

## 중환자 보호자의 불안 감소를 위한 단회기 노래중심 음악치료 적용 예비연구\*

정유선\*\*, 나성원\*\*\*

본 연구는 중환자 보호자의 불안 감소를 위해 단회기 노래중심 음악치료를 적용한 예비연구로, 총 6명의 중환자 보호자가 음악치료 세션에 참여하였다. 노래중심 음악치료 중재는 초반에 대상자의 현재 정서 상태를 확인하고, 신체적 이완촉진 및 심리적 저항감을 줄이기 위한 음악듣기 혹은 음악에 맞추어 악기(톤차임)를 연주하는 단계를 진행하였고, 이후 노래중심 활동에서는 노래 가사에 대해서 토의하고 실제로 노래를 부르는 과정이 진행되었다. 가사에 대해 토의하면서 대상자가 자신에게 의미 있는 메시지를 확인할 수 있도록 하였고, 노래부르기 동안에는 연구자가 대상자의 정서 상태에 따라 음악 요소(템포, 다이내믹, 리듬, 화성 등)를 조정하며 제공하는 반주에 맞춰 선택된 노래를 부르도록 하였다. 대상자의 변화를 확인하기 위해 참여 전후로 상태불안 척도(STAI) 및 정서 상태에 대한 VAS 척도를 측정하였으며, 중재 과정에서 관찰된 대상자의 언어 반응 역시 분석하였다. 연구 결과, 중재 후 대상자들의 STAI 점수가 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 또한 대상자들이 지각하는 정적 정서상태는 유의하게 증가하였고, 단회기 치료과정에서의 심리적 변화에는 개인적 편차가 있는 것으로 나타났다. 결과적으로 단회기 노래중심 음악치료가 중환자 보호자의 불안을 포함한 심리정서적 필요에 효과적으로 개입할 수 있는 가능성을 확인할 수 있었다.

핵심어 : 중환자 보호자, 불안, 단회기, 노래중심 음악치료, 사례연구

\*이 논문은 2016년도 정부(과학기술정보통신부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업임(No.2016R1A2B1012708)

\*\*주저자: 소리울 치료상담센터 음악치료사, 음악중재전문가(KCMT)

\*\*\*교신저자: 연세대학교 의과대학 마취통증의학과 교수(nswksj@yuhs.ac)

## I. 서론

의료환경에서 환자의 보호자는 일반적으로 환자의 직계 및 방계 가족을 의미하는데, 이 중환자 보호자는 급격한 상태변화의 가능성으로 인해 지속적인 관찰이 필요한 중증 환자의 보호자를 지칭한다(Kwon & Lee, 1987). 이들은 중증 환자의 특성으로 인해 입원 기간 동안 불안, 우울 등을 경험하며, 장기적으로 심리적 어려움을 호소하는 경우도 있다(Beesley et al., 2018; Choi et al, 2018; McAdam, Dracup, White, Fontaine, & Puntillo, 2010). 중환자 보호자들은 지속적인 긴장으로 인해 탈진, 피로감 등을 경험하거나(Kim, Park, & Park, 2002; Kleiber et al., 1994), 수면장애나 식욕 저하와 같은 생리적 이상 반응을 보이기도 한다(Halm et al., 1993; Van Horn & Tesh, 2000). 이들을 대상으로 한 연구 결과에 따르면, 조사 대상자의 73.3%는 불안을 경험하는 것으로 보고하여 심리적 어려움 중 불안을 가장 높은 비율로 호소하였고, 특히 환자의 배우자는 환자와 가장 긴밀한 유대적 관계를 형성하고 있어 다른 가족 구성원에 비해 더 높은 수준의 불안을 지속적으로 경험하는 것으로 나타났다(Pochard et al., 2005). 중환자 보호자가 경험하는 불안에는 높은 수준의 슬픔, 두려움, 화남, 무력감, 절망감 등의 증상들이 포함되는데, 이와 같은 정서적 경험은 결과적으로 심각한 수준의 정신적 고통을 야기하기 때문에(Kleiber et al., 1994; Roh, Kim, & Kwon, 1997), 이에 대한 중재적 접근이 반드시 필요하다.

이에 따라 최근 병원 내 중환자 가족의 지원을 목적으로 하는 전문적 프로그램이 제공되어 왔다(Halm, 1990; White et al., 2012). 이 중 대부분은 환자의 증상과 관련된 의료정보를 소개하거나 교육하는 형태로 진행되어 왔는데, 구체적인 목표나 근거가 제시되지 않은 경우가 많아 담당 의료진의 기술적, 정서적 전달방식이나 가치관에 따라 각기 다른 수준의 지원이 제공되었다는 한계가 있었다(Bishop, Walker, & Spivak, 2013; Chaboyer, Thalib, Alcorn, & Foster, 2007; Daly et al., 2010). 따라서 중환자 보호자를 대상으로 한 효율적인 가족 지원을 위해서는 이들의 상황적 특수성과 보호자 개인의 필요를 모두 반영하여 체계적으로 구성된 심리정서적 지원 방안이 제시되어야 한다(Lee & Yi, 2017).

심리정서영역에 대한 접근 방안으로 노래를 활용한 기존의 연구들에서는 대상자의 특성과 필요에 따라 다양한 수준의 지원이 가능한 노래의 장점에 대해 기술하고 있다(Krout, 2001; Lim, 2017; Okamoto, 2005; O'Kelly, 2008). 노래는 리듬, 선율, 가사 등의 요소를 포함하는데, 노래를 감상하는 방법은 인지적 사고를 필요로 하는 노래의 가사를 리듬과 선율을 통해 음악적으로 전달하여, 감상자로 하여금 가사의 표면적 의미 외에 그것에 내재된 의미를 정서적으로 경험하게 하는 효과가 있다(Rim, 2009). 또한 노래를 부르는 것은 가사에 담긴 정서를 대상자가 목소리로 직접 표현하고 느끼도록 함으로써 심리적 안정을 유도하거나 문제에 대처할 내면적 힘을 강화하는 역할을 한다(Krout, 2001; Song, 2003). 이 외에도 노래토의, 노래만들

기와 같은 다양한 방식의 노래중심 치료기법들 역시 심리정서적 어려움을 경험하는 대상자들에게 효과적으로 적용될 수 있다(Choi, 2017).

이러한 결과를 근거로 하여 환자 보호자를 대상으로 한 연구들에서도 노래중심 음악치료에 의한 긍정적 변화들이 보고되었다(Okamoto, 2005; O’Kelly, 2008). 완화의료환경 내 보호자의 불안 감소를 위해 노래중심 음악치료를 단회기 중재에 적용한 연구에서는(Krout, 2001), 노래 토의 및 감상, 노래부르기 등의 기법이 대상자들의 정서를 반영하는 데 효과적이라고 밝혀졌다. 이와 더불어 중환자의 일반적인 입원 기간이 24-48시간 정도의 짧은 기간이라는 점을 고려할 때(Kim et al., 2002; Park, Park, & Chung, 2017), 장기적 중재의 적용에 현실적인 제한이 있는 중환자 보호자에게 단회기로 노래중심 음악치료를 시행하는 것은 대상자들의 심리정서적 지원을 위한 실제적이고 효율적인 접근 방법이 될 수 있다.

이에 본 연구에서는 중환자 보호자의 불안 감소를 위해 단회기에 적용할 수 있는 노래중심 음악치료 프로그램을 구성하였다. 중재의 내용을 구체화하는 과정에서 단회기 중재의 특수성을 고려하여 상담심리치료 분야에서 시행되고 있는 단회기 중재의 특성을 검토하였고, 확인된 절차에 따라 노래감상 및 노래부르기를 중심으로 한 음악치료 프로그램을 단계적으로 구성하였다. 또한 단회기 내에서 음악을 통한 대상자의 심리정서적 변화가 충분히 유도되어야 한다는 점을 고려하여(Chong, 2015), 각 대상자의 정서적 상태에 따라 적절하게 적용할 수 있는 여러 가지의 음악 활동을 다양하게 구성하였다. 연구 결과의 제시를 위해 표준화된 평가도구를 활용하여 중재 전후의 정서 변화를 측정하는 동시에, 중재 참여 중 보고된 언어적 반응을 수집하여 각 대상자의 전반적 영역에서 관찰된 불안 수준의 변화를 알아보고자 하였고, 분석된 결과를 바탕으로 하여 향후 중환자 보호자를 대상으로 한 음악치료에 적용할 수 있는 구체적 중재 방안과 기초 자료를 제시하고자 하였다. 본 연구의 문제는 다음과 같다.

