

지적장애 근로자의 자아정체감 증진을 위한 치료적 노래 만들기 사례연구

이지현·문소영*

명지대학교 통합치료대학원 음악치료학과

A Case Study on Therapeutic Songwriting to Improve Self-Identity of Workers with Intellectual Disabilities

Ji hun Lee · So young Moon*

Dept. of Music Therapy, Grad. School of Interdisciplinary Therapy, Myongji Univ., 34 Geobukgol-ro, South Korea

(Received January 14, 2024 / Revised January 31, 2024 / Accepted February 26, 2024)

Abstract Background: Psychological support is necessary to enhance the occupational adaptability of workers with intellectual disabilities. **Purpose:** The aim of this study is to analyse the changes in self-identity experienced by workers with intellectual disabilities through a therapeutic songwriting music therapy programme and to suggest therapeutic implications. **Method:** A 12-session music therapy programme was conducted for four workers with intellectual disabilities, using Therapeutic songwriting techniques. The programme was divided into three phases: self-exploration, self-awareness, and self-integration. Techniques employed included Fill-in-the-blank, Song parody, Song collage, and Improvised song creation. **Results:** The study participants experienced positive changes in their self-identity as a result of the therapeutic songwriting programme. These changes included an enhanced perception of their self-worth, taking ownership of their future, and setting concrete goals. **Conclusion:** Therapeutic songwriting and music therapy programmes can be used as interventions to improve self-identity in workers with intellectual disabilities.

Key words Intellectual Disabilities, Workers, Self-Identity, Therapeutic songwriting, Music therapy

초록 배경: 지적장애 근로자의 직업적응능력 신장을 위한 심리적 지원이 요구된다. **목적:** 지적장애 근로자가 치료적 노래 만들기 음악치료 프로그램을 통해 경험하는 자아정체감의 변화를 분석하고 치료적 의미를 제시하는 것에 목적을 둔다. **방법:** 지적장애 근로자 4인을 대상으로 한 12회기의 치료적 노래 만들기 음악치료 프로그램을 자기탐색, 자기인식, 자기통합의 3단계로 구성하고 가사 채우기, 노래 패러디, 노래 콜라주, 즉흥 노래 만들기 기법을 적용하였다. **결과:** 연구 참여자는 치료적 노래 만들기 프로그램을 통해 자신의 존재 가치를 긍정적으로 인식하고, 사회인으로서 자신의 미래상과 구체화된 목표를 주도적으로 설정하며 자아정체감에서의 긍정적인 변화를 나타내었다. **결론:** 치료적 노래 만들기 음악치료 프로그램은 지적장애 근로자의 자아정체감을 위한 중재로 활용할 수 있다.

주제어 지적장애, 근로자, 자아정체감, 치료적 노래 만들기, 음악치료

서론

장애인에게 직업이란 개인이 한 사회의 구성원으로서 삶의 질을 확보하고, 지역사회 내 진정한 사회 통합의 기본 조건을 갖추는 것을 의미한다(Nam *et al.*, 2009). 그러나 지적장애 근로자는 지역사회 내 열악한 고용 환경을 경험하고, 대체로 1년 미만의 불안정한 고용을 유지하는 것으로 나타났다(EDI, 2022). 지적장애인의 고용 유지 및 직업적응 위험 요인에 대한 선행 연구 결과에 따르면, 주변 지원체계의 지원 부족, 사회 기술의 부족 등이 그 원인으로 제시되었다(Choi *et al.*, 2018).

지적장애인은 본질적 장애에서 비롯되는 지적 능력의 결함과 사회 기술의 부족으로 사회 적응에 어려움을 경험한다(Kim, 2017). 또한, 제한된 선택 경험으로 인해 높은 타인 의존을 나타내어(Yim *et al.*, 2020) 직업의 선택과 유지에 어려움을 겪는다. 이와 관련하여 Jo와 Park(2016)은 지적장애 근로자의 직업적응을 위한 핵심 범주로 ‘직업인으로서의 자아정체감 형성’을 제시하였다.

