https://doi.org/10.21186/IPR.2021.6.2.055

한 부모 중년 여성가장의 자기실현과정에 관한 현상학적 연구 -심상유도 음악치료(GIM) 적용-

임재영*, 신동열**, 이주영***
한국진로컨설팅연구센터*, 대한신학대학원대학교**, BMSI센터***

The Phenomenological Study on Self-actualization of Middle-aged Single Mothers - Application of Guided Imagery and Music (GIM) -

Jae-Young Lim*, Dong-yeol Shin, Ju-Young Lee*****
Korea Career Consulting Center Management*, Daehan Theological University, Professor, BMSI Center Management*****

요 약 한 부모 가족은 2000년 이후로 증가하였는데 50대의 이혼율의 급증과 40대와 50대 남성의 사망률 증가와도 관련이 있다. 한 부모 중년 여성가장은 생의 발달 과정이라는 시기와 맞물려 자기실현의 의식화 과정이 드러나는 시기에 속한다. 이러한 측면에서 한 부모 중년여성가장의 GIM을 통한 자기실현의 과정을 연구할 필요성이 있다. 이에 본 연구는 2018년 9월부터 2020년 6월까지 4명의 한 부모 중년 여성가장을 연구 참여자로 선정, 10~11회기의 GIM을 진행하여 다음과 같은 결론이 도출되었다. 첫째, 한 부모 중년 여성가장이 GIM을 통해 경험한 심상을 신체, 감정, 기억사고, 감각의 4개 하위 구성 요소로 분류하고, 8개의 의미단위 요소를 46개로 범주화하였으며, 152개의 의미단위를 도출하였다. 둘째, GIM을 통해 경험된 자기실현 과정은 참여자들에게 그림자와 페르소나, 자기라는 원형상으로 나타났다. 참여자들은 GIM 안에서 현재 가족관계의 부정적인 감정을 언어로 표현하고 수동적인 자신의 심상 안에서 자신의 생각을 적극적으로 변화시키는 경험을 통하여 그림자의 의식화 과정을 거쳤으며, 긍정적이고 밝았던 자신의 내적인 모습을 재확인하였다. 이들은 부모나 형제들에게 억압되고 소외된 자신의 삶이 착한 딸과 종교인이라는 페르소나에 억눌린 상태와, 분노하는 자신과 타인을 향한 이중적인 사고와 감정을 지니게 된 현재 상태를 연관 지어 경험하며 페르소나의 자각과 재정립을 이루었다. 결론적으로 본 연구를 통해서 다양한 심상의 경험과 음악을 접하며 부정적 사건의 재경험을 이끌어 냄으로써 고유한 자기로 새롭게 탄생하는 본질적인 자기다움의 자기실현과정을 이루는데 의의가 있다.

주제어 한 부모 중년 여성가장, 심상유도 음악치료(GIM), 자기실현

Abstract The number of single-parent families in South Korea increased since 2000, related to a sharp rise in the divorce rate of 50s and an increase in male mortality rates among those aged 40s-50s. Middle-aged single mothers experience a critical period realizing self-actualization needs, while being in the middle adulthood from the lifespan developmental perspective. In this respect, it is significant to study self-actualization of middle-aged single mothers through guided imagery and music (GIM) in order to provide them with psychological support. This study was conducted from September 2018 to June 2020, and the GIM sessions were conducted at least 10 times. Four participants were selected among the middle-aged single mothers. The imagery experiences of participants in the GIM sessions were classified into four sub-elements: physicalness, emotion, memory, and sense. Within those sub-elements, eight semantic units were categorized into 46 elements. Finally, 152 semantic units were derived. Moreover, the self-actualization which participants experienced through GIM presented three archetypal images: shadow, persona, and the self. In the GIM sessions, experiences of putting their negative emotions associated with family into words and changing passive self-imagery into active one enabled participants to bring the shadow into their consciousness, there by recognizing their positive and bright internal self. Furthermore, participants could map that their current status as people marginalized by siblings and parents, enraged and holding double standards for others, was suppressed by their 'good daughter' and 'religious' personas. This realization lead them to realize and restore their persona. The use of GIM in the study allowed participants to elicit re-experiences of the negative events, while experiencing various imagery and music. This process helped participants achieve self-actualization.

Key Words Middle-aged Single Mothers, GIM, Self-actualization

Received 30 Mar 2021, Revised 08 Apr 2021
Accepted 16 Apr 2021
Corresponding Author : Dong-yeol, shin
(Daehan Theological University)
Email: counme2@gmail.com
ISSN: 2466-1139(Print)
ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

한 부모 가족의 발생 원인과 이들이 직면하는 문제는 다양하게 나타날 수 있으나, 심리적·사회적 문제는 공통적으로 직면하게 된다(여성가족부, 2018)[1]. 특히 중년은 생의 발달 과정과 맞물린 시기이므로 한 부모 중년 여성가장의 심리적·사회적 문제를 돕기 위해 심리적 지원이 필요한 실정이다(김혜란, 2018)[2].

