



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](#)

양 은 아 교수 지도  
석사학위 청구논문

긍정심리학에 근거한 음악치료가  
시설보호 청소년의 자아존중감과  
자립생활준비에 미치는 영향

2019

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

이 민 지

긍정심리학에 근거한 음악치료가  
시설보호 청소년의 자아존중감과  
자립생활준비에 미치는 영향

양 은 아 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2019년 5월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

이 민 지

# 인 준 서

이민지의 석사학위 논문으로 인준함

2019년 5월

심사위원장\_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원\_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원\_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자아존중감과 자립생활준비에 미치는 영향을 알아보고자 실시되었다. 이를 위해 경기도 소재의 P시설에 거주하는 청소년 24명을 대상으로 실험집단 12명과 통제집단 12명으로 구분하여 무선배치 하였다. 긍정심리학에 근거한 음악치료는 2019년 1월 15일부터 2019년 2월 23일까지 주 2회, 50분씩 총 12회기로 진행하였다. 연구의 참여자들은 사전·사후 검사를 위해 프로그램 시행 전에 자아존중감과 자립생활준비 척도지를 작성하였고, 12회기 프로그램이 종료된 후 같은 방법으로 척도지를 작성하였다. 사전·사후검사에서 수집된 자료는 SPSS 23.0 통계 프로그램으로 빈도분석과 Mann-Whitney U 검정, Wilcoxon Matched Pair 검정을 사용하여 분석하였다.

연구 결과 첫째, 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 시행 후 실험집단은 자아존중감 점수가 1.70점 증가하였고, 통제집단은 .02점 증가하며 두 집단 간 유의한 차이를 보였다( $p < .001$ ).

둘째, 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 시행 후 실험집단은 자립생활준비 점수가 1.33점 증가하였고, 통제집단은 .06점 증가하며 유의한 차이를 보였다( $p < .001$ ). 실험집단은 자립생활준비 하위영역에서도 자립의지 1.36점, 대인관계기술 1.18점, 문제해결기술 1.57점 증가하였으며, 통제집단은 자립의지 .20점, 대인관계기술 .16점, 문제해결기술 .6점 감소하며 유의한 차이를 보였다( $p < .001$ ). 이는 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자아존중감과 자립생활준비를 향상시킬 수 있는 효과적인 중재방안이 될 수 있음을 시사한다.

# 목 차

## 논문개요

I. 서론	1
1. 연구 필요성과 목적	1
2. 연구가설	5
3. 용어의 정의	6
1) 시설보호청소년	6
2) 자아존중감	6
3) 자립생활준비	6
4) 긍정심리학에 근거한 음악치료	7
II. 이론적 배경	8
1. 시설보호 청소년	8
1) 시설보호 청소년의 개념	8
2) 시설보호 청소년의 심리적 특성	9
3) 시설청소년 대상의 음악치료 연구효과	10
2. 자아존중감	11
1) 자아존중감의 개념	11
2) 자아존중감의 하위영역	14
3) 자아존중감의 중요성	15
3. 자립생활준비	17
1) 자립생활준비의 개념	17
2) 자립생활준비의 하위영역	19
3) 자립생활준비 대책 현황과 문제점	22
4) 자립생활준비에 관한 선행연구	24

4. 음악치료와 긍정심리학 .....	26
1) 긍정심리학 .....	26
2) 긍정심리치료 .....	28
3) 긍정심리학에 근거한 음악치료 .....	31
<b>III. 연구방법</b> .....	35
1. 연구 대상 .....	35
2. 측정 도구 .....	36
3. 연구 설계 및 절차 .....	38
4. 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 .....	39
1) 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 회기 구성 .....	39
2) 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 내용 .....	40
5. 자료 분석 .....	48
<b>IV. 연구결과</b> .....	49
1. 일반적 특성 .....	49
2. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증 .....	50
3. 가설에 대한 검증 결과 .....	51
<b>V. 결론</b> .....	65
1. 결론 및 논의 .....	65
2. 제언 .....	67

**참고 문헌**

**ABSTRACT**

**부록**

## 표 목 차

<표 III-1> 실험집단과 통제집단의 인구학적 자료 .....	35
<표 III-2> 자아존중감의 측정도구 구성 .....	36
<표 III-3> 자립생활준비의 측정도구 구성 .....	37
<표 III-4> 연구설계 모형 .....	38
<표 III-5> 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 회기 구성 .....	39
<표 III-6> 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램의 내용 .....	41
<표 IV-1> 실험집단의 일반적 특성 .....	49
<표 IV-2> 통제집단의 일반적 특성 .....	49
<표 IV-3> 실험집단과 통제집단의 사전점수에 대한 동질성 검증 .....	50
<표 IV-4> 자아존중감에 대한 사전사후 평균 분석 .....	51
<표 IV-5> 자아존중감 사전사후 차이의 Mann-Whitney U 검정 .....	51
<표 IV-6> 자아존중감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	52
<표 IV-7> 자립생활준비에 대한 사전사후 평균 분석 .....	54
<표 IV-8> 자립생활준비 사전사후 차이의 Mann-Whitney U 검정 .....	54
<표 IV-9> 자립생활준비에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	55
<표 IV-10> 자립의지에 대한 사전사후 평균 분석 .....	56
<표 IV-11> 자립의지 사전사후 차이의 Mann-Whitney U 검정 .....	56
<표 IV-12> 자립의지에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	57
<표 IV-13> 대인관계기술에 대한 사전사후 평균 분석 .....	59
<표 IV-14> 대인관계기술 사전사후 차이의 Mann-Whitney U 검정 .....	59
<표 IV-15> 대인관계기술에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	60
<표 IV-16> 문제해결기술에 대한 사전사후 평균 분석 .....	62

<표 IV-17> 문제해결기술 사전사후 차이의 Mann-Whitney U 검정 .....	62
<표 IV-18> 문제해결기술에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	63

## 그림 목 차

<그림 IV-1> 자아존중감의 실험집단과 통제집단 평균 변화 .....	52
<그림 IV-2> 자립생활준비의 실험집단과 통제집단 평균 변화 .....	55
<그림 IV-3> 자립의지의 실험집단과 통제집단 평균 변화 .....	57
<그림 IV-4> 대인관계기술의 실험집단과 통제집단 평균 변화 .....	60
<그림 IV-5> 문제해결기술의 실험집단과 통제집단 평균 변화 .....	63

# I. 서론

## 1. 연구 필요성과 목적

최근 경제적 어려움과 부모의 이혼, 가출, 별거와 같은 가정 해체로 보호 시설에 맡겨지는 청소년들이 증가하고 있다. 보건복지부의 아동복지관련 2017년 통계에 따르면 전국 242개 양육시설에 11,665명의 청소년들이 원가족과 떨어져 생활하고 있는 것으로 조사되었다(보건복지부, 2017). 이렇듯 원가족과 떨어져 시설에 입소하여 생활하는 청소년들은 시설입소 전 가정의 빈곤과 불화, 가정해체 등 취약한 환경에 노출되어 보호받지 못한 상태로 버려졌다고 생각하여 불안과 분노, 대상 상실로 인한 슬픔, 가족과 지속적인 결핍을 바라는 욕구, 긍정적 정체감의 결핍으로 오는 위기감 등 일반 청소년에 비해 심리적 갈등이 크며(김기환, 1997), 지지부족, 거부 및 실패의 경험이 누적되어 낮은 자아존중감, 고립감, 우울감과 같은 부정정서를 경험하고 부정적인 자아상이 형성될 확률이 높다(박선희, 2012). 특히 시설의 환경적 특성으로 볼 때 장기보호 시설청소년은 일반가정에서 생활하는 청소년보다 물리적·정서적·사회적 환경에서 양적·질적으로 모두 결핍된 상태(김미성, 2001)로 집단생활의 특성상 규칙적이고 기계적인 환경에서 자라기 때문에 일반 청소년보다 갈등이 심하고 자아존중감도 상대적으로 낮은 것으로 평가되고 있다(김은혜, 2006; 배양숙, 2002).

이와 같이 낮은 자아존중감으로 인해 자신에 대해 부정적이고 소극적이며 학업성취도가 낮아 원만한 사회생활과 자아실현에 어려움을 갖게 하여 생활 전반으로 부정적인 영향을 주는 등 청소년기 발달과업을 성공적으로 달성하는데 어려움을 겪게 된다(오경주, 1998). 또한 자아존중감이 낮을수록 폭력

과 범죄에 노출될 확률이 높기에 청소년들에 대한 자아존중감을 높임으로써 폭력과 범죄와 같은 외현화 문제행동 등을 교정할 수 있다고 보고되고 있다. (방영자, 1996; Kaplan, 1975; Reasoner, 1983).

무엇보다 시설보호청소년은 만 18세가 되면 보호받고 있는 시설을 떠나야 하기 때문에 사회적 관계와 적응, 직업성취 등 자립에 대하여 자신감을 갖는 과정이 필요하고, 이들이 확보한 긍정적인 자아존중감은 미래를 준비하는 과정에서 무엇보다 중요하다고 할 수 있다. 그러나 시설청소년은 낮은 자아존중감으로 인해 자립의지가 부족함으로 시설퇴소 후 성공적인 자립에 실패하는 경우가 많다(이경상, 2011). 아동자립지원 사업단의 2012년 청소년 자립도 평가 보고에 의하면, 퇴소가 만기된 이후에도 시설보호를 연장하는 청소년은 2010년 180명에서 2011년 189명, 2012년 315명으로 매년 증가되고 있으며, 자립을 선택해 사회로 배출되는 만 18세 이상의 시설청소년들도 해마다 약 600여명 정도가 된다. 문제는 이렇게 이들 사회 배출 청소년들이 시설에서 제공되는 환경에 익숙해 자립시기가 다가와도 시설에 의존도에서 벗어나지 못하고, 자립에 대한 준비부족과 낮은 자립의지로 스스로 자립이 어려운 경우가 많다는 것이다(최은숙, 2014). 따라서 이들의 온전한 자립을 위한 준비에 대한 관심과 지원이 필요하다.

자립 준비를 위해 중요한 부분 중 하나가 자아존중감의 향상과 자립생활 준비라고 할 수 있다. 자아존중감과 함께 준비된 자립준비 능력을 통해 사회에 진출하는 시설 청소년들은 이를 통해 일상 문제를 스스로 해결해 나아가고, 긍정적이고 능동적인 삶을 살아갈 수 있을 것이다. 이런 의미에서 시설 청소년의 자아존중감 향상과 자립생활준비 제고를 위한 적극적인 지원 활동이 필요하다고 하겠다.

국가에서는 시설보호 청소년들에게 자립생활 준비를 돕는 대책으로 캠프 활동과 자격증 취득을 위한 학비지원, 자립상담 등을 실시하여 자립생활을

준비해 나가도록 하고 있다(조기곤, 2009). 그러나 기존의 자립지원 프로그램이 청소년들의 다양한 욕구를 만족시키지 못할 뿐 만 아니라, 전문성도 결여되어 있어 실질적인 효과를 거두지 못하고 있다(박은선, 2005). 따라서 시설청소년들의 직면한 문제를 해결할 수 있는 방안과 발달단계에 맞는 세분화된 프로그램을 모색할 필요가 있으며, 개개인의 잠재되어 있는 강점과 잠재력을 발현시켜 충만한 삶을 영위할 수 있도록 해야 한다.

반면 시설보호 청소년의 사회적인 문제를 해결할 수 있도록 문학치료, 미술치료, 무용·동작치료 등과 같은 예술치료와 해결중심치료, 현실요법, 긍정심리치료 등 다양한 방면의 심리치료들이 제공되어 효과를 얻고 있다(김은혜, 2007; 박선아, 2005; 이전옥, 2010; 전윤경, 2018; 최윤정, 2010). 그 중 효과적인 중재방법으로 긍정심리학에 근거한 심리치료가 부각되고 있다(권석만, 2008; 성미혜, 천성문, 임옥경, 김은경, 2012).

긍정심리학은 사람의 강점과 잠재능력에 접근하는 심리학의 한 분야이다. 기존의 심리학은 주로 개인의 단점 수정과 문제해결에 집중한 것이라면 긍정심리학은 긍정적인 주관적 경험, 긍정적인 개인의 특성, 긍정적 조직을 통해 삶의 질을 향상시키며(이희경, 이동귀, 2007), 개인이 가진 강점과 잠재력을 부각시켜 자기실현을 하는 것이다(김진수, 2012; Seligman, 2006). 따라서 긍정심리학은 열악한 상황과 어려운 역경에서도 개인의 성장 동기와 강점을 발견하여 실천하는 것(이희경, 이동귀, 2007)을 중요한 요소로 삼고 있기 때문에 특수한 환경으로 인해 부정적인 정서를 가지고 있는 시설청소년들에게 긍정적인 삶에 대한 희망을 보다 효과적으로 도출 할 수 있을 것이다.

선행연구를 통한 긍정심리치료의 효과는 경미한 우울과 중등도 이상의 우울증을 감소시키고 삶의 만족도를 향상시켰다는 연구결과(임영진, 2009; Seligman, Steen, Pak, & Peterson, 2005; Seligman 2006; Rashid & Anjum, 2008)가 보고되고 있으며, 이러한 긍정심리학은 음악치료에서도 적

용되어진다. 긍정심리학에 근거한 음악치료를 통해 행복한 삶을 위하여 중요하다고 여기는 긍정심리학의 주요요소인 긍정적 정서, 관계, 몰입, 삶의 의미, 성취를 음악이라는 매체를 통해 경험하게 된다. 희망적이고 낙관적 의미가 담긴 노래를 부르는 활동은 긍정적 감정을 표현하는 기회를 제공하며 (김여진, 2014), 음악에 따른 신체표현, 악기를 통한 음악활동도 긍정적인 정서를 촉진시키는데 매우 효과적이다(윤희나, 2014).

긍정심리학 기반의 음악치료 연구로서는 초등학생(김나영, 2015)부터 청소년(김혜영, 2014; 신조은, 2016), 성인(이지연, 2017; 정의용, 2019; 윤희나, 2014; 최나리, 2015; 최정빈, 2017), 노인(김여진, 2014; 왕혜자, 2015)에 이르기까지 다양한 계층을 대상으로 연구가 이루어지고 있다. 이상의 연구들을 통해 긍정심리학을 근거하여 진행하는 음악치료 프로그램이 대상자의 부정적 정서를 감소시키며 긍정정서의 함양을 도와 삶의 질을 높이는데 효과적인 치료방법임을 알 수 있었다. 그러나 국내에서 긍정심리학 기반의 음악치료 연구는 아직 소수에 불과하며, 그 중에서도 시설보호 청소년을 위한 긍정심리학기반의 음악치료 연구는 아직 없는 실정이다.

따라서 본 연구에서 긍정심리학기반 음악치료 활동이 시설보호청소년의 자아존중감과 자립생활준비에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 알아보고자 한다. 이를 통해 긍정심리학기반 음악치료활동이 시설보호 청소년의 자아존중감과 자립생활준비를 향상시키는 것에 효과적이라는 결과를 검증한다면 시설보호 청소년의 능동적이고 긍정적인 삶에 대안적 치료로서 음악치료의 유용성을 입증할 수 있을 것이다.

## 2. 연구 가설

본 연구는 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호청소년의 자아존중감과 자립생활준비에 미치는 영향을 알아보는 것이 목적이며, 음악치료 활동의 시행 여부에 따른 집단 간의 차이를 살펴보고자 다음과 같이 연구가설을 설정하였다.

가설 1. 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 자아존중감에 유의한 차이를 보일 것이다.

가설 2. 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 자립생활준비에 유의한 차이를 보일 것이다.

2-1. 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 자립생활준비의 하위요인인 자립의지에 유의미한 변화를 보일 것이다.

2-2. 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 자립생활준비의 하위요인인 대인관계기술에 유의미한 변화를 보일 것이다.

2-3. 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 자립생활준비의 하위요인인 문제해결기술에 유의미한 변화를 보일 것이다.

### 3. 용어 정의

#### 1) 시설보호 청소년

시설보호 청소년은 아동복지법에서 규정한 보호아동에 대한 정의(아동복지법, 제3조 4항)에 의하여 “보호자가 없거나 보호자로부터 이탈되어 가정을 떠난 아동양육시설에 입소한 만 18세 미만의 자”를 의미하고 있는 것에 따라 본 연구에서도 이에 준하여 시설보호 청소년을 정의한다.

#### 2) 자아존중감

본 연구에서 자아존중감은 개인이 자신의 성격, 능력, 행동에 갖고 있는 주관적 평가와 관련된 것으로 자신에 대한 중요성, 유능감, 가치 있는 존재로 여기는 정도로 정의한다(Coopersmith, 1982). 일반적으로 자신이 중요하고 성공적이며 가치 있게 보는 것으로써 대인관계와 사회생활을 영위하며 개인의 자아실현을 성취하는데 매우 중요한 영향을 미치는 심리적 변인이다(문영미, 1993).

#### 3) 자립생활준비

본 연구에서 자립생활준비는 자신의 삶을 영위할 수 있도록 심리적·사회적·경제적 독립을 위해 대인관계와 지역사회를 활용하여 스스로 해결해나가는 주체적인 생활 상태로 정의한다(Maluccio, 1990).

#### 4) 긍정심리학에 근거한 음악치료

본 연구에서 긍정심리학에 근거한 음악치료는 긍정심리치료에서 사용되는 주요요소인 긍정적 정서, 관계, 몰입, 삶의 의미, 성취를 음악이라는 매체를 통해 경험하도록 유도하며, 자신의 가치에 대해 긍정적 관점을 가지고, 미래를 희망적이고 낙관적으로 보게 하여 긍정적인 삶을 형성할 수 있도록 음악 치료 활동을 구안하고 적용하는 것을 긍정심리학에 근거한 음악치료라고 정의한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 시설보호청소년

#### 1) 시설보호청소년의 개념

시설청소년은 아동복지법에서 보호자가 없거나 보호자로부터 이탈된 아동 또는 보호자가 아동을 학대하는 경우 등 보호자가 아동을 양육하기에 부적당하거나 양육할 능력이 없는 경우의 아동으로 정의하고 있으며, 위탁보호, 시설입소, 대리양육 등과 같은 보호조치를 하도록 규정되고 있다(아동복지법 제2조, 제10조). 또한 보건복지부의 2016년 아동복지 사업안내서에 의하면 “아동양육시설에 의해 보호를 받고 있는 만 18세 미만의 자”를 말한다고 규정되어 있으나, 우리나라에서는 청소년의 연령 범위는 법령에 따라 각기 다르게 규정하고 있어, 청소년 기본법에서 청소년이란 9세 이상 24세 이하의 사람, 청소년 보호법과 소년법은 만 19세 미만인 사람을 청소년으로 달리 정의하고 있다(고진실, 2017).

과거의 아동복지시설은 아동들을 장기적으로 집단 수용하는 곳이었다면 오늘날에는 아동을 일시적으로 보호하면서 아동과 그 가족에 대한 치료서비스를 제공함으로써 아동을 가정에 복귀시키는 것을 주목적으로 하고 있다(Kadushin, Nartin, 1988). 이와 같이 시설보호는 부모의 역할을 수행할 능력이나 의사가 없는 경우 부모를 전적으로 대리하여 아동을 일시적 또는 장기적으로 집단 보호하는 것을 의미하며(강복정, 이정덕, 2000), 혈연적으로 무관한 아동들이 혈연관계가 없는 성인들의 보호 아래 24시간 함께 거주함으로써 아동을 아동일시보호시설, 아동양육시설, 아동보호치료시설, 아동상

담소, 아동직업훈련시설, 자립지원시설 등을 통해 사회적으로 보호하는 아동 복지 서비스의 일종이다(Kadushin, 1983). 아동복지법에 따르면 만 18세 미만인 자는 시설에서 보호와 양육을 받을 수 있고, 특수상황(보호가 필요한 대상이거나 대학을 진학하는 경우 등)에서는 시설에서 퇴소하지 않고 시설 보호를 연장 받을 수 있는 권리가 부여된다고 규정하고 있다(유성숙, 2015).