자아정체감(Ego-Identity)이란 정신분석학자 Erikson(1968)의 이론에 의한 개념으로, 스스로에 대한 통합적이고 일관된 인지를 의미한다. 높은 수준의 자아정체감을 확립한 이들은 삶에 대한 긍정적 태도를 갖추고 있으며, 어떠한 전환적인 상황에서도 자신의 가치관을 적용시켜 판단하고 처리할 수 있다(Erikson, 1968; Choi, 2011). 확고한 자아정체감은 개인의 특질과 고유성에 따른 행동 및 선택을 돕고, 나아가 근로자의 적절한 직업 선택 및 환경 적응에 영향을 미칠 수 있다(Han, 2019).

치료적 노래 만들기(Therapeutic Songwriting)는 내담자의 필요를 다루기 위해 치료사와 내담자가 치료적 관계 안에서 음악을 창작하는 과정으로, 내담자의 자아정체감 향상에 유의한 치료적 중재로 사용될 수 있다(Yoon *et al.*, 2016). 노래를 창작하는 과정은 내담자가 직접적으로 표현하기 힘든 생각을 가사를 통해 간접적으로 표현할 수 있도록 돕고, 무의식에 남아 있는 감정의 표출을 촉진하여 내담자의 환경 적응 능력 향상을 유도한다(Jang, 2007; Jung, 2016). 또한, 내담자는 치료사 또는 그룹과 함께하는 주도적 창작 경험을 통해 타인과의 관계 및 성취감을 경험한다(Baker *et al.*, 2008).

지적장애인은 잦은 실패 경험으로 자신을 부정적으로 인식하고(Jo *et al.*, 2015), 감정의 유지, 환경 인식 등의 정

서적 측면에서 현저한 제한점을 보인다(Janey *et al.*, 2006). 이러한 지적장애인의 특성에 대한 이해를 바탕으로 할 때, 치료적 노래 만들기는 심리적 힘이 부족한 지적장애인이 창작 과정을 통해 어렵지 않게 내면을 탐색하여 스스로의 존재와 가치를 긍정적으로 인식하고, 느껴지는 감정을 자유롭게 표현하도록 돕는 유용한 도구로 사용할 수 있다(Baker *et al.*, 2008; Ko, 2008).

이에 본 연구에서는 지적장애 근로자의 자아정체감을 위해 치료적 노래 만들기 음악치료 프로그램을 중재하고, 지적장애 근로자의 자아정체감에 나타나는 변화를 살펴보고자 하였다.

연구 방법

대상자 정보

본 연구는 2023년 6월 14일부터 23일까지 S시에 소재한 S센터에 소속되어 근무 중인 지적장애 근로자 4명을 모집하였다. 연구참여자 정보는 다음과 같다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of Participants

Participant	Age (yr)	Career (yr)	Profession
A	20	0.9	Barista
B	21	1.9	Cleaning Assistance
C	33	7	Office Assistance
D	39	7	Cleaning Assistance

참여자 A는 20세의 남성으로, 바리스타로 9개월 근무하였다. A는 연구자와의 대화에서 근로 환경에 대한 지루함과 낮은 흥미를 표현하였다. A는 의사소통에 무리가 없으며, 질문 의도에 알맞은 응답을 나타내었다.

참여자 B는 21세의 남성으로, 청소 보조원으로 7개월 근무하였다. B는 이전 직장에서 근태 관련 갈등으로 인해 화장실에 숨거나 공격적인 언어 등을 나타내었다. 이에 자신의 모습을 부정적으로 평가하며 낮은 자기수용성을 보였다. B는 질문의 의도를 이해하지 못할 때가 있어 여러 번의 설명을 요하며, 종종 연구자의 의도와 다른 응답을 나타내었다.

참여자 C는 33세의 여성으로, 사무 보조원으로 2년 근무하였다. C는 의사소통에 무리가 없으며, 양호한 업무 수

행 능력으로 직장에서의 좋은 평가를 얻고 있다. 그러나 감정 조절에 어려움이 있는 지적장애 동료로 인한 지속적인 스트레스를 경험하고 있어 이에 대한 괴로움을 호소하며 근로 환경에 대한 낮은 친밀성을 나타내었다.

참여자 D는 39세의 여성으로, 청소 보조원으로 2년 근무하였다. D는 질문에 오랜 침묵으로 응답하거나, 또는 ‘C가 알아요’ 등 타인에게 응답을 의존하는 수동적인 모습을 나타내었다. 또한, 대화의 주제가 연애와 결혼에 집중되어 제한된 환경 인식을 보이며 낮은 주체성을 나타내었다.

