



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

양 은 아 교수 지도
석사학위 청구논문

대중음악을 활용한 음악치료가
지역아동센터 청소년의 스트레스와
우울에 미치는 영향

2018

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
진 보 라

대중음악을 활용한 음악치료가
지역아동센터 청소년의 스트레스와
우울에 미치는 영향

양 은 아 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2018년 5월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

진보라

인 준 서

진보라 석사학위 논문으로 인준함

2018년 5월

심사위원장_____ (서명 또는 인)

심 사 위 원_____ (서명 또는 인)

심 사 위 원_____ (서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 스트레스와 우울에 미치는 영향을 알아보고자 실시되었다. 이를 위해 연구 대상자는 서울 소재의 O지역아동센터 청소년 7명을 실험집단으로, 경기도 소재의 S지역아동센터 청소년 8명을 통제집단으로 구분하여 총 15명의 대상자가 선정되었다. 연구기간은 2018년 2월 6일부터 3월 27일까지 60분씩 주 2회 총 14회에 걸쳐 진행하였다. 대중음악을 활용한 음악치료는 시행 전 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전검사를 실시하였고, 시행 후 동일한 방법으로 사후검사를 실시하였다. 사전·사후 검사에서 수집된 자료는 SPSS 20.0 통계 프로그램으로 빈도분석과 Mann-Whitney U 검정, Wilcoxon Matched Pair 검정을 사용하여 분석하였다.

연구 결과 첫째, 대중음악을 활용한 음악치료 프로그램 시행 후 실험집단은 사후 스트레스 점수가 12.14점 감소하였고, 유의미한 차이($p < .05$)를 보였다. 스트레스 하위영역에서도 심리적불안정 5.00점, 무기력 2.28점, 민감성 2.43점, 대인관계 2.43점 감소하면서 스트레스 전체영역에서 통제집단과 유의미한 차이($p < .05$)를 보였다.

둘째, 대중음악을 활용한 음악치료 프로그램 시행 후 실험집단은 사후 우울 점수가 11.72점 감소하였고, 유의미한 차이($p < .05$)를 보였다. 우울 하위영역에서도 우울감정 3.43점, 신체행동둔화 4.71점, 대인관계 2.43점 감소하며 유의미한 차이를 보였다($p < .05$). 반면, 긍정적 감정은 1.57점 증가하였으나, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 그러나 전체 우울평균 점수가 감소하면서 통제집단과 유의미한 차이를 보였다($p < .05$). 이는 대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 스트레스와 우울을 감소시킬 수 있는 효과적인 중재방안이 될 수 있음을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 가설	5
II. 이론적 배경	6
1. 청소년	6
1) 청소년의 심리 사회적 특성	6
2) 지역아동센터 청소년의 심리 사회적 특성	7
2. 스트레스와 우울	8
1) 스트레스	8
2) 우울	9
3) 스트레스와 우울의 관계	10
3. 대중음악	11
1) 대중음악의 정의	11
2) 한국 대중음악의 역사	11
3) 대중음악의 장르와 특성	13
4) 대중음악이 청소년에게 미치는 영향	14
4. 대중음악을 활용한 음악치료의 치료적 특성	16
III. 연구방법	18
1. 연구대상	18
2. 측정도구	19

1) 스트레스 척도	19
2) 우울 척도	19
3. 연구 설계	20
4. 연구절차	20
1) 동의서	20
2) 사전검사	20
3) 실험	22
4) 사후검사	23
5. 대중음악을 활용한 음악치료 활동	23
1) 프로그램 구성 및 절차	23
2) 프로그램 내용	24
6. 자료분석	32
IV. 연구 결과	33
1. 일반적 특성	33
2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증	33
3. 가설검증	35
V. 결 론	48
1. 결론 및 논의	48
2. 제언	50

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 III-1> 참여자 배경 정보	18
<표 III-2> 전후 검사 통제집단 설계	20
<표 III-3> 대상자의 선호 장르	21
<표 III-4> 대상자의 선호 가수, 곡명	21
<표 III-5> 대상자가 스트레스 받을 때와 우울할 때 듣는 노래	22
<표 III-6> 대중음악을 활용한 음악치료의 단계별 프로그램 구성	24
<표 III-7> 대중음악을 활용한 음악치료의 활동방법 및 치료적 논거	26
<표 III-8> 대중음악을 활용한 음악치료의 음악 및 치료적 논거	29
<표 IV-1> 실험집단/통제집단의 일반적 특성에 대한 빈도	33
<표 IV-2> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석	34
<표 IV-3> 스트레스 대한 평균분석	35
<표 IV-4> 스트레스 사전사후 차이에 대한 집단 간 Mann-Whitney U	35
<표 IV-5> 스트레스 하위요인에 대한 평균분석	36
<표 IV-6> 스트레스 사전사후 차이에 대한 하위요인의 집단 간 Mann-Whitney U 검정	37
<표 IV-7> 스트레스에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	38
<표 IV-8> 스트레스 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	39
<표 IV-9> 우울에 대한 평균분석	41
<표 IV-10> 우울 사전사후 차이에 대한 집단 간 Mann-Whitney U 검정	41
<표 IV-11> 우울 하위요인에 대한 평균분석	42
<표 IV-12> 우울 사전사후 차이에 대한 하위요인의 집단 간 Mann-Whitney U 검정	43
<표 IV-13> 우울에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	44
<표 IV-14> 우울 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	45

그림 목 차

<그림 IV-1> 스트레스의 실험집단과 통제집단 평균점수	38
<그림 IV-2> 심리적 불안정	40
<그림 IV-3> 무기력	40
<그림 IV-4> 민감성	40
<그림 IV-5> 대인관계	40
<그림 IV-6> 우울의 실험집단과 통제집단 평균점수	44
<그림 IV-7> 우울감정	46
<그림 IV-8> 긍정적	46
<그림 IV-9> 신체행동 둔화	46
<그림 IV-10> 대인관계	46

1. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

가족은 체계화된 작은 사회로 기본적 욕구를 충족하며 안녕한 상태를 유지하는 기능을 담당한다. 현대의 가족 형태는 한 부모 가정, 조부모가정, 1인 가정 등이 증가하는 추세이고 이혼, 별거, 가출, 유기, 사별 등으로 인해 가족의 기능이 약화되고 있다. 이러한 가족 형태는 기본 소득이 보장되지 못하는 경우가 대부분이고, 경제적 어려움으로 인해 자녀들이 방치될 확률이 높다(김명중, 2007).

2015년 한 부모 가족 실태조사에 따르면 한 부모가구의 월평균소득은 월 189만원 수준으로 2014년 가계 동향 조사 430만원의 절반에도 못 미치는 수치를 보였다. 경제적 소득차이는 한 부모 가족의 여가활동에도 영향을 미쳐 박물관, 미술관, 과학관 관람 등의 고급 여가활동이 외식과 같은 다른 활동에 비해 그 비율이 낮은 것으로 나타났다(여성가족부, 2015). 이러한 통계는 실제로 한 부모 청소년들이 일반청소년들에 비해 빈곤으로 인한 상대적 박탈감을 경험하고 있다는 것을 보여주고 아동과 청소년들의 정서에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 나타낸다.

청소년의 욕구충족과 정서적 안정을 위해 사회적 대안으로 '공부방'에서 시작된 지역아동센터가 2004년 법제화되었다. 지역아동센터는 정부의 지원을 받으며 아동과 청소년을 보호하고 있지만 복지센터의 수요는 매년 증가하는 반면, 운영비 지원은 매우 부족한 실정이다(김치영, 김선미, 2014).

지역아동센터에 다니는 아동과 청소년들은 부모의 이혼, 별거, 가출, 사별 등에 의해 한 부모, 조부모 가정에 속하는 자녀가 대부분으로 부모의 보호와 지지가 필요하다. 특히 자아를 형성하고 발달해야 하는 청소년들에게 질

높은 교육 프로그램과 복지는 절실하다(윤향미, 조문석, 오재록, 2013).

그럼에도 불구하고 지역아동센터의 실정은 그렇지 못하기 때문에 가족과 센터에서 충분한 지원을 받지 못한 청소년들은 정서적으로 안정한 상태를 유지하기 어렵다. 빈곤이 스트레스를 유발하는 원인이 되며 그 스트레스가 우울과 연관이 있다는 많은 선행연구가 보고되어 왔다(Seeds, Harkness & Quilty, 2010; 김현순, 김병석, 2007; Albers, 2001). 동일한 스트레스를 경험하더라도 개인의 내적인 특성에 따라 차이가 날 수 있지만(Ayyash-Abdo, 2002), 지역아동센터 청소년들은 스트레스를 대처하거나 이겨낼 수 있는 내적인 힘이 부족하기 때문에 그 위험성이 부각된다(엄연주, 김수영, 2016)

스트레스와 우울은 예민한 청소년기에 흔하게 일어날 수 있는 감기와 같은 증상으로 불면증, 두통, 피로, 폭식, 단식 등의 신체증상으로 나타난다(Gregory, Sandra & Owen, 1997). 증상이 계속되면 무기력과 의욕상실로 일상생활에 부정적인 영향을 미치며, 회피적이고 소극적인 태도를 보이게 된다(김정미, 2010; 박경, 2004). 이러한 정서는 사회적으로 자살과 같은 정신병리적인 문제를 일으킬 수 있고 비행을 초래하기도 한다(McGee, Feehan, Williams & Anderson, 1992).

이러한 스트레스와 우울의 문제를 개선하기 위해 지역아동센터에서는 청소년을 대상으로 상담을 겸한 표현예술치료나 미술치료를 주로 실시하고 있다. 이 중에서 동기강화 상담이론을 적용한 표현예술치료와 집단 미술치료는 청소년의 인터넷 중독, 자기통제력, 우울과 불안, 지각된 스트레스 감소와, 자아 존중감을 높이는데 유의미한 결과를 나타냈다(이지혜, 2013; 이정민, 2012).

그러나 김미정(2017)의 연구에서는 집단미술치료가 스트레스에는 효과가 없는 것으로 나타났다. 이는 현재 지역아동센터에서 실시하는 프로그램들이 모든 영역에서 긍정적인 효과를 거두는 것은 아니라는 사실을 보여준다. 미

술 및 상담치료가 청소년들의 스트레스를 조절하는 자율신경계를 충분히 자극하지 못하면 긍정적인 효과를 기대할 수 없기 때문이다(이윤희, 2001). 따라서 유의미하지 않은 결과를 보고한 김미정(2017)의 연구를 미루어볼 때 보다 효과적인 보완적 중재가 필요하다.

음악은 미술에 대한 보완적 중재로 사용 될 수 있다. 음악은 미술치료에 비해 자율신경계의 즉각적이고 생리적인 반응에 영향을 미치기 때문이다(G Harrer & H Harrer, 1997). 뿐만 아니라 음악은 우울에도 효과적이다. 김인경과 박금주(1998)는 일반집단에 비해 대중음악에 심취한 집단이 일반집단에 비해 우울 지수가 더 낮아 좀 더 사회성 향상에 유의미한 결과를 보고하였다. Gantz와 Schller(1978)은 청소년이 팝 음악에 노출 된 횟수가 많을수록 음악에 대한 만족도가 높아 기분전환, 지루함 감소, 긴장완화, 주의환기에 긍정적인 영향을 준다고 하였다. 이러한 결과는 특히 대중음악이 지역 아동센터 청소년에게 효과적으로 쓰일 수 있는 가능성을 보여준다.

대중음악은 직선적이고 즉흥적인 면이 청소년기의 특성과 잘 부합되어 청소년에게 음악적 감화력을 크게 불러일으키고 있다. 청소년들은 대중음악을 들으면서 음악에 대한 자신들의 생각과 감정을 또래와 공유하고 그들만의 자아정체감의 수단으로 사용하고 있다(조인의, 정민섭, 2015).

지역아동센터 청소년의 경우 경제적 어려움에서 오는 욕구무시와 그에 따른 스트레스, 현실의 불만을 해소하는 매개체의 역할로 대중음악을 사용한다. 이들은 대중음악 안에서 자신이 주인공이 되는 간접경험을 할 수 있고, 아이 들 가수의 외형적인부분과 음악성에 대리만족을 얻는다(선승주, 2015). 또한 또래와의 음악적 소통은 지역아동센터 청소년에게 소속감과 안정감을 경험하게 한다.

대중음악의 긍정적인 부분을 치료적으로 적용한 기존의 선행연구를 살펴보면, 이명호(2017)가 대중음악 장르 중 힙합음악을 활용해 지역아동센터 청

소년의 자기표현과 자존감 향상에 유의미한 결과를 보여주었다. 김지연(2015)은 랩을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 유의미한 결과를 보여주었고, 성진영(2014)은 대중음악을 활용한 음악치료 교수, 학습프로그램이 중학생의 정서행동발달과 우울에 유의미한 결과를 보여주었다.

그럼에도 불구하고 지역아동센터 청소년을 대상으로 스트레스와 우울을 모두 포함 한 음악치료는 미비하다. 또한 운영비와 전문 인력의 부족으로 지역아동센터 청소년들은 질 높은 프로그램을 경험하기가 어려운 실정이다. 이에 따라 본 연구는 대중음악을 활용한 음악치료가 경제적 어려움으로 인해 음악적 경험이 적은 지역아동센터 청소년에게 문화적 만족감과 동시에 정서적 안정감을 제공하는데 그 의의가 있다.

2. 연구가설

본 연구는 대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년들의 스트레스와 우울에 미치는 영향을 알아보는 것이 목적이며, 구체적인 연구의 가설은 다음과 같다.

1. 대중음악을 활용한 음악치료에 참여한 실험집단은 통제집단보다 스트레스 척도 점수에 있어 유의미한 변화를 보일 것이다.

1-1. 대중음악을 활용한 음악치료에 참여한 실험집단 내 사전 사후 스트레스 척도 점수는 유의미한 변화를 보일 것이다.

2. 대중음악을 활용한 음악치료에 참여한 실험집단은 통제집단보다 우울 척도 점수에 있어 유의미한 변화를 보일 것이다.

2-1. 대중음악을 활용한 음악치료에 참여한 실험집단 내 사전 사후 우울 척도 점수는 유의미한 변화를 보일 것이다.

II. 이론적 배경

1. 청소년

1) 청소년의 심리 사회적 특성

미국의 심리학자인 스탠리 홀(Stanley Hall)은 청소년기를 질풍노도의 시기로 보았으며 아동기와 성인으로 가는 애매한 위치라고 정의한다(Hall, 1991). 이처럼 청소년기는 성장을 해나가는 과정이며 신체적, 정신적, 정서적 변화로 외부자극에 민감하게 반응하고 감정 기복이 심해서 불안정한 정서를 경험하는 시기이다(한상철, 2005). 또 청소년기는 사회적으로는 ‘나는 누구인가’, ‘나는 사회적으로 어떠한 존재인가’를 고민하며 자아를 찾는 시기로 자아의식과 현실사이의 갈등으로 소외, 외로움 등의 감정을 경험한다(장휘숙, 2000).

