

## 난임 여성의 정서조절기술 향상을 위한 심상 중심 음악감상 프로그램 개발\*

노윤희\*\*

본 연구의 목적은 난임 여성의 정서조절기술 향상을 위한 심상 중심 음악감상 프로그램을 개발하고 타당도를 검증하는 것이다. 이를 위해 먼저 난임 여성의 정서적 어려움과 이에 대한 대처방식과 관련된 선행연구를 조사하여 난임 여성의 정서적 필요에 개입할 수 있는 이론적 기반을 확립하였다. 또한, 지지적 음악심상기법(Supportive Music and Imagery, 이하 SMI) 관련 선행연구를 고찰하여 중재의 핵심 요소들을 분석했다. 확인된 이론적 기반 및 도출된 핵심 요소를 토대로 본 프로그램이 개발되었고, 음악과 심상 전문가 4인에게 타당도 검증을 받은 후 수정 및 보완되었다. 연구 결과, 개발된 본 프로그램은 긍정 정서 자원의 발견-강화-확립의 체계적 구성을 통해 난임 여성의 긍정적 정서 변화에 효과적으로 적용될 수 있는 것으로 확인 되었으며 이후 긍정 정서 자원을 규명하고 확립하는 데 사용할 수 있도록 정서유도 및 조절과 관련하여 기능할 수 있는 음악요소의 특성이 분석된 음악 자원 역시 제시되었다. 본 프로그램은 각 개인이 심상 중심 음악감상을 통해 내적자원을 발견하도록 지지함으로써 난임으로 인한 부적 정서에 대처하고 긍정 정서 자원을 확립할 수 있도록 하는 데 초점을 맞춘 프로그램이라 할 수 있다. 또한, 난임 여성을 대상으로는 처음으로 적용된 본 프로그램은 기존의 SMI를 특정 대상군의 필요에 맞게 응용·확장한 것으로 기존의 일반적 SMI 적용에서 한발 나아가 새로운 시도를 한 것에 학술적 의의가 있다.

핵심어: 난임 여성, 정서조절기술, 심상 중심 음악감상, 긍정 정서 자원

\*본 논문은 주저자의 석사학위논문을 수정·보완하여 작성한 것임.

\*\*주저자 및 교신저자: 음악중재전문가(KCMT) (yoonhee.rho@gmail.com)

## I. 서 론

난임 부부는 출산 장려의 정책 기조, 언론 보도, 난임 치료의 의료화 등 사회적 제도와 시각으로 인해 진단 및 치료 과정에서 경제적 부담, 신체적 고통, 삶에 대한 통제력 상실 등을 경험한다(Kim, Lee, & Cho, 2014). 난임은 부부가 피임을 하지 않은 성관계를 유지하면서 1년 이내에 임신이 되지 않는 경우를 말하며, 난임 치료는 인공수정과 체외수정 등을 포함한다(Zegers-Hochschild et al., 2017). 난임 여성의 주요 심리적 어려움은 우울과 불안으로(Verhaak et al., 2007), 암환자, 심장병 환자와 동등한 수준이며, 치료를 중단하는 주된 이유로 보고된다(Gameiro, Boivin, Peronace, & Verhaak, 2012).

난임과 같은 예측과 통제가 불가능한 상황에서 심리적으로 적응하고 부적 정서에 적절히 대처하기 위해서는 정서조절기술이 중요하다(Teimourpour, Besharat, Rahiminezhad, Rashidi, & Lavasani, 2015). 정서조절기술은 정서의 강도와 유지 기간 등을 상황의 필요에 따라 조절하여 목표한 행동을 수행하는 것이다(Cole, Michel, & Teti, 1994). 정서조절을 위해서는 이에 대한 인식과 표현이 강조된다(Greenberg, 2015). 난임 여성은 가임 여성 대비 감정을 규명하거나 표현하는 데 어려움을 보이며, 부적 정서의 수용 수준이 낮아 이에 대한 강도, 주기, 기간 등에 대한 조절력이 제한적인 것으로 보고된다(Cunha, Galhardo, & Pinto-Gouveia, 2016). 또한, 난임 여성은 생각이나 감정을 회피하는 경향이 있는데, 회피는 난임 스트레스, 불안 등의 수준을 높이므로 내면의 인식과 표현을 위해 적응적 정서 대처 기술이 필요함을 알 수 있다(Teimourpour et al., 2015).

난임 여성 대상 심리적 개입으로는 인지행동치료, 수용전념치료, 마음챙김 기반의 중재 등이 있다. 이러한 중재들은 난임에 대한 적응적인 사고체계를 형성하는 인지적 과정을 중심으로 그 효과가 증명되었다(Domar et al., 2000). 그러나 난임 여성에게 한시적인 부적 정서 수준의 감소가 아닌 이를 대처하는 심리적 기반 형성이 중요하므로, 부적 정서를 집중적이고 효과적으로 다룰 수 있는 접근이 필요하다.

음악심상기법(Music and Imagery, 이하 MI)은 내면에 집중하여 음악을 감상하고, 음악으로 유도된 정서와 심상 반응에서 내면을 탐색하고 통찰하는 음악심리치료기법이다(Summer & Chong, 2006). MI에서 음악은 정서를 유도하고, 연관된 심상을 자극해 긍정 정서 자원을 탐색할 수 있는 안전한 환경을 제공한다(Goldberg, 1992). 특히, 동질성의 원리(iso-principle)를 고려한 음악감상은 감상자의 내면에 대한 공감을 통해 부적 정서의 수용력을 높인다. 이러한 음악의 정서조절 기능은 음악이 난임 여성에게 효과적인 치료 매체가 될 수 있음을 시사한다.

심상은 내적 자원을 규명하는 매개체로, 심상을 통한 긍정 정서 자원의 인식은 부적 정서를 대처하는 체형적 방법으로써 정서조절기술을 향상하는 데 효과적이다(Greenberg, 2015). 특히, 음악에 따른 심상 경험은 부적 정서를 적절하게 표출하고, 심리적으로 어려운 상황을 극복하

는 대처 자원을 명료하게 인식하게 한다(Summer & Chong, 2006). 음악과 심상으로 인식된 자원의 일상에서의 활용은 부적 정서를 조절하여 긍정적 정서에 접근하게 하는데(Paik-Maier, 2016), 내적 자원에서의 반복적 접근은 스트레스 상황에서 최소한의 인지적 과정과 에너지로 긍정적 정서를 활성화한다(Teimourpour et al., 2015).

MI를 적용하는 수준은 내담자의 음악과 심상에 대한 준비도, 치료 목표 등에 따라 다르다. 이 중 지지적 수준의 음악심상기법(Supportive Music and Imagery, 이하 SMI)은 내담자가 자기인식을 통해 삶에서 필요한 대처전략과 개인의 이슈를 해결하는 힘을 기르는 것에 목적을 둔다(Summer & Chong, 2006). SMI는 자발적인 긍정 정서 자원을 탐색하여 내면에 대한 통찰력을 갖고, 직면한 어려움을 극복하려는 의지와 신념을 확인하게 한다(Choi, 2019). 이러한 과정에서 결과적으로 부적 정서에 대한 조절 능력, 즉 대처 기전을 확립할 수 있다(Summer, 2011).

이에 본 연구에서는 ‘심상 중심 음악감상 프로그램(Imagery-focused music listening program)’을 개발하고자 한다. 음악과 심상 경험을 통해 난임 관련 심리적 어려움을 대처하는 긍정 정서 자원을 탐색하고, 인식된 자원의 강화 및 확립의 단계를 체계화하여 부적 정서를 조절하는 심리적 기반을 강화하고자 한다. MI중재를 위해 치료사는 전문적인 교육과 훈련이 요구된다. 연구자는 선행연구 조사를 통한 이론적 기반 확립과 더불어 SMI훈련 경험을 바탕으로 프로그램을 개발하였다. 본 연구는 난임 여성 대상군에 대한 첫 음악치료 중재 프로그램 개발 연구로서 기존의 SMI를 수정하여 적용한 점에서 새로운 시도를 하였다는 데 의의가 있다. 난임 여성 대상 음악치료 연구는 음악 자극에 따른 불안 변화 등의 반응 위주이며(Aba, Avci, Guzel, Ozcelik, & Gurtekin, 2017), 국내에서는 연구가 전무한 상황이다. 난임 여성의 심리적 고통이 치료중단을 결정하는 중요한 변인(Gameiro et al., 2012)인 만큼, 프로그램의 개발은 이들이 치료 과정에서 정서적 안정감을 유지하는 심리적 역량을 강화하는 데 도움이 될 것으로 기대한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

1. 심상 중심 음악감상 프로그램은 난임 여성의 정서조절기술 향상에 타당한가?
2. 심상 중심 음악감상 프로그램의 구성은 타당한가?

## II. 연구 방법

### 1. 프로그램의 개발 절차

프로그램 개발을 위해 난임 여성의 정서적 어려움과 이에 대한 대처방식에 대한 선행연구를 고찰하여 난임 여성의 정서적 필요에 대한 이론적 기반을 확인하였다. 또한, SMI중재 선행연

구를 분석하여 프로그램 개발에 필요한 핵심 요소들을 규명하였다. 이와 더불어 연구자는 SMI 세미나와 훈련 과정에 직접 참여하여 치료적 중재로써의 원리를 확인하였다. 개발된 프로그램은 음악과 심상 전문가 총 4인을 대상으로 2차에 걸친 프로그램 타당도 검사를 진행하였다. 이후, 검증에서의 전문가 의견을 반영해 프로그램을 수정 및 보완하였다.

## 2. 선행연구 내 프로그램 분석

프로그램 개발의 첫 단계로 관련 선행연구 내 SMI중재 프로그램들을 분석하였다. 분석대상 연구는 성인 대상 정서조절기술 향상과 관련하여 정서적 어려움을 대처할 수 있는 긍정 정서 자원 탐색을 목적으로 중재가 시행된 사례연구이다. 다른 기법과 병행한 중재가 이루어진 연구, 심상 작업을 진행하지 않은 연구, 원문 접근이 불가능한 연구는 분석 대상에서 제외하였다. 2005년 이후 출간된 연구들 중 국내 연구는 RISS과 DBpia에서 ‘음악과 심상’, ‘지지적 음악심상’으로 검색하였으며, 국외 연구는 PsycINFO와 PubMed에서 ‘music and imagery’와 ‘supportive’를 조합하여 검색하였다. 또한, 선행연구를 참고하여 학술지 논문 및 학위 논문을 개별적으로 검색하여 문헌을 추출하였다. 조사 결과, 총 7편의 문헌이 선정되었으며, 문헌에서 제시된 총 16개의 사례가 분석대상에 포함하였다(<Appendix 1> 참조).

