> <li>• My complicated and difficult feelings became calm and peaceful.</li> <li>• I felt a sense of peace from peaceful and warm imageries.</li> </ul>	Understanding and accepting emotions	Self-care and acceptance
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I felt a temporary escape from the monotonous everyday routine.</li> <li>• As I looked inside myself, I felt a lightness and a sense of release.</li> <li>• I felt a relief in a reality where there seemed to be no escape.</li> <li>• I put down the heavy and exhausting burden, feeling liberated.</li> <li>• I released the stress of a day spent rushing around in tension.</li> <li>• When I sang along with the song, I felt the stress being relieved.</li> </ul>	A sense of liberation from everyday life	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I made a resolution to have the courage to accept myself as I am.</li> <li>• I felt I should cherish myself, at least as much as I cherish others.</li> <li>• I felt sorry for blaming and pushing myself over small things.</li> <li>• I recognized and comforted my emotions.</li> <li>• I could comfort and empathize with my feelings without being overwhelmed by complicated thoughts.</li> </ul>	Empathy and self-comfort	

&lt;Table 3&gt; Continued

Meaning Units	Theme	Category
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I recalled being overly critical of myself and felt like saying, “You’re doing just fine.”</li> <li>• I wanted to become my own supporter, cheering myself on.</li> <li>• I recognized my feelings and was able to cheer myself up.</li> <li>• As I listened to the song, I often wondered if this was really my path, but I praised myself for living each day earnestly.</li> <li>• While listening to the song, I told myself, “You’ve done well so far; don’t be too hard on yourself.”</li> <li>• After overcoming cancer surgery and treatment, I wanted to tell myself, “You did a great job, bravely returning to the hospital.”</li> <li>• I wanted to have courage and not hesitate in my current situation.</li> </ul>	Acknowledging and encouraging oneself	Reaffirming pride and meaning as a nurse
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recalling the good memories, I remembered the proud moments I had as a nurse that I had forgotten.</li> <li>• I reflected on the mindset I had when I first started as a nurse.</li> <li>• As the difficult times passed like a kaleidoscope, I thought that I had worked hard.</li> <li>• I realized that being a nurse isn’t just about enduring but about overcoming challenges strongly.</li> </ul>	Reflecting on the value and meaning of being a nurse	

### 1. 신체적 · 정신적 안정감의 회복(Recovery of physical and psychological stability)

첫 번째 범주는 ‘신체적 · 정신적 안정감의 회복’으로 해당 범주에서는 ‘몸의 긴장이 이완되며 편안해짐’, ‘분주함 속에 내면의 평온을 얻음’, ‘복잡한 생각에서 벗어남’의 3가지 주제가 도출되었다.

#### 1) 몸의 긴장이 이완되며 편안해짐(Relaxed physical tension and increased comfort)

참여자는 분주한 병동 업무에서의 고단함을 내려놓고 몸의 긴장이 풀어지며 편안함을 경험하였다. 업무에서 실수하지 않을까, 신경을 곤두세우고 걱정하며 긴장했던 모습, 하루 종일 바쁘게 뛰어다니던 몸에서 느껴지는 무거움을 내려놓는 경험을 하였다. 특히 의도적인 호흡을 통해 숨 쉬는 것이 편안해짐을 느꼈으며, 이완과 심상 경험을 통해 이전에 경험해 보지 못한 새로운 방식으로 몸의 감각들을 마주하고 신체의 편안함을 경험한 것으로 나타났다.

하루 종일 짜증내는 동료 때문에 실수할까봐 너무 걱정하고 온 신경이 곤두서 있었거든요.

호흡과 이완, 심상을 경험한 날에는 숨 쉬는 것도 정말 편안하고, 몸의 긴장이 풀어지는 느낌으로 잠도 잘 잤던 것 같아요.

음악 들으면서 이완 할때는 병원에서 긴장하고 분주하게 뛰어다닌 몸에서 느껴지는 무거움들을 내려놓고 정말 편안하게 쉬는 느낌이 들었어요.

