



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

강 경 선 교수지도

석사학위 청구논문

랩(Rap)을 활용한
인지행동음악치료가 저소득층
청소년의 우울과 열등감 감소에
미치는 효과

2015

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

김 지 연

랩(Rap)을 활용한
인지행동음악치료가 저소득층
청소년의 우울과 열등감 감소에
미치는 효과

강 경 선 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2015년 5월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

김 지 연

인 준 서

김지연의 석사학위 논문으로 인준함.

2015년 5월

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학교

논문개요

본 연구의 목적은 랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 어떠한 효과를 미치는지 알아보기 위한 것이다. 연구 대상자는 경기도 고양시에 소재한 S지역아동센터에 다니는 청소년 14명(남자6명, 여자8명)의 실험집단과 경기도 광명시에 소재한 C지역아동센터에 다니는 청소년 14명(남자6명, 여자8명)의 통제집단으로 총 28명의 대상자가 선정되었다. 대상자의 연령은 초등학교 4학년부터 중학교 2학년까지의 청소년으로, 참여기간은 2015년 3월 4일부터 4월 9일까지 50분씩 주 2회, 총 10회기에 걸쳐 진행되었다.

본 연구는 랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 주는 효과를 알아보기 위해 Kovac과 Beck이 개발한 우울 측정도구를 청소년에게 맞게 번안한 한유진(1993)의 아동용 우울 척도(Children's Depression Inventory : CDI)와, 전남희(1999)가 제작하고 청소년의 열등감 측정에 맞게 장승희(2007)가 수정한 열등감척도를 사용하였다.

자료 분석은 SPSS 20.0 통계프로그램을 사용하였고, 우울과 열등감에 대하여 대상자들의 사전점수와 동질성을 알아보기 위해 독립표본 t-test 검정을 실시하였다. 또한 프로그램이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위해 각 척도와 하위요인에 대하여 반복측정 분산분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였고, 처지에 대한 효과크기를 살펴보기 위해 부분에타제곱(η^2)을 산출해 제시하였으며, 두 집단의 단순

주 효과를 알아보기 위해 대응표본 t 검정을 실시하였다.

반복측정 분산분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시한 결과, 우울이 실험집단의 사전-사후 변화가 통제집단의 사전-사후보다 유의미하게 감소하였고($F=117.74, p<.001$), 우울의 하위영역인 행동장애, 우울정서, 흥미상실, 자기비하, 생리적 증상에서도 모두 유의미한 결과를 나타내었다. 그리고 열등감 감소에도 유의미한 차이를($F=53.83, p<.001$)보였고, 열등감의 하위영역인 신체적열등감, 사회적열등감, 지적열등감에서도 유의미한 변화를 보였다. 사전 열등감과 사후열등감은 $r=.49(p <.001)$ 로 유의미한 상관을 보였다. 이러한 연구결과는 랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층 청소년의 우울과 열등감을 감소시킬 수 있는 효과적인 중재 방안이 될 수 있음을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구가설	5
II. 이론적 배경	6
1. 청소년의 우울과 열등감	6
1) 청소년의 우울	6
2) 청소년의 열등감	7
2. 저소득층 청소년	8
3. 청소년과 음악	10
1) 청소년기 음악의 기능	10
2) 청소년기 치료로서의 랩	11
4. 인지행동치료	12
1) 인지행동치료의 특성	12
2) 인지행동음악치료	14
III. 연구 방법	17
1. 연구대상	17
2. 측정 도구	17
1) 우울 척도	17

2) 열등감 척도	18
3. 연구 설계	18
4. 연구방법 및 절차	19
1) 사전검사	19
2) 사후검사	19
3) 프로그램 절차	19
4) 음악치료 프로그램의 구성	20
5. 자료 분석	25
IV. 연구 결과	26
1. 실험집단과 통제집단의 일반적 특성	26
2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검정	29
3. 우울(CDI)에 대한 프로그램의 효과	30
4. 열등감에 대한 프로그램의 효과	36
5. 우울(CDI)과 열등감에 대한 상관.....	42
V. 결론	43
1. 결론 및 논의	43
2. 제언	46

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 사전/사후 통제집단 설계.....	18
<표 2> 인지행동 음악치료프로그램의 한 회기 구성.....	19
<표 3> 실험집단과 통제집단의 일반적 특성.....	26
<표 4> 일반적 특성에 대한 카이검정.....	28
<표 5> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석	29
<표 6> 우울에 대한 실험집단과 통제집단의 평균/표준편차.....	30
<표 7> 우울에 대한 실험집단과 통제집단의 차이	31
<표 8> 실험집단과 통제집단의 사전-사후 집단 내 변화(대응표본t검정) ..	32
<표 9> 우울의 하위요인 별 사전-사후 평균	33
<표 10> 우울에 대한 실험집단과 통제집단의 차이	34
<표 11> 열등감에 대한 실험집단과 통제집단의 평균/표준편차 ...	37
<표 12> 열등감 대한 실험집단과 통제집단의 차이	37
<표 13> 실험집단과 통제집단의 사전-사후 집단 내 변화(대응표본 t검정) .	38
<표 14> 열등감의 하위요인 별 사전-사후 평균	39
<표 15> 열등감에 대한 실험집단과 통제집단의 차이	40
<표 16> 우울과 열등감의 상관관계	42

그림 목 차

<그림 1> 우울의 실험집단과 통제집단 평균점수.....	31
<그림 2> 우울정서	35
<그림 3> 행동장애	35
<그림 4> 흥미상실	35
<그림 5> 자기비하	35
<그림 6> 생리적 증상	36
<그림 7> 열등감의 실험집단과 통제집단 평균점수.....	38
<그림 8> 신체적 열등감	41
<그림 9> 사회적 열등감.....	41
<그림 10> 지적 열등감.....	41

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

외환위기 이후 우리나라는 급변하는 경제성장과 더불어 사회의 불평등한 분배구조로 인해 빈곤 문제와 소득의 양극화 현상이 대두되어 왔다(윤홍식, 조막래 2007; 정지현, 김판희, 2014). 통계청(2014)에 따르면 우리나라 상대적 빈곤율은 14.6%로, OECD 국가 평균 빈곤율인 10.6%에 비해 상대적으로 높게 보고되고 있다. 소득 분배의 경우 국내 1인당 국민총소득은 해마다 증가하고 있지만, 국민이 느끼는 소득 불균형 문제는 여전히 해소되지 않은 것으로 조사되었다(이데일리, 2015, 3. 19). 이러한 소득 불균형은 사회뿐만 아니라 가족 공동체의 갈등과 해체의 주요 원인으로 작용하며 특히 청소년들의 심리·정서에 부정적인 영향을 끼치게 된다(구인회, 2003; 정현숙, 2004; 임순선, 한상철, 2011; 이시연, 2014).

소득 불균형의 결과로 저소득층 가정의 청소년들은 일반 가정의 청소년들에 비해 알코올중독, 약물남용, 십대 범죄와 같은 문제에 노출될 가능성이 높다(박현선, 1999; 김문조, 2009; 김순규, 2010; 이미리 외, 2013). 이는 저소득층 가정의 청소년들은 자신의 환경에 대한 타인의 시각을 부정적 신념과 사고에 기반하여 판단하는 경향이 강하기 때문이다. 결국 저소득층 청소년들은 우울감과 무기력감과 같은 심리적 문제를 겪게 되고 이는 부정적 사고와 함께 문제행동으로 확대된다(고윤정, 김정민, 2011; 박선미, 박혜주, 김을란, 2014).

한편, 한복남 외(2005)의 연구에서 우울감과 무기력감 외에 저소득층 가정의 청소년들에게 부정적인 영향을 주는 핵심 요인이 열등감이라고 보고하였다. 열등감은 청소년들이 느끼는 불안과 공포를 가중시키고 또래 집단 및 가정생활의 적응 문제, 비합리적인 이상행동으로 나타나는 근본적인 원인으로 본 것이다(최윤정, 이시연, 2007; 송미령, 김정화, 2014). 이러한 저소득층 가정 청소년들의 심리·정서적인 문제는 학업에도 부정적인 영향을 초래하게 되고, 성인기의 사회생활과 대인관계 형성에도 심각한 문제를 준다(한상철, 김미숙, 2008; 김현주, 김준영, 2010).

저소득층 청소년들이 겪고 있는 문제는 낮은 자아존중감, 우울, 열등감 등 다양한 심리·정서 문제가 나타나기 때문이며, 개인이 느끼는 정서적 문제의 수준이 다르기 때문에 다양하고 전문적인 심리·정서지원 프로그램 구축이 필요하다(박현선, 2012; 유방란 외, 2013; 권양이, 2014; 김미숙, 허수연, 2014). 저소득층 청소년 모두가 문제행동을 갖는 것은 아니지만 경제적인 문제로 인해 일반 가정의 청소년들 보다 가족 간의 기능이 결핍된 환경 속에서 성장하고 있는 것은 분명하다(조경애, 강경선, 2014). 앞선 문제의 해결 방안으로 현재 여성가족부를 포함한 청소년 산하단체에서는 저소득층 청소년들의 심리적 문제 해결을 위한 프로그램 개발과 지원을 강구하고 있다(유나현, 외 2007; 변수용, 황여정, 김경근, 2011; 박현선, 2012). 구체적인 심리치료 개입은 저소득층 청소년이 가지는 우울과(문지영, 권영혜, 2011; 박선영, 2013), 낮은 자아존중감(최선남 외, 2007; 윤정욱 외, 2011)과 같은 내재적 문제들을 긍정적인 자아인식의 변화를 이끌어 낼 수 있다(고윤정, 김정민, 2011; 김나영, 2011).

이러한 저소득층 청소년들의 정서적 해결방안을 위한 중재로, 개인의 심리정서와 행동을 체계적으로 변화하도록 돕는 인지행동치료를 들 수

있다(조은경, 2010; 고윤정, 김정민, 2011). 인지행동치료는 아동에서부터 성인까지 사용되는 치료법으로(Beck, 1995), 인간의 부정적인 감정과 행동수정에 효과적인 심리치료이다(김지영, 권석만, 2008; 김연주, 김정모, 2009). 이는 특히 저소득층 청소년들이 가지고 있는 역기능적 사고와 왜곡된 인지를 수정함으로써 우울, 불안장애 등의 심리·정서적 문제의 해결을 돕는 방안이 될 수 있다(하은혜, 2000; 채정호 외, 2003; 김정범, 이상희, 2006; 신민섭, 김상선, 오경자, 2006).

청소년을 대상으로 한 인지행동치료의 선행연구에서, 정하나(2014)는 우울장애 청소년을 위한 집단 인지행동치료가 우울감 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다고 밝혔다. 곽영희와 정현희(2007)의 연구에서도 여고생의 자아존중감과 우울감에 인지행동 치료가 긍정적인 변화를 유도하였다고 보고하였다. 그러나 인지행동치료는 정형화된 매뉴얼과 사춘기 청소년들에게 자신의 내적 감정을 언어로 표현하게 해야 한다는 단점이 있다. 이에 인지행동치료와 더불어 청소년들에게 친숙하며 비언어적 감정표현이 가능한 음악을 사용하는 것은 그들의 감정을 이끌어내는 효과적인 방법이 될 수 있다(장은영, 2008; 김민애, 2009).

인지행동치료에서 음악을 활용하는 것은 청소년들에게 친밀한 매개체로 다가가 안정적인 환경을 제공할 수 있는 장점이 있다(김희연, 2014). 이러한 환경에서 음악은 클라이언트의 보다 자유로운 내적 감정의 표출을 유도하는 촉매제 역할을 하며 이로써 치료사는 클라이언트의 내재된 감정을 더 깊이 탐색할 수 있다(임지혜, 2009; 임은희, 2011). 청소년들은 음악이라는 도구를 통해 자신의 심리를 공유하며 사회적 교류를 하게 된다(강경선, 2013). 이러한 음악의 치료적 효과성은 청소년들에게 활용되어 그들의 심리·정서 문제해결을 도울 수 있는 방법이 될 수 있다(이주연,

2013).

청소년을 대상으로 한 인지행동음악치료 선행연구를 살펴보면, 김희연(2014)은 음악을 통해 비행청소년들의 상호교류와 왜곡된 인지를 긍정적 사고와 행동변화로 유도함으로써 회복탄력성에 긍정적인 영향을 주었다고 보고하였다. 김민애(2009)는 음악을 활용한 인지 재구조화 프로그램을 통해 중학생의 사회불안과 우울감 감소에 유의미한 변화를 보였다고 밝혔다. 이처럼 음악은 청소년들의 치료적 개입에 있어 긍정적인 효과로 작용한다.

특히 청소년이 선호하는 음악장르를 접목시켜 활용하는 경우 치료의 효과가 더 증대될 수 있다(이주연, 2013). 청소년들은 힙합과 같은 빠른 박과 큰소리, 다이내믹한 리듬의 음악을 선호한다(김미향, 2005; 구은혜, 2009). 힙합 안에서의 랩은 청소년들이 내적 에너지를 발산하고, 그들만의 상호작용을 통해 만족감을 얻게 된다. 그 중 즉흥 랩은 형식에 얽매이지 않고 자신의 감정을 멜로디 안에서 즉각적으로 말하여 표현하는 것으로 이는 청소년들의 자동적 사고를 이끌어 내기에 효과적인 방법이다. 따라서 랩을 활용한 인지행동 음악치료프로그램은 저소득층 청소년에게 적용되었을 때 저소득층 청소년들의 심리적 문제해결을 도모하여 우울과 열등감을 감소시킬 수 있는 효과적인 치료방법이 될 것이다.

이에 본 연구는 랩을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 미치는 효과를 통해 저소득 청소년의 우울과 열등감 감소를 도모하고, 상관관계를 확인하려 한다.

2. 연구가설

본 연구의 목적은 랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 미치는 효과를 알아보는 것에 있다. 이를 위해 본 연구자는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 1) 랩을 활용한 인지행동음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 우울 점수에 유의미한 감소를 보일 것이다.
- 2) 랩을 활용한 인지행동음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 열등감 점수에 유의미한 감소를 보일 것이다.
- 3) 랩을 활용한 인지행동음악치료 활동을 시행한 실험집단의 우울과 열등감 간에 유의미한 상관을 보일 것이다.

II. 이론적 배경

1. 청소년의 우울과 열등감

1) 청소년의 우울

우울장애는 신체적 상태와 더불어 인지적 정신적 의욕을 저하시키고 일상생활의 장애를 겪는 하나의 질환이다. 세계보건기구(World Health Organization)는 우울이 21세기 인류의 심각한 질병으로 꼽았고, 우울증 환자가 매년 급증할 것이라고 보고하였다(고수영, 2012; 이연규, 2014 재인용). 우울장애는 초조한 상태, 슬픔, 공허함과 삶에 대한 흥미상실, 자기 비관을 동반하고 우울장애가 심각해지면 이는 자살로까지 이어지게 된다(김대제, 2007 이연규, 2014).

