

인지행동 음악치료가 음악전공자들의 무대공포증에 미치는 영향*

최슬기**, 강경선***

1. 들어가면서

예술을 하는 사람들에게 무대는 준비한 모든 것을 보여주는 과정의 결과이며 객관적인 평가를 받는 자리로 큰 의미를 갖는다. 동시에 이러한 평가를 받는 무대는 예술가들에게 심리적 압박감으로 다가오기도 한다. 특히 주어진 시간이 한정되어 있는 음악, 무용, 연극 등의 경우 다른 예술장르보다 그 압박감이 더 할 수 있다.¹⁾

직업 연주자를 대상으로 연구한 피시바인(Martin Fishbein)과 연구진들의 대단위 조사연구에 따르면 약 25%의 음악가들이 무대공포를 경험한다고 한다.²⁾ 무대에 익숙한 직업 연주자들에게 무대공포증의 비율이 1/4이나 된다는 것은 무대공포증이 직업 연주자들에게서 높은 비율을 차지하는 증상임을 보여준다. 이러한 무대공포는 직업 연주자보다는 음악을 전공하는 학생에게 훨씬 더 높게 나타난다. 고현숙의 조사에 따르면 피아노를 전공하는 예술학교 학생 57.2%가 무대 공포증을 느끼는 것으로 나타났다.³⁾ 물론 전공악기가 피아노로 제한되어 있는 고현숙의 연구와 외국의 대단위 조

* 이 논문은 성신여자대학교 음악치료학과 석사학위 논문의 일부임.

** 주저자

*** 교신저자

1) 민경희, “무대 공포의 심리 및 대처방안에 관한연구,” 『목원대학교 논문집』 35 (1998), 409-426.

2) M. Fishbein, S. E. Middlestadt, V. Ottati, S. Strauss & A. Ellis, “Medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey,” *Medical Problems of Performing Artists* 3 (1988), 1-8. 얼마나 많은 음악인들이 이 증상을 경험하는 지에 대한 신뢰도 있는 대단위 조사연구는 Fishbein 과 동 연구자들의 연구 외에는 거의 찾아보기 힘들다. 가장 큰 이유 중 하나가 무대공포증, 연주불안과 같은 증상은 우울증, 공포증과 같은 병리적 현상이기 보다는 일시적인 증상의 발현이기에 명확한 진단 기준이 있는 것은 아니다. 즉 연주자들의 주관적 보고에 의존하기 때문에 사실상 엄격하게 정확한 유병율을 조사하기 힘들다. 학문적으로 연주 불안, 무대공포증과 관련된 연구에 대한 관심도 높아지면서 많은 연구 논문들이 발표되지만 유병율 보다는 대부분은 원인과 치료에 집중되어 있는 실정이다.

사연구 결과를 비교한다는 것은 무리가 있다. 그러나 이 두 연구에 나타난 수치만을 비교해 보면 음악전공자, 전문음악가, 무대공포증 사이에 의미 있는 연관성을 볼 수 있다. 즉 음악을 업으로 하기 전 공부하는 학생들에게 무대 공포증이 2배 이상 높게 나타난다는 것은 무대공포증으로 인해 음악을 포기하는 연주자들이 적지 않음을 암묵적으로 시사한다. 아직까지 무대공포증으로 인해 직업 음악인의 길을 포기하는 전공자 또는 전문 음악인들의 비율에 대한 구체적인 조사연구는 이루어지지 않았기에 그 정확한 수치는 알 수 없다. 다만 무대에 대한 지나친 스트레스와 불안과 같은 심리적 호소에서부터 무대 공포증이 호흡곤란, 손 떨림, 근육강직과 같은 신체적 증상으로 발현되어 뛰어난 실력에도 불구하고 무대공포를 극복하지 못하고 연주자의 길을 포기하는 사람들을 적지 않게 볼 수 있다.

무대공포는 음악을 전공하고 음악을 직업으로 선택하려는 음악인들의 삶에 치명적인 방해요인이다. 그러나 무대라는 특별한 공간에서 무엇인가를 공연하는 것만 피하면 일상에서 사는데 아무런 문제를 주기 않기에 체계적인 학문연구와 임상연구에서 주목받지 못하고 있다. 치료법은 원시적이기까지 하다. 음악전공자라면 한번쯤 입시나 콩쿠르에서 무대 공포를 완화하기 위해 신경안정제와 같은 약을 처방받고 복용했던 경험이 있을 것이다. 그러나 신경안정제는 심장박동이 빨라지거나 느려지거나 혹은 불규칙적으로 될 수 있고 메스꺼움, 복통, 우울증, 환각, 불면증, 발기부전, 성 불감증과 같은 많은 부작용을 동반할 수 있다.⁴⁾ 이러한 부작용의 위험성에도 불구하고 많은 사람들이 가장 간편하고 빠른 방법으로 약을 복용한다. 그러나 기본적으로 약에 의존하는 것은 바람직하지 못한 방법이며 지속적인 무대공포를 해결할 수 있는 방법이 되지도 못한다.

약물이라는 일방적이고 일회적인 치료방법보다는 부작용 없이 문제 해결을 위해 알렉산더 테크닉⁵⁾, 점진적 긴장이완법⁶⁾, 노출훈련⁷⁾과 같은 기법들이 있으나 기본적으로 무대 공포증이라는 눈에

3) 고현숙, “청소년 피아노 연주자들의 무대공포증에 관한 조사연구,” (숙명여자대학교 석사학위논문, 2010), 3.

4) 고현숙, “청소년 피아노 연주자들의 무대공포증에 관한 조사연구,” 6.

5) 알렉산더 테크닉은 알렉산더(F.M.Alexander)에 의해 고안된 기법으로 신체이완을 돕고 긴장을 완화시킴으로서 무대공포증을 치료하는 이완기법이다. 알렉산더 테크닉의 창시자인 알렉산더는 본인이 무대에서 목소리가 나오지 않았던 경험을 바탕으로 스스로 무대공포를 극복할 수 있는 방법을 개발하였다. 이 방법은 근육 이완법, 근육 이완에 좋은 자세를 훈련하는 방법으로 신체 이완을 촉진하는 자세를 배우는 것이다. 알렉산더 테크닉을 잘 학습하면 목과 척추의 움직임이 자유로워지고 호흡을 편하게 할 수 있도록 도와 연주에 긍정적인 영향을 줄 수 있다. J. Gray, *The Alexander Technique: A Complete Course in How to Hold and Use Your Body for Maximum Energy.* (New York: Macmillan, 1991) 참조

6) 점진적 긴장완화법은 1938년 제이콥슨(E. Jacobson)에 의해서 개발되었다. 이 기법은 근육을 체계적으로 이완시키면 불안이 감소되고 자율신경계 기능도 조절되어 심리적 긴장 또한 해소 된다는 원리에서 개발되어진

보이는 표면적인 문제만을 해결하기 위한 방법론에 치우쳐 있다. 무대공포증은 연주자에게 직업인으로서의 생명과 직결되어있는 것을 고려할 때 단순히 표면적인 문제현상을 제거하기 위한 방법론적인 개입보다 본질적인 문제해결을 위한 심리적 개입이 필요하다. 실제로 무대공포증을 겪는 연주자 사례 연구에 따르면 음악 전공자들의 무대공포증의 원인으로 무서운 선생님에 대한 트라우마, 과거에 무대에서 암보한 것을 잊어버려 연주가 중단된 기억, 경험부족, 자신감 부족 등으로 나타나고 있다.⁸⁾ 다시 말해 무대공포증의 원인이 분명한 심리적 문제에서 기인한다는 것을 말해준다.

