



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](#)

박 정 미 교수 지도
석사학위 청구논문

기타 연주 활동이 지역아동센터
청소년의 자기효능감과 스트레스에
미치는 영향

2017

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
박 민 정

기타 연주 활동이 지역아동센터
청소년의 자기효능감과 스트레스에
미치는 영향

박 정 미 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2017년 5월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

박 민 정

인 준 서

박민정의 석사학위 논문으로 인준함

2017년 5월

심사위원장_____ (인)

심 사 위 원_____ (인)

심 사 위 원_____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 자기효능감과 스트레스에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하였다. 본 연구의 대상은 경기도 수원시에 소재한 지역아동센터 청소년 7명(남3, 여4, 평균 14.2세)이며 단일 집단으로 구성하였다. 본 연구는 청소년들이 선호하는 악기인 기타와 선호 곡을 활용하여 기타 연주 활동을 구성하였으며 6주간 주 2회, 매 회기 당 40분씩, 총 12회기에 걸쳐 진행되었다.

활동의 효과 검증을 위해 자기효능감 척도와 일상적 생활 스트레스 척도를 사용하여 사전, 사후 검사를 수행하였으며 세션 종결 이후 활동 경험에 관한 사후 설문을 실시하였다. 통계 분석은 SPSS 20.0 통계 프로그램을 사용하였고 사전, 사후의 효과 검증을 위해 Wilcoxon의 부호순위검정(Wilcoxon Signed Rank Test)을 시행하였다. 또한 자기효능감과 스트레스의 상관관계를 알아보기 위해 Spearman 상관분석을 실시하였다.

분석 결과, 실험 집단의 자기효능감 점수는 통계적으로 유의미하게 상승하였고($p < .05$) 스트레스 점수는 통계적으로 유의미하게 감소하였다($p < .05$). 자기효능감과 스트레스 점수의 상관관계는 상관계수 $r = -.450$ 으로 부적 상관관계를 보였으며 결과적으로 기타 연주 활동을 통해 지역아동센터 청소년의 자기효능감이 향상되면서 스트레스를 감소시킬 수 있음을 확인하였다. 이는 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 자기효능감 향상과 스트레스 감소를 위한 효과적인 중재 방안이 될 수 있음을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	5
3. 용어 정의	6
II. 이론적 배경	8
1. 청소년	8
1) 청소년의 심리적 특성	8
2) 지역아동센터 청소년의 심리적 특성	9
2. 청소년의 자기효능감과 스트레스	11
1) 청소년의 자기효능감	11
2) 청소년의 스트레스	13
3) 청소년의 자기효능감과 스트레스	15
3. 음악이 청소년에게 미치는 영향	16
1) 음악이 청소년의 자기효능감과 스트레스에 미치는 영향	16
2) 기타 연주 활동이 청소년에게 미치는 영향	18
III. 연구 방법	20
1. 연구 대상	20
2. 측정 도구	21

1) 자기효능감 척도	21
2) 일상적 생활 스트레스 척도	22
3. 연구 설계	23
4. 실험 절차	23
1) 연구동의 및 설문지 조사	23
2) 사전 검사	25
3) 실험	25
4) 사후 검사 및 설문	26
5. 기타 연주 활동 구성	26
1) 세션 절차 및 환경 구성	26
2) 기타 연주 활동의 회기별 활동 구성과 목표	27
3) 기타 연주 활동 방법 및 치료적 논거	28
4) 기타 연주 활동에서의 사용 음악과 치료적 논거	31
6. 통계 분석	35
IV. 연구 결과	36
1. 자기효능감에 미치는 영향	36
1) 일반적 자기효능감에 미치는 영향	37
2) 사회적 자기효능감에 미치는 영향	38
2. 일상적 생활 스트레스에 미치는 영향	39
1) 부모 관련 스트레스에 미치는 영향	40
2) 친구 관련 스트레스에 미치는 영향	41
3) 개인 관련 스트레스에 미치는 영향	42
4) 학업 관련 스트레스에 미치는 영향	43
5) 교사 관련 스트레스에 미치는 영향	44

3. 자기효능감과 스트레스의 상관관계	45
4. 사후 설문	47
V. 결론	49
1. 결론 및 논의	49
2. 제언	52

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 III-1> 실험 대상자의 일반적 특성	20
<표 III-2> 자기효능감의 하위 영역별 문항과 신뢰도	21
<표 III-3> 일상적 생활 스트레스의 하위 영역별 문항과 신뢰도	22
<표 III-4> 연구 설계	23
<표 III-5> 대상자의 선호 장르	24
<표 III-6> 대상자의 선호 가수, 곡명	24
<표 III-7> 세션 절차	26
<표 III-8> 회기별 활동 구성과 목표	27
<표 III-9> 회기별 활동 방법 및 치료적 논거	29
<표 III-10> 기타 연주 활동 곡의 난이도	31
<표 III-11> 기타 연주 활동 곡의 음악적 요소와 치료적 논거	33
<표 IV-1> 자기효능감에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정	36
<표 IV-2> 일반적 자기효능감에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정	37
<표 IV-3> 사회적 자기효능감에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정	38
<표 IV-4> 스트레스에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정	39
<표 IV-5> 부모 관련 스트레스에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정	40
<표 IV-6> 친구 관련 스트레스에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정	41
<표 IV-7> 개인 관련 스트레스에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정	42
<표 IV-8> 학업 관련 스트레스에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정	43
<표 IV-9> 교사 관련 스트레스에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정	44
<표 IV-10> 정규성 검정 결과	45
<표 IV-11> Spearman 상관 분석 결과	46
<표 IV-12> 사후 설문지 질문과 답변	47

그림 목 차

<그림 IV-1> 자기효능감	36
<그림 IV-2> 일반적 자기효능감	37
<그림 IV-3> 사회적 자기효능감	38
<그림 IV-4> 스트레스	39
<그림 IV-5> 부모 관련 스트레스	40
<그림 IV-6> 친구 관련 스트레스	41
<그림 IV-7> 개인 관련 스트레스	42
<그림 IV-8> 학업 관련 스트레스	43
<그림 IV-9> 교사 관련 스트레스	44
<그림 IV-10> 산점도	46

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년은 신체적, 심리적, 정서적으로 과도기를 경험하며 여러 가지 요인에 의해 변화하고 성장해간다. 또한 청소년은 가정에서의 지지, 교육과 양육 등을 통해 지적 발달이 이루어지며 가정에서의 소통과 공감은 아이들이 올바르게 성장해 나갈 수 있는 힘이다(고경애, 정민정, 2007). 하지만 일부 청소년들은 부모의 경제적인 어려움과 가족 해체로 인한 방치 등의 이유로 가정으로부터의 지지와 보호가 어려운 현실에 처해있다(남미애, 2004). 청소년들의 인식처럼 가정으로부터의 무관심과 방치는 그들의 정신건강에 영향을 미쳐 반항적이고 비도덕적인 행동이 유발될 수 있다(김동규, 2014).

지적 발달이 형성되는 청소년 시기에 가정에서 경험하는 부정적 정서는 자기효능감의 저하를 야기한다(Bandura, 1995/2004). 특히 저소득이나 빈곤 가정에서는 가정을 통한 심리, 정서의 회복이 어려운 경우가 많기 때문에 지역 사회의 사회적 지지가 절실히 필요하다. 가정에서 보내는 시간은 청소년 삶의 여러 부분과 직결되며 그들 삶의 많은 부분을 좌우하지만 최근 사회 문제, 경제적 문제 등의 이유로 가정이 원만하게 유지되기 힘든 경우가 많다. 때문에 우리 사회는 청소년들의 올바른 성장을 위해 안전한 양육, 돌봄 지원과 그 역할이 필요하다.

지역아동센터는 2004년 ‘공부방’에서 아동복지법이 개정되어 현재의 명칭으로 불리며 그 역할은 크게 보호, 교육, 문화, 정서지원, 지역사회연계 등으로 구분된다(지역아동센터 중앙지원단, 2016). 지역아동센터는 대개 빈곤 가정이나 기초생활수급 가정, 가족 해체로 인한 한부모 가정 등의 아동과 청

소년들이 이용하는데 이들은 많은 경우 돌봄과 관심을 필요로 하며 간혹 치료를 요하는 경우도 있다(강명순, 2010). 때문에 돌봄 및 보호의 기능과 함께 지역아동센터는 지역사회와 연계하여 심리 상담, 예술 치료와 같은 심리, 정서지원의 역할을 제공하고 있다(송유미, 이선자, 2016). 예술심리치료 중 하나인 음악 치료는 지역아동센터 청소년의 심리, 정서에 그 효과성이 입증되었다(김슬기, 2017; 김지연, 2015; 신조은, 2016; 조경애, 2014; 이명호, 2017).

질풍노도의 시기인 청소년기에 접하는 음악은 심리, 정서에 영향을 미친다. 청소년의 음악 감상 행동에 관한 연구에서 청소년은 음악에서 평온, 위안, 자기 존재감 확인, 감정조절, 기쁨 등의 의미를 찾았다. 또한 대중음악을 가장 선호하며 음악을 ‘스트레스 해소 및 기분전환’의 도구로 사용하였다(서승미, 2005). 청소년이 어떤 상황일 때 대중음악을 즐겨듣는가에 관한 조사는 청소년이 주로 학업에 의한 스트레스를 받거나 기분이 나쁜 경우라고 보고하였다(박영선, 2009). 즉, 청소년은 음악을 스트레스 해소를 위한 도구이자 욕구 충족 등의 정서 환기를 위한 수단으로 보았다.

음악 안에서의 경험은 청소년의 자기효능감에 영향을 미치며 음악적 성취는 자신감, 자기효능감을 향상시키는 계기가 된다. 난이도가 낮은 음악 활동부터 성취를 이루어가는 과정, 교사의 ‘할 수 있다’는 언어적 설득, 이미 완성된 음악을 ‘나도 연주 할 수 있다’는 대리 경험, 자기효능감 저하로 인해 유발된 부정적인 정서의 해소 등은 자기효능감 향상으로 이어진다(홍은지, 2017). 특히 더 난이도 있는 도전적인 과제를 시도하여 성취감을 얻었을 때 자신감이 향상되며 자기효능감이 증진된다(McPherson & McCormick, 2006).

청소년은 성인에 비해 스트레스에 취약하기 때문에 자기효능감 증진과 함께 스트레스 감소를 위한 중재가 필요하다(김현순, 2009). 그 중 하나인 음

악 치료 증재에 관한 선행 연구들은 그 효과를 보여준다. 지역아동센터 결손가정 아동은 타악기 합주 음악치료를 통해 자기효능감이 향상되었으며(김지현, 2017), 지역아동센터를 이용하는 저소득층 아동은 노래 중심 음악치료를 통해 자기효능감 향상에 긍정적 효과를 나타냈다(이은혜, 2016). 우울 성향의 여중생들은 블루스 음악 형식을 활용한 음악 연주 활동 후 공통적으로 자기효능감의 필수 요소인 자신감이 크게 향상되는 경험을 하였다. 그 밖에 대상자들은 자랑스러움, 뿌듯함 등의 긍정적 정서를 경험하였고 모든 대상자들은 부정적 정서인 스트레스를 경험하지 않았다고 답하였다. 결과적으로 치료적 음악 활동을 통해 자기효능감 증진에 효과를 보였다(구새롬, 2007). 또한 스트레스 감소의 목적으로 실시된 음악 치료 연구 조사에서 음악치료는 모든 연령층에서 효과적이었고 특히 청소년에 그 효과가 크다고 보고되었다(박현경, 이주영, 2014).

청소년의 자기효능감, 스트레스에 관한 선행연구들은 음악의 효과성을 입증하였으나 연구 사례는 주로 타악기 중심의 연주 증재가 사용되었다(김지현, 2017; 염상석, 2012; 노경외, 2013; 임상혁, 2017). 악기 연주가 자기효능감을 향상시키고 스트레스를 감소시키는 증재 역할을 한다는 것에 대한 연구를 위해 조금 더 다양한 악기로 관심을 넓힐 필요가 있다.

Krout (2007)는 음악치료 임상에서 내담자들이 악기 자체에 흥미를 잘 보일 뿐만 아니라 가장 선호도가 높은 악기를 '기타'라고 언급하였다. 기타는 음악치료사에게 필수적인 요소로 여겨지며(Krout, 2007), 치료사와 보조치료사의 반주용으로 사용되는 등 음악치료 임상에서 활용되고 있다(이신원, 2015). 내담자에게 활용된 경우 기타는 주로 여럿이서 다양한 악기를 담당하여 하나의 음악을 연주하는 집단 음악 활동인 밴드(Band) 활동을 중심으로 한 음악 치료 활동에서 밴드의 구성 악기 중에 하나로 사용되어 왔다(강빈나, 2014; 김은영, 2014; 김상락, 2015; 이경미, 2015).

기타는 청소년이 선호하는 악기이며 여러 장점을 가지고 있다. 청소년의 음악적 선호도 조사 연구에서 청소년이 음악을 감상할 때 제일 선호하는 악기는 건반악기(42.5%)였으나 직접 연주해보고 싶은 악기는 타악기(42.5%) 다음으로 현악기(21.6%)를 선호하였다(배미현, 2001). 현악기 중 하나인 기타는 청소년이 선호하는 악기로 휴대가 간편하고 저비용으로 구매할 수 있는 실용적인 악기이다(강효진, 2010). 또한 청소년이 가장 선호하는 음악인 대중음악을 쉽게 연주 할 수 있다(박영선, 2009).

