



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

강 경 선 교수 지도
석사학위 청구논문

긍정심리음악치료가 장애아동 어머니의
심리적 안녕감과 부모효능감에
미치는 영향

2020

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
이 현 아

긍정심리음악치료가 장애아동 어머니의
심리적 안녕감과 부모효능감에
미치는 영향

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2019년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

이 현 아

인 준 서

이현아의 석사학위 논문으로 인준함

2019년 11월

심사위원장 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 긍정심리음악치료가 장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 부모 효능감에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 연구의 대상자는 경기도 P 시 소재 발달센터에 다니는 장애아동의 어머니를 대상으로 진행되었다. 프로그램 참여에 동의한 어머니는 총 12명으로 각 6명씩 실험집단과 통제집단에 임의 배정되었다. 긍정심리음악치료는 2017년 3월 20일부터 2017년 6월 20일까지 주 1회 50분씩 총 12회기에 걸쳐 실시되었다. 음악치료는 대상자의 선호곡과 회기 주제에 맞는 곡을 선곡하여 노래 부르기, 가사 토의, 개사하기, 악기 연주, 음악 감상 등의 활동으로 구성되었다.

긍정심리음악치료가 장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 부모효능감 향상의 효과성 검증을 위해 실험집단과 통제집단 비교는 Mann-Whitney U 검정, 사전과 사후의 변화 추이는 Wilcoxon Matched Pair 검정으로 분석하였다. 연구 결과, 심리적 안녕감 점수는 실험집단과 통제집단 비교에서 집단 간 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p < .01$). 사전과 사후를 비교하기 위한 Wilcoxon Matched Pair 검증 결과, 실험집단은 심리적 안녕감 사전과 사후 점수에서 유의미한 증가가 있었던 반면, 통제집단의 사전·사후 변화는 나타나지 않았다. 부모효능감 점수에서도 실험집단과 통제집단 간 비교에서 실험집단이 통계적으로 유의미한 차이($p < .01$)를 보였다. 변화 추이를 알아보기 위한 사전·사후 검증 결과 실험집단은 실험 후 유의미한 증가를 보인 반면, 통제집단은 아무런 변화가 나타나지 않았다. 이러한 연구결과는 긍정심리음악치료가 장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 부모효능감을 향상시킬 수 있는 효과적인 치료적 중재 방법이 될 수 있음을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 가설	5
II. 이론적 배경	6
1. 장애아동 어머니	6
1) 장애아동 어머니의 특성	6
2) 장애아동 어머니의 심리적 안녕감	8
3) 장애아동 어머니의 부모효능감	9
2. 긍정심리치료	11
1) 긍정심리학	11
2) 긍정심리치료	13
3. 긍정심리음악치료	14
1) 긍정정서와 음악	14
2) 긍정심리이론에 기반한 음악치료	16
III. 연구 방법	20
1. 연구 대상	20
2. 측정 도구	21
1) 심리적 안녕감	21
2) 부모효능감	22

3. 연구 설계 및 절차	23
1) 연구 설계	23
2) 연구 절차	23
4. 긍정심리음악치료 프로그램 구성	24
1) 긍정심리음악치료 프로그램 회기 구성	24
2) 긍정심리음악치료 프로그램	25
5. 자료 분석	35
IV. 연구 결과	36
1. 일반적 특성 및 동질성 검증	36
2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증	37
3. 심리적 안녕감에 대한 프로그램의 효과	38
1) 심리적 안녕감 점수에 대한 프로그램의 효과	38
2) 심리적 안녕감 하위요인에 대한 프로그램 효과	40
4. 부모효능감에 대한 프로그램의 효과	43
1) 부모효능감 점수에 대한 프로그램의 효과	43
2) 부모효능감 하위요인에 대한 프로그램의 효과	45
V. 결론	47
1. 결론 및 논의	47
2. 제언	50

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 III-1> 실험집단의 일반적 특성	20
<표 III-2> 통제집단의 일반적 특성	21
<표 III-3> 심리적 안녕감 척도의 문항구성	22
<표 III-4> 부모효능감 척도의 문항구성	22
<표 III-5> 실험-통제집단 사전·사후 검사 설계	23
<표 III-6> 긍정심리음악치료 프로그램의 한 회기 구성	24
<표 III-7> 긍정심리음악치료 활동의 단계별 회기 구성	25
<표 III-8> 긍정심리음악치료 활동의 구체적 내용 및 치료적 논거	27
<표 III-9> 긍정심리음악치료 활동의 사용한 노래 및 치료적 논거	31
<표 IV-1> 연구대상자의 일반적 특성의 동질성 검증	36
<표 IV-2> 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 사전검사 동질성 분석 ..	37
<표 IV-3> 실험집단과 통제집단의 부모효능감 사전검사 동질성 분석	38
<표 IV-4> 심리적 안녕감에 대한 Mann-Whitney U 검정	39
<표 IV-5> 심리적 안녕감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	39
<표 IV-6> 심리적 안녕감 하위요인 대한 Mann-Whitney U 검정	40
<표 IV-7> 심리적 안녕감 하위요인 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	41
<표 IV-8> 부모효능감에 대한 Mann-Whitney U 검정	43
<표 IV-9> 부모효능감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	44
<표 IV-10> 부모효능감 하위요인 대한 Mann-Whitney U 검정	45
<표 IV-11> 부모효능감 하위요인 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	46

그림 목 차

<그림 IV-1> 심리적 안녕감의 실험집단과 통제집단 평균점수	39
<그림 IV-2> 자아수용	42
<그림 IV-3> 긍정적 대인관계	42
<그림 IV-4> 자율성	42
<그림 IV-5> 환경통제력	42
<그림 IV-6> 삶의 목적	42
<그림 IV-7> 개인적 성장	42
<그림 IV-8> 부모효능감	44
<그림 IV-9> 부모로서의 효능감	46
<그림 IV-10> 부모로서의 좌절감과 불안감	46
<그림 IV-11> 부모역할에 대한 관심과 흥미	46

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

보건복지부 장애인실태조사 현황에 따르면 2017년 기준 우리나라 18세 미만의 장애아동은 7만 2천명으로 나타났다(보건복지부, 2018). 선천적 장애아동 외에도 의료기술 및 시설의 발달로 인해 환경오염, 교통사고, 약물 중독 등과 같은 후천적 요인으로 발생하는 고위험 아동의 생존율이 높아지게 되면서 장애아동은 지속적으로 증가하는 추세를 보이고 있다(간우선, 조성재, 조주현, 2012; 김미진, 2014).

장애아동의 부모 중 자녀의 돌봄과 훈육을 담당하고 자녀와 가장 많은 시간을 보내는 일차적 주 양육자는 어머니이다(김정자, 오명화, 2015). 장애아동은 일반적인 발달 및 학습 과정을 거치지 못하기 때문에 자기관리, 신변처리, 식사, 의복 입기 등과 같은 일상생활의 기본요건부터 사회생활, 여가시간 등에 독립적인 수행이 어려워 지속적인 돌봄을 필요로 한다(소숙영, 손정락, 2013). 윤나경(2014)의 연구에서도 장애아동이 주 양육자에 대한 의존도가 높은 것으로 나타났다. 자녀에게 집중하는 동안 장애아동 어머니는 사회적 관계의 단절과 자신을 돌보기 어려운 상황에 놓이게 되면서 위축감, 죄책감, 고립감 등의 감정을 경험하게 된다(안정선, 오승진, 2012). 또한 최근 장애인에 대한 사회적 인식 개선에도 불구하고 여전히 장애아동에 대한 주변의 부정적인 시선은 장애아동 어머니의 사회생활의 폭을 제한하고 소극적인 대인관계를 유발하게 한다(조은미, 천성문, 이영순, 2011). 이러한 이유로 장애아동의 어머니는 일반 아동의 어머니 보다 더 높은 스트레스를 겪게 된다(박애선, 고강호, 2016).

장애아동 어머니의 양육으로 인한 부정적 정서와 양육행동은 심리적 안녕감의 수준에 따라 조절될 수 있다. 심리적 안녕감은 자기실현을 기준으로 개인의 삶의 질을 구성하는 심리적 측면이다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001; Ryff & Keyes, 1995). 이종신과 문혁준(2010)의 연구에 따르면 장애아동 어머니의 높은 심리적 안녕감은 양육과 관련된 스트레스 관리와 어머니의 역할 수행에 긍정적인 영향을 미친다고 한다. 반대로 낮은 심리적 안녕감을 느끼는 장애아동 어머니는 근심, 불안, 우울 등 각종 정신질환 및 다양한 문제와 연관될 수 있다(박옥순, 백진아, 2015).

한편, 무엇보다 정서적인 상호작용이 필요한 장애아동에게 있어서 어머니의 부모효능감은 중요하다고 할 수 있다(서민정, 장은진, 정철호, 최상용, 2003). 부모효능감은 부모로서의 역할을 수행하고 잘 해낼 수 있다고 믿는 신념으로(전병순, 2008), 부모효능감이 높은 부모는 정서적으로 안정되어 있고 양육에 유능하고 자녀에 대해 수용적이며 친밀한 관계를 갖는다(김희순, 심미경, 김태임, 2007). 부모효능감과 자녀 양육행동 사이의 상관관계를 알아보는 연구에서는 부모의 높은 부모효능감이 긍정적인 양육행동을 보이는 결과를 입증하였다(신숙재, 정문자, 1998; 이진숙, 한지현, 2004). 이처럼 부모효능감은 부모와 자녀 관계에 중요한 요인으로 작용하고 있으나 장애아동 어머니의 부모효능감은 낮은 것으로 보고된다(박지혜, 2019; 신숙재, 1997).

장애아동 어머니는 자녀의 장애에 대해 더 잘 이해하고 맞춤형 생활을 지원하며 교육하려고 끊임없이 노력한다. 이러한 노력에도 불구하고 생활 속에서 예측하기 어려운 다양한 문제들이 계속해서 발생할 수 있다. 때문에 자녀의 욕구와 필요를 예민하게 알아차리고 충족시켜주기에는 자신의 양육행동이 충분하지 못하다는 생각을 반복하면서 부정적 자아상과 낮은 부모효능감을 가지게 된다(이영화, 2006). 또한 다양한 맞춤형 치료와 교육을 지원하는데 경제적 부담을 느끼는 경우에도 자신의 양육능력을 낮게 평가할 수

있다(박성현, 차명정, 함경문, 천성문, 2012).

장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 부모효능감을 위한 연구의 필요성이 제기되면서 무용·동작치료, 미술치료 등 다양한 예술치료 분야에 연구가 활발하게 이루어지고 있다. 장애아동 어머니를 위한 무용치료에서는 내적자원을 활용한 무용·동작심리치료가 발달 장애 자녀 어머니의 자기효능감에 유의미한 차이가 있었다는 효과성을 입증하였다(여상일, 2017). 미술치료 분야에서는 미술치료가 장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 부모효능감에 대해 유의미한 효과가 있다는 연구를 보고하였다(김보라, 2015; 박주호, 김승환, 2018; 심미선, 2013; 윤혜정, 2002; 정진혜, 2008).

그중에서도 인간의 긍정적 측면에 초점을 둔 긍정심리치료가 효과적인 중재방법으로 대두되고 있다(윤혜영, 서상범, 박지연, 2019; 이주희, 정진숙, 2014; 이진주, 김은정, 2013; 임영진, 2012). 기존의 심리치료는 주로 문제 행동이나 부적응에 초점을 두었다면 긍정심리치료는 개인의 강점과 잠재력을 강화시키고 발현되지 못한 원천을 찾아 긍정적 변화를 도모하며 자기실현을 하도록 돕는 것이다(유은영, 손정락, 2013; Seligman, 2002). 긍정심리치료는 긍정적 정서, 몰입, 관계, 의미, 성취의 5가지 요소를 행복한 삶을 위하여 중요하다고 강조한다(Seligman, 2011). 긍정심리치료는 이러한 단계별 과정을 거치면서 긍정적 정서를 불러일으킬 수 있도록 유도하여 치료적인 효과를 기대하는 것이다. 부정적 정서에 많이 노출되는 장애아동의 어머니로 하여금 긍정심리치료는 자신이 발견하지 못한 새로운 잠재력을 발견하게 하고 그 강점을 활용해 긍정적 개인의 성장을 도울 수 있다. 따라서 본 연구에서는 음악치료에 긍정심리치료의 단계별 목표들을 연결하여 부정적 정서와 특수한 환경으로 어려움을 겪는 장애아동 어머니에게 긍정적인 삶을 위해 적용할 수 있는 방법을 고안하였다(이희경, 이동귀, 2007; 한상미, 조용래, 2015).

긍정심리음악치료는 ‘긍정적 정서함양, 낙관성 증진, 긍정적 과거 회상, 감사, 용서, 강점, 몰입, 성취, 행복한 삶’에 대한 하위 주제를 가지고 음악 활동을 단계별로 적용한다. 이때 음악은 장애아동 어머니의 정서를 통찰할 수 있게 하고 긍정적 정서 경험으로 변화를 유도하는 촉진제로 사용된다. 음악은 누구나 쉽고 친숙하게 접할 수 있으며 음악을 감상할 때 다양한 정서를 경험할 수 있다(김유정, 2019). 음악 감상은 내면의 감정을 느끼고 언어로 표현하기 어려운 부정적 감정을 탐색하여 객관화할 수 있게 돕는 역할을 한다(박수정, 2002). 또한 노래 가사를 통한 가사 토의나 개사하는 활동은 노래 가사에 대한 자신의 생각이나 해결하지 못한 감정을 자연스럽게 투사하여 표현하면서 해결해 가는 방법이다(최민환, 2006). 희망적인 의미가 담긴 노래를 부르며 긍정적 감정을 표현하는 기회를 제공하기도 한다. 음악에 몰입과정은 즐거움과 같은 긍정적 정서를 경험하게 하고 내면의 감정을 표현하여 스트레스 해소를 돕는다(권석만, 2008; 김혜영, 2013; 장혜원, 2007).

선행연구를 살펴보면, 긍정심리학에 기반한 음악치료는 초등학생의 자아존중감 증진에 효과적이고(김나영, 2015), 노인의 행복감과 삶의 질에 유의미한 영향을 미친 것을 알 수 있다(김여진, 2014). 또한 왕혜자(2015)는 긍정심리 음악치료 중재를 통해 노인의 우울과 긍정적 정서 및 삶의 만족도에 유의미한 결과를 보고하였고, 윤희나(2014)는 긍정심리 음악치료가 알코올 중독 환자의 긍정적 정서가 향상되었고 우울, 불안의 부정정서가 감소하는 효과가 있음을 입증하였다. 김혜영(2014)은 긍정심리 음악치료를 통해 학교 부적응 청소년의 학교적응력에도 효과성이 있음을 보고하였다.

이처럼 긍정심리이론에 기반한 음악치료는 아동부터 노인까지 다양한 대상으로 연구가 활발히 이루어지고 있다. 하지만 상대적으로 장애아동 어머니를 대상으로 한 연구는 미비한 실정이다. 장애아동 어머니는 양육과정에서 다양한 스트레스를 경험한다. 스트레스를 극복할 수 있게 하는 보호요인

으로 부모효능감과 심리적 안녕감은 무엇보다 중요하다. 이러한 보호요인의 증진을 위해서는 긍정적 경험을 제공하여 긍정정서를 촉진할 수 있는 음악 치료가 필요하다. 이에 본 연구는 긍정심리 음악치료를 통하여 장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 부모효능감에 미치는 영향을 알아보고자 한다.

2. 연구가설

본 연구의 목적은 긍정심리음악치료가 장애아동어머니의 심리적 안녕감과 부모효능감에 미치는 영향을 알아보고 그 효과를 검증하는 것에 있다. 본 연구의 가설은 다음과 같다.

1) 긍정심리음악치료에 참여한 실험집단과 통제집단은 집단 간 비교에서 실험집단의 심리적 안녕감이 유의미한 차이를 보이며 향상할 것이다.

1-1) 긍정심리음악치료에 참여한 실험집단은 통제집단 보다 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용, 자율성, 긍정적 대인관계, 환경 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적에서 유의미하게 향상할 것이다.

