



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 교수 지도  
석사학위 청구논문

수용-전념 치료 기반의 음악치료가  
고등학생의 학업 스트레스 대처 및  
정서 경험에 미치는 영향

2024

성신여자대학교 대학원  
음악치료학과  
한 홍 비

수용-전념 치료 기반의 음악치료가  
고등학생의 학업 스트레스 대처 및  
정서 경험에 미치는 영향

강경선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2023년 11월

성신여자대학교 대학원


음악치료학과


한 홍 비


# 인 준 서

한홍비의 석사학위 논문으로 인준함

2023년 11월

심사위원장 \_\_\_\_\_ 박 정 미 \_\_\_\_\_ 

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ 강 경 선 \_\_\_\_\_ 

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ 배 미 현 \_\_\_\_\_ 

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 수용-전념 치료 기반의 음악치료(Acceptance and Commitment Therapy-based Music Therapy: 이하 ACT-MT)가 남자 고등학생의 스트레스 대처방식과 긍정 정서, 부정 정서에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 연구 대상자는 서울시에 소재한 B고등학교 남학생 20명으로 이들은 각 10명씩 실험집단과 통제집단에 무선 배치되었다. ACT-MT는 2023년 03월 09일부터 2023년 04월 27일까지 주 1회 90분씩 총 8회기에 걸쳐 실시되었다. 본 프로그램은 연구자가 문현미(2006)의 심리 수용 촉진 프로그램 틀을 기반으로 ACT 은유로써 활용 가능한 대중가요와 가사를 선별하여 구성하였다.

ACT-MT가 남학생의 스트레스 대처방식과 긍정 정서, 부정 정서에 미치는 영향을 검증하기 위해 실험집단과 통제집단 비교는 Mann-Whitney U 검정, 사전과 사후의 변화 추이는 Wilcoxon Matched Pair 검정으로 분석하였다. 연구 결과, 스트레스 대처방식 점수는 실험집단과 통제집단 비교에서 집단 간 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다 ( $p < .01$ ). 스트레스 대처방식의 하위요인을 살펴보면, 문제해결, 정서적완화, 소망적사고에서 유의미한 증가를 보였다. 반면 조력추구, 문제회피 영역은 유의미한 차이를 보이지 않았다. 정적정동과 부적정동 점수에서는 정적정동 증가( $p < .01$ ) 및 부적정동 감소( $p < .001$ )에 유의한 효과가 있었다. 이러한 연구 결과는 ACT-MT가 남자 고등학생의 스트레스 대처방식의 변화와 정적정동을 증가시키고 부적정동은 감소시킬 수 있는 효과적인 치료적 중재 방법이 될 수 있음을 시사한다.

# 목 차

## 논문개요

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	5
3. 용어의 정리 .....	6
II. 이론적 배경 .....	9
1. 남자 청소년의 성역할 정체감과 스트레스 대처 .....	9
2. 학업 스트레스 및 정서 경험 .....	10
1) 학업 스트레스의 정의 .....	10
2) 학업 스트레스 유발요인 .....	12
3) 학업 스트레스로 인한 심리·정서 반응 .....	13
4) 학업 스트레스로 인한 신경생리 반응 .....	15
5) 학업 스트레스로 인한 신체화 반응 .....	16
6) 학업 스트레스 대처 양상 .....	17
3. 수용-전념 치료 .....	18
1) 인지행동치료의 제3동향: 수용-전념 치료(ACT) .....	18
2) 수용-전념 치료(ACT) 철학적·이론적 배경 .....	21
3) 수용-전념 치료(ACT) 관점에서 바라본 심리적 고통의 원인 .....	25

4) 수용-전념 치료(ACT)의 핵심 치료모형 .....	28
4. 음악치료 .....	33
1) 청소년과 음악 .....	33
2) 학업 스트레스 관련 음악치료 선행연구 .....	34
3) 수용-전념 음악치료(ACT-MT) .....	38
III. 연구방법 .....	47
1. 연구대상 .....	47
2. 연구설계 및 절차 .....	47
1) 연구설계 .....	47
2) 연구 절차 .....	48
3. 측정도구 .....	48
1) 스트레스 대처방식 척도 .....	48
2) 정적 정동과 부적 정동 목록 .....	49
4. 수용-전념 치료 기반의 음악치료 프로그램 .....	49
5. 자료 분석 및 분석 방법 .....	57
IV. 연구결과 .....	58
1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 .....	58
2. 스트레스 대처방식 점수 분석 결과 .....	59
1) 스트레스 대처방식 총점 점수 분석 결과 .....	59
2) 문제해결 점수 분석 결과 .....	60
3) 정서적완화 점수 분석 결과 .....	61

4) 조력추구 점수 분석 결과 .....	63
5) 문제회피 점수 분석 결과 .....	64
6) 소망적 사고 점수 분석 결과 .....	65
3. 정적 정동과 부적 정동 점수 분석 결과 .....	67
1) 정적정동 점수 분석 결과 .....	67
2) 부적정동 점수 분석 결과 .....	68
 V. 결론 .....	 70
1. 결론 및 논의 .....	70
2. 제언 .....	73

참 고 문 헌

ABSTRACT

부            록

## 표 목 차

<표 II-1> ACT 치료요인에 따른 대표 은유 .....	40
<표 II-2> ACT 은유로 활용 가능한 대중가요 속 가사 .....	43
<표 III-1> 연구설계 .....	47
<표 III-2> 학업 스트레스를 위한 수용-전념 치료 기반의 음악치료 .....	50
<표 III-3> 수용-전념 치료 기반의 음악치료 활동내용과 치료적 논거 .....	52
<표 IV-1> 실험집단과 통제집단의 사전점수에 대한 동질성 검증 .....	58
<표 IV-2> 스트레스 대처방식 Mann-Whitney U 검정 .....	59
<표 IV-3> 스트레스 대처방식 Wilcoxon Matched Pairs 검정 .....	59
<표 IV-4> 문제해결 Mann-Whitney U 검정 .....	60
<표 IV-5> 문제해결 Wilcoxon Matched Pairs 검정 .....	61
<표 IV-6> 정서적 완화 Mann-Whitney U 검정 .....	61
<표 IV-7> 정서적 완화 Wilcoxon Matched Pairs 검정 .....	62
<표 IV-8> 조력추구 Mann-Whitney U 검정 .....	63
<표 IV-9> 조력추구 Wilcoxon Matched Pairs 검정 .....	63
<표 IV-10> 문제회피 Mann-Whitney U 검정 .....	64
<표 IV-11> 문제회피 Wilcoxon Matched Pairs 검정 .....	65
<표 IV-12> 소망적 사고 Mann-Whitney U 검정 .....	65
<표 IV-13> 소망적 사고 Wilcoxon Matched Pairs 검정 .....	66
<표 IV-14> 정적정동 Mann-Whitney U 검정 .....	67
<표 IV-15> 정적정동 Wilcoxon Matched Pairs 검정 .....	67
<표 IV-16> 부적정동 Mann-Whitney U 검정 .....	68
<표 IV-17> 부적정동 Wilcoxon Matched Pairs 검정 .....	69

## 그림 목 차

<그림 II-1> 수용-전념 치료 치료모형 .....	28
<그림 IV-1> 스트레스 대처방식의 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	60
<그림 IV-2> 문제해결의 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	61
<그림 IV-3> 정서적완화의 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	62
<그림 IV-4> 조력추구의 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	64
<그림 IV-5> 문제회피의 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	65
<그림 IV-6> 소망적사고의 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	66
<그림 IV-7> 정적정동의 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	68
<그림 IV-8> 부적정동의 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	69

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

경제협력개발기구(Organization for Economic Cooperation and Development: 이하 OECD)에서 발표한 2018년도 국제 학업 성취도 평가(Program for International Student Assessment: PISA)에 따르면 우리나라 아동·청소년은 OECD 37개 회원국 중 읽기 2위, 수학 1위 그리고 과학 3위로 상위 수준이라고 한다(교육부 조간보도자료, 2019). 이처럼 높은 수준의 학업 성취를 보이는 것과 달리 2019년도 한국 아동·청소년의 주관적 행복감은 OECD 22개국 중 20위를 차지하고 있다(염유식, 김경미, 이승원, 김수미, 2019). 이러한 원인의 주요한 요소로 김경환(2013)은 우리나라 특유의 입시 위주 교육과 경쟁적 사회 풍토 때문이라고 분석하고 있다.

고등학생은 학년이 올라갈수록 대학입시의 비중이 커지고 부모와 교사로부터 받는 기대치와 평가의 수준도 높아진다(여성가족부, 2022). 주변의 기대와 요구로 인해 청소년은 압박감과 불안을 느끼며 심각한 학업 스트레스를 호소한다(배은숙, 강혜승, 이하나, 2020). 이러한 스트레스를 제대로 대처하지 못한 경우에는 일상 및 학교생활에서 부적응적 양상을 보이고 이는 청소년의 비행 행동, 학교 부적응, 자해, 심각한 경우엔 자살까지 이어진다(원경림, 이희중, 2019; 정동하, 정미현, 2011).

이인숙(2006)의 연구에 따르면 학업 스트레스를 해소하기 위해 청소년은 음악감상, 잠자기 등의 방법을 가장 많이 활용한다. 이러한 성향은 남녀 구분이 없었다. 그러나 스트레스 대처방식에서 여학생과 남학생은 근원적인

차이를 보인다. 여학생은 사회적지지 추구, 계획적 문제해결, 소망적 사고와 같은 방식을 주로 활용하는 반면 남학생은 문제와 감정의 은폐, 문제 상황 무시 등과 같은 대처 방법을 사용했다(신현숙, 구본용, 2001). 남학생들이 위와 같은 회피적 성향의 대처방식을 사용하는 가장 큰 이유는 전통적으로 ‘남자다움’을 의식하여 타인에게 자신의 약함과 어려움을 보이는 것을 꺼리기 때문이라고 한다(김경호, 2004; Berger et al., 2005; Jakupcak, Tull, & Roemer, 2005; Spencer et al, 2004).

스트레스로 인한 부정적 감정을 회피하는 대처 방식은 오히려 개인에게 더 높은 수준의 우울과 불안을 유발한다. 이은숙(2017)의 연구에 따르면 간호학과 대학생의 ‘회피중심대처’가 생활 스트레스로 인한 우울을 증가시키는 것으로 나타났다. 고통을 견디는 능력인 고통 감내력과 심리적 건강 간의 관계를 살펴본 정지현과 권석만(2013)의 연구에서는 불안한 느낌을 견디지 못해 회피적인 대처방식을 사용하는 것이 불안을 더욱 심하게 유발한다고 보고했다. 이렇듯 스트레스로 인한 부정적 감정을 그대로 마주하지 않은 채 회피하는 경우 오히려 우울과 불안이 증가할 수 있다.

스트레스 감소와 스트레스원을 파악하기 위한 다양한 치료 방법 중 수용-전념 치료는 내담자가 스트레스로 인한 부정적 감정을 수용할 수 있게 하고 그 원인을 탐색할 수 있도록 돕는다. 여고생을 대상으로 한 허예슬, 손정락(2013)의 수용-전념 치료에서는 부모의 기대와 학업적 압박이 학생들의 스트레스 인자로 나타났다. 이는 ‘매일 경험하기 일지’를 기록하며 학생 자신의 부정적인 감정을 인식하고 학업 스트레스가 어디서부터 기인 된 것인지를 탐색하며 알게 된 결과이다. 이와 더불어 반추사고 감소와 자기 위로 증진의 목적을 위한 수용-전념 치료 기반의 프로그램이 청소년의 불안을 감소시키고 문제 중심 스트레스 대처방식을 증가시킨다고 한다(강요한, 송원영, 2020; 김미옥, 손정락, 2013). 이처럼 수용-전념 치료는 스트레스 조절 및 심

리적 수용에 효과적임을 알 수 있다.

스트레스에 취약한 학생들을 위해 음악치료 분야에서도 다양한 형태의 치료프로그램이 연구되어왔다. 청소년 대상의 정서·행동 관련 음악 중재 연구 분석에 따르면 스트레스, 분노, 불안, 회복탄력성과 관련된 음악치료는 악기연주가 가장 많이 활용되었으며 다음으로 노래 토의, 치료적 노래 만들기 순이었다(고은진, 이진형, 2018). 악기연주는 청소년의 부정적인 감정과 공격성을 표출하게 하여 스트레스 해소를 돕는다(김상철, 김영숙, 이현림, 2007). 하지만 스트레스를 장기적으로 관리하기 위해서는 해소 차원에서만 스트레스 대처를 다루는 것이 아니라 스트레스 인자(stressor)에 대한 명확한 파악이 앞서 이루어져야 한다(장현갑, 강성군, 2002).

음악치료에서도 스트레스 인자에 대해 탐색하고 스트레스 해소를 도운 선행연구를 살펴볼 수 있다. 이지은과 황은영(2022)의 연구에 따르면 치료적 노래 만들기를 사용한 인지행동 음악치료는 취업 준비생의 취업 스트레스 감소에 유의미했을 뿐만 아니라 스트레스를 유발하는 개인의 성격적 요인을 탐색하고 자신을 수용할 수 있게 도왔다고 한다. 내담자는 자신의 이야기와 유사하다고 느끼는 곡을 선곡할 때 본인의 감정을 확인하고 스트레스를 유발하는 성격적인 부분을 탐색할 수 있었다. 또한 확인한 감정을 가사로 표현함으로써 취업 스트레스에 대한 문제를 인지할 수 있었다고 한다. 이렇듯 인지행동 음악치료는 음악 안에 담긴 스토리로 하여금 개인의 감정과 생각을 탐색할 수 있도록 돕고 스트레스 상황에 대한 문제를 인식하게 돕는다(Stoddard & Afari, 2014).

인지행동치료에서 제3의 동향인 수용-전념 치료와 더불어 인지행동 음악치료는 회피적인 스트레스 대처 성향을 가진 사람들에게 좋은 관리 방법이 될 수 있음에도 불구하고 국내의 연구는 아직 부족한 실정이다. 따라서 ‘수용-전념 치료(ACT) 은유(메타포) 모임집(Stoddard & Afari, 2016)’을 토대

로 치료적 요인에 대한 은유를 가사로 표현함으로써 개인이 피해왔던 문제나 그에 대한 부정적 감정, 생각 등 사적 사건의 회피를 줄이고 수용을 도와 스트레스를 관리할 수 있도록 한다(송재홍, 2014).

본 연구의 목적은 남자 고등학생의 스트레스 대처에 관한 수용-전념 치료 기반의 음악치료 프로그램을 구성 및 실시하여, 스트레스 대처방식, 긍정정서 및 부정정서에 미치는 효과를 검증함으로써 청소년의 심리·정서를 지원하는 방안으로 활용될 수 있도록 제시하는 것에 있다.

## 2. 연구문제

본 연구의 목적은 수용-전념 치료 기반의 음악치료가 남자 고등학생의 학업 스트레스 대처 및 정서 경험에 미치는 영향을 알아보는 데 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위한 연구 문제는 다음과 같다.

- 1) 학업 스트레스 완화를 위한 수용-전념 치료 기반의 음악치료를 받은 집단과 그렇지 않은 집단 간 스트레스 대처방식에 차이를 나타내는가?
- 2) 학업 스트레스 완화를 위한 수용-전념 치료 기반의 음악치료를 받은 집단과 그렇지 않은 집단 간 긍정적·부정적 정서 경험의 차이를 나타내는가?

### 3. 용어의 정리

#### 1) 심리적 경직성(psychological inflexibility)

심리적 경직성(psychological inflexibility)이란 원치 않는 불편한 사고, 감정, 신체 증상 등으로 인해 개인이 추구하는 삶의 가치를 효율적으로 실천할 수 없는 것을 뜻한다(문현미, 2006). 걱정, 비교, 평가 등을 억제하려는 시도는 원래의 의도와 다르게 고통스러운 사고의 빈도를 증가시킨다(강문희, 정은의, 2003). 걱정과 불안이 증가할수록 개인이 평소 시도할 수 있었던 행동까지 머뭇거리게 되는데 이를 심리적 경직성이라고 한다(이미희, 2022).

#### 2) 심리적 유연성(psychological flexibility)

심리적 유연성(psychological flexibility)이란 심리적 경직성(psychological inflexibility)과 반대되는 개념으로 고통의 순간에도 현재에 온전히 접촉하여 개인의 가치에 부합하는 행동을 지속하거나 변형시키는 능력을 말한다(Hayes, 2004). 심리적 유연성이 높은 사람은 스트레스, 우울, 불안 등으로 인해 나타나는 부정적인 사적사건(private events)에 융합되기보다 이를 수용하고 만족스러운 삶을 영위하기 위한 행동을 실천해 나간다고 한다(황희숙, 이영식 2016; Kashdan & Rottenberg, 2010).

#### 3) 사적사건(private events)

사적사건(private events)이란 스키너(Skinner)가 칭한 현상에 포함되는 용어로 개인의 기억, 신체 감각, 그리고 감정의 일정 부분 등 타인에 의해 관찰될 수 없는 사적인 현상을 통칭한다(Skinner, 1953). act에서 말하는 사적 사건은 대부분 심리적으로 괴로울 때 일어나는 인간 내면의 현상을 지칭한다고 할 수 있다.

#### 4) 경험회피(experiential avoidance)

경험회피(experiential avoidance)란 수용(acceptance)과 반대되는 개념으로 개인의 고통스러운 생각, 감정, 기억, 신체 감각 등을 견디지 못해 불쾌한 경험의 빈도와 형태, 맥락을 변화시키거나 피하려는 경향을 의미한다(Hayes et al., 2004). 특히 경험회피 중에서도 위험에 대한 회피 기질이 강한 사람은 낮은 상황을 두려워하고 불필요한 걱정과 비관적 생각을 많이 하는 것으로 나타났다(유성진, 권석만, 2011). 미래에 대한 걱정, 수치심이 드는 기억, 공포를 유발했던 상황을 떠올리는 것, 우울한 생각 등을 통제하는 것은 오히려 더욱 강한 고통에 빠져드는 역설적 상태를 초래한다(Eifert & Forsyth, 2005; Hayes, 2010). 물론 불쾌한 사적사건(private events)을 통제하고 회피하는 방식은 즉각적인 효과가 있을지 모르지만 장기적으로는 더 큰 고통을 유발하며 심리적으로 경직된 행동으로 이어진다(Hayes et al., 1996).

#### 5) 마음 챙김(mindfulness)

마음 챙김(mindfulness)이란 불교 수행 전통에서 기원한 심리학적 구성개념으로, 현재 순간에 비판단적으로 주의를 기울이며 수용적인 태도로 자각하는 것을 뜻한다(김정호, 2004). 불교 명상의 핵심인 마음 챙김은 인도아리아어군의 프라크리트어에 속하는 언어인 ‘पालि(Pali)어’ ‘sati’의 번역이다. ‘sati’는 영어로 ‘mindfulness’로 번역되고 있으며, 한국어로는 ‘마음 챙김’으로 사용되고 있다. 1990년대부터 고승을 대상으로 한 스트레스 이완 연구가 활발해졌으며, 마음챙김은 연구자마다 다르게 정의 내리고 있다. 통증과 이완에 관한 연구를 진행해온 Kabat-Zin(1990)은 마음챙김을 현재 순간에 주의를 기울여 개인의 몸과 마음에 일어나는 모든 변화를 즉각적이고 명확하게 알아차리는 것으로 정의했다. 또 다른 한편 Teasdale(2000)은 생각과 감정을 개인 내면의 정신적 사건으로 지각하며 자기 자신과 거리를 둘 수 있

는 능력으로 이해했다. 또한 Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김을 현재 순간에 대한 주의와 자각을 고양하는 것으로 정의했다. 연구자마다 마음챙김에 대한 정의는 다르게 내리고 있으나 위의 내용을 종합하면 마음챙김은 현재 순간에 대한 주의(attention)와 알아차림(awareness)이라는 것을 알 수 있다(Germer, 2005). 특히 알아차림이란 오감을 통해 현재 순간을 그대로 지각하고 체험하는 것으로, 비판단적이며 의식적인 주의가 필요하다(Kabat-Zinn, 2005). 현재 순간에 주의집중하고 알아차리는 마음챙김은 정신 건강상 여러 가지 이점이 있다. 인간의 정신 과정 중 상당 부분은 과거의 경험을 떠올리거나 미래에 대한 걱정으로 시간을 보낸다고 한다(Seigel, 2009). 이러한 생각은 신경계에 불필요한 각성을 일으키고 스트레스를 유발하기 때문에 현재 순간에 몰입하여 각성도를 줄이는 것이 스트레스를 감소하는 효과적인 방법이 될 수 있다(Siegel, 2007). 또한 마음챙김을 이행함으로써 불안감이 높은 사람의 편도체 반응을 감소시키고 공포와 불안을 줄일 수 있다고 한다(Atkinson, 2013).

## II. 이론적 배경

### 1. 남자 청소년의 성역할 정체감과 스트레스 대처

청소년은 어린이와 어른의 중간 단계에 있는 사람으로서, 아동기를 벗어나 성인기를 향해 신체·심리·사회적으로 변화하는 시기에 놓여 있다(황은영, 장문정, 이은선, 위아름, 박지선, 고은진, 2017). 특히 2차 성징으로 인해 신체·생리적으로 변화하고 성 정체감의 발달로 남·녀 간의 차이가 뚜렷해진다(김연화, 2014; Michael & Ben-Zur, 2007; Torsheim & Wold, 2001). Spencer(1999)의 생태체계이론의 현상학적 이해에 따르면 청소년의 성역할 정체감(gender identity) 발달은 환경적 맥락과 높은 관련이 있으며 자신이 속한 사회가 적절하다고 인정하는 특성에 영향을 받는다고 한다. 즉, 부모나 교사, 미디어 등을 통해 각 성별에게 기대되는 행동 또는 허용되지 않는 행동을 배우게 되는 것이다. 특히 남자 청소년은 여성적이지 않을 것, 우월할 것, 독립적이고 주체적일 것 등의 행동 준거를 통해 남성의 성역할을 학습한다(우성범, 2019; Harrison, 1978; O'Neil, 1981).

남자 청소년은 학업, 또래관계, 경제수준 등에 대한 환경적 스트레스 상황에 놓이게 되면 두려움과 불안을 부인하고자 오히려 더욱 남자답게 행동하는 모습을 보인다고 한다(Spencer et al, 2004). Stevenson(1997)에 따르면 남자 청소년은 스트레스 상황에서 공격적인 경향을 보이며 분노는 불안과 두려움을 다루기 위한 대처기제로 작용했다. May(2001)의 연구에선 남자 청소년이 지역사회 불안이나 공포 수준을 높게 지각할수록 총기 소지나 비행집단에 참여할 확률이 유의하게 증가했다고 한다. 또한 국내의 권수현

(1998)의 연구에서는 스트레스 상황에 놓인 남자 청소년은 싸움을 통해 자신을 과시함을 알 수 있었다. 즉, 공격적인 행동을 통해 남자답게 보이고자 하는 것은 스트레스에 대한 남자 청소년들의 대응 방식 중 하나라는 것이다. 하지만 내면의 연약함은 숨기고 외면적으로 자신감 있는 모습을 보이려는 시도는 행동과 감정의 불균형을 초래한다는 점에서 정신건강을 저해하는 부정적 기능으로 작용할 수 있다고 한다(김소정, 2008, Spencer et al., 2004).

