



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

강 경 선 교수지도

석사학위 청구논문

음악놀이활동이 학교부적응 아동의  
불안 및 자아탄력성에 미치는 영향

2014

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

정 기 원

# 음악놀이활동이 학교부적응 아동의 불안 및 자아탄력성에 미치는 영향

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2014년 5월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

정 기 원

# 인 준 서

정기원의 석사학위 논문으로 인준함

2014년 5월

심사위원장 \_\_\_\_\_(인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_(인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_(인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 음악놀이활동이 초등학교 고학년 학교부적응 아동의 불안 및 자아탄력성에 미치는 영향과 학교적응과의 상관관계를 알아보기 위해 실시되었다. 대상자는 경기도 소재 초등학교 5, 6학년 학교부적응 남자아동 18명(통제집단 8명, 실험집단 10명)으로, 프로그램은 주2회, 60분, 총 14회기로 진행되었다.

음악놀이활동 프로그램이 학교부적응 아동의 불안과 자아탄력성에 미치는 영향을 측정하기 위해 개정판 아동불안척도(RCMAS)와 자아탄력성 척도를 사용하여 프로그램의 효과성 검증과 사전·사후의 변화를 분석하였다. 또한 불안 및 자아탄력성의 점수를 등위 분석하여 학교적응과의 상관관계를 알아보았다.

연구결과 아동불안에 대한 통제집단과 실험집단의 통계적 차이는 유의미( $p < .05$ )하였으며, 실험집단의 아동불안 평균점수가 음악치료 후 감소하는 경향을 보였다. 자아탄력성 역시 통제집단과 실험집단의 통계적 차이는 유의미( $p < .05$ )하였으며, 실험집단에서 자아탄력성의 평균점수가 음악치료 후 증가하는 경향을 보였다. 그리고 자아탄력성의 변화를 보다 자세히 알아보기 위해 척도의 하위요인별로 나누었을 때, 낙관성의 영역은 통계적으로 유의미( $p < .05$ )한 차이를 보였다. 하지만 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심의 영역은 통계적으로는 유의미하지 않았지만( $p > .05$ ), 음악치료 후 평균점수가 증가하는 경향성이 확인되었다.

또한 학교적응에 있어 아동불안은 통계적으로 유의한 상관관계( $p < .10$ )를 보였으나, 자아탄력성은 상관관계가 없는 것( $p > .10$ )으로 나타났다. 이러한 연구결과는 음악놀이활동이 학교부적응 아동의 불안감소 및 자아탄력성 증진에 효과적인 중재방안이 될 수 있음을 시사한다.

# 목 차

## 논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구의 문제	5
3. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	8
1. 초등학교 고학년 학교부적응 아동	8
1) 발달 및 심리적 특징	8
2) 초등학교 고학년 아동의 불안	10
3) 초등학교 고학년 아동의 자아탄력성	11
2. 놀이와 치료	12
1) 놀이의 치료적 가치	12
2) 음악과 놀이를 통한 몰입감의 경험	13
3) 음악놀이활동의 치료적 역할	14
3. 음악치료와 놀이활동	16
1) 놀이적 연주	16
2) 놀이적 가창활동	19
3) 놀이적 신체활동	20
4) 음악치료 놀이극	21
III. 연구방법	23
1. 연구대상	23
2. 측정도구	24
1) 아동불안척도	24
2) 자아탄력성 척도	25

3. 연구설계 .....	25
4. 연구방법 및 절차 .....	26
1) 사전조사 .....	26
2) 사후조사 .....	26
3) 프로그램의 절차 .....	26
5. 음악놀이활동 프로그램의 목표 및 구성 .....	27
1) 프로그램의 목표 .....	27
2) 프로그램의 구성 .....	29
6. 자료분석 .....	31
IV. 연구결과 .....	33
1. 연구대상자의 일반적 특성과 동질성 검증 .....	33
1) 연구대상자의 일반적 특성 .....	33
2) 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 검증 .....	34
2. 연구결과 .....	35
1) 아동불안에 대한 프로그램의 효과 .....	35
2) 자아탄력성에 대한 프로그램의 효과 .....	37
3) 자아탄력성 하위요인에 대한 프로그램의 효과 .....	39
4) 불안 및 자아탄력성과 학교적응의 상관관계 .....	43
V. 결론 .....	44
1. 결론 및 논의 .....	44
2. 제언 .....	46
참고문헌	
ABSTRACT	
부록	

## 표 목 차

〈표 III-1〉 연구대상자의 사전분류에 적용된 학교생활적응점수 .....	24
〈표 III-2〉 음악놀이활동 프로그램의 한회기 절차 .....	27
〈표 IV-1〉 대상자의 일반적 특성; 나이 .....	34
〈표 IV-2〉 대상자의 일반적 특성; 학교생활적응점수 .....	34
〈표 IV-3〉 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 .....	35
〈표 IV-4〉 아동불안에 대한 독립표본 T검정 .....	36
〈표 IV-5〉 아동불안에 대한 대응표본 T검정 .....	37
〈표 IV-6〉 자아탄력성에 대한 독립표본 T검정 .....	38
〈표 IV-7〉 자아탄력성에 대한 대응표본 T검정 .....	39
〈표 IV-8〉 자아탄력성 하위요인에 대한 독립표본 T검정 .....	40
〈표 IV-9〉 자아탄력성 하위요인에 대한 대응표본 T검정 .....	41
〈표 IV-10〉 불안 및 자아탄력성과 학교적응과의 상관관계 .....	43

## 그림 목 차

〈그림 II-1〉 드림 어플리케이션 .....	18
〈그림 II-2〉 기타 어플리케이션 .....	18
〈그림 II-3〉 피아노 어플리케이션 .....	19
〈그림 II-4〉 런닝맨 이름표 .....	22
〈그림 IV-1〉 아동불안에 대한 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	37
〈그림 IV-2〉 자아탄력성에 대한 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	39
〈그림 IV-3〉 자아탄력성 하위요인에 대한 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	42

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

아동의 사회적 유능감, 또래관계, 심리적 안녕과 같은 내적 역량은 감정조절 능력으로부터 발달하며, 감정조절의 실패는 학교부적응 및 문제행동들을 야기한다(김수지, 2012). 특히 아동에게 있어서 학교부적응은 정서행동 문제로부터 오는 경우가 많은데, 자기 통제력, 스트레스와 같은 개인적 요인 뿐 아니라 가족, 또래, 학교 등 주변 환경적 요인이 큰 것으로 밝혀지고 있다(김도연, 2011).

한유경 외(2012)의 연구에 따르면 초, 중, 고 전체 학생의 40.3%가 다양한 학교부적응 문제를 경험한다고 한다. 이 중 ‘학교를 그만두고 싶다’는 극단적인 생각을 하는 초등학생의 비율이 28.3%나 차지하고 있었다. 또한 교육부의 2012학년도 초, 중, 고등학생의 학업중단 현황을 조사한 보고에 따르면 전체 68,188명의 학업중단 학생 중 초등학생은 16,828명 이었다. 초등학생의 경우 해외출국이나 유학의 사유로 학업을 일시적으로 보류 하는 유예의 사유로 인한 학업중단이 가장 많았지만 1,657명인 약 10%는 학교부적응의 사유로 학업을 중단하였다. 이러한 현상은 아동이 학교부적응에 따른 스트레스에 탄력적으로 대처하지 못하고 정서적으로 높은 고통을 느끼고 있음을 보여준다.

초등학교 시기의 학업중단은 아동이 보편적이고 동등한 교육의 기회를 제공 받지 못하므로 올바른 사회화 과정과 가치관 습득을 하는데 있어 부정적인 영향을 미친다. 이는 청소년기의 발달에도 부정적인 영향으로 나타나며

성인기의 사회적응과 성격발달에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 이러한 이유로 초등학교 시기의 부적응 행동에 대한 적극적인 개입은 부적응 문제가 상급학년으로 이어지지 않도록 차단하며, 이를 위해 부적응 학생을 대상으로 하는 지원프로그램이 절실히 필요하다(문용린, 2010).

학령기 아동의 학교부적응은 학업과 능력위주의 경쟁을 부추기는 오늘날의 학교현장과 학교의 요구에 적응하지 못한데서 발생하고 있다(허정선, 전순영, 2013). 또한 급변하는 사회와 다양한 매체의 변화는 아동에게 인터넷과 스마트폰의 사용을 보편화 시켰으며 매체를 통해 아동은 힘들이지 않고 원하는 것을 간접적으로 경험하고 얻을 수 있게 되었다. 그 결과, 아동은 허상의 사이버 공간에 자신의 세계를 만들어 외부와 소통하지 않게 되었고, 이와 같은 고립된 생활방식은 다양한 부적응 문제를 양산한다. 이러한 부적응 아동은 불안 및 자신감의 상실과 같은 정서문제를 갖고 있으며, 등교거부, 수업방해, 학업중단, 가출, 비행 등의 또 다른 형태의 학교 부적응 문제를 일으키게 된다(이규미, 2004).

학교부적응 아동에게 있어 부적응 문제는 다양한 유형의 부정적 결과를 가져온다. 이에 대해 강은령(2010)은 주의 산만과 집중력 부족으로 낮은 학업 성취도를 보이는 학습적 부적응, 열등감과 의존적 행동 및 소심하고 공격적 행동을 보이는 정서적 부적응, 그리고 다른 사람과 어울리지 못하여 고립된 채 비활동적인 행동을 하는 사회적 부적응의 세 가지 유형으로 나타난다고 하였다.

최근 이러한 학교부적응 아동이 갖는 문제점의 해결방안으로 자아탄력성(ego-resiliency)강화의 필요성이 대두되고 있다(백중열, 2013). 또한 학교부적응을 경험하는 대다수의 아동은 사소한 상황의 변화와 반응에 민감하여 심리적 불안상태에 있으며 불안이 방치 될 경우 아동기 전반에 지속적인 문제 행동을 초래한다. 그러므로 불안 역시 아동의 심리적 기능을 이해하기 위

한 중요한 요인으로 다루어져야 한다(이선환, 김영희, 2007).

아동기는 자아개념이 확립되며 발달과제들을 수행하고 습득하는 시기이다. 이 시기의 불안 및 스트레스는 대인관계에서의 신뢰감과 일에 대한 의욕을 저하 시킬 뿐 아니라 자아존중감과 자아탄력성도 떨어뜨리게 된다(최외선, 전미향, 1996). 그 결과, 아동은 불안과 우울을 더 많이 느끼게 되고 반사회적 행동성향이 높아 사회적 부적응 행동을 하게 되며(심희옥, 1997) 이는 학교에서의 부적응 행동으로 이어지는 악순환을 반복하게 된다. 이러한 아동에게 긍정적인 사고방식과 자신감을 부여하는 적극적인 심리적 개입이 이루어진다면 가정 및 학교생활에서 불안으로 인한 스트레스에 융통성 있게 대처할 수 있는 능력인 자아탄력성을 키울 수 있을 것이다.

학교부적응 아동의 문제를 해결하기 위해 지역사회 및 민간단체에서는 아동의 학교생활 적응력 강화, 심리 및 정서적 안정을 위해 다양한 프로그램을 진행하고 있다. 그러나 활동의 대다수는 재미와 흥미의 요소가 반영되지 않은 채, 문제행동의 재발방지를 위한 교육적 개입과 아동이 표출하는 부정적 정서문제만을 다루고 있다. 이는 아동의 특성을 고려하지 않은 일반적인 상담프로그램으로 아동은 적극적인 참여형태를 보이지 않는다(허혜진, 2010; 김윤나, 2012; 윤철경 외, 2012). 그러므로 그들의 내면심리를 다양한 형태로 표출하게 할 수 있는 보다 적극적이고 유연한 심리적 개입을 위한 구체적인 프로그램의 개발이 필요하다.

아동의 내면을 표출하게 하는데 있어 음악은 언어적 표현 없이도 자신을 표현할 수 있는 비언어적 의사소통(허혜진, 2010)으로, 또래와의 상호작용을 향상시키며 교우관계에 있어 긍정적인 영향을 미친다(정현주, 김동민, 2005). 또한 집단에서의 음악적 상호작용을 통해 개인은 자신의 감정을 집단과 공유할 수 있으며 집단은 개인에게 강화와 지지를 줄 수 있다. 이처럼 집단에서의 음악치료 활동은 개인의 창조적인 자기표현을 촉진하고, 타인과의 의사소통을

유도하므로 사회성을 발달시킨다(김중환, 2005; 주지현, 이드보라, 2012). 특히 본 연구의 대상인 초등학교 5, 6학년 학령후기의 아동은 또래집단을 통해 함께 어울리기를 좋아하며 또래의 생각에 동조하거나 똑같이 행동하려는 특성을 보인다(히혜진, 2010). 이러한 이유로 초등학교 고학년을 대상으로 한 그룹 치료에서 개인의 참여형태가 비자발적이고 저조하면 그룹 역시 적극적인 참여 형태를 보이지 않아 의도한 치료적 효과를 얻지 못하게 된다. 이때 음악치료에 구조화된 놀이를 활용한다면 아동의 자발적이고 적극적인 참여를 유도하여 그룹에서의 역동적인 상호작용을 이끌어 낼 수 있다(김향지, 2001; 김영미, 김정남, 천성문, 2005; 김현주, 2007).

놀이의 구조적 특징과 음악의 장점을 통합한 형태의 시도는 과거 Moreno(1985)의 '음악놀이치료(Music Play Therapy)'에서 찾아 볼 수 있다. 여기에서의 음악은 놀이치료에서의 놀이도구인 놀잇감의 역할로 사용 되었으며 놀이에 집중할 수 있도록 유도하는 역할이었기 때문에 치료사의 음악적 기법과 반영은 중요하지 않았다. 그러나 치료사의 촉진적인 반영기법에 따라 내담자의 정서적 표현과 변화에는 많은 차이가 발생한다. 예를 들어, 즉흥연주에서 음악 치료사는 자신의 음악적 기술을 사용해 내담자의 음악적 표현을 다양하게 하며 어떤 경우 내담자의 음악을 모방하거나 감정을 반영하여 음악적으로 표현해주어 내담자의 감정이입을 돕는다(히순희, 2002). 그러므로 놀이와 음악이 접목된 형태의 치료에서 치료사의 역할은 매우 중요하다 할 수 있다.

이러한 과거의 음악놀이치료를 근간으로 최근 국내에서 음악과 놀이를 통합한 새로운 형태의 치료가 연구되고 있다. 양지선(2011)은 음악에 놀이를 구조화시켜 접목시킨 프로그램이 내담자에게 정서적 안정감을 제공하고, 부정적 감정을 해소하며 그룹과의 상호작용을 통해 만족감과 자신감을 얻는다고 하였다. 서종미, 한유진(2013)은 집단놀이치료에 리듬, 선율, 화성, 구조, 형식 등의 음악적 요소를 더하여 치료효과를 높였으며 고은영, 김은정, 신은수(2013)

는 유아의 신체 및 인지적 발달성에 리듬과 멜로디를 게임으로 적용한 음악적 놀이가 효과적이라고 하였다.

이처럼 비언어적인 의사소통의 매체로 자유로운 표현을 가능하게 하는 음악과 구조적이며 협동적인 활동인 놀이가 통합된 새로운 형태의 치료인 ‘음악놀이활동’은 아동의 능동적인 참여와 흥미를 유발한다. 그리고 다양한 음악적 표현은 내면의 스트레스를 표출하게 하여 불안한 심리를 감소시키고, 상황에 적합한 대처능력을 키우는데 도움을 줄 것이다. 이에 본 연구에서는 초등학교 5, 6학년을 대상으로 한 학교부적응 아동에게 음악놀이활동이 그들의 불안감소와 자아탄력성 증진에 있어 긍정적인 영향을 미치는지 검증하고자 한다. 더불어 불안 및 자아탄력성과 학교적응과의 상관관계도 알아보하고자 한다.

