



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 교수지도  
석사학위 청구논문

긍정심리학에 근거한 음악치료가  
학교 부적응 청소년의  
학교 적응력에 미치는 영향

2014

성신여자대학교 대학원  
음악치료학과  
김혜영

긍정심리학에 근거한 음악치료가  
학교 부적응 청소년의  
학교 적응력에 미치는 영향

강 경 선 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

김 혜 영

# 인 준 서

김혜영의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 \_\_\_\_\_인

심사위원 \_\_\_\_\_인

심사위원 \_\_\_\_\_인

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구의 목적은 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램이 학교 부적응 청소년의 학교 적응력에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 본 연구의 대상자는 상담 선생님을 통해 의도적으로 표집(purposeful sampling)된 학교 환경에서 우울감과 위축감을 보이며 대인관계에 어려움을 가진 서울시 J 중학교의 학생 8명으로 하였다. 본 연구는 총 8회기, 60분, 주 1-2회로 실시하였고, 과거의 행복한 순간을 회상하는 도입단계(1-3회기), 현재의 긍정적 정서를 공유하는 중기단계(4-5회기), 낙관적 미래를 희망하는 종결단계(6-8회기)로 구성하였다.

본 연구는 학교 부적응 청소년의 학교 적응력에 미치는 영향을 알아보기 위해 김용래(2000)의 학교 적응 척도를 사용하였고, 학교적응력에 대한 사전-사후를 비교를 위해 SPSS 20.0 통계 프로그램을 통해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 또한 사후 설문지를 통해 본 연구에 참여하면서 대상자가 인식하는 변화를 분석하였고, 본 연구에 참여한 2명의 음악치료사들이 관찰하고 분석한 대상자들의 행동변화를 비교하였다.

연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 학교 부적응 청소년의 학교 적응력 향상을 위한 본 연구의 실시 사전·사후에 측정된 대상자들의 평균 점수가 137.88에서 143.50으로 증가하였고, 통계적으로 유의미한 변화를 보였다( $p < .05$ ). 둘째, 사후 설문지를 분석한 결과 대상자들의 88%가 본 연구의 필요성을 인식하고 있으며, 본 연구를 통해 대상자들은 자신과 환경에 대해 긍정적으로 인식하는 변화를 경험하고 대인관계에서 수용 및 지지받는 경험을 하였다. 셋째, 음악치료 프로그램에 참여한 음악치료사들이 대상자들의 행동 변화 관찰하고 분석한 결과 본 연구를 통해 대상자들은 자기 표현력과 공감 능력에 긍정적인 변화를 보였다.

이상의 연구결과는 긍정심리학에 근거한 음악치료가 학교 부적응 청소년의 학교 적응력과 긍정적 자아 개념, 대인관계 지지에 영향을 주었음을 보여준다.

# 목 차

## 논문개요

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구가설 .....	4
<b>II. 이론적 배경</b> .....	5
1. 학교 부적응 청소년 .....	5
1) 학교 부적응 청소년의 개념 및 발생원인 .....	5
2) 학교 부적응 청소년의 행동 유형 .....	7
3) 학교 부적응 청소년의 치료 및 교육 .....	8
2. 청소년과 음악 .....	10
1) 청소년기의 특성 .....	10
2) 청소년기와 음악 .....	11
3) 청소년을 위한 음악치료 .....	12
3. 긍정심리학 .....	14
1) 긍정심리학 .....	14
2) 긍정심리치료 .....	15
3) 긍정심리학에 근거한 음악치료 .....	17
<b>III. 연구 방법</b> .....	18
1. 연구 대상 .....	18
2. 연구 설계 .....	19
3. 측정 도구 .....	19

4. 연구 방법 및 절차 .....	20
5. 자료 분석 .....	25
<b>IV. 연구 결과 .....</b>	<b>26</b>
1. 학교적응에 대한 프로그램 효과 .....	26
2. 참여자들의 경험적 보고 및 행동 변화 비교 분석 .....	27
<b>V. 결론 및 제언 .....</b>	<b>40</b>
1. 결론 및 논의 .....	40
2. 제언 .....	42
참고문헌 .....	43
ABSTRACT .....	52
부록 .....	54

## 표 목 차

<표 III-1> 참여자 배경 정보 .....	18
<표 III-2> 사전사후 단일집단 설계 .....	19
<표 III-3> 학교적응척도의 하위요인 및 신뢰도 .....	20
<표 III-4> 단계별 프로그램 목표 .....	21
<표 III-5> 음악치료 프로그램의 회기별 목표 및 내용 .....	23
<표 IV-1> 학교적응에 대한 사전-사후 Wilcox Matched Pair 검정 .....	26
<표 IV-2> 음악치료 프로그램 참여자들의 경험적 보고 .....	31

## 그림 목 차

<그림 IV-1> 학교적응에 대한 평균점수 비교 .....	27
<그림 IV-2> 음악치료에 대한 참여자의 필요성 인식 정도 .....	28
<그림 IV-3> 참여자들에게 가장 기억에 남는 활동 분석 .....	29
<그림 IV-4> 참여자들이 인식한 프로그램 효과성 분석 .....	30

## 부 록 목 차

<부록 1> 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 참여 동의서 .....	54
<부록 2> 학교적응척도 .....	55
<부록 3> 음악치료 프로그램 사후 설문지 .....	58

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

‘2013년 한국 어린이·청소년 행복지수 국제 비교’에 의하면 우리나라 청소년들의 주관적 행복지수가 OECD 23개국 중 최하위로 나타났다. 또한 초등학교 집단에서도 7명중 1명이 가출과 자살충동을 느낀다고 응답했으며, 이 비율은 중학생과 고등학생으로 갈수록 더 높게 나타났다(동아일보, 2013. 5. 4.).

청소년들은 다양한 경험을 통해 신체적, 정신적, 사회적으로 균형을 갖춘 건강한 성인으로 성장한다. 하지만 우리나라의 청소년들은 입시위주의 획일화된 교육 환경에서 대부분의 시간을 보내고 있다. 통계청(2010)의 조사에 따르면 청소년 64%가 학교생활에 스트레스를 받고 있고, 전체 청소년의 8.9%가 학업 문제로 인해 일 년에 1번 정도 자살을 생각해보았다고 하였다.

청소년들은 학교생활 스트레스와 학업문제 등으로 어려움을 겪으며 학교를 중단한다. 2007년에 46,898명이었던 학업중단자 비율이 증가하여 2010년 학업중단자의 수는 50,259명으로 조사되었고, 전체 재적학생수 대비 학업중단자 비율은 1.28%로 나타났다. 2000년대 초반에는 학업중단자의 절반이 전문고등학교 학생들이었으나 시간이 갈수록 점차 중학생과 일반고등학교 학생의 학업중단률도 증가하고 있다. 학업중단의 원인을 살펴보면 부적응이 가장 큰 원인이었고, 일반고등학교 학업중단자의 38.1%와 전문고등학교 학업중단자의 50.46%가 부적응으로 학업을 중단하였다(한국교육개발원, 2010).

학교 부적응은 학교생활 영역에서 자신의 욕구가 충족되지 못해 생기는 갈등으로 부적절한 행동을 보이며 친구 또는 교사와 원만한 대인관계를 이루지

못하는 현상이다. 또한 학교 부적응 청소년은 불행과 억압된 기분을 느끼며 매사에 의기소침하고 소극적이며 자신감이 결여되어 있다(한국교육개발원, 2012). 부적응 유형은 6가지로 부모 관련 부적응, 친구 관련 부적응, 진로 관련 부적응, 훈육 관련 부적응, 용모 규범 관련 부적응으로 나뉜다(한국교육개발원, 2012).

학교 부적응 양상은 급격한 신체 변화에 더불어 심리적·환경적 변화를 경험하는 중학생 시기에 구체적으로 나타나며(조성심, 2010), 원인은 다양하지만 크게 3가지로 구분할 수 있다. 첫째는 개인적 요인으로 청소년의 불안정한 심리상태나 가족 구조의 결함이며, 둘째는 학교 내 요인으로 입시위주의 교육제도, 교사, 친구들과의 원만하지 못한 관계가 원인이 된다. 셋째는 지역 사회적 요인으로 불량한 주거환경 및 집단 규범, 산업화로 인한 지역사회의 해체, 비교육적 매스미디어의 영향이다(박승희, 이형초, 이정윤, 2007). 이와 같은 원인들로 학교 부적응 청소년은 등교 거부, 학습 부진, 주의산만, 장기 결석, 비행, 가출, 교칙위반, 음주, 흡연, 신체적 공격행동, 위축행동, 우울증, 학습 분위기 저해, 휴학 그리고 자살 등의 문제 행동을 보인다(김혜경, 2008).

청소년의 학교 부적응 문제가 사회적 문제로 부각되면서 학교 부적응 청소년에 대한 연구가 여러 분야에서 시도되고 있다. 사회복지, 상담과 심리학 분야에서는 학교 부적응 청소년의 적응력 향상을 위해 집단 상담 프로그램(김지현, 김충식, 2005; 김은옥, 유형근, 신호선, 2008; 이재모, 2006)과 수용 전념 프로그램(장서윤, 2012)이 시도되었고, 예술치료 분야에서는 미술치료(한국화, 정여주, 2009; 허정선, 전순영, 2013; 이현주, 2011), 무용·동작치료(김춘우, 2010)가 시도되었다. 음악치료 연구는 정서변화, 자아존중감 향상, 부정적 행동 감소에 목적을 두어 시도되고 있으나(이혜진, 2010; 문영애, 2002; 김정은, 2003; 박선영, 2000) 적응력 변화에 초점을 맞춘 연구는 아직 시도되지 않았다. 또한 2005년부터 2013년까지 한국학술지인용색인에 등재된 학교 부적응 청소년을 대상으로 한 예술치료 연구는 19개며, 그 중 13개가 미술치료로 전체의 약

68%를 차지하고 있다. 이를 통해 학교 부적응 청소년을 대상으로 하는 예술 치료 연구에서 미술치료가 주를 이루고 있으나, 반면 학교 적응력 향상에 기여하는 음악치료 연구는 아직 전무한 실정임을 알 수 있다.

음악에 대한 선호가 두드러지게 나타나는 것은 청소년 시기며, 특히 청소년기에 음악은 상징적인 역할을 한다. 청소년들은 동일한 음악적 취향을 통해 또래 간에 공감대를 형성하여 자신들만의 문화를 만들고(박유미, 2004), 부모와의 갈등, 사춘기에 느끼는 갈등과 같은 개인적인 문제들의 탈출구 역할로서 음악을 사용한다(이윤정, 박성옥, 2001). 이처럼 신체적, 사회적, 정신적 변화에 혼란을 겪는 청소년들에게 음악은 정체성을 찾는 데 기여하며, 내면의 감정과 생각들을 표현하게 하는 것으로 치료적 도구로서 중요한 의미와 가치를 갖는다.

청소년들은 자신의 내적 자원과 강점을 찾게 되면 내면의 힘이 생겨 개인적인 변화 뿐 아니라 대인관계나 사회적 측면의 변화에도 빠르게 대처할 수 있게 된다(전종미, 2011). 긍정심리학은 병리적인 것에 초점을 맞췄던 이전의 심리학과는 달리 인간의 자원과 강점 계발을 중심으로 한다. 또한 긍정심리학은 긍정적인 주관적 경험, 긍정적인 개인의 특성, 긍정적 조직을 통해 삶의 질을 향상시키며, 삶에서 무의미하다고 느껴지는 순간에 생기는 병리들을 예방한다(이희경, 이동귀, 2007). 또한 긍정적 정서를 지닌 사람은 다양한 사고와 행동 방식으로 사고와 주변 환경에 적응적으로 반응한다(정규석, 2011).

긍정심리학에서는 긍정적 정서에 더불어 몰입, 관계, 의미, 성취의 다섯 가지 요소를 강조하며 이 요소들을 통해 인간은 진정한 웰빙(well-being)의 삶을 경험한다고 한다(Seligman, 2011). 긍정심리학의 다섯 가지 요소는 음악치료 안에서 다양한 방법으로 적용되어왔고, 많은 연구를 통해 그 효과가 확인되었다. 희망적이고 낙관적 의미가 담긴 노래를 부르는 활동은 긍정적 감정을 표현하는 기회를 제공하며(최미환, 2006), 음악에 따른 신체 표현, 악기를 통한 음악활동도 긍정적인 정서를 촉진시키는데 매우 효과적이다(장혜원, 2007). 노

래 만들기와 같은 창작경험은 자신감과 자아 존중감을 회복시키고 결과물을 통해 성취감을 부여하며, 음악을 통한 언어적 · 비언어적 상호교류는 관계를 형성하는데 기여한다(문지영, 이수진, 2009). 또한 GIM(Guided Imagery and Music)과 드럼서클과 같은 타악기 연주는 음악 활동 안에서 몰입을 가능하게 한다(김주연, 2006).

이처럼 긍정심리학의 다섯 가지 요소는 음악이라는 매체를 통해 자연스럽게 경험되며, 청소년에게 긍정적인 영향을 미치는 음악을 치료적 도구로 사용하여 학교 부적응 청소년의 학교 적응력 향상에 기여하고자 한다.

## 2. 연구가설

본 연구의 목적은 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램을 통해 학교 부적응 청소년의 학교 적응력에 미치는 영향을 알아보고, 치료의 효과성을 확인하고자 한다. 이를 위해 본 연구자는 다음과 같이 가설을 설정하였다.

가설 1. 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램이 학교 부적응 청소년의 학교 적응력 향상에 유의미한 변화를 보일 것이다.

가설 2. 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램이 학교 부적응 청소년의 긍정적 자아인식과 대인관계 지지에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 학교 부적응

#### 1) 학교 부적응 개념 및 발생원인

학교 부적응이란 학교 안에서 학생의 욕구가 수용 또는 충족되지 못함으로 인하여 갈등을 겪거나 부적절한 행동을 보이는 것이다. 즉 학생이 학교의 교칙과 같은 학교 적응에 필요한 규범을 지키지 않거나 교사 또는 친구들과의 관계가 원만하지 못하며 학교 내 환경에 적응하지 못하는 상태를 말한다(최승희, 2010).