## 2. 학업 스트레스 및 정서경험

### 1) 학업 스트레스의 정의

스트레스(stress)의 어원은 라틴어인 스트링게르(stringere)에서 기인된 것으로, ‘팽팽히 죄다’, ‘잡아 끌다’라는 뜻에서 유래 되었다(국가정신건강정보포털, 2021). 이러한 용어가 학문적으로 사용되기 시작한 것은 17세기부터이며 교량과 같은 건축물이 무거운 하중을 어떻게 지탱하고 외부로부터 받는 충격에 저항하는지에 관한 Robert Hooke의 연구로부터 시작된다(Hinkle, 1973). Hooke의 연구는 물리학 및 생물학뿐만 아니라 20세기 심리학 및 사회학 스트레스 모델에 큰 영향을 주었다(Lazarus, 1993). 20세기에 이르러서는 스트레스가 사람의 정신 및 신체에 미치는 영향을 연구하기 시작했으며, 미국의 심리학자인 Cannon(1935)은 유기체의 항상성(Homeostasis)을 깨는 것을 스트레스로 정의했다. 스트레스 연구의 개척자인 Holmes와 Rahe(1967)는 삶에서 겪는 모든 환경적 변화가 스트레스로 작용할 수 있다고 주장한다. 즉 부정적인 사건뿐만 아니라 결혼, 이사, 휴가와 같은 긍정적인 사건 역시도 적응이 요구되기 때문에 스트레스원으로 간주한다는 것이

다. Selye(1985)는 외부적 자극에 의한 심리 및 생리적 장애 반응을 스트레스라 정의하였는데, 이는 Holmes와 Rahe의 연구와 마찬가지로 긍정적 사건이나 부정적 사건 모두 스트레스를 유발할 수 있다고 보았다. 더 나아가 긍정적 스트레스를 유스트레스(eustress)로, 부정적 스트레스를 디스트레스(distress)라고 명명했다.

학업 스트레스는 학자마다 다르게 정의하고 있지만, 위의 문헌을 종합해 보았을 때 학업 스트레스에 대한 정의를 크게 두 가지 측면으로 설명할 수 있다. 그 첫 번째는 외부 자극 자체로서 학업 스트레스이고 두 번째는 반응으로서의 학업 스트레스이다. 스트레스를 발생시키는 외적 자극을 스트레스원(stressor)이라 하며(김완석, 김인구, 2013), 입시를 앞둔 수험생의 경우에는 공부 자체가 스트레스원으로 작용할 수 있다. 이와 반대로 자극 자체가 스트레스라기보다 환경적 자극으로 인해 발생하는 심리 및 생리적 반응에 초점을 두는 반응으로서 학업 스트레스가 있다(Taylor, 2010). 이는 불안, 우울 및 초조, 분노와 같은 심리적 반응이나 스트레스를 조절하기 위한 신체 내 코르티솔의 과다 분비, 소화기관의 기능 저하로 인한 식욕 감퇴와 같은 개인의 생리적 현상에 중점을 둔다. Wilks(2008)는 학업과 관련해서 개인이 활용할 수 있는 적응적 자원을 초과했을 때 생기는 부산물을 학업스트레스라고 정의했다. 부산물이 의미하는 것은 학업 상황에서 발생하는 부담, 긴장감, 그리고 학업 결과가 자신의 목표에 미치지 못했을 때 생기는 걱정, 불안 및 우울, 분노, 두통, 복통 등의 신체·심리적 불안정 반응이다(김연정, 2018; 김영화, 2022; 김준하, 2014; 송미숙, 2016).

## 2) 학업 스트레스 유발요인

청소년은 일상생활에서 여러 가지 스트레스에 직면하고 있으며 다양한 요인들에 의해 영향을 받고 있다. 청소년이 지각하는 스트레스의 주요인은 교과와 관련된 문제, 장래 문제, 또래 관계 갈등, 가족 문제로 나타났다(Omizo & Suzuki, 1988). 특히 청소년의 사회적 스트레스 유발요인 중 59.3%가 학교였으며(김경환, 2013), 2021년도 여성가족부 ‘청소년 통계’에 따르면 13~18세 청소년 46.5%가 성적 및 적성이 가장 큰 고민이라고 응답했다. 곽경미(2007)의 연구에서는 공부, 시험, 성적, 수업, 진로가 고등학생의 학업스트레스 유발요인으로 드러났다. 특히 상위권에 속한 학생보다 성적이 낮은 학생들이 공부와 성적에서 더 높은 스트레스를 받는다고 한다.

학업 스트레스를 느끼는 정도는 초·중·고등학생 중 고등학생에게서 더 많이 나타났고(김정원, 신은영, 2001; 황혜원, 2017), 이는 대학입시에 가까워지는 고학년일수록 성적에 대한 부담을 위협으로 인식하는 경향이 뚜렷해지기 때문이라고 한다(장은옥, 2017). 또한 미래에 대한 계획으로 인해 내적 에너지를 소모한다는 점도 학업 스트레스를 느끼는 이유 중 하나라고 할 수 있다(홍길희, 김경미, 2018).

이 외에도 학업 스트레스 유발요인 중 개인, 가정, 사회적지지가 통계적으로 유의하게 나타났다(박지민, 2019; 이홍석, 2005). 그중 주된 요인은 학업에 대한 부모의 지나친 기대와 과잉간섭으로 확인된다(이의빈, 김진원, 2022). 학업에 대한 기대와 과잉간섭은 우리나라 특유의 학벌 중시 사회, 그리고 부모가 자녀를 본인의 소유로 생각하는 경향에서 비롯되었다(성은모, 정효정, 2013).

부모가 자녀의 성적과 대학입시, 진로 결정 등에 아낌없는 지원과 투자를 하는 것은 자녀가 다른 학생보다 학업적으로 앞서길 바라는 기대심리와 더

불어 부모 세대보다 더 많은 것을 경험하고 성취하길 바라는 마음에서 비롯된 것이라 할 수 있다(이수진, 조상철, 허일범, 2008). 하지만 부모의 지나친 학업적 기대와 간섭은 학생이 스스로 공부하려는 자발적인 동기보다는 체벌이나 보상에 의한 타율적인 학업 수행으로 이어지게 하며(김아영, 2008) 시험 상황에서 높은 스트레스와 불안을 유발하는 요인으로 작용함을 알 수 있다(김종백, 김준엽, 2009; 홍혜선, 2012).

부모의 강압적인 학업 성취압력은 스트레스 유발뿐만 아니라 학업 수행에 부정적인 영향을 준다(정영미, 2021). 이는 청소년이 느끼기에 본인의 독립성을 부모가 침해하는 것으로 여기기 때문이다(이수진, 최지영, 2021). 따라서 학업 스트레스 감소와 학업 수행에 긍정적인 영향을 주기 위해서는 부모의 따뜻하고 개방적인 태도가 중요하다고 한다(안원철, 2021). 이외에도 친구, 교사와의 순기능적인 상호작용은 청소년에게 사회적 지지체계의 역할로 작용하여 학업 스트레스 감소를 도울 수 있다(이홍석, 2005).

### 3) 학업 스트레스로 인한 심리·정서 반응

스트레스는 잘 극복 한다면 개인의 목표를 달성하기 위한 자극제로 활용될 수 있지만, 그렇지 못한 경우에는 우울과 같은 부정적 정서를 경험할 수 있다(이해강, 문지영, 2022). 이견우, 조현익, 유시열(2011)의 연구에 따르면 입시 스트레스는 청소년의 심리적 탈진을 불러일으키고, 우울 및 분노와 상관성이 있는 것으로 보고되었다. 대학입시의 특성상 억압된 환경과 주변의 지나친 기대가 높은 수준의 분노와 우울을 발생시킨다고 한다.

최근 학교 상담 장면에서 자살 의도가 없는 자해 즉 ‘비자살적 자해’ 문제 행동에 대한 상담이 급격히 증가한 것으로 보고되었다(이수정, 김종남 2020). 이러한 비자살적 자해는 학업 장면에서 스트레스를 많이 받을수록

높게 나타났다(김형수, 이주영, 2021). 스트레스는 자해와 더불어 실제 자살 생각까지 이어지게 할 수 있으며 학업 스트레스가 높을수록 부모 및 친구와의 갈등을 겪는 경우가 많아 자살 생각을 부분적으로 매개했다(이정윤, 이지현, 2009).

김진주와 조규관(2012)의 연구에 따르면 청소년의 자살 행동에는 우울이 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이를 줄이기 위해서는 스트레스 관리가 중요하다고 한다. 청소년의 정신건강을 위한 스트레스 관리의 중요성이 강조되고 있는 가운데, 스트레스 감소를 위한 전략적인 방법 중 한 가지는 스트레스에 긍정적인 기능이 있음을 인지하는 것이다(Bandura et al, 1988; Seligman, 1972). 김완석, 김인구(2013)의 연구에 따르면, 스트레스를 순기능적으로 생각하고 있는 유스트레스 수험생 집단은 긍정적인 정서를 느끼는 동시에 스트레스를 동기나 자극제로 활용했다. 이와 반대로 스트레스를 역기능적으로 생각하는 디스트레스 수험생 집단은 부정적인 정서를 느끼며 대부분 회피적인 대처를 하는 것으로 나타났다. 또한 박설희, 신여울, 박다운 (2020)의 연구에서 스트레스를 성장적으로 바라보는 학생은 우울이나 불안, 신체화 증상이 감소 되었다고 한다.

스트레스로 인한 청소년의 심리·정서 문제는 겉으로 쉽게 드러나지 않고 사춘기 또는 소극적인 성격으로 오인하는 경우가 많다고 한다(현명선, 김경희, 김선아, 2004). 따라서 학업 스트레스로 인한 심리·정서 문제가 심각해지기 전에 청소년이 일상에서 스트레스를 건강하게 대처할 수 있도록 학교 및 가정 내의 관심이 필요하다.

#### 4) 학업 스트레스로 인한 신경생리 반응

학업 스트레스로 인한 심리 정서적 문제로는 우울, 불안, 분노, 무기력함, 주의·집중력 저하 등이 있으며 심각한 경우엔 자해 및 자살에도 영향을 미친다(권은경, 2018; 김영철, 정향균, 이시형, 1989). 임수진(2021)의 연구에 따르면 평상시 주관적 스트레스를 많이 느끼는 청소년의 경우 그렇지 않은 학생보다 범불안장애 유병률이 11.564배 더 높게 보고되었으며 특히 학업과 또래 관계 요인이 범불안과 가장 관련이 높았다. 또한 입시 스트레스로 인한 불안이 높을수록 청소년기의 대인관계에 심각한 부적응을 초래하고, 우울감이 높게 나타났다(정혜경, 박영주, 2003).

스트레스로 인한 우울감은 신경생리적 반응으로 설명할 수 있다. 시상하부-뇌하수체-부신 축(Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis: HPA axis)의 활성화는 감정조절에 중요한 역할을 한다(곽병국, 변혜림, 이성호, 2013). HPA 축은 생리적·심리적 스트레스와 관련된 호르몬의 분비를 조절하는 신경 내분비 축으로서, 부신피질자극호르몬(Adrenocorticotropin Hormone: ACTH)과 스트레스 호르몬인 코르티솔(Cortisol)의 분비를 증가시키고 자율신경계에서는 노르에피네프린(norepinephrine)과 세로토닌(serotonin)을 감소시켜 우울을 유발한다(Francis et al., 2002). 이렇듯 지속되는 심각한 스트레스는 생리적인 부분에 영향을 주어 우울증의 원인이 될 수 있으며 의욕 상실과 주의·집중력 저하, 식욕감소, 체중 변화, 불면 등의 신체적 증상으로도 이어질 수 있다(APA, 1994).

## 5) 학업 스트레스로 인한 신체화 반응

청소년은 독립적인 자아 정체성을 확립해나가는 시기로서 주로 대인관계 및 학업에 대한 불안과 스트레스를 느끼며, 이를 과대 해석하는 경우 신체화 증상으로 이어질 수 있다(Hankin, Mermelstein & Roesch, 2007; 이미정, 임창경, 유정미, 2014). 신체화 증상은 심리적 불편감에 기저를 두고 발생하게 되는데(양미연, 2020), 언어 및 감정적 표현이 서툰 청소년은 개인의 스트레스나 고통스러운 감정을 드러내지 않아 원인 불명의 신체화 증상을 호소하기도 한다(최호일, 2002). 스트레스로 인한 신체화 증상은 주로 피로감, 불면, 두통, 식욕부진, 위장장애 등이 있다(박문규, 손정락, 2011).

우리나라 고등학생은 주관적인 스트레스와 피로도를 상·중·하 중 ‘중-상’으로 자각했으며 수면의 질이 좋지 않은 것으로 나타났다(김지수, 정혜경, 김경희, 서효경, 2012). 이는 스트레스와 피로도가 수면에 악영향을 준다는 사실을 알 수 있는 지표이다(김경미, 2021; Foreman & Wykle, 1995). 청소년의 스트레스와 수면의 질은 정신건강에 영향을 주는 요인으로 작용하기 때문에 스트레스 감소와 수면의 질 향상을 위한 중재 방안을 모색해야 한다(윤현정, 2016). 한편 스트레스는 근육을 긴장시켜 두통을 일으키기도 하는데 이를 ‘스트레스성 두통’이라 한다(최현림, 2004). 이러한 두통이 심각해질 경우 어지럼증이나 편두통을 동반할 수 있다(이근호, 2009; Kayan et al., 1984). 이외에도 스트레스는 청소년의 섭식 태도나 행동에도 영향을 미친다. 이세림, 김진영, 전종설(2022)의 연구에 따르면 청소년의 스트레스는 식욕부진, 위장장애 등 섭식장애에 대한 위험 요인으로 보고되었다. 특히 스트레스 대처로 회피적인 대처방식을 취하거나 문제 상황을 해결할 수 없다는 비관적인 생각을 하는 청소년은 문제적인 섭식 태도 행동을 보일 가능성이 높다고 한다(MacNeil et al., 2012).

## 6) 학업 스트레스 대처 양상

인간이 사회적 상황에 놓여 있는 한 스트레스는 피할 수 없는 영역이며 이를 관리하려는 노력이 더 중요하다(Kreitner, 1992). 스트레스를 외부 자극 자체 또는 개인의 반응이라고 주장하는 이론들이 대두된 이후 인지적 측면을 강조하는 개념이 나타났다. Lazarus(1966)는 개인이 자극이나 상황을 어떻게 지각하고 대처하느냐에 따라 스트레스의 강도가 달라진다고 주장했다(Lazarus, 1993). 스트레스 자극은 동일한 자극이라도 모두에게 같은 강도로 받아들여지지 않으며 개인에 따라 스트레스로 작용할 수도 있고 아닐 수도 있다는 것이다(김문관, 김성봉, 2012; 신현숙, 구본용, 2001; 이지숙, 2013).

청소년의 학업스트레스 대처를 살펴보면 성별, 학년, 생활 수준, 성적과 관계없이 주로 음악감상, 잠자기, 사색하기 등 소극적인 대처를 활용하는 것으로 나타났다(곽경미, 2007). 이외에도 온라인 게임, 웹 서핑, 친구와 대화 나누기, 노래 부르기, TV 시청 등으로 스트레스를 대처했다(이홍석, 2005). 이러한 대처법은 누구나 쉽게 활용할 수 있기에 청소년에게 선호되는 것으로 보인다. 한편 학업스트레스와 더불어 신체화 증상을 많이 경험하는 학생일수록 회피적인 대처를 사용했으며 이러한 대처법은 혼자 있기, 타인에게 분노 표출하기, 단식, 과식, 카페인 섭취 등으로 나타났다(이은희, 김영임, 근효근, 이영실, 2015).

이처럼 선행연구를 통해 살펴본 청소년의 학업 스트레스 대처 양상은 일상에서 쉽게 접할 수 있다는 점, 문제 중심적인 대처보다는 자신의 감정을 긍정적으로 전환하는 등 감정을 조절하는 정서 중심 대처를 주로 사용했다는 것을 알 수 있다.

### 3. 수용-전념 치료

#### 1) 인지행동치료의 제3동향: 수용-전념 치료(ACT)

수용-전념 치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT/ ‘액트’라고 발음함)는 인지행동치료 내에서도 정서나 인지를 직접적으로 변화시키려는 기존의 변화 지향적인(change-based) 접근과는 다르게 수용 중심적인(acceptance-based) 치료 접근으로, 행동치료(behavior therapy), 인지치료(cognitive therapy)에 이어 ‘제3의 동향’이라 불리고 있다(문현미, 2005; Swain, Hancock, Hainsworth, & Bowman, 2013). 인지행동치료의 변화과정과 동향을 살펴보면 다음과 같다.

인지행동 접근의 첫 번째 흐름은 행동치료(behavior therapy)로서, 왓슨(John B. Watson), 손다이크(Edward Thorndike), 스키너(Burrhus Frederic Skinner), 울프(Joseph Wolpe) 등에 의해 발전되었다(Spiegler, Guevremont, 2010). 먼저 행동치료에서는 고전적 조건형성과 조작적 조건형성의 원리가 적용되어 행동이 학습된다고 한다(박소현, 김문수, 2004). 전통적인 행동주의 접근에 의하면 상담자는 내담자의 부적응적인 행동이나 환경을 변화시키기 위해 고전적 조건화(Classical conditioning), 도구적 조건화(Instrumental conditioning), 상호 제지(reciprocal inhibition), 사회 학습 이론(social learning theory) 등 실험적 학습 이론에 근거하여 행동 변화를 이끈다(박소현, 김문수, 2004).

1930년부터 1960년대까지 그 흐름이 지속된 행동주의 심리학은 인간의 마음에 대한 주관적인 개념보다는 ‘객관적’으로 관찰되는 ‘행동’을 분석하고자 했다(최현석, 2011). 하지만 초기 행동 치료자들은 행동 분석만으로는 인간의 마음을 완전히 이해할 수 없다고 여겨 사고와 감정을 보다 핵심적으로

다루어야 할 필요성을 인식하게 된다. 이후 1960년대 초, 아론 벡(Aaron T. Beck)을 필두로 행동주의 학자들이 살펴보지 않았던 뇌의 작동, 즉 마음의 작용 방식을 연구하기에 이른다(김춘경, 이수연, 이윤주, 정종진, 최용용, 2016). 이러한 과정을 일컬어 ‘인지혁명(cognitive revolution)’이라고 부른다(이선영, 2017).

인지혁명으로 인해 나타난 두 번째 흐름인 인지치료(cognitive therapy: CT)는 내담자가 지닌 정서적 불편감 또는 문제행동과 관련된 역기능적 사고를 탐색하고, 이를 수정하여 문제를 해결해 나가는 치료법이다(권정혜, 이재우, 2001). 이외에 합리정서행동치료(rational emotive behavior therapy: REBT), 인지행동치료(cognitive behavioral therapy: CBT) 등도 인지치료에 포함된다(Timothy, 2005).

인지치료의 주된 상담 목표는 문제 행동을 유발하는 생각을 적응적으로 변화시키는 것으로, 상담자는 내담자의 자동적 사고(automatic thoughts)와 인지적 오류(cognitive errors) 등 역기능적 사고를 탐색하고 논박(dispute)하여 노출 훈련을 한다(문현미, 2005). 또한 내담자의 필요에 따라 사회기술 훈련, 주의 훈련 등이 부가적인 치료 요소로 포함될 수 있다(권정혜, 2007).

인지심리학은 정신과학에 많은 영향을 주었으며, 이는 1970년대 아론 벡(Beck)의 우울증에 관련한 인지치료를 살펴보면 자세히 알 수 있다. 벡의 우울증 치료과정은 다음과 같다. 내담자는 ‘자신’과 ‘타인’ 그리고 ‘세상’에 대한 부정적인 생각을 기록하며 역기능적인 생각에 대해 논박하여 객관화시키는 과정을 거친다. 이러한 우울증 치료과정의 핵심은 내담자의 부정적인 인지 도식을 검증하고 재구조화하는 것에 있다(한일지, 이영호, 2010). 인지주의 심리학은 1980년대까지 인간 감정 연구의 주류가 되었으며 우리가 접한 상황을 어떻게 평가하는지에 따라 정서와 행동이 달라진다는 관점을 제시했다(이정모, 강은주, 김민식, 감기택, 김정오, 2009).

인지치료는 정서·행동의 문제, 우울증과 불안 등에 대한 여러 연구에서 치료 효과가 입증됐지만, 인지 재구조화나 인지 변화와 같은 기제들이 실제 치료 효과에 어떻게 작용하고 있는가에 대한 의문이 제기되었다(Forman, Herbert, Moitra, Yeomans, Geller, 2007; Heimberg et al., 1998). Teasdale(1988) 역시 전통적인 인지치료 과정에 대해 지적하면서 우울한 사람들의 특성에 대한 상위인지 모델을 주장했다. 여기서 상위인지(metacognition)란 자신의 인지 활동에 대한 인지 즉, 개인이 무엇을 알고 무엇을 모르는지 스스로 아는 것에 대한 인지를 뜻한다(김춘경, 이수연, 이윤주, 정종진, 최응용, 2016). 과거에 우울증을 경험했던 사람은 일상에서 약간의 슬픈 감정이나 가라앉는 기분만 들어도 부정적인 자기 판단으로 이어진다고 한다. 이때 우울증 치료에 있어 가장 중요한 것은 부정적인 생각과 감정을 자신과 동일시 하기보다는, 단지 마음 안에서 일어나는 정신적 사건(mental events)임을 인식하는 상위인지 과정에 있다(정민선, 서진희, 최연실, 2022).

또 다른 한편 인지행동치료에서 실제 노출 치료를 실행하는 과정에서 여러 가지 제한점이 대두되었다. 특히 불안 자극에 노출될 경우, 내담자는 불편한 감각 및 감정을 수용하기 어려워했으며 노출 치료 이후에 자발적으로 재참여하는 비율이 낮은 것으로 나타났다(조용래, 2001). Foa와 Kozak(1968)은 행동적 회피뿐만 아니라 개인의 주관적인 경험과 생리적 경험을 회피하려는 노력이 오히려 불안을 유지하는 주된 원인이라고 보았으며, 불안 정서를 충분히 경험하고 처리하는 과정이 성공적인 노출 치료를 하게 만드는 핵심이라고 했다. 이와 관련해 Hayes, Wilson, Gifford, Folette와 Strosahl(1996)은 불안, 우울을 비롯한 부정적인 정서, 신체적 감각, 사고, 기억, 행동적 경향성 등에 접촉하지 않고 그 형태와 빈도, 발생된 상황 자체를 변화시키려는 시도를 ‘경험회피(experiential avoidance)’라 명명했다. 경

험회피는 불편한 생각이나 감정 등 개인의 사적 경험(private experience)을 온전히 경험하는 ‘수용’과는 반대되는 개념이다(추상엽, 임성문, 2010).

이렇듯 인지치료의 제한점이 대두됨에 따라 인지행동치료의 제3동향이라 불리는 치료법들이 출현하게 된다(Eifert, Forsyth, Arch, Espejo, Keller & Langer, 2009). 이는 심리적 수용에 역점을 두는 치료법이며 동양 심리학의 알아차림(마음챙김: mindfulness) 기법을 활용한 인지행동치료이다. 변증법적 행동치료(dialectical behavior therapy: DBT), 마음 챙김에 근거한 인지치료(mindfulness-based cognitive therapy: MBCT)가 이에 해당한다. 특히 수용 중심적 접근의 하나인 ACT는 경험회피에 대한 실험실 연구의 분석을 토대로 발전되었다.

## 2) 수용-전념 치료(ACT)의 철학적·이론적 배경

수용-전념 치료의 창시자인 헤이즈는 「불교와 수용전념치료(*Buddhism and acceptance and commitment therapy*)」라는 논문에서 수용-전념 치료의 병리모델과 치료모델에 나타난 개념을 불교 철학과 비교하고 있다(Hayes, 2002). ACT는 철학적으로는 실용주의(pragmatism), 인식론적으로 맥락주의(contextualism) 그리고 심리학적으로는 기능적 맥락주의(functional contextualism), 마지막으로 언어와 인지 관련으로 관계구성틀이론(relational frame theory)이 적용된 모델이라고 할 수 있으며 특히 기능적 맥락주의와 관계구성틀이론을 강조한다(윤희조, 2015).

ACT에서 주장하는 인간 괴로움에 대한 기본 전제는 행복을 정상적으로 생각하는 것이 아니라, ‘괴로움’을 정상적으로 여기는 것이다. 신체에 병균이나 바이러스가 없는 상태가 정상이라는 ‘정상성 가정’처럼 인간의 내면에 부정적인 감정이 없는 상태가 정상이라고 보는 것은 오히려 불필요한 고통을

가중시킨다(이선영, 2017). 왜냐하면 부정적인 감정은 없애지 못하는 것임에도 불구하고 ‘나만 그렇게 느끼는 것 같아’, ‘나는 왜 이렇게 우울한 사람일까?’ 등의 생각으로 스스로의 능력이나 자질 문제로 여겨 불필요한 고통을 불러 일으키기 때문이다(이선영, 2018).

