

중년여성에게 실행한 한방음악치료 前後 자아존중감 및 분노와 우울증상 개선에 대한 1例

강동경희대학교병원 한방음악치료센터
이승현

ABSTRACT

The Case Study of Oriental Medicine Music Therapy's Effect on Improving Middle Aged Woman's Self-Esteem Inventory & Anger Expression and Depression

Seung-Hyun Lee
Oriental Medicine Music Therapy Center,
Kyung-Hee University Hospital at Gangdong

Objectives: The study was implemented to observe how Oriental Medicine Music Therapy (Korean Medicine Music Therapy) influences on curing the symptoms of anger and depression.

Methods: Study conducted an experiment with an age of 43 female who usually suffers from headache and dizziness, and frequently gets angry at her daughter. The Study was conducted for an hour, 1 times a week. In the present study, the whole program consisted of 7 sessions. Other than the Oriental Medicine Music Therapy, the patient had never been cured by other treatments.

Results:

1. According to the result of STAXI analysis, the patient with anger scale of 36 (before treatment) became to have anger scale of 31 after the treatment, indicating that the therapy had positive effect on curing the anger symptom.
2. Moreover, the analysis result of BDI showed that the patient with depression scale of 17 (before treatment) turned out to be non-depression state, which he had the depression scale of 8. Regarding the results above, it was observed that the treatment cured the depression symptom.
3. Based on the result of SEI analysis, the patient with a SEI score of 139 (higher the SEI score, more the self-esteem one has) became to have score of 142 after the treatment.

Conclusions: From the research, it was observed that Korean Medicine Music Therapy has positive influence on improving one's anger or depression control and self-esteem. Clinical trial is needed to verify statistical significance.

Key Words: Oriental Medicine Music therapy (Korean Medicine Music Therapy), Anger, Depression, SEI (Self-Esteem Inventory)

I. 서론

現代를 살아가는 많은 사람들은 복잡한 社會構造와 경쟁이 심한 社會生活 때문에 스트레스로 인한 身體의 이상을 호소하는 경우가 많다¹⁾. 스트레스로 인해 자주 발생하는 증상 중 하나가 두통인데, 두통을 호소하는 계층은 널리 분포되어 어린 학생들로부터 청장년, 노년에 이르기까지 다양하다. 특별히 育兒 및 教育에 이르는 자녀양육과 家庭의 모든 일을 담당하는 주부들은 두통을 자주 호소하며, '주부 스트레스'라는 말이나 '명절증후군'이라는 신조어가 만들어질 정도로 스트레스에 노출되어 있다. 그러나 주부들은 스스로 스트레스를 관리하기가 쉽지 않아 분노가 쌓이기도 하고, 자녀들에게 화를 잘 내기도 하고, 마음을 안정시키지 못할 때가 많다²⁾. 마음은 一身의 主가 되어 五臟에 간직된 精의 바탕으로 五志와 七情의 작용으로 顏面의 目舌口鼻耳, 五官으로 발현된다. 만약 마음의 主宰作用이 節度에 맞지 않으면 五臟이 損傷됨을 『陰陽應象大論』에서 “怒傷肝, 喜傷心, 思傷脾, 憂傷肺, 恐傷腎”이라 말하고 있다³⁾. 그리고 심리학에서 바라보는 忿怒는 자신의 욕구가 저지당하거나 어떤 일을 강요당했을 때 이에 저항하기 위해 생기는 정상적인 감정으로 목적인 활동이 장애를 받아 자존심이 타격을 받으면 장애를 제거하거나 자존심을 회복하기 위하여 忿怒(anger)를 일으킬 수 있다.

忿怒할 때는 교감신경이 흥분하고, 부신피질의 분비가 증가되어 맥박이 빨라지고, 혈액이 확충되고, 기관지가 확장되고, 간의 글리코젠(glycogen)이 분해되면

서 많은 공격성 행동을 수반한다. 또한 憂鬱(depression)은 정서 침체로 나타나는 여러 증상을 가리키는데 비관이나 유쾌감의 상실, 흥미의 결핍, 자기 비하, 수면장애, 편치 못한 느낌 등이 일어난다. 憂鬱은 친한 사람의 사망이나, 실연 등 중대한 좌절과 장기적 투병 등의 원인으로 말미암아 생겨난다. 우울증은 중년 이후에 잘 발병하며 비교적 오래가는데 특히 중년 이후에 뜻을 이루지 못하면 우울증이 발생할 수 있다. 우울증은 때로 자살을 초래할 수도 있기 때문에 적절한 치료가 필요하다⁴⁾.