심리사회적 관점에서 에릭슨(Erickson)은 심리사회발달 단계를 8단계로 나눠 청소년기를 5단계인 자아정체감 형성 대 정체감 혼미(Identity vs. identity confusion)라고 보고, 주요발달 과업이 자아정체감 형성이라고 하였다. 청소년기 자아정체감 형성 및 발달은 가정, 학교, 사회에서 부모님과 선생님 또래관계를 통해 이루어지며 동시에 정체감 형성에 따른 위기도 경험하게 된다. 이 시기에 정체감 위기를 극복하지 못한 청소년은 자신을 있는 그대로 수용하지 못하고 자신에게 부과되는 역할로부터 도피하거나 반발함으로써 자신의 갈등을 해결하려고 한다(이난영, 2000).

이러한 역할 도피와 반발은 예민한 청소년기의 정서를 내면화 하게 하고 심리적인 욕구가 쉽게 표출되지 못해 가정과 학교, 사회적으로 문제를 일으킨다. 즉 부모의 양육태도로 오는 가출충동문제(김은주, 2011), 선생님과 또

래관계문제로 오는 무단결석, 성적저하, 학교폭력이 사회로 범위를 넓혀가며 스마트 폰과 약물중독, 성폭력, 자살 등의 문제로 성인기에도 올바른 인격을 형성하기 어렵게 된다(최선영, 2014).

2) 지역아동센터 청소년의 심리 사회적 특성

지역아동센터는 사회적응에 어려움이 있는 빈곤 아동청소년들을 돕고 이들이 경험할 수 있는 다양한 위험요인들로부터 이들을 보호하는 시설이다(성효순, 2016). 또한 청소년에게 5대안전의무교육, 성장권리 프로그램, 가족 캠프와 지역사회네트워크 활동으로 정서적 안정과 성장을 도모한다(김민성, 박신희 2016).

전국 지역아동센터 이용현황을 보면 2016년 말을 기준으로 109,661명의 아동청소년이 지역아동센터를 이용하고 있다. 이들의 이용 비율을 보면 국민기초생활수급권자 및 차 상위계층이 41%, 기타 승인 아동청소년 44.3%, 일반아동청소년이 13.8%를 차지하고 있어 85%이상이 빈곤 가정의 아동청소년이다.

경제적 취약상태에 있는 지역아동센터 청소년들은 다양한 문제행동에 노출될 수 있는 가능성이 높다(류정아, 2017). 부모들의 낮은 경제적 여건과 시간부족 등의 제약요인이 부모의 역할을 제대로 수행하기 어렵게 만들고 청소년은 그대로 방치되기 때문이다. 부모의 보호가 충분하지 못한 지역아동센터 청소년들은 지지와 격려가 부족해 자아존중감이 낮고 발육부진 및 학업부진 등의 발달 인지상의 문제를 나타내며 대인관계 형성에도 어려움을 겪게 되어 심리적인 문제를 동반한다(황윤미, 2017).

지역아동센터 청소년들은 스트레스를 내재화 할 성향이 높고 정서표현을 억제해 부정적 사고, 우울, 불안 등의 부정적 정서를 경험하게 된다

(Emmons, 1995). Gross 와 John(1995)의 정서표현 억제와 관련된 연구에서 정서관리를 위해 습관적으로 억제를 해왔던 사람들은 부정 감정을 높게 경험하고 정적 감정은 낮게 경험하며 안녕 감 수준이 낮고 사회적 적응에 어려움이 밝혀졌다(Gross & John, 1995).

2. 스트레스와 우울

1) 스트레스

스트레스(stress)라는 말의 어원은 라틴어 ‘Stringer’ 에서 유래된 것으로 팽팽하게 죄다’라는 뜻을 가지고 있다(신경희, 2016). 14세기에는 곤란, 고통, 역경 등의 의미로 사용되었고 19세기에 셀리(Selye)가 의학과 심리학 분야에서 최초로 스트레스의 개념을 제시하면서 스트레스에 대한 관심은 사회심리학 분야까지 확대되었다(Lazarus & Folkman & Gruen, 1985). 스트레스를 일반적으로 보통 적당 수준으로 느끼게 될 때는 일상생활에 긍정적인 영향을 주지만 지나치게 높거나 낮은 스트레스는 일상생활에 부정적인 영향을 준다(임영식, 한상철, 2001).

지역아동센터 청소년의 스트레스는 일반아동보다 환경적 스트레스에서 오는 심리 정서적 문제가 더 크다. 가정의 구성원이 한 부모가정, 소년소녀가정, 조손가정, 다문화가정으로 취약계층에서 오는 경제적 어려움이 부정적인 영향을 주기 때문이다. 김안자(2006)는 한 부모 가족 스트레스의 다섯 가지 하위요인 중 1순위로 경제문제에서 가장 높은 스트레스를 나타냈으며, 김광혁 외(2007)는 환경적 어려움으로 오는 부모의 경제적 스트레스가 부모와 자녀 간의 애착 형성을 어렵게 하고, 자녀에 대한 부모의 생활 감독 역시

낮아질 가능성이 커 생활 전반에 부정적 영향을 줄 수 있다고 보고 하였다. 신조은(2016)는 저소득층가정이 그렇지 않은 가정보다 부모와 같이 보내는 시간이 짧아 소통의 어려움으로 인해 일반가정의 아이들보다 품행장애 및 행동문제로 우울증과 낮은 자존감을 나타낸다고 하였다. 이러한 결과들은 지역아동센터 청소년들이 일반청소년에 비해 환경적 어려움이 크고 그로인해 고스란히 스트레스가 되어 부정적인 정서를 불러일으키고 있음을 보여준다.

2) 우울

우울(depression)이란 ‘밑으로 가라앉는 상태를 일으키다’ 또는 ‘무겁게 내려 누르다’라는 의미의 라틴어 ‘deprivere’에서 유래한 용어이다(박원명, 2012). 우울의 사전적 의미는 근심스럽거나 답답하여 활기가 없음으로 나타나 있으며 우울한 기분(mood)을 주로 느끼게 되는 정신장애의 일종이다(박원명, 2012). 청소년기 우울에 대한 정신분석학적 관점을 보면 자기(self)와 자아(ego)간의 갈등에 의해 우울정서가 유발되며 청소년기의 우울정서는 성인기와 달리 우울의 증상이 공격적인 행동과 두통, 복통, 불면증, 피로 등의 신체증상, 짜증, 분노로 표현되는 가면성 우울(masked depression)의 형태로 나타난다(김태량, 2016).

청소년기 우울은 정서적으로는 슬픔과 의욕상실로 오는 무기력, 공허감으로 나타나며 낮은 활동력과 낮은 집중력에서 오는 잦은 결석, 저조한 성적으로 모든 일에 흥미를 잃게 된다. 박병금(2009)은 결손이라는 가족 환경으로부터 오는 부정적인 요인이 우울정서를 고조시키고 약물남용, 행동장애를 동반하며 죽고 싶다는 생각에 사로잡혀 자살행위로 이어지도록 만든다고 보고하고 있다. 특히 저소득층 청소년이 80%이상인 지역아동센터의 청소년들

은 부정적인 정서를 내재화 시키는 경우가 많아 그 심각성이 더 크다. 지역 아동센터 청소년들은 일반청소년에 비해 부모의 사랑과 돌봄이 부족하기 때문에 자존감이 낮고 위축되며 소외감으로 인한 심리적 고립감이 사회 부적응으로 나타난다(오윤선, 2017).

3) 스트레스와 우울의 관계

청소년은 욕구좌절과 통제 불가능한 상황이 반복될 때 스트레스, 무기력, 수동적 대처양식이 증가되어 우울에 영향을 미치게 된다(Akiskal & Mokinney, 1975). 지역아동센터 청소년은 경제적 어려움이 아동기 때부터 노출 되었을 확률이 높고 그로인한 심리적 문제가 장기간 지속되어 정서적으로 심각성이 높다. 남미숙(1990)은 아동기 때부터 환경적 어려움에 노출되어 있는 경우, 우울이 높을 가능성이 커서 가정환경과 우울수준이 높은 상관관계가 있다고 보고 하였다. 즉 만성적 스트레스는 점차적으로 심각한 우울증과 불안으로 만들어 마음 그 자체가 다시 스트레스의 원인이 되도록 하는 악순환의 패턴을 보인다는 것이다.

스트레스와 우울에 관한 선행연구를 살펴보면 아동기부터 겪게 되는 경제적 어려움이 스트레스 빈도를 높이고 우울성향을 불러일으킨다고 보고하고(이동탁 2001, 문종구 2000), 김인숙(2004)은 가정의 응집력과 결속력 등의 심리적 환경에서 오는 스트레스가 청소년의 우울의 영향을 준다고 하였다. 재미영(2014)도 청소년의 우울관련 위험요인으로 개인의 스트레스를 가장 높게 다루고 있다. 김태량(2016)은 스트레스와 우울이 높을수록 비행행동이 높아진다고 하였다.

지역아동센터 청소년들은 어려운 환경에 노출 되어 이와 같은 스트레스와 우울을 동시에 경험하기 때문에 심각성을 인지해야 한다. 또한 친구의 지지,

부모와 선생님의 지지가 스트레스와 우울을 감소시킬 수 있다는 연구를 바탕으로(오선영, 2012; 김진영, 2006), 주변에서부터 지역아동센터 청소년들을 관심 있게 살펴 볼 필요가 있다.

3. 대중음악

1) 대중음악의 정의

역사적으로 대중이라는 용어는 20세기 사회과학적 측면에서 처음 정의된 개념으로 ‘보통사람의 (of the ordinary people)’라는 의미를 지니고 있다. 즉 성별, 나이, 학력, 신분 등과 상관없이 모든 사람들을 포괄한다. 순수 음악과 다르며 시대적 상황과 그 시대 대중들의 정서가 반영된 음악이다(Shuker, 2012).

대중음악의 일반적 특성은 첫째 대중매체를 통해 전달되고 유포되어 최대한의 효과를 얻는 음악언어의 경제성을 실현하는 음악이다(노영해, 1995). 둘째, 휴식, 기분전환, 오락을 위한 것으로 특정한 청취태도를 요구하지 않는 반 청취적인 성격을 가지고 있다. 셋째, 대중음악은 순수음악과는 다르게 리듬, 가락, 음색, 가사의 요소를 강조한 양식의 음악으로 대중이 쉽게 부를 수 있는 음악이다. 넷째, 대중의 정서와 시대를 반영한 음악이기 때문에 즉흥성과 창의성이 최대한 허용될 수 있다(민은기, 2016)

2) 한국 대중음악의 역사

현재 한국의 대중음악은 코리안 팝(Korean Popular Music) 음악 열풍 이

다. 2000년대를 기점으로 우리나라는 중국과 일본, 유럽 등 세계적으로 입지를 넓혀가며 한국의 대중음악을 알리고 있다. 2012년 싸이(Psy)의 강남스타일이 유튜브 조회수 10억 건의 기록을 세웠고, 2018년 아이 들 그룹인 방탄소년단이 미국의 빌보드 200차트에서 한국가수 최초 1위를 차지했다.

사실 상 우리나라 대중음악의 역사는 1945년 해방 직후 미군이 한국에 주둔하면서 본격화 되었다. 미군들의 위로공연으로 시작 된 AFKN에서 미군 문화인 팝(Pop)이 유입되었고, 팝의 영향을 받은 장르들이 세련되게 변화하였다. 또한 아프로쿠반(Afro Cuban)음악인 맘보, 차차차, 탱고가 미국음악인 부기우기, 스윙 등의 음악과 결합하면서 서구음악이 정착 되었다(민은기, 2016).

특히, 포크(Folk)와 록(Rock) 장르는 1970년대를 기점으로 청년들에 의해 빠르게 확산되었으며 대중음악 중심에 청년층을 세워두었다. 서구문화를 지향하고 트로트와 같은 기성세대의 음악에 지루함을 느낀 청년들은 음악 감상실을 만들어 원하는 음악을 들었고, 대학문화에서 자신들만의 음악 정체성을 확립해 갔다(이혜림, 2002). 정부의 독재정권은 의식이 있는 청년들에게 기성세대에 대한 불신과 저항을 더하게 만들었고, 베이비붐의 영향으로 대학인구는 점차 증가 하면서 정부는 청년들이 지향하는 음악을 규제하기 어려워 졌다. 포크(Folk)음악은 현재 젊음의 거리로 불리는 홍대지역 인디(Indie)음악의 시초가 되면서 인디 팝(Indie pop)에 영향을 미쳤고, 록(Rock)은 디스코(Disco)와 펑크(Funk)의 시대를 불러일으켰다(윤혜숙, 2007).

1980년대에 들어서는 빠른 음악이 잠시 주춤 하면서 발라드가 성행하였지만, 1990년 정부 규제 완화와 컬러TV보급, 전자산업의 발달로 다시 빠른 음악들이 유행하기 시작했다. ‘서태지와 아이들’의 등장은 록과 댄스음악의 결합을 이뤄냈고 젊은 층에게 대중음악의 새로움을 인식시켰다(김혜정, 2015). 음악의 다양성과 아이 들 그룹의 등장은 청소년들의 생산과 소비를 불러일

으켰고, 대형기획사들은 청소년 중심으로 그룹을 양성하였다(엄소희, 1995). HOT, SES, 젝스키스, 핑클 그룹이 1세대 아이돌 그룹에 속하며, 이들의 음악은 록, 소울(Soul), 디스코, 펑크, 일렉트로니카(Electronica), 랩(Rap) 등 장르의 경계를 넘나들며 새로운 음악을 계속적으로 추구하였다(추은열, 2016).

그 결과 2000년 이후 현재는 원더걸스, 소녀시대, 카라, 빅뱅, 샤이니, 인피니트, EXO, 뉴이스트, 싸이, 방탄소년단 등 코리안 팝(Korean Popular Music)의 열풍을 선도하는 가수들을 탄생시켰다. 현재 한국 대중음악은 코리안 팝(Korean Popular Music)의 시대로 서구음악의 특성들을 고르게 갖추고 있다(김창남, 2012).

3) 대중음악의 장르와 특성

현재 대중음악은 팝(Pop)의 시대다. 우리나라에는 코리안 팝(Korean Popular Music)으로 자리 잡았으며, 일본은 제이팝(J-POP), 중국은 씨팝(C-POP)으로 불리고 있다(배상현, 2012; 이규탁, 2016). 따라서 본 연구에서는 코리안 팝(Korean Popular Music)을 ‘대중음악’이라고 정의하고, 이와 관련하여 서술한다.

