인간행동과 음악연구 2020, Vol. 17, No. 1, 25-50
Journal of Music and Human Behavior http://dx.doi.org/10.21187/jmhb.2020.17.1.025

노래기반 지지적 음악심리치료를 통한 북한이탈청소년의 적응유연성 향상에 관한 연구

이지민*

본 연구는 노래기반 지지적 음악심리치료를 경험한 북한이탈청소년의 적응유연성 변화 및 그 내용을 탐구하기 위한 사례연구이다. 3명의 북한이탈청소년을 대상으로 주 2회, 회기 당 60분씩 총 7회기의 프로그램이 그룹세션으로 시행되었다. 노래기반 지지적 음악심리치료는 북한이탈청소년의 적응유연성의 내적 하위요인인 '강인성'과 '목표 의식' 강화를 목적으로 진행되었다. 참여자 변화 확인을 위해 사전·사후검사에 북한이탈청소년 적응유연성 척도를 사용하여 평가했다. 또한 적응유연성에 있어 경험된 내용을 분석하기 위해 중재 동안 나타난 참여자들의 음악적·비음악적 반응을 기록하고 탐색하였다. 연구 결과 참여자들의 적응유연성 점수는 모두 증가하였고, 중재 내에서 적응유연성과 관련한 참여자들의 긍정적인 음악적·비음악적 변화를 관찰할 수 있었다. 이러한 결과는 노래기반 지지적 접근의 음악심리치료가 북한이탈청소년이 지각하지 못했던 지지자원의 인식을 도움으로써 심리적 역량을 강화시키는 데에 긍정적으로 작용하였음을 의미하며, 궁극적으로 남한적응을 위한 적응유연성 향상에 도움이 되었다고 사료된다.

핵심어: 북한이탈자, 청소년, 적응유연성, 지지적 음악심리치료, 노래기반

*주저자 및 교신저자: 이화뮤직웰니스센터, 음악중재전문가(KCMT) (jimin724@naver.com)

Ⅰ. 서 론

북한이탈주민은 북한을 이탈하여 외국 국적을 취득하지 않은 탈북자들을 지칭하는 말이다. 북한이탈주민의 수는 날로 증가하고 있으며 그중에서도 북한이탈청소년은 입국현황 인원의 40%에 해당할 정도로 높은 비중을 차지하고 있다(E-nara Indicator, 2019). 국내의 북한이탈청소년 수가 증가함에 따라 이들의 남한적응과 관련된 연구도 늘어나고 있다(Yun, 2014). 하지만 여전히 성인 대상의 연구에 비해서는 미비하고, 대부분의 연구가 다소 방대한 주제를 다루거나 실태조사에 그쳐 이들의 특수성을 고려한 심리적 적응을 돕는 연구는 부족한 실정이다(Ahn, 2010; Lee, 2002).

북한이탈청소년은 탈북과정 및 제3국에 체류하는 과정에서 가족 해체, 감금, 착취 등을 경험하며 심리적 외상이 생기게 된다(Lee, 2007). 이들은 남한 입국 후에도 갑작스러운 문화적 변화를 겪으며 문화적응에 대한 스트레스, 소외감, 우울증 등의 사회 부적응 현상을 경험하기도 한다. 특히, 북한이탈청소년은 청소년이 겪는 발달상의 과도기도 함께 겪게 되면서 적응상의 어려움이 가중된다. 이처럼 북한이탈청소년은 청소년기라는 발달과업뿐만 아니라 심리적 외상을 극복하며 변화된 환경에 대해 적응을 해야 하는 압박감을 느끼게 된다(Kim, 2008).

북한이탈청소년들이 남한적응에 실패하게 된다면 비행청소년으로 전락하게 될 가능성이 높아지며 심각한 사회문제를 초래하게 된다(Oh, 2011). 북한이탈청소년의 적응 과제는 장·단기적으로 남북한의 통합 과정에서 발생할 수 있는 적응 문제와 직결되기 때문에 주목할 필요가 있다(Kim, Lee, & Lee, 2016; Lee & Chae, 2017). 따라서 북한이탈청소년의 남한사회 적응은 청소년기에서의 올바른 자아정체성 형성을 위해 필수적이라고 볼 수 있다.

선행연구에서는 북한이탈청소년이 급격한 문화 변화와 역경에도 불구하고 남한사회에 잘 적응할 수 있는 요소로 적응유연성을 강조하고 있다(Kim, 2008; Kim, Cho, & Kim, 2012; Lee & Chae, 2017). 적응유연성은 개인이 변화나 역경에 직면했을 때, 유연하게 대처하고 회복하는 대처 양상을 의미한다(Kim, 2008). 즉, 적응유연성은 문제 상황에 대해 전체적 맥락에서 종합적인 이해를 도우며 적응상의 문제 해결을 돕고, 스트레스 유발 상황을 극복하고 청소년기의 발달과업을 성취하는 데에 중요한 역할을 한다(Goldstein & Brooks, 2009; Wicks-Nelson & Isreal, 2012). 선행연구들에서도 적응유연성이 높은 북한이탈청소년이 우울과 불안이 상대적으로 낮으며, 위기 행동도 적게 나타나며(Kim, 2008; Kim et al., 2012), 적응유연성이 문화적응에 미치는 영향이 크다고 보고되었다(Kim, 2008).

북한이탈청소년의 남한사회 적응에 영향을 주는 적응유연성은 외적 보호요인과 내적 보호요인으로 구분된다. 외적 보호요인은 가족, 친구, 이웃 등의 사회적 관계를 통한 지지를 의미하며, 내적 보호요인은 개인의 긍정적인 내적·성격적 특성을 포함한다(Goldstein & Brooks, 2009). 여기에서 개인 내적·성격적 특성이란 개인의 책임감, 통제감, 자기효능감, 자아존중감,

계획성, 대인관계 기술 등을 말하는데(Davey, Eaker, & Walters, 2003), 그중에서도 특히 자기효능감, 자아존중감과 같은 자기에 대한 긍정적 인식은 외부에 대한 수용적 태도를 가지게 함으로써 적응적 행동을 이끌어 내는데 효과적으로 작용한다(Davey et al., 2003; Goldstein & Brooks, 2009; Oh, 2006; Rice & Dolgin, 2009). 또한 북한이탈청소년의 적응유연성 요인에서는 외적 보호요인보다 내적 보호요인의 중요성이 강조되고 있다. 이는 대부분의 북한이탈청소년들이 가족 해체 상태로 남한에 입국하기 때문에 환경적 맥락과 상호작용할 수 있는 대처기술과 관련된 개인 내적 보호요인이 중요하다고 보았기 때문이다(Kim et al., 2012). 따라서 북한이탈청소년의 내적 보호요인 강화를 위해서는 개인의 내적 자원을 인식하고 확립하는 것이 중요하다. 이는 궁극적으로 개인의 자아존중감을 향상시켜줌으로써 문제해결능력을 높여 남한사회에 적응하는 것을 돕는다(Park, 2006).

선행연구에서는 부정적 문제에 초점을 두는 심리치료가 내담자의 결함을 강조함으로써 병리를 조성할 수 있으며, 혼란의 시기를 겪고 있는 청소년이 감당하기엔 버거울 수 있는 치료적 접근이라고 지적하고 있다(Mahmoudi & Khoshakhlagh, 2018; McFerran, 2010). 이는 청소년의 문제행동에 중점을 두기보다는 개인의 긍정적 능력에 초점을 맞추어 스스로 위기를 극복할 수 있는 내적 자원 개발의 필요성을 시사하고 있다. 이에 따른 심리치료 접근으로는 지지적 심리치료(supportive psychotherapy)가 있다. 이는 내담자의 지지적 자원들을 탐색하고 내적 자원의 확립을 중점적으로 다루는 접근으로, 자신의 긍정적 측면을 인식하도록 하여 심리적 역량 강화를 도모한다(Misch, 2006; Weiner & Bornstein, 2009; Winston, Richard, & Pinsker, 2014). 이러한 지지적 수준의 심리치료 접근은 자신의 가치를 확인함으로써(Rice & Dolgin, 2009) 북한이탈청소년의 적응유연성에 긍정적 영향을 줄 수 있다. 이와 같은 맥락에서 지지적 접근의 음악심리치료 역시 음악을 통해 지지적 자원을 탐색하며 심리적 회복을 도모한다는 점에서 북한이탈청소년의 적응유연성 강화를 위해 유용하게 적용될 수 있다

음악심리치료의 다양한 기법들 중, 특히 노래만들기를 활용한 지지적 접근에서의 노래는 인지적 측면인 가사와 정서적 측면인 선율이 통합되어 있어 내담자의 인지적, 정서적 측면에 통합적으로 접근할 수 있는 이점을 가진다. 인지적 측면에서 노래의 가사는 내담자에게 인지적 방향성을 제공함으로써 사고의 전환을 통해 긍정적인 시각으로 문제를 바라볼 수 있도록 하며(Chong, 2011), 정서적 측면에서 노래의 선율은 감정을 담아내는 도구로 작용하여 내담자의 내재화된 정서를 규명함으로써 자기이해를 도모할 수 있다(Baker, 2015a; McFerran, 2010). 이러한 노래의 치료적 특성을 지지적 심리치료에 접목한 노래기반 지지적 음악심리치료는 내담자의 개인 내적 자원 탐색 및 확인에 초점을 둔다(Weiner & Bornstein, 2009).

