

아동보호전문기관 심리치료사의 치료경험에 관한 질적연구

강소민 · 선우현*

민마음연구소 · 명지대학교

본 연구는 아동보호전문기관에서 일하는 심리치료사들이 어떤 경험을 하고 그들의 역할은 무엇인지 알아보는데 목적이 있다. 이를 위하여 아동보호전문기관에서의 심리치료 경력이 각각 8년과 10년인 심리치료사 두 명을 목적 표집하여 선정하였고 수집된 자료는 참여자들의 인터뷰 내용과 연구자의 경험을 바탕으로 탐구하여 기술하였다. 연구의 신뢰도와 타당도를 확보하기 위해 상담경력 15년, 6편의 질적연구 경험이 있는 감수자의 조언과 예비인터뷰 결과를 바탕으로 수정된 반구조화된 질문지를 사용하여 인터뷰를 하였다. 그 결과 아동보호전문기관의 심리치료사들은 학대피해아동 사례에서 오는 낯설음과 비자발적 내담자의 낮은 참여도와 지지부진한 진행과 종결, 변화되지 않는 양육환경으로 인해 좌절감을 느끼기도 했다. 그러나 심리치료사들은 슈퍼비전, 개인분석, 자기 돌봄 등의 과정을 통해 아동의 성장을 돕고 함께 성장하며 심리치료사 스스로가 온전한 치료의 도구로 따뜻하고 단단하게 담아주는 역할을 하게 되었다. 본 연구를 통해 아동보호전문기관 심리치료사의 역할과 그 의미를 새롭게 알게 되었다는 점에서 연구에 의의가 있다.

주제어: 학대피해아동, 심리치료, 심리치료사

* 교신저자: 선우현(johann02@naver.com)

■ 게재 신청일 : 2021년 7월 10일 ■ 최종 수정일 : 2021년 8월 20일 ■ 게재 확정일 : 2021년 8월 21일

I. 서론

최근 몇 년 동안 아동학대 사건을 언론에서 다루는 일이 지속적으로 증가하고 있다. 특집 방송이나 특집 기사가 제작, 보도되기도 하고 아동학대가 영화, 드라마의 소재로 등장하기도 한다. 큰 이슈가 되었던 양천 아동학대 사망사건의 경우 전 국민의 안타까운 관심이 공공과 개인 차원에서 지속되고 있다. 지금도 가정에서, 어린이집, 유치원, 학교에서, 길거리에서 아동학대는 계속 일어나고 있다. 더 이상 아동학대를 남의 일이라고 말할 수 없다. 바로 옆 이웃의 아이가, 내 친구의 아이가, 내 아이가 무관심과 무지 속에서 아동학대 피해자가 되고 있는 것이 현실이다. 아동학대는 이렇게 우리 모두의 일이 되었다. 사회적 관심이 높아진 만큼 발견되고 신고 되는 아동학대 사례 또한 증가하고 있지만 여전히 많은 아동들에게 도움이 미치지 못하고 있다. 경찰, 아동학대 전담공무원, 아동보호전문기관 등이 아동학대 사건을 접수하고 조사하고 학대를 판단하고 법원에서 학대사실을 판결한다. 이들 중 아동보호전문기관은 아동학대 예방 강화 및 피해아동에 대한 적극적인 보호를 통해 아동의 안정적인 성장환경 조성 및 권리증진 도모를 목적으로 아동학대사례를 관리하고 있다(아동권리보장원, 2020). 아동보호전문기관의 개입은 아동학대를 예방하고 아동의 안전을 확보하는데 목적을 두고 있어 아동학대 행위자와 학대피해아동들에게 심리치료를 실시하고 있다. 선행연구에 의하면 아동청소년기에 경험한 심각한 정신적 외상은 외상후 스트레스장애(Posttraumatic Stress Disorder: PTSD), 전반적인 발달 저해, 자살생각의 증가, 우울불안 및 공격성 발달 등의 결과를 야기한다(김세원, 2015; 박은아, 조혜정, 이재경, 2016; 엄소용 등, 2004). 이 때문에 학대피해아동에 대한 심리치료가 필요하며 학대피해아동들에게 추가적 학대 혹은 반복적 학대를 막기 위한 개입도 필요하다. 학대피해의 치료와 재발 방지를 위한 심리치료에서 아동 청소년 대상 정신건강 및 심리 문제 전문가들은 아동학대에 대한 이해가 선행되어야 한다(김세원, 2015). 이는 학대피해아동을 만나는 아동보호전문기관 심리치료사들의 전문성이 요구된다는 것이다. 그러나 기존에 아동학대의 영향에 관한 연구나 아동학대에 관한 사례 연구 외에 학대피해아동을 전담으로 관리하고 치료하는 아동보호전문기관 심리치료사의 치료경험에 관한 국내연구는 미술치료사의 학대피해아동 미술치료 경험에 관한 연구(김영아, 김갑숙, 2020)가 유일하고 그 외에는 가정 내 학대받은 아동을 치료한 미술치료사에 관한 연

구(이성연, 2017)가 있다. 역량을 갖춘 많은 심리치료사가 학대피해아동을 안전하게 만날 수 있는 환경이 만들어지기 위해서는 학대피해아동 심리치료에 대한 전문성을 갖춘 심리치료사들의 경험을 담은 연구가 활발히 이루어질 필요가 있다.

본 연구는 연구자 본인의 아동보호전문기관 치료경험에 관한 궁금증에서 시작하였다. 연구자는 아동보호전문기관 두 곳에서 각각 12년, 6년 간 심리치료사로 일하고 있다. 아동보호전문기관에서 심리치료사의 이탈이 잦은 현실에도 불구하고 아동보호전문기관을 떠나지 않고 오랫동안 학대피해아동을 만나고 있는 치료사들이 있다. 어떤 경험이 이들을 아동보호전문기관에 머무르게 하는지에 대한 궁금함이었다.

연구를 시작하기 전, 연구자는 아동보호전문기관 심리치료사가 오랫동안 근무하지 못하고 떠나는 것이 아동학대 사례의 독특성으로 인한 어려움을 극복하지 못했다고 생각했다. 반대로 아동보호전문기관에 오랜 기간 근무하고 있는 심리치료사는 아동학대 사례 특성에 익숙해지고 학대상황을 접하는 것에 어느 정도 무뎠기 때문일 것이라고 추측했다. 연구자는 참여자들과 함께 일하면서 혹은 일상 대화 속에서 분명 아동보호전문기관 심리치료 사례에 대한 어려움을 서로 나누고 있었음에도 떠나지 않는 데는 사례를 견딜 수 있는 어떤 힘이 생겼기 때문이라고도 생각했다. 이러한 선입관을 가지고 연구를 시작하였다.

본 연구에서는 아동보호전문기관 심리치료사의 치료 경험의 양상은 어떠한지, 아동보호전문기관 심리치료사에게 아동보호전문기관에서의 치료경험이 가지는 의미를 밝히고, 연구과정에서 드러난 아동보호전문기관에 필요한 심리치료사의 역할과 의미를 제시하고자 한다.

연구문제는 다음과 같다.

아동보호전문기관 심리치료사는 어떤 치료경험을 하는가?

아동보호전문기관 심리치료사의 역할과 경험의 의미는 무엇인가?

II. 연구 방법

본 연구에서는 아동보호전문기관 심리치료사들의 심리치료 경험에 대한 복합적이고 상세한 이해를 위해 질적연구를 수행하였다. 이를 위해 참여자들을 선정하고 시간을 두고 인터뷰하여 아동보호전문기관 심리치료사의 경험을 조망하고 탐색하였다.

1. 연구 참여자

아동보호전문기관에서 일하고 있는 심리치료사들을 인터뷰 하여 이들의 경험적 자료를 수집하고자 하였다. 연구 참여자는 목적표집(Purpose sampling) 기법 중 전형적인 사례표집 기법에 따라 연구목적의 적합성을 고려하여 선정하였다(송수경, 2016). 아동보호전문기관에서 근무하는 심리치료사들인 놀이치료사, 미술치료사, 음악치료사, 상담심리사들을 대상으로 참여자를 선정하고자 하였다. 단, 행정업무를 병행하는 풀타임 심리치료사는 심리치료 외에 다른 경험이 개입될 수 있다고 판단하였고 일회성 프로그램을 진행했던 심리치료사는 아동보호전문기관에서의 근무경험이 부족하여 경험을 드러내기 어렵다고 판단하여 이들은 참여자 선정 대상에서 제외하였다. 심리치료만을 담당하고 정기적으로 근무하는 프리랜서 심리치료사를 참여자로 선정하였다. 그리고 연구주제에 적합한 참여자를 선정하기 위해 연구자가 근무하는 아동보호전문기관의 프리랜서 심리치료사의 평균 근무기간 자료를 얻어 평균 근무기간을 조사해보았다. 아동보호전문기관에서 근무한 심리치료사 전체의 평균 근무기간은 26.2개월이었고 그들 중 오래 근무한 심리치료사의 근무기간은 7년 이상이었으며 평균 근무기간인 26.2개월 이상 근무한 심리치료사들을 제외한 나머지 심리치료사들의 평균 근무기간은 12.7개월이었다. 이를 근거로 하여 7년 이상 근무한 심리치료사는 충분히 오래 근무한 것으로 판단하여 참여자 선정에 반영하였다.

아동보호전문기관이 위치한 지역이나 사례에 대한 서로 다른 경험과 이해가 있을 것이라는 기대에서 두 명의 참여자를 선정하였다. 두 참여자는 각각 다른 지역의 아동보호전문기관에서 심리치료사로 근무한 경험이 있고 두 참여자가 근무한 아동보호전문기관의 위탁운영 단체가 달라서 운영단체의 특성으로 인한 선입견을 배제할 수 있을 것으로 보았다. 연구자와 친분이 있는 아동보호전문기관의 심리치료사들 중 심리치료 경력이 10년 이상이고 아동보호전문기관 외 타 기관 근무 경험이 있는 심리치료사들에게 연구 참여를 요청하였다. 참여자 김담담은 놀이치료사 1급 자격을 취득하였고 놀이치료 분야의 박사학위를 받았다. 놀이치료사로 11년의 경력이 있고 아동보호전문기관에서는 심리치료사로 8년째 근무하고 있다. 참여자 유초월은 미술치료사 1급 자격과 상담심리사 2급 자격을 취득하였고 미술치료 분야에서 석사 학위를 받았다. 미술치료사로 13년의 경력이 있고 아동보호전문기관에서 심리치료사로 10년째 근무하고 있다. 연구자는 참여자들이 아동보호전문기관 외에 다른 기관(종합사회복지관,

사설 심리치료센터, 병원 내 심리치료실 등)에서 심리치료사로 일한 경험이 있기 때문에 다른 기관에서의 경험과 비교하여 아동보호전문기관에서의 독특한 경험을 잘 드러낼 수 있다고 판단하였다.

2. 자료 수집

연구자는 질적연구를 위하여 박사과정 중에 질적연구 방법론 과목을 두 학기동안 수강하였고 질적연구 학회에 가입하여 워크숍과 사례발표회에 참여하며 질적연구자가 되기 위한 노력을 하였다. 아동보호전문기관 심리치료사가 어떤 경험을 하고 있는지, 그리고 경험을 통해 어떤 역할과 의미를 찾아가고 있는지 알아보기 위해 반 구조화된 질문지를 작성하였다. 질문지를 작성한 후 심리치료사 경력 13년, 아동보호전문기관 근무 경력 약 6개월인 동료 심리치료사에게 예비인터뷰를 하여 심리치료사라는 자신의 직업에 대한 생각을 묻는 질문을 추가하였고 응답이 중복되는 질문은 제외하였으며 최종적으로 감수자에게 점검을 받았다. 감수자는 상담심리학회 1급, 심리학 박사학위 소지자로 상담경력은 15년, 6편 이상의 질적연구 경험이 있다. 예비인터뷰 한 결과와 감수자의 조언에 따라 질문지를 수정하였고 최종 완성된 질문지의 내용은 <표1>과 같다.

<표1> 인터뷰 주요 질문 내용

인터뷰 질문지	
1	아동보호전문기관에서 일을 시작하게 된 계기는 무엇입니까?
2	다른 기관에서의 심리치료 경험과 다른 점은 무엇입니까?
3	아동보호전문기관에서의 경험에 대해 얘기해주세요.(긍정적 경험, 부정적 경험)
4	아동보호전문기관에서 심리치료사의 역할과 의미는 무엇이라고 생각하십니까?

연구 참여자들에게 연구에 대해 설명을 하고 동의를 얻어 1차, 2차, 3차에 걸쳐 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰는 연구자가 미리 작성한 주요 질문내용을 바탕으로 반 구조화된 형식으로 진행하였고 인터뷰에 소요된 시간은 1회에 1시간에서 1시간 30분 정도였다. 인터뷰 장소는 아동보호전문기관 내 상담실, 연구자의 상담실 등을 이용하여 방해받지 않는 공간에서 인터뷰에 집중할 수 있도록 하였다. 인터뷰 내용은 연구 참여자의 동의를 얻어 녹음하였다. 녹음 후에는 연구자의 오프라인 저장장치에 저장해 참여자의 정보가 누출되지 않도록 정보보호를 위해 노력하였고 녹음한 내용은 생

생한 기록을 위해 인터뷰 후 24시간 내에 연구자가 직접 전사하였다. 1차 인터뷰를 실시한 후 시간을 두고 2차와 3차 인터뷰를 실시하여 6개월 내에 모든 인터뷰를 마무리하였다. 전사한 내용은 각각의 인터뷰 후에 참여자에게 보내주어 연구자가 잘못 이해한 부분이 없는지 확인하였다. 인터뷰 외에도 근무현장과 일상에서의 대화를 통해 지속적으로 경험을 나누었다.

연구자는 첫 인터뷰의 긴장감을 줄이고자 대학원에서 함께 공부했던 동료인 아동보호전문기관 심리치료사와 인터뷰를 실시하는 것으로 현장의 이야기를 듣기 시작했다. 또한 참여자들은 모두 연구자와 친분이 있는 심리치료사들로 연구자와 이미 라포가 잘 형성되어 있었기 때문에 자신의 이야기를 편안하고 솔직하게 드러낼 수 있어 보다 생생한 경험이 드러낼 수 있다고 보았다.

자료의 분석을 위해 연구자가 작성한 축어록을 참여자에게 보내 참여자가 의도한 바가 충분히 담겼는지 확인하도록 했다. 자료를 분석한 내용은 연구 참여자, 질적 연구자를 통해 확인하는 절차를 거쳐서 연구 내용이 신뢰도를 높이고자 하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 아동보호전문기관 심리치료사의 시작

가. 다르지 않은 곳이라는 기대

참여자들은 아동보호전문기관에서 처음 일하게 된 계기에 대해 다음과 같이 회상했다.

"일자리 구하던 중에 그냥 공고가 보이기에. 근데 어떤 곳인지 궁금하기도 하긴 했어요. 그때는 여기가 뭐하는 기관인지 정확히 모르니까 ‘뭐 얼마나 크게 다르겠어?’라고 생각하고 가긴 갔었어요. 그래서 처음에는 별다른 생각이 없었다가 아이들을 만나다 보니 조금 다르다고 느꼈어요." (김담담)

"가까운 입상지에서 내가 전문성을 발휘할 수 있는 그런 게 되게 좋았던 것 같아요. 사실은 다른데 지원할 만한 곳이 꽤 있었는데 다른 곳도 이곳 상황

하고 좀 비슷할 거라는 생각을 했어요." (유초월)

참여자들은 일반 상담센터에 지원할 때와 별반 다르지 않은 과정으로 아동보호전문기관의 심리치료사가 되었다. 참여자들이 아동보호전문기관에서 일을 시작할 당시에는 아동학대에 대한 사회적인 관심이나 인식이 지금과 달랐다. 아동보호전문기관이 어떤 일을 하는 기관인지 알지 못한 채 그저 모집 공고를 보고 지원했다. 궁금함은 있었지만, 다른 곳의 내담아동들과 크게 다르지 않을 것이라는 생각을 가지고 있었기 때문에 아동보호전문기관에서 맡게 되는 사례에 대한 별다른 선입견은 없었다고 회고하였다.

나. 낯선 경험

참여자들은 다르지 않은 곳일 것이라는 생각으로 시작한 아동보호전문기관에서의 심리치료 장면에서 점차 낯설음을 경험하기 시작했다.

"처음엔 수월했는데 오히려 만나다 보니까 그런 애들(학대피해아동인 내담자)의 관계가 계속 같은 자리인거죠. ... 이 기관 아이들은 혼자 오는 애들이 많으니까 동기가 좀 필요한데 그런 게 없이 처음에는 의무에서 오기는 했는데 더 이상 관계가 맺어지지 않으면 아이들도 드문드문 오게 되거나, 그래서 좀... 힘든 게 많이 있었어요. 관계가, 신뢰가 형성되지 않은 거, 그리고 처음부터 막 자기 속을 다 드러내지 않는, 방어는 확실히 어느 정도 있더라고요. 그런 방어를 넘기가 굉장히 힘들었던 것 같아요." (김담담)

“겉으로만 괜찮은 척, 관계, 어느 정도까지는 관계를 맺고 그 이후로는 진전이 없으니까 치료에도 별로 효과도 없고 아이들 흥미도 떨어지고, 나도 부모하고 만나는 게 아니니까 어떤 동기부여 할 수 있는 기회도 많이 없고 그러니까 갑작스럽게 치료가 끝나버리는 되는 경우도 많이 있었던 것 같아요.” (김담담)

참여자 김담담은 아동보호전문기관에서 일을 시작한 지 얼마 되지 않았을 무렵 느꼈던 내담아동들에 대한 인상을 ‘처음엔 수월했는데’ 알고 보니 ‘겉으로만 괜찮은 척

하는 피상적인 관계를 극복하는 과정에서 겪었던 어려움에 대해 토로하였다. 기본적으로 아동학대는 성인인 학대행위자에 의해 발생하는 일이기 때문에 심리치료사들은 어른에 대한 신뢰가 깨진 내담아동들과의 라포형성 과정에서 어려움을 겪기도 한다.

2. 아동보호전문기관 심리치료사로서의 한계

가. 비자발적인 내담자

아동보호전문기관에서 만나는 내담자들은 기본적으로 ‘아동학대 신고’라는 과정을 통해 오게 되는 비자발적인 내담자이다. 가족, 이웃 등 주위 사람들에 의해 발견되어 제3자가 신고하기도 하고, 우울증, 알코올 중독 등으로 스스로 조절하는 것에 실패한 가해부모가 아동에 대한 학대를 멈추고자 직접 신고하기도 한다. 때로는 학대 피해 아동이 직접 신고하기도 한다.

“부모가 가해자인 경우가 많아요. 그래서 그 아이들한테는 ‘심리치료가 있는데 한번 받아볼래?’ 해서 의사를 묻고 진행하는 경우가 많은데, 어린 애들 같은 경우는 부모한테 학대를 받아도 부모가 데리고 와야 되는 거니까. 부모가 거절하면 안 오는 거죠. 치료가 필요해도.” (김담담)

“내담자가 자주 못 오는 거. 자발적이지 않은, 강제로 와야 하는 아이들. 그 아이들이 오지 않아서 좀 실망하고 치료가 취소되고 집에 가는 일이 잦았어요. 그게 사실 좀 힘들었어요. 음... 많이 힘들었죠. 그래서 그 당시에는 여러 가지 방법을 제안도 하고, 갖은 수단을 다 써서 아이들을 오게 하려고 많이 집중했던 것 같아요.” (유초월)

“여기는 비자발이다보니 치료 기간도 길고, 거기다가 학대까지 받은 아이들이기 때문에 학대 받은 기간 이상으로 아이들을 돌봐야 될 물리적 시간, 횟수? 그런 게 필요하죠. 돌봄이.” (유초월)

참여자들은 비자발적인 청소년 내담자와 관련한 경험에 대해 이야기하고 있다. 학대를 경험한 내담자들이기 때문에 심리치료가 필요하지만 오지 않는 내담자들의 참여

를 끌어내기 위해 심리치료 외적인 노력도 한다. 부모가 겪는 경제적, 의료적 측면에서의 실질적 어려움을 기관에 전달하여 문제를 해결하고 참여를 이끌어내려고도 한다. ‘부모님하고 같이 해야 되는데 부모님이 오지 않거나 적극적이지 않은 경우도 많았고’ 그래서 심리치료사의 입장에서는 내담자를 치료 회기에 참여시키는데 부모를 설득하거나 많은 에너지를 쏟아야 했다. 내담자가 어려서 혼자 올 수 없는데 보호자가 인솔하기 힘든 경우 기관에 따라 치료자가 직접 인솔을 해서 치료하는 경우도 있었고, 경우에 따라 기관에서 인솔을 해오는 경우도 있었다. 이런 상황은 참여자들이 타 기관 치료 장면에서는 들이지 않아도 되었던 노력이고 고민이기도 하다.

나. 다시 집으로 보내야 함

참여자들이 내담아동들을 보면서 마주하는 마음 중 하나는 치료회기가 끝나고 집으로 돌아가는 아이들의 무거운 발걸음을 보는 것이다. 아이들은 치료에서 다른 경험을 하지만 치료가 끝나고 나면 다시 그대로인 가정이라는 환경 속으로 아이들을 돌려보내야 한다는 것이다.

