



저작자표시-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 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

집단음악심리치료가 저소득층 청소년의
자아탄력성과 학교적응에 미치는 영향

2014

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

조 경 애

집단음악심리치료가 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 미치는 영향

강 경 선 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

조 경 애

인 준 서

조경애의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 집단음악심리치료가 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 어떠한 효과를 미치는지를 알아보기 위한 목적으로 연구되었다. 본 프로그램은 2013년 10월 8일부터 11월 8일까지 경기도 고양시 S지역아동센터 내 저소득층에 속하는 초등학교 5학년부터 중·고등학생까지의 청소년 10명(남자 5명, 여자 5명)을 대상으로, 주 2회, 60분, 총 10회기로 진행되었다.

집단음악심리치료 프로그램이 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 미치는 영향을 측정하기 위해 양적 연구로서 한국 청소년 탄력성 척도와 학교생활 적응 척도를 사용하여 사전·사후 차이를 비교했으며, 질적 분석으로 내담자들이 경험한 자아탄력성과 학교적응에 대한 구체적인 변화를 내용 분석하였다. 양적 연구결과 자아탄력성은 사전·사후 평균점수에서 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보였으며, 학교적응은 통계적으로 유의미한 차이($p > .05$)를 보이지 않았지만, 학교적응 향상의 경향성이 확인되었다. 또한 자아탄력성과 학교적응은 통계적으로 유의한 상관성이 있는 것으로 나타났다.

한편 질적 내용 분석결과 참여자들의 자아탄력성 향상에 영향을 준 구체적인 경험의 변화는 '자신감 향상', '새로운 자기지각', '자기조절능력 향상', '심리적 지지'의 4개의 하위 주제로 나타났으며, 학교적응에 영향을 준 구체적인 경험의 변화는 '또래와의 긍정적 상호작용', '학교생활태도의 긍정적 변화'의 2개의 하위 주제로 나타났다. 매 회기의 녹음자료에서 관찰된 참여자들의 참여과정과 프로그램 종결 후 참여자들이 직접 작성한 평가보고서 내용을 통해 집단음악심리치료가 참여자들의 자아탄력성과 학교적응에 긍정적인 영향을 주었음을 확인할 수 있었다. 이러한 연구결과는 집단음악심리치료가 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응을 높일 수 있는 효과적인 중재 방안이 될 수 있음을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	6
3. 용어 정의	7
II. 이론적 배경	9
1. 저소득층 청소년	9
2. 청소년과 음악	11
1) 청소년기의 특징	11
2) 청소년기 음악의 기능	13
3. 집단음악심리치료	15
1) 집단치료	15
2) 집단음악치료	17
3) 집단음악심리치료의 특성	19
4. 집단음악심리치료와 자아탄력성과 학교적응과의 연계성	30
III. 연구 방법	33
1. 연구대상	33
2. 측정 도구	34
1) 자아탄력성 척도	34
2) 학교적응 척도	34
3) 내용분석	35

3. 연구 설계	35
4. 연구방법 및 절차	36
1) 사전조사	36
2) 사후조사	36
3) 프로그램 절차	36
4) 음악치료프로그램	37
5. 자료 분석	40
IV. 연구 결과	41
1. 양적 연구 결과	41
1) 자아탄력성에 대한 사전·사후 차이분석	41
2) 학교적응에 대한 사전·사후 차이분석	42
3) 자아탄력성과 학교적응의 상관관계	45
2. 질적 연구 결과	47
1) 자아탄력성에 대한 구체적인 변화의 경험	47
2) 학교적응에 대한 구체적인 변화의 경험	53
V. 결 론	56
1. 결론 및 논의	56
2. 제언	58

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 II-1> 알몸의 집단의 치료적 요인	16
<표 III-1> 참여자들의 일반적 특성	33
<표 III-2> 집단음악심리치료프로그램의 한 회기 구성	39
<표 IV-1> 자아탄력성의 사전과 사후의 평균비교	41
<표 IV-2> 자아탄력성 하위요인들의 사전과 사후의 평균비교	42
<표 IV-3> 학교적응의 사전과 사후의 평균비교	43
<표 IV-4> 학교적응 하위요인들의 사전과 사후의 평균비교	44
<표 IV-5> 자아탄력성과 학교적응, 하위요인들과의 상관	46