한국의 대중음악은 서구음악의 영향을 받아 리듬 앤 블루스(Rhythm and Blues), 록, 포크, 소울, 디스코, 펑크, 발라드(Ballade), 일렉트로니카, 랩 등 다양한 장르의 특성을 포괄한다(민은기, 2016). 청소년들이 선호하는 대중음악의 대표적인 특성을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 후크(hook)의 구조를 가지고 있다. ‘hook’은 반복되는 후렴구를 지칭하며 반복되는 멜로디가 되뇌어지는 노래에 주로 쓰인다. 이를 후크송(hook song)이라고 부르며 힙합과 댄스음악을 중심으로 사용된다. 후크(hook)는

노래전체 분위기를 좌우하고, 감상자로 하여금 계속 듣고 싶게 만드는 욕구를 불러일으킨다. 2007년 원더걸스의 텔미(Tell me)는 대표적 후크송이며 후크의 구조는 아이 들 음악에 자주 쓰인다(김창남, 2012).

둘째, 리듬의 실용성이다. 대중음악은 장르별로 다양한 리듬을 가지고 있다. 리듬은 멜로디와 화성보다 접근성이 높아 누구든 쉽게 표현 가능하다(황영순, 2011). 악기가 없어도 손뼉 치거나 발 구르기로 쉽게 리듬을 표현할 수 있고, 두들겨 소리 낼 수 있는 물건이라면 어디서든 타악기로 사용 가능하다. 이는 개인의 즉흥성을 부각시키며 감정의 표현을 용이하게 만든다(도준홍, 2017).

셋째, 미디 음악의 사용이다. 디지털 샘플러의 발달로 악기를 직접 연주하지 않아도 한 음원에 자신이 원하는 음색을 선택하고 만들 수 있게 되었다. 미디음악의 사용은 편리성을 보장하고 효율성을 높게 만든다. 또한 화려한 음색과 사운드가 대 다수의 사람들을 만족 시킬 수 있다는 장점을 가지고 있다(전훈, 2015).

다섯째, 언어유희의 표현이다. 청소년들은 자신들이 쓰는 발말체와 축약체를 활용해 자신의 감정을 솔직하게 표현한다(이상욱, 2016). 이는 음악에 고스란히 반영되어 있다. 랩의 운율을 맞추는 라임(Rhyme)은 청소년들에게 언어적 놀이표현으로 사용된다(나재용, 2009; 박예경, 2003). 또한 아이 들 그룹은 언어유희의 표현아래 의도적으로 사회를 비판하거나 풍자하는 음악을 만들기도 한다. 이는 청소년들의 공감과 소통을 유도하는 특성을 지닌다(김창남, 2012).

4) 대중음악이 청소년에게 미치는 영향

청소년을 대상으로 한 대중음악 선호도 설문조사를 살펴보면 청소년의

70%이상이 대중음악을 선호 하며, 즐겨듣고, 교육적으로 사용되길 원한다 (박세정, 2017).

청소년이 대중음악을 선호하는 것은 대중매체의 발전으로 어디서든 가장 쉽게 접촉하고 찾을 수 있는 음악으로 예민한 시기에 거부감을 없애고 익숙함과 친근감을 주기 때문이다(박종수, 1997). 또 기성세대의 권위에 저항하고 자신들만의 정체성을 형성하고 싶은 심리적 특성을 가지고 있어 청소년은 대중음악을 그들만의 공간으로 만들고 그들이 느끼는 공감과 정서를 또래집단과 교류한다. 그로 인해 청소년은 대중음악 안에서 안전하게 스트레스를 해소시키고 위로와 보상을 제공 받는다(김혜경, 2000).

김인경, 광금주(1997)는 청소년을 대상으로 대중음악을 통해 얻게 되는 긍정적 영향을 조사한 결과 기분전환, 원만한 친구관계, 생활에 활력, 외국어 습득, 악기 기술 습득의 순서로 나타났고, Gantz와 Schller(1978)은 청소년이 팝 음악에 노출 된 횟수가 많을수록 음악에 대한 만족도가 높아 기분전환, 지루함 감소, 긴장완화, 주의환기에 긍정적인 영향을 준다고 하였다.

청소년의 대중음악 선호와 음악적 성향은 외국 대중음악을 수용하면서 점차적으로 독특하고 다양해졌다. 이는 1990년대를 기점으로 코리안 팝(Korean Popular Music)을 탄생시키는 계기가 되었다. 코리안 팝은 한국 대중음악을 통칭하는 말로 대중음악의 중심에 청소년을 자리 잡게 했다. 청소년은 코리안 팝을 통해 댄스, 힙합, R&B, 발라드, 록, 일렉트로니카 등 다양한 음악을 접하고 있고 크로스 오버의 성향을 지닌 음악까지도 수용하며 자기들만의 음악세계를 구축해 가고 있다(장유정, 2015; 김학선, 2012).

특히 지역아동센터 청소년들은 일반청소년들 보다 코리안 팝의 영향으로 탄생 된 팬 덤 문화, 팬 클럽문화를 접하고 형성하기 쉽다. 그들은 어려운 환경에 대한 불만과 욕구를 음악 안에 표현하며 가수를 통해 대리 만족한다(김환표, 2013). 힙합과 랩은 큰소리와 빠른 템포로 동적인 반응을 불러일으

켜 지역아동센터 청소년의 스트레스해소와 우울 감을 감소시키는데 효과적이다(이명호, 2017; 김지연, 2015). 힙합의 경우 역사와 사회경제적으로 박탈감이 큰 지역에서 발달했기 때문에 가난, 소외, 범죄, 마약 등의 문제에 직면한 사람들의 현재를 반영하고 사람들의 도피처가 되어주며 강한 감정적, 정신적 표출을 돕는다(이명호, 2017).

Mark(1986)은 정서적 갈등으로 혼란, 불행, 좌절을 경험하는 청소년들에게 음악의 가사는 문제해결을 돕는 역할을 한다고 하면서 12세에서 19세 청소년들은 미국에서 6천만 명 이상이 록 음악을 듣는다고 하였다. 이처럼 대중음악은 청소년에게 긍정적으로 사용 될 수 있다.

4. 대중음악을 활용한 음악치료의 치료적 특성

대중음악은 템포(Tempo), 리듬(Rhythm), 구조, 가사, 다양한 악기 음원의 사용으로 나눌 수 있다.

첫째 대중음악은 일반적으로 템포(Tempo)를 나타내는 비피엠(Beats per minute)기준에 따라 비피엠(BPM)이 76-108이면 느리게, 108-120이면 보통 빠르게, 120-168이면 빠르게로 정의된다(정소향, 2016). 이러한 비피엠(BPM)의 속도는 발라드, 댄스, 힙합 등의 장르를 인지하는 기준이 되며 정서반응에 영향을 미친다(이소정, 2001). 이는 지역아동센터 청소년들에게 빠른 템포의 댄스음악이 '기쁘다'는 정서적 반응을 불러일으켜(김수나, 2002), 부정적 감정 감소에 영향을 미칠 수 있다는 가능성을 보여주는 것이다(서승미, 2005; Kellaris & Rice, 1993; Flowers, 1988).

둘째, 대중음악에서 리듬은 에너지를 높이는데 효과적으로 사용 될 수 있다. 리듬이 강조되는 랩이나 힙합의 경우 악센트와 당김 음의 사용으로 리듬을 만드는데 이러한 플로우(Flow)의 사용은 강조성과 역동성으로 에너지

를 불러일으키게 한다(Radocy & Boyle, 1997; Gabrielsson, 1982). 또한 다양한 리듬의 활용은 자기표현을 돕는다(Serrano, 2016; 나재용, 2009; 박애경, 2003).

셋째 구조이다. 흑인음악의 영향을 받은 대중음악은 메기고 받는 구조(Call and Response)를 사용한다. 힙합과 랩, 전통 리듬엔 블루스가 이에 속한다. 메기고 받는 구조의 사용은 안정감을 제공하고 상호작용을 돕는다(정현주, 2011; 구새롬, 2007; Gfeller, 1983). 따라서 대인관계 향상에 도움을 줄 수 있고, 우울감소에 영향을 미칠 수 있다.

넷째 가사의 활용이다. 사람들의 정서가 반영된 가사는 혼란, 불행을 느끼는 청소년에게 문제해결력을 돕는다고 하였다. 미국 대법원에서 열린 랩 가사의 증거능력 인정여부에 관한 연구(최기성, 2015)는 가사의 예술적 표현이 문제 해결에 사용될 수 있음을 시사한다. 또한 가사는 공감을 주고 표현력을 돕는 역할을 한다(윤다솔, 순진이, 2016).

다섯째 다양한 악기 음원의 사용이다. 미디어가 사용된 음악은 다양한 사운드를 제공하여 음악의 재미를 더하고 감상하는 즐거움을 극대화시킨다(유수웅, 2000). 또한 큰소리의 음악은 청소년의 심리적 특성을 자극 시킬 수 있고, 참여 동기와 흥미를 불러일으키는 매개체가 된다(박현지, 2016). 이러한 이유로 대중음악을 활용한 음악치료는 지역아동센터 청소년에게 치료적으로 적용될 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상자

본 연구는 지역아동센터에 다니고 있는 중학교 1학년부터 3학년까지의 청소년을 대상으로 하였다. 실험집단은 서울에 소재한 O지역아동센터에 다니는 청소년 8명, 통제집단은 경기도에 소재한 S지역아동센터에 다니는 청소년 8명으로 16명의 대상자가 선정되었다. 이 중 실험 집단의 1명은 결석일수가 많아 대상자에서 제외되었다. 실험집단의 참여기간은 2018년 2월 6일부터 3월 27일까지 60분씩 주 2회 총 14회기에 걸쳐 실험하여 데이터가 통계 처리되었다.

<표 III-1> 대상자 배경 정보

연구대상자	성별	나이	음악치료 경험	가정형태
A	여	14	무	조부모가정 국민기초생활 수급자가정
B	남	15	무	차상위 계층가정
C	남	15	무	한부모가정
D	여	15	무	차상위 계층가정
E	여	15	무	한부모가정
F	여	16	무	차상위 계층가정
G	여	16	무	한 부모가정

2. 측정도구

1) 스트레스 척도

청소년 스트레스는 Galaif, Sussman, Chou, Wills(2003)와 Carrion, Weems, Reiss의 연구를 기초로 하여 송영민(2011)과 이성대(2013)의 연구에서 신뢰도, 타당도가 검증된 총 15개 문항을 수정 및 보완하여 사용하였다. 척도 문항은 심리적 불안정(1, 2, 9, 10, 14번 문항), 무기력(4, 5, 6번 문항), 민감성(3, 7, 8, 11번 문항), 대인관계(12, 13, 15번 문항)로 분류되었으며, 총 15-75점으로 15-20점: 정상, 21-44점: 경도 스트레스, 45-59점: 중등도 스트레스, 60점 이상: 중증 스트레스로 분류하였다. 각 문항의 응답의 범주는 5점 리커트식 척도로 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's α .896으로 보고되었다.

2) 우울 척도

청소년들의 우울 정도를 평가하기 위해 CES-D (The Center for Epidemiological Studies- Depression Scale)를 최상진, 전경구, 양병창이 변안한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다. 이 척도는 일반인의 우울 수준을 측정하기 위해 미국 정신보건 연구원에서 제작한 도구로 원래 성인용으로 만들어졌으나 외국에서는 청소년들에게도 많이 사용되어 왔으며 이에 대한 신뢰도와 타당도가 입증되어 왔다(Swanson, 1992; Garrison, Roberts, 1991; Roberts, 1991). 본 척도는 총 20문항으로 구성되어 있으며 네 개의 하위요인을 포함하고 있다. 각 하위요인은 '우울감정' 7문항, '긍정적 감정' 4문항, '신체/행동' 둔화 7문항, '대인관계' 2문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 Likert방식으로 거의 드물게 '0점', '거의대부분' 3점을 부여하여 측정하였으며 16점 이하: 정상, 16-24점: 경도 우울, 24점 이상: 중증 우울로 분류

하였다. 최상진 등(2001)의 신뢰도 검증결과, Cronbach's α 계수는 .91로 이상준(2016)은 .88로 보고되었다. 4, 8, 12, 16문항은 역 채점된 문항이다.

3. 연구 설계

본 연구는 대중음악을 중심으로 한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 일상적 스트레스와 우울의 미치는 영향을 규명하기 위하여 음악치료 활동의 시행여부에 따라 실험집단과 통제집단으로 구분되는 사전-사후검사 통제집단 설계로 하였다.

<표 III-2> 전후 검사 통제집단 설계

집단	사전검사	음악치료활동	사후검사
실험집단	O ₁	X	O ₃
통제집단	O ₂		O ₄

(X: 처치, O₁ ~ O₄ : 스트레스검사, 우울 검사)

4. 연구절차

1) 동의서

스트레스와 우울검사를 위해 각 지역아동센터 센터장과 담당자의 동의를 얻었다.

2) 사전검사

스트레스와 우울 사전검사는 실험집단과 통제집단의 동질성 검사를 위해 대중음악을 활용한 음악치료를 실시하기 2주 전인 1월 23일에 연구자와 지역아동센터 담당자에 의해 개인별로 각 센터 안 교실에서 실시되었다. 동질성 확보 후 실험집단은 2차로 대중음악 선호도 설문지를 실시하였다. 장르, 가수, 곡명은 아래 <표 III-3>, <표 III-4>, <표 III-5>에 제시하였다.

<표 III-3> 대상자의 선호 장르

장르	빈도(중복표시가능)
발라드	4
댄스	4
록	1
힙합	4
그 외	3

* 그 외: 영화음악 1, 팝송 2

<표 III-4> 대상자의 선호 가수, 곡명

장르	가수	곡명
발라드	BTOB	그리워하다
		그때 그날처럼
		집으로 가는 길
	BLOCK B	떠나지 마요
	소유, 정세운	첫사랑
	볼빨간 사춘기	좋다고 말해
	KASSY	이 노략 들어요
댄스	ROTHY	Stars
	담소네 공방	친구
	SEVENTEEN	고맙다
	VIXX	도원경
	IKON	사랑을 했다
	INFINITE	고마워

		마주보면서 있어
		Tell me
	BAP	With you
		Be hapy
힙합	우원재	시차
	박재범	좋아
	키섬	잘자
팝송	KESHA	This is
		me(위대한쇼맨OST)
	Ariana Grande	Problem
	Camila Cabello	Havana

<표 III-5> 대상자가 스트레스 받을 때와 우울할 때 듣는 노래

장르	가수	스트레스 받을 때와 우울할 때 드는 노래
발라드	BTOB	집으로 가는길
	뉴이스트 W	있다면
	KASSY	이 노랠 들어요
	ROTHY	Stars
	BLOCK B	빛이 되어쥬
팝송	SIA	Titanium
		ALive
	Bruno Mars	The lasy song
	Coldplay	Fix you

3) 실험

실험은 2018년 2월 6일부터 3월 27일까지 실험집단을 대상으로 7주 동안 공휴일을 제외하고 매주 2회 실시되었다. 대중음악을 활용한 음악치료프로그램은 총 14회기로 구성되었으며 한 회기에 소요된 시간은 60분으로 연구자에 의해 단독으로 진행되었다.