"그동안에 너무 많이 소진이 됐죠. 여기 오는 아이들을 만나면서 환경 자체가 굉장히 중요하고 환경이, 원가정이 그대로다, 그럴 경우에는 오랜 기간의 상담이니 심리치료니 이런 것들이 그 당시에만 괜찮지, 그 이후에는 연속선상에 놓을 수 없다는... 그리고 또 아이들. 힘이 없는 아이들, 책임질 수 없는 아이들, 어쩔 수 없는 아이들... 어느 순간부터 그런 상황 자체가 되게 불편하게 다가오기 시작했어요." (유초월)

“아이들은 어쨌든 부모의 영향을 받으니까 부모를 보지 않은 상태에서 아이들을 반복적으로 치료하고, 부모가 어떤 사람인지 모르는데 집으로 또 보내야 되고. 아이들이 어떻게 해도 변하지 않을 수밖에 없는 환경으로 돌아가는 것. 원가정으로 돌아가는 것에 대해 되게 좌절감을 많이 느꼈던 것 같아요. 여기 아이들. 대상의 특성인 것 같아요. 이런 게 별로 안 좋은 경험이었던 것 같아요.” (유초월)

이처럼 변화를 기대하기 힘든 가정환경으로 아이들 돌려보내는 과정에서 심리치료

사도 염려되지만, 아이들도 집에 가기를 거부하며 심리치료 시간이 끝났음에도 기관에 머무르며 시간을 보내려는 아이들이 있다. 혹은 집에 가는 것을 두려워하는 경우도 있었다. 그러나 심리치료사의 역할은 ‘심리치료’ 딱 거기까지였다. 그 많은 내담자들을 모두 집에 보내지 않고 보호해 줄 수는 없는 것이다. 이런 과정을 반복적으로, 매주 겪으며 어린 내담자가 겪어내야 하는 현실에 심리치료사로서의 한계와 무기력함을 느끼기도 한다. 이를 위해 기관에서 가정환경의 근본적인 개선을 위해 노력하지만 이마저도 부모들의 거부 혹은 과도한 요구로 어려움이 생긴다. 처음에는 ‘부모들은 왜 도움을 거부할까?’하는 생각도 들었다. 도움을 거부하는 부모들은 자신의 삶을 방해받는다 고 여긴다. 반대로 아이를 볼모로, 아이의 심리치료를 볼모로 기관에 경제적인 지원을 요구를 하기도 한다. 아이의 심리치료보다는 자신의 요구가 우선이다. 혹은 자신의 상담(학대행위자 상담)에서 도망가고 싶을 때 아이도 함께 데리고 도망간다. 아이는 심리치료에 오고 싶지만, 올 수 없다. 아이는 "무슨 일이 있었지만, 말할 수 없어요."라는 말로 양쪽 어른들(기관과 부모) 사이에서 눈치를 보며 자신이 진짜 원하는 것을 말할 수 없다. 입을 굳게 다물고 다시 자기 속으로 들어갈 뿐이다. 자신이 하고 싶은 것을 요구해서 부모에게 피해가 가는, 혹은 부모가 불편한 입장이 되는 것까지 생각하게 되는 나이에 비해, 또래에 비해 너무 성숙해버린 생각 때문이다. 부모의 변화를 기대하기 보다는 아이의 변화를 기대하는 편이 훨씬 희망적이다. 아이가 환경을 스스로 버티어 내고 극복해 내는 힘을 길러주는 것이 아동보호전문기관의 심리치료사로서 최선일 때가 있다.

“여기서 왜 더 많이 힘든 경험을 하고 더 어려운 사례라고 느꼈냐면, 아이들이 받은 학대가 너무 생소하기도 하고, 낯 것 같은 느낌. 그걸 소화를 잘 못했던 것 같아요. 처음에. 어떻게 이 어린 나이에 겪지 않아야 될 일을 겪어야 되나. 그런 것 때문에 마음이 항상 아팠던 것 같아요. 그래서 괴로웠어요. 그게 어떻게 소화가 잘 안되더라고요. 아이들이 당했을 그런게. 도대체 왜? 이런 분노도 생기고, 부모에 대해 원망도 되고, 어떻게 이렇게까지 만들었나. 물론 아이들은 천진난만하기도 하고 극복할 수 있는 여러 가지 자원들도 가지고 있지만, 그런 거에 많이 힘들어서.... 그만둘까도 많이 생각했던 것 같아요. 사례가 좀... 음... 여러 사건 사고가 심한 애들이 오거든요. 간단한 학대가 아니라. 열거할 수 없게... 때로는 내 분을 삭이지 못하고.” (유초월)

아이들마다 차이가 있지만 분명 좀 더 힘든 상황을 겪었던 아이들을 만나다 보면 심리치료사들은 마음이 약해지기도 하고 학대행위자인 부모가 이해되지 않고 원망과 분노가 생겨서 마구 흔들리는 시기도 겪는다. 그러나 아이들이 그 부모와 함께 지낼 수밖에 없고 심리치료사는 아이에게 그동안 쌓인 아픔을 먼지 털 듯 털어서 집으로 돌려보내고 다시 돌아오면 또 다시 마음의 먼지를 털고 씻기는 작업을 반복한다.

다. 자꾸 피하고 싶음

연구 참여자들은 아동보호전문기관이라는 새로운 환경에 적응하려는 노력을 해나가는 가운데 벽에 부딪히는 것 같은, 해결되지 않는 무언가를 발견하기 시작했다. 다른 기관에서 일할 때는 경험하지 못했던 어려움이 생겼고 이를 피하고 싶어졌다.

“그때는 내 정서 자체가, 그리고 몸이 상태가 너무 안 좋았어요. 건강이 굉장히 안 좋고, 한 3-4년이 고비였던 것 같은데. 그때 질렸던 거예요. 부모의 행태. 아이들의 모습. 그때 힘든 아이들이 저한테 많이 왔거든요. 한꺼번에 많이 왔는데 다루기도 힘들고, 변화도 없는 것 같고, 내가 소용이 없는 존재인 것 같으니까 자꾸 피하고 싶고 그랬었어요.” (유초월)

참여자 유초월은 처음에 내담자들에 대해 가졌던, 생각보다 수월할 것 같은 사례라거나 내담아동들이 다른 기관에서 만나는 내담아동에 비해 좀 더 성숙할 것 같다거나 하는 선입견과 관련해서 경험을 통해 알아 가는 것들이 생겼다. 여기에서 만나는 내담자들에 대한 이해가 생겨야 무사히 적응을 할 수 있는 것이다. 참여자들은 내담아동이 짊어지고 있는 짐을 털어주고 혹은 그것을 감당할 수 있는 힘을 길러줘야 한다는 것을 이제는 안다. 그러나 도저히 그 방법이 찾아지지 않을 것 같은 벽에 부딪힐 때가 생긴다. 그럴 때마다 아동보호전문기관 심리치료사들은 자신이 부족한 것 같은 부끄러움에 좌절하고 무력감을 느끼기도 한다.

라. 아쉽고 안타까움

아동보호전문기관에서는 사례마다 제한된 심리치료 회기가 제공되고 이를 연장하는

데는 제약이 따른다. 이에 대해 김담담은 다음과 같이 이야기하였다.

“늘 종결이. 완벽한 종결이 없는 게 아쉬울 뿐이죠. 그래서 대신 나 나를 대로의 의미를 부여하는 해요. 이런 건 좀 좋아졌어요. 여기 다니면서 배운 거는 내 목표를 너무 높게 잡으면 안 되는구나 하는 거. 그래서 이 아이들한테 맞는 목표를 잡고 거기에 만족을 해서 만나야 되는구나하는 생각을 하고 거기에서 멈춰야죠.” (김담담)

심리치료사들은 제한된 회기에 맞춰 현실성 있는 목표로 기대치를 낮추고 만족해야 하는 상황에 아쉬움을 가진다. 학대피해 아동들에게는 안전을 확인하고 속을 드러내기까지 충분히 기다려주는 것이 필요하다. 그런데 치료를 진행하면서 ‘아직은 치료가 좀 더 필요한데’ 혹은 ‘드디어 제대로 드러내기 시작하네.’라고 생각하는 도중에 서둘러 종결을 해야 할 때 참 치료사로서 조바심도 생기고 아쉬움이 크다. 이렇게 불완전하게 종결된 아이들은 때때로 심리치료사들에게 이후의 생활에 대한 염려와 궁금함으로 남게 된다. 간혹 그렇게 아쉽게 헤어진 아이들과 다시 만나는 일이 생기기도 하는데 아동보호전문기관에서 다시 만나게 된다는 것은 학대상황이 다시 발생했다는 것이기 때문에 반갑지만 반갑지 않은 만남이 되고 씁쓸하고 안타깝다.

“안타깝게 두 번 밖에 못 만난, 성폭행당한 아이가 있었는데 나는 처음에 그 사례를 의뢰받고 ‘아이가 어떨까’ 이런 심정으로 갔지만 오히려 아이는 굉장히 담대하고 차분하고 그런 모습으로 작업하는 걸 봤어요. 점토를 반죽하다가 나무라고 했지만 거의 성기모양으로 커다랗게 만들었는데 그게 너무 마음이 아프고 너무 오래 갔어요. 근데 그 애가 바로 다른 곳으로 가는 바람에 종결됐고. 오래 만나지도 않았는데 가슴이 찢어질 것 같더라고요...”

사례 내용 자체가 주는 안타까움도 있지만 아이의 변화를 보지 못한 채 아픈 상태에서 헤어져야 하는 상황은 심리치료사에게 안타까움과 걱정, 상처로 남기도 한다. 그러나 아동보호전문기관 심리치료사들은 헤어진 아이들에 대한 마음은 묻어두고 다음 아이들과의 만남을 준비 한다.

3. 아동보호전문기관 심리치료사로 성장

가. 이해와 적응

아동보호전문기관에 적응하기 위해서는 기관과 사례의 특성을 이해하고 거기에 익숙해지는 과정이 필요했다. 참여자들은 적응하는 과정에서 자신의 노력에 대해 다음과 같이 이야기했다.

“기본적으로 슈퍼비전은 이쪽에 경력이 많은 슈퍼바이저한테 많이 받으려고 했던 것 같아요. 학대피해 아동들의 특성이나 이런 걸 처음에는 잘 이해를 못해서 나름대로는 슈퍼비전을 집중적으로 성실하게 따박따박 받았어요. 저 개인적으로는 다른 기관에서 만나는 사례보다 아동보호전문기관에서 만나는 사례에 더 신경 쓰는 부분이 있었어요.” (유초월)

“사례가 뚜렷하게 잘 안 들어온다, 그러면 슈퍼비전을 받으러 갔어요. 그렇게 아이들을 조금씩 더 이해하게 됐던 것 같아요.” (김담담)

“이제는 사례에 대한 이해가 많이 생긴 것 같아요. 점점 치료 방향도 잘 잡히고, 갑자기 치료에 오지 않는다거나, 갑자기 종결된다거나 하는 돌발 상황에도 많이 익숙해졌고. 그리고 그런 상황이 생겼을 때 초기 때 만큼 좌절하거나 자책하고 소진되지도 않는 것 같아요.” (김담담)

참여자들에게도 아동학대 사례가 처음에는 부담스럽고 조심스러웠다. 참여자들은 이런 어려움을 이해하고 해소하기 위해 슈퍼비전을 받았다고 했다. 그들은 슈퍼비전을 통해 사례를 더 깊고 넓게 이해하게 되었고 이런 노력을 통해 점차 전문성을 다져가게 되었다.

“힘들어서 분석을 시작을 한 거죠. 여기 다니면서 분석을 시작했는데 그게 많이 도움이 됐죠. 상담과 나하고 연관성보다는 내가 왜 힘들어 하는지 그런 부분. 그런 걸 파악하는 데 도움이 됐어요. 아이들이 받은 학대가 너무 생소하기도 하고, 낯 것 같은 느낌이었어요. 그걸 소화를 잘 못했던 것 같

아요.” (유초월)

“운전하는 걸 좋아해서 드라이브를 가요. 아무 생각 안 들게. 한참을 운전 해서 자연을 찾아가요. 캠핑을 하기도 하고. 그런 시간이 굉장히 소중하게 느껴져요. 그렇게 시간을 보내고 오면 충전이 돼요. 그렇게 또 일을 하죠.” (김담담)

참여자들은 아동보호전문기관에 적응하기 위해서 내담자들을 더 잘 이해해야 한다고 했다. 그래서 슈퍼비전을 통해 아동보호전문기관에서 만나는 사례를 있는 그대로 이해하고자 노력했다. 그리고 참여자들은 내담자들을 만나는 과정에서 드러나는 개인적인 어려움을 극복하기 위해 개인분석을 받았고 자기 돌봄의 시간도 가졌다. 참여자들은 이런 노력을 통해 아동보호전문기관 심리치료사가 되어갔다.

나. 전문성이 생김

참여자들은 아동보호전문기관에서의 경험과 노력이 쌓이면서 기관과 사례에 익숙해 지고 적응된 시기를 맞이하게 되었다.

"내가 치료했던 아이가 치료 종결하고 한 2-3년 지나서 자기 상황을 극복 하고 좋은 대학에 갔을 때 굉장히 기분이 좋았어요. 그리고 그 아이는 실질적으로 무언가를 보여주긴 했지만 그 외에도 아이들이 와서 굉장히 즐겁게 노는 모습, 치료 시간을 되게 즐기는 모습을 보면 ‘내가 이 공간에서 이 아이들한테 필요한 걸 제공하고 있구나.’ 이런 생각이 들면서 나의 유능감을 상승시키는 데 도움이 됐던 것 같아요." (유초월)

“다른 기관, 일반 기관의 치료사들하고는 좀 다르게 아이들을 이해할 수 있는 부분이 좀 더 많다고 말할 수 있을 것 같아요. 그동안 봐 온 것들이 있으니까. 그 애들만의 패턴이 있으니까. 그래서 그 예후가 좀 어떻게 될 거라는 걸. 일반 아이들 만나는 것보다는 좀 더 자신 있게 말할 수 있는 것 같아요.” (김담담)

“대상에 대한 익숙함이 좀 있어요. 아이들마다 다 다르긴 하지만, 기본적으로 어떤 부분을 탐색해야 되고, 그런 게 머릿속에 구조화 되니까 편한 게 있죠. 그런 게 있어요. 구조화가 빨리빨리 돼서 그게 내 나름대로 여기에서 10년 동안에 생긴 전문성이라고 생각이 좀 들어요. 그래서 오래 다닐 수가 있는 것 같아요.” (유초월)

참여자들은 아동보호전문기관에서 오랜 기간 근무하면서 생겨난, 사례에 대한 익숙함에서 더 나아가 전문성이 생겼다. 새로운 사례를 시작하게 되더라도 아이들에 대한 기본적인 이해가 생겨서 사례를 다루는 데 그리 낯설거나 어렵지 않고, 편안함과 만족감을 느낄 수 있게 되었다. 내담아동들이 처한 다양한 상황과 그 아이들에게 필요한 것이 무엇인지, 어떻게 소통하고 도와줄 수 있는지를 체득했고 그렇게 아동보호전문기관 심리치료의 전문가가 되었다.

4. 아동보호전문기관 심리치료사의 역할과 의미

가. 조금 다른 치료사

참여자들은 아동보호전문기관 심리치료사에게는 무언가 다른 역할이 더 필요하다고 이야기했다.

“위로하다 한 회기가 끝나는 애들도 많아요. 그래서 때로는 내가 하는 게 뭐지? 그렇게 생각을 하는데 나라도 위로를 해줘야 하지 않나 싶어요. 어디 가서 그런 걸 받겠어요.” (김담담)

“우리가 일차적으로 목표를 삼는 건 아이들한테는 외상에서 빨리 회복하는 거잖아요. 그런데 실질적으로는 발달과제를 돕는 게 많아졌어요. 지체된 아이들의 심리적 사회적 발달과제를 돕는 그런 거. 일상에 적응적으로 살게 돕는 역할인 것 같아요.” (유초월)

“엄마 같이 잘 돌봐주고 그런 내 특성이 여기 아이들한테 필요한 모성 결핍을 채워줄 수 있으니까 여기 아이들을 만나기에 적합했다는 생각도 들

어요.” (유초월)

“아이들에게는 기본적으로 상처가 있고 심리치료를 통해서 치유를 하고 그 아이가 원하는 길로 나아가는 걸 도와주는 역할을 하고 있다고 생각해요. 그리고 내가 아이들이랑 얘기할 때는 힘을 빼야 되겠다는 생각을 좀 하는데, 이모 같은 느낌? 그런 역할도 필요한 것 같아요.” (김담담)

참여자들은 아동보호전문기관 심리치료사는 다른 기관에서의 심리치료사 역할과 달라야 한다고 이야기했다. 학대피해아동들에게는 외상으로부터의 회복과 심리적, 사회적으로 지체된 발달을 회복하는 것이 더 중요하다. 우리가 일반적으로 생각하는 ‘엄마’ 같은 따뜻한 돌봄과 위로, 때로는 편하게 대화할 수 있는 이모 같은 대상이 필요하다고 얘기하고 있다. 참여자들은 먼저 다가올 수 있도록 안전하고 안정되게 기다려 주고 그들이 준비되었을 때 필요한 것을 줄 수도 있는 관계가 중요함을 경험했다.

나. 그곳에 머무름

“아동보호전문기관에서 만나는 사례가 다른 상담센터에서 만나는 사례보다 더 신경 쓰이는 사례인 건 확실한데, 힘든 사례지만 잘 마쳤을 때 보람은 확실히 더 커요. 여러모로 힘들어서 아동보호전문기관에서는 그만 하자 싶어서 몇 개월 떠났었지만 곧 다시 돌아온 건, 여기서 느꼈던 다른 곳에서 보다 좀 더 강하다고 할까? 그런 보람이 그리워서 그런 것도 있는 것 같아요.” (유초월)

참여자들은 아동보호전문기관 치료 장면에서 만난 내담아동의 성장에서 보다 특별한 성취와 보람, 기쁨을 느꼈다. 참여자들은 그들이 ‘익숙해진’ 것으로 표현한 마음의 단단함과 따뜻함, 전문성을 갖추면서 아동학대 사례에 흔들리지 않고 내담자들을 안전하게 담아 줄 수 있는 심리치료자가 되었음을 느낀다. 참여자 김담담은 인터뷰 말미에 “여기 와서 많이 성장하고 배운 건 있는 것 같아요.”라는 말을 덧붙이기도 했다. 오랜 기간을 견뎌낸 참여자들에게 아동보호전문기관은 그렇게 계속해서 머무르며 아이들을 만나고 싶은 곳이 되었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 두 명의 참여자 인터뷰를 통해 아동보호전문기관 심리치료사가 학대피해 아동을 치료하는 현장에서 어떤 경험을 하는지 이야기를 들어보고 거기에서 드러난 경험을 밝혀 아동보호전문기관 심리치료에서 요구되는 심리치료사의 역할과 의미를 찾고자 하였다. 아동보호전문기관 심리치료사의 치료경험에서 나타난 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 아동보호전문기관 심리치료사들은 아동학대에 대한 정보가 많지 않은 상태에서 학대피해 아동을 만났고 사례를 배정 받고 아이들을 만나고 나서야 다른 상담센터에서와 만나는 내담아동들과는 다르다는 것을 알게 되었다. 심리치료사들은 학대피해아동들을 만나면서 점차 사례에 대한 낯설고 어려운 경험을 하게 되었다. 내담아동들의 방어는 심리치료에서의 치료관계 형성에도 어려움으로 작용했다. 학대 경험이 있는 아동들이 기억하고 싶지 않은 과거의 경험을 간접적으로 경험할 수 있기 때문에 공포나 불안감을 유발할 수 있다(김나연, 2016).

둘째, 비자발적인 내담자들의 심리치료 참여는 저조했고 변하지 않은 가정환경, 양육환경으로 아이들을 다시 돌려보내야 하는 경우도 있었다. 심리치료사는 내담아동에 대한 안타까운 마음을 가짐과 동시에 치료는 지지부진한 것처럼 느껴지면서 좌절감을 느꼈다. 외상 경험 내담자를 만나는 치료사들은 내담자의 외상에 불가피하게 반복적으로 노출됨에 따라 무력감, 두려움, 공포, 분노, 슬픔 등의 정서를 경험하거나 소진, 역전이, 대리외상과 같은 극심한 수준의 스트레스를 겪는다(Canfield, 2005; Herman, 1997/2007; McCann & Pearlman, 1990; Saakvitne, 2002)는 연구가 이를 뒷받침한다.

학대 받은 아동은 신체적, 심리적 손상뿐만 아니라 후에 학대하는 부모가 되어 자녀를 학대하는 악순환이 계속될 가능성이 크기 때문에 신체학대 받은 아동에게는 심리적 외상을 극복할 수 있는 심리치료 서비스가 제공되어야 하며(송영혜, 김경선 및 이경하, 2001) 재학대를 방지하는 노력도 필요하다.

