



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

박 정 미 교수 지도

석사학위 청구논문

마인드맵을 활용한 치료적 노래  
만들기가 특성화 고등학교 청소년의  
자아존중감과 일상적 스트레스,  
학교적응유연성에 미치는 효과

2018

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

박 윤 지

마인드맵을 활용한 치료적 노래  
만들기가 특성화 고등학교 청소년의  
자아존중감과 일상적 스트레스,  
학교적응유연성에 미치는 효과

박 정 미 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2017년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

박 윤 지

# 인 준 서

박윤지의 석사학위 논문으로 인준함

2017년 11월

심사위원장 \_\_\_\_\_(인)

심사위원 \_\_\_\_\_(인)

심사위원 \_\_\_\_\_(인)

성신여자대학교 대학원

## 감사의 글

『너희는 먼저 그의 나라와 그의 의를 구하라 그리하면  
이 모든 것을 너희에게 더하시리라 마 6:33』

먼저 저에게 지혜와 건강을 주시고 이 논문의 처음과 끝을 주관하여 주신  
나의 주 하나님 아버지께 감사와 영광을 올려드립니다.

이 논문을 바른 방향으로 이끌어주시고 아낌없는 사랑과 관심으로 지도해  
주신 박정미 교수님께 감사드립니다. 부족한 글이 더욱더 완성도가 높은 논  
문이 되도록 조언과 심사를 해 주신 강경선 교수님과 곽은미 교수님께 감사  
드립니다.

물심양면으로 지원해주신 존경하는 부모님께 감사드리며 사랑하는 마음을  
전합니다. 또한 저를 위해 기도로 응원해주신 모든 분들께 감사의 마음을  
표합니다.

마지막으로 이 논문에 참여해 준 나의 후배들 감사하고 축복합니다.

2017.12

박 윤 지

## 논문개요

본 연구는 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동이 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 미치는 영향에 대해 알아보고자 실시되었다. 본 연구의 대상은 참가모집 공고를 통하여 천안시 소재의 C상업고등학교에 재학 중인 고등학교 2학년 여학생 8명이 자발적으로 참여하였다. 마인드맵을 활용한 노래 만들기는 각 회기 당 60분씩 주 2회, 총 10회기로 진행되었다. 본 연구에서는 마인드맵을 활용한 주제 토의하기, 가사 개사하기, 작곡, 작사, 노래 부르기, 연주하기, 녹음하기, 감상하기의 치료적 노래 만들기 활동을 구성하여 실시하였다.

마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동의 시행 전 사전검사를 실시하였고, 활동의 시행 후 동일한 방법으로 사후검사를 실시하였다. 사전·사후 검사에서 수집된 자료는 SPSS 20.0 통계 프로그램에서 Wilcoxon 대응 표본 부호순위검정(Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks), Spearman 상관분석(Spearman rank correlation coefficient)을 사용하여 분석하였다.

분석 결과, 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동을 시행한 후 특성화 고등학교 청소년의 일상적 스트레스 점수는 통계적으로 유의미하게 감소되었고( $p < .05$ ), 자아존중감과 학교적응유연성 점수는 유의미하게 향상되었다( $p < .05$ ). 일상적 스트레스와 자아존중감 점수의 상관관계는 부적 상관관계를(Spearman coefficient =  $-.616$ ,  $p = .011$ ) 보였으며, 자아존중감과 학교적응유연성 점수의 상관관계는 정적 상관관계를( $\rho = .934$ ,  $p < .001$ ), 일상적 스트레스와 학교적응유연성은 부적 상관관계를( $\rho = -.590$ ,  $p = .016$ ) 보였다. 이는 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 학교 현장에서의 적용가능성을 높이고 청소년의 자아존중감과 학교적응유연성을 향상하고 스트레스 해소를 위한 효과적인 중재방안이 될 수 있음을 시사한다.

# 목 차

## 논문개요

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성과 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	7
3. 용어정의 .....	9
<b>II. 이론적 배경</b> .....	11
1. 특성화 고등학교와 청소년 .....	11
1) 특성화 고등학교의 개념 및 특성 .....	11
2) 특성화 고등학교 학생의 특성 .....	13
3) 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 관계 .....	15
2. 마인드맵을 활용한 음악치료 .....	17
1) 마인드맵의 개념과 구조 .....	17
2) 마인드맵을 활용한 음악치료의 선행연구 고찰 .....	19
3. 치료적 노래 만들기 .....	22
1) 치료적 노래 만들기 개념 및 특성 .....	22
2) 청소년과 치료적 노래 만들기 .....	24
<b>III. 연구방법 및 절차</b> .....	27
1. 연구대상 .....	27
2. 연구절차 .....	27
1) 사전 연구 절차 .....	28

2) 사전검사 .....	28
3) 실험 .....	29
4) 사후검사 .....	29
3. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동 .....	30
1) 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동의 구성 .....	30
2) 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동내용과 치료적 논거 .....	36
3) 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동 사례 .....	40
4. 측정도구 .....	44
1) 자아존중감 척도 .....	44
2) 일상적 스트레스 척도 .....	44
3) 학교적응유연성 .....	45
5. 자료의 수집과 분석 .....	47

#### IV. 연구결과 ..... 48

1. 대상자들의 사전·사후 점수 결과 .....	48
1) 자아존중감 사전·사후 점수 결과 .....	48
2) 일상적 스트레스 사전·사후 점수 결과 .....	50
3) 학교적응유연성 사전·사후 점수 결과 .....	52
2. 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 상관관계 .....	55
1) 일상적 스트레스와 자아존중감의 상관관계 .....	55
2) 자아존중감과 학교적응유연성의 상관관계 .....	56
3) 일상적 스트레스와 학교적응유연성의 상관관계 .....	57
3. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 특성화 고등 학교 청소년의 반응에 대한 질적 분석 결과 .....	59
1) 자기인식 .....	59

2) 문제해결능력 .....	61
3) 긍정적 관계형성 .....	62
4) 긍정적 미래계획 .....	64
<b>V. 결론 .....</b>	<b>66</b>
1. 결론 및 논의 .....	66
2. 제언 .....	70
<b>참고문헌 .....</b>	<b>71</b>
<b>ABSTRACT(영문초록) .....</b>	<b>85</b>
<b>부록 .....</b>	<b>87</b>

## 표 목 차

<표Ⅲ-1> 음악치료 활동 한 회기 구성 .....	29
<표Ⅲ-2> 회기별 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 주제 및 목표	30
<표Ⅲ-3> 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 치료적 논거 .....	36
<표Ⅲ-4> 척도별 문항 번호, 문항 수 및 신뢰도 .....	46
<표Ⅳ-1> 대상자들의 자아존중감 사전·사후 개별점수 결과 .....	48
<표Ⅳ-2> 자아존중감에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정 .....	49
<표Ⅳ-3> 자아존중감 하위요인 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정 .....	50
<표Ⅳ-4> 대상자들의 일상적 스트레스 사전·사후 점수 결과 .....	50
<표Ⅳ-5> 일상적 스트레스에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정 ...	51
<표Ⅳ-6> 일상적 스트레스 하위요인 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정	52
<표Ⅳ-7> 대상자들의 학교적응유연성 사전·사후 점수 결과 .....	53
<표Ⅳ-8> 학교적응유연성에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정 .....	53
<표Ⅳ-9> 학교적응유연성 하위요인 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정 ·	54
<표Ⅳ-10> 자아존중감, 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 Spearman 상 관계수 .....	55

## 그림 목 차

<그림Ⅲ-1> 연구 절차 .....	28
<그림Ⅲ-2> 관심사 .....	32
<그림Ⅲ-3> 마인드맵 소프트웨어(알마인드)를 활용한 마인드맵 예시 ...	43
<그림Ⅳ-1> 자아존중감 사전·사후 점수 .....	49
<그림Ⅳ-2> 일상적 스트레스 사전사후 점수 .....	51
<그림Ⅳ-3> 학교적응유연성 사전·사후 점수 .....	54
<그림Ⅳ-4> 일상적 스트레스와 자아존중감의 상관관계 .....	56
<그림Ⅳ-5> 자아존중감과 학교적응유연성 상관관계 .....	57
<그림Ⅳ-6> 일상적 스트레스와 학교적응유연성 상관관계 .....	58

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성과 목적

학교는 청소년이 가장 많은 시간을 보내는 장소이며, 청소년들은 학교생활을 통하여 사회생활의 바탕이 되는 가치관과 사회적 관계를 형성하고 사회적응 훈련 및 지식 등을 습득하게 된다(김종범, 2009). 학교는 청소년이 역량 있고 성숙한 사회의 일원으로 성장하기 위해 거쳐야 하는 청소년기의 필수과정이다. 그러나 학업을 중단하고 학교를 이탈하는 학생들의 수가 매년 증가하고 있어 학업 중단의 문제요인을 파악하고 해결해야 한다. 특히, 특성화 고등학교의 학업 중단자의 비율은 일반 고등학교의 2.5배 수준으로 그 특성과 요인을 깊이 살펴볼 필요가 있다. 특성화 고등학교의 학업 중단은 학교 부적응(49.96%), 질병, 가사, 해외출국의 요인이 있다. 학업 중단의 가장 큰 비율을 차지하는 학교 부적응은 학업관련 요인이 56%로 절반이상의 비율을 차지하고 있으며, 이외 학교 부적응 요인으로 대인관계, 학교규칙 등이 있다(한국교육개발원, 2017).

청소년기의 발달과업 중 하나는 진로를 결정하는 일이다. 입시위주 교육과정은 학생들의 적성과 특기를 고려하지 않고 주입식 교육에 치우쳐 있어 청소년의 학습능력을 저하시키며 자아존중감을 좌절시키기도 한다(조윤정, 2007). 특히, 특성화 고등학교의 학생들은 저하된 기초학습능력과 자아존중감, 불안정한 가정환경 등으로 인해 취업과 대학진학의 두 갈래에서 뚜렷한 장래를 선택하지 못하고 갈등을 경험하게 된다. 특성화 고등학교의 대부분의 학생들은 중학교의 낮은 내신 성적으로 인해 어쩔 수 없이 진학한 경우가 많으며, 낮은 학습능력의 이유로 진학한 학생들은 낮은 직업교육과정과 학교생활에 쉽게 적응하지 못하고 학업중단을 선택하기도 한다(옥준필, 김

선태, 김기홍, 2012). 특성화 고등학교 청소년의 올바른 진로 결정과 안정적인 생활을 위해서는 전문 기술 습득에 초점을 둔 직업 교육 이외의 자아존중감 향상 및 심리정서 영역을 다룰 수 있는 여러 교육 및 치료적 접근이 필요하다는 것을 시사한다.

청소년기의 또 다른 발달과업은 자신이 누구인가에 대해 탐색하고(Elkind, 1974), 자아정체성을 형성하는 것이다(Erikson, 1963). 자아정체성이란 자신이 누구인가를 의식하는 것이며(Erikson, 1963), 자신의 사회적 위치와 역할을 이해하는 것이다(서경희, 2002). 그러나 입시위주의 진로지도와 부모님의 강요, 진로탐색의 기회 결여 등의 이유로 자아정체성 형성에 어려움을 겪게 된다(김영희, 강은정, 2016; 모상현, 2010). 또한 청소년은 자신이 생각하는 이상과 부딪히는 현실 사이에서 좌절과 불안, 혼란을 겪게 되며 타인과 조화를 이루지 못하고 방황하는 경향이 나타난다(황은영, 장문정, 이은선, 위아름, 박지선, 고은진, 2017). 이는 청소년이 학교생활에 적응하지 못하는 요인이 되기 때문에 청소년의 사회적 측면에 대한 다양한 교육 및 치료적 접근의 필요성이 요구된다.

청소년은 가정환경, 학교생활, 또래관계, 진로 및 학업 등의 환경에서 복합적인 스트레스를 경험하게 된다(황은영 외, 2017). 스트레스는 불안, 우울, 학습능력 저하, 또래관계 상실, 과업수행실패, 좌절감과 같은 내적 문제행동을 나타내기도 한다(김현순, 2014; 권이중, 김용구, 2007; 임현정, 2008). 스트레스와 불안을 완충해주는 심리기제로 작용되는 자아존중감은 환경에 적응할 수 있는 유연성을 발휘하도록 한다(이은희, 최태산, 서미정, 2000; 최인재, 2014; Wilburn & Smith, 2005). 자아존중감은 자신에 대한 가치판단이며 긍정적인 자기개념으로 부모와 형제, 또래와의 지속적인 상호작용과 학업성취 등의 영향을 받으며 형성된다(Coopersmith, 1981; Mead, 1934). 대인관계가 좋을수록, 학업성취도가 높아질수록 자아존중감이 향상되는데(김현순,

2014), 자아존중감이 높은 청소년은 스트레스를 지각하는 민감성이 상대적으로 낮으며 스트레스의 요인인 불안이나 우울을 덜 경험하게 된다(Tellegen, 1985). 그러나 스트레스를 올바른 방법으로 해결하지 못한 청소년들은 절도, 약물복용, 흡연, 음주, 폭행 등의 비행 행동을 보이게 되는 경우도 있어 이를 심각한 청소년 문제로 바라보고 있다(신성철, 이동성, 장성화, 김정일, 임순선, 2014; 신영훈, 박선영, 2016; 이현림, 홍상욱, 이지민, 김순옥, 2015; Rönnlunda & Karlssona, 2006). 따라서 청소년이 올바른 방법으로 스트레스를 해결할 수 있어야 하며, 이를 돕는 교육 및 치료의 필요성이 요구된다.

청소년의 스트레스 감소와 자아존중감 향상을 위해 미술치료(김대제, 2007; 김형희, 2013; 임은실, 장선철, 2016), 동작치료(김춘우, 김나영, 2010; 박선아, 2006), 영상을 활용한 치료기법(강은주, 천성문, 2011; 류승원, 2016; 서아름, 이드보라, 2012, 이에스더, 박미정, 2013), 음악치료(곽윤정, 강민수, 2013; 권혜경, 진혜경, 2000; 김경은, 2014; 김상철, 2008; 김상락, 2014; 김정은, 2003; 박명숙, 이미자, 천성문, 2008)등의 선행연구들은 다양한 중재 방법을 적용하여 청소년의 자기효능감 향상과 대인관계 형성, 스트레스 해소 등의 긍정적인 치료 효과를 입증하였다. 그러나 자아존중감과, 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 세 가지 변인을 함께 살펴보고 각 변인에 미치는 영향을 규명하고자 한 연구는 전무하여 학교적응유연성에 어떠한 영향을 끼쳤는지는 알 수 없다. 이에 자아존중감 향상과 스트레스 해소, 학교적응유연성 향상을 위한 효과적인 활동을 구성하고 적용하여 효과성과 각 변인의 관계성을 알아볼 필요가 있다.

집단 상담프로그램(김민정, 2003; 이재모, 2006), 적응유연성증진 프로그램(송정아, 김영희, 2001), 자아존중감 향상 프로그램(이경아, 유성모, 2014) 등의 접근은 일대일 상담 프로그램 보다 집단 상담프로그램이 긍정적인 대인

관계 형성과 자아정체성 형성에 대한 효과성을 입증하였다(권경인, 조수연, 2013). 일반적인 상담기법의 선행연구에서 청소년의 자아존중감 향상과 스트레스 해소를 위한 중재의 효과를 주장하고 있으나 감정이 폭발하는 청소년이 표현하기에 언어적인 한계가 있다. 또한 치료에 대한 동기와 흥미가 결여되고 낮은 자아존중감과 적응유연성의 특성을 가진 특성화 고등학교 청소년의 참여를 기대하기에는 어려움이 따른다.

이러한 점을 보완할 수 있는 도구로 청소년에게 친밀하고 큰 영향을 주는 매체인 음악을 들 수 있다(강경선, 2013; 박현지, 2016). 음악은 정서적 안정감을 제공하여 자신의 생각이나 감정을 자연스럽게 표현하도록 도와 긴장과 갈등, 불만 등을 공감하고 해결해 주는 도구로 사용된다(조경애, 강경선, 2014). 청소년이 선호하는 아이돌 음악은 ‘팬’을 형성하고 노래와 음악을 공유함으로써 친밀감과 유대감을 형성하고 강화시키는 역할을 한다(윤다솔, 순진이, 2016). 음악이 집단의 유대감을 형성하고 강화하는데 효과적이므로 집단 음악치료 프로그램을 통해 긍정적인 관계를 형성하고 긍정적인 상호작용을 기대해 볼 수 있다. 따라서 음악을 사용한 치료적 중재는 청소년에게 효과적인 치료적 수단이 될 수 있다.

예술매체를 활용하는 치료기법은 청소년에게 참여 동기와 흥미를 부여하며 성취감을 느끼게 하는 효과적인 치료방법이며, 음악을 활용한 치료기법은 다양하다. 그 중 노래심리치료 기법인 치료적 노래 만들기는 음악자체가 치료로서의 역할(music as therapy)을 하는 과정중심의 치료방법이다(최미환, 2008). 치료적 노래 만들기는 자신의 핵심 감정을 통찰하게 하고 직접 표현하기 어려웠던 생각과 감정을 작사 및 작곡의 음악적 활동을 통해 표현하게 한다(장승희, 2007). 치료적 노래 만들기의 중요한 요소인 가사는 인간의 정서적 반응을 일으키며 과거의 기억을 연상시키기도 한다(정현주, 2005). 노래가사를 탐색하는 활동은 자아탐색의 기회를 제공하며 가사와 음

악을 만드는 과정은 자신의 생각과 욕구를 직·간접적으로 표현하게 한다(최병철, 2006). 치료적 노래 만들기를 통해 만들어진 음악적 결과물을 타인과 공유하여 공감과 지지를 얻을 수 있으며 이는 자아존중감 향상과 자기효능감 향상에 효과적이다(노화영, 이에스더, 2015). 위와 같은 음악창작활동은 질풍노도의 시기인 청소년에게 심리적 지지와 안정을 주며 문제해결 기술과 통찰력의 개발, 사회성 향상에 매우 중요한 역할을 하게 된다(김화정, 2015). 이처럼 치료적 노래 만들기는 낮은 자아존중감과 높은 스트레스를 경험하는 특성화 고등학교 청소년에게 있어 효과적인 증재 방법이라고 할 수 있다.

음악적 요소인 가사의 특성을 바탕으로 한 치료적 노래 만들기의 효율성을 증진시키기 위해 마인드맵을 적용할 수 있다. 영국의 심리학자 토니 부잔(Tony Buzan)에 의해 창시된 마인드맵(mind map)은 마음의 지도란 뜻으로 핵심단어를 중심으로 떠오르는 생각들을 거미줄처럼 확장해 가는 과정이다(Buzan, 1993/2010). 이는 내담자의 내면을 탐색하고 표출해 내는 도구로 사용되고(김진, 2010), 도출된 내용은 가사창작의 자원으로 사용되어진다. 즉, 마인드맵을 활용한 주제토의와 가사 창작 활동이 청소년의 자아를 탐색하고 자아정체감 향상을 돕는 역할을 하며 청각자극에 시각자극을 더하는 이중 자극 구조로 치료적 노래 만들기의 높은 효과성을 기대할 수 있다(박지원, 2007). 치료적 노래 만들기의 자원으로 마인드맵의 적용가능성을 확장하고 그 효과성을 검증할 필요가 있다.

마인드맵을 활용한 음악치료의 선행연구에는 노숙인의 심리재활을 목적으로 한 박지원(2007)의 노래중심의 음악치료와 김진(2010)의 양육자를 대상으로 한 노래가사 분석 음악활동, 이미경, 강경선(2016)의 치매노인을 대상으로 한 노래중심 음악치료, 윤미지(2017)의 대학생들을 대상으로 한 노래심리치료가 있다. 이 선행연구들은 마인드맵을 활용한 음악치료활동이 내담자의 내면을 탐색하게 하여 객관적으로 자신을 평가할 수 있게 하며, 자아존중감

향상과 자기효능감 형성, 스트레스 감소에 효과적이라고 보고하였다. 살펴본 바와 같이, 마인드맵을 활용한 음악치료의 효과를 입증한 선행연구는 소수이며 청소년을 대상으로 한 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기에 대한 연구는 아직 이루어지지 않은 실정하기에 청소년을 대상으로 한 마인드맵을 활용한 음악치료의 효과 역시 검증되어야 할 필요가 있다.

이에 본 연구는 마인드맵을 통하여 자기탐색 및 진로탐색의 기회를 제공하고 치료적 노래 만들기 활동을 시행하여 청소년의 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 대한 효과성을 검증하고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구는 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 미치는 영향에 대해 알아보기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1) 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감 향상에 유의미한 영향을 나타내는가?

- (1) 총체적 자아존중감의 사전·사후 점수에 유의미한 변화를 나타내는가?
- (2) 사회적 자아존중감의 사전·사후 점수에 유의미한 변화를 나타내는가?
- (3) 가정적 자아존중감의 사전·사후 점수에 유의미한 변화를 나타내는가?
- (4) 학교적 자아존중감의 사전·사후 점수에 유의미한 변화를 나타내는가?

2) 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 특성화 고등학교 청소년의 일상적 스트레스 감소에 유의미한 영향을 나타내는가?

- (1) 가정환경영역의 스트레스 사전·사후 점수에 유의미한 변화를 나타내는가?
- (2) 친구영역의 스트레스 사전·사후 점수에 유의미한 변화를 나타내는가?

- (3) 학업영역의 스트레스 사전·사후 점수에 유의미한 변화를 나타내는가?
  - (4) 교사·학교 영역의 스트레스 사전·사후 점수에 유의미한 변화를 나타내는가?
- 3) 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 특성화 고등학교 청소년의 학교적응유연성 향상에 유의미한 영향을 나타내는가?
- (1) 학교생활에 대한 흥미에 대한 사전·사후 점수가 유의미한 변화를 나타내는가?
  - (2) 학업 및 성적에 대한 태도에 대한 사전·사후 점수가 유의미한 변화를 나타내는가?
  - (3) 학교 규범준수에 대한 사전·사후 점수가 유의미한 변화를 나타내는가?
- 4) 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성은 유의한 상관관계를 나타내는가?
- (1) 자아존중감과 일상적 스트레스는 유의한 상관관계를 나타내는가?
  - (2) 일상적 스트레스와 학교적응유연성은 유의한 상관관계를 나타내는가?
  - (3) 자아존중감과 학교적응유연성은 유의한 상관관계를 나타내는가?

### 3. 용어정의

#### 1) 특성화 고등학교

초·중등교육법 시행령 제 91조에 따르면 특성화 고등학교(vocational high school)란 “소질과 적성 및 능력이 유사한 학생을 대상으로 특정 분야의 인재 양성을 목적으로 하는 교육 또는 자연현장실습 등 체험위주의 교육을 전문적으로 실시하는 고등학교”를 말한다. 특성화 고등학교의 교육과정은 전문 직업 분야에서 필요로 하는 기초전문지식과 태도 및 기술을 습득할 수 있도록 도우며 관련분야로 진로선택을 할 수 있도록 한다(옥준필 외, 2012). 특성화 고등학교의 명칭은 실업계 고등학교에서 전문계 고등학교, 특성화 고등학교의 순으로 변경되었으며, 여전히 이전의 명칭들이 혼동되어 사용된다. 본 연구에서 특성화 고등학교는 기존의 농·생명 산업, 공업, 상업, 수산·해운, 가사·실업 계열의 실업계와 전문계 고등학교를 지칭하는 것으로 한다.

#### 2) 마인드맵

마인드맵은 영국의 심리학자 토니 부잔이 두뇌이론과 인지 심리학을 기반으로 개발한 학습방법이다(Buzan, 1993/2010). 마인드맵은 ‘마음의 지도’라는 뜻으로 하나의 중심주제로 시작하여 자연스레 떠오르는 생각들을 지도를 그리듯 정리하는 방법으로 기억력 향상을 목적으로 하는 학습방법이다. 이는 사고의 연상을 효과적으로 기록하고 정보를 재구성하며 시각적으로 표현하는 도구로서 사고의 범위를 확장시키는 역할을 한다(박지원, 2007). 더 나아가 마인드맵은 자아를 탐색하고 분석하는 방법으로 사용할 수 있다(김진, 2010; 윤미지, 2017).

### 3) 치료적 노래 만들기

치료적 노래 만들기는 노래심리치료 기법 중 하나로 내담자가 심리·사회적, 감정적, 인지적, 상호작용의 욕구를 해결하기 위하여 치료 상황에서 치료사와 창작, 기보, 가사와 음악을 기록하는 과정이다(Baker & Wigram, 2005/2008). 치료방법으로서의 노래 만들기는 치료적 목적으로 노래를 작곡하는 행위를 말한다. 치료사와 내담자가 함께 만드는 음악은 그 자체가 치료적 중재의 역할을 한다. 치료적 효과는 내담자가 자신의 경험이나 감정, 생각을 반영하여 만든 노래 또는 연주, 녹음하는 과정을 통해 나타난다(Baker & Wigram, 2005/2008). 본 연구에서는 노래 감상하기, 노래 부르기, 주제 토의하기, 노래 가사 채우기 및 개사하기, 노래(가사, 선율) 만들기의 활동을 중재도구로 사용하였다.

### 4) 학교적응유연성

본 연구에서는 적응유연성 가운데 학교적응유연성(School Resilience)을 살펴보았다. 학교적응유연성은 청소년의 발달과업이며 학교에서의 스트레스 상황에서 긍정적인 기능을 이끌어내는 적응유연성을 살펴보는 관점이다. Havighurst(1972)는 학교적응유연성을 또래와의 관계가 원활하며 학업성취도가 높고 긍정적인 행동을 유지할 수 있는 능력으로 정의하였으며 박현선(1998)은 학교생활에 대한 흥미와 동기, 학교 규범을 준수하고 학업성취도를 향상·유지하는 능력을 의미한다고 하였다. 본 연구에서는 박현선(1998)의 연구에 따라 학교에 대한 흥미, 학업 성취의 태도, 학교 규범 준수를 포함하는 학교적응유연성에 대하여 살펴보았다.

