



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

강 경 선 교수 지도  
석사학위 청구논문

음악심리치료가 쉼터 거주 가정폭력  
피해 이주여성의 자아존중감과  
우울감에 미치는 영향

2016

성신여자대학교 대학원  
음악치료학과  
박 은 주

음악심리치료가 쉼터 거주 가정폭력  
피해 이주여성의 자아존중감과  
우울감에 미치는 영향

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2016년 5월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

박 은 주

# 인 준 서

박은주의 석사학위 논문으로 인준함

2016년 5월

심사위원장\_\_\_\_\_ (서명 또는 인)

심 사 위 원\_\_\_\_\_ (서명 또는 인)

심 사 위 원\_\_\_\_\_ (서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구의 목적은 음악심리치료가 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감과 우울감에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 연구 대상자들은 충청 남도에 소재하고 있는 외국인 가정폭력 피해자 보호시설인 이주여성쉼터에 거주하며 한국어로 의사소통이 가능한 가정폭력 피해 이주여성으로 의도적으로 표집된 4명이 선정되었다. 음악심리치료 프로그램은 2016년 3월 16일부터 4월 23일까지 주 2회, 1회당 60분씩, 총 12회기로 진행되었다.

연구 방법으로는 연구에 참여한 대상자들에게 사전·사후 자아존중감 척도와 우울감 척도 검사를 실시하여 점수를 비교하였다. 또한, 음악심리치료 프로그램의 12회기 모두 녹화한 비디오 분석과 프로그램 종결 후 실시한 개별 인터뷰를 통해 대상자들이 음악심리치료를 통해 경험한 변화요인을 분석하였다.

양적 분석에 대한 결과로 대상자들의 자아존중감 평균 점수는 24.5점에서 26점으로 1.5점 증가하였다. 대상자들의 우울감 평균 점수는 29점에서 20.25점으로 8.75점 감소하였다. 질적 분석에 대한 결과로 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성들은 음악심리치료 프로그램을 통하여 ‘음악심리치료에 대한 기대감’, ‘자신에 대한 인식과 내면적 성찰’, ‘부정적 감정 해소’, ‘긍정적 이미지의 정서를 경험’, ‘개인적 성장’, ‘음악에 대한 가치관 변화’를 경험한 것으로 나타났다.

본 연구의 결과는 음악심리치료 프로그램이 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성의 자기 인식과 감정 표현의 기회를 제공하고 역기능적 삶이 아닌 조화로운 삶으로의 변화를 도와 자아존중감 향상과 우울감 감소를 위한 효과적인 중재 방안이 될 수 있음을 시사한다.

# 목 차

## 논문개요

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
2. 연구문제	5
II. 이론적 배경	6
1. 가정폭력 피해 이주여성	6
1) 가정폭력 피해 이주여성의 개념 및 현황	6
2) 가정폭력 피해 이주여성을 위한 쉼터	8
3) 가정폭력 피해 이주여성의 심리사회적 특성	9
2. 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감 및 우울감	12
1) 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감	12
2) 가정폭력 피해 이주여성의 우울감	14
3. 음악심리치료	16
1) 심리치료의 도구로서의 음악	16
2) 음악심리치료	19
3) 음악심리치료 기법	21
III. 연구 방법	23
1. 연구 대상	23
2. 측정 도구	24
1) 자아존중감 척도	24
2) 우울감 척도	24
3. 연구 방법 및 절차	25
1) 사전 검사	25
2) 사후 검사	25
3) 프로그램 절차	25

4. 자료 분석 .....	26
5. 음악심리치료 프로그램 .....	27
1) 음악심리치료 프로그램 목표 .....	27
2) 음악심리치료 프로그램 회기별 활동 내용 .....	28
IV. 연구 결과 .....	34
1. 음악심리치료가 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감과 우울 감에 미치는 영향: 양적 연구 결과 .....	34
1) 자아존중감에 대한 사전·사후 점수결과 .....	34
2) 우울감에 대한 사전·사후 점수결과 .....	36
2. 음악심리치료를 참여한 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성의 경험 및 변 화: 질적 연구 결과 .....	38
1) 음악심리치료를 통한 기대감 .....	38
2) 자신에 대한 인식과 내면적 성찰 .....	39
3) 부정적 감정 해소 .....	40
4) 긍정적 이미지의 정서를 경험 .....	41
5) 개인적 성장 .....	42
6) 음악에 대한 가치관 변화 .....	44
3. 대상자들의 행동 변화 .....	46
V. 결 론 .....	52
1. 결론 및 논의 .....	52
2. 제언 .....	55

참고문헌

ABSTRACT

부록

## 표 목 차

<표 III-1> 연구 대상자 특성 .....	23
<표 III-2> 음악심리치료 프로그램 회기 내 구성 .....	26
<표 III-3> 프로그램 회기별 활동 내용 .....	28
<표 IV-1> 자아존중감 척도 사전과 사후의 점수결과 .....	34
<표 IV-2> 우울감 척도 사전과 사후의 점수결과 .....	36

## 그림 목 차

<그림 IV-1> 자아존중감 척도 사전과 사후의 점수결과 .....	35
<그림 IV-2> 자아존중감 척도 사전과 사후의 평균 점수 .....	35
<그림 IV-3> 우울감 척도 사전과 사후의 점수결과 .....	37
<그림 IV-4> 우울감 척도 사전과 사후의 평균 점수 .....	37

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성과 목적

가정폭력은 가정구성원 사이의 신체적, 정신적 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위를 말한다(가정폭력처벌법, 2016). 우리 사회는 전통적으로 여자가 남자에게 순종해야 한다는 가부장적인 분위기로 아내에 대한 남편의 폭력이 허용되는 사회문화적 규범을 가지고 있었다. 이러한 사회적 분위기로 가족구성원 사이에서 발생한 폭력은 폭력으로 인지되지 않고 가정문제로 치부되어 왔다(김재엽, 1998).

1998년 ‘가정폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법’과 ‘가정폭력방지 및 피해자보호 등에 관한 법률’이 시행되고 정부지원하에 3년마다 가정폭력에 대한 실태를 조사하면서 은폐되어 왔던 가정폭력의 심각성이 드러나고 이는 더 이상 가정의 문제만이 아닌 사회문제의 하나로 대두되었다. 가정폭력에서도 결혼이주여성들에 대한 가정폭력의 심각성은 높은 것으로 나타났다. 배우자로부터 폭력을 당한 다문화가정의 여성은 69.1%로 국내 여성의 가정폭력 경험률 65.6%보다 높게 보고되었고 폭력 유형별 피해율에서는 다문화가정의 여성이 국내 여성보다 심한 신체적 폭력은 1.6%, 경제적 폭력은 2배가량 높은 것으로 나타났다(여성가족부, 2010).

출입국·외국인정책 통계연보에 의하면 결혼이민자는 2006년 93,786명에서 2014년에는 150,994명으로 꾸준히 증가하고 있으며 2014년 결혼이민자 중에서 여성은 128,193명으로 전체의 84.9%를 차지하고 있다(법무부 출입국·외국인정책본부, 2015). 결혼이민자 중에서도 결혼이주여성의 급속한 증가 속에서 결혼이주여성들에 대한 가정폭력 문제는 우리 사회의 큰 문제로 떠오

르고 있다. 지난 2015년 12월에는 베트남 여성이 가정폭력으로 이혼한 전 남편에게 딸과 함께 살해당하는 사건이 있었고(경남일보, 2015. 12. 16) 이에 앞서 2010년 7월에는 한 베트남 여성이 결혼하고 한국에 온 지 일주일 만에 남편에게 구타를 당하고 흥기에 췌려 살해당했다(프레스이안, 2010. 7. 20). 2014년에는 적어도 7명의 이주여성이 남편 등에 의해 살해되었고 2014년 12월 서울의 대한문 앞에서는 살해당한 이주여성들을 위한 추모제가 열렸었다(연합뉴스, 2014. 12. 30).

결혼이주여성들은 의사소통의 어려움, 한국생활 적응의 부담감, 배우자가 족과의 관계 등의 문제(김유경, 2009)로 내국인과 결혼하는 여성들보다 언어, 문화, 관습, 사회적 지위 등의 차이가 더해져 가정폭력에 더 많이 노출되어 있다(정도희, 2012; Menjivar & Salcido, 2002; Raj & Silverman, 2002). 부부관계에서 상대적 약자인 여성이라는 점과 언어와 사회지위 측면에서 취약한 이주민이라는 점으로 이중적 약자의 위치에 놓인 결혼이주여성에게(변화순, 2008) 가정폭력은 신체뿐만 아니라 정신건강에도 상당한 영향을 미친다.

여성가족부의 가정폭력 실태조사(2013)에 의하면 부부폭력을 경험한 응답자 중 폭력이 발생한 상황에서 68.0%가 ‘그냥 있었다.’라고 대답하였다고 한다. 이는 폭력 상황에서 폭력을 당하는 여성 자신이 통제할 수 없다고 믿는 무력감을 나타내고 있음을 말해준다. 이렇게 학습된 무력감으로 가정폭력 피해 이주여성들은 미래의 희망과 자아정체감의 상실 등을 경험하면서 정서불안을 겪게 된다(Whipple & Lindsey, 1999).

결혼이주여성의 가정폭력 경험에서 심리적 폭력은 우울에, 신체적 폭력은 외상 후 스트레스 장애에 가장 큰 영향을 미친다(박을순, 2012). 이한동(2008)에 따르면 가정폭력을 경험한 결혼이주여성들은 그렇지 않은 결혼이주여성에 비해 우울 및 스트레스 수준이 높게 나타난다고 한다. 또한, 이들

은 폭력을 당하는 자신을 무가치하거나 가치가 낮다고 여기게 되어 자아존중감에도 심각한 손상을 입는다(윤석민, 2010). 이처럼 가정폭력으로 인해 신체뿐 아니라 심리적·정서적으로도 심각한 후유증에 시달리고 있는 이주여성들에게 실질적인 대책과 치료적 지원의 필요성은 자명한 것이다.

가정폭력 피해 이주여성의 정신건강을 회복하기 위한 치유 프로그램들은 다양한 분야에서 개발되고 있고 그 효과성에 대한 연구 또한 지속적으로 이루어지고 있다(김석웅, 2007; 박민자, 정혜정, 2006; 이효숙, 2009; 전주희, 2013; 조연수, 2009). 김석웅(2007)은 단전호흡과 명상·요가 프로그램으로 가정폭력 피해 이주여성의 신체 건강상의 안정과 심리 건강상태의 긍정적인 결과를 입증하였고, 조연수(2009)는 집단미술치료 프로그램이 심리적 외상 후 섭터에 거주하는 이주여성들의 주관적 고통감과 불안 정도를 감소시킨다고 하였다. 가정폭력 피해 국내 여성을 대상으로 한 연구에서 박민자와 정혜정(2006)은 미술치료를 활용한 사티어 집단 프로그램이 가정폭력 피해 여성에게 자아존중감과 의사소통의 향상으로 자기 개념과 대인관계를 긍정적으로 변화시킨다고 보고하였다.

가정폭력 피해 이주여성의 증가와 함께 이들의 심리적 지원을 위한 치유 프로그램 연구들이 심리, 복지, 교육 분야 등에서 꾸준히 진행되고 있지만, 음악치료 분야에서는 아직까지 많은 연구가 이루어지지 않았다. 이 또한 가정폭력 피해 국내여성에 대한 연구만이 이루어졌고(길승진, 2013; 김다소망, 2015; 손현자, 2009; 이난복, 2010), 가정폭력 피해 이주여성의 음악치료와 관련된 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 가정폭력 피해 이주여성의 심리적 지원을 위한 음악치료를 적용할 필요가 있는데 여러 방법 중 음악심리치료는 이들의 역기능적 삶을 조화로운 삶으로 변화시키는데 적절할 것이다.

음악심리치료는 말로 의사를 표현할 수 없는 사람들의 언어적 한계를 대신해 음악으로 자신의 감정을 표현하도록 한다(김다소망, 2015). 문지영

(2007)은 송라이팅을 통한 표현적·지지적 음악심리치료가 분열정동형 장애를 가진 성인에게 내면의 부정적 감정들을 표현하도록 하여 자기 자신을 통찰할 기회를 얻고 부정적인 사고를 긍정적인 사고로 전환할 수 있게 한다고 하였다. 이경진(2011)은 시설 노인을 대상으로 타악기를 이용한 음악치료가 자연스럽게 감정을 드러낼 기회를 제공하고 자기표현을 촉진하여 우울감 감소와 자아존중감 증가에 효과적임을 증명하였다.

음악심리치료는 자기 자신과 환경을 이해하는 기회를 통하여 내적 성장을 하게 한다(정현정, 2009). 문지영(2014)은 음악치료 전공 학생이 지각하는 음악심리치료 경험에 대한 현상학적 연구를 통하여 음악심리치료가 자신을 발견하고 성찰하게 하여 자신과 타인에 대한 새로운 시각을 갖고 개인적 성장을 이룬다고 보고하였다. 이난복(2010)의 연구에서는 그룹 심상유도음악치료가 컴퓨터에 머무는 가정폭력 피해 여성들에게 정서적·인지적으로 깊이 있는 통찰을 일으켜 스스로 독립적이 되게 하고 자아존중감을 높인다고 하였다.

또한, 음악심리치료는 구조화된 음악활동 안에서 성공적인 경험을 제공한다(정현주, 2005). 양지은(2007)의 연구에 따르면 장애 아동 어머니에게 음악심리치료는 노래 만들기, 악기 연주와 같이 완성된 음악을 만드는 활동을 통해 성취감을 경험하게 하며 양육 스트레스를 감소시키고, 자기효능감을 증진시킨다고 한다. 정진희, 정규진, 최애나(2015)는 톤차임을 활용한 집단 음악치료 프로그램 활동이 결손가정 아동에게 성공적인 음악적 경험으로 다양한 성취감을 경험하고 주의집중력과 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있음을 입증하였다.

이처럼 음악심리치료는 악기연주, 즉흥연주, 노래, 음악과 심상 등의 다양한 음악적 활동으로 감정표출, 자기인식과 성공적인 경험의 기회를 제공하고 이를 통해 자아존중감 향상과 우울감 감소에 효과가 있음을 많은 선행연구를 통해서 확인되었다(백경실, 2012; 이난복, 2010; 이경진, 2011; 정진희,

정규진, 최애나, 2015). 이에 본 연구에서는 결혼을 통해 가족을 형성하고 우리 사회의 일원으로 살아가고자 이주한 여성들에게 이국땅에서 겪은 가정폭력의 아픔을 이겨낼 수 있도록 자아존중감 향상과 우울감 감소를 목적으로 하는 음악심리치료가 미치는 영향을 알아보고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구의 목적은 음악심리치료가 쉼터에 거주하는 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감과 우울감에 미치는 영향을 알아보는 것으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 음악심리치료에 참여한 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성은 자아존중감과 우울감에 변화를 보이는가?
2. 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성은 음악심리치료를 통해 어떠한 경험을 하는가?

## II. 이론적 배경

### 1. 가정폭력 피해 이주여성

#### 1) 가정폭력 피해 이주여성의 개념 및 현황

일반적으로 폭력이란 타인에게 고통이나 피해를 주기 위해 의도적으로 힘을 사용하는 행위를 말하며 이러한 폭력이 1차 집단인 가정 내에서 발생하는 것을 가정폭력이라 한다(김혜정, 2005). 가정폭력은 아내에 대한 폭력, 남편에 대한 폭력, 자녀에 대한 폭력, 노부모에 대한 폭력 등 가정 구성원 사이에 발생하는 모든 폭력행위를 포괄하며 가정폭력의 유형으로는 폭력의 형태에 따라 신체적 폭력, 정서적 폭력, 경제적 폭력, 성학대, 방임, 통제 등으로 구분된다(여성가족부, 2010).

정서적 폭력에서부터 심각한 신체적 상해, 사망에 이르기까지 모든 폭력행위를 지칭하는 가정폭력은 주로 남성에 의해 이루어지며 아내에 대한 남편의 폭력이 가장 빈번하게 나타난다(박을순, 2012). 아내에 대한 폭력은 그 폭력을 목격한 자녀들에게도 부정적인 영향을 미친다. 폭력가정의 자녀들은 안전에 대한 기본적 욕구에 위협을 받으며 부모 간의 폭력을 목격한 자녀들은 직접적인 학대를 경험한 자녀들과 비슷한 정서 및 행동문제를 보인다(장희숙, 2003). 가정폭력에 노출된 자녀들은 우울, 불안, 위축, 두려움과 같은 내재화 문제, 반사회적 행동, 공격성 등의 외현화 문제와 대인관계의 어려움, 사회적 문제 해결능력 부족 등의 문제를 지니게 된다(김정란, 2003; 신혜섭, 2000; Markward, 1997). 이러한 심리사회적 부적응은 폭력가정에서 성장한 자녀들이 성인이 된 후에도 지속적인 부정적 영향을 미치는데 폭력

가정에서 성장한 자녀들은 폭력에 대하여 허용적이며 폭력적인 행동을 더 많이 사용하고(장희숙, 2010) 또 다른 가정폭력의 가해자가 될 가능성이 높다(박형원, 2004).

