

아동양육시설 생활지도원의 음악적 자기돌봄 경험에 관한 사례연구

임유진¹ · 문소영^{2*}

¹명지대학교 대학원 심리재활학과, ²명지대학교 음악치료학과 교수

A Case Study on the Musical Self-Care Experiences of Caretakers in Child Residential Institutions

Yu jin Lim¹ · So young Moon^{2*}

¹Dept. of Psychological Rehabilitation, Grad. School, Myongji Univ., 34 Geobukgol-ro, South Korea

²Prof. of Music Therapy Department, Myongji Univ., 34 Geobukgol-ro, South Korea

(Received June 20, 2023 / Revised July 10, 2023 / Accepted August 24, 2023)

Abstract Background: A musical self-care program can be used to prevent physical and psychological burnout of social workers in child care facilities. **Purpose:** This study aims to find out what social workers at child care facilities experience and mean by musical self-care, and what the benefits of using music are in self-care cases. **Method:** Qualitative case study method was applied and explored. Five sessions of a musical self-care program and one session of face-to-face in-depth interviews were conducted with four child care facility social workers from April 2022 to June 2022, and the data were analyzed as a collective case study and the results were obtained. **Results:** The musical self-care experiences of the participants were analysed into two major perspectives. The first is reflection in the care process. The second result is the benefit of using music in the care process. The need for self-care by social workers at child care facilities was confirmed, and that among various methods of self-care, the self-care process using music had a positive effect. In the musical self-care process, the intervention of music is based on the individual's self-reflection and self-acceptance, obtains psychological rewards through communication between colleagues, helps psychological recovery, and forms a cooperative relationship. **Conclusion:** This study indicates the need for musical self-care for social workers in child care facilities and provides implications that examples of its application in social welfare settings are important.

Key words Musical self-care, Music Psychotherapy, Child care facility social Worker, Case study

초록 배경: 음악적 자기돌봄 프로그램은 아동양육시설 생활지도원의 신체적, 심리적 소진을 예방하는 데 활용될 수 있다. **목적:** 이 연구는 아동양육시설 생활지도원의 음악적 자기돌봄의 경험과 그 의미를 고찰하고자 질적 사례연구 방법을 적용하여 탐색하였다. **방법:** 아동양육시설 생활지도원 4명을 대상으로 2022년 4월부터 2022년 6월까지 5 회기의 음악적 자기돌봄 프로그램과 1회기의 심층 면담으로 진행하였다. 자료수집은 음악적 자기돌봄 프로그램과 심층 면담의 전 회기를 녹취하여 전사 자료로 수집하고 수집된 자료를 통해 집합적 사례연구로 분석하여 결과를 도출하였다. **결과:** 음악적 자기돌봄을 경험한 연구참여자들의 돌봄 경험을 크게 두 가지의 관점으로 확인하였다. 첫

번째는 돌봄 과정에서의 성찰, 두 번째 결과는 돌봄 과정에서의 음악 활용의 유의함이다. 결과를 통해 아동양육시설 생활지도원의 자기돌봄의 필요성을 확인하고, 자기돌봄의 다양한 방식 중 음악을 활용한 자기돌봄 과정이 긍정적인 효과가 있음을 확인할 수 있었다. **결론:** 음악적 자기돌봄 과정에서 음악의 개입이 개인의 자기성찰과 자기수용을 바탕으로 하며 동료 간의 소통을 통해 심리적 보상을 얻고, 심리적 회복을 도와 상호협력적인 관계를 형성하도록 하였다. 본 연구는 아동양육시설 생활지도원에게 음악적 자기돌봄의 필요성을 나타내고 사회복지 현장에서 적용되는 사례가 중요하다는 시사점을 제공한다.

주제어 음악적 자기돌봄, 음악심리치료, 아동양육시설 생활지도원, 사례연구

서 론

아동양육시설 생활지도원은 입소 아동을 보호, 양육하는데 중심적인 역할을 담당하고 이들 인력을 생활지도원이라고 한다(Hwang *et al.*, 2017). 이들은 시설에 입소하는 아동들의 삶을 전적으로 책임지는 양육자의 역할로 직무를 수행하고 있으며, 아동을 양육하는 양육자로서의 역할, 체계적인 교육을 제공하는 교사로서의 역할, 아동들의 고민을 상담해 주는 상담자로서의 역할을 수행하고 있다. 이때 생활지도원은 아동 양육을 위한 다양한 직무를 수행하며 과중한 업무로 인한 스트레스로 신체적, 심리적 부담으로 높은 소진을 경험하기도 한다(Lee, 2022). 실제로 양육시설에서 보호받는 아동은 보통 장기간 시설에 머물고 그중 다수는 성인이 될 때까지 거주하는 경우가 많기에 아동을 키워내는 장기간 양육은 부담을 가질 수 있다. 이에 생활지도원에게 아동 양육은 일시적인 양육과 장기적인 양육에 요구되는 역량과 전문성이 필요할 수 있다(Lee, 2022).

최근 시대의 변화로 인해 양육시설 입소 아동 양육의 어려움이 더해졌다. 과거 입소 아동의 입소 요인이 연구자의 부재였던 것에 비해 최근에는 학대, 부모의 이혼, 빈곤이나 실직과 같이 가족기능 약화 및 해체가 주요 원인으로 나타난 것이다(MOHW, 2019). 이와 같은 변화는 입소 아동의 양육과 관련한 전문성을 요구하기도 하며 실제로 생활지도원의 자격 기준이 강화되기도 하였다(Kim, *et al.*, 2021). 하지만 생활지도원의 직무환경은 업무 과다, 조직 내 역할 갈등, 처우 문제, 전문성이 충분히 인정받지 못하는 조직 문제로 인한 과정에 있다(Conrad *et al.*, 2006; Kim, 2017; Kim, *et al.*, 2022).

