

## 확장된 노래나누기를 중심으로 한 음악치료 활동이 알코올중독자의 스트레스 변화에 미치는 효과

최경윤<sup>1</sup>, 김선식<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>예수대학교 간호학부 교수, <sup>2</sup>예원예술대학교 문화예술대학원 음악치료학과 교수

## Effects of Music Therapy Activity on the Stress Change of Alcoholics with Extended Song Sharing

Kyeong-Yoon Choi<sup>1</sup>, Sun-Sik Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Professor, Division of Nursing, Jesus University

<sup>2</sup>Professor, Department of Music Therapy, Yewon Arts University

**요약** 본 연구는 알코올 중독자의 스트레스 대처를 개선하기 위한 확장된 노래나누기(Extended Song Sharing: ESS) 중재 효과를 평가한 융합연구이다. 본 연구는 전라북도 소재 2개 병원에서 입원 중인 64명의 알코올 중독자를 편의표출하여 실험집단 (33명) 및 통제집단 (31명)으로 구분하였다. 실험군은 주 2회(45분) 6주 동안 ESS 활동을 진행하여 중재 전후, 스트레스 대처 방식 척도(The Ways of Coping Checklist: WCC)를 측정하였다. 연구결과: 중재 후 실험집단의 WCC 점수는 7.3% 증가했으나( $p=0.000$ ), 통제집단은 거의 변화(1.5% 증가,  $p=0.019$ )가 없었다. WCC 유형별 효과는 실험집단에서 소망적사고 대처 13.67%( $p=0.00$ )가 가장 높게 나타났다. 연구결과 알코올 중독자의 자기인식을 통한 내면의 강점을 구축하고 활동과 연결하여 문제에 대처하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스에 민감한 알코올 중독자 중재에 유용하게 활용될 수 있음을 시사한다.

**주제어** : 확장된 노래나누기(ESS), 알코올 중독, 스트레스, 스트레스 대처 방식(WCC), 음악치료

**Abstract** This study aims to examine the moderating effect of Extended Song Sharing for helping alcoholics to deal with stress. ESS is structure with non-verbal techniques approaches traditional Song Sharing technique. For this study, 64 alcoholics hospitalized were experimental ( $n=33$ ) and control groups ( $n=31$ ). The group was asked to participate in 12 ESS programs twice a week, every 45 minutes for six weeks. During this period, all those who belonged to the experimental and control groups were required to continue to participate in treatment programs prescribed by hospitals. Result: ESS interventional effects on subjects were evaluated using a stress response scale. As a result of the experiment, the WCC score of the experimental group increased 7.3% ( $p=0.000$ ) but there was almost no change in the control group (1.5% increase,  $p=0.019$ ). Effects of WCC types were higher in the experimental group, followed by 13.67% ( $p=0.006$ ) in coping with wishful thinking, 9.66% ( $p=0.000$ ) in the pursuit of social support, 6.35% ( $p=0.000$ ) in dealing with problems, and 4% ( $p=0.000$ ) in coping with emotions. ESS activities have been confirmed to improve the way alcoholics cope with stress.

**Key Words** : Extended Song Sharing(ESS), Alcoholism, Stress, The Ways of Coping Checklist(WCC), Music Therapy

\*Corresponding Author : Sun-Sik Kim([sunik59@hanmail.net](mailto:sunik59@hanmail.net))

Received August 8, 2019

Accepted September 20, 2019

Revised August 28, 2019

Published September 28, 2019

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성 및 목적

#### 1.1.1 연구의 필요성

알코올중독은 반복적이고 만성적으로 음주함으로써, 신체적, 정신적, 사회적, 직업적 기능에 장애를 초래한다[1]. 2016년 보건복지부와 삼성병원에서 조사한「정신질환 실태조사」에 따른 평생 유병률은 알코올 사용장애가 12.2%로 정신질환 중 가장 높았다. 평생 유병률 변화를 보면, 2011년에 14.0%, 2016년에 13.4%로 다소 감소추세를 보였음에도 여전히 알코올 사용장애는 가장 높은 유병률을 보이고 있다[2]. 알코올중독자들의 반복된 음주는 스트레스 반응에 관여하는 시상하부, 뇌하수체, 및 부신 등에 작용하여 스트레스를 유발한다[3]. 스트레스가 증가하면 중추신경계의 신경전달물질과 내분비계에 영향을 주어 면역세포의 활동을 감소시킨다[4].

