

The Use of Music for Alleviating PTSD Symptoms Among North Korean Resettlers

Kim, Ha Nee*, Lee, Jin Hyung**

The purpose of this study was to explore the use of music for alleviating PTSD symptoms among North Korean resettlers. Out of 80 initial responses from North Korean resettlers living in Seoul metropolitan area, 78 surveys were analyzed. The questionnaire focused on traumatic events encountered, PTSD symptoms experienced, and the use of music in relation to the symptoms. The analysis revealed that all participants had been exposed to traumatic events either directly or indirectly, and 32% of the responders have experienced at least one of the PTSD symptoms in the last one month. Most of the participants perceived music to be necessary in everyday life as well as for managing PTSD related symptoms. On the other hand, only 38% actually use music in everyday life whereas 75% use music for managing PTSD symptoms. They mainly listen to music but also engage in singing, utilize music from both North and South Korea, and they perceive the most important reason for using music to be for emotional comfort and transition. The analysis provides additional information that are valuable for the therapeutic use of music for North Korean resettlers living with PTSD symptoms.

Keywords : North Korean resettlers, post-traumatic stress disorder, trauma, use of music

* Naminchon Girl's Middle School, Korean Certified Music Therapist (KCMT)

** Corresponding author: Director, Gaon Music Therapy Center, Korean Certified Music Therapist (KCMT)
(mtjinlee@gmail.com)

외상후 스트레스 증상완화를 위한 새터민의 음악사용

김하늬*, 이진형**

본 연구의 목적은 PTSD 증상완화를 위한 새터민의 음악사용 실태를 파악하고 이와 관련된 특성을 탐구하는 것이다. 연구자는 수도권에 거주하는 80명의 새터민을 대상으로 외상경험, PTSD 증상, 증상 관련 음악활용에 대한 설문을 하였고 총 78부를 분석하였다. 분석 결과 설문에 참여한 모든 새터민이 외상사건에 직·간접적으로 노출된 경험이 있으며 이 중 32%가 하나 이상의 PTSD 관련 증상을 보이는 것으로 나타났다. 대다수의 참여자는 일상 뿐 아니라 PTSD 증상완화를 위한 음악활용의 필요성에 대해 긍정적으로 인식하고 있는데 38%만이 일상 속에서 활용하는 반면, 75%는 PTSD 증상완화를 위해 음악을 사용하고 있음을 보고하였다. 새터민들은 감상 위주로 음악을 접하지만 노래 부르기도 활용하였으며 음악활용의 목적으로 정서 안정과 환기를 가장 중요하게 평가했다. 보편적으로 남·북한 노래들을 모두 언급하였고 다양한 선곡의 이유와 고려 사항들을 제시하였는데 이는 앞으로 새터민을 위한 음악의 치료적 활용에 있어 중요한 기초자료로써 의의가 있다.

핵심어 : 북한 새터민, 외상후 스트레스장애, 외상경험, 음악활용

* 남인천여자중학교 방과후 학교 교사, 음악중재전문가(KCMT)

** 교신저자: 가온음악치료센터 소장, 음악중재전문가(KCMT) (mtjinlee@gmail.com)

I. 서론

통일부에 의하면 국내 새터민의 수는 해마다 급격한 증가추세를 보여 2015년 현재 약 2만 7천 명으로 집계되고 있다. 제3국에 체류 중인 북한 주민은 최대 10만 명으로 추산되는데 체류 중 북송 위험 증가로 인해 앞으로 새터민의 수는 더욱 급증할 것으로 보인다(Ministry of Unification, 2015). 안정적인 정착을 위해 새터민들은 남한 정부의 재정적 지원을 받지만 정체성, 편견과 차별, 경제구조 및 의식변화, 가족과 자녀 관련 등 여러 가지 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다(Park et al., 2009). 새터민 중 다수는 탈북 전에 극심한 빈곤과 신변의 위협을 겪었고 탈북 과정에서는 죽음의 공포, 가족과의 사별, 북한 군인과 중국 공안의 추적으로 인한 극심한 불안을 경험했으며(Lee, Jo, Kim, & Jin, 2007) 그들이 겪었던 공포의 경험은 신체적, 정신적 외상으로 남아 남한 입국 후에도 적응 스트레스 및 적응문제를 일으킨다고 보고된 바 있다(Kim, 2012; Lee, 2008; Oh, 2006). 이는 새터민들의 심리·정서적 상태를 이해하기 위해서 외상(trauma)에 대한 이해가 먼저 이루어져야 함을 시사하며(Chung & Kim, 2014) 새터민의 심리적 안정 및 적응을 위한 지원이 남한사회 정착에 매우 중요한 변인임을 나타낸다(Jung, Son, & Lee, 2013).

실제로 이러한 외상 경험으로 인해 많은 새터민들은 외상후 스트레스장애(Post Traumatic Stress Disorder, 이하 PTSD) 증상으로부터 고통 받고 있으며 PTSD 유병률에 대한 선행연구에 따르면 새터민 3명 중 1명 정도에서 PTSD 증상을 보인다고 보고하였다(Hong, 2005; Kang, 2001). PTSD는 직접 또는 간접적으로 죽음이나 신변의 위협을 경험한 후 외상성 사건의 재경험, 자극 회피, 과도한 각성 반응 등의 증상들을 보일 때 진단되며(Kim, 2012) 증상의 정도나 특성에 따라 PTSD(full-PTSD), 부분 PTSD(partial-PTSD), 복합 PTSD(complex-PTSD)로 나뉜다(Yoon, Kim, & Han, 2007). 새터민들의 외상경험이 일반적인 PTSD 환자들의 외상 경험과 비교할 때, 다발적이고 복합적인 특성을 보이기 때문에(Ahn & Joo, 2011; Chang & Son, 2014; Hu, Choi, & Jung, 2008; Kim & Choi, 2013) 일반적인 PTSD에 대한 이해를 넘어 새터민만의 특성을 고려한 증상 관리가 필요함을 알 수 있다.