그림 목 차

<그림 IV-1> 자아탄력성의 사전·사후 평균비교	42
<그림 IV-2> 학교적응의 사전·사후 평균비교	43
<그림 IV-3> 학교적응 하위요인들의 사전·사후 평균비교	45

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

학교는 가정과 함께 청소년에게 큰 영향을 주는 사회 환경이다. 청소년들은 학교에서 단지 교과과정이나 교내활동을 수동적으로 따르기만 하는 것이 아니라 그들 나름의 문화를 형성하고 인간관계를 유지하면서 자신의 역할을 수행한다(이원진, 김영희, 2012). 따라서 학교는 학업성취와 같은 좁은 의미의 교육적인 목표뿐만 아니라 일상생활과 발달과업에도 영향을 미치며, 학교에서의 다양한 성공적인 경험은 이후 사회생활에서 적응하는 능력과도 연관될 수 있다는 점에서 청소년기의 학교적응은 무엇보다 중요하다(남영옥, 이상준, 2008).

그러나 급격한 사회변화 속에서 무한 경쟁을 해야 하는 오늘날의 청소년들은 학력지상주의, 성적지상주의와 같은 학교의 획일화된 가치관 아래 입시 경쟁의 압박과 공부에 대한 스트레스에 시달리며, 학교폭력 및 왕따 등 학교문제의 위협으로부터 불안, 우울 등을 겪고 있다. 2010년 통계청 사회조사에 의하면 우리나라 15세 이상 19세 미만 청소년들의 10명 중 7명이 학교생활(68.2%)과 전반적인 생활(70.3%)에서 스트레스를 받고 있다고 한다. 그 중 응답한 청소년들의 가장 고민하는 문제로는 성적, 적성 등 공부(55.3%)가 가장 많았으며, 그 외 응답으로는 외모 및 건강(16.6%), 직업(10.2%) 등이었다. 이러한 결과들은 학교환경으로부터 받는 현 청소년들의 내외적인 문제와 정도의 심각성을 보여준다.

이 외에도 청소년들은 이혼율 증가를 비롯한 가정기능의 약화와 건전한 문화인식을 저해하는 유해환경 등 건강한 발달과 적응에 위협이 되는 많은 어려움에 직면해있다(박정란, 서홍란, 장수한, 2011). 이러한 다양한 수준의 환경적

스트레스들은 자아정체감을 형성해가는 청소년기에 많은 혼란과 갈등을 일으키며, 심리적 신체적 부적응으로 어려움을 겪게 한다(이후승, 2003).

특히, 부모가 일터에 나가있는 동안 돌보아줄 양육자가 없는 저소득층 및 한 부모 가정 청소년들은 부모의 관심과 보호를 받으며 성장하는 일반청소년들에 비해 어려서부터 부모로부터 방임되거나 사회적으로 방치된 상태에서 성장하게 될 위험을 안고 있어 물리적, 정서적 환경 등 다양한 측면에서 취약하고, 적응에 어려움을 겪을 가능성이 매우 높다(박영애, 2010; 박정란, 서홍란, 장수한, 2011) 따라서 가족 내 심리사회적 지원이 부족한 저소득층 청소년의 사회적응에 있어 견인차 역할을 하게 될 학교에서의 적응은 무엇보다 중요한 요인이라 볼 수 있다(박현선, 1998).

국민기초생활보장제도 수급대상 및 차 상위 계층이나 조손 가정, 한 부모 가정 등 저소득층 청소년의 학교생활에 관한 선행연구들을 보면 저소득층 청소년은 일반청소년에 비해 자아존중감이 낮고(강영자, 2004) 학업성취동기와 목표가 결여되어있으며 학업성적이 부진하다고 한다(민경화, 2000; 허남순 외, 2005). 또한 상대적인 열등감과 수치심으로 학교 및 또래관계에서 자신감이 부족하며(박정란, 서홍란, 장수한, 2011), 자립의지가 낮고(최경아, 2007) 학교생활에의 대처능력이 낮아 무단결석, 싸움, 반항, 가출 등 부적응 행동의 우려가 높다고 한다(윤지순, 이영재, 2001).