2) 긍정심리음악치료에 참여한 실험집단과 통제집단은 집단 간 비교에서 실험집단의 부모효능감이 유의미한 차이를 보이며 향상할 것이다.

2-1) 긍정심리음악치료에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 부모효능감의 하위요인인 부모로서의 효능감, 부모역할에 대한 관심과 흥미, 부모로서의 좌절감과 불안감에서 유의미하게 향상할 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 장애아동 어머니

1) 장애아동 어머니 특성

장애아동의 어머니는 양육에 있어서 심리, 경제, 사회적 측면에 어려움을 겪는다. 장애아동 어머니는 장애의 원인이 임신기간 중 약물복용이나 유전적 문제에서 기인했는지 생각하게 되고, 자신의 책임인 것 같아 스스로 자책하거나 죄의식을 느낀다(차혜경, 2008). 뿐만 아니라 자녀의 장애를 수용하기 어려워하고 주위 사람들의 적대적인 시선, 동정, 비판적인 언어와 자녀의 장애에 대한 창피함과 부끄러움으로 열등감을 갖기도 한다(성숙중, 2000). 또한 김미애(2015)는 발달특징을 이해하기 어려운 자녀의 경우, 어머니로 하여금 긴장감과 좌절감, 슬픔을 느낀다고 한다.

장애아동은 장애 유형과 중증도에 따라 일상에서 필요로 하는 기본적인 생활에서 독립적인 활동이 어렵다(정준구, 2009). 때문에, 장애아동의 어머니는 독립적이지 못한 자녀의 생활을 지원하는 역할을 하고 있다. 또한 장애아동의 중증도에 따라 다양한 합병증 관리와 필요한 치료를 받도록 지원하는 몫도 장애아동의 어머니가 감당해야 한다(김서은, 2014). 장애아동의 경우, 건강이 나쁘지 않더라도 장애로 인한 발달의 지체와 사회적 참여의 제한을 예방하고 개선시키기 위한 장기적인 치료가 꼭 필요하다(Jones, Morgan, Shelton, & Thorogood, 2007). 따라서 치료기관 및 특수교육기관 등원과 하원 외에도 장애아동은 어머니와 모든 일상과 여가를 함께 하며 많은 시간을 보내게 된다(김현진, 권순황, 2010).

자녀의 생활을 지원하는 동안, 장애아동의 어머니는 개인적 시간을 가질 수 없고, 사회적 활동 참여에 제한을 받게 된다. 사회적 활동의 제한은 장애아동 어머니 개인의 자아실현에 대한 어려움뿐만 아니라, 가정경제의 어려움을 초래하기도 한다(소숙영, 손정락, 2013; Olsson & Hwang, 2001). 이지현(2007)은 장애아동을 둔 가정의 경우, 기본적으로 소비되는 양육비용 외에도 치료와 특수교육의 비용이 추가로 필요하기 때문에 더욱이 경제적 부담감을 느낄 수 있다고 한다. 이러한 양육과 경제에 대한 스트레스는 어머니에게만 국한되지 않고 가족 전체에 영향을 미친다(조은미, 천성문, 이영순, 2011). 가족체계이론에 의하면 개인의 심리적 부적응은 다른 구성원과의 관계에 부정적인 영향을 주고, 다시 개인에게도 영향을 미쳐 악순환이 반복되게 한다. 그러므로 장애아동 어머니의 스트레스는 가족기능성을 약화시키고 바람직하지 않은 양육태도로 인해 자녀의 발달에도 영향을 미칠 수 있다(Belsky, 1984). 장애아동의 양육과정에서 발생하는 이러한 지속적인 어려움과 스트레스는 장애아동 어머니가 일반 아동의 어머니보다 더 높은 수준의 스트레스를 경험하는 이유이다(이주옥, 2008). 특히 자녀의 장애 정도가 심할수록 장애아동 어머니는 높은 수준의 스트레스를 경험한다는 연구결과가 보고된다(양연숙, 2007; Friedrich, Wilturner, & Cohen, 1985).

장애아동을 양육하는 어머니에 대한 사회의 부정적 시선과 사회적지지 체계의 부족은 장애아동 어머니가 자녀를 양육하며 발생하는 다양한 어려움을 자신이나 가족의 문제로 국한하고 스스로 사회에서 고립시켜버리는 결과를 초래한다(Haller & Halasz, 1999; Malone, McKinsey, Thyer, & Straka, 2000). 따라서 장애아동 어머니를 위한 다방면의 사회적 지지와 체계 구축의 필요성이 제기된다.

2) 장애아동 어머니의 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 긍정적 정서나 경험, 삶의 만족 등의 주관적 정서와 함께 심리적 건강과 개인의 기능 수준을 포함하는 개념을 말한다(조은영, 임정하, 2014; Ryff & Keyes, 1995). 심리적 안녕감은 Maslow의 자아실현, Erickson의 기본적인 삶의 경향성, Rogers의 완전히 기능하는 사람, Allport의 성숙, Jung의 개별화, Neugarten의 성격의 변화와 같은 심리학적 이론에서 기반한 6개의 차원으로 구분된다. 첫째, ‘자아수용’은 자기 자신의 생각이나 느낌, 가치관, 신념, 성격, 행동 등을 조건 없이 그대로 인정하는 것을 의미한다. 둘째, ‘긍정적 대인관계’는 상호간의 신뢰를 바탕으로 따뜻하고 친밀한 인간관계의 형성을 의미하고, 셋째, ‘환경에 대한 통제력’을 가진 사람은 복잡한 환경을 잘 관리하고 자신에게 적합한 환경으로 개선시키는 능력을 의미한다. 넷째, ‘삶의 목적’은 삶의 목표와 방향성에 대한 신념을 의미하고, 다섯째, ‘자율성’은 독립적이고 결단력이 있는 것을 의미한다. 마지막으로 ‘개인적 성장’은 지속적인 발전과 성장을 의미한다(Ryff, 1989). 심리적 안녕감은 위 6가지 하위 요인의 변화에 따라 결정되며, 심리적 안녕감의 수준은 개인의 전반적 삶의 질에 영향을 미친다(우혜영, 2013). 즉, 높은 심리적 안녕감은 자신의 모습을 그대로 받아들이며 수용하고 긍정적 대인관계를 하며 자신의 행동에 대한 조절을 하게 한다. 또한 자신의 환경에 대한 통제력과 삶의 의미가 있으며 자아실현의 동기가 있는 사람이다(신조은, 2016; 원두리, 2011).

한편, 장애아동 어머니의 심리적 안녕감에 미치는 요인들은 선행연구를 통해 알 수 있다. 최정실과 이미희(2005)의 연구에서는 자녀의 장애 중증도가 높을수록 장애아동 어머니의 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미친다는 결과를 보고하였고, 일반아동 부모와 장애아동 부모의 심리적 안녕감에 대

한 비교연구에서는 일반아동 부모에 비해 장애아동 부모의 심리적 안녕감이 낮은 것으로 나타났다(정대영, 최정아, 2010). 장애아동 어머니의 개인 특성과 관련된 연구에서는 어머니의 학력과 소득에 따라 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 직업이 있는 어머니가 더 높은 심리적 안녕감을 보인다고 한다(이미라, 2008).

장애아동의 어머니는 부정적인 자아상, 반복적인 좌절감, 무거운 책임감을 경험하며, 개인의 삶보다는 장애자녀의 삶을 중심으로 살아간다. 이러한 삶의 방식에서 장애아동 어머니의 심리적 안녕감은 어려운 상황에 대한 통제력과 자아수용, 개인적 성장 등 전반적인 면에 긍정적인 영향을 미치는 보호 요인으로 작용한다. 따라서 장애아동 어머니의 심리적 안녕감 증진을 위한 관심과 노력이 필요하다. 이도경(2013)은 발달장애 어머니를 위한 사회적 지지가 양육스트레스를 완화시키고, 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미친다는 연구 결과를 보고했다. 박애선(2013)의 연구에서는 양육스트레스가 자폐성 장애아동 어머니의 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지 살펴보기 위하여 사회적 지지와 가족의 기능성의 매개효과를 검증하였다. 그 결과 양육스트레스가 낮을수록 가족의 기능성을 강화시키고 사회적 지지를 증가하며, 심리적 안녕감을 높이는 것으로 나타났다.

3) 장애아동 어머니의 부모효능감

부모효능감은 Bandura의 자기효능감이라는 개념을 양육의 차원으로 적용시킨 것이다(박성현, 차명정, 함경문, 천성문, 2012). 자기효능감이란, 주어진 과제에 대해 성과를 만들어 낼 수 있다는 자신에 대한 믿음이다(Bandura, 2006). 즉, 자신의 노력을 통해 목표한 일을 수행하고 어려운 상황을 헤쳐 나갈 수 있게 하는 것이다. 자기효능감이 높은 사람은 역경을 극복하기 위

해 노력하는 반면, 자기효능감이 낮은 사람은 역경을 극복하려는 노력보다 쉽게 포기해버린다(이영환, 오미연, 2006).

부모효능감은 자녀를 잘 양육하고 훈육하며 문제가 발생해도 해결해 나갈 수 있다는 부모로서의 능력에 대한 자기 믿음을 의미한다(신숙재, 정문자, 1998; Johnston, & Mash, 1989). 부모효능감이 높은 부모는 양육과정에서 발생하는 어떠한 문제 상황에 놓이더라도 인내심을 가지고 노력하며 어려움을 자발적으로 극복할 수 있다는 신념을 지니고 진취적인 특성을 보인다(소숙영, 2013). 또한 부모효능감이 높은 어머니는 자녀에게 따뜻하고 긍정적인 태도로 일관하고(소숙영, 손정락, 2013), 자녀를 잘 이해하고 수용적이며 적절하고 원활한 상호작용을 이끄는 모습을 보인다(Mondell & Tyler, 1981). 신용주와 김혜수(2003)는 자녀 양육과정에서 자신이 자녀의 발달에 있어서 중요한 역할을 담당하고 있다고 생각하며, 양육 방식이나 능력에 대해 확신을 가지고 행동할 수 있는 것은 높은 부모효능감 때문이라고 한다.

반면, 양육 스트레스가 높은 장애아동 부모의 부모효능감은 낮은 것으로 보고된다. 김지숙(2016)은 어머니의 양육스트레스와 우울이 부모효능감과 부적 상관관계가 있다는 결과를 밝혔다. 이는 장애아동 양육과정에서 경험하는 반복적인 좌절과 부담으로 부정적인 자아상을 확립하고, 낮은 자기효능감을 느끼기 때문이다. 용홍출(2007)은 장애아동 어머니는 양육과정에서 정상발달이 어려운 아동의 욕구나 문제행동에 적절한 대처 방법을 예측하기 힘들어 어려움을 겪는다고 보고하였다. 박애선(2013)의 연구에는 장애아동 어머니는 끊임없는 노력에도 불구하고 자녀의 요구를 제대로 파악하여 충족시키지 못하고 있다는 생각에 양육에 대한 좌절감과 부담을 느낀다고 한다.

Coleman과 Karraker의 연구에 따르면 부모효능감이 낮은 부모는 자녀의 요구를 회피하거나 거부하는 경향을 보이고 처벌적인 훈육의 양육태도를 보인다고 하였다(심성경, 고경미, 2015에서 재인용). 또한 부모효능감이 낮은

부모는 자녀를 양육하면서 부모역할을 고통스럽게 느끼고 자녀의 까다로운 기질로 인하여 높은 수준의 스트레스를 겪는다(김현미, 2004; 윤혜정, 현은강, 2007).

상호작용이 필요한 장애아동에게 있어 어머니의 부모효능감은 무엇보다 중요하게 작용한다(서민정, 장은진, 정철호, 최상용, 2003). 장애아동 어머니의 부모효능감 증진은 어머니의 양육스트레스를 감소시키고 긍정적인 양육 태도와 어머니 자신의 삶의 질을 향상시키기 위한 중요한 요인이라고 할 수 있다(박성현, 차명정, 함경애, 천성문, 2012).

2. 긍정심리치료

1) 긍정심리학

긍정심리학은 긍정적인 경험과 개인의 긍정적인 특성에 대한 발전을 촉진시키는 위해 과학적으로 연구하는 학문이다(Duckworth, Steen & Seligman, 2005). 이는 인간의 삶이 더욱 가치 있도록 하는 주제에 대하여 탐구하는 새로운 접근법으로(김광수, 2012), 긍정심리학은 인간의 부정적인 측면을 이해하고 완화 시키는 것 이외에도 인간의 긍정적인 측면을 이해할 필요성을 강조한다(최삼욱, 2007).

모든 인간은 스스로 만족하는 삶을 추구하며 행복을 유지하기 위해 자신의 강점을 활용하여 성장하고 자기실현을 이루고자 하는 삶을 지향한다(권석만, 2008; Seligman, Rashid, & Parks, 2006). 이는 인간은 누구나 자기 안에 있는 잠재력을 발견하고 이를 사용하여 성장하려는 욕구를 지니고 있고 이러한 욕구가 우리 삶의 문제를 예방할 수 있다(권석만, 2011).

긍정심리학에 관한 연구는 세 가지 주제로 나누어지는데 ‘주관적 차원의 긍정상태’, 개인적 차원의 ‘긍정 특질’, 사회적 차원의 ‘긍정 기관’에 대한 연구들로 살펴볼 수 있다(Seligman, 2002). 긍정상태는 개인의 주관적 상태로 과거에 대한 만족감, 현재의 행복감, 미래의 희망과 믿음, 삶의 의미 등을 말한다. 이러한 긍정상태의 구성요소, 유발요인이나 영향 증진시킬 수 있는 방법 등을 연구한다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006). 긍정 특질은 개인의 성격특성과 강점, 여러 상황에서 나타나는 긍정적 사고나 정서 행동에 대한 것을 의미한다. 자기실현적 행복과 밀접한 관련이 있는 미덕, 강점에 초점을 맞추어 성격적 강점을 6가지 핵심 덕목과 24개의 강점으로 분류하여 이를 VIA 강점 분류체계라 한다. 6개의 핵심 덕목은 정의, 지혜, 자애, 절제, 용기, 초월의 범주로 구성되어있고 24개의 강점은 감사, 사랑, 활력, 용서, 호기심, 낙관성 등으로 분류하였다. 사회적 차원의 긍정적 기관은 자신이 속한 기관의 구성원으로서 개인의 행복과 자아실현을 위해 능력을 발휘하도록 기능을 갖춘 기관에 관한 연구를 일컫는다(박성희, 김진영, 2012). 긍정적 기관은 개인의 행복이 더 넓은 범위의 가정, 직장, 종교, 교육 등과 같은 기관에서 한 구성원으로 강점을 발휘하며 나아가도록 추구하기 때문에 중요한 연구로 볼 수 있다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006). 이러한 이유로 인간의 행복을 증진하기 위해 개인의 긍정 특질을 탐색하는 것은 매우 중요하며, 개인의 재능과 강점이 충분히 발휘될 때 인간은 행복한 삶을 누릴 수 있다(권석만, 2008).

긍정심리학은 긍정 정서, 몰입, 삶의 의미, 성취감, 긍정적 관계의 5가지 요소를 강조하고 이 요소들로 인해 진정한 웰빙을 경험 한다고 한다(Seligman, 2011). 행복감, 기쁨, 만족감, 흥미, 감사, 충족감과 같은 긍정적 정서는 효율적으로 사고하게 하고 긍정적 정서를 경험하는 사람은 자신에 대해 만족감과 안정감을 느끼게 한다(이미혜, 2013; Fredrickson, 1998). 몰입은 인간이

집중하고 있을 때 느끼는 의식 상태로 어떤 일이나 놀이에 대한 고도의 집중 상태를 말한다(유영달, 2002). 몰입 상태에서 신체 기관과 모든 의식은 하나의 목표에 초점이 맞춰지고 몰입 과정을 통해 즐거움과 자기충족감을 경험하게 된다(박영례, 이소희, 2007). 몰입은 경험 자체가 목적이며 일상생활에서의 몰입은 개인을 성장시키고 행복감을 느끼도록 하는 것이다. 인간의 긍정적 정서는 목표를 달성하도록 도와주기도 하고 삶의 의미와 목적을 추구하게 하기도 한다(이미혜, 2013).