ACT가 바라보는 고통에 대한 전제는 불교의 사성제(四聖諦)를 통해서도 이해할 수 있다. 사성제(四聖諦)란 ‘네 가지 성스러운 진리’라는 뜻으로 불교의 핵심 사상이며, 괴로움은 우리 삶에 편재해 있다고 가정한다(이기영, 1977; 정학열, 2018). 기존의 심리치료가 불교의 기법 특히 ‘마음챙김(mindfulness)’을 도입함으로써 상당한 효과를 거두고 있음에도 불구하고, 불교가 가지고 있는 세계관 자체에 대한 근원적인 이해의 미흡함으로 인해 한계를 보이고 있다(추인혜, 임승택, 2016). 그러한 측면에서 ACT가 철학과 이론을 중시한다는 점은 불교와 비교할 수 있는 좋은 토대를 갖추고 있다고 할 수 있으며, 서구의 심리치료가 불교의 기법만을 도입한 한계를 넘어설 수 있는 방법 중 하나로 소개할 수 있다(윤희조, 2015). ACT는 기존의 심리치료가 불교의 기법만을 가져온 것과 달리 고통을 바라보는 시각이라던가 철학 및 이론을 가져왔기에 이를 이해하는 것부터가 치료의 첫 시작이라고 할 수 있으며, 철학적 전제인 기능적 맥락주의와 이론적 전제인 관계구성틀 이론을 불교의 철학과 함께 살펴보고자 한다.

수용-전념 치료의 철학적 전제인 기능적 맥락주의(functional contextualism)는 이상행동을 상황과 역사적인 배경 속에서 이해하고, 실용적인 목표가 행동 변화에 영향을 미친다는 관점을 가지고 있다(김춘경, 2016). 상담학적인 관점에서 살펴본다면, 내담자의 문제행동 자체만을 분석하기보다는 그 행동이 일어난 전체적 맥락 속에서 문제를 이해하여 본질을 파악한다. 기능적 맥락주의는 불교의 ‘연기론(緣起論)’과 상통한다(윤희조, 2015). 연기론(緣起論)이란 모든 현상은 상호관계 속에서 성립한다는 것을

뜻하며, 독립된 현상은 없다는 것을 의미한다(최시원, 김명숙, 2021). 즉, 모든 현상의 결과는 절대적일 수 없고 상대적일 수 밖에 없다는 것이다.

CBT(cognitive behavioral therapy)와 같이 기존의 부적응적인 인지를 적응적인 인지로 재구성하려는 치료기법과 달리, ACT는 역사적이고 상황적인 맥락 안에서 행해지고 있는 행위를(ongoing act in context) 조절하는 ‘맥락’의 중요성을 강조한다(Hayes, Strosahl, 2004; Hayes et al, 2012). 예를 들어, 우울이라는 똑같은 같은 감정을 겪더라도 사람마다 우울이 발현된 맥락이 다르기 때문에 기계론적인 접근의 똑같은 방식으로 문제 행동을 변화시킬 수 없다는 것으로 이해된다. 맥락주의는 과학적 세계관이 전제하는 기계론처럼 목적 없는 메커니즘이 아니라, 목표를 가지고 이를 향해 나아가는 맥락 안에서의 기능을 지향한다(Hayes, Strosahl & Wilson, 1999; Torneke, 2010). 그렇기 때문에 ACT에서는 개인이 만족스러운 삶의 영위 하기 위한 ‘가치’ 수립의 중요성을 강조하는 것이다. 기능적 맥락주의 관점을 통해 살펴본 ACT는 삶의 고통 속에 있을지라도 개인마다 중요하게 생각하는 각기 다른 ‘가치’를 통해 내담자가 순기능적인 행동을 할 수 있도록 ‘용기를 주는’ 치료라고 할 수 있을 것이다.

철학적 전제인 기능적 맥락주의에 이어, 이론적 전제인 관계구성틀이론(relational frame theory: 이하 RFT)을 살펴보면 다음과 같다. RFT란 언어와 인지를 설명하는 포괄적인 개념이며, 행동 분석적으로 접근한다(Hayes, 1989). RFT는 임의적으로 유추한 관계가 인간인지의 핵심이라 설명한다(Hayes, 2004). 인간은 다양한 자극 사건 간의 관계를 유추하고 조합하며, 유추된 관계를 통해 충분한 근거 없이도 임의적으로 맥락을 통제할 수 있다. 직접적인 경험 자극이 아니라 사건과 관계를 유추하여 얻는 간접적 자극을 통해 새로운 형태의 행동이 나타나기도 한다(Hayes, 2004). 다시 말해 직접적 자극에 의한 반응이 아니라, 사건에 대한 언어적 해석과 평가를 통

한 2차 조건형성으로도 새로운 행동 반응이 나타나는 것이다(Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001).

‘언어적 상징’은 행동을 일으키는 자극이 될 수 있다. 예를 들면 어린아이가 주전자라는 단어를 배웠다고 가정해보자. 이 아이가 가스 불 위에 있는 주전자를 만지게 되었다면, 이후에 주전자라는 단어를 들 때마다 몸이 움츠러들 수도 있다. 뜨거운 주전자를 만지지 않아도 주전자라는 단어에 위험을 감지한 것이다. 이처럼 생각이 조건화될 때 새로운 심리적 의미와 행동을 창조하기도 한다.

상징적 의미를 만들고 이를 매개로 행동이 유발되는 인지의 양방향적 속성에 따라, 우리는 과거의 고통스러웠던 기억을 재경험하고 그때의 정서를 다시 느낄 수 있다(문현미, 2005). 인간의 언어능력과 관계적 사고로 인해 발생하는 생각이 행동을 지배할수록 현재의 경험을 덜 알아차리게 만들고, 자신이 만든 언어적 범칙에 갇히게 만들어 행동까지 영향을 받게 된다(문현미, 2006). 이를 ‘인지적 융합(cognitive fusion)’이라고 한다(문현미, & 민병배, 2010). 이처럼 ACT에서는 RFT를 통해 인간의 생각이 행위와 결합되어 생길 수 있는 인지적 융합과 경험회피의 문제점을 지적하고, 그것에 대한 해결 방법으로 수용, 인지적 탈융합, 맥락으로서의 자기, 현재에 존재하기, 가치, 전념행동을 제시하고 있다(이선영, 2017).

### 3) 수용-전념 치료(ACT) 관점에서 바라본 심리적 고통의 원인

ACT에서는 심리적 고통을 유발하는 원인으로 두 가지를 설명한다(허선무, 이봉건, 2016). 그 첫 번째는 ‘경험 회피’이며 두 번째는 ‘인지적 융합’이다. 경험 회피(experiential avoidance)란 부정적인 감정이나 사고 등의 경험 빈도, 상황적 민감성을 스스로 통제하거나 변화시키려는 시도이다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Stosahl, 1996). 모든 생명체는 혐오자극으로부터 도피하거나 회피하려고 한다. 동물들은 맹수의 공격을 피해 보호색을 띠며 자신을 보호하기도 하고 산에 불이 나면 다른 곳으로 피신한다. 사람의 경우엔 불이 나면 그 장소를 벗어나기 위해 밖으로 뛰어나가거나 학교에서 벌을 받지 않기 위해 지각을 하지 않는 등 혐오자극을 피하는 행동을 볼 수 있다. 하지만 인간은 동물과 달리 실제로 눈에 보이는 혐오자극뿐만 아니라 ‘주관적인 혐오자극’을 만들어낼 수 있다. 예를 들면 교통사고를 당했던 기억에 자동차 소리만 들어도 공포가 되살아나기도 하고, 이와 관련된 생각으로 공포를 느끼는 것 또한 혐오자극으로 기능한다. 즉, 사고 현장이나 기억의 단서가 될만한 외부자극을 피하듯 인간은 이와 관련된 생각이나 감정, 기억(private events, 이하 사적사건)을 회피하려고 하는데 이를 ‘경험회피’라 한다(이선영, 2018).

경험회피가 심리적 고통의 원인이 되는 이유를 알 수 있는 한 가지 사례로, ‘북극곰 실험’이라고도 불리는 Wegner(1987)의 사고억제(thought suppression)의 역설적 효과가 있다. 처음부터 북극곰을 생각하라고 지시받은 피험자보다 북극곰을 생각하지 말라고 지시받은 피험자들이 북극곰을 더 많이 떠올렸다는 결과가 보고되었다. 이러한 결과는 생각을 억제하려는 통제 방법 즉 ‘경험 회피’가 오히려 강박적인 사고나 선입견을 강하게 유발할 수 있다는 것을 보여준다.

물론 불안이나 우울감 등의 부정적인 감정은 누구도 원하지 않기에 회피의 대상이 되지만, 인간이라면 누구나 경험할 수 있는 인간 공통의 감정이다. 즉, 우울증 환자나 불안장애 환자의 우울, 불안 경험 자체가 우리가 경험하는 것과 본질적으로 다르지 않으며, 단지 이러한 경험과 자신이 어떻게 관계 맺는지가 다를 뿐이라는 것이다(이선영, 2018). 유성진(2010)은 불안장애를 비롯한 심리 장애의 핵심 원인을 불편한 주관적 경험을 통제하려는 ‘통제 시도’에서 비롯된다고 주장했다. 그는 이러한 통제 시도를 반복하는 경향을 심리적 경험에 대한 ‘관계적 취약성’이라고 명명했다. 통제 시도를 줄이기 위해서는 고통이 사라져야 행복해진다는 생각 대신, 인간이 고통을 느끼는 것은 자연스러운 현상이며, 삶의 일부임을 인식하는 과정이 필요하다.

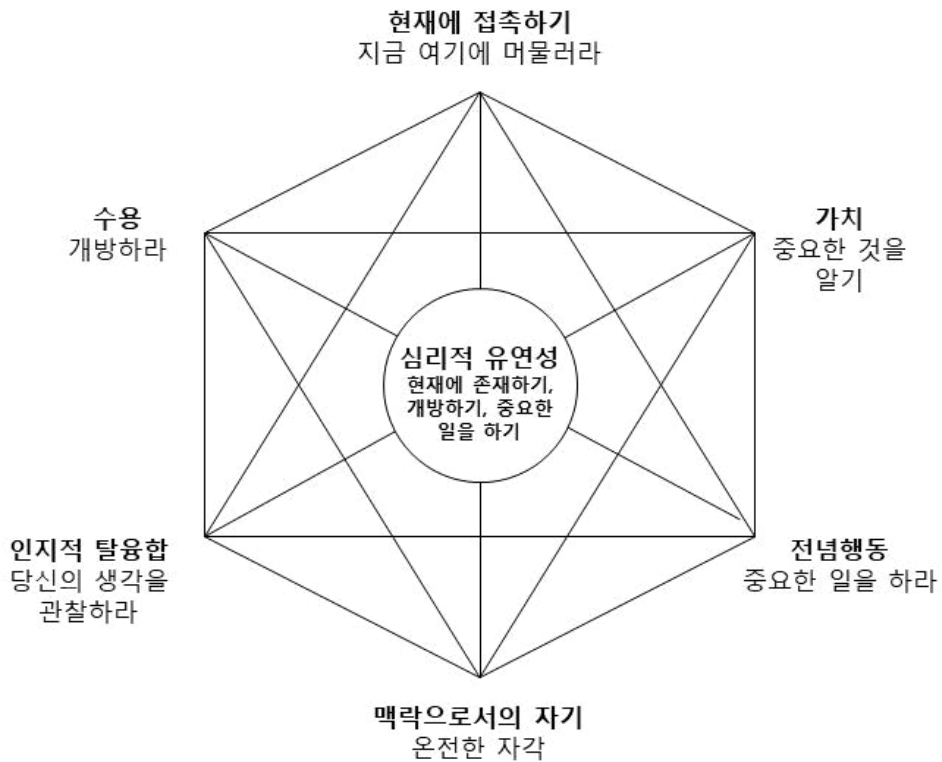
ACT에서 주장하는 심리적 고통의 두 번째 원인은 인지적 융합(cognitive fusion)이다. 인지적 융합이란 개인의 사적사건(private events)과 그것에 대한 언어적 해석이 융합되어 있음을 설명하는 개념이다(이건민, 신현균, 2022). 고통스러운 순간에 느끼는 사적사건과 부정적인 평가가 반복적으로 연합되면 행동에도 영향을 미친다(Hayes et al., 1999). 즉 ‘사적사건(private events)’과 ‘위협적’이라는 평가가 과도하게 ‘융합’되면 혐오자극으로 기능하게 되어 특정 상황을 떠올리는 것만으로도 공포를 느끼고 회피반응으로 이어질 수 있다. ACT는 개인의 주관적 평가와 언어적 사유를 고통의 근원으로 보고 있으며, 고통을 만들어내는 인간의 마음 작용을 ‘FEAR’로 설명한다. ‘FEAR’이란 정신적인 고통의 원인이자 내담자가 지양해야 할 태도를 뜻한다. 먼저 ‘F’는 ‘Fusion’의 약자로 생각과의 융합을 뜻하며, ‘E’는 ‘Evaluation’으로 경험에 대한 평가를, ‘A’는 ‘Avoidance’ 경험의 회피, ‘R’은 ‘Reason’으로 행동에 대한 이유대기(핑계대기)를 의미한다(Forsyth, Eifert, 2016; 문현미, 2005). 융합, 평가, 회피, 이유 대기는 심리적 괴로움을 그 자체로 받아들이지 못하게 방해한다(김수인, 2011).

위의 내용을 종합해보면 ‘인지적 융합’은 ‘혐오자극’으로 기능하여 ‘경험회피’를 유발하고, ‘경험회피’는 강박적인 사고나 선입견을 초래하기 때문에 두 가지 요인은 심리적 고통을 일으키는 연쇄작용을 한다고 정리할 수 있다. 특히 경험회피는 예견되는 불행을 막기 위한 자기 보호 전략의 하나로서 단기적으로는 효과적일 수 있지만, 장기적으로 보았을 때 비효과적이다(김남정, 박경 2012).

심리적 고통을 외면하는 것이 반복되면 만성적인 정서 회피로 이어질 수 있는데, 이는 우리가 모든 활동에 몰입하는 것을 방해하고 부정적인 정서뿐만 아니라 즐거움과 같은 긍정적인 정서까지 무더지게 만든다(Gross & John, 2003). 쉽고 빠르게 대처할 수 있는 회피 전략은 단기간으로 보았을 때 성공적일지라도 실제로는 개인이 환경과 상호작용하는 것을 방해하는 것이다. 이는 정서 경험 시 효과적인 행동을 하게 할 가능성을 낮추며 결국 더 높은 수준의 정서적 불편감을 유발한다(Salters-Pedneault, Tull, & Roemer, 2004). ACT는 개인의 감정을 ‘더 좋게 느끼는(feel better)’ 것이 아닌, 모든 감정을 ‘더 잘 느끼는(feel better)’법에 관한 치료라는 점을 유의할 필요가 있다(Hayes & Smith, 2005).

#### 4) 수용-전념 치료(ACT)의 핵심 치료모형

위에서 살펴본 치료 철학을 기반으로 ACT에서는 내담자들이 사적사건(private events)을 회피하지 않고 수용을 할 수 있도록 돕기 위해 치료모형을 제시했다(Stoddard et al., 2014). ACT의 치료 모형은 수용(acceptance), 인지적 탈융합(defusion), 맥락으로서의 자기(self as context), 그리고 현재에 존재하기(contact with the present moment), 가치(values), 전념행동(committed action)의 6가지 과정으로 구성된다.



<그림 II-1> 수용-전념 치료 치료모형(Harris, 2009)

첫째, 수용(acceptance)이란 흔히 우리가 알고 있는 ‘어떠한 것을 받아들임’이라는 포괄적인 의미로부터 시작해, 인간의 고통스러운 생각이나 감정,

신체 감각 등을 판단하지 않으면서도 있는 그대로 받아들이는 것을 뜻한다 (Eifert et al., 2009). 수용을 연습하는 이유는 인간의 감정과 생각은 내용 및 빈도를 통제하는 것이 사실상 불가능하기 때문이다(Hayes et al., 2004). 사람들은 내면의 고통스러운 기억과 부정적인 감정에서 벗어나기 위해 긍정적인 생각을 하거나 다른 행동으로 전환하는 등 경험회피를 하지만, 이는 이차적인 스트레스 반응을 유발한다(Hayes et al., 1996). 공황 장애 환자의 노출(exposure)치료에 대한 Barlow와 Craske(2000)의 연구에 따르면, ‘수용 전략’을 활용한 집단이 ‘억제 전략’을 활용한 집단 보다 노출 동안 경험하는 주관적인 불안 수준이 낮음을 알 수 있었고, 특히 첫 노출을 경험한 후에 재노출에 ‘기꺼이’ 참여하고자 하는 자발성(willingness)이 수용 전략 집단에서 두드러지게 나타났다고 한다. 이러한 결과는 자신의 부정적인 감정이나 생각이 사실 위협적이지 않음을 자각하게 된 것이다. 수용은 고통스러운 상황에서 회피하는데 사용했던 에너지를 자신의 만족스러운 삶을 위해 활용할 수 있게 돕는다(문현미, 2005).

둘째, 인지적 탈융합(cognitive defusion)은 인지적 융합(cognitive fusion)과 반대되는 개념이다. 인지적 융합(cognitive fusion)이란 고통스러운 상황에서 특정 사건과 개인의 부정적 평가가 융합(fusion)되는 것을 일컫는다면, 인지적 탈융합(cognitive defusion)은 개인의 내면에서 일어나는 생각과 감정을 알아차리고, 자신과 거리를 둬으로써 제3자의 입장으로 생각과 감정을 관찰해보는 것을 의미한다(한상숙, 장현아, 2016). 우리는 과거 혐오적인 사건과 비슷한 상황에 놓이게 되면 위협을 감지하고 자동적이며 습관적인 행동을 하기도 한다(Hayes & Smith, 2005, 문현미, 민병배 역, 2010). 하지만 과거의 기억은 현재에 실제로 일어나고 있는 상황이 아니기 때문에 위협적으로 느낄 필요가 없으며, 생각을 생각으로만 바라보게 하는 연습이 필요하다(Hayes et al., 1999). 인지적 탈융합은 개인이 떠올린 생각의 내용이나

생각하는 횟수를 바꾸지 않고, 생각을 경험하는 방식을 변화시켜 언어적인 의미와 자신을 분리하게 한다(이수연, 2016). 예를 들어 ‘이번 발표에도 실수를 하면 어떻게 하지?’라는 생각 자체를 믿게 된다면 발표에 최선을 다해 노력하지 않을 수도 있고, 혹은 지속적으로 발표 기회를 거부할 수도 있다. 반대로 ‘이런 생각이 들었구나’, ‘내가 긴장을 했구나’, ‘이건 단지 생각일 뿐이지 실제 놓인 위험 상황은 아니야’라고 한발 물러서 생각을 관찰해본다면, 다시 한번 발표에 도전해보거나 발표를 잘하기 위해 연습을 하는 등 다른 선택을 할 여지가 생길 수 있다(Stoddard & Afari, 2016). 정리하자면 인지적 탈융합 과정은 자신의 생각에 압도되어 생각에 따라 행동을 하는 것이 아닌, 단순히 생각을 생각으로만 바라보게 하여 융합된 생각의 혐오자극 기능을 무력화시키는 것이다.

셋째, 맥락으로서의 자기(self as context)는 ‘관찰하는 자기’라고도 하며, 우리가 무엇을 생각하고 느끼는지 그리고 어떻게 인식하고 행동하는지를 한발 물러나 유연한 관점을 취하는 것이다(이선영, 2017). 더 나아가 ‘맥락으로서의 자기’는 조망수용능력 그리고 심리적 경험과 자기를 분리시키는 탈중심화 기능의 상위인지기능으로 그 의미가 확장되고 있다(Harris, 2011; Hayes, 2012). 탈중심화(decentering)란 피아제(Piaget)가 제안한 개념으로 명상치료에서는 생각, 감정, 신체 감각을 좋은 것 또는 싫은 것 등으로 가치 판단을 하기보다는 현재 순간에 있는 그대로를 경험하고 알아차리며 수용하는 것을 탈중심화라고 정의한다(김춘경, 2016). 다시 말해 맥락으로서의 자기는 생각, 감정 등의 사적 경험을 관찰하고 행동을 선택하는 주체자로서의 자기를 연습하는 것이다(Hayes et al., 1999; Stoddard & Afari, 2016).

넷째, 현재에 존재하기(contact with the present moment)는 과거나 미래에 대한 걱정에 사로잡히기보다는 현재의 경험에 몰입하는 것을 의미하며, 이 과정에서 개인이 현재에 충실할 수 있도록 ‘마음챙김(Mindfulness)’ 기법

을 활용한다(Chiesa & Malinowski, 2011). 최근 몇십 년 사이에 발전한 심리학적 구성개념인 마음챙김(mindfulness)은 불교 명상에서 유래되었으며, 이를 활용한 심리치료가 다양한 장애에서 효과를 보여왔다. 예를 들어 불안과 우울 및 강박증 등과 관련해서 유의한 치료 효과를 나타내었고(Kutz, Borysenko, Benson 1985), 공황 증상 개선에도 효과가 있었다(Kabat-Zinn, 1994). 현재 경험에 몰입하는 과정에서 마음챙김은 필수적이며 현재에 존재하기 뿐만 아니라 수용-전념 치료의 전체 과정에 요구된다.

다섯째, 가치(values)란 조건화된 자동적인 행동이나 습관이 아닌 자신의 의도에 부합하는 행동을 의식적으로 선택하는 것을 말한다. 일반적인 개념의 가치(價値)는 인간의 지적·감정적·의지적인 욕구를 만족시킬 수 있는 대상이나 그 대상의 성질을 의미하지만(김윤식, 1976), ACT에서 설명하는 가치란 모든 사람이 공통적으로 가치 있다고 여기는 대상이 아닌 개인이 생각하는 중요도에 따라 ‘가치’의 대상이 달라지는 지극히 개인적인 것으로 이해된다(유성진, 권석만, 2011; 이선영, 안창일, 2012; Brown & Ryan, 2003; Ryan & Deci, 2000). ACT에서 가치를 명료화하는 과정은 사회 또는 가족의 기대에 부응하는 선택이 아닌, 오롯이 개인의 의지에 따른 선택이 중요하다(유춘자, 2017).

마지막으로, 전념행동(committed action)의 과정이 있다. 전념행동이란 우리가 삶의 목적을 향해 나아갈 때 장애물이나 불편함에 직면하더라도 개인적인 가치를 향해 ‘행동’하는 것을 의미한다(Hayes, 2011). 즉 내담자가 만족스러운 삶을 영위하기 위해 선택한 가치를 실현하는 데 도움을 주는 구체적인 행동 패턴을 개발하는 것이다. 이러한 전념행동은 개인이 가진 가치나 목표에 따라 서로 다른 모습의 만족스러운 삶을 향해 나아갈 수 있도록 돕는다(문현미, 2006). 전념행동 수립을 위해서는 개인의 가치에 맞지 않는 경직된 패턴을 해제해야 한다. 이를 위해 가치에 맞춰 단기 목표와 장기 목표

를 수립하고, 회기 내에서만 아니라 일상생활에서도 목표를 달성할 수 있도록 구체적인 행동을 실행하는 것이 중요하며(Hayes & Smith, 2005, 문현미, 민병배 역, 2010), 이 과정에서 직면, 행동조성 등의 행동치료 기법들이 활용된다.

지금까지 살펴본 ACT의 철학적 배경과 심리적 고통의 원인, ACT의 6가지 치료 요인의 내용을 종합하면 다음과 같다. 첫째, 괴로움은 누구나 느낄 수 있는 인간 공통의 경험이기 때문에 심리적 고통을 경험하는 것은 정상적이다. 둘째, 심리적으로 고통을 주는 생각이나 감정 등 사적 사건은 사라지는 것이 아니기에 사적 사건을 회피할수록 심리적 괴로움은 깊어진다. 셋째, 수용-전념 치료는 ‘기능적 맥락주의(functional contextualism)’에 철학적 배경을 두고 있으며, 전체적인 맥락 즉 환경 속에서 내담자의 행동을 바라보고 이해하고자 한다. 넷째, 수용-전념 치료는 관계구성틀이론(Relational Frame Theory: RFT)에 기초를 두고 있으며, 인간의 언어능력과 관계적 사고로 인해 ‘인지적 융합(cognitive fusion)’이 일어나 고통이 가중된다고 가정한다. 위 네 가지의 주요 가정을 한 문장으로 정리해보자면, 수용-전념치료(ACT)는 괴로움 속에 있어도 개인의 가치를 향해 행동할 수 있는 용기와 심리적 유연성(psychological flexibility)을 기르는 치료법이라 할 수 있다(유성진, 권석만, 2011).