특히, 성장발달에 중요한 시기에 있는 청소년기에 심리장애가 발생하여 문제가 심화되면 성인기로 이어져 사회문제로까지 영향을 끼치는데(이미리 외, 2014; 이연규, 2014), 최근 5년간 청소년의 우울은 해마다 증가하고 있는 추세이다(경남일보, 2014, 10. 21). 청소년 우울의 심각성을 알 수 있는 근거로, 한국질병관리예방협회(2010) 보고서에 따르면 청소년들이 우울을 경험하는 비율은 37.4%, 성인31%로 성인보다 우울경험이 높을 뿐만 아니라 청소년들이 자살을 생각하거나 자살을 계획한 경험은 22.5%로 나타났다. 이러한 우울의 주요 증상들은 행동, 인지·정서와 함께 다양한 형태로 나타나기 때문에 적절한 심리정서 치료의 개입이 필요하다(김대

제, 2007).

청소년기 우울의 신체적 특성은 잦은 피로감과 함께 두통을 동반하고 강한 공격성향과 과민반응을 보이는 행동적 문제와, 학업에서는 결석과 지각 등의 불성실한 태도를 보이기도 한다(곽영희, 정현희, 2007; 이미리 외, 2012; 정하나, 김정민, 2015). 청소년기 우울의 인지적 특성은 자기 자신에 대한 불만족과 나 자신이 타인보다 부족하다는 생각을 가지게 된다. 이러한 부정적인 생각들로 인해 그들은 자아존중감이 낮고 자신과 타인을 끊임없이 비교함으로써 청소년기의 열등감을 유발하게 된다(임영식, 1997; 최정인, 김상철, 2015).

2) 청소년의 열등감

열등감이란 심리학자 아들러(A. Adler)에 의해 처음 사용된 말로, 자신을 타인과 비교하고 무가치한 존재라고 생각하는 감정을 의미한다. 임기홍(2000)은 아들러가 정의한 열등감은 인간이 추구하는 동기유발로 작용하고 인간의 행동에서 원동력이 될 수 있다고 하였다. 에릭슨(E. Erikson)은 심리사회적 발달단계에서 7세에서 11세 사이 열등감이 형성되고 아동기의 실패 또는 성공의 경험으로 열등감을 가지게 된다고 하였다(장승희, 2007). 만약 이 시기에 아동은 성공의 경험보다 실패를 더 많이 경험하거나 타인과 자신이 비교되면, 자신의 무능함과 좌절을 더 많이 경험하고 이러한 열등감이 청소년기로 까지 이어져 행동과 정서에 다양한 문제발생의 원인으로 작용한다(신만철, 1992). 청소년기의 열등감이 극복되지 못하면 우울과 낮은 자아존중감, 정서적인 불안과 학업에서도 낮은 성취를 보인다(송현중, 조성은, 2003; 송운석, 2012).

청소년들의 열등감은 가정환경에서 형성되기도 하는데 가정의 경제 수준으로 인한 빈곤, 가정불화에서 오는 청소년들의 불만과 좌절이 그들의 열등감을 유발하는 요소로 작용한다(방소영 외, 2013; 조규필, 2013). 청소년의 열등감은 부모로부터 자녀에 대한 완벽주의를 기대하거나 가혹한 벌을 가하였을 때 청소년은 실패를 두려워하게 되고 이는 열등감을 유발하게 하는 주요 요인으로 나타나는 것이다(문병녀, 1996).

이러한 열등감은 학습되어지는 것이라 보고되어 있고 열등감은 조절할 수 있고, 대처 가능하고, 없앨 수 있는 것이다(Hamachek, 1997). 따라서 청소년기 열등의식을 없애도록 그들의 자아상과 가치관을 발견하게 하고 이를 통하여 청소년기의 긍정적인 변화를 이끌어 주는 것이 중요하다.

2. 저소득층 청소년

저소득층이란 다양한 견해에 따라 해석이 달라지지만 일반적으로 통용되고 있는 의미는 경제적으로 낮은 소득과 생활수준으로 인해 국가의 보호를 필요로 하는 사회계층이다(이광호, 2013). 보건복지부(2015)에 따르면 저소득층 가정은 국민 기초생활보장법에 해당되는 대상자로 4인 이상 가구의 최저 생계비가 월 평균 기준 1,638,200원 이하로 구분된다.

저소득층 가정은 열악한 경제적 상황으로 인해 일반가정 보다 상대적으로 자신이 불행하다고 생각하는 경향이 크다(백인혜, 오인수, 2012). 이러한 부정적인 생각은 민감한 성장과정을 겪고 있는 청소년에게 삶에 대한 의욕저하, 피해의식, 위축된 또래 관계, 학교생활의 부적응 등 다양한 위험요소로 작용하고 있다(박현선, 1999; 이혜연, 이태수, 이서정, 2001; 배정수, 2006; 구진순, 조현춘, 2011).

저소득층 가정 청소년에게 나타나는 문제의 배경을 보면 심리적인 측면이 그들에게 중요한 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이를 뒷받침할 수 있는 근거로, 한국 청소년 정책 연구원(2009) 보고서에 따르면 ‘나는 경제 문제로 인해 더 외롭다고 느낀다’라는 청소년들의 응답에 빈곤층은 8.4%, 중간층은 1.9%가 매우 그렇다고 답하였다. 이는 저소득층 가정 부모가 경제적 활동으로 인해 청소년들이 홀로 보내는 시간이 많기 때문이며(박영아, 송영혜, 2005; 배정수, 2006; 김현주, 2011; 조규필, 2013), 가정에서 충족되어야 할 심리적인 보상이 해소되지 않은 채 불안한 상태에 놓여 있는 결과로 해석될 수 있다. 불안한 심리는 자살률에도 영향을 미치는데 ‘나는 자살을 생각 해 본적이 있다’라는 응답에서 빈곤층 21.9%, 중간층 13.2%가 매우 그렇다고 하였다. 이는 우리나라 자살률이 OECD국가 중 1위를 차지하고 있는 상황에서(통계청, 2012), 저소득층 가정 청소년들의 자살률 또한 계속해서 증가하는 심각한 사회문제를 반영한 결과이며(신혜정 외, 2014), 이러한 문제의 해결을 위해서는 국가의 체계적이고 지속적인 구제방안 제시가 필요하다(배정순, 2015).

저소득층 가정 청소년들은 일반가정 청소년들에 비해 열등감을 느낀다(구진순, 조현춘, 2011; 조규필, 2013). 그들이 열등감을 가지는 가장 큰 이유는 일반가정 청소년에 비해 재정적인 어려움으로 여가활동이나 문화생활에 지출할 수 있는 비용이 제한되어 있기 때문이다(방소영 외, 2013; 조규필, 2013).

이렇듯 다양한 환경에서 발생하는 저소득층 청소년들의 심리적인 문제를 해결하기 위해서는 다각적이고 전문적인 프로그램 구축이 필요하다. 이는 청소년이 가지고 있는 불안정한 심리, 성장과정 단계마다 필요한 적절한 방안 등이 존재하기 때문이다(채준안, 전영숙, 이범석, 2007; 백인혜,

오인수, 2012; 김현숙, 서윤, 2013).

3. 청소년과 음악

1) 청소년기 음악의 기능

음악은 다양한 예술 활동 중 우리나라 청소년들이 일상생활 속에서 쉽게 접할 수 있고, 선호하는 매체이다(송주승, 정혜명, 2010; 여정윤, 2012). 미래창조과학부(2011)가 실시한 우리나라 청소년의 인터넷 활용 조사에 따르면 가장 높은 비중을 차지하는 것은 음악감상(55.3%)인 것으로 나타났다. 윤현철(2007)은 우리나라 청소년의 78%가 여가시간에 음악을 즐겨 듣는다고 하였다. 이러한 연구들은 음악이 청소년에게 가장 친숙하고 접근이 용이한 매체임을 알려준다(서승미, 2005).

청소년들이 음악을 접하는 주된 이유는 음악을 통해 자신의 욕구를 표출하고 스트레스를 해소하기 위함이다(김혜경, 2000, 서승미, 2005; 황은영, 2012). 황녹연(2009)의 연구에 따르면 청소년들은 음악 감상을 통해 ‘정서적으로 안정이 된다’는 31%, ‘집중력이 좋아진다’는 8%, ‘불안을 감소하는데 도움이 된다’는 6%, ‘모든 사항에 해당된다’는 50% 이상으로 전체 인원의 95%가 음악감상이 긍정적인 효과성을 준다고 밝히고 있다. 또한 정순미(2008)의 연구에서는 청소년의 41%이상이 음악 감상과 노래 부르기가 스트레스 해소에 효과를 주는 것을 보고하였다. 이처럼 음악은 청소년들의 정서적 안정과 긍정적 사고의 함양을 돕는다.

음악은 청소년들의 공감대 형성과 소통의 매개체가 된다(김미향, 2005). 청소년들은 좋아하는 가수의 공연을 보러 가거나 팬클럽 활동 등을 통하

여 그들만의 집단을 만들어 교류한다(김민, 2003). 그리고 합창, 밴드와 같은 음악활동을 통해 긍정적인 또래관계를 형성하고, 자신의 역량을 발휘하여 자신감과 성취감을 얻기도 한다(이상호, 김동기, 2010; 강명화, 2011; 여운정, 2012; 김은영, 2014).

이처럼 음악은 청소년들에게 그들의 감정표출과 스트레스 해소를 돕고 또래 집단과 유대감을 형성하는데 발달상 중요한 역할을 한다(김민, 2003). 따라서 음악은 청소년들에게 자신의 정체성을 대변해주는 매개이자 개인의 가치관과 생각을 표현할 수 있는 수단으로 작용하여, 청소년들의 심리적 문제해결을 위한 효과적인 치료적 도구가 될 수 있다(윤주리, 2014).

2) 청소년기 치료로서의 랩

랩과 힙합은 1990년대 이후부터 우리나라 청소년들의 하나의 문화로 자리 잡게 되었다(박애경, 2003). 랩과 힙합문화는 자유를 갈망하고 일상으로부터의 도피를 원하는 청소년들의 공감을 자아내며 현재까지 각광받고 있다(박애경, 2003; 오한승 2014). 특히 랩은 대중음악 중 한 장르로 현대 청소년들이 선호하는 음악 중 하나이다.

여성가족부(2013)가 실시한 청소년 매체이용 실태조사에 따르면 청소년의 67.2%가 대중가요를 가장 많이 들으며, 대중가요 중 팝송의 세부 장르 선호도에서 랩이 44.4%로 가장 선호되고, 재즈와 R&B가 33.1%, 록 음악과 헤비메탈 음악이 20%로 나타났다. 청소년들이 랩 음악을 선호하는 이유는 그들의 삶에 있어 억압된 감정을 자유롭게 표출하고, 그들만의 공감을 이끌어 감정을 자극하기 때문이다. 특히 랩의 현실 사회를 비판하

거나 풍자하는 가사의 성격은 청소년이 자신들의 불만이나 부정적인 감정들을 그들만의 방식으로 표현하는 의사소통의 방법으로 쓰일 수 있다 (김민, 2003; 김효정, 2005).

청소년들은 내가 바라는 이상적인 자아와 현실 속의 자아 사이 괴리감으로 인해 불안, 우울감을 느낀다. 이러한 이상과 현실의 차이는 청소년에게 열등감을 느끼게 하고 절망을 경험하면서 주변 환경에도 공격적인 정서를 표출시킨다(강양구, 2011). Hansen과 Hansen(1990)은 공격성이 강한 청소년일수록 큰 소리의 음악을 선호하고, 우울과 불안감이 높은 청소년일수록 락이나 헤비메탈 장르의 힙합음악을 선호한다고 밝혔다. 그러므로 공격성이 강하고 우울성향을 가진 청소년에게 큰 소리의 음악과 힙합장르의 음악을 사용하는 것은 치료적인 면에서도 효과적이다(장영민, 2003; 김미향, 2005). 이렇듯 랩 음악은 강한 비트가 주는 자극으로 청소년들에게 흥미를 유발하고 자유로운 가사내용을 통한 의사소통과 감정표출의 수단이 될 수 있다. 이처럼 랩이 가지는 강한비트와 큰 강도의 소리는 청소년들의 감각을 자극하여(윤지혜, 오규환, 2008), 안전한 환경에서의 감정표출을 유도하고 부정적인 감정을 해소시키는 도구가 될 수 있다.

4. 인지행동치료

1) 인지행동치료의 특성

인지행동치료는 1960년대 초반 엘리스(A. Ellis, 1962)의 합리적 정서행동치료와 벡(A. Beck, 1963)의 인지치료에 근거하여 1980년대 실제임상에서 활용되기 시작하였다(김채순, 2012). 인지행동치료는 인간의 비합리

적 사고가 부정적인 정서와 행동을 유발한다는 이론에 바탕을 두고 개인의 역기능적 사고를 수정하는 심리치료기법이다(오인옥, 1998; 김민애, 2009; 박준희, 2011). 이러한 개인의 왜곡된 인지와 감정, 행동을 초점으로 체계적인 구성단계를 통하여 인지적 오류를 해결하는 것이 인지행동 치료의 목표이다(채정호 외, 2003; 김용석, 손동균, 2008).

인지행동치료에서 엘리스는 인간의 정서에 초점을 둔 합리적 정서치료를 행동적 측면과 이론을 더하여 합리적 정서 행동치료로 발전시켰다(박영균, 1989; 박경애, 1997; 정상영, 이현림, 2008). 합리적 정서 행동치료는 선행사건(A : activating event)에서 경험한 정서가 결과(C : consequence)를 만드는 것이 아니라, 선행사건을 통하여 어떠한 생각(B : belief)을 가지는가에 따라 결과가 나타난다는 것이다. 따라서 인간의 행동은 환경과 무의식 속에서 나타나기 보다는 개인이 가지는 왜곡된 신념 또는 바람직한 신념으로 발생된다고 하였다(최영숙, 2005).