분석을 통해 발견된 프로그램의 공통된 특성은 크게 프로그램의 실행 유형과 방법, 그리고 목표 구성과 내용으로 구분된다. 정신과 질환이 없는 건강 성인을 대상으로 대부분 6회기 내외의 세션을 구성하였으며, 세션당 길이도 60분 내외로 내담자의 필요에 따라 유연하게 시행되었다. SMI중재시행은 내담자의 준비도와 치료 목적에 따라 이루어졌으며 경우에 따라 재교육적 음악심상(Re-educative Music and Imagery, 이하 RMI)가 함께 시행되기도 하였다. 전반적으로 단계적 세션 구성을 함으로써 내담자 변화 방향에 대한 방향성을 명료하게 하였는데 구체적인 목표는 주로 라포 형성-자원 탐색과 내면 표현-내적 변화에 대한 강화로 이루어졌다. 초점된 심상과 연결된 긍정 정서 자원은 긍정적 정서와 관련된 경험을 중심으로, 초반에는 자원의 탐색, 중반에는 텐션(심리적 긴장)에 대처하는 자원, 후반에는 긍정적 내적 변화의 방향성이 확인되기도 하였다. SMI중재연구의 주 관심사는 심리적 적응을 위한 긍정 정서 자원 형성이었으며 중재 시행자의 기법에 대한 전문성이 강조되었다.

## 3. 연구자의 준비도

연구자는 2019년 7월 SMI 세미나에 참여해 이론과 임상에서의 적용에 대한 훈련을 받았다. 또한, MI그룹세션에 참여해 자기반영 작업을 하여 내면을 이해하는 데 필요한 음악과 심상의 기능에 대한 이해 수준을 향상시켰다. SMI개별세션을 위한 프로그램 계획 및 시행에 대한 수

퍼비전을 통해 지지적 수준에서의 음악 사용과 심상에 대한 이해와 관련한 훈련을 받았다. 연구자는 2019년 9월부터 2020년 1월까지 난임 여성 대상 음악치료 프로그램을 시행하여 난임 여성들이 음악을 통해 경험하는 내면에 대한 이해 및 긍정 정서 자원 인식을 통한 심리적 변화 과정에 대한 통찰력을 높일 수 있었다.

#### 4. 전문가 타당도 검증

개발된 프로그램에 대해 음악과 심상 전문가 3인에게 1차 타당도 검증을, 음악과 심상 전문가 1인에게 2차 타당도 검증을 받는 과정이 진행되었다. 타당도 검증 항목은 음악 관련, 프로그램 개발 논거 관련, 프로그램 구성 관련의 총 세 부분이다. 먼저, 음악 관련 타당도 검증은 단계별로 선곡된 음악의 정서가와 각성 수준에 대한 분석의 타당도와 단계별 음악적 특징 반영 여부에 대해 이루어졌다. 프로그램 개발 논거 관련 검증 항목은 변인 및 방법의 2가지가 포함된다. 마지막으로 프로그램 구성 관련 검증 항목에는 프로그램의 구성 및 형태, 전체 프로그램 구성, 세션별 목표, 세션 내용 등 총 4가지가 해당한다.

### III. 연구 결과

#### 1. 프로그램 구성

##### 1) 프로그램 대상

프로그램은 다음을 바탕으로 시행 대상을 고려하였다. 가임기간에 해당하는 성인 여성 중 청소년기본법을 근거로(Ministry of Gender Equality and Family, 2018) 만 25세부터 49세의 난임 진단을 받고 출산 경험이 없으며, 1회 이상의 난임 치료 실패 경험이 있는 여성이다. 또한, 현재 재시술을 진행 중이거나, 휴식기에 해당하며 재시술의 의향이 있는 여성을 대상으로 하였는데, 이는 시술 단계별 심리적 고통의 수준과 시술 실패 이후 심리적 중재의 중요성(Lee, Choi, & Kwon, 2019), 정서조절기술 향상을 통한 심리적 역량 강화의 필요성을 반영하였다(Verhaak et al., 2007). 음악과 심상에 따른 내적 경험의 명료한 인식과 표현을 위해 환각, 망상, 환청 등의 증상이 없어야 하는 점도 고려되었다.

##### 2) 세션 구성 및 시간

선행연구에서 나타난 난임 여성 대상 중재 기간은 평균 약 6.8회로, 정서적 어려움 완화에 6회 이상의 중재가 효과가 있으며, 적절한 중재 기간은 6-8회 정도이다. SMI중재는 보통 6회

기로, 6회의 단기간에도 충분히 심리적 중재 효과를 기대할 수 있으므로(McKinney & Honig, 2017), 이를 고려해 총 6회로 구성하였다. 난임 여성 대상 심리 중재 선행연구들의 세션 당 시간은 평균 104분이며, SMI 프로그램의 세션 시간이 보통 60분인 것과(Choi, 2019; Summer, 2019) 내담자의 신체적 및 심리적 피로도를 고려하여 60분으로 구성하였다.

### 3) 프로그램 형태

본 연구에서는 내담자에 대한 안전한 심리적 개입과 프로그램의 실현 및 지속 가능성을 고려하여 개별 세션의 형태를 채택하였다. 먼저, SMI 선행연구에서 개별 세션이 주로 시행되었다. 그룹의 경우, 다른 사람의 임신 성공에 대한 질투심과 부러움 및 이에 대한 죄책감 등의 심리적 어려움을 겪게 되는 점을 고려하였다.

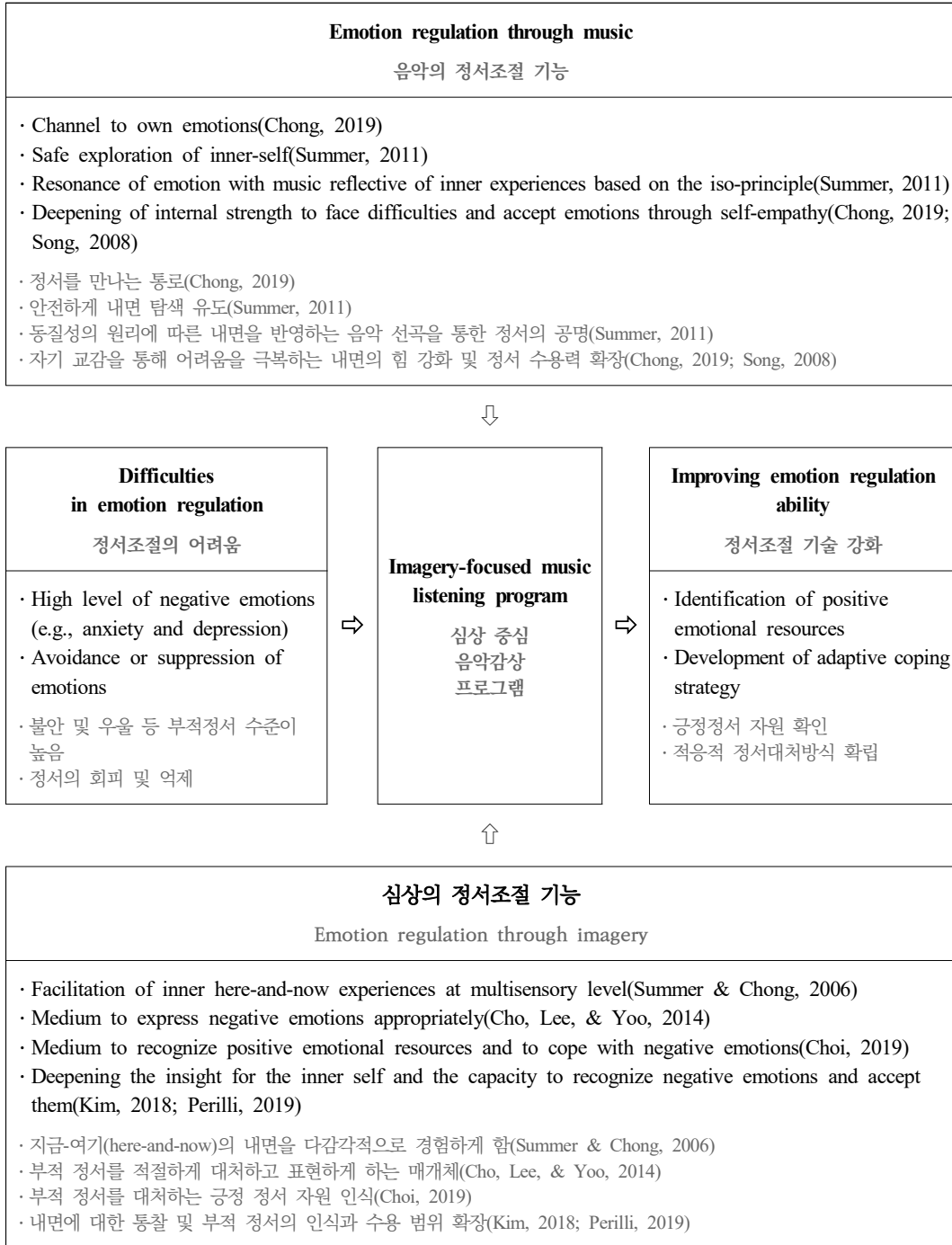
### 4) 프로그램의 이론적 틀

본 연구에서 적용한 치료 기제는 음악과 심상의 정서조절 기능을 근거로 하였다. 음악과 심상은 개별 요소로써, 또는 두 요소의 결합과 상호작용을 통해 내담자의 정서에 다각적 측면으로 접근할 수 있다. 먼저, 음악은 정서를 만나게 하는 통로로(Chong, 2019), 안전하게 내면 탐색을 가능하게 한다. 동질성의 원리에 따른 음악감상은 정서 교감을 통해 직면한 어려움을 극복하는 내면의 힘을 강화한다(Song, 2008; Summer, 2011). 이는 심리적으로 어려운 상황과 관련한 부적 정서에 대한 수용력을 확장시켜 해당 정서를 조절할 수 있는 능력을 향상하게 한다(Chong, 2019).

