



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

강 경 선 교수 지도
석사학위 청구논문

긍정심리기반 노래심리치료가
탈성매매여성의 자아존중감 향상과
우울 감소에 미치는 영향

2017

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
이 지 연

긍정심리기반 노래심리치료가
탈성매매여성의 자아존중감 향상과
우울 감소에 미치는 영향

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2016년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

이 지 연

인 준 서

이지연의 석사학위 논문으로 인준함

2016년 11월

심사위원장_____ (서명 또는 인)

심 사 위 원_____ (서명 또는 인)

심 사 위 원_____ (서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

논문 개요

본 연구는 긍정심리기반 노래심리치료가 탈성매매여성의 자아존중감 향상과 우울 감소에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시되었다. 연구 대상자는 서울특별시 소재하고 있는 탈성매매여성 피해자 보호시설에 거주중인 여성으로 총 14명 중 실험집단 7명, 통제집단 7명이 무선배당 되었다.

음악치료 프로그램은 2016년 7월 20일부터 2016년 10월 26일까지 주 1회, 회기 당 60분씩, 총 12회기 동안 시행되었으며 노래심리치료의 효과성을 측정하기 위해 Rogenberg의 자아존중감 척도와 한국판 CES-D 척도를 사전 사후에 측정하였다.

자료분석은 SPSS 20.0 통계 프로그램을 사용하였으며 실험집단과 통제집단 간의 유의미한 차이가 있는 지 알아보기 위하여 Mann-Whitney U 검정을 사용하였다. 또한 탈성매매여성의 우울의 질적인 변화를 알아보기 위하여 참여자들이 작성한 편지, 연구자의 관찰기록내용과 참여자들의 경험 및 변화에 대한 인터뷰를 실시하여 그 내용을 기반으로 분석하였다.

양적 연구의 결과, 탈성매매여성의 자아존중감은 긍정심리기반 노래심리치료 프로그램에 참여한 실험집단이 참여하지 않은 통제집단보다 자아존중감이 유의미하게 증가하였다($p < .05$). 또한, 탈성매매여성의 우울은 실험집단과 통제집단이 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았으나 실험집단의 사후점수가 사전점수에 비해 감소하는 양상이 확인되었다. 내용분석의 결과, 참여자들의 우울에 대한 경험의 변화는 ‘우울한 마음의 위로’, ‘행동으로의 변화’, ‘긍정적 대인관계’의 3가지 하위요인이 도출되었다.

목 차

논문개요

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
2. 연구문제	5
II. 이론적 배경	
1. 탈성매매여성에 대한 이해	6
1) 성매매 피해여성	6
2) 탈성매매여성의 심리적 특성	7
2. 긍정심리의 시작과 핵심원리	9
3. 노래심리치료	10
1) 노래심리치료	10
2) 탈성매매여성과의 노래심리치료	12
III. 연구 방법	14
1. 연구대상	14
2. 측정도구	14
1) 자아존중감 척도	14
2) 우울 척도	14
3. 긍정심리기반 노래심리치료 프로그램	15
4. 자료분석	24

IV. 연구 결과	25
1. 일반적 특성	25
2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증	26
3. 양적 연구 결과	27
1) 자아존중감 전체점수에 대한 프로그램의 효과	27
2) 우울 전체점수에 대한 프로그램의 효과	28
4. 내용 분석 결과	30
V. 결론	35
1. 결론 및 논의	35
2. 제언	37

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 III-1> 프로그램 회기별 활동 내용	18
<표 IV-1> 연구 대상자의 일반적 특징	25
<표 IV-2> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석	26
<표 IV-3> 자아존중감에 대한 Mann-Whitney U 검정	27
<표 IV-4> 자아존중감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	28
<표 IV-5> 우울에 대한 Mann-Whitney U 검정	29
<표 IV-6> 우울에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	29

그림 목 차

<그림 IV-1> 자아존중감의 실험집단과 통제집단 평균점수	28
<그림 IV-2> 우울의 실험집단과 통제집단 평균점수	30

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

한국사회의 고질적인 사회문제중의 하나인 성매매 문제는 2000년 9월 다섯 명의 여성이 사망한 군산시 대명동 화재사건과 열네 명의 여성이 사망한 2002년 1월 군산시 개복동 화재사건으로 인하여 성매매 피해자인 성매매 여성들의 인권문제가 본격적으로 수면위로 드러나게 되었다. 이를 계기로 성매매 피해 여성들이 당했던 각종 폭력과 착취가 밝혀지게 되었고 피해 여성들의 인권보호를 위한 대책마련이 시급하다는 여론이 형성되어 2004년 성매매 알선 등 범죄의 처벌에 관한 법률'과 '성매매 방지 및 피해자 보호 등에 관한 법률'과 같은 정부차원의 제도적 방안이 만들어졌다(남인숙, 2009).

현재 '성매매 방지 및 피해자 보호 등에 관한 법률'에 의해 다양한 지원 사업들이 실시되고 있음에도 불구하고 선행연구에 따르면 탈성매매여성들은 탈성매매 이후에도 많은 정신과적 문제를 가지고 있다. 김성철 외(2006)는 탈성매매여성에 관한 추적연구를 통해 쉼터 등의 지원시설에서 재활중인 성매매피해여성들이 성매매 현장에서 벗어나 시설에서 거주 중에도 여전히 외상 후 스트레스와 연관된 증상을 지니고 있으며 일반인에 비하여 유의하게 높은 우울과 다양한 스트레스 반응 증상을 가지고 있다고 보고하였다. 또한 Farley(1998)의 연구에서도 현재 성매매 활동 중인 여성과 비교하였을 때 탈성매매여성이 오히려 정서적 외상 관련 증상과 불안 발작을 더 자주 경험한다고 하였다. 김자영과 양정빈(2013)은 탈성매매여성의 불안과 우울에 영향을 미치는 요인연구에서 탈성매매여성은 일반인에 비해 불안과 우울의 수준이 높으며 이에 공통적으로 영향을 미치는 주요 변인은 자아존중감이라고 하였다.

자아존중감이란 자신에 대한 주관적 평가로서 자아존중감이 높다는 것은 자신이 가치 있는 존재임을 알고 소중하게 여기는 것을 말한다(Rosenberg, 1985). 이러한 자아존중감이 높을수록 개인적인 삶이나 직업세계의 역경을 이겨나갈 준비태세를 더욱 더 잘 갖추게 되고 실패해도 빨리 일어설 수 있는 에너지를 가질 수 있다(남인숙, 2009). 반면 자아존중감이 낮은 사람은 스스로에 대해서 부정적으로 평가하고 매사에 소극적으로 행동하며 불안정한 성격을 갖고 있다(Craig, 1995).

이러한 자아존중감이 낮은 사람은 주로 사회적 취약계층에서 많이 나타난다. 이상록, 이순아(2010)의 빈곤지위와 정신건강에 관한 연구, 권태연(2009)의 고령노인의 자아존중감에 관한 연구, 김하경(2002)의 지체부자유학생의 장애수용도와 자아존중감에 관한 연구, 조영아(2011)의 북한이탈주민과 자아존중감에 관한 연구, 정희정(2003)의 한 부모 가족 아동과 자아존중감에 관한 연구와 같이 이미 많은 선행 연구에서 사회적 취약계층들이 낮은 자아존중감을 갖고 있음을 보고하였다.

사회적 취약계층 중에서도 성매매피해여성들은 사회적으로 매겨지는 낙인과 성매매라는 특수한 환경에 노출되어 장기간 반복적인 폭력을 경험하면서 낮은 자아존중감을 가지게 된다(Begley & Young, 1987). 탈성매매여성의 낮은 자아존중감은 자살 충동 및 시도, 약물 의존 및 중독과 같은 행동의 문제 뿐만 아니라 우울증과 같은 건강상의 문제를 야기하므로 이를 위한 심리적 지원이 필요하다. 탈성매매를 위한 사회복지지원 프로그램 연구보고서에 따르면 시설에서 실시되는 프로그램 중 대부분은 직업적 교육에 치중하고 있는 실정이다. 탈성매매여성의 경제적 자활을 목적으로 한 직업적 교육은 경제적 성장과 실질적인 자립에 도움을 줄 수 있으나 이들이 과거의 상처를 치유하고 건강한 모습으로 사회에 복귀 할 수 있도록 경제적 자활과 함께 심리적 지원과 같은 정서적 자활이 동반되어야 한다(여성부, 2002).

시설에서 운영되고 있는 다수의 심리치료 프로그램들은 문제점파악·해결·행동수정 유도를 위한 개별상담, 가족폭력상처 치유를 위한 집단상담, 대상관계 이론에 의거한 집단상담 등 문제해결중심의 상담들로 이루어져 있다(변화순, 2002). 이러한 문제해결중심의 치료는 부정적인 측면에 초점을 맞추게 되는데 이때 탈성매매여성들은 자신의 문제와 직면하고 속내 이야기를 꺼내는 것을 낯설고 힘든 경험으로 느낀다(김애령 외, 2004). 그러므로 탈성매매여성들을 위한 심리치료프로그램은 인간 내면의 부정적인 측면에 대한 부각보다는 긍정적 정서 증진과 함께 자신의 대표적인 강점을 인식하고 발휘할 수 있도록 사회복귀를 위한 의지와 내적자원을 개발하는 긍정심리기반의 심리치료 프로그램이 필요하다. 선행연구를 통해 긍정심리치료 프로그램이 우울성향 초등학생의 자아존중감 향상에 유의미한 영향을 미쳤으며(성미혜 외, 2012), 학교부적응 청소년의 자아존중감에 관한 연구(정지현, 손정락, 2014), 다문화 가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담프로그램에 관한 연구(오옥선, 2013), 자활사업 대상자를 위한 긍정심리치료 프로그램에 관한 연구 등 다양한 대상을 위한 긍정심리치료프로그램에서 자아존중감이 향상되어 그 효과성이 입증되었다.

