



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](#)

순진이 교수 지도  
석사학위 청구논문

노래심리치료가  
다문화가정 청소년의 자기개념과  
심리적 안녕감에 미치는 영향

- 베트남 결혼이민자가정 청소년을 중심으로 -

2019

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

임예신

노래심리치료가  
다문화가정 청소년의 자기개념과  
심리적 안녕감에 미치는 영향  
- 베트남 결혼이민자가정 청소년을 중심으로 -

순진이 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2019년 5월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

임예신

# 인 준 서

임예신의 석사학위논문으로 인준함

2019년 5월

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 시행되었다. 본 연구의 대상은 경기도 S시에 위치한 M다문화센터에 다니는 다문화 여성 청소년 4명으로, 국내에서 출생한 베트남 결혼이민자가정의 자녀들을 유의표집하였다. 본 연구를 위해 노래 토의하기, 노래 대화하기, 노래 부르기, 즉흥 노래하기, 노래 변형하기, 노래 자서전 만들기, 노래 그림그리기, 노래 만들기(가사, 선율) 등의 기법을 포함한 노래심리치료가 시행되었으며, 청소년이 선호하는 대중가요 및 치료 과정에서 참여자들이 직접 만든 선율과 가사가 노래 자료로 활용되었다. 노래심리치료는 각 회기 당 50분씩 주 2회, 총 14회기에 걸쳐 개별로 진행되었다.

노래심리치료가 다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지 살펴보기 위해서 노래심리치료 시행 전과 후에 성신자기개념검사와 한국청소년심리적안녕감평가를 사용하여 자기개념과 심리적 안녕감의 사전·사후검사 점수를 비교하였다. 그 결과, 참여자들 모두 자기개념과 심리적 안녕감 영역에서 양적 점수가 상승하였다. 수집된 양적 자료 이외에도 노래심리치료 전 회기를 녹화한 영상자료를 분석하여 노래심리치료 과정에 나타난 참여자들의 언어적·음악적 반응을 질적으로 분석하였다. 그 결과, 노래심리치료 과정에 대한 다문화가정 청소년의 반응은 ‘나를 돌아보고 인정하기’, ‘나를 발견하고 응원하기’, ‘나를 꿈꾸고 준비하기’, ‘지금 나답게 살아가기’ 등의 결과로 나타났다.

본 연구는 다문화가정 청소년을 대상으로 노래심리치료를 시행하여 노래심리치료가 이들의 자기개념과 심리적 안녕감에 양적·질적으로 긍정적인 영

향을 미쳤음을 밝혔다. 이는 개별적으로 시행된 노래심리치료가 다문화가정 청소년에게 자기에 대해 탐색할 기회를 제공하여, 있는 그대로의 자기를 수용하고 통찰할 수 있도록 돕는 효과적인 치료 중재이자 심리적 지원 방안으로 기능함을 의미한다. 또한 참여자가 선호하는 대중가요 및 치료 과정에서 직접 만든 음악적 결과물이 이들의 내적 변화를 지원하는 긍정적인 자원이 될 수 있음을 시사한다.

# 목 차

## 논문개요

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성과 목적 .....	1
2. 연구 문제 .....	7
3. 용어 정의 .....	8
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>10</b>
1. 다문화가정 청소년 .....	10
1) 다문화가정 청소년의 개념 및 현황 .....	10
2) 다문화가정 청소년의 특성 .....	14
3) 다문화가정 청소년의 자기개념 .....	18
4) 다문화가정 청소년의 심리적 안녕감 .....	21
2. 다문화가정 청소년과 음악 .....	23
1) 청소년과 음악 .....	23
2) 다문화가정 청소년을 위한 음악치료 .....	26
3. 노래심리치료 .....	28
1) 노래심리치료의 개념 및 특성 .....	28
2) 청소년의 자기개념 및 심리적 안녕감 향상을 위한 노래심리치료 .....	32
<b>III. 연구 방법</b> .....	<b>34</b>
1. 연구 대상 .....	34
2. 연구 방법 및 절차 .....	39

3. 연구 도구 .....	40
1) 자기개념 평가 .....	40
2) 심리적 안녕감 평가 .....	41
4. 다문화가정 청소년을 위한 노래심리치료 중재안 .....	42
5. 자료 분석 .....	57

#### **IV. 연구결과 ..... 58**

1. 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감에 미치는 영향: 양적 분석 결과 .....	58
1) 자기개념 평가의 사전·사후 점수 결과 .....	58
2) 자기개념 평가의 하위영역별 사전·사후 점수 결과 .....	59
3) 심리적 안녕감 평가의 사전·사후 점수 결과 .....	63
4) 심리적 안녕감 평가의 하위영역별 사전·사후 점수 결과 .....	64
2. 노래심리치료 과정에 나타난 다문화가정 청소년의 언어적·음악적 반응: 질적 분석 결과 .....	68
1) 나를 돌아보고 인정하기 .....	68
2) 나를 발견하고 응원하기 .....	72
3) 나를 꿈꾸고 준비하기 .....	77
4) 지금 나답게 살아가기 .....	80

#### **V. 결론 ..... 85**

1. 결론 및 논의 .....	85
2. 연구의 제한점 및 제언 .....	89

#### **참고 문헌**

#### **ABSTRACT**

#### **부록**

## 표 목 차

<표 II-1> 다문화가정 학생 현황 .....	13
<표 III-1> 연구 참여자의 인구학적 특성 .....	34
<표 III-2> 자기개념 평가의 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도 .....	41
<표 III-3> 심리적 안녕감 평가의 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도 .....	42
<표 III-4> 노래심리치료의 단계별 활동 구성 .....	43
<표 III-5> 노래심리치료 활동 내용 및 치료적 논거 .....	46
<표 III-6> 노래심리치료 활동 사용 노래 및 치료적 논거 .....	52
<표 IV-1> 참여자들의 자기개념 평가 사전·사후 점수 결과 .....	58
<표 IV-2> 자기개념 평가 하위영역별 사전·사후 점수 결과 .....	60
<표 IV-3> 참여자들의 심리적 안녕감 평가 사전·사후 점수 결과 .....	63
<표 IV-4> 심리적 안녕감 평가 하위영역별 사전·사후 점수 결과 .....	64
<표 IV-5> 9회기 활동 중 참여자들이 만든 가사 내용 .....	71
<표 IV-6> 12회기 활동 중 참여자들이 만든 개사 내용 .....	73
<표 IV-7> 5회기-6회기 활동 중 참여자들이 만든 가사 내용 .....	75
<표 IV-8> 4회기 활동 중 참여자들이 만든 가사 내용 .....	77
<표 IV-9> 13회기-14회기 활동 중 참여자들이 만든 가사 내용 .....	83

## 그림 목 차

<그림 II-1> 다문화가정 유형별 학생 수 .....	13
<그림 IV-1> 참여자별 자기개념 사전·사후 점수 및 총점 평균 변화 ...	59
<그림 IV-2> 참여자 A의 자기개념 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점 .....	60
<그림 IV-3> 참여자 B의 자기개념 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점 .....	61
<그림 IV-4> 참여자 C의 자기개념 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점 .....	62
<그림 IV-5> 참여자 D의 자기개념 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점 .....	62
<그림 IV-6> 참여자별 심리적 안녕감 사전·사후 점수 및 총점 평균 변화 ...	64
<그림 IV-7> 참여자 A의 심리적 안녕감 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점 ...	65
<그림 IV-8> 참여자 B의 심리적 안녕감 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점 ...	66
<그림 IV-9> 참여자 C의 심리적 안녕감 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점 ...	66
<그림 IV-10> 참여자 D의 심리적 안녕감 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점 ...	67

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성과 목적

한국 사회는 단일민족 사회로 불렸던 과거와 달리 2017년 기준 총 30만 이상의 다문화가정이 사회 구성원으로 기능하는 다문화 사회로 변모하였다(통계청, 2018). 다문화가정의 지속적인 증가 추세가 이처럼 유지될 경우 2040년에는 전체 가정의 20% 이상을 차지할 것으로 예측(법무부, 2017)될 만큼 다문화가정의 수는 점차 증가하고 있다. 그 중 결혼이민자가정은 전체 다문화가정의 약 70%에 달하여 가장 높은 비율을 보인다(통계청, 2018). 결혼이민자가정의 70% 이상은 한국인 남성과 외국인 여성으로 이루어져 있고, 전체 결혼이민자여성 중 베트남 국적 여성이 가장 높은 비율을 차지한다(여성가족부, 2018).

다문화가정의 지속적인 증가에 따라 정부는 2007년 ‘제한외국인채우기분법’, 2008년 ‘다문화가족지원법’ 등의 법 제정과 다문화가족 지원센터, 다문화 교육센터 등의 개설을 통해 다문화가정의 안정적인 정착을 지원하였다(현경자, 2014). 이러한 지원들은 결혼이민자여성과 다문화가정이 한국 사회에 정착하는 데 일조하였으나 한국어교육, 문화이해교육 등 주로 사회 적응을 위한 교육적 측면에만 집중되었기에(김선미, 2011), 외양적 차이로 인해 모호한 정체성을 가진 채로 겪어야 했던 다문화가정 구성원들의 심리적 측면 해결까지는 확대되지 못했다는 한계가 있다(신예진, 2017). 또한 그동안의 지원은 사회 통합보다는 한국 사회로의 동화나 흡수에 목적을 두었기에(최운선, 2007), 다문화 사회로 진입한 지 30년이 지난 지금까지도 결혼이민

자들과 배우자들은 사회적 차별과 편견, 의사소통의 어려움, 가정 내 문화적 충돌과 해체 등의 외적 문제와 학습된 무기력, 정서적 이질감, 우울, 부정적 심리상태 등의 개인 내적 문제를 겪으며 생활한다(김민경, 박경애, 2012; 조인주, 현안나, 2012). 이와 같은 문제들은 다문화가정의 부모에게만 국한된 것이 아니라, 이들과 함께 거주하는 자녀 세대로도 전승된다.

2000년대부터 급격한 증가 추세에 접어든 다문화가정 아동의 청소년기 진입 비중이 높아지면서(통계청, 2018; 교육통계서비스, 2018) 다문화가정 청소년과 관련한 연구의 필요성이 제기되고 있다. 지속적인 사회적 차별과 편견, 외형적 차이, 비전형적 가정환경의 영향 등으로 인해 사회적 지지가 부족한 다문화가정 청소년(홍민주, 순진이, 2017)은 일반가정 청소년에 비해 학습관련 문제 뿐 아니라 자기개념과 정체성의 혼란, 높은 스트레스와 우울 등의 부정적 심리상태를 더 크게 겪으며 성장할 수 있다(전영희, 2012; 김은경, 김중남, 2016). 특히 국내에서 출생한 다문화가정 청소년들은 이 땅에서 태어난 한국인임에도 불구하고 차별의 경험이나 또래 안에서의 따돌림 등을 겪을 가능성이 큰데, 이들의 사회적 박탈감은 사춘기를 거치며 내면에 부정적인 영향을 미쳐 건강한 성인기로의 진입을 방해하는 요인이 된다(서영석, 2017).

청소년기에 긍정적인 자기개념을 형성하는 것은 건강한 성인기의 준비 기반을 만드는 작업과도 같다. 자기개념이란 자기에 대한 일반적인 지각으로 개인의 행동과 영향을 주고받으며(Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976) 개인을 둘러싼 가정 및 사회적 관계의 영향으로 형성된다(Kelley, 1973). Erikson(1968)은 발달의 과도기인 청소년기의 주요 과제 중 하나가 건강한 자아정체성에 대한 문제를 고민하는 것이라고 주장하며 청소년의 자기개념 형성을 중시하였다.

청소년은 자기가 속한 사회의 구성원들이 자기를 어떻게 인식하느냐에 따

라 자기개념을 발달시키므로 학교생활과 또래관계가 자기개념 형성에 중요한 영향을 미친다(정정현, 김선미, 2013). 다문화가정 청소년들은 일반가정 청소년에 비해 사회적 지지가 취약하며 이로 인해 자기개념 형성에 더 큰 어려움을 겪을 수 있다(박진우, 장재홍, 2014). 긍정적인 자기개념은 건강한 성인기로의 진입 기반이 되나, 부정적으로 형성된 자기개념은 비행, 자살, 우울 등 심리적 문제의 원인이 된다(Elmer, 2001). 따라서 비전형적인 환경 및 그에 따른 차별과 편견 등의 영향으로 비행의 위험에 노출되어 있는 다문화가정 청소년(박성훈, 전영실, 2017)에게 건강한 자기개념 형성은 특히 중요하다.

자기에 대한 긍정적인 주관적 평가는 인간의 자기 수용, 심리적 안녕감과 사회 적응에도 영향을 끼친다(이종석, 정득, 2015). 심리적 안녕감은 삶의 만족, 행복 등의 주관적 정서로 그로 인해 사회 안에서 더 잘 기능하는 것(Ryff, 1989)이며, 개인의 기능 수준과 적응 상태를 반영하는 것이다(Keyes & Lopez, 2002). 다시 말해, 심리적 안녕감은 개인이 주관적으로 평가하는 내면 상태이며 그 개인이 속한 사회에서의 기능 정도까지 영향을 주는 요소이다. 청소년의 높은 심리적 안녕감은 정서지능, 만족감과 행복감, 학교생활 적응과 또래관계 등에 긍정적 영향을 미치며(소선숙, 2012) 내적 자원 형성에 영향을 주어서 개인의 건강한 삶과 사회 구성원으로서의 긍정적인 성장을 돕는 요인이 된다(구재선, 서은국, 2016).

반면 낮은 심리적 안녕감은 개인의 행복 뿐 아니라 사회 안에서의 적응과 대인관계에도 위협 요인이 된다(유희애, 김영혜, 2017). 청소년기의 낮은 심리적 안녕감은 학교 부적응과 또래관계의 어려움 등의 문제로 외현화될 수 있다. 다문화가정 청소년들의 부정적인 심리적 안녕감은 학습 성취와 사회적 관계 내에서 어려움을 겪는 악순환으로 이어질 수 있고 궁극적으로 이들의 성인기에도 부정적 영향을 초래하기에(이덕희, 2016), 다문화가정 청소년

들이 건강한 사회 구성원으로 성장하기 위해서는 자기개념의 정립과 심리적 안녕감 향상을 위한 예방적 심리 지원 방안이 필요하다.

다문화가정 청소년을 대상으로 정부와 지자체, 센터 등에서 진행해온 프로그램들은 다문화가정을 위한 정책적 방향과 동일하게 학교적응, 교육 등 한국 사회에서의 적응을 목적으로 시행되었다(김혜정, 유진이, 2009). 이러한 프로그램들은 사회적·교육적 차별 경험이 있는 다문화가정 청소년들이 성장 후에도 도움을 필요로 하는 사회적 소외계층이 될 가능성이 크다는 전제 하에 진행되어 이들을 사회적 배려 대상으로 낙인찍었다는 비판을 받기도 하였다(양계민, 강경균, 김주영, 2017). 다문화가정 청소년을 대상으로 한 연구들도 실태조사나 일반가정 청소년과의 비교 연구 혹은 학업성취, 학교생활 적응 관련 연구들이 대다수이며(남상아, 백지숙, 2011; 최성보, 이현철, 김경식, 2011), 이들의 심리적 문제와 관련한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다(전재수, 2016; 나재은, 2017).

오은진(2015)은 다문화가정 청소년의 사회적 지지와 정신건강이 자기개념에 상보적 영향을 준다는 것을 확인하고 강화 전략의 필요성을 시사하였다. 이덕희(2016)는 다문화가정 청소년의 심리적 안녕감이 사회적 지지 및 스트레스 대처, 학업 태도와 인과관계에 있음을 밝혔다. 이러한 연구들은 다문화가정 청소년들의 심리 지원을 위한 기초 자료로서의 의의를 가지며, 자기개념과 심리적 안녕감을 함께 연구하는 것이 의미있는 시도임을 나타낸다. 그러나 실제로 자기개념과 심리적 안녕감 증진을 위한 지원 방안을 구성, 적용한 뒤 그 효과를 살펴본 연구는 미비하므로 다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감을 함께 살펴보는 실천적 접근의 연구가 필요하다.

Small(1998)은 노래의 기본적 특성과 의미는 노래 그 자체에 있는 것이 아니라 사람들이 하는 행위에 있다고 하였다. 노래는 인간이 자신의 목소리를 사용하여 가장 쉽게 자신을 드러내고 내면의 정서를 표현할 수 있는 음

악 활동이다. 노래는 자신의 감정을 탐색하게 하는 한편, 과거를 돌아보고 현재를 확인하며 미래를 향한 꿈을 표출하도록 돕는다(Bruscia, 1998). 노래는 인지적·정서적 영역을 모두 자극하여(Gardstrom & Hiller, 2010) 한 개인의 과거·현재·미래를 성찰할 때 사고와 정서적 반응을 모두 일으킬 수 있다.

Bruscia(1998)는 내담자의 안녕감(Well-being)을 목적으로 정서적 변화를 이끌어내기 위해 음악을 사용하는 것이 음악심리치료라고 하였다. 노래심리치료(Song Psychotherapy)는 노래 자료를 이용한 음악심리치료의 한 방법이며(순진이, 2002), 노래를 통해 정서 반응과 내적 통찰을 이끌어내는 과정이다(Bruscia, 1998). 노래심리치료 기법으로는 노래 토의하기(song discussion), 노래 대화하기(song communication), 노래 부르기(singing), 즉흥 노래하기(song improvisation), 노래 변형하기(song parody), 노래 자서전(song autobiography) 만들기, 노래 그림그리기(song drawing), 노래(가사, 선율) 만들기(song writing) 등이 있다(Bruscia, 1998).

청소년이 평소 가장 선호하는 음악 활동인 노래(류경빈, 2014)는 자신의 생각과 감정을 표현하도록 도우며, 건강한 자아 형성과 심리상태 형성에 영향을 줄 수 있다(Robarts, 2003). 윤다솔과 순진이(2016)는 노래심리치료가 특수학급 청소년의 자아정체감, 자아존중감과 자기효능감에 미치는 긍정적인 영향을 입증한 바 있으며, 신아름(2014) 역시 노래 창작 과정이 정서행동 문제를 가진 청소년의 긍정적 자기개념과 유능감을 향상시켰다고 주장하였다. 노래심리치료 경험이 위기 청소년의 심리적 자원이 된다고 한 연구(윤주리, 2018)도 있었다. 이러한 결과들은 노래심리치료가 청소년에게 긍정적인 심리적 지원 방안으로 기능할 수 있으며, 이 과정을 통해 만든 노래가 청소년의 사회·정서적 건강을 지원하는 내적 자원이 될 수 있음을 의미한다.

유지아(2016)는 타악기 즉흥연주를 활용하여 재한 몽골 중학생의 문화적응 스트레스와 불안 감소에 미치는 효과를 확인하였다. 톤차임 합주가 중도

입국 다문화 청소년의 자아존중감과 대인관계에 미치는 긍정적인 효과도 확인되었다(홍민주, 순진이, 2017). 기타를 활용하여 중도입국 다문화 청소년의 사회적 지지와 문화적응의 향상을 보고한 음충명(2017)의 연구도 있었다. 그러나 이 연구들의 다문화가정 청소년은 중도입국 경험이 있는 청소년들로 제한되어, 정작 다문화가정의 절반 이상을 차지하는 국내 출생 다문화가정 청소년(교육통계서비스, 2018)을 대상으로 한 음악치료 연구는 전무한 실정이며 다문화가정의 자녀를 대상으로 한 다수의 연구는 아동(윤선영, 강경선, 2016; 오선화, 황은영, 전유미, 2016)을 대상으로 수행되었다.

본 연구는 노래심리치료가 국내에서 출생한 다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 노래심리치료 중재안을 구성 및 적용하고, 다문화가정 청소년의 개별적인 노래심리치료 경험에 대해 탐구하여 활동 시행에 따른 이들의 변화를 연구하고자 한다. 이를 위하여 본 연구는 다문화가정 청소년을 위한 심리적 지원이 필요하다는 실천적 필요에도 불구하고 기존에 수행되지 않았던 국내 출생 다문화가정 청소년들을 대상으로 노래심리치료를 수행하여 자기개념과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 양·질적으로 살펴보고자 한다.

## 2. 연구 문제

본 연구에서는 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

1. 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 자기개념에 미치는 영향은 어떠한가?
  - 1) 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 자기존중감에 미치는 영향은 어떠한가?
  - 2) 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 정서안정성에 미치는 영향은 어떠한가?
  - 3) 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 대인관계능력에 미치는 영향은 어떠한가?
  - 4) 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 문제해결능력에 미치는 영향은 어떠한가?
  - 5) 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 대인신뢰감에 미치는 영향은 어떠한가?
  
2. 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향은 어떠한가?
  - 1) 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 자존감에 미치는 영향은 어떠한가?
  - 2) 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 정신적 균형에 미치는 영향은 어떠한가?
  - 3) 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 사회적 참여에 미치는 영향은 어떠한가?
  - 4) 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 사회성에 미치는 영향은 어떠한가?
  - 5) 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 자신과 사건에 대한 통제에 미치는 영향은 어떠한가?
  - 6) 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 행복감에 미치는 영향은 어떠한가?
  
3. 노래심리치료 과정에 나타난 다문화가정 청소년의 반응은 어떠한가?
  - 1) 노래심리치료 과정에 나타난 다문화가정 청소년의 언어적 반응은 어떠한가?
  - 2) 노래심리치료 과정에 나타난 다문화가정 청소년의 음악적 반응은 어떠한가?

### 3. 용어 정의

#### 1) 다문화가정

다문화가정은 한국인 및 다른 민족 혹은 다른 언어적·문화적 배경을 가진 사람들로 구성된 가정으로(교육부, 2018), 결혼이민자가정, 외국인근로자가정, 새터민가정으로 분류된다(김경식 등, 2017). 본 연구에서 다문화가정은 ‘한국 국적의 남성과 베트남 출신 결혼이민자여성의 결합으로 이루어진 결혼이민자가정’으로 대상을 한정하여 정의한다.

#### 2) 다문화가정 청소년

다문화가정 청소년은 다문화가정의 정의와 마찬가지로 결혼이민자가정 청소년, 외국인근로자가정 청소년, 새터민가정 청소년을 포함한다. 그 중 결혼이민자가정 청소년은 결혼이민자와 내국인 사이에서 태어난 24세 이하의 자녀로(법제처, 2017), 보편적으로 한국인 아버지와 외국인 어머니 사이에서 태어난 자녀 중 청소년기에 속해있는 자녀들을 말한다. 본 연구에서 다문화가정 청소년은 ‘한국인 아버지와 베트남 출신 어머니 사이에서 태어난 국내 출생의 자녀이며, 중학교 1-3학년에 재학 중인 만 13-14세의 청소년’으로 정의한다.

#### 3) 자기개념

자기개념은 자기에 대한 일반적인 지각과 평가로(Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976), 개인을 둘러싼 가정 및 사회적 환경과의 관계의 영향으로

형성된다(황혜원, 2011). 자기개념은 자기존중감, 정서안정성, 대인관계능력, 문제해결능력, 대인신뢰감의 하위영역으로 구분하여 측정한다(김정규, 1999). 본 연구에서 자기개념은 ‘개인적인 시각과 사회적인 시각으로 정의한 자기에 대한 인식과 평가’로 정의한다.

#### 4) 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 삶의 만족, 행복 등의 주관적 정서로, 그로 인해 사회 안에서 더 잘 기능하는 것이며 개인의 기능 수준과 적응 상태를 반영하는 것이다(Lyff, 1989; Keyes & Lopez, 2002). 자존감, 균형감, 사회적 참여, 사회성, 자신과 사건에 대한 통제, 행복감의 여섯 하위영역으로 구분하여 측정한다(박은정, 최수미, 2014). 본 연구에서 심리적 안녕감은 ‘개인의 건강한 내면 및 그로 인한 사회에서의 건강한 적응을 가능하게 하는 요소’로 정의한다.

#### 5) 노래심리치료

노래심리치료는 노래 자료를 이용한 음악심리치료의 한 방법이며(순진이, 2002), 노래를 통해 정서 반응과 내적 통찰을 이끌어내는 과정이다(Bruscia, 1998). 본 연구에서 노래심리치료는 ‘노래 안에서 참여자가 자신의 생각과 느낌을 인식하고 표현하며 자신을 찾아가는 과정을 경험하도록 돕는 접근’으로 정의한다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 다문화가정 청소년

#### 1) 다문화가정 청소년의 개념 및 현황

한국의 다문화가정은 한국인 및 한국인과 다른 언어적·문화적 배경을 가진 구성원으로 이루어진 가정이다(교육부, 2018). 일반적인 범주에는 한국인과 결혼이민자로 이루어진 결혼이민자가정, 외국인의 신분으로 한국에서 근로하며 거주하는 외국인근로자가정, 탈북하여 한국에서 생활하고 있는 새터민가정이 포함되며(김경식 등, 2017), 1인 외국인 가구까지 포함한 네 가지 범주로 분류되기도 한다(이상진, 이근매, 조용태, 2008). 2003년 ‘건강시민연대’는 국제결혼, 혼혈아 등의 차별적 용어가 주는 부정적인 이미지를 해소하자는 취지에서 ‘다문화’라는 용어의 사용을 제안하였고, 이 제안이 사회적 호응을 얻어 관련 법령과 단체들에서 다문화라는 표현을 적극적으로 사용하기 시작하였다.

다문화가정의 약 70%를 차지하는 결혼이민자가정(통계청, 2018)은 내국인과 ‘대한민국 국민과 혼인한 적이 있거나 혼인관계에 있는 재한외국인’으로 형성된 가정을 말한다(법제처, 2017). 결혼이민자가정의 70% 이상은 한국 국적의 남성과 결혼이민자 여성으로 이루어져 있으며, 현재는 베트남 국적 여성의 비율이 전체 결혼이민자 여성의 36%를 차지하여 가장 높은 수치를 보인다(통계청, 2018). 결혼이민자가정의 수는 1990년대에 본격적으로 시작되어 2000년대에 급격히 상승한 국제결혼의 영향으로 급격히 증가하였는데, 이는 서구 사회와 비교했을 때 한국의 다문화 사회 형성에 크게 영향을 미

친 주요 요인이다(임형백, 2009).

남아선호사상으로 인한 성비 불균형과 고학력 여성의 증가, 결혼에 대한 사회적 인식의 변화는 사회적 계층에 따른 결혼의 불균형 문제를 야기하였고, 이로 인해 결혼에 대해 열악한 입장에 처하게 된 농촌과 도시의 노동자 계층 남성들은 국제결혼을 하나의 대안으로 선택하게 되었다(김기현, 2010). 이들의 배우자로 결혼이민을 선택한 외국 여성들은 본국 가족들에게 경제적 도움을 주기 위하여 국제결혼을 선택한 경우가 많았다(양순미, 2006). 남성과 여성 양측의 욕구가 부합하면서 더욱 증가 추세에 접어든 결혼이민자 가정은 2017년도 전체 혼인비율의 8.3%를 차지하였는데, 이는 전년도에 비해 0.6% 증가한 비율이다(통계청, 2018).

다문화가정 구성원들의 정착을 돕기 위한 정부의 초기 지원은 결혼이민자나 이주노동자, 그들의 자녀들로 인해 사회 통합에 문제가 생길 것이라는 편향된 인식 속에서 기존 사회질서를 유지하기 위한 일방적인 동화를 목적으로 한 접근 방식을 취했다(김원, 2011). 그러나 시간이 지남에 따라 정부의 접근도 점차 상호이해와 인식 변화의 필요성에 중점을 두기 시작하여 2005년 결혼이민자들의 체류문제 지원 대책 및 2차 생활지원 대책 등을 마련하였고, 2006년 본격적인 다문화정책의 출발점으로 평가되는 ‘여성 결혼이민자 가족의 사회통합 지원 대책’을 발표하였다(서종남, 2010). 2006년에는 서비스 전달의 중심기구로서 ‘다문화가족지원센터’를 설치하고 2007년 제한외국인처우기본법, 2008년 다문화가족지원법을 제정하는 등 정부는 법적·제도적 기반의 제정 및 확대를 통해 서비스를 강화하여 다문화가정 구성원들의 정착을 지속적으로 돕고 있다.

