



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

인지행동 음악치료가 내재화된 정서
문제를 가진 초등학생의 우울과
자아존중감에 미치는 영향

2015

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
최 유 진

인지행동 음악치료가 내재화된 정서
문제를 가진 초등학생의 우울과
자아존중감에 미치는 영향

강 경 선 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2014년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

최 유 진

인 준 서

최유진의 석사학위 논문으로 인준함.

2014년 11월

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구의 목적은 인지행동 음악치료가 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 우울과 자아존중감에 미치는 영향을 알아보고자 하였다.

본 연구는 2014년 8월 29일부터 2014년 10월 24일까지 정서행동으로 위(Wee)센터로 의뢰된 초등학생 중 우울 척도(CDI) 점수가 13점 이상인 초등학생 7명을 대상으로, 주 1-2회, 1회당 60분씩 이루어졌고, 총 9회기로 진행되었다.

인지행동 음악치료가 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 우울과 자아존중감에 미치는 영향을 측정하기 위해 양적 분석은 조수철, 이영식(1990)이 변안한 Kovacs와 Beck(1977)의 아동용 우울 척도(CDI)와 최보가와 전귀연(1993)의 자아존중감 척도를 사용하였다. 대상자들의 사전·사후 점수 비교를 위해 SPSS 20.0의 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 또한 질적 분석은 매 회기 대상자들이 작성한 소감문과 녹화 자료를 바탕으로 대상자들이 인식한 우울과 자아존중감에 대한 경험적 보고 및 부정적 사고와 신념의 변화를 비교하였다.

연구 결과는 다음과 같다. 양적 연구 결과, 우울은 사전·사후 평균점수에서 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보였으며, 자아존중감 또한 유의미한 차이($p < .05$)를 보였다. 질적 연구 결과, 대상자들의 우울에 영향을 준 구체적인 경험의 변화는 부정적 정서 해소와 주도적인 삶의 태도의 2개 하위 주제가, 자아존중감은 긍정적 자기 인식과 소속감 및 자신감의 3개 하위 주제가 나타났다. 또한 대상자들의 부정적 사고 및 신념의 변화 내용을 비교한 결과, 본 연구를 통해 대상자들은 자신과 타인 및 미래에 대한 인식이 긍정적으로 변화하였다. 이러한 연구결과는 인지행동 음악치료가 내재화된

정서 문제를 가진 초등학생의 우울 감소와 자아존중감 향상에 효과적인 중재 방안이 될 수 있음을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	4
II. 이론적 배경	6
1. 아동의 내재적 정서문제	6
1) 내재화된 정서 문제를 가진 아동	6
2) 내재화된 정서 문제를 가진 아동의 우울	8
3) 내재화된 정서 문제를 가진 아동의 자아존중감	10
2. 인지행동치료	12
1) 인지행동치료	12
2) 우울과 자아존중감을 위한 인지행동치료	14
3. 인지행동 음악치료	16
1) 인지행동 음악치료	16
2) 우울 감소와 자아존중감 향상을 위한 인지행동음악치료	18
III. 연구 방법	22
1. 연구 대상	22
2. 연구 설계	22
3. 측정 도구	23
1) 아동용 우울 척도	23

2) 자아존중감 척도	24
4. 연구 방법 및 절차	25
1) 프로그램 내용 선정과 구성	25
2) 각 단계별 목표 및 활동 내용	26
3) 자료 분석	29
IV. 연구결과	30
1. 인지행동 음악치료가 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 우울과 자아존중감에 미치는 영향: 양적 연구 결과	30
1) 우울에 대한 사전·사후 차이분석	30
2) 자아존중감에 대한 사전·사후 차이분석	32
2. 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 변화에 대한 경험적 보고 및 부정적 사고와 신념 변화 비교 분석: 질적 연구 결과	33
1) 우울에 대한 구체적 변화의 경험	34
2) 자아존중감에 대한 구체적 변화의 경험	36
3) 대상자들의 부정적 사고 및 신념의 변화 내용 비교	39
4) 대상자들의 행동 변화	41
V. 결론	47
1. 결론 및 논의	47
2. 제언	49

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 III-1> 단일집단 사전·사후 설계	22
<표 III-2> 아동용 우울 척도 하위 영역별 문항구분	23
<표 III-3> 자아존중감 척도 문항 구성	24
<표 III-4> 인지적, 정서적, 행동적 변화	25
<표 III-5> 음악치료 프로그램 회기별 목표 및 내용	28
<표 IV-1> 우울(CDI)의 사전과 사후의 평균비교	30
<표 IV-2> 우울(CDI)에 대한 하위요인들의 사전과 사후의 평균비교 ...	31
<표 IV-3> 자아존중감의 사전과 사후의 평균비교	32
<표 IV-4> 자아존중감에 대한 하위요인들의 사전과 사후의 평균비교 ...	33
<표 IV-5> 자신에 대한 부정적 사고 및 신념의 변화	39
<표 IV-6> 타인에 대한 부정적 사고 및 신념의 변화	40
<표 IV-7> 미래에 대한 부정적 사고 및 신념의 변화	41

그림 목 차

<그림 IV-1> 우울(CDI)의 사전·사후 평균비교	31
<그림 IV-2> 자아존중감의 사전·사후 평균비교	32

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

초등학교 시기의 아동은 가정과 부모에게만 국한되었던 생활환경이 또래 집단, 교사, 성인, 학원 및 대중매체 등으로 확대되면서 여러 종류의 적응능력을 요구 받으며 과중한 스트레스를 경험한다(조봉환, 2006). 이러한 스트레스로 인해 가정, 학교 등 사회 전반에 걸쳐 정서 및 행동상의 문제를 나타내는 아동이 급격히 증가하게 되었다.

최근 보도 자료에 의하면 전국 초중고생 22만명이 정신과 치료를 받을 수준이라고 하며 정신 건강 주의군과 관심군의 학생비율이 2010년 비해 12.8%에서 16.3%로 증가했다. 특히 주의군의 경우 작년엔 2.6%에서 4.5%로 증가했음을 보도하고 있다(조선일보, 2013. 2. 8).

아동과 청소년에게 나타날 수 있는 정서행동 문제는 공격성, 충동성, 비행, 과잉 행동, 주의산만과 같은 외현화 문제(externalizing problems)와 불안과 관련된 정서장애, 우울, 공포증, 위축, 신체 불안과 같은 내재화 문제(internalizing problems)로 분류된다. 특히 내재적 정서문제를 가진 아동은 겉으로 드러나는 문제를 보이는 아동보다 그 심각성이 가볍게 여겨지거나 관심을 받지 못하는 경우가 많다(정민지, 박지연, 2009).

아동기의 우울의 경우 청소년이나 성인에 비하여 발병률은 낮지만 청소년기를 거치면서 증가되는 양상을 보이고 있다(여종일, 정문자, 2009). 특히 청소년기 우울은 극단적인 경우 자살시도로 이어지기도 한다. 2010년 통계청의 자료에 의하면 청소년의 사망원인 1순위는 자살이며, 15~24세 청소년의 8.9%가 지난 1년 동안 한 번 이상 자살을 생각한 적이 있다고 한다

(통계청, 2010). 이와 같이 아동기의 정서 및 행동상의 문제는 청소년기를 거쳐 성인까지 이어져 우울 또는 다른 형태의 정신 병리적 증상과 행동문제로 연결될 수 있다. 때문에 학교생활의 시작인 초등학생의 정신건강관리의 중요성은 꾸준히 강조된다(이진숙, 한지현, 2006).

우울은 아동의 정서장애 및 행동문제와 가장 상관이 높은 심리적 원인으로 자아존중감, 정서, 환경적응력, 건강상태와 부적 상관관계가 있으며, 아동의 정상적인 발달에 위험요소로 지적된다(이주연, 정현희, 2009). 우울과 자아존중감이 밀접한 연관이 있다는 것은 이미 많은 연구에서 논의되어 왔다(심희옥, 1998; 최영희 외, 2002; 김선미 외, 2012). 특히 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 특정영역에서의 실패를 자신의 다른 측면에서도 과잉 일반화 하는 경향이 있으며 이는 높은 수준의 우울증, 부정적 정서 상태와 밀접한 관련을 맺는다. 이는 자아존중감이 아동의 우울에 영향을 미치는 개인의 주요한 심리적 요인임을 나타낸다. 이러한 연구 결과 자아존중감의 향상이 우울의 감소를 이끌어 내재화된 정서 문제를 가진 아동에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

이러한 연구결과를 토대로 한 치료적 개입의 필요성에 따라 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 우울 감소와 자아존중감 향상을 위해 여러 가지 중재 기술 및 프로그램이 다양한 관점에서 논의되고 있다. 예술치료 분야에서는 미술치료(최은희, 주리아, 2005; 정현희, 이화영, 2009; 이영환, 정남주, 2009)와 연극치료, 독서치료(조효숙, 이진숙, 2008; 이미은, 박희석, 2010)의 효과에 대한 연구가 이루어지고 있다. 또한 음악치료(김영희, 2004; 박진숙, 2009; 성낙연, 2010; 이재욱, 2011)에서도 아동의 우울과 불안 감소, 자기효능감과 행복감의 향상을 위한 연구가 시도되었다.

예술치료 이외의 분야로 시선을 돌리면, 우울과 낮은 자아존중감의 중재로 인지행동적 접근의 효과가 부각되고 있다. 인지행동치료는 인간의 사고

또는 인지가 인간의 정서와 행동을 좌우한다는 전제에서 출발하여 내담자의 사고와 행동을 수정하는 임상기법이다. 김태희와 신현균(2011)은 인지행동 프로그램이 저소득 가정 아동의 우울 취약성을 감소시키는데 효과적임을 규명하였다. 또한 서비아와 민은정(201)은 인지행동 치료 프로그램이 아동들의 우울, 자기존중감, 자기효능감에 긍정적인 변화를 보였다고 보고 하였고, 박정원과 김유미(2009)는 명상 기반 인지행동 프로그램이 우울성향 감소에 긍정적인 효과가 있음을 밝혔다.

아동의 인지행동치료는 대처기술을 가르치고 자기효능감을 증진할 것을 강조하며, 아동으로 하여금 자신의 생각과 믿음을 탐색하는 데 적극 참여하도록 유도한다(Grave & Blissett, 2004). 아동에 대한 인지행동적 접근은 아동의 기능을 방해하는 불안 제거, 자기통제 능력 강화 및 주장 훈련 등을 통해 발달적 과정을 촉진하는 것을 주요한 목표로 한다(신민섭, 김상선, 오경자, 2006). 그러나 인지행동적 치료의 구성요소들은 복잡한 인지적 능력에 의존하기 때문에 성인에게 적용하는 방식 그대로 아동에게 사용하기 어렵다. 김선아와 김경희(2004)의 연구를 따르면 집단 상담 프로그램에 참여하는 청소년들이 자신의 감정이나 어려움을 언어로 표현하는 능력이 미성숙하여 회피나 방어적인 태도를 취하며, 적극적으로 자신을 표현하지 못한다고 한다.

이러한 점을 보완할 수 있는 도구가 바로 음악이다. 음악은 내재화된 에너지를 비언어적 특성을 통해 표출할 수 있게 하고, 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 동기를 강화시킨다(박정숙 외, 2012). 또한 정서를 표출할 수 있는 안전한 환경을 제공해 주고, 진정한 즐거움을 경험하도록 하기 때문에 아동의 만족감을 증가시키고 정서를 긍정적으로 변화시키는 데 중요한 역할을 한다. 또한 정화된 감정은 문제해결과 왜곡된 사고를 수정하기 위한 인지적인 접근을 용이하게 하는데, 이러한 음악의 치료적 기능을 인지행동

치료 기법에 적용할 수 있다.

인지행동 음악치료는 인지행동치료와 음악치료를 접목한 통합 모델로서 정서적 문제를 유발하는 부정적 사고 패턴을 탐색하고 수정하는 인지행동치료 과정에 음악을 적용한 것이다(Luce, 2001). 음악은 치료 환경에서 내담자로 하여금 자신의 내면을 탐색하도록 함으로써 긍정적 자기 인식을 유도하며, 정서와 사고 간의 교류를 촉진하는 역할을 한다(문지영, 권영혜, 2009). Hendricks(2001)는 인지행동치료 보다 인지행동음악치료가 청소년의 우울 감소에 더 효과적임을 보고하였다(배수진, 2014, 재인용). 또한 김민애(2009)는 인지행동적 음악치료가 여중생의 자살생각과 우울 감소에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보고하였다. 이러한 선행연구는 부정적 인지를 주요 증상으로 갖는 내재적 정서문제를 가진 아동에게 우울·불안·정서와 연결된 자동적 사고를 탐색하고 수정하도록 하여, 이를 감소시키는 중재로써 인지행동음악치료가 효과적으로 적용될 수 있음을 시사하고 있다.

이에 본 연구는 인지행동음악치료 프로그램이 내재화된 정서문제를 가진 초등학생들의 정서적 갈등을 해소하고, 비합리적 신념과 자동적 사고를 완화시켜 우울과 자아존중감에 미치는 영향을 알아보고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구의 목적은 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생에게 인지행동 음악치료를 실시하여 참여자들의 우울 수준과 자아존중감에 미치는 영향을 알아보고, 치료의 효과성을 확인하는 것에 있다. 따라서 본 연구의 목적을 위한 연구문제는 다음과 같다.

1) 인지행동 음악치료에 참여한 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생은 우울에 대한 사전·사후점수에서 유의미한 변화를 보이는가?

2) 인지행동 음악치료에 참여한 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생은 자아존중감에 대한 사전·사후점수에서 유의미한 변화를 보이는가?

3) 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생은 인지행동 음악치료 프로그램 참여를 통해 우울과 자아존중감 변화에서 어떠한 경험을 하였는가?

II. 이론적 배경

1. 아동의 내재화된 정서문제

1) 내재화된 정서 문제를 가진 아동

내재화 문제(internalizing problems)란 자신의 행동을 지나치게 억제하거나 적절하게 표현하지 못하는 위축, 불안, 우울과 같은 심리적 원인에 기인하여 발생하는 문제행동이다(국립특수교육원, 2009). 내재화된 정서문제를 가진 아동은 슬픔에 잠기거나 우울감에 빠지고, 정서 위축과 수줍음을 보인다. 심할 경우 공포감이나 환상에 빠지는 행동을 보이기도 한다(하은혜, 2006). 미숙하고 위축된 행동을 하는 아동들은 좀처럼 또래와 어울리지 못하며, 친구를 사귀고 노는 사회적 기술이 부족하다. 일부 아동은 이유 없이 사물을 두려워하고, 자주 아프다고 호소하거나 우울에 빠지기도 한다(William & Heward, 2007; 백승영, 2013, 재인용).

통제력이 부족하여 행동 문제가 드러나는 주의력 결핍 과잉행동장애나 품행장애 등의 외현화 문제의 경우 교실 장면이나 사회적 관계에서 문제가 빈번하고 타인을 방해하는 특성으로 인해 초기 학령기에 발견되어 상담기관이나 소아정신과의 도움을 받게 되는 가능성이 많다. 반면에 내재화된 정서를 가진 아동의 행동은 특성상 주변의 성인들로부터 문제행동으로 간주되어 관심을 받기보다는 단지 '소극적인 성격' 정도로 인식되거나 오히려 '말 잘 듣고 양전한' 학생으로 평가받는 경향이 있어 조기 발견되거나 적절한 중재를 받기 어렵다. 물론 아동기에 발생하는 문제행동의 대부분은 시간이 흐르면서 자연스럽게 해결되기도 하지만, 일부 아동기에 적절히 다루지지 않은

문제행동은 청소년기까지 이어져 심화되어 그 영향이 성인이 된 이후에도 지속될 수 있다(송민정, 2004). 뿐만 아니라 아동은 성인과는 달리 스트레스의 원인을 인식하고 대처하는 데 필요한 지적 기술이나 경험이 제한되어 있기 때문에(문수연, 강지현, 2013) 아동의 정서문제에 대한 관심이 촉진되었다(이승연, 신현숙, 이동형, 2011).

