

탈북민 대상 음악중재 연구 고찰 : 외상 후 성장을 중심으로

김선아*, 박혜영**

본 연구의 목적은 탈북민을 대상으로 한 음악중재 연구를 고찰하여 외상 후 성장을 중심으로 내용을 분석하는 것이다. 이를 위해 총 11편의 논문을 선정하여 탈북민 대상 음악중재의 일반적 특성, 중재 내용 및 치료적 근거를 살펴보고, 음악중재를 통한 개인의 변화와 중재목표, 측정도구·측정결과 및 발달 시기에 따른 외상 후 성장과의 관련변인을 확인하였다. 분석한 결과 음악은 안전하고 친숙한 환경을 제공하여 자발적인 참여를 촉진하였으며, 음악중재를 통하여 개인 내적인 힘을 발견하여 일상에서의 적응력이 향상되었으며, 사회·관계 영역에서 긍정적으로 변화를 경험하였으며 미래를 살아갈 자신감이 강화된 것으로 확인되었다. 본 연구는 탈북민 대상 음악중재 논문을 외상 후 성장을 중심으로 분석하여 향후 외상 경험자를 대상으로 한 음악중재의 방향을 제시한 것에 의의가 있다.

핵심어: 탈북민, 음악중재, 외상 후 성장, 고찰

*주저자: 고신대학교 일반대학원 음악치료학 박사 수료, 음악중재전문가(KCMT)

**교신저자: 고신대학교 교회음악대학원 음악치료전공 조교수 (legendphy@kosin.ac.kr)

I. 서 론

북한이탈주민은 북한에 주소, 직계가족, 배우자, 직장 등을 두고 있는 사람으로서 북한을 벗어난 후 외국 국적을 취득하지 아니한 자를 말한다(Ministry of Government Legislation, 2010). 정부는 1997년 ‘북한이탈주민’을 공식적인 명칭으로 정하였으며, 줄여서 ‘탈북민’이라는 용어를 사용하고 있다. 탈북민은 헌법이 규정한 대한민국 국민으로 2021년 6월 기준 총 33,788명(남 9,455명, 여 24,333명) 입국했으며, 연간 입국 인원은 1990년대 중반 이후 큰 폭으로 증가하였다(Ministry of Unification, 2021). 남북하나재단의 보고에 의하면 1997년부터 2020년까지 국내에 입국한 탈북민 중 만 15세 이상인 29,880명을 대상으로 한 ‘2021 북한이탈주민 정착실태조사’에서 응답자 2,461명(남34.7%, 여65.3%)의 남한생활에 대한 불만족에 대한 주된 이유로써, 치열한 경쟁(36.1%), 가족과의 이별(35.8%), 탈북민에 대한 차별/편견(26.1%), 경제적 어려움(19.7%), 남한사회 적응에 어려움(14.3%), 개인적 욕구 불만족(8.6%), 주변인과의 갈등(4.4%) 등 응답자 중 약 80%(기타 포함)가 남한 정착 과정에서 개인과 사회·관계에서의 심리, 정서적 어려움을 경험하는 것으로 나타났다(Korea Hana Foundation, 2021). 탈북민의 남한사회 정착을 위한 심리·정서적 문제해결은 탈북민의 적응 및 정착에 필수적인 요소이며, 이러한 어려움이 해결되지 않는다면 탈북민만의 문제를 넘어서 미래의 특정한 시점에 다가올 우리 모두의 문제로 변화될 될 수 있다(Kang, 2020).

탈북민은 북한과는 전혀 다른 남한의 경제·사회·정치·문화의 환경에 적응해야 하는 힘든 과정을 경험할 뿐만 아니라 탈북 후 정착하기까지의 누적된 심리·정서적 문제로 인하여 남한사회 정착에서 여러 가지 어려움을 겪기도 한다(Shin, 2018). 또한 탈북민은 북한에서 다양한 육체적 외상 경험과 정치·사상적 외상 및 가족과 연관된 외상을 경험했을 뿐 아니라, 탈북 후 남한으로 안전하게 입국할 때까지 육체적 외상 경험과 발각 및 체포와 연관된 외상 경험, 배신과 연관된 외상 및 가족의 이별과 연관된 외상 경험 등을 한 것으로 보고되고 있다(Jeon et al., 2005). 탈북민이 겪었던 공포의 경험은 신체적, 정신적 외상(trauma)으로 남아 남한 입국 후에도 스트레스 및 적응 문제를 일으키고 있으며, 이들의 안정적 정착을 위한 심리·정서적 지원에서 탈북민의 외상 경험에 대한 균형 잡힌 이해가 선행되지 않고 외상 경험에만 중점을 두어 이들을 지원하게 된다면 사회적 편견과 오류를 범할 수 있다(Kim, 2012). 이에 탈북민이 남한사회에서 더욱 건강한 삶을 살기 위해서는 자신이 겪은 외상 경험을 긍정적으로 변화시켜 새로운 관점으로 삶을 성장·성숙시키는 것이 필요하다(Im, 2020).

미국 정신의학회의 정신장애 진단 및 통계 편람 5판에 의하면 외상 사건을 실제적이거나 위협적인 죽음, 심각한 상해, 개인의 신체적 안녕을 위협하는 사건을 본인이 직접 경험했거나 목격함으로써 발생한 극심한 공포, 무력감, 두려운 감정을 경험한 사건으로 정의된다(American Psychiatric Association, 2013). 선행연구의 결과에 의하면 외상 경험자 중 일부의 사람들만이

오랜 기간 정신적 문제로 발전되었고, 그 외 대다수 사람에게서 외상 경험으로 인한 문제가 관찰되지 않은 점에 주목하게 되면서 외상 후 성장(Post-Traumatic Growth: PTG)에 관한 연구가 시작되었다(Tedeschi & Calhoun, 2004). ‘외상 후 성장’이란 외상 사건과 투쟁한 결과로 나타난 긍정적 심리 변화로서, 개인의 주관적 경험을 뜻한다(Maercker & Zoellner, 2004). 이는 단순히 육체적인 회복을 넘어서 심리적 정서적 영역으로까지 성장을 의미하기 때문에, 개인의 이전 수준으로의 회복을 넘어서는 더 건강하고 성숙한 모습으로의 변화를 끌어낸다는 특징이 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

외상 후 성장의 결과로서의 변화는 크게 자기 자각의 변화, 대인관계에서의 변화, 인생관의 변화로 나눌 수 있다. 개인 내적인 힘을 발견하고 도전적 정신으로 미래를 자신감 있게 살아갈 수 있는 용기와 더불어 감사가 증가하고 타인과의 친밀함이 증가하며 영적 발전을 하게 된다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이러한 결과는 탈북민에게도 유사하게 나타나며 외상 후 성장의 결과로 탈북민은 탈북 이후에 자신감이 향상되었으며, 자신을 더욱 소중하게 여기게 되었고, 대인관계에서 친밀함이 향상되는 등의 긍정적 변화가 나타났으며, 외상 후 성장을 촉진하는 요인으로 강인함, 인내력, 성찰적 반추나 사회적 지지 등이 관찰되었다(Im, 2020).

외상 경험자들의 외상 후 성장의 촉진 요인으로는 반추, 자기개방 및 자기노출, 사회적 지지 등이 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상 사건을 경험하게 되면 부정적인 심리상태를 유발하여, 그 과정에서 반복적이고 자동적으로 외상 사건이 떠오르는 반추(rumination)를 경험하게 된다. 이러한 반추를 자기분석, 자기노출 및 자기개방의 과정을 거쳐 부정적인 정서를 기능적으로 다루어 외상 사건을 재구성 재해석한 반추로 전환된다면 외상 경험자들의 외상 후 성장을 촉진하게 된다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 또한 외상 경험자들은 타인에게 이전보다 더 많이 자기 개방하여 자신을 노출하고, 더 깊은 사회적 지지의 경험을 하게 될 때 외상 후 성장의 기회를 가질 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

또한 적응유연성은 외상과 같은 충격적인 사건 이후에 성장을 위한 긍정적인 영향력을 줄 수 있으며(Banyard & Cantor, 2004) 외상 생존자에게 적응유연성은 삶에 대한 지각을 확대하게 하여, 회피하고 축소되는 대인관계의 변화를 초래하여 긍정적인 대처를 하게 한다(Agaibi & Wilson, 2005). 더불어 자존감은 사건을 긍정적으로 받아들이며 문제해결에서 적극적이고 능동적인 자세를 취하며, 타인과의 더불어 삶을 살고자 하는 것으로 외상 후 성장의 촉진 요인으로 작용한다. 적응유연성과 자존감은 탈북민의 외상 후 성장에 영향을 미치는 주요한 요인으로 확인하였으며(Kim & Kim, 2016), 또한 탈북청소년의 경우 사회적 지지가 외상 후 성장의 주요 요인임을 밝혔다(Hwang & Jung, 2021).