이를 극복하기 위한 스트레스 대처방식은 개개인이 지닌 대처능력과 대처자원에 따라 다양하다. 대처란 자신의 적응 능력 이상으로 위협 받을 때 이 문제를 해결하기 위해 노력하는 것이다[5]. 스트레스 대처방식은 스트레스에 직면하여 원인을 밝혀내거나, 자신의 감정을 조절하면서 문제를 해결하기 위해 스트레스 그 자체를 어떻게 인식하고 감당하느냐가 더 중요하다[6].

스트레스 대처의 노력의 일환으로 음악은 정서적인 행동과 다양한 감정의 변화를 불러일으키며[7] 알코올중독자의 정서적 변화를 유발하여 긴장완화와 같은 치료적 관계를 형성한다. 비언어적인 방법으로 치료 목적에 부합하는 심리변화를 유도하는 중재기법으로 음악치료가 있다[8]. 음악치료는 음악의 본질인 예술에 속한 분야와 치료의 속성인 과학의 분야로 나누어져 있다[9]. 서로 상반되는 요소가 융합된 음악치료는 알코올중독자의 스트레스에 대한 변화를 이끌어내는데 보다 효과적으로 적용된다. 음악치료는 음악감상, 재창조적 연주, 즉흥연주, 노래만들기(Song Writing) 등 다양한 기법을 포함한다. 스트레스 조절을 위한 음악적 개입에 주로 사용되는 음악활동으로는 노래만들기[10], 리듬연주[11,12], 노래부르기[13] 등이 있다. 이 중 노래를 활용한 중재는 스트레스 대처방식(The Ways of Coping Checklist: WCC)에 긍정적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다[14,15].

노래부르기 중심의 치료에서 확장된 노래나누기(Extended Song Sharing: ESS)는 개별뿐만 아니라 그룹에 대해 치료적 목적에 부합된 심리적 상황을 나눌 수 있는 다양한 형태의 노래표현 활동, 즉, 노래분석, CD 공유하기, 노래가사

토의 등 노래에 근거한 토론을 포함 한다[16].

노래나누기는 연구대상자들이 스트레스와 관련된 심리 상태를 표현하거나 스트레스와 관련한 내재된 문제를 인식할 수 있는 기회를 제공하게 된다. 음악활동 과정에서 대상자는 스스로 또는 중재자의 도움에 의해 스트레스 요인에 대한 인식이 변하고, 스트레스의 요인을 제거 하려는 동기를 갖는다[17]. 노래나누기의 치료적 과정은 노래를 선택하고, 선택한 이유를 설명하면서 노래에 대해 토의하는 과정으로 언어 중심적 접근방법이다. 언어 중심적이거나 지시적인 상담치료에 거부감을 보이는 상당수 알코올중독자들을 위해서는 비언어 중심적 또는 비지시적 방법을 포함하는 개선된 노래나누기 중재가 필요하다.

노래를 기반으로 하는 활동 중에서 노래감상, 가사 바꾸기, 노래표현 예술 활동 등은 비언어 중심적 또는 비지시적인 특성을 가진다. 이러한 활동은 기존의 노래나누기 활동이 가지는 언어 중심적 접근법 한계를 극복하거나 노래나누기 효과를 강화할 것으로 예상된다. 비언어 중심적 노래 활동을 포함하는 확장된 노래 나누기는 기존의 노래나누기 활동을 통해 스트레스에 대처하려는 동기 및 의지를 거부감과 수치심을 느끼지 않도록 하면서 지속적으로 유지할 것으로 여겨진다.

#### 1.1.2 연구목적

본 연구는 알코올중독자 중재를 위한 ESS 활동을 구성하고, ESS 중재가 알코올중독자의 스트레스 대처에 미치는 효과를 평가하는데 목적이 있다.