2006년도 한국 보건복지부 산하 정신보건센터 31개소에서 94개 초등학교 학생 7,700명을 대상으로 정신건강 선별검사를 실시한 결과 초등학교 4명중 1명이 정서 및 행동문제를 경험하고 있는 것으로 나타났다(보건복지부, 2006). 미국의 한 조사에서도 약 20%의 미국 아동들이 정신건강문제를 가지고 있으며, 우울, 불안 및 다른 심각한 문제행동들로 인해 소아정신과를 찾는 아동들이 증가하고 있는 것으로 나타났다(State Children's Health Insurance Program, 2009; 차윤희, 김영희, 2010, 재인용). 뿐만 아니라 멜번 로얄 아동병원의 커뮤니티 아동보건센터가 발표한 보고서에 의하면 50만 명으로 추정되는 호주 어린이들 가운데 25%가 정신질환을 보유하고 있으며 그들 중 14%만이 상담을 받는 것으로 추산되고 있다(호주 동아일보, 2006. 10. 28). 세계적으로 아동들은 우리가 생각하는 것보다 훨씬 더 많은 정서적으로 내재화된 문제를 가지고 있으며, 아동의 정신건강문제가 증가하고 있는 추세이다.

김은주와 이승희(2013)에 의하면 불안, 우울, 신체화의 내재화 문제가 비행, 과잉행동의 외현화 문제보다 다소 높은 경향을 보였다고 보고하였다. 민성길 외(1997)는 초등학교의 학년이 올라갈수록 내재화 문제인 사회불안과 신체화 증상을 많이 보인다고 하였다.

아동기의 정서 문제의 원인을 살펴보면 초등학교생들은 학교에서의 생활이 친구사귀기, 학업 등 많은 생활을 부분을 차지하게 되어, 친구문제, 학업문제, 자아존중감 등의 스트레스문제가 정서적 문제를 가져올 중요한 원인이

되기도 한다고 하였다(김덕임, 2007). 4학년 6학년 초등학생은 여학생이 남학생보다 스트레스를 더 많이 받으며 이 시기에 또래 집단으로부터 거부된 아동은 발달적인 문제뿐만 아니라 미래의 반사회성, 학업 부적응 및 내재화 행동문제와 같은 부적응 문제를 나타내기도 한다고 하였다(윤지선, 2011; 신유림, 2007).

이와 같은 아동기의 정서행동문제는 지속적으로 유지되는 특성이 있어 발생초기에 해결되지 않고 방치될 경우 만성화되어 정도가 심각한 수준으로 발전해 나가며 결국 청소년의 문제행동이나 성인범죄로 이어질 가능성이 있다(남소현, 김영희, 2000; Petterson, et al, 2000).

2) 내재화된 정서 문제 가진 아동의 우울

우울은 전형적인 내재적 문제로, 넓은 의미에서 사람들이 살아가면서 경험하는 스트레스와 절망감을 말하며 이러한 느낌은 모든 사람이 경험하는 것이다(김성일, 정용철, 2001). 하지만 심한 경우에는 근심, 침울함, 실패감, 무력감 및 무가치감을 지속적으로 경험하며 일상생활에 어려움을 겪는 정서장애를 의미한다(최정미, 우희정, 2004). 아동의 경우 우울 증세가 심해지면 학업문제, 교우관계 등 사회화 과정에서 부적응을 초래하고 정신과 신체의 바람직한 성장에도 좋지 못한 영향을 미친다.

정신장애의 진단 및 통계 편람 4판(Diagnostic and Statistical Manual of Disorder, 4th edition, text revision; DSM-IV-TR)에서는 아동의 우울을 주로 초조한 기분, 흥미와 즐거움의 상실, 식욕과 체중의 변화, 수면 문제, 운동 과다 또는 지체, 피곤 또는 에너지 상실, 무가치한 느낌과 죄책감, 사고, 집중 또는 의사결정의 어려움, 죽음에 대한 생각 또는 자살에 대한 관념화와 자살행동으로 아홉 가지 중 다섯 가지 이상의 특성이 나타나야

하며(APA, 2000, p.202), 성인과 동일하게 적용하고 있다. 즉 아동기의 우울의 기준을 따로 두지 않고 있으며, 아동의 우울감에 대해 크게 비중을 두지 않고 있음을 알 수 있다.

그러나 한국보건사회연구원의 조사에 의하면, 우울을 경험한 아동의 비율이 전체 응답자의 약 12%로 나타나, 우리나라 아동의 우울문제가 결코 간과되어서는 안 될 상황임을 드러내 준다(보건복지부, 2005). 또한 성인 우울증과 달리 아동들에게는 임상적 특징이 함께 나타날 수 있다는 것이 여러 연구에서 제기 되었다(Cantwell & Carlson, 1983; Kovacs & Beck, 1977; 윤자영, 2009, 재인용).

아동은 우울 감정을 직접 호소하는 일이 흔하지 않는 대신에 우울한 감정을 해소하기 위해 신체증상, 짜증, 무단 결석, 등교 거부, 학습 부진, 공격적 행동과 같은 문제 행동 등을 보이면서 우울증상을 나타낸다(Avenevoli & Merikangas, 2006; 신현균, 2006, 재인용). 이러한 아동기의 우울은 여러 가지 복합적인 증상들을 동반하여 적응상의 어려움을 초래함으로써 성인기까지 반복되는 우울삽화를 보이는 등 나쁜 예후를 가진다.

Harrington 외(1990)에 의하면 아동기 우울증 환자의 60~70%가 다시 재발하여 성인기까지 우울증이 지속되는 경향을 보인다고 한다(배주미, 2000, 재인용). Zeitlin(1986)도 아동기와 청소년기에 소아정신과에 입원하고 다시 성인기에 재입원한 이들을 대상으로 연구한 결과 우울증이 상당히 지속적임을 보고하고 있다(배주미, 2000, 재인용). 또한 아동기 및 청소년기에 발병된 우울증상의 경우 후기 청소년기와 성인기에 이르러 자살행동, 타살행동, 흡연, 알콜 및 다른 약물에의 남용 등의 위험요인이 더 높은 것으로 밝혀졌다(Deykin & Zeena, 1992; Kandel & Davis, 1986; 배주미, 2000, 재인용). 특히 자살은 우울한 아동이 청소년기와 성인이 된 후 더 높은 비율을 보인다. Rao(1995)에 의하면 우울한 아동과 청소년에 대

한 장기종단 연구결과 204명중 7명이 자살하였다고 보고하였다(배주미, 2000, 재인용).

아동기의 우울은 조기에 발견되어 치료받지 못하면 만성화되는 특징이 있고, 재발율이 높으며, 아동의 인지적, 정서적, 성격 및 사회성에 커다란 장애를 가지게 된다. 이런 아동기 우울의 심각성을 간과하여 제때 치료를 받지 못하면 청소년기와 성인기에까지 계속 지속되어 더욱 심해지고 자살 행동의 위험도 높다. 따라서 아동의 정서 상태를 정확히 진단하여 우울증을 예방하거나, 조기 개입을 통해 아동의 심리건강을 도모해야 할 필요성이 있다.

3) 내재화된 정서를 가진 아동의 자아존중감

자아존중감(self-esteem)이란 개인이 자기 자신을 가치 있는 사람으로, 혹은 가치 없는 사람으로 평가하는 것이다. 그것은 자신이 얼마나 유능하고 중요하며 성공적이고 가치가 있는가를 믿는 정도를 말한다. 즉 자아존중감은 개인이 자신에 대해 가지는 태도 속에 나타나는 자신에 대한 가치 판단이다(Coopersmith, 1967; 곽현근, 2009, 재인용).

자아존중감의 형성은 심리적인 환경과 밀접한 관련이 있다. 중요한 주변 인물과의 상호작용과 어떤 상황에서 존중받을 만한 자신의 행동 및 성공적 경험에 계속적으로 영향을 받는다. 이러한 자기행동효과의 직접적인 경험과 사회적 비교 과정을 통해 형성되어 가는 것이다(Bandura, 1977; 박영애 외, 2003, 재인용). 긍정적인 자아존중감의 형성은 아동들의 학교생활이나 사회생활, 그리고 자아실현 면에서 필수적으로 요청되는 요소라 할 수 있는데(심수정, 2003), 자신을 긍정적으로 평가할수록 자신의 과업에 대하여 성공할 수 있는 기대감이 높아 과업수행을 위한 행동을 촉진하고 노력하는 것

으로 볼 수 있다(이운경, 2005). 이에 반하여 자아존중감이 낮은 아동들은 실패를 예견하고 위협을 느끼며, 불안하고 초조하여 새로운 일을 시작하기 두려워한다(홍은숙, 2000). 또한 낮은 자아존중감을 소유한 아동과 청소년일수록 비행, 우울증, 자살 충동의 확률이 높은 것으로 보고하고 있다(김창곤, 2006; 박병금, 2007; 이경진, 조성호, 2004).

이렇듯 아동의 건강한 삶을 영위할 수 있도록 핵심적인 역할을 담당하는 자아존중감은 우울과 같은 내재화된 정서 문제와 서로 관련성을 가진다. 자아존중감이 낮은 아동들은 특정영역에서의 실패를 자신의 다른 여러 측면에 까지 과잉 일반화 하게 되면서 내재적 정서문제로 발전하게 된다(Beck, 1967; 윤선자, 2003, 재인용). 내재화된 정서문제를 갖는 아동은 집중력과 학교성적이 낮아지고 낮은 자아존중감으로 인해 자신감과 희망도 없으며 부모님에게 죄책감을 느끼며 열등감 속에서 생활한다고 하였다(이혜련, 1993). 또한 낮은 자아존중감이 내재화된 정서 문제로 발전되는 과정에는 부모의 기대와 또래의 요구가 크게 작용한다.

자아존중감이 낮은 아동에 대한 부모의 기대가 계속적으로 높을 경우 무력감이 커지게 되며, 이러한 무력감은 내재화된 정서문제를 부추기게 되어 타인과의 관계 형성에서 어려움을 나타내게 된다(조혜진, 2005). 이러한 관계 형성에서의 어려움은 행동에서도 나타나게 되는데 내재화된 정서 문제를 갖는 아동들의 경우 낮은 자아존중감으로 인해 자신을 표현하는 데 어려움을 가진다. 자신의 의사를 정확하게 전달하지 못하거나 타인과의 지속적인 눈맞춤을 어렵게 하기도 한다. 이 외에도 혼자 있고 싶어 하고 주의 사람들의 관심에 위축된 모습은 보이거나 거부하려는 성향을 나타내 보이기도 하는 등 내재화 정서 문제 아동은 낮은 자아존중감으로 인하여 타인과의 상호작용에 많은 어려움을 나타내게 된다(오치선, 1999).

위에서 살펴본 바와 같이 자아개념이 확립되어 가는 아동기는 여러 가지

발달과업을 수행하고 습득해야하는 시기이다. 이 시기에 아동이 불안과 우울이 심해지면 대인관계에서 신뢰감과 성공감을 갖기가 어려워지고, 일에 대한 기대감이 없어지게 되어 결국은 의욕이 저하되고 낮은 자아존중감을 형성하게 된다. 따라서 자아존중감과 우울은 서로 중첩된 부분이 많다는 점에서 미래를 설계하고 준비해가는 아동기에 높은 자아존중감을 형성 하도록 도와주는 것은 매우 중요하다고 할 수 있다.

2. 인지행동치료

1) 인지행동치료

인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy: CBT)는 능동적이고 단기 간의 구조적인 심리상담의 형태로서 개인의 정서와 행동이 대개는 그의 인지들에 의해서 결정된다는 이론적인 근거에 기초를 두고 있다(Freeman, 1987; 오인옥, 1998, 재인용). 현대 심리치료의 커다란 한 줄기를 이루고 있는 인지행동치료는 1960년대 초반 정신분석 치료에 불만을 가진 Beck과 Ellis에 의하여 임상실제에서 개발되기 시작한 것을 그 시발점으로 한다.

Albert Ellis는 1956년 합리적 정서치료(RET: Rational Emotive Therapy)를 주장하였고, 90년대 이후로 Ellis는 그의 이론에 행동적 측면을 더 부가하여 합리적 정서 행동 치료(REBT: Rational Emotive Behavior Therapy)로 지칭하였다(박경애, 1997, 재인용). Ellis(1973)의 ABC 개념은 환경의 어떠한 사건이(Activation event: A) 클라이언트의 신념을 낳고(Beliefs: B), 이러한 신념의 결과로 정서적, 행동적 결과

(Consequents: C)가 나타난다는 것이다. 치료는 비합리적인 신념이나 욕구를 현실적이고 합리적인 것으로 대치함으로써 정서나 행동에 변화가 일어날 수 있다고 가정한다(김중운, 김효은, 2012, 재인용).

Beck은 우울증 환자를 대상으로 한 연구를 토대로 Ellis의 주장을 증명하였다. Beck의 인지치료(Cognitive Therapy)에서는 부정적인 인지 도식을 통해서 사건을 여과시키기 때문에 현실을 왜곡하고 과장하여 부정적으로 해석하며, 그 결과 우울증을 특징짓는 감정적 상태와 행동적인 증상을 보인다고 보았다(하은혜 외 2004, 재인용). Beck(1976)의 인지모델은 우울증뿐만 아니라 일반적인 정신 병리에 포괄적으로 적용될 수 있는데 이 모델에 의하면 정서장애는 왜곡된 사고의 결과이거나 인생사건의 비현실적인 인지 평가의 결과이다(하은혜 외 2004, 재인용). 즉 인지행동치료는 행동주의 이론과 인지 이론을 통합하여 적용하는 기법으로, 인간의 사고 또는 인지가 인간의 정서와 행동을 좌우한다는 전제하에 출발하여 내담자의 사고와 행동을 변화시키는 것을 목적으로 한다(권정혜, 1994).

아동을 대상으로 한 인지행동적 개입은 성인 대상의 인지행동치료를 기반으로 발달된 것으로, 성인에서와 마찬가지로 치료적 변화 과정에 인지적, 행동적인 측면과 정서적 경험을 통합시킨다. 또한 문제해결 전략을 교육하고 새로운 시도 및 대안적인 해결책을 고려해보도록 격려하며 향후 적응을 위해 필요한 기술을 연습하는 것이 공통적인 요소이다(신민섭, 김상선, 오경자 2006). 그러나 아동의 경우 간혹 어떤 사건에 대해 일련의 개념이나 의미를 부여하지 못하여 부적응적인 인지가 드러나지 않을 지도 모른다. 이러한 발달상의 문제 때문에 어린 아동에 대한 인지적 개입은 부적응적인 인지를 대체하기보다는 적응적인 인지의 발달을 돕는 것을 목표로 한다(Knell, 1993; 박영애 공역, 2001).

구체적으로 아동에 대한 인지행동적 접근은 크게 세 가지 영역으로 구분

된다. 첫 번째는 행동 통제 기술 영역으로, 즐거운 활동 늘리기, 문제해결, 자기표현, 사회적 상호작용 기술 증진이 이에 속한다. 두 번째는 인지적 통제 기술 영역으로, 자기 감찰하기, 왜곡된 인지 확인하기, 건설적인 대안적 사고를 갖기 등이 해당된다. 세 번째는 이완훈련, 분노통제 훈련과 같은 정서 통제 기술을 사용한다(신민섭 외, 2006). 이러한 접근을 통해 아동의 공격성, 과잉활동성, 충동성 등의 문제행동을 감소시키고, 적절한 사회기술과 같은 드문 행동을 증가시킨다.

따라서 인지 행동 개입은 아동의 정신건강에 긍정적인 효과를 낼 수 있을 것으로 사료된다. 또한 인지 행동적 원리는 내담자가 스스로 자신이 겪고 있는 정서적·행동적 문제를 극복하도록 도와주기 때문에(박경애, 조현주, 2008), 지속적인 효과를 보일 것으로 예상된다.

2) 우울과 자아존중감을 위한 인지행동치료

우울은 특정경험에 대한 개인의 왜곡된 사고의 결과이다(하은혜, 2004). 이 관점의 핵심은 개인이 경험하는 사건 그 자체가 아니라 사건에 대한 개인의 해석에 의해 부정적 감정이 야기되며, 그 결과 우울한 행동을 하게 된다는 것이다. 이와 같은 이론적 입장을 근거로 인지행동치료에서는 내담자의 사고 내용의 현실성과 정확성을 반복적으로 검토하면서, 내담자를 우울하게 하는 부정적 사고와 감정을 찾아내 변화시키는 것이다(이삼연, 1999).