한편, 예술중재는 외상 후 성장과 외상 증상 완화를 위해 수십 년 동안 심리/정서, 사회 영역을 목표로 널리 시행되고 있으며, 외상 경험이 있는 내담자의 스트레스 감소와 부정적 심리적 증상 완화를 위해 사용되고 있다(Lee, 2018). 특별히 음악은 오랜 기간 외상 경험자의 중재에

활용되었으며 외상 경험자의 치료에 적절한 도움을 주고 있다(Green, 2011). 음악은 리듬, 멜로디, 화성, 다이내믹, 형식 등을 통해 외상 경험자의 혈압, 심박수, 호흡, 뇌파와 같은 생리적 변화를 일으켜 안정을 유도하고, 근육 긴장도를 낮추며(Jespersen & Vuust, 2012), 비위협적이고 안전하며 흥미로운 환경을 제공하여 개인 스스로 지각하지 못했던 다양한 감정과 생각들을 표현할 수 있도록 하여 불안이나 긴장을 감소시킬 수 있다(Carr et al., 2012). 실제적인 외상 관련 음악중재에서 중재 초기의 ‘안정화 단계’가 매우 중요하다. 중재 초기에 외상의 경험이 있는 내담자의 안전 구축 및 자원 구축을 위해 따라 부를 수 있는 간결하고 반복적인 선율을 가진 보통빠르기 속도의 음악을 제공함으로써 내담자에게 심리적 안정의 기회를 제공할 수 있다. 이러한 안정된 상태에서 내적 자원을 탐색하고 긍정적 인식 및 정서를 가지고 외상사건을 반추하고 자기노출하게 하여 중재에서 긍정적인 결과를 가져올 수 있다(Kim & Chong, 2020).

국내·외 외상 경험자 대상 음악중재는 외상 후 스트레스로 인한 심각한 증상을 가지는 참전 용사, 군인, 소방관, 교통사고 경험자, 탈북민 등에게 제공되어 왔다(Hirschberg et al., 2020; Kwon, Yang, Park, Chung, & Chung, 2012; Shim, Kim, & Bang, 2015). 탈북민을 대상으로 한 음악중재에서는 노래만들기, 노래부르기 등의 활동에서 탈북과정의 어려움을 반추하고 즉흥연주 등을 통해 부정적 정서를 표출함으로써 정서 및 인지적 안정을 가져올 수 있었다. 음악중재 결과 적응유연성 및 임파워먼트가 향상되었으며, 긍정적 사고 및 정서가 함양되고, 회복탄력성 향상과 심리적 안정을 촉진할 수 있었다(Lee, 2017; Lee, 2020; Lee, 2019; Park, 2020). 또한 탈북민의 말하기 능력이 향상되었고, 문화적응 스트레스가 감소하여 안정된 일상생활에 도움을 줄 수 있었다(Chung, 2009; Park, 2018).

최근 세계보건기구(WHO)에서 건강의 정의를 확장된 정신건강의 개념으로써 질병의 치료 및 완화에 초점을 둔 질병 모델에 국한되지 않고, 개인의 자기실현과 사회에 이바지하는 성장의 개념을 포함하여 재정의하였다(Keyes, 2006; Seligman, 2002). 다양한 정신건강 심리지원 프로그램과 연구 등에서 확장된 정신건강의 개념을 반영하여 삶의 질이나 안녕감, 성장을 목표하는데 이에 반해 탈북민에 관한 연구에서는 이러한 관점이 아직 부족하다는 지적이 있다(Lee, Lee, Cho, Kim, & Kim, 2016). 탈북민의 정신건강 관련 연구나 중재에서도 이러한 확장된 정신건강의 개념을 적용할 필요가 있다. 이러한 확장된 건강 개념을 바탕으로 하여 외상 경험자들을 위한 외상 후 성장 중재 프로그램으로 사회, 간호, 상담, 미술, 종교 등 다양한 분야에서 중재 연구들이 활발히 진행되고 있다(Kang, 2020; Shin, Lee, Choi, 2021; Song, 2019; Yoon, 2021).

본 연구에서는 탈북민을 대상으로 한 음악중재 연구 문헌들을 외상 후 성장을 중심으로 고찰하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구에서는 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 연구를 근거로 외상 경험을 가진 탈북민을 대상으로 한 음악중재 연구를 고찰하여 외상 후 성장의 촉진 요인 및 결과들을 살펴봄으로써 외상 경험자 대상 음악중재의 방향성 제시 및 향후 외상 경험자 대상

음악중재 분야의 임상 근거 기반 연구의 발전을 위한 기초 자료를 제공하고자 한다. 본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 탈북민 대상 음악중재 문헌에서의 중재목표 및 측정도구, 측정결과와 외상 후 성장과의 관련 변인은 어떠한가?

둘째, 탈북민 대상 음악중재 문헌에서의 음악적·개인적 변화와 외상 후 성장과의 관련 변인은 어떠한가?

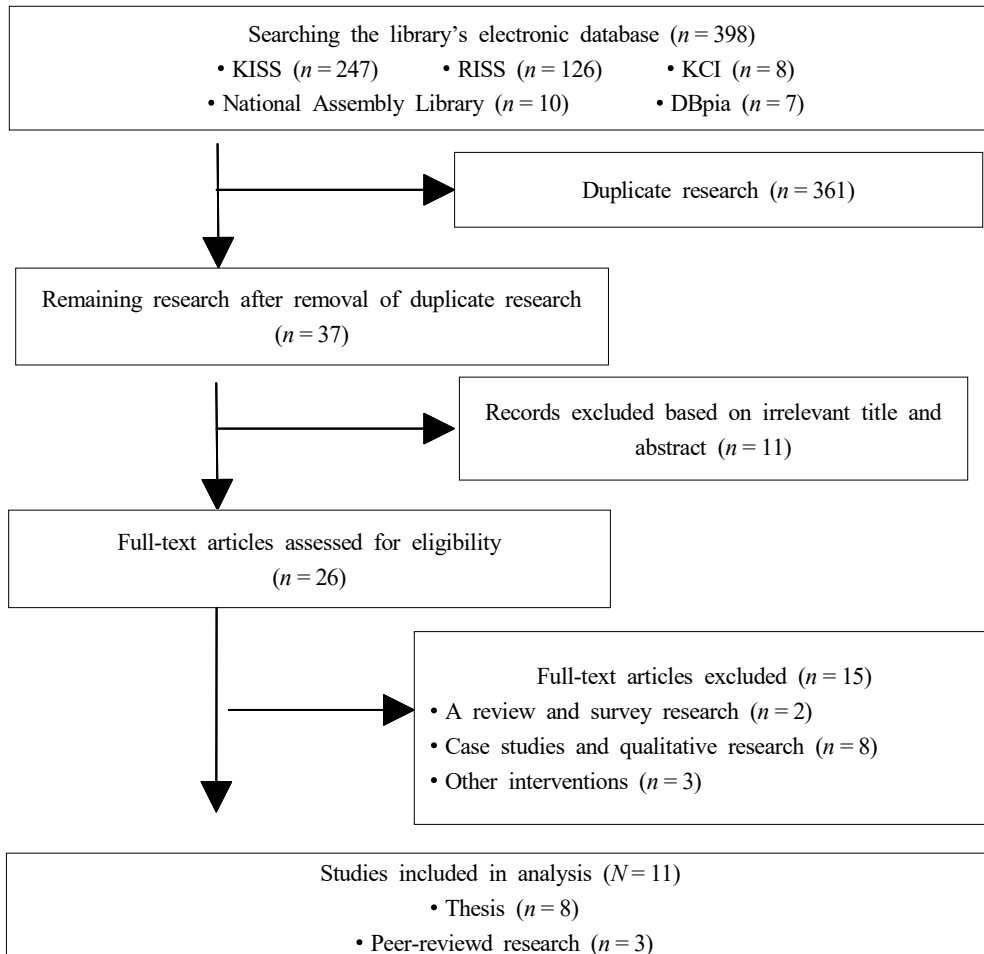
셋째, 탈북민 대상 음악중재 문헌에서의 발달 시기별 특징과 외상 후 성장과의 관련 변인은 어떠한가?