1. 단회기 노래중심 음악치료의 시행 전후에 측정된 중환자 보호자의 상태불안(STAI) 및 지각된 정서 상태에는 어떠한 변화가 나타나는가?
2. 단회기 노래중심 음악치료과정에서 중환자 보호자의 불안에는 어떠한 질적 변화가 나타나는가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 서울시 소재 대학병원 내 중환자실 입원 환자의 보호자 6명을 대상으로 하여 진행되었다. 환자 보호자의 불안에 상호 영향을 주는 요인이 간병부담이라는 점을 고려하여 (Kim et al., 2002), 모든 대상자들에게 주관적 간병부담 척도를 평정하도록 하여 결과분석 시 참고자료로 활용하였다. 사용된 척도는 Montgomery 등(1985)이 고안하고 한국어로 번안·수정 후 신뢰도 검증을 거친 것으로(Cronbach's  $\alpha = .75$ ), 총 13문항에 대해 응답하여 측정된 점수가 높을수록 간병부담이 높은 것을 의미한다(Oh, 2003). 대상자 6명에 대한 인구통계학적 정보는 <Table 1>에 제시되었다.

<Table 1> Demographic Information of Participants (N=6)

Pt	Sex	Age	Living with patient before ICU admission	Occupation (Before caregiving/ Present)	Duration of caregiving (months)	Information of patient				Subjective caregiver burden
						Sex	Age	Dx	ICU stay (days)	
A	F	34	Y	Y / N	96	M	38	IPF	29	39
B	F	53	Y	Y / N	38	M	54	LC	45	36
C	F	72	Y	N / N	1	M	74	VCF	3	33
D	M	51	Y	Y / Y	36	F	58	ROC	4	41
E	F	61	Y	Y / N	1	M	61	SCC	2	32
F	F	60	Y	N / N	3	M	60	OPC	2	39

Note. F: female; M: male; ICU: intensive care unit; Y: yes; N: no; Dx: diagnosis; IPF: idiopathic pulmonary fibrosis; LC: liver cancer; VCF: vertebral compression fractures; ROC: recurrent ovarian cancer; SCC: squamous cell carcinoma; OPC: oropharangeal cancer.

### 2. 연구 절차

본 연구의 대상자 모집 및 참여 동의, 프로그램 진행 등을 포함한 모든 진행과정은 병원 내 생명윤리위원회의 승인을 받아 진행되었다(IRB No. 4-2017-0963). 연구자는 대상자들에게 연구에 대해 충분한 설명을 제공하였고, 이에 동의하여 자발적으로 중재 참여 의사를 밝힌 경우

에 한해 서면으로 동의를 획득한 이후 연구를 진행하였다. 연구 참여에 동의한 각 대상자들에게는 개인별로 1시간씩 1회기 음악중재를 제공하였다.

### 3. 측정 도구

#### 1) 상태불안 척도(State Anxiety Inventory, STAI)

상태불안 척도(STAI)는 Spielberger가 개발하고(Spielberger, Gorsuch, & Luschene, 1970) Kim과 Shin(1978)이 한국어로 번안한 버전을 사용하였다. 4점 척도의 총 20문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 불안이 높은 것을 의미한다. 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .87$ 이다(Kim & Shin, 1978).

#### 2) 지각된 정서 상태 평정 척도

대상자들이 지각하는 정서, 즉, 행복, 슬픔, 분노, 두려움, 편안함 등의 수준을 측정하기 위해 100mm Visual Analog Scale(이하 VAS 척도)을 사용하였다. 각 정서 항목마다 직선의 양쪽 끝에 각각 '전혀 느껴지지 않음'과 '매우 느껴짐'을 표기하여 제공하였고, 대상자가 자각하고 있는 정서 수준을 직선상의 해당 지점에 세로선으로 직접 표시하도록 하였다.

### 4. 단회기 노래중심 음악치료

본 연구에서 시행된 단회기 노래중심 음악치료 프로그램은 심리치료에서의 단회기 중재특성을 바탕으로 하여 총 네 단계로 구성되었다. 첫 번째 도입단계에서는 대상자가 스스로 내적상태를 규명하여 이후 음악경험에서의 정서상태를 확인할 수 있도록 하였다. 다음으로, 점진적 근육이완 활동 및 악기연주를 통한 신체 위밍업 단계는 주요 활동인 감상 및 노래부르기 활동을 위한 준비과정의 역할을 하는 부분이다. 노래감상 및 노래부르기로 구성된 세 번째 단계는 보호자의 불안에 대한 실질적 개입이 이루어지는 과정으로, 대상자의 반응 수준에 맞춰 점차 음악활동 참여수준을 높이는 방식으로 구조화함으로써 단회기 중재 내에서 충분한 정서변화를 유도하고자 하였다(Chong, 2015). 마지막 단계는 도입부에서 규명된 대상자의 정서 상태가 중재를 통해 어떻게 변화하였는지 확인하고 마무리하는 과정으로, 연구자는 대상자가 경험한 단회기 음악치료 경험이 중재 후 간병 과정에서도 심리적 자원으로 활용될 수 있도록 구체적인 방법을 제안하였다(Chong & Kim, 2010). 중재의 단계 및 세부적인 내용은 <Appendix 1>에 제시되었다.

## 5. 노래 선정과정 및 기준

본 중재 프로그램에 사용된 노래는 단회기 중재의 특성을 전제로 대상자의 개인 배경과 정서 상태를 반영하여 선별되었다. 연구자는 치료적 목표의 범위 내에서 사용할 수 있는 노래 중, 20-30세, 40-50세, 60대 등으로 구분된 연령대에 따라 각 30여곡씩 선정된 총 100여곡의 목록을 작성하여 중재에 활용하였다. 특히 노래의 가사가 주요한 선곡 기준이 되었는데, 불안을 경험하는 상황에서 긍정적 자원을 상기할 수 있는 내용이나 간병의 어려움에 대처할 수 있는 자원을 강화하는 데 도움이 되는 지지적 내용, 혹은 공감이나 위로 등의 긍정적 메시지를 포함한 노래도 모두 포함하여 목록을 작성하였다. 사용된 노래는 『Love Me Tender』, 『Merry Chri』, 『날 사랑하십』, 『사노라면』, 『걱정 말아요 그대』, 『내가 만일』, 『바람이 불어오는 곳』, 『아름다운 사람』, 『장미』 등이었다. 대상자에게 제시된 노래의 목록과 각각의 사용논거 예시는 <Appendix 2>에 기술되었다.

## 6. 분석 방법

본 연구에 참여한 대상자들의 중재 전후에 나타난 STAI 점수 및 지각된 정서 상태의 변화를 알아보기 위해 표준화된 평가도구와 VAS 척도를 통해 수집된 대상자별 데이터를 분석하였다. 또한 중재 진행과정에서 관찰된 대상자의 불안 수준의 변화를 확인하기 위해 세션 시 녹음한 오디오 파일을 전사하여 대상자의 언어 반응을 분석하였다.

# Ⅲ. 결 과

## 1. 음악치료 전후 중환자 보호자가 지각한 불안 상태 변화

대상자의 음악치료 전후로 나타난 불안 상태의 변화를 확인하기 위해 STAI를 시행한 결과는 <Table 2>에 제시되었다. 중재 전 STAI 평정 결과, 모든 대상자가 40점 이상의 결과를 보여 임상적으로 불안이 높다고 판단되는 점수에 해당하였다. 중재 후에는 대상자 모두 STAI 점수가 감소하였으나, 대상자별로 감소폭에 있어서는 1점부터 33점까지 개인차가 나타났다. Wilcoxon signed-rank test 실시 결과,  $Z = -2.201$ ,  $p = .028$ 로 불안 점수가 유의하게 낮아진 결과를 나타냈다.