대표적인 치료로 약물치료와 인지행동 또는 정신 역동 모델을 기반으로 하는 언어기반 상담치료가 있는데(Ford, 2012), 언어가 주 중재도구인 상담치료는 새터민에게 언어적 이질성이 야기하는 의사소통의 어려움으로 인한 심리적 부담이 가중될 수도 있다(Park et al., 2009). 또한, PTSD 증상은 신경심리학적 측면에서 뇌의 영역 중 생존과 직결된 변연계와 관련이 있어 스트레스 상황에서 외부 위협에 대해 자동으로 방어 행동을 취하게 하며 사고력이 억제된다(Ford, 2012). 원활한 치료를 위해 스트레스 유발요인을 최소화 하는 것이 필요하며 PTSD 환자들을 위한 섬세한 치료적 접근이 필요함을 시사한다. 이러한 임상적 유의성에 대한 근거들에 기반하여 PTSD를 위한 다양한 치료방법들이 발전을 거듭하였고, 음악치료 등 대체 심리치료기법들이 지속적으로 개발되고 있다(Bensimon, Amir, & Wolf, 2008, 2012; Carr et al., 2012).

음악은 심박 수, 혈압, 뇌파, 호흡과 같은 생리적 변화를 통해 안정을 유도하고, 근육 긴장도를 낮춤으로 PTSD 환자의 신체적, 심리적 이완을 돕는 등 PTSD 증상완화를 위한 도구로써 기능할 수 있다(Jespersen & Vuust, 2012). PTSD 증상 치료에 안전한 환경 제공은 필수적인 요소로, 음악은 긴장감을 완화시켜 타인과의 심리적 거리를 좁히고(Austin, 2002), 친근하고 예측 가능한 경험을 통해 안정적인 환경을 제공한다(American Music Therapy Association: AMTA, 2002). 이외에 음악을 통한 경험과 활동은 습득 또는 적용이 용이하며(Austin, 2010), 지각하지 못했던 다양한 생각과 감정들을 표현할 수 있도록 돕고, 흥미롭고 안전한 느낌을 주는 환경 속에서 치료에 참여할 수 있도록 한다(Carr et al., 2012). 음악의 이러한 특성은 새터민들에게 자유롭고 비 위협적인 환경 속에서 감정을 표현할 수 있는 기회를 제공할 수 있으며(Chung, 2009) 불안, 긴장을 감소 등 부적정서를 다루는데 있어 도움이 될 수 있다. 반면 음악은 민족의 문화 및 정서를 반영하기 때문에(Davis, Gfeller, & Thaut, 2008; Merriam, 1964; Park, 2004; Park, 2014) 북한에서의 삶 뿐 아니라 탈북 과정과 남한 정착 후 새터민 만이 갖는 고유한 환경을 고려하여 음악을 적용할 필요가 있다. 따라서 새터민을 위한 치료 현장에 음악을 적용하기 이전에 새터민의 심리·정서적 상태에 따라 음악이 어떠한 영향을 주는지 파악하는 것이 중요하다. 특히 새터민의 심리·정서 상태의 이해에 있어 외상이 핵심적인 요소이기에, 본 연구는 새터민들이 PTSD 증상과 관련하여 음악을 활용하고 있는지, 활용 한다면 어떤 음악을 활용하는지 알아보고자 한다. 이에 새터민들이 PTSD 증상과 관련하여 어떠한 음악을 활용하는지 알아보고자 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

1. 새터민의 PTSD 증상완화를 위한 음악의 활용 실태는 어떠한가?
2. PTSD 증상완화를 위해 음악을 활용하는 새터민은 어떤 특성을 가지고 있는가?

II. 연구 방법

1. 연구 대상

연구 대상자 모집을 위해 서울 및 수도권 소재 새터민 관련 기관에 연락을 하여 연구진행을 허락한 두 곳에서 편의표집 방법을 통해 참여자를 선정하였다. 연구자가 기관에 방문하여 연구 내용을 안내하고 모집공고를 부착한 뒤 연구 참여의사를 밝힌 20대 이상 70대 미만 새터민 80명을 모집하였다. 방문 및 인터넷을 통하여 설문조사를 실시하였다. 개별면담을 통해 연구동의서를 작성한 새터민들에게 63부의 설문지를 배부하였고 62부가 회수되었다. 인터넷 설문을 희망한 새터민들에게 참여방법을 안내한 뒤 총 18명에게 회신 받았으며 총 분석대상 응답수는 80명이다.

2. 질문지 구성

1) 연구 참여자의 인구학적 정보

연구 참여자의 성별, 연령대 및 탈북과 귀순 시기를 알아보기 위해 이에 대한 문항을 객관식과 주관식으로 구성하였다

2) PTSD 증상척도

새터민의 외상후 스트레스 증상을 측정하기 위한 도구로 Williams(1991)의 외상사건 척도(trauma event scale) 16문항과 Davidson과 동료들(1997)의 외상후 스트레스 증상척도(Davidson trauma scale: DTS) 17문항을 번안하여 새터민들이 이해하기 쉽도록 수정한 윤여상, 김현아, 한선영의 북한이탈주민의 외상후 스트레스 증상척도를 사용하였다(Yoon, Kim, & Han, 2007).

(1) 외상사건척도(trauma event scale)

본 척도가 포함하는 외상의 종류는 총 16가지이며 유형별로 보면 재해 및 사고관련 외상, 가족 관련 외상, 질병 및 죽음관련 외상, 폭력관련 외상, 위협 및 문화충격 등 총 5가지로 구분된다.