점차 발전하는 정부의 접근 방향과 지원에도 불구하고, 다문화가정 구성원들은 가정 내 혹은 가정과 사회 간의 문화적·환경적 차이로 인하여 다양한 경제·사회·심리적 문제에 봉착하게 된다. 결혼이민자가 겪는 문제로는 언

어 및 의사소통의 어려움, 다른 문화적 배경으로 인한 정서적 이질감 및 문화적응 스트레스, 사회적 차별과 편견, 가족관계의 마찰, 우울감, 학습된 무기력, 낮은 자아존중감과 정체성의 혼란 등이 있다(홍종명, 2012; 용티탄프영, 박미숙 2018). 결혼이민자와 결혼한 내국인 역시 낮은 자아존중감, 배우자 출신국의 문화에 대한 이해 부족과 부정적 인식으로 인한 높은 스트레스, 가정 내 불화 및 가정 기능의 상실, 무력감 등을 경험한다(김계하, 선정주, 오숙희, 2013; 이은희, 이정란, 2012). 이러한 문제들은 부부 간의 문제로만 끝나는 것이 아니라 가족 내의 상호작용에도 부정적인 영향을 미쳐 이들의 자녀 세대로까지 전승될 수 있다.

다문화가정 청소년은 다문화가정의 범주와 동일하게 결혼이민자가정 청소년, 외국인근로자가정 청소년, 새터민가정 청소년으로 분류할 수 있다. 그중 결혼이민자가정 청소년은 ‘대한민국 국민과 혼인한 적이 있거나 혼인관계에 있는 재한외국인’인 결혼이민자와 내국인 사이에서 태어난 24세 이하인 자녀로 정의할 수 있다(법제처, 2017). 일반적으로 한국에서 다문화가정 청소년은 결혼이민자가정 청소년을 지칭하는데(천전웅, 김삼화, 남부현, 도승자, 2012), 이는 한국 사회에서 결혼이민자가정 청소년이 차지하는 높은 비중을 반영한 것이다.

교육통계서비스(2018)에 따르면, 전체 학생의 수는 매년 약 20만씩 감소하여 2018년에는 2012년보다 113만 명 이상이 감소한 반면, 매년 증가 추세를 보인 다문화가정 학생 수는 2012년보다 7만 5천 명 이상이 더 증가하였다. 이는 전체 학생의 0.9%를 차지하던 2012년에 비해 2.2%로 증가한 수치이다. 또한 2012년에는 미미했던 다문화가정 중·고등학생의 비율이 2018년에는 다문화가정 초등학생과 비슷한 약 3배의 증가폭을 보이고 있다. 다문화가정 학생 현황은 <표 II-1>에 제시되었다.

<표 II-1> 다문화가정 학생 현황

연도		2012	2018
다문화가정 학생 수(명)	초등학교	33,740	93,027
	중학교	9,627	18,688
	고등학교	3,409	10,688
다문화가정 학생 비율(%)	초등학교	1.1	3.4
	중학교	0.5	1.4
	고등학교	0.2	0.7

출처 : 교육통계서비스(2018)



출처 : 교육통계서비스(2018)

<그림 II-1> 다문화가정 유형별 학생 수

이 가운데 국내 출생 다문화가정 학생 비율은 다른 다문화가정 범주에 비하여 가장 높은 비율과 증가 추세를 보인다. 외국인가정 및 중도입국 다문화가정 학생 수는 2만 5천명 미만이나, 국내 출생 다문화가정 청소년은 약

10만 명에 달한다. 각 범주에 따른 다문화가정 학생의 비율은 <그림 II-1>과 같다. 또한 내국인과 결혼이민자로 구성된 다문화가정이 전체 다문화가정의 약 70%의 비율을 차지함을 고려할 때(통계청, 2018), 국내 출생 다문화가정 청소년의 수는 앞으로도 지속적 증가가 예측된다.

## 2) 다문화가정 청소년의 특성

청소년기(Adolescence)는 ‘성장하다’, ‘성숙하다’라는 뜻을 가진 라틴어 ‘Adolescere’에서 유래되었다. 이 시기는 아동기에서 성인기로 이동하면서 신체·사회·인지·정서의 다양한 변화를 급격히 경험하는 시기이다. 청소년기에는 2차 성장과 생식기관의 성숙 등 신체 변화로 인해 성별에 따라 신체 능력에 차이가 생기며(Kagan, 1971), 사회적 관념에 따라 자신의 성 정체성과 역할을 인지하는 변화를 경험하게 된다. 인지적으로는 자신의 사고에 대해 깊이 성찰하는 능력이 생기면서 자아중심성이 생겨나고(Inhelder & Piaget, 1958), 추상적 개념에 대해 사고하는 능력을 갖게 되면서 아동에 비해 고차원적인 사고와 활발한 사회적 상호작용이 가능해진다(Keating, 1990). 그러나 아직은 정신적으로 완숙하지 못하여 미래에 대한 불안, 자신감 상실 등의 스트레스 상황에 처하게 될 가능성이 높다.

청소년이 겪는 다양한 변화 중 가장 두드러지는 것은 정서적 변화이다. Erikson(1968)은 청소년기의 가장 주요한 과업이 자아정체성의 확립이라고 하였다. 자신 스스로에게 질문하고 해답을 찾아가는 과정을 통해 형성되는 자아정체성은 성인기까지 영향을 미치는데, 자아정체성의 확립이 늦어지거나 정체되면 역할혼미 위기 속에서 성인기를 맞이하게 된다(Erikson, 1968). 또한 청소년기는 부모로부터 분리 과정을 겪고 애착 대상이 친구로 옮겨가면서 눈에 띄게 또래와의 상호작용이 활발해지는 시기이기도 하다. 이 과정

안에서 청소년은 급격히 증가한 외부와의 상호작용으로 인해 정서적 불안, 비행, 부적응의 모습을 보이기도 한다(윤혜미, 박병금, 유정란, 2005).

청소년기의 일반적 변화 외에도 다문화가정 청소년들은 일반가정 청소년과는 다른 심리·사회적 위기에 노출된다. 다문화가정 내의 경제적 어려움은 맞벌이 부모가 양육에 있어 방관자적 관점을 취하게 하여 양육환경 조성에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 또한 국적, 문화, 사용 언어가 다르고 한국의 교육 제도와 문화에 익숙하지 않은 부모 밑에서 성장하는 다문화가정 청소년은 교과 성적의 부진을 보이거나 진로 선택 및 미래 설계의 어려움을 겪을 수 있다(곽철호, 2009; 서혁, 2007; 이창호, 송민지, 2013). 이외에도 부모의 연령차가 10살 이상인 가정이 전체 다문화가정의 40% 이상을 차지하고(통계청, 2018) 부모의 갈등 빈도·강도가 일반가정보다 높다고 보고(김오남, 2006)된 다문화가정 청소년은 가정 내 마찰로 인하여 심리·사회적 위기를 겪는다. 이들은 낮은 자아인식과 자아존중감, 학교 부적응, 삶의 만족도 감소 등의 부정적 심리상태를 경험할 뿐 아니라(안서정, 이현철, 임지영, 2013; 오정아, 김영희, 2015), 비행이나 범죄의 위협에 더욱 노출되어 있다(박정일, 2014).

사회의 부정적 인식 및 사회적 기반의 부재 또한 다문화가정 청소년의 심리·사회적 위기에 영향을 줄 수 있다. 차별적 시선이 존재하는 사회는 다문화가정 청소년들의 긍정적인 자기개념 형성과 학교 적응을 방해하며, 소외감, 우울, 불안 등의 부정적 심리상태에 영향을 준다(김혜미, 원서진, 최선화, 2011; 서영석, 2017). 학교생활에서의 성취는 사회 적응과 밀접한 관련이 있어(Bates, Luster, & Vandenberlt, 2000) 이들이 겪는 학교 부적응은 다시 성인기의 사회 부적응에 부정적 영향을 미치는 악순환으로 이어진다. 이외에도 김정민 등(2015)은 다문화가정 청소년이 일반가정 청소년에 비해서 자살 시도율이 두 배 더 높다고 하였고, 안인영 등(2016)은 다문화가정 청소년

들이 경험하는 폭력 경험이 일반가정 청소년에 비해 높다고 하였다.

한편 다문화가정 청소년의 필요와 욕구 충족에만 초점을 맞추어 진행되었던 기존의 연구들과 달리 다문화가정 청소년들은 일반가정 청소년들과 차이가 없다는 주장도 있다. 정하성과 우룡(2007)은 다문화가정 청소년들은 학교나 학원 등에서 불공정한 대우나 차별을 받지 않는다고 인식하고 있고 가정생활이나 학교생활, 지역사회생활 등 생활 전반에 대해 대체적으로 만족한다고 하였다. 김혜미와 문혜진(2013)은 다문화적 특성이 다문화가정 아동 및 청소년의 학교생활에 부정적 영향을 주는 위험요인으로 작용하지 않는다고 하였다. 중학교에 재학 중인 다문화가정 청소년의 자아탄력성이 일반가정 청소년보다 높고 비행행동은 낮다는 보고도 있었다(양계민, 신현옥, 박주희, 2014).

이처럼 상반된 연구 결과는 다문화가정의 구분 범주가 지나치게 넓기에 보이는 양상으로 볼 수 있다. 다문화가정 자녀의 발달은 부모의 출신국가나 부모 중 누가 외국인인지의 여부, 가정의 사회경제적 수준, 부모의 학력, 월평균수입, 자녀의 성별 등의 다양한 요소에 따라 결정되며, 특히 소득수준과 교육수준의 영향을 크게 받는다(양계민, 강경균, 김주영, 2017). 이러한 요소는 다문화가정 청소년이 한 범주에 포함될 수 없으며 각 가정의 개별적 특성에 따라 세분화됨을 의미한다. 그러므로 개별적 요인에 대한 고려 없이 ‘다문화가정’이라는 단일 범주로 집단화시켜 접근하는 것은 이들을 결여의 대상으로만 바라보던 과거의 인식을 재확산시킬 수 있다. 따라서 개별적 특성의 고려는 다문화가정 청소년을 낙인찍거나 일반화시키지 않고 비판단적인 시각에서 조명하려는 연구에 있어 필수적인 요소이다.

한국이 다문화사회로 진입한 시기부터 지금까지 다문화가정 청소년을 위한 지원은 대부분 정부의 주도하에 진행되고 있다. 교육부(2018)는 대학생 멘토링을 통해 다문화가정 청소년의 기초학력, 공교육 진입 및 적응을 지원

하였으며, ‘다문화 거점 위(Wee)센터’를 지정하고 멘토단을 구성하여 정서 상담 및 진로 교육을 강화하였다. 또한 학교 구성원의 다문화 이해를 향상시키기 위하여 교원 및 학부모 교육을 실시하였으며, 이들의 지원을 위한 다양한 자료 및 정책을 공유하였다(교육부, 2018). 그러나 이와 같은 프로그램은 실제 현장과는 괴리감이 있으며 다문화가정 청소년의 결핍에만 초점을 두어서 낙인 효과를 발생시켰다(양계민, 강경균, 김주영, 2017). 또한 언어 관련, 학습지원, 멘토링, 일회성 캠프 등 대부분과 관련하여 이루어지거나 단기적 지원에만 국한되어 자아정체성, 자아존중감 증진 등 예방적 차원에서의 심리 관련 프로그램이 거의 없다는 한계가 있다(양계민, 신현옥, 박주희, 2014; 신예진, 2017).

학교 교사를 대상으로 한 요구 조사에서 다문화가정 청소년을 위해 가장 필요한 지원으로 상담, 심리치료 등의 전문적인 심리적응 프로그램의 필요성이 강조되었다(양계민, 신현옥, 박주희, 2014). 이러한 결과는 당장은 가시적인 문제가 없다 할지라도 다문화가정 청소년이 자신의 정체성을 고민하는 시기에 경험하는 사회에서의 차별과 편견이 이들에게 부정적 영향을 끼칠 수 있으므로, 예방적 차원에서의 심리적 지원 프로그램이 필요함을 시사하는 것이다. 그러므로 다문화가정 청소년의 문제 중심 접근에서 벗어나 선제적인 전략으로서의 실천 가능한 정책 및 연구의 필요성이 제기된다.

자기개념의 긍정적 형성은 삶의 만족도인 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 주고(나재은, 2017), 자기개념의 주요 요소인 자아존중감은 개인의 심리적 적응에 영향을 주어(Branden, 1969) 자기에 대한 긍정적 시각과 내면상태를 형성하게 한다.(이종석, 정득, 2015). 또한 다문화가정 청소년의 자기개념은 다양한 환경체계 중에서도 사회적 지지와 정신건강의 다중매개를 받으므로(오은진, 2015), 밀접히 연관되어 있는 다문화가정 청소년들의 자기개념과 심리적 안녕감을 함께 연구하는 것은 의미있는 시도가 될 것이다.

### 3) 다문화가정 청소년의 자기개념

청소년기에 건강한 자아정체성을 확립하는 것은 자기개념의 획득에서 시작될 수 있다. Erikson(1968)은 자아정체성을 ‘개인의 동일성에 대한 의식적 감각(conscious sense of individual identity)’이라 하였고, 박아청(2000)은 개인이 성장하면서 인식한 고유의 자기개념을 통해 자기 통합성과 항상성을 유지하고자 하는 과정이라고 하였다. 즉 자기개념은 청소년기의 주요 발달 과업인 자아정체성의 필수 요소이며, 건강한 자아정체성의 형성과 건강한 자기개념의 확립은 밀접하게 연관되어 있다.

자기개념(Self-concept)이란 자기에 대한 지각의 조직된 형태이자(Rogers, 1995) 자기에 대한 일반적인 지각과 평가로, 개인적 성취와 자아실현 등 인간의 여러 행동에 영향을 주는 요인이 된다(Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976). 자기(self)는 스스로 자각하는 주체적 자기가 아닌 가정 및 사회적 관계 속에서 자각되고 평가되는 상호적인 자기를 지칭하며(박아청, 1993), 이는 자기개념이 개인을 둘러싼 환경 내에서의 관계 및 경험을 통해 형성됨을 의미한다(Kelley, 1973). 즉, 자기개념은 사회문화적 틀 안에서 조명되고 평가되어 개인적 시각과 사회적 시각으로 정의된 자기에 대한 지각과 인식과 평가라고 할 수 있다.

김정규(1999)는 자기개념의 하위영역을 자기존중감, 정서안정성, 대인관계 능력, 문제해결능력, 대인신뢰감으로 구성하였다. 자기존중감(Self-esteem)은 종합적인 가치 판단을 통해 자기의 존재에 대해 갖는 기본적인 신뢰와 존중의 정도이다. 이는 타인의 지지와 성공 경험을 통해 향상되기도 하나, 궁극적으로 외부의 판단에 상관없이 자신을 가치있게 여기는 것이다. Coopersmith(1967)는 자신의 중요성, 유능감, 가치 등에 대해 스스로 판단하는 것을 자기존중감이라고 하였으며, Rogenberg(1985)는 자신에 대한 주관

적 평가인 자기존중감을 자기개념의 한 차원으로 보며 자기개념에 대한 자기존중감의 비중을 증시하였다.

정서안정성(Emotional stability)은 감정의 기복과 예민성의 정도로, 상황에 관계없이 항상성을 유지하며 행동할 때 정서안정성이 높다고 한다. 대인관계능력(interpersonal relationship)은 주변 사람들과 관계를 맺을 수 있는 능력을 뜻하며, 문제해결능력(problem solving)은 중요한 일이나 문제 상황을 당면했을 때의 위기대처능력이다. 대인신뢰감(interpersonal trust)은 과거의 경험을 통해 얻은 타인에 대한 태도와 믿음이 반영된 것이며 평소 대인관계의 질을 의미한다(김정규, 1999).

자기개념은 사회적 적응, 개인적 성취 및 자아실현 등 인간의 여러 행동에 영향을 주는 요인이므로(김분, 최연실, 2012), 청소년기의 긍정적인 자기개념 형성은 건강한 성인기를 준비하기 위한 필수 요소이다. 자기개념은 청소년기의 주요 문제인 진로 결정에 도움을 줄 뿐 아니라, 이후 개인이 직면하는 여러 문제 상황에 적절히 대처하고 바르게 기능하도록 도울 수 있다. 반면 자기개념을 확립하지 못한 개인은 무실체감을 극복하기 위해 문제행동을 보일 수 있으며 다문화가정 청소년의 경우 가정의 문화적 배경에 대한 궁지 상실로도 이어질 수 있다(조영달, 구정화, 이혁규, 2009). Shavelson, Hubner와 Stanton(1976)은 자기개념이 개인의 행동에 영향을 주며, 행동은 다시 자기개념의 형성에 영향을 준다고 하여 자기개념과 행동 간의 관계를 중요시하였다. 이는 자기개념 형성에 기반한 개인의 행동은 인간의 전 생애 동안 비슷한 방식으로 이어지므로 청소년의 건강한 자기개념 형성을 돕기 위한 선제적 전략으로서의 심리적 지원이 필요함을 시사한다.

다문화가정 청소년의 자기개념 형성에 관한 연구들은 이들이 경제적 어려움(김교정, 정규석, 2008; 박진우, 장재홍, 2014), 외국인 어머니 아래에서 크면서 겪는 의사소통 및 언어 영역의 어려움(권순희, 2009)과 사회의 차별적

인식(Judith, Torres, Nirdosh, & Freire, 1997; 박진우, 2015), 이중문화로 인한 이중 정체성(조영달, 2006) 등으로 인해 부정적인 자기개념을 형성할 수 있다고 하였다. 반면 전영희(2012)는 다문화가정 청소년의 자기개념과 정서·행동 문제를 알아본 결과 다문화가정 청소년의 정서·행동 문제가 일반가정 청소년에 비해 약간 높고 내재화된 문제가 많으나 보통 수준 이상의 자아개념을 가졌다고 하였다.

구향숙(2013)은 긍정심리 및 해결중심접근의 집단 상담을 통해 다문화가정 청소년의 자기존중감 및 자기효능감을 살펴본 결과, 이들이 자기존중감 및 자기효능감과 더불어 긍정적 자아관, 문화정체성, 자신감, 문제해결능력, 긍정적 사고의 향상을 보였다고 하였다. 박은민(2015)은 적응유연성 증진을 위한 집단상담 프로그램을 시행하여 다문화가정 중학생의 자기존중감 증진 및 자기표현력의 향상을 보고하였다. 김경수와 최지영(2018)은 집단미술치료를 시행하여 다문화가정 청소년의 자아탄력성이 향상되었다고 하였으며, 민향식(2017)은 미술치료를 시행하여 중도 입국한 다문화가정 청소년의 자기존중감 향상을 확인하였다고 하였다. 이러한 연구들은 다양한 접근을 사용하여 자기개념과 관련된 변인의 효과를 입증하였으나, 상담기법을 활용한 연구의 경우 예술치료 연구에 비하여 언어적 중재만을 사용하여 청소년들의 지속적인 관심을 끌어내기 어려울 수 있고, 미술치료를 활용한 연구에서 참여자의 작품 분석 시 주관적인 판단의 오류를 범할 수 있다는 어려움이 있다(민향식, 2017).

건강한 자기개념 형성은 다문화가정 청소년이 자기에 대한 긍정적인 개념을 가지고 개인의 미래를 위한 준비를 하게 할 뿐 아니라, 사회 안에서 주어진 역할을 충실히 담당하게 할 것이다. 자기개념이 성숙과 학습을 통해 변화할 수 있음(Rogers, 1995)을 고려할 때, 자기개념 형성 시기를 거치는 다문화가정 청소년들이 스스로에 대하여 탐색할 수 있는 기회를 제공하는

것은 매우 중요하다.

#### 4) 다문화가정 청소년의 심리적 안녕감

인간은 누구나 행복한 삶을 살기를 꿈꾸고 이에 현대 사회는 인간의 삶의 행복과 관련된 안녕감(well-being)에 관심을 갖지만, 현실적으로 다양한 문제에 당면한다. 이때 어떻게 문제를 인지하고 해결하여 적응할 것인지가 개인의 행복한 삶의 질을 결정하는 중요한 요인이 된다(김혁주, 2016). 이에 대해 여러 학자들은 주관적 안녕감, 사회적 안녕감을 주요 요인으로 보고하였고(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Ryff, & Keyes, 1995), Ryff(1989)는 개인 내면의 정서를 중시하여 쾌락주의적 행복을 추구한다고 비판을 받는 주관적 안녕감보다 개인이 사회 안에서 기능하고 있는 수준에 따른 심리적 안녕감의 중요성을 주장하였다.

McDowell과 Newell(1996)은 심리적 안녕감을 한 개인이 느끼는 인생에 대한 행복이나 만족 정도라고 하였고, Ryff(1989)는 삶의 만족, 행복 등의 주관적 정서를 의미함과 동시에 그로 인해 사회 안에서 더 잘 기능하는 것이라고 하였다. Keyes와 Lopez(2002)는 개인의 기능 수준과 적응 상태를 반영하는 것이라고 하였다. 즉, 심리적 안녕감은 진정한 자기와의 일치를 이루어지는 자기실현적 관점의 행복관이며(소선숙, 2012), 개인의 내면을 건강하게 하고 그 개인이 사회 안에서 건강히 기능하게 하는 요소이다.

Massé 등(1998)은 심리적 안녕감을 자존감, 균형감, 사회적 참여, 사회성, 자신과 사건에 대한 통제, 행복감의 하위영역으로 구분하였다. 자존감은 일차적인 정신기반의 역할을 하며, 균형감은 신체적 및 정신적 균형을 중시하고, 사회적 자신과 사건에 대한 통제는 문제 상황에 놓였을 때 문제를 올바르게 인식하고 해결하고자 하는 동기를 스스로 부여하여 행동으로 옮길 수

있는 능력이다. 행복감은 삶에 대한 긍정적이고 만족스러운 평가를 말한다.

높은 심리적 안녕감을 보이는 사람은 자존감이 높고 대인관계를 건강히 유지하며 주변 환경에 대해 통제력을 가지고 자신의 삶을 살아가는 데 있어 행복감을 느낀다(채수옥, 2010). 특히 청소년의 높은 심리적 안녕감은 정서 지능, 만족감과 행복감, 학교생활 적응과 또래관계 등에 긍정적 영향을 미쳐 개인의 건강한 삶 뿐 아니라 긍정적인 역할을 하는 사회 구성원의 모습으로 성장할 수 있도록 돕는 요인이 된다(소선숙, 2012; 구재선·서은국, 2016). 반면 낮은 심리적 안녕감은 개인의 행복 뿐 아니라 사회 안에서의 적응과 대인관계에서도 어려움을 겪게 하는 요인이 될 수 있으며(유희애, 김영혜, 2017) 청소년기에는 특히 학교 부적응과 또래관계의 어려움 등으로 외현화된다.

다문화가정 청소년의 심리적 안녕감에 대한 실천적 접근은 다문화가정 청소년의 스트레스 대처, 사회적 지원, 심리적 안녕감과 학업 태도 간의 인과관계를 확인한 이덕희(2016)의 연구가 유일하여 실천적 접근의 필요에도 불구하고 실제 수행된 연구는 극히 미비하다. 심리적 안녕감은 스트레스 대처, 자기효능감, 부모와의 애착, 학교적응, 자기존중감, 사회적 지지 등에 영향을 받으므로(박미애, 김세경, 천성문, 2013). 자기존중감을 하위변인으로 하는 자기개념의 형성이 심리적 안녕감에 영향을 미칠 가능성이 있음을 시사한다. 다문화가정 청소년의 부정적인 심리적 안녕감은 다시 학습 성취와 사회적 관계 내에서 어려움을 겪는 악순환으로 이어질 수 있다(이덕희, 2016). 이는 궁극적으로 이들의 성인기에도 부정적 영향을 초래할 수 있으므로, 다문화가정 청소년들이 건강한 사회 구성원으로 성장하기 위해서는 자기개념과 심리적 안녕감 향상을 위한 효과적인 지원 방안이 필요하다.

## 2. 다문화가정 청소년과 음악

### 1) 청소년과 음악

인간은 모태에서의 심장 박동 소리를 시작으로 삶의 전반에 걸쳐 음악과 함께 한다. 음악은 단순히 친근하고 익숙한 매체일 뿐 아니라 인간의 삶에서 중요한 요소로, 인간은 음악을 통해 공감하고, 위로받고, 동기부여를 얻으며, 안전한 환경에서 자신을 드러내고 표현한다. 음악은 자신을 표현하고 사회적 행동을 경험하며 가장 자연스러운 의사소통과 표현을 하는 도구이자 (Boxill, 1985), 인지, 감정 및 정서, 동기와 행동에 변화를 주어 삶의 질을 향상시킬 수 있는 도구가 된다(신아정, 2015).

음악이 청소년에게 미치는 영향에 대하여 Kivland(1986)는 악기 배우기가 행동장애 청소년의 부정적인 자기진술을 감소시키고 긍정적인 자기진술을 증가시켜 자기존중감 향상에 영향을 주었다고 하였다. Colwell, Davis와 Schroeder(2005)는 작곡이 아동 및 청소년의 지적 자기개념 향상에 도움을 주었다고 주장하였다. 서승미(2005)는 음악 감상이 청소년에게 내면의 깊은 감정을 탐색하게 하여 자신의 존재를 확인하게 하고, 이를 통해 자아정체성의 확립과 자아존중감 향상을 돕는다고 하였다. 황녹연(2009)은 음악 감상이 청소년들의 정신적 안정, 피로 회복, 불안 감소 등의 정서영역에 도움이 된다고 하였다. 이와 같이 음악은 청소년기에 경험해야 할 주요 발달 과업인 자아 찾기 중에 있는 청소년들에게 적합한 치료 매체로 기능할 수 있다.

청소년은 감상과 연주, 가창 등의 다양한 음악 활동을 향유하고, 이를 통해 통해 음악을 향유하고 발달과정에 도움을 얻을 수 있다. 음악 감상은 음악을 듣는 동시에 경험하는 사고, 감정을 통해 감상자가 자신의 중요한 심리적 쟁점을 다룰 수 있게 하며(Gantz, 1978) 청소년의 기분전환 및 정서적

환기를 도와 긴장 이완의 상태에서 시간을 보내게 하는 가장 유용한 활동이다. 현대의 청소년들은 일 평균 2시간씩 음악 감상을 한다고 보고되었다(황은영, 2016). 이는 다양한 매체와 스마트폰의 보급으로 인하여 음악을 접하는 것이 용이하며, 시간 장소에 구애받지 않고 음악 감상이 가능해졌기 때문이다.

악기 활용을 통해서도 청소년은 다양한 감각 및 정서를 발달시킬 수 있다. 악기와 접촉하고 연주하는 과정은 촉각을, 악보를 통해 음악 안에서 상호작용하는 과정은 시각을, 소리를 듣고 연주하는 과정은 청각을 발달시킨다. 또한 정서 발달과 관련하여 악기 합주는 특히 청소년의 사회적 상호작용과 자기표현에 도움을 준다. 이는 개개인에게 할당된 몫을 이행하는 과정에서 그룹 내 협동심과 자발성을 이끌어낼 수 있기 때문이다(조정은, 2010). 청소년은 함께 연주하는 과정을 준비하면서 성취감, 교감력, 소속감 등의 다양한 정서를 경험할 수 있다.