이처럼 긍정적 정서를 증진 시키고 강점을 찾을 수 있도록 도와주는 긍정심리치료는 음악으로 구현될 때 효과적이다. 이미 선구적인 음악치료 연구에서 음악을 통해 긍정적 정서를 함양하고 강점을 인식하게 하는 방법이 효과적인 중재방법으로 입증되었다. 왕혜자(2015)는 노인을 대상으로 한 긍정심리학 기반의 음악치료 연구에서 노인들의 우울이 감소하고 긍정정서가 함양되어 주관적 안녕감이 증진되었음을 입증하였고, 윤희나(2014)는 알코올 중독 환자 대상의 연구에서 긍정심리학적 이론에 근거한 집단음악치료가 알코올 중독 환자의 부정적 정서 감소에 효과적이었음을 보고하였다. 또한 정신장애인 대상의 연구에서 긍정심리기반 치료적 노래중심활동이 정신장애인의 자아존중감과 행

복감 향상에 영향을 미쳤음을 입증하였고(최나리, 2015), 김여진(2014)의 노인 대상의 노래중심활동 음악치료연구에서 행복감과 삶의 질 향상에 긍정적인 변화를 보이는 등 다양한 대상에서 긍정심리치료 이론에 기반 한 음악치료의 효과성이 입증되었다.

음악이 긍정적 정서경험과 강점인식에 효과적인 이유는 감정적인 부분을 환기시키고 사고를 강화시키기 때문이다. 인간은 음악에 긍정적인 반응과 동기를 가지고 있으므로(정현주, 2005; Bruscia, 1988), 강점을 탐색하고 인식할 수 있는 가사의 노래를 들었을 때 음악적 요소를 통해 강한 긍정적 정서반응을 하게 되고 이러한 긍정적 감정은 노래를 반복, 회상하게 하면서 다시 가사를 통해 강점을 탐색하고 인식하게 한다. 음악은 강점인식에 긍정적 조건이 되고 노래가사는 강점인식을 용이하게 하는 자극제가 된다. 이처럼 감정과 사고의 상호작용을 통하여 통찰을 극대화하는 음악을 통한 긍정심리치료는 내담자의 변화를 효과적으로 촉진시킬 수 있다(Hanser, 2015).

현재까지 탈성매매 여성을 대상으로 한 음악치료 연구는 예술 치유 시범사업평가연구가 있으나 음악치료, 미술치료, 무용치료, 연극치료가 함께 구성되어 있는 활동 프로그램이며 다른 집단을 함께 포함한 소외계층 대상 연구이다. 이에 본 연구는 음악치료가 탈성매매여성들에게 효과적인 치료적 매개인지를 확인하고자 긍정심리기반의 노래심리치료를 통하여 탈성매매여성의 자아존중감과 우울에 미치는 영향을 알아보고자 한다.

2. 연구문제

본 연구의 목적은 긍정심리기반 노래심리치료가 탈성매매여성의 자아존중감과 우울에 미치는 영향을 알아보는 것으로 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 긍정심리기반 노래심리치료 활동에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 자아존중감 향상에 유의한 차이를 나타내는가?

둘째, 긍정심리기반 노래심리치료 활동에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 우울 감소에 유의한 차이를 나타내는가?

II. 이론적 배경

1. 탈성매매여성에 대한 이해

1) 성매매 피해여성

성매매란 불특정인을 상대로 금품이나 그밖에 재산상의 이익을 수수하거나 수수하기를 약속하고 성교행위 혹은 구강, 항문 등 신체의 일부 또는 도구를 이용한 유사 성교행위 중 어느 하나에 해당하는 행위를 하거나 그 상대방이 되는 것을 말한다(성매매 알선 등 행위의 처벌에 관한 법률 제2조 제1항). 성매매는 윤락(淪落), 매춘(賣春), 매음(賣淫), 매매춘(賣買春) 등으로 표현되기도 한다. 성매매를 지칭하는 이러한 용어들을 살펴보면 우리사회가 성매매 문제의 근본적인 원인을 어디에 두고 있는가를 알 수 있다. 윤락은 ‘스스로 타락하여 몸을 버린다’는 부정적인 의미이다. 그러나 이러한 낙인은 용어에서조차 파는 사람에게만 초점을 맞추고 있으며 돈을 받고 몸을 판다는 뜻을 가진 매춘과 매음, 매매춘 또한 성을 사는 행위에 대한 언급 없이 파는 행위만을 규정하고 있다. 이처럼 현재 우리나라의 성매매는 파는 행위에 문제의 초점을 맞추어 도덕적 비난을 성매매여성에게 돌리고 있다(한국성폭력상담소, 1999).

그러나 성매매는 성을 사는 사람의 필요에 의해 이루어지고 있으며, 일련의 힘과 권력을 이용하여 소중한 인격체인 인간을 성적 도구의 대상으로 보는 것은 명백한 폭력이며 인권침해이다. 그러나 한국사회에서는 아직도 성매매여성을 범법자, 가해자로 취급하면서 모든 책임을 여성에게 전가하고 있다. 비록 성매매여성들이 사회화과정에서 일시적으로 실패하였으나 여성에 대한 폭력은 성매매여성 개인의 잘못된 행동에서 기인한다기보다는 성매매를 지칭하는 용

어의 뜻에서도 알 수 있듯이 깊게 뿌리박힌 남·녀간의 사회 구조적인 불평등에서부터 기인한다고 볼 수 있다. 그러므로 더 이상 성매매여성을 가해자가 아닌 피해자로 여기어 이들이 정상적인 사회화로 재편입, 복귀할 수 있도록 앞으로의 성매매 예방을 위한 국가와 사회의 지원과 보호가 필요하다(김용화, 2010).

2) 탈성매매여성의 심리적 특성

성매매피해여성이 탈성매매하기까지의 시기를 구분하여보면 성매매전기(성매매유입되기 전), 성매매기(성매매업소에 종사 중), 성매매 후기(성매매를 그만 둔 시기)로 구분할 수 있다(최대현, 2012; 여성가족부, 2007). 성매매 전기에 해당하는 성매매유입시기에 관하여 살펴보면, 성매매 유입 평균연령은 18.9세이며, 73%의 성매매피해여성들이 13-19세 사이에 성매매현장에 유입되었다. 이들의 유입과정은 친구의 소개, 사기광고, 인신매매에 의하여 비롯된 것이었으며 가족배경은 한부모가정에서 자라난 여성이 절반이상을 차지하고 성매매 피해여성의 75%가 성장기와 성매매에 유입되기 전에 가정폭력, 가출경험이 있는 것으로 나타났다(김현선, 2002). 성매매피해여성들이 성매매환경에 유입되는 경로에는 가족의 방임, 소외, 폭력 등과함께 자신의 의지와는 상관없는 사기광고, 인신매매, 친구의 소개 등이 존재하고 있다(구태희, 2012).

이러한 유입경로를 거쳐 성매매업소에 종사하는 시기인 성매매시기의 성매매피해여성들은 업주와 성구매자들로부터 신체적 가혹행위, 감시, 위협, 강간 등을 경험한다. 김현선(2002)은 성매매의 폭력적 특성에 관한 연구에서 성매매 피해여성들의 실태에 대하여 성매매집결지에서 여성들은 매일 6-7명에서 심지어 20명 이상의 성구매자를 상대해야 하며, 성매매에 대한 자유로운 의사표시나 선택이 불가능하다고 기록하였다. 또한 이들은 업주들에 의해 의도적으로

불려진 빛을 이유로 성매매를 강요당하며 불합리한 벌금, 식대, 옷값 등을 지불해야하는 구조에 의해 빛을 줄이거나 성매매의 환경에서 벗어나기 힘든 상황에 있다(이지민, 2007). 마지막 성매매후기의 특징을 살펴보면 탈성매매를 한 여성들은 성매매를 그만둔 이후에도 성매매경험 여성이라는 사회적 낙인으로 인하여 가족이나 친구 등과 떨어져 ‘익명의 존재로 살아가며 도망가기’식의 생활을 하고 이로 인해 사회적으로 고립되는 상황에 처하여 낮은 자아존중감을 갖게 된다(변정애, 2004; 김영숙, 이근무, 2008).

탈성매매여성의 각종 정서적 문제 원인이 되고 있는 이러한 자아존중감은 Rogenberg(1965)는 자신에 대한 주관적인 평가로서 하나의 특별한 객체인 자아에 대해 갖는 긍정적, 부정적 태도이며 자신을 가치있는 사람으로 생각하는 정도와 자기 존중의 정도를 나타내는 것으로 정의한다. 자아존중감이 높은 사람은 애정이 있고 에너지가 많으며 순발력이 높아 행복하고 안정적이며 자아존중감이 낮은 사람은 불행감과 분노를 자주 느껴 쉽게 짜증을 내고 갈등을 자주 경험한다고 하였다. 이러한 낮은 자아존중감은 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 불안, 우울, 자살, 약물의존, 정신 신체적 증상, 사회적응의 어려움 등으로 나타나게 된다(김자영, 양정빈, 2013).