아동양육시설 생활지도원이 수행하는 감정노동의 강도는 타 사회복지기관 종사자에 비해 큰 편이다(Lee, 2022; Lee, 2022). 실제로 신입 생활지도원의 경우 양육 방법을

모른 채 업무를 시작하여 현장에서 아동을 양육하며 방법을 찾기도 한다. 전문적인 멀티플레이어가 되어야만 주 양육자, 교사, 상담사 등의 역할 수행이 가능한 셈이다(Lee, 2022). 양육을 경험하지 못한 상태에서 생활지도원은 자신의 신념에 따라 아동 양육에 대한 역할 수행을 하게 되는데 이 과정에서 아동에 대한 큰 책임감을 가지게 된다. 더불어 양육과정에서 아동이 가진 문제와 관련한 주 양육자로서의 역할이 제한될 때 오는 죄책감, 실망, 욕구 불만이 생기며 이는 생활지도원의 관계적, 심리적, 정신적 측면에서 소진을 가져오게 한다(Kim, *et al.*, 2018; Park, *et al.*, 2019).

아동양육시설 생활지도원의 소진 예방은 조직적, 개인적 차원에서 필요하다. 양육시설 생활지도원은 아동에게 서비스를 제공하는 주요한 역할을 하기에 생활지도원 개인의 신체적, 심리적 건강을 위한 자기돌봄은 매우 중요한 이슈가 될 수 있다. 사회복지종사자들의 업무 특성상 다른 사람을 먼저 돕는 일을 우선시하여 자신을 돌보아야 하는 상황에서 정작 자신을 돌보지 못하거나 표현을 억누르거나 감정을 견디고 삭이는 등 힘든 감정들을 배제할 가능성이 있다(Park, *et al.*, 2019). Maslach(1982)는 일반적으로 타인을 돌보도록 훈련받은 원조 전문직들은 자신보다 클라이언트를 먼저 생각하여 자기돌봄 욕구를 무시하거나 스트레스를 관리에 어려움을 경험한다고 말하였다. 하지만 전문가의 영역에서 타인과 자신을 돌보는 것의 균형을 유지하는 것은 전문가로서 정체성을 발달시키는 과정에서 필수적이며 필요한 자기관리의 영역이 된다(Skovholt, 2001). 자기돌봄은 개인의 건강과 안녕을 유지할 수 있도록 손상을 예방하고 극복해야 하는 관점에서 자기돌봄의 개념으로 사용될 수 있다(Namkoong, 2018).

아동양육시설 생활지도원의 자기돌봄은 아동들에게 부모 역할과 전문가로서의 역량 발휘를 위함뿐 아니라 생활

지도원의 자기 성장을 도모할 수 있는 자원과 성장의 기회로서의 경험이 필요하다(Lee, *et al.*, 2014). 자기돌봄은 실재를 가르쳤을 때 지각된 스트레스 지수가 낮아진다고 하였으며 자기돌봄을 잘할수록 실무 적응의 어려움이 더 낮아진다고 하였다. 또한 자기돌봄의 빈도가 증가할수록 스트레스 관리를 잘하게 되며 직업을 유지하는 데 도움이 된다고 하였다(Smith & Moss, 2009; Lee, *et al.*, 2015).

음악을 기반으로 활용되는 음악적 자기돌봄은 매우 빠르게 돌아가는 현대의 삶에 스트레스 감소를 위한 목적으로 활용될 수 있다(Laukka, 2007; Lee, *et al.*, 2016). 특히 강도 높은 직무로 인해 늘 자신의 감정을 다르게 표현해야 하는 휴먼서비스 종사자에게 음악은 내재화된 에너지를 언어를 사용하지 않아도 표현할 수 있도록 도우며 정서적 반응을 유발하여 처리되지 못한 생각이나 감정을 대신 전달해 주는 역할을 한다(Kim, *et al.*, 2019). 그 중 음악심리치료 기법의 음악 심상(Music and Imagery, 이하 MI)은 심상을 통해 현재 자기 내면의 상태를 성찰하는 데 도움을 준다(Chong, 2005; Summer & Chong, 2006).

노래 가사를 활용한 가사토의는 노래와 연관된 의미를 파악하여 내담자의 삶에 연관 지어 답하고, 이를 통해 스스로 감정을 직면하고 심화하는 과정을 경험하게 한다(Grocke & Wigram, 2011). 특히 가사토의는 토의의 과정 안에서 내담자의 문제를 규명하는 기회로 활용할 수 있으며 다양한 감정과 문제에 대해 공감과 동일시를 경험할 수 있다(Chong, *et al.*, 2010). 노래의 가사의 경우 인지적 측면에서 사고의 전환을 도와 인지적인 방향성을 제공하며 문제를 긍정적인 시각으로 바라보도록 도우며 노래의 선율은 정서적 측면에서 감정을 담아내는 도구로 작용하고 내재화된 정서를 규명함으로써 자기 이해를 도모할 수 있다(Chong, 2011). 실제로 Lim & Moon(2018)의 연구에 따르면 돌봄종사자에게 적용한 노래 가사분석은 자신의 감정을 신체적, 심리적 반응으로 확인하거나 솔직한 자신의 현재 심정을 이야기하는데 도움을 주었다. 또한 노래 가사를 자신의 현상과 일치함으로써 직무 상황에서 혼돈되었던 감정을 확인하고, 연구참여자 간의 격려와 지지의 시간이 이루어진 것으로 나타났으며 타인의 격려는 자신감을 나타내고 긍정적 감정표현의 빈도가 늘어나는 반응이 나타났다.

더불어 아동양육시설 생활지도원에게 집단음악치료는 공통적인 주제를 가지고 구성된 간의 음악적, 비음악적 상

호교류의 장을 제공한다. 즉, 경험을 함께 나누면서 자기 뿐 아니라 같은 문제를 경험하는 타인을 인식하며 자신을 표현하여 자신감을 가질 수 있게 하고 관계 형성 및 응집력, 동질감이 형성되는 기회가 된다(Choi, *et al.*, 2009; Shin, *et al.*, 2011). 최근 연구에서 아동양육시설 생활지도원의 소진 감소와 예방을 위해 자기돌봄의 일환으로 정기적인 힐링 프로그램 시행의 필요성을 강조하였으나(Kim, *et al.*, 2022). 현재까지 음악 중재가 적용된 연구는 진행된 바가 없다. 이에 아동양육시설 생활지도원의 자기관리를 위한 매개체로 음악적 자기돌봄을 제안한다.