특별히 忿怒와 憂鬱증상을 겸하여 표출하는 연령과 성별은 40-50대 여성으로 경제적 충족에 대한 욕구가 저지당하거나 자녀 양육에 대한 어려움을 경험할 때 忿怒와 憂鬱을 쉽게 표출하는 양상을 보이는 경우가 많다⁵⁾. 이러한 忿怒나 憂鬱의 感情은 신체적 이상증상으로도 나타나서 심한 두통이나 가슴 답답함, 어지럼증, 耳鳴 등을 호소하기도 한다^{2,5)}.

本 研究에서는 어지러움과 頭痛을 호소하며, 남편이나 아이들에게 忿怒하는 스스로를 보면 憂鬱하고, 딸에 대한 미움을 표출하는 자신과 가정생활이 싫고, 가슴이 답답하다는 43세 중년여성 환자를 대상으로, 韓方音樂治療 이외에 다른治療를 겸하지 않은 환자 1例를 통해 忿怒와 憂鬱 증상 개선 및 자아존중감 향상에 영향을 주는 한방음악치료의 효능에 대하여 고찰하고자 한다.

II. 대상 및 방법

1. 연구대상

1) 나 이 : 43歲

2) 성 별 : 女性

3) 직 업 : 초등학교 3학년과 1학년 1
男1女를 둔 전업주부

4) 현병력

頭痛, 어지럼증, 憂鬱, 1년 전부터 가슴이 답답하고, 어지럼증이 있었는데 치료하지 않고 있었음. 2013년 3월 딸아이가 초등학교에 입학했는데 아이를 교육시키면서 자주 딸에게 크게 고함을 지르고, 때리고, 미워지는 마음이 생김. 아침에 일어나기 힘들고, 어지럼증이 자주 발생하며, 가슴 답답함이 커지고 눈물을 자주 흘려 주위 사람의 권유로 2013년 4월 29일 한방음악치료센터 내원하게 됨.

2. 치료방법

1) 첫 내원時 : 상담 後 한방음악치료
요법 결정

2) 결정 요법대로 치료진행

(1) 소고를 이용한 해울음악요법⁶⁾ 7분 실시함.

(2) 복식호흡을 이용한 구음요법⁶⁾ 10분 실시함.

(3) 장구를 이용한 화기리듬치기⁶⁾ 10분 실시함.

(4) 오행음악 감상을 통한 칠정치료음악요법⁶⁾ 7분 실시함.

(5) 한방음악치료 이외에 다른 처치나 藥物 투여 없었음.

(6) 치료 횟수 : 주 1회 50분씩 7회 실시함.

3. 평가방법

한방음악치료 상담실시 후 1회 治療 前에 분노표현지수(State-Trait Anger Expression Inventory, STAXI)와 우울증 척도(Beck Depression Inventory, BDI) 및 자아존중감(Self-Esteem Inventory, SEI)을 검사했다. 그리고 6월 10일 7회차 시행 後 同一 검사를 실시하여 한방음악치료 前 後 증상의 개선을 비교했다.

1) 분노표현지수(State-Trait Anger Expression Inventory, STAXI)

忿怒表現의 측정은 Spielberger 등(1988)이 개발한 상태-특성 분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version, STAXI-K)를 진경구 등(1997)이 번안하고 도구의 신뢰도와 타당도 검증을 거친 한국판 STAXI를 사용했다⁷⁾. 이 도구는 忿怒의 정도와 忿怒表現을 측정하기 위한 자가 보고식 척도로 총 44개의 문항으로 구성되어 있는데, 本 研究에서는 忿怒의 表現을 측정하는 하위 척도 중 忿怒抑制, 忿怒表出, 忿怒統制로 구성된 24문항을 사용했다(Table 1). 忿怒表現은 표현의 方向과는 상관없이 분노가 표현되는 일반적인 頻度數와 頻度の 범위를 평가하는 것이며, 분노표현 점수는 忿怒에 대한 적절한 調節을 통해 분노표현점수가 낮아지는 것을 긍정적으로 본다.

Table 1. Lower Measure and Question Categorization of Anger Expression

Factor	Content	Applied Questions	Number of questions
1	Anger-in	3, 5, 6, 10, 13, 16, 17, 21	8 Questions
2	Anger-out	2, 7, 9, 12, 14, 19, 22, 23	8 Questions
3	Anger-control	1*, 4*, 8*, 11*, 15*, 18*, 20*, 24*	8 Questions

* figure is inverse operation question

† Anger-in: suppressing anger, being unable to express anger.