GIM은 중년 여성들이 자신의 삶 전반을 돌아보고 현재의 내적요청과 심리적 문제를 다루고 개선할 수 있도록 돕는 음악심리치료의 한 분야이다(Bruscia, K. E., 1998a; 정현주, 김동민, 2017)[3].미국을 중심으로 세계 곳곳에서 많은 연구자들이 다양한 대상과 임상 영역에서 GIM을 실시하고 있지만 특히 한 부모 중년 여성가장의 자기실현과정에 대한 질적 연구는 미비한 실정이다.

이에 본 연구는 한 부모 중년 여성가장이 GIM을 통해 본질적 자기를 찾아 독립적이고 고유한 나다운 존재로서 살아가도록 돕고자 한다. 본 연구에서는 두 가지 문제의식을 토대로 질적 연구를 수행하고자 한다. 첫째, 한 부모 중년 여성가장은 심상유도 음악치료를 통해 무엇을 경험하는가? 둘째, 한 부모 중년 여성가장의 자기실현과정은 GIM에서 어떻게 이루어지는가? 4명의 참여자들이 진술한 경험을 토대로 현상학적 연구방법을 통해 재구성한 본 연구의 특성을 고려할 때, 본 연구는 GIM 심상 경험을 토대로 4명의 참여자들을 대상으로 한 현상학적 연구로서, 한 부모 중년 여성가장 전체를 일반화하여 본 연구 결과를 적용하기에는 제한이 있다. 또 본 연구는 GIM을 통한 심상 경험을 바탕으로 일어나는 자기실현 과정을 연구한 것이므로 언어를 중심으로 접근하는 전문가들의 분석 및 견해와 다름을 밝혀 둔다.

2. 이론적 배경

2.1 음악심리치료와 GIM

1) 음악심리치료

음악심리치료는 음악치료와 구분되는 개념으로 인간의 심리적 문제에 접근하여 이를 해결하고자 하는 심리 치료적 과정이다(최병철, 2017)[4]. 음악심리치료의 기법들과 기존의 심리치료 이론들이 통합되어 체계화된 전문영역이며, 일차적으로 내담자가 표면적으로 인식하고 있는 문제와 감정을 다루는 것을 중점으로 한다(Winston, Richard, & Pinsker 2014; 황은영, 정은주, 이유진, 2017)[5].

2) 심상유도 음악치료

GIM은 1960년대에 미국 동부 메릴랜드 정신의학연구소에서 약물중독과 분열장애를 가진 환자들을 대상으로 한 정신건강 관련 전문가들의 연구를 토대로 생겨났다(Summer & 정현주, 2010)[6]. 이들의 증상을 완화하기 위해 음악치료사 Helen Bonny는 연구 결과들을 바탕으로 음악을 체계적으로 사용하는 음악심리치료 기법을 개발하여 GIM이라고 명명하고 음악치료 영역의 전문분야로 정착시켰다(정현주, 2019)[7]. GIM은 마치 꿈을 꾸는 것과 같은 '전환된 의식상태'에서 음악을 감상하면서 치료사와 대화하고, 무의식을 통한 다양한 심상을 경험하며, 그 심상의 상징적 의미를 통해 통찰을 얻어 자신을 이해하고 문제를 해결해 나가는 음악심리치료 기법으로 인간의 내적 경험을 다룬다(Summer, 2002; 이난복, 2010; 정현주 외, 2017)[8]. 본 연구에서는 이론적 근거를 크게 정신분석, 분석심리, 인본주의 그리고 자아초월심리로 구분하여 제시하였다. 미국을 중심으로 많은 연구자들이 다양한 대상에게 개별 혹은 집단으로 GIM을 실시하고 있다. 주로 불안, 우울, 상실, 삶의 전환 및 자기실현에 관련된 내담자들을 돕기 위해 적용된다. GIM이 적용되는 임상현장을 살펴보면 정신병원, 의료기관, 호스피스, 요양원에서 다양한 질병 및 장애를 가진 환자들을 대상으로 실시하고 있으며, 각 분야에서 연구를 통해 그 효과성이 입증되고 있다(Bonny & Goldberg, 2002; Bruscia, 2002a, 2002b; Clark, 2002; Grocke, 2002; Lewis, 2002; Summer, 2002)[9].