본 연구를 위해 2개 병원에서 편의표출하여 실험집단(33명) 및 통제집단(31명)으로 구분하였다. 실험군은 주 2회(45분) 6주 동안 ESS 활동에 참여하도록 했다. 중재 전후 WCC를 측정하여 ESS 활동이 재원 알코올중독 환자의 스트레스 대처방식에 미치는 효과를 평가했다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

실험집단에 대해서는 실험 전 스트레스 대처방식(WCC) 사전평가를 실시하고 사후평가는 ESS 중재 프로그램(6주 동안 12회기)을 실시한 후, 스트레스 대처 방식을 유형별로 평가한 융합 설계방법이다. 통제집단은 실험 전 WCC 사전평가를 실시한 후 ESS 활동을 하지 않고 사후 평가를 실시하였다. 본 연구는 ESS 중재에 따른 WCC 집단 간 검증연구이다.

## 2.2 연구대상

연구대상자는 전문의에 의해 알코올중독으로 진단받아 알코올 전문병원에 입원한 64명(MS병원 45명, J병원 19명)을 대상으로 하였다. 선정된 연구대상자는 실험집단(n=33명)과 통제집단(n=31명)으로 구성하였다. 병원별 실험집단의 분포는 MS병원에서 실험집단 24명, 통제집단에 21명, J병원에서는 실험집단 10명, 통제집단에 9명을 배정하였다. 대상자의 평균 연령은 49.8세이며, 성별은 여자 6명, 남자 58명을 대상으로 하였다.

## 2.3 연구협조 및 윤리적 고려

본 연구 시작 전에 병원에 중재 프로그램 실시 계획서를 제출하였고, 실험 수행에 대한 허가를 구두와 서면을 통해 수령하였다. 또한 연구자는 연구대상자들에게 연구목적, 방법, 중재 프로그램의 전반적인 내용과 일정을 설명하였으며, 연구 참여 동의서를 받은 후 진행하였다. 또한 본 연구자는 수집한 자료에서 개인정보는 누출하지 않을 것이며, 그 어떤 자료도 연구 목적 외에 사용하지 않을 것임을 공지하였다.

## 2.4 연구방법

### 2.4.1 중재 프로그램

본 연구의 ESS 중재 프로그램은 주로 언어 중심적 활동인 기존의 노래나누기(노래 CD공유, 노래분석 및 토의, 노래가사토의)에 비언어 중심적 또는 비지시적인 특성을 가지는 노래감상, 가사바꾸기, 노래표현 예술 활동이 추가된 것이다. 기존의 노래나누기 활동은 알코올중독자들에게 스트레스에 대처하고자 하려는 동기만을 유발했다. 추가된 노래활동은 거부감 없이 유발된 동기를 유지하고 자신의 내면의 강점을 구축하여 자기 인식에 따른 자기표현을 강화하도록 Fig. 1과 Table 1에서와 같이 단계별로 구성하여 진행한다.

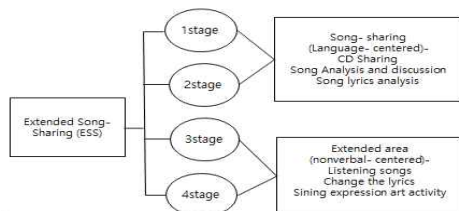


Fig. 1. Concept and Structure of the Proposed Extended Song Sharing (ESS)

## 3. 연구도구

### 3.1 스트레스 대처 방식 척도 평가

스트레스 대처방식 척도는 R. S. Lazarus와 S. Folkman[5]이 개발한 WCC 65개 문항을 토대로 Kim과 Lee[18]의 65개 문항 중 일부를 제외 또는 수정 보완하여 총 62개 문항으로 구성된 평가 도구를 사용하여 측정했다. 변안 수정된 척도의 전체 신뢰도는 0.87이었으며 4개 하위유형별 신뢰도는 문제집중적 대처 0.95, 사회적지지의 추구 0.87, 정서완화적 대처 0.94, 소망적사고 대처는 0.90으로 나타났다. 이 척도의 총 62 문항은 모두 Likert 4점 척도로 구성하였다. 점수가 높을수록 스트레스를 유발하는 문제에 잘 대처하고 있음을 의미한다.