2) 긍정심리치료

긍정심리치료는 인간의 긍정적인 측면을 발견하고, 강점을 강화하며 발현되지 않은 긍정적 특성과 자원을 찾아 변화할 수 있도록 돕는 치료법을 말한다(Compton, 2005). 즉, 긍정심리치료는 인간의 행복과 긍정적인 삶을 위해 개인의 긍정적 자원을 증진시킬 수 있도록 하는 것이다(하윤경, 2018).

기존의 심리치료와 긍정심리치료는 두 가지 차이점이 있다. 첫째, 기존의 심리치료는 인간의 정신질환이나 부적응을 평균 수준의 상태로 호전시키는 것이 목적이지만, 긍정심리치료에서는 긍정적인 정신건강과 행복한 자기실현을 이루도록 하는 것이 목적이다. 둘째, 기존의 심리치료는 문제행동을 감소하는 것에 초점을 두지만, 긍정심리치료는 인간의 강점을 보다 더 강화시키는 것에 주목한다(김진영, 고영건, 2009). 즉, 내담자가 가지고 있는 강점이나 긍정적 정서를 강화하는 방법을 적극 활용하여 초점을 맞추는 기존의 심리치료와는 구분이 된다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006).

긍정심리치료에서는 진정한 행복을 자신의 강점을 찾고 개발하여 일, 사랑, 놀이, 자녀양육에 매일 활용하면서 느끼는 것이라고 설명한다. 권석만(2008)은 과거, 현재, 미래에 대해서 긍정적인 감정을 느끼며 만족감을 얻는

삶을 충만한 삶이라 하고, 자신의 강점을 사용하며 기여할 때 의미 있는 삶을 만든다고 한다.

긍정심리치료는 아동, 청소년, 대학생, 노인, 정신장애 환자 등 다양한 연령층의 대상에게 효과적으로 활용되고 있다. 초등학생을 대상으로 한 긍정심리학 기반의 행복증진 집단상담은 아동의 행복감 향상과 우울 및 부정적 정서 감소에 유의미한 영향을 미쳤다(김광수, 고영미, 2011). 신연자(2012)는 위기청소년을 대상으로 긍정심리성향 증진 프로그램을 실시한 결과 청소년의 분노 감정 조절과 주관적 안녕감에 긍정적 효과가 있었다고 밝혔다. 임영진(2012)은 주요우울장애 대학생을 대상으로 한 긍정심리치료를 실시한 결과 삶의 만족도와 긍정정서 수준이 증가하여 그 효과성을 입증했다. 정신과 입원환자를 위한 긍정심리치료 연구에서는 중재를 통한 환자의 심리, 사회, 직업적 측면의 적응기능 향상을 보고하였다(김근향, 2011).

3. 긍정심리음악치료

1) 긍정정서와 음악

음악은 다양한 정서와 감정을 유발시킬 수 있는 도구이다(문지영, 2008). 인간은 음악을 통해서 과거를 회상하기도 하고 기억과 관련된 감정을 느끼기도 한다(정현주, 2015). 일상생활에서는 쉽게 자신의 감정을 조절하거나 원하는 감정을 유발하기 위해 음악을 찾기도 한다. 즉, 우리는 현재 자신의 기분과 감정, 주어진 상황에 따라 음악을 선택할 수 있다. 좋은 기분을 유지하기 위하여 템포가 빠르거나 강한 비트의 음악을 찾기도 하고, 우울할 때는 느린 템포의 음악을 찾기도 한다(김현아, 2018).

음악을 통한 정서적 경험은 신체의 생리적 반응으로 살펴볼 수 있다. 청각기관으로 전달된 소리는 대뇌를 거쳐 시상 및 시상하부의 간뇌에 연결되고 변연계로 전달된다. 변연계에서 소리의 자극은 정서를 유발하게 되는데 이는 음악을 구성하는 여러 요인들이 우뇌와 변연계를 연결하여 정서적 반응을 일으키게 된다(최병철, 2006). 음악이 정서를 유발하는 과정은 감상자로 하여금 음악의 구조와 형식을 인지하여 진행을 예측하게 되는데, 예측을 벗어났을 때 긴장감이 유발되고 해소 되는 과정을 통해 정서가 유발되기도 한다(최경미, 2006).

인간은 화음, 조성, 템포, 음색과 같은 음악의 요소에 따라 정서 변화에 영향을 받기도 한다. 음악 안에서 화음이 진행될 때 불협화음은 긴장, 불안 등의 정서를 느끼고 불협화음의 해결에 대한 기대감이 음악적으로 해결되었을 시에 기대가 충족되면서 만족감과 긴장이 이완된다(Gabrielsson & Lindstrom, 2001). 조성 중 장조는 즐거움, 기쁨, 활발함, 우아함과 같은 밝은 긍정적 정서를 표현하는 반면 단조는 슬픔, 분노, 긴장과 같은 어두운 부정적 정서를 표현할 때 사용되는 음악 요소이다(Kastner & Crowder, 1990). 대개 느린 템포의 반복적 리듬의 곡은 긴장이완을 위해 사용되고, 템포가 빠른 곡은 뇌의 피질을 자극, 흥분하게 함으로 신체적 에너지를 높이고자 할 때 사용한다(김수나, 2002). 상승하는 멜로디의 경우 밝고 신선한 감정의 정서를 유발하고 하강하는 멜로디는 어둠, 피로 등의 정서를 유발시킬 수 있다(문지영, 2008). 이처럼 다양한 음악적 요소를 통해 즐거움과 아름다움을 느끼게 하여 심미적 경험을 할 수 있게 한다. 음악은 자체가 가진 상징성과 은유를 통해 안전한 통로가 제공되어 부정적인 감정을 표출 할 수 있도록 도움을 준다.

인간이 가장 쉽게 감정을 조절 할 수 있는 수단으로 음악이 사용되고 이를 통해 감정을 승화시키거나 미적 만족감을 느끼기도 한다. 이기숙과 김영

주(1992)는 인간의 정서를 자극하여 감정을 자연스럽게 발산하도록 유도하는 음악이 긴장상태에서 이완을 돕고 부정적 감정을 순화하여 안정된 감정 상태로 이끄는 역할을 한다고 하였다. 인간의 감정을 드러내는 과정은 음악이라는 미학적인 가면을 통해 부담감을 감소시켜 자연스럽게 감정을 유발시킬 수 있게 한다(강경선, 2011).

2) 긍정심리이론에 기반한 음악치료

긍정심리이론에 기반한 음악치료는 긍정적 정서를 증진하여 건강한 정신을 바탕으로 행복한 자기실현을 할 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다(김혜영, 2014). 이를 위해 내담자의 긍정적 정서, 강점을 개발하고 삶의 의미를 발견함과 동시에 현재 자신이 처한 상황에 대해 효율적으로 대처할 수 있게 한다. 이때 긍정심리치료의 ‘행복한 삶’에서 중요한 요인으로 여기는 ‘긍정적 정서, 낙관성, 긍정적 과거 회상, 감사, 몰입, 강점 찾기, 용서, 긍정적 미래의 삶’에 대해 자연스럽게 편안하게 느낄 수 있도록 긍정심리음악치료 프로그램을 고안하였다.

긍정심리음악치료는 주로 노래 부르기, 노래 만들기, 감상, 악기 연주, 즉흥 연주를 경험하며 그 과정에서 장애아동 어머니 자신에 대한 인식과 내적 갈등의 이해 및 통찰, 상호교류, 긍정적 정서 함양 등 도움을 줄 수 있도록 한다(김진영, 고영건, 2009; 신조은, 2016; 정현주, 김동민, 2010). 노래 부르기 활동은 치료과정에서 다양한 주제와 자연스럽게 연관 지어서 동기를 유발시킬 수 있고, 인간의 목소리가 악기가 되어 소리를 내어 음악을 만들어 가는 방법 중 하나이다. 말로 표현 하는 것 그 이상의 풍부한 감정을 전달 할 수 있고, 자신의 목소리를 내는 과정을 통해 온전히 나에게 집중 할 수 있게 된다(최소림, 2006). 노래 부르기 활동에서는 노래 가사를 통해 구성원의 지

지와 위로를 받고, 자신의 의지나 동기부여를 표현할 수 있도록 한다. 노래를 감상하고 부르는 과정은 구성원의 지지를 받고 자신의 가치와 존재에 대한 통찰을 갖게 한다(황은영, 정은주, 이유진, 2014). 또한 자신이 표현하지 못했던 감정이나 생각을 노래로 자연스럽게 표현 할 수 있게 하고 욕구를 표출할 수 있는 통로로 스트레스를 경험하는 장애아동 어머니에게 안전한 치료적 환경을 제공하게 된다(박현경, 2004).

노래 개사하기는 내담자의 기능과 수준에 따라, 가사 채우기부터 기존 노래 특정 일부분의 가사를 바꾸기, 전체 가사를 개사하는 과정을 선택해서 사용한다. 이때 음악은 구조화된 안정적 울타리로서의 환경을 제공하여 자유롭게 표현할 수 있도록 활용한다(이민화, 2014). 또한 부정적인 정서를 표현하고 노래 개사를 통해 자신의 감정을 자연스럽게 노래로 유도할 수 있다(윤희나, 2014). 희망적이고 긍정적인 정서유발을 위해서는 ‘나는 그런 OO이 좋더라’, ‘너는 나의 OOO’의 가사를 개사하거나 ‘지금껏 달려온 너의 용기를 위해’ 라는 가사를 부르면서 긍정적 감정 표현을 하도록 유도한다(박환영, 2013). 노래 가사의 일부를 긍정적인 가사로 개사하는 활동은 기분전환이나 긍정적 정서를 경험하게 하고 긍정적인 이미지를 떠올리게 하도록 도와준다(최병철, 2006).

노래 가사 토의하기는 노래의 가사가 주는 의미나 느낌을 내담자의 삶과 연관 지어 심리적 이슈에 대해 탐색하고 토의하는 방법이다(Bruscia, 2013). 노래 가사에 자신의 느낌과 정서를 담는 과정을 통해 자기 발견을 할 수 있고 자신의 내면의 문제를 인식하는 계기가 된다(정용라, 2014; Gardstrom & Hiller, 2010). ‘가족’이라는 노래가사의 의미를 생각하며 가족에 대한 감사함을 토의하는 과정은 긍정심리치료에서 성격적 강점으로 여기는 ‘감사’를 경험하기 위해 계획하였다. 감사는 긍정적 정서를 느끼게 할 뿐만 아니라 자신, 타인, 및 삶의 가치와 의미를 경험할 수 있다. 감사를 통해 삶에 대한

긍정적 의미를 찾도록 촉진하고 부정적 경험에 있어서도 의미를 발견하도록 하는 역할을 한다(장효정, 2014). ‘아버지’ 라는 노래를 통해 떠오르는 대상이나 혹은 자신이 느낀 정서와 감정들을 구성원들과 이야기를 나누며 공감하고 상호작용하는 과정은 구성원 내에서의 긍정적 경험을 하게 한다(최신희, 2007). 이 과정에서 떠오르는 대상에 대한 ‘용서’를 통해 과거에 경험했던 부정적 정서나 왜곡된 이미지나 사건들은 재정리 할 수 있는 기회를 제공하고 객관화시켜 재해석 하도록 도울 수 있다. 또한 노래 가사를 통해 감정이입과 투사의 과정을 통해 내면의 갈등과 문제를 인식, 수용하게 됨으로써 긍정적 정서로 변화시킬 수 있도록 돕는 역할을 한다(박정희, 이드보라, 2013).

음악치료의 접근방법 중 내담자의 적극적인 참여를 유도하고 감정을 표현할 수 있는 방법으로 악기 연주가 있다(Boxill, 1985). 타악기 즉흥연주는 자신의 감정을 인식하고 연주에 몰입하여 부정적 감정을 표현하고 해소하게 한다. 이러한 과정은 내면에 억압되어 있던 감정들을 악기 연주를 통해 에너지를 표출시켜서 정서적 안정과 조절 능력을 증진시킨다(서종미, 한유진, 2013). 타악기, 핸드벨, 콰이어차임과 같은 악기의 활용은 활동에 흥미를 유발하고, 자신이 가지고 있는 음을 구성원들과 조화롭게 연주하기 위한 상호작용을 유도한다. 또한 연주가 완성되면 참여자로 하여금 즉각적인 성취감과 만족감을 경험하게 한다.

긍정심리음악치료에서 시행되는 음악적 경험은 음악적인 경험이 없는 사람도 주관적인 정서적 경험을 불러일으킬 수 있고 어떤 형태로든 다른 사람과의 교류를 가능하게 하여 타인과의 관계형성 및 그룹 소속감에 대한 만족감을 제공한다(최병철, 2006). 타인과의 음악적 교류는 개인의 감정이나 행동에 긍정적 변화를 주고(신주현, 2012), 긴장 이완과 기분전환 경험을 통해 긍정적 이미지를 떠올릴 수 있도록 도와준다. 구성원 안에서 이루어지는 이

러한 과정은 공감대 형성 및 동질성을 경험하게 한다(김상철, 김영숙, 이현림, 2007). 자신의 감정과 행동을 통찰하고 활동에 몰입하는 창작의 과정과 결과물 자체는 모두 치료적 가치가 있다고 볼 수 있다(McFerran, 2012). 최병철(2006)은 즐거움과 심미적 아름다움을 느끼며 긍정적인 정서함양에 도움을 줄 뿐만 아니라 자신의 한계를 뛰어넘어 자아를 실현하도록 하는 음악 중재는 효과적인 개입방법이라고 한다. 음악 중재 중 경험한 긍정 정서는 문제를 해결하는데 개방적인 사고를 갖게 하고 충격이나 어려운 고통 속에서 다시 회복할 수 있는 능력에 기초 자원이 된다(Pekrun, Titz & Perry, 2002). 긍정심리치료 이론에 기반한 긍정심리음악치료는 음악을 활용하여 자발적 참여를 유도하고 음악적 활동을 통한 긍정적 자원을 탐색하고 표현하게 하여 긍정적 정서를 강화하는 것으로 효과적인 치료방안이 될 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 경기도 P시 소재의 발달센터를 다니고 있는 장애아동 어머니를 대상으로 진행되었다. 연구의 대상자는 프로그램 참여에 동의한 어머니 대상으로 실험집단 6명 통제집단 6명, 총 12명으로 구분하여 배정하였다. 장애 명칭은 DSM-5와 보건복지부 고시 제2019-117호 장애등록심사 규정집에 따라 기재하였다(이우경, 2017; 보건복지부, 2019). 연구 참여자의 일반적 특성은 <표 Ⅲ-1>, <표 Ⅲ-2>와 같다.

<표 Ⅲ-1> 실험집단의 일반적 특성

구분	대상	연령	직업	학력	자녀나이	자녀성별	장애유형
실험 집단	A	만41세	주부	대졸	만7세	남	소두증
	B	만40세	사무직	고졸	만5세	남	지적장애
	C	만38세	주부	대졸	만12세	여	지적장애
	D	만41세	주부	대졸	만6세	여	지적장애
	E	만40세	주부	대졸	만4세	남	반응성 애착장애
	F	만40세	주부	대졸	만7세	여	안면장애

<표 III-2> 통제집단의 일반적 특성

구분	대상	연령	직업	학력	자녀나이	자녀성별	장애유형
통제 집단	G	만38세	주부	고졸	만6세	남	지적장애
	H	만40세	주부	고졸	만13세	여	지적장애
	I	만32세	주부	고졸	만5세	여	지적장애
	J	만48세	주부	고졸	만18세	여	지적장애
	K	만45세	기타	초대졸	만17세	남	자폐범주성 장애
	L	만39세	주부	대졸	만10세	남	지적장애

2. 측정도구

1) 심리적 안녕감

본 연구에서는 Ryff(1989)가 개발하고 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 한국 실정에 맞게 번안하고 타당화한 한국형 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale : PWBS)를 사용하였다. 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장의 6개 하위 영역으로 구성되어있다. 총 46문항 5점 리커트 척도로 가능한 점수 범위는 46점에서 230점이며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 이연실, 서인균(2015)의 연구에서 측정도구의 신뢰도를 검사한 점수는 Cronbach's $\alpha = .906$ 으로 나타났다.