4) 사후검사

스트레스와 우울 사후검사는 대중음악을 활용한 음악치료 프로그램이 종결되고 1주 후인 2018년 4월 6일에 사전검사와 동일한 방법으로 실험집단과 통제집단에게 실시되었다.

5. 대중음악을 활용한 음악치료 활동

1) 프로그램 구성 및 절차

본 프로그램은 대중음악 드럼 전문가 겸 음악치료학과 교수 1인과 청소년 대중음악 사역 및 상담 전문가 1인, Nordoff-Robbins 음악치료사 겸 음악치료학과교수 1인에게 음악프로그램의 구성 및 내용에 관한 타당도 검증 절차 후 진행되었다. 프로그램의 목표는 지역아동센터 청소년들이 무기력을 보이고 자신감이 결여되어있다는 기관의 사전 정보를 고려하여 설정하였다. 우선 지역아동센터 청소년들이 솔직한 감정표현을 위해 치료사의 긍정적 존중과 공감적 이해를 중심으로 한 Carl R. Rogers의 인간중심상담 프로그램(권오명, 김지영, 2015; 박민정, 박영미, 2014; 홍양선, 2008)을 참고하였다. 또한 스트레스와 우울감소를 위한 매개로 Maslow의 4단계 자존감의 욕구(송영이, 송로사, 2015)를 참고하여 프로그램을 재구성 하였다. 프로그램 활동은 다양한 음악경험을 위해 음악 감상, 노래 부르기, 즉흥연주, 랩 만들기, 가사 토의, 재창조연주가 포함되었다. 대중음악을 활용한 음악활동의 단계별 프로그램구성은 <표 III-6>과 같다.

<표 III-6> 대중음악을 활용한 음악치료의 단계별 프로그램 구성

단계	회기	목표	활동
도입	1	관계형성 및 자기소개	대중음악 감상 및 노래 부르기
	2	관계형성 및 친밀감 형성	
	3	안정감 및 수용감	리듬 즉흥연주 및 리듬합주
	4		
전개	5	자기탐색	노래 부르기, 가사토의
	6		
	7	자기감정표현	가사토의, 랩 가사 만들기
	8		랩 하기, 리듬 즉흥연주, 그룹토의
발전	9	지지체계를 통한 내면강화	음악 감상, 노래 부르기, 가사토의
	10		
	11	상호작용을 통한 자기표현	리듬 즉흥연주, 그룹토의
	12		리듬 즉흥연주
종결	13	자신감 및 대인관계 향상	재창조 연주
	14		

2) 프로그램 내용

매 회기 대중음악을 활용한 활동 방법을 살펴보면 1회기와 2회기는 그룹원들이 선호하는 음악과 치료사가 선곡한 대중음악을 장르별로 들려주며 흥미와 참여 동기를 불러일으키게 하였다. 또한 Hello Song과 Goodbye Song을 대중음악장르로 선곡하고 개사하여 그룹원들과 노래하며 관계를 형성하였다. 자기소개시 그룹원들은 자신이 선곡한 대중음악이 나올 때 손을 들어 자신의 이름을 소개하였고, 음악 감상 시 대중음악 제목 맞추기 활동으로 전체적인 관계형성과 소통으로 인한 친밀감을 느끼게 하였다.

3회기는 그룹원들이 음악 안에서 안정감과 수용감을 느끼고 자신을 표현할 수 있도록 음악을 들으며 스트레칭 및 신체이완 활동으로 상호 교류하였

다. 그룹 원들은 음악 안에서 신호를 주어 자신의 차례에 타악기로 자유롭게 기분을 표현하였고, 잠시 그룹 원들과 언어적으로 자신의 기분을 공유하도록 하였다.

4회기는 팀별로 나눠 리듬합주를 하면서 음악 안에 상호교류 하였다. 그룹 원들은 팀별 합주로 수용감을 느끼도록 하였으며 합주 안에 개인별 연주 구간을 제시해 자유로운 표현을 통해 안정감을 느끼도록 하였다.

5회기는 대중음악의 공감되는 가사를 활용해 내가 좋아하는 사람과 싫어하는 사람의 유형, 나의 장점과 단점을 탐색하고 그룹 원들과 이야기 해보면서 나에 대해 탐색하는 시간을 가졌다. 또한 노래를 부르며 자신의 감정을 느낄 수 있도록 하였다.

6회기는 토의 주제에 맞는 제목을 가지고 있는 대중음악을 선정하였고, 노래제목과 공감되는 노래 가사를 활용해 스트레스 받고 우울할 때 하는 행동에 대해 이야기하는 시간을 가졌다. 또한 노래를 부르며 자신의 감정을 표현하는 시간을 갖도록 하였다.

7회기와 8회기에는 랩 배우기와 랩 가사 만들기, 랩 노래 부르기로 진행되었다. 반복되는 리듬과 샘플링 된 음악 안에 스트레스 받을 때와 우울할 때 하는 행동과 이유에 대해 쓴 가사의 내용을 랩으로 표현하였다.

9회기와 10회기는 그룹 원들이 스트레스 받을 때와 우울할 때 듣는 대중음악을 바탕으로 선곡하였다. 선정성이 있는 가사내용은 제외하였으며 긍정적이고 힘이 되는 가사의 내용이 있는 음악을 듣고 마음에 와 닿는 가사에 밑줄을 긋고 노래를 부르며 자신의 감정을 가사 안에 표현하였다. 이어 가사 안에 서로를 지지하며 내면을 강화하는 시간을 가졌다.

11회기는 긍정적이고 적극적인 자기표현을 위해 내가 보이고 싶고, 내가 원하는 자신의 모습을 원하는 타악기에 표현하도록 하였다. 그룹 원들은 연주하는 모습과 악기표현에 집중하며 표현에 대해 토의하며 이야기하는 시간

을 가졌다.

12회기는 음악의 선율리듬을 배우고 익히면서 리듬에서 느껴지는 역동적인 표현으로 에너지를 높였다. 그룹 원들은 리듬 모방 및 자유로운 연주를 하며 긍정적이고 적극적인 자기표현을 높였다.

13회기와 14회기는 프로그램 활동 중 그룹 원들이 가장 선호하는 음악으로 재창조 연주를 하였다. 그룹 원들은 기존 곡의 가사를 음악활동에서 느낀 점과 생각들을 토대로 개사하였다. 악기파트는 피아노, 기타, 타악기, 보컬, 랩으로 나뉘어 개인연습과 그룹 연습을 진행하였다. 연습과정에서 서로 의견을 맞추고 연습하면서 자신감과 대인관계를 높였다. 또한 음악의 구조를 바꿔 즉흥 연주하는 구간에 자기표현을 하였다. 대중음악을 활용한 음악치료 활동의 자세한 방법 및 치료적 논거는 <표 III-7>과 같다.

<표 III-7> 대중음악을 활용한 음악치료 활동 방법 및 활동의 치료적 논거

회기	활동 방법	치료적 논거
1	<ul style="list-style-type: none"> · 음악 감상 및 자기소개 · Hello Song, Goodbye Song 배우기 	<p>그룹 원들이 직접 선곡한 음악을 감상하는 것은 그룹원의 흥미를 유발시키고 동기를 부여한다. 그룹 원들은 자신이 선곡한 노래가 나왔을 때 손을 들어 자연스럽게 자기소개를 할 수 있다 (Plach, Tom, 2008). 그룹 원들은 친숙한 대중음악에 자신의 의견을 반영하여 Hello Song과 Goodbye Song을 부를 수 있다.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> · 대중음악 제목 맞추기 	<p>그룹 원들은 자신이 선곡한 노래뿐만 아니라 타인이 선곡한 노래를 들으며 서로의 음악적 취향을 공유 할 수 있고, 잘 몰랐던 노래제목과 가수 등을 이야기하면서 관계를 형성할 수 있다.</p>

회기	활동 방법	치료적 논거
3	<ul style="list-style-type: none"> · 신체이완활동 · 기분표현을 위한 즉흥연주 	<p>그룹 원들은 서클로 배치된 자리에서 서로의 어깨를 두들기거나, 옆 사람과 박수치기 활동을 통해 친밀감을 형성할 수 있다. 그룹 원들은 서클 안에 있는 타악기를 사용해 자유롭게 리듬을 연주하며 자신의 기분을 표현할 수 있다(김지현, 2017).</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> · 음악의 구조를 나눠 리듬연주 	<p>그룹 원들은 팀별로 나눠 1, 3과 2, 4박자에 교차되어 연주하며 타인을 인식하며 상호 교류할 수 있고, 전체 합주된 리듬 안에 소속감을 느끼고 자신이 연주하는 구간에는 표현하여 수용감을 느낄 수 있다.</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> · 나의 장점과 단점, 내가 좋아하고, 싫어하는 사람에 대해 가사내용토의 	<p>그룹 원들은 공감이가는 가사를 통해 자신을 들여다보고 생각하는 시간을 가질 수 있다. 가사토의 안에서 자신이 좋아하고 싫어하는 사람에 대해, 나의 장점과 단점을 써보고 이야기하며 자신을 탐색하는 시간을 가질 수 있다.</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 스트레스 받고 우울할 때 하는 행동에 대해 가사내용토의 	<p>그룹 원들은 공감되는 노래제목과 가사내용을 토의하며 자신을 들여다 볼 수 있고, 내가 평소에 스트레스 받고 우울 할 때 하는 행동들에 대해 생각하며 적어보고 이야기하며 자신을 알고 타인을 이해하는 시간을 가질 수 있다. 또한 노래를 부르며 노래의 가사 안에 감정을 표현할 수 있다.</p>
7 8	<ul style="list-style-type: none"> · 공감되는 가사내용토의 · 스트레스 받고 우울한 이유를 랩 가사로 만들어 표현하기 	<p>그룹 원들은 솔직한 감정을 가사의 내용으로 담은 노래를 듣고 자신들의 감정을 점검하는 시간을 가질 수 있다. 또한 가사의 내용에 비추어 랩 가사를 만들 때 자신은 스트레스 받고 우울할 때 왜 그런 행동을 하는지에 대해 깊이 있게 생각하는 시간이 될 수 있다. 랩으로 자신을 표현하며 해소 할 수 있다(김지연, 2015).</p>

회기	활동 방법	치료적 논거
9 10	· 그룹 원들이 선곡한 스트레스 받고 우울할 때 듣는 노래 가사내용토의	그룹 원들이 직접 선곡한 대중음악은 공감되는 내용으로 자신의 마음속 감정을 다룰 수 있고, 노래를 부르며 자신의 감정을 표현 할 수 있다. 또한 공감되는 가사를 이야기해보며 자신이 지지받고 타인을 지지해 줄 수 있다(윤다솔, 순진이, 2016).
11	· 내가 보이고 싶은 나의 모습에 대해 악기로 표현하기	그룹 원들은 타악기를 사용해 리듬과 소리, 악기의 특색에 맞춰 자신을 표현할 수 있다. 그룹원과 치료사는 그룹원의 연주를 경청하고 같이 서로의 연주에 대해 이야기 하면서 연주자의 의도를 파악하고 유추하며 상호교류 할 수 있다.
12	· 노래선율리듬 연주하기	그룹 원들은 노래에 나오는 다양한 선율리듬을 연주하며 리듬을 습득 할 수 있고, 배운 리듬을 토대로 적용하고 응용해 자유롭게 연주할 수 있다. 또한 서로의 리듬을 모방하고 상호교류하며 자유롭게 표현 할 수 있다.
13 14	· 기존 곡의 노래제목, 가사 연주방법을 바꿔 합주하기	그룹 원들은 ‘음악을 했다’로 기존음악의 제목을 바꾸고 음악시간의 느꼈던 생각과 감정을 토대로 가사를 개사하면서 서로의 의견을 묻고 교류 할 수 있다. 또한 음악의 구조 및 연주방법을 바꾸고 개인별, 팀별로 합주하며 자신감을 높일 수 있다.

매 회기별 프로그램의 음악은 80%는 그룹 원들의 선호 곡을 바탕으로 선정했으며 20%는 치료사에 의해 선곡되었다. 전체 음악 선곡은 템포, 리듬, 구조, 가사, 다양한 악기가 사용된 음원을 기준으로 선택하였다. 가사의 내용이 선정적이거나 폭력적인 가사의 음악을 제외하였고, 가사를 제외한 템

포, 리듬, 구조 사용이 필요한 경우 가사가 없는 MR을 사용하였다. 추가적으로 악기선정은 누구나 쉽게 사용가능하고, 리듬의 감각적 반응과 소리의 높낮이를 느낄게 할 수 있는 타악기를 사용하였다(김지현, 2017). 음악의 자세한 치료적 논거는 <표 III-8>과 같다.

<표 III-8> 대중음악을 활용한 음악치료의 음악 및 음악의 치료적 논거

회기	음악	치료적 논거
1회기	‘그룹 원들이 선호하는 대중음악’ (표 III-4 참조) ‘좋아’ (박재범) ‘너를 위해’ (EXO)	그룹 원들이 선곡한 음악은 댄스, 발라드, 힙합 등의 음악으로 리듬, 템포, 음색이 다양하고 감상의 즐거움을 줄 수 있다. ‘좋아’와 ‘너를 위해’는 멜로디의 반복구간이 많아 기억하기 쉽고, ‘좋아’의 경우 ‘좋아’라는 가사를 활용해 긍정적인 노래 말 개사가 가능하다.
2회기	‘장르별 대중음악’ 메들리	댄스, 발라드, 힙합 등의 장르 별 대중음악메들리는 장르의 특징들을 추약해 놓은 음악으로 리듬, 템포, 음색이 달라 분위기가 전환되어 그룹원의 집중력을 높일 수 있다.
3회기	‘사랑을 했다’ (IKON)	‘사랑을 했다’는 댄스음악으로 115의 빠른 템포를 가지고 있어 그룹 원에게 에너지와 활기를 줄 수 있다. 구조와 멜로디가 단조롭고 반복되는 리듬이 많아 음악이 멈춰도 다시 시작했을 때 cue를 주기 쉽다. 또한 전자악기와 타악기의 음색이 가미되어 미적인부분이 강조된다.
4회기	‘시차’ (우원재)	‘시차’는 리듬이 강조 된 힙합음악으로 전자 악기의 큰소리와 빠른 템포가 에너지를 높일 수 있다. 계속적으로 반복되는 리듬은 그룹 원들에게 안정감을 제공하고 리듬감을 느낄 수 있도록 해 준다.