탈성매매여성들은 성매매전기, 성매매기에 각종 폭력과 위협적인 상황에 놓여있었으며 성매매 환경에서 벗어난 탈성매매 이후에도 낙인감과 함께 여전히 낮은 자아존중감과 우울을 가지고 있었다. 이러한 자아존중감은 각종 정서적 문제와 우울의 원인이 되고, 현대인의 삶의 질을 결정하는 핵심적인 요소 중 하나이므로 탈성매매여성들의 정신건강을 유지하기 위해 이루어져야 할 필수 요인으로 여겨야 한다(김광웅, 2007).

2. 긍정심리의 시작과 핵심원리

긍정심리학은 기존의 심리학이 인간의 긍정적인 측면보다는 부정적인 측면에 초점을 맞추고 이 과정에서 간과한 부분이 존재한다는 것에 대한 반성에서 출발하였다. 긍정심리학에서 인간은 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라는 점과 인간의 긍정정서와 부정정서가 서로 각각 독립적이라는 사실을 중시하여 지속적인 행복감 속에서 성장과 자기실현을 이루는 삶을 지향한다(권석만, 2008).

긍정심리학에서는 행복한 삶을 위한 요소로 긍정정서(positive emotion), 몰입(engagement), 의미(meaning)의 세 가지 요소를 든다. 이 세 가지 요소는 긍정심리의 핵심원리로서 첫째, 긍정정서는 과거, 현재, 미래에 대해 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 삶을 말한다. 과거에 대하여 수용과 감사를 통해 만족감을 느끼고, 현재의 순간에 대한 적극적인 참여와 몰입을 통해 즐거움을 느끼며 미래에 대해 도전의식과 낙관적인 기대와 희망을 갖는 삶의 태도를 즐거운 삶과 밀접하게 관련되어 보고 있다. 즐거운 삶은 만족감, 즐거움, 희망과 같은 긍정적 정서를 경험하는 강도와 지속시간을 최대화 하는 기술을 배우는 것이다(Seligman et al., 2006).

두 번째 요소인 몰입은 몰입하는 삶(engaged life)와 관련된다. 몰입하는 삶은 행복한 삶을 이루는 것으로 자신이 추구하는 활동에 열정적으로 참여하고 몰입하며 일상생활에서 자신의 성격강점과 잠재력을 최대한 발휘하여 자기실현을 이루어나가는 삶이다(Seligman, 2002).

마지막 요소인 의미는 의미있는 삶(meaningful life)를 뜻한다. 의미있는 삶은 자신이 중요하다고 여기는 신념을 추구하거나 그 신념을 위해 자신의 강점과 재능을 사용하는 것을 말한다(Seligman et al., 2006). 인간은 삶에서 소중한 의미를 발견하지 못하면 진정한 행복을 느끼기 어렵다. 그러나 자신의 강

점을 활용하고 잠재력을 최대한 발휘하는 것은 자신의 신념, 가치 등의 소중한 의미를 발견하게 하므로 진정한 행복을 느낄 수 있다.

3. 노래심리치료

1) 노래심리치료

노래심리치료는 다양한 형태의 노래들을 주요 자원으로 하여 내담자의 심리적 문제를 다루는 기법으로 노래를 통해 자신이 인식하지 못하였던 혹은 쉽게 꺼내기 힘들었던 감정, 생각, 태도, 가치, 행동 등에 쉽게 접근할 수 있도록 돕는다(Bruscia, 1998). 노래심리치료에서 사용되는 노래들은 대부분의 사람들이 보편적으로 느낄 수 있는 감정과 느낌 등을 담고 있는 친숙한 대중가요로서 가사를 통해 본인의 문제가 타인들도 경험할 수 있는 것임을 인식하여 자신을 드러내고 표현하는 것에 대한 부담을 줄여준다. 또한 가사 속의 인간 삶의 다양하고 보편적인 상황과 주제들을 통해 자신의 삶과 비슷한 문제를 가진 삶을 재경험해보면서 객관적인 관찰자의 입장으로 자신의 문제에 가까이 다가갈 수 있다. 이러한 비위협적인 특성을 가진 노래심리치료는 안전한 환경이 되어 내담자가 자신의 내면을 탐색하고 자신의 문제에 대해 통찰하여 긍정적인 자아상을 만들어 가도록 돕는다. 더불어 노래를 부르는 활동 그 자체가 행복, 즐거움이 되어 긍정적 정서를 증진 시킬 수 있다(임지혜, 2009). 본 연구에서는 노래심리치료의 ‘노래 감상’, ‘노래 부르기’, ‘노래 토의하기’, ‘노래 개사하기’의 4가지 기법을 사용되었다.

노래 감상은 노래가 가지고 있는 멜로디, 가사 등 노래 그 자체가 자신에게 주는 느낌과 의미를 생각하며 감상하는 것이다. 노래감상은 가사가 주는 메시지에 대한 감정이입, 투사, 동일시 등의 심리적 작용을 하게하여 내담자가 자

신의 느낌과 정서 등을 발견하는 것을 돕고 이러한 과정을 통해 자기표현, 자기정화 등을 경험하여 긍정적인 정서함양이 될 수 있다 (Clark & Kaiser, 1984, 윤다솔, 2016 재인용). 또한 긍정적인 가사를 가진 노래를 감상하는 경험은 자신과 동일시되는 가사 및 멜로디의 무드를 감상하는 것으로 자신에 대한 긍정적인 인식을 가능하게 한다.

노래부르기는 목소리를 악기로 사용하기 때문에 자신의 소리를 어떠한 매개체를 통하지 않고 바로 음악으로 만들어 낸다. 사람의 목소리는 그 사람 내부의 생각과 감정을 밖으로 표현하는 가장 기본적인 도구로서 노래 부르기는 자신의 감정을 가장 직접적으로 드러낼 수 있는 음악활동이다(한희원, 2002). 또한 노래에는 음악적 요소인 선율, 가사, 리듬, 화성 등이 모두 함축되어 있어 언어로 표현할 때보다 풍부하게 감정을 표현할 수 있다(이민화, 2014).

노래 토의하기는 노래를 감상한 후 가사 및 관련된 주제에 대한 자신의 느낌이나 생각을 치료사 혹은 그룹구성원들과 함께 나누는 것이다. 그룹 구성원들과 이야기를 나누고 공감, 지지해 주는 과정은 그룹 내에서 긍정적인 경험을 제공한다(현수경, 1999).

노래 개사하기는 기존에 작곡된 노래의 멜로디, 리듬, 화성 등의 음악적 요소의 구조를 유지하면서 치료사가 의도적으로 비워놓은 칸을 내담자가 채우는 것이다. 이러한 활동은 특정한 음악적인 능력과 요구 없이 제시된 음악적 구조 안에서 쉽게 자신의 느낌이나 생각 등을 표현할 수 있다(이민화, 2014). 내담자는 빈칸을 채우며 음악을 창작하는 과정을 통해서 자신의 생각을 재정리하고 내면을 성찰할 수 있다(윤다솔, 2016).

2) 탈성매매여성과 노래심리치료

탈성매매여성은 비인격적인 대우와 폭력 등의 환경 안에서 자신을 왜곡하여 지각하며 오랜 시간동안 지속된 이러한 잘못된 지각으로 인해 자신을 무능하고 무가치한 것으로 여기게 된다. 이때 노래는 아름다운 삶, 용기와 희망을 주는 삶, 사랑하는 삶, 여행을 하는 삶 등 긍정적인 주제를 가진 다양한 삶을 인식하고 경험하게 하면서 탈성매매여성들에게 새로운 희망과 자신의 미래에 대한 긍정적인 모습을 지각할 수 있도록 한다. 또한 ‘노래 감상’, ‘노래 부르기’, ‘노래 토의하기’, ‘노래 개사하기’ 등의 기법을 통하여 긍정적인 정서를 함양하고 자신의 강점을 탐색하여 그룹 구성원들과 나누면서 자신들의 강점을 인식하고 강화하게 된다. 특히 위협적인 폭력과 함께 자신의 의견이 묵살되는 환경으로 인해 자신의 강점을 인식할 수 없었던 탈성매매여성들은 노래를 통한 긍정적 정서 함양과 강점의 인식 및 강화를 통해 자신의 미래에 대한 목표를 세우고 생각하게 하는 것을 도와 탈성매매여성들의 정서적인 자활을 도울 수 있다.