본 연구 과정은 질적 사례연구 방법을 활용하여 아동양육시설 생활지도원의 음악적 자기돌봄 과정을 통한 경험과 의미를 살펴보고자 한다. 이에 따른 연구 문제는 ‘음악적 자기돌봄 프로그램에 참여한 아동양육시설 생활지도원들의 돌봄 경험과 그 의미는 어떠한가?’이다.

연구 방법

연구참여자는 서울시에 위치한 Y아동양육시설 근무자이며 연구자는 Y기관 심리재활팀 음악치료사로서 3년간 생활지도원의 양육자 상담을 진행해 왔다. 연구자는 양육자 상담을 통해 생활지도원들의 자기 역할의 중요성과 한계에 대한 어려움, 동료들과의 감정적 교류의 필요성 등의 다양한 심리적 어려움을 확인하며 자기돌봄의 필요성을 파악하였고, 이후 연구자가 실행할 수 있는 음악적 자기돌봄 프로그램을 제안하게 되었다. 참여자 선정을 위해 2022년 2월 10일부터 약 2주간 Y아동양육시설에 연구참여자 모집 문건을 전달하여 음악적 자기돌봄 프로그램 연구참여자료를 모집하였으며 목적 표집을 적용하였다. 참여자 기준은 Y아동양육시설에서 근무한 기간이 1년 이상이며 자기돌봄의 필요성을 느낀 참여자와 프로그램 참여를 제안 받은 연구참여자 4명이다. 연구참여자 정보는 다음과 같다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of participants

| Participant | Age (yr) | Career (yr) | Affiliation | Stage |
|-------------|----------|-------------|---------------------|------------------|
| A | 45 | 4 | child care facility | self-exploration |
| B | 33 | 2 | | |
| C | 29 | 3 | | |
| D | 28 | 3 | | |

음악적 자기돌봄 프로그램을 위해 2022년 4월부터 2022년 6월까지 주 1회 총 5회기를 대면으로 그룹 치료로 진행하고 1회기는 참여자별 심층 면담을 진행하였고, 프로그램 종료된 이후 추가 정보가 필요한 경우 이메일을 통해 연구참여자의 답변을 받았다. 인터뷰는 양육시설의 상담실과 치료실에서 진행되었으며 음악적 자기돌봄 프로그램은 1회당 약 90분간 실시하고 심층 면담은 60분에서 90분간 1회기를 실시하였다.

참여자 A는 45세이며 근무 기간은 4년이다. 참여자는 연구자가 해당 기관에서 진행한 음악치료 경험을 계기로 음악적 자기돌봄 프로그램에 참여하게 되었다. 연구가 진행되는 당시 참여자 A는 담당 관리자와 양육에 관한 의견 대립과 마찰로 인해 스트레스 지수가 높은 상황이었다. 그로 인해 양육자로서의 무력감과 허탈감으로 업무 진행의 어려움을 표현했다. 참여자 B는 33세이며 근무 기간은 2년 5개월이다. 집단음악치료 경험이 있으며 소그룹으로 진행된 프로그램 참여는 처음이었다.

참여자 B는 프로그램 초반 감정을 쉽게 표출하고 원활한 자기 개방이 이루어졌으나 가사토의 과정에서 자기표현을 꺼리며 연구자와 물리적 거리를 두는 등 감정 표현에 제한을 보였다. 참여자 B는 불안정했던 자신의 어릴 적 환경에 대한 핸디캡이 현재 양육하는 아동에게 부정적인 영향을 미치지 않는지 고민하며 자신의 무력함과 연약함을 드러내기도 하였다.

참여자 C는 29세이며 근무 기간은 3년이며 음악치료와 자기돌봄의 관련 경험은 없었다. 참여자 C는 음악적 자기돌봄 과정에서 안정감을 느끼며 자기 개방적인 모습을 나타냈다. 참여자 C는 평소 스트레스를 낮추기 위한 개인적으로 시도하였고, 음악을 사용한 전문적인 자기돌봄 활동 경험에 호기심을 가졌다. 또 참여자 C는 프로그램 지원동기로 업무 스트레스로 인해 스트레스를 낮추는 시간이 필요했다고 전달하였고, 아동 양육 개입과 관련하여 양육자에 대한 질타와 의심들이 심적인 부담감을 가지는 것을 토로하기도 하였다.

참여자 D는 29세이며 음악치료 참여 경험은 없고 근무 기간은 3년이다. 참여자는 연구가 진행되는 당시 함께 일하는 동료들과의 의견 대립, 감정소비 등에 어려움을 호소하고 있었다. 스스로 스트레스에 취약한 편임을 전달하였고, 스트레스로 인해 잠들기가 힘든 신체화 증상을 겪고

있었다. 참여자는 업무 안에서 감정을 최대한 소비하지 않고 회사 생활을 이어 가는 것이 목표임을 고백하였다.

음악 중재 프로그램

음악적 자기돌봄 프로그램은 2022년 4월부터 2022년 6월까지 총 6회기로 진행되었다. 1회부터 5회기는 그룹 치료로 진행하고, 마지막 6회기는 1회 참여로 참여자별 심층 면담을 진행하였다(Table 2).

Table 2. Musical self-care activity stage goals and contents

| Stage (Session) | Subject | Musical self-care program content |
|---------------------------|--|--|
| self-exploration (1) | Consciousness Process | I <ul style="list-style-type: none"> ▪ Listening to music for relaxation ▪ Achieving non-verbal occupations ▪ using percussion instruments ▪ Examine your emotions after playing |
| | | II <ul style="list-style-type: none"> ▪ Group music imagery (Michael Hoppe: Mayfly Waltz in Grace) ▪ Emotional awareness through past and present me ▪ Share your imagery experience |
| self-reflection (2~3) | Examining repressed emotions | I <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lyrics Discussion (Lee So ra: The Wind Blows) ▪ Examining myself from external ▪ Stimuli writing |
| | | II <ul style="list-style-type: none"> ▪ Group music imagery (Liszt: La campanella) ▪ Expression of imagery, writing, and pictures ▪ Share your imagery experience |
| recovery and growth (4~5) | Emotion regulation and self-management | I <ul style="list-style-type: none"> ▪ Group music Imagery(Michael Hoppé: Song For Haya) ▪ Bring out your inner shadow ▪ Share your imagery experience |
| | | II <ul style="list-style-type: none"> ▪ Group music imagery and joint drawing work ▪ musical letter to myself |