### 3.2 연구진행절차

#### 3.2.1 사전평가

사전평가는 중재 프로그램을 실시하기 전 실험집단과 통제집단의 대조군의 동질성을 검증하기 위해 설문조사하였다. 연구자는 연구대상자가 서로 실험집단 혹은 통제집단인지 인지하지 못하도록 하였다. 연구자는 연구대상자들에게 WCC 작성 방법을 구두로 설명하였고, WCC를 배부하여 조사하였다.

#### 3.2.2 ESS 중재 프로그램 진행

ESS 중재 프로그램은 총 12회기로 6주 동안 45분씩 연구대상자가 입원된 알코올 전문병원에서 진행되었다. WCC 검사는 기저선 자료(Baseline Data)를 얻기 위해 중재 전과 후로 실험효과를 검증하였다. ESS 중재프로그램은 음악치료사 1인, 보조치료사 1인, 슈퍼바이저 1인에 의해 진행되었다.

#### 3.2.3 사후평가

본 연구의 사후 평가는 ESS 프로그램 12회기를 마치고 실험집단과 통제집단을 나누어 각각 실시하였다. 또한 사전평가 시 사용하였던 동일한 WCC를 사용하여 연구항목을 평가하였다.

## 4. 자료 분석

연구대상자에 대해 WCC 측정은 연구자와 보조치료사, 슈퍼바이저가 각각 측정하였고, 측정자들의 평균값을 사용하였다. 검사자간 상호 측정 일치도는 92%로 나타났다. 실험집단과 통제집단의 동질성은 독립 표본 t-test로 검증했으며, ESS 중재 전후 WCC 점수 차는 대응 표본 t-test로 처리하였다. 유의 수준은  $p < .001$ 로 해석하였고, 프로그램은 SPSS 17.0 사용하였다.

Table 1. Stage Activity of an Extended Song Sharing Program

Stage	Goal	Activity	Contents
1	Confidence Building, Behavioral Experience	Song Selection, CD Sharing	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Choose favorite song or CD.</li> <li>•Explain the reason for choosing a song or CD</li> </ul>
	Tension Abatement, Cognitive Reconstruction, Self-Assertion	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Listening to a Music</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Enjoy Susanne Lundeng and freely associate images.</li> <li>•Listening to K-pop's "Car to Go Back" song reminds us of images.</li> <li>•Listen to the "Night Bell" and look at Millet's "The Evening Bell" and think about images.</li> <li>•In the picture (The Evening Bell), appreciate the secret in the basket. And it reminds of an image.</li> <li>•The melody of the song is chosen from a variety of instruments, such as ocarina or keyboard, that the participants like. They raise their emotions by listening to the sounds of instruments (which help them express their emotions).</li> <li>•Listen to "One Fine Day in October." Become the main character of the song.</li> </ul>
2/3	Self-expression, Self-assertion, Self-reorganization, Relieving anxiety, Maintaining behavior	*Song analysis and discussion	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Listening to a song and presenting or discussing images associated with it (individual and small groups)</li> <li>•Analyses for self-expression vary in the format desired by participants. (of writing or painting or language, gestures, sounds, etc.)</li> <li>•Practice showing yourself through music.</li> <li>•Listen to "evening bells" and think of your own misbehavior. And talk about images that come to mind.</li> <li>•False behavior is thought and discussed from my perspective and from another person's perspective.</li> <li>•Listen to a song, and compare the past and the present (e.g. compare and express the proudest and the regretful)</li> <li>•Participants share opinions about the singer who sang (e.g. relating to the life of a song and singer).</li> <li>•Discuss any changes in emotion in the process of maximizing the song's emotional expression.</li> <li>•Listen to songs that have changed the lyrics. They also discuss how much positive support they have for themselves (small groups and the entire discussion process).</li> <li>•Choose the song lyrics that suit your mind. Let me present the difference between the lyrics of the song and the words I wrote in my own analogy.</li> <li>•In a song presentation activity, talk about how leaf colors (red. blue) relate to their appearance.</li> <li>•Provide the necessary behavioral factors for coping with problem behavior.</li> <li>•Singing appreciation and tree-drawing expressive activities share opinions on how much confidence they can support with self-change.</li> </ul>
	Emotional expression, Stress control	*Lyrics discussion	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Write words on the card that have positive thoughts and negative thoughts in the lyrics of the song.</li> <li>•Discuss how the lyrics on the word card affect your situation now.</li> <li>•"Around the age of thirty", the song has the lyrics, "What do I have in my memory?" Discuss this lyrics.</li> <li>•Check for words that mean "wait" or "hope" among the song lyrics.</li> </ul>
4	Emotional awareness, Stress reduction, Behavioral Experience	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Change Lyrics</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Change the lyrics to pop songs of the participants' choice. For self-awareness, he changes the existing song lyrics to match his own thoughts.</li> <li>•The method to change the song lyrics is performed by individual and small groups.</li> <li>•Discuss the perception and acceptance of their problem behavior. Change the lyrics to the discussed content.</li> <li>•The lyrics of the song "Look into myself around 30" are changed into my own style at this moment to make the lyrics.</li> <li>•In the song "One Fine Day in October," if I want to be the main character on one great day, I do a lyric change about how much I support the change in my behavior.</li> <li>•In two groups, check the words for hope and wait in the song "One Fine Day in October." And changes the lyrics by using the word in which he is likened.</li> </ul>
	Alternative Action, Maintain Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Song Expression, Artistic Activities</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•In two groups, they listen to songs and paint trees.</li> <li>•Among two groups, one group, decorate the tree with red paper for problem behavior and the other group with words on blue paper for coping with problem behavior.</li> <li>•Two groups are required to change their roles.</li> </ul>