&lt;Table 2&gt; Changes in Level of Anxiety

Pt	STAI		
	Pre	Post	Change
A	52	43	-9
B	71	38	-33
C	41	20	-21
D	58	57	-1
E	60	46	-14
F	69	50	-19
<i>M(SD)</i>	58.5(11.1)	42.3(12.7)	-16.2(11.0)

Note. STAI: State-Trait Anxiety Inventory.

## 2. 음악치료 전후 중환자 보호자가 지각한 정서 상태 변화

중재 전후로 대상자들이 지각하는 정서 상태를 VAS 척도에 평정하도록 한 결과는 <Table 3>에 제시되어 있다. 사전·사후 점수를 비교한 결과, 모든 대상자가 지각하는 ‘행복’과 ‘편안함’의 수준은 증가하였고, ‘두려움’의 수준은 감소한 것으로 나타났다. 대상자 F를 제외한 모든 대상자들에게서 ‘슬픔’, ‘분노’를 지각하는 수준이 사전보다 사후에 감소한 결과가 나타났으며, Wilcoxon signed-rank test 실시 결과, 모든 정서 항목에서 지각된 수준에 유의한 차이가 있었다. 행복( $p = .028$ )과 편안함( $p = .028$ )을 지각하는 정서 수준은 유의하게 높아진 반면, 슬픔( $p = .046$ ), 분노( $p = .046$ ), 두려움( $p = .027$ )의 지각 수준은 유의하게 낮아진 것으로 나타났다.

&lt;Table 3&gt; Changes in Level of Perceived Emotional States

Pt	Happiness			Comfort			Sadness			Anger			Fear		
	Pre	Post	Change	Pre	Post	Change	Pre	Post	Change	Pre	Post	Change	Pre	Post	Change
A	2.9	8.6	+5.7	5.4	7.2	+1.8	8.1	6.2	-1.9	6.4	3.8	-2.6	7.9	2.9	-5.0
B	2.4	6.3	+3.9	1.9	6.5	+4.6	9.2	5.6	-3.6	8.3	2.8	-5.5	8.2	3.1	-5.1
C	2.2	9.1	+6.9	2.2	9.0	+6.8	6.3	1.1	-5.2	6.3	2.0	-4.3	7.3	0.4	-6.9
D	3.8	8.6	+4.8	4.4	7.1	+2.7	7.3	1.7	-5.6	6.2	2.6	-3.6	4.8	4.0	-0.8
E	1.6	5.8	+4.2	2.0	5.9	+3.9	8.5	5.5	-3.0	8.5	5.4	-3.1	8.1	3.0	-5.1
F	0.5	1.2	+0.7	1.0	3.4	+2.4	7.5	7.8	+0.3	1.1	3.4	+2.3	8.0	4.9	-3.1
Mean	2.2	6.6	+4.4	2.8	6.5	+3.7	7.8	4.7	-3.2	6.1	3.3	-2.8	7.4	3.1	-4.3

### 3. 단회기 노래중심 음악치료 참여과정에서 관찰된 대상자별 불안 수준의 변화

중재 전후 측정된 상태불안수준 및 자각된 정서 상태의 변화와 함께, 대상자의 구체적인 심리정서적 변화를 확인하기 위해 중재 과정에서 나타난 대상자의 반응을 관찰하여 기술하였다.

#### 1) 대상자 A

대상자는 중재 전 간병으로 인한 심리적 피로감을 호소하였다. 점진적 근육 이완활동을 통한 준비단계에서 점차 호흡이 안정되는 경향을 보였다. 이후 톤차임 연주와 함께 제시된 『Merry Chri』를 허밍으로 따라 부르며 신체적 긴장이 완화되는 것 같다고 보고하였다. 대상자 A는 연구자가 사전에 선곡한 노래 목록 중 『바람이 불어오는 곳』과 『걱정 말아요, 그대』를 선택하였으며, 제공된 가사지를 보며 감상 활동에 참여하였다. 녹음된 원곡 감상에 이어 연구자가 기타로 직접 반주하며 노래를 부르는 것을 감상하도록 하였을 때, ‘바람에 내 몸을 맡기고’, ‘꿈에 보았던 길’을 언급하며 “내 몸을 맡기고 떠나고 싶다는 생각이 든다”고 하며 자신이 느끼는 정서를 표현하였다. 대상자의 보고를 바탕으로 하여, 연구자는 대상자의 느낌을 악기연주를 통해 확장하도록 유도하였을 때, 대상자는 에그셰이커와 카바사를 선택하여 노래를 부르면서 연주하였다. 악기연주에서는 리듬 분할을 통해 템포를 조절하거나 셈여림의 변화를 통해 자신의 감정이나 에너지 수준을 표현하는 것이 관찰되었다.

한편 대상자는 『걱정 말아요, 그대』에서 ‘힘든 일들은 물어버리고 걱정하지 말아라’는 메시지를 인식하며 누군가에게 위로받는 정서를 느낄 수 있다고 하였다. 이는 선택한 가사를 반복해서 노래 부르면서 외부로부터가 아니라 자신이 스스로에게 위로를 주는 느낌이라는 표현에서도 나타났다. 즉, 감상 초반부에서는 ‘누군가에게 위로받는 느낌’이라고 하였으나 노래를 부르고 난 후에는 “주위 사람들한테 위로를 받는다고 받지만 제가 그렇게 예민한 상태에서 느껴서 그런지 모르겠지만 뭔가 가식적이란 생각을 많이 했거든요. 그래서 그게 위로가 되지 않았고 제가 이 음악 프로그램하면서, 음악치료하면서 저 스스로에게 위로를 하는 것처럼 해서 뭔가 위로가 되었던 것 같아요”라고 말하여 위로하는 주체가 외부에서 자신으로 변화한 것을 알 수 있었다. 이러한 변화는 A가 감상 중 인식한 긍정적 메시지를 자신의 목소리를 통해 직접 표현하면서 스스로가 위로를 줄 수 있는 주체임을 발견하고, 이에 따라 불안이 점차 감소하게 된 결과로 보인다. 이러한 사실은 점수의 변화를 통해서도 반영되었는데, 중재 후 A의 STAI는 43점으로 평가되어 사전대비 9점 감소하였으며, 부적 정서 영역에서 두려움이 사전 7.9에서 사후 2.9로 5.0만큼 감소하여 감소의 폭이 가장 크게 나타났다. 또한 긍정적인 정서 영역에서도 행복감이 사전 2.9에서 사후 8.6으로 5.7만큼 증가하여 대상자의 정서에 긍정적인 영향이 있었음을 알 수 있었다.



## 2) 대상자 B

중재 전, 대상자 B는 남편의 상태 악화로 인해 절망감, 슬픔, 안타까움을 느낀다고 하였다. 준비단계에서 대상자는 점진적 근육이완활동을 통해 피로감이 완화되고 에너지가 상승된 것 같다고 보고하였으며, 활동 중반부 이후 『걱정 말아요, 그대』를 반주에 맞춰 톤차임으로 연주 하도록 하였을 때, 허밍과 가사로 소리를 내어 노래를 부르는 모습이 관찰되었다. 연주 이후 B는 “좋아요”라고 말하며 환하게 웃는 얼굴표정을 보여 긍정적 정서를 표현하였다.