## 2) 시설보호청소년의 심리적 특성

일반적으로 청소년기의 특성은 성인으로의 육체적 성숙, 지적 정서적 발달과 함께 독립과 의존의 갈등, 자아정체성의 확립, 저항과 비판의식 등의 특성을 지니고 있다(장인협, 오정수, 1999). 그러나 시설청소년은 원가족의 해체로 인한 모성적 양육의 상실을 경험하는 특수한 환경을 겪고 있어, 새로운 환경에 대한 적응 및 발달과정에서의 부정적인 정서 및 불안정한 행동 양상의 심리적 특성을 나타낸다(유안진 외, 2002; Bowlby, 1965).

시설청소년의 공통된 심리적 특성 중에서 김기환(1997)은 부모의 유기로 인한 분노와 불안, 대상상실로 인한 우울, 긍정적 정체감의 결핍, 가족과 지속적인 유대를 바라는 욕구와 위기감 등을 보고하였으며, 이로 인해 사회적 낙인의 두려움, 열등감, 낮은 자아존중감을 가질 수 있다고 하였다(홍봉선, 남미애, 2018). 나현미(2012)와 홍영미(2010)는 시설에 입소하여 초기 적응 단계에서의 부적응으로 인한 일상적 생활스트레스는 부정적인 자아개념을 가지게 하며 정서적인 불안정, 학습능력의 부족, 대인관계 및 사회적응의 어려움 등 전반적인 적응상의 문제와 신체적, 심리정서적, 창조적 능력의 발달에도 문제를 보인다고 하였으며, Spitz & Wolf(1946)는 애착대상의 상실경험과 남과 다르다는 자각, 사회적 낙인 같은 요인들이 위축, 우울, 불안, 체중감소 등의 특징을 가지고 있는 의존성 우울증을 유발하기도 한다고 하였

고, 노명숙(2004), 이현옥(2002), 전남련(2003)은 정서적 욕구 발산 부족과 제한적 인간관계 형성으로 부정적 성격을 형성할 가능성이 높아지기 때문에 일반가정 청소년보다 학업성취동기와 자아존중감이 현저히 낮아 발달의 저해를 가져온다고 보고하였다. 이렇듯 시설 청소년들은 특수한 환경으로 인해 부정적 자아가 형성될 경우가 높으며 이를 통해 낮은 자아정체감과 우울, 부정적 정서 상태, 대인관계에서의 어려움 등을 겪고 있다는 것을 알 수 있다.

특히 부정적인 자아형성으로 인한 행동적 특징으로 김상백(2008)과 윤성지(2001), 유안진 등(2002)은 기계적인 단체 생활 속에서의 성장은 적절한 지적 자극이 부족하여 인지적, 행동적 발달특성이 일반청소년보다 느리며 사회적 문제해결 능력이 낮아 자기비판과 같은 부정적 언어사용과 문제행동, 공격행동 등 분노 표출을 빈번하게 나타낸다고 보고하였으며, 현은미와 박혜영(2005)은 공격성과 비행 등과 같은 외현화된 문제행동이 소극적이고 위축된 행동 등을 나타내는 내재화된 문제들보다 더 자주 나타낸다고 보고하였다. 즉 시설보호 청소년들은 부정적 정서 형성과 낮은 자아정체성으로 인해 불안정한 행동과 같은 외현적인 문제가 더 취약하다는 것을 알 수 있다. 따라서 시설청소년에게 부정적 심리를 극복할 수 있도록 돕는 다양한 연구가 제공되어야 할 필요가 있다.

### 3) 시설청소년 대상의 음악치료 연구효과

시설청소년과 관련된 선행연구 중에서 음악을 활용한 치료연구를 살펴보면 조현진(2009)은 총 16회기의 음악극활동이 집중력 향상과 자기통제력의 하위요소인 충동성을 감소시키는 긍정적인 변화를 통해 자기통제력 향상에 효과가 있음을 확인하였으며, 구혜경(2008)은 총 12회기 오르프(Orff) 음악치료가 공격성, 긴장감, 열등감을 감소시키고 자아존중감을 향상

시켰음을 확인하였다. 하현덕(2012)은 총 6회기의 음악감상 중심의 음악치료가 정서적 안정감의 심상을 42.4% 경험하여 불안정한 정서가 감소했다는 것을 확인할 수 있었다. 정보경(2016)은 총 12회기의 노래심리치료를 통해 자아존중감이 유의미하게 향상되었음을 보고하였고, 정귀남(2009)은 총 15회기 음악치료가 자아정체감의 하위영역인 주체성, 미래확신성, 목표지향성, 주도성이 향상되어 시설청소년에게 긍정적인 영향을 주었다고 보고하였다. 김재옥(2006)은 총 15회기 음악치료가 우울의 감소에 유의미한 영향을 주었다는 것에 확인하였고, 그 중에서도 우울의 하위요소 중 흥미상실에서 가장 큰 유의미한 감소가 있었고 다음은 자기비하, 우울정서, 행동장애, 생리적 증상 순으로 감소효과를 나타내고 있다고 보고하고 있다. 임혜주(2009)는 총 12회기 노래심리치료가 자아개념과 자아존중감에 부분적으로 긍정적인 영향을 나타내었다고 보고하였으며, 노래 만들기 활동을 통해 타인들의 긍정적인 평가에 심리적인 지지를 받고 자신의 가치를 인정하는 긍정적인 모습을 나타내었다고 보고하였다. 윤은정(2016)은 총 12회기의 집단음악치료가 분노 조절 및 자기효능감 향상에 효과가 있었음을 확인하였다.

이와 같이 국내 음악치료 선행연구들은 시설청소년들의 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 주로 다뤄 신체적, 정서적, 심리적 측면에서 긍정적 요소를 향상시킬 수 있도록 다양한 중재를 제시하고 있음을 알 수 있다.

## 2. 자아존중감

### 1) 자아존중감의 개념

자아존중감(self-esteem)은 자신의 가치에 대한 주관적인 평가로, 개인 자

신의 특성과 능력에 대해 가지고 있는 감정, 생각, 태도, 판단, 행복 및 기대 등을 포함하는 개념으로서 인간의 발달 과정 속에서 핵심적인 역할을 수행하며 개인 정신건강의 중추적 역할을 한다(Coopersmith, 1982). 또한 자아존중감은 기본적으로 정서적 반응으로 이해되고, 자신의 특성에 대한 판단과 평가로 정의되는 것에 이론의 여지가 없으나 차원, 측정방법에 대해서는 상이한 견해를 보이고 있다(송도영, 2008).

자아존중감에 대한 학자들의 견해를 살펴보면 William James(1890)는 ‘총체적 자아(global)’를 ‘주체적 자아(self as knower)’인 I와 ‘객체적 자아(self as known)’인 me로 구분하였으며 ‘자아의 의식세계’라는 용어를 다루기 시작하면서 자아존중감에 관한 논의가 시작되었다.

Coopersmith(1982)는 자아존중감을 자신에 대한 주관적인 평가로써 자신이 얼마나 유능하고 성공적이며 가치 있는 존재로 여기는지에 대하여 인지적인 과정과 태도, 정서 등을 포함하는 판단적인 개념으로 다음 세 가지의 과정과 같이 나누어 설명하였다. 첫째, 자아존중감은 자신의 유능함, 중요성, 자신의 자아 가치에 대하여 스스로 자신을 평가하는 것으로 정의하며, 이는 자신을 수용하거나 거부하는 것을 나타내고, 스스로 능력이 있고, 성공적이며 의미 있는 것으로 믿는 정도를 나타내었다. 둘째, 자아존중감은 경험, 성, 연령, 기타 등 다양한 조건에 의해서도 변화할 수 있다. 셋째, 자아존중감은 자기 가치와 자신의 기준에 따라 행동과 능력, 속성을 평가하는 것으로 개인의 가치성을 결정하고 판단하는 과정을 가리킨다고 보았다.

Rosenberg(1965)는 자아존중감을 자신에 대한 부정적 태도와 긍정적 태도로 스스로 가치 있는 사람으로 생각하는 정도로 정의한다. 긍정적인 자아존중감은 자신에 관한 모든 것이 가치 있고, 현존하는 것은 존경받을 수 있다는 의미이며, 부정적 태도는 자아멸시, 자아거부, 부정적인 자아 상태라고 하였다.

Maslow(1970)는 자아존중감을 외적 자아존중감과 내적 자아존중감으로 두 가지 참조체제를 가진다고 하였다. 외적 자아존중감은 타인이 소중하게 대해주기 때문에 형성되는 것으로서 명성, 평판, 존경, 위신, 사회적 성공 등에 기초를 두어 다른 사람이 나에게 대하여 어떻게 생각하고 나에게 어떠한 반응을 하는가에 관련되어 있다. 내적 자아존중감은 자기 자신을 높게 평가하는 것으로 어떠한 상황에서도 적절한 존재이며 가치 있는 존재라고 생각하는 정도를 의미한다고 보았다.

Branden(1992)는 자아존중감을 스스로 가치 있는 존재임을 느끼고 노력으로 얻은 자신의 결과를 즐길 수 있는 권리가 있다고 생각하는 자신에 대한 믿음 정도로 정의하였고 자신이 가지고 있는 유능성과 생의 가치에 대한 확신이라고 보며, 자아존중감의 구성요소를 가치감과 효율성이라고 규정하였다. Gecas(1989)는 자아존중감을 도덕적 측면에 대한 자신의 가치감으로 사회적, 물리적 환경에서 대처하는 능력이라고 정의하였으며, Rogers(1951)은 자아존중감을 개인이 자기 자신에 대하여 가지고 있는 가치판단으로서 인간의 행동과 바람직한 성격형성 및 사회적 적응에 중요한 요소임을 제시하였다. Aiken(1993)은 자아존중감을 지속적으로 자신을 평가하는 것으로 항상 변화하는 측정물의 감정적 결과라고 하였다. James(1980)는 자아존중감을 욕구와 기대에 대한 성공의 비율이라고 정의하였으며 자신이 중요시하는 영역이나 가치의 성취가 높을 때의 자아존중감이 높아진다고 제시하였다.

이외에도 자아존중감에 대한 정의에는 자신의 잠재적 행동과 중요한 타인의 평가를 반영한 개개인의 평가지향(Gordon, 1969) 또는 자신의 가치와 안정성에 대한 확신이며 개인의 의도를 충족시키기 위한 개인의 능력에 관한 신념(Rawl, 1971)등이 있다(송인섭, 1989).

이러한 선행 연구자들의 이론들을 정리해서 볼 때, 자아존중감은 자신의 능력과 신체적 특성과 같은 복합적인 영향력에 의해 형성되는 것으로 개인

의 스스로를 평가하는 태도에 나타나는 개인적인 가치 판단이라고 정의할 수 있다(박지연, 2008).

## 2) 자아존중감의 하위 영역

Reasoner(1982)는 자아존중감의 하위요인으로 자아감, 안정감, 목적감, 능력감, 소속감의 다섯 가지로 제시하였으며, Harter(1985)는 신체 외모 자아, 신체 능력 자아, 가정적 자아, 성격적 자아, 친구 관련 자아, 학업적 자아, 교사관련 자아 등 일곱 가지를 자아존중감의 하위요인으로 제시하였다. 이를 발전시켜 Coopersmith(1982)는 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학업적 자아존중감 등 네 가지로 나누어 제시하였는데, 이를 각 영역별로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 일반적 자아존중감(*general self-esteem*)은 일반적 자아상을 의미하는 것으로 자신의 일반적인 생활에 대하여 보람 있고 가치 있다고 생각하는 지를 알아보고 자신의 모든 부분에 대해 전반적으로 평가하여 근거하는 것이다. 둘째, 사회적 자아존중감(*social self-esteem*)은 사회적 관계를 알아보는 것으로 다른 사람에 대한 친구로서 자신에 대하여 느끼는 감정을 포함하며 소속감, 안정감, 대인관계를 알아보는 평가이다. 이 영역에서는 자아존중감이 높은 사람의 특성은 주위환경이나 사회적 관계에서 안정감을 느끼며 소속감을 갖지만 자아존중감이 낮은 사람은 대인관계에서 어려움과 불안감을 느끼게 된다(김나영, 2015). 셋째, 가정적 자아존중감(*home self-esteem*)은 가정생활 속에서 부모와의 관계가 얼마나 원만한지, 자신의 가치가 얼마나 인정되고 있는지에 대한 평가적 태도로서 가족구성원에서 자신에 대하여 느끼는 감정들을 반영한다. 넷째, 학업적 자아존중감(*academic self-esteem*)은 학업적 평가는 물론 학교생활에서 느끼는 유능함을 포함한다. 즉 아동으

로서 그 자신에 대한 평가를 다룬다(강명복, 2000).

이상에서 살펴본 바와 같이 자아존중감은 평가적 측면을 강조하고 인간의 행동이나 성격을 이해하는 중요한 판단으로 간주하고 있다고 볼 수 있으며(송인섭, 1989), 인간의 행동과 사회 구성원으로서의 역할 수행을 설명하는 중요한 변인이라고 볼 수 있다(박지연, 2008).

### 3) 자아존중감의 중요성

Erikson(1964)는 발달단계이론에서 청소년기의 자아존중감 형성을 중요한 과제로 제시하였으며 청소년기에 겪게 되는 정신적, 신체적, 사회적인 변화들 속에서 긍정적인 자아존중감의 필요성을 강조하였다. 또한 청소년기를 ‘자아정체감 성취 대 정체감 혼미’의 갈등 시기라고 하였으며, 이러한 갈등을 긍정적으로 극복하지 못할 때 ‘정체감의 위기(identity crisis)’가 온다고 하였다. 자아존중감은 자기표현, 인내, 자기 확신 및 원만한 인간관계 형성에 영향을 주는 인지적 요인으로(Kim, 2006), 자아개념이 형성되기 시작하는 청소년기의 자아존중감은 더욱 중요한 의미를 지닌다고 할 수 있다. 따라서 자아존중감은 삶에 있어 중요한 의미를 가지고 있으므로 올바르게 형성되고 향상될 필요성이 있다.

Coopersmith(1982)는 자아존중감이 낮은 사람들의 경우 불안정한 자아정체성(self-identity)을 가지고 있고, 자아존중감이 높은 사람보다 네 배 이상의 불안정한 자아상(self-image)을 가지고 있으며, 불안, 신경증, 불면증, 두통, 욕구부족 등으로 고통을 받는다고 하였다. Branden(1992)은 낮은 자아존중감을 가지고 있는 사람은 부정적인 자기태도로 인해 억압되어 있고 소심하며 타인을 지나치게 의식하고 의존적인 성향을 나타낸다고 하였다. Rosenberg(1965)는 자아존중감이 낮은 사람은 성취수준이 낮고, 대인관계가

좋지 않으며 사회적 고립감을 두드러지게 느껴 매사에 불안해하고 우울감을 느낀다고 하였다. 또한 자신감과 지도력이 결여되어 있기 때문에 실패를 두려워하며, 자신을 있는 그대로 받아드리지 못하고 부정적으로 평가한다고 하였다. Kim & Lim(2002)는 청소년기의 자아존중감이 저하될 경우 왜곡된 자아상을 갖게 하여 자기 거부적인 행동을 유발시킬 수 있어, 절망감과 우울감 등의 부정적인 정서를 고조시켜 청소년의 자살행동에 간접적인 영향을 미칠 수 있다고 제시하였다. Kaplan(1975)은 약물남용, 알코올중독, 정신질환, 공격적인 행동, 자살, 우울 등이 자아존중감과 관계가 있다고 제시하였다. 반면 자아존중감이 높은 사람은 자아존중감이 낮은 사람에 비해 불안, 스트레스, 우울에 강하고 교유관계, 학교생활 적응력도 뛰어나 자신의 삶의 만족하는 경향이 강하며 자신의 외모와 능력에 대해 긍정적으로 평가하여 반사회적 행동이나 문제행동을 적게 일으키며 학업성취도 높게 나타낸다(정수홍, 2009).

따라서 자기 자신을 사랑하고 어떠한 일이든 할 수 있다는 자신감과 긍정적인 사고를 형성하는 자아존중감은 원만한 사회생활과 건강한 인격형성에 긍정적인 영향을 끼치므로 자아개념이 형성되기 시작하는 청소년기의 자아존중감은 무엇보다 중요하다. 그러나 시설보호 청소년들은 특수한 환경으로 인해 다양한 부정적 요인 등을 경험하고 이로 인해 학교적응도, 또래관계, 우울성향, 학습목표지향 등에 영향을 주어 부정적인 자아개념과 낮은 자아존중감을 가지고 있기 때문에(이강훈, 2003), 시설보호 청소년들에게 긍정적인 자아존중감의 형성과 발달은 중요한 요인이라고 볼 수 있기에 시설보호 청소년을 대상으로 자아존중감의 향상을 목적으로 둔 음악적 중재의 대한 치료적 효과가 보고되고 있다. 구혜경(2008)은 동작모방, 민속춤, 악기즉흥연주, 오스티나토 리듬활동, 노래 부르기, 송라이팅, 음악극활동으로 구성된 오르프(Orff) 음악치료가 시설청소년의 공격성, 긴장감, 열등감을 감소시키

고, 자아존중감이 향상되었음을 확인하였다. 성보경(2016)은 노래 부르기, 노래 감상하기, 노래 그림그리기, 노래 만들기 와 토론활동으로 구성된 노래심리치료가 시설청소년의 자아존중감이 향상되었음을 보고하였다. 임혜주(2009)는 노래 부르기, 노래 대화하기, 노래 만들기, 노래 감상활동으로 구성된 노래심리치료가 자아개념과 자아존중감에 부분적으로 긍정적인 영향을 나타내었다고 보고하였으며, 노래 만들기 활동을 통해 타인들의 긍정적인 평가에 심리적인 지지를 받고 자신의 가치를 인정하는 긍정적인 모습을 나타내었다고 보고하였다.

이와 같이 음악치료의 선행연구를 통해 음악치료가 시설청소년의 자아존중감 향상과 동시에 공격성, 긴장감, 열등감 등의 감소에 영향력이 있음을 알 수 있다. 따라서 특수한 환경으로 인해 자아존중감이 상대적으로 낮은(김은혜, 2006; 배양숙, 2002), 시설보호청소년들에게 음악치료의 중재는 내재된 감정을 표현하게 하고, 긍정적인 변화를 주어 자신감 결여, 열등감, 사회성 부족 등과 같은 내재적 갈등의 문제를 극복할 수 있게 하는 효과적인 방법임을 알 수 있다.

### **3. 자립생활준비**

#### **1) 자립생활준비의 개념**

자립(self-reliance)이란 타인으로부터 도움을 받지 않고 스스로의 힘으로 독립하여 정당한 지위에 서는 것을 말하며, 자신의 능력과 의지에 의해 모든 일을 스스로 결정하며 행동할 수 있는 독립성을 의미한다. 이러한 자립의 개념은 스스로의 힘으로 생계를 유지하는 경제적 자립의 개념부터 정서

적·심리적 독립까지 포함하고 있다(한국청소년정책연구원, 2003).