우울증 치료에 있어 인지행동치료는 다른 접근 방식보다 뛰어난 효과가 있는 것으로 검증되어 왔다.(양지순, 2006). 인지행동치료는 우울 성향에 부정적 영향을 미치는 비합리적 신념, 역기능적 태도, 부정적 정서, 충동성 등을 감소시키는 반면(이영주, 1999; 서순화, 2007; 이희석, 2005), 자존

감, 사회성, 사회적 유능감 등을 향상시키는 것으로 나타났다(이현미, 2007; 정을순, 2005; 양현경, 2006). 대부분이 인지적 취약성을 감소시키는 데 초점을 두고 있으며, 역기능적 태도의 감소, 자존감 향상, 대인관계 능력 향상 등의 내용을 포함한다.

이에 따라 성인과 청소년을 대상으로 한 인지행동 프로그램의 개발과 적용이 활발히 이루어져 왔는데 최근에는 아동의 인지적 발달 수준을 고려한 인지행동 프로그램으로 아동의 우울성향을 감소시키고자 하는 연구도 시도되고 있다(Ian et al., 2001; David & Martin, 2002; Clare et al., 2003; Susan et al., 2003; 박은정, 2005, 재인용).

우리나라의 경우, 박은정, 김은정, 신민섭(2008)이 초등학교 3,4학년층을 대상으로 우울 예방을 위한 인지행동 프로그램을 적용하여 우울 예방 프로그램으로서 인지행동 프로그램의 효용성을 검증하였다. 또한 김향숙(2007)과 문금명(2005)도 아동에게 인지행동 집단 상담 프로그램을 적용하여 우울 성향을 감소시키는 결과를 얻었다. 즉, 인지행동 기법이 우울증의 예방과 치료에 효과적이라는 것을 알 수 있다.

인지행동적 접근에서 자아존중감은 자기진술의 내용에 따라 결정되어진다. 인지행동치료는 자아존중감 개선을 위해 내담자의 긍정적인 자기진술을 증가시키고, 부정적이며 자기 파괴적인 진술을 줄이는 것에 중점을 둔다. 또한, 부정적 사고의 빈도를 줄이기 위한 사고중지, 합리적 사고로 바꾸기 등의 인지 재구성법을 실시하여 개인의 내적사고 구조를 변화시킴으로써 자아존중감을 향상시키는 것이다(신강숙, 1999). 구체적인 활동 내용은 긍정적인 문장을 표어로 만들기, 표어를 큰 소리로 읽기, 표어를 외어보기 등이 있으며, 이러한 다양한 활동을 통해 궁극적으로 내담자의 부정적 지각을 변화시킨다(곽영희, 정현희, 2007).

이러한 인지행동기법을 활용한 선행연구를 보면, 이미향(1993)은 인지행

동 상담프로그램이 비행청소년의 자아개념을 긍정적인 방향으로 개선시키며, 자아개념 중 자아동일성, 자아수용, 가정적 자아, 성격적 자아, 사회적 자아의 변화에도 효과적이라고 했다. 특히 자아존중감이 낮은 청소년은 급변하는 주변 환경에 적응하지 못할 때 쉽게 가출을 택하지만 부정적이고 비합리적인 신념을 합리적인 신념으로 바꿀 수 있도록 하는 인지 행동 집단 상담을 통해 가출경험 여고생의 자아존중감을 향상시키는 데 효과가 있었다고 보고하고 있다(신강숙, 1999).

이상의 선행연구의 결과로 볼 때 인지행동적 접근은 내재화된 정서 문제를 가진 아동의 우울감소와 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 줄 것이다.

3. 인지행동 음악치료

1) 인지행동 음악치료

인지행동 음악치료는 자동화된 사고를 인식하고 부적절한 행동패턴을 탐색하도록 하여, 문제 해결에 대한 통찰력을 강화시키고, 합리적 사고로 수정하기 위해 음악을 적용하는 것이다(Luce, 2001). 인지치료에서 음악의 사용이 처음으로 등장한 것은 합리적 정서치료(RET: Rational Emotive Therapy)를 발표한 Ellis가 1976년 APA 연차대회에서 합리적 유머 노래를 소개했을 때이다(박경애, 1997, 재인용). Ellis가 발표한 합리적 유머 노래는 가사를 통해 비합리적 신념을 나타내고, 노래의 선율을 통해 내담자의 정서를 환기시킨다. 또한 가사의 내용을 강화시켜 비합리적 신념을 통찰할 수 있도록 한다.

이를 바탕으로 인지행동 음악치료를 처음으로 언급한 Maultsby(1977)에

의하면 음악은 왜곡된 인지와 비이성적인 사고를 인식하고 교정하는 목표로 활용될 수 있다고 하였다(Luce, 2001). 이후 Bryant(1987), Parente(1989)는 합리적 정서행동의 치료적 개입으로서 노래 만들기가 개인의 기억과 연상을 자극하여 갈등의 경험을 떠올리게 하며, 중요한 핵심 신념을 반영할 수 있기 때문에 대상자가 치료적 통찰을 얻을 수 있도록 도와준다고 하였다(Luce, 2001).

이처럼 비합리적 사고를 교정하는 목적의 노래 만들기는 인간이 공통적으로 가지고 있는 감정, 삶, 그리고 경험들을 주제로 하는 가사들을 이용하여 현재 내담자의 문제 및 해결방안을 모색하면서 탐색과 사고를 통해 통찰력을 기르도록 한다(정현주, 2005).

노래 만들기 이외에도 다양한 음악치료 기법을 인지행동치료에 적용하여 실시한 연구가 있다. Russell(2001)은 여성 섭식장애를 치료하기 위한 목적으로 인지행동치료에 음악을 접목하여 인지행동 음악치료(Cognitive Behavioral Music Therapy; CBMT)를 개발하였다. CBMT는 노래 만들기, 노래 부르기, 드럼연주, 가사 분석 토론을 통하여 내담자 장애의 행동적 구성요소가 되는 3가지 영역, 즉 인지적 왜곡, 사고의 오류, 잘못된 신념에 대해 통찰을 하도록 구성되어 있다. Russell(2001)은 이러한 표준화된 음악치료모델을 제시함으로써 섭식장애 치료에 인지행동음악치료의 효과를 입증하였다.

이와 같이 인지행동치료와 음악의 접목이 다양한 측면에서의 긍정적인 결과를 도출하였음을 보고한 여러 연구들이 있다. 국외에서는 Kerr, Walsh & Mashell(2011)과 Hendricks(2001)가 언어중심의 인지행동치료보다 인지행동음악치료가 성인의 불안 감소와 청소년의 우울 감소에 더 효과적임을 보고하였다. 국내에서는 섭식장애 환자의 폭식행동 감소, 대인관계 증진 또는 자아존중감 향상에 영향을 미쳤음을 보고한 연구(임은희, 2011; 고현정,

2009), 알코올 중독 환자의 음주갈망을 감소시키고, 단주 자기효능감과 사회적 문제해결 능력을 향상시켰음을 보고한 연구(강신영, 2007; 문지영, 권영혜, 2009)가 있다. 또한 암환자의 우울과 스트레스를 감소시키고(김지영, 2010), 자살 위험 중학생의 자살생각과 우울 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다는 연구가 있다(김민애, 2009).

이러한 인지행동치료에서의 음악의 사용은 인지의 재구조화 과정에서 내담자의 정서문제를 유발하는 비합리적 신념과 사고를 수정하는 데 있어 안정적이고 지지적인 환경을 조성하고 성공적인 인지·정서·행동상의 변화를 이끌어 내도록 도울 수 있다.

2) 우울 감소와 자아존중감 향상을 위한 인지행동음악치료

인지행동음악치료는 부정적 인지를 주요 증상으로 갖는 내재적 정서문제를 가진 아동에게 우울·불안·정서와 연결된 자동적 사고를 탐색하고 수정하도록 하여, 이를 감소시키는 중재로써 효과적이다. 본 연구에서 우울 감소와 자아존중감 향상을 위해 사용한 인지행동 음악치료기법은 다음과 같다.

(1) 즉흥연주(Improvisation)

즉흥연주는 비언어적인 방법으로 훈련된 음악적 기술을 필요로 하지 않기 때문에 누구나 쉽게 참여할 수 있으며, 흥미를 가질 수 있다. 또한 내담자와 치료사가 함께 음악을 만드는 과정에서 발생하는 다양한 음악적 경험과 내적 가치들을 치료적으로 사용할 수 있다(양지은, 2007).

이러한 즉흥연주 경험은 대상자들에게 개인의 감정을 표현하고 내면세계를 통찰하는 기회를 제공하며, 타인과의 커뮤니케이션을 유도할 수 있다(문지영, 이수진, 2010). 이는 자아존중감이 낮은 아동들에게 말로 표현할 수

없는 감정을 악기에 투사시켜 표출하도록 함으로써 감정과의 접촉을 가능하게 하고, 이를 통해 자신의 내부 세계를 여러 가지 방식으로 형성하고 표현하도록 한다.

그 중 역할악기 즉흥연주는 즉흥연주와 게슈탈트 상담치료의 빈의자 기법의 형태와 결합한 심리적 접근 방법으로, 내담자의 자아갈등과 내면세계의 탐구를 위한 중요한 기법 중 하나이다. 빈의자 대신 내담자가 선택한 악기를 대상화하여 직접화법의 형식으로 언어와 연주를 동시에 시행하여 감정, 생각, 기억, 사건, 상황 등을 자극하고 이끌어 낼 수 있다. 그리고 마지막 단계에 진행되는 언어적 작업을 통한 인지적인 재구조화는 자신과 대상에 대한 이해, 수용, 용서, 화해의 관계회복의 증진의 변화를 가져올 수 있다(이인용, 2006).

따라서 즉흥연주는 내재화된 정서문제를 가진 아동에게 악기를 통해 자신의 정체성을 인식하고 표현하도록 하며, 부정적 정서를 유도하는 자아의 갈등이나 역기능적 관계의 대상을 파악하며, 자신의 경험을 이야기함으로써 미해결된 문제를 해결할 수 있도록 도울 수 있다.

(2) 치료적 노래 만들기(Therapeutic songwriting)

치료적 노래 만들기는 내담자의 심리사회적, 정서적, 인지적 필요를 다루기 위해 치료적 관계 안에서 내담자가 가사와 음악을 창작하는 과정이다(최미환, 2006). 노래 만들기는 방법적인 측면에서 노랫말 채우기, 개사하기, 노래 변형하기, 작사 또는 작곡 등의 활동이 있는데(최미환, 2006), 본 연구에서는 대상자들이 큰 거부감 없이 쉽게 접근할 수 있도록 익숙한 노래의 가사를 개사하는 활동으로 진행한다.

치료 과정에서 음악적 창작경험은 언어로 직접 표현하기 어려운 자신의 생각들을 노래 가사와 작곡을 통해서 표현하는 데에 효과가 있다(이다은,

2010). 이 과정에서 내담자들은 자신의 생각과 감정을 표현함으로써 자기 행동에 대한 인식과 통찰력을 기를 수 있고, 자기표현에 대한 보상의 산물로써 완성된 음악을 통해 자존감 향상과 성취감을 제공할 수 있다(장승희, 2007). 특히 학생들을 대상으로 한 노래 만들기는 심리적 안정에 기여하며 부정적 정서와 사고의 패턴을 바꿔주어 보다 긍정적인 정서를 경험하고 재인식 할 수 있다(Hinrich, 1995). 또한 집단에서 가사를 완성하게 될 때 집단 원들은 자신을 객관적으로 인식 및 통찰하게 되고 나아가 현재 자신이 가지고 있는 심리적 어려움에 대해 새로운 해결 방법을 얻을 수 있다(이다운, 2010; 장승희, 2007).

이러한 노래 만들기는 인지재구조화 과정을 위해 유용하게 사용될 수 있는데, 노래 가사를 통해 자신의 감정과 신념을 탐색하고 비합리적 사고를 합리적으로 바꾸어 자신의 말로 노래하면서 가사의 내용을 강화시킬 수 있다. 특히, 우울감과 낮은 자아존중감을 가진 아동을 위한 노래 만들기는 부정적 사고를 긍정적 가사로 바꾸기, 자신을 칭찬하는 가사를 통해 실생활에서도 노래를 부르면서 노래의 가사 대로 긍정적인 인지행동적인 변화를 이끌어 낼 수 있도록 한다.

(3) 악기 합주(ensemble)

악기 합주는 다양한 악기를 사용하여 서로의 호흡을 맞추는 활동으로 여러 사람의 소리의 어울림을 느끼고, 협동심을 기를 수 있는 효과적인 활동이다(정효숙, 2008). 본 연구의 악기 합주는 음악적 구조를 제공하는 활동으로서 아동들이 스스로 적극적으로 참여하도록 유도할 뿐 아니라, 그룹 안에서 타인을 인식하여 사회적응 행동을 경험할 수 있도록 한다.

집단 원들이 함께하는 악기 연주는 또 집단의 유대감과 결속을 다지는데 유용한 수단으로 사용될 수 있다. 하나의 음악을 만드는 과정에서 집단 원

들은 그룹의 융화를 느낄 수 있으며, 공통된 리듬이나 멜로디를 동시에 연주할 때 집단의 일치감과 역동성을 느낄 수 있다(서종미, 2013). 또한 성공적인 연주 경험은 자존감, 자신감을 향상시킬 수 있다. 이러한 치료적 근거로 서인영(1999)은 연주활동을 통해 타인을 인식하여 사회적응 행동을 경험할 수 있도록 해준다고 하였다. 또한 김성애(2008)는 악기연주 경험이 개인의 만족감을 증진시키고, 긍정적인 자아개념을 향상시키도록 도와준다고 하였다. 이렇듯 집단 안에서의 악기 연주는 구성원들과 상호교류 안에서 강력한 개인적 경험 및 집단적 경험을 제공할 수 있다(양지은, 2007).

따라서 인지행동음악치료에서의 악기합주 활동은 효과적이고 건강한 대처 기술을 증가시키는 것으로 적용할 수 있다. 악기합주 활동은 우울하고 자아 존중감이 낮은 아동에게 적극적인 참여를 유도하며, 규칙에 따라 연주함으로써 하나가 되는 경험을 하도록 한다. 이를 통해 대상자들의 만족감을 증진시키고 긍정적인 자아개념을 향상시킬 수 있도록 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 인지행동 음악치료가 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 우울과 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 정서행동으로 위(Wee)센터로 의뢰된 초등학생 중 Reynolds(1992)가 임상적으로 의미 있다고 제안한 기준인 우울 척도(CDI) 점수가 13점 이상인 아동을 선별한 후 7명으로 구성하여 진행하였다. 2014년 8월 29일부터 10월 24일까지 주 1-2회, 1회당 60분씩 이루어졌고, 총 9회기에 걸쳐 음악치료 프로그램을 실시하였다.

2. 연구 설계

본 연구는 인지행동음악치료가 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 우울과 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위해 단일집단 사전·사후 설계(one-group pretest-posttest design)를 사용하였다.

<표 III-1> 단일집단 사전·사후 설계

대상자	사전조사	인지행동 음악치료	사후조사
실험집단	○ ₁	X	○ ₂

3. 측정 도구

1) 아동용 우울 척도(CDI: Children's Depression Inventory)

Kovacs와 Beck(1977)이 아동기 우울증의 인지적, 정서적, 행동적 증상들을 평가하기 위해 개발한 것을 조수철과 이영식(1990)이 번안하여 우리나라 실정에 맞게 개발한 한국형 아동용 우울 척도를 사용하였다. 이 척도의 검사-재검사 신뢰도는 .82이다.

아동용 우울 척도(CDI)는 Beck(1967)의 성인용 우울 척도를 아동의 연령에 맞게 변형한 것으로 7세에서 17세 아동과 청소년들에게 실시할 수 있으며 총 27문항으로 이루어져 있다. 각 문항들은 지난 2주간의 자신을 가장 잘 나타내주는 문장을 선택하는 것으로 0~2점으로 평정하도록 되어 있다. 총점의 범위는 0~54점이며 점수가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 나타낸다.