엘리스의 합리적 정서 행동치료를 바탕으로 벡은 인지이론을 주장하였다(박영균, 1989). 벡의 인지이론은 부정적인 사건이 일어났을 때 다양한 심리장애가 발생하며 이는 개인의 심리적 인지에 영향을 주는데 이러한 인지적 취약성을 인지 도식(cognition schema)으로 설명한다. 특히 사람이 우울증과 심리적인 장애를 경험하는 이유는 과거 사건을 통하여 인지 도식을 특정하게 왜곡하고 해석하기 때문이다(곽영희, 정현희, 2007). 이를 해결하기 위해 벡은 개인의 자율성을 강조하고 무비판적 수용을 통하여 자동적인 사고를 스스로 찾아 변화할 수 있도록 하였다(박경순, 2011). 그리고 우울증과 다양한 심리장애를 겪는 사람들의 재발과 예방을 위하여 인지치료를 기반으로 비합리적 신념의 탐색이 필요하다고 강조하였다.

이러한 엘리스와 벡의 주장들을 통하여 인지행동치료가 심리적 장애와

우울증 감소에 효과적인 방법으로 검증되면서 오늘날 정신과에서도 강박 장애, 섭식 장애, 공황 장애 등과 같은 치료에 보편적으로 쓰이게 되었다(조현주, 권정혜, 2002; 김정범, 이상희, 2006). 특히 Weisz(1997)는 우울증을 겪고있는 청소년들에게 인지행동치료를 적용한 결과, 우울증상이 현저히 감소된 결과를 확인하였다(곽영희, 정현희, 2007, 재인용).

우울증 청소년들을 대상으로 한 인지행동치료의 선행연구에서 김채순(2012)은 인지행동치료 프로그램이 청소년의 우울 감소와 자기통제력 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다고 밝혔다. 조현주와 권정혜(2002)는 인지행동치료기법을 통하여 내담자의 스트레스와 열등감이 효과적으로 감소되었다고 보고했다. 이러한 선행연구들은 인지행동치료가 우울·열등감과 같은 부정적인 감정 요소들을 감소시키고 자기통제에 긍정적인 효과를 이끌어냄을 시사한다.

2) 인지 행동음악치료

인지행동치료에서 음악이 처음 등장한 것은 1976년 엘리스가 미국심리학회(American Psychological Association) 연차대회에서 논문을 발표할 때 노래를 사용하여 인지의 비합리적 신념, 자동적 생각과 그 의미를 찾도록 한 것에서 시작되었다(박경애, 1997). 이를 바탕으로 인지행동 음악치료의 연구가 시작되면서 Maultsby(1977)는 음악은 인지행동치료의 과정에서 자극제와 강화제가 될 수 있고 개인의 부정적 사고를 바로잡는 목표로 쓰일 수 있다고 하였다(김민애, 2009). Bryant(1987)는 인지행동치료에 근거한 음악적 중재는 왜곡된 비합리적 신념을 찾아 확인할 수 있고 논박할 수 있는 도구가 된다고 하였다(김민애, 2009, 재인용). 특히 인

지행동치료의 합리적 정서행동치료 과정 중 노래 만들기(song writing)는 내담자의 과거 부정적 경험을 기억하고 연상시키면서 개인의 신념과 가치를 인식을 할 수 있게 도와준다(Luce, 2001). 이를 통해 음악은 인지행동치료 안에서 개인의 자동적 사고를 인식하게 하고 비언어적인 매개체로써 합리적 사고과정의 표현을 촉진시키는 역할을 한다(임은희, 2011; 곽현주, 김영희, 2012).

인지행동음악치료에서 노래 만들기 이외에도 다양한 음악적 방식으로 접근 할 수 있다. 그 중 가사토의(Song Discussion)는 치료적 상황 안에서 내담자 자신의 생각과 느낌을 이야기 할 때 왜곡된 과거의 경험을 스스로 파악하게 하여 재정립할 수 있는 기회를 제공하고, 이는 문제 해결 방법과 자신의 행동 변화를 위한 동기유발로 작용한다(장은영, 2008; 김민애2009).

즉흥연주(Improvisation)는 내담자가 느끼는 감정과 경험을 악기에 투사시켜 보다 안정적인 환경에서 자신을 표현할 수 있다. 치료사는 인지행동 치료이론을 바탕으로 내담자에게 부정적인 상황에 대한 감정단어를 제시할 때, 내담자는 부정적인 감정요소를 악기로 표출함으로써 자신을 탐색할 수 있다(Aigen, 1998). 그룹원은 부정적인 감정을 즉흥연주 안에서 표현한 후 각자 경험한 느낌을 그룹원과 공유함으로써 합리적인 행동 변화를 생각하고 자기인식전환의 기회를 가질 수 있다. 이러한 즉흥연주는 대인관계의 의사소통 증진에 효과적인 도구로 쓰일 수 있다(정혜연, 2006; 조현, 2008; 권영혜2009).

이처럼 인지행동치료에서 음악의 사용은 인간의 내적·외적 감정의 표출을 돕는 동시에 부정적인 정서를 감소시키는 효과가 있다(임은희, 2011). 즉, 음악은 인간의 감정과 행동의 변화에 긍정적인 자극을 줄 수

있는 매개체로써 인지적 왜곡과 오류, 나아가 개인의 내적세계를 탐색 할 수 있는 효과적인 수단이 될 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 지역아동센터 내 저소득층에 속하는 초등학생 4학년부터 중학생 2학년까지의 청소년으로, 통제집단은 광명시에 소재한 C지역아동센터에 다니는 청소년 14명으로 선정되었고, 실험집단은 고양시에 소재한 S지역아동센터에 다니는 청소년 14명으로 총 28명의 대상자가 선정되었다. 실험집단의 참여기간은 2015년 3월 4일부터 4월 9일까지 50분씩 주 2회, 총 10회기에 걸쳐 실험하여 데이터가 통계 처리되었다.

2. 측정 도구

1) 우울 척도

본 연구에서는 청소년의 우울을 측정하기 위해 아동용 우울 척도 (Children's Depression Inventory : CDI)를 사용하였다. 우울 측정도구는 총 27문항으로 5개의 하위 영역인 흥미상실 7문항, 행동장애 7문항, 우울정서 5문항, 생리적 증상 4문항, 자기비하 4문항으로 나뉘어져 있다. 점수는 우울의 심각 정도에 따라 0~2점으로 산출하여 총점은 최소 0점 최대 54점 사이에 분포되고 점수가 높을수록 우울의 척도가 높아짐을 의미한다. 한 유진(1993)의 연구에서의 신뢰도는 Cronbach' $\alpha = .81$ 이다.

2) 열등감 척도

본 연구에서는 청소년의 열등감의 정도를 측정하기 위해 신만철(1982)이 개발한 열등감 측정도구를 참고하여, 전남희(1999)가 제작한 초등학생들의 ‘열등감 검사지’ 도구를 청소년의 열등감 측정에 맞게 장승희(2007)가 수정한 열등감 검사지를 사용하였다. 신만철은 Myers(1985)의 자아개념 이론과 Hurlock(1975)의 자아개념의 구성요소를 바탕으로 문항선정 기준을 삼았으며, 이를 토대로 전남희는 열등감이 증가하는 이유는 자신감과 열등감을 심리적 작용으로 보고 곧 자신감의 감소로 해석하여 자신감 측정을 추가하여 열등감 검사지를 재구성하였다. 열등감 도구는 전체 30문항이며, 각 문항은 4단계의 척도로 이루어져 있다. 이 연구에서 사용된 열등감 검사지의 신뢰도는 Cronbach' $\alpha = .86$ 이다.

3. 연구 설계

본 연구의 목적은 랩을 활용한 인지행동 음악치료가 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 미치는 효과를 검증하기 위한 것이며, 이를 위해 본 연구에서는 사전·사후검사(pretest-posttest control group design) 설계모형을 사용하였다. 이를 도식화 하면 다음과 같다.

<표 1> 사전/사후 통제집단설계

집단	사전검사	음악치료활동(처치)	사후검사
실험집단 R	O ₁	X	O ₃
통제집단 R	O ₂		O ₄

(R : 무선배치, X : 처치, O₁ ~ O₄ : 우울 검사, 열등감 검사)

4. 연구방법 및 절차

1) 사전검사

실험집단과 통제집단의 기본적인 정보는 기관 담당자를 통해 직접 수집하였다. 음악치료프로그램을 개입하기 1주 전 모두 동일하게 우울과 열등감 검사를 측정하였다.

2) 사후검사

사후검사는 음악치료 프로그램 종료 1주 후 진행하였으며, 사전검사와 동일한 방법으로 우울과 열등감 검사를 측정하였다.

3) 프로그램 절차

<표 2> 인지행동 음악치료프로그램의 한 회기 구성

프로그램 단계	소요시간	활동내용
도입	10분	인사노래, 워밍업 활동
중심활동	35분	랩을 활용한 인지행동음악치료 활동 (음악과 심상, 가사토의, 즉흥 랩 만들기, 랩노래 부르기, 음악감상, 노랫말 채우기, 악기연주)
마무리	5분	음악활동에 대한 느낌 나누기, 마침노래

음악치료프로그램의 도입 부분에는 청소년들이 쉽게 부를 수 있는 인사노래에 참여자 개개인의 이름을 넣어 부름으로써 서로 상호 교류를 할 수 있도록 하였다. 인사노래에 이어 워밍업 단계로 스트레칭이나 간단한 게임을 통해 프로그램에 대한 흥미와 참여를 이끌어 활동을 자연스럽게 연결시킬 수 있다. 중심활동에는 랩 음악을 중심으로 인지행동치료에 근거한 자동적사고 탐색, 부정적 감정의 대처전략, 인지적 오류수정, 합리적인 정서행동변화를 목적으로 하고 회기별 다양한 음악 활동을 제공하였다. 마무리 단계에서는 참여자가 프로그램 안에서 경험한 음악적 활동과 자기 경험에 대한 지지를 경험할 수 있도록 격려하고 마침 노래를 부름으로써 활동을 마무리 하였다. 이와 같은 전개로 매회기의 구조적인 활동으로 청소년들의 참여를 이끌어 내었다.

4) 음악치료 프로그램의 구성

저소득층 청소년을 위한 랩(Rap)을 활용한 인지행동 음악치료 프로그램은 우울의 하위영역인 우울 정서, 행동장애, 흥미 상실, 자기비하, 생리적 증상과 열등감의 하위영역인 신체적, 사회적, 지적 열등감을 감소시켜 치료의 효과를 얻는 것을 핵심으로 한다. 본 프로그램은 인지행동치료에 입각한 활동으로 그에 따라 그룹원이 각 회기 과정에 대해 자신의 생각, 느낌, 결과를 기록하도록 하였다.

프로그램은 총 10회기로 구성되었고 음악과 심상, 가사토의, 즉흥 랩 만들기, 노래 부르기, 음악 감상, 노랫말 채우기, 악기연주 등의 다양한 음악치료 활동으로 진행되었다. 각 회기의 프로그램은 다음과 같다. 1회기에는 프로그램에 대해 전반적으로 설명하며 그룹원들에게 동기를 부여

하고 신뢰감을 주었다. 이어 리스트의 ‘사랑의 꿈’ 3번의 이완 음악 감상을 통해 참여자들의 긴장을 풀어주고 안정감과 편안함을 느끼게 해주었다. 프로그램에서 사용할 다양한 악기를 탐색할 수 있도록 했다. 마지막으로 인사 노래(Hello song)와 마침 노래(Good-bye song)를 배우며 자신을 소개할 수 있는 별칭을 가사에 넣어 부름으로써 상호 친밀감을 형성하도록 하였다.

2회기에는 그룹원과 관계를 형성하고 자기표현을 하려는 목적에 따라 프로그램을 진행했다. 먼저 치료사는 형용사 낱말카드를 그룹원에게 제시하고, 그룹원은 자신의 성격과 어울린다고 생각하는 단어를 골라 악기로 그 느낌을 표현했다. 악기를 통하여 자신을 표현해보고 이야기 하는 과정은 그룹원의 흥미를 느끼게 하고 자신에 대해 생각하는 시간을 가지게 한다. 여기서 사용된 악기는 오르프 타입으로, 자기 성격을 가장 잘 반영할 거라고 판단되는 것을 직접 선택하게 했다. 다음으로 바비의 ‘연결고리#힙합’ 노래를 익히는 시간을 가졌고, 참여자들은 ‘너와 나의 연결고리 이건 우리 안의 소리’에서 참여자 간 공통된 부분을 직접 가사에 넣어 부르며 친밀감을 형성했다. ‘연결고리#힙합’ 노래는 가사에서 그룹원간의 공통된 점을 서로 찾아 노래해 봄으로써 그룹원 간 특징을 알 수 있고 친밀감을 형성할 수 있다.

3회기에는 자신이 처한 환경의 불만에 대한 자동적 사고를 탐색하는 것을 목적으로 프로그램이 진행되었다. g.o.d의 ‘촛불하나’를 통해 즉흥 랩 만들기를 시작했는데, 가사의 첫 마디인 “왜 이렇게 사는게”를 제시하고, 이후의 가사는 그룹원 각자가 느끼는 생각과 감정을 바탕으로 만드는 것이다. 즉흥 랩이 만들어지면 한 사람씩 자신이 부른 가사에 대해 이야기를 나누고, 다른 참여자들이 그 상황에 대해 긍정적인 가사의 후렴구를

불러주어 정서반응을 유도했다. 'god의 '촛불하나' 노래로 즉흥적인 생각을 바로 표현함으로써 부정적 느낌 아래 있는 자신의 자동적 사고를 발견할 수 있다. 또한 자발적인 활동의 즉흥노래는 그룹원의 지금-여기에 대한 느낌과 생각을 파악할 수 있다.

4-5회기에는 부정적 감정의 요인을 탐색하기 위한 목적으로 프로그램을 진행했다. 우선 4회기 때 한 프로그램은 자신이 가진 열등의식을 탐색하는 것에 목표를 두었다. 여기서 음악과 심상, 즉흥연주 활동을 진행했다. 음악과 심상 활동은 '라흐마니노프 피아노협주곡 2번'을 배경으로 치료사가 학교나 가정 등에서 열등감을 느낄 수 있는 상황을 제시하는 것으로 시작된다. 음악을 통한 심상은 감정에 대한 자극을 유도하여 그룹원의 반응을 분석하기에 효과적이다(정현주, 2005). 그룹원은 가장 공감되는 상황을 떠올리며, 다양한 오르프 악기 중 자신의 감정을 가장 잘 표현할 수 있는 악기를 선택하고 즉흥연주를 하였다. 즉흥연주는 부정적 감정과 스트레스 표출을 돕고, 개인의 감정을 표현을 할 수 있다. 여기서 다룬 열등의 문제는 5회기로 이어져 진행되는데, 리쌍의 '겉손은 힘들어' 가사를 개사하여 "OO는 힘들어, 그렇지만 나는 OO를 꼭 이겨낼 거야"와 같은 형식으로 불러보았다. 리쌍의 '겉손은 힘들어'의 노래를 통하여 "~은 힘들어" 부분에 자신이 현재 처한 상황에 대한 가사와 과거 무엇 때문에 나를 힘들게 했는지 자신을 탐색하게 한다. 이 후 타악기 합주를 함으로써 그룹원의 부정적 감정을 표출시키고, 동시에 그룹의 응집력을 향상하도록 도왔다. 즉흥연주는 감정, 신체적, 자기표현, 대인과의 의사소통을 증진할 수 있는 접근법으로 효과적이다(Bruscia, 1987).