악기연주를 위해서는 악기 제공이라는 선행조건이 필요한 반면, 노래 부르는 것은 누구나 가지고 있는 생득적인 악기인 자신의 목소리를 사용하여 참여할 수 있는 음악 활동이므로 시간 및 공간의 제약에서 자유롭게 활용될 수 있다. 음악과 언어의 결합인 노래는 인지·정서 영역을 같이 자극하여 가창자의 생각과 감정의 변화를 좀 더 쉽게 이끌어낼 수 있다. 언어적·비언어적 의사소통을 동시에 활용하는 노래(Gardstrom & Hiller, 2010)는 참여자의 방어기제를 감소시켜 청소년의 자기표현을 적극적으로 유도할 수 있다. 김사랑(2011)이 중·고등학생의 여가 활용 공간 순위를 조사한 결과 1위가 노래방이었는데, 이를 통해 청소년들은 스트레스 해소나 긴장 이완, 즐거움을 위해 노래를 매체로 사용하며 이를 위해 많은 시간을 할애함을 유추할 수 있다.

여러 연구자들은 청소년이 특히 대중음악을 선호한다는 보고를 지속적으

로 해 왔다(송주승, 정혜명, 2010; 지혜미, 2009). 그 중에서도 대중가요에 대한 선호가 두드러지는데, 황은영(2016)은 청소년의 음악생활과 음악 선호도를 알아보는 연구에서 여러 장르 중 대중가요를 선호하고 부르는 청소년의 비율이 약 80%로 가장 높다고 하였다. 청소년들이 가요를 통해 공감대를 형성하고 자신의 모습을 노래 가사에 대입하여 내면을 표현할 수 있다고 주장한 연구도 있었다(김미향, 2005).

임현정(2009)은 대중가요를 활용한 노래심리치료 프로그램을 구성·적용하여 내재화된 정서문제를 가진 청소년의 자아존중감 향상을 보고하였고, 임해주(2009)는 대중가요를 기반으로 한 노래심리치료를 진행하여 보육시설 청소년의 자아개념과 자아존중감 향상을 보고하였다. 윤다솔과 순진이(2016)는 대중가요를 활용한 치료적 노래만들기를 시행하여 고등학교 특수학급 청소년의 자아정체감과 자아존중감의 향상을 입증하였고, 신조은(2016)은 대중가요를 사용한 긍정심리기반의 음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 향상에 영향을 주었다고 하였다.

대중가요란 대중이 향유하는 서민음악인 대중음악 가운데 대중이 즐겨 부르는 노래를 말한다(김익두, 2012). 다양한 미디어를 적극 활용하는 현대 청소년들은 TV, 인터넷, 스마트폰 등의 매체를 통해 전달되는 대중가요에 지속적으로 노출되어 친숙함을 느끼며, 노랫말과 노래 안의 감성이 청소년의 사회적·문화적 배경 형성에 영향을 미치고 정서와 가치관을 대변하여 이들이 쉽게 이용할 수 있는 가장 보편적인 음악이 된다(조용선, 조인희, 2014). 청소년은 자신의 상황을 대변하는 대중가요의 가사를 통해 일치감을 느끼거나 공감 혹은 위로를 얻을 수 있고 음악에 기대어 자신을 개방하고 표현할 수 있다. 그러므로 대중가요를 활용한 치료적 중재는 청소년에게 친숙함을 불러 일으켜 음악적 환경에 대한 적응과 활동에 대한 참여를 높일 것이다.

2000년대 이후 아이돌 그룹으로 지칭되는 대중 가수들이 가요계에 미치는

영향이 막대해지면서 이들을 응원하는 팬덤이 하나의 문화적 현상이 되고, 아이돌 그룹의 음악이 케이-팝(K-pop)이라는 하나의 대중가요 장르가 될 정도로 아이돌 그룹의 음악은 청소년들이 가장 즐기는 음악 문화가 되었다(원용진, 김지만, 2012). 우상이라는 뜻에서 파생된 아이돌(Idol)은 주로 10대 청소년의 열광적인 인기를 동반한 가수를 지칭하는 용어이다(문강형준, 2010). 청소년은 뛰어난 문화 흡수력을 바탕으로 발전하는 아이돌 그룹 중심 음악 산업의 문화 생산자이자 소비자인 청소년들은 아이돌의 모든 것들을 따라할 만큼 아이돌과 그들의 음악에서 영향을 많이 받는다(류희선, 진소연, 2012). 조용선과 조인희(2014)는 아이돌의 외형성, 인식도, 음악의 중독성, 음악능력의 4가지 요인이 청소년의 심리적 안녕감과 상관관계를 가진다고 하였다.

## 2) 다문화가정 청소년을 위한 음악치료

국외에서는 다문화와 관련한 다양한 음악치료 연구가 진행되어왔다. 대표적인 다문화 국가인 미국은 다문화 사회 구성원들을 돕기 위한 연구를 진행하였는데 그 중 하나가 음악치료사의 인식 제고 및 역량 강화와 관련된 연구이다. Darrow와 Molloy(1998)는 음악치료사들을 대상으로 한 다문화 교육의 필요성을 강조하였고, Topozada(1995)는 세션에서 사용될 음악 선택 시 문화적 요소가 필수적으로 고려되어야 한다는 음악치료사의 인식을 확인하였다. Chase(2003)는 다문화적 배경의 참여자를 만나는 것은 필연적인 일이므로 음악치료사들이 수업, 세미나 등을 통해 다문화적 감각을 기를 것을 제안하였다.

Kennedy와 Scott(2005)은 음악감상, 노래부르기, 찬트, 재창조 활동 등의 음악치료를 통해 영어를 제2의 외국어로 배우는 라틴계 미국 청소년들의 어

학능력을 향상시켰음을 보고하였다. Mondanaro(2016)는 루마니아계, 이스라엘계, 아프리카계, 중국계, 라틴계 등 다양한 문화적 배경을 가진 미국인 입원 환자들의 문화적 배경을 고려한 개별 의학음악치료를 진행하여 입원기간 동안 최상의 대처를 촉진하기 위한 자아 확인에 도움을 주었다고 하였다. Rilinger(2011)는 멕시코계 미국 아동들의 음악치료를 위한 문화적 영향의 중요성을 주장하며, 연구에 멕시코 문화와 음악정보를 수록하여 실질적으로 사용할 수 있는 음악치료 정보를 제공하였다. Froman(2009)은 이스라엘계 미국인들과의 음악치료를 위해서는 문화적·종교적 배경을 모두 고려해야 한다고 제안하였다.

국내 음악치료 분야에서는 다문화가정 아동을 대상으로 한 연구들이 다수 진행되었다(최애나, 2012; 윤선영, 강경선, 2016; 오선화, 황은영, 전유미, 2016;성한나, 김영신, 2017). 이는 그동안 다문화가정 형성 시기에 따라 자녀의 연령이 주로 아동기에 분포(통계청, 2018)하여 아동과 관련한 연구가 우선적으로 수행되었기 때문으로 해석된다. 홍민주와 순진이(2017)는 톤차임을 활용한 음악치료가 중도입국청소년들의 자아존중감과 대인관계에 긍정적 영향을 주었다고 보고하였다. 유지아(2016)는 타악기 연주 중심의 음악치료가 재한 몽골 중학생의 문화적응 스트레스와 불안을 낮추는 데 영향을 주었다고 하였다. 이외에도 기타를 활용한 음악치료가 중도입국청소년의 사회적 지지와 문화적응에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(음충명, 2017).

현재 국내외에서 가장 주목받고, 대중적인 인기를 얻으며, 선호되는 대표적인 가수는 아이돌 그룹 ‘방탄소년단’이다. 방탄소년단은 청소년에게 가장 인기있는 아이돌 1위이고, 빌보드 ‘소셜(social) 50’ 차트 1위를 75번 차지하였으며, 2018년 트위터에서 가장 많이 언급된 남성그룹 1위로 뽑혔다(김영대, 이은정, 2018). 한국 대중가요계에서 전례없는 성공을 거두고 있는 방탄소년단이 사회문화적으로 큰 주목을 받는 이유는 그들의 음악적 특성이 기

존의 아이돌과 차별화된다는 점이다. 방탄소년단의 노래는 주 팬층인 10대의 고민을 담은 노랫말이 많고 ‘학교-청춘-러브 유어셀프(Love Yourself)’ 시리즈를 통한 음악 안에서의 스토리텔링이 탄탄하다(김영대·이은정, 2018). 최근에는 ‘페르소나’라는 새로운 연작이 발표되어 세계적으로 큰 인기를 누리고 있으며, 각종 기록을 갱신하고 있다.

방탄소년단은 최근 유엔(UN)에서 자신들이 발표한 곡의 가사와 비슷한 맥락의 메시지가 담긴 연설을 하고, 그래미 어워드에서 수상하는 등 전 세계의 이목을 집중시키며, 케이팝의 새로운 역사를 써내려가고 있다. 특히 방탄소년단은 전 멤버가 주체적으로 창작에 참여하여 노래 가사가 솔직하고 공감을 불러일으키는 주제를 사용한다는 평을 받는데, 이는 10대와 20대의 가려운 부분을 짚어내고 카타르시스를 경험하게 한다(윤여광, 2019). 방탄소년단이라는 그룹명은 ‘10대에게 가해지는 편견과 억압을 막아내겠다’라는 뜻이며, 주 팬층인 10대의 고민과 철학적 메시지를 담은 노래들이 많기에 청소년은 노래를 들으며 공감 뿐 아니라 위로와 도전을 받고 깊은 사고를 하게 된다(천사무엘, 2018).

### 3. 노래심리치료

#### 1) 노래심리치료의 개념 및 특성

Bruscia(1998)는 ‘노래란 음악으로 쓰는 일기이며 인생 이야기이고, 우리의 개인적 성장에 관한 소리의 기록’이라고 하였다. Baker와 Wigram(2005)은 ‘노래는 자기표현의 범위를 넓혀 주는 동시에 오랫동안 깊게 얼어붙어 있던 관계와 문제를 조우하게 해 주고 그에 온기를 불어넣어 준다. 이는 참여자

가 삶에서 잃어버린 것, 소망하는 것을 내면적으로 탐구할 수 있도록 안내하는 역할을 하기도 한다'고 하였다. 노래는 내가 누구인지, 무엇을 느끼고 있는지, 나의 신념과 가치는 무엇인지 정의내리고, 과거를 체험하고 현재를 비추며 미래를 바라보게 한다(Bruscia, 1998). 이처럼 노래는 예술로만 존재하는 것이 아니며 인간의 삶에 직접적인 영향을 미친다.

음악치료에서 노래는 참여자의 인지와 감정을 자극하여 안전감과 정서적 지지를 제공하며 개인적인 느낌, 생각, 감정을 표현하게 하고, 무의식에 접근하여 내면을 탐색하게 한다(Bruscia, 2000; Baker & Wigram, 2005). 다시 말해서, 참여자는 노래를 통해 자신의 생각과 느낌을 인식하고 표현하면서 자신을 찾아가는 과정을 경험할 수 있다. 이 과정에서의 노래는 참여자의 자아 찾기를 지원하는 치료적 매체로 활용될 수 있다.

노래는 언어와 음악의 결합체이며, 이로 인해 인지와 감정이 동시에 자극될 수 있다. Radocy와 Boyle(1997)은 노래의 언어적 요소는 다양한 문제에 대한 정서적 반응을 일으키고 노래의 음악적 요소는 가사를 통해 구체화된 감정과 생각을 강화한다고 하였다. 노래는 그 당시의 시대적·문화적 배경을 토대로 한 인간의 보편적인 감정을 반영하며(순진이, 2002) 작곡가의 개인적인 생각과 감정을 반영하므로, 참여자가 공감과 지지를 통해 자신의 상태를 객관적으로 인식하게 도움과 동시에 타인의 감정도 수용할 수 있게 하는 매체가 된다. Austin(2002)은 목소리는 개인의 정체성과 동일시되며 자신의 감정이나 느낌과 연결되므로(Austin, 2002) 노래를 부르는 사람의 본질과 본심을 전달할 수 있으며, 목소리의 떨림과 진동은 개인의 부정적 심리상태를 완화하는 데 도움을 준다(Austin, 2009). 이는 노래를 부르기 위해 목소리를 사용하는 행위 자체가 치료적 가치를 지님을 의미한다.

노래심리치료는 노래 자료(Song material)를 이용한 음악심리치료의 한 방법이며(순진이, 2002), 노래를 통해 정서 반응과 내적 통찰을 이끌어내는

과정이다(Bruscia, 1998). 노래심리치료의 방법에는 노래 토의하기(song discussion), 노래 대화하기(song communication), 노래 부르기(singing), 즉흥 노래하기(song improvisation), 노래 변형하기(song parody), 노래 자서전(song autobiography) 만들기, 노래 그림그리기(song drawing), 노래(가사, 선율) 만들기(song writing) 등의 기법이 포함된다(Bruscia, 1998).

노래 토의하기와 노래 대화하기는 노래 감상을 중심으로 한 수용적 기법이다. 노래 감상은 노래 안의 선율, 반주, 가사 등을 총체적으로 인식하는 과정을 통해 감상자가 자신에게 주는 느낌과 의미에 집중하며 노래를 듣는 방법이다. 노래 토의하기가 노래와 관련한 주제, 가수, 느낌이나 메시지에 관해 나누는 방법이라면, 노래 대화하기는 노래를 감상한 후 보이는 내담자의 외면, 내면이나 기억 또는 심리 상태에 대해 심층적으로 대화하는 방법이다(Bruscia, 2014). 노래 토의하기는 내담자가 음악을 감상한 후의 느낌을 이야기하도록 돕고 노래를 들으며 경험한 다양한 생각, 감정, 이미지를 탐구하게 하여(Bruscia, 2014) 감상을 통한 성찰과 변화를 유도한다(Bruscia, 1998). 노래 토의하기는 내담자의 내면을 설명하고, 탐험하고, 복원한다(Gardstrom & Hiller, 2010). 노래 토의하기가 노래 자체에 좀 더 집중하여 노래의 의미와 노래가 주는 감정을 이야기하는 방법이라면, 노래 대화하기는 노래로 말미암아 내담자 자신이 느끼는 자신의 모습을 이야기하거나 감정을 표출하면서 시각의 변화를 가질 수 있다(Gardstrom, 2013).

노래 부르는 것은 각 사람이 가진 고유의 악기인 목소리를 활용하는 방법으로, 가사를 통한 공감, 내적 감정의 표출 및 긍정적인 정서로의 환기 등을 가능하게 하는 친숙한 음악 활동이다. 내담자는 주어진 노래를 따라 부르면서 자신의 목소리를 사용하는 경험을 하게 된다. 노래 부르는 것의 기반이 되는 목소리에 대하여 Austin(2009)은 인간이 사회화 과정을 거치면서 원래의 고유한 목소리를 상실하고 '거짓된 목소리'로 살며 자신의 감정을 봉쇄하고

억압한다고 하였다. 또한 ‘진실된 목소리’를 되찾는 과정을 통해 진짜 자신과 마주해야 한다고 하였는데, 이는 즉흥 노래하기의 가치와도 연결된다.

즉흥 노래하기는 음악 안에서 창의적으로 자신의 목소리를 사용하며 자기 표현을 극대화하기도 하고 악기를 연주하는 사람과의 상호작용을 시도하며 창조적 경험을 하는 것이다. Austin(1996)은 즉흥 노래가 ‘지금 여기’에서의 창조적 경험을 가능하게 하고, 억압되고 분열된 정신을 의식화하는 다리이자, 상징적 언어라고 하였다. 즉흥연주 안에서의 소리, 선율, 가사는 감정, 기억, 과거와의 연결고리가 되어(Turvy, 1998) 내담자의 자아 탐색을 가능하게 하고, 심리적 위축, 긴장감 등의 부정적인 에너지를 표출시킴으로써 참가자와의 통합을 가져온다(Austin, 2009). 목소리 즉흥을 통해 내담자는 음악 안에서 자유롭게 자신을 표현할 수 있고(Bruscia, 1998), 자신감의 향상은 자존감의 발달로 이어질 수 있다(Iliya, 2011).

노래 변형하기는 원곡 가사의 일부만 변형하는 가사 빈칸 채우기와 달리, 가사의 전체나 대부분을 내담자 자신의 경험, 감정에 맞게 바꾸어 자신만의 노래로 만드는 기법이다(Bruscia, 2014). 이는 음악 창작에 어려움을 느끼거나 가사 구성이 익숙하지 않은 내담자에게 사용하기 적합하다. 노래 자서전 만들기는 노래가 과거, 현재, 미래를 잇는다는 장점을 활용한 방법이다. 내담자는 치료사가 제공하는 시기, 주제를 듣고 떠오르는 노래의 선곡을 통해 자신의 삶을 돌아보며 재경험할 수 있다. 노래를 통해 내담자는 자신의 삶에 대해 통찰할 수 있고, 노래를 통해 간접적으로 다루어진 내면의 문제를 외현화하여 적극적으로 다루는 기회를 제공받는다(Bruscia, 2014). 노래 그림그리기는 자신의 감정과 생각을 시각적으로 표면화 할 수 있게 도우며, 자기 방어를 감소시키고 자기감정을 인지할 수 있게 한다. 이 기법은 자신을 표현하는 데 익숙하지 않는 내담자의 내면을 들여다보기에 적합하다.

노래 만들기는 내담자가 치료사와 함께 창작, 기보, 가사와 음악을 기록해

가며 내면의 심리적, 정서적, 인지적 욕구를 해결해가는 과정이다(Baker & Wigram, 2005). 노래 만들기는 음악 안에서 직접 표현하기 어려운 자신의 생각을 표현할 수 있도록 유도하여 자신을 객관적으로 바라보게 하고 자신을 수용하며 긍정적인 자아 형성에 도움을 준다(정현정, 2009). 또한 노래 만들기를 통한 결과물은 내담가 성취감과 긍정적 정서를 경험할 수 있게 한다. 노래 만들기가 개별 음악치료에서 활용될 때, 노래는 심층적으로 자신을 탐색하고 탐구하며 자신을 있는 그대로 표현할 수 있도록 도울 수 있다.

## 2) 청소년의 자기개념 및 심리적 안녕감 향상을 위한 노래심리치료

그동안 다수의 연구가 노래심리치료를 활용하여 다문화가정 구성원들의 자아개념, 자아인식, 자아존중감, 등의 변화를 보고하였으며(윤선영, 강경선, 2016;성한나, 김영신, 2017; 김소울; 2016), 국내의 다문화가정 구성원을 대상으로 노래심리치료를 활용한 중재 연구는 대부분 다문화가정 아동의 사회·정서적 발달(황혜진, 2014; 오선화, 황은영, 전유미, 2016)이나 언어적 발달(최애나, 2012; 조은지, 2017)을 위하여 사용되었다. 반면 다문화가정 청소년을 대상으로 한 연구는 아동을 대상으로 한 음악치료 연구에 비해 부족하며, 자기개념 및 심리적 안녕감을 살펴본 연구 역시 미비하였다.

이정민(2008)은 CCM을 활용한 노래심리치료를 통해 기독교 청소년의 자기개념이 향상되었다고 하였으며, 자신에 대한 자신감, 신뢰감, 자기표현력이 증가하였고 일상에서의 변화를 참여자 스스로 인식하였다고 보고하였다. 이미정(2009)은 노래만들기 프로그램이 인터넷 게임중독 청소년의 게임중독 수준을 감소시키고 정서 자아개념을 향상시켰다고 하였다. 정혜선(2003)은 가출 소녀를 대상으로 즉흥 노래를 활용한 노래심리치료를 10개월간 진행하여 오랜 가출 생활로 자기개념이 올바르게 형성되지 못하고 사람에 대한 불

신이 컸던 참여자의 능동적이고 구체적인 자기표현과 긍정적인 자아 형성을 보고하였다.

신상현(2014)은 교회음악 중심의 노래심리치료가 중년 여성의 우울과 심리적 안녕감에 유의미한 차이를 보였다고 하였으며 우울과 심리적 안녕감 간의 상관관계를 입증하였다. 박정희와 이드보라(2013) 역시 트로트와 민요를 사용한 노래회상음악치료가 독거노인의 우울감을 감소시키고 심리적 안녕감을 증가시켰다고 주장하였으며, 연구를 통해 우울과 심리적 안녕감 간의 상관관계를 입증하였다.

노래심리치료는 노래의 가사 및 음악적 요소를 활용하여 참여자의 내면을 탐색하고 표현하도록 돕는다. 이는 참여자의 인지 및 정서를 동시에 자극하여 참여자의 사고와 감정을 구체적으로 규명한다(정현정, 2009). 노래심리치료 기법을 활용한 일련의 과정은 참여자가 자신의 생각과 느낌을 인식하고 표현하면서 자신을 찾아가는 과정과 맥락을 같이한다. 이는 정체성에 관해 고민을 시작하는 발달 과제와 일반가정 청소년과는 다른 가정환경 및 그로 인한 부차적 문제들로 인하여 어려움을 겪을 수 있는 다문화가정 청소년(오정아, 김영희, 2015)에게 적합한 방법으로 사용될 수 있다.

지금까지 다문화가정 청소년을 대상으로 한 음악치료는 그 대상이 중도입국청소년에 한정되어 있거나 톤차임, 타악기, 기타 등의 악기 활용을 한 접근의 연구들이었다. 연구들이 악기를 활용한 이유는 대상으로 선정한 다문화가정 청소년들이 타국에서 출생하여 중도에 한국으로 입국하였기에 미숙한 한국어 능력을 가지고 있기 때문이었다(홍민주, 순진이, 2017; 유지아, 2016; 음충명, 2017). 그러나 본 연구는 국내 출생 다문화가정 청소년을 대상으로 하여 일반 가정의 청소년과 한국어 능력에 차이가 없으며 음악 감상과 노래부르기 활동을 가장 선호하는 청소년기(황은영, 2016)의 발달 단계를 지나므로, 노래심리치료를 활용한 접근이 바람직할 것이다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구의 수행을 위하여 경기도 성남시에 소재한 M 다문화센터를 이용 중인 만 13-14세의 다문화가정 여성 청소년 4명을 유의표집하였다. 현재 베트남 이주여성의 비율이 전체 결혼이민여성의 36% 이상으로 가장 높기에 (여성가족부, 2018), 한국인 아버지와 베트남인 어머니로 구성된 다문화가정의 자녀를 연구 대상으로 제한하였다. 구체적인 선정 기준은 국내 출생의 다문화가정 청소년, 현재 일반 중학교를 다니고 있는 청소년, 한국어로 의사소통이 가능하며 읽고 쓰기에 어려움이 없는 청소년이다. 연구 참여자의 인구학적 특성은 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구 참여자의 인구학적 특성

		참여자 A	참여자 B	참여자 C	참여자 D
성별		여	여	여	여
연령		만 14세	만 13세	만 13세	만 13세
형제관계		1남 1녀 중 첫째	1남 2녀 중 첫째	1남 1녀 중 첫째	외동
학교 사항		중학교 3학년	중학교 2학년	중학교 2학년	중학교 1학년
출 신 국 가	아버지	한국	한국	한국	한국
	어머니	베트남	베트남	베트남	베트남
어머니 한국 이주 경로		지인 소개	중개업체	중개업체	지인 소개

어머니 한국 거주기간		16년	14년	15년	13년
부 모 연 령	아버지	만 56세	만 52세	만 58세	만 54세
	어머니	만 37세	만 35세	만 34세	만 37세
부 모 학 력	아버지	고등학교 졸업	고등학교 졸업	초등학교 졸업	고등학교 졸업
	어머니	고등학교 졸업	고등학교 졸업	중학교 졸업	고등학교 졸업
부 모 직 업	아버지	일용직	일용직	자영업	야간직종
	어머니	공장	공장	자영업	공장
가정 월수입		200만원-	100만원-	200만원-	200만원
		300만원	200만원	300만원	-300만원

모든 참여자들은 한국인 아버지와 베트남인 어머니 사이에서 태어난 만 13-14세의 여성 청소년으로 구성되었다. 각 참여자의 어머니들은 지인 소개 및 중개업체의 소개로 한국에 정착한 지 평균 14.5년이었으며, 대부분 공장에서 일을 하고 있었다. 각 참여자의 아버지들은 주로 고졸의 학력을 갖고 있었고 일용직 및 야간업무에 종사하고 있었다. 가정의 월수입은 100만원에서 200만원 사이인 참여자 B의 가정을 제외하고는 모두 200만원에서 300만원 사이이다.

### 1) 참여자 A의 사례

참여자 A는 (사전검사일 기준으로) 만 14세로, 중학교 3학년에 재학 중인 여학생이다. 한국인 아버지와 지인의 소개로 한국에 오게 된 베트남인 어머니

니 사이에서 태어났다. 1남 1녀 중 첫째이며 참여자를 포함하여 4명의 가족이 함께 거주하고 있다. 사전 설문 조사에서 나를 가장 잘 표현하는 단어를 묻는 문항에 ‘키가 작다’, ‘생각이 많다’, ‘밝다’, ‘잘 모르겠다’ 등의 답안을 작성하였다. 음악치료를 포함하여 과거에 참여한 상담 및 치료 경험은 없다. 음악 활동 중 노래 감상을 가장 선호하여 매일 1시간 이상 감상한다고 하였으며, 좋아하는 가수로는 방탄소년단을 선택하였다.

참여자는 초등학교 음악 수업 때 배운 리코더 외에 다른 음악 교육 경험이 없으며, 감상 이외의 다른 음악 활동은 해보지 않아 선호 여부를 잘 모르겠다고 하였다. 참여자 A는 또래와 대화 시 비속어가 섞인 거친 말투를 사용하고 대화 중 자신의 뺨을 여러 차례 살짝 때리는 등의 공격적인 성향을 보이는 한편, 작은 목소리로 말을 하다가 옆에서 무슨 일인지 물어보면 아무것도 아니라고 하는 소심하고 위축된 모습을 보인다. 또한 타인에게 인정받고 싶은 욕구가 커서 새로운 것을 시도하기 어려워하는 편이다.

## 2) 참여자 B의 사례

참여자 B는 (사전검사일 기준으로) 만 13세의 중학교 2학년 여학생이다. 한국인 아버지와 중개업체를 통해 한국으로 이주한 베트남인 어머니 사이에서 태어났으며, 2남 1녀 중 첫째이다. 외조부모와 함께 총 7명의 식구가 거주하다가 국적 취득 문제로 외조부모가 베트남으로 돌아가면서 현재는 참여자를 포함한 5명의 가족이 함께 거주 중이다. 아버지는 근로 중 사고로 인한 하반신 마비와 재화로 현재는 집에서 시간제 아르바이트를 하고 어머니는 공장에서 일하며 생계를 유지하고 있다.

참여자 B는 나를 잘 표현하는 단어로 ‘키가 크다’, ‘긍정적인’, ‘밝다’, ‘모르겠다’고 답하였다. 음악치료 경험은 없으며, 과거 학교 적응을 목적으로 단

회기성 미술치료, 심리상담에 참여한 경험이 있다. 노래감상, 노래 부르기 등의 음악활동을 선호하여 매일 1-2시간 정도 노래를 듣고 노래방을 자주 이용하며, 초등학교 때 한 학기 간 일주일에 한 번씩 방과 후 바이올린 교습을 받은 경험이 있다. 좋아하는 가수로는 황치열, 박원, 닐로, 아이유 등의 발라드 가수를 선택하였으며, 잔잔하고 조용한 발라드 장르를 가장 선호한다고 하였다. 참여자 B는 활달함과 차분함, 아이같음과 성숙함, 모범생같은 면과 자유분방함 등의 양면적인 모습을 같이 보이며, 타인의 연령과 지위에 따라 자신의 모습을 다르게 드러내는 경향이 있다.

### 3) 참여자 C의 사례

참여자 C는 한국인 아버지와 중개업체를 통해 한국으로 이주한 베트남인 어머니 사이에서 태어났으며, (사전검사일 기준으로) 만 13세의 중학교 2학년에 재학 중이다. 1남 1녀 중 첫째이며 참여자 포함 4명의 가족이 함께 거주 중이다. 나를 잘 표현하는 형용사로 ‘긍정적인’, ‘밝은’, ‘활기찬’의 단어를 선택하였다. 흡연, 싸움 등의 문제로 학교에서 집단 상담을 여러 차례 받았으며, 이에 대해 심리적 불편감을 느끼고 있다.