선행 연구들은 청소년의 자기효능감과 스트레스에 음악 치료의 효과성을 보여준다. 특히 지역아동센터 청소년들은 청소년기의 과도기적인 심리상태와 더불어 가정환경으로 인해 심리적으로 부정적인 정서를 가지고 있어 심리적인 회복이 시급하다. 이에 본 연구자는 대상자가 선호하는 음악과 친숙한 노래를 기반으로 한 청소년이 선호하는 악기인 기타를 연주하는 치료적인 목적을 가진 기타 연주 활동을 진행하여 지역아동센터 청소년의 자기효능감의 향상과 스트레스의 감소에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구는 기타 연주 활동이 지역아동센터를 이용하고 있는 청소년의 자기효능감과 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 자기효능감에 유의미한 효과를 나타내는가?

1) 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 일반적 자기효능감에 유의미한 효과를 나타내는가?

2) 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 사회적 자기효능감에 유의미한 효과를 나타내는가?

둘째, 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 스트레스에 유의미한 효과를 나타내는가?

1) 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 부모 관련 스트레스에 유의미한 효과를 나타내는가?

2) 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 친구 관련 스트레스에 유의미한 효과를 나타내는가?

3) 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 개인 관련 스트레스에 유의미한 효과를 나타내는가?

4) 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 학업 관련 스트레스에 유의미한 효과를 나타내는가?

5) 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 교사 관련 스트레스에 유의미한 효과를 나타내는가?

3. 용어 정의

1) 지역아동센터 청소년

지역아동센터는 아동복지법 제52조 제1항 제8호에 의거한 방과 후 지역사회의 종합적인 복지서비스를 제공하는 아동 복지시설로 지역아동센터의 이용 연령은 만 18세 미만의 아동, 청소년이다(지역아동센터 중앙지원단, 2016). 지역아동센터를 이용하는 아동, 청소년은 한부모 가정, 이혼 가정, 조손가정, 기초생활수급가정 등으로 가정에서 다양한 어려움을 겪는다. 본 연구에서 지역아동센터 청소년은 지역아동센터를 이용하는 빈곤가정, 한부모 가정과 같이 불안정한 가정환경의 12-17세 청소년으로 정의한다.

2) 자기효능감

자기효능감은 Bandura의 사회학습이론으로 구체적인 상황에서 개인의 요인에 따라 자신이 할 수 있다고 믿는 스스로의 평가를 말한다. 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호 등은 자기효능감을 조절하며 이렇게 만들어진 자기효능감은 인간의 발달 과정과 행동에 영향을 미친다(김아영, 2004; Bandura, 1995/2004). 본 연구에서 자기효능감은 일반적, 사회적 상황에서 자신이 잘 할 수 있다고 믿는 능력에 대한 기대감으로 정의한다.

3) 스트레스

스트레스에 대한 정의는 학자들마다 상이하지만, 종합해보면 스트레스는 '어떠한 요인에 반응하는 긴장, 불안 등의 부정적인 심리 상태'이다(이영균, 2004). 청소년의 스트레스는 부모, 친구, 개인, 학업, 교사로부터 유발되며(황영숙, 2007), 본 연구에서 스트레스는 심리적으로 과도기에 있는 청소년의 부모, 친구, 개인, 학업, 교사와 관련된 복합적이고 부정적인 심리 상태로 정

의한다.

4) 기타 연주 활동

악기 연주는 음악 치료 방법의 하나로 음악을 완성하는 과정을 통해 성취감, 자신감을 경험할 수 있으며 에너지를 해소하는데 효과적이다. 본 연구에서 기타 연주 활동은 대상자가 선호하는 음악과 친숙한 노래를 기반으로 청소년이 선호하는 악기인 기타를 연주하는 활동으로, 자기효능감의 향상과 스트레스의 감소를 위한 치료 목적의 음악 치료 활동으로 정의한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 청소년

1) 청소년의 심리적 특성

청소년은 급격한 신체적, 심리적 변화로 인해 공격성, 예민성을 보이며 감정 기복이 심해 정서적으로 혼란을 가져오기도 한다(양미진, 이은경, 이희우, 2006). 성인으로 넘어가기 위한 ‘과도기’, ‘질풍노도의 시기’로 칭할 만큼 청소년은 심리, 사회적으로 대혼란 상태에 있다. 청소년기의 불안정한 정서는 정신건강에도 영향을 미쳐 불안장애, 강박장애, 심지어 조현병까지 발현될 수 있으나(김동규, 2014), 청소년 후기로 갈수록 감정의 변화는 안정되고 그들 인생의 가치관, 인생관을 정립해간다.

미국의 정신분석학자인 Erikson은 인간의 성격발달 단계를 연령에 따라 8단계로 구분하였다(김진규, 2004). 1단계는 출생부터 18개월까지로 신뢰 대 불신의 단계이며 2단계는 18개월에서 3세 시기로 자율성 대 수치심, 의심이 발달한다. 3단계는 3세에서 6세로 주도성 대 죄의식이 발달하고 4단계는 학령기인 6세부터 12세로 근면성 대 열등감의 단계이다. 청소년기인 12세에서 18세는 자아정체감 대 역할 혼미를 겪는다. 6단계는 성인 전기로 친밀감 대 고립감을 경험하고 7단계는 성인 중기로 생산성 대 침체를 겪는다. 마지막으로 성인 후기부터 사망까지의 8단계에서는 자아 통합 대 절망을 겪는데, 자아 통합에 실패할 경우 절망에 빠지게 된다.

Erikson은 청소년기를 정체감과 역할 혼미가 대비하는 시기라고 하였다. 청소년기에는 급속한 변화가 이루어지는 시기인 만큼 신체적 변화와 더불어

변화하는 환경과 사회, 교육, 입시 등으로 인한 심리적인 변화도 함께 겪는다. 또한 이 시기에 부모와 또래 집단 내에서 자아정체감이 형성되며, 특히 청소년에게 ‘친구’는 많은 영향을 미치기 때문에 그가 속한 집단의 정체성도 중요하다(김미환 외, 2008; 한영민, 2007).

자아정체감이 발달 중인 청소년 시기는 또래집단과 어울리면서 공감대를 형성하는 것을 중요하게 생각한다. 청소년은 집단 내에서 소외되지 않으려 노력하며 그 속에서 다양한 문화를 공유하고 공감한다. 그러나 일부는 소외감을 느끼거나 혹은 스스로 무력감을 느껴 소외를 자처하기도 한다. 이러한 현상은 집단 따돌림으로 이어질 수 있으며 음주, 흡연, 비행과 같은 일탈로 사회적 문제를 일으킬 수 있다(김미환 외, 2008; 방희정, 2000; 한영민, 2007).

2) 지역아동센터 청소년의 심리적 특성

지역아동센터란 아동복지법 제52조 제1항 제8호에 의거한 방과 후 지역사회 의 만 18세 미만 아동, 청소년들을 위해 종합적인 복지서비스를 제공하는 아동 복지시설로 2004년 ‘공부방’이라는 명칭에서 아동복지법이 개정되면서 현재의 ‘지역아동센터’로 법제화 되었다(지역아동센터 중앙지원단, 2016). 이와 유사한 서비스로 방과 후 학교, 위스타트, 드림스타트, 교육투자 우선지역 지원 사업 등이 시행되고 있다. 지역아동센터를 이용하는 아동의 비율은 방과 후 학교 다음으로 높으며 초등학교를 마친 중학생의 이용자수가 점차 증가하고 있다(강명순, 2010).

지역아동센터의 이용 기준은 소득 기준과 돌봄의 필요성으로 나뉜다. 소득 기준은 우리나라 소득 순위 중 중위 소득인 50%에 해당하는 가구의 소득 100%이하(3인 가구: 3,641,000원, 4인 가구: 4,467,000원, 5인 가구

5,294,000원 이하)이다. 지역아동센터 이용 아동의 90%는 돌봄 필요성의 기준에 부합해야 하며 그 기준은 교육급여대상 가정, 한부모가정, 다문화가정, 다자녀가정 등의 돌봄을 필요로 하는 아동이다. 이용 아동의 10%는 소득기준에 부합되지는 않으나 가정 해체 등으로 인해 돌봄이 필요한 일반 아동이다(지역아동센터 중앙지원단, 2016). 이처럼 돌봄이 필요한 지역아동센터 아동, 청소년들은 불완전한 가정에서 비롯된 심리사회적인 문제로 인해 불안, 우울, 비행, 공격성 등의 전문적 치료를 요하는 경우가 있다(강명순, 2010).

사회 인구학적 변인인 부모의 존재, 월 소득 등은 청소년에게 영향을 미치며(이기숙, 박소영, 2000), 가족 구조가 취약한 환경 내에서 자라는 지역아동센터 청소년들은 일상에서 심리적으로 어려움을 겪는다. 저소득층, 빈곤가정환경의 청소년들은 경제적 어려움이 매우 커 일상이나 사회에 노출되면서 심리적으로 고통을 받는다. 빈곤가정의 청소년들은 일반 청소년의 특성을 가지고 있지만 어려운 가정환경으로부터 오는 스트레스가 학교나 사회까지 전이된다(윤지순, 이영재, 2001). 또한 이혼, 별거 등의 이유로 한부모 가정, 재혼 가정의 청소년들은 불안정한 환경에서 스트레스를 경험한다(김동규, 2014). 한부모 가정 내의 청소년들은 일반 가정 청소년에 비해 부모 애착, 또래 애착수준이 낮고 학교생활 적응에 어려움을 겪으며(이동훈, 2016), 이혼, 재혼 가정 아동·청소년들은 일반 아동·청소년에 비해 공격적이거나 혹은 위축된 행동을 보여 그 심각성 정도에 주목할 필요가 있다(손병덕, 2009).

2. 청소년의 자기효능감과 스트레스

1) 청소년의 자기효능감

인간은 자신의 능력에 대한 믿음이 생겼을 때 동기가 부여되고 목적이 생긴다. 그 신념은 자신이 최종적으로 깨닫는 성취 수준에 대하여 강력한 영향력을 행사하고 긍정적, 낙관적, 희망적인 사고를 가지게 되며 이는 곧 행동으로 이어진다(Pajares & Schunk, 2001). Bandura (1977)는 환경에서 발생하는 사건, 개인적인 요인, 행동의 세 가지가 인과관계에 의해 상호작용한다고 말하였다. 위의 삼자상호작용은 인간의 기능을 조절하며 그 인과관계에 의해 자기효능감이 조절된다.

청소년에게 자기효능감은 학업 환경에서 학습의 동기 유발과 학업 성취의 향상을 위해 중요하다(김아영, 2004). 자기효능감은 성취 경험에서 비롯되며 학교에서의 과제, 학업 능력에 큰 영향을 미친다. 자기효능감은 결과에 대한 기대와 다르게 성공, 성취에 대한 확신이며 효과를 나타내는 능력에 대한 기대감이다. 또한 자기효능감의 형성 과정에서 동기를 유발시켜야 하며 그 행동이 일어난 후에 결과에 대한 기대가 일어나야 한다. 자기효능감은 효과에 대한 기대가 긍정적인 정서 반응을 수반했을 때 증진되지만, 효과에 대한 기대가 부정적일 경우 자기효능감은 낮아지며 과제 수행 자체에 두려움을 가지게 된다(김아영, 2004).

Bandura (1986)는 구체적인 상황에서의 자신감(self-confidence), 자신이 가지고 있는 자기조절능력과 성취에 대해 확신하는 자기 조절 효능감(self-regulatory efficacy), 자신의 목표와 관련된 과제난이도 선호(task difficulty preference)를 자기효능감의 구성 요소로 보았다. 또한 Bandura는 자기효능감이 향상 될 수 있다고 보고 자기효능감의 증진을 위한 정보원을

언급하였다(Bandura, 1977). 이러한 자기효능감은 청소년의 학습동기와 연관이 있으므로, 교육 현장의 교사는 청소년의 효과적인 학교생활을 위해 자기효능감 증진을 위한 환경을 제공해야 할 것이다(김아영, 2004).

Bandura (1977)는 자기효능감의 증진을 위한 네 가지 방법으로 성취경험, 대리 성취 경험, 교사의 언어적 설득 및 정서적 대처 훈련을 언급하였다. 첫째, 성취경험은 자신의 가치관, 성격, 특정한 맥락에 따라 다르지만 자기효능감에 크게 영향을 미친다(김아영, 2004). 심리 내적인 요인은 자기효능감에 더 큰 영향을 미치기 때문에(한보름, 2012), 자신의 내부적인 노력으로 인한 직접적인 성공 경험은 자기효능감에 더 효과적이다(Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs & Rogers, 1982). 둘째, 대리 성취의 경험은 자기효능감을 향상시킨다. 타인과 함께하는 작업을 통해 자신의 직접적인 성취와 다른 작업자의 모델 학습, 대리 성취를 관찰하여 자기효능감을 증진시킬 수 있다(김아영, 2004). 셋째, 교사의 격려와 같은 언어적 설득은 자기효능감을 증진을 위한 중요한 요소이다. 그러나 비현실적인 언어적 설득은 오히려 부작용이 될 수 있다. 적절한 언어적 설득은 동기가 강화되고 자기의 신념에 확신을 가져 자기효능감의 증진까지 이어진다(Bandura, 1995/2004). 넷째, 성취에 실패했을 때 겪게 되는 정서에 대처하는 훈련은 자기효능감의 저하를 막는다. 스트레스, 불안과 같은 부정적 정서는 실패했을 때 유발되는 당연한 것이며 이러한 증상은 자신의 능력 부족이 아니라는 것을 지각해야 한다. 때문에 성취 실패로 인해 유발되는 정서에 대한 효율적인 대처와 함께 그 정서에 대한 내성을 증진시키는 훈련이 필요하다(김아영, 2004; Bandura, 1995/2004).