<표 III-3> 심리적 안녕감 척도의 문항구성

하위영역	문항수	문항번호
자아수용	8	3, 8, 12*, 19, 24, 26*, 39, 42
긍정적 대인관계	7	4*, 9*, 13, 20*, 27*, 38, 46*
자율성	8	5, 10, 15, 21*, 29, 33*, 36*, 43
환경 통제력	8	1, 6*, 14, 16*, 25, 30, 40*, 44
삶의 목적	7	7*, 11*, 18*, 23*, 28, 32, 35
개인적 성장	8	2*, 17, 22*, 31, 34*, 37, 41*, 45*

* 역 채점 문항

2) 부모효능감

본 연구에서는 Gibaud-Wandersman(1978)이 개발하고 신숙재(1997)가 번안·수정한 부모효능감 척도(Parenting Sense of Competence : PSOC)를 사용한다. 부모로서의 효능감, 부모로서의 좌절감과 불안감, 부모역할에 대한 관심과 흥미의 3개의 하위 영역으로 구성되어 있다. 총 16문항 5점 리커트 척도로 가능한 점수의 범위는 16-80점이고, 점수가 높을수록 부모 효능감이 높은 것을 의미한다. 김지숙(2016)의 연구에서 척도의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .91$ 로 나타났다.

<표 III-4> 부모효능감 척도의 문항구성

하위영역	문항수	문항번호
부모로서의 효능감	9	2, 3, 7, 8, 9*, 10*, 11, 12, 15
부모로서의 좌절감과 불안감	4	4*, 5*, 6*, 16*
부모역할에 대한 관심과 흥미	3	1, 13*, 14

* 역 채점 문항

3. 연구 설계 및 절차

1) 연구 설계

본 연구는 긍정심리음악치료가 장애아동 어머니의 부모효능감과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전·사후 검사 실험통제집단 설계 (pretest-posttest control group design)를 사용하였다. 사전검사는 음악치료 시작 전에 동일한 환경에서 실시하였고, 사후검사는 음악치료 종료 후 사전 검사와 동일하게 실시하였다.

<표 III-5> 실험-통제집단 사전·사후 검사 설계

	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O ₁	X	O ₂
통제집단	O ₃		O ₄

X : 긍정심리음악치료 프로그램

O₁ , O₃ : 사전검사(부모효능감 척도, 심리적 안녕감 척도)

O₂ , O₄ : 사후검사(부모효능감 척도, 심리적 안녕감 척도)

2) 연구 절차

본 연구의 실험집단은 심리적 안녕감과 부모효능감을 위한 긍정심리음악 치료 프로그램에 참여하고 통제집단은 사전·사후 검사만 진행하였으며, 프로그램에는 참여하지 않았다. 프로그램은 경기도 P시 소재의 발달센터를 다니고 있는 장애아동 어머니 12명 중에서 6명을 실험집단으로 배정하여 2017년 3월 20일부터 2017년 6월 20일까지 주 1회, 해당 발달센터에서 매 회기 50분씩 총 12회기로 진행되었다.

4. 긍정심리음악치료 프로그램 구성

1) 긍정심리음악치료 프로그램 회기 구성

긍정심리음악치료 프로그램은 2017년 3월 20일부터 6월 20일까지 매 회기 50분씩 주 1회로 총 12회기로 실시되었다. 긍정심리음악치료 프로그램 회기 내 구성은 다음의 <표 III-6>과 같다.

<표 III-6> 긍정심리음악치료 프로그램 한 회기 구성

프로그램 단계	소요시간	활동내용
도입	5분	시작 노래, 나눔 및 스트레칭
본 활동	40분	긍정심리음악치료에 근거한 음악적 활동 (노래 부르기, 가사 토의, 개사하기, 악기 연주, 음악 감상)
마무리	5분	본 활동의 느낀점, 마침 노래

긍정심리음악치료 프로그램의 도입단계는 프로그램의 시작을 인식할 수 있도록 인사노래를 부르며 시작하였다. 이어 긴장이완을 위해 음악에 맞춰 스트레칭과 활동을 하였다. 활동 후에는 한주간의 자신의 이야기를 나누는 시간을 가졌다. 본 활동으로는 사전의 참여자들의 선호곡과 매 회기 주제에 맞는 곡을 선곡하여 목표에 맞는 노래 부르기, 가사 토의, 가사 개사하기, 악기 연주, 음악 감상 등의 활동으로 진행하였다. 마무리 단계에서는 프로그램 활동 후 느낌과 소감을 나누고 마침노래를 함께 부르며 마무리 하도록 하였다.

2) 긍정심리음악치료 프로그램

긍정심리음악치료 프로그램은 김진영, 고영건(2009) 연구에 소개된 ‘멘탈 휘트니스 긍정심리치료 프로그램’을 기반으로 연구자가 재구성 하였다. 각 회기의 프로그램은 ‘낙관성, 긍정정서 함양, 강점 찾기, 몰입, 감사’ 등 긍정심리학의 주요 요소와 심리적 안녕감과 부모효능감의 하위요인을 회기별 목표로 적용하였다. 프로그램의 구성 단계는 도입, 전개, 종결로 구성하였고 도입단계는 1-2회기로 치료사와 구성원들의 관계 형성에 초점을 두고 진행하였다. 전개단계는 3-10회기로 사전의 참여자들의 선호곡과 긍정심리치료의 주제에 맞는 곡을 선곡하여 노래 부르기, 가사 토의, 노래 개사, 악기 연주 등의 음악활동을 진행하였다. 종결단계는 11-12회기로 활동을 마무리 하는 단계로 각자가 경험한 느낌을 회상하여 기억하게 하고 미래에 초점을 두고 목표를 설정하고 행복을 다짐하여 긍정적인 정서를 가지도록 하였다. 본 연구자가 구성한 긍정심리음악치료 프로그램의 단계별 활동은 <표 III-7>과 같다.

<표 III-7> 긍정심리음악치료 활동의 단계별 회기 구성

단계	회기	회기별 목표	긍정심리음악치료 활동	
도입	1	소개	구성원 간 친밀감	
	2	및 그룹형성	및 자기소개 구성원 간 소속감 형성 및 자기표현	
전개	3	강점찾기	자기인식과 이해 및 지지	
	4	긍정적 과거회상	자기표현 및 자기발견	
	5	긍정적 정서	감정 인식 및 긍정적 정서함양	
	6	감사하기	타인과 교류 및	음악 감상하기 노래 부르기
	7		이해와 수용	악기 연주 노래 가사 및 노래 주제 토의하기 개사하기

	8	용서하기	상호작용 및 자기통제	
	9	낙관성 함양	공감 및 지지, 위로	노래 부르기
	10	몰입	상호작용 및 성취감과 자신감 향상	
종결	11	행복한 삶	미래에 대한 긍정적 기대 및 낙관성 향상	노래 감상 노래 가사 및
	12	미래에 대한 계획설정	안정감 및 만족감 경험	노래 주제 토의하기 노래 부르기

긍정심리음악치료 활동의 1회기와 2회기에서는 치료사와 구성원간의 친밀감 형성을 위해 익숙하고 쉽게 익힐 수 있는 노래를 사용하여 구성원들 간의 긍정적인 대인관계를 형성 할 수 있도록 하였다. 또한 악기 연주를 통해 자신을 표현하며 프로그램에 흥미와 참여도를 높이고자 하였다. 3회기에서는 자기 탐색과 인식을 목표로 자신이 생각하는 강점을 찾아보도록 하였고, 타인의 입장에서 생각하는 자신의 강점도 나누어 보며 노래 가사 만들기를 통해 새로운 자신을 찾으며 지지할 수 있도록 하였다. 4회기에서는 음악 감상을 통해 과거에 가족이나 대인관계에서 경험했던 긍정적 감정을 회상하도록 하였다. 회상한 과거의 기억을 가사를 통해 표현하고 구체화시켜 자신을 발견하고 현재의 자신을 수용하면서 긍정적 정서환기를 할 수 있도록 하였다. 5회기에서는 현재의 자기감정을 탐색하여 인식하도록 하였고 악기 연주를 통해 감정을 표출하고 구성원들이 지지할 수 있도록 하였다. 6회기에서는 노래 감상 후 가족 구성원 안에서의 경험했던 긍정적 감정을 생각해보고 가족에 대한 감사함을 구성원들과 나누어보도록 하였다. 7회기에서는 구성원들 각자의 자녀가 자신에게 어떤 존재인지 나누어 보고 노래를 개사하여 불러보면서 구성원들 간의 공감을 일으켜 이해하고 수용할 수 있는 기회

를 제공하였다. 8회기에는 과거에 자신이 용서를 받았거나 용서를 해주었던 상황을 노래의 주제와 가사를 통해 나누어 보면서 현재 용서하지 못한 대상이나 갈등상황을 해결했던 과거의 경험을 통해 타인의 의견을 경청하고 수용할 수 있도록 하였다. 9회기에는 어렵고 힘들었던 시기를 극복했던 경험담을 나누는 활동을 통해 구성원간의 공감과 타인에 대한 생각과 감정을 인식할 수 있도록 하였다. 또한 개사한 노래를 주고받으며 구성원 간 지지할 수 있도록 하였다. 10회기에서는 구성원들과 함께 예측 가능한 음악으로 타악기 즉흥연주 활동을 시행하여 긍정적인 상호작용과 만족감, 성취감을 느낄 수 있도록 하였다. 11회기와 12회기에서는 긍정적 미래와 행복한 삶에 대한 요인을 나누어 보고 노래 가사를 통해 구체적으로 계획할 수 있도록 하여 긍정적인 미래에 대해 생각할 수 있도록 하였다. 긍정심리음악치료 활동의 구체적 내용 및 치료적 논거는 <표 III-8>과 같다.

<표 III-8> 긍정심리음악치료 활동의 구체적 내용 및 치료적 논거

회기	프로그램 활동	치료적 논거
1	-프로그램 소개 및 자기소개 -구성원 내에서 불리고 싶은 별칭 정하고 이유 설명하기 -시작 노래와 마침 노래를 반복하여 부르며 노래 익히기 -가사 토의를 통해 이 시간을 어떻게 보내고 싶은지 이야기 나누기	구성원들에게 쉽고 친숙한 노래를 개사하여 시작노래와 마침노래를 익히는 과정은 구성원들 간의 친밀감을 형성시키고 낯선 환경의 적응력을 높일 수 있다. 가사 토의를 활용하여 함께 만들어 갈 활동 과정에서 긍정적인 기대감을 느낄 수 있도록 돕는다.
2	-자신의 현재 기분을 악기로 표현해 보고 구성원들은 표현하는 기분 맞춰보기	악기를 사용한 활동은 구성원들의 흥미를 유발시켜 참여도를 높이고, 처음 접해보는 악기에 대해서 자유롭게 선택할

<p>-악기를 탐색해보고 자신과 비슷하다고 생각하는 악기로 자기를 표현하고 소개해보기</p>	<p>수 있는 기회를 제공한다. 음악에 대한 지식 없이도 악기를 연주할 수 있고, 비언어적으로 자기표현 할 수 있는 안전한 환경을 제공한다.</p>
<p>3 -자신이 생각하는 강점 탐색하기 -한명씩 돌아가며 구성원이 생각하는 강점 이야기 해보기 -노래 가사 빈칸에 자신의 강점을 노래로 만들어 불러보고 구성원들은 해당 구성원의 이름을 넣어 부르며 지지하기</p>	<p>자신의 강점을 찾는 과정을 통해 자신을 탐색하게 하고 긍정적인 자아를 형성하도록 돕는다. 타인의 관점에서 바라보는 자신의 강점을 나누고 구성원간의 지지를 통해 자신에 대한 이해와 긍정적 정서를 불러일으킬 수 있다.</p>
<p>4 -노래 감상 후 과거에 가족이나 타인과의 관계에서 행복했던 기억 떠올려보기 -행복했던 기억에 대해 이야기 나누어 보고 핸드벨 연주하기</p>	<p>행복했던 과거를 회상하며 가족과 타인과의 관계에서 자신의 의미를 생각하며 자신의 가치를 발견하도록 돕는다. 핸드벨은 울림과 선율의 악기로 연주 시에 조화로움과 아름다움을 느끼도록 하여 긍정적인 정서 환기에 도움을 준다.</p>
<p>5 -감정카드를 활용하여 자신의 감정 찾아보기 -자신이 느끼는 감정을 악기로 연주하고 구성원들은 악기로 지지해주기</p>	<p>자신의 내면의 감정을 탐색하여 인식 할 수 있도록 하고 악기 연주를 통하여 부정적 정서와 긍정적 정서를 표출하도록 치료적 환경을 제공한다. 악기 연주를 통한 자유로운 표현과 구성원들은 지지하면서 소통의 기회를 제공하고 긍정적 정서를 함양 할 수 있도록 돕는다.</p>

<p>-노래에 대한 주제 및 가사에 대해 토의하기</p> <p>6 -노래 감상 한 뒤 가족에 대한 감사함을 이야기 해보고 편지 쓰기</p>	<p>가족의 소중함을 다시금 깨닫게 하여 긍정적인 마음으로 감사에 대해 생각할 수 있도록 한다. 이러한 감사는 부정적인 상황에서도 긍정적으로 재인식 및 긍정적으로 의미를 찾을 수 있게 도움을 준다. 장애자녀라는 공통주제로 구성원간의 감정과 생각을 이해하게 되고 노래를 개사하는 과정에서 자녀에 대한 이해와 수용을 하게 함으로써 긍정적 정서를 불러일으킬 수 있다.</p>
<p>-자신에게 자녀는 어떤 존재인지 생각해보고 구성원들과 토의하기</p> <p>7 -가사 빈칸에 개사 해보고 노래 부르기</p>	<p>노래 가사를 통해 자신을 힘들게 했던 상황이나 사람에 대한 감정을 나누어 부정적 감정을 표출 시킬 수 있다. 또한 자기통제를 통해 결단하며 용서하는 과정을 제공한다.</p>
<p>-노래 주제 및 가사에 대한 토의 하면서 용서했거나 용서받았던 경험을 나누어 보고 구성원간의 피드백 해주기</p> <p>8 -용서하지 못한 대상이 있다면 용서하는 시간 가져보기</p>	<p>현재의 문제에 대한 통찰을 통하여 긍정적 재 경험 할 수 있도록 한다. 위로와 응원의 노래로 개사하여 함께 부르는 과정을 통해 구성원 간의 정서적 지지와 긍정적 교류를 할 수 있도록 돕는다.</p>
<p>-노래 가사 토의 후 좌절했거나 힘들었던 경험을 어떻게 극복했는지 이야기 나누기</p> <p>9 -위로의 내용을 후렴구에 개사하여 노래 부르기</p>	<p>악기를 연주하는 과정에서 자신의 내재적 역량을 확인하며 실현할 수 있는 동기를 제공한다. 자유롭고 자</p>
<p>-연주할 곡을 먼저 들어본 뒤 악기 선택하기</p> <p>10 -연주할 순서와 연주구간을 정</p>	<p>있는 동기를 제공한다. 자유롭고 자</p>

<p>해서 자신의 차례에 연주하기 -음악을 듣고 자유롭게 연주해 보기</p>	<p>발적인 연주를 통해 자신을 표현 할 수 있고 카타르시스와 즐거움을 경험하여 성취감과 자신감 향상에 도움을 준다.</p>
<p>-노래 감상 후 행복한 삶에 대한 요인을 생각해보고 구성원 간에 이야기하기 11 -노래를 함께 불러본 뒤 콰이어차임 연주하기</p>	<p>노래 주제에 대한 토의 활동을 통해 자신이 생각하는 행복한 삶에 대하여 주체적으로 생각할 기회를 제공하고 미래의 자신의 모습에 대해 긍정적 사라고 전환을 할 수 있도록 한다. 구성원 간 가사를 토의하고 노래 부르는 활동은 지지하고 지지 받는 경험을 할 수 있다. 콰이어차임 연주를 통해 음악적 지지를 받고 안정감과 긍정적 정서를 경험하여 안녕감과 효능감 증진에 도움을 준다(홍민주, 2016).</p>
<p>-뮤직비디오 감상한 뒤 자신의 미래에 대한 목표를 계획해보기 12 -미래의 나에게 편지를 써보고 빈칸에 이름을 넣어 노래 부르기 -그동안 활동에 대한 의미를 생각해 보고 느낌과 소감 나누기</p>	<p>미래에 대한 계획을 생각하고 적어봄으로써 미래에 대한 기대감과 확신을 갖도록 도움을 준다. 나에게 쓰는 편지와 노래 부르는 활동을 통해 구성원으로부터 용기와 지지를 받을 수 있고 이를 통해 만족감과 성취감을 경험 할 수 있다.</p>

본 연구의 긍정심리음악치료 활동에서 사용된 음악은 장애아동 어머니의 연령과 사전 조사를 통해 수집한 선호곡을 고려하여 선곡하였다. 또한 매 회기 긍정심리치료 주제와 맞는 곡을 선별하였고, 친숙하고 따라 부르기 쉬운 곡을 선곡하여 참여할 수 있도록 하였다. 긍정심리음악치료 활동에서 사용한 노래 및 치료적 논거는 <표 III-9>와 같다.

