

그룹 음악과 심상 경험에 대한 질적 사례연구

김지혜*

본 연구는 그룹 음악과 심상(Music and Imagery: MI) 경험을 심층 탐구하는 것을 목적으로 하며, 질적 사례연구방법을 이용하였다. 이를 위해 치료사가 배제된 동료 그룹 MI경험이 있는 전문 음악치료사 4명을 대상으로 포커스 그룹 면담을 실시하여 자료를 수집하고 질적 사례 자료분석 절차에 따라 분석하였다. 연구 결과, 참여자들은 그룹에서 음악을 공유하거나 선곡해보고, 지지감을 경험하는 초기의 성공적 그룹경험을 통해 그룹과 음악에 대한 신뢰감을 형성할 수 있었다. 이러한 신뢰감은 참여자들에게 새로운 통찰을 제공하는 확장된 음악, 정서, 심상, 관계적 경험으로 이어지는 기반이 된 것으로 나타났다. 또한, 참여자들에게 그룹의 지지적 특성이 MI경험에서 새로운 경험과 시도를 도전하도록 지지하는 역할을 한 것으로 인식되었다. 이 같은 연구결과는 MI경험에서 그룹이 더욱 확장된 정서와 통찰경험을 촉진하는 치료적 요인으로 작용할 수 있음을 시사하며, 나아가 음악심리치료 중재의 그룹 적용을 위한 적용점을 제시할 수 있을 것이다.

핵심어: 음악과 심상, 음악심리치료, 그룹 음악치료, 그룹 지지

*주저자 및 교신저자: 강원대학교 문화예술대학 강사, 음악중재전문가(KCMT), 음악심상치료사(MIT)
(jehae0220@gmail.com)

I. 서 론

개인의 심리적 문제를 적극적으로 치료하고자 하는 인식의 변화에 따라 현대인의 심리치료에 대한 요구 또한 점점 증가하는 추세이다. 심리치료 영역에서의 음악사용은 매우 오랜 역사를 지닌다. 음악은 개인의 내적 욕구와 직간접적 관련을 가지는 정서, 기억 또는 심상을 유도하고 정서 표출 기회를 제공하여 내적 탐색 및 통찰을 위한 심리치료 도구로 사용될 수 있다(Bruscia, 2014). 감상, 연주, 노래 등과 같은 여러 음악접근을 활용한 다양한 접근 방법으로 음악심리치료는 하나의 전문영역으로 발전되어 왔다.

Bonny에 의해 개발된 음악심상유도기법(Guided Music and Imagery, 이하 GIM)은 심층적 음악심리치료의 기법으로 음악을 통해 유도된 심상경험을 통해 내적 정서와 이슈를 탐색함으로써 내적 통찰과 자신에 대한 이해를 도모하여 개인의 성장과 변화를 목표로 한다(Summer & Chong, 2006). GIM은 일반적으로 개인 세션의 형태로 이루어지며, 내면세계에 대한 전치된 의식 상태(altered state of consciousness) 수준에서의 개인의 심리적 및 내적 정서의 심상을 다룬다(Bonny & Summer, 2002). 음악심상기법(Music and Imagery, 이하 MI)은 GIM을 포괄하는 넓은 의미의 기법으로, 음악을 통한 의식과 무의식의 심상경험을 모두 포함한다. MI는 내담자 개인의 이슈, 경험 및 통찰을 기반으로 하며, 치료과정에서 개인의 통찰, 발견, 성장 및 변화 과정에 초점을 둔다(Bruscia, 2015).

그룹 MI치료는 초기에 정신과 병동 내담자들을 대상으로 시행된 것으로 보고되며, 무의식보다는 의식수준의 심상경험과 내적 갈등보다는 지지적 특성과 긍정적 경험에 그 초점을 둔다(Summer, 2002; Summer & Chong, 2006). Summer(2002)는 그룹 MI에서 그룹 상호작용, 응집력, 소속감을 제공하는 것의 중요성을 강조하며, 효과적인 그룹 MI를 제공할 수 있는 치료사의 자질로 그룹의 치료과정을 그룹이 스스로 이끌도록 하는 것이라고 하였다. 이는 그룹 MI에서 그룹의 역할이 치료과정에서 치료사의 역할만큼이나 중요함을 시사한다. 더불어 선행연구에서는 다양한 심리정서적 어려움을 가진 내담자에 대한 그룹 음악과 심상치료의 효과성이 지속적으로 보고되고 있다(Moe, Roesen, & Raben, 2000; Murphy & Ziedonis, 2016; Torres, Pedersen, & Pérez-Fernández, 2018).

그룹 MI는 크게 음악, 심상, 그룹의 구성요소로 이루어진다고 볼 수 있다. 먼저, MI에서 음악은 가장 중요한 요소 중 하나이자 다양한 소리자극의 형태와 패턴으로 구성된 복합체로써 여러 음악 요소들을 고려하여 선곡된다. 선율, 다이내믹, 화성, 리듬, 음색 등의 요소들이 여기에 속한다. 감상자에게 적합한 정서, 심상경험을 제공하기 위해서는 감상자의 요구에 따라 세심한 선곡을 하는 것이 매우 중요하다. 심상은 음악을 통해 내면에서 유도되어 체험되는 것으로 이는 감상자의 정서와 직접적인 연관성을 가진다. 여기에서의 심상은 시각적 상을 포함한 매우 넓은 범위의 감각적, 촉각적, 청각적, 운동적 심상을 포함한다(Summer & Chong, 2006).

MI에서의 심상은 즉각적이고 긍정적인 상호작용을 위한 촉매제가 될 수 있다. 이와 관련하여 Summer(2002)는 그룹 MI에서 그룹 결속력(cohesion)을 위한 네 가지 중요한 요소를 제안했는데, 첫째는 음악과 심상경험이 그룹 모두가 쉽게 이해할 수 있는 보편성을 지녀야 한다는 것이고, 둘째는 안전감을 제공할 수 있는 긍정적 심상, 셋째는 그룹이 공통적으로 가지는 긍정적 자원을 다루는 것, 마지막으로 공동의 미적 경험을 제공하는 것이다.