음악 중재 프로그램

본 연구에서는 자아정체감의 하위 영역에 대한 분석 기준과 지적장애 근로자의 특성을 바탕으로 치료적 요인을 도출하였으며, 프로그램 중재는 2023년 6월부터 8월까지 주 2회, 총 12회기 진행하였다. 치료적 노래 만들기를 위한 12회기의 음악치료 프로그램은 자기탐색, 자기인식, 자기통합의 3단계로 구성하여 진행하였다(Table 2).

Table 2. Aims and Treatment strategy of the Therapeutic Songwriting

Stages (Session)	Aims	Treatment Strategy
self-exploration (1-4)	<ul style="list-style-type: none"> Exploring One's Environment Self-opening experience 	Fill-in-the-blank activities based on participants' emotions and experiences
self-awareness (4-8)	<ul style="list-style-type: none"> Recognising One's Own emotions Planning for the future 	Setting goals as a worker and expressing them through Song parody
Self-integration (9-12)	<ul style="list-style-type: none"> Active choice experience Insights into Changing Self-Identity 	Participatory music-making with Improvised song creation

자기탐색이란 자신의 생각, 감정, 행동 등 스스로에 대한 이해와 통찰의 과정으로, 개인의 정체성 확립에 긍정적인 영향을 미친다(Kim, 2023). 자기탐색 단계에서는 그룹 가사 토의를 통해 타인과 생각, 감정, 행동 등을 논의하는 기회를 제공하였다. 또한, 자신의 경험과 감정을 바탕으로 가사 채우기를 통해 자기개방의 기회를 제공하고, 긍정적인 자아개념의 형성을 촉진하였다(Park, 2009).

자기인식은 감정, 감각, 신념, 욕구 등 자신의 내면에 대한 주관적이고 정확한 지식이다(Showry *et al.*, 2014). 이는 스스로의 행동과 기술을 평가하는 자기평가 역량으로 연결되어 자신의 개선점을 인식하고, 상호 보완적 강점을 가진 타인과 협력하도록 함으로써 개인의 성과에도 긍정적인 영향을 미친다(Cherniss, 2001). 자기인식 단계에서는 자신의 감정과 욕구를 인식하고, 객관적인 자기 평가 과정을 통해 근로자로서의 목표를 설정하고 가사로 표현하도록 하였다.

자기통합은 자기개념 일치성과 명료성으로 나누어 설명할 수 있다. 자기개념 일치성이란 자신의 역할에 대한 자기개념이 서로 일치하는 정도를 의미하며, 일치성이 높을수록 심리적 건강함을 나타낸다(Donahue *et al.*, 1993). 자기개념 명료성이란 스스로를 분명하게 정의하는 것으로 일관성이 있고 안정된 정도를 뜻하며, 명료성이 높을수록 심리적 건강함을 나타낸다(Campbell *et al.*, 1996). 자기통합 단계에서는 참여자가 주도적 선택으로 완성한 창작곡을 그룹원이 함께 감상하고 소감을 나누며 타인으로부터의 지지와 성취감을 경험하도록 하였다. 또한, 치료적 노래 만들기를 통해 경험한 자기개념의 변화를 통찰하고 나눌 수 있도록 하였다.

프로그램에 사용된 치료적 노래 만들기 기법은 성인 지적장애 참여자의 인지·정서 특성을 고려하여 구조적 요소와 비구조적 요소를 적절히 활용할 수 있는 가사 채우기, 노래 패러디, 노래 콜라주, 즉흥 노래 만들기 기법을 선택하였다. 가사 채우기(Fill-in-the-blank)는 가사 속 주요 단어를 빈칸으로 제시하여 내담자가 자신에게 의미 있는 단어로 가사를 채우는 방법이다. 적은 수의 단어를 사용해 수행할 수 있는 활동으로, 인지 능력이 저하된 대상에게 유용한 접근으로 사용될 수 있다(Baker *et al.*, 2008; Jung, 2016).

노래 패러디(Song parody)는 기존의 노래 구조는 유지하면서 가사를 내담자의 언어로 대체한다(Baker *et al.*, 2008). 완성된 가사에는 참여자의 독특한 개별성과 창의성이 반영된다(Jeong, 2006).