내 몸에 대해서 이렇게 집중하고 의식해 본 적이 있었나 싶어요. 내 몸 상태에 대해 알아차리고 어디가 더 불편하고 힘든지, 조금 더 편하게 해줄 수 있을까. 하면서 이완을 했던 거 같아요.

## 2) 분주함 속에 내면의 평온을 얻음(Gained inner peace amidst busyness)

참여자는 눈코 뜰 새 없이 바쁜 병원 업무 가운데 이완과 심상 경험을 통해 잠시나마 몸과 마음에 귀를 기울이며 머리를 비우고 쉼과 휴식을 경험하였다. 심상을 통해 경험하는 편안하고 안전한 이미지와 감각은 마치 실제처럼 생생한 편안함을 느끼게 하였으며, 바쁘고 분주한 마음에 잠시나마 숨통을 트이게 하는 경험을 하였다.

심상에서의 소리, 색깔, 질감 등이 너무 신기하게도 생생하게 느껴지고, 그 이후에도 계속 떠올랐어요. 그런 이미지를 떠올리는 것만으로도 몸과 마음이 편안해지고 평화롭다는 느낌이 들어서 정말 좋았어요.

음악 들으면서 심상 속의 편안하고 따뜻한 이미지를 따라 가다보니 복잡한 생각들, 힘든 마음이 고요해지고 편안해지는 것을 느꼈어요.

## 3) 복잡한 생각에서 벗어남(Achieved escape from complex thoughts)

참여자는 평소 멈추지 않고 계속해서 꼬리를 물고 분주히 돌아가던 생각이 차분해지거나 퇴근, 퇴사 등 반복되는 일상을 떠나고 싶은 생각, 막연한 희망찾기를 하던 막막한 생각들이 멈추고 온전히 현재에 집중하는 경험을 하였다. 병원 업무 중이나 그 이후엔 자주 부정적인 생각에 매몰될 때가 있었는데, 프로그램 과정에서의 이완과 심상 경험을 통해 분주한 업무와 일상에서 자주 경험했던 부정적 사고에 몰두하면 패턴을 멈추고 이를 벗어나는 경험을 하였다.

‘음악으로 뭐가 바뀔까?’ 했었는데, 내가 어떤 고민과 생각을 가지고 나아가고 있는지 돌아볼 수 있는 시간이었던 것 같아요. 잠시나마 생각과 마음을 정리해 볼 수 있는 시간이 참 좋았습니다.

출근하면서부터 퇴근하고 싶다는 생각을 하고, 언제 퇴사하나, 퇴사하면 뭔가 완전히 새로운 삶을 살고 싶다는 막연한 희망짓기같은 생각에 매몰될 때가 정말 많았거든요. 그런데 심상경험 하면서는 신기하게 그런 생각 잊어버리고 머리가 맑아지고 생각이 정리되는 느낌이 들더라고요.

## 2. 자기 돌봄과 수용(Self-care and acceptance)

참여자는 프로그램 참여 과정에서 ‘자기 돌봄과 수용’을 경험하는 것으로 나타났는데 해당 범주는 ‘내면의 소리에 귀 기울임’, ‘내적 필요를 알아차림’, ‘감정을 이해하고 받아들임’, ‘일상에서 벗어나 휴가분해 짐’, ‘자신을 공감하고 위로함’의 5개의 주제로 분석되었다.

### 1) 내면의 소리에 귀 기울임(Listening to the inner voice)

참여자는 프로그램 참여를 통해 자신의 내면에 시선을 집중시켜 스스로 어떠한 생각과 고민을 하며 살아가고 있는지 돌아보는 경험을 하였다. 자신의 몸과 마음을 살피며 오롯이 자신을 위한 시간에 집중하고 있는 자신을 발견하였다. 참여자는 항상 타인을 돌보는 것이 당연했던 모습에서 자신의 몸과 마음을 살피는 자신을 발견하였으며, 이러한 자신에게 집중하는 경험은 필요로 하던 의미 있는 경험이었음을 인식하였다.