이러한 내용을 바탕으로 노래심리치료에 사용될 노래는 건강한 모습으로 사회에 재편입하고 자신의 미래에 대한 긍정적인 모습을 지각할 수 있도록 희망을 심어주는 가사의 노래를 선곡한다. 희망적인 가사의 노래는 자신이 가지고 있었던 부정적인 선입견을 제거할 수 있을 뿐만 아니라 자신의 미래에 대한 낙관성을 갖도록 도와 치료적 효과를 극대화 시킬 수 있다. 또한 폭력적인 환경과 낙인으로 인해 타인의 공감과 지지를 받기 힘들었던 탈성매매여성을 위해 위로의 노래, 삶의 어려움이 보편적인 문제임을 보여주는 노래를 선곡한다. 보편성을 가지고 있는 가사의 노래는 극심한 스트레스의 경험과 낙인감을 가지고 있는 탈성매매여성들에게 치료를 위한 중요한 디딤돌이 될 수 있다. 탈성매매여성들은 극심한 스트레스의 경험으로 인하여 무의식에 흘러나온 공포

스러운 생각에 주기적으로 휩싸이게 된다. 이러한 생각과 낙인으로 인한 사회적 고립감은 ‘나만 힘들다’는 느낌을 고조시키게 된다. 그러나 보편성을 가진 가사의 노래는 ‘나만 이렇다’는 느낌이 사실이 아님을 보여주는 것으로 탈성매매여성에게는 상당한 위안이 될 수 있다. 또한 활동을 통하여 그룹의 다른 구성원들이 자신과 유사한 걱정을 털어놓는 것을 듣고, 모두 복잡한 문제를 가지고 있으나 그 사이에는 어떠한 공통적인 특징이 있는 것을 깨닫게 되며 자신도 똑같은 사회구성원이며 인간임을 받아들이는 경험을 할 수 있다. 본 연구에서는 집단치료의 핵심 치료적 요소인 희망의 고취와 보편성(Yalom & Leszcz, 2005/2008)을 기본 이론으로 이를 노래를 통해 구현하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

긍정심리기반 노래심리치료가 탈성매매여성의 자아존중감과 향상과 우울 감소에 미치는 영향을 알아보기 위한 것을 목적으로 연구대상은 서울특별시 탈성매매피해여성 보호시설에서 거주하고 있는 총14명으로 실험집단 7명, 통제집단 7명을 무선으로 할당하였다.

2. 측정도구

1) 자아존중감 척도

탈성매매여성의 자아존중감을 측정하기 위하여 Rogenberg(1965)의 자아존중감 측정 도구를 전병재(1974)가 번안한 척도를 사용하였다. 각 문항은 리커트 4점 척도로 구성되어 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항 등 총 10문항으로 구성되어있다. 가능한 총점의 범위는 10-40이며 점수가 높을수록 자아존중감의 정도가 높은 것을 의미한다.

2) 우울 척도

탈성매매여성의 우울 증상의 정도를 측정하기 위하여 Radolff(1997)가 개발한 CES-D 척도(The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale)를 배성우와 신원식(2005)이 번안한 것을 사용하였다. 총 20개의 문항으로 각 문

항은 리커트 척도로 점수의 범위는 0점에서 60점까지 가능하며 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것을 의미한다.

3. 긍정심리기반 노래심리치료 프로그램

본 프로그램은 내담자의 강점과 긍정정서를 구축하고 삶의 의미를 증진시켜 삶의 질을 높인다는 긍정심리의 핵심원리를 기반으로 하여 ‘긍정정서 증진(2회기~3회기)’, ‘자기실현(4회기~9회기)’, ‘삶의 의미 증진(10회기~12회기)’을 목적으로 구성하였다.

1회기는 12회기의 활동으로 구성된 프로그램의 간단한 소개와 첫 만남의 인사를 나누는 시간으로 긍정적 관계 형성을 목표로 하고 있다. 활동 노래의 기존의 가사에 자신의 특징 혹은 강점을 나타낼 수 있는 별칭을 정하고 서로의 별칭을 부르며 노래해 보는 활동을 진행하였다. 그 후 긍정적 표현과 긍정적 관계 형성을 위해 구성원들의 별칭 중 부정적인 내용을 담고 있는 별칭을 골라 긍정적인 내용의 별칭으로 바꾸어 보는 활동을 진행하였다.

2회기는 긍정정서 증진을 위해 긍정대화 익히기를 목표로 하고 있다. 먼저 부정적인 대화법을 보여주는 ‘봄이 좋냐’, ‘그러게 왜 그랬어’ 노래를 듣고난 후 가사토의, 개사하기 활동을 하였다. 부정적인 대화로 이루어진 노래 가사를 서로에게 불러주고 가사를 불러 보았을 때와 들어보았을 때 각각 어떤 기분이 들었는지에 대해 서로 이야기를 나누었다. 가사토의 활동을 한 후 부정적인 대화를 긍정적인 대화로 바꾸어보는 개사하기 활동을 하며 부정적 상황에서의 긍정적 대화법을 익히도록 하였다.

3회기의 활동으로는 행복한 경험 찾기를 목표로 ‘Happy Things’ 노래를 듣고 가사토의 하여 일상생활에서 소소하게 느낄 수 있었던 행복한 경험에 대하여 이야기 해 보았다. 자신의 생활에서 평소에 인식하지 못했던 긍정적인 일

들과 긍정정서를 증진할 수 있는 방법을 찾아보고 개사하여 노래 부르기 활동을 하였다.

4회기에서는 감사실천을 목표로 하여 감사한 사람을 떠올리며 ‘희망사항’ 노래 가사에 빈칸 넣기 활동을 한다. 그 후 서로의 가사에 대한 이야기를 나누며 감사했던 상황을 떠올려 보도록 한다. 가사토의 후 ‘장미’ 노래를 개사하여 노래 부르며 서로에게 감사표현을 하였을 때와 감사표현을 들었을 때의 느낌을 나누어 보았다.

5회기에서는 강점발견 및 강점 강화를 목표로 하여 ‘장가 갈 수 있을까’의 노래에 가사 채우기 활동을 하여 자신이 하고 싶은 것에 대하여 생각해보고 자신의 약점과 강점에 대하여 탐색해 보았다. ‘OO할 수 있을까, -하는데 OO할 수 있을까, --하는데 OO할 수 있을까’의 가사에 빈칸을 채우는 활동을 하며 자신의 약점에 대하여 짧게 탐색 해 본 후 ‘OO할 수 있어, 나는 -해서 OO할 수 있어’ 등의 가사를 넣어 자신의 강점에 대한 강화를 해 보았다.

6회기에서는 강점발견 및 강점 강화를 목표로 하여 ‘아리랑’의 가사에 ‘나를 가로막는 OOO은 심리도 못가서 발병 난다.’ 라는 가사로 바꾸어 자신을 가로막고 있는 약점에 대한 탐색 후 빈칸 넣기 활동을 진행하였다. 구성원들의 가사들을 들어보고 이에 대하여 토의하는 시간을 갖은 후 ‘걸어가자’ 노래를 활용한 개사를 통하여 자신의 강점을 찾아보고 강점과 함께 앞으로 나아가자는 의미의 노래를 불러보았다.

7회기에서는 강점발견 및 강점 강화를 목표로 하여 ‘없는 게 메리트라네’ 노래를 부르고 가사 채우기 활동을 하여 자신의 약점에 대하여 찾아보았다. 서로의 가사에 대하여 이야기를 나누는 후 ‘OO한 게 메리트라네’의 빈칸을 채워 이러한 약점이 장점이 될 수 있는 방법과 경험에 대하여 이야기 해보며 때로는 약점이 강점이 되 수도 있음을 인식하고 자신의 강점을 강화하였다.

8회기 활동은 낙관성 증진을 목표로 하여 ‘이것 또한 지나가리라’, ‘슈퍼스

타’, ‘나는 나비’, Butterfly’, ‘말 달리자’ 등 낙관적인 내용의 가사 리스트를 만들어 나누어 준 후 마음에 드는 구절이나 단어를 골라 자신만의 노래를 만들어보고 완성된 노래에 대하여 이야기를 나누어 보았다.

9회기에서는 낙관성 증진을 목표로 ‘다리미’ 노래의 가사 ‘다 구겨졌어요, 원래는 OO하고 싶었는데 다 구겨졌어요’의 빈칸에 자신의 이야기를 담아보고 위로의 내용이 담긴 구절을 서로에게 불러주며 공감해주었다. 그 후 차근차근 앞으로 나가겠다는 구절을 빈칸 넣기 하여 낙관성을 증진시킬 수 있었다.

10회기 활동에서는 삶의 목표를 위한 긍정적 자원 만들기를 목표로 하여 ‘숲’ 노래의 ‘OOO도 OOO도 사랑하는 나의 것’ 부분을 개사하였다. 이를 통하여 자신의 목표를 설정하고 그 목표를 위하여 가져야하는 태도나 능력, 필요한 것들에 대하여 생각해 보았다. 그 후에 ‘행복의 주문’ 노래의 ‘행복해져라’ 부분을 빈칸으로 만들어 자신만의 주문을 만들어보는 활동을 하였다.

11회기의 활동은 삶의 목표를 위한 긍정적 자원 만들기를 목표로 ‘행복’ 노래를 듣고 행복한 삶의 의미에 대하여 가사토의를 한 후 자신을 긍정적으로 변화시키는 데 필요한 것들이 무엇인지 ‘행복을 주는 사람’ 노래에 개사해 보았다.

12회기활동에서는 11회기 동안 했던 노래들을 다시 한 번 들어보며 지난 활동을 통하여 알게 되었던 것들과 얻었던 것들에 대하여 의견과 소감을 나누어 보았다. 그 후에 ‘이젠 그랬으면 좋겠네’ 노래에서 ‘이젠 OO했으면 좋겠네, 소중한건 OO이라고’ 부분에 빈칸을 채워 미래에 성취하고 싶은 것과 함께 가져야할 태도나 능력들에 대하여 개사하여 긍정적인 지지자원을 만들어보았다.