‡ Anger-out: Severely expressing anger without controlling it.

§ Anger-control: Being able to control one's anger.

2) 우울증 척도(Beck Depression Inventory, BDI)

Beck 등(1987)이 개발한 우울증 척도(Beck Depression Inventory, BDI)의 原問項을 이영호(1993)가 번안한 것이다. 이 憂鬱 검사는 임상적 우울 증상을 토대로 하여서 만든 것으로 情緒的, 認知的, 動機的, 生理的 증상영역을 포함하여 4점 척도로 되어 있으며 21개 問項으로 이루어져 있다. 이 度矩는 문항마다 0점에서 3점으로 채점되며, 점수가 높을수록 우울정도가 심함을 나타낸다⁸⁾.

3) 자아존중감 척도(Self-Esteem Inventory, SEI)

Coopersmith(1957)에 의해 개발된 자아존중감 검사지(Self-Esteem Inventory)를 신중순(1990)에 의해 번역된 것을 사용했다. 이 검사지는 58개 問項으로 자기 자신에 대해 느끼는 映像을 記述하도록 한 짧은 問項으로 되어 있다. 청소년의 자아존중감을 보는 8개 항목을 제외하고 수정하여 '一般的 자아존중감(General

self)', 친구나 他人과의 관계에서 自身이 보는 觀念체계인 '社會에서의 자아존중감(Social-Self-Peers)', 家庭生活에서 自己의 價値가 얼마나 認定받고 있으며 얼마나 元만한 생활을 누리고 있는가를 나타내는 '家庭에서의 자아존중감(Home-Parents)'의 하위검사로 구성되어 있다^{9,10)}. 종합 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

III. 결 과

1. State-Trait Anger Expression Inventory : STAXI

분노표현점수 = 억제 + 표출-통제 + 16로 산출되며 분노표현 점수가 낮아질수록 긍정적이다.

Case의 STAXI 분석에서(Table 2) 한방음악치료 前 36에서 한방음악치료 後 31로 개선됨을 볼 수 있었다(Fig. 1).

Table 2. State-Trait Anger Expression Inventory

Classification	Before	After
Anger-in	24	18
Anger-out	24	24
Anger-control	28	27
Output Analysis Result	24+24-28+16 = 36	18+24-27+16 = 31



Fig. 1. State-Trait Anger Expression Inventory.

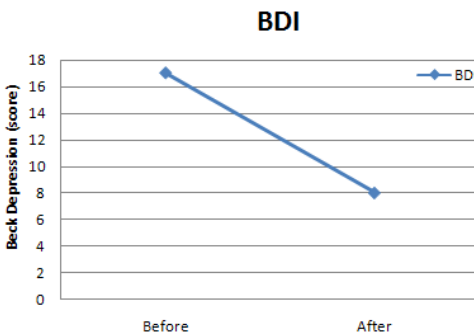


Fig. 2. Beck Depression Inventory.

2. Beck Depression Inventory : BDI

점수가 높을수록 우울정도가 심함을 나타내며, 점수범위는 0점에서 63점까지 있을 수 있다.

Case의 BDI 분석에서(Table 3) 한방음악치료 前 17에서 한방음악치료 後 8로 떨어져 중한 우울 상태에서 우울하지 않은 상태로 개선됨을 볼 수 있었다(Fig. 2).

State of Mind Division	Before	After
0-9 Point : Not Depressed		
10-15 Point : Low-level Depression		
16-23 Point : Medium-Level Depression	17	8
24-63 Point : High-level Depression		

3. Self-Esteem Inventory : SEI

검사지는 58개 問項으로 되어 있으며, 종합점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

Case의 SEI 분석은(Table 4) 한방음악치료 前 139에서 한방음악치료 後 142로 올라가 자아존중감이 향상됨을 볼 수 있었다. 특히 분류별 분석에서 치료 後 가 정적 자아존중감이 향상함을 볼 수 있어 남편과 아이들을 보살피며 心身이 힘든 중년여성의 자존감 회복에 한방음악치료가 영향을 줌을 볼 수 있었다(Fig. 3).

이상과 같은 결과 이외에도 환자가 호소했던 두통과 가슴 답답함, 불면 등의 증상이 개선됨을 치료 後 상담을 통해서 환자가 진술했다.

