creative commons
COMMONS DEED

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

dCollection

강 경 선 교수 지도
석사학위 청구논문

인지행동 음악치료가 음악전공자들의 무대공포증에 미치는 영향

2018

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
최 슬 기

인지행동 음악치료가 음악전공자들의 무대공포증에 미치는 영향

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2018년 5월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

최 슬 기

인 준 서

최슬기의 석사학위 논문으로 인준함

2018년 5월

심사위원장_____(인)

심 사 위 원_____(인)

심 사 위 원_____(인)

성신여자대학교 대학원

논 문 개 요

본 연구는 인지행동 음악치료 프로그램이 음악전공자들의 무대공포증에 미치는 영향을 알아보고자 실시되었다. 연구대상은 서울 소재의 음악대학 및 예술대학 3곳에서 무대공포증을 겪는 음악전공자를 대상으로 무대불안 척도를 사용하여 높은 점수를 얻은 음악전공자 10명을 선정하였다. 실험집단 5명과 통제집단 5명으로 구분하여 무선 배치하였으나, 실험집단 1명이 중도 포기를 하여 실험집단 4명, 통제집단 5명으로 프로그램이 진행되었다. 본 프로그램은 2018년 3월 15일부터 4월 17일까지 주 2회 50분으로 10회기로 구성하여 진행되었다.

양적인 변화를 알아보기 위하여 무대불안척도를 사용하여 실험집단과 통제집단의 사전·사후 무대 불안 점수를 비교하였다. 프로그램 효과를 알아본 결과 실험집단이 통제집단에 비해 무대 불안 점수에서 뚜렷한 감소를 보였다. 또한 무대공포증을 겪는 음악전공자의 질적인 변화를 알아보기 위하여 참여자들이 작성한 설문지와 연구자의 관찰기록내용, 참여자들의 경험 및 변화에 대한 인터뷰를 실시하여 분석하였다.

내용분석의 결과, 참여자들의 무대공포에 대한 경험변화는 원인 찾기, 생각 공유, 나의 변화, 새로운 음악경험, 스트레스 해소, 새로운 다짐으로 6가지의 구체적인 하위영역이 도출되었다.

목 차

논문개요

Ⅰ. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1

2. 연구문제 ····· 5

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 6

1. 무대공포증에 대한 이해 ····· 6

1) 무대공포증 ····· 6

2) 무대공포증의 증상 ····· 8

3) 무대공포증의 치료방법 ····· 9

2. 인지행동치료 ····· 12

1) 인지행동치료 ····· 12

2) 무대공포증을 겪는 음악전공자들을 위한 인지행동 음악치료 ···· 14

Ⅲ. 연구 방법 ····· 16

1. 연구 대상 ····· 16

2. 측정 도구 ····· 17

1) 무대불안척도 ····· 17

3. 연구 설계 ····· 17

1) 연구 설계 ····· 17

4. 자료 분석 ····· 18

1) 자료 수집 방법 ····· 18

2) 자료 분석 방법 ····· 18
5. 인지행동 음악치료 프로그램 ····· 19

Ⅳ. 연구 결과 ····· 24
1. 인지행동 음악치료 프로그램이 무대공포증을 겪는 음악전공자의 불안에 미치는 영향 ····· 24
1) 무대불안 감소 ····· 24
2. 인지행동 음악치료 프로그램 참여자들의 경험적 보고 ····· 26
1) 원인 찾기 ····· 26
2) 생각 공유 ····· 27
3) 나의 변화 ····· 29
4) 새로운 음악경험 ····· 30
5) 스트레스 해소 ····· 31
6) 새로운 다짐 ····· 32

Ⅴ. 결론 ····· 35
1. 결론 및 논의 ····· 35
2. 제언 ····· 36

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표Ⅲ-1> 연구 참여자의 구체적 내용 ····· 16
<표Ⅲ-2> 인지행동 음악치료 프로그램 구성 ····· 21
<표Ⅳ-1> 무대불안에 사전·사후 점수 변화 ····· 25
<표Ⅳ-2> 무대불안에 사전·사후 점수 변화 평균 ····· 25
<표Ⅳ-3> 원인 찾기 ····· 27
<표Ⅳ-4> 생각 공유 ····· 28
<표Ⅳ-5> 생각 변화 ····· 29
<표Ⅳ-6> 새로운 음악경험 ····· 31
<표Ⅳ-7> 스트레스 해소 ····· 32
<표Ⅳ-8> 새로운 다짐 ····· 33

그 림 목 차

<그림Ⅳ-1> 무대불안의 실험집단과 통제집단 평균점수 ····· 26

부 록 목 차

<부록 1> 연구 참여 동의서 ····· 47
<부록 2> 무대불안 척도 ····· 48

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

예술을 하는 사람들에게 무대는 준비한 모든 것을 보여주는 과정의 결과이며 객관적인 평가를 받는 자리로 큰 의미를 갖는다. 동시에 이러한 평가를 받는 무대는 예술가들에게 심리적 압박감으로 다가오기도 한다. 특히 주어진 시간이 한정되어 있는 음악, 무용, 연극 등의 경우 다른 예술장르보다 그 압박감이 더 할 수 있다(민경희, 1998).

직업 연주자를 대상으로 연구한 Fishbein(1988)의 대단위 조사연구에 따르면 약 25%의 음악가들이 무대공포를 경험한다고 한다. 무대에 익숙한 직업 연주자들에게 무대공포증의 비율이 1/4이나 된다는 것은 무대공포증이 직업 연주자들에게 높은 비율을 차지하는 증상임을 보여준다. 이러한 무대공포는 음악을 전공하는 학생에게 훨씬 더 높은 비율로 나타난다. 고현숙(2010)의 조사에 따르면 피아노를 전공하는 예술학교 학생 57.2%가 무대 공포증을 느끼는 것으로 나타났다. 이러한 무대공포는 음악뿐만 아니라 무대에 오르는 다른 장르의 예술분야에서도 빈번한 현상이다. 김종구(1998)의 연구에 따르면 배우 176명 중 77.3%가 무대에 오를 때 불안과 공포를 느끼며, 이 중 22.7%로는 불안의 정도가 높다고 한다.

무대공포증을 겪는 연주자 사례 연구에 따르면 음악 전공자들은 무대공포증의 원인으로 무서운 선생님에 대한 트라우마, 과거에 무대에서 암보한 것을 잊어버려 연주가 중단된 기억, 경험부족, 자신감 부족 등이 있다(박상현, 2012). 음악전공자들이 느끼는 적당한 긴장은 연주에 도움을 줄 수 도 있지만, 지나친 불안, 스트레스를 느끼는 연주자들은 불안감을 갖게 되고 집중을 방해

한다. 무대공포증이 심한 경우 신체적 증상으로 호흡이 가빠지거나 손에 땀이 나며 손 떨림, 근육 강직 등의 신체적 증상으로도 나타나게 되어 심한 경우 연주에 부정적인 결과를 초래할 수 있다. 이러한 경험으로 인해 뛰어난 실력에도 불구하고 무대공포를 극복하지 못 하고 연주가의 길을 포기하는 전공자들도 적지 않다. 음악전공자들이 전문 음악가로 성장하기 위해서 무대에 대한 불안과 스트레스는 음악전공자들이 반드시 극복해야하는 문제이다.

대부분의 음악전공자들이 무대공포증을 완화시키기 위해 신경안정제와 같은 약을 처방받고 복용하는데 가장 많이 찾는 신경안정제는 '청심환'과 '인데놀'이 있다. 이러한 신경안정제의 경우 심장 박동을 빨라지게 하는 신경을 억제 시켜주는 베타 블로커 계열의 약으로 성분명은 프로프라놀롤(Propranolol)이다. 떨림, 협심증, 흉통, 고혈압, 부정맥, 기타 심혈관 질환에서 사용되는 약물이며, 불안장애의 증상으로 나타나는 가슴 두근거림, 심장박동이 빨라지는 등의 증상에 효과적으로 나타나 특히 무대공포증이나 발표불안이 심한 사람들에게 처방되어진다(고현숙, 2010). 그러나 신경안정제는 심장박동이 빨라지거나 느려지거나 혹은 불규칙적으로 될 수 있고 메슥거림, 복통, 우울증, 환각, 불면증, 발기부전, 성 불감증과 같은 많은 부작용을 동반할 수 있다. 이러한 부작용의 위험성으로 인해 무대공포증이 심한 경우 신경안정제와 같은 약에 의존하기보다는 다른 안전한 치료방법의 필요성이 요구됨에 따라 최면 치료, 노출 치료, 행동치료와 같은 방법이 제시되고 있다(고현숙, 2010). 그러나 이러한 비약물적 치료방법들은 아직까지 대부분의 음악인들은 이러한 프로그램이 있다는 사실을 모르고 있으며 알고 있다고 하더라도 쉽게 접할 수 없다는 문제점이 있다. 다시 말해 음악전공자들이 무대에 대한 불안과 스트레스를 호소하고 있지만 도움을 줄 수 있는 전문 프로그램을 접할 기회가 없어 음악전공자들이 심리적, 정신적으로 아무런 도움을 받지 못하고 스스로 해결방안을 찾아야 하는 실정이다.

음악전공자들에게 무대공포증은 직업인으로서의 삶을 방해하는 중요한 방해요인이기 때문에 많은 음악 전공자들의 무대공포증에 대한 연구가 이루어지고 있다. 고현숙(2010)의 청소년 피아노 연주자들을 대상으로 한 무대공포증에 관한 조사 연구, 박상현(2012)의 피아노 연주자들을 대상으로 한 무대공포증 증상과 원인에 관한 분석 연구, 이보영(2003)의 피아노 연주를 중심으로 한 무대공포증 완화를 위한 해결방안 연구, 서혜선(2001)의 무대공포증 극복방법 연구, 이금영(1996)의 무대공포증의 감소를 위한 피아노 학습방법 제시, 정희선(1994)의 음악연주와 무대공포증의 문헌연구와 음악교육에의 시사점 등의 문헌이 있다. 이러한 문헌들은 음악전공자들이 무대공포증을 극복하기 위해 관심을 가지고 노력하고 있다는 것을 보여준다. 그러나 많은 선행연구들은 무대공포증의 원인이 심리적 요인에서 나온다는 것을 배제한 채 무대공포증으로 인한 문제 현상을 제거하는 방법론에 집중하고 있다. 무대공포증은 연주자에게 직업인으로서의 생명과 직결되어있는 것을 고려할 때 단순히 표면적인 문제현상을 제거하기 위한 방법론적인 개입보다 본질적인 문제해결을 위한 심리적 개입이 필요하다.