간호사는 항상 환자를 돌보는 사람이니까, 환자 생각만 하면서 지내는 게 너무 당연한 일이었는데, 나 자신을 돌보는 시간 시간을 갖는다는 게 저에게는 큰 선물 같은 시간이었던 것 같아요.

음악에 한참 집중하고 있다보니 어느새 음악만 들리는 것이 아니라 내 마음의 소리를 들으며 나 자신을 찾고 있는 저를 발견했습니다.

### 2) 내면의 욕구와 기대를 알아차림(Awareness of inner needs and expectations)

참여자는 시간이 가면 잠을 자거나 쉬고 싶다는 생각만을 하다가 음악 경험을 하는 과정에서 자신에게 집중하며 차분히 시간을 갖는 것이 꼭 필요한 시간이었음을 깨달았다. 눈에 보이는 외적인 부분이나 타인을 의식하는 모습이 아닌 그대로의 자신에게 더 집중하며 자신을 돌볼 필요가 있음을 인식하였다.

외형적인 것, 겉으로 나타나서 남이 또 어떻게 볼까, 타인의 시선에 많이 신경을 쓰는 편인데, 음악에 참여하면서는 ‘나 있는 모습 그대로, 나 자신에게 집중해보자’라는 마음이 들었고, 그게 저한테는 제일 좋은 경험이었던 것 같아요.

### 3) 감정을 이해하고 받아들임(Understanding and accepting emotions)

참여자는 음악을 통해 부정적인 감정에 매몰되어 있다고 느낌에서 벗어나는 것을 경험하였다. 심상에서의 소리, 색깔, 질감 등이 생생하게 경험되며 감정이 변화함을 느꼈다. 자신이 미처 인식하지 못했던 감정들을 발견하였으며, 자신의 솔직한 감정을 마주하며 알아차리는 경험을 하였다. 심상의 이미지를 통해 마음이 편안하고 평화로워짐을 느꼈다.

심상의 이미지를 떠올려보는 것만으로 마음이 편안해지는 경험이 정말 신기했어요.

화 한번 제대로 못 내고 항상 내 감정에 솔직하지 못했는데, 오늘은 정말 솔직한 내 마음에.. 감정에 집중하고 알아차려줬던 것 같습니다.

복잡하고 힘든 마음이 고요해짐을 느꼈습니다.

### 4) 일상에서 벗어나 휴가분해짐(A sense of liberation from everyday life)

참여자는 긴장감 속에 동동거리며 분주했던 병원생활, 쳇바퀴 도는 생활에서 벗어나고 싶지만 그럴 수 없는 현실에서 느꼈던 답답한 마음을 털어내며 해방감을 느꼈다. 참여자는 음악 경험을 통해 도망가고 싶었던 마음속에 숨구멍이 트이는 듯 느꼈으며, 분주하고 고단한 일상의 짐을 내려놓거나 스트레스를 털어내는 것과 같은 경험을 하였다.

도망치고 싶은데 그럴 수 없는 현실에 숨이 막힐 것 같았는데, 숨구멍이 트이는 느낌이 들더라고요.

쳇바퀴 도는 지겨운 일상에서 잠시나마 벗어나는 느낌이 편했습니다.

노래를 들으면서 처음으로 큰 소리로 따라 불러봤는데, 신기하게 스트레스가 풀리고 시원했습니다.

### 5) 자신을 공감하고 위로함(Empathy and self-comfort)

참여자는 평소 사소한 실수에도 자신을 몰아세우고 자책했던 모습을 돌아보며 자신에게 미안함을 느끼며 위로하는 경험을 하였다. 또한 자신의 모습을 있는 그대로 받아들일 수 있는 용기를 갖고자 다짐하였고, 자기 자신만큼은 자신을 소중하게 여겨주어야 함을 인식하며 자신의 감정에 공감하는 경험을 하였다.

병원에서는 사소한 실수도 큰 사고로 이어질 수 있으니까 항상 실수에 대해 예민하게 되는데, 사소한 실수에도 자책하고 스스로를 몰아세웠던 나에게 ‘충분히 잘하고 있어’라는 말을 해주고 싶어요.