마지막으로 MI에서 그룹 역동의 치료적 측면을 살펴본 예는 집단심리상담 영역에서 다수 살펴볼 수 있다. Yalom(1995)은 그룹 과정 속의 복잡한 상호작용을 통해 그룹원의 변화와 개선이 일어나고 이러한 경험이 개인의 성장으로 확장된다고 하였다. Dinkmeyer와 Muro(1979)는 집단의 역동적 과정에 의해 일어나는 치료적 힘이나 집단 기제가 개인 성장의 기반이 된다고 하였다. 그렇다면 그룹 안에서 일어나는 치료적 요인들에는 무엇이 있을까?

Yalom과 Leszcz(2005)는 11개의 그룹치료의 치료적 요인들을 제시하였는데, 이 중 그룹 MI와 관련이 있는 것으로 사료되는 요인들을 살펴보자면 다음과 같다. 보편성(universality)은 개인이 겪는 문제를 타인들도 겪는 것을 아는 것으로, 자신의 문제가 개인만이 아닌 일반적인 문제임을 인식하여 위안과 지지감을 경험하는 것을 설명한다. 집단 결속력(group cohesiveness)은 개인이 그룹 내에서 인정받고 수용된다는 소속감을 말하는데, 그 자체로 그룹의 긍정적 변화에 영향을 미친다. 정화(catharsis)는 안전한 그룹 내에서 그룹원이 억압된 감정을 발산하는 것이다. 이타주의(altruism)는 그룹원들의 상호 위로, 지지, 제안을 통해 도움을 받는 것이다. 자신이 다른 그룹원에게 도움을 줄 수 있는 경험은 자존감을 높여주며 개인 성장을 위한 요인이 될 수 있다. 대인관계 학습의 맥락 내에서 Yalom과 Leszcz(2005)는 교정적 정서체험의 중요성 또한 강조하였다. 교정적 정서체험은 그룹 환경에서 솔직한 감정을 환기시키고 표현하고, 긍정적인 상호간 소통을 통해 변화된 정서체험으로 전환되는 것을 의미한다. 여기서 그룹의 일원은 솔직하게 표현할 수 있는 안전하고 지지적인 장으로 그룹을 경험해야 하며, 그룹의 충분한 참여와 솔직한 피드백이 있어야 한다고 하였다. 저자들은 상기의 요인들이 상호의존적이며 유기적으로 발생한다고 주장하였으며, 치료적인 그룹 과정에서 필수적인 치료적 요인으로 제안하였다(Yalom & Leszcz, 2005).

앞서 언급하였듯 MI는 과정 중심의 음악심리치료 접근법으로 치료과정에서 개인의 통찰, 발견, 성장 및 변화 과정에 치료초점을 둔다. 최근 양적 연구로는 제공할 수 없는 MI 내의 중요한 치료적 요인들을 탐색하기 위해 MI세션에 참여하는 내담자의 경험과 의미에 대한 다양한 질적 해석이 시도되고 있으나(Kim, 2018), 그룹경험의 과정을 다룬 연구는 매우 제한적이다. 많은 음악치료사들은 그룹 MI를 통해 자기 성장을 경험하고 자신의 경험을 바탕으로 임상에서도 그룹 MI세션을 제공하고 있으나, 대부분의 MI기법이 개인 세션의 형태로 제공되고, 그룹경험의 과정에 대한 연구가 제한적이기 때문에 개인 MI세션에서의 임상기법에 근거하여 그룹 세션을 제공하는 경우가 대부분이다. 그룹 역동이 개인의 성장을 위한 큰 치료적 요인으로

작용한다는 것은 매우 잘 알려진 사실이다(Dinkmeyer & Muro, 1979; Yalom, 1995). 더 나은 그룹 MI를 제공하기 위해서는 MI그룹 내에서 특수하게 일어나는 그룹 역동에 대한 이해가 필수적이다. 특히, 관련 선행연구에서는 그룹 내에서의 MI경험과 그 과정적 측면을 제시한 연구는 미비했다(Moe et al., 2000; Murphy & Ziedonis, 2016; Torres, Pedersen, & Pérez-Fernández, 2018). 따라서 본 연구에서는 그룹 MI경험에서 그룹이 가지는 특수한 치료적 요인을 살펴보기 위해, 치료사 없이 그룹 내에서 음악 선정, 심상경험 및 경험 공유를 진행하는 동료(peer) MI그룹에 참여한 그룹 일원이 그룹 MI를 어떻게 경험하고, 그 경험이 어떤 주관적 의미를 가지는지 알아보려고 한다. 연구 질문은 다음과 같다.

1. 그룹 MI에 참여한 그룹원의 주관적 경험은 어떠한가?
2. 그룹 MI에 참여한 그룹원이 인식한 그룹은 어떠한가?

II. 연구 방법

본 연구는 그룹 MI의 주관적 경험에 대한 심층탐구를 목적으로 하며 이를 위해 질적 사례연구방법을 이용하였다. 이는 그룹 MI경험을 어떤 현상이나 경험의 부분으로 나누어 이해하는 것이 아닌, 특정 사례의 특수한 경험을 전체 맥락으로 통합하여 살펴보는 질적 연구접근이다(Creswell, 2014; Guba & Lincoln, 1981). 그룹 MI경험에서 그룹이 가지는 특수한 치료적 요인을 살펴보기 위해, 치료사가 배제된 동료 그룹 MI경험이 있는 참여자들을 사례로 선정하여 참여자의 시각과 입장에서 그룹 MI경험을 탐구하고, 그 시사점을 도출하고자 하였다.

1. 연구 참여자

본 연구는 MI훈련과정에 있는 전문 음악치료사 4명을 대상으로 포커스 그룹 면담을 시행하였다. 참여자 4명은 30-44세 여성이며, 2016년 1월부터 1주일간 MI치료사 훈련을 위한 집중 MI세미나에 참여한 후, 훈련과정과 병행하여 동료 MI그룹에 자발적, 비정기적으로 참여하였다. 연구 참여자의 인적사항은 <Table 1>과 같다. 동료 MI그룹은 치료사 없이 일반적 MI경험의 단계에 따라 그룹 활동을 자체적으로 수행하였다. 이는 그룹원 각자의 지금-여기에서의 상태와 정서를 나누는 들어가기 단계에서 시작하여, 그룹에 적합한 음악을 함께 선곡하고 함께 음악을 감상하는 심상경험을 한 후, 심상경험에 대하여 그룹 내에서 나누는 단계로 진행되었다. 표집된 참여자들의 경우, 치료사의 개입 없이 동료 그룹 MI에 참여하였으므로 치료사의 치료적 의도가 반영되지 않아 MI의 그룹경험만을 살펴보기에 가장 적합한 소수사례로 사료되

어 참여자로 목적 표집하였다. 본 연구자 또한 상기의 동료 MI그룹의 일원이었기에, 참여자들이 최대한 진정성이 담보된 면담 환경을 조성하기 위해 본 사례의 내부자로서 연구에 참여하였다.