지지적 수준의 치료적 노래만들기(therapeutic songwriting)는 내담자의 내적 자원 발견을 효과적으로 도울 수 있는 기법이다(Baker, 2015a, b). 본 기법은 내담자의 긍정적 자기인식을 유도하기 위해 내적 자원 인식을 유도하는 가사 틀을 활용할 수 있는데, 이는 가사를 만드는

과정에서 내담자가 내적 자원에 집중하고 발휘될 수 있도록 돕는다(Kim, 2018; Yun, 2019). 가사 만들기를 통해 현재 맞닥뜨린 문제에 대해 내담자의 내적 자원과 연결지어 스스로의 의지를 표현하도록 유도함으로써 내담자의 적응적 태도를 촉진할 수 있다(Pinsker, 2013). 또한 노래만들기를 통한 음악적 결과물은 내담자의 또 다른 내적 자원을 형성할 수 있으며, 능동적으로 음악적 결과물을 만들어내는 과정은 내담자의 특정한 목표 의식을 이끌어 낼 수 있다(Baker, 2015b; Yun, 2019). 따라서 지지적 접근의 치료적 자원으로 노래를 사용하는 것은 내담자가 인식하지 못했던 자신의 내적 자원을 확인함으로써 현재 맞닥뜨린 문제에 대해 잘 극복하고 적응할 수 있는 심리적 역량 강화를 유도한다는 점에서 매우 유용하게 적용될 수 있다(Baker, 2015a).

청소년의 적응유연성 향상을 위한 노래기반 음악심리치료의 선행연구를 살펴보면 주로 학교부적응 청소년을 대상으로 진행이 되었다(Kim, 2019; Kim, 2018). 그 중 Kim(2018)의 사례연구에서는 노래만들기 중심의 프로그램 중재를 통해 학교 부적응 청소년의 개인 내적 보호요인 강화에 중점을 두며 궁극적으로 적응유연성 향상을 목적으로 하였다. 본 선행연구에서는 지지적 노래만들기 중재를 통해 내담자의 내적 자원을 확인하고 강화함에 따라 심리적 역량 인식 수준을 높임으로써 적응유연성 향상에 긍정적인 결과를 보였다. 이러한 결과는 노래기반 지지적 음악심리치료가 내담자의 내적 자원을 발견하고 강화시키는 데에 효과적으로 작용하여 궁극적으로 이들의 적응적 태도를 이끌어 낼 수 있음을 시사하고 있다.

이처럼 노래기반 지지적 음악심리치료는 북한이탈청소년의 적응유연성에 영향을 주어 남한사회에 효과적인 적응을 돕는 중재가 될 수 있다. 이에 따라 본 연구에서는 노래기반 지지적 음악심리치료 프로그램이 북한이탈청소년의 적응유연성 향상에 관한 연구를 진행함으로써 북한이탈청소년의 적응을 위한 프로그램의 다양성을 확보하고자 하였다. 또한 추후 북한이탈청소년대상의 음악치료분야에서 활용될 수 있는 유용한 자료를 제시하고자 하였으며 이에 본 연구의 목적은 다음과 같다.

1. 노래기반 지지적 음악심리치료에 참여한 북한이탈청소년의 적응유연성 척도에 대한 점수 변화가 사전·사후에 어떻게 나타나는가?
2. 노래기반 지지적 음악심리치료에 참여한 북한이탈청소년의 적응유연성과 관련된 음악적·비음악적 표현은 어떠한가?

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구 대상자

본 연구의 중재는 2019년 4월 24일부터 5월 12일까지 약 3주간 총 7회기로 진행되었으며, A시 소재 대안학교에 재학 중인 3명의 북한이탈청소년을 대상으로 B시 소재 L음악연습실 내의 독립적 공간에서 이루어졌다. 연구 참여자 모집은 눈덩이표집방법(snowball sampling)으로 실시하였다. 연구자는 자원봉사를 통해 알게 된 북한이탈주민으로부터 1명의 북한이탈청소년을 추천받았으며, 추천받은 북한이탈청소년을 통해 친구 또는 선후배를 다시 추천받는 방법으로 표집하여 총 3명의 북한이탈청소년을 모집하였다. 연구자는 연구 참여 의사를 밝힌 북한이탈청소년들과 연구 시작 1주일 전에 직접 대면하여 연구의 목적과 프로그램 진행방법에 대해 안내한 후, 연구 참여 및 비디오 녹화 동의서에 자필로 서명을 받았다. 참여자 정보는 다음 〈Table 1〉과 같다.

〈Table 1〉 Demographic Information of Participants
〈표 1〉 참여자 정보

Participant 참여자	Age, years 나이	Sex 성별	Length of time between escaping from North Korea and arriving at South Korea, months 북한이탈 후부터 남한입국까지의 기간	Duration of stay in South Korea, months 남한거주기간	Grade
A	20	F	2	21	High school/3 고등학교 3학년
B	22	F	4	14	High school/3 고등학교 3학년
C	19	M	2	17	High school/3 고등학교 3학년

Note. F: female; M: male.

참여자 A는 현재 함께 거주하고 있는 가족 없이 혼자 학교 기숙사에서 생활하고 있으며 직계 가족들 모두 북한에 남아있는 것으로 보고되었다. 참여자는 사전인터뷰에서, '남한에서 생존하는 문제와 부딪히며 자신의 본래의 모습이 억압되고 있는 것 같다.'고 하며 스스로의 정체성에 대한 혼란을 나타냈다. 또한 현재 다니고 있는 학교에서 다른 국적을 가진 친구들과 어울리는 것이 힘들다고 하였으며, 재정상태 및 학교성적 등을 고려한 현실적인 진로 결정을 고민

하고 있다.

참여자 B는 현재 부모님과 함께 거주 중이며 친동생은 아직 북한에 남아 있는 것으로 보고되었다. 참여자는 탈북으로 또래보다 늦어진 학교생활로 인해 학업과 진로에 대한 부담감을 가지고 있으며 이로 인한 미래에 대한 부정적 인식을 하고 있다. 또한 참여자 B는 아직 북한에 남아 있는 동생에 대한 죄책감을 나타냈다.

참여자 C는 홀어머니와 함께 탈북 후, 현재 학교 기숙사에서 혼자 생활하고 있다. 참여자는 남한 입국 후 어머니와의 불화로 인해 정서적 갈등을 겪고 있다. 또한 탈북 전후로 달라진 타인과의 의사소통 방식 및 학업적 기준의 변화로 인한 고충을 토로하였으며, 높은 학문적 지식을 요구하는 남한에서의 적응에 대한 압박감을 가지고 있다.

2. 연구 도구

1) 북한이탈청소년 적응유연성 척도

본 연구는 노래기반 지지적 음악심리치료를 통한 북한이탈청소년의 적응유연성 변화를 알아보고자 Kim, Cho, & Kim(2012)가 개발한 자가보고형 북한이탈청소년의 적응유연성 척도를 사용하였다. 본 척도에서는 '친밀감', '강인성', '목표 의식'의 3개 하위요인을 포함하지만 본 연구에서는 내적 보호요인의 강화에 목적을 두기 때문에 '강인성', '목표 의식'의 2개 하위요인만을 포함한다. 총 9개의 문항이며 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도로 구성되어있다. 총점은 45점으로 점수가 높을수록 적응유연성이 높다는 것을 의미하며, 11이하 '낮음', 12-32 이하 '중간', 33이상은 '높음'이다. 북한이탈청소년의 적응유연성 척도의 신뢰도는 Kim et al.(2012)의 연구에서 제시되었으며 전체의 Cronbach's α계수는 .88이며 각 하위요인별 신뢰도는 강인성 .85, 목표 의식 .73으로 나타났다.

3. 연구 설계 및 절차

1) 연구 절차

본 연구는 사전인터뷰, 사전검사, 노래기반 지지적 음악심리치료 프로그램, 사후검사 순으로 진행되었다. 연구자는 A시 소재 대안학교 내 자발적 참여 의사를 밝힌 참여자들과 연구 시작 일주일 전에 대면하여 약 15-20분간 사전인터뷰를 진행하였다. 사전인터뷰 시 본 프로그램에 대한 전반적 내용을 구두로 설명하고 참여자들에게 서면 동의를 획득하였다. 동의서 작성 후에는 내담자가 기본정보에 대한 간단한 질문지에 답할 수 있도록 하였으며 현재 정서적 상태 및 학교생활 등에 관한 이야기를 나누었다. 연구는 모집 및 동의 절차가 완료된 후, 2019년 4월 24일부터 5월 12일까지 약 3주간 진행되었으며, 참여자 그룹을 대상으로 총 7회기의 프로그램

이 회기당 60분씩 주 2회 진행되었다. 사전검사는 사전인터뷰와 동시에 시행하였으며, 사후검사는 전체 세션을 종료한 후 실시하였다.

2) 중재 프로그램 구성

본 연구에서는 노래기반 지지적 음악심리치료를 바탕으로 북한이탈청소년의 적응유연성 향상을 목표로 프로그램을 구성하였다. 회기별 활동목표로는 적응유연성 척도의 하위요인인 친밀감, 목표 의식 강화를 고려했다. 이 때, 지지적 접근이란 현재 문제상황과 그에 따른 대처방식 및 감정을 인식하고 자신이 인식하지 못하고 있던 내적 자원을 확인하고 강화함으로써 적응적 수준을 향상함을 의미한다(Park, 2006). 북한이탈청소년을 위한 지지적 접근에서는 문제상황에 따른 대처방식과 감정을 탐색하고 인식하여 변화의 기반을 마련할 수 있도록 돕고, 어려운 상황을 이겨낼 수 있는 내적 자원을 탐색하고 내적 보호요인을 강화해 문제상황에 유연하게 적응할 수 있도록 돕는 것에 목적을 둔다.

본 연구의 적응유연성 향상을 위한 노래기반 지지적 음악심리치료 프로그램은 총 7회기로, 노래기반 지지적 음악심리치료의 기법인 노래빈칸채우기(fill-in-the-blank), 노래토의(song discussion), 노래만들기(song writing)가 적용되었다. 노래만들기는 참여자의 의견에 따라 진행하였으며 노래기반 지지적 음악심리치료 프로그램의 각 회기별 세션 목표에 따른 주요 활동내용은 다음 〈Table 2〉와 같다.