학교 부적응은 병리적 진단으로 확인 가능한 것이 아니고, 환경의 영향을 받는 사회적 개념이기 때문에 시대와 문화에 따라 정의가 변한다. 이혜경(2009)은 1991년부터 2006년까지의 기간을 세 부분으로 나누어 학교 부적응 정의의 변천을 설명한다. 1991년-1997년까지는 학교 부적응을 불안정한 상태와 반사회적 행동을 보이며 교정이 필요한 학생들이라고 정의하였고, 1998년-2002년에는 불안정한 상태와 반사회적 행동에 더불어 원만하지 못한 대인관계, 낮은 학업성취도 부적응 개념에 포함되었다. 2003년-2006년에는 학교 부적응을 한 가지 관점의 개념 보다는 두 가지 이상의 중복개념으로 설명하는 경향이 있고, 부적응 행동을 환경과의 상호작용으로 인한 결과로 보았다.

학교 부적응은 청소년의 개인 내적 요인과 환경과의 부적절한 상호작용으로 발생하기 때문에(유옥현, 2009), 학교 부적응의 원인은 개인적, 가정적, 그리고 사회 및 환경적 요인으로 분류한다. 가정환경은 청소년들에게 부적응을 유발하는 가장 큰 원인이 되며(김종범, 2009), 특히 가정 안에서 부모애착과 부모

감독은 학교 부적응 청소년에게 영향을 미친다(황성혜, 2010).

학교 부적응의 개인적 원인에는 청소년의 신체적 요인, 심리적 요인, 학업 요인 등이 있다. 신체적 요인으로는 외모에 관련된 부분이며, 학업요인으로는 낮은 학업성취나 학업 스트레스 등이다(유옥현, 2009). 심리적 요인에는 낮은 자아존중감, 우울감, 공격성 등이 속한다. 자아존중감이 낮은 청소년은 심리, 사회적 부적응에 대한 가능성이 높고, 공격성이 많은 청소년은 문제 행동을 보일 가능성을 갖는다. 반면 높은 자아존중감, 내적 통제 능력을 가진 청소년은 적극적이고 적응적인 태도로 건강하게 학교생활에 적응하는 것으로 나타났다. 이를 통해 청소년의 안정적인 심리상태가 중요함을 시사한다(한국교육개발원, 2012).

학교 부적응 청소년에게 미치는 사회 및 환경적 영향으로는 학교에서의 모든 대인관계와 청소년들의 지역사회 환경이나 인터넷, TV 등과 같은 대중매체 등이다. 학교에서 교사나 또래와의 관계가 원만하지 못한 경우 학업성취 및 수업태도에 영향을 미치며 소외감, 고립감으로 인해 학교 부적응 행동을 유발한다(박승희, 이형초, 이정윤, 2007). 청소년에게 교사나 또래로부터의 높은 사회적 지지는 학교 스트레스로 인한 부적응을 완화시키기 때문에 중요하다(이은희, 손정민, 2011).

학교 부적응 청소년에게 영향을 주는 원인들 중에 신체적 장애와 가정 환경 등과 같이 청소년의 의지로 변화시킬 수 없는 부분이 있다. 하지만 개인 내적 요인인 자아존중감, 효능감, 낙관성, 희망, 그리고 삶의 의미 등은 의지를 통해 변화가 가능한 부분이며, 이러한 요인들의 강화를 통해 학교 부적응 청소년의 부정적 사고나 행동의 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다는 연구 결과가 있다(김혜경, 2008). 그러므로 학교 부적응 청소년의 내면을 강화하여 아동과 성인의 과도기적 단계에서 갈등을 겪고 있는 청소년들이 건강한 성인으로 성장하도록 도와야 한다.

## 2) 학교 부적응 청소년 행동 유형

학교 부적응 청소년은 여러 가지 행동과 인식을 통해 학교 내에서 불만족, 비협조적, 비자발적인 모습을 보인다(이혜경, 2009). 형사정책연구원(1997)에서는 학교 부적응 행동 유형을 학업과 관련된 유형, 약물남용과 관련된 유형, 타인과 관련된 유형, 성과 관련된 유형으로 분류한다. 학업과 관련된 유형은 학습부진, 무단결석, 수업태도불량, 잦은 지각 등의 행동을 보이는 것이며, 약물남용과 관련된 유형에는 흡연·음주, 각성제 복용, 환각물질 사용 등이 포함된다. 타인과 관련된 유형은 낙서, 반항, 기물파손, 흥기소지, 갈취 및 도벽 등의 행동이 속하며, 성과 관련된 유형은 이성교제, 성 경험, 임신경험, 성폭행 및 성과 관련된 고민 등을 말한다. 또한 이경은(1998)은 정서와 관련된 유형에 대해서도 분류하며 무기력, 불만, 이상행동, 불안, 지나친 수줍음, 시험이나 학교에 대한 공포, 자살기도 등의 행동도 학교 부적응 유형에 포함시켰다(이명숙, 이규민, 2009, 재인용).

그러나 위의 분류는 청소년에게 중요한 또래와 교사 등 학교 내에서의 관계적인 부분을 간과한다. 한상철(2003)은 학교 부적응 청소년의 행동 유형을 학업 부적응, 대인관계 부적응, 심리적 부적응으로 나누고 교우관계, 이성관계, 부모와의 관계, 교사와의 관계 등에서 발생하는 대인관계 부적응도 언급하였으며, 모든 부적응 행동의 근원을 심리적 부적응에 있다고 보았다.

한국교육개발원(2012)에서는 학교 부적응 행동 유형을 부모 관련 부적응, 친구 관련 부적응, 진로 관련 부적응, 학습관련 부적응, 훈육 관련 부적응, 용모 규범 관련 부적응으로 나누었고, 진로에 지지를 받지 못해 일탈을 보이는 진로 관련 부적응과 교사의 강압적이거나 부모에 대한 비하 발언 시에 공격성을 보이는 훈육 관련 부적응, 자신이 원하는 용모를 추구하는 용모 규범 부적응도 포함시켰다.

학교 부적응 청소년의 유형은 학교 안에서 보이는 행동 유형 외에도 학교 이탈자를 기준으로 나뉜다. 곽종문(2002)은 부적응 유형을 적극적 탈학교형, 소극적 탈학교형, 잠재적 탈학교형으로 나누었다. 적극적 탈학교형은 스스로 자신의 길을 가기 위해 학교를 그만두는 것이며, 기존의 부적응 개념으로는 포괄할 수 없는 개념이다. 소극적 탈학교형은 청소년 범죄, 비행, 교칙 위반, 가정 파탄이나 경제적 어려움 등 타의에 의해 학교를 그만 두는 것이다. 잠재적 탈학교형은 몸은 학교에 있으나 마음은 이미 학교를 떠나있는 학생들을 의미하며 수업 시간 내내 잠을 자거나 초점 없이 허공만 응시하는 학생들, 선생님의 말씀에 집중하지 않는 학생들, 학교 성적에 관심이 없는 학생들이 속하며 이들은 냉소적이거나 반항적인 태도를 취한다(한국교육개발원, 2012, 재인용).

학교 부적응 청소년의 행동은 개인이 환경에 적응하는 과정에서 발생하는 것이기에 모든 행동은 청소년이 처한 환경 속에서 해석이 가능하다(이혜경, 2009). 또한 학교 부적응 청소년이 경험하는 사회적 환경이 다르고, 환경을 수용하는 개인이 수준도 다르기 때문에 부적응 행동 유형에는 차이가 존재한다. 다양한 학교 부적응 청소년의 욕구와 상태를 파악하여 이에 맞는 교육 및 치료가 필요하다.

### **3) 학교 부적응 청소년의 치료 및 교육**

부적응으로 인한 학업 중단자가 증가하면서 학교 부적응 청소년을 위한 치료와 교육은 사회복지 및 상담 분야, 예술치료 분야 등 각 영역에서 시도되고 있다. 학교 부적응 청소년의 치료와 교육의 방향과 목적은 발생 원인인 개인, 가족, 사회 및 환경에 따라서 분류한다.

먼저 부적응 청소년에게 가장 큰 영향을 주는 가정환경 요인의 변화를 위한

개입으로는 가족치료가 있다. 학교 부적응 청소년들을 위한 가족치료는 원가족과의 관계를 분석하며 모든 가족 구성원의 내면을 통찰하고(형성훈, 장수복, 2010), 의사소통 및 표현방식의 변화를 통해 가족 간의 새로운 상호작용을 시도한다(박태영 외, 2013).

학교 부적응 청소년을 위한 개인내적 요인과 대인관계 능력의 향상을 위한 개입방법으로는 집단상담과 멘토링 프로그램, 미술, 음악, 무용/동작 등의 예술치료 프로그램이 시도되고 있다. 집단상담 프로그램에서는 자신을 이해하고, 또래와 함께 프로그램에 참여하며 대화법을 익히거나 사회적 조망을 하는 연습을 한다. 또한 일상생활에 적용하기 위한 일과표를 만들거나 학교생활 태도에 대해 정리하며 과제를 부여한다(김은옥, 유형근, 신호선, 2008). 집단상담 프로그램은 대부분 전문 상담사를 통해 진행하지만, 훈련 프로그램을 거친 또래를 통해 진행하는 방법도 있다. 또래상담은 청소년기에 또래의 지지가 자기 가치에 중요한 영향을 미친다는 이론에 따라 학생이 학교 부적응 청소년의 상담 프로그램을 진행하는 것이다(최혜숙, 이혜림, 2003). 또한 멘토와 멘티 관계 형성을 통해 멘티의 개별적 필요와 진행상황에 따라 상담을 진행하는 멘토링 프로그램을 통해서도 학교 부적응 청소년의 개인 내적 요인과 관계적 요인의 강화가 이루어진다(배현옥, 2012).

예술치료에는 미술치료, 동작/무용치료, 음악치료, 영상매체를 이용한 예술치료 등이 있다. 이들은 학교 부적응 청소년에게 시도하는 치료적 접근은 집단을 통해 협동 작업을 하며 자기를 표현하고 자아 탐색을 목적으로 하며 유사한 면을 보인다(이현주, 2011; 장혜경, 최외선, 2005; 김나영, 2011; 홍정의, 2007; 이에스더, 박미정, 2013; 곽윤정, 강민수, 2013; 박선영, 2001; 김정은, 2003). 하지만 미술치료 연구에는 인지행동이론이나 게슈탈트이론 등 심리학 이론을 바탕으로 예술적 행위를 접목시킨 연구들이 있었으며, 이것은 예술적 행위 자체에 초점을 맞춘 음악, 동작/무용 등의 예술 치료와 대조된다.

마지막으로 학교 부적응 청소년에게 환경적 요인에 따른 프로그램으로는 자

격증 훈련이나 직업학원과 같은 사회 진출을 준비하기 위한 프로그램이 있으며 이들은 학교 부적응 청소년의 환경적 개선에 기여한다(김정훈, 백영숙, 2012).

## 2. 청소년과 음악

### 1) 청소년기의 특성

청소년기는 부모나 성인에게 의존적이던 아동기에서 독립적 생활의 영위가 가능한 성인기로 이행되는 과도기이다. 이 시기에는 생리적, 심리적, 사회적 변화들이 복합적으로 이루어지며, 사춘기가 시작되고 자아 정체감의 발달 및 형성된다. 청소년의 연령범위에 대해서는 학자마다 견해를 다르긴 하지만, 주로 만 12-23세로 정의한다(송현옥, 2008).

청소년기는 ‘제 2차 성장 급등기’라 하여 급격한 신체발달을 이루는 것이 특징이다. 남자는 전반적으로 근육이 발달하고 체격이 커지며 어깨가 넓어지는 등의 변화를 보이며, 여자는 지방층이 피부 밑에 형성되어 보다 동글동글하게 보이게 되고 골반이 넓어지며 외형적으로 아동기와 다른 모습을 보인다(백수진, 2011).

청소년들은 신체적 발달에 더불어 인지적, 사회적, 정서적, 자아 발달을 이룬다. 청소년은 인지적으로 발달하며 추상적, 논리적 사고가 가능하여 지고, 또래 집단 속에서 대인관계를 형성하며 사회적으로 발달한다. 또한 청소년기가 시작되면서 청소년들은 감정의 심한 기복으로 인해 불안, 수치감, 우울, 분노 등의 부정적 감정을 느끼며 아동기와 다른 정서적 변화를 보인다(송현주,

2009).

Erikson(1963)은 청소년기에 가장 중요한 과제는 자신의 정체성을 찾는 과정이라고 하며(송은미, 2005, 재인용), 자아 발달을 강조하였다. 자아정체성이란 자신을 고유한 존재로 인지하고, 개인과 사회 안에서의 자신의 역할을 파악하며 자신을 알아가는 것이다. Marcia(1966)은 자아정체성이 잘 발달된 사람일수록 자신의 장단점을 파악하고 다른 사람과의 다른 자신만의 특징 및 비슷한 점을 깨닫는다고 하였지만, 자아정체성이 잘 형성되지 않은 사람은 외적 자원에 의존하여 자신을 평가한다고 하였다(한영민, 2007, 재인용).

청소년기는 신체적, 정신적, 사회적 성장을 자아정체감 발달은 성인기의 발달 과업을 성취하기 위해서 이행해야 할 발달과제로서 중요한 가치를 갖는다(서경희, 2002).

## 2) 청소년과 음악

한국인터넷진흥원(2011)이 실시한 청소년의 스마트 이용 서비스 조사에 따르면 청소년들의 85.7%가 음악 감상 및 다운로드 하는 서비스를 가장 많이 이용하는 것으로 나타났다. 또한 김순홍(2007)의 조사에 의하면 우리나라 청소년의 51%가 음악 감상을 통해, 32.3%가 노래를 부르며 스트레스를 해소한다고 하였다. 이러한 연구들을 통해 청소년들의 높은 음악추구 현상을 단면적으로 보여준다(정해숙, 2010).