<표 III-2> 아동용 우울 척도 하위 영역별 문항구분

하위영역	관련내용	문항수	관련내용	신뢰도
우울정서	1,8,10,20,24	5	우울한 기분, 외로움	.92
자기비하	5,6,7,14	4	부정적 자아상, 무가치감	.82
흥미상실	2,4,12,21,22,23,25	7	흥미나 즐거움 상실	.77
행동문제	3,9,11,13,15,26,27	7	공격적 행동, 대인관계 문제	.92
신체증상	16,17,18,19	4	불면, 식욕감퇴, 피로감	.69
계		27		.91

2) 자아존중감 척도

본 연구에서 자아존중감 측정척도는 Coopersmith(1967), McChale와 Chahgheda(1988)등의 척도를 최보가와 전귀연(1993)이 재구성한 자아존중감 척도를 사용하였다. 자아존중감 척도는 4개의 하위영역, 즉 자기 자신에 대한 일반적인 평가이며 자신의 모든 부분에 대한 전반적인 평가에 근거하는 감정을 표현하는 총체적 자아존중감, 친구와 타인간의 관계에서 자신이 느끼는 감정을 포함하는 사회적 자아존중감, 가정과 관련되는 가족 구성원으로서 자신에 대해 느끼는 감정을 표현하는 가정적 자아존중감, 학업평가 및 학교 적응상의 유능함을 포함하는 학교적 자아존중감의 총 32문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점 리커트식 평정척도로 문항 내용이 대상자의 태도와 일치하는 정도에 따라 매우 그렇다는 5점, 그런 편이다에 4점, 보통이다에 3점, 그렇지 않은 편이다에 2점, 전혀 그렇지 않다에 1점 중의 하나를 선택하도록 하였다. 부정적인 태도를 나타내는 역문항(4,8,12,16,20,24,27,30)에 대해서는 역산으로 처리하였으며, 점수가 높을수록 자존감이 높음을 의미한다. 배정이, 박현주, 양미경(2012)에 의해 보고된 하위 척도별 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .73 \sim .86$ 로 나타났다.

<표 III-3> 자아존중감 척도 문항 구성

하위영역	문항구성	문항수	신뢰도
총체적 자아존중감	1,5,9,13,17,21	6	.76
사회적 자아존중감	2,6,10,14,18,22,25,28,31	9	.73
가정적 자아존중감	3,7,11,15,19,23,26,29,32	9	.84
학교적 자아존중감	4,8,12,16,20,24,27,30	8	.86

4. 연구 방법 및 절차

1) 프로그램 내용 선정과 구성

본 연구의 인지행동 음악치료 프로그램은 Ellis(1962)의 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy: CBT)와 Beck(1976)의 인지치료(Cognitive Therapy)의 이론을 바탕으로 한 송원영(2005)의 인지행동 집단프로그램과 김태희&신현균(2011), 하은혜&오경자 외(2004)의 연구를 참고하여 본 연구 방향과 목적에 적합하도록 재구성하였다.

다음과 같은 인지적, 정서적, 행동적 변화를 포함하고 있다.

<표 III-4> 인지적, 정서적, 행동적 변화

광범위한 목표	정서적인 목표	행동적인 목표
· 자존감 향상 · 주도적인 삶의 태도 갖기 · 무기력에서 벗어나기 등	· 부정적 사고에서 벗어나기 · 우울에서 벗어나기 · 불안에서 벗어나기 등	· 대인관계 향상

프로그램 전개 과정은 관계형성 단계, 탐색단계, 재구조화 단계, 통합 및 종결 단계로 총 네 단계의 음악활동을 고안하였다. 관계형성 단계는 치료사와 내담자 간 또한 내담자들 간의 유대감을 형성하고, 흥미와 동기를 유발하는 목표로 구성하였다. 탐색단계는 자신의 감정적, 인지적 기반을 만날 수 있는 장으로 내담자 자신을 탐색하고 이를 외부로 표현하는 것을 목표로 활동을 구성하였다. 재구조화 단계는 부정적, 비합리적 생각을 수정하고 긍정적 자아상을 형성하는 것을 목적으로 하였으며 마지막 통합 및 종결 단계는 사회적이고 실질적인 면에 대한 적응능력을 키우는 것으로 집단 구성원

및 타인과 환경에 대해서 적절하게 적응하고 극복할 수 있는 능력을 키우는 것을 목표로 하는 활동을 구성하였다.

2) 각 단계별 목표 및 활동 내용

관계형성(1-2회기) 단계에는 치료적 관계를 형성하고 흥미와 동기유발을 통해 프로그램에 적극 참여하도록 구성하였다. 1회기에 영화 <사운드 오브 뮤직(Sound of music)> 중 <So long farewell>의 노래로 서로 묻고 대답하는 형식의 자기 소개를 하고 에그 셰이커를 돌리며 서로 간의 교류를 통해 기본적인 라포 형성을 돕도록 구성했다. <So long farewell>는 C Major 곡이며 4마디 선율이 계속 반복되는 구조로 되어있다. 4마디씩 앞부분에는 질문하는 가사를 넣고 뒷부분에는 대답하는 가사를 넣어 쉽게 노래로 주고 받을 수 있게 구성하였다. 2회기에는 같은 노래를 부르는 짝꿍을 찾아 팀을 이루고 허밍으로 노래를 부르고 맞히는 음악적 게임 활동을 통해 비자발성과, 무기력과 같은 특징의 대상자들을 위하여 즐거움과 흥미, 활동력을 높일 수 있도록 구성하였다(이재욱, 2011).

탐색단계(3-4회기) 단계에는 자신의 다양한 감정 및 내면의 생각과 느낌에 대해 탐색하고 이를 외부로 표현하도록 하였다. 3회기에서 다양한 악기를 탐색한 후 차이코프스키의 <우울한 세레나데>를 감상하도록 구성하였다. 대상자들은 음악 감상 후 제목과 자신의 느낌과 비슷한지 이야기를 나누고 후, 악기로 표현하도록 하였다. 이는 대상자들이 슬픈 감정을 표현하고 서로 공감하도록 한다. 또한 자신의 부정적 감정을 노출하도록 하여 정서 순화를 하도록 하였다(Mckinny, 1995). 4회기에서는 그림카드를 보고 느낀 감정에 대해 이야기 나누고 자유롭게 목소리와 악기로 표현하는 활동을 구성하였다. 목소리로 표현하는 활동을 통해 내적 상호작용을 외부 세계로 확장시

켜 주고 외부 세계에 들려지고 이해받는 경험을 통해 자기 정체성과 자긍심을 향상시킬 수 있도록 하였다(Uhlig, 2006).

재구조화(5-7회기) 단계는 부정적 감정 유발요인을 찾고 부정적 사고를 수정하고 긍정적인 자아상을 가지도록 구성하였다. 5회기에는 부정적 정서를 유발 하는 상황을 역할 악기 즉흥연주로 표현하도록 하였다. 내담자가 선택한 악기를 대상화하여 직접화법의 형식으로 언어와 연주를 동시에 시행하여 감정, 생각, 기억, 사건, 상황 등을 자극하고 이끌어 낼 수 있도록 하였다 그리고 마지막 단계에 진행되는 언어적 작업을 통한 인지적인 재구조화는 자신과 대상에 대한 이해, 수용, 용서, 화해의 관계회복의 증진의 변화를 가져 오도록 하였다(이인용, 2006). 6회기에서는 자신의 비합리적 사고에 대해 이야기를 나누고 <되고송> 노래에 이를 긍정적인 가사로 만들어 부르도록 구성하였다. <되고송>은 광고음악으로 단순한 선율과 가사로 이루어져 가사 바꾸기가 용이하고 쉽게 익힐 수 있는 곡이다. 대상자들에게 부정적 사고를 앞부분 가사에 넣고 긍정적 사고로 바꿀 내용을 뒷부분에 써서 ‘(부정적 사고)하면, (긍정적 사고)되고’ 로 바꾸어 노래를 만들도록 하였다. 노래의 의미대로 자동적으로 느끼고 생각할 때까지 여러 번 반복해서 부르도록 하여 인지적 왜곡을 수정하도록 하였다(Ellis, 1987). 7회기에는 <강남스타일> 노래에 자신을 칭찬하는 가사를 넣어서 부르며 자신의 장점을 인식하고 자신을 수용하는 것으로 자신감 증진에 기여하였다(황지혜, 2008). <강남스타일>은 반복되는 멜로디와 가사를 사용한 후크송이며, 빠르면서 반복되는 멜로디는 중독성을 제공한다. 대상자들에게 앞부분에는 칭찬하는 가사를 넣고 ‘여자, 남자’ 부분에 대상자의 이름을 넣어 칭찬 노래를 만들도록 하였다.

통합 및 종결(8-9회기) 단계는 사회적이고 실질적인 면에 대한 적응능력을 키우도록 구성하였다. 8회기에는 그룹 원들이 서로 토의하여 특정 동작

과 악기를 함께 정하여 지휘하고 연주하는 활동을 구성하였다. 자신을 사회적으로 인정받을 수 있도록 해주는 기회를 마련해주고, 집단 속에서 적절한 반응을 선택할 수 있도록 하였다(김정미, 2003). 9회기에는 <당신을 사랑받기 위해 태어난 사람> 노래에 맞춰 그룹 원들과 함께 콰이어 차임 연주를 하였다. 자신의 소리 소리뿐만 아니라 타인의 소리를 화합해야 하기 때문에 음악활동을 통해 자연스럽게 사회적 교류를 하도록 하였다(김선하, 2008).

<표 III-5> 음악치료 프로그램 회기별 목표 및 내용

인지행동 치료적 단계	회 기	목표	활동내용	치료적 근거
관계형성 단계	1	치료적 관계형성	노래 안에서 자기 소 개, 에그쉐이커 돌리기	음악적 게임은 초기 단계에 즐거움과 흥미, 활동력을 높일 수 있도록 한다 (이재욱, 2011)
	2	흥미 및 동기유발	같은 노래 부르는 짝 찾기, 허밍 노래부르기	
탐색 단계	3	감정표현 및	악기 탐색, <우울한 세 레나데> 감상 후 악기 연주	음악의 동질성의 원리에 따라 부정적 정서를 표현하고 정서 순화하도록 한 다(Mckinny, 1995) 목소리는 일차적 감정과 정서의 심층 적 표현을 가능하게 한다(Uhlig, 200 6).
	4	정체성 확인	그림카드를 보고 느끼 는 감정 목소리와 악기 로 표현	
재구조화 단계	5	부정적 정서 유발요인 찾기	정서카드를 보고 연상 되는 과거 경험 이야기 나누고 악기연주 역할 악기 즉흥 연주- 부정적 정서를 일으키 는 상황을 악기로 즉흥 연주	역할즉흥연주를 통해 부정적 정서를 일으키는 요인을 찾고 이를 악기에 투사하여 표현하면서 카타르시스와 자신에 대한 통찰하게 한다(이인용, 2006)
	6	부정적 사고 바꾸기	<되 고송> - 부정적인 생각이나 느낌에 대해 이야기 나누고 긍정적 으로 가사 바꾸기	노래 만들기를 통하여 자신의 감정을 표현하고, 부정적 가사를 긍정적 가 사로 바꾸면서 인지적 왜곡을 수정한 다(Ellis, 1976)
	7	긍정적인 사고로	<칭찬노래> - 자신 과 타인 장점 가사로 만들	노래 만들기를 통하여 자신을 긍정적 으로 평가하여 자아존중감을 증진하

		전환	어 부르기	도록 한다(황지혜, 2008)
통합 및 종결 단계	8	변화 인식강화	특정악기 동작 함께 정 하고 지휘하고 연주	음악 안에서 자연스러운 상호교류는 자신의 변화를 인식하고 외적인 환경 에서도 적용할 수 있도록 강화한다 (김선하, 2008).
	9	사회적 유능감	콰이어 차임 합주와 펜 타토닉 즉흥연주	

3. 자료 분석

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

첫째 대상자들의 우울과 자아존중감에 대한 프로그램이 사전과 사후의 평균차이가 통계적으로 유의한지 알아보기 위해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 통계적 분석은 비모수 검정을 실시하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은 $p < .05$ 이다.

둘째, 질적 내용 분석은 대상자들이 매 회기 치료과정에서 경험한 음악적 경험 및 인식 변화에 대한 소감문을 작성하도록 하여 자료를 수집 하였으며, 매 회기의 녹화자료를 토대로 대상자들이 인식한 우울과 자아존중감에 대한 경험적 보고 및 부정적 사고와 신념의 변화를 분석하였다.

IV. 연구결과

1. 인지행동 음악치료가 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 우울과 자아존중감에 미치는 영향: 양적 연구 결과

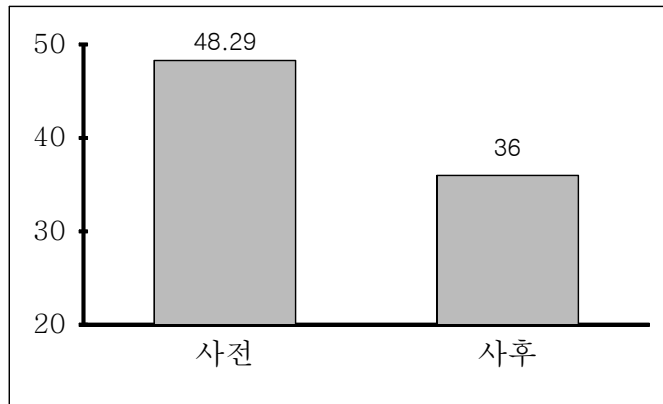
1) 우울에 대한 사전·사후 차이분석

인지행동음악치료 프로그램이 우울에 유의미한 효과가 미쳤는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수에 대한 평균차이를 Wilcoxon Matched Pair 로 분석하였다. 검정결과, 우울의 평균 점수는 사전평균점수(M=48.29)에 비해 사후 평균점수(M=36)가 감소하였고, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < .05$). 사전점수에 비해 사후점수가 유의미하게 감소하였다. 이에 대한 결과는 <표 IV-1>, <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 우울(CDI)의 사전과 사후의 평균비교

	사전	사후	Z	p
	M(SD)	M(SD)		
CDI	48.29(4.39)	36.00(2.94)	-2.37	.018*

* $p < .05$



<그림 IV-1> 우울(CDI)의 사전·사후 평균비교

또한 우울 점수의 변화를 자세하게 알아보기 위해 우울척도 하위요인의 사전, 사후 점수에 대해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 사전 점수에 비해 사후점수가 우울정서, 자기비하, 흥미상실, 행동문제는 유의미하게 감소하였으나($p < .05$), 신체증상은 유의미하지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 우울(CDI)에 대한 하위요인들의 사전과 사후의 평균비교

	사전	사후	Z	p
	M(SD)	M(SD)		
우울정서	8.57(.98)	5.57(.53)	-2.39	.017*
자기비하	7.00(1.15)	5.00(.58)	-2.23	.026*
흥미상실	13.00(2.52)	9.86(2.12)	-2.38	.017*
행동문제	12.86(1.95)	9.43(1.40)	-2.38	.017*
신체증상	6.86(1.57)	6.14(.90)	-1.39	.163

* $p < .05$

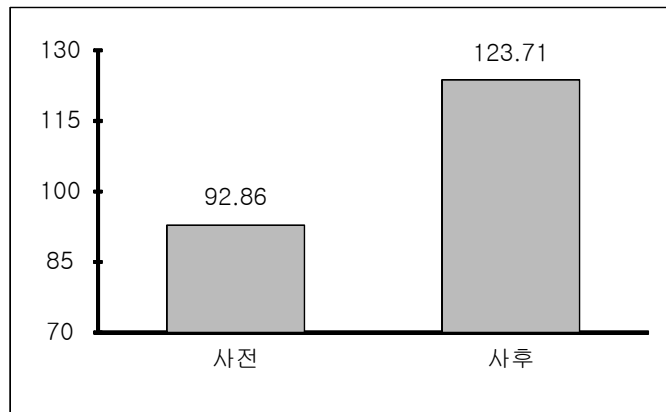
2) 자아존중감에 대한 사전·사후 차이분석

인지행동음악치료 프로그램이 자아존중감에 유의미한 효과가 미쳤는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수에 대한 평균차이를 Wilcoxon Matched Pair 로 분석하였다. 검정결과, 자아존중감의 평균 점수는 사전평균점수 (M=92.86)에 비해 사후 평균점수(M=123.71)가 증가하였고, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < .05$). 사전점수에 비해 사후점수가 유의미하게 증가하였다. 이에 대한 결과는 <표 IV-3>, <그림 IV-2>과 같다.