〈Table 2〉 Session Goals and Activities of Song-based Supportive Music Psychotherapy Program
〈표 2〉 노래 기반 지지적 음악심리치료 프로그램 회기별 목표 및 활동 내용

Session 회기	Session goal 세션 목표	Activity 활동내용
1	To recognize challenges in adapting to the society of South Korea 남한적응 과정에서의 어려움 구체화	• Song discussion: choosing lyrics that he/she empathizes with from the presented song and sharing them with other group members • 노래토의: 제시된 노래에서 공감 가는 가사를 선택한 후, 그룹원과 함께 나눔
2	To identify the current adaptive strategy to manage stress 기존의 대처방식 탐색	• Fill-in-the-blank: writing lyrics to express his/her thoughts and feelings about stressful situation faced during everyday living in South Korea • 노래빈칸채우기: 남한에서의 일상생활에서 나타나는 스트레스 상황에 대한 자신의 생각이나 느낌을 노래 가사로 표현함

〈Table 2〉 Continued
〈표 2〉 계속

Session 회기	Session goal 세션 목표	Activity 활동내용
3	To establish the will to adapt to everyday living in South Korea 남한생활에서의 적응의지 형성	• Fill-in-the-blank: wring lyrics to express his/her strengths that allow him/her to endure and deal with living in South Korea • 노래빈칸채우기: 현재 남한사회에서의 생활을 버티고 견디게 해주는 자신의 강점을 가사를 통해 표현함
4		• Fill-in-the-blank: writing lyrics to express his/her will to face stressful situations based on recognized his/her unhelpful responses to stressors and inner resources that he/she works on during the previous sessions • 노래빈칸채우기: 1회기부터 인식된 스트레스 상황에 대한 자신의 부적절한 대응 방식과, 인식된 내적 자원들을 통해 직면한 상황에 대한 자신의 의지를 가사로 표현함
5	To enhance autonomy 자율성 및 주도성 향상	• Lyric creation: creating lyrics for verses 1 and 2 and the refrain after selecting themes for each section • 노래 가사 만들기: 1절, 후렴구, 2절 구간의 주제를 세부적으로 설정하여 각 구간의 주제에 따라 가사 만들기를 진행함
6		• Selecting musical elements: exploring and selecting musical elements that express and hold the mood of a song and the themes selected in the fifth session in order to apply them to the song using a tablet PC-based music technology • 음악적 요소 결정하기: 태블릿 PC를 이용하여 전체적인 노래 스타일과 5회기에서 설정한 세부주제에 맞춰 어울리는 음악요소들을 탐색하며 결정하도록 함
7	To enhance inner strength 내적 역량 증진	• Song recording: recording the created song together in a group; sharing with other group members what he/she thinks and feels about the song and what he/she discovers and identifies the new meaning about himself/herself • 완성된 노래 녹음 및 감상하기: 완성된 노래를 그룹원이 함께 녹음하고 감상하며 이에 대한 느낀 점과 새롭게 발견한 자신의 모습 등을 그룹원과 함께 나눔

4. 자료수집 및 분석

연구자는 본 프로그램의 사전과 사후에 북한이탈청소년 적응유연성 척도를 통한 검사를 실시하였으며 이를 통해 적응유연성 척도의 양적 점수 변화를 살펴보았다. 또한 세션 전체를 촬영한 비디오를 보고 참여자의 적응유연성 관련 음악적 · 비음악적 반응을 추출하여 분석하였

다. 연구자는 북한이탈청소년 참여자의 행동분석을 위해 Kim et al.(2012)의 연구에서 제시한 북한이탈청소년의 적응유연성 하위요인 정의를 바탕으로 강인성은 도전이나 역경을 극복하고 꿋꿋이 견뎌내는 심리적인 힘으로, 목표 의식은 구체적인 목표를 설정하고 실현하고자 하는 의지로 정의하였다. 하위영역의 하위요소별로 관찰되는 반응의 분류는 〈Table 3〉과 같다.

〈Table 3〉 Category of Observed Responses Based on the Sub-components of Resilience
〈표 3〉 북한이탈청소년 적응유연성 하위요소별 분석 기준

Subdomain 하위영역	Subcomponent 하위요소	Nonmusical response 비음악적 반응	Related musical response 음악적 반응
강인성 Hardiness	The ability to confront the adversity 문제 대면 능력	• To recognize and confront the adverse situation in South Korea • 남한에서의 어려움을 대면함	• To choose or write lyrics that recognize or accept the adverse situation • 현재 직면한 문제 상황을 대면하는 모습이 가사 작업에서 관찰됨
	Inner strength 내적 힘	• To Express the will to rebound from stressful situations • 문제적 상황에 대한 스스로의 회복 의지를 나타냄	• To express the will to cope with or rebound from the current situation through lyric creation or singing • 가사를 통해 현재 상황에 대한 자신의 의지를 발견하고 노래부르기로 타인에게 표현함
	Active coping 도전력	• To actively engage in coping with the stressful situation without avoidance of reality of problems • 직면한 상황에 회피하지 않고 적극적으로 참여함	• To actively engage in creating lyrics, melodies, and rhythm during songwriting • 노래만들기 과정에서 가사, 선율, 리듬을 만듦
목표 의식 Goal -directedness	Autonomy 주도성	• To independently make an decision on goals for the future • 미래에 대한 목표를 스스로 결정함	• To select a theme of a song related to one's own dream/goals • 노래만들기에서 자신의 꿈과 관련하여 표현하고 싶은 주제를 결정함
	Strong will for goal achievement 목표 실행 의지	• To plan the way to accomplish goals • 설정한 목표에 대한 구체적 계획을 수립함	• To spontaneously choose and compose lyrics, melodies, and rhythm to reflect the theme for songwriting • 노래만들기 과정에서 주제에 따른 가사, 선율, 리듬의 음악요소를 스스로 결정함

Ⅲ. 연구 결과

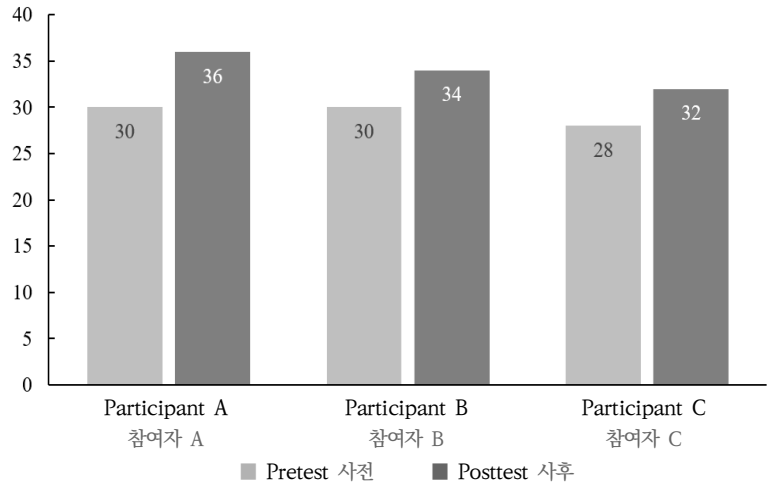
1. 북한이탈청소년 적응유연성 척도 점수 결과

본 연구에서는 연구에 참여한 북한이탈청소년의 적응유연성 변화를 확인하기 위해 프로그램 사전과 사후에 적응유연성 척도를 실시하였다. 분석 결과 적응유연성 척도 하위요인의 점수 변화는 〈Table 4〉와 같고 총점의 변화는 〈Figure 1〉과 같다.

〈Table 4〉 Changes in Sub-components of Resilience Scale for North Korean Defector Adolescents After Program

〈표 4〉 북한이탈청소년 적응유연성 척도 하위요인별 사전 · 사후 점수 변화

Participant 참여자	Sub-component 하위 요인					
	Hardness 강인성			Goal-directedness 목표 의식		
	Pretest 사전	Posttest 사후	Changes 점수 변화	Pretest 사전	Posttest 사후	Changes 점수 변화
A	15	19	+4	15	17	+2
B	16	19	+3	14	15	+1
C	15	19	+4	13	13	-



〈Figure 1〉 Changes in total scores of Resilience Scale for North Korean defector adolescents after program

〈그림 1〉 북한이탈청소년 적응유연성 척도 사전 · 사후 총점 변화

참여자들의 적응유연성 사전 총점은 28-30점으로 유사한 수준이었으며 Kim et al.(2012)에서 제시된 판단기준에 근거하여 중간 수준의 적응유연성이었다. 참여자별 사전 · 사후의 점수 변화를 살펴보면, 참여자 A는 30점에서 36점으로(+6점), 참여자 B는 30점에서 34점(+4점), 참여자 C는 사전 점수 28점에서 사후 점수 32점(+4점)으로 증가하였다. 이에 따라 참여자 3명 모두 사전 점수 대비 사후 점수가 증가되었으며, 참여자 A와 B는 중간 수준의 적응유연성에서 높은 수준의 적응유연성 수준으로 향상되었다. 참여자들은 전반적으로 모든 하위요인에서 점수가 증가하였는데, 그중에서 강인성 항목에서 가장 큰 변화를 나타냈다.

2. 세션 내 참여자의 적응유연성 관련 음악적 · 비음악적 반응

본 연구에서는 노래기반 지지적 음악심리치료 프로그램에 참여한 북한이탈청소년의 적응유연성이 어떠한 변화를 나타내는지 알아보고자 중재 내에서 나타난 참여자의 음악적 · 비음악적 반응을 기록한 후 내용을 분석하였다. 참여자의 회기별 음악적 · 비음악적 반응은 〈Appendix 2〉, 〈Appendix 3〉, 〈Appendix 4〉에 기술하였다. 그 내용은 다음과 같다.