자기효능감의 증진은 행동으로 나타나며 특정한 상황뿐 만 아니라 다른 상황에도 적용된다(Bandura, 1995/2004). 높은 자기효능감을 목표로 하는 개인은 그 행동을 지속할 가능성 또한 높아진다(Sherer et al., 1982). 낮은 자

기효능감을 가진 사람은 자신의 능력보다 그 상황이 강하다고 믿기 때문에 자신감 하락, 스트레스, 우울감 등의 문제를 가질 수 있다. 또한 심각한 자신감의 저하는 우울증 및 정신적인 문제의 증가를 초래하기 때문에 자기효능감의 증진을 위한 훈련이 필요하다.(Pajares & Schunk, 2001).

2) 청소년의 스트레스

한국 청소년 정책 연구원의 아동, 청소년 인권 실태조사에서 스트레스 원인의 1위는 학업문제, 2위 가정불화, 3위 또래와의 관계, 4위 경제적인 어려움, 5위 외모·신체조건의 결과로 나타났다(통계청, 2015). 특히 한국 청소년들은 입시와 과도한 경쟁으로 학업관련 스트레스가 높다. 스트레스는 외부의 성취 압력이 높을 때 유발되기 때문에(한보름, 2012), 이러한 압박에서 청소년의 심리적 불안과 스트레스를 해소하기 위한 방안이 필요하다(한창훈, 조영아, 2014).

일상생활에서 자주 보고 듣는 ‘스트레스’라는 단어는 공학, 생물학, 생리학 등의 다양한 분야에서 정의되며 공통적으로 어떠한 ‘힘’에 의한 자극을 의미한다. 의학계에서 스트레스 학설을 주장한 Selye는 스트레스를 생기게 하는 작용인자와 스트레스 자체를 구분하기 위해 스트레스 작용인자(stressor)라는 단어를 언급하였다(이상룡, 2011).

스트레스의 반응은 세 가지 관점에서 본다. 첫째, ‘자극으로서의 스트레스’는 급변하는 환경 등으로 인해 느끼는 피곤함이나 긴장과 같은 심리적인 자극을 의미하며 일상에서 가장 많이 접하는 스트레스라고 할 수 있다. 둘째, ‘반응으로서의 스트레스’는 반응이 발생하였을 때 동시에 스트레스가 발생하는 것을 말한다. 이는 자극이 스트레스의 요인일 수도 있지만 인간의 반응 자체를 스트레스로 보는 관점이다. 셋째, ‘상호역동으로서의 스트레스’는 환

경과 개인 상호간의 역동적인 결과로 스트레스 환경인 자극과 개인의 반응과의 관계를 스트레스로 본다. 이와 같은 다양한 스트레스 반응에 대처하지 못할 경우 정신건강에 영향을 미칠 수 있다(김동규, 2014; 황영숙, 2007).

첫째, 가정으로부터 유발되는 스트레스이다. 청소년은 의존에서 벗어나 독립을 원한다. 원만하고 개방적인 부모와의 소통은 스트레스를 낮출 수 있으며 청소년의 인격 발달에 긍정적인 영향을 준다. 그러나 부모와의 소통의 과정에서 어려움을 겪게 될 경우 스트레스가 유발되며 그 배경은 가정불화, 경제적 상황, 형제간의 불화 등 가족이 중심이다(문현정, 2007; 황영숙 2007).

둘째, 학교에서 유발되는 스트레스이다. 청소년은 학교에서 또래집단과 공감대를 형성하기 위해 소외되지 않으려 한다. 이 과정에서 청소년은 또래 관계에서 어려움을 겪거나 외모 콤플렉스로 인해 유발되는 스트레스가 있다(방희정, 2000). 또한 학업 성적과 입시 경쟁으로 인해 유발되는 학업 관련 스트레스는 청소년의 학업에 부정적인 영향을 미친다(황영숙 2007). 특히 우리나라의 청소년은 '입시'라는 특수한 상황으로 인해 학업스트레스가 높다(박영신, 권혁호, 김의철, 2003). 교사와의 관계에서 오는 어려움과 교사의 엄격하고 독재적인 규율은 스트레스의 유발 원인이다. 청소년은 교사와 친구와의 관계에서 대인 관계를 넓혀 가며 자아의식을 형성하는데, 이 과정에서 교사의 지지는 청소년의 학교생활에 영향을 미친다(이현림, 천미숙, 2003).

셋째, 개인 내적인 요인으로부터 유발되는 스트레스이다. 급격한 심리 변화를 겪는 청소년은 개인의 문제에서도 스트레스를 받는다. 2차 성장을 겪는 청소년은 외모의 변화로 타인의 시선을 의식함으로 인한 자신감 저하와 변화의 과정으로부터 오는 불안, 두려움 등의 정서적 문제로부터 스트레스가 유발된다(양미진, 이은경, 이희우, 2006; 황영숙, 2007).

3) 청소년의 자기효능감과 스트레스

자기효능감은 스트레스와 부적 상관관계가 있다. 어떠한 상황에서 자신의 신체적, 심리적 상태를 그 상황으로부터 유발된 스트레스로 인식할 경우 자기효능감은 저하된다(김아영, 2004). 자기효능감이 낮은 학생들은 스트레스에 더 취약하며 스트레스의 증가는 자기효능감에 영향을 미쳐 청소년의 학교생활 적응을 좌우한다(이애경, 2009). 한편, 스트레스는 자기효능감에 영향을 미치며 자기효능감은 스트레스를 완화시키는 매개의 역할을 한다(박영신, 권혁호, 김의철, 2003). 때문에 청소년기 학업에 많은 영향을 미치는 자기효능감을 향상시키고 스트레스를 감소시킬 수 있는 방안을 찾아야 한다.

임현화(2012)는 집단 미술치료를 시행하여 여중생의 자기효능감과 스트레스에 미치는 영향을 알아보았다. 미술 치료 집단과 미술 교육 집단, 대조집단으로 구성하여 시행한 결과, 미술 교육에 비하여 미술 치료 집단이 스트레스 및 자기효능감에 효과적이라는 결과를 도출하였다. 김효춘(2011)은 이혼소송 중인 가정의 청소년을 위한 프로그램을 개발하여 효과성을 검증한 결과 통제 집단에 비해 스트레스가 유의미하게 감소하였고 자기효능감이 유의하게 증가하였다.

청소년의 자기효능감과 스트레스를 변인으로 한 중재와 관련한 선행 연구(김효춘, 2011; 임현화, 2012)는 존재하지만 소수이며 지역아동센터 청소년을 위한 연구는 미흡한 실정이다. 따라서 지역아동센터 청소년의 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치기 위해 자기효능감의 향상과 스트레스 감소를 위한 방안을 모색해야 한다.

3. 음악이 청소년에게 미치는 영향

1) 음악이 청소년의 자기효능감과 스트레스에 미치는 영향

예술은 인간의 삶의 질을 향상시키고 창의성, 잠재적 재능 등 개인의 역량을 이끌어 낸다(민경훈, 2016). 음악 활동은 창의성을 증진시키고 아름다운 심성을 길러주며 그 가치가 청소년의 인성에도 영향을 미친다(송문섭, 2001). 음악은 자아가 강한 청소년의 배출구 역할을 하며 음악적 성취뿐만 아니라 자기만족을 통해 삶의 질을 높여준다(신현희, 2015). 또한 혼란스러운 과도기의 청소년에게 스트레스 해소와 탈출구의 역할을 하며 음악 감상, 가창, 기악 등의 음악 활동은 청소년의 삶에 많은 영향을 미친다.

음악은 대상자의 정신 건강에 영향을 미칠 뿐만 아니라(최병철, 2015), 예술적 행위로서 인간의 행동을 변화시키고 무의식을 통찰할 수 있는 기회가 된다(강경선, 2011). 노래의 심리 치료적인 활용은 심리적인 이슈를 외현화하여 다루고 문제를 해결하기 위한 통찰력을 강화시켜 실제로 문제 해결까지 이어진다(이문정, 2006). 음악 치료 기법 중 하나인 악기 연주는 신체의 힘을 가하여 인간의 내면에 가지고 있던 에너지를 표출하고 스트레스 조절의 기능을 한다(최병철, 2015). 표출은 내면의 스트레스, 불안, 긴장 등의 다양한 문제들을 밖으로 꺼내는 것, 곧 심리 치료적인 기능으로 본다(강경선, 2011).

음악치료 임상에서 많이 행해지는 집단 활동은 대상자들에게 또 다른 사회를 경험하게 한다. 같은 문제를 가지고 있는 사람들과의 집단 활동은 서로 동질감을 느낄 수 있고 비언어적 표현 수단인 음악을 사용하여 더 쉽게 사회적 문제를 해결할 수 있도록 도와준다. 이 때 여럿이서 함께 하는 작업인 악기 합주나 합창 등은 상호 교류를 통해 대인관계를 향상시키는데 효과

적이다(이상은, 2004). 또한 음악은 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미친다. 치료적 도구로 쓰이는 악기를 연주하는 것은 인간 내면의 여러 가지 정서, 에너지를 조절한다. 즉흥 연주는 무의식적인 감정조차도 음악 자체에 감정 이입되어 표출되며 내적 감정 해소의 기회가 된다(정현주, 2015; 최병철, 2015).

선행 연구들은 지역아동센터 아동, 청소년의 자기효능감과 스트레스에 대한 음악의 효과를 입증하고 있다. 이은혜(2016)는 노래 중심의 음악 치료 활동을 통해 지역아동센터를 이용하는 저소득층 아동과 청소년의 자기효능감에 긍정적 효과를 보였다. 노래 감상에서 가사의 역할은 자신의 능력에 대한 신념을 강화시키고 노래 전체를 완창 하는 과제 수행은 성공 경험의 역할을 하였다. 박진숙(2006)은 집단음악치료를 통해 결손가정 아동의 우울, 불안, 자기효능감에 유의미한 변화를 보였고 특히 자신감, 자기조절 효능감, 과제 난이도 선호의 자기효능감의 모든 하위 영역에 긍정적인 영향을 미쳤다. 특히 음악 치료 방법 중 하나인 악기 연주는 청소년의 자기효능감과 스트레스에 효과적이다. 홍은지(2017)는 기악 합주 활동으로 청소년에게 쉬운 난이도의 음악 활동으로 동기부여 시키고 음악의 완성으로 성취감을 고조시켰다. 그 결과로 청소년의 자기효능감이 향상되었다. 염상석(2012)은 난타 활동을 시행하여 청소년의 자기효능감 증진과 스트레스 해소에 긍정적 결과를 나타냈다. 청소년은 악기 연주를 통해 성취감이 고조되었고 어려운 리듬 연주도 할 수 있다는 자신감을 가졌다. 그 결과 난타 활동에 참여한 청소년들은 비 난타 활동 학생에 비해 자기효능감 점수가 더 높았으며 스트레스 해소로 인해 스트레스 점수도 낮게 나타났다(염상석, 2012). 노경외(2013)는 음악치료 기법 중 하나인 드럼 서클을 활용한 최초의 연구로 청소년의 일상적 스트레스 감소에 대한 음악 치료의 효과를 입증하였다.

2) 기타 연주 활동이 청소년에게 미치는 영향

청소년의 음악 활동 참여는 성인으로 성장하기 위한 과도기적인 환경과 학업으로부터 오는 스트레스의 탈출구이다(신현희, 2015). 특히 기악 활동은 청소년의 자기효능감 향상과 스트레스 감소에 효과적임이 입증되었다(홍은지, 2017; 염상석, 2012). 기타는 휴대가 간편하고 저비용으로 구매할 수 있는 실용적인 악기이며(강효진, 2010), 음악치료 임상에서 내담자에게 가장 선호도가 높은 악기이다(Krout, 2007). 또한 청소년이 가장 선호하는 음악인 대중음악을 쉽게 연주 할 수 있다.

기타는 고대 시대의 현악기인 하프, 리라, 류트 등의 발현악기에서 발전되었다. 어원은 고대 그리스 악기인 '키타라(Kithara)'에서 유래되며 18세기 후반 경에 이르러 현대의 모습을 갖춘 6개의 줄을 가진 기타로 확립된다. 기타는 줄과 울림통 등에 따라 다양한 종류가 있으며 '통기타'라고 불리는 어쿠스틱 기타, 클래식 기타, 일렉 기타 등이 있다(송문섭, 2001).

기타는 교육적, 심리적으로 활용되고 있으며 여러 가지 장점을 가지고 있다. 기타 연주는 음악의 3요소인 리듬, 선율, 화성을 동시에 학습 가능하며 다른 악기와 함께 연주하는 합주가 가능하다. 기타만으로 독주 할 수 있고 다른 악기에 비해 연주 방법이 쉬우며 피아노와 비교했을 때, 기타는 표현력이 더 우수하고 다양한 음색의 변화가 가능하다(강효진, 2010; 송문섭, 2001; 신현희, 2015).