<표 III-9> 긍정심리음악치료 활동의 사용한 노래 및 치료적 논거

사용 노래	치료적 논거
‘아름다운 세상’ <박학기> C Major, 4/4	‘우리는 하나예요’, ‘함께 만들어가요’ 등의 노래 가사는 공동체 의식을 느끼게 하고 구성원 안에서 하나라는 인식을 갖게 하여 적극적 참여를 유도하고 구성원 간에 친밀감과 긍정적 관계를 형성하도록 한다.
‘희망사항’ <변진섭> F Major, 4/4	익숙한 노래에 자신의 강점을 넣어 개사하여 부르는 활동은 흥미를 유발하고, 자신을 스스로 인식하게 도움을 주며 타인이 바라보는 자신을 이해하도록 돕는다. 밝은 멜로디와 싱코페이션을 사용한 리듬이 긍정정서를 유발시킨다. 또한 쉽고 익숙한 곡으로 가사 음운에 맞는 개사와 내용 전달이 용이하다.
‘에델바이스’ <사운드오브뮤직 OST> C Major, 3/4	왈츠리듬과 서정적인 느낌의 곡으로 심리적으로 안정감을 유도하여 긍정적 과거 회상을 떠올릴 수 있도록 도움을 준다. 긍정적인 과거의 경험을 나누면서 새롭게 자신을 발견하고 표현하도록 돕고 구성원 간에 공감을 불러일으켜 긍정적 정서 교류를 돕는다.

<p>‘가족’ <이승환> G Major, 4/4</p>	<p>J=68의 빠르기와 차분한 분위기의 곡으로 후렴의 가사가 바뀔 때마다 3번의 전조를 하여 감상자로 하여금 감정이 고조되는 느낌을 경험하게 한다. 또한 노래 가사가 스토리텔링 형식으로 구성되어 있어서 부모님, 형제들의 대한 자신의 마음과 감정 탐색할 수 있도록 돕는다. 가족에 대한 주제의 노래로 자신이 가족의 구성원으로 가족의 의미를 다시 생각하게 하고 나누는 과정을 통해 타인을 이해하고 구성원 간에 격려함으로써 긍정적인 교류를 일으킨다.</p>
<p>‘비타민’ <박학기> C Major, 4/4</p>	<p>밝고 경쾌한 멜로디와 자녀에 대한 주제의 노래로 ‘너는 나의 사랑’ 등의 가사를 통해 자신에게 자녀가 어떤 존재인지 생각하게 하는 계기를 제공한다. 후렴구를 개사하는 과정을 통해 자녀에 대해서 이해하고 수용할 수 있도록 하여 긍정적인 정서를 경험하도록 돕는다.</p>
<p>‘아버지’ <인순이> F Major, 4/4</p>	<p>노래 시작부분의 16분음표 리듬과 멜로디는 같거나 지나온 시간을 떠오르게 하고 후렴으로 갈수록 감정을 고조시키는 분위기로 곡에 몰입할 수 있도록 도움을 준다. 노래가사에 아버지라는 단어가 나오지 않아 다양한 대상으로 투사가 가능하고 표현하기 어려운 감정을 탐색하여 음악적 환경에서 안전하게 표현하도록 돕는다.</p>
<p>‘촛불하나’ <GOD> C Major, 4/4</p>	<p>빠른 템포와 밝은 느낌의 멜로디, 차분한 목소리의 나레이션으로 시작하는 곡으로 노래에 집중을 유도하고 관심과 흥미를 유발시킨다. 어</p>

	<p>려움을 극복하고 문제 상황을 해결했던 경험 주제의 노래가사는 구성원들에게 공감과 지지를 불러일으킨다. 또한 8마디의 코드가 반복적으로 음악의 흐름을 예측 할 수 있고 중독성 있는 후렴구와 랩에서도 멜로디로 되어 있어서 누구나 쉽게 따라 부르기 용이하다. 또한 후렴 부분을 개사하여 구성원간의 격려와 용기를 북돋아 줌으로서 긍정적 정서를 느끼게 한다.</p>
<p>‘블루스 스케일’ F Major, 4/4</p>	<p>블루스 스케일은 반복적인 진행으로 예측 가능한 구조로 이루어져 있어서 안정감을 제공하여 몰입할 수 있도록 도움을 주어 성취감과 자신감을 향상시킨다. 또한 자발적 참여를 유도하고 구성원간의 상호교류와 자기 통제를 제공하여 긍정적 정서경험을 하도록 한다.</p>
<p>‘말하는대로’ <쳐진 달팽이> D Major, 4/4</p>	<p>‘말하는대로’, ‘그댈 믿는다면’, ‘마음 먹은 대로 생각한대로’ 등의 격려와 용기를 주는 주제의 노래 가사를 통해 자신의 삶의 주체자로서 스스로 결정할 수 있는 기회를 제공한다. 또한 후렴부분을 I도가 아닌 IV도로 시작함으로써 해당가사 ‘말하는대로, 생각한대로’를 강조하며 감상자에게 긍정적 소망을 유발시킨다. 이를 통해 자신의 삶에 대한 기대감과 낙관적으로 생각 할 수 있게 도움을 준다.</p>
<p>‘거위의 꿈’ <인순이> C Major, 4/4</p>	<p>안정적이고 차분한 멜로디와 미래에 대한 희망적 가사는 구성원들에게 의미 있게 전달되어 미래에 대한 탐색을 가능하게 한다. 꿈에 대한</p>

주제의 노래 가사를 통해 미래에 계획할 수 있도록 하며 또한 자신이 원하는 미래에 대해 긍정적으로 연상하도록 돕는다. 곡의 첫 소절의 가사는 부정적 현실에 대한 내용으로 멜로디가 하향진행으로 구성되어 있고, 꿈과 관련된 긍정적인 내용의 후렴부분은 멜로디가 상향진행으로 구성되어 있어서 감상자로 하여금 긍정적이고 희망을 다짐하는 분위기를 제공한다.

‘Bravo, My Life’
<봄여름가을겨울>
E Major, 4/4

후렴으로 갈수록 박진감 있는 연주로 생동감과 응원가와 같은 분위기의 곡으로 긍정적 에너지를 느낄 수 있다. 후렴구 가사를 반복적으로 강조하는 구조의 노래로 구성원 간에 긍정적 정서를 지지하도록 한다. 격려와 용기의 메시지를 담고 있는 주제의 노래로 전 회기에 걸쳐 음악경험에 대해 생각하고 회상하도록 한다.

5. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS for Windows 24.0 통계 프로그램으로 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구 대상자들의 일반적 특성에 대한 빈도분석 및 동질성 검증, 실험집단과 통제집단의 동질성 검증을 위해 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감과 부모효능감 사전점수에 대하여 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

둘째, 프로그램이 통계적으로 유의미한 향상이 있는지 확인하기 위해 실험집단과 통제집단의 사전과 사후점수의 차이 값에 대한 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

셋째, 실험집단과 통제집단의 사전과 사후 변화에 대한 추이를 알아보기 위하여 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다.

본 연구의 표본의 크기가 $N=12$ 로 작기 때문에 비모수 검정으로 통계적 분석을 실시하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은 $p < .05$ 이다.

IV. 연구 결과

1. 일반적 특성의 동질성 검증

본 연구에 참여한 대상자의 연령, 학력, 직업, 자녀나이, 자녀성별, 자녀장애 유형 등 일반적 특성에 대한 빈도 및 실험집단과 통제집단의 일반적 특성 동질성 검증을 위해 카이제곱 검정을 시행하였다. 검정 결과 실험집단과 통제집단이 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았고($p > .05$), 두 집단은 동질한 집단으로 확인되었다. 분석 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 연구대상자 일반적 특성의 동질성 검증

항목	구분	빈도			백분율 (%)	χ^2 (df)	p
		실험	통제	전체			
연령 (만)	30-35세	0	1	1	8.3	3.619 (3)	.306
	36-40세	1	2	3	25		
	40-45세	5	2	7	58.3		
	46-50세	0	1	1	8.3		
학력	고졸	1	4	5	41.7	5.467 (2)	.065
	전문대졸	0	1	1	8.3		
	대졸	5	1	6	50		
직업	무직	5	5	10	83.3	2.000 (2)	.368
	사무직	1	0	1	8.3		
	기타	0	1	1	8.3		
자녀나이 (만)	0-5세	2	1	3	25	2.533 (3)	.469
	6-10세	3	2	5	41.7		
	11-15세	1	1	2	16.7		
	16-20세	0	2	2	16.7		

자녀성별	남	3	3	6	50	0.000	1.000
	여	3	3	6	50	(1)	
장애유형	소두증	1	0	1	16.7	4.500 (4)	.343
	지적장애	3	5	8	66.7		
	안면장애	1	0	1	16.7		
	반응성 애착장애	1	0	1	16.7		
	자폐범주성 장애	0	1	1	16.7		

2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 사전 동질성을 확인하기 위해 심리적 안녕감 척도와 부모효능감 척도 및 하위요인 사전점수에 대하여 Mann-Whitney *U* 검정을 실시하였다. 검정 결과, 심리적 안녕감 척도와 하위요인은 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p > .05$). 그러므로 두 집단은 동질한 집단으로 볼 수 있다. 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감의 사전검사 동질성 분석

측정변인	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=6)	통제집단(n=6)			
심리적 안녕감	5.67(34.00)	7.33(44.00)	13.00	-0.80	.485
자아수용	5.58(33.50)	7.42(44.50)	12.50	-0.89	.394
긍정적 대인관계	5.83(35.00)	7.17(43.00)	14.00	-0.65	.589
자율성	5.75(32.50)	7.25(43.50)	13.50	-0.73	.485
환경 통제력	5.42(32.50)	7.58(45.50)	11.50	-1.05	.310
삶의 목적	6.92(41.50)	6.08(36.50)	15.50	-0.40	.699
개인적 성장	7.17(43.00)	5.83(35.00)	14.00	-0.64	.589

부모효능감 사전점수에 대한 Mann-Whitney U 검정 결과 부모효능감과 하위요인도 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 그러므로 두 집단은 동질한 집단으로 볼 수 있다. 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 실험집단과 통제집단의 부모효능감 사전검사 동질성 분석

측정변인	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=6)	통제집단(n=6)			
부모효능감	6.25(37.50)	3.75(40.50)	16.50	-0.24	.810
부모로서의 효능감	5.50(33.0)	7.50(45.00)	12.00	-0.97	.394
부모로서의 좌절감과 불안감	6.25(37.50)	6.75(40.50)	16.50	-0.24	.818
부모역할에 대한 관심과 흥미	7.67(46.00)	5.33(32.00)	11.00	-1.16	.310

3. 심리적 안녕감에 대한 프로그램의 효과

1) 심리적 안녕감 점수에 대한 프로그램의 효과

긍정심리음악치료 프로그램 실시 후 심리적 안녕감에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 증가가 있었는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수 차이 값에 대하여 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정 결과 실험집단이 통제집단 보다 통계적으로 유의미한 증가를 보였다($p < .01$). 이에 대한 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 심리적 안녕감에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정변인	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=6)	통제집단(n=6)			
심리적 안녕감	9.50(57.00)	3.50(21.00)	0.00	-2.89	.002**

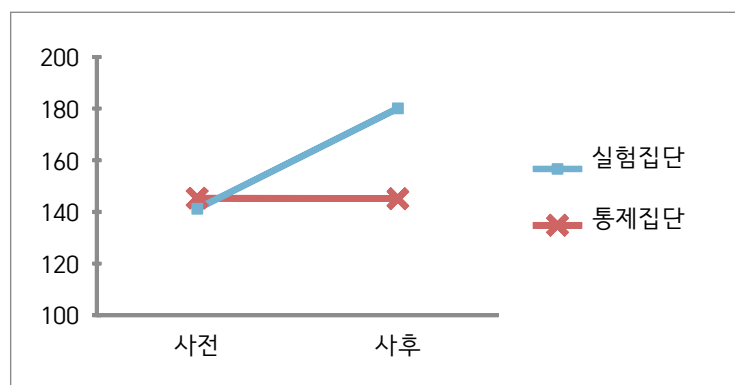
** $p < .01$

변화에 대한 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대하여 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 평균점수가 증가하였고, 통제집단은 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-5>, <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-5> 심리적 안녕감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

집단	평균(표준편차)		Z	p
	사전	사후		
실험집단	141.16(11.54)	180.1(10.02)	-2.21	.027*
통제집단	145.33(11.91)	145.16(12.78)	-0.14	.893

* $p < .05$



<그림 IV-1> 심리적 안녕감의 실험집단과 통제집단 평균점수

실험집단의 평균점수는 사전 141.16점, 사후 180.1점으로 38.94점 증가하였고, 통제집단의 평균점수는 사전 145.33점, 사후 145.16점으로 0.17점 감소하였다. Wilcoxon Matched Pair 검정결과 실험집단의 사전점수와 사후점수가 차이를 보이며 통계적으로 유의미하게 나타났다($p = .027$). 통제집단은 사전과 사후 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($p = .893$).

2) 심리적 안녕감 하위요인에 대한 프로그램의 효과

긍정심리음악치료 프로그램 실시 후 심리적 안녕감의 하위요인에 대하여 유의미한 효과성이 있었는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수 차이 값에 대하여 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정 결과 하위요인 중 자아수용($p < .01$), 긍정적 대인관계($p < .01$), 삶의 목적($p < .01$), 개인적 성장($p < .01$) 요인이 통계적으로 유의미한 증가를 나타냈고, 자율성($p > .05$), 환경통제력($p > .05$)요인은 유의미한 증가가 나타나지 않았다. 이에 대한 결과는 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 심리적 안녕감 하위요인 대한 Mann-Whitney U 검정

측정변인	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=6)	통제집단(n=6)			
자아수용	9.08(54.50)	3.92(23.50)	2.50	-2.49	.009**
긍정적 대인관계	9.42(56.50)	3.58(21.50)	0.50	-2.83	.002**
자율성	5.83(35.00)	7.17(43.00)	14.00	-0.65	.589
환경 통제력	6.83(41.00)	6.17(37.00)	16.00	-0.32	.818
삶의 목적	9.50(57.00)	3.50(21.00)	0.00	-2.94	.002**
개인적 성장	9.50(57.00)	3.50(21.00)	0.00	-2.90	.002**

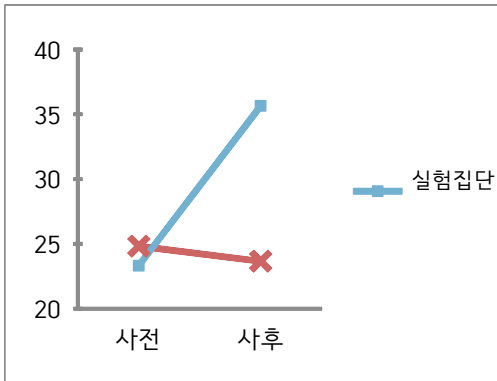
** $p < .01$

하위요인에 대하여 점수변화 추이를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전과 사후에 대하여 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정 결과 실험집단은 하위요인 중 자아수용($p < .01$), 긍정적 대인관계($p < .01$), 삶의 목적($p < .01$), 개인적 성장($p < .01$)에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였고 평균은 사후검사에서 증가하였다. 자율성($p > .05$), 환경통제력($p > .05$)요인은 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 통제집단의 하위요인 모두 유의미한 변화를 보이지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-7>, <그림 IV-2>, <그림 IV-3>, <그림 IV-4>, <그림 IV-5>, <그림 IV-6>, <그림 IV-7>과 같다.