대상자는 감상 목록 중 『장미』를 선택하여 듣다가 노래를 부르며 활동에 참여하였다. 연구자가 느린 템포의 아르페지오 주법으로 기타를 반주하며 노래를 불렀을 때, B는 가사지에 시선을 고정한 채 작은 목소리로 함께 노래하다가 눈물을 흘리며 3년 전 암 진단을 받은 남편의 상태가 갑자기 악화되면서 절망감, 슬픔, 안타까움을 느끼고 있음을 구체적으로 표현하였다. 이러한 상태는 노래를 부른 뒤 진행된 연상과정에서도 나타났는데, “그냥 아프지 말았으면 하는 생각이 들었다”고 말하며 현재의 상황에서 경험하고 있는 안타까움을 표현하였다. 이후 활동에서 연구자가 대상자에게 남편을 생각하며 노래를 부르도록 했을 때, 점차 음량을 크게 변화시키며 참여하는 모습을 보였다. 대상자는 “노래를 부르니까 마음이 조금 편안해졌어요”라거나, “안정이 좀 되었어요”라고 말하여 중재 전 불안하던 심리적 상태가 점차 안정되어가고 있음을 표현하였다. 이러한 변화 역시 평가 점수에 반영되었는데, B의 STAI 사후점수는 38점으로 평가되어 사전평가 시 72점에 비해 33점의 큰 폭으로 감소하였으며, 평정된 분노와 두려움의 수준이 각각 8.3에서 2.8, 8.2에서 3.1로 5.5, 5.1만큼 감소하여 불안과 관련된 부적 정서 상태 점수가 큰 폭으로 감소한 결과가 나타났다. 뿐만 아니라 정적 정서 상태에서도 각 세부 항목에서 모두 향상된 변화를 보였다.

## 3) 대상자 C

대상자 C는 음악치료에 의뢰된 시점에서 약 1개월 전 남편이 암 수술을 받고 중환자실에 입원한 상태였으나, 중재 전 남편이 일반 병실로 전실하는 상황을 전달받아 이전에 비해 기분이 나아졌다고 하였다. 점진적 근육이완활동을 통한 준비단계에서 대상자는 경직된 자세로 시작하여 점차 편안하게 의자에 기대어 앉으며 신체적으로 이완된 것 같다고 보고하였다. 또한 『Love Me Tender』를 감상하며 톤차임 연주를 하였을 때, 연구자의 기타 반주와 노래에 맞춰 함께 허밍으로 노래를 부르는 반응을 보였다. 활동 이후에는 “기분이 상쾌해진 느낌이에요”라고 말하여 변화된 정서 상태를 표현하였다. 전개과정에서 C는 연구자에 의해 제시된 노래 중 『아름다운 사람』을 선택하여, 감상과 노래부르기 활동을 하며 중재에 참여하였다. 연구자는 원곡과 유사한 수준의 느린 템포로 아르페지오 주법을 사용하여 기타반주를 제공하였으며, 대상자는 이에 맞춰 함께 노래를 부른 뒤 남편과의 소중한 추억과 안타까운 기억을 함께 떠올렸다. 이 때 C는 남편이 일반병실로 이동하는 상황을 전달받고 나아진 기분을 표현하는 동시

에 “앞으로 더 살아야 되는데 어떻게 될지 모르겠어”라고 말하여 여전히 불안감이 남아있음을 표현하였다.

한편, C는 노래부르기 활동에서 도움을 받았던 주변 사람들과 신앙의 힘에 대해 말하며, 자신을 지지하는 여러 자원들을 확인하고 감사함, 소중함이라는 긍정적 힘을 느꼈다고 하였다. 또한 C는 “그동안 잊고 있던 사람의 소중함을 다시 일깨워지게 한 노래이며 삶에 반영되리라 믿고 노력하겠다”고 말하였는데, 이를 통해 노래부르기가 노래를 감상하는 과정에서 인식된 긍정적 힘을 강화하는 역할을 하였음을 확인할 수 있었다. 이는 C가 “몸이 차분히 가라앉고 마음에 여유로움을 가질 수 있었고 마지막 노래를 듣는 동안 지금의 상황을 잠시나마 잊을 수 있었다”고 말하며 이후에 진행될 간병 과정도 기도의 힘으로 인내하겠다고 의지를 표현한 부분에서도 확인되었다. 이와 같은 변화는 객관적 점수에서도 반영되어, 사전 STAI 점수는 41점이었으나 사후에는 20점으로 평가되어 21점이 감소하였다. 또한 부적 정서 상태에서 슬픔은 5.3, 분노는 4.3, 두려움은 6.9씩 감소하였고, 행복감과 편안함은 6.8, 6.9씩 증가하여 전반적으로 긍정적인 정서의 변화를 보였다.

#### 4) 대상자 D

초기 면담 시 대상자 D는 장기간 암 병동에 입원해있던 아내의 상태가 갑자기 악화되어 수술을 진행한 후 중환자실에 입원한 상황으로 보고되었다. 준비 단계에서 대상자는 연구자가 제공한 기타 반주를 들으며 눈물을 흘렸는데, “꼭꼭 눌러 있다가 기타소리랄까요. 이런 거 나와 버리면 뭐랄까. 아무 생각도 없는데 그냥 모르게 나오는 거 있잖아요”라고 말하며 이전 암 병동에서 찬송가를 들었을 때 슬픔을 느꼈던 경험에 대해 이야기하였다. 연구자는 이를 통해 D가 현재 상황에 대한 생각이나 아내에 대한 감정들을 대면하는 데 어려움이 있는 것으로 판단하여 활동 중 대상자의 보고를 유도하여 이에 따라 대상자가 아내의 수술을 동의하는 과정에서 많은 갈등이 있었고, 여전히 그와 관련된 정서가 지속되고 있음을 알 수 있었다.

노래감상 과정에서는 대상자의 요청에 따라 연구자가 선곡한 『내가 만일』을 녹음음악으로 제공하였다. 노래를 감상하면서 대상자는 현재의 어려움에도 불구하고 아내가 현재 자신의 옆에 있다는 사실에 초점을 이동시킴으로써 갈등상황에 대한 인식이 긍정적으로 변화하였음을 표현하였다. 이는 ‘내 옆에 있는’, ‘함께 있다는’, ‘같이 숨 쉬고 있으니까’와 같은 대상자의 언어반응을 통하여도 확인되었는데, 이와 더불어 “아픈 사람을 또 한 번 생각할 수 있는 기회가 되겠네요”라고 하여, 준비단계에서 치료에 대한 거부감을 표현했던 것과 다르게 수용적으로 반응하는 태도의 변화를 나타냈다. 또한 대상자는 가사지를 보며 음악을 감상하는 과정에서 더욱 가사와 공감되는 부분이 많아 느껴지는 감정의 폭이 다르다고 말하면서 그동안 회피해 오던 아내에 대한 감정들을 음악 안에서 대면할 수 있는 기회가 되었다고 하였다. 이러한 D의 STAI 점수는 사전 58점, 사후 51점으로 1점 감소하여 점수 자체로는 큰 변화를 나타내지

않았으나, 대상자가 지각한 정적 및 부적 정서 상태에서는 모두 긍정적인 변화를 나타내었다. 특히 참여 전 검사에서 평정된 슬픔의 수준이 7.3으로 가장 높게 나타났는데, 이후 1.7로 크게 감소하여 정서의 상태가 긍정적으로 변화하고 있음이 관찰되었다.

### 5) 대상자 E

대상자 E는 중재 의뢰 시 약 1개월 전 암 진단을 받고 수술한 후 중환자실에 입원한 남편을 간병하고 있는 상황이었다. 준비단계에서 대상자는 신체적 피로감을 보고하면서 “하루에 자꾸 오르락내리락해요. 건강이 회복된 것 같으면 기분이 좋고 또 보고 나오면 가슴 떨리고”라고 말하여 심리정서적으로 불안한 상태에 있다고 하였다. 또한 대상자는 “지금 이렇게 누워 있는데 음악치료를 해도 될까. 딸이 엄마가 가야 한다고 해서”라며 현재 상황에서 자신을 위해 시간을 투자하는 행동에 대한 죄책감을 표현하기도 하였다. 이와 같은 심리정서적 불안과 저항감은 준비단계를 진행하는 동안 감소하는 것이 관찰되었는데, 단계적으로 호흡의 길이를 증가시키는 활동에서 “편안하네요. 음악에 심취해야겠다고 생각했어요”라고 말하여 신체적, 심리적으로 이완된 변화를 느꼈다는 보고를 통해 확인되었다.