피해 여성 개인뿐만 아니라 가정폭력을 목격한 자녀들에게도 부정적인 영향을 미치며 가정과 사회에 심각한 영향을 미치는 가정폭력은 다문화가정 내 결혼이주여성에게도 노출되어 있다. 다문화 가정의 가정폭력 실태조사에 따르면 부부폭력은 69.1%의 높은 발생률을 보인다. 폭력유형으로는 통제가 47.2%, 방언이 22.5%, 정서적 폭력이 21.5%, 경제적 폭력이 15.3%, 신체적 폭력이 13.4%, 성학대가 5.2% 순으로 나타나고 있다. 결혼이주여성이 배우자로부터 처음 폭력을 당한 시기로는 결혼 후 1년 이상 5년 미만인 경우가 45%, 결혼 후 1년 미만은 42.5%, 결혼 전 교제기간이 10%, 결혼 후 5년 이후가 2.5%로 나타났다. 이를 통해 결혼 후 5년 미만인 결혼생활 초기에 결혼이주여성에 대한 가정폭력이 가장 빈번하게 나타남을 알 수 있다(여성가족부, 2010).

결혼이주여성은 경제적인 이유로 한국인 남성과 결혼하는 경우가 많은데 실제로 결혼을 한 배우자가 경제적으로 무능력하거나 결혼이주여성의 가족에게 경제적 도움을 주지 않는 경우가 많다. 또한, 다문화가정 부부간 언어와 사회문화적 차이, 자녀 양육에 대한 의견 차이 그리고 결혼에 대한 기대의 격차는 다문화가정에서 갈등을 일으키고 가정폭력으로까지 나타나게 된다(김오남, 2006; 변화순, 2008; 이혜경, 2005). 결혼이주여성은 경제적 어려움, 언어의 한계와 문화의 차이로 인한 결혼생활 부적응 문제에 결혼이주여성에 대한 선입견과 편견, 인종차별의 문제까지 더해져 내국인끼리 결혼하는 여성들보다 가정폭력에 노출될 가능성이 더 높다(조윤오, 2010).

이러한 문제점의 인식으로 가정폭력 피해 이주여성들을 돌보기 위한 사회적 보호 장치들이 제공되고 있다. 다누리콜센터 1577-1366은 다문화가족을

위한 생활정보 제공과 함께 폭력피해 이주여성을 위한 긴급 구조와 위기 개입을 위한 전화상담, 현장방문상담, 관련 보호시설 및 유관기관에 연계서비스 제공, 통·번역 등을 365일 24시간 13개국의 언어로 지원하고 있다. 2015년 다누리콜센터 상담실적에 따르면 2015년 한 해 동안 116,039건의 상담과 지원이 이루어졌고 상담 내용은 가정폭력이 10.6%를 차지하였다. 그 외에 가정폭력과 관련하여 부부갈등이 11.8%, 이혼문제가 11.2%, 가족갈등이 3.2% 수준이었다(여성가족부, 2016).

## 2) 가정폭력 피해 이주여성을 위한 쉼터

쉼터는 남편에게 폭력을 당하는 여성들이 위기 시 긴급히 피할 수 있는 장소를 제공하고 이들을 남편으로부터 보호하는 곳으로 이주여성쉼터는 가정폭력 피해 이주여성을 위한 보호시설이다(김영자, 2008). 폭력을 당했을 때 의지할 수 있는 친정이나 친지, 그 밖에 의지할 곳이 없는 이주여성들은 경찰이나 다누리콜센터 1577-1366, 상담소, 지인들을 통해 피신처로 이주여성쉼터를 택하게 된다(한국이주여성인권센터, 2015).

가정폭력 등 폭력피해 이주여성을 위한 보호 및 지원과 인권보호를 목적으로 2004년 이주여성쉼터 2개소가 처음 설치되었고 2016년 현재 전국에 28개소가 운영되고 있다. 이주여성쉼터는 폭력피해 이주여성과 동반아동에게 숙식과 의료, 법률, 출국 관련 지원, 심리적 안정과 사회적응을 위한 상담 및 치료·회복 프로그램, 자립·자활을 위한 직업훈련교육 및 취업지원 등을 제공하고 있다(여성가족부, 2016).

가정폭력 피해 이주여성들이 남편의 일방적인 폭력으로부터 벗어나지 못하는 이유 중의 하나가 바로 자신의 경제력이 미약하여 음식과 쉴 곳이라는

인간의 기본적인 욕구를 스스로 해결할 수가 없어 주거공간과 기본적인 생필품을 제공하는 남편에게 의존할 수밖에 없기 때문이다(박명혜, 2009; 이은경, 2012). 이주여성쉼터는 개인적 지원체계가 미약한 이주여성들에게 마음 놓고 도움을 요청할 수 있는 ‘친정의 역할’을 하며 자신의 처지를 극복할 수 있도록 돕고 폭력의 연결고리를 끊는데 중요한 기능을 한다(조연수, 2009).

이주여성쉼터는 가정폭력 피해 이주여성들의 신변의 안전과 인권보호 뿐만 아니라 신체적, 정신적 치료와 안정을 돕고 자신의 삶에 주체적인 결정을 하며 건강하게 사회로 복귀하여 살아갈 수 있도록 돕는 역할을 한다(김영자, 2008). 쉼터에 거주할 수 있는 기간은 최대 2년으로 한정되어 있어 경제적 자립이 되기 전에 다른 곳으로 옮겨야 하는 상황에 처하기도 하며 쉼터 퇴소 이후의 생활에 어려움을 겪기도 한다(조운주, 최연실, 2016).

### 3) 가정폭력 피해 이주여성의 심리사회적 특성

가정폭력을 경험한 여성들은 그렇지 않은 여성들보다 약 4배 이상 높은 우울과 공포, 불안, 두려움, 분노를 경험한다(유해선, 2004). 또한, 가정폭력의 원인이나 잘못이 본인에게 있다는 생각으로 인하여 수치심을 느끼고 자신이 쓸모없는 존재라고 여기기도 한다(이난복, 2010; Stets, 1988). 다시 말해 가정폭력 피해 여성들은 상습적으로 반복되는 폭력으로 인해 자기 자신과 환경에 대한 통제력이나 반응 동기를 상실하고 무기력한 삶에 길들여지며 자신을 무가치하게 느끼거나 가치가 낮다고 여겨 자아존중감에도 심한 손상을 입게 된다(김혜정, 2005; 이진경, 2006). 가정폭력이 심각한 경우 가정폭력 피해 여성들은 사건에 대한 반복적이고 괴로운 꿈을 꾸거나 사건과 관련된 것의 상기를 회피하고 신경과민과 같은 증세를 일으키는 외상후 스

트레스 증상을 겪기도 한다(Saunders, 1994). 가정폭력 피해 여성들은 두통, 만성통증, 고혈압, 알레르기 반응, 소화불량, 수면장애와 같이 폭력과 직접적으로 관련이 없는 신체적 증상을 경험하기도 한다(Ryan & King, 1998).

가정폭력 피해 여성들은 때로는 비현실적인 희망이나 비정상적인 사고를 하는 인지적인 변화를 경험하기도 한다. 이들은 자신의 안전에 위협을 받는 지속적인 상황에서 삶의 의미나 가치를 상실하고 폭력에서 벗어날 수 없고 폭력을 통제할 수 없다는 믿음을 지니게 된다. 이러한 믿음으로 가정폭력 피해 여성들은 좌절감과 무력감을 지니게 되고 자기를 비난하는 부정적인 믿음으로까지 발전시킨다(김혜정, 2005). 또한, 이들은 보수적이고 전통적인 남성과 여성의 성 역할을 믿고 남편의 폭력을 오히려 자기 탓으로 돌리면서 죄의식, 자기불신을 갖기도 한다(이진경, 2006; Stets, 1988). 가장 가깝고 친밀한 관계인 배우자로부터의 사랑과 폭력적 행위 사이에서 가정폭력 피해 여성들은 폭력을 행사하는 배우자에 대하여 애착과 의존으로 적응하며 인지적 불일치에 대하여 관용적으로 대응한다(김혜정, 2005). 그래서 이들은 고통 속에서도 여전히 배우자를 사랑하고 폭력이 지속될수록 배우자에게 점점 더 의존하며 경찰에 폭력 사실을 알려서 배우자가 처벌받는 것을 원하지 않는 경우도 있다(신영화, 1999).

행동 및 대인관계 면에서 가정폭력 피해 여성들은 문제 상황이 발생했을 때 대처능력이 현저히 떨어지고 친밀과 신뢰를 바탕으로 한 인간관계를 기피하게 되어 자신을 사회적으로 고립시키는 경우가 많다(신영화, 1999). 자신이 학대받고 있다는 사실이 노출되어 폭력에 의한 낙인이 찍히거나 남편에게 보복당할까 봐 두려운 마음이 가정폭력 피해 여성들의 사회적인 지지 체계로부터 고립을 증가시킨다(Anderson, Limandri, & Tilden, 1998, Martin, 1988/2002). 가정폭력 피해 여성들은 사람을 신뢰하지 못하게 되며 자기 자신을 스스로 개방하는 데 주저하여 친밀한 관계를 맺는데 어려움을

경험하는 등 인간관계도 손상을 입게 된다(박애경, 2008; 신영화, 1999). 가정폭력 피해 여성들의 자발적 고립과 소극적 사회교류는 또다시 우울의 경험과 정서적 불안정으로 나타나는 악순환으로 되풀이된다. 이들에게 나타나는 심리사회적 특성은 이 악순환의 고리를 끊지 못하는 의지 상실로 폭력관계에서 벗어나기 위한 행동의 실천을 어렵게 만든다(박애경, 2008).

언어도 통하지 않고 아무런 연고도 없는 가정폭력 피해 이주여성들은 일반적인 가정폭력 피해 여성이 겪는 신체적·심리적 피해와 더불어 이국땅에서 무시 받고 있다는 커다란 상실감과 충격으로 더 큰 패배감을 느낀다(이효숙, 2009). 이들은 가정폭력을 피해 집을 나오더라도 어떤 경제적 기반도 없을 뿐 아니라 이들에게 도움을 줄 수 있는 친인척이나 친구 등의 지지자원을 가지고 있지 않아 절박한 생존의 문제를 맞닥뜨리게 되어 심리적인 불안감을 더 크게 느낀다(김지영, 최훈석, 2011).

가정폭력 피해 이주여성들은 가정폭력으로 인하여 정서, 인지, 행동 및 대인관계 면에서 가정폭력에 적극적으로 대처할 수 있는 자원을 상실하게 된다. 이러한 가정폭력 피해 이주여성들의 심리사회적 특성은 높은 우울과 낮은 자아존중감으로 인한 것임을 알 수 있다(박애경, 2008; Shainess, 1977). 따라서 가정폭력 피해 이주여성들의 우울감을 감소시키고 자아존중감을 향상시키는 것이 이들의 심리적 손상에 대한 회복과 주체적으로 자신의 삶을 살고 삶의 질을 향상시키는 핵심적인 치료적 요소이다.

## 2. 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감 및 우울감

### 1) 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감

자아존중감은 개인이 자신에 대해 가지는 긍정적 혹은 부정적 생각으로서 자신을 스스로 얼마나 유능하고 중요하며 가치가 있다고 믿는지에 대한 자기 평가적 태도이다(Coopersmith, 1967; 권복순, 2010, 재인용). 개인의 지각과 평가는 실제로 얻게 되는 성취가 개인의 목표나 기대에 일치하는 정도에 의해서 이루어지며 능력 있는 행동을 통해 성취를 이룸으로써 성공 경험을 높일수록 자아존중감이 높아진다(김병오, 2013; 이진경, 2006).

자아존중감은 일정한 시기에 형성되어 고정되는 것이 아니라 언제나 변화할 수 있는 역동성을 가지고 있다(김병오, 2013). 인간은 태어나면서 세상이나 타인에 대한 신뢰감을 형성하고자 하는 욕구를 갖는다. 주 양육자인 부모가 아이의 욕구를 일관성 있게 지속해서 충족시켜 주면 아이는 세상은 믿을 만한 곳이라는 세상에 대한 긍정적인 이미지와 자신에 대한 긍정적인 이미지도 가지게 된다. 이를 통해 부모의 사랑을 내면화하면서 자신을 가치 있는 존재로 인식하고 자아존중감의 한 축이 형성된다. 이후 개인의 성장과정에서 다양한 경험을 통해 자아존중감은 지속해서 변화하고 발달한다(김은실, 손현동, 2015).

Branden(1994/2015)은 자아존중감의 형성이 내적 요인과 외적 요인에 의해 이루어진다고 하였다. 내적 요인이란 개인의 내면에 존재하는 것으로 생각이나 신념, 실천, 행동을 통해 스스로 만들어 내는 것이다. 외적 요인은 환경을 뜻하는 것으로 가정, 학교, 조직, 문화, 자신에게 의미 있는 사람들로 부터 전달받는 언어적·비언어적 메시지와 이러한 사회적 교류에서 얻는 경험을 말한다.

한 개인의 내적·외적 요인을 기반으로 다음의 세 가지 특성이 자아존중감의 수준을 결정한다. 첫째, 인간은 타인과의 애착을 통해 자신의 가치를 느끼고 평가한다. 자아존중감은 그가 속한 환경 속에서 건강하고 질적인 애착 경험을 줄 수 있는 대상을 통해 지속해서 발달한다. 둘째, 사회적 상호작용 속에서 자신에 대한 타인의 평가와 타인의 평가를 자신이 어떻게 믿는지 그리고 공동체를 통해 반영된 자기평가는 자아존중감 형성에 결정적인 역할을 한다. 셋째, 자아존중감은 문제의 해결 및 성공 경험을 자신의 능력과 노력의 결과라고 스스로 인식할 수 있을 때 크게 형성된다(김병오, 2013).

자아존중감이 높은 사람은 자신의 판단과 능력을 믿고 스스로 해결책을 찾으며 실패를 하더라도 좌절감에서 쉽게 벗어난다(김은실, 손현동 2015). 자아존중감이 낮은 사람은 자신을 스스로 부정적으로 평가하고 타인에 대한 두려움이나 적대감으로 관계 형성에 어려움을 갖는다. 또한, 자신은 무능력하다고 생각하고 역경에 직면했을 때 자책을 하고 쉽게 포기한다(이현정, 2014; Branden, 1994/2015).

한 개인의 전 일생을 통해 발달하고 형성되는 자아존중감은 질병이나 사고 및 심리적인 외상을 겪게 하는 부정적인 사건의 경험으로 위협을 받는다. 그중 가정폭력은 일상생활에서 이러한 사건의 대표적인 사례로 가정폭력 피해 여성의 자아존중감에 심각한 손상을 가져온다(김혜정, 2005; Wexler, 2003).

가정폭력 피해 여성들은 남편의 반복적인 폭력 속에서 점차 자신감을 상실하고 폭력의 원인이 자신에게 있다는 생각으로 자신을 부정적으로 바라보면서 낮은 자아존중감을 가지게 된다(유성애, 2001). 가정폭력의 빈도가 높고 기간이 길고 피해의 정도가 심각할수록 가정폭력 피해 여성들의 자아존중감 손상의 정도는 더욱 심해진다(김영희, 변수정, 2006; Janoff-Bulman & Frieze, 1983). 결국, 자신을 아무 쓸모 없는 사람으로까지 느끼는 극단적인

경험으로 이어질 수 있다. 김재엽과 이서원(2005)의 연구에 따르면 가정폭력 피해 여성들의 40% 이상이 잘할 수 있는 것이 아무것도 없고 자신을 쓸모 없는 사람이라고 느낀다고 한다.

## 2) 가정폭력 피해 이주여성의 우울감

우울은 심리적 감기라고 할 만큼 인간이 성장하면서 건강한 사람들도 흔히 경험할 수 있는 정서이다. 우울은 단순한 슬픔이나 울적한 기분상태부터 지속적인 상실감이나 무력감을 포함하는 정서장애 현상에 이르기까지 인간의 광범위한 심리적 상태를 포함한다(김정은, 2003).

우울은 개인이 중요한 대상의 상실 경험에 대한 반응으로 분노가 자신에게 내향화되면서 자신을 비난하고 책망하며 나타난다(권석만, 2000). 또한, 특정 경험에 대한 개인의 왜곡된 사고의 결과로 개인이 주위 상황에 대한 부정적인 관점을 취함으로써 우울을 겪게 된다(Beck, 2002). 개인이 더는 자신과 자신 주변의 환경을 통제할 수 없고 무기력한 상태에 대한 책임이 자신에게 있다고 생각할 때 우울해진다(이은진, 이교일, 2014).