무대공포증의 정확한 진단명은 사회공포증이다. 사회공포증을 치료하기 위한 심리치료 방법으로 그 효과성이 인정된 치료방법 중 하나가 인지행동치료법이다. 공포증의 원인이 잘못된 사고에서 나오고 잘못된 사고는 감정과 행동을 조정하는 핵심 요인이기에 사고의 변환을 통해 공포증을 치료한다는, 비교적 이론적으로는 간단한 방법이다. 그래서 치료 프로그램의 내용은 부정적인 자동적 사고와 역기능적인 신념을 수정하는 인지적재구성, 두려운 상황을 모의적으로 노출하는 점진적 노출훈련, 불안을 이완시키는 긴장이완훈련으로 구성된다.⁹⁾ 이러한 내용을 포함한 프로그램들은 다양한 매체를 사용하여 궁극적으로 부정적 사고를 수정하고자 한다. 그러나 진정한 사고의 수정을 위해서는 교육과 훈련뿐만 아니라 감정의 변화를 이끌어 내야하는데 기존의 인지행동치료에서의 언어적

것이다. 이 방법은 각 근육들을 긴장시키는 방법을 학습한 뒤 이완순서를 시작한다. 먼저 조용한 방이나 주의를 산만하게 하지 않는 곳에서 편한 의자에 앉아 안락한 상태로 만들며 진행된다. 내담자는 눈을 감고 제시한 근육들을 긴장시키고 이완시킨다. 먼저 손과 팔부터 시작하여 발까지의 각 근육들을 차례대로 5초 동안 강하게 긴장시킨 후 급하게 이완 시킨다. 각 근육들을 긴장시키고 이완시키며 근육 내에서 긴장과 이완의 차이점을 느끼게 해준다. 모든 근육들이 긴장, 이완이 될 때까지 이 과정을 반복하여 각 근육들이 긴장과 이완 없이 스스로 이완을 시작 할 수 있도록 해준다. 점진적 긴장완화법은 근육의 통제력을 훈련함으로써 연주자들이 무대에서 긴장으로 인해 근육이 경직되는 것을 극복할 수 있게 도와주는 방법이다. 이 방법은 음악치료에서 내담자들의 긴장이완을 위한 방법으로 음악과 함께 사용되기도 한다. Robert F. Unkefer & Michael H. Thaut, *Music therapy in the treatment of adults with mental disorders: theoretical bases and clinical interventions*, (Gilmsom, NH: Barocelona Publishers, 2005), 215.

- 7) 노출 훈련은 불안을 유발하는 두려운 상황을 노출하도록 하여 그 상황에 머물러 있게 하여 습관화와 함께 새로운 학습이 되어 불안을 감소시키는 치료 방법이다. 노출훈련은 두려운 상황을 연출하여 실시하기도 하며, 숙제를 통해 실제 상황에서도 노출훈련을 실시한다. 근래에는 노출훈련에 비디오피드백을 접목하여 자기표상과 비디오에 나타난 모습을 내담자 스스로가 객관적으로 관찰하는 것에 도움이 되어 함께 활용되고 있다. 권정혜, “사회공포증 인지행동치료의 최근 동향,” 『인지행동치료』 7/1 (2007), 1-15.
- 8) 박상현, “피아노 연주자들의 무대 공포증 증상과 원인에 관한 분석 연구,” (안동대학교 대학원 석사학위논문, 2012)
- 9) 손정규, 강경선, “인지행동음악치료가 여대생의 사회공포증에 미치는 효과,” 『예술심리치료연구』 10/1 (2014), 99-121.

접근으로는 감정적 접근에 제한적이다. 이러한 언어적 접근의 한계를 극복하기 위한 방법이 기존의 인지행동치료 기법에 음악을 접목한 것이다. 인지행동 치료 기법에 음악을 접목한 인지행동 음악치료 프로그램은 언어적으로 표현하기 힘든 표현들을 비언어적으로 표출할 수 있도록 도와준다.

무대공포증을 겪는 음악전공자에게 음악은 자기표현의 친숙한 매개이자 동시에 두려움과 공포의 대상으로 느껴질 수 있다는 양면성을 가지고 있다. 이러한 두려움과 공포를 음악을 통해 뛰어넘고 극복하는 것은 무대공포증을 겪는 음악전공자에게 더욱 더 효과적인 개입이 될 수 있다. 음악 전공자들의 무대공포증이라는 문제를 해결하기 위해서는 단순히 표면적으로 드러난 순간적 공포와 떨림 현상을 제거하는 것에 집중하기 보다는 그 이면의 심리적인 문제를 파악하고 해결하려는 노력이 필요하다. 문제를 파악하는 것에 있어 음악치료는 음악 전공자들에게 자신의 전공이 아닌 새로운 악기들을 통해서 자신을 표현할 수 있는 기회를 제공해줌으로써 음악에 갖는 부담감을 감소시켜 줄 수 있다. 또 음악 안에서 음악의 공포를 직면하여 재 경험하고 문제를 해결하는 경험은 실제에서도 적용될 수 있을 것이다. 음악 전공자들에게 오랜 시간 해온 음악은 자신의 심리와 성격을 잘 투영할 수 있다. 같은 곡을 연주했을 때 연주자들의 음악적 표현이 다르듯이 자신이 연주하는 음악자체가 곧 본인을 가장 잘 대변해주는 매개체이다. 이에 본 연구는 무대공포증을 겪는 음악전공자에게 인지행동 치료 이론을 기반으로 하는 음악치료 프로그램을 적용하여 무대공포증 증상의 변화에 대한 양적 효과성을 알아보고 그들의 경험적 보고를 통해 그들의 절적인 경험에 대하여 분석하고자 한다.

2. 이론적 배경

2.1. 무대공포증을 겪는 음악전공자들을 위한 인지행동 음악치료

인지행동음악치료는 인지행동치료 이론을 바탕으로 인지적 재구성을 위해 음악이라는 매개체를 사용하여 왜곡된 인지와 자동화 사고, 부정적 정서를 탐색하는 방법이다. 인지행동 치료에 음악을 중재의 매개로 맨 처음 사용한 사람은 인지행동 심리학자 엘리스에 의해서이다.¹⁰⁾ 음악이 인지적 변화의 촉매가 된다는 생각은 인지행동치료사에 의해 제기되고 시도된 것이다. 이러한 이유는 음악

10) Susan Hanser, "Cognitive-behavioral Music Therapy," in *Music Therapy Handbook*, ed. B. Wheeler, (New York and London: The Guilford Press 2015), 163.

이 언어적 한계를 뛰어넘어 표현하기 어려운 감정을 음악을 통해 표현하고 내적 정보를 얻는데 효과적으로 사용되기 때문이다.

무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 인지행동 음악치료를 적용할 때 가장 먼저 음악 감상을 통해 심상을 떠올릴 수 있도록 유도한다. 이때 내담자들이 무대 또는 음악연주와 관련된 심상을 떠올릴 수 있도록 치료사가 안내자의 역할을 한다. 내담자는 자신에게 집중하며 의식하지 못 했던 자신의 감정과 사고를 탐색할 수 있으며, 동시에 긴장을 이완 할 수 있도록 한다. 그 후에 탐색한 문제가 되는 자신의 불합리한 사고와 신념을 합리적으로 바꾸는 인지 재구성 작업과 성공경험을 할 수 있는 노출훈련을 적용한다. 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 인지행동 음악치료의 인지 재구성 작업과 노출훈련은 공포증을 극복하는 핵심적인 치료 과정이다.

먼저 가사분석과 노래 만들기 활동은 자신이 가지고 있던 부정적인 사고를 긍정적인 사고로 바꾸고 변화된 신념을 다짐할 수 있는 활동이다. 가사분석을 통해 가사가 주는 메시지를 확인하고 감정이입, 투사, 동일시 등 심리적 작용을 하게 하여 내담자 스스로 자신의 사고와 감정 등을 발견할 수 있도록 해준다.¹¹⁾ 그 후에 노래 만들기 활동을 통해 자신이 찾은 부정적인 사고와 신념을 긍정적인 사고와 신념으로 바꾸어주는 인지 재구성 작업을 진행한다. 노래는 말과 다르게 멜로디, 리듬, 화성 등과 같은 감정적 요소를 가지고 있어 감정, 사고에 작용하여 행동 변화의 동기를 더 강하게 가질 수 있도록 한다.