회기	음악	치료적 논거
5회기	‘좋다고 말해’ (볼 빨간 사춘기)	‘좋다고 말해’는 소소한 일상을 바탕으로 좋아하는 사람에게 대한 감정을 표한한 가사를 담고 있고, 밝고 예쁜 멜로디를 가지고 있다. 전자피아노의 감미로운 음색은 음악의 미적인 부분을 강조시킨다.
6회기	‘스트레스’ (GG Be)	‘스트레스’는 일렉트로니카의 장르로 빠른 템포와 전자악기가 강조된 음악이다. 가사는 일상 스트레스를 표현한 내용으로 공감을 줄 수 있다. 또한 ‘짜증난다’, ‘화가난다’등의 감정이 쓰인 가사가 그대로 노래 안에 담겨있어 그룹 원들은 노래를 부르며 자신의 감정을 표출 할 수 있다.
7회기 8회기	‘D.O.C Blues’ (DJ DOC)	‘D.O.C Blues’는 힙합장르의 음악으로 반복되는 형식을 가지고 있어 규칙적인 구조 안에 그룹 원들은 안정감을 느낄 수 있다. 랩의 플로우(리듬, 악센트등)가 반복되고 단조로워 그룹 원들이 랩을 배우고 모델링하기에 좋은 음악이다. 가사 내용은 자신들의 힘든 경험들을 토대로 만들어져 그룹 원들에게 공감을 줄 수 있고, 스트레스와 우울의 감정을 표현하게 할 수 있다.
9회기	‘이 노렐 들어요’ (Kassy) ‘Stars’ (Rothy) ‘집으로 가는 길’ (BTOB)	스트레스 받고 우울할 때 듣는 노래는 그룹 원들이 직접 선정한 곡으로 음악 감상 자체가 치료적 의미를 가지고 있다(서승미, 2005). 3곡 모두 서정적인 감성을 자극하는 멜로디와 느린 템포를 가지고 있어 정서적 반응을 돕는다. ‘힘들 때 이 노래를 들어요’‘울고 싶을 땐 울어’, ‘더 이상 슬퍼말아요’등의 공감이 되고 지지가 가능한 가사를 담고 있다.

회기	음악	치료적 논거
10회기	‘This is me’ (kesha) ‘잘자’ (키섬) ‘친구’ (담소네 공방)	‘This is me’는 스토리가 있는 외국 팝 장르로 ‘우린 당당히 살 자격이 있어’, ‘우린 멋진 존재니까’ 등의 긍정적인 가사를 가지고 있는 음악이다. 템포는 느리게 시작해 점차적으로 빨라져 그룹원들에게 생동감과 역동성을 줄 수 있다. ‘잘자’와 ‘친구’는 지지해 줄 수 있는 가사를 담고 있고, 밝고 예쁜 멜로디를 가지고 있다.
11회기	무 음악	음악은 무 음악으로 진행되었고, 타악기가 사용되었다. 무을 타악기는 리듬과 박자를 담당하며, 심리적, 정서적 안정감을 제공할 수 있다. 또한 유울타악기는 음정이 고정되어 있어 정확한 음정을 경험하게 하고 넓은 음역 대를 자유롭게 연주할 수 있다(김지현, 2017).
12회기	‘It’s over’ (이하이)	‘It’s over’은 전통 리듬 앤 블루스 장르로 12마디 형식을 가지고 있다. 반복되는 구조는 그룹원들에게 안정감을 줄 수 있다. 또한 당김 음, 악센트, 셋잇단음표의 다양한 리듬의 사용이 많아 그룹원들에게 생동감과 역동성을 제공해 줄 수 있다. 드럼, 피아노, 기타, 관악기의 음색이 음악의 미적인 부분을 강조시킨다.
13회기 14회기	‘사랑을 했다’ (IKON)	프로그램 활동으로 사용되었던 여러 음악 중 그룹원들이 자발적으로 선곡한 음악은 참여도를 높인다. 이 음악은 구조와 멜로디가 단조롭고 반복되는 리듬이 많아 그룹원들이 구조와 형식, 연주 방법 등을 바꾸기에 무리가 없어 자신감을 줄 수 있다. 타악기의 음색이 가미된 음악으로 재창조 연주 시 다른 타악기의 활용이 가능하다(김지현, 2017).

6. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 20.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 양적 분석 하였다.

첫째, 연구 대상자들의 특성을 알아보기 위해 나이, 성별에 대한 빈도를 분석하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단이 동질한지를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전검사에 대한 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

셋째, 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사후점수에 사전점수 뺀 점수에 실험집단과 통제집단의 차이가 통계적으로 유의미한지 Mann-Whitney U 검정을 통해 알아보았다.

넷째, 실험집단과 통제집단의 사전과 사후점수에 대한 변화의 추이를 알아보기 위해 사후분석으로 Wilcoxon 대응 쌍 부호 순위검정을 실시하였다.

표본의 크기가 작기 때문에($N=15$) 모든 통계적 분석은 비모수 검정을 실시하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은 $p < .05$ 이다.

IV. 연구결과

1. 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성에 대한 빈도를 알아보았다. 분석 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 일반적 특성에 대한 빈도

항목	구분	빈도			백분율(%)
		실험	통제	전체	
성별	남	2	5	7	46.7
	여	5	3	8	53.3
나이	14세	1	3	4	26.7
	15세	4	2	6	40.0
	16세	2	3	5	33.3
계		7	8	15	100.0

2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동일한 집단으로 구성되었는지의 여부를 알아보기 위해 스트레스 척도와 우울 척도 및 각 척도의 하위요인 사전 점수에 대해 Mann-whitney U 검정을 실시하였다.

검정결과 스트레스 전체($p > .510$)와 우울 전체($p > .201$)에서 유의한 차이를 보이지 않아 두 집단이 동질성이 검증되었다. 또한 스트레스하위영역인 심리적불안정($p > .902$), 무기력($p > .854$), 민감성($p > .173$), 대인관계(p

>.953)에서도 유의미한 차이를 보이지 않았고, 우울의 하위영역인 우울감정 ($p >.674$), 긍정적 감정($p >.675$), 신체행동 둔화($p >.061$), 대인관계($p >.1.000$)도 유의미한 차이를 보이지 않아, 두 집단은 동질집단으로 볼 수 있다. 분석 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2>. 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석

측정치		n	M	SD	동질성검정	
					U	p-value
스트레스 전체	실험	7	38.71	3.40	22.50	.510
	통제	8	39.63	2.00		
심리적 불안정	실험	7	13.71	1.25	27.00	.902
	통제	8	13.50	1.07		
무기력	실험	7	7.71	1.38	26.50	.854
	통제	8	8.00	1.20		
민감성	실험	7	10.43	1.51	16.50	.173
	통제	8	11.75	1.83		
대인관계	실험	7	6.68	2.79	27.50	.953
	통제	8	6.37	1.41		
우울 전체	실험	7	33.86	2.27	17.00	.201
	통제	8	22.14	3.24		
우울감정	실험	7	7.43	1.99	24.50	.674
	통제	8	4.00	0.82		
긍정적 감정	실험	7	14.57	1.62	24.50	.675
	통제	8	12.29	1.70		
신체행동 둔화	실험	7	9.14	1.46	12.50	.061
	통제	8	4.43	1.51		
대인관계	실험	7	2.57	0.53	28.00	1.000
	통제	8	1.14	1.07		

* $p <.05$

3. 가설검증

제1 가설: 대중음악을 활용한 음악치료에 참여한 실험집단은 통제집단보다 스트레스 척도 점수에 있어 유의미한 변화를 보일 것이다.

대중음악을 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단과 비교하여 사전-사후 스트레스 척도 점수의 변화가 통계적으로 유의미한지를 살펴보기 위해 평균분석과 Mann-Whitney U 검정이 실시되었다. 분석한 결과는 <표 IV-3>, <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-3> 스트레스에 대한 평균분석

		n	사전검사		사후검사	
			M	SD	M	SD
스트레스	실험집단	7	38.71	3.40	26.57	3.55
	통제집단	8	39.63	2.00	43.00	3.21

<표 IV-4> 스트레스 사전 사후 차이에 대한 집단 간 Mann-Whitney U검정

		n	M	SD	U	p-value
스트레스	실험집단	7	-12.14	3.93		
	통제집단	8	3.38	2.45		

** $p < .01$

실험집단과 통제집단의 사전 스트레스 평균점수는 각각 38.71점과 39.63점, 사후 평균점수는 각각 26.57점, 43.00점으로 나타났다. 실험집단의 사전-사후 스트레스 점수는 12.14점 감소한 반면에 통제집단의 스트레스 점수는 3.38점

증가하였다. 두 집단의 스트레스 점수 차이를 Mann-Whitney U검정을 통해 분석한 결과 통계적으로 유의하였다($p < .001$). 즉, 두 집단 간의 스트레스 점수의 변화는 통계적으로 유의미한 차이가 있었으므로 가설 1은 지지되었다. 따라서 대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 또한 대중음악을 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단과 비교하여 사전-사후 스트레스 하위요인들에 대한 변화가 통계적으로 유의미한지를 살펴보기 위해 평균분석과 Mann-Whitney U검정이 실시되었다. 분석한 결과는 <표 IV-5>와 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-5> 스트레스 하위요인에 대한 평균분석

		n	사전검사		사후검사	
			M	SD	M	SD
심리적 불안정	실험집단	7	13.71	1.25	8.71	1.38
	통제집단	8	13.50	1.07	14.50	.93
무기력	실험집단	7	7.71	1.38	5.43	1.62
	통제집단	8	8.00	1.20	9.38	1.19
민감성	실험집단	7	10.43	1.51	8.00	1.53
	통제집단	8	11.75	1.83	11.63	2.26
대인관계	실험집단	7	6.68	2.79	4.43	1.13
	통제집단	8	6.37	1.41	7.50	.93

<표 IV-6> 스트레스 사전 사후 차이에 대한 하위요인의 집단 간 Mann-Whitney U 검정

		<i>n</i>	M	SD	U	<i>p</i> -value
심리적 불안정	실험집단	7	-5.00	1.63	0.00	.001**
	통제집단	8	1.00	1.20		
무기력	실험집단	7	-2.29	1.80	7.00	.002**
	통제집단	8	1.38	1.19		
민감성	실험집단	7	-2.43	1.51	1.50	.013*
	통제집단	8	-0.13	1.36		
대인관계	실험집단	7	-2.43	2.07	0.00	.002**
	통제집단	8	1.13	.99		

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

검정결과 첫째, 심리적 불안정에서 실험집단과 통제집단 간 사전-사후점수는 5.00감소한 반면, 통제집단은 1.00증가하면서 집단 간 통계적 차이는 유의하였다($p < .001$). 둘째, 무기력에서 실험집단과 통제집단 간 사전-사후점수는 2.29감소한 반면, 통제집단은 1.38증가하면서 집단 간 통계적 차이는 유의하였다($p < .002$). 셋째, 민감성은 실험집단과 통제집단 간 사전-사후점수는 2.43감소한 반면, 통제집단은 0.13감소하면서 집단 간 통계적 차이는 유의하였다($p < .013$). 넷째, 대인관계의 실험집단과 통제집단 간 사전-사후점수는 2.43감소한 반면, 통제집단은 1.13증가하면서 집단 간 통계적 차이는 유의하였다($p < .002$). 즉 대중음악을 활용한 음악치료는 스트레스와 스트레스의 하위요인 모두에서 유의미한 차이를 보이며, 가설 1을 지지하고 있다.

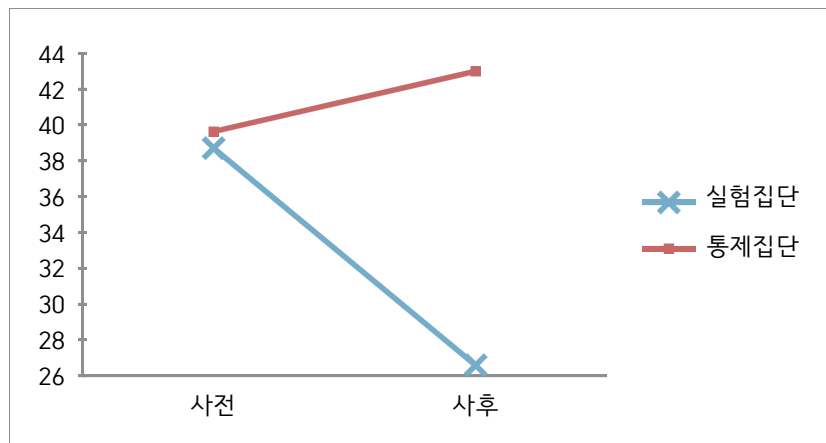
제 1-1 가설: 대중음악을 활용한 음악치료에 참여한 실험집단 내 사전 사후 스트레스 척도 점수는 유의미한 변화를 보일 것이다.

대중음악을 활용한 음악치료를 경험한 실험집단 내 사전-사후 점수 변화가 통계적으로 유의미한지 살펴보기 위해 Wilcoxon 대응 검정이 실시되었다. 분석한 결과는 <표 IV-7>과 <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-7> 스트레스에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

집단	사전검사		사후검사		Z	p
	M	SD	M	SD		
실험집단	38.71	3.40	26.57	3.55	-2.37	.018*
통제집단	39.63	2.00	43.00	3.21	-2.53	.268

* $p < .05$



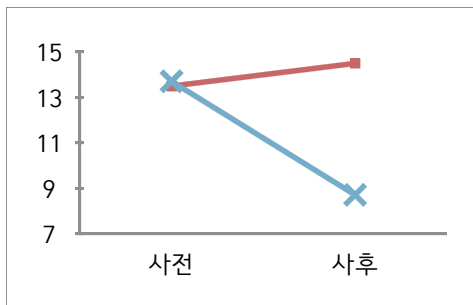
<그림 IV-1> 스트레스의 실험집단과 통제집단 평균점수

검정결과 실험집단의 사전-사후 스트레스 점수는 38.71점, 26.57점으로 12.14 감소하였으며, 실험집단 내 사전-사후 스트레스 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의미하였다($Z=-2.37, p <.018$). 통제집단의 경우 사전점수 39.63점에서 43.00점으로 3.37증가하였으며, 통제집단 내 사전-사후 스트레스 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의미하지 않았다($Z=-2.53, p >.268$). 따라서 1-1은 지지되었으며, 대중음악을 활용한 음악치료가 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 또한 대중음악을 활용한 음악치료를 경험한 실험집단 내 사전-사후 스트레스 하위요인들에 대한 변화가 통계적으로 유의미한지를 살펴보기 위해 Wilcoxon 대응 검정이 실시되었다. 분석한 결과는 <표 IV-8>과 <그림 IV-2>, <그림 IV-3>, <그림 IV-4>, <그림 IV-5>와 같다.