그러나 저소득층 청소년이라 할지라도 일반청소년과의 학교적응 수준에 차이를 보이지 않는 청소년들이 있는 것이 사실이다. 이현송(2007)과 김현주(2010)는 교사와 친구로부터 얻은 사회적 지지가 빈곤가정 청소년의 학교생활 적응에 긍정적인 영향을 미쳐 일반청소년과의 자아존중감과 학업성취에 차이가 없음을 밝혔다. 또 이성애(2010)는 부모의 긍정적인 양육태도와 가족탄력성이 한 부모 가정 청소년의 스트레스와 내재화, 외현화 문제에 긍정적인 영향을 미쳐 일반청소년과의 학교 흥미와 학교적응 수준에 차이가 없음을 보고하고 있다.

빈곤청소년들을 대상으로 학교적응성을 연구한 박현선(1998)은 청소년들의 적응과 발달을 저해하는 스트레스적인 상황과 같은 위험요소보다 그런 상황에서도 위험요소의 영향을 경감시키는 높은 자존감, 사회적 소속감, 사회적 대인 기술, 긍정적인 양육태도 등과 같은 보호요소들이 빈곤청소년들의 적응유연성에 직접적으로 영향을 미친다는 것을 보고함으로써 보호요인들의 매개적 완충이 학교적응 향상에 긍정적으로 작용할 수 있음을 제시하고 있다. 다시 말해 위험요소를 경험했을지라도 개인의 내적성향과 사회적 지지와 같은 보호 요소가 적응에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 이러한 연구결과들은 저소득층의 청소년이라 할지라도 개인의 내적 강인함이나 스트레스를 감소시키는 사회 환경의 긍정적인 경험에 따라 부적응이나 문제행동을 일으키지 않고, 학교와 사회에서 유연하게 적응해갈 수 있음을 보여준다.

이렇듯 학교적응의 큰 매개적 보호요인으로써, 힘들고 어려운 상황에 처했을 때 내적긴장성을 적절하게 해소하고 환경적인 스트레스에 적응유연하게 대처하는 개인의 내적 능력을 자아탄력성(self-resilience)이라고 한다(정혜인, 2010). 이는 개인의 통제능력을 상황에 따라 일시적으로 융통성 있게 변화시킬 수 있는 것으로(Block & Funder & Letzring, 2005, 재인용), 삶에 긍정적인 참여를 도와 학교뿐만 아니라 이후 사회에서 겪는 다양한 변화와 스트레스를 극복하는데 긍정적인 역할을 제공해준다.

자아탄력성과 청소년의 학교적응에 관한 연구들을 보면 자아탄력성이 높은 학생들은 불안 및 우울감이 낮고(유은애, 2008), 학업에 대한 성취도가 높으며, 내재화 문제(우울, 불안, 사회적 고립)와 외현화 문제(공격성, 과잉행동, 행동화와 관련된 문제들)를 적게 보인다고 한다(박원주, 이기학, 2008). 반면에 자아탄력성이 낮은 학생들은 스트레스의 정도에 쉽게 영향을 받으며(윤현희, 홍창의, 이진환, 2001), 학교적응에 어려움을 보인다고 한다(박원주, 이기학, 2008).

현재 많은 교육연구자들은 청소년들의 많은 스트레스와 어려움 가운데에서

도 건강하게 적응할 수 있는 방법을 모색하고, 자아탄력성을 증진시키기 위한 프로그램 개발과 지원을 필요하다고 주장한다(이원진, 김영희, 2012). 또한 청소년들의 학교적응을 높이기 위해 학생들의 개별성을 인정하여 다각적이고 차별화된 교육과 부적응의 문제에 대한 개입과 예방적 차원에서의 개입방법을 요구하고 있다(박원주, 이기학, 2008).