Powell(1995)에 따르면 자립은 의존성의 개념과 상반되어있는 것으로 개인이 얻은 성취정도와 일맥상통한다고 보았으며 일생에서 가장 중요한 청소년 시기에 자립적 과업을 제시하였다. 이를 살펴보면 자립의 과제는 자신의 신체를 유용하게 활용하여 사용하고, 또래와 성숙한 관계를 이루며, 한 사회의 구성원으로서 기능과 지식을 습득하여, 성인으로부터 정서적인 독립을 성취하며 사회적으로 책임감 있는 행동을 나타내야 한다고 제시하였다.

Maluccio(1990)는 자립준비의 개념을 지역사회 속에서 자신이 편안하고 가족과 같이 의미 있는 사람들과 즐겁게 연계를 이어가는 자기 충족적이고 독립적으로 생활할 수 있는 사람이 되는 것으로 정의하였다. 이것은 곧 개별적 '독립'이라는 의미보다 다른 사람들과의 대인관계와 지역사회 자원을 잘 활용하여 스스로를 지켜나갈 수 있는 심리적·사회적·경제적 독립 상태를 의미한다(신혜령, 2000). 즉, 자신의 독립된 상태는 다른 사람들과의 관계 형성 과정 속에서 나타나며 타인과의 관계 속에서 교류방법과 해결방법을 자발적으로 찾고, 지역사회 자원을 스스로 활용하고 해결해 나가는 주체적인 생활 상태를 의미한다.

또한 김희성(2002)은 빈곤가정 청소년에 대한 자립준비의 개념을 빈곤으로부터 벗어날 수 있도록 심리적, 경제적, 사회적으로 충족적인 삶을 영위하도록 준비하여 빈곤의 세대전승을 방지하는 것으로 정의하였으며, 조기곤(2009)과 신혜령(2000)은 아동양육시설 청소년의 자립준비의 개념을 아동양육시설에서 만18세가 되어 퇴소하는 시설청소년들이 상호의존의 성취로 스스로 독립적인 생활을 이끌어 나아가는 것이라고 정의하였다.

이러한 정의들을 정리해서 볼 때, 자립생활준비는 자신의 삶을 영위할 수 있도록 심리적·사회적·경제적 독립을 위해 대인관계와 지역사회의 자원을 활용하여 스스로 해결하는 주체적인 생활 상태로 정의할 수 있다(Maluccio,

1990).

## 2) 자립생활준비의 하위 영역

시설에서 보호받고 있는 청소년은 만 18세가 되면 시설을 떠나야하기 때문에 자립생활준비를 통해 성인기로의 전환을 성공적으로 수행하기 위해서는 시설에 입소한 순간부터 체계적인 자립생활에 대한 준비가 필요하다(김명성, 2012).

자립생활준비에 대한 하위영역은 다음과 같다. 청소년기에 자립을 준비하기 위해서 미국의 보건사회보장성(DHSS: Department of Health and Social Services, 1999)에서는 자립준비에 필요한 자립기술의 하위 영역을 건강관리 기술, 일상생활기술, 직업훈련기술과 교육, 진로(직장문제)기술, 주택관리기술, 돈 관리 기술 여섯 가지로 나누어 제시하였다. Cook(1986)은 자립준비영역을 기본기술과 자원기술로 범주화 하고 자원기술영역으로 직업조사, 교육, 직업, 주택, 자연자원 찾기, 가사 관리, 소비기술, 일상생활기술 등을 제시하였으며, Maluccio(1990)는 무형의 응용기술영역과 유형의 구체적 기술영역으로 구분하였으며, 무형의 응용기술영역으로 자아상, 책임감, 자기결정, 대인관계, 자기결정으로 제시하였고, 유형의 구체적 기술영역에는 직업훈련, 예산, 가사 관리, 주택구하기 등을 포함시켰다. Casey Family Program(2001)은 일상생활기술, 자기관리, 직장 및 학업 기술, 사회성 발달, 돈 관리기술, 교통 주택 및 지역사회자원 활용기술 등으로 제시하였다. Nollan et al.(2000)는 위탁보호 아동을 중심으로 사회적 발달, 교육적과 직업적 발달, 신체적 발달과 자기관리, 도덕 발달, 돈, 주거관리 등의 하위측면으로 나누어 제시하면서 이들의 자립준비를 위한 측정도구로 Angell-Casey Life Skills Assessment(ACLSA)를 발전시켜왔다(김희성, 2002).

또한 Jacobs & Gilrane(1987)는 성공적인 성인생활을 할 수 있도록 생활 기술 지침서를 개발하면서 자립생활에 필요한 기술을 가족관계, 친구관계, 학교 및 직업, 정서적 신체적 보호, 약물과 알코올, 생존, 성, 부모 되기, 금전관리와 물건사기, 주택 등 10가지 영역으로 제시하였다. Iglehart(1994)는 위탁보호 청소년들의 독립생활을 중심으로 자기 돌보기, 책임성, 지지적 환경, 고용 등의 네가지 영역으로 제시하였으며, 조기곤(2009)은 아동양육시설 청소년의 자립준비 구성요인으로 자립의지, 대인관계, 문제해결을 제시하였으며 손해옥(2008)은 자립의지, 생활관리, 자존감 영역으로 제시하였고, 박은선(2005)은 시설퇴소 청소년의 자립생활준비 구성요인으로 자립의지, 생활과업수행능력, 대인관계기술, 문제해결능력, 취업여부, 학업적응 등 여섯 가지 영역으로 살펴보았다.

또한 보건복지부가 발표한 2008년도 아동복지사업안내에 명시되어 있는 자립준비프로그램의 영역과 내용을 살펴보면, 의복의 구입과 손질, 음식준비와 요리하기, 집 관리와 같은 일상생활기술을 첫 번째로 제시하였고, 자신 돌보기, 어른 되기, 성(性) 제대로 알기, 건강유지하기 등 자기보호기술을 두 번째로 제시하였으며, 교통, 지역사회자원을 활용하는 지역사회 자원 활용기술을 세 번째로 제시하였고, 네 번째, 돈 관리기술 다섯 번째, 사회기술(나에 대한 탐색, 대인관계, 현명한 선택, 대처기술), 여섯 번째, 직업 찾기(나에게 맞는 직업 찾기, 취업 준비하기) 일곱 번째, 직장생활(즐겁게 일하기), 다시 집 떠나기(새로운 시작, 혼자 살아가기)로 세분화로 제시하고 있다.

그 외에도 여가문화영역, 자립심 강화를 위한 체험학습과 극기훈련, 자조 집단, 계획성, 책임감, 자기신뢰감, 자아존중감, 유능감, 자립의지, 목표의식 등이 자립역량을 강화하는데 있어 중요한 준비영역으로 제시되었으며 자기 신뢰감, 자아존중감, 유능감 등의 감정을 가지고 자립과정에 참여하는 것은 매우 중요하다(김명성, 2012).

## (1) 자립의지

조기곤(2009)은 자립의지를 사고체계와 관련된 것으로 시설청소년들이 성공적인 자립을 위하여 개인의 능력을 갖추고 변화하는 환경에 성공적으로 적응하려는 의지와 사회구성원들과의 원만한 대인관계를 형성하려고자 하는 의지 등으로 정의하였으며, 손해옥(2008)은 청소년들이 성인기를 준비하는 과정에서 자립의지는 무엇보다 중요한 요소로 보았고, 김희성(2002)은 빈곤한 상황을 탈피하는 것에 있어 자립의지를 중요한 요소로 제시하였다.

자립의지는 미래의 일에 대한 자신의 의지반영, 자신의 문제해결을 위한 수단 마련에 대한 자신감, 맡겨진 업무 및 과업의 수행에 대한 자신감, 주어진 일의 수행을 위해 최선을 다할 수 있는 의지, 혼자 힘으로 문제를 해결할 수 있는 자신감, 어려움 극복에 대한 의지를 포함한다(박영관, 강철희, 1999). 따라서 자립의지는 자발적 행동의 밑거름이며, 스스로의 삶과 미래의 직업을 결정하고 안정적인 사회생활의 출발을 준비하는데 중요한 토대가 될 것이다.

## (2) 대인관계 기술

박은선(2005)은 대인관계기술을 자신의 요구와 의사를 타인에게 적극적으로 표현할 수 있고, 내가 타인에게 해줄 수 있는 한계를 설정하여 다른 사람으로부터 도움을 받거나 줄 수 있으며 대인관계 속에서 일어나는 문제를 스스로 해결하는 것으로 정의하고 있다. 직업 활동을 위해서는 일을 수행하는 기능과 인간의 사회생활에 필요한 기능 등 인간관계 능력을 동시에 습득해야하며 원만한 관계를 맺는 것과 원만한 직업수행을 하는 것은 개인 혼자서 할 수 있는 것이 아니기 때문에 상호 협동하는 노력을 기울여야한다(조

휘일, 이윤로, 2000). 따라서 대인관계는 사회생활에서 꼭 필요한 기술이며 원만한 상호교류가 이루어질 수 있도록 돕는 중요한 구성요소가 될 것이다.

### (3) 문제해결능력

Pearlin(1978)은 주요한 생활전환을 다루기 위하여 문제 해결능력을 사용한다고 보았으며, 생활 긴장에 의해 일어나는 손해를 막기 위하여 행하는 행동으로 규정하였고, 당면한 문제를 해결하기 위한 방법으로는 자신의 장점을 활용하고 주변사람들의 도움을 받고, 공식적인 서비스를 활용하여 문제해결을 위한 다양한 방법과 대안을 설정하고 계획하는 것 등을 제시하였다. 따라서 특수한 환경 속에서 타인과의 문제를 해결하는 것에 있어 자발적인 해결능력이 부족한 시설보호 청소년들에게는 대처기술의 발달을 통해 현재 자신이 직면하고 있는 문제와 갈등을 해결해야할 수 있는 능력은 무엇보다도 중요한 구성요소라고 할 수 있다.

### 3) 자립생활준비 대책 현황과 문제점

시설청소년들의 자립생활준비는 청소년기에서 성인초기로의 전환으로 의 존에서 점차적인 독립, 자립, 자신의 삶에 대한 책임이 요구되는 과업의 변화로 볼 수 있어, 성인기의 기초를 형성하는 중요한 발달과정이라고 볼 수 있다(조진영, 2007). 시설보호청소년들은 시설의 보호체계 아래 퇴소가 가까워지면서 구체적으로 자신의 진로준비와 자립에 역점을 두게 된다(서동순, 2002). 또한 시설보호청소년들은 시설에서 제공되는 환경에 익숙해 자립시기가 다가와도 시설에 의존하며, 자립에 대한 준비부족, 자립의지가 낮아 자립이 어려운 경우가 많다(최은숙, 2014).

이에 따라 국가에서 시설보호청소년들의 자립생활 지원과 관련된 시설 서비스를 제공하고 있다(아동자립지원사업단, 2012). 이를 살펴보면 아동양육시설, 직업훈련시설, 자립지원시설 세 가지로 구분하여 볼 수 있다. 첫째, 아동양육시설 서비스는 자립지원 상담과 특기교육을 지원하고 있으며, 캠프활동 등을 통해 자립심과 사회성을 향상시키고, 일부 시설에서는 병영체험과 자격증 취득을 위한 학원비 등을 지원하는 곳도 있다(국립보건원, 2002). 그러나 시설 내에 자립지원 교육이나 프로그램을 담당하는 전문 인력이 배치되어 있지 않고(안중진, 2000), 자립지원 프로그램을 운영하더라도 청소년들의 욕구를 만족시키지 못할뿐더러 전문성도 결여되어 있어 실질적인 효과를 내지 못하고 있다(박은선, 2005). 또한 시설 자체적으로 퇴소 후에도 지속적인 관계 유지를 통해 자립정착금지원, 취업알선, 숙식제공 등의 지원을 제공하고 있으나, 이는 상황에 따른 임시방편에 불과하며, 해당하는 시설보호청소년들 또한 극소수에 불과하다(이강훈, 2003).

둘째, 직업훈련시설 서비스는 숙식제공, 일상생활지도, 기술훈련, 상담 등의 서비스를 제공하고 있으나 청소년의 직업훈련과 취업준비에 있어 사전적성 검사가 이루어지지 않고, 직업훈련 교과목이 다양하지 않아서 직업훈련과 관계없이 취업이 이루어지고 있는 실정이다(박은선, 2005). 또한 시설 청소년들의 입장에서는 새로운 사람들과 장기간 생활한다는 것에 대한 부담을 가지고 있기 때문에 쉽게 선택하지 않게 된다(국립보건원, 2002).

셋째, 자립지원시설 서비스는 시설보호 청소년 중 퇴소하거나 취업중인 청소년을 우선으로 하고 최소 후 취업 준비 중인 18세 이상 24세 미만인자와, 국민기초생활 보장수급자로서 24세 미만에 해당하는 자를 대상으로, 취업정보제공과 직업소개, 상담, 생활지도(용돈 및 적금관리, 출퇴근), 교양강좌(예절교육, 요리, 미용강좌) 및 자립에 관련된 교육(컴퓨터, 안전관리, 성교육, 자원봉사교육), 취업지도 등 숙소를 제공하여 청소년들이 스스로 자립

할 수 있도록 제공하는 서비스이다(보건복지부, 2005). 그러나 입소기간이 총 3년을 초과할 수 없도록 제한되어 있어, 제공되는 서비스를 3년 안에 모두 받아야함으로, 공식적인 서비스를 체계적으로 제공 받지 못하는 실정이다.

따라서 시설청소년들에게 현실적으로 꼭 필요한 삶의 목표와 자립의지를 형성할 수 있도록 돕는 자립지원 프로그램에 대한 구체적인 방안이 부족함으로 지속적이고 체계적인 서비스와 프로그램들이 다양하게 제공되어야 한다.

#### 4) 자립생활준비에 관한 선행연구

시설보호 청소년들의 자립 관련 연구들은 자립의지의 중요성에 대하여 주목하고 있다. 자립의지는 시설청소년들의 자립생활준비의 시작에 영향을 주기 때문에 필수적으로 다뤄져야하며, 자립을 돕기 위해서는 자립의 목표와 미래의 삶에 대한 동기를 부여하고, 자아존중감을 높이기 위해 노력하여(배주미 외, 2011), 자립의지를 높일 수 있도록 하는 것이 필요하다고 제시하였다(김예성, 이경상, 2015; 신혜령, 2000).

박은미와 장신재(2009)는 시설청소년의 자아존중감은 진로에 대한 탐색과 결정에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, Hines & Wyatt(2005)는 자기주장성, 목표지향성, 독립성, 적응적인 자아상, 인내심, 의식적인 변화를 이루어낼 수 있게 돕는 능력의 특성 또한 자립에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인이라고 제시하였다.

이렇듯 긍정적 심리적, 정서적 특성이 자립에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음에도 불구하고, 시설청소년들은 특수한 환경으로 인해 다양한 부정적 요인 등을 경험하고 이로 인해 부정적인 자아개념, 낮은 자아존중감을 가지

고 있음으로(이강훈, 2003), 자립생활준비에 있어 자립의지가 부족하여 시설 퇴소 후 성공적인 자립에 실패하는 경우가 많다(이경상, 2011).

이에 따라 시설보호청소년의 자립생활준비에 관한 선행연구를 살펴보면, 신혜령 등(2003)의 연구에서는 자립생활 하위영역 모두에 시설의 지지가 자립생활에 결정적인 역할을 주었음을 알 수 있었으며, 강철희(2001)의 연구에서는 시설관계자의 애정과 지속적인 관심이 자립심을 강화하는 요인이라고 밝혔다. 조기곤(2009)의 연구에서는 또래의 사회적 지지가 성취동기를 높이고 자립준비에 큰 영향을 끼쳤음을 확인하였다. 정경미(2009)의 연구에서도 사회적 지지와 진로 성숙이 자립 준비도를 높이는데 큰 영향을 끼쳤으며, 최은숙(2014)의 연구에서도 사회적 지지는 자립의지에 중요한 변인으로 시설청소년의 다양한 욕구충족을 위한 지지기반이 되었다는 것을 확인하였다. 박은선(2005)의 연구에서는 자립과 취업을 위한 상담지원 및 시설종사자와의 관계가 자립생활에 유의미한 향상이 있었음을 보고하였으므로 시설에서의 자립프로그램을 통한 경험의 중요성을 나타내었다. 신혜령과 김보옥(2011)의 연구에서도 자립지원 프로그램의 참여가 자립생활 기술능력 향상에 효과적임을 나타내었으며 이 밖에도 심리적 복지감, 자아정체감, 대인관계 변화에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타내었다. 이진선(2010)의 연구에서도 자립프로그램에 참여한 청소년의 경우 프로그램에 참여하지 않은 청소년보다 임파워먼트와 대인관계능력인 진로선택능력과 심리사회적 자립성향 등이 높게 나타났다. 조진영(2007)의 연구에서도 개인·시설·지역사회 체계로 나누어 살펴보았을 때의 학교생활을 잘 할 때의, 시설종사자와의 유대가 강화될 때의, 시설에서 자립서비스를 제공할 때의, 전문기관을 잘 이용하고 지역사회의 활동을 잘 참여할 때의 자립생활준비가 잘 이루어지고 있으며, 세 가지 체계가 잘 발달할수록 자립생활준비정도가 높아짐을 제시하였다.

이상의 선행연구들을 살펴본 바와 같이 실질적인 자립준비와 사회진출을 위한 상담지원, 시설의 지지, 시설관계자의 지속적 관심과 애정, 자립지원 프로그램들의 활성화 및 방안이 중요하게 언급되어지고 있다.

이에 본 연구에서는 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램을 통해 시설청소년의 자아존중감을 높이고 자립생활준비에 긍정적인 영향을 끼칠 수 있도록 음악중재 프로그램을 계획하고 실시하여 시설보호청소년들의 자립의지, 대인관계 기술, 문제해결기술의 능력을 향상시킬 수 있도록 구성한다. 또한 음악은 청소년들에게 친근하게 다가갈 수 있는 매개체이기 때문에 본 연구의 프로그램에 대하여 흥미를 가지고 참여할 수 있을 것이고 음악을 통해 시설청소년들의 불안정한 내면의 감정과 생각들을 표현하게 할 수 있도록 도와 시설청소년들의 자아존중감과 자립생활준비의 향상에 대한 치료적 도구로서 중요한 중재방법이 될 것으로 사료된다.

## 4. 음악치료와 긍정심리학

### 1) 긍정심리학

‘긍정심리학(positive psychology)’이란 말은 인본주의 심리학자 매슬로우(A. Maslow)가 1954년 창의성과 자아실현을 강조하기 위하여 처음 사용되었으며(문용린 외, 2009), 기존의 심리학이 그동안 인간의 부정적인 측면에만 지나치게 초점을 맞추어 온 것에 대한 반성으로 ‘심리학이 나아가야 할 새로운 방향과 입장’을 제시하며 출현하였다.

Seligman(2006)는 긍정심리학을 삶의 질은 높이고 질병을 예방하기 위해

긍정적인 개인적 특성, 긍정적인 주관적 경험, 긍정적인 제도적 장치를 연구하는 과학이라고 정의하였으며, 진정한 치료는 손상된 것만을 치료하는 것이 아닌 내면의 가능성을 이끌어내야 한다고 주장하였고, 최악의 상황을 개선시키며 최선의 상태를 구현하기 위하여 노력하는 것이 중요하다고 하였다. 즉 긍정심리학은 인간의 긍정적 측면을 부각시키고, 좋은 삶을 영위하도록 하는데 목표를 두며 부정적 측면의 제거보다는 긍정적 측면의 향상에 집중하여 지속적인 행복감 속에서 성장과 자기실현을 이루는 삶을 지향하는 것이다(김진수, 2012).