II. 연구방법

1. 분석대상

본 연구에서는 국내 탈북민을 대상으로 한 음악중재 연구의 문헌고찰을 시행하였다. 분석한 문헌은 국내 탈북민을 대상으로 음악중재 연구가 시작된 2008년부터 2022년까지 국내에서 발간된 학술지와 박사학위, 석사학위논문을 포함하였다. 논문검색은 한국학술지인용색인(KCI), 한국교육학술정보정보원(RISS), DBpia, 한국학술정보(KISS) 국회도서관을 사용하여 수집하였다. 검색어로 북한 이탈과 관련된 용어인 ‘북한이탈’, ‘탈북’, ‘새터민’을 사용하였고, 중재방법 관련 용어인 ‘음악’, ‘음악중재’, ‘음악치료’로 1차 검색한 후, 각각의 키워드를 조합하여 복합 검색하였다.

검색 결과, 한국학술정보(KISS)에서 247편, 한국교육학술정보정보원(RISS)에서 126편, 한국학술지인용색인(KCI)에서 8편, 국회도서관에서 10편, DBpia에서 7편으로 총 398편이 확인되었다. 1차로 중복 연구(361편)를 제외한 37편의 연구에서 초록을 확인하여 북한의 음악사용 등과 같은 본 연구와 관련성이 떨어지는 연구를 제외한 결과 26편을 선정하였고 이 후 본문의 내용을 확인한 후 본 연구의 배제기준에 따라 11편을 선정하였다. 본 연구의 배제기준은 중재에서 음악중재와 다른 예술중재를 동시에 시행한 연구는 제외하였으며, 탈북민 대상 합창단 활동과 같은 음악치료사의 중재가 아닌 음악 활동의 사전-사후 변화를 알아본 연구와 음악 교육연구 및 음악 학습연구, 조사연구도 제외하였으며, 대상에서 다문화 대상은 제외하였다. 문헌 선정과정에 관한 표는 <Figure 1>과 같다.



<Figure 1> Flowchart of the analysis process

2. 분석항목

외상 후 성장은 개인 내적 영역, 관계적 영역, 새로운 가능성 발견, 영적 영역에서 다차원적으로 이뤄질 수 있으며, 각각은 뚜렷한 특성과 더불어 동시에 유기적으로 연관되어 있다. 외상 후 성장 영역의 의미와 관련된 관련 변인을 조작적으로 분류하였다. 외상 후 성장 영역의 의미와 관련 변인은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Meaning of Posttraumatic Growth (PTG) Domain and Related Variables

PTG domain	Meaning	PTG related variables
Personal strength	Change in attitude and perspective resulting in increased self-esteem and personal strength Improvement of one's ability to respond to adversity Exploring personal strengths Trusting oneself (Tedeschi & Calhoun, 1996)	Ego-resilience, adaptability, self-esteem, self-efficacy, and empowerment
Relating to others	Increase of interaction and intimacy with others Willingness to share their thoughts more Seeking and using social support Accepting, considering, and understanding others (Tedeschi & Calhoun, 2004)	Intimacy in relationships, opening up with others, acceptance of others, and social support
Discovering new possibilities	Designing plans for the future with increased interest in new things Addressed problems and attempts to resolve Exploring new interests Taking action toward such changes (Tedeschi & Calhoun, 1996)	Future orientation, and commitment to growth
Spiritual change	Grappling with deep existential questions like life and death Reflecting on existential questions after a traumatic event Increase of wisdom and self-reflection on life in the process of seeking answers (Tedeschi & Calhoun, 2004)	Wisdom, and insight

III. 연구결과

1. 탈북민 대상 음악중재의 중재목표 및 측정도구 · 측정결과와 외상 후 성장과의 관련 변인

본 연구에서 분석과정에 포함된 논문 정보는 <Appendix 1>과 <Appendix 2>에 제시되었다. 탈북민 대상 음악중재 연구별 음악치료 영역 및 사용 도구와 측정결과는 <Appendix 3>과 같으며, 선정된 논문의 중재목표와 사용척도 및 척도의 하위영역의 결과를 분석한 결과 한국어 말하기 능력향상이 중재목표인 한 편의 연구를 제외한 7편의 논문에서 심리 · 정서와 사회 · 관계를 목표로 중재하였으며, 3편의 논문에서 심리 · 정서 영역을 목표로 중재하였음을 확인하였다. 사용된 척도에서 북한이탈 청소년 적응유연성 척도, 초등학생용 학교생활 적응 척도, 문화 적응 스트레스 척도 등 적응관련 척도들과 심리적 안녕감 척도, 정서발달, 상태-불안, 스트레스

등 심리·정서 관련 척도들을 사용한 것으로 보고하였고, 그 외 회복탄력성, 임파워먼트, 자아 존중감 등과 같은 개인 내적 힘에 관련된 척도와 사회적 지지, 사회적 평정기술 등의 사회·관계관련 척도들을 사용한 것으로 확인되었다. 6편의 논문에서 실험군과 대조군의 집단간 차이를 서술하고 실험집단내 사전-사후 차이를 서술하였다. 사용된 척도에서 유의한 차이를 나타낸 것으로 보고하였으며, 단일집단 설계에서는 사전-사후 측정결과 유의한 차이를 보인 것을 보고하였다. 11편의 논문 중 한 편을 제외한 논문에서 양적인 변화를 측정 도구를 활용하여 긍정적인 결과를 도출하였으며, 한 편의 논문은 결과를 질적으로 서술하였다.

2. 탈북민 대상 음악중재의 음악적·개인적 변화와 외상 후 성장과의 관련 변인

탈북민 대상 음악중재 연구 별 음악적·개인적 변화와 외상 후 성장과의 관련 변인은 <Table 2>와 같으며, 선정된 논문에서의 목표에 따른 결과 음악적 변화와 개인적 변화로 구분하여 분석하여 서술하였다. 음악중재 내에서의 변화가 개인적 변화로 이어진 것으로 확인되었다. 탈북아동을 대상으로 한 논문에서는 음악중재에서 노래 부르기, 악기연주, 음악극 등 음악 활동 위주의 중재가 이루어지는 양상을 확인하였다. 탈북민 아동 대상으로 한 음악중재 초기에는 음악 활동을 회피하거나 악기사용에서 선호하는 악기를 고집하고 작은 목소리로 노래하거나 노래하는 것을 거부하는 것을 분석한 논문에서 확인하였으며, 중재를 거듭할수록 큰 목소리로 노래하고 그룹 활동에서 그룹원과 리듬을 맞추어 연주하고 악기 선택에서 배려하고 양보하며, 그룹원을 악기연주와 노래로 지지하고 소통하면서 친밀감이 강화됨을 논문에서 보고하고 있었다. 이러한 음악적 변화는 일상에서의 변화로 이어져 적대감, 차별감과 같은 부정적 정서가 감소하고, 학교와 또래, 사회집단에서의 타인과의 원활한 의사소통 및 친밀감이 생긴 것으로 분석되었고 또한 새로운 환경에 대처하는 대처능력 및 적응력이 향상되었음을 보고하고 있다. 이러한 결과는 외상 후 성장과의 관련 변인에서 스트레스 감소, 긍정적 정서, 자아존중감, 사회적응력 향상, 친밀한 대인관계와 맥락을 같이 함을 확인할 수 있었다.

탈북민 청소년과 성인 대상 논문에서의 음악적 변화는 비슷한 양상을 보이는 것을 확인할 수 있었다. 중재 초기 개인이 처한 현실적 어려움으로 인하여 활동을 회피하고 자기만의 세계에 빠져있음을 보고한 논문들도 있었는데, 이러한 모습들이 중재가 거듭될수록 노래 감상, 노래 부르기, 악기연주 활동을 통해 내면의 감정을 탐색하고 표현하고 수용하고 있음을 보고하고 있었다. 아동 대상 음악중재와는 달리 가사탐색을 통해 개인의 정서와 생각을 표현하는 노래 만들기, 개사하기 활동 등 가사를 활용한 활동 등이 많았음을 논문에서 확인하였다. 노래를 활용한 중재는 정서적, 인지적 반응을 동시에 일으키는 것을 볼 수 있는데, 외상 후 성장에서 긍정적 정서와 더불어 인지적인 재구성의 중요성의 관점에서 본다면 노래에서 가사를 통한 인지 활동은 외상 후 성장을 촉진할 수 있는 기회가 되었음을 짐작할 수 있다. 이러한 음악적

변화는 탈북 성인과 청소년의 경우 자아존중감, 자아탄력성, 자기효능감 등 개인 내적 자원을 발견하여 새로운 환경과 일상에서의 적응 능력이 향상되고 성장에 대한 의지가 향상되었음을 논문에서 확인할 수 있었다. 성인을 대상으로 한 논문에는 개인의 자기 탐색을 통한 긍정적인 변화를 보고하는데, 이는 개인이 자기 탐색을 통해 긍정적인 내적 자원 및 정서를 확인하여 어려움을 극복하는 방안을 모색하며 자신감을 가지고 미래에 대한 낙관적인 태도로 변화하였음을 알 수 있다. 분석한 논문 결과를 토대로 개인 내적 힘의 강화와 친밀한 관계 및 미래에 대한 희망, 긍정적 정서의 결과는 외상 후 성장의 관련 변인과 연관성이 있음을 확인할 수 있었다.