감상활동에서 대상자는 『장미』를 선택하여 감상과 노래부르기 중심으로 활동에 참여하였다. E는 연구자의 기타반주에 맞춰 큰 목소리로 노래를 불렀으며, 노래가 반복됨에 따라 제시된 기타반주의 템포 보다 점차 빠른 속도로 노래하여 에너지 수준이 점차 증가하고 있음을 알 수 있었다. 이 과정에서 대상자는 노래의 가사를 통해 남편과의 기억을 상기하며 긍정적 정서를 경험하였으며 치유됨과 편안함이 느껴진다고 하였다. 또한 E는 “가사도 가시 같던 것이 사람이 꽃내음을 풍길 수 있겠구나 생각이 들더라고요”라며 노래가사를 통해 긍정적으로 시각이 변화됨을 나타냈고, “하고 나니까 마음이 차분해지면서 내가 건강한 이미지를 갖고 있어야 병실에 가도 내가 잘해주고. 마음이 좋네요”라고 말하여, 현재 상황에 대한 관점이 긍정적으로 변화되고 있음을 보고하였다. 이는 대상자가 노래를 통해 심리적 안정감과 변화된 관점을 지각하고 음악의 실제적인 혜택을 경험함으로써 얻게 된 긍정적 영향으로 보인다. E의 STAI 점수는 사전 60점에서 사후 46점으로 14점 감소하였고, 자각된 부적 및 정적 정서상태 변화에서도 모두 긍정적인 변화를 나타내었다.

### 6) 대상자 F

대상자 F는 중재 전 불안, 안타까움, 슬픔 등의 감정을 느낀다고 하였다. 준비단계에서 F는 스스로 “힘이 없죠”라고 말하였으며, 점진적 근육이완활동에서도 신체적 움직임이 거의 없었고, 호흡의 양상도 매우 약하게 관찰되어 신체적, 심리적으로 매우 지치고 피로한 상태임을 알 수 있었다. 이후 연구자는 『장미』를 기타로 반주하며 노래를 불러 대상자가 감상하도록 하였을 때, 대상자가 소리를 내지 않고 입을 작게 움직여 따라 부르는 모습이 관찰되었다. 대상

자는 제공된 노래 중 『내가 만일』을 선택하여 감상 및 노래부르기 중심으로 활동에 참여하였다. 노래를 듣고 자신에게 의미 있는 가사부분을 반복하여 노래 부르도록 하였을 때 대상자는 소중한 존재인 남편과 함께하고 싶은 감정을 표현하면서, 동시에 남편을 잃을 수 있다는 불안감이 여전히 남아있음을 보고하였다.

대상자의 인식 변화는 “애들 아빠만 위해서 살았는데 나 자신을 위해 해주셔서 감사해요. 나 자신도 있어야 되니까”와 같은 보고에서도 확인되었는데, 간병 이후 남편에 대해서만 생각했었으나 자신을 돌보는 일도 중요하다는 것을 깨달았다고 말하여 현재 상황에 대한 인식이 변화하고 있음을 표현하였다. 이는 대상자가 단회기 노래중심 음악치료 경험을 통해, 현재 상황에서 느끼는 불안에 대한 돌봄의 필요성을 느끼고 이와 같은 필요에 대해 긍정적으로 인식하게 된 것으로 볼 수 있다. 중재 후 연구자가 변화된 기분상태에 대해 물었을 때, 대상자는 “조금 나아졌죠”라고 말하면서 “그래도 아직 불안하죠. 마음은. 중환자니까. 잘 극복해 나가야 되는데 환자가”라고 하여 긍정적인 변화가 있었으나 아직 불안감이 남아있음을 표현하였다. 대상자의 STAI 점수는 사전 69점에서 사후 50점으로 19점 감소하였으며, 각각된 정적 정서상태에서도 작은 폭의 긍정적 변화를 확인할 수 있었다. 부적 정서상태에서는 두려움의 수준이 8.0에서 4.9로 3.1 감소하고 슬픔과 분노가 각각 0.3과 2.3씩 증가한 결과를 나타내, 세부 항목에 따라 다른 변화가 있었음을 알 수 있었다.

#### IV. 논의 및 결론

본 연구의 분석결과를 바탕으로 도출된 논의점은 다음과 같다. 첫째, 중환자 보호자의 불안이 단회기로 제공된 단계적 접근의 노래중심 음악치료를 통해 변화함을 확인하였다. 심리치료적 접근임에도 단회기 안에서 정서적, 인지적 변화를 유도할 수 있는 단계적 접근은 대상자들의 노래 가사토의나 음악참여행동을 점진적으로 변화시키는데 도움이 되었고, 이러한 접근이 대상자들의 참여수준을 높임으로써 단회기에서도 충분한 심리정서적 변화를 유도한 것으로 보인다. 특히 세션 초기 단계에서 신체적 이완을 통한 심리적 안정감을 유도하고, 이어서 음악경험이 긍정적으로 이루어지도록 치료사의 반주나 전반적인 음악의 선택 및 제공방법을 다양하게 함으로써 중환자 보호자가 세션 내에서 직면 할 수 있는 심리적 저항감을 낮추는데 도움이 된 것으로 사료된다. 이는 대상자별 언어반응 결과에서도 확인할 수 있는데 준비과정에서 긍정적 변화가 나타난 대상자 B의 STAI 감소폭은 다른 대상자들에 비해 높게 나타났으며, 이는 음악감상과 점진적 근육이완을 함께 진행한 선행연구에서와 동일한 결과이다(Choi, 2010). 이어서 진행된 전개과정에서는 대상자가 선택한 노래를 감상하거나 부르는 과정에서 공감되는 가사나 의미 있는 메시지를 찾음으로써, 심리정서적·인지적 측면에서의 주요변화

가 나타났다. 이는 노래감상이 스트레스 감소 등의 심리적 안정에 도움이 되며(Knight & Rickard, 2001; Menon & Levitin, 2005), 노래부르기가 노래의 정서를 표현하고 느끼는데 좋은 방법이 될 수 있다(Krout, 2001)는 선행연구의 근거와도 맥락을 같이한다.

둘째, 본 연구 내에서 나타난 대상자의 불안수준은 개인에 따라 차이가 있으며, 중환자와의 관계나 질병의 심각도, 간병기간 등 여러 요인에 의해 영향을 받을 수 있었다. 특히 환자의 질병 상태가 심각하거나 간병기간이 길게 보고된 대상자의 경우에는 불안이 높으며 상대적으로 단회기 세션 내에서의 변화수준이 적게 나타났다. 이는 향후 중환자 대상 프로그램 개발 시 음악치료사들이 고려해야 할 점으로, 중재의 강도나 음악 구성, 특히 참여해야 하는 음악활동을 점진적으로 확장할 수 있는 치료적 접근이 필요함을 보여준다. 뿐만 아니라, 구성된 각 단계를 대상자에 따라 유동적으로 적용함으로써 개인의 정서상태를 반영할 수 있다. 본 연구에서 도입과정을 통해 대상자 스스로 자신의 감정을 수용할 수 있는가를 확인한 후 음악중재를 시행한 점은 성공적인 단회기 세션을 시행함에 있어 유용하였다. 이에, 대상자의 불안에 직접 개입하기에 앞서 도입부분에서의 충분한 인지적, 정서적 참여를 유도하는 것은 단회기 세션에서의 중요한 고려점이라 할 수 있다.