## II. 이론적 배경

### 1. 특성화 고등학교와 청소년

#### 1) 특성화 고등학교의 개념 및 특성

한국의 고등학교 유형은 일반 고등학교, 특수목적 고등학교, 자율고등학교 및 특성화 고등학교로 구분되어진다. 그 중 특성화 고등학교는 전문계열 특목고, 전문계고, 특성화 고등학교를 포함하여 통합되었다(김지현, 2013). 특성화 고등학교는 특정분야의 인재를 양성하기 위한 목적으로 농업·공업·상업·수산 등의 직업 교육과정을 운영하는 실업계 고등학교에서 초·중등학교 교육법 시행령 개정안에 따라 2007년에 전문계 고등학교로, 2010년에 특성화 고등학교로 명칭이 변경되었다(손은정, 2015). 명칭 변경은 실업계 고등학교에 대한 부정적인 인식을 줄이고자 전 교육인적자원부(현 교육과학기술부)에서 시작되었다(김다예, 2017). 실업계 고등학교에 진학하는 것에 대한 부정적인 현상을 개선하고, 전문 분야의 인재 양성을 목적으로 실업계에서 전문계 고등학교로 명칭이 변경되었으며 후에 특성화 분야를 소규모로 운영하는 형태인 특성화 고등학교로 변경되었다(김다예, 2017).

초·중등교육법 시행령에서는 “소질과 적성 및 능력이 유사한 학생을 대상으로 특정분야의 인재양성을 목적으로 하는 교육 또는 자연현장실습 등 체험위주의 교육을 전문적으로 실시하는 고등학교”를 특성화 고등학교로 정의하며, 제7차 교육과정에서는 “학생에게 관련 직업 분야의 직무를 필요로 하는 기초 전문지식과 기술 습득 및 태도를 가지게 하며, 직업세계에 대해 능동적으로 대처하여 평생교육 체제 내에서 관련분야로 진로선택, 직업인으로서 기본적 교양을 함양시킬 수 있도록 한다”는 것으로 정의하였다(박순선,

2015; 백운경, 이광호, 2008). 특성화 고등학교는 입시·교과 위주의 교육과정으로 획일화된 대규모의 고등학교에서는 학생 개인의 적성과 욕구를 충족시킬 수 없으며 세계화, 정보화 시대에 맞는 교육 경쟁력을 성장시키는 것에 대한 한계점이 있음을 인식하여 다양하고 특성화된 소규모의 고등학교를 설립하여 진로 선택의 폭을 확대하고자 설립되었다(김대성, 2005; 백운경 외, 2008). 특성화 고등학교는 특정 분야의 전문교육을 목적으로 교육과정이 이루어지며, 졸업 후에는 전문분야로의 취업과 진학이 동시에 가능함으로서 기존의 취업 전문학교라는 전문계 고등학교에 대한 부정적인 인식을 탈피하고 시대의 흐름에 맞게 학생들을 교육하고 양성하는 학교라고 할 수 있다(전민경, 2012).

교육부의 특성화고·마이스터고 포털(hifive, 2017)에 따르면 특성화 고등학교는 학생들에게 3년간 장학금을 제공하여 학업과 기술습득에 집중할 수 있는 교육환경을 조성하였다. 특성화 고등학교의 우수한 학생들에게는 다양한 나라의 문화와 기술을 습득하고 견문을 넓힐 수 있는 글로벌 현장학습 기회를 주어 해외 기업에서 일하며 배울 수 있다. 2015년도에는 8개의 교육청 및 19개의 학교에서 총 363명의 학생들을 11개 국가로 파견하였다. 또한 정부 및 공공기관과 지방자치 단체에서 특성화 고등학교 출신의 인력 고용비용을 20%로 확장하여 공공기관으로의 취업의 기회가 확대되었다. 이 외, 특성화 고등학교를 졸업한 후 취업한 재직자들을 위한 재직자 특별전형 제도를 통하여 대학에 진학할 수 있으며 직장 내 또는 직장 외 연계된 대학과정을 통하여 일과 학습을 병행하여 학위를 취득할 수도 있다.

## 2) 특성화 고등학교 학생의 특성

특성화 고등학교에 진학하는 학생들은 자신의 소질과 적성, 능력을 고려하여 선택하기보다 낮은 학교 성적으로 어쩔 수 없이 진학하게 된 경우가 많다(옥준필 외, 2012; 최동선, 이상준, 2009). 이들은 초·중등학교에서 학습되어진 실패경험으로 인해 학습에 대한 흥미와 의욕이 저하되어 있으며 자아존중감도 극히 저하 되어 있다(마상훈, 2015). 또한 특성화 고등학교로 진학하면서 실업계, 전문계라는 편견과 낙오자 인식에 학업 자체에 대한 거부감을 갖고 학교생활에 대한 무기력함을 느끼며 만족감을 가지지 못하는 경우도 있다(남순임, 2012). 이들은 학교 수업 시간에 집중도가 낮고 흥미를 붙이기 어려우며, 주의산만이나 자는 행동으로 수업에 참여하지 않을 수도 있으며 이로 인해 학습결손, 학습된 무기력, 낮은 학습동기, 진로미결정 등의 특징을 갖게 된다(옥준필 외, 2012). 낮은 학습능력으로 인하여 무능함을 느끼게 되며 학교생활에 대한 불만과 학교 부적응으로 인해 타인과의 관계와 현재·미래에 대해 비판적인 태도를 보이게 된다(최우경, 2008). 단지 낮은 학업 성적에 따라 뚜렷한 목표의식 없이 진학한 학생에게 특성화 고등학교의 직업 관련 교육과정은 자연스레 학업에 흥미를 갖지 못하며 소극적으로 임하게 되는데 이로 인해 의욕 없는 저성취 학생으로 인식될 수 있다. 이와 같은 특성은 학생들이 학교에 적응 하지 못하는 학교 부적응의 현상으로 이어지며, 학교 부적응은 학교 중단의 이유가 되기 때문에 심각한 요인으로 인식하고 이를 해결해야 한다(한국교육개발원, 2017).

특성화 고등학교는 전문인을 양성하는 전문 교육기관으로 졸업 후 취업과 진학을 선택할 수 있다. 그러나 특성화 고등학교의 학생들은 뚜렷한 목표 없이 학교에 진학한 경우가 많기 때문에 이 두 가지 갈래에서 많은 갈등과 고민을 하게 된다. 이 과정에서 청소년은 가정환경, 학교생활, 또래관계, 진

로 및 학업 등의 다양한 스트레스에 노출된다. 스트레스가 누적되면 대인관계를 회피하거나 학교생활에서 무기력함, 수면장애 등을 동반하는 우울장애를 경험하기도 하며, 이러한 행동은 학습능력 저하, 또래관계 상실, 과업수행실패 등의 좌절감을 경험하게 한다(김문희, 2008; 김춘경, 이수연, 이윤주, 정종진, 외용용, 2010; Yoder & Hoyt, 2005).

특성화 고등학교의 학생들은 낮은 기초학력과 학교 부적응, 의욕상실, 학습된 무기력, 학습에 대한 실패 경험 등에 대하여 스트레스가 고조되어 있으며 자아존중감과 학교적응유연성은 많이 낮아져 있다(이해경, 김수연, 김혜원, 2013; 문승태, 강희순, 이영옥, 2014). 특성화 고등학교 학생들의 가정환경, 학업문제 등에 대한 세심한 관심이 필요하며 상세한 분석을 통하여 학업중단을 최소화시켜야 하는 것이 주요과제이다(교육부, 2016).

정리해보면, 특성화 고등학교 학생들의 특성은 다음과 같다. 첫째, 특성화 고등학교의 학생들 대부분은 낮은 성적으로 인해 진학한 경우가 많기 때문에 학습되어진 무력감과 학업태도 등의 문제행동이 나타나는 경우가 있다. 둘째, 가정환경, 학업, 학교생활 등의 환경에서 다양한 스트레스를 경험하고 내적 문제행동 또는 외적 문제행동이 일어나기도 한다. 셋째, 낮은 직업교육으로 학업에 흥미를 갖지 못하며 학교에 대한 적응력이 낮은 경우가 많다. 넷째, 뚜렷한 목표의식 없이 진학한 학생들의 경우 진로에 대한 많은 갈등과 좌절감을 경험하고 있으며, 이는 학교에 적응하지 못하게 되는 요인이 된다. 이로 인해 학교중단을 결심하는 학생들의 수가 점차 증가하고 있으며 학교중단을 막기 위해 가정과 학교는 청소년의 특성을 이해하고 청소년이 경험하는 갈등과 어려움 및 부적응 요인을 파악하여 이를 해결할 수 있는 방안을 도출해 내야한다.

### 3) 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 관계

특성화 고등학교 학생의 특성을 살펴본바 낮은 자아존중감과 높은 스트레스가 학교 부적응의 요인이 되는 것을 알 수 있었다. 자아존중감(self-esteem)은 자신에 대한 평가적 태도로 자신이 어떤 사람인가에 대한 평가를 말하며 인지적 평가 결과만이 아니라 자신의 가치에 대해 갖는 감정을 포함한다(김혜원, 2009). 일상적 스트레스는 일상에서 경험하는 스트레스로 사소한 문제로 인하여 잦은 빈도로 발생하고 누적되어 심리적 안녕이나 적응에 위협적일 수 있기 때문에(Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981), 청소년의 일상에서 가장 많은 시간을 소요하는 학교생활에 부정적인 영향을 미치게 된다(김보미, 2014). 학교부적응은 학교에서 경험하는 학업, 또래관계, 교사와의 관계 등의 학교생활에서 정상적인 과정을 수행하지 못하고 이상행동이 보이는 것을 의미하며(김종범, 2009), 학교적응유연성은 학교생활에서 경험하는 스트레스 상황에서 긍정적 행동을 유지하도록 하는 유연성을 의미한다(Havighurst, 1972).

자아존중감과 스트레스가 학교부적응에 미치는 영향에 관한 선행 연구를 살펴보면, 이명화(2010)의 연구에서 스트레스가 높을수록 자아존중감이 낮아지는 부적 상관관계가 있음을 밝혔으며, 청소년의 연령이 높아질수록 자아존중감이 스트레스와 더 밀접한 관련이 있다는 것을 입증하였다. 강지숙, 황은희(2012)의 연구에서 청소년들의 스트레스와 학교생활적응은 유의미한 음의 상관관계를 나타냈으며, 학교생활적응과 자아존중감은 유의미한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이 외에도 많은 연구들(김기순, 신선순, 2011; 김보미, 2014; 김연순, 엄인순, 2013; 김연홍, 성경주, 2014; 박상은, 2014)이 자아존중감과 스트레스가 학교적응에 영향을 미친다는 것을 증명하고 있다. 따라서 학업중단을 최소화하기 위하여 학교적응에 영향을 미치는

스트레스를 감소시키고 자아존중감을 향상시키는 것이 주요과제라고 할 수 있겠다. 더 나아가 학업을 해야 하는 이유와 목적을 뚜렷하게 인식할 수 있는 자기탐색 및 진로탐색의 기회를 제공하여 학업에 적응하고 진로를 결정할 수 있도록 도와야한다. 이에 본 연구의 목적을 자아존중감 향상과 일상적 스트레스 감소, 학교적응유연성 향상으로 설정하고 더불어 자기탐색 및 진로탐색의 기회를 제공하기 위해 연상기법 중 하나인 마인드맵을 사용하여 특성화 고등학교 학생들의 적성과 잠재력을 탐색하고 발견하는 것을 목적으로 설정하였다.

## 2. 마인드맵을 활용한 음악치료

### 1) 마인드맵의 개념과 구조

마인드맵은 1971년 영국의 심리학자 토니 부잔에 의해 창시되었다. 마인드맵은 많은 양의 정보를 기계적으로 암기하는 기존의 학습방법에서 벗어나 종이에 지도를 그리듯 정보를 정리해나가는 학습방법이다(Buzan, 1994/1996). 마인드맵은 중심이미지, 주가지, 부가지, 세부가지로 구성되어 있다. 마인드맵은 종이를 가로로 놓고 사용하고 중심이미지는 항상 종이 가운데에서 시작한다. 이는 두뇌가 중심 주제에 집중할 수 있도록 한다. 중심이미지는 세 가지 이상의 색을 사용하여 시각적인 주의를 이끌도록 해야 한다. 종이 중심에 여러 가지 색을 사용하여 중심 주제를 표현하는 것은 주제를 강조하고 한눈에 알아보기 위함이다. 중심이미지에 연결되는 주가지는 나뭇가지처럼 굵게 시작한다. 중심에서 잘 보이기 위해서 굵은 선을 사용하고 다른 색을 사용한다. 주가지의 내용은 중심 주제와 관련된 작은 주제로 중심이미지에 포함되는 포괄적인 내용들을 담고 있다. 부가지는 주가지에서 부드러운 곡선으로 연결 한다. 부가지의 내용은 주가지의 내용을 보충 설명한다. 주가지에서 쓴 글씨보다 작은 글씨로 표현한다. 부가지의 내용을 자세하게 보충하는 세부가지도 부가지로부터 연결하여 방사형 마인드맵을 완성한다(한국부잔센터, 2017).

마인드맵의 형태는 신경세포들이 정보들을 전달하는 방사 사고의 구조와 과정을 그대로 반영하였다(Buzan, 1993/2010). Sperry(1977)는 뇌의 양쪽 부분에 각각 다른 지적 능력이 분리된다는 사실을 발견하였으며, Springer(1985)는 방사성 원소를 주입하여 언어적 활동을 할 때 주로 좌뇌를, 시각적 활동에는 우뇌를 통한다는 사실을 발견하였다. 좌반구와 우반구

를 연결해주는 뇌량은 정보를 상호교류하게 하는 역할을 하여 뇌가 결합된 기능을 수행하게 한다(정은영, 2008). 토니 부잔은 두뇌이론과 인지심리학을 근거로 하여 언어와 그림을 사용하여 좌뇌, 우뇌를 통합하는 마인드맵을 구성하였다.

마인드맵에 활용되는 시각적 심상과, 그림, 색상, 언어는 뇌의 모든 감각과 기억을 자극하여 정보 및 기억들을 연상하고 회상하도록 돕는다(박지원, 2007). 연상적 기억(association memory)은 정보 혹은 자극이 들어올 때 그것과 관련된 다른 기억과 정보들을 떠올리게 하는 현상을 말한다(이미영, 2008). 마인드맵은 연상적 기억을 작용하여 기억 강화와 창의적 사고과정을 돕는다(정인철, 박달원, 박혜연, 2004). 마인드맵은 핵심어로 표현하기 때문에 짧은 시간 안에 많은 정보들을 이끌어낼 수 있고, 자유연상 된 것들을 구조화 시켜 생각을 정리하는 데에 매우 효과적이다(김진, 2010). 마인드맵은 아이디어를 조직화하여 목표 달성 및 계획 세우기, 문제해결에 효과적이며, 대인 관계 문제 해결에도 마인드맵을 이용할 수 있다(Michael, 2001).

토니 부잔(2010)은 마인드맵을 ‘자신의 내면을 거울에 반영하는 방법’이라고 비유하였으며, 자아를 통찰할 수 있는 매개체가 되어 현실을 객관적으로 바라볼 수 있도록 돕는다고 하였다. 마인드맵의 특성상 뇌에 자극을 주어 대뇌피질의 전 기능을 활용함으로써 자신을 현실적인 모습으로, 세부적인 부분에서 거시적인 부분까지 볼 수 있는 통찰력을 제공한다(박지원, 2007). 인식의 변화는 감정의 변화를 동반하여 부정적 경험에서 긍정적 경험으로 전환하는 것이다(Buzan, 1993/2010). 따라서 마인드맵을 청소년의 감정 및 기억들을 보다 쉽게 회상할 수 있도록 돕는 도구로 사용하여 청소년의 올바른 자아를 형성하고 부정적 감정을 변화시키고 진로를 결정할 수 있도록 적용하고자 한다.

## 2) 마인드맵을 활용한 음악치료의 선행연구 고찰

박지원(2007)은 마인드맵을 활용한 노래중심의 음악치료가 노숙인의 심리재활에 미치는 영향을 알아보려고 연구를 실시하였다. 박지원(2007)은 마인드맵을 노래가사를 분석하고 그에 대한 주관적인 느낌이나 생각을 표현하는 도구로 사용하였다. 이 방법은 노래가사토의 후 노래 그림그리기를 하는 것과 유사한 방법으로 노래가사를 통해 연상된 단어나 이미지를 그리는 구조이다. 마인드맵을 활용한 가사토의는 노래를 핵심주제로 설정하여 종이 가운데에 적고, 노래 가사 내용 중 내담자가 느낀 의미 있는 단어를 4개를 선택하여 주 가지에 적는다. 각 단어에서 연상된 경험을 부가지로 연결하고 세부가지에는 경험에서 느낀 기분, 감정 등을 표현하게 하였다. 박지원(2007)은 마인드맵을 활용한 가사토의가 내담자 각자의 생각을 정리하고, 타인을 이해하는 데 도움이 되었으며 긍정적인 관계형성과 내담자의 심리재활에 효과적이라고 하였다. 결과적으로 박지원(2007)의 마인드맵을 활용한 노래중심의 음악치료프로그램이 노숙인의 우울감소와 주관적 안녕감 향상에 유의미한 결과를 이끌었으며 심리재활에 긍정적인 효과가 있었다. 이 연구는 마인드맵을 음악치료 기법에 새롭게 적용하여 활용방안을 확장시켰으며 그 효과성을 검증한 기초연구가 되었다.

김진(2010)은 장애아동 어머니의 양육스트레스를 감소시키려는 목적으로 노래가사분석 활동을 계획하였다. 노래가사분석을 사고와 감정을 탐색하는 기법으로 적용하였고, 이를 객관화하고 시각화하기 위한 방법으로 마인드맵을 제안하였다. 마인드맵을 대상자의 생각을 조직화하고 구조화하여 회상을 강화시키는 점을 음악치료에 적용하여 대상자가 자신의 문제를 파악하고 이해할 수 있도록 돕는 도구로 사용되었다. 그 결과 마인드맵을 활용한 노래가사분석 활동이 장애아동 어머니의 삶을 재정비하고 미래를 재설계 하는데

효과적이었다. 또, 마인드맵을 활용한 노래가사분석 활동에서 이루어진 장애 아동 어머니의 사고의 변화가 인지치료의 변화과정과 유사하다고 설명하며 긍정적 인식으로의 변화에 효과적으로 작용하였음을 밝혔다. 김진(2010)의 마인드맵을 활용한 노래가사분석 활동은 대상자의 긍정적 언어 변화를 이끌고, 심리적 접근에 용이하게 작용하여 내면의 표출을 유도하고 스트레스 감소에 효과성을 입증하였다. 그러나 활동의 방향이 마인드맵에 치우쳐 음악 치료의 본질을 잃어버릴 가능성을 제기하며 음악 치료적 요소의 중요성을 강조하였다.

박지원(2007)과 김진(2010)의 연구는 마인드맵을 노래의 가사를 분석하여 대상자의 내면을 통찰하고 변화시키는 심리적 접근의 역할을 하였으나 이미경(2014)은 치매노인의 인지기능의 향상을 위한 인지적 접근으로 마인드맵을 활용한 음악활동을 진행하였다. 이미경(2014)은 친숙하고 익숙한 음악이 치매 노인의 장기기억을 자극하는 효과적인 도구로 사용하고 마인드맵을 좌, 우뇌의 감각과 기억을 자극하는 촉매제로 사용하였다. 이미경(2014)은 마인드맵을 활용한 노래중심 음악치료활동이 치매노인의 인지기능에 미치는 영향에 대하여 알아보고자 노래를 중심으로 핵심주제를 설정하고 주제 토의하는 과정에서 마인드맵을 적용하여 주제와 관련된 내용들을 조직화하여 회상을 촉진하도록 하였다. 그 결과 마인드맵을 활용한 노래중심의 음악치료 활동은 진행성 질환을 겪고 있는 치매노인의 인지기능의 향상을 기대하기는 어려웠으나 치매노인의 언어능력, 지남력, 주의집중력을 유지 및 향상하는 역할을 하였다.

마지막으로 윤미지(2017)는 박지원(2007)과 김진(2010)의 연구에서 마인드맵이 내담자의 내면을 탐색하고 통찰하도록 하는 효과적인 도구로 사용하여 긍정적인 결과를 이끈 것을 배경으로 하여 대학생의 자아정체감과 진로정체감 형성을 목적으로 마인드맵을 노래심리치료에 적용하였다. 그 결과 마인

드맵을 활용한 노래심리치료는 공감과 지지를 경험하게 하였으며 친밀성 향상에 효과가 있었다. 마인드맵은 자신의 내면을 탐색하는 역할을 하였으며, 탐색한 내용을 가사로 만드는 음악활동은 자신의 내면을 명확하게 정리하는 역할을 하여 정체성을 확립하고 긍정적 자기변화를 이끌어내었다.

살펴본 바와 같이 마인드맵을 활용한 음악치료는 내담자의 내면을 탐색하는 효과적인 도구로 사용되어 긍정적인 변화를 이끌었다. 그러나 마인드맵을 활용한 음악치료에 대한 연구의 수가 많지 않으며, 마인드맵이 교육현장에서 사용되고 있는 학습방법으로 청소년에게 적합한 도구임에도 불구하고 청소년을 대상으로 한 연구는 아직 이루어지지 않은 상태이다. 본 연구에서는 청소년의 자아탐색과 진로설계, 인식의 변화 등을 이끌어낼 것을 기대하며 마인드맵을 치료적 노래 만들기에 적용하여 그 효과성을 검증해보고자 한다.

### 3. 치료적 노래 만들기

#### 1) 치료적 노래 만들기 개념 및 특성

치료적 노래 만들기(therapeutic song writing)는 노래심리치료 기법 중 하나로 노래가 치료 상황에서 주도적인 치료 매체가 된다. 노래는 과거를 회상하게 하고, 현재를 인식하며, 미래의 소망을 담고 있다. 인간의 슬픔과 기쁨을 이야기로 엮고 무의식 속에 있는 비밀을 꺼내 주며, 좌절과 희망, 두려움과 승리를 담은 음악적인 일기이며 우리의 삶을 표현해주는 것이다(Bruscia, 1997/1998). 노래는 인간의 발달과정에서 중요한 기능을 하는데 Gaston(1968)은 미적 경험을 인간이 환경에 적응하고 자기를 조절하도록 하는 최고의 장치라 하며 음악의 미학적인 관점을 강조하였다. 음악은 인간이 무의식 속에 가둬놓은 억압된 감정과 사건을 아름답게 노래로 표현하게 하여 부정적 정서를 해결하고 심리적 안정감을 경험하게 한다.

노래의 특성을 효과적으로 사용하여 음악 중재에 적용하는 치료적 노래 만들기는 치료사와 내담자가 치료적 목적을 달성하기 위해 치료사와 내담자가 함께 음악을 만들어가는 과정이다(Baker & Wigram, 2005/2008). 치료적 노래 만들기는 노래를 만들어가는 과정과 완성된 노래 자체가 치료적 중재 역할을 한다(Baker & Wigram, 2005/2008). 치료적 노래 만들기는 구조화된 방법과 비 구조화된 방법으로 다양하게 연구되었다. 구조화된 방법으로는 치료사가 노래 가사를 지우고 내담자가 빈칸을 채우는 방법과 친숙한 음악의 가사 내용을 바꾸는 개사하기 방법이 있다(김수진, 2014; 김지원, 2015; 문자랑, 2017; 손솔이, 2017; 임현경, 2008). 구조화된 방법은 내담자에게 음악적 경험의 부담감을 덜어주며 모든 사람에게 적용할 수 있다. 비 구조화된 방법은 새로운 노래를 창작하는 과정으로 내담자에게 많은 창의성을 요

구한다(구윤경, 2017; 신아름, 2014; 윤다솔, 2015; 장승희, 2007; 홍한나, 2017).

치료적 노래 만들기는 내담자의 내면을 통찰하고 무의식을 표현하고 긍정적인 사고를 증진시킨다. 그룹을 대상으로 하는 치료적 노래 만들기 경험은 타인과의 의사소통 향상, 응집력, 지지감, 사회적 교류 등에 효과적이다 (Cordobes, 1997; Edgerton, 1990; Freed, 1987; Robb, 1996; Silber & Hes, 1995). 치료적 노래 만들기의 방법은 대상자에 따라 다르게 적용되며 기대되는 효과도 다르다. 청소년에게 노래 만들기는 자신의 감정을 인식하고 내면을 통찰하고 표현하도록 하게하며(최병철, 2006), 청소년이 처해있는 학업, 대인관계 등의 환경에서 억압되어진 감정과 욕구를 분출시킬 수 있도록 돕는다. 노래 만들기 과정에서 청소년은 정체성을 확립하고 부정적인 평가에서 긍정적인 평가로 변화를 이끌 수 있다(Derrington, 2005). 이는 자아개념을 긍정적 측면으로 향상시킴으로 자아존중감이 향상되며 심리적 안정을 경험하게 한다(김진, 2010; Hadlet, 1996; Kennelly, 1999; Ledger, 2001).

가사창작 활동은 청소년의 감정과 상태, 상황을 표현할 수 있는 기회를 제공한다. 이 과정은 자신에 대해 객관적인 평가를 할 수 있으며 내면을 탐색할 수 있다(정현주, 2005). 노래가사와 음악을 직접 구상하여 만들어진 결과물은 청소년에게 성취감을 제공하며 유능감을 증진시키고 자아존중감을 향상시킨다. 정리하면, 치료적 노래 만들기는 내담자의 필요와 치료적 목적을 달성할 수 있도록 치료적 관계 안에서 함께 노래를 만드는 과정이다 (Baker & Wigram, 2005/2008).

본 연구는 청소년의 자아존중감 향상과 자기표현, 진로탐색 등의 치료적 목적을 달성하기 위해 치료적 노래 만들기 활동을 적용하였다.