Note: \* Original song breaks (language-centered),

● Add a song activity (non-language-oriented or non-referential)

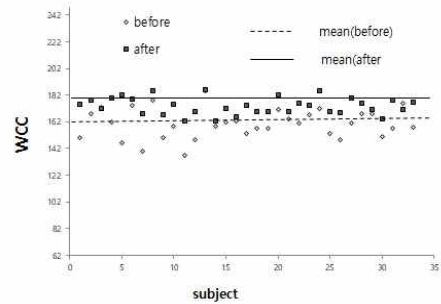
#### 4. 자료 분석

연구대상자에 대해 WCC 측정은 연구자와 보조치료사, 슈퍼바이저가 각각 측정하였고, 측정자들의 평균값을 사용하였다. 검사자간 상호 측정 일치도는 92%로 나타났다. 실험집단과 통제집단의 동질성은 독립 표본 t-test로 검증했으며, ESS 중재 전후 WCC 점수 차는 대응 표본 t-test로 처리하였다. 유의 수준은  $p < .001$ 로 해석하였고, 프로그램은 SPSS 17.0 사용하였다.

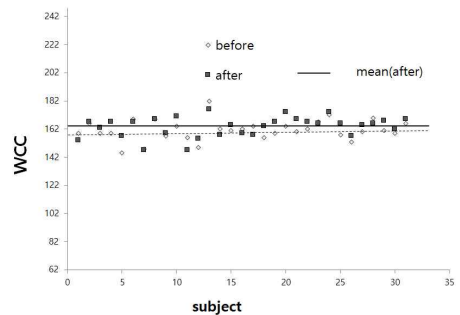
#### 5. 연구결과

실험집단과 통제집단에서 연구대상자 개인별 중재 프로그램 전과 후에 측정한 WCC 점수는 Fig. 2와 같다. Fig. 2-a에서는 실험집단( $n=33$ )이 중재 후 WCC 점수가 중재 전 보다 유의하게 상승하고 있다. 반면 Fig. 2-b의 통제집단( $n=31$ )에서는 중재 전과 후의 WCC 점수가 162점 부근으로 변화가 거의 없었다. WCC 평균값은 실선(중재 후)과 점선(중재 전)으로 표기하고 있다. 실험집단과 통제집단의 ESS 중재 전후 WCC 점수 및 통계적 검증을 수행한 결과, 중재 전 WCC 점수는 실험집단과 통제집단 간의 차이가 없는 것으로 나타나( $p=.375$ ) 두 집단 간의 동질성을 보여 주고 있다.

연구결과로 나온 Table 2는 실험집단의 WCC 평균 점수가 중재 프로그램 전 160.55점에서 중재 후 172.27점으로 11.72점(7.3%)이 증가하였다( $p=.000$ ). 반면 통제집단은 중재 프로그램 전 161.2점에서 중재 후 163.6점으로 2.42점 (1.5%)으로 거의 변화가 없었다( $p=.019$ ).