사회공포증을 치료하기 위한 심리치료 방법으로 인지행동치료는 일반적으로 그 효과성이 인정된 치료방법 중 하나이다. 공포증의 원인이 잘못된 사고에서 나오고 잘못된 사고는 감정과 행동을 조정하는 핵심 요인이기에 사고의 변환을 통해 공포증을 치료한다는 비교적 이론적으로는 간단한 방법이다. 그래서 치료 프로그램의 내용은 부정적인 자동적 사고와 역기능적인 신념을 수정하는 인지적재구성, 두려운 상황을 모의적으로 노출하는 점진적 노출훈련, 불안을 이완시키는 긴장이완훈련으로 구성된다(권석만, 2003). 이러한 내용을 포함한 프로그램들은 다양한 매체를 사용하기도 하여 궁극적으로 부정적 사고를 수정하고자 한다. 그러나 진정한 사고의 수정을 위해서는 교육과 훈련뿐만 아니라 감정의 변화를 이끌어 내야하는데 기존의 인지행동치료에서의 언어적 접근으

로는 감정적 접근에 제한적이다. 이러한 언어적 접근의 한계를 극복하기 위한 방법이 기존의 인지행동치료 기법에 음악을 접목한 것이다. 인지행동 치료 기법에 음악을 접목한 인지행동 음악치료 프로그램은 언어적으로 표현하기 힘든 표현들을 비언어적으로 표출할 수 있도록 도와준다. 그러나 무대공포증을 겪는 음악전공자에게 음악은 두려움과 공포의 대상으로 느껴질 수 있다는 양면성을 가지고 있다. 이러한 두려움과 공포를 음악을 통해 뛰어넘고 극복하는 것은 무대공포증을 겪는 음악전공자에게 더욱 더 효과적인 개입이 될 수 있다. 손정규(2014)는 사회공포증을 가진 여대생 대상의 연구에서 인지행동 음악치료 프로그램이 스트레스, 두려움, 우울감 감소에 효과적 이였음을 보고하였고, 김지영(2010)은 암환자 대상의 연구에서 인지행동 음악치료 프로그램이 스트레스, 우울 감소에 영향을 미쳤음을 입증하였다. 김민애(2009)은 우울점수가 높은 중학생을 대상으로 한 연구에서 인지행동 음악치료 프로그램이 비합리적인 사고를 합리적인 사고로 수정하는 것에 긍정적인 영향을 미쳤음을 알렸다. 인지행동 음악치료 프로그램이 다양한 대상자의 불안과 스트레스 감소에 효과적이였으며, 많은 선행연구들에서 부정적 사고와 왜곡된 사고를 긍정적, 합리적 사고로 전환하는 것에 효과적인 개입으로 사용되고 있다. 그러므로 무대공포증을 겪는 음악전공자들의 공포, 떨림과 같은 부정적 사고와 왜곡된 사고의 인지적 변화에 긍정적으로 사용될 수 있으며, 가장 흔하게 겪는 불안과 스트레스에도 효과적으로 적용될 수 있음을 시사한다.

앞에 언급한 것처럼 음악 전공자들의 무대공포증이라는 문제를 해결하기 위해서는 단순히 표면적으로 드러난 순간적 공포와 떨림 현상을 제거하는 것에 집중하기 보다는 그 이면의 심리적인 문제를 파악하고 해결하려는 노력이 필요하다. 문제를 파악하는 것에 있어 음악치료는 음악 전공자들에게 자신의 전공이 아닌 새로운 악기들을 통해서 자신을 표현할 수 있는 기회를 제공해줌으로써 음악에 갖는 부담감을 감소시켜 줄 수 있다. 또 음악 안에서 음악의 공

포를 직면하여 재경험하고 문제를 해결하는 경험은 실제에서도 적용될 수 있을 것이다. 음악 전공자들에게 오랜 시간 해온 음악은 자신의 심리와 성격을 잘 투명할 수 있다. 같은 곡을 연주했을 때 연주자들의 음악적 표현이 다르듯이 자신이 연주하는 음악자체가 곧 본인을 가장 잘 대변해주는 매개체로 볼 수 있다.

현재까지 무대 공포증을 겪는 음악 전공자를 대상으로 한 음악치료 연구는 정인지(2008)의 즉흥연주를 활용한 연구가 있다. 즉흥연주 기법은 문제를 탐색하고 표현하는 것에 유용하지만 구조가 명확하지 않다는 한계점이 있다. 따라서 본 연구는 치료이론과 방법론이 구조화된 인지행동 음악치료를 무대공포증을 겪는 음악전공자에게 적용 하였을 때의 효과성을 알아보고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구에서는 인지행동 음악치료 프로그램이 무대 공포증을 겪는 음악 전공자들의 무대불안에 미치는 영향을 알아보고자 하며 양적 연구와 질적 연구 분석을 하였다. 이에 따른 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 인지행동 음악치료 프로그램을 참여한 무대공포증을 겪는 음악전공자의 무대불안 감소에 효과가 있는가?

둘째, 인지행동 음악치료 프로그램을 참여한 무대공포증을 겪는 음악전공자들의 경험은 어떠한가?

Ⅱ . 이론적 배경

1. 무대공포증에 대한 이해

1) 무대공포증

무대공포증(Stage fright)은 무대에 올라 연주를 할 때 지나치게 긴장하여 공포심을 느끼는 것을 말하며, 무대공포증의 정확한 진단명은 사회공포증(Social Phobia)이다(박상현, 2012). 일반적인 사회생활에서 다른 사람에게 주목 받는 것을 두려워하거나 부끄러워하며, 그런 상황을 회피하려는 반응을 보이는 것을 사회공포증이라고 한다. 무대공포증은 특정상황에만 두려움을 느끼는 것으로 1970년대부터 심리학자, 생리학자, 음악교육학자, 의학자에 의해 관심을 갖기 시작하였다(이금영, 1997). 연주자들뿐만 아니라 무용수, 연기자, 운동선수 또는 청중 앞에서 연설하는 직업을 가진 사람들에게서도 무대공포가 나타난다.

무대공포는 또 다른 말로 연주불안(performance anxiety)이라고도 하는데 좁은 의미에서 주로 무대 위에서 음악을 연주하는 사람들의 불안 증상을 의미한다. 연주자들의 연주불안은 개인의 음악적 능력, 연습, 준비정도에 비하여 비정상적으로 낮은 수준으로 연주를 수행하는 결과를 가져오는데 이러한 상황이 지속적으로 나타날 때 연주불안으로 진단 한다(Salmon, 1990; 강유선, 2012). 연주 불안을 진단하고 정의하는데 연주자의 연주 전, 연주 중, 연주 후와 같이 연주와 관계되는 시간 동안 연주자의 변화에 초점을 두기도 한다. 진은경(2004)에 따르면 연주불안으로 인한 신체적, 정신적, 행동적 변화가 연주저하를 가져오는 핵심적인 요인으로 보고 있다. 또한 최미영(1999)은 청중 앞

에서 연주를 해야 하거나 연주를 하고 있는 상황에 음악가의 심리적 변화로 연주 수행을 방해하는 부정적 감정으로 보고 있다. 여러 학자들이 무대공포와 연주불안을 정의하는 표현은 다르지만 공통적인 핵심은 연주를 방해하는 위협적인 요소로 정의하고 있다.

이러한 연주자들의 불안과 공포에 대한 관심이 늘면서 최근 여러 학자들이 무대공포를 일으키는 원인을 밝히려는 연구가 보고되고 있다. 연주자들이 불안을 느끼는 원인으로 암보에 대한 두려움, 집중력 부족, 자신감 부족, 연주평가, 자신의 능력에 대한 불확신 등이 있다(Leherer, 1981). 국내 연구에서도 음악전공자들이 무대에서 불안과 공포를 느끼는 원인에 대한 연구들이 많이 보고되고 있다. 최미영(1999)과 김보라(2011)의 조사연구에 따르면 무대불안은 크게 기술적, 신체적, 심리적으로 살펴볼 수 있다. 기술적 원인으로는 연습량, 자신과 맞지 않는 곡 선택, 부족한 무대경험으로 볼 수 있으며 신체적 원인으로는 수면부족, 과도한 연습, 카페인과 알코올을 과다 섭취하는 것 등을 볼 수 있다. 심리적 원인으로 완벽주의, 과거의 실패경험, 과도한 경쟁심리가 있다. 연주자들은 늘 음악의 완벽함을 추구하며 그에 대한 평가를 염두하고 있다(Osborne, 2002). 특히 개인의 역량이 요구될 때에 더 큰 불안을 느낀다. 연주들에게 긍정적인 평가는 불안과 두려움을 낮출 수 있지만, 부정적인 평가 또는 실수한 경험은 연주자들의 무대 공포를 증폭시킨다.

무대공포증을 가진 연주자는 자신의 실력이 청중들에게 어떠한 평가를 받게 될지에 관하여 불안을 느끼며 큰 무대 뿐 아니라 작은 무대에서도 공포를 느낀다. 적당한 공포는 연주자들이 연주를 준비하는 것에 도움을 주고 연주에 집중하는 것을 도울 수 있다. 그러나 지나친 공포심을 느끼는 연주자들에게 무대에 대한 공포는 연주의 질을 저하시키는 결과를 초래하기뿐만 아니라 음악가들이 연주자로서의 삶을 포기할 만큼 부정적인 영향을 미치기도 한다.

2) 무대공포증의 증상

무대공포증의 증상은 개인의 특성 또는 개인이 느끼는 불안의 정도 따라 다르게 나타난다. 무대공포증을 겪는 음악전공자들은 무대에 올랐을 때 숨이 가빠지거나 손에서 식은땀이 나거나 손발이 차가워지기도 하고 몸이 떨리거나 경직되기도 하며, 울렁거림을 느끼는 등의 생리적 증상을 경험한다(서혜선, 2000). 무대공포증의 신체적 증상으로는 맥박과 혈압이 불안정해지고, 근육이 굳기도 하며 소화 장애나 어지러운 울렁증 증상을 보이기도 한다(박상현, 2012). 이러한 이유들로 인해 연주자는 입을 다시거나 목소리나 손, 호흡 등의 떨림, 연주자의 시선, 자세 등으로 겉으로 보이는 증상으로 나타나는데 신체적인 증상들은 때에 따라 공연을 보는 관객들에게 눈에 띄게 두드러지게 나타나기도 한다. 심리학자 레러(Paul Lehrer)의 저서에 따르면 “원래 인간의 신체가 무대에서 많은 청중들을 상대로 하여 악기를 연주하기에 적합한 구조로 되어 있는 것은 아니며, 인간이 어떤 위협이나 압박을 느낄 때 다른 동물들과 마찬가지로 그 상황을 피하려고 하거나 그렇지 못 할 때는 신체적으로 저항하도록 외어 있다”라고 언급하였다(김보라, 2011; 재인용).

음악적인 증상으로는 반주가 들리지 않거나 악보를 까먹고, 박자와 리듬 감각이 무감각해지기도 한다. 또 음악에 비슷한 멜로디가 반복될 때에 뒤로 넘어가지 못 하고 앞부분의 멜로디만 반복하기도 한다. 음악적인 증상은 결국 실패경험으로 인식되어 결국 더 큰 무대공포를 불러온다.

이러한 모든 증상을 나타나게 하는 가장 큰 원인으로 심리적으로는 부정적 자기 암시와 비참한 종말적 암시와 같은 잘못된 인지적 왜곡이 있다(이보영, 2003). 부정적 자기 암시는 여러 가지 요소로 인해 자신에 대해 부정적으로 인식하는 것을 말하며, 비참한 종말적 암시는 과거의 실수한 경험으로 인해 이번 또한 실수 할 것이라고 부정적인 결과를 암시하는 증상을 말한다. 결국

부정적인 생각, 암시로 인해 자신의 실력을 발휘 하지 못 하고 악보를 잊어버리거나 연주를 중단하기도 한다(고현숙, 2010).