음악적 자기돌봄 프로그램 wheeler(1983)의 심리치료 단계의 기본 개념을 바탕으로 지지적인 수준의 MI 과정과 가사토의 3단계를 적용하여 구성하였다(Chong, 2006; Grocke & Wigram, 2007; Chong, et al., 2010). MI는 내담자에 따라 다양한 장르의 선곡과 감상 시간을 조절하기 가능하고 템포, 멜로디, 화성의 전개가 규칙적이며 반복적인 멜로디로 구조화된 곡을 사용한다. 이는 참여자들의 의식 수준에서 이슈 탐색이 적용하기 가능하고 효과적임을 확인할 수 있다. 음악적 자기돌봄 프로그램 중 자기 탐색 과정에서 사용한 감상곡 Michael Hoppe의 Mayfly Waltz in Grace는 반복되는 리듬 구조를 가지며 참여자에게 안전함을 제공한다. 이어 템포 변화가 적은 왈츠 리듬과 마림바 소리는 어린 시절의 따뜻함을 느끼기에 적절하며 단조가 주는 음악의 흐름은 생각을 전환하도록 도우며 분위기를 고조시키는 역할을 할 수 있다. 이처럼 주제에 맞는 음악 요소는 연구참여자의 심상을 불러일으키는 데 도움을 준다(Summer, 2002).

음악적 자기돌봄 프로그램은 연구참여자들의 심리 상태를 확인하기 위한 즉흥연주와 노래 가사토의를 진행하고, 감정의 직면과 성찰을 돕기 위한 음악 심상이 진행되었다. 또한 노래 만들기를 통해 성찰과 자기관리를 위한 인지행동 치료적 접근을 구상하였다. 연구자는 교대근무 형태의 업무 상황에서 생활지도원 간의 원활한 소통과 스트레스 완화를 위한 장을 만들기 위해 그룹 치료를 선택하였다. 음악적 자기돌봄 과정 안에서 동료 간의 소통을 통한 역동을 활용하고, 공감적 치유와 음악 활동의 협력에 몰입하여 긍정적 상호교류를 하기 위함이다. 더불어 음악 심상에 기반하여 공동음악 작업을 진행함으로써 동료와의 공감과 소통을 통해 동료들이 바라본 개인의 강점들을 함께 공유하는 시간을 가졌다.

자료수집

자료수집은 음악적 자기돌봄 프로그램과 심층 면담을 전 회기 녹취하여 전사하고, 프로그램 종료 후 배포된 설문지를 분석하고 별도로 연구참여자들의 음악 작품과 그림 작품을 수집하였다. 심층 면담은 연구의 결과에 반영하기 위함이며 음악적 자기돌봄 프로그램에서 수집된 자료를 바탕으로 진행되었다. 면담 과정은 그룹 안에서 전달하지 못한 참여자 개인의 이야기들과 변화과정 등 연구참여자의 경험과 생각이 충분히 표현될 수 있도록 반구조화된

개방형 질문지로 구상하였다. 또한 면담 과정에서 자기돌봄 사례 안에서 두드러지게 나타난 음악 활용의 유익과 관련한 내용을 살펴보기도 하였다. 심층 면담의 질문지의 내용은 다음과 같다(Table 3).

Table 3. In-depth Interview sheet

| Question content | |
|----------------------|--|
| Personal Information | Gender, age, experience |
| Recognize | <ul style="list-style-type: none"> What do you think musical self-care is for social workers in child care facility? When and how do you feel the need for self-care in the field? |
| Experiences | <ul style="list-style-type: none"> What was your experience of self-care? Do you think music is beneficial in the self-care process? What were some difficult experiences you had while participating in musical self-care? |
| Effect | <ul style="list-style-type: none"> What is reflected in your life through musical self-care? What was a satisfying moment in your music self-care? |

결과 및 의미분석

본 연구는 아동양육시설 생활지도원의 음악적 자기돌봄 경험을 심층적으로 살펴보고 경험의 의미를 확인하기 위하여 질적 사례연구를 수행하였으며 ‘아동양육시설 생활지도원의 돌봄 경험과 의미는 어떠한가’라는 연구 문제를 가지고 이를 탐색하고 분석하였다. 연구자는 결과를 토대로 음악적 자기돌봄을 경험한 연구참여자들의 돌봄 경험을 크게 두 가지의 관점으로 살펴보았다. 첫 번째는 돌봄 과정에서 나타난 참여자들의 ‘돌봄 경험을 통한 깨달음’이란 결과가 도출되었고, 두 번째는 ‘음악 활용의 유익함’이란 결과가 도출되었다. 위와 같은 결과는 연구참여자들의 사례 안에서 음악이 배제된 자기돌봄과 관련한 내용들과 음악의 유익이 뚜렷이 표현된 음악적 자기돌봄의 사례들 관점의 분리가 필요하였다. 연구자는 음악적 자기돌봄 프로그램을 진행하며 연구참여자들이 업무 안에서 느끼는 다양한 심리적 고충과 소통의 어려움을 확인하였다. 성장하는 아동들을 양육하는 과정에서 동료와 관리지들과의 양육 대립으로 인해 경험되는 감정소진을 겪었으며 연구참여자들이 소진을 해소하려는 의지를 보았다. 또한 연구참여자가

들은 음악적 돌봄 과정을 통해 돌봄이 필요한 순간에 실천하는 방법을 습득함으로써 자기돌봄의 방향성을 찾을 수 있었다. 위의 결과를 분석한 내용은 다음과 같다(Table 4).