Table 4. Self-Esteem Inventory

Classification	Before	After
Normal Self-Esteem	92	92
Social Self-Esteem	23	23
Family-Oriented Self-Esteem	19	22
Not indicated Self-Esteem	5	5
Total	139	142

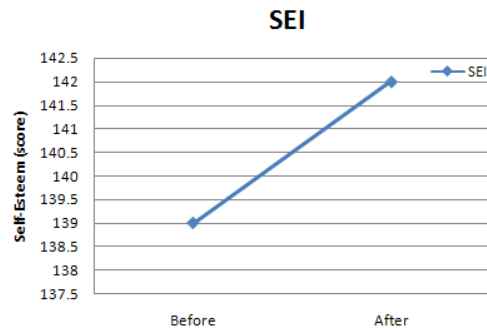


Fig. 3. Self-Esteem Inventory.

IV. 고 찰

자녀의 育兒 및 教育문제를 책임지고,

家庭의 대소사를 담당하는 주부들은 많은 스트레스에 노출되어 있다. 그러나 주부들은 스스로 스트레스를 관리하기가 쉽지 않아 분노가 쌓이기도 하고, 스트레스로 인한 육체적인 질병에 시달리기도 한다^{2,11)}. 스트레스로 인해 나타나는 질병 중 가장 흔히 호소하는 증상이 두통이다. 물론 두통은 다양한 원인으로 인해 나타나기 때문에 그 원인을 다 나열할 수 없지만 대표적인 한방적 원인으로 정신적인 긴장이나 스트레스, 鬱火 등이 원인인 火熱이 가장 많다¹²⁾. 본 연구의 사례인 주부 또한 두통을 호소했으며, 1년 전부터 가슴이 답답했고 어지럼증이 있었는데 대수롭게 여기지 않아 치료하지 않았었다. 2013년 3월 딸아이가 초등학교에 입학했는데 아이를 교육시키면서 자주 딸에게 크게 고함을 지르고, 때리고, 미워지는 마음이 생기는 자신을 보고 많이 놀랐다고 한다. 그리고 아침에는 일어나기 힘들고, 어지럼증과 頭痛이 자주 일어나 친구들과 모임이나 가족 모임에 나가기가 싫고, 할 수 없이 나가게 되면 憂鬱한 마음이 들어 어울려서 식사하는 것도 힘들게 느껴진다고 했다. 이러한 증상의 원인을 찾아보면 『素問』 『痺論』에서는 “淫氣憂思, 痺聚在心”이라 하였고 『靈樞』 『口問』에서는 ‘故悲哀愁憂則心動’이라 하여 思慮, 憂思, 憂愁恐懼, 悲哀 등의 情志에 의해 心の 병이 유발된다고 설명하고 있다¹³⁾. 또 『素問』 『陰陽應象大論』에 “하늘은 四時五行을 두어 스스로 生長收藏을 하여 寒暑燥濕風을 만들며, 사람은 五臟을 두어 五氣를 탈바꿈하여 喜怒悲憂恐을 만든다. 그러므로 喜怒의 七情은 氣를 손상시키고, 寒暑의 六淫은 形을 손상시키니, 울컥 성을 내면 陰을 손상

시키고, 갑작스럽게 기쁜 일을 당하면 陽을 손상시켜 厥氣가 위로 올라가면 脈에서만 가득 찼다가 形을 떠나버린다”. 하여 思慮, 憂思, 憂愁 같은 情志에 의해 우리 몸이 병들게 됨을 말했다¹⁴⁾. 이뿐 아니라 自身の 자존감을 損傷당하거나 行動이나 判斷의 正當性이나 原則을 훼손당했을 때 忿怒를 느끼게 되는데, 自身 스스로 忿怒를 조절하지 못하거나 작은 자극에 대하여 큰 忿怒를 表出하는 반응을 보이는 경우가 많아 逆氣로 인한 몸의 병증들이 나타나기도 한다. 생각을 많이 하거나 걱정을 하여 心悸, 眩暈, 食慾不振 등과 함께 鬱症이 나타날 수 있는데, 정서가 抑鬱되면서 한숨을 쉬고 胸悶, 脇痛 등의 신체적 증상이 동반된다. 이때에 사용하는 한방음악치료법으로는 疏肝理氣하여 解鬱시키는 解鬱音樂療法을 사용하게 된다.