Seligman(2002)이 언급한 긍정심리학의 세 가지 주요 주제는 주관적 차원의 긍정 상태(positive states), 개인적 차원의 긍정 특질(positive traits), 사회적 차원의 긍정 조직(positive institution)이며 이를 살펴보면 다음과 같다. 첫 번째 긍정상태는 개인의 주관적 상태를 말하며 행복감, 사랑, 만족감, 안락감, 친밀감과 같은 긍정 정서를 구성하는 요소와 이를 유발하는 요인과 증진 방법 및 삶의 미치는 효과를 밝히고자 하였다. 두 번째 긍정특질은 다양한 상황에서 개인이 지속적으로 가지고 있는 긍정적 정서나 사고, 행동양식 등을 의미하며 강점에 초점을 맞추고 있다. 세 번째 긍정조직은 개인이 속해있는 조직의 영향을 받으므로 구성원의 자기실현과 행복을 지원하는 기관과 제도에 관심을 갖도록 하여 조직에서 사회 구성원들의 능력을 발휘할 수 있도록 지원해야 한다고 하였다. 이처럼 긍정심리학은 인간의 삶을 풍요롭게 하는 요인에 대하여 분석뿐만 아니라 이를 증진하기 위한 실질적인 개입방법에 관심을 갖는다(Seligman, 2005). 따라서 긍정심리학에서 개인이 느끼는 여러 가지 다양한 경험은 인간의 행복에 직접적으로 긍정적인 영향을 줄 수 있다(최정빈, 2017).

긍정심리학은 긍정정서와 몰입, 긍정적 관계, 삶에 대한 의미, 성취 등의 다섯 가지 요소를 강조하며 이러한 요소들을 통해 인간은 진정한 웰빙

(well-being)의 삶을 경험한다고 하였다(Seligman, 2011). 긍정심리학의 첫 번째 요소인 긍정적 정서는 과거 웰빙 이론에서 시작한 긍정심리학의 중심 역할이며 행복과 삶의 만족도가 긍정적 정서요소에 포함된다. 두 번째 요소인 몰입은 즐거움 또는 행복감과 같은 개념으로 통하며, 인간이 몰입상태를 경험할 때의 긍정적 정서를 느끼는 것에 있다. 세 번째 요소인 긍정적인 관계는 긍정적인 정서나 몰입 뒤에 함께 나올 의미와 성취를 모두 수반하기 때문에 긍정심리학을 유지하는 요인 중 빠질 수 없는 요인이다. 네 번째 요소인 삶의 의미는 유대감을 경험하는 것으로 관계 속에서 발견되고 자신보다 더 중요하다고 생각하는 것에 소속되고 기여하는 삶을 의미하는 것으로 자기실현적 입장과 심리적 안녕감의 개념에 해당된다. 따라서 이러한 삶이 편중되지 않고 균형을 갖출 때의 비로소 충만한 삶이 실현되어지고 서로 긍정적인 영향을 주고받으며 고양시키는 역할을 담당한다(강현미, 2016). 다섯 번째 요소인 성취는 변화를 추구하게 된 계기, 성공, 성취, 승리에 대한 확신으로 성취나 업적, 그 자체의 즐거움으로 추구하고 수행하는 것에 있다. 따라서 긍정심리학은 인간이 주관적으로 경험하는 긍정적 심리상태, 개인의 긍정적인 성격 특성과 강점, 구성원의 행복과 자기실현을 지원하는 긍정적인 조직을 연구하여 개인과 집단 사회의 발전을 촉진하고자 하는 학문으로 정의할 수 있다(운은아, 2016).

## 2) 긍정심리치료

긍정심리치료(positive psychotherapy)는 긍정적 특성을 강화하고 강점들을 개발하며 개인에서 아직 발현되지 않은 긍정적 변화의 원천들을 찾을 수 있도록 돕는 것을 바탕으로 한 치료법을 말한다(정영주, 2010; Compton,

2007). 또한 긍정심리치료는 정신병리가 없는 상태에 이르는 것이 아니라 정신적으로 건강한 상태 또는 행복한 상태에 도달하는 것이 치료의 목표이며, 이러한 목표를 달성하기 위해 치료과정에서 개인의 긍정적인 자원을 직접적으로 증진시키는 것에 초점을 둔다(윤희나, 2014).

긍정심리치료에서 행복은 즐거운 삶, 전념하는 삶, 의미 있는 삶, 충만한 삶을 통해 얻을 수 있다고 한다(Seligman, 2009). 개인이 자신의 과거, 현재, 미래를 통하여 긍정적 정서를 경험할 수 있다면 즐거운 삶이 달성된 것이며, 누군가를 사랑하는 것, 일이나 놀이 등을 몰두하고 있거나 깊이 관여하고 있다면 전념하는 삶을 느낄 수 있고, 의미 있는 삶은 목표를 두고 자신의 강점을 활용하는 삶이며, 충만한 삶은 활동을 통해 즐거움, 전념, 의미요소를 모두 경험하는 삶이라고 정의할 수 있다(Jeana, 2012).

긍정심리치료의 첫 번째 치료방법은 내담자가 긍정적이고 희망으로 자신의 상황을 주의하고, 기억하며 기대할 수 있도록 교육한다(Seligman, 2009). 예를 들면 하루 동안 있었던 일중에서 세 가지 좋은 일을 떠올리며 긍정적인 기억들을 연상하게 하거나 긍정적 영향을 준 사람들을 생각하며 감사편지를 쓰도록 한다. 또한 긍정심리치료는 내담자들의 강점을 강조하며, 자신의 강점을 일상생활에서 활용하도록 하고, 강점을 사용함으로써 일의 능률이 오르거나 대인관계의 질이 높아지는 등의 결과를 통해 내담자의 자아실현을 촉진시킨다(김진영, 고영건, 2009).

긍정심리치료의 두 번째 치료방법으로는 내담자가 삶의 의미를 적극적으로 탐색할 수 있도록 돕는 방법의 하나로서 강점을 강조한다(Seligman, 2009). 내담자들은 자신의 고유한 강점을 파악하도록 격려 받으며 자신을 소개하는 과정에서 자신의 최고 강점들과 관련된 실생활에서의 이야기를 하도록 요구받는다. 이를 통해 내담자의 고유한 강점을 활용하는 새로운 방법들을 고안해내며, 이러한 작업들을 통해 궁극적으로 내담자의 자아실현 과

정을 촉진시킬 수 있다(Seligman, Rashid & Parks, 2006). 이렇듯 긍정심리 치료의 방법은 긍정적인 시각으로 바라볼 수 있도록 유도하며 자신의 강점을 찾아, 보다 더 의미 있는 삶을 찾아갈 수 있도록 돕는 치료방법이라고 할 수 있다.

위와 같이 긍정정서를 통한 행복감의 증진을 위한 긍정심리치료의 사용은 다양한 집단을 대상으로 진행되고 있다. Seligman(2006)는 긍정적 정서, 미소, 강점, 유전, 용서, 감사, 대인관계 등의 긍정적 감정들을 통하여 행복감을 향상시키는 것에 초점을 맞춘 14회기의 긍정심리치료를 개발하여 우울증 환자의 우울증상이 약물치료 집단보다도 효과적으로 개선되었으며 행복증진과 삶의 만족감이 향상되었음을 입증하였다. Fordyce(1977)는 행복한 사람들의 긍정적인 정서와 태도 특성을 활용하여 행복감을 향상시키고 우울을 감소시키는 결과를 얻었으며, Frisch(1998)는 긍정심리의 지향적인 삶의 대한 치료 접근법을 통하여 연구의 참가자들의 삶의 질을 향상시키고 우울개선의 효과를 입증하였다. 또한 Ryff(2004)는 웰빙치료가 실험집단의 심리적 안녕감을 증진시키고 인지행동치료집단에 비해 우울이나 불안장애의 치료효과가 더 오래 지속되었다는 연구 결과를 입증하였으며, 조명숙(2009)은 긍정적 과거쓰기 연구를 통해 대학생의 자아존중감을 향상시켰음을 보고하였고, 김근향(2011)은 긍정심리치료 프로그램이 정신과 입원환자의 적응기능을 향상시켰다고 보고하였으며, 한상미(2012)는 긍정 심리치료가 노인들의 우울감을 감소시키고 삶의 만족도가 향상되었다고 보고하였다. 송민지(2017)는 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램은 청소년의 학교생활적응과 자기효능감 향상에 효과가 있다고 하였으며 임장미(2018)는 긍정심리학 기반의 문학치료가 청소년의 긍정심리자본과 행복감에 향상시키는데 긍정적인 효과가 있다고 하였다. 주은연(2008)은 긍정적 심리학을 적용한 원예치료가 문제아동의 긍정적 정서, 대인관계 및 창의성 발달에 긍정적인 영향을 미쳤다는

것을 보고하였고, 고영미(2010)는 긍정 심리학 기반의 집단상담 프로그램이 초등학생의 우울성향을 감소시키고 행복감 향상에 효과가 있다고 하였다. 또한 봉미미 등(2010)의 연구에서는 교사들의 긍정적인 말과 행동들이 연구에 참여한 학생들의 성취목표와 자기효능감을 증진시킬 수 있음을 보여주었으며, 임영진(2009)은 우울증상을 나타내고 있는 대학생들을 대상으로 긍정심리치료와 인지행동치료를 비교 하였을 때의 긍정심리치료가 더 효과적이었음을 검증하였다.

이상의 선행연구들을 통해 우울증을 겪는 내담자와 청소년 및 일반성인 등 다양한 연구대상자들에게 긍정적인 정서의 함양을 도와 삶의 행복감을 높이는데 효과가 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 긍정심리치료를 기반으로 한 음악치료 프로그램은 본 연구의 대상자인 시설청소년들이 경험하는 부정정서를 긍정정서로 변화시킬 수 있는 효과적인 치료적 중재방법으로 사용될 수 있을 것이다.

### 3) 긍정심리학에 근거한 음악치료

긍정심리학에 근거한 음악치료는 긍정심리치료에서 사용되는 이론과 주요 요소를 음악치료에 접목시킨 것이다. 앞서 논의를 통해 강조한 것처럼 긍정심리학에 근거한 음악치료의 목표는 부정적 정서에 주위를 기울이기보다 긍정적인 정서를 경험하도록 제공하고 내면의 강점을 강화하는데 초점을 둔다(고영미, 2010; 송민지, 2017; 왕혜자, 2015; 임영진, 2009; 임장미, 2018; 정의용, 2018; 조명숙, 2009; 주은연, 2008; 봉미미 외, 2010). 이는 긍정적인 특질인 강점의 탐색과 강점을 활용하기 위하여 치료프로그램을 구체적으로 구안하고 적용하여 인간의 삶의 질과 행복감을 향상시키는 것이다. 긍정심리학에 근거한 음악치료에서의 음악활동은 긍정심리치료에서 사용되는 긍정적

정서, 관계, 몰입, 삶의 의미, 성취와 같은 주요 요소를 음악이라는 매체를 통해 경험하게 한다.

긍정심리치료는 실제 임상 상황에서 음악치료와 많은 유사점을 가지고 있어, 긍정심리치료요인을 음악치료에서도 활용할 수 있다. 음악치료에서 노래 부르기 활동은 언어적 의사소통의 통로가 되므로 서로의 감정과 생각을 구체적으로 전달하여 과제에 대한 세부적인 계획을 세우는 시발점이 되며(염현경, 1993), 희망적이고 낙관적 의미를 담고 있는 노래를 부르는 것은 기분 전환을 유도하여 긍정적인 정서를 일으킬 수 있고(박환영, 2013), 긍정적 감정을 표현하는 기회를 제공한다(김여진, 2014). 또한 노래는 자기 자신에 대하여 긍정적인 자아상을 만들 수 있도록 돕기 때문에 개인의 문제에 대한 통찰을 통하여 부정적인 정서의 제거를 도울 수 있다(김동주, 박금주, 2012; 정현주, 2005).

‘좋은 기억 또는 나쁜 기억’을 다루는 긍정심리치료기법은 분노, 우울과 같은 부정적인 정서를 표현할 수 있도록 한다. 이런 기억을 글로 표현하는 것 보다는 노랫말 채우기(fill-in-the-blank)를 통해 자연스럽게 자신의 감정을 노래로 유도할 수 있고, 이러한 노래의 특성으로 인해 치료의 유용성을 높일 수 있다(윤희나, 2014). 또한 긍정적인 가사로 이루어진 노래를 감상하는 활동은 기분전환과 긴장이완을 경험하게 하여 긍정적 이미지를 떠올릴 수 있도록 도우며(최병철, 2006), 자신의 생각과 느낌을 치료사와 구성원들과 함께 이야기하는 과정에서 자신의 내면을 언어로 표현할 수 있는 자아인식 증진의 도구가 될 수 있다(정현정, 2009). 또한 음악은 청소년들에게 거부감 없이 가장 친근하게 다가 갈 수 있는 매체 중 하나이기 때문에 음악을 통해 공감대 및 동질성을 경험하고 공동체 의식을 형성하며(김상철, 김영숙, 이현림, 2007), 음악활동의 성공적인 경험, 긍정적인 경험의 축적을 통해 삶의 의미와 미래에 대한 희망을 갖게 할 수 있다(이은희, 방성아, 2012).

노래만들기와 같은 창작경험은 자신감과 자아존중감을 회복시키고 결과물을 통해 성취감을 부여하며, 음악을 통한 언어·비언어적 상호교류는 대인관계 확립과 사회적 발달을 촉진시키고(최나리, 2015), 음악에 따른 신체표현, 악기를 통한 음악활동도 긍정적인 정서를 촉진시키는데 매우 효과적이다(윤희나, 2014). 특히 음악은 행동적 심리적 문제를 해결하는데 있어 많은 장점을 지니고 있는 매체이기 때문에 감수성이 예민한 청소년기에 감성을 자극시켜 청소년이 겪는 스트레스와 불안, 우울 등의 부정적인 정서를 감소시키고 긍정적인 정서로 변화시킬 수 있는 효과적인 치료적 도구로 사용할 수 있다(서승미, 2005).

이러한 시점에서 보았을 때의 긍정심리학에 근거한 음악치료는 음악의 장점을 활용하여 행복과 성장을 지원하는 긍정심리학의 주요요소를 보다 선명하게 부각시켜 내담자들에게 긍정적인 정서의 함양을 도와 자신의 가치에 대해 긍정적인 관점으로 바라볼 수 있는 변화에 대한 대안이 될 수 있다.

선행연구에 따르면 긍정정서를 향상시킬 수 있도록 돕는 긍정심리학 기반의 음악치료 중재에 대한 치료적 효과가 보고되고 있다. 김나영(2015)은 긍정심리학에 근거한 12회기 음악치료 프로그램이 초등학교 학생의 사회적·가정적·학교적 자아존중감에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고하였으며, 왕혜자(2015)는 긍정심리학에 기반한 10회기 음악치료 프로그램이 노인의 우울감소와 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미쳤다는 효과를 보고하였다. 윤희나(2014)는 긍정심리학적 이론에 근거한 12회기의 집단 음악치료가 알코올 중독환자의 부정적 정서인 불안과 우울을 감소시키고 긍정적 정서를 향상시켰음을 확인하였다. 김혜영(2014)은 긍정심리학에 근거한 8회기 음악치료 프로그램이 학교 부적응 청소년의 자기 표현력과 공감능력을 증진 시키고 학교 적응력향상에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고하였으며, 참여자 88%가 학교생활을 수행하는 것에 있어 본 프로그램이 필요하다고 응답하였다. 김여진(2014)은

10회기의 긍정심리기반 노래중심 음악치료가 노인의 삶의 질 향상과 행복감 증진에 효과가 있었음을 확인하였으며, 최나리(2015)는 10회기의 긍정심리기반 치료적 노래중심 활동이 정신장애인의 행복감을 증진시키고 자아존중감 향상에 효과가 있었음을 확인하였다. 최정빈(2017)은 8회기의 긍정심리기반 음악치료가 도박중독자 가족의 긍정 부정 정서는 감소시키고 긍정정서를 향상시켰음을 나타내었다. 신조은(2016)은 10회기의 긍정심리기반 집단 음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감의 하위요인인 긍정정서를 증진시키며 심리적 안녕감 또한 긍정적인 영향을 나타냈음을 확인하였으며, 이지연(2017)은 12회기의 긍정심리기반 노래심리치료가 탈 성매매 여성의 우울을 감소시키고 자아존중감을 향상시켰음을 나타내었다. 정의용(2019)은 긍정심리학에 근거한 노래중심 음악치료 프로그램이 다문화가정 이주여성의 주관적 안녕감 및 낙관성에 긍정적인 영향을 나타냈음을 확인하였다.

이상의 선행연구들을 통해 긍정심리기반 음악치료 프로그램은 초등학생부터 노인에 이르기까지 다양한 대상자들에게 효과가 있다는 것을 알 수 있으며, 대상자의 부정적 정서를 감소시키고 긍정정서의 함양을 도와 각 개인이 가지고 있는 강점과 잠재력을 발현시킴으로써 삶의 질을 향상시키는 것에 효과적인 치료방법임을 보여주고 있다. 그러나 이러한 효과성에도 불구하고 시설청소년들을 대상으로 긍정심리치료와 음악치료의 장점을 결합한 연구는 미흡한 실정으로 본 연구의 실시에 대한 의의를 확인할 수 있다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구의 대상자는 경기도에 소재한 P시설에서 보호받고 있는 시설보호 청소년 중 실험에 동의한 12명을 대상으로 하였다. 총 24명을 대상으로 자아존중감 척도검사와 자립생활준비 척도검사를 실시한 후에 실험에 참여하고자 하는 12명을 실험집단으로 선정하여 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램을 실시하였고, 통제집단 12명은 동일한 시간에 센터장의 지도하에 따라 자율학습을 하도록 진행하였다.

본 연구의 대상의 쉼터 거주기간은 최소 1년에서 6년째이며 연령은 만 17에서 18세로 시설의 퇴소를 준비하는 청소년으로 구성하였다. 대상의 평균 연령, 성별, 입소배경 등 두 집단에 대한 인구통계학적 자료는 다음과 같다.

<표 III-1> 실험집단과 통제집단의 인구학적 자료

구분	참여자	성별	나이	쉼터 거주 기간	입소배경	부모형태
실험 집단 (n=12)	A	남	19	6년	상습적인 가정폭력	부모이혼
	B	여	18	1년	가정빈곤	부모이혼
	C	남	19	6년	상습적인 가정폭력	부모이혼
	D	여	18	3년	모 가출	부모이혼
	E	여	18	3년	가정빈곤	모 사별
	F	여	18	4년	가정빈곤	부모이혼
	G	여	18	5년	가정폭력 및 생활고	부모이혼
	H	남	17	4년	가정폭력	부모이혼
	I	남	17	4년	가정빈곤	부모이혼
	J	남	17	3년	가정빈곤	부모이혼
	K	남	17	1년	가정빈곤	부모별거
	L	남	17	1년	모 가출 및 생활고	부모이혼

구분	참여자	성별	나이	컴퓨터 거주 기간	입소배경	부모형태
통계 집단 (n=12)	M	남	18	3년	사업실패로 가정빈곤	부모이혼
	N	남	17	3년	상습적인 가정폭력	부모이혼
	O	남	17	3년	모 정신과 입소	부모이혼
	P	남	17	2년	가정빈곤	부모이혼
	Q	남	17	2년	가정빈곤	부모이혼
	R	여	17	5년	상습적인 가정폭력	부모이혼
	S	여	17	1년	알콜중독자 부의 입소	부 재혼
	T	남	18	2년	모 가출	부모이혼
	U	남	17	6년	부모 연고지 알수없음	부모이혼
	V	여	17	1년	가정빈곤	부모이혼
	W	남	17	1년	가정빈곤	부모별거
	X	남	18	3년	상습적인 가정폭력	부모이혼

## 2. 측정 도구

### 1) 자아존중감

자아존중감에 대한 측정은 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도 (SES: Self-Esteem Scale)를 최창욱(2001)이 수정하여 사용한 척도를 사용한다. 각 항목 중 부정문항(2, 5, 6, 9번)과 긍정문항(1, 3, 4, 7, 8, 10번)으로 총 10문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 청소년의 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 또한 이영구(2012)의 연구에서도 같은 척도를 사용하였는데 척도의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .84로 나타났다.