기타 연주에 관한 선행 연구들은 청소년의 심리, 정서에 효과를 보여준다. 김은영(2014)은 치료적 밴드 활동을 통해 윌리엄스 증후군 청소년의 사회기술과 또래관계에 긍정적인 효과를 입증하였다. 또한 이경미(2015)는 밴드활동이 중장기쉼터 남자청소년의 자아존중감의 향상과 우울증세의 감소에 효과적임을 보고하였고, 김상락(2015)은 학교부적응 청소년의 자아탄력성에 악

기 연주의 치료적 효과를 입증하였다. 임연희(2012)는 기타 합주 중심 음악 치료를 통해 비행청소년의 자기통제력 향상에 긍정적인 효과를 보였으며 이재훈(2016)의 연구에서는 베이스기타 연주로 뇌성마비 청소년의 우세손의 기민성 및 협응력을 향상시켜 심리 영역 이외에 작업치료, 재활치료 측면에서도 기타가 치료적으로 활용되고 있음을 보여주었다.

종합해보면, 많은 장점을 가진 기타의 연주 활동은 선행 연구에서 청소년의 심리, 정서에 관한 효과성이 입증되었으나 대체로 여럿이서 함께 하는 합주 개념의 중재 연구이다. 이에 본 연구에서는 기타 연주 활동의 최종 목표를 기타 독주 활동으로 설정하여 대상자의 독주 경험으로 자기효능감의 요소인 자신감과 성취감을 경험하게 하였다. 기타 연주 활동은 대상자가 선호하는 음악과 친숙한 노래를 기반으로 구성되었으며 치료적 효과를 가진 악기 연주 활동을 통해 청소년의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 하나의 기회를 제공하고자 하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 경기도 수원시에 소재한 W지역아동센터에 다니는 청소년을 대상으로 하였다. 최초 연구 대상자 11명 중 출석이 저조한 2명, 일반 청소년 1명, 설문에 불성실하게 답한 1명을 제외한 최종 실험 집단 대상자는 7명이다. 대상자의 성별 분포는 남학생 3명, 여학생 4명이며 평균 연령은 14.28세이다. 본 연구에 참여한 대상자의 기준은 지역아동센터를 이용하는 청소년 중에 소득 기준에 부합하고 방과 후 돌봄의 필요성이 요구되는 우선 보호 청소년이다. 실험에 참여하는 대상자의 배경 정보는 기관의 사회복지사로부터 제공받았으며 대상자의 일반적 특성은 다음의 <표 Ⅲ-1>에 작성하였다.

<표 Ⅲ-1> 실험 대상자의 일반적 특성

(N=7)

항목	구분	인원수
성별	남	3
	여	4
연령	12세	2
	14세	1
	15세	3
	17세	1
생활 실태	교육 급여 대상 가정	3
	다자녀 가정	2
	맞벌이 가정	1
	한부모 가정	1

2. 측정 도구

1) 자기효능감 척도

본 연구에서는 Sherer et al. (1982)이 개발한 자기효능감 척도(Self Efficacy Scale; SES)를 홍혜영(1995)이 번안한 것을 이국화(2008)가 청소년에 맞게 2, 20번 문항을 수정하고 보완한 자기효능감 척도를 사용하였다. 5점 Likert 척도로 응답하며 총 문항은 23문항이다. 총점의 합은 최저 23점에서 최고 115점이며 총점이 높을수록 자기효능감이 높다.

자기효능감 척도의 하위 영역은 일반적인 상황에서의 자기효능감인 일반적 자기효능감과 사회적 기술과 관련 있는 상황에서의 자기효능감인 사회적 자기효능감으로 구성되어 있다. 척도 전체 문항의 Cronbach's α 는 .83이며 하위 영역별 문항과 신뢰도는 다음 <표 III-2>에 제시하였다.

<표 III-2> 자기효능감의 하위 영역별 문항과 신뢰도

하위 영역	문항 번호	Cronbach's α
일반적 자기효능감	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17	.81
사회적 자기효능감	18,19,20,21,22,23	.65

* 역문항: 2,5,6,7,10,11,12,14,16,17,18,20,22

2) 일상적 생활 스트레스 척도

본 연구에서는 민하영, 유안진(1998)이 개발한 아동의 일상적 생활 스트레스 척도와 홍미경(1998)의 개인적 스트레스 요인을 기초로 황영숙(2007)이 수정, 보완해서 만든 일상적 생활 스트레스 척도를 사용하였다. 5점 Likert 척도로 응답하며 총 문항은 40문항이다. 총점의 합은 최저 40점에서 최고 200점이며 스트레스를 많이 경험할수록 총점이 높다.

일상적 생활 스트레스 척도의 하위영역은 부모 관련 스트레스, 친구 관련 스트레스, 개인 관련 스트레스, 학업 관련 스트레스, 교사 관련 스트레스로 구성되어 있다. 척도 전체 문항의 Cronbach's α 는 .94이며 하위 영역별 문항과 신뢰도는 다음 <표 III-3>에 제시하였다.

<표 III-3> 일상적 생활 스트레스의 하위 영역별 문항과 신뢰도

하위 영역	문항 번호	Cronbach's α
부모 관련 스트레스	1,6,11,16,21,26,30,31,34,38,40	.85
친구 관련 스트레스	2,7,12,17,22,27,33,35,39	.83
개인 관련 스트레스	3,8,13,18,23,28,36	.76
학업 관련 스트레스	4,9,14,19,24,29,32,37	.83
교사 관련 스트레스	5,10,15,20,25	.77

3. 연구 설계

본 연구는 단일 집단 사전-사후 설계로 이루어졌다. 지역아동센터 청소년의 자기효능감과 스트레스에 음악이 미치는 영향을 알아보기 위해 독립변인은 기타 연주 활동, 종속변인은 지역아동센터 아동의 자기효능감, 스트레스로 설정하였다. 연구 설계는 다음과 같다.

<표 III-4> 연구 설계

	사전 검사	실험 처치	사후 검사
실험 집단	O1	X	O2

X : 실험 처치 변인(기타 연주 활동)

O1 : 사전 검사(자기효능감, 일상적 생활 스트레스 척도 검사)

O2 : 사후 검사(자기효능감, 일상적 생활 스트레스 척도 검사)

4. 실험 절차

1) 연구동의 및 설문지 조사

본 연구자는 실험 시작 이전 주에 기관 방문을 통하여 대상자들에게 연구에 관한 간단한 소개와 함께 인사를 나누며 친밀감을 형성하였다. 이후 기관에 재방문하여 대상자들에게 연구 동의서를 배부한 후 연구 참여, 세션 녹음 등 연구에 관한 서면 동의를 얻었다. 또한 대상자들에게 선호하는 장르, 가수, 곡명의 항목으로 구성된 연구자가 직접 작성한 설문지를 배부하여 작성 후 수거하였다. 설문 조사를 통해 얻은 대상자들의 선호 장르(중복 응답), 가수, 곡명은 다음 <표 III-5>, <표 III-6>에 제시하였다.

<표 III-5> 대상자의 선호 장르

장르	빈도
클래식	1
재즈	0
발라드	2
댄스	2
종교 음악	0
그 외	4

*그 외 : 애니메이션 2, 아이들 1, 팝송 1

<표 III-6> 대상자의 선호 가수, 곡명

장르	가수	곡명
가요	김건모	잘못된 만남
	로이킴	봄봄봄
	몬스타엑스	Hero
	방탄소년단	봄날
		I need you
	볼빨간 사춘기	우주를 줄게
		좋다고 말해
		몇 년 후에
	블락비	Toy
		Yesterday
	비투비	Movie
	세븐틴	만세
		봄봄
		아낀다
	아이유	예쁘다
		너의 의미
	이하이	한숨
임창정	또 다시 사랑	
트와이스	Cheer up	

팝송	Bruno Mars	Marry you
	Justin Bieber	Love your self
	Maroon 5	Maps
	Meghan Trainor	I'm a lady
	Pitbull	Timber
애니메이션, 그 외	고바야시네 메이드래곤 엔딩	
	를 매드무비 BGM	
	마후마후	경화수월 아이네 클라이네

2) 사전 검사

본 연구자는 실험 시작 이전에 기관 방문을 통해 연구 동의서에 동의한 학생들을 대상으로 자기효능감 척도와 일상적 생활 스트레스 척도 검사를 실시하였다.

3) 실험

본 연구자는 기타 연주 활동이 청소년의 자기효능감과 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 연구에 동의한 W지역아동센터 청소년들을 대상으로 2017년 3월 14일부터 2017년 4월 20일까지 6주간 주 2회, 40분씩 총 12회기의 기타 연주 활동을 진행하였다. 세션은 초기, 중기, 종결의 3단계로 나누어 진행되었으며 초기는 라포 형성, 치료사와 음악과의 친밀감 형성, 그룹 내의 소속감 경험 등의 목적으로 진행되었다. 중기는 자기효능감 증진을 위한 단계적인 과제 수행, 성취감과 자신감 향상, 연주를 통한 스트레스 감소에 목적을 둔 활동으로 진행하였다. 종결 단계에서는 대상자들이 활동 과정에서 자신이 제일 자신 있는 곡을 한 곡 선정하여 개인 연습 후 독주회의 시간을 가졌다.

4) 사후 검사 및 설문

본 연구자는 세션 종결 후 기관에 방문하여 대상자들에게 자기효능감 척도와 일상적 생활 스트레스 척도 검사를 실시하였다. 또한 활동 경험에 관한 사후 설문을 실시하였다.

5. 기타 연주 활동 구성

1) 세션 절차 및 환경 구성

세션은 활동의 시작을 알리는 인사 노래를 부르며 시작되었다. 그 후 매 회기마다 이전 회기 활동 내용을 되돌아보고 연주했던 코드를 복습하며 본 활동을 시작하였다. 본 활동 후 활동 소감을 이야기 나누고 마치는 노래를 부르며 마무리 하였다. 세션 절차는 다음 <표 III-7>에 제시하였다.

<표 III-7> 세션 절차

세션 시작	본 활동	세션 마무리
인사 노래	기타 연주 중심의 음악 치료	활동 소감 이야기 나누기 마치는 노래

세션의 환경 구성은 다음과 같다. 치료사를 기준으로 대상자들은 원형으로 책상 의자에 둘러앉았다. 치료사는 세션 진행에 필요한 프레젠테이션을 제공하기 위해 치료사의 뒤쪽에 설치된 스크린을 노트북과 연결하여 활동에 필요한 도구로 활용하였다. 또한 세션 진행을 위해 필요한 경우 블루투스

스피커를 사용하였다. 대상자들이 세션에서 사용한 기타는 한 사회복지 단체에서 센터에 기부한 기타이며 기타 가방, 피크, 튠너, 카포 등의 기타 부속품이 포함되었다.

2) 기타 연주 활동의 회기별 활동 구성과 목표

기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 자기효능감과 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단계별로 총 12회기의 활동을 구성하였다. 활동은 기타 연주를 중심으로 진행되었으며 1, 11, 12회기를 제외하고 매 회기에 활동 곡의 감상, 노래 가사 토의 및 노래 부르기의 음악 치료 활동이 포함되었다. 본 연구자가 구성한 기타 연주 활동의 회기별 활동 구성과 목표는 다음 <표 III-8>과 같다.

<표 III-8> 회기별 활동 구성과 목표

단계	회기	목표	활동 구성
초기	1	치료사와 대상자의 라포 형성과	음악 감상
	2	대상자간의 친밀감 형성 및 소속감 경험	
	3	자기효능감 증진을 위한 동기 유발	음악 감상
	4		노래 가사 토의
중기	5	자기효능감 증진을 위한 과제 난이도 향상	노래 부르기
	6		기타 연주
	7	합주를 통한 음악의 완성으로 성취감 경험	
	8		음악 감상
	9	자유로운 음악 환경에서의 스트레스 표출과 자신감 향상	노래 가사 토의
			노래 부르기
10		기타 연주 및 즉흥 연주	

종결	11	자기조절 능력 향상	음악 감상
	12	자신감 향상 및 성취 경험	기타 연주

3) 기타 연주 활동 방법 및 치료적 논거

기타 연주 활동의 초기 단계인 1회기와 2회기는 라포 형성과 악기 탐색 중심의 활동으로 구성되었다. 1회기는 치료사와 그룹 원들 간의 라포 형성을 위한 목적의 활동이 진행되었으며 지속적인 세션 참여 유도과 강화를 위해 세션의 끝까지 참석할 경우 기타 가방에 자신의 이름표를 달아줍을 공지하였다. 또한 대상자들이 기타로 연주하고 싶은 노래를 요청 받아 감상하였다. 1회기의 마무리는 대상자들이 치료사에게 기타 연주를 요청하여 대상자들이 원하는 노래를 치료사가 즉석에서 연주하여 감상하게 하였다. 2회기는 세션 시작과 마무리에 부를 인사 노래와 마치는 노래를 감상하고 노래 가사의 느낌, 소감을 이야기 나누었다. 인사 노래와 마치는 노래는 그룹 원들이 직접 선정한 곡으로 다 함께 부름으로써 우리만의 노래라는 소속감을 경험하게 하였다. 지난 회기와 다르게 이번 회기에는 대상자들이 직접 기타를 연주하여 악기 소리를 탐색하였고 직접 튠너를 사용하여 튠닝해보는 시간을 가졌다.

