



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](#)

백 혜 선 교수 지도
석사학위 청구 논문

긍정심리학에 근거한 집단음악치료가
저소득층 청소년의 주관적 안녕감과
심리적 안녕감에 미치는 영향

2016

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
신 조 은

긍정심리학에 근거한 집단음악치료가
저소득층 청소년의 주관적 안녕감과
심리적 안녕감에 미치는 영향

백혜선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2016년 2월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

신 조 은

인 준 서

신조은의 석사학위 논문으로 인준함

2015년 11월

심사위원장_____ (서명 또는 인)

심 사 위 원_____ (서명 또는 인)

심 사 위 원_____ (서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구의 목적은 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보는 데 있다. 이를 위해 연구대상은 서울시 S구 G지역아동센터 저소득층 청소년 8명으로 삼았으며, 기간은 2015년 8월 4일부터 9월 14일까지 각 회기 당 50분씩, 주 1-2회, 총 10회기에 걸쳐 실시하였다.

연구의 양적 분석은 주관적 안녕감의 하위요인인 긍정정서 부정정서 및 삶의 만족도와 심리적 안녕감 척도를 사용하여 대상자들의 사전사후 검사 점수를 비교하였으며 SPSS 20.0의 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 또한 질적 분석은 연구자의 회기별 세션일지와 대상자들의 음악경험에 대한 설문조사 및 담당 사회복지사와의 면담을 기반으로 대상자들이 경험한 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 대한 인식의 변화요인을 분석하였다.

양적 연구 결과는 주관적 안녕감의 하위요인인 긍정정서 부정정서 사전사후 검사 평균점수가 49.13에서 57.50으로 증가하여 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보였으며, 삶의 만족도 사전사후 검사 평균점수는 23.63에서 27.00으로 증가하여 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < .05$). 또한 심리적 안녕감의 사전사후 검사 평균점수도 91.00에서 111.38로 통계적으로 유의미하게 차이를 보이며 증가하였다($p < .05$).

질적 연구 결과에서도 대상자들이 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 대해 경험한 변화요인은 '의미 있는 경험을 통한 만족', '자신의 능력에 대한 낙관적 인식', '자기 주도적 사고와 내적확신', '자신의 상황에 대한 능동적 대처', '긍정적 대인관계'로 긍정적인 인식으로 변화됨을 알 수 있었다.

이러한 연구 결과를 통해 긍정 정서가 삶의 만족도와 심리적 안녕감에 어느 정도 영향을 끼친다는 것을 알 수 있었으며, 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 대안이 될 수 있다는 데에 시사점이 있다고 할 수 있다.

목 차

논문 개요

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	5
II. 이론적 배경	6
1. 긍정심리학	6
1) 긍정심리학의 개념	6
2) 긍정심리학과 주관적 안녕감	8
3) 긍정심리학과 심리적 안녕감	9
2. 저소득층 청소년	11
1) 저소득층 청소년의 특성	11
2) 저소득층 청소년의 안녕감	12
3. 음악치료	13
1) 집단음악치료	14
2) 긍정심리학에 근거한 음악치료	15
III. 연구 방법	17
1. 연구대상	17
2. 측정도구	17
1) 주관적 안녕감 척도	17
(1) 긍정정서 부정정서 척도	18
(2) 삶의 만족도 척도	18

2) 심리적 안녕감 척도	19
3. 연구설계 및 절차	19
1) 연구설계	19
2) 연구절차	20
4. 프로그램 구성	20
1) 프로그램 회기구성	21
2) 프로그램 구성	21
5. 자료분석	27
IV. 연구 결과	28
1. 양적 연구 결과	28
1) 주관적 안녕감	28
(1) 긍정정서 부정정서	28
(2) 삶의 만족도	29
2) 심리적 안녕감	30
(1) 심리적 안녕감 전체점수에 대한 프로그램의 효과	30
(2) 심리적 안녕감 하위요인에 대한 프로그램의 효과	31
2. 질적 연구 결과	33
1) 주관적 안녕감 경험 및 변화	33
2) 심리적 안녕감 경험 및 변화	36
3) 대상자별 질적 분석	39
V. 결 론	47
1. 결론 및 논의	47

2. 제언	50
참 고 문 헌	51
부 록	61
ABSTRACT	70

표 목 차

<표 III-1> 대상자들의 일반적 특성	17
<표 III-2> 심리적 안녕감 척도의 하위요인 및 신뢰도	19
<표 III-3> 단일집단 사전사후 설계	20
<표 III-4> 프로그램 회기구성	21
<표 III-5> 매 회기별 음악치료 프로그램의 구성	22
<표 IV-1> 긍정정서와 부정정서에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	28
<표 IV-2> 삶의 만족도에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	29
<표 IV-3> 심리적 안녕감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	30
<표 IV-4> 심리적 안녕감 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	32
<표 IV-5> 주관적 안녕감 경험 및 변화	34
<표 IV-6> 심리적 안녕감 경험 및 변화	36

그림 목 차

<그림 IV-1> 긍정정서와 부정정서의 평균점수	29
<그림 IV-2> 삶의 만족도의 평균점수	30
<그림 IV-3> 심리적 안녕감의 평균점수	31
<그림 IV-4> 자아수용	32
<그림 IV-5> 환경에 대한 통제	32
<그림 IV-6> 긍정적 대인관계	33
<그림 IV-7> 자율성	33
<그림 IV-8> 삶의 목적	33
<그림 IV-9> 개인적 성장	33

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 사회적으로나 가정적으로 복잡한 조건과 상황 속에서 새로운 자아에 이르기 위한 자아탐색과 자아정체성을 확립하는 중요한 시기이다. 이 시기에는 일반적으로 청소년 개개인이 타고난 잠재력과 강점을 일깨워주어 자아를 실현함으로써 행복한 삶을 추구한다(김봉환, 정철영, 김병석, 2011).

청소년의 자기실현과 행복한 삶은 각 가정의 경제적 상황과 밀접하게 연관이 있다. 가정 내에서 경제적 사회적 자원이 부족한 청소년은 그렇지 않은 청소년보다 다양한 위험요소에 노출하게 되어 정신적, 정서적, 사회적인 발달에 부정적인 영향을 받기 때문이다(박현선, 1999). 즉 가정의 빈곤문제는 청소년의 심리사회적 발달 성장속도를 늦추는 요인으로 작용하며, 경제력 수준에 따라 청소년 자신이 느끼는 행복감의 차이에도 영향을 준다는 것이다.

한국청소년정책연구원(2013)에 따르면 경제력 수준이 높은 청소년은 80% 이상이 '행복하다'고 하였으며, 경제력 수준이 낮은 저소득층 청소년은 65%가 '행복하다'고 응답하였다(경향신문, 2014. 3. 2). 이를 통해 볼 때 경제력 수준에 따라 행복에 대한 만족도가 차이가 난다는 것을 알 수 있다.

저소득층 청소년은 일반 청소년보다 경제적 상황에서 오는 생활환경, 가족관계, 심리적인 문제들을 경험함으로써 행동과 심리에 많은 어려움을 지닌다(박영아, 송영혜, 2005; 박정란, 서홍란, 장수한, 2011; 이은애, 이수연, 2012). 또한 저소득층 청소년은 가족과 또래집단으로부터 지지부족, 거부 및

실패의 경험이 누적되어 낮은 자아존중감, 고립감, 우울감과 같은 부정정서를 경험하며, 부정적인 자아상이 형성될 확률이 일반 청소년보다 높다(박선희, 2012). 모든 저소득층 청소년들이 반드시 위와 같은 문제를 갖는 것은 아니지만 일반 청소년들에 비해 어려움 속에서 성장하고 있음은 간과할 수 없는 사실이다.

저소득층 청소년의 올바른 성장에 도움을 주고 그들에게 직면한 문제를 해결할 수 있는 방안을 제시할 필요가 있으며, 저소득층 청소년 개개인에게 잠재되어 있는 잠재력과 강점을 발견하여 충만한 삶을 영위하도록 해야 한다. 이와 같이 저소득층 청소년의 문제가 사회적인 문제로 부각되면서 미술치료, 문학치료, 무용·동작치료와 같은 예술치료와 현실요법, 해결중심치료, 긍정심리치료 등과 같이 다양한 방면으로 심리치료의 효과를 얻고 있다. 그중 긍정심리학에 근거한 심리치료가 효과적인 중재방법으로 부각되고 있다(김진영, 고영건, 2009; 성미혜, 천성문, 임옥경, 김은경, 2012).

긍정심리학은 사람의 강점과 잠재능력에 접근하는 심리학의 한 분야이다. 기존의 심리학은 주로 개인의 단점 수정과 문제해결에 집중한 것이라면, 긍정심리학은 개인이 가진 장점과 잠재력을 부각시켜 자기실현을 하는 것이다(김진수, 2012; Seligman, 2002/2006). 다시 말해, 긍정심리학은 열악한 상황과 어려운 역경에서도 개인의 성장 동기와 강점을 발견하여 실천하는 것(이희경, 이동귀, 2007)이기 때문에 음악치료와 연결하면 청소년들에게 적절하게 적용할 수 있는 방법이 될 수 있다.

대부분의 청소년들은 음악을 좋아한다. 그런 점에서 저소득층 청소년으로 한정하더라도 음악의 치료효과는 매우 효과적일 수 있다. 음악은 행동적·심리적 문제를 해결하는데 있어 많은 장점을 지니는 매체로서 청소년들이 가장 선호하며 쉽게 접할 수 있기 때문이다. 감수성이 예민한 청소년기에 음악은 감성을 자극하여 정서에 직접적인 영향을 주기 때문에 정서경험으로

연결되며(길수연, 2005), 청소년이 겪는 스트레스와 불안, 우울 등의 부정적인 정서를 긍정적인 정서로 이끄는 데 적절하다(서승미, 2005). 또한 청소년은 음악을 통해 공감대 및 동질성을 경험하고 공동체 의식을 형성하며(김상철, 김영숙, 이현립, 2007), 음악활동의 성공적인 경험, 긍정적인 경험의 축적을 통해 삶의 의미와 미래에 대한 희망을 갖게 할 수 있다(이은희, 방성아, 2012). 이와 같이 긍정심리학의 중요한 요인인 긍정정서, 몰입, 관계, 삶의 의미, 성취와 음악을 매개체로 사용하는 음악치료가 연관됨을 알 수 있다(Seligman, 2011; 김혜영, 2014, 재인용).

긍정심리학에서 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶은 긍정적 정신건강과 행복의 중요한 요소이다(Seligman, 2002/2006). 즐거운 삶은 과거, 현재, 미래에 대해 긍정적인 감정과 만족을 느끼는 쾌락주의적 관점으로 주관적 안녕감 또는 정서적 안녕감이라고 한다. 적극적인 삶은 외적조건에 대해 압도당하지 않고 스스로 조절할 수 있으며(Csikszentmihalyi, 1997/2003), 자신의 잠재력을 최대한 발휘하여 매사에 의욕적이고, 목표의식이 뚜렷하고, 원하는 방향으로 자기실현에 도달하는 관점으로 심리적 안녕감이라고 한다(고영남, 2012; 김혜원, 김명소, 2000; Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 1998). 또한 의미 있는 삶은 삶의 행위로부터 소중한 의미를 발견하고 가정, 직장, 동료, 국가를 위해 기여하는 삶으로 사회적 안녕감이라고 한다. 따라서 행복은 긍정정서를 느끼고, 자신의 삶을 적극적으로 영위하며, 더 나아가 가정, 직장, 동료, 국가를 위해 기여하는 것을 뜻한다(권석만, 2008).

최근 행복과 안녕감에 대한 관심이 높아지면서 이에 대한 연구가 늘어나고 있으며 음악치료, 미술치료, 무용·동작치료, 문학치료 등의 예술치료와 관련된 연구가 활발히 진행되고 있다. 그 중에 음악치료는 음악이 정서적 안정을 주며, 안녕감을 증진하는데 효과적인 중재도구로 사용된다(임을라, 2015)는 점에서 긍정심리학과 접목될 수 있는 가능성을 제시한다.

긍정심리학과 음악치료를 결합한 연구에서 김여진(2014)은 노인의 행복감을 유의미하게 증가하고 삶의 질에 긍정적인 영향을 주었다고 하였으며, 왕혜자(2015)는 노인의 우울과 긍정정서, 삶의 만족도에 효과가 있다고 보고하였다. 또한 윤희나(2014)는 알코올 중독 환자의 긍정정서 증가와 우울, 불안의 부정정서 감소의 효과가 있었다고 하였으며, 김혜영(2014)은 학교 부적응 청소년의 학교적응력 증가에 도움이 되었다고 연구하였고, 최나리(2015)는 긍정심리학에 근거한 치료적 노래중심활동을 통해 정신장애인의 자아존중감과 행복감이 증가하였다고 논의하였다.

이와 같이 선행연구를 통해 알 수 있는 것은 긍정심리학에 근거한 음악치료가 학교부적응의 청소년, 정신장애인, 노인 등에 이르기까지 긍정적인 영향을 미친다는 것이다. 이들 연구는 주로 주관적 안녕감의 요소인 긍정정서(행복감), 부정정서(우울, 불안), 삶의 만족도에 대한 연구와 학교생활의 적응력, 자아존중감에 대한 연구로 이루어져 왔을 뿐이다. 저소득층의 청소년 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 음악치료와 연결한 깊이 있는 연구는 이루어지지 않았다.

따라서 본 연구는 저소득층 청소년을 중심으로 긍정심리학에 근거한 집단 음악치료 효과를 연구하고자 한다. 이를 위해 저소득층 청소년의 긍정정서 부정정서, 삶의 만족도를 보는 주관적 안녕감과 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하는지(Well-functioning)를 보는 심리적 안녕감에 대한 포괄적인 연구를 진행할 것이다. 이러한 연구는 긍정심리학과 집단음악치료의 상관관계를 밝힘과 동시에 안녕감에 대한 연구의 지평을 여는 데 기여하리라고 본다.

2. 연구문제

본 연구의 목적은 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보는 데 있다. 본 연구문제는 다음과 같다.

문제 1. 긍정심리학에 근거한 집단음악치료에 참여한 저소득층 청소년은 주관적 안녕감의 사전사후 검사에서 유의미한 변화를 보이는가?

1) 긍정심리학에 근거한 집단음악치료에 참여한 저소득층 청소년은 주관적 안녕감의 하위요인인 긍정정서 부정정서의 사전사후 검사에서 유의미한 변화를 보이는가?

2) 긍정심리학에 근거한 집단음악치료에 참여한 저소득층 청소년은 주관적 안녕감의 하위요인인 삶의 만족도의 사전사후 검사 점수에서 유의미한 변화를 보이는가?

문제 2. 긍정심리학에 근거한 집단음악치료에 참여한 저소득층 청소년은 심리적 안녕감의 사전사후 검사에서 유의미한 변화를 보이는가?

문제 3. 긍정심리학에 근거한 집단음악치료에 참여한 저소득층 청소년은 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 대해 어떠한 인식의 변화를 경험하는가?

II. 이론적 배경

1. 긍정심리학

1) 긍정심리학의 개념

긍정심리학은 기존의 심리학적 접근이 인간의 긍정적인 측면보다는 부정적인 측면에 초점을 맞추어 왔으며, 인간의 덕목보다는 질병모델에 기초한 연구 경향이 있다는 반성에서 출발하였다(Peterson, 2006/2010). 긍정심리학의 창시자인 Seligman(2002/2006)은 진정한 치료는 손상된 것을 고치는 것만이 아니라 우리 안에 최선의 가능성을 이끌어내야 한다고 주장하였으며, 최악의 상황을 개선시키기 위해 노력하는 것만큼 최선의 상태를 구현하기 위해 노력하는 것이 중요하다고 하였다.