‘나 자신만큼은 나를 소중하게 여겨주어야 한다’는 생각을 했습니다.

내 마음, 감정들을 스스로 다독이고 위로할 수 있었습니다.

### 3. 간호사로서의 자부심과 의미의 재발견(Reaffirming pride and meaning in being a nurse)

세 번째 범주는 ‘간호사로서의 자부심과 의미의 재발견’으로 해당 범주에서는 ‘간호사인 자신을 인정하고 격려함’, ‘간호사의 가치와 의미를 되새김’의 두 가지 주제가 도출되었다.

#### 1) 간호사인 자신을 인정하고 격려함(Acknowledging and encouraging oneself as a nurse)

참여자는 프로그램을 통해 자신의 생각과 마음을 알아차려주고 응원하는 경험을 하였다. 참여자의 일상에는 여전히 갈등하고 있는 부분이 있으나, 열심히 노력하는 자신의 모습을 스스로 칭찬해 주었고, 자책하지 말고 나 스스로 내 편이 되어주겠다는 다짐을 하기도 하였다. 음악 경험은 참여자가 자신의 모습을 돌아보며 스스로를 인정하고 격려하는 경험을 가능하게 한 것으로 나타났다.

이 길이 나의 길인지 여전히 좀 혼란스럽고 갈등이 느껴지는 순간들이 있지만 노래를 들으면서 하루하루 열심히 노력하며 살아온 나를 칭찬해 주는 시간이었습니다.

암 수술과 치료과정을 다 이겨내고 병원으로 돌아와 다시 일하고 있는 나에게 씩씩하게 잘 해왔다고 말해주고 싶었어요.

지금의 상황이 녹록치는 않지만 ‘이렇게 포기하거나 주저하지 말자. 나에게 더 용기를 주자’라는 마음이 들었습니다.

#### 2) 간호사의 가치와 의미를 되새김(Reflecting on the value and meaning of being a nurse)

마지막으로 분석된 범주는 ‘간호사의 가치와 의미를 되새김’으로 도출되었다. 참여자는 처음 간호사가 될 때의 마음가짐을 떠올리며 자신이 간호사라는 직무를 수행함은 단순히 참고 견디는 것이 아니라 보다 강하게 이겨내며 사명감으로 일하고 있음을 알아차리는 경험을 하였다. 참여자는 간호사로서 자부심을 재 상기하며 좋은 기억을 떠올리고 간호사로 일을 시작할 당시의 초심을 회복하는 경험을 하였다.

간호사가 되어서 처음 병원 생활 시작할 때를 다시 떠올려봤던 것 같아요. 그때의 마음가짐을 생각해 보고, ‘간호사로서 나 정말 열심히 살았다’라는 마음이 들었어요.

간호사여서 좋았던 순간, 뿌듯했던 순간들이 참 많더라고요. 물론 힘들고 어려운 일들이 더 많았지만, 좋은 기억들을 떠올리며 내가 간호사라는 것이 뿌듯하게 느껴졌습니다.

이렇게 하루하루 간호사라는 직업을 단순히 참고 견디며 겨우 살고 있는 것이 아니라 ‘내가 참 강하게 이겨내고 있구나’라는 생각이 들었습니다.

#### IV. 논의 및 제언

본 연구에서는 직무스트레스로 소진 문제를 빈번하게 경험하는 대학병원 근무 간호사를 대상으로 시행한 음악기반 비대면 소진예방 프로그램에 참여한 40인의 간호사의 소진예방 관련 경험을 살펴보고자 8회기의 비대면 프로그램 진행 이후 제출된 개방형 질문에 대한 응답을 내용분석 방법으로 분석하였으며 그 결과 66개의 의미단위, 10개의 주제, 3개의 범주를 도출하였고 이에 대하여 다음과 같이 논의하고자 한다.