## 2) 청소년과 치료적 노래 만들기

청소년과의 음악치료는 매우 역동적인데 청소년은 신체·심리·사회적 측면에서 변화가 급격히 이루어지며 에너지가 넘치고 열정적이기 때문이다. 건강한 청소년들은 음악을 자신의 부정적인 감정을 환기시키고 에너지를 적절하게 분출하는 데에 사용한다. 또, 노래를 부르는 행위로 스트레스를 해소하며 꿈과 희망을 반영한 가사를 노래하기도 한다(황은영 외, 2017). 뿐만 아니라 음악은 유대감을 형성하고 심리적인 소속감과 안정감을 주어 바람직한 관계를 형성하도록 돕는다(Abad, 2003; Robb, 1996; Slivka & Magill, 1986). 이와 같이 음악은 청소년에게 소속감과 일체감을 주어 타인과의 관계를 형성하고 서로 소통할 수 있는 매개체로 사용되며 청소년들의 자아존중감과 적응력을 향상시키고 긍정적 경험을 하도록 도움을 준다(윤다솔, 순진이, 2016; Edgerton, 1990; Goldstein, 1990; Lindberg, 1995; Robarts, 2003).

Derrington(2005)이 제시한 청소년과 함께 하는 치료적 노래 만들기의 단계는 다음과 같다. 청소년과 함께 노래 만들기를 결정 하면 노래의 주제에 대하여 논의를 한다. 주제는 내담자의 처한 환경, 관계 등을 파악하여 설정하도록 한다. 청소년들은 자신이 경험하고 있는 학교생활, 가정환경, 또래관계, 진로탐색 등의 주제들을 제안하기도 한다(Derrington, 2005; Baker & Wigram, 2005/2008에서 재인용). 이는 노래 만들기의 주제가 되고 목적이 되어 청소년이 노래 만들기 활동에 참여하는 동기가 된다(이미정, 2009). 주제를 토의하는 방법으로 브레인스토밍, 마인드맵, 단어자유연상, 시 창작 등이 있으며 이러한 방법들은 청소년의 부정적 감정을 외부로 표출할 수 있도록 도우며, 과거와 현재, 미래를 탐색할 수 있는 기회를 제공하여 주제와 관련된 감정 및 경험 등의 내용을 도출해 낼 수 있다(Baker & Wigram,

2005/2008).

주제 토의를 한 후 노래의 가사를 창작하는데 노래 가사를 만드는 방식은 다양하다. 그 중 노래 가사 채우기는 치료사가 노래의 단어나 구절을 지운 후 내담자가 가사를 채우는 구조적인 접근 방식이다. 이 방법은 모든 수준의 내담자에게 시행할 수 있으며 효과적이다(최병철, 2006). 빈칸에 채워진 가사의 내용은 주제와 관련된 내담자의 감정 혹은 상태를 나타낸다. 빈칸에 단어를 채우는 활동은 구조의 정도가 강한 것으로 표현이 제한되고 투사 가능성이 적다(Derrington, 2005). 두 번째, 익숙한 노래의 부분적 또는 전체적 개사하기는 익숙한 음악의 가사 내용을 주제에 맞게 가사를 바꾸는 방식이다. 개사하기는 가사 채우기보다 더 많은 내용을 담을 수 있으며 내담자의 참여가 확대된다. 이와 같은 구조적 접근 방법은 음악적 경험이 부족한 내담자에게 부담감을 덜어주며 모든 대상자에게 적용할 수 있다. 마지막으로 완전히 새로운 가사를 창조하는 방법이 있다. 이는 비구조적 방법으로 전적인 내담자의 참여로 이루어진다. 브레인스토밍, 마인드맵과 같은 자원을 이용한 주제 토의 과정에서 얻어진 언어화된 내적 자원들은 가사의 내용이 되어 진다. 가사 만들기는 음악적 경험이 없는 내담자들도 자유롭게 자신의 생각과 감정을 표현할 수 있다는 장점이 있다(최병철, 2006). 가사의 내용은 주제에 관련된 감정이나 사건, 인물, 희망과 소망이 담겨있다(Derrington, 2005). 가사 만들기는 내담자가 자기 자신의 내면을 통찰하고 현재를 인식하고 미래의 소망을 표현하도록 돕는다(정현주, 2005). 집단 내에서 완성된 가사를 공유하는 과정은 타인과의 의사소통을 도우며 동료의 공감과 지지를 받을 수 있어 성취감을 경험할 수 있다. 가사를 만든 후 음악적 효과에 대하여 청소년과 함께 논의하여 선율 및 리듬 등을 선택하고 음악을 완성한다.

선율을 창작하는 첫 번째 방법은 기존의 노래의 멜로디를 사용하거나 일

부를 사용하는 구조화된 방법이다. 이 방법은 내담자에게 작곡의 부담감을 최소화하여 보다 쉽고 빠르게 노래를 완성 할 수 있게 돕는다. 두 번째 방법은 치료사가 선율을 제안하고 내담자가 선택하는 방법이 있다. 세 번째 방법은 치료사가 2개의 코드 또는 4개의 코드 진행을 제공하고 내담자가 즉흥적인 선율을 창작하는 방법이 있다(Baker & Wigram, 2005/2008). 이 과정에서 내담자는 노래의 장르와 조성, 빠르기 등을 조절할 수 있으며, 내담자의 창의성 및 음악성을 발휘하도록 한다. 마지막으로 내담자가 적극적으로 즉흥적인 선율을 노래하면 치료사가 어울리는 반주패턴을 제공하는 방법이 있다. 내담자가 노래한 선율은 개인의 생각과 감정, 무의식 등이 반영된 것으로 분석하고 파악할 수 있는 자원이 된다(Bruscia, 1988/2006).

만들어진 음악은 악보로 기입하고 녹음하여 노래 만들기를 완성한다. 완성된 결과물은 그 자체로 강화물이 되고 만족감과 자긍심을 느낄 수 있도록 돕는다(Baker & Wigram, 2005/2008). 치료사는 대상자의 수준에 맞추어 구조의 정도를 조절하여 창작 방법을 적용하도록 한다.

본 연구에서는 먼저 가사를 창작한 후 치료사가 제공하는 코드 진행에 내담자가 즉흥적인 선율을 창작하는 반구조적 방법으로 노래 만들기 활동을 구성하였다. 이상의 연구 결과를 토대로 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동을 특성화 고등학교 청소년들에게 적용할 때, 청소년들이 겪고 있는 불안과 스트레스를 표출하도록 하고, 현실 문제를 파악하고 해결하는 인식의 변화에 효과적일 것으로 예상된다. 또한 노래 만들기를 통한 성취감을 경험함으로써 자아존중감 향상에 도움을 줄 것으로 기대한다.

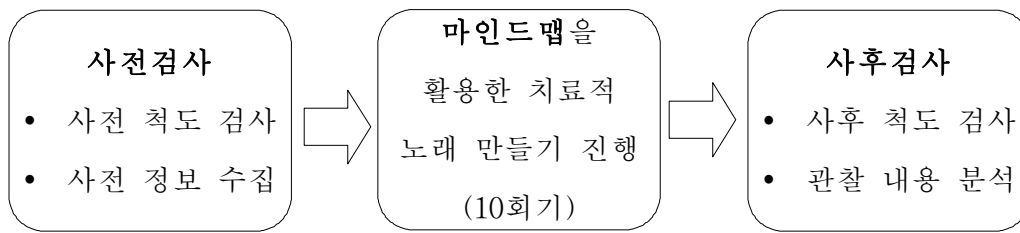
### III. 연구방법 및 절차

#### 1. 연구대상

마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 특성화 고등학교 청소년의 자아 존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 미치는 영향을 알아보기 위해 천안시에 소재한 C상업고등학교 2학년 여학생 8명을 대상으로 연구를 진행하였다. 이들은 대상자 모집 절차를 통해 자발적으로 참가의사를 밝혔으며, 보호자의 동의를 얻어 참가자로 선정되었다. 초기 참가자는 10명이었으나 이들 중 2명은 개인 사정으로 인하여 중도탈락 하였다. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동의 원활한 진행을 위하여 대상자 8명을 두 팀으로 나누어 4명씩 한 그룹으로 구성하여 진행하였다.

#### 2. 연구절차

본 연구는 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 미치는 영향에 대해 알아보기 위하여 ‘단일 집단 사전-사후(one group pretest-posttest design)’의 설계로 이루어졌다. ‘단일 집단 사전 사후’의 설계는 <그림 III-1>에 제시한 바와 같이 전체 연구 참여자를 대상으로 사전검사를 실시하고 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동을 시행한 후 사후검사를 실시하는 방식이다.



<그림Ⅲ-1> 연구 절차

### 1) 사전 연구 절차

본 연구의 참여자인 특성화 고등학교 청소년에 대한 기초 정보를 수집하기 위하여 사전에 참가자와 보호자의 동의를 얻어 설문지 조사를 실시하였다. 연구자는 사전에 본 연구의 목적과 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기에 대한 정보와 설명을 통하여 연구 참여에 대한 동의를 구하였으며, 동의서에는 개인정보 비밀 보장과 연구 참여자의 권리에 대한 설명이 기재되었다. 보호자 동의서는 연구 참여자 표집 후 연구자가 직접 배포하고 수거하였으며, 설문지 내용에는 참여자의 성별, 나이, 선호하는 음악 등 연구 참여자의 일반적 특성을 파악할 수 있는 질문이 포함되었다.

### 2) 사전검사

자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 사전검사는 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기를 실시하기 이전인 2017년 6월 3일에 연구자에 의하여 천안시 소재의 H교회 소그룹실에서 실시되었다.

### 3) 실험

본 연구의 실험은 사전 검사 시행 후 2017년 6월 10일부터 7월 8일까지 특성화 고등학교 청소년을 대상으로 5주간 실시되었다. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기를 주 2회 씩 총 10회기 진행되었으며, 한 회기에 소요된 시간은 도입 10분, 음악치료 활동 40분, 마무리 10분으로 총 60분으로 구성하였다. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기의 한 회기 활동 구성은 <표Ⅲ-1>와 같다.

<표Ⅲ-1> 음악치료 활동 한 회기 구성

세션구성	시간	활동내용
도입	10분	인사노래, 워밍업 활동
중심활동	40분	마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기
마무리	10분	음악활동에 대한 느낀 점 나누기

### 4) 사후검사

자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성 사후검사는 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 종결되고 1주 후인 2017년 7월 15일에 사전검사와 동일한 방법으로 실시되었다.

### 3. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동

#### 1) 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동의 구성

본 연구에서는 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 미치는 영향을 규명하기 위하여 총 10회기의 음악치료 활동을 초기, 전개, 종결의 단계로 나누어 진행하였다. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동은 Baker & Wigram(2008)의 치료적 노래 만들기를 참고하여 노래 감상, 노래 부르기, 가사 개사하기, 주제 토의하기, 가사 만들기, 선율 만들기, 악기 연주하기, 녹음하기 활동으로 구성하였다. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기의 회기별 주제 및 목표는 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표Ⅲ-2> 회기별 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 주제 및 목표

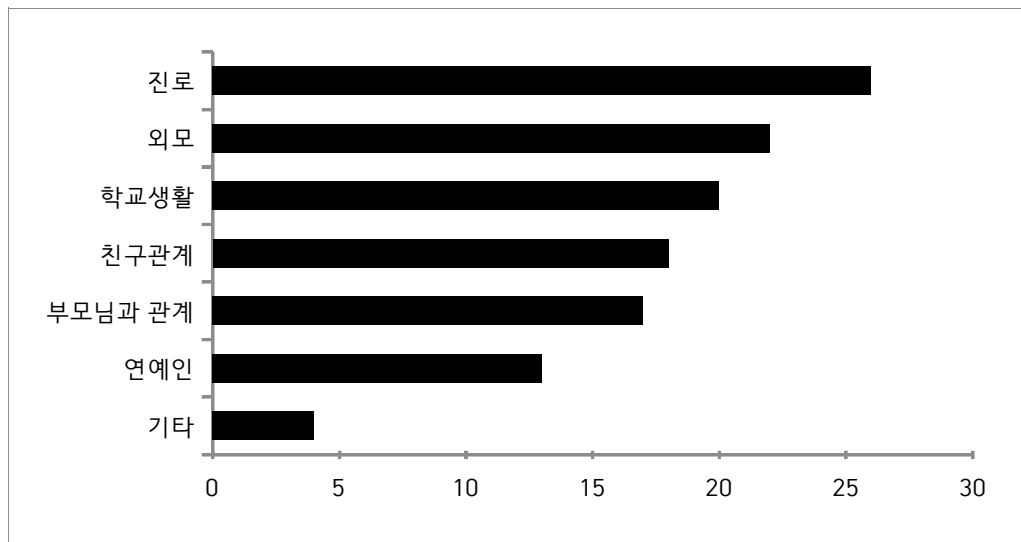
단계	회기	주제	목표
초기	1	첫 만남	치료사와 내담자, 내담자 간의 친밀감, 소속감 및
	2	여름	긍정적인 관계형성
전개	3	외모	자기 탐색 및 개발을 위한 자기표현
	4	SNS	자기탐색 및 수용과 지지를 통한 자기표현
	5	나만의 방법	감정 표현 및 부정적 감정 통제 및 자기 조절 능력 향상
	6	친구	타인에 대한 이해와 수용
	7	학교생활	긍정적 자아 형성 및 자기 수용성 향상
	8	진로	주도성 및 자아존중감 향상, 미래 확신성 및 주체성 향상
	9	부모님	자기표현
종결	10	라디오스타	문제해결 능력 향상, 성취감 고취 및 자신감 향상

### (1) 초기단계(1-2회기)

초기단계에서는 친밀감과 관계형성을 목표로 활동을 구성하였다. 1회기는 리듬찬트게임과 인사노래 만들기 활동을 진행하였다. 리듬찬트를 활용한 자기소개는 치료사와 그룹 원들과의 긍정적 관계를 형성하고 친숙함과 편안함을 제공하는 것에 목표를 두었다. 그룹 원들과 치료사간의 긍정적 관계를 형성하기 위해 리듬찬트를 활용한 놀이를 착안하였다. 이는 4분의 4박자 리듬찬트에 맞추어 자신의 이름을 넣고 자기소개를 한 후 타인의 이름을 넣어 박수의 수를 외치는 게임형식의 활동이다. 이 활동을 통하여 치료사와 그룹 원간의 친밀감 형성을 돕고 또래와의 관계를 형성하도록 하였다. 다음 단계로 인사노래 만들기 활동을 진행하였다. 그룹 원들의 동기유발을 목적으로 하여 선호하는 곡을 선곡하여 가사의 빈칸을 채우는 활동을 하였다. 여자친구의 <오늘부터 우리는>와 IOI의 <너무너무너무>를 선곡하여 치료사가 빈칸을 만들어 놓았고 활동을 시작할 때 하는 인사노래와 마칠 때 하는 인사노래를 만들기 위해 그룹 원들은 빈칸에 알맞은 가사를 채워 인사노래를 완성시켰다. 이 활동은 소속감과 성취감 경험을 목적으로 하였다. 이어 그룹명을 작명하는 활동으로 하나의 공동체의 일원으로서의 소속감을 갖도록 그룹의 특성을 나타내는 그룹명을 선택하도록 하였다. 2회기는 10CM의 <아메리카노>의 가사를 여름의 주제로 개사하는 활동을 구성하였다. 마인드맵을 활용하여 중심주제 여름에 대하여 토의하고 새로운 가사를 만드는 과정을 통해 또래와의 소통을 돕도록 하였다. 여름에 대한 과거의 경험과 다가올 여름에 대한 계획을 탐색하고 인식하는 기회가 되었다. 여름을 주제로 한 마인드맵 활동에서 그룹 원들은 여름과 관련된 다양한 경험과 감정, 사물 등을 이야기하였으며, 앞으로 다가올 여름에 대해 긍정적인 미래계획을 하였다.

## (2) 전개단계(3-9회기)

전개단계에서는 마인드맵을 활용한 주제토의 및 타인과 자기인식, 자기표현, 자아존중감 및 자신감 향상, 스트레스 해소, 상호교류 증진 등을 목표로 하였다. 3-9회기는 사전 설문조사를 통하여 청소년의 관심사를 조사·파악하여 적용한 내용을 주제로 하여 노래 만들기 활동을 구성하였다. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동의 주제는 사전에 수집한 참가자들의 설문조사를 통하여 선정되었다. 설문조사를 통해 조사된 관심사는 <그림Ⅲ-2>와 같다.



<그림Ⅲ-2> 관심사

본 활동은 반기는 노래로 시작하여 긴장된 신체를 이완 하는 맨손체조와 본 활동에 집중 할 수 있도록 유도하는 명상음악 감상을 진행하였다. 이어 마인드맵을 활용한 주제토의를 거쳐 가사 만들기 및 노래 만들기 활동을 진행하여 주제를 중심으로 한 노래를 완성하였다. 각 활동에 대한 설명은 다

음과 같다. 마인드맵을 활용한 주제토의는 그룹 원들의 의사소통과 정서적 공감을 유도하고 타인과 자기인식의 기회를 제공한다. 마인드맵 활동으로 얻어진 정보들은 가사 만들기의 자원이 되어 참가자들이 쉽고 빠르게 가사 만들기에 집중하여 완성도 있는 가사를 만들 수 있도록 하였다. 가사를 완성한 후 진행된 선율 만들기 활동은 참가자들이 만든 가사에 아름다운 선율을 옷 입히는 과정으로 미학적 경험 및 성공적 경험을 하도록 하였다. 성공적 음악 경험은 실패경험이 잦은 특성화 고등학교 청소년의 낮아진 성취감과 참여 동기, 문제해결능력 등을 형성하도록 돕는다. 선율 만들기는 본 연구자가 사전에 청소년이 선호하는 음악을 조사하여 분석한 10개의 코드진행을 사용하였다. 10개의 코드진행을 느린 빠르기(M.M. ♩ = 63-90), 중간 빠르기(M.M. ♩ = 100-128), 빠른 빠르기(M.M. ♩ = 130-175)로 구분하였다.

가사를 완성 한 후 그룹 원에게 세 가지의 빠르기의 코드진행을 제공하여 가사에 어울리는 코드진행을 선택하도록 하였다. 그룹 원은 4개의 코드로 진행되는 반주패턴 위에 즉흥적인 선율을 노래하도록 하였다. 그룹 원들이 노래하는 즉시 녹음하였다. 선율 만들기를 완성한 후 음악적 효과를 가미하기 위해 악기연주를 하였다. 악기는 청소년들이 선행 학습이나 교육 없이도 연주를 용이하게 할 수 있도록 타악기, 웨이커, 효과악기로 구성하여 최소의 노력을 들여 최대의 음악적 만족을 경험하도록 하였다. 악기연주는 만들어진 노래에 어울리는 악기를 선택 하거나 자신이 선호하는 악기를 선택하여 연주하도록 하였다.

본 연구에서 주제토의 및 자기탐색을 목적으로 진행된 마인드맵은 그룹 원들이 말하는 즉시 본 연구자가 칠판에 기록하였고 후에 알마인드(이스트소프트, 한국) 소프트웨어를 활용하여 도식화하였다. 음악작업은 아이패드(iPad)의 Garage Band(Apple, USA)를, 악보작업은 Muse Score(MuseScore BVBA, USA)를 활용하여 작업하였다.

### (3) 종결단계(10회기)

종결단계에서는 성취감과 문제해결능력 향상을 목표로 그룹 원들과 가상의 라디오 프로그램을 진행하여 주제에 맞는 고민사연을 듣고 해결하도록 하였으며 함께 만든 노래를 합창, 합주하여 성취감과 만족감을 경험하도록 하였다. 10회기는 그룹원이 걸그룹(Girl Group)이 되어 라디오 프로그램에 출연하는 상황을 가상으로 설정하여 청취자의 고민사연을 해결하는 <고민을 말해봐>와 자신에게 의미 있는 노래와 그와 관련된 경험을 소개하는 <그 때, 그 노래>를 진행하였다. 고민의 사연은 3회기부터 9회기까지의 주제내용을 중심으로 구성하였다. 고민 사연의 예는 다음과 같다.

고민 주제: 진로/ ID: \*\*\*\*\*/ 연령: 10대

안녕하세요. 저는 질풍노도의 시기를 보내고 있는 학생입니다. 저는 요즘 저의 미래에 대해 고민을 하고 있어요. 공부를 썩 좋아하지도 잘하지도 않아요. 바로 1년 뒤에 무엇을 하고 있을지 먼 30년 뒤에는 무엇을 하고 있을지 정말 모르겠어요. 사실은요... 하고 싶은 게 있어요. 저는 언니들처럼 노래하는 가수가 되고 싶어요. 그런데 그것을 선택하는 것이 맞는 것인지 잘못 선택하면 어쩌지 하는 고민을 하고 있어요. 부모님께서도 반대를 하시고, 선생님도 공부를 먼저 하라고 하세요... 제가 어떤 결정을 해야 하는지, 이제 앞으로 어떻게 살아가야 하는지 미래가 막막하네요... 어떤 선택을 해야 후회 없이 선택하는 것이며, 잘 살 수 있는 건가요?? 언니들! 제가 어떤 선택해야하는지 알려주세요.

위의 고민사연은 본 활동 진로(8회기)에 대한 내용으로 그룹 원들은 고민사연을 듣고 비슷한 자신의 경험과 자신의 생각들을 이야기하며 청취자에게 문제해결방안을 소개하였다. 그룹 원들은 진로를 선택하는 방법으로 좋아하

는 일, 잘하는 일, 가치 있는 일을 선택하라는 결론을 내었다. 이 과정을 통해 흥미를 느끼도록 하였으며 문제해결능력 향상에 도움을 주었다. 고민사연을 해결해주는 동시에 해당하는 주제의 노래를 함께 부르고 연주하여 소속감과 만족감, 성취감을 고취시키는 역할을 하였다.

다음으로 자신에게 가장 의미 있는 노래와 그 노래와 관련된 사건에 대해 소개하고 음악을 들어보는 <그 때, 그 노래>를 진행하였다. 이 활동은 자기 탐색의 기회를 제공했으며, 서로의 이야기를 들어줌으로써 지지적 공감과 음악의 힘을 공유하는 시간이 되었다.

마지막으로 그동안 해왔던 음악 활동에 대해서, 그 중 기억에 남는 활동에 대해 자신의 생각과 느낌을 나누면서 종결을 인식하도록 하였다.

## 2) 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동내용과 치료적 논거

마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동의 구체적인 방법과 치료적 논거는 표<Ⅲ-3>와 같다.

<표Ⅲ-3> 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 치료적 논거

단 계	순서 및 활동내용	치료적 논거
도 입	인사노래: 1회기에 그룹 원들이 개사한 여자친구의 <오늘부 터 우리는>을 부르 며 서로 인사한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 초기 단계에서 참여자들의 선호도를 고려한 노래를 활용한 가사 바꾸기 작업은 음악활동에 흥미를 유발하여 치료 과정에 대한 참여도를 증진시킴.</li> <li>- 인사를 주고받을 수 있는 노래 구조는 음악 안에서 친밀한 관계를 형성할 수 있도록 한다.</li> <li>- 치료과정의 내용을 담은 노래가사는 본 활동의 본질 및 방향을 알 수 있으며 활동과정에서 긍정적인 소망과 희망을 기대할 수 있도록 돕는다.</li> </ul>
	warm-up: Jennifer Lopez의 <Brave>음 악에 맞추어 간단한 맨손체조를 한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래에 맞추어 치료사의 동작을 모방하는 활동은 주의집중력 향상과 그룹원간의 일체감을 형성시키는 것을 돕는다.</li> <li>- 노래에 맞추어 신체활동 하는 것은 몸의 근육을 이완하고 긴장을 해소시키는 것을 돕는다.</li> </ul>

<p>명상 음악 감상: 명상음악을 감상한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악과 호흡에 집중하는 것은 심폐기능을 원활히 해 주고 더 많은 산소를 들이 마실 수 있도록 도울 수 있다. 특히 날숨을 할 때 호흡을 충분히 내뿜음으로써 기존의 내재된 긴장을 호흡으로 발산시킬 수 있도록 돕는다.</li> </ul>
<p>주제토의하기: 각 회기에 해당하는 주제를 중심으로 자신의 경험 및 느낌을 이야기하며 마인드맵을 만든다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마인드맵은 그룹원들의 흥미와 참여도를 이끌어내며 주제와 관련된 과거경험을 회상하도록 돕는다.</li> <li>- 마인드맵을 통하여 경험을 공유하는 것은 그룹구성원 간의 생각과 감정을 함께 공유하고 공감할 수 있는 시간을 제공함으로써 소속감과 친밀감 형성을 돕는다.</li> <li>- 마인드맵을 통한 주제토의는 빠른 시간 내에 많은 정보를 도출해 낼 수 있다.</li> </ul>
<p>전개</p> <p>가사 만들기: 마인드맵을 활용한 주제토의의 내용으로 가사를 만든다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가사 만들기 활동은 자신의 경험과 감정들에 대하여 탐색해 볼 수 있도록 도우며 부정적인 것을 탈피하고 긍정적인 자아상을 만들고 수용하도록 돕는다.</li> <li>- 가사에 긍정적 정서를 전달하므로 참여자 자신의 내적 자원을 인정하고 확립할 수 있는 긍정적인 정서 기반을 마련하도록 돕는다.</li> <li>- 자신의 노래가사와 타인의 노래가사를 합하여 하나의 노래를 만드는 활동은 동질적</li> </ul>

---

정서를 전달하여 감정을 공감하고 수용도  
록 돕는다.

---

음악 형식 선택하기:

3가지의 빠르기(느린  
빠르기, 보통 빠르기,  
빠른 빠르기)의 코드  
진행을 감상하고 만  
들어진 가사에 어울  
리는 음악형식을 선  
택한다.

- 음악적 요소인 빠르기와 조성은 개인의 기  
분이나 감정, 생각 등의 자신의 상태를 투  
사하여 선택하도록 유도한다.

선율 만들기: 만들어  
진 가사에 선율을 만  
들어 노래를 부르며  
녹음을 한다.