노래 콜라주(Song collage)는 내담자가 기존의 노래에서 자신에게 중요한 의미를 가지는 가사구를 선택하고 콜라주하는 방법이다. 내담자는 선택한 가사에 아이디어를 첨가하여 자신만의 가사로 재구성하거나 개사할 수 있다(Baker *et al.*, 2008).

즉흥 노래 만들기(Improvised song creation)는 치료를 목적으로 음악과 그 요소를 음성 또는 악기로 자발적이고

도 즉흥적으로 표현하는 것이다(Jeong, 2006). 이는 치료사의 반주에 맞추어 즉흥적으로 가창하는 기법, 가사 내레이션과 악기로 즉흥 연주하는 기법 등을 포함한다(Baker et al., 2008).

자료수집

한국형 자아정체감 척도를 활용하여 사전·사후 검사를 실시하였다. 한국형 자아정체감 척도는 Dignan(1965)이 개발한 Ego -Identity Scale을 Park(2003)이 청소년과 성인을 대상으로 수정·보완한 것으로, ‘주체성’, ‘친밀성’, ‘자기수용성’, ‘목표지향성’, ‘미래확신성’, ‘주도성’의 하위 영역으로 구성되어 있다. 연구자는 사전·사후 검사를 통해 자아정체감 척도의 전체 점수와 하위 영역별 백분위 점수를 산출하여 점수 변화를 비교하였다.

또한, 치료적 노래 만들기 프로그램의 전 회기를 녹화하고 전사하였다. 관찰된 참여자의 반응은 음악치료 전문가 2인이 함께 설정한 자아정체감 하위 영역에 대한 분석 기준을 토대로 단계별 분석하였다.

결 과

자아정체감 척도를 활용한 자아정체감 사전, 사후 점수 변화 결과 참여자 C를 제외한 A, B, D의 전체 점수가 증가하였다(Table 3).

Table 3. Pre- and post-scores for participants in therapeutic songwriting

Participant	Pre-score	Post-score	Score Changes	Rate of change(%)
A	226	258	+32	14
B	154	251	+97	63
C	179	167	-12	-7
D	172	264	+92	53

위의 양적 결과를 내용분석한 것은 다음과 같다.

참여자 A

● 자기탐색

연구참여자 A는 자신을 소개하는 가사 채우기 활동에서 자신을 표현하는 것에 어려움을 보이며 낮은 주체성을

나타내었다. 또한, 근로 환경을 주제로 한 노래 패러디에서 업무에 대한 낮은 관심과 지루함을 나타내며 “몰래 휴대폰 할 때도 있어요.”라고 설명한 뒤 다음과 같은 가사를 완성하였다.

‘근무 시간에 휴대폰 잠시 멀리 두고 (참여자 A의 가사)’

● 자기인식

심화된 자기탐색을 기반으로 근로자로서 실현하고자 하는 목표를 가사로 나타내었다. A는 자신이 꿈꾸는 일에 대한 가사 토의에서 자신의 업무를 ‘청소’, ‘고객 응대’, ‘설거지’ 등으로 보다 세분화하여 탐색하였다. 또한, 자신의 선호 업무, 흥미, 장점 등에 대한 인식을 기반으로 실행 가능한 목표를 설정하였다. A는 노래 패러디를 통해 로스팅에 대한 관심과 다짐을 담은 가사를 완성하였다.

‘바리스타 하는 동안 로스팅 공부해, 전문가가 될 거예요 (참여자 A의 가사)’

● 자기통합

노래 콜라주를 통해 업무에 대한 자신감과 긍정적 자기 표현을 나타내었다. 또한, 사회인으로서 꿈꾸는 미래상과 다짐을 표현하였다. 즉흥 연주를 통한 멜로디 창작에서 A는 원하는 멜로디를 가창하고 연구자에게 방법을 제안하는 등 주도적으로 참여하였다. 또한, 여러 번의 자발적 시도를 통해 원하는 느낌을 표현하고자 하였으며, 반복적이고 규칙성을 가진 멜로디를 완성하였다(Fig. 1).



Fig. 1. Song by Participant A.

A는 완성된 노래를 감상한 뒤 “울컥했어요” 라고 응답하며 스스로 완성한 노래에 대한 성취감과 감정을 표현하였다.