기타 연주 활동의 중기 단계인 3-8회기에는 자기효능감 향상, 9회기와 10회기는 스트레스 해소를 위한 목적의 활동이 진행되었다. 구체적인 활동은 대상자의 단계적인 과제의 성공 경험으로 인한 자신감과 성취감의 향상과 악기 연주를 통한 스트레스 해소의 시간으로 구성되었다. 또한 대상자의 적극적인 활동 참여 유도를 위해 사전에 조사한 대상자의 선호 곡을 기타로 연주하였다.

기타 연주 활동의 종결 단계인 11회기와 12회기에는 대상자가 연주에 성공할 수 있는 직접 선정한 곡의 연주를 통해 과제 성취로 인한 자신감과 성

취감을 느끼게 하였다. 전체 활동의 방법 및 치료적 논거는 다음과 같다.

<표 III-9> 회기별 활동 방법 및 치료적 논거

회기	목표	활동 방법	기타 연주 활동의 치료적 논거
1	치료사와 대상자의 라포 형성과 대상자간의 친밀감 형성 및 소속감 경험	- 기타 연주 활동의 소개 - 악기 탐색하기 - 대상자가 선호하는 음악 감상	- 음악과 친숙해지기 위해 음악활동에서 사용할 악기를 탐색한다. - 청소년은 스트레스 해소와 기분 전환을 위해 대중음악을 감상하고 선호한다(서승미, 2005). 선호하는 음악의 감상은 본 활동에 대해 흥미를 유발할 수 있다.
2		- 인사 노래, 마치는 노래 부르기 - 기타 스트로크 익히기	- 인사 노래와 마치는 노래를 다함께 부름으로써 우리만의 노래라는 소속감을 경험할 수 있다. - 기타는 음역대가 인간의 음역대와 비슷하고 음색이 따뜻하여 친밀감을 느낄 수 있다(송문섭, 2001).
3	자기효능감 증진을 위한 동기 유발	- A, E7 코드 연주 - '비행기' 연주	- 특정 과제를 잘 수행하기 위해 난이도가 낮은 과제부터 성공을 경험해야 한다.
4		- E, D 코드 연주 - '또 만나요' 연주	- 연주에 성공함으로써 더 높은 난이도의 연주도 성공할 것이라는 기대감이 생긴다.
5	자기효능감 증진을 위한 과제 난이도 향상	- 코드체인지 연습 - 버스커- 벚꽃 엔딩' 연주	- 단계적인 과제수행에서 성취 과제로 향해가는 과정은 자기효능감 향상으로 이어질 수 있다(홍은지, 2017).
6		- C, G 코드 연주 - '윤형주- 조개껍질 묶어' 연주	- 성취 단계로 나아가는 과정에서 연주에 성공했을 때 자신감과 성취감을 경험할 수 있다.

7	합주를 통한 음악의 완성으로 성취감 경험	<ul style="list-style-type: none"> - 다양한 기타 연주 주법 익히기 - ‘아이유- 너의 의미’ 연주 	<ul style="list-style-type: none"> - 대상자가 선호하는 곡의 연주는 대상자의 적극적인 참여를 유도할 수 있다. - 함께 연주하는 과정에서 타인과의 상호작용을 통해 사회적 관계가 형성되며, 이러한 관계에서 자신감이 생길 경우 사회적 자기효능감이 높아진다(이국화, 2008).
8		<ul style="list-style-type: none"> - 다양한 기타 연주 주법 익히기 - Am, Em 코드 연주 - ‘이하이- 한숨’ 연주 	<ul style="list-style-type: none"> - 혼자 해결할 수 없는 과제를 다른 사람과 함께할 경우 대리 성취를 경험하게 되어 자기효능감을 증진시킬 수 있다(Bandura, 1977).
9	자유로운 음악 환경에서의 스트레스	<ul style="list-style-type: none"> - ‘이승기- 여행을 떠나요’ 연주 (E Major, A Major) - 12 bar blues 형식에서의 자유로운 기타 즉흥 연주 	<ul style="list-style-type: none"> - 즉흥적인 악기 연주는 감정 표현, 표출, 자신의 생각, 현재의 느낌을 음악으로 표현할 수 있다. - 신체적 힘을 가하여 내면에 가지고 있던 에너지를 자유롭게 표출함으로써 스트레스를 해소할 수 있다.
10	표출과 자신감 향상		<ul style="list-style-type: none"> - Blues의 셔플 리듬은 고난이도의 기타 연주 기법으로, 높은 난이도의 과제를 수행하여 성취감을 경험했을 때 자신감이 향상되며 자기효능감이 증진된다.
11	자기조절 능력 향상	<p>대상자가 선호하는 연주곡을 선정하여 독주를 위한 기타 연습하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 스스로 목표를 설정하고 그에 대해 긍정적인 기대를 할 때, 동기가 유발되어 성취로 이어진다. - 자신의 능력이 얼마나 효과적인 것인지에 대한 기대감은 성취를 위한 자기조절 능력을 향상시킨다(김아영, 2004 재인용).

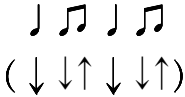
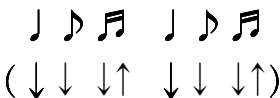
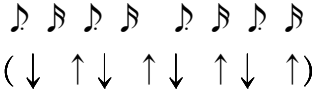
12	자신감 향상 및 성취 경험	대상자가 선호 하 는 연주곡을 선정 하여 기타 독주	<ul style="list-style-type: none"> - 타인의 앞에서 하는 독주 경험은 '혼자서도 해낼 수 있다'는 자신감을 유발시킨다. - 자신이 연주에 성공할 것이라는 기대감은 성취 상황에서 자기효능감을 향상시킨다.
----	-------------------	------------------------------------	--

4) 기타 연주 활동에서의 사용 음악과 치료적 논거

본 연구의 기타 연주 활동에서 사용된 기타 연주곡은 '강경애의 미치도록 쉬운 기타 1(강경애, 2010)' 기타 교본에서 청소년이 익숙할 것으로 생각되는 노래 위주로 참고하였고, 사전 설문으로 조사한 선호 곡 위주로 대상자에게 영향을 미치는 음악적 배경과 난이도를 고려하여 본 연구자가 직접 선곡하였다. 기타 연주 활동 곡의 난이도는 다음 <표 III-10>에 제시하였다.

<표 III-10> 기타 연주 활동 곡의 난이도

회기	사용 음악	난이도	사용 된 코드 진행	스트로크 리듬
3	비행기	하	A A E7 A	↓ ↓ ↓ ↓ (↓ ↓ ↓ ↓)
4	또 만나요		A E7 E7 A	↓ ↓ ↓ ↓ (↓ ↓ ↓ ↓)
5	벚꽃 엔딩 (버스커 버스커)	중	D E7 A A	↓ ↓ ↓ ↓ (↓ ↓ ↓ ↓)
6	조개껍질 묶어 (윤형주)		A D E7 A	↓ ↓ ↓ ↓ (↓ ↓ ↓ ↓)

7	너의 의미 (아이유)	D A G G G D A A D A G G G D A A G A G A G G D A G G D A (카포 사용)	
8	한숨 (이하이)	C C D Em Am D G G (카포 사용)	
9	여행을 떠나요 (이승기)	상 D D D D G G D D A G D D/ G G D D (카포 사용)	
10			

기타 연주곡 외의 인사 노래와 마치는 노래 또한 대상자가 선호하는 곡으로 선정되었다. 인사 노래는 로이킵의 ‘뽐뽐뽐’의 후렴구로 E Major 조성의 밝은 분위기의 곡이다. 가사는 인사 노래에 걸맞게 연구자가 개사하였다. 이 노래는 주로 기타를 사용하는 컨트리 장르 특유의 독특한 느낌을 유발시켜 대상자의 흥미를 이끌 수 있다. 또한 ‘뽐’에 대중 매체에서 자주 접할 수 있는 대중음악이기 때문에 청소년에게 익숙할 것이라 생각되어 선곡하였다. 마치는 노래는 1회기에서 대상자들에게 좋아하는 노래를 질문했을 때 대상자 중 한 명이 답변한 곡인 015B의 ‘이젠 안녕’으로 D Major의 밝은 분위기의 곡이다. 노래의 제목과 상반되는 다음의 만남을 기약하는 가사로 치료사와 대상자의 세션 내 관계 형성을 촉진시킬 수 있다. 이 노래는 음악 치료 활동의 마치는 노래에 적합한 가사로 생각되어 연구자가 선곡하였으며

노래의 후렴구를 마치는 노래에 사용하였다. 대상자들이 연주한 기타 연주 활동 곡의 음악적 요소와 치료적 논거는 다음 <표 III-11>과 같다.

<표 III-11> 기타 연주 활동 곡의 음악적 요소와 치료적 논거

회기	사용 음악	장르	치료적 논거
3	‘비행기’ A Major, 4/4	동요	<ul style="list-style-type: none"> - 멜로디가 4분음표로 규칙적으로 이루어져 있어 연주할 때 박자 개념을 익히는데 도움을 준다. - 단순한 선율로 이루어져 있으며 2개의 코드로 대상자가 쉽게 연주할 수 있다.
4	‘또 만나요’ A Major, 4/4	동요	<ul style="list-style-type: none"> - 4마디의 선율이 거의 유사하게 반복되는 구조화된 곡으로 안정감을 준다. - 코드 진행이 이전 회기에 비해 한 마디 먼저 코드가 바뀌는데, 이와 같은 도전적인 과제에 시도할 때 자기효능감이 향상된다(McPherson & McCormick, 2006).
5	‘벚꽃 엔딩’ (버스커 버스커) A Major, 4/4	가요 (서플)	<ul style="list-style-type: none"> - 매년 봄 시즌 음반 차트 상위권에 수록되어 청소년이 대중 매체에서 자주 접할 수 있어 친숙함을 준다. - 2박과 4박에 당김음이 있어 춤을 추는 듯한 리듬감을 주어 대상자의 흥미를 유발한다.
6	‘조개껍질 묶어’ (윤형주) A Major, 4/4	동요	<ul style="list-style-type: none"> - 빠른 템포의 곡은 활기차고 신나는 느낌을 준다. - I, IV, V도의 주요 3화음으로 구성되어 안정된 느낌을 준다.
7	‘너의 의미’ (아이유) Eb Major, 4/4	가요 (발라드)	<ul style="list-style-type: none"> - 타인의 의미에 대해 스스로 생각해보고 이야기 나눔으로써 타인과의 관계 형성에 긍정적인 영향을 미친다.

			- 느린 템포의 발라드는 대상자에게 안정감을 준다.
8	‘한숨’ (이하이) Ab Major, 4/4	가요 (발라드)	- ‘아무도 그댈 닮아진 않아’, ‘가꿈은 실수해도 돼’, ‘내가 안아 줄게요’ 등의 가사는 대상자에게 위로 받고 지지 받는 듯한 느낌을 준다. - 이전에 비해 더 분할된 리듬(♪♪)의 연주는 곡의 완성도를 높인다.
9-10	‘여행을 떠나요’ (이승기) E Major, 4/4	가요 (락)	- 경쾌하고 신나는 분위기의 음악은 대상자의 적극적인 활동 참여를 유도한다. - 친숙한 노래를 통해 블루스 형식을 익힐 수 있으며 12마디의 블루스 진행 안에서 대상자의 자유로운 연주가 가능하다.

6. 통계 분석

본 연구에서는 집단의 사전-사후의 자기효능감과 스트레스 점수를 비교하기 위해 SPSS Statistics 20.0 통계 프로그램을 사용하였다. 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구에 참여한 대상자들의 사전-사후 점수의 변화를 분석하기 위해 Wilcoxon의 부호순위검정을 실시하였다.

둘째, 자기효능감과 스트레스의 상관관계를 알아보기 위해 Spearman 상관분석을 실시하였다.

표본의 크기가 작으므로($n=7$) 모든 통계 분석은 비모수 검정을 실시하였다. 본 연구에서 상관분석을 제외한 통계적 유의수준은 $p<.05$ 이다.

IV. 연구 결과

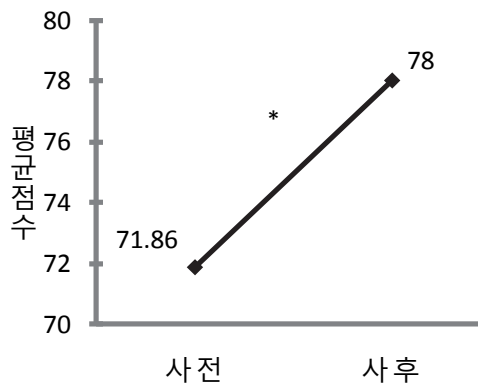
1. 자기효능감에 미치는 영향

기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 자기효능감에 어떠한 변화가 나타나는지 알아보기 위해 집단의 사전, 사후 점수에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과, 자기효능감의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 효과를 보였다($p < .05$). 통계 결과와 평균 점수 비교는 다음 <표 IV-1>, <그림 IV-1>에 제시하였다.