<표 IV-3> 자아존중감의 사전과 사후의 평균비교

	사전	사후	Z	p
	M(SD)	M(SD)		
자아존중감	92.86(10.84)	123.71(12.87)	-2.38	.018*

* $p < .05$



<그림 IV-2> 자아존중감의 사전·사후 평균비교

또한 자아존중감의 변화를 자세하게 알아보기 위해 자아존중감 척도 하위 요인의 사전, 사후 점수에 대해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정결과, 총체적, 사회적, 가정적, 학교적 자아존중감 모두 사전점수에 비해 사후점수가 유의미하게 증가하였다($p < .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 자아존중감에 대한 하위요인들의 사전과 사후의 평균비교

	사전	사후	Z	p
	M(SD)	M(SD)		
총체적 자아존중감	18.71(2.36)	25.57(.53)	-2.37	.018*
사회적 자아존중감	25.57(7.61)	37.71(5.65)	-2.37	.018*
가정적 자아존중감	31.71(5.71)	38.14(5.55)	-2.37	.018*
학교적 자아존중감	16.86(6.84)	22.29(4.07)	-2.21	.027*

* $p < .05$

2. 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 변화에 대한 경험적 보고 및 부정적 사고와 신념 변화 비교 분석: 질적 연구 결과

인지행동 음악치료에 참여한 대상자들의 우울과 자아존중감 변화에 대한 경험과 행동 변화는 매 회기 작성한 소감문과 녹화 자료들을 토대로 분석하였다. 그 결과 우울은 부정적 정서 해소와 주도적인 삶의 태도의 2개 하위 주제가 자아존중감은 긍정적 자기 인식과 소속감 및 자신감의 3개 하위 주제가 나타났다.

1) 우울에 대한 구체적인 변화의 경험

(1) 부정적 정서의 해소

대상자들은 프로그램에 참여하면서 즐거움과 행복과 같은 긍정적 정서를 경험하였으며, 자신의 부정적 정서를 유발하는 요인을 인식하고 이를 해소하는 경험을 하였다고 보고하였다. 노래 만들기 악기연주와 같은 적극적인 음악활동을 통해 참여 동기를 부여하고 성취감과 즐거움을 제공하였다. 특히 우울한 정서와 유사한 음악 감상과 악기로 표현하는 활동을 통해 자신의 부정적인 감정을 노출하였고, 이를 통해 긍정적 정서로의 전환을 하게 되었다고 보고하였다.

대상 A : “슬픔 음악을 들으면 더 슬퍼질 거 같았는데 악기로 표현해보니깐 뭔가 음악이 나를 알아주는 느낌이 들어 신기했다.”

대상 B : “친구들에게 왕따 당했을 때의 기분을 악기로 표현해 보니깐 시원한 기분이 들었고, 내가 이런 얘기를 친구들 앞에서 하는 (내가) 놀랍고 극복한 거 같아서 기분 좋다.”

대상 C : “콰이어 차임 소리가 내 마음을 울리는 거 같아요. 음악에 감동 받아 우울한 기분이 해소 된 거 같아요. 마음이 아플 때 마다 음악으로 추스릴 수 있을 거 같아요.”

대상 D : “내 생각으로 직접 가사를 쓰고 불렀을 때의 기분을 말할 수 없을만큼 흐뭇하고 즐겁다는 것을 깨닫게 되었다.”

대상 E : “학교에서는 못하는데... 여기에서 친구들과 같이 악기연주 하니깐 너무 행복하다.”

대상 F : “ (5회기 역할즉흥연주에서) 북을 친구라 생각하고 두드리니깐 조금 화가 조금 풀리는 거 같아요. 내 북소리가 크고 다른 친구 악기 소리가 작으니깐 내가 개네들을 지배하고 있는 거 같아서 좋아요.”

(2) 주도적인 삶의 태도

대상자들은 프로그램에 참여하면서 자신에 대해 긍정적인 생각을 많이 하고, 새로운 것을 배우고 경험하는 데 있어서 주저하지 않는 주도적인 태도를 갖게 되었음을 보고하였다. 특히 악기와 목소리를 표현하는 활동은 자신의 의사를 정확히 표현하지 못하고 위축된 대상자들에게 자기표현의 기회를 제공하고, 그룹 원 앞에서 발표해 보도록 함으로써 자신감을 얻게 되었는데, 이러한 긍정적 강화 경험을 통해 자발적이고 적극적인 태도를 갖게 되었다.

대상 A : “음악시간 말고도 밖에서도 내가 활기 찰 수 있을 거 같다.”

대상 B : “내가 친구들 앞에서 지휘를 해보니 처음에는 쑥스러웠지만 높은 자리에 서있는 듯 한 기분이 들어 계속 앞에서 하고 싶다.”

대상 C : “다른 사람에게 내 감정을 솔직하게 표현하면서 살아야겠다.”

대상 D : “앞에 나와 지휘를 하니깐 내가 왕이 된거 같다. 앞에서 하는 게 재미있다”

대상 E : “다음 활동이 기대가 되고 호기심이 생긴다. 오늘보다 더 열심히 해야겠다는 생각이 들었다.”

대상 F : (실생활에 어떠한 도움이 되었냐는 질문에) “생활이 밝아지고 적극적으로 되었다.”

대상 G : (실생활에 어떠한 도움이 되었냐는 질문에) “생활이 적극적이고 밝아졌다.”

2) 자아존중감에 대한 구체적인 변화의 경험

(1) 긍정적 자기인식

대상자들은 프로그램에 참여하면서 자신에 대해 긍정적으로 생각하게 되었다고 보고하였다. 특히 칭찬하는 노래 가사는 자신이 보지 못했던 장점을 발견하게 하고 그룹 원들이 함께 자신을 향하여 노래를 불러주면서 장점을 가진 자신의 모습을 있는 그대로 수용할 수 있도록 도왔다. 또한 노래 만들기를 통하여 자신의 생각을 그룹 원과 함께 공유하고 타인의 생각을 이해하는 것을 경험할 수 있게 하였다. 이러한 칭찬과 공감적 이해는 대상자의 긍정적인 자아상 형성에 도움이 되고, 인간으로서의 자신의 가치를 느끼게 되었다.

대상 A : “나에 많은 생각이 부정적인 것들이었다는 것을 알았고 긍정적으로 바꿀 수 있다는 것을 알았다.”

대상 B, G : “부정적인 생각들을 긍정적으로 바꿀 수 있다는 것을 깨닫게

되었고, 자꾸 생각해보면 나도 긍정적으로 생각할 수 있다는 것을 알게 되었다.”

대상 C : “친구들이 나에게 대해 좋게 생각해주니깐 기분이 좋고 내 자신을 더 좋게 생각하게 되는 거 같아요.”

대상 D : “내가 표현력이 좋다는 것을 알게 되었다.”

대상 E : “부정적인 것을 긍정적으로 바꿀 수 있다는 것을 깨닫게 되었다.”

대상 F : “형아를 통해 내가 몰랐던 장점을 알게 되었다.”

(2) 소속감

인지행동 음악치료 프로그램에 참여하면서 대상자들은 그룹 원과의 상호작용 속에서 공감대를 형성하고 지지적, 안정적 환경 인식을 통해 소속감을 형성하도록 도왔다. 특히 자신의 고민과 어려움, 자신을 힘들게 하는 것들이 공통된 것들이 많음을 알게 됨으로써 공감대를 형성하였고 그룹 원들과 함께 하는 악기연주 활동을 통해 혼자가 아닌 하나 됨을 경험했음을 보고하였다.

대상 A : “다 함께 콰이어차임으로 합주하니깐 너무 아름다웠다.”

대상 B : “다른 친구들도 나와 같이 힘들었던 적(왕따)이 있었다는 것을 알게 되니 나만 그런게 아니구나 생각이 들었다.”

대상 D : “친구들이 서로 협동해서 만든 동작과 악기 활동을 통해 따뜻한 마음을 느꼈다.”

대상 E : “나만 왕따 당한 게 아니구나 알게 되었다.”

대상 G : “같이 활동을 만들고 서로 틀리지 않고 끝까지 연주해서 하나가 되는 느낌이 들었어요.”

(3) 자신감

인지행동음악치료 프로그램에 참여한 대상자들은 악기연주, 노래 만들기 등의 활동을 통해 자신감이 생겼다고 보고하였다. 대상자들은 악기와 노래를 통해 억압된 감정과 욕구를 표현하며 자기표현의 기회를 가졌다. 또한 활동에 직접 참여함으로써 긍정적인 노력에 개입되는 자아 존중감과 자신감이 향상될 수 있었다.

대상 A : “노래를 잘 부를 수 있을 거 같은 자신감이 생겼다.”

대상 B : “친하지 않는 친구와 즐겁게 할 수 있어서 친구를 사귄 때 자신감 있게 할 거 같다.”

대상 C : “자신감 있게 노래를 잘 부를 수 있을 거 같다.”

대상 F: “콰이어 차임으로 합주를 할 때 박자가 틀릴 줄 알았는데 의외로 음악이 만들어 저서 자신감이 생겼다.”

대상 G: “내가 음치인 줄 알았는데 친구들이 내 노래를 알아맞히니깐 뭔가 모를 자신감이....”

3) 대상자들의 부정적 사고 및 신념의 변화 내용 비교

인지행동 음악치료 프로그램에 참여한 대상자들은 자신의 부정적 사고를 탐색하고, 이를 긍정적으로 바꾸는 작업을 통해 자신과, 타인, 미래에 대한 부정적 사고 및 신념의 변화를 보였다.

(1) 자신에 대한 부정적 사고 및 신념

<표 IV-5> 자신에 대한 부정적 사고 및 신념의 변화

사고	대상자	내용
자신에 대한 부정적 사고 및 신념	A	“저의 장점을 잘 모르겠는데...장점 없어요.”
	B	“내가 똥똥해서 못났다는 생각이 들어요.”
	C	“쉬는 시간에 친구들이 나에게 오지 않으면, 친구들이 나를 싫어한다는 생각이 들어요.”
	D	“내가 만만해서 친구들이 나를 욕하는 것 같은 느낌 이 들어 친구들에게 다가갈 자신감이 없어요.”
	G	“ 시험 못 볼 때 실패자라는 생각이 들어요.”
자신에 대한 부정적 사고 및 신념의 변화	A	“긍정적으로 생각하다 보면 나도 장점이 많을 수 있 다고 생각이 들어요.”
	B	“외모보다 마음이 중요하다 생각하고 마음을 가꾸면 되요.”
	C	“자신감을 가지고 친구에게 먼저 다가가면 될 것 같아 요”
	D	“나에 대해 무슨 얘기를 하던 신경 쓰지 말고 자신

		감 있게 행동하면 되요.”
G		“시험 못 볼 수도 있다고 생각하고, 나의 다른 장점을 개발하면 되요.”

(2) 타인에 대한 부정적 사고 및 신념

<표 IV-6> 타인에 대한 부정적 사고 및 신념의 변화

사고	대상자	내용
타인에 대한 부정적 사고 및 신념	A	“엄마가 때리면 나를 미워하는 것 같아 미워요.”
	B	“알뜰게 구는 친구를 이 세상에서 없애버리고 싶은 생각이 들어요.”
	D	“내가 미워서 할아버지가 때린다고 생각이 들어 할아버지 싫어요.”
	E	“동생이 나대면, 때려 죽이고 싶어요. 도움이 안돼요.”
	F	“왕따 시키는 친구를 죽이고 싶죠.”
	타인에 대한 부정적 사고 및 신념의 변화	A
B		“친구를 이해하고 친해지려고 노력하면 되요.”
D		“나 잘되라고 하시는 거라 생각할래요.”
E		“내가 오빠니깐 동생을 타일러 이해해보려고 노력하고 내가 도움을 주려고 해야겠다는 생각을 했어요.”
F		“복을 두드리니깐 조금 화가 좀 풀리는 거 같아요. 개네들이 왜 그러는지 생각해보고 내가 변해볼까 생각이 들었어요.”

(3) 미래에 대한 부정적 사고 및 신념

<표 IV-7> 미래에 대한 부정적 사고 및 신념의 변화

사고	대상자	내용
미래에 대한 부정적 사고 및 신념	B	“계속 다이어트에 실패하면 나중에도 뚱뚱해지겠죠.”
	C	“시험을 못 보면 앞으로의 삶이 걱정되긴 해요.”
	F	“친구들이 나를 계속 왕따 시키니깐 더 살아서 뭐하냐 생각이 들 때가 있죠.”
미래에 대한 부정적 사고 및 신념의 변화	B	“그때 가서 생각 할래요. 미리 걱정하면서 기분 안 좋을 필요가 없을 거 같아요.”
	C	“공부 말고 또 다른 나의 재능을 찾아서 성공하면 되요.”
	F	“언젠간 좋은 친구 생기고 즐거운 삶을 살 수 있을 거라고 생각해요.”

4) 대상자들의 행동 변화

(1) 대상자 A

A는 정서행동으로 센터에 의뢰된 초등학교 4학년 여학생으로 프로그램 초반에는 무표정한 모습으로 치료사의 질문에 매우 작은 목소리로 대답할 뿐 적극적인 모습이 전혀 없었다. 2회기에 허밍으로 노래를 부르고 표현할 시에도 앞에 나오기는 하였으나, 치료사에게 ‘어떻게 해야 하나요’ 물으며

자신 없는 목소리로 노래를 부르는 모습을 보였다 또한 친구들이 잘 알아맞히지 못하면 고개를 숙이며 의기소침한 모습을 보였다. 4회기에 A는 ‘아.. 또 앞에 나와서 해야 해요?’ 라고 말하며 앞에 나오는 것을 두려워하였으나 이전 보다는 큰 목소리로 자신을 표현하였다. 5회기에는 자신이 우울하고 화날 때의 상황을 악기로 표현할 때 동생 역할을 하는 친구에게 먼저 시작을 해달라고 말하며 자신의 의사를 표현하고 능동적으로 활동에 참여하였다. 또한 9회기에 A는 손을 들며 먼저 지휘를 하겠다는 적극적인 모습을 보이며 그룹에서 안정감과 지지를 경험했음을 확인할 수 있었다. A는 프로그램이 진행되면서 수동적이고 소극적인 태도에서 벗어나 앞에 나서는 것에 대한 두려움을 극복하고 자신에 대한 자신감을 가지는 모습을 보였다.