심상은 지금 여기(here-and-now)에서 내면을 시각, 청각, 촉각 등 다감각적으로 경험하게 한다. 또한, 음악으로 유도된 심상 경험은 부적 정서를 적절하게 표출하고, 이를 대처하는 긍정 정서 자원을 인식하게 한다(Summer & Chong, 2006). 심상에 대한 의미를 해석하는 과정에서 정서에 대한 주체감이 향상되며 어려움에 대한 극복 의지와 신념을 확인할 수 있다(Choi, 2019). 이를 통해 개인은 자신의 정서를 인식하고 수용하는 범위가 확장되어 정서를 조절하는 심리적 역량이 강화된다(Kim, 2018; Perilli, 2019). 심상 중심 음악감상 프로그램의 이론적 틀은 <Figure 1>과 같다.

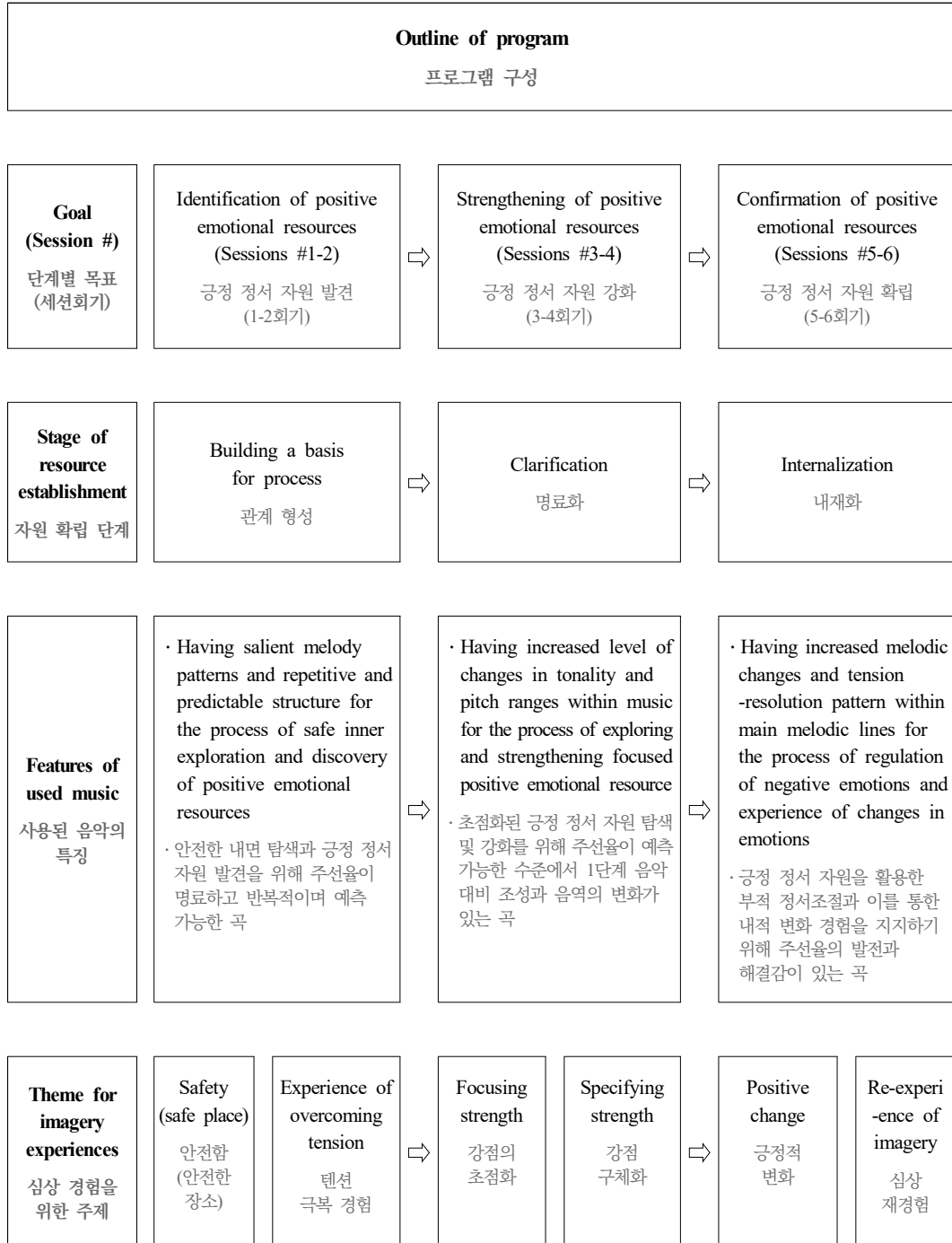
### 5) 프로그램 구성 틀

본 연구에서 적용한 프로그램 구성 틀은 <Figure 2>와 같으며, 세션에서 활용하기 위해 고려한 곡 목록은 <Appendix 2>에 제시되어 있다.



〈Figure 1〉 Theoretical framework for imagery-focused music listening program

〈그림 1〉 심상 중심 음악감상 프로그램의 이론적 틀



〈Figure 2〉 Framework for construction of imagery-focused music listening program

〈그림 2〉 심상 중심 음악감상 프로그램의 구성 틀



## 6) 프로그램 구성 및 논거

### (1) 단계별 목표 구성 및 논거

개발된 심상 중심 음악감상 프로그램의 단계별 목표는 SMI 선행연구에서 확인한 세션 전개 방향성을 참고하여 긍정 정서 자원의 발견-강화-확립의 3단계로 구성하였다. 세션 초기에는 내담자가 음악과 심상 경험에 적응하기 위한 시간이 필요하며, 1단계에서는 안전하게 긍정 정서 자원에 대한 접근 가능성을 확인하고 탐색하는 것을 목적으로 한다. 2단계는 난임과 관련된 부적 정서의 대처에 필요한 개인의 특정 자원을 규명하고 명료화하는 데 중점을 두는데, 강점이 음악과 심상을 통해 긍정적 경험을 유도할 수 있는 자원으로 접근되는 점을 고려하였다(Summer, 2011). 정서조절을 위해 부적 정서의 수용과 대처전략의 유연한 사용이 중요하다(Chong, 2019; Cole et al., 1994). 이에 3단계는 지난 회기에서 규명된 긍정 정서 자원을 일상에서 활용한 경험과 이에 따른 내적 변화에 중점을 둔다.

### (2) 심상 경험을 위한 주제

심상 경험을 위한 주제는 6회기의 비교적 단기간에 정서조절을 위한 대처 자원 확립이라는 치료 효과의 극대화를 위해 현실적인 한계를 고려하여 계획하였다. 또한, 난임 여성이 휴식기 이거나 난임 시술과 심리 치료를 병행하는 데 장기적 차원에서의 접근이 어렵다는 대상군의 특성을 고려하였다. 1단계는 내담자의 안전한 내적 경험을 지지하기 위하여 안전함, 행복한 순간, 텐션(심리적 긴장)을 이겨내는 데 도움이 된 자원 등과 관련한 긍정 정서 자원 인식을 유도할 수 있다는 선행연구를 참고하여 고안하였다(Paik-Maier, 2016; Summer, 2011). 2단계에서는 긍정 정서 자원 강화를 위해 심리적으로 어려운 상황을 극복하는 데 도움이 되었던 내면의 힘 또는 강점에 초점을 두어 탐색을 유도한다. 즉, 과거와 현재 난임 치료 경험에서 발휘되었던 내면의 힘을 확인함으로써 긍정 정서 자원을 규명하고자 한다. 3단계에서는 규명된 자원을 일상에서의 적용에 따른 긍정적 내적 변화를 중점으로 한다. 또한, 지난 심상을 재경험함으로써 난임 상황에 적용할 수 있는 자원의 내재화를 통해(Paik-Maier, 2016), 매우 초점화되고 상황에 특화된 자원을 확립할 수 있도록 한다.

## 7) 프로그램 세션 구성 및 논거

프로그램 세션은 난임 여성의 긍정 정서 자원 탐색과 적응적 정서조절 전략 확립을 위해 연구자가 SMI의 세부 단계를 수정하여 구성하였다. 단계로 살펴보면, 내면 정서 규명-자원 탐색-자원 강화의 세 단계로 구성되며, 상세 단계는 들어가기(10분), 심상 초대(5분), 선곡하기(10분), 호흡 및 이완(5분), 음악감상과 심상 작업(15분), 마무리(15분)까지 대략 60분 내외로 진행된다. 프로그램 세션 단계 구성은 <Table 1>과 같다.

〈Table 1〉 Phases in Sessions and Therapeutic Rationale for the Process  
 〈표 1〉 프로그램 세션 단계 구성 및 활동 논거