우울의 주요 증상으로 첫째, 정서적 증상이 나타난다. 슬픔을 비롯하여 외로움, 비참함, 절망감, 죄책감, 무가치함 등 불쾌하고 고통스러운 정서 상태를 갖는다. 또한, 울어야 할 만한 것이 아무것도 없는 때에 울거나 즐거움을 경험하는 데 있어서 무능력한 정서적 무감각을 수반하기도 한다. 둘째, 인지적 증상으로 자기비난과 자책과 관련된 부정적 자기개념을 갖는다. 인지적 기능에도 변화가 나타나는 데 주의집중이 어렵고 기억력이 저하되며 판단에도 어려움을 겪게 된다. 셋째, 행동적 증상이 나타난다. 우울한 사람은 사회적으로 위축되어 있고 행동과 사고가 느려지고 활기가 감소한다. 어떤 일을

시작하는데 어려움을 겪어 해야 할 일을 자주 미루고 지연시키는 일이 반복된다. 심한 경우에는 자학적인 행동이나 자살시도를 할 수 있다. 넷째, 신체 생리적 증상을 동반한다. 섭식 및 수면장애가 흔히 발생하고 쉽게 피로를 느낀다. 활력이 저하되며 소화불량, 두통 등을 호소하기도 한다(권석만, 2000; 박애경, 2008; Beck, 1970).

우울은 가정폭력 피해 여성의 대표적인 심리 증상이다(Saunders, Hamberger, & Hovey, 1993). 가정폭력 피해 여성들은 폭력으로 인해 분노가 내면화되면서 우울 상태에 있게 된다. 가정폭력 피해 여성들의 분노는 폭력을 가하는 남편뿐만 아니라 이런 상황에 무기력한 자신과 가족, 사회체제 등에 가지게 되는 감정이다(김민경 외, 2011). 이들은 자신의 분노를 적절하게 표현하지 못하고 분노가 자신에게로 내면화되면서 자기비난, 자기책망, 죄책감으로 자아기능이 약화되고 우울을 겪게 된다(권석만, 2000). 가정폭력 피해 여성이 겪는 우울은 자해, 자살 시도, 가해자 살인, 아동학대 등의 또 다른 피해를 일으키는 위협으로 이어지게 된다(고기숙, 2010).

Campbell et al.(1997)은 학대받는 여성의 우울에 관한 조사 연구에서 가정폭력 피해 여성 164명 중 39%가 심각한 우울을 가지고 있음을 나타냈다. Gleason(1993)은 가정폭력 피해 여성이 그렇지 않은 여성보다 우울의 경향이 유의미하게 높게 나타나고 가정폭력 피해 여성이 외상후 스트레스 증후군으로 진단받는 비율은 40%, 우울증은 63%로 우울이 더 높게 나타난다고 보고하였다. 국내 가정폭력 피해 여성을 대상으로 한 연구에서는 가정폭력 피해 여성들의 71%가 슬픔과 우울한 느낌으로 힘들었고 절반 이상의 피해 여성들이 일상생활에서 만족감을 찾기 어려웠고 화와 짜증의 심리상태를 경험한 것으로 나타났다(김재엽, 이지현, 송향주, 2009).

우울은 자아존중감의 수준과 밀접한 관계를 지니고 있다. 낮은 자아존중감은 우울의 원인이면서 결과이기도 하다. 낮은 자아존중감을 가진 개인은

우울에 더욱 쉽게 노출된다. 높은 자아존중감은 부정적인 태도와 절망감 사이의 연결을 차단함으로써 우울을 경험하는 것을 감소시킬 수 있고 삶을 더욱 긍정적이고 활기차게 만들 기회를 늘린다(김병오, 2013; 이수진, 2007). 낮은 자아존중감과 우울은 서로 중복되는 요인이 많으며 자아존중감과 우울은 높은 부적 상관관계를 보인다(Brockner & Guare, 1983).

### 3. 음악심리치료

#### 1) 심리치료의 도구로서의 음악

일반적으로 심리치료는 상호교류를 통한 관계형성과 치료 목적을 위한 수단으로 언어를 사용하지만 자신이 느끼는 감정이나 언어적 의사소통 이면에 감추어진 심리내적인 의미를 전달하는데 표현적인 제한을 가진다(백경실, 2012). 기존의 심리치료에서 주된 수단으로 사용되는 언어는 개인의 감정이나 느낌을 담아 표현하기에는 불완전하고 제한된 그릇이다(이모영, 2010). 자신이 경험한 사건에 대한 기억은 객관성과 정확성이 떨어져 왜곡될 수 있고 심리치료에서 그런 기억에 대한 언어적 자기표현은 또다시 왜곡될 수 있다(강경선, 2009).

기존 심리치료의 한계를 보완하려는 방법으로 음악, 미술, 무용, 연극, 시 등의 창작예술을 매개체로 이용하는 예술심리치료가 발달하였다(김진숙, 2001). 비언어적인 예술심리치료는 기존의 심리치료에서 가지는 언어의 한계를 넘어서 심리적 저항과 방어를 최소화하고 솔직한 감정표현을 가능하게 한다(이근매, 2011). 예술심리치료는 소리, 동작, 연기, 이미지 등의 예술을 창작하는 예술 행위와 예술 작품을 통하여 자신의 내면세계를 탐색하고 표

현하게 함으로써 개인의 심리적 갈등을 파악하고 해결해 나간다(이슬기, 2011). 이미 기존의 많은 선행연구를 통해 예술심리치료가 다양한 심리적 문제 영역에서 효과적이라고 실증적으로 입증되었다(곽현주, 김영희, 2013; 이근매, 2011).

예술심리치료의 매체로 사용되는 다양한 예술 중에서도 음악은 심리치료의 도구로서 개인의 생각과 느낌, 감정을 자극하고 쉽게 접근할 수 있는 매체이다(Hargreaves & North, 1999). 또한, 우리 생활 속에서 언제나 접근이 쉬운 감정의 전달자이기도 하다(김미진, 1997).

심리치료에서 음악은 무의식적 내용을 승화시키는 도구로서 치료적 효과를 갖는다. 정신분석 이론에 따르면 심리치료의 가장 핵심적인 부분은 무의식적 문제인 내적 갈등을 의식화하는 것이다. 기존의 심리치료에서는 무의식적 문제를 의식으로 불러오는 여러 방식으로 꿈 분석, 전이분석, 저항분석, 자유연상 등의 언어적 표현으로 이루어지는 기법이 사용되고 있다. 심리치료에서 음악은 음악 선호도나 음악으로의 표현 등을 통하여 무의식적 감정을 의식화하는 데 사용될 수 있다(Darrow, 2004/2006). 목소리나 악기로 즉흥연주를 하는 과정에서 내담자는 자신의 무의식 속에 잠재된 과거를 재연하고 재구성하여 현재 자신의 모습을 재정립해 나갈 수 있다(이순화, 2012). 내담자는 무의식의 갈등과 억압된 감정이 음악을 통하여 미학적으로 표출됨으로써 자신을 보호하는 안전한 환경에서의 카타르시스적 승화를 경험하게 된다. 이러한 음악적 표현으로의 승화와 소망충족은 심리적 변화를 일으키며 치료적 효과를 갖는다(강경선, 2011; Bunt & Stige, 2014).

심리치료에서 음악은 자신의 내적 세계를 탐색할 수 있는 도구로서 치료적 가치를 지닌다. 심리치료의 성공에 필수적이고 핵심적인 개념은 자기 자신을 올바로 탐색하고 인식하는 것이다. 자기 자신을 탐색하는 과정은 왜곡된 자아개념을 발견하고 재구성하도록 돕는다(김군자, 2002). 심리치료모델

의 하나인 인지행동치료에서는 개인의 정서와 행동은 개인이 지각하는 신념과 사고에 의해 좌우된다는 전제를 두고 왜곡된 인지로 인한 역기능적 사고를 합리적인 사고로 전환하는데 목표를 두고 있다(박애경, 2008). 심리치료에서 음악은 왜곡된 인지와 비합리적 신념을 인식하고 부적절한 행동패턴을 탐색하는 데 사용될 수 있다(Luce, 2001). 노래는 개인의 기억과 연상을 자극하여 갈등의 경험을 떠올리게 한다. 노래의 가사를 토의하거나 노래 만들기를 통하여 내담자는 자신을 객관화시켜 바라볼 기회를 갖고 자신의 비합리적 신념을 통찰할 수 있게 된다(최유진, 2015; Luce, 2001). 또한, 게슈탈트 상담치료의 빈 의자 기법의 형태를 결합한 역할악기 즉흥연주는 악기를 대상화하고 투사하여 자신의 감정을 표현함으로써 내면에 대한 깊은 탐색과 인간관계에 대한 미해결 과제를 해결하도록 돕는다(이인용, 2006). 음악을 통한 내적 탐색과 이로 인한 인지적 재구조화는 내담자의 사고와 행동을 변화시키고 문제해결 능력을 강화할 수 있는 치료적 가치를 지닌다.

심리치료에서 음악은 내담자에게 절정체험의 기회를 제공하는 도구로서 치료적 의미를 갖는다. 절정체험은 심리치료에서 중요한 요소로 일시적 양상일지라도 내면의 두려움, 불안, 억제, 방어 등에서 벗어나고 성숙한 상태의 순간을 경험하게 한다. Maslow(1959)에 따르면 절정체험이 개인의 창조성과 능력을 향상시키고 자기실현의 욕구를 충족시켜 내담자는 자신을 스스로 긍정적으로 인식하고 삶의 가치를 느끼게 된다고 한다. 음악은 인간의 내면에 있는 창조성을 불러일으키고 몰입과 절정체험의 기회를 제공하는 도구로 사용된다. Nordoff와 Robins는 모든 인간의 내면에는 선천적으로 음악에 반응하고 개인적 성숙과 발달을 위하여 활성화될 수 있는 음악적 자기인 음악아가 존재한다고 하였다(정현주, 2005). 즉흥연주와 같은 창조적인 음악 활동은 내담자의 음악아를 깨우고 잠재력을 최대화시켜 절정체험으로 이끈다. 이것은 음악의 심미적 특징과 함께 내담자의 참여를 유도하고 미적체험

과 성취감을 경험하게 하며 자아실현의 욕구를 성취하게끔 하여 치료적으로 작용한다(Bunt & Stige, 2014; Darrow, 2004/2006).

## 2) 음악심리치료

음악심리치료란 대화 중심으로 이루어지는 전통적인 심리치료 방법에서 음악 및 음악 경험을 주요 수단으로 추가하거나 대신 사용하는 것을 말한다(Bruscia, 1998). 즉, 음악심리치료는 음악적 경험 내에서 내담자의 이슈와 이로 인한 관계적 문제에 초점을 두고 내적 자원과 힘이 실현되도록 돕는 전문화된 치료 영역이다(정현주, 김동민, 2010).

음악과 언어를 통한 음악심리치료는 네 가지 접근방법이 있는데 첫째, 심리치료로서 음악(music as psychotherapy)으로 언어의 사용은 배제되고 전적으로 음악만을 사용하는 방법이다. 이 방법에서는 음악을 만들거나 감상하는 과정에서 내담자의 치료적 이슈가 제기되고 역동적으로 변화하며 해소된다. 음악적 결과가 곧 치료적 성과로 여겨지고 치료의 과정과 결과가 분리되어 있지 않다. 둘째, 음악 중심의 심리치료(music-centered psychotherapy)로 오직 내담자의 음악적 경험에 대한 이해와 촉진을 위하여 언어를 사용하고 근본적으로 음악적 경험 그 자체가 치료적 변화를 촉진한다. 셋째, 심리치료에서 음악(music in psychotherapy)으로 치료과정에서 음악과 언어의 사용은 번갈아 일어나거나 동시에 일어난다. 음악 자체의 고유한 비언어적 특성은 내담자의 치료적 이슈에 관련지어 사용되고 내담자의 통찰 경험을 강화하기 위하여 언어가 사용된다. 마지막으로 음악을 사용하는 언어적 심리치료(verbal psychotherapy with music)는 주로 대화를 통하여 이루어지고 음악은 치료 과정에서 대화를 돕거나 강화하기 위하여 사용

된다(Bruscia, 1998; Bruscia, 1998/2006).

음악심리치료는 치료과정에서 음악이 사용되는 수준에 따라 세 단계로 나눌 수 있다. 첫째는 지지적 활동을 중심으로 하는 수준의 단계이다. 이 단계는 다양한 형식의 음악적 경험을 통하여 내담자가 식별 가능한 목표에 도달하는 것을 목적으로 한다(Scovel & Gardstrom, 2012). 이 단계에서 음악적 경험은 내담자를 자극하여 참여를 유도하고 정서와 행동의 변화를 지지하기 위해 사용된다. 가능한 빠른 시간 내에 내담자를 심리적 균형상태로 돌리기 위한 단계로 내담자의 현재 가지고 있는 자원에 크게 의존한다(Bruscia, 1998).

둘째는 개인적 통찰을 통한 재교육적 수준의 단계이다. 두 번째 단계는 조금 더 심층적이고 장기적인 과정으로 내면을 탐색하고 이전에는 인식하지 못했던 자신의 심리상태를 알아가며 심리적 변화를 유도하는 데에 목적이 있다(Scovel & Gardstrom, 2012). 이 단계에서 음악적 경험은 내담자에게 자신의 삶과 스스로에 대한 통찰을 이끌고 그것을 통해서 심리적 문제를 해결해 나가기 위하여 사용된다. 내담자의 문제가 의식화되는 치료과정에서 음악은 내담자가 말로 표현할 수 있도록 돕는 자극제로 사용되기도 한다(Wheeler, 1983).

셋째는 성격의 재구성적 수준의 단계이다. 세 번째 단계는 가장 심층적인 접근으로 오랜 시간이 소요되며 내담자의 무의식적 갈등 요인을 발견하고 성격의 구조를 변화시키는 데 목적이 있다(Bruscia, 1998). 이 단계에서 음악적 경험은 내담자의 무의식에 내재되어 있는 갈등에 접근하고 직면하기 위하여 사용된다(Wheeler, 1983). 내담자의 음악적 경험과 내담자가 창조한 음악의 분석을 통하여 내담자는 현재 자신의 행동이나 심리적 문제를 과거의 경험들과 관련지어 근본적인 문제의 원인을 찾고 통찰을 얻게 된다(Wheeler, 1987).

음악을 치료의 도구로 사용하는 음악심리치료는 음악적 경험을 통하여 내담자의 내면세계에 대한 통찰과 내적 갈등의 문제를 해결하는 데 효과적으로 적용될 수 있다. 본 연구에서는 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성들에게 지지적 활동을 중심으로 하는 수준에서부터 자신의 내면에 대한 통찰을 바탕으로 이루어지는 보다 심층적인 수준에 이르기까지 음악을 심리 치료적으로 적용하고자 한다.

### 3) 음악심리치료 기법

본 연구에서 사용한 음악심리치료 기법은 토닝, 악기연주, 즉흥연주, 노래 심리치료, 음악과 심상이다. 심호흡을 하고 나오는 자연스러운 소리와 토닝은 직관적이고 본능적인 소리로서 이러한 자발적인 발성은 내담자에게 해방감과 안도감을 경험하게 한다(Austin, 2009/2012). 신체화된 악기인 목소리를 통한 토닝은 내담자가 자신에게 주의를 집중하고 자신에 대한 통찰력을 지니는데 효과적이다(이현주, 2007; Baker & Uhlig, 2011/2013).

악기연주는 즉각적인 음악적 피드백을 통해 적극적인 참여를 유도하는 구조화된 음악 활동이다. 음악심리치료에서의 악기연주는 질 높은 음악 결과물보다 연주에 참여하는 과정에서의 변화를 중요시 한다(정현주, 2005). 언어적 의사소통의 대체수단인 악기는 의식적 혹은 무의식적으로 내담자의 억압된 분노를 다양하고 안전한 방식으로 표출할 수 있는 도구가 될 수 있다(정현정, 2009). 또한, 특별한 기술 없이도 성공적인 음악경험을 제공하는 악기연주를 통하여 내담자는 자신감을 경험하게 된다(윤주리, 2014).

음악심리치료에서 사용되는 즉흥연주는 악보나 특정한 음악적 지식 없이 자발적이고 즉흥적으로 음악을 만들어내는 활동이다. 즉흥연주는 내담자의

선천적 음악성이 발현되도록 도와 창조적 힘을 통한 내적 성장의 기회를 제공한다(김영신, 2005). 즉흥연주에서 내담자는 목소리, 신체소리, 악기소리 등의 음악을 통하여 자신의 상태를 반영하고 자신을 표현한다. 이 과정에서 내담자는 자신의 심리적 문제를 음악적 경험에 투사시키고 나아가 자신의 이슈를 인식할 수 있게 된다(정현주, 김동민, 2010).