(2) 대상자 B

B는 정서행동으로 센터에 의뢰된 초등학교 4학년 여학생으로 프로그램 초반에는 치료사의 물음에 대답하고 활동에는 임하지만 팔장을 끼고 방관하는 태도로 의욕적이지 않는 모습을 보였다. 2회기에 치료사가 B에게 노래를 크게 부르도록 하였을 때도 B는 미소만 보일 뿐 목소리의 큰 변화는 보이지 않았다. 3회기에 악기탐색 활동에서도 썸더 드럼, 오션 드럼, 패들드럼 등 소수의 악기만 몇 번 만지고 내려놓으며 소극적인 태도를 보였다. 그러나 5회기에 B는 자신이 우울하고 슬펐을 때의 경험을 물어보는 질문에 가장 먼저 손을 들며 2학년 때 왕따 당했을 때라고 말하며 자신을 그룹에서 개방하는 모습을 보였다. 치료사가 이를 공감해주고 대상자의 용기에 칭찬해 주자 고개를 끄덕이며 웃음을 보였다. 6회기에는 자신의 부정적인 생각이 많다는 것을 깨닫고 다 바꿔보고 싶다고 이야기 하며 치료사에게 ‘친구를 이해하고 친해지려고 노력 한다’ 는 것도 합리적 생각이냐고 물어보며

자신의 부정적인 생각에 대한 긍정적인 변화 의지를 보였다. 또한 8회기에 B는 그룹 원과 같이 동작과 악기를 토론할 때 가만히 있는 대상자에게 어떻게 했으면 좋겠냐고 물어보며 그룹을 이끄는 모습을 보였다. B는 초반 의욕적이지 않으며 소극적인 모습을 보였으나, 점차 그룹에서 자신을 개방하고 긍정적으로 변화하려는 의지와 그룹을 이끌어 나가는 의욕적인 모습을 보였다

(3) 대상자 C

C는 학업문제로 인한 우울과 낮은 자아존중감으로 의뢰된 초등학교 6학년 여학생으로 그룹 원들과의 상호작용은 많이 보이지 않았으며 치료사의 물음에만 대답하며 수동적인 모습을 보였다. 2회기 허밍으로 노래를 표현하는 활동에서 C는 ‘저 노래 못 불러요, 이런 거 못하는 데’ 라고 말하며 활동에 참여하지 않으려는 모습을 보였다. 5회기에는 다른 대상자의 우울했던 경험을 들으면서 ‘뭐 그런 나쁜 친구들이 있어 무시해’ 라고 말하며 공감해 주며 위로해 주는 모습을 보였다. 6회기에 긍정적인 생각으로 노래 만들 때 다른 대상자가 부정적인 생각을 긍정적인 가사로 바꾸는 것을 어려워하자 ‘장점을 개발하면 되지’ 라고 의견을 제시하고 도움을 주며 타인과 긍정적인 상호작용을 하였다. 7회기에 칭찬 노래 활동에서 자신이 날씬하다는 가사를 보고 다른 대상자가 의문을 품자 ‘왜 나 먹는 양 치고 날씬한데 안 그래?’ 라고 하며 웃으며 상황과 자신을 긍정적으로 생각하는 모습을 보였다. C는 프로그램이 진행되면서 자신에 대한 긍정적인 요소들을 발견하고 이를 상황과 타인에게도 긍정적으로 적용하는 모습을 보였다.

(4) 대상자 D

D는 정서행동으로 센터에 의뢰된 초등학교 4학년 남학생으로 부모님의 이혼으로 아빠와 할머니와 살고 있다. 1회기에 D는 소개하는 노래 안에서 묻고 대답할 때 자신의 이름을 말하지 않거나 자신의 이름 끝음절만 말하며 5분 동안 활동 진행에 방해가 되는 행동을 보였다. 또한 다른 대상자가 말하고 있어도 계속 자신의 말을 하면서 타인의 말을 듣지 않았다. 2회기에 허밍으로 노래를 부르고 알아맞히는 활동에서 D는 자신이 문제를 낼 때와 맞힐 때 모두 짝꿍에게 ‘왜 이렇게 못 하나’ 고 화를 내며 상대방을 비판하는 모습을 보였다. 그러나 5회기에 D는 다른 대상자가 우울하고 슬픈 상황을 이야기할 때 잘 안 들린다고 크게 말해 달라며 타인의 말에 경청하려는 태도를 보였다. 7회기 칭찬하는 활동 시 다른 대상자들이 악기로 표현을 잘 한다고 칭찬해 주자 D는 ‘허허허 그냥하면 되는데? 쉬운데’ 라고 멋쩍게 웃으며 타인에게 인정받는 긍정적인 정서 경험을 하는 모습을 보였다. 8회기에 악기와 동작을 토의할 때 D는 자신의 의견에 반대하는 대상자에 대해 ‘아 그래?’ 라고 말하며 타인에 의견을 수용하는 모습을 보였다. D는 부정적인 행동 방식으로 타인의 관심을 끌려고 했으며, 특히 타인에 부정적이고 비판적인 태도를 보였으나, 점차 긍정적인 방식으로 타인의 관심을 이끌며 타인의 의견을 이해하고 긍정적으로 수용하는 태도를 보였다.

(5) 대상자 E

E는 정서행동으로 센터에 의뢰된 초등학교 4학년 남학생으로 E는 세션실에 들어와 다른 친구들이 있으면 문 뒤에 숨거나 앞에 나오는 활동을 할 때는 치료사 등 뒤에 숨는 모습을 보였다. 또한 치료사에 물음에 모르겠다 고만 말할 뿐 말하기를 거부하였다. 5회기에 우울하고 슬펐던 경험을 물어

봤을 때 E는 처음에 모르겠다고 말하며 대답하기를 거부하였으나, 다른 대상자가 왕따 당했던 경험을 이야기하자 자신도 왕따를 당했을 때라고 말하며 타인의 모습에 용기를 얻고 자신의 이야기를 하는 모습을 보였다. 7회기 칭찬하는 노래를 부를 때 E는 자신이 먼저 노래를 부르겠다고 손을 들며 자신감을 가지고 적극적인 모습을 보였다. 9회기 콰이어 차임 연주 시 E는 틀리지 않고 자신의 차례에 연주하려고 집중하는 모습을 보였으며, 그룹 원 모두 틀리는 않고 완벽하게 곡을 연주하였을 때 ‘다 열심히 잘하니깐 곡이 멋있어졌다’ 라고 말하며 긍정적인 상호교류를 경험하였다. E는 초반에 또래들과 함께 하는 것을 쑥스러워 하고, 자신의 의사를 표현하는 데 어려움을 가지고 있었으나, 그룹 원들과의 긍정적 상호경험을 통해 새로운 상황에 도전하는 자신감 있는 모습을 보였다.

(6) 대상자 F

F는 우울로 센터에 의뢰된 초등학교 5학년 남학생으로 비교적 자발적으로 활동에 참여하나 상황에 대해 부정적이고 비관적인 언어 표현을 많이 하는 모습을 보였다. 3회기에 F는 인사노래 할 때 왜 자신의 이름이 맨 뒤에 나오냐고 라고 말하며 자신의 차례가 뒤에 올 때 심리적 박탈감을 드러내며 민감한 반응을 보였다. 또한 우울한 세레나데를 듣고 제목을 유추하는 활동에서 ‘죽음을 향한..’ ‘자살을 위한 협주곡’ 이라고 표현하거나, ‘자살 시도를 해봤는데요 괜찮아요’ 라고 회의적으로 말하며 부정적이고 극단적인 언어를 사용하는 모습을 보였다. 5회기에 F는 우울하고 슬픈 상황에 대해서 자신을 때리고 괴롭히는 친구들에 대해 이야기하고 핸드드럼으로 강하게 연주한 후 시원하다고 말하며 부정적 정서를 해소하는 모습을 보였다. 또한 F의 이야기를 듣고 다른 대상자가 F의 편을 들어주며 무시하라는 의견을 제

시하자 F는 크게 웃으며 ‘아.. 그거 좋겠네요’ 라고 말하며 그룹 안에서 지지를 경험하고 타인의 의견을 긍정적으로 수용하는 모습을 보였다. 6회기에 자신의 부정적 생각을 긍정적인 가사로 만들어 부르는 활동에서 F는 세션이 끝날 때 까지 자신이 만든 노래를 흥얼거리며 자신이 만든 긍정적인 가사를 마음에 들어 하는 모습을 보였다. F는 초반 부정적이고 비관적인 언어 사용이 많았는데 프로그램이 진행되면서 부정적 정서를 해소하고 상황을 긍정적으로 바라보고 표현하는 모습을 보였다.

(7) 대상자 G

G는 형과의 문제로 인한 우울로 센터에 의뢰된 초등학교 6학년 남학생으로 치료사의 물음에만 잠깐 고개를 들어 반응 할 뿐 시종일관 고개를 떨구고 있으며 위축된 모습을 보였다. 2회기에 허밍으로 노래를 부르는 활동에서 G는 자신은 음치라서 못한다고 안하겠다고 활동에 참여하지 않으려는 모습을 보였다. 이에 치료사가 G를 북돋아 주어 G는 활동에 참여하기는 하였으나, 수동적인 모습을 보였다. 그러나 4회기에 그림카드를 보고 목소리로 표현하는 활동에서 G는 음치라고 말은 하였으나 이전과 달리 활동에 적극 참여하는 모습을 보였다. 6회기에 G는 부정적인 생각을 긍정적인 가사로 바꾸는 것을 어려워하였는데 이때 다른 대상자에게 도움을 청하며 자발적으로 상호작용을 시도하는 모습을 보였다. G는 프로그램이 진행되면서 위축된 모습에서 벗어나 적극적으로 타인과의 상호교류를 시도하는 등 주도적인 모습을 보였다.

V. 결 론

1. 결론 및 논의

본 연구는 인지행동 음악치료가 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 우울과 자아존중감에 미치는 영향을 알아보고자 하였다.

첫째, 본 프로그램에 대한 사전·사후의 우울 평균점수가 48.29에서 36으로 감소하였고, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < .05$). 따라서 인지행동 음악치료가 내재화된 정서문제를 가진 초등학생의 우울 감소에 효과가 있었음을 의미한다. 이는 대상자들이 음악활동을 통해 억압된 자신의 감정을 확인하고 표출하는 것이 우울 감소에 효과적이라는 연구(채민, 2013; 박명숙 외, 2008)를 지지하며, 인지행동 치료적 개입이 참여 대상자의 인지적 오류를 수정하고 재구조화하는 과정을 통해 우울과 같은 정서상의 문제를 감소시킬 수 있다는 이론적 근거를 지지한다(양재원 외, 2005). 또한 우울의 하위영역별로 분석한 결과, 우울정서, 자기비하, 흥미상실, 행동문제는 통계적으로 유의미한 차이를 보였으나($p < .05$), 신체증상에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이는 우울한 아동과 청소년을 대상으로 음악치료를 시행한 우울 감소에는 효과적이었으나 신체증상에는 유의미한 변화가 없음을 밝힌 진소영(2001), 김재옥(2006)의 연구와 일치하는 결과이다. 본 연구에서 신체증상에서 유의미한 감소가 나타나지 않은 원인을 살펴보면, 부정적 인지와 정서 변화에 초점을 두고 신체증상 개선을 위한 프로그램을 반영하지 못하였기 때문으로 보인다.

둘째 본 프로그램에 대한 사전 사후의 자아존중감 점수가 92.86에서 123.71으로 증가하였고 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < .05$). 자아

존중감의 하위 영역별로 분석한 결과, 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교적 자아존중감 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < .05$). 이는 음악을 통하여 자신을 보다 적극적으로 표현하고 즐겁게 활동하였으며, 합리적 사고와 장점 찾기는 자신도 몰랐던 긍정적 생각과 장점들을 노래를 통해 인식하고 내면화시키면서 자신의 가치를 긍정적으로 받아들이는 데 도움이 되었을 것이라 생각된다. 이것은 부정적 사고를 찾아 새로운 생각으로 대처하고 자신에 대한 부정적 평가나 예기불안을 효과적으로 처리하는 것이 역기능적 태도 감소와 자아존중감을 향상에 기여한다는 연구(곽영희, 정영희, 2007)의 연구 결과와 일치한다.

셋째, 질적 연구 결과, 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생들의 우울에 영향을 준 구체적인 경험의 변화는 부정적 정서 해소와 주도적 삶의 태도의 2개 하위 주제로 나타났으며, 자아존중감에 영향을 준 구체적인 경험의 변화는 긍정적 자기 인식과 소속감 및 자신감의 3개 하위 주제로 나타났다. 프로그램에 대한 매 회기 소감문과 녹화자료에서 관찰된 대상자들의 참여과정을 통해 인지행동음악치료가 대상자들의 우울과 자아존중감에 긍정적인 영향을 주었음을 확인할 수 있었다. 또한 대상자들의 부정적 사고 및 신념의 변화 내용을 비교한 결과, 본 연구를 통해 대상자들은 자신과 타인 및 미래에 대한 인식이 긍정적으로 변화하였다. 이는 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생이 음악치료 활동을 통해 타인들과 긍정적이고 만족스런 인간관계를 경험하고 상호작용을 통해 가치관이 재정립됨으로써 자아존중감과 우울에 긍정적인 영향을 미친 것으로 사료된다.

최근 아동 및 청소년의 정서문제가 다소 심각하게 나타나고 있는 것으로 보고되면서 학생들의 정서행동과 관련하여 예방 및 조기 중재에 초점을 두고 있다. 이러한 일환으로 인지행동 음악치료는 초등학교 아동들의 인지과정 및 행동변화에 긍정적으로 영향을 주어 우울 감소와 자아존중감 향상을

위한 효과적인 중재방안으로서 치료 및 교육현장에서 활용할 수 있다는 점에서 의의를 가진다고 볼 수 있다.

2. 제언

본 연구는 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 우울과 자아존중감과 관련하여 인지행동 음악치료 중재의 적용 및 결과에 대해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 비교집단 없이 집단 인원의 수가 7명인 단일 집단의 사전·사후 결과 비교를 하였기 때문에 연구결과를 일반화하기 제한이 있다. 따라서 후속 연구에는 실험집단과 통제집단을 설정하여 두 집단의 사전·사후 결과를 비교 검증하여 인지행동 음악치료의 효과를 객관적으로 규명할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 총 9회기로 대상자 개개인의 심리적인 문제에 접근하는데 짧은 기간이므로 회기를 추가하여 장기간에 걸쳐 진행된 프로그램의 효과를 연구하여 연구 결과를 보완할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 인지행동 변화에만 초점을 두어 프로그램을 구성하여 우울의 하위영역인 신체 증상에 유의미한 변화가 없었다. 따라서 후속연구에서 우울과 자아존중감의 하위영역별 특성에 따라 프로그램을 개발한다면 보다 긍정적인 결과를 기대할 수 있을 것으로 생각 된다.

마지막으로 인지행동 음악치료가 우울 및 자아존중감 등의 내재적 문제에 효과적임을 입증하였으나 일상생활에서도 지속되고 있는지에 대한 검토가 부족하였다. 따라서 음악치료 프로그램이 끝난 후 사후 검증을 하는 후속 연구를 제안하는 바이다.

참 고 문 헌

- 곽영희, 정현희 (2007). 인지-행동적 집단상담 프로그램이 여고생의 우울, 역기능적 태도 및 자아존중감에 미치는 효과. **한국동서정신과학회지**, 10(2), 17-31.
- 곽현근 (2009). 개인의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 동네효과 연구. **지방정부연구**, 12(4), 203-225.
- 권정혜 (1994). 인지행동치료의 토착화. **한국대학상담학회지**, 5(1), 37-50.
- 권정혜, 이재우 (2001). 우울증의 인지행동치료. **인지행동치료**, 1, 1-22.
- 강신영 (2007). 인지행동 음악치료가 알코올 중독 환자의 음주갈망 단주 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 숙명여자대학교.
- 강경아, 김신정, 송미경 (2009). 초등학교 고학년 학생의 자아존중감과 삶의 의미. **지역사회간호학회지**, 20(3), 269-276.
- 강현정, 국승희 (2010). 내재화 장애 청소년과 외현화 장애 청소년의 문제행동에 대한 부모 보고와 청소년 보고의 양상. **한국심리학회지**, 29(4), 907-925.
- 고현정 (2009). 폭식장애 여성에 대한 인지행동 음악치료 사례연구. 미간행 석사학위 논문. 명지대학교.
- 국립특수교육원 (2009). **특수교육학 사전**. 안산: 국립특수교육원.
- 김덕임 (2008). 초등학교 고학년 아동의 수줍음 수준과 성별에 따른 내재화 문제 및 학교적응의 차이. 미간행 석사학위 논문. 계명대학교.
- 김미한 (2012). 명상캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교. **한국콘텐츠학회지**, 12(4), 338-348.