<표 IV-1> 자기효능감에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정

	사전		사후		Z
	M	SD	M	SD	
자기효능감	71.86	12.38	78.00	7.59	-2.207*

* $p < .05$



<그림 IV-1> 자기효능감

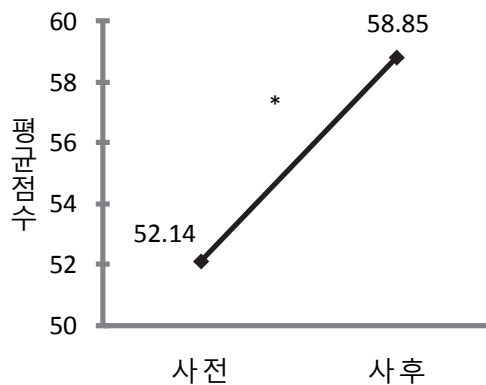
1) 일반적 자기효능감에 미치는 영향

기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 일반적 자기효능감에 어떠한 변화를 나타내는지 알아보기 위해 사전, 사후의 일반적 자기효능감 점수에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과, 일반적 자기효능감의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 나타냈다. 일반적 자기효능감의 통계 결과와 평균 점수 비교는 다음 <표 IV-2>, <그림 IV-2>에 제시하였다.

<표 IV-2> 일반적 자기효능감에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정

	사전		사후		Z
	M	SD	M	SD	
일반적 자기효능감	52.14	10.19	58.85	5.76	-2.023*

* $p < .05$



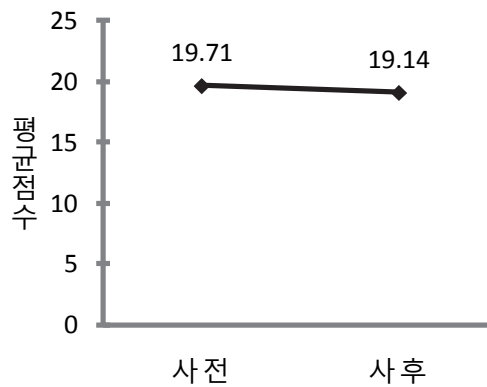
<그림 IV-2> 일반적 자기효능감

2) 사회적 자기효능감에 미치는 영향

기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 사회적 자기효능감에 어떠한 변화를 나타내는지 알아보기 위해 사전, 사후의 사회적 자기효능감 점수에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과, 사회적 자기효능감의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($p>.05$). 사회적 자기효능감의 통계 결과와 평균 점수 비교는 다음 <표 IV-3>, <그림 IV-3>에 제시하였다.

<표 IV-3> 사회적 자기효능감에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정

	사전		사후		Z
	M	SD	M	SD	
사회적 자기효능감	19.71	2.98	19.14	3.28	-4.06



<그림 IV-3> 사회적 자기효능감

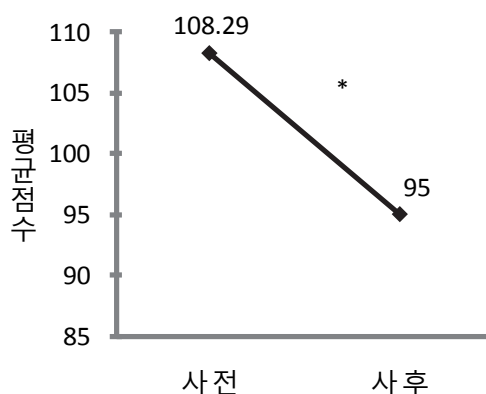
2. 일상적 생활 스트레스에 미치는 영향

기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 일상적 생활 스트레스에 어떠한 변화가 나타나는지 알아보기 위해 집단의 사전, 사후 점수에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과, 일상적 생활 스트레스의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 효과를 보였다($p < .05$). 통계 결과와 평균 점수 비교는 다음 <표 IV-4>, <그림 IV-4>에 제시하였다.

<표 IV-4> 스트레스에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정

	사전		사후		Z
	M	SD	M	SD	
스트레스	108.29	29.41	95	30.93	-2.371*

* $p < .05$



<그림 IV-4> 스트레스

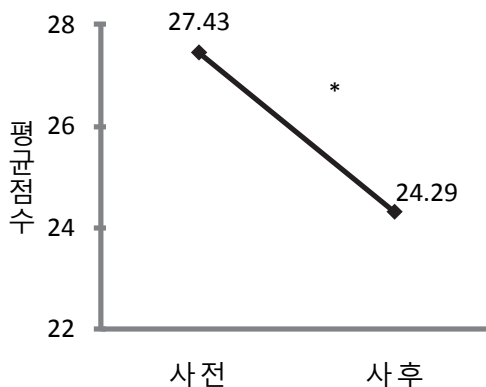
1) 부모 관련 스트레스에 미치는 영향

기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 부모 관련 스트레스에 어떠한 변화를 나타내는지 알아보기 위해 사전, 사후의 부모 관련 스트레스 점수에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과, 부모 관련 스트레스의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < .05$). 부모 관련 스트레스의 통계 결과와 평균 점수 비교는 다음 <표 IV-5>, <그림 IV-5>에 제시하였다.

<표 IV-5> 부모 관련 스트레스에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정

구분	사전		사후		Z
	M	SD	M	SD	
부모 관련 스트레스	27.43	9.30	24.29	10.24	-1.997*

* $p < .05$



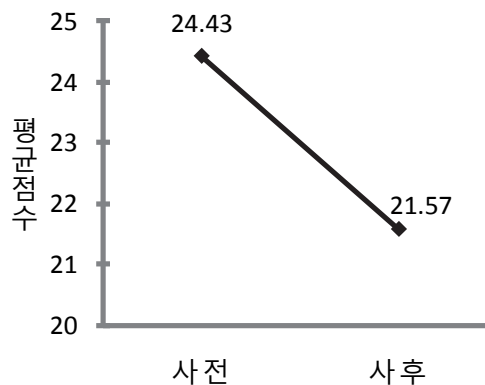
<그림 IV-5> 부모 관련 스트레스

2) 친구 관련 스트레스에 미치는 영향

기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 친구 관련 스트레스에 어떠한 변화를 나타내는지 알아보기 위해 사전, 사후의 친구 관련 스트레스 점수에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과, 친구 관련 스트레스의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($p>.05$). 친구 관련 스트레스의 통계 결과와 평균 점수 비교는 다음 <표 IV-6>, <그림 IV-6>에 제시하였다.

<표 IV-6> 친구 관련 스트레스에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정

구분	사전		사후		Z
	M	SD	M	SD	
친구 관련 스트레스	24.43	9.90	21.57	9.14	-1.362



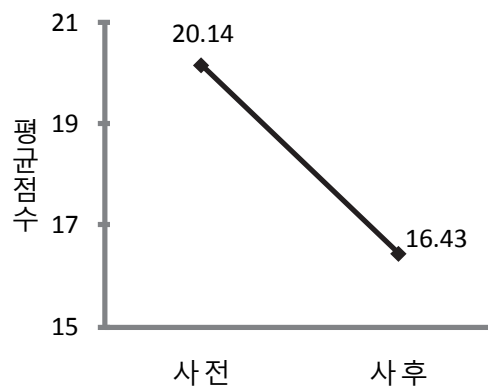
<그림 IV-6> 친구 관련 스트레스

3) 개인 관련 스트레스에 미치는 영향

기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 개인 관련 스트레스에 어떠한 변화를 나타내는지 알아보기 위해 사전, 사후의 개인 관련 스트레스 점수에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과, 개인 관련 스트레스의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($p>.05$). 개인 관련 스트레스의 통계 결과와 평균 점수 비교는 다음 <표 IV-7>, <그림 IV-7>에 제시하였다.

<표 IV-7> 개인 관련 스트레스에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정

구분	사전		사후		Z
	M	SD	M	SD	
개인 관련 스트레스	20.14	3.98	16.43	6.75	-1.693



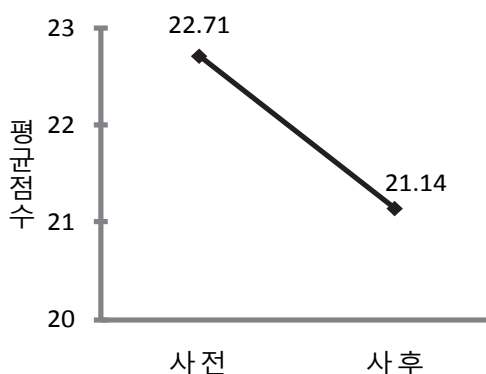
<그림 IV-7> 개인 관련 스트레스

4) 학업 관련 스트레스에 미치는 영향

기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 학업 관련 스트레스에 어떠한 변화를 나타내는지 알아보기 위해 사전, 사후의 학업 관련 스트레스 점수에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과, 학업 관련 스트레스의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($p>.05$). 학업 관련 스트레스의 통계 결과와 평균 점수 비교는 다음 <표 IV-8>, <그림 IV-8>에 제시하였다.

<표 IV-8> 학업 관련 스트레스에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정

구분	사전		사후		Z
	M	SD	M	SD	
학업 관련 스트레스	22.71	7.50	21.14	8.19	-1.219



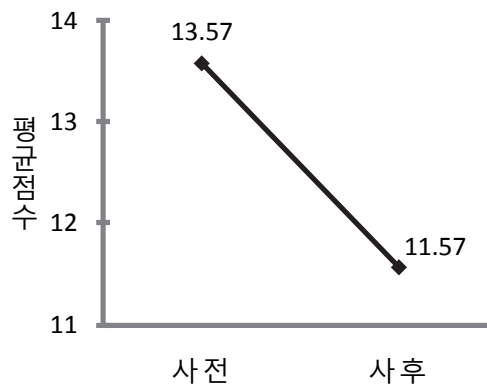
<그림 IV-8> 학업 관련 스트레스

5) 교사 관련 스트레스에 미치는 영향

기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 교사 관련 스트레스에 어떠한 변화를 나타내는지 알아보기 위해 사전, 사후의 교사 관련 스트레스 점수에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과, 교사 관련 스트레스의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($p>.05$). 교사 관련 스트레스의 통계 결과와 평균 점수 비교는 다음 <표 IV-9>, <그림 IV-9>에 제시하였다.

<표 IV-9> 교사 관련 스트레스에 대한 Wilcoxon의 부호순위검정

구분	사전		사후		Z
	M	SD	M	SD	
교사 관련 스트레스	13.57	5.65	11.57	3.55	-1.577



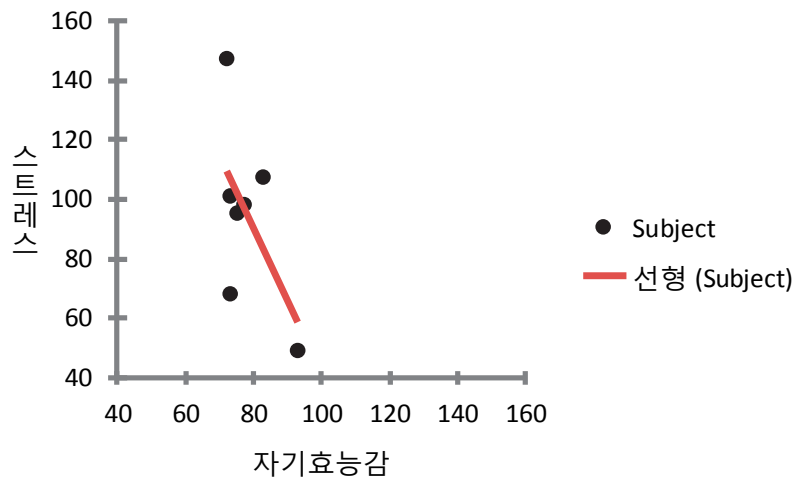
<그림 IV-9> 교사 관련 스트레스

3. 자기효능감과 스트레스의 상관관계

자기효능감과 스트레스의 상관관계를 알아보기 위해 대상자들의 사후 검사 평균 점수로 통계 분석을 실시하였다. 먼저 표본의 크기가 작으므로 정규 분포를 따르는지 확인하기 위해 정규성 검정을 시행하였다. 검정 결과, p 값은 .05보다 커 정규성을 만족하였다(표 IV-10). 이후 자기효능감과 스트레스의 선형적인 관계가 있는지 알아보기 위하여 산점도와 추세선을 그려보았다(그림 IV-10). 그 결과, 자기효능감과 스트레스 사이에는 상관성이 있으며 자기효능감에 따라 스트레스가 대체로 감소하는 음의 상관성을 개략적으로 파악하였다. 그러나 이는 상관성의 정도에 대한 객관적인 척도를 제공하지 못하므로 통계 분석으로 상관계수를 구하여 그 정도를 알아보았다(상관계수 r). 상관 분석 결과, $r=-.450$ 이므로 두 변인의 상관성을 확인하였다.

<표 IV-10> 정규성 검정 결과

	Kolmogorov-Smirnov		
	통계량	자유도	유의확률
자기효능감	.267	7	.142
스트레스	.214	7	.200



<그림 IV-10> 산점도

<표 IV-11> Spearman 상관 분석 결과

	자기효능감	스트레스
자기효능감	1	
스트레스	-.450	1

4. 사후 설문

사후 척도 검사 이후 실험 참여자 7명을 대상으로 활동과 관련한 간단한 설문을 진행하였다. 설문지 내용은 기타 연주 활동에 기반한 자기효능감, 스트레스에 관한 질문들로 구성하였다. 중복된 응답을 제외한 설문지 질문과 답변은 다음 <표 IV-12>에 제시하였다.