<표Ⅲ-1> 프로그램 회기별 활동내용

회기	활동 주제	목표	회기별 활동 내용	치료적 근거
1	프로그램 소개 및 친밀감 형성	긍정적 관계 형성	<p><알로하, 기분 좋은 인사></p> <p>-기존의 가사에 자신의 장점, 특징을 나타내는 긍정적 별칭을 넣어 자기소개 노래 부르기 한 후 부정적인 특징을 가지고 있는 구성원의 별칭을 긍정적으로 만들어 긍정적 별칭 짓기.</p>	<p>-노래로 인사를 주고받을 수 있는 구조는 음악 안에서 친밀한 관계를 형성할 수 있도록 한다.</p> <p>-부정적인 의미를 담고 있는 별칭을 서로 긍정적인 별칭으로 바꾸어주는 것은 서로에 대한 칭찬과 긍정적 표현으로 긍정적 관계 형성에 도움을 준다.</p>
2	긍정정서 증진	긍정대화 익히기	<p><봄이 좋냐>, <그러게 왜 그랬어?></p> <p>-부정적인 대화로 이루어진 노래 가사를 서로에게 불러주고, 불러보았을 때와 들어보았을 때 기분이 어땠는지에 대하여 가사토의 한 후 부정적인 대화를 긍정적인 대화로 바꾸기.</p>	<p>-복잡하지 않은 멜로디는 개사활동 시 음악적 틀의 제한 없이 자유롭게 표현할 수 있으며, 가사를 읊조리듯 부르는 노래의 스타일은 내담자가 음악적 기술에 대한 두려움 혹은 부담이 없이 노래를 부를 수 있도록 할 수 있다.</p> <p>-노래가사에 관련된 토의 및 개사활동은 내담자가 가사의</p>

				<p>주인공이 되어 부정적인 감정을 직접 느껴보고 쉽게 드러내기 어려운 자신의 감정과 그 안에 있는 자기 내면의 숨은 진심을 노래의 가사에 투사하여 표현할 수 있다(윤다솔, 2016; Groke & Wigram, 2007/2011). 자신의 감정을 긍정적인 대화법을 사용하여 효과적으로 표현하는 것은 긍정적 관계를 맺고 유지하게 하여 긍정정서를 증진할 수 있도록 돕는다(정수현, 2016).</p>
3	행복한 경험 찾기	<p><Happy Things></p> <p>-가사토의를 통하여 일상생활에서 인식하지 못하였던 행복했던 경험, 긍정적인 정서가 증진되었던 경험과 방법들을 찾아 개사하기.</p>	<p>-가사의 의미에 집중하여 자신의 삶과 연결하고 이를 분석하여 토의하는 가사토의 활동은 평소 인식하지 못하였던 자신의 긍정적인 경험들에 대하여 탐색해 볼 수 있으며 그룹원의 이야기를 공감하고 지지해주는 과정은 긍정적인 경험을 제공 할 수 있다(현수경, 1999).</p>	

4		감사 실천	<p><희망사항>, <장미></p> <p>-감사한 상황과 사람에 대하여 이야기를 나누고 기존의 가사에 빈칸 넣기.</p> <p>-개사활동을 통하여 감사한 대상에게 감사표현을 한 후 느꼈던 감정들에 대하여 토의하기.</p>	<p>-평소 생각하지 못했던 감사한 일, 대상을 찾고 이것을 표현하고 실천하는 과정에서 행복감과 긍정정서가 증진 될 수 있으며 그룹 내에서의 지지를 통하여 대인관계에서의 긍정정서가 증진 될 수 있다. 이러한 긍정적 정서를 증가시키는 감사의 표현은 우울, 불안 등의 부정정서를 감소시키는 기제가 될 수 있다(오옥선, 2013).</p>
5			<p><장가 갈 수 있을까></p> <p>-자신의 약점과 강점에 대한 탐색 후 빈 칸 넣기 활동을 하여 개사 후 노래 부르기.</p>	<p>-자신의 약점에 대하여 생각해보는 것은 자아존중감의 형성을 위해 자신의 모습이나 행위에 대한 관찰과 인식하는 과정이다. 이 과정에서 발견된 모자란 부분은 자신의 강점을 탐색하고 긍정적인 자아상을 만듦으로써 수용하고 개선할 수 있다.</p>
6	자기 실현	강점발견 및 강점강화	<p><아리랑>, <걸어가자></p> <p>-자신을 가로막는 약점에 대한 탐색을 한 후 서로의 가사를 듣고 의견 나누기.</p> <p>-자신의 강점을 찾아보고 개사하여 강점과 함께 앞으로 나아가자는 의미의 노래 부르기.</p>	<p>-자신의 약점에 대하여 생각해보는 것은 자아존중감의 형성을 위해 자신의 모습이나 행위에 대한 관찰과 인식하는 과정이다. 이 과정에서 발견된 모자란 부분은 자신의 강점을 탐색하고 긍정적인 자아상을 만듦으로써 수용하고 개선할 수 있다.</p>

7			<p><없는 게 메리트></p> <p>-자신의 약점에 대한 탐색 후 약점이 자신의 삶에 미치는 영향력에 대하여 의견을 나누기. -기존 가사의 구조에 맞추어 빈칸 넣기 활동을 한 후 자신의 약점이 강점이 될 수 있음을 인식하며 잠재적 강점을 강화.</p>	
8		낙관성 증진	<p><이것 또한 지나가리라>, <슈퍼스타>, <나는 나비>, <Butterfly>, <말달리자></p> <p>-낙관적인 내용을 담고 있는 노래들의 가사 리스트를 만들어 나누어 준 후 마음에 드는 구절이나 부분들을 골라 그룹의 노래 만들기.</p>	<p>-낙관성이 높은 사람들은 비관적인 사람들에 비해 현실을 그대로 받아들이고 의미 있는 믿음을 가져 예기치 못한 상황에서도 유연하게 대처할 수 있는 힘을 가지고 있다(오옥선,2013). 이러한 낙관성의 증진은 삶의 역경을 이겨나갈 준비태세와 빨리 일어날 수 있는 에너지가 부족한 자아존중감이 낮은 사람들에게 도움을 줄 수 있다.</p>

9			<p><다리미></p> <p>-기존의 가사에 빈칸 넣기와 노래 부르기를 통하여 자신의 이야기를 나누어 보고 서로의 이야기를 공감, 지지해준 후 앞으로의 긍정적인 자신의 모습을 상상하며 노래 부르기.</p>	
10			<p><숲>, <행복의 주문></p> <p>-기존의 가사에 빈칸 넣기 활동을 하여 자신의 목표를 설정, 목표를 위해 필요한 것들에 대하여 생각해 본 후 자신만의 주문을 만들어 노래 부르기.</p>	
11	삶의 의미 증진	삶의 목표를 위한 긍정적 자원 만들기	<p><행복>, <행복을 주는 사람></p> <p>-노래를 듣고 자신의 행복에 대하여 이야기를 나눈 후, 자신을 긍정적으로 변화시키는 데 필요한 것들을 빈칸 넣기 하여 개사하기.</p>	<p>-내담자는 지난 활동 동안의 경험들을 바탕으로 자신의 삶에 대한 구체적인 목표와 희망을 가사토의를 통하여 탐색, 공유하며 그룹 내에서 지지하고 지지받을 수 있다.</p>

12			<p><이젠 그랬으면 좋겠네></p> <p>-12회기의 활동 동안 했던 노래들을 다시 들어보고 이야기를 나누어본 후, 활동 노래의 빈칸을 채워 미래의 목표를 위해 가져야 할 태도, 능력 등을 탐색하여 긍정적 지지자원을 만들기.</p>	
----	--	--	---	--

4. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 20.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구 대상자들의 특성을 알아보기 위해 성별, 학년, 나이에 대한 빈도를 분석하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단이 동일한 집단인지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 자아존중감 점수와 우울 점수의 사전 점수 및 그 하위요인에 대하여 Mann-Whitney U 검정을 실시하여 동질성을 확인하였다.

셋째, 프로그램이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사후검사에 대한 Mann-Whitney U 검정을 실시하여 차이가 유의미한지 알아보았다.

넷째, 실험집단과 통제집단이 사전과 사후의 차이에 대한 추이를 알아보기 위해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다.

표본의 크기가 작기 때문에($n=14$) 모든 통계적 분석은 비모수 검정을 실시하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은 $p < .05$ 이다.

IV. 연구결과

1. 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성으로 나이, 평소 음악 듣는 횟수, 악기경험을 알아보았다. 분석 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 연구 대상자의 일반적 특징

항목	구분	빈도(%)			백분율
		실험(%)	통제(%)	전체(%)	
나이	19	1	0	1	7.1
	20	1	0	1	7.1
	21	0	2	2	14.3
	25	1	0	1	7.1
	31	2	1	3	21.4
	34	0	2	2	14.3
	35	1	1	2	14.3
	45	0	1	1	7.1
	46	1	0	1	7.1
	매일	5	5	10	71.4
평소 음악듣는 횟수	1주일에 1~2일	1	0	1	7.1
	1주일에 3~4일	0	1	1	7.1
	1주일에 5~6일	1	0	1	7.1
	전혀 듣지 않는다	0	1	1	7.1
악기경험	있다	6	4	10	71.4
	없다	1	3	4	28.6
계		7	7	14	100.0

2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동일한 집단으로 구성되었는지의 여부를 알아보기 위해 자아존중감 척도와 우울척도의 사전 점수에 대해 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

검정결과 자아존중감 척도는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으며($p > .05$), 우울 척도 또한 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 따라서 두 집단은 무선 배치된 동질집단으로 볼 수 있다. 분석 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석

측정치	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=7)	통제집단(n=7)			
자아존중감	7.64(53.50)	7.36(51.50)	23.50	-.13	.898
우울	6.43(45.00)	8.57(60.00)	17.00	-.96	.383

3. 양적 연구 결과

1) 자아존중감 전체 점수에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램 실시 후 자아존중감에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사후 점수에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

검정결과 실험집단과 통제집단 사후 점수에 대한 통계적 차이는 유의미하였다($p < .05$).