#### <표 III-2> 자아존중감 측정도구 구성

영역	문항번호	Cronbach's $\alpha$
자아존중감	I. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	.84

## 2) 자립생활준비

자립생활준비에 대한 측정은 Nollan(2000)에 의해 제시된 Angell-Casey Life Skills Assessment(ACLSA)을 기반으로 구성되었는데 박은선(2005)은 이를 기초로 시설퇴소 청소년의 자립생활준비 구성요인을 자립의지, 생활과업 수행능력, 대인관계기술, 문제해결능력, 취업여부, 학업적응 등 여섯 가지 영역을 제시하였다. 본 연구에서는 박은선(2005)이 사용한 척도 중 자립의지(6문항)와 대인관계기술(7문항)과 문제해결기술(5문항)에 관한 척도를 사용한다. 이상과 같은 하위 요인들의 선정은 여러 선행연구들을 참고하였을 때 삶과 미래를 결정지을 수 있는 자립의지, 인간관계에서 꼭 필요한 대인관계기술, 직면한 문제를 스스로 해결해 나갈 수 있는 문제해결기술 등이 시설청소년들에게 중요하다고 제시되었기 때문이다.

해당측정도구에 대한 선행연구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )로 자립의지는 .88, 대인관계기술은 .89, 문제해결기술은 .79로 나타났다(박은선, 2005).

<표 III-3> 자립생활준비 측정도구 구성

영역	문항번호	Cronbach's $\alpha$
자립의지	II. A 1, 2, 3, 4, 5, 6	.88
자립생활 준비	대인관계기술 II. B 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	.89
	문제해결기술 II. C 1, 2, 3, 4, 5	.79

### 3. 연구 설계 및 절차

#### 1) 연구 설계

본 연구는 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램이 시설보호 청소년의 자아존중감과 자립생활준비에 긍정적인 영향을 미치는지 알아보기 위하여 음악치료 활동의 시행여부에 따라 실험집단과 통제집단으로 구분되는 사전·사후 통제집단 설계(Pretest-post test control group design)를 사용하였다.

<표 III-4> 연구설계 모형

집단	사전검사	중재	사후검사
실험집단	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
통제집단	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

X : 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램

O<sub>1</sub> O<sub>3</sub> : 사전검사(자아존중감 척도, 자립생활준비 척도)

O<sub>2</sub> O<sub>4</sub> : 사후검사(자아존중감 척도, 자립생활준비 척도)

#### 2) 연구 절차

본 연구는 시설보호청소년 24명을 대상으로 2019년 1월 15일부터 2019년 2월 23일까지 경기도에 소재한 P시설에서 주 2회, 매 회기 당 50분씩, 총 12회로 진행되었다. 연구 장소는 해당 지역아동센터 진로교육실이며, 사전검사는 1월 14일 프로그램 시작 전, 사후검사는 2월 11일 마지막 회기 종료 직후 이루어졌다.

## 4. 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램

### 1) 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 회기 구성

본 연구에서 구성하여 활용한 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램은 긍정심리학의 행복감의 구성요인과 Seligman(2006)의 긍정심리치료, 윤민희(2013)의 저소득층 한 부모가정 청소년들을 대상으로 한 긍정심리치료 프로그램을 참고하여 시설보호 청소년에게 적합하도록 프로그램을 재구성하여 만들었다.

긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램은 시설보호청소년의 자아존중감과 자립생활준비 향상에 목적을 중심으로 두었으며, 도입, 중심활동, 마무리 활동으로 이루어졌다. 도입에는 일주일간 있었던 일을 워밍업활동과정 속에서 이야기 나누었으며, 긍정심리학에 근거한 치료적 주제와 목적을 바탕으로 노래 부르기, 가사 개사, 즉흥연주, 구조적 악기연주, 노래 만들기 등의 중심활동으로 이루어졌다. 마무리에는 활동 후 소감나누기 및 헤어짐의 노래를 부른 후 종결하였다.

<표 III-5> 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 회기 구성

구성	시간	활동내용
도입	10분	워밍업 활동(이야기 나누기)
중심활동	30분	긍정심리학에 근거한 음악치료 (노래 부르기, 가사 개사, 즉흥연주, 구조적 악기연주, 노래 만들기)
마무리	10분	활동 후 소감나누기, 헤어짐의 노래

## 2) 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 내용

본 연구의 프로그램 구성은 한 회기 당 50분씩, 총 12회기로 구성하여 진행되었으며, 각 회기의 프로그램은 긍정정서 함양, 긍정적 관계, 잠재력과 몰입을 통한 자기실현 등 긍정심리학의 주요요소를 기반으로 구성하였다.

도입단계는 1-4회기로 음악을 통해 긍정정서를 함양할 수 있도록 가사토의, 가사개사, 악기연주활동으로 진행하였다. 이 단계는 긍정정서 함양에 대한 준비로 과거와 현재에 경험한 긍정정서를 노래와 연주를 통해 표현하도록 유도하여 자신과 타인을 인식하도록 구성하였다. 또한 공통되는 주제를 함께 토의하고 그룹원을 강점을 찾고 칭찬하는 활동을 제공함으로써 긍정적인 대인관계를 형성하도록 하였다.

중기단계는 5-9회기로 즉흥연주와 구조적 악기연주활동을 통해 성공적인 음악적 경험을 느낄 수 있도록 구성하였으며, 자연스런 음악환경 속에서 개인의 강점을 활동과제로 활용할 수 있도록 제시하여 자신의 능력을 믿고 실천할 수 있도록 도와 이를 통해 자기실현을 위한 경험으로 확대하게 했다.

또한 긍정적 의미가 담긴 노래를 감상하고 토의하며 개사하는 활동을 통해 행복한 순간을 떠올리게 하여 긍정적 정서를 공유하도록 구성하였고, 이를 통해 부정적인 정서를 긍정적인 정서로 변화할 수 있도록 유도하여 긍정적인 시각으로 바라볼 수 있도록 구성하였다.

종결 마무리 단계는 10-12회기로 미래에 대한 희망에 초점을 맞춰 꿈과 소망에 관한 개사활동 및 노래 만들기 활동을 통해 미래에 대한 희망을 탐색하도록 하였으며, 미래의 꿈에 대한 목적설정과 목표를 가질 수 있도록 진행하여 삶의 목적의식을 갖도록 활동을 구성하였다.

<표 III-6> 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 단계별 구성

단계	회기	목표	활동 내용	치료적 논거
도 입 단 계	1	소개 및 그룹 형성	1. 집단의 목적, 규칙, 내용 소개 • 자신에게 어울리는 악기 찾아 탐색하고 이야기하기 • 반주에 맞춰 즉흥연주 (지휘자 되어보기) *사용노래: I-VI-II-V 코드	• 프로그램에 대한 소개를 통해 프로그램의 이해도를 높여 활동에 대한 참여도를 증진시킬 수 있다. • 악기를 탐색하고 자신을 악기에 투사함으로써 안전한 환경에서 자신을 표현할 수 있다(김혜영, 2014).
	2	긍정적 정서 함양	• 그룹원들과 함께 가사 개사하며 노래 부르기 1. 과거&현재로 이루어진 노래를 듣고 자신의 경험 이야기 나누며 개사하기 2. 긍정적인 가사로 이루어진 노래 부르며 할 수 있다는 의지 다짐하기 *사용노래: 할 수 있어 - 신현희와 김루트	• 긍정적인 주제의 가사를 담고 있는 노래를 부르면 감정을 환기해주기 때문에 긍정적인 감정의 유도와 정서의 순환을 돕는다(박환영, 2013). • 어떠한 일이든 “할 수 있다.”라는 긍정적 의미가 담긴 가사로 이루어져 있는 노래를 부름으로써 그룹원들과 함께 긍정적 정서를 공유할 수 있다.
	3	긍정적 & 공감 하기	• 그룹원들과 함께 가사 개사하며 노래 부르기 1. 일상스트레스에 대해 이야기하며 공감하기 2. 나만의 스트레스 해소 방법 이야기하며 타인의 해소방법을 통해 새로운 해소방법 찾기 3. 이야기한 것을 토대로 개사하여 노래 불러보기 *사용노래: 샤워를 하지요 - 좋아서 하는 밴드	• 가사토의를 통해 공통문제를 공유함으로 인정과 지지를 얻고, 이를 통해 그룹간의 긍정적 대인관계를 함양할 수 있다(최소림, 2006). • 음악적 경험을 언어적으로 표출함으로써 자신, 타인의 감정을 인식하고 수용할 수 있다. 또한 새로운 해소방법을 찾아갈 수 있어 부정적 감정을 조절할 수 있는 방법을 터득할 수 있다.

4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공통되는 선호음악을 선택하여 연주하기</li> <li>1. 선호노래와 구간을 정해, 자신/타인의 차례 인식</li> <li>2. 노래의 구간 속 함께 연주하며 solo연주 구간 정하기</li> <li>3. 음악에 맞춰 악기연주 수행하기</li> <li>4. 음악게임 규칙 정하기</li> <li>5. 음악게임 활동 수행</li> </ul> <p>*사용노래: (그룹원 선호음악)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동과제에 대한 노래를 스스로 선택하고 수행하는 것은 음악환경에 흥미를 유발하고 즐거움을 느낄 수 있다.</li> <li>• 음악활동 속 규칙, 구간을 그룹원 스스로 정하여 활동을 수행하는 것은 음악환경에 흥미를 가질 수 있으며 차례에 맞춰 연주하는 것은 자신 및 타인인식을 도울 수 있다.</li> </ul>	
5	음악적 몰입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지휘자가 되어 그룹원의 악기연주 이끌어보기</li> <li>1. 악기(콰이어차임)소리를 듣고 느낌 이야기하기</li> <li>2. 리디안 F스케일에 맞춰 치료사의 제시에 따라 연주하기</li> <li>3. 한명씩 지휘자가 되어 그룹원의 연주 이끌기</li> </ul> <p>*사용노래: F스케일 리디안</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콰이어차임의 멜로디와 화음연주로 음악의 구조를 이해하여 수행하는 것은 음악활동에 몰입을 도울 수 있다.</li> <li>• 그룹원의 연주를 지휘하고 이끌어나가는 활동을 통해 성공적인 경험을 느낄 수 있고, 함께 연주하는 과정에서 긍정적인 경험을 느낄 수 있다.</li> </ul>
6		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 노래가사에 따라 악기를 편성하여 함께 연주하기</li> <li>1. 노래와 악기소리를 듣고 자신의 생각 표현하기</li> <li>2. 가사에 따라 악기편성</li> <li>3. 악기의 특성에 맞춰 리듬, 연주방법 구성하여 함께 연주하기</li> </ul> <p>*사용노래: Happy things - 제이레빗</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그룹원과 함께 멜로디, 리듬, 박자를 만드는 과정을 통해 자신을 표현할 수 있는 기회를 제공받으며, 서로의 의견 조율을 통해 타인을 받아들이는 경험을 할 수 있다 (이승혜, 2008).</li> <li>• 노래의 구조마다 달라지는 악기사용과 연주방법은 음악활동에 몰입할 수 있다.</li> </ul>

	7	나의 강점 찾기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 노래를 통해 자신의 강점 찾기</li> <li>1. 노래에 대한 나의 생각, 느낌 표현하기</li> <li>2. 또래의 강점을 이야기 나누며 가사개사하기</li> <li>3. 개사노래를 부르며 칭찬을 듣는 특정 그룹원 연주하기</li> </ul> <p>*사용노래: 매력있어 - 악동뮤지션</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강점을 찾는 것은 내담자가 적극적인 삶의 의미를 탐색하도록 돕는다(김진영, 고영건, 2009).</li> <li>• 노래를 통한 칭찬은 자신과 타인을 긍정적으로 인식할 수 있도록 도우며, 즐거움, 행복감 등의 긍정적 정서를 경험하도록 유도할 수 있다(윤희나, 2014).</li> </ul>
중 기 단 계	8	삶의 의미 & 행복 다짐 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 노래 가사개사 및 행복 마인드맵 만들기</li> <li>1. 노래가사에 맞춰 행복 주문 만들어 노래 부르기</li> <li>2. 나의 행복마인드맵 만들어 이야기하기</li> <li>3. 우리들의 행복마인드맵 주제 정하여 우리들의 행복마인드맵 완성하기</li> </ul> <p>*사용노래: 행복의 주문 - 커피소년</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행복이라는 단어가 반복적으로 제시되는 노래를 통해 자신의 행복관에 대하여 생각하고 긍정적인 시각으로 바라 볼 수 있는 기회가 제공될 수 있으며, 마인드맵을 통해 “나”의 행복은 어떤 것이 있는지 행복을 이루려면 어떻게 나아갈 것인지 계획할 수 있는 기회가 마련될 수 있다.</li> </ul>
	9		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음악 감상 및 행복에 관해 노래개사하기</li> <li>1. 노래를 감상하며 행복했던 순간 떠올리기</li> <li>1. 일상 속에서 느끼는 소소한 행복을 이야기 나누며 노래가사 개사하기</li> </ul> <p>*사용노래: 1. 바람이 불어오는 곳 - 오연준 2. 참 좋다 - 양희은</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음악 감상은 내면의 정서를 변화시키는 것에 효과적인 방법으로 사고와 감정, 행동과 같은 심리적인 부분에 영향을 준다(이순화, 2012).</li> <li>• 노래를 통한 시각적 연상은 긍정정서를 경험하게 하며 일상에서 느끼는 소소한 행복을 탐색해 보도록 돕는다(왕혜자, 2015).</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그룹원들과 함께 노래가사 개사하기</li> <li>1. 내가 바라는 세상에 대해 이야기 나누며 그림으로 표현하기</li> <li>2. 타인의 그림 속에서 어떤 세상을 꿈꾸는지 맞춰보기</li> <li>3. 위에 내용을 토대로 노래 가사 개사하기</li> </ul> <p>*사용노래: 내가 바라는 세상 - 위키드</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 음악을 통해 이미지를 떠올리게 하고 떠올린 이미지를 다시 그림으로 형상화함으로써 자기통찰을 돕는다. 또한 자신을 표현한 그림은 과업 수행에 대한 개인적인 만족감을 느끼게 한다(윤희나, 2014).</li> </ul>
<p style="text-align: center;">종 결 단 계</p>	<p style="text-align: center;">삶의 의미 &amp; 낙관적 미래 희망 하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치료적 노래 만들기(1)</li> <li>1. 나의 미래의 대해 5글자로 표현하여 가사 만들기</li> <li>2. 터치벨(5음계)를 사용해 노래의 특징 간주 멜로디 만들어 보기</li> </ul> <p>*사용노래: Mo Better Blues -Branford Marsalis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내담자는 하나의 노래를 만들어 나가는 단계적인 과정 속에서 일을 처리해나가는 수행능력을 배우고 향상시킬 수 있으며, 완성된 결과물을 통해 성취감과 만족감을 경험할 수 있다(윤다솔, 2016).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치료적 노래 만들기(2)</li> <li>1. 악기편성 및 리듬, 멜로디 만들기</li> <li>2. 수정 및 보완하기</li> <li>3. 노래의 대한 이야기 나누기</li> </ul> <p>*사용노래: Mo Better Blues -Branford Marsalis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가사의 내용을 통해 자신의 미래에 대하여 생각해볼 수 있으며, 내면에 대해 탐색할 수 있는 시간을 가질 수 있다. 또한 스스로 만든 멜로디를 연주하는 경험은 아동에게 음악적인 수용과 지지를 제공하여 성취감과 자신감을 경험할 수 있다(홍한나, 2017).</li> </ul>

각 회기별 프로그램의 구성을 살펴보면, 1회기는 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램을 소개하고 악기탐색을 하며 <I-IV-II-V>코드를 활용하여 즉흥연주 과정 속에서 또래의 악기를 지휘해보는 활동을 통해 그룹형성과 음악환경에 흥미와 즐거움을 느낄 수 있도록 구성하였다. 2회기는 긍정적 정서함양의 단계로 과거와 현재로 구성되어있는 신현희와 김루트의 《할 수 있어》 노래를 감상하고 힘들었던 경험을 또래와 함께 이야기 나누며 긍정적인 노랫말을 가진 가사에 따라 할 수 있다는 의지를 담아 가사를 개사하도록 진행하였다. 또한 개사활동 과정 속에서 타인의 긍정적인 피드백을 통해 극복의지를 형성하여 긍정적인 정서의 경험을 극대화하도록 진행하였다. 이는 자립생활준비의 하위요인인 자립의지를 형성하도록 하는데 의의를 두었다.

3-4회기는 긍정적인 대인관계 향상을 위한 회기로 3회기는 그룹원이 서로에게 칭찬할 수 있는 노랫말이 제시된 악동뮤지션의 《매력있어》를 함께 부르고 그룹원의 강점을 이야기하며 이를 바탕으로 개사하여 노래 부르기를 진행하였다. 이를 통해 자신의 가치를 발견하고 자신을 수용하며 자신감을 가질 수 있는 계기를 마련하였다. 4회기는 간단한 선율과 반복되는 노래가사로 구성되어 있는 좋아서하는 밴드의 《샤워를 하지요》 노래를 부르고 공통되는 스트레스를 함께 이야기 나누며 해소방법을 함께 찾아가는 과정을 제공하여 부정적 감정을 스스로 조절할 수 있도록 하였다.

5-7회기는 즉흥연주와 구조적 악기연주를 함으로써 몰입하는 경험을 하는 단계이다. 5회기는 음악활동 속에서 선호노래를 그룹원들과 함께 상의하여 선택한 노래로 악기연주를 하였다. 또한 음악의 구조 속에서 연주규칙, 구간, 차례를 그룹원들이 스스로 정하는 활동과제를 제공하여 타인인식과 그룹의 응집력을 증진하도록 하였다. 6회기는 <F스케일 리디안>을 통한 콰이어차임 즉흥연주를 하였다. 인지하기 쉬운 음악적 구조를 치료사의 모델링

을 통해 인식하게 하여 자신만의 지휘법을 만들고 그룹원들의 악기를 지휘하도록 제시하여 즉흥연주과정 속에서 몰입을 통해 자기실현의 경험을 느낄 수 있도록 진행하였다. 7회기는 긍정적인 가사와 경쾌한 멜로디로 구성되어 있는 제이레빗의 《Happy Things》를 노래 부르며 노래가사에 따라 악기를 편성하도록 하였고, 악기의 특성에 맞춰, 리듬, 박자 등 자신만의 연주방법으로 재 경험 할 수 있도록 하였다. 악기편성과 연주 과정 속에서 그룹원들과 함께 완성하는 음악 과제를 통해 타인의 의견을 반영하고 수용하며 자신의 생각과 요구를 타인에게 적절하게 표현할 수 있도록 유도하였다. 이러한 유도는 그룹 활동 안에서의 자신의 역할을 수행함으로써 자신의 가치를 인식하고 성취감을 경험할 수 있도록 하기 위함이며, 자립생활준비의 하위요인인 문제해결 기술을 형성하도록 하는데 의의를 두었다.