저소득층 청소년들이 반드시 문제를 갖는 것은 아니지만 일반청소년들에 비해 경제적 빈곤이나 취약한 가족 구조와 기능 속에서 성장하고 있음은 분명하다. 때문에 저소득층 청소년들에게 건강한 발달과 사회 적응에 있어 학교적응은 더욱이 중요한 과업이며, 이들의 학교적응을 위해서는 자아탄력성과 같은 개인의 내적 능력을 강화하고 사회적 지지를 고려한 구체적인 프로그램 개발과 지원이 필요하다.

한편 청소년기에 음악은 그들의 사회적, 정서적 발달에 밀접한 관련을 가지는 중요한 부분이다. 청소년들에게 음악은 또래와의 관계에서 좋아하는 음악을 함께 공유하고 나눔으로서 친밀감을 형성하게 하고, 집단의 유대감을 더 돈독하게 하는 방법을 제공한다. 또한 감상의 포럼과 함께 자아정체성의 발달 구조를 재조정하게 하며, 성적인 환상들과 감정들을 탐험하는 기회를 제공함으로써 자기 정서적 조절능력 향상과 스트레스를 표출하고 해소하는 수단이 되기도 한다(Saarikallio, 2010). 즉 음악은 이러한 청소년기의 사회적, 정서적 발달에 있어 영향을 주는 연결수단으로써, 그들에게 교육 및 치료적으로 접근하는데 있어 유용하고 안전한 도구가 될 수 있다.

저소득층 청소년들의 심리사회적 적응과 관련하여 음악치료적인 접근의 선행연구들은 음악치료가 저소득층 가정과 결손가정 청소년의 자아존중감 향상(서아름, 이드보라, 2012; 최애나, 2007)과 공격성 및 위축행동 감소에 기여하며(김수희, 2009), 학교적응유연성과 내적 역량을 강화하고(김중인, 2007; 최신희, 2007), 또래관계 증진과 사회기술 향상에 긍정적인 영향을 미친다고 한다(신미경, 정규진, 최애나, 2011; 허혜진, 2010). 또한 학교부적응 청소년의 자기

표현력과 정서표현력을 향상시키고(강은령, 2010; 이혜진, 2010), 우울과 불안을 낮추며(채민, 2013), 자기통제력과 학교생활적응에 긍정적인 효과를 있음을 보고하고 있다(조현진, 2009; 한상철, 조혜련, 2004).

이렇듯 많은 선행 연구들은 음악치료적인 접근이 저소득층 및 학교부적응 청소년들의 내적 능력을 강화하고, 사회적 적응과 더불어 행동의 변화를 이끌고 도모하는데 효과적으로 적용될 수 있음을 시사하고 있다. 이에 본 연구에서는 저소득층 청소년에게 심리 및 정서적 접근에 용이한 음악심리치료프로그램을 통해 그들의 학교적응과 자아탄력성 증진을 도모하고, 학교적응에 영향을 끼치는 자아탄력성의 관계성을 확인하며, 자아탄력성과 학교적응 향상을 위한 효과적인 음악치료 프로그램을 개발 및 적용하여 그 효과성을 검증하고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구의 목적은 집단음악심리치료가 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 미치는 영향을 알아보고, 치료의 효과성을 확인하는 것에 있다. 따라서 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 집단음악심리치료프로그램에 참여한 저소득층 청소년은 자아탄력성과 학교적응에 유의미한 변화를 보이는가?
 - 1-1) 집단음악심리치료프로그램에 참여한 저소득층 청소년은 자아탄력성에 대한 사전·사후점수에서 유의미한 변화를 보이는가?
 - 1-2) 집단음악심리치료프로그램에 참여한 저소득층 청소년은 학교적응에 대한 사전·사후점수에서 유의미한 변화를 보이는가?
 - 1-3) 자아탄력성과 학교적응은 상관관계가 있는가?
- 2) 저소득층 청소년은 집단음악심리치료프로그램 참여를 통해 자아탄력성과 학교적응 변화에서 어떠한 경험을 하였는가?