<Table 1> Participants' Demographic Characteristics

<표 1> 연구 참여자의 특성

Participant 대상자	Gender 성별	Age 나이	Length of MT practice(years) 전문음악치료 경력(년)	Participation in peer MI groups 동료 MI그룹 참여 횟수
A	F	30	< 1	4
B	F	30	1	4
C	F	44	> 2	4
D	F	33	> 7	4

Notes. MT: music therapy; F: female.

2. 자료 수집방법

본 연구에서는 포커스 그룹 면담을 사용하여 자료를 수집하였다. 포커스 그룹 면담의 정의는 ‘한 가지 주제에 초점을 맞춘 조직적인 그룹 토의’이며(Kim, 2010; Krueger, 1986), 이는 특정 주제에 대하여 그룹이 자유롭게 토의하며 그룹 내 상호작용을 통해 다양한 관점과 시각에 대한 자료를 제공하여 더욱 깊은 통찰력을 증진시킬 수 있다. 또한, 참여자 모두 동일한 그룹 내에서 함께한 경험에 대하여 논하는 만큼, 동일한 현상에 대한 각자의 같은 또는 다른 경험을 이야기하고, 그룹 역동성을 통해 개개인의 의견을 확장, 발전시킬 수 있어 심층적인 탐색이 가능하다는 장점이 있다(Gelula & Sandlow, 1998).

면담은 2016년 4월 그룹 MI진행 후 약 70분간 진행하였다. 연구자는 사전에 핵심 질문을 개방형 질문으로 <Table 2>와 같이 구성하였다. 연구자는 각 주제별로 구조적 질문을 제시한 후, 그룹 상호작용을 통해 질문과 관련된 자유로운 토의가 진행될 수 있도록 하였고, 연구 참여자 간의 균형을 유지하기 위해 “OO 선생님도 유사한 경험이 있으신가요?”, “OO 선생님은 이 주제와 관련하여 어떤 경험을 하셨나요?”와 같은 질문을 제시하여, 모든 참여자가 고르게 토의에 참여하고 경험이 충분히 도출될 수 있도록 조정하였다. 참여자 입장에서의 연구자는 각 질문에 대하여 최대한 간결한 형태로 의견을 제시하여, 연구자의 의도대로 토의 내용이 진행되는 것을 예방하기 위한 노력을 기울였다. 면담 내용은 참여자들의 동의 하에 녹음하였다.

〈Table 2〉 Interview Questions

〈표 2〉 면담 질문

Subject 주제	Question 질문
Perception of the group 그룹에 대한 인식	<ul style="list-style-type: none"> · What kind of meaning does this group have to you? · Why do you participate in this peer MI group? <ul style="list-style-type: none"> · 이 그룹이 본인에게 어떤 그룹이라고 생각하십니까? · 이 그룹에 참여하는 이유가 무엇입니까?
Differences between group and individual MI experiences 개인과 그룹 MI경험의 차이	<ul style="list-style-type: none"> · What differences did you experience during group MI experiences compared to MI experiences alone? · Were there differences in music experiences or music selection processes? · Were there differences in imageries? <ul style="list-style-type: none"> · 그룹과 함께한 MI는 혼자 MI를 하는 것과 어떤 차이점이 있었습니까? · 음악경험 및 선곡과정에서 다른 점이 있었습니까? · 상상경험에서 다른 점이 있었습니까?
Role of the group 그룹의 역할	<ul style="list-style-type: none"> · What kind of role did the group play in your MI experiences? <ul style="list-style-type: none"> · 그룹이 MI경험에 있어 어떤 역할을 했습니까?

3. 자료분석 방법

자료의 분석은 Creswell(2014)이 제시한 질적 사례 자료분석 절차에 따라 자료의 조직화, 읽기와 메모하기, 자료를 코드와 주제로 기술, 분류, 해석하기, 자료의 제시와 시각화 네 단계로 진행하였다. 첫째, 연구자는 자료의 조직화 단계에서 녹음된 자료를 모두 전사한 후, 면담 내용을 통찰하기 위해 반복적으로 여러 번 읽으며, 떠오르는 핵심 개념이나 아이디어를 메모하며 전체 및 세부 내용을 이해하고자 하였다. 둘째, 자료코딩과 주제 기술, 분류, 해석 단계에서는 분석단위를 그룹으로 정하고 개방코딩을 실시하였다. 먼저, 세그멘팅(segmenting) 작업을 통해 밑줄을 그어 자료 내 의미 있는 문장을 추출하고, 다시 추출된 문장을 읽으며 각 문장 내 주제어를 중심으로 한 진술 그대로의 코드(in vivo codes)를 사용하여 초기 코딩을 진행하였다. 연구자는 이 과정에서 연구 주제와의 관련성, 연구 목적을 지속적으로 상기하며 분석과 검토를 반복하여 불필요한 자료를 줄여나갔다. 초기 코딩한 자료에서 반복적으로 나타나는 주제를 범주화하여 심층코딩을 진행하였다. 심층코드를 통해 도출된 범주는 초기코드 모두를 포괄할 수 있는 요약적 또는 은유적 단어를 사용하였다. 셋째, 자료해석 과정에서는 원자료 내 참여자들이 언급한 주제간 인과관계 및 맥락적 특성을 파악하여, 범주간 관련짓기를 통해 주제를 도출하였다. 마지막 단계의 자료의 제시와 시각화 과정에서는 도출된 주제들의 관련성과 맥락을 추상적으로 나타낼 수 있는 시각적 모형으로 제시하였다.