2.2. 한 부모 중년 여성가장과 자기실현

Jung은 인간의 정신발달이 일생을 통하여 계속되는 것으로 보고 인생의 중년기를 가장 중요한 시기로 주목하였다. 중년기의 정신적 균형감은 자기 인식을 통해 자기실현을 향해 나아갈 때 완전해지며 비교적 온전한 삶을 영위할 수 있다. 자기 인식을 위해 요구되는 조건이 중년기에 이르러서야 나타나는 만큼 이 시기를 자기실현을 할 수 있는 결정적 시기로 볼 수 있다(Jung, 2001)[10].

GIM은 다양한 대상들의 심리적·정서적 요인을 다룰 수 있고 삶의 의미와 목적을 찾을 수 있게 하는 음악심리치료방법으로 삶의 경험이 의미 있게 통합되는 중년기의 삶을 살아가는 한 부모 중년 여성가장에게 적합한 심리적 지원이라는 데 의의가 있다.

3. 연구방법 및 절차

3.1. 질적 연구 개념 및 설계

본 연구에서는 GIM을 통한 한 부모 중년 여성가장의 자기실현 과정에 대한 연구를 수행하기 위하여 참여자들의 구체적인 경험을 이해하고, 상황적 구조 진술에서 연구 참여자 개개인의 독특성을 자세히 설명하는 데 적합한 Giorgi 연구방법을 채택하였다.

채택 이유로 현상학 연구방법을 바탕으로 GIM을 통한 한 부모 중년 여성가장의 자기실현 과정에 대한 연구를 수행하기 위하여 참여자들의 구체적인 경험을 이해하고, 상황적 구조 진술에서 연구 참여자 개개인의 독특성을 자세히 설명하는 데 Giorgi 연구방법이 적합하다.

3.2. 연구 진행 과정

본 연구자는 2018년 9월부터 2020년 6월까지 4명의 연구 참여자들을 대상으로 자료 수집을 위한 심층상담과 인터뷰를 실시하였다. 연구 참여자가 호소하는 문제와 상황에 따라 최소 10회기에서 11회기 심층상담과 GIM을 진행하였으며 연구의 진행하였다. GIM과정에서 나타난 심상과 내용을 축어록을 중심으로 정리하여 수집 자료를 분석 해석하고 GIM 전문가와 상담삼리치료 전문가의 검토를 받았다.

1) 연구 참여자의 선정

본 연구에서는 Creswell(2007)[11]이 언급한 연구 참여 대상 선정의 중요한 조건들을 고려하여 본 연구의 목적에 맞는 대상을 선정하기 위해 한 부모가족 연합회에 참석하는 회원들과 한 부모 중년 여성가장들을 교회와 지인을 통해 소개받은 자들로써 총 10명을 선정하였다. 그 중 우울, 불안 점수가 평균 이상인 대상자와 삶의 만족도가 낮은 대상자 4명을 선정하여 인터뷰를 진행하였다. 참여자들의 기본적인 인적사항은 <표1>과 같다.

<표1> 연구 참여자의 기본적 인적사항

참여자 / 분류	A	B	C	D
한 부모 유형	사별	이혼	이혼	사별
연령	51세	56세	53세	59세
학력	고졸	대졸	전문대졸	고졸
직업	공무직	검사원	어린이집 교사	주부
종교	기독교	기독교	기독교	기독교
동거 가족	2녀	1남	2남	2녀

2) Giorgi 연구방법 및 윤리적 고려

본 연구에서는 자료 수집방법으로 GIM경험을 통해 나타난 심상의 내용과 그 경험을 구체화하기 위해 언어적인 접근과 음악을 통해서 경험한 심상을 구체적인 색과 형태로 표현하는 작업을 이끌기 위해 만다라를 실시하였다. 언어적 접근의 핵심은 참여자들이 GIM을 통해 의미와 본질을 충분히 표현하고 의식화하는 데 있다.

질적 연구는 참여자의 경험적 진술을 통해 기술되기 때문에 윤리적 고려가 중요시되므로 본 연구자는 GIM과 인터뷰를 시작하기 전에 연구자의 소속기관과 연락처, 연구 내용과 목적, 기초자료 수집을 위한 심층상담과 인터뷰를 통한 연구절차와 방법, 참여자들이 연구 참여를 선택함으로써 받게 될 영향에 대하여 고지하였다.

또한 수집한 자료를 분석하기 위하여 Giorgi(1985) [12]가 제시한 전체의 인식, 의미단위 구분하기, 학문적 용어로 전환하기, 구조적으로 통합하기의 4단계 절차를 따랐다.

4. 연구 결과

4.1 한 부모 중년 여성가장이 GIM을 통해 경험하는 심상

Giorgi의 질적 연구방법에 따라 연구 참여자가 GIM을 통해서 경험한 심상을 4개의 하위 구성 요소와 8개의 의미단위 요소를 46개로 범주화하여 152개의 의미단위를 도출하였다. 연구 결과 GIM을 통한 참여자의 심상 경험은 <표2>과 같다.