Phase 단계	Step 절차	Session process and therapeutic rationale 활동 과정 및 논거
Identification of emotions 내면 정서 규명	Prelude 들어가기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Exploring emotions and energy levels focusing here-and-now</li> <li>· Providing emotional support for a client who feels a sense of losing control due to failed fertility treatment(Verhaak et al., 2007).</li> <li>· 지금 여기에서의 정서 및 에너지 수준 탐색</li> <li>· 치료사는 내담자가 시술 실패에 따른 통제감 상실 등을 느끼는 것에 대한 정서적 지지 제공(Verhaak et al., 2007).</li> </ul>
	Invitation to imagery 심상초대	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Exploring positive emotional resources to cope with psychological distress</li> <li>· Leading a client to explore positive emotional resources by facilitating him/her to recall positive experiences associated with a sense of connectivity, support, and strength, supportive family members/friends, or memory of happy moments(Summer, 2011).</li> <li>· 난임 관련 부적 정서조절을 위한 긍정 정서 자원 탐색</li> <li>· 치료사는 연결감, 지지, 강점과 관련된 긍정적 경험을 유도할 수 있는 자원이나, 지지적인 가족 구성원, 친구, 행복한 순간 등을 떠올림으로써 긍정 정서 자원의 탐색 유도 가능(Summer, 2011)</li> </ul>
Exploration of resources 자원 탐색	Music selection 선곡하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Listening to three pieces of music that reflect the positive emotional resources, and guiding a client to select the one that best reflects the focus of his/her positive emotional resources(Summer, 2019)</li> <li>· Enabling a client to gain access to the identified resources in his/her everyday life by using the music again, through the experience of connecting music with positive emotional resources(Summer, 2011).</li> <li>· 내담자의 긍정 정서 자원과 초점된 심상을 반영하는 음악 3곡을 감상한 후, 긍정 정서 자원을 가장 잘 반영하는 1곡을 내담자가 최종 선택(Summer, 2019)</li> <li>· 내담자의 긍정 정서 자원이 음악과 연결될 때 일상에서도 음악을 활용하여 인식된 자원과의 지속적인 접근을 가능하게 함(Summer, 2011)</li> </ul>
	Breathing and relaxation 호흡 및 이완	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Facilitating the process of focusing on music and current emotional state, which leads to linking with positive emotional resources and further connection between focused imagery and music, through breathing and relaxation(Perilli, 2019).</li> <li>· Use of relaxation as a strategy to deal with anxiety and depression in infertile women(Domar &amp; Kelly, 2002).</li> <li>· 호흡 및 이완은 음악과 현재 심리 상태에 집중하도록 함. 또한 내담자를 긍정 정서 자원에 연결될 수 있도록 하고 초점된 심상과 음악이 연결될 수 있도록 유도함(Perilli, 2019).</li> <li>· 이완은 난임 여성의 불안, 우울과 같은 부적 정서를 대처하는 전략으로 강조됨(Domar &amp; Kelly, 2002)</li> </ul>

<Table 1> Continued  
 <표 1> 계속

Phase 단계	Step 절차	Session process and therapeutic rationale 활동 과정 및 논거
Exploration of resources 자원 탐색	Music listening and imagery work 음악감상 및 심상 작업	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Step of in-depth experience of identified positive emotional resources</li> <li>· Helping a client to be aware of the therapist's being present with him/her (Summer, 2019).</li> <li>· Strengthening positive emotions with music repeatedly played during a client's drawing(Summer, 2011).</li> <li>· 규명된 긍정 정서 자원을 심도 있게 경험하는 과정</li> <li>· 치료사는 함께 하고 있음을 내담자가 인식할 수 있도록 하는 것이 중요(Summer, 2019).</li> <li>· 내담자의 심상 작업이 끝날 때까지 음악을 반복적으로 재생해 심상 관련 긍정적 정서를 강화함(Summer, 2011)</li> </ul>
Strengthening of resources 자원 강화	Postlude 마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Step of verbalizing the image drawn with music in relation to positive emotional resources</li> <li>· Helping a client to recognize an adaptive strategy to cope with negative emotions(Summer, 2011), and challenging him/her to change his/her ways to face problems while expanding his/her capacity to accept and express greater range of emotions(Perilli, 2019).</li> <li>· 내담자가 음악감상과 함께 작업한 심상을 긍정 정서 자원과 연관성을 갖고 언어적으로 표현하는 과정</li> <li>· 부정 정서를 대처하는 적응적 정서 대처전략을 인식하고(Summer, 2011), 개인이 수용하고 표현할 수 있는 정서의 범위를 확장하여 현재 직면한 문제의 대처방식에 변화를 유도(Perilli, 2019)</li> </ul>

### 8) 음악 선곡 및 분류

본 연구에서 예시로 제시된 곡들은 긍정적 정서가의 음악으로, 예측 가능한 선율 전개와 안정적 리듬을 기본 특징으로 하며, 난임 관련 부정 정서조절에 도움이 되는 진정적인 음악이다. 한편, 긍정 정서 자원이 확립되기까지의 과정을 고려하여, 단계별로 음악 요소의 변화를 일정 범위 허용한다. 먼저, 1단계에서 사용된 음악은 내담자가 긍정 정서 자원을 발견하고 관계를 형성할 수 있는 안전한 환경을 제공하기 위해 명료한 구조의 선율이 반복되어 높은 예측 가능성을 제공하는 특징을 갖는다. 2단계 음악은 규명된 자원의 명료화를 목적으로 내담자가 심상에서 확인된 자원과 연결감을 갖고 강화하는 것을 지지하기 위해 주선율이 반복되지만, 1단계 대비 예측 가능한 수준에서 조성, 음역 등이 변화하며 더욱 강조된다. 3단계 음악은 주선율과 대선율의 교대 제시, 단일 악기에서 오케스트라로 확장되는 선율 전개 등을 통해 주선율이 전달하는 정서경험의 폭을 확장하는 특징을 갖는다. 이는 음악 환경 내에서 규명된 긍정 정서

자원을 실제 부적 정서가 재경험되는 상황에서 사용하고 대처하는 경험을 음악이 유도하고 지지하고자 하기 위함이다.

음악 선곡을 위한 음악 풀(music pool)은 프로그램 단계별 음악적 특징을 기반으로, SMI 실행연구에서 사용된 곡 및 연구자가 SMI 훈련을 받으면서 지지적 수준의 치료에서 활용을 위해 준비한 곡 등을 포함한다(Grocke & Moe, 2015; Kim, 2018; Paik-Maier, 2016). 2차에 걸친 프로그램에 대한 전문가 타당도 검증 절차에서 제시된 전문가 의견을 반영하여 최종 선곡된 곡은 <Appendix 2>와 같다. 이는 프로그램 적용 시 활용을 위한 목록으로, 세션에 참여하는 내담자의 지금 여기에서의 에너지 수준, 음악과 심상에 대한 준비도 등에 따라 유연하게 적용될 수 있다. 예시로 제시된 곡은 Russell(2003)의 차원 정서 모델을 음악적 요소에 기반한 그래프를 바탕으로(Chong, 2019), x축 및 y축을 5점 Likert 척도화하여 상대적인 속성을 살펴보았다. y축은 템포, 박의 하위분할 수준, 선율 진행 등에 따른 각성 수준을 나타낸다. x축은 조성, 화음 등 조성적 특징에 따른 정서가(valence)를 나타낸다. <Table 2>에서 요소별 구분에 따른 세부 내용의 특성을 고려하여 각성 수준(y축)과 정서가 수준(x축)을 도식화하였다.

프로그램 1단계에서 선곡된 곡들은 조금 느린 수준에서 보통 빠르기로, 협화음의 진행으로 선율이 표현하는 정서를 지지한다. 또한, 전조가 제시되지 않아 비교적 좁은 범위에서의 정서 경험 폭을 유지한다. 선율 전개가 도약 진행으로 폭이 넓게 제시되면, 정서표현의 깊이와 범위가 확장된다. 1단계 곡들은 대부분 선율 전개의 폭이 넓지 않고 순차 진행으로 제시되어 일정 수준의 정서경험의 범위를 지지하며, 도약 진행과 순차 진행과의 교대 제시를 통해 선율 전개가 안정감을 제공한다. 이를 바탕으로 1단계에 해당하는 6곡은 비슷한 수준의 정서가를 제공한다. 음악 분석의 근거는 1단계만 예시로 제시하였으며, 이는 <Table 3>와 같다.

2단계 곡들의 템포는 조금 느린 수준에서 보통 빠르기가 해당하며, 모두 협화음의 진행으로 주선율이 전달하는 정서를 지지한다. 6곡 모두 장조곡이며, 7번, 9번, 10번, 11번 곡은 부분적인 전조를 통해 조성감에 변화를 주나 다시 원조로 회귀되어 이를 해결한다. 전조 제시에서 7번 곡은 35초로 곡 전체의 약 19.7%에 해당하며, 9번 곡은 60초로 약 26.2%, 10번 곡은 1분 10초로 약 29.4%, 11번 곡은 47초로 약 23.4%이다. 10번 곡의 경우, 2분 40초부터 전조 조성을 유지해 선율전개에 확장감을 제공한다. 또한, 곡 전반에 8분음표와 온음표 중심의 리듬 패턴이 제시되어 일정한 수준의 에너지를 유지하되, 연결부분(bridge)에서 다양한 리듬을 제시하여 각성 수준이 가장 높게 평가되었다. 11번 곡은 장조에서 단조의 관계조로 전조하여 정서적 분위기의 변화를 시도하나, 전조된 B파트에서도 A파트의 동기(motive)를 사용하며, 연결 기능을 지니고 있어 A파트의 주제 선율을 더욱 강조한다.

〈Table 2〉 Criteria for Analysis and Rating on Music in Terms of Valence and Arousal  
 〈표 2〉 정서가 수준과 각성 수준 차원에서의 음악 분석 기준

Category 구분	Musical element 음악요소	Criteria for analysis 분석 기준								
		-5	...	-3	...	0	...	3	...	5
Valence 정서가	Tonality 조성	Minor 단조		Returning to minor after the modulated section in a major mode 장조 전조 후 단조 회귀		Equal proportion of major and minor sections 단조와 장조의 비율이 유사		Returning to major after the modulated section in a minor mode 단조 전조 후 장조 회귀		Major 장조
	Harmony 화음	Use of dissonance more than 5 times 불협화음 5회 이상		Use of dissonance 3 to 5 times 불협화음 3회-5회 미만		Use of dissonance 1 to 3 times 불협화음 1회-3회 미만		Use of a single dissonance 불협화음 1회		Primary use of consonance 협화음
Arousal 각성 수준	Tempo 템포	Largo (♩=40-46)		Adagio (♩=56-60)		Andante (♩=66-76)		Moderato (♩=80-108)		Allegro (♩=120)
	Note units used primarily 기본박 단위	Whole note (○)		Half note (♩)		Quarter note (♩)		Eighth note (♪)		Sixteenth note (♩)
	Primary melodic progression 주요 선율진행패턴	Leap/ descending 하행 도약진행		Step-wise/ descending 하행 순차진행		Alternation of ascending / descending 상행/하행 교대 진행		Step-wise/ ascending 상행 순차진행		Leap/ ascending 상행 도약진행