Table 4. Realization during the care process

| Subjects | collection of Subjects |
|----------------------------|---|
| Psychological distress | Difficulties raising children |
| | Burden as a child caregiver |
| | Confusion of identity |
| Attempt at communication | Difficulty in self-disclosure |
| | Feeling ashamed to bring out my inner self and make it public |
| Change of thinking | Changing your thinking about raising children |
| | Expressing uncomfortable feelings at work |
| | Keep your beliefs, but also learn to give up |
| Reflections on Parenting | Learning to empathize with children through my childhood |
| | My growth through children |
| Restoration of self-esteem | I gained confidence in expressing my opinions. |
| | It brought attention to me and made me realize that I was a pretty good person. |

돌봄 과정에서의 깨달음

• 소통의 시도

연구참여자들은 음악적 자기돌봄 프로그램을 시작하며 함께 근무하는 동료들에게 자기 모습을 보이는 것에 부담을 느끼고 있었다. 소통이 필요한 과정에서 말을 아끼거나 연구자와 물리적 거리를 두는 등 다양한 형태로 불편함을 표현하였으나 자기돌봄 과정이 유기적으로 이루어져 자연스러워지기를 바라기도 하였다. 참여자들은 회기가 더해가며 자기표현이 늘어났다.

“자기 개방에 대한 부담스러운 부분은 사전에 듣기는 했지만 1:1이 아니라 그룹 수업이라서 참여해야 할지 조금 고민이 됐어요.(참여자 A)”

• 심리적 고충

참여자 A는 연구가 진행되는 당시 아동을 직접 양육하는 실무자와 양육자들을 관리하는 관리자와의 양육방식의 차이로 인해 심적 어려움을 가지고 있었다. 참여자 A는

아동의 실질적인 양육자로서 완전한 양육권을 가지지 못하고, 양육에 대한 의견을 존중받지 못한다는 부분에 아쉬움을 느꼈다. 또한 참여자는 선임 양육자로서 후배 양육자들에게 업무적으로 도움을 주지 못하는 것에 미안함을 보였다.

“양육에 관련해서 실무자(양육자)와 동료들, 관리자 간의 아동 양육에 관한 의사소통에서 불협화음이 생기면서 우리가 받는 스트레스와 회의감 그리고 양육자로서 인정받지 못한다는 생각이 들어요. 실족감이 생겼죠. 저도 동료 선생님들도 같은 부분에서 많이 지쳐 있어요.(참여자 A)”

• 사고의 전환

참여자 D는 양육파트너와의 양육에 대한 관점 차이로 인해 감정소진이 있었다. 참여자는 업무에서 부정적 감정을 스스로 회피하며 지냈으나 자기돌봄 과정을 통해 문제를 스스로 해결하고 극복해 가는 회복력을 가지게 되었다.

“제가 사실 자기돌봄 수업을 듣는 과정에서 해결된 문제가 있었어요. 저와 성향이 다른 양육자 선생님께 양육과 관련해서 불편한 마음을 전달하지 않다가 다 내려놓는 심정으로 이야기했는데 그분이 본인이 잘못된 것 같다며 잘 받아 주시고, 이해해 주셔서 일이 크게 되지는 않았어요. 제가 워낙 오늘만 조용히 넘어가자는 마인드로 생각하며 일하며 살았는데…… 이번엔 큰 용기를 냈고, 다행히 잘 해결된 것 같아요.(참여자 D)”

• 양육에 관한 통찰

참여자 C는 음악적 자기돌봄 과정에서 자신의 어린 시절을 회상하고 통찰하며 현재 양육하는 아동들에게 더욱 공감하는 자세로 보육에 임하겠다고 다짐하였다.

“제가 하는 일이 내가 살아온 배경을 바탕으로 아이들에게 가르쳐야 하는 직업이잖아요. 오늘 음악을 들으면서 제 어린 시절에 기쁘고 슬프고 때로는 힘들었던 상황들이 떠올랐어요. 그때 나도 그랬지, 힘들었지라고 생각하니까 앞으로 내가 아이들의 행동이나 생각에 더 공감하는 교사가 되어야겠구나라고 느꼈어요.(참여자 C)”

• 자존감 회복

참여자 C는 업무 능력에 대한 자신감 결여를 인정하며 자신에게 필요한 부분은 자기수용과 회복이라는 것을 깨달았다.

“저는 항상 속으로 저한테 채찍질을 하고 있다고 생각이 들더라고요. 왜 이거 밖에 못 했을까? 글을 쓰면서 나를 응원하는 말, 격려하는 말들을 많이 쓰니까 울컥울컥했어요. 내가 얼마나 이러한 격려도 응원도 스스로 안 했으면 이 말을 내가 왜 울컥하지? 내가 생각하는 것보다 내가 나를 많이 사랑하는구나, 앞으로 나를 더 아껴야겠구나라고 생각했어요. (참여자 C)”

연구참여자들은 음악적 자기돌봄 프로그램에서 자기 개방에 대한 부담감과 동료 선생님들에게 보이는 자기 모습을 의식하며 프로그램에 참여하였다. 프로그램이 진행되는 동안 양육에 관한 심리적 고충들을 드러내면서 서로의 어려움을 면밀하게 파악하고, 서로의 힘들을 인정해 주고, 개인의 삶과 업무 안에서의 성장을 위한 생각들을 전환하였다. 또한 개인의 생각과 타인의 생각을 동일시함으로써 자기수용과 자기회복의 시작을 확인할 수 있었다.

• 음악 활용의 유의함

음악적 자기돌봄 사례 안에서 연구참여자의 긍정적 반응을 이끈 음악의 활용은 연구참여자로부터 평소 자기돌봄을 위해 사용한 음악과 음악적 자기돌봄 과정에서의 음악 활용의 다름을 인식하게 하였다. 연구참여자는 음악적 자기돌봄 과정이 진행되는 동안 음악적 자기돌봄 프로그램에서 활용된 음악이나 방법들을 개인의 삶에 대입해 보며 음악적 자기돌봄의 적극적인 활용을 지지하였다.

• 새로운 Self-care 방식 체득

연구참여자 D는 자신이 경험한 음악적 자기돌봄 경험을 근무 외 시간에 자신에게 적용해 보며 느낀 내용을 전달하였다. 음악에 몰입하고 음악 감상, 글과 그림으로 표현하는 과정을 돌이켜보며 혼란스러웠던 감정에 대한 확신, 감정소비 시간을 단축하려는 노력 등 음악을 통해 자신을 재정비하는 계기가 되었음을 전달하였다.