## 2. 연구의 문제

본 연구의 목적은 음악놀이활동이 학교부적응 아동의 불안과 자아탄력성에 미치는 영향을 알아보고, 학교적응과의 상관관계를 확인하는 데에 있다. 따라서 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 음악놀이활동은 학교부적응 아동의 불안에 어떠한 영향을 미치는가?
- 2) 음악놀이활동은 학교부적응 아동의 자아탄력성에 어떠한 영향을 미치는가?
- 3) 불안 및 자아탄력성은 학교적응과 상관관계가 있는가?

### 3. 용어의 정의

#### 1) 음악놀이활동

유미숙(2003)은 대부분의 아동의 경우, 청소년기로 접어드는 약 12세경부터 놀이를 통한 또래와의 상호작용 및 정체감의 형성 등이 이루어진다고 하였다. 그리고 이러한 놀이는 상담현장에서 치료동기가 부족한 아동 및 청소년의 관계 형성에 효과가 있다고 한다. ‘음악놀이활동’이란 놀이의 구조적 장점과 놀이의 발전된 형태인 게임의 형식(Shaefer & Reid, 1986)을 빌려 음악치료에 접목한 새로운 형태의 음악치료 프로그램을 의미한다.

#### 2) 학교부적응 아동

부적응의 사전적 의미는 “개인이 사회생활을 하거나 다른 사람들과의 관계를 하는데 있어서 그 사회의 질서 규범에 조화되지 못하여 사회에 대하여 장애가 될 뿐 아니라 그 개인 자신의 발전에도 바람직하지 못한 상태”이다(교육학사전 편찬위원회, 1980, p. 433). 이러한 부적응의 특성들이 학교생활 영역에서 나타나 개인적 욕구가 학교 내 환경과의 관계에서 수용 또는 충족되지 못함으로써 갈등과 부적절한 행동을 보이는 것을 학교부적응이라 한다(권재기, 정미경, 2012).

학교부적응 아동은 학교환경에서 대처하는 능력의 부족으로 스트레스가 발생하며 문제해결능력의 어려움을 가지고 있어 심리적인 위축과 함께 문제행동을

일으킨다. 이들은 현대사회의 복잡하고 다양한 환경과 매체의 접촉이 불안의 요인으로 작용하면서 학교적응에 어려움을 겪게 되는데, 이러한 아동은 심리적으로 불안하고 주의가 산만하며 환경의 변화에 대처하는 능력이 부족한 것이 특징이다(백중열, 2013).

### 3) 몰입감의 경험

몰입감은 스스로 즐거워서 하는 어떤 일이나 놀이에 몰입해 있는 사람들에게 나타난다. 몰입의 경험은 내적동기(intrinsic motivation)를 유발하며, 몰입 활동은 그 자체가 재미있는 일이며 그 자체의 활동을 유지 및 증진하는 것이 목적이 된다. 이러한 몰입감의 증진은 불안감을 감소시키며, 무감정 상태와 지루함을 경감시키는데도 효과가 있다(유영달, 2004).

## II. 이론적 배경

### 1. 초등학교 고학년 학교부적응 아동

#### 1) 발달 및 심리적 특징

초등학교 5, 6학년 아동은 학령기 후기에 해당하며 신체적 성장 뿐 아니라 지적능력이 빠르게 발달하는 시기로 부모에게 의존적이었던 정서 및 사회적 측면이 독립적으로 변화되는 시기이다(박미숙, 2012; 송희승, 신희선, 2014). 오늘날 학령후기 아동은 급속한 사회변화로 인해 다양한 스트레스 요인에 노출되어 있다. 특히 주입식 위주의 교육은 아동의 개성과 창의성을 고려하지 않고, 지식전달만을 목적으로 하여 변화하는 사회의 요구에 부응하지 못하게 된다.

초등학교 고학년 아동의 학습에 대한 스트레스는 불안을 높이며, 정서적 안정 및 학교 적응력과 같은 심리적 안정을 낮게 한다(소연희, 2008). 아동의 불안한 심리와 스트레스는 학교 환경에서 아동들의 성장이나 발달에 큰 영향을 미칠 수 있으며 학교 내 부적응으로 이어진다. 이러한 학교부적응의 문제는 불안, 절망, 소외감과 더불어 자신감의 결여, 다양한 정서문제 등과 관계가 높으며, 이로 인해 등교거부나 가출이 발생한다(권재기, 정미경, 2012).

전국 6,923개의 아동·청소년 가구를 대상으로 한 보건복지가족부의 2008년도 한국 아동·청소년 종합 실태조사에 따르면 아동의 연령이 높아질수록 문제행동 비율이 증가한다고 하였으며, 고학년 아동이 저학년 아동에 비해 문제행동이 많음을 보고하였다. 특히 초등학교 고학년은 아동기에서 청소년기로 전이되는

중요한 시기로 심리적, 정서적으로 매우 불안정하며 이들의 심리적 혼란 및 갈등은 많은 문제행동을 일으킬 가능성이 높다(이현주, 김희경, 2012). 또한 학교와 또래집단이라는 새로운 환경과 대인관계는 아동에게 다양한 스트레스를 경험하게 한다(장영애, 이영자, 2004; 조봉환, 2006).

그러므로 다양한 환경에서 아동은 원만한 대인관계를 갖고 긍정적인 학교생활을 할 수 있도록 자신의 감정을 조절할 수 있는 능력을 키워야 한다. 이것은 아동에게 내적긴장을 적절히 해소하고 스트레스에 대처할 수 있는 자아탄력성의 증진이 필요함을 이야기한다(이선영, 2010; 정혜인, 2010).

이 시기의 아동은 학교와 또래관계에서 사회적인 적응을 해나가기 시작하는 시기로서 또래와 함께 어울리는 것을 좋아하지만 동시에 소외당하지 않으려는 불안감도 갖는다. 이러한 이유로 아동은 또래집단에 동조하는 특성을 보이게 된다(장혜진, 2002). 특히 이 시기의 또래간의 우정은 특별한 유대관계를 형성하여 친구관계를 더욱 긴밀하게 하며, 놀이 및 게임을 함께 즐긴다.

아동심리학자 피아제(J. Piaget)는 이 시기의 아동은 구체적 조작기로 언어능력이 발달하고, 추상적 개념의 이해가 가능하며 자기중심성에서 탈피하여 타인의 행동과 행동이 발생하는 상황의 관찰을 통해 동기를 추론하는데 능숙해진다고 하였다(은은숙, 2011). 또한 미술교육학자 로웬펠드(V. Lowenfeld)는 아동의 미술표현 발달단계에서 초등학교 고학년 아동은 ‘의사실기(pseudo-naturalistic stage)’에 해당하며, 이 시기에는 고착화된 관념이 없는 시기로 자유롭게 자신의 감정과 느낌을 표현 할 수 있으며 자기중심성에서 벗어나 사회와 환경을 객관적으로 판단한다고 하였다(Lowenfeld, 1987). 이러한 발달근거들은 부모에게 비판적이고 교사에게는 합리적이고 공정할 것을 요구하는 등의 객관적인 판단을 요구하는 학령기 후기 아동의 특징을 설명한다(박명희, 2004). 이들의 객관적 사고는 사회 및 정서적 발달을 이루며 학교에서 학업 및 교우관계를 통해 더 발달된다(백중열, 2013). 그러나 개인의 욕구가 학교 내 환경과의 관계에서

충족되지 못하면 아동은 학교생활에 부적응하며 이는 부적절한 문제행동으로 나타난다. 아동의 학교 부적응은 학령기 아동에게 학습부진을 가져올 수 있으며 또래집단에서 소외되는 등의 문제를 야기하여 개인 및 사회적으로도 큰 문제가 될 수 있다.

또한 학교부적응 문제는 성인기의 사회적응과 성격발달에도 부정적인 영향을 미칠 수 있어 이들의 학교적응을 돕기 위한 다양한 노력이 이루어지고 있다. 정부정책 시행으로 혁신학교, 교육복지 우선지역사업 등이 시행되고 있으며, 전문가를 활용한 학교부적응 학생의 개인별 특성과 환경을 고려한 맞춤형 지원인 방과 후 교실, 지역아동센터 및 드림스타트 등도 이루어지고 있다(윤철경 외, 2012). 그러나 이러한 사업은 현 공교육 체제가 가지고 있지 못한 한계점으로 학교부적응 아동, 청소년에 대한 교육지원정책의 수립, 보완 등이 함께 이루어져야 하는 시사점을 제공하며, 지속적인 지원과 다양한 프로그램이 마련되어야 할 것이다(김윤나, 2012).

## 2) 초등학교 고학년 아동의 불안

초등학교 고학년 아동은 빠른 신체변화 및 정신적 변화와 학교생활 및 또래 관계에서의 부적응 등의 다양한 스트레스를 겪는다. 이러한 스트레스는 불안의 주된 원인으로 스트레스에 대한 적절한 대처 능력의 여부에 따라 적응의 정도가 결정된다.

Ronald et al. (2000)의 연구에서 아동의 불안은 학업 및 또래관계 형성을 방해하고, 가족에게도 영향을 미치므로 아동의 전반적인 삶에 어려움을 가져온다고 하였다. 그리고 아동기 불안은 불안한 일생의 출발이 될 수도 있으며 더 심한 경우 약물중독, 우울, 학교자퇴, 자살과 같은 심각한 정신

적 장애를 초래한다고 하였다.

아동은 성장하면서 정상적인 불안을 경험하며 살지만, 아동의 불안을 방치할 경우 청소년기 발달과제의 성취에도 부정적 영향을 미치게 되는 경우가 많다. 특히 초등학교 고학년 아동기의 불안은 대인관계에서 신뢰감 및 성취감을 얻는 것을 방해하고, 일에 대한 기대감을 떨어뜨려 의욕을 저하 시키므로 자아존중감을 낮게 한다(장진숙, 김갑숙, 2008). 이러한 불안으로 야기된 낮은 자아존중감은 아동에게 불안과 우울을 재 경험하게 하여 학교 및 가정에서 다양한 문제행동과 부적응 문제를 발생시킨다(심희옥, 1997).

### 3) 초등학교 고학년 아동의 자아탄력성

초등학교 고학년 아동은 성인에 비해 스트레스에 대한 대응능력이 떨어지며 작은 자극에도 민감하다. 이런 자극이 아동에게 자주 경험되면 아동은 높은 긴장상태에 있게 되며 불안감을 갖는다. 이를 해결하기 위해 아동은 불안한 정서를 극복하고 다양한 스트레스에 탄력적으로 대처하는 능력인 자아탄력성의 증진이 필요하며 이것은 아동이 사회에 적응하는데 있어 매우 중요한 요소이다(유승은, 박부진, 2010).

자아탄력성이 낮은 아동은 자기주변의 상황을 스트레스로 지각하는 경우가 많아 그러한 상황에서 불안과 우울을 경험하여(고민숙, 2002), 낮은 자존감을 형성하고, 부정적 자아상을 갖게 되며 감정통제력을 약화시킨다(Klohn, 1996). 반면에 자아탄력성이 높은 아동은 적절한 수준의 자아 통제를 하며 외향적이고 친사회적인 성격특성을 가지고 있어 대인관계 및 사회적 관계에서 잘 적응할 수 있다(황순택, 구형모, 김지혜, 2001).

이처럼 초등학교 고학년의 발달 및 심리적 특성을 고려할 때, 자아탄력성은

긍정적인 자아개념 형성에 도움이 되고 학생들이 학교생활을 통해 직면하게 되는 여러 가지 어려운 상황을 극복하는데 꼭 필요하다는 것을 알 수 있다.

## 2. 놀이와 치료

### 1) 놀이의 치료적 가치

놀이(Play)란 말의 사전적 정의는 “여러 사람이 모여서 즐겁게 노는 일, 또는 그런 활동”이다. 놀이의 영어단어인 ‘Play’는 갈증이라는 뜻의 라틴어 ‘Plaga’에서 유래한 것으로 “목마른 이가 물을 마시듯이, 억지로 하는 것이 아니라 자연스럽게 원하는 행동”이라는 뜻을 내포하며(이철원, 2005, p. 52), 결국 놀이란 자발적으로 이루어지는 즐겁고 재미있는 행위를 말한다(민주식, 2008).

놀이는 아동의 전인적인 성장과 발달에 필수적인 요소로 자발성과 즐거움을 갖고 결과보다 과정을 즐기며 내적동기를 유발하여 능동적 활동을 하게 한다(Johnson, 1999). 아동은 놀이 안에서 자신의 감정이나 흥미를 이끌어내며, 놀이를 함으로써 타인과의 사회적 상호작용을 한다. 또한 놀이를 통해 불안이나 스트레스를 표출하고, 그에 따른 감정을 완화하거나 해소한다. 즉, 놀이성이 높은 아동은 학교에서 발생하는 갈등이나 문제 상황을 쉽게 극복할 수 있는 능력을 기를 수 있어 주도적인 태도로 환경에 적응해 간다(강민서, 유미숙, 2010).

놀이가 학교적응에 있어 긍정적인 영향을 미친다는 연구는 초등학생의 놀이 선호도 및 놀이 참여도가 높을수록 사회성이 높고 학교적응을 잘 한다는 정우진 외(2002)의 연구결과에서도 찾을 수 있다. 그리고 이희영과 현문학(2005)

의 연구결과에서도 놀이를 잘 하는 아동일수록 학교생활 만족도가 높았다는 것이 증명되었다.

학자들마다 놀이에 대한 정의는 조금씩 다르지만 한 가지 공통적인 것은 아동들은 놀이를 통하여 감정을 해소하여 정서적 발달을 이룬다는 것이다 (Winnicott, 1971; Nachmanovich, 1990; Hughes, 1998). 또한 놀이는 자발성, 흥미, 능동성, 자유로움과 같은 특성을 갖고 있어 아동에게 재미있고 긍정적인 정서적 경험을 하게 한다(최태산, 최명선, 조미정, 2008).

아동은 일상생활 대부분을 놀이로 보내며, 이것은 아동의 발달적 특성으로 또래와의 놀이경험을 통해 사회적 관계를 형성하며 사회적 적응을 한다(김수영, 2000). 이렇게 놀이는 아동에게 가장 자연스러운 활동임은 분명하지만, 학령후기 아동은 놀이보다 게임의 형태를 더 선호한다. 이는 또래와의 상호작용을 중요하게 생각하는 아동후기의 발달단계에서 보았을 때, 승패가 없는 비경쟁적인 놀이보다 승자와 패자가 있는 경쟁적인 방식인 게임에 흥미를 느끼게 되어 아동의 참여와 동기를 유발하기 때문이다(이영미, 2001). 그러므로 게임은 치료에 저항적인 아동들이 치료에 몰입할 수 있게 해주며, 특히 학령후기 아동에게 매우 효과적인 매개체가 될 수 있다.

## 2) 음악과 놀이를 통한 몰입감의 경험

음악치료에서의 몰입감의 경험은 음악적 활동을 통해 아동에게 즐거움을 유발하고, 내재된 동기를 자극하여 참여에 적극적이지 않은 아동을 자극한다(정현주, 2005). Ornum & Mordock(1991)의 연구에 따르면 일반적으로 아동후기 내담자는 상담자에게 자신의 생각이나 행동을 들리게 될까봐 두려움을 갖게 되어 상담 자체를 거부하거나 위협조적인 태도를 취하게 되며, 상담치료에 적극

적으로 참여하지 않는 특징을 보인다. 이것은 성인과의 갈등을 경험하였을 때 느꼈던 감정이 상담자에게 전이되어 나타나는 반응으로 아동에게 익숙한 게임이나 놀이를 통해 상담자와의 관계형성이 원활해지며 자발적인 참여가 이루어질 때, 해소 될 수 있다(선우현, 2007).

또한 예능 및 오락 프로그램에서 나타나는 놀이와 게임 상황에서도 몰입감은 경험될 수 있다. 극의 전개에서 보이는 인물간의 심리적 갈등이나 상황을 이해하기 위해 인물의 행동 또는 상황에 몰입하게 되며, 다양한 템포와 리듬의 배경음악은 긴박감 및 속도감을 주는 역할을 하여 분위기에 몰입되게 한다(김일영, 2011). 이러한 몰입감을 통해 이입된 감정은 내담자의 심리적 상황을 음악적 표현으로 이어지게 하여 노래 부르기, 노래 만들기 또는 악기연주 등과 같은 활동을 하는데 있어 보다 쉽고 자유로운 표현을 가능하게 한다.