음악치료 기법 중 즉흥연주는 최소한의 규칙만 정하고 자유롭게 연주하는 활동이다. 즉흥연주 기법은 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 본인의 전공악기는 아니지만 악기를 연주하고 노래하는 음악활동 자체를 노출훈련으로 볼 수 있다. 음악활동에서 내담자가 리듬을 제시하거나 솔로 연주를 하는 등 음악적인 상황에 노출하도록 하며 성공경험을 하도록 만들 수 있어 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 효과적인 노출훈련이 될 수 있다.

무대공포증을 겪는 음악전공자에게 음악은 노출훈련과 이완훈련을 모두 할 수 있는 치료도구로 사용할 수 있다. 음악을 통해 안전한 환경을 제공함으로써 이성적 방어를 쉽게 넘어 표현을 풍부하게 할 수 있도록 도울 수 있으며, 보다 많은 내용을 다룰 수 있게 해준다. 인지행동치료는 공포증을 치료하는 효과적인 방법으로 알려져 있다. 인지행동치료의 심리적 개입과 음악전공자들이 가진 음악자원을 함께 사용한다면 인지행동음악치료는 음악전공자들이 무대공포증을 극복하는데 있어 효과적인 방법이 될 것 이다.

11) Susan Hanser, "Cognitive-behavioral Music Therapy," 168.

3. 연구방법

3.1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 서울소재의 음악대학 및 예술대학 3곳에서 자발적으로 참여의사를 밝힌 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 무대불안 척도와 사회적 회피 및 스트레스 척도를 사용하여 높은 점수를 얻은 음악 전공자 10명을 선정하였다. 5명은 실험집단, 5명은 통제집단으로 무선배치 하였으나, 실험집단 1명이 중도 포기를 하여 실험집단 4명, 통제집단 5명으로 프로그램이 진행되었다.

(표 1) 연구 참여자의 구체적 내용

	연구 참여자	전공	나이	경력	학력
실험집단	A	트럼본	26	10	학사 졸업
	B	성악	24	7	대학 재학 중
	C	피아노	22	12	대학 재학 중
	D	성악	22	5	대학 재학 중
통제집단	E	비올라	23	6	학사 졸업
	F	성악	22	5	대학 재학 중
	G	호른	21	6	대학 재학 중
	H	플룻	25	11	대학 재학 중
	I	피아노	21	13	대학 재학 중

3.2. 측정도구

본 연구에서는 인지행동 음악치료 프로그램이 무대공포증을 겪는 음악 전공자들의 불안 감소에 긍정적인 영향이 있는가를 분석하기 위하여 무대 불안 척도를 사용했다.

1) 무대불안 척도(Stage Performance Anxiety Scale: SPAS)

이 연구에서는 무대불안을 측정하기 위해 표내숙, 김정숙, 표종현¹²⁾이 제작한 무대불안 척도를

사용하였다. 이 무대불안 척도는 20개의 문항으로 이루어져 있으며 주의분산, 불안, 걱정의 요소를 측정한다. 무대불안 척도 내 주의 분산 문항의 신뢰도는 Cronbach $\alpha=.70$, 불안 문항의 신뢰도는 $\alpha=.60$, 걱정 문항의 신뢰도는 $\alpha=.82$ 로 나타났다. 또한 타당도는 요인구조 일치도에서 .90로서 높은 일치도를 보인다. 무대불안 척도 ‘전혀 아니다’에서 ‘매우 그렇다’까지의 리커트 4점 척도로 되어 있다. 본 검사를 통해 얻을 수 있는 점수는 최저 20점부터 최대 80점이며, 각 검사에서 개인의 점수가 높을수록 무대 불안의 정도가 심함을 나타낸다.

3.3. 인지행동 음악치료 프로그램

본 연구에서 실시하는 음악치료는 무대공포증을 겪고 있는 음악 전공자를 대상으로 인지행동치료 이론을 기반으로 하여 ‘부정적인 사고 찾기’(1~3회기), ‘역기능적 신념 바꾸기’(4~5회기), ‘인지적 재구성’(6~7회기), ‘노출훈련’(8~10회기)로 인지행동 음악치료 프로그램을 구성하였다.

1회기에는 앞으로의 10회기 50분의 활동으로 구성된 프로그램의 간단한 소개와 치료사와 구성원들과 함께 인사하였다. 활동의 노래는 내담자들에게 익숙한 영화 ‘센과 치히로의 행방불명 OST-언제나 몇 번이라도’를 사용하여 음악을 감상하고 콰이어 차임을 함께 연주하면서 긴장을 이완시킬 수 있도록 돕는다. 연주를 마치고 자신이 이 프로그램을 통해서 어떠한 것을 변화시키고 싶은지 이야기하는 시간을 갖으면서 다른 구성원들과 긍정적 관계 형성을 목적으로 구성하였다.

2회기에는 드뷔시(C. Debussy)의 《La Fille Aux Cheveux De Lin》 음악은 차분한 분위기의 아르페지오 형식의 곡으로 내담자들의 긴장을 이완시키고 자신에게 집중할 수 있는 환경을 만들어주었다. 치료사는 내담자에게 무대 위에 자신의 모습을 화상하고 느끼는 감정을 생각할 수 있도록 유도하는 안내자의 역할을 하였다. 화상하였을 때의 느낌, 환경, 자신의 생각들을 구성원들과 함께 나누며 서로 공감하고 이해하는 시간을 갖었다.

3회기에는 무대공포증을 겪는 첼로 연주자의 이야기를 담고 있는 단편영화를 감상하였다. 영화를 보고 첼로연주자가 느꼈을 감정과 생각, 다른 연주자들이 첼로 연주자를 바라보는 시선, 첼로연주자의 대처방법, 자신이 가장 공감되었던 것들을 함께 이야기하였다. 그 후에 자신의 모습을 생각하며 마인드맵을 그려 자신에게 가장 크게 공포를 주는 것이 무엇인지 탐구하도록 하였다.

4회기에는 ‘커피소년-장가 갈 수 있을까’ 노래를 사용하여 자신이 무대에 섰을 때 불안한 문제들

12) 표내숙, 김정숙, 표종현, “무용수의 공연불안감 측정도구 개발,” 『체육과학연구소 논문집』 18/1 (2002), 29-35.

로 개사를 할 수 있도록 하였다. 그 뒤에 문제에 대해 자신이 어떻게 생각을 하고 있는지 이야기하였다. 내담자는 자신이 개사한 노래 가사로 노래를 부르고 다른 구성원들은 내담자가 생각하고 있는 불안한 요소들을 내담자에게 말로 표현해주었다. 내담자가 생각한 불안한 요소들을 다시 긍정적인 요소들로 바꾸어 노래를 불러보고 느낀 점을 이야기 하였다. 자신이 생각하고 있는 부정적인 생각들을 제 3자에게 직접적으로 듣고 자신이 스스로에게 부정적인 영향을 주고 있다는 것을 깨닫고 긍정적인 생각을 할 수 있도록 하는 것을 목적으로 한 활동이다.

5회기에는 ‘마마무-넌 is 뭔들’ 노래에 ‘hey 거기 미소가 예쁜 남자 바로 너’ 가사에 ‘hey 거기 ○○○ ○○ ○○ 바로 너’로 빈칸을 만들고 서로의 장점을 찾아서 빈칸을 채운 뒤 함께 불러볼 수 있도록 하였다. 이 활동은 내담자가 자신의 강점을 찾고 강화할 수 있도록 한다.