“음악을 듣고 그림이나 글로 표현하는 경험은 정말 새로웠어요. 그림을 그려서 내 감정 상태를 귀로 (음악을) 듣고 눈으로 확인하게 되니까 이게 지금 내 상태구나, 내가 느낀 감정이 맞구나! 하면서 감정에 확신이 생겼어요. (참여자 D)”

• 자기표현의 시작

참여자 B는 자기 개방에 대한 고민이 많았다. 감정을

표현하고 답하는 과정에서 연구자와의 물리적 거리를 두고, 질문에 단답형으로 대답하였으며 생각을 표현하는 경우가 드물게 나타났다. 언어적 표현보다 비언어적 표현이 참여자에게 도움이 되기를 판단하여 타악기 즉흥연주를 시도하였다. 참여자 B는 표현의 자유를 느끼며 만족감을 드러냈고 이후 자기표현 횟수가 늘어나며 더 적극적인 감정을 표출했다.

“저는 사회생활을 하면서 저를 드러내는 것이 어색하고 부담되는 순간들이 많았어요. 그래서 악기 연주 시간에 말하지 않고 악기만 두드리는 게 참 편하다는 생각이 들더라고요. 또 다른 분들이 제 악기 소리를 듣고 저의 기분이나 생각을 읽는 순간도 즐겁고 신기했어요. 사실 (연주할 때) 틀리면 어찌나 하고 조심스럽기도 했는데, 한편으로는 저를 표현한다는 게 무척 설레고 좋았던 것 같아요.(참여자 B)”

• 감정표출의 분출구

참여자 C는 그룹음악 감상 과정에서 제공된 음악을 통해 참여자가 현재 느끼고 있는 불편한 감정들을 그림으로 표현했다. 양육자가 개입하지 못하는 양육의 한계, 아이들에게 느끼는 감정소진, 양육자로서 표현하고 싶은 감정들을 그림과 같이 표현하였다.

“오늘 들은 음악은 제가 느끼기로는 굉장히 날카롭게 느껴졌어요. 뽀족하고, 날카롭고, 차갑게 느껴졌어요. 사실 저는 음악을 듣고 그림을 그리는데 자꾸 업무 상황이 오버랩 되었어요. 요즘 사무실에서나 아이들한테 느끼는 건 그냥 너무 말도 하지 말고, 아무것도 하지 매 가만히 있어. 시키는 것만 해! 이렇게 많이 느낀 것 같아요. 공공 뭉였다는 표현은 애들은 이모! 그냥 내 옆에만 있어 줘라고 표현했구요. 사실 아이들에게 관심과 사랑을 듬뿍 주고 싶지만, 양육과정에서 실수가 생기면 안 된다는 생각에 아이들을 지켜만 봐야 하는 상황들이 복합적으로 떠올랐어요.(참여자 C)”



Fig. 1. Let me take a breath (Participant C)

• 음악을 통한 감정조절

참여자 D는 음악 심상과 글쓰기 작업을 통해 스스로 불균형한 감정의 균형 잡기를 시도하며 감정을 조율하고 소비되는 감정을 단축하려는 노력을 보였다. 참여자는 특히 음악 심상과 글쓰기 작업은 자신이 생각의 늪에 빠지지 않도록 도와주며 생각을 재정비하는 계기가 되었음을 전달하였다.

“홀로 서 있는 너에게 이렇게 편지를 써 본다.
바람에 흩날리는 수많은 생각들을 차곡차곡 정리해 보길 바랄게. 너무 늪에 빠지지 않고 한 발자국이라도 움직여 보자. 시간이 지나고 나면 지난날의 너도 소중한 존재란다. 사랑한다. 00아!”

• 공동음악 작업의 긍정적 교류

연구참여자들은 음악 심상에 기반한 공동작업의 시간을 가지며 결과물에 대한 상징적 의미를 부여하였다. 참여자들이 그려 낸 자유와 평화를 의미하는 ‘파라다이스 호’는 평화와 마음의 안정을 뜻하는 깃발과 의지와 원동력을 뜻하는 바람 등 다양한 방법으로 그림이 표현되었다. 참여자들은 한 종이에 함께 그림을 그리며 서로가 연결됨을 느끼게 되었고, 자기돌봄의 경험을 통해 주변의 동료들도 살피게 되며 시야가 넓어진 느낌이었음을 전달하였다.

“회사라는 긴장된 공간에서 편안한 수업 분위기를 가지며 서로를 존중하고 조심하려는 태도 속에 각자의 이야기와 소리를 들어 주고 표현하는 모든 순간이 즐거웠어요. 불편하고 이야기하고 싶지 않을 땐 표현하지 않아도 관찰음을, 그럴 수 있음을 이해해 주고, 받아들여 주는 존중받는 상황, 집중되지 않을 땐 집중되지 않음을, 생각이 같을 땐 같다고, 표현할 수 있는 긍정적이고 허용적인 상황이 참 좋았어요(참여자 C)”

본 연구는 아동양육시설 생활지도원의 음악적 자기돌봄의 경험과 그 의미를 고찰함을 위하여 아동양육시설 생활지도원을 대상으로 질적 사례연구를 수행하였다. 음악적 자기돌봄 프로그램에 참여한 아동양육시설생활지도원의 돌봄 경험과 의미는 어떠한가?에 대한 연구문제를 탐색하고 분석하였다. 연구 결과 연구참여자들은 자기돌봄의 필요성을 인식하고 있었으나 다양한 역할로 인한 직무 소진으로 자기관리의 어려움을 경험하고 있었다. 이에 이러한 연구 결과를 토대로 아동양육시설 생활지도원의 음악적 자기돌봄의 필요함을 확인하였다. 아동양육시설 생활지도

원의 음악적 자기돌봄 경험을 바탕으로 정리된 경험의 의미는 다음과 같다.