<표2>한 부모 중년 여성가장이 GIM을 통해 경험하는 심상 경험 결과

신체	내적	혼란, 놀람, 상향, 하향, 답답함, 긴장, 쫓김, 위로, 안정감, 저항
	외적	분노, 저항, 해소와 기쁨
감정	수용	두려움, 슬픔, 답답함, 복잡함, 분노, 행복감, 평화로움, 희망, 기쁨, 편안함, 피곤함, 불안, 괴로움, 연민
	표현	분노와 억울함, 위로, 슬픔과 후회
기억 사고	과거 기억	외상, 보호와 지지
	현재 사고	에너지 증가, 재인식, 결심과 의지, 분석, 저항, 이해와 수용, 통찰
감각	시각	자연, 사람, 사물, 시공간
	그 외 감각	청각, 촉각, 후각

4.2 한 부모 중년 여성가장이 자기실현과정의 GIM에서 경험하는 현상

1) 참여자 A <엄마는 엄마, 나는 나!>

❒ 그림자 자각

A는 현재의 삶을 '암흘'과 '어둠'의 심상을 통해서 자신의 외적인 어려움이 내면의 상태와 연관되어 있다는 것을 그림자를 자각함으로써 발견하였다. 특히 이러한 어두움이 친정식구와의 관계에서 나타나는 자신의 감정을 억압한다는 것과 그러한 상태가 신체적 통증을 유발함을 알게 되었다.

❒ 그림자 의식화

A는 직장상사와의 소통의 어려움이 어린 시절 부모 및 형제와의 관계와 연관되어 있으며, 현재까지도 진행되는 가족으로부터의 정서적인 고립이나 가족을 향한 자신의 감정을 가족으로부터 억압하는 행동 패턴과 관련이 있음을 의식화 하였다.

❒ 페르소나 인식

A는 사랑받기 위해 혹은 인정받기 위해서 착한 딸이라는 페르소나를 지켜가야 하는 상황과 그 페르소나를 스스로와 동일시하고, 부모 및 형제간의 갈등도 해결하지 못한 채 부정적인 자신의 감정을 억누르며 자신의 생각을 표현하지 못하였다.

❒ 페르소나 재정립

A는 엄마와 형제들과의 관계에서도 감정을 분리하기로 마음먹고, 친정 식구들과의 관계에서도 거리를 두어야겠다고 결심했다. 엄마라는 페르소나에 건강한 역할을 부여하고, 페르소나를 딸에서 엄마의 선상으로 변화시키며 딸들과의 관계성을 어떻게 가져가야 하는지를 성찰하는 과정으로 자기실현이 이루어졌다.

2) 참여자 B <어두움 너머의 나!>

❒ 그림자의 자각

B는 죽은 여동생의 심상을 통하여 누군가에게 존중받고 싶은 마음이 본인 안에 있음을 확인하였다. 과거의 어린 나를 만남으로써 아버지로 부터 억압받고 저지당하고 좌절했던 암울한 상황이 자신의 그림자라는 것을 인식하였고 그 그림자를 현재 직장생활에서 겪고 있음을 확인하였다.

❒ 그림자의 의식화

B는 과거의 어린 나를 재 경험함으로써 암울했던 상황과 어려움 속에서도 용기와 희망을 가졌던 밝은 자신을 발견했다. 이러한 경험을 통해 현재 부정적으로 생각하던 자신이 처한 환경과 괴로운 자신을 다른 관점에서 봄으로써 긍정적이고 밝은 자신의 내적인 모습을 재확인하였다.

❒ 페르소나 자각과 재정립

B는 자신의 그림자와 연관하여 어린 시절의 좌절의 주체였던 아버지와의 관계를 떠올리고 아버지의 추행을 GIM안에서 재 경험함으로써 착한 딸과 종교인으로서의 나가 아닌 역할에 얽매이지 않는 고유한 나를 확립하였다. 그리고 이것을 중심으로 아버지에 대한 불편한 감정도 내려놓고 종교인로서의 역할도 재정립해야겠다는 통찰을 가졌다.

❒ 자기와의 만남

B는 자신의 삶에 어렵고 힘든 정서적인 부분과 관계적인 상황의 어두움이 계속되고 있지만, 그림자 안에 빛이 있고 긍정성이 있다는 것을 세션을 통해 발견하였다. B는 발레를 하거나 음악을 통해서 더 밝고 더 자유롭고 유쾌한 자기가 새롭게 탄생한 것 같다며, 고유한 빛과 에너지를 통해 긍정적인 자기와 만나면서 본질적

인 자기다움의 힘을 가지는 과정으로 자기실현과정을 진행하였다.