(2) 외상후 스트레스 증상척도

외상후 스트레스 증상척도는 재경험, 회피·해리, 과각성 등 주 증상에 대한 17문항과 진단 기준으로는 설명되지 않는 복합 PTSD 관련 추가 증상에 대한 6문항으로 구성되어 있다. 내용은 지난 한 주간에 발생한 외상후 스트레스 관련 증상의 빈도와 심각성에 대해 각각 5점 척도로 응답하도록 구성 되었으며, 각 문항은 빈도(0점: 전혀 없음, 4점: 매일)와 심각성(0점: 전혀 힘들지 않음, 4점: 매우 힘들)의 합계로 측정한다. 총 23문항에 대한 내적 일관성을 확인한 결과, 척도 전체의 Cronbach의 α 계수는 .93이었으며, 4개 하위척도는 각각 Cronbach의 α 계수 .79~.85로 나타났다.

3) PTSD 증상 관련 음악 활용실태

새터민의 PTSD 증상과 관련한 음악의 활용실태를 분석하기 위해 개발한 질문지의 문항 구성은 <Table 1>과 같다. 음악활용의 필요성은 PTSD 관련 증상을 경험할 때와 그렇지 않은 일상생활로 나누어 질문하였으며 음악활용의 목적과 동일하게 리커트(Likert) 5단계의 평정척도를 이용하여 그 수준을 평가하도록 하였다. 실제적인 음악활용의 내용 또는 음악을 활용하지 않는 이유에 대해서는 보기를 제시하여 객관식으로 응답할 수 있게 하였고 실제로 활용하는 노래와 활용의 이유는 주관식으로 직접서술하고 각 노래의 특징적 음악요소는 객관식으로 질문하였다.

(Table 1) Contents of the Questionnaire

Category	Questions	Item #
Necessity of music	Perceived necessity of music in everyday life	1
	Perceived necessity of music for managing PTSD symptoms	2
Use of music to manage PTSD symptoms	Actual use of music in life	3
	Types of musical activity used	3-1
	Duration of the musical activity	3-2
	Media/materials used for musical activity	3-3
	Settings for musical activity	3-4
	Circumstances for musical activity	3-5
	Purposes of using music	3-6
	Types and genres of music and reasons for selection	3-7, 8
Use of music in everyday life	Actual use of music in life	4-1
	Reasons for not using music for managing PTSD symptoms	4-2
	Methods, other than music, used to manage PTSD symptoms	4-3
	Types and genres of music and reasons for selection	4-4, 5
No music	Reasons for not using music	5-1
Total		17

3. 내용 타당도 검증

설문내용의 적합성과 개선할 부분을 파악하기 위해 경력 10년 이상인 음악중재전문가 8인에게 타당도 검사를 요청하였다. 타당도 평가 결과 불필요한 항목 또는 모호한 부분들은 삭제 및 정정하였으며 음악활용에 대한 질문들은 감상활동 위주의 질문에서 다양한 유형 중 선택 하는 방식으로 수정하였다.

4. 연구 절차

1) 예비조사

본 조사 실시 전 설문내용의 적합성과 개선할 부분을 파악하기 위해 2014년 5월 8일 서울소재 새터민 관련 기관을 방문하여 새터민 12명을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 이 조사를 바탕으

로 연구자는 기관 상담 전문가 2인과 함께 문제점을 수정 및 보완하였다.

2) 본 조사

2014년 5월 11일부터 5월 16일까지 연구자는 참여에 동의하는 새터민을 대상으로 설문지를 배부하였고 작성된 설문지는 현장에서 직접 회수 또는 기관 상담 전문가를 통해 추후에 회수하였다. 인터넷 설문지의 경우 동의서를 메일로 제공하고 서명 대신 지정된 비밀번호를 작성하는 방법으로 동의를 구한 후에 설문지에 참여하도록 제공했다. 설문을 요청하는 이메일에 온라인 설문지의 인터넷 주소를 제공하였고 이 때 참여자의 개인 정보나 주소는 요구하지 않았다. 지면 및 온라인 설문을 통해 회수된 총 80부의 설문 중 불충분한 응답 1인과 인터넷 중복 기입 1인을 제외한 78부를 분석하였다.

5. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 22.0을 통해 기술통계분석을 실시하였다. 외상사건척도는 복수응답 빈도 분석을 통해 분석하였고 대상자가 DSM-IV의 PTSD 진단 기준 A에 해당되는 외상사건 경험이 있는지 여부를 나타냈다. PTSD 진단 기준 B에 해당되는 주 증상 여부를 평가하는 외상후 스트레스 증상척도는 재 경험 관련 5문항 중 1개 이상, 회피 및 해리 관련 7문항 중 3개 이상, 과각성 관련 5문항 중 2개 이상, 총 6문항마다의 빈도수 및 강도가 각각 5점 기준으로 3점 이상일 때 PTSD 증상을 보이는 것으로 분석하였다. 따라서 증상의 빈도수와 강도를 합산하여 3개 영역에서 10점 기준 6점 이상인 경우를 PTSD, 한 가지 또는 두 영역에서 6점 이상이면 부분 PTSD로 분류하였으며 동시에 복합 PTSD 증상을 보이는 유형을 추가로 제시하였다.

대상자의 PTSD 증상과 관련한 음악활용 실태에 관한 문항들은 빈도분석 및 기술통계를 사용하여 분석하였고 이 외에 대상자가 PTSD 증상과 관련하여 활용하거나 일상생활에서 활용한다고 보고한 곡들의 목록들을 정리하였으며 활용 및 비활용의 이유는 그 내용을 유형별로 분류하여 정리하였다.

III. 결 과

1. 연구 참여자

배부된 63부의 설문지 중 62부의 서면 설문지와 18부의 인터넷 설문지를 포함하여 총 80부가 수거되었고, 답변이 불충분한 설문 1부, 중복 응답설문 1부를 제외한 78부를 분석하였다. 대상자의 인구학적 정보는 <Table 2>와 같다.