III. 연구 결과

그룹 MI경험에 대한 자료분석 결과, 총 19개의 개념, 5개의 범주가 도출되었으며 그 연구 결과는 <Table 3>에 제시된 바와 같다. 이를 기반으로 그룹 MI의 주관적 경험은 ‘초기 성공적 그룹경험을 통한 그룹에 대한 신뢰감 형성’과 ‘신뢰감을 기반으로 한 음악, 정서, 심상, 관계의 확장과 새로운 통찰경험’, 그룹 MI에 대한 인식은 ‘새로운 시도와 경험을 가능하게 하는 지지적 기반으로써의 그룹’ 총 3개의 주제로 도출되었다.

<Table 3> Results on Subjective Group MI experiences

<표 3> 그룹 MI의 주관적 경험에 대한 연구 결과

Category 범주	Concept 개념	
Successful group experiences in early stages 초기 성공적 그룹경험	<ul style="list-style-type: none"> · Successful music experiences · Awareness of group influence · Experiences of feeling accepted by group · Experiences of group support by sense of kinship · Experiences of positive emotions 	<ul style="list-style-type: none"> · 성공적 음악경험 · 그룹의 영향에 대한 알아차림 경험 · 그룹에게 수용받은 경험 · 동질감 경험을 통한 지지경험 · 긍정적인 정서경험
Trust 신뢰감	<ul style="list-style-type: none"> · Trust towards group · Trust towards music 	<ul style="list-style-type: none"> · 그룹에 대한 신뢰감 · 음악에 대한 신뢰감
Expansive experiences and new insights 확장경험 및 새로운 통찰	<ul style="list-style-type: none"> · Being open to new music · Amplifications and deepening of emotions · New emotional experiences · Image developments · Opening boundaries towards others 	<ul style="list-style-type: none"> · 새로운 음악에 대한 개방 · 정서의 증폭 및 깊이의 확장 · 새로운 정서경험 · 심상의 발전 · 관계 내 개인경계의 확장
Restricted experiences during individual MI 개인 MI경험의 제한성	<ul style="list-style-type: none"> · Restricted emotional experiences · Restricted music selection · Restricted imageries 	<ul style="list-style-type: none"> · 제한적 정서경험 · 제한적 음악 선곡 · 제한적 심상경험
Perceptions of supportive characteristics of group 그룹의 지지적 특성에 대한 인식	<ul style="list-style-type: none"> · Allowing individuality · Embracing diversity · Identifying group with supportive music and imageries 	<ul style="list-style-type: none"> · 개인성의 허용 · 다양성의 수용 · 지지적 특성의 음악과 심상을 그룹과 동일시

1. 초기 성공적 그룹경험을 통한 그룹에 대한 신뢰감 형성

연구 참여자들은 그룹 MI경험을 이야기하는 데 있어, 그 기반을 그룹이 형성되는 초기 단계에서의 성공적 그룹경험으로 꼽았고, 이 같은 경험이 그룹에 대한 신뢰감으로 발전된 것으로

나타났다. 성공적 그룹경험의 범주는 성공적인 음악경험, 그룹의 영향을 알아차린 경험, 그룹에게 수용 받은 경험, 보편성 경험을 통한 지지경험, 긍정적 정서경험을 포함하였다. 참여자들은 공통적으로 그룹이 형성된 시기에서 집중 세미나 때의 초기 MI경험들을 성공적인 음악경험으로 꼽았다. 위 과정에서 서로 같은 음악을 공유한 경험, 그룹이 함께 선곡한 음악이 지지감을 제공한 경험들이 언급되었다. 다음은 이 같은 관점이 잘 나타난 인터뷰 내용을 발췌한 것이다.

우리가 세미나에서 음악을 같이 고민해서 골라보고 그것을 작업했을 때 되게 놀라운, 생각보다 굉장히 임팩트가 있는 작업을 한 경험이 있잖아요. 그런 경험에 대한 trust가 있었던 것 같아요 (참여자 A)

음악을 함께 감상하고 (심상을) 그리는 과정에서도 같이 몰두하는, 같이 공유를 한다는 느낌이 특별했어요 (참여자 D)

어느 순간 자신이 그룹의 영향을 받고 있음을 알아차린 경험도 성공적인 과거 그룹경험의 하나로 나타났다. 참여자들은 그룹원이 느끼는 감정이 자신에게 전이가 되는 느낌을 경험하는 것, 자신의 심상에서 다른 사람의 심상이 나타나는 것을 느끼는 것, 그룹 내 다양한 감정들이 나에게 들어와 합쳐지는 느낌으로 경험을 표현했다. 다음은 이에 대한 예시이다.

음악을 듣고 그린 그 이미지를 공유하는 데서 제 이미지에서 선생님들의 이미지가 나오고 이런 부분들이 너무 신기한 동시에 아, 내가 되게 영향을 받고 있구나. 근데 그 영향이 뭔가 나에게 굉장히 공격적이거나 나를 침범했다는 느낌이 아니라 그냥 저 사람이 느낀 감정들이 나한테 또는 좀 다른 감정을 다른 닮아있는 형태로 나올 수가 있구나 (참여자 A)

저도 모르게 저의 이미지에서 그 사람의 이미지가 나와요. 그 사람이 썼던 색이 나오고. 난 그 색깔이 아니었는데 이 사람이 가지고 있던 물방울의 색깔이 살짝 나에게 들어오면서 내가 갑자기 약간 무지개처럼 됐다가. 그게 사람 사이의 영향이라고 생각하거든요. 근데 그게 몰랐는데 다른 분 말씀처럼 그림에서 막 나오는 거예요 (참여자 C)

그룹에게 개인의 취약함, 의견, 경계를 수용 받는 경험과 동질감 및 보편적 음악사용과 같은 그룹 내 보편성의 경험, 공유경험을 통한 지지감 경험 또한 성공적 그룹경험을 구성하는 요인들로 나타났다.

(세미나) 과정에서 같이 그룹을 진행하면서 뭔가 자기의 취약한 부분이 드러났잖아요. 그 과정을 거치고 나서 그게 잘 마무리됐기 때문에 저도 그룹의 특성이 약간 있다고 생각해요 (참여자 B)

‘정말로 이해를 하는구나’ 왜 그런 것 있잖아요, ‘아’하면 ‘아’하고 알아듣는 그러니까 굳이 풀어서 설명하지 않아도 되는 그런 게 되게 좋은 것 같고 (참여자 C)

그룹에 대한 신뢰감은 그룹이 자신을 이해해줄 것이라는 신뢰, 자신을 수용해줄 것이라는 신뢰, 음악에 대한 신뢰, 내면작업에 대한 신뢰와 같이 나타났다. 신뢰와 관련된 의견은 그룹 내에서 일어나는 대부분의 경험에 전제되었다고 참여자들은 진술하였다.