긍정심리학은 단순히 질병이 없는 상태가 아니라 최적의 건강상태에 관심이 있으며 취약성이나 치료보다는 예방과 보호에 관심이 있다. 또한 긍정심리학은 인간의 긍정적인 심리적 측면을 과학적으로 연구하고 인간의 행복과 성장을 추구하는 학문으로 개인이 가지고 있는 잠재력, 즉 강점을 활용하여 자기실현을 목적으로 한다. 이를 종합하여 말하자면 긍정심리학은 인간이 근본적으로 행복과 성장을 추구한다는 것에 근거하여 인간의 창조성과 자기실현적인 모습을 이해하고 인간의 강점과 재능, 잠재력을 최상위로 이끄는 학문이다(권석만, 2008).

긍정심리학의 목표는 인간의 행복증진이다. 긍정심리학이 말하는 행복관은 두 가지 측면으로, 쾌락주의적인 행복과 자기실현적인 행복으로 나뉜다(Seligman, 2002/2006). 쾌락주의적 행복은 개인이 자신의 삶에 주관적으로

경험하는 심리상태로 주관적 안녕감이라고 한다. 주관적 안녕감은 인지적 요소와 정서적 요소로 구성된다. 인지적 요소는 삶의 상태를 자신이 설정한 기준으로 비교하는 인지적 평가이며, 삶의 만족도로 지칭된다. 정서적 요소는 흥미, 즐거움과 같은 긍정정서와 분노, 우울, 외로움과 같은 부정정서로 구성되며 이 두 가지 요소는 모두 즐거운 삶을 뜻한다(윤병오, 2011).

자기실현적인 행복은 자신의 긍정적 성품과 강점을 충분히 발휘함으로써 개인적·사회적으로 가치 있는 삶을 실현하는 것이며, 심리적 안녕감이라 한다(권석만, 2010). 심리적 안녕감은 가치 있는 미덕을 계발하고 발휘함으로써 의미 있는 삶을 뜻하며, 자기목적성을 가진 삶을 말한다(김광수, 2012).

자기목적성을 가진 사람은 원하는 일을 하는 것 자체가 이미 보상이 되기 때문에 물질적 혜택이라든가 쾌락, 권력, 명예와 같은 별도의 보상이 필요하지 않으며, 미래의 목표달성과 관계가 있다. 자기 목적성을 가진 사람이 반드시 더 행복한 것은 아니지만 자신에 대한 만족감과 행복감이 크며, 스스로 한계를 뛰어넘어 삶 자체를 향유할 수 있는 능력을 갖게 된다. 이것은 삶을 가꾸는데 창조적이고 성취동기를 지닌 것과 연관된다(이희경, 이동귀, 2007).

긍정심리학을 예술치료 및 심리치료 프로그램에 적용하여 다양한 대상자들에게 효과성을 검증한 연구들이 있다. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램은 위탁가정 청소년의 우울감 감소와 자기효능감 및 심리적 안녕감 증가에 효과적이며(홍주영, 김정남, 2013), 학교부적응 청소년의 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다(허정선, 전순영, 2013). 왕혜자(2015)는 긍정심리학에 근거한 음악치료가 노인의 우울감 감소와 삶의 만족도에 효과가 있다고 하였으며, 권윤영(2012)은 긍정심리학적 문학치료가 저소득층 청소년의 자아존중감과 주관적 안녕감을 증진시킨다고 하였다.

긍정심리치료는 우울증과 무기력감이 있는 대상에게 더욱 효과적이다. 긍

정심리치료는 노인의 우울을 감소시키고 긍정적 사고와 삶의 만족감, 삶의 질을 향상시켰으며(이정애, 2012), 대학생의 우울감을 현저히 완화시키고 삶의 만족도와 긍정정서를 높여주었으며(임영진, 2012), 고등학생의 심리적 안녕감을 증가시켰다(조은애, 이영순, 권혁철, 2014). 뿐만 아니라 초등학생의 우울성향을 감소시키고 행복감을 높임(김광수, 고영미, 2011)과 동시에 자아 존중감과 학교생활 적응력을 향상시켰다(성미혜, 천성문, 임옥경, 김은경, 2012).

이러한 연구에서 긍정심리학은 노인에서 초등학생에 이르기까지 다양한 계층에게 효과가 있다는 것을 알 수 있다. 이는 내담자의 긍정정서 함양이 각 개인이 가진 강점과 잠재력을 발휘시킴으로써 삶의 질을 높이는 데 기여하고 있다는 것을 의미한다.

2) 긍정심리학과 주관적 안녕감

주관적 안녕감은 쾌락주의적 행복으로써 개인이 주관적으로 느끼는 관점이며, 자신이 경험하는 정서의 유쾌함의 정도를 나타는 것이다. 이는 자칫 쾌락주의적 행복이 참기 힘든 것은 무조건 회피하고 육체적이고 감각적인 즐거움을 좇는다고 오해하기 쉬운 사조이지만 방탕한 삶을 의미하는 것이 아니며, 즐겁고 기분 좋은 감정을 느끼며 자신의 삶에 만족하는 것을 뜻한다(Diener, 1984, 2000; Peterson, 2006/2010). 즉, 주관적 안녕감은 자신의 삶의 만족에 대한 인지적 평가와 기분이나 감정에 대한 정서적 평가를 의미한다.

주관적 안녕감이 높다는 것은 개인이 자신의 삶에 대해 인지적으로 만족스럽다고 판단한 것이며, 많은 긍정적 정서와 적은 부정적 정서의 경험정도를 뜻한다(이정미, 조영숙, 2013; 차경호, 2004). 주관적 안녕감은 낙관성, 자

존감, 긍정정서에 정적 상관을 보이며(권석만, 2008), 불안한 대인관계(하창순, 박주하, 2011), 적대감, 분노감, 신체공격행동에 부적상관을 보인다(서수균, 2012). 또한 청소년의 학업성취 기대 및 가치와 흥미는 주관적 안녕감에 유의한 정적 상관관계를 보이며, 부모의 기대는 부적상관 관계를 보인다(안도희, 김유리, 2012). 이와 같이 주관적 안녕감은 분노감, 적대감과 같은 부정정서를 낮추고 즐거움, 낙관성과 같은 긍정정서가 극대화될 때 자신의 삶을 스스로 만족스럽다고 느낀다(Diener, 2000).

긍정심리학은 인간의 긍정적 정서경험을 통해 행복을 얻는다는 이론을 기반으로 한다. 이는 일반적으로 즐겁고 기분 좋은 감정을 느끼는 주관적 안녕감과 일맥상통한다. 긍정심리학에 근거한 주관적 안녕감에 대한 연구를 살펴보면, 강점기반 집단상담 프로그램이 초등학생의 주관적 안녕감 증진에 효과가 있으며(이현주, 유형근, 조용선, 2011), 긍정심리치료 프로그램은 사회공포증이 있는 대학생의 주관적 안녕감 증진에 효과가 있다(최유연, 손정락, 2012).

이와 같이 긍정정서의 경험은 주관적 안녕감의 증진을 예측할 수 있다(윤서원, 이희경, 2014). 따라서 긍정심리학은 긍정정서의 경험을 극대화하고 부정정서의 경험을 최소화하여 주관적 안녕감에 효과를 줄 수 있다.

3) 긍정심리학과 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 긍정심리학에서 시작된 삶의 만족도의 연구로부터 발전한 개념으로 자기실현적 관점에서 보는 행복관이다. 이는 자신이 사회의 한 구성원으로서 얼마나 잘 기능하는가에 관심을 두고, 자기성장과 자기실현을 통해 행복을 경험한다(민하영, 2011). 즉, 심리적 안녕감은 진정한 자기와 일치하는 삶과 완전히 기능하는 삶을 통해 이루어진다고 보는 관점이다(소선

숙, 2012).

Ryff(1989)는 행복에 대해 자기실현적 입장을 취하였으며, 가치 있는 일에 몰입함으로써 얻어지는 행복에 초점을 두고 있다. 심리적 안녕감은 메슬로우(A. Maslow)의 자기실현, 로저스(C. Rogers)의 완전히 기능하는 개인, 융(C. Jung)의 개성화, 알포트(G. W. Allport)의 성숙, 에릭슨(E. Erikson)의 기본적 삶의 경향, 뉴가튼(B. Neugarten)의 성격화 등의 심리학적 이론을 기초로 하여 삶의 질을 측정할 수 있는 척도를 6개의 영역으로 개발하였다. 심리적 안녕감은 자아수용(Self acceptance), 긍정적인 대인관계(Positive relation with other), 자율성(Autonomy), 환경에 대한 통제(Environmental mastery), 삶의 목적(Purpose in life), 개인적 성장(Personal growth)의 6가지 하위요인으로 구성되어 있다. 심리적 안녕감이 높은 사람은 자신의 모습을 있는 그대로 수용하고 긍정적인 대인관계를 유지하며 자신의 행동을 스스로 조절하는 능력이 있다. 또한 주위환경에 대한 통제력이 있고 삶의 의미를 느끼며 자신의 잠재의식을 실현시키려는 동기가 있는 사람이다(원두리, 2011).

심리적 안녕감은 경제수준, 주거환경, 직장생활 등을 포함한 사회적 환경 및 주위사람들과의 관계와 자긍심, 삶의 목표, 개인의 통제력 등 개인의 심리적인 요소에 의해서 영향을 받는다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 주요 요인은 스트레스 대처, 자기효능감, 사회적 적응 및 학교적응, 부모의 양육태도, 부모와의 애착, 자아존중감, 사회적 지지 등으로 정적상관 관계와 연관이 깊다(박미애, 김세경, 천성문, 2013).

그동안 긍정심리학에 근거한 심리적 안녕감에 대한 연구는 다양하게 이루어져 왔다. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료에서는 장애아동어머니의 대처방식이 문제 중심적 대처방식으로 변화하여 사회적 지지 및 심리적 안녕

감이 향상되었고(김은화, 김원, 이상열, 2014), 위탁가정 청소년을 대상으로 긍정심리학에 근거한 미술치료를 실시한 결과 위탁가정 청소년의 심리적 안녕감이 유의미하게 향상되어 우울감이 감소되었다(홍주영, 김정남, 2013). 또한 장애아동보호시설종사자들을 대상으로 긍정개입프로그램을 실시한 결과 일의 소진이 유의미하게 감소하여 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 증가되었으며(이정미, 조영숙, 2013), 우울성향 중학생을 대상으로 실시한 결과 긍정심리치료 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 낙관성과 심리적 안녕감이 증가하여 스트레스가 감소하였음을 밝힌 바 있다(김숙명, 2012). 이러한 선행연구에서 알 수 있듯이 긍정심리학에 근거한 프로그램이 심리적 안녕감에 유의미한 효과를 준다는 것을 알 수 있다.

2. 저소득층 청소년

1) 저소득층 청소년의 특성

저소득층은 일반적으로 경제적 능력이 결여된 계층을 지칭하는 것으로 가계 소득수준이 낮고 가계 균형을 맞추기 어려운 계층을 말한다(이소정, 2009). 저소득은 단순히 경제적 요소뿐만 아니라 사회적, 심리적, 정서적인 안녕을 위협하는 가장 강력한 환경적인 요인으로 작용한다(문경숙, 김종백, 2010). 특히 가정의 빈곤은 저소득층 청소년의 성장과정에 직접·간접적인 영향을 끼쳐 일반 청소년과는 다른 신체적, 사회적, 심리적 문제를 야기한다. 즉, 저소득은 청소년의 정서 발달에 부정적인 영향을 주는 요인이 될 수 있다(강희경, 2002).

저소득층 청소년이 직면하는 구체적인 문제는 정서적 불안, 열악한 교육 환경 및 건강상태 등이다. 이러한 문제는 부모의 실직과 원만하지 못한 부

부관계와 밀접하게 연관된다. 특히 부모의 실직으로 인한 경제적 어려움이 장기간 지속되면 가족 간의 문제가 심화되어 가정해체까지 이를 수 있고(노혁, 2009), 부모의 부재로 인한 부모와의 대화가 원만하지 못하여 정서적 불안의 원인 될 수도 있다. 부모와의 관계가 원만하지 못한 청소년은 인격발달의 측면에서 충동을 조절하지 못하며, 인간 상호관계에 부정적인 영향을 주어 학교 적응에 실패할 가능성이 높아진다(이은주, 2000).

저소득이 청소년에게 미치는 영향은 발육부진과 지체와 같은 신체적인 문제와, 학업부진과 같은 인지발달의 문제, 무력감, 낮은 자아존중감, 우울감, 고립감, 좌절감, 심리적인 문제를 직면하게 되며 자신이 처한 상황에 부정적으로 생각하기 쉽다(민원홍, 이봉주, 2015). 또한 저소득층 청소년은 좌절감, 우울감, 고립감, 낮은 자신감, 낮은 자존감, 불안과 같은 내재화 문제들을 경험하게 되고 일반 청소년보다 상대적 박탈감으로 소외감, 따돌림, 사회적 반항심, 그리고 강한 부정적 의식, 공격성 행동을 갖게 되어 비행청소년이 되는 사회적인 문제를 초래하는 경우가 많다(김순규, 2006; 이유미, 2005; 이은주, 2000). 결국 저소득층 청소년의 낮은 상급학교 진학률과 낮은 지식수준은 청소년의 성취동기를 약화시키며 비행청소년이 될 가능성을 높이는 요인이 된다(김영호 외 2006).

이처럼 저소득층 청소년은 일반가정 청소년보다 신체, 사회, 심리, 인지 영역이 취약하여 삶의 질에 직접적인 영향을 받는다. 이러한 저소득층 청소년에게 적절한 교육의 기회를 제공하고 사회적 복지를 마련하여 삶의 질이 향상될 수 있도록 그 대책을 마련할 필요가 있다.

2) 저소득층 청소년의 안녕감

저소득층 청소년은 취약한 가정환경으로 인해 다양한 위험요소에 노출되

기 쉽다. 이들은 진로에 대한 탐색, 자율성 추구, 자아정체감 형성 등 심리 사회적 발달 및 적응의 단계에서 어려움을 겪는다. 뿐만 아니라 저소득층 청소년 가정은 물질적 빈곤으로 심리적 박탈감을 초래하기 때문에 불안과 억압이 가중되어 복합적인 가족문제를 초래하며 그들의 낮은 사회적 지위 자체가 큰 역경이 될 수 있다(정지현, 김판희, 2014).

심리적 박탈감이 높은 저소득층 청소년은 낮은 자아존중감, 우울장애, 불안장애, 비행행동, 낮은 학업성취, 게임중독 등의 어려움을 보이며(양계민, 조혜영, 2010), 일반 청소년보다 인지적, 신체적, 심리적, 사회적인 적응 면에서 부정적인 영향을 받는 경우가 많다(송희원, 최성열, 2012). 또한 이들 청소년은 가족의 기능구조가 취약하기 때문에 열악한 환경에 노출되기 쉬울 뿐만 아니라 스트레스가 증가하고 반사회적이고 공격적인 품행장애가 되는 문제를 발생하는데 원인이 되기도 한다(최윤정, 이시연, 2007). 이처럼 저소득층 청소년에게 나타나는 부정적인 요소들은 어느 한 영역에 국한되지 않고 모든 영역에 영향을 끼쳐 청소년의 발달을 저해하는 핵심요소가 되는 것이다.