셋째, 심리치료사들은 간접적으로 외상을 겪으며 이를 극복하기 위한 방법을 찾아 슈퍼비전을 받거나 개인분석을 받고 자기 돌봄의 시간을 가지며 개인의 성장을 위해 노력했다. 슈퍼비전은 심리치료사들의 훈련 뿐 아니라 전문가로서 성장하는데 필수적인 경험이다(김명화, 2018; 김진숙, 2006; 손진희, 2004). 또한 개인 분석을 통해 숙련된 심리치료사로서 자신감이 향상되고 전문가로서의 정서적 어려움이 완화되며 이후

발달과 성장으로 이어질 수 있었다(김혜미, 오인수, 2016). 내담아동에게 변하지 않는 환경을 스스로 버티어 내고 극복해 해는 힘을 기르도록 돕는 과정에서 심리치료사도 함께 성장하였다.

넷째, 아동학대 사례에 대한 이해와 적응이 생긴 심리치료사들은 사례에 대한 익숙함, 만족감을 느끼게 되었고 흔들림 없이 따뜻하게 담아줄 수 있는 전문성을 갖추게 되었다. 심리치료사로서의 직업적인 면에서의 만족감은 직업을 유지하는 힘이기도 하다. 좋은 치료환경과 도구가 제공되어도 치료사가 내담자에게 역할을 제대로 하지 못하면 치료성과를 기대하기는 힘들고(강아람, 2011) 심리치료사의 자질이 치료사의 이론적 배경이나 기법보다 태도가 중요하다(Rogers, 1961)는 것을 다시 확인하게 되었다.

최근의 코로나 상황으로 인해 아동학대 신고 사례는 증가하고 있다. 아동학대가 사라지지 않는 한, 아동보호전문기관 심리치료사의 중요성은 더욱 강조될 것이다. 내담 아동들은 유아들의 놀이치료 초기과정에서 나타나는 ‘안전한 보호와 돌봄’이 필요한 상태(박종실, 김영희, 2020)로 이해할 수 있다. O'connor(2000)는 ‘아이들이 마치 당신 앞에서 친숙해지고 준비가 된 듯이 행동하지만 실제로 정신적인 준비는 되지 않았고 아직 신뢰하고 있지 않으며 당신에게 협조하지만 여전히 두고만 보고 있는 것이다.’라고 하였다. 내담아동이 속한 환경에서 충족되지 못한 기본적인 생존을 위한 요건이 충족될 때, 그 아이들의 마음도 채워지고 마음을 열 준비를 할 수 있을 것이다. 심리치료과정에서 심리치료사는 객관적 기준이 아닌 내담자의 시각으로 세상을 바라보고, 내담자의 눈높이로 상황을 이해해야 하며, 진정한 내담자의 편이 되어야 한다(박부진, 2020). 따뜻한 물이 나오지 않아 깨끗이 씻지 못해 하얗게 튼 볼과 손, 양말도 없이 맨발에 얇은 홀겁의 외투를 입고 오는 아이들에게 어떤 심리치료 기법을 가져다 쓰겠는가. 그 아이들에게 우선 필요한 것은 허기를 채워주고 따뜻한 물로 씻겨주고 로션을 발라주고 양말을 신기고 옷을 신기고 입히는 것이다. 내담아동에게 실질적 돌봄이 담긴 심리치료를 제공할 수 있는 것이 아동보호전문기관에서 필요한 심리치료사의 역할인 것이다.

본 연구를 통해 아동보호전문기관의 심리치료사의 중요한 역할이 있음을 발견하게 되었다. 아동보호전문기관 심리치료사는 아동학대 사례의 특성을 이해하고 학대피해 아동에게 필요한 것이 무엇인지, 그들과 어떤 특별한 치료관계를 형성하고 어떤 도움을 줄 수 있는지에 대한 이해가 선행되어야 하며 개인 분석이나 슈퍼비전, 자기돌봄을 통해 온전한 심리치료 도구로서의 심리치료사가 되어야 한다는 것이다. 이를 통해 아

동에 대한 공감과 위로, 기존에 경험하지 못한 새로운 따뜻한 관계 경험이야 말로 아동보호전문기관 심리치료사의 역할이며 그 역할을 잘 수행해 낼 때 그 존재에 의미와 가치를 부여할 수 있을 것이다. 심리치료사들은 내담자를 공감해주며 내담자의 치유 과정에 함께 하는 동안 내담자와 더불어 치유되고 변화한다(박부진, 2020). 내담자들과 함께 적절히 자기 돌봄과 회복을 하면서 유능감, 치료에 대한 만족감, 보람을 느끼며 아동보호전문기관에서 심리치료사로 머무르고 있음을 확인했다는 점에서 본 연구의 의의를 찾을 수 있다.

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다.

본 연구는 전국 69개 아동보호전문기관의 수많은 심리치료사 중 단 두 명의 참여자와 연구자 자신의 경험만을 바탕으로 연구가 이루어졌고 연구자에게 이미 익숙해진 치료환경으로 연구에 반영되지 못한 부분이 있을 수 있다.

이후 연구에서는 보다 많은 수의 오랜 경력을 가진 아동보호전문기관 심리치료자들과의 인터뷰가 이루어진다면 아동보호전문기관 심리치료사들의 다양한 경험이 보다 잘 드러날 수 있을 것으로 기대한다.

참고문헌

- 강아림. (2011). 음악치료사의 직무스트레스가 소진에 미치는 영향. 한국음악치료학회지, 13(1), 45-65.
- 권해수, 김소라. (2006). 성폭력 상담자의 대리 외상 경험에 대한 질적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 495-518.
- 김갑숙, 이숙현. (2019). 성폭력상담자의 외상경험과 이차적 외상스트레스의 관계: 외상 신념과 자기효능감의 매개 효과. 재활심리연구, 26(1), 59-76.
- 김명화. (2018). 초심 슈퍼바이저의 역전이에 대한 현상학적 탐구. 명지대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김병극. (2012). 내러티브 탐구의 존재론적, 방법론적, 인식론적 입장과 탐구과정에 대한 이해. 교육인류학연구, 15(3), 1-28.
- 김보현, 박보람. (2017). 미술치료사의 직업적 어려움에 대한 현상학적 연구. 예술심리치료연구, 13(4), 75-99.
- 김세원. (2015). 아동기 학대경험 유형과 우울불안 및 공격성 발달 간 관계에 대한 연구. 아동학회지, 36(5), 115-134.
- 김소정 김선희. 학대피해아동을 위한 단기집중 집단미술치료 예비연구. 심리치료: 다학제적 접근 17.1 (2017): 145-170.
- 김영아, 김갑숙. (2020). 미술치료사의 학대피해아동 미술치료 경험에 대한 현상학적 연구. 미술치료연구, 27, 1015-1036.
- 김진숙. (2006). 성찰적 수퍼비전 접근에 대한 이론적 고찰. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(4), 673-694.
- 김혜미, 오인수. (2016). 숙련상담자의 좌절경험 및 극복과정의 구조 분석. 상담학연구, 17(5), 159-180.
- 박미정, 김현주 (Hyun Ju Kim). "아동보호전문기관 종사자의 업무수행 방향에 관한 연구." 아동복지연구 6.1 (2008): 1-14.
- 박부진. (2020). 심리치료사의 자기 돌봄과 성장. 음악치료심리재활연구, 1(1), 61-64.
- 박석돈, 정운. (2006). 직업재활기금사업 전문인력의 직무만족에 관한 연구. 직업재활연구, 16, 167-191.
- 박지영(2008). 여성폭력관련 상담소 및 시설종사자의 업무로 인한 스트레스 및 관련요인

- 연구-부산, 경남지역을 중심으로. 한국사회복지조사연구, 18, 141-164
- 손진희. (2004). 상담자 경력별 알아차림 방해 요소 지각 정도. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(3), 1051-1067.
- 송수경. (2016). 초보상담자의 첫 사례 상담 경험에 대한 내러티브 탐구: P 대학교 상담 센터 자원상담자 경험. 대학생활연구, 22, 69-90.
- 송영혜, 김경선, 이경하. (2001). 신체학대 받은 아동의 놀이치료 접근 방향. 놀이치료연구, 5(1), 21-36.
- 아동권리보장원.
<https://www.ncrc.or.kr/ncrc/cm/cntnts/cntntsView.do?mi=1030&cntntsId=1283>
- 엄소용, 신의진, 송원영, 오경자, 최의겸, 심은지. (2004). 심한 정신적 외상 경험을 한 학령 전기 아동이 정신적 표상에 대한 예비연구. 소아 청소년정신의학, 15(1), 61-74.
- 이난주, 김선희. (2016). 외상경험 내담자를 만난 미술치료사의 체험연구. 미술치료연구, 23, 1493-1515.
- 추교정, 조상윤. (2021) 국내외 아동보호전문기관과 노인보호전문기관의 운영체계 고찰을 통한 개선방안 연구. 안전문화연구, -.12, 59-74.
- 최해림. (2009). 상담자의 자기 돌봄. 인간이해, 30(1), 1-19.
- 최희아. (2017). 심리치료사의 소진과 자기돌봄 체험에 관한 현상학적 연구. 한양대학교 박사학위논문.
- 한유진. (2007). 아버지로부터 학대를 받은 아동의 모래놀이치료 사례 연구. 아동가족치료연구, 5권 0호, 1-25.
- Campbell, R. (2013). Emotionally involved: The impact of researching rape. Routledge.
- Canfield, J.(2005). Secondary traumatization, burnt out, and vicarious traumatization. Smith College Studies in Social Work, 75(2), 81-101.
- Chrestman, K. R. (1995). Secondary exposure to trauma and self reported distress among therapists. In B. H. Stamm (Ed.), Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators. The Sidran Press.
- Herman, J.(1997). Trauma and recovery: the after of violence.(최현정). 트라우마. 서울: 플래닛.
- Corey, G. (2003). 심리 상담과 치료의 이론과 실제 (조현춘, 조현재). 서울: 시그마프레

스.

Kassam-Adams, N. (1995). The risks of treating sexual trauma: Stress and secondary trauma in psychotherapists. The Sidran Press.

McCann, L. & Pearlman, L. A.(1990). Vicarious traumatization: a framework for understanding the psychological effects of working with victims. Journal of Traumatic Stress, 3, 131-149.

Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychology. American Journal of Psychology, 15(1), 27-45.

Saakvitne, K. W.(2002). Shared trauma: The therapist' increased vulnerability. Psychoanalytic Dialogues, 12(3), 443-449.

〈Abstract〉

A Qualitative Research on the Psychotherapy Experience of the Psychotherapist in Local Child Protection Agencies

Kang, So-Min · Sunwoo, Hyun
Min Counseling Center for Children and Family · Myongji University

The purpose of this study is to find out what experiences psychotherapists working in child protection agency have and what their roles are. To this end, two psychotherapists with 8 and 10 years of experience in psychotherapy at a child protection institution were selected for the purpose of sampling and the collected data were explored and described based on the interview details of the participants and the experience of the researchers. In order to secure the reliability and validity of the research, interviews were conducted using a semi-structured questionnaire modified based on the advice of a reviewer with 15 years of counseling experience and 6 qualitative research experiences and the results of the preliminary interview. As a result, the psychotherapists of child protection agencies were frustrated by the unfamiliarity of cases of abused children, the low participation of involuntary clients, sluggish progress and termination, and the unchanging parenting environment. However, through the processes of supervision, personal analysis, and self-care, psychotherapists stimulate the growth of children and grow together, and the psychotherapists themselves play the role of providing warm and firm tools as a complete therapy tool. This study is significant in that the role and meaning of a psychotherapist in a child protection institution were newly discovered.

Key Words: Abused child, Psychotherapy, Psychotherapist

초등학교 저학년 자녀를 둔 아버지 육아휴직자의 주 양육자 경험 탐구

김지혜 · 선우현*

지음아동심리상담센터 · 명지대학교

본 연구는 초등학교 저학년 자녀를 둔 아버지 육아휴직자들의 삶을 통해 주 양육자 경험을 연구하였다. 주 양육자란 자녀와 가장 많은 시간을 함께 보내고, 하루 8시간 이상 돌보는 사람을 의미한다(주진희, 2011). 또한, 가사노동과 자녀 양육의 모든 역할을 포함한다. 일상적인 가사노동을 포함하여 자녀를 양육하는 경험에서 기존 성별 가치관으로부터 야기 될 수 있는 편견에서 벗어나 새로운 역할을 모색하고자 한다. 연구참여자는 육아휴직 후 부부 공동 양육이 아닌 주 양육자 경험을 위해 다음의 조건으로 3명을 선정하였다. 첫째, 초등학교 저학년 자녀를 둔 아버지. 둘째, 6개월 이상의 육아휴직 경험자. 셋째, 배우자가 전 일제(full-time) 직장을 다니는 자로 하였다. 참여자들의 경험을 수집하고, 참여자들의 경험에서 나오는 공통적인 진술 내용을 범주화하는 Colaizzi(1978)의 현상학적 연구 방법을 사용하였다. 연구 결과 의미 있는 진술 41개, 주제 13개, 주제 모음 5개를 도출하였다. 도출된 주제 모음은 역할이 많음, 생활의 통제를 받음, 외로움, 가족과 육아에 대한 깊은 이해, 미래에 대해 불안함으로 나타났다. 본 연구를 통하여 초등학교 저학년 자녀를 둔 아버지 육아휴직자의 주 양육자 경험은 자신을 돌아보게 만들고, 양육 과정에서 겪었던 아내의 노력과 고충들에 대해 진심으로 이해하고, 공감할 수 있게 되었다. 아버지가 주 양육자로 점점 익숙해지면서 자녀에 대한 이해가 높아지고, 상호작용이 많아지고 있었다. 즉, 긍정적인 부부관계의 회복과 자녀와의 친밀한 관계를 형성하도록 하였다. 주 양육자 경험은 아버지 자신만의 개인적인 생활을 포기해야 하는 것과 미래에 대해 불안함도 있었지만 결국 가정을 돌보는 일이 우선이 되는 인식의 변화가 된 것으로 나타난다.

핵심어: 아버지 육아휴직, 주 양육자 경험, 아버지 주 양육자

* 교신저자: 선우현(johann02@naver.com)

■ 게재 신청일 : 2021년 7월 4일 ■ 최종 수정일 : 2021년 8월 22일 ■ 게재 확정일 : 2021년 8월 23일

I. 서론

우리나라의 육아휴직 제도는 만 8세 이하 또는 초등학교 2학년 이하의 자녀가 있는 남녀 근로자가 자녀 양육을 목적으로 사업주에게 휴직을 신청하는 제도이다. 1987년 여성만을 대상으로 도입됐다가, 1995년 남성도 육아휴직을 사용할 수 있도록 제도 개정이 이뤄졌다(고용노동부, 2020). 2019년 남성 육아휴직자는 22,297명으로 전체 육아휴직자(105,165명) 중에서 21.2%를 차지했다. 남성 육아휴직자가 2만 명을 넘어선 것은 육아휴직 제도 도입 이래 처음으로, 2018년(17,665명)과 비교했을 때 26.2%가 증가하였다. 이에 따라 전체 육아휴직자 중 남성 육아휴직자의 비율도 매년 높아져 20%를 돌파했다. ‘아빠 육아휴직 보너스제’ 이용자는 9,796명(남성 8,599명)으로 만 명에 육박했다(고용노동부, 2020).

이처럼 육아의 책임을 전적으로 어머니에게만 지우던 과거에 비해 육아를 부모 모두의 일로 바라보는 사회적 인식이 퍼지고 관련된 정책들이 마련되고 있다는 점은 매우 발전적이지만, 그런데도 아버지 육아 참여 현실은 과거와 크게 변하지 않았다. 우리나라 아버지들이 자녀와 교감하는 시간은 하루 평균 6분으로 OECD 회원국 평균 하루 47분의 8분의 1수준이고, 스웨덴의 300분에 비하면 매우 저조하다(OECD, 2015). 또한, 우리나라 맞벌이 남성은 여성보다 직장에서 보내는 시간이 더 길다. 가족생활 참여 시간은 여성은 하루 평균 3시간 13분이고, 남성은 여성의 5분의 1수준인 하루 평균 41분에 불과하다(통계청, 2015). 아버지의 육아가 늘어나고는 있으나 아직 육아는 어머니가 하고 아버지는 돕는 차원이라고 여기는 것이 우리나라의 현주소이다.

아버지들의 양육에 관한 연구도 꾸준히 나타난다. 아버지의 양육 참여 및 육아 경험과 관련된 연구(김영숙, 2007; 김정원, 2010; 김정주, 2009; 김정원, 2010; 라혜미, 2012; 박영미, 2012; 송민선, 2013; 안라리, 2010; 오정인, 2012; 유은정, 2015; 윤현경, 2010; 이윤진, 김아름, 임준범, 2016; 지세희, 2007;)가 진행되었다. 그 결과 아버지가 육아에 참여할 경우, 자녀의 정서적, 심리적 발달에 긍정적인 영향을 미친다고 설명한다. 아버지의 양육 참여는 유아의 친 사회적 행동을 비롯한 사회적 능력향상에 이바지하고, 어머니와 다른 측면에서 정서 사회 발달을 촉진한다고 하는 연구 결과들(김정신, 1999; 최한순, 1995)과 같다. 하지만 위의 선행연구는 주 양육자는 어머니이

고 아버지는 부 양육자로서 양육을 돕는 위치에서의 양육 참여이다.

주 양육자란 자녀와 가장 많이 시간을 함께 보내고 하루 8시간 이상 돌보는 사람을 의미한다(주진희, 2011). 또한, 가사노동과 자녀 양육의 모든 역할을 포함한다. 이제는 아버지가 양육 참여에 주체가 될 수 있도록 역할에 대한 새로운 패러다임이 모색되어야 한다(김연진, 김수영, 2015).

아버지와 관련된 연구가 확장되고 육아휴직자 아버지를 대상으로 한 양육 경험 연구(고가연, 2015; 김연진, 김수영, 2015; 김진욱, 권진, 2015; 윤미화)들이 진행되었다. 육아휴직을 통해 성별 이분법의 고정관념을 깨는 변화를 시도하였고, 아버지들의 삶을 관찰하여 새로운 시대에 맞는 아버지상을 제안하였다. 또 출산과 함께 어머니뿐 아니라 아버지도 육아휴직을 할 수 있다는 인식 변화와 아버지의 양육 경험에 대한 중요성이 강조되었다. 하지만 대부분의 연구가 육아휴직 실행과정에서 겪는 어려움에 집중되어 있고, 육아휴직 후 성별 역할의 변화에 관한 내용이다. 따라서 육아휴직 과정에서 겪는 다양한 경험과 그 의미를 파악하는 데는 아쉬움이 있었다.

위의 선행연구에서 나타나는 아버지 육아휴직자 대부분 자녀가 영유아 시기 또는 미취학 아동의 양육 경험에 관련된 연구다. 초등학교 저학년 자녀의 아버지를 대상으로 한 선행연구는 찾아보기 어려웠다. 본 연구는 학부모 역할까지 경험해야 하는 초등학교 저학년 자녀의 아버지로 대상을 선정하였다. 가족발달학적 관점에서 특히 자녀의 학동기 진입의 단계는 가족 모두가 새로운 전환점을 맞이하게 되는 시기로 인간의 발달에 있어서 정서적·인지적·사회적 발달이 급속한 변화를 경험하는 매우 중요한 시기이다(박준희, 2009).

Berk(2002)는 자녀의 학령시기를 설명하면서 부모는 이 시기에 자녀의 발달을 돕기 위하여 양육자로서 해야 할 역할과 기본적 신뢰 형성자의 역할, 사회적 발달 촉진자로서 해야 할 역할 등 다양한 역할을 수행해야 하는 과제를 갖는다고 지적하였다.

따라서 본 연구에서는 초등학교 저학년 자녀를 둔 아버지 육아휴직자의 주 양육자 경험은 어떠하며, 그 의미는 어떤지 알아보려고 한다. 이들의 경험을 바탕으로 이후 아버지 육아휴직자들에게 주 양육자 경험의 이해를 돕고, 육아휴직의 방향을 제시하는 것을 목적으로 한다.

II. 연구방법

1. 연구 참여자

아버지의 육아휴직 후 부부 공동 양육이 아닌 “주 양육자” 경험을 위해 다음의 조건으로 참여자를 선정하였다. 첫째, 초등학교 저학년 자녀를 둔 아버지. 둘째, 6개월 이상의 육아휴직 경험자. 셋째, 배우자가 전일제(full-time) 직장을 다니는 자로 하였다. 참여자의 배경은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구참여자 배경

	나이	학력	직업	육아휴직 기간	자녀 수	자녀 학년
참여자 1	44	대졸	공무원	10개월	1	초등학교 2학년
참여자 2	43	대졸	사기업	1년	2	초등학교 1학년
참여자 3	42	대졸	공무원	6개월	2	초등학교 1학년

2. 자료수집

본 연구를 위해 2020년 3월부터 참여자를 찾았다. 인천지역 맘 카페와 쌍둥이 자녀 카페 등에서 신청자를 받았다. 신청자들에게 개별적으로 연구의 목적과 취지를 설명하였고, 면담 전 전화로 사전 인터뷰를 하였다. 면담을 시작하며 연구 참여 동의서를 받고, 진행하였다. 연구자는 인천의 J아동심리상담센터 소장으로 15년째 놀이치료를 하고 있다. 4년 전부터 1년에 1~2회 아빠들의 육아를 돕는 아빠학교를 진행하고, 부모교육 강사로 일하며 아버지들과의 만남이 익숙해져 있었다. 면담 횟수는 참여자들에 따라 1~2회씩 실시하였으며, 1회 면담은 60~90분 정도 소요되었다. 면담 장소는 인천의 J 아동 심리상담센터에서 진행하였다. 면담은 개방적인 질문과 참여자들의 경험을 심도 있게 질문하기 위해 반 구조화 된 질문지를 사용하였다. 면담을 위한 질문지는 주로 “주 양육자”로 경험되는 육아 경험과 육아휴직 생활에 관련된 질문이었다. 때로는 비구조화된 대화로 연구자는 참여자들이 현재 겪고 있는 주 양육자 경험에 대해 자연스럽게 사실적으로 이야기하도록 경청하였으며 녹취를 하였다.