3) 무대공포증의 치료방법

무대공포증을 극복하기 위한 방법으로 가장 쉽게 생각할 수 있는 음악적 해결방안이 있다. 첫 번째로 악보를 암보 하는 것으로 암보를 한 뒤 기술적 문제들을 극복하였을 때의 성취감은 자신감을 향상 시키고 긴장을 유발하는 것을 막을 수 있다(양준자, 1993; 김보라, 2011; 재인용). 두 번째로 자신이 능력에 맞는 곡 선택과 기교 습득이 있다. 음악잡지인 음악저널에서도 자신의 능력에 맞는 곡을 선택하여 실력향상을 느끼게 되면 자신감 가운데 기쁨으로 음악에 좀 더 다가가게 되므로 암보에 도움이 되고 음악을 창의적으로 그려 낼 수 있게 된다고 말하였다(김보라, 2011; 재인용). 세 번째로 집중하여 효율적으로 연습하는 방법이 있다. Newman(1986)은 연습과정에서 정확한 운지법과 정확한 박자, 테크닉적인 면이나 암보, 음악의 해석 등 세세한 부분에서 불충분한 점이 있으면 연습 부족으로 인한 연주 불안감이 생긴다고 하였다. 이로 인해 연주자는 부정적인 생각을 하게 되며 연주를 빨리 끝내려는 모습을 보인다. 이와 같은 상황을 막기 위해서 어떤 상황에서도 음악에 대한 집중력이 흐트러지지 않도록 연습하는 것이 중요하다(Michal, 2003).

무대공포증의 치료방법으로 알렉산더(F.M.Alexander)에 의해 고안된 알렉산더 테크닉이 있다. 알렉산더 테크닉은 신체이완을 돕고 긴장완화 시키는 기법으로 무대공포증을 치료하는 이완기법이다. 알렉산더 테크닉의 창시자인 알렉산더는 본인이 무대에서 목소리가 나오지 않았던 경험을 바탕으로 스스로 무대공포를 극복할 수 있는 방법을 개발하였다. 알렉산더 테크닉은 4단계로 진행된다(Gray, 1991). 처음 1단계는 목의 긴장을 이완시키는 단계로 시작한다.

다음 2단계는 머리를 앞과 위로 향하게 하여 긴장을 풀어준다. 3차는 등과 어깨를 곧게 펴는 단계이다. 마지막 4단계에서는 앞에 언급한 3단계를 연결하여 연습하는 단계로 알렉산더 테크닉은 마무리 된다. 이 방법은 근육 이완법, 근육 이완에 좋은 자세를 훈련하는 방법으로 신체 이완을 촉진하는 자세를 배우는 것이다(고현숙, 2010). 알렉산더 테크닉을 잘 학습하면 목과 척추의 움직임이 자유로워지고 호흡을 편하게 할 수 있도록 도와 연주에 긍정적인 영향을 줄 수 있다.

또 다른 이완 방법으로 근육의 긴장완화를 돕는 점진적 긴장완화법(Progressive Relaxation)이 있다. 점진적 긴장완화법은 1938년 제이콥슨(E. Jacobson)에 의해서 개발되었는데 그에 의하면 이완은 불안과 대립할 수 없는 반응이라 전제하고 근육을 체계적으로 이완시키면 불안이 감소되고 자율신경계 기능도 조절되어 심리적 긴장 또한 해소 된다는 원리에서 개발되어진 방법이라고 할 수 있다(박숙현, 2005). 이 방법은 각 근육들을 긴장시키는 방법을 학습한 뒤 이완순서를 시작한다. 먼저 조용한 방이나 주의를 산만하지 않는 곳에서 편한 의자에 앉아 안락한 상태로 만들며 진행된다. 내담자는 눈을 감고 제시한 근육들을 긴장시키고 이완시킨다. 먼저 손과 팔부터 시작하여 발까지의 각 근육들을 차례대로 5초 동안 강하게 긴장시킨 후 급하게 이완 시킨다. 각 근육들을 긴장시키고 이완시키며 근육 내에서 긴장과 이완의 차이점을 느끼게 해준다. 모든 근육들이 긴장, 이완이 될 때까지 이 과정을 반복하여 각 근육들이 긴장과 이완 없이 스스로 이완을 시작 할 수 있도록 해준다(김보라, 2011). 점진적 긴장완화법은 근육의 통제력을 훈련함으로써 연주자들이 무대에서 긴장으로 인해 근육이 경직되는 것을 극복할 수 있다.

이러한 이완방법 뿐 아니라 음악전공자들이 가장 많이 사용하는 방법으로 무대경험을 반복적으로 경험하는 노출훈련이 있다. 이 방법은 연주자들이 불안을 극복하기 위해 두려운 상황을 반복적으로 경험하여 불안과 공포 반응을

감소시키는 방법이다. 노출훈련의 경우 노출의 단계를 점차적으로 높여가는 것이 중요하다. 먼저 머릿속으로 청중들을 생각하고 연습을 하며, 다음으로는 편한 사람들 앞에서 연주하는 연습을 한다. 조금씩 더 많은 청중 앞에서 연주할 수 있도록 하며 더 나아가 콩쿨, 마스터클래스, 위클리 등과 같은 작고 큰 무대로 단계를 높여주는 것이 좋다(김보라, 2011).

약물치료는 대부분의 음악전공자들이 쉽게 접할 수 있는 치료방법으로 신경안정제인 아테놀롤(Atenlol) 또는 프로프라놀롤(Propranolol)을 복용함으로써 심장 박동을 빨라지게 하는 신경을 억제 시켜주는 베타 블로커 계열의 약이다. 이 약의 경우 고혈압이나 심장 질환을 가진 환자들이 복용하며, 담당 전문의사의 처방에 따라 무대공포증을 겪는 연주자들이 복용할 수 있다. 그러나 장기간 복용 시 내성이 생기거나 부작용을 동반할 수 있다(고현숙, 2010).

무대공포증을 극복하기 위한 치료방법으로 상담치료가 있다. 상담치료의 경우 1년에서 2년 정도의 시간이 소요되며, 내담자의 내면을 탐색하기 위해 일주일 동안은 40분씩 개인 상담을 하게 된다. 대화를 통해 내담자의 부정적 사고와 태도, 믿음을 긍정적으로 바꿔주는 목적으로 진행되는 치료기법이다. 상담치료는 내담자들이 두려워하는 상황에 직면하는 행동치료와 함께 진행될 수 있다(고현숙, 2010).

마지막으로 심리치료가 있다. 심리치료는 무용, 음악, 연극 등 예술과 접목하기도 하여 무대 공포증을 겪는 예술인들에게 자신의 전공분야를 접목한 심리치료가 효과적인 방법으로 사용될 수 있다(김보라, 2011). 국내 무대공포와 관련된 심리치료의 선행연구로는 고현정(2001)의 무용심리연습이 무대공연에 따른 불안, 스트레스 요인에 미치는 영향, 권성민(2003)의 음대생의 무대불안 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램의 효과, 정인지(2009)의 음악전공생의 완벽주의적 사고 및 무대불안 감소를 위한 즉흥연주, 음지민(2009)의 예술치료가 무용전공청소년들의 무대공포증 감소에 미치는 영향, 홍길동, 오진호,

이기호(2008)의 배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 적용 등 많은 심리치료 연구들이 보고되고 있다.

2. 인지행동치료

1) 인지행동치료(Cognitive-Behavioral Therapy : CBT)

인지행동치료(CBT)는 Kelly(1961), Ellis(1962)의 인지·정서·행동치료(REBT)와 Beck(1963)의 인지치료 등 새로운 이론에 근거하여 1960년 초 처음 시도된 치료적 활동으로 여러 가지 정신병적 장애를 치료하기 위해 사용되는 치료방법이다. 인지행동치료의 치료적 목표는 인지적 과정 속의 사고를 변화시키고 수정하여 합리적인 태도를 갖게 하는 것으로(권정혜, 2007), 개인의 정서와 행동이 인지와 사고방식에 따라 결정된다는 인지 이론에 기반을 두고 인지적, 행동적 변화를 유도한다(채정호, 김원, 유태열, 2003; 권정혜, 2007; 박신애, 2016; 재인용).

인지행동치료 프로그램의 과정은 크게 세 단계로 나눌 수 있다. 먼저 자신의 자동화 사고를 탐색하고 두 번째로 왜곡된 인지를 파악한다. 마지막으로 탐색한 자동화 사고와 왜곡된 인지를 합리적이고 긍정적인 것으로 재구조화한다(정승진, 2000). Beck(1976)은 이 과정을 구체적으로 다음과 같이 정리하였다. 먼저 내담자의 심리적 문제를 정서적, 행동적, 신체적 영역으로 나누어 내담자와 함께 치료 목표를 설정한다. 내담자에게 심리적 문제가 인지적 요소와 관련되어 있는 것을 이해할 수 있도록 인지치료의 기초를 설명한다. 다음으로 내담자의 심리적 문제를 일으키는 자동적 사고를 함께 탐색하고 확인된 자동화 사고가 합리적인지 살펴본다. 부정적 사고를 합리적인 사고로 변화시

키고 부정적 사고가 나타날 때 합리적 사고로 바꾸는 과정을 꾸준히 할 수 있도록 격려해야한다고 하였다(박준희, 2011).

인지행동치료는 크게 인지적 재구성, 노출훈련으로 구성된다. 필요에 따라서 다른 기법들이 사용되기도 한다. 치료에 들어가기 전 증상에 대한 교육과 프로그램 소개를 한 후 인지행동치료를 적용하게 된다(권정혜, 2007; 윤혜영, 2010; 손정규, 2011;재인용).

인지재구성 작업은 치료사와 내담자 모두의 노력이 필요하다. 치료 초기에 대부분의 내담자들이 자동적 사고를 찾지 못 하는 경우가 많으므로 이런 경우 떠오른 이미지나 생각을 찾아보는 방법을 사용한다. 이때 중요한 것은 치료사는 내담자에게 나타나는 대표적인 자동적 사고와 인지적 오류를 분석하여 이를 수정하고 불안을 감소시키는 것에 집중해야 하며, 내담자가 스스로 생각을 변화시킬 수 있도록 유도해야한다(권정혜, 2007).

노출훈련은 불안을 유발하는 두려운 상황을 노출하도록 하여 그 상황에 머물러 있게 하여 습관화와 함께 새로운 학습이 되어 불안을 감소시키는 치료방법이다. 노출훈련은 두려운 상황을 연출하여 실시하기도 하며, 숙제를 통해 실제 상황에서도 노출훈련을 실시한다. 근래에는 노출훈련에 비디오피드백을 접목하여 자기표상과 비디오에 나타난 모습을 내담자 스스로가 객관적으로 관찰하는 것에 도움이 되어 함께 활용되고 있다(권정혜, 2007).