그러므로 아동이 즐겨보는 예능 및 오락프로그램의 놀이와 게임적 요소를 음악치료에 접목하여 재구성한 음악놀이활동은, 아동후기 내담자에게 즐거움과 흥미를 주어 치료에 대한 부담감을 없애고 편안함을 제공하여 자신의 감정을 자유롭게 표현할 수 있게 한다.

### 3) 음악놀이활동의 치료적 역할

초등학교 고학년을 대상으로 하는 치료적 접근에서는 내담자와 치료사 사이에서의 치료적 동맹관계가 발전되어야 하며 활동은 흥미를 끌 수 있고, 재미있어야 한다. 또한 언어적 상호작용보다 비언어적 의사소통을 통해 자유로운 표현이 가능해야 한다. 이를 위해 놀이와 게임을 활용한 치료기법은 아동에게 즐거움을 줄 수 있어 그들이 가진 심리문제에 접근하고 해결하는데 중요한 작용을 한다(이승희, 2012).

학령기 아동의 놀이선택에 있어 가장 중요한 것은 최대한의 즐거움을 얻는 것이다. 최지혜 외(2009)는 아동의 놀이선택 빈도조사에서 초등학교 고학년은 컴퓨터 및 TV시청이 가장 높은 비율을 차지하고 있었으며, 석문주 외(2011)의 연구에서는 초등학생은 가장 선호하는 음악장르로 대중가요를 가장 많이 선택했다. 이처럼 현대사회를 살아가는 아동은 쉽게 접할 수 있고 친숙한 대중매체 안에서 찾는 놀이 활동을 선호한다. 특히 <무한도전>, <런닝맨>, <1박2일> 등과 같은 예능 리얼리티 쇼는 경쟁구도의 게임형식으로 진행되는 관계중심의 역할놀이(Role Playing)의 특징을 보인다(장정운, 2008). 그리고 프로그램에서 극의 원만한 진행과 긴장을 위해 사용된 배경음악은 분위기를 유지하고 자기표현 및 카타르시스를 용이하게 하는 능력을 갖는다(Clark & Keiser, 1984).

놀이에 있어 음악의 사용은 상황에 더욱 몰입하게 만들어 주인공과 감정을 동일시하게 하는 역할을 하며 귀에 익은 음악이 제시될 경우 더 큰 작용을 한다(김일영, 2011). 그러므로 집단 음악치료활동에서의 친숙한 음악의 사용은 새로운 음악의 적응에 대한 부담감을 덜어 활동의 참여를 쉽게 하며 그룹 내 활동에서 집단의 응집력을 높인다. 또한 그룹 내에서 타인과 함께 공유하는 성공적인 음악적 경험은 대인관계 증진을 위한 유용한 수단이 되기도 하며 성취감과 자기표현력 향상에 도움을 주고, 그룹원들 사이의 친밀한 관계형성을 돕는다(박명숙, 이미자, 천성문, 2008).

이처럼 아동이 선호하는 음악과 놀이의 치료적 장점을 접목한 음악놀이활동은 아동에게 치료에 대한 동기를 부여하여 적극적인 참여를 유도함으로써 자신감 및 성취감을 경험하게 하고, 내재된 감정의 표출과 스트레스를 해소하여 긍정적인 자아개념을 갖게 한다. 또한 그룹 활동을 통한 역동성은 타인과의 관계형성을 도와 사회성을 발달시켜 학교생활을 원활하게 한다(장혜원, 2002).

### 3. 음악치료와 놀이활동

#### 1) 놀이적 연주

놀이의 영어단어인 'Play'는 '놀이하다'라는 뜻 외에 '악기를 연주하다'라는 의미도 가지고 있다. Huizinga(1955)는 음악과 놀이 사이에는 공통점이 있으며, 특히 악기연주의 특수성과 놀이가 큰 연관을 가지고 있다고 하였다. 악기를 연주하는 일은 본래 타인에게 들려주기 위한 것이 아닌 자신이 연주하며 즐기는 순수한 자기 목적적 활동이다. 이는 놀이 자체가 쾌감을 동반하는 정신적 원리로서의 놀이의 형태로 설명될 수 있다. 그리고 악기를 연주하는 일(동작)은 연주와 동시에 소리가 나오는 것(목적)으로 동작과 목적이 하나가 되므로 행위 자체가 의미를 갖는다. 그러므로 악기연주에 놀이라는 단어를 더해 우리가 악기연주놀이 라고 부를 수 있는 것은 놀이와 음악, 특히 악기연주에 놀이적 특성이 포함되어 있기 때문이다(민주식, 2008).

이러한 연주놀이는 우리나라의 경우 사물놀이에서 그 기원을 찾아볼 수 있는데 사물놀이는 일의 능률을 높이고, 고단한 일로부터 오는 스트레스를 치유하는 역할을 하였다(신대철, 2001). 또한 사물놀이는 현대의 음악치료에서 치료적인 목적으로 사용되기도 하였는데 이말영(1997)은 사물놀이 장단이 그 자체로 흥미를 높여주며 사물놀이를 통한 음악활동은 뇌성마비 환자의 상지동작 개선 및 사회성 발달에 긍정적인 결과를 가져온다고 하였다.

악기연주활동은 음악활동의 기본 수단으로 인간은 유아기 무렵부터 악기를 연주하는 것에 흥미를 보이며 소리를 내는 악기나 도구에 관심을 갖는다. 그리고 악기를 흔들거나 두드리는 활동을 통해 소리와 리듬을 탐색하면서 다양한 악기의 음색을 경험한다(박미화, 고승혜, 2006). 이처럼 악기놀이활동은 누구나 할 수 있는 매우 자연스러운 활동으로 아동에게 있어서도 치료적으로 적용 될

수 있다. 아동의 내면심리를 악기라는 매개체를 통해 표출하여 자폐아동의 상동행동을 악기놀이활동으로 조절할 수 있다는 연구(이점조, 김영근, 여광웅, 2006; 조정연, 2009)와 움직임에 제한이 있는 뇌성마비 아동에게 신체적, 정서적으로 만족감을 주어 감각운동 및 의사소통에 효과가 있음을 증명한 연구(박미화, 고승혜, 2006)결과는 이를 증명한다.

연주놀이에서 사용되는 악기는 다양한 음색을 경험하게 하고, 이를 통해 아동이 자신의 내면감정을 표현하도록 유도하는데 매우 중요한 수단이 된다(정현주, 2011). 특히 음악지식이 없는 아동들도 쉽게 참여 할 수 있는 즉흥연주는 다양한 악기를 통해 자신의 느낌이나 생각을 적극적으로 표현 할 수 있으며 이러한 비언어적인 교류는 타인과 소통하는데 있어 언어적 상호작용보다 자유롭다(조정은, 2009).

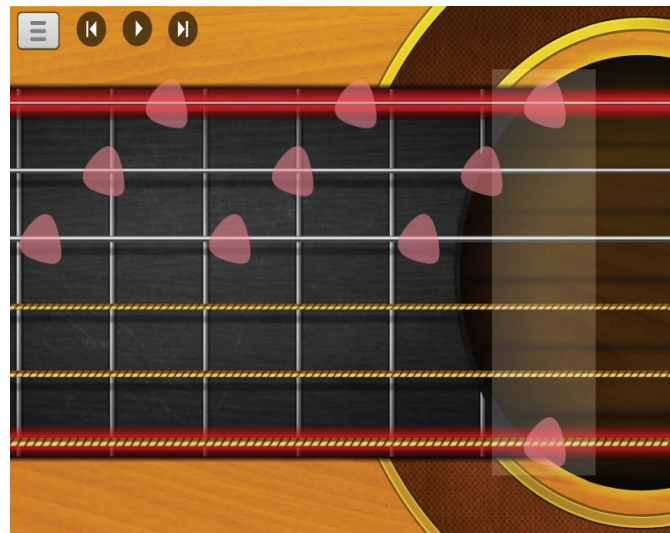
본 활동의 즉흥연주에서는 스마트폰을 활용한 다양한 악기 어플리케이션(Application)을 사용하여 아동의 흥미를 유발하였다. 스마트 기기의 활용은 이미 학교현장에서 학습을 위해 사용되고 있다. 그렇기 때문에 활동에 참여한 모든 아동은 기기를 활용하여 자신이 필요한 것을 검색하는데 익숙하며, 자신에게 맞는 다양한 악기 어플리케이션을 얻을 수 있다. 오늘날 정보통신기술의 발달과 보급으로 사회의 요구에 부응하기 위해 다양한 어플리케이션이 개발되고 있으며 이는 음악이나 악기에 관련해서도 다양하게 존재한다(김영애, 2011).

이러한 다양한 악기 어플리케이션을 활용한 즉흥연주는 아동의 흥미를 유발하는데 효과적으로 생각되며, 스마트폰 만 있으면 누구나 할 수 있으므로 장소나 시간에 구애받지 않고 즐길 수 있다. 또한 악기를 구입하지 않아도 다양한 악기를 직접 배우고 연주할 수 있어 경제적인 부담도 덜 수 있다.

본 연구에 사용된 다양한 어플리케이션 중 몇 가지를 다음의 <그림 II-1>, <그림 II-2>, <그림 II-3>에 첨부하였다.



<그림 II-1> 드럼 어플리케이션 (드럼. 출처; Google Play)



<그림 II-2> 기타 어플리케이션 (기타+. 출처; Google Play)



〈그림 II-3〉 피아노 어플리케이션 (완벽한 피아노. 출처; Google Play)

## 2) 놀이적 가창활동

놀이는 음악적 요소가 더해져 있을 때 더욱 큰 흥미와 즐거움을 줄 뿐 아니라, 정서순화에 도움을 줄 수 있다. 이와 관련된 음악적 요소는 노래로써 전래놀이동요에서 찾아 볼 수 있다. 전래놀이동요는 리듬이 단순하고, 노랫말의 내용에 즐거움의 요소가 반영되어 있어 단순히 노래를 부르는 활동보다 놀이를 하며 노래를 부를 때 더 큰 즐거움을 얻는다(정영진, 2004).

특히 전래놀이동요는 타인과의 접촉을 요구하는 집단의 형태로서 이러한 동요를 통해 아동은 사회성을 기르고, 또래와의 상호작용을 하는 가운데 즐거움을 느끼며 스트레스를 해소한다(전원범, 1995). 또한 긴장이나 불안과 같은 스트레스를 효과적으로 감소시키고, 공동체 의식을 기르며 또래와의 갈등상황에

서 나타나는 공격성을 감소시킨다(신인숙, 김지영, 2008). 이러한 전래놀이동요는 아동이 가진 문제점을 해결하는데 도움을 줄 수 있으므로 학교부적응 아동에게 적용해 볼 수 있다.

대부분의 전래놀이는 놀잇감 없이 노래를 주고받는 가운데서도 할 수 있는 노래놀이로 노래의 리듬에 맞는 신체의 움직임에 동반하는데, 그 예로 ‘강강술래’, ‘동대문, 남대문’, ‘우리 집에 왜 왔니’등을 들 수 있다. 이렇게 놀이와 노래가 함께 통합되어 나타나는 전래놀이동요는 가사와 리듬이 놀이와 연결되어 놀잇감의 준비 없이도 진행되며, 맞고 틀림이 없는 게임처럼 구성되어 있어 참여가 쉬워 자발적인 참여를 가능하게 한다(정복희, 2005). 특히 전래동요에서 많이 나타나는 보편적인 가창형태로 ‘메기고 받는 형식’을 들 수 있는데, 이는 집단이 함께 부르며 현장의 상황에 따라 메기는 소리가 시시때때로 달라져 현장성과 창조성이 두드러지는 음악형식이다.

노래 부르거나 가사를 만드는 활동에 있어 익숙하지 않은 아동의 참여를 이끌어내는데 효율적인 메기고 받는 양식의 전래놀이동요는 형식 변화의 가장 쉬운 방법인 후렴이나 받는 소리를 변화·반복·생략이 가능하다. 그러므로 받는 소리에 해당하는 가사를 바꾸는 것만으로도 새로운 악곡을 만드는 것과 동일한 의미를 갖는다(문희경, 2009).

### 3) 놀이적 신체활동

달크로즈(E. J. Dalcroze)는 몸 전체가 악기가 되고, 몸은 음악의 모든 개념을 표현하고 연주 할 수 있는 인간의 감정표현을 전달하는 가장 좋은 도구라고 하였다(현경실, 2003). 특히 리듬은 신체표현과 관련이 깊으며, 아동의 자연스러운 신체표현을 이끌어 내기 위해 사용되는 방법인 놀이는 주의집중, 기억, 언어

사용, 사회적 협동을 이끌어내어 인지, 정서의 발달 및 사회성 증진에 효과적인 역할을 한다(Johnson, 1999).

이러한 놀이의 장점을 이용하여 음악의 리듬에 따라 신체의 움직임과 놀이를 접목시킨 활동을 ‘달크로즈 음악놀이’ 또는 ‘신체표현 음악놀이(Body Percussion)’ 라고 한다. 신체표현 음악놀이는 자신의 몸을 느끼고 자유롭게 사용할 수 있는데서 출발하며, 신체의 다양한 부위를 이용하는 것이 효과적이다. 신체표현에는 틀리거나 맞는 개념이 없어 누구나 즐겁게 참여할 수 있으며, 혼자서는 물론이거니와 다른 사람과 함께 신체를 접촉하며 상호작용 함으로써 아동의 사회성을 발달시킨다(현경실, 2003). 또한 단순한 리듬을 이용하여 만든 신체리듬은 즉흥적이고 다양한 표현을 가능하게 하며 나와 다른 사람의 역할의 중요성과 조화의 중요성을 깨닫게 한다(최지은, 2009).

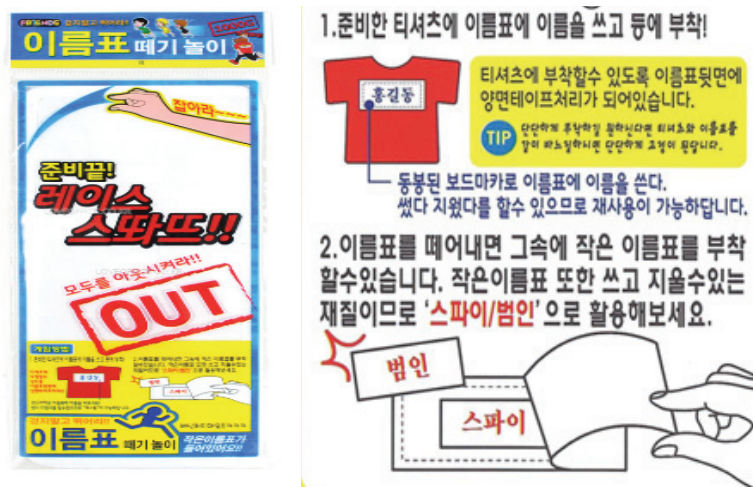
따라서 신체표현 음악놀이는 음악을 하고자 하는 욕구는 있지만 가창이나 기악활동에 어려움을 느끼는 아동에게 흥미를 주는데 유용하며(성경희, 1988), 자기표현능력의 증진과 스트레스의 감소에도 큰 영향을 미친다(권세미, 2009; 김지연, 2005).

#### 4) 음악치료 놀이극

음악치료 놀이극은 비언어적 매개체인 음악을 통해 아동의 자유로운 표현을 이끌어내고, 이야기의 극적인 요소를 통하여 아동이 처해있는 문제점을 표출하게 한다. 음악극 활동 안에서 아동은 자신의 내재된 감정과 함께 참여하는 그룹원인 타인과 이야기 속에서 만나게 된다(정현주, 김동민, 2005). 이러한 과정에서 음악을 통한 감정적인 공감과 수용이 이루어지며, 공동의 목표를 성취하기 위해 주도적으로 자신의 역할을 한다. 더불어 타인과 함께 음악적 환경 안

에서 상호작용을 하며 또래관계에서 필요한 기술을 습득하게 된다(허혜진, 2010). 또한 음악치료 놀이극 에서의 이야기는 아동이 겪었던 부정적인 사건을 간접적으로 경험하게 하여 자신에 대해 긍정적인 시각을 가지고 바라볼 수 있게 함으로써 자아개념을 형성하게 한다(최은실, 윤선희, 2009).