음악심리치료에서 노래는 음악과 가사를 통하여 내담자 내면의 감정을 반영하고 수용하여 감정의 공명상자 역할을 한다(박미화, 2010). 또한, 삶의 다양하고 보편적인 부분들을 담고 있는 노래는 내담자가 자신의 생각과 감정을 탐색할 기회를 제공한다(최슬기, 2011). 노랫말 채우기(fill-in-the-blank), 개사하기, 작사하기 등의 치료적 노래 만들기 활동은 노래의 구조를 제공한 상태에서 가사를 만드는 활동으로 내담자가 편안하고 안정된 환경에서 자신의 내면적 이슈를 표현할 수 있도록 돕는다(조경애, 2014). 노래를 듣고 연상되는 장면이나 느낌을 그림으로 표현하는 노래 그림 그리기는 언어적 표현의 한계를 가진 이들에게 다양한 방법으로 자기 생각을 표현하고 타인과 공유할 수 있도록 돕는다(박민정, 2014).

음악과 심상은 음악을 좀 더 능동적으로 감상하면서 음악에 의해 유도되는 심상을 치료의 도구로써 사용하는 방법이다(정현주, 김동민, 2010). 음악이 감정을 자극하고 이 감정이 형성한 심상은 내담자의 내적 갈등과 욕구를 표현해주는 상징적인 역할을 한다(백경실, 2012). 음악으로 유도된 심상을 그림으로 표현하는 활동을 통해 내담자는 자신의 내적인 이슈를 탐색하고 인식하는 기회를 갖는다(이진, 2013).

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

연구 대상자는 충청남도에 소재하고 있는 외국인 가정폭력 피해자 보호시설인 이주여성쉼터에 거주하며 음악심리치료 프로그램의 총 12회기 중 11회기 이상 참석하고 한국어로 의사소통이 가능한 가정폭력 피해 이주여성으로 의도적 표집된 4명이 선정되었다. 연구 대상자들은 음악심리치료 프로그램 외에는 주 3회 한글 교실과 주 1회 요가 교실에 참여하고 있었고, 음악심리치료 프로그램은 이주여성쉼터 내 심리적 지원 프로그램의 하나로 시행되었다. 연구에 참여한 대상자들에 대한 일반적 특성은 다음의 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구 대상자 특성

대상자	성별	나이	국적	결혼일	쉼터 입소일	자녀여부
A	여	39	중국	2015년 5월	2016년 3월	임신 중
B	여	32	중국	2009년 10월	2015년 11월	남 1명. 7세
C	여	28	베트남	2010년 8월	2015년 11월	남 1명. 6세
D	여	23	베트남	2012년 1월	2015년 3월	남 1명. 4세

## 2. 측정 도구

### 1) 자아존중감 척도

본 연구에서는 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감을 측정하기 위하여 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도(Self Esteem Scale: SES)를 전병재(1974)가 번안한 것으로 사용하였다. 자아존중감 척도는 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항 등 총 10문항으로 구성되어있다. 각 문항은 4점 리커트식 척도로 이루어져 있으며 ‘매우 그렇다’ 4점, ‘그렇다’ 3점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점 중 하나를 선택하게 되어 있다. 부정적인 문항 3, 5, 8, 9, 10에 대한 응답은 채점 시 역산처리 하며 점수 범위는 10점에서 40점까지다. 자아존중감 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

### 2) 우울감 척도

본 연구에서는 가정폭력 피해 이주여성의 우울감을 측정하기 위하여 Radloff(1977)가 개발한 CES-D 척도(The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale)를 배성우와 신원식(2005)이 번안한 것으로 사용하였다. 총 20개 문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 리커트식 척도로 ‘거의 드물게(1일 이하)’ 0점, ‘가끔(1-2일)’ 1점, ‘자주(3-4일)’ 2점, ‘거의 대부분(5-7일)’ 3점 중 일주일 동안 느낀 감정의 빈도를 기록하게 되어있다. 4, 8, 12, 16번 문항은 긍정적 감정을 측정하는 문항으로 채점 시 역산처리 한다. 점수의 범위는 0점에서 60점까지 가능하며 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것을 의미한다.

### 3. 연구 방법 및 절차

#### 1) 사전 검사

본 연구의 사전 검사는 개인정보 설문지와 자아존중감 검사, 우울감 검사로 음악심리치료 프로그램을 시작하기 1주일 전에 이루어졌다. 검사를 하는 동안 검사지 질문의 이해를 돕기 위하여 연구 대상자 국적별 통역사가 참관하였다.

#### 2) 사후 검사

사후 검사는 사전조사와 동일한 방법으로 자아존중감 검사, 우울감 검사를 음악심리치료 프로그램 종결 후에 실시하였다. 또한, 프로그램 종결 후 연구 대상자들의 음악심리치료경험에 대한 개별 인터뷰를 시행하여 자료를 수집하였다.

#### 3) 프로그램 절차

음악심리치료 프로그램은 2016년 3월 16일부터 4월 23일까지 주 2회 60분씩 6주간 총 12회기로 시행되었다. 12회기에 걸친 프로그램 회기 내 구성은 다음의 <표 III-2>와 같이 구조화된 프로그램으로 시행되었다.

<표 III-2> 음악심리치료 프로그램 회기 내 구성

프로그램 단계	소요시간	활동내용
도입	5분	인사노래 부르기
워밍업	10분	호흡과 토닝
중심활동	40분	각 회기별 목표에 따른 음악적 활동
마무리	5분	느낌 나누기, 마침노래 부르기

매회기의 시작은 개개인의 이름을 넣어 인사할 수 있는 인사노래 부르기로 시작하였다. 인사노래에 이어서 호흡과 토닝으로 워밍업을 제공하여 긴장을 이완시키고 프로그램 참여에 대한 집중력을 높였다. 중심활동으로는 회기별 목표를 달성하기 위하여 음악심리치료의 치료적 근거에 따른 악기연주, 노래 부르기, 치료적 노래 만들기, 음악과 상상, 즉흥연주 등의 음악적 활동을 제공하였다. 마무리 단계에서는 활동에 대한 느낌을 나누고 마침노래를 부르도록 구성하였다. 대상자들의 능동적 참여를 위하여 이처럼 구조화된 프로그램으로 매회기 진행하였다.

#### 4. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 음악심리치료 프로그램을 시작하기 전과 종결 후에 대상자들에게 실시한 자아존중감 척도와 우울감 척도 검사 점수를 수집하고 비교하였다. 또한, 참여 대상자들의 동의를 받아 12회기 모두 녹화한 비디오와 음악심리치료 프로그램 종결 후 실시한 대상자들의 음악심리치료

경험에 대한 개별 인터뷰로 자료를 수집하고 질적으로 내용 분석하였다.

## 5. 음악심리치료 프로그램

### 1) 음악심리치료 프로그램 목표

본 연구에서 연구자는 음악심리치료가 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감과 우울감에 미치는 영향을 알아보기로 총 12회기의 음악심리치료 프로그램을 도입단계(1-2회기)와 작업단계(3-10회기), 종결단계(11-12회기)의 총 3단계로 나누어 구성하였다. 음악심리치료 프로그램의 단계별 목표는 다음과 같다.

단계 1: 도입단계(1-2회기)는 음악활동 환경에서의 적응과 치료사와 대상자 간, 대상자 상호 간의 신뢰관계와 친밀감 형성을 목적으로 하였다. 다양한 타악기 연주와 노래를 통해 자신을 소개하고 노래 부르기 및 악기연주를 통해 음악활동에 대한 흥미와 참여 동기를 유발하도록 하였다.

단계 2: 작업단계(3-10회기)에서는 악기연주와 즉흥연주, 노래 부르기, 노래 가사 만들기, 음악과 심상 등의 활동을 구성하여 자신의 내면을 탐색 및 인식하고 다양한 감정에 대한 이해와 표현을 목적으로 하였다. 또한, 악기연주와 즉흥연주를 통하여 내면의 부정적 감정을 표출할 기회를 갖고 자기표현과 성취감을 경험하도록 하였다.

단계 3: 종결단계(11-12회기)에서는 마무리하는 단계로 음악 안에서 성공

적 경험과 긍정적 자아상을 확립하는 것을 목적으로 하였다. 완성도를 높인 악기연주를 통해 성취감과 자신감을 극대화 시키고 자신의 장점을 찾아 노래로 부르는 활동을 통해 긍정적 자기 인식의 기회를 얻도록 하였다.

## 2) 음악심리치료 프로그램 회기별 활동 내용

음악심리치료 프로그램은 그룹으로 이루어졌으며 주 2회 60분씩 총 12회가 진행되었다. 프로그램의 회기별 목표에 따른 활동 내용 및 논거는 다음의 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 프로그램 회기별 활동 내용

단 회	목적	활동 내용	치료적 논거
계 기			
도 입	친밀감 형성 및 자기표현	질문하고 대답하는 형식의 구조화된 노래에 내가 좋아하는 것(계절, 색깔, 음식, 장소, 노래 등)을 가사로 넣어 노래 부르기	리듬악기를 자유롭게 연주하며 자기소개를 하는 것은 활동 참여에 대한 부담을 줄이고 안전한 환경에서 자연스럽게 자기를 표현할 수 있다(김혜영, 2014). 질문하고 대답하는 형식의 간단한 구조로 이루어진 노래는 쉽게 배울 수 있고 내담자에게 음악적 구조를 제시하여 음악적 환경 안에서 자신의 생각이나 느낌을 자유롭게 표현하도록 유도한다(이민화, 2014).

	<p>‘너의 의미’ 노래 부 친밀감 르기. 노래 가사 토 형성 의하기</p> <p>2 및 자기표 ‘You are my 현 sunshine’ 노래를 핸 드벨로 연주하기</p>	<p>노래의 가사를 토의하는 활동은 자신의 생각과 감정을 정리하고 표현할 수 있는 기회를 마련해 준다(박환영, 2013).</p> <p>핸드벨은 음의 여운이 길고 맑은 음색을 내는 멜로디 악기로 색깔 악보를 통하여 특별한 지식이나 경험이 없어도 연주를 할 수 있어 내담자의 흥미를 이끌고 적극적인 참여를 유도한다(최유진, 2015).</p>
<p>작업</p>	<p>자기 탐색 현재 있는 그대로의 3 및 자신을 나타내는 소 자기표 리 만들기 현</p>	<p>악기를 통해서 소리를 만들어 자신을 표현하는 활동은 비언어적 표현방법의 수단으로써 말로 자신의 생각과 느낌을 설명하는 것에 대한 부담감과 어려움을 줄이고 자신을 표출할 수 있으며 자신 스스로를 탐색하는 기회를 제공한다(이경진, 2011).</p>
	<p>Bach의 ‘Air on the G string’ 음악을 반 자기인 복해서 들으면서 떠 4 식 및 오르는 이미지를 그 탐색 림으로 그리고 자신 이 경험한 느낌과 표 현한 그림에 관해서</p>	<p>제시된 음악은 전개가 단순하고 주제 멜로디가 반복적이며 리듬패턴이 규칙적으로 이루어져 내담자가 안정적이고 편안하게 심상을 떠올릴 수 있도록 돕는다(김지연, 2010).</p> <p>음악과 심상을 통해 내담자는 자</p>

	이야기하기	신의 다양한 측면을 탐색하고 내재된 욕구들을 규명하는 기회를 갖는다(이수진, 2007).
5	자기인식 및 자기표현 ‘꿈을 먹는 젊은이’ 노래를 배우고 자신이 간직하고 싶은 마음과 버리고 싶은 마음을 가사에 만들어 넣어 노래 부르기	자신의 마음 안에서 간직하고 싶은 마음과 버리고 싶은 마음에 대하여 생각해보며 자기 탐색의 기회를 갖고 이를 비위협적 환경인 노래를 통하여 자연스럽게 안전하게 표현하며 자기 표현력을 향상시키도록 돕는다(안지영, 2009).
6	감정 이해 및 표현 다양한 감정(행복, 설렘, 기쁨, 놀라움, 슬픔, 분노, 외로움, 싫음, 두려움)을 표현한 얼굴 그림을 보고 악기로 표현하기. 자신이 뽑은 그림의 감정을 악기로 표현하고 그룹원이 어떤 감정이었는지 맞추기	제시되는 감정을 악기로 표현함으로써 내면에 내재되어 있던 감정을 탐색하고 음악 안에서 안전한 방법으로 표현하며 카타르시스를 경험하도록 돕는다(이수진, 2007). 카드를 뽑아 악기연주로 표현하고 맞추는 게임형식의 활동으로 자연스럽게 다양한 감정을 표현할 기회를 제공하고 적극적인 참여를 도모한다(백경실, 2012).
7	부정적 감정 표출 부정적 감정(슬픔, 분노, 외로움, 싫음, 두려움)을 표현한 카드를 보고 자신이 그	친숙한 노래와 리듬 안에서의 악기연주는 내담자의 내재되어 있던 부정적 감정을 탐색하고 안전한 환경에서 표출하여 해소할 기회를

		<p>런 상황이었을 때 하고 싶었던 말을 'We will rock you' 노래의 리듬에 맞춰 패들드럼을 연주하며 노래로 부르기.</p>	<p>제공한다(윤주리, 2014). 자신이 겪었던 부정적 감정을 느끼는 상황에서 표현하지 못했던 감정을 가사로 만들어 노래를 부름으로써 만족감과 통제감을 느낄 수 있도록 돕는다(양지은, 2007).</p>
8	자기 성취감 향상	<p>오음계로 이루어진 공명벨로 즉흥연주 및 지휘하기 연주활동 후 떠오르는 이미지나 느낌을 그림으로 표현하기</p>	<p>오음계로 이루어진 멜로디 악기의 연주는 서로 부딪히는 음이 없 이 어우러지는 음들로만 이루어져 어떻게 연주를 하더라도 성공적인 경험을 할 수 있다. 그룹에서의 성공적인 음악적 경험은 자신이 중요한 존재임을 느끼며 자신감을 높이고 자신의 능력을 최대한 발휘할 수 있도록 한다(김선미, 2005).</p>
9	자기표현 및 자기성취감 향상	<p>블루스 음계로 이루어지고 노래를 부르고 악기를 연주하고 다시 노래를 부르는 구간으로 구조화된 노래에 자신의 리듬을 만들어 리듬악기로 연주하기</p>	<p>12마디의 블루스 형식으로 이루어진 제시되는 노래는 부점 리듬으로 밝고 경쾌한 에너지를 형성하여 내담자의 흥미를 유도하도록 돕는다(구재룡, 2007). 자신이 만든 리듬을 표현하고 이어서 그룹원이 자신이 만든 리듬을 모방하고 함께 연주하는 경험은 자신의 표현이 타인에게 수용</p>

			됨을 경험하며 자기성취감을 향상하도록 돕고 상호적인 유대감을 형성하게 한다(백경실, 2012).
10	자기표현	‘얼굴 찌푸리지 말아요’ 노래를 배우고 자신의 현재 고민거리와 힘이 되어주는 사람을 가사에 만들어 넣어 노래 부르기	자신에게 힘이 되어주는 사람을 가사에 넣어 노래로 부름으로써 자신이 가지고 있는 사회적 지지자원을 탐색하고 노래의 긍정적 메시지가 내면화되어 긍정적인 삶의 태도를 가질 수 있도록 돕는다(박환영, 2013).
중 결	11	성공적 경험 및 긍정적 자아상 확립	‘에델바이스’와 ‘오버 더 레인보우’ 노래를 숫자 악보로 이루어진 가사판을 보며 콰이어차임으로 화음과 멜로디를 연주하기
			콰이어차임의 아름다운 음색은 서정적 멜로디를 가진 제시되는 노래의 분위기와 어우러져 내담자에게 미적체험의 기회를 제공하고 참여의 기대를 높여주며 함께 음악을 완성시키는 경험을 통해 그룹 내에서 자신의 역할 수행에 대한 만족감과 성취감을 경험할 수 있다(이수진, 2007).
	12	성공적 경험 및 긍정적 자아상 확립	‘비타민’ 노래를 익히고 자신의 장점과 그룹원이 말해주는 장점을 가사에 만들어 넣어 노래 부르기. 노래를 부르고 떠오

---

활동을 통하여 자신을 긍정적으로 바라볼 기회를 갖는다. 타인으로부터 받는 이미지나 느낌을 더 인정받은 자신의 장점을 함께 을 그림으로 표현하 노래 부르면서 그룹원의 수용과 기 긍정적인 피드백으로 정서적 지지를 받고 긍정적 자아상의 확립을 돕는다(김정은, 2003).