먼저 소진의 정의에 의거하여 참여자 경험을 재조명해 볼 필요가 있다. 소진은 신체적 피로감 과도 유의미하고 강한 상관관계에 있으며(Circenis, Deklava, Millere, Papparde, & Kacare, 2017), 세부적으로 소진은 정서적 고갈(emotional exhaustion), 냉소적 태도(feelings of cynicism), 효능감의 부재(sense of inefficacy) 경험으로 정의된다(Maslach & Leiter, 2016). 이는 전문가의 소진은 신체적, 정신적, 정서적 상태 모두에 영향을 주는 상태임을 이해할 수 있다. 이에 따라 분석된 결과에 대하여 먼저 신체적 피로도와 상태와 관련하여 참여자의 반응을 보면 참여자들은 본 연구에서 제공한 음악유도 이완기법 및 심상중심 음악이완을 경험한 후 이와 관련하여 ‘몸의 긴장이 이완되며 편안해 짐’, ‘분주함속에 내면의 평온을 얻음’에 해당되는 내용의 언급을 통해 곤두서있던 온몸의 신경이 안정되고, 몸의 무거움과 고단함을 해소하는 경험을 하였다. 심상 경험 과정에서 실제로 편안하게 휴식을 취하며 신체적으로 보다 편안하게 회복됨을 보고하였으며, 이는 참여자의 소진예방과 관련하여 의미 있는 경험이라 사료된다.

둘째, 정서적 고갈과 관련하여 참여자는 ‘내면의 소리에 귀 기울임’ 경험과 ‘내적 필요를 알아차림’ 및 ‘감정을 이해하고 받아들임’을 통해 자신이 미처 알아차리지 못했던 부분을 인식하고 부정적인 감정이 전환되는 경험을 하였다. 또한 부정적인 감정에 매몰되어 있던 자신의 내면이 평화로워지는 변화를 보고하였고, 음악을 통해 어떠한 경험을 더 하게 될지 기대하는 호기심을 나타내었다. 냉소적 태도와 관련해서는 ‘사소한 일에도 자책하고 스스로를 몰아세웠던

자신에게 미안함을 느낌’, ‘여전히 혼란스럽고 갈등될 때가 많지만 열심히 노력하며 살고 있는 나 자신을 칭찬함’과 같이 주어진 상황과 자신의 심리적 상태에서 보다 긍정적인 자원들을 발견하며 냉소적 태도의 변화가 나타남을 확인할 수 있었다. 이 지금의 상황에 주저앉지 않고 나에게 더 용기를 주자’, ‘간호사로서의 좋았던 순간들, 뿌듯했던 순간들을 떠올림’, ‘간호사란 직업을 단순히 참고 견디는 것이 아닌 강하게 이겨내 감’과 같은 마음을 상기하며 간호사란 직업의 가치와 의미를 되새기며 간호사로서 갖는 자부심과 의미를 재평가하는 기회를 가졌다.

참여자의 정서적 변화는 자신의 마음에 귀를 기울이며 음악을 감상하고 음악과 가사에 본인의 감정을 이입하는 기회를 통해 이루어졌다. 참여자의 태도에 대한 변화는 자신에 대한 상태의 자각과 이해의 경험을 자신을 돌보는 기회로 인식하며 일어나게 되었다. 더불어 참여자는 음악 경험 가운데 가사 쓰기와 감정을 표현해 보는 경험을 통해 부정 감정을 표출하고 간호사란 직업에 대한 가치를 재평가하고 직업정체성을 회복하는 경험을 한 것으로 사료된다. 감정 표현을 대처 방법으로 활용하는 간호사에게 정서적 고갈로 인한 소진경험 위험도가 낮아진다는 보고가 있는 것과 같이(van der Colff & Rothmann, 2014), 간호사 소진예방을 위한 음악적 표현의 유도과 확장은 간호사의 직무스트레스 완화 및 직무효능감 강화에도 기여할 수 있을 것으로 시사한다.