이렇게 이미지만으로 음악만으로 우리가 더 뭔가 이야기할 수 있고 그것을 그냥 내 언어로 이야기했을 때 저쪽에서도 ‘내 언어가 무엇인지 알 것 같다’라는, 약간의 이해를 받을 수 있는 사람들이라고 생각을 해서, 저는 좀 그걸 나누고 그런 어떤 상황 그 안에서 느꼈던 느낌을 나누고 공유할 수 있고, 또 그 사람들의 이야기도 듣고 싶다는 생각이 있었던 것 같아요. 좀 친구의 느낌? 내면의 친구 (참여자 A)

2. 신뢰감을 기반으로 한 음악, 정서, 심상, 관계의 확장 및 새로운 통찰경험

앞서 설명한 초기 단계의 성공적인 그룹경험을 통해 형성된 신뢰감은 확장경험과 새로운 통찰경험을 제공하였는데, 이는 음악영역, 정서영역, 심상, 관계영역에서 모두 나타났다. 음악영역에서 참여자들은 그룹으로 인해 자신에게는 매우 도전적이거나, 선호하지 않는, 또는 평소 같으면 듣지 않았을 새로운 음악에 자신을 개방하게 되었다는 의견이 모든 참여자에게 나타났다. 이 같은 음악영역의 확장은 그룹에 대한 신뢰감에서 비롯되는 것으로 설명하였다. 과거 경험에서도 원치 않는 음악이었지만, 새로운 통찰과 지지감을 제공받은 경험이 있기에 그룹을 믿고 한 번 도전해보겠다는 의견이 주를 이루었다.

정서영역과 관련하여서는 혼자였다면 실제 느꼈을 감정이 증폭하거나 깊어지는 느낌이 든다는 의견이 매우 많았다. 실제 경험해보지 못하던 감정을 경험하는 현상도 있었다. 심상의 확장경험도 언급이 되었는데, 이는 특정 심상이 점차적으로 발전하는 경험을 이야기한다. 즉, 음악에 의해 유도된 감각적 현상인 심상의 폭이 넓어지며 감각의 폭 또한 넓어짐을 의미한다고 할 수 있다.

관계영역 내에서의 확장경험도 모든 참여자에게서 자신의 개인영역이 점차 흐려지거나, 개방된다는 의견, 그룹 내에서 상호작용을 원하게 된다는 의견 등으로 나타났다. 각기 다른 영역에서 동일한 현상이 일어난다는 점이 매우 주목할 만하다. 다양한 영역에서의 확장은 새로운

시각, 관점을 경험하게 하여 새로운 통찰을 가지고 오는 데 기여하였다. 다음은 이와 같은 확장경험을 가장 잘 드러낸 부분을 발췌한 것이다.

저는 ‘이 그룹이 없었다면 (감정이) 이렇게 확장됐을까?’ 아니면 ‘확장되기까지 되게 많이 필요했겠다’ 생각했어요 (참여자 A)

이만큼 이미지가 더 확장되거나, 내가 좀 더 내 내면에 대해서 ‘좀 더 넓게 수용한다’라는 느낌은 사실 없었어요. 그룹 지지경험을 받으면서 제 심상은 점점 이미지로 봤을 때는 더 뭔가 추상적인 게 여과 없이 나온다는 느낌이 많이 들거든요. 이전에는 이미지를 딱 제한했던 것 같은데, 지금은 있는 그대로 ‘오늘은 이래’ 그대로 얘기할 수 있는 것 같아요 (참여자 A)

고유영역이 있잖아요. 사람이 자기 바운더리가 다 있는데 그게 좀 이 그룹에서 세미나를 할 때 그런 게 좀 다 없어지는 것 같아요 (참여자 B)

혼자 할 때는 그냥 이렇게 생각해버리고 그냥 이렇게 하면서 거기까지 해서 그냥 아, 그랬구나 이거였는데, 그래도 조금이라도, 그냥 한 단어라도, 아니면 그냥 (심상을) 보여주기만이라도 서로 공유를 하면서 그게 웬지 다시 한번 더 지지받는 느낌도 들고, 암튼 그런 게 조금 더 확! 이렇게 하면서 요만했던 감정을 크게 부풀리는 것 같아요 (참여자 C)

3. 새로운 시도와 경험을 가능하게 하는 지지적 기반으로서의 그룹

참여자들은 앞서 제시된 새로운 확장경험과 새로운 음악적 시도들을 가능하게 한 지지기반으로 그룹을 인식하였다. 이는 먼저 그룹경험과 대비하여 개인경험이 가지는 제한성을 통해 표현되었으며, 정서영역, 음악영역, 심상 모두에서 나타났는데, 정서영역에서의 제한성은 깊이가 없거나, 본질적이지 않고 표면적인 정서 또는 늘 경험하던 익숙한 정서로 표현되었다. 음악영역에서의 제한성은 음악 레퍼토리, 장르의 다양성과 관련된 의견이 있었다. 심상의 제한성은 음악감상 이전에 이미 하나의 고정된 심상을 염두에 둔 경험에 대한 이야기로 나타났다. 제한성과 더불어 나타난 다른 범주는 음악에 대한 불만족스러운 경험이었다. 이는 새로운 또는 도전적인 음악은 신뢰하지 않아 금방 실망하여 만족스럽지 않았던 경험과 불만족스러움으로 인해 감상을 중단하는 등의 경험으로 나타났다.