- 노래를 만들어 가는 과정에서 수행능력을  
향상시킬 수 있으며 자아존중감 향상을 돕  
는다.

- 노래의 구조는 안정감을 제공하여 자기표  
현을 할 수 있도록 유도하며 자율성과 성  
취감을 경험 할 수 있도록 돕는다.

악기연주 및 녹음하  
마 기: 만들어진 음악에  
무 어울리는 악기를 선  
리 택하고 연주 및 녹음  
을 한다.

- 다양한 악기연주는 청각, 시각, 촉감, 운동  
감각적 자극과 반응을 유도하며 자기표현  
의 기회를 제공한다.

- 그룹 구성원이 만든 노래와 어울리는 악기  
를 선택하는 과정에서 자율성을 경험하고,  
노래를 녹음하고 완성하는 과정을 통하여  
수행능력이 향상되고 성취 경험을 할 수  
있다.

---

---

감상하기: 만들어진 음악을 감상한다.

- 결과물인 음악은 긍정적인 정서를 제공하는 강화제의 역할을 하여 감상하는 과정을 통하여 긍정적인 자아상을 형성하고 유능감을 강화시키도록 돕는다.

---

소감 나누기: 활동을 진행하며 느낀 소감 나누기.

- 활동 과정 속의 경험을 바탕으로 구체적인 목표와 소감을 공유함으로써 긍정적인 변화를 이끌어 낼 수 있으며 수용하도록 돕는다.

---

### 3) 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동 사례

본 연구에서는 표<Ⅲ-3>의 과정의 노래 만들기 활동을 통하여 총 7개의 노래를 완성하였다. 아래는 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기의 방법을 설명하기 위해 10회기 활동 중 5회기의 ‘감정을 해결하는 나만의 방법’의 주제를 예로 사용하였다.

반기는 노래로 5회기를 시작하고, 본 활동에 앞서 신체활동과 명상음악으로 긴장을 이완하고 호흡을 정돈하였다.

5회기의 주제인 긍정 및 부정적 감정을 표현 또는 해결하는 나만의 방법을 중심으로 하여 각자의 경험과 느낌을 나누고 마인드맵을 완성하였다. 그룹 원은 화날 때는 소리를 지르거나, 노래방에서 시끄러운 노래를 부르는 등의 방법을 이야기 하였고, 슬플 때는 자신이 가장 안전하다고 생각되는 장소인 자신의 방에서 이불을 속에서 소리 내어 운다고 이야기하였다. 속상하거나 억울할 때는 편안하다고 느끼는 친구 또는 엄마와 나누는 대화를 통해 감정을 해결한다고 하였다. 그룹 원들의 주제토의를 통해 마인드맵은 부정적 감정인 화남, 슬픔, 속상함 등을 해결하는 자신만의 방법으로 울기, 잠자기, 일기쓰기 등의 내용으로 만들어졌다. 참가자들은 마인드맵을 활용한 주제토의를 통하여 부정적인 감정을 자신이 어떻게 해결했는지 통찰할 수 있었으며 타인의 경험을 공유하며 긍정적인 해결방안을 찾을 수 있게 되었다. 마인드맵을 활용한 주제토의에서 다른 그룹 원이 긍정적 해결방안을 제시함으로써 화가 날 때 마다 자해를 했던 참가자는 본인의 방법이 잘못된 방법임을 인식하였고 자해를 하는 행동에서 음악 감상의 방법으로 변화하겠다는 소감을 발표하였다.

가사의 후렴구에는 부정적 감정을 경험할 때 타인에게 듣고 싶은 말을 넣기로 하고 이에 대한 가사토의를 하였다. 참가자들은 주로 진로문제, 부모님

과의 관계, 선생님과과의 관계 등에서 부정적인 감정을 경험한다고 하였으며, 선생님과 부모님에게 듣고 싶은 말로 ‘괜찮아, 수고했어, 할 수 있어, 고마워’의 내용을 도출해 내었다 마인드맵을 활용한 주제의 <그림Ⅲ-3>의 내용으로 참가자 각자의 가사를 한 소절씩 만들었으며 후렴구에는 듣고 싶은 말의 가사를 넣어 아래와 같은 노래를 완성하였다.

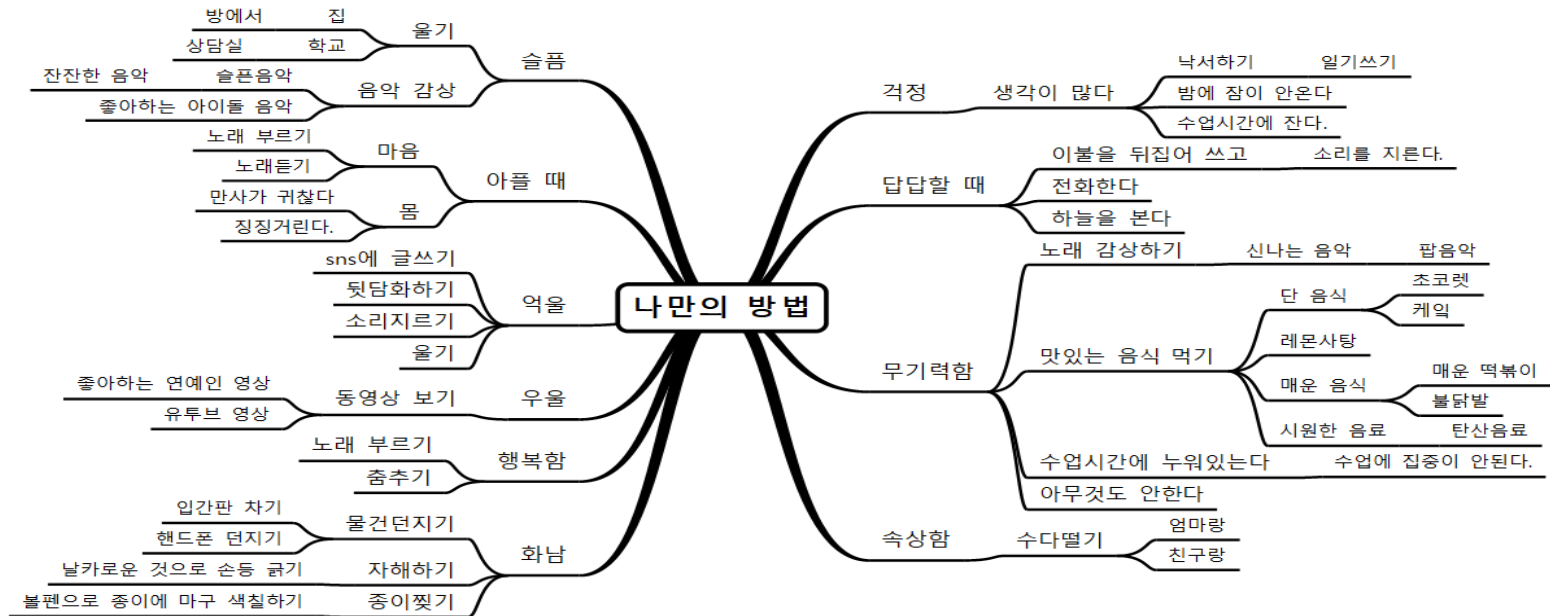
미래에 대한 생각이 꼬리에 꼬리를 물어 잠이 안 올 때에 하얀 종이와 검은 펜을 들고 게임을 시작해 떠오르는 생각들 종이에 적어봐 나의 생각들을 그러면 정리가 될 거야/ 생각이 복잡할 때는 복잡하지 않게 자지 내가 무기력할 때 아무것도 하기 싫어 내 마음이 아플 때는 노래를 듣지 힘들어 지칠 때는 파란하늘 보게 돼/ 내가 슬플 때 그냥 울었지 울다가 지쳐서 잠이 들었지 자고 일어나면 눈이 퉁퉁 부었지 울었던 나의 모습을 볼 때 자신에게 화가나 하루 종일 우울해져 있겠지 내일 또 다른 하루가 시작 되어 있겠지/ 내가 원하는 말은 그런 말이 아닌데 나도 잘할 수 있다고 말해 보는데 왜 안 된다고 하는지 이젠 포기하고 싶어 조용히 써 내려가 나의 그 다짐을/  
괜찮아요, 수고했어, 할 수 있어, 고마워요

가사를 만든 후 그룹원은 느린 빠르기, 중간 빠르기, 빠른 빠르기 중 느린 빠르기의 음악형식을 선택하였는데 그 이유는 잔잔하고 이야기하는 식의 노래 가사와 어울릴 것 같기 때문이라고 하였다. 그룹원들이 선택한 느린 빠르기의 음악형식은 [D<sup>b</sup> M7 - B<sup>b</sup> m11 - G<sup>b</sup> add9 - A<sup>b</sup> 9sus4 - A<sup>b</sup> 7]의 코드진행을 두 번 반복하는 한 도막 형식(8마디)이며, M.M. ♩ = 63의 빠르기이다. 그룹원들은 코드진행에 즉흥적인 선율을 만들어 노래하였고 이를 즉시 녹음하였다.

노래 만들기가 처음 시행된 3회기에서 그룹 원들은 “노래를 어떻게 즉흥으로 불러요?, 못하겠어요.,” “너무 어려워요.,” “괜히 음악치료 한다고 했어.” 등의 부정적인 반응을 보였으나 본 활동인 5회기에서는 “이제는 적음이 돼서 피아노 반주를 들으면 선율이 생각이 나요.,” “여기서는 이렇게 노래할게요.” 라며 자신감과 문제해결능력을 보였다.

노래 녹음 후 악기연주를 위해 노래에 어울리는 악기 또는 본인이 연주하고 싶은 악기를 선택하였다. 악기의 종류는 쉽게 연주 가능한 타악기와 웨이커, 리듬악기로 준비하였다. 그룹 원들은 노래 분위기에 맞는 악기를 선택하였다. 한 그룹원은 윈드차임을 선택하여 전주와 간주, 후주 등에 연주하였고 “제가 여기서 이것을 연주하니깐 있어 보이죠?” 라며 자신의 연주가 효과적이었음을 말하였다.

위의 과정으로 완성된 노래를 함께 감상하고 소감을 나누었다. 그룹 원들은 완성된 노래를 감상한 후 “오... 이렇게 괜찮은 음악이 나올 줄은 몰랐어요.,” “생각보다 괜찮네요.,” “이거 진짜 우리가 한 것 맞아요?” 등의 반응을 보였으며, 본 활동을 통하여 자신의 감정을 해결하는 방법들에 대해 탐색할 수 있었고 노래 만들기 과정에서 성취감을 경험했다고 하였다.



<그림Ⅲ-3> 마인드맵 소프트웨어(알마인드)를 활용한 마인드맵 예시

## 4. 측정도구

### 1) 자아존중감 척도

본 연구에서는 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감을 측정하기 위하여 Coopersmith(1981)가 고안한 자아존중감 척도(Self-Esteem Inventory)를 최보가와 전귀연(1993)이 번안하여 타당화한 검사 도구를 사용하였다. 자아존중감 척도는 총체적 자아존중감(6문항), 사회적 자아존중감(9문항), 가정적 자아존중감(9문항), 학교적 자아존중감(8문항)의 4가지 하위 요인으로 총 32 문항으로 구성되어있다. 각 문항은 리커트 5점 척도로 구성되어있으며 부정적인 태도를 측정하는 8문항은 점수를 역으로 계산하였다. 본 척도는 점수가 높을수록 청소년의 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 본 척도의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .82이다(최보가, 전귀연, 1993).

### 2) 일상적 스트레스 척도

본 연구에서는 특성화 고등학교 청소년의 일상적 스트레스를 측정하기 위하여 Rowlison과 Felner(1988)의 자기보고식 일상적 스트레스 척도(Daily Hassles Questionnaire: DHQ)를 기초로 유안진, 한미현(1994)이 한국 청소년에게 적합하도록 개발한 척도를 사용하였다. 일상적 스트레스는 부모(8문항), 가정환경(7문항), 친구(7문항), 학업(7문항), 교사 및 학교생활(7문항)의 5가지 하위요인으로 총 36문항으로 구성되어있다. 각 문항은 리커트 4점 척도로 구성되어 점수가 높을수록 스트레스를 많이 경험한다는 것을 의미한다. 본 척도의 신뢰도는 .85이다(한미현, 1994).

### 3) 학교적응유연성

본 연구에서는 특성화 고등학교 청소년의 학교적응유연성을 측정하기 위하여 Hernandez(1993)의 학교생활 흥미 설문조사(School Interest Questionnaire)와 민병수(1991)의 학교생활 적응척도를 참고하여 박현선(1998)이 개발한 학교적응유연성 척도를 사용하였다.

학교적응유연성은 학교생활에 대한 흥미(7문항), 학업에 대한 태도(5문항), 학교 규범 준수(10문항)의 3가지 하위요인으로 총 22문항으로 구성되어있다. 각 문항은 리커트 4점 척도로 구성되어있으며 부정적인 태도를 측정하는 문항은 점수를 역으로 계산하였다. 본 척도는 점수가 높을수록 청소년의 학교적응유연성 수준이 높은 것을 의미한다. 본 척도의 신뢰도는 .82이다(박현선, 1998). 척도별 신뢰도는 <표Ⅲ-4>와 같다.

<표Ⅲ-4> 척도별 문항 번호, 문항 수 및 신뢰도

척도	문항번호	신뢰도
<b>자아존중감</b>		.82
총체적 자아존중감	1, 5, 9, 13, 17, 21	.69
사회적 자아존중감	2, 6, 10, 14, 18, 22, 25, 28, 31	.84
가정적 자아존중감	3, 7, 11, 15, 19, 23, 26, 29, 32	.83
학교적 자아존중감	4*, 8*, 12*, 16*, 20*, 24*, 27*, 30*	.72
<b>일상적 스트레스</b>		.85
부모	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	.90
가정환경	8, 10, 11, 12, 13, 14, 15	.89
친구	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	.89
학업	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	.85
교사 및 학교생활	30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	.74
<b>학교적응유연성</b>		.82
학교 흥미	1, 2, 3, 4, 5, 6*, 7*	.76
성취 태도	8, 9, 10, 11*, 12	.57
규범 준수	13, 14, 15, 16*, 17*, 18*, 19*, 20*, 21*,22*	.79

\*역문항

## 5. 자료의 수집과 분석

본 연구문제의 효과를 분석하기 위해 자아존중감 척도와 일상적 스트레스 척도, 학교적응유연성 척도를 사용하였고, 대상자들의 경험 및 감정의 변화는 녹취를 바탕으로 내용의 분석이 이루어졌다. 본 연구의 자료 분석은 SPSS 20.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 대상자들의 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 대한 사전·사후 점수 차이를 분석하기 위해 채점표를 사용하여 점수화하였다.

둘째, 실험처치에 대한 변화의 추이를 알아보기 위하여 Wilcoxon 대응표본 부호 순위 검정을 실시하였다.

셋째, 각 척도의 하위요인에 대해 위와 같은 방법으로 통계적 분석을 실시하여 결과가 유의한지를 알아보았다.

넷째, 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 대한 상관관계를 분석하기 위해 Spearman 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 대상자들의 경험 및 감정의 변화를 알아보기 위해 녹화한 내용을 바탕으로 반응을 질적 분석하여 결과를 도출하였다.

표본의 크기가 작기 때문에 모든 통계적 분석은 비모수 검정을 실시하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은  $p < .05$  이다.

## IV. 연구결과

### 1. 대상자들의 사전·사후 점수 결과

#### 1) 자아존중감 사전·사후 점수 결과

본 연구에서 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기에 참여한 8명의 연구 대상자에게 실시한 자아존중감의 사전·사후 결과는 <표IV-1>과 같다.

<표IV-1> 대상자들의 자아존중감 사전·사후 개별점수 결과

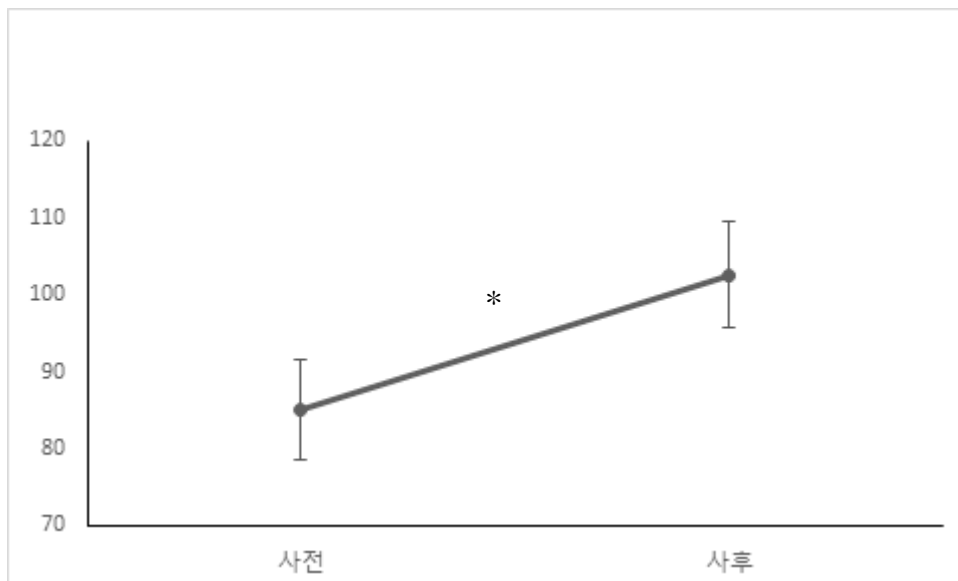
	사전	사후
대상자 A	86	102
대상자 B	86	107
대상자 C	78	95
대상자 D	107	118
대상자 E	67	80
대상자 F	54	72
대상자 G	101	124
대상자 H	102	123

마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 프로그램에 참여한 대상자들의 사전·사후에 대한 변화의 추이를 보기 위해 Wilcoxon 대응 표본 부호순위검정을 실시하였다. 프로그램에 참여한 단일집단은  $p = .012$ 로 통계적으로 유의한 차이( $p < .05$ )를 보이며 평균이 증가하였다. 이에 대한 결과는 <표IV-2>, <그림IV-1>과 같다.

<표IV-2> 자아존중감에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정

구분	평균	표준편차	표준오차	Z	p
사전	85.12	18.38	6.49	-2.52	.012*
사후	102.62	19.40	6.86		

\* $p < .05$



<그림 IV-1> 자아존중감 사전·사후 점수

마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기에 참여한 단일집단의 자아존중감의 각 하위요인의 점수변화의 추이를 보기위해 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정을 실시하였다. 검정결과 자아존중감의 하위요인 총체적 자아존중감( $p = .011$ ), 사회적 자아존중감( $p = .011$ ), 가정적 자아존중감( $p = .011$ ), 학교적 자아존중감( $p = .018$ ) 모두 유의한 차이( $p < .05$ )를 보였다. 이에 대한 결과는 <표IV-3>과 같다.

<표IV-3> 자아존중감 하위요인 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정

하위요인	평균(표준편차)		Z	p
	사전	사후		
총체적	14.37(3.99)	18.37(4.62)	-2.53	.011*
사회적	22.25(7.32)	26.62(6.36)	-2.55	.011*
가정적	25.87(5.59)	31.25(6.92)	-2.53	.011*
학교적	22.62(3.73)	26.37(3.85)	-2.36	.018*

\* $p < .05$

## 2) 일상적 스트레스 사전·사후 점수 결과

본 연구에서 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기에 참여한 8명의 연구 대상자에게 실시한 일상적 스트레스의 사전·사후 결과는 <표IV-4>과 같다.

<표IV-4> 대상자들의 일상적 스트레스 사전·사후 점수 결과

	사전	사후
대상자 A	80	70
대상자 B	64	49
대상자 C	65	54
대상자 D	54	46
대상자 E	61	48
대상자 F	80	65
대상자 G	61	45
대상자 H	63	55

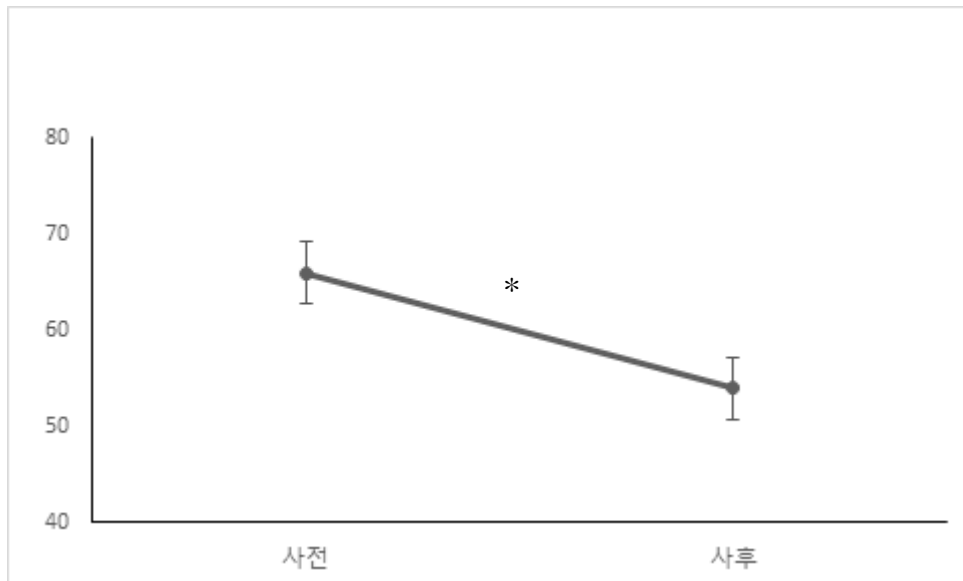
마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 프로그램에 참여한 대상자들의 일

상적 스트레스 사전·사후 점수에 대한 변화의 추이를 보기 위해 Wilcoxon 대응 표본 부호순위검정을 실시하였다. 프로그램에 참여한 단일집단은  $p = .012$ 로 통계적으로 유의한 차이( $p < .05$ )를 보였다. 이에 대한 결과는 <표IV-5>, <그림IV-2>과 같다.

<표IV-5> 일상적 스트레스에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정

구분	평균	표준편차	표준오차	Z	p
사전	66	9.25	3.27	-2.52	.012*
사후	54	9.13	3.22		

\* $p < .05$



<그림IV-2> 일상적 스트레스 사전사후 점수

마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기에 참여한 단일집단의 일상적 스트레스의 각 하위요인의 점수변화의 추이를 보기위해 Wilcoxon 대응표본 부

호순위검정을 실시하였다. 감정결과 일상적 스트레스의 하위요인 가정환경에서의 스트레스( $p = .011$ ), 친구관계에서의 스트레스( $p = .011$ ), 학업에서의 스트레스( $p=.016$ ), 교사 및 학교생활 스트레스( $p = .011$ ) 모두 유의한 차이( $p < .05$ )를 보였다. 이에 대한 결과는 <표IV-6>과 같다.

<표IV-6> 일상적 스트레스 하위요인 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정

하위요인	평균(표준편차)		Z	p
	사전	사후		
가정환경	13.75(4.23)	10.75(3.91)	-2.53	.011*
친구관계	16.37(4.43)	12.12(3.72)	-2.53	.011*
학업	19.62(1.50)	17.82(1.72)	-2.40	.016*
교사 및 학교생활	16.26(2.54)	13.25(2.31)	-2.53	.011*

\* $p < .05$

### 3) 학교적응유연성 사전·사후 점수 결과

본 연구에서 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기에 참여한 8명의 연구 대상자에게 실시한 학교적응유연성의 사전·사후 결과는 <표IV-7>과 같다.

<표IV-7> 대상자들의 학교적응유연성 사전·사후 점수 결과

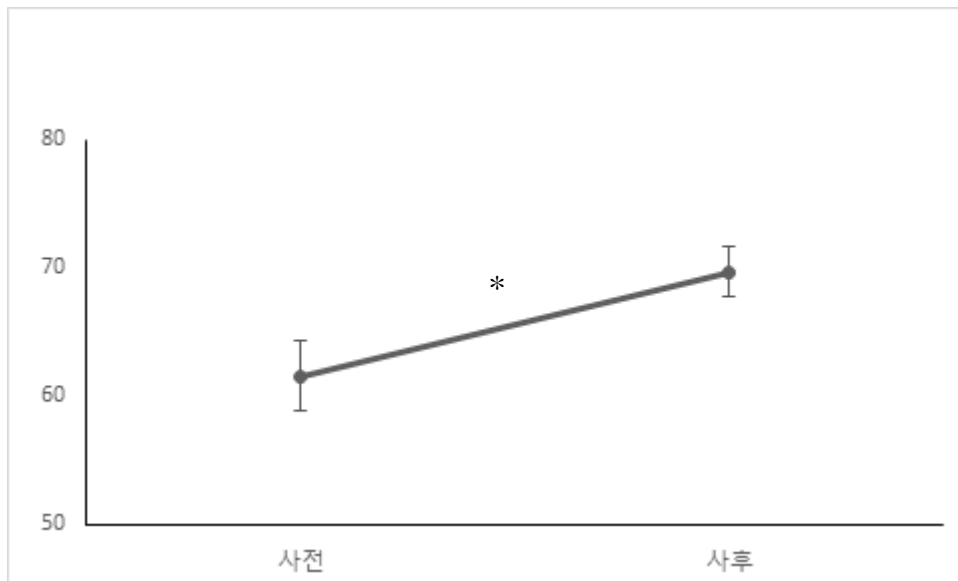
	사전	사후
대상자 A	64	70
대상자 B	58	69
대상자 C	58	66
대상자 D	71	77
대상자 E	52	65
대상자 F	53	61
대상자 G	65	73
대상자 H	72	77

마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 프로그램에 참여한 대상자들의 학교적응유연성 사전·사후 점수에 대한 변화의 추이를 보기 위해 Wilcoxon 대응 표본 부호순위검정을 실시하였다. 프로그램에 참여한 단일집단은  $p = .011$ 로 통계적으로 유의한 차이( $p < .05$ )를 보이며 평균이 증가하였다. 이에 대한 결과는 <표IV-8>, <그림IV-3>와 같다.