3. 자료 분석

수집한 자료는 Colaizzi(1978)의 현상학적 연구 방법으로 분석하였다. 이 방법은 아버지 육아휴직자의 주 양육자 경험에 대한 현상을 나타내면서 그 안에 내포된 공통적인 속성을 발견하려는 본 연구의 목적에 가장 적합한 방법으로 판단되었다. 분석 진행은 먼저, 참여자들의 면담에서 녹취한 내용을 전사하고, 반복적으로 읽는다. 읽으면서 의미 있는 문장이나 단어를 찾고, 의미하는 바를 분석하였다. 둘째, 참여자들의 진술에서 공통적이고 반복적으로 나타난 의미 있는 진술(significant statement)을 추출하였다. 셋째, 의미 있는 진술을 비슷한 내용으로 묶어서 더욱 뚜렷하게 의미가 표현될 수 있도록 41개의 구성의미(formulated meaning)를 도출하였다. 넷째, 구성의미에서 공통적인 경험의 현상들을 묶어 13개의 주제(themes)로 분류하고, 의미 중심으로 통합하여 연구 현상의 구조로 기술하였다. 다섯째, 주제들을 모아 공통으로 나타나는 주된 현상을 5개로의 주제 모음(theme clusters)으로 묶어 주제 용어로 기술하였다. 이 과정에서 연구자는 타당도와 신뢰도를 확보하기 위하여 참여자들의 경험을 있는 그대로 보고자 노력하였다. 또한 현상학적 연구 경험이 있는 선배 연구자와 교수님께 자문하였다. 도출된 주제모음(theme clusters)이 일반화 될 수 있도록, 자료를 심층적으로 수집하고, 포화시켰다.

연구자는 대학원 박사과정에서 질적 연구방법론을 수강하였으며, 자료는 심리재활학과 전공 교수님과 심리재활학 전공 박사수료자 1명이 2차례의 자료를 검토하고, 서로 토의하면서 타당성을 검증하였다.

Ⅲ. 연구 결과

본 연구는 초등학교 저학년 자녀를 둔 아버지 육아휴직자들의 주 양육자 경험에 관한 것을 현상학적 접근으로 연구하였다. 참여자들의 진술한 자료들을 분석하여 의미 있는 진술 41개, 주제 13개, 주제 모음 5개를 <표 2와> 같이 도출하였다. 5개의 주 양육자 경험 주제는 역할이 많음, 통제를 받음, 외로움, 가족과 육아에 대한 깊은이해, 미래에 대한 불안함이다.

<표 2> 도출된 의미 있는 진술, 주제, 주제 모음

의미 있는 진술	주제	주제 모음
----------	----	-------

세 끼를 주면 하루가 다 간다.	삼시 세끼	역할이 많음
끼니때가 빨리 돌아온다.		
계속 같은 것을 줄 수도 없고, 다른 것을 주기도 어렵다.		
아무것도 하기 싫어도 밥은 줘야 한다.		
온라인 학습이 은근히 챙길 것이 많다.	학습부담감	
학습을 어떻게 가르쳐야 할지 모르겠다.		
집안일은 해도 해도 끝이 없다.	전업주부의 생활	
눈에 띄는 성과가 아니다.		
매일 매일 반복 된다.		
혼자 다 해야 한다.		
개인적인 스케줄을 잡기 어렵다	자유가 없음	생활의 통제를 받음
24시간 같이 있어야 한다.		
출퇴근이 없다.		
힘들다고 안 하거나 미룰 수가 없다		
내가 좋아하는 것들을 포기하게 된다.		
육아나 가사는 계획대로 되지 않는다.		
휴직 전에 상상했던 것과 현실은 매우 다름	휴직 전에 상상했던 것과 현실은 매우 다름	
계속 똑같이 잘하기가 어렵다.		
코로나로 등교 계획이 계속 바뀌었다.		
놀이터에는 아빠들이 없다.	육아에 대한 소통창구 없음	
아빠가 기르는 것이 아직은 낯설다		
사회에서 도태되는 느낌이다.	사회에서 고립감이 듬	외로움
경력단절이라는 말을 절실하게 이해한다.		
인생이 1년간 잠깐 멈춘 것 같다		
가사나 양육은 능력으로 인정되지 않는다.		
열심히 해도 티가 안 나고 알아주는 사람도 없다.	인정해 주는 사람이 없음	

아내가 아이들한테 왜 화를 내었는지 알 것 같다	배우자에 대한 이해	가족과 육아에 대한 깊은 이해
아내에게 미안한 마음이 든다.		
왜 배달 음식을 시키는지 이해했다.		
내가 애들하고 싸우는 행동을 아내가 이해한다.		
이젠 도움이 필요할 때 엄마보다 아빠를 찾는다.	자녀와 친밀해짐	
아이와 같이 여행하고, 캠핑하러 다닌다.		
영유아가 아니니까 같이 할 수 있는 것이 많아서 좋다		
아이가 친구들이랑 어떻게 노는지 알게 됐다		
직장생활과 육아를 병행하기가 힘들다는 것을 알았다.	육아의 현실 이해	미래에 대한 불안함
육아의 실제에 대해 경험하게 되었다.		
육아에 대한 책임감이 커졌다.		
육아휴직을 회사에서 안 좋아했다.	복직 시 적응 걱정	
복직하고 적응이 오래 걸릴 것 같다		
승진이 어려울 것이다		
경제적 타격이 생각보다 크다.	수입감소	
복직하면 휴직기간 동안 쓴 돈을 감당해야 할 거 같다		

1. 역할이 많음.

육아휴직을 하면서 생각했던 거보다 집안일이 많다는 것을 경험하게 된다. Ann(1974)은 가사노동이 단조롭고 끊임없이 반복되며, 혼자서 하고, 이에 대한 보수는 명확하지 않기 때문에 담당하는 사람이 스트레스를 받는다고 한다. 그뿐만 아니라 새 학기가 되면서, 등교가 연기되고, 온라인 학습으로 전환되면서 새롭게 챙겨야 할 것과 신경 써야 할 부분들이 늘어났다.

현은강과 조복희(1994)는 부모 역할이란 다차원적이며 가족 구성원과의 상호작용 속에서 수행되는 것으로, 부모에게 있어 부정적인 압박감도 수반하는 그것뿐만 아니라 긍정적인 영향을 가져오는 것이라 정의하였다. 또한, 도현심과 김지신(1997)은 부

모 역할 만족도란 부모가 자녀와의 관계에서 경험되는 만족감, 행복감, 유능감으로 정의하였다. 육아휴직을 하면서 예상했던 가사노동은 생각보다 많았고, 자녀들의 양육은 어려웠다. 코로나19로 외출을 하지 않게 되자 관계 속에서 경험되는 만족감, 행복감, 유능 감보다는 주어지게 된 많은 역할에 어려움이 나타난다.

세 끼 지옥이에요. 제가 휴직 전에 요리를 전혀 안 하는 편도 아닌데, 끼니때가 돌아서면 돌아오더라고요. 매번 같은 것을 줄 수 없고, 다른 것을 줄 수도 없고, 세 끼 챙겨주면 하루가 다 가네요. 휴직 전에 상상한 하루와 아주 다른 하루를 보내고 있어요. 애들 학교 가면 책도 읽고, 등산도 가고 하려고 했는데 진짜 밥 주면 끝나네요(참여자 3).

살림이 해도 해도 끝이 없고, 반복적이고, 티도 안 나고, 힘들어요. 그런데 살림은 안 하고 싶으면 미룰 수가 있는데 다 하기 싫어도 밥은 줘야 하니까 실 수가 없어요. 온라인 학습도 해야 하고, 학교에서 주는 학습꾸러미도 은근히 손이 많이 가요. 하루에 할 일이 많고 혼자 바빠요(참여자 2).

집안 청소 싹하고, 정리 싹 해도 그때뿐이고, 돌아서면 어질러지더라고요. 뭐 하나 요리해주면 한 번 두 번 먹으면 끝이고, 근데 집안일 하면 끝이 아니라 이것저것 할 게 많고, 애 오카리나 같은 거 불기, 뭐 만들기 같은 것도 은근히 손이 많이 가서 바쁜 건 아닌데 분주해요(참여자 1).

2. 생활의 통제를 받음

참여자들은 생활의 통제를 경험했다. 개인적인 스케줄이 생기거나 취미 활동을 하려고 할 때 자녀의 일정과 조율하면서 때로는 자신의 일정을 포기해야 하는 경우가 종종 있었다. 더욱이 코로나19로 등교 대신 가정에서 온라인 학습으로 바뀌면서 일상 생활 전체를 같이해야 하는 상황이 되면서 개인적인 일정들을 포기하는 경우가 많아졌다.

예전엔 치과를 가고 싶거나, 은행을 가려면 점심시간에 나갔다. 오거나 외근하고 들르거나 하면 되었는데 뭐 어딜 가려고 해도 애들을 데리고 가야

하고, 혼자 나가서 처리하면 금방 되는데, 나갈 때 애들도 준비해야 하고. 뭐랄까 억압을 받는 느낌이 있었어요. 병원이나 은행 같은 사소한 외출도 와이프 퇴근 시간 물어봐야 하고, 답답하더라고요. 그리고 학교를 안 가니까 24시간 같이 있으니까 하루가 너무 길어요. 애들 어릴 때 와이프가 언제 퇴근하냐고 물어봤던 게 생각나더라고요. 24시간 같이 있으니까 답답해서 저도 와이프한테 언제 퇴근하냐고 물어보게 되더라고요. 와이프 퇴근하면 애들이 좀 엄마한테 가고, 그러면 자유로운 느낌도 들고, 외출도 되고(참여자 2).

전 수영을 꼬박꼬박 다녔었는데, 아이랑 일정이 안 맞아서 못 다니게 되었어요. 아이에게 맞추어야 하니까 내 위주로 스케줄을 짤 수가 없는 게 힘들었어요. 뭐 좀 하려고 하면 애랑 겹치나 확인해야 해서 뭐 하나 하기가 어렵더라고요(참여자 1).

3월에 등교를 안 하니까 육아휴직과 동시에, 3월 2일부터 24시간 계속 아이들과 같이 있게 된 거예요. 뭔가 답답하고, 이게 출퇴근이 없으니까 계속 메여있어야 해요. 살림이나 육아라는게 계획한대로 딱딱되는게 아니니까. 그리고 오늘 하루 잘한다고 끝이 아니라 다음 날 그 다음 날 계속 이어지니까 어렵더라고요. 뭐 그날이 그날이고, 나쁜 건 아닌데 계속 근무하는 거잖아요(참여자 3).

3. 외로움

주 양육자가 되면서 외로움을 경험했다. 아버지 육아휴직이 비율이 늘어나고 있지만, 육아에 대해 의지할 사람이 없었다. 놀이터나 평일 오전에 공원에 가면 아버지 양육자를 보기 힘들다. 점점 사회에서 멀어지는 느낌이 들고, 사회적 관계에서 1년 동안 떨어져 나와 있는 경험을 하게 된다.

전점구, 김교현(2003)은 외벌이 가구 여성은 가사노동과 관련된 스트레스를 가장 빈번하게 경험한다고 하였다. 이는 가사노동이 단조롭고, 반복되며 혼자 하고 보수가 없는 일이기 때문에 여성 자신의 지위까지도 낮아지는 기분을 느끼게 된다(Ann, 1974). 개인의 기호나 적성을 고려하지 않고 일률적으로 부과되는 단순하고 비체계적

인 노동이기에 여성에게 많은 스트레스가 부과된다(김경아, 1990; 김정연, 2000). 육아휴직자 아버지들은 위의 연구에서 나타난 가사노동의 스트레스와 대인관계의 단절로 인한 외로움을 느꼈다.

육아휴직을 통해 아빠들은 주변 이웃과의 관계 형성을 희망하지만, 현실에서는 주변 이웃과의 관계 형성에는 어려움이 있다는 것을 알 수 있다. 주된 어려움의 요인은 주 양육자 대부분이 엄마이기 때문에 모임의 활동과 운영에 있어 엄마들이 중심이 되는 상황이다. 아직은 역할에 따른 관계보다 성별에 따른 관계 형성에 좀 더 초점이 있는 한국 사회에서 다른 성을 가진 아빠들이 육아 모임에 참여하기에는 어려움이 따르는 것으로 보였다(진수정, 2019).

아파트 놀이터에는 아빠들은 없으니까 참 애매해요. 다른 아이들 엄마들은 서로 애 키우는 이야기 하고 저는 혼자 있죠. 어찌다가 여러 엄마들이 놀다가 다 같이 애들이랑 저녁을 먹으러 가면 저는 못 가고 애랑 남죠. 놀이터에 아빠들은 거의 없어요. 아이 기르는 일은 중요한 일이고 돌아갈 직장이 있는데도 문득 문득 사회에서 도태되는 느낌도 들어요. 복직할 직장이 있는데도 그런 느낌인데 경력단절이라는 게 이런 거구나 알겠더라고요. 1년 동안 판 세상에 있는 거죠(참여자 1).

회사 일은 열심히 하면 성과를 인정받는데 집안일이나 애 키우는 것은 아무리 잘해도 인정받을 사람이 없고, 제가 뭐 잘했는데 아무도 모르잖아요(참여자 3).

코로나로 며칠 동안 집에 있는데, 종일 아이들하고만 말을 하게 되잖아요. 와이프가 야근하고 해서 하루 얼굴 못 보고 다음 날 퇴근했는데 며칠 만에 성인하고 대화해보는 거예요. 계속 아이들하고만 말을 하게 되잖아요. 그나마 애들이 초등학생이라 말이 통하니까. 같이 육아에 대해 말할 사람이 없고, 고립되는 느낌이죠(참여자 2).

4. 가족과 육아에 대한 깊은 이해.

참여자들은 육아 휴직기간 동안 가족과 육아에 대한 깊은 이해를 경험한다. 남성 육

아휴직의 경험 효과를 육아에 할당하는 ‘시간’으로 판단하려는 연구들은 남성들의 변화를 탐구하기에 일부 한계가 따른다. 즉 남성 육아휴직 경험을 통한 남성들의 변화를 분석하기 위해서는 그들의 육아 참여 시간뿐만 아니라 ‘돌봄’ 자체에 대한 남성들의 인식 변화까지 분석의 범주로 포함할 필요가 있는 것이다(김연진, 2013).

아버지 육아휴직 기간 동안 직접 주 양육자가 되어 도움을 주는 위치가 아닌 돌봄의 주체로 육아를 경험하게 되면서 육아의 어려움뿐 아니라 그동안 주 양육자였던 아내의 상황까지 이해하게 된다. 초등저학년의 육아휴직은 영유아가 시기의 육아휴직과 달리 함께 여행을 가거나 취미생활을 함께 할 수 있게 되면서 자녀와의 친밀감이 높아진 것을 경험하게 된다.

예전에 아내가 아이들한테 화를 내거나 사소한 일에 크게 화를 내는 일을 볼 때 왜 저럴까 안 그랬으면 좋겠다고 생각했었는데, 왜 그런지 이해가 돼요. 애들 밥 주고, 아니면 재우고 배달 음식 시켜 먹으면 건강에도 안 좋고, 자극적인데. 집에 있는 것들먹지. 했는데 요즘 제가 하나씩 시켜 먹고 있어요. 에너지가 제 것까지 해서 먹을 수가 없어요. 이젠 제가 애들하고 싸우고, 배달 음식 시켜 먹는걸 와이프가 이해하고 있더라구요(참여자 3).

애들하고, 엄마 없이 여행도 다니고, 캠핑도 다니니 회사 다닐 때보다는 더 친해지고 있어요. 뭐 필요할 때 아빠를 찾는데 좀 몽클했어요. 애들이 저만 있을 땐 저를 찾지만 와이프 있으면 무조건 엄마만 찾았었는데, 요즘은 와이프 같이 있어도 저부터 찾는데 놀랐어요. 이걸 와이프도 놀랐다고 했어요 (참여자 2).

육아휴직 전에 솔직히 많이 기다렸어요. 애들 학교 가면 운동하고, 책도 읽고, 학교에서 오면 같이 놀러 다니고, 가끔 캠핑도 다니고 여행도 다니고. 평일에 팬션 가격이 너무 싸서 예약도 하고, 캠핑 장비도 사고 그랬는데, 현실은 온라인 학습이랑 삼시 세끼랑, 놀이터에서 놀고만 와도 하루가 훌 가네요(참여자 2).

놀이터에서 애가 친구하고 노는 걸 보고 집에서 저랑 있을 때랑 친구들이

랑 있을 때랑 좀 다르다는 걸 알았어요. 말투도 그렇고, 행동도 그렇고. 아마 육아휴직 안 했으면 아들이 저런 말을 하는 걸 듣지 못했겠구나 하는 것도 있고. 애 친구들 이름도 많이 알게 되고, 외동이고 해서 전 많이 안다고 생각했는데 아이에 대해 좀 많이 알게 되었어요(참여자 1).

5. 미래에 대한 불안함.

육아휴직 동안 주 양육자가 되면서 미래에 대한 불안함을 경험한다. 회사에서 육아휴직을 이유로 명시적이고 직접적인 불이익을 주는 것은 법으로 금지되어 있지만, 인사고과와 동료와의 경쟁에서 밀리는 것은 어쩔 수 없는 현실이다(김진욱, 권진, 2015).

승진을 원하면 이런 경력을 만들면 안 되죠. 휴직 시 회사에서 법적으로 해줘야 하니까 휴직을 준거지 그렇게 좋아하지 않았어요. 복직하면 업무나, 부서이동 같은 것 들이 걱정되긴 해요. 복직하고 지금 쓴 돈들을 메꾸어야 할 것도 같고, 약간 불안함이 있긴 있어요(참여자 3).

사실 휴직을 올 11월까지 할 수 있어요. 그런데 더 하면 진짜 복직해서 힘들어질 수 있어서 빨리 복직했어요. 승진 같은 거에 아주 영향이 없진 않겠죠. 근데 전 승진보다 발령이 5년마다 도는데 지금 복직하면 가깝게 시흥으로 되니까 2학기에 등교할 때 아침에 애 학교에 데려다주면서 출근할 수 있는 시간과 거리고, 11월에 하면 멀리 발령 날 가능성이 커서 지금 했어요(참여자 1).

둘이 별다가 혼자 버니까 생각보다 타격이 크긴해요. 뭐 그나마 나라에서 주는 게 있어서 다행이긴 한데 알고 휴직한 것이지만 생각보다 여파가 크네요. 아마 복직하고 메꿔야 할 거 같아요. (참여자 1)

IV. 논의 및 결론

본 연구는 초등학교 저학년 자녀를 둔 아버지 육아휴직자들의 주 양육자 경험을 현상학적 연구 방법을 사용하여 이들이 경험한 다양한 경험의 의미를 이해하고자 하였다. 주 양육자의 경험하에 될 아버지 육아휴직자들에게 방향을 제안하고자 연구하였다. ‘주 양육자 경험’ 참여자들의 진술을 분석하여 의미 있는 진술 41개, 13개의 주제, 5개의 주제 모음으로 도출하였다. ‘주 양육자 경험’은 5개의 주제군은 역할이 많음, 생활의 통제를 받음, 외로움, 가족과 양육에 대한 깊은 이해, 미래에 대한 불안함이다. 다음은 5개의 주제가 어떤 의미인지 살펴보고자 한다.

첫째, 주 양육자가 된 아버지들은 역할이 많음을 경험하였다. 육아휴직 이후에는 암묵적으로 가사노동을 아버지가 해야만 하는 일이 되었다. 가사노동을 하게 되면서 가사 일이 일상에서 끊임없이 반복되는 것을 깨닫는다. 주 양육자는 주로 자녀를 돌보는 일이라고 예상했었다. 하지만, 가사노동이 차지하는 비율이 높다는 것을 알게 되었고, 아버지들의 가사노동 참여는 필요한 것이라고 느끼게 되었다. 그뿐만 아니라 코로나 19 바이러스로 온라인 등교를 하게 되면서 매일 온라인 학습 일정과 준비물을 챙기고 과제를 학교 사이트에 업로드로 제출해야 하는 일도 하게 되었다. 주 1~2회 등교 수업 일이 결정된 후로는 등교 수업 준비를 해야 하는 역할도 생겨났다. 육아를 위해 육아휴직을 하였지만, 육아 외의 역할이 많음을 경험하고 있다.