## 4. 음악 치료

### 1) 청소년과 음악

음악은 유행에 민감하고 대중매체에 친숙한 청소년들이 쉽게 접할 수 있는 매체이다(류경빈, 2014; 서승미, 2005; 황은영, 2016; Miranda, 2013). 청소년이 음악감상을 하는 시간은 주로 대중교통 수단을 이용하는 때이며 공부할 때와 스트레스가 쌓였을 때도 음악감상을 원한다고 한다(김송하, 2021; 서경현, 박정양, 2012; 이종분, 2007; 황은영, 2016)

음악을 활용한 기분 조절 전략 조사에 따르면 청소년은 남녀 구분 없이 ‘회복’을 위해 주로 음악을 감상했다(김이슬, 2018). 감각 추구 동기가 높고 유행에 민감한 10대들의 특성상 청소년들은 대중음악을 가장 선호하였으며(김미향, 2005; 김이슬, 2018), 이를 감상하고 몰입할 때 자신이 노래 속 주인공이 된 느낌을 받는다고 한다(강기진, 2003). 학생들이 노래 속 주인공이 되는 음악적 경험은 현실의 억압적인 상황에서 벗어나 자신의 불만을 표출할 수 있게 돕는다(김지원, 2021; 박윤지, 2018; 박현지, 2016; 손정해, 2019). 특히 청소년들은 음악감상에서 심리적으로 도움이 된 음악적 요소가 ‘가사’라고 응답했으며, 가사의 내용엔 심리적 대변과 위로, 격려의 단어들이 포함되어 있었다(김송하, 2021). 이처럼 청소년의 일상 속 음악감상은 단순히 문화적인 향유를 넘어 개인의 필요에 따라 정서를 조절하는 전략적인 감상을 취하고 있음을 알 수 있다(황은영, 2016).

## 2) 학업스트레스 관련 음악치료 선행연구

청소년들이 일상에서 음악을 듣는 첫 번째 이유는 휴식을 위해서(30.1%)라고 응답하였으며, 음악감상에 영향을 미치는 기분으로는 스트레스가 쌓일 때(30.8%), 우울(27.7%), 외로움(3.7%) 순으로 나타났다(서승미, 2005). 즉, 청소년들에게 음악은 기분전환과 평온의 의미이며 정서적인 탈출구와 같은 역할을 하는 것이다. 이상규(2012)의 연구에서는 청소년들에게 음악감상이란 자신만의 정서와 분위기를 간직함으로써 힘든 일상을 ‘지낼만한 것’으로 만들어주는 매개라고 했다. 일상에서의 음악 사용이 고등학생들의 스트레스에 어떤 영향을 주는지 알아본 임운택(2021)의 연구에서는 음악감상이 학생들의 부정적인 정서를 경감시키고 긍정 정서를 유발하여 스트레스를 잘 대처할 수 있도록 도왔다고 한다. 이처럼 청소년의 일상 속 음악은 마음의 안정을 위한 정서적 환기의 도구로 활용하고 있음을 알 수 있다.

위와 같이 음악감상의 개인적인 목적뿐 아니라, 실제 교육의 현장에서도 학생들의 긍정 정서에 미치는 음악의 영향을 규명하고 있다. 오치현(2020)의 연구에 따르면 음악 수업 단위에 따른 학업 스트레스 요인 분석 결과, 음악 수업 단위가 큰 집단이 작은 집단보다 더 낮은 학업 스트레스를 경험하는 것으로 나타났으며 음악 수업과 고등학생들이 경험하는 학업 스트레스 간에 연관성을 증명했다. 조은영(2020)의 연구에서는 청소년의 스트레스 감소를 위한 타악기 음악창작 수업에 활용할 수 있는 다양한 창작 방법을 제시했다. 그의 연구에선 학생들이 일상 속에서 음악을 통해 위로 받았던 경험을 서로 나눴고, 이러한 내용을 바탕으로 자신만의 뮤지컬 넘버를 기획했다. 또한 스트레스로 인한 고민이 해결되었을 때 느낄 수 있는 감정을 기록해보고 이를 타악기로 표현해보는 음악창작은 스트레스 감소에 효과적이었다. 이렇듯 실제 교육 현장에서도 학생들의 스트레스 감소와 긍정 정서 함양에 음악

이 주는 효과가 입증되고 있으며, 그에 따른 음악의 필요성과 중요성이 대두되고 있다.

교육 현장뿐 아니라 임상 현장에서도 스트레스와 그로 인해 야기되는 부정적인 정서에 관한 연구들이 진행되어왔다. 청소년의 스트레스 및 정서 관련 선행연구를 감상, 연주 등 크게 두 가지로 살펴보면 다음과 같다. 방성아(2012)의 연구에서는 클래식 음악감상을 통해 청소년의 학업스트레스와 우울을 감소시켰다. 이 연구에서는 클래식 음악만을 다뤘기 때문에 대중음악이나 뉴에이지음악 등의 다양한 장르를 활용할 것을 제시했으며, 악기연주, 즉흥연주, 노래 만들기 등의 다양한 접근 방법을 활용하여 청소년의 학업스트레스와 우울에 대한 효과성을 검증해 볼 필요가 있음을 제안하고 있다. 이지혜, 박형진(2015)의 연구에 따르면 음악감상을 통해 긍정적인 심상을 경험하고, 경험한 심상을 만다라와 풀라주로 표현하여 청소년 운동선수의 스트레스 해소를 도왔다고 한다. 청소년의 스트레스 해소를 위해선, 음악감상뿐만 아니라 미술, 동작 등의 다양한 분야를 접목한 통합적인 음악치료 프로그램 설계가 필요함을 강조했다.

두 번째, 연주 활동과 관련된 선행연구는 다음과 같다. 김제우와 김진숙(2018)의 연구에서는 하모니카 중심의 음악치료 프로그램이 청소년의 스트레스 감소에 효과가 있는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 청소년들이 하모니카 연주를 하는 동안 음악을 통해 자신의 감정을 표현할 수 있었으며 그룹원 간 합주는 유연한 상호작용을 도와 긍정적인 감정을 유발했다. 또한 깊은 호흡을 하는 동안 긴장을 완화하며 스트레스를 감소시킬 수 있었다고 한다. 또 다른 연구에선 기타 연주가 청소년들의 스트레스 감소와 자기효능감을 증진 시켰다는 결과를 확인했다(박민정, 2017). 이러한 결과는 청소년들이 기타 연주를 하면서 자신감을 얻고 개인마다 원하는 곡을 직접 연주할 수 있어 만족감을 경험하는 등 음악적 성취감을 경험했기 때문이다. 이처럼

단순 연주 활동 외에도 치료적 노래 만들기, 집단음악치료 등 다양한 접근 방법이 혼재된 연구들이 진행되어왔다.

박윤지(2018)의 연구에서는 마인드맵을 활용하여 치료적 노래 만들기를 진행하였으며, 이는 청소년의 자아존중감과 학교 적응 유연성을 향상함과 동시에 스트레스를 감소시켰다. 특히 마인드맵은 청소년들이 주제와 관련된 생각을 쉽게 떠올릴 수 있도록 도왔으며, 이를 통한 치료적 노래 만들기는 청소년의 부정적인 정서를 직·간접적으로 표현할 수 있도록 유도하여 일상적 스트레스 감소를 도왔다고 한다. 또 다른 한편 집단음악치료 프로그램은 청소년의 스트레스를 감소시켜주는 긍정적인 결과를 나타냈다. 이러한 결과는 음악치료 프로그램이 청소년의 가정과 학교생활, 학업성적, 또래 관계에서 겪게 되는 스트레스와 같은 부정적 감정들을 음악이라는 매개를 통해 저항감 없이 자신을 마음껏 표현하는 기회의 장이 된 것이다. 배소정(2023)의 연구에서는 단기 음악 정서 지원 활동이 여자 고등학생들의 입시 스트레스를 감소시켰다. 여고생들은 음악 활동을 통해 입시 스트레스 상황을 인식하고 부정적인 감정을 표출할 수 있었으며, 입시 생활에 대한 응원과 심리적 자원을 노래 가사로 표현함으로써 스트레스와 불안을 해소할 수 있었다. 이 뿐만 아니라 음악 활동을 참여하는 자체가 그들에게는 휴식이 되었으며, 친숙한 음악으로 인해 생각을 거부감 없이 표현할 수 있었다고 한다. 이 연구는 총 4회기, 매회 50분씩 진행된 단기 프로그램으로, 연구 기간과 세션 진행 시간을 길게 확보할 것을 제안하고 있다. 이외에도 청소년의 스트레스에 관한 음악치료의 동향을 살펴보면 주로 감상, 연주, 노래 만들기 등 혼합된 방식의 기법을 활용했으며 그중에서도 감상이 가장 많이 활용되었다(곽예빈, 2023).

그렇다면 청소년의 스트레스 관리에 도움이 되는 음악은 어떤 음악일까. 최병철과 황은영(2011)은 청소년들이 큰 소리로 록큰롤 음악을 듣는 것이

내면의 스트레스와 관련이 있는가를 알아보았다. 남, 여 고등학생 93명을 대상으로 그들이 지각하는 스트레스와 청취하는 록큰롤 음악의 음향의 세기를 조사했으며, 높은 수준의 스트레스 집단과 낮은 수준의 집단 사이에 청취하는 음향의 세기는 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 즉, 스트레스를 많이 받는 청소년들이 더 큰 소리의 음악을 추구한다고 할 수 있다. 음악의 세기 뿐 아니라 음악의 장르에 따라서도 스트레스에 미치는 영향이 달랐는데, 진보라(2018)의 연구에 따르면 대중음악을 활용했을 때 청소년들의 즐거움과 만족도를 높일 수 있었으며 정서적 환기에 영향을 주었다고 한다. 이러한 연구 결과는 청소년들의 스트레스 및 우울 감소에 대한 효과뿐 아니라 대중음악이 순수 음악만큼이나 스트레스 관련 음악치료에 효용성이 높은 음악으로 인정받을 수 있음을 시사한다.

### 3) 수용-전념 음악치료(ACT-MT)

수용-전념 치료(ACT)에서 심리적 고통은 모든 인간이 느끼는 보편적인 감정이며, 고통스러운 내면의 정서와 경험을 접촉하지 않기 위해 통제하는 경험 회피가 오히려 부적응적인 결과를 초래한다고 본다(Hayes et al., 2004). 특히 경험 회피를 심화하는 요인으로는 혐오적 조건을 형성하는 생각에 의해 개인의 행동 반응이 결정되는 인지적 융합을 설명하고 있으며, 인간은 고통스러운 생각을 자신도 모르게 반복적으로 떠올리며 고통스러운 사건과 정서를 다시 재경험한다는 것이다(Torneke, 2010). 따라서 ACT에서는 체험적인 은유 연습을 활용하여 언어적으로 융합된 심리적 경직에서 벗어나게 하며 생각 자체를 변화시키기보다 생각의 맥락에 대한 변화를 시도하고 있다(Stoddard & Afari, 2014). 심리적인 변화에 대한 치료 접근이 언어로만 이루어지는 것에는 한계가 있으므로 음악과 같은 비언어적이고 경험적인 접근이 필요하다(손정락, 2015). ACT의 핵심 치료과정 요소를 실행하기 위해서 사용되는 은유와 상징의 활용은 비언어적이고 상징적인 음악이라는 표현 수단을 통해서 정서적 수용과 표현, 새로운 가치를 발견하는 과정의 맥락을 통합적으로 활용할 수 있을 것이다.

지금까지 수용-전념 치료(ACT)를 기반으로 한 음악치료는 연구된 적이 없다. ACT와 음악을 접목한 연구는 Hayes(2005)가 제시한 클래식 음악을 활용한 마음 챙김이 대표적이다. 따라서 본 연구에서는 ACT의 치료 변인인 ‘수용’, ‘현재에 존재하기’, ‘인지적 탈융합’, ‘맥락으로서의 자기’, ‘가치’, ‘전념 행동’을 토대로 한 은유(메타포) 기법을 살펴보고 노래 가사에 적용하여 수용-전념 음악치료를 진행하고자 한다.

ACT에서 체험적인 기법으로 은유를 활용하는 이유는 경험 회피와 사고 억제의 역효과를 쉽게 이해할 수 있도록 돕고, 인지적 융합이 혐오자극으로

서 기능하는 것을 와해하도록 돕기 때문이다. 인간은 괴로움의 상황에서 빨리 벗어나기 위해 가장 쉬운 전략으로써 회피를 선택하는 경우가 많다. 이는 회피함으로써 얻는 단기간의 안도감 때문일 것이다. 하지만 경험 회피, 사고억제의 역효과를 이해하고 수용적 대처가 장기적으로 도움이 된다는 사실을 알게 되더라도, 이를 경험적으로 받아들인다는 것은 쉽지 않다. 따라서 ACT에서는 체험적인 기법으로 은유를 채택하고 있으며 경험 회피로 인해 일어나는 심리적 경직성을 은유로 표현한다. 내담자는 제시되는 ‘은유’와 자신이 처한 ‘현재 상황’을 비교하며 개인의 문제를 인식하고 회피와 사고억제 등의 대처전략이 얼마나 비효과적인지를 통찰하게 된다. 또한 상담자와 내담자 간 rapport를 형성하게 돕고 저항을 감소시키며, 동기를 증진 시킨다고 한다(Barker, 2013). ACT는 내담자에게 은유를 활용함으로써 회피 전략 대신 다른 대처전략을 시도할 기회를 제공한다(Stoddard & Afari, 2016). ACT에서는 각 치료 변인에 따라 각기 다른 은유를 활용하는데, 대표적인 은유를 살펴보면 다음 <표 II-1>과 같다(Stoddard & Afari, 2014).

<표 II-1> ACT 치료요인에 따른 대표 은유

치료요인	대표 은유
수용	<p>· 괴물과 줄다리기/Tug-of-War with a Monster(Hayes et al., 1999, p. 173).</p> <p>(내용) 당신이 처한 상황은 괴물과 줄다리를 하는 것과 같다. 그 괴물은 아주 크고 매우 강하며, 당신과 괴물 사이에는 깊이를 알 수 없는 깊은 구렁이가 자리하고 있다. 당신이 괴물과 줄다리를 하고 있다고 상상해보자. 막상막하의 상황이다. 결과는 어떻게 될까?</p> <p>아마도 이기거나 지거나 둘 중 하나일 것이다. 하지만 괴물과의 줄다리기에 이기고 지는 싸움이 아니라 그저 밧줄을 내려놓는 방법도 있다는 것을 알아야 한다. 이 순간 당신에게 가장 필요한 것은 그저 밧줄을 내려놓고 괴물을 바라보는 것이다. 그리고 당신이 진정 가고자 하는 방향으로 나아가는 것이다.</p>
인지적 탈융합	<p>· 흐르는 시냇물에 나뭇잎 띄워 보내기/Floating Leaves on a Moving Stream(Hayes, 2005, pp. 76-77).</p> <p>(내용) 눈을 감고 시냇물과 그 위에 떠다니는 나뭇잎을 상상해보자. 당신의 내면 속 여러 생각들이 떠오를 때, 그 생각들을 하나씩 나뭇잎 위에 올려놓자. 그리고 떠내려가는 생각들을 차분히 바라본다. 이 연습의 목적은 자신과 생각을 분리하는 상위인지 과정을 연습하는 것이며 원하지 않는 생각들이 존재함에도 건설적인 행동을 하도록 하는 것에 있다.</p>

---

· 체스판/Chessboard(Hayes et al., 1999, pp. 190-192, 219, 268).

맥락으로서의  
자기

(내용) 체스판을 떠올려보자. 감정이나 생각 등 사적사건은 체스판의 말이고, ‘나’ 자신은 체스판 자체이다. 이를 통해 자기 자신이 감정이나 생각보다 더 큰 존재라는 것을 인식할 수 있다.

---

· 고전음악 듣기/Listening to Classical Music(Hayes, 2005, pp. 113-114).

현재에 존재하기

(내용) 클래식 음악 중 한 곡을 선택하자. 교향곡 또는 협주곡, 현악 사중주 등 다양한 악기들이 편성된 곡을 선택할수록 좋다. 음악이 어느 정도 귀에 익은 후에는 먼저 현악기 소리에 주의를 기울이자. 첼로와 바이올린 소리가 구분되는가? 그리고 베이스는 어떤 소리가 나는가? 구분했다면 다음으로는 타악기, 목관악기, 등 서로 다른 다양한 유형의 소리에 주목해보자. 이번에는 두 악기의 소리를 동시에 들어보자. 첼로와 호른 소리를 함께 들을 수 있는가?

한 악기의 소리를 듣는 것, 그리고 여러 악기의 소리를 듣는 연습이 끝났다면, 이제는 곡 전체에 초점을 두어 감상해보자. 동시에 모든 소리를 알아 차려본다. 이처럼 교향곡을 감상하듯이, 우울이나 불안 등 자신의 감정을 바라보는 법을 배울 수 있다. 다양한 악기들의 소리를 알아차리는 것과 같이 현재의 감정, 생각, 그리고 감각을 주의 깊게 알아차려 보자. 현재의 감정을 온전히 알아차리는 연습을 통해 현재에 존재하는 법을 배울 수 있다.

- 
- 강의실 교수/The Classroom Professor(Stoddard & Afari, 2016, pp. 164-165).

가치

(내용) 한 교수가 빈 항아리를 들고 대학 강의실 학생들 앞에 섰다. 그는 그 항아리에 탁구공을 먼저 가득 채우고 그다음으로는 작은 돌을 채웠다. 그다음 모래 한 봉지를 들어 올려 항아리에 채우자, 탁구공과 작은 돌들 사이로 모래가 항아리를 채웠다. 그리고선 말했다. “지금 보이는 이 항아리는 우리의 삶을 나타냅니다. 만약, 여러분들이 항아리에 모래를 먼저 붓는다면 탁구공은커녕 작은 돌멩이도 넣지 못하게 될 것입니다.” 이러한 비유를 통해 가치의 우선순위를 설정하고 서로 대립하는 가치를 토의하는 데 활용할 수 있다.

- 
- 비눗방울/The Bubble(Stoddard & Afari, 2016, pp. 179-181).

전념

(내용) 어떠한 것에도 터지지 않고 주변의 모든 것을 흡수하는 특별한 재료로 만들어진 비눗방울이 있다고 상상해보자. 비눗방울에 얼마나 많은 공기가 들어있는가? 그리고 그것을 얼마나 팽창시키고 싶은가? 이러한 비눗방울을 우리의 삶의 반경이라고 가정해보자. 비눗방울 주변에는 날카로운 물체들이 있다. 그것을 당신의 힘든 경험이라고 생각해보자. 마치 날카로운 물체들은 비눗방울을 터뜨릴 것처럼 보인다. 하지만 그런 날카로운 물체들이 위협적으로 느껴질지라도 힘든 경험을 자신의 삶 속으로 수용하게 되면, 힘듦 속에 있어도 당신은 비눗방울을 더 팽창시키게 될 것이다. 이는 마치 삶의 반경을 넓히는 것과 같은 일이다. 또한 당신이 가지고 있는 비눗방울은 주변의 모든 것을 흡수시키는 특수한 재질로 만들어졌다는 것을 잊지 말아라.

ACT에서는 치료요인을 내담자에게 이해시키기 위해 다양한 은유를 활용하지만 모든 은유를 숙지하기란 쉽지 않다. 이러한 점을 고려했을 때 ACT에서 활용하는 은유를 가사의 형태로 재구성한다면 은유 속 내포된 치료적 메시지를 쉽게 회상하고 치료과정을 재확인하는 도구로 활용할 수 있을 것이다. 정보처리와 기억과정에 도움이 되는 음악의 이점을 활용해 ACT의 은유를 효율적으로 기억할 수 있을 뿐 아니라, 완성된 노래 가사로 개인적 의미가 담겨 있는 치료적 과정을 재확인할 수 있다(신아름, 2014; Baker & Wigram, 2008). ACT의 은유적 메시지를 대중가요 가사를 통해 살펴본 내용은 다음 <표Ⅱ-2>와 같다.

<표Ⅱ-2> ACT 은유로 활용 가능한 대중가요 속 가사

노래 제목(가수)	가사 및 치료적 논거	ACT 치료요인
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (가사) ‘숨기는 게 익숙해진, 그런 마음 나눌 수 없는 사람...’</li> <li>→ 회피적인 대처방식의 역효과성에 대해 알아보고 ‘수용’의 필요성을 인식할 수 있다.</li> </ul>	
마음(폴킴)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (가사) ‘무한한 밤하늘 그 속에 작은 점 하나 뿐일, 수많은 별 중에 보지 못한 마음이 더 많다는 걸 아니’</li> <li>→ 노래 가사를 통해 ‘맥락으로서의 자기’를 이해할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 수용</li> <li>· 맥락으로서의 자기</li> </ul>

---

· (가사) ‘지치지 않기 포기하지 않기 어떤 힘든 일에도 늘 이기기’  
→ ‘(지칠 수 있지), (포기할 수 있지), (이건 이기고 지는 싸움-이 아냐)’로 가사를 개사하여 삶 속 괴로움은 편재해 있고, 이기고 지는 싸움이 아니라는 점에 대해 토의할 수 있다.

혼자라고

생각 말기

(김보경)

· (가사) ‘혼자라고 생각 말기 힘들다고 울지 말기’  
→ ‘혼자라고 생각 말기 (힘들다면 울 수 있지)’로 개사하여 ‘혼자가 아니라는 자비’에 대한 메시지를 전달 할 수 있다.

· 파괴적 정상성

· (가사) ‘우리라는 건 니가 힘이 들 때에 같이 아파하는 것’  
→ ‘혼자가 아니라는 자비’에 대한 메시지를 전달 할 수 있다.

---

버터플라이

(전영호)

· (가사) ‘그래 그리 쉽지는 않겠지 (나를 허락 해준 세상이란). 손쉽게 다가오는 편하고도 감미로운 공간이 아냐. 그래도 날아오를 거야. (작은 날갯짓에 꿈을 담아) 조금만 기다려봐 oh my love’  
→ 송라이팅 활동으로(블랭크 채우기) 자신의 가치를 탐색해볼 수 있고 이를 향해 전념하고자 하는 포부를 담을 수 있다.

· 가치

· 전념행동

---

unlucky	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (가사) ‘기를 쓰고 사랑해야 하는 건 아냐, 하루 정도는 행복하지 않아도 괜찮아’</li> <li>→ 노래 가사를 통해 수용-전념 치료의 기본 전제인 ‘파괴적 정상성(고통의 편재성)’을 재확인할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 파괴적 정상성</li> <li>· 가치</li> <li>· 전념행동</li> </ul>
(아이유)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (가사) ‘비틀거리도 계속 또박또박 똑바르게 걸어’ / ‘길을 잃어도 계속 또각또각 또 가볍게 걸어’</li> <li>→ 심리적 괴로움이 있을지라도 ‘가치’를 통해 앞으로 나아갈 힘과 용기를 얻을 수 있다는 메시지를 재확인할 수 있다.</li> </ul>	

---

말하는 대로 (처진달팽이)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (가사) ‘말하는 대로 말하는 대로 될 수 있다 곤 믿지 않았지 믿을 수 없었지. 마음먹은 대로 생각한 대로 할 수 있단 건 거짓말 같았 지 고개를 저었지’</li> <li>→ 걱정으로 인해 도전하지 못했던 경험에 대해 이야기 나눌 수 있다(인지적 융합에 대 한 경험 나누기).</li> <li>· (가사) ‘주변에서 하는 수많은 이야기 그러나 정말 들어야하는건 내 마음 속 작은 이야기’</li> <li>→ 부정적인 생각이든 긍정적인 생각이든, 나의 사적 경험을 그대로 수용할 때 심리적 유연성이 증가될 수 있다는 것을 이해한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인지적탈융합</li> <li>· 수용의 필요성</li> </ul>
-------------------	---	---

---

---

이 지금  
(아이유)

· (가사) ‘나 실은 말이야 저기 아득한 미래로부터 날아왔어. 쏟아질 듯이 빼곡한 별들 사이를 지나 Fly fly fly. 있지, 그곳도 사실 바로 들 투성이야. 아니, 매우 반짝이는 건 오히려 Now now now’ / ‘이 하루, 이 지금, 우리, 눈부셔 아름다워 이 불꽃놀이는 끝나지 않을 거야’

· 현재에 존재하기

→ ‘현재에 존재하기’에 대해 토의 할 수 있다.