청소년들은 다양한 음악 장르 중 특히 대중음악을 가장 선호한다. 송주승, 정혜명(2010)의 연구에 의하면 청소년은 대중음악을 가장 선호하는 것으로 나타났다, 75.1%가 우리나라의 대중음악을 좋아한다고 하였다.

청소년들이 대중음악을 선호하는 것은 TV, 라디오와 같은 방송매체를 자주 접하고 있으며, 대중매체를 통해 전달되는 대중음악에 노출되어 있기 때문이

다. 또한 대중음악의 근본적인 목적이 기분전환이나 오락을 위한 것이기에 청소년들은 쉽게 대중음악을 접하게 된다(이윤정, 박성욱, 2001). 청소년들은 학교제도의 획일성 속에서 대중음악을 통해 자신을 표현하고(김현준, 1999), 특히 우리나라의 청소년들은 입시위주의 교육체계 속의 답답한 현실에 대한 불안과 저항의 요구를 대중음악에 전이시키거나 심취함으로 해소한다. 또한 청소년들은 대중음악 가수를 닮으려하고, 공연장에서 소리 지르고 환호하면서 잠시 현실 도피를 하며, 억압을 해소한다(김미향, 2004). 청소년들은 또래 집단 속에서 대중음악을 공유하며 동질성과 소속감을 느끼며 정체성을 찾으려한다. 이러한 경향성은 팬클럽 활동으로 확장되어 대중가요 시장에서 최대 소비자가 되고, 이를 통해 청소년들은 사회 활동에 참여하는 기회를 갖는다(최예은, 2013).

이와 같이 청소년들은 대중음악을 향유하는 것을 통해 직접적 혹은 간접적으로 문화와 사회의 일원으로 참여하고 있으며, 일상생활에서 음악을 가까이 하며 그들의 욕구나 스트레스를 해소 하는 등 음악이 청소년들에게 다양한 수단이 되고 있다.

청소년들에게 음악의 장르 중 특히 대중음악의 사용의 부정적 측면, 예를 들면 선정성 또는 폭력성이 짙은 가사나 사회비판적인 가사가 담긴 노래에 대한 노출(이연화, 2012)에 대한 어른들의 우려의 목소리가 있긴 하나 대중음악의 소비시장에서 청소년들이 큰 부분을 차지하고 있는 것만 보더라도 음악이 청소년들의 삶에 밀접한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

### **3) 청소년을 위한 음악치료**

음악치료에서 클라이언트는 음악을 통해 감정적 문제나 심리적인 이슈를 비언어적으로 표현할 수 있는 기회를 갖으며, 치료사와의 수용적이고 지지적인

관계를 통해 안정된 환경을 경험한다(전희란, 2009). 일반적 상담과 치료는 언어적으로 진행되는 데 비해 음악치료는 비언어적 상호교류가 가능한 특성을 가진 음악을 매개로 사용하기 때문에 자기의 감정이나 생각을 표현하는데 어려움을 겪는 청소년들에게 개입 시에 효과가 높다(박명숙 외, 2008).

청소년들은 악기 연주와 노래 부르기 등의 음악활동을 통해 자신을 표현하는 기회를 갖으며, 집단 활동을 통해 상호교류 하며 타인의 감정 표현을 공유한다(김상철 외, 2007). 또한 음악을 통해 안정성, 즐거움과 만족감 등의 정서적 변화를 경험하며 긍정적 자아개념을 형성하고, 직접 음악활동에 참여하며 성취감을 경험한다(최애나, 2007).

청소년을 위한 음악치료 연구의 목적은 사회적, 신체적, 정서적 등 다양하게 개입되고 있으며, 그중에서 정체성 형성에 관한 연구가 가장 많다(Mcferran, 2010). 국내에서도 자아존중감, 자아효능감 향상 등 청소년의 정체성 형성에 기여하는 음악치료 연구들이 시도되고 있다. 구새롬(2007)은 우울성향의 청소년에게 블루스 음악형식을 사용하여 즉흥연주를 시도하여 자기효능감 향상에 유의미한 변화를 보였다고 보고하였고, 최소림(2006)은 경증 지체 장애 청소년에게 노래를 통해 자신을 탐색하고 긍정적인 자아상을 인식하였을 때 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 주었다고 하였다. 박명숙 외(2008)의 연구에서도 우울성향의 중학생들에게 집단 음악치료를 시도하였을 때 통제집단과 실험집단 사이에 자아존중감 향상에 유의미한 차이를 보였다.

음악치료는 정체성을 형성하는 과정에서 혼란을 경험하는 청소년들에게 건장한 자아개념을 형성하는데 유용한 도구로 사용되며 음악치료를 통해 청소년이 급격한 신체적, 정서적, 환경적 변화에 적응하도록 기여해야 한다.

### 3. 긍정심리학

#### 1) 긍정심리학

긍정심리학은 인간의 역기능과 부정적 측면에 초점을 둔 기존의 심리학과는 달리 인간의 긍정적 측면을 부각시키고, 좋은 삶을 영위하도록 하는데 목표를 둔다(임영진, 2010). 즉, 긍정심리학은 부정적 측면의 제거보다는 긍정적 측면의 향상에 집중하며, 지속적인 행복감 속에서 성장과 자기실현을 이루는 삶을 지향한다(김진수, 2011).

긍정심리학에서 중요하게 여기는 세 가지 요소는 긍정적 상태(positive states), 긍정적 특질(positive traits), 긍정적 조직(positive institutions)이다. 긍정적 상태는 과거에 대한 만족감, 현재에 대한 행복감, 미래에 대한 희망과 같은 개인의 주관적 상태를 말하며, 긍정적 특질은 개인이 다양한 상황에서 지속적으로 지니고 있는 긍정적 사고나 정서, 행동 양식을 의미한다. 긍정적 조직은 개인을 행복하게 하고 최적의 기능을 발휘하게 하는 조건과 기능을 갖춘 조직을 뜻한다(박성희, 김진영, 2012).

긍정심리학에서는 긍정적 특질을 VIA(Values in Action)체계로 분류하였으며, 이것은 DSM-IV(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition)와는 상대되는 것으로 다양한 강점들 및 특질을 제공한다. 긍정심리학에서 말하는 강점은 능력과 재능의 개념과는 구별된다. 능력과 재능이 선천적이며, 환경에 의해 변화되기 어려운 것인 것에 반해 강점은 도덕적 영역에 가까운 항목들이며 친절함, 정직성, 지혜와 같은 것으로 긍정적인 가치를 지닌다(윤성민, 2011). VIA 분류체계는 6개의 핵심덕목과 24개의 하위영역으로 구성된다. 6개의 핵심덕목은 지식의 획득 및 사용과 관련된 인지적 강점인 지혜와 지식, 장애물이 있음에도 목표를 달성하려는 의지와 관련된 정서인

용기, 다른 사람을 보살피고 대인관계에 친밀감과 관련된 자애, 건강한 공동체의 생활에 작용하는 정의, 지나침으로 보호해주는 절제, 넓은 우주와의 연결성을 추구하고 의미를 부여하는 초월성이다. 첫 번째 덕목인 지혜와 지식에는 창의성, 호기심, 개방성, 학구열, 지혜가 있으며, 두 번째 덕목인 용기에는 용감성, 끈기, 진실성, 활력이 있다. 세 번째 덕목인 자애에는 사랑, 친절성, 사회지능을 포함되며, 네 번째 덕목인 정의에는 시민정신, 공정성, 리더십이 포함된다. 다섯 번째 덕목인 절제에는 용서와 자비, 겸손, 신중성, 자기조절이 있으며, 여섯 번째 덕목인 초월성에는 감상력, 감사, 낙관성, 유머감각, 영성이 있다(Lopez, 2008).

## 2) 긍정심리치료

긍정심리치료는 긍정심리학의 이론과 정신을 정신 건강에 응용한 심리치료 방법이다. 기존심리치료가 심리적 증상, 부정정서, 역기능적 생각, 부적응적 행동 등 부정적인 것들을 없애는 것에 초점을 맞추는 반면에 긍정심리치료는 긍정정서, 긍정성품, 긍정경험 등 개인이 가지고 있는 긍정적인 것을 더욱 강화한다(임영진, 2012).

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

긍정심리치료의 방법은 내담자가 긍정적이고 희망적으로 자신의 상황을 주

의하고, 기억하며 기대할 수 있도록 교육한다. 예를 들어 하루 동안 있었던 일 중에서 긍정적인 기억들을 연상하게 하거나 감사편지를 통해 내담자에게 긍정적 영향을 준 사람들을 떠올리도록 한다. 또한 긍정심리치료는 내담자들의 강점을 강조하며, 자신의 삶에서 강점을 활용하게 한다. 강점을 사용함으로써 일의 능률이 오르거나 대인관계의 질이 높아지는 등의 결과를 통해 내담자의 자아실현을 촉진시킨다(김진영, 고영진, 2009).

국내에서 연구된 긍정심리치료에 사용되는 주요 기법으로는 강점 파악하기, 행복했던 순간 회상하기, 용서하기, 공감하기, 감사하기, 낙관적으로 생각하기, 미래에 대한 희망 갖기 등이다.(홍주영, 김정남, 2013; 김숙명, 2012; 허정선, 전순영, 2013; 임영진, 2012; 한상미, 이봉건, 2012).

긍정심리치료는 아동부터 노인까지 대상을 한정시키지 않고 모든 대상에 적용한다. 김광수, 고영미(2011)는 초등학생에게 긍정심리학에 근거한 상담 프로그램을 실시하여 우울감의 감소와 행복감 향상에 기여하였고, 김숙명(2012)은 긍정심리치료를 우울성향 중학생에게 실시함으로 통제집단에 비해 스트레스 감소 및 낙관성과 심리적 안녕감의 향상을 보였다. 이성훈(2011)도 청소년에게 긍정심리치료에 근거한 집단상담을 실시하여 자아탄력성, 학교생활적응력, 심리적 안녕감에 향상을 주었고, 최유연과 손정락(2012)은 사회생활에 불안을 느끼는 대학생들에게 시도하여 사회불안의 감소 및 주관적 안녕감과 낙관성 향상에도 영향을 미쳤다. 또한 긍정심리치료를 노인에게 실시하였을 때 우울감의 감소와 생활만족도, 삶의 질의 변화를 보였고, 이 효과는 프로그램 종결 후에도 지속된 결과를 보였다. 이를 통해 긍정심리치료의 효과는 일시적이지 않음을 알 수 있다(한상미, 이봉건, 2012).

### 3) 긍정심리학에 근거한 음악치료

긍정심리학에 근거한 음악치료는 긍정심리학의 이론을 바탕으로 긍정심리치료에서 사용되는 주요 기법을 음악치료에 접목시킨 것이다. 긍정심리학에 근거한 음악치료의 목표는 정신적으로 건강하고 행복한 자기실현의 상태를 달성하도록 돕는 것으로 긍정심리치료의 목표와 같다. 치료의 초점 또한 내담자의 문제 증상보다 내담자의 강점과 긍정적인 정서를 강화하는 것에 두며, 행복감을 증진하도록 외부적이며 행동적인 기법들을 활용한다(이성훈, 2011).

긍정심리학에 근거한 음악치료에서 음악활동은 긍정심리학에서 행복한 삶을 위해 중요하다고 여기는 요소인 긍정적 정서, 몰입, 관계, 삶의 의미, 성취를 경험하게 한다. 희망적이고 낙관적인 의미가 담긴 노래를 부르며 긍정적 감정을 표현함을 통해 긍정적 정서를 갖고, 타인과의 비언어적 상호교류를 통해 집단에서의 유대감을 경험한다. 또한 노래 만들기 작업을 통해 내담자들이 자신의 행동을 통찰하며 활동에 몰입하도록 도우며(최미환, 2006), 그룹 안에서 함께 악기를 연주하는 것은 개인의 내적 욕구 통제 능력과 긍정적인 상호관계를 만든다(양은정, 2008).

그러므로 긍정심리학에 근거한 음악치료는 음악이라는 매개물을 통해 내담자가 자발적으로 프로그램에 참여함으로써 치료에 더욱 긍정적인 효과를 기대한다. 특히 개인적 욕구가 충족되지 못해 내적 및 외적으로 갈등을 겪고 있는 학교 부적응 청소년에게 긍정적인 상태를 경험하고 긍정적 집단에 참여함으로써 적응하는데 기여하는 긍정적 정서를 경험하는 기회를 제공한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울시 J 중학교에 재학 중인 남자3명, 여자5명의 학생들로 학교 환경 및 학급에서 위축감과 우울감을 보이며 대인관계가 원만하지 않은 청소년을 대상으로 하였다. 이들은 학교 상담실을 찾은 경험이 있는 학생들로 학교 상담 선생님을 통해 의도적으로 표집(purposeful sampling)되었고, 14세 7명과 15세 1명으로 구성되었다. 2013년 10월 11일부터 11월 15일까지 주 1-2회, 60분, 총 8회기에 걸쳐 음악치료 프로그램이 실시되었다.

<표 Ⅲ-1> 참여자 배경 정보

연구 참여자	성별	나이
A	남	14
B	남	14
C	남	14
D	여	15
E	여	14
F	여	14
G	여	14
H	여	14

## 2. 연구 설계

본 연구는 긍정심리학에 근거한 음악치료가 학교 부적응 청소년의 학교적응력에 미치는 효과를 알아보기 위해 사전사후 단일집단 설계를 사용하였다.