---

## IV. 연구 결과

### 1. 음악심리치료가 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감과 우울감에 미치는 영향: 양적 연구 결과

#### 1) 자아존중감에 대한 사전·사후 점수결과

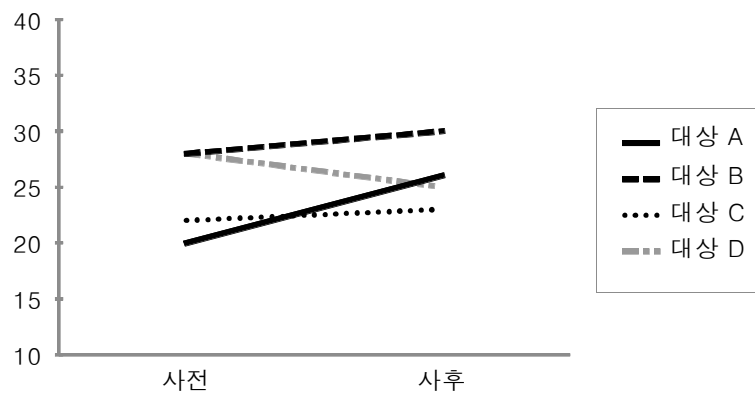
본 연구에서 음악심리치료에 참석한 대상자들에게 실시한 자아존중감 척도 사전·사후점수 결과는 <표 IV-1>과 같다. 또한 <표 IV-1>에서 제시된 대상자들의 자아존중감 척도 사전·사후 점수변화를 그래프로 제시하면 <그림 IV-1>과 <그림 IV-2>와 같다.

<표 IV-1> 자아존중감 척도 사전과 사후의 점수결과

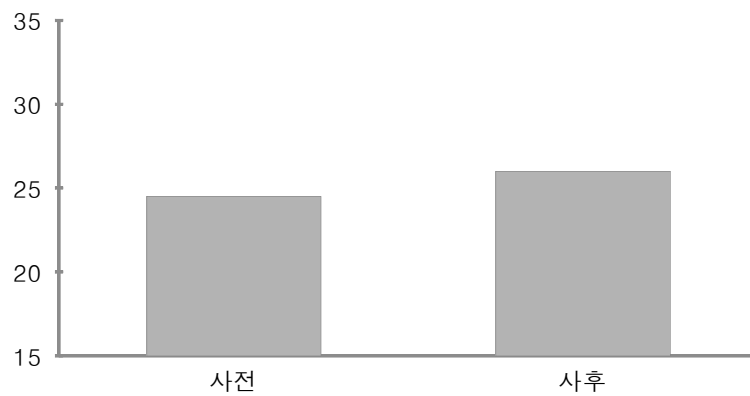
	사전	사후	사전	사후
			M(SD)	M(SD)
대상 A	20	26	24.5(4.12)	26(2.94)
대상 B	28	30		
대상 C	22	23		
대상 D	28	25		

자아존중감 척도의 가능한 점수 범위는 10-40점으로 본 연구 대상자들의 자아존중감 사전 점수 범위는 최소 20점에서 최대 28점이었다. 대상 B와 대상 D가 28점으로 가장 높은 점수였고 대상 C는 22점, 대상 A는 20점이었

다. 음악심리치료 프로그램 적용 후 대상 A는 6점의 변화폭을 보여 점수가 가장 많이 증가하였고 대상 B는 28점에서 30점으로 대상 C는 22점에서 23점으로 증가했음을 볼 수 있었다. 대상 D의 경우 28점에서 25점으로 감소하였다. 평균 점수 변화를 살펴보면 음악심리치료 프로그램 사전·사후 자아존중감 척도 평균 점수는 24.5점에서 26점으로 1.5점 높아졌다.



<그림 IV-1> 자아존중감 척도 사전과 사후의 점수결과



<그림 IV-2> 자아존중감 척도 사전과 사후의 평균 점수

2) 우울감에 대한 사전·사후 점수결과

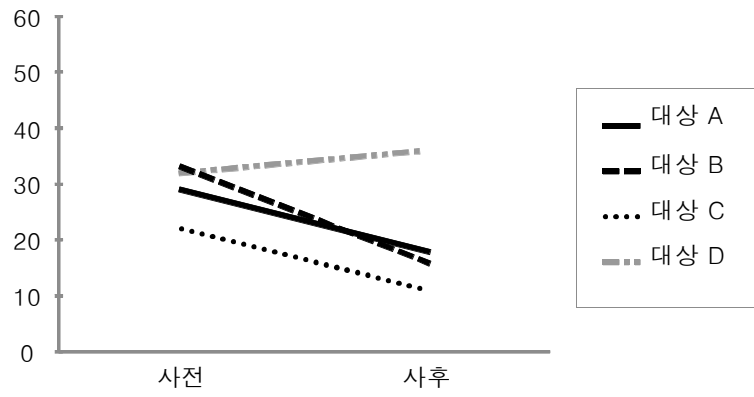
본 연구에서 음악심리치료에 참석한 대상자들에게 실시한 우울감 척도 사전점수와 사후점수 결과는 <표 IV-2>와 같다. 또한 <표 IV-2>에서 제시된 대상자들의 우울감 척도 점수변화를 그래프로 제시하면 <그림 IV-3>과 <그림 IV-4>와 같다.

<표 IV-2> 우울감 척도 사전과 사후의 점수결과

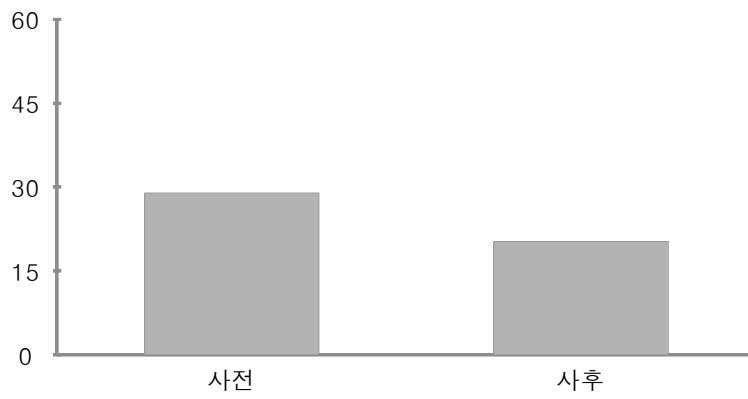
	사전	사후	사전	사후
			M(SD)	M(SD)
대상 A	29	18	29(4.96)	20.25(10.90)
대상 B	33	16		
대상 C	22	11		
대상 D	32	36		

우울감 척도의 가능한 점수 범위는 0-60점으로 본 연구 대상자들의 우울감 사전 점수 범위는 최소 22점에서 최대 33점이었다. 대상 C가 22점으로 가장 낮은 점수였고 대상 A는 29점, 대상 D는 32점, 대상 B는 33점이었다. 음악심리치료 프로그램 적용 후 대상 A는 29점에서 18점으로 11점의 변화폭을 보였고 대상 B의 경우 33점에서 16점으로 두 배 이상 매우 감소하였다. 대상 C의 경우 22점에서 11점으로 감소를 보였다. 대상 D의 경우 32점에서 36점으로 증가를 했다. 평균 점수 변화를 살펴보면 음악심리치료 프로그램 사전·사후 우울감 척도 평균 점수는 29점에서 20.25점으로 8.75점 낮아

졌다.



<그림 IV-3> 우울감 척도 사전과 사후의 점수결과



<그림 IV-4> 우울감 척도 사전과 사후의 평균 점수

## 2. 음악심리치료에 참여한 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성의 경험 및 변화: 질적 연구 결과

쉼터에 거주하는 가정폭력 피해 이주여성들의 자아존중감 향상과 우울감 감소를 위한 음악심리치료 프로그램은 다음과 같은 기반으로 주제를 도출하였다. 연구 참여자들의 음악심리치료에 대한 경험 및 변화는 음악심리치료 프로그램 12회기를 모두 녹화한 비디오와 음악심리치료 프로그램 종결 후 실시한 연구 참여자들의 음악심리치료 경험에 대한 개별 인터뷰를 분석한 것이다. 그 결과 ‘음악심리치료에 대한 기대감’, ‘자신에 대한 인식과 내면적 성찰’, ‘부정적 감정 해소’, ‘긍정적 이미지의 정서를 경험’, ‘개인적 성장’, ‘음악에 대한 가치관 변화’를 도출하였다. 이러한 결과는 연구 참여자들이 음악심리치료 안에서 집단 원들과 치료사와의 상호작용과 음악적 경험을 통해 개인적인 변화와 성장을 했음을 의미한다.

### 1) 음악심리치료에 대한 기대감

음악심리치료 프로그램에 참여한 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성들은 모두 음악심리치료를 처음 경험하는 것으로 프로그램을 시작하기 전 음악심리치료에 대한 기대감과 흥미로움을 갖고 있었다. 어떻게 음악치료를 하는 것인지 궁금해 하며 음악의 치료적 접근에 대한 호기심과 함께 음악심리치료 경험으로 마음의 안정을 찾으며 심리적 지원을 얻고자 하는 기대감 또한 갖고 있었다.

“궁금하고 기대하고 재밌을 거 같았어요.” (대상 B)

“하기 전에는 좀 궁금했어요. 이거는 음악치료잖아요. 어떻게 치료하지? 어떻게 하는 건지.” (대상 C)

“네. 기다렸어요. 제가 만약에 모 음악 하면 내 마음이 좀 풀릴까? 하고 생각했어요.” (대상 D)

## 2) 자신에 대한 인식과 내면적 성찰

참여자들은 음악심리치료에서 연구자가 선택한 노래를 듣고 배우고 연주하면서 가사의 내용을 통해 자신에 대하여 올바른 통찰의 기회를 갖고 긍정적으로 자신을 변화시키고자 하는 의지를 획득하게 되었다. 쉽터에 일시적으로 거주하고 있는 참여자들은 음악심리치료 프로그램에 참여하는 동안만큼은 현실의 어려움과 걱정들로부터 벗어나 진정한 자신으로서의 존재를 경험하며 자신 스스로를 인식할 수 있었다. 또한, 구조적인 음악 안에서의 악기연주 활동을 통해 안전한 음악적 환경을 경험하며 자신이 희망하는 미래를 인식하게 되었다.

“뭔가 내가 지금 얼굴 많이 찌푸리고 있는 거 같은데 확 마음에 와 닿는 느낌. 가사로 내 모습을 보는 것 같았어요. 요즘에 얼굴 너무 찌푸리고 사는 거 같아서 그러지 말아야지.”

“그냥 살잖아요. 근데 이거 하면서 아 내가 이런 모습이었구나. 아 내가 왜 이러지? 그냥 일단 고쳐야 되겠다. 내 자신을. 그런 생각이 들었어요.” (대상 A)

“하루 종일 힘들잖아요. 그런데 이거 해보니깐 재밌고. 그때는 내가 원래 애기엄마니까 애기랑 같이 있는데 그때는 나 애기 엄마 아니야. 내가 되어서 할 수 있다는 게 좋았어요.” (대상 C)

“나보다 더 잘하는 사람 많구나. 나도 잘해야지.”

“(8회기에서)음악처럼 안전하고 편하고 그런 희망. 내 인생도 그러면 좋겠어요.”  
(대상 D)

### 3) 부정적 감정 해소

참여자들은 음악심리치료를 통해 자신의 내면에 내재되어 있는 부정적 감정을 탐색하고 해소하는 경험을 하였다. 자신의 부정적 감정을 악기로 표현하거나 가사로 만들어 노래를 부르는 활동은 참여자들에게 음악에 자신의 감정을 투영시키고 안전하게 표출할 수 있는 시간이 되었다. 참여자들은 평소에 표현하지 못하고 억압되어 있던 자신의 감정을 음악을 통해 표출하며 의식화시키고 감정을 해소할 수 있게 되었다.

“자기가 화났다는 거 평상시 어른이다 보니까 잘 표현 안 하잖아요. 내가 화난다고 그냥 화나 하고 말할 수 없잖아요. 그런데 (감정카드를 보고 악기로 감정을 표현하는 활동) 그걸 통해서 표현하니까 좋은 것 같아요. 그냥 참고 그랬던 거 음악을 통해서 내가 표현할 수 없었던 걸 표현할 수 있었던 거 그런 게 좋았어요. 화난 거 표현할 수 있었던 게 좋아요.”

“노래랑 배우고 할 때는 모르지만 하고 나니까 마음도 후련해지는 거 같고 노래를 통해서 스트레스 해소하고 그래서 음악 좋은 거 같아요.” (대상 A)

“하면서 스트레스 많이 풀고. 그 노래 들어서 우리 하는 거 그 소리 다 들어서 스트레스도 금방 풀렸어요.”

“화났을 때, 외로워. 그런 거 내가 해볼 수 있어서 좋았어요.” (대상 B)

“어떤 날은 기분 안 좋잖아요. 그냥 막 동그라미 그거(패들드럼) 막 큰 소리 나고 화가 풀렸어요.”

“저번에 그림 화날 때 우울할 때 그림 나왔던 거. 화나니까 자기 마음을 좀 표현할 수 있고 말할 수 있어서 좋았어요. 카드 그거는 그때는 내 마음. 애기엄마. 내 인생 생각하니까 화가 났고 그때는 내 마음은 상처받았고 화가 났고. 만약에 결혼하지 말걸. 그런 생각에 화가 났고 애가 말 안 들을 때 다른 사람 없으니까 우울하고 화가 나고 그날은 제가 화가 났어요. 불 뽐는 거. 외롭고. 복 치니까 좋았어요. 내 마음 풀리고” (대상 C)

“자기 화날 때 하고 싶었던 말 했던 거요. 그거 좋았어요.”

“그 강물에 버리는 모지? 괴로움. 내일 위해서 걱정은 버려요. 가사가 좋아요.”

“(답답하고 우울한 마음이) 풀렸어요. 남긴 남았지만 다 없을 순 없는 데 좋았어요.” (대상 D)

#### 4) 긍정적 이미지의 정서를 경험

음악심리치료를 경험한 참여자들은 음악이 주는 즐거움과 아름다움 등을 경험하며 만족감을 느꼈다. 참여자들은 집단 원과 함께 악기를 연주하고 노래를 부르는 활동을 통해 집단 안에서 음악을 함께 공유하고 완성해 나가며 유대감과 성취감을 경험하였다. 자유롭게 연주하는 즉흥연주 활동은 참여자들에게 자유로움을 느끼게 하였고, 음악심리치료를 경험하면서 참여자들은 정서적으로 편안함을 느끼며 안정감을 경험하게 되었다.

“악기로 하던 거. 나와서 자기 원하는 음악 하고 싶은 거 했던 거 좋았어요.”

“좋아요. 다들 즐기는 거 같았어요. 저도 즐기고 있었어요.”

“음악 할 때는 마음이 좋았어요. 아무 생각 없이 애들처럼 즐기고.” (대상 A)

“이거 하면서 생활이 재밌어요. 같이 친구들이랑 하는 게.”

“(콰이어차임 악기 연주) 소리 듣는 거 소리가 좋았어요.”

“(12회기 활동의 ‘비타민’ 노래에서) 향기, 바람 가사가 좋아요. 그런 기분이. 마음이 편해지고 기분이 좋아져요.”

“노래도 많이 배웠어요. 재밌었어요.” (대상 B)

“그거 연주한 거. (‘오버 더 레인보우’ 노래) 멜로디로 연주했던 거 재밌어요. 소리고 연주하는 게 재밌어요. 같이 맞춰서 하는 거랑.”

“답답해요. 오래 됐으니까. OO엄마는 일 가는데 저는 못가요. 학원에 못가고 일도 못하고 나가서 친구도 못 만나고. 근데 여기 음악치료 오니까 괜찮아요. 재밌어요. 당연히 여기 있으면 규칙 다 있는 거니까.”

“지금은 많이 편해졌어요.” (대상 C)

“집중하고 그거 연주 잘 맞히고 연주 잘해야 한다고 생각했어요. 그거 (‘오버 더 레인보우’ 노래를 흥얼거리며) 재밌었어요.”

“(9회기에서)자기 마음대로 연주하니까 재밌어요. 기뻐어요.”

“이거 하고 마음이 많이 좋아졌어요.” (대상 D)

## 5) 개인적 성장

참여자들은 음악심리치료를 경험하면서 내적인 힘이 강화되고 자신의 삶을 긍정적으로 바라보는 태도를 지니게 되었다. 희망적이고 긍정적인 메시지가 담긴 노래를 통해 참여자들은 자신에 대해 긍정적인 생각을 하고 자신감과 미래에 대한 희망을 갖게 되었다. 참여자들은 개인적 성장을 이루며 주도적으로 자신의 삶을 이끌어가고자 하는 의지를 지니게 되었고, 타인에 대한 신뢰감을 회복하며 타인과의 관계에 대한 시각과 태도가 긍정적으로 변화하게 되었다.

“많은 거 보면서 마음도 좀 강해지고 더 즐겁게 살려고 노력하고. 조금 성숙해진

거 같아요. 이거 하면서.”

“지금은 조금 좋아진 게 긍정적으로 생각하게 되고 아이생각하면 강해져야겠구나. 그런 생각 들어요.”

“아빠 없는 애를 만드는 게 내가 독한 거 같기도 하고 또 아빠가 그런 아빠가 옆에 있으면 안 될 거 같고. 근데 혼자 씩씩하게 살아야죠.”

“저번에 ‘다음에는 악보 보는 것도 배우면 좋겠어.’ 라고 애들한테 말하니까 애들이 됐어 그러고 나는 왜 귀찮아 재밌는데, 아 다른 사람들은 다른 생각이구나. 알게 됐어요.” (대상 A)

“그냥 애기랑 재밌게 살 수 있을 거 같아요. 일도 할 수 있을 것 같고.”