6회기에는 인지적 오류를 탐색하는 목적으로 프로그램을 진행했다. 먼저, 그룹원은 DJ DOC의 'DOC와 춤을'을 함께 불렀다. 노래를 부른 후

노래가사 중 인지적 오류가 있는 부분을 찾아보고, 이에 대해 각 서로 이야기 나누었다. 공통의 주제에 대한 이야기가 끝났으면, 그룹원은 자신만의 인지적 오류에 대해 생각해 보고, 그것을 가사에 넣어 노래로 불러보았다. 'DOC와 춤을' 노래의 가사는 꼭 '~을 해야만 ~을 할 수 있는가'에 대한 내용으로 인지적 오류에 대한 가사를 토의해 봄으로써, 자신의 인지적 오류에 대해 생각해 볼 수 있다.

7-8회기는 부정적 사고에서 긍정적 사고로 전환하는 단계다. 먼저 7회기에는 싸이의 '챔피언'에 나오는 "챔피언, OO한 내가"라는 가사를 "~잘 할 수 있는 내가"의 가사 만들기를 통하여, 자신의 긍정적인 자아상을 그리도록 했다. 이어서 후렴구의 "챔피언"을 그룹원이 함께 부르며 긍정적인 사고를 지지해주어 자신감의 향상을 유도하였다. 싸이의 '챔피언' 노래의 어떠한 분야에 대한 최고라는 노래가사를 통해 나의 긍정적인 자아상을 생각해 봄으로써 자존감의 향상을 이끌어 낼 수 있다. 그리고 가사만들기의 창작경험을 통하여 열등감을 느끼는 부분에 대한 지각과 통찰을 긍정적 사고의 전환으로 목표를 둔다. 8회기에는 7회기와 같은 방식으로 투애니원의 '내가 제일 잘나가'를 부르며 자신의 긍정적인 면을 떠올리도록 했다. 차이점은 주제를 더 확장하여 "학교에서 ~한 내가", "집에서 ~한 내가"와 같은 구체적인 상황을 제시한다는 점이다. 여기서 그룹원에게 자기 상황에 대해 더 구체적으로 생각하는 계기를 맞게 하였다.

9회기는 합리적 행동변화의 단계이다. 그룹원들은 퀸의 'We will rock you' 가사를 바꾸어 "우리가 원하는 것", "우리가 변화될 수 있는 것"을 주제로 개인의 합리적 행동 변화에 관해 이야기하며 긍정적인 정서를 얻을 수 있도록 했다. 또한 그룹원 모두 함께 리듬 스틱으로 같은 박자와 리듬의 연주를 하며 일치감과 화합을 이루도록 하였다.

10회기에는 지금까지 했던 활동과 그룹원 각자가 기록한 것을 살펴보고, 자신의 긍정적인 변화를 그룹원들과 함께 이야기했다. 이어 치료사의 리듬반주에 맞춰 ‘자신이 바라는 긍정적인 미래의 자아상’을 주제로 즉흥랩을 노래해 보았다. 지금까지 했던 활동에 대해 자신의 변화된 생각과 소감을 나누는 과정을 통하여 인식의 전환을 경험 할 수 있다. 마지막으로 프로그램에 대한 소감과 앞으로의 다짐을 서로 이야기한 뒤 프로그램을 종결했다.

5. 자료 분석

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

첫째, 연구 대상자들의 일반적 특성에 대한 빈도를 분석하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단이 무선으로 할당되었는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 열등감척도와 우울척도(CDI)의 전체 사전점수 및 그 하위요인의 사전점수에 대하여 독립표본 t-test를 실시하여 동질성을 확인하였다.

셋째, 프로그램이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위해 각 척도와 하위요인에 대하여 반복측정 분산분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였다. 또한 처치에 대한 효과크기를 살펴보기 위해 부분에타제곱(η^2)을 산출하여 제시하였다.

넷째, 우울과 열등감 척도가 상관이 있는지 알아보기 위해 Spearman 상관계수를 구하였다.

다섯째, 각 집단의 단순 주 효과를 알아보기 위해 대응표본 t검정을 실시하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은 $p < .05$ 이다.

IV. 연구 결과

본 연구는 랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료활동이 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 어떠한 효과를 주는지 알아보기 위해 실시되었다. 이에 따른 자료 분석 결과는 다음과 같다.

1. 실험집단/통제집단의 일반적 특성

1) 일반적 특성

연구대상자의 특성을 알아보기 위해 대상자들에 대한 일반적 특성 빈도를 분석하였다. 분석 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3> 실험집단/통제집단의 일반적 특성

빈도(%)		실험집단	통제집단
성별	남	6(42.9)	6(42.9)
	여	8(57.1)	8(57.1)
연령	11세	2(14.3)	3(21.4)
	12세	3(21.4)	4(28.6)
	13세	5(35.8)	4(28.6)

	14세	1(7.1)	1(7.1)
	15세	3(21.4)	2(14.3)
부모교육 수준	초등학교 졸업	1(7.1)	0(0)
	중학교 졸업	0(0)	1(7.1)
	고등학교 졸업	7(50)	8(57.1)
	전문대 졸업	5(35.8)	5(35.8)
	대학교 졸업	1(7.1)	1(7.1)
	대학원 이상	0(0)	0(0)
	가정특성	국민기초생활수급대상 및 한 부모 가정	3(21.4)
차 상위 계층 가정		11(78.6)	9(64.2)
기독교		11(78.6)	10(71.5)
종교	불교	0(0)	1(7.1)
	무교	3(21.4)	3(21.4)
	기타	0(0)	0(0)

2) 일반적 특성에 대한 카이검정

실험집단과 통제집단이 동질한 집단인지를 알아보기 위해 일반적 특성에 대해 카이검정을 실시하였다. 분석 결과 성별, 부모학력, 나이에 모두 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 4>

와 같다.

<표 4> 실험집단/통제집단의 일반적 특성 동질성

		실험집단	통제집단	전체
성별	남	6	6	12
	(%)	(42.9)	(42.9)	(42.9)
	여	8	8	16
	(%)	(57.1)	(57.1)	(57.1)
부모학력	고졸이하	8	9	17
	(%)	(57.1)	(64.3)	(60.7)
	대학이상	6	5	11
	(%)	(42.9)	(35.7)	(39.3)
나이	11~12	5	7	12
	(%)	(35.7)	(50.0)	(42.9)
	13~15	9	7	16
	(%)	(64.3)	(50.0)	(57.1)
전체		14	14	28
		(100.0)	(100.0)	(100.0)
성별		$x^2 = .15$ (df = 1, $p = 1.000$)		
부모학력		$x^2 = .15$ (df = 1, $p = .699$)		
나이		$x^2 = .15$ (df = 1, $p = .699$)		

<표 4>에서 보는 것과 같이 실험집단/통제집단의 동질성은 검증되었

다. 본 논문의 실험에 참여한 두 집단을 에릭슨의 발달단계11~12세 학령기 청소년과 13~15세 청소년으로 나누어 집단의 동질성을 분석하였다.

2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

집단이 동질한지를 확인하기 위해 사전검수에 대해 독립표본 t-test를 실시하였다. 표에서 보는 바와 같이 검증결과 모든 측정치에서 집단 간 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 따라서 두 집단은 동질하다고 할 수 있다. 분석 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석

측정치	실험집단(n=14)		통제집단(n=14)		t	p
	평균	(표준편차)	평균	(표준편차)		
열등감 전체	66.36	(8.03)	66.64	(8.81)	-.09	.93
신체적 열등감	17.36	(3.08)	17.57	(3.37)	-.18	.86
사회적 열등감	27.21	(4.30)	27.36	(4.70)	-.84	.93
지적 열등감	21.79	(2.29)	21.71	(3.67)	.06	.95
우울 전체	71.43	(3.34)	70.29	(3.73)	.85	.40
우울정서	14.86	(1.23)	14.14	(1.17)	1.58	.13
행동장애	17.57	(1.28)	18.00	(1.47)	-.82	.42
흥미상실	18.36	(1.69)	17.79	(1.53)	.94	.36
자기비하	10.50	(1.29)	10.07	(1.07)	.96	.35
생리적증상	10.14	(1.23)	10.29	(1.44)	-.28	.78

* $p < .05$

3. 우울(CDI)에 대한 프로그램의 효과

1) 우울(CDI) 전체점수에 대한 프로그램의 효과

음악치료가 우울에 미치는 영향을 알아보기 위해 치료집단(실험집단/통제집단)과 검사시기(사전/사후)를 독립변인으로, 우울척도 점수를 종속변인으로 하여 반복측정분산분석을 실시하였다. 검증결과 우울척도의 시기 X 집단 상호작용 효과가 유의미하게 나타났다($F=117.74, p<.001$). 이는 실험집단의 사전-사후 변화가 통제집단의 사전-사후 변화보다 유의미하게 크다는 것을 말해준다.

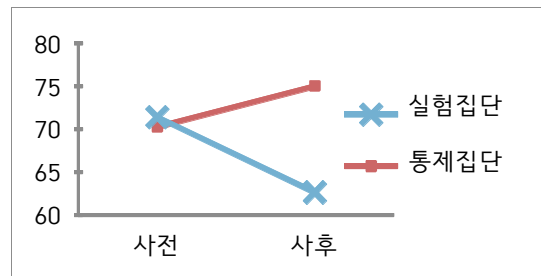
<표 6> 우울(CDI)에 대한 실험집단과 통제집단의 평균과 표준편차

측정변인	평균(표준편차)	
	사전검사	사후검사
CDI	실험집단(n=14)	71.43(3.34)
	통제집단(n=14)	75.07(5.59)

<표 7> 우울(CDI)에 대한 실험집단과 통제집단의 차이

변인	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p	η^2
	집단 간	445.79	1	445.79	16.75	.000***	.39
	오차	692.07	26	26.62			
CDI	집단 내	56.00	1	10.23	10.23	.004**	.28
	집단×검사시기	644.64	1	644.64	117.74	.000***	.82
	오차	142.36	26				

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



<그림 1> 우울의 실험집단과 통제집단 평균점수

<그림1>에서 알 수 있는 것과 같이 실험집단의 사전-사후 우울(CDI)의 감소 변화가 통제집단의 사전-사후 우울(CDI)변화보다 유의미하게 크다는 것을 말해준다.

시기X집단의 상호작용이 유의미하였기 때문에 시기의 단순 주효과

(simple main effect)를 알아보기 위해 대응표본 t 검정을 실시하였다.

<표 8> 실험집단과 비교집단의 사전-사후 집단 내 변화(대응표본 t 검정)

측정변인	평균(표준편차)		t	p
	사전검사	사후검사		
실험집단(n=14)	71.43(3.34)	62.64(2.79)	11.18	.000***
통제집단(n=14)	70.29(3.73)	75.07(5.59)	-4.92	.000***

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

검정 결과 실험집단에서는 사전점수와 사후점수의 차이가 통계적으로 유의미한 결과를 보이며($t=11.18, p<.001$) 평균이 낮아진 반면 통제집단에서는 통계적으로 유의미한 결과를 보이며($t=-4.92, p<.001$) 평균이 높아졌다. 즉, 실험집단은 유의미하게 우울이 낮아졌으나 통제집단은 유의미하게 우울이 높아졌다고 할 수 있다. 통제집단이 우울감이 높아진 이유는 이시기 센터 내에서 발표회를 준비하는 외적변인요인에 의해 특별한 중재가 없는 상태에서 청소년의 피로누적과 스트레스로 인해 통제집단의 우울감이 증가 한 것으로 해석된다.

2) 우울(CDI) 하위요인에 대한 프로그램의 효과

음악치료가 우울(CDI)의 하위영역에 미치는 영향을 알아보기 위해 치료집단(실험집단/통제집단)과 검사시기(사전/사후)를 독립변인으로, 우울(CDI) 척도의 각 하위요인의 점수를 종속변인으로 하여 반복측정분산분

석을 실시하였다. 검정결과 우울(CDI) 하위요인의 시기X집단 상호작용 효과가 모두 유의미하게 나타났다. 결과는 <표 9>와 같다.

<표 9> 우울(CDI)의 하위요인 별 사전-사후 평균

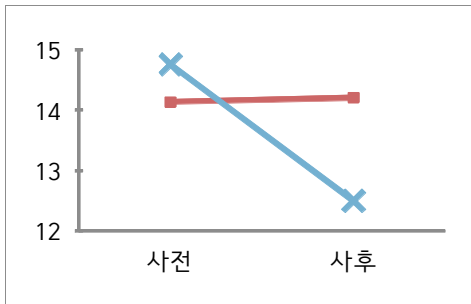
측정변인		평균(표준편차)	
		사전검사	사후검사
우울정서	실험집단(n=14)	14.76(1.23)	12.50(1.09)
	통제집단(n=14)	14.14(1.17)	14.21(1.31)
행동장애	실험집단(n=14)	17.57(1.28)	15.57(1.34)
	통제집단(n=14)	18.00(1.47)	19.64(2.41)
흥미상실	실험집단(n=14)	18.36(1.69)	15.64(1.21)
	통제집단(n=14)	17.79(1.53)	19.07(2.16)
자기비하	실험집단(n=14)	10.50(1.29)	9.57(.85)
	통제집단(n=14)	10.07(1.07)	10.93(1.38)
생리적 증상	실험집단(n=14)	10.14(1.23)	9.36(.93)
	통제집단(n=14)	10.29(1.44)	11.21(1.93)

<표 10> 우울(CDI)에 대한 실험집단과 통제집단의 차이

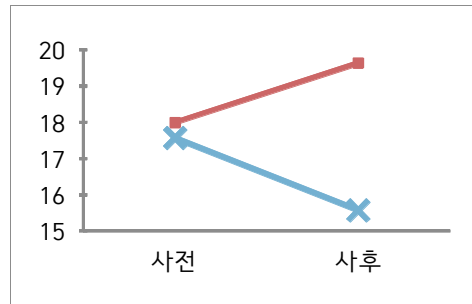
변인	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p	η^2
우울 정서	집단 간	3.50	1	3.50	1.42	.000	.05
	오차	64.21	26	2.47			
	집단 내	18.29	1	18.29	49.94	.000***	.62
	집단×검사시기	20.64	1	20.64	48.48	.000***	.65
행동 장애	오차	11.07	26	.43			
	집단 간	70.88	1	70.88	15.43	.001**	.37
	오차	119.46	26	4.60			
	집단 내	.45	1	.45	.41	.530	.02
흥미 상실	집단×검사시기	46.45	1	46.45	42.21	.000***	.62
	오차	28.61	26	1.10			
	집단 간	28.57	1	28.57	6.10	.020*	.19
	오차	121.86	26	4.69			
자기 비하	집단 내	7.14	1	7.14	7.18	.013*	.22
	집단×검사시기	56.00	1	56.00	56.31	.000***	.68
	오차	25.86	26	1.00			
	집단 간	3.02	1	3.02	1.69	.205	.06
생리적 증상	오차	46.46	26	1.79			
	집단 내	.02	1	.02	.89	.891	.00
	집단×검사시기	11.16	1	11.16	11.93	.002**	.32
	오차	24.32	26	.94			
생리적 증상	집단 간	14.00	1	14.00	4.16	.052	.14
	오차	87.50	26	3.37			
	집단 내	.07	1	.07	.10	.755	.00
	집단×검사시기	10.29	1	10.29	14.34	.001**	.36
오차	18.64	26	.72				

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

<표 9>에서 보는 것과 같이 우울(CDI)의 하위영역 검증결과, 시기집단 X상호작용 효과가 우울정서($F=48.48, p<.001$), 행동장애($F=42.21, p<.001$), 흥미상실($F=56.31, p<.001$), 자기비하($F=11.96, p<.001$), 생리적 증상($F=14.34, p<.001$)이 유의미한 효과가 나타났음을 알 수 있다.