---

Opening  
(LUCY)

· (가사) ‘발을 굴러. 박힌 닳을 올려. 접힌 뜻을 펼쳐. 돌이 가로막아도. 소릴 높여. 바람을 가르며 저 너머로. 때론 지쳐 주저앉겠지만 결코 포기 하지 않아. 봐, 저 반짝이는 날들을’

· 가치

· 진념행동

→ ‘(발을 굴러) (박힌 닳을 올려) (접힌 뜻을 펼쳐) 돌이 가로막아도. (소릴 높여) 바람을 가르며 저 너머로’ 속 블랭크에 자신이 중요하게 생각하는 가치를 실천할 수 있는 구체적인 행동을 가사로 나열한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 서울특별시 A구에 위치한 B고등학교 1학년 통제집단 10명, 실험집단 10명으로 총 20명의 남자 고등학생을 대상으로 한다. 이들 학생에게는 본 연구의 취지와 목적에 대해 충분히 설명했으며 프로그램에 대한 사전 동의를 받아 그 인원을 구성했다.

#### 2. 연구설계 및 절차

##### 1) 연구설계

수용-전념 치료 기반의 음악치료가 학업 스트레스 대처 및 정서 경험에 미치는 영향을 알아보기 위해 스트레스 대처방식 척도, 정적정동과 부적정동 척도를 집단 간 사전-사후에 실시하고 분석한다(<표Ⅲ-1>).

<표Ⅲ-1> 연구설계

사전검사	ACT 기반 음악치료	사후검사
· 스트레스 대처방식 척도 · 정적정동과 부적정동 척도	남자 고등학생에게 주 1회, 총 8회기의 음악치료 진행	· 스트레스 대처방식 척도 · 정적정동과 부적정동 척도

## 2) 연구 절차

남자 고등학교에 재학중인 1학년 10명을 대상으로 2023년 03월 09일부터 04월 27일까지 수용-전념 치료 기반의 음악치료를 진행한다. 통제집단 10명은 아무런 중재를 하지 않은 채 사전-사후 검사를 실행하고 실험집단과 통계적 유의미함을 분석한다. 프로그램은 서울특별시 A구에 위치한 B고등학교 위(Wee)클래스에서 주 1회 90분씩, 총 8회기로 진행되었다.

## 3. 측정도구

### 1) 스트레스 대처방식 척도

개인이 스트레스에 대처하는 방식을 알아보고자 하는 척도이며, Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 척도로서 68개의 문항으로 구성되어있다. 이 척도는 스트레스의 대처 방법을 적극적 대처와 소극적 대처로 구분하였다. 적극적 대처는 상황 또는 개인의 행동 변화를 통해 발생하는 문제를 해결하는 방식이며 소극적 대처는 실제적 해결 보단 정서적 반응을 조절하는 전략이다(정명실, 2011). 박애선과 이영희(1992)가 우리 실정에 맞게 번안한 진술문을 사용하였다. 5가지 하위요인이 추출되었으며 문제해결, 정서적 완화, 조력 추구, 문제회피, 소망적 사고 요인으로 구성되었다. 스트레스 대처방식 척도의 신뢰도는 내적 합치도 계수 Cronbach's  $\alpha=.92$ 로 실시하였고, 본 연구에서 각 하위요인별 문항 구성과 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 각각 문제해결 .813, 정서적완화 .730, 조력추구 .835, 문제회피 .619, 소망적사고 .817 이며 전체 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .868 이다.

## 2) 정적 정동과 부적 정동 목록(Positive Affect and Negative Affect Schedule : PANAS)

정적 정동과 부적 정동 같은 상태적 기분을 평가하는 도구이다. Watson 과 Clark, Tellegen(1988) 등은 정적 및 부적 정동(Positive Affect and Negative Affect Schedule)을 평가하기 위해 20문항의 자기-보고형 기분 척도를 개발하였으며 이를 이유정(1994)이 번안하였다. 본 PANAS 척도는 직교적 하위 척도인 정적 및 부적 정동 척도이며, 각각 10문항으로 개발되었다. 각각 문항을 5점 척도로 평정하며 ‘지금 이 순간에는’, ‘오늘은’, ‘지난해는’, ‘일반적으로는’ 등의 여러 방식으로 지시하여 상태 기분을 측정할 수 있다(Watson 1988). 본 연구에서 하위요인별 문항 구성과 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 각각 정적정동 .963, 부적정동 .912이며 전체 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .810 이다.

## 4. 수용-전념 치료 기반의 음악치료 프로그램

본 연구에서 사용한 음악치료 프로그램은 수용-전념 치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT) 치료모형을 토대로 구성했다. 연구에서 사용될 음악치료 프로그램의 목적은 학업 스트레스 대처이기도 하지만 더 나아가 청소년이 스트레스로 인해 발생하는 부정적 정서를 유연하게 받아들일 수 있도록 심리적 유연성을 기르는 것에 있다. 이에 본 프로그램의 목적과 방향성에 적합한 문현미(2006)의 심리적 수용 촉진 프로그램 틀을 활용하여 활동을 재구성했다. 프로그램은 총 8회기, 주 1회 60분으로 진행된다. 회기별 목표, 전반적인 활동 내용, 치료적 논거는 다음<표Ⅲ-2>, <표Ⅲ-3>과 같다.

<표Ⅲ-2> 학업 스트레스를 위한 수용-전념 치료 기반의 음악치료(ACT-MT)

단 계	회기	목표	활동 내용
초기	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램 소개</li> <li>· 라포형성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ACT-MT 프로그램 소개.</li> <li>· 프로그램 일정 및 규칙 정하기.</li> <li>· 나의 플레이리스트 소개하기.</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스트레스로 인한 부정적 감정과 생각을 통제하게 되면 발생하는 역설적 효과를 이해할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· &lt;폴킴-마음&gt;을 활용한 가사토의 후, 자신만의 스트레스 대처법 공유.</li> <li>· 1-100점 기준으로 자신의 스트레스 대처법의 효과성 표시.</li> <li>· 측정된 점수를 그래프에 표시하고 단기적·장기적 효과에 대해 발표.</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 통제 가능한 것과 통제 불가능한 것 구분하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· &lt;김보경-혼자라고 생각말기&gt;를 활용한 개사 활동으로 통제의 역설적 효과 이해.</li> <li>· 노래 토의를 통해 스트레스원 탐색.</li> <li>· 스트레스원을 포스트잇에 적고 생각 나무에 붙이기.</li> <li>· 생각 나무 속 통제 불가능한 생각은 떼어내고, 통제 가능한 생각과 수용해야 할 생각 분별.</li> </ul>
중기	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 생각이 행동에 미치는 영향에 대해 탐색하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· &lt;처진달팽이-말하는대로&gt;를 함께 가창한 후, ‘말하는대로 생각한대로’ 성취했던 경험과 걱정으로 인해 도전하지 못했던 경험을 집단원과 공유.</li> <li>· 자신의 이야기를 &lt;말하는대로&gt; 랩 부분에 개사.</li> </ul>

---

5	· 현재에 존재하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· &lt;아이유-이 지금&gt;을 감상한 후, 와 닿았던 가사 공유.</li> <li>· 내가 만약 아이유와 같은 싱어송라이터가 된다면, ‘지금, 이 순간’이라는 주제로 현재의 나에게 어떤 말을 해주고 싶은지 작성.</li> <li>· 작성한 말을 토대로 &lt;이 지금&gt; 속 블랭크 채우기.</li> </ul>	
<hr/>			
6	· 삶의 가치(원동력) 탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>· &lt;전영호-버터플라이&gt;를 함께 불러보고 노래에 대한 생각과 느낌 공유.</li> <li>· 노래 속 화자가 가장 중요하게 생각한 ‘가치’가 무엇인지 토의한 후, 마인드맵을 통해 스트레스 상황 속에서도 견딜 수 있게 하는 원동력과 같은 인생의 가치 적기.</li> <li>· 1순위에 해당하는 가치를 노래 속 블랭크에 가사로 표현.</li> </ul>	
<hr/>			
종결	7	· 가치를 향한 전념 행동 패턴 확립	<ul style="list-style-type: none"> <li>· &lt;LUCY-Opening&gt;을 감상한 후, 노래 속 화자는 자신의 가치를 향해 어떤 행동을 실천했는지 토의하기.</li> <li>· 6회기에 탐색해 본 개인의 가치를 향해 실천할 수 있는 행동 목록 만들기.</li> <li>· &lt;Opening&gt;의 일부분을 자신의 가치 행동패턴으로 개사.</li> <li>· 개사한 곡에 어울리는 앨범커버를 디자인.</li> </ul>

---

- 
- <아이유-unlucky>를 감상하고, 가사를 통해 고통을 느끼는 것은 정상이라는 ‘고통의 편재성’ 확인.
  - 삶 속 위기가 찾아와도 흔들리지 않게 중심을 잡아주는 삶의 가치에 대해 소개하고, 7회기에 완성했던 앨범커버를 집단원과 공유.
- 긍정적인 삶의 가치를 집단과 공유하기
- 

<표Ⅲ-3> 수용-전념 치료 기반의 음악치료 활동내용과 치료적 논거

회기	활동내용	치료적 논거
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ACT-MT 프로그램 소개.</li> <li>· 프로그램 일정 및 규칙 정하기.</li> <li>· 나의 플레이리스트 소개</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 청소년을 위한 음악치료는 대부분 음악을 통해 자신을 표현하는 방법이 중심적이었다. 하지만 음악적으로 자기를 표현하는 것은 필수조건이 아닐 수 있으며, 청소년의 발달적 특징을 고려한 접근법이 필요하다(강경선, 2014). 따라서 청소년 개인이 스스로 음악을 선곡하고 자신이 평소 즐겨 듣는 음악을 소개하는 등의 기회를 주는 것은 의미 있는 작업이 될 수 있다.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>· &lt;폴킴-마음&gt;을 활용한 가사토의 후, 자신만의 스트레스 대처법에 대해 공유.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1인칭 시점의 가사를 활용한 가사토의는 청소년의 내면을 탐색하게 도와 자신을 돌아보게 하는 시간을 제공한다(Osweiler, 1998).</li> </ul>

- 
- 1-100점 기준으로 자신의 스트레스 대처법의 효과성 표시.
  - 측정한 점수를 그래프에 표시하고 단기적·장기적 효과에 대해 발표.
  - 스트레스로 인해 원치 않는 생각이나 감정이 떠오를 때 이를 감소하기 위해 사용했던 방법들의 장·단기적 효과를 비교해보는 과정은 act에서 개인이 ‘경험 회피’를 어느 정도로 해왔는지 알 수 있는 지표가 된다(이선영, 2017).

- 
- <김보경-혼자라고 생각말기>를 활용한 개사 활동으로 통제의 역할적 효과 이해.
  - 노래 토의를 통해 스트레스원 탐색.
  - 3 · 스트레스원을 포스트잇에 적고 생각 나무에 붙이기.
  - 생각 나무 속 통제 불가능한 생각은 떼어내고, 통제 가능한 생각과 수용해야 할 생각 분별.
  - 가사와 음악이 결합 되어 있는 노래는 언어적 및 상징적인 자기표현을 촉진하며, 청소년들의 사고와 감정을 탐색하게 돕고 자기인식을 유도한다(McFerran, Baker, Patton, Sawyer, 2006).
  - 생각은 내면에서 일어나는 현상이기 때문에 외부 환경처럼 통제할 수 없다. 생각 나무 속 통제 가능한 생각은 대부분 실제 눈으로 보이는 말과 행동일 것이고, 통제 불가능하여 수용해야 할 것은 개인 내면의 감정이나, 걱정 등 눈으로 보이지 않고 만질 수 없는 것이라는 점을 분별할 수 있어야 한다. 이는 최선을 다해 생각을 억제하려고 노력하면 할수록 오히려 그 생각을 더 자주 하게 되는 현상인 ‘사고 억제의 역설적 효과(paradoxical effects of thought suppression)’를 통해서 알 수 있다(이선영, 2013).
-

- 
- <처진달팽이-말하는대  
로>를 함께 가창한  
후, ‘말하는대로 생각  
한대로’ 성취했던 경험  
과 걱정으로 인해 도  
전하지 못했던 경험을  
집단원과 공유.

· 노래 토의를 통한 집단원과 상호소통은 서로  
의 경험을 긍정적으로 지지해주고, 새로운 아  
이디어를 얻는 기회가 된다(최소림, 2006).

· 자신의 이야기를 랩으로 표현하는 과정은 내  
담자들이 개인의 생각과 감정을 거부감 없이  
표현할 수 있는 수월한 수단이라 할 수 있다  
(최지은, 2019). 특히 랩의 특성상 일정한 박  
안에서 자유롭게 가사를 배열해도 된다는 이  
점에 따라 내담자들이 어려움 없이 편안하게  
가사를 쓸 수 있다고 한다(노윤기, 강경선,  
2020).
  - 자신의 이야기를 <말  
하는대로> 속 랩 부분  
에 개사.
- 

- <아이유-이 지금>을  
감상한 후, 자신이 와  
닿았던 가사 공유.

· 과거와 미래에 대한 생각이 아닌, 현재 이 순  
간의 경험을 알아차리는 훈련은 부정적으로  
개념화된 자기와의 인지적 거리를 만들어 탈  
융합을 이끌 수 있으며, 이러한 결과는 우울  
수준의 감소로까지 이어진다(서민영, 조성우,  
조성근, 2023).
  - 내가 만약 아이유와 같  
은 싱어송라이터라면,  
‘지금, 이 순간’이라는  
주제로 현재의 나에게  
어떤 말을 해주고 싶은  
지 작성.

· 노래를 통한 생각 및 감정표현은 개인 내면  
의 이슈에 자연스럽게 접근할 수 있도록 돕  
기 때문에 자신을 직접 드러내기를 꺼리는  
내담자들에게 적합하다(박수정, 2002).

· 블랭크에 가사를 채워가는 과정은 내담자들  
의 내적 자원을 탐색하는 과정임과 동시에  
그 산물이 되며 성취감을 얻을 수 있다  
(Baker, 2015).
  - 적어본 말을 토대로  
<이 지금> 속 블랭크  
채우기.
-

6	<ul style="list-style-type: none"> <li>· &lt;전영호-버티플라이&gt;를 함께 불러보고 노래에 대한 생각과 느낌 공유.</li> <li>· 노래 속 화자가 가장 중요하게 생각한 ‘가치’에 대해 이야기 나누고, 마인드맵을 통하여 스트레스 상황 속에서도 견딜 수 있게 하는 원동력 같은 인생의 가치 적기.</li> <li>· 1순위에 해당하는 가치를 노래 속 블랭크에 가사로 표현.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 밝은 노래는 내담자에게 긍정적 정서를 유도하며, 행동 조절에도 긍정적인 영향을 미친다(강경선, 2014).</li> <li>· 마인드맵(mind map)은 마음의 지도라는 뜻으로서, 핵심 주제를 중심으로 나무의 가지가 뻗어나가는 것처럼 생각을 확장해 나가는 과정이다(Buza, 2010). 이러한 과정은 내담자가 생각하지 못했던 아이디어를 탐색할 수 있도록 돕는다(윤미지, 문소영, 2017; 박윤지, 2018).</li> <li>· 가사 속 주요 단어를 빈칸으로 비워 놓고 내담자가 자신만의 단어로 바꾸게 하는 구조화된 기법은 내담자가 가사를 쉽게 만들 수 있도록 돕는다(최미환, 2008).</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>· &lt;LUCY-Opening&gt;을 감상한 후, 노래 속 화자는 자신의 가치를 향해 어떤 행동을 실천했는지 토의하기.</li> <li>· 6회기에 탐색해 본 개인의 가치를 향해 실천할 수 있는 행동 목록 만들기.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 노래 가사 속 상징과 은유, 비유 등의 표현은 내담자의 과거를 회상하게 하고, 평소 인식하지 못했던 생각을 발견할 수 있도록 돕는다(구윤경, 2017).</li> <li>· 삶에 대한 희망적인 가사를 통해 현실에서의 고통을 완화할 수 있는 가치를 탐색해 볼 수 있다(박영선, 2008).</li> <li>· 개사한 곡에 어울리는 느낌으로 앨범커버를 디자인하는 활동은 자신의 감정과 사고를 구체화하는 과정이라 할 수 있다. 학생들의</li> </ul>

---

· <Opening>의 일부분을 자신의 가치 행동패턴으로 개사하고 가창하기.

감정이나 사고 등이 그림과 같은 하나의 사물로 구체화되기 때문에 개인이 만든 작품을 필요한 시기에 재검토하여 치료 효과를 높일 수 있다(소희정, 2018).

· 개사한 곡에 어울리는 앨범커버를 디자인.

---

· <아이유-unlucky>를 감상하고, 가사를 통해 고통을 느끼는 것은 정상이라는 ‘고통의 편재성’ 확인.

· 우울, 불안을 회피하려 다른 행동으로 덮고자 할 때 오히려 불필요한 고통은 깊어진다. 이러한 고통은 나만 느끼는 불쾌한 경험이 아닌, 누구나 느낄 수 있다는 사실을 알게 되었을 때 우리는 ‘혼자가 아니라는 것을 느끼는 자비(compassion)’를 실천할 수 있다(이선영, 2018).

8

· 삶 속 위기가 찾아와도 흔들리지 않게 중심을 잡아주는 삶의 가치에 대해 소개하고, 7회기에 완성한 앨범커버를 집단원과 공유.

· 집단원과 함께 창작 작품을 공유하는 경험은 서로에게 격려와 지지가 되어 희망을 고취시킬 수 있다(김현정, 2011).

## 5. 자료 분석 및 분석 방법

본 연구의 수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Sciences) WIN 25.0 프로그램을 사용하여 통계적으로 분석하였으며, 유의수준 .05, .01, .001 수준에서 검증하였다. 실험-통제집단 간의 동질성 여부를 검증하기 위해 Mann-Whitney U 검정을 시행하여 두 집단의 사전점수 결과를 비교하였고 집단별 사전-사후에 차이가 있었는지 알아보기 위해 Wilcoxon Matched Pairs 검정을 실시하였다. 또한 실험집단과 통제집단 간 점수 차이가 있는지 알아보기 위해 각 집단의 사전-사후 점수의 차를 구해 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

수용-전념 치료 기반의 음악치료를 실시하기 전 치료집단과 통제집단의 스트레스 대처방식, 정적정동과 부적정동 척도 수준의 동질성 검증을 위해 Mann-Whitney U 검정을 실시한 결과는 <표IV-1>과 같다.

<표IV-1> 실험집단과 통제집단의 사전점수에 대한 동질성 검증

	실험집단		통제집단		U	Z	p	
	M	SD	M	SD				
전체	64.80	8.482	62.20	6.460	38.000	-0.91	.393	
스트레스	문제해결	24.00	1.414	25.20	4.467	27.500	-1.71	.086
	정서적완화	12.40	4.195	11.60	3.806	44.500	-0.41	.676
	조력추구	9.40	4.326	7.00	2.000	29.000	-1.59	.111
대처방식	문제회피	8.50	1.179	7.20	1.687	31.000	-1.49	.135
	소망적사고	10.50	3.375	11.20	1.874	45.500	-0.34	.732
정적정동	정적정동	31.10	5.486	26.80	8.879	34.000	-1.21	.226
부적정동	부적정동	27.90	9.255	22.90	5.626	28.500	-1.63	.102

분석 결과 스트레스 대처방식 점수에서 실험집단과 통제집단은 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다( $Z=-0.91, p=.393$ ). 또한, 스트레스 대처방식 하위요인인 문제해결( $Z=-1.71, p=.086$ ), 정서적완화( $Z=-0.41, p=.676$ ), 조력추구( $Z=-1.59, p=.111$ ), 문제회피( $Z=-1.49, p=.135$ ), 소망적사고( $Z=-0.34, p=.732$ )는 실험집단과 통제집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다. 정적정동과 부적정동 척도에서 실험집단과 통제집단에 따른 차이 결과, 정적정동( $Z=-1.21, p=.226$ )과 부적정동( $Z=-1.63, p=.102$ ) 모두 집단 간 유의미한 차를 보이지 않아 두 집단의 동질성을 확인했다( $p>.05$ ).

## 2. 스트레스 대처방식 점수 분석 결과

### 1) 스트레스 대처방식 총점 점수 분석 결과

실험집단과 통제집단의 스트레스 대처방식 점수의 비교를 위하여 실험집단과 통제집단의 사전-사후 점수의 차를 구한 후 Mann-Whitney U 검정을 시행했다. 그 결과 사전-사후 점수 차이에 있어 실험집단은 평균 17.4의 증가를 보였으나 통제집단은 평균 -4.20으로 감소하였으며, Z값은 -3.78,  $p$  값은 .000으로 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $p < .001$ ).

<표IV-2> 스트레스 대처방식 Mann-Whitney U 검정

	M	SD	U	Z	p
실험집단	17.40	7.366	0.000	-3.78	.000***
통제집단	-4.20	4.939			

\*\*\* $p < .001$

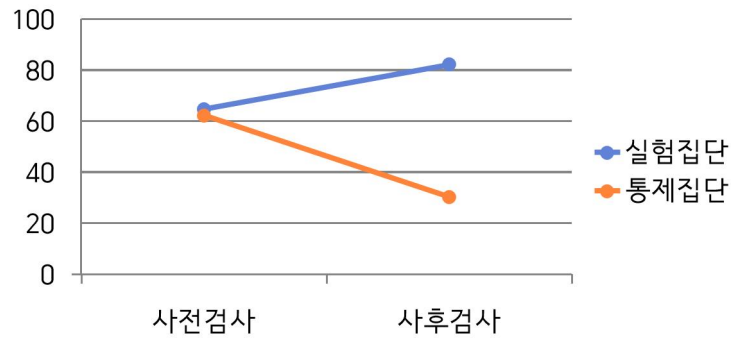
집단별 스트레스 대처방식 점수 변화 비교를 위해 Wilcoxon Matched Pairs검정을 실시했다. 실험집단의 스트레스 대처방식의 평균 점수는 사전 64.80점(SD=8.482)에서 사후 82.20점(SD=4.417)으로 증가했으며, Z값은 -2.80,  $p$ 는 .005로 나타나, 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $p < .01$ ). 반면, 통제집단의 스트레스 대처방식 점수의 평균 점수는 사전 62.20점(SD=6.460)에서 사후 58.00점(SD=8.819)으로 감소했으며 Z값은 -2.04,  $p$ 는 .041로 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $p < .05$ ).

<표IV-3> 스트레스 대처방식 Wilcoxon Matched Pairs 검정

	사전검사		사후검사		Z	p
	M	SD	M	SD		
실험집단	64.80	8.482	82.20	4.417	-2.80	.005**
통제집단	62.20	6.460	58.00	8.819	-2.04	.041*

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

<그림 IV-1> 스트레스 대처방식의 실험집단과 통제집단 평균점수



## 2) 하위요인1: 문제해결 점수 분석 결과

실험집단과 통제집단의 문제해결 점수의 비교를 위하여 실험집단과 통제집단의 사전-사후 점수의 차를 구한 후 Mann-Whitney U 검정을 시행했다. 그 결과 사전-사후 점수 차이에 있어 실험집단은 평균 7.40의 증가를 보였으나 통제집단은 평균 -1.70으로 감소했으며, Z값은 -3.79,  $p$ 값은 .000으로 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $p < .001$ ).