Experimental Group(a)



Control Group(b)

Fig. 2. Avoid Experimenter WCC Individual ESS Score Distribution Before and After Intervention. (a) the Experimental Group, (b) the Control Group

Table 2. ESS Experimental and Control Groups before and after Intervention of the WCC Coping Scores (mean and standard deviation) Change

Way of Coping (Question Number)	Experimental Group (n=33)			Controlled Group (n=31)			Experimental vs Controlled p value	
	Pre	Post	p value	Pre	Post	p value	Pre	Post
Emotion Releasing Coping(23)	60.52 ±5.32	62.94 ±3.83	0.001	61.55 ±3.85	61.87 ±2.91	0.676	0.375	0.216
Hope Thinking Coping(12)	33.06 ±7.44	37.58 ±7.37	0.000	33.26 ±3.16	34.35 ±3.01	0.013	0.848	0.000
Question Focused Coping(21)	51.03 ±3.61	54.27 ±2.91	0.000	51.06 ±2.61	51.45 ±2.92	0.311	0.965	0.000
Social Supportive Coping (6)	15.94 ±1.43	17.48 ±1.88	0.000	15.35 ±1.81	15.97 ±1.97	0.024	0.157	0.003
Total(62)	160.55±11	172.27 ±8.55	0.000	161.22 ±7.34	163.64 ±7.13	0.019	0.771	0.000

WCC 총점 및 대처방식 별로 실험집단과 통제집단의 중재 프로그램 전·후 WCC 점수에 대한 평균 및 표준편차의 도식은 Fig. 3과 같다.

WCC 대처방식별로 ESS 중재 프로그램 효과를 살펴보면, 실험집단에서 소망적사고 대처가 33.06점에서 37.58점으로 13.67%( $p=.000$ ), 사회적지지 추구 대처가 15.94점에서 17.48점으로 9.66%( $p=.000$ )가 상승하였다. 문제중심적 대처는 51.03점에서 54.27점으로 6.35%( $p=.000$ ), 정서중심적 대처가 60.52점에서 62.94점으로 3.99%( $p=.000$ ) 모든 대처방식에서 유의하게 증가하였다. 반면, 통제집단에서는 정서중심적 대처는 61.55점에서 61.87점으로 0.5%( $p=.676$ ), 소망적사고 대처가 33.26에서 34.35으로 3.28%( $p=.013$ ), 문제중심적 대처가 51.06점에서 51.45점으로 0.76%( $p=.311$ ), 사회적지지 추구 대처가 15.35점에서 15.97점으로 4.05%( $p=.024$ ) 소폭 증가하였다.

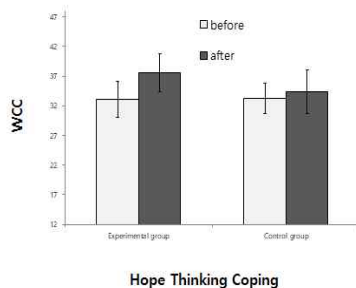


Fig. 3. ESS WCC Specific Groups of Coping Strategies Before and After Intervention Scores (mean and standard deviation) of the Change

## 6. 결론 및 제언

### 6.1 결론

본 연구는 알코올중독자들의 스트레스 대처방식 개선을 위한 ESS 프로그램을 구성하고 중재 효과를 평가했다. 실험 결과, 실험집단에서 WCC의 점수는 중재 전보다 7.3%로 증가한 반면, 통제집단은 1.5%의 증가로 거의 변화가 없었다. 이러한 결과는 본 연구에서 구성한 ESS 프로그램은 알코올 중독자의 자신의 내면의 강점을 구축하고 활동과 연결하여 문제에 대처하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스에 대한 자신의 감정을 표현하고 사고를 재인식함으로써 스트레스 대처에 대한 심리적, 인지적 영역을 개선하는데[19]

효과적인 방법으로, 스트레스에 민감한 알코올중독자 중재에 유용하게 활용될 수 있음을 시사한다.