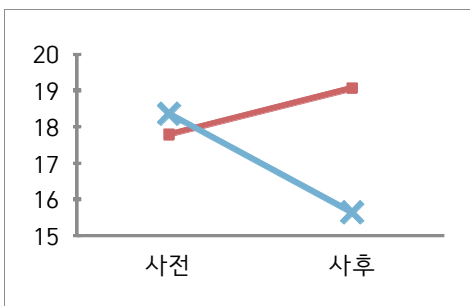


<그림 2> 우울정서

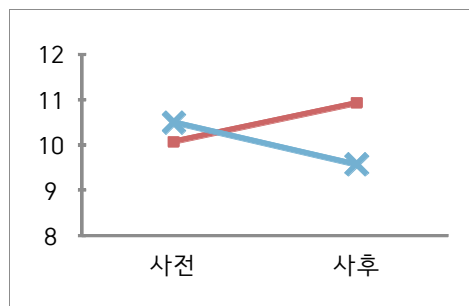


<그림 3> 행동장애

<그림 2>에서 보는 것과 같이 실험집단의 사전 우울정서가 사후 우울정서보다 감소하였고, 통제집단은 큰 변화를 보이지 않은 것을 알 수 있다. 또한 <그림 3>에서 보는 것과 같이 실험집단의 사전 행동장애가 사후 행동장애에 비해 감소하였고 통제집단은 상승한 것을 알 수 있다.

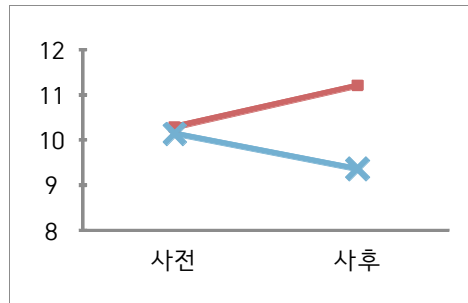


<그림 4> 흥미상실



<그림 5> 자기비하

<그림 4>에서 보는 것과 같이 실험집단의 사전 흥미상실이 사후 흥미상실보다 감소함을 보였고, <그림 5>의 자기비하에서도 실험집단의 사전 자기비하가 사후 자기비하에 비해 감소하는 것을 알 수 있다. 통제집단의 자기비하는 사전보다 상승한 것을 알 수 있다.



<그림 6> 생리적 증상

<그림 6>에서 보는 것과 같이 실험집단의 사전 생리적 증상이 사후 생리적 증상보다 감소함을 보였고 반면, 통제집단의 생리적 증상은 사전보다 상승한 것을 알 수 있다.

4. 열등감에 대한 프로그램의 효과

1) 열등감 전체 점수에 대한 프로그램의 효과

음악치료가 열등감에 미치는 영향을 알아보기 위해 치료집단(실험집단/통제집단)과 검사시기(사전/사후)를 독립변인으로, 열등감감척도 점수를 종속변인으로 하여 반복측정분산분석을 실시하였다. 검증결과 열등감척도의 시기X집단 상호작용 효과가 유의미하게 나타났다($F=53.83, p<.001$).

이는 실험집단의 사전-사후 변화가 통제집단의 사전-사후 변화보다 유의미하게 크다는 것을 말해준다.

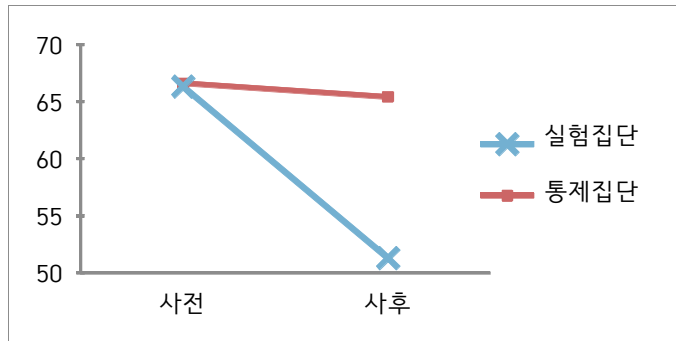
<표 11> 열등감에 대한 실험집단과 통제집단의 평균과 표준편차

측정변인	평균(표준편차)		
	사전검사	사후검사	
열등감	실험집단(n=14)	66.36(8.03)	51.29(7.50)
	통제집단(n=14)	66.64(8.81)	65.43(8.92)

<표 12> 열등감에 대한 실험집단과 통제집단의 차이

변인	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	P	η^2
	집단 간	728.64	1	728.64	5.76	.000***	.18
	오차	3288.07	26	126.46			
열등감	집단 내	56.00	1	56.00	10.23	.000***	.28
	집단×검사시기	672.07	1	672.07	53.83	.000***	.67
	오차	324.64	26	12.49			

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



<그림 7> 열등감의 실험집단과 통제집단 평균점수

<그림7>에서 알 수 있는 것과 같이 실험집단의 사전-사후 열등감의 감소 변화가 통제집단의 사전-사후 열등감의 감소의 변화보다 크다는 것을 보여준다.

<표 13>는 시기X집단의 상호작용이 유의미하였기 때문에 시기의 단순 주 효과(simple main effect) 를 알아보기 위해 대응표본 *t*검정을 실시하였다.

<표 13> 실험집단과 통제집단의 사전-사후 집단 내 변화(대응표본 *t*검정)

측정변인	평균(표준편차)		<i>t</i>	<i>p</i>
	사전검사	사후검사		
실험집단(n=14)	66.36(8.03)	51.29(7.50)	9.73	.000***
통제집단(n=14)	66.64(8.81)	65.43(8.92)	1.12	.281

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

검정 결과 실험집단에서는 사전점수와 사후점수의 차이는 통계적으로 유의미하였다($t=9.73, p<.001$). 반면 통제집단에서는 통계적으로 유의미한 변화를 보이지 않았다($t=1.12, p>.05$).

2) 열등감 하위요인에 대한 프로그램의 효과

음악치료가 열등감의 하위영역에 미치는 영향을 알아보기 위해 치료집단(실험집단/통제집단)과 검사시기(사전/사후)를 독립변인으로, 열등감 척도의 각 하위요인의 점수를 종속변인으로 하여 반복측정분산분석을 실시하였다. 검정결과 열등감 하위요인의 시기X집단 상호작용 효과가 모두 유의미하게 나타났다. 결과는 <표 15>와 같다.

<표 14> 열등감의 하위요인 별 사전-사후 평균

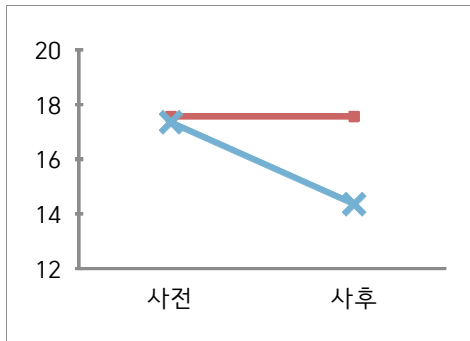
측정변인	평균(표준편차)		
	사전검사	사후검사	
신체적 열등감	실험집단(n=14)	17.36(3.08)	14.36(2.50)
	통제집단(n=14)	17.57(3.37)	17.57(2.95)
사회적 열등감	실험집단(n=14)	27.21(4.30)	21.57(4.15)
	통제집단(n=14)	27.36(4.70)	27.50(4.62)
지적 열등감	실험집단(n=14)	21.79(2.29)	15.36(2.65)
	통제집단(n=14)	21.71(3.67)	20.36(3.34)

<표 15> 열등감에 대한 실험집단과 통제집단의 차이

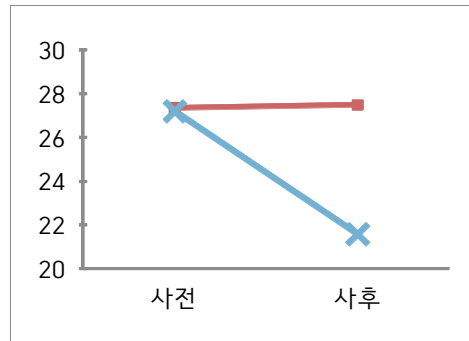
변인	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p	η^2
신체적 열등감	집단 간	41.14	1	41.14	2.56	.121	.09
	오차	417.29	26	16.05			
	집단 내	31.50	1	31.50	17.06	.000***	.40
	집단×검사시기	31.50	1	31.50	17.06	.000***	.40
	오차	48.00	26	1.85			
사회적 열등감	집단 간	129.02	1	129.02	3.77	.063	.13
	오차	890.04	26	34.23			
	집단 내	105.88	1	105.88	19.88	.000***	.43
	집단×검사시기	117.16	1	117.16	22.00	.000***	.46
	오차	138.46	26	5.33			
지적 열등감	집단 간	85.02	1	85.02	4.96	.035*	.16
	오차	445.32	26	17.13			
	집단 내	212.16	1	212.16	160.72	.000***	.86
	집단×검사시기	90.02	1	90.02	68.19	.000***	.72
	오차	34.32	26	1.32			

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

<표 15>에서 보는 것과 같이 열등감의 하위영역 검증결과, 시기집단X 상호작용 효과가 신체적 열등감($F=17.06$, $p < .001$), 사회적 열등감($F=22.00$, $p < .001$), 지적 열등감($F=68.19$, $p < .001$)이 유의미한 효과가 나타났음을 알 수 있다.

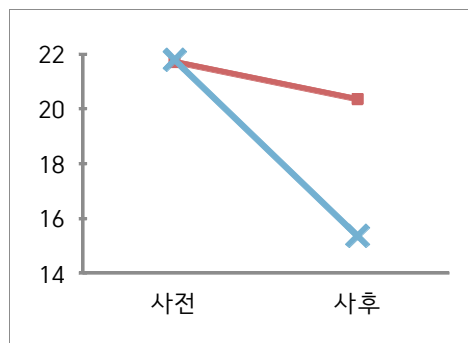


<그림 8> 신체적 열등감



<그림 9> 사회적 열등감

<그림 8>에서 보는 것과 같이 실험집단의 사전 신체적 열등감이 사후 신체적 열등감 보다 감소하였고, 반면 통제집단은 사전-사후 큰 변화를 보이지 않은 것을 알 수 있다. 또한 <그림 9>에서 보는 것과 같이 실험집단의 사전 사회적 열등감이 사후 사회적 열등감에 비해 감소하였고 통제집단은 사전-사후 큰 변화를 보이지 않은 것을 알 수 있다.



<그림 10> 지적 열등감

<그림 10>에서 보는 것과 같이 실험집단의 사전 지적 열등감이 사후 지적 열등감에 비해 감소하였고 통제집단은 사전-사후 큰 변화를 보이지 않은 것을 알 수 있다.

5. 우울(CDI)과 열등감에 대한 상관

우울감과 열등감 간의 상관이 있는지 알아보기 위해 Spearman 상관계수를 구하였다. 검정결과, 사전 열등감과 사후 열등감은 유의미한 상관을 보였다.

<표 16> 우울(CDI)과 열등감의 상관관계

	사전열등감	사후열등감	사전CDI
사후열등감	.49**		
사전CDI	.62***	.21	
사후CDI	.32	.24	.75***

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

V. 결 론

1. 결론 및 논의

본 연구는 랩(Rap)을 활용한 인지행동 음악치료활동이 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 어떠한 효과를 미치는지 알아보기 위한 목적으로 수행되었으며, 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, ‘랩(Rap)을 활용한 인지행동 음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 우울 점수에 유의미한 감소를 보일 것이다’의 가설 1은 반복측정분산분석을 실시한 결과 실험집단과 통제집단사이 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=117.74, p<.001$). 부분에타제곱(η^2)은 .82로 나타나 큰 효과를 보였다. 시기의 단순 주효과를 알아보기 위한 대응표본 t 검정에서도 실험집단의 사전-사후점수의 차이는 통계적으로 유의미하였다($F=11.18, p<.001$). 우울의 하위요인에 대한 효과도 모두 유의미하게 나타났다으며, 따라서 가설 1은 지지되었다. 이는 청소년이 선호하고 자유로운 표현을 돕는 대중음악 중 하나인 랩이 그들의 감정표현을 유도하여 부정적 감정표출 해소를 도와 실험집단에게 유의미한 영향을 주었음을 알 수 있다. 또한 인지행동 기법을 적용하여 청소년들의 왜곡된 인지와 감정을 찾아 단계적인 목표를 통해 인지적 오류를 해결함으로써 그들을 긍정적인 정서함양을 이끌어 주었다고 해석 할 수 있고, 이러한 결과는 음악치료에서 클라이언트가 선호하는 음악의 사용이 그들의 부정적 감정을 감소시키는 치료적 목적달성에 효과적이라는 황은영(2008)의 연구와, 인지행동음악치료가 청소년의 우울감 감소에 효과적이라는 김민애(2009)의 연구와 일치한다.