<표 IV-4> 문제해결 Mann-Whitney U 검정

	M	SD	U	Z	$p$
실험집단	7.40	3.748	0.000	-3.79	.000***
통제집단	-1.70	2.111			

\*\*\* $p < .001$

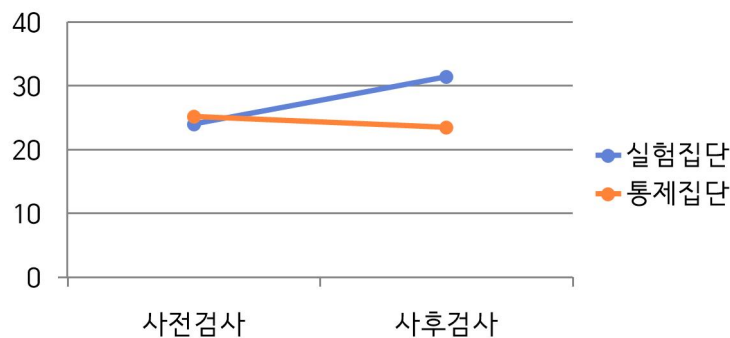
집단별 문제해결 점수 변화 비교를 위해 Wilcoxon Matched Pairs 검정을 실시했다. 실험집단의 문제해결 점수의 평균 점수는 사전 24.00점(SD=1.414)에서 사후 31.40점(SD=4.115)으로 증가했으며, Z값은 -2.80,  $p$ 는 .005로 나타나, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $p < .01$ ). 반면, 통제집단의 문제해결 점수의 평균 점수는 사전 25.20점(SD=4.467)에서 사후 23.50점(SD=4.007)으로 감소했으며 Z값은 -2.38,  $p$ 는 .017로 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $p < .05$ ).

<표 IV-5> 문제해결 Wilcoxon Matched Pairs 검정

	사전검사		사후검사		Z	p
	M	SD	M	SD		
실험집단	24.00	1.414	31.40	4.115	-2.80	.005**
통제집단	25.20	4.467	23.50	4.007	-2.38	.017*

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

<그림 IV-2> 문제해결의 실험집단과 통제집단 평균점수



### 3) 하위요인2: 정서적완화 점수 분석 결과

실험집단과 통제집단의 정서적완화 점수의 비교를 위하여 실험집단과 통제집단의 사전-사후 점수의 차를 구한 후 Mann-Whitney U 검정을 시행했다. 그 결과 사전-사후 점수 차이에 있어 실험집단은 평균 4.60의 증가를 보였으나 통제집단은 평균 -0.80으로 감소했으며, Z값은 -3.47, p값은 .001으로 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다.

<표 IV-6> 정서적완화 Mann-Whitney U 검정

	M	SD	U	Z	p
실험집단	4.60	3.627	4.500	-3.47	.001**
통제집단	-0.80	1.619			

\*\* $p < .01$

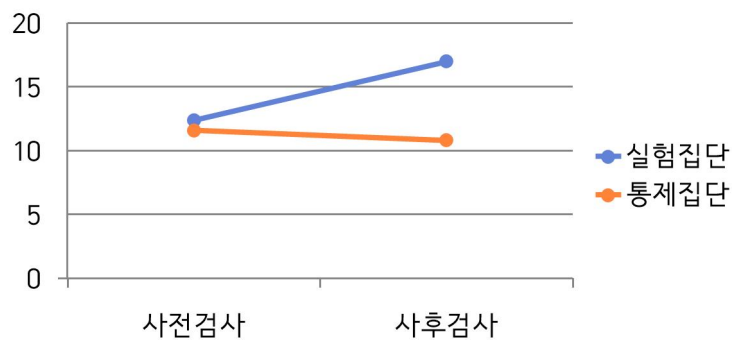
집단별 정서적완화 점수 변화 비교를 위해 Wilcoxon Matched Pairs 검정을 실시했다. 실험집단의 정서적 완화 점수의 평균점수는 사전 12.40점 (SD=4.195)에서 사후 17.00점(SD=3.091)으로 증가되었으며, Z값은 -2.67,  $p$ 는 .007로 나타나, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 반면, 통제집단의 정서적 완화 점수의 평균점수는 사전 11.60점(SD=3.806)에서 사후 10.80점 (SD=4.158)으로 감소하였으며 Z값은 -1.38,  $p$ 는 .167로 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

<표IV-7> 정서적완화 Wilcoxon Matched Pairs 검정

	사전검사		사후검사		Z	p
	M	SD	M	SD		
실험집단	12.40	4.195	17.00	3.091	-2.67	.007**
통제집단	11.60	3.806	10.80	4.158	-1.38	.167

\*\* $p < .01$

<그림IV-3> 정서적완화의 실험집단과 통제집단 평균점수



#### 4) 하위요인3: 조력추구 점수 분석 결과

실험집단과 통제집단의 조력 추구 점수의 비교를 위하여 실험집단과 통제집단의 사전-사후 점수의 차를 구한 후 Mann-Whitney U 검정을 시행했다. 그 결과 사전-사후 점수 차이에 있어 실험집단은 평균 5.20의 증가를 보였으며, 통제집단은 평균 4.20으로 증가한 것으로 나타났고, Z값은 -0.03,  $p$  값은 .970으로 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

<표 IV-8> 조력추구 Mann-Whitney U 검정

	M	SD	U	Z	$p$
실험집단	5.20	4.264	49.500	-0.03	.970
통제집단	4.20	2.348			

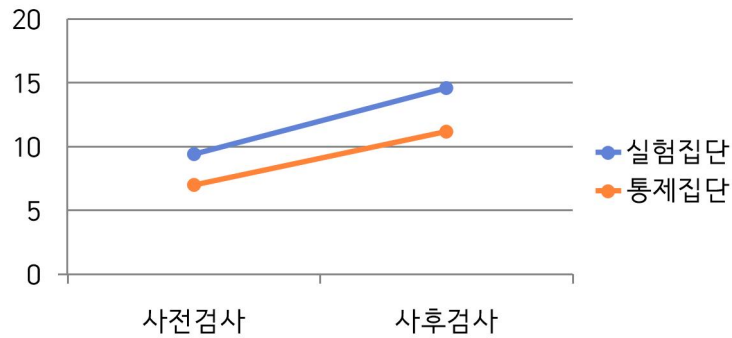
집단별 조력 추구 점수 변화 비교를 위해 Wilcoxon Matched Pairs 검정을 실시했다. 실험집단의 조력 추구 점수의 평균점수는 사전 9.40점(SD=4.326)에서 사후 14.60점(SD=1.075)으로 증가되었으며, Z값은 -2.80,  $p$ 는 .005로 나타나, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $p < .01$ ). 또한 통제집단의 조력 추구 점수의 평균점수는 사전 7.00점(SD=2.000)에서 사후 11.20점(SD=1.229)으로 증가되었으며, Z값은 -2.67,  $p$ 는 .008로 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $p < .01$ ).

<표 IV-9> 조력추구 Wilcoxon Matched Pairs 검정

	사전검사		사후검사		Z	$p$
	M	SD	M	SD		
실험집단	9.40	4.326	14.60	1.075	-2.80	.005**
통제집단	7.00	2.000	11.20	1.229	-2.67	.008**

\*\* $p < .01$

<그림 IV-4> 조력추구의 실험집단과 통제집단 평균점수



#### 5) 하위요인4: 문제회피 점수 분석 결과

실험집단과 통제집단의 문제회피 점수의 비교를 위하여 실험집단과 통제집단의 사전-사후 점수의 차를 구한 후 Mann-Whitney U 검정을 시행했다. 그 결과 사전-사후 점수 차이에 있어 실험집단은 평균 -2.50의 감소를 보였으며, 통제집단은 평균 -2.80으로 감소한 것으로 나타났고, Z값은 -0.27, p값은 .786으로 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

<표 IV-10> 문제회피 Mann-Whitney U 검정

	M	SD	U	Z	p
실험집단	-2.50	1.90	46.500	-0.27	.786
통제집단	-2.80	2.20			

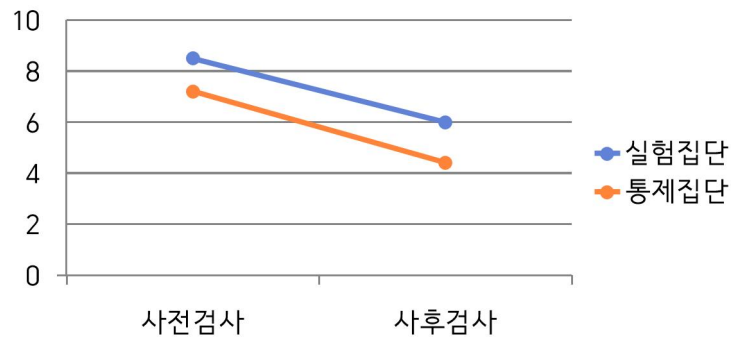
집단별 문제회피 점수 변화 비교를 위해 Wilcoxon Matched Pairs 검정을 실시했다. 실험집단의 문제회피 점수의 평균점수는 사전 8.50점(SD=1.179)에서 사후 6.00점(SD=1.054)으로 감소되었으며, Z값은 -2.82, p는 .005로 나타나, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $p < .01$ ). 또한 통제집단의 문제회피 점수의 평균점수는 사전 7.20점(SD=1.687)에서 사후 4.40점(SD=1.265)으로 감소하였으며 Z값은 -2.67, p는 .007로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $p < .01$ ).

<표 IV-11> 문제회피 Wilcoxon Matched Pairs 검정

	사전검사		사후검사		Z	p
	M	SD	M	SD		
실험집단	8.50	1.179	6.00	1.054	-2.82	.005**
통제집단	7.20	1.687	4.40	1.265	-2.67	.007**

\*\* $p < .01$

<그림 IV-5> 문제회피의 실험집단과 통제집단 평균점수



### 6) 하위요인5: 소망적 사고 점수 분석 결과

실험집단과 통제집단의 소망적 사고 점수의 비교를 위하여 실험집단과 통제집단의 사전-사후 점수의 차를 구한 후 Mann-Whitney U 검정을 시행했다. 그 결과 사전-사후 점수 차이에 있어 실험집단은 평균 2.70의 증가를 보였으나 통제집단은 평균 -3.10으로 감소했으며, Z값은 -3.66, p값은 .000으로 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $p < .001$ ).

<표 IV-12> 소망적 사고 Mann-Whitney U 검정

	M	SD	U	Z	p
실험집단	2.70	2.710	2.000	-3.66	.000***
통제집단	-3.10	2.079			

\*\*\* $p < .001$

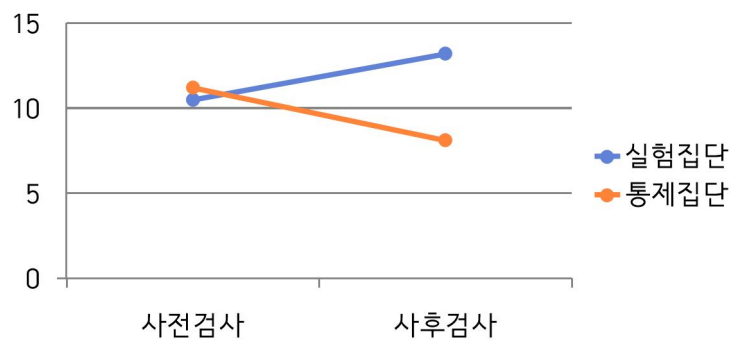
집단별 소망적 사고 점수 변화 비교를 위해 Wilcoxon Matched Pairs 검정을 실시했다. 실험집단의 소망적 사고 점수의 평균점수는 사전 10.50점 (SD=3.375)에서 사후 13.20점(SD=1.135)으로 증가되었으며, Z값은 -2.20,  $p$ 는 .028로 나타나, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $p < .05$ ). 통제집단의 소망적 사고 점수의 평균점수는 사전 11.20점(SD=1.874)에서 사후 8.10점 (SD=2.079)으로 감소하였으며 Z값은 -2.68,  $p$ 는 .007로 나타나, 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $p < .01$ ).

<표 IV-13> 소망적 사고 Wilcoxon Matched Pairs 검정

	사전검사		사후검사		Z	p
	M	SD	M	SD		
실험집단	10.50	3.375	13.20	1.135	-2.20	.028*
통제집단	11.20	1.874	8.10	2.079	-2.68	.007**

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

<그림 IV-6> 소망적 사고의 실험집단과 통제집단 평균점수



### 3. 정적 정동과 부적 정동 점수 분석 결과

#### 1) 정적정동 점수 분석 결과

실험집단과 통제집단의 정적정동 점수의 비교를 위하여 실험집단과 통제집단의 사전-사후 점수의 차를 구한 후 Mann-Whitney U 검정을 시행했다. 그 결과 사전-사후점수 차이에 있어 실험집단은 평균 10.10의 증가를 보였으며 통제집단은 평균 .50으로 다소 증가한 것으로 나타났고, Z값은 -3.00,  $p$ 값은 .003으로 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $p < .01$ ).

<표IV-14> 정적정동 Mann-Whitney U 검정

	M	SD	U	Z	p
실험집단	10.10	4.677	10.500	-3.00	.003**
통제집단	.50	5.401			

\*\* $p < .01$

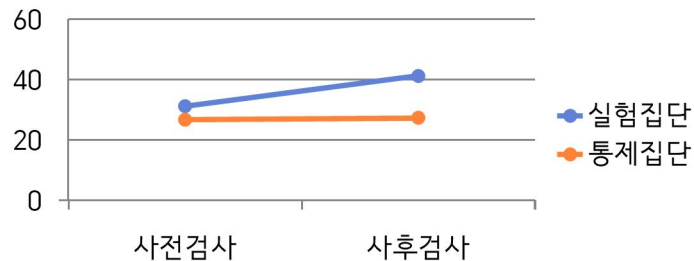
집단별 정적정동 점수 변화 비교를 위해 Wilcoxon Matched Pairs검정을 실시했다. 실험집단의 정적정동 점수의 평균점수는 사전 31.10점(SD=5.486)에서 사후 41.20점(SD=2.700)으로 증가되었으며, Z값은 -2.67,  $p$ 는 .008로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $p < .01$ ). 반면, 통제집단의 정적정동 점수의 평균점수는 사전 26.80점(SD=8.879)에서 사후 27.30점(SD=6.701)으로 다소 증가한 것으로 나타났고, Z값은 -0.21,  $p$ 는 .833로 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

<표IV-15> 정적정동 Wilcoxon Matched Pairs 검정

	사전검사		사후검사		Z	p
	M	SD	M	SD		
실험집단	31.10	5.486	41.20	2.700	-2.67	.008**
통제집단	26.80	8.879	27.30	6.701	-0.21	.833

\*\* $p < .01$

<그림 IV-7> 정적정동의 실험집단과 통제집단 평균점수



## 2) 부적정동 점수 분석 결과

실험집단과 통제집단의 부적정동 점수의 비교를 위하여 실험집단과 통제집단의 사전-사후 점수의 차를 구한 후 Mann-Whitney U 검정을 시행했다. 그 결과 사전-사후 점수 차이에 있어 실험집단은 평균 -11.60의 감소를 보였으나 통제집단은 평균 .10으로 다소 증가한 것으로 나타났으며, Z값은 -3.54,  $p$ 값은 .000으로 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $p < .001$ ).

<표 IV-16> 부적정동 Mann-Whitney U 검정

	M	SD	U	Z	$p$
실험집단	-11.60	7.648	3.500	-3.54	.000***
통제집단	.10	3.107			

\*\*\* $p < .001$

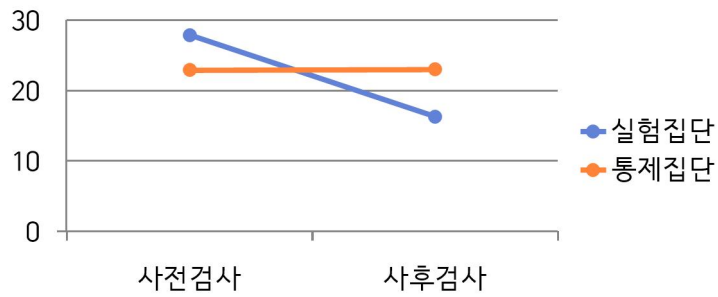
집단별 부적정동 점수 변화 비교를 위해 Wilcoxon Matched Pairs 검정을 실시했다. 실험집단의 부적정동 점수의 평균점수는 사전 27.90점(SD=9.255)에서 사후 16.30점(SD=4.057)으로 감소되었으며, Z값은 -2.81,  $p$ 는 .005로 나타나, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $p < .01$ ). 반면, 통제집단의 부적정동 점수의 평균점수는 사전 22.90점(SD=5.626)에서 사후 23.00점(SD=5.637)으로 나타나, 다소 증가하였으며 Z값은 .000,  $p$ 는 1.000로 나타나, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

<표 IV-17> 부적정동 Wilcoxon Matched Pairs 검정

	사전검사		사후검사		Z	p
	M	SD	M	SD		
실험집단	27.90	9.255	16.30	4.057	-2.81	.005**
통제집단	22.90	5.626	23.00	5.637	.000	1.000

\*\* $p < .01$

<그림 IV-8> 부적정동의 실험집단과 통제집단 평균점수



## V. 결론

### 1. 결론 및 논의

현재 연구의 목적은 수용과 전념 치료 기반 음악치료가 남고생들의 학업 스트레스 대처 및 긍정 정서 부정 정서에 미치는 영향을 알아보고자 한 것이었다. 이를 위해 연구 대상자는 서울시에 소재한 B고등학교 남학생 20명을 각 10명씩 실험집단과 통제집단으로 무선 배치하였으며, 주 1회 90분, 총 8회기의 프로그램을 진행했다.

연구 결과를 살펴보면, 수용-전념 기반 음악치료는 남고생의 스트레스 대처방식을 유의하게 변화시키는 것으로 드러났으며, 정적정동은 증가하고 부정적정동은 감소했다. 스트레스 대처방식의 하위요인에서는 문제행동, 정서적 완화, 소망적 사고의 대처방식 사용이 증가했다. 이런 긍정적인 변화의 이유는 다음 네 가지로 설명될 수 있을 것으로 생각된다.

첫째, 대중가요 속 활용될 수 있는 ‘은유적 표현’이 문제해결 대처방식을 증가시켰다. 본 연구의 참가자는 노래 가사를 통해 스트레스를 통제하려고 할 때 오히려 내면의 괴로운 생각과 감정이 더 발생하는 등 역설적인 효과를 이해하게 되었다고 보고했으며, 더불어 개인이 지금껏 사용해오던 대처방식이 단기적으로는 효과가 있었을지 모르지만, 장기적으로 보았을 때 효과가 크지 않았다는 점을 발견하게 되면서 창조적 절망감(creative hopelessness)을 경험하게 되었다고 보고했다. 창조적 절망감(creative hopelessness)이란 내담자가 지속적으로 해온 심리적 투쟁이 사실 비효과적이었다는 것을 알게 되면서 겪는 절망감을 뜻하며(Harris, 2017), 이를 통해

그동안 해오지 않던 방식을 새로이 받아들일 수 있는 마음가짐의 첫 과정이다. 이러한 결과는 수용-전념 치료 기반의 프로그램에 참여한 치료집단이 문제중심 대처방식이 증가하였다는 김미옥, 손정락(2013)의 연구 결과와 일치한다.

둘째, 청소년들의 취향이 반영된 ‘대중가요’를 활용했기 때문에 정서적 완화 대처방식이 증가한 것으로 보인다. ‘대중가요’의 사용은 프로그램에 대한 흥미와 참여도를 높이고, 같은 취향을 공유하는 구성원들과 더 활발하게 교류하도록 만들었다. 이를 통해 프로그램에서 즐거움, 만족감, 소속감, 편안함과 같은 긍정 정서를 느끼며 정서적 완화 대처방식을 학습하게 된 것으로 생각된다. 또한 학업과 바쁜 일상으로 인해 휴식 시간이 부족했던 학생들에게 대중가요를 활용한 음악치료 프로그램은 집단 자체에 흥미를 가질 수 있게 했으며, 프로그램에 대한 기대감을 높였다. 각자 즐겨 듣는 노래를 소개하면서 자기 자신의 이야기를 할 수 있어 좋았고, 서로 어떤 스트레스 대처방식을 활용하고 있었는지 평소에 이야기하지 못했던 깊은 이야기를 할 수 있어 동질감을 느꼈다는 소감도 있었다. 이러한 결과는 대중음악을 활용했을 때, 청소년들의 즐거움과 만족도를 높였으며, 정서적 환기에 영향을 주었다는 진보라(2018)의 연구 결과와 같은 맥락이다.

셋째, 긍정적 노래 가사의 맥락을 통해 블랭크에 자신의 마음과 이야기를 직접 채워보는 활동을 함으로써 소망적사고가 증가한 것으로 사료 된다. 스트레스 상황을 상기시킬 수 있는 노래 가사를 통해 개인의 학업 스트레스와 그에 따른 대처방식에 대해 생각해볼 수 있게 되었고, 부정적인 생각과 감정을 표출하였다. 또한 6회기 노래 ‘전영호-버터플라이’ 송라이팅을 통해 힘든 과정에 있어도 나의 꿈을 향해 나아 갈 거라는 희망찬 포부를 되새겼다. 이는 노래 가사에 자신을 응원하는 긍정적인 메시지를 표현하여 여자고등학교생들의 입시 스트레스를 감소시킨 배소정(2023)의 연구 결과와 일치한다.

넷째, 음악 감상, 가창, 송라이팅 등의 음악 활동뿐만 아니라 앨범커버를 직접 디자인하고 소개하는 활동은 남고생들의 정적정동 증가와 부적정동의 감소를 돕는 것으로 사료 된다. 또한 대중가요 노래 가사 속 활용될 수 있는 ACT은유가 그들의 긍정정서 향상을 도왔다. 대중가요 노래 가사를 통해 ‘고통의 편재성’, ‘혼자가 아니라고 느끼는 자비’등 수용과 전념 치료의 치료적 메시지를 확인하고 위안을 얻었다고 보고했으며, 이러한 결과는 청소년들이 음악 활동을 통해 가장 위로 받는다고 느끼는 음악적 요소가 ‘가사’라고 응답한 김송하(2021)의 연구와 관련이 있다.

반면에 조력추구, 문제회피 영역은 유의미한 차이를 보이지 않았는데, 이는 남자고등학생들의 특성상 전통적으로 ‘남자다움’을 의식하여 타인에게 자신의 약함과 어려움을 보이는 것을 꺼리는 것과 관련이 있는 것으로 보인다(김경호, 2004; Berger, et al., 2005; Jakupcak, Tull, & Roemer, 2005; Spencer et al, 2004). 또한 수용-전념 치료 기반의 음악치료와 같이 대상자들에게 도움이 될 수 있는 긍정적인 중재를 하더라도 단기적인 프로그램 특성상 개인이 지속적으로 사용해오던 회피적 대처방식을 한 번에 변화시키기에는 어려움이 있을 것으로 사료 된다.

본 연구는 수용-전념 치료 기반의 음악치료 프로그램이 남자 청소년들의 학업 스트레스 대처, 긍정정서·부정정서에 미치는 영향을 살펴봄으로써 음악치료 중재가 각 변인에 미치는 효과를 검증하였다. 그 결과, 수용-전념 치료 기반 음악치료가 남자 청소년의 학업스트레스 대처방식의 변화와 정적정동 증가, 부적정동 감소의 치료적 중재로 작용하여 효과적인 심리·정서 지원 방안이 될 수 있음을 확인했다.

스트레스에 관한 연구들은 대부분 스트레스 ‘감소’ 또는 ‘완화’에 초점을 맞춰왔다. 하지만 본 연구에서는 개인의 ‘스트레스 대처방식’을 점검함으로써 스트레스를 어떻게 관리할 것인지에 초점을 두었으며, 부정적인 정서를

삶 속에서 어떻게 받아들일 것인지 탐색해보았다. 또한 수용-전념 치료와 같은 심리학적 관점과 철학을 기반으로 음악치료를 계획하고 위(Wee)클래스에서 실행해보았다는 것은 앞으로도 다양한 병리에 대한 다각적인 접근 방식의 프로그램이 활용될 수 있음을 뜻하며 복합적인 프로그램 설계가 가능하다는 것에 의의가 있다.