또한 저소득층 청소년의 안녕감은 부모와의 안녕감과도 밀접하게 연관된다. 저소득층 청소년의 부모들은 삶에 대한 걱정과 무기력감으로 인해 청소년의 신체건강에 부정적인 영향을 주고 교육에 대한 지지가 부족하여 자녀의 부적응 행동을 유발하며 안녕감에 부정적인 영향을 준다(송미령, 김정화, 2014). 안녕감이 부족한 저소득층 청소년은 청소년 시기에 가지는 문제와 더불어 부모의 심리적 변화에 직접·간접적으로 영향을 받는 복합적인 고통을 겪기 때문에 저소득층 청소년의 근심, 불안, 가출, 비행의 문제가 사회적인 문제로 드러나게 되고 심지어는 자살에 이르는 문제에 직면하게 된다(전신현, 1999; 홍주영, 김정남, 2013).

청소년의 삶의 질은 현재 삶의 수준을 나타내주는 지표이며, 장래의 긍정

적 발달과 건강한 적응을 예측할 수 있기에 세심하게 관찰하고 돌봐야 할 필요가 있다.

3. 음악치료

1) 집단음악치료

음악의 힘은 개인적인 활동보다는 집단 활동에서 극대화된다. 개인이 혼자 연주하는 것보다 집단 안에서의 개인적인 역할 경험은 그룹원간의 상호 역동력을 강화시킬 수 있으며(최병철, 2007), 안전한 음악적인 환경과 그룹원의 지지는 자신감과 자존감을 함양시킬 수 있게 한다. 이에 집단음악치료는 개인을 다른 사람과 함께 하나의 집단으로 통합시켜 음악경험을 하게 하는 과정이다. 이 과정에서 각각의 개인은 그룹원과 다양한 음악경험의 과정을 통해 자신을 통찰하며 대인관계와 협동의식과 같은 사회성 발달에 긍정적인 영향을 받게 한다(김상철 외 2007; 정현주, 2015). 이러한 집단음악치료 과정에서 내담자는 다양한 음악을 타인과의 관계 속에서 경험하게 되어 내담자 자신의 긍정적인 자아상을 형성하게 되며(정효숙, 2008), 타인의 감정을 인식하고 공감하는 사회성을 얻을 수 있고(이명순, 2012), 공격성을 감소시키고 안정감을 얻게 된다(이은미, 2002).

집단음악치료 효과에 대한 기존의 연구는 많다. 집단음악치료가 청소년의 문제행동과 공격성이 감소시키는데 효과가 있으며(김상철 외 2007), 비행청소년의 정서적 안정성, 자기효능감, 자기 조절감에 긍정적인 영향을 미친다는 결과가 있다(최애나, 차은선, 2007). 또한 파잉-분리가정 청소년의 소외감 감소와 스트레스 및 분노의 심리적 문제를 해결하는데 도움을 주며(전희란, 2009), 저소득층 청소년의 자아탄력성 증진에 긍정적인 효과를 준다는 것을

밝힌 바 있다(조경애, 강경선, 2014). 이와 같이 집단음악치료는 집단 내에서 음악으로 자기를 표현함으로써 자신과 타인의 감정을 이해할 수 있고 그룹원에게 고유한 안정감과 지지를 부여함으로써 상호작용을 증진시킨다(양지은, 2007).

따라서 집단음악치료는 자신과 타인의 감정을 이해하는데 도움을 주며, 음악을 통해 긍정정서를 함양하도록 하는 데 기여한다고 할 수 있다. 집단음악치료는 저소득층 청소년을 대상으로 실시할 경우 긍정적인 정서 함양을 높일 뿐만 아니라 더 나아가 삶의 질을 향상시킬 수 있는 효과적인 대안이 될 수 있다.

2) 긍정심리학에 근거한 음악치료

긍정심리학에 근거한 음악치료는 긍정심리학의 이론에 음악치료를 접목시킨 것이다. 내담자의 행복과 성장을 지원하는 긍정심리학의 특성과 비언어적 음악을 결합하여 긍정정서의 경험, 장점 개발, 몰입을 통한 자기실현을 하는 음악치료의 장점을 합친 것이라 할 수 있다. 즉 긍정심리학에 근거한 음악치료는 다양한 음악적 경험을 통해 긍정정서를 함양할 수 있으며, 음악경험의 몰입과 창조성은 자기 자신을 실현하는 효과적인 개입방법이 될 수 있다. 이는 내담자가 음악경험을 통해 자신의 잠재력을 활성화하여 성장과 발전을 이끌 수 있기 때문이다(정현주, 김동민, 2010). 노래 부르기, 노래 만들기, 구조적 악기연주, 즉흥연주, 음악극 등 다양한 음악적 경험은 자신의 감정을 표현하고 자기 인식과 통찰을 가능하게 하며, 내담자 스스로 정체성에 접근할 수 있게 한다.

음악의 창조적 힘은 내담자의 진정한 자기발견과 내적성장 및 발전에 기여할 수 있으며(김성기, 2012; 정현주, 김동민, 2010), 긍정적인 사회적 행동

변화를 이룰 수 있다(김중환, 박정미, 2011). 성공적인 음악경험은 긍정정서와 자신에 대한 만족감을 증가시켜 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 주며, 음악경험의 몰입과정은 자신의 한계를 뛰어 넘어 자기실현을 이루어 심리적 안녕감에 효과를 주는 역할을 한다고 할 수 있다.

음악치료의 성공적인 경험과 긍정적인 경험은 자신의 능력에 대해 긍정적인 관점을 가질 수 있도록 한다. 긍정적인 관점은 내면에 축적된 경험이 되어 현실의 삶과 미래의 삶을 낙관적으로 바라볼 수 있도록 안녕감을 증가시킨다. 이러한 안녕감은 음악경험을 통해 내담자가 보다 안정감을 가지고 자신의 음악을 자유롭게 몰입하는 것에서 얻어지며(이은희, 방성아, 2012), 음악적 경험은 내담자의 삶의 질을 향상시키는 것이 된다(Davis, Gfeller, & Thaut, 1998/2002).

이와 같이 긍정심리학에 근거한 음악치료는 음악이라는 매개체를 통한 긍정적 음악경험이 강조된다는 것을 알 수 있다. 이것은 음악의 심미적인 아름다움이 긍정정서 함양에 도움을 줄 뿐만 아니라 자신을 표현하고 수용할 수 있는 기회가 제공되기 때문이다. 따라서 음악치료는 저소득층 청소년이 경험하는 부정정서를 긍정정서로 변화시키고 그들의 사고와 행동양식을 긍정적인 방향으로 유도할 수 있는 대안이 될 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

연구대상자는 서울시 S구에 소재한 G지역아동센터에 다니는 저소득층 청소년 8명(남자 2명, 여자 6명)이 선정되었다. 연구에 참여한 대상자들의 가정특성은 한부모가정과 차상위 계층가정 및 국민기초생활 수급자 가정으로 일반적 특성은 <표 Ⅲ-1> 다음과 같다.

<표 Ⅲ-1> 대상자들의 일반적 특성

연구대상자	성별	나이	음악치료 경험	가정특성
A	여	14	무	한부모가정
B	여	14	무	차상위 계층가정
C	여	15	무	한부모가정
D	남	15	무	한부모가정
E	여	15	무	차상위 계층가정
F	여	16	무	한부모가정
G	여	16	무	국민기초생활 수급자 가정 및 한부모가정
H	남	14	무	한부모가정

2. 측정도구

1) 주관적 안녕감 척도

주관적 안녕감은 정서적 요소인 긍정정서 부정정서와 인지적 요인인 삶의 만족도로 구성되어 있다(Diener, 1984). 본 연구에서는 각각의 구체적인 차이를 보기 위해 주관적 안녕감의 하위요인으로 긍정정서 부정정서 척도와 삶의 만족도 척도를 구분하여 사용하였다.

(1) 긍정정서 부정정서 척도

본 연구에서는 Campbell, Converse 와 Rodgers(1976)가 개발하고 한정원(1997)이 번안한 척도를 사용하였다. 주관적 안녕감 지표는 개인적 보편적 안녕감의 크기를 측정하는 지표에 해당하는 9문항으로 되어 있으며 의미 분화를 측정하는 문항으로 되어 있다. 주관적 안녕감의 정도를 측정하는 지표들(9문항)은 일상생활에서 느끼는 보편적인 정서 상태를 묘사하고 있는 형용사 쌍들 중 한 형용사는 1점, 상대되는 형용사는 7점으로 배치한 후, 1점부터 7점까지 평소 자신의 생활 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 점수를 선택하도록 하였다. 박경환(2011)의 연구에서 Cronbach's α 는 .93이다.

(2) 삶의 만족도 척도

삶의 만족도는 Diener, Emmons, Larsen 과 Griffin(1985)이 개발하고 조명환과 차경호(1998)가 번안한 척도(satisfaction with life scale: SWLS)를 사용하였다. 척도는 응답자의 전반적인 삶에 대한 만족도를 측정하기 위해 개발된 것으로 삶의 모든 영역을 포괄하여 통합적으로 제작되었으며 5개의 리커트식 문항으로 구성되어 있다. Diener et al.(1985)의 연구에서 Cronbach's α 는 .76이다.

2) 심리적 안녕감 척도

본 연구에서는 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(psychological well-being scale: PWBS)를 청소년을 대상으로 류정희와 이명자(2007)가 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 28문항으로 자아수용 6문항, 환경에 대한 통제 3문항, 긍정적 대인관계 7문항, 자율성 6문항, 삶의 목적 3문항, 개인적 성장 3문항으로 구성되어 있다. 척도에서 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높으며 낮을수록 반대를 의미한다. Ryff(1989)의 연구에서 Cronbach's α 는 .76이다.

<표 III-2> 심리적 안녕감 척도의 하위요인 및 신뢰도

하위요인	문항	Cronbach's α
자아수용	1, 2, 10, 11, 20, 21	.78
환경에 대한 통제	*7, *17, *26	.65
긍정적 대인관계	*3, *4, *12, *13, 14, *22, 23	.80
자율성	*5, *6, 15, 16, 24, *25	.61
삶의 목적	*8, *18, 27	.68
개인적 성장	*9, *19, *28	.54

* 역채점 문항임.

3. 연구설계 및 절차

1) 연구설계

본 연구는 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관

적 안녕감과 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는지 알아보기 위하여 단일집단 사전사후 설계(One-Group Pretest Posttest Design)를 하였다. 긍정심리학에 근거한 집단음악치료 프로그램을 시작하기 전에 청소년들의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 측정하는 사전검사를 실시하고, 집단음악치료 프로그램을 종결한 후 사전검사와 동일하게 사후검사를 실시하였다.

<표 III-3> 단일집단 사전사후 설계

대상자	사전검사	음악치료활동(처치)	사후검사
실험집단	O ₁	X	O ₂

X: 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램

O₁: 주관적 안녕감, 심리적 안녕감 사전검사

O₂: 주관적 안녕감, 심리적 안녕감 사후검사

2) 연구절차

본 연구는 저소득층 청소년 8명을 대상으로 2015년 8월 4일부터 9월 14일까지 서울특별시 S구에 있는 G 지역아동센터에서 주 1-2회, 매 회기 당 50분씩 총 10회기로 진행되었다. 연구 장소는 해당 지역아동센터 공부방이며, 사전검사는 8월 3일 프로그램 시작 전, 사후검사는 마지막 회기 종료 직후 이루어졌다.

4. 프로그램 구성

본 연구의 긍정심리학에 근거한 집단음악치료 프로그램은 윤민희(2013), 이정미, 조영숙(2013)의 긍정심리치료 프로그램을 참고하였으며 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 하위요인을 중심으로 재구성하였다.

1) 프로그램 회기구성

프로그램의 각 회기는 50분으로 구성되었으며 구성은 도입, 중심활동, 마무리 활동으로 이루어졌다. 도입에는 위명업 활동으로 일주일간 있었던 일을 나누었으며, 긍정심리학에 근거한 치료적 목적과 주제를 바탕으로 노래 부르기, 노래 만들기, 노랫말 채우기, 즉흥연주, 구조적 악기연주 등의 중심 활동으로 이루어졌다. 마무리에는 활동 후 느낌나누기 및 마치는 노래를 부른 후 종결하였다.

<표 III-4> 프로그램 회기구성

구성	시간	활동내용
도입	10분	위명업 활동
중심활동	30분	긍정심리학에 근거한 집단음악치료 (노래 부르기, 노래 만들기, 노랫말 채우기, 즉흥연주, 구조적 악기연주)
마무리	10분	활동 후 느낌나누기, 마침노래

2) 프로그램 구성

본 연구의 프로그램 구성은 회기 당 50분씩, 총 10회기로 구성하여 진행되었으며, 각 회기의 프로그램은 긍정정서 함양, 강점 찾기, 잠재력과 몰입을 통한 자기실현 등 긍정심리학의 주요요소와 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 하위요인을 기반으로 구성하였다.

도입단계는 1-2회기로 개인이 경험한 긍정정서를 함양할 수 있도록 가사 토의 및 가사 만들기를 하였다. 이 단계는 긍정정서 함양에 대한 준비로 진행되었으며 개인이 과거와 현재에 경험한 긍정정서를 표현하게 하여 자신을

인식하도록 하였다.

전개단계는 3-7회기로 개인이 겪는 대인관계를 토의하고 그룹원과 공감 및 칭찬함으로써 긍정적인 대인관계를 형성하도록 하였으며, 즉흥연주와, 단계별 악기연주를 통한 성공적인 음악경험을 하도록 구성하였다. 이를 통해 개인 스스로 자신의 능력을 믿고 실천하도록 자연스런 음악환경을 만들어 주고 자기실현을 위한 경험으로 확대하게 했다.

종결 마무리 단계는 8-10회기로 꿈과 소망에 관한 가사를 통해 각자 미래에 대한 희망을 탐색하도록 하였으며, 목표 및 목적설정을 하여 삶의 목적의식을 갖도록 하였다.