解鬱은 울체된 기운을 풀어주는 것을 말하는데 虛症으로 울체 된 때는 氣를 끌어 올릴 수 있도록 補氣해야하고, 實症일때는 막힌 것을 풀도록 氣를 소통시켜야한다. 虛症일때는 後天의 本인 脾臟의 기운을 補해야 하기 때문에 虛症의 해울음악요법은 土氣音樂과 소고를 사용하고, 實症일때는 寫하는 것을 먼저 해야 하기 때문에 實症의 해울음악요법은 肝氣를 축동시키는 목기음악으로 우드블럭을 이용한 목기리듬을 연주하다가 발산시킬 수 있는 火氣리듬으로 리듬에 變化를 주어 演奏하게 한다. 解鬱音樂療法の 적응증으로는 기울증, 수족탄탄, 식울, 풍훈, 심화항염, 두풍증, 간적증, 복통, 장옹, 창만, 현훈, 흥민, 협통, 갱년기 장애 등이 있다⁶⁾. 本研究의 사례에서 나타나는 憂鬱의 증상에 實症의 해울음

악요법을 사용하여 肝氣를 촉동시키는 목기음악으로 우드블럭을 이용한 목기리듬을 연주하다가 발산시킬 수 있는 火氣리듬으로 리듬에 變化를 주어 演奏하게 하는 방법을 사용했다. 본 연구의 사례자를 실증으로 변증한 이유는 한방음악치료 前 상담에서 자신의 자녀나 남편에 대한 정서반응과 행동반응이 각성과 경계를 주로 나타냈고, 不眠으로 인한 고통이 심하다는 사례자의 진술을 볼 때 스트레스로 인한 생리기능 활동의 변화를 유도하기 위해서는 실증의 해울음악요법을 사용해서 치료해야 한다고 생각한다⁴⁾.

情緒에 대한 한의학적 관점은, 정서라는 것이 유기체 内外의 자극에 대해서 일어나는 반응 또는 상태를 나타내는 것으로서의 경험이나 얼굴표정, 신체의 표현 같은 표현행동 등 단순히 감정을 나타낸다는지, 감정을 표현한 유기체의 心의 상태를 이해하거나 파악하는 요소로 보는 것에 머무르지 않고, 喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚 七情은 인간의 생명활동에 근간을 이루고 있는 精氣神에 직접적인 영향을 주거나 받는, 유기체의 생명과 安寧을 위한 대사에 직접적인 영향을 미치는 氣機變化의 주체로 파악한 것이다. 본 연구의 사례자 또한 분노와 우울의 감정을 표출해 낼 때 그 표현행동을 고치기 위한 수단으로 音樂을 사용해서 心의 상태를 편안하게 만드는 것이 목표가 아니라 음악이 발하는 氣運을 통해서 생명체의 氣機變化에 직접적인 영향을 주어, 心의 편안함 뿐 아니라 대상자의 생리기능 활동에 긍정적인 영향을 주는 것이 목표인 것이다¹⁵⁾.

우리나라는 전업주부라 하더라도 40-50

대 중년여성이 감당해야 하는 역할이 다른 어느 나라 보다 많다. 자녀의 양육 뿐 아니라 남편의 內助와 아이들의 교육문제, 진로, 媳宅의 大小事까지 많은 일을 감당하면서 생기는 抑鬱의 감정을 그때 그때 풀지 못하기 때문에 忿怒와 憂鬱에 쉽게 빠지기도 한다^{1,5,16)}. 본 연구를 통해 鍼이나 藥 이외의 치료 도구로서의 한방음악치료가 중년여성의 忿怒와 憂鬱 및 자아존중감을 개선하는데 긍정적인 영향을 끼침을 볼 수 있었다. 차후로 대조군을 동반한 임상연구를 통해 유의성을 검증하는 것이 필요하다고 사료된다.

V. 결 론

43세 여성의 분노와 우울증상에 대하여 한방음악치료를 시행한 결과 다음과 같은 결과를 보였다.

1. STAXI 분석결과 치료 前 36에서 治療 後 31로 낮아져 忿怒 증상 개선에 긍정적 영향을 주는 것을 볼 수 있었다.
2. BDI 분석결과 治療 前에는 중한 우울 상태인 17점이었고, 治療 後에는 憂鬱하지 않은 상태인 8점으로 나타나 우울증상이 개선됨을 볼 수 있었다.
3. 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미하는 SEI 분석결과 치료 前에는 139점 이었고, 치료 後 SEI는 142점으로 상승함을 볼 수 있었다.