## 2. 제언

본 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 실험집단과 통제집단을 각 10명씩 구성하여 총 20명의 학생을 대상으로 선정했으며, 남자 고등학생만을 대상으로 프로그램이 진행되었기에 연구 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 앞으로는 남자 고등학생과 더불어 여자 고등학생도 대상에 포함될 수 있도록 성비를 균등히 구성하고, 고등학생뿐만 아니라 학업 스트레스로 인한 심리적 고통을 겪는 다양한 연령대의 연구대상으로 범위를 넓혀 그에 맞는 음악치료 프로그램의 구성 및 중재가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구의 음악치료 중재는 학생들의 중간고사 기간에 진행되었으며 일정 조율로 인해 프로그램 내용의 흐름이 끊기는 등 시간에 제약을 받았다. 향후 연구에서는 환경의 영향을 덜 받을 수 있도록 프로그램 진행 기간을 학교 담당자와 세심히 조율할 필요가 있다.

셋째, 수용-전념 치료의 기본 가정인 ‘고통의 편재성’을 고려한다면, 이후 추적 연구를 통해 수용-전념 치료 기반의 음악치료 중재가 대상자들의 스트레스 대처에 있어 얼마나 장기적인 효과를 지니고 있는지 연구할 수 있다. 이러한 과정은 스트레스나 우울, 불안 등의 사적사건을 통제하는 것보다 ‘수

용'할 때 장기적으로 효과가 있음을 확인하는 과정이 된다.

넷째, 본 연구에서 진행된 수용-전념 치료 기반의 음악치료 중재는 ACT의 은유 기법을 치료사가 가사로 재구성하여 대상자들에게 제시하였다. 이후 연구에서는 대상자들이 직접 ACT의 은유를 창조하여 이를 노래 가사로 표현해본다면 대상자들이 생각하는 '괴로움'에 대해 깊이 탐색하는 결과를 얻을 수 있을 것이며, 과정 변인을 중요하게 생각하는 수용-전념 치료 특성상 어떠한 변인에 의해 내담자가 스트레스 대처에 효과를 보였는지 가사분석을 통해 증명할 수 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강경선 (2014). 무드조절 전략을 기반으로 한 음악치료가 학교 부적응 청소년의 학교 적응과 부정적 무드조절에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 10(4), 97-119.
- 강기진 (2013). **대중음악이 청소년에게 미치는 정서적 영향에 대한 음악치료학적 고찰**(석사학위논문). 관동대학교 교육대학원, 강원도.
- 강문희, 정은의 (2003). 걱정수준에 따른 청소년의 스트레스 대처방식 및 사고억제에 관한 연구. **청소년학연구**, 10(3), 439-460.
- 강요한, 송원영 (2020). 수용전념치료 (ACT) 에 기반한 학업스트레스 관리 프로그램 효과성 검증: 사회부과적 완벽주의 및 특성불안 성향 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 25(6), 1059-1075.
- 고은진, 이진형 (2018). 국내 청소년 대상 정서행동관련 핵심변인 중심 음악중재 연구 분석. **한국예술치료학회지**, 18(1), 1-18.
- 곽경미 (2007). **고등학생의 학업스트레스 요인과 대처방식 및 증상 분석**(석사학위논문). 금오공과대학교 교육대학원, 경상북도.
- 곽병국, 변혜림, 이성호 (2013). 사춘기 전후 암컷 흰쥐의 시상하부-뇌하수체-부신축의 활성 변화에 대한 연구. **한국발생생물학회 2013년도 추계학술대회**, (pp. 121-121).
- 곽예빈 (2023). 청소년 스트레스에 관한 음악치료 동향 분석. **인문사회** 21, 14(3), 4397-4412.
- 구윤경, 2017. **치료적 노래 만들기가 소아암 생존 아동의 삶의 질과 자아존중감에 미치는 영향**(석사학위논문). 성신여자대학교, 서울
- 국가정신건강정보포털 (2021). 국가정신건강정보포털  
[https://www.mentalhealth.go.kr/portal/bbs/bbsDetail.do?bbsId=BBSINIT\\_2&nttId=439](https://www.mentalhealth.go.kr/portal/bbs/bbsDetail.do?bbsId=BBSINIT_2&nttId=439)
- 권수현. (1998). 남성성과 성폭력간의 관계에 관한 연구.
- 권은경 (2018). **청소년의 일상적 스트레스, 불안, 우울 및 학교적응이 신체화 증**

- 상에 미치는 영향(석사학위논문). 고려대학교 교육대학원, 서울.
- 권정혜, 이재우 (2001). 우울증의 인지행동치료. **인지행동치료**, 1(1), 1-22.
- 권정혜 (2007). 사회공포증 인지행동치료의 최근동향. **인지행동치료**, 7(1), 1-15.
- 김경미 (2021). 지각된 스트레스가 불면증에 미치는 영향: 자기자비와 감사의 매개효과. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 27(4), 609-628.
- 김경호 (2004). 남자 청소년의 남성성과 비행에 관한 연구. **청소년학연구**, 11(1), 317-341.
- 김경환 (2013). **대입 수험생의 입시스트레스와 스트레스대처방식: 정신건강의 조절효과 검증: 재수생을 중심으로**(석사학위논문). 성균관대학교 대학원, 서울.
- 김남정, 박경 (2012). 여성 감정 노동자들의 직무 소진 및 경험회피에서 수용-전념 치료 개입에 대한 연구고찰. **한국심리학회지: 심리치료**, 12(2), 55-75.
- 김문관, 김성봉 (2012). MBTI 성격유형에 따른 비행청소년의 스트레스 대처방식. **청소년문화포럼**, 29, 8-32.
- 김미옥, 손정락 (2013) 수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 18(2), 301-321.
- 김미향 (2005). 청소년의 감각추구 동기와 대중음악 선호와의 관련성 조사. **한국음악치료학회지**, 7, 35-54.
- 김상철, 김영숙, 이현림 (2007). 아동, 청소년상담: 집단음악치료 프로그램이 청소년의 스트레스와 분노 감소에 미치는 효과. **상담학연구**, 8(4), 1605-1622.
- 김소정. (2008). 남자청소년의 스트레스와 비행의 관계에서 남성성의 매개효과. **청소년학연구**, 15(7), 133-156.
- 김송하 (2021). **포스트 코로나 시대 청소년의 음악 감상 조사**(석사학위논문). 이화여자대학교 대학원, 서울.
- 김수인 (2011). 수용전념치료의 가치와 전념에 대한 소고. **명상심리상담**, 6, 57-89.
- 김아영 (2008). 한국 청소년의 학업동기 발달. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 14(1), 111-134.
- 김연정 (2018). **부모학업성취압력과 학습몰입의 관계에서 학업스트레스, 학업정**

- 서의 매개효과와 자아탄력성의 조절효과(박사학위논문). 대전대학교 대학원, 대전.
- 김연화 (2014). 청소년의 개인요인, 가족요인 및 또래요인이 내면화·외현화 문제 행동에 미치는 영향. *Family and Environment Research*, 52(4), 371-382.
- 김영철, 정향균, 이시형 (1989). 일반성인에서의 생활 스트레스가 정신증상 및 신체에 미치는 영향. *신경정신의학*, 28, 282-291.
- 김영화, 김수진 (2022). 고등학생이 지각한 학업스트레스가 주관적 행복감에 미치는 영향: 부모자녀 의사소통과 정서지능을 매개로. *열린부모교육연구*, 14(4), 145-162.
- 김윤식 (1976) *문학비평용어사전*. 서울: 일지사.
- 김이슬 (2018) *대구지역 중학생의 우울감과 음악감상생활, 기분조절전략 간의 연관성에 관한 연구*(석사학위논문). 숙명여자대학교, 서울.
- 김완석, 김인구 (2013). 대입 수험생의 학업스트레스 인지 및 대처유형 연구. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 143-161.
- 김정원, 신은영 (2001). 청소년기 스트레스 원인과 성격에 따른 대처방식연구. *숙명여자대학교 사회교육과학연구소*, 5(1), 19-33.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.
- 김제우, 김진숙 (2018). 하모니카 연주중심의 음악치료 프로그램이 청소년의 스트레스 해소에 미치는 효과. *청소년학연구*, 25(5), 213-230.
- 김종백, 김준엽 (2009). 학업 성취 관련 요인과 자아개념을 매개로한 부모의 교육기대와 학업관여가 학업 스트레스에 미치는 효과에 관한 종단적 분석. *교육심리연구*, 23(2), 389-412.
- 김준하 (2014). *청소년활동역량의 하위요소 타당화 연구*(석사학위논문). 명지대학교 대학원, 서울.
- 김지원 (2021). *방탄소년단 (BTS) 노래 가사 감상활동이 청소년의 자아존중감, 행복감, 심리적 안녕감에 미치는 영향*(석사학위논문). 한양대학교, 서울.
- 김지수, 정혜경, 김경희, 서효경 (2012). 일반계 고등학생이 인지한 스트레스, 피로자

- 각증상 및 주관적 수면의 질. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 14(5), 2649-2660.
- 김진주, 조규관 (2012). 청소년의 스트레스, 부모-자녀 의사소통, 우울 및 자살행동 간의 구조적 관계 분석. **[KYCI] 청소년상담연구**, 20(2), 72-77.
- 김춘경, 이수연, 이운주, 정종진, 최용용 (2016). **상담학 사전**. 서울: 학지사.
- 김현정 (2011). **집단미술치료가 지역아동센터 아동의 자아존중감과 사회적 향상에 미치는 효과**.(석사학위논문). 명지대학교. 서울
- 김형수, 이주영 (2021). 청소년의 비자살적 자해 잠재계층유형 분석: 영향요인과 유형별 정서·행동문제 차이. **청소년학연구**, 28(12), 271-297.
- 교육부 조간보도자료 (2019)
- 곽병국, 변혜림, 이성호 (2013). 사춘기 전후 암컷 흰쥐의 시상하부-뇌하수체-부신축의 활성 변화에 대한 연구. **한국발생생물학회 2013년도 추계학술대회**, 121-121.
- 노운기, & 강경선. (2020). 감정노동 종사자들을 위한 치료적 노래 만들기 랩 가사 내용분석 연구: 청년 헤어 미용 종사자를 중심으로. **예술심리치료연구**, 16(3), 1-18.
- 류경빈 (2014). **국내 중·고등학교 학생의 음악 선호도 및 활동 실태**(석사학위논문). 이화여자대학교 교육대학원, 서울.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(1), 15-33.
- 문현미 (2006). **심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로**(석사학위논문). 가톨릭대학교 대학원, 경기도.
- 문현미, 민병배 (2010). **마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라**. 서울: 학지사.
- 박문규, 손정락 (2011). 신체화 집단의 인지 편향 및 주의력과 기억력 저하. **한국심리학회지: 건강**, 16(3), 623-641.
- 박민정 (2017). **기타 연주 활동이 지역아동센터 청소년의 자기효능감과 스트레스에 미치는 영향**(석사학위논문). 성신여자대학교 일반대학원, 서울.
- 박설희, 신여울, 박다운 (2020). 청소년의 스트레스 마인드셋과 신체화 증상의 관계에서 지각된 스트레스의 매개 효과: 단기 중단 연구. **청소년학연구**, 27(1),

167-189.

- 박소현, 김문수 (2004). **학습과 행동**. 서울: 시그마프레스.
- 박수정. (2002). **정서장애 청소년의 자기표현력 향상을 위한 음악치료적 접근: song psychotherapy 를 이용한 질적연구 중심으로**(석사학위논문). 이화여자대학교, 서울.
- 박영선 (2008). **대중음악이 중학생들의 정서에 미치는 영향과 학교음악교육 방향 - 중3 학생들을 중심으로**. 경희대학교 교육대학원. 석사학위논문
- 박윤지 (2018). **마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감의 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 미치는 효과**(석사학위논문). 성신여자대학교, 서울.
- 박애선, 이영희 (1992). 기혼여성의 성역할 특성과 스트레스 지각이 스트레스 대처 방식에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 4(1), 69-80.
- 박지민 (2019). 고등학생의 학업스트레스에 영향을 미치는 요인 탐색. **한국교육논총**, 40, 1-16.
- 박현지 (2016). **대중음악이 청소년에게 미치는 영향 연구**(석사학위논문). 충남대학교, 대전.
- 박성아 (2012). **음악 감상이 청소년의 학업 스트레스와 우울 감소에 미치는 영향** (석사학위논문). 목포대학교 교육대학원, 진라남도.
- 배소정 (2023). **단기 음악정서지원이 고등학교 여학생의 입시 스트레스 및 불안 감소에 미치는 영향**(석사학위논문). 이화여자대학교 대학원, 서울.
- 배은숙, 강혜승, 이하나 (2020). 인문계 고등학생의 학업 스트레스와 수면의 질 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과. **한국간호교육학회지**, 26(3), 281-289.
- 소희정 (2018) **예술심리치료의 이해와 적용**. 서울: 박영스토리
- 손정락 (2015). 수용 전념 치료 (ACT) 에서 관계 틀 관점으로 은유를 이해하고, 활용하고, 창조하기. **한국심리학회지: 건강**, 20(2), 371-389.
- 손정혜 (2019). **대중가요를 적용한 노래심리치료 연구: 지역아동센터 청소년을 대상으로**(석사학위논문). 경기대학교대체의학대학원, 경기도.
- 송미숙, 이은미 (2016). Q방법론을 활용한 대학생의 학업스트레스 원인 분석, **한국상담학회 학술대회 논문집**, 2016(8), 314-325.

- 송재홍 (2014). 상담에 있어서 맥락주의와 치료적 은유의 활용. **초등상담연구**, 13(1), 21-48.
- 서경현, 박정양 (2012). 남자 청소년의 음악사용 및 인터넷 게임중독과 스트레스 반응의 관계. **청소년학연구**, 19(7), 101-117.
- 서민영, 조성우, 조성근 (2023). 정서조절곤란 대학생을 대상으로 한 수용전념치료 매트릭스 효과성 검증: 예비 연구. **인지행동치료**, 23(2), 201-220.
- 서승미 (2005). 청소년의 음악 감상 행동에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 2(2), 1-14.
- 성은모, 정효정 (2013). 자유학기제 청소년 진로 체험활동의 효과적 운영을 위한 지역사회 연계 방안. **진로교육연구**, 26(4), 49-63.
- 신아름 (2014). 노래 만들기를 통한 정서 행동 문제 청소년의 유능감 강화에 관한 연구(석사학위논문). 이화여자대학교, 서울.
- 신현숙, 구분용 (2001). 청소년의 스트레스 대처방식과 적응과의 관계. **[KYCI] 청소년상담연구**, 9(1), 189-225.
- 안원철 (2021). 청소년의 학업스트레스가 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 우울의 매개효과 및 부모-자녀 의사소통의 조절효과 : 우울의 매개효과 및 부모-자녀 의사소통의 조절효과(박사학위논문). 서울시립대학교, 서울.
- 양미연 (2020). 중학생이 지각하는 생활스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과(박사학위논문). 제주대학교 교육대학원, 제주.
- 염유식, 김경미, 이승원, 김수미 (2019). 한국 어린이·청소년 행복지수: 국제비교 연구조사결과보고서. 서울: 한국방정환재단
- 오치현 (2020). 일반계 고등학교 음악 수업 단위에 따른 학업스트레스 비교(석사학위논문). 한양대학교, 서울.
- 우성범 (2019). 한국 남성의 남자다움은 무엇인가?: 남성성에 대한 개념도 연구. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 25(3), 203-229.
- 유성진 (2010). 불안증상의 발현에서 위험회피 기질과 체험회피 시도의 역할: 불안감내력장애의 개념화(박사학위논문). 서울대학교, 서울.
- 유성진, 권석만 (2011). 위험회피 기질 수용 프로그램의 적용 및 효과: 수용전념치

- 료를 기반으로. **인지행동치료**, 11(2), 1-21.
- 유춘자 (2017). **가치중심의 수용전념치료 (ACT) 가 청소년 자살생각 감소에 미치는 효과**(박사학위논문). 서울여자대학교, 서울.
- 윤미지, 문소영 (2017). 마인드맵을 이용한 노래심리치료가 대학생의 자아정체감과 진로정체감에 미치는 영향. **통합치료연구**, 9(1), 55-78.
- 윤현정 (2016). 청소년의 스트레스, 수면의 질이 정신건강에 미치는 영향. **한국학교보건학회지**, 29(2).
- 윤희조 (2015). 불교와 수용전념치료에 대한 재고찰. **동서철학연구**, (78), 331-354.
- 원경립, 이희종 (2019). 청소년기 학업스트레스가 자살생각에 끼치는 영향에서 학교유대감, 우울 및 불안의 매개효과: 교사유대감을 중심으로. **청소년학연구**, 26(9), 79-104.
- 이건민, 신현균 (2022). 수용전념치료 (ACT) 가 취업스트레스, 자기효능감과 경험회피 및 우울, 불안에 미치는 효과. **stress**, 30(4), 277-287.
- 이건우, 조현익, 유시열 (2011). 체육계열 수험생의 입시스트레스와 탈진, 분노 및 우울의 관계. **한국체육과학회지**, 20(6), 507-519.
- 이근호 (2009). 스트레스와 편두통에 연관된 어지럼증. **stress**, 17(4), 359-367.
- 이기영 (1977). **불교개론**. 한국불교연구원.
- 이미정, 임창경, 유정미 (2014). 특성화 고등학교 학생의 사회적 스트레스와 불안 및 우울이 신체화에 미치는 영향. **복지행정연구**, 30, 109-133.
- 이미희 (2022). **고등학생의 일상생활 스트레스와 심리적 경직성과의 관계: 마음챙김에 의해 조절된 자기조절능력의 매개효과**(석사학위논문). 강원대학교, 춘천.
- 이상규 (2012). 도시주변부 청소년들의 일상에서 “음악듣기”의 의미. **한국방송학회 학술대회 논문집**, 23-28.
- 이선영, 안창일 (2012). 불안에 대한 수용-전념 치료의 치료과정 변인과 치료효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 24(2), 223-254.
- 이선영. (2013). 자기-자비와 불안 및 강박과의 관계에서 매개변인으로서의 사고 억제: 일반인을 대상으로. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 835-851.
- 이선영 (2017). **꼭 알고 싶은 수용-전념 치료의 모든 것**. 서울: 서울메이트.

- 이선영 (2018). 정신건강과 수용-전념치료. **상담과지도**, (53), 113-135.
- 이세림, 김진영, 전중설 (2022). 소셜빅데이터 수집 및 분석을 위한 청소년 섭식장애 온톨로지 개발. **청소년문화포럼**, 69-100.
- 이수연. (2016). **수용-전념 상담 프로그램이 초등학교 아동의 스트레스 감소 및 심리적 안녕감에 미치는 효과**(석사학위논문). 서울교육대학교, 서울.
- 이수정, 김종남 (2020). 청소년의 정서적 학대 경험이 비자살적 자해에 미치는 영향: 초기부적응도식과 정서조절곤란의 이중매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 32(4), 1715-1741.
- 이수진, 조상철, 허일범 (2008). 부모의 학업성취압력이 초등학생의 자기효능감에 미치는 영향: 목표지향성의 매개효과를 중심으로. **아동학회지**, 29(3), 289-301.
- 이수진, 최지영 (2021). 부모의 과잉기대와 과잉간섭이 자녀의 학업성취도에 미치는 영향: 초 6, 중 3, 고 3 비교를 중심으로. **인간발달연구**, 28(1), 119-141.
- 이은숙 (2017). 간호대학생의 생활스트레스와 우울, 안녕감의 관계에서 스트레스 대처의 매개효과. **한국산학기술학회 논문지**, 18(1), 55-65.
- 이은희, 김영임, 근효근, 이영실 (2015). 고등학생의 학업 스트레스, 신체화 증상, 사회적 지지가 대처유형에 미치는 영향. **한국학교보건학회지**, 28(2), 56-66.
- 이인숙 (2006). 일부 고등학생들의 학업스트레스와 이에 대한 대처방식 및 스트레스 증상. **한국학교보건학회지**, 19(2), 25-36.
- 이의빈, 김진원 (2022). 부모의 성취압력이 아동의 삶의 만족도에 미치는 영향: 학업 스트레스의 매개효과를 중심으로. **청소년문화포럼**, 129-158.
- 이정모, 강은주, 김민식, 감기택, 김정오, 박태진, 김성일, 신현정, 이광오, 김영진, 이재호, 도경수, 이영애, 박주용, 곽호완, 박창호, 이재식 (2009). **인지심리학 (3판)**. 서울: 학지사.
- 이정윤, 이지현 (2009). 청소년의 학업스트레스와 자살생각의 관계: 부모 및 또래와의 관계와 인지왜곡의 매개효과. **상담학연구**, 10(2), 1113-1126.
- 이종분 (2007). **고등학생의 스트레스, 우울, 불안이 음악 활동 참여와 만족도에 미치는 영향; 고등학교 3학년을 중심으로**(석사학위논문). 중앙대학교 교육대학원, 서울.

- 이지숙 (2013). 일상적 스트레스와 대처방법이 청소년의 자살생각에 미치는 영향: 유형별 대처방법의 조절효과 분석. **청소년복지연구**, 15(3), 321-344.
- 이지은, 황은영 (2022). 치료적 노래 만들기를 활용한 인지행동 음악치료가 취업 준비 대학생의 취업 스트레스 감소와 진로결정 자기효능감 향상에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 24(2), 55-80.
- 이지혜, 박형진 (2015). 청소년 운동선수의 스트레스 해소를 위한 음악치료 수용기법 프로그램 설계. **예술과 인간**, 1(2), 115-136.
- 이홍석 (2005) **고등학생의 입시 스트레스 대처전략에 관한 인식**(석사학위논문), 아주대학교 교육대학원, 경기도.
- 이해강, 문지영 (2022). 청소년 대상 국내 음악활동 효과 메타분석: 부정적 정서 조절을 중심으로. **한국음악치료학회지**, 24(1), 81-105.
- 임수진 (2021). 한국 청소년의 범불안장애 관련 요인. **대한보건연구**, 47(4), 197-208.
- 임운택 (2021). 고등학생의 행동활성화체계가 음악을 통한 스트레스 대처에 미치는 영향: 일상의 음악사용을 매개로. **청소년학연구**, 28(10), 273-291.
- 장은옥 (2017). 청소년의 성별, 학년 및 스트레스 관련요인과 내면화, 외면화 문제와의 관계. **미래교육현장연구**, 38(1), 57-76.
- 장현갑, 강성군 (1996). **스트레스와 정신건강**. 서울: 학지사, 135-145.
- 정동하, 정미현 (2011). 청소년의 스트레스가 비행행동과 자살생각에 미치는 영향에 관한 경로분석. **한국가족복지학**, 16(3), 171-187.
- 정명실 (2011). 중년여성의 극복력, 스트레스 대처방식 및 삶의 질. **정신간호학회지**, 20(4).
- 정민선, 서진희, 최연실 (2022). 인지행동치료의 최근 동향과 부부? 가족치료적 합의-수용-전념치료 (ACT) 와 통합적 행동 부부치료 (IBCT) 를 중심으로. **가족과 가족치료**, 30(1), 69-91.
- 정영미 (2021). 부모의 성취압력이 아동의 학업스트레스에 미치는 영향: 학업수행능력의 매개효과. **인문사회** 21, 12(2), 2777-2790.
- 정지현, 권석만 (2013). 고통 감내력과 심리적 건강의 관계: 탈중심화와 회피적 대

- 처의 매개효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(3), 627-647.
- 정학열 (2018). 사성제 (四聖諦) 를 통해 본 불교의 생사관 고찰. *한국사상과 문화*, (94), 181-205.
- 정혜경, 박영주 (2003). 대입 수험생의 우울에 영향을 미치는 요인. *청소년학연구*, 10(1), 1-18.
- 조용래 (2001). 불안장애에 대한 노출치료: 비판적 분석, 작용기제 및 개선방안. *한국심리학회지: 일반*, 20(1), 229-257.
- 조은영 (2020). **청소년의 스트레스 감소를 위한 음악창작 수업지도방법 연구 : 타악기를 중심으로**(석사학위논문). 부산대학교대학원, 부산.
- 진보라 (2018). **대중음악을 활용한 음악치료가 지역아동센터 청소년의 스트레스와 우울에 미치는 영향**(석사학위논문). 성신여자대학교 일반대학원, 서울.
- 추상엽, 임성문 (2010). 대학생의 생활 스트레스와 우울 간의 관계: 경험회피의 매개효과와 문제중심 대처의 조절효과. *청소년학연구*, 17(2), 309-332.
- 추인혜, 임승택 (2016). 초기불교의 관점에서 본 수용전념치료. *철학탐구*, 41, 1-31.
- 최미환. (2008). **치료적 노래 만들기**. 서울: 학지사.
- 최병철, 황은영 (2011). 록큰롤 음악 청취와 청소년의 내재된 스트레스와의 관련성 연구. *한국음악치료학회지*, 13(3), 1-12.
- 최소림. (2006). **노래를 중심으로 한 집단음악치료활동이 장애청소년의 자아존중감향상과 불안감소에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 최시원, 김명숙 (2021). 연기 (緣起) 론의 표상을 활용한 춤사위 개발 연구. *무용예술학연구*, 83(3), 89-104.
- 최현림 (2004). 두통과 스트레스. *스트레스연구*, 12(3), 29-37.
- 최현석 (2011). **인간의 모든 감정**. 서해문집.
- 최호일 (2002). **청소년의 스트레스, 자아 존중감 및 외적 통제감이 신체증상에 미치는 영향: 중학생을 중심으로**(박사학위논문). 전남대학교 대학원, 전라남도.
- 여성가족부 (2022). **2022 청소년 통계**. 한국청소년정책연구원.
- 한상숙, 장현아 (2016). 수용전념 치료에서의 인지적 탈융합 기법에 대한 이해와 적용. *Social Science Review*.