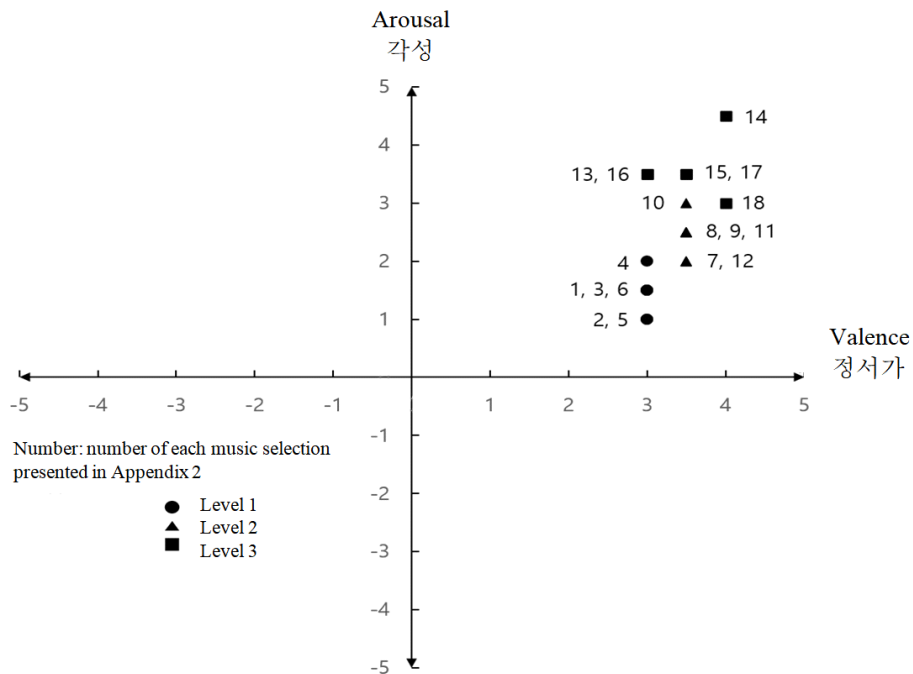
〈Table 3〉 Example of Analysis of Selected Music in Relation to Valence and Arousal  
 〈표 3〉 정서가와 각성 수준 차원에서의 분석에 근거한 선곡 예시

No. 번호	Rating (valence /arousal)	Reasons for rating 분석 근거	
		Valence 정서가	Arousal 각성
1	(3 / 1.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Major mode</li> <li>· Primary use of consonants</li> <li>· 장조</li> <li>· 협화음의 주된 사용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tempo: J = 67, Andante</li> <li>· Beat unit of primary melody: Quarter note and eighth note</li> <li>· Melodic progression: Ascending leap with sixth interval and alternation of step-wise ascending and descending pattern</li> <li>· 템포: J = 67, 약간 느린 곡</li> <li>· 주선을 리듬 단위: 4분음표, 8분음표</li> <li>· 주선을 진행: 6도 도약의 상행패턴 및 순차 상하행 교대진행</li> </ul>
2	(3 / 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Major mode</li> <li>· Primary use of consonants</li> <li>· 장조</li> <li>· 협화음의 주된 사용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tempo: J = 61-62, Adagio</li> <li>· Beat unit of primary melody: Quarter note and eighth note</li> <li>· Melodic progression: Alternation of step-wise ascending and descending pattern</li> <li>· 템포: J = 61-62, 느린 곡</li> <li>· 주선을 리듬 단위: 4분음표, 8분음표</li> <li>· 주선을 진행: 순차 상하행 교대진행</li> </ul>
3	(3 / 1.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Major mode</li> <li>· Primary use of consonants</li> <li>· 장조</li> <li>· 협화음의 주된 사용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tempo: J = 52, Adagio</li> <li>· Beat unit of primary melody: Quarter note and sixteenth note</li> <li>· Melodic progression: Step-wise ascending (part A) and step-wise ascending-descending pattern with fifth intervals (part B)</li> <li>· 템포: J = 52, 느린 곡</li> <li>· 주선을 리듬 단위: 4분음표, 16분음표</li> <li>· 주선을 진행: 순차 상행진행(A 구간), 순차 하행진행 및 5도 도약의 상하행 교대진행(B 구간)</li> </ul>
4	(3 / 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Major mode</li> <li>· Primary use of consonants</li> <li>· 장조</li> <li>· 협화음의 주된 사용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tempo: J = 94-96, Moderato</li> <li>· Beat unit of primary melody: Quarter note and eighth note</li> <li>· Melodic progression: Step-wise ascending pattern</li> <li>· 템포: J = 94-96, 보통빠르기의 곡</li> <li>· 주선을 리듬 단위: 4분음표, 8분음표</li> <li>· 주선을 진행: 순차 상행진행</li> </ul>
5	(3 / 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Major mode</li> <li>· Primary use of consonants</li> <li>· 장조</li> <li>· 협화음의 주된 사용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tempo: J = 62-64, Andantino</li> <li>· Beat unit of primary melody: Dotted half note and dotted quarter note</li> <li>· Melodic progression: Step-wise ascending pattern</li> <li>· 템포: J = 62-64, 약간 느린 곡</li> <li>· 주선을 리듬 단위: 점2분음표, 점4분음표</li> <li>· 주선을 진행: 순차 상행진행</li> </ul>

<Table 3> Continued  
 <표 3> 계속

No. 번호	Rating (valence /arousal)	Reasons for rating 분석 근거	
		Valence 정서가	Arousal 각성
6	(3 / 1.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Major mode</li> <li>· Primary use of consonants</li> <li>· 장조</li> <li>· 협화음의 주된 사용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tempo: J = 106-108, Moderato</li> <li>· Beat unit of primary melody: Half note, dotted eighth note, eighth triplet (part A), half note, eighth note (part B)</li> <li>· Melodic progression: Ascending leap with sixth intervals and step-wise ascending-descending alternation</li> <li>· 템포: J = 106-108, 보통빠르기의 곡</li> <li>· 주선율 리듬 단위: 2분음표, 점8분음표, 3연음 중심(A 구간), 2분음표와 8분음표(B 구간)</li> <li>· 주선율 6도 도약 상행 진행 및 상하행 교대진행</li> </ul>

2단계에 해당하는 곡들은 1단계보다 활발한 화음 전개를 통해 주선율이 지닌 정서의 표현 및 전달력을 지지하며 정서경험을 더욱 두드러진 정서경험을 강화한다. 악기군에 따라 주선율을 서로 다른 음역대에서 제시하여 정서경험의 폭을 확장한다. 이에 2단계 음악들은 1단계 대비 주선율의 정서가와 각성수준이 보다 상향된 범위에 해당하는 것을 알 수 있다. 프로그램의 3단계 곡들 역시 조금 느린 수준에서 보통 빠르기도. 또한, 모두 협화음 진행의 장조곡으로, 부분적인 전조를 통해 조성감에 변화를 주나, 다시 원조로 회귀되어 해결감을 제공한다. 전조가 포함된 곡은 13번, 14번 및 16번이다. 전조 해당 구간을 살펴보면, 13번은 46초로 곡 전체의 약 18%, 14번은 38초로 약 14.1%, 16번은 36초로 약 17.5% 수준이다. 14번 곡의 경우 곡 전반에 걸쳐 전조가 많이 제시되는데, A파트에서 동형진행 선율 패턴의 동기가 3번 반복되면서 주선율의 정서를 더욱 강화한다. 또한, B파트와 연결부분에서 단조로 전조되어 정서적인 변화가 제시되나, 다시 원조로 회귀되어 이를 해결한다. 활발한 화음 진행과 조성 변화 등을 바탕으로 14번 곡은 3단계 곡 중 각성 수준이 가장 높은 것으로 평가되었다. 3단계 곡들은 전반에 걸쳐 오케스트라의 반주 선율이 제시되는 등 1-2단계 대비 두꺼운 음조직을 제시하는데, 다양한 선율의 구성은 정서경험의 폭을 비교적 넓게 제공한다. 마지막으로, 주선율을 다양한 악기가 주고받는 대화 형식 또는 서로 다른 악기군의 주선율과 대선율의 교대적 진행에 따른 선율의 확장적 전개 등은 주선율이 전달하는 정서에 대한 수용, 지지감 등 감상자에게 긍정적 정서경험을 제공한다. 이를 바탕으로 3단계 곡들은 1-2단계 대비 상대적으로 높은 각성 수준과 정서가에 해당한다. 총 18곡의 정서가와 각성 수준을 그래프로 나타낸 것은 <Figure 3>과 같다.



<Figure 3> Dimensional ratings on selected music in terms of valence and arousal

<그림 3> 선곡된 음악의 정서-각성 수준의 차원적 평가 결과

## 2. 타당도 검증결과

개발된 프로그램은 음악심상기법 전문가 3인에게 1차 타당도 검증을, 1인에게 2차 타당도 검증을 진행하였다. 1차 타당도 평가 과정에서 제기된 전문가의 의견을 반영한 수정 및 보완을 통해 2차 검증에서는 1차 대비 상향된 평가를 받았으며, 음악 선곡, 프로그램 개발 논거 및 구성의 모든 영역에서 타당성을 확보하였다. 또한, 2차 평가에서의 피드백을 반영하여 프로그램을 개발하였다.

## 3. 프로그램의 실제

개발된 프로그램은 SMI의 기본 틀을 기반으로, 난임 여성이 경험하는 심리적 어려움을 대처하는 긍정 정서 자원과 관련한 심상을 초대하고, 초점된 심상과 관련된 자원을 중심으로 음악과 심상 경험이 전개될 수 있도록 구성하였다. 각 회기별 심상 초대와 관련한 사항은 <Table 4>와 같으며, <Appendix 3>에 1-6회기의 세션 목표와 치료적 논거를 중심으로 제시하였다.