<표IV-8> 학교적응유연성에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정

구분	평균	표준편차	표준오차	Z	p
사전	61.62	7.61	2.69	-2.53	.011*
사후	69.75	5.72	2.02		

\* $p < .05$



<그림 IV-3> 학교적응유연성 사전·사후 점수

마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기에 참여한 단일집단의 학교적응유연성의 각 하위요인의 점수변화의 추이를 보기위해 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정을 실시하였다. 검정결과 학교적응유연성의 하위요인 학교생활 관련 적응성( $p = .011$ ), 학업 관련 적응성( $p = .011$ ), 학교규범 관련 적응성( $p = .042$ ) 모두 유의한 차이( $p < .05$ )를 보였다. 이에 대한 결과는 <표IV-9>과 같다.

<표IV-9> 학교적응유연성 하위요인 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정

하위요인	평균(표준편차)		Z	p
	사전	사후		
학교생활	15.75(3.73)	19.37(3.88)	-2.53	.011*
학업성적	11.37(1.99)	13.5(1.77)	-2.54	.011*
학교규범	34.5(4.07)	36.87(2.35)	-2.03	.042*

\* $p < .05$

## 2. 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 상관관계

자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 상관관계를 알아보기 위해 대상자들의 사후 검사 평균 점수로 Spearman의 상관분석(Spearman rank correlation coefficient)을 실시하였다. 그 결과, 일상적 스트레스와 자아존중감( $\rho = -.616$ ), 자아존중감과 학교적응유연성( $\rho = .934$ ), 일상적 스트레스와 학교적응유연성( $\rho = -.590$ ) 사이에는 상관성이 있으며 자아존중감이 향상됨에 따라 스트레스가 감소하고 학교적응유연성이 향상되었다. 상관 분석 결과, 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 상관성을 확인하였다. 결과는 <표IV-10>과 같다.

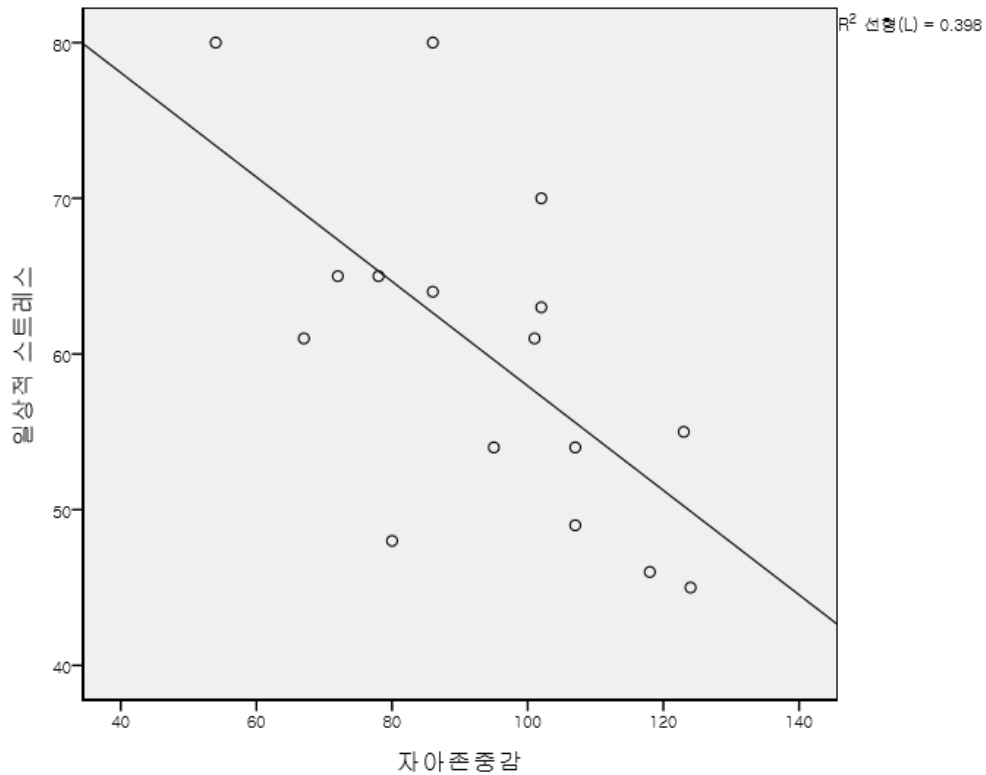
<표IV-10> 자아존중감, 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 Spearman 상관관계수

	자아존중감	일상적 스트레스	학교적응유연성
자아존중감	1		
일상적 스트레스	-.616*	1	
학교적응유연성	.934***	-.590*	1

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

### 1) 일상적 스트레스와 자아존중감의 상관관계

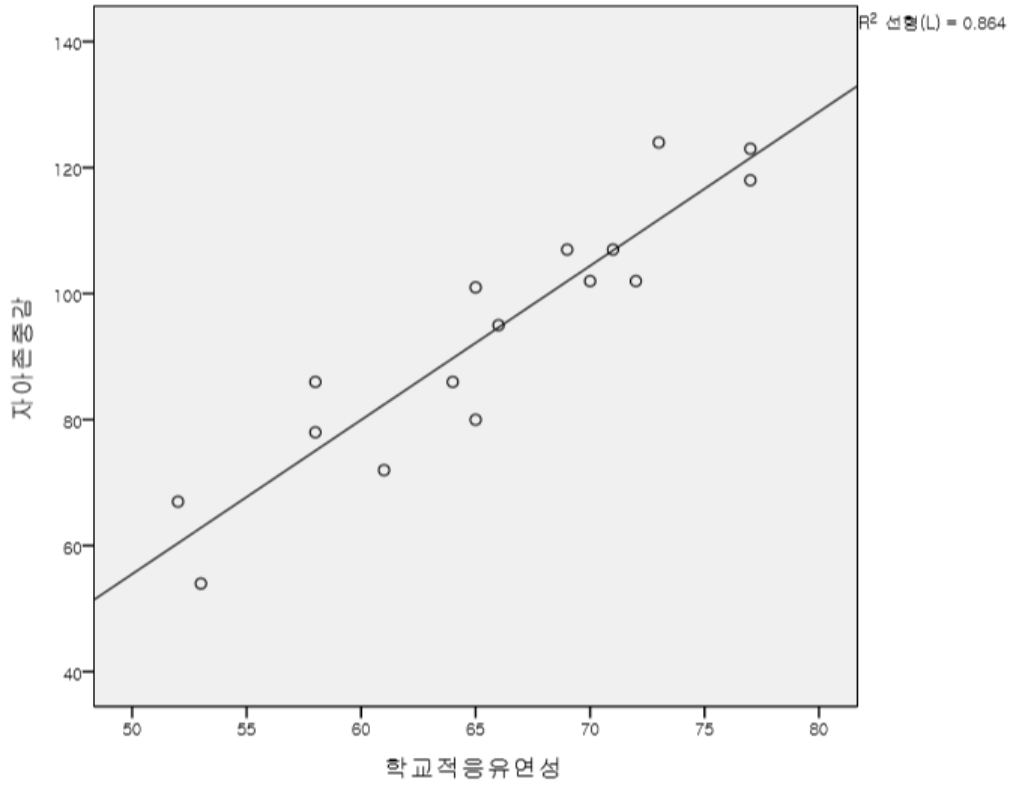
일상적 스트레스는 자아존중감 총 점수와 유의미한 음의 상관관계(Spearman coefficient  $\rho = -.616$ ,  $p = .011$ )를 나타내었다. <그림IV-4>은 스트레스가 감소할 때 자아존중감이 향상되는 것을 나타낸다.



<그림 IV-4> 일상적 스트레스와 자아존중감의 상관관계

## 2) 자아존중감과 학교적응유연성의 상관관계

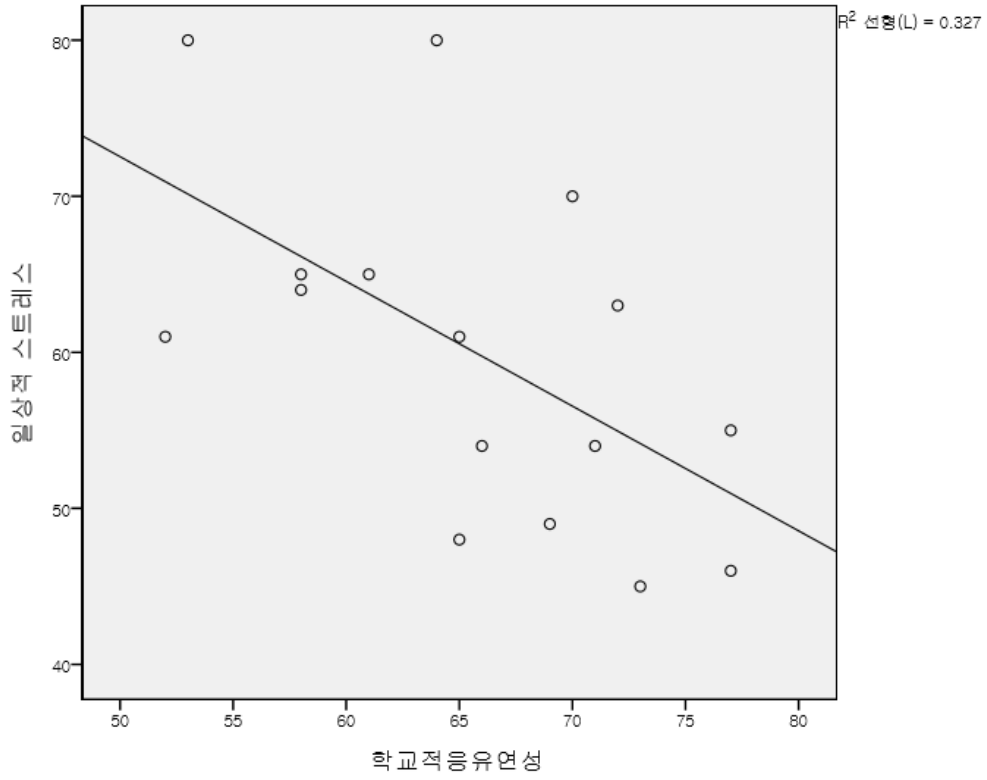
자아존중감은 학교적응유연성 총 점수와 유의미한 양의 상관관계 (Spearman coefficient  $\rho = .934$ ,  $p = .000$ )를 나타내었다. <그림 IV-5>은 자아존중감이 향상될 때 학교적응유연성이 향상되는 것을 나타낸다.



<그림 IV-5> 자아존중감과 학교적응유연성 상관관계

### 3) 일상적 스트레스와 학교적응유연성의 상관관계

일상적 스트레스는 학교적응유연성 총 점수와 유의미한 음의 상관관계 (Spearman coefficient  $\rho = -.590$ ,  $p = .016$ )를 나타내었다. <그림 IV-6>은 스트레스가 감소할 때 학교적응유연성이 향상되는 것을 나타낸다.



<그림 IV-6> 일상적 스트레스와 학교적응유연성 상관관계

### 3. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 특성화 고등학교 청소년의 반응에 대한 질적 분석 결과

마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 대한 변화 및 경험은 매 회기의 동영상 녹화 자료를 토대로 내용 분석하였다. 참여자들의 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 대한 변화를 분석한 결과 ‘자기인식’, ‘문제해결능력’, ‘긍정적 관계형성’, ‘긍정적 미래계획’의 4가지 주제가 나타났다. 각 주제에 대한 참가자들의 반응은 다음과 같다.

#### 1) 자기인식

참여자들은 마인드맵을 활용한 주제 토의 과정에서 주제와 관련한 특정된 경험과 감정을 회상하고 인식할 수 있는 기회를 갖게 되었다. 토의한 주제의 내용을 바탕으로 한 가사 만들기 활동에서 스스로 인식한 자기 가치와 존재를 직접 표현할 수 있는 기회를 제공하였으며, 특정 주제가 참여자들이 자아탐색을 하고 자기를 인식하는 매개체가 되어 과거의 나와 현재의 나, 미래의 나를 찾도록 도왔다.

참여자 A: 음악을 들으면서 거울을 상상해보라고 했잖아요. 제 거울은 상반신만 보이는 거울이었어요...생각해보니깐 저의 자존감의 크기가 그 정도인 것 같아요. 과거에 친구들 때문에 상처를 많이 받아서 자존감이 낮아진 것 같아요. 지금은 좋은 친구들이 있어서 괜찮아요. 여기서 친구들이랑 노래를 만들고 부르니깐 재밌어요...거울 속에 비친 제 얼굴은 환하게 웃고 있는 얼굴이었어요. 앞으로도

계속 웃으면 좋은 일이 생기겠죠.[3회기, 이후부터는 숫자만 기입]

참여자 B: 어릴 때는 철이 없었고 잘 울었어요. 지금은 조금 소극적이예요. 미래에는 자신감이 있고 마음이 풍족한 사람이 되었으면 좋겠어요. 사람들 앞에서도 기죽지 않는 사람이요.[8]

참가자 C: 선생님이 들려주신 음악 제목이 뭐예요? 마음에 들어요. 저는 평소에 집중하고 싶을 때 명상음악을 자주 감상해요. 마음이 안정되는 것 같아요. 이번에 시험이 있는데 이 음악 들으면 집중에 잘 될 것 같아요. 제목 알려주세요...빗소리 나는 악기 이름이 뭐라고 했죠? 그 소리도 마음에 들어요. 제 최애 악기 할래요.[1]

참가자 D: 예전에 저는 되게 활발한 아이였어요. 어렸을 때 노래하고 춤추는 걸 좋아했대요. 그런데 지금은 사람들 앞에서 무엇을 하려고 하면 부끄럽고 조심스러워요. 앞으로는 당당하고 자신감이 있는 사람이 되었으면 좋겠어요.[8]

참가자 E: 저는 스트레스를 받으면 날카로운 것들로 손등을 긁는 행동을 해요. 이런 행동이 잘못된 것이라는 걸 알아요. 저도 고쳐보고 싶어요...저도 00처럼 음악을 듣고 부르는 걸 좋아하는데 노래 부르는 걸 스트레스를 푸는 방법으로 바꿔봐야겠어요.[5]

참가자 F: 저는 손으로 뭔가를 만드는 걸 좋아해요. 아기자기한 것들 만들면 기분이 좋아지고 마음이 편안해져요. 또 그게 제가 잘하는 일인 것 같아요. 마지막으로 저한테 가치 있는 일은 다른 사람들을 돕는 일이에요. 제가 할 수 있는 것들을 가지고 다른 사람들에게 도움이 되는 사람이 되고 싶어요.[8]

참가자 G: 제가 듣고 싶은 말이요...? 제가 듣고 싶은 말은 '학교 잘 다녀왔니? 수고했어.'이런 말이요. 이런 말을 들으면 제가 사랑받고 있는 것 같고 따뜻해져요. 그럼 제가 좀 더 좋은 사람이 될 수

있을 것 같아요.[9]

참가자 H: 저는 음악을 좋아해요. 어렸을 때 피아노 치는 사촌언니를 보고 저도 피아노를 배우기 시작했어요. 제가 좋아하는 일을 하고 싶어서 피아노로 대학을 가려고 해요. 그렇지만 연습하는 일이 너무 힘들어요. 힘들어도 피아노를 치면 기분이 좋고 완성된 음악을 연주하면 보상받는 기분이예요. 피아노 치는 일이 좋아요.[8]

## 2) 문제해결능력

다양한 주제를 토의하는 과정에서 주제와 관련된 다양한 문제에 대한 자신의 의견과 해결하는 방법을 공유하였다. 또한, 가사 만들기와 선율 만들기, 악기 연주하기의 활동을 통하여 주도성과 성취감을 느낄 수 있도록 하였으며, 본 활동 10회기에서는 참가자들이 라디오 게스트가 되어 청취자 사연을 해결하는 역할극을 통해 문제해결능력을 발휘할 수 있었다.

참여자 A: 생각이 많을 때는 종이를 펼쳐놓고 생각나는 것들을 마구 낙서해요. 그러다보면 생각들이 종이에 정리가 돼서 더 이상 머릿속이 복잡하지 않아요. 마인드맵이랑 가사 만들기도 비슷한 방법인 것 같아요. 그냥 막 쓰는 낙서보다는 뭔가 더 예술적으로 표현되는 것 같고 좋아요.[5]

참여자 B: 작사가 어렵네요.[1]...이제는 가사 만들기가 익숙해졌어요. 처음에는 어려웠는데 계속 해보니깐 적응되고 자신감이 생겼어요.[5]

참가자 C: 선생님 여기서는 이런 가사 하면 어때요? 괜찮은 것 같아요.[6]

참가자 D: 저는 윈드차임 소리가 마음에 들어요. 제 노래 부분에서 연주할래요. 이 부분에서 연주하면 잘 어울릴 것 같아요...오! 역시, 이 악기를 연주하니깐 뭔가 있어 보이네요.[8]

참가자 E: 좋아하는 공연을 보러가고 싶은데 부모님께 어떻게 허락을 받나요? 라는 고민이네요. 내가 좋아하는 공연을 보러 가고 싶으면 부모님이 좋아하시는 걸 해주면 될 것 같아요. 부모님들이 제일 좋아하시는 게 공부, 좋은 성적인 것 같은데 부모님께 다녀와서 정말 열심히 공부를 하겠다! 약속을 하고, 다녀와서 그 약속을 꼭 지키면 될 것 같아요.[10]

참가자 F: 선생님 여기서는 저 빅뱅의 거짓말 멜로디 사용했어요. 신기해요. 선생님이 만든 반주에 어떻게 딱 맞춰 지는 거죠? 이렇게 하니깐 선율 만들기가 쉬워졌어요.[7]

참가자 G: 스트레스 받을 때는 노래방 가서 질러야죠. 저는 랩 음악 좋아해요. 비트에 저의 스트레스를 쏟아 부어요. 그렇게 하면 속이 시원해져요. 저를 잘 표현해주는 노래 가사가 있으면 더 좋죠...평소에는 만들어진 노래를 불렀는데 오늘은 제 스트레스를 담은 노래 가사를 만드니깐 좋네요.[5]

참가자 H: 선생님 이 부분 선율은 이렇게 할래요. 아까 했던 것보다 더 자연스러울 것 같아요.[4]

### 3) 긍정적 관계형성

참가자들은 활동을 통하여 새로운 또래 관계를 형성하였다. 서로 같은 문제를 공유하고 공감하는 과정들을 통하여 긍정적 관계가 형성이 되었다. 참여자들은 노래 만들기 과정을 통하여 하나 됨을 느꼈다고 하였으며, 하나의

곡을 완성시킴으로써 성취감을 얻을 수 있었다고 하였다. 본 활동 4회기 <SNS>와 6회기 <친구>의 주제를 통하여 긍정적 관계형성에 대해 탐색해 볼 수 있었다.

참가자 A: 가사를 함께 만드니깐 친구들과 대화를 많이 하게 되었고 금방 친해질 수 있었어요.[1]

참가자 B: 친구들끼리 모여도 핸드폰만 쳐다보고 있는데 여기서는 핸드폰 신경 안 쓰고 함께 대화하고 노래하니깐 좋아요.[4]

참가자 C: 저의 이야기를 들어주는 친구들이 있어서 다행이에요. 저도 친구들에게 좋은 친구가 되고 싶어요.[6]

참가자 D: OO가 SNS 언어폭력에 대해서 이야기할 때 저도 같은 상황이 있었던 적이 있어서 공감이 되었어요. SNS가 친구들을 사귄 수 있다는 장점도 있지만 무서운 단점도 있어서 조심히 사용해야 해요. 그래서 저는 SNS를 잘 안하려고 하고 친구들이랑 직접 만나서 대화하는 게 좋은 것 같아요.[4]

참가자 E: 저도 OO와 같은 생각을 한 적이 있어서 OO가 그 이야기를 할 때 공감됐어요. 나랑 같은 생각을 한다는 친구가 있어서 웬지 모를 동질감? 저랑 비슷하다고 느꼈어요.[5]

참가자 F: 친구들과 함께 음악활동을 하니깐 너무 행복해요. 함께 다양한 대화를 할 수 있어서 좋고, 허전한 마음이 사라지고, 함께한다는 마음이 있어서 즐거워요.[5]

참가자 G: 오늘 활동을 통해서 엄마에 대해서 생각해 봤는데 엄마라는 단어는 슬퍼요. 선생님이 엄마 관련된 노래를 들려주시니깐 더 눈물이 나요. 엄마한테 짜증만 냈었는데 미안하고 속상해요. 엄마가 보고 싶어요. 앞으로는 엄마한테 짜증도 내지 않도록 노력하고 효도

해야겠어요.[9]

참가자 H: 이번 음악치료를 통해서 새로운 친구들을 만날 수 있어서 좋았어요. 애들이 우리 꼭 다시 모여서 맛있는 거 먹자.[10]

#### 4) 긍정적 미래계획

본 활동 8회기에서 <진로>에 대한 주제로 자신의 경험과 생각을 이야기 하고 마인드맵을 만들었다. 주제에 대해 이야기를 하며 과거의 경험을 탐색 하고 현재와 미래까지도 탐색하여 긍정적인 미래를 계획 할 수 있는 기회가 되었다. 불안정한 환경과 미래에 대해 고민을 하고 있는 참가자들이 마인드 맵을 활용한 치료적 만들기 활동을 통하여 자기탐색과 진로탐색이 이루어졌 으며, 미래에 대해 긍정적인 반응을 보였다.

참가자 A: 선생님이 선택하는 기준에 대해서 설명해주셨는데 천천히 제가 좋아하고 잘하는 가치 있는 일을 찾아봐야겠어요...저는 우선 안정적인 직장인이 돼서 돈을 많이 번 후에 좋아하는 일을 해야겠어요.[8]

참가자 B: 어릴 적에 가지고 있던 꿈들이 있었는데 살아오면서 잊고 지내왔어요. 특히나 특성화 고등학교에 오니깐 취업을 꼭 해야 할 것 같았어요. 근데 오늘 어릴 적 꿈에 대해서 생각해보니깐 다시 해보고 싶어졌어요. 오늘 용기를 얻어서 내가 할 수 있는 일, 해야 하는 일을 찾아볼래요.[8]

참가자 C: 아직 진로에 대해 갈피를 못 잡겠어요. 엄마 아빠는 군대에 가기를 원하세요. 근데 저는 군대 가는 게 어려워서 못갈 것 같아요. 군대 못가면 공장에 가야하는데요. 공장은 가기 싫어요.[

1]...생각해보니깐 해볼 때 까지 해봐야 할 것 같아요. 열심히 공부하고 체력단련해서 도전 할게요.[8]

참가자 D: 친구들이랑 주로 '우리 커서 뭐하지?'에 대한 대화를 나눠요. 같은 고민을 하고 있는 친구들과 함께 대화를 하면 서로 위로가 돼요. 꼭 성공해서 친구들이랑 '그때 그랬었지'라고 추억할거예요. 지금은 빛이 안보이지만 열심히 하다 보면 길이 생기고 빛이 보일 거라고 생각해요. 음악치료 시간을 통해서 많은 것들을 생각할 수 있는 것 같아요. 미래에 대해 고민이 제일 많은데 이 시간에 진지하게 생각해 볼 수 있었어요.[6]

참가자 E: 시험이 곧 다가와요. 근데 지난번에 시험에 두 번이나 떨어져서 이번에도 걱정이예요. 잘 할 수 있을까 긴장돼요. 나만 빼고 다 잘하는 것 같아요. 그래서 가사에 나도 할 수 있다고 말하고 싶어요...저 노래를 잘 못해서 손을 째 주고 노래를 했어요. 손을 째 주니깐 노래를 할 수 있었어요. 시험도 손 째 주고 이번엔 합격할거예요. 꼭이요.[5]

참가자 F: 제가 하고 싶은 일들을 가사에 넣어 노래를 하니깐 정말로 그렇게 이루어질 것 같아서 기분이 좋아요. 소원을 이루게 하는 주문처럼 노래를 했어요.[8]

참가자 G: 그동안 음악치료 시간에 많은 이야기를 나눠서 좋았어요. ...음악치료를 통해서 얻어진 것이 있다면 자신감이예요. 앞으로 어떤 새로운 시작을 하더라도 자신감 있게 할 수 있을 것 같아요. 예감이 좋아요.[10]

참가자 H: 제가 음악치료를 통해서 느꼈던 행복을 다른 사람들에게도 전달해주고 싶어요. 제가 연주하는 음악으로 사람들을 기쁘게 해주고 싶어요. 힘들어도 열심히 연습해볼게요.[8]

## V. 결론

### 1. 결론 및 논의

본 연구는 특성화 고등학교 청소년에게 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기를 실시하여 자아존중감과 일상적 스트레스 및 학교적응유연성에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 이를 위해 본 연구에 참여할 청소년을 모집하는 공고를 게시하였고, 이를 통해 천안시에 소재한 C여자 상업학교에 재학 중인 고등학교 2학년 여학생 8명이 자발적으로 연구에 참여하였다. 본 연구는 각 회기 당 60분씩 주 2회, 총 10회기를 실시하였다. 연구에 참여한 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감과 일상적 스트레스 및 학교적응유연성의 변화를 측정하기 위해 자아존중감 척도, 일상적 스트레스 척도, 학교적응유연성 검사를 실험 전후에 동일하게 실시하였다. 수집된 자료들을 분석한 결과에 대한 해석과 논의는 다음과 같다.

첫째, 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기는 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감 향상에 효과가 있다. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기에 참여한 청소년의 자아존중감은 유의한 차이를 보이며 증가하였다. 하위요인인 총체적 자아존중감과 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교적 자아존중감 영역 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이러한 연구 결과는 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기의 마인드맵을 활용한 주제토의에서 자아를 인식하고, 음악을 창작하는 과정에서 자신의 역할을 수행하고 성취감을 경험하였기 때문이다. 즉, 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 자아존중감 향상에 효과가 있음을 의미한다. 이는 치료적 노래 만들기가 자신의 가치를 깨닫고 긍정적인 정서를 경험하였으며, 음악을 창작하는

과정에서 형성되는 자신감과 만족감이 자아존중감 향상에 효과가 있다고 보고한 선행연구들(구윤경, 2017; 신아름, 2014; 윤다솔, 2016; 조미라, 2011; 홍한나, 2017)과 맥락을 같이 한다.