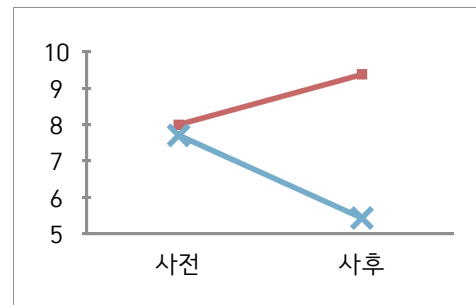
<표 IV-8> 스트레스 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

하위요인	집단	사전검사		사후검사		Z	p-value
		M	SD	M	SD		
심리적 불안정	실험집단	13.71	1.25	8.71	1.38	-2.37	.018*
	통제집단	13.50	1.07	14.50	0.93	-1.84	.066
무기력	실험집단	7.71	1.38	5.43	1.62	-2.06	.039*
	통제집단	8.00	1.20	9.38	1.19	-2.23	.026*
민감성	실험집단	10.43	1.51	8.00	1.53	-2.21	.027*
	통제집단	11.75	1.83	11.63	2.26	0.00	1.000
대인관계	실험집단	6.86	2.79	4.43	1.13	-2.21	.027*
	통제집단	6.37	1.41	7.50	0.93	-2.12	.034*

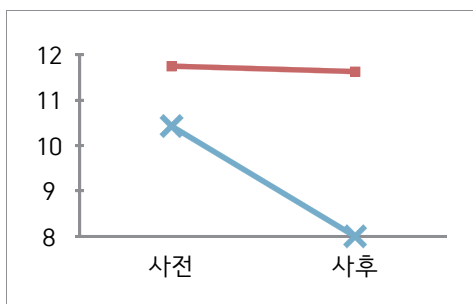
* $p <.05$



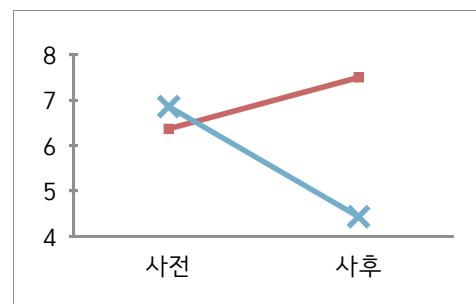
<그림 IV-2> 심리적 불안정



<그림 IV-3> 무기력



<그림 IV-4> 민감성



<그림 IV-5> 대인관계

검정결과 실험집단의 심리적불안정은 사전점수 13.71점에서 사후점수 8.71로 5.00점 감소하였고, 유의미한 차이를 보였다($Z=-2.37, p <.018$). 실험집단의 무기력은 사전점수 7.71에서 사후점수 5.43으로 2.28점 감소하였고, 유의미한 차이를 보였다($Z=-2.06, p <.039$). 실험집단의 민감성은 사전점수 10.43에서 사후점수 8.00으로 2.43점 감소하였고, 유의미한 차이를 보였다($Z=-2.21, p <.027$). 실험집단의 대인관계는 사전점수 6.86에서 사후점수 4.43으로 2.43점 감소하였고, 유의미한 차이를 보였다($Z=-2.21, p <.027$). 즉, 통계적으로 스트레스 하위영역 모두에 유의미한 차이가 있었으므로 가설 1-1은 지지되었다. 따라서 대중음악을 활용한 음악치료가 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

제 2 가설: 대중음악을 활용한 음악치료에 참여한 실험집단은 통제집단보다 우울척도 점수에 있어 유의미한 변화를 보일 것이다.

대중음악을 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단과 비교하여 사전-사후 우울척도 점수의 변화가 통계적으로 유의미한지를 살펴보기 위해 평균분석과 Mann-Whitney U 검정이 실시되었다. 분석한 결과는 <표 IV-9>, <표 IV-10>과 같다.

<표 IV-9> 우울에 대한 평균분석

		n	사전검사		사후검사	
			M	SD	M	SD
우울	실험집단	7	33.86	2.27	22.14	3.24
	통제집단	8	31.87	3.72	33.00	2.98

<표 IV-10> 우울 사전 사후 차이에 대한 집단 간 Mann-Whitney U검정

		n	M	SD	U	p-value
우울	실험집단	7	-11.71	2.87	0.00	.001**
	통제집단	8	1.13	3.04		

** $p < .01$

실험집단과 통제집단의 사전 우울 평균점수는 각각 33.86점과 31.87점, 사후 평균점수는 각각 22.14점, 33.00점으로 나타났다. 실험집단의 사전-사후 우울점수는 11.71점 감소한 반면에 통제집단의 우울점수는 3.38점 증가하였다. 두 집단의 스트레스 점수 차이를 Mann-Whitney U검정을 통해 분석한 결과 통계적으로 유의미하였다($p < .001$). 즉, 두 집단 간의 우울점수의 변화

는 통계적으로 유의미한 차이가 있었으므로 가설 2는 지지되었다. 따라서 대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 우울 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 또한 대중음악을 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단과 비교하여 사전-사후 우울하위요인들에 대한 변화가 통계적으로 유의미한지를 살펴보기 위해 평균분석과 Mann-Whitney U 검정이 실시되었다. 분석한 결과는 <표 IV-11>와 <표 IV-12>와 같다.

<표 IV-11> 우울 하위요인에 대한 평균분석

		n	사전검사		사후검사	
			M	SD	M	SD
우울감정	실험집단	7	7.43	1.99	4.00	0.82
	통제집단	8	6.88	1.36	7.00	0.93
긍정적 감정	실험집단	7	5.43	1.62	7.00	2.45
	통제집단	8	4.63	1.30	4.12	1.55
신체행동둔화	실험집단	7	9.14	1.46	4.43	1.51
	통제집단	8	1.60	9.13	1.25	2.26
대인관계	실험집단	7	2.57	0.53	1.14	1.07
	통제집단	8	2.63	0.74	2.62	0.74

<표 IV-12> 우울 사전 사후 차이에 대한 하위요인의 집단 간 Mann-Whitney U 검정

		<i>n</i>	M	SD	U	<i>p</i> -value
우울감정	실험집단	7	-3.43	2.07	3.50	.004**
	통제집단	8	0.12	1.25		
긍정 적 감정	실험집단	7	1.57	2.37	14.50	.108
	통제집단	8	-0.50	1.07		
신체행동둔화	실험집단	7	-4.71	1.50	0.00	.001**
	통제집단	8	1.63	1.69		
대인관계	실험집단	7	-1.43	1.13	8.50	.014*
	통제집단	8	0.01	0.53		

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

검정결과 첫째, 우울감정은 실험집단과 통제집단 간 사전-사후점수에서 3.43감소하였고, 통제집단은 0.12증가하면서 집단 간 통계적 차이는 유의미하였다($p < .004$). 둘째, 긍정적 감정의 실험집단과 통제집단 간 사전-사후점수는 1.57증가, 통제집단은 0.50감소하였으나 집단 간 통계적 차이는 유의미하지 않았다($p > .108$). 셋째, 신체행동둔화의 실험집단과 통제집단 간 사전-사후점수는 4.71감소한 반면, 통제집단은 1.63증가하면서 집단 간 통계적 차이는 유의미하였다($p < .001$). 넷째, 대인관계의 실험집단과 통제집단 간 사전-사후점수는 1.43감소한 반면, 통제집단은 0.01증가하면서 집단 간 통계적 차이는 유의미하였다($p < .014$). 즉 통계적으로 우울의 하위영역 중 긍정적인 감정은 유의미한 차이를 보이지 않았으나, 우울감정, 신체행동둔화, 대인관계에서 유의미한 차이를 보였고, 전체 우울점수가 감소하며 가설 2를 지지하고 있다.

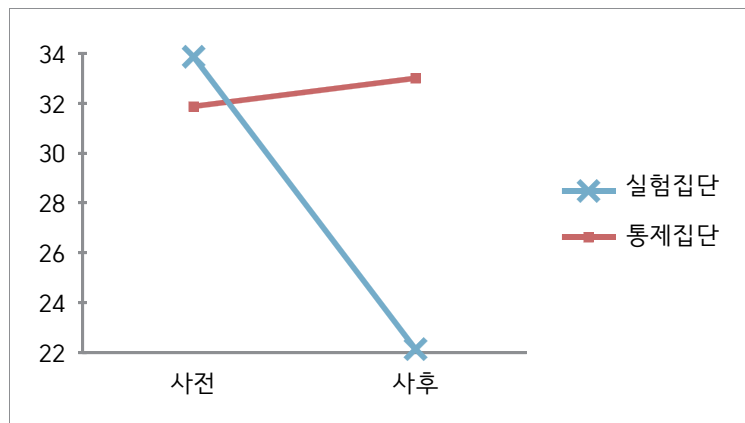
제 2-1 가설: 대중음악을 활용한 음악치료에 참여한 실험집단 내 사전 사후 우울척도 점수는 유의미한 변화를 보일 것이다.

대중음악을 활용한 음악치료를 경험한 실험집단 내 사전-사후 점수 변화가 통계적으로 유의미한지 살펴보기 위해 Wilcoxon 대응 검정이 실시되었다. 분석한 결과는 <표 IV-13>과 <그림 IV-6>과 같다.

<표 IV-13> 우울에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

집단	사전검사		사후검사		Z	p
	M	SD	M	SD		
실험집단	33.86	2.27	22.14	3.24	-2.37	.018*
통제집단	31.87	3.72	33.00	2.98	-1.11	.268

* $p < .05$



<그림 IV-6> 우울의 실험집단과 통제집단 평균점수

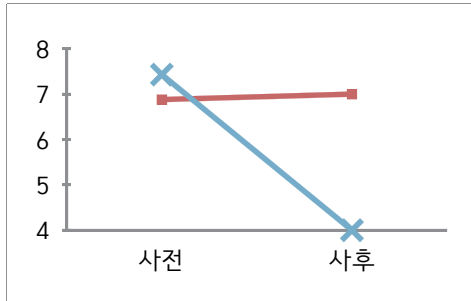
검정결과 실험집단의 사전-사후 우울 점수는 33.86점, 22.14점으로 11.71감소

하였으며, 실험집단 내 사전-사후 우울 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의미하였다($Z=-2.37, p <.018$). 통제집단의 경우 사전점수 39.63점에서 43.00점으로 3.37증가하였으며, 통제집단 내 사전-사후 스트레스 점수 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의미하지 않았다($Z=-1.11, p >.268$). 따라서 2-1은 지지되었으며, 대중음악을 활용한 음악치료가 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 또한 대중음악을 활용한 음악치료를 경험한 실험집단 내 사전-사후 스트레스 하위요인들에 대한 변화가 통계적으로 유의미한지를 살펴보기 위해 Wilcoxon 대응 검정이 실시되었다. 분석한 결과는 이에 대한 결과는 <표 IV-14>, <그림 IV-7>,<그림 IV-8>,<그림 IV-9>,<그림 IV-10> 과 같다.

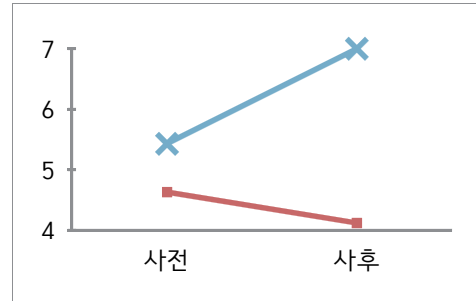
<표 IV-14> 우울 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

하위요인	집단	사전검사		사후검사		Z	p
		M	SD	M	SD		
우울감정	실험집단	7.43	1.99	4.00	.82	-2.37	.018*
	통제집단	6.88	1.36	7.00	.93	-.28	.783
긍정적 감정	실험집단	5.43	1.62	7.00	2.45	-1.39	.163
	통제집단	4.63	1.30	4.12	1.55	-1.30	.194
신체행동 둔화	실험집단	9.14	1.46	4.43	1.51	-2.39	.017*
	통제집단	7.50	1.60	9.13	1.25	-2.23	.026*
대인관계	실험집단	2.57	.53	1.14	1.07	-2.06	.039*
	통제집단	2.63	.74	2.62	.74	.00	1.000

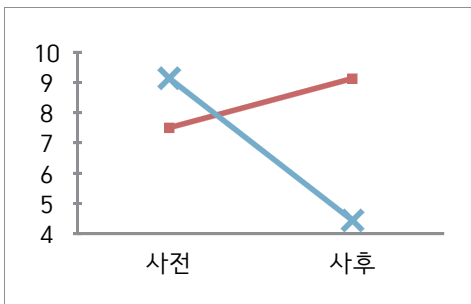
* $p <.05$



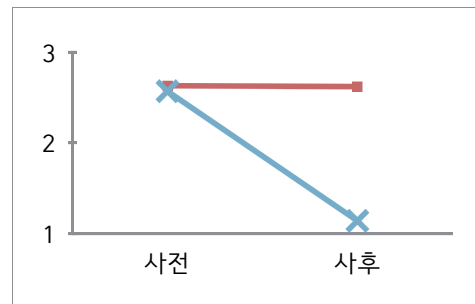
<그림 IV-7> 우울감정



<그림 IV-8> 긍정적 감정



<그림 IV-9> 신체행동 둔화



<그림 IV-10> 대인관계

검정결과 실험집단의 우울감정은 사전 점수 7.43에서 사후점수 4.00으로 3.43점 감소하였고, 유의미한 차이를 보였다($Z=-2.37, p <.018$). 실험집단의 긍정적 감정은 사전점수 5.43에서 사후 점수 7.00으로 1.57점 증가하였으나, 유의미한 차이를 보이지 않았다($Z=-1.39, p >.163$). 실험집단의 신체행동둔화는 사전점수 9.14에서 사후점수 4.43으로 4.71점 감소하였고, 유의미한 차이를 보였다($Z=-2.39, p <.017$). 실험집단의 대인관계는 사전점수 2.57에서 사후점수 1.14으로 2.43점 감소하였고, 유의미한 차이를 보였다($Z=-2.06, p <.039$). 즉 통계적으로 우울의 하위영역 중 긍정적인 감정은 유의미한 차이를 보이지 않았으나, 우울감정, 신체행동둔화, 대인관계에서 유의미한 차이

를 보였고, 전체 우울점수가 감소하며 가설 2-1을 지지하고 있다. 따라서 대중음악을 활용한 음악치료가 우울감소에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

V. 결 론

1. 결론 및 논의

본 연구는 대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 스트레스와 우울에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 연구 대상자는 서울에 소재한 O지역아동센터에 다니는 청소년 7명의 실험집단과 경기도에 소재한 S지역아동센터에 다니는 청소년 8명의 통제집단으로 총 15명의 대상자가 선정되었다. 연구기간은 2018년 2월 6일부터 3월 27일까지 60분씩 주 2회 총 14회기로 실험집단 대상자에게 대중음악을 활용한 음악치료 프로그램이 실시되었다. 연구에 참여한 지역아동센터 청소년의 스트레스와 우울의 변화를 측정하기 위해 스트레스와 우울척도를 사용하여 사전과 사후 변화를 비교하였으며, 수집된 자료는 SPSS 20.0으로 분석하였다.