참여자 C는 과거에 음악치료에 참여한 경험은 없으나, 음악 활동을 좋아하여 유치원 때부터 약 8년간 피아노, 가야금, 바이올린 등의 다양한 악기 연주를 위한 음악 교습을 받았다. 특별히 좋아하는 가수는 없으나 노래 감상과 노래 부르기를 좋아하여 일주일에 다섯 번 이상 노래방을 이용하여 스트레스를 해소한다고 하였다. 참여자 C는 현재 대인관계에서 특별히 어려움을 겪고 있지는 않으나, 자기주장과 자기표현이 너무 강하여 일부 친구들이 자기를 대하기 어려워한다고 하였다.

#### 4) 참여자 D의 사례

참여자 D는 한국인 아버지와 지인 소개로 한국에 온 베트남인 어머니 사이에서 태어났으며, (사전검사일 기준으로) 만 13세의 중학교 1학년에 재학 중이다. 외동이며, 참여자 포함 3명의 가족이 함께 거주 중이다. 음악치료를 포함한 상담 관련 경험은 없다. 평소에 음악을 좋아하고 관심이 많아 하루에 5시간 이상 노래를 듣고 부르는 활동을 한다고 하였으며, 피아노를 약 1년간 배운 경험이 있다고 하였다. 좋아하는 가수로 일본 가수인 ‘세카이노 오와리((Sekai No Owari)’를 선택하였으며, 일본의 대중가요인 제이-팝(J-POP) 장르를 즐겨 듣는다고 하였다.

참여자 D는 과거 가정에서 경험한 폭력에 대한 기억 때문에 큰 소리에 대한 트라우마가 있다고 보고하였으며, 자신을 가장 잘 표현하는 단어로 ‘친근하다’, ‘소심하다’, ‘낮을 가린다’, ‘우울하다’, ‘조용하다’, ‘예민하다’를 선택하였다. 참여자 D는 타인의 눈치를 많이 보는 편이며 자신의 의견이나 감정을 잘 표현하지 못하고 상대에게 맞추는 모습을 보인다. 예술적 성향이 뛰어나고 감수성이 풍부한 편이며, 겉으로 표현하지 못하는 자신의 내면을 시나 노래 가사를 쓰는 것으로 표출하는데, 다소 어둡고 우울한 내용의 글이 대다수이다. 학교에서 심리검사 후 전문가와의 상담이 필요하다는 결과가 나와 상담 대기중인 상태이다.

## 2. 연구 방법 및 절차

### 1) 연구참여동의서 및 설문조사

본 연구의 참여자인 다문화가정 청소년의 기초 정보 수집을 위하여 사전에 M다문화센터와 보호자의 동의를 얻어 인구학적 특성 관련 설문지 조사를 실시하였다. 연구자는 본 연구의 목적과 노래심리치료 활동에 대한 설명을 제공하고 연구 참여에 대한 동의를 얻었다. 연구참여동의서에는 연구의 목적과 절차, 참여자의 권리 보호를 위한 개인정보 비밀보장 내용과 윤리서약, 연구 참여자의 권리를 포함한 설명이 포함되었다. 설문지는 연구자가 직접 참여자에게 배포하고 수거하였으며, 설문지는 학생용과 보호자용으로 구분하여 연구 참여자의 성별, 연령, 형제관계, 부모 연령, 가정환경 등 연구 참여자의 인구학적 특성을 파악할 수 있도록 구성하였다.

### 2) 사전검사

다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감을 평가하기 위한 사전검사는 노래심리치료 활동을 실시하기 5일 전인 2019년 3월 15일에 연구자와 M다문화센터 내 사회복지사 1명에 의하여 센터 내의 독립된 공간에서 실시되었다.

### 3) 노래심리치료 활동

본 연구의 실험인 노래심리치료 활동은 사전검사에 이어 2019년 3월 20일부터 2019년 5월 6일까지 7주간 실시되었다. 노래심리치료 활동은 주 2회씩

총 14회기에 걸쳐 진행되었으며, 개별 세션으로 진행되었다. 각 회기는 50분씩 소요되었으며 M다문화센터 내의 독립된 공간에서 실시되었다.

#### 4) 사후검사

다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감을 평가하기 위한 사후검사는 노래심리치료 활동이 종결된 5일 후인 2019년 5월 11일에 사전검사와 동일한 방법으로 실시되었다.

### 3. 연구 도구

#### 1) 자기개념 평가

본 연구에서는 다문화가정 청소년의 자기개념 측정을 위하여 Deusinger(1986)의 ‘프랑크푸르트 자기개념 검사(Frankfurter Selbstkonzept Skalen)’와 Battle(1992)의 ‘문화 영향이 없는 자아존중감 검사(Culture Free Self Inventory)’를 바탕으로 김정규(1999)가 한국 실정에 맞게 제작한 ‘성신 자기개념검사’ 도구를 사용하였다. 이는 총 86문항으로, 자기존중감(self-esteem) 19문항, 정서안정성(emotional stability) 16문항, 대인관계능력(interpersonal relationship) 16문항, 문제해결능력(problem solving) 17문항, 대인신뢰감(interpersonal trust) 18문항의 5개 하위영역으로 구성되어 있다. 각 문항은 1-6점 척도로 구성되어 있으며(1 = 아주 그렇다, 2 = 그렇다, 3 = 약간 그렇다, 4 = 약간 아니다, 5 = 아니다, 6 = 전혀 아니다), 개인은 응답 여부에 따라 86점-516점까지의 점수를 얻을 수 있다. 합산 점수가 높을수록 다문화가정 청소년의 자기개념이 높은 것을 의미하며, 본 연구에서는

각 하위척도 점수를 합산한 총 점수인 원점수를 사용하였다. 본 도구의 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .96으로 신뢰할 만한 수준이었다(김정규, 1999).

<표 III-2> 자기개념 평가의 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도

하위영역(문항 수)	문항번호	내적 신뢰도
자기존중감(19)	5, 7*, 8, 11*, 12*, 17, 21*, 32*, 37, 40*, 41*, 49*, 50*, 64*, 71*, 77*, 79*, 81*, 83*	.91
정서안정성(16)	1, 3, 6, 9, 28, 51, 55, 58, 65, 67, 76*, 78, 80, 82, 84, 85*	.87
대인관계능력(16)	2, 10, 15*, 19, 22, 26*, 29, 31, 44, 45, 46*, 53, 56*, 69, 70, 72*	.90
문제해결능력(17)	13, 16, 18*, 23, 25*, 27*, 30*, 36*, 39, 47, 52*, 59*, 60, 61, 63, 68*, 73*	.89
대인신뢰감(18)	4*, 14*, 20, 24, 33, 34*, 35*, 38, 42, 43, 48, 54, 57, 62, 66, 74, 75*, 86*	.84
총 자기개념(86)		.96

\*는 역산문항을 나타냄.

## 2) 심리적 안녕감 평가

본 연구에서는 다문화가정 청소년의 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Massé 등이 개발한 심리적 안녕감 척도(Well Being Manifestation Measure Scale)를 박은정과 최수미(2014)가 번안하고 타당화한 한국청소년

심리적안녕감척도(K-WBMMS)를 사용하였다. 도구는 25문항으로, 자존감 (self-esteem) 4문항, 정신적 균형(mental balance) 4문항, 사회적 참여 (social involvement) 4문항, 사회성(sociability) 4문항, 자신과 사건에 대한 통제(control of self and event) 4문항, 행복감(happiness) 5문항의 6개의 하위영역으로 구성되어 있다. 각 문항은 1-5점 척도로 구성되어 있고(1 = 전혀 그렇지 않다, 2 = 그렇지 않다, 3 = 보통이다, 4 = 그렇다, 5 = 매우 그렇다), 개인은 응답 여부에 따라 25점-125점까지의 점수를 얻을 수 있다. 합산 점수가 높을수록 청소년의 심리적 안녕감이 높은 것을 의미한다. 본 도구의 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .92로 신뢰할 만한 수준이었다(박은정, 최수미, 2014).

<표 III-3> 심리적 안녕감 평가의 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도

하위영역(문항 수)	문항번호	내적 신뢰도
자존감	1, 2, 3, 4	.85
정신적 균형	5, 6, 7, 8	.77
사회적 참여	9, 10, 11, 12	.67
사회성	13, 14, 15, 16	.75
자신과 사건에 대한 통제	17, 18, 19, 20	.79
행복감	21, 22, 23, 24, 25	.82
총 심리적 안녕감(25)		.92

#### 4. 다문화가정 청소년을 위한 노래심리치료 중재

노래심리치료가 다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 청소년의 선호와 흥미 수준을 고려하여 노래 자료

를 선정하였다. 이에 따라 자기개념과 심리적 안녕감의 하위영역과 활동 단계별 수준을 고려하여 총 3단계로 이루어진 14회기 활동을 구성하였다. 노래심리치료에는 노래 토의하기, 노래 대화하기, 노래 부르기, 즉흥 노래하기, 노래 변형하기, 노래 자서전 만들기, 노래 그림그리기, 노래(가사, 선율) 만들기의 기법이 활용되었다. 각 활동은 50분으로 구성되었으며, 개별 세션으로 진행되었다. 본 연구자가 구성한 노래심리치료의 단계별 활동은 <표 III-4>와 같다.

<표 III-4> 노래심리치료의 단계별 활동 구성

단계	회기	회기별 목표		노래심리치료 활동
		자기개념	심리적 안녕감	
도입	1	치료사와 참여자 간 관계 및		노래 부르기 노래 토의하기 노래 대화하기 노래 변형하기 노래 자서전 만들기 노래 그림그리기 즉흥 노래하기 노래 만들기(가사, 선율)
	2	친밀감 형성		
	3	대인관계능력 및 대인신뢰감 향상	사회적 참여 및 사회성 향상	
	4			
	5			
	6			
중기	7	문제해결능력 향상	자신과 사건에 대한 통제력 향상	
	8			
	9			
	10	자기존중감 향상	자존감 향상	
	11			
	12			
종결	13	정서안정성 향상	정신적 균형 및 행복감 향상	노래 만들기(가사, 선율), 노래 녹음 및 감상
	14			

노래심리치료 활동 1회기와 2회기에는 음악치료를 처음 경험하는 참여자의 음악적 환경에 대한 적응 및 치료사와의 친밀감 형성을 돕기 위하여 참여자가 선호하는 노래와 자신의 삶을 소개하는 노래 자서전 만들기 활동으로 구성하였다. 3회기에는 방탄소년단의 ‘전하지 못한 진심’ 감상 후 노래

그림그리기를 통해 참여자가 주위 사람들에게 느끼는 심리적 거리를 그림으로 시각화하여 표현함으로써 이후 회기에서 이어질 ‘대인관계’와 관련한 참여자의 인식을 활성화시키고 참여자가 자신을 둘러싼 대인관계에 대하여 성찰하도록 계획하였다.

4회기-7회기는 3회기의 활동을 통해 드러난 참여자의 대인관계 성찰을 돕기 위해 ‘조하리의 창(Johari’s Window)’ 기법을 바탕으로 구성하였다. 조하리의 창 기법은 대인관계 안에서의 자아에 대한 지식, 인식 및 갈등을 설명하고 어떤 부분을 개선하면 좋을지에 대한 성찰을 돕기 위해 개발되었다(Luft & Ingham, 1955). Luft(1969)는 이를 위해 네 개의 사분면에 열린 창(open area), 보이지 않는 창(blind area), 숨겨진 창(hidden area), 미지의 창(unknown area)의 이름을 붙인 후, 제시된 57개의 형용사를 분류하는 작업을 제안하였다. ‘열린 창’은 자신과 타인이 모두 아는 모습, ‘보이지 않는 창’은 자신은 모르지만 타인은 아는 자신의 모습, ‘숨겨진 창’은 타인은 모르지만 자신만 알고 있는 모습, ‘미지의 창’은 자신과 타인이 모두 모르는 무의식 속의 모습을 의미한다.

4회기는 ‘열린 창’과 ‘보이지 않는 창’을 탐색하기 위하여 Luft(1969)가 제안한 형용사 분류 작업을 진행하였다. 방탄소년단의 ‘에피파니(Epiphany)’ 감상 후 참여자가 자신의 모습이라고 생각하여 직접 선택한 형용사와 참여자와 함께 센터를 이용 중인 친구 및 센터 종사자가 참여자의 모습이라고 선택한 형용사를 비교하여 ‘열린 창’, ‘보이지 않는 창’에 배치하고, 이를 바탕으로 개사하여 노래를 부르는 활동을 구성하였다. 5회기와 6회기에서는 ‘숨겨진 창’의 탐색을 목표로 노래 만들기 활동을 구성하였다. 5회기에는 전 회기에서 사용한 형용사의 반의어를 포함하여 치료사가 재구성한 형용사 중 타인은 모르고 자신만 알고 있는 자신의 모습(숨겨진 창)과 관련한 단어를 고르고, 이를 참여자가 자신만의 가사로 만드는 활동을 하였다. 6회기에는

치료사와 함께 가사와 어울리는 음악적 분위기 및 화성구조를 선택하고 선율을 만들어 전 회기에 직접 만든 가사를 입혀 자신만의 노래를 완성하고 부르는 활동을 통해 참여자가 타인에게 드러내지 않았던 자신의 진짜 모습(숨겨진 창)을 음악 안에서 표현할 수 있도록 하였다.

7회기는 ‘미지의 창’ 탐색을 통한 참여자의 자기 인식 및 수용을 목표로 계획하였다. 이를 위해서 즉흥 노래하기를 통해 자신의 목소리를 적극적으로 사용한 뒤 녹음하여 다시 들어보며 자신의 목소리를 탐구하는 과정 안에서 이전에 알지 못했던 자신의 모습에 대해 성찰하는 활동을 구성하였다. 8회기에는 참여자의 문제해결능력 및 자신과 상황에 대한 통제력 향상을 위하여 게슈탈트 심리치료에서 활용되는 ‘빈 의자 기법’을 활용하였다. 빈 의자 기법은 다른 사람 혹은 자신 안에서의 갈등상황을 재연하면서 갈등해결의 과정을 거쳐 통찰을 경험하기에 적합한 기법이다(Bohart, 1977). 활동 안에서 참여자는 마주하고 싶은 과거의 나에게 하고 싶은 말과 현재의 시점에서 추천하고 싶은 노래를 들려주는 과정을 통해 과거의 문제를 현재의 시점으로 인식하고 해결하며 통찰을 기회를 얻는다. 9회기에는 방탄소년단의 ‘매직샵(Magic shop)’을 들은 후 나의 단점 및 이를 없애거나 줄일 수 있는 방법을 찾고 참여자 스스로 행동 단계를 고안하게 한 후 이를 바탕으로 개사한 노래를 부름으로써 문제해결능력과 통제력 향상을 목표로 하였다.

10회기와 11회기는 참여자가 미래의 나에 대해 생각할 수 있는 시간으로 구성하였다. 10회기에는 방탄소년단의 ‘낙원’을 감상하고 이를 바탕으로 내가 바라는 나의 모습을 생각해보고 노래 가사 만들기 활동을 통해 나의 꿈과 직업을 포함한 미래에 대해서 생각하고, 미래에 대한 긍정적 시각과 태도를 갖도록 구성하였다. 11회기에는 방탄소년단의 ‘유포리아(Euphoria)’를 감상한 후 전 회기의 통찰을 바탕으로 내가 바라는 나의 모습을 위해 현재 자신이 준비해야 할 것을 이야기 나누고, 이를 바탕으로 세운 장·단기 목표

를 노래 가사로 만드는 활동을 통해 미래에 대한 긍정적인 시각의 강화와 자신감 향상을 도모하였다. 12회기는 참여자의 자기성찰과 수용의 과정을 통한 정서적 자원 개발을 목적으로 진행되었다. 이를 위하여 지난 회기들을 통해 발견한 나의 모습을 돌아보며 나에게 하고 싶은 말을 가사를 만들어 노래로 부르는 활동을 구성하였다.

13회기와 14회기에는 전 과정을 통합하는 차원에서 그동안의 음악치료 과정을 통해 경험한 다양한 생각과 정서를 정리하여 가사로 표현하고 이와 어울리는 노래를 만들어 가창하는 활동으로 구성하였다. 또한 이를 녹음하고 다시 들으며 토의하는 방식으로 전체 회기를 마무리하는 시간을 가지도록 계획하였다. 녹음된 노래 자료들은 참여자들에게 각각 전달하여 활동에 대한 성취감과 만족감을 경험하는 한편, 노래심리치료가 끝난 이후에도 내적 자원으로 활용되도록 하였다. 노래심리치료 활동의 자세한 내용 및 치료적 논거는 <표 III-5>와 같다.

<표 III-5> 노래심리치료 활동 내용 및 치료적 논거

회기	활동내용	치료적 논거
1 플레이 리스트	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래심리치료 활동 및 목적 소개하기</li> <li>- 내가 선호하는 노래 들을 선곡하여 나만의 음악 플레이리스트 만들기</li> <li>- 선곡한 노래 감상 및 노래 토의하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자가 선호하는 노래를 감상하고 선호 이유를 함께 이야기하는 시간은 치료사와의 관계 형성의 시작점이 될 수 있다.</li> <li>- 선호곡을 소개하고 함께 토의하는 활동은 처음 음악치료를 경험하는 참여자가 심리적 부담 없이 자신을 개방하는 방법이다.</li> </ul>
2 나를 찾아 떠나는	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래자서전 만들기.</li> <li>- 인생의 각 시기별, 주제별 노래를 감상하고 대화하기.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래자서전 만들기 활동을 통해 참여자가 음악 안에서 자신을 돌아보게 하고, 자신의 삶과 부합하는 노래</li> </ul>

<p>여행</p>	<p>를 선곡 한 뒤 감상하는 것은 의미 있는 과거 회상을 돕는다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래로 자신을 표현하고 전달하는 과정은 치료사와 참여자의 음악적·사회적 관계 형성을 돕는다. 참여자가 연상하는 노래를 함께 감상하고 소통하는 동안 참여자는 공감과 이해의 느낌을 받을 수 있으며, 이를 통해 친밀감을 도모할 수 있다.</li> </ul>
<p>3 너와 나</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래 감상 후 나와 주변 타인들과의 심리적 거리에 대해 생각해보고 그림으로 표현하기.</li> <li>- 자신이 그린 그림과 내가 주위 사람을 대하는 모습, 내가 생각하는 바람직한 대인관계 등에 대하여 같이 이야기하기.</li> <li>- 그림 제목 짓기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래 그림그리기 활동은 참여자가 가진 내면의 쟁점을 가시화하는 수단으로, 참여자가 타인과 맺고 있는 무의식적인 심리적 거리를 확인하고 자신의 대인관계를 돌아보게 한다. 이는 참여자가 외부의 평가에 대한 부담 없이 자신을 탐색하는 방법으로 활용될 수 있다.</li> <li>- 이 활동은 대인관계에서 자신의 무의식적인 습관이나 태도, 관점을 조망하는 기회가 되어 이후 이어지는 대인관계에 관한 활동들을 위한 좋은 시작점이 될 수 있다.</li> </ul>
<p>4 년 알고 있니</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래 토의하기</li> <li>- ‘열린 창’, ‘보이지 않는 창’에 형용사를 분류하여 넣으며 생각해보고 이야기하기</li> <li>- 분류한 형용사를 사용하여 개사 후 노래 부르기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 형용사 선택으로 나를 정의하는 활동은 참여자가 자신의 모습을 명확한 단어로 정의하고 인지할 수 있게 한다. 또한 타인이 고른 형용사와의 비교를 통해 타인의 관점에서 바라본 자신의 모습을 확인할 수 있다.</li> <li>- 자신은 알지 못하고 타인이 인식한 자신의 모습에 대해 사고하고 소통</li> </ul>

		<p>하는 과정 속에서 참여자는 자신의 새로운 모습을 발견할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신을 표현하는 형용사를 활용하여 만든 가사로 노래하는 과정은 참여자가 자신의 개방적인 면과 감추어진 면을 명확히 인식하고 자신의 대인관계를 성찰하게 한다.</li> </ul>
5 년 날 몰라 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘타인은 잘 모르지만 내가 생각하는 나’를 설명하는 형용사를 고르고, 내가 보는 나는 어떤 사람인지 이야기하기</li> <li>- 3회기에 다루었던 관계 중 한 사람을 택하여 ‘그 사람에게 진짜 나를 알려주기’를 주제로 가사 만들기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신이 타인에게 드러내지 않는 모습 탐색을 통한 가사 만들기 활동은 자신 스스로에 대한 탐색과 이해를 가능하게 한다.</li> <li>- 나의 진짜 모습을 보여주고 싶은 대상을 선택하여 가사를 쓰는 과정은 참여자가 가사라는 형식을 통해 부담감을 적게 느끼는 상태에서 자신을 드러내도록 돕는다.</li> </ul>
6 년 날 몰라 (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전 회기에 만들었던 가사와 어울리는 화성, 노래 분위기 고르기</li> <li>- 선율 만들기</li> <li>- 노래 만들기를 완성하고 치료사의 반주에 맞추어 노래 부르기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘그 사람에게 알려주고 싶은 나의 진짜 모습’을 주제로 가사와 선율을 만드는 활동은 참여자가 적극적으로 음악적·비음악적인 자기표현을 하게 한다. 이는 참여자가 자신의 요구나 필요에 보다 민감하게 반응하도록 돕는다. 이 과정에서 참여자가 자신의 의견을 명확히 전달하고 조율해가는 과정은 대인관계능력 향상에 도움을 줄 수 있다.</li> </ul>
7 나만	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 목소리를 활용한 다양한 기법을 활용하여(허밍, 즉흥노래,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자가 목소리를 활용하여 소리내고 녹음해서 듣는 활동은 자신을 객</li> </ul>

<p>몰랐던 이야기</p>	<p>녹음) 나의 목소리를 느끼고 탐구하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내 목소리가 어떤지, 목소리를 사용했을 때의 여러 느낌, 녹음한 내 목소리를 들었을 때의 감정, 목소리를 사용한 후 내가 느낀 나에 대하여 이야기하기</li> <li>- ‘미지의 창’과 관련된 형용사를 다시 한 번 보며 이야기하기</li> </ul>	<p>관적인 관점에서 살펴보도록 하여 내면의 문제를 인식할 수 있는 기회를 제공한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 목소리를 녹음하여 듣는 것은 내 목소리를 객관화하는 과정이다. 이는 내가 알던 목소리와 다른 소리를 들으며 자신에 대한 새로운 관점을 찾고 객관적 인식을 가능하게 하여, 예전에는 알지 못했던 자신의 모습에 대한 인지와 사고로 이어질 수 있다.</li> </ul>
<p>8 어느 날의 나에게</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빈의자기법을 활용하여 의자에 앉히고 싶은 시기의 나를 선정하고 그 때 그 시절의 나에게 하고 싶은 말을 한 후 그 느낌 이야기하기</li> <li>- 그 때의 나에게 들려주고 싶은 노래를 골라 감상하고 부른 후 이야기하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빈의자기법을 활용한 활동은 인지와 정서 영역을 동시에 자극하여 미해결된 갈등 상황을 객관적으로 돌아보게 하고, 현재의 시각에서 과거의 나에게 공감과 위로를 건넬 수 있다.</li> <li>- 현재의 내가 과거의 나에게 말을 하는 활동은 참여자 스스로 갈등에 대한 해결책을 찾게 돕고, 갈등해결의 과정을 통해 자기통합을 경험하게 할 수 있다.</li> </ul>
<p>9 나</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래 감상하기</li> <li>- 가사에 대해 토의하며 내가 버리고 싶은 나의 단점과 그 이유에 대해 이야기하기</li> <li>- 그 단점을 버리거나 줄일 수 있는 방법에</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 단점에 대해 이야기하는 활동은 참여자가 표현의 과정을 통해 자신의 취약점을 인정하고 표현하게 함으로써 문제에 대한 보완의 시작점이 될 수 있다.</li> <li>- 단점을 보완하기 위한 나만의 단계를 찾는 활동은 참여자가 스스로를</li> </ul>

	<p>대해 고민해보고 참여자는 이를 위한 자신만의 행동 단계를 만들어보기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이를 개사하여 노래 부르고 느낌 및 생각 이야기하기</li> </ul>	<p>통제하고 현재 자신이 받아들일 수 있는 수준에서 문제를 해결하는 방법을 찾도록 한다.</p>
10 내가 바라는 나	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래 감상하기</li> <li>- ‘내가 바라는 나’에 대해 이야기하기</li> <li>- 토의한 내용을 바탕으로 개사해서 노래 부르기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘내가 바라는 나’에 대해 이야기하고 개사한 후 가창하는 활동은 참여자가 자신의 미래에 대해 주체적으로 생각할 기회를 갖게 하고 미래의 자신에 대한 긍정적 사고로의 전환을 가능하게 한다.</li> </ul>
11 널 맞이할 준비	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래 감상하기</li> <li>- 전 회기에 이야기했던 ‘내가 바라는 나’에 한 발 다가서기 위해서 현재의 내가 준비해야 할 것은 무엇인지, 현재 내가 갖고 있는 자원은 어떤 것이 있는지 생각해보고 이를 위한 장·단기 목표 세우기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘내가 바라는 나’를 위해 현재의 내가 목표를 세우는 과정은 참여자가 스스로 삶을 통제하고 성취할 수 있다는 자신감을 얻게 한다. 또한 참여자가 자신의 인생을 위해 노력하다 보면 꿈꾸는 모습에 다가설 수 있다는 응원과 정서적 지지는 자기존중감의 향상으로 이어질 수 있다.</li> <li>- 자신의 내적 자원을 찾는 과정은 참여자가 자신을 지원할 수 있는 방안을 자기 내부에서 발견하게 도울 수 있다.</li> </ul>
12 괜찮아	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래 감상하기</li> <li>- 그동안의 활동을 통해 발견했던 나를 되짚어보며, 타인과는 다른 나만의 방향, 속도가 있음을 이야기하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가사 토의 활동은 참여자가 자신만의 기준을 확립해가는 사고의 과정을 돕는다.</li> <li>- 가사를 만드는 활동은 음악을 통해 자극된 정서와 생각, 동기를 참여자가 정리하게 하여 음악적 환경 뿐</li> </ul>

	- ( ) 팬썰아를 주제로 나에게 하고 싶은 말로 개사해서 노래 부르기	아니라 일상으로 복귀한 후에도 활용할 수 있는 자원을 제공할 수 있고, 이를 통해 향상된 자기존중감은 음악적 환경 내에서 뿐 아니라 비음악적 환경으로도 전이된다.
13 나에게 쓰는 편지(1)	- 그동안의 음악치료 경험에 대한 성찰 및 이와 관련한 가사 만들기 - 선호하거나 알맞은 코드 안에서 선율 만들기	- 자신이 만든 음악을 녹음하여 감상하는 활동은 참여자에게 자신의 창작물이 결과물로 탄생하는 성공적인 경험을 제공한다. 이 과정에서의 만족감과 성취감은 참여자의 행복감 및 긍정적 정서 발달을 촉진시킨다. - 직접 만든 음악 자료의 획득은 참여자가 일상에 복귀한 뒤 노래심리치료 안에서 경험했던 정서와 생각을 다시 떠올리며 스스로를 격려하고 신뢰할 수 있도록 전체 치료 과정을 통합함으로써 정신적 균형을 도모하고 행복감 등의 긍정적 정서를 갖게 한다.
14 나에게 쓰는 편지(2)	- 나만의 노래 완성 및 연습하여 노래 녹음하기 - 노래 감상하고 이야기하기 - 전체 활동 마무리하기	

본 연구의 노래심리치료를 위한 노래 자료는 참여자가 자신의 선호에 따라 직접 선택한 노래와 유명 아이돌 그룹인 ‘방탄소년단’의 노래 및 참여자가 직접 세션에서의 창작 작업을 통해 만드는 노래들을 활용하였다. 방탄소년단은 현재 국내·외 청소년들이 가장 선호하는 대중 가수이자 문화적 현상(권영민, 2019)으로 기록될 정도로 압도적인 지지를 받고 있다. 참여자가 직접 선택하는 노래의 사용은 편안하고 익숙한 음악 환경을 제공하여 자기탐색 과정에서 자아성찰, 자기표현을 더욱 활성화시킬 수 있으며, 참여자를 정서적으로 지지할 수 있다. 방탄소년단의 노래 또한 문화에 민감하게 반응하는 청소년의 흥미를 유발하는 노래 자료로 기능할 수 있는데, 10대-20대의

남녀에게 실시한 아이돌 선호도 조사에서 방탄소년단이 1위를 차지하며 성별 및 연령에 관계없이 전 세대를 아우르는 그룹이 되었다는 조사 결과(한국갤럽, 2018)는 이들이 청소년과 초기 성인 세대에 미치는 영향력이 상당함을 의미한다.