6회기에는 5회기에 이어 자신의 장점을 탐색하기 위한 방법으로 옥상달빛의 노래 ‘없는 게 메리트라네’를 사용하여 활동을 구성하였다. 자신의 장점을 찾아 ‘○○이 메리트라네’로 개사하여 자신의 장점을 생각해보고 표현하게 함으로써 자신에 대한 긍정적인 사고로 변화시킬 수 있도록 하는 것을 목적으로 한다.

7회기에는 박정현의 노래에 ‘이젠 그랬으면 좋겠네’ 가사를 사용하여 자신이 변하고 싶은 태도나 이루고 싶은 목표를 설정하여 ‘이젠 ○○으면 좋겠네’로 개사하여 불러보았다. 자신의 원하는 자신의 모습을 노래로 개사하여 불러본 후 구성원들과 느낌을 나누며 공감과 긍정적인 지지를 유도하여 변화에 대한 의지를 다지기 위한 목적의 활동이다.

8회기에는 쟈메, 콩가, 아고고벨, 카바사 등 멜로디가 없는 악기로 구성하여 특별한 음악적 지식이나 기술 없이 연주가 가능한 타악기를 활용한 타악기 즉흥연주 시간을 가졌다. 즉흥연주를 하면서 사람씩 리듬을 쌓아서 합주를 할 수 있도록 구성하였고 중간 중간 각 내담자가 솔로 연주를 할 수 있도록 음악적 구조를 만들어 남들 앞에서 즉흥 솔로 연주를 경험해보게 하였다. 새로운 악기 즉흥연주는 악기에 대한 호기심과 탐색으로 자연스럽게 연주에 대한 부담감이나 두려움 없이 자신을 노출하는 기초단계이다.

9회기에는 지난 시간과 같이 타악기 즉흥연주로 구성하였다. 멜로디가 없는 타악기로 함께 연주를 한 뒤 지난 시간과 비교하였을 때 연주하는 것에 심리적으로 어떠한 변화가 있었는지 이야기 한 뒤 멜로디가 있는 자일로 폰을 사용하여 한명은 솔로연주를 하고 다른 내담자들은 멜로디가 없는 타악기를 연주할 수 있도록 한다. 음악전공자의 경우 멜로디를 만들 때 화성을 생각하게 되어 긴장을 하게 되는데 어떠한 멜로디도 수용할 수 있는 타악기의 특성을 사용하여 내담자가 음악에 대한 두려움을 이겨낼 수 있도록 돕는다. 8회기에 이어 좀더 발전된 상태의 노출훈련에 해당한다.

10회기에는 자신의 목소리를 낼 수 있는 성악 심리치료 기법을 사용하였다. 치료사가 먼저 여러 음성과 멜로디를 노래로 부르며 모델링을 하고 내담자들이 모방할 수 있도록 유도한다. 내담자들이 모방하는 것에 익숙해지면 한 명씩 돌아가면서 자신들이 즉흥적으로 만든 멜로디 또는 소리를 내고 다른 구성원들이 모방할 수 있도록 하였다. 이 활동이 익숙해지면 치료사는 멜로디를 제시하고 한 사람씩 돌아가며 멜로디를 이어 부를 수 있도록 유도한다. 마지막으로 목소리 즉흥은 악기를 활용한 타악기 즉흥연주 보다 자신을 더 노골적으로 드러내는 훈련으로 자신의 목소리를 통해 자기 자신에 대한 두려움을 스스로 깰 수 있는 기회를 제공한다.

(표 2) 인지행동 음악치료 프로그램의 구성

회기	치료 목표	음악 활동	활동 내용
1	라포 형성 및 프로그램 소개	음악 감상, 콰이어차임 연주	구성원들과 프로그램 소개 후 음악을 감상 및 콰이어차임 연주하며 긴장이완
2	자기 탐색	음악과 심상	심상을 통해 자신을 불안하게 하는 상황 및 신체적 반응 탐색
3	부정적인 사고 찾기	음악 단편영화 감상	무대공포를 느끼는 연주자의 모습을 영화로 감상하며 원인 및 부정적인 사고 찾기
4	역기능적 신념 바꾸기	송라이팅	탐색했던 문제들을 가지고 자신이 가진 부정적인 사고를 제 3자에게 들어보고 다시 긍정적인 언어로 바꿔 불러보기
5		송라이팅	서로의 장점을 찾아서 노래가사를 개사하여 불러보기
6	인지적 재구성	송라이팅	자신의 장점을 찾아 노래가사를 개사하여 불러보기

7	송라이팅	변화하고 싶은 자신의 태도나 목표를 노래가사에 넣어 불러보기
8	타악기 즉흥연주	문제 상황 노출 훈련
9	노출 훈련	문제 상황 노출 훈련
10	성악 심리치료	문제 상황 노출 훈련

3.4. 자료 수집

이 연구에서는 인지행동 음악치료 프로그램이 무대공포증을 겪는 음악전공자들의 스트레스와 불안 감소에 어떠한 영향을 주는지에 대해 살펴보고자 음악치료 활동을 통한 자료 수집이 이루어졌다. 모든 연구는 연구 참여자의 서면 동의 후 진행되었다.

이 연구의 자료 수집은 2018년 3월 10일부터 4월 17일까지 이루어졌다. 사전 검사기간은 2018년 3월 10일부터 2018년 3월 13일이며, 인지행동 음악치료 프로그램은 2018년 3월 15일부터 4월 17일까지 주 2회 50분으로 10회기로 구성하여 진행되었다. 연구 기간 동안 음악치료 활동 및 인터뷰는 녹음하여 수집하여 분석 자료로 사용하였으며, 연구 참여자들의 수업자료, 숙제도 참고 되었다.

3.5. 연구 분석¹³⁾

본 연구의 자료 분석은 인지행동 음악치료 프로그램 참여자들을 대상으로 한 무대불안 척도와

13) 본 연구는 실험집단 4명, 통제집단 5명으로 비모수 통계로도 통계적 분석을 통해 실험의 효과성을 입증하는 방식을 사용하는 것이 무리이기에 집단 간 사전 사후 평균의 비교와 실험 집단 사후 인터뷰를 연구 분석의 자료로 사용하였다.

프로그램 평가 설문지 작성, 그룹 토론, 개인 인터뷰를 통해 분석하였다.

먼저 실험집단과 통제집단의 사전과 사후점수에 대한 변화의 추이를 알아보기 위해 무대불안을 측정하기 위해 무대불안 척도를 사용하여 개개인의 사전·사후 점수와 평균점수를 비교하였다. 또한 인지행동 음악치료가 실험집단에게 어떠한 경험이었는지 알아보기 위하여 설문지 작성, 그룹 토론, 개인 인터뷰를 통해 6가지의 주요 핵심 주제를 도출하였다.

4. 연구 결과

3.1. 양적 연구결과 : 무대불안 감소

음악치료 프로그램 실시 후 무대불안척도점수에서 실험집단이 통제집단에 비해 어떤 변화가 있었는지 알아보기 위해 개개인의 사전·사후 점수를 비교하였다.