인지행동치료는 우울증을 대상으로 시작하였으나 다양한 영역으로 확대되면서 불안장애, 사회공포증, 공황장애, 알콜중독, 도박중독 등 다양한 임상문제에도 효과적으로 사용되고 있다(오상우, 1998; 강신영, 2007; 재인용). 국내에서도 사회공포증, 공황장애, 광장 공포증 등의 환자를 대상으로 선행연구들이 보고되고 있지만, 무대공포증을 대상으로 한 연구는 미비한 실정이다.

2) 무대공포증을 겪는 음악전공자들을 위한 인지행동 음악치료

인지행동음악치료는 인지행동치료 이론을 바탕으로 인지적 재구성을 위해 음악이라는 매개체를 사용하여 왜곡된 인지와 자동화 사고, 부정적 정서를 탐색하는 방법이다. 인지행동 치료에 음악을 중재의 매개로 맨 처음 사용한 사람은 인지행동 심리학자 엘리스에 의해서이다(박경애, 1997; 박신애, 2016; 재인용). 음악이 인지적 변화의 촉매가 된다는 생각은 인지행동치료사에 의해 제기되고 시도된 것이다. 이러한 이유는 음악이 언어적 한계를 뛰어넘어 표현하기 어려운 감정을 음악을 통해 표현하고 내적 정보를 얻는데 효과적으로 사용되기 때문이다(Bryant, 1987; 손정규, 2011; 재인용).

무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 인지행동 음악치료를 적용할 때 가장 먼저 음악감상을 통해 심상을 떠올릴 수 있도록 유도한다. 이때 내담자들이 무대 또는 음악연주와 관련된 심상을 떠올릴 수 있도록 치료사가 안내자의 역할을 한다. 내담자는 자신에게 집중하며 의식하지 못 했던 자신의 감정과 사고를 탐색할 수 있으며, 동시에 긴장을 이완 할 수 있도록 한다. 그 후에 탐색한 문제가 되는 자신의 불합리한 사고와 신념을 합리적으로 바꾸는 인지 재구성 작업과 성공경험을 할 수 있는 노출훈련을 적용한다. 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 인지행동 음악치료의 인지 재구성 작업과 노출훈련은 공포증을 극복하는 핵심적인 치료 과정이다.

먼저 가사분석과 노래 만들기 활동은 자신이 가지고 있던 부정적인 사고를 긍정적인 사고로 바꾸고 변화된 신념을 다짐할 수 있는 활동이다. 가사분석을 통해 가사가 주는 메시지를 확인하고 감정이입, 투사, 동일시 등 심리적 작용을 하게 하여 내담자 스스로 자신의 사고와 감정 등을 발견할 수 있도록 해준다(Clark & Kaiser, 1984; 윤다솔, 2016; 이지연, 2017;재인용). 그 후에 노래 만들기 활동을 통해 자신이 찾은 부정적인 사고와 신념을 긍정적인 사고와 신

넘으로 바꾸어주는 인지 재구성 작업을 진행한다. 노래는 말과 다르게 멜로디, 리듬, 화성 등과 같은 감정적 요소를 가지고 있어 감정, 사고, 태도, 행동 등에 쉽게 접근할 수 있도록 도와(Bruscia, 1998), 행동 변화의 동기를 더 강하게 가질 수 있도록 한다.

음악치료 기법 중 즉흥연주는 최소한의 규칙만 정하고 자유롭게 연주하는 활동이다. 즉흥연주 기법은 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 본인의 전공악기는 아니지만 악기를 연주하고 노래하는 음악활동 자체를 노출훈련으로 볼 수 있다. 음악활동에서 내담자가 리듬을 제시하거나 솔로 연주를 하는 등 음악적인 상황에 노출하도록 하며 성공경험을 하도록 만들 수 있어 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 효과적인 노출훈련이 될 수 있다.

무대공포증을 겪는 음악전공자에게 음악은 노출훈련과 이완훈련을 모두 할 수 있는 치료도구로 사용할 수 있다. 음악을 통해 안전한 환경을 제공함으로써 이성적 방어를 쉽게 넘어 표현을 풍부하게 할 수 있도록 도울 수 있으며, 보다 많은 내용을 다룰 수 있게 해준다(Bruscia, 1998/2003; 방은승, 2017; 재인용). 인지행동치료는 공포증을 치료하는 효과적인 방법으로 알려져 있다. 인지행동치료의 심리적 개입과 음악전공자들이 가진 음악자원을 함께 사용한다면 인지행동음악치료는 음악전공자들이 무대공포증을 극복하는데 있어 효과적인 방법이 될 것 이다.

Ⅲ . 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 참여자는 서울소재의 음악대학 및 예술대학 3곳에서 자발적으로 참여의사를 밝힌 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 무대불안 척도와 사회적 회피 및 스트레스 척도를 사용하여 높은 점수를 얻은 무대공포증을 겪는 음악 전공자 10명을 선정하였다. 5명은 실험집단, 5명은 통제집단으로 무선배치 하였으나, 실험집단 1명이 중도 포기를 하여 실험집단 4명, 통제집단 5명으로 프로그램이 진행되었다. 연구 참여자의 구체적인 내용은 다음 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구 참여자의 구체적 내용

	연구참여자	전공	나이	경력	학력
실험집단	A	트럼본	26	10	학사 졸업
	B	성악	24	7	대학 재학 중
	C	피아노	22	12	대학 재학 중
	D	성악	22	5	대학 재학 중
통제집단	E	비올라	23	6	학사 졸업
	F	성악	22	5	대학 재학 중
	G	호른	21	6	대학 재학 중
	H	플룻	25	11	대학 재학 중
	I	피아노	21	13	대학 재학 중

2. 측정도구

본 연구에서는 인지행동 음악치료 프로그램이 무대공포증을 겪는 음악 전공자들의 불안 감소에 긍정적인 영향이 있는가를 분석하기 위하여 무대 불안 척도를 사용한다.

1) 무대불안 척도(Stage Performance Anxiety Scale: SPAS)

이 연구에서는 무대불안을 측정하기 위해 표내숙, 김정숙, 표종현(2003)이 제작한 무대불안 척도를 사용한다. 이 무대불안 척도는 20개의 문항으로 이루어져 있으며 주의분산, 불안, 걱정의 요소를 측정한다. 무대불안 척도 내 주의분산 문항의 신뢰도는 Cronbach α=.70, 불안 문항의 신뢰도는 α=.60, 걱정 문항의 신뢰도는 α=.82 로 나타났으며, 내적 일치도는 α=.60으로 측정되었다. 또한 타당도는 요인구조 일치도에서 .90로써 높은 일치도를 보인다. 무대불안 척도 '전혀 아니다'에서 '매우 그렇다'까지의 리커트 4점 척도로 되어있다. 본 검사를 통해 얻을 수 있는 점수는 최저 20점부터 최대 80점이며, 각 검사에서 개인의 점수가 높을수록 무대 불안의 정도가 심함을 나타낸다.

3. 연구 설계

1) 연구 설계

본 연구는 인지행동 음악치료 프로그램이 무대공포증을 겪는 음악전공자에게 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위한 연구이다. 본 연구는 사전·사후 통제집단으로 설계되었으며, 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않았다.

4. 자료 수집 및 분석

1) 자료 수집 방법

이 연구에서는 인지행동 음악치료 프로그램이 무대공포증을 겪는 음악전공자들의 스트레스와 불안 감소에 어떠한 영향을 주는지에 대해 살펴보고자 음악치료 활동을 통한 자료 수집 이루어졌다. 모든 연구는 연구 참여자의 서면 동의 후 진행되었다.

이 연구의 자료 수집은 2018년 3월 10일부터 4월 17일까지 이루어졌다. 사전 검사기간은 2018년 3월 10일부터 2018년 3월 13일이며, 인지행동 음악치료 프로그램은 2018년 3월 15일부터 4월 17일까지 주 2회 50분으로 10회기로 구성하여 진행되었다. 연구 기간 동안 음악치료 활동 및 인터뷰은 녹음하여 수집하여 분석 자료로 사용하였으며, 연구 참여자들의 수업자료, 숙제도 참고되었다.

2) 자료 분석 방법

본 연구의 자료 분석은 인지행동 음악치료 프로그램 참여자들을 대상으로 한 무대불안 척도와 프로그램 평가 설문지 작성, 그룹 토론, 개인 인터뷰를 통해 분석하였다.

첫째, 실험집단과 통제집단의 사전과 사후점수에 대한 변화의 추이를 알아보기 위해 개개인의 사전·사후 점수와 평균점수를 비교하였다.

둘째, 인지행동 음악치료가 실험집단에게 어떠한 경험을 했는지 알아보기 위하여 설문지 작성, 그룹 토론, 개인 인터뷰를 통해 6가지의 하위영역을 도출하였다.

5. 인지행동 음악치료 프로그램

본 연구에서 실시하는 음악치료는 무대공포증을 겪고 있는 음악 전공자를 대상으로 인지행동치료 이론을 기반으로 하여 '부정적인 사고 찾기(1~3회기)', '역기능적 신념 바꾸기(4~5회기), '인지적 재구성(6~7회기), '노출훈련(8~10회기)'로 인지행동 음악치료 프로그램을 구성하였다.

1회기에는 앞으로의 10회기 50분의 활동으로 구성된 프로그램의 간단한 소개와 치료사와 구성원들과 함께 인사한다. 활동의 노래는 내담자들에게 익숙한 영화 '센과 치히로의 행방불명 ost-언제나 몇 번이라도'를 사용하여 음악을 감상하고 콰이어 차임을 함께 연주하면서 긴장을 이완시킬 수 있도록 돕는다. 연주를 마치고 자신이 이 프로그램을 통해서 어떠한 것을 변화시키고 싶은지 이야기하는 시간을 갖으면서 다른 구성원들과 긍정적 관계 형성을 목적으로 구성한다.

2회기에는 Debussy의 La Fille Aux Cheveux De Lin 음악은 차분한 분위기의 아르페지오 형식의 곡으로 내담자들의 긴장을 이완시키고 자신에게 집중할 수 있는 환경을 만들어준다. 치료사는 내담자에게 무대 위에 자신의 모습을 회상하고 느끼는 감정을 생각할 수 있도록 유도하는 안내자의 역할을 한다. 회상하였을 때의 느낌, 환경, 자신의 생각들을 구성원들과 함께 나누며 서로 공감하고 이해하는 시간을 갖는다.

3회기에는 무대공포증을 겪는 첼로 연주자의 이야기를 담고있는 단편영화를 감상한다. 영화를 보고 첼로연주자가 느꼈을 감정과 생각, 다른 연주자들이 첼로 연주자를 바라보는 시선, 첼로연주자의 대처방법, 자신이 가장 공감되었던 것들을 함께 이야기한다. 그 후에 자신의 모습을 생각하며 마인드맵을 그려 자신에게 가장 크게 공포를 주는 것이 무엇인지 탐구하도록 한다.