<표 III-5> 매 회기별 음악치료 프로그램의 구성

회기	주제	활동내용	치료적 근거
1회기	자기소개	-악기탐색한 후 자신을 타인에게 소개하기 -‘나’에 대해서 5글자로 이야기하기	악기를 탐색하고 자신을 표현하는 것은 안전한 환경에서 자신에 대해서 표현할 수 있다(김혜영, 2014).
2회기	긍정정서 함양	제이레빗 《Happy things》 -행복했던 순간들을 떠올리며 이야기 나누기 -가사토의와 가사 만들기 -핸드벨 연주하기	긍정적인 정서 조절은 청소년의 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미친다(정문경, 2014).
3회기	긍정적 대인관계 (공감)	유승우 《My son》 -노래 가사를 생각하며 음악 감상하기 -공감하는 가사토의하고 개사하기	가사토의 과정을 통해 그룹의 공통문제를 공유함으로써 인정과 지지를 얻을 수 있다. 이로 인해 그룹원간의 긍정적인 대인관계를 함양할 수 있다(최소림, 2006).
4회기	긍정적 대인관계 (칭찬)	악동뮤지션 《매력 있어》 -그룹원끼리 서로의 강점을 마	가사를 만드는 과정과 완성된 가사는 개인에 대한 긍

		인드맵으로 그려주기 -개사하여 칭찬송 만들기	은 이해를 가능하게 하고 삶에 대한 경험과 현재의 상황에 대한 통찰, 공감과 지지를 통해 긍정적 관계형성과 상호교류를 가능하게 한다(McFerran, 2010/2012).
5회기	발전하는 나(몰입) 한계를 넘어서	<ii-V-I>을 활용한 멜로디 즉흥연주	즉흥연주는 음악의 선취성은 음악에 대한 특별한 기술이나 자질이 없어도 음악하기를 통한 몰입을 가능하게 하고 자기실현을 촉진하게 된다(Aigen, 2005/2011).
6회기		<블루스 스케일>을 활용한 타악기 즉흥연주	
7회기	오뚝이 정신! 난 할 수 있어!	《작은별》 -단계별로 악기연주하기 1단계-화음연주 하기 2단계-멜로디 연주 3단계-화음과 멜로디 연주 4단계-그룹원이 직접 지휘하며 화음과 멜로디 연주하기	그룹에서의 성공적인 음악적 경험은 자신이 중요한 존재임을 느끼며 자긍심을 향상시킬 수 있다. 또한 악기연주를 통해 자신의 부적절한 행동을 감소시키며 그룹의 과제 완성을 위해 자신의 능력을 최대한 발휘할 수 있도록 한다(김선미, 2005).
8회기	나의 꿈 I 내가 잘하는 것은 어떤 것일까? (대표강점 찾기)	동물원 《널 사랑하겠어》 -강점 찾기 -자신이 생각하는 강점을 찾아 빈칸에 가사 만들기 -후렴구에 돌림노래 하기	강점을 찾는 것은 내담자가 적극적인 삶의 의미를 탐색하도록 돕는다(김진영, 고영진, 2009).
9회기	나의 꿈 II 나의 꿈을 위해 지금 할 수 있는 일은? (목표설정)	옥상달빛 《수고했어 오늘도》 -자신의 목표를 생각하며 구조화된 노래에 노랫말 채우기	성취하고자 하는 목표를 세우는 것은 청소년이 진로를 계획하고 선택하는 과정에서 성취목표에 따라 진로에 대한 기대감과 성취감을 달라질 수 있으며 일반적으로

			과업을 달성하고자 하는 목적을 생각하게 한다(장은혜, 2009).
10회기	나의 꿈Ⅲ 나는 꿈을 왜 이뤄야 할까? (목적)	수지, 김수현, 우영, Joo, 택연 《드림하이》 -꿈을 이루기 위해 강점과 목표를 회상하며 목적 생각하기 -미래의 나에게 편지쓰기 -노랫말 채우기	꿈과 소망을 가져야 한다는 가사의 노래는 위로를 주며 나아가 각자의 소망에 대해 탐색해 볼 수 있는 기회를 제공한다 (정현주, 김동민, 2010).

매 회기별 프로그램 구성을 살펴보면, 1회기는 긍정심리학에 근거한 집단 음악치료 프로그램을 소개하고 악기탐색을 하며 자신을 소개하는 시간을 가짐으로써 치료사와 그룹원의 친밀감이 형성되도록 구성하였다. 2회기는 긍정정서 함양의 단계로 청소년이 선호하는 제이레빗의 《Happy Things》를 노래 불렀다. 노래를 부른 후 자신이 행복했던 순간들을 자유롭게 이야기 해보고 빈칸에 노랫말 채우기를 하였고, 반복되는 구간에는 핸드벨 연주를 하게 하여 성공경험을 통한 긍정적인 정서의 경험을 극대화하도록 하였다. 또한 노래에 대한 자신의 느낌이나 생각을 표현하고 악기연주의 성취감을 얻게 함으로써 주관적 안녕감의 긍정정서가 향상되도록 하였다.

3-4회기는 그룹원과 긍정적인 대인관계 향상을 위한 회기로 3회기는 청소년이 공감할 수 있는 노랫말이 제시된 유승우의 《My son》을 감상하였다. 감상 후 자신이 가장 많이 듣는 말과 들었을 때의 감정과 느낌, 자신의 롤 모델, 자신이 하고 싶은 것들을 그룹원과 토의하여 개사해 부르도록 하였다. 4회기는 그룹원이 칭찬할 수 있는 노랫말이 제시된 악동뮤지션의 《매력 있어》를 함께 부르고 롤링페이퍼를 사용하여 각 그룹원들의 칭찬을 적도록 하였으며, 이를 바탕으로 개사하여 노래 부르기를 하였다. 노래 부를 때에 칭찬을 듣는 그룹원은 즉흥적으로 자유롭게 노래를 부르게 하여 성취감을 느낄 수 있도록 하였다. 이를 통해 그룹원은 타인의 긍정적인 피드백을 통

해 자신의 참된 모습을 발견하고, 대인관계에 긍정적인 영향을 얻을 수 있었다. 이는 심리적 안녕감 하위요인인 긍정적인 대인관계를 형성하도록 하는데 의의를 둔 것이다.

5-6회기는 대상자가 즉흥연주를 함으로써 몰입하는 경험을 하는 단계이다. 5회기는 <ii-V-I>을 활용하여 멜로디 즉흥연주를 하였으며, 6회기는 <블루스 스케일>을 통한 타악기 즉흥연주를 하였다. <ii-V-I>과 <블루스 스케일>은 반복적인 진행으로 인지하기 쉬운 구조로 이루어져 있으며, 이는 그룹원간의 안정감을 제공할 뿐만 아니라 즉흥연주의 몰입을 통해 자기실현의 경험을 할 수 있도록 했다. 또한 대상자의 내재된 동기를 자극하여 그룹과의 상호교류를 촉진시키며 음악을 통해 스스로 통제할 수 있다는 긍정적인 자기 확신을 가지게 했다(구세롬, 2007). 즉흥연주는 의식과 인식 안에서 의미 있게 변화하여 통합하거나 자기 자신을 뛰어넘는 경험들을 초월하는 경험을 제공한다(Aigen, 2005/2011). 5-6회기는 긍정심리학의 주요요소인 몰입을 통한 자기실현을 이룰 수 있도록 하였다.

7회기는 그룹원이 모두 알 수 있는 동요 《작은별》 곡에 맞춰 단계별 악기연주를 하였다. 첫 번째 단계는 두 가지 방법으로 악기연주를 하였는데 그 하나는 그룹원이 마디의 첫 번째 박에 화음연주를 하고 다음에는 마디의 첫 번째 박과 세 번째 박에 연주하는 방식으로 하였다. 두 번째 단계는 멜로디로 연주하도록 하였다. 《작은별》은 짧은 12마디로 구성되어 있지만 그룹원의 소리를 듣지 않으면 하나의 곡을 완성할 수 없기 때문에 대상자의 집중력을 유도하기에 적절한 곡이다. 이러한 유도는 그룹 활동 안에서의 자신의 가치를 인식하고, 자신의 역할을 수행함으로써 얻는 성취감을 경험할 수 있도록 하기 위함이다. 세 번째 단계는 화음과 멜로디 연주로 음악의 미적 특성을 극대화하여 경험할 수 있도록 하였으며, 네 번째 단계는 그룹원 중 한명이 중앙으로 나와 지휘를 하여 그룹 응집력을 증진하도록 하였다.

이러한 단계별 연주를 통해 심리적 안녕감의 하위요인인 개인적 성장을 도울 수 있도록 하였다.

8회기는 자신이 생각하는 강점을 종이에 적어보고 동물원의 《널 사랑하겠어》 노래를 개사하여 부르도록 하였다. 이를 통해 자신의 모습을 탐색하고 가치를 발견할 수 있는 계기를 마련하였으며, 반복적인 후렴부분에 핸드벨 악기연주를 하게 하여 음악적인 기대를 만족시킬 뿐만 아니라 그룹원과 함께 조화를 이루는 협동심, 책임감을 기르도록 하였다. 이는 긍정심리학의 주요요소 중의 하나인 자신의 강점 찾기를 하는 데 도움이 될 수 있는 경험이 된다.

9회기는 자신의 꿈을 이루는데 갖춰야 할 조건들과 지금 할 수 있는 일들을 적어보게 하고 그 중 가장 필요한 것을 한가지 씩 선택하여 옥상달빛의 《수고했어 오늘도》의 노래를 개사하여 부르도록 하였다. 이를 통해 대상자가 목표를 찾고 동기를 부여하도록 하고, 후렴부분은 자신에게 격려하는 메시지를 그룹원과 공유하며 서로에게 용기와 소망을 갖도록 하였다. 이는 심리적 안녕감의 하위요인인 삶의 목적을 증진하는 역할을 한다.

10회기는 미래의 나의 모습에 대해 자신에게 편지를 써봄으로써 꿈을 이루어야 하는 목적을 깨닫고 정체성을 확립하도록 하였다. 미래의 나에게 편지를 쓰는 것은 자신에 대한 기대감을 증진시킬 뿐만 아니라 낙관적인 마음을 가질 수 있게 하며 자신의 꿈에 대한 정리와 정체성 확립에 도움을 줄 수 있다. 각자 쓴 편지내용을 토대로 수지, 김수현, 우영, Joo, 택연의 《드림하이》 노래를 개사하여 자신의 노래를 만들도록 하였다. 《드림하이》는 긍정적인 가사로 이루어져 있기 때문에 청소년의 생각을 긍정적으로 정리하여 목표설정과 자아성찰의 계기를 만드는 데 도움을 줄 수 있는 노래이다.

5. 자료분석

본 연구문제의 검정을 위해 수집된 자료는 SPSS 20.0 통계 프로그램을 사용하여 양적 분석하였으며 긍정심리학에 근거한 집단음악치료를 참여한 대상자들의 경험 및 변화를 질적으로 분석하였다.

첫째, 대상자들의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 대한 사전사후 검사 점수 비교분석을 위해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다.

둘째, 연구자의 회기별 세션 일지, 프로그램에 참여했던 청소년들의 음악 경험에 대한 만족도 설문조사 및 담당 사회복지사와의 면담을 기반으로 질적 분석을 실시하였다.

표본의 크기가 작기 때문에(n=8) 통계적 분석은 비모수 검정을 실시하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은 $p < .05$ 이다.

IV. 연구 결과

1. 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향: 양적 연구 결과

1) 주관적 안녕감

(1) 긍정정서 부정정서

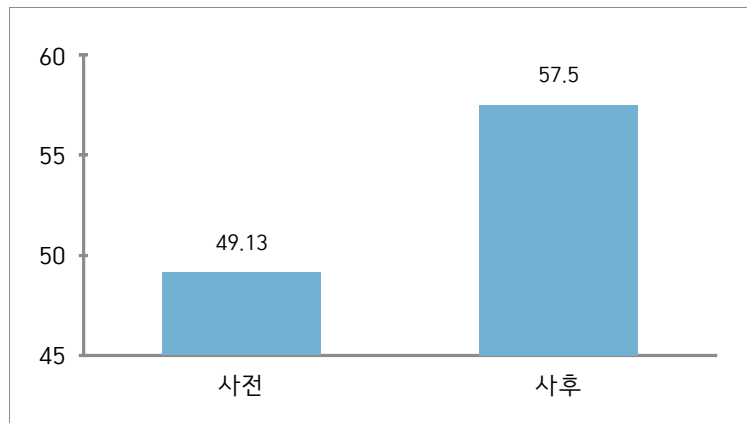
긍정심리학에 근거한 집단음악치료 프로그램이 저소득층 청소년의 긍정정서 부정정서에 미친 효과를 알아보기 위해 대상자들의 사전사후 검사 점수에 대해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다.

검정결과 대상자들의 사전검사 점수 평균은 49.13, 사후검사 점수 평균은 57.50으로 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 증가하였다. 이에 대한 결과는 <표 IV-1>, <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 긍정정서 부정정서에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

	n	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	Z	p
긍정정서 부정정서	8	49.13(8.32)	57.50(3.34)	-2.20	.028*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



<그림 IV-1> 긍정정서와 부정정서의 평균점수

(2) 삶의 만족도

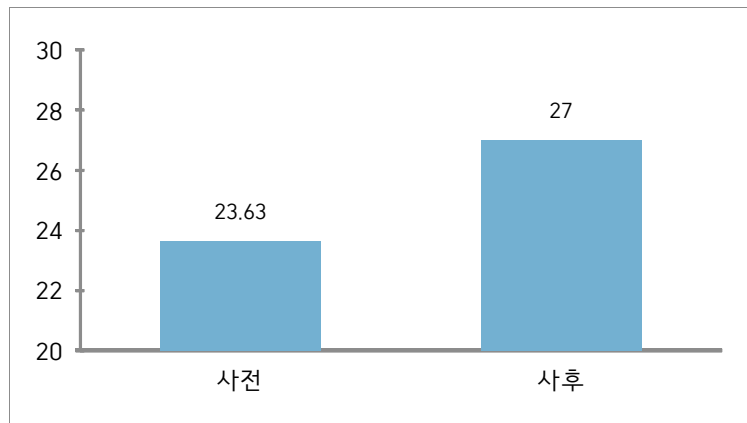
긍정심리학에 근거한 집단음악치료 프로그램이 저소득층 청소년의 삶의 만족도에 미친 효과를 알아보기 위해 대상자들의 사전사후 검사 점수에 대해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다.

검정결과 대상자들의 사전검사 점수 평균은 23.63, 사후검사 점수 평균은 27.00으로 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 증가하였다. 이에 대한 결과는 <표 IV-2>, <그림 IV-2>과 같다.

<표 IV-2> 삶의 만족도에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

	n	사전검사	사후검사	Z	p
		M(SD)	M(SD)		
삶의 만족도	8	23.63(5.01)	27.00(4.34)	-2.20	.028*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



<그림 IV-2> 삶의 만족도의 평균점수

2) 심리적 안녕감

(1) 심리적 안녕감 전체점수에 대한 프로그램의 효과

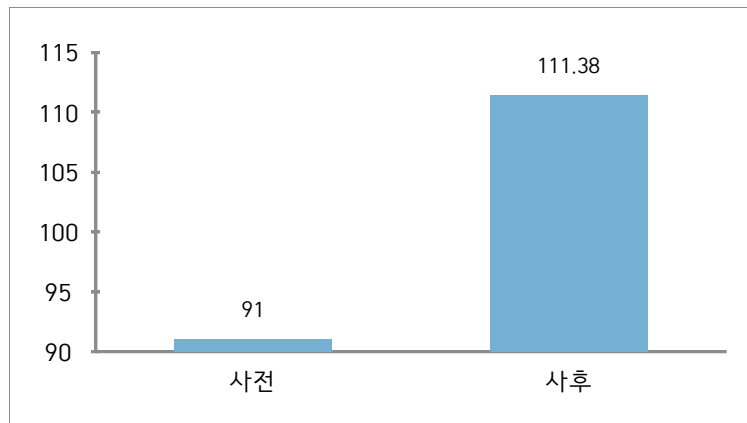
긍정심리학에 근거한 집단음악치료 프로그램이 저소득층 청소년의 심리적 안녕감에 미친 효과를 알아보기 위해 대상자들의 사전사후 검사 점수에 대해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다.

검정결과 대상자들의 사전검사 점수 평균은 91.00, 사후검사 점수 평균은 111.38로 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 증가하였다. 이에 대한 결과는 <표 IV-3>, <그림 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 심리적 안녕감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

	n	사전검사	사후검사	Z	p
		M(SD)	M(SD)		
심리적 안녕감	8	91.00(4.63)	111.38(14.38)	-2.25	.012*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



<그림 IV-3> 심리적 안녕감의 평균점수

(2) 심리적 안녕감 하위요인에 대한 프로그램의 효과

긍정심리학에 근거한 집단음악치료 프로그램이 저소득층 청소년의 심리적 안녕감의 하위요인에 미친 효과를 알아보기 위해 대상자들의 사전사후 검사 점수에 대해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다.