청소년은 대중음악 중에서도 대중가요를, 대중가요 중에서도 노래와 더불어 퍼포먼스로 청각적·시각적 자극을 활발히 하는 아이돌 그룹의 음악을 선호한다(지혜미, 2009; 류희선, 진소연, 2012). 노래는 청소년들의 공감대 형성과 자기 내면 표현을 돕는다(김미향, 2005). 방탄소년단의 노래는 10대의 고민과 철학적 메시지를 담고 있어(윤여광, 2019) 참여자들이 정서적으로 공감하고 이를 바탕으로 사고할 수 있도록 도울 수 있다.

10대들에게 의미 있는 가사를 힙합 스타일의 음악으로 노래하는 방탄소년단의 노래(윤여광, 2019)는 감상자의 정서를 더욱 자극하여 가사를 개인적으로 연결하며 깊이 사고할 수 있게 돕는다. 이를 통해 참여자들은 노래 안에서 표현되는 존재론적인 고찰, 정체성에 관한 고민들과 생각의 흐름을 같이 하여 자기개념을 확립해가는 과정에 도움을 얻을 수 있다. 따라서 본 연구에서는 참여자들이 선택하거나 직접 만든 노래 자료와 더불어 방탄소년단의 곡을 노래 자료로 선정하였다. 노래심리치료에 사용된 노래 및 치료적 논거는 <표 III-6>과 같다.

<표 III-6> 노래심리치료 활동 사용 노래 및 치료적 논거

회기	사용음악	음악적 근거
1 플레이 리스트	참여자가 직접 선정한 선호음악 목록	- 선호음악은 음악치료에 처음 참여하는 참여자의 흥미를 이끌어내어 자기개방 을 유도한다.
2 나를	참여자가 자신의 삶을 떠올리며 연상하는	- 노래는 참여자의 음악 일기이자 인생 이야기이므로(Bruscia, 1998), 참여자의

찾아 떠나는 여행	노래	사고나 정서를 담고 있어 원활한 자기 개방과 자기표현을 가능하게 하여 치 료사와의 관계 형성에 도움을 준다.
3 너와 나	전하지 못한 진심-방탄소년단	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J = 57의 느린 템포와 단조로 시작하 는 차분한 분위기의 노래는 참여자가 노래를 들으면서 마음을 가라앉히고 이후 진행되는 노래 그림그리기 활동 에 집중하여 참여하도록 돕는다.</li> <li>- 쉽표를 지속적으로 사용하는 반주는 음악 안에서 의도적인 공백을 제시하 여 참여자가 음악에 몰입하게 한다. 장·단화음의 혼용은 밝음, 우울함 등의 다양한 음악적 분위기를 표현하며 참 여자가 자신을 둘러싼 대인관계를 탐 색하고 관계의 심리적 거리를 그림을 통해 자유롭게 표현하도록 돕는다.</li> </ul>
4 넌 알고 있니	에피파니(Epiphany)- 방탄소년단	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 현악기 소리가 계속 이어지는 반주는 음악의 연속성을 강조하여 감정이 이어 질 수 있도록 도움으로써 참여자가 더 욱 활동에 집중할 수 있게 한다.</li> <li>- J = 65의 미디엄 템포는 진지하고 심 각하게 느껴질 수 있는 가사의 분위기 를 상쇄시켜 대인관계 안에서의 자신 의 여러 모습을 성찰하며 다양한 정서 와 마주할 수 있는 참여자의 정서적 환기를 도울 수 있다.</li> <li>- ‘나에 대해서 이제야 깨달으며 좀 부족 해도 아름다운 내 모습’ 가사는 타인이 바라본 나의 모습에 대한 수용의 과정 을 거치는 참여자를 정서적으로 지지 하여 대인관계의 향상을 돕는다.</li> </ul>

<p>5 년 날 몰라 (1)</p> <hr/> <p>6 년 날 몰라 (2)</p>	<p>가사, 선율 만들기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나만 알고 있는 나를 주제로 하여 자신이 직접 만드는 가사와 선율은 자신의 내면을 드러내게 하는 음악적 통로가 된다.</li> </ul>
<p>7 나만 몰랐던 이야기</p>	<p>즉흥노래</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 즉흥노래는 있는 그대로의 자신과 만날 수 있는 창구가 되며, 자신의 문제를 발견하는 시작점이 된다. 이는 자기 통제를 위한 문제 해결의 시작점이 될 수 있다.</li> </ul>
<p>8 어느 날의 나에게</p>	<p>참여자 추천하는 노래</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래를 직접 선곡하는 과정은 참여자가 과거 자신의 욕구와 필요에 대해서 인식하게 하며, 선곡한 노래는 참여자가 자연스럽게 갈등을 표출하고 해결해가는 동기를 부여한다.</li> <li>- 자신에게 들려주고 싶은 노래를 직접 찾으면서 참여자는 문제해결을 위해 스스로 노력한다는 인식을 받을 수 있고, 이는 자신에 대한 긍정적 정서와 자신감을 향상시킬 수 있다.</li> </ul>
<p>9 나</p>	<p>매직샵(Magic Shop)- 방탄소년단</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘내가 나인 게 싫은 날 영영 사라지고 싶은 날 문을 하나 만들자 너의 맘 속에다’라는 가사는 참여자의 공감을 유발하여 정서적으로 지지함과 동시에 인지적으로 문제해결 방법을 제안하고 있다. 이는 참여자가 스스로 보완을 위한 단계를 고안할 수 있도록 돕는다.</li> <li>- J = 75의 템포는 분위기를 차분하게 만들고, 반주와 목소리에서 사용되는</li> </ul>

<p>10 내가 바라는 나</p> <p>낙원-방탄소년단</p>	<p>여러 기계음은 몽환적인 분위기를 제공하여 가사에서 제시된 ‘마음 속에 만든 문’에 몰입할 수 있게 돕는다.</p> <p>- 멜로디의 순차진행은 음악이 화자가 되어 직접 말하는 듯한 느낌을 주고 안정적인 분위기를 형성하여 가사에 집중할 수 있게 한다.</p> <p>- ‘세상의 바쁜 흐름’과 관련한 부분의 리듬은 지속적으로 움직이고, 잠시 멈춰도 괜찮다’는 부분의 리듬은 쉼표를 사용하여 멈추는 느낌을 주어 음악과 가사의 통일성을 부여한다. 가사에 부합하는 리듬적 특성은 가사의 의미를 더욱 배가시키는 역할을 하여 참여자는 노래를 들으며 가사의 뜻을 더욱 숙고할 수 있다. 또한 주요 부분의 리듬 및 가사의 반복은 해당 부분을 강조하여 참여자에게 그 의미를 더욱 전달한다.</p> <p>- ‘느려도 괜찮다’는 가사는 감상자를 응원하여 정서적 지지감을 제공함으로써 자신을 있는 그대로 수용하는 자기존중감의 향상을 돕는다.</p>
<p>11 널 맞이할 준비</p> <p>유포리아(Euphoria)- 방탄소년단</p>	<p>- 멜로디와 리듬의 반복적인 구조 안에서 악기 소리를 하나씩 추가되는 반주는 감정이 점점 고조되는 느낌을 준다. 이러한 음악적 분위기는 꿈을 위해 준비하는 노력들이 하나씩 더해지면 내가 바라는 나에 다가설 수 있다는 미래 지향적인 사고와 연관되어 자존감을 향상시킬 수 있다.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가사 없이 음의 도약과 당김음의 사용이 두드러지는 간주 부분은 전진하는 듯한 분위기를 형성하여 음악에 더욱 몰입하게 한다.</li> </ul>
12	<p>앤써: 러브 유어셀프 (Answer: Love yourself) -방탄소년단</p> <p>팬클럽</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래의 도입에 시작되는 드럼 비트는 정박에 지속적으로 제공되어 심장 박동과 같은 생동감을 주는데, 이는 자신을 있는 그대로 받아들이고 사랑하자는 긍정적인 내용의 가사와 어우러져 지금 여기에 있는 나에 집중하게 한다.</li> <li>- ‘빠짐없이 남김없이 모두 다 나’라는 가사는 그동안의 치료 과정을 통해 자신의 다양한 면을 인식하는 경험을 한 참여자가 그 모든 면이 자신임을 받아들이는 자기통합을 도와 자기존중감의 향상을 도모한다.</li> </ul>
13	<p>나에게 쓰는 편지(1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 치료사가 기본적으로 제공하는 간단한 화성적 틀은 참여자가 원하는 대로 표현한 박자, 리듬 등의 음악적 요소를 담은 컨테이너가 된다.</li> <li>- 활동을 통한 음악적 결과물은 참여자에게 성취감 및 긍정 정서를 제공하여 정서적 안정과 균형감 향상을 도모할 수 있다.</li> </ul>
14	<p>나에게 쓰는 편지(2)</p> <p>참여자 가 만드는 노래 '나에게 쓰는 편지'(가제)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 있는 그대로의 자신에 대한 수용과 음악적 결과물까지 획득하게 되는 노래 심리치료 전 회기는 참여자의 자기개념과 심리적 안녕감의 향상에 긍정적인 영향을 줄 수 있다.</li> </ul>

## 5. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 양적 분석과 질적 분석으로 이루어졌다.

첫째, 연구 참여자의 자기개념과 심리적 안녕감에 대한 사전·사후 점수를 비교하여 양적 분석이 이루어졌다.

둘째, 연구 참여자의 노래심리치료 과정에 나타난 변화를 알아보기 위해 치료 세션을 녹화한 영상의 언어적·음악적 반응을 분석한 질적 분석이 이루어졌다.

## IV. 연구결과

### 1. 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 양적 분석 결과

본 연구에서는 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 이를 위하여 노래심리치료 시행 전·후에 동일한 방법으로 자기개념 평가, 심리적 안녕감 평가를 실시한 후 두 점수의 차이를 비교하였다.

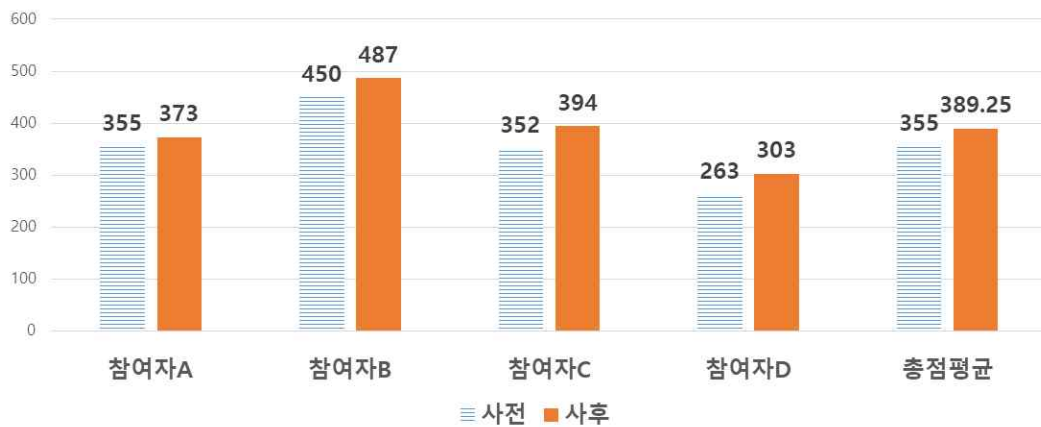
#### 1) 자기개념 평가의 사전·사후 점수 결과

본 연구의 노래심리치료에 참여한 4명의 연구 참여자에게 실시한 자기개념 평가의 사전·사후 점수 결과는 <표 IV-1>과 같다. 또한 <표 IV-1>에 제시된 각 참여자별 자기개념 평가의 사전·사후 점수 및 평균 변화를 그래프로 제시하면 <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 참여자들의 자기개념 평가 사전·사후 점수 결과

	사전	사후
참여자 A	355	373
참여자 B	450	487
참여자 C	352	394
참여자 D	263	303
총점 평균	355	389.25

성신자기개념검사의 가능한 점수 범위는 최저 86점에서 최고 516점으로, 본 연구 참여자들의 자기개념 사전 점수 범위는 최저 263점에서 최고 450점이었다. 참여자 B가 450점으로 가장 높은 점수를 기록하였으며, 참여자 A는 355점, 참여자 C는 352점, 참여자 D는 263점의 순으로 나타났다. 노래심리치료 시행 후 참여자 C는 352점에서 394점으로 42점의 가장 큰 증가폭을 보였고, 참여자 A는 355점에서 373점으로 18점의 증가폭을, 참여자 B는 450점에서 487점으로 37점의 증가폭을, 참여자 D는 263점에서 303점으로 40점의 증가폭을 보였다. 전체 평균 점수는 355점에서 389.25점으로 34.25점 높아졌다.



<그림 IV-1> 참여자별 자기개념 사전·사후 점수 및 총점 평균 변화

## 2) 자기개념 평가의 하위영역별 사전·사후 점수 결과

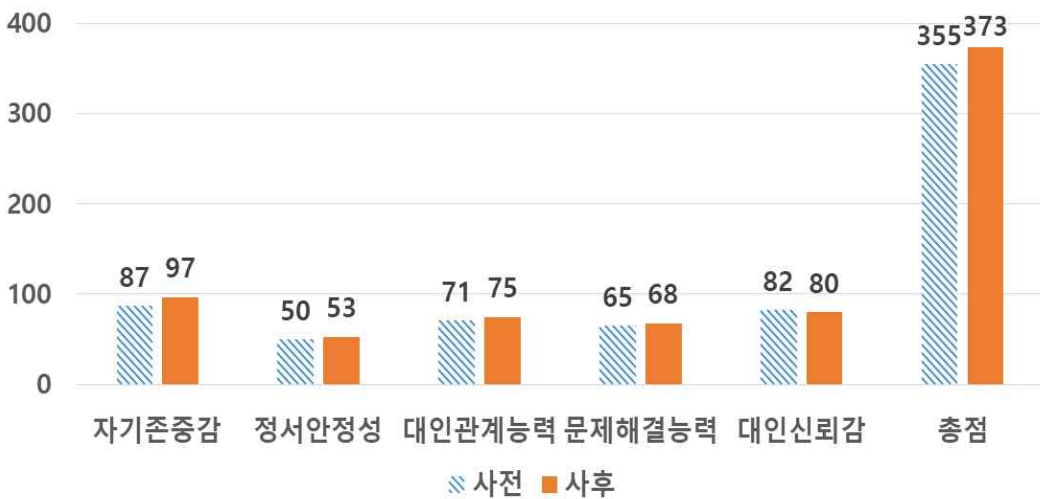
본 연구에서 노래심리치료에 참여한 4명의 연구 참여자에게 실시한 자기개념 평가 하위영역별 사전·사후 점수 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 자기개념 평가 하위영역별 사전·사후 점수 결과

	자기 존중감		정서 안정성		대인관계 능력		문제해결 능력		대인 신뢰감		총점	
	전	후	전	후	전	후	전	후	전	후	전	후
A	87	97	50	53	71	75	65	68	82	80	355	373
B	105	114	78	84	88	95	92	98	87	96	450	487
C	75	79	62	68	75	81	72	83	68	83	352	394
D	95	104	29	39	29	40	51	55	59	65	263	303

(1) 참여자 A

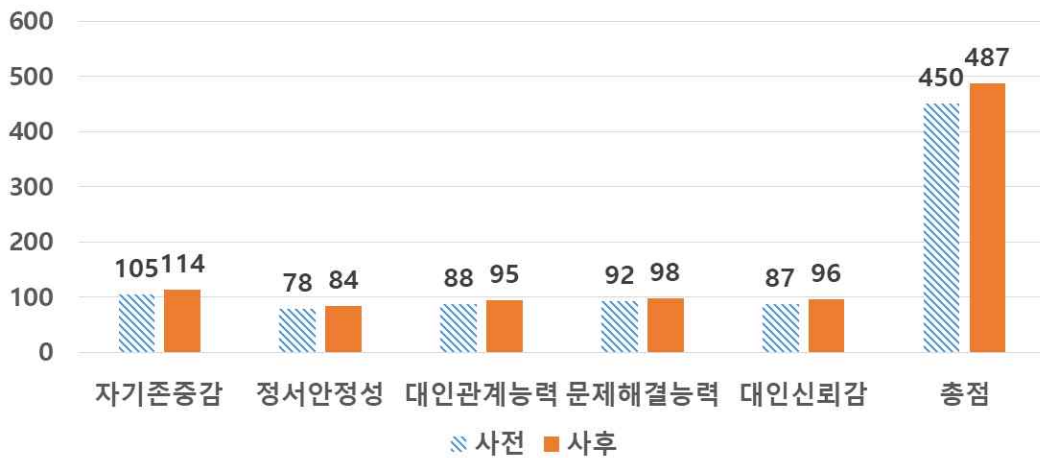
참여자 A의 자기존중감은 87점에서 97점으로 가장 크게 증가하였다. 정서 안정성은 50점에서 53점, 대인관계능력은 71점에서 75점, 문제해결능력은 65점에서 68점으로 모두 증가하는 모습을 보였으나, 대인신뢰감은 82점에서 80점으로 2점 소폭 하락하였다. 참여자 A의 자기개념 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점은 <그림 IV-2>과 같다.



<그림 IV-2> 참여자 A의 자기개념 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점

## (2) 참여자 B

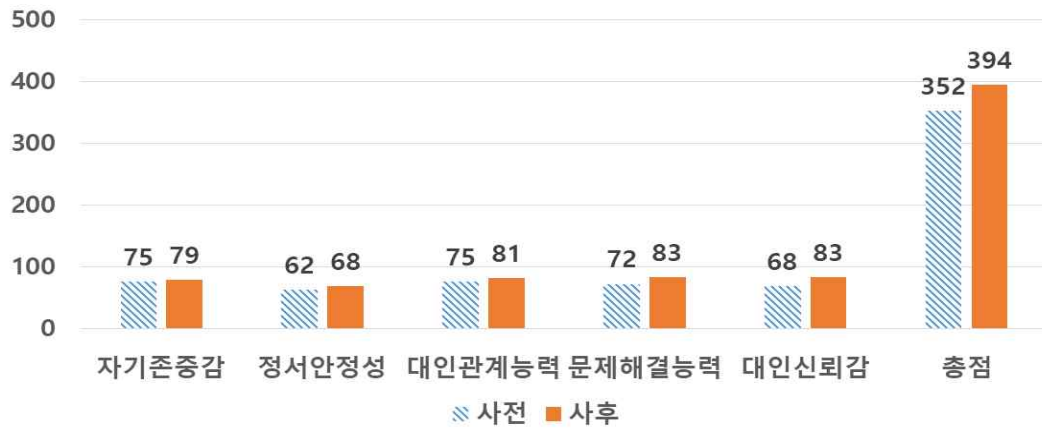
참여자 B의 자기존중감은 105점에서 114점, 정서안정성은 78점에서 84점, 대인관계능력은 88점에서 95점, 문제해결능력은 92점에서 98점, 대인신뢰감은 87점에서 96점으로 증가하여 전 하위영역에서의 향상을 보였다. 참여자 B의 자기개념 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점은 <그림 IV-3>과 같다.



<그림 IV-3> 참여자 B의 자기개념 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점

## (3) 참여자 C

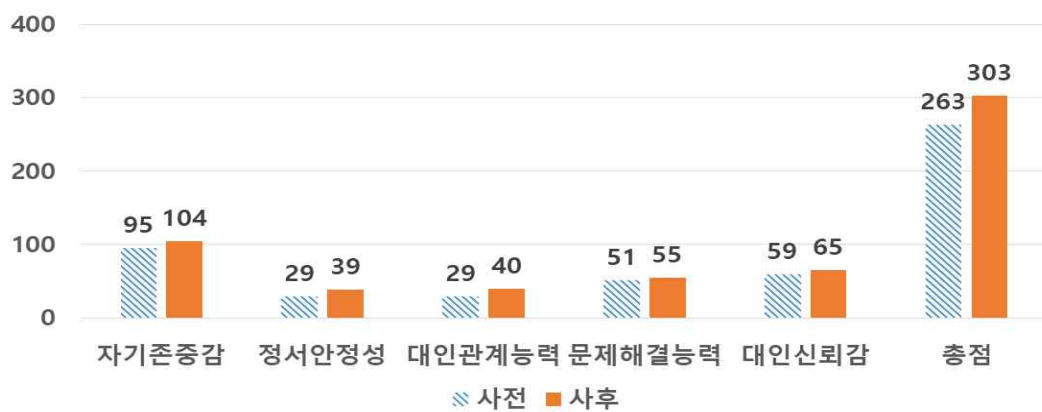
참여자 C의 전체 자기개념은 전체 참여자 중 가장 큰 폭으로 증가하였다. 참여자 C의 자기존중감은 75점에서 79점, 정서안정성은 62점에서 68점, 대인관계능력은 75점에서 81점, 문제해결능력은 72점에서 83점, 대인신뢰감은 68점에서 83점으로 증가하여 전 영역에서의 향상을 보였다. 참여자 C의 자기개념 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점은 <그림 IV-4>와 같다.



<그림 IV-4> 참여자 C의 자기개념 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점

#### (4) 참여자 D

참여자 D의 자기존중감은 95점에서 104점, 정서안정성은 29점에서 39점, 대인관계능력은 29점에서 40점, 문제해결능력은 51점에서 55점, 대인신뢰감은 59점에서 65점으로 모두 증가하여 전 하위영역에서의 향상을 보였다. 참여자 D의 자기개념 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점은 <그림 IV-5>와 같다.



<그림 IV-5> 참여자 D의 자기개념 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점

### 3) 심리적 안녕감 평가의 사전·사후 점수 결과

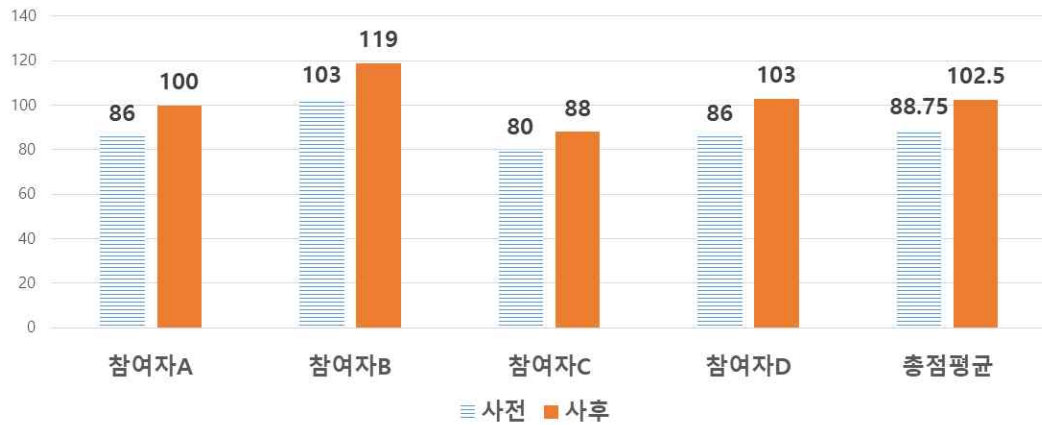
본 연구의 노래심리치료에 참여한 4명의 다문화가정 청소년에게 실시한 심리적 안녕감 평가의 사전·사후 점수 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 참여자들의 심리적 안녕감 평가 사전·사후 점수 결과

	사전	사후
참여자 A	86	100
참여자 B	103	119
참여자 C	80	88
참여자 D	86	103
총점 평균	88.75	102.5

한국청소년심리적안녕감척도의 가능한 점수 범위는 최저 25점에서 최고 125점으로, 본 연구 참여자들의 심리적 안녕감 사전 점수 범위는 최저 80점에서 최고 103점이었다. 자기개념 사전 점수와 마찬가지로 참여자 B가 가장 높은 점수인 103점을 기록하였으며, 참여자 A는 86점, 참여자 C는 80점, 참여자 D는 86점을 기록하였다. 노래심리치료 시행 후 참여자 D의 점수는 86점에서 103점으로 올라 17점의 가장 큰 증가폭을 보였고, 참여자 A는 86점에서 100점으로 14점의 증가폭을, 참여자 B는 103점에서 119점으로 16점의 증가폭을, 참여자 C는 80점에서 88점으로 8점의 증가폭을 보여 모든 참여자들의 심리적 안녕감 점수가 향상되었다. 전체 평균 점수는 88.75점에서 102.5점으로 13.75점 높아졌다.

<표 IV-3>에서 제시된 각 참여자별 자기개념 평가의 사전·사후 점수 및 평균 변화를 그래프로 제시하면 <그림 IV-6>과 같다.



<그림 IV-6> 참여자별 심리적 안녕감 사전·사후 점수 및 총점 평균 변화

#### 4) 심리적 안녕감 평가의 하위영역별 사전·사후 점수 결과

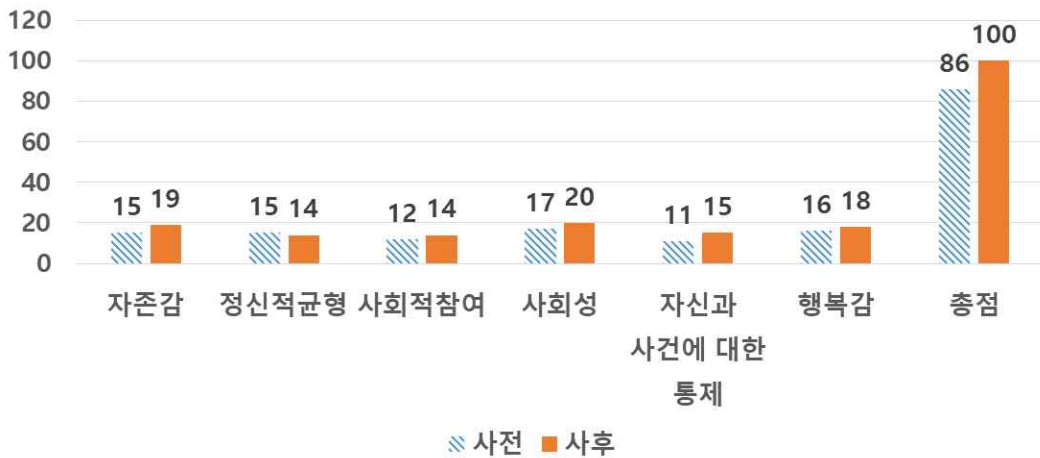
본 연구에서 노래심리치료에 참여한 4명의 연구 참여자에게 실시한 심리적 안녕감 평가 하위영역별 사전·사후 점수 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 심리적 안녕감 평가 하위영역별 사전·사후 점수 결과

자존감	정신적 균형		사회적 참여		사회성		자신과 사건에 대한 통제		행복감		총점			
	전	후	전	후	전	후	전	후	전	후	전	후		
A	15	19	15	14	12	14	17	20	11	15	16	18	86	100
B	17	20	16	20	16	18	15	18	18	20	21	23	103	119
C	12	14	12	12	12	13	14	17	14	12	16	20	80	88
D	13	16	16	17	14	16	14	17	11	14	18	23	86	103

(1) 참여자 A

참여자 A의 자존감은 15점에서 19점, 자신과 사건에 대한 통제는 11점에서 15점으로 가장 크게 증가하였다. 정신적 균형은 15점에서 14점으로 소폭 감소하였으나, 사회적 참여는 12점에서 14점, 사회성은 17점에서 20점, 행복감은 16점에서 18점으로 증가하였다. 참여자 A의 심리적 안녕감 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점은 <그림 IV-7>과 같다.