4회기에는 '커피소년-장가 갈 수 있을까' 노래를 사용하여 자신이 무대에 섰

을 때 불안한 문제들로 개사를 할 수 있도록 한다. 그 뒤에 문제에 대해 자신이 어떻게 생각을 하고 있는지 이야기한다. 내담자는 자신이 개사한 노래 가사로 노래를 부르고 다른 구성원들은 내담자가 생각하고 있는 불안한 요소들을 내담자에게 말로 표현해준다. 내담자가 생각한 불안한 요소들을 다시 긍정적인 요소들로 바꾸어 노래를 불러보고 느낀 점을 이야기 한다. 자신이 생각하고 있는 부정적인 생각들을 제 3자에게 직접적으로 듣고 자신이 스스로에게 부정적인 영향을 주고 있다는 것을 깨닫고 긍정적인 생각을 할 수 있도록 한다.

5회기에는 '마마무-넌 is 뭔들' 노래에' hey 거기 미소가 예쁜 남자 바로 너' 가사에 'hey 거기 ○○○ ○○ ○○ 바로 너'로 빈칸을 만들고 서로의 장점을 찾아서 빈칸을 채운 뒤 함께 불러볼 수 있도록 한다. 이 활동을 통해 자신의 강점을 찾고 강화할 수 있도록 한다.

6회기에는 '없는 게 메리트라네-옥상달빛'노래를 사용하여 나의 장점을 찾아보는 활동을 구성한다. 자신의 장점을 찾아 '○○이 메리트라네'로 개사하여 자신의 장점을 강화시키고 자신에 대한 긍정적인 사고로 변화시킬 수 있도록 한다.

7회기에는 '이젠 그랬으면 좋겠네-박정현' 노래에 '이젠 그랬으면 좋겠네' 가사를 사용하여 자신이 변하고 싶은 태도나 이루고 싶은 목표를 설정하여 '이젠 ○○으면 좋겠네'로 개사하여 불러본다. 다 불러본 후 구성원들과 느낌을 나누며 공감과 긍정적인 지지를 유도한다.

8회기에는 아무런 음악적 지식, 기술 없이 연주가 가능한 타악기의 특성을 사용하여 즉흥연주를 하며 한 사람씩 리듬을 쌓아서 합주를 할 수 있도록 구성한다. 중간 중간 솔로 연주를 할 수 있도록 구조를 만들어 기회를 제공하고 남들 앞에서 자신이 즉흥 연주를 경험해보며 연주에 대한 두려움을 줄일 수 있도록 돕는다. 이 때 타악기는 젬베, 콩가, 아고고벨, 카바사 등 멜로디가 없는 악기로 구성한다.

9회기에는 지난 시간과 같이 타악기 즉흥연주로 구성한다. 멜로디가 없는 타악기로 함께 연주를 한 뒤 지난 시간과 비교하였을 때 연주하는 것에 심리적으로 어떠한 변화가 있었는지 이야기 한 뒤 멜로디가 있는 자일로폰을 사용하여 한명은 솔로연주를 하고 다른 내담자들은 멜로디가 없는 타악기를 연주할 수 있도록 한다. 음악전공자의 경우 멜로디를 만들 때 화성을 생각하게 되어 긴장을 하게 되는데 어떠한 멜로디도 수용할 수 있는 타악기의 특성을 사용하여 내담자가 음악에 대한 두려움을 이겨낼 수 있도록 돕는다.

10회기에는 자신의 목소리를 낼 수 있는 성악 심리치료 기법을 사용한다. 치료사가 먼저 여러 음성과 멜로디를 노래로 부르며 모델링을 하고 내담자들이 모방할 수 있도록 유도한다. 내담자들이 모방하는 것에 익숙해지면 한 명씩 돌아가면서 자신들이 즉흥적으로 만든 멜로디 또는 소리를 내고 다른 구성원들이 모방할 수 있도록 한다. 이 활동이 익숙해지면 치료사는 멜로디를 제시하고 한 사람씩 돌아가며 멜로디를 이어 부를 수 있도록 유도한다. 이 활동으로 자기 자신에 대한 두려움을 스스로 깰 수 있는 기회를 제공한다. 인지행동 음악치료 활동과 치료적 논거는 <표 Ⅲ-2>과 같다.

<표 Ⅲ-2> 인지행동 음악치료 프로그램의 구성

회기	치료 목표	음악 활동	활동 내용	치료적 근거
1	라포 형성 및 프로그램 소개	음악 감상, 콰이어차임 연주	구성원들과 프로그램 소개 후 음악을 감상 및 콰이어차임 연주하며 긴장이완	한 사람 한 사람의 화성에 조화를 느낄 수 있는 콰이어차임 연주는 내담자들이 함께 하나의 곡을 완주함으로써, 공동체를 느낄 수 있는 매개체가 될 수 있으며 합주 경험을 통해 상호작용 능력을 향상시킬 수 있다.

2	자기 탐색	음악과 심상	심상을 통해 자신을 불안하게 하는 상황 및 신체적 반응 탐색	음악은 심상을 유도 할 뿐 만아니라 신체, 생리적인 긴장이완을 이끌 수 있다.
3	부정적인 사고 찾기	음악 단편영화 감상	무대공포를 느끼는 연주자의 모습을 영화로 감상하며 원인 및 부정적인 사고 찾기	자신과 비슷한 처지의 영화 주인공을 객관적으로 보며 느꼈던 생각들을 구성원들과 함께 토의하고 마인드맵을 그려봄으로써 원인을 찾고 부정적인 사고를 탐색할 수 있다.
4	역기능적 신념 바꾸기	송라이팅	탐색했던 문제들을 가지고 자신이 가진 부정적인 사고를 제 3자에게 들어보고 다시 긍정적인 언어로 바꿔 불러보기	자신이 느끼는 부정적인 사고를 타인에게 직접 들어보고 다시 긍정적인 언어로 바꾸어 들어보는 활동을 통해 자신이 느끼는 감정, 인지 변화를 유도할 수 있다.
5		송라이팅	서로의 장점을 찾아서 노래가사를 개사하여 불러보기	타인이 자신의 장점을 찾아주는 활동을 통해 노래를 개사하여 불러봄으로써 긍정적인 감정을 느낄 수 있으며, 자긍심을 높일 수 있다.
6	인지적 재구성	송라이팅	자신의 장점을 찾아 노래가사를 개사하여 불러보기	자신의 생각과 장점을 넣어 부르는 송라이팅 활동은 자신을 표현할 수 있도록 해주고 자신의 긍정적인 면을 탐색할 수 있다.
7		송라이팅	변화하고 싶은 자신의 태도나 목표를	자신이 변화하고 싶은 점이나 이루고 싶은 목표를 개사하여 불러보는 활동을

			노래가사에 넣어 불러보기	통해 다른 구성원들의 공감과 긍정적인 지지를 받을 수 있다.
8	노출 훈련	타악기 즉흥연주	문제 상황 노출 훈련	음악구조에 제약을 받지 않는 자유로운 즉흥연주는 틀리는 것을 두려워하는 내담자에게 표현하는 것을 자유롭게 할 수 있으며 자존감을 향상시킬 수 있다.
9			문제 상황 노출 훈련	
10		성악 심리치료	문제 상황 노출 훈련	자유연상노래를 통해 내담자들이 다른 매개체를 통하지 않고 자신의 소리를 찾음으로써 자존감을 향상시킬 수 있다.

Ⅳ . 연구 결과

본 연구는 인지행동 음악치료 프로그램이 음악전공자의 무대공포증에 미치는 영향을 알아보기 위하여 연구문제를 중심으로 결과를 분석하였다. 인지행동 음악치료 프로그램이 무대공포증을 겪는 음악전공자의 무대 불안에 미치는 영향에 대해 검증결과는 다음과 같다.

1. 인지행동 음악치료 프로그램이 무대공포증을 겪는 음악전공자들의 불안에 미치는 영향

1) 무대불안 감소

음악치료 프로그램 실시 후 무대불안척도점수에서 실험집단이 통제집단에 비해 어떤 변화가 있었는지 알아보기 위해 개개인의 사전·사후 점수를 비교하였다. 이에 대한 결과는 <표 Ⅳ-1>과 같다.

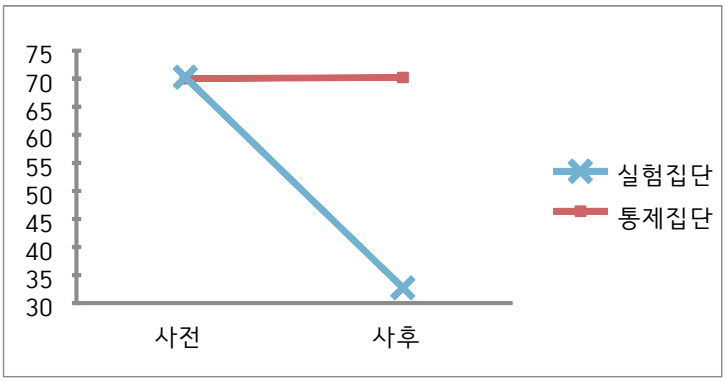
<표 Ⅳ-1> 무대불안에 대한 사전·사후 점수 변화

	대상자	사전검사 점수	사후검사 점수
실험집단	A	70	40
	B	69	30
	C	67	30
	D	75	32
통제집단	E	71	72
	F	73	74
	G	67	67
	H	69	68
	I	70	70

변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전점수와 사후점수에 대한 평균점수를 비교해보았다. 실험집단은 평균이 감소하였고, 통제집단은 큰 변화를 나타내지 않았다. 이에 대한 결과는 <표 Ⅳ-2>, <그림 Ⅳ-1>과 같다.

<표 Ⅳ-2> 무대불안에 대한 사전·사후 점수 변화 평균

집단	평균(표준편차)		
	사전	사후	
실험집단	70.25	33.00	-37.25
통제집단	70.00	70.2	+0.20



<그림 Ⅳ-1> 무대불안의 실험집단과 통제집단 평균점수

2. 인지행동 음악치료 프로그램 참여자들의 경험적 보고

본 연구에 참여한 실험집단 4명의 참여자들이 무대공포증을 겪는 음악전공자를 위한 인지행동 음악치료 프로그램에 참여한 경험을 분석하였다. 참여자들의 자료를 분석하여 6개의 하위 주제를 도출하였다.

본 프로그램 참여자의 구체적인 변화의 경험의 하위 주제는 원인 찾기, 생각 공유, 나의 변화, 새로운 음악경험, 스트레스 해소, 새로운 다짐으로 크게 6가지로 나눌 수 있다. 하위 주제의 구체적인 내용은 다음과 같다.

(1) 원인 찾기

본 프로그램의 참여자들은 무대에 오를 때 불안감을 느끼는 원인에 대해 알지 못하고, 원인을 몰라 무대 불안을 극복할 수 있는 해결방안을 찾지 못 하고 있었다. 첼로 연주자의 무대공포증을 주제로 한 영상을 감상하고 마인드맵

을 그려 노래 가사를 만들어 보는 활동을 통해 자신이 무대에 오를 때를 객관적으로 바라볼 수 있는 기회를 갖게 되었다. 이 활동을 통해 자신도 모르고 있었던 원인을 찾을 수 있었다. 구체적인 내용은 다음 <표 Ⅳ-3>과 같다.