<표 III-2> 사전사후 단일집단 설계

대상자	사전조사	긍정심리학에 근거한 음악치료	사후조사
실험집단	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

## 3. 측정도구

### 1) 학교 적응 척도

본 연구에서는 김용래(2000)가 개발한 척도를 사용한다. 본 척도는 학교환경 적응, 학교교사적응, 학교수업적응, 학교친구적응, 학교생활적응의 5개 하위영역을 측정하는 총 41개 문항으로 되어 있다. 총점의 범위는 41~205점이고 점수가 높을수록 학교적응력이 높은 것으로 측정되며, 5점 Likert 척도로 채점된다. 이 척도는 아동과 청소년의 학교적응에 관한 연구에서 많이 사용되며 윤경옥(2009)의 연구에서 나타난 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .95로 보고되었고, 하위영역의 신뢰도는 학교환경적응(Alpha=.92), 학교교사적응(Alpha=.91),

학교수업적응(Alpha=.82), 학교친구적응(Alpha=.81), 학교생활적응(Alpha=.82)로 나타났다.

<표 III-3> 학교적응척도의 하위요인 및 신뢰도(윤경옥, 2009)

하위영역	문항수	문항 번호	Cronbach's $\alpha$
학교환경적응	9	7,9,10,11,12,13,14,15,16	.92
학교교사적응	9	24,25,26,27,28,29,30,31,32	.91
학교수업적응	8	33,34,35,37,38,39,40,41	.82
학교친구적응	8	5,17,18,19,20,21,22,23	.81
학교생활적응	7	1,2,3,4,6,8,36	.82
학교적응전체	41	41문항 전체	.95

## 4. 연구 방법 및 절차

### 1) 프로그램 내용 선정과 구성

긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램은 한상미&이봉건(2010), 임영진(2010), 허정선&전순영(2013), 김숙명(2010)이 연구한 긍정심리치료를 바탕으로, 본 연구의 방향에 맞춰 재구성하였다. 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램은 학교 부적응 청소년의 학교 적응력 향상에 목적을 두고, 과거의 행복

한 순간을 회상하는 도입단계(1-3회기), 현재의 긍정적 정서를 공유하는 중기 단계(4-5회기), 낙관적 미래를 희망하는 종결단계(6-8회기)로 구성하였다.

청소년들에게 친숙한 대중가요를 사용하여 친밀감을 형성하였고, 노래 만들기를 통해 자신의 생각을 표현하며, 타인의 의견도 수용하고 공감하도록 하였다. 또한 악기 연주를 통해 대상자들이 자발적으로 프로그램에 참여하고, 합주 활동으로 성취감을 경험하도록 하였다.

**<표 III-4> 단계별 프로그램 목표**

단계	단계별 목표
도입단계 (1-3회기)	라포 형성 및 과거의 긍정적 정서 회상하기
중기단계 (4-5회기)	현재의 긍정적 정서 바라보기
종결단계 (6-8회기)	낙관적 미래 희망하기

**2) 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램**

긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램은 2013년 10월 11일 금요일부터 11월 15일 금요일까지 서울시 J 중학교 음악실에서 이루어졌으며, 60분, 주 1-2회, 총 8회기 세션으로 실시되었다. 본 연구의 프로그램은 행복한 순간 떠올리기, 강점 찾기, 공감하기 등 긍정심리치료에 사용되는 치료적 방법을 음악치료 프로그램에 적용하여 구성하였고, 본 프로그램에서 마인드 맵, 노래 만들기, 악기 연주를 하며 대상자들이 자발적으로 참여하도록 하였다.

도입단계(1-3회기)에서는 프로그램을 소개하고 치료사 및 집단 구성원들과 라포 형성을 하며, 과거의 행복한 경험을 회상하였다. 1회기에는 치료사가 악

기의 이름과 연주방법을 설명한 후에 ‘사랑은 은하수 다방에서’ 피아노 반주에 맞춰 레인셰이커, 키즈젬베, 스타드럼, 손잡이 캐스터네츠, 우드블럭, 귀로, 마라카스, 카바사, 핑거십벌 등 악기를 연주하며 탐색하도록 하였다. 또한 악기 탐색을 한 뒤 악기의 모양과 소리에 자신을 투사함으로서 안정된 환경에서 자신을 표현하도록 하였다. 2회기에는 희망적인 가사가 담긴 ‘슈퍼스타’ 노래를 부르고 핸드벨 연주를 하며 자발적으로 활동에 참여하도록 하며 집단 구성원들과 긍정적인 상호작용을 시도하였다(양은정, 2008). 3회기에는 ‘Happy things’ 노래를 감상하고 노래 가사에서 자신의 마음에 드는 구절을 선택하며 일상에서의 경험했던 행복한 순간들을 회상하도록 하였다. 또한 행복 마인드맵과 행복송을 만들며 자신과 자신의 일상생활을 긍정적으로 인식하고 자기통제력을 증진하는데 기여하였다(강영하, 2008).

중기단계(4-5회기)에는 현재의 긍정적 정서에 초점을 맞추어 자신의 강점을 파악하고 집단 안에서 상호교류를 하며 공감하도록 하였다. 4회기에 VIA 척도를 사용하여 자신의 강점을 찾아보았다. 또한 ‘my son’ 노래 가사에 자신이 하고 싶은 일, 장래희망, 부모님께 듣고 싶은 말을 넣어서 부르며 자신의 강점을 인식하고 자신을 수용하는 것으로 자신감 증진에 기여하였다(Lopez, 2008).

5회기에는 ‘초록비’를 노래 가사에서 긍정적 의미가 담긴 가사를 찾아보고 나누며 집단 구성원들과 함께 긍정적 정서를 공유하였다. 또한 노래 가사를 학교 오는 모습을 생각하며 상황에 맞게 바꾸어서 서로의 공통점을 발견하고 공감하며 자아 존중감과 주관적 안녕감을 증진하도록 하였다(이찬중, 허재홍, 2011).

종결단계(6-8회기)에는 미래에 초점을 맞춰 자신의 이미지를 긍정적으로 생각하고, 행복을 다짐하며 미래에 대한 희망을 고취하였다. 6회기에서는 미래를 낙관적으로 바라보는 노래 가사에 대한 자신의 생각을 나누고, 핸드벨 연주를 하며 긍정적 이미지를 만들었다. 7회기에서는 ‘빠빠빠’ 노래에 행복을 위해 필요한 조건들을 넣어서 불러보고 북웨커를 연주하며 행복을 다짐하였다. 또한

행복의 결정 요인들을 스스로 결정하는 것으로 자기 효능감 증진에 기여하였다(이경열, 2002). 8회기에는 미래를 낙관적으로 바라보고, 자신의 변화 의지가 담긴 노래를 콰이어차임으로 연주하고, 10년 뒤 자신에게 보내는 편지를 써보며 낙관성을 증진을 통해 적응력 향상에 기여하며 마무리 하였다(정혜연, 이정윤, 2009).

<표 III-5> 음악치료 프로그램의 회기별 목표 및 내용

단계	회기	주제 및 목표	활동내용	치료적 근거
도입 단계	1	프로그램 소개와 만남	1. 오리엔테이션 : 집단의 목적, 규칙, 내용 소개 2. 긍정음악치료 소개 3. 자신에게 어울리는 악기를 찾는 활동을 통해 타인에게 자신을 소개하기	악기를 탐색하고 자신을 악기에 투사함으로써 안전한 환경에서 자신을 표현하도록 하였다.
	2		1. 지난 한 주 소감 나누기 2. '슈퍼스타' 노래 부르기 및 핸드벨 연주	함주는 타인과의 긍정적 상호작용을 시도한다(양은경, 2008)
	3	행복했던 순간 떠올리기	1. 지난 한주 소감 나누기 2. 음악심상을 통한 긍정정서 불러오기 - 제이레빗 'Happy things' 감상 3. 행복 마인드 맵 & 행복 송 만들기	일상생활을 긍정적으로 지각하며, 자신을 긍정적으로 평가하여 통제력을 증진한다(강영하, 2008).

중 기 단 계	4	나의 장점 찾기	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 지난 한주 소감 나누기</li> <li>2. 장점 찾기 및 나의 꿈 나누기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 대표 장점 찾기</li> <li>- 'My son' 노래 Song-writing</li> </ul> </li> </ol>	<p>자신의 강점을 인식함하고 자신을 수용하는 것은 자신감 증진한다(Lopez, 2008).</p>
	5	공감하기	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 지난 한주 소감 나누기</li> <li>2. 서로의 공통점 찾기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- '초록비' Song-writing 및 타악기 연주</li> </ul> </li> </ol>	<p>공감은 자아 존중감 및 주관적 안녕감을 증진한다(이찬중, 허재홍, 2011).</p>
중 결 단 계	6	긍정적 자기 이미지 만들기	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 지난 한주 소감 나누기</li> <li>2. 'Butterfly' 노래 가사 토의 및 핸드벨 연주</li> <li>3. 연주 후 감상</li> </ol>	<p>낙관성 증진은 미래에 대한 희망을 고취한다(조영옥, 2008).</p>
	7	행복 다짐하기	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 지난 한주 소감 나누기</li> <li>2. 음악 심상을 통한 긍정정서 불러오기</li> <li>3. 행복 10계명 만들기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- '빠빠빠' song-writing 및 북웨커 연주</li> </ul> </li> </ol>	<p>행복의 결정 요인을 스스로 결정하는 것은 자기 효능감을 증진한다(이경열, 2009).</p>
	8	미래 다지기	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 지난 한주 소감 나누기</li> <li>2. '말하는 대로' 콰이어 차임 연주</li> <li>3. 10년 뒤에 나에게 들려줄 노래 만들기</li> </ol>	<p>미래에 대한 낙관성을 증진하는 것은 적응력을 높인다(정혜연, 이정윤, 2009).</p>

## 5. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 20.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구 대상자들의 학교적응력에 대해 프로그램이 시작하기 이전 사전평가와 이후 사후평가가 통계적으로 유의미한 차이가 있었는지 알아보기 위해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 통계적 분석은 비모수 검정을 실시하였고, 본 연구의 통계적 유의수준은  $p < .05$  이다.

둘째, 사후 설문지와 행동 관찰을 통해 연구 대상자들의 자아개념, 대인관계에 대한 인식에 어떠한 변화가 있었는지 알아보았다.

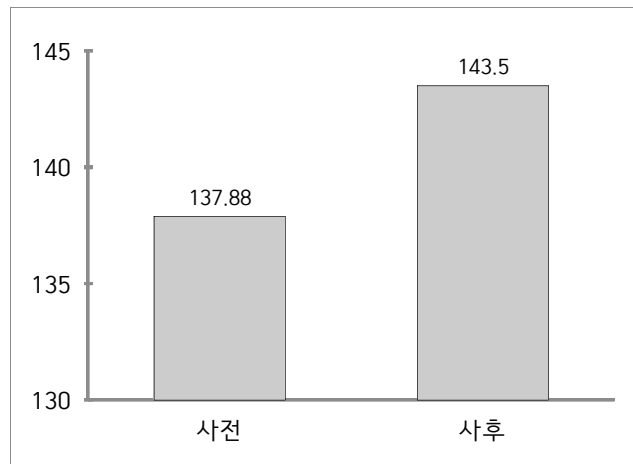
## IV. 연구결과

### 1. 학교적응에 대한 프로그램 효과

학교적응척도 점수에 대해 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수에 대해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 분석한 결과 프로그램 이후 학교적응의 평균 점수는 사전평균점수(M=137.88)에 비해 사후평균점수(M=143.50)가 증가하였고, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $p < .05$ ). 이에 대한 결과는 <표 IV-1>, <그림 IV-1>과 같다.

<표IV-1> 학교적응에 대한 사전-사후 Wilcoxon Matched Pair 검정

	사전검사		사후검사		Z	p
	M	SD	M	SD		
학교적응	137.88	29.76	143.50	33.98	-1.97	.049*

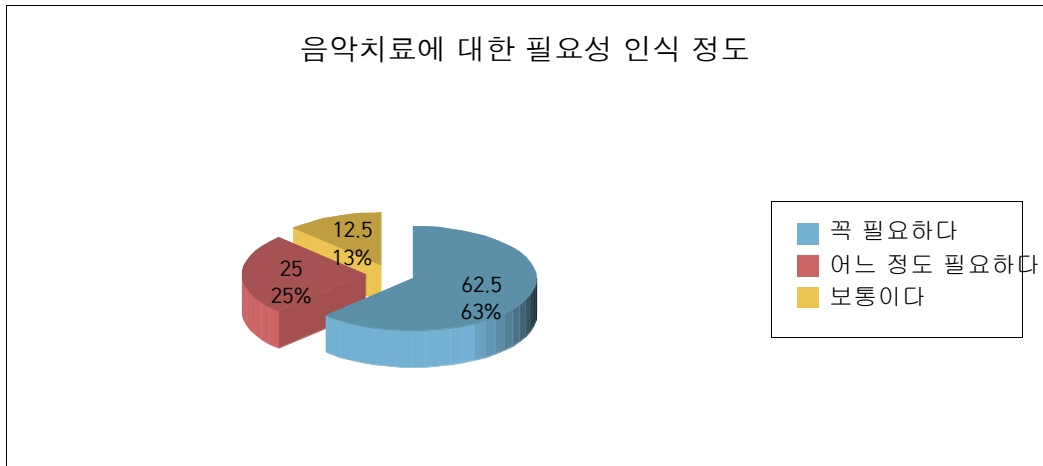


<그림 IV-1> 학교적응에 대한 평균점수 비교

## 2. 참여자들의 경험적 보고 및 행동 변화 비교 분석

### 1) 참여자들의 음악치료 필요성 인식 정도

참여자들에게 긍정심리학에 근거한 음악치료의 필요성에 대한 자신의 인식 정도를 사후 설문지를 통해 표시하도록 하였다. 그 결과 전체 참여자 8명 중 5명이 '꼭 필요하다', 2명이 '어느 정도 필요하다', 1명이 '보통이다'라고 응답하였다. 이것은 전체 참여자의 62.5%가 학교 생활하는 데 있어 긍정심리학에 근거한 음악치료가 반드시 필요하다고 생각한다는 것을 알 수 있다. 또한 '어느 정도 필요하다'라고 응답한 25%의 결과도 필요성에 있어 긍정적인 인식을 나타낸다고 판단되었다. 즉, '꼭 필요하다'와 '어느 정도 필요하다'를 합친 전체 참여자의 88%가 긍정심리학에 근거한 음악치료가 참여자들의 학교생활에 있어 필요하다고 인식하고 있음을 확인할 수 있다.