(표 3) 무대불안에 대한 사전·사후 점수 변화

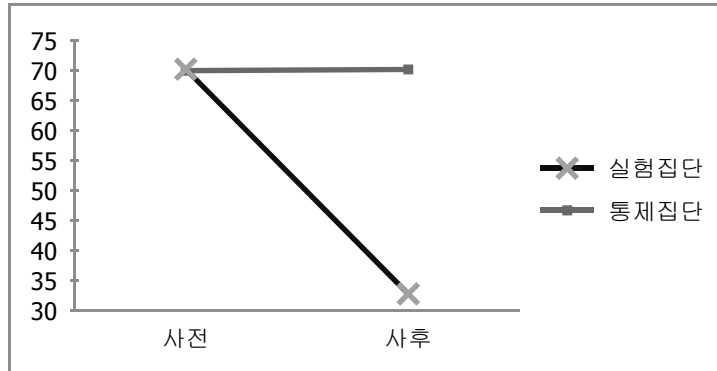
	참여자	사전검사 점수	사후검사 점수
실험집단	A	70	40
	B	69	30
	C	67	30
	D	75	32
통제집단	E	71	72
	F	73	74
	G	67	67
	H	69	68
	I	70	70

변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전점수와 사후점수에 대한 평균점수를 비교해보았다. 실험 집단은 평균이 감소하였고, 통제집단은 큰 변화를 나타내지 않았다.

(표 4) 무대불안에 대한 사전·사후 점수 변화 평균

집단	평균		
	사전	사후	
실험집단	70.25	33.00	-37.25
통제집단	70.00	70.2	+0.20

(그림 1) 무대불안의 실험집단과 통제집단 평균점수



4.2. 인지행동 음악치료 프로그램 참여자들 인터뷰

본 연구에 참여한 실험집단 4명의 참여자들이 무대공포증을 겪는 음악전공자를 위한 인지행동 음악치료 프로그램에 참여한 경험을 분석하였다. 참여자들의 자료를 분석하여 6개의 주제를 도출하였다.

본 프로그램 참여자의 구체적인 변화의 경험의 하위 주제는 원인 찾기, 생각 공유, 나의 변화, 새로운 음악경험, 스트레스 해소, 새로운 다짐으로 크게 6가지로 나눌 수 있다. 하위 주제의 구체적

인 내용은 다음과 같다.

1) 원인 찾기

본 프로그램의 참여자들은 무대에 오를 때 불안감을 느끼는 원인에 대해 알지 못하고, 원인을 몰라 무대 불안을 극복할 수 있는 해결방안을 찾지 못 하고 있었다. 첼로 연주자의 무대공포증을 주제로 한 영상을 감상하고 마인드맵을 그려 노래 가사를 만들어 보는 활동을 통해 자신이 무대에 오를 때를 객관적으로 바라볼 수 있는 기회를 갖게 되었다. 이 활동은 자신도 모르고 있었던 원인을 찾는데 중요한 계기가 되었다.

(표 5) 원인 찾기

참여자	보고 내용
A	<p>“그동안 원인을 알 수 없는 떨림 때문에 연주를 할 때 곤란하였는데 마인드맵을 그리는 활동을 통해 제 모습을 생각해보니까 저 스스로가 완벽함을 원하더라고요.. 또 학창시절에 레슨 선생님과 선배들이 다른 친구들과 제 연주를 비교할 때마다 자신감이 없어졌어요. 그 뒤로 연주를 할 때 또 비교 당할까봐 무서워졌어요.”</p>
B	<p>“연주를 할 때마다 엄청 떠는데 그 떨리는 이유를 알고 싶었어요. 영상에서 본 첼로연주자의 모습이 제 모습 같아서 저도 모르게 눈물이 났어요... 고등학교 때 연주를 하다가 악보를 까먹었는데 결국 끝까지 연주를 하지 못한 기억이 떠올랐거든요.. 그 때부터 무대에 오를 때마다 두려운 기분이 든 것 같아요..”</p>
C	<p>“저는 자신감이 없어서 무대에 오를 때 떨고 있다고 생각했는데 제가 남들의 시선을 너무 많이 의식하더라고요.. 제 생각을 가사로 쓰는 활동을 할 때 저를 되돌아보게 되었어요.”</p>
D	<p>“노래가사를 개사하는 게 처음에는 어려웠는데 나에 대해 깊게 생각해볼 수 있는 시간이었던 것 같아요.. 나에 대해 하나 하나 생각하니깐 제가 연주를 할 때 남들이 나의 연주를 듣고 실망할 것 같다는 확신을 가지고 연주한다는 것을 깨달았어요.”</p>

2) 생각 공유

본 프로그램에 참여한 참여자들은 음악 전공자로서 무대를 무서워한다는 것이 부끄럽고 창피하다고 생각하고 있었다. 자신과 같은 생각을 가지고 고민을 하는 그룹 원들과의 활동은 서로 공감하고 지지해주면서 이해해주는 시간이 되었다. 특히 음악은 이야기로 끝나는 것이 아니라 서로의 생각을 각자 가사로 적어 함께 불러보고 들어보는 활동으로 구성하여 말로 하기 어려웠던 것들을 편하게 표현할 수 있는 매개체의 역할을 하였다.

(표 6) 생각 공유

참여자	보고 내용
A	<p>“항상 연주할 때마다 다른 사람과 비교 당했어요. 그래서 음악에 관련하여 제 음악을 만들려는 생각을 점점 하지 않게 되었고, 내가 더 완벽해져야하고 악보에만 충실해야한다는 생각을 하게 되었어요. 처음 이 자리에서도 제 생각을 말하는 것이 다른 사람들과 어떻게 비교될지 겁이 나서 말하기 어려웠는데... 막상 말하고 나니까 다들 저와 비슷한 생각을 하는 것 같아서 좀 편안해졌어요. 그리고 저를 진심으로 공감하고 위로해주는 느낌을 받아 좋았어요.”</p>
B	<p>“노래가사를 개사하는 거 했잖아요. 처음에는 엄청 어려웠는데 막상 쓰고 같이 쓴 걸 노래로 불렀을 때 다른 사람들도 저랑 같은 마음을 느낀다는 것이 뭔가 의지가 되었어요. 또 다른 사람들의 쓴 가사를 들으면서 미처 제가 생각하지 못 한 것에 대해 공감할 수 있었고, 저에 대해서 조금 더 깊게 생각해볼 수 있는 시간이었어요.”</p>
C	<p>“음악을 시작한지 벌써 10년이라는 시간이 훌쩍 지나갔어요. 어렸을 때부터 음악을 해서 그런지 제가 떨린다고 이야기하면 친구들은 제가 그냥 하는 소리라고 생각하더라고요. 이 자리에서 저와 비슷한 사람들과 함께 이야기하고 공감해주고 하는 것이 너무 좋았고, 제 이야기를 듣고 진심으로 위로해주는 것 같아서 너무 좋았어요. 특히 제가 쓴 가사를 함께 불렀을 때 그동안의 제 불안과 떨림 그리고 두려움까지 다 껴안아주는 느낌을 받는데 그게 가장 기억에 남아요.”</p>

- D “그동안 속 이야기를 하지 않았어요. 제가 무대에서 떠는 것을 알면 남들이 더 비웃을 것이라고 생각했기 때문에 제 생각을 이야기 하는 게 두려웠거든요. 근데 다른 사람들의 이야기를 듣고 저도 용기내서 속 이야기를 하고나니까 후련하기도 하고 다른 분들이 공감해주고 위로해주어서 용기를 얻을 수 있었어요.”

3) 나의 변화

본 프로그램에 참여한 참여자들은 무대공포증을 극복하기 위해 약을 복용하거나 무대공포증의 원인조차 알지 못해 적절한 대처방법을 찾지 못하는 경우가 대부분이었다. 자신의 연주에 대해 연주를 망쳐버리거나 다른 사람들이 자신을 비웃을 것이라는 등 부정적인 생각을 가지고 있었다. 음악은 참여자들에게 두려운 도구가 될 수 있지만 자신의 전공분야의 음악이 아닌 또 다른 음악활동을 통해 음악에 대한 자신의 부정적인 사고를 긍정적으로 변화시킬 수 있었다.