첫 번째, 생활지도원이 경험한 음악적 자기돌봄의 5개의 주제 모음 소통의 시도, 이에 따른 의미 단위는 자기 개방의 정도, 내면의 나를 꺼내고 공개하기 부끄러움으로 분류하였다. 아동양육시설 생활지도원은 음악적 자기돌봄 프로그램의 초기 단계에서 자기 개방의 어려움과 부담감을 드러냈다. 하지만 자기돌봄에 대한 필요성 그리고 음악적 자기돌봄 과정에서의 성장과 회복의 경험을 통해 현재 자기돌봄이 필요한 시점임을 인식하며 회기 안에서 변화되었다.

두 번째, 주제 모음은 심리적 고충과 의미 단위는 양육의 어려움, 양육자로서의 부담감, 정체성의 혼란으로 분류되었다. 연구참여자들은 자신이 양육하는 아동의 삶에 전반적인 책임이 본인에게 지워지다 보니 자신의 부족함으로 아동에게 부정적인 영향이 미치는 것에 두려움을 표현했다. 이는 Kim & Yang(2017)의 연구에서 양육을 경험하지 못한 상태에서의 역할 수행이 아동양육에 큰 책임을 갖게 한다는 부분과 일치한다. 더불어 Lee(2022)에 연구에서 아동양육시설 생활지도원은 원가정을 대신해 부모가 되어 양육, 희생, 봉사의 삶이 당연시되면서 타 직종에 비해 책임감과 부담감으로 받아들여 이를 통한 무력감과 자괴감을 느낀다고 하는 부분과 일치된다.

세 번째, 주제 모음은 사고의 전환이며 의미 단위는 양육에 관한 생각 전환, 업무 중 불편한 마음을 표현하기, 신념을 지키지만 단념하는 마음을 배움으로 나타났다. 아동양육시설 생활지도원은 3교대 또는 4교대 근무로 아동을 양육하는 과정에서 동료들과의 협업이 중요하다. 심리적인 어려움을 겪는 입소 아동에 대한 문제행동을 해결하는 과정 안에서 파트너십은 빠질 수 없는 부분이다. 대부분의 생활지도원은 양육의 경험이 없는 상황에서 현장에서 아동 양육을 수행하기 때문에 개인의 어릴 적 삶의 배경을 바탕으로 아동을 양육하게 된다. 이러한 과정에서 동료 생활지도원과 아동 양육에 관한 생각과 발언 그리고 서로를 이해하는 과정이 필요하였다.

네 번째, 주제 모음은 양육에 관한 성찰이며 의미 단위는 어린시절을 통해 아이들을 공감하는 자세로 보육에 임함, 아이들을 통한 나의 성장이다. 연구참여자는 자기돌봄의 과정에서 자신의 어린 시절을 회상하며 자기 모습과 닮

은 아동의 모습을 확인하였고, 아이들을 통해 자신이 성장함을 깨닫는 시간이 되었음을 고백하였다. 더불어 연구참여자들의 이직과 퇴사에 가장 영향이 큰 부분은 아동이라고 설명했다. 연구참여자들의 이직과 퇴사에 가장 큰 영향을 미치는 부분은 ‘아이들’이라고 하며 양육이 어려운 환경에서도 나를 있게 해주는 것은 아이들이라고 답하며 애정을 드러냈다.

다섯 번째, 주제 모음은 자존감 회복이며 이에 따른 의미 단위는 나의 의견을 어필하는 부분에 자신감이 생겨남, 나에게 관심을 이끌고 내가 꽤 괜찮은 사람임을 알아 갈 수 있는 시간이 됨이다. 아동양육시설 생활지도원은 음악적 자기돌봄 경험을 통해 자신에게 필요한 부분은 자기 삶과 회복이라는 것을 깨닫게 되었다. 이어 자기돌봄 과정을 통한 자기수용의 시작과 자기표현의 시도가 개인의 삶과 실무에 많은 도움이 되었음을 전달하였다.

더불어 아동양육시설 생활지도원의 자기돌봄 과정에서 밝혀진 결과, 자기돌봄을 위한 음악의 활용은 연구참여자의 자기성찰과 회복을 이끄는 것에 도움이 되었다. 연구참여자는 음악적 자기돌봄 프로그램 초반에 개인이 일상에서 자기돌봄이 필요한 상황에서 다양한 방법으로 자기돌봄을 시도하였으나 음악의 전문적인 활용이 새로운 Self-care의 시작이 되었음을 전달하였다. 음악적 자기돌봄 프로그램에서 연구참여자의 내적 탐색은 언어적 표현보다 비언어적 대화가 밀도 있는 몰입경험으로 이루어졌다.

그룹 치료의 특성상 자기 개방에 불편함을 나타내며 비언어적 소통이 가능한 음악 심상과 즉흥연주로 참여자의 감정 직면과 성찰의 시간을 끌어냈다. 이는 비언어적 교류가 가능한 음악의 특성이 음악적 자기돌봄 과정에서 연구참여자들의 감정조절과 스트레스 해소 등 음악을 통한 자기돌봄 경험이 긍정적으로 작용하였다. 이는 언어를 사용하지 않아도 표현하도록 돕고 생각이나 감정을 대신해 주는 역할이 ‘음악’이라는 것을 뒷받침하고 있다(Kim, et al., 2015). 이러한 결과에 따라, 음악적 자기돌봄을 토대로 아동양육시설 생활지도원의 신체적, 심리적 소진 예방을 위한 지속적이고 체계적인 연구의 필요성을 확인할 수 있었다.

결 론

본 연구는 아동양육시설 생활지도원이 음악적 자기돌봄 과정에서 어떠한 경험하는지 그 의미가 무엇인지를 알아

보고 자기돌봄 과정에서 음악이 활용되는 유익이 어떠한지를 탐색하였다. 연구에 참여한 아동양육시설 생활지도원들은 양육자로서 심리적 어려움을 가지며 자기돌봄의 필요성을 인식하고 있었으며 업무 중에 겪는 다양한 심리적 고충이 개인의 신체적, 심리적 소진에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구에 참여한 아동양육시설 생활지도원들은 양육자로서 심리적 어려움을 겪으며 자기돌봄의 필요성을 인식하고 있었다. 연구참여자는 업무 중 겪는 다양한 심리적 고충으로 개인의 신체적, 심리적 소진에 영향을 미치고 더불어 아동 양육 서비스에 영향을 끼칠 수 있다. 이에 아동양육시설 생활지도원의 개인의 단순한 돌봄이 아닌 전문적인 교육 서비스의 개입이 필요한 것으로 확인된다.