1) 참여자 A

자기탐색을 통한 자기인식의 첫 번째 단계(1-2회기)에서 참여자 A는 가족에 대한 그리움과 외로움으로 인한 감정 반응을 나타내고 환경적 변화에 따른 자신의 부정적 모습을 인식하였다. 참여자 A는 1회기 활동 시작 전에 표정 변화를 나타내지 않으며, 치료사의 질문에 단답형으로 대답하는 모습을 나타냈다. 치료사는 노래 감상이 끝난 후 노래 가사에서 어떤 부분이 제일 공감이 되는지 물었는데, 참여자 A는 「박정현-Song for me」 노래 가사의 '잘 지내냔 엄마의 전화, 끊고 나면 한없는 눈물'이라는 부분을 선택하였다. 참여자 A는 가사 선택 이유에 대해 "엄마 보고 싶어서"라고 표현하며 눈물을 보였다. 이러한 감정 반응은 참여자 A가 남한에서 가족 없이 혼자 생활하는 것에 대한 어려움을 인식한 것으로 볼 수 있다. 또한 이는 세션 초반의 소극적 태도와는 반대되는 반응으로 노래 감상을 통해 감정을 깊이 공감함으로써 나타난 반응으로 사료된다.

2회기에는 기존의 대처 방식을 탐색하기 위해 「한기란-어른」 노래의 빈칸채우기 활동을 진행하였으며, 현재 스트레스 상황과 그에 따른 감정을 표현하도록 하였다. 참여자 A는 빈칸을 채우는 과정에서 "저는 이과여서 이런 거 잘 못하는데"라며 자신 없는 모습을 보였다. 참여자 A는 '나는 요즘 공부하고 고민하지 짜증나고 걱정하게 되고 두렵게 만들지'라고 가사를 만들고, 이에 대해 "학교에 너무 매여 사는 느낌이 있어요. 너무 학교에서만 살다 보니까 저를 잃는 것 같아요."라고 하며 변화된 환경을 통한 억압된 자신의 모습을 표현하였다. 또한, "북한에 있을 때는 화가 나는 대로 표현했는데, 한국에 와서 살다보니까 그렇게 하면 안 되겠다 그런 느

낌을 받았거든요.”, “북한에 있을 때는 어리광도 많고 눈물도 많았어요. 근데 한국에 와서는 어리광을 일단은 부릴 곳이 없고 엄마가 없잖아요.”라고 하며 자신의 감정을 억누르고 있는 태도를 인식하였다. 빈칸을 모두 채운 후, 치료사는 참여자 A에게 노래부르기를 제안하였으나 참여자 A는 “저 노래 잘 못해요.”라고 말하며 노래부르기를 거부하는 모습을 보였다.

내적 자원 탐색 및 확인의 두 번째 단계(3-4회기)에서는 남한생활에서의 적응의지 형성을 위한 노래 빈칸채우기 활동이 진행되었다. 3회기에서 치료사는 「윤하-Hope」 노래의 빈칸채우기를 제시하며 현재 상황을 버틸 수 있게 해주는 자원을 채워 넣을 수 있도록 하였다. 참여자 A는 ‘버틸 수 있게 해주는 가족들 내겐 책임감 있지’의 가사를 만든 후, 이에 대해 “내가 여기서 잘 돼야 나중에 가족들이 편하게 살 수 있으니까, 가족들 때문에 제가 그만큼 주저하지 않고 할 수 있는 것 같아요.”라고 표현하였다. 이를 통해 참여자 A는 ‘가족들에 대한 책임감’이라는 자신의 적응의지를 재확인할 수 있었다.

4회기에는 「0720-반짝거려」 노래에 빈칸을 채울 수 있도록 하였다. 참여자 A는 본 회기에서 학교에서 반 친구와 다툰 일을 보고하였는데, 이전 회기에서 억누르고 있던 자기의 모습이 아닌 자신의 생각을 그대로 표현할 수 있었다고 하였다. 이에 참여자 A는 “원래 할 소리는 다 하는 성격인데, 너무 시원했어요.”라고 하며 자신의 모습을 표현한 것에 대한 후련함을 나타냈다. 또한, “반 친구들이 싸움을 일으킨 자신을 나쁘게 볼 것이라는 예상과 달리 자신의 편을 들어주는 모습을 통해 안심할 수 있었다.”고 하였으며, 이는 참여자 A가 노래 가사로 표현한 ‘내 옆에 있는 소중한 사람들’로 표현되었다. 또한 참여자 A는 ‘그 속엔 나의 앞날이 있어’라는 가사를 만들고, 이에 대해 “하루하루를 좀 더 웃으면서 재미나게 살려고 해요.”라고 하며 현재 상황에 대해 긍정적인 시각으로 바라보려는 노력을 나타냈다.

내적 동기 강화의 마지막 단계(5-7회기)에서는 노래만들기를 진행하였다. 참여자 A는 5회기의 가사를 만들기 위한 세부 목표를 설정하는 과정에서 의견을 제일 먼저 제시하며 적극적 참여를 보였다. 참여자 A는 ‘어릴 적 꿈이 있었지만, 현실과 부딪혀 좌절했다’, ‘지금은 많이 두렵고 힘들지만, 용기를 가지고 이겨내자’라는 내용의 가사를 스스로 제안하며 노래만들기 작업에서 적극성과 자율성을 나타냈다.

6회기에서는 이전에 만든 가사를 바탕으로 선율 및 리듬의 음악적 요소를 결정하고 만드는 작업을 진행하였다. 치료사는 기존 곡들의 음악 요소를 가져와 적용할 것을 제안하였으며, 참여자 A는 “저번에 집에 가서 한 스무 번은 들은 것 같아요.”라고 하며 노래를 완성시키기 위한 노력을 나타냈다. 이에 그룹원이 추천한 노래 중 「정인-위로」라는 곡을 선택하였는데, 참여자 A는 본 곡의 분위기가 비장하여 앞으로 나아가자는 노래 가사와 어울리는 것 같다고 표현하였다. 이에 치료사는 ‘비장함’을 표현해 줄 수 있는 악기와 리듬을 표현해볼 수 있도록 하였는데, 참여자 A는 현악 오케스트라의 소리와 8박자의 리듬을 선택하며 음악만들기 과정에서 스스로 선택하는 자율성을 나타냈다. 참여자 A는 현악 오케스트라 소리에 대해 “악기 소리가 많이 들

어가서 그런가. 뭔가 웅장해서 마음에 드네요.”라고 표현하였다.

7회기에서는 완성된 노래 창작물을 녹음하고 감상하는 시간을 가졌다. 참여자 A는 노래 녹음 과정에서 이전 회기에서와 달리 노래부르기에 거부감을 보이지 않았다. 참여자 A는 작은 목소리지만 노래부르기에 참여하는 모습을 보였는데, 이에 “우리가 함께 만든 노래니까 열심히 해야죠.”라고 하며 노래를 완성시키기 위한 의지를 보였다. 또한 참여자 A는 완성된 노래만들기 결과물을 감상한 후, “내 안에 있는 것들을 다시 보는 것 같아요. 음악 쪽에 소질이 없어서 관심이 없었는데 그냥 말했을 때 보다 더 강력한 뭔가가 있었어요. 힘이라고 해야 되나? 그런 거.”라고 하며 음악적 결과물이 참여자 A의 새로운 모습을 발견하고 내적 자원을 확인할 수 있는 도구로 작용했음을 알 수 있었다.

2) 참여자 B

자기탐색을 통한 자기인식의 첫 번째 단계(1-2회기)에서 참여자 B는 현재의 삶에 대한 혼란스러움을 나타냈으며 이에 따른 정서적 어려움을 인식하였다. 참여자 B는 1회기 활동 시작 전에 타인의 눈치를 살피고, 표정 변화를 거의 나타내지 않으며 자신의 감정을 드러내지 않으려는 모습을 보였다. 참여자 B는 노래 감상이 끝난 후, 「문문-비행운」 노래의 ‘나는 자라 겨우 내가 되겠지’ 라는 부분을 선택하고 “앞으로 뭘 할지, 뭘 결정해야 될지 모르겠어요.”, “나 자신도 잘 모르겠어요.”라고 말하며 자신의 미래에 대한 불확실성을 나타냈다. 또한 참여자 B는 “그냥 포기하고 싶을 때도 많아요.”라고 말하며 눈물을 보였는데, 이를 통해 참여자 B가 현재의 삶에 대한 부정적 인식과 혼란스러움을 가지고 있다는 것을 알 수 있었다.

2회기에는 「한기란-어른」 노래의 빈칸채우기 활동을 진행하였다. 참여자 B는 현재 스트레스 상황을 가사를 통해 ‘나는 요즘 학교 다니며 어려움에 부딪히지’라고 표현하였으며, 이에 대해 “대학가는 것도 그렇고 자소서 쓰는 거도 그렇고 너무 힘들고 어려워요.”라고 설명하며 자신의 진로에 대한 불안함과 걱정을 나타냈다. 또한 참여자 B는 가사에서 ‘힘들지 않은 척 화나지 않은 척 견디고만 있지’라고 스트레스 상황에 대한 자신의 대처 방식을 표현하였는데, 이를 통해 현재 삶에서 느끼는 부정적 감정들을 타인에게 표현하지 않고 감추고 있는 자신의 모습을 대면할 수 있었다.

내적 자원 탐색 및 확인의 두 번째 단계(3-4회기)에서는 남한생활에서의 적응의지를 형성하기 위한 노래 빈칸채우기 활동이 진행되었다. 3회기에서는 「윤하-Hope」 노래를 이용하여 빈칸에 남한생활을 버틸 수 있게 해주는 의지를 담을 수 있도록 하였는데, 참여자 B는 ‘버틸 수 있게 해주는 미래, 내겐 용기가 있지’라는 가사를 완성하였다. 참여자 B는 완성된 가사에 대해 “그냥 내가 포기하지 않고 버티면 미래에 더 많은 걸 이룰 수 있지 않을까요?”라고 설명하였는데, 이를 통해 이전 회기에서 나타난 미래에 대해 부정적 인식에서 미래에 대한 긍정적 인식으로의 변화를 알 수 있었다. 또한 참여자 B는 “내가 지금 할 수 있는 건, 우선 그냥 열심히 살고

최선을 다하는 거니까...(중략)...성실하다고 생각해요."라고 하며 '성실함'이라는 자신의 내적 강점을 인식하고, 남한생활에 대한 자신의 의지를 발견할 수 있었다.