<그림 IV-2> 음악치료에 대한 참여자의 필요성 인식 정도

## 2) 참여자들에게 가장 의미있었던 활동 분석

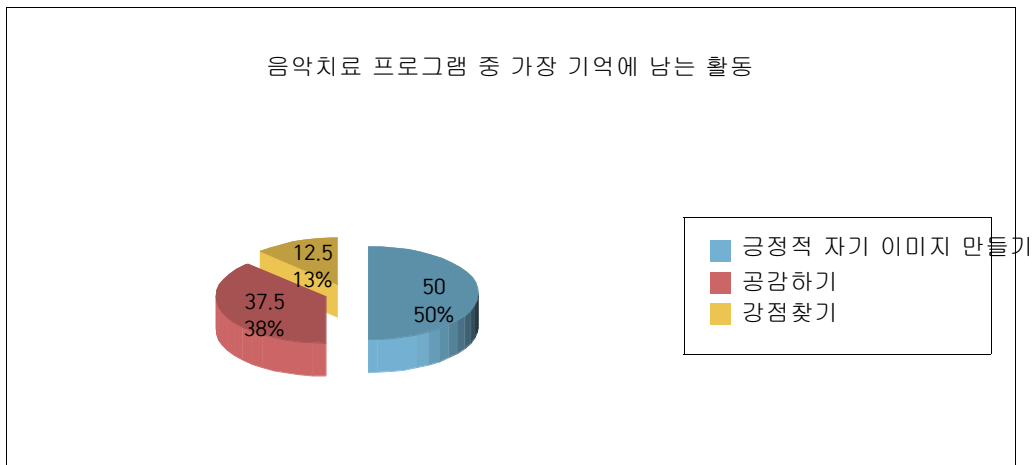
설문지를 통해 참여자들에게 8회기 동안에 가장 기억에 남는 노래와 활동을 질문하였다. 그 결과 8개의 노래 중에서 특별히 4개의 노래를 선호한다는 것을 알 수 있었다. 첫 번째 노래는 3명의 참여자가 선택한 ‘Butterfly’였으며, 두 번째와 세 번째 노래는 ‘My son’과 ‘초록비’로 각각 2명의 참여자가 선택하였다. 네 번째 노래는 ‘빠빠빠’로 1명의 참여자가 선택하였다.

노래를 선택한 이유에 대해서는 ‘희망적이고 의미 있는 가사이기 때문에 가장 기억에 남는다’고 참여자 중 5명이 대답하였고, 이것은 참여자들이 노래의 가사를 깊이 탐색하고 통찰한다는 것을 알 수 있다. 그 외의 의견은 노래와 연관된 활동에 대한 즐거운 기억 때문에 자신에게 노래가 의미 있었다고 하거나 노래에 대한 단순한 대중적 인기로 인해 기억에 남는다는 의견이 있었다.

또한 참여자들에게 가장 기억에 남았던 활동에 대해 질문했을 때 4명의 참여자가 ‘긍정적 자기 이미지 만들기’ 활동에서 시도한 노래가사 토의와 핸드벨 연주가 기억에 남는다고 응답하였으며, 이 결과는 전체 참여자의 50%가 기억

에 남는 활동으로 선택하였음을 나타낸다. 두 번째로는 3명의 참여자가 ‘공감하기’ 활동에서 시도한 노래 만들기가 기억에 남는다고 하였으며, 이것은 37.5%의 참여자가 이 활동을 기억한다는 것을 알 수 있다. 마지막으로 1명의 참여자가 ‘강점 찾기’ 활동에서 시도한 노래 만들기와 악기 연주가 가장 기억에 남는다고 응답하였으며, 이것은 전체 참여자의 12.5%를 차지함을 알 수 있다.

이 결과를 통해 참여자들은 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램에서 자아 개념에 대해 긍정적으로 인식하는 활동과 집단 구성원들과 공감을 시도한 활동을 의미 있게 생각한다는 것을 알 수 있다.



<그림 IV-3> 참여자들에게 가장 기억에 남는 활동 분석

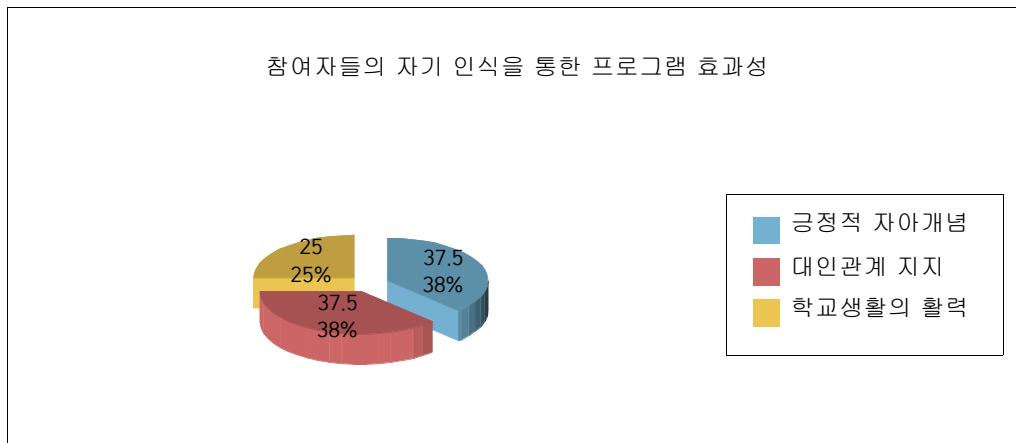
### 3) 참여자의 자기 인식을 통한 프로그램의 효과성 분석

참여자들에게 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램을 통해 학교생활, 자아개념, 대인관계 중 자신에게 가장 많은 영향을 준 부분에 대해 질문하고, 구

체적으로 서술하도록 하였다.

### (1) 참여자가 인식한 프로그램 효과성 분석

사후 설문지를 통해 프로그램의 효과성에 대해 알아보았을 때 8명의 참여자들 중에서 2명이 학교생활에 활력을 느꼈다고 응답하였고, 3명의 참여자가 긍정적인 자아개념을 갖는데 도움이 되었다고 하였다. 나머지 3명의 참여자는 집단과의 협동 작업이 즐거웠다고 응답하였다. 이 결과를 통해 참여자 전체의 37.5%가 긍정적인 자아개념의 변화에 대해 인식하고 있음을 확인할 수 있으며, 동일하게 37.5%를 나타내는 대인관계 지지에 대해서도 긍정적인 변화를 인식하고 있었음을 확인할 수 있다. 또한 참여자의 25%는 학교생활에 긍정적인 변화를 인식하고 있음을 알 수 있다.



<그림 IV-4> 참여자들이 인식한 프로그램 효과성 분석

## (2) 참여자들의 인식한 효과성에 대해 기술한 내용 분석

참여자들이 프로그램을 통해 인식한 효과에 대해 구체적으로 서술한 내용을 정리하였을 때 참여자들은 자신과 자신의 삶 및 환경에 대해 긍정적으로 인식하게 되었다고 보고하였으며, 대인관계나 학교생활에 영향을 미쳤다고 보고하였다.

<표 IV-2> 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 참여자들의 경험

주제	하위 주제	주요코드
학교 적응력 향상	자신에 대한 긍정적 인식	자신의 소중함을 깨달음, 자신감을 얻음, 장점을 찾아보는 기회를 가져 뜻 깊음, 행복한 사람임을 깨달음
	자신의 삶과 환경에 대한 인식의 변화	희망적인 삶을 기대, 세상을 긍정적으로 바라봄
	대인 관계 지지	친구들과의 관계가 좋아짐, 집단 활동에 대한 즐거움, 오빠와의 관계가 나아짐
	새로운 자극에 대한 활력	악기 연주를 통한 즐거움, 좋은 가사 내용에 대한 기억, 활동에 대한 즐거움

### ① 자신에 대한 긍정적 인식

참여자들은 프로그램에 참여하면서 자신에 대한 인식이 긍정적으로 변화하였다고 보고하였다. 대상자 A는 ‘프로그램을 통해 긍정적으로 생각해보는 기회를 가졌고, 내가 소중한 존재라는 것을 깨닫게 되었다. 또한 친구들과 함께 연주하고, 활동에 참여하면서 자신감을 얻게 되었다.’라고 하였고, 대상자 B는 ‘새삼 나의 장점을 찾아보는 것이 어색하긴 했지만 장점을 찾아보는 시간을 가져서 뜻 깊었다’라고 하였다. 대상자 F는 ‘일상의 행복에 대해 생각해보며, 나도 행복한 사람이라는 생각이 들었다.’라고 하였다.

### ② 자신의 삶과 환경에 대한 인식의 변화

참여자들은 자신의 삶에 대해 희망을 갖고, 행복을 소망하는 기회를 가지게 되었다고 하며 자신의 삶과 환경에 대해 에 긍정적인 인식의 변화가 있음을 보고하였다. 대상자 D는 ‘평소에 알고 부르던 노래이지만 프로그램을 통해 버터플라이 노래의 가사가 좋다는 것을 알게 되었다. 프로그램에서 계속 긍정적이고 희망적인 것을 생각해보면서 나의 삶에도 희망을 가지게 된 것 같다.’라고 하였으며, 대상자 G는 ‘일상에서 행복의 요소들을 찾아보며 내게 있는 행복의 순간들을 이 시간을 통해 기억해볼 수 있어서 좋았고, 프로그램을 통해 조금 더 긍정적으로 세상을 바라볼 수 있게 되었다.’라고 하였다.

### ③ 대인관계 지지

참여자들은 집단 활동을 통해 즐거움을 공유하는 것이 자신에게 긍정적인 영향을 미쳤고, 참여자들의 또래 및 형제 관계에도 변화가 있었다고 보고하였

다. 대상자 G는 ‘프로그램에 참여하면서 긍정적으로 주변을 살피게 되었고, 친구들과의 관계도 좋아진 것 같다.’라고 하였고, 대상자 E는 ‘악기를 같이 연주하는 활동이 즐거웠고, 프로그램이 계속되었으면 좋겠다.’라고 하며 프로그램에 대한 애착을 나타내었다. 대상자 H는 ‘자주 웃게 되었고 오빠가 나에게 장난을 하여도 웃으면서 받아줄 수 있게 되었고, 오빠와 더욱 친해진 느낌이 든다.’라고 보고하며 일상생활에서의 직접적인 변화에 대해 보고하였다.

#### ④ 새로운 자극에 대한 활력

참여자들은 프로그램에서 함께 공유한 노래와 활동에 대한 흥미와 긍정적 감정, 개인의 삶과 학교생활에서 생긴 변화를 보고하였다. 대상자 B는 ‘프로그램에 참여하면서 새로운 악기들을 연주해보는 것이 재밌었고, 핸드벨을 다양한 방법으로 연주해보고 싶다’라고 하며 악기 연주에 대한 긍정적 감정을 나타내었다. 대상자 C는 ‘함께 악기 연주를 하는 것이 즐거웠고, 좋은 가사의 노래를 들을 수 있어서 좋았다.’고 하였고, 대상자 E는 ‘음악 프로그램 참여하는 것이 재밌었고 나의 삶에 활력을 주었다.’고 하였다. 대상자 F는 ‘평소에 못 보던 악기들을 연주해서 즐거웠다.’고 하였으며, 대상자 H는 ‘부정적/긍정적 가사를 찾아보고 부정적인 가사를 긍정적으로 바꾸는 게 기억에 남았고, 장애 희망을 나누는 활동으로 서로의 꿈을 알 수 있어서 좋았다.’고 하였다.

## 2) 행동관찰 평가에서 나타난 행동 변화 비교 분석

음악치료 세션에 참여한 2명의 음악치료사(주 치료사, 보조치료사)가 대상자들의 사전과 사후의 행동관찰을 통해 대상자들의 행동 변화를 비교 분석하였다.

## (1) 대상자 A

프로그램 초기에 A는 치료사의 질문에 말없이 웃음으로 반응하며, 치료사의 지시에 따르고 수동적으로만 참여할 뿐 자발성이 전혀 없었다. 3회기에 과거의 행복한 순간에 대한 마인드맵을 시도하였을 때 성적과 관련된 상황들과 ‘전기장판을 틀고 편안한 잠을 잘 때’, ‘쥬시쿨을 먹고 누워서 TV보며 도넛 먹고 저녁으로 아웃백 갈 때’ 와 같이 자신이 즐기는 여가활동을 구체적으로 열거하며 과거의 행복한 경험에 대해 집중하여 생각하는 모습을 보이며, 적극적으로 활동에 참여하였다. 또한 자신이 열거한 행복한 순간을 발표할 때 웃는 모습을 보이며 긍정적인 정서를 경험하는 모습을 보였다. 6회기에 핸드벨 연주를 할 때, 처음에는 새로운 악기에 대해 부담스러워하며 하나의 음만을 가지고 연주하겠다고 하였으나, 연주하고 나서 자발적으로 자신이 두 음을 연주하겠다고 자신의 의사를 표현하며, 연주 활동에 자신감을 가지고 참여하였다. A는 초반에는 경험하지 않은 새로운 상황에 수동적으로 대처하였으나, 프로그램 안에서 연주 경험을 통해 자신에 대한 기대를 높이며 도전함으로써 주어진 상황에 능동적으로 적응하는 모습을 보였다.