본 연구에서는 이러한 음악치료 놀이극의 역할극의 형태를 예능프로그램인 <런닝맨>에서의 ‘이름표 떼기’ 게임에 적용하였으며, 이 활동은 최근 초등학교에서 오락의 형태로 많이 이용되어 시판되고 있다. 본 활동에 사용된 ‘런닝맨 이름표’를 다음의 <그림 II-4>에 첨부하였다.



<그림 II-4> 런닝맨 이름표 (출처; 러브오피스)

### III. 연구 방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 초등학교에 재학 중인 학교부적응으로 분류된 5, 6 학년 남자 아동으로 이들은 학교에서 실시한 학교생활적응검사에서 최하 60점, 최고 72점으로 80점 이하의 점수를 얻어 학교부적응 아동으로 분류되었다. 분류된 대상자는 모두 보호자의 동의를 받았으며, 경기도에 위치한 S아동발달센터에서 진행되는 음악프로그램에 참여를 원하는 아동 20명을 선정하였다. 그러나 통제집단의 대상자 2명은 개인적인 사유로 중도 탈락하여 총 18명(통제집단 8명, 실험집단 10명)을 대상으로 하였다.

대상자를 초등학교 고학년으로 선택한 이유는, 청소년기로 이행되어가는 시기인 초등학교 고학년 아동은 심리 및 정서적으로 매우 불안정하여 스트레스를 경험할 가능성이 높기 때문이다. 또한 사춘기 전기인 아동후기는 과잉불안이 나타나는 경향이 있다는 연구(김주연, 김정순, 1999)를 바탕으로 초등학교 고학년인 5, 6학년을 대상으로 선택하였다. 연구에 참여한 대상자의 사전분류는 다음의 <표 III-1>과 같다.

〈표 III-1〉 연구대상자의 사전분류에 적용된 학교생활적응점수

대상자	실험집단	대상자	통제집단
	학교생활적응점수		학교생활적응점수
A	61	K	63
B	65	L	67
C	60	M	63
D	66	N	65
E	67	O	64
F	61	P	62
G	62	S	67
H	64	T	68
I	72		
J	63		

## 2. 측정도구

### 1) 아동불안 척도

아동의 불안감을 측정하기 위해 개정판 아동불안척도(Revised Children's Manifest Anxiety Scale ; RCMAS, Reynolds & Richmond, 1978)를 사용한다. RCMAS는 Taylor(1953)의 Manifest Anxiety Scale for Adult의 아동용 버전으로 소아·청소년의 성격적인 특징으로서의 불안을 측정하는데 적합하며, 그 대상은 6세~19세이다. 본 연구에서는 최진숙, 조수철(1990)에 의해 번역된 한국판 RCMAS를 사용하였다.

척도의 전체문항은 총 37문항이며, 채점은 자신에 대하여 어떻게 생각하고

느끼는가에 대해 ‘예/ 아니오’ 중 하나를 선택하여 대답하도록 되어 있다. 각 문항에서 ‘예’를 1점, ‘아니오’를 0점으로 환산하여 총 점수를 산출하며, 4의 배수인 문항은 역으로 환산하여 ‘아니오’를 1점, ‘예’를 0점으로 채점한다. 점수가 높은 아동일수록 불안증상이 심함을 나타내며, 척도의 내적일관성 신뢰도 Cronbach'  $\alpha$  계수는 .85이다.

## 2) 자아탄력성 척도

본 연구에서는 아동의 자아탄력성을 측정하기 위해 Block & Kremen(1996)과 O'connell(1983)의 척도를 바탕으로 자아탄력적인 아동의 공통적인 특징을 알아보기 위하여 박은희(1996)가 개발한 설문지를 수정하여 사용한 박상희(2009)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성의 5개 하위영역으로 나누어져 있으며 각 영역은 8문항씩 구성되어 총 40문항이다. 모든 문항은 1점(전혀 그렇지 않다), 2점(약간 아니다), 3점(보통이다), 4점(그렇다), 5점(매우 그렇다)의 Likert식 5점 척도로 되어 있으며, 부정적인 내용의 문항(3, 23, 25, 28, 30, 31, 35, 37, 40번)은 역으로 환산하여 채점한다. 점수가 높을수록 자아탄력성 수준이 높음을 의미하며, 척도의 내적일관성 신뢰도 Cronbach'  $\alpha$  계수는 .86이다.

## 3. 연구설계

본 연구는 학교부적응 아동의 몰입경험을 위한 놀이음악치료가 초등학교 고

학년의 불안과 자아탄력성에 효과가 있는지 알아보기 위해 사전·사후검사 통제 집단설계를 사용한다.

#### 4. 연구방법 및 절차

##### 1) 사전조사

실험에 참여하는 참여자들의 사전분류를 위한 기본정보는 학교 및 기관 담당자를 통해 수집하였으며, 음악활동프로그램의 중재 전 실험집단과 통제집단에서의 불안과 자아탄력성 검사를 측정하였다.

##### 2) 사후조사

사후조사는 음악활동프로그램 마지막 회기가 끝난 후 진행하였으며, 사전조사와 동일한 방법으로 불안과 자아탄력성 검사를 측정하였다.

##### 3) 프로그램 절차

음악놀이활동 프로그램은 몰입의 특성과 음악의 요소를 예능프로그램의 흥미, 오락적 요소와 여러 음악치료 문헌에서 소개된 다양한 기법을 이용하여 재

구성 하였으며, 노래 부르기, 즉흥연주 및 악기연주 활동, 음악 감상, 노래 만들기 등이 포함되었다. 실험집단은 불안감소 및 자아탄력성 증진을 위한 총 14회기의 음악치료 프로그램에 참여하며 통제집단은 사전, 사후 검사만 진행하며 프로그램에는 참여하지 않는다.

프로그램은 주2회, 60분, 총 14회기로 7주간 실시되었으며, 14회기에 걸친 프로그램은 다음의 <표 III-2>와 같이 제시한 구조화된 프로그램을 사용하였다.

<표 III-2> 음악놀이활동 프로그램의 한회기 절차

프로그램 순서	시간	활동내용
도입	10분	신체표현음악활동 워업 (예 : 우리집에 왜왔니, 동대문 남대문)
전개	40분	놀이와 음악이 통합된 음악놀이활동
마무리	10분	활동에 대한 느낌이야기하기

## 5. 음악놀이활동 프로그램의 목표 및 구성

### 1) 프로그램의 목표

학교부적응 아동의 몰입경험을 위한 음악놀이활동 프로그램은 학교적응을 위한 효과적인 요인으로 보고되는 자아존중감, 자기표현력 향상, 타인과의 상호작

용, 긍정적인 사고, 미래에 대한 희망을 음악치료 중재의 목표로 하였다. 그리고 대상이 청소년기에 접어드는 초등학교 고학년임을 고려하여 인기 있는 예능 프로그램의 놀이적 요소를 음악치료에 접목하여 흥미를 끌어 자발적인 참여를 유도하고자 하였다.

매 회기 프로그램의 진행 전, 원활한 그룹프로그램의 진행을 위해 워업(warm up) 활동을 진행하였으며 아동에게 흥미와 재미를 주기위해 익숙한 전래동요를 활용한 전래동요놀이를 위주로 하였다. 예를 들어, 짝을 이루거나 그룹을 이루게 하여 ‘우리 집에 왜 왔니’, ‘동대문 남대문’을 원곡 그대로 진행해 본 후, 가사 또는 신체표현을 바꾸어 활동 하였다.

본 연구의 음악치료 프로그램은 놀이를 접목한 형태로 재구성된 놀이음악치료로써 치료단계는 크게 3단계로 나누어진다. 아동의 몰입경험을 유도하여 프로그램의 자발적 참여를 유도하고 흥미를 이끌어 내어 적극적인 참여를 위한 놀이음악치료의 단계별 목표는 다음과 같다.

<p>1단계 (1~2 회기)</p>	<p>새로운 환경의 적응을 위한 치료사와의 관계, 다른 내담자와 관계 형성에 목표를 두고 예능프로그램의 게임을 접목한 놀이 활동을 매개로 적극적인 참여를 유도 하여 친숙하고 활동적인 분위기를 형성하도록 한다. 또한 예능프로그램에 쓰인 친숙한 노래를 바탕으로 인사 노래를 만들어 봄으로써 음악치료의 시작에 대한 준비를 하는 마음을 갖게 한다.</p>
<p>2단계 (3~12 회기)</p>	<p>개인의 심리적 이슈를 찾아보고 확인하는 단계로 다양한 놀이적 요소와 음악들을 선택하여 다양한 측면에서 개인의 문제에 접근 할 수 있도록 유도한다. 이는 자신의 현재 상황을 인식하고, 긍정적인 사고를 통해 미래에 대한 희망을 가질 수 있게</p>

	한다. 또한 집중력, 자제력, 협동심 등을 통해 타인과의 소통과 관계형성을 가능하게 하며, 성취감 및 표현력을 증가시켜 자신감을 갖게 하여 자기를 존중하는 능력을 키울 수 있도록 한다.
3단계 (13~14 회기)	확인된 개인의 문제를 정리하고 해결할 수 있도록 적합한 노래와 활동을 선택하여 자신의 문제를 올바르게 보는 시각을 갖게 하며, 긍정적인 미래를 만들도록 한다.

## 2) 프로그램의 구성

회기별 자세한 프로그램의 구성을 살펴보면, 1단계의 1회기에서는 예능프로그램의 이름표 떼기 활동을 적용하여 팀을 이루는 활동을 하게 함으로써 팀별 소속감을 부여하고 내담자간의 친밀감을 형성하게 하였다. 또한 소리를 매개로 한 게임 활동을 통해 흥미를 유발하여 음악치료를 처음 접하는 내담자들에게 불안감을 낮게 하여 참여 동기를 유발할 수 있도록 구성하였다. 2회기에서는 익숙한 멜로디의 음악을 사용하여 인사노래를 만들어 부름으로써 세션의 시작을 알 수 있게 하며, 함께 만든 노래를 통해 내담자간의 친밀감을 높이며, 치료사와의 관계형성을 돕는다.

2단계의 3회기에서는 주변에서 쉽게 구할 수 있는 재료들을 가지고 난타를 위한 악기를 직접 만들게 하여 악기에 자신의 개성을 드러내어 창의적으로 표현하게 하였다. 아동은 자신이 직접 만든 악기를 음악에 맞추어 연주함으로써 스트레스를 표출하며 즐거움을 느낄 수 있다. 4회기에서는 그룹원이 모두 가지

고 있는 스마트폰에 본인이 직접 타악기 어플리케이션을 다운로드 하여 즉흥연주를 해 볼 수 있도록 하였다. 이러한 스마트폰을 이용한 활동은 내담자들에게 호기심을 유발시키며, 타악기가 아닌 다른 악기의 어플리케이션도 소개하여 다양한 방법으로 음악활동을 즐길 수 있게 하였다.

5회기에서는 꿈과 희망을 잃지 않고, 용기를 내어 할 수 있다는 내용의 노래를 듣고 함께 불러봄으로써 내담자들에게 자신감을 갖도록 하였다. 이때 팀을 나누어 노래를 이어 부르게 하여 다른 사람이 부르는 노래에 집중하도록 하였으며, 같은 팀끼리 정확한 가사로 노래하기 위한 가사 토의를 통해 서로의 의사소통 기회를 제공할 수 있도록 구성하였다. 6회기에서는 자신의 꿈에 대한 이야기를 가사를 채워 넣는 방식으로 진행하여 내담자가 가사를 만드는 부담감을 줄여 쉽게 참여가 가능하게 하였으며, 느린 템포의 부드러운 멜로디를 가진 노래의 사용으로 내담자의 내적 심리를 안정화하며 긍정적인 사고를 할 수 있도록 하였다.

7회기에서는 사랑에 관련된 노래를 찾아보며 찾은 노래를 배경음악으로 하여 옆 사람에게 사랑 한다고 말하거나 사랑을 표현할 수 있는 동작을 하게 하였다. 이는 다른 사람에게 자신의 감정을 표현하는 방법을 알고 적극적으로 표현하게 한다. 8회기에서는 자신을 표현하는 노래의 가사를 만들어 봄으로써 자신의 단점 및 장점을 알 수 있도록 하였다. 이러한 활동은 자신을 긍정적인 시각으로 바라보게 한다. 노래를 통해 그룹 안에서 지지를 받는 경험을 할 수 있도록 하였다. 이때 사용된 노래의 가사는 일기의 내용처럼 구체적이며, 독백하듯 풀어나가고 있어 내담자에게 부담을 덜 느끼도록 하였다.

9회기에서는 최근 예능프로그램에 자주 등장하고 있는 악기인 카주(Kazoo)를 통해 자신을 표현하는 리듬을 각자 만들도록 하고, 리듬을 기억하여 맞출 수 있도록 구성하였다. 10회기에서는 실제 카주 연주가 반주로 사용된 연주영상을 보여주고, 카주를 이용하여 음악에 맞추어 연주하도록 하였으며, 다른 노래에도

적용하여 연주하게 함으로써 어떤 노래인지 맞춰 볼 수 있도록 구성하였다. 이러한 특별한 기술이 필요 없는 악기의 사용은 악기연주에 대한 부담감 없이 즐겁게 참여할 수 있게 하여 성취감과 만족감을 느끼게 한다.

11회기에서는 신체를 이용한 리듬놀이 활동인 바디퍼커션(Body percussion) 활동을 통해 2인 1조가 되어 신체를 이용한 소리를 만들게 하였다. 창의적인 상상력을 바탕으로 타인과의 신체적 접촉을 통해 만든 독창적인 소리는 사회성 향상에 도움을 준다. 12회기에서는 다양한 악기 속에 숨겨진 색깔 음표를 찾아 쉬운 동요를 완성하여 먼저 핸드벨로 연주하는 팀이 승리하게 하여 팀별 경쟁 구도를 통해 참여도를 높이며, 협동심과 성취감을 경험 할 수 있도록 구성하였다.

3단계의 13회기에서는 자신에 대한 불만 및 문제점을 종이에 적어 신나는 음악의 합창부분에서 종이를 찢어 날려보게 하는 활동을 통해 스트레스를 해소하며, 내적인 위안을 갖도록 구성하였다. 14회기에서는 그동안의 프로그램을 통해 느꼈던 감정을 공유하며, 변화된 자신을 확인하는 시간을 가져봄으로써 자신에 대한 인식을 새롭게 하고 활동 종결의 의미를 되짚어 보게 하였다.

## 6. 자료분석

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

첫째, 연구 대상자들의 특성을 알아보기 위해 나이, 학교적응 점수에 대한 기

술통계를 실시하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단이 무선으로 할당되었는지 알아보기 위해 아동불안 척도와 자아탄력검사, 자아탄력검사의 하위요인의 사전 점수에 대하여 독립표본 T검정을 실시하여 동질성을 확인하였다.

셋째, 프로그램이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전점수와 사후점수의 차를 각각 구한 후 독립표본 T검정을 실시하여 그 차이가 유의미한지 알아보았다.

넷째, 실험집단과 통제집단이 각각 사전과 사후의 차이가 있었는지 알아보기 위해 대응표본 T검정을 실시하였다.

다섯째, 불안 및 자아탄력성과 학교적응과의 상관관계를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시하였다.

## IV. 연구결과

본 연구는 초등학교 고학년 학교부적응 아동을 대상으로 실험집단 10명, 통제집단 8명으로 구성되었으며 음악놀이활동이 학교부적응 아동의 불안감소와 자아탄력성 향상에 미치는 영향을 알아보기 위함이다.