4회기에서는 「0720-반짝거려」 노래의 빈칸채우기 활동을 진행하였다. 참여자 B는 본 회기에서 '맨 처음 어려운 일이 있을 땐 그때엔 당황하기만 했었지 하지만 그 일을 통해 성장했지 소중한 사람들과 함께 있어'라는 가사를 완성했다. 참여자 B는 가사를 만드는 과정에서 최근 자신이 하지 못할 것이라고 생각했던 일을 성공적으로 해냈던 경험을 떠올리며, '그 일'이라고 표현하였다. 참여자 B는 '그 일'로 인해 "잘 할 수 있다는 생각을 하고 도전하면 할 수 있겠다."라는 깨달음을 얻을 수 있었다고 하며, 과거 경험을 가사 만들기를 통해 재경험 함으로써 미래의 도전에 대한 강한 의지를 재확인할 수 있었다. 또한 참여자 B는 본 회기에서 다시 한 번 자신의 강점을 지각함으로써 "전 저한테 주어진 일은 어떤 일이 있어도 하긴 하거든요."라고 말하며 목표에 대한 끈기와 자신감을 나타냈다.

내적 동기 강화의 마지막 단계(5-7회기)에서는 노래만들기를 진행하였다. 참여자 B는 5회기의 가사 만들기 과정에서 자발적으로 자신의 의견을 제시하며 적극적인 참여를 보였다. 참여자 B는 "2절에는 철이 들어서 좀 좌절했다? 좌절했다기보다는 어려움이 있고 현실에 부딪히는 그런 거 쓰고..."라고 하며 각 구절의 목표에 따른 의견을 제시하였다. 또한 참여자 B는 본 회기에서 완성된 가사에 스스로 선율을 추가하여 흥얼거리는 모습을 보이며, 세션 초반에 그룹원의 눈치를 보고 감정 표현을 나타내지 않았던 모습에서 변화된 행동을 나타냈다.

6회기에서는 이전에 완성한 가사에 음악적 요소를 결정하고 녹음하는 활동을 진행하였다. 참여자 B는 완성된 가사에 따라 "제가 최근에 많이 듣는 노래가 있는데, 이 노래로 하는 게 어때요? 잘 어울리는 것 같아요."라고 하며 노래만들기 과정에서의 주도성을 나타냈다. 참여자 B는 제시한 노래를 바탕으로 태블릿 PC를 통해 표현하고 싶은 악기 및 리듬을 녹음하는 과정에서 적극적인 참여를 보였다. 이에 대해 참여자 B는 "어려운데 재밌어요."라고 하며 새로운 도전에 대한 긍정적 반응을 나타냈으며, 이는 4회기에서 인식한 새로운 도전에 대한 자신감을 반영하는 반응이라고 사료된다.

마지막 7회기에서는 그룹원과 함께 창작한 노래를 녹음하고 감상하는 활동을 진행하였다. 참여자 B는 노래 녹음 과정에서 큰 목소리로 자신 있게 노래 부르는 모습을 보이고, "한 번 더 녹음해요."라고 하며 노래를 완성시키기 위한 적극성을 나타냈다. 참여자 B는 완성된 노래만들기 결과물을 감상한 후, "나에 대해 표현할 수 있어서 좋았어요.", "저도 그걸로 혼자 뭔가 만들어 보고 싶어요."라고 말하며 음악적 결과물이 참여자 B에게 자신을 표현할 수 있는 도구로 작용하고, 새로운 목표에 대한 동기를 제공했다는 것을 확인할 수 있었다.

3) 참여자 C

자기탐색을 통한 자기인식의 첫 번째 단계(1-2회기)에서 참여자 C는 탈북 이후 새로운 남한 환경 적응에 대한 어려움을 인식하였다. 1회기에서는 남한적응 과정에서의 어려움을 인식하기 위해 노래토의를 진행하였으며, 치료사는 가사지를 제공하여 공감 가는 부분에 표시할 수 있도록 하였다. 참여자 C는 「문문-비행운」의 노래가사 중 '내가 머물기에 여기는 너무 높아서' 부분을 선택하고, "북한에 살았던 것과 다르고... 뭔가 남한에 있는 지금 자리가 나한테 안 맞는 것 같기도 하고..."라고 하며 남한생활에서의 심리적 압박감을 나타냈다. 또한 참여자 C는 "북한이 그립기도 하고..."라고 하였는데, 이는 현재 직면한 상황에 대한 부담감으로 인해 도피하고 싶은 마음이 반영된 것으로 사료된다. 참여자 C는 「프라이머리-독」의 노래 가사에서 '깊은 구멍에 빠진 적 있지'를 선택하고, "(남한에 와서 엄마와 다툰 일로 인해)마음에 상처가 생겼어요."라고 말하며 어머니와의 갈등으로 인한 심리적 어려움을 인식했다. 이에 같은 노래의 '불안함 감추기 위해 목소리 높이며'라는 가사에서 잘못을 감추려고 소리를 지르는 자신의 모습과 공감하며 문제적 상황에 대한 자신의 부적절한 대처 방식을 인식할 수 있었다. 또한 참여자 C는 1회기 세션에서 치료사의 질문에 알아듣기 힘들 정도로 매우 작은 목소리로 대답하였는데, 이는 본 회기에서 나타난 심리적 압박감으로 인한 행동 반응으로 사료된다.

2회기에서는 기존의 대처 방식 탐색을 위해 노래 빈칸채우기를 진행하였다. 참여자 C는 제시된 「한기란-어른」의 노래 속 빈칸에 '나는 요즘 고민하고 생각하지 불안하고 걱정하게 되고 또 생각하게 되지'라는 가사를 만들며 현재의 불안한 정서를 나타냈다. 참여자 C는 본 가사에 대해 설명하는 과정에서 "요즘 생각이 너무 많아요...(중략)...대학 준비 때문에 너무 스트레스 받아요. 생각 안 하려고 했는데 관심이 없었는데, 고3 올라온 다음에 좀 신경이 쓰이고 스트레스 엄청 받고"와 같이 반복적으로 '스트레스'라는 단어를 사용하는 모습을 보였는데, 이를 통해 참여자 C의 현재 상황에 대한 심리적 스트레스와 압박감을 확인할 수 있었다. 또한 참여자 C는 노래를 부를 때 작은 목소리로 노래 부르거나 자기에 대해 "저는 잘하는 게 없어요."라고 평가하며 자기에 대해 자신감 없고 부정적인 태도를 나타냈다.

내적 자원 탐색 및 확인의 두 번째 단계(3-4회기)에서 참여자 C는 지지적 관계 자원을 확인하고 긍정적인 자신의 모습을 인식할 수 있었다. 남한생활에서의 적응의지를 형성하기 위한 3회기에서는 「윤하-Hope」 노래의 빈칸채우기 활동을 진행하였다. 참여자 C는 가사에서 '버틸 수 있게 해주는 친구들의 위로'라고 표현하고, 이에 대해 "엄마랑 떨어져 있던 시간이 길어가지고 친구들이랑 보내는 시간이 더 많은 것 같아요. 그럴 땐 좀 힘들 땐 친구들이 와서 위로도 해주고 이러니까."라고 하며 친구들과의 관계를 통해 위로와 힘을 얻는다는 것을 인식할 수 있었다. 또한 참여자 C는 '내겐 희망이 있지'라고 가사를 만들며 이전 회기에서 나타난 미래에 대한 불안감과 스트레스를 극복하고자 하는 의지를 나타냈다. 참여자 C는 자신의 강점에서도 "잘 웃겨요 사람들을. 그리고 저도 잘 웃어요."라고 말하며 스스로에 대해 긍정적으로 인식하

는 모습을 보였다.

4회기 「0720-반짝거려」 노래의 빈칸채우기 활동에서 참여자 C는 본 회기에서 '때로는 슬프고 힘들었었지 그때엔 참고 견디기만 했지 그러나 그 슬픔을 통해 깨달았어 그 속엔 나의 소중한(사람들) 있어'라고 표현하며 지지적 관계 자원을 재확인할 수 있었다. 또한 참여자 C는 본 회기에서 치료사에게 "기타를 다시 배워야겠어요. 예전에 배웠었는데, 남자가 기타치면 멋있잖아요."라고 하며 새로운 도전에 대한 용기를 나타내기도 하였다. 이는 2회기의 자기에 대한 부정적 평가를 나타냈던 모습과 상반된 반응으로, 자원 확인을 통해 심리적 역량이 강화됨으로써 나타난 반응으로 사료된다.

참여자 C는 내적 동기 강화의 마지막 단계(5-7회기)에서 자신의 미래 목표에 대한 의지를 가사를 통해 표현하고 확인할 수 있었다. 5회기의 가사 만들기에서 참여자 C는 '나도 내 꿈을 찾고 싶어', '꿈을 찾기 위해 용기를 가지고 이겨내리'의 가사를 만들며 자신의 미래에 대한 강인함을 나타냈다. 또한 본 회기에서 참여자 C는 자신의 의견을 제시하며 노래 완성을 위한 적극성을 보였다.