3) 참여자 C <착한 나는 이제 그만! 나는 엄마>

❒ 페르소나 자각

C는 항상 착한 딸이어야 하고 인정받지 못하는 딸로서 모든 것을 수용해야 하며, 어린 시절 자신이 부모의 이중적인 모습을 통해서 자신도 역시 타인과의 관계에서 이중적 잣대로 움직인다는 것을 성찰하였다.

자신 안에 착한 딸의 페르소나로 억눌려 분노하는 자신과 타인을 향한 이중적인 사고와 감정을 현재 상태와 연관시켜 경험하였다.

❒ 페르소나 재정립

C는 정체성의 혼란으로 저항을 경험하는 가운데 가장 나다운 것은 엄마의 페르소나 안에 있는 나라는 것을 확인하고, 그 에너지와 힘을 외부의 사회적인 관계에서도 사용하면 훨씬 더 자유롭고 나다울 수 있다고 인식하였다.

❒ 그림자 자각과 의식화

C는 실제로 아버지의 이중적인 상황에 대한 심상경험을 떠올리고 자신의 감정을 표현하고 엄마를 통해서 사랑받았다는 것을 확인을 하였다. 그런데 현실에서는 착한 사람이라는 페르소나가 자기가 아님에 분노하고 이중적이고 겉과 속이 다른 그림자를 자각하면서 혼란스러워지기 시작하였다. 그 속에서 C는 자기답다는 정체성을 찾는 것을 굉장히 힘들어하였고 당황하는 동시에 오히려 더 혼란스러워 하며 GIM세션을 끝내고 싶다고 하였다.

4) 참여자 D < 착한 딸에서 자유로운 '나'가 되다!

❒ 페르소나 자각

D는 종교인이자 아내라는 페르소나로 남편과 시댁과의 관계에서 수용적이고 참아야 했던 본인의 삶을 형태를 되돌아보는 경험을 통하여, 남편에 대해 수동적이고 독립적이지 못하게 된 상황과 관련하여 이제까지 눌러 놨던 원망 그리고 분노의 감정이 표현하였다.

❒ 페르소나 재정립

D는 과거에 엄마의 착한 딸로서 살아야 했던 페르소나를 벗어나, 부정적 감정 너머 자신을 지지했던 아버지의 사랑을 확인하면서 이제 온전히 자유롭고 당당한 나로 살아 갈 수 있도록 내적 힘이 강화되는 것을 경험하였다.

❒ 그림자의 자각과 의식화

D는 자신을 짓누르는 커다란 바위를 밀어내는 경험을 하였다고 과거의 외상과 관련 된 집에 불이 난 사건과 직면하게 되었다. 심상경험을 통하여 본인의 어린 시절이 힘들었음을 인식하고, 이제는 더 이상 구속받지 않으며 살고 싶고, 외롭고 심심할 때도 있겠지만 자신의 감정을 표현하며 살고 싶다고 하였다.

❒ 자기를 찾아가기

D는 동해 바다의 촛대바위와 가을 들녘을 심상으로 떠올리며, 본인은 얽매이지 않고 앞으로 당당하고 자유로운 삶을 살고 싶다며 자유부인이 되고 싶다고 하였다. 스스로 건강관리를 잘하여 착한 사람의 페르소나가 아니라 스스로 당당하고 자유로운 나로서 자녀들이 도움을 필요로 할 때 도울 수 있음을 발견하였다.

5. 논의

연구 결과에서 도출한 주요 현상들을 연구 문제별로 구분하고 선행연구의 결과 및 기존 이론들과 관련지어 논의하고자 한다.

<표 3> 참여자의 진술에 대한 현상학적 기술

참여자	상황구조적 기술
A	참여자 A는 1남 3녀 중 둘째 딸로 성장했다. 어린 시절 아버지는 술을 많이 먹었는데 술을 먹고 오는 날은 큰소리가 났으며 잔소리가 무척 심했다. 어머니는 항상 큰 소리로 야단을 많이 쳤고 날카로운 성격으로 오빠의 추행으로부터 A를 보호해 주지 않았기에 부모의 사랑을 받은 기억이 없다고 했다. A는 친정식구 이야기만 해도 머리가 아프다고 했다. A는 결혼생활도 불행했다. 남편은 신혼 때부터 술을 많이 먹고 가정을 잘 돌보지 않고 2009년 사망했다. A의 큰딸은 전문직으로 직장생활을 하고 있으며 작은 딸은 대학에 재학 중이다.
B	참여자 B는 바닷가 가까운 시골의 가난한 가정에서 태어나 3남 2녀 중 둘째 딸로 성장했다. B는 중학교에 장학생으로 입학했지만 가족들이 사는 P시로 이사한 후 아버지 때문에 중학교를 자퇴해야 했다. B가 6학년 때 아버지는 자고 있는 B를 성추행했다. B는 검정고시로 중·고등학교 과정을 거쳐 방송통신대를 졸업했다. B는 24세 때 결혼 했지만 남편은 맏아들에 종손으로 어려운 일을 해 본 적이 없는 사람이었다. IMF를 겪으면서 남편은 경제활동을 전혀 하지 않았고 집을 담보로 융자를 받아 준 뒤 이혼이 성립되었다. 현재 큰 아들은 독립 해 직장에 다니고 있으며, 작은아들은 B와 함께 살고 있다.