<표 Ⅳ-3> 원인 찾기

대상	보고 내용
A	“그동안 원인을 알 수 없는 떨림 때문에 연주를 할 때 곤란하였는데 마인드맵을 그리는 활동을 통해 제 모습을 생각해보니까 저 스스로가 완벽함을 원하더라구요.. 또 학창시절에 레슨 선생님과 선배들이 다른 친구와 제 연주를 비교할 때마다 자신감이 없어졌어요. 그 뒤로 연주를 할 때 또 비교 당할까봐 무서워졌어요.”
B	“연주를 할 때마다 엄청 떠는데 그 떨리는 이유를 알고 싶었어요. 영상에서 본 첼로연주자의 모습이 제 모습 같아서 저도 모르게 눈물이 났어요... 고등학교 때 연주를 하다가 악보를 까먹었는데 결국 끝까지 연주를 하지 못 한 기억이 떠올랐거든요.. 그 때부터 무대에 오를 때마다 두려운 기분이 든 것 같아요..”
C	“저는 자신감이 없어서 무대에 오를 때 떨고 있다고 생각했는데 제가 남들의 시선을 너무 많이 의식하더라고요.. 제 생각을 가사로 쓰는 활동을 할 때 저를 되돌아보게 되었어요.”
D	“노래가사를 개사하는 게 처음에는 어려웠는데 나에 대해 깊게 생각해 볼 수 있는 시간이 였던 것 같아요.. 나에 대해 하나 하나 생각하니까 제가 연주를 할 때 남들이 나의 연주를 듣고 실망할 것 같다는 확신을 가지고 연주한다는 것을 깨달았어요.”

2) 생각 공유

본 프로그램에 참여한 참여자들은 음악 전공자로서 무대를 무서워한다는 것

이 부끄럽고 창피하다고 생각하고 있었다. 자신과 같은 생각을 가지고 고민을 하는 그룹원들과의 활동은 서로 공감하고 지지해주면서 이해해주는 시간이 되었다. 특히 음악은 이야기로 끝나는 것이 아니라 서로의 생각을 각자 가사로 적어 함께 불러보고 들어보는 활동으로 구성하여 말로 하기 어려웠던 것들을 편하게 표현할 수 있는 매개체의 역할을 하였다. 구체적인 내용은 다음 <표 Ⅳ-4>과 같다.

<표 Ⅳ-4> 생각 공유

대상	보고 내용
A	“항상 연주할 때마다 다른 사람과 비교 당했어요. 그래서 음악에 관련하여 제 음악을 만드려는 생각을 점점 하지 않게 되었고, 내가 더 완벽해져야하고 악보에만 충실해야한다는 생각을 하게 되었어요. 처음 이 자리에서도 제 생각을 말하는 것이 다른 사람들과 어떻게 비교될지 겁이 나서 말하기 어려웠는데.... 막상 말하고 나니까 다들 저와 비슷한 생각을 하는 것 같아서 좀 편안해졌어요. 그리고 저를 진심으로 공감하고 위로해주는 느낌을 받아 좋았어요.”
B	“노래가사를 개사하는 거 했잖아요. 처음에는 엄청 어려웠는데 막상 쓰고 같이 쓴 걸 노래로 불렀을 때 다른 사람들도 저랑 같은 마음을 느낀다는 것이 뭔가 의지가 되었어요. 또 다른 사람들의 쓴 가사를 들으면서 미처 제가 생각하지 못 한 것에 대해 공감할 수 있었고, 저에 대해서 조금 더 깊게 생각해볼 수 있는 시간이었어요.”
C	“음악을 시작한지 벌써 10년이라는 시간이 훌쩍 지나갔어요. 어렸을 때부터 음악을 했어서 그런지 제가 떨린다고 이야기하면 친구들은 제가 그냥 하는 소리라고 생각하더라고요. 이 자리에서 저와 비슷한 사람들과 함께 이야기하고 공감해주고 하는 것이 너무 좋았고, 제 이야기를 듣고 진심으로 위로해주는 것 같아서 너무 좋았어요. 특히 제가 쓴 가사를 함께 불렀을 때 그동안의 제 불안과 떨림 그리고 두려움까지 다 껴안아주는 느낌을 받는데 그게 가장 기억에 남아요.”

D	“그동안 속 이야기를 하지 않았어요. 제가 무대에서 떠는 것을 알면 남들이 더 비웃을 것이라고 생각했기 때문에 제 생각을 이야기 하는게 두려웠거든요. 근데 다른 사람들의 이야기를 듣고 저도 용기내서 속 이야기를 하고나니까 후련하기도 하고 다른 분들이 공감해주고 위로해 주어서 용기를 얻을 수 있었어요.”

3) 나의 변화

본 프로그램에 참여한 참여자들은 무대공포증을 극복하기 위해 약을 복용하거나 무대공포증의 원인조차 알지 못해 적절한 대처방법을 찾지 못하는 경우가 대부분이였다. 자신의 연주에 대해 연주를 망쳐버리거나 다른 사람들이 자신을 비웃을 것이라는 등 부정적인 생각을 가지고 있었다. 음악은 참여자들에게 두려운 도구가 될 수 있지만 자신의 전공분야의 음악이 아닌 또 다른 음악활동을 통해 음악에 대한 자신의 부정적인 사고를 긍정적으로 변화시킬 수 있었다. 구체적인 내용은 다음 <표 Ⅳ-5>과 같다.

<표 Ⅳ-5> 나의 변화

대상	보고내용
A	“항상 연주를 할 때에 많이 떨다보니 음악을 즐기지 못 했어요. 그러다보니 저한테 음악은 재미없고 피하고 싶은 것 이였어요. 음악치료 프로그램이 끝날 쯤 무대에 서게 되었는데 무대에 오를 때 항상 두렵던 것들이 완전히 없어지지는 않았지만 이번 무대만큼은 내 음악을 한번 즐겨보자고 마음을 먹고 연주했어요. 남이 아닌 나를 위한 연주를 하게 된 것 같아서 좋았고 이제 저의 음악을 즐기는 연주자가 되야겠다고 생각했어요. 이제는 실수를 하더라도 그것도 나의 음악이라고 생각하려고요.”

B	“연주를 하기 전 늘 약을 먹었어요. 약에 내성이 생겨 점점 약을 먹어도 계속 떨림이 없어지지 않았어요. 이번 중간 실기시험을 볼 때에 약을 먹지 않았는데 처음에는 약이 없어서 불안하였지만, 그동안 음악치료 프로그램에서 연습한 것을 떠올리며 할 수 있다고 되뇌었어요. 떨리긴 하였지만 연습한 것처럼 자꾸 긍정적으로 생각하려고 노력하며 연주를 마쳤어요. 시험이 끝난 후에 교수님들께서 연주를 할 때 편해진 것 같아 보기 훨씬 좋다고 코멘트를 해주셨고, 긍정적인 생각을 하는 것들이 제 음악으로 표현된 것 같아서 좋았어요.”
C	“떨린다는 이유로 회피하기 보다는 이제는 도전하고 싶다는 생각을 갖게 되었어요. 그동안 제가 음악에 대해 나쁜 생각들만 가지고 있다는 것을 느꼈고, 처음 음악을 시작했을 때의 즐거움을 다시 느끼고 싶었어요. 앞으로는 남 평가를 의식하기보다는 자신감 있게 저만의 음악을 하려고 노력할거에요.”
D	“저는 저에 대한 생각이 많이 바뀌었는데.. 남들을 의식하는 습관이 결국 제가 저를 믿지 못 한 것 같아요. 연습을 할 때에도 연주를 할 때처럼 계속 틀릴 것이라고 생각하고 있다는 것을 알았어요. 이제는 조금씩 저를 믿어보려고 생각을 하고 ‘여기는 틀릴거야’라고 생각하기보다는 ‘자신감 있게 하자’라고 생각하는 습관이 생겼어요.”

4) 새로운 음악경험

본 프로그램은 음악전공자의 전공 음악이 아닌 새로운 음악활동으로 구성되었다. 자신의 전공 음악이 아닌 다른 음악분야는 참여자들의 호기심을 자극하고, 연주에 대한 거부감을 줄여주어 자연스럽게 노출훈련을 할 수 있었다. 구체적인 내용은 다음 <표 Ⅳ-6>과 같다.

<표 Ⅳ-6> 새로운 음악경험

대상	보고 내용
A	“전공이 아닌 다른 악기를 탐색해보고 연주해보는게 가장 인상 깊었어요. 새로운 악기들을 가지고 아무 생각 없이 연주하는 것이 재미있었고 여러 가지의 음악을 표현할 수 있어서 좋았어요.”
B	“클래식을 전공하면서 악보대로 연주하는 것이 버릇이 되었어요. 처음에 악기들을 탐색하고 즉흥으로 연주해야 했을 때 어떻게 연주해야 할지 이상하게 들리지 않을까라고 생각했는데 나중에는 저도 모르게 신나게 연주하면서 저만의 음악을 표현하는 것을 발견해서 좋았어요.”
C	“평소에는 별로 듣지 않았던 가요를 통해서 제 생각을 가사로 쓰는 활동이 굉장히 신선했어요. 생각해보면 그동안 저의 음악을 연주하기 보다는 남들이 시키는 음악을 연주하는 것 같다고 생각이 들더라고요. 제가 쓴 가사로 노래를 부르는 활동이 저의 음악을 그대로 표현하게 해주는 것 같아서 너무 좋았어요.”
D	“노래를 만들고 악기를 연주하는 프로그램 것도 좋았지만 제일 마지막에 했던 노래 부르게 가장 좋았어요. 처음에는 제 전공이 성악이라 다른 사람들보다 잘 해야 할 것 같다는 생각이 들어서 어렵게 느껴졌는데 잘 하려고 하기 보다 저 자신에게 집중할 수 있도록 분위기를 만들어주어 편하게 할 수 있었고 제가 그동안 불렀던 노래들과 다르게 정말 저만의 소리를 찾아서 불러보는 좋은 경험이었어요.”

5) 스트레스 해소

본 프로그램에 참여한 음악전공자들은 대부분 무대공포에 대한 스트레스가 감소하였다고 보고하였다. 특히 참여자들에게 스트레스의 원인 이였던 음악이 스트레스 해소의 매개체가 되었다. 자신과 비슷한 처지의 구성원들과의 노래 만들기 활동은 서로에게 공감하고 위로하는 시간이 되어 스트레스 해소에 도움이 됨을 알 수 있었다. 구체적인 내용은 다음 <표 Ⅳ-7>과 같다.

<표 Ⅳ-7> 스트레스 해소

대상	보고내용
A	“즉흥연주를 처음 할 때 많이 어색했는데 음악이 점점 빠르게 고조되니까 저도 모르게 마음대로 연주하게 되었어요. 여러 악기들을 바꾸어 가며 연주하고 나니까 신나고 즐거웠고 신기했어요. 그때 스트레스가 풀리면서 너무 즐거웠어요.”
B	“악기를 연주할 때 처음에는 제 앞에 놓인 악기만 연주했어요. 다른 사람들이 일어나서 여러 가지 악기를 연주하는 것을 보고 저도 용기내서 해봤더니 엄청 재밌었어요. 처음 즉흥연주를 했을 때 이게 무슨 음악인지 몰랐는데 막상 즐기고 나니까 이것도 우리들의 음악이라는 생각을 하게 되더라고요. 그래서 그냥 아무생각 없이 즐겼어요.”
C	“평소에 즐겨듣던 노래들을 가지고 개사를 하여 부른다는 것이 새롭게 느껴졌어요. 기존의 노래를 듣는 것도 위로가 되고 좋았지만 제 이야기로 바꾸어 저의 가사를 노래로 불렀을 때 제 걱정과 근심, 스트레스들이 사라지는 기분이었어요.”
D	“제 소리를 내본 게 처음인 것 같아요. 다양한 악기를 연주하고 노래부를 때 저의 소리를 낸 것 같아서 좋았어요. 제가 어떻게 연주하든 다른 사람들의 소리와 어우러져 음악이 만들어지는 것도 새로운 경험이었어요. 음악연주가 늘 스트레스였는데 이번 계기로 음악을 즐길 수 있을 것 같아요.”