저는 혼자서 할 때는 제가 음악을 담아놓은 폴더 안에서 원하는 것을 찾을 때까지 음악을 계속 찾아요. 많이 찾고 음악경험을 하고, 그것을 하는 것 자체에 만족하고

마는데, 하다가 마음에 안들 때가 있어요. 마무리가. 그럼 되게 짹짹하게 끝나는 경우가 있어요 (참여자 B)

음악을 듣다가 중간에 정말 다른, 너무 아닌 방향으로 막 가면 전 사실 그때 배신감, 짜증이 느껴져요. 실망감 같은 것도 아닌 정말 배신감을 느끼는데 (참여자 C)

저는 혼자 있을 때 오히려 더 자연스럽게 않은 것 같아요. 엄청 세팅하는 거예요, 음악을 만나는 데 있어서. ‘난 잘해야 돼’라는 생각이 있고. 음악을 듣다가 ‘어? 이건 아냐’하는 생각이 들면 저는 중단하고, 심상 그리는 것을 멈춰요 (참여자 D)

이러한 개인 MI경험에서의 제한성을 극복하고 앞서 제시된 새로운 통찰과 확장경험 즉, 새로운 시도와 경험을 가능하게 하는 주체로 참여자들은 그룹을 인식하였다.

그래서 이 그룹이랑 음악을 선택한다면 웬만하면 (웃음) 점수 먹고, 그렇게 위험하지 않게 ‘조금 도전적인 음악이라도 한 번 해볼 수 있을 것 같아’라는 생각을 하게 해주는 것 같아요 (참여자 A)

누가 가지고 온 음악을 가지고 하다가, ‘씩 100프로 좋은 것 같진 않은데, 나쁘지도 않고’ 그냥 해보자 했어요. 그래도 마무리가 짹짹한, 하고나서 ‘아 이거 아닌데, 뭔가 아닌데’ 그런 느낌은 한 번도 없었던 것 같아요 (참여자 B)

그룹 안에서 같이 고른 음악은 뭔가 다른 방향으로 나가면 배신감보다는 기대감이 돼요. 일단 부정적인 것이 훨씬 없어지고. ‘어? 이게 아니잖아!’ 근데 이게 혼자 있을 때는 배신감이었으면, 같이 고른 음악은 기대감으로 바뀌어서, ‘어? 뭐지? 다음은 뭘까?’하는 생각이 들어요 (참여자 C)

여기서는 아니어도 그냥 좀 밀고 가게 되는 힘이 있는 것 같아요. 근데 아까 말한 것처럼 ‘이건 아닐 것 같아’라고 생각하지만 그냥 믿고 가는 것 같아요 (참여자 D)

이러한 새로운 시도의 기반은 그룹의 다양한 지지적 특성에 대한 인식과 관련 있는 것으로 나타났으며, 이는 그룹 내에서의 개인성의 허용과 다양성의 수용, 지지적 음악과 심상과 그룹을 동일시하는 3가지 범주로 도출되었다.

첫 번째 범주인 개인성의 허용과 관련하여서는 심상작업에 있어 그룹의 방향성에 강요받지 않는 느낌과 자유가 허용되는 느낌이 긍정적인 것으로 표현되었다. 두 번째 범주인 다양성의 수용과 관련해서는 각기 다른 개성을 가진 여러 그룹원들이 모여 있는 그룹에 대한 인식과 이 같은 다양성이 그룹 내에서 수용되고, 각자 다른 역할을 하며 그룹을 성장시키는 요인으로 작용했다는 의견이 있었다.

우리가 작업을 하면 할수록 각자 너무 다르게 생긴 사람들인 거예요. 근데 그 다르게 생긴 사람이 계속 다르게 생긴 대로 있어도 되는 곳이라는 생각이 너무 많이 들면서, 그냥 그 자리에서 본인의 색깔을 내고 있는 것 자체가 뭐랄까 자연스럽게 편안하면서 그거 자체가 이 그룹에서 너무 좋은 거예요. 나는 그냥 나인 채로 있어도 되고, 약간 그게 저 사람이 저 사람인 그대로 있는 게 불편할 때도 있지만 그래도 나쁘지 않은 (참여자 A)

저도 되게 경계를 딱 두는 편이거든요, 되게 많이. 그래서 그게 합쳐지는 거였다면 전 되게 불편했을 거예요. 그게 만약에 합쳐져서 같이 뭔가를 했다면 저는 거기에 거부감을 많이 느꼈을 거예요. 그거랑 다르게 그냥 이렇게 딱 열어, 터지는, 뭔가 없어지는 느낌이 (참여자 B)

저 같은 경우는 풀어도 되는 곳. 그런데 내가 꼭 들어가지는 않아도 돼. 그러니까 그게 내 자유인 거예요 (참여자 D)