<표 IV-3> 자아존중감에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정치	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=7)	통제집단(n=7)			
자아존중감	10.00(70.00)	50.00(35.00)	7.00	-2.25	.024*

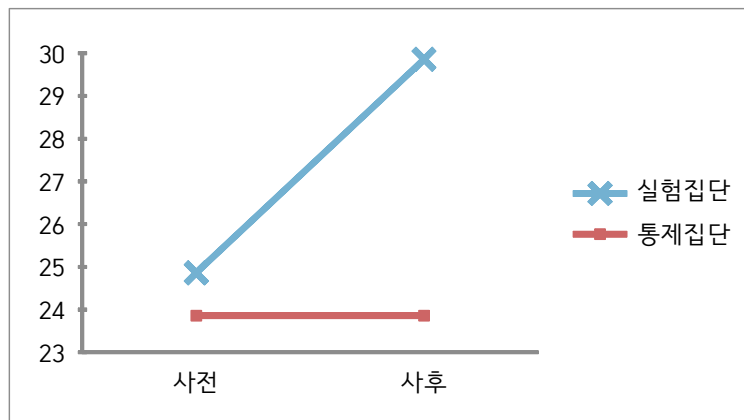
* $p < .05$

변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 감소하였으나 통제집단은 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-4>, <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-4> 자아존중감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

집단	평균(표준편차)		Z	p
	사전	사후		
실험집단	24.86(4.18)	29.86(2.61)	-2.37	.018*
통제집단	23.86(5.73)	23.86(5.76)	.00	1.000

* $p < .05$



<그림 IV-1> 자아존중감의 실험집단과 통제집단 평균점수

2) 우울 전체점수에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램 실시 후 우울에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사후점수에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

검정결과 실험집단과 통제집단의 사후점수에 대한 통계적 차이는 유의미하지 않았다($p > .05$).

<표 IV-5> 우울에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정치	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=7)	통제집단(n=7)			
우울	5.64(39.50)	9.36(65.50)	11.50	-1.66	.096

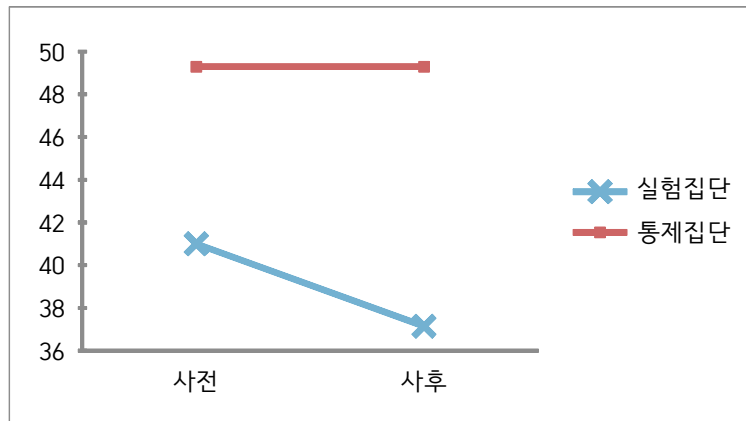
* $p < .05$

변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이($p > .05$)를 보았으며 통제집단도 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-6>, <그림 IV-2>과 같다.

<표 IV-6> 우울에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

집단	평균(표준편차)		Z	p
	사전	사후		
실험집단	41.00(14.24)	37.14(13.70)	-0.95	.344
통제집단	49.29(15.67)	49.29(13.67)	.00	1.000

* $p < .05$



<그림 IV-2> 우울의 실험집단과 통제집단 평균점수

3. 내용 분석 결과

긍정심리기반 노래심리치료 프로그램에 참여한 탈성매매여성들의 우울에 관한 변화를 알아보기 위하여 연구자의 관찰기록과 함께 프로그램의 종결 이후 여성들의 경험과 자기변화에 관한 인터뷰를 실시하여 그 내용을 분석하였다. 분석 결과, 탈성매매여성의 우울에는 ‘우울한 마음의 위로’, ‘긍정적 대인관계’, ‘행동으로의 변화’의 3가지 변화가 나타났으며 3가지의 변화는 우울 척도의 하위요인을 바탕으로 범주화 되었다(Radolff, 1977).

(1) 우울한 마음의 위로

참여자들은 긍정심리기반 노래심리치료 프로그램을 통해 프로그램을 시작하기 전과 비교하여 밝아진 모습을 보였다. 부정적일 수밖에 없었던 자신의 과거의 모습이었지만, 프로그램을 통하여 이러한 자신을 위로하는 가사의 노래를 듣고 공감 받는 느낌을 갖게 되었다.

“제가 경계했던 것 같아요. 처음에 하기 싫다고 했었어요. 음악치료.. 그 노래 했을 때 조금 그랬어요, ‘자신이 없어요’ 가사 그 노래, 그거 했을 때 쯤 너무 슬펐어요. ‘다 헤어졌어요’ 그거, 그 가사 전부나 나 같아서 슬펐어요, 근데 그 뒤에가 위로해주는 것 같았어요. ‘애가 이렇게 아파할 애가 아닌데..’ 그때 당시에는 슬럼프였지만, 지금 생각해보면.. 힘들었던 사람을 곁에서 지켜보는 것 같아요, 그게 저 같아요. 저를 도와주는 것 같은.. 음악치료하기 전이었다, 그때, 일부러 웃으려고 일부러 밝아지려고 예능을 봤어요, 예능 보고 이제 힘내서 드디어 공부를 하다가 저녁 되니까 또 울음이 나오더라구요, 그때 슬럼프 때, 억지로 힘내려고.. 그렇게.. 음악치료 하고나서 풀 수 있었어요” (대상자A)

“힘들어서 잤어요, 나 노래 중에서 그게 좋았어요. 다리미! 혼자.. 그니까, 이런애가 아니었는데 그랬구나.. 이런거.. 그랬었구나 이노래가 좋았어, 이 노래가 내 노래같아. 그냥 힘들 때마다 너무 요즘에 법률문제, 돈 때문에도 그렇고 어떻게 보면 마음이 너무

아픈거예요 근데 그걸 신경쓰다보니까 마음이 너무 괴로운거예요.
그래도 다리미란 노래 들으면 공감가는 것 같아요.” (대상자B)

“잠은 자도자도 계속 자고싶어요. 근데 계속 자도 개운한 게
없어요. 계속 자고 싶고, 그냥 잠이 와요. 자고 일어나면 개운해야
되는데 그런 게 없어.”, “다 그런 말들은 해요, 노래치료 하고나서
밝아졌다고..”(대상자 C)

(2) 행동으로의 변화

참여자들은 프로그램을 통하여 자신의 강점 탐색과 낙관적인 사고를 반복적으로 시도하면서 꿈에 대해서 더 가까이 다가가고 자신의 강점이 무엇인지 찾아볼 수 있었다. 한 참여자는 다시 학교를 다니게 되었고, 되고 싶은 것이 정확하지 않지만 찾아가고 있는 중이라고 하였다. 이와 같이 생각에서 벗어나 행동으로 실천하게 되는 직접적인 변화를 볼 수 있었다. 또한 프로그램 실시 이후 평소보다 말수가 늘고 밝아진 모습을 볼 수 있었다.

“음악치료는 여기서 처음 해 봤어요, 여기 들어와서 학원 보내줘가지고 피아노 학원 다녀요. 저.. 이제 한 달반 정도 됐어요, 보육교사 하려면은 피아노 어느 정도 기본은 알고 있어야 할 것 같아서”, “이렇게 프로그램 활동하는 걸 좋아하는 것처럼 공부도 집중해서 잘 했으면 좋겠어요.” (대상자A)

“아니 그게, 학원을 다니는데 제가 그렇게 막 연습을 하진 않았거든요, 연습을 꾸준히 안했어요, 한만큼 느는데, 그니까 당연히 누가 봐도 연습 안한게 티가 나잖아요, 그런데 막상 내가 막 이렇게 막 움직이는 거 귀찮고 막 속에서는 걱정하고 있는데, 안에서만 하는거지.. 다음에 또 하게 되면 게으른거 고치고 싶어요”
(대상자C)

“감정을 숨기려고 많이 노력하죠. 만약에 무슨 일이 있어서 기분이 좀 안 좋더라도 다른 사람이 말 걸면.. 그 사람에게는 웃는 낯으로 대하죠. 거의 뭐 삭히죠. 옛날 같은 경우에는 뭐 그대로 싸우거나 그냥 스트레스를 풀었는데, 인내심, 책임감을 좀 키우고 싶어요.” (대상자D)

(3) 긍정적 대인관계

참여자들은 공동생활 속의 사람들과의 관계에서 안 맞는 것을 어떻게 받아들여야 할지 고민이 있었으나 친구들의 이야기를 들을 수 있어 좋았다고 하였다. 또한 남들 앞에서 발표, 표현하는 것에 어려움을 느꼈으나 남들 앞에서 적극적으로 참여하게 되는 모습을 볼 수 있었다.