‘나는 행복한 A, 커피를 잘 만들고 좋은 노래 만드는 다 잘하는 A (참여자 A의 가사)’

참여자 B

● 자기탐색

연구참여자 B는 자신을 주제로 한 가사 채우기 활동에서 “누가 이름 부르면 야, B, 하고 혼나는 것 같아요.”라고 이야기하며 스스로에 대한 부정적 인식을 나타내었다. 또한, 근로 환경 또는 업무를 주제로 한 가사 토의에서 과거 직장 내 갈등에 대한 반복적인 언급과 자신에 대한 부정적 판단으로 낮은 자기수용성을 나타내었다.

‘이름 듣기 싫은 B입니다 (참여자 B의 가사)’

● 자기인식

자신의 감정과 의도를 인식하고 설명하는 모습이 관찰되었다. B는 근로 환경에서 느끼는 감정에 대한 가사토의 활동에서 “직장에서 난 쓸모없어 그렇게 느꼈어요. 왜 사나 (...) 마음이 긴장해서, 화장실 가면 편해져서 오래 있었던 거예요.” 등으로 자신의 감정을 설명하였다. 뒤이어 노래 패러디 가사를 통해 근로자로서의 새로운 미래상을 설정하고, “(화장실에) 오래 있으면 안 되죠? (...) 지각 많이 안 하고 싶어요.” 등 자신의 단점을 인지하고 수용하는 모습을 나타내었다.

‘만약 내가 일 즐길 수 있게 된다면, 아마 정말 마음이 즐거울 거예요 (참여자 B의 가사)’

● 자기통합

희망하는 근로자로서의 모습을 설정하고, 이를 위한 실현 의지와 적극성을 나타내는 가사를 선택하여 콜라주하였다. B는 즉흥 노래 만들기 활동에서 가창을 선택하여 자신 있게 가창하며, 초반 낮은 자신감으로 선택을 미루던 모습에서 변화를 나타내었다.

B는 완성한 노래에 대해 “지각 많이 안 하고 멋진 직원이 되고 싶어요.” 라고 이야기하며 근로 환경에 대한 친밀성과 자기수용성, 미래확신성 영역에서의 향상을 나타내었다.

‘힘들 때 찾아갔던 화장실은 이제 안녕, 화장실은 마음이 편하거든요, 나에게서 쉬터었어요. 지각도 이제 안녕, 이제 더는 하지 않아 (참여자 B의 가사)’

참여자 C

● 자기탐색

연구참여자 C는 직장을 주제로 한 노래 패러디 활동에서 동료로 인한 스트레스를 주제로 가사를 완성하고, “그냥 마음을 달아요.”라며 낮은 기대감과 친밀성을 나타내었다.

한편, 장애에 대한 열등감과 가족에 대한 죄책감이 관찰되었다. C는 소중한 사람을 주제로 한 가사 토의에서 “내가 몸 아프게 태어나지만 않았어도 작은 언니가 엄마 사랑 더 받고 자랐을 텐데.”라고 이야기하며 자신의 장애로 인한 죄책감을 표현하였다.

‘마음이 힘들 때 표현하지 않아요, 조금씩 참는다 (참여자 C의 가사)’

● 자기인식

현재 직장에서 겪고 있는 스트레스의 원인을 발견하였다. C는 근로 환경을 주제로 한 노래 패러디에서 “계속 상처를 받는데 참아라, 이해해라, 언니잖나. 그러면 많이 힘들어요 (...) 언니니까 뒤에서 애들을 이끌어야지라는 말을 들으면 자신감이 없어져요.”라며 연장자로서 느끼는 부담을 설명하고, 자신이 원하는 근무 환경을 가사로 표현하였다.

‘새 직장으로 훨훨 날아가겠죠, 또래 동료가 많고 휴가 쓰는 곳 (참여자 C의 가사)’

● 자기통합

노래 콜라주를 통해 원하는 근로 환경과 이직에 대한 의지를 표현하였다. 그러나 한편으로는 “큰언니랑 엄마가 일단 생각해 보고 정한다고 했어요” 등 이직이 외부 요소

Fig. 2. Song by Participant C.

에 의해 이루어지는 목표임을 설명하며 미래에 대한 낮은 확신을 함께 나타내었다.

C는 1차 즉흥 연주에서 공명 실로폰을 연주하며 8분음표 위주의 일정한 리듬과 제한적인 음의 사용을 나타내었다. 이에 연구자가 가창을 통한 2차 즉흥 연주를 제안하였고, 1차 즉흥 연주에서 나타난 리듬과 2차 즉흥 연주에서 나타난 멜로디를 결합하여 창작곡을 완성하였다(Fig. 2).