학교부적응 아동의 불안과 자아탄력성 점수를 종속변인으로 설정하고 대상자들에게 음악놀이활동 프로그램을 실시한 후, 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는지를 분석하였다.

### 1. 연구대상자의 일반적 특성과 동질성 검증

#### 1) 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성으로 나이, 학교적응 점수에 대해 조사하였다. 대상자 18명 가운데 12세인 초등학교 5학년은 11명으로 61.1%였고, 13세인 초등학교 6학년은 7명으로 38.9%를 차지했다. 이들 대상자의 평균연령은 12.39세였으며 대상자 18명의 사전선발을 위한 학교생활적응점수는 평균 64.44점으로 나타났다. 그 분류는 <표 IV-1>, <표 IV-2> 와 같다.

〈표 IV-1〉 대상자의 일반적 특성; 나이

12세	11명(61.1%)
13세	7명(38.9%)
평균	12.39세
표준편차	.50

〈표 IV-2〉 대상자의 일반적 특성; 학교생활적응점수

N	18명
평균	64.44점
표준편차	3.01

## 2) 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동일한 집단으로 구성되었는지의 여부를 알아보기 위해 아동불안척도(RCMAS)와 자아탄력성척도, 그리고 자아탄력성척도의 하위요인 점수의 실험집단과 통제집단의 사전검사에 대해 독립표본 T검정을 실시하였다.

실시결과 아동불안척도와 자아탄력성척도, 자아탄력성척도의 하위요인에 따른 점수의 실험집단과 통제집단의 평균차이는 통계적으로 유의미한 차이( $p > .05$ )

가 나타나지 않아 무선 배치된 동일집단으로 볼 수 있다. 이에 대한 결과를 <표 IV-3>에 나타내었다.

<표 IV-3> 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

측정변인	t	p
아동불안	-.32	.76
자아탄력성	-.24	.82
대인관계	-.13	.90
활력성	.63	.54
감정통제	-.12	.91
호기심	.63	.54
낙관성	-1.08	.30

\*  $p < .05$

## 2. 연구결과

### 1) 아동불안에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램 실시 후 아동불안척도 점수에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수의 평균의

차를 구한 후 실험집단과 통제집단 간 독립표본 T검정을 실시하였다.

실험결과 사전-사후 점수 차이에 대한 실험집단과 통제집단의 통계적 차이는 유의미하였다( $p < .05$ ). 따라서 음악치료는 아동불안척도 점수의 감소에 긍정적인 효과가 있다고 할 수 있다. 이에 대한 결과를 <표 IV-4>에 나타내었다.

<표 IV-4> 아동불안(RCMAS)에 대한 독립표본 T검정

측정치	실험집단 평균차	통제집단 평균차	t	p
	M(SD)	M(SD)		
아동불안	-3.70(4.37)	.00(1.41)	-2.52	.028*

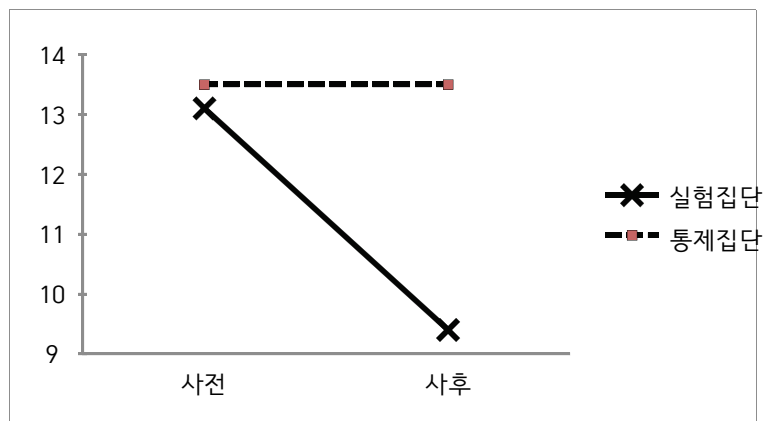
\*  $p < .05$

실험의 추세를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대해 대응표본 T검정을 실시하였다. 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 평균점수가 감소한 반면 통제집단은 유의미한 차이를 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 대한 결과를 <표 IV-5>과 <그림 IV-1>에 나타내었다.

〈표 IV-5〉 아동불안(RCMAS)에 대한 대응표본 T검정

	사전검사	사후검사	t	p
	M(SD)	M(SD)		
실험집단	13.10(2.56)	9.40(3.57)	2.68	.025*
통제집단	13.50(2.83)	13.50(1.69)	.00	1.00

\*  $p < .05$



〈그림 IV-1〉 아동불안에 대한 실험집단과 통제집단 평균점수

## 2) 자아탄력성에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램 실시 후 자아탄력성척도 점수에서 실험집단이 통제집단에

비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수의 평균의 차를 구한 후 실험집단과 통제집단 간 독립표본 T검정을 실시하였다.

실험결과 사전-사후 점수 차이에 대한 실험집단과 통제집단의 통계적 차이는 유의미하였다( $p < .05$ ). 따라서 음악치료는 자아탄력성척도 점수 감소에 긍정적인 효과가 있다고 할 수 있다. 이에 대한 결과를 <표 IV-6>에 나타내었다.

<표 IV-6> 자아탄력성에 대한 독립표본 T검정

측정치	실험집단 평균차	통제집단 평균차	t	p
	M(SD)	M(SD)		
자아탄력성	7.30(8.82)	.75(1.98)	2.28	.046*

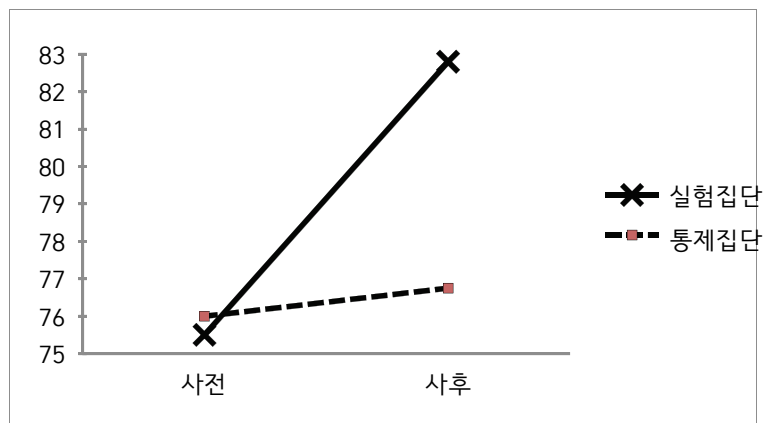
\*  $p < .05$

실험의 추세를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대해 대응표본 T검정을 실시하였다. 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 평균점수가 감소한 반면 통제집단은 유의미한 차이를 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 대한 결과를 <표 IV-7>과 <그림 IV-2>에 나타내었다.

〈표 IV-7〉 자아탄력성에 대한 대응표본 T검정

	사전검사	사후검사	t	p
	M(SD)	M(SD)		
실험집단	75.50(4.99)	82.80(9.47)	-2.62	.028*
통제집단	76.00(3.55)	76.75(3.96)	-1.07	.320

\*  $p < .05$



〈그림 IV-2〉 자아탄력성에 대한 실험집단과 통제집단 평균점수

### 3) 자아탄력성에 하위요인에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램 실시 후 자아탄력성의 변화를 자세히 알아보기 위해 자아

탄력성척도의 하위변인 점수의 변화를 통계적으로 분석하였다. 이를 위해 사전 점수와 사후점수의 평균의 차를 구한 후 실험집단과 통제집단 간 독립표본 T검정을 실시하였다.

실험결과 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심( $p >.05$ )은 통계적으로 유의미하지 않았으나 낙관성( $p <.05$ )은 유의미 하였다. 이에 대한 결과를 <표 IV-8>에 나타내었다.

<표 IV-8> 자아탄력성 하위요인에 대한 독립표본 T검정

측정치	실험집단 평균차	통제집단 평균차	t	p
	M(SD)	M(SD)		
대인관계	2.00(2.54)	1.00(.93)	1.15	.272
활력성	.50(2.55)	-.25(1.28)	.76	.461
감정통제	1.60(2.12)	.75(1.91)	.88	.390
호기심	.50(2.55)	-.25(1.28)	.76	.461
낙관성	1.60(1.84)	-.25(1.58)	2.25	.039*

\*  $p <.05$

또한 자아탄력성 하위요인에 대한 결과의 추세를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대해 대응표본 T검정을 실시하였다.

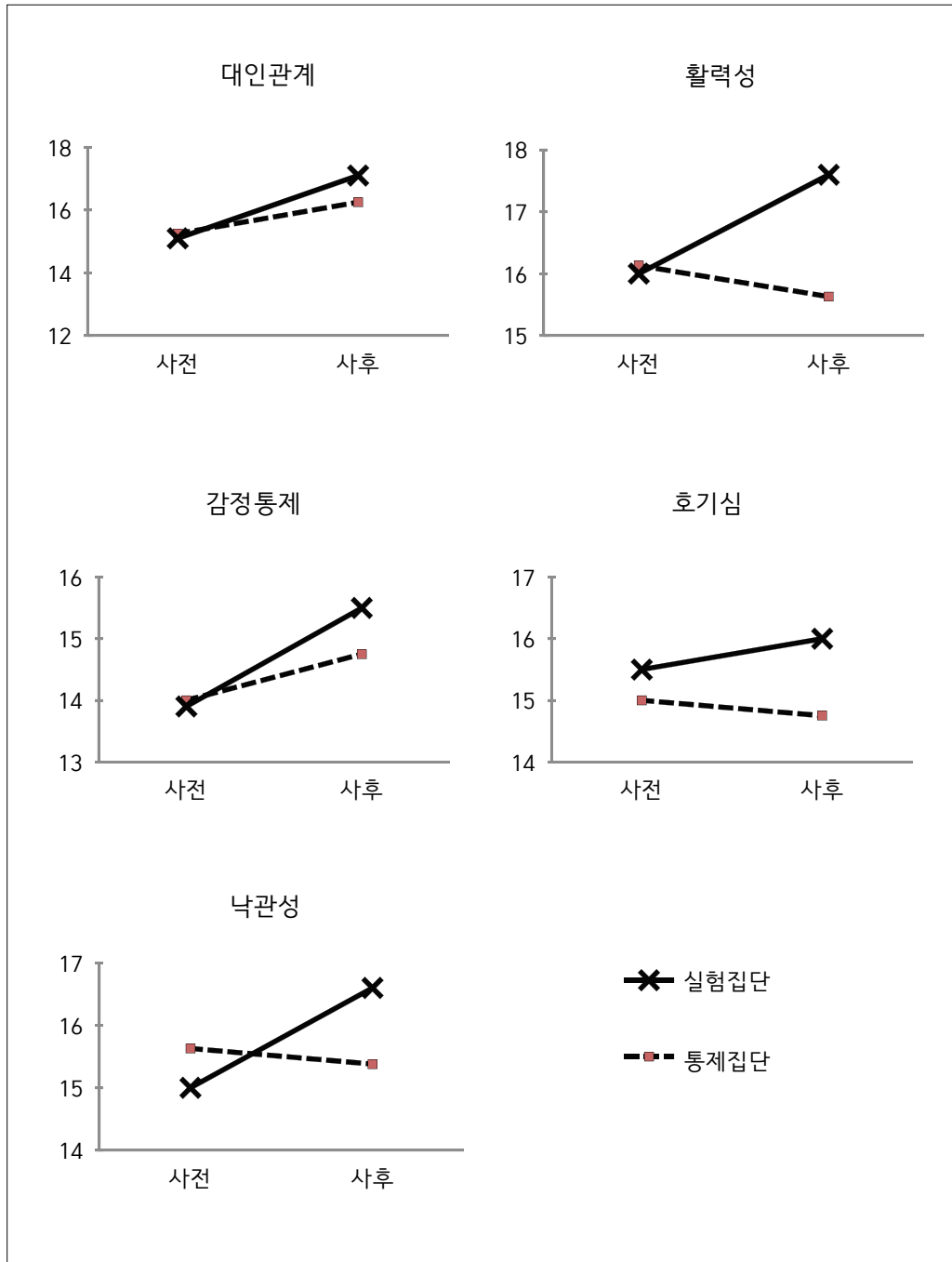
실험결과 대인관계는 실험집단과 통제집단 모두 통계적으로 유의미한 차이( $p <.05$ )를 보이며 평균값이 증가하였고, 활력성과 호기심은 실험집단과 통제집단 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으며( $p >.05$ ), 감정통제와

낙관성은 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 평균값이 증가한 반면, 통제집단은 유의미한 차이를 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 대한 결과는 <표 IV-9>와 <그림 IV-3>에 나타내었다.

<표 IV-9> 자아탄력성 하위요인에 대한 대응표본 T검정

		사전검사	사후검사	t	p
		M(SD)	M(SD)		
대인관계	실험집단	15.10(2.85)	17.10(2.23)	-2.49	.034*
	통제집단	15.25(1.58)	16.25(1.04)	-3.06	.018*
활력성	실험집단	16.00(1.89)	17.60(2.41)	-2.14	.061
	통제집단	16.13(1.96)	15.63(1.19)	.76	.470
감정통제	실험집단	13.90(1.52)	15.50(2.59)	-2.39	.041*
	통제집단	14.00(2.14)	14.75(1.16)	-1.11	.303
호기심	실험집단	15.50(1.58)	16.00(3.06)	-.62	.551
	통제집단	15.00(1.77)	14.75(1.91)	.55	.598
낙관성	실험집단	15.00(1.49)	16.60(1.84)	-2.75	.022*
	통제집단	15.63(.74)	15.38(1.41)	.45	.668

\*  $p < .05$



〈그림 IV-3〉 자아탄력성 하위요인에 대한 실험집단과 통제집단 평균점수

#### 4) 불안 및 자아탄력성과 학교적응의 상관관계

음악치료 프로그램 실시 후 불안과 자아탄력성은 학교적응에 있어 상관관계가 있는지를 알아보기 위해 두 변수인 불안과 자아탄력성의 점수에 등위를 부여한 후 두변수의 등위차를 구해 비모수 통계분석 중 상관관계분석(Spearman's correlation analysis)을 실시하였다. 이에 대한 결과를 <표 IV-10>에 첨부하였다.

<표 IV-10> 불안 및 자아탄력성과 학교적응과의 상관관계

	학교적응과의 상관관계	
	상관계수	<i>p</i>
불안(RCMAS)	-.30	.08**
자아탄력성	.19	.26

\*\*  $p < .10$

실험결과 학교적응과의 상관관계에 있어 불안은 10% 의 유의수준에서 음의 상관관계가 있다고 입증되었으며( $p < .10$ ), 자아탄력성은 통계적으로 유의한 상관관계를 보이지 않았다( $p > .10$ ).

## V. 결 론

### 1. 결론 및 논의

본 연구는 음악놀이활동이 학교부적응 아동의 불안 및 자아탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위한 목적으로 이루어졌다. 본 연구의 대상은 경기도 소재의 초등학교에 재학 중인 학교부적응으로 분류된 5, 6학년 남자아동으로 이들은 학교에서 실시한 학교생활적응검사에서 평균 64.44점의 점수를 얻어 학교부적응 아동으로 분류된 아동으로 20명을 초기선정 하였다. 그러나 개인적인 사유로 2명이 중도 탈락하여 총 18명(통제집단 8명, 실험집단 10명)이 최종 선정되었으며, 프로그램은 주2회, 60분씩, 총 14회기로 진행 되었다.

프로그램에 참여한 아동들의 불안과 자아탄력성을 측정하기 위해 개정판 아동불안척도(RCMAS)와 자아탄력성척도를 사용하여 자료를 수집 하였으며, 수집된 자료는 SPSS 20.0을 이용하여 분석하였다. 실험을 위해 나뉜 통제집단과 실험집단 간의 동질성을 알아보기 위해 아동불안척도와 자아탄력성척도, 자아탄력성척도의 하위요인의 사전점수에 대하여 독립표본 T검정을 실시하였다. 그 결과 통계적으로 유의미한 차이( $p > .05$ )를 보이지 않아 두 집단은 무선 배치된 동일집단임을 확인하였다.