검정결과 대상자들의 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성이 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 증가하였으나 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 개인적 성장은 유의미한 차이($p > .05$)를 보이지 않았다.

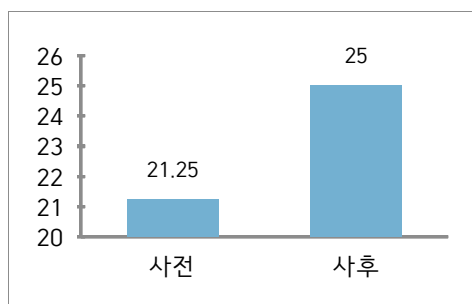
대상자들의 자아수용 사전검사 점수 평균은 21.25, 사후검사 점수 평균은 25.00으로 통계적으로 유의미한 차이를 보이며 증가하였다($p < .05$). 환경에 대한 통제 사전검사 점수 평균은 9.25, 사후검사 점수 평균은 11.00으로 상승하였으나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 긍정적 대인관계 사전검사 점수 평균은 22.75, 사후검사 점수 평균은 29.38로 통계적으로 유의미하게 차이를 보이며 증가하였다($p < .05$). 자율성 사전검사 점수 평균은 16.63, 사후검사 점수 평균은 22.25로 통계적으로 유의미한 차이를 보이며 증가하였다($p < .05$). 삶의 목적 사전검사 점수 평균은 11.63, 사후검

사 점수 평균은 11.50으로 약간 감소하였으며 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($p >.05$). 개인적 성장 사전검사 점수 평균은 9.50, 사후검사 점수 평균은 12.25로 약간 증가하였으나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($p >.05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-4>, <그림 IV-4>, <그림 IV-5>, <그림 IV-6>, <그림 IV-7>, <그림 IV-8>, <그림 IV-9>과 같다.

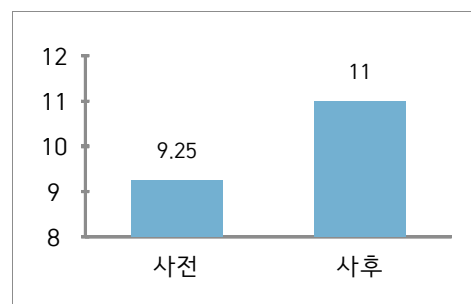
<표 IV-4> 심리적 안녕감 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

하위요인	n	사전검사	사후검사	Z	p
		M(SD)	M(SD)		
자아수용	8	21.25(2.19)	25.00(1.93)	-2.38	.018*
환경에 대한 통제	8	9.25(1.04)	11.00(3.02)	-1.78	.075
긍정적 대인관계	8	22.75(2.38)	29.38(4.81)	-2.38	.017*
자율성	8	16.63(1.41)	22.25(4.06)	-2.37	.018*
삶의 목적	8	11.63(.92)	11.50(2.00)	-.21	.833
개인적 성장	8	9.50(1.93)	12.25(2.66)	-1.61	.108

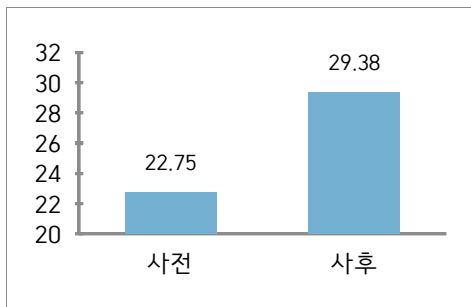
* $p <.05$, ** $p <.01$, *** $p <.001$



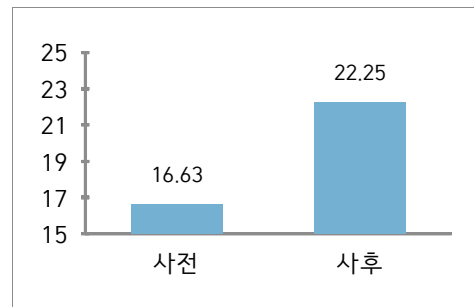
<그림 IV-4> 자아수용



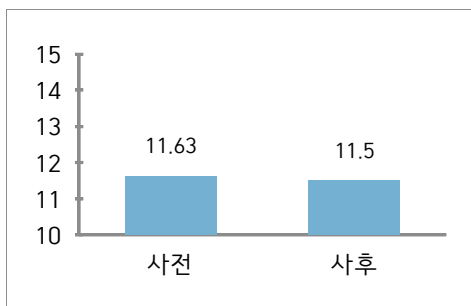
<그림 IV-5> 환경에 대한 통제



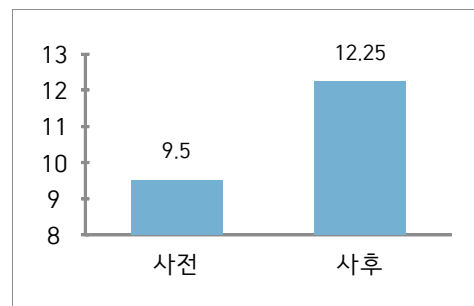
<그림 IV-6> 긍정적 대인관계



<그림 IV-7> 자율성



<그림 IV-8> 삶의 목적



<그림 IV-9> 개인적 성장

2. 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향: 질적 연구 결과

긍정심리학에 근거한 집단음악치료 프로그램은 다음과 같은 기반으로 주제를 도출하였다. 대상자들의 경험 및 변화는 연구자가 활동에서 관찰한 대상자의 모습, 행동, 이야기 등을 기반으로 작성한 회기별 세션 일지, 청소년들의 음악경험에 대한 만족도 설문조사 및 사회복지사와의 면담을 분석한 것이다. 그 결과 주관적 안녕감에서는 ‘자신의 능력에 대한 낙관적 인식’, ‘의미 있는 경험을 통한 만족’을 도출하였고, 심리적 안녕감에서는 ‘자기 주도적 사고와 내적확신’, ‘자신의 상황에 대한 능동적 대처’, ‘긍정적 대인관

계'를 도출하여 대상자들의 인식이 변화되었음을 알 수 있었다.

1) 주관적 안녕감 경험 및 변화

긍정심리학에 근거한 집단음악치료에 참여한 저소득층 청소년의 주관적 안녕감의 경험 및 인식의 변화는 '의미 있는 경험을 통한 만족'과 '자신의 능력에 대한 낙관적 인식'으로 나타났다. 대상자들은 즉흥연주, 노랫말 채우기, 악기연주를 통한 음악활동이 의미 있는 경험이었다고 하였으며, 자신의 능력에 대해 낙관적인 인식을 갖게 되었다고 하였다. 주관적 안녕감에 대한 대상자들의 구체적인 경험 및 변화에 대한 내용은 <표 IV-5>과 같다.

<표 IV-5> 주관적 안녕감 경험 및 변화

	<p>대상자 A는 자신이 피아노를 배우고 연습하는 시간이 가장 행복하다고 하였으며, 《작은별》 연주를 하면서 악보 없이 피아노곡을 칠 때 떨렸지만 하고나니 기분 좋다고 하였다. 대상자 A는 점점 더 많은 곡을 연주했으면 좋겠다고 하였다.</p>
의미 있는 경험을 통한 만족	<p>대상자 B는 콰이어차임으로 《작은별》을 연주하고 난 후 “음이 너무 예뻐요, 신기해요, 다음에도 또 해요, 여태까지 했던 활동 중에 가장 재미있었어요, 시간가는 줄 몰랐어요.” 라고 이야기를 하였다. 대상자 B는 양손에 서로 다른 악기를 들고 있어 연주하는 것이 어려웠지만 반복적인 음악경험을 통해 악기연주를 잘 할 수 있게 되었고 결과가 만족스럽다고 하였다.</p>
	<p>대상자 C는 그룹원과 함께 콰이어차임 연주 후 “정말 신났어요, 즐거웠어요.” 라고 그룹원과 이야기를 나누었으며, “음악경험의 결과물을 녹음해서 들어보니 창피하지만 뭔가 소리가 아름답게 나는 것 같다”고 하였다.</p>

대상자 D는 음악활동 후 “다음에 또 해요, 정말 멋진 소리인 것 같아요, 한 개의 소리도 너무 좋은데 함께 하니 까 더 좋아요”라고 이야기를 그룹원과 나누었으며, “악기 연주를 할 때 다른 두 가지 음을 연주해서 어렵고 헷갈린 것도 있었는데 해내서 좋아요” 라고 이야기를 하였다.

대상자 F는 “즉흥연주를 할 때 자신이 만들어 내는 음이 신기했고 처음에는 어떻게 해야 하나, 어색하고 당황했다고 하였지만 하다 보니 알 것 같다”고 하였다.

대상자 F는 만족도에 대한 설문 조사에서 노래를 들으면서 흥얼거리는 시간이 일상에서 소중한 시간이라고 하였으며 평소 노래 부르기를 좋아했기에 이번 음악치료 프로그램이 재미있는 시간이었다고 하였다. 특히 가사를 자신의 이야기로 쓰는 것이 좋았다고 기술 하였다.

대상자 G는 사후 만족도에 대한 설문 조사에서 처음 보는 악기를 연주하는 것이 좋았다고 기술하였다.

대상자 H는 “이렇게 노래 부르고 악기연주하고 이야기 하는 시간이 기다려져요”라고 하였으며, “행복했던 시간들을 노래로 함께 만들고 가사를 적으니 좋았다”고 하였다. 또한 “음악활동을 할 때 그룹원의 소리를 듣고 연주하는 것이 어려웠는데 반복하다보니까 자신이 치는 부분을 알고 정확하게 연주하게 되어 만족스럽다”라고 하였다.

대상자 B, H는 제이레빗의 《Happy things》의 노래에 자신의 행복했던 순간을 떠올리며 나누고 개사하여 노래 부를 때가 의미 있는 경험이었다고 사후 만족도 설문 조사에서 응답하였다.

자신의 능력에
대한 낙관적
인식

대상자 A, B는 “자신의 대학생살이 기대 된다”고 하였으며 “기분 좋을 것 같다”고 하였다.

대상자 A, E, F는 지금까지 자신이 원하는 것을 이룰 수

있다고 생각한다고 하였다.

대상자 B는 “대학교에 가면 어떤 모습일까? 기대되며 더 지금보다 좋은 환경일 것 같다”고 하였다.

대상자 D는 “나중에 고등학교 가면 키가 지금보다 훨씬 많이 커서 멋있을 것 같다”고 하였다.

대상자 F는 “훌륭하게 멋진 사람이 되어있을 것 같다”고 하였다.

대상자 G는 대상자 E와 함께 미래를 계획하였으며, 기대가 되고 행복하게 살 것이라고 하였다.

대상자 A, B, C, D, F, G는 자신의 삶에 만족한다고 하였다.

2) 심리적 안녕감 경험 및 변화

긍정심리학에 근거한 집단음악치료에 참여한 저소득층 청소년의 심리적 안녕감 경험 및 변화는 ‘자기 주도적 사고와 내적확신’, ‘자신의 상황에 대한 능동적 대처’, ‘긍정적 대인관계’로 나타났다. 심리적 안녕감에 대한 대상자들의 구체적인 경험 및 변화에 대한 내용은 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 심리적 안녕감 경험 및 변화

대상자 A, B, C는 자신의 의견을 주도적으로 표현할 수 있다고 하였으며, 대상자 B, E는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받지 않는 편이라고 하였다.	
자기 주도적 사고와 내적확신	대상자 A는 “음악을 잘 하지 못하지만 공부보다 더 잘하는 것 같아요”라고 하였으며, 밴드동아리 들어가는 것이 목표이며 할 수 있을 것이라고 하였다. 자신을 객관적으로 봤을 때 100점 중 자신은 70점인 것 같다고 하였다.

	<p>대상자 B는 다른 사람이 자신의 의견을 반대해도 이야기를 하는 편이라고 하였으며, 음악활동에서 악기연주 시 “악기연주 잘하는 거 맞지요?”라고 말하면서 B가 생각하기에는 잘하는 것 같다고 하였다.</p>
	<p>대상자 D, H는 가사판을 보지 않고 콰이어차임 성공적으로 연주할 수 있을 것 같다고 하였으며, “악보를 떼어주세요”라고 하였다.</p>
	<p>대상자 E는 다른 사람들이 자신을 보고 똥똥하다 하는데 건강한 것이라고 생각한다고 하였으며, 강한의견을 가진 사람이 이야기를 할지라도 자신의 의견을 내며, 영향을 많이 받지 않고 소신 있게 말한다고 하였다. 자신을 객관적으로 봤을 때 “100점 중 69점” 인 것 같다고 하였다.</p>
	<p>대상자 F는 다른 사람이 자신에 대해 어떻게 생각할지에 염려하지 않는 편이고 하고 싶은 이야기를 하는 편이라고 하였다.</p>
	<p>대상자 G는 처음에 리듬연주가 어려웠지만 이제는 쉽게 할 수 있을 것 같다고 하였다. 대상자 G는 그룹원과 이야기를 할 때, 자신의 생각을 분명하게 이야기 하였으며, 타인의 평가보다 자신이 생각하는 것이 더 중요하다고 하였다. 또한 시험결과가 나왔는데, 다른 사람이 보기에 성적 오른 점수가 낮다고 여길 수 있지만 자신이 보기에 작은 성공이라고 생각한다고 하였으며, 다음에 더 잘 할 수 있을 것이라고 하였다.</p>
	<p>대상자 H는 그룹원과 함께 개사하여 노래를 만들 때 그룹과 의견이 달랐으나, 자신의 생각을 이야기하였다.</p>
<p>자신의 상황에 대한 능동적인 대처</p>	<p>대상자 대부분은 즉흥연주를 처음 경험하였으며, 즉흥연주를 어색해하였지만 대부분 대상자들이 수행하였다. 또한 자신의 인생을 개선하거나 바꾸려는 생각이 있으며 어려움이 다가올지라도 부딪치겠다고 하였다.</p>

대상자 A는 새로운 환경이 낯설지라도 피하지 않겠다고 하였다.

대상자 C는 문제가 다가오면 처음에는 피할 것 같다고 이야기를 하였으나, 직면하도록 노력해야겠다고 하였다. 또한 어려움이 닥쳐왔을 때 방법을 생각하지 않고 포기하는 경우가 많았는데 인내심을 기르고 변화해야겠다고 하였다.

대상자 D는 공부하는 시간이 싫지만, 놀지 않고 공부하겠다고 하였으며, 회피하지 않고 정해놓은 규칙을 잘 지켰다고 하였다.

대상자 E는 시험공부와 같이 하기 싫은 일들이 있을지라도 끝까지 하겠다고 하였다.

대상자 F는 시험공부를 능률적으로 할 수 있도록 시간을 잘 활용해야겠다고 하였다.

대부분의 대상자들은 친구들과 서로 믿을 수 있는 관계라고 하였다.

긍정적
대인관계

대상자 A는 센터에서 대상자 B와 함께 앉아서 이야기를 하는 모습이 자주 관찰되었다. 대상자 A가 세션 전에 피아노를 즐겨 연주하는 모습이 관찰되었는데 대상자 A가 피아노 연주를 하자 그룹원은 “오~”라고 이야기를 하며, “역시 잘 친다”고 하였다.

대상자 D는 그룹원과 함께 한 연주의 결과물을 녹음하자고 제안하였으며, “녹음이 엄청 잘되었을 것 같아요”라고 하였다.

음악시간에 대상자 B가 노래의 빈칸에 들어갈 가사를 제시하자, 그룹원은 대상자 B가 원곡과 글자 수를 동일하게 제시해 부르기 편할 것 같다고 하였으며 개사를 잘한다고 이야기를 하였다.