<표 IV-12> 사후 설문지 질문과 답변

질문	답변
기타 연주 활동을 마치고 나면 기타를 잘 연주 할 수 있을 것 같았나요?	“(모두)네.”
기타 연주 활동 이후 달라진 것이 있다면 어떤 것이 있을까요?	“코드를 알게 되었다.” “기타에 자신감이 붙었다.” “내 손으로 한숨을 칠 수 있어서 좋다.” “연주를 잘해서 센터 선생님께 칭찬을 받았다.”
기타 연주 활동에서 좋았던 점은 무엇인가요?	“ 쌤이 친절하시고 잘 가르치신다.” “음악 실력이 늘은 느낌으로 좋다.” “원하는 곡을 연주 할 때.” “조금 있음.” “기타를 칠 수 있어서 좋았다.” “재미있었다.”
기타 연주 활동에서 쉬운 코드부터 점점 어려운 것까지 해냈는데 “나도 이제 기타를 칠 수 있겠구나!” 라는 자신감이 생겼나요?	“어려워서 못 할 것 같았는데 배우니까 쉬웠다.” “네.” “자신감은 언제나 넘쳤음.”

	<p>“쉬운 것 밖에 못 친다.”</p> <p>“조금은 칠 수 있겠다.”</p> <p>“아는 언니에게 자랑 할 수 있어서 좋다.”</p>
<p>기타와 같은 악기를 계속 연주하면 스트레스가 풀릴 것 같나요?</p>	<p>“네.”</p> <p>“나의 음악을 만들 때 기쁠 것 같다.”</p> <p>“기타 연주를 할 수 있어서 좋다.”</p>
<p>차근차근 연습하고 천천히 쉬운 것부터 해나가면 우리는 무엇이든지 할 수 있을 거예요, 그렇지요?</p>	<p>“(모두)네.”</p>

V. 결 론

1. 결론 및 논의

본 연구는 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 자기효능감과 스트레스에 미치는 영향을 알아보려고 하였다. 기타 연주 활동은 경기도 수원에 소재한 W지역아동센터를 이용하는 청소년 7명을 대상으로 2017년 3월 14일부터 4월 20일 까지 주 2회, 매 회기 당 40분씩 총 12회기로 진행되었다. 활동의 효과 검증을 위해, 자기효능감 척도와 일상적 생활 스트레스 척도를 사용하여 사전, 사후 검사를 수행하였고 세션 종결 이후에는 활동을 경험한 대상자들에게 사후 설문을 실시하였다. 수집된 자료의 분석을 토대로 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년에 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다.

연구 결과, 지역아동센터 청소년의 자기효능감은 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 평균 점수가 향상되었다. 자기효능감의 하위 영역인 일반적 자기효능감은 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 평균 점수가 향상된 반면에, 사회적 자기효능감은 유의미한 효과를 보이지 않았다($p > .05$). 이러한 결과는 실험 기간이 또래 관계가 형성되어야 하는 새 학기 시작의 시기였으며 사춘기인 청소년이 새 학년으로 올라가면서 학교생활 적응으로부터 오는 불안과 스트레스가 영향을 미친 것으로 볼 수 있다. 이는 사회적 자기효능감과 사회 불안은 상관관계가 있다는 연구결과(이국화, 2008)와 일치하며 사회 상황에서의 불안은 낮은 사회적 자기효능감을 가져온다고 볼 수 있다(Bandura, 1977).

지역아동센터 청소년의 일상적 생활 스트레스는 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 평균 점수가 감소하였다. 스트레스의 하위 영역의 평균

점수는 전부 감소하여 긍정적인 양상을 보였으나 통계적으로 부모 관련 스트레스만 유의미한 차이($p < .05$)를 보였다. 이러한 결과는 청소년이 새 학기를 맞이하여 학교생활 적응을 위해 대인 관계 형성에 집중하는 시기가 실험 기간과 맞물렸으며 청소년의 학업 스트레스 요인인 시험을 앞두고 있었기 때문으로 생각된다. 또한 학교와 가정에서 대부분의 시간을 보내는 청소년은 가정에서의 지지가 중요한데, 지역아동센터 청소년의 특성은 가정환경이 취약하고 그로 인해 많은 스트레스가 유발되어 심리적으로 불안정하다. 이는 성적과 시험으로부터 오는 스트레스가 청소년에게 영향을 미친다는 연구 결과(한보름, 2012), 가족의 지지가 낮을수록 스트레스를 많이 지각한다는 연구 결과(이기숙, 박소영, 2000), 청소년의 정신건강이 가족 환경과 상관성이 높다는 연구 결과(양미진, 이은경, 이희우, 2006)와 일치한다.

자기효능감과 스트레스의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 시행한 결과, $r = -.450$ 으로 두 변인간의 부적 상관관계가 확인되었다. 또한 실험에 참여한 모든 대상자들의 자기효능감 평균점수는 증가하였고 스트레스의 평균점수는 감소하였다. 이는 기타 연주 활동이 자기효능감을 향상시키고 동시에 스트레스를 감소시킬 수 있다는 것을 보여준다.

세션 종결 이후 시행한 설문에서는 대체적으로 기타 연주 활동을 통해 자신감이 생겼다는 의견이 다수였으며 대상자가 원하는 곡을 기타로 직접 연주 할 수 있게 되어 만족감을 경험하는 등 활동에 대해 긍정적인 반응을 보였다. 세션 종결 이후의 대상자들의 언어나 행동을 살펴보았을 때, 다른 그룹 원이나 음악치료사 외의 선생님들에게 기타 연주를 할 수 있다는 것에 대해 자랑하는 모습을 보이며 그들에게 자신 있는 연주를 보여주었다. 결과적으로 대상자들은 기타 연주 활동을 통해 음악적 성취감과 자신감의 향상을 경험한 것으로 볼 수 있고, 종결 이후 대상자들을 관찰했을 때 음악을 통해 생긴 자기효능감이 음악 외적인 부분에도 영향을 미친 것으로 생각된다.

본 연구에서는 자기효능감과 스트레스에 기타 연주 활동의 효과를 검증하였으며, 결과적으로 기타 연주 활동은 지역아동센터 청소년에게 효과적인 중재임을 입증하였다. 또한 기타가 효과적인 치료적 악기로 활용될 수 있음을 시사한다. 자기효능감을 증진시키기 위한 자신감과 성취의 경험, 스트레스 해소 등을 기반으로 한 기타 연주 활동은 일부 하위 영역에서는 통계적으로 유의미한 효과를 보이지 못하였으나 자기효능감과 스트레스 전체 영역에 긍정적인 변화를 보였다. 이에 본 연구는 청소년의 과도기적인 심리에 기타 연주 활동이 또 하나의 치료 중재 방안으로 활용될 수 있다는 점에 의의가 있다.

2. 제언

본 연구는 기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 자기효능감과 스트레스에 긍정적인 영향을 미친 점과 대상자들에게 ‘기타’라는 악기를 시도하여 음악치료를 시행했다는 점에 의의가 있으나 몇 가지 제한점이 있다. 본 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 개선할 점, 방향성에 관한 제언은 다음과 같다.

첫째, 실험 집단 대상자의 수가 적어($n=7$) 효과를 일반화 하는데 무리가 있다. 추후 연구에서는 집단의 대상자수를 더 확대하고 통제 집단을 설정하여 활동의 효과성을 알아볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 세션은 집단으로 진행되어 치료사와 실험 참여자가 소통하는데 한계가 있었다. 기타는 다른 악기에 비해 소리가 크며 에너지가 넘치는 청소년들이 기타를 연주하는 과정에서 언어적 소통에 어려움이 있었다. 후속 연구에서는 집단이 아니라 개인으로도 활동을 진행해볼 수 있을 것이라 생각된다.

셋째, 12회기의 단기간으로 세션이 진행되어 기타 연주 활동은 변인의 하위 영역 일부에서 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 못하였다. 또한 자기효능감에 비해 스트레스에 관한 중재 회기가 짧았다. 따라서 통계적으로 보다 유의미한 결과를 위해, 그리고 자기효능감과 함께 스트레스에 관한 중재에 대한 보다 심도 있는 연구를 위해 장기적인 연구가 필요하다. 따라서 청소년의 자기효능감, 스트레스에 관한 장기적인 음악 치료 연구가 따른다면 그 효과성을 입증할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강경선 (2011). 승화로서 예술의 치료적 기능에 관한 고찰. *예술심리치료연구*, 7(3), 21-37.
- 강빈나 (2014). 밴드 활동이 입양 성인 남성의 자아정체성에 미치는 영향에 대한 질적 사례연구: 한국에서 프랑스로 입양되었던 사례를 중심으로. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 강효진 (2010). 기타(guitar)를 활용한 기악활동 지도방안 연구 : 고등학교 1학년을 중심으로. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고경애, 정민정 (2007). 가족기능과 부모-자녀 의사소통이 청소년의 자기효능감에 미치는 영향. *한국가족치료학회지*, 15(2), 301-320.
- 구새롬 (2007). 우울 성향 여중생의 블루스 음악 형식을 활용한 자기효능감 증진 연주활동. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김동규 (2014). *청소년심리학*(제 2판). 경기: 교육과학사.
- 김미환, 최윤진, 박현주, 김경미, 홍경선, 안정희, 조문숙, 이숙원 (2008). *현장교육학-교육의 이론과 실제*. 서울: 동문사.
- 김상락 (2015). 밴드합주가 학교부적응 청소년의 자아탄력성에 미치는 효과. 가천대학교 특수치료대학원 석사학위논문.
- 김소영 (2013). 집단미술치료가 한부모가정 아동의 자아존중감 및 스트레스에 미치는 긍정적 효과. 홍익대학교 미술대학원 석사학위논문.
- 김아영 (2004). 자기효능감과 학습동기. *한국교육방법학회*, 16(1), 1-38.
- 김은영 (2014). 치료적 밴드활동이 Williams Syndrome 청소년의 사회기술과 또래관계에 미치는 영향에 관한 사례 연구. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김진규 (2004). Freud와 Erikson이론에 따른 성격형성에 관한 고찰. *장안논*

- 총, 24(1), 191-217.
- 김현순 (2009). 청소년의 스트레스, 자기효능감, 우울과 자살생각의 관계. **한국청소년연구**, 20(1), 203-225.
- 김효춘 (2011). 집단미술치료가 이혼소송 중인 가정 청소년의 스트레스, 우울감 및 자기효능감, 자아존중감에 미치는 영향. 한양대학교 산업경영디자인대학원 석사학위논문.
- 남미애 (2004). 우리나라 아동 및 청소년복지의 현재와 미래. **지역학연구**, 3(1), 141-171.
- 노경희 (2013). 드럼서클 중심의 음악치료 프로그램이 청소년의 일상적 스트레스에 미치는 영향. 인제대학교 대학원 석사학위논문.
- 맹세호, 박창우 (2015). 지역아동센터 청소년의 일상스트레스 감소를 위한 여가교육 프로그램의 효과성 연구 : 강릉시 A지역아동센터를 중심으로. **한국케어매니지먼트연구**, 16, 33-53.
- 문권철 (2013). 예술교육 활동이 아동의 정서지능과 일상적 스트레스에 미치는 효과 연구: 지역사회서비스투자사업 어린이오케스트라단을 중심으로. 경희대학교 경영대학원 석사학위논문.
- 문현정 (2007). 청소년의 스트레스에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 충남대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 민경훈 (2016). 지역과 함께하는 문화예술교육으로서 음악교육의 역할. **음악응용연구**, 8, 2-14.
- 박기범 (2014). 청소년의 음악적 태도가 성격에 미치는 영향. **예술교육연구**, 12(1), 17-33.
- 박영선 (2009). 대중음악이 중학생들의 정서에 미치는 영향과 학교음악교육의 방향: 중3 학생들을 중심으로. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 박영신, 권혁호, 김의철 (2003). 청소년의 스트레스에 관한 종단적 연구 : 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로. **교육문화연구**, 9, 79-197.
- 박진숙 (2009). **집단음악치료가 결손가정 아동의 우울, 불안, 자기효능감에 미치는 영향**. 원광대학교 동서보완의학대학원 석사학위논문.
- 박현경, 이주영 (2014). 스트레스 감소를 위한 음악치료 연구 메타분석. **한국음악치료학회지**, 16(1), 29-47.
- 방희정 (2000). 청소년 문화 이해 및 대처방안. **학생생활연구**, 17, 57-72.
- 배미현 (2001). **청소년의 음악적 선호도**. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위논문.
- 서승미 (2005). 청소년의 음악 감상 행동에 관한 연구. **한국음악치료교육연구**, 2(2), 1-14.
- 손병덕 (2009). 이혼, 재혼가정 아동의 공격, 위축행동에 영향을 미치는 요인의 경로분석: 일반가정 아동과 비교연구. **한국가족복지학**, 14(4), 113-136.
- 송문섭 (2001). **기타의 교육적 활용을 위한 연구**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 송유미, 이선자 (2016). 지역아동센터 이용 아동의 가정환경 건강성과 심리적·사회적 성숙의 관계를 통한 실천적 함의. **한국지역사회복지학**, 59, 65-97.
- 신현희 (2015). **청소년의 기악활동을 통한 몰입경험과 안녕감 간의 관계**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양미진, 이은경, 이희우 (2006). 청소년의 심리내적 요인과 환경적 요인이 정신건강에 미치는 영향. **청소년상담연구**, 14(1), 63-76.
- 염상석 (2012). 난타활동이 청소년의 자기효능감 증진과 스트레스 해소에 미치는 효과. **청소년 문화포럼**, 31, 31-58.