- 김민애 (2009). **중학생의 자살생각에 대한 인지행동적 음악치료 연구**. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교.
- 김선미 (2012). 메타분석을 통한 국내 아동, 청소년의 우울 관련 변인 탐색. **한국심리학회지**, 18(4), 533-555.
- 김선아, 김경희 (2004). 음악치료를 적용한 학교 부적응 예방 프로그램 효과: 여중생을 대상으로. **대한간호학회지**, 13(4), 411-419.
- 김선하 (2008). 리듬악기합주 활동이 저소득층 아동의 사회성 향상에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 11(1), 40-59.
- 김성일, 정용철 (2001). 청소년의 우울성향과 가정환경의 관계. **한국청소년연구**, 12(1), 5-27.
- 김성애 (2008). **집단 이야기음악치료 프로그램이 청소년의 자기효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 숙명여자대학교.
- 김영희 (2004). **음악치료가 초등학생의 우울증상 감소에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 논문. 춘천교육대학교.
- 김은주, 이승희 (2013). 초등학생 자아탄력성과 정서행동문제의 관계 및 학업성취수분별 차이. **정서·행동장애 연구**, 29(2), 25-44.
- 김정미 (2003). **주의력 결핍아의 치료를 위한 체험적 음악 감상 프로그램 연구**. 미간행 석사학위 논문. 부산대학교.
- 김종운, 김효은 (2012). REBT 집단상담과 RT 집단상담이 비만아동의 자아존중감과 신체조성에 미치는 효과. **청소년학연구**, 19(2), 29-53.
- 김지영 (2010). **인지행동음악치료가 암 환자의 우울과 스트레스에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 논문. 성신여자대학교.
- 김재욱 (2007). **음악치료가 그룹 홈 시설청소년의 자아존중감, 우울 및 불안에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 논문. 원광대학교.
- 김창곤 (2006). 청소년의 자아존중감에 영향을 미치는 개인 및 사회 환

- 경적 변인. **청소년복지연구**, 8(1), 91-107.
- 김태희, 신현균 (2011). 인지행동 프로그램이 빈곤 가정 아동의 우울 취약성 감소에 미치는 효과: 역기능적 태도와 낮은 자존감을 중심으로, **한국심리학회지**, 30(4), 907-927.
- 김향숙, 이미숙 (2007). 유아음악교육에 대한 어머니의 인식과 가정의 음악적 환경실태. **생활과학연구지**, 27(1), 5-33.
- 김혜정 (2013). **기악합주활동 중심의 음악치료가 지역아동센터 아동의 또래 관계 기술에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 성신여자대학교.
- 남소현, 김영희 (2000). 어머니의 심리적 환경요인과 아동의 외현적·내면적 부적응행동. **대한가정학회지**, 38(10), 199-213.
- 문금명 (2005). **인지-행동 집단상담프로그램이 비만아의 신체상, 자아존중감, 우울에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 논문. 서울대학교.
- 문수연, 이수진 (2009). 자기성장을 위한 음악치료 활동이 발달장애아동 양육자의 자아존중감 및 우울에 미치는 영향. **특수교육연구**, 16(1), 25-42.
- 문수연, 강지현 (2013). 아동의 학업스트레스가 문제행동에 미치는 영향: 친구관계질의 조절효과. **상담학연구**, 14(6), 3323-3339.
- 문지영, 권영혜 (2009). 인지행동적 음악치료활동이 알코올 중독자의 사회적 문제해결 능력과 단주 자기효능감에 미치는 영향. **한국알코올과학회지**, 10(1), 107-118.
- 민성길, 김한중, 오경자 (1997). 학교를 중심으로 한 초등학생들의 정서 및 행동문제에 관한 연구. **신경학회지**, 36(5), 821-822.
- 민소영 (2011). 우울예방 프로그램이 지역주민의 우울, 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 영향. **정신간호학회지**, 20(2), 132-142.
- 박경애 (1997). **인지행동치료의 실제**. 서울: 학지사.

- 박경애, 조현주 (2008). 인지행동 심리 교육 프로그램이 교사의 직무만족, 심리적 소진, 자아존중감 및 역기능적 신념에 미치는 효과. **한국교원교육연구**, 25(3), 261-279.
- 박명숙, 이미자, 천성문 (2008). 모듬북놀이를 활용한 집단음악치료 프로그램이 우울경향 중학생의 우울과 불안 및 자아존중감에 미치는 효과. **한국동서정신과학회지**, 11(1), 29-45.
- 박병금 (2007). 청소년의 자살생각 관련 요인: 자아존중감과 우울의 매개 효과를 중심으로. **한국생활과학지**, 16(3), 505-522.
- 박보영 (2010). 자연물 재료를 이용한 집단미술치료가 저소득층 아동의 자아존중감에 미치는 효과. 미간행 석사학위 논문. 동국대학교.
- 박영애, 최영희, 박인전, 김향은 (2003). 아동의 성별에 따른 성격특성과 자아존중감의 관계. **한국생활과학지**, 12(3), 275-286.
- 박은정 (2005). 아동 우울 예방을 위한 인지 행동 프로그램의 효과. 미간행 석사학위 논문. 아주대학교.
- 박은정, 김은정, 신민섭 (2008). 우울 위험 집단 아동들을 위한 예방 프로그램의 효과 연구-저소득 계층 아동들을 대상으로. **연차학술발표대회 논문집**, 614-615.
- 박은조 (2001). 중학생의 우울성향과 학교적응과의 관계. 미간행 석사학위 논문. 대구대학교.
- 박정숙, 조혜경, 김운태 (2012). 음악치료 프로그램이 우울증 증년여성의 자아존중감과 우울증 완화에 미치는 영향. **재활심리연구**, 19(1), 63-83.
- 박정원, 김유미 (2009). 명상 기반 인지행동 프로그램이 아동의 우울성향에 미치는 영향. **교육과학연구**, 40(1), 64-87.
- 박진숙 (2009). 집단음악치료가 결손가정 아동의 우울, 불안, 자기효능감에

- 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 원광대학교.
- 보건복지가족부 (2008). **한국아동 청소년 종합실태조사**. 보건복지부.
- 배수진 (2014). **치료적 뮤직비디오 증재가 정서 행동장애 위험아동의 우울과 불안 감소에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 명지대학교.
- 배정미, 박현주, 양미경 (2012). 자아발견 프로그램이 초등학교 학생의 자아탄력성, 자아존중감, 스트레스 및 우울에 미치는 효과. **정신간호학회지**, 21(3), 210-219.
- 배주미 (2000). **아동 및 청소년의 우울증상과 인지변인의 지속성과 상호 예측: 18개월 추적연구**. 미간행 박사학위 논문. 연세대학교.
- 백승영 (2014). **학교급과 성별에 따른 아동과 청소년 정서행동문제의 정도 및 유형 차이**. 미간행 박사학위 논문. 조선대학교.
- 서비아, 민은정 (2013). 인지행동 치료 프로그램이 우울 문제를 지닌 ADHD 성향 아동들의 자기존중감과 자기효능감에 미치는 영향. **한국아동 심리치료학회지**, 8(2), 43-60.
- 서종미 (2013). **집단음악놀이치료 프로그램이 유아의 부적응 행동, 정서 조절 능력 및 사회적 관계에 미치는 효과**. 미간행 박사학위 논문. 명지대학교.
- 성낙연 (2010). **집단음악치료가 시설아동의 행복감과 우울감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 한세대학교.
- 송민정 (2004). **초등학교 고학년 아동의 스트레스 대처행동과 문제행동 간의 관계**. 미간행 석사학위 논문. 서울여자대학교.
- 송원영 (2005). **인지행동 집단프로그램**. 서울: 국가청소년위원회.
- 신강숙 (1999). **인지-행동 집단상담이 가출경험 여고생의 재가출 충동과 자기존중감 및 비합리적 신념에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 논문. 경남대학교.

- 신미경 (2005). 청소년이 지각하는 자아존중감, 가족기능, 사회적지지가 건강증진행위에 미치는 영향. **부모자녀건강학회지**, 8(1), 64-74.
- 신민섭, 김상선, 오경자 (2006). 아동 청소년 정신장애에 대한 인지행동 치료. **인지행동치료**, 6(2), 145-161.
- 신유림 (2007). 또래 괴롭힘의 피해 및 가해와 친구관계의 관련성: 친구관계망, 친구 관계 및 친구의 특성을 중심으로. **대한가정학회지**, 45(5), 75-83.
- 신현균 (2006). The relationships between children's experience of somatic symptoms, life events, depression, and anxiety, and the moderating effect of self-concept. **한국심리학회지**, 25(1), 19-38.
- 신현균 (2012). 학교 장면의 인지행동 프로그램이 초등학생의 우울취약성 감소와 주관적 안녕감 향상에 미치는 효과. **한국심리학회지**, 31(3), 687-711.
- 심수정 (2003). **중학생의 또래에 대한 애착정도와 자아존중감이 학교 생활 적응에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교.
- 심희옥 (1998). 아동후기 초등학교 학생의 우울성향: 일상적 스트레스, 자아존중감 및 사회적 기술과의 관계. **대한가정학회지**, 36(6), 133-144.
- 양지순 (2006). **인지치료가 청소년의 우울과 부정적인 사고에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 영남대학교.
- 양지은 (2007). 그룹 음악심리치료 프로그램이 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향. **음악치료교육연구**, 4(1), 1-20.
- 양재원, 홍성도, 정유숙, 김지혜 (2005). 부정적 자동적 사고 질문지(ATQ-N)와 긍정적 자동적 사고 질문지(ATQ-P)의 타당화 연구: 청소년 집단을 대상으로. **한국심리학회지**, 24(3), 631-646.
- 양현경 (2006). **인지행동놀이집단 · 약물의 병합치료가 주의산만 아동의 행**

- 동, 사회적 유능감에 미치는 효과. 미간행 석사학위 논문. 전남대학교.
- 여종일, 정문자 (2009). 사회적 지지와 아동의 우울증상간의 관계: 자아존중감을 통한 경로분석. **대한가정학회지**, 47(10), 29-37.
- 오경자, 이해련 (1990). 한국 아동 청소년의 문제행동증후군 연구 I; 4~5세, 6~11세, 12~16세 남아 CBCL 자료의 분석. **한국심리학회지**, 9(1), 33-55.
- 오경자, 이해련, 홍강의, 하은혜 (1995). **K-CBCL 아동·청소년 행동 평가 척도**. 서울: 중앙적성출판사.
- 오경자, 김영아 (2010). **ASEBA 아동·청소년 행동평가척도 매뉴얼**. 서울: 휴노.
- 오미향, 김성희 (1987). 합리적·정서적 상담(RET) 프로그램. **학생지도연구**, 20(1), 89-122.
- 오인옥 (1998). 인지행동 집단치료가 여대생의 우울과 자아존중감에 미치는 효과. **정신간호학회지**, 7(2), 257-272.
- 오치선 (1999). **청소년 지도학**. 서울: 학지사.
- 윤선자 (2003). **초등학생의 스트레스와 우울 및 자아존중감의 관계**. 미간행 석사학위 논문. 홍익대학교.
- 윤자영 (2009). **집단계임놀이치료가 우울 아동의 우울 및 생활만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 명지대학교.
- 윤지선 (2011). **초등학교 4학년과 6학년 학생이 지각한 부모의 양육태도와 스트레스**. 미간행 석사학위 논문. 경인교육대학교.
- 이경진, 조성호 (2004). 청소년 자살 고위험 집단의 심리적 특성. **한국심리학회지**, 16(4), 667-685.
- 이다은 (2010). **중도시각장애인의 자기효능감 증진을 위한 치료적 노래 만들기 (therapeutic song writing) 사례연구**. 미간행 석사학위 논문. 이

- 화여자대학교.
- 이미은, 박희석 (2010). 연극치료가 장애아동을 둔 비장애 형제자매의 스트레스, 우울감 및 자아존중감에 미치는 효과. **한국예술치료학회지**, 10(1), 149-169.
- 이미향 (1993). **인지-행동 집단상담 프로그램이 비행청소년의 자아개념 점수 변화에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 논문. 계명대학교.
- 이삼연 (1999). 인지-행동치료의 우울증 사정과 개입전략. **한국가족복지학**, 4, 189-218.
- 이승연, 신현숙, 이동형 (2011). **우울·불안의 예방과 개입**. 서울: 학지사.
- 이영주 (1999). **인지 정서 행동 상담프로그램이 초등학교 아동의 비합리적 신념에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 논문. 고려대학교.
- 이영환, 정남주 (2009). 부적응 행동 아동의 우울 불안 감소와 자아존중감 향상을 위한 미술치료 사례연구. **한국보육지원학회**, 5(2), 43-71.
- 이운경 (2005). 청소년의 성취동기와 관련된 변인들: 가정의 사회경제적 지위, 어머니의 기대 및 정서적 지지와 청소년의 자아존중감. **한국아동학회지**, 26(3), 43-59.
- 이윤희 (2013). **학생의 인성에 영향을 미치는 학교교육 요인: 도덕성, 사회성, 자아존중감을 중심으로**. 미간행 박사학위 논문. 이화여자대학교.
- 이은희, 서미정, 최태산 (2000). 남녀 청소년들의 우울에 미치는 학교스트레스, 자아존중감, 부모-자녀 의사소통 및 부모의 내재적 지원의 효과. **한국심리학회지**, 12(2), 69-84.
- 이인용 (2006). 자살 충동 예방을 위한 음악치료적 접근. **음악치료교육연구**, 3(2), 46-58.
- 이주연, 정현희 (2009). 인지삼제와 아동의 우울, 불안 간의 관계. **인지행동치료**, 9(2), 49-63.

- 이진숙, 한지현 (2006). 시설보호 아동의 스트레스 대처행동과 행동문제간의 관계. *한국생활과학회지*, 15(6), 951-959.
- 이재남 (2004). 심성계발 프로그램이 초등학생의 자아존중감 향상 및 교우관계 형성에 미치는 효과. 미간행 석사학위 논문. 동아대학교.
- 이재욱 (2011). 음악치료 프로그램이 아동의 우울과 불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 서울교육대학교.
- 이현미 (2007). 인지-행동미술치료가 여고생의 우울, 자존감 및 인지-행동에 미치는 효과. 미간행 석사학위 논문. 순천향대학교.
- 이현숙 (2013). 집단 상벌점제가 아동의 학교적응과 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구. 미간행 박사학위 논문. 경기대학교.
- 이현진, 박영신 (2004). *아동정신병리*. 서울: 시그마프레스.
- 이희석 (2005). 인지 행동적 집단 미술치료가 주의력 결핍 과잉행동장애 청소년의 충동성과 부주의에 미치는 효과. 미간행 석사학위 논문. 대구대학교.
- 임은희 (2011). 신경성 폭식증 여대생의 폭식행동과 대인관계에 대한 인지 행동음악치료 개입. *정신보건과 사회사업*, 37, 458-477.
- 장승희 (2007). 치료적 노래 만들기(therapeutic song writing) 활동이 청소년의 열등감 감소에 미치는 효과. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교.
- 장은영, 김춘경 (2004). 우울감소 프로그램이 아동의 우울과 자아존중감에 미치는 효과. *정서·행동장애연구*, 20(2), 195-216.
- 정민지, 박지연 (2009). 자기표현증진 프로그램이 내면화된 정서문제를 가진 초등학생의 발표행동 및 사회적 상호작용에 미치는 영향. *정서·행동장애 연구*, 25(2), 17-38.
- 정영주 (2001). 인지행동적 훈련이 여중생의 자아존중감에 미치는 효과. 미

- 간행 석사학위 논문. 경북대학교.
- 정을순 (2005) **인지·정서·행동치료(REBT) 집단상담 프로그램이 아동의 사회성 발달에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 경인교육대학교.
- 정현주 (2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 정현희, 이화영 (2009). 이혼가정아동의 우울감소와 자아존중감 향상을 위한 미술치료. **한국미술치료학회지**, 16(4), 521-242.
- 정효숙 (2008). 음악치료 프로그램이 발달장애 아동의 사회 정서적 발달에 미치는 영향. **대한음악치료학회지**, 7(1), 26-56.
- 조수철, 이영식 (1990). 한국형 소아우울척도의 개발. **신경정신의학**, 29(4), 943-955.
- 조봉환 (2006). 초등학생의 생활스트레스와 스트레스 대처행동 척도 개발을 위한 연구. **아동교육**, 15(3), 5-21.
- 조선일보 (2013). 2013년 2월 8일자 기사.
- 조정은 (2010). 악기연주 활동을 통한 시설청소년의 사회적 기술에 대한 효과 연구. **청소년학연구**, 17(7), 77-99.
- 조현 (2008). **인지행동적 음악치료활동이 알코올 중독 환자의 분노 조절 능력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 숙명여자대학교.
- 조혜진 (2005). **청소년의 또래 애착과 우울, 불안: 자아존중감 매개 효과를 중심으로**. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교.
- 조효숙, 이진숙 (2008). 독서치료 프로그램이 저소득층 아동의 우울, 자아존중감, 정서조절능력에 미치는 효과. **놀이치료연구**, 12(3), 105-123.
- 진소영 (2001). 음악활동이 초등학교 아동의 우울성향 감소에 미치는 효과. **한국음악치료학회지**, 3(1), 1-14.
- 차윤희, 김영희 (2010). 아동기 문제행동의 발달궤적과 예측요인. **대한가정학회지**, 18(4), 103-139.