“나만 생각하고 이기적이었는데, 많이 밝아졌어요.
노래치료하면서 되게 낮가렸는데 마지막엔 엄청 좋았어요.”,
“처음에 인사할 때, 학교에선 그냥 여러명에서 차렷, 경례하고 인사하고 그냥 안녕하세요만 하잖아요, 근데 음악치료 하니까 뭔가 단순하지 않고 노래만 하는 것도 아니고 악기만 흔드는 건데도 되게

신나고 한명, 한명씩 돌아가면서 노래 부를 때 즐거움이 가는 것 같아요. 이걸 흔들다가 주니까 이걸 똑같이 흔들니까 같이 기쁨이 오고가고 하는 것 같아서 그게 되게 좋았어요.

저 되게 여러명 있는 앞에서 그렇게 노래 크게 못하던 말이에요. 근데 마지막엔 진짜 크게한 것 같아요. 제가 원래 대인공포증 그런게 있었거든요 증세가.. 그런 부분도 있었고, 사람들 많은데서 발표하는 거 뭐 그거두려워하는 증세도 있었어요. 그 앞에 서기만 해도 울었어요. 여기 들어왔을 때까지, 음악치료하기 전까지 그랬어요. 제가 이렇게 바뀐 게 너무 신기해요, 좋아요.” (대상자A)

“사람들과의 관계에서 안 맞는 것을 어떻게 받아들여야 할지, 계속 봐야하니까.. 근데 친구들 얘기를 들을 수 있어서 좋았어요.” (대상자E)

V. 결론

1. 결론 및 논의

본 연구는 긍정심리기반 노래심리치료 프로그램이 탈성매매여성의 자아존중감과 우울에 영향을 미치는지 알아보고자 하는데 그 목적이 있다. 연구 결과, 탈성매매여성의 자아존중감은 실험집단과 통제집단 사이 통계적으로 유의미한 차이가($p < .05$) 나타났다. 우울은 실험집단과 통제집단 간 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았으나($p > .05$), 실험집단의 사전우울점수와 사후우울점수 비교에서 감소한 양상을 보였다. 이러한 결과는, 김자영, 양정빈(2013)의 연구에서 탈성매매여성의 자아존중감이 높을수록 우울의 정도가 부정적이었다는 결과와 다르게 자아존중감과 우울감 간에 부적 상관이 나타나지 않았다. 또한 탈성매매여성을 위한 긍정심리기반 노래심리치료 프로그램이 여성들의 미래를 위해 ‘할 수 있다’는 강점의 부각과 긍정정서의 증진으로 자아존중감에는 유의미한 변화를 이끌었지만 탈성매매여성의 핵심적인 문제인 성매매 유입전의 고통과 성매매업종에 종사중의 폭력 등의 어두운 그림자를 깊이 다루지 않아 우울에 뚜렷한 변화가 나타나지 않은 것으로 해석된다.

참여자들이 작성한 편지, 연구자의 관찰기록내용과 참여자들의 경험 및 변화에 대한 인터뷰의 내용을 분석한 결과 탈성매매여성의 우울에는 ‘우울한 마음의 위로’, ‘긍정적 대인관계’, ‘행동으로의 변화’의 3가지 변화가 있었음을 알 수 있었다. ‘우울한 마음의 위로’에는 노래의 가사를 듣고 자신의 모습을 떠올렸으며 가사로부터 공감과 위로를 받아 자신의 우울한 마음에 위로를 얻은 것으로 보인다. 공동생활을 하며 사소한 것으로 부딪치게 될 수 밖에 없는 구성원들이 서로의 가사와 이야기를 들으며 각자의 상황을 이해하고 공감

해주면서 ‘긍정적 대인관계’를 형성하였으며 마지막으로 자신의 강점과 관련된 탐색, 집단 내에서의 지지경험, 미래에 대한 낙관적 사고를 하면서 심리적 변화를 이끌어 행동으로 실천하는 모습까지 볼 수 있었던 것으로 해석된다.

본 연구의 결과는 긍정심리기반 노래심리치료가 탈성매매여성이 자신의 과거의 아픔을 딛고 일어나 정상적인 사회화로 재편입할 수 있게 하기 위해 강점과 긍정적인 정서, 낙관성을 가질 수 있도록 도울 수 있음을 확인하였다. 이러한 과정에서 이들의 자아존중감의 향상을 확인하였고 노래가 탈성매매여성들의 우울한 마음을 위로하고 긍정적인 대인관계를 맺을 수 있게 하며 행동으로 변화시킬 수 있음을 확인할 수 있었다는 점을 발견하였다. 이러한 결과와 현재까지 탈성매매여성의 음악치료 선행연구가 없었음을 고려하였을 때 본 연구는 탈성매매여성들의 심리적 어려움에 대한 관심을 높이고 심리적 지원 목적으로 하는 음악치료의 활성화에 대한 가능성을 제안하는데 그 의의를 가진다고 하겠다.

2. 제언

본 연구는 탈성매매여성의 자아존중감 향상과 우울감소에 관련한 긍정심리 기반 노래심리치료 중재의 적용 및 결과에 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 참여자는 서울특별시에 위치한 탈성매매피해여성 보호시설에서 거주하고 있는 탈성매매여성을 대상으로 하였기 때문에 표본의 크기가 작아 이를 일반화하는데 한계가 있다. 일반화 가능성을 높이기 위하여 후속 연구에서는 표집범위와 크기를 확대하고, 연구 참여자의 연령과 성매매업종 종사기간에 따른 차이가 있는지 구체적으로 검증하여 볼 것을 제언한다.

둘째, 본 연구의 긍정심리 기반 노래심리치료 활동은 12회기의 단기 활동으로 진행되어 장기적인 효과에 대하여 검증하는 것에 무리가 있었다. 긍정심리 기반 노래심리치료가 탈성매매여성의 자아존중감과 우울에 관한 효과를 입증하고 이를 보편화하기 위해서는 장기간의 프로그램이 요구된다.

셋째, 탈성매매여성들은 성매매유입전과 성매매업종 종사 시기, 탈성매매 후의 방임과 폭력, 사회화로서의 실패 등을 오랫동안 겪으며 높은 수준의 우울을 가지게 되었고 오랜 기간만큼 우울을 일으킨 수많은 원인이 존재한다. 그러나 강점강화, 긍정정서 증진에 중점을 맞춘 긍정심리치료 기반 노래심리치료는 이들의 우울의 기저가 어디에 있는지에 대하여 살펴보지 못하여 다소 높은 수준의 우울의 유의미한 감소가 보이지 않은 것으로 생각된다. 따라서 이번 연구에서 우울한 마음의 위로가 되었던 노래와 함께 인지행동치료와 같은 방법을 사용하는 등 탈성매매여성들의 만성적인 우울을 감소시킬 수 있는 방안을 모색하여 연구할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강경선 (2013). 우울증과 예술적 창조성. **인문과학연구**, 38, 439-462.
- 구태희 (2012). **성매매·탈성매매 과정에서의 가족의 영향에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 인천대학교 행정대학원.
- 권석만 (2008). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 두산동아.
- 권태연 (2009). 노년기 연소노인, 중고령노인, 초고령노인 집단의 스트레스 요인가 자아존중감이 우울에 미치는 영향 : 자아존중감 요인의 매개효과를 중심으로. **사회복지연구**, 40(1), 163-197.
- 김광웅 (2007). 자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계. **한국상담심리학회지 상담 및 심리치료**, 19(4), 983-999.
- 김성철, 이준우, 송정민, 전태연, 채정호 (2006). 성매매 피해 여성의 외상 후 스트레스 증상과 정신건강-탈 성매매 후 추적 연구. **대한불안학회지**, 2(1), 33-38.
- 김애령, 원미혜, 황정임, 백재희 (2004). **성매매로부터의 탈주, 그리고 전업**. 서울: 막달레나의 집.
- 김여진 (2014). **긍정심리기반 노래중심 음악치료가 노인의 행복감과 삶의 질에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 김영숙, 이근무 (2008). 탈성매매 여성들의 생애사 연구: 그 끝없는 탈주에 대하여. **한국사회복지학**, 60(3), 5-30.
- 김용화 (2010). 성매매여성의 탈성매매 지원방안에 관한 연구. **성균관법학**, 22(3), 45-75.
- 김자영, 양정빈(2013). 탈성매매여성의 불안과 우울에 영향을 미치는 요인 연구. **보건사회연구**, 33(3), 130-160.
- 김하경 (2002). 지체부자유학생의 장애수용도와 자아존중감에 관한 연구. **지체중복 건강장애 연구**, 40, 23-38.
- 김현선 (2002). **성매매의 폭력적 특성과 성매매 피해여성의 외상후 스트레스 장애**. 미간행 석사학위논문, 성공회대학교 시민사회복지대학원.
- 김혜영 (2014). **긍정심리학에 근거한 음악치료가 학교 부적응 청소년의 학교적응력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.