본 연구에서 사전·사후의 STAI 점수를 살펴보면, 대상자 B의 경우는 33점으로 가장 큰 감소폭을 보였으나 대상자 D는 1점으로 가장 작은 변화를 나타냈다. 이와 같은 대상자간 불안 감소 수준의 차이는 참여과정에서 나타난 이들의 언어반응에서도 확인할 수 있다. B의 경우에는 심리정서, 인지 및 신체적 불안증상에서 모두 긍정적으로 변화된 언어반응이 있었다. 이는 심리정서와 인지적 측면에서만 주요한 변화를 보였던 대상자들(A, C, D, F)과는 다른 양상으로 보였으며, 참여과정에서 나타난 반응에도 차이가 있었다. 대부분은 전개단계에서만 심리정서적 변화를 나타낸 반면, B의 경우는 준비단계에서 진행된 신체 이완과 톤차임 연주활동에서도 적극적으로 참여하며 긍정적 정서반응을 보였다. 한편 가장 작은 감소폭을 보인 대상자 D는 준비 단계에서 연구자가 제시한 노래를 들으면서 떠오르는 생각이나 감정에 대해 거부하는 반응을 보였다. 이에 따라 D의 경우는 노래토의 시, 불안에 대한 변화보다 현재의 감정을 수용하는 것에 초점이 맞추어졌다. 또한 D의 중재 참여수준에 있어서도 다른 대상자들과 차이가 나타났는데, 대부분 노래부르기를 중심으로 참여한 반면 D는 노래감상만을 중심으로 참여하였다. 이는 스트레스와 같은 심리정서적 어려움의 감소를 위해, 적극적 수준의 음악활동 참여가 감상과 같은 수동적 참여보다 더 효과적이라는 연구결과와 맥락을 같이한다(Bak, 2014).

셋째, 단회기 노래중심 음악치료 참여 후, 중환자 보호자들은 간병과정에서 자신의 심리정서적 건강을 돌봐야 한다는 필요성과 중요성을 인식하는 변화를 알 수 있었다. 참여 전 대상자들은 배우자가 아픈 상황에서 자신을 위해 시간을 할애하고, 프로그램에 참여하는 것에 죄책감을 나타냈다. 반면 참여 이후에 ‘내가 건강한 이미지를 갖고 있어야 병실에 가도 내가 잘

해준다(대상자 E)거나 ‘나 자신도 있어야 한다(대상자 F)’와 같이 자신을 돌보는 일에 대한 중요성을 인식한 언어반응을 확인할 수 있었다. 이러한 대상자들의 인식변화는 본 프로그램을 통해 심리적 안정감을 느끼고 실질적인 도움을 경험함으로써 나타난 것으로 보인다.

이와 같이 노래는 정서적으로 대상자의 불안, 슬픔, 두려움을 반영하고, 인지적으로 문제 상황에 대한 새로운 관점을 경험하게 함으로써 심리정서적 어려움을 해소하는데 중요한 매개역할을 할 수 있다. 이러한 노래의 치료적 기능에 근거해 단회기의 특성을 고려한 단계적 중재는 대상자의 참여수준을 점차적으로 높일 수 있는 장점이 있다. 이때의 참여수준은 노래감상, 노래부르기 및 노래부르며 악기연주하기를 추가하여 세션을 구조화함으로써 다르게 제시할 수 있다. 이러한 단계적 접근은 단회기 내에서도 충분히 중환자 보호자의 불안 감소를 가능하게 하며, 치료 과정에서의 중요한 구성요인이 된다. 이에 따라, 단계적 접근은 중환자 보호자의 불안 감소를 위한 노래중심 음악치료를 단회기 중재로 구성함에 있어 주요하게 고려되어야 한다.

결과적으로, 본 연구는 기존의 의료환경 내 다양한 보호자 대상 음악치료 연구의 범위를 확장하여 중환자 보호자의 심리정서적 특성을 바탕으로 노래중심 음악치료를 구성 및 적용한 점에 그 의의가 있으며, 이를 통한 대상자들의 변화를 확인하여 향후 단기중재 구성에 보다 많은 연구관심이 필요함을 보여주었다. 다만, 중환자 보호자의 경우 중환자 입원 가족의 관계가 다양하고, 연령대 또한 다양하여 향후 연구에서는 중환자 보호자와 입원환자의 관계에 보다 초점을 맞추어 치료의 효율성을 높일 수 있는 음악치료 프로그램 개발이 지속적으로 이루어질 필요가 있다.

## References

- Bak, H. G. (2014). *A meta-analysis of the music therapy research to reduce stress* (Unpublished master's thesis). Sookmyung Women's University, Seoul.  
 [박현경 (2014). **스트레스 감소를 위한 음악치료 연구 메타분석**. 숙명여자대학교 석사학위논문.]
- Beesley, S. J., Hopkins, R. O., Holt-Lunstad, J., Wilson, E. L., Butler, J., Kuttler, K. G., ... Hirshberg, E. L. (2018). Acute physiologic stress and subsequent anxiety among family members of ICU patients. *Critical Care Medicine*, 46(2), 229-235.
- Bishop, S. M., Walker, M. D., & Spivak, I. M. (2013). Family presence in the adult burn intensive care unit during dressing changes. *Critical Care Nurse*, 33(1), 14-24.
- Chaboyer, W., Thalib, L., Alcorn, K., & Foster, M. (2007). The effect of an ICU liaison nurse

- on patients and family's anxiety prior to transfer to the ward: An intervention study. *Intensive & Critical Care Nursing*, 23(6), 362-369.
- Choi, D. I. (2017). Review of music interventions for family caregivers of patients in medical settings. *Journal of Music and Human Behavior*, 14(1), 17-39.  
[최다인 (2017). 국내 · 외 의료 환경 내 가족 참여 음악 중재 연구 고찰. **인간행동과 음악연구**, 14(1), 17-39.]
- Choi, K. W., Shaffer, K. M., Zale, E. L., Funes, C. J., Koenen, K. C., Tehan, T., ... Vranceanu, A. (2018). Early risk and resiliency factors predict chronic posttraumatic stress disorder in caregivers of patients admitted to a neuroscience ICU. *Critical Care Medicine*, 46(5), 713-719.
- Choi, Y. K. (2010). The effect of music and progressive muscle relaxation on anxiety, fatigue, and quality of life in family caregivers of hospice patients. *Journal of Music Therapy*, 47(1), 53-69.
- Chong, H. J. (2011). *Influence of music on human behavior*. Seoul: Hakjisa.  
[정현주 (2011). **인간행동과 음악: 음악은 왜 치료적인가**. 서울: 학지사.]
- Chong, H. J. (2015). *Music therapy: Understanding and application* (2nd ed.). Seoul: Ewha Womans University Press.  
[정현주 (2015). **음악치료학의 이해와 적용** (2판). 서울: 이화여자대학교출판부.]
- Chong, H. J., & Kim, D. M. (2010). *Music psychotherapy*. Seoul: Hakjisa.  
[정현주, 김동민 (2010). **음악심리치료**. 서울: 학지사.]
- Daly, B. J., Douglas, S. L., O'Toole, E., Gordon, N. H., Hejal, R., Peerless, J., ... Hickman, R. (2010). Effectiveness trial of an intensive communication structure for families of long-stay ICU patients. *Chest*, 138(6), 1340-1348.
- Gardstrom, S. C., & Hiller, J. (2010). Song discussion as music psychotherapy. *Music Therapy Perspectives*, 28(2), 147-156.
- Halm, M. A. (1990). Effects of support groups on anxiety of family members during critical illness. *Heart & Lung*, 19(1), 62-71.
- Halm, M. A., Titler, M. G., Kleiber, C., Johnson, S. K., Montgomery, L. A., Craft, M. J., ... Megivern, K. (1993). Behavioral responses of family members during critical illness. *Clinical Nursing Research*, 2(4), 414-437.
- Kim, E. S., Park, J. S., & Park, C. J. (2002). A relation study on burden, health promotion behavior and health status of the family caregiver of intensive care unit patient. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32(5), 654-664.