- 채민 (2013). 재활음악치료 프로그램이 학교부적응 초등학생의 우울에 미치는 효과. **한국재활음악치료학회지**, 1(1), 29-45.
- 최미래, 이인혜 (2003). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재 효과와 매개효과. **한국심리학회지**, 22(2), 353-383.
- 최미환 (2006). 노래심리치료, 정현주(편.), **음악치료 기법과 모델**,(pp.235-266). 서울: 학지사.
- 최보가, 전귀연 (1993). 자아존중감 척도개발에 관한 연구(1). **대한가정학회지**, 93(6), 41-54.
- 최영희, 박영애, 박인전, 신민섭 (2002). 아동의 우울 및 불안경향과 자아존중감 및 정서지능과의 관계. **한국가정관리학회지**, 20(2), 203-214.
- 최은희, 주리에 (2005). 집단 미술치료가 시설아동의 자아존중감 및 우울 변화에 미치는 효과. **심리치료**, 5(2), 107-121.
- 최정미, 우희정 (2004). 초·중학교 아동의 우울과 어머니의 양육스트레스와의 관계. **한국가정과교육학회지**, 16(2), 73-84.
- 채유경 (2004). 청소년이 지각한 가족 응집성 및 적응성, 자아존중감과 대인관계간의 관계. **청소년상담연구**, 12(2), 136-144.
- 통계청 (2010). **청소년통계**. 통계청.
- 하은혜, 오경자, 송동호, 강지현 (2004). 우울장애와 불안장애 청소년을 위한 집단 인지행동치료 효과의 예비연구. **한국심리학회지**, 23(2), 263-279.
- 하은혜 (2006). 청소년기 부정적 자동적 사고의 내용특수성 검증: 내재화 장애와 외현화 장애를 변별하는가?. **한국임상심리학회지**, 25(2), 429-447.
- 한국보건사회연구원 (2005). **아동 및 청소년의 건강수준 및 보건의식 행태**. 서울: 보건복지부.

- 한미라 (1996). **아동의 자아존중감과 대인관계 스트레스 및 학교생활 부적응간의 관계**. 미간행 석사학위 논문. 연세대학교.
- 허혜경, 김혜수 (2002). **청년발달심리학**. 서울: 학지사.
- 홍순화 (2011). **악기연주중심의 집단음악활동이 대안학교 중학생의 학교적응과 학업적 자기 효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 한세대학교.
- 호주동아일보 (2009). **행동장애 유치원생 평생 정신질환 전조**. 2009년 4월 5일 기사.
- 홍은숙 (2001). 자아존중감 증진 프로그램이 아동의 자아존중감과 학교 적응생활에 미치는 효과. **상담심리연구**, 3(1), 76-100.
- 황지혜 (2008). 소아암환자들을 위한 노래 만들기(Songwriting)의 음악치료적 적용. **인간행동과 음악연구**, 5(2), 70-95.
- Alice, A. D. (2003). *Introduction to Approaches in Music Therapy*. 김영신(역). (2006). **음악치료 접근법**. 서울: 학지사.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders (4th ed.)*. Text Revision. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bruscia, K. E. (1998). *Defining Music Therapy*. 최병철(역). (2003) **음악치료**. 서울: 학지사.
- Ellis, A. (1987). The use of rational humorous songs in psychotherapy. In W. F. Fry, JR., & W. A. Salameh(Eds.). *Handbook of humor and psychotherapy*,(pp. 296-285). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Grave, J. & Blissett, J. (2004). Is cognitive behavior therapy developmentally appropriate for young children? A critical review

- of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 24, 399–420.
- Hendricks, C. B. (2001). *A study of the use of music therapy techniques in a group for the treatment of adolescent depression*. doctoral dissertation. Texas Tech University.
- Hinrich van Deest (1995). *Heilen mit Musik trias thieme Hippokrates Enke* In Georg Thieme Verlag Stutgarl, Germany.
- Kerr, T., Walsh, J., & Marshall, A. (2001). Emotional change processes in music-assisted reframing. *Journal of Music Therapy*, 38(3), 193–211.
- Knell, S. M. (1993). *Cognitive-behavioral play therapy*. 박영애 외 5인(역). (2001). **인지행동놀이치료**. 서울: 나눔의 집.
- Luce, D. W. (2001). Cognitive therapy and music therapy. *Music Therapy Perspectives*, 19(2), 96–103.
- Maultsby, M. C. (1977). Combining music therapy and rational behavior therapy. *Journal of Music Therapy*, 14, 89–97.
- Mckinney, C. H. & Tims, G. G (1995). Differential effects of selected classical music on the imagery high versus low imagers: Two studies. *Journal of Music Therapy*, 32(1), 22–45.
- Paterson, D., Jiang, D., Craig, W., & Yoerger, K. (2000). Adolescent growth in new form of problem behavior: macro-macro-peer dynamics. *Prevention Science*, 1(1), 3–13.
- Reynold, W. M. (1992). *Internalizing disorders in children and adolescents*. Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Russell, E. H. (2001). The use of cognitive-behavior music therapy in the treatment of women with eating disorders. *Music*

Perspectives, 19, 118–146.

Uhlig, S. (2006) *Authentic voice—authentic singing: a multicultural approach to vocal music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

The Effects of Cognitive-Behavioral Music Therapy
on Depression and Self-Esteem of Elementary students
with Internalized Emotional Problems.

Choi, You Jin
Department of Music Therapy
Graduate School of
Sungshin Women's University

The purpose of this study is to exam the effect of cognitive behavior music therapy on the depression and self-esteem of the elementary school students with internalized emotional problems. The study was conducted from August 29, 2014 to October 24, 2014 upon 7 elementary school students who scored 13 and over on the Children's Depression Inventory (CDI) among students referred to Wee Center for emotional behavior issues. The study consisted of 60 minutes per session, once or twice a week, a total of 9 sessions.

In order to measure the effect of a cognitive-behavioral music therapy on depression and self-esteem of elementary students with internalized emotional problems, the quantitative data was collected

through CDI (Children's Depression Inventory), which was translated by Cho Soo chul and Lee Young Sik (1990), and self-esteem scale by Choi Bo Ga and Chun Gwee yeon (1993). The analysis of the participants' pre and post test was used by Wilcoxon Matched Pair. For qualitative analysis, the participants' change in negative thoughts and beliefs were compared along with the experiential report on the perceived depression and self-esteem based on the reviews drafted by the participants' and recordings of each session.

The results are as follows. Quantity analysis showed significant difference ($p < .05$) in average pre-post figures on both depression and self-esteem. Quality analysis introduced 2 sub-themes for depression: 'negative emotion resolution' and 'active living attitude'. 3 sub-themes were discovered for self-esteem: 'positive self-perception', 'sense of belonging', and 'confidence'. In addition, comparison of negative thoughts and change in confidence implied participants' change in perception throughout the reviews. Their perception on themselves, others, and their futures shifted toward positive direction.

In conclusion, the results of this study suggest that cognitive behavior music therapy can be an effective intervention for decreasing depression and enhancing self-esteem of elementary students with internalized emotional problems.

<부록1>

CDI (학생용)

- 지난 2주일 동안 나를 가장 잘 나타내어 주는 문장을 하나 골라 주십시오. 여기에는 정답이 없습니다. 단지 자신을 가장 정확하게 표현하는 문장을 하나 골라서 ○표시 하십시오

() 초등학교 학년 반 성별 : 남 / 여 이름 :

번호	문항	표시
1	나는 가끔 슬프다.	①
	나는 자주 슬프다.	②
	나는 항상 슬프다.	③
2	나에게 모든 일이 제대로 되어갈 것이다.	①
	나는 일이 제대로 되어갈지 확신할 수 없다.	②
	나에게 제대로 되어가는 일이란 없다.	③
3	나는 대체로 무슨 일이든지 웬만큼 한다.	①
	나는 잘못하는 일이 많다.	②
	나는 모든 일을 잘못한다.	③
4	나는 재미있는 일들이 많다.	①
	나는 재미있는 일들이 더러 있다.	②
	나는 어떤 일도 전혀 재미가 없다.	③
5	나는 가끔 못된 행동을 한다.	①
	나는 못된 행동을 할 때가 많다.	②
	나는 언제나 못된 행동을 한다.	③
6	나는 가끔씩 나에게 나쁜 일이 일어나지 않을까 생각한다.	①
	나는 나에게 나쁜 일이 일어날까 걱정한다.	②
	나는 나에게 무서운 일이 일어나리라는 것을 확신한다.	③
7	나는 나 자신을 좋아한다.	①
	나는 나 자신을 좋아하지 않는다.	②
	나는 나 자신을 미워한다.	③
8	잘못되는 일은 보통 내 탓이 아니다.	①
	잘못되는 일은 내 탓인 것이 많다.	②
	잘못되는 일은 모두 내 탓이다.	③
9	나는 자살을 생각하지 않는다.	①
	나는 자살에 대하여 생각은 하지만 그렇게 하지는 않을 것이다.	②
	나는 자살하고 싶다.	③
10	나는 때때로 울고 싶은 기분이 든다.	①
	나는 울고 싶은 기분인 날도 많다.	②
	나는 매일 울고 싶은 기분이다.	③
11	간혹 이일 저일로 해서 성가실 때가 있다.	①
	이일 저일로 해서 성가실 때가 많다.	②
	이일 저일로 해서 늘 성가시다.	③
12	나는 사람들과 함께 있는 것이 좋다.	①
	나는 사람들과 함께 있는 것이 싫을 때가 많다.	②
	나는 사람들과 함께 있는 것을 전혀 원하지 않는다.	③

번호	문항	표시
13	나는 쉽게 결정을 내린다.	①
	나는 어떤 일에 대한 결정을 내리기가 어렵다.	②
	나는 어떤 일에 대한 결정을 내릴 수가 없다.	③
14	나는 괜찮게 생겼다.	①
	나는 못생긴 구석이 약간 있다.	②
	나는 못생겼다.	③
15	나는 별로 어렵지 않게 학교 공부를 해 낼 수 있다.	①
	나는 학교 공부를 해내려면 많이 노력해야만 한다.	②
	나는 학교 공부를 해내려면 언제나 노력해야만 한다.	③
16	나는 잠을 잘 잔다.	①
	나는 잠들기 어려운 밤이 많다.	②
	나는 매일 밤 잠들기가 어렵다.	③
17	나는 가끔 피곤하다.	①
	나는 자주 피곤하다.	②
	나는 언제나 피곤하다.	③
18	나는 밥맛이 좋다.	①
	나는 밥맛이 없을 때가 많다.	②
	나는 밥맛이 없을 때가 대부분이다.	③
19	나는 몸이 쭈시고 아프다든지 하는 것에 대해 걱정하지 않는다.	①
	나는 몸이 쭈시고 아픈 것에 대해 걱정할 때가 많다.	②
	나는 몸이 쭈시고 아픈 것에 대해 항상 걱정한다.	③
20	나는 외롭다고 느낀다.	①
	나는 자주 외롭다고 느낀다.	②
	나는 항상 외롭다고 느낀다.	③
21	나는 학교생활이 재미있을 때가 많다.	①
	나는 가끔씩 학교생활이 재미있다.	②
	나는 학교생활이 재미있었던 적이 없다.	③
22	나는 친구가 많다.	①
	나는 친구가 좀 있지만 더 있었으면 한다.	②
	나는 친구가 하나도 없다.	③
23	나는 학교 성적은 괜찮다.	①
	나의 학교 성적은 예전처럼 좋지는 않다.	②
	내가 예전에는 무척 잘하던 과목의 성적이 요즘 푹 떨어졌다.	③
24	나는 다른 아이들처럼 착하다.	①
	나는 마음만 먹으면 다른 아이들처럼 착할 수가 있다.	②
	나는 절대로 다른 아이들처럼 착할 수가 없다.	③
25	분명히 나를 진심으로 좋아하는 사람이 있다.	①
	나를 진심으로 좋아하는 사람이 있을지 확실하지 않다.	②
	나를 진심으로 좋아하는 사람은 아무도 없다.	③
26	나는 누가 나에게 시킨 일을 대체로 한다.	①
	나는 누가 나에게 시킨 일을 제대로 하지 않는다.	②
	나는 누가 나에게 시킨 일을 절대로 하지 않는다.	③
27	나는 사람들과 사이 좋게 지낸다.	①
	나는 사람들과 잘 싸운다.	②
	나는 사람들과 언제나 싸운다.	③

<부록 2>

자아존중감 검사

- 아래의 문항들은 ‘여러분이 자신을 어떻게 보느냐’하는 자신에 대한 생각을 나타내는 문항입니다. 여기에는 맞거나 틀린 답이 없으며 학교 성적과는 아무런 관계가 없으니 평소에 경험하고 느낀 대로 솔직하게 대답해주세요. 여러분의 생각을 잘 나타내주는 난에 ○ 표시 하십시오.

() 초등학교 학년 반 성별 : 남 / 여 이름 :

문항	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	조금 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1. 나는 결심을 하고 그 결심대로 밀고 나간다.	5	4	3	2	1
2. 나는 내 또래 친구들 사이에서 인기가 있다	5	4	3	2	1
3. 부모님은 내 기분을 잘 맞춰 주신다.	5	4	3	2	1
•4. 나는 학교에서 실망하는 일이 가끔 있다.	5	4	3	2	1
5. 나는 나에게 주어진 일에 최선을 다하려고 한다.	5	4	3	2	1
6. 나에겐 친구가 많다.	5	4	3	2	1
7. 부모님은 나를 잘 이해해 주신다.	5	4	3	2	1
•8. 내가 원하는 만큼 학교생활이 잘 되지 않는다.	5	4	3	2	1
9. 나는 주저하기 않고 결심할 수 있다.	5	4	3	2	1
10. 누구든지 나를 좋아한다.	5	4	3	2	1
11. 나는 집에서 상당히 행복하다.	5	4	3	2	1
•12. 나는 학교에서 가끔 화가 날 때가 있다.	5	4	3	2	1
13. 내 문제는 내가 해결할 수 있다.	5	4	3	2	1
14. 나와 함께 있는 것을 다른 사람들은 좋아한다.	5	4	3	2	1

15. 나는 부모님과 함께 즐거운 시간을 많이 가진다.	5	4	3	2	1
•16. 선생님은 나를 착하지 않다고 생각하시는 것 같다.	5	4	3	2	1
17. 나는 나 자신을 잘 알고 있다.	5	4	3	2	1
18. 나는 남을 재미있게 해주는 사람이다.	5	4	3	2	1
19. 나는 가족들과 함께 있을 때 기분이 좋다.	5	4	3	2	1
•20. 나는 학교 성적에 실망이 된다.	5	4	3	2	1
21. 나는 나 자신에 대해 매우 만족한다.	5	4	3	2	1
22. 나는 남에게 좋은 친구이다.	5	4	3	2	1
23. 우리 가족은 이 세상에서 제일 훌륭하다.	5	4	3	2	1
•24. 나는 학교에서 일이 서툴다.	5	4	3	2	1
25. 내 친구들은 내 생각을 귀담아 준다.	5	4	3	2	1
26. 나는 좋은 아들(딸)이다.	5	4	3	2	1
•27. 내가 좀 나은 학생이면 좋겠다.	5	4	3	2	1
28. 친구들은 주로 내 생각에 따른다.	5	4	3	2	1
29. 부모님이 나를 자랑스러워 할만하다.	5	4	3	2	1
•30. 선생님이 설명할 때 내가 좀 더 잘 이해할 수 있으면 좋겠다.	5	4	3	2	1
31. 나는 원하면 항상 친구를 사귄다.	5	4	3	2	1
32. 나는 우리 가족 중 중요한 사람이다.	5	4	3	2	1

<부록 3> 소감문

소 감 문

()회 이름:

* 지금 내 기분은 ()하다.

* 오늘 음악 활동 중에서 가장 인상적이었던 것은
()이다.

* 나는 오늘 ()을 깨닫게 되었다

* 오늘 음악 안에서 어떠한 경험을 했나요?
()

* 친구나 선생님께 하고 싶은 말