8-9회기는 긍정적 의미가 담긴 노래 감상하고 토의하며 개사활동을 통해 긍정적 정서를 공유하며 긍정적인 시각으로 바라볼 수 있도록 구성하였다. 8회기는 커피소년의 《행복의 주문》 노래를 부르며 자신만의 행복마인드맵을 작성하여 긍정적인 정서를 함양할 수 있도록 구성하였고, 9회기는 오연준의 《바람이 불어오는 곳》 노래를 감상하고 양희은의 《참 좋다》 노래를 개사하는 활동을 제공하여 일상 속에서 느끼지 못했던 행복을 인식하도록 구성하였다.

10-12회기는 미래에 초점을 맞춰 자아성찰의 계기를 위한 회기로 10회기는 위키드의 《내가 바라는 세상》 노래를 감상 한 후 그림으로 표현하며 서로의 그림을 이야기 나눔으로써 함께 격려해주는 과정을 통해 꿈에 대한 희망과 방향을 인식할 수 있도록 구성하였다. 11-12회기는 미래에 대한 노래 만들기로 그룹원과 함께 가사를 만들고 연주하는 과정을 통해 자신에 대한 미래를 낙관적으로 바라보고 자신의 꿈에 대한 정체성 확립에 도움을 줄 수 있도록 구성하였다. 노래 만들기 활동에서 사용되는 Branford Marsalis의

《Mo Better Blues》는 5음계로만 이루어져 있어, 5글자로 가사 만들기, 5음계로 간주멜로디 만들기 등 특정 음계사용으로 인해 보다 더 간단하고 쉽게 노래를 완성할 수 있으므로 창작 과정에 대한 두려움을 감소시킬 수 있다.

본 연구는 12회기 동안 진행된 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 과정 속에서는 연구의 주요 목적인 자아존중감과 자립생활준비에 영향을 끼치도록 자기감정과 생각을 타인에게 표현할 수 있도록 돕는 가사개사활동과 그룹원과 함께 완성하여 관계형성과 성취감 및 자신감을 가질 수 있게 도울 수 있는 창작활동(연주, 노래 만들기 등)을 제공하였으며, 활동간 매 순간마다 자신의 의견을 이야기하도록 유도하고 타인의 의견을 수용하여 활동과제에 반영할 수 있도록 지속적인 음악중재를 제공하였다.

## 5. 자료 분석

본 연구 설문에 응답된 자료를 분석하기 위해 SPSS 23.0이 사용되었다. 연구 가설을 검증하기 위한 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 일반적 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검사를 위해 사전검사에 대하여 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

셋째, 실험집단과 통제집단의 사전 사후 효과 차이를 평가하기 위해 Wilcoxon 대응 쌍 부호 순위검정을 실시하였다.

넷째, 실험집단과 대조집단의 사전·사후검사 효과성을 확인하기 위해, 사후 평균점수에서 사전 평균점수를 뺀 값이 유의한 차이가 있는지를 확인하는 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

이상의 모든 통계분석은 95% 신뢰구간( $p < .01$ )에서 실시되었다.

## IV. 연구결과

### 1. 일반적 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성에 대한 빈도분석 결과는 <표 IV-1>과 <표 IV-2>와 같다. 실험집단의 성별에 대한 빈도는 남자 7명, 여자 5명으로 총 12명 100.0%로 나타났으며 연령의 경우 17세는 5명, 18세는 5명, 19세는 2명으로 총 12명으로 100.0%로 나타났다. 통제집단의 성별에 대한 빈도는 남자 9명, 여자 3명으로 총 12명 100.0%로 나타났으며 연령의 경우 17세는 9명, 18세는 3명으로 총 12명 100.0%로 나타났다.

<표 IV-1> 실험집단의 일반적 특성

		실험집단	Percentage
성별	남자	7	58.3
	여자	5	41.7
	합	12	100.0
연령	17세	5	58.3
	18세	5	33.3
	19세	2	8.3
	합	12	100.0

<표 IV-2> 통제집단의 일반적 특성

		통제집단	Percentage
성별	남자	9	66.7
	여자	3	33.3
	합	12	100.0
연령	17세	9	75.0
	18세	3	25.0
	19세	0	0
	합	12	100.0

## 2. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

본 연구대상의 실험집단과 통제집단의 사전 동질성을 확인하기 위해서 Mann-Whitney U 검정을 실시한 결과는 다음과 같다.

분석결과, 사전검사의 실험집단과 통제집단 간 차이는 자아존중감( $U = 69.00$ ,  $p = .887$ ), 자립생활준비( $U = 71.50$ ,  $p = .378$ )로 모든 변수에서 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 따라서 두 집단 간의 동질성이 존재하는 것으로 확인 되었으며, 실험집단과 통제집단의 자아존중감, 자립의지, 관계, 문제해결 척도에 대한 응답의 차이가 없는 동질한 집단임을 확인 할 수 있다.

<표 IV-3> 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

변수	실험집단 ( $n=12$ )		통제집단 ( $n=12$ )		$U$	$p$
	$M$	( $SD$ )	$M$	( $SD$ )		
자아존중감	2.28	.25	2.27	.23	69.00	.887
자립생활준비	2.02	.08	1.99	.14	71.50	.378

### 3. 가설에 대한 검증 결과

#### 가설 1의 검증 결과

본 연구의 가설 1. “긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 자아존중감에 유의미한 변화를 보일 것이다”에 대한 결과 도출을 위해 실험집단과 통제집단의 자아존중감 사전사후 차이를 확인하기 위해 평균분석과 Mann-Whitney U검정을 실시한 결과는 <표 IV-4>와 <표 IV-5>과 같다.

<표 IV-4> 자아존중감에 대한 평균 분석

	<i>n</i>	사전검사		사후검사		
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
자아존중감	실험집단	12	2.28	.25	3.98	.16
	통제집단	12	2.27	.23	2.29	.23

<표 IV-5> 자아존중감 사전 사후 차이에 대한 집단 간 Mann-Whitney U

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>U</i>	<i>p</i>	
자아존중감	실험집단	12	1.70	.36	0.000	.000***
	통제집단	12	.02	.24		

\*\*\**p* <.001

실험집단과 통제집단의 사전 자아존중감 평균점수는 2.28점과, 2.27점, 사후 평균점수는 각각 3.98점, 2.29점으로 나타났다. 실험집단의 사전-사후 자아존중

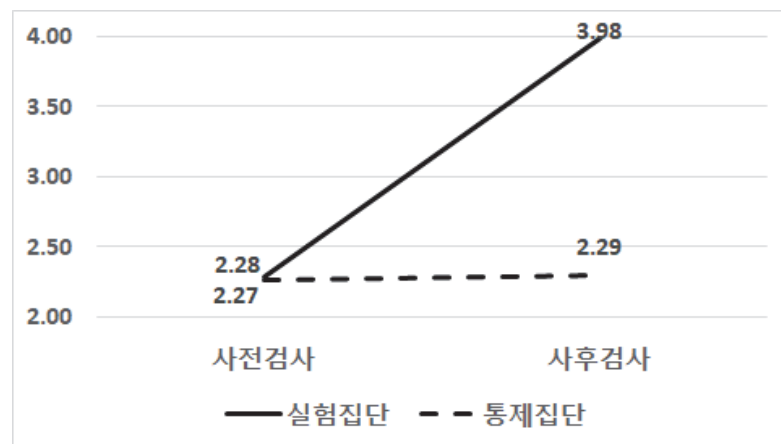
감 점수는 1.70점 증가한 반면 통제집단의 자아존중감 점수는 .02점 증가하였다. 두 집단의 자아존중감 차이를 Mann-Whitney U검정을 통해 분석한 결과, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $U = .000, p < .000$ ). 즉 두 집단간의 자아존중감 점수의 변화는 통계적으로 유의한 차이가 있었으므로, 연구가설 1은 지지되었다. 따라서 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인 할 수 있다.

한편 자아존중감에 대하여 실험 집단내 사전-사후 점수 변화가 통계적으로 유의미한지 살펴보기 위해 Wilcoxon 대응 검정을 실시한 결과는 <표 IV-6> 와 <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-6> 자아존중감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

	<i>n</i>	사전검사		사후검사		<i>Z</i>	<i>p</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
자아존중감							
실험집단	12	2.28	.25	3.98	.16	-3.066	.002**
통제집단	12	2.27	.23	2.29	.23	-.418	.676

\*\* $p < .01$



<그림 IV-1> 자아존중감의 실험집단과 통제집단의 사전·사후평균 변화

검정결과, 실험집단의 사전-사후 자아존중감 점수는 2.28점, 3.98점으로 1.70점 증가하였고, 실험집단 내 사전-사후 자아존중감 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의하게 나타났다( $Z = -3.066, p < .01$ ). 통제집단의 경우 사전점수 2.27점에서 사후점수 2.29점으로 .02점 증가하였으나, 통제집단 내 사전-사후 자아존중감 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다( $Z = -4.18, p = .646$ ). 제공되는 프로그램에 대한 통제가 이루어지지 못하였으며) 따라서 가설 1은 지지되었으며, 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

## 가설 2의 검증 결과

본 연구의 가설 2. “긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 자립생활준비에 유의미한 변화를 보일 것이다”에 대한 검증 결과는 <표 IV-7>와 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-7> 자립생활준비에 대한 평균 분석

	<i>n</i>	사전검사		사후검사		
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
자립생활준비	실험집단	12	2.02	.08	3.35	0.10
	통제집단	12	1.99	.14	2.05	0.16

<표 IV-8> 자립생활준비 사전 사후 차이에 대한 집단간 Mann-Whitney U

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>U</i>	<i>p</i>	
자립생활준비	실험집단	12	1.33	.12	0.000	.000***
	통제집단	12	.06	.18		

\*\*\**p* <.001

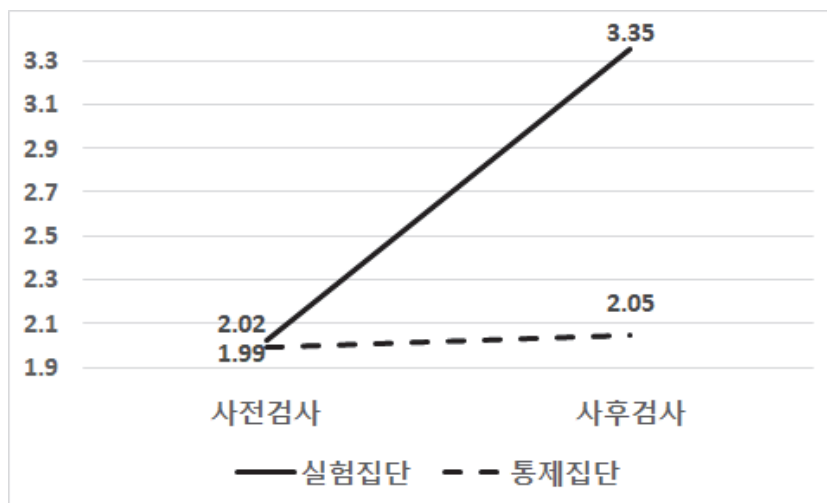
실험집단과 통제집단의 사전 자립생활준비 평균점수는 2.02점과, 1.99점, 사후 평균점수는 각각 3.35점, 2.05점으로 나타났다. 실험집단의 사전-사후 자립생활준비 점수는 1.33점 증가한 반면 통제집단의 자립생활준비 점수는 .06점 증가하였다. 두 집단의 자립생활준비 차이를 Mann-Whitney U검정을 통해 분석한 결과, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $U = .000, p < .000$ ). 즉 두 집단간의 자립생활준비 점수의 변화는 통계적으로 유의한 차이가 있었으므로, 연구가설 2는 지지되었다. 따라서 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자립생활준비에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인 할 수 있다.

한편 자립생활준비에 대하여 실험집단내 사전-사후 점수 변화가 통계적으로 유의미한지 살펴보기 위해 Wilcoxon 대응 검정을 실시한 결과는 <표 IV-9>와 <그림 IV-2>과 같다.

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

	<i>n</i>	사전검사		사후검사		<i>Z</i>	<i>p</i>	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
자립생활준비	실험집단	12	2.02	.08	3.35	.10	-3.065	.002**
	통제집단	12	1.99	.14	2.05	.16	-1.800	.068

\*\**p* < .01



<그림 IV-2> 자립생활준비의 실험집단과 통제집단의 사전·사후평균 변화

검정결과, 실험집단의 사전-사후 자립생활준비 점수는 2.02점, 3.35점으로 1.33점 증가 하였고, 실험집단 내 사전-사후 자립생활준비 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의하게 나타났다( $Z = -3.065, p < .01$ ). 통제집단의 경우 사전점수 1.99점에서 사후점수 2.05점으로 .06점 증가 하였으나, 통제집단 내

사전-사후 자립생활준비 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다( $Z = -1.800$ ). 따라서 가설 2는 지지 되었으며, 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자립생활준비에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

## 가설 2-1의 검증 결과

본 연구의 가설 2-1. “긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 자립생활준비의 하위요인인 자립의지에 유의미한 변화를 보일 것이다”에 대한 검증 결과는 <표 IV-10>와 <표 IV-11>과 같다.

<표 IV-10> 자립의지에 대한 평균 분석

		<i>n</i>	사전검사		사후검사	
			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
자립의지	실험집단	12	2.22	.08	3.58	0.34
	통제집단	12	2.13	.24	2.33	0.21

<표 IV-11> 자립의지 사전 사후 차이에 대한 집단간 Mann-Whitney U

		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
자립의지	실험집단	12	1.36	0.39	3.000	.000***
	통제집단	12	.20	.38		

\*\*\* $p < .001$

실험집단과 통제집단의 사전 자립의지의 평균점수는 2.22점과, 2.13점, 사후 평균점수는 각각 3.25점, 2.33점으로 나타났다. 실험집단의 사전-사후 자립의지

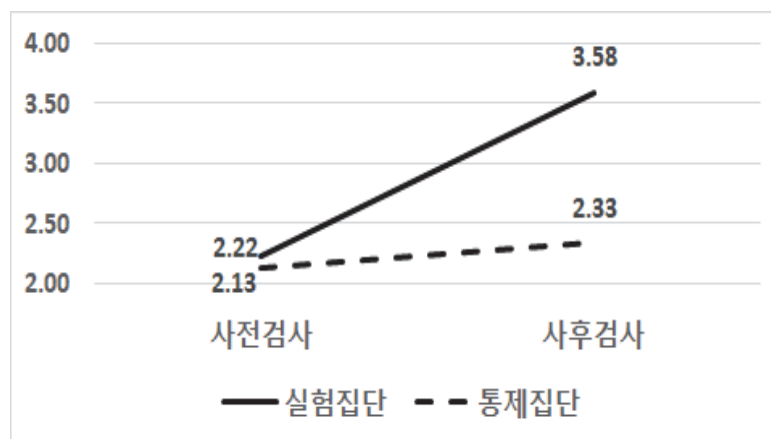
점수는 1.36점 증가한 반면 통제집단의 자립의지 점수는 .20점 증가하였다. 두 집단의 자립의지 차이를 Mann-Whitney U검정을 통해 분석한 결과, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $U = 3.000, p < .000$ ). 즉 두 집단간의 자립의지 점수의 변화는 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자립생활준비의 하위요인인 자립의지에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인 할 수 있다.

한편 자립의지에 대하여 실험집단내 사전-사후 점수 변화가 통계적으로 유의미한지 살펴보기 위해 Wilcoxon 대응 검정을 실시한 결과는 <표 IV-12>와 <그림 IV-3>과 같다.

<표 IV-12> 자립의지에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

	n	사전검사		사후검사		Z	p	
		M	SD	M	SD			
자립의지	실험집단	12	2.22	.08	3.58	0.34	-3.071	.002**
	통제집단	12	2.13	.24	2.33	0.21	-1.603	.109

\*\* $p < .01$



<그림 IV-3> 실험집단과 통제집단의 자립의지의 사전·사후평균 변화

검정결과, 실험집단의 사전-사후 자립의지 점수는 2.22점, 3.58점으로 1.36점 증가하였고, 실험집단 내 사전-사후 자립의지 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의하게 나타났다( $Z = -3.071, p < .01$ ). 통제집단의 경우 사전점수 2.13점에서 사후점수 2.33점으로 .20점 증가하였으나, 통제집단 내 사전-사후 자립의지 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다( $Z = -1.603, p = .109$ ). 따라서 가설 2-1은 지지되었으며, 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자립생활준비의 하위요인인 자립의지에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

## 가설 2-2의 검증 결과

본 연구의 가설 2-2. “긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 자립생활준비의 하위요인인 대인관계기술에 유의미한 변화를 보일 것이다”에 대한 검증 결과는 <표 IV-13>와 <표 IV-14>과 같다.

<표 IV-13> 대인관계기술에 대한 평균 분석

	<i>n</i>	사전검사		사후검사		
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
대인관계기술	실험집단	12	1.93	.19	3.11	0.15
	통제집단	12	1.93	.20	2.09	0.17

<표 IV-14> 대인관계기술 사전 사후 차이에 대한 집단간 Mann-Whitney U

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>U</i>	<i>p</i>	
대인관계기술	실험집단	12	1.18	.22	0.000	.000***
	통제집단	12	.16	.26		

\*\*\* $p < .001$

실험집단과 통제집단의 사전 대인관계기술 평균점수는 1.93점과, 1.93점, 사후 평균점수는 각각 3.11점, 2.09점으로 나타났다. 실험집단의 사전-사후 대인관계기술 점수는 1.18점 증가한 반면 통제집단의 대인관계기술 점수는 .16점 증가하였다. 두 집단의 대인관계기술 차이를 Mann-Whitney U검정을 통해 분석한 결과, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $U = .000, p < .000$ ). 즉 두 집단간의 대인관계기술 점수의 변화는 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자립생활준비 하

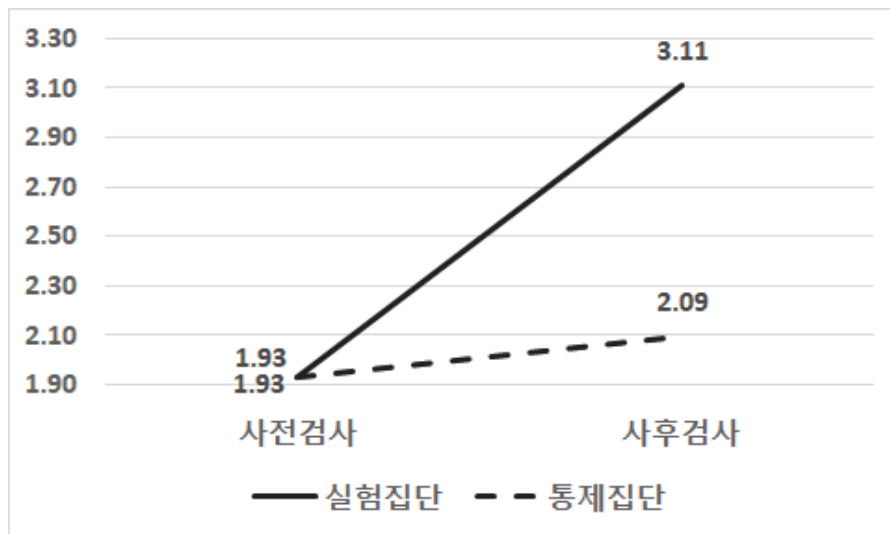
위요인인 대인관계기술에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인 할 수 있다.