둘째, 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기는 특성화 고등학교 청소년의 일상적 스트레스 감소에 효과가 있다. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기에 참여한 청소년의 일상적 스트레스는 통계적으로 유의한 차이를 보이며 감소하였다. 이러한 연구결과는 마인드맵을 활용한 주제의 활동이 청소년의 긴장과 불안, 스트레스, 부정적인 정서를 표현할 수 있도록 유도하였고, 가사 만들기 및 악기연주로 부정적인 정서를 직·간접적으로 표출할 수 있는 기회를 제공하였기 때문에 스트레스가 감소된 것으로 사료된다. 즉, 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기는 청소년의 부정적인 정서를 표현할 수 있도록 유도하여 일상적 스트레스를 감소시킬 수 있었다. 하위요인에서는 부모, 가정환경, 친구, 학업환경, 교사 및 학교생활 영역 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이러한 연구결과는 노래심리치료 기법의 음악치료 경험을 통해 스트레스 점수가 유의미하게 감소된다는 연구결과(김진, 2010; 윤에스터, 2008)와 맥락을 같이 한다.

셋째, 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기는 특성화 고등학교 청소년의 학교적응유연성 향상에 효과가 있다. 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기에 참여한 청소년의 학교적응유연성은 통계적으로 유의한 차이를 보이며 향상되었다. 이러한 연구결과는 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기의 가사 만들기 및 노래 창작을 통한 집단 원의 정서적 공감과 지지를 경험할 수 있었기 때문이다. 하위요인을 살펴보면, 학교생활, 학업성적, 학교규범 영역 모두에서 유의미한 결과가 나타났다. 이를 통해 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 학교적응유연성에 긍정적인 영향을 미쳤다는 것을 알 수 있다. 즉, 가사 만들기를 통하여 청소년이 처한 환경과 문제에 대해 탐색

할 수 있었으며, 또래와의 상호작용이 부정적인 사고를 긍정적으로 변화할 수 있도록 도와 적응유연성 향상에 효과가 있음을 의미한다(김지원, 2016; 심혜숙, 박정미, 2003; 이민화, 2014).

넷째, 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 상관관계가 유의미하다. 자아존중감이 향상되면 스트레스가 감소하고 학교적응유연성이 향상되는 상관관계가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이러한 결과는 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 관계가 밀접하다는 것을 의미하며(김보미, 2014; 김연순, 엄인순, 2013; 김연홍, 성경주, 2014) 청소년의 발달과업에 영향을 끼치는 중요한 요소임을 나타낸다.

다섯째, 특성화 고등학교 청소년의 진로탐색과 자기탐색을 목적으로 적용한 마인드맵이 치료적 노래 만들기의 활동을 확장시키는 데에 효과적이다. 이 연구에서 마인드맵은 감각과 기억을 자극하는 촉매제로 장기기억 속 정보들을 보다 쉽게 회상하도록 돕는 역할을 하여 참가자들의 경험과 감정을 안전하고 쉽게 이끌어 내었다. 도출된 내용을 시각화한 마인드맵은 참가자들의 가사 창작의 자원이 되어 쉽고 빠르게 가사 창작을 돕는 도구가 되었다. 이는 마인드맵이 치료적 노래 만들기에서 중요한 자원으로서 의의가 있음을 시사한다. 마인드맵이 주제와 관련한 경험과 감정을 이끌어내는 역할을 하여 자기를 탐색할 수 있어 자신감을 향상시킬 수 있었으며, 긍정적인 진로탐색을 하여 학교적응유연성에 긍정적 효과를 미칠 수 있었다. 이는 마인드맵을 활용하는 음악치료가 자아를 탐색하고 분석하는 방법으로 사용할 수 있다고 한 김진(2010)의 연구와 일치한다.

본 연구는 상호 밀접한 관련을 가지고 있는 것으로 밝혀진 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성의 세 가지 변인을 함께 살펴보고 이에 미치는 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기의 영향을 규명함으로써 치료적 노래 만들기가 각 변인에 미치는 치료적 효과를 검증하였다. 그 결과 마인

드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동은 특성화 고등학교 청소년의 자아 존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 유의한 효과를 나타내는 치료적 중재임을 확인하였다. 본 연구에서 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동이 자아탐색과 진로 탐색에 초점을 두고 단기간으로 시행되었기 때문에 학교의 학사일정에 적합한 심리·정서적 지원 방안이 될 수 있음을 시사한다. 본 연구는 특성화 고등학교 청소년을 대상으로 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기의 효과를 입증하였다는 점에서 음악치료의 효용 범위를 확대하였고, 청소년을 대상으로 한 마인드맵을 활용한 음악치료에 대한 기초 자료를 제시한 것에 의의를 가진다.

## 2. 제언

본 연구의 결론 및 논의를 바탕으로 연구의 제한점과 함께 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 단일집단 대상의 연구이기 때문에 연구의 결과를 객관화 하기에는 한계가 있다. 후속 연구에서는 객관화 가능성을 높이기 위해 표집 범위와 크기를 확대하고 실험집단과 통제집단 간의 비교를 통해 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기의 효과성을 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기는 총 10회기의 단기 활동으로 진행되었고, 사전·사후 평가만 이루어졌기 때문에 효과의 지속성을 알기 어렵다. 그러나 학교의 제반 여건과 학사일정을 고려할 때 학기 중 시행이 가능한 활동 기한으로는 적합하다고 볼 수 있다. 추후 연구에서는 학교와의 활동의 기간을 조율하여 진행하고, 추적조사를 통해 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 효과의 지속성을 검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에 참여한 대상자들의 음악적·언어적·비언어적 내용을 통해 교사와의 갈등이 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성 점수에 영향을 주는 요인임을 분석하였다. 본 연구의 대상자들은 대부분의 시간을 학교에서 지내면서 진로문제, 학업태도 등의 문제로 담임교사와의 갈등을 겪고 있었다. 이에 특성화 고등학교 청소년의 학교적응에 교사와의 관계 개선이 중요한 요인임을 파악할 수 있었다. 따라서 후속연구에서 교사와의 관계 개선을 위한 활동이나 교사가 함께 참여하는 활동이 이루어지기를 제언한다.

## 참 고 문 헌

- 강경선 (2013). 음악 감상이 중학생의 주의집중력에 미치는 영향. **예술심리 치료연구**, 9(4), 267-283.
- 강은주, 천성문 (2011). 집단영화치료프로그램이 위기청소년의 정서조절력과 문제행동에 미치는 효과 연구. **청소년상담연구**, 19(2), 23-46.
- 강지숙, 황은희 (2012). 초기 청소년의 성별에 따른 스트레스와 자아존중감 및 학교생활적응. **스트레스연구**, 20(3), 149-157.
- 곽윤정, 강민수 (2013). 드럼클럽활동 프로그램이 부적응 청소년들의 정서지능, 우울성향, 자아상, 긍정정서에 미치는 영향. **청소년학연구**, 20(4), 23-47.
- 교육과학기술부 (2011). **Wee 프로젝트 개선방안(안)**. 교육과학기술부.
- 교육부 (2016). **고등학교 유형의 변화**. 한국교육개발원.
- 교육부 (2016). **특성화고 취업률 및 진학률**. 한국교육개발원.
- 교육부 (2017). **교육정책포럼**. 한국교육개발원. ISSN:1739-4325.
- 교육부 (2017). **초·중등교육법 시행령**.
- 교육부 (2017). **특성화고·마이스터고 포털 하이파이브**.  
<http://www.hifive.go.kr/>
- 구윤경 (2017). **치료적 노래 만들기가 소아암 생존 아동의 삶의 질과 자아존중감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 권경인, 조수연 (2013). 청소년 스트레스 감소 및 대처 집단상담 프로그램의 효과에 관한 메타분석. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 25(1), 41-62.
- 권이중, 김용구 (2007). **청소년 이해론**. 서울: 교육과학사.

- 권혜경, 진혜경 (2000). 품행장애 청소년의 음악치료 사례연구. **소아·청소년 정신의학**, 11(1), 110-123.
- 김경은 (2014). **한부모 가정 청소년의 자아탄력성과 사회성 증진을 위한 태블릿 PC합주 활동 사례연구**. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 김기순, 신선순 (2011). 청소년이 지각한 스트레스가 학교생활 적응에 미치는 영향. **교육종합연구**, 9(3), 97-114.
- 김대성 (2006). **특성화·인문계고등학교 학생들의 자아존중감과 학교생활 만족도 비교**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 김대제 (2007). 표상매체를 활용한 미술치료가 청소년의 우울증에 미치는 효과. **예술심리치료연구**, 3(1), 137-165.
- 김도연 (2011). **회상을 유도한 노래 중심의 음악치료가 치매노인의 인지 기능 및 행동심리증상에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 일반대학원.
- 김도연(역). (2008). **생각정리의 기술: 한 장으로 끝내는 사고법, 마인드 맵!**. 서울: 지형.
- 김문희 (2008). **청소년 우울과 일탈행동과의 관계**. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 교육대학원.
- 김미경 (2014). **공감훈련 프로그램이 한부모 가정 청소년의 공감능력, 자아탄력성 및 스트레스 대처 방식에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 경성대학교 교육대학원.
- 김민정 (2003). **게슈탈트 집단치료가 가출청소년의 자기개념, 우울, 불안에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 김민정 (2005). **청소년이 지각한 스트레스와 자아탄력성이 가정 및 학교 적응에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.

- 김보미 (2014). **청소년의 일상적 스트레스와 자아존중감이 학교적응에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김상락 (2014). **밴드합주가 학교부적응 청소년의 자아탄력성에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 가천대학교 특수치료대학원.
- 김상철 (2008). **집단음악치료프로그램이 청소년의 스트레스, 문제행동, 분노 및 공격성에 미치는 효과**. 미간행 박사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 김수진 (2014). **치료적 노래 만들기가 스마트폰 중독 경향 청소년의 중독성 및 자기 통제력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 고신대학교 교회음악대학원.
- 김연순, 엄인순 (2013). 대구지역 청소년의 스트레스와 학교생활적응과의 관계연구. **복지행정논총**, 23(1), 73-91.
- 김연홍, 성경주 (2014). 중학생의 스트레스 및 자아탄력성이 학교적응에 미치는 영향. **교육연구**, 22, 103-126.
- 김영희, 강은정 (2016). 일반청소년과 비행청소년의 스트레스 원인과 대처방법 비교. **청소년복지연구**, 18(1), 261-284.
- 김재엽, 이동은, 정윤경 (2013). 학업스트레스가 청소년비행에 미치는 영향에 우울의 매개 효과. **한국아동복지학회지**, 4, 101-123.
- 김정은 (2003). **집단음악활동이 학교부적응 청소년의 자아존중감 향상과 우울감 감소에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 김중범 (2009). 청소년의 학교생활부적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 학교부적응 청소년들을 중심으로. **임상사회사업연구**, 6(2), 25-48.
- 김지원 (2015). **학교 부적응 청소년의 적응유연성 향상을 위한 지지적 노래 만들기**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

- 김진 (2010). 마인드맵을 활용한 노래가사분석(Lyric Analysis)활동을 통한 장애아동 어머니의 양육스트레스 감소에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 7(2), 23-45.
- 김춘경, 이수연, 이윤주, 정종진, 외용용 (2010). **상담의 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 김춘우, 감나영 (2010). 무용/동작치료가 학교부적응 청소년의 학교생활적응의 공감능력에 미치는 효과. **심리치료: 다학제적 접근**, 10(1), 87-117.
- 김현순 (2014). 청소년의 학업스트레스와 우울 간의 관계에서 자아존중감의 중단매개효과 검증. **청소년학연구**, 21(3), 409-437.
- 김형희 (2013). 집단미술치료가 학교생활부적응 청소년의 정서표현과 또래관계 향상에 미치는 효과, **미술치료연구**, 20(5), 965-989.
- 김혜원 (2009). 청소년 부적응행동과 자아존중감의 관련성 재조명. **미래청소년학회지**, 6(3), 1-22.
- 김혜원 (2010). 부적응청소년을 대상으로 한 자아존중감 향상 상담프로그램의 구조와 내용분석. **청소년학연구**, 17(2), 1-33.
- 김화정 (2015). 노래중심 음악치료가 고등학생의 진로성숙도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 고신대학교 교회 음악대학원.
- 난순임 (2012). 특성화고등학교 학생의 학업적 자기효능감 증진을 위한 집단 상담프로그램 개발. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 노화영, 이에스더 (2015). 성폭력 피해 청소년의 자기표현과 자존감 향상을 위한 노래심리치료 프로그램 설계. **예술과 인간**, 1(1), 33-53.
- 류승원 (2016). 영화코칭 프로그램 개발을 위한 탐색적 연구 : 청소년의 스트레스 감소를 위한 자아존중감, 자기조절학습, 학교생활적응을 중심으로. **코칭연구**, 9(2), 53-80.
- 마상훈 (2015). 집단미술교육 프로그램이 특성화고등학교 저성취 학생의

- 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 모상현 (2010). 청소년의 학업스트레스 유발변인에 대한 조절효과 분석: 자아존중감과 의사결정 자율성을 중심으로. **미래청소년학회지**, 7(2), 49-66.
- 문승태, 강희순, 이영옥 (2014). 농업계 특성화 고등학교 학생의 스트레스 요인, 휴대폰 중독 및 부적응 행동 간의 관계. **한국농산업교육학회**, 46(2), 1-21.
- 문자량 (2017). 치료적 노래 만들기를 이용한 음악치료가 유방암 생존자의 삶의 질과 불안에 미치는 영향에 관한 사례연구. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 박명숙, 이미자, 천성문 (2008). 모듬북 놀이를 활용한 집단음악치료 프로그램이 우울경향 중학생의 우울과 불안 및 자아존중감에 미치는 효과. *The Korean Journal of East West Science*, 11(2), 29-45.
- 박민경 (2007). 위기청소년의 가족건강성과 자아상태가 진로태도성숙에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한남대학교 대학원.
- 박상은 (2014). 초등학교 고학년 아동의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 적응유연성의 조절효과. 미간행 석사학위논문, 경인교육대학교.
- 박선아 (2006). 무용/동작치료가 시설청소년의 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향. **한국무용동작심리치료학회**, 7(1), 20-40.
- 박순선 (2015). 특성화고등학교 학생의 학교생활 적응이 진로성숙도와 진로 결정 수준에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 숭실대학교.
- 박지원 (2007). 마인드맵을 활용한 노래중심의 음악치료가 노숙인의 심리 재화에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학

원.

- 박현선 (1998). **빈곤청소년의 학교 적응유연성**. 미간행 박사학위 논문, 서울대학교.
- 박현지 (2016). **대중음악이 청소년에게 미치는 영향 연구**. 미간행 석사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 백운경, 이광호 (2008). 상업계열 특성화고등학교 현황과 발전과제. **한국상업교육학회**, 21, 39-61.
- 서경희 (2002). 청소년의 자아 정체감 지위와 진로결정과의 관계. **청소년 행동연구**, 7, 15.
- 서아름, 이드보라 (2012). 음악감상과 콜라주를 이용한 예술치료가 결손가정 청소년의 자아존중감에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 8(4), 51-71.
- 손솔이 (2017). **동요를 활용한 노래 만들기가 다문화가정 아동의 어휘능력과 언어창의성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 송정아, 김영희 (2001). 학교폭력에 대한 청소년들의 심리적·행동적 학교적응 강화 프로그램 효과성 연구. **청소년복지연구**, 3(1), 79-94.
- 신성철, 이동성, 장성화, 김정일, 임순선 (2014). **청소년 문제와 보호**. 서울: 정민사.
- 신아름 (2014). **노래 만들기를 통한 정서 행동 문제 청소년의 유능감 강화에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 신영훈, 박선영 (2016). 청소년의 대인관계 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 자아존중감의 조절 효과 검토. **청소년복지연구**, 18(1), 235-259.
- 심혜숙, 박정미 (2003). 창조적 음악치료가 학습장애 아동의 자기효능감과 학교생활적응에 미치는 효과. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 15(3), 505-527.

- 여성가족부(청소년정책과) (2014). **청소년기본법**.
- 육준필, 김선태, 김기홍 (2012). **특성화고 교육 혁신 방안 연구**. 서울: 한국  
직업능력개발원.
- 윤다솔 (2015). **치료적 노래 만들기가 고등학교 특수학급 청소년의 자아  
정체감과 자아존중감, 자기효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위  
논문, 성신여자대학교 대학원.
- 윤다솔, 순진이 (2016). **치료적 노래 만들기가 고등학교 특수학급 청소년의  
자아정체감과 자아존중감에 미치는 영향**. **예술심리치료연구**, 12(3),  
303-324.
- 윤미지 (2017). **마인드맵을 이용한 노래심리치료가 대학생의 자아정체감  
과 진로정체감 형성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 명지대학  
교 사회교육대학원.
- 윤에스터 (2007). **장애아동 어머니의 양육 스트레스 감소를 위한 노래 만  
들기**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이경아, 유성모 (2014). **청소년의 자아존중감 향상 프로그램에 대한 연구**. **뇌  
교육연구**, 14(0), 1-23.
- 이명화 (2010). **청소년의 스트레스, 우울 및 자아존중감과의 관계 연구**.  
미간행 석사학위논문, 대진대학교 교육대학원.
- 이미경, 강경선 (2016). **마인드맵을 활용한 노래중심 음악치료활동이 시설  
치매노인의 인지기능에 미치는 영향**. **예술심리치료연구**, 12(4), 25-47.
- 이미영 (2008). **마인드맵을 활용한 일기쓰기가 아동의 일기쓰기 능력과  
태도에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 서울교육대학교.
- 이미정 (2009). **인터넷 게임중독 청소년의 정서 자아개념을 위한 노래 만  
들기**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이민화 (2014). **노래중심 집단음악치료 활동이 저소득층 아동의 자기표현,**

- 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 이에스더, 박미정 (2012). 학교 부적응 청소년의 자기효능감 향상을 위한 예술치료 프로그램 개발. **음악교육공학**, 14, 245-262.
- 이에스더, 박미정 (2013). 영상매체 활용 예술치료 프로그램이 학교부적응 청소년의 사회성과 자존감 향상에 미치는 효과. **음악교육공학**, 16, 117-136.
- 이은희 · 최태산 · 서미정 (2000). 남녀 청소년들의 우울에 미치는 학교스트레스, 자아존중감, 부모 - 자녀 의사소통 및 부모의 내재적 지원의 효과. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 12(2), 69-84.
- 이재모. (2006). 현실요법 집단상담 프로그램이 학교생활 부적응 청소년의 내외통제성과 자아존중감 및 성취동기에 미치는 효과. **청소년학연구**, 13(6), 127-150.
- 이해경, 김수연, 김혜원 (2013). 남녀 특성화고등학생들의 진로 의사결정 유형, 진로결정 자기효능감, 자아존중감 및 우울/불안이 학교생활부적응에 미치는 영향. **청소년복지연구**, 15(4), 129-156.
- 이현림, 천미숙 (2003). 청소년의 자아정체감과 학교생활적응 간의 관계분석. **청소년학연구**, 10(4), 511-541.
- 이현림, 홍상욱, 채선화, 이지민, 김순옥 (2015). **청소년 비행과 상담(2판)**. 경기: 교육과학사.
- 임은실, 장선철 (2016). 집단미술치료 프로그램이 학교부적응 청소년의 사회적 지지와 학교생활 적응에 미치는 효과. **예술치료연구**, 12(3), 281-301.
- 임현정 (2008). 노래심리치료가 내재화된 정서 문제를 갖는 청소년의 자아존중감 증진에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교

- 교육대학원.
- 장승희 (2007). **치료적 노래 만들기(therapeutic song writing)활동이 청소년의 열등감 감소에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 장영민 (2003). **청소년의 우울성향과 선호하는 음악 조성간의 관련성 연구**. **한국음악치료학회지**, 5(1), 53-70.
- 전민경 (2012). **특성화고등학교 학생의 학교행복감 향상을 위한 긍정심리 적용 집단상담 프로그램 개발**. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 정민승, 임진영, 이지혜 (2012). **생애발달과 교육**. 서울: 한국방송통신대학교 출판문화원.
- 정인철, 박달원, 박혜연 (2004). **마인드맵을 이용한 수학학습이 학생들에게 미치는 영향**. **과학교육연구**, 35, 203-219.
- 정현주 (2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 조경애, 강경선 (2014). **집단음악심리치료가 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 미치는 영향**. **예술교육연구**, 12(1), 85-103.
- 조미라 (2011). **노래 만들기 활동이 시설아동의 자아존중감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교.
- 조수정 (2013). **특성화 고등학생의 진로결정 자기효능감이 진로준비행동 및 진로결정 수준에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경성대학교.
- 조윤정 (2007). **집단미술치료가 청소년 자아존중감 향상에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 광운대학교 정보복지대학원.
- 조혜윤 (2015). **전문계 고등학교 학생들의 대중음악에 대한 인식조사 및 수업방안 연구**. 미간행 석사학위논문, 전남대학교.
- 최동선, 이상준 (2009). **학교중단 청소년을 위한 진로개발 지원 방안**. 서

- 울:한국직업능력개발원.
- 최미환 (2008). **노래심리치료**. 서울: 학지사.
- 최병철 (2003). 음악치료와 무용/동작치료의 상호관련성. **한국무용동작심리치료학회**, 4, 85-96.
- 최병철 (2006). 음악치료 이론의 발달과 치료사의 인식. **한국음악치료학회지**, 89(1), 1-12.
- 최병철 (2006). **음악치료학(2판)**. 서울: 학지사.
- 최병철, 황은영 (2011). 록큰롤 음악 청취와 청소년의 내재된 스트레스와의 관련성 연구. **한국음악치료학회지**, 13(3), 1-12.
- 최보가, 전귀연(1993). 자아존중감 척도 개발에 관한 연구( I ). **대한가정학회지**, 31(2), 41-54.
- 최우경 (2008). **낙관성 증진 프로그램이 전문계 고등학생의 낙관성과 대인 관계에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 경북대학교.
- 최윤정, 이시연 (2007). 저소득 가정 청소년의 부적응에 가족환경이 미치는 영향과 일상생활 스트레스의 매개효과. **청소년상담연구**, 15(1), 39-49.
- 최인재 (2014). 청소년의 학업스트레스와 자살생각과의 관계에서 자아존중감의 매개효과 및 조절효과분석. **청소년학연구**, 21(10), 219-243.
- 최준찬 (2011). **마인드맵을 활용한 생물수업이 고등학생의 창의력과 뇌활성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교.
- 통계청 (2016). 청소년통계. <http://kostat.go.kr/>
- 한국교육개발원 (2017). **초·중고 학업중단 학생현황**.
- 한국부잔센터 (2017). 마인드맵의 구조와 작성방법.  
<http://www.buzankorea.co.kr/>
- 홍한나 (2017). **치료적 노래 만들기가 저소득층 아동의 자아존중감과 자**

- 아탄력성, 사회기술에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 황은영, 장문정, 이은선, 위아름, 박지선, 고은진 (2017). **울 댕 청소년 음악 치료**. 서울: 학지사.
- Abad, V. (2003). A time of turmoil: music therapy interventions for adolescents in a paediatric oncology ward. *Australian Journal of Music Therapy*, 14, 20-37.
- Baker, F. & Wigram, T. (2008). **치료적 노래 만들기: 음악치료의 임상 및 교육을 위한 지침서** (최미환역). 서울: 학지사 (원저 2005년 출판).
- Bruscia, K. E. (1998). **음악치료의 즉흥연주 모델** (김군자 역). 서울: 양서원 (원저 1997년 출판).
- Bruscia, K. E. (2006). **음악심리치료의 역동성** (최병철, 김영신 공역). 서울: 학지사 (원저 1988년 출판).
- Buzan, T., & Buzan, B. (1996). **마인드맵 북** (라명화 역). 서울: 평범사 (원저 1994년 출판).
- Buzan, T., & Buzan, B. (2010). **토니 부잔의 마인드맵 북** (권봉준 역). 서울: 비즈니스 맵 (원저 1993 출판).
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self - esteem*(2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Cordobes, T. K. (1997). Group songwriting as a method of developing group cohesion of for HIV- seropositive adult patient sith depression. *Journal of Music Therapy*, 32(1), 46-67
- Derrington, P. (2005). 청소년과 노래 만들기: 일반 중등학교 학생들을 위한 방법. Baker, F. & Wigram, T. (2008)., **치료적 노래 만들기**(pp. 107-128). 최미환 역. 서울: 학지사

- Edgerton, C. D. (1990) Creative group songwriting. *Music Therapy Perspectives, 8*, 15-19.
- Elkind, D. (1974). *A sympathetic understanding of the child from birth to sixteen*. Boston:Allyn & Bacon.
- Erikson, E. h. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Freed, B. S. (1987). Songwriting with the chemically dependent. *Music Therapy Perspectives, 4*, 13-18.
- Gaston, E. T (Ed.) (1968). *Music in therapy*. NY: The MacMillan Company.
- Goldstein, S. L. (1990). A songwriting assessment for hopelessness in depressed adolescents: a review of the literature and a pilot study. *Arts in Psychotherapy, 17*, 117-124.
- Hadley, S. (1996). A rationale for the use of songs with children undergoing bone marrow transplantation. *Australian Journal of Music Therapy, 7*, 16-27.
- Havighurst, R. j. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparisons of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *journal of Behavioral Medicine, 4*, 1-39.
- Kennelly, J. (1999). Music Medicine 3: Music Medicine and Music Therapy: Expanding Horizons. In R. R. Pratt and D. E. Grocke (Eds.), *Don't give up: providing music therapy to an adolescent boy in the bone marrow transplant unit*. Paekville, Victoria: Faculty

- of Music, University of Melbourne.
- Ledger, A. (2001). Song parody for adolescents with cancer. *The Australian Journal of Music Therapy*, 12, 21-27.
- Lindberg, K. A. (1995). Songs of Healing: songwriting with an abused adolescent. *Music Therapy*, 13(1), 93-108.
- Mead, G. h. (1934). *Mind, Self and Society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Michael, J. G. (2005). 레오나르도 다빈치처럼 생각하기. (공경희 역). 서울: 대산출판사 (원저 2001년 출판).
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (1975). *Development through life: A psychological approach*.
- Robarts, J. (2003). The healing function of improvised songs in music therapy with a child survivor of early trauma and sexual abuse. In S. Hadley (Ed.), *Psychodynamis Music Therapy: Case Studies*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Robb, S. L., & Ebberts, A. G. (2003). Song writing and digital video production interventions for pediatric patients undergoing bone marrow transplantation, Part I: An analysis of depression and anxiety levels according to phase of treatment, *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 20(1), 2-15.
- Robb, S. L., (1996). Techniques in song writing: restoring emotional and physical wellbeing in adolescents who have been traumatically injured. *Music Therapy Perspectives*, 14, 30-37.
- Rönnlunda, M., & Karlssona. E. (2006). The relation between dimensions of attachment and internalizing or externalizing problems during

- adolescence. *Journal of Genetic Psychology*, 167(1), 47-63.
- Silber, F. & Hes, J. P. (1995). The use of songwriting with patients diagnosed with Alzheimer's disease. *Music Therapy Perspectives*, 13(1), 31-34.
- Silka, H. & Magil, L. (1986). The conjoint use of social work and music therapy with children of cancer patients. *Music Therapy*, 6(1), 30-40.
- Sperry, R. W. (1977). *Left-brain, right-brain*. NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Springer., & Deutsch. (1985). Chapter 1: A Historical Overview of clinical Evidence for Brain Asymmetries. *Left brain, Right Brain* (pp.1-23). W. H. Freeman and Company,
- Tellegen, A. (1985). Anxiety and anxiety disorders. In A. H. Tuma and J. D. Maser (Eds), *Structures of mood personality and their relevance to assessing anxiety with an emphasis on self-report* (pp. 681-706). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Wilburn, V. R., & Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late adolescents. *Adolescence* 40, 33-45.
- World Federation of Music Therapy (2017). *what is music therapy?* from <http://www.wfmt.info/>
- Yoder, K. A., & Hoyt, D. R. (2005). Family Economic Pressure and Adolescent Suicidal Ideation: Application of the Family Stress Model. *Suicide Life Threat Behavior*, 35(3), 251-264.