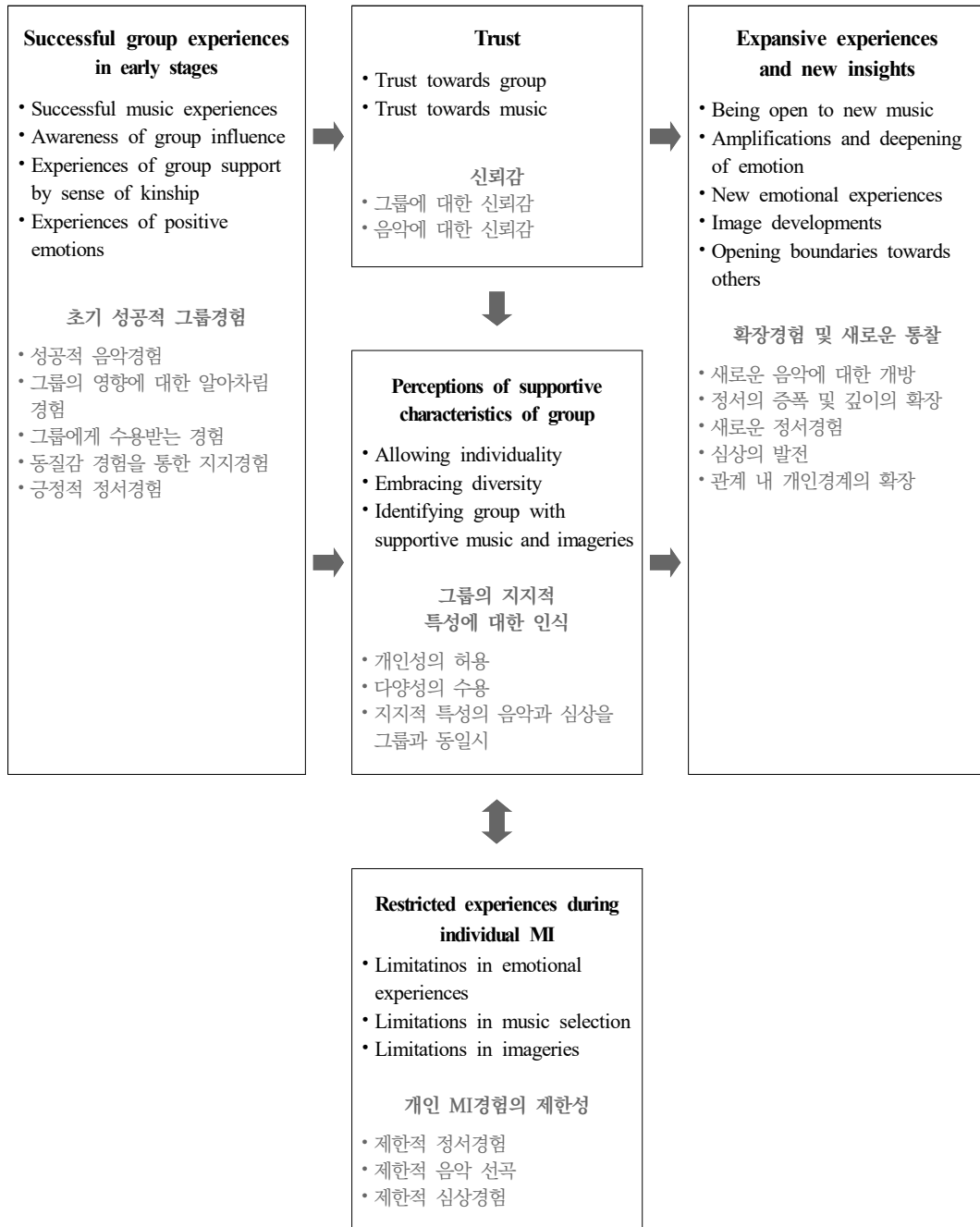
세 번째 범주는 음악과 심상의 지지적 특성을 그룹과 동일시한다는 인식이었다. 참여자들은 그룹과 음악 그리고 그룹과 심상을 분리할 수 없는 하나의 개체로 본다는 의견을 주었다.

음악이, 지지적인 음악이 그룹의 느낌과 일치가 되어있어요. 평소에 이런 음악을 자주 듣지는 않는데, Supportive(지지적) 음악을 들었을 때의 느낌이 그룹을 떠올렸을 때 받는 느낌과 매우 닮아있어요 (참여자 A)

저에게는 그룹 따로 음악 따로가 아니에요. 전 이 그룹을 생각하면 이 그룹은 음악인 거고, 저는 분리할 못하겠어요 (참여자 C)

저도 이 사람들이 이미지로 기억이 되면서 (참여자 C)

성공적인 음악경험, 그룹의 지지감 경험과 같은 초기의 성공적 그룹경험은 그룹과 음악에 대한 신뢰감을 형성하는 데 기여하는 것으로 나타났고, 이는 개인 MI경험과 대비하여 그룹과 그룹 환경에 대하여 지지적으로 인식하게 하였다. 더 나아가 이러한 신뢰와 그룹의 지지적 특성에 대한 인식은 음악, 정서, 심상, 관계영역에서의 확장된 경험과 새로운 통찰로 이어지는 것으로 드러났다. 지금까지 도출된 연구 결과의 상호관련성과 그 과정적 순서에 따라 조직화하여 도출한 그룹 MI경험과정의 시각적 모형은 <Figure 1>과 같다.



〈Figure 1〉 Visual representation of group MI process

〈그림 1〉 그룹 MI경험과정의 시각적 모형

IV. 논의 및 결론

본 연구는 그룹 MI경험을 이해하고 기술하기 위해 시행되었으며, 이를 위해 동료 MI그룹 일원이 그룹 MI를 어떻게 경험하고, 그 경험이 어떤 주관적 의미를 가지는지 알아보고자 포커스 그룹 면담을 실시하여 질적 사례연구를 수행하였다. 연구 결과를 기반으로 한 논의점은 다음과 같다.

첫째, 연구 결과는 그룹 MI의 초기 그룹경험이 그룹 내 개개인의 성장과 통찰에 핵심적 역할을 한다는 것을 시사한다. 이 같은 초기의 성공적 그룹경험에 성공적 음악경험과 그에 따른 심상과 정서의 공유와 수용경험이 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있었고, 보편성 경험을 통한 지지경험과 긍정적 정서경험 또한 이에 기여하는 것을 알 수 있었다. 긍정적 정서경험, 보편성의 경험, 공동의 음악경험에 따른 신뢰감 형성은 앞서 Summer(2002)가 제시한 그룹 MI 내 그룹 결속력을 위한 치료적 요인과 Yalom과 Leszcz(2005)의 그룹 역동 내 치료적 요인과 맥락을 같이한다.

본 연구에서는 이에 더하여 그룹에게 영향을 받는 경험이 그룹의 결속력 또는 신뢰감 형성에 중요한 요인을 미친다고 하였는데, 이는 그룹 내 감정의 전이(emotional contagion)와 관련이 있을 수 있겠다. 그룹 내 긍정적 감정의 전이는 그룹 내 협동력과 수행력을 높인다는 선행 연구가 있다(Barsade, 2002). 이 같은 요인이 그룹 결속력에도 영향력을 미치는 것으로 본 연구 결과 나타났다.

둘째, 초기 그룹경험을 기반으로 한 음악과 그룹에 대한 신뢰감은 정서, 음악, 관계, 심상 영역의 확장경험의 기반이 되었다. 본 연구의 자료분석 결과 음악, 심상, 정서, 관계 네 영역에서 동일한 경험 속성이 나타난 것이 주목할 만하다. 이 같은 현상은 이 네 영역이 서로 밀접히 관련되어 있는 유기적인 관계를 지니고 있다고 해석할 수 있다. 이와 관련하여 선행문헌에서 제시된 GIM의 음악 장이론은 음악, 감정, 심상의 관계성을 설명하였는데, 세 영역이 긴밀히 연결되어 상호적으로 영향을 미치며 음악심상경험을 구성한다는 것이다(Summer & Chong, 2006). 본 연구의 결과에서 또한 각 영역의 관련성을 확인할 수 있었으며, 더 나아가 그룹 환경에서는 관계적 영역까지 그 상호성이 확장된 것으로 나타났다.