(표 7) 나의 변화

참여자	보고내용
A	“항상 연주를 할 때에 많이 떨다 보니 음악을 즐기지 못 했어요. 그러다보니 저한테 음악은 재미없고 피하고 싶은 것이었어요. 음악치료 프로그램이 끝날 즈음 무대에 서게 되었는데 무대에 오를 때 항상 두렵던 것들이 완전히 없어지지는 않았지만 이번 무대만큼은 내 음악을 한번 즐겨보자고 마음을 먹고 연주했어요. 남이 아닌 나를 위한 연주를 하게 된 것 같아서 좋았고 이제 저의 음악을 즐기는 연주자가 돼야겠다고 생각했어요. 이제는 실수를 하더라도 그것도 나의 음악이라고 생각하려고요.”
B	“연주를 하기 전 늘 약을 먹었어요. 약에 내성이 생겨 점점 약을 먹어도 계속 떨림이 없어지지 않았어요. 이번 중간 실기시험을 볼 때에 약을 먹지 않았는데 처음에는 약이 없어서 불안하였지만, 그동안 음악치료 프로그램에서 연습한 것을 떠올리며 할 수 있다고 되뇌었어요. 떨리긴 하였지만 연습한 것처럼 자꾸 긍정적으로 생각하려고 노력하며 연주를 마쳤어요. 시험이 끝난 후에 교수님들께서 연주를 할 때 편해진 것 같아 보기 훨씬 좋다고 코멘트를 해주셨고, 긍정적인 생각을 하는 것들이 제 음악으로 표현된 것 같아서 좋았어요.”

C “떨린다는 이유로 회피하기 보다는 이제는 도전하고 싶다는 생각을 갖게 되었어요. 그동안 제가 음악에 대해 나쁜 생각들만 가지고 있다는 것을 느꼈고, 처음 음악을 시작했을 때의 즐거움을 다시 느끼고 싶었어요. 앞으로는 남 평가를 의식하기보다는 자신감 있게 저만의 음악을 하려고 노력할 거예요.”

D “저는 저에 대한 생각이 많이 바뀌었는데.. 남들을 의식하는 습관이 결국 제가 저를 믿지 못하게 한 것 같아요. 연습을 할 때에도 연주를 할 때처럼 계속 틀릴 것이라고 생각하고 있다는 것을 알았어요. 이제는 조금씩 저를 믿어보려고 생각을 하고 ‘여기는 틀릴 거야’라고 생각하기보다는 ‘자신감 있게 하자’라고 생각하는 습관이 생겼어요.”

4) 새로운 음악경험

본 프로그램은 음악전공자의 전공 음악이 아닌 새로운 음악활동으로 구성되었다. 자신의 전공 음악이 아닌 다른 음악분야는 참여자들의 호기심을 자극하고, 연주에 대한 거부감을 줄여주어 자연스럽게 노출훈련을 할 수 있었다.

(표 8) 새로운 음악경험

참여자	보고 내용
A	“전공이 아닌 다른 악기를 탐색해보고 연주해 보는 게 가장 인상 깊었어요. 새로운 악기들을 가지고 아무 생각 없이 연주하는 것이 재미있었고 여러 가지의 음악을 표현할 수 있어서 좋았어요.”
B	“클래식을 전공하면서 악보대로 연주하는 것이 버릇이 되었어요. 처음 에 악기들을 탐색하고 즉흥으로 연주해야 했을 때 어떻게 연주해야 할지 이상하게 들리지 않을까라고 생각했는데 나중에는 저도 모르게 신나게 연주하면서 저만의 음악을 표현하는 것을 발견해서 좋았어요.”
C	“평소에는 별로 듣지 않았던 가요를 통해서 제 생각을 가사로 쓰는 활동이 굉장히 신선했어요. 생각해보면 그동안 저의 음악을 연주하기 보다는 남들이 시키는 음악을 연주하는 것 같다고 생각이 들더라고요. 제가 쓴 가사로

	노래를 부르는 활동이 저의 음악을 그대로 표현하게 해주는 것 같아서 너무 좋았어요.”
D	“노래를 만들고 악기를 연주하는 프로그램 것도 좋았지만 제일 마지막에 했던 노래 부르게 가장 좋았어요. 처음에는 제 전공이 성악이라 다른 사람들보다 잘 해야 할 것 같다는 생각이 들어서 어렵게 느껴졌는데 잘 하려고 하기보다 저 자신에게 집중할 수 있도록 분위기를 만들어주어 편하게 할 수 있었고 제가 그동안 불렀던 노래들과 다르게 정말 저만의 소리를 찾아서 불러보는 좋은 경험이었어요.”

5) 스트레스 해소

본 프로그램에 참여한 음악전공자들은 대부분 무대공포에 대한 스트레스가 감소하였다고 보고하였다. 특히 참여자들에게 스트레스의 원인 이었던 음악이 스트레스 해소의 매개체가 되었다. 자신과 비슷한 처지의 구성원들과의 노래 만들기 활동은 서로에게 공감하고 위로하는 시간이 되어 스트레스 해소에 도움이 됨을 알 수 있었다.

(표 9) 스트레스 해소

참여자	보고내용
A	“즉흥연주를 처음 할 때 많이 어색했는데 음악이 점점 빠르게 고조되니까 저도 모르게 마음대로 연주하게 되었어요. 여러 악기들을 바꾸어가며 연주하고 나니까 신나고 즐거웠고 신기했어요. 그때 스트레스가 풀리면서 너무 즐거웠어요.”
B	“악기를 연주할 때 처음에는 제 앞에 놓인 악기만 연주했어요. 다른 사람들이 일어나서 여러 가지 악기를 연주하는 것을 보고 저도 용기내서 해봤더니 엄청 재밌었어요. 처음 즉흥연주를 했을 때 이게 무슨 음악인지 몰랐는데 막상 즐기고 나니까 이것도 우리들의 음악이라는 생각을 하게 되더라고요. 그래서 그냥 아무생각 없이 즐겼어요.”

C	<p>“평소에 즐겨듣던 노래들을 가지고 개사를 하여 부른다는 것이 새롭게 느껴졌어요. 기존의 노래를 듣는 것도 위로가 되고 좋았지만 제 이야기로 바꾸어 저의 가사를 노래로 불렀을 때 제 걱정과 근심, 스트레스들이 사라지는 기분이었어요.”</p>
D	<p>“제 소리를 내본 게 처음인 것 같아요. 다양한 악기를 연주하고 노래 부를 때 저의 소리를 낸 것 같아서 좋았어요. 제가 어떻게 연주하든 다른 사람들의 소리와 어우러져 음악이 만들어지는 것도 새로운 경험이었어요. 음악연주가 늘 스트레스였는데 이번 계기로 음악을 즐길 수 있을 것 같아요.”</p>

6) 새로운 다짐

본 프로그램에 참여한 음악전공자들은 자신의 변화를 느끼고 자신감이 향상된 것을 알 수 있었다. 음악 활동을 통해 내가 알지 못 했던 나의 모습을 새로 발견하였고, 새로운 음악활동을 통해 음악을 즐길 수 있는 경험을 할 수 있었다. 다른 구성원들과 함께 노래를 부르고 연주를 함으로써 하나의 음악을 만드는 활동은 서로에게 위로와 응원을 하는 메시지가 될 수 있었다.