3. 용어정의

1) 저소득층 청소년

저소득층 청소년은 사회경제적 위치가 낮은 저소득층 가정의 자녀로, 본 연구에서는 국민기초생활보장제도 수급대상, 차 상위 계층이나 한 부모 가정, 조손 가정 등 취약한 가족구조와 기능으로 가족 내 심리사회적 지원이 부족하여 물리적, 정서적 환경 등 다양한 측면에서 취약성을 갖는 12세 이상 19세 미만의 청소년을 의미한다.

2) 자아탄력성

자아탄력성(Self-resilience)은 힘들고 어려운 상황에 처했을 때 내적긴장성을 적절하게 해소하고 환경적인 스트레스에 적응유연하게 대처하는 개인의 내적 능력으로(정혜인, 2010), 본 연구에서는 이해리, 조한익(2006)이 개발한 한국 청소년 탄력성 척도에서 측정하고자 하는 개인 내적 특성의 하위요인들(자기 효능감, 문제해결, 감정 및 충동조절, 공감과 수용, 목표와 희망, 낙관주의, 의미 추구하고 종교적 영성)과 외적보호요인의 하위요소들(학교에서의 돌봄의 관계와 기대, 학교활동에의 의미 있는 상호작용, 가정에서의 돌봄과 관계와 기대, 가정에서의 의미 있는 상호작용, 지역사회에서의 돌봄과 기대, 지역사회 활동의 의미 있는 상호작용, 또래와의 긍정적 상호작용, 또래의 친사회적 기대)의 16가지 영역에 따른 내적능력을 의미한다.

3) 학교적응

학교적응은 학생들이 교과활동, 특별활동, 기타 행사 활동 등에서 자기욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화로운 관계를 유지하며, 교사 및 학생들과의 관계가 잘 조화되어 만족스러운 상태를 말한다(이명숙, 이규민, 2009). 본 연구에서는 김상곤(2006)이 개발한 학교생활적응 척도에서 측정하고자 하는 하위 영역인 친구관계, 교사와의 관계, 수업태도, 학교 규칙, 학교 행사에 대한 관심, 학교에 대한 전반적인 태도 6가지 영역에서의 적응정도를 의미한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 저소득층 청소년

오늘날 우리나라의 경제적 양극화 심화와 더불어 불안정한 구조와 기능을 지닌 가정의 증가가 빈곤가정과 정상적인 성장에 필요한 환경을 갖추지 못한 가정에서 성장하는 아동과 청소년의 수가 증가하고 있다(황진구 외, 2011). 2011년 보건가족부의 ‘한국 아동청소년 종합실태조사’에 의하면 0~18세 아동·청소년가구 중 최저생계비이하의 절대 빈곤율이 2001년 이후 2008년까지 전체의 5.4%에서 7.8%로 증가하였고, 상대 빈곤율(중위소득 50% 미만) 역시 2001년 이후 2008년까지 전체의 9.8%에서 11.5%로 증가했다고 한다(보건복지가족부, 2008; 여성가족부, 2010).

자녀가 부모 혹은 조부모 중 한 명 하고만 사는 가족형태인 한 부모 가정은 최근 들어 이혼 증가 등으로 인해 증가하고 있는 추세인데, 이러한 한 부모 가정의 경우 특히 경제적인 어려움으로 빈곤율이 높다고 한다(여성가족부, 2011). 한국개발연구원(KDI)의 ‘가구유형 변화에 대한 대응방안’보고서에 따르면 OECD(Organization for Economic Co-operation and Development, 경제협력개발기구) 각국에서 한 부모 가정에 속한 아동의 빈곤율은 전체 아동의 평균 빈곤율에 비해 2배 이상 높은 것으로 나타났다. 특히 한국의 경우 한 부모 가정 자녀의 아동 빈곤율은 한 부모 실업 시 23.1%, 한 부모 근로 시 19.7%로 집계돼 전반적인 아동 빈곤율 10.3%에 비해 두 배 가량 높은 편으로 조사됐다(메디컬투데이, 2012, 2, 16). 이러한 결과들은 현대 우리사회의 경제적 양극화 문제와 불안정한 가정의 구조 및 기능에 따른 청소년 빈곤문제의 정도와 심각성을 보여준다.