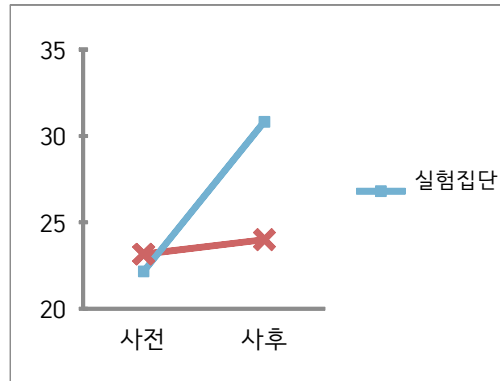
<표 IV-7> 심리적 안녕감 하위요인 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

하위요인	집단	평균(표준편차)		Z	p
		사전	사후		
자아수용	실험집단	23.33(3.61)	35.66(6.34)	-2.02	.043*
	통제집단	24.83(3.12)	23.66(2.42)	-0.96	.336
긍정적 대인관계	실험집단	22.16(3.65)	30.83(3.43)	-2.23	.026*
	통제집단	23.16(3.06)	24.00(3.79)	-0.43	.671
자율성	실험집단	24.50(2.50)	24.16(2.99)	0.00	1.000
	통제집단	26.16(3.60)	25.33(1.86)	-0.92	.357
환경 통제력	실험집단	24.16(2.31)	26.16(4.11)	-1.16	.248
	통제집단	25.83(2.63)	27.16(2.31)	-1.14	.168
삶의 목적	실험집단	22.33(3.50)	31.16(2.31)	-2.21	.027*
	통제집단	21.83(3.31)	22.00(2.52)	-0.45	.655
개인적 성장	실험집단	24.66(3.98)	32.16(3.65)	-2.21	.027*
	통제집단	23.50(3.27)	23.00(3.36)	-1.13	.257

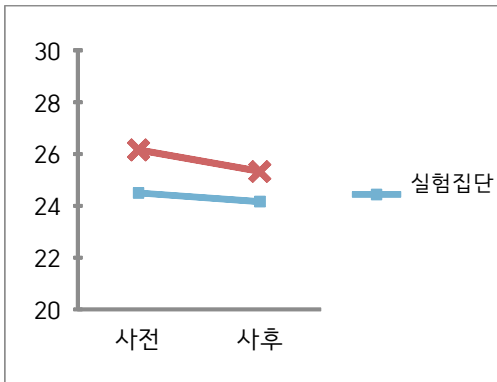
* $p < .05$



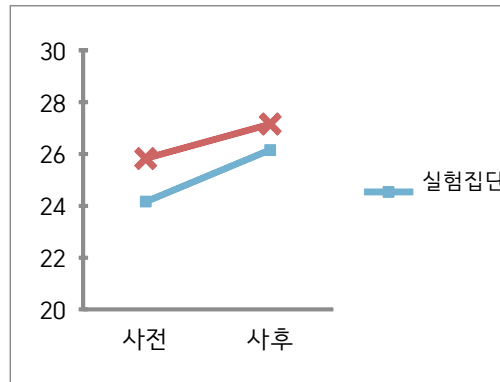
<그림 IV-2> 자아수용



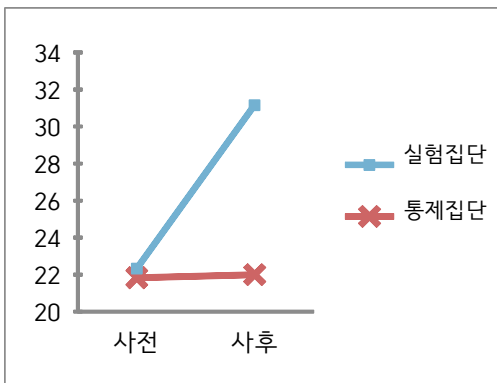
<그림 IV-3> 긍정적 대인관계



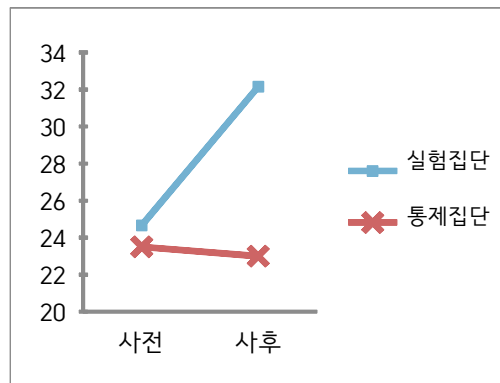
<그림 IV-4> 자율성



<그림 IV-5> 환경통제력



<그림 IV-6> 삶의 목적



<그림 IV-7> 개인적 성장

4. 부모효능감에 대한 프로그램의 효과

1) 부모효능감 점수에 대한 프로그램의 효과

긍정심리음악치료 프로그램 실시 후 부모효능감에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수 차이 값에 대하여 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정 결과, 실험집단이 통제집단 보다 통계적으로 유의미한 증가를 보였다($p < .01$). 이에 대한 결과는 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 부모효능감에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정변인	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=6)	통제집단(n=6)			
부모효능감	9.50(57.00)	3.50(21.50)	0.00	-2.89	.002**

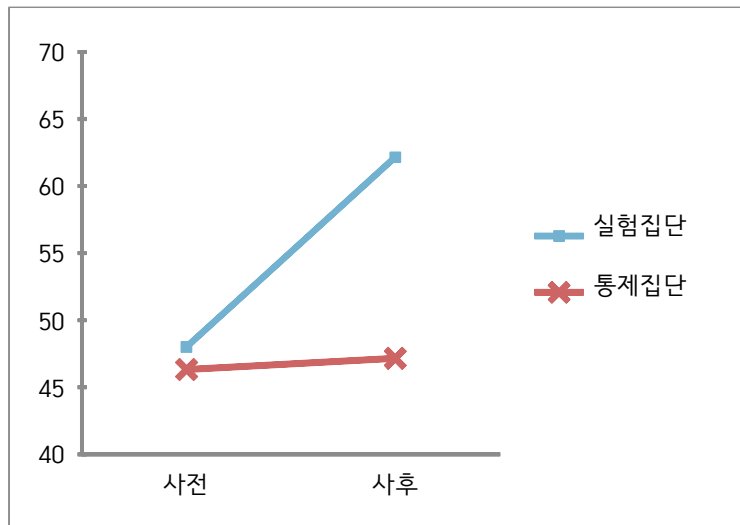
** $p < .01$

변화의 대한 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대하여 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이($p < .01$)를 보이며 평균이 증가하였으나 통제집단은 유의미한 통계적 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 결과는 <표 IV-9>, <그림 IV-8>과 같다.

<표 IV-9> 부모효능감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

집단	평균(표준편차)		Z	p
	사전	사후		
실험집단	48.00(8.29)	62.16(7.75)	-2.20	.002**
통제집단	46.33(7.52)	47.16(7.83)	-1.23	.221

** $p < .01$



<그림 IV-8> 부모효능감

실험집단의 평균은 사전에 48.00점, 사후에 62.16점으로 14.16점 증가하였고, 통제집단의 평균은 사전에 46.33점, 사후에 47.16점으로 0.83점 증가하였다. Wilcoxon Matched Pair 검정결과 실험집단은 사전과 사후 점수 간에 차이가 통계적으로 유의미하게 나타났다($p = .002$). 통제집단은 사전 사후 점수 간에 유의미한 차이가 통계적으로 나타나지 않았다($p = .221$).

2) 부모효능감 하위요인에 대한 프로그램의 효과

긍정심리음악치료 프로그램 실시 후 부모효능감의 하위요인에서 유의미한 효과성을 알아보기 위해 사전점수와 사후점수 차이 값에 대한 Mann-Whitney *U* 검정을 실시하였다. 검정결과 하위요인 중 부모로서의 효능감($p < .01$), 부모로서의 좌절감과 불안감($p < .01$) 요인이 통계적으로 유의미한 차이를 보였던 반면, 부모역할에 대한 관심과 흥미($p > .05$) 요인은 유의미한 차이를 보이지 않았고, 결과는 <표 IV-10>과 같다.

<표 IV-10> 부모효능감 하위요인 대한 Mann-Whitney *U* 검정

측정변인	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=6)	통제집단(n=6)			
부모로서의 효능감	9.50(57.00)	3.50(21.00)	0.00	-2.92	.002**
부모로서의 좌절감과 불안감	9.50(57.00)	3.50(21.0)	0.00	-2.90	.002**
부모역할에 대한 관심과 흥미	5.33(32.00)	7.67(38.00)	11.00	-0.12	.310

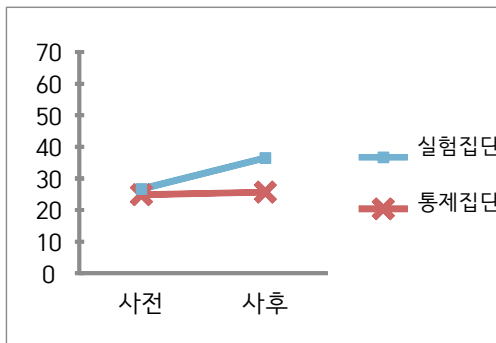
** $p < .01$

각 하위요인의 점수변화 추이를 보기 위해 실험집단과 통제집단 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정 결과 실험집단은 하위요인 중 부모로서의 효능감($p < .01$), 부모로서의 좌절감과 불안감($p < .01$)에서 유의미한 차이를 보였고 평균은 사후검사에서 증가하였다. 부모역할에 대한 관심과 흥미($p > .05$) 요인은 유의미한 차이를 보이지 않았다. 통제집단은 하위요인 모두 유의미한 변화를 보이지 않았다($p > .05$). 결과는 <표 IV-10>, <그림 IV-9>, <그림 IV-10>, <그림 IV-11>과 같다.

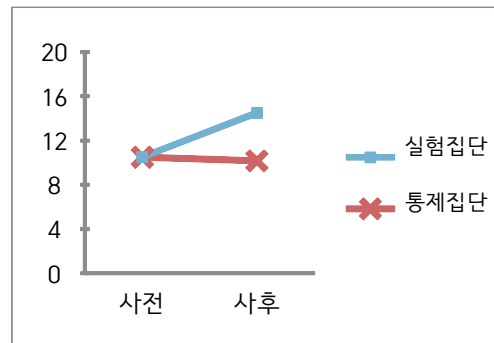
<표 IV-11> 부모효능감 하위요인 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

하위요인	집단	평균(표준편차)		Z	p
		사전	사후		
부모로서의 효능감	실험집단	26.66(4.67)	36.50(5.08)	-2.23	.026**
	통제집단	24.83(4.95)	25.66(4.88)	-1.52	.129
부모로서의 좌절감과 불안감	실험집단	10.50(4.08)	14.50(3.39)	-2.21	.027**
	통제집단	10.50(2.58)	10.16(2.31)	-0.71	.480
부모역할에 대한 관심과 흥미	실험집단	11.83(1.16)	11.16(.75)	-1.24	.214
	통제집단	11.00(1.26)	11.33(1.50)	-0.55	.581

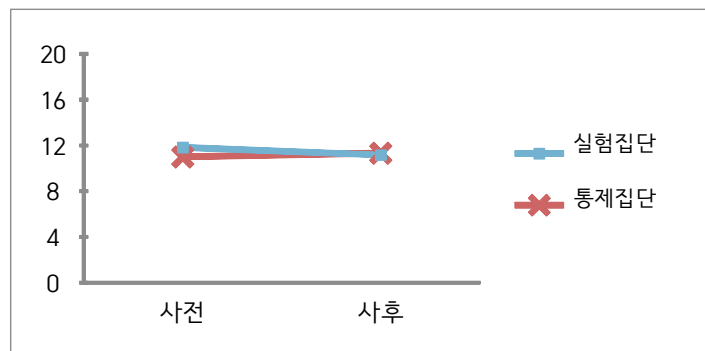
** $p < .01$



<그림 IV-9>
부모로서의 효능감



<그림 IV-10>
부모로서의 좌절감과 불안감



<그림 IV-11> 부모역할에 대한 관심과 흥미

V. 결 론

1. 결론 및 논의

본 연구는 장애아동 어머니에게 긍정심리음악치료를 실시하여 음악치료가 장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 부모효능감에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 이를 위해 발달센터에 다니고 있는 장애아동 어머니를 연구 대상으로 선정하여 각 회기별 50분씩 주 1회, 총 12회기의 긍정심리음악치료 프로그램을 진행하였다. 연구에 참여한 어머니들의 심리적 안녕감과 부모효능감 검사를 사전 사후로 동일하게 실시하여 변화를 측정하였다. 수집된 자료를 측정하여 분석한 연구결과를 토대로 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 긍정심리음악치료는 장애아동 어머니의 심리적 안녕감 향상에 효과가 있었다. 긍정심리음악치료에 참여한 실험집단은 통제집단 보다 심리적 안녕감 점수에서 유의미한 차이를 보이며 향상하였다($p < .01$). 이러한 연구 결과는 긍정심리음악치료 프로그램의 다양한 음악적 활동이 긍정적인 정서를 경험하게 하고 악기 연주를 통한 즉각적인 성취감과 상호작용이 심리적 안녕감에 긍정적 효과를 나타낸 것으로 보인다. 이는 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 연구대상자의 심리적 안녕감에 효과가 있음을 밝힌 신조은(2016)의 연구와 노래심리치료가 중년여성의 심리적 안녕감을 향상시켰다는 신상현(2014)의 연구를 지지하는 결과이다.

구체적인 요인을 살펴보면, 자아수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장에서 유의미한 증가를 보였다. 장애아동 어머니가 지속적으로 경험하는 스트레스나 현실의 어려움으로 인하여 낮은 자아상이나 부정적으로 자신을 인식하게 되는데, 다양한 음악적 활동을 통하여 음악 안에서 자신의 강점이나

긍정적인 모습을 탐색하면서 수용하고 표현하는 과정이 긍정적으로 작용하여 자아수용을 향상시키는데 영향을 준 것으로 보여진다. 또한 장애 아동을 양육하면서 사회적 단절로 인해 대인관계의 기회가 비교적 적은 장애아동 어머니들은 음악치료 프로그램의 모임 자체에 기대감을 보였고, 동질감을 느끼며 자신의 이야기를 편안하게 하며 서로 공감하는 모습들이 보여졌다. 이는 음악적 활동을 통해 구성원간의 공감대 형성과 지지적인 교류가 긍정적 대인관계를 향상시키는데 영향을 준 것으로 보인다. 노래의 주제나 가사 토의를 활용하여 장애아동 어머니들은 자신이 삶의 주체가 되어 행복한 삶에 대해 생각하게 하고 긍정적이고 낙관적인 미래를 계획할 수 있도록 기회를 제공하여 미래에 대한 기대감이 삶의 목적을 향상시키는데 영향을 미친 것으로 보인다. 다양한 음악적 활동을 통해서 자신의 욕구나 내면을 인식하고 표출하는 과정과 스스로 통찰의 기회가 제공되고 긍정적 대인관계를 맺고 주체적으로 삶의 목적을 찾는 모든 과정이 개인적 성장을 향상시키는데 영향을 미친 것으로 보인다. 반면에 자율성과 환경 통제력에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이는 실험에 참여한 장애아동 어머니가 장애아동의 생활패턴을 중심으로 생활해야 하고 장애아동을 양육하면서 반복적으로 학습된 무기력감이 내재화 되어 이로 인해 영향을 미치지 못한 것으로 보여진다. 긍정적인 중재를 하더라도 현실적인 문제에 대한 사회적인 지원이 되지 않는다면, 스스로 결정하며 행동하거나 환경을 변화, 통제하기에는 현실적 어려움이 있을 것으로 생각된다.