- 남인숙 (2009). **여성과 교육**. 서울: 신정.
- 배성우, 신원식(2005). CES-D 척도(The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale)의 요인구조 분석. **보건과 사회과학**, 18, 165-190.
- 법제처 찾기 쉬운 생활법령정보 (2016). <http://oneclick.law.go.kr> (2016.09.10.)
- 변정애 (2004). **성매매의 고착기제 연구: 탈성매매여성의 경험을 중심으로**. 미간행 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 변화순 (2002). **탈 성매매를 위한 사회복지 지원프로그램. 여성가족부 연구 보고서**
- 성미혜, 천성문, 임옥경, 김은경(2012). 긍정심리치료 프로그램이 우울성향 초등학생의 우울, 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과. **한국동서정신과학회지**, 15(1), 43-58.
- 여성가족부 (2007). **여성권익증진사업 운영지침**.
- 여성부 (2002). **탈성매매를 위한 사회복지지원 프로그램 연구**.
- 오옥선 (2019). **다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램 개발 및 효과**. 미간행 박사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 윤다솔 (2016). **치료적 노래 만들기가 고등학교 특수학급 청소년의 자아정체감과 자아존중감, 자기효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 일반대학원.
- 윤희나 (2014). **긍정심리학적 이론에 근거한 집단음악치료가 알코올 중독 환자의 부정적 정서 변화에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 일반대학원.
- 이민화 (2014). **노래중심 집단음악치료 활동이 저소득층 아동의 자기표현, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 이지민 (2007). **장기간 반복된 외상 피해자들의 증후군: 성매매 여성을 대상으로**. 미간행 석사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 이상록, 이순아 (2010). 빈곤지위의 변화에 정신건강이 미치는 영향: 우울과 자아존중감의 영향을 중심으로. **사회복지연구**, 41(4), 277-311.
- 임지혜 (2009). **노래심리치료를 통한 청소년의 시험불안 감소에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.

- 왕혜자 (2015). **긍정심리학 기반의 음악치료가 노인의 우울과 주관적 안녕에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교.
- 조영아 (2011). 북한이탈주민의 차별경험이 심리적 스트레스에 미치는 영향: 자아존중감과 자기효능감의 매개효과. *상담학연구*, 12(1), 1-19.
- 정수현 (2016). **긍정심리 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 긍정적 자동적 사고, 긍정적 대처능력향상에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 정지현, 손정락 (2014). 긍정 심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과. *한국심리학회지*, 19(1), 99-117.
- 정현주 (2005). **음악치료의 이해와 적용**. 서울 : 이화여자대학교 출판부.
- 정희정 (2003). **한부모가족 아동의 자아존중감이 학업성취도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 정책대학원.
- 최대현 (2012). **심리극집단프로그램이 성매매경험여성의 정신적외상과 자아존중감에 미치는 효과성 연구**. 미간행 석사학위논문, 강남대학교 사회복지전문대학원.
- 한국성폭력상담소 (1999). **섹슈얼리티 강의**. 과주: 동녘.
- 한희원 (2002). **성악 즉흥기법이 음성증상을 가진 성인 정신 분열증 환자의 자아존중감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 현수경 (1999). **SongWriting을 사용한 음악치료가 알코올환자의 자아존중감 및 통제소 인식에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 최나리 (2015). **긍정심리기반 치료적 노래중심 활동이 정신장애인의 자아존중감과 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교.
- Begley, C.& Young, L. (1987). Juvenile prostitution and child sexual abuse. *Journal of Community Mental Health*, 6, 5-26.
- Bruscia, K. (1987). *Improvisational models of music therapy*. Springfield, IL Charles C. Thomas.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Craig, R, J. (1995). The role of personality in understanding

- substance abuse. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 13, 17-27.
- Farley, M., Cotton, A., Lynne, J., Zumbek, S., Spiwak, F., Reyes, M., Alvarez, D., Sezgin, U. (1998). Prostitution and trafficking in nine Countries: An update on violence and posttraumatic stress disorder. In Farley. M.(Ed.), *Prostitution, Trafficking and Traumatic Stress*, (pp.33-74). Binghamton: The Hawarth Maltreatment and Trauma Press.
- Groke, D., & Wigram, T. (2011). *Receptive methods in music therapy: Techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. 문소영, 이은진 (역). 음악치료 수용기법: 음악치료 교육 및 임상을 위한 지침서. 서울: 학지사(원서출판, 2007).
- Hanser, S. (2016). Cognitive-behavioral approaches. *Music therapy handbook*. In B. L. Wheeler (Ed.), (pp.161-171). New York: The Guilford Press.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale : A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1985). Self-concept and psychological well-being in adolescence. In : R. Leady(Ed.). *The Development of the Self* (pp.205-246). Orlando: Academic Press.
- Seligman, M, E, P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M, E, P., Rashid, T., & Parks, A, C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Yalom, I. D., Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group*

psychotherapy.(5th. ed.) 최해림, 장성숙 (역). 최신 집단정신치료
의 이론과 실제. 서울: 하나의 학사(원서출판, 2005).

ABSTRACTS

The Effect of Song Psychotherapy on Positive Psychology on the Change of Self-Esteem and Depression of Former Female Prostitutes.

Lee, Jiyeon

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin University

The purpose of this study was to investigate the effects of positive psychology based song psychotherapy for the former prostitutes to increase self-esteem and to decrease depression.

The subjects of this study were 14 women residing in a former prostitute victim shelter located in Seoul. 7 women were randomly assigned to an experiment group and the other 7 women to a control group. Song psychotherapy program was carried out once a week, 60 minutes per session, for a total of 12 sessions from July 20, 2016 to October 26, 2016. To measure the effect of song psychotherapy pre- and post test was performed with Rogenberg's self-esteem scale and Korean version CES-D. For data analysis, SPSS 20.0 Statistical Program was utilized, and to find

out whether there is a significant difference between the experimental group and the control group, Mann-Whitney U test was carried out. Also, to find out a qualitative change of depression of former prostitutes, sub-factors have been drawn based on the content of letters, and observation records of the researcher as well as the content of interviews carried out on the experience and change of participants.

As a result of quantitative research, self-esteem of former prostitutes in the experiment group who participated in the positive psychology based song psychotherapy program increased significantly than that of former prostitutes in the control group who did not participate in the program ($p < .05$). Also, although depression of former prostitutes did not show a statistically significant difference between the experiment group and the control group, it was confirmed that post test score of the experiment group tended to decrease in comparison to pre test score. And as a result of qualitative research, regarding change of the participants' experience toward depression, three (3) sub-factors were drawn which include 'consolation of depressed mind', 'behavior change', and 'positive interpersonal relationship'.

부 록

더운 날씨 탓에 몸도 마음도 지치기 쉬운 때입니다. 뜨거운 태양이 눈부신 초록을 만들어 가듯 여러분의 생활도 태양아래 싱그런 초록처럼 늘 푸른 날들 되시길 바랍니다.

안녕하십니까?

저는 성신여자대학교 음악치료대학원 석사과정에서 공부하고 있으며, 귀하가 현재 느끼고 있는 기분상태가 음악치료를 경험한 후 어떻게 변화 하는지에 대하여 알아보고자 연구하게 되었습니다.

이 질문들은 맞는 답이나 틀린 답이 없고, 좋은 답과 나쁜답도 없습니다. 그러므로 여러분이 경험하고 느낀 대로 솔직하게 답해주시면 됩니다. 여러분이 답해주신 질문지는 반드시 연구를 위한 목적에만 사용될 것이며 이 연구조사의 기록들은 반드시 연구자만 사용할 것입니다. 여러분의 도움에 깊이 감사드립니다.

2016년 7월
이 지 연 올림

다음은 여러분에 대한 일반적인 질문들입니다. 문항을 읽고 해당되는 사항에 기재 또는 V표시 해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 이름은 무엇입니까? _____

2. 귀하의 나이는 몇 세입니까? _____

3. 평소 음악을 듣는 횟수는 어느 정도입니까?

- ① 매일
- ② 1주일에 5~6일
- ③ 1주일에 3~4일
- ④ 1주일에 1~2일
- ⑤ 전혀 듣지 않는다.

4. 즐겨듣는 혹은 선호하는 음악의 장르는 어느 것입니까?

- ① 발라드
- ② 댄스
- ③ 팝
- ④ 힙합
- ⑤ 락
- ⑥ 재즈
- ⑦ 클래식
- ⑧ 종교음악

5. 음악과 관련된 이론이나 악기를 배운 적이 있습니까?

- ① 예
- ② 아니오

5-1. (배운적이 있다면) 어느 것을 얼마나 배웠습니까?

배운 것 : _____ 기간: _____

6. 자신이 가장 좋아하는 노래 3가지를 적어 주세요.

① _____

② _____

③ _____

- 아래의 내용을 잘 읽어보신 후 여러분의 생각을 가장 잘 나타내는 곳에 O표시 하십시오.

내용	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1. 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.				
2. 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.				
3. 나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.				
4. 나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘 할 수가 있다.				
5. 나는 자랑할 것이 별로 없다.				
6. 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.				
7. 나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.				
8. 나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.				
9. 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.				
10. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.				

-아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽으신 후, 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안 느끼고 행동한 것을 잘 나타내는 숫자에 O표시 하십시오.

내 용	극히 드물다 (1일이하)	가끔 (1~2일)	자주 (3~4일)	거의 대부분 (5~7일)
1. 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.				
2. 먹고 싶지 않고 식욕이 없다.				
3. 어느 누가 도와준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같다.				
4. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.				
5. 비교적 잘 지냈다.				
6. 상당히 우울했다.				
7. 모든 일들이 힘들게 느껴졌다.				
8. 앞일이 암담하게 느껴졌다.				
9. 지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.				
10. 적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각 한다.				
11. 잠을 설쳤다.(잠을 잘 이루지 못했다)				
12. 두려움을 느꼈다.				
13. 평소에 비해 말수가 적었다.				
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.				
15. 큰 불만 없이 생활했다.				
16. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.				
17. 갑자기 울음이 나왔다.				
18. 마음이 슬펐다.				
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.				
20. 도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.				