둘째, 연구참여자의 자기돌봄 경험은 자기 개방과 내적 탐색으로부터 시작되었다. 참여자의 내적 탐색은 언어적 표현보다 비언어적 대화가 밀도 있는 몰입경험으로 이루어졌다. 그룹 치료의 특성상 자기 개방에 불편함을 나타내며 비언어적 소통이 가능한 음악 심상과 즉흥연주로 참여자의 감정 직면과 성찰의 시간을 끌어냈다. 이는 비언어적 교류가 가능한 음악의 특성이 음악적 자기돌봄 과정에서 연구참여자들의 감정조절과 스트레스 해소 등 음악을 통한 자기돌봄 경험이 긍정적으로 작용함을 확인할 수 있었으며 음악적 자기돌봄의 지속적인 제공이 필요하다. 아동양육시설 생활지도원과 같은 돌봄 종사자들에게 자기돌봄 경험은 필수적이다. 직무와 관련한 또는 개인의 돌봄에 맞춘 체계적인 자기돌봄 방법들이 구축되어야 하며 이를 지지하는 다양한 후속 연구가 요구된다.

References

Choi, A.N., Y.H. Han, and K.J. Jung. 2009. A study on group music therapy to improve social skill of children with low-income family. *Journal of Arts Psychotherapy* 5(1): 109-128.

Chong, H.J. 2006. *Music therapy techniques and models*. Hakjisa, Seoul.

Chong, H.J. 2011. *Influence of music on human behavior*. Hakjisa, Seoul.

Chong, H.J., and D.M. Kim. 2010. *Music psychotherapy*. Hakjisa, Seoul.

- Chung, W.J., and S.K. Kang. 2021. A phenomenological study on child-rearing experience of social workers in group-home for children and youth. *Studies on Life and Culture* 59: 165-190.
- Conrad, D., and Y. Keller-Guenther. 2006. Compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among Colorado child protection workers. *Child Abuse & Neglect* 30: 1071-1080.
- D. Grocke, and T. Wigram. 2011. Receptive methods in music therapy. Hakjisa, Seoul.
- Hwang, J.H., and Y.J. Kim. 2017. Multiple correlates of burnout in the child care workers of group homes. *Korean Journal of Youth Studies* 24(2): 191-220. doi: 10.21509/KJYS.2017.02.24.2.191
- Kim, E.Y., and Y.S. Kim. 2015. The effects of the guided imagery activities using music on anxiety and stress of customer service center workers. *Korean Journal of Music Therapy* 17(1): 45-61. doi: 10.21330/KJMT.2015.17.1.45
- Kim, G.H., and S.E. Yang. 2017. Analysis on the roles and occupational experiences of social workers in child care facilities. *Journal of Korean Family and Environment* 55(6): 581-592. doi: 10.6115/fer.2017.042
- Kim, J.H., and M.S. Sim. 2022. COVID-19, a study on burnout and overcoming experiences of workers at child care facilities. *Korean Academy of Social Welfare* 2021(10): 1636-1637.
- Kim, J.H., H.S. Kim, and J.H. Hwang. 2001. Effects of job-related characteristics and organizational climate on burnout in residential care workers. *Korean Journal of Youth Studies* 28(4): 35-61. doi: 10.21509/KJYS.2021.04.28.4.35
- Kim, Y.S. 2017. Compassion satisfaction and compassion fatigue among social workers. *Korean Journal of Social Welfare* 69(2): 271-294. doi: 10.20970/KASW.2017.69.2.010
- Laukka, P. 2007. Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies* 8(2): 215-241.
- Lee, J.Y., M.J. Lee, and S.Y. Park. 2015. The impact of psychosocial health and self-nurturance on graduate nurse experience. *The Journal of Korean Nursing Administration Academic Society* 21(5): 459-468.
- Lee, M.H. 2022. The influence of parenting stress on burnout of child-care workers in child-care facility: Moderating effects of supports from coworkers and supervisors and stress-coping methods. HanYang Univ. Master's thesis.
- Lee, M.J., and S.N. Choi. 2014. Child care providers self-exploration through art therapy. *Korean Journal of Art Therapy* 21(6): 1427-1447.
- Lee, N.R. 2022. A qualitative case study on the job experiences of caretakers in child residential institutions. Ewha Womans University Master's thesis.
- Lee, R.T., and B.E. Ashforth. 1990. On the meaning of Maslach's three dimensions of burnout. *Journal of Applied Psychology* 75(6): 743-747.
- Lim, Y.J., and S.Y. Moon. 2018. The effects of song-focused group music therapy on the emotional labor and burnout of caregivers. *Journal of Arts Psychotherapy* 14(4): 97-122. doi: 10.32451/KJOAPS.2018.14.4.097
- Maslach, C. 1982. *Burnout: The cost of caring*. Prentice Hall, New Jersey.
- Maslach, C., and J. Goldberg. 1998. Prevention of burnout: New perspectives. *Applied & Preventive Psychology* 7: 63-74.
- Ministry of Health and Welfare. 2016. *Social worker statistical yearbook*.
- Namkoong, J.S. 2018. A study on the relationship between personal variables and self-care behavior of music therapists. Sookmyung Women's University Doctoral dissertation.
- Park, H.K., and J.Y. Kwon. 2019. Perception and experience of self-care. *Mental Health Social Workers* 47(3): 5-34. doi: 10.24301/MHSW.2019.09.47.3.5
- Shin, M.K., K.J. Jung, and A.N. Choi. 2011. A study on group music therapy to improve social skill of children with low-income family. *Journal of Arts Psychotherapy* 7(4): 221-237.
- Skovholt, T.M. 2001. Career counseling for longevity: Self-care and burnout prevention strategies for counselor

resilience. *Journal of Career Development* 27: 167-176.
Smith, P.L., and S.B. Moss. 2009. Psychologist
impairment: What is it, how can it be prevented and

what can be done to address it? *Clinical Psychology,
Science and Practice* 16(1): 1-15.