본 연구에서 구성한 ESS는 노래분석 및 토의를 통해 스트레스 상황을 대처[20]하는 언어 중심적인 기존의 노래나누기 활동에, 가사의 내용을 글이나 이미지, 그리고 표현에 술로 표현하여 스트레스에 대한 저항을 최소화[21]하는 비언어 중심적 또는 비지시적인 활동이 추가된다. 실제로 ESS 중재 초기에, 참가자들은 언어 중심적인 기존의 노래나누기 활동으로 자신이 노출되거나 언어로 표현하는 것을 꺼리는 경향을 보였다. 그러나 ESS에 추가된 비언어적 또는 비지시적인 활동 (노래감상, 가사바꾸기, 표현예술 활동)을 통해 언어 지시적인 활동을 기피하는 알코올중독자에게 거부감을 줄이면서 중재 프로그램에 참여하는 것을 관찰할 수 있었다.

본 연구에서 WCC 평가결과 ESS 중재로 가장 높게 개선된 대처방식은 소망적사고 대처 (13.67%)로 확인되었다. 이는 전체 WCC 점수의 평균(7.3%)보다 2배나 높다. 소망적사고 대처는 이성적사고 인식을 요구하고, ESS에서 노래분석 및 노래토의, 가사토의, 가사 꾸기, 노래표현 예술활동은 이성적 인식을 돕기 때문이라 추정된다. 노래에 대한 분석 및 토의는 스트레스 요인에 대한 자신의 입장과 다른 사람의 입장을 객관적으로 인식할 기회를 갖도록 한다. 가사바꾸기는 자신의 스트레스 대처방식을 재구성하는 과정이다. 재구성된 방식은 예술 활동을 통해 강화된다.

본 연구에서는 WCC를 사용하여 ESS 중재 전후 대상자의 스트레스 대처방식의 변화를 평가하였다. WCC의 총 62개 문항 중에서 가장 크게 개선된 문항은 '일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다(소망)', '내 스스로 문제를 일으켰음을 깨닫는다(자기인식)',의 순으로 나타났다. 이 문항들은 모두 소망적사고 대처방식에 해당한다. 소망적사고 대처는 스트레스에 직면하는 문제를 직접 해결하기 보다는 스트레스 사건이나 상황에 대한 자기인식을 개선하는 것이다. 본 실험 결과는 ESS 중재가 대상자들의 거부감을 줄이고 중재 효과를 높일 수 있다는 융합 프로그램으로 가능성을 확인한 부분은 본 연구의 학술적인 의의라고 할 수 있다.

### 6.2 제언

ESS는 언어 중심적인 기존의 노래나누기와 비언어 중심적 또는 비지시적인 활동의 특성이 다른 두 가지 활동 유형이 결합된 구조를 가진다. 통합된 ESS 중재로 얻어진 스트레스 대처방식에 대한 시너지 효과는, 두 가지 유형 각각에 대한 독립적인 중재 효과에 대한 평가를 통해 확인할 수 있다.

ESS의 임상적 활용도를 높이기 위해서는 본 연구에서 대상으로 한 스트레스 대처방식 이외의 질환을 유발하는 요인들에 대한 ESS 중재 효과를 평가하는 연구가 필요하다. ESS 중재는 알코올중독자뿐 아니라 게임중독, 인터넷중독, 약물중독 등을 포함한 다양한 중독환자들에게도 활용 가능할 것으로 예상된다. 이를 임상적으로 확인하기 위한 후속연구가 제안된다.

본 연구에서는 기존의 언어 중심적인 노래나누기에 비하여 중심적 또는 비지시적인 활동을 추가한 ESS 중재 프로그램을 구성하고, ESS 중재가 알코올중독 환자의 스트레스 대처방식을 유의하게 개선하는 것을 확인했다( $p=.000$ ). 특히 이성적사고 인식을 통해 문제를 해결하기 위해 스트레스에 직면하고, 원인을 밝혀내기 위한 소망적사고 대처방식에서 ESS의 중재 효과가 가장 높은 것으로 나타났다. ESS 중재 활동은 스트레스에 민감한 중독 환자에게 유용한 음악치료 방법이 될 수 있을 것으로 기대된다.