<Table 2> Factors Related to Music and Personal Changes and PTG in Music Interventions for North Korean Defectors

Authors (year)	Participants	Music-related changes	Personal changes	PTG-related factors
Chung (2009)	Children	<ul style="list-style-type: none"> • Singing loudly to express energy and emotions • Selecting songs • Considering others when selecting instruments • Playing in harmony with others 	<ul style="list-style-type: none"> • Decrease of negative emotions of hostility and discrimination • Increase in a sense of belonging • Smoother communication • Positive self-awareness by exploring and expressing one's strengths 	Reduction of acculturation stress, positive self-awareness, reduction of negative emotions, and positivity in interpersonal relationships
Lee (2010)	Adults	<ul style="list-style-type: none"> • Stability through music appreciation • Emotional expression by playing musical instruments • Sense of competency • Supporting others in group activities 	<ul style="list-style-type: none"> • Improved ability to understand and accept others • Sense of belonging and better communication • Confidence about the future • Reduced anxiety • Positive emotions and thoughts 	Positive thinking and emotions, reduction of anxiety, confidence about the future, discovery of inner resources, social support, understanding, and accepting others
Jung (2010)	Children	<ul style="list-style-type: none"> • Not reported 	<ul style="list-style-type: none"> • Improved social skills • Realization of personal value • Improved self-esteem 	Improvement of self-esteem and sociability
Lee (2011)	Adults	<ul style="list-style-type: none"> • Recognition of feelings • Self-expression • Communicating and supporting each other 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduced anxiety and stress levels • Discovered inner resources • Cultivated positive emotions • Improved relationships 	Reduction of anxiety and stress, exploring inner resources, positive emotions, interpersonal relationships, and social support
Lee (2017)	Adolescents	<ul style="list-style-type: none"> • Communicating and interacting with others 	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptance of social support • Emotional stability through reduced anxiety • Recognition of the importance of individuals • Improved self-esteem 	Reduction of anxiety and stable emotions, self-esteem, and social support

<Table 2> Continued

Authors (year)	Participants	Music-related changes	Personal changes	PTG-related factors
Lee (2017)	Adolescents	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinating and communicating with group members • Increased voluntary participation and emotional expression 	<ul style="list-style-type: none"> • Increased self-esteem, ego-resilience, and self-efficacy • Increased interpersonal competence through understanding • Acceptance of others • Increased personal empowerment 	Self-esteem, ego-resilience, self-efficacy, empowerment, interpersonal competence, possibility and potential for the future
Kim & Moon (2018)	Children	<ul style="list-style-type: none"> • Engaging and compromising in activities with others • Consideration in expression of one's feelings 	<ul style="list-style-type: none"> • Improved adaptability • Appropriate response to problems • Increased comfort in communicating with others 	Positive emotions, improvement of adaptability, improvement of coping skills, social support
Park (2018)	Adolescents	<ul style="list-style-type: none"> • Not reported 	<ul style="list-style-type: none"> • Improved fluency in South Korean • Improved communication skills • Adaptation to South Korea 	Improvement of social adaptability
Lee (2019)	Adolescents	<ul style="list-style-type: none"> • Exploring and expressing individual emotions and thoughts • Establishing a positive view of the future 	<ul style="list-style-type: none"> • Self-discovery of strengths • Increased appreciation for life and emotional stabilization • Improved communication and empathy with others • Increased positivity for the future 	Ego-resilience, positive self-image, resiliency, self-regulation stable emotions, appreciation of life, and improvement of interpersonal skills
Park (2020)	Adults	<ul style="list-style-type: none"> • Recognition and acceptance of one's voice • Participation in group activity to increase belonging and intimacy • Embracement of positive energy and emotions 	<ul style="list-style-type: none"> • Self-acceptance through self-exploration and self-awareness • Trying to overcome difficulties in daily life • Willingness to grow and increase inner strength • Increased confidence • Improved interpersonal skills 	Inner strength, Improvement of interpersonal relationships, and positive emotion
Lee (2020)	Adolescents	<ul style="list-style-type: none"> • Recognition of positive inner resources • Accepting reality • Expression of confidence about the future 	<ul style="list-style-type: none"> • Discovery of internal resources • Increase of resilience and emotional flexibility to remain positive and optimistic 	Inner resources, willingness to challenge, adaptability, willingness to take on difficult challenges

3. 탈북민 대상 음악중재의 발달 시기별 특징과 외상 후 성장과의 관련 변인

탈북민 대상 음악중재의 발달 시기별 특징과 외상 후 성장과의 관련 변인은 <Table 3>와 같으며, 외상 후 성장에 관한 선행연구에서 성인의 외상 후 성장에 관한 연구들과 아동·청소년을 대상으로 연구에서의 공통점과 차이점을 확인할 수 있었다. 선정된 논문들을 아동, 청소년, 성인으로 구분하여 결과를 분석하였다. 일반적으로 외상 후 성장 연구에서 성인을 대상으로 한 연구의 비중이 높으나, 선정된 탈북민 대상 음악중재 논문에서는 아동·청소년 대상 논문이 8편으로 더 높은 비중을 차지한 것으로 확인되었다. 선정된 논문에서 밝힌 대상자들은 대안학교, 복지시설 등 특정 집단에 소속된 대상을 중심으로 중재하였음을 보고 하고 있었으며, 아동의 경우 음악중재에서 악기연주와 노래 부르기 등 활동 중심 음악중재의 양상을 띠고 있음을 확인하였다. 탈북민 아동대상 음악중재 결과 긍정적 정서 및 학교생활 적응, 타인과의 관계에서의 원활한 소통 및 친밀감이 향상되었음을 확인하였다.

탈북청소년을 대상으로 중재한 논문에서는 자기 내면의 긍정적 자원을 확인하고 일상 및 미래에서의 적응력 향상 및 대인 관계 능력 향상을 위한 노래 만들기 및 악기연주, 노래하기 등의 활동이 이루어진 것으로 확인되었다. 청소년의 적응유연성, 임파워먼트, 자아낙관성 등 개인 내적인 힘이 향상되어 일상에서의 적응력이 향상되어 대인관계에 긍정적인 영향을 미쳤음을 확인하였다. 탈북성인을 대상으로 음악중재 논문에서는 변화의 모습을 질적으로 서술한 논문이 있었으며, 해당 논문에서는 일과 성공에 대한 집착, 탈북과정의 어려움을 말로 표현하고 감정을 노출하는 등 외상 후 성장에서의 자기 노출, 반추의 모습들을 확인할 수 있었다. 또한 자기를 탐색하여 노래를 가사로 표현하여 내적 자원을 발견하고 미래를 살아갈 자신감을 강화한 것으로 보고하였다.

분석한 논문에서 한 편의 논문을 제외한 10편의 논문에서 그룹으로 중재하였음을 확인할 수 있었으며, 이는 아동, 청소년, 성인 등 모든 발달시기에서 공통적으로 나타난 결과로써 외상 후 성장의 관련 변인 중 친밀한 대인관계 및 대인관계 능력향상 등의 사회적 지지를 경험하고 대인관계에서의 긍정적인 변화를 확인할 수 있었다. 아동의 경우 정서 영역에서 긍정적인 변화를 보고하였으며, 청소년의 경우 다른 대상군에서는 찾아볼 수 없는 결과로 미래에 대한 자신감과 긍정적인 태도를 확인하여 외상 후 성장의 새로운 가능성의 영역에 부합하는 것을 확인하였다. 또한 청소년과 성인의 경우 개인 탐색을 통해 자아존중감, 회복탄력성 등 개인 내적인 힘을 발견하였음을 보고한 논문들이 많았음을 확인할 수 있었다. 이러한 결과들은 외상 후 성장의 긍정적 정서, 개인 내적인 힘, 사회적 지지, 새로운 가능성 발견과 관련이 있음을 알 수 있다.