<Table 4> Verbal Guide Used During Invitation to Imagery in Each Session  
 <표 4> 내담자 필요에 맞춘 회기별 심상 초대를 위한 안내

Session	Focus	Questions for invitation to imagery
세션	초점	심상 초대를 위해 사용된 질문
1	Safety (safe place) 안전함 (안전한 장소)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· What makes you feel safe so that you can rest peacefully when you are having a hard time?</li> <li>· Close your eyes and think of a safe place where your body and mind can rest with comfort and ease.</li> <li>· 마음이 힘들 때 내 마음이 편안하게 쉴 수 있도록 안전함을 느끼게 해 주는 것에는 무엇이 있을까요?</li> <li>· 눈을 감고 몸과 마음이 편히 쉴 수 있는 안전한 공간을 떠올려보세요.</li> </ul>
2	Experience of overcoming tension 텐션 극복 경험	<ul style="list-style-type: none"> <li>· What can help you overcome your difficulties?</li> <li>· How did you overcome psychological tension in the past?</li> <li>· Close your eyes and remind you of the moment when you overcame hard times. And feel the power of your own at that moment. You can open your eyes when you feel that power.</li> <li>· 마음이 힘들 때 이를 극복하도록 도움을 주는 것에는 무엇이 있을까요?</li> <li>· 과거에 심리적 긴장 경험을 어떻게 이겨내셨어요?</li> <li>· 눈을 감고 마음이 힘들었던 시기를 이겨낸 순간을 떠올려보세요. 그리고 그 순간에 발휘되었던 나만의 힘을 충분히 느껴보세요. 그 힘을 충분히 느꼈다고 생각되면 눈을 뜨셔도 됩니다.</li> </ul>
3	Focusing strength 강점의 초점화	<ul style="list-style-type: none"> <li>· You must have hard time while enduring the treatment now, but what do you think is your strength to get through all these processes well? What is your inner strength?</li> <li>· Close your eyes and think of the inner strength that allows you to control and overcome the situation where your body and mind are exhausted by infertility. Feel the strength fully.</li> <li>· 지금 치료 과정에서 몸과 마음이 너무 힘들지만, 이 과정을 잘 이겨낼 수 있게 한 나의 힘은 무엇이라고 생각하세요? 나의 내면의 강점은 무엇일까요?</li> <li>· 눈을 감고 지금 난임으로 몸과 마음이 지친 상황에서 힘든 나의 마음을 조절하고 극복할 수 있게 하는 내면의 강점을 떠올려보세요. 그 힘을 충분히 느껴보세요.</li> </ul>
4	Specifying strength 강점 구체화	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Let's take a look at the image you drew last time. Is there something new that you feel today?</li> <li>· Which part of image do you feel most strongly about? Or which part do you think best represents your strength to endure infertility treatment?</li> <li>· 지난 시간 그렸던 심상을 한 번 함께 보도록 해요. 새롭게 느껴지는 부분이 있다면 어떤 것이 있을까요?</li> <li>· 심상에서 어느 부분이 가장 와 닿나요? 혹은 어느 부분이 난임 치료로 힘든 마음을 이겨내는 나의 강점을 가장 잘 나타내는 것 같나요?"</li> </ul>

〈Table 4〉 Continued

〈표 4〉 계속

Session	Focus	Questions for invitation to imagery
세션	초점	심상 초대를 위해 사용된 질문
5	Positive change 긍정적 변화	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Remember the moment when you've used music and imagery to relieve psychological distress related to infertility.</li> <li>· Can you share with me what the experience was like?</li> <li>· 일상에서 마음이 지치고 힘들 때 나의 강점을 떠올리면서 힘든 마음을 위로했던 순간을 떠올려보세요.</li> <li>· 그 경험이 어땠는지 나눠주시겠어요?</li> </ul>
6	Re-experience of imagery 심상 재경험	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Let's take a look at the images we worked on during the previous sessions. How did the music and imagery experiences help you get over hard times with the infertility treatments?</li> <li>· Do you feel a little closer to your strength as you explain?</li> <li>· 지난 세션에서 작업한 심상들을 한 번 같이 보도록 해요. 음악과 심상 경험은 난임 치료로 힘든 시간을 극복하는데 어떻게 도움을 주었나요?</li> <li>· 설명하면서 나의 강점에 조금 더 가까워진다고 느껴세요?</li> </ul>

#### IV. 결론 및 제언

본 연구를 통해 개발된 심상 중심 음악감상 프로그램은 학문적으로 난임 여성 대상 첫 음악 치료 프로그램 개발 연구로, 음악심상기법 적용 대상군의 확장과 심리·정서 중재 구성을 초점화하는 것에 의미가 있다. 주요 음악행동인 음악감상이 주로 감상 시 발생하는 신체반응 변화나 지각반응의 내용을 평가하는 연구들에서 활발히 연구된 반면, 중재에서 내적 변화를 유도하는 중재방안으로써의 관심은 비교적 낮은 편이었다. 이에 본 연구는 음악감상을 주 기법으로 하는 SMI를 연구의 목적과 필요에 따라 변형하여 적용한 측면에서 새로운 시도를 하였으며, 기존의 SMI접근과는 달리 심상 경험을 위한 주제를 제시하여 난임에 따른 부정 정서를 대처하는 긍정 정서 자원의 확립을 적극적으로 유도할 수 있다. 이는 내담자로 하여금 일상에서 적용 가능한 초점화된 긍정 정서 자원을 규명하는 데 도움을 제공할 수 있으며, 이를 실질적으로 활용하는 경험과 이에 따른 내적 변화를 통해 긍정 정서 자원의 내재화를 도모할 수 있는 프로그램으로 사료된다.

본 프로그램은 긍정 정서 자원의 확립을 위해 다양한 전략이 실행되었으며, 음악요소를 사전에 분석하여 긍정 정서 유도에 보다 즉각적이고 효과적으로 접근할 수 있도록 음악 풀을 제

시한 것은 치료접근의 전문성을 강화한 것으로 사료된다. 음악 풀에 포함된 음악들은 기본적으로 안정적인 리듬과 예측 가능한 선율로 하나의 심상에 집중할 수 있고 떠오른 심상을 유지하는 데 도움을 줄 수 있으며, 단계별로 요소 변화가 큰 음악들을 선택하여 내적변화에 보다 초점을 맞추어 구성되었다. 정서조절을 위한 음악 활용은 음악이 내면과 상호작용을 하는 과정에서 정서를 유도하고, 이에 대한 수용력을 확장할 수 있게 하기 때문이다(Chong, 2019). 전반적으로 MI기법이 갖는 음악의 치료적 역할이 강조된 프로그램이라 말할 수 있으며, 난임이라는 개인적 이슈를 다루는 데 음악을 통한 정서경험을 단계적으로 연결하여 적절하게 구성된 것으로 사료된다.

개발된 프로그램의 적용을 위해서는 몇 가지 고려할 사항이 있다. 첫째, 내담자의 음악과 심상 경험에 대한 준비도이다. 프로그램 안에서 내담자는 음악과 심상의 정서조절 기능으로 인해 더욱 폭넓은 정서를 경험할 수 있으나, 부적 정서 수용 등의 확장된 경험의 폭은 정서의 회피나 억제와 같은 기존의 부적응적 대처방식의 수준을 낮춤으로써, 내담자의 심리적 고통의 수준을 높이기도 한다(Burns, Meadows, Althouse, Perkins, & Cripe, 2018). 이에 치료사는 내담자의 내면에 대한 경험의 전개와 변화를 기반으로 세션의 방향성을 판단해야 한다. 둘째, 개인의 긍정 정서 자원에 대한 인식 수준 역시 고려되어야 한다. 내담자가 자원을 발견하는 데 어려움이 있는 경우, 정서적 어려움을 직면하고 변화를 위한 동기를 부여하는 것은 오히려 내담자에게 부적 정서의 수준을 높일 수 있다(Summer, 2011). 따라서 내담자의 긍정 정서 자원 인식 수준을 반영하는 내담자 중심의 음악 풀을 구성하는 것이 중요하다(Kim, 2018). 마지막으로 중재 환경의 고려가 필요할 것이다. 본 연구는 내담자의 안전한 내면 탐색과 프로그램 실현 가능성을 위해 개별 형태로 구성하였다. 그러나 그룹 형태에서는 공통 이슈 공유에 따른 보편성 인식과 안도감 등 상호작용을 통한 긍정적인 효과를 기대할 수 있다.

본 연구는 프로그램 개발이라는 제한된 연구 범위로 인해 실제 임상 현장에서의 즉시성을 반영하지 못하는 제한점이 있다. 첫째, 예시로 제시한 음악 풀은 정서조절기술 향상을 위한 긍정 정서 자원 확립 단계의 반영을 목적으로 하였으나, 최적의(right) 음악 또는 사전에 정해져 있는(prescriptive) 방식의 고정된 형태로 적용할 수는 없다(Summer, 2011). 따라서 임상에서는 동질성의 원리에 따라 내면에 영향을 미치는 다양한 요인을 고려한 음악 선곡이 이루어져야 한다(Kim, 2014). 둘째, 심상 경험 역시 예측이 불가능하다. 본 연구에서는 난임 여성이 부적 정서조절에 대처하는 긍정 정서 자원의 확립을 목적으로 심상 경험을 위한 주제를 제시하였다. 하지만 내담자의 정서 및 신체 에너지 수준에 따라 세션마다 다른 정서적 필요와 긍정 정서 자원이 인식되고 이에 따른 심상 경험이 이루어지는 것을 여러 선행연구에서 확인하였다(Summer, 2011). 따라서 내담자의 지금 여기에서의 정서적 필요와 이슈를 반영하는 심상 경험이 긍정 정서 자원 확립을 위해 중요함을 알 수 있다.

앞의 제한점을 바탕으로 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 개발된 프로그램의

효과성 검증을 위해 임상에서 적용하는 것이 필요하다. 본 연구의 범위는 선행연구 고찰과 분석을 통한 이론적 근거기반의 프로그램 개발 및 전문가 타당도까지로 제한적이다. 실제 임상 현장에서 난임 여성을 대상으로 본 프로그램을 제공함으로써 프로그램의 효과성을 규명하는 것이 필요할 것이다. 둘째, 내담자의 음악과 심상 경험에 대한 준비도와 수용정도 등에 따라 치료 목표와 수준을 확장하는 연구가 필요하다. 본 연구는 지지적 수준에서 내담자의 긍정 정서자원 확인을 통한 내면의 힘을 강화하는 것에 목적을 가진다. 나아가 내담자의 필요에 따라 더욱 심층화된 접근이 가능함을 확인한 바에 따라(Song, 2008; Summer, 2011), 내면 정서에 대한 깊은 통찰을 위해서는 재교육적 수준의 음악과 심상의 접근을 통한 중재가 필요할 것이다.