이와 함께 아동불안에 대한 음악치료 프로그램의 효과의 검증에 있어 유의미한 효과가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 T검정을 실시한 결과 실험집단과 통제집단간의 통계적 차이는 유의미( $p < .05$ )하였다. 또한 실험집단의 아동불안의 평균점수는 사전·사후 평균점수가 감소하는 경향을 보이며 통계적으로도 유

의미( $p < .05$ )하였다. 이는 ‘음악놀이활동’이라는 비언어적인 교류의 경험이 자신의 감정을 자유롭게 표출하고, 집단 음악활동을 통해 비슷한 또래와의 결속력과 지원적인 경험을 하게 함으로써 긴장을 이완시키고 정서를 안정시켜 불안을 감소시키는 요인으로 작용한 것으로 보인다. 이러한 결과는 부적응 행동 아동을 대상으로 정신건강과 정서적 성장을 이룰 수 있는 심리치료의 개입이 아동의 불안을 감소시킨다는 정진숙, 김갑숙(2008)과 이영환, 정남주(2009)의 연구와 일치한다. 한편 초등학생을 대상으로 한 음악치료가 부적응 아동의 불안을 감소시키는데 효과적 이라고 한 정연수(2013)의 연구결과는 저소득층 아동에 그 대상이 한정되어 나타난 결과라는 점에서 부분적으로 일치한다.

또한 자아탄력성 역시 그 효과의 검증에 있어 유의미한 효과가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 T검정을 실시한 결과, 실험집단과 통제집단은 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다( $p < .05$ ). 실험집단의 평균점수도 사전·사후 평균점수가 증가하는 경향을 보이며 통계적으로 유의미한 차이( $p < .05$ )가 있었다. 더불어 자아탄력성의 변화를 자세히 알아보기 위해 척도의 하위요인별로 독립표본 T검정을 실시한 결과 실험집단과 통제집단 간의 통계적 차이는 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심의 영역에서는 통계적으로 유의미하지 않았으나( $p > .05$ ), 낙관성 영역에서는 통계적으로 유의미한 결과( $p < .05$ )를 얻었다. 그리고 자아탄력성의 하위요인별 실험집단의 사전·사후의 평균점수의 추이분석에서 활력성과 호기심의 영역은 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나( $p > .05$ ), 대인관계, 감정통제, 낙관성의 실험집단은 통계적으로 유의미하게 증가하였다( $p < .05$ ). 이는 음악치료활동이 청소년의 정신건강과 스트레스 대처에 중요한 내적 자원이 되는 회복탄력성의 증진에 음악치료가 효과적이었다는 여정운(2012)의 연구에서 낙관성의 영역이 증가한 결과와 부분적으로 일치한다.

2007년 <한겨레>에서 전국 6곳의 초등학생 386명을 대상으로 한 심리검사서 전체 조사대상 어린이 가운데 자아탄력성의 하위요인인 낙관성의 척도가 높

은 집단과 낮은 집단을 비교하였을 때, 낙관성이 높은 아동은 긍정적인 심리를 가졌으며 가정과 학교에서 스트레스를 덜 받았다. 또한 불안수준 역시 낙관적인 아이들의 경우 33.2점으로 낙관적이지 않은 아이의 53.09점보다 현저히 낮았으며, 낙관성 영역의 점수가 높은 집단이 그렇지 않은 집단보다 전체자아탄력성 점수가 높았다. 이러한 결과들은 음악놀이활동이 학교부적응 아동의 낙관성을 높여주어 불안감소와 자아탄력성 향상을 위한 효과적인 중재방안이 될 수 있음을 시사한다.

더불어 불안 및 자아탄력성과 학교적응과의 상관관계를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시한 결과, 불안은 학교적응과의 상관관계에 있어 음의 상관관계가 있었으며( $p < .10$ ), 자아탄력성은 상관관계가 없었다( $p > .10$ ).

교육과학기술부의 ‘2013년 학생정신건강 주요사업 추진계획’에 따르면 학교부적응 초등학생들을 위해 학교와 지역전문기관을 중심으로 정서지원 프로그램 서비스가 이루어지고 있다고 한다. 그러나 취약지역 일부에서 집중적으로 운영되고 있으며 대부분의 학교에서 상담자격이 없는 보건교사가 상담을 하고 있는 상황에서 이러한 부적응 아동에 대한 지속적인 상담과 관리는 불가능에 가깝다.

이에 본 연구에서 사용된 음악놀이활동은 아동의 건강한 정신건강 증진을 위해 학교 및 사회에서의 적응을 높이기 위한 효과적인 중재로서 치료 및 학교 교육 현장에서 다양하게 활용 될 수 있다는 점에서 큰 의미를 갖는다.

## 2. 제언

본 연구는 음악놀이활동이 초등학교 고학년 학교부적응 아동의 불안감소

와 자아탄력성에 도움을 주었다는 연구결과를 통해 치료 및 학교 교육현장에서 아동의 불안과 자아탄력성에 관련된 효과적인 중재 방안으로써 활용될 수 있다는 의의를 갖는다. 그러나 본 연구는 연구에 참여한 표본인원이 적어 모든 초등학교 고학년 학교부적응 아동에게 일반화시키기 어려우며 내담자 개인의 내면심리를 들여다보고 접근하는데 있어 치료의 기간이 짧았다. 그리고 10명 내외의 그룹 활동을 진행하는데 있어 한명의 치료사가 모든 내담자들의 요구를 들어주고, 그들의 심리·정서적 측면에 접근하는 데에 상당히 제한적이었다. 또한 자아탄력성검사의 결과는 통계적으로 유의미했지만 그 하위요인이 모두 유의미한 효과를 보이지 못했다는 점에서 한계를 지닌다.

따라서 본 연구자는 이러한 한계점을 보완하고, 보다 객관적이며 일반적인 결론을 이끌어 내기 위한 후속연구를 위해 다음의 제안을 하고자 한다.

첫째, 집단을 대상으로 하는 음악놀이활동의 원활한 진행을 위해 보조치료사와 같은 또 다른 치료사의 개입이 필요하다.

둘째, 내담자가 자신의 내면의 심리적 문제를 표출하는 과정에는 치료사 또는 집단원들과의 지속적인 관계형성과 지속적인 지지가 필요하다. 그러므로 장기간 계획된 프로그램을 적용하여 학교부적응 아동의 불안과 자아탄력성에 미치는 효과에 대한 자세한 연구가 필요하다.

셋째, 자아탄력성을 향상시키기 위해 각 하위요인을 효과적으로 지지 할 수 있는 프로그램을 개발 및 적용하여 치료적 효과에 대해 심층적인 각도로 연구할 필요가 있다. 또한 본 연구에서 쓰인 자아탄력성 척도 이외의 다른 자아탄력성척도도 적용하여 봄으로써 대상의 특성을 고려한 맞춤형 프로그램을 개발하여 적용한다면 다양한 영역에서의 폭넓은 지지를 할 수 있게 되어 학교부적응 아동의 자아탄력성 증진에 더욱 긍정적인 효과를 기대할 수 있을 것이다.

넷째, 본 실험에서의 통제집단은 내담자의 음악적 기호성을 고려하지 않고 무작위로 배분되었다. 그러나 음악은 듣는 것만으로도 심리적으로 효과적인 중

제가 될 수도 있으므로 통제집단의 음악적 통제변인을 사전에 더욱 철저하게 통제할 필요가 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강갑원(1992). 자극성, 진정성 음악이 긍정적, 부정적 정서의 유발에 미치는 영향. 박사학위 논문. 중앙대학교 대학원.
- 강민서, 유미숙(2010). 초등학생의 놀이성과 스트레스 대처행동이 학교적응에 미치는 영향. **한국놀이치료학회**, 13(4), 93-107.
- 강은령(2010). 음악치료가 학교 부적응 아동의 자기표현 능력 향상에 미치는 영향. 석사학위 논문. 진주교육대학교 교육대학원.
- 고민숙(2002). 자아탄력성 의사결정 유형 및 성패기인 유형과의 관계. 석사학위 논문. 성신여자대학교 대학원.
- 고은영, 김은정, 신은수(2013). 리듬과 멜로디를 게임으로 적용한 음악적 놀이가 유아의 놀이성 및 음악적 능력에 미치는 영향. **미래유아교육학회지**, 20(3), 23-44.
- 교육과학기술부(2013). '13년 학생정신건강 주요 사업 추진계획'. 교육과학기술부.
- 교육과학기술부(2013). '2012학년도 초중고 학업중단 현황조사'. 교육과학기술부.
- 교육과학기술부, 한국교육개발원(2012). 2012 교육통계연보. 한국교육개발원.
- 교육학사전 편찬위원회(1980). **교육학사전**. 서울: 교육출판사.
- 구새롬(2007). 우울성향 여중생의 블루스 음악형식을 활용한 자기효능감 증진 연주활동. **음악치료 교육연구**, 4(2), 1-17.
- 권세미(2009). 유아의 자기표현능력 증진을 위한 오르프 음악활동의 적용.

- 인간행동과음악연구, 6(1), 52-76.
- 권재기, 정미경(2012). 학령후기 학교적응 프로파일과 관련된 개인·가정환경 변인의 단기 종단적 분석. 아동교육, 21(3), 147-167.
- 김도연(2011). 초등학교 상담에서 나타난 정서행동문제유형과 상담자 역할에 대한 분석. 청소년학연구, 18(9), 363-383.
- 김미숙(2004). 음악교육에서의 대중매체의 활용 방안에 관한 연구. 음악논단, 8, 183-206.
- 김수영(2000). 유아의 포래수용도, 놀이상호작용 및 놀이형태와의 관계. 한국유아교육학회, 20(3), 47-66.
- 김수지(2012). 아동의 정서행동문제를 위한 음악의 치료적 사용. 한국예술연구, 1(6), 99-116.
- 김영미, 김정남, 천성문(2005). 전개집단놀이치료가 집단따돌림 피해아동의 자아존중감과 사회성에 미치는 효과. 인문학논총, 10, 97-122.
- 김영애(2011). 우리의 교실혁명 스마트 교육의 현황과 발전방향. 한국교육개발원 현안보고. 2011년 2월 7일.
- 김윤나(2012). 학교부적응청소년 지원정책 사업에 관한 정책참여자의 평가. 청소년복지연구, 14(2), 1-23.
- 김일영(2011). 사건구성과 배경음악의 조화를 중심으로 한 영화의 치료적 기능연구. 한국동서정신과학회지, 11(1), 29-45.. 드라마연구, 2011(35), 185-209.
- 김종환(2005). 아동의 인지·행동발달을 위한 음악의 치료적 접근과 교육적 활용방법. 현상학·해석학적 교육연구, 3(1), 89-134.
- 김주연, 김정순(1999). 학령기 아동의 스트레스와 대처행동에 관한 연구. 지역사회 간호학회지, 10(1), 252-261.
- 김지연(2005). 음악활동이 유아스트레스 감소에 미치는 영향. 한국음악치료

- 학회지, 7(1), 19-34.
- 김향지(2001). 경도정신지체 및 학습장애아동의 통합교육 상담방안. 특수교육재활과학연구, 40(2), 241-257.
- 김현주(2007). 놀이중심의 인지행동치료를 통한 아동의 인터넷 게임중독행동 및 자기효능감 개선효과에 관한 사례연구. 재활과학연구, 25(2), 11-26.
- 문용린(2010). 학업중단 위기학생을 위한 교육지원체계 구축에 관한 연구. 서울: 서울특별시교육연구정보원.
- 문희경(2009). 민요의 메기고 받는 형식을 활용한 초등학교에서의 국악창작 지도방안. 국악과교육, 27, 147-183.
- 민주식(2008). 놀이 개념의 정립을 위한 시론 - 예술과 놀이의 비교를 중심으로. 인문연구, 54, 1-36.
- 박명숙, 이미자, 천성문(2008). 모듬북 놀이를 활용한 집단음악치료 프로그램이 우울경향 중학생의 우울과 불안 및 자아존중감에 미치는 효과. 한국동서정신과학회지, 11(1), 29-45.
- 박명희(2004). 초등학교 5,6학년 학교상담 프로그램 개발. 석사학위 논문. 한국교원대학교 대학원.
- 박미숙(2012). 학령후기 아동의 스트레스와 건강지각 및 건강증진 행위에 관한 연구. 간호과학, 18(1), 58-68.
- 박미화, 고승혜(2006). 악기놀이 활동이 뇌성마비유아의 감각-운동 및 의사소통에 미치는 효과. 특수교육저널 : 이론과 실천, 7(4), 63-82.
- 박상희(2009). 초등학생의 자아탄력성, 실패내성, 학교적응 관계연구. 초등교육학회, 16(2), 59-81.
- 박은희(1996). 자아탄력성, 지능 및 학업성취도와의 관계연구. 석사학위 논문. 충남대학교대학원.

- 보건복지가족부(2009). 2008년도 한국 아동청소년 종합 실태조사. 보건복지가족부, 서울대학교 산학협력단.
- 백중열(2013). 초등학교 학교부적응아 그림특징과 시사점. 한국기초조형학회, 14(4), 311-319.
- 서종미, 한유진(2013). 집단음악놀이치료 프로그램이 유아의 부적응 행동, 정서조절 능력 및 사회적 관계에 미치는 효과. 한국가정관리학회 학술 발표대회 자료집, 2013(5), 267-275.
- 석문주, 최은식, 박장미, 손미현(2011). 학교 음악예술프로그램 개발을 위한 초등학교와 중학교 학생들의 음악예술향수에 대한 실태 및 요구분석. 예술교육연구, 9(1), 1-22.
- 선우현(2007). 청소년 내담자와의 상담관계 형성을 위한 게임놀이치료 적용에 관한 연구. 한국청소년시설환경학회지, 5(4), 55-62.
- 성경희(1988). 음악과 교육론. 서울: 갑을출판사.
- 소연희(2008). 학교 급별에 따른 지각된 사회적지지, 학업적 자기효능감, 취 동기 및 학업성취도와의 관계. 아동교육, 17(2), 49-64.
- 송희승, 신희선(2014). 초등학교 고학년 아동의 문제행동 예측모형. 아동간호학회, 20(1), 1-10.
- 신대철(2001). 우리음악, 그 맛과 소리깔. 서울: 민속원.
- 신인숙, 김지영(2008). 전래놀이동요 활동이 유아의 스트레스에 미치는 효과. 교육과학연구, 39(3), 171-194.
- 심희옥(1997). 아동후기 초등학생의 내적, 외적 문제행동인 우울성향과 반사회적 행동에 영향을 주는 요인들. 아동학회지, 18(1), 39-52.
- 양문희(2011). 리얼 버라이어티 프로그램의 의사 상호작용과 만족도 연구: 동일화 갈망과 몰입성의 영향을 중심으로. 커뮤니케이션학연구, 19(2), 61-85.