둘째, ‘랩(Rap)을 활용한 인지행동 음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 열등감 점수에 유의미한 감소를 보일 것이다’의 가설 2의 반복 측정분산분석을 실시한 결과, 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으며($F=53.83, p<.001$), 부분에타제곱(η^2)은 .67로 나타나 실험집단과 통제집단 사이 유의미한 효과를 보였다. 시기의 단순 주효과를 알아보기 위한 대응표본 t 검정에서도 실험집단의 사전-사후점수 차이는 통계적으로 유의미하였다($F=9.73, p<.001$). 열등감의 하위요인에 대한 모든 효과도 유의미하게 나타났으며 따라서 가설 2가 지지되었다. 이러한 결과는 본 연구에서 실시한 랩을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층 청소년의 열등감 감소에 효과적인 영향을 주었음을 의미한다. 이는 인지행동치료에 근거한 프로그램을 통하여 저소득층 청소년들이 가정이나 학교, 개인적인 상황에서 열등감을 유발하는 부정적 요소들을 발견하여 그에 대한 감정과 행동변화에 대해 스스로 합리적인 대처방안을 찾음으로써, 그들의 긍정적인 자아상을 생각하게 하여 인식의 전환을 경험한 결과라고 해석된다. 이러한 결과는 인지행동치료 프로그램을 통해 내담자의 열등감 감소를 보고한 조현주, 권정혜(2002)의 연구와, 치료적 음악활동이 청소년의 열등감 감소에 효과적이라는 장승희(2007)의 연구와 일치한다.

셋째, 실험에 참여한 집단의 사전 우울과 사전 열등감은 $r=.49(p <.001)$ 로 높은 상관을 보였으며, 사전 우울과 사후 우울은 $r=.62(p <.001)$, 사전 열등감과 사후열등감은 $r=.49(p <.001)$ 로 유의미한 상관을 보였다. 따라서 랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료 프로그램에 참여한 실험 집단의 우울과 열등감이 상호 간에 영향을 미치고 있다는 것을 시사한다. 이러한 이유는 청소년기 우울의 자기자신비관, 자신을 타인과의 비교로 인해 열등감을 유발하는 그들의 인지적 특성으로 해석될 수 있다. 실험집단의 우

울과 열등감이 감소한 이유는 청소년들에게 친숙한 음악이 치료적 활동을 통해 그룹원의 감정을 표출하게 하여 스트레스 해소를 돕고, 청소년이 가진 우울한 감정과 부정적인 생각을 그룹원과 공유하여 긍정적인 생각과 방향을 함께 이야기함으로써 개인의 열등의식을 감소하게 된 결과라고 해석된다. 이는 청소년의 열등감이 높아지면 우울한 성향 또한 높아진다는 강지희와 최명선(2009)의 연구와 일치한다.

이상의 연구결과를 통하여 랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 효과를 준다는 것을 알 수 있다. 따라서 랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료는 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 효과적인 치료적 접근 방법이 될 수 있음을 시사한다.

2. 제언

본 연구는 랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층 청소년의 우울과 열등감을 감소에 긍정적인 효과를 준다는 사실을 밝혔다. 이는 본 프로그램이 저소득층 청소년을 위한 중재 방안으로 활용이 될 수 있다는 의의를 가진다. 하지만 본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있어, 이를 보완하면 후속 연구에서는 보다 일반적이고 객관적인 결론 도출과 효과성을 높일 수 있을 것이다.

첫째, 본 연구에 참가한 실험 대상자 수는 14명으로 실험의 객관성과 일반화하기에는 적은 인원수였다. 따라서 일반화 가능성을 위해 후속연구에서는 대상자의 수를 확대하고 연령, 지역 등의 다양성을 고려하는 노력이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구는 총 10회기로 5주 동안 주 2회 실시하여 실험에 대한 신뢰도와 타당성을 입증하기에는 다소 짧은 기간이었다. 따라서 회기를 늘려 장기적인 연구가 필요할 것이다.

이러한 상황에도 본 연구의 결과는 랩을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층청소년의 우울과 열등감에 감소된 효과를 볼 수 있었으므로 긍정적인 의미를 가진다. 이를 통해 랩을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 적용할 수 있는 중재역할로 활용할 수 있다.

참 고 문 헌

- 강경선(2013). 음악감상이 중학생의 주의집중력에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 9(4), 267-283.
- 장양구(2011). 예술치료를 병행한 NLP 집단 상담이 청소년의 자아존중감 및 자아효능감에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 7(2), 83-104.
- 경남일보(2014). 청소년 10명중 1명 우울증 경험. 2015년 6월 7일 검색. 고윤정, 김정민(2011). 도서를 활용한 인지행동치료 프로그램이 저소득층 한부모가정 청소년의 우울과 사회적 기술에 미치는 효과. **놀이치료연구**, 15(3), 35-51.
- 공인숙, 민하영(2011). 중학교 청소년이 지각한 부모 간 갈등과 특질불안이 학교생활적응에 미치는 영향. **한국아동심리학회지**, 6(1), 1-13.
- 구은혜(2009). **청소년의 성격유형과 음악선호도간의 상관관계 연구**. 석사학위논문. 성신여자대학교 교육대학원.
- 구인회(2003). 경제적 상실과 소득수준이 청소년의 교육성취에 미치는 영향. **한국사회복지학**, 53, 7-29.
- 구진순, 조현춘(2011). 자각중심 문학치료 프로그램이 저소득층 청소년의 불안과 공격성 감소에 미치는 효과. **대한문학치료연구**, 2(1), 1-30.
- 김나영(2011). 무용/동작심리치료가 저소득층 학교부적응 청소년의 스트레스 대처능력과 자아존중감에 미치는 영향. **대한무용학회논문집**, 67, 21-41.
- 김대제(2007). 표상매체를 활용한 미술치료가 청소년의 우울증에 미치는 효과. **예술심리치료연구**, 3(1), 137-165.

- 김문조(2009). 한국 사회통합의 과제와 전망. **보건복지포럼**, 150, 2-4.
- 김미숙, 허수연(2014). 인성교육을 위한 저소득층 청소년 음악프로그램 평가방안. **음악교육공학**, 19, 49-66.
- 김미향(2005). 청소년의 감각추구 동기와 대중음악 선호와의 관련성 조사. **한국음악치료학회지**, 7(1), 35-54.
- 김민(200). 청소년의 대중스타 수용에 대한 이론적 연구. **청소년행동연구**, 8, 1-28.
- 김민애(2009). 중학생의 자살생각에 대한 인지행동적 음악치료 연구. 석사학위논문. 이화여자대학교 음악치료대학원.
- 김보라, 채규만(2012). 인지 행동적 게임놀이치료가 정서지능이 낮은 아동의 정서지능과 정신건강에 미치는 효과. **인지행동치료**, 12(2), 145-160.
- 김수희(2002). 음악요법치료 효과에 대한 메타분석 연구. **한국음악치료학회지**, 4(2), 19-40.
- 김순규(2010). 빈곤아동.청소년의 적응유연성 연구에 대한 고찰. **학교사회복지**, 18, 87-105.
- 김연주, 김정모(2009). 고등학생의 스트레스 감소와 학교생활 적응을 위한 인지행동 집단미술치료의 효과. **미술치료연구**, 16(2), 227-249.
- 김용석, 손동균(2008). 임상실천 평가를 위한 단일체계설계의 적용: 우울 증감소를 위한 인지행동치료에 대한 평가를 중심으로. **한국사회복지학**, 60(2), 175-209.
- 김정범, 이상희(2006). 우울장애에 대한 인지행동치료의 최근 연구동향. **인지행동치료**, 6(2), 131-144.
- 김지영, 권석만(2008). 인지행동적 가족치료이론의 개관 : 가족도식 및 가

- 죽 신념을 중심으로. *인지행동치료*, 8(2), 1-26.
- 김채순(2012). 수용전념 및 인지행동 심리치료 프로그램이 청소년의 우울증, 심리적 수용 및 자기통제에 미치는 영향. 박사학위논문. 창원대학교 대학원.
- 김현숙, 서운(2013). 빈곤아동·청소년 지원기관의 통합서비스 영향요인 연구. *학교사회복지*, 26, 71-98.
- 김현주, 김준영(2010). 청소년의 사회적 배제와 개인, 가정, 사회, 환경과의 관계. *미래청소년학회지*, 7(4), 27-46.
- 김현주(2011). 빈곤 아동과 일반가정 아동의 학교생활적응 영향요인 비교 분석. *학교사회복지*, 20, 1-22.
- 김홍석, 이정희, 정경연(2012). 대학생의 열등감과 집착의 관계에서 중·부정적 자동적 사고의 매개효과. *상담학연구*, 13(6).
- 김효정(2005). 국어 시간에 미디어 읽기 - 랩과 청소년 미디어를 활용한 미디어 수업과 자기표현. *국어교육연구*, 37, 95-124.
- 김혜경(2000). TV방송음악이 청소년들의 정서에 미치는 영향. *음악과민족*, 19, 244-266.
- 김희연(2014). 인지-행동 음악활동 프로그램이 비행청소년의 회복탄력성에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 곽영희, 정현희(2007). 인지-행동적 집단상담 프로그램이 여고생의 우울, 역기능적 태도 및 자아존중감에 미치는 효과. *한국동서정신과학회지*, 10(2), 17-31.
- 곽현주, 김영희(2012). DBT 음악치료가 대학생의 심리적 안녕감과 자아탄력성 향상에 미치는 영향. *예술심리치료연구*, 8(2), 173-195.
- 권양이(2014). 청소년 프로그램 개발의 통합적 접근모델에 대한 고찰. 미

- 래 청소년학회지, 11(2), 87-114.
- 권정혜, 이재우(2001). 우울증의 인지행동치료. **인지행동치료**, 1(1), 1-22.
- 문선영(2008). 통합예술치료가 학교부적응 청소년의 정신건강에 미치는 효과. **한국예술치료학회지**, 8(1), 275-301.
- 문지영, 권영혜(2009). 인지행동적 음악치료활동이 알코올 중독자의 사회적 문제해결에 능력과 단주 자기효능감에 미치는 영향. **한국알코올학회지**, 10(1), 107-118.
- 문지혜, 윤혜경(2011). 저소득층 가정 아동, 청소년의 우울에 영향을 미치는 자아관련 변수와 부모관련 변수의 분석. **대한가정학회지**, 49(6), 57-66.
- 박경순(2011). 정신분석과 인지치료의 통합적인 접근. **인지행동치료**, 11(2), 113-135.
- 박경애(1997). **인지행동치료의 실제**. 서울: 학지사.
- 박명숙, 이미자, 천성문(2008). 모든북놀이를 활용한 집단음악치료 프로그램이 우울경향 중학생의 우울과 불안 및 자아존중감에 미치는 효과. **한국동서정신과학회지**, 11(1), 29-45.
- 박선미, 박혜주, 김을란(2014). 연구논문:마음챙김명상을 활용한 인지행동 집단 치료프로그램이 저소득층가정 청소년의 자아탄력성에 미치는 효과. **청소년학연구**, 21(5), 217-245.
- 박선영(2013). 저소득층의 긍정적 정서 및 우울감과 희망의 관계에서 가족지지의 매개 및 조정 역할 연구. **한국가족복지학**, 40, 189-214.
- 박준희(2011). **자살행동 예방을 위한 핵심마인드풀니스 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과**. 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 박애경(2003). 랩의 수용 과정을 통해 본 대중가요의 이식성과 자생성. 구

비문학연구, 6, 89-116.

박영균(1989). 논단: 인지적 행동치료방법에 관한 고찰. 정서·학습장애연구, 5(4), 113.

박영아, 송영혜(2005). 집단미술치료가 저소득층 청소년의 자기효능감에 미치는 효과. 미술치료연구, 12(3), 635-654.

박현선(1999). 고위험 빈곤청소년의 심리사회적 적응. 한국사회복지학, 37, 195-216.

박현선(2012). 저소득층 청소년을 위한 학교 기반 멘토링 프로그램의 효과. 학교사회복지, 23, 101-122.

방소영, 최선희, 이수현, 황혜정(2013). 저소득 가정 부모의 심리적·행동적 특성이 자녀의 문제행동에 미치는 영향. 한국보육지원학회지, 9(5), 157-179.

변수용, 황여정, 김경근(2011). 방과후학교 참여가 학업성취에 미치는 영향. 교육사회학연구, 21(2), 57-85.

보건복지부(2015). 한눈에보는복지정보. 2015년 4월22일. <http://www.bokjiro.go.kr> 으로부터검색.

배정수(2006). 저소득 가정 초기 청소년들의 스트레스가 정신건강에 미치는 영향. 청소년행동연구, 11, 1-18.

배정순(2015). 자살예방 죽음준비교육과 문학치료. 대한문학치료연구, 5(1), 1-18.

백인혜, 오인수(2012). 저소득 가정 청소년의 희망과 탄력성, 성취목표지향성 향상을 위한 멘토링프로그램의 개발과 효과성검증. 아시아교육연구, 13(4), 189-223.

서보준, 김명자(2010). 그룹홈 청소년과 일반가정 청소년의 일상생활 스트

- 레스가 학교생활적응에 미치는 영향에 관한 비교연구. **미래청소년학 회지**, 7(4), 1-26.
- 서승미(2005). 청소년 음악 감상 행동에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 2(2), 1-14.
- 서승미(2012). 청소년 대상 그룹 음악치료 효과에 대한 메타분석. **인간행 동과 음악연구**, 9(2), 1-17.
- 송미령, 김정화(2014). 저소득층 가정 부모의 심리적 안녕감이 아동의 학 교 적응에 미치는 영향: 드림스타트 사업 참여 대상자 중심으로. **한 국아동권리연구**, 18(2), 197-221.
- 송운석(2012). **신뢰중심의 인간관계론**. 탐북스.
- 송주승, 정혜명(2010). 청소년의 음악적 취향과 인식에 관한 현황 조사 연 구. **음악연구**, 45, 115-130.
- 송현중, 조성은(2003). 청소년들의 열등감 보상과 사회적 관심 증대를 위 한 개인심리학적 집단상담의 효과. **상담학연구**, 4(4), 755-771.
- 신경숙, 구자경(2011). 청소년기 부모자녀 갈등관리를 위한 독서치료적 접 근의 부모교육프로그램 참여 경험 분석. **독서치료연구**, 4(1), 1-23.
- 신민섭, 김상선, 오경자(2006). 아동 청소년 정신장애에 대한 인지행동치 료. **인지행동치료**, 6(2), 145-161.
- 신지현(2007). 가족해체의 실상과 문제점에 따른 가족복지대책. **사회복지 지원학회지**, 3(1), 199-226.
- 신혜정, 정의중, 이상아, 이향연, 박재연(2014). 청소년의 우울, 자살생각, 자살계획, 자살시도에 영향을 미치는 요인. **학교사회복지**, 27, 25-50.
- 양혜원, 전명희, 김희수(2014). 부모 이혼에 대한 아동기 자녀의 경험 - 지역사회복지관 이혼가족 자녀집단 프로그램 참여 아동을 중심으로.