C	참여자 C는 지방이지만 유복한 가정에서 자랐으며 2남 2녀 중 위로 오빠가 있고 밑으로 여동생, 남동생이 있었다. 아버지는 큰딸인 C의 행동을 지나칠 정도로 억압하며 많은 규칙들을 세우고, 이를 지키지 않으면 불호령이 떨어졌다. 아버지는 중학생인 C를 추행했으며, 온 가족이 쩔쩔매며 두려워했다. C의 남편은 기획부동산을 했는데 정기적인 수입이 없었다. 2008년 남편이 2년 동안 연락이 두절되면서 한 부모가 되지 않으면 아이들을 키울 수 있는 경제적 여건이 되지 않아 이혼을 결심했다. C는 어린이집 교사로 두 아들과 같이 살고 있으며, 몇 해 전부터 작은 것에도 화가 났고 답답함과 우울함을 느낀다.. 경제적 측면도 기본생활은 하지만 여유자금은 전혀 없고, 아이들도 아직 일정한 직업을 갖지 못한 상황이다.
D	참여자 D는 지방 H에서 태어났다. 형제간은 2남 2녀이고 D는 맏딸로 형제간의 우애는 지금도 좋다. 아버지는 말이 없었지만 D와의 관계는 좋았고, 어머니는 시장에서 장사를 하셨는데 다그치는 성격에 잔잔한 정이 없었고 자식들에게도 욕도 잘했다. 특히 D에게 집안일과 동생들을 돌보게 시켰다. D는 남편과 중매로 결혼했다. 남편은 3남 1녀 중 장남으로 평생을 근검절약하며 알뜰하게 살았다. 결혼생활을 하면서 남편하고는 특별히 힘든 점이 없었다. 3년 전 남편이 암으로 사망하였다. D는 1년여 전부터 남편과 살던 K시에서 큰딸 집으로 옮겨 손자를 보살피며 같이 살고 있으며 작은 딸도 같이 기거하며 직장생활을 하고 있다.

5.1. 한 부모 중년 여성가장의 GIM을 통한 경험

한 부모 중년 여성가장이 GIM을 통해서 경험한 심상적 경험을 분석하고 분류한 결과, 신체·감정·기억사고·감각으로 분류 된 4개의 하위 구성요소와 8개의 의미단위 요소를 46개로 범주화하여 152개의 의미단위를 도출하였다. 각 구성요소에서 각 단위의 기분과 관련된 긍정적인 상태와 부정적인 경험이 도출되었다.

이러한 심상의 종류와 형태는 Grocke(2002)[13].의 연구에서는 참여자들이 GIM을 통해서 경험한 심상의 형태를 분류하고, 시각적 경험 기억 감정과 느낌 신체적 감각 전치된 청각적 경험 등으로 그 형태들을 구분하였다. 본 연구에서는 신체 감정 기억사고 감각으로 분류하여 Grocke와 동일한 범주를 가졌으나 기억사고에서 통찰 과거 트라우마와 같은 형태로 더 구체화 되었다.

5.2. 한 부모 중년 여성가장의 GIM을 통한 자기실현 과정

한 부모 중년 여성가장의 자기실현과정은 이러한 심상적 경험을 통해 Jung의 분석심리학적 관점에서 그림자와 페르소나라는 초점에서 분석되었다. 참여자 A와 C는 신체적인 고통과 연관된 질환이 생기거나 심리적인 어려운 상태일 때 약물이나 알코올에 의존하는 경향이 나타났다. Walker(1993)[14]는 GIM을 통해 우울증을 앓는 내담자가 영적 본질과 깊이 소통하는데 도움이 되었다고 보고했다. Walker(1993)의 연구와 유사하게 그러한 현재의 어려움, 어린 시절 트라우마의 기억들과 연관되어 작업할 수 있었던 공통적인 과정이 자기의 실현과 자신을 찾아가는데 필수적인 작업임을 확인 할 수 있었다. 이와 더불어 본 연구의 참여자 B는 자신의 자아의 새로운 영역을 발견하였고, 그 역시 자신의 삶에 대한 통찰을 가져 오는 것을 확인할 수 있었다. C는 심상경험을 통해 휴식을 통해 새로운 영역에 도전하기로 결심하는 의지를 보였다.