한편 대인관계기술에 대하여 실험집단내 사전-사후 점수 변화가 통계적으로 유의미한지 살펴보기 위해 Wilcoxon 대응 검정을 실시한 결과는 <표 IV-15>와 <그림 IV-4>과 같다.

<표 IV-15> 대인관계기술에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

	n	사전검사		사후검사		Z	p	
		M	SD	M	SD			
대인관계기술	실험집단	12	1.93	.19	3.11	0.15	-3.068	.002**
	통제집단	12	1.93	.20	2.09	0.17	1.955	.051

\*\*p <.01



<그림 IV-4> 실험집단과 통제집단의 대인관계 기술의 사전·사후평균 변화

검정결과, 실험집단의 사전-사후 대인관계기술 점수는 1.93점, 3.11점으로

1.18점 증가하였고, 실험집단 내 사전-사후 대인관계기술 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의하게 나타났다( $Z = -3.068, p < .01$ ). 통제집단의 경우 사전점수 1.93점에서 사후점수 2.09점으로 .16점 증가하였으나, 통제집단 내 사전-사후 자립생활준비 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다( $Z = 1.955, p = .051$ ). 따라서 가설 2-2는 지지되었으며, 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자립생활준비의 하위요인인 대인관계기술에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

## 가설 2-3의 검증 결과

본 연구의 가설 2-3. “긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 자립생활준비의 하위요인인 문제해결기술에 유의미한 변화를 보일 것이다”에 대한 검증 결과는 <표 IV-16>와 <표 IV-17>과 같다.

<표 IV-16> 문제해결기술에 대한 평균 분석

	<i>n</i>	사전검사		사후검사		
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
문제해결기술	실험집단	12	1.93	.18	3.50	0.26
	통제집단	12	1.93	.25	1.87	0.27

<표 IV-17> 문제해결기술 사전 사후 차이에 대한 집단간 Mann-Whitney U

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>U</i>	<i>p</i>	
문제해결기술	실험집단	12	1.57	.29	0.000	.000***
	통제집단	12	-.06	.23		

\*\*\**p* <.001

실험집단과 통제집단의 사전 문제해결기술 평균점수는 1.93점과, 1.93점, 사후 평균점수는 각각 3.50점, 1.87점으로 나타났다. 실험집단의 사전-사후 문제해결기술 점수는 1.57점 증가한 반면 통제집단의 문제해결기술 점수는 .06점 감소하였다. 두 집단의 문제해결기술 차이를 Mann-Whitney U검정을 통해 분석한 결과, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $U = .000, p < .000$ ). 즉 두 집단간의 문제해결기술 점수의 변화는 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자립생활준비의

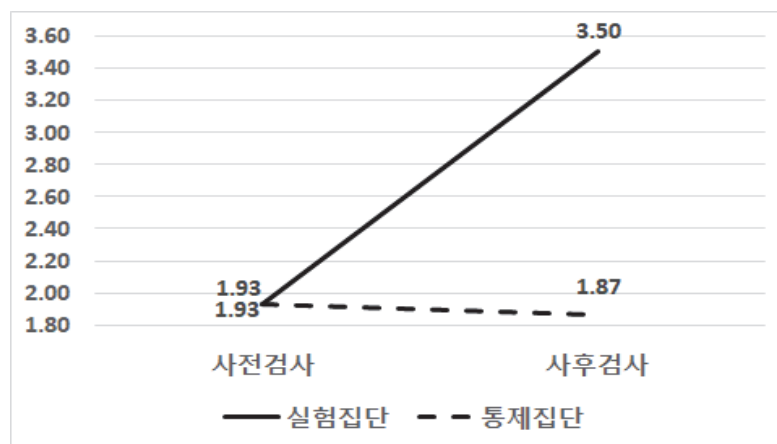
하위요인인 문제해결기술에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인 할 수 있다.

한편 문제해결기술에 대하여 실험 집단내 사전-사후 점수 변화가 통계적으로 유의미한지 살펴보기 위해 Wilcoxon 대응 검정을 실시한 결과는 <표 IV-18>와 <그림 IV-5>과 같다.

<표 IV-18> 문제해결기술에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

		n	사전검사		사후검사		Z	p
			M	SD	M	SD		
문제해결기술	실험집단	12	1.93	0.18	3.50	0.26	-3.104	.002**
	통제집단	12	1.93	0.25	1.87	0.27	-1.027	.305

\*\*p <.01



<그림 IV-5> 실험집단과 통제집단의 문제해결의 사전·사후평균 변화

검정결과, 실험집단의 사전-사후 문제해결기술 점수는 1.93점, 3.50점으로 1.57점 증가하였고, 실험집단 내 사전-사후 문제해결기술 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의하게 나타났다(Z = -3.104, p < .01). 통제집단의 경우

사전점수 1.99점에서 사후점수 1.87점으로 .06점 감소하였으며, 통제집단 내 사전-사후 문제해결기술 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다( $Z = -1.027, p = .305$ ). 따라서 가설 2-3은 지지되었으며, 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자립생활준비의 하위요인인 문제해결기술에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

## V. 결 론

### 1. 결론 및 논의

본 연구는 시설보호 청소년에게 긍정심리학에 근거한 음악치료를 실행하여 자아존중감과 자립생활준비에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 연구 대상자는 경기도에 소재한 P시설에 거주하고 있는 청소년 24명(실험집단 12명, 통제집단 12명)으로 구성되었다. 연구기간은 2019년 1월 15일부터 2019년 2월 23일까지 주 2회 50분씩 총 12회기로, 실험집단에게만 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램을 실행하였다. 연구에 참여한 시설보호 청소년의 자아존중감과 자립생활준비의 변화를 측정하기 위해 자아존중감과 자립생활준비척도를 사용하여 사전과 사후 변화를 비교하였으며, 수집된 자료는 SPSS 23.0으로 분석하였다.

본 연구에서 얻은 연구결과를 토대로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 긍정심리학에 근거한 음악치료를 참여한 실험집단은 사전·사후 자아존중감 평균점수에서 1.70점 증가하였고, 통제집단은 .02점 증가하며 통제집단과 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 따라서 가설 1은 지지되었으며, 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이는 긍정심리학에 근거한 음악치료가 연구 대상자들의 강점을 부각시켜 긍정적인 정서의 함양을 도와 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다는 선행연구의 결과(김나영, 2015; 이지연, 2017)를 지지하며, 노래 부르기, 악기연주활동과 같은 다양한 음악중재로 제공되는 음악치료가 시설보호 청소년의 내재적 갈등을 감소시키고 자아존중감 향상에 효과적이라고 보고한 구혜경(2008), 정보경(2016), 임혜주(2008)의 연구와 일치한다. 따라서 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보

호 청소년의 자아존중감에 효과적인 치료적 도구로서 중요한 중재방법임을 보여주고 있다.

둘째, 긍정심리학에 근거한 음악치료에 참여한 실험집단은 사전·사후 자립생활준비 평균점수에서 1.33점 증가하였고, 통제집단은 .06점 증가 하며 통제집단과 유의한 차이를 보였다. 하위요인인 자립의지 평균점수에서 실험집단은 1.36점 증가하였고, 통제집단은 .20점 증가하며 통제집단과 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이는 꿈과 소망에 관한 개사활동 및 노래 만들기 활동을 통해 연구 대상자들의 꿈에 대한 목표 및 목적설정을 도와 자립에 대한 의지에 영향을 주었다고 볼 수 있다. 대인관계기술 평균점수에서 실험집단은 1.18점 증가하였고, 통제집단은 .16점 증가하며 통제집단과 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이는 함께 연주하고 창작하는 과정을 통해 타인을 인식하고 자발적인 교류의 시도를 유도함으로써 대인관계기술에 대한 영향을 주었다고 볼 수 있다. 마지막으로 문제해결기술 평균점수에서 실험집단은 1.57점 증가하였고, 통제집단은 .06 감소하며 통제집단과 유의한 차이를 보였다. 이는 음악게임 활동과 가사토의 및 개사활동 등 다양한 상황 속에서 예시의 제공개수를 한정적으로 제공하여 연구 대상자들이 제공되는 정보에 따라 자발적으로 해결해 나갈 수 있도록 유도함으로써 문제해결기술에 대한 영향을 주었다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구의 사전-사후 평균점수를 통해 가설 2와 2-1, 2-2, 2-3은 지지되었으며, 이는 자아존중감이 높을수록 자립에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 보고한 장윤정(2013), 조기곤(2009), 조진영(2007)의 연구 결과와도 일치한다.

실험과정에서 통제집단의 사전 사후 측정 점수에 근소한 차이(자아존중감 점수 +.02점, 자립생활준비 +.06점, 자립의지 점수 +.20점, 대인관계기술 점수는 +.16점)의 증가가 나타나고 있다. 하지만 이들 측정점수의 증가는 통계적으로 유의하지 못한 변화로 측정 상에 나타나는 일반적인 오류라고 판단

하는 것이 가장 일반적인 판단이라고 할 수 있다. 단지 실험대상이 실제 퇴소를 앞 둔 청소년들로 통제집단 청소년들도 본 프로그램을 통한 처치를 받지 않았지만 다른 방식을 통한 퇴소 준비를 하고 있어 이를 통한 측정치의 변화가 있을 수 있는 가능성도 배제할 수 없다. 하지만 통제집단에 대한 공통의 프로그램이 없었고, 그 변화 통계적 유의성을 확보하지 못한 변화이기 때문에 변화가 없었다는 결론 도출에 문제가 없다고 판단되어 진다.

이와 같은 결과를 통해 본 연구는 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의 자아존중감과 자립생활준비 향상에 유의한 치료적 증재로 기능할 수 있음을 확인하였다. 따라서 본 연구는 시설보호 청소년이 쉽게 접할 수 있는 음악이라는 매체가 치료적으로 적용될 수 있다는 것을 보여주며, 이러한 치료적 증재를 통해 시설보호 청소년들이 퇴소라는 과업이 두렵다고 기억되기보다 사회적 관계를 통해 자신감을 가지고 자립에 대하여 긍정적인 시각으로 전환시켰다는 것에 연구의 가치를 두어, 앞으로 더 나아가 시설에 보호받고 있는 청소년들은 물론 시설을 퇴소한 청소년들의 자아존중감과 자립생활준비를 도울 수 있는 프로그램으로 확대되기를 기대한다.

## 2. 연구의 한계 및 제언

본 연구의 결과를 바탕으로 후속 연구를 위하여 고려해야할 점을 제언하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 경기도 소재의 시설보호 청소년 24명을 대상으로 하였기 때문에 표본의 크기가 작기에 이를 일반화하는 것에 한계가 있다. 일반화 가능성을 높이기 위해서는 연구 대상자의 표집 범위와 크기를 확대하고 남녀 성비에 고른 분포와 남녀 간의 비교에 따른 차이를 검증할 수 있는 후속 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서 연구의 참여자들의 나이는 만 17세에서 18세로 퇴소를 준비하는 청소년들로 구성되어 있었다. 연령에 있어 큰 편차를 느낄 수는 없었으나 연구의 참가자 중에서는 주간 및 야간 고등학교를 재학 중이거나 학교를 다니지 않는 중퇴, 검정고시 합격자 등 다양하게 혼재되어 있다는 제한점으로 인해 서로 간의 공감대가 다르다는 것을 알 수 있었다. 따라서 후속 연구에서는 집단의 동질성을 고려하여 보다 심도 깊은 연구가 이루어져야 한다.

셋째, 시설의 특성상 시설에서 제공되는 프로그램에 대한 통제가 이루어지지 못하였으며, 후속 연구에서는 다른 프로그램의 참여를 최소화하여 통제할 수 있는 방안을 모색하고 연구를 시행할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 추후검사를 진행하지 않았기 때문에 치료 효과의 지속성에 대하여 알 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 프로그램의 지속성을 검증하여 긍정심리학에 근거한 음악치료 효과의 신뢰도를 높일 수 있는 연구가 필요하다.

## 참 고 문 헌

- 강명복(2000). 아동이 지각한 교사의 기대감과 자아존중감과의 관계. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강민정(2000). 사회적 지지가 가출청소년의 일에 대한 태도, 자립의지, 사회적응에 미치는 영향에 관한 연구: 가출청소년 부랑경험의 정도와 형태별 비교. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 강복정, 이정덕(2000). 시설청소년을 위한 가족생활교육의 필요성 연구: 건강 가족적 관점. 한국가족관계 학회지, 5(2), 153-182.
- 강철희(2001). 시설보호아동의 자립준비 실태에 관한 연구: 퇴소를 준비하고 있는 아동과 퇴소 후 자립지원시설에 거주하는 아동을 대상으로. 한국 아동복지학회지, 15, 3-45.
- 강현미(2016). 영아교사의 행복플로리시 역량 증진 프로그램 개발 및 적용. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 고영건, 안창일(2007). 심리학적인 연금술. 서울: 시그마프레스.
- 고영미(2010). 긍정 심리학 기반의 행복 증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고진실(2017). 미술치료사의 시설보호아동 개인미술치료 체험연구. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 구혜경(2008). 오르프 음악치료 활동이 시설 청소년의 정서적 안정성 및 자아존중감 향상에 미치는 영향. 서울장신대학교 선교대학원 석사학위논문.
- 권석만(2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.

- 김근향(2011). 정신과 입원환자의 적응기능 향상을 위한 긍정심리치료 프로그램의 효과. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김기환(1996). 시설아동을 위한 심리·정서치료 개발, 제21회 아동복지 세미나 자료.
- 김기환(1997). 학생 복지를 위한 학교사회사업의 필요성. 아동복지학, 4, 159-185.
- 김나영(2015). 긍정심리학에 근거한 음악치료가 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김동주, 박금주(2012). 음악치료의 방법과 적용. 서울: 교육아카데미.
- 김명성(2012). 시설퇴소청소년의 자립과정에 관한 연구. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김미선(2009). 자아존중감 증진 프로그램이 다문화 가정 아동의 자아존중감과 학교생활 적응에 미치는 효과. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미성(2001). 시설아동의 자존감과 사회성 향상을 위한 음악치료의 효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김상백(2008). 동작명상치료프로그램이 시설청소년의 부적정서와 대인관계에 미치는 효과. 동방대학교 대학원 박사학위논문.
- 김상철, 김영숙, 이현림(2007). 집단음악치료 프로그램이 소년의 문제행동 및 공격성 감소에 미치는 효과. 인간발달연구, 14(3), 87-108.
- 김여진(2014). 긍정심리기반 노래중심음악치료가 노인의 행복감과 삶의 질에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위논문.
- 김예성, 이경상(2015). 시설청소년의 자립준비정도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 청소년문화포럼, 42, 8-32.
- 김은혜(2006). 해결중심 집단미술치료 프로그램이 정신건강과 스트레스

- 대처능력에 미치는 효과. 한영신학대학교 대학원 박사학위논문.
- 김재욱(2006). 음악치료가 그룹 홈 시설청소년의 자아존중감, 우울 및 불안에 미치는 효과. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김종인(2008). 아동음악치료방법론. 서울: 한국학술정보(주).
- 김진수(2012). 긍정심리학에 근거한 기업관련자의 코칭역량 증진 프로그램의 개발과 효과. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 김진영, 고영건(2009). 긍정임상심리학: 멘탈 휘트니스(mental fitness)와 긍정심리치료(positive psychotherapy). 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 15(1), 155-168.
- 김형방(1989). 보호관찰 지도감독의 전문화에 관한 연구. 論文集, 20, 127-155.
- 김혜영(2014). 긍정심리학에 근거한 음악치료가 학교 부적응 청소년의 학교 적응력에 미치는 영향. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김희성(2002). 빈곤가정 청소년의 자립준비에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 나현미(2012). 사회복지시설 아동 및 청소년의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처방식. 전남대학교대학원 석사학위논문.
- 노명숙(2004). 일반아동과 시설아동의 우울성향, 자아존중감, 우울 및 불안에 미치는 효과. 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 노충래(2001). 한국 및 미국의 보호아동의 자립을 위한 서비스 프로그램분석. 아동복지학회지, 15, 51-35
- 문영미(1993). 뇌성마비인의 캠프활동과 자아존중감에 관한 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 문용린, 김인자, 원형주, 백수현, 안선영(2009). 긍정심리학의 입장에서 본 성격강점과 덕목의 분류. 한국심리상담연구소, 735-852.

- 문지영, 이수진(2009). 자기성장을 위한 음악치료 활동이 발달장애아동 양육자의 자아존중감 및 우울에 미치는 영향. **특수교육연구**, 16(1), 25-42.
- 박선아(2005). 무용/동작치료가 시설청소년의 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 박선희(2012). 집단미술치료가 저소득층 청소년의 자아존중감에 미치는 영향. **한국예술치료학회지**, 12(1), 53-72.
- 박성희, 김진영(2012). 긍정심리 상담 및 치료의 현재와 미래. **한국심리치료학회지**, 4(1), 61-77.
- 박영란, 강철희(1999). 저소득 모자가정 가구주의 자립의지에 영향을 미치는 요인들에 관한연구. **한국가족복지학**, (3), 91-116.
- 박은미, 장신재(2009). 시설보호청소년의 사회적 지지와 진로결정수준의 관계에 대한 자아존중감의 조절효과 검증. **대한가정학회지**, 47(4), 111-119.
- 박은선(2005). 아동양육시설 퇴소 청소년들의 자립생활 준비를 위한 일반주의 실천 접근에 관한 연구. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 박지연(2008). 자아존중감이 청소년의 대인관계에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박환영(2013). 노래중심 음악치료 활동이 초등학생의 정서지능에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료 대학원 석사학위논문.
- 방영자(1996). 자아존중감과 청소년 비행에 관한 연구. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 배양숙(2002). 교류분석프로그램이 아동보호치료시설 아동의 자아존중감과 인간관계능력 향상에 미치는 효과. 인제대학교 대학원 석사학위 논문.
- 배주미, 김영화, 김범구, 정익중(2011). 취약 아동청소년 자립지원 정책 및

- 서비스에 대한 현장 전문가 델파이 조사. **한국청소년연구**, 22(3), 69-96.
- 보건복지부(2017). 아동복지시설현황.
- 보건복지부(2012). 2012년 통계연감.
- 보건복지부(2008). 아동복지 사업안내.
- 보건복지부, 한국아동복지연합회(2005). 아동복지시설 발전방안 개발연구.
- 보건복지부(2002). 아동복지시설 보조금지급에 관한 안내.
- 봉미미, 황아름, 송주연(2010). 학생들의 자기효능감과 성취목표 형성에 미치는 교사의 말과 행동. **교육방법연구**, 22(1), 167-193.
- 서동순(2002). 양육시설 청소년의 효과적인 진로지도에 관한 연구. 대구대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 서승미(2005). 청소년의 음악감상 행동에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 2(2), 1-14.
- 성미혜, 천성문, 임옥경, 김은경(2012). 긍정심리치료 프로그램이 우울성향 초등학생의 우울, 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과. **한국동서정신과학회지**, 15(1), 43-58.
- 성보경(2016). 노래심리치료가 시설청소년의 자아존중감에 미치는 영향. 고신대학교 교회음악대학원 석사학위논문.
- 손혜옥(2008). 시설청소년의 사회적지지, 문제해결능력, 권리인식이 자립준비도에 미치는 영향. 영남대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 손희준(1988). 고등학생의 우울성향과 학교적응과의 상관연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송도영(2008). 교실원에 활동 프로그램이 아동의 자아존중감 및 또래관계에 미치는 영향. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송민지(2017). 긍정심리학을 적용한 집단미술치료가 청소년의 학교생활적

응과 자기효능감에 미치는 효과. 동국대학교 문화예술대학원 석사학  
위논문.