## REFERENCES

- [1] S. J. Song. (2003). *A study on Effect of motivation-enhancement Group program to alcoholic Inpatients*. Unpublished master's thesis, The Busan National University of Korea, Busan.
- [2] J. P. Hong. (2017). *The Survey of Mental Disorders in Korea 2016*, Seoul : Ministry of Health and Welfare & Samsung Medical Center.
- [3] J. Jehgaal. (2002). *Think Alcohol*. Seoul : Korean Alcohol Research Foundation.
- [4] K. H. Lee. (2007). *Effects of Clinical-YOGA Practice on Immuneand Stress Hormone Responses*. Master's Thesis. Yonsei University, Seoul.
- [5] R. S. Lazarus & S. Folkman. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springer Publishing Company.
- [6] K. Y. Kim. (2007). *The mental health of modern people*. Seoul : Sigma Press.
- [7] B. C. Choi, J. Y. Moon, S. R. Moon, E. L. Yang & S. A. Kim. (2015). *Music Therapy*, 3, Seoul: Hakjisa.
- [8] D. Aldridge & J. Fachner. (2010). *Music Therapy and Addictions*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- [9] B. C. Choi. (2007). *Music Therapy*, 2, Seoul : Hakjisa.
- [10] J. D. Jones. (2005). *A comparison of songwriting and lyric analysis techniques to evoke emotional in a single with chemically dependent clients*. Unpublished master's thesis, Florida State University of US, Florida.
- [11] S. G. Lee. (2005). *The playing music and rhythm arbitration mediation effects of stress and anxiety of workers*. Unpublished master's thesis, The Sookmyung Women's University, Seoul.
- [12] B. N. Jang & S. J. Kim. (2009). An Influence of Percussion-Based Music Program on Stress of Kindergartners. *The Korea Society for Child Education*, 18(3), 213-226.
- [13] J. H. Yoo (2012). Correlation of Stress Coping, Social Support and Motivation for Change of Alcoholics, *Korea Academy of Mental Health Social Work*, 40(4), 116-145.
- [14] E. S. Son. (2000). *The influence of Music Therapy on mental patients depress and stress*. Department of Music Therapy. Unpublished master's thesis, The Ewha Women's University, Seoul.
- [15] M. J. Kang. (2002). *A study of therapeutic factors music therapy group*. Unpublished master's thesis, The Ewha Women's University, Seoul.
- [16] D. Grocke & T. Wigram. (2007). *Receptive Methods in Music Therapy: Techniques and Application for Music Therapy Clinicians, Educators and Student*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- [17] J. Heather & W. Wagner. (2012, October). *An Exploration of Resource-Oriented Music Therapy & Related Practices*. St. Charles, IL, USA : The 2012 Conference of the American Music Therapy Association.
- [18] J. H. Kim & J. H. Lee. (1985). The Relationship between the Elements of Stress Coping. *Behavioral Science Reacher Center*, 7(1), 127-138.
- [19] S. S. Kim, M. J. Choi & K. N. Hong. (2014). Effects of a Song Psychotherapy Intervention on the Change Readiness of Alcoholics. *Korean Music Therapy Association (KOMTEA)*, 11(2), 36-37.
- [20] J. P. Hedigan. (2005). Music therapy in a therapeutic community: Bringing the music to the players. *The Music Therapy Today*, 5(1), 5-22.
- [21] S. S. Kim. (2017). *Effects of Music Therapy to Alcoholics through the Intervention of Song Psychotherapy*. Jeju National University. Jeju.

최 경 윤(Kyeong-Yoon Choi)

[정회원]



- 2001년 2월 : 전주대학교 일반대학원 (영문학박사)
- 2007년 3월 ~ 2013년 2월 : 예수대학교 간호학부 조교수
- 2013년 4월 ~ 현재 : 예수대학교 간호학부 부교수

- 관심분야 : 영문학, 기독교 교육, 영성교육, 음악치료, 문학치료
- E-mail : kychoi@mpu.ac.kr

김 선 식(Sun-Sik Kim)

[정회원]



- 1992년 6월 : 헝가리 국립리스트 음악원 졸업
- 2017년 2월 : 제주대학교 일반대학원 (의공학 박사)
- 1998년 3월 ~ 2009년 2월 : 전주대학교 겸임조교수

- 2009년 4월 ~ 현재 : 예원예술대학교 음악치료 전담교수
- 관심분야 : 음악, 음악치료, 심리상담
- E-mail : sunik59@hanmail.net