<Table 2> General Characteristics of Survey Participants

General Characteristics		<i>n</i> (%)
Gender	Male	23 (29.5)
	Female	55 (70.5)
Age range	20s	12 (15.4)
	30s	20 (25.6)
	40s	28 (35.9)
	50s	16 (20.5)
	60s & up	2 (2.6)
Duration of stay in another country	Less than 1 year	18 (23.0)
	1 - 5 years	43 (55.0)
	6 - 10 years	16 (20.5)
	11 years or more	1 (1.3)
Duration of stay in South Korea	Less than 1 year	1 (1.3)
	1 - 5 years	29 (37.0)
	6 - 10 years	38 (48.7)
	11 - 15 years	7 (9.0)
	16 years or more	3 (4.0)
Total		78 (100.0)

2. 연구참여자의 PTSD 수준

1) 외상사건 척도 결과

새터민의 외상사건 척도는 새터민 고유의 경험적 요소를 고려하여 북한, 탈북과정, 남한에서 경험한 외상, 이렇게 세 가지로 분류하였고 각 항목별 직접경험 또는 간접경험으로 나누어 기재하게 하여 외상경험을 측정하였으며 그 결과는 <Table 3>과 같다. 새터민들이 겪은 외상사건 중 상위 5가지 모두 북한에서 경험한 사건임을 봤을 때, 새터민들의 외상은 주로 탈북 전 경험에서

기인한다고 볼 수 있다. 상황별로 겪은 외상사건들을 살펴보면 새터민들은 북한에서는 주로 생존과 관련된 사건, 탈북 과정 중에서는 정체성과 관련된 사건, 남한에서는 전반적으로 차별과 관련된 외상사건을 경험한 것으로 나타났다.

〈Table 3〉 Traumatic Events Encountered by North Korean Resettlers

Types of Events	In N. Korea		In transit		In S. Korea	
	Direct* n (%)	Indirect* n (%)	Direct n (%)	Indirect n (%)	Direct n (%)	Indirect n (%)
Separation from family	31(39.7)	5(6.4)	15(19.2)	3(3.8)	5(6.4)	3(3.8)
Death of a stranger	25(32.1)	25(32.1)	3(3.8)	4(5.1)	2(2.6)	5(6.4)
Death of a family member or friend	23(29.5)	10(12.8)	3(3.8)	2(2.6)	4(5.1)	6(7.7)
Natural disaster	22(28.2)	24(30.8)	1(1.3)	3(3.8)	1(1.3)	8(10.3)
Severe famine/starvation	19(24.4)	14(17.9)	14(17.9)	2(2.6)	4(5.1)	5(6.4)
Divorce	17(21.8)	7(9.0)	2(2.6)	5(6.4)	5(6.4)	7(9.0)
Verbal abuse	15(19.2)	13(16.7)	12(15.4)	6(7.7)	12(15.4)	6(7.7)
Domestic violence	10(12.8)	18(23.1)	5(6.4)	5(6.4)	2(2.6)	6(7.7)
Physical abuse	10(12.8)	15(19.2)	2(2.6)	5(6.4)	1(1.3)	9(11.5)
Fatal illness	9(11.5)	17(21.8)	4(5.1)	5(6.4)	4(5.1)	7(9.0)
Death threats	9(11.5)	9(11.5)	18(23.1)	5(6.4)	0(0.0)	7(9.0)
Parents' divorce	8(10.3)	4(5.1)	1(1.3)	3(3.8)	2(2.6)	4(5.1)
Unlawful imprisonment	8(10.3)	21(26.9)	8(10.3)	3(3.8)	0(0.0)	7(9.0)
Accidents, fire, explosion	5(6.4)	19(24.4)	3(3.8)	3(3.8)	2(2.6)	9(11.5)
Sexual abuse	5(6.4)	11(14.1)	7(9.0)	11(14.1)	1(1.3)	8(10.3)
Torture	5(6.4)	15(19.2)	4(5.1)	6(7.7)	0(0.0)	7(9.0)

* Allowed multiple responses; Direct refers to traumatic experiences directly experienced by the responder; Indirect refers to traumatic experiences from either observation or communication.

2) 새터민의 PTSD 증상

PTSD 증상을 조사한 결과는 〈Table 4〉와 같다. 세 가지 주 증상을 모두 나타낸 9명은 PTSD, 한 가지 이상을 보인 16명은 부분 PTSD로 구분되었다. PTSD 증상과 복합 PTSD 증상을 함께 보인 참여자는 총 23명으로 세 가지 증상 모두와 복합 증상을 함께 보인 참여자는 9명, 부분 PTSD와 복합 증상을 함께 보인 참여자는 14명이었다. 연령별로는 참여자 수가 2명인 60대를 제외하고 가장 높은 비율을 나타낸 연령대는 40대로 나타났다.

(Table 4) Types of PTSD Symptoms by Age Range

Age range (<i>n</i>)	No PTSD symptoms <i>n</i> (%)	Full PTSD symptoms			Partial PTSD symptoms		
		PTSD only <i>n</i> (%)	With comp. <i>n</i> (%)	Sub total	PTSD only <i>n</i> (%)	With comp <i>n</i> (%)	Sub total
20-29 (12)	11(14.1)	-	-		0(0.0)	1(1.3)	1(1.3)
30-39 (20)	16(20.5)	0(0.0)	1(1.3)	1(1.3)	1(1.3)	2(2.5)	3(3.8)
40-49 (28)	15(19.2)	0(0.0)	7(8.9)	7(8.9)	0(0.0)	6(7.6)	6(7.7)
50-59 (16)	10(12.8)	0(0.0)	1(1.3)	1(1.3)	1(1.3)	4(5.1)	5(6.4)
60+ (2)	1 (1.2)	-	-		0(0.0)	1(1.3)	1(1.3)
Total (78)	53(67.9)	0(0.0)	9(11.5)	9(11.5)	2(2.6)	14(17.9)	16(20.5)

* 'Comp' indicates complex symptoms.