- 윤지순, 이영재 (2001). 빈곤가정 중학생의 스트레스와 학교적응과의 관계. **교육연구**, 17, 1-25.
- 이경미 (2015). 밴드활동이 중장기쉼터 남자청소년의 자아존중감과 우울 증세에 미치는 효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 이기숙, 박소영 (2000). 청소년의 일상적 스트레스와 사회적지지 지각의 관련성 연구. **대한가정학회지**, 38(9), 93-106.
- 이국화 (2008). 청소년의 외상경험과 사회불안의 관계에서 자기효능감의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이동훈 (2016). 한부모 가정 청소년의 심리사회적 특성에 관한 비교 연구. **인문학논총**, 42, 23-53.
- 이문정 (2006). 외상 후 스트레스 장애 환자를 위한 노래자서전 활동. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위논문.
- 이상룡 (2011). 스트레스의 이해 및 관리. **한국예술심리치료학회 학술대회**, 3, 13-24.
- 이상은 (2004). 집단음악활동이 정신분열병 환자의 고독 및 대인관계에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 6(2), 52-65.
- 이승민 (2015). 치료적 리코더 합주가 보호관찰 청소년의 자기효능감과 문제해결력 향상에 미치는 효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이신원 (2015). 치료사의 기타임상즉흥연주를 중심으로 한 방임아동의 음악치료 경험에 대한 질적연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이애경 (2009). 자기효능감 수준에 따른 스트레스요인과 스트레스 대처방안에 관한 연구: 인문계 고등학생을 중심으로. 상명대학교 복지상담대학원 석사학위논문.
- 이영균 (2004). 스트레스의 원인과 대처방안에 관한 탐색. **한국정책과학학**

- 회보, 8(1), 46-66.
- 이은혜 (2016). 노래 중심 음악치료가 저소득층 아동의 자기효능감에 미치는 영향. 고신대학교 교회음악대학원 석사학위 논문.
- 이재훈 (2016). 베이스기타 연주중심의 음악치료가 뇌성마비 청소년의 양측 손 기능에 미치는 효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 이현림, 천미숙 (2003). 청소년의 자아정체감과 학교생활적응 간의 관계분석. 청소년학연구, 10(4), 511-541.
- 임연희 (2012). 기타합주 중심의 음악치료가 비행청소년의 자기통제력에 미치는 영향. 고신대학교 교회음악대학원 석사학위논문.
- 임현화 (2012). 집단미술치료가 여중생의 스트레스, 자기효능감 학습 및 학교생활건강에 미치는 영향. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 정현주 (2015). 음악치료학의 이해와 적용. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 지역아동센터 중앙지원단 (2016). 2017년 지역아동센터 지원 사업안내. www.icareinfo.go.kr로부터 2016년 3월 7일 검색.
- 최병철 (2015). 음악치료학(제 3판). 서울: 학지사.
- 최주은 (2016). 첼로연주 중심의 음악치료가 시설보호아동의 자기효능감에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 통계청 (2015). 아동 청소년 인권 실태조사: 스트레스 원인 및 정도. <http://kosis.kr>로부터 2016년 3월 15일 검색.
- 한보름 (2012). 청소년이 지각한 성취압력 및 자기효능감이 스트레스에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 한영민 (2007). 청소년 문화가 자아정체감에 미치는 영향 고찰. 인간이해, 28, 51-74.
- 한창훈, 조영아(2014). 청소년의 자기조절능력과 학업스트레스와의 관계. 청

- 소년학연구, 21(12), 205-231.
- 홍은지 (2017). 기악 합주 활동이 청소년의 긍정적 정서 및 자기효능감 향상에 미치는 영향. 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.
- 황영숙 (2007). 아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동에 관한 연구. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (2004). *Self-efficacy in changing societies*. 윤운성, 정정옥, 가경신(공역). 변화하는 사회 속에서의 자기효능감. 서울: 학지사. (원서출판 1995).
- Krout, R. E. (2007). The attraction of the guitar as an instrument of motivation, preference, and choice for use with clients in music therapy: a review of the literature. *The arts in psychotherapy*, 34(1), 36-52.
- McPherson, G. E., & McCormick, J. (2006). Self-efficacy and music performance. *Psychology of music*, 34(3), 322-336.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports*, 51(2), 663-671.
- Pajares, F., & Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement. *Perception*, 11, 239-266.

ABSTRACT

The Effect of Guitar Playing Activity on the Self-Efficacy and Stress for Adolescent at Community Child Center

Park, Min-jeong
Department of Music Therapy
Graduate School of
Sungshin Women's University

The objective of the present study was to evaluate the effects of the guitar playing activity on the self-efficacy and stress of adolescents at a community child center. The subjects of this study were seven adolescents (three males and four females; mean age=14.2 years) attending a community child center, Suwon Gyeonggi-do. It was a single population. This study tested the effects of the guitar playing activity using guitar, a preferred musical instrument of adolescents, and favorite songs. The seven subjects participated in the guitar playing activity for six weeks (twelve sessions; two session per week and 40 minutes per a session).

The self-efficacy scale and the daily life stress scale were used to

measure self-efficacy and stress to verify the effectiveness of the activities. Pre- and post-test was carried out. A post-experiment survey was conducted to the subjects regarding the activity experience after these sessions were completed. Wilcoxon signed rank test was conducted to evaluate the pre- and post-effect. Additionally, Spearman correlation analysis was conducted to evaluate the correlation between self-efficacy and stress.

The results showed that the self-efficacy score of the experimental group significantly ($p < .05$) increased and the stress score significantly ($p < .05$) decreased. Moreover, self-efficacy and stress showed a negative correlation ($r = -.450$). These results implied that the guitar playing activity could improve self-efficacy and decrease stress. This study suggested that the guitar playing activity could be an effective intervention measure for enhancing the self-efficacy and reducing the stress of adolescents attending the community child center.

부 록

<부록 1> 연구 참여 동의서, 사전 설문지

<부록 2> 자기효능감 척도(청소년용)

<부록 3> 일상적 생활 스트레스 척도

<부록 1> 연구 참여 동의서, 사전 설문지

기타 음악 프로그램 참여 동의서

안녕하십니까? 음악프로그램을 진행하게 된 박민정입니다.

아동은 악기(기타)를 활용한 다양한 활동에 참여하게 될 예정입니다. 본 음악 활동 프로그램에서 아동은 자기효능감 향상, 스트레스 감소의 효과를 얻을 수 있습니다.

만일 귀하가 참여의사를 밝혀주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다. 주 2회 40분 동안 음악프로그램이 진행될 예정입니다. 아동의 사전, 사후 설문지, 위의 활동 내용 녹음 등이 연구의 목적으로 사용될 것이고, 아동의 모든 반응은 익명 처리 합니다.

또한 아동은 언제든지 도중에 그만 둘 수 있습니다. 만약 아동이 프로그램 활동을 그만두고 싶어 한다면 저에게 즉시 말씀해 주시길 바랍니다. 모든 개인 정보는 절대 사적인 용도로 사용되지 않으며 비밀을 보장 합니다.

본 활동 참여에 관하여 질문이나 궁금하신 점이 있으시다면 언제든지 연락해 주시길 바랍니다.

보호자 _____ (인)

아 동 _____ (인)

다음 질문에 그렇다고 생각하는 것에 표시하고 답해주세요.

이름() 성별(남/여) 나이()세

1. 기타를 배워본 적 있나요?

①예 ②아니오

2. 가장 좋아하는 음악 장르가 무엇인가요?

①클래식 ②재즈 ③발라드 ④댄스 ⑤종교음악

⑥그 외에()

3. 좋아하는 가수가 있나요? 생각나는 대로 다 적어주세요.

()

4. 좋아하는 노래가 있나요? 생각나는 대로 다 적어주세요.

()

<부록 2> 자기효능감 척도(청소년용)

자기효능감 척도(청소년용)

이 검사는 비밀이 보장됩니다. 솔직하고 정확하게 표시해 주십시오. 아래의 문항에 대하여 자신이 해당되는 칸에 표시하세요.

이름 () (남, 여)

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 계획대로 수행할 수 있다.					
2	나는 일을 해야 할 때 바로 일을 시작하지 못하는 문제점이 있다.					
3	어떤 일을 첫 번에 잘못 했더라도 나는 될 때까지 해본다.					
4	나는 중요한 목표를 설정 하면 성취할 수 있다.					
5	나는 어떤 일을 끝마치기도 전에 포기한다.					
6	나는 어려운 일에 부딪히는 것을 피한다.					
7	나는 어떤 일이 너무 복잡해 보이면 해 볼 시도조차 안한다.					

8	별로 유쾌하지 않은 어떤 일을 할 때 나는 그것을 끝마칠 때까지 반드시 한다.					
9	나는 뭔가 할 일이 있을 때 바로 그 일을 시작한다.					
10	새로운 어떤 일을 배우려고 시도할 때 처음에 성공할 것 같지 않으면 바로 포기한다.					
11	예기치 못한 문제가 일어나면 나는 잘 대처할 수 없다.					
12	나는 어떤 새로운 일이 너무 어려우면 배우려고 하지 않는다.					
13	실패는 나로 하여금 더 열심히 노력하도록 만들 뿐이다.					
14	나는 어떤 일을 할 수 있는데 능력에 불안함을 느낄 때가 있다.					
15	나는 자신감이 있다.					
16	나는 쉽게 포기한다.					
17	나는 학교생활에 부딪히는 거의 모든 문제들을 다룰 능력이 없는 것 같다.					

18	새 친구를 사귀는 일은 내게 너무 어려운 일이다.					
19	나는 어떤 사람이 보고 싶으면 그 사람이 와주기를 기다리는 대신 내가 먼저 간다.					
20	내가 관심을 가지는 학생이 사귀기 어려운 학생이라면 나는 사귀는 것을 금방 포기한다.					
21	첫눈에 호감이 가지 않는 학생이라 해도 나는 사귀는 것을 쉽게 그만두지 않는다.					
22	나는 사회적(사교적)모임에서 내 자신을 어찌해야 좋을지 모르겠다.					
23	나는 지금의 내 친구들을 내 사교성 덕분으로 사귀었다.					

<부록 3> 일상적 생활 스트레스 척도

스트레스 척도

다음 질문들은 자신이 일상에서 생활하면서 스트레스를 어느 정도 받고 있는지 알아보기 위한 질문들입니다. 잘 생각해보고 자신과 가까운 항목에 표시해주세요.

이름 () (남, 여)

번호	질문	스트레스를				
		전혀 받지 않는다	거의 받지 않는다	조금 받는다	많이 받는다	아주 많이 받는다
1	부모님은 나만 보면 늘 공부하라고 하셔서					
2	마음에 맞고 이야기가 잘 통하는 친구가 없어서					
3	내 얼굴 모습 때문에					
4	성적 때문에					
5	선생님께서 나에게 관심을 보여 주지 않아서					
6	부모님이 내 형제나 친구들과 나를 비교하기 때문에					
7	친구들이 나를 놀리는 것 같아서					
8	내 키가 너무 작거나 너무 커서					
9	시험 때문에					

10	선생님이 가르치는 방법이 마음에 안 들어서					
11	부모님이 나에게 시키는 일이 너무 많아서					
12	나를 좋아하는 친구가 나보다 다른 아이를 더 좋아해서					
13	내 몸이 너무 뚱뚱하거나 너무 말라서					
14	해야 할 숙제가 너무 많아서					
15	선생님이 몇몇 학생만 좋아하시는 것 같아서					
16	부모님이 내 생활에 너무 참견 하셔서					
17	나를 못살게 굴거나 욕하거나 때리는 친구 때문에					
18	내 건강 때문에					
19	수업 내용이 어렵거나 이해가 잘 되지 않아서					
20	선생님께 벌을 받거나 꾸중을 들어서					
21	부모님과 충분한 이야기를 나눌 수 있는 시간이 없어서					
22	나보다 모든 면에서 좋은 조건을 가진 친구가 많아서					
23	자신감이 없어서					
24	공부를 잘하고 싶은데 공부하는 방법을 몰라서					
25	선생님이 다른 아이들 앞에서 창피를 주어서					

26	부모님이 하고 싶은 오락이나 컴퓨터 게임을 맘 놓고 하지 못하게 해서					
27	친구가 나에게 거짓말을 하거나 약속을 지키기 않아서					
28	내가 장차 어떤 일을 할 수 있을지 고민이 되어서					
29	가기 싫은 학원이나 과외를 가야 하니까					
30	내가 원하는 물건을 부모님이 잘 사주지 않아서					
31	부모님이 나에게 거는 기대가 너무 커서					
32	학원이나 과외를 받아도 성적이 오르지 않을 때					
33	친구들보다 운동을 잘하지 못해서					
34	부모님이 나와 함께 놀아주지 않아서					
35	조그만 일에도 잘난 척하는 친구 때문에					
36	내 성격이 마음에 안 들어서					
37	노력해도 성적이 오르지 않아서					
38	부모님이 받은 스트레스를 괜히 나에게 풀어서					
39	내가 어려움에 처했을 때 도와줄 친구가 없어서					
40	부모님이 자주 싸우셔서					