## (2) 대상자 B

프로그램을 시작하면서 B는 치료사가 다른 집단 원에게 묻는 질문에도 지속적으로 자신의 생각을 얘기하며 집단을 혼자서 이끌어가려는 모습을 보였다. 또한 B는 합주를 할 때 소극적으로 참여하는 대상자의 악기를 자신이 대신 연주하고 싶다고 이야기하며 다른 대상자의 악기를 가져가 연주하였다. B는 타인의 입장을 고려하지 않고 자신이 원하는 대로 행동하는 모습을 보였다. 5회기에 각 개인에게 부여된 순서에 노래 가사 바꾸도록 하였을 때 B는 여전히 타인의 순서에도 자신의 이야기를 하였으나, 세션 중간에 타인의 이야

기를 듣고 ‘그런데 그것도 괜찮겠다’라고 말하며 스스로 타인의 의견을 수용하는 모습을 보였다. 6회기에 함께 연주한 핸드벨 연주를 녹음해서 들었을 때 ‘좋은데요. 다음에 또 연주해요’라고 이야기하며 핸드벨 연주에 대한 선호를 나타내며 집단 활동에 대해 긍정적으로 평가하였고, 연주를 성취한 것에 대한 만족감을 나타냈다. B는 집단 활동을 하면서 프로그램 초반에는 자신이 하고 싶은 대로 행동하며 자신의 욕구를 통제하지 못하여 다른 대상자들에게 심리적 불편감을 느끼게 하였으나 프로그램이 진행되면서 자신의 욕구를 통제하며 타인의 기회를 존중해주는 모습을 보였다.

### (3) 대상자 C

C는 상담 선생님이 전해준 사전 정보에 의하면 담임선생님 시간을 제외하고는 누워서 수업에 참여하는 학생이다. C는 음악 프로그램 시작하는 시간부터 끝까지 책상에 누워있었고, 치료사가 참여를 권해도 대답하지 않았다. 하지만 치료사가 악기 연주를 제시했을 때 앉은 자세는 변하지 않았으나 오른손만 움직여 악기를 연주하며 프로그램 참여에 대한 동기가 있음을 나타냈다. 5회기에 치료사를 바라보는 횟수는 적었지만 일어서서 프로그램에 참여하였고, 노래 만들기를 할 때 자신의 순서에 자신의 의견을 제시하며 집단에 적응하는 모습을 보였다. 6회기에 핸드벨 연주를 하였을 때는 반복해서 진행되는 동안 지속해서 악보를 응시하며 자신의 순서에 맞게 연주하였고, 치료사가 참여하는 모습에 대해 언어적으로 강화했을 때 웃는 모습을 보이며 긍정적인 정동을 나타내었다. C는 프로그램이 진행됨에 따라 비수용적인 모습에서 적응적인 모습으로 행동의 변화를 보였는데, 이것으로 C가 지속적으로 만남을 유지하는 집단 안에서 안정감과 기대를 가지고 참여하였음을 짐작할 수 있다.

#### (4) 대상자 D

D는 말이 없이 얼굴표정의 변화를 주거나 고개를 끄덕이며 비언어적으로 자신의 의사를 표현하였다. D는 치료사가 이야기를 할 때 집중하였고 프로그램 내내 치료사와 눈 마주침을 하면서 비언어적 상호작용을 시도했으나, 언어적 상호작용을 시도할 때는 회피하는 모습을 보였다. 3회기에 과거의 행복했던 순간에 대한 마인드맵을 할 때 ‘기분 좋은 상상을 할 때’, ‘아무것도 안 했는데 다 이쁠 때’ 등 19개를 적으며 기록을 통해 자신의 생각을 표현하며 능동적으로 참여하였다. 4회기에 장래희망과 자신의 롤 모델을 나누며 ‘모델이랑 전지현 처럼 키가 클래요’라고 하며 유머러스하게 자신의 생각을 표현하고 자신의 가사를 발표할 때 웃는 모습을 보이며 집단 활동에 순응하며 참여하였다. 8회기에 ‘말하는 대로’ 노래를 듣고 ‘무한도전에 나왔던 노래’라고 이야기 하며 즉각적으로 자신의 의견을 표현하는 모습을 보이며 집단에서 안정감을 가지고 참여하고 있음을 확인할 수 있었다. D는 프로그램 초반에는 주변의 상황을 살피며 자신의 의견을 표현하는 것에 어려움을 모습을 보였으나, 프로그램이 진행되면서 자신의 의견을 자발적으로 표현하며 치료사와 또래의 지지를 통해 안정감을 찾아가는 모습을 보였다.

#### (5) 대상자 E

E는 첫 회기에 집단으로부터 의자를 90° 정도의 방향으로 틀어서 앉아서 참여하였고 치료사의 질문에 쳐다보지 않으며 방어적인 태도를 보였다. 4회기에 타악기 악기 연주를 하였을 때 E는 치료사의 리듬을 모방하여 연주하며 자발적으로 치료사와 비언어적 상호작용을 시도하였다. E는 프로그램 초반에 보였던 방어적인 태도에서 점차 벗어나려는 의지를 보이며, 집단 안에서 치료사와 의미 있는 관계를 형성하려고 하였다. 8회기에 치료사가 보조 진행자로

다른 대상자들의 의견을 듣고 기록하는 역할을 부여했을 때 처음에는 시선을 피하며 소극적인 태도를 보였으나, 다른 대상자의 의견을 경청하여 기록하며 자기에게 맡겨진 역할에 최선을 다해 집중하여 수행하는 모습을 보였다. E는 프로그램에 참여하면서 방어적 태도에서 벗어나 집단 안에서 자신이 할 수 있는 요인들을 찾으며 집단에 적응하는 모습을 보였다.

#### (5) 대상자 F

F는 프로그램 초기에 옆에 있는 대상자의 얼굴을 쳐다보며 눈치를 보는 모습을 보였다. 첫 회기에 악기를 선택하며 자신을 소개하도록 하였을 때도 대상자들 중 가장 늦게 악기를 선택하였고, 이유를 이야기하도록 하였을 때 ‘그냥’이라고 대답하며 자신의 생각을 표현하는데 어려움을 보였다. 3회기에 행복 마인드맵을 하도록 하였을 때 처음에는 아무것도 적지 않고 가만히 있었고, 치료사가 시도할 것을 반복해서 권했을 때 참여하며 수동적인 모습을 보였다. 또한 옆에 있는 대상자의 기록을 보고 적으며, 자신의 생각을 주도적으로 표현하지 못했다. 4회기에는 치료사가 노래 만들기를 설명하며 활동을 준비할 때 자발적으로 치료사를 도우며 이타적인 모습을 보였다. F는 5회기에 치료사가 의도적으로 큰 소리로 분위기를 주도할 수 있는 악기인 쟀뻤을 권하며 연주하도록 하였으나 주변을 살피며 연주하지 않았다. 치료사가 쟀뻤 리듬을 모델링 한 뒤 다시 연주하도록 하였을 때 모방을 하며 연주하였지만 소리는 작아서 잘 들리지 않았으며, 좀처럼 위축된 상태에서 벗어나지 못하는 모습을 보였다. 그러나 7회기에 자신과 같은 음을 가진 대상자와 함께 북웨커를 연주할 때 동작을 크게 하여 이전 회기보다 능동적으로 참여하는 모습을 보였다. 이는 F가 자신이 스스로 표현하는 것에는 어려움을 보이나 집단 구성원과 함께 하는 활동에서는 또래 간의 지지를 통해 자신감을 갖고 참여한다는 것을 알 수 있다.

## (6) 대상자 G

프로그램이 초기에 G는 치료사의 질문에 치료사를 쳐다보기는 하지만 대답은 하지 않았다. 자기 순서가 지나가면 옆에 있는 대상자와 지속적으로 대화하는 모습을 보였고, 치료사의 지시에만 수동적으로 참여하며 집단 구성원들과 관계를 형성하려하지 않았다. 4회기에 노래 만들기를 하였을 때 자발적으로 ‘안 된다’라고 쓰인 부정적 의미의 가사를 ‘된다’라고 가사를 바꾸자고 이야기하며 자신의 장애에 대한 긍정적인 의지를 나타냈다. G는 치료사가 악기 연주방법을 모델링할 때 악기 소리를 듣고 놀라는 표정을 지으며 세션에서 사용되는 악기들을 신기해하며 관심을 보였다. 또한 8회기에 콰이어 차임으로 합주하였을 때 콰이어 차임 소리에 ‘좋다’라고 반응하였고 악기 연주를 통해 긍정적인 정서를 경험한 것을 알 수 있었다. G는 프로그램 초반에는 집단에 적응하려는 의지를 보이지 않았으나 프로그램이 진행되면서 자신의 생각을 표현하며 집단에 적응하는 모습을 보였다.

## (7) 대상자 H

H는 신체적 장애로 말을 하는 데 불편한 모습을 보였고, 첫 회기에 작은 소리로 말하며 소극적인 모습을 보였다. 그러나 2회기 활동에 치료사가 세션을 준비할 때 자발적으로 치료사를 도우며 세션에 참여하였고, 치료사와 친밀한 관계를 형성하려는 시도를 하였다. H는 3회기에 과거의 행복한 순간을 마인드맵에 표현하도록 하였을 때 ‘퇴원했을 때’, ‘수술 날짜 잡혔을 때’를 적으며 자신의 신체적 불편함에 대해 집단에서 공유하며 공감 받고 싶어 했다. 프로그램 진행되는 동안 H는 매 회기 웃는 정동을 보이며 활동에 참여하였고, 세션 중간의에도 자신의 생각을 적극적으로 표현하였다. 하지만 치료사만 바라보고 이야기하며, 다른 대상자와는 소극적으로 교류하는 모습을 보였다. 7회기에 자

신에게 치료사를 도와 진행하는 역할이 주어졌을 때 목소리의 음량을 높이고 다른 대상자에게 지시도 하며 그룹을 이끄는 모습을 보였고 자신에게 맡겨진 과제를 성취하려는 의지를 나타내었다. H는 프로그램에 참여하는 동안 자신의 생각을 자유롭게 표현하였고, 리더의 역할을 통해 자신감을 가지고 참여하는 모습을 보였다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론 및 논의

본 연구는 상담 선생님을 통해 의도적으로 표집(purposeful sampling)된 우울 및 위축감을 보이며 대인관계에 어려움을 겪는 학교 부적응 청소년을 대상으로 긍정심리학에 근거한 음악치료를 실시하여 학교 적응력에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 음악치료 프로그램은 주 1-2회, 60분, 총 8회기 동안 실시하였고, 학교 적응력 척도를 사용하여 학교 부적응 청소년의 사전과 사후에 변화를 비교하였다. 또한 사후 설문지를 통해 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램에 참여하면서 참여자가 개인적으로 느끼는 변화를 분석하였고, 음악치료 세션에 참여한 2명의 음악치료사들의 관찰을 통해 참여자들의 사전과 사후의 행동 변화를 분석하였다. 이를 통해 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램을 학교 부적응 청소년에게 실시한 결과 학교 적응력 평균 점수가 137.88에서 143.50으로 증가하였으며, 통계적으로도 유의미한 변화를 나타냈다( $p < .05$ ). 따라서 본 연구에서 실시한 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램은 학교 부적응 청소년의 적응력 향상에 효과가 있었음을 의미한다. 이는 대중음악의 사용이 대중음악을 선호하고 음악을 통해 자신의 정체성과 또래 간의 동질감을 형성하려고 하는 청소년들의 적응에 유의미한 영향을 주었다고 생각된다. 또한 청소년들은 프로그램을 통해 긍정적인 사고와 행동양식을 경험한 것이 적응력 향상에 기여한 것으로 보이며, 이것은 긍정적 정서의 함양이 학교 부적응 청소년의 학교 적응에 기여한다는 연구와 일치한다(허정선, 전순영, 2013).

둘째, 참여자들이 작성한 사후 설문지를 통해 프로그램의 필요성과 효과성에 대해 분석한 결과 참여자들의 88%가 학교생활을 하는데 본 프로그램이 필요하다고 응답하였다. 이는 음악치료가 그들에게 의미 있는 프로그램이었음을 시사한다. 또한 참여자들은 본 프로그램을 통해 자신과 자신의 환경에 대해 긍정적으로 인식하게 되었고, 또래 집단을 통한 수용 및 지지받는 경험을 하였으며, 학교생활에 즐거움을 주었다고 보고하였다. 이를 통해 학교 부적응 청소년은 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램을 통해 자아개념과 또래 간의 지지에 긍정적인 경험을 하였음을 알 수 있고, 이것이 학교 부적응 청소년의 학교 적응에 기여한 것으로 본다.

셋째, 음악치료 프로그램에 참여한 음악치료사들이 참여자들의 행동변화를 관찰하고 분석한 것을 통해 참여자들이 사전보다 사후에 자신의 생각을 자발적으로 표현하고 타인의 의견을 수용하며 환경에 적응적으로 변화하였다는 것을 확인할 수 있었다. 이것은 학교 부적응 청소년이 음악치료 집단이라는 안정된 환경에서 새로운 과제들에 대처하고 적응했던 경험을 통해 다양한 사건들이 발생하는 학교생활에 적응하는데 긍정적인 영향을 미쳤다는 것을 알 수 있다.

본 연구에서는 긍정심리학의 근거한 음악치료 프로그램이 학교 부적응 청소년의 학교 적응력 향상에 유의미한 변화를 주었다는 것을 확인할 수 있다. 긍정심리학에 근거한 음악치료는 학교에서 대부분의 시간을 보내는 학교 부적응 청소년의 반복되는 일상에 새로운 자극으로서 학교생활에 활력을 주는 치료 기법이라고 생각한다. 또한 학교 부적응 청소년에게 작은 집단 안에서 경험하는 긍정적인 정서와 또래 간의 지지 경험은 불안정한 정서에 안정감과 자신감을 부여하는 기회를 제공한다고 생각한다. 따라서 본 프로그램을 학교생활에서 긍정적 자극으로서 학교 부적응 청소년 뿐 아니라 발달 특성상 우울한 기분을 느끼는(이선미, 2011) 청소년들에게 시도한다면 청소년들의 정서, 사회, 자아 발달에 균형에 긍정적인 영향을 줄 것으로 기대

한다.