6회기에서는 태블릿 PC를 사용하여 악기와 리듬을 선택하여 음악적 요소를 결정하고 녹음하는 과정을 진행하였다. 참여자 C는 태블릿 PC를 통해 자율적으로 선율과 리듬을 만들었는데, 이 과정에서 베이스 기타를 선택하여 도입 부분을 녹음하였다. 참여자 C는 베이스 기타를 선택한 이유에 대해 "예전에 잠깐 기타를 배웠었어요. 소리가 맘에 들어요."라고 하였다. 또한 참여자 C는 "(악기 소리 녹음) 앞부분은 제가 하고 싶어요."라고 하며 노래만들기에 주도적으로 참여하는 모습을 보였다. 참여자 C는 태블릿 PC를 사용하여 노래를 만드는 과정에서, "기계 다루는 걸 좋아해요.", "기계는 아이디어가 많이 생겨요."라고 하며 평소 기계에 관심 있고 잘 다루는 자신의 강점을 인식했으며, 이 과정을 통해 "저 좀 잘하는 것 같아요."라고 하며 자기에 대한 긍정적 평가를 나타냈다. 참여자는 활동이 끝난 후에도 치료사에게 "(다음 시간 녹음을 위해) 따로 들으면서 노래 연습해올게요."라고 하며 노래 완성을 위한 자신의 의지를 나타내었다.

7회기에서 참여자 C는 노래 녹음 과정에서 노래부르기에 적극적으로 참여하며 노래부르기에 낮은 자신감을 보이던 이전 회기와는 변화된 모습을 보였다. 이에 참여자 C는 "재밌어요. 내가 할 수 있다는 게."라고 표현함에 따라 노래만들기 과정이 참여자 C에게 스스로의 역량을 확인할 수 있는 경험을 제공했다는 것을 알 수 있었다. 또한 참여자 C는 노래만들기를 통해 완성된 음악적 결과물에 대해 "앞으로 미래에서 힘이 될 것 같아요.", "노래 파일 꼭 보내주세요. 간직할 거예요."라고 하였는데, 이는 음악적 결과물이 참여자 C의 또 다른 자원으로 작용된 것으로 볼 수 있다.

Ⅳ. 논의 및 결론

본 연구는 노래기반 지지적 음악심리치료 중재를 통해 북한이탈청소년의 적응유연성 변화를 살펴보고자 진행된 사례연구이다. 연구결과, 연구에 참여한 3명의 북한이탈청소년은 노래기반 지지적 음악심리치료에 참여한 이후 적응유연성 척도의 점수가 전반적으로 고르게 증가하였으며, 중재 내에서 음악적·비음악적 측면으로도 적응유연성과 관련하여 긍정적 변화를 나타냈다. 이에 본 연구결과가 시사하는 바는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 북한이탈청소년의 내적 보호요인을 강화를 위해 진행된 노래기반 지지적 음악심리치료 중재는 결과적으로 참여자의 적응적 태도를 이끌어 낼 수 있었다. 본 노래기반 지지적 음악심리치료 중재는 개인의 내적 자원을 인식하는 과정이 내적 보호요인 강화를 돕는다는 선행연구(Park, 2006)에 따라 참여자의 내적 자원 탐색에 초점을 두고 중재를 진행하였다. 참여자의 긍정적 내적 자원 탐색을 유도하도록 만든 가사 틀은 참여자들에게 인지적 방향성을 제공함으로써 자신의 긍정적 측면을 인식할 수 있도록 도왔다(Baker, 2015a; Robb & Ebberts, 2003). 또한 자신의 긍정적인 측면을 발견한 참여자는 남한에서 적응하는 과정에서 나타나는 문제 상황에서도 이전과는 달리 긍정적인 시각으로 바라보며 적응의지를 나타내는 것을 관찰할 수 있었다. 이는 본 연구의 노래기반 지지적 음악심리치료 중재에서 참여자의 적응적 태도를 이끌어 내기 위해 단계적으로 접근한 결과로 사료된다. 본 중재에서는 중재 초반에 참여자가 현재 남한생활에서의 문제 상황에 대한 탐색을 먼저 진행하였는데, 이는 결과적으로 참여자가 발견한 자신의 긍정적 자원을 문제적 상황에서 활용할 수 있도록 촉진시킴으로써 적응적 행동을 이끌어 내며 적응유연성이 향상되는 결과를 나타냈다. 이러한 결과는 노래 가사를 통한 지지자원 탐색의 과정이 개인의 내적 역량을 강화 및 발전을 도모할 수 있다는 선행연구(Baker, 2015b)와 지지적 접근의 노래만들기 중재를 통해 내적보호요인을 강화함으로써 적응유연성 향상의 결과를 나타냈다는 선행연구(Kim, 2018)를 지지한다.

둘째, 본 연구의 노래기반 지지적 음악심리치료에서 노래를 만드는 과정은 북한이탈청소년의 자율성과 주도성을 촉진시킬 수 있었다. 이는 노래를 완성시키고자 하는 참여자들의 동기를 유발함으로써 이전에 시도해보지 못한 새로운 도전에 대한 거부감을 낮춰줄 수 있었다. 참여자들이 중재 내에서 새로운 시도에 대해 부정적인 평가가 아닌 도전적인 태도를 나타내는 것을 통해 알 수 있었다. 또한 참여자들 모두 노래만들기에 대한 목표 설정 후, 음악 요소를 채워나가는 과정에서 목표에 따른 적극적인 실행 능력을 나타내는 것을 알 수 있었다. 이러한 경험은 궁극적으로 참여자들의 목표 의식 향상에 도움이 되었으며 결과적으로 적응유연성의 내적 보호요인 중 목표 의식 요인의 점수 향상을 이끌어낼 수 있었다.

셋째, 본 연구의 노래기반 지지적 음악심리치료서 진행된 노래만들기 과정은 북한이탈청소년의 내적 자원을 탐색하고 확인하는 도구로 작용했을 뿐만 아니라 또 다른 자원으로 기능할

수 있었다. 참여자들은 중재 과정에서 자율적이고 주도적인 참여를 통해 음악적 결과물을 산출하였다. 이러한 음악적 결과물은 중재를 통한 개인의 치료적 성장을 확인할 수 있는 도구로 작용하는데(Yun, 2019), 실제로 참여자들은 중재 내에서 음악적 결과물을 통해 '미래를 버틸 수 있는 힘'을 얻을 수 있었다고 표현하였다. 또한 음악적 결과물을 녹음한 파일을 통해 세션이 끝난 이후에도 음악적 자원으로 활용하려는 의지를 나타냈다. 이에 따라 음악적 결과물은 추후 북한이탈청소년의 일상생활 속에서 도전을 통한 성취감과 내적 성장을 재확인할 수 있는 음악적 자원으로 활용될 것으로 사료된다.

마지막으로, 본 연구결과를 통해 노래기반 지지적 음악심리치료는 북한이탈청소년의 내적 자원을 확립하고 강화시킴으로써 적응유연성을 향상에 긍정적으로 작용할 수 있는 치료적 중재임이 확인되었다. 이는 노래기반 지지적 음악심리치료가 탈북이후 새로운 환경에서의 적응으로 인해 불안정한 심리를 나타내는 북한이탈청소년에게 음악을 통한 비위협적인 치료적 접근 대안을 제시했다는 점에 의의가 있다. 또한 본 연구의 노래기반 지지적 음악심리치료가 추후 북한이탈청소년 대상의 심리적 적응을 돕는 프로그램으로 활용될 수 있을 것으로 사료된다.

References

Ahn, K. S. (2010). A study on the plan for supporting adolescents defecting from North Korean for their adjustment in South Korea society. *Korean Journal of Youth Studies, 17*(4), 25-45.
[안권순 (2010). 북한이탈 청소년의 남한사회 적응을 위한 지원방안 연구. **청소년학연구, 17**(4), 25-45.]

Baker, F. A. (2015a). *Therapeutic songwriting: Developments in theory, methods, and practice*. UK: Palgrave Macmillan.

Baker, F. A. (2015b). What about the music? Music therapists' perspectives on the role of music in the therapeutic songwriting process. *Psychology of Music, 43*(1), 122-139.

Chong, H. J. (2011). *Influence of music on human behavior*. Seoul: Hakjisa.
[정현주 (2011). **인간행동과 음악**. 서울: 학지사.]

Davey, M., Eaker, D. G., & Walters, L. H. (2003). Resilience processes in adolescents: Personality profiles, self-worth, and coping. *Journal of Adolescent Research, 18*(4), 347-362.

E-Nara Indicator (2019). *Statistics of entry from North Korea*. Retrieved from http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=1694

[E-나라지표 (2019). **북한이탈주민입국현황** http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=1694에서 인출.]

Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2009). *Handbook of resilience in children* (H. S. Shin, Trans.). Seoul: Hakjisa. (Original work published 2006)
[Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2009). **아동·청소년 적응유연성 핸드북** (신현숙 역). 서울: 학지사. (원저 2006 출판)]

Kang, S. J. (2009). *Self-power program development to empower saeteomins* (Unpublished doctoral dissertation). Hongik University, Seoul.
[강숙정 (2009). **새터민의 심리적 적응을 위한 셀프파워 증진 프로그램 개발.** 홍익대학교 박사학위논문.]

Kim, E. J. (2019). *Short-term song psychotherapy program for improving resilience of school maladjusted adolescents: A case study* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul.
[김은지 (2019). **학교부적응 청소년의 자아탄력성 향상을 위한 단기 노래심리치료 프로그램 적용사례.** 이화여자대학교 석사학위논문.]

Kim, H. A., Cho, Y. A., & Kim, Y. H. (2012). Validation of a resilience scale for North Korean youth in South Korea. *The Korean Journal of School Psychology, 9*(1), 25-46.
[김현아, 조영아, 김영희 (2012). 북한이탈 청소년의 적응유연성 척도 개발을 위한 타당화 연구. **한국심리학회지: 학교, 9**(1), 25-46.]

Kim, J. W. (2018). Supportive songwriting to improve resilience of adolescents with school maladjustment. *Journal of Music and Human Behavior, 15*(2), 41-67.
[김지원 (2018). 학교 부적응 청소년의 적응유연성 향상을 위한 지지적 노래만들기. **인간행동과 음악연구, 15**(2), 41-67.]