둘째, 긍정심리음악치료가 장애아동 어머니의 부모효능감 향상에 효과가 있었다. 긍정심리음악치료에 참여한 실험집단의 부모효능감 점수는 유의미한 차이를 보이며 향상하였다($p < .01$). 이러한 연구결과는 긍정심리음악치료 프로그램이 장애아동 어머니의 내면의 감정이나 자신의 상황에 대해서 음악을 통해 인식하고 자유롭게 표현 할 수 있도록 도움을 주어 성공적인 음악 경험으로 긍정적인 자아인식의 변화를 일으켜 부모효능감 향상에 영향을 미친 것으로

로 보인다. 또한 회기가 거듭될수록 초반 경직되고 방어적인 태도에서 구성원 간의 상호교류를 통해 동질감을 느끼고 공감과 지지를 받음으로써 긍정적 정서가 제공되었기 때문이다. 이는 긍정심리치료가 장애아동 어머니의 부모효능감을 향상 시켰다는 소속영(2012)의 연구와 그룹음악치료가 연구대상자의 양육효능감의 향상시켰다는 원지원(2018)의 연구를 지지하는 결과이다.

구체적인 요인을 살펴보면, 부모효능감의 하위요인에서 실험집단은 통제집단에 비해 부모로서의 효능감, 부모로서의 좌절감과 불안감에서 유의미한 차이를 나타냈다. 이는 긍정적 음악 활동을 통해 부정적인 자신의 모습을 긍정적으로 재인식하고 자신이 가치 있는 존재임을 인식하도록 제공했기 때문이다. 또한 타인과의 상호교류를 통해 외부와의 관계에 있어서 위축감과 고립감이 낮아지는 경험이 긍정적으로 작용한 것으로 보여진다. 반면, 부모역할에 대한 관심과 흥미에서 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이는 장애아동의 특수성으로 인해 프로그램 실시 전부터 부모역할에 대한 흥미와 관심이 일반아동 어머니 보다 높아 음악치료 활동이 유의미한 영향을 미치지 못했던 것으로 보인다.

본 연구의 결과를 종합해보면 긍정심리음악치료 프로그램은 장애아동 어머니 내면을 탐색하고 표현하며 자신의 가치를 발현함으로써 긍정적 경험을 할 수 있었다. 이는 긍정심리음악치료가 장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 부모효능감을 향상시켰음을 알 수 있다. 따라서 본 연구는 장애아동 어머니의 관심이 필요하다는 선행연구에도 불구하고 장애아동 어머니를 위한 음악치료 선행연구의 부족을 고려하였을 때 긍정심리음악치료가 장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 부모효능감을 향상 시킬 수 있는 심리적 지원으로 효과적인 치료중재 방안이 될 수 있음에 의의를 가진다.

2. 제언

본 연구에서는 긍정심리음악치료가 장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 부모효능감에 긍정적인 효과가 나타났다. 이를 토대로 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 장애아동 어머니의 성격특성, 자녀양육 전부터 가지고 있던 정서적 문제나 사회적 지지체계 등에 대한 변수와 통제가 이루어지지 않았다. 이는 심리적 안녕감과 부모효능감의 전체점수가 향상했음에도 일부 하위요인에서 통계적으로 유의미한 차이가 없는 결과의 원인으로 보여진다. 후속 연구에서는 변수의 통제와 하위요인에 대한 세부목표를 충분히 설정하여 본 연구의 프로그램을 실시한다면 통계적으로 유의미한 향상이 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서 발달센터에 다니는 장애아동 어머니를 대상으로 모집하였으나 장애유형이 지적장애로 가장 많은 비율을 차지했다. 따라서 다양한 장애 유형의 장애아동 어머니에 대해 표집이 제한적으로 이루어졌다는 한계가 있었다. 추후 연구에서는 참여자 표집의 한계를 극복하고 다각적인 연구 설계를 통한 음악치료 중재 방안이 고려되어야 한다.

참 고 문 헌

- 강경선 (2011). 음악과 정신분석. **인문과학연구**, 29, 301-323.
- 고일영, 김철, 황경열, 권영욱 (2007). 장애아동 어머니의 장애인식과 장애아동 자녀에 대한 인식정도가 심리적 안녕감과 양육스트레스에 미치는 영향. **동서정신과학**, 10, 27-36.
- 권석만 (2008). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 권석만 (2011). **인간의 긍정적 성품: 긍정 심리학의 관점**. 서울: 학지사.
- 김경순, 김정남, 박원모, 천성문 (2006). 대학생의 심리적 안녕감 구성개념 분석. **인문학논총**, 11(1), 1-23.
- 김광수 (2012). 긍정심리학에 기반한 초등학교 상담의 방향과 과제. **초등상담연구**, 11(2), 193-217.
- 김근향 (2011). **정신과 입원환자의 적응기능 향상을 위한 긍정심리치료 프로그램의 효과**. 국내박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 김나영 (2015). **긍정심리학에 근거한 음악치료가 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과**. 국내석사학위논문, 대구교육대학교 대학원.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김미란, 김나영 (2013). 대전 일부지역 장애아동 어머니의 우울수준 및 부모효능감에 관한 연구. **디지털융복합연구**, 11(8), 303-313.
- 김미애 (2015). **집단미술치료 경험을 통한 장애아 어머니의 삶에 대한 내러티브 탐구**. 국내석사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 김보라 (2015). **집단미술치료가 장애아동 어머니의 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 국내석사학위논문, 동국대학교 대학원.

- 김상철, 김영숙, 이현림 (2007). 집단음악치료 프로그램이 소년의 문제행동 및 공격성 감소에 미치는 효과. **인간발달연구**, 14(3), 87-108.
- 김서은 (2014). 장애아동 어머니의 양육스트레스, 장애수용정도 및 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김선옥, 김성훈 (2014). 장애유아 어머니와 비장애유아 어머니들간 양육스트레스 및 대처행동의 차이. **장애아동인권연구**, 5(1), 1-13.
- 김성수, 정현주 (2010). 발달장애아동 어머니의 경제적 스트레스와 우울이 방임에 미치는 영향 연구. **정서·행동장애연구**, 26(3), 257-275.
- 김수나 (2002). 음악에 대한 정서적 반응을 유발하는 요인들: 장·단조성과 템포를 중심으로. 국내석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김여진 (2014). 긍정심리기반 노래중심 음악치료가 노인의 행복감과 삶의 질에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김유정 (2019). 청소년의 음악 감상을 통한 심리적 위안 경험: 중·고등학생 비교. 국내석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김인옥, 이원령 (2011). 장애아동 부모의 양육스트레스와 사회적 지지에 관한 연구. **정서·행동장애연구**, 27(1), 101-120.
- 김지숙 (2016). 장애아동 어머니의 양육스트레스, 우울 및 부모효능감에 관한 연구. 국내석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 김진영, 고영건 (2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스와 긍정 심리치료, **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 15(1), 155-168.
- 김현미 (2004). 어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동과 아동의 사회적 능력간의 관계. 국내석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김현아 (2018). PERMA에 기반한 음악치료가 유치원 교사의 스트레스 및 우울 감소에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 김현진, 권순황 (2010). 장애아동 부모의 동반의존성 연구. **한국특수아동학회지**,

12(4), 451-470.

- 김혜영 (2013). **긍정심리학에 근거한 음악치료가 학교 부적응 청소년의 학교 적응력에 미치는 영향**. 국내석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 김희순, 심미경, 김태임 (2007). 초산모의 영아 양육자신감에 미치는 영향요인. **아동간호학회지**, 13(2), 119-127.
- 문지영 (2008). 성별, 연령, 음악경험 요인과 음악적 정서반응과의 관계에 대한 실증연구. **음악과 문화**, 19, 147-162.
- 문지영 (2008). 체계: 심리상태에 따른 음악적 정서반응 연구. **음악이론연구**, 13, 129-146.
- 박경신 (2012). **음악의 화음 전개가 정서 지각에 미치는 영향**. 국내석사학위 논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박량규, 최은실, 하정화, 이정숙 (2006). 자폐성 장애자녀를 둔 어머니의 결혼만족도, 양육스트레스, 자아개념 검사의 연구. **자폐성장애연구**, 6(1), 17-39.
- 박성현, 차명정, 함경애, 천성문 (2012). '행복한 어머니 되기' 훈련프로그램이 지적 장애아동 어머니의 양육스트레스와 부모효능감에 미치는 효과. **재활심리연구**, 19(3), 487-506.
- 박성희, 김진영 (2012). 긍정심리 상담 및 치료의 현재와 미래-아동 및 청소년 대상 연구를 중심으로. **한국심리치료학회지**, 4, 61-77.
- 박소연, 황은영, 이은선 (2010). 음악치료에 대한 일반인들의 인식도, 이해도 및 기대도 관련 조사연구. **한국음악치료학회지**, 12, 66-82.
- 박수정 (2002). **정서장애 청소년의 자기표현력 향상을 위한 음악치료적 접근: song psychotherapy를 이용한 질적 연구 중심으로**. 국내석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박애선 (2013). 자폐성 장애아동 어머니의 양육스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향-가족기능성과 사회적 지지의 매개효과 검증. **한국가족복지학**, 41, 143-165.

- 박애선, 고강호 (2016). 장애아동 어머니가 인식한 사회적 지지가 양육효능감에 미치는 영향. **유아교육·보육복지연구**, 20(4), 63-85.
- 박영례, 이소희 (2007). 자녀양육에서 어머니 플로우 경험의 탐색. **한국가족복지학회**, 12(1), 5-20.
- 박옥순, 백진아 (2015). 발달장애인 가정의 가족기능성이 어머니의 심리적 안녕감에 미치는 영향-사회적 지지의 매개효과를 중심으로-. **자폐성장애연구**, 15(1), 69-86.
- 박주호, 김승환 (2018). 수용전념 집단미술치료가 발달장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 심리적 유연성에 미치는 효과. **인문사회**21, 9(5), 1241-1256.
- 박지혜 (2019). **장애아동 어머니의 양육스트레스가 부모효능감에 미치는 영향: 정서인식명확성과 자기자비의 매개효과**. 국내석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 박환영 (2013). **노래중심 음악치료 활동이 초등학생의 정서지능에 미치는 영향**. 국내석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 보건복지부 (2018). **2017년도 장애인 현황**.
- 보건복지부 (2019). **2019년 장애등록심사 규정집**.
- 서민정, 장은진, 정철호, 최상용 (2003). 주의력 결핍-과잉행동장애 아동 어머니의 양육스트레스, 우울감, 부모효능감에 관한 연구. **한국심리학회지 여성**, 8(1), 69-81.
- 서종미, 한유진 (2013). 집단음악놀이치료 프로그램이 유아의 부적응 행동, 정서조절 능력 및 사회적 관계에 미치는 효과. **한국가정관리학회 학술발표대회 자료집**, 267-275.
- 설기문 (2001). **인간관계와 정신건강**. 서울: 학지사.
- 소선숙, 김청송 (2016). 청소년의 심리적 안녕감과 학교적응의 보호요인 및 위험요인 연구. **청소년학연구**, 23(7), 375-400.
- 소숙영, 손정락 (2013). 긍정 심리치료가 발달 장애 아동 어머니의 우울, 부모

- 효능감 및 양육 스트레스에 미치는 효과. *스트레스연구*, 21(2), 95-107.
- 신숙재 (1997). 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지원과 부모 효능감이 양육행동에 미치는 영향. 국내박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 신숙재, 정문자 (1998). 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지원과 부모 효능감이 양육행동에 미치는 영향. *아동학회지*, 19(1), 27-42.
- 신연자 (2012). 긍정 심리성향 증진 프로그램이 위기청소년의 분노, 무조건적 자기수용, 용서, 주관적 안녕감에 미치는 효과. 국내석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 신용주, 김혜수 (2003). 안드라고지의 실천적 개념으로서의 부모효능감: 장애자녀 부모교육프로그램의 새로운 모형. *Andragogy Today: International Journal of Adult & Continuing Education*, 6(1), 59-84.
- 신조은 (2016). 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 심미선 (2013). 바느질을 이용한 집단미술치료가 장애아동 어머니의 우울 및 자기효능감에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 심성경, 고경미 (2015). PSWS 부모교육 프로그램이 어머니의 부모 효능감과 어머니-유아 간 의사소통에 미치는 영향. *열린부모교육연구*, 7(3), 83-105.
- 안정선, 오승진 (2012). 집단미술치료 프로그램이 장애아동 부모의 양육스트레스 감소와 자아존중감 향상에 미치는 연구. *예술심리치료연구*, 8(1), 21-39.
- 양연숙 (2007). 장애유아 어머니와 비장애유아 어머니의 양육스트레스 비교 연구. *한국생활과학회지*, 16(1), 17-26.
- 양지은 (2007). 그룹 음악심리치료 프로그램이 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향. *인간행동과 음악연구*, 4(1), 1-20.
- 여상일 (2017). 내적 자원을 활용한 무용/동작심리치료가 발달 장애 자녀

- 어머니의 긍정적 자동적 사고, 자기효능감, 신체화에 미치는 효과. 국내석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
- 왕혜자 (2015). 긍정심리학 기반의 음악치료가 노인의 우울과 주관적 안녕에 미치는 효과. 국내석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 용홍출 (2007). 마음챙김 명상에 기초한 인지치료의 효과: 장애아동 어머니의 심리적 특성 변화를 중심으로. 국내박사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 용홍출, 황경열, 고일영, 김철 (2009). 장애아동 어머니의 양육스트레스와 사회적 지지가 심리적 안녕감과 가족 삶의 질에 미치는 영향. **재활심리연구**, 16(2), 115-134.
- 원두리 (2011). 사회적지지 희망 및 문제해결 대처가 청소년 심리적 안녕감 문제해결 대처의 매개역할. **한국심리학회지**, 16(2), 297-311.
- 원지원 (2018). 오르프 기법을 이용한 그룹음악치료가 워킹맘의 양육스트레스와 양육효능감에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 유영달 (2002). 중독 상담 프로그램 개발을 위한 몰입감(Flow) 모델의 이론적 시사점. **청소년상담연구**, 10(2), 1-34.
- 유은영, 손정락 (2013). 긍정 심리치료가 우울경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과. **한국심리학회지**, 18(4), 669-685.
- 윤혜영, 서상범, 박지연 (2019). 긍정심리기반 음악치료가 도박중독자에 대한 가족구성원의 태도에 미치는 영향. **한국융합학회논문지**, 10(6), 269-279.
- 윤혜정 (2002). 집단미술치료가 장애아 어머니의 양육스트레스, 부모효능감 및 자아존중감에 미치는 효과. 국내석사학위논문, 서강대학교 대학원.
- 윤혜정, 현은강 (2007). 영아 및 어머니의 기질과 부모효능감과 관계. **아동학회지**, 28(2), 1-17.
- 이기숙, 김영주 (1992). **유아음악교육**. 서울: 교문사.
- 이도경 (2013). 사회적 지지가 발달장애 유아 어머니의 심리적 안녕감과 양육