3. 새터민의 음악활용 실태

1) 음악활용에 대한 인식과 사용 실태

새터민의 음악활용에 대한 인식과 실태를 일상생활에서의 사용과 PTSD 증상을 경험하는 상황에서의 사용으로 나누어 조사한 결과는 <Table 5>와 같다. 음악의 필요성에 대해 1점에서 5점으로 평가하도록 했을 때, 일상생활($M=3.24$)과 PTSD 증상 관련 음악활용($M=3.15$)의 두 영역에서 모두 3점 이상의 평균이 측정되어 새터민들이 음악활용에 대한 필요성을 느끼고 있음이 나타났다. 음악활용의 필요성에 대해 3점인 '비교적 느낀다'를 포함하여 그 이상으로 음악사용에 대해 긍정적으로 응답한 경우를 보면 85%는 일상생활에서, 75%는 PTSD 증상 관련 상황에서의 음악활용에 대해 긍정적으로 인식하고 있음을 볼 수 있다. 반면 실제로 더 많은 61명의 참여자가 PTSD 증상을 경험하는 상황에서 음악을 활용하고 있는 것으로 나타났는데 이는 전체 참여자의 78%에 이른다.

(Table 5) Perceived Value of Music and Actual Use in Life

	Perceived Value of Music (1-5 scale)*	Perceived Value of Music <i>N</i> (%)		Actual Use
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	1 or 2	3 and up	<i>n</i> (%)
For Everyday Use	3.24 (1.29)	20 (15)	58 (85)	30 (38)
For PTSD Symptoms	3.15 (1.33)	27 (25)	51 (75)	61 (78)

* Rating scale key: 1) Not at all, 2) Unlikely, 3) Somewhat likely, 4) Very likely, 5) Most certainly; Allowed multiple responses.

2) PTSD 증상 관련 음악활용 방법

PTSD 증상과 관련한 음악의 활용실태는 음악을 활용한다고 응답한 참여자($n = 61$)에 한하여 종합하였으며 결과는 <Table 6>과 같다. 새터민들은 PTSD 증상과 관련된 상황에서 주로 음악감상(65.6%)과 노래 부르기(32.8%)를 활용하고 다른 유형의 음악활용은 거의 하지 않는 것으로 나타났다. 음악을 활용하는 시간은 다양한 분포를 보였는데 '1시간 미만(41.0%)'이 가장 높은 응답률을 보였다. 활용 매체로는 'MP3 또는 휴대전화(47.5%)'가 가장 높게 나왔고 음악을 활용하는 장소로는 '집(68.9%)'이 압도적으로 높았다. 음악 활용 시 상황은 '혼자 있을 때(72.1%)'가 주를 이뤘다. 이를 종합한 결과 대부분의 새터민들은 PTSD 증상이 경험되는 상황 시 혼자 집에서 휴대폰이나 MP3를 통해 2시간 이내로 음악을 감상한다고 요약할 수 있다.

<Table 6> Musical Application for Managing PTSD Symptoms

Category		<i>n</i>	%
Types	Music listening	40	65.6
	Singing	20	32.8
	Dancing/moving to music	1	1.6
	Playing musical instruments/writing or creating music	0	0.0
Duration	Hardly never	4	6.6
	Less than 1 hour	25	41.0
	1 to 2 hours	15	24.6
	2 hours or more	17	27.0
Media/Materials	MP3 player or cell-phone	29	47.5
	Computer	14	23.0
	Television	13	21.3
	Others (cassette tape, CD, radio)	5	8.2
Setting	Home	42	68.9
	Streets	8	13.1
	School/work	6	9.8
	Karaoke (Noraebang)	2	3.3
	Others (car, church, etc.)	3	4.9
Circumstance	Alone	44	72.1
	With friend or family	13	21.3
	Others (religious ceremony, etc.)	4	6.6
Total		61	100.0

3) PTSD 증상 관련 음악활용의 목적

PTSD 증상 관련 음악활용의 목적에 대한 조사는 음악활용을 하는 대상자($n=61$)에 한하여 조사를 실시했고, 결과는 <Table 7>과 같다. 가장 동의 수준이 높은 목적으로는 ‘마음의 안정을 위해($M=3.95$)’였고, 이어 순서대로 ‘부정적인 생각에서 벗어나기 위해($M=3.49$)’, ‘괴로운 기억을 잊기 위해($M=3.36$)’, ‘행복한 기억을 떠올리기 위해($M=3.36$)’, ‘다양한 감정의 변화를 느끼기 위해($M=3.15$)’로, 상위 5개의 목적 중, 정서영역의 3개의 목적이 모두 포함되었다. 설문작성 시, 문항 1-3번은 인지영역, 4-6번은 정서영역, 7-9번은 신체영역, 10-12번은 사회영역으로 구성하였는데, 새터민들의 PTSD 증상 관련 음악활용의 목적은 영역별 평균으로 보면 정서영역에서 가장 높게 측정($M=3.53$)되었고, 인지영역($M=3.19$), 신체영역($M=2.43$), 사회영역($M=2.38$) 순으로 나타났다.