## References

- Aba, Y. A., Avci, D., Guzel, Y., Ozcelik, S. K., & Gurtekin, B. (2017). Effect of music therapy on the anxiety levels and pregnancy rate of women undergoing in vitro fertilization-embryo transfer: A randomized controlled trial. *Applied Nursing Research, 36*, 19-24.
- Abbey, A., & Halman, L. J. (1995). The role of perceived control, attributions, and meaning in members' of infertile couples well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14*(3), 271-296.
- Burns, D. S., Meadows, A. N., Althouse, S., Perkins, S. M., & Cripe, L. D. (2018). Differences between supportive music and imagery and music listening during outpatient chemotherapy and potential moderators of treatment effects. *Journal of Music Therapy, 55*(1), 83-108.
- Cho, H. A., Lee, J. M., & Yoo, J. H. (2014). A case study of improving soldiers's military adaptation through music and images. *The Korean Association of Military Counseling, 3*(1), 28-40.  
[조현아, 이정민, 유종호 (2014). 음악과 심상(Music and Imagery)을 통한 관심사병의 군 적응능력 향상 사례. *대한군상담학회지, 3*(1), 28-40.]
- Choi, Y. J. (2019). *Case study of supportive music and imagery on maternal identity in first-time mother* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul.  
[최윤정 (2019). **지지적 음악심상기법(Supportive Music and Imagery)을 통한 초산모 모성정체감에 관한 사례**. 이화여자대학교 석사학위논문.]
- Chong, H. J. (2019). *Musical behavior and therapy*. Seoul: Ewha Womans University Press.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*,

- 59(2), 73-100.
- Cunha, M., Galhardo, A., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Experiential avoidance, self-compassion, self-judgment and coping styles in infertility. *Sexual and Reproductive Healthcare, 10*, 41-47.
- Domar, A. D., Clapp, D., Slawsby, E., Kessel, B., Orav, J., & Freizinger, M. (2000). The impact of group psychological interventions on distress in infertile women. *Health Psychology, 19*, 568-575.
- Domar, A. D. & Kelly, A. L. (2002). *Conquering infertility: Dr. Alice Domar's mind/body guide to enhancing fertility and coping with infertility*. New York: The Penguin Group.
- Gameiro, S., Boivin, J., Peronace, L., & Verhaak, C. M. (2012). Why do patients discontinue fertility treatment? A systematic review of reasons and predictors of discontinuation in fertility treatment. *Human Reproduction Update, 18*(6), 652-669.
- Goldberg, F. S. (1992). Images of emotion: The role of emotion in Guided Imagery and Music. *Journal of the Association for Music and Imagery, 1*, 5-17.
- Greenberg, L. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Grocke, D., & Moe, T. (2015). *Guided Imagery & Music (GIM) and music imagery methods for individual and group therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Kim, M. K., Lee, Y. S., & Cho, S. Y. (2014). Korean newspaper coverage of infertility (1962~2013). *Korean Journal of Journalism & Communication Studies, 58*(6), 329-361.  
[김민경, 이윤선, 조수영 (2014). 한국 신문의 불임(난임) 관련 보도 분석 (1962~2013년). **한국언론학보, 58**(6), 329-361.]
- Kim, Y. S. (2014). Music choices of GIM (Guided Imagery and Music) therapist in GIM: Narrative literature review. *Journal of Music and Human Behavior, 11*(1), 39-62.  
[김영실 (2014). GIM (Guided Imagery and Music)에서 GIM 치료사의 음악 선택에 관한 내러티브 문헌 고찰. **인간행동과 음악연구, 11**(1), 39-62.]
- Kim, Y. S. (2018). *Experiences of music therapy interns in mindfulness-oriented music and imagery: A grounded theory research* (Unpublished doctoral dissertation). Ewha Womans University, Seoul.  
[김영실 (2018). **예비음악치료사의 마음챙김 지향 음악심상(Music and Imagery) 경험에 관한 근거이론 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.]
- Lee, Y. S., Choi, S. M., & Kwon, J. H. (2019). Psychosocial predictors of infertile women's distress. *Journal of Korean Society of Maternal and Child Health, 23*(2), 136-146.  
[이영선, 최승미, 권정혜 (2019). 난임 여성의 심리적 디스트레스를 예측하는 심리사회적 요인. **한국모자보건학회지, 23**(2), 136-146.]
- McKinney, C. H., & Honig, T. J. (2017). Health outcomes of a series of Bonny method of Guided

- Imagery and Music sessions: A systematic review. *Journal of Music Therapy*, 54(1), 1-34.
- Ministry of Gender Equality and Family (2018). *Framework act on juveniles*. Retrieved from <http://www.law.go.kr/lsInfoP.do?lsiSeq=205824&efYd=20190619#0000>
- [여성가족부 (2018). **청소년 기본법**. <http://www.law.go.kr/lsInfoP.do?lsiSeq=205824&efYd=20190619#0000>에서 인출.]
- Paik-Maier, S. (2016). *An exploratory study of the processes of supportive music and imagery therapy conducted in South Korea* (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://repository.tavistockandportman.ac.uk/1798/>
- Perilli, G. G. (2019). Metaphor and emotion regulation in the Bonny method of Guided Imagery and Music. In D. E. Grocke (Ed.), *Guided Imagery and Music: The Bonny method and beyond* (2nd ed.). (pp. 355-381). Gilsum, NH: Barcelona Publisher.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145-172.
- Song, I. R. (2008). Case study of music & imagery for woman with depression. *Journal of Music and Human Behavior*, 5(1), 67-90.
- [송인령 (2008). 우울한 내담자를 위한 MI (Music & Imagery) 치료사례. **인간행동과 음악연구**, 5(1), 67-90.]
- Summer, L., & Chong, H. J. (2006). Guided Imagery and Music. In H. J. Chong et al. (Eds.), *Music therapy techniques and models* (pp. 289-328). Seoul: HaKjisa.
- [Summer, L., 정현주 (2006). 심상유도와 음악. 정현주 외 (공저), **음악치료기법과 모델** (pp. 289-328). 서울: 학지사.]
- Summer, L. (2011). Music therapy and depression: Uncovering resources in music and imagery. In A. Meadows (Ed.), *Developments in music therapy practice: Case study perspectives*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Summer, L. (2019). *Music and imagery training. Level 1 training* [Class handout]. Anna Maria College Institute for Music & Consciousness/Ewha Music Wellness Research Center: EMUWELL, Seoul, South Korea.
- Teimourpour, N., Besharat, M. A., Rahiminezhad, A., Rashidi, B. H., & Lavasani, M. G. (2015). The mediational role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship of ego-strength and adjustment to infertility in women. *Journal of Family and Reproductive Health*, 9(2), 45-50.
- Verhaak, C. M., Smeenk, J. M. J., Evers, A. W. M., Kremer, J. A. M., Kraaimaat, F. W., & Braat, D. D. M. (2007). Women's emotional adjustment to IVF: A systematic review of 25 years of research. *Human Reproduction Update*, 13(1), 27-36.

Zegers-Hochschild, F., Adamson, G. D., Dyher, S., Racowsky, C., de Mouzon, J., Sokol, R., ... van der Poel, S. (2017). The international glossary on infertility and fertility care. *Human Reproduction*, 32(9), 1786-1801.

- 게재신청일: 2020. 09. 04.
- 수정투고일: 2020. 10. 22.
- 게재확정일: 2020. 11. 05.

## **Development of Imagery-Focused Music Listening Program to Improve Emotion Regulation Among Infertile Women\***

**Rho, Yoonhee\*\***

The purpose of this study was to develop and validate an imagery-focused music listening program for improving emotion regulation among infertile women. For the program development in this study, the literature on emotional issues and coping strategy of infertile women was analyzed to establish theoretical foundation; and the literature on Supportive Music and Imagery (SMI) was analyzed to identify intervention components. Based on the established theoretical framework, the program was developed and finalized after evaluation of validity by four SMI professionals. The developed program was found to systematically target changes in emotions in the step-wise process of discovery, reinforcement, and affirmation of positive emotional resources. The list of music for future use was also identified and presented after systematic analysis of musical features in relation to valence and arousal of emotions. The imagery-focused music listening program was an initial approach to infertile women with SMI, which indicates the possibility of extended application for broadened clinical population.

*Keywords: infertile women, emotion regulation, imagery-focused music listening, positive emotional resources*

---

\*This article was based on the first author's master's thesis(2020).

\*\*First and corresponding author: Korean Certified Music Therapist(KCMT) (yoonhee.rho@gmail.com)



〈Appendix 1〉 문헌고찰 분석 내용

저자 (연도)	내담자 선정 기준	세션 목표	회기 구성	시간	세션 형태	치료 수준	단계별 목표	세부 내용				연구자 전문성 기술여부	
								초점된 심상과 연결된 긍정 정서 자원	음악 선택 논거	전문가 검증	중재 논거		
송인령 (2008)	-	우울 감소	6회	-	개별	SMI, RMI 혼합 적용	리포 형성- 자원 탐색- 내적 변화	SMI 단계	어린 시절 추억, 가족의 사랑, 희망, 현재 기분 등	4회기 이후 음악적 구조 확장	-	SMI 기법 이론적 근거	-
Summer (2011)	-	우울 감소	3년 (SMI 2개월)	-	개별	SMI, RMI 개별 적용	-	SMI 단계	평온한 순간 등 긍정적 경험 중심	활용된 음악의 특징 제시	-	SMI 기법 이론적 근거	-
조현아 외 (2014)	-	스트레스 감소	7회	-	개별	SMI	-	SMI 단계	시험 합격의 느낌, 자신감 등	-	-	SMI 기법 이론적 근거	-
Paik-Maier (2016)	-	-	6-7회	-	개별	SMI	-	SMI 단계	행복한 순간, 가족, 내적 변화, 역경 극복의 힘 등	활용된 음악의 특징 제시	-	SMI 기법 이론적 근거	○
이지혜 (2019)	○	불안 감소	5회	60분	개별	SMI	-	연구자 변형	가족, 종교, 희망, 내적 변화 등	음악 요소 기반 사전 선택 논거	음악 관련	불안 대처 자원 초점	○
조현아, 유종호 (2019)	○	우울 감소	6회	-	개별	SMI	-	SMI 단계	지지감, 편안함, 즐거움 등	음악 요소 기반 사전 선택 논거	-	SMI 기법 이론적 근거	○
최윤정 (2019)	○	모성 정체감 형성	6회	60분	개별	SMI	-	연구자 변형	아이에게 느끼는 소중함, 기쁨, 고마움, 따뜻함 등	음악 요소 기반 사전 선택 논거	-	육아 관련 긍정적 정서 경험 초점	○

Notes. SMI: supportive music and imagery; RMI: re-educative music and imagery.