□ 투 고 일 : 2014년 7월 25일

□ 심 사 일 : 2014년 7월 28일

□ 게재확정일 : 2014년 8월 4일

참고문헌

1. 박영주 등. 중년여성의 특성분노, 분노표현, 심혈관 반응과 우울. 대한간호학회지. 2005;35(7):1371-8.
2. 이호진. 스트레스 및 부당함 평가, 분노대처행동이 중년기혼여성의 화병증상에 미치는 영향. 고려대학교대학원 심리학과 석사학위논문. 2009:5-17.
3. 대한동의생리학회. 東醫生理學. 제1판. 서울:경희대학교 출판국. 1993:72.
4. 姜乾金 주편. 구병수 등 공역. 醫學心理學. 제1판. 서울:법인문화사. 2001:175-9.
5. 김선희. 기혼취업여성의 자녀 양육스트레스와 관련변인에 대한 연구: 자녀양육기를 중심으로. 중앙대학교대학원 가족복지주거환경학과 석사학위논문. 2011:14-29.
6. 이승현. 한방음악치료학. 제1판. 서울:군자출판사. 2008:109-120.
7. 이미숙. 모래놀이치료가 가정폭력 피해 여성의 분노와 공격성 감소 및 뇌파지수에 미치는 효과. 남서울대학교대학원 심리학과 석사학위논문. 2012:43-8.
8. 이영순. 영상관법 프로그램이 중년여성의 우울증에 미친 영향에 관한 단일사례연구. 동방대학원대학교 박사학위 논문. 2012:38-46.
9. 조유순. 농촌지역 중년기 여성의 자아존중감 및 스트레스에 미치는 자가성장 프로그램의 사례연구. 한국국제대학교 대학원 상담심리치료학과 박사학위논문. 2012:41-2.
10. 김혜영. 비행청소년의 자아존중감이 성의식에 미치는 영향에 관한 연구. 송실대학교 대학원 사회복지학과 석사학위 논문. 2012:37-46.
11. 김문정, 전재원. 손자녀 양육 스트레스 측정도구 개발 : 주간양육 할머니를 중심으로. 여성건강간호학회지. 2008;14(1):56-65.
12. 고창남. 약손. 제1판. 서울:도서출판 시디안. 2009:76-82.
13. 방정균. 《黃帝內經》의 心의 概念과 藏象에 대한 研究. 상지대학교대학원 석사학위논문. 1999:26.
14. 박찬국. 黃帝內經素問注釋. 제1판. 서울:집문당. 2005:95, 390-1.
15. 이승현. 情志 調攝을 위한 한방음악 치료 機法에 관한 研究. 대한한의학원전학회지. 2011;24(6):42-51.
16. 신미경 등. 중년여성의 특성분노 및 분노표현양식과 우울과의 관계. 대한여성건강학회. 2006;7(1):1-28.

<Appendix I >
분노표현척도(STAXI)

1. 성명 : 2. 성별 : 남() 여() 3. 연령 : ()세 4. 날짜 :

	문항내용	전혀 아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다
1	나는 화를 참는다.	①	②	③	④
2	나는 화난 감정을 표현한다.	①	②	③	④
3	나는 말을 하지 않는다.	①	②	③	④
4	나는 사람들에게 인내심을 갖고 대한다.	①	②	③	④
5	나는 똥해지거나 토라진다.	①	②	③	④
6	나는 사람들을 피한다.	①	②	③	④
7	나는 소리를 지른다.	①	②	③	④
8	나는 냉정을 유지한다.	①	②	③	④
9	나는 문을 팡 닫아버리는 식의 행동을 한다.	①	②	③	④
10	나는 상대방의 시선을 피한다.	①	②	③	④
11	나는 나의 행동을 자제한다.	①	②	③	④
12	나는 다른 사람들과 말다툼을 한다.	①	②	③	④
13	나는 아무에게도 말하지는 않으나 안으로 앙심을 품는 경향이 있다.	①	②	③	④
14	나는 목소리를 높인다.	①	②	③	④
15	나는 화가 나더라도 침착할 수 있다.	①	②	③	④
16	나는 속으로 다른 사람을 비판한다.	①	②	③	④
17	나는 나 자신이 인정하는 것보다 화가 더 나있다.	①	②	③	④
18	나는 대부분의 사람들보다 진정을 빨리 회복한다.	①	②	③	④
19	나는 욕을 한다.	①	②	③	④
20	나는 이해하려고 노력한다.	①	②	③	④
21	나는 다른 사람들이 알고 있는 것보다 분통이 더 나있다.	①	②	③	④
22	나는 자제심을 잃고 화를 낸다.	①	②	③	④
23	나는 화난 표정을 짓는다.	①	②	③	④
24	나는 화난 감정을 자제한다.	①	②	③	④

〈Appendix II〉

우울증 척도 (BDI)

1. 성명 : 2. 성별 : 남() 여() 3. 연령 : ()세 4. 날짜 :

※ 다음 문항을 읽어보시고 각 번호의 여러 란 중에서 요즈음 자신에게 가장 적합하다고 생각되는 번호를 하나씩만 골라 ○표 하십시오.