<Table 7> Evaluating Purposes for Using Music to Manage PTSD Symptoms

Purposes	<i>M (SD)</i>	Agree & Strongly Agree <i>n (%)</i>
For emotional comfort	3.95 (0.84)	44 (72.2)
For mood improvement	3.49 (1.20)	33 (54.1)
For minimizing negative memories	3.36 (1.26)	29 (47.5)
For accessing happy/positive memories	3.36 (1.15)	29 (47.5)
For emotional changes	3.15 (1.12)	21 (34.5)
For assistance with insomnia	2.93 (1.36)	23 (37.8)
For concentration at work	2.85 (1.18)	20 (32.8)
For improving communication with colleagues	2.43 (1.21)	13 (21.3)
For gaining sense of belonging	2.39 (1.22)	12 (19.7)
For managing physical symptoms (pain)	2.31 (1.37)	15 (24.5)
For building/improving relationship with others	2.31 (1.23)	11 (18.1)
For managing hand/body trembling	2.03 (1.27)	11 (18.0)

* Total responses received: $n=61$; Rating scale key: 1) strongly disagree, 2) disagree, 3) neutral, 4) agree, 5) strongly agree

4) PTSD 증상 관련 활용음악

참여자가 PTSD 증상 관련 활용하는 곡을 남한, 북한노래로 나누어 장르별로 분류하였으며 그 결과는 <Table 8>과 <Table 9>로 제시하였다. 북한 노래에서는 서정가요가, 남한 노래에서는 트로트가 비중이 높게 나왔다. PTSD 증상 관련 음악을 활용한다고 대답한 참여자 중($n=61$), 북한 노래 곡명을 적은 인원은 44명이었으며, 남한노래 같은 경우, 53명이 사용하는 곡명을 보고했다.

노래의 주제로 북한 노래는 ‘고향’과 ‘어머니’, ‘가족’에 관련된 노래가 많이 활용된 반면, 남한 노래는 특정 주제 없이 다양하게 활용되는 것으로 나타났다.

〈Table 8〉 Specific N. Korean Songs Used for Managing PTSD Symptoms (N= 32)

Genre	Title of songs*
Popular songs (n = 14)	반갑습니다, 어머니, 휘파람, 다시 만납시다, 병사의 고향, 어머니의 노래, 여성은 꽃이라네, 기러기 떴 날으네, 도시처녀 시집와요, 뺨꾸기, 사랑가, 안해의 노래, 푸른 버드나무, 황금나무 능금나무 산에 심었소
Propaganda songs (n = 4)	동지애의 노래, 통일 무지개, 통일 아리랑, 희망 넘친 나의 조국아
Art songs (n = 3)	고향의 봄, 내 고향, 고향의 노래
Children's Song (n = 5)	우리의 소원은 통일, 꽃봉오리, 꽃사시오, 어느 봄 날, 짙레꽃
Soundtrack (n = 3)	심장에 남는 사람, 사랑가, 두만강
Classical (n = 1)	녹턴
International (n = 1)	나는 조국의 푸른 하늘을 사랑합니다
Traditional (n = 1)	아리랑

* Song titles were not translated or altered from their original forms; Allowed multiple responses.

〈Table 9〉 Specific S. Korean Songs Used for Managing PTSD Symptoms (N= 63)

Genre	Title of songs*
Trot (n = 26)	내 나이가 어때서, 초혼, 짙레꽃, 흥도야 울지마라, 사랑의 미로, 사랑 찾아 인생 찾아, 홀로 아리랑, 흥시, 고장난 벽시계, 떠나면 고향, 미운사랑, 섬마을 선생님, 있을 때 잘해, 장녹수, 황진이, 갈무리, 구름 같은 내 인생, 그 때 그 사람, 남행열차, 당신이 뭐길래, 당신이 좋아, 마포종점, 시계바늘, 우연히, 잘 살거야, 잠자는 공주
Popular songs from the 80s (n = 10)	만남, 존재의 이유, 긴 하루, 남남으로 만나서, 님의 향기, 마법의 성, 바위섬, 백년의 약속, 아, 대한민국, 잘 살아보세
Popular music since 90s (n = 21)	인연, 친구, 거위의 꿈, BE I, Butterfly, 가시, 그 사람, 나는 문제없어, 달팽이, 말리 꽃, 보고 싶다, 사월의 눈, 술 한 잔 해요, 습관, 아마추어, 알콩달콩, 애수, 여러분, 혼자가 아닌 나, 회전목마, 행복한 인연
Gospel (n = 4)	사랑합니다 나의 예수님, 오직 주의 사랑의 매여, 완전한 사랑, 주님과 같이
Others (n = 2)	애국가, My way

* Song titles were not translated or altered from their original forms; Allowed multiple responses.

서술한 곡의 활용 이유로, '고향과 가족에 대한 그리움'이 가장 높은 빈도를 보였고, 이외 통일에 대한 염원이나 '마음의 안정을 위해', '눈물이 나기 때문에', '흥겨움을 위해' 등 정서적인 이유로도 음악이 활용되어 온 것을 알 수 있었다. 활용하는 이유로 북한음악과 남한음악이 차이를 보였는데, 북한음악은 주로 고향생각과 가족이 그리울 때 활용된 반면, 남한음악은 음악 자체의 매력이나 정서적 변화를 위해 활용되고 있음이 나타났다.

참여자 곡 선정에 기여하는 음악적 요소에 대한 결과는 <Table 10>과 같다. 새터민들은 활용하는 곡에서 '멜로디' 요소와 '가사'에 큰 비중을 두고 선곡한다는 것을 알 수 있다. 특히 남한음악 선곡 시 '가사'를 고려한다는 응답이 압도적으로 높은 응답률을 보여 남한 곡에서는 가사의 요소가 매우 중요하다는 것을 알 수 있다.

<Table 10> Musical Qualities Considered for Managing PTSD Symptoms

Musical quality	North Korean music		South Korean music	
	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)
Lyrics	14	(35.0)	25	(49.0)
Melody	12	(30.0)	12	(23.5)
Tempo	6	(15.0)	4	(7.8)
Rhythm	4	(10.0)	4	(7.8)
Texture	4	(10.0)	6	(11.7)
Total	40	(100.0)	51	(100.0)

* Allowed multiple responses.

4. PTSD 증상 관련 음악을 활용하는 새터민의 특성

1) 연령별 음악활용 여부

PTSD 증상완화를 위해 음악을 활용하는 새터민의 특성을 연령별로 나누어 분석한 결과, 20대는 75%(9명), 30대는 75%(15명), 40대는 75%(21명), 50대는 87.5%(14명), 60대는 100%(2명)으로 연령대별 음악활용의 빈도는 비슷한 분포를 보이나, 2명인 60대를 제외하고, 50대에서 가장 많이 활용하는 것으로 나타났다. 나머지 연령대는 동일한 비율을 보였다.