둘째, 주 양육자가 된 아버지 육아휴직자들은 생활의 통제를 경험하였다. 주 양육자란, 자녀를 양육하는 ‘주체’가 누구인지를 의미한다. 주 양육자의 개념을 설명한 연구(성민정, 2009; 전아정, 2011; 주진희, 2011)에서는 가정에서 가장 많은 시간을 아동과 함께하고 자녀와 함께 하루 중 8시간 이상 돌보는 사람을 의미한다. 자녀와 많은 시간을 함께하면서 주 양육자가 아닐 때 했던 나 자신 위주의 생활에서 자녀의 일정에 나의 일정을 맞추어야 한다는 것을 알게 되었다. 내가 원하는 것과 자녀가 해야 하는 것을 다 할 수 없으니 여가생활이나 좋아했던 음식 같은 것을 포기하게 되었다. 또 나의 기분과 체력과 상관없이 꼭 해야만 하는 일들이 있고, 일상이 자유롭지 않게 되었다.

셋째, 주 양육자가 된 아버지 육아휴직자들은 외로움을 경험하였다. 육아휴직 기간 주변으로부터 단절됨을 느끼고, 일상을 누군가와 공유하지 못하는 데에서 오는 어려움을 느꼈다. 이는 아버지의 육아휴직 사용이 사회와 기업의 편견에 의해 고립되었다

(강혜경, 2013). 아버지 육아휴직자들의 모임이나 커뮤니티가 활발하지 않고, 혼자 육아를 하는 생활이 이어졌다. 박지현(2018)은 육아는 그 어떤 일보다 힘든 일이었으며 지치고 짜증 나고 우울하고, 고립되는 경험을 하였다고 밝히면서 육아에 도움을 주는 것과 주 양육자가 되는 것은 매우 다르다고 말한다.

넷째, 주 양육자가 된 아버지들은 가족과 육아에 대한 깊은 이해를 경험하였다. 주 양육자 경험이 휴직 이전에 주 양육자였던 아내에 대한 이해가 커졌고, 때로는 미안한 마음이 들기도 했다. 돌봄이 많이 필요한 영유아 자녀가 아니므로 자녀들과 함께 상호작용하는 시간이 많아졌다. 육아휴직을 통해 주 양육자로서 참여했던 아버지들은 아내의 부담을 덜어주기 위한 ‘도움’이 아닌 돌봄의 ‘주체’로서 양육을 경험하게 되면서(김연진, 2013), 아내가 주 양육자로 겪었던 스트레스와 갈등까지 이해하게 된 것이다. 또한, 육아휴직을 통한 주 양육자 경험은 아버지의 역할이 전환될 수 있는 기반이 될 것을 추측할 수 있다.

다섯째, 주 양육자가 된 아버지 육아휴직자들은 미래에 대한 불안함을 경험하였다. 경제적인 어려움과 복직 후의 승진이나 발령, 부서 이동 등의 문제에 대해 불안함들이 생겼다. 홍승아, 이인선(2012)의 연구에 따르면 아버지들이 보다 적극적으로 육아휴직을 사용하지 않는 것은 육아휴직 동안 경제적 손실이 크기 때문이라고 밝혔다. 또 남성이 육아휴직을 신청하였을 때 직장 상사나 동료부터 책임감이 없는 행동으로 여겨지고 업무 복귀에 대해 불안함과 비현실적인 급여 등으로 육아휴직 사용을 기피하기 때문이라고(노미영 외, 2017)보고된다.

어머니에게 집중되었던 주 양육자가 이제는 부부의 공동육아를 넘어서 아버지가 전적으로 양육을 담당하는 사회 제도적 지원까지 발전하여왔다. 이러한 시대적 상황에 맞추어 아버지 육아휴직을 통한 주 양육자의 경험은 앞으로 활발히 나타날 현상으로 보인다. 초등학교 저학년 자녀를 둔 아버지 육아휴직자의 주 양육자 경험은 자신을 돌아보게 만들고, 양육 과정에서 겪었던 아내의 노력과 고충들에 대해 이해하고 공감할 수 있게 되었다. 아버지가 주 양육자로 점점 익숙해지면서 자녀에 대한 이해가 높아지고, 상호작용이 많아지고 있었다. 즉, 긍정적인 부부관계의 회복과 자녀와의 친밀한 관계를 형성하도록 하였다. 아버지 자신만의 개인적인 생활을 포기해야 하는 것과 미래에 대해 불안함도 있었지만 결국 가정을 돌보는 일이 우선이 되는 인식의 변화가 된 것으로 나타난다.

본 연구를 통하여 초등학교 저학년 자녀를 둔 아버지 육아휴직자의 주 양육자 경험

에 대한 의미는 다음과 같다.

첫째, 주 양육자 경험은 자녀 양육에 대해 ‘돕는 자’에서 ‘주체자’가 되었다. 의식주를 책임지고, 학습과 놀이, 친구 관계 등 자녀의 모든 삶에 ‘주체자’가 되는 주 양육자가 되었다. 가사노동을 포함하여 다양한 역할을 수행했다. 이 과정에서 양육의 ‘돕는 자’였을 때는 이해하지 못했던 아내의 행동들을 이해하는 계기가 되었다. 김민정(2014)은 아버지의 육아휴직 경험은 아버지가 모성을 경험하고, 이를 통하여 양성평등 의식을 갖게 하는 계기가 될 수 있다고 했다. 부부공동의 양육이 무엇인지 알게 되고, 복직 이후 직장과의 균형을 맞추려는 노력의 계기가 될 것으로 예상된다.

둘째, 양육의 ‘주체자’가 되면서 문제를 경험하게 된다. 양육을 ‘돕는 자’의 위치에 있을 때는 서는 전혀 생각하지 못했던 문제들을 만난다. 양육의 미숙함, 경제적인 부담감, 미래에 대한 불안함 등은 어느 정도 예상된 어려움이었다. 그러나 일상의 통제, 인간관계의 단절, 외로움은 예상하지 못했다. 아버지 육아휴직자들을 위한 사회적 기반이 필요하다. 아버지 육아휴직자들의 양육 교육과 공감과 지지를 받을 수 있는 커뮤니티가 만들어져야 할 것이다. 김연진(2013)의 연구에서도 육아휴직을 한 아버지들의 경험을 바탕으로 아버지들이 육아휴직을 하면서 현실적으로 겪게 될 어려움을 호소할 수 있는 문화적 장치와 더불어 아버지들이 육아휴직 준비에서부터 육아휴직을 하는 과정에서 도움을 받을 수 있는 교육프로그램의 마련도 이루어져야 할 것이라고 했다.

셋째, 양육의 ‘주체자’가 되면서 자녀는 물론 배우자와 친밀해진다. 자녀와 보내는 시간이 많은 아버지일수록 자녀에 대해 다양하고 많은 지식을 얻을 수 있다(김민정, 2014). 함께 하는 시간이 많아지면서, 자녀에 대한 이해가 높아진다. 양육의 ‘주체자’가 되면서 자녀와의 관계에 긍정적인 변화를 가져온다. 그리고 나아가 배우자와의 관계에도 긍정적인 영향을 미친다.

본 연구의 결론을 토대로 다음과 같이 제언한다.

주 양육자 연구로 어머니 중심이었던 선행연구들과 달리 아버지의 주 양육자 경험에 관심을 가졌다는 점에 가치를 둔다. 반면, 수도권에서만 대상을 선정하였고, 3명의 소수이기 때문에 일반화하기는 어렵다는 한계점이 있다. 아버지 육아휴직자들에 대한 선행연구는 자녀가 영유아기인 경우가 대부분이다. 또, 육아휴직 기간이 다양하다. 더 폭넓은 연구를 위해서는 선행된 연구 이외의 자녀 나이, 육아휴직 기간, 지역 등을 고려한 후속 연구가 필요할 것으로 보인다. 또한 복직 이후 양육의 변화에 관한 연구를 기대해 본다.

참고 문헌

- 강혜경(2013). 남성 육아휴직자의 양육 경험과 성별 관계의 변화:남성 육아휴직자의 양육 실천의 경험을 중심으로. 여성학논집, 30(2),133-167.
- 고가연(2015). 육아휴직을 받은 아버지의 양육 경험. 강원대학교. 박사학위논문.
- 김민정(2014). 영유아 자녀를 둔 아버지의 육아휴직 경험 연구. 숙명여자대학교. 석사학위논문.
- 김영천(2006). 질적 연구 방법론. 서울:문음사.
- 김연진, 김수영 (2015). 남성의 육아휴직 경험에 대한 연구: 이분법적 젠더 역할에 대한 인식 변화가능성을 중심으로. 사회복지연구, 46(4), 285-319.
- 김연진(2013). 남성 육아휴직제도를 통한 젠더체계 메커니즘과 변화에 관한 연구 -‘보편적 돌봄’의 가능성을 중심으로-. 서울대학교. 석사학위논문.
- 김재영(2016). 부와 모의 양육 스트레스가 부모 역할 만족도에 미치는 영향과 긍정적 사교의 조절효과. 동방문화대학원대학교. 박사학위논문.
- 김정신(1999). 아버지 양육 태도와 양육 참여도에 따른 유아의 친사회적 행동. 이화여자대학교. 석사학위논문.
- 김진욱,권진(2015). 아버지들의 육아휴직 경험에 관한 질적 연구. 한국사회정책, 22(3), 265-302.
- 나성은(2014). 남성의 양육 참여와 평등한 부모 역할의 의미 구성-육아휴직제도 이용 경험을 중심으로. 페미니즘연구, 14(2), 71-112.
- 노미영, 김대욱(2017). 유아기 자녀를 둔 학부모의 육아휴직 선택의 어려움과 이유. 열린 유아교육연구, 22(5), 325-350.
- 도현심, 김지신(1997). 사회적 지지 및 부모역할만족도와 어머니의 양육행동. 대한가정학회지, 35(6), 127-135.
- 박주희(2009). 초등학교 저학년 부모가 자각한 부모효능감 영향요인에 관한 연구. 성신여자대학교 박사학위논문.
- 박지현(2018). 워킹대디의 육아휴직 경험에 관한 개념도 연구. 한국상담대학원. 석사학

위논문.

성민정(2009). 레스핏 케어를 포함한 가족지원 프로그램이 장애 아동 주 양육자의 양육 스트레스와 양육 효능감 및 가족 삶의 질에 미치는 영향. 이화여자대학교. 석사학위논문.

유상미(2014). 영유아 자녀를 둔 전업 주부와 취업 주부의 스트레스에 관한 연구. 인하대학교. 석사학위논문.

윤미화(2016). 아버지 자녀 양육경험에 관한 내러티브 탐구-아버지 육아휴직자 가족을 대상으로-. 명지대학교. 석사학위논문.

이윤진, 김아름, 임준범 (2016). 아버지 양육 참여 실태 및 역량 강화 방안. 육아정책연구소, 연구보고,

2016-16.

전아정(2011). 만 5세 유아의 배려지향적 도덕성과 주 양육자의 양육태도와의 관련성 연구. 덕성여자대학교. 석사학위논문.

주진희(2011). 전반적 발달장애 학동기 아동의 식사의 질과 주 양육자의 영양적 인식 관련연구. 경희대학교 동서의학대학원. 석사학위논문.

진수정(2019). 남성교사의 아버지 됨과 일-가정 균형 -육아휴직을 경험한 교사를 대상으로-. 한국교원대학교. 석사학위논문.

최한순(1995). 아버지의 자녀 양육참여도와 유아의 사회적 능력과의 관계. 이화여자대학교. 석사학위논문.

허달남(2018). 주 양육자로서 아버지의 양육 경험 연구 : 맞벌이 가정을 중심으로. 숙명여자대학교. 석사학위논문.

호윤정(2014). 보육형태와 가사노동분담에 따른 여성의 정신건강수준. 이화여자대학교. 석사학위논문.

현운강, 조복희(1994). 부모의 역할만족도 척도의 개발. 대한가정학회지, 32(1), 103-117.

홍승아, 이인선(2012). 남성의 육아참여 활성화를 위한 제도개선 방안. 한국여성정책연구원

통계청(2015). 한국의 사회동향. www.kosis.kr

여성고용정책과(2019). 남성 육아휴직 현황, 고용노동부

Ann(1974). The Social of Housework. NewYork:PantheonBooks, 24

Berk, L. E.(2002). Infants and Children: Parental Through Middle Children. MA:

Allyn & Bacon

Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.). *Existential-Phenomenological alternatives for psychology*. New York: Oxford University Press.

Creswell, J. W. (2011). *질적 연구방법론: 다섯 가지 전통* (조흥식, 정선욱, 김진숙, 권지성 역) 서울:학지사 (원저 2006 출판)

〈Abstract〉

A study of the main parent experience of fathers of lower grade elementary school children on paternity leave.

Kim, Ji-Hye · Sunwoo, Hyun

Jieum Child Psychological Counseling Center · Myongji University

In this study, I would like to investigate the experience of major parents through the life of a father with a lower grade elementary school child. Through paternity leave, we are seeking a new role in the parenting experience, such as daily housework, away from gender-based prejudice. Three study participants were selected under the following conditions for the main parent experience rather than joint parenting after parental leave. First, I am the father of a lower grade elementary school child. Second, paternity leave is more than six months and third, spouses work full-time. The study method used collage (1978), which classifies common content from experimental participants' experiences into phenomenological methods. In this work, we derive 41 meaningful questions, 13 topics, and 5 topic clusters. The collection showed many roles, restrained life, loneliness, a deep understanding of family and childcare, and anxiety about the future. I could understand and sympathize with my wife's efforts and difficulties in childcare through the main parental experience. As fathers became more and more familiar as parents, understanding of children increased and interaction increased. In other words, it was to restore positive marital relationships and build close relationships with children. My father had to give up his private life and there was a lot of anxiety about the future, but taking care of his family came first.

Key words : Father's paternity leave, Main Parent, Father's experience as a main parent.

성인발달장애인 어머니의 회복탄력성 증진을 위한 치료적 음악감상과 토의 사례연구

윤혜령* · 문소영**

한국음악치료심리재활학회 · 명지대학교

본 연구는 치료적 음악감상과 토의가 성인발달장애인 어머니의 회복탄력성에 미치는 영향을 살펴보는 데 목적이 있다. 연구 대상자는 성인발달장애인 어머니 5명이며, 2020년 6월 25일부터 7월 23일까지 고전음악과 대중가요를 활용하여 총 16회기에 걸쳐 진행되었다. 프로그램 사전 및 사후 회복탄력성 점수를 비교하였고, 대상자의 토의 진행 과정의 변화를 토대로 중재 내 반응을 내용 분석하였다. 연구 결과 치료적 음악감상과 토의가 성인발달장애인 어머니의 회복탄력성의 변화에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구는 치료적 음악감상과 토의가 심리적·신체적 이완을 이끌어 내고, 자신의 삶을 성찰함으로써 회복탄력성을 도모하는 중재임을 시사하며, 중년기 성인발달장애인 어머니의 삶의 질 향상을 위하여 회복탄력성 증진의 필요성을 제시했다는 점에서 의의가 있다.

핵심어: 성인발달장애인, 중년기, 회복탄력성, 음악감상, 토의

* 본 연구는 윤혜령(2021)의 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문을 수정 및 요약한 논문임.

** 교신저자: 문소영(soyoung74@gmail.com)

■ 게재 신청일 : 2021년 7월 20일 ■ 최종 수정일 : 2021년 8월 23일 ■ 게재 확정일 : 2021년 8월 23일

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

부모가 된다는 것은 기쁨과 만족감을 주지만 동시에 부모 역할에 대한 부담감도 안겨준다(조유진, 2018). 부모로서 자녀를 잘 양육한다는 것은 자녀의 생리적 욕구 충족뿐만 아니라 사회적 인간으로서 성장을 학습시키고 문제 해결을 증진시킬 수 있는 능력을 배양하도록 도우며 독립적 인간으로 기능할 수 있도록 교육하여야 한다(김경희, 2002). 자녀에게 장애가 있는 부모는 부모의 역할을 효과적으로 하는 것이 더 어렵고 비장애자녀를 양육하는 것에 비해 더 많은 시간과 노력이 필요하다. 우리나라에서 장애자녀 부모로서 역할과 책임은 어느 한 시기에 집중되기보다는 자녀의 모든 생애에 걸쳐 이어진다.

보건복지부 장애인실태조사(2017)에 따르면 장애인에게 돌봄을 제공하는 사람은 가족 구성원이 81.9%를 차지한다. 특히 지적장애인, 뇌병변장애인, 자폐성장애인 등 발달장애인은 대부분 부모에게 의존하는 실정이다. 일반적으로 성인이 되면 부모에 의존하던 상황에서 독립하지만, 발달장애인의 경우는 개인이 성취하는 발달상의 과제를 수행하는데 주도적인 역할을 통한 자립 능력이 떨어지기 때문에 일상생활을 영위하는데 어려움을 겪는다. 장애자녀 어머니는 많은 스트레스에 노출되고, 부모가 자녀를 양육하는 동안 발생하는 일상적 스트레스는 갑자기 생기는 것이 아니라 개인이 환경과 지속적 상호작용으로 느끼는 감정이 반복되고 쌓여 나타난다. 이러한 장애자녀 어머니의 스트레스는 가족 구성원에게 지속적으로 감당하기 어려움을 겪게 하며 매일 반복되고 누적됨으로써 장애자녀의 발달에 부정적 영향을 미치는 악순환을 하게 된다(박명숙, 2002). 이러한 스트레스 상황을 극복하는데 회복탄력성은 현실의 자극에 반응하여 삶의 균형을 맞추려는 정신적인 능력 또는 힘이며(권민우, 2018), 곤란에 직면했을 때 이를 극복하고 환경에 적응하여 정신적으로 성장하는 능력으로(김주환, 2011) 개인의 삶에 중요한 영향을 미친다.

회복탄력성은 스트레스를 유발하는 환경에 유연하게 대응하는 개인의 총체적인 내적 능력을 말한다(Reivich & Shatte, 2003). 회복탄력성은 모든 사람에게 요구되는 필요한 능력이며, 신체적·정신적 건강과 사회적 관계에 영향을 주고 개인의 행복과 성공

의 기본 요소가 된다. 회복탄력성은 타고난 것이 아니라 매우 역동적이어서 시간의 흐름에 따라 변하며, 환경 요인들의 상호작용에 영향을 받는다는 특징(Dyer & McGuinness, 1996)이 있다. 성인발달장애인 어머니의 회복탄력성 수준은 이후 삶에서 위기를 자아실현의 기회로 전환시킬 수 있는 능력과 관련이 있으며, 개인의 회복탄력성은 중년기 여성이자 성인발달장애인을 자녀로 둔 어머니로서 어떻게 삶을 이끌어 갈 것인가에 대한 중요한 요인이라 할 수 있다. 회복탄력성은 긍정적 정서를 기반으로 당면하는 문제를 극복하여 행복한 삶을 영위할 수 있게 도와줄 수 있기에 성인발달장애인 어머니가 겪는 스트레스 등 어려움을 대처하기 위해 반드시 갖추어야 할 요건이다.

음악은 인간 내면의 정서를 다루는 가장 효과적인 수단이며 감정과 정서 변화를 추진하고 행동 변화의 동기가 되기 때문에 유용한 심리 치료 도구로 사용되어 왔다(이유진, 정은주, 황은영, 2014). 음악은 다양한 정서를 포함하고 있으며, 개인의 감정과 정서를 탐색하게 해준다(정현주, 2015; Bruscia, 1998). 음악을 통한 정서 변화는 치료 목적을 달성할 수 있는 행동 및 인지 변화에 필수적인 요소로서 자신과 주변에 대한 부정적인 인식이 변화될 수 있는 기반을 형성한다(최병철, 2002). 또한 음악은 비위협적이고 안전한 환경을 제공하고 모든 감정이 허용될 수 있게 하여 참여자에게 편안함과 안정감을 느끼게 함으로써 자신의 내면 상태를 음악적·언어적으로 표현할 수 있도록 한다(Summer, 1994).

이러한 음악치료 중재방법에서 음악감상과 토의는 자신에게 의미 있는 노래(또는 음원)를 감상하고 치료사와 토의하는 과정을 통해 내면으로 수용하며 이해하는 정서적인 기법으로서 정서를 변화시키기 위한 목적으로 자주 활용되어 왔다. 가장 보편적인 음악 경험인 음악감상은 토의를 촉진하기 위한 기반을 제공한다. 표면적으로는 감각적으로 이루어지지만, 동시에 정서적·지적 활동을 수반하여 음악을 감상하면서 감정이나 느낌을 경험하고 자신의 삶에 대해 통찰 하는 과정을 갖는다. 감상을 통한 음악 자극은 신체의 혈압·심장박동·호흡에 변화를 주고 근육을 이완시켜주며, 정서적 안정을 주고 긴장감과 두려움을 완화 시켜준다. 긴장 이완을 위해 고전음악이 사용되는 이유는 리듬, 멜로디, 화성 같은 음악 요소를 활용하는 음악치료가 중추·자율신경계에 영향을 미쳐 이완을 돕기 때문이다. 특히 리듬은 동작이나 활동을 조절하는 효과적인 역할을 하여 내재된 신체 리듬과 동조화 현상을 바탕으로 움직임 조절한다(Thaut, 1990). 이미지 연상을 돕는 음악은 가사를 통해 이미지를 좀 더 명확히 표현할 수 있다(김보미, 2008). 가사는 인지적 사고와 연관되고, 음악은 정서와 관련되어 과거의

경험을 연상하게 하는 촉매제 역할을 한다(Boxill, 1985). 가사는 음악이 담은 의미를 직접적이고 적극적으로 표현하여 문제 해결 방법을 찾게 하거나, 자신의 문제를 일반화하게 된다(순진이, 2001). 가사는 가장 직접적이면서 적극적으로 내포된 의미를 표현하는 음악 요소로써, 노래를 통하여 삶을 반영하고 정서적인 반응을 불러일으키며 의미 전달을 정확하고 신속하게 유도할 수 있다(고운정, 2016). 음악감상은 가사가 없는 음악과 가사가 있는 노래로 분류되고, 언어와 음악이 결합되어 구성된 노래를 감상하는 과정에서 감상자는 가사에 내포된 감정을 통해 자신의 감정을 이입할 수 있는데 이 과정에서 정서적 반응을 불러일으킬 수 있다(임현정, 2008).