셋째, 그룹의 지지적 특성은 MI경험에서의 새로운 경험과 시도를 도전하도록 하는 역할을 하였으며, 이는 확장경험으로 이어질 수 있었다. 또한, 개인의 성장과 확장경험을 촉진하는 그룹 요인을 강조한 선행문헌을 지지하는 결과로 말할 수 있다(Dinkmeyer & Muro, 1979; Yalom, 2005). 특히, 그룹의 지지적 특성에 대한 인식은 그룹 초기의 수용경험과 그룹에서 경험한 지지적 음악과 심상경험과 동일시하는 인식으로 드러나, 다시금 초기의 성공적 그룹경험의 중요성을 강조한다. 그룹경험에서의 확장과 통찰경험과 비교하여, 개인경험은 매우 제한적인 것으로 나타났다. 이는 지지적 수준의 심리치료에서는 그룹 MI경험이 개인 MI보다 효과적일 수

있음을 시사한다. 그러나 참여자들이 현재 지지적 수준의 MI경험만 시행하는 중이기 때문에 내적 갈등 또는 부정적 이슈를 다루는 심층적 수준의 그룹에서는 추후 연구가 필요하다. 또한 본 연구에서는 치료사가 부재한 MI경험을 살펴보았기 때문에 추후에는 MI치료의 맥락에서 그룹경험에 대한 연구를 제안하는 바이다.

본 연구는 과정 중심의 치료기법인 MI를 과정적 측면에서 접근하여 연구한 데 의의가 있다. 연구 결과는 개인 세션이 일반적인 MI는 그룹환경에서 더욱 확장된 정서와 통찰경험을 제공할 수 있고, 그룹 환경에서 성장의 기반이 되는 치료적 요인으로 작용할 수 있음을 시사한다. 또한 그룹 MI적용에 있어 과정적 모형을 제시하여 효과적인 임상 적용을 위한 가이드라인을 제시할 수 있다. 반면, 본 연구는 연구자가 내부자이며, 연구 참여자로 참여하였기 때문에 타당성 확보를 위해서는 추후 삼각검증 또는 타 그룹 대상의 추가 연구가 필요할 것이다. 또한, 향후 연구에서는 연구 결과에서 나타난 것과 같이 통찰경험을 극대화할 수 있고 MI의 가장 중심이 되는 음악의 역할과 선택 및 음악에 따른 심상의 변화 등 음악적 요소를 살펴볼 수 있는 연구가 필요하다.

References

- Barsade, S. G. (2002). The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47(4), 644-675.
- Bonny, H. L., & Summer, L. (2002). *Music and consciousness: The evolution of Guided Imagery and Music*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd ed.). University Park, IL: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2015). *Notes on the practice of Guided Imagery and Music*. Dallas, TX: Barcelona Publishers.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Dinkmeyer, D., & Muro, J. J. (1979). *Group counseling: Theory and practice*. Itasca, IL: Peacock Publishers.
- Gelula, M. H., & Sandlow, L. J. (1998). Use of focus groups for identifying specialty needs of primary care physicians. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 18(4), 244-250.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1981). *Effective evaluation: Improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Kim, Y. C. (2010). *Qualitative research for education*. Seoul: Moonumsa.

- [김영천 (2010). **질적연구방법론**. 서울: 문음사.]
- Kim, Y. S. (2018). Music and imagery as a method for mindfulness: Exploration of music therapy interns' experiences. *Journal of Music and Human Behavior*, 15(2), 93-114.
- [김영실 (2018). 마음챙김의 방법으로서 음악심상. **인간행동과 음악연구**, 15(2), 93-114.]
- Krueger, R. A. (1986). Focus group interviewing: A helpful technique for agricultural educators. *The Visitor*, 73(1), 1-4.
- Moe, T., Roesen, A., & Raben, H. (2000). Restitutional factors in group music therapy with psychiatric patients based on a modification of Guided Imagery and Music (GIM). *Nordic Journal of Music Therapy*, 9(2), 36-50.
- Murphy, K. M., & Ziedonis, D. M. (2016). Group Guided Imagery and Music for adults in addiction treatment: A pilot randomized control trial feasibility study. *Journal of the Association for Music & Imagery*, 15, 43-65.
- Summer, L. (2002). Group music and imagery therapy: Emergent receptive techniques in music therapy practice. In K. E. Bruscia & D. E. Grocke (Eds.), *Guided Imagery and Music: The Bonny method and beyond* (Vol. 1) (pp. 297-306). University Park, IL: Barcelona Publishers.
- 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.]
- Torres, E., Pedersen, I. N., & Pérez-Fernández, J. I. (2018). Randomized trial of a group music and imagery method (GrpMI) for women with fibromyalgia. *Journal of Music Therapy*, 55(2), 186-220.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books/Hachette Book Group.

- 게재신청일: 2020. 11. 05.
- 수정투고일: 2020. 11. 25.
- 게재확정일: 2020. 11. 26.

A Qualitative Inquiry on Group Music and Imagery Experiences

Kim, Aimee Jeehae*

This study aimed to investigate music and imagery (MI) experiences in group settings using a qualitative case study approach. For this purpose, a focus group interview was conducted with four professional music therapists, who participated in peer MI group sessions without a therapist. Data collected from the interview were analyzed by qualitative data analysis procedures. Results demonstrated that successful group music experiences in the early stages, such as sharing and selecting music together within the group or experiencing group support, led to developing trust towards music and the group in participants. Moreover, the trust built upon such basis was shown to facilitate expansions in emotional experiences, imageries, relational aspects, and music resources, which led to new personal insights. In addition, the participants recognized the supportive nature of the group played a role of encouraging participants to challenge new experiences during MI experiences. The results suggest that group as a therapeutic factor can promote expansive emotional experiences and insights. Furthermore, the findings may provide implications for music psychotherapy applications in group settings.

Keywords: music and imagery, music psychotherapy, group music therapy, group support

*First and corresponding author: Lecturer, The College of Arts and Cultures, Kangwon National University, Korean Certified Music Therapist(KCMT), Music and Imagery Therapist(MIT) (jeehae0220@gmail.com)