## 2. 제언

본 연구의 결과에 대한 논의를 바탕으로 연구의 제한점 및 후속 연구의 방향과 방법을 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구가 실험집단의 사전-사후 학교 적응력에 유의미한 변화를 보였다는 점에서 의의가 있지만, 8명을 대상으로 한 작은 모집단이기 때문에 이 결과를 일반화하여 적용하기에는 제한점이 있다고 할 수 있다.

둘째, 본 연구에서는 대상자 선정을 상담선생님을 통해 우울감과 위축감을 보이며 대인관계에 어려움을 겪는 학생들로 의도적 표집을 하였지만, 추후 연구에는 객관화된 측정도구를 사용하여 대상자를 선발하는 것이 바람직 할 것이다.

셋째, 본 연구는 총 8회기로 세션이 비교적 짧은 기간에 진행되었다는 점에서 한계가 있다. 회기를 추가하여 장기적 프로그램으로 진행하여 학교 부적응 청소년의 자아개념과 대인관계에 미치는 영향에 대해 양적 분석도 진행된다면 연구의 객관성을 높이는데 기여할 것이다.

후속 연구에서는 학교 부적응 청소년의 특성과 욕구를 고려한 프로그램이 추가되고 개발되어 사회적 문제로 발전하고 있는 학교 부적응 현상에 음악치료가 기여하여 학교 부적응 청소년과 사회에 긍정적인 영향을 주는 심리치료의 방법으로 사용되길 바란다.

## 참 고 문 헌

- 강영하 (2008). 초등학생의 행복감 구성요인 탐색. *초등교육연구*, 21(2), 159-177.
- 강영하 (2012). 초등학생의 자아탄력성과 학교행복 간의 관계. *학습전략중재 연구*, 3(1), 107-123
- 곽윤정, 강민수 (2013). 드림클럽활동 프로그램이 부적응 청소년들의 정서지능, 우울성향, 자아상, 긍정정서에 미치는 영향. *청소년학연구*, 20(4), 23-47.
- 구새롭 (2007). 우울성향 여중생의 블루스 음악형식을 활용한 자기효능감 증진 연주활동. *음악치료교육연구*, 4(2), 1-17.
- 김광수, 고영미 (2011). 긍정심리학 기반의 행복 증진 상담교육 프로그램이 초등학생의 행복감과 우울에 미치는 효과. *한국초등교육*, 22(3), 129-152.
- 김광수, 양곤성 (2012). 용서상담프로그램이 집단따돌림 피해아동의 용서와 자아개념에 미치는 영향. *청소년상담연구*, 20(1), 175-192.
- 김나영 (2011). 무용/동작심리치료가 저소득층 학교부적응 청소년의 스트레스 대처능력과 자아존중감에 미치는 영향. *대한무용학회*, 67, 21-41.
- 김망규 (2011). 긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 자아존중감, 행복감 향상에 미치는 효과 검증-감사, 칭찬을 중심으로-. 미간행 석사학위 논문. 고려대학교.
- 김미향 (2004). 청소년의 감각추구 동기와 대중음악 선호와의 관련성 조사. 미간행 석사학위 논문. 숙명여자대학교.
- 김상철, 김영숙, 이현림 (2007). 집단음악치료 프로그램이 청소년의 스트레스와 분노 감소에 미치는 효과. *상담학연구*, 8(4), 1605-1622.
- 김숙명 (2012). 긍정심리치료가 우울성향 중학생의 낙관성, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 미간행 석사학위 논문. 경성대학교.

- 김용래 (2000). 학교학습동기척도(A)와 학교적응척도(B)의 타당화 및 두 척도  
변인간의 관계분석. **교육연구총론**, 17, 3-37.
- 김은옥, 유형근, 신호선 (2008). 학교부적응 중학생을 위한 학교적응력 향상 집  
단상담 프로그램 개발. **청소년상담연구**, 16(2), 55-73.
- 김정은 (2003). 집단 음악활동이 학교부적응 청소년의 자아존중감과 우울감  
감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 숙명여자대학교.
- 김정훈, 백영숙 (2012). 교정복지로 본 학교부적응 청소년 직업 훈련과 학업물  
입에 관한 연구. **교정복지연구**, 25, 1-24.
- 김종범 (2009). 청소년의 학교생활부적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구-  
학교부적응 청소년들을 중심으로-. **임상사회사업연구**, 6(2), 25-48.
- 김주연 (2006). 리듬연주를 통한 몰입경험에 관한 연구. 미간행 석사학위 논  
문. 이화여자대학교.
- 김지현, 김충식 (2005). 학교부적응 청소년을 위한 자아향상 프로그램의 효과  
성에 관한 연구-대상관계이론을 중심으로-. **21세기사회복지연구**, 2(1),  
109-134.
- 김진수(2011). 긍정심리학에 근거한 기업관리자의 코칭 역량 증진 프로그램  
의 개발과 효과. 미간행 박사학위 논문. 경성대학교.
- 김진영, 고영견 (2009). 긍정 임상심리학 : 멘탈휘트니스와 긍정심리치료. **한국  
심리학회 : 사회문제**, 15(1), 155-168.
- 김춘우, 김나영 (2010). 무용/동작치료가 학교부적응 청소년의 학교생활적응과  
공감 능력에 미치는 효과. **심리치료**, 10(1), 87-117.
- 김현준 (1999). 대중음악 수용과정에 나타난 청소년의 정체성. 미간행 석사  
학위 논문. 한양대학교.
- 김혜경 (2008). 학교 부적응 청소년을 위한 이야기 프로그램 개발. 미간행  
박사학위 논문. 서울여자대학교.
- 동아일보 (2013). 초등생 7명 중 1명 자살 충동 ... 주관적 행복지수 '꼴지'.

2013년 5월 4일. <http://news.donga.com/3/all/20130504/54898670/1>으로부터 검색.

문영애 (2002). **부적응 학생들의 정서변화를 위한 음악의 치료적 접근: 사례 연구를 중심으로**. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교.

문지영, 이수진 (2009). 자기성장을 위한 음악치료 활동이 발달장애아동 양육자의 자아존중감 및 우울에 미치는 영향. **특수교육연구**, 16(1), 25-42.

박명숙, 이미자, 천성문(2008). 모듬북놀이를 활용한 집단음악치료 프로그램이 우울경향 중학생의 우울과 불안 및 자아존중감에 미치는 효과. **한국동서정신과학회지**, 11(1), 29-45.

박선영 (2001). **부정적 행동 감소를 위한 구조화된 음악적 접근의 사례연구: 부적응청소년을 중심으로**. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교.

박성희, 김진영 (2012). 긍정심리 상담 및 치료의 현재와 미래. **한국심리치료학회지**, 4(1), 61-77.

박승희, 이형초, 이정운 (2007). 학교적응력 향상 프로그램 개발 및 효과 연구: 학교 부적응 청소년을 대상으로. **인지행동치료**, 7(2), 17-36.

박유미 (2004). **음악 심리학의 이해**. 서울 : 음악춘추사.

박태영, 신원정, 김선희 (2013). 학교부적응 문제를 보이는 청소년에 대한 가족치료 다중사례연구. **한국가족치료학회지**, 21(1), 127-146.

배현옥 (2012). 학교부적응 청소년에 대한 멘토링 효과분석. **상담평가연구**, 5(2), 27-46.

백수진 (2011). **청소년의 외모관리행동에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 미간행 석사학위 논문. 전남대학교.

서경희 (2002). 청소년의 자아 정체감 지위와 진로결정과의 관계. **청소년행동연구**, (7), 1-15.

송은미 (2005). **청소년 문화축제 참여가 자아정체성과 사회공존지수에 미치는 영향**. 미간행 박사학위 논문. 조선대학교.

- 송주승, 정혜명 (2010). 청소년의 음악적 취향과 인식에 관한 현황 조사연구:18-24세를 중심으로. *한국음악학회*, 45, 116-130.
- 송현옥 (2008). 청소년기의 자아정체감에 영향을 미치는 관련변인 간의 구조 분석. 미간행 박사학위 논문. 계명대학교.
- 송현주 (2009). 청소년을 대상으로 한 음악치료 교육적 유용성 연구. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교.
- 신경희 (2013). 산림치유를 적용한 학교폭력 예방 프로그램 개발 및 연구 - 부적응 집단 중학생 대상으로-. 미간행 박사학위 논문. 충북대학교.
- 양은정 (2008). 치료적 유희타악기 합주가 가출 청소년의 사회 기술에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 명지대학교.
- 유옥현 (2009). 학교 부적응 청소년을 위한 REBT 집단 프로그램 모형 개발 -Logic Model 중심으로-. 미간행 박사학위 논문. 청주대학교.
- 윤경옥 (2009). 일반 중학생과 해외 체류 경험 중학생의 인성 및 학교적응 비교. 미간행 석사학위 논문. 강원대학교.
- 윤성민 (2011). 행복증진 긍정심리개입 활동들의 효과 : 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동 비교. 미간행 박사학위 논문. 아주대학교.
- 이명숙, 이규민 (2009). 전문계 고등학생의 학업성취, 자아개념, 학교적응 및 학교 부적응 행동 간의 관계. *교육과학연구*, 40(1), 167-193.
- 이선미 (2011). 청소년의 부정적 정서와 신체화 증상의 관계-신체감각 증폭 지각 및 신체적 귀인의 매개효과-. 미간행 석사학위 논문. 성신여자대학교.
- 이성훈 (2011). 긍정심리치료에 근거한 집단상담이 청소년의 자아탄력성, 학교생활적응력 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 미간행 석사학위 논문. 경성대학교.
- 이에스더, 박미정 (2013). 영상매체 활용 예술치료 프로그램이 학교부적응 청소년의 사회성과 자존감 향상에 미치는 효과. *음악교육공학*, 16, 117-136.
- 이연화 (2012). 고등학교 음악수업에서 대중음악 지도 방안. 미간행 석사학

- 위 논문. 한양대학교.
- 이윤정, 박성옥 (2001). 청소년의 대중음악 인식과 수용에 관한 연구. *자연과학*, 12(2), 73-92.
- 이은경 (2009). 자기 성장 집단상담 프로그램이 학교 부적응 중학생에게 미치는 효과 (학교생활적응, 학교 스트레스 및 자아 존중감 중심으로). 미간행 석사학위 논문. 중앙대학교 .
- 이은희, 손정민 (2011). 학교폭력 피해 청소년의 정신건강 영향 요인 연구-탄력성 모델을 이용하여-. *청소년복지연구*, 13(2), 149-171.
- 이재모 (2006). 현실요법 집단상담 프로그램이 학교생활 부적응 청소년의 내외 통제성과 자아존중감 및 성취동기에 미치는 효과. *청소년학연구*, 13(6), 127-150.
- 이찬중, 허재홍 (2011). 공감, 정서 그리고 행복의 관계. *호남문화연구*, 49, 187-214.
- 이현주 (2011). 학교생활부적응 청소년을 대상으로 한 인지행동 집단미술치료의 학교생활적응 및 자기조절능력 향상의 효과 검증. *청소년학연구*, 18(11), 31-60.
- 이혜경 (2009). 청소년이 지각하는 가족 건강성과 학교생활부적응과의 관계. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교.
- 이혜진 (2010). 음악심리치료가 학교부적응 청소년의 정서표현성에 미치는 효과 사례연구. 미간행 석사학위 논문. 성신여자대학교 .
- 이희경, 이동귀 (2007). 긍정심리학적 인간이행와 변화. *인간연구*, 13, 16-43.
- 임경희 (2012). 감사증진 프로그램이 아동의 학교적응, 생활 만족 및 정서행동 문제에 미치는 효과. *초등상담연구*, 11(1), 107-122.
- 임영진 (2010). 성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향. 미간행 박사학위 논문. 서울대학교.
- 임영진 (2012). 주요우울장애 대학생을 대상으로 한 긍정심리치료 효과. *한국*

심리학회지, 31(3), 679-692.

장혜경, 최외선 (2005). 게슈탈트 집단미술치료가 학교부적응 청소년의 자아가  
치관과 부적응 행동에 미치는 효과. 상담학연구, 6(2), 499-513.

장혜원 (2007). 긍정적 정서표현을 유도하는 음악활동이 장애유아의 어린이집  
자유놀이시간에서 또래를 향한 정서표현에 미치는 효과. 정서·행동장애연  
구, 23(4), 151-172.

정규석 (2011). 청소년의 적응유연성과 안녕감 간의 관계. 학교사회복지, 20,  
103-121.

장서운 (2012). 수용전념 치료(ACT)프로그램이 학교부적응 청소년의 분노,  
문제 행동 및 자아존중감에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위 논문.

전종미 (2011). 다문화가정 청소년의 임파워먼트에 관한 연구 -다문화가정  
과 일반가정에 대한 비교-. 미간행 박사학위 논문. 성신여자대학교 .

정혜숙 (2010). 청소년 랩에 대한 라깡 정신분석 탐구-음악치료로서의 랩-.  
미간행 박사학위 논문. 명지대학교.

정혜연, 이정운 (2009). 청소년의 낙관성과 학교생활적응의 관계:자기효능감과  
스트레스 대처의 매개효과. 상담학연구, 10(4), 2367-2381.

조성심 (2010). 학교 부적응 중학생을 위한 생태체계 관점의 진로탐색 프로  
그램 개발. 미간행 박사학위 논문. 평택대학교.

최미환 (2006). 노래 심리치료. 정현주 (편), 음악치료의 기법과 모델 (pp.  
235-266). 서울 : 학지사.

최병철, 황은영 (2011). 록큰롤 음악 청취와 청소년의 내재된 스트레스와의 관  
련성 연구. 한국음악치료학회지, 13(3), 1-12.

최소림 (2006). 노래를 중심으로 한 집단음악치료활동이 장애청소년의 자아  
존중감 향상과 불안감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 숙명여자  
대학교.