대상자 F는 자신이 어려운 일을 당하거나 힘들 때 진지하게 들어주는 친구가 있다고 하였으며, 그를 통해 위로를 받는다고 하였다

대상자 G는 친구들과 고민이야기를 하면 마음이 편안하다고 하였으며, 센터 내에서는 E가 편안하다고 하였다. 대상자 G는 E와 가까이 친밀한 관계였으며, 웃는 얼굴로 서로 이야기를 주고받는 모습이 관찰되었다.

긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년들의 자신의 삶에 대한 낙관적 인식과 만족을 느낀다는 질적 연구 결과를 얻었다. 질적 연구 결과는 삶에 대한 의미 있는 경험을 느낌으로써 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 주었다는 점에서 시사점이 있다. 이것은 청소년 자신의 주도적인 사고와 확신을 갖게 하고, 자신이 처한 어려운 상황을 타개할 수 있는 긍정적인 사고를 갖게 하며, 긍정적인 대인관계를 맺음으로써 심리적 안녕감 증진에 도움이 되게 하였다. 따라서 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 주었음을 알 수 있다.

3) 대상자별 질적 분석

(1) 대상자 A

A는 프로그램 초기에 자신을 상황을 이야기하는 연구자의 질문에 “잘 모르겠어요.”라고 시종일관 대답하였으며, 그룹원과 가사토의를 할 때도 이야기를 하지 않고 글로 대신 하는 등 소극적인 태도를 보였다. A의 소극성은 자신의 차례에 노래를 부를 때 “누군가가 같이 하면 하겠다.”라고 이야기를

하는 등 수동적인 태도로 프로그램을 참여하였다. 그러다가 4회기 칭찬 노래 만들기 활동에서 다른 그룹원으로부터 “A는 피아노를 잘 친다”는 칭찬을 받게 되면서 긍정적인 정서와 긍정적인 대인관계를 형성하기 시작하였다.

A는 음악치료 프로그램 만족도 설문지에서 음악치료 프로그램은 긍정정서를 갖는데 필요하며 친구들과의 관계 개선에 가장 도움이 되었으며 자신이 장점이 많다는 것을 알게 되었다고 응답하였다. A는 프로그램 초기에는 소극적인 태도로 참여하였으나, 4회기 그룹원에게 칭찬을 듣게 되면서부터 자주 웃는 모습이 관찰되었으며 음악치료에 적극적인 모습을 보인 대상자였다.

(2) 대상자 B

B는 프로그램 초기에 연구자가 행복했던 순간들을 떠올리며 송라이팅을 제안 할 때 “이것은 왜하는 건가요?” “저는 노래랑 개사하는 것을 하지 않겠어요.” 라고 하며 자신을 표현하는 것과 프로그램 참여자체를 긍정적으로 보지 않았다. 그뿐만 아니라 B는 노래를 부를 때에도 작은 목소리로 노래를 부르고 악기연주도 수동적으로 억지로 하는 듯이 음악활동에 소극적인 자세로 참여하였다.

B의 변화는 7회기 《작은별》을 연주하면서 시작되었다. 《작은별》을 콰이어차임으로 서로 다른 음을 연주하는 것이었는데 함께 연주하고 싶다고 제의를 하였다. 함께 연주한 후 “음이 너무 예뻐요, 다음에도 또 해요, 여태까지 했던 활동 중에 가장 재미있었어요, 시간가는 줄 몰랐어요”라고 말을 할 만큼 B의 만족도는 매우 높았다. 이후 B는 그룹과 함께 음악을 연주하는 것을 즐기기 시작하였고, 다른 그룹원의 소리를 듣고 긍정적인 피드백을 나누는 모습을 보이는 등 타인과의 긍정적인 상호작용을 형성하는 대상으로

변모하였다.

B는 음악치료 프로그램 만족도 설문지에서 음악치료 프로그램을 통해 자신이 소중한 존재임을 깨닫게 되었으며, 긍정적인 관계를 맺는데 매우 도움이 되었다고 하였으며, 긍정적인 마인드가 생겼다고 직접 서술하였다. B는 프로그램 초기에는 연구자와 그룹원의 의견을 받아들이지 않고 소극적으로 참여하여 원활한 상호작용이 이루어지지 않았으나, 성공적인 음악활동을 경험한 후 그룹원과의 피드백을 공유하는 등 타인의 의견을 적극적으로 받아들이는 태도를 보여주었다.

(3) 대상자 C

C는 프로그램 초기에 다른 그룹원과 말다툼을 하거나 괴롭히는 등 부정적인 행동을 보인 대상자였다. 종종 다른 그룹원인 H에게 “머리 좀 감아, 냄새가 나서 같이 있기 싫다”라고 이야기를 하는 등 권위적이고 직설적인 어투로 그룹의 분위기를 부정적으로 만들었다. 또한 C는 연구자의 질문에 동문서답을 하거나 잠답을 하여 집중을 하지 못하는 모습을 보여 연구자가 재질문 하는 경우가 많았다.

C는 6회기 타악기를 사용하여 즉흥적으로 리듬을 만들어 주고받는 즉흥연주 프로그램에 참여하면서 변화하는 모습을 보여주었다. 즉흥연주시간에 C는 옆에 있는 그룹원이 잘 따라 하지 못하자 자신의 악기를 내려놓고 연구자의 리듬을 알려주는 등 그룹원과 긍정적인 관계를 형성하는 모습을 보여주기 시작하였다. 이어서 7회기에는 콰이어차임을 연주할 때 자신의 차례에 집중하여 정확하게 연주를 하였으며, 다른 그룹원에게 “너무 잘하는 것 같다”고 칭찬하는 긍정적인 피드백을 주기도 하였다. 이후 C는 연구자에게 “선생님, 악기를 가져오는데 정말 힘드시겠어요, 제가 문 앞까지 가져다 드

릴게요”라고 말을 하며 적극적으로 타인을 배려하는 마음을 표현하기도 하였다.

C는 프로그램 만족도 설문지에 음악치료 프로그램을 진행하면서 긍정적인 마음을 갖게 되었다고 하였고, 악기연주 시간이 다른 그룹원과 긍정적인 관계를 맺는데 도움이 되었다고 하였다. C는 프로그램 초기에 타인의 의견을 수용하지 않고 자신의 의견만을 주장하여 대인관계 형성에 어려움을 보였으나, 리듬을 주고받는 악기연주를 통해 타인과의 관계가 원만하게 이루어졌으며 타인의 소리에 경청하고 배려하는 긍정적인 모습으로 변화하였다.

(4) 대상자 D

D는 프로그램 초기에 연구자가 하는 질문들에 “몰라요, 없어요, 생각을 안 해봤어요.” 라고 부정적으로 대답하였다. 또한 연구자의 질문에 회피하거나 활동 수행을 거부하였고, 자신의 의견을 말할 때 더욱 두드러진 반응을 보였다. 예를 들면 4회기 그룹원을 칭찬 할 때 “잘 모르겠어요”라고 대답을 하였고, 자신의 차례에는 활동과 관계없는 이야기로 전환하여 프로그램을 지연시켰으며, 프로그램 내내 집중하지 않은 태도를 보여주었다.

D는 6회기 타악기 즉흥연주 시간에 악기를 보고 “우와, 악기가 참 많네요, 이거 오늘 무슨 활동을 할 거예요?”라고 악기에 대한 호기심을 보이기 시작하였다. 이어서 즉흥연주에 관심을 보이고 집중하는 등 적극적으로 활동에 참여하였다. D는 여러 세션 중 결과물에 대한 만족감으로 녹음을 제안하였으며 다른 그룹원과의 지지적인 상호작용을 원만하게 수행하였다. 6회기에 이어 7회기의 단계별 악기연주 프로그램에도 적극적으로 참여하였다. 콰이어차임으로 《작은별》을 연주할 때 다른 사람들의 소리를 집중해서 들으며 연주하기도 하였다. D는 활동이 끝나고 “다음에 또 해요, 정말 멋진 소리인

것 같아요, 한 개의 소리도 너무 좋은데 함께 하니깐 더 좋아요” 라고 프로그램에 대한 호감을 적극적으로 표현하였다. 8회기 자신의 강점 찾는 활동에서 연구자가 잘하는 것이 무엇이냐고 질문하자, 운동이라고 말하며 자신을 강점에 대해 이야기하였다.

D는 음악치료 프로그램 만족도 설문지에서 음악치료 프로그램이 긍정정서를 갖는데 매우 필요하다고 하였으며, 음악치료 프로그램을 통해 잘하는 것을 찾는데 도움이 되었고, 자신은 많은 장점을 가진 사람이라는 것을 깨달았다고 하였다. 또한 긍정적인 관계를 맺는데 음악치료 프로그램이 매우 도움이 되었다고 하였다. 이처럼 D는 프로그램 초기에는 자신의 능력을 낮게 평가하며 소극적으로 프로그램에 참여하였지만, 후기에는 자신의 능력을 긍정적으로 평가하는 적극적인 모습을 보여주었다.

(5) 대상자 E

E는 프로그램 초기에 수동적이고 수용적인 태도로 참여하였다. 3회기에서 노래 《My son》을 들으며 부모님에게 가장 많이 듣는 말에 대한 공감을 표시하였고 그룹원과 공유하였다. E는 자신의 콤플렉스가 없어지기를 원했지만 노력을 하지 않는다고 그룹원들에게 고백하기도 했다. 9회기 목표설정 프로그램에서는 자신의 목표를 생각하면서 외모적인 콤플렉스를 생각하지 않고 학업에 노력해야겠다고 하였다.

E는 프로그램 초반에는 자신의 외모적인 콤플렉스에 신경을 많이 쓰는 모습을 보였지만 후반에는 자신을 있는 그대로 인정하고 받아들이며 수용하는 모습으로 변화하였다. E는 면담 및 프로그램 만족도 설문지에서 음악치료 프로그램을 통해 어려움이 다가올지라도 도전할 수 있는 마음을 가질 수 있게 되었다고 하였으며, 꿈은 이뤄질 것이라는 인식의 변화가 있었다고 하였

다. 이처럼 E는 자아존중감이 낮고 자신의 모습에 대해 부정적으로 생각하였으나 타인의 공감을 통해 자신을 이해하고 수용하는 태도로 변화한 경우이다.

(6) 대상자 F

F는 프로그램 초기에 자신의 감정이나 생각을 이야기 하거나 노래 개사하는 것을 부끄러워 표현을 하지 않았고, 연구자의 지시에 수동적으로 참여하며 내성적인 성격을 보였다. 4회기 칭찬하는 활동을 할 때도 부끄러워하였으며 노래도 작은 목소리로 불렀다. 9회기 송라이팅 활동에서는 다른 그룹원에게 자신의 목표와 해주고 싶은 말을 하는 활동에서 “열심히 공부해서 좋은 고등학교를 가는 것이고, 자신에게 해주고 싶은 말은 ”수고했어, 오늘도”라고 개사하여 그룹원 앞에서 노래를 부르기도 했다. 10회기 활동에서는 자신의 목표를 이루기 위해 열심히 노력하겠다는 꿈에 대한 기대감을 표현할 만큼 긍정적인 사고로 전환하였다.

F는 면담에서 꿈을 이루기 위해 목표를 세워 실천해야겠다고 할 만큼 긍정적인 사고를 하게 되었다. 프로그램 만족도 설문지에서도 어려움이 있더라도 포기하지 않고 도전할 수 있는 마음이 생겼다고 하였으며, 노래 부르기를 좋아했기 때문에 이번 음악치료 프로그램이 재미있는 시간이었고, 노래가사의 개사로 자신의 이야기를 쓰는 것이 좋았다고 기술하였다. F는 프로그램 초기에 작은 목소리로 노래를 부르는 등 소극적인 모습으로 참여하였으나 후기에는 그룹원 앞에서 자신감 있게 큰 소리로 노래를 부를 수 있을 만큼 적극적인 모습을 보여주었다.

(7) 대상자 G

G는 프로그램 초기에 그룹원들이 악기를 고르거나, 자신의 차례에 송라이팅하는 등 자유로운 의지가 주어질 때 “빨리해라!”, “시간이 없다!” 등의 거친 말로 타인에게 강압적으로 자신의 이야기를 표출하는 행동을 보였다. 그러다가 5회기 타악기 즉흥연주를 할 때 리듬에 몰입하여 자신을 표현하면서 “정말 신났어요, 즐거웠어요.” 라고 긍정적인 피드백을 그룹원과 나누었다. 그 후 7회기 콰이어차임을 연주 할 때는 집중도를 더 높여 성공적으로 연주를 하였으며 다른 그룹원의 실수를 격려할 만큼 너그러운 마음을 갖게 되었다. 마지막 회기에서는 노래를 부를 때에 가장 적극적으로 노래를 불렀으며, 정확한 꿈은 모르겠지만 하고 싶은 것들이 많아졌고 자신의 모습이 기대된다고 역동적인 표현을 하였다.

G는 면담에서 이전에는 깨닫지 못했으나 음악치료 프로그램을 통해 자신이 소중한 존재임을 깨닫게 되었다고 하였다. 또한 프로그램 만족도 설문지에서도 음악치료 프로그램을 통해 마음의 안정을 찾을 수 있게 되어서 좋았다고 서술하였다. G는 초기에는 강압적이고 부정적인 행동으로 다른 대상자에게 심리적인 불안감과 부정적인 감정을 주었으나 프로그램이 진행되면서 그룹원을 독려하는 등 그룹원과 원만한 관계를 형성하며 긍정적으로 발전하는 모습을 보여주었다.

(8) 대상자 H

H는 프로그램 전반에 걸쳐 다른 대상자들과 말다툼을 하는 등 부정적인 행동을 종종 보였다. 자신이 불리한 상황에서는 눈물을 보이는 등 상황을 회피하려는 소극적인 모습을 보여주었다. 또한 연구자가 이야기 할 때 가만

히 앉아 있지 못하고 의자를 뒤로 젖히는 행동을 반복하는 등 산만한 분위기를 만들어 프로그램 진행을 방해하기도 하였다. 이러한 산만함은 음악치료 프로그램이 진행되는 동안에도 이어졌다. 악기를 고를 때 자기가 원하는 악기를 얻기 위해 모든 악기를 자신의 경계선 앞에 두고 고르는 행동을 보였고, 한 가지 악기를 노래가 끝날 때까지 집중하여 연주하지 못하는 등 산만함을 보였다. 6회기 타악기 즉흥연주시간에도 자신의 차례까지 기다리지 못하고 다른 대상자의 연주를 방해하여 그룹원으로부터 부정적인 피드백을 듣기도 하였다.

H의 변화는 7회기 단계별 콰이어차임 연주 활동에서부터 조금씩 관찰되기 시작했다. 자신의 차례까지 기다려 연주하였으며 이전회기에서 보였던 부적절한 행동을 차츰 조절하는 모습을 보이기 시작했다. 특히 H는 그룹의 연주에 만족하였으며 그룹원과 서로 칭찬하는 긍정적인 피드백을 나누게 되었다. 프로그램 만족도 설문지에서 음악치료 프로그램이 긍정적인 정서함양과 긍정적인 대인관계를 형성하는데 매우 도움이 되었다고 하였다. 또한 H는 자신이 소중한 사람이라는 인식의 변화가 있었다고 응답하였다. H는 프로그램 초기에 산만한 행동으로 타인에게 부정적인 피드백을 받아 긍정적인 대인관계를 형성하지 못하였으나 프로그램을 진행하면서 자신의 부적절한 행동을 조절하는 모습을 통해 그룹원과의 원활한 관계를 형성하여 긍정적으로 발전하는 모습을 보여주었다.