셋째, 참여자들의 대부분은 대학병원에서 3교대로 근무하는 간호사로 높은 업무강도, 업무시간의 불규칙성, 업무시간 이외에도 적절한 휴식이나 여가시간을 갖기 어려울 뿐만 아니라 가정을 돌보는 시간도 균형있게 활용하지 못하는 어려움을 경험한다(Choi & Han, 2013). 이는 대학병원 간호사의 직무 특성상 신체적·심리적 안정과 자기돌봄을 위한 시간을 할애하기 매우 어려운 실정임을 시사한다. 이에 본 연구는 이러한 간호사의 직무 특성을 고려하여 비대면 프로그램을 개발·실행하였으며, 참여자들은 여유 없는 일상과 병원 환경이라는 시공간의 제약에서 벗어나 음악이라는 예술 매체를 통해 자신의 내적 자원을 발견하고 직업적 존재가치를 긍정적으로 느끼는 기회를 갖을 수 있었다. 간호사를 위한 비대면 방식의 소진 예방 프로그램은 COVID-19 팬데믹과 같은 의료현장의 특수한 상황 뿐 아니라, 교대 근무자의 일정을 고려한 효율적 측면에서도 긍정적으로 활용될 수 있음을 시사한다. 의료환경 종사자의 직무환경 및 특성을 고려한 소진 예방 및 증재를 위한 방안으로써 비대면 프로그램의 활성화는 직무만족도와 간호사의 삶의 질 향상에 기여 할 수 있으리라 사료된다.

넷째, 본 연구에서 논의할 중요한 점 중 하나는 감상중심 기법이 수동적 참여로 오인될 수 있으나, 실제로는 능동적인 참여를 촉진할 수 있다(Bruscia, 2014)는 부분이다. 참여자들은 제공된 음악을 감상하며 ‘자신의 몸과 마음을 살피며 오롯이 자신을 위한 시간에 집중하고 있는 자신’과 마주하기도 하고 음악에 집중하다보니 ‘내 마음의 소리를 들으며 나 자신을 찾고 있는 저를 발견’하였다는 표현도 하였다. 이는 참여자가 감상을 통해 단순히 주의를 전환되고 편안해지는 수동적 경험을 넘어 음악 경험의 주체로서 자신의 필요를 알아차리고 통찰을 경험하는

적극적인 경험을 하였음을 시사한다. 이는 음악감상이 안전한 감정표현 및 성찰 경험을 통해 개인의 내면적 변화를 유도한다(Grocke & Wigram, 2006; Park, 2020)는 선행문헌의 주장과도 일치한다. 또한, 감상기법을 활용한 프로그램은 비대면 환경에서도 쉽게 접근할 수 있어 지속적인 심리적 지원이 가능하며, 능동적 참여를 유도하는데 효과적인 유형이므로 간호사의 소진 예방에 기여 할 수 있다고 사료된다.

후속 연구에 관한 제언은 다음과 같다. 첫째, 추후에는 간호사의 세부 직무 영역으로 세분화 하여 근무 환경에 따른 세부적인 소진 요인을 고려한 체계적인 소진 관리 프로그램의 개발을 제안한다. 또한 근거이론과 같은 연구 방법의 실행은 직무스트레스 완화 및 소진예방 중재를 위한 이론도출을 가능하게 하며 이는 심층적인 간호사 소진 관리에 유용한 프로그램 고도화 방안을 제시할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구는 간호사의 직무 환경과 업무 특성을 고려하여 비대면 프로그램으로 실행되었다. 질적자료는 참여자들이 심리적, 시간적 부담을 느끼지 않는 수준으로 구성된 개방형 질문에 자발적으로 답변한 내용과 참여 소감 및 의견에 기반하여 수집·분석되었다. 참여자들의 기응답 내용에 대한 추가적인 질의가 어려웠기에 연구진은 심층인터뷰 참여자를 모집하였으나 자발적 참여자가 없어 인터뷰를 실행할 수 없었다. 연구실행 당시 COVID-19로 인해 간호사들의 업무가 과중하였고 시간적 여유가 없었던 것이 자발적 인터뷰의 부재 사유로 사료된다. 3교대 간호사의 특성상 인터뷰 진행이 어려울 수 있으나 후속 연구에서는 다양한 시도와 노력을 통해 보다 다각적이고 심층적인 의견 수집 및 분석을 제안한다.