<Table 3> Characteristics of Music Intervention for North Korean Defectors by Development Period and PTG-related Variables

Periods of development	Target area	Unit of delivery	Features of intervention	Changes through intervention	PTG variables	Author (year)
Children	Psychology/ emotions society/ relationship	Individual/ Group	<ul style="list-style-type: none"> • Activity-oriented musical intervention • Change from passive to active attitude 	<ul style="list-style-type: none"> • Improvement of positive emotions and self-esteem of children from North Korea by music intervention • Improvement of communication and intimacy in relationships • Better school life and adaptability in society 	Self-esteem, positive sentiment, intimate interpersonal relationships, and social support	Chung (2009), Jung (2010), Kim & Moon (2018)
						Adolescents
Adults	Psychology/ emotions society/ relationship	Group	<ul style="list-style-type: none"> • Recognizing, accepting, and expressing one's emotions including difficulties experienced while escaping from North Korea 	<ul style="list-style-type: none"> • Discovery of inner resources and confidence about the future • Ability to form close interpersonal relationships • Ability to relate to others • Improved confidence 	Inner resources, reduction of anxiety and stress, intimate relationships, confidence, and challenging spirit	Lee (2010), Lee (2011), Park (2020)

IV. 논의 및 제언

본 연구는 탈북민 대상 음악중재 연구 11편을 선정하여 고찰하였다. 본 연구의 결과에 따른 결론 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 분석한 탈북민 대상 음악중재 논문에서 사용한 측정도구 및 측정결과와 외상 후 성장의 관련 변인은 개인 내적인 힘 강화 영역에 포함하는 회복탄력성, 임파워먼트, 자아존중감이 향상된 것으로 분석되었으며, 사회적 지지에 해당되는 사회적 평정기술이 향상되었고, 학교에서 교사와 또래 관계에서의 적응 능력이 향상된 것을 확인하였다. 이는 학교 및 탈북 관련 교육시설에서 많은 시간을 할애하는 북한이탈 청소년에게 또래와의 애착관계와 교사와의 친밀한 관계는 외상 후 성장에 있어서 핵심적인 역할을 할 수 있을 것으로 예상되며, 탈북청소년의 기능적 성장을 가능하게 하여 외상 후 성장의 핵심적 역할을 하였음을 짐작할 수 있다(Yang & Ryu, 2020).

또한, 분석한 논문에서 탈북민의 주요 이슈인 적응유연성을 목표로 중재하여 긍정적인 변화를 가져왔음이 확인되었다. 적응유연성의 향상으로 개인의 어려움에 대한 극복 방안을 모색하고 성장에 대한 의지와 자신감으로 자기의 삶을 더 긍정적으로 변화시키기 위해 도전하는 용기가 생기는 등 탈북으로 인한 외상을 적극적으로 극복할 수 있다. 이는 탈북민의 적응유연성 향상이 외상 후 성장에서 중요한 요인임을 밝힌 선행연구를 근거하여 볼 때 음악중재를 통하여 탈북민의 외상 후 성장을 짐작할 수 있다(Kim & Kim, 2016). 또한 우울, 불안이 높을수록 외상 후 성장을 억제하는 것으로 나타나 외상 후 성장 요인으로 우울 및 불안 감소도 중요한 요인임을 선행연구에서 밝히고 있어, 우울, 및 스트레스 감소를 중재 목표로 하여 긍정적인 결과를 가져온 논문에서 외상 후 성장의 긍정적인 기능을 하였을 것으로 여겨진다(Kim, 2013). 이렇듯, 탈북민 대상 음악중재의 목표와 측정도구를 분석한 결과에서 외상 후 성장의 가능성을 확인할 수 있었다.

둘째, 탈북민 대상 음악중재에서 음악적·개인적 변화와 외상 후 성장과의 관련 변인을 확인한 결과 음악중재 초기에는 내담자들의 태도가 매우 소극적이고 회피하는 반응을 보였으나 중재가 진행될수록 적극적으로 자신의 문제를 바라보고 해결하려는 모습을 보이면서 자신의 탈북과정 경험을 적극적으로 개방적으로 노래만들기 등의 활동에서 자신의 외상 경험을 표현하였다. 이러한 ‘자기노출’은 외상 후 성장의 촉진요인으로 매우 중요한 역할을 하였을 것으로 여겨진다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상 사건을 노출하여 노래만들기 등의 활동을 통해 외상 사건 및 삶을 재해석하고 재인식하는 과정에서 음악은 내담자들의 심리적 안정을 유도하며, 비위협적인 환경에서 자연스럽게 자신을 표현하도록 하였다. 또한, 불안과 스트레스로 인한 부정적 정서에서 긍정적 정서인 안정된 정서로의 변화는 음악이 혈압, 심박수, 호흡, 뇌파와 같은 생리적 변화를 통하여 안정을 유도하고 근육 긴장도를 낮추며(Jespersen & Vuust,

2012), 개인 스스로 지각하지 못했던 다양한 감정과 생각들을 표현할 수 있도록 돕고, 안전하면서도 흥미로운 느낌을 주는 환경 속에서 편안하게 치료에 참여할 수 있도록 도움을 줌으로써 외상을 경험한 탈북민의 불안이나 긴장을 감소시켰을 것으로 여겨진다(Carr et al., 2012). 외상 후 성장은 외상 경험자들의 질적인 삶의 긍정적인 변화를 뜻하며 음악중재 내에서의 변화가 삶의 변화로 이어진 것으로 여겨지는데, 분석한 논문에서 악기 연주를 통해 유능감을 경험하는 등 음악적 성공 경험을 통해 자신감을 가지게 되어, 자기 삶의 긍정적인 변화를 위한 의지를 표현하고 도전에 대한 자신감을 가지게 되었음을 보고하고 있다. 이러한 삶의 변화는 음악치료의 궁극적 목표인 음악중재 내의 변화가 삶의 변화, 즉 외상 후 성장으로 이어졌음을 짐작할 수 있다.

셋째, 탈북민 대상 음악중재에서 나타난 발달시기별 특징을 분석한 결과 아동, 청소년, 성인의 모든 대상군에서 공통적으로 사회·관계 영역에서의 긍정적인 변화를 보고하고 있었다. 그룹 형태의 음악중재에서 그룹원과 치료사들의 음악으로 인한 지지의 경험과 그룹원들의 긍정적 피드백 및 지지로 인해 ‘사회적 지지’의 경험을 가능하게 하여 외상 후 성장의 촉진 요인으로 작용하였을 것으로 여겨진다. 실제로 외상 후 성장에서 사회적 지지가 안정적이고 일관되게 유지될 때 강력한 역할을 할 수 있으며, 공감하는 다른 사람들에게 생각과 감정을 적극적으로 공개하여 외상 후 성장 발달에 중요한 역할을 할 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 유방암 생존자를 대상으로 한 연구에서 친구와 가족이 암 환자의 질병에 대해 듣고 싶어하지 않을 때 인지 처리가 억제되고 인지 처리가 적을수록 생존자들은 외상 후 성장이 더 적게 보고되었으며, 자신의 외상 경험을 타인과 공유하고 타인의 지지가 있을수록 외상 후 성장이라는 결과를 가져올 수 있었다(Cordova, 1999; Cordova, Cunningham, Carlson, & Andrykowski, 2001). 사회적 지지는 대인관계에 긍정적인 영향을 주어 친밀한 관계 형성 및 타인을 이해하고 수용하고 배려하는 것으로, 탈북민을 대상으로 한 연구에서도 사회·관계적 영역의 사회적 지지 및 친밀한 관계가 외상 후 성장의 결과로 나타났음을 미루어 보아 분석한 논문에서 음악중재를 통하여 외상 후 성장이 이루어졌음을 짐작할 수 있다(Im, 2020).