“애기랑 그냥 열심히 살고 기분 좋아요.” (대상 B)

“사람이 있잖아요. 가끔은 좋고 가끔은 귀찮고. 나는 이렇게 힘든데 그 사람도 힘들잖아. 나 혼자만 나만 아니고.”

“노래할 때 다른 사람 좋은 점 써주고 좋아요. 어떤 사람은 좀 나쁜 점 있는데 그런데 좋은 점 생각해야죠. 나쁜 점만 생각하면 점점 커지는데. 좋은 점 생각해요.” (대상 C)

“그냥 하면 되는 것 같아요. 어려운거 없어요.”

“힘을 준 거 같아요. 노래 부르고 노래 가사가 그리고 연주하는 거요. 이거 하면서 좀 더 힘도 생긴 거 같아요.”

“앞으로 미래 어떻게 살아야 하는지 희망이 있어야 하잖아요. 그런 노래도. 희망이 생긴 것 같아요. 그 노래 부르면서 생긴 거 같아요.”

“솔직히 사람마다 성격이 다 틀리잖아요. 어떤 사람은 자기만 생각하고, 어떤 사람은 마음 안 들고 그런데. 이거 하면서 다른 사람도 아, 그런 마음 갖고 있겠구나. 이해할 수 있고 어려우니까 여기오니깐. 나도 힘들지만 다른 사람도 힘든걸 아니까. 내가 먼저 웃으면서 얘기할 수 있게 되었어요.”

“웬지 일하고 오면 제가 만약에 인사하는데 다른 사람이 대답 안 하면 다른 사람

이 나 질투하나? 다른 사람은 여기 있고 나만 일하니까. 전에 다른 사람이 선생님한테 물어봤어요. 왜 저만 일할 수 있냐고. 다른 사람은 저의 일 모르잖아요. 아 그냥 넌 일 다니니까 그것만 생각하죠. 그런데 내가 먼저 웃으면서 말 걸고 얘기해요. 다 도와주고 다 웃으면서 얘기도 하고 그런. 성격도 바뀌었나 봐요.”

“마음에, 좀, 생각 좀 열려졌어요. 내가 만약에 답답한 일 있으면 그냥 내 마음에 있고 얼굴은 다른 사람 보면 웃는 얼굴을 보여줘야 그 사람도 기쁘잖아요. 저만 답답한데 남의 사람은 상관없는데 그 사람한테 답답함 나타나면 안 되잖아요.” (대상 D)

#### 6) 음악에 대한 가치관 변화

참여자들은 음악심리치료를 통해 자신이 가지고 있던 음악에 대한 생각과 의미가 변화되는 경험을 하게 되었다. 참여자들은 일상에서 의미 없이 단순한 소리로만 느끼며 음악을 들곤 하였는데 음악심리치료를 경험하고 난 후 음악 안에 내재된 의미를 인식하게 되었고 일상에서도 집중해서 음악을 듣고 의미를 느끼게 되었다고 하였다. 참여자들은 음악을 자신의 감정을 표현하고 조절하는 도구로 경험 하게 되면서 일상에서 부딪히는 힘든 상황에서도 음악을 통해 스트레스를 조절하고 해소하는 방법을 터득하게 되었다고 하였다. 또한, 참여자들은 노래를 부르는 활동을 통하여 노래 부르기가 한국어 학습에도 도움이 되는 것을 알게 되었다고 하였다.

“이제는 우울해 안하려고 그런 거 같아요. 노래 부르면서 그냥 밝아지려고 노력해요.” (대상 A)

“마음이 안 좋은 거 혼자서 풀 수 있지 했어요. 그 전에는 음악치료 몰랐을 때는 혼자서 그냥 가만히 있었는데 지금은 음악 듣고 괜찮아요. 지금은 마음이 안 좋은 것도 혼자 풀 수 있어요. 음악 듣고 노래도 큰 소리로 부르고.” (대상 B)

“처음에는 음악 그냥 그랬는데 지금은 느낌이 달라요. 원래 음악을 해야 되는 시간은 심심하니까 시간 빨리 지나가게 아니면 그냥 집안에서 답답하니까 소리. 소리만 들었지. 왜냐면 다른 사람 말하면 귀찮고. 애들 때문에 시끄럽고. 근데 음악치료 하니까 집중하게 돼요. 음악 듣는 게. 음악을 집중해서 듣게 되면 그냥 음악 아니고 그땐 의미 다 있어. 그 의미를 느끼게 돼요.”

“한국말을 잘 모르니까. 그게 어려운 게 있는데 그런데 배워야죠. 나중에 한국 안 살아도 얘기는 한국 사람이니까 대화해야해. 그러니까 배워야죠. 노래 부르면서 가끔은 단어 모르잖아요. 새로운 단어 알게 되고 완전 도움 돼요.” (대상 C)

“(10회기에서)새로운 단어도 배우고 한국어 공부도 되고 좋아요.” (대상 D)

### 3. 대상자들의 행동 변화

#### 1) 대상 A

A는 음악심리치료 프로그램에 처음 들어왔을 때 쉼터에 입소한 지 얼마 되지 않은 상태였다. 프로그램 초반에는 인사를 나눌 때 앞에 있는 가사판만 쳐다보고 타인과의 교류는 전혀 없어 보였다. 악기연주로 자기소개를 할 때도 작은 소리로 표현하며 소극적인 모습을 보였다.

2회기에 A는 윈드차임을 처음으로 연주하고 나서 ‘소리 진짜 좋다.’ 라고 말하며 악기에 흥미를 보이는 듯했다. 3회기에서 레인스틱으로 자신을 표현한 A는 ‘현재 슬프지만 배 속의 아기 때문에 행복함’이라고 말하면서 자신을 인식하고 표현하게 되었다. 이후 A는 인사노래를 부를 때 눈을 마주치고 고개를 끄덕이거나 몸을 숙여 인사를 하며 타인과의 교류에 조금씩 적극적인 반응을 보이기 시작하였다. 프로그램 중반 이후부터 A는 워밍업으로 하는 호흡과 토닝 활동에서 눈을 감고 집중하며 진지하게 활동에 참여하는 모습으로 변화를 보였다.

7회기 활동에서 A는 ‘힘을 키우고 싶어’ 라는 가사로 노래를 부르며 자신과 이제 곧 태어날 자녀를 지킬 수 있도록 내면의 힘을 키우고 강해지고 싶은 의지를 갖게 되었음을 보였다. 이후 노래를 부르는 활동에서는 자신의 배를 쓰다듬으면서 노래를 부르며 음악활동 안에서 안정적이고 편안한 감정을 경험하는 듯 보였다. 12회기에 A는 할머니가 된 자신과 아들, 며느리, 손자들을 그렸고 하늘에 구름과 무지개를 그렸다. A는 미래에 자신은 꼬부랑 할머니가 되어서 아들, 며느리, 손자까지 보고 여유로운 할머니가 돼 있을 것이라고 웃으면서 말하며 자신의 미래를 기대하는 듯했다.

A는 프로그램이 진행되면서 소극적이었던 모습에서 구체적인 자신의 감

정을 표현하고 능동적인 태도로 활동에 참여하는 모습으로 변화를 보이고 미래에 대한 희망과 긍정적인 삶의 태도를 보이게 되었다.

## 2) 대상 B

B는 첫 회기 때에 악기를 연주하며 자기를 소개하고 난 뒤 바로 옆 사람을 쳐다보고 웃으며 수줍어하는 모습을 보였다. 프로그램 초반에는 인사노래를 부를 때 자신의 차례에서만 고개를 살짝 끄덕였고 워밍업으로 하는 토닝 활동에서는 입 모양만 작게 움직이고 소리는 내지 않는 등 소극적인 모습을 보였다.

5회기에 ‘작은별’ 노래를 중국에서도 들어봤었는지에 대한 질문에 바로 중국어로 노래를 부르며 자신감 있는 태도를 보이며 점점 변화를 보이기 시작하였다. B는 ‘행복은 마음에 고이 간직하고 내일을 위해서 지난날은 버려요’라는 가사를 만들어 큰 목소리로 노래를 불렀다. 활동 후에 좋은 것은 마음에 간직하고 싫은 것은 버리고 하는 가사가 좋았다고 말하며 자신의 느낌을 적극적으로 표현하였고 노래를 부르는 활동에서 B의 만족감은 높아보였다.

프로그램 중반 이후부터 B는 인사노래를 부를 때 다른 그룹원과 눈을 마주치고 손을 흔들면서 인사를 하였고 큰 목소리로 노래 부르는 것을 즐기기 시작하였다. 토닝 활동에서도 소리를 내고 회기가 지날수록 점점 목소리가 커지면서 활동에 참여하는 마음을 여는 듯했다.

6회기에서 B는 표정과 몸짓으로도 함께 표현하면서 악기를 연주하였고 활동 후 ‘스트레스 다 풀렸어요.’라고 소감을 말하면서 활동에 적극적으로 참여하며 스트레스를 해소하는 기회를 얻게 된 듯 보였다. 8회기에서는 악기를 받자마자 손으로 쳐보면서 악기에 흥미를 보이고, 앞에 나와서 지휘를 할 때 자신 있게 나와 노래가 시작되기도 전에 지휘를 시작하려는 모습을

보이며 적극적으로 활동에 참여하였다. B가 직접 연주를 할 때는 채를 양손에 쥐고 서로 부딪히기도 하면서 양손으로 연주하였고 몸을 움직이며 리듬을 타기도 하면서 자신감 있는 모습을 보였다.

B는 프로그램에 참여하면서 초반에는 자신의 목소리를 내지 않고 소극적인 모습을 보였는데 시간이 지날수록 노래를 가장 크게 부르며 악기연주에도 자신감 있게 적극적으로 연주하는 모습으로 변화를 보이고 현재 자신의 일상에서 힘든 일은 잊고 즐거움을 경험하며 긍정적인 정서를 함양시키게 되었다.

### 3) 대상 C

프로그램을 시작할 당시 C는 쉼터에 입소한 지 4개월 정도 되었고 3달 만에 재입소한 상태였다. 프로그램 초반에 C는 노래를 부를 때 고개를 계속 숙이고 있거나 가사판만 쳐다보았다. 또한, 악기를 연주할 때 작은 소리로 연주하며 소극적인 모습을 보였고 활동 중에 다른 곳을 자주 쳐다보며 집중하지 못하는 듯 했다. 3회기에서 C는 핸드드럼을 처음에는 하나의 말렛으로 천천히 작게 연주하다가 두 개의 말렛을 양손에 쥐고 점점 빠르고 세게 연주하고 갑작스럽게 멈추었다. C는 ‘알지만 그래도 답답하고 짜증이 남’이라고 말하며 현재 자신의 복잡한 심경을 나타내 보였다.

4회기에서 음악 감상 후 심상을 그린 그림에 대한 제목을 적을 때 C는 한참을 적지 못하였다. 자신의 그림을 그룹원에게 보여줄 때도 제목을 읽는 것을 머뭇거리며 옆 사람이 대신 읽으려 하자 못 읽게 막고 C가 작은 목소리로 읽었는데 자신을 표현하는 것에 대해서 어려움을 느끼는 듯 보였다. C의 그림은 희미하게 그려져 형태를 잘 알아차리기가 어려웠다. C는 해가 바다로 떨어지는 것을 그린 것이라고 말하였고 제목은 ‘답답한 날이 가고 즐

거운 날이 찾아오기를'이라고 하며 지난 활동에 이어 C의 마음 상태가 답답한 마음이 지배적인 듯 보였다. 활동이 진행될수록 자신을 표현하는 기회를 계속 갖게 되면서 변화를 보이기 시작하였다.

중반 이후부터 C는 자신의 차례에 먼저 몸을 숙여 인사하거나 손을 흔들면서 인사를 하였다. 다른 그룹원의 차례에서는 손가락으로 하트를 만들어 보여주기도 하며 적극적으로 활동에 참여하기 시작하였고 그룹원과 긍정적인 관계를 형성하는 모습을 보였다. 5회기 활동에서 C는 더는 눈물은 흘리지 않고 평범하게 살고 싶은 자신의 마음을 가사로 만들어 목소리가 크지는 않지만 자신의 차례에 소리 내어 노래를 부르며 자신의 감정을 표현하는 모습을 보였다. 7회기에서 C는 '나는, 나는 때리고 싶어' 라는 가사를 만들어 노래를 불렀다. 패들드럼을 연주할 때에는 매우 빠르고 세게 연주하였는데 자신의 내재되어 있던 억압된 감정인 분노에 대해서 악기연주와 노래를 통해 안전하게 표출하는 경험을 한 듯 보였다.

9회기 활동을 하는 동안 C는 어두운 표정의 모습을 보였는데 활동을 마친 후 C는 아침에 아들이 이곳이 싫으니 집에 가자고 말을 한 것이 마음에 계속 걸린다고 말하였다. 자신이 남편에게 폭력을 당하는 것을 보았고 이것에 대해서 부정적으로 기억하고 있는 아들이 걱정되고 아들이 조금 더 크면 한국말을 잘하지 못하는 자신을 싫어하고 무시할 것 같다는 말을 하였다. 프로그램이 진행되면서 연구자와 신뢰관계를 형성한 C는 자신의 힘든 마음을 표현할 수 있게 된 듯 보였다. 이후로 C는 프로그램 안에서 자신의 마음을 표현하는 것에 있어서 좀 더 편안하고 자연스러워졌고 활동에 필요한 가사판을 붙이는 것을 스스로 나서서 돕고 악기연주를 할 때도 어느 부분이 어려우니 다시 해보자고 말하며 활동에 주도적으로 참여하는 모습을 보였다.

C는 프로그램 초반에는 자신의 감정을 드러내 보이는 것을 어려워하였지만, 프로그램에 참여하면서 점점 자신을 인식하고 성찰해 나가며 자연스럽게

게 자신을 드러내 보였고 부정적 감정을 탐색하고 노출시켜 해소하며 긍정적 정서로 전환하게 되었다.

#### 4) 대상 D

D는 프로그램을 시작할 당시 컴퓨터에 입소한 지 1년이 지난 상태였다. 첫 회기에 악기로 자신을 소개하는 활동에서 D는 악기를 연주하는 소리가 매우 작았고 아직 자신을 표현하는 것이 어렵고 낯설게 느끼는 듯 보였지만 시간이 빨리 지나갔고 한 시간이 짧다는 소감을 말하며 프로그램 참여에 흥미를 보였다. 노래를 부를 때도 박수를 치며 큰 소리로 불렀고 악기를 제시할 때 큰 목소리로 자신이 먼저 해보겠다고 나서며 적극적인 모습을 보였다.

3회기에서 D는 스티드럼으로 바깥쪽을 하나씩 두드리다가 안쪽을 빠르게 돌려가며 두드리고 마지막에 가운데 부분을 세게 치고 멈추었다. 자신의 표현에 대하여 ‘짜증이 나고 답답함’이라고 말하며 자신의 마음 상태를 표현하는 일이 조금씩 자연스러워지는 듯 보였다. 4회기에서 고향의 가족들을 그림으로 표현한 다른 그룹원의 이야기를 들으면서 D는 계속 눈물을 흘렸고 활동을 마치고 난 후에 자신보다 더 힘든 사람이 있다는 것을 알게 됐고 그 이야기를 들으며 눈물이 계속 났다고 말을 하였다. 지금 생활이 힘든 것도 많은데 여기 와서 좋은 선생님들 만나서 좋고 고맙다고 먼저 말을 하면서 타인의 이야기에 공감하며 타인을 인식하는 모습을 보였고 자신의 감정을 드러내 표현하며 마음을 열어가는 듯 보였다.

이후 D는 인사노래를 부를 때도 다른 그룹 원들과도 인사를 나누고 인사노래가 끝난 후에는 먼저 박수를 치면서 큰 소리로 ‘반갑습니다.’라고 말하는 모습을 보이며 활동에 더욱 적극적으로 참여하게 되었다. D는 악기 연주

를 할 때도 밝은 표정으로 그룹 안에서 연주 순서에 따라 계속 시선을 따라가는 모습을 보였고 ‘내일을 위해서 걱정은 버려요.’ 라는 가사로 노래를 부를 때는 몸짓으로 버리는 동작을 직접 취하기도 하였다. 다른 그룹원이 노래를 부를 때도 박수를 크게 치며 프로그램 안에서 즐거움과 만족감을 느끼며 힘을 얻는 듯 보였다.

D는 8회기에서 ‘나의 꿈’이라는 제목으로 집과 나무가 있는 풍경에 자신과 아들의 모습을 그렸다. D는 음악처럼 안전하고 편안한 자신의 인생을 희망하였는데 음악의 안전한 요소를 직접 경험하고 이 경험이 D에게 긍정적으로 미래에 대한 희망을 갖게 한 듯 보였다.