본 연구에서 얻은 결론은 다음과 같다. 첫째, 대중음악을 활용한 음악치료에 참여한 실험집단은 사전-사후 스트레스 평균점수에서 12,14점 감소하였고, 통제집단은 3,38 증가하며 통제집단과 유의미한 차이를 보였다. 따라서 가설 1과 1-1은 지지되었으며, 대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

이는 음악프로그램 특성상 대중음악의 활용이 대중음악을 선호하는 청소년의 만족도를 높이는데 효과적으로 적용되었다고 볼 수 있으며, 청소년이 대중음악을 가장 선호하고 있다는 류경빈(2014), 양춘임(2013), 강영호(2006)의 연구와 일치한다. 또한 댄스음악의 빠른 템포와 다양한 악기음원의 사용이 지역아동센터 청소년에게 즐거움을 제공하고 스트레스 해소와 정서적 환기에 영향을 주었다고 볼 수 있다. 이는 대중음악이 중학생들의 정서에 긍정적인 영향을 미쳤다는 박영선(2009)의 연구와 일치하며, 미디어기를 중심

으로 한 음악치료가 효과적이었다는 전희준(2006)의 연구와도 일치한다.

둘째 대중음악을 활용한 음악치료에 참여한 실험집단은 사전-사후 우울 평균점수에서 11.71점 감소하였고, 통제집단은 1.13 증가하며 통제집단과 유의미한 차이를 보였다. 따라서 가설 2와 2-1은 지지되었으며, 대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 우울감소에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 대중음악의 리듬 활용이 지역아동센터 청소년의 에너지를 높이는데 도움이 되었다고 보여 진다. 또한 대중음악 가사가 지역아동센터 청소년의 정서적 공감을 유도하고, 자기표현을 돕는데 영향을 주었다고 볼 수 있다. 이는 랩을 활용한 음악치료가 저소득층 청소년의 우울감과 열등감 감소에 영향을 주었다는 김지연(2015)의 연구와 맥을 같이한다. 반면, 우울의 하위영역인 긍정적 감정은 1.57점 증가하였으나 통계적으로 유의미하지 않았다. 이와 같은 결과는 긍정적 감정이 환경과 관련이 있다는 Fredricksson(1998)의 연구로 미루어보아, 오랜 시간 환경적 어려움에 놓인 지역아동센터 청소년에게 14회기라는 짧은 시간이 유의미한 변화를 주기에는 한계가 있었다고 보여 진다. 하지만 수치적으로 실험집단의 우울은 전체적으로 감소하는 결과는 나타났으며 대중음악을 활용한 음악치료가 우울감소에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

본 연구는 스트레스와 우울의 변인을 살펴보고, 대중음악을 활용한 음악치료가 각 변인에 미치는 치료적 효과를 검증하였다. 그 결과, 대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 스트레스와 우울감소에 유의한 치료적 중재로 기능할 수 있음을 확인하였다. 따라서 본 연구는 경제적 어려움에 놓인 지역아동센터 청소년에게 쉽게 접할 수 있는 대중음악이 치료적으로 적용 될 수 있다는 것을 보여주며, 시대에 발맞춰 대상자의 선호가 반영된 여러 장르의 대중음악을 활용했다는 점에서 연구의 가치가 있다. 또한 시대에 따라 변화는 대중음악이 각 대상자마다 효용성이 높은 음악으로

순수 음악만큼이나 높은 가치로 인정되어 지길 바라며, 기성세대의 인식과 우려를 낮출 수 있는 연구가 되길 기대한다.

2. 제언

본 연구는 대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 스트레스와 우울감소에 긍정적인 영향을 준다는 것을 밝혔다. 이는 본 프로그램이 지역아동센터 청소년의 스트레스와 우울을 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 서울과 경기도 소재의 지역아동센터 청소년 15명을 대상으로 하였기 때문에 표본의 크기가 작아 이를 일반화하는데 한계가 있다. 일반화 가능성을 높이기 위해 후속 연구에서는 표집 범위와 크기를 확대하고, 연령과 성별에 따른 심층적인 연구가 이루어져야 한다.

둘째, 본 연구에서는 기계음이나 다양한 악기의 음색, 멜로디를 활용한 악기연주를 MR음악에 대체 하였다. 후속 연구에서는 대중음악에서 사용되는 악기를 활용해 악기활용의 다양성을 높이고 이에 대한 심층적인 연구가 필요할 것이다.

이와 같은 제한점이 있지만 대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 스트레스와 우울 감소에 효과적으로 사용되었음을 보여주었다. 따라서 대중음악을 활용한 음악치료가 청소년의 문화적 만족감과 정서적 안정감을 높이기 위한 중재방법으로 적극 사용되기를 기대한다.

참고문헌

- 강영호 (2006). 청소년의 음악선호도와 감성지능과의 관계 연구. 미간행 석사학위 청구 논문, 동아대학교 교육대학원.
- 강주선 (2018). K팝 댄스를 활용한 초등학교 무용프로그램 개발연구: 라반의 BESS움직임 이론을 중심으로. 박사학위 청구논문, 성균관대학교 일반대학원.
- 구새름 (2007). 우울 성향 여중생의 블루스 음악형식을 활용한 자기효능감 증진 연주활동. 미간행 석사학위 청구 논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 권오명 (2015). 청소년에게 도움을 주기 위한 사목상담 방안 연구: Carl R. Rogers의 인간중심상담을 중심으로. 미간행 석사학위 청구 논문, 수원카톨릭대학교 대학원.
- 김광혁, 차유림 (2007). 가구빈곤이 청소년의 학교적응에 영향을 미치는 과정분석: 부모의 교육적 관여(투자)와 부모-자녀 관계의 매개효과를 중심으로. 한국청소년연구, 18(1), 29-51.
- 김명중 (2007). 가족해체 예방을 위한 가족상담 방안연구. 미간행 석사학위 청구논문, 건양대학교 대학원.
- 김미정 (2017). 집단미술치료가 한 부모가정 청소년의 스트레스와 정서 조절에 미치는 효과. 미간행 석사학위 청구 논문, 전주대학교 상담심리대학원.
- 김미향(2005). 청소년의 감각추구 동기와 대중음악 선호와의 관련성 조사. 한국음악치료학회지, 7(1), 35-54.
- 김민성, 박신희 (2016). 지역아동센터 내 배려관계형성 프로그램 개발 및

- 효과연구. **학습자중심교과교육연구**, 16(12), 575-605.
- 김수나 (2002). **음악에 대한 정서적 반응을 유발하는 요인들: 장·단조성과 템포를 중심으로**. 미간행 석사학위 청구 논문, 서울대학교 대학원.
- 김안자 (2006). **가족레질리언스가 한 부모가족의 가족스트레스에 미치는 영향**. 박사학위 청구 논문, 경기대학교 대학원.
- 김은주 (2011). **남녀 고등학생의 가출충동 원인**. **동서간호학연구지** 17(2), 125-131.
- 김인경, 박금주 (1998). **대중음악에 심취한 청소년들의 심리적 특성**. 서울: 집문당.
- 김인숙 (2004). **가정의 심리적 환경과 청소년의 우울성향과의 관계**. 미간행 석사학위 청구 논문, 순천대학교 대학원.
- 김지연 (2015). **랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 청구 논문, 성신여자대학교 일반대학원.
- 김지영 (2015). **인간중심 미술치료가 맞벌이 가정 아동의 우울에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 청구 논문, 한양대학교 교육대학원.
- 김지현 (2017). **타악기 합주 음악치료가 결손가정 아동의 자기효능감과 또래관계에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 청구 논문, 성신여자대학교 일반대학원.
- 김진영 (2006). **청소년의 사회적 고립이 일상적 스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 청구 논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김창남 (2012). **대중음악의 이해**. 파주: 한울.
- 김치영, 김선미 (2014). **지역아동센터 발달과정과 발전방향 연구**. **아동교육**, 23(4), 243-261.

- 김태량 (2016). 청소년의 스트레스와 비행의 관계에서 우울의 매개효과. **한국케어매니지먼트연구**, 18, 71-96.
- 김학선 (2012). **K. POP 세계를 홀리다: 1970년대부터 현재까지 한국 대중음악의 성장기**. 서울: 을유문화사.
- 김현숙, 김병석 (2007). 자아존중감이 노인의 스트레스와 우울의 관계에 미치는 매개효과. **한국노년학**, 27(1), 23-37.
- 김혜경 (2000). TV방송음악이 청소년들의 정서에 미치는 영향. **음악과 민족**, 19, 244-266.
- 김혜정 (2015). **대중음악: 대중음악의 장르별 역사와 선곡**. 서울: 일송미디어.
- 김환표 (2013). 팬덤의 역사. **인물과사상**, 177(1), 160-187.
- 나재용 (2009). 청소년기의 대중음악 선호에 영향을 주는 제반 요인들에 관한 고찰. **낭만음악**, 21(3), 5-34.
- 남미숙 (1990). **국민학교 학생의 가정환경, 우울 및 학업성취**. 미간행 석사학위 청구 논문, 건국대학교.
- 노영해 (1995). 쉽게 배우는 음악학: 대중음악의 이해 - 현대대중음악의 뿌리를 찾아서: 19세기의 통속음악. **음악과 민족**, 9, 157-172.
- 도준홍 (2017). **라틴 타악기와 리듬이 한국대중음악에 미친 영향**. 미간행 석사학위 청구 논문, 중앙대학교 예술대학원.
- 류경빈 (2014). **국내 중·고등학교 학생의 음악 선호도 및 활동 실태**. 미간행 석사학위 청구논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 류정아 (2017). **지역아동센터 문화활동에 참여한 빈곤 아동청소년의 몰입과 우울 및 공격성에 관한 연구: 자기효능감과 사회적 지지의 매개효과를 중심으로**. 박사학위 청구 논문, 백석대학교 기독교전문대학원.

- 문종구 (2000). **가정환경과 아동의 우울성향과의 관계연구**. 미간행 석사학위논문, 관동대학교.
- 민은기 (2016). **대중음악의 이해**. 파주: 음악세계.
- 박민정 (2014). **인간중심 집단상담에 참여한 집단원의 경험에 관한 연구: 일치성, 무조건적 긍정적 존중, 공감적 이해 경험을 중심으로**. 미간행 석사학위 청구 논문, 덕성여자대학교 문화산업대학원.
- 박병금 (2009). 청소년 우울의 발달경로와 자살생각. **한국정신보건사회복지학회, 31(0)**, 207-235.
- 박세정 (2017). **중학생들의 음악장르에 대한 인식과 음악수업에 대한 만족도 조사**. 미간행 석사학위 청구 논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 박애경 (2003). 랩의 수용 과정을 통해 본 대중가요의 이식적와 자생성. **구비문학연구, 16**, 91-118.
- 박영미 (2014). **위기청소년에 대한 인간중심 미술치료 개입효과**. 미간행 석사학위논문, 강남대학교 교육대학원.
- 박영선 (2009). **대중음악이 중학생들의 정서에 미치는 영향과 학교 음악교육의 방향: 중 3 학생들을 중심으로**. 미간행 석사학위 청구 논문, 경희대학교 교육대학원.
- 박원명 (2012). **우울증**. 서울: 시그마프레스.
- 박종수 (1997). 발달심리학: 청소년의 대중음악 소비행태문화. **한국심리학회 연차 학술발표 논문집, 1997(1)**, 22-26.
- 박현지, 박순희 (2016). **대중음악이 청소년에게 미치는 영향 연구**. 미간행 석사학위 청구 논문, 충남대학교 교육대학원.
- 배상현 (2012). **청소년 ADHD와 K-POP Fandom 현상에 대한 음악치료**. 미간행 석사학위 청구 논문, 서울신학대학교 상담대학원.

- 서승미 (2005). 청소년의 음악 감상 행동에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 2(2), 1-14.
- 서정환 (2014). **케이팝에서 흑의 사용과 그 의미에 관한 연구**. 박사학위 청구 논문, 동아대학교 대학원.
- 선승주 (2015). 아이돌 연예인이 청소년에게 미치는 영향에 관한 연구. **한국엔터테인먼트산업학회 춘계학술대회 논문집**, 2015(1), 85-87.
- 성진영 (2014). **음악치료 교수. 학습프로그램이 중학생의 정서행동발달과 우울에 미치는 효과: 중학교 음악교과서 대중음악을 중심으로**. 미간행 석사학위 청구 논문, 중앙대학교 국악교육대학원.
- 성효순 (2016). **아동복지정책의 변동과 개선방안에 관한연구: 지역아동센터를 중심으로**. 미간행 석사학위 청구 논문, 계명대학교 대학원.
- 송영민 (2011). 청소년 스트레스 완화요인으로써 여가만족의 영향. **청소년학연구**, 18(12), 609-634.
- 송영이, 송로사 (2015). 고등학생의 스트레스가 자살생각에 미치는 영향-영성, 자아존중감, 우울의 매개효과. **청소년학연구**, 22(7), 307-334.
- 신경희 (2016). **통합스트레스의학**. 서울: 학지사
- 신조은 (2016). **긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 청구 논문, 성신여자대학교 일반대학원.
- 안성호 (2018). **소득분배 지표를 이용한 OECD 국가의 양극화 비교연구**. 미간행 석사학위 청구 논문. 성균관대학교 일반대학원.
- 양춘임 (2013). **중학생들의 대중음악에 대한 선호도 분석연구**. 미간행 석사학위 청구논문, 경남대학교 교육대학원.
- 엄소희 (1995). 청소년 하위문화에 나타난 대중음악과 복식에 대한연구-1970년대 이후를 중심으로. **복식** 26, 101-121.