## ABSTRACT

### The Effects of a Therapeutic Songwriting Using a Mind-map on Self-Esteem, Daily Stress, and School Resilience in Vocational High School Adolescents.

Park, Youn-ji

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the effects of a therapeutic songwriting using a mind-map on the self-esteem, daily stress, and school resilience of adolescents attending a vocational high school. The subjects of this study participated voluntarily through eight high school second grade girls attending C commercial high school in Cheonan city through the recruitment announcement. The subjects received ten sessions of the therapeutic songwriting using a mind-map, twice a week. Each session was 60 minutes long. The session of this study was composed of music listening, singing, fill-in-the-blank, topic discussion using a mind-map, writing, composing, and recording activities.

In order to measure the effect of therapeutic songwriting using a

mind-map pre- and post- tests were taken. Data collected from the pre- and post-test were analyzed using the Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks and Spearman rank correlation coefficients in the SPSS 20.0 statistical program.

The analysis results showed that the daily stress of study subjects significantly decreased ( $p < .05$ ) and the self-esteem and school resilience of study subjects significantly improved ( $p < .05$ ) after receiving the treatment. Daily stress and self-esteem were significantly and negatively correlated (Spearman coefficient =  $-.616$ ,  $p = .011$ ). The correlation analysis results showed that self-esteem and school resilience had a positive and significant correlation ( $\rho = .934$ ,  $p < .001$ ) while daily stress and school resilience had a negative and significant correlation ( $\rho = -.590$ ,  $p = .016$ ).

The results indicate that the therapeutic songwriting using a mind-map can be an effective intervention plan to improve self-esteem and school adjustment flexibility and relieve the stress of adolescents and, consequently, it can be applied effectively in school education.

## 부 록

<부록 1> 연구 참여자 모집 공고문 .....	88
<부록 2> 연구 참여 설명서 및 동의서 .....	89
<부록 3> 사전·사후 검사 척도 및 설문조사 .....	92
3-1. 자아존중감 .....	92
3-2. 일상적 스트레스 .....	97
3-3. 학교적응유연성 .....	100
3-4. 설문조사 .....	102
<부록 4> 치료적 노래 만들기 회기별 마인드맵 및 악보 .....	103

# 음악치료 중재 연구

## 참/가/자/모/집

“마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 특성화  
고등학교 청소년의 자아존중감과 일상적 스트레스,  
학교적응유연성에 미치는 효과”에 대한 음악치료 중재  
연구에 참가 할 청소년을 모집합니다.

- ✓ 연구목적 : 본 연구는 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감 향상과 일상적 스트레스 감소, 학교적응유연성 증진을 목적으로 실시하는 연구입니다.
- ✓ 참가대상 : 충남 천안 지역 내 특성화 고등학교에 재학 중인 고등학교 2학년(18세) 학생 10명.
- ✓ 연구기간
  - 모집기간 : 2017.05.22.-2017.05.26(월-금)
  - 모집발표 : 2017.05.30.(화)
  - 연구기간 : 2017.06.03.-2017.07.15.(60분, 주2회)
- ✓ 참가 시 혜택 : 총 10회기 참가 시 백화점 상품권 제공
- ✓ 문의 : 성신여자대학교 일반대학원 음악치료학과  
연구 담당자 박윤지. 010-\*\*\*\*-\*\*\*\*

## <부록 2> 연구 참여 설명서 및 동의서

본 연구는 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기 활동이 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위한 연구입니다. 귀하는 본 연구에 참여할 것인지 여부를 결정하기 전에 설명서와 동의서를 신중하게 읽어보셔야 합니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행 될 것입니다. 다음 내용을 신중하게 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바라며, 청소년 참가자의 법적대리인의 동의가 반드시 필요합니다. 이 문서에 대한 귀하의 서명은 귀하와 법정대리인이 본 연구에 참가를 원한다는 것을 의미합니다.

### 1. 연구 참여 대상

본 연구의 참여자는 특성화 고등학교에 재학 중인 청소년(18세)으로 모집 공고를 통해 자발적으로 참여의사를 밝히고 학부모의 동의서를 제출한 학생들이 연구에 참여할 것입니다.

### 2. 연구 방법 및 과정

만일 귀하가 참여의사를 동의하시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다. 노래 감상하기, 노래 부르기, 노래 가사 채우기, 주제 토의하기, 노래 가사 만들기, 노래 선율 만들기, 악기연주하기, 녹음하기의 활동으로 이루어진 치료적 노래 만들기 활동에 주 2회씩 10회기 동안 참여할 것입니다. 음악치료 과정은 한 회기 당 60분이 소요됩니다. 또한 참여자는 치료적 노래 만들기 활동 전과 종료 후에 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성 검사 척도지를 동일한 방법으로 작성하게 될 것입니다.

### **3. 연구 참여 도중 중도탈락**

귀하는 연구에 참여하신 후에도 언제든지 도중에 그만 둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 담당 연구원이나 연구 책임자에게 즉시 말해 주십시오.

### **4. 부작용 또는 위험요소**

본 연구에서는 부작용 또는 위험요소가 발생하지 않습니다. 만약 활동 도중 불쾌한 감정이 유발될 경우에 언제든지 참여를 중단할 수 있습니다.

### **5. 연구 참여에 따른 이익**

귀하가 연구에 참여할 시 연구 담당자를 통하여 소정의 상품권 및 수료증을 제공할 것이며, 치료적 노래 만들기를 통해 만들어진 음원을 증정할 것입니다. 이 연구를 통하여 음악치료에 대한 이해를 증진하는데 도움이 될 것이며, 연구 결과를 확인하실 수 있습니다.

### **6. 연구에 참여하지 않을 시 불이익**

참여자 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있기 때문에 참여하지 않아도 어떠한 불이익이 없습니다.

### **7. 개인정보와 비밀보장**

본 연구의 참여로 귀하에게서 수집되는 개인정보는 다음과 같습니다. 성별, 나이, 검사도구 점수가 연구를 위해 수집되며 연구 외에는 공개하지 않습니다. 수집된 정보는 개인정보보호법에 잠금장치가 있는 사물함에 보관하여 연구담당자만이 접근 가능하고 관리합니다. 연구 종료 후 연구 관련 자료는 폐기됩니다.

## 8. 연구문의

본 연구에 대한 문의가 있거나 연구 도중 문제 발생 시 다음 연구자에게 연락하십시오.

소속 : 성신여자대학교 일반대학원 음악치료학과

이름 : 박 윤지

전화번호 : 010-\*\*\*\*-\*\*\*\* / 전자주소 : dbswlrj\*\*\*@naver.com

## 동 의 서

1. 나는 본 연구의 설명서를 읽었으며, 담당 연구자와 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
5. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 거부할 수 있고, 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 이해하였습니다.
6. 나의 서명은 연구에 참여에 동의한다는 것을 뜻합니다.

2017.06.03.

연구대상자 : (서명)

법정대리인 : (서명)

연구담당자 : (서명)

<부록 3> 사전·사후 검사 척도(자아존중감, 일상적 스트레스, 학교적응유연성)

### 3-1. 자아존중감 척도

다음에 있는 문항들을 읽고 여러분에게 가장 가깝다고 생각되는 번호에 ✓표를 해주십시오.

1. 나는 결심을 하고 그 결심대로 밀고 나갈 수 있다.  
① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
2. 나는 내 또래의 친구들 사이에 인기가 있다.  
① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
3. 부모님은 내 기분을 잘 맞춰 주신다.  
① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
4. 나는 학교에서 실망하는 일이 가끔 있다.  
① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
5. 나는 나에게 주어진 일에 최선을 다하려 한다.  
① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
6. 나에겐 친구가 많다.  
① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

7. 부모님은 나를 잘 이해해주신다.

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다
- ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

8. 내가 원하는 만큼 학교생활이 원만치 않다.

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다
- ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

9. 나는 주저하지 않고 결심할 수 있다.

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다
- ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

10. 누구든지 나를 좋아한다.

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다
- ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

11. 나는 집에서 상당히 행복하다.

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다
- ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

12. 나는 학교에서 가끔 화날 때가 있다.

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다
- ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

13. 내 문제는 주로 내가 해결할 수 있다.

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다
- ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

14. 나와 함께 있는 것을 다른 사람들은 좋아한다.

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다
- ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

15. 나는 부모님과 함께 즐거운 시간을 많이 가진다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
16. 선생님은 나를 착하지 않다고 생각하시는 것 같다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
17. 나는 나 자신을 잘 알고 있다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
18. 나는 남을 재미있게 해주는 사람이다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
19. 나는 가족들과 함께 있을 때 기분이 좋다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
20. 나는 학교 성적에 실망이 든다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
21. 나는 나 자신에 대해 매우 만족한다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
22. 나는 남에게 좋은 친구이다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

23. 우리가족은 이 세상에서 제일 훌륭하다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
24. 나는 학교에서 하는 일이 서툴다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
25. 내 친구들은 내 생각을 귀담아 들어준다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
26. 나는 좋은 딸이다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
27. 내가 좀 더 나은 학생이면 좋겠다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
28. 친구들은 주로 내 생각에 따른다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
29. 부모님이 나를 자랑스러워하실 만하다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다
30. 선생님이 설명하실 때 내가 좀 더 잘 이해할 수 있으면 좋겠다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
 ④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

31. 나는 원하면 항상 친구를 사귈 수 있다.

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

32. 나는 우리 가족 중 중요한 사람이다.

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 그런 것 같다 ③ 보통 그렇다  
④ 대부분 그렇다 ⑤ 정말로 내 경우와 같다

### 3-2. 일상적 스트레스 척도

다음에 있는 문항들은 여러분이 평소에 가정이나 학교, 또는 친구와의 관계 등에서 겪는 스트레스를 알아보는 것입니다. 평상시에 여러분이 느꼈던 느낌이나 생각과 가장 가깝다고 생각되는 번호에 ✓표를 해주십시오.

1. 나는 우리 가족이 화목한 편이 못되어서 속상하다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

2. 나는 우리 가족이 나에게 관심을 보이지 않아 불만이다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

3. 나는 우리 집이 가난해서 속상하다

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

4. 나는 필요한 물건들을 제대로 살 수가 없어서 속상하다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

5. 나는 집이 좁아서 속상하다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

6. 나는 우리 집 분위기가 마음에 안 든다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

7. 나는 우리 집 어른들이 자주 다투셔서 속상하다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

8. 나는 친구들이 나를 따돌리는 것 같아 속상하다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

9. 나는 친구들이 나를 무시하는 것 같아 속상하다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

10. 나는 친구들과 마음껏 어울리지 못해 불만이다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

11. 내가 좋아하는 친구가 나보다 다른 아이를 좋아해서 속상하다.

- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
12. 나는 친구들과 이야기가 잘 통하지 않아 불만이다.
- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
13. 나는 친구들이 나를 놀려 화가 난다.
- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
14. 나는 마음에 맞는 친구가 없어서 속상하다.
- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
15. 나는 학업성적 때문에 신경이 많이 쓰인다.
- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
16. 나는 다니고 있는 학원이나 과외활동이 많아 힘들다.
- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
17. 나는 열심히 노력해도 성적이 잘 오르지 않는다.
- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
18. 나는 앞으로 해야 할 공부를 생각하면 걱정이 앞선다.
- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
19. 나는 내가 장차 어떤 일을 할 수 있을지 고민이다.
- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
20. 나는 대학(취직)에 못 들어가면 안 된다는 생각에 벌써부터 걱정이 앞선다.
- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
21. 선생님이 몇몇 학생만을 편애하는 것 같아 불만이다.
- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
22. 나는 학교생활에 적응하기가 힘들다.
- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
23. 나는 선생님의 수업방식이 마음에 안든다.
- ① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다
24. 나는 숙제가 많아서 부담스럽다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

25. 학교에서 나보다 힘센 친구들이 괴롭혀서 속상하다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

26. 나는 선생님이 다른 아이들 앞에서 창피를 주곤 해 불만이다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

27. 나는 교실이나 화장실 등 학교시설을 이용하는 데 불편을 느낀다.

① 전혀 받지 않는다 ② 별로 받지 않는다 ③ 약간 받는다 ④ 많이 받는다

### 3-3. 학교적응유연성 척도

다음은 여러분의 학교생활에 대한 질문입니다. 문항들을 읽고 여러분에게 가장 가깝다고 생각되는 번호에 ✓표를 해주십시오.

1. 학교를 가는 것이 시간 낭비라는 생각이 든다.

① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다

2. 학교생활이 즐겁다.

① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다

3. 내가 배우고 있는 대부분의 과목을 좋아한다.

① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다

4. 담임 선생님이 좋다.

① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다

5. 학교를 그만두고 싶을 때가 있다.

① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다

6. 나는 우리 학교 선생님을 대부분 존경한다.

① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다

7. 수업시간에 나는 도움이 되는 것을 배운다고 생각한다.

① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다

8. 내게 있어 학교 성적은 참으로 중요하다.

① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다

9. 나는 공부에는 취미가 없다

① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다

10. 나는 열심히 공부해도 성적이 잘 오르지 않는 편이다.

① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다

11. 나는 수업시 학업태도가 좋은 편이다.

① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다

12. 나의 학교성적은 좋은 편이다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다
13. 숙제는 내 스스로 힘으로 꼬박꼬박 해가는 편이다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다
14. 선생님의 지시를 잘 따른다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다
15. 학교의 규범을 준수한다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다
16. 다른 학생들과 싸우거나 다툰 적이 있다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다
17. 시험 볼 때 커닝을 한 적이 있다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다
18. 학교에 지각을 한다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다
19. 학교생활에서 근신, 정학 등의 처벌을 받은 적이 있다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다
20. 무단결석을 한 적이 있다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다
21. 나는 학교 시설물을 손상시키거나 망가뜨린 적이 있다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다
22. 수업이나 자율학습 시간에 무단이탈한 적이 있다.  
 ① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다 ④ 매우 그렇다

3-4. 설문조사

1. 당신의 이름은?
2. 당신의 성별은?
3. 당신의 나이는?
4. 당신이 다니는 학교이름은?
5. 음악치료에 대해 알고 있나요?
6. 음악치료에 참가할 희망이 있나요?
7. 당신이 주로 듣는 음악과 가수의 이름은?
8. 당신의 장래희망은?
9. 최근 당신의 관심분야를 기입해주세요.

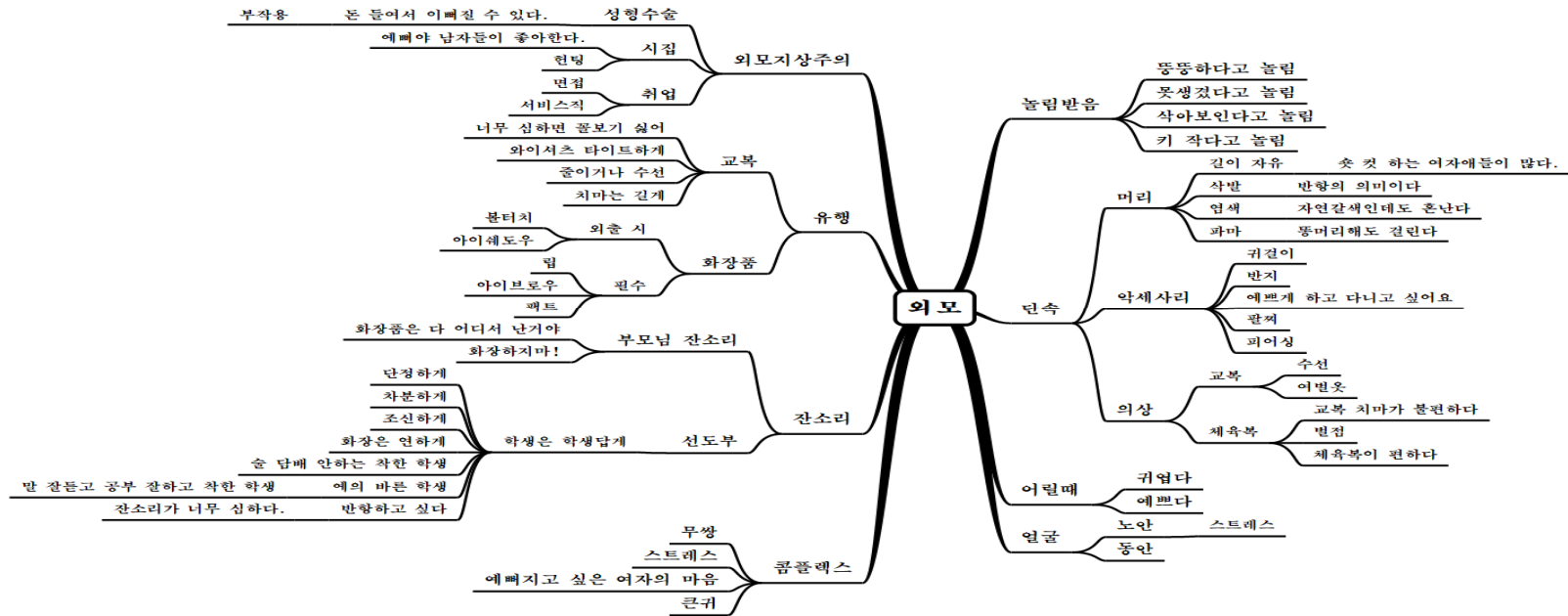
1순위 \_\_\_\_\_ 2순위 \_\_\_\_\_ 3순위 \_\_\_\_\_

외모, 친구관계, 부모님과의 관계, 진로(취업, 학업),  
SNS, 스마트폰, 게임, 선생님과의 관계, 학교생활,  
정치, 연예인, 이성 친구, 기타(                    )

이상으로 모든 검사를 마치겠습니다. 수고하셨습니다.

<부록 4> 치료적 노래 만들기 회기별 마인드맵 및 악보

3회기 <외모> 마인드맵 - 율하소녀



## 나는 예뻐지고 싶어요

월하소녀

D Bm G

나는 예뻐지고 싶어요 화장하고 싶어요 하지만 선생님

6 A D

들은 화장하지 못하게 하시고요 저는 화장품 샀는데

11 Bm D Bm G

그걸 사용할 수 없어요 나는 삭은 게 아니야 결혼 안 했냐고 묻지

16 A F#m Bm G

마 학생이냐고 묻지 마 앞 날이 창창한 18세

21 F#m Bm D Bm

삭았다고 놀리지 마 18! 화장하고 꾸민다고 공부 안 하는 것

26 G A

도 아닌 데 아니 무슨 똥머리한다고 놀러왔냐고요?

31 D Bm D

아니 저는 머리 흘러내려서 정말로 억울해 친구야 제

36 Bm G A

발 소우 닭았다고 놀리지 마 진짜 상처 받고 스트레스 받아

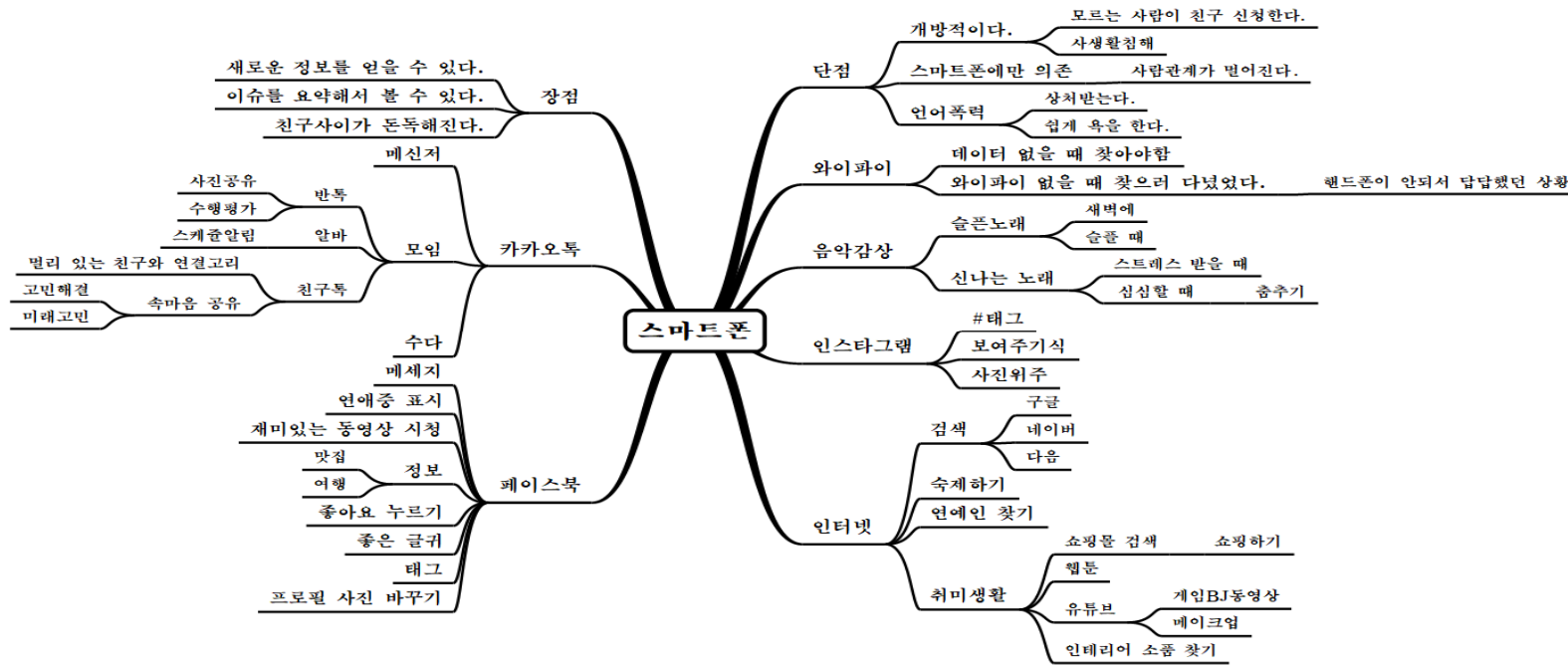
40 D Bm D

내가 이럴 게 태어나고 싶어서 태어난 것도 아닌데 자꾸 알바

44 Bm G A D

하는 데 몇 살 갈아 보이나고 소근대지 좀 마

4회기 <스마트폰-SNS> 마인드맵- 리블리즈



4회기 <SNS> 가사지- 러블리즈

sns

러블리즈

A F#m D E  
 오래된 친구에게 편지를 보내고 싶을땐 핸드폰을 켜  
 5 D E C#m F#m Bm E  
 페이스북에 메시지가 오마워 이모티콘과 스티커를 줘서  
 9 A F#m D B7  
 난 일년이란 시간동안 너에게 대비하기 싫어 그대친 친구들과  
 12 E  
 함께 할게  
 13 A F#m D E  
 아무말 없이 너의 이야기를 들어줘서 고마워  
 17 A F#m D B7  
 너와있으면 안좋은 일들 우울한일 참시라도 잊는것같  
 20 E  
 아  
 21 A F#m D B7  
 너들사이에두고 정보를공유하며 친구들과 많은이야기를  
 24 E  
 해  
 25 A F#m  
 하지만 가끔 너는 유해정보를 알려주지