- [김은실, 박정숙, 박청자 (2002). 중환자 보호자의 부담감, 건강증진행위 및 건강상태에 관한 연구. **대한간호학회지**, 32(5), 654-664.]
- Kim, J. T., & Shin, D. K. (1978). A study based on the standardization of the STAI for Korea. *The New Medical Journal*, 21, 69-75.
- [김정택, 신동균 (1978). STAI의 한국 표준화에 관한 연구. **최신의학**, 21, 69-75.]
- Kim, Y. J., & Seo, N. S. (2010). Effects of progressive muscle relaxation on nausea, vomiting, fatigue, anxiety, and depression in cancer patients undergoing chemotherapy. *Journal of Korean Oncology Nursing*, 10(2), 171-179.
- [김영재, 서남숙 (2010). 점진적 근육이완요법이 항암화학요법환자의 오심과 구토, 피로, 불안 및 우울에 미치는 효과. **중앙간호학회지**, 10(2), 171-179.]
- Kleiber, C., Halm, M., Titler, M., Montgomery, L. A., Johnson, S. K., Nicholson, A., ... Megivern, K. (1994). Emotional responses of family members during a critical care hospitalization. *American Journal of Critical Care*, 3(1), 70-76.
- Knight, W. E. J., & Rickard, N. S. (2001). Relaxing music prevents stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure, and heart rate in healthy males and females. *Journal of Music Therapy*, 38(4), 254-272.
- Krout, R. E. (2001). The effects of single-session music therapy interventions on the observed and self-reported levels of pain control, physical comfort, and relaxation of hospice patients. *American Journal of Hospice & Palliative Care*, 18(6), 383-390.
- Kwon, S. B., & Lee, M. L. (1987). Factor analysis of the seriously-ill patient's family needs. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 17(2), 122-136.
- [권성복, 이미라 (1987). 중환자 가족의 요구 요인 분석 연구. **대한간호학회지**, 17(2), 122-136.]
- Lee, M. M., & Yi, M. S. (2017). Experiences of families in the intensive care unit: Interactions with health care providers. *Korean Journal of Adult Nursing*, 29(1), 76-86.
- [이미미, 이명선 (2017). 중환자실 환자 가족의 경험: 의료인들과의 상호작용. **성인간호학회지**, 29(1), 76-86.]
- Lim, D. B. (2017). *Analysis on domestic research articles related to therapeutic use of songs* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul.
- [임단비 (2017). **국내 전문학술지 게재 노래 활용 음악치료 연구 분석**. 이화여자대학교 석사학위논문.]
- McAdam, J. L., Dracup, K. A., White, D. B., Fontaine, D. K., & Puntillo, K. A. (2010). Symptom experiences of family members of intensive care unit patients at high risk for



- dying. *Critical Care Medicine*, 38(4), 1078-1085.
- Menon, V., & Levitin, D. J. (2005). The rewards of music listening: Response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *NeuroImage*, 28(1), 175-184.
- Montgomery, R. J., Gonyea, J. G., & Hooyman, N. R. (1985). Caregiving and the experience of subjective and objective burden. *Family Relations*, 34(1), 19-26.
- Oh, S. H. (2003). *A relationship between burden and stress of family members of intensive care unit patient* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul.  
[오순화 (2003). *중환자 보호자의 부담감과 스트레스에 관한 연구*. 이화여자대학교 석사 학위논문.]
- Okamoto, M. (2005). *The effects of music therapy interventions on grief and spirituality of family members of patients in a hospice setting* (Unpublished master's thesis). Florida State University, Florida.
- O'Kelly, J. (2008). Saying it in song: Music therapy as a carer support intervention. *International Journal of Palliative Nursing*, 14(6), 281-286.
- Park, M. J., Park, S. H., & Chung, M. Y. (2017). Factors affecting caregivers' burnout caring for a family member in an intensive care unit. *Korean Journal Adult Nursing*, 29(5), 517-526.  
[박민정, 박소희, 정미영 (2017). 중환자실 환자의 가족돌봄자의 소진에 미치는 영향요인. *성인간호학회지*, 29(5), 517-526.]
- Pochard, F., Darmon, M., Fassier, T., Bollaert, P-E., Cheval, C., Coloigner, M., ... Azoulay, E. (2005). Symptoms of anxiety and depression in family members of intensive care unit patients before discharge or death: A prospective multicenter study. *Journal of Critical Care*, 20(1), 90-96.
- Rim, J. H. (2009). The effects of song psychotherapy in decreasing adolescent test anxiety. *Journal of Music and Human Behavior*, 6(1), 81-109.  
[임지혜 (2009). 노래심리치료를 통한 청소년의 시험불안 감소에 관한 연구. *인간행동과 음악연구*, 6(1), 81-109.]
- Roh, E. S., Kim, K. H., & Kwon, H. J. (1997). A study on caring experiences of the families of the seriously ill patients. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 9(2), 251-261.  
[노은선, 김경희, 권혜진 (1997). 중환자 가족의 돌봄 경험에 관한 연구. *성인간호학회지*, 9(2), 251-261.]
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *STAI manual for the state-trait*

- anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Song, Y. M. (2003). *A study on the effects of musical activities focused on lyric discussion on reducing the level of anxiety and depression of the patients suffering from spinal injuries* (Unpublished master's thesis). Sookmyung Women's University, Seoul.
- [송영미 (2003). 가사토의를 중심으로 한 Group 음악활동이 척추손상 환자의 **anxiety와 depression에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위논문.]
- Steenbarger, B. N. (2002). Brief therapy. In M. Hersen, & W. Sledge (Eds.), *Encyclopedia of psychotherapy* (pp. 349-358). San Diego, CA: Academic Press.
- Van Horn, E., & Tesh, A. (2000). The effect of critical care hospitalization on family members: Stress and responses. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 19(4), 40-49.
- White, D. B., Martin Cua, S., Walk, R., Pollice, L., Weissfeld, L., Hong, S., ... Arnold, R. M. (2012). Nurse-led intervention to improve surrogate decision making for patients with advanced critical illness. *American Journal of Critical Care*, 21(6), 396-409.

- 게재신청일: 2019. 05. 04.
- 수정투고일: 2019. 05. 17.
- 게재확정일: 2019. 05. 20.

## **Pilot Study of Single Session Song-Based Music Therapy for Decreasing ICU Caregiver Anxiety\***

**Jung, Yu Sun\*\* , Na, Sungwon\*\*\***

This pilot study involved a single session of song-based music therapy to relieve the anxiety of intensive care unit (ICU) caregivers. Six caregivers of ICU patients participated in the intervention session individually. During the initial stage of the intervention, the participants' current emotional states were identified. Then they listened to familiar songs and playing a tone chime, which was intended to help them relax their body and reduce their psychological resistance. During singing experiences as an essential part of the intervention, the participants discussed the lyrics of songs in an attempt to find the meaning related to them. Also, they sang the songs with a live accompaniment in which their emotional states were reflected with changes in musical elements (e.g., tempo, dynamics, rhythm, or chords). In the final stage, they identified personal application to their everyday lives. To analyze the results, the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and a visual analog scale on emotional states were completed by participants before and after the session, and participants' verbal responses during the session were also recorded. According to the results, STAI anxiety scores significantly declined following the session. Also, they showed significant increases in positive emotions and significant decreases in negative emotions. This suggests that short-term music therapy can be an effective intervention for relieving the psychological distress of ICU caregivers.