V. 결 론

1. 결론 및 논의

본 연구는 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 연구 대상은 서울시 S구 G지역아동센터에 다니는 저소득층 청소년 8명으로 2015년 8월 4일부터 9월 14일까지 각 회기 당 50분씩, 주 1-2회, 총 10회로 프로그램이 진행되었다. 주관적 안녕감을 나타내는 긍정정서 부정정서 및 삶의 만족도와 심리적 안녕감 척도를 사용하여 저소득층 청소년의 사전과 사후 변화를 비교하였으며, 수집된 자료는 SPSS 20.0으로 분석하였다. 또한 연구자의 세션일지와 대상자들의 음악경험에 대한 설문조사 및 담당 사회복지사와의 면담을 기반으로 대상자들이 경험한 변화요인을 분석하였다.

양적 연구 결과, 긍정심리학에 근거한 집단음악치료는 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 사전사후 평균 점수에 유의미한 변화가 있었다. 주관적 안녕감의 하위요인인 긍정정서 부정정서 평균점수는 49.13에서 57.50으로 증가하여 통계적으로 유의미한 차이를 보였고($p < .05$), 또한 삶의 만족도 평균점수도 23.63에서 27.00으로 증가하여 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < .05$). 이를 통해 노래 부르기, 노래 만들기, 노랫말 채우기, 즉흥연주, 구조적 악기연주 등의 의미 있는 음악경험이 저소득층 청소년의 긍정정서 증가에 도움을 주었음을 알 수 있었다. 특히 저소득층 청소년의 만족감 증가에 긍정적인 영향을 준 것은 그룹원과 함께 공동 작업한 집단음악치료였음을 확인할 수 있었다. 이는 저소득층 아동이 친밀한 상호과정 속에서 긍정적인 자아가 형성되었고 사회적 지지가 주관적 안녕감에 영

향을 준다는 연구(강수희, 장석진, 2013)과 일치할 뿐만 아니라, 긍정개입프로그램이 장애아동시설봉사자의 주관적 안녕감 증진에 효과를 준다는 연구(이정미, 조영숙, 2013)와 일치한다는 것을 알 수 있었다.

심리적 안녕감의 평균점수는 91.00에서 111.38으로 증가하여 통계적으로 유의미한 차이를 보였고($p < .05$), 심리적 안녕감의 하위요인은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성의 세 영역에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($p < .05$). 또한 자아수용 평균점수는 21.25에서 25.00으로 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 증가하였고, 긍정적 대인관계 평균점수도 22.75에서 29.3으로 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 증가하였으며, 자율성 평균점수도 16.63에서 22.25로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 증가하였음을 확인할 수 있었다.

반면에 대상자들은 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 개인적 성장의 세 영역 평균점수에서 유의미한 차이를 나타내지 않았다($p > .05$). 환경에 대한 통제 평균점수는 9.25에서 11.00으로 증가하였으나 유의미한 차이는 보이지 않았고($p > .05$), 삶의 목적 평균점수도 11.63에서 11.50으로 약간 감소하여 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 그에 비해 개인적 성장 평균점수는 9.50에서 12.25로 약간 증가하였으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다($p > .05$).

이처럼 저소득층 청소년의 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 개인적 성장의 세 영역에서 통계적으로 유의미하지는 않았지만 사전사후 검사 점수 비교 결과, 환경에 대한 통제와 개인적 성장 두 영역에서 긍정적인 향상을 보여 주었음을 알 수 있었다. 이러한 결과는 저소득층 청소년의 집단 안에서 공감 및 지지 경험은 긍정적인 대인관계를 형성하게 하고, 성공적인 음악경험은 청소년 자신의 능력에 대한 긍정적인 평가를 할 수 있도록 돕는다는 것을 의미한다. 이것은 음악경험으로 인해 자신의 가치와 능력을 발견하게 되

어 심리적 안녕감이 높아진다는 임을라(2015)의 연구와 일치한다.

다음으로 질적 연구 결과에서도 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 긍정심리학과 집단음악치료와 밀접하게 연관되어 있다는 것을 고찰하였다. 주관적 안녕감은 주로 초기에는 소극적이고 불완전한 형태로 나타나다가 후반으로 갈수록 주체로서의 긍정적인 사고로 변화되고 있음을 알 수 있었다. 즉 음악치료가 매개체가 될 경우 ‘자신의 능력에 대한 낙관적인 태도’로 인식이 변화되었고 ‘의미 있는 음악경험 활동을 통한 만족도’가 매우 높았으며 자신의 존재감에 대한 인식의 변화가 나타나기 시작했음을 발견할 수 있었다.

주관적 안녕감에 이어 심리적 안녕감에서도 유의미한 결과를 도출할 수 있었다. 심리적 안녕감에서는 음악치료가 ‘자기 주도적 사고와 내적 확신’, ‘자신의 상황에 대한 능동적인 대처’, ‘긍정적 대인관계’ 등을 넓히는 동기가 된다는 것을 알 수 있었다. 집단음악치료 시, 각 대상자들의 초기 심리는 독단적이고 소극적인 경우가 많았다. 하지만 노래 부르기, 노래 만들기, 노랫말 채우기, 즉흥연주, 구조적 악기연주 등의 집단음악치료를 통해 그룹원으로서 이해하고 공감하며 격려하는 등 발전한 모습을 보여주었다.

이상 본 연구에서 실시한 긍정심리학에 근거한 집단음악치료는 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 치료적 접근 방법으로 유용하게 사용될 수 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 저소득층 청소년을 위한 집단음악치료가 긍정정서의 함양과 개인의 잠재력을 높일 뿐만 아니라 자신의 존재감을 발현시키며 삶의 질을 향상시키는 데 효과적인 개입도구가 되기를 기대한다.

2. 제언

본 연구는 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미침을 알 수 있었다. 이는 본 프로그램이 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 위한 중재 방안으로 활용될 수 있다는 의의를 가진다.

그럼에도 본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있다. 본 연구의 제한점을 보완한다면 후속 연구에서는 보다 객관적이고 일반적인 결론을 도출하여 효과성을 높일 수 있을 것이다. 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 긍정심리학에 근거한 집단음악치료 프로그램을 단일집단에만 적용하여 대상자들의 변화를 보았다. 추후에 실험집단과 통제집단으로 나누어 적용하여 두 집단 간의 비교를 통해 프로그램의 효과를 객관화시킬 수 있는 연구가 필요하다.

둘째, S구 G지역아동센터에 다니는 8명의 중학생을 대상으로 한 작은 모 집단 연구이기에 연구 결과를 전체 저소득층 청소년들에게 일반화하기에는 제한점이 있다. 일반화의 가능성을 높이기 위해 많은 인원과, 다양한 연령대의 청소년, 지역 등을 고려한 추후 연구가 필요하다.

셋째, 프로그램 회기가 총 10회기로 긍정심리학에 근거한 집단음악치료의 효과를 보편화하는데 어려움이 있으며, 추후검사를 하지 않았기 때문에 효과의 지속성은 알 수 없다. 일정한 기간이 지난 후에도 효과가 유지될 수 있는지에 대한 추후연구가 필요하다.

이와 같은 제한점이 있지만 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 증진하는데 긍정심리학에 근거하는 집단음악치료가 유용하게 사용될 수 있음을 밝혔다. 이는 청소년이 긍정정서를 함양하고 개인의 잠재력을 발현시키며 삶의 의미를 찾아 삶의 질을 향상시키는 데 효과적인 도구가 되기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 강수희, 장석진 (2013). 아동이 지각한 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계에서 성격강점의 매개효과: 지역아동센터를 중심으로. **상담학 연구**, 14(4), 2395-2416.
- 강희경 (2002). 저소득층 아동의 자아존중감 향상을 위한 방과 후 집단프로그램. **한국보육학회지**, 2(1), 7-19.
- 경향신문 (2014. 3. 2). “행복은 잘사는 순이 맞아요” 청소년 계급사회.
- 고영남 (2012). 대학생의 성격유형과 안녕감(well-being)의 관계. **한국교육학연구**, 18(3), 49-71.
- 구새롬 (2007). 우울성향 여중생의 블루스 음악형식을 활용한 자기효능감 증진 연주활동. **인간행동과 음악연구**, 4(2), 1-17.
- 권석만 (2008). **긍정심리학**. 서울: 학지사.
- 권석만 (2010). 심리학의 관점에서 본 욕망과 행복의 관계. **철학사상**, 36, 121-162.
- 권윤영 (2012). **긍정심리중심 문학치료 프로그램이 저소득층 청소년의 자아존중감 및 주관적 안녕감에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 길수연 (2005). 자극성-진정성 음악을 이용한 부적 정서 조절의 음악 회상 기법(Music Recall Technique): 신경성 식욕 부진증 환자의 사례 연구. **음악치료교육연구**, 2(1), 2-15.
- 김광수 (2012). 긍정심리학에 기반한 초등학교 상담의 방향과 과제. **초등상담연구**, 11(2), 193-217.
- 김광수, 고영미 (2011). 긍정심리학 기반의 행복증진 상담교육 프로그램이 초등학생의 행복감과 우울에 미치는 효과. **한국 초등교육 연구**,

22(3), 129-152.

- 김봉환, 정철영, 김병석 (2011). **학교진로상담**. 서울: 학지사.
- 김상철, 김영숙, 이현림 (2007). 집단음악치료 프로그램이 소년의 문제행동 및 공격성 감소에 미치는 효과. **인간발달연구**, 14(3), 87-108.
- 김선미 (2005). **가출 청소년의 자기효능감(Self-Efficacy) 향상을 위한 음악치료활동 사례연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 김성기 (2012). **음악, 그리고 음악치료**. 고양: 지식공감.
- 김숙명 (2012). **긍정심리치료가 우울성향 중학생의 낙관성, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 김순규 (2006). **빈곤청소년의 학교적응유연성 발달모형: 보호요인의 부가매개 조절효과 모형을 중심으로**. 미간행 박사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 김여진 (2014). **긍정심리기반 노래중심 음악치료가 노인의 행복감과 삶의 질에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김영호, 남원석, 노대명, 류정순, 석재은, 설동훈, 신명호, 윤인진, 이선우, 이인재, 장세훈, 조명래, 최현수 (2006). **한국사회의 신빈곤**. 한울: 파주.
- 김은화, 김원, 이상열 (2014). 긍정심리학을 기반으로 한 집단미술치료가 장애아동어머니의 대처 방식과 사회적 지지 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. **예술심리치료연구**, 10(4), 31-52.
- 김종환, 박정미 (2011). **음악치료의 이해와 활용: 소아청소년·노인을 위한 음악치료 지도서**. 고양: 서현사.
- 김진수 (2012). **긍정심리학에 근거한 기업관리자의 코칭역량 증진 프로그램의 개발과 효과**. 미간행 박사학위논문, 경성대학교 대학원.

- 김진영, 고영건 (2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스(mental fitness)와 긍정심리치료(positive psychotherapy). **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 15(1), 155-168.
- 김혜영 (2014). **긍정심리학에 근거한 음악치료가 학교 부적응 청소년의 학교 적응력에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 김혜원, 김명소 (2000). 우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 주관적 안녕감과 관계분석. **한국심리학회지: 여성**, 5(1), 27-41.
- 노혁 (2009). 빈곤청소년의 사회적 배제와 청소년복지정책의 방향. **미래청소년학회지**, 6(3), 23-43.
- 류정희, 이명자 (2007). 청소년의 심리적, 사회적 안녕감: 그 구조 및 주관적 안녕감과 관계. **한국심리학회지: 학교**, 4(1), 55-77.
- 문경숙, 김종백 (2010). 가정 경제의 변화에 대한 지각과 중간체계 유형에 따른 청소년의 정서프로파일. **한국심리학회지: 발달**, 23(2), 39-56.
- 민원홍, 이봉주 (2015). 청소년기 빈곤과 내재화 문제의 종단적 관계. **한국청소년연구**, 26(1), 145-169.
- 민하영 (2011). 저소득층 어머니의 애정적 양육행동에 미치는 성인애착 영향에서 심리적 안녕감의 매개 효과: 중산층을 비교집단으로 하여. **한국보육지원학회지**, 7(3), 1-20.
- 박경환 (2011). 평생학습자의 다중역할 몰입이 주관적 안녕감에 미치는 영향. **성인교육학의 현재: 성인과 평생교육의 국제적 저널**, 14(4), 151-184.
- 박미애, 김세경, 천성문 (2013). 청소년의 심리적 안녕감 요인에 관한 메타분석. **재활심리연구**, 20(3), 627-652.
- 박선희 (2012). 집단미술치료가 저소득층 청소년의 자아존중감에 미치는 영

- 향. **한국예술치료학회지**, 12(1), 53-72.
- 박영아, 송영혜 (2005). 집단미술치료가 저소득층 청소년의 자기효능감에 미치는 효과. **미술치료연구**, 12(3), 635-654.
- 박정란, 서홍란, 장수한 (2011). **청소년 복지론**. 파주: 양서원.
- 박현선 (1999). 고위험 빈곤청소년의 심리사회적 적응. **한국사회복지학**, 37, 195-216.
- 서수균 (2012). 공격성 및 분노대처행동과 주관적 안녕감의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 31(3), 849-867.
- 서승미 (2005). 청소년의 음악 감상 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.
- 소선숙 (2012). **청소년의 심리적 안녕감 및 학교적응에 대한 통합모형연구**. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 송미령, 김정화 (2014). 저소득층 가정 부모의 심리적 안녕감이 아동의 학교적응에 미치는 영향: 드림스타트 사업 참여 대상자 중심으로. **아동과 권리**, 18(2), 197-221.
- 송희원, 최성열 (2012). 빈곤여부, 지각된 부모양육태도, 학업동기, 심리적 안녕감과 청소년의 학교적응간의 구조적 관계. **교육심리연구**, 26(3), 651-672.
- 안도희, 김유리 (2012). 기대 및 가치 신념이 청소년의 학업 성취와 주관적 안녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 19(3), 293-319.
- 양계민, 조혜영 (2010). 청소년 방과 후 아카데미 프로그램에 대한 효과성 인식이 참여청소년의 심리사회적응 및 학업성취요인에 미치는 영향.