GIM 경험을 통해 참여자 A는 직장상사와의 소통의 어려움 등 전반적으로 힘든 현재의 삶이 친정식구와의 관계에서 나타나는 자신의 감정을 억압하는 내면의 상태와 연관되어 있음을 그림자를 자각함으로써 발견하였다. 종교인이자 아내라는 페르소나로 살아 온 참여자 D는 남편과 시댁과의 관계에서 수용적이고 참아야 했던 본인의 삶의 형태를 되돌아보는 경험을 통하여 남편에 대해 수동적이고 독립적이지 못하게 된 상황에 대한 눌러 놨던 원망 그리고 분노의 감정이 표현되었다. D는 과거와 관련 된 엄마의 착한 딸로써 살아야 했던 페르소나를 벗어나서, 부정적 감정 너머 자신을 지지했던 아버지의 사랑을 확인하면서 이제 온전히 자유롭고 당당한 나로 살아 갈 수 있는 내적 힘이 강화되는 것을 경험하였다. 이러한 결과는 Maack과 Nolan(1999)[15]의 연구를 통해서도 확인 할 수 있었다. 그들은 일반인들을 개별세션을 통하여 그들의 감정표현과 소통문제에 대한 통찰력과 영적 성장, 자아의 새로운 영역 발견 및 휴식이 증가하는 등 변화를 확인하였다.

6. 결론 및 제언

본 연구에서 Giorgi의 현상학적 연구방법을 통해 GIM을 통해 한 부모 중년 여성가장의 자기실현과정을 분석하여 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 한 부모 중년 여성가장이 총 10-11회기의 GIM을 통해서 경험한 심상을 신체, 감정, 기억사고, 감각의 4개 하위 구성 요소로 분류하고, 8개의 의미단위 요소를 46개로 범주화하였으며, 152개의 의미단위를 도출하였다. GIM을 통한 심상경험의 신체 하위 구성요소

로서 신체는 내면에서 경험되는 내적 측면과 외부로 표출되는 경우와 외부에서 관찰 가능한 외적인 신체반응으로 나누어진다. 심상의 감정과 관련된 하위 구성 요소는 감정의 내적인 수용적 경험과 감정을 외적으로 표현하는 형태로 분류되었으며 기억과 사고적이고 정신적인 영역의 구성요소는 과거기억과 현재사고로 의미단위가 분류되어 범주화되었다. 감각의 구성요소는 시각과 그 외 감각으로 나누어지는데 주요한 심상의 범주는 시각화되어 나타나는 측면과 청각을 비롯한 촉각, 후각으로 분류된다. 이와 같이 GIM은 그들의 사고, 감정, 기억사고, 감각 영역을 비롯한 다양한 심상의 형태로 분류되었으며 그 범주들을 통해 자기실현의 과정으로 나아가고 있음을 발견할 수 있었다.

둘째, 심상유도 음악치료(GIM)를 통해 나타난 자기실현 과정은 참여자들에게 그림자와 페르소나, 자기라는 원형상으로 나타났다. 이러한 과정은 어린 시절 부모와 형제간에 겪은 트라우마 그리고 그 환경에서의 부적절한 자아의 형성과 관계됨을 알 수 있었다. 또한, 자신의 외적인 어려움이 내면의 상태와 연관된다는 그림자의 자각을 통하여 생각과 감정을 적절하게 표현하지 못하고 부정적 감정을 억압하는 상태가 신체적 통증을 유발함을 통찰하게 되었다. 참여자들은 부모나 형제들에게 억압되고 소외된 자신의 삶이 착한 딸과 종교인이라는 페르소나에 억눌려, 분노하는 자신과 타인을 향한 이중적인 사고와 감정을 지니게 된 현재 상태와 연관시켜 경험하며 페르소나의 자각이 이루어졌다. 착한 딸의 페르소나를 자각하며 사랑받기 위해 혹은 인정받기 위해서 착한 딸이라는 페르소나를 지켜야 하는 상황과 그 페르소나를 스스로와 동일시하며 부모 형제간의 갈등도 해결하지 못한 채 부정적인 자신의 감정을 억누르고 자신의 생각을 표현하지 못하였다. 이와 같이 GIM을 통해 다양한 심상의 경험과 부정적 사건의 재경험을 이끌어냄으로써 참여자들에게 변화할 수 있는 기회를 제공한 것은 참여자들의 삶이 독립적으로 변화하는 데 요인으로 작용하였다.