- 엄연주, 김수영 (2016). 한부모가족 청소년 자녀의 스트레스와 우울의 관계: 자아존중감, 가족관계의 질, 지역사회지지의 조절효과. **한국가족복지학**, 21(3), 367-392.
- 여성가족부 (2015). **한부모 가족 실태조사**. 한국여성정책연구원.
- 오선영 (2012). **청소년의 생활 스트레스와 우울감의 관계에 있어서 정서적 지지의 조절효과**. 미간행 석사학위 청구 논문, 순천향대학교 대학원.
- 오윤선 (2017). **청소년 심리 및 상담: 이론과 실제**. 파주: 양서원.
- 오향희 (2015). **K-pop을 활용한 수업이 EFL 학습자의 영어듣기 및 독해능력과 학습동기에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 청구 논문, 공주대학교 교육대학원.
- 유수웅 (2000). 전자음악 및 대중음악에 관한 비교분석 연구. **경북논총**, 4, 189-227.
- 윤다솔, 순진이 (2016). 치료적 노래 만들기가 고등학교 특수학급 청소년의 자아정체감과 자아존중감에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 12(3), 303-324.
- 윤향미, 조문석, 오재록 (2013). 방과후 돌봄서비스사업의 문제점과 정책과제: 지역아동센터를 중심으로. **방과후아동지도연구**, 7(2), 181-203.
- 윤혜숙 (2007). **한국대중음악사에서 바라본 리듬앤 블루스와 소울(1950년대-1990년대)**. 미간행 석사학위 청구 논문, 단국대학교 대중문화예술대학원.
- 이규탁 (2016). **케이팝의 시대**. 경기: 한울엠플러스
- 이난영 (2000). **일반청소년과 비행청소년의 심리 사회적지지**. 미간행 석사학위논문, 경기대대학원.
- 이동탁 (2001). **가정환경이 아동의 우울성향에 미치는 영향**. 미간행 석

- 사학위 청구 논문, 관동대학교.
- 이명호 (2017). **힙합음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 자기표현력과 자존감에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 청구 논문, 대전대학교 보건의료대학원.
- 이상욱 (2016). **K-pop 연구**. 서울: 인터북스.
- 이성대, 염동문, 김서정 (2013). 청소년의 스트레스가 비행에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과를 중심으로. **청소년복지연구**, 15(1), 55-75.
- 이소정 (2001). **장조와 단조를 중심으로 한 음악적 정서 반응에 관한 연구**. 미간행 석사학위 청구 논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이승아 (2005). **가출청소년의 음악적 선호도에 대한 연구**. 미간행 석사학위 청구 논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 이영준 (2005). **시대별 팝음악의 특징연구: 1950년대 로큰롤에서부터 현재의 Sound Technology가 주도하는 댄스 팝까지**. 미간행 석사학위 청구 논문, 상명대학교 대학원.
- 이윤희 (2001). **스트레스에 대한 음악치료학적 연구**. 미간행 석사학위 청구 논문, 경희대학교 교육대학원.
- 이인혁 (2018). **K-POP을 활용한 한국어 교육방안 연구**. 미간행 석사학위 청구 논문, 조선대학교 교육대학원.
- 이정민 (2012). **집단미술치료가 지역아동센터 청소년의 우울감소와 자아존중감 향상에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 청구 논문, 동국대학교.
- 이지혜 (2013). **동기강화 인터넷 중독 예방프로그램이 저소득층 청소년의 인터넷 중독, 자기통제력, 우울/불안, 지각된 스트레스에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 청구 논문, 한동대학교 상담대학원.
- 이혜림 (2002). **1970년대 청년 문화구성체의 역사적 형성과정: 대중음악**

- 의 소비양상을 중심으로. 미간행 석사학위 청구 논문, 서강대학교 대학원.
- 임영식, 한상철 (2001). **청소년 심리의 이해**. 서울: 학문사.
- 장유정 (2015). **한국 대중음악사 개론**. 서울: BM 성안당.
- 장휘숙 (2000). **인간발달: 전생애 발달심리학**. 서울: 박영사.
- 전훈 (2015). **하드록과 일렉트로니카의 융합 기법연구: 자작곡 'One More Try'를 중심으로**. 미간행 석사학위 청구 논문. 상명대학교 문화기술대학원.
- 전희준 (2007). **컴퓨터음악을 통한 음악치료: 미디어기를 중심으로**. 미간행 석사학위 청구 논문, 한세대학교 음악대학원.
- 정소향 (2016). **국악적 빠르기 개념의 서양 표준화 템포로 변형 방법 연구: 2009 개정 중학교 과정 6종 음악 교과서와 가야금 산조를 중심으로**. 미간행 석사학위 청구 논문, 상명대학교 대학원
- 정현주 (2011). **인간행동과 음악**. 서울: 학지사.
- 제미영 (2014). **청소년 우울관련 변인에 관한 메타분석**. 박사학위 청구논문, 전주대학교 대학원.
- 조인희, 정민섭 (2015). **대중가요인 아이돌 음악이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구**. **한국엔터테인먼트 산업학회 논문지**, 9(3), 45-55.
- 최기성 (2015). **미국에서의 랩 가사의 증거능력 인정 여부에 관한 연구-뉴저지 대법원 State v. Skinner 사건을 중심으로**. **문화. 미디어. 엔터테인먼트 법**, 9(1), 203-229.
- 최상진, 전겸구, 양병창 (2001). **통합적 한국판 CES-D 개발**. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 59-76.
- 최선영 (2014). **심리적 특성과 학교적응도가 비행청소년의 재범에 미치는**

- 는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 경기대학교 대학원.
- 추은열 (2016). 한국 대중음악의 성립과정 및 시대별 인기가요의 어쿠스틱 재해석. 미간행 석사학위 청구 논문, 중앙대학교 예술대학원.
- 한상철(2005). 청소년학. 서울: 학지사.
- 홍양선 (2008). 결혼가정 중학생의 부적응 행동에 대한 인간중심 상담 사례연구. 미간행 석사학위논문, 대불대학교.
- 황영순 (2011). 미국 흑인음악의 역사적 배경과 발전 과정. *미국사연구*, 34, 115-144.
- 황윤미 (2017). 아동의 우울이 공격성과 자아탄력성에 미치는 영향에서 지역아동센터 서비스 만족의 조절효과. *임상사회사업연구*, 14(1), 51-70.
- Akiskal, H. S., & Mckinney, W. T. (1975). Overview of recent research in depression: Integration of ten conceptual models into comprehensive clinical frame. *Archives of General psychiatry*, 32(3), 285-305.
- Albers, A. B. (2001). *Poverty, social context and children's mental health across the early life course* Unpublished doctoral dissertation, University of Virginiaia.
- Ayyash-Abod, H. (2002). Adolescent suicide: An ecological approach. *Psychology in th Schools*, 39, 459-475.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of personality and Social Psychology*, 68(5), 947-959.
- Flowers, Patrica J. (1988). The effects of teaching and learning

- Experiences, and Mode on Undergraduates and Childrens Symphonic Music, Preferences. *Journal of Research in Music Education*, 36, 19-34.
- Fredricksson, B. L. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequela of Negative Emotions. *Cognition & emotion*, 12(2), 191-220.
- Gfeller, K. E. (1983). Musical Mnemonics as an Aid to Retention With Normal and Learning Disabled Students. *Journal of Music Therapy*, 20(4), 179-189.
- Gregory, K. F., Sandra, F., & Owen, H. (1997). Somatoform disorder in children and adolescents: A review of the past 10 year. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36(10), 1329-1338.
- Gross, J.J., & John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 555-568.
- Gantz, W., Gartenberg, H., Pearson, M., & Schiller, S. (1978). Gratifications and expectations associated with pop music among adolescents. *Popular Music and Society*, 6(1), 81-89.
- Harrer, G. & Harrer, H. (1997). Music, emotion, and autonomic function, In MacDonald C. and R.a. Henson (Eds.), *Music and the brain*. London: william Heinemann Medical Books.
- Hall, G. S. (1991). *Adolescence*. New York: Appleton.
- Kellaris, J. J., & Rice, R. (1993). The influence of tempo, loudness, and gender of listener on responses to music. *Psychology*

- Marketing*, 10(1), 15-29.
- Lazarus, R., Folkman, S., & Gruen, R. J. (1985). Stress, adaption outcomes. *American Psychologist*, 40(7), 770-779.
- McGee, R., Feehan, M. Williams, S. Anderson, J. (1992). DSM- 3 disorders from age 11 to age 15years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 31(1), 50-59.
- Plach, Tom.(2008). *The Creative Use of Music in Group Therapy*, Charles C Thomas Pub Ltd.
- Radocy, R. E., & Boyle, J. D. (2001). David Psychological Foundations of Musical Behavior. 최병철, 방금주(공역). *음악심리학*. 서울: 학지사(원저출판 1997).
- Seeds, P. M., Harkness, K. L., & Quilty, L. C. (2010). Parental maltreatment, bullying, and adolescent depression: Evidence for the mediating role of perceived social support. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 39(5), 681-692.
- Serrano, S. (2016). The rap year book: the most important rap song from every year since 1979, discussed, debatd, and deconstructed. 김봉현(역). *더랩: 힙합의 시대*. 파주: 월북(원저출판 2015).
- Shuker, R. (2012). Shuker, Roy Popular music: the key concepts. 이정엽, 장호연(역). *대중음악사전*. 서울: 한나래(원저출판 1999).

ABSTRACT

Popular Music Therapy's Impact on Stress and Depression of the Community Child Center's Teenagers

Jin, Bo-Ra

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin Women's University

This study was conducted to investigate popular music therapy's impact on stress and depression of the Community Child Center's Teenagers. Fifteen subjects were selected, including seven of the O Community Child Center in Seoul (experimental group) and eight of the S Community Child Center in Gyeonggido (control group). The study was conducted fourteen times from 6th February to 27th March in 2018, sixty minutes a session and two sessions a week. Before conducting the popular music therapy, pretests were done on the experimental group and the control group. Post tests were also conducted in the same manner after the therapy. Data collected from the pretests and post tests were analyzed using the frequency analysis, Mann-Whitney U Test, and Wilcoxon Matched Pair test by SPSS 20.0 statistics program.

The results are as follows: first, the experimental group showed 12.14 less stress points after the popular music therapy, which is significant

($p < .05$). Also in the subordinate scopes, 5.00 points less agitation, 2.28 points less lethargy, 2.43 points less sensitivity, and 2.43 points less personal relations were reported to show a significant difference ($p < .05$) from the control group in the overall stress scopes.

Secondly, the experimental group showed 12.14 less depression points in the post tests after the popular music therapy, which is significant ($p < .05$). Also in the subordinate scopes, 3.43 points less depressed emotion, 4.71 points less slowdown of physical activity, and 2.43 points less personal relations were reported to show a significant difference ($p < .05$). On the contrary, positive feelings increased 1.57 points, but the difference did not show statistical significance ($p > .05$). However, as the overall and average depression level reduced, the experimental group showed a significant difference from the control group ($p < .05$). This result suggests that popular music therapy can be an effective method to reduce the stress and depression of the Community Child Center's teenagers.

부 록

<부록 1> 연구 참여 동의서

<부록 2> 음악 선호도 설문지

<부록 3> 사전 · 사후 검사 척도 (스트레스, 우울)

연구 참여 동의서

안녕하세요.

저는 성신여자대학교 일반대학원 음악치료학과 진보라입니다.

본 연구는 석사학위과정의 일환으로, 연구의 목적은 대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 스트레스와 우울에 미치는 영향을 알아보는 것입니다.

연구는 대중음악으로 구성 된 음악치료 프로그램으로 2018년 2월 6일부터 2018년 3월 27일까지 주 2회, 매회기 60분씩 14회기에 걸쳐 진행 될 예정입니다.

프로그램이 진행되는 동안 비디오 녹화 와 오디오 녹음이 진행될 수 있으며, 녹화 및 녹음된 자료는 슈퍼비전 및 연구를 위해서만 사용됩니다. 연구를 통해 얻어진 모든 자료는 외부로 유출되지 않으며 종료 후 모두 삭제됩니다.

연구에 동의해주셔서 감사합니다.

성신여자대학교 대학원 음악치료학과 석사학위과정

지도교수: 양은아

연구자: 진보라

음악 선호도 조사

이름:

1. 당신의 성별은 무엇입니까?

1) 남 2)여

2. 당신의 나이는 몇 세입니까?

1) 14 2)15 3)16

3. 대중음악 중 어느 장르를 좋아 합니까? (중복 표시 가능)

1) 댄스 팝(아이돌 음악) 2)리듬 앤 블루스 3) 소울 4) 디스코
5)펑크 6) 발라드 7) 힙합, 랩

4. 좋아하는 가수와 노래 제목을 모두 적어주세요

5. 스트레스 받을 때 듣는 음악을 모두 적어주세요

6. 우울할 때 듣는 음악을 모두 적어주세요

<스트레스 척도>

※ 다음 문항들은 스트레스를 평가하는 질문입니다. 귀하가 아래의 질문에 대하여 얼마나 동의하는지를 5점 척도로 평가하여 주시기 바랍니다.

설문 문항		전혀 아니다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 매우 긴장하거나 불안한 상태다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 기분이 많이 왔다 갔다 한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 사소한 일에 매우 신경질적이 된다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 소모감이나 무기력감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 침착하지 못하고 가만히 있는 것이 힘들다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 아침까지 피로가 남아, 공부하는데 어려움이 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 생각하지도 못한 일 때문에 어려움을 겪을 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 화가 나면 내 자신의 감정을 억제할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 심각한 고민은 계속적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 모든 일에 집중할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 모든 일이 생각대로 되지 않아 불만에 빠진다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 남 앞에서 얼굴을 보이는 것이 두렵다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 남의 시선을 똑바로 보기 힘들다	①	②	③	④	⑤
14	나는 똑같은 실수를 반복한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 가족이나 친한 사람과 함께 있는 시간도 편하지 않다.	①	②	③	④	⑤

<우울척도>

설문 문항	전혀 없다	가끔	자주	대부분 그렇다
1. 평상시에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴진다.	①	①	②	③
2. 입맛이 없었다.	①	①	②	③
3. 가족이나 친구들을 만나서 얘기해도 계속 기분이 좋지 않았다.	①	①	②	③
4. 나는 남들만큼 괜찮은 사람이라고 생각한다.	①	①	②	③
5. 내가 하는 일에 마음을 집중하기가 어렵다.	①	①	②	③
6. 기분이 우울했다.	①	①	②	③
7. 내가 하고자 하는 일 모두가 어렵다고 생각되어 진다	①	①	②	③
8. 나는 미래가 희망적이라고 생각한다.	①	①	②	③
9. 내 인생은 실패였다고 생각한다.	①	①	②	③
10. 두려움을 느꼈다.	①	①	②	③
11. 잠을 시원하게 못 잤다.	①	①	②	③
12. 행복한 편이었다.	①	①	②	③
13. 평상시보다 대화를 적게 하였다.	①	①	②	③
14. 외로움을 느꼈다.	①	①	②	③
15. 나는 다른 사람들이 친절하지 못하다고 느꼈다.	①	①	②	③
16. 생활이 즐겁다고 느껴졌다.	①	①	②	③

17. 울었던 적이 있다.	①	②	③	④
18. 슬픔을 느꼈다.	①	②	③	④
19. 나는 주위 사람들이 나를 좋아하지 않는다고 생각한다.	①	②	③	④
20. 무슨 일이든 제대로 집중하기 힘들다.	①	②	③	④