- 청소년복지연구, 12(1), 61-92.
- 양지은 (2007). 그룹 음악심리치료 프로그램이 장애아동어머니의 양육 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향. **인간행동과 음악연구**, 4(1), 1-20.
- 왕혜자 (2015). **긍정심리학 기반의 음악치료가 노인의 우울과 주관적 안녕에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 원두리 (2011). 사회적지지 희망 및 문제해결 대처가 청소년 심리적 안녕감 문제해결 대처의 매개역할. **한국심리학회지: 건강**, 16(2), 297-311.
- 윤민희 (2013). **긍정심리치료 프로그램이 저소득층 한부모가정 청소년의 자아존중감, 낙관성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 윤병오 (2011). 긍정심리학의 '성격 강점과 덕목'의 도덕교육적 함의. **도덕윤리과교육연구**, 33, 155-182.
- 윤서원, 이희경 (2014). 긍정적 경험에 대한 사후가정사고가 삶의 의미와 주관적 안녕감에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(4), 953-971.
- 윤희나 (2014). **긍정심리학적 이론에 근거한 집단음악치료가 알코올 중독 환자의 부정적 정서 변화에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 이명순 (2012). 집단음악치료가 시설청소년의 자아존중감에 미치는 효과. **임상예술치료연구**, 1, 31-43.
- 이소정 (2009). 저소득 가구의 소비패턴과 경제적 복지의 안정성. **사회보장연구**, 25(3), 317-336.
- 이유미 (2005). **공격성 감소 프로그램의 개발 및 효과 검증: 저소득층 아동을 대상으로**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이은미 (2002). **집단음악활동이 정신분열증 환자의 분노조절에 미치는 영**

- 향. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이은애, 이수연 (2012). 집단미술치료가 저소득층 청소년의 정서조절능력에 미치는 효과: 인간중심 미술치료를 중심으로. **청소년복지연구**, 14(2), 25-49.
- 이은주 (2000). 청소년 비행에 대한 자아개념과 사회적 지지의 상호작용효과. **청소년학연구**, 7(1), 149-168.
- 이은희, 방성아 (2012). 음악치료 프로그램이 인터넷 게임중독 청소년의 자기효능감 향상에 미치는 효과에 관한 연구. **한국산학기술학회**, 13(6), 2520-2527.
- 이정미, 조영숙 (2013). 긍정개입프로그램이 장애아동보호시설종사자의 소진 감소와 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감 증진에 미치는 영향. **장애아동 인권연구**, 4(1), 43-59.
- 이정애 (2012). **우울한 노인들을 대상으로 한 집단 긍정심리치료 프로그램의 효과**. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 이현주, 유형근, 조용선 (2011). 초등학생의 주관적 안녕감 증진을 위한 강점 기반 집단상담 프로그램 개발. **상담학연구**, 12(2), 467-488.
- 이희경, 이동귀 (2007). 긍정심리학적 인간이해와 변화. **인간연구**, 13, 16-43.
- 임영진 (2012). 주요우울장애 대학생을 대상으로 한 긍정심리치료의 효과. **한국심리학회지: 임상**, 31(3), 679-692.
- 임을라 (2015). 음악치료가 아동의 분노 표현과 심리적 안녕감에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 15(9), 83-107.
- 장은혜 (2009). **희망, 진로장벽, 성취목표가 일반청소년과 시설청소년의 진로 포부에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 전신현 (1999). 여자청소년들의 역할정체성, 역할긴장과 심리적 안녕감. **여**

성인구논총, 14, 53-70.

전희란 (2009). 그룹음악치료를 통한 과잉-분리가정 청소년의 소외감 감소에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 6(2), 77-107.

정문경 (2014). 청소년기 정서조절과 삶의 만족도간의 관계에서 지각된 사회적 지지와 사회적 유능성의 매개효과. **청소년학연구**, 21(12), 49-72.

정지현, 김관희 (2014). 저소득가정 청소년의 감각추구성향이 위험행동에 미치는 영향에 대한 보호요인의 조절효과. **미래청소년학회지**, 11(2), 207-225.

정현주 (2015). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교 출판부.

정현주, 김동민 (2010). **음악심리치료**. 서울: 학지사.

정효숙 (2008). 음악치료 프로그램이 발달장애 아동의 사회정서적 발달에 미치는 영향. **대한음악치료학회**, 7(1), 26-56.

조경애, 강경선 (2014). 집단음악심리치료가 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 미치는 영향. **예술교육연구**, 12(1), 85-103.

조명환, 차경호 (1998). **삶의 질에 대한 국가 간 비교**. 아산재단 연구총서 제48집, 서울: 집문당.

조은애, 이영순, 권혁철 (2014). 무동기 고등학생을 대상으로 한 긍정심리 집단상담 프로그램이 무동기, 자기효능감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. **교육치료연구**, 6(2), 123-139.

차경호 (2004). 자아존중감 및 여가활동 참여와 주관적 안녕감과와의 관계. **여가학연구**, 2(2), 27-38.

최나리 (2015). **긍정심리기반 치료적 노래중심 활동이 정신장애인의 자아존중감과 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학원

최병철 (2007). **음악치료학**. (제2판). 서울: 학지사.

최소림 (2006). **노래를 중심으로 한 집단음악치료활동이 장애청소년의 자**

- 아존중감 향상과 불안감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 최애나, 차은선 (2007). 집단음악치료가 비행청소년의 정서적 안정성과 자기효능감에 미치는 효과. *한국가정관리학회*, 25(5), 1-14.
- 최유연, 손정락 (2012). 긍정심리치료가 사회 공포증 경향이 있는 대학생의 사회 불안, 낙관성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 17(3), 573-588.
- 최윤정, 이시연 (2007). 저소득 가정 청소년의 부적응에 가족환경이 미치는 영향과 일상생활 스트레스의 매개효과. *청소년상담연구지*, 15(1), 39-49.
- 하창순, 박주하 (2011). 정서표현갈등과 대인불안 및 주관적 안녕감과의 관계. *인간연구*, 22, 173-197.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 허정선, 전순영 (2013). 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 학교부적응 청소년의 자아탄력성과 학교생활적응에 미치는 효과. *미술치료연구*, 20(1), 187-213.
- 홍주영, 김정남 (2013). 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램이 위탁 가정 중학생의 자기효능감, 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. *미술치료연구*, 20(2), 409-430.
- Aigen, K. (2011). *Music centered music therapy*. 이경숙, 류리(역). *음악중심 음악치료*. 서울: 학지사(원서출판, 2005).
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of american life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.

- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. 노혜숙(역). **창의성의 즐거움**. 서울: 북로드 (원서출판, 1997).
- Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (2002). *Introduction to music therapy: Theory and practice*. 김수지, 고일주, 권혜경(역). **음악치료학 개론: 이론과 실제**. 서울: 권혜경 음악치료센터(원서출판, 1998).
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 193(3), 542-575.
- Diener, E, Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(4), 34-43.
- Mcferran. K. (2012). *Adolescents, music and music therapy: Methods and techniques for clinicians, educators and students*. 최미환, 홍인실, 장은아(역). **청소년 음악치료: 임상 및 교육을 위한 방법과 기법**. 서울: 희망예술기지(원서출판, 2010).
- Peterson, C. (2010). *A primer in positive psychology*. 크리스토퍼 피터슨의 긍정심리학 프라이머. 문용린, 김인자, 백수현(역). 서울: 물푸레(원서출판, 2006).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it?: Explorations on the

- meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. J. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. 김인자 (역). *긍정심리학*. 서울: 물푸레(원서출판, 2002).

부 록

1. 프로그램 동의서
2. 긍정정서 부정정서 척도
3. 삶의 만족도 척도
4. 심리적 안녕감 척도
5. 대상자의 만족도에 대한 설문 조사

<부록 1> 긍정심리학을 기반으로 한 음악치료 프로그램 참여 동의서

안녕하십니까?

저는 성신여자 대학원 음악치료 과정에 재학 중인 신조은입니다.

본 프로그램은 긍정심리학을 기반으로 한 음악치료 프로그램으로 매주 2회씩 총 10회기로 진행되며 청소년이 심리적, 정서적으로 안정하는데 도움을 줄 것입니다. 본 프로그램이 진행되는 동안 오디오 녹음이 있을 수 있으며, 이는 오직 연구의 목적만을 위해서 사용될 것임을 알려드립니다. 따라서 본 연구 이외에 사용하지 않을 것이며 연구가 끝나면 폐기할 것입니다. 연구기간 동안 참여하는 청소년의 치료목적에 도움을 주고자 최선을 다해 노력할 것입니다. 감사합니다.

본 연구프로그램에 동의합니다.

보호자 서명:

대상자 서명:

<부록 2> 긍정정서 부정정서 척도

다음의 단어들을 보고 최근에 자신의 생활 상태를 가장 잘 나타낸다고
생각되는 번호에 'V'표를 해주세요.

학년:	성별:	이름:
-----	-----	-----

지루한	1	2	3	4	5	6	7	재미있는
비참한	1	2	3	4	5	6	7	즐거운
쓸모없는	1	2	3	4	5	6	7	가치있는
외로운	1	2	3	4	5	6	7	친밀한
공허한	1	2	3	4	5	6	7	충만한
낙심되는	1	2	3	4	5	6	7	희망찬
실망되는	1	2	3	4	5	6	7	보람있는
불행한	1	2	3	4	5	6	7	행복한
복이없는	1	2	3	4	5	6	7	복이많은

<부록 3> 삶의 만족도 척도

다음의 단어들을 보고 최근에 자신의 생활 상태를 가장 잘 나타낸다고
생각되는 것에 'V'표를 해주세요.

번호	문항	전 혀 아 니 다	아 니 다	약 간 아 니 다	보 통 이 다	약 간 그 렇 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나는 대체로 내 이상에 가까운 생활을 하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
2	현재 나의 생활환경은 좋은 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 나의 삶에 만족한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나는 지금까지 내 삶에서 원하는 중요한 것들을 이루어냈다.	1	2	3	4	5	6	7
5	만약 다시 살더라도 나는 지금처럼 살겠다.	1	2	3	4	5	6	7

<부록 4> 심리적 안녕감 척도

다음은 자신이 평소에 어떻게 느끼는지에 대한 질문입니다.

아래 질문을 읽고 자신과 가깝다고 생각하는 것에 'V'표시해주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
2	내 자신을 친구와 친지들과 비교해보면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느낀다.	1	2	3	4	5
3	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 없어 가끔 외로움을 느낀다(-).	1	2	3	4	5
4	정말 필요할 때 내말에 귀를 기울여 주는 사람이 많지 않다(-).	1	2	3	4	5
5	친구나 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다(-).	1	2	3	4	5
6	논쟁의 여지가 있는 문제에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다(-).	1	2	3	4	5
7	내가 해야 할 일들이 힘들게 느껴질 때가 있다(-).	1	2	3	4	5
8	나는 미래보다는 주로 현재만을 생각한다(-).	1	2	3	4	5
9	이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦	1	2	3	4	5

	게 바꿀 필요는 없다고 생각한다 (-).					
10	과거를 돌아해보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
11	과거에 실수를 저지르기도 했지만 전체적으로는 모든 일이 매우 잘된 일이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
12	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다(-).	1	2	3	4	5
13	다른 사람들과 다정하고 신뢰로운 관계를 별로 경험하지 못했다 (-).	1	2	3	4	5
14	내 친구들은 믿을 수 있고 나도 그들을 믿을 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
15	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
16	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다(-).	1	2	3	4	5
17	매일매일 해야 하는 일들이 힘에 겹다(-).	1	2	3	4	5
18	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐, 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다(-).	1	2	3	4	5
19	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래전에 버렸다 (-).	1	2	3	4	5
20	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5

21	살아온 내 인생을 돌아켜볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5
22	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다(-).	1	2	3	4	5
23	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
24	나는 무슨 일을 결정할 때 다른 사람의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
25	다른 사람들이 나를 어떻게 생각할지에 염려하는 편이다(-).	1	2	3	4	5
26	생활을 만족스럽게 꾸려나가는 것이 쉽지 않다(-).	1	2	3	4	5
27	나는 내 인생의 목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5
28	현재의 생활방식을 바꿔야할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다(-).	1	2	3	4	5

<부록 5 > 긍정심리학에 근거한 음악치료 프로그램의 만족도 설문조사

대상자 이름:

안녕하세요. 이 설문지는 음악치료 프로그램 만족도에 관한 조사입니다.
끝까지 성의 있게 답해주시면 감사하겠습니다.

1. 음악치료 프로그램이 긍정적인 정서를 갖는데 어느 정도 필요하다고 생각하십니까?
 - 1) 매우 필요하다.
 - 2) 어느 정도 필요하다.
 - 3) 보통이다.
 - 4) 별로 필요하지 않다.
 - 5) 전혀 필요하지 않다.

2. 음악치료 프로그램을 진행하면서 나에게 가장 도움이 되었던 부분은 어떤 것인가요?
 - 1) 내가 잘하는 것을 찾는데 도움이 되었다.
 - 2) 내가 소중한 존재임을 깨닫게 되었다.
 - 3) 어려움이 다가올지라도 도전 할 수 있는 마음을 가질 수 있게 되었다.
 - 4) 나의 꿈을 위해 목표를 세워 실천해야겠다고 생각했다.
 - 5) 친구들과의 관계가 좋아졌다.
 - 6) 긍정적인 마음을 갖게 되었다.

3. 음악치료 프로그램에 참여하면서 긍정적인 관계를 맺는데 어느 정도 도움이 되었습니까?
 - 1) 매우 도움이 되었다.
 - 2) 어느 정도 도움이 되었다.
 - 3) 보통이다.
 - 4) 별로 도움이 되지 않았다.
 - 5) 전혀 도움이 되지 않았다.

4. 음악치료 프로그램에 참여하면서 나에 대한 인식에 어떠한 변화가 있었습니까?

- 1) 나는 내게 장점이 많다고 생각한다.
- 2) 나는 소중한 사람이라고 생각한다.
- 3) 나는 어려움이 있더라도 포기하지 않고 도전할 수 있다.
- 4) 나의 꿈은 이뤄질 것이라고 생각한다.
- 5) 내가 겪는 모든 경험은 소중하다고 생각한다.

5. 음악치료 프로그램 중 가장 기억에 남는 활동은 어떤 것인가요?

- 1) <제이레빗 - Happy things> 행복했던 순간들을 떠올리며 이야기나누기
- 2) <유승우 - My son> 공감하는 가사토의하고 개사하기
- 3) 즉흥연주하기
- 4) <작은별> 단계별 연주하기
- 5) <동물원 - 널 사랑하겠어 > 강점 찾기
- 6) <옥상달빛 - 수고했어 오늘도> 꿈과 목표 찾기
- 7) <수지, 김수현, 우영, Joo, 택연 - 드림하이> 미래의 나에게 편지쓰기

6. 음악치료 프로그램을 통해 도움이 되었던 부분을 구체적으로 설명해 주세요.

7. 선생님에게 하고 싶은 말을 자유롭게 적어주세요.

ABSTRACT

The Influence of Positive Psychology-based Group Music Therapy on Subjective Well-being and Psychological Well-being of the Adolescents from Low-income Families

Shin, Jo-eun
Department of Music Therapy
Graduate School of
Sungshin Women's University

The purpose of this study is to investigate the effects of the Positive Psychology-based on Group Music Therapy program on subjective well-being and psychological well-being to adolescents from low-income families. Eight adolescents from G Youth Center, Seoul participated in this study for 50 minutes per session, once or twice a week for 10 times from August 4 to September 14 in 2015.

In this study, SPSS 20.0 was utilized to analyze collected data and Wilcoxon Matched Pair was performed to compare the average score of participants' pretest-posttest design. The Positive and Negative Affect Scale, Satisfaction with Life Scale, and Psychological Well-being Scale were used for quantitative analysis and based on each session report, the

survey of participants' musical experience, and interview of a social worker, who was in charge of them, were utilized for qualitative analysis.

From the result of quantitative study, there was a significant increase both in the average score of pretest-posttest design of the Positive and Negative Affect Scale ($p < .05$) from 49.13 to 57.50, and Satisfaction with Life Scale from 23.64 to 27.00 ($p < .05$), which were sub-factors of subjective well-being. In addition, there was a significant increase in the average score from 91.00 to 111.38 ($p < .05$) of psychological well-being in pretest-posttest design.

From the result of qualitative analysis, participants' change factors in subjective well-being and psychological well-being, such as satisfaction from a meaningful experience, optimistic realization of personal abilities, self-initiated thought and inner-confidence, active reaction to participants' own environment, positive interpersonal relationship, are positively affected from this study. Through this study, Group Music Therapy based on Positive Psychology is an effective method for improving the subjective well-being and psychological well-being of adolescents from low-income families.