셋째, 본 연구에서는 참여자의 관점에서 음악기반 심리정서지원 프로그램 참여 경험을 살펴 보았다. 후속 연구에서는 치료사의 관점에서 참여자의 경험을 어떻게 인식하며, 특히 비대면 형식의 프로그램 실행과정에서 어떠한 치료적 기술 및 음악적 전략들을 활용하여 참여자의 심리·행동적 변화를 유도하는가를 알아보는 것을 제안한다. 이를 통해 의료현장 전문가를 위한 비대면 음악치료적 전략에 대한 다각적 시사점을 탐구할 것을 제안한다.

## References

- Aycock, N., & Boyle, D. (2009). Interventions to manage compassion fatigue in oncology nursing. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 13(2), 183-191.
- Baker, F. (2016). *Therapeutic songwriting: Developments in theory, methods, and practice*. New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd ed.). New Braunfels, Texas: Barcelona Publishers.

- Circenis, K., Deklava, L., Millere, I., Papatde, A., & Kacare, K. (2017). Fatigue and burnout among Latvian nurses. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 7(3), 111-116.
- Choi, K. J., & Han, S. S. (2013). The influence of the job stress, job satisfaction and social support of clinical nurse's burnout. *Journal of East-West Nursing Research*, 19(1), 55-61.
- Coetzee, S. K., & Klopper, H. C. (2010). Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. *Nursing & Health Sciences*, 12(2), 235-243.
- Creswell, J. W. (2005). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (H. C. Cho et al., Trans.). Seoul: Hakjisa. (Original work published 1998)
- Dewey, C., Hingle, S., Goelz, E., & Linzer, M. (2020). Supporting clinicians during the COVID-19 pandemic. *Annals of Internal Medicine*, 172(11), 752-753.
- Diaz, F. M., & Silveira, J. M. (2014). Music and affective phenomena: A 20-year content and bibliometric analysis of research in three eminent journals. *Journal of Research in Music Education*, 62(1), 66-77.
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), e32.
- Garrett, C. (2008). The effect of nurse staffing patterns on medical errors and nurse burnout. *AORN Journal*, 87(6), 1191-1204.
- Grocke, D., & Wigram, T. (2006). *Receptive methods in music therapy: Techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hersch, R. K., Cook, R. F., Deitz, D. K., Kaplan, S., Hughes, D., Friesen, M. A., & Vezina, M. (2016). Reducing nurses' stress: A randomized controlled trial of a web-based stress management program for nurses. *Applied Nursing Research*, 32, 18-25.
- Hetland, B., Lindquist, R., & Chlan, L. L. (2015). The influence of music during mechanical ventilation and weaning from mechanical ventilation: A review. *Heart & Lung*, 44(5), 416-425.
- Ji, H. H., & Jo, H. S. (2017). Effects of music therapy on subjective stress response, salivary cortisol, and fatigue for intensive care nurses. *Korean Journal of Health Promotion*, 17(2), 119-127.
- Kang, S. (2013). The process of overcoming the professional burnout of clinical nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 19(3), 427-436.
- Kim, B. N., Oh, H. S., & Park, Y. S. (2011). A study of nurses' resilience, occupational stress and satisfaction. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 20(1), 14-23.