27 Bm E A  
 그 거 빼면 년 좋은 친구 야

29 A F#m D  
 오 들 도 스 마 트 폰 을 꺼 내 어 게 임 을 하 지 유 투 버 를 보 며

32 E  
 s n s 를 해

33 D E C#m F#m Bm E  
 없 어 선 안 되 는 스 마 트 폰 아 이 야 기 를 들 으 며 쓰 며 공 유 해

37 D E C#m F#m Bm E A  
 매 일 매 일 즐 거 움 주 는 나 의 친 구 스 마 트 폰

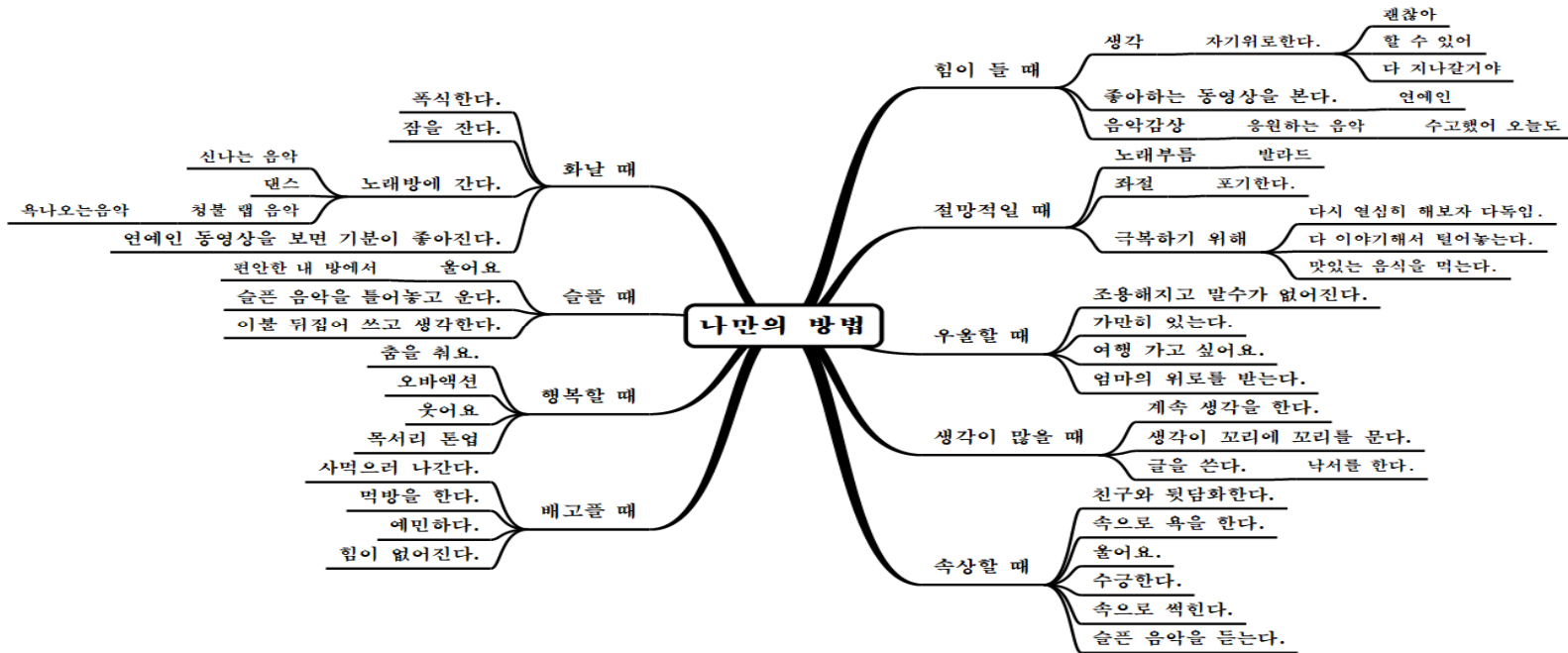
41 D E A F#m D  
 우 리 에 게 없 어 선 안 되 는 스 마 트 폰 스 마 트 폰 하 나 로 많 은 것 을

45 E A F#m D B7  
 할 수 있 는 우 리 가 장 필 요 한 것 이 - 되 었 어 연 락 도 할 수 있 고 노 래 도

49 E D E A  
 들 을 수 있 어 스 마 트 폰 장 점 많 아

53 A  
 스 마 트 폰 재 미 있 어 년

5회기 <나만의 방법> 마인드맵 - 월하소녀



5회기 <나만의 방법> 가사지- 월하소녀

## 나만의 방법

월하소녀

D♭M7
B♭m11
G♭add9

자기전 마다 계속 생각을 하죠 취업을 할 수있을까

A♭7sus4
A♭7

나 중 애 잘 살 수 있 을 까

D♭add9
B♭m7
G♭add9
A♭sus4
A♭

그러다 이상한 잔 걱정 까지 하니까 너무 힘들고 지쳐요

D♭add9
B♭m7
G♭add9

더워서 짜증나 배고파서 짜증나 심심해서 짜증나

A♭7sus4

모든 게 짜증나

D♭add9
B♭m7
G♭add9
A♭sus4

그러나 덕질 을 하 면 덜 짜증나 사랑해 재 환 세 훈

G♭add9
B♭m11
G♭add9
D♭add9/F
E♭m7
A♭7sus4

D $\flat$ add9                      B $\flat$ m7                      G $\flat$ add9

시험에 두 번 이나 떨어졌 어요 나만 빼 고 다 -

4 A $\flat$ sus4

- 불 은 것 같 고

5 D $\flat$ add9/F      D $\flat$       D $\flat$ 9sus4/B      G $\flat$ add9/B $\flat$

나만 안되는 것 같아 요 옥 나 와요 괜찮아 난 할 수있어

8 G $\flat$ m/A                      A $\flat$ 7sus4                      A $\flat$ 7

아 자

D $\flat$ add9                      B $\flat$ m7

나는 지 금 행 복 해요 선생 님 과 친 구 들 과 함 께

3 G $\flat$ add9                      A $\flat$ sus4

이 야 기 할 수 있 어 서

5 D $\flat$ add9                      B $\flat$ m7

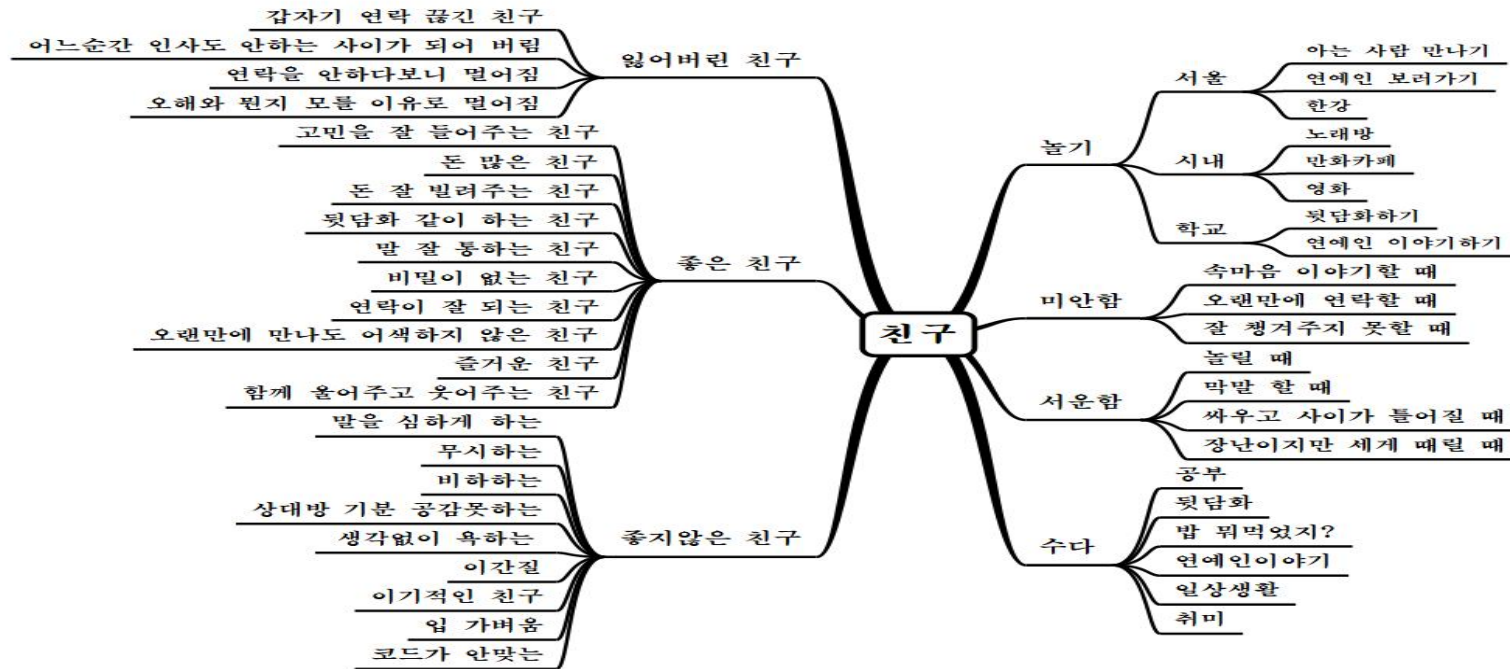
허 전 한 마 음 이 사 라 지 고 지 금 은 즐 거 워 요

7 G $\flat$ add9                      A $\flat$ sus4

너 무 행 복 해 요 고 마 워 요 모 두

9 G $\flat$ M7      D $\flat$ /F      E $\flat$ m11      A $\flat$ 13-9      D $\flat$ M9

6회기 <친구> 마인드맵 - 리블리즈



6회기 <친구> 가사지- 러블리즈

친구야

러블리즈

A E/G#m F#m D/Em D A/C#m  
 1 안녕 잘 지내지 요즘 바쁜 것 같아 열심히 꿈을 향해 달려  
 4 Bm D/E E  
 5 가 는 중 이 지? 지?  
 A E/G#m F#m D/Em  
 6 그 런 너 의 모습 을 볼 때 면 나 는 항상 많 은 것 을 배 워  
 7 D A/C#m Bm D/E E  
 8 항상 옆 에서 나 를 이 끌 어 주 는 너 가 나 에 게 좋 은 친구 이 듯  
 9 A E/G#m D E A E/G#m  
 10 니 도 너 에 게 좋 은 친구 일 까? 우 성 들 나 누 고 웃 고 떠 들 며  
 12 F#m D/Em  
 13 D A/C#m Bm D7 E  
 14 슬 픔 때 기 뵈 는 때 서로 이 야 기 하 며 공 감 해 주 는 친 구  
 16 A E/G#m  
 17 F#m D/Em D A/C#m  
 18 만 나 고 있 는 평 생 친 구 친구 야 오 늘 도 고 마 워  
 19 Bm D/E E A  
 20 나 와 함 께 있 어 줘 서

21 A E/G#m F#m E  
친 구 야 오 랜 만 이 야 잘 지 내 고 있 니?

23 D A/C#m Bm D/E  
고 등 학 교 생 활 많 이 함 들 지? 그 래 도 너 는 잘 하 고 있

25 E A E/G#m F#m D/Em  
어 방 학 되 면 만 나 자 밥 도 먹 으 러 가 고 영 화 도

28 D A/C#m  
보 러 가 자 아 아 아

29 Bm D/E A E/G#m  
잘 지 내 고 있 어 안 녕 하 루 종 일 너 와 함 께 있 어 도

31 F#m D/Em D A/C#m  
웃 음 이 끊 이 지 않 는 나 의 친 구 야 내 가

33 Bm D E D/E E  
기 별 때 슬 프 들 때 함 들 때 같 이 있 어 줘 서 땡 큐

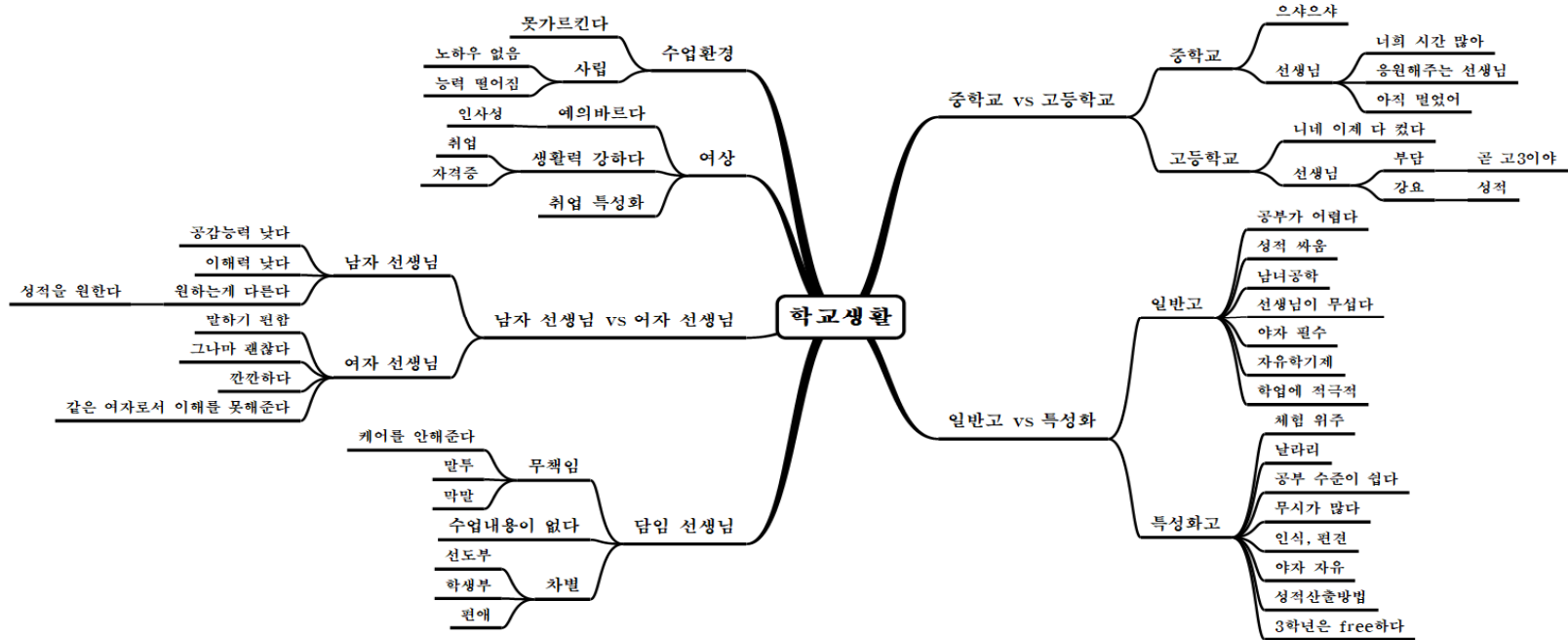
36 A E/G#m F#m D/Em  
우 리 의 첫 만 남 그 설 레 임 을 너 는 기 역 하 니?

38 D A/C#m Bm D/E  
한 결 같 은 마 음 으 로 영 원 히 가 자 사 랑 함 데 어

40 A E/G#m F#m D/Em D A/C#m  
친 구 야 사 랑 해 친 구 야 고 마 워 친 구 야 힘 을 내

43 Bm D/E A  
영 원 히 함 께 가 자

7회기 <학교생활> 마인드맵 - 율하소녀



7회기 <학교생활> 가사지- 율하소녀

# 선생님

율하소녀

Aadd9 Bsus4 G#m7 C#m7  
 1 센 세 왜 말 이 해 를 못 해 요 학 교 올 해 처 음 이 짝 아 요

5 Aadd9 Bsus4 G#m7 C#m7  
 일 년 더 다 닌 우 리 가 최 고 야 나 대 지 말 아 요

9 Aadd9 Bsus4 G#m7 C#m7  
 선 생 님 진 짜 나 랑 안 맞 아 말 걸 지 줄 마 세 요

13 Aadd9 Bsus4 G#m7 C#m7  
 성 적 으 로 부 담 주 지 마 세 요 제 취 업 은 제 가 알 아 서 센 세

17 Aadd9 Bsus4 G#m7 C#m7  
 우 기 지 좀 말 아 요 제 발 틀 릴 때 도 있 어 요 허 세 좀 부 리 지 - 마 요

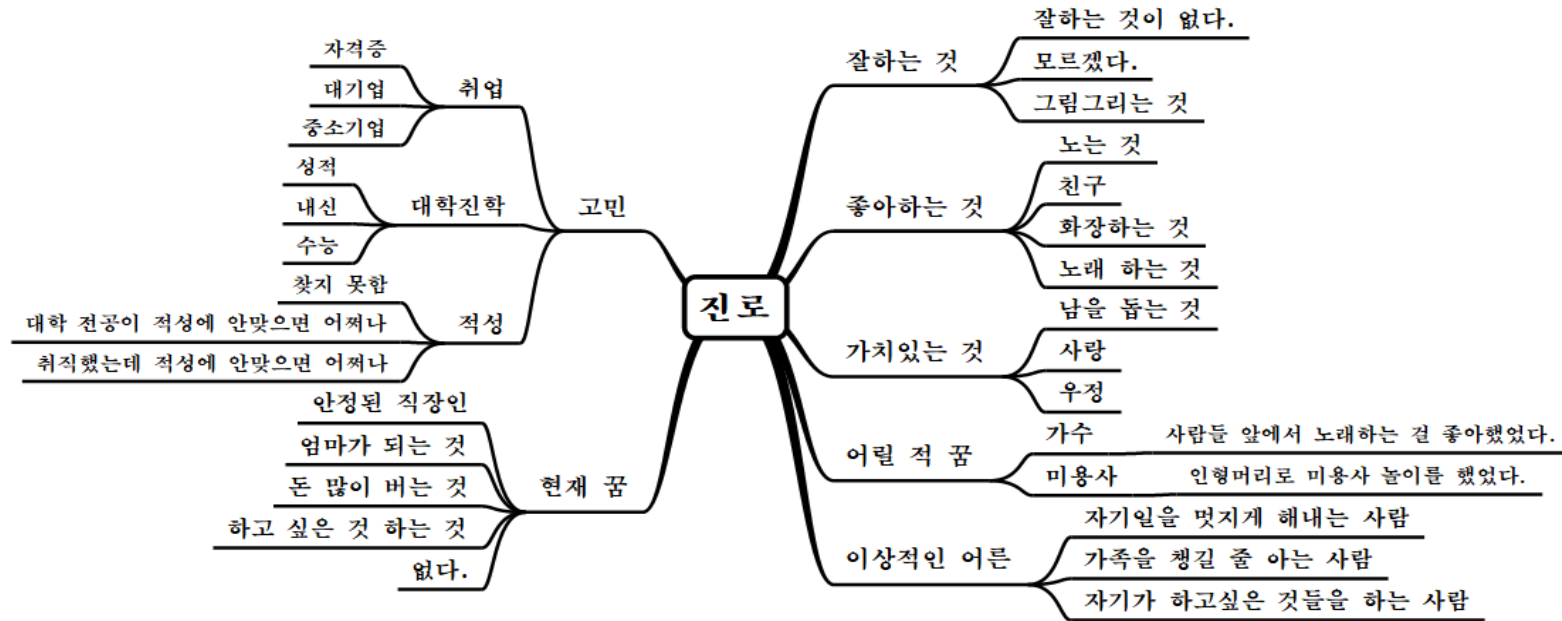
21 Aadd9 Bsus4 G#m7 C#m7  
 옛 갈 으 니 간 그 만 좀 해 욱 안 틀 들 싶 으 면 다 시 태 어 나 라 강 추

25 Aadd9 Bsus4 G#m7 C#m7  
 짜 증 나 너 희 가 뭘 알 아 임 마 만 만 해 어? 나 갖 고 지 알 이 야

29 Aadd9 Bsus4 G#m7 C#m7  
 너 지 금 장 난 해 나 갖 고 시 험 해 성 적 만 좋 아 해 짜 증 나 게 하 지 마

33 Aadd9 Bsus4 G#m7 C#m7

8회기 <진로> 마인드맵- 러블리즈



## 미래의 나에게

러블리즈

FM9 G6 Em7 Am7  
 미래의 나 에 게 보 내는 편 - 지 미 래의 나 는 - 무 열 하 고 있 을 까  
 5 FM9 G6 Em Am7 A7  
 사 육 사 가 되 서 열 심 히 하 고 있 겠 지 지 금 - 은 힘 들 지 만  
 9 Dm7 G G7/B CM7 Am/C Dm7 G G7/B CM7 Am/C  
 삶 을 - 위 해 나 는 달 리 고 있 - 어 미 래의 나 를 위 해 쓰 는 노 래 가 사  
 13 Dm7 G G7/B CM7 Am /C  
 미 래 의 나 에 게 내 맘 전 해 주 었 으 면 해  
 Dm7 G G7/B  
 나 의 십 년 뒤 에 는 유 치 원  
 3 C Am F G  
 선 생 님 될 거 야 하 다 님 의 마 음 으 로  
 7 C A7 Dm CM7  
 어 린 아 이 같 은 손 수 함 으 로 아 이 들 에 게 다 가 가 - 며  
 11 Dm7 G/B CM7 C G/B C A Dm F  
 사 랑 으 로 안 아 주 는 선 생 님 으 로 기 억 되 #길 미 래 의 얘 기 들  
 15 G C  
 사 랑 해

FM9 G6  
 미래의 나에게 물어보고 싶어

3 Em7 Am7 FM9 G6  
 좋아 하는 일을 찾았 는지 행복한지

7 Em Am7 Dm C  
 미래는 모르고살아가는거라지만 현재의나에게 이야기해줄래

11 Dm C Am F  
 혹시 몰라 내가 그 길을 향해 빨리 달릴수 있을

15 G C  
 지 모 르 니 까

FM9 G6  
 미래의 나에게 나는 지금

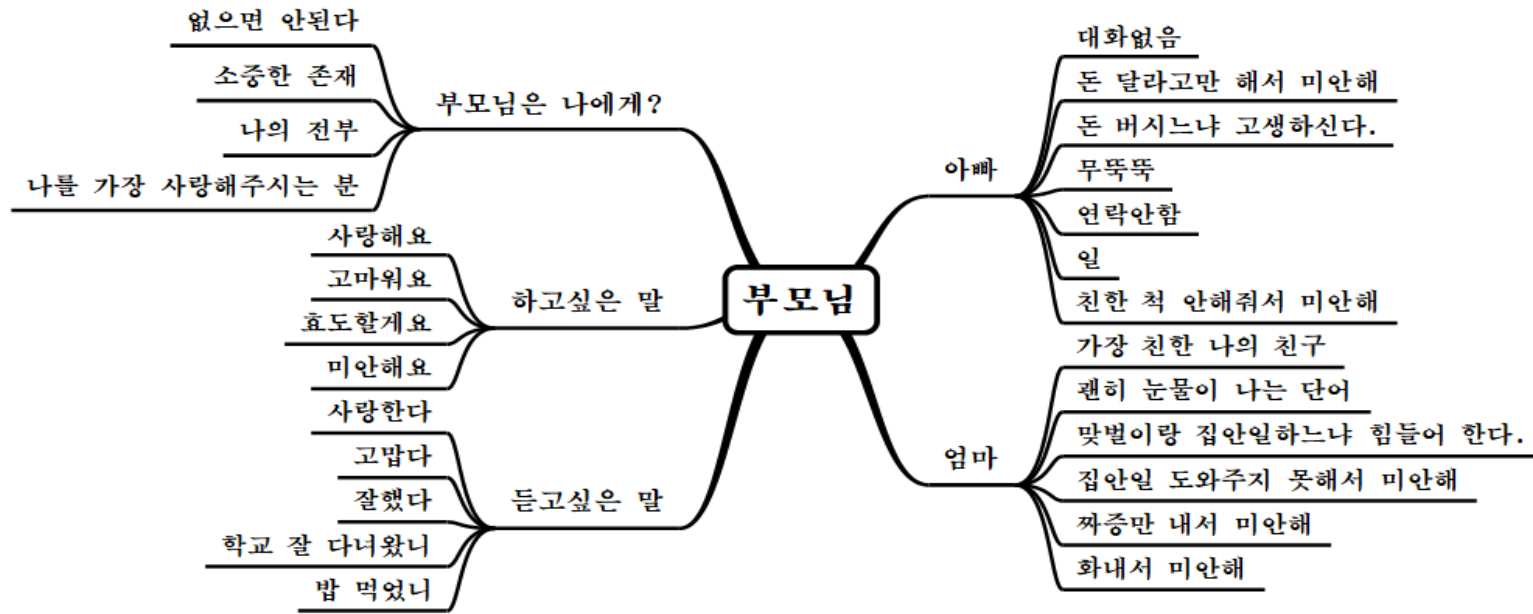
3 Em7 Am7 Dm G/B C Am  
 꿈을 향해 달려 가고 있어 달려간 만큼 너는 좋은 결과를

7 Dm C G C Am  
 얻을 거야 미래의 년 좋아 하고 하고 싶은

11 F C Dm G  
 일들 - 을 다른 사람에게도 꿈꾸 해 주길 바래 남을

15 C Am F Dm G C  
 도와 주고 봉사 하는 멋진 사람 이 되 는 거 야

9회기 <부모님> 마인드맵- 월하소녀



9회기 <부모님> 가사지 - 월하소녀

부모님

월하소녀

A D/G# F#m7 /E D  
 엄마 혼자 돌키우느냐고 생각했어요 돈 많이 벌어서  
 5 Bm /A F# D A D/A E  
 성인이 되면 준비도 엄마도 내가 효도할게요 사  
 9 D E A A B/A Bdim/A A  
 랑해요 진짜 - 루 엄마야 빠 항상 저 때문에  
 13 DM9 B7/D# E Bm E  
 계속 일하시고 노력하시는거 알아요 세상 누구 보다 사  
 17 A A E7/G# F#m E7 D  
 랑해요 아프지마 돈에 얽매이지마 운전 조심히 하고  
 21 Bm E A D E A E/G# F#m E  
 내가 늘 사랑해 부모님의 직장과 나의 학교문제로  
 26 D Bm A E F# E E  
 어쩔수없이 떨어져 살게된날 미안하다며 울으셨죠  
 30 A E/G# F#m D Bm A E  
 미웠어요 혼자 살게 되서 이 세상 모든 슬픔을 안지마요  
 34 D7 A  
 울 지 마 요