Kim, S. B., Lee, T. S., & Lee, Y. S. (2016). A study on the social adjustment of North Korean youth defectors. *Journal of Global Youth Studies, 6*(1), 53-80.
[김상범, 이태숙, 이영선 (2016). 탈북청소년의 사회적응연구. **글로벌청소년학연구, 6**(1), 53-80.]

Kim, Y. N. (2008). A study on the resilience of North Korean refugee adolescents in terms of their acculturative process in South Korea. *Studies on Korean Youth, 19*(3), 139-168.
[김윤나 (2008). 북한이탈 청소년의 문화적응 과정 분석. **한국청소년연구, 19**(3), 139-168.]

Krout, R. (2005). The music therapist as singer-songwriter: Applications with bereaved teenagers. In F. Baker, & T. Wigram (Eds.), *Songwriting: Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students* (pp. 206-223). London: Jessica Kingsley Publishers.

Lee, H. K. (2007). North Korean students in the South Korean school system. *Journal of Human Studies, 12,* 7-32.
[이향규 (2007). 새터민 청소년 학교 적응 실태와 과제. **인간연구, 12,** 7-32.]

Lee, H. W., & Chae, K. H. (2017). The influence of resilience of the North Korean adolescents on their social problem-solving ability: Focused on mediating effect of self-esteem. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 18*(9), 395-402.
[이하원, 채경희 (2017). 탈북청소년의 적응유연성이 사회적 문제해결능력에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. **한국산학기술학회지, 18**(9), 395-402.]

Lee, K. Y. (2002). A qualitative study of social adaptation among North Korean refugee adolescents in South Korea. *Studies on Korean Youth, 13*(1), 175-224.
[이기영 (2002). 탈북청소년의 남한사회 적응에 관한 질적 분석. **한국청소년연구, 13**(1), 175-224.]

Mahmoudi, H., & Khoshakhlagh, H. (2018). The effectiveness of positive psychotherapy on psychological well-being and self-esteem among adolescents with depression disorder. *Social Behavior Research & Health, 2*(1), 153-163.

McFerran, K. (2010). *Adolescents, music and music therapy: Methods and techniques for clinicians, educators and students.* London: Jessica Kingsley Publishers.

Misch, D. A. (2000). Basic strategies of dynamic supportive therapy. *Journal of Psychotherapy Practice & Research, 9(4),* 173-189.

Oh, S. H. (2006). The risk and protective factors on psychosocial adjustment of adolescence in poverty: Exploration of resilience. *Journal of the Korean Society of Child Welfare, 21,* 181-205.
[오승환 (2006). 저소득층 청소년의 심리사회적 적응 결정요인. **한국아동복지학, 21,** 181-205.]

Oh, W. H. (2011). *Identity politics of young North Korean defectors: Crossing the borders to and from South Korea* (Unpublished doctoral dissertation). Korea University, Seoul.
[오원환 (2011). **탈북 청년의 정체성 연구: 탈북에서 탈남까지**. 고려대학교 박사학위논문.]

Park, Y. S. (2006). *A study on the characteristics of social support and social adjustment of North Korean refugee adolescents in South Korea* (Unpublished doctoral dissertation). Seoul Women's University, Seoul.
[박윤숙 (2006). **북한이탈청소년의 사회적지지 특성과 남한사회 적응에 관한 연구.** 서울여자대학교 박사학위논문.]

Pinsker, H. (2013). *A Primer of Supportive Psychotherapy.* NY: Routledge.

Ramsey, D. (2002). *The restoration of communal experiences during the group music therapy process with non-fluent phasic patients* (Unpublished doctoral dissertation).

New York University, New York.

Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2009). *The Adolescent: Development, relationships, and culture* (Y. S. Jeong, M. S. Shin, S. Y. Lee, Trans.). Seoul: Sigmapress. (Original work published 2005)

[Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2009). **청소년심리학** (정영숙, 신민섭, 이승연 공역). 서울: 시그마프레스. (원저 2005 출판)]

Robb, S. L., & Ebberts, A. G. (2003). Songwriting and digital video production interventions for pediatric patients undergoing bone marrow transplantation, part I: An analysis of depression and anxiety levels according to phase of treatment. *Journal of Pediatric Oncology Nursing, 20*(1), 2-15.

Weiner, I. B., & Bornstein, R. F. (2009). *Principle of psychotherapy: Promoting evidence-based psychodynamic practice.* NJ: John Wiley & Sons.

Wicks-Nelson, R., & Isreal, A. C. (2012). *Abnormal child and adolescent psychology* (M. S. Jeong, Y. S. Son, H. H. Jeong, Trans.). Seoul: Sigmapress. (Original work published 2009)

[Wicks-Nelson, R., & Isreal, A. C. (2012). **아동청소년 이상심리학** (정명숙, 손영숙, 정현희 공역). 서울: 시그마프레스. (원저 2009 출판)]

Winston, A., Richard, R., & Pinsker, H. (2014). *Learning Supportive Psychotherapy: An Illustrated Guide* (E. J. Kim, Trans.). Seoul: Nungroup. (Original work published 2011)

[Winston, A., Richard, R., & Pinsker, H. (2014). **지지정신치료** (김의중 역). 서울: 눈 출판그룹. (원저 2011 출판)]

Yun, H. S. (2014). Research trend and priority subject of research on North Korean migrant youth in South Korea. *Korean Journal of Youth Studies, 21*(11), 125-149.

[윤혜순 (2014). 탈북청소년 연구동향과 과제. **청소년학연구, 21**(11), 125-149.]

Yun, J. R. (2019). The process of resource formation among adolescents at risk through resource-oriented song psychotherapy. *Journal of Music and Human Behavior, 16*(2), 1-25.

[윤주리 (2019). 자원지향 노래심리치료를 통한 위기청소년의 심리적 자원 형성 과정. **인간행동과 음악연구, 16**(2), 1-25.]

• 게재신청일: 2020. 03. 31.
• 수정투고일: 2020. 05. 08.
• 게재확정일: 2020. 05. 19.

A Case Study on Song-Based Supportive Music Psychotherapy to Improve Resilience of North Korean Defector Adolescents

Lee, Jimin*

This case study explored changes in resilience of North Korean defector adolescents who underwent supportive music psychotherapy that included song discussion and song writing. Participants were three adolescents who escaped from North Korea. Sixty-minute sessions were conducted twice a week over four weeks for a total of seven sessions. The sessions were constructed to enhance hardiness and goal-directedness and used the process of discussing song lyrics, writing original lyrics, and composing music to help the participants strengthen their inner resources and identify healthier and more adaptive strategies for living in South Korea. The resilience scale measured at pre- and post-intervention showed that all participants increased their total scores and subscores related to hardiness and goal-directedness. Also, observation and analysis of their behavior, verbal responses, and lyric writing during the sessions revealed that the participants engaged more in the song-based music therapy process as the sessions went on and also expressed more positive perceptions of their ability to manage challenges and stress. These results indicate that active engagement in decision-making related to creating lyrics and composing music helped the North Korean defector adolescents to perceive themselves as capable of coping with stressful situations and independently solving problems, which are important for enhancing resilience.

Keywords: North Korean defector adolescents, resilience, supportive music psychotherapy, song writing

*First and corresponding author: Ewha Music Wellness Center, Korean Certified Music Therapist(KCMT) (jimin724@naver.com)

〈Appendix 1〉 적응유연성 향상을 위한 노래기반 지지적 음악심리치료 프로그램 회기별 활동 내용

회기	세션목표	곡 정보와 활동내용	치료적 논거
1	남한 적응 과정에서의 어려움을 구체화	· 「비행운(문문)」, 「Song for me(박정현), 「독(프라이머리)」 · 노래토의: 공감이 가는 가사를 선택한 후, 그룹원과 함께 나눔	· 가사의 구체적 내용을 통해 공감하며 이슈를 인식하고 다룰 수 있음(Krout, 2005). · 선율은 감상자가 노래 속 정서와 교감할 수 있도록 함으로써 자신의 정서를 인식하고 표현할 수 있도록 함(Chong, 2011).
2	기존의 대처 방식 탐색	· 「어른(한기란)」 · 가사채우기: 남한에서의 스트레스 상황에 대한 자신의 생각이나 느낌을 노래 가사로 표현함	· 구조화된 가사내용은 내담자의 사고를 촉진하여 자신을 더 깊이 이해할 수 있도록 도움(Baker, 2015a).
3	남한생활에서의 적응의지 형성	· 「Hope(윤하)」 · 노래빈칸채우기: 현재 남한사회에서의 생활을 버티고 견디게 해주는 자신의 강점을 가사를 통해 표현함	· 구체적인 노래 가사를 통해 자원을 인식할 수 있고 자신이 인식하지 못했던 모습들을 발견하고 실제 대처기술로 확장할 수 있음(Robb & Ebberts, 2003).
4		· 「반짝거려(0720)」 · 노래빈칸채우기: 1회기부터 인식된 스트레스 상황에 대한 자신의 부적절한 대응 방식과 인식된 내적 자원들을 통해 직면한 상황에 대한 자신의 의지를 가사로 표현함	· 노래 가사를 통해 지지적 자원이 될 수 있는 자신의 강점을 탐색하고 내면화시키는 작업은 내담자의 내적 역량을 강화하고 긍정적 방향으로 발전할 수 있음(Baker, 2015b).
5	자율성 및 주도성 향상	· 노래 가사 만들기: '이루고 싶은 나의 꿈'을 주제로 1절, 후렴구, 2절 구간의 주제를 세부적으로 설정하여 각 구간의 주제에 따라 가사 만들기를 진행함	· 노래만들기 내에서 구체적으로 목표를 설정하는 과정은 내담자의 능동적 태도를 이끌어내며(Kang, 2009), 특정한 목표 의식을 촉진함(Ramsey, 2002).
6		· 음악 요소를 고려하며 노래 창작하기: 태블릿 PC를 이용하여 전체적인 노래 스타일과 5회기에서 설정한 세부주제에 맞춰 어울리는 음악요소들을 탐색하며 결정하도록 함	· 노래를 창작하는 과정은 내담자가 능동적으로 사고하고 목표에 도달할 수 있도록 동기를 유발하며 역량을 발휘할 수 있도록 촉진함(McFerran, 2010).
7	내적 역량 증진	· 완성된 노래 녹음 및 감상하기 -완성된 노래를 그룹원이 함께 녹음함 -완성된 노래를 그룹원과 함께 감상하며 완성된 노래에 대한 느낀 점과 새롭게 발견한 자신의 모습 등을 그룹원과 함께 나눔	· 음악적 결과물을 완성하는 과정은 내담자에게 성공경험을 제공함으로써 내적 역량을 향상시킴(Yun, 2019). · 완성된 음악적 결과물은 내담자의 또 다른 내적 자원으로 작용함(Baker, 2015b).