스트레스와 음악감상 관계를 조사한 연구에서 가장 선호되는 음악 장르가 ‘대중가요’라는 연구 결과에서 알 수 있듯이 대중가요는 시대적 상황과 분위기를 바탕으로 대중의 정서를 담고 있으며, 누구나 쉽게 접할 수 있고, 삶의 위로와 사랑을 담은 가사가 많아 시대를 반영하는 거울이 되기도 한다(이자연, 2017). 대중가요 속 가사는 내용과 의미가 직접적으로 듣는 이의 정서에 영향을 미치기 때문에 메시지 전달에 있어서 중요한 역할을 한다(손찬양, 2019). 긍정적 메시지는 힘들고 어려운 현실의 고통과 사고들이 가사를 통해 긍정적으로 강화되어 정서와 행동에 변화를 줄 수 있다.

이를 종합해보면, 치료적 도구로써 음악감상은 긴장 이완과 스트레스 감소에 영향을 주고 감상 후 토의를 통해 대화 이상의 표현을 이끌어낼 수 있다. 따라서 정서적 변화를 목적으로 한 치료적 음악감상과 토의는 긴장 이완과 스트레스 감소에 긍정적 영향을 미친다. 이를 위해 본 연구는 치료적 음악감상과 토의가 성인발달장애인 어머니의 회복탄력성 증진에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 연구 목적을 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 치료적 음악감상과 토의에 참여한 성인발달장애인 어머니의 회복탄력성은 사전 및 사후에 어떠한 변화가 있는가?

연구문제 2. 치료적 음악감상과 토의에 참여한 성인발달장애인 어머니의 회복탄력성은 어떠한 내용 변화를 보이는가?

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구 대상 및 절차

연구 참여자는 생활연령기준에 근거한 40~59세 연령대에 속하는 중년기(김명자, 1998) 여성으로서, 보건복지부 등록장애인으로서 23세에서 30세까지의 성인발달장애인을 자녀로 둔 50세에서 59세까지의 중년기 어머니로 하였다. 또한 연구자의 지시를 이해하고 의사소통에 문제가 없으며, 이전에 음악치료를 받은 적이 없는, 연구에 동의한 참여자로 선정 기준을 삼았다. 이에 따라 본 연구에 참여한 5명의 개인적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자의 기본 정보

참여자	성별	연령	자녀 수	장애자녀 성별	장애자녀 연령	장애자녀 진단명
A	여	51	2녀	여	24	뇌병변장애
B	여	59	1남 1녀	여	30	지적장애1급
C	여	54	1남	남	26	지적장애3급
D	여	55	1남	남	29	뇌병변장애
E	여	51	2남 1녀	남	27	자폐성장애1급

연구는 2020년 6월 25일부터 7월 23일까지 치료적 음악감상과 토의를 적용하여 주 4회, 45분씩 총 16회기의 개별 음악치료 프로그램이 진행되었다. 사전검사, 프로그램 실시, 사후검사의 절차로 진행된 연구 프로그램을 통하여 수집한 데이터를 연구 도구에 따라 분석하여 연구의 효과성을 살펴보았다. 수집된 양적 데이터 내용을 보완하기 위해서 참여자 개인별 토의 내용 변화를 분석하였다. 회복탄력성에 대한 양적 데이터는 프로그램 실시 전후에 수집한 회복탄력성 전체점수와 각 하위요인별 점수로 분석하였다. 회복탄력성에 대한 내용은 기술, 분석, 해석 과정으로 세분화하였다. 첫째, 기술 과정에서는 참여자의 회복탄력성에 대한 변화 내용을 전사하고, 관찰한 내용과 느낌을 기술하였다. 둘째, 분석 과정에서는 회복탄력성의 세 가지 하위요인인 자기조절 능력, 대인관계능력, 긍정성을 토대로 구성된 프로그램을 분석하였다. 마지막으로 해석 과정에서는 회복탄력성 단계별 변화를 자기탐색, 자기확장, 자기통합 단계로 정의하고 내용 변화를 체계적으로 기술하였다.

2. 측정 도구

가. 한국형 회복탄력성 척도(KRQ-53)

본 연구에서는 참여자의 회복탄력성을 측정하기 위하여 Reivich와 Shatte(2002)가 개발한 척도를 우리나라 문화에 맞게 김주환(2011)이 수정하고 보완한 한국형 회복탄력성 척도(KRQ-53, Korean Resilience Quotient-53)를 사용하였다. 본 척도는 총 53 문항으로 전혀 그렇지 않으면 1점, 매우 그렇다면 5점으로 표기하며, 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. 본 연구에서 회복탄력성 하위요인별 Cronbach's α 값은 자기조절 .89, 대인관계능력 .91, 긍정성 .69이며 전체 .93으로 나타났다.

3. 치료적 음악감상과 토의 프로그램의 구성

가. 프로그램 목표 및 구성

음악치료프로그램은 회복탄력성 증진을 다룬 이병근(2019)의 논문을 참고하고 참여자들의 상황을 고려하여, 자기탐색(1~3회기), 자기확장(4~10회기), 자기통합(11~16회기)의 단계로 세분화하여 진행하였다.

자기탐색 단계의 목표는 자기를 탐색하고 자기인식·자기표현을 통한 자기조절능력 향상이다. 자기조절능력은 자신의 정서를 정확히 인지하여 자신의 충동을 통제하는 능력이다. 자기확장 단계의 목표는 자기를 탐색한 후 확장된 관계 형성을 통한 대인관계능력 향상이다. 회복탄력성 증진에 필수적 요소인 대인관계능력 향상을 위해 우선 자신의 주변인들과 관련된 관계를 인식하도록 하였다. 자기통합 단계는 자기를 탐색하고 자신과 타인이 인식하는 다양한 자기 모습의 경험으로 통합된 과정을 거쳐 긍정성 향상을 목표로 하였다. 긍정성이 향상되고 자신의 삶에 적용하는 일반화에 도움을 주고자 하였다.

본 프로그램의 활동절차는 선행연구(최수진, 황은영, 2017)을 참고하였고, 회복탄력성 증진을 위한 단계별 목표 및 치료적 음악감상과 토의 프로그램 구성은 <표 2>, <표 3>와 같다.

<표 2> 회복탄력성 증진을 위한 단계별 목표

단계	회기	목표
자기탐색	1~3	자기인식을 통한 자기 전환하기
자기확장	4~10	대인관계 속에서 자기인식 확장하기

자기통합	11~16	삶을 재정립하고 적용하기
------	-------	---------------

〈표 3〉 치료적 음악감상과 토의 프로그램 구성

활동 절차	프로그램 구성	시간(분)
도입	고전음악감상과 언어적 지시를 통한 긴장 이완	5
음악감상	노래가사에 내포된 주제를 중심으로 팝송, 대중가요(1곡) 선호 곡(1곡) 감상을 함으로써 내면을 들여다보는 기회 제공	10
토의활동	노래감상과 토의 활동을 통해 타인과 정서를 공유하고 자신의 생각과 감정 표현	25
종결	활동 소감 나누기 및 차기 활동 안내	5

연구자는 음악감상 단계에서 이완을 위한 음악 요소(Bonny, 2002)를 근거로 선정된 음악을 감상할 때, 음악치료 수용기법 중 긴장 이완 프로그램에서 사용하는 언어적 지시(Grocke & Wigram, 2007)를 넣어 참여자들의 이완을 유도하는데 도움을 주고자 하였다. 프로그램에서 사용하고 있는 긴장 이완을 위한 음악감상곡은 Kildea(1998)가 개발한 이완 프로그램을 참고하였고, 선정 곡은 바로크·고전·낭만주의 작품으로 제한했으며 이를 통틀어 고전음악(classic)이라 정의하였다.

노래감상을 중심으로 진행된 토의 과정에서 선행연구(박윤희, 2003; 이민정, 2010; 이수경, 2005)에 근거하여 연구자가 선곡한 음악 외에 참여자가 직접 선곡한 선호 음악을 포함시켜 참여도를 높이고자 하였다. 노래감상곡은 연구 대상자가 경험했던 20대부터 40~50대에 해당하는 1980년대부터 2015년까지 발표된 대중가요로 제한하여 선곡하였다. 특히 음악 요소 중 가사는 그 내용과 의미가 직접적으로 인간의 정서에 빠르게 도달하여 정서를 변화시키는 중요한 요소(임현정, 2008; 최아람, 2013)이므로 음악의 치료적 목적을 위해 충분히 고려하였다.

나. 프로그램 내용

(1) 자기탐색 (1~3회기)

1회기: 자기탐색

- 긴장 이완: T. Badarzewska <소녀의 기도>

조성의 변화가 거의 없고, 친숙하고 부드러운 선율이 반복되는 통일감은 이완을 돕는다.

- 나는 누구인가: F. Sinatra <My way>, 봄여름가을겨울 <어떤 이의 꿈>
 ‘나는 온몸으로 받아내어 그것을 내 방식대로 해 냈소. 그게 나의 길이였소’
 라며 인생을 고백하는 가사는 전달되는 효과가 크고, ‘자신이 꿈꾸던 인생은
 지금 어디에, 지금 꾸고 있는 꿈은 무엇인가’라는 질문은 자신을 돌아볼 기회
 를 제공한다.

2회기: 자기인식

- 긴장 이완: C. Gounod <아베마리아>

셈여림의 변화가 극히 적고, 느리고 완만한 진행의 멜로디와 중후하고 부드러운 첼로 음색, 느린 템포(♩=52이하)로 지속적인 연결의 진행은 긴장을 이완시킨다.

- 나의 인생: The Brothers Four <Try to remember>, 왁스 <황혼의 문턱>
 ‘여리고 순수했던 젊은 날들을 기억해 봐요. 그리고 기억이 난다면 따라가
 요.’ 가사는 젊었던 시절을 떠올리게 만들고, 추억을 기억하는 과정은 자기인
 식에 도움을 준다. ‘나 아직 꿈이 있으니 후회가 없다’ 가사는 자신의 삶에
 대한 가치를 부여하고 있다.

3회기: 자기표현

- 긴장 이완: W. A. Mozart <클라리넷 협주곡 가장조 2악장>

차분한 클라리넷의 중저음 음색, 흘러가듯 변화 가능한 멜로디, 서정적이고
 목가적인 선율은 긴장 이완에 효과적이다.

- 중심에 서서: E. Presley <Love me tender>, 박미경 <민들레 흠씨 되어>
 ‘어느새 내 마음 민들레 흠씨 되어 강바람 타고 훨훨 네 곁으로 간다.’ 가사
 는 민들레 흠씨처럼 훨훨 날아 주변인들과의 소통을 소망하는 어머니의 모습
 을 연상시킨다.

(2) 자기확장 (4~10회기)

4회기: 부모

- 긴장 이완: E. Grieg <페르귄트 제1모음곡 중 제1곡 아침의 기분>

예측 가능하고 유동적인 멜로디, 악기편성이 주로 현악기와 목관악기 군으로
 되어있어 복잡한 마음을 차분하게 이완시켜준다.

- 부모님 생각: Carry & Ron <I. O. U>, 인순이 <아버지/엄마>
 ‘나는 당신에게 빛을 졌어요. 그것은 내가 갇혀나가야 할 세상에서 가장 기분 좋은 빛이라는 걸 알아요.’ 가사는 장애자녀 출산과 양육의 시간을 보내며 절실하게 느낀 부모님에 대한 감사와 죄송함 그리고 그리움을 표현하고 있다.

5회기: 자녀

- 긴장 이완: F. J. Haydn <현악 4중주 작품번호 64번 중달새>
 부드러운 현악기 음색의 조화로움, 보통 빠르기의 단조로운 2박자의 규칙적인 박자, 지원적인 단아한 베이스라인은 마음을 안정시키고 긴장을 이완시킨다.
- 너의 삶을 살아라: The Beatles <Hey Jude>, 양희은 <엄마가 딸에게>
 엄마와 딸의 입장을 대화체의 가사, 절제된 분위기는 자녀 입장을 탐색해 볼 기회를 제공하고 현재 자녀의 소원에 대한 문제 해결 방법을 생각하는데 도움을 준다.

6회기: 가족

- 긴장 이완: J. Pachelbel <캐논>
 선율이 예측 가능하고 부드러운 순차 진행으로 리듬이 변주 형태로 연결되는 지속성은 안정감을 주며, 화성적 기초를 이루는 조용한 베이스 성부(聲部)와 일정한 진행이 같은 음역에서 계속 되풀이되는 연주 형식은 이완의 증진을 돕는다.
- 가족의 의미: Leo Sayer <When I need you>, 이승환 <가족>
 장애자녀 어머니들이 힘든 하루를 보내고 지친 자신이 돌아갈 곳에 가족이 있다는 것을 인식하게 되면, 서로를 이해하며 감정을 공유할 수 있다.

7회기: 관계

- 긴장 이완: G. F. Handel <오페라 리날도 중 울게 하소서>
 원래는 성악곡이지만 저음역대 첼로의 다소 절제된 연주와 중후한 음색, 반복되는 선율의 기악곡을 선곡하여 감상해봄으로써 긴장 이완에 효과적 도움을 주고자 하였다.
- 우리가 되면: P. Page <Changing partners>, 송창식 <우리는>

‘난 계속 파트너를 바꿀 거예요. 당신이 다시 나의 팔에 안길 때까지.’ 가사는 혼자가 아닌 우리라는 관계로 확장되는 변화의 필요성을 담고 있다. 외로운 삶을 버텼다고 생각했던 어머니에게 결코 혼자가 아니라는 위로와 메시지를 전해준다.

8회기: 만남

- 긴장 이완: F. Chopin <녹턴 작품번호 9의 2번>

차분하고 감미로운 선율, 단아한 피아노 음색이 주는 편안함은 심리적 안정감을 준다. 안정되고 예측 가능한 리듬, 꾸준히 지속되는 느린 템포, 단순한 반주를 기반 위에 세련되고 아름다운 선율이 단계적으로 진행되는 음악적 요소는 이완에 효과적이다.

- 첫사랑의 기억: J. Logan <You raise me up>, 전람회 <기억의 습작>

‘당신이 나를 일으켜 세워 주시기에, 나는 산에 우뚝 설 수 있고 당신이 나를 떠받쳐줄 때 나는 강인해집니다. 당신은 나를 일으켜 나보다 더 큰 내가 되게 합니다.’ 가사가 실의와 좌절에 빠진 어머니에게 위로와 용기를 주기에 선정하였다.

9회기: 이별

- 긴장 이완: J. S. Bach <무반주 첼로 모음곡 제1번>

대중적으로 친숙한 연속적인 16분음표, 개방 현으로 연주되는 풍부한 울림, 지속적으로 이어지는 묵직한 첼로 음색은 절제된 이별의 감정을 표현하고 있다. 템포가 느리고 일정하게 유지되며 특히 지원적인 베이스라인을 가지는 특징이 있다. 음이 끊어지지 않고 길게 이어지는 레가토 주법은 안정감을 더하고 이완에 효과적이다.

- 나와 이별한 것들: G. B. Selection <I've been away too long>, 김광석 <서른 즈음에>

‘내가 떠나보낸 것도 아닌데 내가 떠나 온 것도 아닌데 매일 이별하며 살고 있구나.’ 가사는 이별이 주는 경험을 침묵으로 반영하여 감정에 충실해 보는 기회를 제공한다.

10회기: 사랑

- 긴장 이완: L. Beethoven <로망스 제2번>

오케스트라 반주는 독주 악기에 넘치지 않게 조화를 이루는 차분한 진행을 하고, 바이올린이 주도하는 독자적 주제의 강렬한 선율과 전반적으로 균형을 이룬다. 음악의 틀이 좁으며 급격한 변화가 없는 조용한 주제의 반복은 친숙함을 더하고 바이올린의 온화한 음색이 이완을 돕는다.

- 사랑의 표현: N. Sedaka <You mean everything to me>, 해바라기 <사랑으로>, 동물원 <널 사랑하겠어>

단순하고 꾸미지 않은 가사가 편안함을 돋보이게 하는 <사랑으로>, 순수하고 솔직한 마음이 전해지는 <널 사랑하겠어> 의 감상 활동은 경험했던 첫사랑을 회상하는데 도움을 준다.

(3) 자기통합 (11~16회기)

11회기: 소통

- 긴장 이완: W. A. Mozart <피아노 협주곡 제21번 2악장>

밝은 분위기와 기교가 넘치는 피아노의 우아한 선율이 반주와 대화하는 곡의 진행이 소통하는 느낌을 주며 마음을 편안하게 만든다. 조성적이며 예측 가능한 코드 전개, 협화음의 사용, 안정감을 주는 음색은 시적 풍미를 자아내어 이완을 증진시킨다.

- 우리들의 문제: F. R. David <Words>, 이적 <걱정 말아요 그대>

‘말 주변 없는 내가 말로 하기엔 힘이 드는군요.’ 사랑하는 사람에게 사랑 표현을 어떻게 할지 떠오르지 않는다는 가사는 소통의 고충을 표현하고 있다. ‘그대여 아무 걱정하지 말아요. 지나간 것은 지나간 대로 그런 의미가 있죠.’ 가사는 상처받은 마음을 치유하며, 정서적 안정감의 회복에 효과적이다.

12회기: 공감

- 긴장 이완: T. Albinoni <아다지오>

느리고 긴 호흡을 가진 곡의 진행은 복잡한 감정을 순화시켜 준다. 전반적으로 음이 부드럽게 이어지는 레가토의 서정적 선율, 특히 효과적인 표현을 위해 오케스트라 반주 부분에 사용된 피치카토의 연주 기법은 안정감을 주어 긴장을 이완시킨다.

- 나도 그래: Simon & Garfunkel <Bridge over troubled water>, 커피소년 <내가 니 편이 되어줄 게>

‘힘든 시기가 닦쳤지만 험난한 물살 위에 다리가 되어 드릴게요.’잔잔하고 고요한 선율, 위안과 용기를 주는 가사는 삶에 지친 어머니들이 공감하기에 적합하다. 힘들 때 가장 위안이 되는 말인 ‘내가 니 편이 되어 줄 게. 괜찮아 다 잘 될 거야’ 부분의 개사 활동을 통해 공감을 표현해보는 기회를 제공하고자 하였다.

13회기: 희망

- 긴장 이완: R. Wagner <탄호이저 서곡>

일관성 있고 안정된 박자, 관악기가 저음역대로 시작하면 현악기가 점차 장엄한 분위기로 상향되는 진행이 희망적이다. 전체적으로 다채로운 악기군들을 사용하여 고조시킨 후 차츰 사라지게 끝나는 진행을 따라가다 보면 긴장이 이완되는 효과가 있다.

- 꿈을 향해 달리기: ABBA <I have a dream>, 윤상 <달리기>

우리에게 꿈이 있고 비록 그것이 현실 속에서 일어나지 않을 수 있지만, 미래를 향한 꿈을 꾸는 것을 그치지 않겠다는 내용이 주는 메시지는 희망적이고 낙관적이다. ‘단 한 가지 약속은 끝난 뒤엔 지겨울 만큼 오랫동안 쉴 수 있다는 것’ 가사를 통해 틀림없이 끝은 있을 테니 포기하지 말자는 의미를 담고 있다.

14회기: 긍정

- 긴장 이완: S. Saens <동물의 사육제 중 제13곡 백조>

첼로가 가진 저음역대 악기 음색의 아름다움은 우아함을 돋보이게 하고, 3박의 일관성 있는 느린 템포, 지속적인 흐름이 이완을 증진시켜 준다.

- 응원할 게: B. Streisand <Memory>, 서영은 <혼자가 아닌 나>

‘가끔 힘이 들 땐 하늘을 보고 소리를 질러 봐, 혼자가 아니야.’ 역경을 극복하고 굳건히 나아가야겠다는 희망의 긍정적 가사를 통해 힘과 용기를 얻는다.

15회기: 행복

- 긴장 이완: F. Mendelssohn <바이올린 협주곡 마단조 2악장>

템포가 일관성이 있고 안정적이며 순환 형식의 전체적 진행, 감미롭고 서정

적인 주제와 어둡고 장중한 주제의 대비, 절제된 아름다운 주제 선율이 반복적으로 전개되고 있어 마음을 안정시켜준다.