송인섭(1989). 인간심리와 자아개념. 서울: 양서원.

신조은(2016). 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의  
주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 성신여자대학교 일  
반대학원 석사학위논문.

신혜령(2000). 시설청소년의 자립준비에 관한연구: 청소년과 보육사의 인  
식 비교를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

신혜령, 김보옥(2011). 시설청소년의 자립지원 프로그램 효과성에 관한 연구.  
미래청소년학회지, 8(1), 29-49.

신혜령, 김성경, 안혜영(2003). 시설 퇴소아동 자립생활의 영향요인에 관한  
연구. 한국아동복지학회지, 16, 167-193.

아동자립지원사업단(2012). 자립통계 알리미 서비스.

안중진(2000). 육아시설 퇴소연장아동을 위한 자립지원서비스의 개선방안  
연구. 대구대학교 경영행정대학원 석사학위논문.

양은정(2008). 치료적 유울타악기 합주가 가출 청소년의 사회 기술에 미  
치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.

염현경(1993). 음악치료의 개념 및 방법에 관한 고찰. 특수아동임상연구, 3,  
105-117.

오경주(1998). 소외아동의 자기성장 프로그램이 자아존중감 및 사회성에  
미치는 효과. 건국대학교 대학원 석사학위논문.

은은아(2016). 긍정심리학 기반의 유아교사 감정노동 대처능력 증진 프로  
그램 개발 및 효과. 원광대학교 일반대학원 박사학위논문.

왕혜자(2015). 긍정심리학 기반의 음악치료가 노인의 우울과 주관적 안녕  
에 미치는 효과. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.

- 유성숙(2014). 미술치료를 통한 시설보호 청소년의 시설생활 경험에 관한 내러티브 탐구. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 유안진, 한유진, 최나야(2002). 시설청소년과 일반청소년의 사회적지지 지각과 공격성간의 관계. 대한가정학회지, 40(3), 67-82.
- 윤다솔(2016). 치료적 노래 만들기가 고등학교 특수학급 청소년의 자아정체감과 자아존중감, 자기효능감에 미치는 영향. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 윤민희(2013). 긍정심리치료 프로그램이 저소득층 한부모가정 청소년의 자아존중감, 낙관성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤성지(2001). 일반청소년과 보육시설 청소년의 사회적 지지도에 따른 사회적 문제해결능력과의 관계비교. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤은정(2016). 집단음악치료 프로그램이 시설청소년의 분노조절 및 자기효능감에 미치는 영향. 고신대학교 교회음악대학원 석사학위논문.
- 윤희나(2014). 긍정심리학적 이론에 근거한 집단 음악치료가 알코올 중독 환자의 부정적 정서 변화에 미치는 영향. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이강훈(2003). 육아시설 퇴소예정아동의 자립지원활성화 방안에 관한 연구. 대구가톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 이경상(2011). 시설청소년의 자립준비 실태연구. 한국청소년학회지, 18(10), 341-362.
- 이순화(2012). 음악치료가 노인의 불안과 정서안정에 미치는 영향. 한양고령사회논집, 3(2), 1-17
- 이승혜(2008). 음악치료가 정신분열증환자의 사회기술에 미치는 영향. 한

- 세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이용구(2012). **사회적 지지와 청소년 리더십 생활 기술의 관계에서 자아 존중감·자기효능감의 매개효과**. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 이은희, 방성아(2012). 음악치료 프로그램이 인터넷 게임중독 청소년의 자기 효능감 향상에 미치는 효과에 관한 연구. **한국산학기술학회지**, 13(6), 2520-2527.
- 이전옥(2010). **문학치료가 시설아동의 불안, 우울 및 자아존중감에 미치는 효과**. 원광대학교 동서보완의학대학원 석사학위논문.
- 이정미, 조영숙(2013). 긍정개입프로그램이 장애아동보호시설종사자의 소진 감소와 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감 증진에 미치는 영향. **장애아동 인권연구**, 4(1), 43-59.
- 이지연(2017). **긍정심리기반 노래심리치료가 탈성매매여성의 자아존중감 향상과 우울감소에 미치는 영향**. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이진선(2010). **시설청소년 자립프로그램의 효과에 관한 연구: 서울시 아동양육 시설을 중심으로**. 한양대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 이찬중, 허재홍(2011). 공감, 정서 그리고 행복의 관계. **호남문화연구**, 49, 187-214.
- 이현옥(2002). **아동양육시설 청소년의 학교적응을 위한 사회사업서비스 개발에 관한 기초연구**. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이희경, 이동귀(2007). 긍정심리학적 인간이해와 변화. **인간연구**, 13, 16-43.
- 임영진(2009). **성격 감점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 임영진(2012). **주요우울장애 대학생을 대상으로 한 긍정심리치료 효과**. **한국심리학회지**, 31(3), 679-692.

- 임장미(2018). 긍정심리학 기반의 독서교육 프로그램이 중학생의 긍정심리자본과 행복에 미치는 효과. 대전대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임혜주(2009). 집단노래심리치료 프로그램이 보육시설청소년의 자아개념과 자아존중감 형성에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 장윤정(2013). 아동양육시설 청소년의 자아존중감, 사회적지지, 우울, 공격이 자립에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 장인협, 오정수(1999). 아동 청소년복지론. 서울: 서울대학교 출판부.
- 장혜원(2007). 긍정적 정서표현을 유도하는 음악활동이 장애유아의 어린이집 자유놀이시간에서 또래를 향상 정서표현에 미치는 효과. 정서·행동장애연구, 23(4), 151-172.
- 전남련(2003). 아동복지. 서울: 형설출판사.
- 전윤경(2018). 시설여자 청소년의 자립의지 향상 집단미술놀이치료 프로그램 개발 및 효과. 명지대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 정경미(2009). 시설청소년이 지각한 사회적 지지와 진로성숙 및 자립준비도의 관계. 순천대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정귀남(2009). 음악치료가 시설 중학생의 자아정체감에 미치는 영향. 한세대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 정수홍(2009). 청소년이 지각한 사회적지지 및 자아존중감과 학교생활적응관의 관계. 전북대학교 석사학위논문.
- 정영주(2010). 긍정심리 프로그램이 청년들의 목표의식, 자기효능감에 미치는 효과. 대학간호학회 추계학술발표대회 발표논문집, 398-411.
- 정의용(2019). 긍정심리학에 근거한 노래중심 음악치료 프로그램이 다문화가정 이주여성의 주관적 안녕감 및 낙관성에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

- 정현정(2009). 음악심리치료가 새터민 아동의 문화적응 스트레스에 미치는 효과. **한국음악치료교육학회지**, 6(1), 1-31.
- 정현주(2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 이화여대 출판부.
- 정혜연, 이정윤(2009). 청소년의 낙관성과 학교생활적응의 관계:자기효능감과 스트레스 대처의 매개효과. **상담학연구**, 10(4), 2367-2381.
- 조기곤(2009). **아동양육시설청소년의 자립준비에 영향을 미치는 생태체계 요인에 관한 연구**. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 조명숙(2009). **긍정적 과거쓰기가 자아존중감에 미치는 영향연구**. 상명대학교 대학원 석사학위논문.
- 조진영(2007). **아동양육시설 청소년의 자립생활준비에 관한 연구**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 조휘일, 이윤로(2000). **사회복지실천론**. 서울: 학지사.
- 조현진(2009). **시설청소년의 자기통제력을 위한 음악극 활동 사례연구: 문제행동을 중심으로**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 주은연(2008). **긍정적 심리학을 적용한 원예치료가 문제아동의 창의성 발달에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 최나리(2015). **긍정심리기반 치료적 노래중심 활동이 정신장애인의 자아존중감과 행복감에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위논문.
- 최미환(2006). **노래 심리치료**. 정현주(편), **음악치료의 기법과 모델**. 서울: 학지사.
- 최병철(2006). **음악치료학 (제2판)**. 서울: 학지사.
- 최소림(2006). **노래를 중심으로 한 집단음악치료활동이 장애청소년의 자아존중감 향상과 불안감소에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

- 최윤정(2010). 현실요법을 적용한 미술치료가 소년보호교육기관에 재입원한 여자 비행청소년의 자아존중감 및 진로의식성숙에 미치는 효과. 경기대학교 미술디자인대학원 석사학위논문.
- 최은숙(2014). 시설청소년에 대한 사회적 지지가 자립의지에 미치는 영향. 한서대학교 대학원 박사학위논문.
- 최정빈(2017). 긍정심리기반 음악치료가 도박중독자 가족의 심리적 적응에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 최창욱(2001). 청소년의 리더십생활기술과 관련변인에 관한 연구. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 하현덕(2012). 음악 감상을 통한 시설 청소년의 정서적 안정감 유도를 위한 심상 분석 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한국청소년정책연구원(2003). 빈곤계층 청소년의 자립능력개발을 위한 복지 지원 방안: 자립지원시설 실태를 중심으로. 한국청소년개발원 연구보고서, 23(3), 1-133.
- 한상미(2012). 긍정심리치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 효과. 충북대학교 박사학위논문.
- 현은민, 박혜영(2005). 시설청소년의 자아탄력성과 사회적 적응에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 23(1), 19-29.
- 홍봉선, 남미애(2018). 청소년복지론 (제5판). 고양: 공동체.
- 홍영미(2010). 시설보호아동이 지각한 사회적지지 및 자아존중감과 행동문제와의 관계. 청소년학연구, 17(12), 187-209.
- 홍한나(2017). 치료적 노래 만들기가 저소득층 아동의 자아존중감과 자아탄력성, 사회기술에 미치는 영향. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- Bowlby, J. (1965). *Child care and the growth of love*. New York:

Penguin Books.

- Branden, N. (1992). *The psychology of self-esteem*. New York: John Wiley & Sons.
- Compton, W. C. (2007). *긍정심리학 입문*. (성민선 외 역). 서울: 박학사. (원서출판 2005).
- Coopersmith, S. (1982). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and co.
- Erikson, E. H. (1964). *Insight and Responsibility*. New York: W. W. Norton & Company Inc.
- Hines A. M., & Wyatt, P. (2005). Former Foster Youth Attending College: Resilience and the Transition to Young Adulthood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75, 381-394.
- Iglehart, A. P. (1994). Adolescents in foster care: Predicting readiness for independent living. *Children and Youth Review*, 16, 222-232.
- Jeana, L. M. (2012). *긍정심리치료: 치료가이드* (이훈진, 최현정 역). 서울: 시그마프레스. (원서출판 2009).
- Kadushin, A. (1983). *Child Welfare Service*. New York: The Macmillan Company.
- Kadushin, A., & Nartin. J. A. (1988). *Child welfare Services*, New York: Macmilan.
- Kaplan, K. M., & Wadden, T. A. (1975). Childhood obesity and self-esteem. *The Journal of Pediatrics*, 12(3), 32-45.
- Kim, C. G. (2006). Individual and socioenvironmental factors affecting self-esteem in adolescent. *Journal of Adolescent Welfare*, 8, 91-107.

- Kim, J. S., & Lim, Y. M. (2002). Relationship among perceived stress, coping behaviors, and depression of high school students, *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11, 19-32.
- Lopez, S. J. (2011). *긍정심리학 : 인간의 최고 상태에 대한 탐구 1. 인간의 강점 발견하기* (권석만, 정지현 역). 서울 : 학지사. (원서출판 2008).
- Maluccio, A., Krieger, R. and Pine, B. A. (1990). Assessing skills for interdependent living. In A. N. Maluccio, R. Kreiger, & B. A. Pine, *Preparing adolescents for life after foster care*. Washington DC: Child Welfare League of America.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Pearlin, L. I. (1978). The structure of coping, *Journal of Health and Social Behavior*, 19
- Rashid, T. & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents*. (pp. 250-286). New York: The Guilford Press.
- Reasoner, R. W.(1982). *Building Self-Esteem*. Calif: CPP
- Reasoner, R. W.(1983). Enhancement of self-esteem in children and adolescent. *Family and Community Health*, 6(2), 41-63.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2006). *긍정심리학* (김인자 역). 서울 : 물푸레. (원서 출판 2002).
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Russellville, AR: Vintage Books.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*, 774-778.
- Spitz, R. A., & Wolf, K. M. (1946). Anaclitic Depression: An Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood. *The Psychoanalytic Study of the child, 2*(1), 313-342.

# **ABSTRACT**

## **The Effect of Positive Psychology-based Music Therapy on the Self-esteem and Independent Living Preparation of Adolescents in Residential Care**

**Lee, Min-Ji**

**Department of Music Therapy**

**Graduate School of**

**Sungshin Women's University**

This study aims to find out the effect of positive psychology-based music therapy on the self-esteem and independent living preparation of adolescents in residential care. As research subjects, this study selected 24 adolescents from P Residential Care Center, located in Gyeonggi Province, and randomly divided them into two groups of 12 adolescents each, experimental group and control group. The positive psychology-based music therapy was provided a total of 12 sessions, for 50 minutes each session, twice a week from Jan. 15, 2019 to Feb. 23, 2019. For the pre-test and the post-test, all the research participants filled out the scaling questionnaire about their self-esteem and independent living preparation before this program, and even after the

12-session program, they filled out the same scaling questionnaire. All the data collected from the pre-test and the post-test was analyzed through frequency analysis, Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Matched Pair Test with SPSS 23.0.

The results of this study can be summarized as below.

Firstly, after the positive psychology-based music therapy program, the score of self-esteem increased by 1.70 in the experimental group and increased by .02 in the control group, which shows a significant difference between the two groups ( $p < .001$ ).

Secondly, after the positive psychology-based music therapy program, the score of independent living preparation increased by 1.33 in the experimental group and increased by .06 in the control group, which shows a significant difference between the two groups as well ( $p < .001$ ). Even in the sub-domains of independent living preparation, the scores of self-reliance, interpersonal skills and problem-solving skills increased by 1.36, 1.18 and 1.57 respectively in the experimental group, but decreased by .20, .16 and .6 respectively in the control group, which shows significant differences between the two groups ( $p < .001$ ).

The results of this study imply that positive psychology-based music therapy can be an intervention plan effective enough to improve the self-esteem and independent living preparation of adolescents in residential care.

## 부 록

<부록 1> 연구 참여 동의서

<부록 2> 자아존중감 척도

<부록 3> 자립생활준비 척도

<부록 1> 연구 참여 동의서

**음악치료 프로그램 참여 동의서**

**연구주제** : 긍정심리학에 근거한 음악치료가 시설보호 청소년의  
자아존중감과 자립생활준비에 미치는 영향

**연구자** : 이 민 지 (성신여자대학교 대학원 음악치료학과)

1. 본인은 프로그램의 절차와 평가에 대한 설명을 들었으며, 본 연구에  
참여할 것을 동의합니다.

2. 본인은 위의 연구자가 음악치료 프로그램을 진행하는 것에 대하여  
동의합니다.

3. 본인은 아래에 기술된 사항에 대하여 모두 동의합니다.

◆ 본 연구의 진행절차와 평가방법이 본인에게 충분히 전달되었습니다.

◆ 본인은 어느 때나 프로그램 참여를 철회 할 수 있으며, 사전에 제공된  
미처리된 정보의 이용을 철회할 수 있습니다.

◆ 본 프로그램은 연구를 목적으로 고안되었습니다.

◆ 본인이 제공한 정보는 기밀의 원리에 의해 취급됩니다.

◆ 본인은 연구절차와 평가내용이 기록되고, 본인의 인적 사항은 비밀이  
보장되며, 모든 연구 출판물과 학회 발표 자료는 기밀의 원리에 의해  
취급됨을 숙지합니다.

일시 : \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일

연구 참여자 : \_\_\_\_\_ (서명)

연구자 : \_\_\_\_\_ (서명)

## <부록 2> 자아존중감 척도

### 설문지

이름: (            )

연령: (            )

성별: ( 남 / 여 )

각각의 질문에는 특정 정답이 있는 것이 아니기 때문에 자신이 생각하고 느낀 그대로 답해 주시면 됩니다. 본 연구는 여러분을 돕고 연구하는 것에 귀중한 자료로 쓰일 것이니 솔직하고 성실하게 응답해 주시기 바랍니다.

#### 【답하는 요령】

각 문항을 잘 읽어보고, 자신의 생각이나 행동과 일치하는 정도에 따라 ‘전혀 아니다’는 1, ‘아니다’는 2, ‘보통이다’는 3, ‘그렇다’는 4, ‘매우 그렇다’는 5에 V표 또는 O표를 해주십시오.

### I. 자아존중감

번호	질문 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내가 가치 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	나는 나 자신을 좋지 않다고 생각할 때가 가끔 있다.	1	2	3	4	5
3	나에게는 좋은 점이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
4	나는 다른 사람만큼 일을 잘 해 낼 수 있다.	1	2	3	4	5

5	나에게는 자랑할 만한 것이 별로 없는 것 같다.	1	2	3	4	5
6	나는 가끔씩 쓸모없는 사람이라고 생각할 때가 있다.	1	2	3	4	5
7	나는 다른 사람만큼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
8	나는 나 자신에 대해 자신감이 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 항상 실패만 하고 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
10	나는 나 자신에 대해 항상 긍정적으로 생각한다.	1	2	3	4	5

<부록 3> 자립생활준비 척도

II. 자립생활준비

A. 자립의지에 관한 질문입니다.

번호	질문 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 앞으로 일어날 일을 나의 의지대로 할 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	나는 어떻게든 나의 문제를 해결할 방법이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
3	나는 언제나 내가 맡은 일을 잘 할 수 있다.	1	2	3	4	5
4	나는 언제나 주어진 일에 스스로 최선을 다한다.	1	2	3	4	5
5	나는 나 혼자의 힘으로 어떤 일이든지 할 수 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 어떤 어려움이라도 극복할 의지가 있다.	1	2	3	4	5

B. 주변 사람들과의 관계에 관한 질문입니다.

번호	질문 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 타인의 객관적인 칭찬, 충고, 비판 등을 잘 받아들인다.	1	2	3	4	5
2	나는 대화를 나눌 때 상대방의 느낌을 고려한다.	1	2	3	4	5
3	나는 나에게 호의적인 사람에게 나의 체험이나 느낌을 솔직하게 이야기 할 수 있다.	1	2	3	4	5

4	나는 내가 소속된 집단의 행사에 기여 참여한다.	1	2	3	4	5
5	나는 나 자신에 대해 잘 알고 있으며 동료나 주변 사람들도 나에 대해 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 동료나 주변사람들이 느끼는 것, 생각하는 것, 행동하는 것을 충분히 이해할 수 있다.	1	2	3	4	5
7	나는 상대방의 연령이나 지위에 맞추어 적절한 행동을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 어떤 일을 수행함에 있어 타인과 격리되는 것보다 더불어 하기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
9	나는 새로 알게 된 사람에게 호의를 베푸는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5

C. 문제해결 능력에 관련된 질문입니다.

번호	질문 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내게 당면한 문제를 피하지 않고 잘 대처할 수 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 내게 문제가 생기면 그것을 해결하기 위한 방법이나 대안을 세운다.	1	2	3	4	5
3	나는 내게 당면한 문제를 해결하기 위해 주변사람들을 통해 여러 가지 (의논, 정서적지지 등) 도움을 받을 수 있다.	1	2	3	4	5
4	나는 나의 문제를 해결하기 위해 공식적인 서비스를 활용 할 수 있다. (지역사회 기관, 학교, 센터 등에서 제공하는 교육, 캠프 및 수련회 등)	1	2	3	4	5
5	나는 당면한 문제를 해결하기 위해 나의 장점을 잘 활용할 수 있다.	1	2	3	4	5