- 양지선(2011). 통합교육을 받는 지적장애 중학생의 학교스트레스 감소를 위한 음악놀이활동. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 여정운(2012). 음악치료 활동이 인터넷 중독 청소년의 회복탄력성에 미치는 효과. *한국음악치료학회지*, 14(1), 21-40.
- 유미숙(2003). *놀이치료 - 이론과 실제*. 서울: 상조사.
- 유승은, 박부진(2010). 집단모래놀이치료가 아동의 불안감소와 자아탄력성 증진에 미치는 영향. *놀이치료연구*, 14(1), 67-88.
- 유영달(2005). 몰입감 모델의 심리치료적 활용. *한국심리학회지*, 17(1), 35-55.
- 윤철경, 박병식, 김진호, 강현주, 엄아람(2012). 청소년정책 총괄조정 방안 연구. *한국청소년개발원 연구보고서*, 2012(12), 1-360.
- 은은숙(2011). 장 피아제에 있어서 구체적 조작기 아동의 논리구조와 그 인식론적 함의. *새한철학회*, 66, 275-293.
- 이규미(2004). 중, 고등학교 교사가 지각한 학교부적응 행동지표. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 16(2), 227-241.
- 이말영(1997). 점진적인 접근법을 통한 풍물장단 지도가 사물놀이의 창의적 표현력 신장에 미치는 효과. *음악분과현장교육연구보고서*.
- 이선환, 김영희(2007). 스트레스와 사회적지지가 아동의 불안에 미치는 영향. *복지상담학연구*, 8(1), 85-98.
- 이승희(2012). 놀이치료 이론과 실제. *한국재활심리학회*, 2012(7), 275-308.
- 이영미(2001). 게임놀이치료의 이론적 고찰과 적용사례. *한국놀이치료학회지*, 4(1), 71-82.
- 이영환, 정남주(2009). 부적응 행동 아동의 우울, 불안감소와 자아존중감 향상을 위한 미술치료 사례연구. *한국보육지원학회지*, 5(2), 43-71.
- 이점조, 김영근, 여광웅(2006). 다양한 리듬악기 놀이활동이 자폐성아동의

- 학습참여행동과 상동행동에 미치는 효과. *발달장애연구*, 10(1), 1-21.
- 이창호, 주영아, 권해수, 안현의(2002). *청소년 수월성 촉진 프로그램 기초연구 청소년상담연구*. 한국청소년 상담원.
- 이철원(2005). *현대여가학*. 서울: 대한미디어.
- 이현주, 김희경(2012). 결론가정 아동의 정신건강 구조모형. *한국학교보건교육학회지*, 13(3), 13-31.
- 이희영, 현문학(2005). 신체활동 놀이가 의사소통 및 학교생활적응에 미치는 영향. *한국수산해양교육학회*, 31, 26-34.
- 장영애, 이영자(2004). 아동후기 초등학교 학생의 스트레스 정도, 대처행동 및 자아 존중감의 관계. *아동과 권리*, 8(3), 543-569.
- 장정운(2008). 게임성 분석을 통한 리얼리티 쇼의 유형연구. *디지털스토리텔링연구*, 3(1), 342-364.
- 장진숙, 김갑숙(2008). 학교생활부적응 아동의 자아 존중감 향상과 불안, 우울 감소를 위한 미술치료. *예술심리치료연구*, 4(1), 125-150.
- 장혜원(2002). 음악활동이 통합된 발달지체유아의 사회적 상호작용 행동에 미치는 영향. *한국음악치료학회지*, 4(1), 15-33.
- 장혜진(2002). 휴대폰 중독적 사용집단 청소년들의 심리적 특성. 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 전원범(1995). *한국전래동요 연구*. 서울: 바들산.
- 정복희(2005). 전래놀이 동요 프로그램이 유아의 사회적 능력에 미치는 영향. *생활지도연구*, 24, 129-146.
- 정영진(2004). *유아를 위한 전통놀이 교육프로그램*. 서울: 양서원.
- 정우진, 염두승, 김난현, 김경렬(2002). 초등학생들의 놀이활동과 사회성 발달과의 관계. *한국여가레크리에이션학회*, 22(1), 281-290.
- 정진숙, 김갑숙(2008). 학교생활부적응 아동의 자아존중감 향상과 불안, 우

- 을 감소를 위한 미술치료. *예술심리치료연구*, 14(1), 125-150.
- 정현주(2005). *음악치료학의 이해와 적용*. 서울 : 이화여자대학교출판부.
- 정현주(2011). *인간행동과 음악*. 서울: 학지사
- 정현주, 김동민(2005). *아동들을 위한 음악치료 놀이극*. 서울: 학지사.
- 조봉환(2006). 초등학생의 생활스트레스와 스트레스 대처행동 척도개발을 위한 연구. *아동교육*, 15(3), 5-21.
- 조정연(2009). 악기놀이 활동이 자폐성 장애아동의 학습참여와 상동행동에 미치는 효과. *발달장애연구*, 13(2), 27-52.
- 조정은(2009). ADHD 학생을 위한 방과후 학교음악치료 프로그램 개발. *한국예술치료학회지*, 9(2), 169-188.
- 조준상, 은혜정(2013). 리얼리티 예능 프로그램연구: 의사사회 상호작용 요인, 플로우 그리고 시청만족도를 중심으로. *언론과학연구*, 13(3), 556-590.
- 주지현, 이드보라(2012). 치료적 음악활동이 레트장애 아동의 의사소통 능력 향상에 미치는 효과. *한국청각·언어장애교육연구*, 3(1), 93-110.
- 진소영, 최병철(2006). 노래의 가사가 개인의 음악선호에 미치는 영향. *한국음악치료학회지*, 8(1), 74-82.
- 최외선, 전미향(1996). 아동의 부적응 행동 개선에 미치는 미술치료 프로그램의 효과. *미술치료연구*, 3(1), 83-99.
- 최은실, 윤선희(2009). 음악치료 놀이극 프로그램이 통합교육과정에서 유아의 자아개념에 미치는 영향. *예술심리치료연구*, 5(1), 71-90.
- 최지은(2009). 신체를 활용한 리듬놀이(Body Percussion)의 국악장단 활용 방안 연구. 석사학위 논문. 추계예술대학교 교육대학원.
- 최지혜, 정수연, 허준, 김경미(2009). 학령기 아동의 놀이 가치와 놀이선택과의 상관관계. *대한작업치료학회지*, 17(2), 65-78.

- 최진숙, 조수철(1990). 소아불안의 측정, *신경정신의학*, 29(3), 691-702.
- 최태산, 최명선, 조미정(2008). 초등학생의 놀이성 척도 개발. *한국놀이치료 학회지*, 11(4), 35-52.
- 한겨레 뉴스(2007). 낙관적 아이는 “지능도 변해요”. 2007년 5월 4일 기사. [http://www.hani.co.kr/arti/society/society\\_general/207303.html](http://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/207303.html) 로부터 검색.
- 한유경 외(2012). 위기학생 진단 및 교육적 지원에 관한 연구. 서울: 교육과학기술부.
- 한지현(2005). 공격성 아동을 위한 음악치료: 타악기 연주활동 중심의 사례 연구. *음악치료교육연구*, 2(2), 33-56.
- 허순희(2002). 음악치료를 통한 즉흥연주의 효과. *아동교육*, 11(2), 217-229.
- 허정선, 전순영(2013). 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 학교부적응 청소년의 자아탄력성과 학교생활적응에 미치는 효과. *미술치료연구*, 20(1), 187-213.
- 허혜진(2010). 지역아동센터 아동의 또래 관계 기술 증진을 위한 창작 음악극 프로그램 효과 연구. *음악치료교육연구*, 7(1), 37-59.
- 현경실(2003). 신체표현을 위한 음악놀이 개발과 수업에의 적용방안. *음악과 민족*, 2003(26), 469-487.
- 황순택, 구형모, 김지혜(2001). 자아탄력집단의 성격특질. *한국심리학회지 임상*, 20(3), 569-581.
- 황인석, 원유진(2006). TV홈쇼핑 광고에서 배경음악이 광고효과에 미치는 영향: 음악 선호도와 상품개념 적합도의 효과. *마케팅연구*, 21(3), 47-67.
- Bailey, L. M. (1984). The use of song in music therapy with cancer patients and their families. *Music Therapy*, 4(1), 5-17.

- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 349-61
- Clark, D. M. & Keiser, L. (1984). GIM: Phase II training seminar. Institute for Music and Imagery Training seminars.
- Hughes, F. P. (1998). Children, Play and Development. 김광웅 (역). *유아의 놀이와 발달*. 서울: 시그마프레스.
- Huizinga, J. (1955). Homo Ludens, A study of the play elements in culture. 김윤수(역). *호모루덴스*. 서울: 도서출판 까치(1993).
- Johnson, J. E. (1999). Play and early childhood development. 신은수(역). *놀이와 유아교육*. 서울: 학지사(2001).
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1067-1079.
- Lowenfeld, V. (1987). Creative and mental growth. 서울교육대학교 미술교육연구회 (역). *인간을 위한 미술교육*. 서울: 미진사(1993).
- Moreno, J. J. (1985). Music play therapy: An integrated approach. *The Arts in Psychotherapy, 12*, 17-23.
- Nachmanovich, S. (1990). Free Play. 이상원 (역). *놀이, 마르지 않는 창조적 샘*. 서울 : 에코의 서재(2008).
- O'Connell, H. R. (1983). Psychological resilience and capacity for intimacy. Qualifying paper. Harvard Graduate School of Education.
- Ornum, W. V. & Mordock, J. B. (1991). Crisis counseling with children and adolescents. 강문희 (역). *아동과 청소년을 위한 위기상담*. 서울: 교문사(1991).

- Reynolds, C. R. & Richmond, B. O. (1978). What I think and feel - A revised measure of children's manifest anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2, 271-280.
- Ronald, M. R., Susan, H. S., Vanessa, C. & Ann, W. (2000). Helping your anxious child: A step-by-step guide for parents. 이정윤, 박중규 (역). 불안하고 걱정 많은 아이, 어떻게 도와줄까?. 서울: 시그마프레스(2002).
- Schaefer, C. E. & Reid, S. E. (1986). Game Play: Therapeutic use of childhood games. 박선옥 (역). 게임놀이와 아동심리치료. 서울: 창지사(2010).
- Taylor, J. A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 285-290.
- Winnicott, D. W. (1982). Playing and Reality. 이재훈 (역). 놀이와 현실. 서울: 한국심리치료연구소(1997).

## ABSTRACT

### The Effect of Musical Activity Related to the Theraplay for School Maladapted Children's Anxiety and Ego-resilience.

Jung, Kiwon

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to examine the effectiveness of musical activity on both the levels of anxiety and ego-resilience in the upper elementary grades student having maladaptive behavior in a school. The subjects of study were 18 fifth- or sixth-grade male students(8 of control group, 10 of Experimental group) with school maladaptive behavior recruited for this music therapy program in Gyeong-gi province. The program followed total 14 sessions, twice a week, 60min per session.

In this study, all statistical analysis were performed using SPSS 20.0

statistical software. The data were tabulated and analyzed using independent t-test for evaluating the efficacy of the program, paired t-test for pre-post analysis, and Spearman's correlation analysis for investigating any relationships between child anxiety level and ego-resilience on school adaptation.

As a result, both the levels of anxiety and ego-resilience scale were significantly different between the experimental and control groups ( $p < .05$ ). While the post-level of anxiety significantly decreased ( $p < .05$ ), the post-ego-resilience scales considerably increased. By sub-classifying the ego-resilience scales, no significant differences were found in the interpersonal relationships, vitality, emotional control and curiosity ( $p > .05$ ).

However, optimism was statistically meaningful ( $p < .05$ ) and its trend profiles showed a considerable increase. Furthermore, the results on a negative relationship between child anxiety and school adaptation with 10% significance level ( $p < .10$ ) but no considerable correlation between ego-resilience and school adaptation ( $p > .10$ ).

In conclusion, the result of this study suggest that musical activity related to the theraplay can be considered an effective intervention scheme for the upper elementary grades having maladaptive behavior in a school.

## 부 록

〈부록 1〉 회기별 음악놀이활동 프로그램

〈부록 2〉 개정판 아동불안 척도(RCMAS)

〈부록 3〉 자아탄력성 척도

〈부록 4〉 자아탄력성 척도의 하위요인별 분류

<부록 1> 회기별 음악놀이활동 프로그램

단계	회기	활동	치료적 근거
1 단계	1	<p>&lt;방울 숨바꼭질&gt;</p> <p>두 팀으로 나누어 모두 양 쪽 발목과 손목에 방울을 차고 그중 한 팀은 눈을 가린다. 다른 팀은 치료사의 지시에 몸에 있는 방울소리를 최대한 크게 내어 자신의 위치를 알리며, 이름표를 떼어 짝의 이름을 확인한다.</p> <p>사용음악 : Back in black - AC/DC</p>	<p>- 악기의 소리를 듣고 찾는 놀이를 통한 활동은 타인의 소리를 들는데 집중하게 하여 주의집중을 유도하며, 팀 이루기는 집단 활동 내에서의 소속감을 부여하며, 서로의 친밀감을 높인다.</p> <p>- 예능프로그램의 이름표 떼기 활동을 적용하였을 때, 아동은 자신이 주인공이 된 느낌으로 감정이입하여 활동에 적극적인 참여를 한다(양민희, 2011).</p> <p>- 런닝맨의 방울 레이스에 사용된 같은 배경음악을 사용함으로써 흥미를 유발하며, 곡의 도입에 시작되는 강렬한 기타리프는 충동성이 있어 쉽게 그 멜로디를 익힐 수 있어 치료사가 활동을 위한 음악적 큐로 사용할 수 있으며, 내담자가 음악적 큐를 읽는 것은 집중력을 필요로 하며, 게임을 통하여 그룹원간의 상호교류를 할 수 있게 한다.</p>
	2	<p>&lt;Hello song 만들기&gt;</p> <p>사용음악 : Ob-La-Di, Ob-La-Da - Beatles</p>	<p>- 집단 내에서 스스로 만든 노래는 구성원 간 친밀감을 높이며 치료에 대한 내적 동기를 부여한다.</p> <p>- TV프로그램에서 사용되는 음악은 친숙하게 느껴지므로 흥미와 동기를 유발(김미숙, 1994) 하며, 예능프로그램에 사용된 음악의 사용은 익숙한 환경을 제공하여 몰입을 도와 만족감을 느끼게 한다(조준상, 은혜정, 2013).</p> <p>- 경쾌하고 단순한 리듬과 반복되는 멜로디는 내담자에게 친숙하게 다가갈 수 있으며, 누구나 쉽게 따라 부를 수 있어 부담 없이 참여할 수 있게 한다.</p>
2 단계	3	<p>&lt;난타&gt;</p> <p>각자가 준비해온 재활용품을 바탕으로 자신을 나타낼 수 있는 악기를 만들 수 있으며, 다른 사람이 만든 악기의 소리와 비교한다.</p> <p>사용음악 : 베토벤 바이러스 리믹스</p>	<p>- 주변에서 쉽게 구할 수 있는 재료로 만든 악기는 창의력 및 표현의 기회를 제공한다.</p> <p>- 타악기를 사용한 연주활동은 전문적인 음악적 능력의 요구 없이 누구나 참여하여 스트레스 및 아동의 공격성을 감소시키고 사회성을 향상 시킨다(한지현, 2005).</p>

2 단계	4	<p>&lt;타악기 애플리케이션을 이용한 즉흥연주&gt;</p> <p>스마트폰에 있는 타악기 앱을 이용하여 난타연주를 할 수 있다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 즉흥연주는 역동적이며, 클라이언트 간 또는 치료사와의 상호교환적 관계형성뿐 아니라 역동적 체제를 강조하여 몰입의 경험을 유도한다. 이러한 상호작용으로부터 개인에게 내재된 동기가 유발되어 활동자체가 재미있고 보상적인 자기 목적적 활동을 하게 된다(이창호 외, 2002).</li> <li>- 쉽게 접할 수 있는 스마트폰 애플리케이션을 이용한 즉흥연주는 내담자에게 호기심을 유발하며, 게임위주의 스마트폰 사용을 변화를 줄 수 있다. 또한 악기가 없는 상황에서도 즉흥연주가 가능하여 장소에 제약을 받지 않고 손쉽게 간편하게 음악활동을 즐길 수 있다.</li> </ul>
	5	<p>&lt;쟁반노래방&gt;</p> <p>각 팀은 준비된 노래를 듣는다. 이후 치료사에게 지명되는 사람은 반주에 맞추어 가사가 틀리지 않도록 노래를 끝까지 이어 부르며 틀릴 경우 머리위에 모양드럼이 내려온다.</p> <p>사용음악 : 스마일보이 - 김연아, 이승기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래는 언어적인 의사소통보다 효율적으로 유대관계를 형성하며, 노래의 가사가 가진 메시지는 숨겨진 이슈나 문제를 발견 할 수 있도록 도와주어 내적성숙, 치료의 과정을 가능하게 한다(진소영, 최병철, 2006).</li> <li>- 활동 안에서 등장하는 게임요소는 아동에게 즐거움을 제공하여 자연스러운 참여를 돕는다(구새롬, 2007).</li> <li>- 노래를 이어 부르기 위해 다른 사람이 어느 부분 까지 노래하는지 귀를 기울여 듣고, 자신의 순서를 기다려야 하므로 집중력과 자제력을 향상시킬 수 있다.</li> <li>- 그룹원이 함께 의논하며 노래가사를 정확하게 부르는 활동은 서로의 의사소통의 기회를 제공하고 협동하게 되어 대인관계를 넓힐 수 있다.</li> <li>- '너라면 할 수 있어' 라는 희망적인 노래의 가사는 내담자에게 자신감을 불어 넣어주며, 곡의 역동적인 흐름과 가수의 힘찬 목소리는 내담자의 효과적인 참여와 감정이입을 유도하여 희망적인 메시지를 전해주는데 효과적이다.</li> </ul>
	6	<p>&lt;노래 만들기&gt;</p> <p>사용음악 : 거위의 꿈 - 카니발</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 꿈을 소재로 한 노래는 내담자의 현실을 직시하도록 하고 자신의 꿈을 자연스레 노래에 표현하게 하여 내담자의 내적이슈를 탐색할 수 있다.</li> <li>- 노래의 느린 템포, 부드러운 선율 그리고 멜로디는 꿈을 이룰 수 있다는 희망적인 분위기를 고취하며, solo로 연주되는 트럼펫 간주부분은 혼자 외롭지만 끝까지 용기를 잃지 않고 꿈을 이룰 수 있다는 희망적인 분위기를 조성하는데 도움을 주어 감정이입을 하는데 도움을 준다.</li> </ul>