- 행복한 느낌: J. Garland <over the rainbow>, 한대수 <행복의 나라로>, 김동규 <10월의 어느 멋진 날에>

‘무지개 너머 어딘가에 높이 무지개 너머 파랑새들이 날아다니는 곳.’ 가사가 주는 의미는 어딘가에 있을 꿈을 찾아 떠나고 싶은 생각을 들게 하고, 자신이 처한 현실이 눈을 뜨면 깰 수 있는 꿈이었으면 하는 어머니의 바람이 담겨 있다.

16회기: 감사

- 긴장 이완: F. Schubert <교향곡 제8번 미완성 1악장>

선율이 예측 가능하며 순차적인 진행, 엄숙한 느낌의 민요풍 주제가 어우러져 전개가 확장되고 긴 여운을 남기며 마치는 진행은 긴장을 이완시킨다.

- 감사의 의미: H. Keller <사흘만 볼 수 있다면 - 영상>, 김동률 <감사>

‘그대를 만나 죽도록 사랑하는 게 누군가 주신 내 삶의 이유라면 더 이상 바랄 게 없어요. 그게 나의 행복이니까요.’ 가사가 주는 깨달음을 통해 감사하지 못함을 반성하고 자신에게 감사를 표현하는 기회를 제공한다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 회복탄력성 사전 및 사후 변화

본 연구는 치료적 음악감상과 토의 중심 프로그램에 참여한 5명을 대상으로 사전과 사후에 회복탄력성 검사를 하였고 프로그램의 효과성 확인을 위해 비모수검정을 실시하였다. 회복탄력성 하위요인 사전·사후 변화를 살펴보았는데 대인관계능력에서 가장 변화가 큰 것으로 나타났다. 참여자 C와 참여자 E는 6점, 참여자 A는 2점이 증가하였으며, 참여자 D는 -1점, 참여자 B는 -4점 감소하였다. 자기조절능력은 참여자 E가 6점으로 가장 큰 증가를 보였으며, 참여자 B는 5점, 참여자 A는 2점이 증가하였다. 참여자 D는 -2점, 참여자 C는 -5점 감소하였다. 긍정성은 참여자 C가 4점, 참여자 A가

3점, 참여자 E는 2점의 증가를 보였고 참여자 B는 -1점, 참여자 D는 -6점의 변화를 보이는 것으로 나타났다.

연구참여자들의 전체점수를 살펴보면 참여자 A는 161점에서 168점으로 7점 상승하였고, 참여자 B는 185점에서 185점으로 변화가 없었다. 참여자 C는 167점에서 172점으로 5점 상승하였고, 참여자 D는 165점에서 156점으로 9점 하락하였다. 참여자 E는 166점에서 174점으로 8점 상승하였다. 연구참여자들의 하위요인과 전체점수에 대해 분석한 결과는 <표 4>, <표 5>와 같다. 일측성 부호순위검정 실시 결과, 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 하지만 자기조절능력 점수에서 0.18, 대인관계능력 점수에서 0.21, 긍정성 점수에서 0.19, 전체점수에서 0.19 소폭 상승하였다.

<표 4> 참여자 개인별 회복탄력성 하위요인 사전 및 사후 점수

	자기조절능력		대인관계능력		긍정성		총점		변화율(%)
	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	
A	54	56	52	54	55	58	161	168	+4.35
B	60	65	62	58	63	62	185	185	0
C	57	52	58	64	52	56	167	172	+3
D	52	50	56	55	57	51	165	156	-5.45
E	59	63	54	60	53	51	166	174	+4.82

<표 5> 회복탄력성 사전·사후 차이 검정 (N = 5)

항목		M (SD)	Q2 (Q1, Q3)	Z	p
자기조절능력	사전	3.33 (.55)	3.27 (2.80, 3.88)	-1.095	.273
	사후	3.51 (.61)	3.61 (2.91, 4.05)		
대인관계능력	사전	3.36 (.45)	3.55 (2.88, 3.75)	-1.490	.136
	사후	3.57 (.35)	3.66 (3.22, 3.88)		
긍정성	사전	3.50 (.29)	3.70 (3.20, 3.70)	-1.461	.144
	사후	3.69 (.39)	3.70 (3.32, 4.05)		
전체	사전	3.40 (.38)	3.45 (3.02, 3.74)	-1.826	.068
	사후	3.59 (.41)	3.81 (3.15, 3.92)		

2. 회복탄력성 내용 변화

가. 대상자 A

(1) 자기탐색: 장애수용의 어려움

대상자 A는 ‘큰아이 장애를 인정하고 이것이 내 길이라고 인정하기까지 정말 힘들었습니다’라며 난산으로 인한 큰아이의 장애가 나올 수 있다는 생각을 떠올리는 것조차 힘들어하였고, ‘나는 누구인가 생각하며 살지 못했어요’라며 자신을 탐색할 기회가 없었다는 부정적인 모습을 보였다. ‘노래를 듣다 보니 가사와 반대로 축복받지 못했던 둘째 임신에 대한 주변인들의 반응이 생각나요. 장애자녀를 둔 자신에 대한 걱정인 것은 알지만 섭섭했어요’라며 여전히 감정을 조절하지 못하고 힘들어하는 모습을 보였지만 양육하는 과정에서 ‘큰아이의 느린 발달 과정을 지켜보며 작은 것에서 기쁨을 찾는 방법을 깨닫게 되었어요’라고 말했다. 이는 역경 속에서 감정을 통제할 수 있게 된 변화로 자기를 탐색하며 근본적인 문제를 효과적으로 대처하게 되었음을 보여준다. ‘장애를 수용하기까지 남편과 둘째 아이가 도움을 주었고, 정말 고마움을 느껴요’라며 가족의 지지와 관련한 생각을 처음으로 언급하는 모습을 보였다.

(2) 자기확장: 가족의 지지

대상자 A는 자녀 입장에서 ‘형제 중에서 친정어머니가 생전 가장 걱정하시던 딸이었고 아마 살아계신다면 지금도 그러실 것 같아요’라고 말했다. 부모 입장에서 ‘말을 못해서 그렇지 본인은 얼마나 부러웠을까요’라며 안타까워했고, 자녀와 부모로 확장된 관계로 인한 죄책감으로 여전히 힘들어하는 부정적인 모습을 보였다. ‘남편이 큰 힘이 되어주고 있었네요’라고 하면서 고개를 끄덕이는 눈에 띄는 변화가 관찰되었다. 이는 남편의 비중이 가족 간 원만한 관계 형성에 긍정적 영향을 주는 요인이 되었다. ‘가족이 없다면 나는 아무것도 아니며 가족이 있음을 고맙게 생각한다’라고 말했다. 가족에게 감사하는 감정이 생긴 이유를 ‘난산으로 인한 후천적 장애 진단을 수용하지 못하고 힘들어할 때 제 곁에 가족이 있었다는 것을 알게 되었기 때문입니다’라며 가족의 지지를 인정하는 변화가 나타났다.

(3) 자기통합: 자기 삶의 만족

대상자 A는 ‘모든 것은 생각하기 나뉘고 사는 것은 모두 다 똑같다고 생각하고 있기에 결혼 후 여유가 없는 남편에게 안 되는 것은 요구하지 않았어요/ 힘들고 허한 감정도 다 지나가요. 살다 보니 시간이 약이 되는 경우가 많았어요’ 이러한 생각을 하며 살았기에 버틸 수 있었고, 남들이 공감해 주길 바라지 않고 기대하지 않는 만큼 마음이 편했다고 말했다. 이는 현재 처한 어려운 문제들이 자신으로서는 어쩔 수 없는 상황에서 발생한다고 믿었던 부정적 모습에서 가능한 해결 방법을 찾으려는 긍정적 모습의 변화라고 판단된다. 대상자는 <달리기> 가사에서 ‘단 한 가지 약속은 틀림없이 끝이 있다는 것’을 선택했는데, 장애자녀 어머니로서 처한 현실을 맞서고 견디다 보면, 결과는 희망적이라는 의지를 보인 것이다. 행복에 대해 ‘큰 것이 아닌 가족과 함께하는 사소한 일상’이라는 생각의 변화는 자신의 삶에서 중요하다고 생각하는 것들을 가지고 있으며, 현재 자신의 삶에 만족을 느끼려고 노력하는 긍정적 변화로 판단된다.

나. 대상자 B

(1) 자기탐색: 잃어버린 나를 찾아서

대상자 B는 ‘사고로 인한 자녀의 후천적 장애에 대한 죄책감, 남편의 직장 문제로 인해 혼자 양육을 담당해야 하는 어려움이 컸던 순간은 정말 고통스러웠고, 생각하고 싶지도 않아요’라며 힘들어하는 모습이 관찰되었다. 그러나 잃어버린 자아를 찾는 토의 과정에서 주어진 현실을 극복하려고 최선을 다했다고 스스로 평가했다. 이는 어려운 상황 속에서도 여러 가지 가능한 해결방안을 찾으며, 자기를 탐색하고 문제를 해결하기 위해 노력해온 것으로 판단된다. 대상자는 여유 있는 경제력, 부부관계 회복, 아들의 결혼과 사랑하는 손주로 인하여 현재 심리는 안정된 상태이며, 가족의 화목을 위해 일시적인 충동을 참고 살았던 자신의 선택은 잘했다고 만족해하는 모습이 관찰되었다.

(2) 자기확장: 부모님의 부재

대상자 B는 <엄마> 노래를 감상하면서 ‘가사가 가슴에 와 닿고, 사는 게 바쁘고 힘들어 있고 살았던 어머니를 생각나게 해요’라며 빨리 떠나신 친정어머니의 빈자리를 아직도 크게 느끼고 있는 모습을 보였다. ‘큰 불만이 없는 듯해서 자녀 입장을 고려하

지 못했던 것 같아요'라며 그동안 자녀의 입장을 고려하지 못했던 부분을 인정하고 힘들어하였다. 그러나 '저에게 가족이란 살아가는 이유이고, 예전 저를 보호해주시던 부모님의 울타리가 지금은 가족이라고 생각해요'라며 확장된 대인관계를 형성에 긍정적인 생각의 변화를 보였다. 사랑에 대해 '상대를 이해하고 배려하는 것이라 생각해요'라는 생각은 이전의 이성적 사랑이 현재 가족 사랑으로 확장되면서 주변인들과 원만한 관계 형성에 도움을 주었다고 판단된다. '빨리 떠나는 엄마가 되지 않기 위해 건강이 우선이라고 생각해요'라며 장애자녀가 어머니의 부재로 인한 자신이 겪은 인생이 되풀이되지 않기를 바라며 노력하겠다는 의지를 보인 긍정적 변화는 대인관계능력에 영향을 주었다.

(3) 자기통합: 높아진 자존감

대상자 B는 <어느 60대 노부부 이야기>를 감상하며 '어쩔 이렇게 제 얘기 같을까요. 나이가 드니 남편에 대한 측은지심이 생겼어요'라며 남편의 감정이나 심리를 이해하려고 노력하는 변화를 보였다. 이는 나이가 들어갈수록 삶의 일부가 된 사람, 사건, 생활에 감사하려는 마음이 커져서 일상적인 것에 감사하고, 도움을 고맙게 여기게 되었다고 판단된다. '희망은 기대하는 것입니다'라고 말했고, 지금까지 불행했던 자신의 삶을 '생각해 보니 불행해서 행복하지 않은 게 아니었습니다. 마음을 달리하니 지금은 행복해요'라고 스스로 평가하였다. 이는 행복을 바깥이 아닌 자기 안에서 찾으며 덕(virtue)이 있는 삶을 살아 낸 결과라고 판단된다. '환경이 변하지 않기에 차라리 내가 변하기로 했어요. 지금까지 잘 버텨 준 나를 칭찬해요. 엄마가 살아 계셨다면 칭찬하셨을 텐데 안타까워요. 그래서 오래 함께 있어 주는 엄마가 되고 싶습니다'라고 말했다. 자기통합을 통한 긍정성 향상의 변화는 대상자의 자존감을 높여주었고, 현재의 삶에 만족하고 자신에게 감사를 표현할 수 있었다고 판단된다.

다. 대상자 C

(1) 자기탐색: 한부모 가정의 고충

대상자 C는 '돌아가실 때까지 어머니가 걱정하시던 못난 딸입니다. 생각해 보니 10대, 20대 초반 평범했던 시절을 빼고 행복했던 적이 없었어요'라며 자신의 감정을 조절하기 어려워하였다. 한부모 가정으로 인해 겪고 있는 생활에 대한 고충과 관련한 내

용을 솔직하게 표현하였다. 그러나 ‘40대 초반 한부모 가정이 되고부터 경제적 부담까지 겪고 있지만, 취업한 아들과 함께 사는 지금이 가장 행복해요’라고 말했다. 이러한 현실에 대한 긍정적 평가는 문제에 대한 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후에 그 문제를 해결하려고 노력하는 긍정적 변화가 생겼기 때문이라고 판단된다.

(2) 자기확장: 가족의 관계 단절

대상자 C는 ‘친정어머니가 돌아가실 때 잘 살라고 했는데 그러고 있는지 모르겠어요. 두 분 다 돌아가시고 나니 친정 식구들과의 관계가 서먹해졌어요’라며 자신을 대하는 태도가 달라진 가족 구성원이 주는 심리적 압박으로 힘들다는 감정을 표현하기도 하였다. ‘가족은 수평관계가 되어야 하는데 수직관계 속에서 늘 저는 밑에 있었어요. 그러나 유일하게 아이는 나의 보호를 받으며 도움이 필요한 존재입니다’라는 표현은 확장된 관계인 자녀와 서로 도움을 주고받고 있음을 의미하며, 대인관계 형성에 대한 부정적 인식을 바꾸어 주는 변화의 계기를 제공했다고 판단된다. 대상자는 ‘각자 열심히 살자는 생각이 섭섭해요. 서로 조금씩 양보하며 살았으면 좋겠어요. 나는 변함이 없는데 왜 변했다고 하는지 모르겠어요’라고 말했다. 그러나 ‘옛날에 나를 걱정해주던 언니 오빠였기에 언젠가는 예전처럼 지낼 수 있다고 믿어요’라며 긍정적으로 생각하게 된 변화는 가족과의 원만한 관계를 회복하고 지속적 관계 유지를 원하는 모습으로 판단된다.

(3) 자기통합: 원만한 가족 관계 회복

대상자 C는 ‘애가 이제 나랑 말을 안 해요. 요즘에는 한참 지나고 얘기를 해 주는 경우가 많아져서 무척 섭섭해요. 그러나 예전처럼 대화할 날이 올 거라고 믿어요’라고 말했다. 현재 자녀와 갈등 상황에 있는 것이 힘들지만, 유일하게 자신을 의지해 주고 감정을 표현해 주던 자녀와의 소통을 원하는 모습으로 판단된다. ‘엄마가 뭘 잘못했는데, 엄마는 최선을 다하고 계신다고 생각해요. 그리고 엄마는 저에게 정말 필요해요’라며 자녀가 했던 말은 역경을 극복하는데 원동력이 되었다고 판단된다. 대상자는 ‘현재의 삶을 위한 건 아니었는데 사는 게 힘들어요’라며 현재 자신에게 일어나는 다수의 문제가 어쩔 수 없는 상황에 의해 발생한다고 믿는 부정적인 모습을 보였다. 그러나 ‘모든 일은 끝이 있으니 버티는 거라는 가사가 와 닿네요. 희망은 지금 주어진 생활에 감사하는 것입니다’라고 말했다. 이는 좌절과 실패에도 불구하고 자신의 삶에 만

족하려는 노력을 통해 자신의 삶에서 중요하다고 생각하는 것들을 인식하는 긍정적 변화를 보인 것으로 판단된다.

라. 대상자 D

(1) 자기탐색: 전투적으로 살아온 삶

대상자 D는 ‘일찍 취직해서 결혼하고 장애자녀를 출산하며 정말 힘든 시기를 보냈어요. 가정에 소홀했던 남편을 대신한 친정 부모님의 도움을 지금까지 받고 있으며 덕분에 버틸 수 있었습니다’라며 자기 이야기를 꺼내기에 부정적인 모습에서 조금씩 자기를 표현하려는 모습을 보였다. ‘장애자녀를 양육하며 친정 부모님과 생활했던 40대는 적응하기 바빠 신세를 한탄할 여유가 없었습니다’라며 자기를 탐색하는 과정에서 전투적으로 살아온 자신에 대해 부정적인 모습을 보였다. 이는 미래의 목표를 위해 현재의 일시적인 충동이나 욕구를 통제하려는 모습으로 판단된다. 대상자는 가족이 우선이라는 표현을 자주 하였고, 이러한 생각이 지금까지 희생을 당연하게 여기며 가족을 위해 인내를 감당하고 살 수 있었던 원인이 되었다. ‘이렇게 그려보니까 나를 중심으로 많은 사람이 있었고, 그들에게 도움을 받았다는 것을 알게 되었어요’라며 자신을 인식하고 긍정적 관점으로 바라볼 수 있게 되었다.

(2) 자기확장: 나무 같은 가족

대상자 D는 ‘가사가 참 마음을 아프게 하네요. 노래를 들으니까 돌아가신 아버지가 생각나요’라며 참아 왔던 감정을 한동안 솔직하게 표현했다. 이는 자신의 이야기를 꺼내는 것에 부정적이던 생각이 긍정적으로 변화되었기 때문으로 판단된다. 친정어머니에 대해 ‘결혼하고부터 지금까지 남편 대신 친정 부모님과 살면서 도움을 받고 있습니다. 그래서 저는 권위적이고 강압적인 아버지로부터 늘 보호해주시던 어머니를 모시며 효도를 하는 건 당연하다고 생각해요’라고 말했다. 대상자는 자녀와의 유대감과 관련하여 자신의 별명이 ‘대기 3분 조’라고 할 만큼 친밀감이 높아 보였고, 이것이 지금까지 장애자녀를 위한 희생을 당연하게 생각하며 살아왔던 원인이라 판단된다. 가족의 의미를 나무에 비유하여 ‘가족은 나를 유지하고 지탱해주는 힘이라고 생각합니다’라고 말했다.

(3) 자기통합: 미래에 대한 바람

대상자 D는 ‘그동안 가족의 화목이 우선이라 생각했기에 부모님이 걱정하실까 하고픈 말이나 행동을 절제하며 참고 살았던 것을 후회해요. 그렇게 살지 않았다면 덜 힘들었을 텐데’라고 말하면서 희생하고 순응하며 살아 온 자신의 선택을 후회하는 모습을 솔직하게 표현하는 변화는 부정해왔던 확장된 주변 사람들로 부터 사랑과 관심을 받고 있었다는 것을 인정하게 되었기 때문으로 판단된다. 대상자는 현재 자신의 삶에 만족하며 행복하다고 생각하지만, 자신의 행복 점수에 대해서 ‘지금 삶에 어느 정도 만족하여 최고점을 주고 나서 유지나 내려가야 하는 것보다는 앞으로 남아 있는 부분이 더욱 행복해질 것이라고 믿기에 조금 남겨 둘래요’라고 평가했다. 이는 어려운 상황이 닥쳐도 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신하게 되면서 미래에 대한 긍정적 평가를 하는 변화를 보였다고 판단된다. ‘어려움 속에서 변하지 않고 나무처럼 조금씩 발전한 나에게 애썼다고 말해주고 싶어요’라며 흔들림 없이 역경을 참으며 살아준 자신에게 감사하는 마음을 표현하였다.

마. 대상자 E

(1) 자기탐색: 나를 위한 시간을 찾아서

대상자 E는 ‘장애 친구들과 함께하면서 힘들지만 정말 보람 있는 삶을 살게 해주신 것에 감사하려고 합니다’라고 말했다. 이는 자기를 탐색하게 되고 문제의 근본적인 원인을 찾아 효과적으로 대처하며, 삶에 대한 가치의 판단 기준을 다르게 보려는 노력의 변화로 판단된다. ‘성향은 불변하니 자기표현을 가능하면 참으며 사는 것이 해결 방법이라고 생각했어요. 지금 생각해 보니 당시 주어진 환경에서 다른 선택 방법이 없었고 그래서 더 힘들었던 것 같아요’라며 신앙으로 역경을 극복하고 있지만, 적극적인 자기표현과 주변인과 관계의 필요성을 인식하게 되었다고 판단된다.

(2) 자기확장: 관계 속의 입장 차이

대상자 E는 ‘일찍 아버지가 돌아가시고 엄마 홀로 1남 5녀를 키우셨던 삶이 고달프셨을 것 같지만 학창 시절 섭섭했던 일들이 많았어요’라며 어머니의 심정을 이해하지 못했던 일들을 떠올리며 힘들어하였고, ‘조직의 중재자로서 수용하고 절충하는 노력

은 쉽지가 않아요. 이상하게 관계는 친해질수록 더 어려운 것 같아요'라며 주변인들과의 관계에 대한 부정적인 모습이 자주 관찰되었다. 의외로 두 형제를 장애자녀로 둔 어머니로서 양육하는데 많은 역경을 경험했음에도 불구하고 '남들은 장애를 가진 사람은 배려심이 없다는 편견을 가져요. 그러나 큰아이는 항상 엄마 건강하세요. 아프지 마세요'라고 말해준다며 자녀와의 관계 속에서 일상생활의 기쁨을 느끼며 의미를 찾으려는 모습도 관찰되었다. 대상자는 '사랑이란 쉽게 말은 할 수 있지만 실천하기는 어려워요'라며 장애 오빠들로 인한 고통을 함께 나누고 있는 막내딸에 대한 사랑과 미안한 감정을 표현했고 '변하는 것에 대한 실망은 변하지 않는 것을 바라보게 만드는 것 같아요'라며 부정적 심리를 신앙으로 극복하려는 노력은 긍정성이 향상된 모습으로 변화되었다.