D는 프로그램 초반에는 자신과 타인에 대한 이해가 부족하고 이를 표현하는 것에 있어서 어려움을 느꼈는데 프로그램이 진행되면서 토닝을 할 때도 큰 목소리로 적극적으로 참여하였고 다른 그룹원이 노래를 부를 때 눈을 마주치고 박수를 크게 치며 타인을 이해하고 지지하는 모습으로 변화를 보였다. D는 자신과 타인에 대하여 인식하고 이해하게 되면서 관계에 대한 태도가 변화되었고 긍정적으로 자신의 삶을 이끌어 나가게 되었다.

## V. 결 론

### 1. 결론 및 논의

본 연구는 음악심리치료가 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감과 우울감에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 본 연구의 대상은 충청남도 소재하고 있는 외국인 가정폭력 피해자 보호시설인 이주여성쉼터에 입소하여 생활하고 있는 가정폭력 피해 이주여성 중 한국어로 의사소통이 가능한 4명이 선정되었으며 프로그램은 2016년 3월 16일부터 4월 23일까지 주 2회, 60분, 총 12회기로 진행되었다.

자아존중감 척도와 우울감 척도를 사용하여 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성의 사전과 사후 검사 점수를 비교하였다. 또한, 음악심리치료 프로그램의 12회기 모두 녹화한 비디오 분석과 프로그램 종결 후 실시한 개별 인터뷰를 기반으로 대상자들이 음악심리치료를 통해 경험한 변화요인을 분석하였다.

첫째, 양적 분석에 대한 결과로 대상자들의 자아존중감 평균 점수는 24.5점에서 26점으로 1.5점 증가하였다. 대상자 개별 점수의 변화를 살펴보면 대상 A는 20점에서 26점으로, 대상 B는 28점에서 30점으로, 대상 C는 22점에서 22점으로 모두 증가하였다. 사전 검사의 점수가 가장 높았던 대상 D의 자아존중감 점수는 28점에서 25점으로 조금 감소하여 나타났다. 대상 D는 현재 남편과 이혼소송 중에 양육권 문제로 어려움을 겪고 있다. 프로그램 종결 후 실시한 개별인터뷰에서 대상 D는 잦은 법원 출석으로 인한 심리적 부담감과 주말에 자녀가 친부와 만나고 오는 날이면 친부와 살겠다고 하면서 말썽을 피운다고 자녀의 양육에 대한 담당함과 어려움을 털어놓았다. 사

후 검사를 하는 당일 검사 직전에 대상 D의 자녀가 한차례 말썽을 피우는 일이 있었고 바로 이어서 사후 검사가 이루어졌기 때문에 대상 D의 불편한 마음 상태가 검사 측정에 영향을 주었던 것으로 여겨진다.

대상자들의 우울감 평균 점수는 29점에서 20.25점으로 8.75점 감소하였다. 대상자 개별 점수의 변화를 살펴보면 대상 A는 29점에서 18점으로, 대상 B는 33점에서 16점으로, 대상 C는 22점에서 11점으로 모두 감소하였다. 대상 D는 32점에서 36점으로 증가하였다. 이는 자아존중감 척도 점수의 변화와 마찬가지로 검사 측정 당시 대상 D의 어려운 상황들로 인한 불편한 마음 상태가 검사 측정에 영향을 미친 것으로 여겨진다.

둘째, 질적 분석에 대한 결과로 음악심리치료 프로그램이 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성들의 자아존중감 향상과 우울감 감소에 밀접하게 연관되어 있다는 것을 고찰하였다. 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성들은 음악심리치료 프로그램을 통하여 ‘음악심리치료에 대한 기대감’, ‘자신에 대한 인식과 내면적 성찰’, ‘부정적 감정 해소’, ‘긍정적 이미지의 정서를 경험’, ‘개인적 성장’, ‘음악에 대한 가치관 변화’를 경험하였다.

쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성들은 음악심리치료를 경험하며 진정한 자신으로서의 존재를 느끼고 자신에 대한 인식과 긍정적으로 변화하고자 하는 의지를 획득하였다. 음악심리치료 안에서 대상자들은 타인과의 관계에 대한 시각과 태도가 긍정적으로 변화하며 신뢰감을 회복하였다. 음악을 통해 자기 생각이나 감정을 악기연주와 노래 부르기를 통하여 표현하면서 자신의 의사를 정확히 표현하지 못하고 위축되어 있는 가정폭력 피해 이주여성들에게 자기표현의 기회를 제공하였다. 이러한 음악심리치료 경험들은 가정폭력 피해 이주여성들이 언어적 혹은 음악적으로 지지를 얻고 성취감을 경험하며 내적인 힘이 강화되면서 자아존중감이 향상되는데 긍정적인 역할을 하였다고 생각한다.

또한, 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성들은 음악심리치료 경험을 통하여 자유로움과 즐거움을 느끼며 만족함을 보고하였고 정서적으로 안정감을 경험하였으며, 자신의 내면에 내재되어 있는 부정적 감정을 탐색하고 이러한 억압된 감정들을 표출하고 해소하는 기회를 가졌다. 음악심리치료에 참여한 대상자들의 초기 심리는 소극적이고 자신의 감정을 드러내 보이는 것을 어려워하는 경우가 많았다. 그러나 악기연주, 즉흥연주, 노랫말 채우기, 노래 부르기 등의 음악심리치료를 통해 대상자들은 자신의 감정을 조절하는 방법을 터득하며 긍정적으로 상황을 바라볼 수 있게 되었다. 이러한 경험이 가정폭력 피해 이주여성들의 부정적 감정을 해소하고 자신의 삶을 주도적으로 이끌어가고자 하는 의지를 갖게 하며 우울감을 감소시키는 데 중요한 요소로 작용했다고 본다.

본 연구의 결과는 음악심리치료 프로그램이 쉼터 거주 가정폭력 피해 이주여성에게 자신이 처한 현실의 문제를 극복해 나가기 위한 내적 성장을 일으키고 역기능적 삶이 아닌 조화로운 삶으로의 변화를 도와 자아존중감 향상과 우울감 감소를 위한 방법으로 유용하게 사용될 수 있음을 확인할 수 있었다. 또한, 사회적으로 문제가 되고 있는 가정폭력 피해 여성들에 대한 연구는 미비한 상태이고 특히 이주여성에 대한 문제는 거의 다루어지지 않고 있는 점을 생각해 볼 때 본 연구는 사회적 소수자의 정신건강에 대한 관심을 높이고 가정폭력 피해 이주여성들의 심리적 지원을 목적으로 음악심리치료의 도입에 대한 가능성을 제안하는 데 그 의의를 가진다고 하겠다.

## 2. 제언

본 연구는 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감과 우울감과 관련하여 음악심리치료 중재의 적용 및 결과에 대해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상자는 4명의 소수 인원이었다고 쉽터에 거주하는 가정폭력 피해 이주여성이라는 점에서 연구결과를 일반화시키기 어렵고 방법론에도 제한점을 가진다. 그러나 가정폭력 피해 이주여성들을 위한 심리적 지원이 절실히 필요한 시점에 이들의 음악심리치료의 실제적인 경험에 대한 사례연구를 통해서라도 연구가 지속해서 이루어져야 할 필요가 있다.

둘째, 쉽터에 입소하는 대부분의 가정폭력 피해 이주여성들은 자녀와 동반 입소하여 함께 거주하고 있다. 가정폭력에 함께 노출되어 있던 자녀에 대한 심리적 지원의 필요성을 고려하여 가정폭력 피해 이주여성들과 자녀들이 함께 할 수 있는 음악심리치료 프로그램에 대한 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구는 가정폭력 피해 이주여성을 대상으로 악기연주, 즉흥연주, 노래, 음악과 심상 등을 활용한 음악심리치료를 실시하였는데 가정폭력 피해 이주여성을 대상으로 하는 음악치료 연구가 거의 없는 실정이어서 본 연구의 음악심리치료를 비교하여 연구할 수 없었다. 앞으로 가정폭력 피해 이주여성들의 정신건강에 대한 효과적인 치료를 위하여 다양한 기법의 음악치료 프로그램들이 연구·개발되어야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 가정폭력처벌법 (2016). 가정폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법. 법무부 형사법제과.
- 강경선 (2009). 표현예술치료로서 사물놀이의 활용방안 연구. *인문과학연구*, 23, 453-470.
- 강경선 (2011). 승화로서 예술의 치료적 기능에 관한 고찰. *예술심리치료연구*, 7(3), 21-37.
- 고기숙 (2010). 국제결혼 이주여성의 가정폭력 피해 경험에 관한 현상학적 연구. *피해자학연구*, 18(1), 229-259.
- 곽현주, 김영희 (2013). 예술치료 효과에 대한 메타분석: 음악치료, 미술치료, 무용동작치료, 통합예술치료를 중심으로. *예술심리치료연구*, 9(3), 185-203.
- 구새롬 (2007). 우울성향 여중생의 블루스 음악형식을 활용한 자기효능감 증진 연주활동. *인간행동과 음악연구*, 4(2), 1-17.
- 권복순 (2010). 인간중심 표현예술치료가 결혼이주여성의 자아존중감과 대처능력에 미치는 효과. *미술치료연구*, 17(6), 1411-1430.
- 권석만 (2000). *우울증*. 서울: 학지사.
- 길승진 (2013). *가정폭력 피해여성을 위한 음악치료 활동집*. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김군자 (2002). *알코올 환자들을 위한 음악치료 효과의 검증*. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김귀현 (2015. 12. 16). 경찰 초동대처 부실로 베트남 일가족 살해. *경남일보*. <http://www.gnnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=257646> 에서 검색.

- 김다소망 (2015). **웹터에 입소한 가정폭력 피해여성의 음악심리치료 경험에 대한 근거이론연구**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 김미진 (1997). 음악치료학의 이해. **음악과 민족**, 13, 171-189.
- 김민경, 이미숙, 장미경, 김진경 (2011). 가정폭력 피해여성의 분노와 뇌기능 지수의 변화에 대한 모래놀이치료효과. **아시아아동복지연구**, 9(3), 1-18.
- 김병오 (2013). **자존감 읽기**. 서울: 학지사.
- 김석웅 (2007). **단전호흡과 명상·요가 프로그램이 가정폭력 피해여성의 정신건강에 미치는 효과에 대한 질적 연구: 세 이주 여성이 사례**. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 김선미 (2005). **가출 청소년의 자기효능감(Self-Efficacy) 향상을 위한 음악치료활동 사례연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김오남 (2006). 국제결혼 이주여성의 부부갈등 결정요인 연구. **가족과 문화**, 18(3), 63-106.
- 김영신 (2005). 창조적 음악치료 사례연구. **한국음악치료학회지**, 7(2), 1-18.
- 김영자 (2008). **가정폭력 피해여성을 위한 웹터에서의 독서치료 프로그램이 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 김영희, 변수정 (2006). 남편살해 여성의 아내학대 경험에 대한 분석. **대한 가정학회**, 44(9), 61-76.
- 김유경 (2009). 다문화가족의 실태와 정책방안. **보건복지포럼**, 151, 29-52.
- 김은실, 손현동 (2015). **자존감 향상 프로그램: 원리와 실제**. 서울: 학지사.
- 김정란 (2003). 청소년기 자녀의 가정폭력 노출과 심리사회적 부적응. **한국 가정관리학회지**, 21(5), 171-180.
- 김정은 (2003). 집단 음악활동이 학교부적응 청소년의 자아존중감 향상과

- 우울감 감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김재엽 (1998). 가정폭력의 태도와 행동간의 상관관계 연구. **한국가족복지학**, 1(2), 87-114.
- 김재엽, 이서원 (2005). 가정폭력 피해여성의 피해 및 영향. **연세행정논총**, 28, 127-150.
- 김재엽, 이지현, 송향주 (2009). 아내폭력 피해여성의 자녀학대에 관한 연구. **사회복지연구**, 40(4), 323-348.
- 김지연 (2010). **심상 중심의 음악 감상을 통한 고위험 임신부의 이완 증진**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김지영, 최훈석 (2011). **결혼이주여성의 인권침해실태 및 대책에 관한 연구**. 한국형사정책연구원 연구보고서.
- 김진숙 (2001). **예술심리치료의 이론과 실제**. 서울: 키파프레스.
- 김혜영 (2014). **긍정심리학에 근거한 음악치료가 학교 부적응 청소년의 학교 적응력에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 김혜정 (2005). **통합적 집단미술치료가 가정폭력 피해여성의 우울, 자아존중감 및 자기표현에 미치는 효과**. 미간행 박사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 문지영 (2007). **분열정동형 장애를 가진 성인과의 송라이팅을 통한 표현적·지지적 음악 심리치료**. **한국음악치료학회지**, 9(1), 77-91.
- 문지영 (2014). **음악치료 전공 학생이 지각하는 음악심리치료 경험에 대한 현상학적 연구**. **한국음악치료학회지**, 16(2), 45-68.
- 박명혜 (2009). **부부폭력 피해여성의 심리사회적 요인이 자립의지에 미치는 영향 연구**. 미간행 박사학위논문, 상명대학교 대학원.

- 박미화 (2010). **집단음악치료가 국제결혼 이주여성의 문화적응 스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 인제대학교 대학원.
- 박민자, 정혜정 (2006). **미술치료를 활용한 사티어 집단프로그램이 가정폭력 피해여성의 자존감과 의사소통 향상에 미치는 효과**. **한국 가족치료학회지**, 14(1), 21-49.
- 박민정 (2014). **국내 다문화가족 관련 음악치료 연구 논문 동향 분석**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박애경 (2008). **가정폭력 피해여성의 자아존중감과 우울에 대한 인지행동 모델 적용에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 한영신학대학교 대학원.
- 박을순 (2012). **가정폭력이 결혼이주여성의 정신건강에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 강원대학교 대학원.
- 박형원 (2004). **가정폭력 노출 아동의 공격행동 감소 프로그램 개발을 위한 참여연구**. **한국아동복지학**, 17, 101-130.
- 박환영 (2013). **노래중심 음악치료 활동이 초등학생의 정서지능에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 배성우, 신원식 (2005). **CES-D 척도(The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale)의 요인구조 분석: 확인적 요인분석 방법의 적용**. **보건과 사회과학**, 18, 165-190.
- 백경실 (2012). **음악심리치료가 모-자 의사소통과 우울 및 심리적 안녕에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 백석대학교 대학원.
- 법무부 출입국·외국인정책본부 (2015). **2014 출입국·외국인정책 통계연보**. 2005-0356.
- 변화순 (2008). **결혼이민자 여성의 가정폭력 피해현황과 지원체계 개선방안**. 한국여성정책연구원 연구보고서.

- 손현자 (2009). 가정폭력 피해대 여성의 자아존중감 향상을 위한 노래 만들기. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 신영화 (1999). 학대받는 아내의 능력고취를 위한 집단사회사업실천의 효과성. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 신혜섭 (2000). 아내구타가정 아동의 행동문제에 관한 연구. 사회복지연구, 16(1), 67-85.
- 안지영 (2009). 치료적 노래활동이 치매노인의 자기표현과 의사소통능력 향상에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 양지은 (2007). 그룹 음악심리치료 프로그램이 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 여성가족부 (2010). 2010년 가정폭력 실태조사. 연구보고 2010-55.
- 여성가족부 (2013). 2013년 가정폭력 실태조사. 연구보고 2013-51.
- 여성가족부. (n. d.). <http://www.mogef.go.kr/index.jsp>, 2016년 3월 24일 검색.
- 유성애 (2001). 집단프로그램을 통한 가정폭력 피해여성의 심리적증후 변화에 관한 사례연구. 미간행 석사학위논문, 인천대학교 대학원.
- 유혜선 (2004). 가정폭력 피해여성에 대한 위기개입 서비스와 자아존중감과의 관계. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 윤석민 (2010). 가정폭력 피해 여성의 자존감 회복을 위한 상담사례연구. 미간행 박사학위논문, 백석대학교 대학원.
- 윤주리 (2014). 조건부 기소유예 판결을 받은 학교폭력 가해 청소년의 음악 치료 경험에 관한 연구. 인간행동과 음악연구, 11(1), 63-82.
- 이경진 (2011). 타악기 연주 프로그램이 시설노인의 우울감과 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 대학원.