6) 새로운 다짐

본 프로그램에 참여한 음악전공자들은 자신의 변화를 느끼고 자신감이 향상된 것을 알 수 있었다. 음악 활동을 통해 내가 알지 못 했던 나의 모습을 새

로 발견하였고, 새로운 음악활동을 통해 음악을 즐길 수 있는 경험을 할 수 있었다. 다른 구성원들과 함께 노래를 부르고 연주를 함으로써 하나의 음악을 만드는 활동은 서로에게 위로와 응원을 하는 메시지가 될 수 있었다. 구체적인 내용은 다음 <표 Ⅳ-8>과 같다.

<표 Ⅳ-8> 새로운 다짐

대상	보고내용
A	“뭔가를 보여줘야 된다는 생각보다 그냥 저를 보여주자는 생각으로 변하게 되었어요. 실수도 내 음악의 한부분이라는 마음을 가지고 실수해도 자신감을 가지고 끝까지 연주를 즐기려고요.”
B	“이 프로그램으로 인해서 음악이 즐겁다는 것을 느꼈어요. 떨려도 이제 나아질 수 있다는 자신감이 생겼어요. 다른 구성원들과 함께 노래하고 연주하는 활동을 했을 때 이제 제가 변할 수 있다고 응원해주는 것 같아서 저한테 더 좋은 변화가 생길 것 같아요.”
C	“무대에서 잘해야겠다는 강박보다는 무대에서 즐기고 나오자는 마음이 커졌어요. 실수를 두려워하지 않고 제가 성장하는 발판이라고 생각하고 긍정적인 마음을 계속 가질 수 있도록 노력하려고요.”
D	“제가 생각하는 것 보다 남들이 제 연주에 부정적인 평가를 하지 않는다는 것을 알았어요. 그동안 저 스스로 너무 다그쳤다는 생각이 들고 이제는 저에게 다그치지 않기로 결심했어요.”

인지행동 음악치료 프로그램은 음악을 통해 자신이 무대에 오를 때 떨리는 원인을 스스로 파악하고 분석 할 수 있는 기회를 제공하고, 자신과 비슷한 처지의 구성원들과 함께 공감하고 지지할 수 있는 경험을 할 수 있도록 하였다. 노래가사를 개사하는 활동을 통해 자신의 부정적인 신념을 파악하고 구성원들과 함께 긍정적인 사고로 변화시켜보았다. 새로운 음악경험을 통해 음악의 새

로운 즐거움을 느끼게 되었다. 즐거운 음악활동을 통해 스트레스를 해소하였으며, 두려움의 대상이였던 음악을 즐거움으로 전환하는 계기가 되었다. 이런 긍정적인 음악경험을 통하여 무대에 대한 두려움과 불안 감소에 긍정적인 영향을 주었다.

Ⅴ. 결론

1. 결론 및 논의

본 연구는 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 인지행동 음악치료 프로그램을 실시하여 그 효과성을 알아보고자 하였다. 이를 위하여 서울 소재 음악대학 및 예술대학 3곳에서 무대공포증으로 인해 연주에 어려움을 겪은 음악전공자를 선발하였고, 양적인 연구방법과 질적인 연구방법을 통해 인지행동 음악치료가 음악전공자의 무대공포증에 미치는 영향을 알아보고 참여자의 구체적인 변화와 경험에 대해 고찰해 보았다.

본 연구에서는 첫째, 인지행동 음악치료 프로그램이 무대공포증을 겪는 음악전공자들의 무대 불안에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 인지행동 음악치료 프로그램 실시 전후에 실험집단과 통제집단에게 각각 무대 불안 척도를 사용하여 프로그램 효과를 알아본 결과 실험집단이 통제집단에 비해 무대 불안 점수에서 뚜렷한 감소를 보였다. 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 인지행동 음악치료 프로그램이 효과가 있었다고 볼 수 있다.

둘째, 인지행동 음악치료 프로그램 참여자들을 대상으로 한 프로그램 평가 설문지 작성과 그룹 토론을 통해 무대공포의 변화에 있어서 구체적으로 어떠한 경험을 하였는지 이해하고자 하였다. 프로그램 평가 설문지를 프로그램에 참여한 음악전공자 4명이 작성하였으며, 프로그램에 대한 참여자들의 의견과 경험 그리고 변화 등에 대해 토론을 녹취하여 도출하였다. 이를 통한 자료 수집 결과 원인 찾기, 생각 공유, 나의 변화, 새로운 음악경험, 스트레스 해소, 새로운 다짐으로 6가지 변화가 있었음을 알 수 있다. 원인 찾기에서는 음악을 사용하여 떠오른 심상을 통해 자신이 의식하지 못 했던 내적 문제들을 찾았

고, 구성원들과 함께 생각을 공유하면서 공감과 위로를 받았다. 자신의 전공이 아닌 다른 악기와 음악장르를 사용한 새로운 음악경험은 참여자들에게 스트레스 해소의 기회를 제공하며 음악의 또 다른 즐거움을 느끼고 자신감을 가지게 되었다. 이 경험은 음악의 성공경험으로 이어져 음악에 대한 두려움을 감소시키고, 참여자들에게 앞으로의 연주자로서의 새로운 다짐과 긍정적인 변화를 이끌어내는 계기가 된 것으로 해석된다.

본 연구의 결과는 인지행동 음악치료 프로그램이 무대공포증으로 인해 연주자의 길을 포기하려는 음악전공자들에게 긍정적인 신념과 새로운 다짐을 가질 수 있는 계기를 만들어주며 무대공포증 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다. 이러한 과정에서 인지행동 음악치료의 체계적인 심리치료적 접근을 통해 무대공포증을 충분히 극복할 수 있음을 시사한다.

현재까지 음악전공자의 무대공포증을 대상으로 한 인지행동 음악치료가 없었음을 고려하였을 때 본 연구는 음악전공자들의 무대공포증에 대한 관심을 높이고 음악전공자 뿐만 아니라 무대공포증을 겪는 예술가들을 위한 음악치료의 활성화에 대한 가능성을 제안하는데 그 의의가 있다고 할 수 있다.

2. 제언

본 연구를 통하여 인지행동 음악치료 프로그램이 무대공포증을 겪는 음악전공자들의 불안과 스트레스 감소에 긍정적인 효과가 있음이 나타났다. 이를 토대로 연구의 제한점과 무대공포증을 겪는 음악전공자들을 위한 후속 인지행동 음악치료 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 서울 소재의 음악대학 및 예술대학에서 무대공포증을 겪는 클래식 음악전공자 9명이라는 적은 인원을 대상으로 하였기에 이를 일반화하

여 적용하기에는 제한점이 있다. 후속연구에는 연구 참여자의 연령, 경력, 전공, 직업에 따른 차이가 있는지 등 구체적으로 연구하여 검증해 볼 것을 제언한다.

둘째, 본 연구의 인지행동 음악치료 프로그램은 10회기의 단기 활동으로 진행되어 장기적인 효과에 대해 검증하기에는 무리가 있다. 인지행동 음악치료가 무대공포증을 겪는 음악전공자들의 불안과 스트레스 감소에 미치는 영향을 입증하기 위한 장기적인 연구를 시행하여 효과를 검증할 필요가 있다.

셋째, 인지행동 음악치료 프로그램에 참여한 음악전공자들은 프로그램 평가 설문지를 통해 전원 모두가 이와 같은 프로그램이 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 필요하다고 대답하였다. 이러한 결과는 인지행동 음악치료가 효과적이라는 것을 의미하며, 무대공포증을 겪는 음악전공자들에게 더 효과적인 개입을 할 수 있도록 좀 더 구체적인 측정도구를 개발할 것을 제언한다.

마지막으로 이 연구를 계기로 무대공포증을 겪는 음악전공자들의 심리적인 치료에 부합되는 많은 음악치료적인 접근들이 좀 더 다양한 방법과 수단으로 개발되기를 기대하며 무대공포증을 겪는 음악전공자뿐만 아니라 무대공포증을 겪지 않는 예술인들에게 적용할 수 있는 음악치료 프로그램이 활성화 되어 이를 통해 음악치료가 전반적으로 확대되어 나갈 수 있는 계기가 되기를 바라는 바이다.

참 고 문 헌

강신영 (2007). **음악개념 중심의 통합적 유아 음악감상과 표현활동의 적용 효과**. 원광대학교 박사학위논문.

강유선 (2012). 음악전동 여대생의 완벽주의와 연주불안의 관계에서 수치심의 매개효과 검증. **한국심리학회지:상담 및 심리치료, 24**(4), 911-928.

고현숙 (2010). **청소년 피아노 연주자들의 무대공포증에 관한 조사연구**. 숙명여자대학교 석사학위논문.

고현정 (2001). **무용의 심리연습이 무대공연에 따른 불안, 스트레스 요인에 미치는 영향**. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.

곽은주 (2006). 산전 음악치료 프로그램이 초임부의 불안과 스트레스 감소에 미치는 영향. **한국음악치료학회지, 8**(2), 1-12.

권석만 (2003). **현대이상심리학**. 서울: 학지사.

권성민 (2003). **음대생의 무대불안 감소를 위한 인지행동 집단 상담 프로그램의 효과**. 계명대학교 석사학위논문.

권영혜 (2009). **인지행동적 즉흥연주 음악치료활동이 알코올중독자의 사회적 문제해결 능력과 단주자기효능감에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위논문.

권정혜 (2007). 사회공포증 인지행동치료의 최근 동향. **인지행동치료, 7**(1), 1-15.

권정혜, 김소정, 남유진 (2016). 사회불안장애의 인지행동집단치료에서 자기초점적 주의와 지각된 사회적 위험의 변화가 증상 감소에 미치는 영향. **인지행동치료, 16**(2), 85-102.

기주희 (1999). 무대공포증 극복을 위한 몇 가지 제언, **음악저널**, 1999년

5월호.

김보라 (2011). **연주불안감에 대한 고찰과 조사연구. 상명대학교 교육대학원** 석사학위논문.

김영신 (2008). 예술고교 음악과 학생들의 연주불안 조사 연구. **한국음악치료학회지, 10**(2), 40-56.

김은영, 김영신 (2015). 음악을 사용한 지시적 심상활동이 고객센터 상담원의 불안과 스트레스 감소에 미치는 영향. **한국음악치료학회지, 17**(1), 45-61.

김은정 (2000). **사회공포증**. 서울: 학지사.