〈Appendix 2〉 참여자 A의 비음악적 · 언어적 반응 분석

회기	음악적 반응	언어적 반응	적응유연성 하위요인 분석
1	'잘 지내냔 엄마의 전화, 끊고 나면 한없는 눈물'의 가사를 선택함	"뭔가 집에 돌아오면 외로움이 있고, 가족도 그립고, 엄마 보고 싶어서 눈물 흘리게 되고."	[강인성] 남한에서 홀로 생활하는 것에 대한 어려움을 인식함
2	'나는 요즘 공부하고 고민하지. 짜증나고 걱정하게 되고 두렵게 만들지'의 가사를 만듦	"너무 학교에서만 살다보니까 저를 잃는 것 같아요." "북한에 있을 때는 어리광도 많고 눈물도 많았어요. 근데 한국에 와서는 어리광을 부릴 곳이 없고 엄마가 없잖아요."	[강인성] 부정적 정서를 억누르는 자신의 모습을 인식함
3	'버틸 수 있게 해주는 가족들 내겐 책임감 있지'의 가사를 만듦	"책임감이 단점이면서도 장점인 것 같아요. (가족들이 있어서) 제가 그만큼 주저하지 않고 할 수 있는 것 같아요."	[강인성] 남한생활에 대한 의지를 인식함
4	'처음에 낯선 것을 마주했을 땐, 그때엔 두렵기만 했었지. 그러나 내 옆에 있는 소중한 사람들 그 속엔 나의 앞날이 있어'의 가사를 만듦	"오늘이 행복해야 내일도 행복할 수 있구나 하고 뭔가 하루하루를 좀 더 웃으면서 재미나게 살려고 해요."	[강인성] 긍정적 인식을 나타냄
5	'어릴적 내 꿈은 동화속의 이야기였어. 그 꿈은 사라져 현실과 부딪쳤지', '용기를 가지고 이겨내리'의 가사를 만듦	"저에는 되게 어릴 때 아무것도 모르고 그런 큰 꿈이 있었다라고 하는 게 어때요?" "(노래만들기 작업에서 의견을 내며) 마지막은 우우우 하면서 끝내요."	[강인성] 노래만들기 작업에서 의견을 제시하며 적극적으로 참여함
6	8박자로 연주되는 현악 오중주의 소리를 선택하여 후렴 구간의 비장함을 표현함	"(가사와 어울리는 노래를 고르기 위해) 집에 가서 한 스무 번 들어본 것 같아요." "(현악 오중주가) 뭔가 웅장해서 맘에 들어요."	[목표 의식] 노래만들기 작업에서 적극성과 자율성을 보임
7	완성된 노래를 그룹원과 함께 부름	"우리가 만든 거니까 열심히 해야죠."	[목표 의식] 노래를 완성시키고자 하는 실행 의지를 나타냄

〈Appendix 3〉 참여자 B의 비음악적 · 언어적 반응 분석

회기	음악적 반응	언어적 반응	적응유연성 하위요인 분석
1	'나는 자라 겨우 내가 되겠지', '억지로라도 웃어야지 하는데 그럼에도 좀 울적하더라구'의 가사를 선택함	"앞으로 뭘 할지, 뭘 결정해야 될지 진짜 모르겠어요. 나 자신도 잘 모르겠어요." "너무 힘들어서 그냥 포기하고 싶을 때도 많고. 슬퍼요."	[강인성] 남한생활에서의 혼란스러움을 나타내며 심리적 어려움을 인식함
2	'나는 요즘 학교 다니며 어려움에 부딪히지 힘들지 않은 척 화나지 않은 척 견디고만 있지'의 가사를 만듦	"친구들한테 잘 얘기 안 해요. 그냥 웃고만 있지." "남 얘기는 잘 들어주는데 저는 잘 모르겠어요."	[강인성] 부정적 감정을 감추고 있는 자신의 모습을 대면함
3	'버틸 수 있게 해주는 미래 내겐 용기가 있지'의 가사를 만듦	"그냥 내가 포기하지 않고 버티면 미래에 더 많은 걸 이룰 수 있지 않을까요?" "내가 지금 할 수 있는건, 우선 그냥 열심히 살고 최선을 다 하는 거니까..(중략)..성실하다고 생각해요."	[강인성] 현재 상황에 대한 자신의 의지를 발견함
4	'맨 처음 어려운 일이 있을 땐, 그때엔 당황하기만 했었지 하지만 그 일을 통해 성장했지 소중한 사람들과 함께 있어'의 가사를 만듦	"최근에 내가 평상시에는 막 못한다고 주저했던 일을 해냈어요...(중략)...잘 할 수 있다는 그런 생각하고 도전하면 할 수 있겠다..." "전 저한테 주어진 일은 어떤 일이 있어도 하긴 하거든요."	[강인성] 긍정적 과거 경험을 노래빈칸채우기를 통해 재경험하며 자신의 의지를 인식함
5	'이겨내요 후회없이, 앞으로 나아가리 내 앞길에 무엇이 나를 막더라도 나는 나아가리'의 가사를 만듦	"2절에는 철이 들어서 좀 좌절했다? 좌절했다기보다는 어려움이 있고"	[목표 의식] 노래만들기 과정에서 표현하고 싶은 주제를 설정함
6	노래제목을 설정하고, 가사에 어울리는 기존 노래를 제시함	"이 노래로 하는 게 어때요? (가사랑)잘 어울리는 것 같아요." "(노래 제목을)꿈 어때요?" "어려운데 재밌어요."	[목표 의식] 노래를 완성시키고자 하는 적극성과 주도성을 나타냄
7	노래 녹음 과정에서 큰 목소리로 노래 부름	"저도 그걸로(태블릿 PC) 혼자 뭔가 만들어 보고 싶어요."	[목표 의식] 새로운 목표에 도전하고 싶은 의지가 생김

〈Appendix 4〉 참여자 C의 비음악적 · 언어적 반응 분석

회기	음악적 반응	언어적 반응	적응유연성 하위요인 분석
1	'내가 머물기에 여기는 너무 높아서', '깊은 구멍에 빠진 적 있지 가족과 친구에겐 문제없이 사는 척'의 가사를 선택함	"북한에서 살았던 것과 다르고, 남한에 있는 지금 자리가 나한테 안 맞는 것 같기도 하고...한숨 쉴 때도 많고 진로 결정하는 걸로 고민할 것도 많고." "(남한에 와서 엄마와의 갈등으로)마음에 뭔가 상처가 생겼어요. 엄마한테는 잘 있는 척, 아무일 없는 척 해요."	[강인성] 남한에서의 진로와 엄마와의 갈등으로 인한 어려움을 대면함
2	'나는 요즘 고민하고 생각하지, 불안하고 걱정하게 되고 또 생각하게 되지'의 가사를 만듦	"대학 준비 때문에 너무 스트레스 받아요. 고3 올라온 다음에 좀 신경 쓰이고 스트레스 엄청 받고."	[강인성] 남한생활에서의 미래에 대한 불안함과 스트레스를 인식하고 대면함
3	'버틸 수 있게 해주는 친구들의 위로 내겐 희망이 있지'의 가사를 만듦	"힘들 땐 친구들이 와서 위로도 해주고", "희망을 잃고 싶지 않아요."	[강인성] 현재 상황에 대한 지지적 관계자원과 자신의 의지를 인식함
4	'때로는 슬프고 힘들었었지. 그때엔 참고 견디기만 했지. 그러나 그 슬픔을 통해 깨달았어 그 속엔 나의 소중한(사람들) 있어'의 가사를 만듦	"주변 사람들이 힘을 많이 줘요. 힘들어하면 얘기 들어주고 또 위로도 하고."	[강인성] 지지적 관계자원을 인식함
5	'나도 내 꿈을 찾고 싶어', '꿈을 찾기 위해 용기를 가지고 이겨내리'의 가사를 만듦	"힘든 걸 다 이겨내고 앞으로를 위해서 그래도 힘차게 달려 나간다. 이런 거 어때요?" "나도 내 꿈을 찾고 싶다."	[목표 의식] 노래만들기 작업에서 의견을 제시하며 적극적인 모습을 나타냄
6	자신이 좋아하는 베이스 기타 소리를 선택하여 노래 도입 부분을 표현함	"예전에 잠깐 기타를 배웠었어요. 소리가 맘에 들어요." "(악기 소리 녹음) 앞 부분은 제가 하고 싶어요." "(다음 시간 녹음을 위해) 따로 들으면서 노래 연습해 올게요."	[목표 의식] 노래를 완성시키고자 하는 주도성을 나타냄
7	완성된 노래를 그룹원과 함께 노래 부름	"재밌어요. 내가 할 수 있다는 게."	[목표 의식] 노래를 완성시키고자 하는 실행 의지를 나타냄