마지막으로 연구자는 여성들로 국한되어 일반화하려면 연구 대상을 남성까지 확대하여 연구를 수행하여 두 대상간의 심리적인 차이와 경향성에 대한 비교 연구를 수행할 것을 제안한다.

References

[1] 여성가족부(2015).“2015년 한 부모 가족 지원사업안내”

[2] 김혜란(2018). “중년여성 가구주의 재취업 좌절에 대한 심리사회적 현상 연구“ 백석대학교 대학원 박사학위 논문.

[3] Bruscia, K. E.(1998a). Defining music therapy. Gilsum, NH: Barcelona Publishers. 정현주·김동민(2017).「음악심리치료 이론과 실제」서울: 학지사.

[4] 최병철(2017).「음악치료학」 서울: 학지사.

[5] Winston, A. Richard, R., & Pinsker, H. (2014). Learning Supportive Psychotherapy.
황은영·정은주·이유진(2017). 「음악심리치료이론과 실제」서울: 학지사.

[6] Summer, L. & 정현주 (2010). 「음악치료 기법과 모델 」서울: 학지사.

[7] 정현주(2019). 「음악치료학의 이해와 적용」 이화여자대학교출판문화원.

[8] 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 (pp.297 - 306). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
이난복(2010). 심상유도음악치료(GIM) 과정에서 나타나는 내담자의 주관적 인식 유형과 특성요인에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
정현주·김동민(2017).「음악심리치료 이론과 실제」 서울: 학지사.

[9] Bonny, H. L., & Goldberg, F. S.(2002). New directions in the Bonny Method of Guided Imagery and Music. In L. Summer (Ed.), Music and consciousness: The evolution of Guided Imagery and Music (pp. 263 - 268).
Bruscia, K. E.(2002a). The boundaries of Guided Imagery and Music GIM) and the Bonny Method. In K. E. Bruscia & D. E. Grocke (Eds.), Guided Imagery and Music: The Bonny Method and beyond (pp. 37 - 61). Gilsum, NH: Barcelona Publishers. Bruscia, K. E.(2002b). Developments

in programming for the Bonny Method. In K. E. Bruscia & D. E. Grocke (Eds.), Guided Imagery and Music:The Bonny Berkman, L. F., Zheng, Y., Glymour, M. M.,
Clark, M. F.(2002). Evolution of the Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM). In K. E. Bruscia & D. E. Grocke (Eds.), Guided Imagery and Music: The Bonny Method and beyond (pp. 5 - 27). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
Grocke, D. E. (2002). The Bonny music programs in Guided Imagery and Music:The Bonny method and beyond In K. Bruscia & D. Grocke (Eds.), Guided Imagery and Music: The Bonny Method and beyond: the Bonny Method and beyond (pp.100-133). Gilsum, NH:Barcelona Publishers. Lewis, L.(2002). The development of training in the Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM) from 1975 to 2000. In K. E. Bruscia & D. E. 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 (pp.297 - 306). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

[10] C. G. Jung.(2001). Modern man search of a soul. [first published in 1933], Routledge: NY.

[11] Creswell, J. W.(2007). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. Sage.

[12] Giorgi, A.(1985). Phenomenology and Psychological Research. PA; Duquesne Univ. Press.

[13] Grocke, D. E. (2002). The Bonny music programs in Guided Imagery and Music:The Bonny method and beyond In K. Bruscia & D. Grocke (Eds.), Guided Imagery and Music: The Bonny Method and beyond:the Bonny Method and beyond(pp.100-133).Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

[14] Walker, V. R.(1993). Integrating Guided Imagery and Music with verbal psychotherapy: A case study. Journal of the Association for Music and Imagery, 2, 111-222

[15] Maack, C., & Nolan, P.(1999). The effects of GIM therapy on reported change in normal adults. Journal of Music Therapy, 36, 39-55.

임 재 영 (Lim, Jae Young)

- 대한신학대학원대학교 철학박사 (상담심리치료학) 졸업
- 한국진로컨설팅연구센터 음악놀이 치유센터장
- 관심분야 : 상담심리치료, 심상유도 음악치료(GIM)
- E-Mail : marie2795@hanmail.net

신 동 열 (Shin, Dong Yeol)

- 건신대학원대학교 철학박사 (상담심리학) 졸업
- 대한신학대학원대학교 상담심리치료학 교수
- 관심분야 : 상담심리, 아동·청소년 상담, 가족상담 등
- E-Mail : counme2@gmail.com

이 주 영 (Lee Ju Young)

- 숙명여자대학교 철학박사 (음악치료 전공)졸업
- BMSI센터장
- 관심분야 : 심상유도 음악치료(GIM), 통합의료
- E-Mail: mtyoung@daum.net