(3) 자기통합: 이상적 삶의 모습

대상자 E는 주변인과의 소통에 대해 '서로에게 입장 차이가 있다는 것을 인정하고 이해하면 해결될 수 있을 텐데, 쉽지 않겠지만 그럴 수 있도록 저부터 노력해 보려고요'라고 말했다. '희망은 무엇에도 구속받지 않는 자유로움이라고 생각해요'라고 말했고, '현재 믿는 사람에 대한 배반으로 인해 심리적 고통을 받고 있지만, 저부터 서로의 인연에 감사하고 입장 차이를 이해하려고 노력할 거예요'라고 말했다. 이는 변하지 않는 부정적 상황을 긍정적으로 대처하려는 태도의 변화를 보인 것으로 판단된다. 대상자는 '형제가 장애를 가지고 있어서 두 배로 힘들고 불행하다고 생각했어요. 그러나 지금 저에게 아이들은 살아갈 삶의 이유이며 앞으로 채워 갈 아이들의 행복이 곧 나의 행복입니다'라고 말했다. 이는 긍정적 정서를 가짐으로써 자신의 삶에 만족하고, 주변 사람들에게 고마움을 느끼고 있다고 판단된다. '저는 최선을 다해 제일 힘든 시기를 잘 극복해준 저를 칭찬하고, 앞으로도 그런 저를 응원할 거예요. 나쁜 것을 버리면 좋은 것이 남을 것이라고 믿어요'라며 자신을 긍정적으로 평가하는 모습에서 현재의 삶이 자신이 원하는 이상적 삶의 모습에 가까워진 것으로 판단된다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 치료적 음악감상과 토의가 성인발달장애인 어머니의 회복탄력성에 미치

는 영향을 살펴보고자 하였으며 연구 결과를 토대로 살펴본 논의는 다음과 같다.

첫째, 치료적 음악감상과 토의는 성인발달장애인 어머니의 회복탄력성에 긍정적인 영향을 주었다. 이는 중년기 여성에게 회복탄력성은 다양하게 변화하는 상황에 긍정적인 영향을 주었다는 정혜윤(2019)의 연구, 심리적으로 민감해지는 중년기 여성에게 회복탄력성을 통하여 정신건강을 관리하고 증진시키는데 효과적이었다는 민은실(2017)의 연구, 중년기 여성의 삶의 질 향상을 위해 회복탄력성이 중요한 역할을 수행한다는 이성주(2018)의 연구 결과를 지지한다. 위에서 제시한 선행연구와 관련하여 순서대로 살펴보면, 대상자 A는 중년기 여성의 연령대가 낮을수록 갱년기 경험 정도가 낮아 삶을 긍정적으로 평가하는데 기인했다(이보경, 2017). 대상자 C는 중년여성의 회복탄력성이 높아짐에 따라 부정적인 상황에서 효율적인 대처 능력이 생기며 심리적 적응력이 향상되었다(양경미, 2015). 대상자 E는 삶의 만족도가 높고 사회참여가 잦아수록 회복탄력성에 정적인 영향을 미치며(고혜영, 2020), 신앙생활이 중년여성의 갱년기 증상 완화는 물론 심리적 안정에 도움을 주었다(이성주, 2018).

반면, 참여자 B는 점수에 변화가 없었고, 참여자 D는 점수가 소폭 감소한 것으로 나타났다. 참여자 B는 중년여성의 건강과 어려움을 극복하기 위해서 회복탄력성이 다양하게 변화되는 상황에 유연하게 대처하고 적응하는 방법을 모색하고, 중년여성의 성공적인 노화에 긍정적 영향을 미칠 것이라고 하였다. 신체적인 노화, 각종 신체적 질환에 노출됨으로써 자신감을 잃게 되고 이로 인해 상실감을 경험하기 쉽다는 연구와 맥락을 같이한다(정혜윤, 2019). 참여자 D는 중년여성의 심리적·신체적 변화를 경험하고 역할의 변화, 사회적 지지의 변화, 미래에 대한 불확실성 증대로 스트레스를 겪게 된다(이성주, 2018). 따라서 자아에 대한 재평가와 자신감을 잃게 되고 이로 인해 상실을 경험하기 쉽다는 연구 결과를 지지한다(권은주, 고승덕, 김혜경, 조숙행, 조한익, 2014).

이러한 연구 결과에 따라 참여자 B의 경우를 살펴보면 사전면접에서 현재 자신의 삶에 대해 안정감을 표현하였고 회복탄력성 사전검사에서 높은 점수를 보였다. 이는 참여자가 현재 심리적 안정을 유지하고 있기 때문으로 판단된다. 유일하게 점수가 소폭 감소한 것으로 나타난 참여자 D는 토의 과정에서 자신의 이야기를 하고 싶지 않다는 부정적인 표현을 자주 하였고, 자기표현과 참여에 소극적이었으나 프로그램이 진행되는 과정에서 점차 긍정적 모습이 관찰되었고, 마지막 회기에 감사의 글과 선물을 준비하는 등 다른 참여자들에 비해 가장 적극적인 변화를 보였다. 그러나 예상치 못한 지구촌 차원의 병난인 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)으로 인해 연구 여건이

안 좋은 상황에서 연구를 강행하면서 회복탄력성이 감소한 결과가 나타난 것으로 추정된다. 그러므로 참여자가 적절한 여건 속에서 심층적인 접근을 했다면 유의미한 긍정적 변화를 이끌어낼 수 있었을 것이다.

둘째, 회복탄력성의 하위요인별로 살펴보면, 대인관계능력에서 가장 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김주환(2011)과 이정원(2013)의 연구 결과와 맥락을 같이 하는 프로그램 중재는 자기를 확장시켜 타인과 소통함으로써 대인관계를 형성하는 기회를 제공하였고, 타인의 감정을 잘 이해하고 문제를 해결하려고 노력하는 긍정적 모습으로 변화되었다. 또한 참여자의 긍정성이 향상되는 변화를 보였다. 자기중심적 사고에서 벗어나 타인의 관점에서 그 사람의 생각이나 감정을 상상해봄으로써 상대방을 수용하고 상대방의 정서를 자신의 것처럼 느끼며 공감하려는 긍정적 변화를 보였다(이신숙, 2013; 조혜경, 2015). 부가적으로, 참여자의 자기조절능력이 향상되었는데, 자기를 탐색하는 과정에서 역경을 극복하고 자신의 감정과 행동을 통제하려는 의지는 부정적 감정을 조절하고 긍정적 정서의 변화로 나타났다. 이는 어려운 상황에 처했을 때 충동적이거나 즉각적으로 행동하지 않고 인지나 의식을 통하여 미리 계획하여 적절하다고 판단되는 행동을 실행하고, 부적절하게 생각하는 행동은 억제하거나 보류하는 자기조절능력이 향상된다(손승아, 안경숙, 김승경, 2006)는 기존의 연구가 확인되었다.

셋째, 내용 변화에 따른 반응을 분석한 결과, 부모 기대 수준에 따라 다른 양상을 보였다. 부모의 기대는 일방적으로 영향을 미치는 것이 아니라 부모의 가치와 태도, 행동이 서로 영향을 미치므로 부모의 기대는 이러한 맥락에서 형성되고 변화된다. 부모의 기대가 적절하면 자녀의 발달에 긍정적 영향을 미치고 자녀의 행동, 학업성취, 자기개념 형성에 긍정적 역할을 한다(박은희, 2003). 대상자 D는 자녀가 청소년기를 지날 때까지 부모 기대 수준은 적절했고, 자녀에게도 긍정적인 역할을 해 왔다. 한편, 윤정미(2014)는 무리한 부모의 기대 수준으로 인한 일정 수준 이상의 긴장과 불안은 바람직한 행동을 저하 시킬 위험이 있다고 하였다. 실제로 대상자 D는 앞으로 성인자녀에게 닥칠 일들이 자신의 능력으로는 기대를 충족시킬 수 없다는 생각에 압박감과 불안감으로 인한 심리적 부적응을 겪고 있다고 생각된다. 이는 부모가 자녀에 대한 부적절한 과잉 기대를 할 경우, 스트레스는 증가하고 회복탄력성은 감소한다(윤재원, 2009)는 연구 결과를 반영한다.

이러한 연구 결과를 통해 회복탄력성 증진은 성인발달장애인 어머니가 중년기 이후 삶에서 위기를 자아실현의 기회로 전환시키는 내적 힘으로 작용하여 앞으로 더 나은

삶의 원동력이 될 수 있음을 시사한다. 이는 민은실(2017), 이성주(2018), 정혜윤(2019)의 연구에서 회복탄력성과 중년여성의 삶의 질은 높은 상관관계가 있으며, 다양하게 변화하는 상황에 유연하게 대처하고 적응하는데 긍정적 영향을 미친다는 연구결과와 맥락을 같이 한다. 본 연구의 결과 및 논의를 토대로 한 결론은 다음과 같다.

첫째, 치료적 음악감상과 토의가 성인발달장애인 어머니의 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회복탄력성 검사 비교변화로 살펴본 결과 긍정성과 자기조절능력에서는 유의미한 변화를 보였고, 참여자 B를 제외한 나머지 모든 참여자들이 대인관계능력에서 긍정적 영향이 있었음을 확인할 수 있었다.

둘째, 치료적 음악감상과 토의를 적용한 회복탄력성의 단계별 내용면에서 의미 있는 변화를 보였다. 자기조절능력은 프로그램 참여 전엔 자기감정을 통제하기 어려워했던 모습이 참여 후엔 자기감정을 솔직하게 표현하게 되었고, 자신의 감정에 휘말리지 않기 위해 노력하려는 모습으로 변화되었다. 자기탐색을 통해 자신의 감정을 인식하고 부정적 감정을 자신이 조절하여 미래의 목표를 위해 충동적으로 판단하거나 선불리 행동하지 않고 통제할 수 있는 변화로 나타났다. 대인관계능력은 그동안 서로 마음을 터놓고 이야기할 친구가 없었던 것이 아니었다는 것을 깨닫게 되면서, 자신을 이해하는 주변인들이 있었기에 역경을 극복할 수 있었다는 생각의 변화를 보였다. 자기 확장 단계는 타인을 탐색하는 기회를 제공하였고, 타인의 감정을 인식하고 이해하고 공감하며 원만한 인간관계를 맺고 유지하려는 긍정적 변화를 보였다. 마지막 단계인 자기통합을 통한 긍정성 향상은 자기조절능력과 대인관계능력을 동시에 높일 수 있었다. 자신을 둘러싼 변할 수 없는 부정적 상황을 긍정적으로 받아들여 자신이 처한 현재의 삶에 만족하고 감사하려는 긍정적 모습으로 변화되었다. 역경에 처했을 때 부정적 생각보다 긍정적 자세를 취하여 극복하는 노력을 하게 되었고, 자신을 둘러싼 환경과 미래에 대해 스스로 긍정적 평가를 함으로써 자신에게 베풀어질 타인의 수고와 배려를 인식하고 고마움을 느끼게 되었다. 따라서 프로그램 중재를 통해 참여자가 향후 자신의 삶의 가치관을 재정립하고 문제 해결에 있어서 긍정적으로 적용하려는 의지를 보인 변화된 모습은 회복탄력성 증진에 긍정적 영향을 미쳤음을 의미한다. 본 연구의 결론을 바탕으로 다음과 같은 후속연구에 대한 제언을 하고자 한다.

첫째, 대상자가 5명으로 소수의 참여자는 연구 결과를 일반화하기에 제한적이라는 한계가 있다. 후속연구에서는 더 많은 참여자를 확보할 필요가 있으며, 무작위로 배정된 실험군과 통제군을 적용한 연구를 설계해 진행된다면 프로그램의 효용성을 검증할 수 있을 것으로 생각된다.

둘째, 코로나19로 인한 연구 여건이 어려운 상황에서 연구 프로그램을 진행하는데 제약이 따랐고, 같은 이유로 연구 기간도 상대적으로 부족하였다. 후속 연구에서는 연구 기간과 회기 수를 확장하여 프로그램의 양적, 질적 수준을 높일 필요가 있다.

셋째, 연구를 통해 알게 된 부모 기대 수준이 적절할 경우 회복탄력성에 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 논의를 도출하였다. 이러한 부모의 기대 수준과 회복탄력성 간의 상관관계에 대한 추후연구가 요망된다.

이러한 제언과 더불어 본 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다. 치료적 음악감상 프로그램은 중년기 성인발달장애인 어머니의 심리적·신체적 긴장 이완을 이끌어내고, 노래가사를 토대로 자신의 생각이나 느낌을 정리하면서 인지적 변화를 가져오는 토의를 통해 자신의 삶을 객관적 혹은 주관적으로 이해하고 해석하는 기회를 제공하였다. 따라서 치료적 음악감상과 토의가 성인발달장애인 어머니의 회복탄력성 증진을 도모하는 중재임을 고찰하였다. 또한 회복탄력성에 대한 연구는 다양한 대상으로 임상에서 폭넓게 실행되어졌지만, 삶의 전환적 위치에 있는 중년기 성인발달장애인 어머니를 대상으로 하는 연구는 미미한 실정이다. 따라서 본 연구는 연구 참여자의 대상 폭을 넓혔고, 그들의 긍정적 삶의 질 향상을 위하여 회복탄력성 증진의 필요성을 제시했다는 측면에서 의미있다고 사료된다.

참고문헌

- 고운정(2016). 긍정적 메시지를 담은 대중가요가 지하철 기관사의 직무스트레스와 기분 상태에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 고혜영(2020). 중년여성의 합창활동경험이 회복탄력성과 심리사회적 요인에 미치는 영향: 서울시 25개 구립합창단 중심으로. 상명대학교 박사학위논문.
- 권민우(2018). 초등학생의 회복탄력성 및 학교생활적응 향상을 위한 해결중심상담 사례 연구. 전주교육대학교 석사학위논문.
- 권은주, 고승덕, 김혜경, 조숙행, 조한익(2014). 중년여성의 폐경단계, 심리 및 건강행동 요인과 우울 간의 관계. 보건사회과학, 35, 25-34.
- 김경희(2002). 개념적 접근법에 의한 음악감상이 유아의 음감과 리듬감에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 김보미(2008). 제7차 교육과정에 의한 중학교 2학년 음악교과서 분석: 가창 영역 중심으로. 관동대학교 석사학위논문.
- 김주환(2011). 회복탄력성, 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀. 경기: 위즈덤하우스.
- 민은실(2017). 중년여성의 스트레스, 우울, 회복탄력성과의 관계. 한국엔터테인먼트산업학회 논문지, 11(4), 199-200.
- 박윤희(2003). 항공기 조종사의 직무스트레스 감소를 위한 음악치료적 접근: 사례연구를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박은희(2003). 어머니의 자녀기대감 척도의 타당화 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 박명숙(2002). 아동학대 유발 요인으로서 장애아동 부모의 스트레스에 관한 연구. 한국사회복지학, 51, 311-327.
- 보건복지부(2018. 4. 19). 장애인 등록현황(2017.12). 보건복지부 현황자료. www.mohw.go.kr
- 손승아, 안경숙, 김승경(2006). 청소년의 자기조절능력과 심리환경적 요인에 관한 연구. 한국청소년연구, 17(1), 127-48.
- 손찬양(2019). 긍정적 가사 중심의 음악감상이 취업준비생의 취업스트레스와 자아존중감에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 순진이(2001). 노래심리치료를 위한 한국 대중가요의 내용 분석: 사회심리적 현상을 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.

- 양경미(2015). 중년여성의 우울, 생활스트레스 및 회복탄력성이 삶의 질에 미치는 영향. 가정간호학회지, 22(2), 300-309.
- 윤재원(2009). 학교부적응과 부모의 기대 수준이 청소년의 자살충동에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과와 관련하여. 한양대학교 석사학위논문.
- 윤정미(2014). 고등학생이 지각하는 부모의 기대 수준과 학업스트레스가 학업성적과 인터넷게임중독에 미치는 영향. 한국교통대학교 석사학위논문.
- 이민정(2010). 음악감상에서의 개인의 음악선호도와 친숙도가 아동의 긴장이완에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이보경(2017). 폐경기 단계에 따른 폐경기 여성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인: 경로 분석. 인하대학교 박사학위논문.
- 이병근(2019). 회복탄력성 증진 프로그램이 다문화가정 아동의 학교생활적응에 미치는 효과. 서울교육대학교 석사학위논문.
- 이성주(2018). 중년기 여성의 회복탄력성이 사회적 지지, 자아존중감, 우울에 미치는 영향. 서울벤처대학교 박사학위논문.
- 이수경(2005). 음악감상 중재와 리듬연주 중재가 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향. 청소년학연구, 13(5), 1-24.
- 이신숙(2013). 중학생의 회복탄력성이 학교 적응성에 미치는 영향 연구. 조선대학교 박사학위논문.
- 이유진, 정은주, 황은영(2014). 음악심리치료: 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 이자연(2017). 중학생이 지각한 부모의 학업성취 압력이 비교성향에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위논문.
- 이정원(2013). 유아기 어머니의 자아탄력성 회복을 위한 집단미술치료 프로그램의 효과. 평택대학교 석사학위논문.
- 임현정(2008). 노래심리치료가 내재화된 정서문제를 갖는 청소년의 자아존중감 증진에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 정현주(2015). 음악치료학의 이해와 적용. 서울: 학지사.
- 정혜운(2019). 중년여성의 노화 관리 프로그램이 회복탄력성 및 성공적 노화에 미치는 영향. 경상대학교 박사학위논문.
- 조유진(2018). 초등학생의 회복탄력성 신장을 위한 음악교육에 대한 고찰. 대구대학교 석사학위논문.
- 조혜경(2015). 초등학교 고학년 아동의 공감능력 및 자기조절능력과 학교생활 적응의 관

- 계. 경인교육대학교 석사학위논문.
- 최아람(2013). 음악감상에서 가사의 유무가 직장인들의 기분상태 변화에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 최병철(2002). 음악치료학. 서울: 학지사.
- Bonny, H.(2002). Music and Consciousness. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Boxill, E. H.(1985). Music Therapy Developmental Disabled. Rockville. MD: Aspen Systems..
- Bruscia, K. E.(1998). Defining music therapy(2nd ed.) Gilsum, NH: Barcelona.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M.(1996). Resilience : Analysis of the concept. Archives of Psychiatric nursing, 10(5). 276-282.
- Grocke, D., & Wigram, T.(2007). 음악치료수용기법(문소영, 이윤진 공역). 서울: 학지사.
- Kildea, C.(1998). Relaxation to Music. Melbourne. Unpublished.
- Reivich, K., & Shatte, A.(2002). The resilience factor: sevenessential skills for overcoming life's inevitable obstacles, NY : Broadway Books.
- Reivich, K., & Shatte, A.(2003). The resilience factor. New York : Broadway Books.
- Thaut, M, H.(1990). Neuropsychological process in music perception and their relevance in music therapy. In Unkefer, R.(ED). Music therapy in the treatment of adults with mental disorders, 13-32, New York : Simon & Schuster Macmillion.
- Summer, I.(1994). Considering Classical music for use in Psychiatric music therapy. Music Therapy perspectives, 12, 130-133.

〈Abstract〉

Therapeutic Music Listening and Discussion case study for Enhancing the Resilience of the Mothers of Developmentally Disabled Adults

Yoon, Hea-ryung · Moon, So-young

Korean Association of Music Therapy and Psychological Rehabilitation · Myongji University

The purpose of this study is to examine the changes in therapeutic music appreciation and discussion to the resilience of mothers with adult developmental disabilities. Five mothers with adult developmental disabilities participated in this study, and the program arbitration was conducted twice a week from June 25 to July 23, 2020, for a total of 16 sessions. In consideration of the participants preferences, this program applied the discussion through therapeutic music appreciation using classical and popular music. The data analysis compared the program's pre and post intervention resilience scores and analyzed the responses within the intervention based on changes in the participants' discussion progress. Studies have shown that therapeutic music appreciation and discussion have a positive effect on the change in resilience of mothers with adult developmental disabilities. As a result of the study, it was found that therapeutic music listening and discussion had a positive effect on the change in the resilience of mothers with adult developmental disabilities. This study suggests that therapeutic music appreciation and discussion is an arbitration that leads to psychological and physical relaxation and promotes resilience by reflecting on one's life. The study of mothers with developmental disabilities in middle age is meaningful in that it expanded the range of participants in the study and suggested the need to improve the quality of

mothers with developmental disabilities in middle age.

Key words : Therapeutic music listening, Resilience, Middle-aged, Developmentally disabled adults, Enhancement of resilience