C는 치료적 노래 만들기 프로그램에 대한 소감으로 “회사에서 우리 얘기도 조금씩 들어주기 시작했어요 (...) 00씨에 대한 스트레스가 많이 풀렸는데”라고 이야기하며 근로 환경에 대한 긍정적인 인식의 변화를 나타내었다.

‘만약 내가 새 직장에 간다면 아마 마음이 자유로워질거야, 나는 이직을 정말 원해요 (참여자 C의 가사)’

참여자 D

● 자기탐색

타인 의존과 낮은 친밀성이 관찰되었다. D는 자신을 소개하는 가사 채우기 활동에서 “C가 알아요, 네가 말해” 등으로 타인에게 응답을 요구하였다. 또한, 직장을 주제로 한 노래 패러디에서는 무관심한 태도를 나타내었다.

‘힘들 때 달게 되는 마음은 따라내고 (참여자 D의 가사)’

● 자기인식

연구참여자 D는 연구자의 제시에 긴 침묵으로 응답하는 모습이 자주 관찰되었다. 그러나 자기인식 단계에 접어들며 “그 말이 생각 안 났어요.” 등으로 침묵의 의도를 설명하였다. 또한, 근로 환경에서 느끼는 감정을 주제로 한 가사 토의에서 “동료가 화낼 때 불안해서 몸에서부터 반응해요 (...) 나는 편을 들고 싶지 않아.” 라고 이야기하며 자신의 감정과 신체 감각을 인지하고 표현하였다.

‘동료가 상처 주지 않는 곳 (...) 나를 존중해 주는 회사 가고 싶어요 (참여자 D의 가사)’

● 자기통합

노래 콜라주를 통해 원하는 근로 환경에 가기 위한 실현 의지와 적극성을 표현하였다. D는 가사 선택 과정에서 적극적인 참여와 자발적 선택을 보이며 미래지향성과 자기

수용성, 주도성 영역에서의 향상을 나타내었다.

D는 멜로디 창작을 위한 즉흥 연주에서 공명 실로폰을 선택하여 연속적인 상승 또는 하강 패턴의 멜로디를 창작하였다. 뒤이어 치료적 노래 만들기 프로그램에 대한 소감으로는 밝게 웃으며 “동료한테 받은 스트레스가 풀렸어요”라고 이야기하고, 완성된 결과물에 대한 만족감을 나타내었다.

‘그래서 난 열심히 일해요 (...) 더욱 행복해질 나의 꿈, 나의 희망 (참여자 D의 가사)’

고 찰

본 연구는 지적장애 근로자의 자아정체감을 위해 치료적 노래 만들기를 중재한 사례연구이다. 연구 결과 참여자 3인은 자아정체감 척도에서의 점수가 향상되었으며, 가사를 통해 확인된 음악적 반응에서 참여자 모두 자아정체감의 긍정적인 변화 양상을 나타내었다. 본 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 자아정체감 척도를 활용한 사전, 사후 점수 변화 결과 A, B, D의 전체 점수가 증가하였다. 가장 높은 점수 변화율을 나타낸 참여자 B, D는 치료적 노래 만들기 프로그램을 통해 원하는 것을 주도적으로 선택하거나 제시하는 등 주체성과 주도성 영역에서의 변화를 나타내었다. 이는 치료적 노래 만들기 프로그램이 주도적으로 노래를 만드는 경험을 제공하여 참여자의 주도성 및 자신감 향상에 도움을 준다는 주장을 지지한다(Baker et al., 2008; Yoon, 2016).

연구참여자 A는 연구 초반 높은 방어 경향성을 나타내었으나, 가사 토의 및 가사 만들기 활동을 통해 스스로 수용하지 않았던 부정 감정을 솔직하게 표현하였다. 또한 사회인으로서 미래에 이루고 싶은 소망을 가사로 나타내며 자기수용성 및 미래확신성 영역에서의 긍정적인 변화를 나타내었다.