발달시기 중 특별히 성인대상 중재에서 나타난 결과로 외상 후 성장의 관련요인으로 ‘외상 사건의 반추’를 확인할 수 있었다. 성인 탈북자들은 자신의 탈북 과정을 떠올리면서 말로 표현하고 남한 정착 과정에서의 의사소통의 어려움 등 적응의 힘든 과정을 반추하여 표현한 것을 논문에서 확인할 수 있었으며, 외상 경험자들의 외상 후 성장의 촉진 요인으로인 반추, 자기개방 및 자기노출이 중요한 요인으로 작용함을 밝힌 선행연구를 토대로 이러한 탈북민의 반추가 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 여겨진다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

마지막으로, 많은 선행연구에서 탈북민의 심각한 외상 경험에 대해 보고하였지만 분석한 논문들에서는 탈북민의 외상 경험을 제한적으로 언급하였음에도 불구하고 탈북으로 인한 외상 경험을 전제로 음악중재에 나타난 외상 후 성장의 관련 변인을 분석하였다. 외상에 대한 언급

이 미비하였음도 불구하고 선행연구를 근거로 탈북민 대상 음악중재에 나타난 외상 후 성장의 관련 변인들을 확인할 수 있었다. 이러한 분석을 근거로 향후 연구에서는 외상으로 인한 부정적인 인식을 넘어 외상 후 성장을 목표로 음악중재 프로그램을 개발할 것을 제안한다. 특별히 외상 경험자를 대상으로 한 음악중재에서 외상 경험자의 ‘안정화 단계’의 중요성을 숙지하여, 외상 경험자가 안정된 상태에서 내적 자원을 탐색하고 긍정적 인식 및 긍정적 정서로 외상 사건을 반추하고 자기 노출하여 외상 후 성장을 촉진하도록 제안한다(Kim & Chong, 2020). 본 연구의 의의는 음악중재가 외상 경험자 치료에 효과성이 입증되어 있음에도 불구하고 외상 증상 완화에 초점이 맞추어져 있었던 음악중재 연구에서 외상 후 성장을 중심으로 논문을 분석하여 외상 후 성장의 관련 변인들을 확인한 것에 있다. 향후 연구에서 이러한 결과를 토대로 음악중재에서 외상 후 성장을 목표로 하여 효과성을 입증한다면 외상 사건 경험자들의 소극적인 치료를 넘어서 적극적이고 발전적이고 도전적인 외상 후 성장으로의 삶을 기대할 수 있을 것으로 여겨진다. 본 연구로 인하여 탈북민뿐만 아니라 다양한 외상 경험자들에게 음악중재로 인하여 외상 후 성장으로의 삶의 긍정적인 변화가 있을 수 있음을 기대한다.

References

- Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence and Abuse, 6*(3), 195-216.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed.) (J. S. Kwon, Trans.). Seoul: Hakjisa. (Original work published 2013)
- Banyard, V. L., & Cantor, E. N. (2004). Adjustment to college among trauma survivors: An exploratory study of resilience. *Journal of College Student Development, 45*(2), 207-221.
- Carr, C., d'Ardenne, P., Sloboda, A., Scott, C., Wang, D., & Priebe, S. (2012). Group music therapy for patients with persistent post-traumatic stress disorder: An exploratory randomized controlled trial with mixed methods evaluation. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 85*(2), 179-202.
- *Chung, H. C. (2009). Music psychotherapy program on acculturative stress for North Korean child defectors. *Journal of Music and Human Behavior, 6*(1), 1-31.
- Cordova, M. J. (1999). *Cognitive processing and the positive and negative psychosocial sequelae of breast cancer* (Unpublished doctoral dissertation). University of Kentucky, Lexington.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L. C., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study. *Health Psychology, 20*(3),

- 176-185.
- Green, A. (2011). Art and music therapy for trauma survivors. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 24(2), 14-19.
- Hirschberg, R., Sylvia, L. G., Wright, E. C., Gupta, C. T., McCarthy, M. D., Harward, L. K., ... Spencer, T. J. (2020). Collaborative songwriting intervention for veterans with post-traumatic stress disorder. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(3), 198-203.
- Hwang, B. S., & Jung, J. H. (2021). The relation between social support and post traumatic growth of North Korean refugee adolescents: Cognitive strategies regulation as mediating variable. *Institute for Humanities and Social Sciences*, 22(3), 409-435.
- Im, S. Y. (2020). Integrated approaches to traumatic experiences of North Korean refugees: A focus on posttraumatic growth. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 32(2), 1019-1041.
- Jeon, W., Hong, C., Lee, C., Kim, D. K., Han, M., & Min, S. (2005). Correlation between traumatic events and posttraumatic stress disorder among North Korean defectors in South Korea. *Journal of Traumatic Stress*, 18(2), 147-154.
- Jespersen, K. V., & Vuust, P. (2012). The effect of relaxation music listening on sleep quality in traumatized refugees: A pilot study. *Journal of Music Therapy*, 49(2), 205-229.
- *Jung, T. M. (2010). *The effects of music therapy activities on their sociality and self-esteem of children from multi-cultural families* (Unpublished master's thesis). Hansei University, Gunpo.
- Kang, D. W. (2020). North Korean defector's cultural adaptation process and settlement support plans. *The Korean Journal of the Border Area and Unification Studies*, 4(2), 163-183.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10.
- Kim, H. K. (2012). Difference on complex PTSD and PTSD symptoms according to types of traumatic events in North Korean refugees. *Korean Journal of Psychology*, 31(4), 1003-1022.
- Kim, H. K. (2013). A study on posttraumatic growth among North Korean adolescent refugees. *The Korean Journal of Cultural Sociology*, 14, 225-262.
- *Kim, S. R., & Moon, S. Y. (2018). The effect of creative musical-based music therapy on school adaptation for North Korean defector's children born in a third country. *The Korean Journal of Arts Studies*, 21, 279-299.
- Kim, Y. A., & Kim, M. Y. (2016). Factors influencing posttraumatic growth of North Korean defectors in South Korea. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 17(5), 332-338.

- Kim, Y. S., & Chong, H. J. (2020). Case study on the recovery process of attachment trauma patients using guided imagery and music. *Korean Journal of Arts Therapy*, 20(2), 65-85.
- Korea Hana Foundation (2021). *Settlement survey of North Korean refugees in South Korea*. Seoul: North Korean Refugees Foundation.
- Kwon, S. J., Yang, J. C., Park, T. W., Chung, Y. C., & Chung, S. K. (2012). A case of clinical application of music therapy in patient with PTSD. *Anxiety and Mood*, 8(1), 50-54.
- *Lee, E. S. (2017). *The effect of music therapy on empowering and improving the emotional development of adolescent North Korean refugees* (Unpublished doctoral dissertation). Sookmyung Women's University, Seoul.
- *Lee, J. M. (2020). A case study on song-based supportive music psychotherapy to improve resilience of North Korean defector adolescents. *Journal of Music and Human Behavior*, 17(1), 25-50.
- *Lee, J. Y. (2019). *The effect of therapeutic songwriting activities on resilience of adolescents with a background of defection from North Korea* (Unpublished master's thesis). Kosin University, Busan.
- *Lee, K. Y. (2017). *The effects of percussion playing-based music therapy on anxiety and social support among defected North Korean adolescents* (Unpublished master's thesis). Myongji University, Seoul.
- Lee, M. S. (2018). Art therapy for PTSD in traumatized patients after disasters. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 8(12), 615-625.
- *Lee, S. J. (2011). *The influence of music programs on North Korean refugees' anxiety and stress reduction* (Unpublished master's thesis). Sookmyung Women's University, Seoul.
- *Lee, S. Y. (2010). *Phenomenological study for an female-saetemin's experience of group music therapy* (Unpublished master's thesis). Inje University, Gimhae.
- Lee, S. Y., Lee, D. H., Cho, H. Y., Kim, K. M., & Kim, H. J. (2016). Posttraumatic growth experiences of North Korean female defectors. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 28(4), 1073-1102.
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 41-48.
- Ministry of Government Legislation (2010). *North Korean defectors protection and settlement support act*. Article 2.1. Retrieved from <https://www.laws.go.kr>
- Ministry of Unification (2021). *Policy on North Korean Defectors*. Retrieved from http://www.unikorea.go.kr/eng_unikorea/relation/statistics/defectors/
- *Park, H. E. (2020). *A case study on the improvement of psychological well-being of undergraduates from North Korea through the structured a cappella activities* (Unpublished master's thesis).

Ewha Womans University, Seoul.

- *Park, J. I. (2018). *The effect of song-focused music therapy on Korean speaking for adolescents who escape North Korea* (Unpublished master's thesis). Pyeongtaek University, Pyeongtaek.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). UK: Oxford University Press.
- Shim, G. S., Kim, N. S., & Bang, S. H. (2015). Effects of short-term music therapy in fire fighters with post-traumatic stress risk. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 16(6), 4040-4047.
- Shin, H. M., Lee, S. J., & Choi, H. (2021). A life history study on the settlement process of North Korean defector late adolescents who experienced early intervention art therapy. *Korean Journal of Art Therapy*, 28(5), 1097-1121.
- Shin, N. H. (2018). A case study on the political subordinateness of female North Korean migrants. *The Journal of Humanities and Social science*, 9(3), 1159-1173.
- Song, H. Y. (2019). Health care plan of female North Korean defectors by life cycle. *Journal of Korean Unification & Nursing*, 1(1), 41-51.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Yang, H. R., & Ryu, W. J. (2020). A study of Post-Traumatic Growth (PTG) among North Korean adolescent refugees in South Korea: Classifying latent profiles in growth and testing the effects of determinants. *Korean Journal of Youth Welfare*, 22(2), 139-167.
- Yoon, H. K. (2021). North Korean defectors' mental health and South Korean churches in COVID-19 era. *Christianity and National Reunification*, 12(1), 103-136.