(표 10) 새로운 다짐

참여자	보고내용
A	<p>“뭔가를 보여줘야 된다는 생각보다 그냥 저를 보여주자는 생각으로 변하게 되었어요. 실수도 내 음악의 한부분이라는 마음을 가지고 실수해도 자신감을 가지고 끝까지 연주를 즐기려고요.”</p>
B	<p>“이 프로그램으로 인해서 음악이 즐겁다는 것을 느꼈어요. 떨려도 이제 나아질 수 있다는 자신감이 생겼어요. 다른 구성원들과 함께 노래하고 연주하는 활동을 했을 때 이제 제가 변할 수 있다고 응원해주는 것 같아서 저한테 더 좋은 변화가 생길 것 같아요.”</p>
C	<p>“무대에서 잘해야겠다는 강박보다는 무대에서 즐기고 나오자는 마음이 커졌어요. 실수를 두려워하지 않고 제가 성장하는 발판이라고 생각하고 긍정적인 마음을 계속 가질 수 있도록 노력하려고요.”</p>

D	<p>“제가 생각하는 것 보다 남들이 제 연주에 부정적인 평가를 하지 않는다는 것을 알았어요. 그동안 저 스스로 너무 다그쳤다는 생각이 들고 이제는 저에게 다그치지 않기로 결심했어요.”</p>
---	---

인지행동 음악치료 프로그램은 음악을 통해 자신이 무대에 오를 때 떨리는 원인을 스스로 파악하고 분석 할 수 있는 기회를 제공하고, 자신과 비슷한 처지의 구성원들과 함께 공감하고 지지할 수 있는 경험을 할 수 있도록 하였다. 노래가사를 개사하는 활동을 통해 자신의 부정적인 신념을 파악하고 구성원들과 함께 긍정적인 사고로 변화시켜보았다. 새로운 음악경험을 통해 음악의 새로운 즐거움을 느끼게 되었다. 즐거운 음악활동을 통해 스트레스를 해소하였으며, 두려움의 대상이었던 음악을 즐거움으로 전환하는 계기가 되었다. 이런 긍정적인 음악경험을 통하여 무대에 대한 두려움과 불안 감소에 긍정적인 영향을 주었다.

4.3. 인지행동 음악치료 프로그램의 효과

우리가 느끼는 감정과 행동이 어떤 사건이나 대상에 대하여 어떻게 생각 하느냐에 의해 결정되기에 인지행동 치료의 핵심은 사고의 교정이다. 사고의 교정, 즉 왜곡된 사고를 변화시키는 것은 치료사의 논리적인 설득과 치료에서 다양한 활동을 통해 자신의 사고가 잘못되었다는 것을 스스로 깨닫는 것이다. 그러나 타인에 의한 논리적인 설득이나 외적 정보에 의해 자신의 판단이 오류였다는 것을 인지하는 것은 진정한 변화의 동인으로 작용하기에 부족하다. 예를 들어 자신의 무대 공포증이 완벽주의를 추구하는 성격에서 온다는 것을 이성적으로 알게 되었고 자신이 ‘완벽할 필요는 없다’고 사고를 바꾸려고 해도 쉽게 변화는 오지 않는다. 왜냐하면 이성적인 사고만 있고 감정이 동요되지 않는 변화는 진정한 변화를 가져올 수 없기 때문이다. 사고의 변화는 감정이라는 윤활유가 같이 작용해야만 가능하다. 감정이라는 뜨거운 용매가 있어야 차가운 사고를 녹이낼 수 있다.

음악은 감정을 통해 사고를 변화시킨다. 본 연구는 자신의 무대 공포증을 인식하고 어찌면 그 원인 역시 피상적으로나마 인식하고 있었던 음악 전공학생들에게 음악이라는 감정적 경험을 통해 자신의 문제를 아는 것에서 동시에 온몸으로 느끼게 함으로써 치료적 효과를 가져왔다. 프로그램에 참여한 참여자들의 사후 인터뷰에서 나타난 그들의 경험 보고에서는 무대 불안 척도를 통해 나타난 양적 수치의 변화에서 알 수 없는 심층적인 변화를 볼 수 있었다. 음악 전공이라는 공통점과 무대

공포증이라는 동종의 문제를 가진 집단 원들은 음악이라는 가장 친숙하면서도 가장 두려운 음악을 매개로 자신의 문제를 찾고 해결하는 과정을 경험했다. 음악 심상을 통해 문제의 원인을 찾고 서로의 문제를 언어적으로 음악적으로 나누고 공유하면서 위로를 받았다. 특히 자신의 전공이 아닌 다른 악기와 다른 음악장르 활동은 새로운 음악경험으로 참여자들에게 스트레스 해소와 동시에 지금까지 전공악기에서 느끼지 못했던 음악의 또 다른 즐거움을 주었고 자신감을 가지게 하였다. 이 경험은 음악의 성공경험으로 이어져 음악에 대한 두려움을 감소시키고, 참여자들에게 앞으로 연주자로서의 새로운 다짐과 긍정적인 변화를 이끌어내는 계기가 된 것으로 해석된다.

본 연구는 부정적 사고를 찾는 탐색에서 역기능적 신념 바꾸기, 인지적 재구성 그리고 무대 공포증에 대한 노출훈련까지 인지행동치료의 기본 틀에 음악을 주요 중재방법으로 적용하여 사고의 변화를 위해 감정을 주요한 동인(動因)으로 작용하게 하였다. 그 결과 연구 참여자들이 자신의 감정을 탐색하고 표현하고 인식하면서 새로운 변화를 모색하는 치료적 변화가 나타났다. 또한 음악 전공자들에게 음악을 통해 음악적 문제를 극복하는 결과를 가져왔는데 이는 음악이라는 가장 친숙하면서도 공포의 대상을 치료의 주요 매개로 적절하게 활용한 결과로 볼 수 있다. 연구 결과는 인지행동 음악치료의 체계적인 심리 치료적 접근이 무대공포증을 극복하는데 효과적인 방법이 될 수 있음을 시사한다.

5. 나가는 글

음악전공자들에게 무대는 자신의 기량을 맘껏 펼치고 청중으로부터 박수갈채를 받는 것을 꿈꾸는 화려한 공간이 되기도 하고 공포와 불안, 스트레스의 공간이기도 하다. 연주자의 준비 정도도 중요한 요인으로 작용하지만 일반적으로 중요한 무대일수록, 성공적인 공연에 대한 욕망이 클수록 공포와 불안은 높다. 성공적인 무대 공연을 이루고 싶은 욕망과 공포, 불안은 따로 떼어 놓을 수 없는 것이다. 욕망을 버리면 공포와 불안은 자동적으로 사라진다. 그러나 무대 위에서 잘하고 싶은 욕망이 없는 연주자는 없을 것이다. 어쩌면 무대공포는 모든 연주자들에게 피할 수 없는 과정이다. 마치 장미꽃을 꺾으려면 가시에 항상 주의를 기울이듯 음악인으로 살기 위해서는 무대공포라는 불안과 공포를 잘 다스리고 살아야 한다.

지금까지 화려한 무대 뒤 무대공포증이라는 어두운 그림자를 잘 다스리는 방법은 중요하게 다루어지지 않아왔다. 사실 무대 위에서 자신의 역량을 최대한 잘 보여주는 것 역시 실력으로 간주되었

기에 연주자들의 무대 공포증은 스스로 극복해야만 하는 영역으로 여겨져 왔다. 무대 공포증에 압도되지 않고 어떻게 잘 다루어야하는 지의 문제는 정신력이라는 개인적인 문제로 여긴 것이다. 인지행동 치료가 다른 심리적 문제와 비교하였을 때 공포증에 비교적 어렵지 않게 치료할 수 있는 방법임에도 무대공포증의 치료에 관한 국내 연구는 부재하다. 어쩌면 앞서 언급한 것처럼 무대 공포증은 개인적인 정신적 노력으로 극복하는 것이라는 인식이 지배적이기 때문일 것이다. 누구가의 전문적 도움을 받아 심리적 차원에서 접근하고 치료해야한다는 인식의 부족이 이 분야의 임상적 연구 부재의 결과로 나타나지 않았을까 조심스럽게 추측해 본다. 이러한 점에서 본 연구는 음악전공자들의 무대공포증에 대한 관심을 높이고 음악전공자 뿐만 아니라 무대공포증을 겪는 예술가들을 위한 음악치료의 활성화에 대한 가능성을 제안하는데 그 의의가 있다고 할 수 있다. 또한 연주자들의 문제를 동종의 음악이라는 도구로 인지행동치료이라는 구체적인 방법을 적용하여 무대공포증을 다루어 효과적인 결과를 얻었다. 연구 결과의 긍정적 효과성은 인지행동 음악치료가 무대공포증 치료에 더 많은 후속 연구가 시행되는데 영향을 줄 것으로 예상된다. 이에 후속 음악치료 연구를 위한 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 서울 소재의 음악대학 및 예술대학에서 무대공포증을 겪는 클래식 음악전공자 9명이라는 적은 인원을 대상으로 하였기에 이를 일반화하여 적용하기에는 제한점이 있다. 후속연구에는 연구 참여자의 연령, 경력, 전공, 직업에 따른 차이가 있는지 등 구체적으로 연구하여 검증해 볼 것을 제언한다.