둘째, 치료적 노래 만들기 음악치료 프로그램이 참여자의 무의식에 남아 있는 감정의 인식과 표현을 촉진함으로써 자아정체감에 영향을 미쳤다. 참여자 C는 자기탐색 단계에서 감정의 억압 양상을 나타내었으나 치료적 노래 만들기를 통해 막연히 느끼던 부정 감정을 탐색하고 가사로 표현하며 향상된 자기인식을 나타내었다. 이는 치료적 노

래 만들기가 과거로부터 영향을 미치는 핵심 감정을 파악하도록 돕고(Jeong, 2006), 무의식에 남아 있는 감정 분출을 돕는다는 Jung(2016)의 연구와 맥락을 같이 한다.

그러나 C는 자아정체감 척도 사후 결과에서 감소를 보였으며, 자기수용성 영역에서 가장 많은 감소 경향을 나타내었다. 이는 C가 치료적 노래 만들기 프로그램을 통해 인식한 감정이 대체로 부정적이었던 점, 탐색 과정에서 눈물을 흘리는 등 격렬한 감정 변화를 마주하였던 점을 비롯하여 자기인식 단계에서 발견한 자신의 장애에 대한 열등감과 죄책감 등이 결과에 영향을 미쳤을 것으로 사료된다.

셋째, 자아정체감 척도의 하위 영역 가운데 친밀성, 목표지향성 영역에서 모든 참여자의 점수가 유지되거나 증가하였다. 이는 참여자가 치료적 노래 만들기 프로그램을 통해 근로 환경과 근로자로서의 자신의 모습을 긍정적으로 인식하고, 장애에 대한 계획을 세우게 되었음을 의미한다. 이는 치료적 노래 만들기 프로그램이 미래에 대한 참여자의 긍정적인 인식 변화를 촉진할 수 있음을 시사한 Lee와 Hwang(2022)의 연구 결과와 일치한다.

넷째, 프로그램 중재 과정에서 나타난 참여자들의 단계별 변화 양상을 확인한 결과 참여자 모두에게 긍정적인 변화가 관찰되었다. 참여자들은 자기탐색 단계에서 자기인식의 어려움 및 부정적 자아상을 나타내었다. 그러나 자기인식 단계에서 자기이해를 바탕으로 자신의 단점을 수용하고 변화에 대한 의지를 표현하였다. 또한, 자신의 욕구와 강점을 기반으로 근로자로서 원하는 근로 환경과 목표를 설정하였다. 마지막으로 자기통합 단계에서 참여자들은 노래 만들기 활동에 주도적으로 참여하고, 스스로에게 나타난 변화를 통찰하며 자아정체감의 긍정적인 변화를 나타내었다. 이는 치료적 노래 만들기 프로그램이 개인의 내면 탐색 및 통찰을 촉진하여 참여자의 긍정적인 자아정체감 확립을 돕고, 나아가 자아정체감의 증진에 사용될 수 있음을 의미한다(Hwang *et al.*, 2022).

결 론

본 연구에서는 치료적 노래 만들기 음악치료 프로그램을 통해 지적장애 근로자의 자아정체감에 나타나는 변화를 확인하였다. 본 연구에 대한 결론은 다음과 같다.

첫째, 자아정체감 사전, 사후 검사의 점수 변화를 확인한 결과 치료적 노래 만들기 음악치료 프로그램은 지적장애

근로자의 자아정체감에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 참여자 C는 자아정체감 사후 검사에서 전체 점수가 감소하였으나, 단계별 분석 및 완성된 가사에서 나타난 향상된 자기표현을 통해 자아정체감의 긍정적인 변화를 확인하였다.

둘째, 참여자들의 프로그램 진행 과정 내 단계별 변화 내용을 분석한 결과 치료적 노래 만들기 프로그램은 지적장애 근로자의 자아정체감 하위 영역인 주체성, 친밀성, 자기수용성, 목표지향성, 미래확신성, 주도성에 긍정적인 영향을 미쳤음을 확인하였다.

본 연구는 치료적 노래 만들기 음악치료 프로그램이 지적장애 근로자의 자아정체감 증진에 치료적 도구로서 가치가 있음을 확인한 것에 의의가 있다. 본 연구를 계기로 치료적 노래 만들기 음악치료 프로그램이 지적장애 근로자의 자아정체감을 위한 중재로서 활용되기를 기대한다.