- 한국가족치료학회지, 22(2), 173-204.
- 여정윤(2012). 청소년 내담자의 음악치료 경험 인식과 그의 대한 치료사의 인식 차원 비교 연구. 박사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료 대학원.
- 오인옥(1998). 인지행동 집단치료가 여대생의 우울과 자아존중감에 미치는 효과. 정신간호학회지, 9(2), 257-272.
- 오한승(2014). 대중음악 소비자들의 이용패턴 변화에 대한연구. 한국산학기술학회논문지, 15(7), 4100-4104.
- 유나현, 정영희, 이세용, 이기학(2007). 저소득층 중학생을 위한 방과후 프로그램 효과성 평가. 한국심리학회지, 4(1), 44-53.
- 유방란, 김준엽, 송혜정, 김진경(2013). 자존감 향상, 우울 불안 감소에 미치는 교육복지우선지원 사업의 효과 분석. 아시아교육연구, 14(3), 59-83.
- 윤정옥, 문용, 주성택(2011). 저소득가정의 아동 청소년의 스포츠바우처 참가와 셀프리더십 간에 매개 및 조절효과. 한국체육학회지, 50(6), 75-89.
- 윤주리(2014). 조건부 기소유예 판결을 받은 학교폭력 가해 청소년의 음악치료 경험에 관한 연구 : 자기결정성을 중심으로. 인간행동과 음악연구, 11(1), 63-82.
- 윤지혜, 오규환(2008). 10대를 위한 가상세계 활동 콘텐츠 : 10대에게 인기있는 가상세계 분석을 바탕으로. 디지털스토리텔링연구, 3, 36-53.
- 윤홍식, 조막래(2007). 경제위기 이후 한국의 빈곤양태. 한국 사회복지학회 국제학술발표대회지, 세계, 287-291.
- 윤혜영(2011). 사회불안장애의 인지행동치료 효과 : 주의편향과 암묵적

- 자존감을 중심으로. 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 이광호(2013). 저소득층 아동·청소년의 자기 주도적 학습능력 향상 프로그램의 효과 분석. **청소년학연구**, 20(8), 365-384.
- 이데일리(2015). 1인당 국민총소득 2.5만弗 돌파, 상대적빈곤율은 제자리. 2015년 3월 23일. <http://www.edaily.co.kr/news>으로부터 검색.
- 이미리, 길은배, 유병열, 김진호(2013). 청소년 초기 정서의 우울 수준에 따른 차이. **미래청소년학회지**, 9(2), 61-78.
- 이미리, 조성연, 길은배, 김민(2014). **청소년학개론**. 서울:학지사.
- 이상호, 김동기(2010). 창의적 체험활동지원을 위한 청소년 여가활동만족에 관한 연구. **청소년행동연구**, 15, 149-172.
- 이서연(2011). 오르프음악치료 응용프로그램이 청소년의 학습집중력 향상에 미치는 영향. 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 이시연(2014). 한부모가정 청소년의 가족관계, 자기효능감 및 자아존중감과 비행의 구조모형 검증. **한국콘텐츠학회**, 14(11), 759-771.
- 이연규(2014). 애착의 유형과 청소년기 우울성향과의 관계. **아동보육연구**, 10(1), 57-72.
- 이주연(2013). 음악매체와 심신치료. **한국예술심리치료학회 추계학술대회**, 37-61.
- 이혜연, 이태수, 이서정(2001). 소외청소년의 복지욕구 조사연구-저소득층 청소년을 중심으로. **한국 청소년개발원 정책개발 연구보고자료집**, 1, 1-311.
- 임기홍(2000). **고생학교 학생들의 열등감과 관련변인**. 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 임순선, 한상철(2011). 부모의 청소년기 부정적 경험 및 심리적 부적응 요

- 인이 부모가 지각한 청소년 자녀의 문제행동에 미치는 영향. **미래청소년학회지**, 8(3), 67-91.
- 임영선(2004). 저소득 모자가족의 사회적 적응 향상에 관한 연구. 박사학위논문. 호남대학교 대학원.
- 임영식(1997). 청소년기 우울의 특징과 문제행동. **청소년행동연구**, 2, 1-17.
- 임은희(2011). 신경성 폭식증 여대생의 폭식행동과 대인관계에 대한 인지행동음악치료 개입. **정신보건과사회사업**, 37, 458-477.
- 임지혜(2009). 노래심리치료를 통한 청소년의 시험불안 감소에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 6(1), 77-106.
- 장영민(2003). 청소년의 우울성향과 선호하는 음악 조성간의 관련성 연구. **한국음악치료학회지**, 1, 53-70.
- 장승희(2007). 치료적 노래 만들기(therapeutic song writing) 활동이 청소년의 열등감 감소에 미치는 효과. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 장은영(2008). 인지-행동적 음악치료 금연프로그램이 흡연청소년의 자아존중감 금연동기유발에 미치는 영향. 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 정상영, 이현림(2008). 인지·정서·행동치료(REBT)를 활용한 진로집단상담이 초등학생의 진로흥미와 대인관계에 미치는 효과. **진로교육연구**, 21(1), 95-112.
- 정순미(2008). 시설 청소년의 음악 선호도 음악 선호도 연구. 석사학위논문. 전북대학교 대학원.
- 정지현, 김판희(2014). 저소득가정 청소년의 감각추구성향이 위험행동에

- 미치는 영향에 대한 보호요인의 조절효과. **미래청소년학회지**, 11(2), 207-225.
- 정하나, 김정민(2015). 주요우울장애 정도군 청소년을 위한 인지행동치료
과 마음챙김인지치료의 효과 비교. **인지행동치료**, 15(1), 29-55.
- 정현숙(2004). 다양한 가족에서의 청소년 발달. **한국심리학회지**, 10, 29-45.
- 정현주(2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 이화여자대학교출판부.
- 조경애, 강경선(2014). 집단음악심리치료가 저소득층 청소년의 자아탄력성
과 학교적응에 미치는 영향. **예술교육연구**, 12(1), 85-103.
- 조규필(2013). **취약청소년의 자립준비도 척도개발 및 타당화**. 박사학위
논문. 중앙대학교 대학원.
- 조은경(2010). **인지행동치료가 청소년의 우울과 자살생각에 미치는 영
향**. 석사학위논문. 강원대학교 교육대학원.
- 조현(2008). 인지행동적 음악치료활동이 알코올 중독 환자의 분노 조절능
력에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 10(2), 20-39.
- 조현주, 권정혜(2002). 대인관계적 접근의 인지행동치료. **인지행동치료**,
2(1), 51-68.
- 채정호, 김원, 유태열(2003). 인지행치료의 치료적 효능(efficacy)과 유효성
(effectiveness). **인지행동치료**, 3(1), 9-26.
- 채준안, 전영숙, 이범석(2007). 저소득층 청소년의 여가인식을 통한 진로
탐색 프로그램 연구. **임상사회사업연구**, 4(2), 251-278.
- 최선남, 전종국, 신영의(2007). 아동, 청소년 상담 : 저소득층 아동의 정서
적불안감 감소와 자아존중감 향상을 위한 집단 미술치료 연구. **상담
학연구**, 8(3), 1101-1119.

- 최영숙(2005). REBT에 근거한 미술치료가 여대생의 사회적 회피 및 사회불안에 미치는 영향. 석사학위논문, 대구대학교 재활과학 대학원.
- 최윤정, 이시연(2007). 저소득 가정 청소년의 부적응에 가족환경이 미치는 영향과 일상생활 스트레스의 매개효과. 청소년상담문제연구보고서, 15(1), 39-49.
- 최정인, 김상철(2015). 이혼가정 청소년의 자아존중감 및 우울 감소와 부모-자녀 간 관계 향상을 위한 미술치료 사례연구. 미술치료연구, 22(2), 503-528.
- 통계청(2012). 국제통계연감: 상대적빈곤율. <http://www.kosis.kr>로부터 2015년 3월 22일 검색.
- 통계청(2012). OECD: 사망원인별 사망률. <http://www.kosis.kr>로부터 2015년 5월 1일 검색.
- 하은혜(2000). 문제행동 자녀를 둔 우울한 어머니에 대한 인지행동 집단치료의 효과. 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 한복남, 김혜진, 이선영(2005). 저소득층 청소년의 자립요인 탐색에 대한 현장연구. 한국사회복지. 학회 학술발표대회지, 추계385-392.
- 한상철, 김미숙(2008). 성인의 청소년기 위험행동이 삶의 질에 미치는 영향. 미래청소년학회지, 5(1), 201-218.
- 한상철(2010). 청소년 가출 후 문제행동 개입 감소를 위한 보호요인의 완충효과 분석. 미래청소년학회지, 7(1), 125-149.
- 한유진(1993). 아동과 청소년의 우울성향 및 귀인양식과 학업성취. 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 황녹연(2009). 음악감상이 청소년들의 정서와 학습에 미치는 영향 연

- 구. 석사학위논문. 목원대학교 대학원.
- 황은영(2008). 음악치료 실행자가 지각한 치료결과를 가져오는 음악치료 변인 연구. *한국음악치료학회지*, 10(1), 19-34.
- Aigen, K. (1998). Creativity in Qualitative Music Therapy Research. *Journal of Music Therapy*, 35(3), 150-175.
- Beck, A. (1995). Cognitive therapy: Past, Present and future. In M. Mahoney(Ed.), *Cognitive and constructive Psychotherapies: Theory, research and practice* (pp. 29-41). New York: Springer.
- Hamachek, D, E(1997). *Human dynamics in psychology and education*. Boston: Allyand and Bacon.
- Hansen, C., & Hansen, R. (1990). Rock music videos and antisocial behavior. *Basic and Applied Social Psychology*, 11, 357-369.
- Luce, D. W. (2001). Cognitive therapy and music therapy. *Music Therapy Perspectives*, 19(2), 96-103.
- Maultsby, M. (1977). Combining music therapy and rational behavior therapy. *Journal of Music Therapy*, 14, 89-97.
- Weisz, J. R., Thurber, C. A., Sweency, L., Proffitt. V. D., & LeGagnoux, G. L. (1997). Brief treatment of mild-to-moderate child depression using primary and secondary control enhancement training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(4), 703-707.

Abstract

The Effects of Cognitive Behavioral Music Therapy using Rap on decreasing Depression and Inferiority in Adolescents from Low Income Family.

Kim, Ji-Yeon

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study is to examine the effects of cognitive behavioral music therapy using rap on decreasing depression and a sense of inferiority in adolescents from low-income families. The participants of this study were 28 adolescents from low-income families. Their grade levels ranged from the 4th grade of elementary school to the 2nd grade of middle school. Among them, 14 adolescents (6 boys and 8 girls) were selected at S-community child-care center in Goyang, Gyeonggi province, to participate in cognitive behavioral music therapy using a 50-minute rap program, twice a week for a month from March 4 to April 9, 2015 (for a total of 10 times). The other adolescents (6

boys and 8 girls) were selected at C-community child-care center in Gwangmyung, Gyeonggi province, and were assigned to an experimental group. To measure the effectiveness of this study, CDI (children's depression inventory) and AII (adolescent's inferiority inventory) were used pre- and post program.

A repeated measure ANOVA was performed to determine whether cognitive behavioral music therapy using a rap program has a meaningful impact on depression and inferiority. Also, the effect sizes and main simple effect were presented by eta square and paired t test. The results of the quantitative research show that the experimental group participating in cognitive behavioral music therapy using a rap program had significantly lower levels of depression ($F=117.74$, $p < .001$) and inferiority complexes ($F=53.83$, $p < .001$) than the control group. The sub-factors of depression (behavioral problems, melancholy emotions, loss of interest, self degradation, and physical symptoms) and inferiority complexes (physical, social, and intellectual aspects) also showed significant differences between the experimental and the control group. In addition, depression and inferiority appear to be highly correlated ($r=.75$, $p < .001$).

Through this study, we can conclude that cognitive behavioral music therapy using rap may relieve the level of depression and inferiority in adolescents from low-income families, and such therapy could be an alternative means of their controlling their emotional stability.