둘째, 본 연구의 인지행동 음악치료 프로그램은 10회기의 단기 활동으로 진행되어 장기적인 효과에 대해 검증하기에는 무리가 있다. 인지행동 음악치료가 무대공포증을 겪는 음악전공자들의 불안과 스트레스 감소에 미치는 영향을 입증하기 위한 장기적인 연구를 시행하여 효과를 검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 인지행동 음악치료의 효과성을 측정 도구의 사전, 사후 측정과 인터뷰를 통해 입증하고 있다. 무대공포증이라는 현상이 무대라는 특별한 시간과 공간에서 나타나는 현상이니 만큼 치료 후 내담자들의 무대 위 경험의 변화에 대한 추후 연구가 필요하다. 즉 인지행동 음악치료가 끝난 후 무대 위에서 치료의 효과가 나타났는지에 대한 확인 측정이 필요하다.

넷째, 인지행동 음악치료 프로그램에 참여한 음악전공자들은 프로그램 평가 설문지를 통해 전원 모두가 이와 같은 프로그램이 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 필요하다고 대답하였다. 이러한 결과는 인지행동 음악치료가 효과적이라는 것을 의미하며, 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 더 효과적인 개입을 할 수 있도록 좀 더 구체적인 측정도구를 개발할 것을 제언한다.

마지막으로 이 연구를 계기로 무대공포증을 겪는 음악전공자들의 심리적인 치료에 부합되는 많은 음악치료적인 접근들이 좀 더 다양한 방법과 수단으로 개발되기를 기대하며 무대공포증을 겪는 음악전공자뿐만 아니라 무대공포증을 겪지 않는 예술인들에게 적용할 수 있는 음악치료 프로그램이 활성화 되어 이를 통해 음악치료가 전반적으로 확대되어 나갈 수 있는 계기가 되기를 바라는 바이다.

검색어

무대공포증(stage fright), 음악전공자(a music major), 인지행동음악치료(cognitive behavioral music therapy)

참고문헌

- 고현숙. “청소년 피아노 연주자들의 무대공포증에 관한 조사연구.” 숙명여자대학교 석사학위논문, 2010.
- 권정혜. “사회공포증 인지행동치료의 최근 동향.” 『인지행동치료』 7/1 (2007): 1-15.
- 민경희. “무대 공포의 심리 및 대처방안에 관한연구.” 『목원대학교 논문집』 35 (1998): 409-426.
- 박상현. “피아노 연주자들의 무대 공포증 증상과 원인에 관한 분석 연구.” 안동대학교 대학원 석사 학위논문, 2012.
- 손정규, 강경선. “인지행동음악치료가 여대생의 사회공포증에 미치는 효과.” 『예술심리치료연구』 10/1 (2014): 99-121.
- 표내숙, 김정숙, 표종현. “무용수의 공연불안감 측정도구 개발.” 『체육과학연구소 논문집』 18/1 (2002): 29-35.
- Fishbein, Martin, Susan E. Middlestadt, Victor Ottati, Susan Straus and Alan Ellis. “Medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey.” *Medical Problems of Performing Artists* 3 (1988): 1-8.
- Gray, John. *The Alexander Technique: A Complete Course in How to Hold and Use Your Body for Maximum Energy*. New York: Macmillan, 1991.
- Goode, Michael. *Stage Fright in Music Performance and Its Relationship to the Unconscious*. Trumpet works Press, 2003.
- Hanser, Suzanne. “Cognitive-behavioral Music Therapy.” *Music Therapy Handbook*. Edited by. B. Wheeler, 161-171. New York and London: The Guilford Press 2015.
- Unkefer, Robert F. and Michael Thaut. *Music therapy in the Treatment of Adults with Mental Disorders: Theoretical Bases and Clinical Interventions*. Gilmsom, NH: Barocelona Publishers, 2005.

The Effects of Cognitive-Behavior Music Therapy on Stage Fright of Music Major Students

Seul Gi Choi · Kyung Sun Kang

The purpose of this study was to investigate the effects of Cognitive-Behavior Music Therapy on stage fright of students who are majoring music. The subjects of this study were 10 musicians majoring in stage phobia at the music college in Seoul. They were randomly assigned into an experimental group and a control group. Cognitive-Behavior Music Therapy was conducted total of 10 sessions from March 15 to April 17, 2018, with a 50 minute session twice a week. Stage Fright scores were measured before and after the program in order to examine the effect of Cognitive-Behavior Music Therapy. As a result, the mean score of the experimental group was lower than the control group by 37 points in the score of Stage Anxiety Scale, and music therapy proved to be an effective intervention.

In order to investigate the qualitative changes of musical majors who are experiencing stage phobia with quantitative research, questionnaires made by the participants, interview records of the researchers, interviews about the experiences and changes of the participants were analyzed.

And as a result of qualitative research, regarding change of the participants' experience toward Stage Fright, six (6) sub-factors were drawn which include 'Finding the cause', 'sharing thoughts', 'my change', 'new music experience', 'relieving stress', 'new compromise'. As a result of these qualitative studies, it can be seen that music therapy is a meaningful therapeutic experience for clients.

인지행동 음악치료가 음악전공자들의 무대공포증에 미치는 영향

최슬기, 강경선

본 연구는 인지행동 음악치료 프로그램이 음악전공자들의 무대공포증에 미치는 영향을 알아보고자 실시되었다. 연구대상은 서울 소재의 음악대학 및 예술대학 3곳에서 무대공포증을 겪는 음악전공자를 대상으로 무대불안 척도를 사용하여 높은 점수를 얻은 음악전공자 10명을 선정하였다. 실험집단 5명과 통제집단 5명으로 구분하여 무선 배치하였으나, 실험집단 1명이 중도 포기를 하여 실험집단 4명, 통제집단 5명으로 프로그램이 진행되었다. 본 프로그램은 2018년 3월 15일부터 4월 17일까지 주 2회 50분으로 10회기로 구성하여 진행되었다. 연구결과 무대불안 척도점수에서 실험집단의 평균이 통제집단보다 37점 낮게 나타나 음악치료가 효과적인 중재임이 입증되었다. 양적연구와 함께 무대공포증을 겪는 음악전공자의 질적인 변화를 알아보기 위하여 참여자들이 작성한 설문지와 연구자의 관찰기록내용, 참여자들의 경험 및 변화에 대한 인터뷰를 실시하여 분석하였다. 내용분석의 결과, 참여자들의 무대공포에 대한 경험변화는 원인 찾기, 생각 공유, 나의 변화, 새로운 음악경험, 스트레스 해소, 새로운 다짐으로 6가지의 구체적인 하위영역이 도출되었다. 이러한 질적연구의 결과에서도 음악치료는 내담자들에게 의미 있는 치료적 경험으로 나타났음을 알 수 있다.

논문투고일자: 2018년 10월 30일

심사일자: 2018년 11월 18일

게재확정일자: 2018년 11월 28일