References

- Baker, F. and T. Wigram. 2008. *Songwriting: Methods, techniques, and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. Seoul: Hakjisa.
- Campbell, J.D., P.D. Trapnell, S.J. Heine, I.M. Katz. et al. 1996. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology* 70(1): 141.
- Cherniss, C. 2001. Emotional intelligence and organizational effectiveness. *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*, 27, 44.
- Choi, J.W. 2011. Study on pursuing clothing image and clothing purchase activity according to ego identity and subjective age of new middle-aged women. Sookmyung Women's Univ. Master's thesis.
- Choi, M.S. and H.K. Shin. 2018. Comparing the perspectives of parents and employers of individuals with developmental disabilities about employment preparation and career retention. *Journal of Intellectual Disabilities* 20(4): 25-53.
- Donahue, E.M., R.W. Robins, B.W. Roberts, and O.P. John. 1993. The divided self: concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on

- self-concept differentiation. *Journal of Personality and social Psychology* 64(5): 834.
- EDI. 2022. Survey on the employment status of the disabled in business. <https://edi.kead.or.kr> (2024.03.05.)
- EDI. 2022. Survey on the work & life of persons with developmental disabilities. <https://edi.kead.or.kr> (2024.03.05.)
- Erikson, E.H. 1968. *Identity youth and crisis*. WW Norton & company.
- Han, M.H. 2019. On the relationship between self-identity, career choice factors and employment preparation activities of college students. *Journal of Convergence for Information Technology* 9(8): 214-220.
- Hwang, H.J. and I.R. Song. 2022. A case study of therapeutic song making to enhance the self-identity of adolescents in residential treatment facility. *Journal of Music and Human Behavior* 19(1): 43-67.
- Jang, S.H. 2007. The effect of therapeutic song writing on decrease of a sense of inferiority of adolescent. Ewha Womans Univ. Master's thesis.
- Janney, R. and M.E. Snell. 2006. *Social relationships and peer support*. Paul H Brookes Pub Co. Baltimore.
- Jeong, H.J. 2006. *Music therapy techniques and models*. Hakjisa.
- Jo, E.J. and J.H. Kang. 2015. A study on a cooperative art education program for sociality and self-efficacy improvement of people with intellectual disabilities. *Society for Art Education of Korea* 56: 297-320.
- Jo, H.J. and J.K. Park. 2016. The study on vocational adjustment process of people with intellectual disabilities employed as care worker assistants based on grounded theory. *Korean Journal of Special Education* 51(3): 163-193.
- Jung, D.E. 2016. The effects of therapeutic songwriting on the self-expression of adolescents with intellectual disability. Inje Univ. Master's thesis.
- Kim, J.M. 2023. Development of somatic dance program for self-exploration of middle-aged women: Focusing on stay-at-home moms with school-age children. Myongji Univ. Master's thesis.
- Kin, S.H. 2017. The influences of art self-expression-focused group art therapy on sociality and problem behaviors of adults with intellectual disabilities. Dongguk Univ. Master's thesis.
- Ko, N.Y. 2008. The change of adult stroke patient's acceptance of disability through therapeutic songwriting. Ewha Womans Univ. Master's thesis.
- Lee, J.E. and E.Y. Hwang. 2022. The effect of cognitive behavior music therapy using therapeutic songwriting on reducing job-seeking stress and improving career decision-making self-efficacy of university students preparing for employment. *Korean Journal of Music Therapy* 24(2): 55-80.
- Nam, Y.H. and E.H. Jang. 2009. A study on the phenomenological of the deaf to experience and job maintaining. *Disability & Employment* 19(1): 55-78.
- Park, S.H. 2009. The effects of a self-search program on the self-concept of middle school students. Changwon National Univ. Master's thesis.
- Park, A.C. 2003. Validation of Korean adolescent ego-identity scale. *The Korean Journal of Educational Psychology* 17(3): 373-392.
- Showry, M. and K.V.L. Manasa. 2014. Self-awareness-key to effective leadership. *IUP Journal of Soft Skills* 8(1): 15-26.
- Yim, S.H., Y.J. Yang, Y.H. Lee, and B.S. Han. 2020. Exploring the direction and factors for developing physical activity programs to improve life skills and self-determination skills of adults with intellectual disabilities. *Korean Journal of Adapted Physical Activity* 28(4): 197-214.
- Yoon, D.S. and J.Y. Soon. 2016. The effects of therapeutic songwriting on self-identity and self-esteem of high school special class adolescents. *Journal of Arts Psychotherapy* 12(3): 303-324.