- 게재신청일: 2022. 10. 13.
- 수정투고일: 2022. 11. 10.
- 게재확정일: 2023. 02. 17.

Review of Music Intervention Research With North Korean Defectors: A Focus on Posttraumatic Growth

Kim, Sun A*, Park, Hye Young**

The purpose of this study was to review the literature on music intervention research with North Korean defectors, focusing on posttraumatic growth. Eleven research papers were searched and selected to examine their general characteristics, intervention content, and therapeutic basis of music interventions for North Korean defectors. The investigated variables were related to posttraumatic growth-related aspects in changes in individuals, intervention goals, measurement tools, outcomes depending on developmental stages of the participants. The analysis showed that music provided a safe and familiar environment, which facilitated voluntary participation. Through music interventions, it was confirmed that individuals were able to discover their inner strength, leading to improved adaptability in daily life; positive changes were experienced in the social and relational aspects; and confidence in the future was strengthened. By reviewing music interventions with North Korean defectors, this study can present implications for music interventions with people who have experienced trauma and require assistance in fostering posttraumatic growth.

Keywords: North Korean defectors, music intervention, posttraumatic growth, literature review

*First and corresponding author: Korean Certified Music Therapist(KCMT), Department of Music Therapy, Graduate School, Kosin University

**Corresponding author: Assistant Professor, Department of Music Therapy, Graduate School, Kosin University (legendphy@kosin.ac.kr)

<Appendix 1> 탈북민 대상 음악중재 연구의 일반적 특성

번 호	저자(연도)	문헌 형태	연구설계	참여자 정보			세션 정보					시간 (분)	형태	
				대상	한국 거주기간	N	실험 "	대조 "	회기수	주기	기간			
1	정현경(2009)	학술지	단일집단 사전사후설계	아동	1년미만 1년이상 3년미만 3년이상	1 / 1 4 / 1 2 / 2	4	4	-	14	주2	12주	40	개별
2	이소영(2010)	석사학위	질적사례연구	성인	1년이하	1 / 1	10	10	-	10	주1	10주	60	그룹
3	정태미(2010)	석사학위	대조군 사전사후설계	아동	-	-	16	8	8	12	주2	6주	60	그룹
4	이슬지(2011)	석사학위	대조군 사전사후설계	성인	-	-	26	13	13	8	주2	4주	50	그룹
5	이기윤(2017)	석사학위	대조군 사전사후설계	청소년	1년이상 5년미만	1 / 16	16	8	8	13	주2	6주	45	그룹
6	이은선(2017)	박사학위	대조군 사전사후설계	청소년	평균 36.5개월 평균 36.2개월	24 / 26	50	24	26	12	주1	12주	90	그룹
7	김소리 문소영(2018)	학술지	대조군 사전사후설계	아동	1개월미만 1개월이상 3년미만 3년이상	4 / 7 7 / 7	18	9	9	12	주1 ~2	12주	40	그룹
8	박종임(2018)	석사학위	대조군 사전사후설계	청소년	6개월이상 2년미만 2년이상	9 / 7	16	9	7	12	주1	12주	100	그룹
9	이지영(2019)	석사학위	단일집단 사전사후설계	청소년	1년이상 3년미만 3년이상 10년미만 10년이상	2 / 5 2 / 2	9	9	-	12	주2	6주	45	그룹
10	박하은(2020)	석사학위	단일집단 사전사후설계	성인	1년이상 3년미만 3년이상	1 / 2	3	3	-	6	주2	3주	60	그룹
11	이지민(2020)	학술지	단일집단 사전사후설계	청소년	1년이상 2년미만	3 / 3	3	3	-	7	주1 ~2	3주	60	그룹

<Appendix 2> 탈북민 대상 음악중재 연구별 중재 내용 분석

번호	저자 (연도)	활동명	활동 유형	활동 내용	치료적 논거	중재자	음악 장르	특명 유무
1	정현정 (2009)	노래심리 치료, 즉흥연주	I, S, SC, SW, P,	선호곡 노래하기, 노래 감상하고 자신의 이슈 탐색하고 가사로 표현하기, 다양한 악기를 활용하여 치료사와 소통하면서 즉흥연주하기	노래심리치료 통해 자기 자신 및 삶, 환경에 대한 시각과 태도에 대해 통찰하며, 자신의 문제를 노래 안에서 간접적으로 다루어서 심리적 이슈를 적극적으로 다루게 됨	MT	-	무
2	이소영 (2010)	즉흥연주 음악 심상	P, I, MI	타악기 즉흥연주, 음악-심상-그림 활동 (내담자의 이슈 탐색 및 표현), 악기를 활용한 즉흥연주 후 말로 소감 표현하기	치료적 즉흥연주를 통해 신체적, 감정적, 내적, 사회적 자아와 타인의 인식이 가능하게 되며, 타인과의 긍정적 관계가 형성됨	SMT	가요/ 동요/ 뉴에이지	유
3	정태미 (2010)	음악 치료	M, P, SC, S, SW	키주, 핸드벨 등 악기 연주하며 상호작용하기, 자신의 꿈 등을 개사하여 노래 하기, 타인 앞에서 지휘하여 자기 표현하기	음악중재를 통해 의사소통 기술이 향상되고, 자신을 안정적으로 표현하며, 자아존중감이 향상되며 정서적 안정감을 가지게 됨	SMT	동요	유
4	이슬지 (2011)	노래 중심	L, S, SD, SC	회기별 주제에 맞는 노래 감상, 가창, 가사토의, 노래 만들기 활동하여 자신의 불안과 스트레스 요소를 탐색하여 긍정적인 방향 모색하기	노래 부르기를 통해 고동, 두려움, 분노, 불안이 해소되며, 노래의 가사와 음악의 안정된 구조 안에서 자신의 이슈를 탐색하고 표현하여 불안을 감소시키며 안정적 정서를 가짐	SMT	대중 가요	유
5	이기운 (2017)	타악기 중심	P, I	무술 타악기 즉흥연주(전체/파트/솔로연주), 드럼 서클의 다양한 기법 익히고 연주하기, 난타 연주법 익히고 연주하고 발표하기, 유물타악기 합주	안정적 구조의 타악기 연주에서 음악과 함께 물리적인 에너지를 표출하여 긍정 또는 부정적 감정을 조절함. 그룹에서 음악 경험을 통해 관심과 수용 및 지지를 경험함	MT	동요/ 대중 가요	유
6	이은신 (2017)	음악 치료	L, P, S, I, SW, SC, SD, DA	노래 안에서 개인 탐색 및 감정 찾기, 즉흥연주, 드럼연주 등으로 정서 표현하기. 노래 만들기 활동으로 개인 생각, 정서 표현하기, 음악극 활동하기	노래의 인지적 영역인 가사와 정서적 영역인 멜로디, 화성의 복합적 작용으로 긍정적인 정서가 함양되고, 나와 타인을 이해하게 되어, 조절력과 대처 능력의 향상으로 임파워먼트	MT (3명)	대중 가요/ 클래식	유

<Appendix 2> 계속

번호	저자 (연도)	활동명	활동 유형	활동 내용	치료적 논거	중재자	음악 장르	특명 유무
7	김소리 문소영 (2018)	음악극	DA	등장인물의 감정과 생각을 노래, 연주 등을 통해 표현하고 규칙을 준수하면서 그룹원과 소통하며 음악극을 수행	음악극에서 등장인물의 감정과 생각을 음악을 통해 만날 수 있으며, 대인관계 기술이 능력이 향상되고, 규칙 준수에 긍정적인 인식이 생김	MT (2명)	음악극	유
8	박종임 (2018)	노래 중심	L, S, SD, SC, SW, M	뮤지비디오 시청 후 토의하고 가사 받아 적고 어휘·문법 익히기, 의미 파악하여 가사의 문장 완성하기, 노래 만들기	노래 감상에서 뮤지비디오를 활용하여 흥미롭게 접근하여 노래 부르기외 가사에 대한 학습 활동을 통해 한국어 능력 향상됨	SMT	대중 가요	유
9	이지영 (2019)	치료적 노래 만들기	L, S, SC, SD, SW	노래 감상 후 개인의 감정 정서 및 이슈 탐색하여 가사토의여 표현하기, 그룹에서 타인의 정서 이해하고 공감하기	노래 만들기를 통해 새로운 가치가 재정립되고, 과거의 미해결된 과제나 부정적인 사건을 새로운 관점으로 재조명하여 심리적 문제를 해결하고 내재된 삶의 여러 갈등을 극복함	SMT	대중 가요	유
10	박하은 (2020)	구조 화된 아카펠라 중창	B, C, S	호흡 활동 후 오스티나토 기법을 활용하여 찬팅 활동하고, 노래하기 활동에서 혼자 부르기, 단순 화성으로 부르기, 다 이내믹 표현하며 부르기로 확장해 감	아카펠라 활동을 통해 개인의 목소리에 더욱 집중하여 자유롭게 표현할 수 있으며 주도적으로 참여할 수 있는 기회를 제공하며, 노래부르기 활동을 통해 심리적 안정감을 제공함.	MT (성악 전공)	대중 가요	유
11	이지민 (2020)	노래 중심	S, SC	노래 가사탐색하고 가사 빈칸 채우기. 개사하기 등의 활동으로 표현함. 태블릿 PC를 활용하여 전체적인 노래를 만들어 녹음 및 감상하고 피드백하기	지지적 음악심리치료를 통해 내적 자원을 효과적으로 발견하게 되며, 긍정적 자기 인식 및 심리적 역량이 강화됨	MT	대중 가요	유