## 〈Appendix 2〉 심상 중심 음악감상 프로그램에서 사용될 수 있는 곡 예시

단계 번호	작곡가	곡명	악기 구성	길이	박자	조성	빠르기 (bpm)
1	Masaaki Kishibe	November	기타	4:35	4/4	G	J = 67
2	이시원	나무 밑 그늘에 앉아서	피아노	2:21	4/4	D	J = 61-62
3	Kevin Kern	Sundial Dreams	피아노	4:06	4/4	G $\flat$	J = 52
1	Keola Beamer, George Winston	Kalena Kai	기타	4:23	4/4	G $\flat$	J = 94-96
5	John Field	Nocturne No. 5	피아노	3:16	12/8	B $\flat$	J = 62-64
6	오화평	동네빵집	피아노	2:41	4/4	G	J = 106-108
7	장세용	Sweet Love	기타, 피아노	2:58	3/4	G	J = 78-80
8	Tamezo Narita	Hamabe No Uta	피아노, 첼로	3:32	6/8	A $\flat$	J = 52
9	Andre Gagnon	The Way You Look Tonight	피아노, 오케스트라	3:49	4/4	E $\flat$	J = 65-67
2	Monotoi	Dreaming of April (멋진 하루)	클라리넷, 피아노, 기타, 현악기, 타악기	3:58	4/4	G	J = 81
11	Yuhki Kuramoto	Warm Affection (Violin Ver.)	피아노, 바이올린	3:21	4/4	A	J = 71-74
12	Chris Norman	The Cradle Song	첼로, 기타, 플룻	3:36	4/4	D	J = 75-77
13	Bill Douglas	Forest Hymn	피아노, 신디사이저, 오케스트라	4:15	4/4	G	J = 85
14	Edvard Grieg	Peer Gynt Suite No.1 Op. 46, Morning Mood	오케스트라	4:30	6/8	E	J = 60
3	Steve Barakatt	Tendres Souvenirs	피아노, 오케스트라	3:32	4/4	E	J = 70
16	Secret Garden	Papillon	피아노, 오케스트라	3:26	3/4	E $\flat$	J = 78
17	노형우	Beautiful Days	피아노, 오케스트라	3:23	4/4	G	J = 65
18	Michael Hoppe	Beloved	기타, 바이올린, 오케스트라	3:00	3/4	F	J = 82-84

〈Appendix 3〉 프로그램 세션별 목표 구성 및 치료적 논거

회기 세션별 목표		치료적 논거
1	안전한 내면 탐색을 통한 자원 인식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1번: 동일한 수준의 박자와 템포를 유지하여 안정감을 제공함</li> <li>· 2번: 주선율 및 배경 리듬의 전개가 단조로운 형태로 예측 가능성 높음</li> <li>· 3번: 동형진행 주선율의 반복은 예측 가능성을 통한 안정감 제공</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 심상: 지지적 수준에서 심상을 초대할 때, 치료사는 내담자에게 안전함, 이완, 활력 등에 관련한 심상에 초점을 둘 수 있음(Summer, 2019)</li> <li>· 활동: 안전한 음악과 심상의 경험은 내면 탐색 및 자원 규명의 과정에서 음악적 환경을 안전하게 느끼고 치료사와 신뢰적 라포 형성이 가능함</li> </ul>
2	자원 상기를 통한 긍정 정서 자원 인식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 4번: 동형진행 주선율과 리듬의 반복은 안정적인 음악적 공간 제시</li> <li>· 5번: 하위 분할된 배경 리듬이 아르페지오로 주선율을 지지해 안정감 제공</li> <li>· 6번: 예측 가능한 패턴의 주선율 전개로 일정한 정서경험을 유지</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 심상: 심리적으로 어려운 상황에서 과거 트션 극복 경험을 상기함으로써 이와 관련된 내적 자원의 탐색을 유도할 수 있음(Paik-Maier, 2016)</li> <li>· 활동: 과거 심리적으로 어려운 상황을 대처하는 데 도움을 준 내적 자원을 인식함으로써 부적 정서를 조절할 수 있는 긍정 정서 자원의 존재를 확인할 수 있음(Paik-Maier, 2016)</li> </ul>
3	긍정 정서 자원의 초점화	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 7번: 전조를 통한 정서적인 변화를 제공하나 예측 가능한 수준의 정서적 변화와 해결을 제시함</li> <li>· 8번: 첼로의 음역대를 활용하여 저음부터 고음까지 선율의 움직임에 확장함으로써 음조지의 변화와 더불어 정서적인 경험의 폭을 확장함</li> <li>· 9번: B파트에서 전조되나 A파트에서 제시된 화음패턴과 유사한 진행을 보이며 전체적인 분위기를 유지하고 있음</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 심상: 역경의 상황을 대처하는 데 도움을 주는 내적 자원을 떠올리는 것은 내담자에게 부적 정서를 조절할 수 있는 긍정 정서 자원 탐색을 유도할 수 있음(Greenberg, 2015)</li> <li>· 활동: 삶에서 예상치 못한 어려움의 상황에서 내면의 강점과 같은 긍정적 의미를 찾는 것은 자기 이해 증진, 자신과 외부 환경에 대한 긍정적 시각의 회복 등을 통해 삶에 대한 통제력을 확인하고, 향후 어려움을 극복할 수 있는 내적 역량을 강화함(Abbey &amp; Halman, 1995)</li> </ul>
4	초점화된 긍정 정서 자원의 구체화	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 10번: 협화음 중심의 화성 패턴 제시로 안정감을 제시하며, 전조를 통한 선율의 확장적 전개가 이루어지면서 정서적 경험의 폭을 넓힘</li> <li>· 11번: 주선율이 관계조로 전조하며, 정서적 변화를 시도하나 동일한 동기(motive)의 사용을 통해 주선율이 더욱 두드러짐</li> <li>· 12번: 동기가 반복되어 주선율이 강조되며, 서로 다른 악기군이 넓은 음역대에서 대화형식으로 제시되어 정서경험 폭을 확장함</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 심상: 난임 여성은 신앙심이 깊어지거나, 건강한 부부 관계 유지를 위한 노력 등 내적 측면의 긍정 정서 자원 확인 가능(Abbey &amp; Halman, 1995)</li> <li>· 활동: 지지적 수준의 음악과 심상 경험을 통해 심리적 어려움을 겪는 상황에서 긍정적 의미의 발견은 자신에 대한 관점을 확장해 자신에게 새로운 가치를 부여하여, 정서조절기술을 향상함(Choi, 2019; Kim, 2018)</li> </ul>

〈Appendix 3〉 계속

회기		세션별 목표	치료적 논거
5	구체화된 자원 적용에 따른 긍정적 변화 인식	음악	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 13번: 주선율이 악기에 따라 다른 음역대에서 제시되며, 전조, 두꺼운 음조직 등은 에너지 수준을 높이며 정서경험의 폭을 확장함</li> <li>· 14번: 목관악기를 중심으로 다양한 음색의 악기가 주선율을 연주하여 부각시키며, 점차 두터운 음조직을 통해 긴장과 해결감을 제공함</li> <li>· 15번: 현악기의 대선율이 주선율을 지지함과 동시에 주선율을 피아노와 오케스트라가 주고받는 대화 형식을 통한 선율 주제의 확장적 전개로 정서경험 범위의 확대를 유도할 수 있음</li> </ul>
		심상	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자원 활용에 따른 긍정적 변화와 관련한 심상 경험은 내담자와 긍정 정서 자원의 관계를 더욱 밀접하게 함(Paik-Maier, 2016)</li> </ul>
5	구체화된 자원 적용에 따른 긍정적 변화 인식	활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 부적 정서의 수용력과 함께 대처전략의 유연한 사용은 정서조절기술 향상에 중요함(Cole et al., 1994). 본 회기는 난입 관련 부적 정서를 대처하는 긍정 정서 자원의 인식에서 나아가 이를 적용한 경험을 바탕으로 내담자가 실질적으로 적용할 수 있는 자원의 속성에 초점을 두어 활용 가능성을 높일 수 있음</li> <li>· 지난 회기에서 확인된 긍정 정서 자원의 재경험은 내담자에게 현재 직면한 어려움을 대처할 수 있는 심리적 역량을 확인하는 기회를 제공하며, 기존의 부적 정서나 대처방식과 관련한 자기 인식 및 상황에 대한 긍정적 시각을 유도함(Choi, 2019)</li> </ul>
		음악	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 16번: 전조를 통해 정서적 변화를 시도하나, 원조로 회귀함으로써 이를 해결함. 악기의 변화에 따른 서로 다른 음역으로 음악적 확장이 이루어지며, 주고받는 대화형식, 총주(tutti) 등 점차적으로 에너지 수준을 상승시키거나 정서적 변화를 유도할 수 있음</li> <li>· 17번: 제시된 주제선율이 사용되는 악기 및 음역대의 변화를 통해 반복 및 확장됨으로써 정서경험의 폭을 확장시킴</li> <li>· 18번: 반주 악기 및 음역대의 변화를 통해 정서경험의 폭을 확장함. 바이올린의 꾸밈음, 옥타브 변화 등은 폭넓은 정서경험을 유도</li> </ul>
6	심상 재경험에 따른 긍정 정서 자원 확립	심상	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지난 심상에서 재경험하고 싶은 심상에 초점화시켜, 내담자가 부적 정서를 대처하는 긍정 정서 자원과 연결된 심상을 떠올리고 이를 적용할 수 있는 연결 단서(cue)로 기능할 수 있도록 유도함</li> <li>· 마무리 단계에서 음악과 심상을 재경험하는 것은 지지적 심상을 내재화하는 데 도움을 줌(Paik-Maier, 2016)</li> </ul>
		활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 본 회기는 지난 심상의 재경험을 통한 긍정 정서 자원 확립을 도모함으로써 자원 활용에 대한 동기를 부여함</li> <li>· 음악 환경에서의 긍정 정서 자원 활용을 통한 부적 정서조절의 성공적 경험을 통해 자원의 내재화가 이루어지며, 음악 외적 환경으로의 전이를 유도할 수 있음(Chong, 2019)</li> </ul>