2 단계	7	<p style="text-align: center;">&lt;사랑해 게임&gt;</p> <p>'사랑해'라는 가사가 나오는 노래를 찾아본다. 옆 사람에게 사랑해라고 말하거나 사랑스러운 동작을 한다. 이때, 웃거나 다음 사람에게 적절한 동작이나 말문을 하지 못하면 벌칙을 받는다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사랑에 관련된 노래는 일반적으로 가사나 곡의 멜로디가 부드럽고 따뜻하다. 이러한 가사의 노래는 내담자에게 정서적으로 사랑받고 있음을 지각하게 하여 심리적 지지를 도와줄 수 있으며, 사랑에 대한 내담자의 감정적 사고를 이끌어 낸다.</li> <li>- 다른 사람에게 사랑해 라고 말하거나 사랑스러운 동작을 하도록 함으로써 자신의 감정을 표현하는 능력을 키우고, 다양한 표현력을 키울 수 있다.</li> </ul>
	8	<p style="text-align: center;">&lt;노래 만들기&gt;</p> <p>자기 자신을 소재로 한 노래를 사용하여 내담자의 노년실을 바라보는 시각을 보고 자신의 특징을 노래에 표현할 수 있다.</p> <p style="text-align: center;">사용음악 : 키 작은 꼬마이야기 - 하하</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사용된 레게음악은 긴장과 이완을 반복하는 특징이 있으며, 4/4박자로 불규칙하면서 강한 악센트가 특징으로, 자유롭고 개성이 강하다. 이러한 개성이 강한 레게음악은 내담자의 개성을 끌어내는데 적합하여, 강한 악센트에 몸을 움직이거나 악기를 두드리며 박자를 맞추기 쉽다.</li> <li>- 노래의 가사는 주인공의 키 작은 특징을 잘 살린 구체적인 가사로 재미있는 가사와 적절한 유행어가 섞여있으며 자신의 이야기를 독백하듯 풀어나가고 있다. 이는 내담자가 자신의 특징을 살려 노래를 만드는데 있어 부담스럽지 않고, 일기를 쓰는 것처럼 쉬운 말로 가사를 만들 수 있게 한다.</li> </ul>
	9	<p style="text-align: center;">&lt;악기연주 : 카주&gt;</p> <p>자신의 이름 및 자신을 소개하는 리듬을 만들고 치료사가 지시하는 내담자의 이름리듬 기억하여 연주할 수 있다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 직접 연주하는 악기활동을 통한 경험은 음악 활동에 스스로 적극적으로 참여하도록 유도할 뿐 아니라, 타인을 인식하여 사회적인 행동을 경험하게 한다(Bailey, 1984).</li> <li>- 예능프로그램의 출연자가 다루었던 악기를 직접 다루어봄으로써, 아동은 주인공이 된 느낌을 받아 감정이입을 하여 참여할 수 있다(황인석, 원유진, 2006).</li> </ul>
	10	<p style="text-align: center;">&lt;악기연주 : 카주&gt;</p> <p style="text-align: center;">사용음악 : 죽겠네 - 10cm</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 특별한 기술이 필요 없는 악기인 카주는 누구나 부담 없이 연주할 수 있어 악기연주에 대한 거부감 없이 활동에 참여할 수 있으며, 틀릴까봐 불안한 요소를 없애고 자유롭게 연주하게 되어 자연스러운 표현력이 가능하다. 내담자는 카주 연주를 통해서 성취감을 느낄 수 있으며, 이때 느낀 만족감과 성공감의 경험은 대인관계에 있어 자신감을 줄 수 있다.</li> <li>- 자신의 이름에 리듬을 만드는 활동으로 소극적이거나 불안한 사람에게 안전한 환경에서 표현할 기회를 주어 편안하게 발표할 수 있도록 유도하고 작은 성공으로 인해 자긍심을 갖게 한다. 다른 사람의 이름리듬도 기억하게 하여 기억력 향상과 타인에 대한 인지력도 높일 수 있다.</li> </ul>

2 단계	11	<p>&lt;Body percussion&gt;</p> <p>짜과 함께 4박자의 리듬을 머리끝에서 발끝까지 신체를 이용하여 소리를 만들어 내어 치료사의 지시에 자신의 파트에서 몸을 이용하여 만든 소리를 낸다.</p> <p>사용음악 : 아름다운 세상 - 유리상자</p>	<p>- 신체를 이용한 리듬놀이 활동은 특별한 기능이나 재능이 없어도 내재된 리듬감만으로 자기를 표현하는데 효과적이다(최지은, 2009)</p> <p>- 타인과의 신체적 접촉으로 사회성 향상에 도움을 주며, 창의적인 상상력을 발휘하여 내는 신체의 다양한 소리는 자신의 몸에 대한 이해를 도우며 표현력을 증가시킨다.</p>
	12	<p>&lt;보물찾기&gt;</p> <p>두 팀은 치료사가 다양한 악기 속에 숨겨놓은 색깔음표를 찾아 악보를 완성하고 완성된 노래를 핸드벨로 먼저 연주하는 팀이 이기게 된다.</p> <p>사용음악 : 비행기 - 동요</p>	<p>- 악보를 완성하는 활동은 성취감을 경험하게 하며, 다양한 음색을 나타내는 색깔을 팀별로 찾는 경쟁구도를 통해 참여도를 이끈다.</p> <p>- 치료실에 구비된 다양한 악기 속에 숨겨 놓은 보물인 색깔음표를 찾게 함으로써 그동안 다루어보지 않았던 악기에 대해서도 탐색하는 기회를 갖게 하며, 팀별과제를 통해 서로 도와 과제를 해결하는 능력을 키운다.</p>
3 단계	13	<p>&lt;종이 비 내리기&gt;</p> <p>음악의 시작과 함께 종이에 적은 내용을 잘게 찢어 신나는 합창이 어우러진 노래의 클라이막스 부분에서 하늘에 날려 비처럼 내리게 한다.</p> <p>사용음악 : I will follow him - 시스터 액트ost</p>	<p>- 자신의 문제점을 종이에 적은 후, 찢게 함으로써 내면의 스트레스를 해소하게 하고 내적인 위안을 받는다. 예능프로그램에서 사용되었던 배경음악은 상황에 적합한 연출을 도와 몰입과 감정이입을 돕는다(강갑원, 1992).</p> <p>- 사용된 영화ost음악에서 후렴부분의 가스펠 합창부분은 격려와 힘을 주는 듯한 활기찬 분위기로 분위기를 조성하므로, 활동을 마무리하면서 희망적인 미래를 가질 수 있도록 음악적으로 지지한다.</p>
	14	<p>그동안의 활동에 대해 이야기 나누며, '미래의 나' 에게 편지 쓰고 발표한다.</p> <p>사용음악 : 하프협주곡 op.4 3악장 알레그로 - 헨델</p>	<p>- 그동안의 활동을 정리하며 느낀 점을 서로 공유하며 변화된 자신을 인지한다.</p> <p>- 아름다운 하프의 음색은 내담자에게 긍정적인 지지를 느끼게 하며 자신의 미래도 아름다운 음악처럼 긍정적이고 밝게 생각하도록 돕는다.</p>

<부록 2> 개정판 아동불안척도(RCMAS)

## 설문지

안녕하세요?

여러분의 귀한 시간을 내주어 감사합니다. 이 설문지는 여러분이 평소에 느끼는 자기 자신에 대한생각과 어떻게 학교생활을 하고 있는지에 대해 알아보고자 하는 것입니다.

따라서 이 설문지는 맞고 틀린 답이 없으며, 누가 잘하고 못하고를 따지기 위한 것이 아니므로 너무 오랫동안 생각하지 말고, 자신이 어느 쪽에 가까운지 잘 생각하여 빈칸에 O 표시를 하면 됩니다.

여러분이 작성한 이 설문지는 비밀이 보장되며, 연구목적 이외에는 절대 사용되지 않으므로 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답하면 됩니다.

감사합니다.

성신여자대학교 대학원

음악치료학과 정기원

★ 잘 읽고, 자기 자신이 해당하는 곳에 O 표시 하세요.

	내 용	예	아니 오
1	나는 마음을 결정하기가 어렵다		
2	나는 일이 마음대로 되지 않으면 신경이 날카로워진다.		
3	다른 사람들은 나보다 일을 쉽게 해내는 것 같다.		
4	나는 내가 알고 있는 사람은 모두 다 좋아한다.		
5	나는 숨쉬기 어려울 때가 자주 있다.		

6	나는 걱정을 많이 한다.		
7	나는 겁나는 일들이 많다.		
8	나는 언제나 친절하다.		
9	나는 쉽게 화를 낸다.		
10	나는 부모님이 나에게 뭐라고 할까 걱정한다.		
11	다른 사람들은 내가 일하는 식을 못마땅하게 생각하는 눈치다.		
12	나는 항상 남에게 좋은 태도로 대한다.		
13	나는 밤에 잠들기가 어렵다.		
14	나는 다른 사람들이 나를 어떻게 생각할까 걱정한다.		
15	나는 다른 사람들과 함께 있을 때에도 혼자 있는 기분이다.		
16	나는 항상 착하다.		
17	나는 속이 자주 메스꺼린다.		
18	나는 쉽게 맘이 상한다.		
19	내 손이 땀에 젖어 있다.		
20	나는 모든 사람들에게 항상 친절하다.		
21	나는 자주 피곤하다.		
22	나는 다음에 무슨 일이 일어날까 걱정한다.		
23	다른 사람들은 나보다 행복하다.		
24	나는 어떤 경우에도 진실만을 얘기한다.		
25	나는 무서운 꿈을 꾸다.		
26	나는 남들이 간섭을 하면 쉽게 마음이 상한다.		
27	누군가가 나에게 일을 잘못한다고 말할 것 같다.		
28	나는 절대로 화를 내지 않는다.		
29	나는 가끔 놀라서 잠을 깬다.		
30	나는 밤에 잠자리에 들 때가 무섭다.		
31	나는 학교 공부에 마음을 두기 어렵다.		
32	나는 해서는 안 되는 말을 결코 하지 않는다.		
33	나는 암전히 앉아있지 못하고 꼼지락거린다.		
34	나는 예민하다.		
35	내 편이 아닌 사람들이 많다.		
36	나는 절대로 거짓말을 하지 않는다.		
37	나는 나에게 나쁜 일이 일어나지 않을까 자주 걱정한다.		

<부록 3> 자아탄력성 척도

★ 잘 읽고, 자기 자신과 가장 가까운 곳에 ○ 표시 하세요.

	문 항 내 용	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 친구들의 말을 존중해 준다.					
2	나는 할 일이 생기면 하던 일을 끝내놓고 한다.					
3	나는 화가 나면 욕을 잘 한다.					
4	나는 새로운 반 친구가 생기면 그 친구에게 말을 건 다.					
5	나는 어려운 일에 부딪혀도 잘 될 것이라 생각한다.					
6	나는 친구가 어려운 일을 당하면 도와준다.					
7	나는 친구들을 보면 먼저 상냥하게 말을 건넨다.					
8	나는 화가 난 경우에 혼자 시간을 보내며 머리를 식힌 다.					
9	나는 새로운 물건을 보면 그 물건에 대해 호기심을 가 진다.					
10	나는 친구의 나쁜 점 보다 좋은 점을 발견하려고 노력 한다.					
11	나는 친구가 고민하면 내 일 같이 함께 고민한다.					
12	나는 우울할 때보다 즐거운 때가 많다.					
13	나는 친구와 싸웠을 때, 그 친구의 입장에서 다시 생 각해 본다.					
14	나는 가보지 않았던 길도 혼자서 잘 다닌다.					
15	나는 시험을 못 보았어도 다음번에는 더 잘할 수 있다 고 생각한다.					
16	나는 친구들에게 좋은 인상을 심어준다.					
17	나는 잘 웃는다.					
18	나는 어떤 일을 할 때 결과를 미리 생각해 본다.					
19	나는 궁금한 것(알고 싶은 것)이 많다.					
20	나는 일이 잘못되어도 좋은 쪽으로 생각한다.					
21	나를 만나는 사람들의 대부분은 나를 좋아했다.					
22	나는 무슨 일이 있을 때 앞장서서 한다.					
23	나는 일이 내 뜻대로 안될 때 신경질을 낸다.					

24	나는 새로운 것을 보면 그것을 시도해 보려고 노력한다.					
25	나는 노력을 해도 안 되는 일이 많다고 생각한다.					
26	나는 내가 잘못했을 때, 먼저 사과한다.					
27	다른 사람들은 내가 활기차다고 말한다.					
28	나는 화가 나면 그 일에 대해 오랫동안 생각한다.					
29	나는 무엇(공부, 놀이)을 할 때 친구들과 다른 방법으로 한다.					
30	나는 걱정거리가 있으면 잠을 못 잔다.					
31	나는 나에게 잘해주는 친구하고만 사귀다.					
32	나는 새롭고 신기한 일에 흥미를 가진다.					
33	나는 화가 나도 겉으로 표현하지 않는다.					
34	나는 교과서에서 모르는 단어가 나오면 사전을 찾는다.					
35	나는 어려운 일이 생기면 쉽게 포기한다.					
36	나는 내 또래 친구들과 만나는 것을 좋아한다.					
37	나는 우울할 때가 많다.					
38	나는 기분이 나쁜 경우에도 마음의 평화를 바로 찾는다.					
39	나는 모르는 것은 다른 사람에게 물어서라도 알고 한다.					
40	내가 하는 일에 자신감이 없다.					

♪ 여기까지입니다. 많은 문항에 대답하느라 수고 많았습니다. 빠진 문항이 있는지 다시한번 체크해주세요.

<부록 4> 자아탄력성 척도의 하위요인별 분류

자아탄력성척도	문항수	하위변인 설명	문항번호 (* 역채점 문항)
대인관계	8	계속 다른 사람의 긍정적인 관심을 얻는 능력	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31*, 36
활력성	8	삶의 문제들을 해결하는데 활동적이고 환기적인 접근을 하는 능력	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37*
하위 변인	8	고통이나 괴로운 상황에서도 그들의 경험을 구성적으로 인식하는 능력	3*, 8, 13, 18, 23*, 28*, 33, 38
호기심	8	새로운 것을 알고자 하는 능력	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39
낙관성	8	삶의 의미에서 긍정적인 신념을 유지하는 능력	5, 10, 15, 20, 25*, 30*, 35*, 40*
전체	40		