김종구 (1998). **한국 연기자의 무대공포에 관한 연구**. 중앙대학교 석사학위논문.

김종구 (2012). 공연에서 나타나는 “전이”와 배우의 “심리적 경계”에 관한 연구. **공연문화연구**, 25, 57-89.

김지영 (2010). **인지행동음악치료가 암 환자의 우울과 스트레스에 미치는 영향**. 성신여자 대학교 석사학위 논문.

김태현 (2003). **피아노 전공 학생들이 실기시험 때 겪는 불안감에 한 실제조사와 감소방법에 관한 연구**. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.

남지연, 한재희 (2017). 연주불안을 경험하는 음악전공대학생의 심리적 현상. **한국상담학회지, 18**(2), 149-168.

민경희 (1998). 무대 공포의 심리 및 대처방안에 관한연구. **목원대학교 논문집, 35**, 409-426.

박상현 (2012). **피아노 연주자들의 무대 공포증 증상과 원인에 관한 분석 연구.** 안동대학교 대학원 석사학위논문.

박숙현 (2005). **점진적 근육이완요법이 기능성 소화불량증(functional**

dyspepsia)환자의 우울, 불안 및 증상 정도에 미치는 영향. 성균관대학교 임상간호대학원 석사학위논문.

박신애 (2016). **인지행동음악치료가 만성정신질환자의 스트레스에 미치는 효과**. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.

박정엽, 이명진 (2016). 현악 연주를 전공하는 음악대학 학생들의 연주불안과 연주능력과의 관계. **음악교육연구, 45**(4), 73-91.

박준희 (2011). **자살행동 예방을 위한 핵심마인드풀니스 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과 : 자살고위험 여대생집단을 대상으로**. 명지대학교 대학원 박사학위논문.

박중길, 최만식, 문익수 (2001). 직업무용수의 스트레스 요인과 대처방안. **한국체육학회지, 40**(3), 209-220.

박현정, 배소심 (2001). 아마추어 여성무용수의 스트레스 척도 개발. **한국여성체육학회지, 15**(1), 83-91.

방은승 (2017). **인지행동치료와 성악심리치료를 활용한 음악치료가 공황장애 환자의 증상완화에 미치는 영향**. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.

서혜선 (2001). **무대공포증 극복 방법 연구**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

손정규, 강경선 (2014). 인지행동음악치료가 여대생의 사회공포증에 미치는 효과. **예술심리치료연구, 10**(1), 99-121.

손정아, 권정혜 (2001). 사회공포증이 있는 청소년들의 인지행동집단치료 효과. **인지행동치료, 1**, 77-92.

송지애 (2009). 목소리 즉흥을 통한 음대생의 연주불안 감소 연구. **인간행동과 음악연구, 6**(2), 43-70.

양은심 (1995). **무용전공자의 공연 전 신체적 자기효능감 및**

경쟁상태불안에 관한 연구. 경성대학교 대학원 석사학위논문.

양준자 (1993). 긴장이 피아노 연주에 미치는 영향과 그 대처방안에 관한 연구. **대신대학교 논문집, 13**, 195-209.

양준자 (1997). 음악예술에 있어서 긴장 이완에 대한 연구. **안양대학교 논문집, 17,** 523-525.

음지민 (2009). **예술치료가 무용전공청소년들의 무대공포증 감소에 미치는 영향**. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

이금영 (1996). **무대공포증의 감소를 위한 피아노 학습방법 제시**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.

이보영 (2003). **음악연주에 있어 무대 공포증 완화를 위한 해결방안 : 피아노 연주를 중심으로**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.

이순옥 (1999). **음악전공 대학생의 연주불안과 연주성취 연구**. 동아대학교 대학원 박사학위논문.

이순옥 (2000). 음악전공 대학생의 연주불안과 연주성취 연구. **음악과 민족, 20,** 1-17.

이희승, 정완규 (2016). 정신적 연습을 통한 연주 불안 극복방안에 관한 인식연구. **음악교수법연구, 17**(2), 191-209.

정인지 (2008). **음악전공생의 완벽주의적 사고 및 무대불안 감소를 위한 즉흥연주의 효과**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

정청자 (1990). 무용수의 Stage Fright에 관한 연구. **한국여성체육학회지, 4,** 25-36.

정현주, 김동민 (2007). **음악심리치료**. 서울: 학지사.

정희선 (1994). 음악연주와 무대공포증: 문헌연구와 음악교육의 시사점. **음악예술논단, 3**, 7-35.

최미영 (1999). **음대생의 연주 불안감에 관한 조사연구**. 이화여자대학교

교육대학원 석사학위논문.

홍길동, 오진호, 이기호 (2008). 배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 적용. **한국콘텐츠학회논문지, 8**(6), 130-139.

홍영근 (2017). 부정적 평가에 대한 두려움과 사회공포와의 관계에서 마음챙김의 조절효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29**(4), 1053-1075.

Appel, S. S. (1976). Modifying solo performance anxiety in adult pianists. *Journal of Music Therapy, 13*(1), 2-16.

Baker, F., & Tony, W. (2005). *Songwriting: Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students.* Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Brantigan, C. O., Brantigan, T. A., & Joseph, N. (1982). Effect of beta blockade and beta stimulation on stage fright. *The American Journal of Medicine, 72*(1), 88-94.

Brotons, M. (1994). Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Journal of Music Therapy, 31*(1), 63-81.

Bruscia, K. (1987). *Improvisational models of music therapy.* Springfiels, IL Charles C. Thomas.

Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Attati, V., Strauss, S., & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists, 3,* 1-8.

Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent Musicians. *Anxiety Disorders, 20,* 98-109.

Gray, J. (1991). *The Alexander Technique: A Complete Course in How to*

Hold and Use Your Body for Maximum Energy. Macmillan. New York.

Lehrer, P. M. (1987). A review of the approaches to the management of tension and stage fright in music performance. *Journal of Research in Music Education, 35*(3), 143-153.

Lockwood, A. H. (1988). Medical problems in secondary school-aged musicians. *Medical Problems of Performing Artists, 3,* 129-132.

Salmon, P. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists, 5(2)*, 77-80.

Steptoe, A. (1989). Stress, coping and stage fright in professional musicians. *Psychology of Music, 17*(1), 3-11.

Studer, R., Gomez, P., Hildebrandt, H., Arial, M., & Danuser, B. (2011). Stage fright: its experience as a problem and coping with it. *International Archives of Occupational and Environmental Health, 84*(7), 761-771.

Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders, 19*(7), 725-751.

Nicholson, D. R., Cody, M. W., & Beck, J. G. (2015). *Anxiety in musicians: On and off stage. Psychology of Music, 43*(3), 438-449.

Michael I. Goode. (2003). *Stage Fright in Music Performance and It's Relationship to the Unconscious.* : Trumpetworks Press

Jackson, J. M., & Latané, B. (1981). All alone in front of all those people: Stage fright as a function of number and type of co-performers and

audience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *40*(1), 73.

William S.Newman. (1986). *The Pianist's Problems*. New York: Da Capo Press

Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, *18*(6), 757-777.

Yoshie, M., Kudo, K., Murakoshi, T., & Ohtsuki, T. (2009). Music performance anxiety in skilled pianists: effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions. *Experimental Brain Research*, *199*(2), 117.

ABSTRACT

The Effects of Cognitive-Behavior Music Therapy on Stage Fright of Music Major Students.

Seul-gi, Choi
Department of Music Therapy
Graduate School of
Sungshin University

The purpose of this study was to investigate the effects of Cognitive-Behavior Music Therapy on stage fright of students who are majoring music. The subjects of this study were 10 musicians majoring in stage phobia at the music college in Seoul. They were randomly assigned into an experimental group and a control group. Cognitive-Behavior Music Therapy was conducted total of 10 sessions from March 15 to April 17, 2018, with a 50 minute session twice a week. Stage Fright scores were measured before and after the program in order to examine the effect of Cognitive-Behavior Music Therapy.

As a result of comparing the individual data with the average score, the experimental group showed a significant decrease and the control group showed no change.

And as a result of qualitative research, regarding change of the

participants' experience toward Stage Fright, six (6) sub-factors were drawn which include 'Finding the cause', 'sharing thoughts', 'my change', 'new music experience', 'relieving stress', 'new compromise'.

부록 1 <연구참여 동의서>

연구 참여 동의서

안녕하세요. 귀하의 소중한 시간을 내어주셔서 감사합니다.
본 연구는 인지행동 음악치료가 음악전공자들의 무대공포증에 미치는
영향을 알아보기 위한 목적으로 제공됩니다.

이 자료는 인지행동 음악치료 중재를 위한 기초자료로 활용될 것입니다.
본 연구와 관련된 자료는 오직 연구 목적으로만 사용되며,
연구 이외의 다른 목적으로 사용되지 않을 것을 약속 드립니다.
연구가 끝난 뒤 모든 자료는 폐기 됩니다.
본인의 이름과 사인이 기입됨은 인지행동 음악치료 프로그램을 위한
본인 정보 제공에 동의하였음을 증명합니다.

작성일: 2018년 월 일

성 명: (인)

부록 2 <무대불안 척도>

* 다음 문장들은 무대와 관련된 자신의 마음의 상태를 표현하는 말들입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 오른편에 있는 기분의 상태를 잘 나타내어주는 항목 하나를 표시해주시기 바랍니다.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	나는 무대에 서기 전 긴장한다.	1	2	3	4
2	무대에서 연주하는 동안 산만해지는 것을 느낀다.	1	2	3	4
3	나는 내 능력이 의심스럽다.	1	2	3	4
4	내 신체는 경직되어있다.	1	2	3	4
5	내가 할 수 있는 만큼 연주를 할 수 없을 것 같아 염려스럽다.	1	2	3	4
6	나는 위(소화기관)의 긴장을 느낀다.	1	2	3	4
7	나는 연주로 인한 많은 압박 때문에 배가 고프지 않다.	1	2	3	4
8	나는 연주로 인한 부담 때문에 식이장애를 경험한다.	1	2	3	4
9	못 할 것이라는 생각이 연주를 하는 동안 집중하지 못하게 방해한다.	1	2	3	4
10	나의 심장이 과도한 긴장으로 인해 빠르게 뛴다.	1	2	3	4
11	나는 연주를 잘 못 할 것 같아 걱정된다.	1	2	3	4
12	나는 긴장 때문에 연주 도중 집중하는 것을 놓친다.	1	2	3	4
13	나는 때때로 연주 직전과 연주 도중에 신체 떨림을 느낀다.	1	2	3	4

14	내가 나의 목표에 도달할 수 있을지 걱정된다.	1	2	3	4
15	불안감으로 인해 나의 몸이 경직된 것을 느낀다.	1	2	3	4
16	나는 다른 사람들이 내 연주에 실망할까봐 걱정된다.	1	2	3	4
17	연주 전 혹은 연주 도중에 내 위가 상하는 것을 느낀다.	1	2	3	4
18	나는 집중할 수 없을 것 같아 걱정된다.	1	2	3	4
19	나는 연주 도중 호흡이 곤란할까봐 걱정된다.	1	2	3	4
20	나는 연주전에 때때로 심장이 세게 뛴다.	1	2	3	4