- Kim, J., Kim, S., Han, N., & Jeong, S. H. (2024). Mediating effect of leader-member exchange on the ethical leadership of nursing unit managers and turnover intention of clinical nurses: A nationwide survey using proportional quota sampling. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 30(1), 42-54.
- Krüger, V., & Stige, B. (2015). Between rights and realities-music as a structuring resource in child welfare everyday life: A qualitative study. *Nordic Journal of Music Therapy*, 24(2), 99-122.
- Lee, J., Kim, H., & Lim, S. (2019). An integrative review of job stress and mental health intervention programs for experienced nurses. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(2), 190-204.
- Lee, M., & Jang, K. (2019). Effects of mindfulness-based programs for nurses: A literature review of international nursing journals. *Nursing & Health Issues*, 24(2), 146-155.
- Maslach C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Moon, I. O., Park, S. K., & Jung, J. M. (2013). Effects of resilience on work engagement and burnout of clinical nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 19(4), 525-535.
- Murphy, K. M. (2015). Music therapy in addictions treatment. In B. Wheeler (Ed.), *Music therapy handbook* (pp. 354-366). New York, NY: The Guilford Press.
- Ozgundodu, B., & Metin, Z. G. (2019). Effects of progressive muscle relaxation combined with music on stress, fatigue, and coping styles among intensive care nurses. *Intensive and Critical Care Nursing*, 54, 54-63.
- Park, J. (2020). Case study of supportive music imagery for enhancing self-worth. *Journal of Music and Human Behavior*, 17(2), 57-82.
- Phillips, C. S., Volker, D. L., Davidson, K. L., & Becker, H. (2020). Storytelling through music: A multidimensional expressive arts intervention to improve emotional well-being of oncology nurses. *JCO Oncology Practice*, 16(4), e405-e414.
- Rubin, A., & Babbie, E. (1993). *Research methods for social work* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Seo, Y., & Yu, M. (2023). Comparative study on work-life balance, nursing work environment, nursing organizational culture, and job satisfaction before turnover among nurses leaving

- hospital: Current clinical nurses versus non-clinical nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 29(4), 385-396.
- Shultis, C., & Gallagher, L. (2015). Medical music therapy for adults. In B. Wheeler (Ed.), *Music therapy handbook* (pp. 441-453). New York, NY: The Guilford Press.
- Solanki, M. S., Zafar, M., & Rastogi, R. (2013). Music as a therapy: Role in psychiatry. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(3), 193-199.
- 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.
- van der Colff, J. J., & Rothmann, S. (2014). Occupational stress of professional nurses in South Africa. *Journal of Psychology in Africa*, 24(4), 375-384.
- Wei, H., Kifner, H., Dawes, M. E., Wei, T. L., & Boyd, J. M. (2020). Self-care strategies to combat burnout among pediatric critical care nurses and physicians. *Critical Care Nurse*, 40(2), 44-53.
- Wu, S., Zhu, W., Wang, Z., Wang, M., & Lan, Y. (2007). Relationship between burnout and occupational stress among nurses in China. *Journal of Advanced Nursing*, 59(3), 233-239.
- Yun, J., & Chong, H. J. (2019). At-risk adolescents' inner resource through resource-oriented song psychotherapy. *Journal of Music and Human Behavior*, 16(2), 1-25.

- 게재신청일: 2024. 04. 01.
- 수정투고일: 2024. 08. 22.
- 게재확정일: 2024. 08. 23.

## University Hospital Nurses' Experience of a Music-Based Online Burnout Prevention Program: A Qualitative Case Study

Yun, Juri\*, Lee, Jin Hyung\*\*

In this study, the authors developed and implemented an online music-based support program to prevent burnout among university hospital nurses. This study involved 40 nurses from three university hospitals who shared their subjective experiences after participating in 8 music-based non-simultaneous online sessions. The responses were collected as qualitative data and analyzed using the qualitative content analysis method. The analysis identified 66 meaning units, 10 themes, and 3 categories, which included: 'Recovery of physical and psychological stability', 'Self-care and acceptance', and 'Rediscovery of pride and meaning as a nurse'. This study is significant for exploring the experiences of university hospital nurses who participated in a remotely implemented music-based psycho-emotional support program, with respect to burnout prevention. For future directions, we suggest a more in-depth exploration of specific burnout factors and an expansion of research through the diversification of research methods to refine programs aimed at alleviating nurse burnout.

*Keywords: university hospital nurses, burnout prevention, online program, music-based support program, qualitative content analysis*

---

\*First author: Adjunct Professor, Department of Music Therapy, Ewha Womans University; Senior Researcher, Ewha Music Wellness Research Center

\*\*Corresponding author: Academic Director, International Master of Arts Program in Music Therapy, Chulalongkorn University; Research Professor, FAA-EMILI Sagol Creative Arts Research and Innovation for Well-being Center (jinhyung.l@chula.ac.th)