*Keywords : ICU caregiver, anxiety, single session, song-based music therapy, case study*

---

\*This study was supported by the National Research Foundation of Korea(2016R1A2B1012708)

\*\*First author: Music Therapist, Soriul Therapy Counseling Center, Korean Certified Music Therapist(KCMT)

\*\*\*Corresponding author: Professor, Department of Anesthesiology and Pain Medicine Anesthesia and Pain Research Institute, Yonsei University College of Medicine(nswksj@yuhs.ac)

## &lt;Appendix 1&gt; 단회기 노래 중심 음악치료

단계	활동	논거
도입	<p><b>[현재 정서상태 확인]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상자의 언어반응을 통해 현재 정서상태를 확인</li> </ul>	<p>대상자는 스스로 자신의 정서상태를 표현함으로써, 내적 상태를 규명하고 이후 음악경험에 따른 정서변화를 확인할 수 있다.</p>
준비	<p><b>[점진적 근육이완]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>활동내용:</b> 음악감상과 함께 호흡 및 점진적 근육이완을 활용한 신체움직임을 진행함. 이 때, ‘손-발-몸(어깨, 배)-얼굴(이마, 눈, 입)’순서를 언어지시 및 모델링을 통해 제시함</li> <li><b>제공된 음악:</b> 신체이완을 위해 느린 템포의 규칙적 리듬패턴을 기타 또는 건반반주로 제공</li> </ul>	<p>본 활동은 몸의 긴장과 이완을 반복하여 교감신경을 조절함으로써 신체적 이완을 유도하며 (Kim &amp; Seo, 2010), 음악을 제공하였을 때 더 효과적이다(Choi, 2010). 이 때, 제공된 음악은 신체뿐만 아니라 심리적 이완을 유도한다(Knight &amp; Rickard, 2001). 또한 대상자는 외부의 불안 상황에서 자신의 내면으로 시선을 돌려 집중하고 감정을 만날 수 있다.</p>
	<p><b>[노래감상]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>활동내용:</b> 대상자에게 익숙한 노래감상활동을 진행함. 대상자에 따라, 함께 허밍으로 노래를 부르거나 톤차임 연주를 함</li> <li><b>제공된 노래:</b> 사전인터뷰를 내용을 바탕으로 대상자에게 익숙한 노래를 연구자가 선곡</li> </ul>	<p>익숙한 노래는 긍정적 음악경험을 제공하고, 예측적인 음악환경을 구성하여 연구자와의 라포형성에 도움을 준다(Gardstrom &amp; Hiller, 2010). 이는 이후 노래에서 경험되는 감정을 표현하기 위한 준비과정이 될 수 있다.</p>
전개	<p><b>[노래토의 및 노래부르기]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>활동내용:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>노래 선곡:</b> 사전 인터뷰 및 기본정보를 바탕으로 사전에 노래를 선곡하여 가사지로 제시한 뒤, 공감되는 가사가 있거나 감상하고 싶은 노래를 대상자가 선택하도록 구조화함</li> <li><b>라이브 노래감상:</b> 선곡된 노래를 건반, 기타반주 및 치료사의 목소리를 통해 제공하여 감상하도록 함. 연구자는 대상자의 현재 정서상태, 에너지 수준에 따라 템포, 다이내믹, 리듬패턴, 화성진행 등의 음악적 요소를 조절하여 반주를 제시함</li> <li><b>노래토의:</b> 의미있는 가사와 개인적 연관성, 생각, 느낌에 대해 공유함. 이 때, 긍정적 측면을 찾아 그 부분에 집중하여 음악활동을 경험할 수 있도록 함</li> </ul> </li> </ul>	<p>노래토의 활동은 단회기 심리치료에서 인지·행동적 접근을 통해 새로운 사고패턴, 행동 또는 정서경험을 촉진하며, 이후 대처방안을 제시한다는 접근특성(Kim et al., 2002; Steenbarger, 2002)을 바탕으로 적용되었다.</p> <p>노래가사는 중환자보호자가 불안을 느끼는 상황에 대해 다른 시각을 제시할 수 있다(Chong &amp; Kim, 2010). 또한 친숙한 노래는 관련된 기억을 자극하여 이야기를 유도할 수 있으며, 감정적 반응을 이끌어내어 정서를 공유하게 하는 역할을 한다(Krout, 2001).</p> <p>노래토의는 이러한 경험을 촉진하고 단계적으로 전개하는 역할을 하며, 개인의 심리정서적 문제가 안전한 과정에서 다루어질 수 있도록 한다(Gardstrom &amp; Hiller, 2010).</p>

## &lt;Appendix 1&gt; 계속

단계	활동	논거
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>긍정적 정서 재경험:</b> 노래토의과정에서 선택된 가사부분을 중심으로 다양한 수준의 노래중심활동(감상, 노래부르기 및 악기연주)에 참여하도록 함으로써 노래에서 연상된 긍정적 정서와 기억에 대한 재경험을 유도함</li> <li>• <b>제공된 노래:</b> 연구자가 제시한 노래들 중 대상자가 선택한 노래</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래부르기나 악기연주는 노래에서의 정서나 메시지를 직접 표현함으로써, 내담자 스스로가 부정적 상황에 대처하는 힘을 느끼고 강화할 수 있도록 한다(Chong, 2011). 노래감상의 수용적 수준에서부터 노래부르기, 악기연주와 같은 능동적 참여수준까지의 노래중심활동은 내면의 힘과 긍정적 정서를 강화함으로써 적극적인 정서변화를 유도할 수 있다 (Krout, 2001; Song, 2003).</li> </ul>
<p><b>[변화된 정서상태 확인 및 일상 적용점 제안]</b></p> <p>종결</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상자의 변화된 정서상태를 언어반응을 통해 확인</li> <li>• 음악치료 경험에서 일상 적용점을 제안 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 긴장될 때 심호흡, 긴장-이완동작하기</li> <li>- 활동에서 사용된 노래들으며 긍정적 정서·내면의 힘 재경험하기</li> </ul> </li> </ul>	<p>대상자는 스스로 변화된 정서상태를 규명하고 확인할 수 있다. 또한, 제안된 적용점은 이후 불안상황에서 대처방안으로 활용될 수 있다.</p>

<Appendix 2> 중재에서 사용된 노래 및 논거예시

노래	논거	
	음악적 분석	불안 감소의 이점
내가 만일	4/4박자의 느린 템포( $J=76$ )이면서 장조곡으로, 서정적이면서 안정적인 느낌을 준다. 또한 전반적으로 화음이 빠르게 변화하여 노래에서의 감정이 풍부하게 전달된다. 이때, 노래의 후렴구로 갈수록 다이내믹이 변화하면서 감정이 더 강하게 표출된다.	이 노래의 가사에는 대상자의 입장에서 소중한 대상을 떠올리며 공감할 수 있는 내용이 포함되어 있다. 즉, 대상자는 아픈 배우자에게 무엇이든 해주고 싶은 마음을 가사를 통해 공감할 수 있다. 또한 이를 통해 대상자가 느끼는 불안, 슬픔의 감정이나 생각을 구체적으로 이야기하거나 배우자와 관련된 소중한 기억에 대해 떠올려 긍정적 정서를 경험할 수 있다. 이 때 노래의 음악적 특성은 이러한 정서경험을 촉진하는 역할을 한다.
바람이 불어오는 곳	4/4박자의 보통 빠르기( $J=108$ )로 전반적으로 경쾌한 느낌을 준다. 또한, 배경화된 전경 리듬이 반복적으로 제시되어 안정감도 느낄 수 있다. 조성적 측면에서 순차적 선율진행과 협화음으로 구성된 화성진행은 안정적인 느낌을 더해준다. 장조의 곡으로 노래가 전반적으로 가볍고 따뜻한 느낌을 준다.	이 노래의 가사는 개인의 소망을 연상도록 하는 긍정적인 내용이 포함되어 있다. 또한 어디론가 떠난다는 메시지를 제시하여 현재의 불안하고 분주한 상황에서 잠시 벗어나 한적함의 정서를 느껴보도록 할 수 있다. 이 때 노래의 음악적 특성은 이러한 정서를 더 강하게 이끌어내는 역할을 한다.
아름다운 사람	4/4박자의 느린 템포( $J=62$ )로 편안하게 감상할 수 있다. 또한 도약이 크지 않은 선율 구성은 잔잔하고 서정적인 정서를 전달한다. 한편, 후렴구에서는 다이내믹이 커지면서 노래가 전달하고자 하는 정서가 더 강하게 표출된다.	대상자는 노래가사에서 아름다운 그이라는 상징을 통해 아픈 배우자를 떠올릴 수 있다. 또한 노래가사가 ‘울고 서있네→달려가네→산 위에 우뚝 서있네’와 같이 전개되면서, 점차 강한 힘을 느끼게 한다. 이 때 전개되는 내용에 따라 변화되는 다이내믹은 이러한 정서를 더 강하게 느끼도록 하는 역할을 한다.