- 한일지, 이영호 (2010). 부적응 도식, 스트레스, 자동적 사고와 편집성향 및 우울증상의 관계. **인지행동치료**, 10(1), 57-74.
- 허선무, 이봉건 (2016). 사회불안에 대한 수용전념치료 (ACT) 치료변인의 효과. **인지행동치료**, 16(4), 445-467.
- 허예슬, 손정락 (2013) 수용전념치료가 정서조절곤란이 있는 청소년의 정서인식 명확성, 회피적 정서조절 및 학업스트레스에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 18(4), 603-626.
- 현명선, 김경희, 김선아 (2004). 청소년의 문제행동에 영향을 미치는 관련요인에 관한 연구: 서울지역의 중학생을 중심으로. **대한간호학회지**, 34(2), 252-260.
- 홍길희, 김경미 (2018). 에니어그램 성격에 따른 스트레스 유발요인 차이. **한국청소년상담학회지**, 3, 31-56.
- 황은영 (2016). 청소년의 음악생활 및 음악선호도, 그리고 일상 스트레스와 음악사용전략 조사 연구: Pilot Study. **예술심리치료연구**, 12(4), 95-114.
- 황은영, 장문정, 이은선, 위아름, 박지선, 고은진 (2017). **올댓청소년음악치료**.
- 황혜원 (2017). 초기 청소년의 스트레스와 개인내적특성이 행복감에 미치는 영향. **예술인문사회융합멀티미디어논문지**, 7, 445-455.
- 황희숙, 이영식 (2016). 정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 심리적 유연성의 조절효과 연구: 대학생들 대상으로. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(3), 335-345.
- American Psychiatric Association. Meeting. (1994). *Continuing Medical Education Syllabus and Scientific Proceedings in Summary Form: Annual Meeting of the American Psychiatric Association* (Vol. 147). American Psychiatric Association.
- Atkinson, B. J. (2013). "Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships." *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2): 73-94.
- Baker, F., Wigram, T., Stott, D., & McFerran, K. (2008). Therapeutic songwriting in music therapy: Part I: Who are the therapists, who are the clients, and why is songwriting used?. *Nordic Journal of Music Therapy*, 17(2), 105-123.  
<https://doi.org/10.1080/08098130809478203>
- Baker, F. A. (2015) What about the music? Music therapists perspectives on the role of music

in the therapeutic songwriting process. *Psychology of Music*, 43(1), 122-139.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0305735613498919>

- Barker, P. (2013). *Using metaphors in psychotherapy*. Routledge.
- Bandura, A., Cioffi, D., Taylor, C. B., & Brouillard, M. E. (1988). Perceived self-efficacy in coping with cognitive stressors and opioid activation. *Journal of personality and social psychology*, 55(3), 479. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.3.479>
- Barlow, D. H., Craske, M. G., & Meadows, E. A. (2000). *Mastery of your anxiety and panic*. Graywind Publications.
- Barnes-Holmes, D., O'Hora, D., Roche, B., Hayes, S. C., Bissett, R. T., & Lyddy, F. (2001). Understanding and verbal regulation. Relational frame theory: In Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.), *A post-Skinnerian account of human language and cognition* (pp. 103-117). Springer New York, NY.  
[https://doi.org/10.1007/0-306-47638-X\\_6](https://doi.org/10.1007/0-306-47638-X_6)
- Berger, J. M., Levant, R., McMillan, K. K., Kelleher, W., & Sellers, A. (2005). Impact of Gender Role Conflict, Traditional Masculinity Ideology, Alexithymia, and Age on Men's Attitudes Toward Psychological Help Seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(1), 73. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.1.73>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cannon, W. B., & Rosenblueth, A. (1935). A comparative study of sympathin and adrenaline. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, 112(2), 268-276.  
<https://doi.org/10.1152/ajplegacy.1935.112.2.268>
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same?. *Journal of clinical psychology*, 67(4), 404-424. <https://doi.org/10.1002/jclp.20776>
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. New Harbinger Publications.
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and behavioral practice*, 16(4), 368-385. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.06.001>
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological bulletin*, 99(1), 20. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Foreman, M. D., & Wykle, M. (1995). Nursing standard-of-practice protocol: Sleep disturbances in elderly patients: Alterations in the sleep-wake cycle call for immediate assessment and intervention. *A NICHE Project protocol. Geriatric Nursing*, 16(5), 238-243. [https://doi.org/10.1016/S0197-4572\(05\)80173-9](https://doi.org/10.1016/S0197-4572(05)80173-9)
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior modification*, 31(6), 772-799.  
<https://doi.org/10.1177/014544550730220>
- Forsyth, J. P., & Eifert, G. H. (2016). *The mindfulness and acceptance workbook for anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias, and worry using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Francis, D. D., Diorio, J., Plotsky, P. M., & Meaney, M. J. (2002). Environmental enrichment reverses the effects of maternal separation on stress reactivity. *Journal of Neuroscience*, 22(18), 7840-7843. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.22-18-07840.2002>
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. In Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*(pp. 113-129). Guilford Publications.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Harris, J. R. (2011). *The nurture assumption: Why children turn out the way they do*. Simon and Schuster.
- Harris, R. (2017). *Nuts and bolts of creative hopelessness*.
- Harrison, J. (1978). Warning: The male sex role may be dangerous to your health. *Journal of Social Issues*, 34(1), 65-86.
- Hayes, S. C., & Hayes, L. J. (1989). The verbal action of the listener as a basis for rule-governance. In Hayes, S. C. (Eds.), *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control* (pp. 153-190). Boston, MA: Springer US.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4757-0447-1\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-0447-1_5)
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996).

- Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (p. 6). New York: Guilford press.
- Hayes, S. C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80041-4](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80041-4)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Strosahl, K. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J., & Guerrero, L. F. (2004). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies?. *Behavior therapy*, 35(1), 35-54. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80003-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80003-0)
- Hayes, S. C., & Smith, S. X. (2010). 마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라 (문현미, 민병배 공역). 서울: 학지사. (Original work published 2005)
- Hayes, S. C. (2011). *Acceptance and commitment in Psychotherapy*. Institute for the Advancement of Human Behavior, NY.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/001100001246083>
- Hankin, B. L., Mermelstein, R., & Roesch, L. (2007). Sex differences in adolescent depression: Stress exposure and reactivity models. *Child development*, 78(1), 279-295. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00997.x>
- Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., Schneier, F. R., Holt, C. S., Welkowitz, L. A., ... & Klein, D. F. (1998). Cognitive behavioral group therapy vs phenelzine therapy for social phobia: 12-week outcome. *Archives of general psychiatry*, 55(12), 1133-1141.
- Hinkle Jr, L. E. (1973). The concept of "stress" in the biological and social sciences. *Science, medicine and man*, 1(1), 31-48. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.55.12.1133>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11(2), 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Jakupcak, M., Tull, M. T., & Roemer, L. (2005). Masculinity, Shame, and Fear of Emotions as Predictors of Men's Expressions of Anger and Hostility. *Psychology of*

- Men & Masculinity*, 6(4), 275. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.4.275>
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness meditation for everyday life*. London, UK: Piatkus.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- KAYAN, A., & HOOD, J. D. (1984). Neuro-otological manifestations of migraine. *Brain*, 107(4), 1123-1142. <https://doi.org/10.1093/brain/107.4.1123>
- Kreitner, R. & Kinicki, A. (1992). *Organizational Behavior*. McGraw-Hill Irwin.
- Kutz, I., Borysenko, J. Z., & Benson, H. (1985). Meditation and psychotherapy: a rationale for the integration of dynamic psychotherapy, the relaxation response, and mindfulness meditation. *The American Journal of Psychiatry*, 142(1), 1-8. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.1.1>
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- May, D. C. (2001). Adolescent fear of crime, perceptions of risk, and defensive behaviors: An alternative explanation of violent delinquency. (No Title).
- McFerran, K., Baker, F., Patton, G. C., & Sawyer, S. M. (2006). A retrospective lyrical analysis of songs written by adolescents with anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 14(6), 397-403.
- Michael, K., & Ben-Zur, H. (2007). Risk-taking among adolescents: Associations with social and affective factors. *Journal of adolescence*, 30(1), 17-31. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.03.009>
- Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: Much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, 18(1), 5-22. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2011.650182>
- O'NEIL, J. M. (1981). Patterns of gender role conflict and strain: Sexism and fear of femininity in men's lives. *The personnel and guidance journal*, 60(4), 203-210. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.2164-4918.1981.tb00282.x>

- Omizo, M. M., Omizo, S. A., & Suzuki, L. A. (1988). Children and stress: An exploratory study of stressors and symptoms. *The School Counselor*, 35(4), 267-274.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Salters-Pedneault, K., Tull, M. T., & Roemer, L. (2004). The role of avoidance of emotional material in the anxiety disorders. *Applied and Preventive Psychology*, 11(2), 95-114.
- Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual review of medicine*, 23(1), 407-412. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.me.23.020172.002203>
- Selye, H. (1985). *The nature of stress. Basal facts*, 7(1), 3-11.
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, 2, 259 -263. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm034>
- Siegel, R. D. (2009). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. Guilford Press.
- Skinner, B. F. (1953). Some contributions of an experimental analysis of behavior to psychology as a whole. *American Psychologist*, 8(2), 69.
- Sloboda, J. A., Hermelin, B., & O'Connor, N. (1985). An exceptional musical memory. *Music perception*, 3(2), 155-169.
- Spencer, J. A., & Jordan, R. K. (1999). Learner centred approaches in medical education. *Bmj*, 318(7193), 1280-1283.
- Spencer, M. B., Fegley, S., Harpalani, V., & Seaton, G. (2004). Understanding hypermasculinity in context: A theory-driven analysis of urban adolescent males' coping responses. *Research in Human Development*, 1(4), 229-257. [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15427617rhd0104\\_2](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15427617rhd0104_2)
- Spencer, S. J., Ebner, K., & Day, T. A. (2004). Differential involvement of rat medial prefrontal cortex dopamine receptors in modulation of hypothalamic-pituitary-adrenal axis responses to different stressors. *European Journal of Neuroscience*, 20(4), 1008-1016. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1460-9568.2004.03569.x>
- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2010). *Contemporary behavior therapy*. Cengage learning.

- Stevenson Jr, H. C. (1997). Missed, Dissed, and Pissed": Making Meaning of Neighborhood Risk, Fear and Anger Management in Urban Black Youth. *Cultural Diversity and Mental Health*, 3(1), 37.
- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. new harbinger publications.
- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2016). *Metaphern und Übungen für die ACT-Arbeit: Materialien für Therapeuten*. GP Probst Verlag.
- Swain, J., Hancock, K., Hainsworth, C., & Bowman, J. (2013). Acceptance and commitment therapy in the treatment of anxiety: a systematic review. *Clinical psychology review*, 33(8), 965-978.
- Taylor, S. E. (2010). *Health psychology*. Oxford University Press.
- Teasdale, J. D. (1988). Cognitive vulnerability to persistent depression. *Cognition & Emotion*, 2(3), 247-274.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699938808410927>
- Torneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*. New Harbinger Publications.
- Torsheim, T., & Wold, B. (2001). School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents: a multilevel approach. *Journal of adolescence*, 24(6), 701-713.
- Timothy, J. T. (2005). *Clinical psychology* (J. Kwon, Y. Kang, H. Lee, E. Kim, & K. JungTrans.). Seoul: Sigmappress.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, 53(1), 5.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work*, 9(2), 106-125.

## **ABSTRACT**

The Effect of Music Therapy based on Acceptance and Commitment Therapy on high school students' coping with academic stress and their experience of emotions.

HONG-BEE, HAN

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin Women's University

The objective of this study is to examine the impact of Acceptance and Commitment Therapy-based Music Therapy (ACTMT) on stress coping style, as well as positive and negative emotions among male high school students. The study comprised 20 male students from B High School in Seoul, with 10 individuals randomly assigned to both the experimental and control groups.

ACTMT sessions were conducted weekly, lasting 90 minutes each, over a span of eight sessions from March 9, 2023, to April 27, 2023. Drawing on Moon Hyun-mi's (2006) psychological acceptance and commitment therapy framework, the program carefully selected and composed popular songs and lyrics to serve as ACT metaphors.

To evaluate the impact of ACTMT on stress coping style and emotions, a

comparison between the experimental and control groups employed the Mann-Whitney U test. The trend of changes before and after was analyzed using the Wilcoxon Matched Pair test. Results indicated a statistically significant difference in stress coping style scores between the experimental and control groups ( $p < .01$ ). Examining sub-factors of stress coping methods, there was a significant increase in problem-solving, emotional relief, and wishful thinking. However, no significant difference was observed in the areas of help-seeking and problem avoidance. There was a significant effect on positive affect and negative affect scores in increasing positive affect ( $p < .01$ ) and decreasing negative affect ( $p < .001$ ). These findings underscore the efficacy of ACTMT as a therapeutic intervention method, showcasing its potential to enhance changes in male high school students' stress coping style and reduce maladjustment.

<부록1> 연구 동의서

학업스트레스가 스트레스 대처방식 및  
정서에 미치는 영향에 대한 연구 동의서

안녕하십니까? 귀중한 시간을 내어 설문에 참여해주신 여러분께 깊은 감사를 드립니다. 본 설문지는 여러분의 학업스트레스에 관한 연구를 위해 제작되었습니다.

다음에 제시되는 문항들에는 옳거나 틀린 답이 없으므로, 평소 여러분들이 느끼고 생각하고, 행동하는 대로 가능한 솔직하게 응답하시면 됩니다. 자신에게 꼭 맞는 응답이 없는 경우에는 가장 가깝다고 생각되는 내용에 응답해주시기 바랍니다. 한 문장이라도 빠지면 통계 처리가 불가하오니, 각 문항을 꼼꼼히 읽고 빠짐없이 작성해 주시기 바랍니다.

개인정보 및 응답 내용은 철저히 비밀 보장되며, 본 연구 이외의 다른 목적으로 사용되지 않습니다. 여러분의 성의 있고 솔직한 답변은 본 연구의 귀중한 자료가 될 것이며, 향후 심리치료 영역에 큰 도움이 될 것입니다.

설문에 응해 주셔서 다시 한번 감사드립니다.

2023년 03월 06일

참여자: (인)

연구자: 한 홍 비 (인)

성신여자대학교 대학원 음악치료학과

<부록2> 스트레스 대처방식 척도

<h2 style="margin: 0;">스트레스 대처방식 설문지</h2>	이름:	
	학년:	반:

\* 개인이 스트레스에 대처하는 방식을 알아보고자 하는 질문입니다. 맨 처음 떠오르는 대로 체크(√) 해주세요. [ 사용하지 않은(0) ~ 아주 많이 사용(3)을 뜻함 ]

번호	질문	0	1	2	3
1	그 문제에서 무엇인가 바람직한 것을 얻으려고 노력한다.				
2	자신은 없지만 무언가 해 보려고 노력한다.				
3	인간적으로 변화하거나 성숙해지기 위해 노력한다.				
4	활동 계획을 세우며, 이에 따른다.				
5	그 문제의 끝에는 좋은 경험을 하게 된다고 생각한다.				
6	너무 서두르려고 하거나 예감에 따르지 않기 위해 노력한다.				
7	새로운 신념을 얻을 수 있다.				
8	금지령 가지고 곳곳이 견딜 수 있다.				
9	나의 인생에 있어 중요한 것은 무엇인지 재발견한다.				
10	그 문제가 해결되도록 무언가를 변화시킨다.				
11	내 입장을 지키면서도 원하는 것을 위해 싸운다.				
12	과거의 비슷한 경험에 의존하여 대처한다.				
13	목표를 명확히 알기에 그 문제가 잘 풀리도록 노력할 수 있다.				
14	문제를 해결하기 위해 몇 가지 대책을 세운다.				
15	그 문제로 인한 감정 때문에 다른 일에 방해받지 않으려 노력한다.				
16	아무 일도 일어나지 않은 것으로 여긴다.				
17	내 감정을 누구에게도 알리지 않으려고 한다.				
18	음식을 먹거나 흡연, 음주, 약물복용 등을 통해 기분을 전환한다.				
19	획기적인 기회 또는 매우 위험부담이 큰일을 한다.				
20	그 문제를 사람들이 눈치채지 못하게 감춘다.				

21	다른 사람에게 분풀이한다.				
22	문제가 일어났다는 것을 믿지 않는다.				
23	러닝이나 다른 운동을 한다.				
24	위에 있는 것과 다른 무언가를 시도해본다.				
25	그 문제 대해 누군가와 의논한다.				
26	그 문제를 일으킨 사람에게 화를 낸다.				
27	다른 사람들의 동정과 이해를 받아들인다.				
28	그 문제를 구체화 시킬 수 있는 사람과 이야기한다.				
29	존경하는 친척 또는 친구에게 조언을 구한다.				
30	내가 어떻게 느끼고 있는가를 누군가에게 말한다.				
31	그 문제를 잊어버리기 위해 다른 일이나 활동을 한다.				
32	시간이 지나면 달라질 것이라고 여긴다.				
33	그 문제의 좋은 면만을 보려고 노력한다.				
34	모든 것을 잊어버리기 위해 노력한다.				
35	어쩔 수 없는 문제이기 때문에 그대로 받아들인다.				
36	그 문제나 나의 감정이 변화되기를 바란다.				
37	내가 처한 현재 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다.				
38	그 문제가 끝나거나 없어지기를 바란다.				
39	그 문제가 어떻게 되었으면 좋겠다는 소망이나 공상을 한다.				

설문에 응답해주셔서 감사합니다

<부록3> 정적정동 부적정동 척도

<h2 style="margin: 0;">정적정동 부적정동 설문지</h2>	이름:	
	학년:	반:

\* 다음에 나오는 각 단어는 감정이나 기분을 기술한 것입니다. 각 단어를 읽고 현재 느끼는 정도대로 체크(√) 해주세요.

[ 전혀 그렇지 않다(1) / 약간 그렇다(2) / 보통 정도로 그렇다(3) / 많이 그렇다(4) / 매우 많이 그렇다(5)를 뜻함 ]

번호	질문	1	2	3	4	5
1	흥미진진한					
2	민활한(날쌘고 활발하다)					
3	강한					
4	원기왕성한					
5	단호한					
6	죄책감이 드는					
7	피로한					
8	부끄러운					
9	혼란스러운					
10	과민한					
11	주의 깊은					
12	흥분된					
13	열정적인					
14	자랑스러운					
15	활기찬					
16	신경질적인					
17	겁에 질린					
18	절대적인					
19	조바심나는					
20	두려운					

설문에 응답해주셔서 감사합니다

#### <부록4> 수용-전년 음악치료 프로그램 참여 소감문

##### 학생 A

첫 시간은 서로에 대해 알아가는 시간이었는데, 꽤 재미있게 진행되었다. 각자 즐겨듣는 노래를 소개하는 시간에 소개하는 노래들을 들어보니 분위기가 다른 다양한 노래들이 나왔고, 거기에 코멘트를 달아주시는 걸 들어보니 나도 모르는 내 모습을 본 것같았다. 평소엔 아무 생각 없이 들은 것 같았는데, 선생님이 가사와 나를 연결해주셨을 때 다시 생각해보니 그 해석이 꽤 잘 맞은 느낌을 받았다. 그래서 처음 만난 사람을 노래로 알아가는 게 정말 어느 정도는 가능할지도 모르겠다고 생각했고, 마술을 본 것처럼 신기했다. 다음은 각자의 스트레스 해소 방법을 소개했는데, 이젠 내가 스트레스를 해소하는 방법의 장단점을 생각해보고, 찾을 수 있었다. 나는 그냥 자고 아무 생각 없이 넘어갔는데, 이게 의외로 잘 안 풀린다는 걸 느껴서 스트레스를 받을 때 대처 방법을 다시 생각해보기로 했다.

##### 학생 B

처음에는 음악 치료라고 해서 당황을 했는데 하다 보니까 정말로 재미가 있었다. 다음번에 또 하고 싶을 정도로 재미가 있었다.

##### 학생 C

제가 자주 듣는 노래를 들으면서 어떤 생각을 하고 있었는지와 내가 스트레스를 받을 때 어떤 감정을 느끼고, 그 스트레스를 풀기 위해 어떤 방법을 사용하는지 등을 생각하며 저에 대해 조금 더 알 수 있었습니다. 또한 다른 친구들은 스트레스를 받을 때 어떤 감정을 느끼는지, 친구들은 스트레스를 어떻게 해소하는지 등의 이야기를 나누고 공감할 수 있는 시간을 가질 수 있어 좋았습니다.

##### 학생 D

스트레스에 대해 이야기 할 수 있는 시간이어서 좋았다. 스트레스를 해소하기 위해서는 스트레스를 숨기는 것이 아닌 꺼내놓아야 한다 생각하는데 이 시간을 통해 나의 스트레스에 대해 고민하고 의견을 나눠 볼 수 있는 시간이어서 좋았다.

### **학생 E**

정말 재미있었고 위로가 되었습니다. 원래 위클래스 쌤이 추천하여 했지만 이 프로그램을 하게 되어 좋았고 다음에는 어떤 것을 하게 될지 기대됩니다.

### **학생 F**

음악 치료 프로그램은 모든 사람의 최근 듣는 음악(좋아하는 음악)을 소개하고 발표하는 시간을 가졌는데 다른 친구들이 어떤 생각을 가지고 노래를 듣는지에 대해서 알 수 있어서 정말로 좋은 시간이 되었다. 또한 소개하면서 서로의 생각을 공유하는 과정이 정말 즐겁다고 생각이 되었다. 또한 노래를 들으면서 힐링을 할 수 있었다.

### **학생 G**

정말 재미있었고 신나는 수업이었다.

### **학생 H**

노래를 통해서 학업이나 미래에 관한 스트레스를 받을 때 느끼는 감정과 생각이 떠올랐고 그것을 적어보았다. 쓴 것을 토대로 그게 실제로 일어난 위기인지 그저 머릿속으로 생각하는 걱정인지를 구분했다. 이걸 하다보니 그렇게 많던 감정과 생각 중 실제 위기는 4개뿐이었다. 아직 일어나지 않은 일들은 마음 먹기에 따라 바꿀 수 있고, 그 수는 생각보다 많다는 걸 깨달았다. 잊고 있던 경험 중에서도 걱정대로 나온 결과가 많았지만, 딱 한 번은 마음을 다잡고 나름 괜찮은 결과를 얻은 경험이 있다. 프로그램을 통해 이러한 경험을 다시 떠올려보니 약간 걱정이 가시는 것 같은 느낌이 든다.

<부록5> 수용-전년 음악치료 프로그램 7회기 中 앨범아트 만들기

순서(A-E)	앨범아트	순서(F-J)	앨범아트
학생A		학생F	
학생B		학생G	
학생C		학생H	
학생D		학생I	
학생E		학생J	