2) 거주기간별 음악활용 여부

PTSD 증상완화를 위해 음악을 활용하는 새터민의 특성을 거주기간 기준으로 4년 미만, 5-8년, 9년 이상(최대 18년)의 세 그룹으로 나누어 음악 활용여부를 분석한 결과, 9년 이상 남한에 거주(91.3%)한 새터민들이 음악을 많이 활용했다. 두 번째로 높게 나온 그룹이 입국 초기인 올해 입

국-4년 거주(86.2%)한 새터민 그룹이고, 5-8년 거주(57.7%)한 새터민 그룹은 가장 낮은 활용을 하는 것으로 나타났다. 거주기간이 길거나 짧을수록 음악을 활용하기보다는 입국초반과 어느 정도 남한에 적응한 다음부터 음악을 활용하는 것으로 분석된다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 새터민이 PTSD 증상의 완화를 위한 음악활용의 실태를 알아보기 위하여 시행 되었다. 연구에 참여한 새터민 80명 중 78명의 설문조사 결과를 분석하여 도출한 결론은 다음과 같다.

대다수의 새터민들은 일상생활 및 PTSD 증상완화를 위한 음악의 필요성에 대해 긍정적으로 평가하고 있는 것으로 나타났다. 특히 이중 78%의 새터민들은 실제로 힘든 사건이 떠오를 때 음악을 의도적으로 사용하고 있다고 보고한 것으로 미루어 볼 때 음악이 새터민들의 PTSD 증상에 대한 일반적인 대처방법 중 하나로 활용되고 있음을 짐작해 볼 수 있다.

음악활용 방법에 대한 답변을 볼 때 휴대기기를 사용하여 음악 감상을 주로 한다는 점에서 선행연구와 유사한 결과(Jung, 2011; Kang, 2015)가 나타난 반면 본 연구에서는 새터민들이 주로 혼자 있을 때 음악을 활용하며 특정 목적 하에 선곡하고 있는 것으로 나타났다. 예를 들어 응답자들은 음악 활용의 세부적인 목적들로 ‘마음의 안정’과 ‘부정적 기분에서 벗어남’을 가장 흔히 언급하였는데 이는 음악사용이 PTSD 증상을 보이는 새터민의 정서적인 안정과 기분 조절에 효과적으로 사용될 수 있음을 뒷받침 한다.

남한음악과 북한음악 선곡의 이유를 비교할 때 많은 부분에서 공통적인 요소들이 나타났으며 이는 새터민을 위한 치료적 음악의 선곡에 있어 양 문화의 음악이 동등하게 활용될 수 있음을 시사한다. 세부적으로 북한 음악은 고향과 가족에 대한 기억 및 감정에 깊은 연관성을 보였고 남한 음악은 가사의 내용이 선곡에 다른 요소보다 크게 영향을 미치는 양상을 나타냈는데 이는 음악의 치료적 활용에 있어 남북한 음악의 특성들을 요소 별로 파악하여 적용할 필요가 있음을 알린다. 더 나아가서 내담자 개인의 음악 선호도 뿐 아니라 대인 관계적, 음악적, 정서적 요소 모두를 고려하여야 함을 의미한다.

소수의 참여자들은 음악이 힘든 상황에 도움이 되지 않거나 음악과 관련한 좋은 추억이 없다고 보고하며 음악의 PTSD 증상과 관련한 사용이나 일상적인 활용을 거부했는데 이는 음악이 특정 대상자들에게는 부정적인 반응이나 기억을 불러일으킬 수도 있음을 내비친다. 이는 음악치료 상황에서 특정 준비되지 않은 특정 음악 작업은 PTSD환자에게 부담으로 작용한다고 보고된 내용과도 일치하기에(Bensimon, Amir, & Wolf, 2008, 2012; Carr et al., 2012), 치료를 목적으로 음악을 사용할 때 주의해야 함을 의미한다.

본 연구의 후속연구를 위한 제언으로 첫째, 본 연구는 30-40대 성인이 주 대상이었기에 청소년 혹은 아동 새터민에 대한 연구를 통해 PTSD 증상 관련 음악활용 실태에 대한 지속적인 조사를 제안한다. 청소년과 아동은 음악에 특히 민감한 시기이며, 발달과정에 있어 성인과는 다른 심리적 문제를 경험할 것으로 예상되기에 PTSD 증상과 관련한 음악활용 실태를 조사한다면, 새터민 아동·청소년의 교육과 치료현장에서 음악활용에 도움이 될 것이다.

둘째, 본 연구를 통해 북한 음악이 새터민을 위한 치료적 가치가 있음을 볼 수 있는데 북한 음악에 대한 이해가 부족한 실정이다. 따라서 후속연구로 음악치료를 위한 북한음악의 음악, 문화, 정서적 특징을 분석하는 연구를 제안하는 바이다. 이는 앞으로의 음악치료 현장에서 새터민을 위해 특성화된 치료적 접근을 개발하는데 기여할 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구에 참여한 새터민들은 주로 음악 감상을 하며 때때로 노래 부르기를 활용하는 것으로 나타났는데 여러 음악경험에 대한 조사를 통해 어떠한 치료적 접근을 선호하고 관심을 보이는지, 다양한 악기, 세팅, 음악 장르 및 사전 경험에 대해 알아 볼 것을 제안한다. 이는 앞으로 새터민을 위한 음악치료 프로토콜 개발의 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

마지막으로 새터민이 PTSD 증상의 완화를 위해 음악을 활용하는 것으로 나타났는데 임상실험 연구를 통해 어떠한 음악과 음악적 작업이 PTSD 관련 증상의 완화에 구체적으로 어떤 도움이 되는지 정량적 및 정성적 방법으로 연구를 시행하여 그 효과와 치료과정에 대한 자료를 확보해야 할 것이다.