부 록

<부록 1> 회기별 음악치료 프로그램

<부록 2-1> 우울 척도

<부록 2-2> 우울 문항 구성

<부록 3-1> 열등감 척도

<부록 3-2> 열등감 문항 구성

<부록 4> 음악치료 동의서

<부록 1> 회기별 음악치료 프로그램

단 계	회기	목표	활동	치료적 근거
도 입	1	관계 형성	1.프로그램 소개 2.워밍업 활동(스트레칭, 신체이완활동) 3.인사노래 배우기 4.악기탐색 5.그룹원 별명지어주기 6.마침노래 배우기	·첫 회기 전반적인 프로그램에 대한 설명을 통해 그룹원에게 기대감과 참여의식을 갖도록 할 수 있다. ·인사노래는 그룹원에게 활동이 시작되는 것을 인지하게 하고 자신의 이름이 들어간 마침노래를 부르는 것은 그룹원에게 동질감과 활동을 마무리하는 것을 느낄 수 있도록 한다.
	2	관계 형성 & 자기 표현	1,오르프 악기들 중 자신을 표현해 볼 수 있는 악기를 선택해 연주해보기 2.바비의 '연결고리#힙합'의 노래로 그룹원의 공통된 특징 찾아보기	·악기를 통하여 자신을 표현해보고 이야기 하는 과정에서 그룹원들이 흥미를 느끼고, 자신에 대해 생각해 보는 시간이 될 수 있다. ·'연결고리#힙합'의 가사 중 '너와나

				의 연결고리'의 부분에서 그룹원들의 공통된 점을 서로 찾아 노래 해봄으로써 그룹원 간의 특징과 친밀감을 형성할 수 있다.
전 개	3	자동적 사고 탐색	1.g.o.d의 '춧불하나'로 즉흥랩 노래 부르 기 2.후렴구의 긍정적인 노래가사로 그룹원 지지하기	· 'god의 '춧불하나' 노래로 즉흥적 인 생각을 바로 표현함으로써 부정 적 느낌 아래 있는 자신의 자동적 사고를 발견할 수 있다. 또한 자발 적인 활동의 즉흥노래는 그룹원의 지금-여기에 대한 느낌과 생각을 파악할 수 있다.
	4	부정적 감정의 요인 찾기	1.음악과 심상을 통한 자신의 열등의식 탐색 2.감정에 대한 즉흥연주	·음악을 통한 심상은 감정에 대한 자극을 유도하여 클라이언트의 반 응을 분석하기에 효과적이다(정현 주, 2005). ·즉흥연주는 부정적 감정과 스트레

			스 표출을 돕고, 개인의 감정을 표현을 할 수 있다.
5	부정적 감정 요인 찾기	1. '리쌍의 '겹손은힘들어'를 통한 송라이팅. 2. 타악기 즉흥연주	·리쌍의 '겹손은힘들어'의 노래를 통하여 OO은힘들어 부분에 자신이 현재 처한 상황에 대한 가사와 과거 무엇 때문에 나를 힘들게 했는지 자신을 탐색한다. ·즉흥연주는 감정, 신체적, 자기표현, 대인과의 의사소통을 증진할 수 있는 접근법으로 효과적이다 (Bruscia, 1987).
6	인지적 오류 탐색	1. DJ.DOD의 'DOC와 춤을' 노래가사에 대한 인지적 오류를 찾아 가사도의 2. 그룹원 각자의 인지적 오류 찾기	·'DOC와 춤을' 노래의 가사는 꼭 '~을 해야만 ~을 할 수 있는가'에 대한 내용으로 인지적 오류에 대한 가사를 토의해 봄으로써, 자신의 인지적 오류에 대해 생각해 볼 수 있다.
7	긍정적	1. 싸이의 '챔피언' 가사 채우기	·싸이의 '챔피언' 노래의 어떠한 분

		사고로 의 전환	2.그룹원 지지하기	야에 대한 최고라는 노래가사를 통해 나의 긍정적인 자아상을 생각해봄으로써 자존감의 향상을 이끌어 낼 수 있다.
	8	긍정적 사고로 의 전환	1.투애니원의 '내가제일잘나가'의 노래로 그룹원의 강점을 이야기하기 2.강점에 대한 노래만들기	·가사만들기의 창작경험을 통하여 열등감을 느끼는 부분에 대한 지각과 통찰을 긍정적 사고의 전환으로 목표를 둔다. ·새로운 해석을 통해 대안적 신념으로 대체한다.
마 무 리	9	합리적인 행동변화	1.퀸의 'We will rock you'로 희망적인 가사 만들기 2.동일한 리듬으로 합주	·노래가 시작하는 랩 부분에서 우리가 원하는 것~ 변할 수 있는 것에 대한 노래를 부르면서 변화할 수 있는 합리적인 변화 행동에 대해 이야기 할 수 있다. ·퀸의 'We will rock you'의 음악을 통하여 가사를 바꾸어 우리가 원하는 것, 우리가 변화될 수 있는 긍정적인 이야기를 할 수 있다. 또한 이

			를 통한 리듬연주는 그룹원의 일치감과 에너지를 줄 수 있다.
10	긍정적 행동변 화의 생각 나누기	1.자신의 기록지 살펴보기 2.활동을 마무리하며 '자신이 바라는 긍정적인 미래의 자아상에 대한 생각 나누기 3.즉흥 랩 노래하기	·지금까지 했던 활동에 대해 자신의 변화된 생각과 소감을 나누는 과정을 통하여 인식의 전환을 경험할 수 있다.

<부록 2-1> 우울 척도

이름: 나이: 성별: 남 () 여 ()

여러분 안녕하세요?

이 설문지는 평소 여러분들이 자기 자신에 대해 어떻게 생각하고 느끼고 있는지 알아보는 검사입니다. 문제를 읽고 자신의 생각과 같거나 비슷한 곳 한군데에만 O표로 표시해주세요.

설문에 대한 답은 맞고 틀리는 것이 없으며, 설문지는 연구 목적 외에는 절대로 사용하지 않으며 여러분의 비밀이 보장됨을 알려 드리므로 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 답해주시길 바랍니다. 다음의 문항 중 지난 2주 동안 나의 생각과 느낌을 가장 잘 나타내는 문장을 한 가지만 골라서 () 안에 O표 하여주세요.

1. (1) 나는 가끔 슬프다.
(2) 나는 자주 슬프다.
(3) 나는 항상 슬프다.

2. (1) 나에게 제대로 되어 가는 일이란 없다.
(2) 나는 내 일이 제대로 되어 갈지 확신할 수 없다.
(3) 나에게겐 모든 일이 제대로 되어 갈 것이다.

3. (1) 나는 대체로 무슨 일이던지 웬만큼 잘한다.
(2) 나는 잘못하는 일이 많다.
(3) 나는 무슨 일이나 잘못한다.
4. (1) 나에게겐 재미있는 일들이 많다.
(2) 나에게겐 재미있는 일들이 더러 있다.
(3) 나에게겐 어떤 일도 전혀 재미가 없다.
5. (1) 나는 언제나 못됐다.
(2) 나는 못됐을 때가 많다.
(3) 나는 가끔 못됐다.
6. (1) 나는 가끔씩 나에게 나쁜 일이 일어나지 않을 까 생각한다.
(2) 나는 나에게 나쁜 일이 일어날까 자주 걱정된다.
(3) 나는 나에게 무서운 일이 일어나리라는 것을 확신한다.
7. (1) 나는 나 자신이 싫다.
(2) 나는 나 자신을 좋아하지 않는다.
(3) 나는 나 자신을 좋아한다.
8. (1) 잘못되는 일은 모두 내 탓이다.

- (2) 잘못되는 일 중 내 탓 인 것도 많다.
 - (3) 잘못되는 일은 대체로 내 탓이 아니다.
9. (1) 나는 자살을 생각해 본 적이 없다.
- (2) 나는 자살을 생각해 본 적은 있지만 그렇게 하지는 않을 것이다.
 - (3) 나는 자살하고 싶다.
10. (1) 나는 매일 울고 싶은 기분이다.
- (2) 나는 울고 싶은 기분인 날도 많다.
 - (3) 나는 때때로 울고 싶은 기분이 든다.
11. (1) 이 일 저 일로 해서 늘 성가시다.
- (2) 이 일 저 일로 해서 성가실 때가 많다.
 - (3) 간혹 이 일 저일로 해서 성가실 때도 있다.
12. (1) 나는 사람들과 함께 있는 것이 좋다.
- (2) 나는 사람들과 함께 있는 것이 싫을 때가 많다.
 - (3) 나는 사람들과 함께 있는 것이 늘 싫다.
13. (1) 나는 어떤 일에 대한 결정을 내릴 수가 없다.
- (2) 나는 어떤 일에 대한 결정을 내리기가 어렵다.

- (3) 나는 쉽게 결정을 내린다.
14. (1) 나는 꽤 좋게 생겼다.
(2) 나는 못난데도 약간 있다.
(3) 나는 정말 못 생겼다.
15. (1) 나는 학교 공부를 해 내려면 항상 노력하여야만 한다.
(2) 나는 학교 공부를 해 내려면 노력을 많이 해야만 한다.
(3) 나는 별로 어렵지 않게 학교 공부를 해낼 수 있다.
16. (1) 나는 매일 밤 잠들기가 어렵다.
(2) 나는 잠들기 어려운 밤도 있다.
(3) 나는 잠을 잘 잔다.
17. (1) 나는 가끔 피곤하다.
(2) 나는 자주 피곤하다.
(3) 나는 늘 피곤하다.
18. (1) 나는 늘 밥맛이 없다.
(2) 나는 밥맛이 없을 때가 많다.

- (3) 나는 밥맛이 좋다.
19. (1) 나는 몸이 쭈시고 아프다든지 하는 것을 걱정하지 않는다.
(2) 나는 몸이 쭈시고 아픈 것을 걱정할 때가 많다.
(3) 나는 몸이 쭈시고 아픈 것을 항상 걱정한다.
20. (1) 나는 외롭다고 느끼지 않는다.
(2) 나는 자주 외롭다고 느낀다.
(3) 나는 항상 외롭다고 느낀다.
21. (1) 나는 학교생활이 재미있던 적이 없다.
(2) 나는 가끔씩은 학교생활이 재미있다.
(3) 나는 학교생활이 재미있을 때가 많다.
22. (1) 나는 친구가 많다.
(2) 나는 친구가 좀 있지만 더 있었으면 한다.
(3) 나는 친구가 하나도 없다.
23. (1) 나의 학교 성적은 괜찮다.
(2) 나의 학교 성적은 예전처럼 좋지는 않다.
(3) 예전에는 무척 잘하던 과목의 성적이 요즈음 딱 떨어졌다.

24. (1) 나는 절대로 다른 아이들처럼 착할 수가 없다.
(2) 나는 마음만 먹으면 다른 아이들처럼 착할 수가 있다.
(3) 나는 다른 아이들처럼 착하다.
25. (1) 나를 진심으로 좋아하는 사람이 있을지 확실하지 않다.
(2) 나를 진심으로 좋아하는 사람은 아무도 없다.
(3) 분명히 나를 진심으로 좋아하는 사람이 있다.
26. (1) 나는 누가 시킨 일은 제대로 한다.
(2) 나는 누가 시킨 일을 제대로 하지 않는다.
(3) 나는 누가 시킨 일을 절대로 하지 않는다.
27. (1) 나는 사람들과 사이좋게 잘 지낸다.
(2) 나는 사람들과 잘 싸운다.
(3) 나는 사람들과 늘 싸운다.

<부록 2-2> 우울 문항 구성

하위 영역	내용	문항 수	문항 번호
우울정서	우울한 기분, 외로움	5	1, 8*, 10*, 20, 24*
행동장애	공격적 행동, 대인관계 장애	6	3, 9, 11*, 13*, 15*, 26, 27
흥미상실	일상에서의 흥미나 즐거움 상실	7	2*, 4, 12, 21*, 22, 23, 25*
자기비하	무가치함이나 부정적인 자아상	4	5*, 6, 7*, 14
생리적 증상	불면, 식욕감퇴, 피로감	4	16*, 17, 18*, 19

*은 역문항

<부록 3-1> 열등감 척도

아래의 문항들을 잘 읽고, 여러분 자신의 생각과 경험에 가장 잘 일치하는 곳에 O로 표시해주세요.

번호	문항	매우 있다	약간 있다	없 는 편이다	전혀 없다
1	나는 운동하는 것에 자신이	1	2	3	4
2	나는 나의 얼굴에 자신이	1	2	3	4
3	나는 친구들과 어울려 지내는 것에 자신이	1	2	3	4
4	나는 선생님과 이야기하는 것에 자신이	1	2	3	4
5	나는 학교공부에 자신이	1	2	3	4
6	나는 나의 전체적인 외모에 자신이	1	2	3	4
7	나는 올 한해 안에 학교에서 상을 받을 자신이	1	2	3	4
8	나는 내 생김새와는 관계없이 나를 사랑할 자신이	1	2	3	4
9	나는 부모님을 즐겁게 해 드릴 자신이	1	2	3	4
10	나는 이웃 사람들이나 나를 아는 사람들에게 좋은 느낌을 줄 자신이	1	2	3	4
11	나는 나의 체력(건강하고 운동하는 것에)에 자신이	1	2	3	4
12	나는 공부시간에 큰 소리로 발표할 자신이	1	2	3	4
13	나는 잘 모르는 것을 선생님께 질문할 자신이	1	2	3	4

14	나는 내년에 임원후보로 나서 볼 자신이	1	2	3	4
15	나는 앞으로 부모님으로부터 더 많은 사랑을 받을 자신이	1	2	3	4
16	나는 노력만 하면 학교공부를 더 잘 할 자신이	1	2	3	4
17	나는 장기자랑 시간 등에 친구들 앞에서 장기자랑 할 자신이	1	2	3	4
18	나는 내 옷 차림새에 자신이	1	2	3	4
19	나는 1인 1역 활동을 성실히 할 자신이	1	2	3	4
20	나는 나의 키나 몸무게에 자신이	1	2	3	4
21	나는 미술시간에 친구들과 다른 창의적인 작품을 만들 자신이	1	2	3	4
22	나는 1시간동안 집중력 있게 공부할 자신이	1	2	3	4
23	나는 나를 부당하게 대할 때 그 친구에게 정당하게 따져볼 자신이	1	2	3	4
24	나는 내 머리가 좋다고 말할 자신이	1	2	3	4
25	우리 반에서 인기투표를 한다면 나도 인기 있는 쪽에 들 자신이	1	2	3	4
26	나는 학교에서 시험이라면 자신이	1	2	3	4
27	나는 음악시간에 친구들 앞에서 노래 할 자신이	1	2	3	4
28	나는 나를 잘 생겼다고 말할 자신이	1	2	3	4

29	나는 무엇이든지 잘 할 자신이	1	2	3	4
30	나는 내가 할 일을 스스로 잘 할 자신이	1	2	3	4

<부록 3-2> 열등감 문항 구성

하위 영역	내용	문항 수	문항번호
신체적 열등감	키, 몸무게, 얼굴, 용모, 체격, 체력, 옷맵시, 건강, 운동능력	8	1, 2, 6, 8, 11, 18, 20, 28
사회적 열등감	성격, 학교생활, 가정생활, 이웃과의 생활, 친구와의 관계, 교사와의 관계, 부모와의 관계	13	3, 4, 7, 9, 10, 14, 15, 16, 19, 23, 25, 29, 30
지적 열등감	지능, 공부능력, 창의력, 특정교과 능력, 공부에의 집중력	9	5, 12, 13, 17, 21, 22, 24, 26, 27

<부록 4> 음악치료 동의서

- 랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료 참여 동의서 -

안녕하세요. 성신여자대학교 음악치료대학원 석사과정에 재학 중인 김지연입니다.

본 연구는 ‘랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료가 지역아동센터 이용 청소년의 우울과 열등감 감소에 미치는 효과’에 관한 주제이며 랩(Rap)을 활용한 인지행동음악치료는 2015년 월 일 매주 2회씩 5주 동안 총 10회기로 진행되어 월 일 종료되며, 프로그램의 주된 활동은 음악과 심상, 음악 감상, 즉흥랩 만들기, 랩노래 부르기, 악기연주 등입니다.

본 활동이 진행되는 동안 비디오 촬영이나 오디오 녹음이 이루어질 수 있으며, 이는 참여하는 학생들의 인권보호와 안전을 위하여 본 연구자 외에는 절대 보지 않을 것이며 연구가 끝나면 자료는 폐기될 것입니다. 참여 학생들의 치료목적을 달성할 수 있도록 최선의 노력을 다하도록 하겠습니다. 감사합니다.

2015년 월 일

참여자 성함 서명

연구자 이름 서명