- 스트레스에 미치는 영향. **아동교육**, 22(2), 161-188.
- 이미라 (2008). **정신지체아 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감과 관계**. 국내석사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 이미혜 (2014). **대학생의 긍정적 정서, 몰입, 삶의 의미, 성취감, 긍정적 관계가 행복에 미치는 영향**, 국내석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 이민화 (2014). **노래중심 집단음악치료 활동이 저소득층 아동의 자기표현, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 영향**. 국내석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이삼연 (1996). 장애아 모의 적응에 관한 연구. **한국사회복지학**, 30, 139-164.
- 이상명, 박재국, 김혜리, 서보순 (2010). 장애아동 부모의 양육행동 및 양육참여도 실태. **지체중복건강장애연구**, 53(4), 407-428.
- 이연실, 서인균 (2015). 학업성취감과 심리적 안녕감 간의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과-지역사회 평생교육 이용대상자를 중심으로. **한국자치행정학보**, 29(4), 297-323.
- 이영한, 오미연 (2006). 아버지와 어머니의 부모효능감, 양육지식 및 민감성의 비교연구: 영아기 자녀를 둔 부모를 대상으로. **한국가정과학회지**, 9(3), 47-62.
- 이우경 (2017). **DSM-5에 의한 최신 이상심리학**. 서울: 학지사.
- 이종신, 문혁준 (2010). 장애아 어머니의 역할행동 연구: 내외통제성, 심리적 안녕감, 우울과의 관계를 중심으로. **유아교육연구**, 30(3), 5-25.
- 이주옥 (2008). 일반유아 어머니와 장애유아 어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동의 비교. **열린유아교육연구**, 13(5), 403-428
- 이지현 (2007). **발달장애아동 어머니가 인식한 부부적응에 관한 연구**. 국내석사학위논문, 이화여자대학교.
- 이진숙, 한지현 (2004). 어머니의 부모효능감과 양육행동이 유아의 사회적

- 능력에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 22(6), 63-73.
- 이진주, 김은정 (2013). 우울증상 감소 및 행복증진을 위한 수용적 긍정심리치료 프로그램 개발 및 효과 검증. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 2013(1), 260-260.
- 이주희, 정진숙 (2014). 유아의 행복연구 분석을 통한 긍정심리치료 방향 탐색: 국내 학술지를 중심으로. **한국놀이치료학회지**, 17(2), 137-156.
- 임영진 (2012). 주요우울장애 대학생을 대상으로 한 긍정심리치료의 효과. **한국심리학회지**, 31(3), 679-692.
- 장혜원 (2007). 긍정적 정서표현을 유도하는 음악활동이 장애유아의 어린이집 자유놀이시간에서 또래를 향한 정서표현에 미치는 효과. **정서·행동장애연구**, 23(4), 151-172.
- 장효정 (2014). **노스텔지어가 실존적 공허 상태 대학생의 삶의 의미, 긍정정서 및 감사에 미치는 영향**. 국내석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 전병순 (2008). **어머니의 부모효능감 및 양육스트레스에 따른 유아의 놀이성과의 관계**. 국내석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 정대영, 최정아 (2010). 장애아동 부모와 일반아동 부모의 심리적 안녕감 비교. **정서·행동장애연구**, 26(3), 319-343.
- 정문자, 정혜정, 이선혜, 전영주 (2012). **가족치료이론**. 서울: 학지사.
- 정용라 (2014). **노래 가사 토의가 뇌졸중 환자의 우울 및 재활동기에 미치는 효과**. 국내석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 정진혜 (2008). **집단미술치료를 통한 발달장애아동 어머니의 부모효능감 및 양육 스트레스, 자아개념에 관한 연구**. 국내석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 정현주, 김동민 (2010). **음악심리치료**. 서울: 학지사.
- 조은미, 천성문, 이영순 (2011). 지지적 집단상담이 발달장애아동 어머니의 사

- 회적 지지, 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. **재활심리연구**, 18(1), 49-71.
- 조은영, 임정하 (2014). 대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. **한국청소년연구**, 25(4), 185-210.
- 차혜경 (2008). 발달장애아동 어머니의 양육경험: 끝없는 긴장의 재구성. 국내박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 최병철 (2006). **음악치료학(2판)**. 서울: 학지사.
- 최삼욱 (2007). 긍정적 치료: 긍정 심리학의 치료적 개입. **스트레스연구**, 15(3), 227-234.
- 최소림 (2006). 노래를 중심으로 한 집단음악치료활동이 장애청소년의 자아존중감 향상과 불안 감소에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 최신형 (2007). 저소득층 부적응 아동의 역량 강화를 위한 음악치료 프로그램 연구. **이화교육논총**, 17, 299-316.
- 최정실, 이미희 (2005). 장애유형별 부모의 양육스트레스와 삶의 질에 관한 연구. **대한작업치료학회지**, 13(3), 43-50.
- 하윤경 (2018). 긍정심리학 기반 자존감 향상 프로그램이 초등생의 긍정적 자동적 사고와 행복감에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 경인교육대학교 대학원.
- 한상미, 조용래 (2015). 긍정심리개입이 심리적 건강에 미치는 단기 효과와 변화기제: 강점 활용의 매개역할. **한국심리학회지:임상**, 34(4), 909-943.
- 홍민주 (2016). 톤차임을 활용한 음악치료가 다문화 청소년의 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 황은영, 정은주, 이유진 (2014). **음악심리치료: 이론과 실제**. 서울: 학지사.

- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science, 1*, 164-180.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development, 55*(1), 83-96.
- Boxill, E. H. (1985). *Music Therapy Developmentally Disabled*. Rockville, MD: Aspen Systems.
- Bruscia, K. E. (2013). Defining music therapy. 최병철(역). **음악치료**. 서울: 학지사 (원서출판, 1998).
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson Wads Worth. 서은국, 성민선, 김진주(역). **긍정심리학입문**. 서울: 박학사(원서출판, 2007).
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*(2), 103-157.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 629-651.
- Friedrich, W. N., Wilturner, L. T., & Cohen, D. S. (1985). Coping resources and parenting mentally retarded children. *American Journal of Mental Deficiency, 90*(2), 130-139.
- Gabrielsson, A., & Lindstrom, E. (2001). The influence of musical structure on emotional expression. In P. N. Juslin. & J. A. Sloboda(Eds.), *Music and Emotion* (pp. 223-248). New York: Oxford University Press.
- Gardstrom, S. C., & Hiller, J. (2010). Song discussion as music psychotherapy. *Music Therapy Perspectives, 28*(2), 147-156.

- Haller, J., & Halasz, J. (1999). Mild social stress abolishes the effects of isolation on anxiety and chlordiazepoxide reactivity. *Psychopharmacology*, *144*(4), 311-315.
- Johnston, C., & Mash, E. J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, *18*(2), 167-175.
- Jones, M. W., Morgan, E., Shelton, J. E., & Thorogood, C. (2007). Cerebral palsy: Introduction and diagnosis(partI). *Journal of Pediatric Health Care*, *21*(3), 146-152.
- Kastner, M. P., & Crowder, R. G. (1990). Perception of the major/minor distinction: IV. Emotional connotations in young children. *Music Perception*, *8*(2), 189-202.
- Malone, D. M., McKinsey, P. D., Thyer, B. A., & Straka, E. (2000). Social work early intervention for young children with developmental disabilities. *Health & Social Work*, *25*(3), 169-180.
- McFerran, K. (2012). **청소년 음악치료**. 최미환, 홍인실, 장은아(역) 서울: 한국음악치료임상응용학회출판(원서출판, 2010).
- Merriam, A. P., & Merriam, V. (1964). *The anthropology of music*. Chicago: Northwestern University Press.
- Olsson, M. B., & Hwang, C. P. (2001). Depression in mothers and fathers of children with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, *45*(6), 535-543.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). *Positive emotions in education*. New York: Oxford University Press. [PDF file]. Retrieved from [https://www.painmanagementnursing.org/article/S1524-9042\(02\)00000-0/pdf](https://www.painmanagementnursing.org/article/S1524-9042(02)00000-0/pdf)
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological

- well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations in the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage books.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Snyder, S., & Lopez, S. (2008). *Handbook of Positive Psychology*. 이희경 (역). **긍정심리학 핸드북**. 서울: 학지사(원서출판: 2008).
- Summer, L. (1994). Considering classical music for use in psychiatric music therapy. *Music Therapy Perspectives*, 12(2), 130-133.
- Teti, D. M., O'Connell, M. A., & Reiner, C. D. (1996). Parenting sensitivity, parental depression and child health: The mediational role of parental self efficacy. *Early Development and Parenting: An International Journal of Research and Practice*, 5(4), 237-250.

ABSTRACT

The Effects of Positive Psychology Music Therapy on the Psychological Well-being and Parental Efficacy of Mothers with Disabled Children.

Lee, Hyun A

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin University

The purpose of this study was to investigate the effects of positive psychology music therapy on the psychological well-being and parental efficacy of mothers with disabled children. The music therapy was performed for the mothers of disabled children attending a development center in Psi, Gyeonggi Province. A total of 12 mothers who agreed to participate in the program were randomly assigned into an experimental and a control groups of six each. Positive psychology music therapy was performed a total of 12 sessions, 50 minutes per week, from March 20, 2017 to June 20, 2017. The music used in the sessions was selected by the subjects' preference and theme of each weeks' session. Music therapy consisted of activities such as singing songs, song discussion, song parody, playing instruments, listening to music, etc. by selecting

songs that fit the subject of the session and the subject of the session.

To examine the effectiveness of positive psychology music therapy on improving the psychological well-being and parental efficacy of mothers with disabled children, Mann-Whitney U test was performed to compare between the experimental and the control groups and the Wilcoxon Matched Pair test was performed to verify changes between the pre-test and post-test scores. The results showed that the psychological well-being scores were significantly different between the experimental and control groups ($p < .01$), and that the scores significantly increased in the experimental group, whereas no significant pre-post difference was found in the control group. The same results were found about the parental efficacy scores. There was a significant difference between the experimental and control groups ($p < .01$), and the scores significantly increased in the experimental group, whereas no significant pre-post difference was found in the control group. These findings suggest that positive psychology music therapy can be an effective therapeutic intervention to improve the psychological well-being and parental efficacy of mothers with disabled children.

부 록

<부록 1> 긍정심리음악치료 프로그램 참여 동의서

<부록 2> 일반적 특성 설문지

<부록 3> 심리적 안녕감 척도

<부록 4> 부모효능감 척도

<부록 1> 긍정심리음악치료 프로그램 참여 동의서

동 의 서

안녕하세요.

저는 성신여자대학교 대학원 음악치료를 전공하고 있는 이현아 입니다.

본 프로그램은 긍정심리음악치료가 장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 부모효능감에 미치는 영향을 알아보기 위한 연구입니다.

장애아동을 양육하고 계신 어머님들께 음악치료를 통해 도움을 드리고자 실시하는 프로그램으로 어머님들의 적극적인 참여 부탁드립니다.

본 프로그램의 진행과정에서 오디오 녹음이 있으며 오직 연구의 목적을 위해서만 사용됨을 약속드립니다.

연구 이 외에 어떤 용도도 없으며 연구가 끝나면 폐기 할 것입니다.

감사합니다.

본 연구프로그램에 동의합니다.

2017년 월 일

참여자 서명 : _____(인)

2017년 3월

성신여자대학교 음악치료대학원

음악치료학과 이현아 올림

<부록 3> 심리적 안녕감 척도

다음은 자신이 평소에 어떻게 느끼는지 생각해보고 자신과 가장 가깝다고 생각하는 것에 'V' 표시해 주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나에게 주어진 상황의 책임은 나에게 있다고 생각한다.					
2. 현재 나의 활동반경이나 생활영역을 넓힐 생각이 없다.					
3. 내가 살아온 인생을 돌이켜 보았을 때 현재의 결과에 만족한다.					
4. 남들과 인간관계를 친밀하게 유지하는 것이 어렵고 힘들다.					
5. 대다수의 사람들과 의견이 다를 경우 분명하게 내 의견을 말하는 편이다.					
6. 매일매일 해야 하는 일들이 지겹다.					
7. 그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.					
8. 나 자신에 대해 자신감과 자부심을 갖고 있다.					
9. 나의 고민을 털어놓을 만한 친구가 별로 없어서 가끔 외로움을 느낀다.					
10. 나는 어떤 일을 결정하는데 있어 다른 사람의 영향을 받지 않는 편이다.					
11. 내가 아는 많은 사람들은 그들의 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.					
12. 가족 및 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.					
13. 다른 사람들이 나를 어떻게 생각할지에 대해 염려하는 편이다.					
14. 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.					
15. 내가 해야 하는 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.					

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	대체로 그렇다	매우 그렇다
16. 나와 내 인생에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.					
17. 매일 하는 일들이 가끔은 사소하거나 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.					
18. 내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.					
19. 정말 필요할 때 나의 말에 귀를 기울여줄 사람은 많지 않다.					
20. 나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.					
21. 지난 세월을 되돌아보면 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.					
22. 내 인생에서 나는 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.					
23. 과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.					
24. 나는 일반적으로 개인적인 문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.					
25. 과거에 나의 목표를 스스로 세우기는 했지만, 돌이켜보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다.					
26. 많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.					
27. 대부분의 사람들이 나보다 더 많은 친구가 있는 것 같다.					
28. 미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려 노력 하는 것을 즐긴다.					
29. 내 의견이 다른 사람의 의견과 반대되는 경우, 내 의견이 옳다고 확신한다.					
30. 나는 시간을 잘 활용하여 제때에 맞춰 해야 할 모든 일을 잘 처리해 나갈 수 있다.					

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	대체로 그렇다	매우 그렇다
31. 그 동안 한 개인으로 크게 발전해 왔다고 생각 한다.					
32. 내가 어떻게 해서라도 세운 계획을 실천하려고 노력한다.					
33. 논쟁의 여지가 있는 문제들에 있어서 나의 의견을 내세우지 못한다.					
34. 현재의 생활방식을 바꿔야 하는 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.					
35. 나는 인생목표를 가지고 살아간다.					
36. 친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.					
37. 나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고 변화하고 성장하는 과정이었다.					
38. 내 친구들은 믿을 수 있고 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.					
39. 과거를 돌이켜 보면 힘들었을 때도, 좋았을 때도 있었지만 대체로 만족한다.					
40. 나의 생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.					
41. 내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래전에 버렸다.					
42. 내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.					
43. 내가 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하고 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.					
44. 내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려올 수 있었다.					
45. 이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.					
46. 다른 사람들과 다정하고 깊은 신뢰 관계를 별로 경험하지 못했다.					

<부록 4> 부모 효능감 척도

다음 질문은 귀하의 자녀를 염두 하여 문항을 읽고 어머니로서 자신의 생각이나 느낌이 가장 가까운 곳에 'V' 체크 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나의 행동이 아이에게 어떻게 영향을 미치는지 잘 알고 있다.					
2. 나는 아이를 돌보는 데 있어 유능하다고 생각한다.					
3. 나는 아이가 무엇을 힘들어하는지 누구보다도 잘 알고 있다.					
4. 나는 아이가 현재 보이고 있는 수준이 그 나이에 는 그럴 수밖에 없다는 것을 알면서도 짜증이 난다.					
5. 나는 아이를 가르치고 이끌려고 해도 아이가 내 뜻대로 잘 따라오지 않아 좌절감을 느낀다.					
6. 나는 좋은 부모가 될 수 없을 것 같아 걱정이다.					
7. 나는 다른 사람들이 나로부터 좋은 부모 역할을 배울 수 있는 괜찮은 모델이라고 생각한다.					
8. 나는 아이와의 관계에서 생기는 문제를 잘 다룬다.					
9. 나는 아이가 나를 좋은 부모라고 생각하는지에 대하여 자신이 없다.					
10. 나는 부모로서 아무것도 이론계 없다고 느낀다.					
11. 나는 아이가 잘못했을 때, 아이가 스스로 잘못된 점을 깨달을 수 있도록 잘 설명하고 지도한다.					
12. 나는 부모로서 해야 할 일을 잘 하고 있다.					

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	대체로 그렇다	매우 그렇다
13. 나의 흥미와 관심은 부모 역할이 아닌 다른 분야에 있다.					
14. 내가 부모가 되는 것에 조금이라도 더 흥미가 있다면, 나는 지금보다 좀 더 나은 부모가 될 수 있을 것이다.					
15. 나는 좋은 부모가 되기 위한 필요한 방법과 지식을 잘 알고 있다.					
16. 나는 부모로서 긴장하고 있으며 불안하다.					