References

- Ahn, H. N., & Joo, H. S. (2011). The symptom structure of PTSD in simple and complex trauma type groups. *Korean Journal of Psychology: General*, 30(3), 869-887.
- American Music Therapy Association. (2002). *Using music therapy in response to crisis and trauma*. Silver Spring, MD: American Music Therapy Association.
- Austin, D. (2002). The voice of trauma: A wounded healer's perspective. In J. Sutton (Ed.), *Music, music therapy and trauma* (pp. 231-259). London: Jessica Kingsley Publishers
- Austin, D. (2010). When the bough breaks: Vocal psychotherapy and traumatized adolescents. In K. Stewart (Ed.), *Music therapy & trauma: Bridging theory and clinical practice* (pp. 176-188). New York: Satchnote Press.
- Bensimon, M., Amir, D., & Wolf, Y. (2008). Drumming through trauma: Music therapy with post-traumatic soldiers. *The Arts in Psychotherapy*, 35(1), 34-48. doi:10.1016/j.aip.2007.09.002

- Bensimon, M., Amir, D., & Wolf, Y. (2012). A pendulum between trauma and life: Group music therapy with post-traumatized soldiers. *The Arts in Psychotherapy, 39*(4), 223-233. doi:10.1016/j.aip.2012.03.005
- 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, 85*(2), 179-202. doi:10.1111/j.2044-8341.2011.02026.x
- Chang, M. S., & Son, E. J. (2014). Complex PTSD symptoms and psychological problems of the North Korean defectors. *The Korean Journal of Health Psychology, 19*(4), 973-996.
- Chung, H. C. (2009). Music psychotherapy program on acculturative stress for North Korean child defectors. *Korean Journal of Music Therapy Education, 6*(1), 1-31.
- Chung, Y. K., & Kim, H. J. (2014). The relationship between traumatic incidents and social adaptation among North Korean refugees: Focusing on the mediation effect of complex post traumatic stress disorder. *Korean Journal of Social Welfare Studies, 45*(4), 143-167.
- Davidson, J. R. T., Book, S. W., & Colket, J. T. (1997). Assessment of a new self-rating scale for posttraumatic stress disorder. *Psychological Medicine, 27*(1), 153-160.
- Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (2008). *An introduction to music therapy: Theory and practice*. Silver Spring: MD. American Music Therapy Association.
- Ford, J. D. (2012). *Posttraumatic stress disorder: Scientific and professional dimensions*. Amsterdam: Elsevier/Academic Press.
- Hong, C. H. (2005). *The 3 year follow up study of posttraumatic stress disorder of North Korean defectors* (Unpublished master's thesis). Yonsei University, Seoul, South Korea.
- Hu, S. H., Choi, Y. J., & Jung, T. Y. (2008). Diagnosis of complex post traumatic stress disorder for North Korean refugees. *Korean Journal of Stress Research, 16*(4), 379-386.
- 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, G. J. (2011). *A study on the music preference, musical attitude, and musical benefit in each domain of the North Korean defectors* (Unpublished master's thesis). Sookmyung Women's University, Seoul, South Korea.
- Jung, J. A., Son, Y. C., & Lee, J. H. (2013). A study on defecting motive and social adaptation of North Korean defectors in South Korea: Focusing on moderating effect of resilience. *International Journal of Korean Unification Studies, 22*(2), 215-248.
- Kang, S. R. (2001). *Development of trauma scale for North Korean refugee* (Unpublished

- master's thesis). Yonsei University, Seoul, South Korea.
- Kang, S. Y. (2015). *Analysis of differences in song preferences between South Koreans and North Korean refugees in their twenties* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul, South Korea.
- Kim, H. K. (2012). Difference on complex PTSD and PTSD symptoms according to types of traumatic events on North Korean refugees. *Korean Journal of Psychology: General*, 31(4), 1003-1022.
- Kim, S. H., & Choi, B. N. (2013). The effectiveness of PTSD program of North Korean refugees: For North Korean female refugees. *Korean Journal of Woman Psychology*, 18(4), 533-548.
- Lee, J. Y. (2008, August). *The psychological understanding of North Korean immigrants through the movie 'Crossing'*. Paper presented at The Korean Psychological Association Annual Conference, Seoul, South Korea.
- Lee, S. H., Jo, S. C., Kim, C. D., & Jin, M. J. (2007). *The social and psychological acculturation of North Korean defector families*. Seoul: Seoul National University Press.
- Merriam, A. P. (1964). *The anthropology of music*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Ministry of Unification (2015). Policy of North Korean defectors. Retrieved from <http://www.unikorea.go.kr/content.do?cmsid=1440>
- Oh, Y. J. (2006). *Saeteomins' post-traumatic stress accompanied by trauma and shame* (Unpublished master's thesis). Chonnam University, Gwangju, South Korea.
- Park, E. S., Kang, K. M., Jeon, K. H., Kang, R. H., Kim, T. S., Kim, Y. J., & Lee, Y. H. (2009). *Understanding North Korean refugees*. Seoul: Sharing House.
- Park, M. J. (2014). *Research trends analysis of music therapy for multicultural families in Korea* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul, South Korea.
- Park, M. K. (2004). Our musical culture: The Korea in the world, the world in Korea. *Music and Culture*, 10, 5-18.
- Williams, M. B. (1991). Verbalizing silent screams: The use of poetry to identify the belief systems of adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Poetry Therapy*, 5(1), 5-20.
- Yoon, Y. S., Kim, H. A., & Han, S. Y. (2007). Validation and development of a post-traumatic stress symptom scale for dislocated North Koreans in South Korea. *The Korean Journal of Counselling and Psychotherapy*, 19(3), 693-718.

- 게재신청일: 2015. 10. 21.
- 수정투고일: 2015. 11. 20.
- 게재확정일: 2015. 11. 25.