Notes. P: 악기연주, L: 감상, S: 노래부르기, SC: 노래만들기, SD: 노래토의하기, SW: 개사하기, I: 즉흥연주, MI: 음악과심상, DA: 음악극, B: 호홉, C: 찬팅, M: 신체활동, SMT: 음악치료 석사과정, MT: 음악치료사

<Appendix 3> 탈북민 대상 음악중재의 중재목표와 측정도구·측정결과와 이상 후 성장과의 관련 변인

번호	저자 (연도)	중재 목표	음악 치료 영역	측정도구		전체	측정결과	영역별 결과	이상후성장 관련 변인
				도구명	하위영역				
1	정현정 (2009)	학교 생활 적응력 향상	심리·정서	문화 적응 스트레스 척도	적대감, 차별감, 소속감	문화적응 스트레스 전체 점수가 유의하게 감소	문화적응 스트레스 전체 점수가 유의하게 감소	적대감과 차별감은 유의하게 감소하였으며, 소속감은 증가하였으나 유의하지 않았음	적응 스트레스 감소
2	이소영 (2010)	한국어 능력향상	심리·정서 사회·관계	해당 없음	해당 없음	해당 없음	해당 없음	해당 없음	사회적 지지 개인 내적인 힘
3	정테미 (2010)	심리적 안녕감	심리·정서 사회·관계	사회적 기술 평정 척도/ 아동용 자아존중감 척도	협동, 주장, 공감, 자기통제 / 일반·사회· 학교·가정 자아존중감	실험집단의 사회적 기술 평정 점수가 사전검사에 비해 사후검사에서 유의하게 향상되었으며, 통제집단의 점수는 유의하지 않았으며, 집단 간 점수는 유의하였음. 실험집단의 자아존중감 점수가 사전검사에 비해 사후검사에서 향상되었으나 유의하지 않았으며, 통제집단의 점수는 유의하지 않았으며, 집단 간 점수는 유의하였음.	실험집단의 사회적 기술 평정 점수가 사전검사에 비해 사후검사에서 유의하게 감소하였으며, 통제집단의 점수는 유의하지 않았으며, 집단 간 점수는 유의하였음.	해당없음	사회적 지지 개인 내적인 힘
4	이슬지 (2011)	사회적 지지/ 불안감소	심리·정서	상대-불안 척도/ 스트레스 반응 척도	상태·기질 불안공격, 긴장, 분노, 신체, 우울, 좌절, 피로	실험집단의 불안 점수가 사전검사에 비해 사후검사에서 유의하게 감소하였으며, 통제집단의 점수는 유의하지 않았음. 실험집단의 스트레스 점수가 사전검사에 비해 사후검사에서 유의하게 감소하였으며, 통제집단의 점수는 유의하지 않았음.	실험집단에서 긴장, 공격, 분노, 우울, 좌절, 피로 등에서 유의하게 감소하였고, 긴장, 분노, 우울 점수에서 집단 간 차이가 나타남.	실험집단에서 긴장, 공격, 분노, 우울, 좌절, 피로 등에서 유의하게 감소하였고, 긴장, 분노, 우울 점수에서 집단 간 차이가 나타남.	불안, 스트레스 감소

<Appendix 3> 계속

번호	저자 (연도)	중재 목표	음악 치료 영역	측정 도구		전체	측정결과	영역별 결과	외상후성장 관련 변인
				도구명	하위영역				
5	이기윤 (2017)	안정적 사회 정착	심리·정서 사회·관계	사회적 지지 척도 /상태-불안 척도	또래·교사·정서·정보·자존감·물질적지지/상태·특성 불안	실험집단의 사회적지지 점수가 사전 검사에 비해 사후검사에서 증가하였으며, 통제집단의 사회적 지지 점수가 사후 검사에서 유의하게 감소하였음. 실험집단의 불안 점수가 사전 검사에 비해 사후검사에서 감소하였으며, 통제집단의 불안 점수는 증가하였으며, 집단 간 차이가 유의함	실험집단의 사진검사에 비해 사후검사에서 또래를 제외한 사회·교사·정보·정서·물질적·자존감 지지에서 증가함. 교사·자존감 지지에서 집단 간 차이가 유의함.	자존감, 사회적 지지, 불안 감소	
6	이은진 (2017)	불안·스트레스 감소	심리·정서 사회·관계	정서발달 척도/ 임파워먼트 척도	정서 인식, 표현, 조절/ 개인 내적, 대인관계	실험집단의 정서발달 점수가 사전 검사에 비해 사후검사에서 유의하게 향상되었으며, 통제집단의 정서발달 점수는 사후검사에서 유의하지 않았음. 실험집단의 임파워먼트 점수가 사전검사에 비해 사후검사에서 유의하게 향상되었으며, 통제집단의 임파워먼트 점수는 사후검사에서 유의하지 않음	정서인식, 정서표현, 정서 조절의 각각의 점수가 사진검사에 비해 사후검사에서 유의하게 향상됨. 개인 내적, 대인관계의 각각의 점수가 사진검사에 비해 사후검사에서 유의하게 향상	긍정적 정서, 내적인 힘, 긍정적 대인관계	
7	김소리 문소영 (2018)	정서 발달 임파워먼트 향상	심리·정서 사회·관계	초등학생용 학교생활 적응 척도	학교적응 (환경, 교사, 친구, 수업, 생활)	실험집단의 학교생활적응력 점수가 사전검사에 비해 사후검사에서 유의하게 증가하였으며, 통제집단은 학교생활적응력 점수가 사전검사에 비해 사후검사에서 유의하지 않음	학교적응(환경, 교사, 친구)은 유의했으나 학교적응(수업, 생활)은 유의하지 않음	긍정적 심리·정서, 적응유연성, 사회적 지지	

<Appendix 3> 계속

번호	저자 (연도)	중재 목표	음악 치료 영역	측정 도구		측정 결과		외상후성장 관련 변인
				도구명	하위영역	전체	영역별 결과	
8	박종임 (2018)	적응 유연성 향상	언어· 의사소통	한국어 말하기평가	해당없음	실험집단의 한국어 말하기 점수가 사전검사에 비해 사후검사에서 유 의하게 증가하였고, 심리·정서적 점수는 유의한 차이가 없었으며, 통 제집단의 말하기 점수는 유의하지 않음	해당없음	적응유연성
9	이지영 (2019)	회복 탄력성 향상	심리·정서 사회·관계	한국형 회복탄력성 척도	긍정성, 자기조절, 대인관계	회복탄력성 점수가 사전검사에 비해 사후검사에서 유의하게 향상	긍정성, 자기조절능력, 대 인관계 영역에서 유의하 게 향상	회복탄력성 긍정성 대인관계
10	박하은 (2020)	사회성· 자이론중 감 향상	심리·정서	심리적 안녕감척도	자기수용, 긍정적 대인관계, 개인적 성장	사전검사에 비해 사후검사에서 심리 적 안녕감 척도의 점수가 증가	자기수용, 긍정적 대인관 계, 개인적 성장의 점수가 사전검사에 비해 사후검 사에서 증가함	긍정적인 대인관계, 긍정적 심리·정서, 개인성장
11	이지민 (2020)	문화 적응 스트레스 감소	심리·정서 사회·관계	북한이탈 청소년 적응유연성 척도	강인성, 목표의식	적응유연성 점수가 사전검사에 비해 사후검사에서 증가하였고, 3명의 참 여자 중 2명의 참여자가 중간 수준 의 적응유연성에서 높은 수준으로 향상됨.	강인성 점수에서 높은 향 상되었으며, 목표의식 점 수가 향상됨	적응유연성 강인성