1. 1) 나는 슬프지 않다. ()
2) 나는 슬프다. ()
3) 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다. ()
4) 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다. ()
2. 1) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다. ()
2) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다. ()
3) 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다. ()
4) 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다. ()
3. 1) 나는 나 자신에게 실망하지 않는다. ()
2) 나는 나 자신에게 실망하고 있다. ()
3) 나는 나 자신에게 화가 난다. ()
4) 나는 나 자신을 증오한다. ()
4. 1) 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다. ()
2) 나는 나의 약점이나 실수에 대해 나 자신을 탓하는 편이다. ()
3) 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다. ()
4) 일어나는 모든 일들은 모두 내 탓이다. ()
5. 1) 나는 평소보다 더 울지 않는다. ()
2) 나는 전보다 더 많이 운다. ()
3) 나는 요즈음 항상 운다. ()
4) 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만, 요즈음 울 기력조차 없다. ()
6. 1) 나는 요즘 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다. ()
2) 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다. ()
3) 나는 요즈음 항상 짜증을 낸다. ()
4) 전에는 짜증스럽던 일에 요즘은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다. ()

-
7. 1) 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다. ()
2) 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다. ()
3) 나는 무엇을 해도 피곤해진다. ()
4) 나는 피곤해서 아무 일도 할 수 없다. ()
8. 1) 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다. ()
2) 나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다. ()
3) 나는 전보다 한두 시간 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다. ()
4) 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고, 한번 깨면 다시 잠들 수 없다. ()
9. 1) 내 식욕은 평소와 다름없다. ()
2) 나는 요즘 전보다 식욕이 좋지 않다. ()
3) 나는 요즘 식욕이 많이 떨어졌다. ()
4) 요즘에는 전혀 식욕이 없다. ()
10. 1) 요즘 체중이 별로 줄지 않았다. () 늘었다. ()
2) 전보다 몸무게가 2 kg 가량 줄었다. ()
3) 전보다 몸무게가 5 kg 가량 줄었다. ()
4) 전보다 몸무게가 7 kg 가량 줄었다. ()
11. 1) 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다. ()
2) 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적인 문제로 걱정하고 있다. ()
3) 나는 건강이 염려되어 다른 일은 생각하기 힘들다. ()
4) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무 것도 생각할 수 없다. ()
12. 1) 나는 요즘 성에 대한 관심에 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다. ()
2) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다. ()
3) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다. ()
4) 나는 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다. ()
13. 1) 나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다. ()
2) 나는 앞날에 대해 용기가 나지 않는다. ()
3) 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다. ()
4) 나는 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다. ()
14. 1) 나는 실패자라고 느끼지 않는다. ()
2) 나는 보통사람들보다 더 많이 실패한 것 같다. ()
-

- 3) 내가 살아온 과거를 뒤돌아보면, 실패투성이인 것 같다. ()
- 4) 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다. ()
15. 1) 나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다. ()
- 2) 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다. ()
- 3) 나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다. ()
- 4) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다. ()
16. 1) 나는 별을 받고 있다고 느끼지 않는다. ()
- 2) 나는 어쩌면 별을 받을지도 모른다는 느낌이 든다. ()
- 3) 나는 별을 받을 것이다. ()
- 4) 나는 지금 별을 받고 있다고 느낀다. ()
17. 1) 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 생각하지 않는다. ()
- 2) 나는 나이 들어 보이거나 매력 없어 보일까봐 걱정한다. ()
- 3) 나는 내 모습이 매력 없게 변해 버린 것 같은 느낌이 든다. ()
- 4) 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다. ()
18. 1) 나는 다른 사람들에게 대한 관심을 잃지 않고 있다. ()
- 2) 나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다. ()
- 3) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다. ()
- 4) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다. ()
19. 1) 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다. ()
- 2) 나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다. ()
- 3) 나는 전에 비해 결정내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다. ()
- 4) 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다. ()
20. 1) 나는 전처럼 일을 할 수 있다. ()
- 2) 어떤 일을 시작하는 데에 전보다 더 많은 노력이 든다. ()
- 3) 무슨 일을 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다. ()
- 4) 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다. ()
21. 1) 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다. ()
- 2) 나는 자살할 생각을 가끔 하지만, 실제로 하지는 않을 것이다. ()
- 3) 자살하고 싶은 생각이 자주 든다. ()
- 4) 나는 기회만 있으면 자살하겠다. ()
-

〈Appendix III〉

자아존중감 척도

1. 성명 : 2. 성별 : 남() 여() 3. 연령 : ()세 4. 날짜 :

다음의 각 글을 읽고 귀하의 생각과 가장 유사한 칸에 혹은 표 해주십시오.