- 이근매 (2011). 예술심리치료의 특성과 효과에 대한 연구. **예술심리치료연구**, 7(2), 59-81.
- 이난복 (2010). 침잠의 시기에서 성숙의 시기로 - 가정폭력 피해여성의 그룹 심상유도음악치료경험에 대한 현상학적 연구. **한국음악치료학회지**, 12(1), 41-65.
- 이모영 (2010). 예술심리치료에서 미적체험의 치료적 차원에 대한 고찰: 치료미학 논의를 중심으로. **예술심리치료연구**, 6(3), 81-104.
- 이민화 (2014). 노래중심 집단음악치료 활동이 저소득층 아동의 자기표현, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이수진 (2007). 자기성장을 위한 음악치료 활동이 발달장애아동 양육자의 자아존중감 및 우울에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이순화 (2012, 6). 정신분석과 음악치료. 2012 한국예술심리치료학회 춘계학술대회 자료집, 대전.
- 이슬기 (2011). 합리적 정서-행동치료에 근거한 예술심리치료가 청소년의 시험불안에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 대전대학교 대학원.
- 이은경 (2012). 가정폭력을 벗어난 여성의 쉼터 경험과 정체성 형성 과정에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 이은진, 이교일 (2014). 다문화가정의 우울감에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. **현대사회와 다문화**, 4(1), 27-54.
- 이인용 (2006). 자살 충동 예방을 위한 음악치료적 접근. **인간행동과 음악연구**, 3(2), 45-58.
- 이진 (2013). 불안정 성인애착 유형 어머니들의 양육스트레스 감소를 위한 음악심리치료연구: 영유아 어머니들을 대상으로. 미간행 석사학

- 위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이진경 (2006). 예술치료가 가정폭력 피해 여성들의 우울, 자아존중감 및 분노에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 이한동 (2008). 결혼이주여성의 가정폭력과 정신건강. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이현정 (2014). 노래중심의 집단음악치료가 독거노인의 우울감 및 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 이현주 (2007). 성악심리치료활동을 통한 자기의식 변화에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 4(2), 66-83.
- 이혜경 (2005). 혼인이주와 혼인이주 가정의 문제와 대응. **한국인구학**, 28(1), 73-106.
- 이효숙 (2009). 쉼터거주 결혼이주여성의 집단미술치료 사례연구. 미간행 석사학위논문, 동국대학교 대학원.
- 인교준 (2014. 12. 30). “지켜주지 못해 미안합니다”...살해 이주여성 추모제. **연합뉴스**. <http://www.yonhapnews.co.kr/bulletin/2014/12/30/0200000000AKR20141230081900372.HTML?input=1195m?c76e1d40> 에서 검색
- 장희숙 (2003). 아내폭력가정 자녀의 적응에 영향을 미치는 요인들: 쉼터 거주 아동을 중심으로. **한국사회복지학**, 55, 255-281.
- 장희숙 (2010). 가정폭력이 개인과 사회에 미치는 영향. **교정담론**, 4(2), 85-113.
- 전주희 (2013). 집단미술치료가 쉼터거주 결혼이주여성의 감정표현에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 대구한의대학교 대학원.
- 정도희 (2012). 한국의 결혼이주여성 인권보호를 위한 제언. **법학연구**, 15(2), 31-57.
- 정진희, 정규진, 최애나 (2015). 톤차임을 활용한 집단음악치료가 결혼가정

- 아동의 주의집중력과 자아존중감에 미치는 영향. **한국예술심리치료학회**, 11(4), 218-238.
- 정현정 (2009). 음악심리치료가 새터민 아동의 문화적응 스트레스에 미치는 효과. **인간행동과 음악연구**, 6(1), 1-31.
- 정현주 (2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 정현주, 김동민 (2010). **음악심리치료**. 서울: 학지사.
- 조경애 (2014). 집단음악심리치료가 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 조연수 (2009). 심리적 회상 후 쉽터에 거주하는 여성결혼이민자의 집단 미술치료 효과 연구. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 조윤오 (2010). 다문화가정 여성의 가정폭력 피해경험에 대한 연구. **한국피해자학회**, 18(1), 159-183.
- 조윤주, 최연실 (2016). 쉽터 거주 결혼이주여성의 임파워먼트 경험에 관한 현상학적 연구. **상담학연구**, 17(2), 349-372.
- 최슬기 (2011). 목회자 자녀의 자기탐색을 위한 노래심리치료에 대한 현상학적 연구. **인간행동과 음악연구**, 8(1), 17-42.
- 최유진 (2015). 인지행동 음악치료가 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 우울과 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 한국이주여성인권센터 (2015, 9). **폭력 피해 이주여성의 ‘자립’, 가능한가?: 쉽터 입소 이주여성의 경험을 중심으로**. 2015 한국이주여성인권센터 심포지엄 자료집, 서울.
- 허환주 (2010. 7. 20). 나도 그 베트남 이주 여성일 수 있습니다. **프레스리안**. <http://www.pressian.com/news/article.html?no=101521> 에서 검색.
- Anderson, D., Limandri, B., & Tilden, V. (1998). Domestic violence:

- reconsideration of ethical issues in the health care system. In J. Campbell (Eds.), *Empowering survivors of abuse*(pp. 32-44). Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.
- Austin, D. (2012). *The theory and practice of vocal psychotherapy: Song of the self*. 한국성악심리치료사협회 (공역). *성악심리치료의 이론과 실제: 자기에 대한 노래*. 서울: 시그마프레스. (원서출판 2009)
- Baker, F., & Uhlig, S. (Eds.). (2013). *Voicework in music therapy: Research and practice*. 정현주, 김수지, 박은미, 김경숙, 이수연 (역). *음악치료에서의 목소리 활용 기법*. 서울: 시그마프레스. (원서출판 2011)
- Beck, A. T. (1970). *Depression*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (2002). Cognitive models of depression. In R. L. Leahy & E. T. Dowd (Eds.), *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application*(pp. 29-61). New York: Springer Publishing Company.
- Branden, N. (2015). *The six pillars of self-esteem*. 김세진 (역). *자존감의 여섯 기둥*. 서울: 교양인. (원서출판 1994)
- Brockner, J., & Guare, J. (1983). Improving the performance of low self-esteem individuals: An attributional approach. *Academy of Management Journal*, 26(4), 642-656.
- Bruscia, K. E. (1998). *Defining music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers. (2nd.)
- Bruscia, K. E. (2006). *The dynamics of music psychotherapy*. 최병철, 김영신 (역). *음악 심리치료의 역동성*. 서울: 학지사. (원서출판 1998)

- Bunt, L., & Stige, B. (2014). *Music therapy: An art beyond words*. New York: Routledge.
- Campbell, J. C., Kub, J., Belknap, R. A., & Templin, T. (1997). Predictors of depression in battered women. *Violence against women*, 3(3), 271-293.
- Darrow, A. A. (Eds.). (2006). *Introduction to approaches in music therapy*. 김영신 (역). *음악치료 접근법*. 서울: 학지사. (원서출판 2004)
- Gleason, W. J. (1993). Mental disorders in battered women: An empirical study. *Violence and Victims*, 8(1), 53-68.
- Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). The functions of music in everyday life: redefining the social in music psychology. *Psychology of Music*, 27(1), 71-83.
- Janoff-Bulman, R., & Frieze, I. (1983). A theoretical perspective for understanding reactions to victimization. *Journal of Social Issues*, 39(2), 1-17.
- Luce, D. W. (2001). Cognitive therapy and music therapy. *Music Therapy Perspectives*, 19(2), 96-103.
- Markward, M. J. (1997). The impact of domestic violence on children. *Families in Society*, 78(1), 66-71.
- Martin, G. (2002). *Counseling for family violence and abuse*. 김연 (역). *가정 폭력과 학대*. 서울: 두란노. (원서출판 1988)
- Maslow, A. H. (1959). Cognition of being in the peak experiences. *The Journal of Genetic Psychology*, 94(1), 43-66.
- Menjivar, C., & Salcido, O. (2002). Immigrant women and domestic

- violence common experiences in different countries. *Gender & Society, 16*(6), 898-920.
- Raj, A., & Silverman, J. (2002). Violence against immigrant women the roles of culture, context, and legal immigrant status on intimate partner violence. *Violence Against Women, 8*(3), 367-398.
- Ryan, J., & King, M. (1998). Woman abuse: Educational strategies to change nursing practice. In J. Campbell (Eds.), *Empowering survivors of abuse*(pp. 45-57). Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.
- Saunders, D. G. (1994). Posttraumatic stress symptom profiles of battered women: A comparison of survivors in two settings. *Violence and Victims, 9*(1), 31-44.
- Saunders, D. G., Hamberger, L. K., & Hovey, M. (1993). Indicators of woman abuse based on a chart review at a family practice center. *Archives of Family Medicine, 2*, 537-543.
- Scovel, M., & Gardstrom, S. (2012). Music therapy within the context of psychotherapeutic models. In R. Unkefer, & M. Thaut (Eds.), *Music therapy in the treatment of adults with mental disorders: Theoretical bases and clinical interventions*(pp. 117-132). Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Shainess, N. (1977). Psychological aspects of wife battering. In M. Roy (Eds.), *Battered women*(pp. 111-119). New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Stets, J. E. (1988). *Domestic violence and control*. New York: Springer-Verlag.

- Wexler, B. (2003). *Violent relationships, battering and abuse among adults*. Wylie, Tex: Information Plus.
- Wheeler, B. L. (1983). A psychotherapeutic classification of music therapy practices: A continuum of procedures. *Music Therapy Perspectives, 1*(2), 8-12.
- Wheeler, B. L. (1987). Levels of therapy: The classification of music therapy goals. *Music Therapy, 6*(2), 39-49.
- Whipple, J., & Lindsey, R. S. (1999). Music for the soul: A music therapy program for battered women. *Music Therapy Perspectives, 17*(2), 61-68.

## **ABSTRACT**

### **The Effect of Music Psychotherapy in residents of a shelter for Immigrant Female Victims of Domestic Violence on Self-Esteem and Depression**

**Park, Eunju**

**Department of Music Therapy**

**Graduate School of**

**Sungshin Women's University**

The purpose of this study was to investigate the effect of music psychotherapy on immigrant female domestic violence victims' self-esteem and depression. Four women residing in a shelter for immigrant female victims of domestic violence located in Chungnam Province were purposely invited to participate in this study. Music psychotherapy was conducted for 12 sessions of 60 minutes, twice a week from March 16, 2016 to April 23, 2016.

An analysis on the effect of music psychotherapy was carried out by using both a quantitative research method and a qualitative research method. The quantitative research method was used to analyze the participants scores on a self-esteem scale and a depression scale which

the participants scored themselves on before and after the program. The qualitative research method was used to analyze the recordings of each session and the music psychotherapy experiences of the participants gained via individual interviews conducted after the program.

The quantitative research showed that the average score on the self-esteem scale increased from 24.5 before the program to 26 after the program had finished while the average score on the depression scale decreased from 29 to 20.25.

As a result of the qualitative research, data analysis revealed that the participants experienced 'expectation of music psychotherapy', 'self-awareness and inner introspection', 'release of negative emotions', 'experience of positive emotions', 'personal growth', and 'change in the sense of the values of music' through music psychotherapy.

In conclusion, the results of this study suggest that music psychotherapy can be considered an effective method to increase the self-esteem and decrease the depression for immigrant female victims of domestic violence living in a shelter.

## 부 록

<부록 1> 일반적 배경 설문지

<부록 2> 자아존중감 척도(SES)

<부록 3> 우울감 척도(CES-D)

<부록 4> 음악심리치료 프로그램 참여 동의서

<부록 1> 일반적 배경 설문지

안녕하십니까?

바쁘신 와중에 귀한 시간을 내 주셔서 감사합니다.

저는 현재 성신여자대학교 대학원 음악치료학과에 재학 중인 박은주입니다.

본 질문지는 음악심리치료가 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감과 우울감에 미치는 영향을 알아보기 위한 연구의 사전 조사로서 귀한 자료가 될 것입니다.

귀하께서 답해주신 내용이나 개인적인 신분은 완전히 비밀로 보장 될 것입니다. 연구의 결과는 익명으로 처리 될 것이며, 연구목적 이외에는 절대로 사용되지 않을 것임을 약속드립니다.

솔직하고 성의 있게 응답해 주시면 대단히 감사하겠습니다.

다시 한 번 귀하의 도움에 감사드립니다.

2016년 3월

성신여자대학교 대학원 음악치료학과

박 은 주 올림

다음 질문은 자신에 대한 일반적인 질문들입니다.  
해당하는 사항에 ○표 하거나 기입해 주세요.

1. 본인의 이름은 무엇입니까? ( )
2. 본인은 어느 나라 출신입니까?  
① 중국            ② 필리핀            ③ 베트남            ④ 기타 ( )
3. 한국에 오기 전 본인의 직업은 무엇이었습니까? ( )
4. 한국에 언제 왔습니까? (          년          월)
5. 본인의 나이는 몇 세입니까? (          세)
6. 남편의 나이는 몇 세입니까? (          세)
7. 남편은 언제 어떻게 만났습니까? ( )
8. 남편과 언제 결혼하였습니까? (          년          월)
9. 본인의 최종 학력은 무엇입니까?  
① 초등학교 졸업                            ② 중학교 졸업    ③ 고등학교 졸업  
④ 전문대학 졸업                            ⑤ 대학교 졸업    ⑥ 기타 ( )
10. 남편의 최종 학력은 무엇입니까?  
① 초등학교 졸업                            ② 중학교 졸업    ③ 고등학교 졸업  
④ 전문대학 졸업                            ⑤ 대학교 졸업    ⑥ 기타 ( )
11. 본인의 직업은 무엇입니까? ( )
12. 남편의 직업은 무엇입니까? ( )
13. 자녀가 있습니까? ① 예            ② 아니오  
(자녀가 있다면)  
13-1. 몇 명의 자녀가 있습니까? (남          명) (여          명)



<부록 2> 자아존중감 척도(SES)

아래에 적혀 있는 문장을 잘 읽으신 후, 현재 본인에 대한 생각에 가장 가까운 곳에 ○표 해주십시오.

내 용		전 혀 그 지 않 다	그 렇 지 않 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나는 내가 다른 사람들처럼 중요한 사람이라고 생각한다.				
2	나는 내가 좋은 마음씨를 가졌다고 생각한다.				
3	나는 내가 실패한 사람이라는 느낌이 든다.				
4	나는 대부분의 사람들과 같이 일을 잘 할 수 있다.				
5	나는 자랑할 것이 많지 않다.				
6	나는 내 자신을 긍정적으로 생각한다.				
7	대체로 나는 나 자신에 만족한다.				
8	나는 내가 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 좋겠다.				
9	나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.				
10	나는 종종 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.				

<부록 3> 우울감 척도(CES-D)

아래에 적혀 있는 문장을 잘 읽으신 후, 지난 1주일 동안 본인의 상태와 가장 비슷하다고 생각되는 곳에 ○표 해주십시오.

나는 지난 1주일(7일) 동안 ...		거의 드물게 (1일 이하)	가끔 (1-2 일)	자주 (3-4 일)	거의 대부분 (5-7 일)
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.				
2	먹고 싶지 않고 입맛이 없었다.				
3	가족이나 친구가 도와주더라도 답답하고 쓸쓸한 기분이었다.				
4	나도 다른 사람만큼 어떤 일을 할 수 있는 힘이 있다고 느꼈다.				
5	하고 있는 일에 마음을 집중하기가 어려웠다.				
6	우울했다.				
7	하는 일 마다 힘들게 느껴졌다.				
8	미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.				
9	내 인생은 실패작이라고 생각했다.				
10	두려움을 느꼈다.				
11	잠을 잘 못 잤다.				
12	행복했다.				
13	평소보다 말을 적게 했다.				
14	세상에 혼자 있는 것 같은 외로움을 느꼈다.				
15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.				
16	생활이 즐거웠다.				
17	갑자기 울음이 나왔다.				
18	슬픔을 느꼈다.				
19	사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다.				
20	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.				

<부록 4> 음악심리치료 프로그램 참여 동의서

## 프로그램 참여 동의서

본 연구의 목적은 음악심리치료가 가정폭력 피해 이주여성의 자아존중감과 우울감에 어떠한 영향을 미치는 지 알아보고자 하는 것입니다.

프로그램 진행 시, 비디오 녹화가 이루어질 것이며 녹화된 비디오는 본 연구를 위해서만 사용되고 다른 목적으로는 전혀 사용되지 않을 것입니다. 연구 후에 모든 자료는 폐기될 것이며, 연구 자료가 논문에 기재될 때에도 귀하의 정보는 익명으로 처리될 것입니다.

프로그램에 참여 하면서 의문사항이나 프로그램 종결 후 귀하와 관련된 연구 결과에 관심이 있으시다면 연구자에게 말씀하여 주십시오. 그에 대하여 상세히 알려드릴 것입니다.

본인은 위의 모든 사항을 이해하였으며 연구에 참여하는 동안 본인에게 어떠한 비용이나 위험이 따르지 않는다는 것과 연구 참여 도중 원하지 않을 경우 언제든지 참여를 거절할 수 있으며 연구에 참여하지 않아도 이익이나 손실이 없음을 알고 있습니다. 따라서 자유로운 의사에 따라 본 연구에 참여함을 동의합니다.

2016년            월            일  
참여자 :                            (서명)

본인은 본 연구 내용에 대해 연구 참여자에게 성실하게 설명하였으며 제기된 의문에 대해 충분한 답변을 하였습니다. 본 연구가 진행되는 동안 참여자에 대한 관리의무를 충실히 하겠습니다.

2016년            월            일  
연구자 :                            (서명)