<그림 IV-7> 참여자 A의 심리적 안녕감 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점

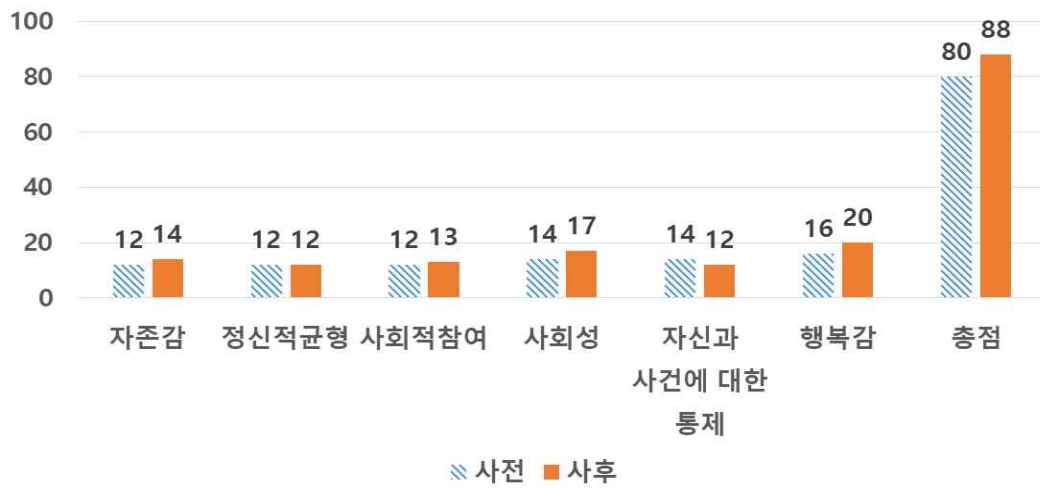
(2) 참여자 B

참여자 B의 자존감은 17점에서 20점, 정신적 균형은 16점에서 20점, 사회적 참여는 16점에서 18점, 사회성은 15점에서 18점, 자신과 사건에 대한 통제는 18점에서 20점, 행복감은 21점에서 23점으로 모두 증가하여 전 하위영역에서의 향상을 보였다. 참여자 B의 심리적 안녕감 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점은 <그림 IV-8>과 같다.



<그림 IV-8> 참여자 B의 심리적 안녕감 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점

(3) 참여자 C



<그림 IV-9> 참여자 C의 심리적안녕감 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점

참여자 C의 자존감은 12점에서 14점, 정신적 균형에서는 12점에서 12점, 사회적 참여는 12점에서 13점, 사회성은 14점에서 17점, 자신과 사건에 대한 통제에서는 14점에서 12점, 행복감은 16점에서 20점으로 변화하였다. 정신적 균형 영역은 변화를 보이지 않았고, 자신과 사건에 대한 통제 영역에서는 소폭 하락한 모습을 보였다. 참여자 C의 심리적 안녕감 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점은 <그림 IV-9>와 같다.

## (2) 참여자 D

참여자 D의 자존감은 13점에서 16점, 정신적 균형은 16점에서 17점, 사회적 참여는 14점에서 16점, 사회성은 14점에서 17점, 자신과 사건에 대한 통제는 11점에서 14점, 행복감은 18점에서 23점으로 모두 증가하여 전 하위영역에서의 향상을 보였다. 참여자 D의 심리적 안녕감 하위영역별 사전·사후 점수 결과는 <그림 IV-10>과 같다.



<그림 IV-10> 참여자 D의 심리적 안녕감 하위영역별 사전·사후 점수 및 총점

## 2. 노래심리치료 과정에 나타난 다문화가정 청소년의 언어적·음악적 반응 : 질적 분석 결과

노래심리치료 과정에 나타난 다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감에 대한 언어적·음악적 반응은 매 회기 동영상 녹화 자료를 토대로 내용 분석하였다. 그 결과, ‘나를 돌아보고 인정하기’, ‘나를 발견하고 응원하기’, ‘나를 꿈꾸고 준비하기’, ‘지금 나답게 살아가기’ 등의 네 가지 주제가 나타났다.

### 1) 나를 돌아보고 인정하기

참여자들은 활동에서 제시된 노래의 가사나 평소에 선호하는 노래 혹은 자신의 삶과 직접적으로 연관된 노래를 떠올리는 과정을 통해 자신의 내면과 자신을 둘러싼 대인관계를 돌아볼 기회를 가졌다. 참여자들은 과거 특정한 경험의 감정과 사고를 재경험하며 대인관계와 관련한 긍정적·부정적 경험을 현재의 시각에서 재인식하였고, 음악 환경에서 이를 표현하였다. 감추어 두었던 자기 내면과의 만남은 활동 안에서 적극적인 감정적 반응과 분출로 이어졌고, 이는 있는 그대로의 자신을 인정하게 하였다. 또한 가사토의, 가사 만들기 등의 활동은 참여자들이 음악 안에서 자신을 적극적으로 표현하도록 하여 다문화가정 청소년들이 드러내지 않던 내면의 문제와 감정을 적극적으로 분출하고, 자신만의 방식으로 스스로 문제를 해결하도록 도왔다.

#### (1) 내 인생은 어둡고 밝은 일만 가득해요 : 과거의 나

참여자들은 자신과 자신을 둘러싼 관계에 대하여 탐색하고 감정을 재경험

하며 이를 표현하였다. 긍정적인 기억 뿐 아니라 자기 내면 혹은 타인과의 관계 내에서의 갈등 및 마찰과 그로 인한 외로움, 소외감, 부끄러움, 걱정, 자신감 없음 등의 부정적 감정과 태도를 가감없이 드러내고, 부족했던 모습이나 덮어두고 외면했던 모습을 현재의 관점에서 재인식하였다. 특히 현재의 자신이 과거의 자신에게 도움이 될 만한 노래를 추천해주며 하고 싶은 말을 표현하는 활동은 참여자들의 감추어진 감정 표출을 도왔으며 스스로 위로하는 과정을 통해 과거와 현재의 자아 통합을 가능하게 하였다.

참여자 A : “친구들 사이에서 관계 때문에 힘들었을 때의 내가 생각나요. 많이 울었고 자존감도 많이 내려갔을 때였어요. 그 때의 저한테 방탄소년단의 ‘Love myself’를 들려주면 좀 위로가 될 것 같아요. (중략...) 너가 잘못된 건 없어 그니까 좀 더 당당해져.’ 이런 말을 그 당시에 들었으면 울컥했을 거 같아요(눈물을 보이며 잠시 침묵).”

참여자 B : “아빠가 사고로 하반신 마비 왔을 때, 이 노래(노라조-‘형’) 많이 들었어요. 이거 들으면 그거 생각나요. 개구리 왕눈이. 일곱 번 넘어져도 다시 일어나면 돼. 이 노래를 듣는데 짠한거죠 제가. (중략...). 아빠가 다쳤을 때의 나에게서 이야기하고 싶지 않아요. 지금 생각하면 조금 부끄러워가지고. (중략...) 그래도 말을 한다면, ‘아빠가 다쳐서 슬프고 아프고 힘들었겠지만 이제는 아빠가 건강하니까 걱정하지 마’라고 말해줄래요.”

참여자 C : “나는 전 남자친구랑 재결합을 하고 싶은데 애가 바람 피는 행동을 한 걸 아니까 진짜 바보가 되는 것 같고. 억울하고 배신감 느껴지고. 너무 억울하고 서러웠어요. ‘너가 모자란 거 하나 없어 자신감 잃지 말고 당당하게 자신감 가졌으면 좋겠어’라고 해주고 싶어요. 그 때의 저한테.”

참여자 D : “어릴 때 아빠가 방에 들어와서 엄청 소리를 지르면서 때렸던 기억이 있는데, 지금도 큰 소리가 나면 무서워요. 그럴 때 힘들 때 ‘죽고싶을 때’ 노래를 들으면 진짜 위로받아요. 가사에 내가 포함되는 게 있으니까. 저의 인생은 2:2인 거 같아요. 좋은 일과 슬픈 일이 함께 있는 거. 저는 제 인생을 그렇게 표현해요. ‘내 인생은 어둡고 밝은 일만 가득하다’ 이렇게 표현해요.”

## (2) 내 삶은 내 거니까 : 현재의 나

과거 수용 후 현재의 자신을 인식하는 과정은 참여자들이 자신의 부족한 모습까지도 객관적으로 인식할 수 있도록 도와 자신의 장단점을 모두 인정함으로써 진정한 의미의 자기수용을 가능하게 하였다. 또한 현재 자신의 모습에 그저 만족하는 것이 아니라 더 나은 자신의 모습으로 변화하기 위한 자신만의 방법을 생각해봄으로써 참여자들은 자신이 삶의 주인공이며 스스로를 위해 의지적으로 노력할 수 있는 존재임을 인식하게 되었다.

참여자 A : “‘내 실수로 생긴 흉터까지 다 내 별자린데’ 이 가사가 슬펐어요. 그거잖아요. 나의 안 좋은 모습도 다 나라고. 그래서 좋았어요. ‘내 안에는 여전히 서툰 내가 있지만’ 이 가사처럼 내 안에도 서툰 내가 있으니까요.”

“‘나도 모든 게 두려웠다면 믿어줄래 모든 진심들이 남은 시간들이’ 이 부분을 듣는데, 방탄소년단이 응원해주는 느낌이었어요. 응원받는 느낌이었어요, 제가.”

참여자 B : “‘어쩌면 누군가를 사랑하는 것보다 더 어려운 게 나 자신을 사랑하는 거야’ 이 가사 진짜 맞는 거 같아요. 원래 다른 사람보다 나를 사

랑하는 게 더 어렵잖아요. 평소에는 자존감이 높은 편인 거 같아요. 근데  
저를 사랑할 때도 많긴 한데 가끔씩 안 좋을 때도 있어요. 애들은 이거 다  
잘하는데 저만 못할 때.”

참여자 C : “‘항상 최고가 되고 싶어 그래서 늘 초조했고 조급했어’. 여기  
는 내 상황과 비슷한 거 같아요. 솔직히 애매한 거보단 내가 모든 게 우선  
이런 게 좋잖아요. 사람들에게 최고가 되고 싶어요. 롤모델 그런 거. ‘사실  
은 최고가 되고 싶었던 게 아니라 위로가 되고 싶었던 나’. 이 말도 맞는  
거 같아요, 근데.”

참여자 D : “저 어른이 되면 고치고 싶은 게 한 가지 생겼어요. 사람들이  
랑 같이 있을 때가 굉장히 저는 괴롭거든요. 혼자 있는 게 익숙해서. 뭔가  
이제는 사람들이랑 더 대화해보고 사람 무서워하는 것도 어떻게 한 번 해보  
야 할 것 같아요. 안 고쳐져. 그래도 고치고 싶어요. 내 삶은 내 거니까.”

“노래 처음부터 끝까지 다 즐기고 싶다. 왜 이러지 진짜. 다 공감되는데  
진짜. 이 노래 이제부터 나의 공감 노래예요.”

<표 IV-5> 9회기 활동 중 참여자들이 만든 가사 내용

---

참여자 A      생각만 하고 있는 나 / 실행에 옮기지 못하는 나  
언제든지 볼 수 있는 투두리스트(to do list)를 만들자 /  
못 지키면 하루 종일 과자를 먹지 말자 /  
지금 실행에 옮기지 못하면 나중에 어떻게 될지 생각하자

---

참여자 B      내 단점이 싫은 나 / 참다가 폭발하는 나  
앞으로는 참지 않고 바로바로 말할거야 /  
일주일에 한 번씩 솔직데이로 솔직하게 말할거야 / 난 잘할거야

---

---

다른 사람들을 비교하는 나 / 친구를 가려 사귀는 나  
참여자 C 상대방 반응 신경쓰지 않고 인사하기 /  
사람들을 구분하지 않고 다 똑같이 생각하기 / 비교하지 않기

---

다른 애들을 무서워하는 나 / 다른 애들을 무서워하는 나  
나의 생각을 되짚어보자 / 먼저 다가가 인사해보자  
참여자 D 마음 표현을 잘 못하는 나 마음 표현을 잘 못하는 나  
하루에 한 번 친구에게 칭찬해보자 / 오늘 있었던 일을 짧게 시  
를 써 보자 / 나에게 편지를 써 보자

---

## 2) 나를 발견하고 응원하기

자신을 돌아보고 인정하며 수용의 과정을 거친 참여자들은 새로운 자신과 마주할 기회도 얻게 되었다. 처음에는 어색해하고 걱정하는 모습을 보였던 참여자들은 새롭게 자신을 알아가는 과정이 신기하고 가장 기억에 남을 정도로 인상적이며, 다른 사람들 안에서의 자신의 모습을 알아가는 것 또한 즐거웠다고 말하는 등 자신을 알아가는 과정 자체를 즐기게 되었다. 또한 타인의 인식 속 자신을 새롭게 알게 된 참여자들은 자기수용을 기반으로 한 타인에 대한 신뢰와 즐거움, 신기함 등의 정서적 만족감을 보였다.

이 과정에서의 즉흥노래, 가사 만들기, 노래 만들기 등의 노래심리치료 활동은 참여자들이 자신 안에 있는 모습을 음악이라는 안전한 환경에서 새롭게 인식할 수 있게 하였고, 치료사와의 사회적 관계 속에서 표현하게 하여 사회적 참여를 독려했다. 또한 음악적 경험 자체에 대한 성취감과 만족감이 향상되어 자신을 음악 안에서 표현하는 것에 대한 긍정적 반응을 보였다. 이에 참여자들은 <표 IV-6>와 같이 스스로를 응원하고 격려하는 등 성숙해진 모습을 보였다.

<표 IV-6> 12회기 활동 중 참여자들이 만든 개사 내용

참여자 A	넌 괜찮은 자식이야 그러니까 좀 자신감을 가져
참여자 B	너 지금 정말 대단해 앞으로도 대단할거야
참여자 C	나 자신에게 관심 가져주고 알아줘서 고마워 아녜음 난 내 성격을 잘 몰랐을거야
참여자 D	너는 아주 잘하고 있어 너를 믿어도 돼 너가 좋아 이젠 한 발 나아가야 해

(1) 나한테도 이런 면이 있구나 : 내 안의 나

참여자들은 자신의 모습을 의도적으로 드러내지 않으려 했던 이유를 규명하고 이를 가사로 만드는 과정을 통해 숨겨왔던 자신을 표현하는 시간을 가졌다. 참여자들은 자신의 목소리를 사용하여 즉흥노래를 하고 이를 녹음하여 다시 듣는 과정을 통해 자신의 목소리를 객관적으로 탐색하여 이전에는 알아차리지 못했던 자신의 새로운 모습을 인식하기도 하였다. 이 과정에서 참여자들은 새롭게 만난 자신에 대해 긍정적·부정적인 정서를 모두 경험하는 모습을 보였다. 이 모든 과정을 거친 후 이때의 경험을 ‘신기하다’, ‘가장 기억에 남는다’고 표현한 참여자들의 반응은 이들이 자신을 새롭게 알아가는 과정을 특별하게 여기고 인상적으로 받아들였음을 의미한다.

참여자 A : “솔직히 제 목소리 안 좋아해요. 그냥 마음에 안 들어요. 그냥 듣기 싫어요. (중략) 제가 말할 때는 너무 빠르고 웅얼거리는 거 같아요. 말투도 세고. 근데 또 크기는 작고. 뭔가 이런 게 제 안 좋은 성격이 드러나는 거인 거 같기도 해요. 약간 소심하고 공격적이기도 하고.”

“(녹음한 걸 들은 후) 약간 목소리가 흐느적흐느적 거려요. 아픈 사람 같아요. 힘이 없게 느껴져요. 근데 생각해보면 제가 평소에 좀 무기력할 때가 좀 많아요. 귀찮아서 움직이기 싫은.”

참여자 B : “저의 평소 목소리 안 예뻐요. 발음을 좀 고치고 싶어요. 허가 짧은가. 일단 별로예요. 목소리가 안 예뻐요.”

“제 목소리의 부드러운 거는 제가 침착하고 차분한 걸 드러내는 거 같아요. 목소리가 큰 거는 자신감.”

“내가 몰랐던 내 성격을 알아서 재미있었고. 제 속마음을 이야기할 수 있어서 좋았어요. 음악은 참 좋은 것 같아요.”

참여자 C : “사실 여태까지는 뭔가 나에 대해 생각을 해본 적이 없는 거 같아요. 근데 생각해 보면 저는 집에서 혼자 있는 걸 좋아해요. 편하니까. 엄마는 내가 엄청 외향적인 줄 알아요.”

“저는 저를 어떻게 생각했었냐하면 그동안 저는 스스로 활발하고 적극적인 사람으로 생각했었어요. 근데 요즘엔 내가 부끄러움 많은 소극적인 면도 갖고 있는 거 같아요. 옛날 같으면 ‘아 나 왜 이래’ 그냥 이랬을텐데 요즘엔 ‘아, 나한테도 이런 면이 있구나’ 이렇게 돼요.”

참여자 D : “노래 부를 때 틀린 음을 부를까봐 조심스럽게 불렀던 것 같아요. 틀린 게 없다고는 쌤이(선생님이) 그랬지만 혹시 실수할까봐.”

“혼자 있으면 노래 진짜 크게 부르거든요. 근데 다른 사람 앞에 있으면 엄청 작아져요. 다른 사람들 앞에서도 크게 부르고 싶어요.”

“음악시간을 할 수 있어서 너무 좋았어요. 나에 대해 새로운 것을 많이 알았어요. 또다른 나를 발견한 게 너무 좋았어요. 그리고 노래 만들기가 되게 신비로웠어요. 힘들었지만 뿌듯했어요. 유튜브 개인계정에 올리고 싶을 만큼.”

<표 IV-7> 5회기-6회기 활동 중 참여자들이 만든 가사 내용

---

참여자 A	야 나는 사실 아는 게 별로 없어 그래서 너가 나한테 국어나 그런 거 물어볼 때 좀 많이 당황해 / 그리고 난 약간 나쁜 새끼야 약간 내로남불 느낌? 약간 속으로 다른 사람을 평가하고 판단해 / 그리고 난 평소에 학교에서 무기력해서 잘 모르겠지만, 사실 난 밖에서 뛰어노는 걸 좋아해 / 넌 내가 남신경을 잘 안 쓰는 줄 알지? 사실 그럴지는 않아 나 는 다른 사람이 나를 어떻게 볼까 신경써
참여자 B	안녕, 내가 나에 대해 더 알려줄게. 나는 원래 성숙해. 장난기 도 많지만 너희랑 수준이 안 맞을까봐 이야기를 못 했어. 사실 너희랑 아이돌 얘기를 못하겠어. 아는 게 없거든. / 나는 나도 모르게 가끔 영리하지. 드러내지 않는 이유는 잘난척 하는 것 같아 보일까봐 숨겼어. / 반면에 난 어리석기도 해. 왜인진 나도 몰라. 왜냐면 바보 같잖 아. 내가 생각하기에 가끔씩 어리석어지는 것 같아.
참여자 C	하이, 솔직히 말해서 나는 부끄럼이 많은데 어색해질 거 같아서 아무렇지 않은 척 했어 사실 내 성격은 내향적이고 수줍어하거 든 지금 후회는 안 해 이미 그렇게 했으니까 그리고 울 때도 많았는데 너는 나의 이런 약한 모습은 모르지
참여자 D	있잖아 사실 나는 엄청 소중한 너에게 거짓말을 해버렸어 걱정 할까봐 나를 숨기면 편할 줄 알았어 하지만 아니었어 너에게 들키면 나를 싫어할까 봐 계속 조마조마했어 / 있잖아 사실 나는 너가 알고 있는 모습보다 더 어두워 이 사실 을 알아도 넌 나를 친구로 생각한다는 걸 나는 알고 앞으로 더 널 믿고 싶어 / 거짓말해서 미안하고 나를 친구로 받아줘서 정말 고마워 너를 속여서 미안하고 나와 친하게 지내줘서 정말 고마워 정말 고마 워

---

## (2) 참 신기해 : 타인 속 나

참여자들은 회기가 진행될수록 이전 단계에서 돌아보았던 대인관계에 대하여 더욱 적극적인 생각과 감정을 드러냈다. 참여자들은 자신이 추구하는 대인관계와 자신의 소중한 관계에 대해 돌아보고 타인의 시선으로 바라본 자신의 모습을 객관적으로 인식하는 시간을 가졌다. 처음에는 부담감, 걱정 등을 나타내기도 했으나 타인을 통해 알아가는 자신에 대한 수용, 신기함, 즐거움, 타인에 대한 신뢰감 향상의 모습을 보였다.

참여자 A : “함께 있을 때 편한 사람. 마음이 잘 맞고 이야기를 잘 들어주는 사람. 저는 관계에서 누군가를 소개시키지 않는 게 중요하다고 생각해요. 과거에 제가 소외당한 적이 있으니까 그게 얼마나 상처인지 알거든요.”

참여자 B : “가장 친하다고 생각하는 사람들은 가면 벗고 다가갈 수 있는 존재들. 그 다음은 되게 밝은 척, 긍정적인 척을 해요. (중략) 제가 슬퍼보이면 저를 안 좋아할 거 아니에요. 맨날 애는 슬퍼보이는구나 이러면서.”

“오, 믿을 수 있대. 어머니. 신기하네. 믿을 수 있는 게 아닌데. 나는 도움이 되지도 않을텐데. 도움이 되고 용기가 있고 믿을 수 있다니. 신기해요.”

참여자 C : “다른 사람이 골라준 형용사 볼 때 뭔가 예상했던 거예요. 낙천적인 거, 긍정적인 거, 활동적인 거. 근데 일부러 그러는 것도 있어요. 그러면 슬퍼던 것도 사라지니까. 생각을 긍정적으로 하면 내 이미지가 좀 바뀌는 거 같아요.”

“원래 진짜 무슨 일이 있어도 남한테 이야기를 잘 안 했었는데 좀 더 말을 해볼까 하는 생각을 했어요. 말을 해야 나를 더 잘 아니까요.”

참여자 D : “안 친한 사람들한테는 가면을 많이 써요. 저 자신보다는 남을 위해 행동해요. 나를 숨기는 거. 인정받고 싶은 거. 잘 보이고 싶어요. 요즘에는 안 좋다는 걸 알게 돼서 고치려는 중이에요. 그게 나를 사랑하는 행동이 아닌 거 같아요.”

“다른 친구들이 너한테 재능이 있고 노력파라고 하니까 기분이 너무 좋아요. 저 칭찬 듣는 거 엄청 좋아해요.”

<표 IV-8> 4회기 활동 중 참여자들이 만든 가사 내용

참여자 A	참 당연해 날 보고 너는 이렇다고 말을 해 도움이 되고 겸손한 적극적인 사람이라고 / 그럴수록 내 마음은 당연한 듯 아무렇지 않아 내가 생각하는 내 모습도 그럴거든 계속 그 모습으로 살아가
참여자 B	참 신기해 날 보고 넌 이렇다고 말해 내가 믿을 수 있다고 / 그럴수록 내 생각이 나 자신을 감당할 수 없게 돼
참여자 C	참 이상해 날 보고 넌 이렇다고 말을 해 너는 활동적이고 독립 적이라고 너는 항상 자신감이 넘친다고 / 그럴수록 내 마음은 너가 말해준 것들을 생각해 너가 말한 내 모습은 참 낙천적이라고 나는 슬프고 싶지 않아서 항상 모든 걸 긍정적으로 생각한 건데.
참여자 D	참 신기해 날 보고 너는 이렇다고 말을 해 양향성격(외향·내향 적 성격이 같이 있는)이고 재능이 있는 아이라고 / 그럴수록 내 꽃은 꽃잎을 피워 검은색이 흰색으로 바뀌듯이 내 마음은 따뜻해져가 차가움이 녹아내리고 그 자리에 꽃이 피어 나 너가 말한 내 모습은 성숙하고 수줍음이 많은 아이였지 당 황한 나의 꽃은 잎사귀를 내리고 다시 꽃을 피웠어

### 3) 나를 꿈꾸고 준비하기

다각도에서 자신을 탐색한 참여자들은 노래심리치료 활동을 통하여 미래

에 대해 꿈꾸고 희망적인 자세를 가지게 되었다고 하였다. 특히 ‘꿈’에 대하여 세상이 아닌 자신이 정의하는 바의 중요성을 강조한 기존 가사는 참여자들이 자신의 미래를 주체적으로 꿈꾸고 다가올 미래를 위해 지금 할 수 있는 준비를 하도록 하여 문제해결능력과 자신과 상황에 대한 통제력 향상에 도움을 주었다. 노래 자료를 활용한 노래 토의하기, 개사하기 등의 활동은 참여자들이 자신만의 표현으로 미래에 대한 희망과 기대감을 갖도록 하여 정서적 안정과 균형에 다가설 수 있게 하였다.

### (1) 다른 사람과 다른 특별한 사람이 된 느낌이에요: 나의 꿈과 준비

‘다른 사람에게는 꿈같아 보이지 않을지라도 나에게서 꿈일 수 있다’는 노래 가사를 통해 참여자들은 오늘 당장 하고 싶은 꿈부터 미래의 직업적인 꿈까지 자신만의 미래를 다채롭게 생각할 기회를 갖게 되었다. 참여자들은 미래를 준비하기 위해 현재의 내가 해야 할 것들을 주체적으로 생각할 시간을 가졌으며, 이를 통해 자신의 미래는 자신이 이룰 수 있다는 느낌과 자신이 삶의 주인이 된 것 같은 기분이 들었다고 하였다.

참여자 A : “‘멈춰서도 괜찮아 아무 이유도 모르는 채 달릴 필요 없어 꿈이 없어도 괜찮아 잠시 행복을 느낄 네 순간들이 있다면’ 이 부분은 울컥하는, 뭉클한 느낌이에요. 사람들은 무조건 시험 잘 봐라, 잘 나가야 한다 그러는데 이 가사를 보니까 그런 느낌이 들어요.”

참여자 B : “유치원 선생님 하고 싶어요. 엄마랑 이모들끼리 어디 놀러 가면 동생들 제가 보고. 동물원 같은 데 가면 제가 애들 데리고 가서 막 하고. 옛날부터 동생 챙기는 걸 좋아해서요.”

참여자 C : “솔직히 처음에는 인테리어 디자이너였거든요. 방을 실용성 있게 꾸미고 그런 게 좋았어요. 근데 지금은 마카롱 가게 사장 하고 싶어요. 가게 차려서, 학교 같은 데에서 가격도 싸게 해서 팔고 싶어요. 그걸 위해서 지금 내가 해야 할 건, 레시피 알아보기, 다른 같이 팔 디저트도 찾아보기, 자주 먹고 평가하기 같은 거 할 수 있을 거 같아요.”

참여자 D : “글을 더 잘 쓰고 싶어요. 직업으로는 시인. 사람들이 공감할 수 있는 시를 쓰고 싶어요.”

“오늘 내가 해야 할 일은 글 하루에 다섯 개씩 쓰기. 책 많이 읽기. 꽃말 도감 만들기. 이런 문구가 생각나요. 글은 곧 나다.”

“그리고 이 시간을 통해 글쓰기나 음악과 관련한 재능도 발견할 수 있어서 미래에 뭘 선택해야 할지 고민돼요. 미래에 할 게 너무 많아졌어요. 기대돼요. 뭔가 다른 사람과 다른 특별한 사람이 된 느낌이에요.”

## (2) 지금 행복해지는 건 알아요 : 행복한 사람 되기

참여자들은 직접적이고 구체적인 꿈 뿐 아니라 ‘행복’이라는 추상적인 주제와 어떻게 하면 행복한 어른이 될 수 있을지에 대한 주제로 미래를 그려보는 시간도 가졌다. 처음에는 질문에 대해 어려워하던 참여자들은 점점 자신의 기준과 가치관에 따라 다가올 행복과 자신만의 행복을 정의하였다.