문항내용	매우 그렇다	대체로 그렇다	보통 이다	대체로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1. 나는 공상을 많이 하는 편이다.	1	2	3	4	5
2. 나는 상당한 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
3. 나는 내가 다른 사람이었으면 하는 때가 있다.	1	2	3	4	5
4. 누구든지 나를 좋아한다.	1	2	3	4	5
5. 나는 무슨 일이든 걱정하지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
6. 나는 많은 사람 앞에서 말하기가 힘들다.	1	2	3	4	5
7. 나는 좀 더 어렸으면 한다.	1	2	3	4	5
8. 할 수만 있다면 나에게는 고쳐야 할 점들이 많다.	1	2	3	4	5
9. 나는 주저하지 않고 결심할 수 있다.	1	2	3	4	5
10. 나와 함께 있는 것을 다른 사람들은 좋아한다.	1	2	3	4	5
11. 나는 집에서 화를 잘 낸다.	1	2	3	4	5
12. 나는 항상 옳은 일만 한다.	1	2	3	4	5
13. 누군가는 늘 내가 해야 할 일을 말해주어야만 한다.	1	2	3	4	5
14. 나는 새로운 것을 익히는데 시간이 많이 걸린다.	1	2	3	4	5
15. 나는 내가 하는 일이 못마땅할 때가 가끔 있다.	1	2	3	4	5
16. 나는 내 친구들 사이에 인기가 있다.	1	2	3	4	5
17. 나의 부모님은 내 기분을 맞춰주신다.	1	2	3	4	5
18. 나는 불행하다고 느껴본 적이 한번도 없다.	1	2	3	4	5
19. 나는 될 수 있는 한 최선을 다하려고 한다.	1	2	3	4	5
20. 나는 아주 쉽게 포기한다.	1	2	3	4	5
21. 내 문제는 주로 내가 해결할 수 있다.	1	2	3	4	5
22. 나는 상당히 행복하다.	1	2	3	4	5
23. 나는 오히려 나보다 나이 어린사람들과 노는 것을 더 좋아한다.	1	2	3	4	5
24. 부모님은 나에게 너무 큰 기대를 갖고 계신다.	1	2	3	4	5
25. 내가 아는 사람은 누구든지 나를 좋아한다.	1	2	3	4	5
26. 나는 나 자신을 알고 있다.	1	2	3	4	5
27. 제 정신을 차린다는 것은 대단히 힘든 일이다.	1	2	3	4	5

28. 내 생활의 만사가 어수선하다.	1	2	3	4	5
29. 집에서 아무도 나에게 관심을 두지 않는다.	1	2	3	4	5
30. 나는 야단을 받은 적이 없다.	1	2	3	4	5
31. 나는 결심을 하고 그 결심대로 밀고 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5
32. 나는 내가 남자(여자)인 것이 정말 싫다.	1	2	3	4	5
33. 나는 나 자신을 실패치 않게 생각하고 있다.	1	2	3	4	5
34. 나는 다른 사람과 함께 있는 것을 좋아하지 않는다.	1	2	3	4	5
35. 나는 가출하고 싶을 때가 여러 번 된다.	1	2	3	4	5
36. 나는 부끄러운 때가 한 번도 없다.	1	2	3	4	5
37. 나는 가끔 나 자신이 부끄럽다.	1	2	3	4	5
38. 나는 딴 사람 만큼 잘생기지 않았다.	1	2	3	4	5
39. 내가 말하고 싶은 것이 있으면 서슴치 않고 그것을 말한다.	1	2	3	4	5
40. 주변사람들이 나를 흥본다.	1	2	3	4	5
41. 나의 부모님은 나를 잘 이해해 주신다.	1	2	3	4	5
42. 나는 절대로 거짓말을 하지 않는다.	1	2	3	4	5
43. 나는 나에게 무슨 일이 생기든 상관하지 않는다.	1	2	3	4	5
44. 나는 실패자이다.	1	2	3	4	5
45. 나는 꾸중을 들으면 금방 화가 난다.	1	2	3	4	5
46. 대부분의 사람들이 나보다 더 인기가 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
47. 나의 부모님이 나를 몰아세우는 것 같다.	1	2	3	4	5
48. 나는 남에게 해야 할 말을 가려서 할 줄 안다.	1	2	3	4	5
49. 나를 괴롭히는 일은 별로 없다.	1	2	3	4	5
50. 나는 내 마음을 어떻게 할 수가 없다.	1	2	3	4	5