최승희 (2010). 학교 부적응 중학생을 위한 생태체계 관점의 진로탐색 프로

- 그림 개발. 미간행 박사학위논문. 평택대학교.
- 최애나 (2007). 음악치료가 소득계층별 아동의 공격성 및 자아존중감에 미치는 영향(저소득층과 중산층을 중심으로). 미간행 박사학위 논문. 한양대학교.
- 최예은 (2013). 대중음악에 대한 태도가 청소년의 정서지능 및 또래관계에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 단국대학교.
- 최유연, 손정락 (2012). 긍정 심리치료가 사회 공포증 경향이 있는 대학생의 사회 불안, 낙관성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지:건강*, 17(3), 573-588.
- 최혜숙, 이현림 (2003). 또래집단상담이 학교생활 부적응 학생의 자아개념과 학교적응에 미치는 효과. *한국심리학회지 : 상담 및 심리치료*, 5(2), 201-216.
- 통계청 (2010). 청소년통계. 통계청.
- 한국교육개발원 (2010). 학업중단 위기 학생의 실태 분석 및 지원방안. 한국교육개발원
- 한국교육개발원 (2012). 학생의 학교 부적응 진단과 대책(I). 한국교육개발원.
- 한국교육개발원 (2012). 학교 부적응 학생에 대한 사례 연구. 한국교육개발원.
- 한국화, 정여주 (2009). 집단 미술치료가 학교부적응 청소년의 학교적응과 우울 및 자아존중감에 미치는 효과. *한국심리치료학회지*, 1(2), 119-135.
- 한국인터넷진흥원 (2011). 하반기 스마트폰이용실태 조사. 한국인터넷진흥원.
- 한상미, 이봉진 (2012). 긍정심리치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 효과. *한국심리학회지 : 임상*, 31(4), 971-992.
- 한상철 (2003). 학교 부적응 행동. 김진환 (편), *청소년 문제 행동-심리학적 접근*-(pp. 255-288). 서울:학지사.

- 한영민 (2007). 청소년 문화가 자아정체감에 미치는 영향 고찰. *인간이해*, 28, 51-74.
- 히정선, 전순영 (2013). 긍정심리학에 근거한 집단 미술치료가 학교부적응 청소년의 자아탄력성과 학교생활적응에 미치는 효과. *미술치료연구*, 20(1), 187-213.
- 황성혜 (2010). 청소년 학교 부적응의 발달계적 연구 -잠재성장모형을 중심으로-. *청소년학연구*, 17(4), 211-239.
- 형성훈, 장수복 (2010). 가정과 학교생활에 부적응하며 비행하는 청소년가족의 정신역동사례 연구. *21세기사회복지연구*, 7(2), 5-32.
- 홍정의 (2007). 무용/동작치료가 우울청소년에게 미치는 효과 - LMA 동작 분석 중심으로-. 미간행 석사학위 논문. 명지대학교.
- 홍주영, 김정남 (2013). 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램이 위탁가정 중학생의 자기효능감, 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. *미술치료연구*, 20(2), 409-430.
- Gerrig, R.J., Zimbardo, P. G. (2008). *Psychology and life (18ed.)*. 박권생, 박태진, 성현란, 이종한, 최해림, 홍기원 역 (2009). *심리학과 삶 (18판)*. 서울 : 시그마프레스.
- Jeana, L. M. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. 이훈진, 최현정 역 (2012). *긍정심리치료-치료자 가이드-*. 서울 : 시그마프레스
- Mcferran, K. (2010). *Adolescents, music and music therapy methods and techniques for clinicians, educators and students*. 최미환, 홍인식, 장은아 역 (2012). *청소년 음악치료 임상 및 교육을 위한 방법*. 서울 : 희망예술기지.
- Lopez, S. J. (2008). *Positive Pchology : Exploring the best in people, four volumes*. 권석만, 정지현 역 (2011). *긍정심리학 : 인간의 최고 상태에 대*

한 탐구 1. 인간의 강점 발견하기. 서울 : 학지사.

Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. 우문식, 윤상운 역 (2011). 마틴 셀리그만의 플로리시. 안양 : 물푸레

# **Abstract**

## **The Effect of Music Therapy Based on Positive Psychology in School Maladjusted Adolescent.**

**Kim, Hye Young**

**Department of Music Therapy**

**Graduate School of**

**Sungshin Women's University**

The purpose of this study is to examine the effect of music therapy based on positive psychology on school adjustment. The participants of this study were purposefully sampled from Seoul J middle school. 8 students were referred to the music therapy programs by a school counsellor due to their depression and interpersonal difficulties as well as school maladjustment. Each 60minute therapy session was performed once or twice a week in total of 8 times. The music therapy programs based on positive psychology is composed of three phases. The introduction phase(1-3 session) is to recall the moments of happiness in the past, the middle phase(4-5 session) is to share positive emotions in the present, and the final phase(6-8 session) includes imagining hopeful events in the

future.

The school adjustment scale by Kim, Yong Rae(2000) was used for the effect of music therapy programs. The collected data were analyzed on SPSS 20.0 Wilcoxon Matched Pair. In addition to the statistical analysis, the qualitative analysis was performed. First, the participants were asked to report the emotional differences on a post-questionnaire after the music therapy program emotional differences on a post qualitative analysis statistical analysis. Second, participants' behavioral changes observed by 2 professional music therapists was analyzed.

The results are as follows. First, the participants showed improvement in school adjustment. Participants' average scores in pre-, and post- school adjustment scales are significantly different from 137.88 to 143.50 ( $p < .05$ ). Second, the qualitative analysis of post questionnaires showed that 88 percent of the participants acknowledged the importance of the therapy sessions. Also, they experienced perception changes in self-concept and their circumstances in addition to more social support and acceptance in social relationship. Third, the music therapists who observed and analyzed behaviors of the participants reported positive changes in self-expressing and empathy.

In conclusion, music therapy based on positive psychology affects school adjustment, positive self-concept, and interpersonal support.

## 부 록

### <부록 1> 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 참여 동의서

#### <긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램 참여 동의서>

안녕하십니까?

저는 성신여자대학교 대학원에서 음악치료 과정을 전공하고,  
청소년들의 건강하고 행복한 학교생활을 연구하고 있는 연구자입니다.  
본 프로그램은 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램으로 8회기로  
진행되며 청소년들의 즐거운 학교생활을 하고 자아를 탐색하는데  
기여할 것입니다.

연구자 : 김혜영

◇ 프로그램에 참여에 동의합니다.

보호자 싸인 : \_\_\_\_\_

참여자 싸인 : \_\_\_\_\_

<부록 2> 학교 적응 척도

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	잘 모르겠다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 학교생활에서 요구하는 일들을 잘 따른다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 학교의 모든 행사에 즐거운 마음으로 반드시 참여한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 학교에서 마련한 시설이나 비품들을 소중하게 여기면서 생활한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 학교에서 나에게 주어지는 일을 차질 없이 해 나간다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 친구들과 학교에서 즐겁고 재미있게 지낸다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 학교에서 부여하는 준비물들을 반드시 준비한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 우리학교에서 다니면서 공부하고 있는 것을 매우 만족하게 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 교내의 안내 게시물을 잘 살피고 교내 방송을 주의 깊게 듣는다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 우리 학교의 모든 구석구석이 나의 마음에 흡족하다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 지금 다니고 있는 우리 학교 주변 환경에 만족하고 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 우리학교 내에 있는 어느 공간에 대해서든 편안함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 우리학교 환경을 다른 학교 친구들에게 자랑한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 우리학교에서 정서적으로 안정감을 가지고 공부하고 있다.	①	②	③	④	⑤

14	나는 우리학교에서 마음 편하게 열심히 공부하고 있다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 우리학교가 공부하기에 좋은 환경이라고 믿는다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 지금의 학교 환경에서 공부하고 있는 것을 다행으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 학교에서 어떤 친구들에게나 친절하게 대한다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 나를 이해하고 아끼는 우리 학교 친구들이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 나의 문제에 우리 학교 친구들의 도움을 많이 받는다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 학교 친구 중 어려움을 당하면 잘 도와준다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 학교에서 어떤 일로 친구와 다투는 경우면 내가 먼저 사과한다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 우리 학교 친구들을 사랑하고 의지한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 내 고민거리를 우리학교 친구와 제일 먼저 의논한다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 학교에서 선생님들과 편안하게 이야기하고 의논한다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 학교 밖에서 우리 학교 선생님을 만나면 반갑게 인사를 한다.	①	②	③	④	⑤
26	나는 편애 없이 공평하고 친절하신 우리학교 선생님들을 존경한다.	①	②	③	④	⑤
27	나는 우리학교 선생님들이 친구처럼 다정하게 느낄 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 우리 학교에 나를 이해하고 인정하는 선생님이 계신다고 믿는다.	①	②	③	④	⑤
29	나는 학교 내에서 마음 놓고 이야기할 수 있는 선생님이 계신다는 것을 감사한다.	①	②	③	④	⑤

30	나는 열심히 가르치시는 우리 학교 선생님들에게 감사하고 있다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 우리 학교 선생님들이 자상하고 가까이 하기에 부담이 없다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
32	나는 우리 학교 선생님들이 부모처럼 느낀다.	①	②	③	④	⑤
33	나는 학교에서 수업시간 동안에는 관심을 가지고 열심히 듣는다.	①	②	③	④	⑤
34	나는 수업시간에 선생님의 질문에 편안한 마음으로 대답한다.	①	②	③	④	⑤
35	나는 학교 수업시간에 배운 내용을 그 시간에 이해한다.	①	②	③	④	⑤
36	나는 우리 학교 내에서 생활이 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
37	나는 어떤 교과목의 수업시간에도 스트레스를 받지 않는다.	①	②	③	④	⑤
38	나는 학교의 수업내용에 대해서 언제나 연습하고 복습하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
39	나는 학교에서 수업시간에 배우는 내용을 빠짐없이 잘 정리하고 있다.	①	②	③	④	⑤
40	나는 학교의 모든 교과목 수업에 대해서 나의 최선을 다하고 있다.	①	②	③	④	⑤
41	나는 학교에서 제일 중요한 일은 수업활동이라고 믿는다.	①	②	③	④	⑤

<부록 3> 음악치료 프로그램 사후 설문지

<긍정심리학에 근거한 음악프로그램 만족도 설문지>

참여자 이름 : \_\_\_\_\_

안녕하십니까? 이 설문지는 음악치료에 대한 만족도를 알아보기 위한 것입니다.  
끝까지 성의 있게 답해주시면 감사하겠습니다.

아래의 질문에 해당하는 답에 √로 표해주십시오.

1. 음악프로그램이 학교생활을 하는데 나에게 어느 정도 필요하다고 생각하십니까?

- 1) 꼭 필요하다 2) 어느 정도 필요하다 3) 보통이다 4) 별로 필요하지 않다  
5) 전혀 필요하지 않다

2. 음악프로그램을 참여하면서 나에게 가장 도움이 되었던 부분은 어떤 것인가요?

- 1) 학교생활에 활력이 생겼다. 2) 내가 소중한 존재임을 깨달았다.  
3) 나의 삶에 대해 긍정적으로 인식하게 되었다. 4) 집단과 협동 작업이 즐겁다.

3. 음악프로그램에 참여하면서 학교생활에 어떠한 변화가 있었습니까?

- 1) 선생님과의 관계가 편해졌다. 2) 친구와의 관계가 좋아졌다.  
3) 학교 수업에 자발적으로 하고 싶은 마음이 생겼다. 4) 학교 규칙을 준수하도록  
노력하고자 하는 마음이 생겼다. 5) 학교 환경 및 생활에 적응하기 수월해졌다.

4. 음악프로그램에 참여하면서 나에 대한 인식에 어떠한 변화가 있었습니까?

- 1) 내게 장점이 많다고 생각한다. 2) 가족 및 타인이 나를 이해해주는 것 같다.
- 3) 나는 매력이 많다고 생각한다. 4) 나는 행복한 사람이다. 5) 다른 사람에게 나의 의견을 잘 이야기 한다.

5. 음악프로그램에 참여하면서 나에 대한 변화는 어떠한 것이 있습니까?

- 1) 삶에 문제가 생겼을 때 나는 해결할 수 있을 것 같다. 2) 괴로운 상황에서 나는 나의 감정을 통제할 수 있을 것 같다. 3) 새로운 것에 호기심이 많아졌다.
- 4) 나의 삶은 행복할 것으로 예측할 수 있다. 5) 나는 다른 사람에게 관심을 얻기에 충분하다고 생각한다.

6. 음악프로그램에 참여하면서 집단에 대해 애착이 생기고, 이 집단이 유지되었으면 좋겠다고 생각한다.

- 1) 매우 그렇다 2) 그렇다 3) 보통이다 4) 아니다 5) 전혀 아니다

7. 음악 프로그램 집단이 내게 도움이 되었고, 집단을 위해 나는 헌신할 수 있다.

- 1) 매우 그렇다 2) 그렇다 3) 보통이다 4) 아니다 5) 전혀 아니다

8. 음악 프로그램에서 제일 기억에 남았던 음악 활동은 어떤 것인가?

- 1) 행복한 기억 회상하기 및 행복 송 만들기 2) 나의 강점 찾기 및 장래희망 나누기
- 3) 핸드벨 악기 연주 4) 초록비 노래 가사 바꾸기 및 악기 연주 5) 행복 10계명 만들기 6) 10년 후 나에게 편지쓰기

9. 음악 프로그램에서 가장 기억에 남은 노래는?

- 1) 사랑은 은하수 다방에서 2) my son 3) butterfly 4) 초록비 5) 빠빠빠
- 6) 말하는 대로

10. 9번에서 선택한 노래가 왜 기억에 남는지 적어주세요.

11. 음악 프로그램을 통해 내게 도움이 되었던 것을 구체적으로 서술해주세요.

12. 선생님한테 하고 싶은 말을 자유롭게 적어주세요. :)

감사합니다 :)