참여자 A : “어떤 어른이면 행복할 거 같냐 하면, 어떤 어른이 되고 싶냐 하면, 제가 하고 싶은 걸 다 하는 어른이요. 시간이나 돈이나 뭐가 제가 하고 싶은 게 있을 때 할 수 있는 어른이요.”

참여자 B : “제가 행복한 어른이 되는 방법은, 음, 애들이 저를 만나서 일단 자기애를 확실히 하고 자기 꿈을 키워 나갔으면 좋겠어요.”

참여자 C : “지금 행복해지는 건 알아요. 샤워할 때. 그래서 몸의 피로가 풀릴 때. 그리고 침대에 누워서 마카롱 먹을 때. 그래서 마카롱 사장이 되고싶은가 봐요. 기분 좋아져서.”

“행복한 어른. 우선 나쁜 길로는 빠지고 싶지 않아요. 그리고 저는 마카롱 사장 해서 하루에 몇 백개를 만드는데 그게 몇 시간만에 매진되고 그러면 행복할 거 같아요. 처음에는 내가 행복한 일이니까 하고 그리고 나중에는 사람들이 ‘어머 맛있네’ 이렇게 좋아해주고, 제가 좋아하는 일로 돈도 벌고 사람들한테 칭찬받으면 행복할 거 같아요.”

참여자 D : “다른 사람이 제 시를 보고 공감해주면 행복할 거 같아요. 막 저는 글을 주고 그 사람은 저에게 감정을 주잖아요. 그러면 이제 또 인터넷 시대니까 블로그에 시를 쓰고 막. 그러면 또 되게 사람들의 심정을 알 수 있고 그거를 바탕으로 또 시가 생각나면 또 시를 쓸 수 있고. 사람들과 소통하며 시를 쓰고 싶어요 저는.”

#### 4) 지금 나답게 살아가기

스스로 자신의 지지자가 되는 경험을 하며 미래에 대한 기대와 희망을 느꼈던 참여자들은 ‘지금 여기’의 중요성을 깨닫고 자신의 기준에 따라 살고 싶다고 하였다. 이는 참여자들이 노래심리치료 활동의 전 회기를 거쳐 자아통합의 과정을 이루고 그로 인한 정서적 변화를 경험했음을 의미한다. 참여자들은 노래 만들기 과정에서 점점 자신의 적극적인 의견을 표현했고 자신

의 노력이 결과물로 탄생하였을 때 긍정적 정서를 경험하였다. 이는 참여자들에게 제공된 노래심리치료와 음악적 결과물이 참여자들의 자기존중감을 높이고 긍정적 정서 함양에 영향을 주었음을 의미한다.

### (1) 제 인생곡이 될 것 같아요 : 새로운 관점

이 과정에서 참여자들은 조금은 혼란스러운 현재의 상태를 있는 그대로 수용하는 태도를 보였고 스스로에 대해 부족함을 느끼기보다는 조금해하지 않고 계속 자기 자신을 찾아가고 싶다는 의지를 나타냈다. 참여자들은 자기에 대한 가치관 및 정서적 반응의 변화를 보였으며, 이러한 변화가 음악 시간 안에서 일어났음에 대하여 인식하기도 하였다.

참여자 A : “전에는 늘 남과 비교를 하고 내가 못났다고 생각했어요. 요즘은 그렇게 생각하지 않아요.”

“과거 회상할 때는 화가 나기도 했어요. 목소리를 사용해야 할 때는 당황하기도 했고. 근데 그러면서 처음으로 깊게 나에 대해서 생각해봤던 것 같아요. 노래만들기 하면서 가사 쓰는 게 힘들기도 했는데, 색달랐어요. 괜찮았어요. 새롭게 뭔가 만들어내는 거잖아요.”

참여자 B : “그동안 나는 남들보다 뒤처질 때 나를 사랑하지 못했던 거 같아요. 하지만 요즘은 내가 잘나 보여요.”

“(노래만들기 후) 진짜 신기하네. 새로운 음악으로 또 이렇게 이렇게 나올 수가 있구나. 저의 첫 노래 좋아요. 뭐 한 거 같기도 하고. 뿌듯해요.”

참여자 C : “음악 시간을 통해서 깨달음을 가장 많이 얻었던 것 같아요.

그게 너무 좋았어요. 내가 보는 성격과 남이 보는 성격을 보면서 내가 몰랐던 내 모습을 알 수 있어서 좋았던 것 같아요. 새로운 모습을 찾은 느낌.”

“노래 만들기가 즐거웠어요. 활동 중간에 과거의 나와 마주하면서 나 자신에 대한 안타까움 같은 것도 느끼고. 뭔가 노래 만드는 게 이렇게 쉬운지 몰랐어요. 좋았어요. 다 편했어요.”

참여자 D : “나를 사랑한다는 게 뭔지 저도 정말 알고 싶어요. 나를 사랑한다는 게 뭐일지. 저는 약간 모든 걸 다른 사람에게 맞추려고 하는 게 있거든요. 좋기는 한데 그렇게 다 맞추다 보면 가끔 제가 뭘 원하는지, 뭘 하고 싶은지 모를 때가 있어요. 그런 게 나를 사랑하는 거 같지는 않아요.”

“노래만들기가 너무 좋아요. 늘 하고 싶었던 거라서 꿈을 이룬 거 같다는 느낌. 평소에는 작사만 하다가 작곡과 편곡까지 해보고 악보도 받으니까 그게 너무 좋았어요. (중략...) 처음에는 그냥 내 생각만 표현했었는데, 누군가에게 전달하고 싶어졌어요. 제 인생곡이 될 거 같아요, 제가 만든 노래들이.”

## (2) 완벽하지 않아도, 실수해도, 못해도, 울어도 괜찮아 : nada움에 대하여

참여자들은 새로운 관점으로 각각 ‘nada움’에 대하여 정의내릴 수 있게 되었다. 이러한 자신에 대한 개념의 확립과 이에 따른 정서적 변화는 노래 만들기의 가사에 잘 드러나 있다. 참여자들은 음악치료 자체에 대한 만족감과 종결에 대한 아쉬움을 표현하기도 하였다.

참여자 A : “사람마다 기준은 다른 거 같아요. (중략) 그냥 다른 사람이 하라는 대로 하지 않고 내가 할 수 있는 정도로 하는 게, 내 기준에 맞춰서

살면 되겠다 싶어요.”

참여자 B : “나를 사랑한다는 건 나를 아끼는 거. 막 자기 자신을 한심하다 느끼고 그런 사람도 있잖아요 그런 것보다는 나를 아끼면서 나를 소중하게 대하는 것. 그리고 남들보다 잘났다고 생각하는 것.”

참여자 C : “나 자신을 사랑하는 건 그냥 나를 깎아내리지 않고 존중하고 예뻐해 주는 것. 막 그런 사람들 있잖아요. 너 너무 못생긴 거 같아 그런. 남이 나를 깎아내리고 뭘 하든 괜찮아 나는 이러니까 이런 자신감이 내 자존감을 지키는 방법인 거 같아요.”

참여자 D : “저의 안 좋은 면을 장점으로 생각하는 거. 그것도 나를 사랑하는 거라고 생각해요. 나의 흑역사가 잊혀지지 않거든요 저는. 주변 사람들의 말도 생각이 나고. 그 사람들의 목소리도 생각이 나고. 근데 뭔가 그럴 때 그런 나의 과거도 나중에 추억이 될 테니까 즐겁게 기억하기.”

<표 IV-9> 13회기-14회기 활동 중 참여자들이 만든 가사 내용

---

<완벽하지 않아도 괜찮아>

사람들이 완벽하면 사는 것이 노잼 원래 사람이라는 건 완벽하지 못해 /

참여자 A 년 괜찮은 자식이야 자신감을 가져 완벽하지 않아도 괜찮은걸 자신감을 가져 /

내 얘기하는 음악시간 가사 만드는 음악 시간 재미있고 독특해서 좋았던 시간

---

<실수해도 괜찮아>

참여자 B 실수는 항상 하니까 남들도 하는 실수니까 너 지금 정말 대단해 앞으로도 대단할거야 /

---

---

내가 모르는 나의 솔직한 모습을 알게 됐어 지금 나는 기분이  
땡 뚫린 듯이 시원해

---

<못해도 괜찮아>

너는 공부를 못하는 대신 예체(능)를 잘하잖아 공부는 지금 시  
작해도 늦지 않았어 나 자신에게 관심 가져주고 알아줘서 고마

참여자 C 워 아녜음 난 내 모습을 잘 몰랐을거야 /

나의 성격 알아보는 게 너무 좋았다 왜냐하면 내가 잘 몰랐던  
내 모습을 알게 돼서 사람들이 보는 내 성격은 어땠을까? 궁금  
했는데 알게 돼서 뿌듯하고 좋았어

---

<울어도 괜찮아>

나에게 물어보았어 이 시간이 어땠냐고 나 자신은 대답했지 즐  
겁고 웃었다고 나 스스로 물어봤어 무슨 생각 했냐고 나는 대  
답했지 나를 되돌아봤어 /

참여자 D

지금은 어땀니 예전보다 나아졌어 친구들도 많아지고 새 재능  
도 발견했어 /

괜찮으니 울어도 돼 난 늘 곁에 있으니 너와 함께 하는 게 즐  
거워 항상 얘기해줘 고마워

---

## V. 결 론

### 1. 결론 및 논의

본 연구는 노래심리치료가 다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 국내 출생 다문화가정 여성 청소년 4명을 연구 참여자로 선정하여 각 회기별 50분씩 주 2회, 총 14회기의 일대일 개별 세션으로 노래심리치료를 진행하였다. 연구 참여자의 자기개념 및 심리적 안녕감의 변화를 살펴보기 위하여 자기개념 평가, 심리적 안녕감 평가를 노래심리치료 전·후 동일하게 실시하여 사전·사후 점수를 양적으로 비교하였다. 또한 노래심리치료 전 회기를 녹화한 비디오 내용을 바탕으로 연구 참여자들의 언어적·음악적 반응을 질적으로 분석하였다. 분석 결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 참여자들의 자기개념 향상을 위한 노래심리치료 시행 결과, 전체 참여자의 자기개념 사후 점수가 사전 점수보다 증가하였다. 주제에 맞는 노래 자료를 활용한 노래 토의하기, 노래 대화하기 및 노래 변형하기 활동은 참여자가 대인관계와 관련한 긍정적·부정적 경험을 현재의 시각에서 재인식하게 하여 긍정적 경험은 내적 자원으로 연결시키는 한편, 부정적 경험과 관련한 정서 및 사고는 음악 안에서 표출하도록 유도하고 정서적 해소를 경험하게 하여 참여자들의 대인관계능력과 대인신뢰감을 향상시켰다. 음악 경험 안에서 불필요한 타인의 시선을 벗어난 경험 역시 대인관계능력과 대인신뢰감에 긍정적인 영향을 준 것으로 보인다.

참여자들이 느끼는 생각과 감정을 음악이라는 형식 안에 알맞게 구성한

노래 만들기(가사·선율) 활동은 문제 해결 과정을 간접적으로 경험하며 참여자들이 문제해결능력을 향상하도록 도움을 주었다. 또한 노래 만들기 과정은 참여자들에게 성취감, 자신감, 행복감 등의 긍정적 정서를 야기하였으며, 이 과정을 통해 획득된 음악적 결과물은 참여자들의 일상 복귀 후에도 활용될 수 있는 내적 자원으로 제공되어 정서 안정성 향상에 기여하였다. 이처럼 자신을 탐색해가는 노래심리치료의 전 과정은 참여자의 자기수용 및 자기신뢰를 가능하게 하여 자기존중감에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다.

다시 말해서, 노래심리치료는 참여자들이 부정적으로 회상한 과거의 자신을 현재의 시각에서 재인식하며 위로하고, 현재의 자신을 객관적으로 수용하며, 미래의 자신을 기대하고 꿈꾸는 긍정적인 사고로의 전환을 통해 자기개념을 형성해 나가도록 하였다. 이는 노래심리치료를 통해 보육시설 청소년의 자아개념 및 자아존중감 향상을 보고한 임해주(2009)의 연구 결과와 일치하며, 즉흥 노래를 활용한 음악치료가 탈북자 출신 난민청소년에게 자신의 현재에 대한 새로운 통찰과 긍정적인 시각을 주었다는 Choi(2010)의 연구와 그 맥락을 같이 한다.

모든 하위영역에서 점수 향상을 보인 다른 참여자들과 달리, 참여자 A는 대인신뢰감에서 근소하게 점수가 하락한 결과를 보였다. 참여자 A가 활동 중기에 보인 ‘내가 무섭게 보이나요’, ‘제가 공격적이여(공격적으로) 보이나요’와 같은 언어적 반응을 볼 때, 이는 과거 또래 안에서의 따돌림 경험 및 상처와 마주한 참여자 A가 타인에게 비친 자신의 공격적이고 사나운 모습을 객관적으로 인식하는 과정 속에서 느낀 부정적 반응으로 추측된다. 이는 단시간의 중재로 극적인 변화가 이루어질 수 있는 부분이 아니므로 향후 이와 관련하여 성찰할 시간을 가진다면 참여자가 일상에 복귀한 이후 스스로 확립한 개념을 바탕으로 긍정적으로 발전할 가능성이 클 것으로 예상된다.

둘째, 참여자들의 심리적 안녕감 향상을 위한 노래심리치료 시행 결과, 참여자들의 심리적 안녕감 사후 점수가 사전 점수보다 증가하였다. 특정한 주제로 노래 토의하기, 노래 대화하기 및 노래 변형하기 활동은 참여자가 음악 안에서 자신의 의미 있는 관계를 돌아보고 관계 안에서의 자신의 모습을 수용하고 표현하며 부족한 면을 보완하려는 노력을 지원하여 사회성을 향상시키는 데 도움을 준 것으로 보인다. 노래 만들기 활동은 참여자가 자신의 창의력을 바탕으로 치료사와 의견을 나누고 합치는 과정을 경험하게 하여 사회적 참여와 사회성을 향상시키는 데 도움을 주었다.

미래를 꿈꾸고 준비하는 기회를 제공한 노래심리치료 활동은 참여자 자신이 삶의 주인공이라는 사고와 미래에 대한 기대감 등의 긍정적 정서를 제공함과 동시에 현재 삶의 태도의 중요성을 상기시켜 자신과 사건에 대한 통제를 향상시키는 데 도움을 주었다. 자신만의 창작물을 작업하는 노래 만들기 과정과 그 결과물은 참여자에게 성취감, 만족감 등의 긍정적 정서를 주어 참여자의 정신적 균형과 행복감 향상에 기여하였다. 새로운 자신과의 조우를 가능하게 한 즉흥 노래하기를 포함한 노래심리치료 전 활동은 참여자가 자신의 가치와 삶의 의미를 새롭게 발견하고 경험할 기회를 제공하여 자존감 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다.

이와 같이 개인적·사회적 맥락 안에서의 자기 찾기를 지원한 노래심리치료는 참여자가 자신에 대한 긍정적·부정적인 사고와 정서를 드러내어 진정한 자기통합을 이루고 심리적 안녕감을 향상하도록 도움을 주었다. 이는 노래를 포함한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적·심리적 안녕감을 향상시켰다고 한 신조은(2016)의 연구 결과와 일치하며, 노래를 활용한 음악치료가 정서 인식의 과정에서 긍정적·부정적 정서를 모두 수용한 탈북 청소년의 건강한 정서 발달을 도왔다는 이은선(2017)의 연구 결과와 그 맥락을 같이 한다.

심리적 안녕감의 하위영역과 관련하여 참여자 A의 경우 정신적 균형 영역이 소폭 감소하였다. 참여자 C 또한 정신적 균형에는 점수 변화가 없었고, 자신과 사건에 대한 통제 영역에서는 근소하게 점수가 감소하였다. 음악 치료 과정 동안 참여자 A는 가정 사정으로 친구 집에서 생활하게 되어 일상적인 환경에 큰 변화가 있었고, 참여자 C는 학교폭력위원회 소집 여부로 심리적 불편감을 호소하였다. 이러한 상황을 고려할 때, 외부의 환경 변화와 일상 사건이 이들의 정신적 균형 및 자신과 사건에 대한 통제에 부정적인 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 개인이 사회 안에서 기능하는 수준이 심리적 안녕감이라고 한 Ryff(1989)의 주장은 이러한 결과를 지지한다.

셋째, 노래심리치료가 연구 참여자들의 자기개념 및 심리적 안녕감의 향상에 긍정적인 영향을 미쳤음을 질적 분석을 통해 확인하였다. 참여자들은 자기개념 및 심리적 안녕감 향상을 위한 노래심리치료를 통해 ‘나를 돌아보고 인정하기’, ‘나를 발견하고 응원하기’, ‘나를 꿈꾸고 준비하기’, ‘지금 나답게 살아가기’를 경험하였다. 참여자들은 노래심리치료 활동 안에서 내면과 자신의 감정을 탐색 및 수용하여 표현할 기회를 얻고 이를 적극적으로 활용하였다. 메시지가 있는 노래를 감상하고 개사하며 자신만의 노래를 만드는 과정을 통해 연구 참여자들은 과거와 현재의 나를 있는 그대로 받아들이고, 보완해야 할 부분들에 대한 해결점을 스스로 찾으려 하며, 긍정적인 미래를 준비함으로써 자신의 가치관을 정립하려는 시도를 보였다. 또한 연구 참여자들은 치료사와의 교류를 통해 자신만의 음악을 창작하는 과정 안에서 다양한 창의적 작업에 도전하며 자신감, 만족감, 성취감, 행복감 등의 긍정적 정서를 경험하였다.

본 연구에서 시행한 노래심리치료를 통해 다문화가정 청소년은 과거·현재·미래의 나를 통합하여 진정한 자아를 탐색하고 자신을 수용하는 과정을 통해 긍정적인 정서와 자아상을 확립하였다. 본 연구는 그동안 다문화가정

청소년 수의 지속적인 증가와 실천적 요구로 이들을 위한 심리적 자원이 필요하다는 선행연구의 결과에도 불구하고 연구되지 않았던 국내 출생의 다문화가정 청소년들을 대상으로 노래심리치료를 시행하여, 노래심리치료가 이들의 자기개념과 심리적 안녕감에 양적·질적으로 긍정적인 영향을 미쳤음을 밝혔다. 이는 개별적으로 시행된 노래심리치료가 다문화가정 청소년에게 자신에 대해 탐색할 기회를 제공하여 있는 그대로의 자신을 수용하고 통찰할 수 있도록 돕는 효과적인 치료 중재이자 심리적 지원 방안으로 기능하며, 참여자가 선호하는 대중가요 및 치료 과정에서 직접 만든 음악적 결과물이 이들의 내적 변화를 지원하는 긍정적인 자원이 될 수 있음을 시사한다.

## 2. 연구의 제한점 및 제언

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 국내 출생의 다문화가정 청소년은 그 수가 많음에도 불구하고, 가정의 형성 배경, 부모의 출신 국가에 따른 문화적 배경, 가정의 사회경제적 수준(SES), 가정 내 애착 정도, 사회적 지지의 유무와 정도 등의 여러 변수에 의해 동질적인 대상 선정이 어려우므로 표집이 제한적일 수 있다. 이 때문에 본 연구에서는 연구 참여 청소년의 개별적 특성을 고려하여 베트남 출신 결혼이민자가정의 중학생 자녀로 대상을 제한하였으나, 참여자가 모두 여성 청소년으로 구성되어 성별에 따른 특성을 관찰하지는 못했다. 추후 연구에서는 인구학적 특성 및 성별과 연령차를 모두 고려한 대상 선정을 통해 다문화가정 청소년에 대한 이해를 높일 수 있는 접근이 필요하다.

둘째, 본 연구는 14회기의 단기적인 개별 노래심리치료를 통해 다문화가정 청소년의 자기개념과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고, 노래심리치료 과정에서 나타난 개별 참여자들의 변화를 사례 연구방식으로 조명하

였다. 추후 연구에서는 장기적인 활동을 적용하여 그 효과를 입증하고, 집단 비교를 통해 통계적 유의성을 입증하려는 노력이 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 실험 상황 이외에 참여자들이 일상에서 경험하는 음악 자극 및 환경을 통제하지 못하였다. 추후 연구에서는 이러한 한계를 극복하고, 다각적인 연구 설계를 통하여 연구 결과를 일반화할 수 있는 토대 마련이 필요하다.

## 참 고 문 헌

- 교육부 (2018). 2014-2017년 다문화교육 지원계획.  
<https://www.moe.go.kr/newsearch/searchTst.jsp>
- 교육부 (2018). 2006-2010년 다문화교육 지원계획.  
<https://www.moe.go.kr/newsearch/searchTst.jsp>
- 교육통계서비스(2018). **다문화 유형별 학생수**.<https://kess.kedi.re.kr/index>
- 교육통계서비스 (2018). **다문화 학생 비율**. <https://kess.kedi.re.kr/index>
- 곽철호(2009). 초등학생 어휘 이해 능력 실태 분석을 통한 어휘지도 방법 고찰-일반 아동과 다문화 가정 아동 어휘 이해 능력 비교를 중심으로-. **문법교육**, 11, 79-117.
- 구재선, 서은국 (2016). 주관적 안녕감과 소수집단에 대한 태도. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 22(2), 183-202.
- 구향숙 (2013). 다문화가정 청소년을 위한 자아존중감 및 자기효능감 증진 프로그램의 효과 분석. **한국지역사회복지학**, 45, 83-112.
- 권순희 (2009). 이중언어교육의 필요성과 제안. **국어교육학연구**, 34, 57-115.
- 권영민 (2019). 방탄소년단과 문화의 세계화. **세계한인신문**.  
<http://www.oktimes.co.kr/news/articleView.html?idxno=9142>
- 김경수, 최지영 (2018). 다문화가정 청소년의 자아탄력성 향상을 위한 집단 미술치료프로그램 개발 및 효과검증. **임상미술심리연구**, 8(3), 101-128.
- 김경식, 권민석, 김병규, 박명희, 박형진, 서봉언, 윤주국, 이현철, 최성보 (2017). **다문화사회와 다문화교육(2판)**. 서울: 신정.
- 김계하, 선정주, 오숙희 (2013). 여성 결혼이민자 남편의 스트레스, 자존감

- 및 무력감. **지역사회간호학회지**, 24(1), 29-39.
- 김교정, 정규석 (2008). 다문화 청소년 성장환경에 대한 탐색적인 연구. **한국콘텐츠학회**, 8, 272-285.
- 김기현 (2010). 국제결혼 다문화 이주여성의 인권 보호 방안. **인권복지연구**, 7, 1-37.
- 김미향 (2005). 청소년의 감각추구 동기와 대중음악 선호와의 관련성 조사. **한국음악치료학회지**, 7(1), 35-54.
- 김민경, 박경애 (2012). 다문화가족 남편의 일상생활갈등, 우울 및 가족탄력성과 결혼행복과의 관계. **한국가족자원경영학회지**, 16(1), 1-20.
- 김분, 최연실 (2012). 초등학생의 부모, 교사, 또래 애착 유형별 자아개념 및 학교생활적응. **Family and Environment Research**, 50(1), 1-13.
- 김사랑 (2011). 청소년 여가활용에 나타난 문화적 성향에 관한 연구: 중·고등학생을 대상으로 한 설문조사를 중심으로. **숙명디자인학연구**, 15, 44-52.
- 김선미 (2011). ‘한국적’ 다문화정책과 다문화교육의 성찰과 제언. **사회과교육**, 50(4), 173-190.
- 김소울 (2016). **다문화가정 아동의 자기표현력 향상 및 자기존중감 증진을 위한 개별음악치료: 단일사례연구**. 미간행 석사학위논문. 전주대학교대학원.
- 김영대, 이은정 (2018). 방탄소년단, K팝 넘어 세계 정상으로. **마이더스**, 2018(7), 128.
- 김영미 (2007). **연극 창작 활동이 여고생의 자아개념과 자기표현에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 김오남 (2006). 국제결혼 이주여성의 부부갈등 결정요인 연구. **가족과 문**

- 화, 18(3), 63-106.
- 김원 (2011). **한국의 다문화주의: 가족, 교육, 그리고 정책**. 서울: 이매진.
- 김은경, 김종남 (2016). 다문화가정 청소년의 문화적응 스트레스와 심리사회적 적응의 관계. **다문화교육연구**, 9(4), 21-43.
- 김익두 (2012). 한국 대중가요 연구사 검토. **공연문화연구** 24, 5-45.
- 김정규 (1999). **성신자기개념검사**. 서울: 한국가이던스.
- 김정민, 공보금, 강제욱, 문정준, 전동욱, 강은찬, 주현빈, 이운호, 정도운 (2015). 다문화가정과 한국가정 청소년의 정신 건강 비교. **소아청소년정신의학**, 26(4), 101-110.
- 김혁주 (2016). **사회적 지지가 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 개인 특성의 매개효과와성별의 조절효과를 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 조선대학교 대학원.
- 김혜미, 문혜진 (2013). 다문화가정 아동청소년과 비다문화가정(한국인 부모가정) 아동청소년의 학교적응 비교연구. **한국사회복지학**, 65(4), 7-31.
- 김혜미, 원서진, 최선화 (2011). 다문화가정 자녀들의 차별경험과 심리적 적응: 사회적 지지의 매개효과 검증을 중심으로. **한국사회복지연구**, 42(1), 117-149.
- 김혜정, 유진이 (2009). 다문화청소년 프로그램의 운영 현황에 관한 연구. **청소년시설환경**, 7(4), 17-32.
- 나재은 (2017). 다문화 청소년의 심리적 건강에 관한 메타분석. **한국청소년상담학회지**, 2(4), 1-22.
- 남상아, 백지숙 (2011). 다문화 가정 부모의 양육태도가 아동과 초기 청소년의 학교적응과 자아존중감에 미치는 영향. **청소년시설환경** 9(1), 3-12.

- 류경빈 (2014). **국내 중·고등학교 학생의 음악 선호도 및 활동 실태**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 류희선, 진소연 (2012). 국내 아이돌음악에 대한 청소년 인식 연구-아도르노의 문화 산업론을 중심으로. **방송과 커뮤니케이션**, 13(4), 167-202.
- 문강형준 (2010). 스타의 문화정치학. **실천문학**, 97, 313-319.
- 민향식 (2017). **미술치료 프로그램과 다문화가정 청소년 자아존중감 향상의 상관관계에 대한 연구: 중국출신의 중도입국 청소년을 중심으로**. 미간행 석사학위논문. 인천대학교 교육대학원.
- 박미애, 김세경, 천성문 (2013). 청소년의 심리적 안녕감 요인에 관한 메타분석. **재활심리연구**, 20(3), 627-652.
- 박성훈, 전영실 (2017). 다문화가정 청소년의 비행특성에 관한 연구: 일반적인 비행요인과 다문화 특성요인의 상호작용을 중심으로. **한국범죄학**, 11(3), 55-76.
- 박아청 (1993). 청소년 상담이론 모형으로서의 자아정체성 이론. **대학생활연구**, 11(1), 53-70.
- 박아청 (2000). 성인기의 자아정체성 형성에 관한 일고찰. **사회과학논총**, 19(2), 47-61.
- 박은민 (2015). 다문화가정 청소년 적응유연성 증진 프로그램이 자아존중감과 자기표현에 미치는 효과. **인간발달연구**, 22(1), 37-54.
- 박은정, 최수미 (2014). 한국 청소년 심리적 안녕감 척도 타당화 연구. **청소년학연구**, 21(8), 495-511.
- 박정일 (2014). 다문화보호청소년의 특성에 관한 연구-일반 보호청소년과 비교를 중심으로-. **보호관찰**, 14(1), 209-270.
- 박정희, 이드보라 (2013). 독거노인의 우울과 심리적 안녕감에 트로트와 민요를 이용한 노래회상음악치료의 비교연구. **노인복지연구**, 61,

319-338.

박진우, 장재홍(2014). 다문화가정 청소년의 자아정체성에 영향을 미치는 환경, 심리적인 요인. **청소년학연구**, 21(4), 133-154.

박진우 (2015). **다문화가정 청소년의 자아정체성 형성경험에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.

법무부 (2017). **다문화정책 서면 인터뷰**.

<http://www.moj.go.kr/moj/index.do>

법제처 (2017). **다문화가족지원법**. <http://www.law.go.kr/LSW/main.html>

법제처 (2017). **재한외국인처우기본법**.

<http://www.law.go.kr/LSW/main.html>

법제처 (2017). **청소년기본법**. <http://www.law.go.kr/LSW/main.html>

서승미 (2005). 청소년의 음악 감상 행동에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 2(2), 1-14.

서영석 (2017). **국내 출생 다문화가정 청소년의 아픔과 분투: 사회적 차별로부터의 회복과 성장**. 서울: 집문당.

서종남 (2010). 결혼이민자 가정의 문제점과 해결방안 연구. **시민교육연구**, 42(1), 103-126.

서혁 (2007). 다문화가정 현황 및 한국어교육 지원방안. **인간연구**, 12, 1-24.

성한나, 김영신 (2017). 음악극 창작 활동이 다문화가정 아동의 자기표현력 및 사회성 향상에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 13(4), 311-334.

소선숙 (2012). **청소년의 심리적 안녕감 및 학교적응에 대한 통합모형 연구**. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.

송주승, 정혜명 (2010). 청소년의 음악적 취향과 인식에 관한 현황 조사

- 연구 : 18-24세를 중심으로. **한국음악학회논문집**, 45, 115-130.
- 순진이 (2002). 노래심리치료(Song Psychotherapy)를 위한 한국대중가요의 내용 분석 : 사회 심리적 현상을 중심으로. **이화교육논총**, 12, 473-486.
- 신상현 (2014). **교회음악 중심 노래심리치료가 중년여성의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 고신대학교 교회음악대학원.
- 신아름 (2014). **노래만들기를 통한 정서행동문제 청소년의 유능감 강화에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 신아정 (2015). **청소년의 심리치료를 위한 음악치료 프로그램의 개발과 효과 : S-Curve 이론을 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 신예진 (2017). **다문화가정 청소년의 사회적 차별이 우울에 미치는 영향: 자아존중감과 자아정체성의 매개효과를 중심으로**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 보건대학원.
- 신조은 (2016). **긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 일반대학원.
- 안서정, 이현철, 임지영 (2013). 다문화가정 청소년의 부모자녀갈등, 또래관계, 학교생활적응이 삶의 만족도에 미치는 영향 : 자아존중감의 매개효과를 중심으로. **한국가정관리학회지**, 31(2), 77-91.
- 안인영, 서지영, 이동윤, 이소진, 차보석, 이철순, 김봉조, 박철수, 최재원 (2016). 다문화가정 청소년과 한국문화가정 청소년의 정서 특성. **소아청소년정신의학**, 27(4), 306-312.
- 양계민, 신현옥, 박주희 (2014). 다문화청소년 중단조사 및 정책방안연구

II. 한국청소년정책연구원 연구보고서, 1-465.

양계민, 강경균, 김주영 (2017). 다문화청소년 중단조사 및 정책방안연구

V. 한국청소년정책연구원 연구보고서, 1-202.

여성가족부 (2018). 국제결혼 현황.

<http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do>

오선화, 황은영, 전유미 (2016). 음악활동이 다문화가정 아동의 자아개념 변화 및 우울 감소에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 12(3), 203-225.

양순미 (2006). 농촌 국제결혼부부의 적응 및 생활실태에 대한 비교 분석: 중국, 일본, 필리핀 이주여성 부부 중심. **농촌사회**, 16(2), 151-182.

오은진 (2015). 다문화가정 아동·청소년 자아개념의 구조모형. **아동간호학회 학술대회 논문집**, 2015(11), 98.

오정아, 김영희 (2015). 부모의 갈등과 양육행동이 청소년의 자아인식과 학교적응에 미치는 영향: 다문화가정 남녀 청소년의 차이를 중심으로. **청소년학연구**, 22(6), 205-231

원용진, 김지만 (2012). 사회적 장치로서의 아이돌 현상. **대중서사연구**, 28, 319-361.

유지아 (2016). 타악기 연주 중심의 음악치료가 재한 몽골 중학생의 문화적응 스트레스와 불안에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 대학원.

유희애, 김영혜 (2017). 청소년의 일상적 스트레스와 심리적 안녕감의 관계-부모자녀 의사소통의 조절효과를 중심으로. **청소년학연구**, 24(11), 33-52.

윤다솔, 순진이 (2016). 치료적 노래만들기가 고등학교 특수학급 청소년의 자아정체감과 자아존중감에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 12(3): 303-324.

- 윤선영, 강경선 (2016). 노래심리치료가 다문화가정 아동의 문화적응 스트레스와 자아존중감에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 18(2), 119-138.
- 윤여광 (2019). 방탄소년단(BTS)의 글로벌 팬덤과 성공요인 분석. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 13(3), 13-25.
- 윤주리 (2018). **자원지향 노래심리치료를 통한 위기청소년의 심리적 자원 형성 과정**. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 윤희미, 박병금, 유정란 (2005). 청소년의 스트레스, 스트레스 대처방식과 위험행동. **생활과학연구논총**, 9(1), 45-64.
- 유탄프영, 박미숙 (2018). 베트남 출신 결혼이주여성의 자녀 모어 교육 경험에 관한 연구. **언어와 문화**, 14(1), 195-215.
- 음충명 (2017). **기타를 활용한 음악치료가 중도입국청소년의 사회적 지지와 문화적응에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 이덕희 (2016). 다문화 청소년들의 스트레스 대처, 사회적 지원, 심리적 안정감과 학업태도 간의 인과관계 분석. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(3), 760-770.
- 이미정 (2009). **인터넷 게임중독 청소년의 정서 자아개념을 위한 노래 만들기**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 이상진, 이근매, 조용태 (2008). **다문화가족 행동치료**. 경기: 양서원.
- 이은선 (2017). **음악치료가 탈북청소년의 정서발달과 임파워먼트 증진에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 이은정 (2018). 문화장벽 넘어 방탄소년단. **마이더스**, 2018(11), 104-105.
- 이은희, 이정란 (2012). 다문화가정 한국남성 배우자의 문화적응 스트레스가 결혼만족도에 미치는 영향. **디지털융복합연구**, 10(11), 441-448.
- 이정민 (2008). **CCM을 활용한 음악치료와 기독교 청소년의 자아개념 향**

- 상에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 이종석, 정득 (2015). 청소년의 자아존중감과 환경특성이 삶의 만족도에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 16(10), 6595-6603.
- 이창호, 송민지 (2013). 다문화청소년 종단조사 및 정책방안 연구 I. **한국청소년정책연구원 연구보고서**, 1-80.
- 임해주 (2009). 집단노래심리치료 프로그램이 보육시설 청소년의 자아개념과 자아존중감 형성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 사회교육대학원.
- 임현정 (2009). 노래심리치료가 내재화된 정서 문제를 갖는 청소년의 자아존중감 증진에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 임형백 (2009). 한국과 서구의 다문화 사회의 차이와 정책 비교. **다문화사회연구**, 2(1), 161-192.
- 전영희 (2012). 다문화가정 청소년의 자아개념과 정서·행동 문제의 관계. **재활심리연구**, 19(2), 277-293.
- 전재수 (2016). 대구시 다문화 청소년의 학업 및 진로발달 경험에 대한 해석학적 연구. 미간행 박사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 정정현, 김선미 (2013). 국제결혼 가정과 일반가정 학생의 한국인으로서의 문화정체성과 자아정체성 비교분석. **사회과교육연구**, 20(4), 97-107.
- 정하성, 우룡(2007). 다문화가정 청소년의 사회적응 실태 및 사회적응 프로그램 개발방안. **한국청소년정책연구원 연구보고서**, 87-88.
- 정현정 (2009). 새터민 아동의 문화적응 스트레스 감소를 위한 음악심리치료 적용연구, **음악치료교육연구**, 6(1), 1-31.
- 정혜선 (2003). 가출소녀의 긍정적 자아개념 향상을 위한 음악치료 사례연구. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.

- 조영달 (2006). **다문화가정 교육 지원을 위한 자료 개발**. 서울: 교육인적 자원부.
- 조영달, 구정화, 이혁규 (2009). **다문화가정 학생 DB 현황 및 유형별 교육 요구 분석**. 서울: 교육과학기술부.
- 조용선, 조인희 (2014). 대중가요가 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구-아이돌 음악을 중심으로. **한국엔터테인먼트산업학회 학술대회 논문집, 2014(11)**, 106-112.
- 조은지 (2017) **노래중심 음악치료가 다문화가정 아동의 언어능력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 조인주, 현안나 (2012). 결혼이주여성의 우울 영향요인들의 구조적 관계 분석문화변용과 적응과정 이론을 중심으로. **정신보건과 사회사업, 40(1)**, 177-206.
- 조정은 (2010). 악기연주 활동을 통한 시설청소년의 사회적 기술에 대한 효과 연구. **청소년학연구, 17(7)**, 77-99.
- 지혜미 (2009). 한국 음악수업에서 대중음악의 영향과 적용방안 연구. **청소년문화포럼, 22**, 210-242.
- 채수옥 (2010). **초등학생의 지각된 사회적 지지와 심리적 안녕감과 의 관계**. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 교육대학원.
- 천사무엘 (2018). 왜 방탄소년단인가? **새가정, 714**, 68-69.
- 천전웅, 김삼화, 남부현, 도승자 (2012). **다문화 청소년활동론**. 서울: 신정.
- 최성보, 이현철, 김경식 (2011). 다문화가정 아동 청소년 학교생활적응이 삶의 만족에 미치는 영향. **한국아동청소년패널조사 학술대회, 2011(1)**, 1-19.
- 최애나 (2012). 노래 중심 음악치료가 다문화가정 아동의 언어 발달에 미치는 영향. **예술심리치료연구, 8(4)**, 1-19.

- 최운선 (2007). 국제결혼 이주여성의 사회문화 적응에 관한 연구. **아시아 여성연구**, 46(1), 141-181.
- 통계청 (2018). **다문화가구 구성 및 거처의 종류별 다문화가구**.  
<http://kostat.go.kr/wnsearch/search.jsp>
- 통계청 (2018). **인구총조사: 다문화가구 및 가구원**.  
<http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action>
- 통계청 (2018). **인구동향조사: 지역별 다문화 혼인**.  
<http://kostat.go.kr/wnsearch/search.jsp>
- 통계청 (2018). **2017 다문화 인구동태 통계**.  
<http://kostat.go.kr/wnsearch/search.jsp>
- 통계청 (2018). **다문화가구 구성 및 가구원수별 가구**.  
<http://kostat.go.kr/wnsearch/search.jsp>
- 한국갤럽 (2018). **올해를 빛낸 인물 조사**. <http://www.gallup.co.kr/>
- 현경자 (2014). 여성결혼이민자의 다문화가족지원사업 이용과 결혼의 안녕 및 희망의 관계-문화상대주의와 강점관점에 기반한 지원사업 참여자들을 중심으로. **한국사회복지학**, 66(2), 127-157.
- 홍민주, 순진이 (2017). 톤차임을 활용한 음악치료가 다문화 청소년의 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 13(3), 133-155.
- 홍종명 (2012). 다문화 이중언어 교육을 위한 탐색적 연구. **국제지역연구**, 16(3), 279-302.
- 황녹연 (2009). **음악 감상이 청소년들의 정서와 학습에 미치는 영향 연구: 고등학생들을 중심으로**. 미간행 석사학위논문. 목원대학교 대학원.
- 황은영 (2016). 청소년의 음악생활 및 음악선호도, 그리고 일상 스트레스

- 와 음악사용전략 조사 연구. *예술심리치료연구*, 12(4), 95-114.
- 황혜원 (2011). 청소년의 삶의 질에 영향을 미치는 보호체계요인에 관한 연구. *청소년학연구*, 18(3), 1-26.
- Austin, D. (1996). The role of improvised music in psychodynamic music therapy with adults. *Music Therapy* 14(1), 29-43.
- Austin, D. (2002). *The voice of trauma: a wounded healer's perspective*. In J. P. Sutton(ed). *Music, Music Therapy and Trauma: International Perspectives*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Austin, D. (2009). *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy Songs of the Self* London: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, F. & Wigram, T. (2005). *Songwriting : Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students* . London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bates, K., Luster, T., & Vandenberg, M. (2000). Factors related to successful outcomes among preschool children born to low-income adolescent mother. *Journal of Marriage and Family*. 62(1), 133-147.
- Bohart, A. C., (1977). Role playing and Interpersonal Conflict Reduction. *Journal of Counseling Psychotherapy*, 24(1), 15-24.
- Boxill, E. H. (1985). *Music Therapy Developmentally Disabled*. Rockville, MD: Aspen Systems.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem : a new concept of man's psychological nature*. NY: Bantam Books.
- Bruscia, K. E. (1998). *The Dynamics of Music Psychotherapy*. NH: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (1998). *Defining Music Therapy* (Second Ed.), Gilsum

- NH: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2000). The nature of meaning in music therapy. *Nordic of Music Therapy, 9*(2), 84-96.
- Bruscia, K. E. (2012). *Case Examples of the Use of Songs in Psychotherapy*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining Music Therapy* (3rd eds.). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin, 125*(2), 276-302.
- Chase, K. M. (2003). Multicultural Music Therapy: A Review of Literature. *Music Therapy Perspectives, 21*(2), 84-88.
- Choi, M. H. (2010). A Pilot Analysis of the Psychological Themes Found During the CARING at Columbia–Music Therapy Program with Refugee Adolescents from North Korea. *Journal of Music Therapy, 47*(4), 380-407.
- Colwell, C. M., Davis, K., & Schroeder, L. K. (2005). The effect of Composition (Art and Music) on the Self-concept of Hospitalized Children. *Journal of Music Therapy, 42*(1), 49-63.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Darrow, A., & Molloy, D. (1998). Multicultural Perspectives in Music Therapy: An Examination of the Literature, Educational Curricula, and Clinical Practices in Culturally Diverse Cities of the United States. *Music Therapy Perspectives, 16*(1), 27 - 32.

- Elmer, M. (2001). *Self-Esteem: The costs and causes of low self-worth*. England, York: York Publishing Services.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.
- Froman, R. J. (2009). Music Therapy Practice with Jewish People in the United States of America. *Music Therapy Perspectives*, 27(1), 33-41.
- Gantz, W., Gartenberg, H. M., Pearson, M. L., and Shiller, S. O. (1978). Gratification and expectation associated with pop music among adolescents. *Popular Music and Society*, 6, 81-9
- Gardstrom, S. & Hiller, J. (2010). Song Discussion as Music Psychotherapy. *Music Therapy Perspectives*, 28(2), 147-156.
- Gardstrom, S. (2013). *Adjudicated adolescents*. In L. Eyre (Ed.), *Guidelines for music therapy practice: Mental health of adolescents and adults* (p.622-657). Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Inhelder, B., & Piaget, J. (1958). *The growth of logical thinking from childhood to adolescence: An essay on the Construction of Formal Operational Structures..* New York: Basic Books.
- Iliya, Y. A.(2011). Singing for healing and hope: Music therapy methods that use the voice with individuals who are homeless and mentally ill. *Music Therapy Perspectives*, 29(1), 14-22.
- Judith, K. B., Torres. F., Nirdosh, S., & Freire, M (1997). Latin Americans in a Canadian Primary School: Perspective of Parents, Teachers, and Children on Cultural Identity and Academic Achievement. *Canadian Journal of Regional Science*, 1, 217-237.

- Kagan, J. (1971). A conception of Early Adolescence. *Daedalus*, 100(4), 997-1012.
- Keating, D. P. (1990). Adolescent thinking. In S. Feldman & G. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing Adolescent* (pp54-90). Cambridge: Harvard University Press.
- Kelley, H. H. (1973). The process of causal attribution. *American Psychologist*, 28(2), 107-128.
- Kennedy, R., & Scott, A. (2005). A Pilot Study: The Effects of Music Therapy Interventions on Middle School Students' ESL Skills. *Journal of Music Therapy*, 42(4), 244-261.
- Keyes, C. L. M., & Lopez. C. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.42-59). New York: Oxford University Press.
- Kivland, M. J. (1986). The use of music to increase self-esteem in a Conduct Disordered Adolescent. *Journal of Music Therapy*, 23(1), 25-29.
- Luft, J. (1969). *Of Human Interaction*. Palo Alto, CA: National Press.
- Luft, J., & Ingham, H. (1955). *The Johari window: A graphic model for interpersonal relations*. Univ, Calif. Western Traing Lab.
- Massé, R., Poilin, C., Dassa, C., Lambert, J., Belair S., & Battagini, A. (1998). The structure of mental health: Higher-order confirmatory factor analyses of psychological distress and well-being measures. *Social Indicators Research*, 45(1), 475-504.
- McDowell, I., & C. Newell (1996). *Psychological Well-being. Measuring*

- Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. 2nd ed. New York, NY: Oxford University Press Inc; 1996:206-213.
- Mondanaro, J. F. (2016). Multiculturally Focused Medical Music Psychotherapy in Affirming Identity to Facilitate Optimal Coping During Hospitalization. *Music Therapy Perspectives*, *34*(2), 154 - 160,
- Radocy, R. E. & Boyle, J. D. (1997). Functional applications of music in contemporary life, in *Psychological foundations of musical behaviour (pp31-64)*. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publishers.
- Rilinger. R. L. (2011). Music Therapy for Mexican American Children: Cultural Implications and Practical Considerations. *Music Therapy Perspectives*, *29*(1), 78-85.
- Robarts, J. Z. (2003). The healing function of improvised songs in music therapy with a child survivor of early trauma and sexual abuse. In S. Hadley (Eds.), *Psychodyna music therapy : Case studies* (pp. 142-182). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Rogenberg, M. (1985). Self-concept and psychological well-being in adolescence in the development of the self. ed. by Robert L. Leahy, New York: Academic Press.
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychology*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, *57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and social Psychology*,

69(4), 719.

- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, J. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research, 46*(3), 407-441.
- Small, C. (1998). *The meaning of performing and listening*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Topozada, M. (1995). Multicultural training for music therapists: An examination of current issues based on a national survey of professional music therapists. *Journal of Music Therapy, 32*(2), 65-90.
- Turry, A. (1998). Transference and countertransference in Nordoff-Robbins music therapy. In K.E.Bruscia(ed.) *The Dynamics of Music Psychotherapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

## ABSTRACT

### The Effect of Song Psychotherapy on Self-concept and Psychological Well-being of Adolescents from Multi-cultural Families.

Im, Yea-Shin

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin Women's University

This study aims to examine the effect of song psychotherapy on the self-concept and psychological well-being of multi-cultural adolescents. The subjects of this study were four female multi-cultural adolescents attending "M" center for multicultural children in S city, Gyeonggi province. Purposive sampling was used to choose this sample of adolescents from the population of Korean children with a Vietnamese mother. For the study, song psychotherapy was performed by using song discussion, song communication, singing, song improvisation, song parody, song autobiography, song drawing, and song writing methods. self-created melodies and lyrics and preferred K-pop songs which were chosen by the participants were used as the song materials for the study. Song psychotherapy was performed individually for a total of 14

sessions, twice a week, 50 minutes per session.

In order to examine the effects of song psychotherapy on the self-concepts and psychological well-being of teenagers from multicultural families, Sungshin's Self-concept Scale and the Korean Well-Being Manifestation Measure Scale were utilized and the pre-and post test scores were compared.

The results showed that all the participants' self-concept and psychological well-being scores increased. In addition to the collected quantitative data, the recorded video on all sessions of song psychotherapy was analyzed to qualitatively analyze the verbal and musical reactions of participants in the song psychotherapy process. As a consequence, results such as 'reflecting and acknowledging myself', 'finding and encouraging myself', 'dreaming and preparing myself', and 'living as myself at the moment' were observed.

Both quantitative and qualitative results have demonstrated that song psychotherapy has a positive effect on the self-concept and psychological well-being of multi-cultural adolescents. This result implies that individual song psychotherapy functions as an effective treatment mediation and a means of psychological support, by providing multi-cultural adolescents with the opportunity to explore, accept, and reflect on oneself as he or she is. Furthermore, it also implies that self-selected k-pop songs and self-created songs during the therapy can function as positive resources that encourage internal change of the participants.

## 부 록

<부록 1> 노래 만들기 (가사, 선율) 악보

<부록 2> 연구에서 사용한 조하리의 창 형용사 목록

<부록 1> 노래 만들기 (가사, 선율) 악보

<부록 1-1> 참여자 A 5-6회기 노래만들기 악보

**나는 말이야**  
5-6회기 노래만들기

참여자 A 참여자 A

C Bm E7 Am Gm7 C7

1 난 약 간 나쁜 새끼 야 뭐 가 내로 남불 같 은 느 낌

5 F C/E Dm G7

2 약 간 속으 로 다 른 사 람 을 판 단 하 고 평 가 해

9 C Bm E7 Am Gm7 C7

3 년 내 가 남 신 경 을 잘 안 쓰 는 줄 - 알 지

13 F C/E Dm G7 C

4 사 실 안그 래 다 른 사 람 들 이 날 어 떻 게 볼 까 신 경 써

<부록 1-2> 참여자 B 5-6회기 노래만들기 악보

**나에 대해 알려줄게**  
5-6회기 노래만들기

참여자 B 참여자 B

1 C C/E F G

안녕 0 0 마 나 에 대 해 더 알 려 줄 게

5 C C/E F G

나는 원래 성 속해 장난 기도 많 지만 얘 기 를 못 했 어

9 F G/F Em Am

왜 나 너희 랑 수준 안 맞을 까봐 사실 얘 기 못 하 겠 어

13 Dm D7 Gsus4 G7

마 이 들 은 아는 게 없 어 얘 기 를 못 하 겠 어

17 C C/E F G

안녕 0 0 마 나 에 대 해 더 알 려 줄 게

21 C C/E F G C

나는 원래 성 속해 장난 기도 많 지만 얘 기 를 못 했 어



<부록 1-4> 참여자 D 5-6회기 노래만들기 악보

**친구야 정말 고마워**  
5-6회기 노래만들기

참여자 D 참여자 D

Am      Caug/G#      C/G      F#dim7 F      Am/E

있잖아 사실 나는 엄청 소중한 너에게 거짓말을 해버렸어

7      Dm      E7      Am      Caug/G#      C/G      F#dim7 F

걱정할까 봐 나를 슬기면 편할 줄 알았어 하지만 아니었어 너에게 들리면

14      Am/E      Dm      E7      Am      F      G/F

나를 싫어 할까 봐 계속 조마 조마 했어 있잖아 사실 나는 너가

19      Em      Am      F      G/F      Em

알고 있는 모습 보다 더 어두워 미사실을 알아도 넌 나를 친구로

24      A7      Dm7      Gsus4      G7      C      G/B

생각한다는걸 나는 알고 앞으로 더 널 믿고 싶어 거짓말 해서 미안하고

31      Am      C/G      F      C/E      Dm7      G7      C      G/B      Am

나를 친구로 받아줘서 정말 고마워 너를 속여서 미안하고 나와

40      C/G      F      C/E      Dm7      G7      C

천하게 지내줘서 정말 고마워 정말 고마워

<부록 1-5> 참여자 A 13-14회기 노래만들기 악보

**완벽하지 않아도 괜찮아**  
13-14회기 노래만들기

참여자 A 참여자 A

The musical score is written in 4/4 time on a single treble clef staff. It consists of six lines of music, each with a line of Korean lyrics underneath. The chords are indicated above the staff: C, Dm, G7, and Am. There are small blue icons at the end of each line of music.

사 람 들 이 완 벽 하 면 사 는 것 이 노 켜

5 원 래 사 람 이 라 는 건 완 벽 하 지 못 해

9 년 괜 찮 은 자 식 이 야 자 신 감 을 가 저

13 완 벽 하 지 않 아 도 괜 찮 은 걸 자 신 감 을 가 저

17 내애 기 하 는 음 악 시 간 가사 만 드 는 시 간

21 재 미 있 고 특 특 해 서 좋 았 던 시 간

<부록 1-6> 참여자 B 13-14회기 노래만들기 악보

**실수해도 괜찮아**  
13-14회기 노래만들기

참여자 B 참여자 B

G C/G GM7 C/G G C/G GM7 C/G

실 수 는 항상 하 니 까 남 들도 하 는 실 수 니까

5 Em7 B/D# Em/D A/C# Am/C Dsus4 D7

너 지 금 정 말 대 단 해 앞 으 로 도 대 단 할거 야

9 G C/G GM7 C/G G C/G GM7 C/G

내 가 모르 는 나 의 솔직 한 모습 을 알 게 됐 어

13 Em7 B/D# Em/D A/C# Am/C D7

지 금 나 는 기 분 이 병 들 린 듯 이 시원 해

<부록 1-7> 참여자 C 13-14회기 노래만들기 악보

## 못해도 괜찮아

13-14회기 노래만들기

참여자C 참여자C

C                  Dm                  C/E                  F /E                  Dm

너 는 공 부 를 못 하 는 대 신 예 체 를 잘 하 잤 아 공 부 는 지 금 시 작 해 도

7                  Gsus4                  G7                  C                  Dm                  C/E                  F /E                  Dm

늦 지 않 았 어 나 자 신 에 게 관 심 가 져 주 고 아 래 위 아 녀 트 음 난

14                  C /F                  C                  C                  Dm                  C/E                  F                  Dm

내 모 습 을 몰 랐 을 거 야 나 의 성 격 아 라 보 니 너 무 좋 았 어 왜 냐 하 면

22                  Gsus4                  G7                  C                  Dm                  C/E

내가 잘 몰랐던 내 모습을 알게 돼 서 사 람 들 이 보 는 내 모 습 은 어 났 을

28                  F /E                  Dm                  G7

까                  궁 금 했 는 데 아 라 보 니                  뿌 트 하 고 좋 았 어

<부록 1-8> 참여자 D 13-14회기 노래만들기 악보

**울어도 괜찮아**  
13-14회기 노래만들기

참여자 D 참여자 D

F C/E Dm C/E

나 에 게 물 어 보 았 어 이 시 간 어 했 나 고

5 F C/E Dm Em

나 자 신 은 대 답 했 지 즐 거 워 웃 었 다 고

9 Am /G F Em

나 스 스 로 물 어 봤 어 무 슨 생 각 했 나 고

13 Am /G Dm G C

나 는 대 답 했 지 나 를 되 들 어 봤 어

17 Am /G F

지 금 은 어 떠 니 예 전 보 단 나 아 졌 어

21 Am /G F C/E

친 구 등 도 많 아 지 고 새 재 능 도 발 견 했 어

25 Dm Em/C Bm E7 Am

괜 찮 으 니 울 어 도 돼 난 들 곁 에 있 으 니

39 F Em Dm E7 Am

너 와 합 께 하 는 게 즐 거 워 항상 애 기 해 줘 고 마 워

<부록 2> 연구에서 사용한 조하리의 창 형용사 목록

재능있는	도움이 되는	적극적인
양향성격	이상적인	생각이 깊은
솔직한	독립적인	관대한
융통성 있는	독창적인	독실한, 종교적인
용기있는	재치있는	민감한
차분한	내성적인	철저하고 엄중한
친절한	친절한	자기주장이 강한
유쾌한	박식한	자의식이 강한
영리한	논리적인	실용적인
마음에 맞는	상냥한	감정적인
까다로운	성숙한	수줍어하는
자신감 있는	겸손한	어리석은
믿음직한	소심한, 예민한	단정하고 멋진
품위있는	조심성 있는	자발적인
활동적인	낙천적인	동정심 있는
사교적인	체계적인	긴장한
우정어린	참을성 있는	믿을 수 있는
포용적인	강력한	따뜻한
행복한	자신에 찬	지혜가 있는