이어 2009년 2월 청소년 정책 연구원의 ‘경제위기가 아동과 청소년에게 주는 고통’에 대한 세미나 자료에 의하면, ‘나는 가출하고 싶다는 생각이 든다’라는 질문에 경제적 빈곤층은 21.8%, 중간층에서는 9.9%의 아동·청소년들이 응답했고, 이들 중 ‘죽고 싶은 생각이 들 때도 있다’는 질문에 대해 빈곤층(25.9%), 중간층(13.2%) 응답하여 집단 간 비교에서도 유의한 차이를 보였다. 또한 ‘경제적인 문제로 가족 구성원이 헤어지게 되었는가’라는 질문에 대해 경제 빈곤층 아동·청소년의 8.9%가 헤어진 경험이 있다고 응답했다. 이러한 결과들은 빈곤문제로 인해 저소득층의 청소년들이 높은 수준의 정서적 동요와 불안정을 보이고 있음을 보여준다.

이렇듯 사회경제적으로 취약한 환경에서 성장하는 저소득층 청소년은 열악한 가정환경과 낮은 사회적 지지로 사회·정서적으로 어려움을 겪는데, 모든 청소년에게서 발견되는 것은 아니지만 저소득층 청소년에 대한 선행연구들에 의하면 저소득층 청소년들은 일반청소년들과 구별되는 다음의 몇 가지 특성들을 가지고 있기도 하다. 먼저, 저소득층 청소년들은 불안정한 소득과 열악한 교육 여건으로 사교육 지원과 컴퓨터, 핸드폰 등 미디어 이용이 보다 자유로운 일반청소년들에 비해 정보습득의 수준에 차이를 보이며(황진구 외, 2011), 학업성적이 부진하고, 학업성취도가 낮은 경향을 보인다(허남순 외, 2005; 유정원, 2011). 또 심리적인 위축으로 자존감이 낮고(강영자, 2004; 백봉렬, 2012), 불안이나 우울 및 열등감 등을 겪으며(조규필, 2013), 학교 및 또래관계에서 자신감이 부족하고 전반적인 생활에서의 만족도가 낮아(유정원, 2011) 학교생활에 대한 부적응과 비행의 우려가 높다(이상구, 2006; 윤지순, 이영재, 2001; 보건복지가족부, 2008).

이러한 저소득층 청소년 가족의 부모들은 사회적 지지를 위한 능력이나 동기부여가 저조해 청소년들에게 충분한 지도 및 감독이나 역할 모델을 제공하지 못하고 있는 경우가 많다(박정란, 서홍란, 장수한, 2011). 때문에 저소득층 청소년들은 부모세대로부터 빈곤문화와 빈곤문제들을 그대로 대물림하

게 될 위험을 안고 있다. 따라서 자아정체성을 형성해가는 시기의 저소득층 청소년들에게 이러한 위험으로부터 긍정적인 자아형성과 사회·정서적 발달 및 적응을 유도할 수 있는 지지와 지원이 필요한 실정이다.

이러한 일환으로 현재 학교와 지역사회를 중심으로 지역아동센터, 방과 후 아카데미, 교육복지 투자우선지역 지원 사업 등을 통해 소외된 저소득층 청소년의 사회·정서적 지원을 위한 프로그램이 시도되고 있으나, 더 폭넓은 지속적인 지원이 계속되어야 할 것이다(김현숙, 2013; 황진구 외, 2011).

2. 청소년과 음악

1) 청소년기의 특징

청소년이란 말은 원래 라틴어 'adolescere'라는 말에서 온 것으로 '성숙한 사람으로 성장되어간다'는 뜻이다(박정란, 서홍란, 장수한, 2011). 현재 우리나라 '청소년기본법'은 청소년의 연령을 9세 이상 24세 이하로 규정하고 있으며, '청소년 보호법'에서는 19세 미만인 사람을 청소년이라고 규정하고 있다. 이렇듯 우리나라는 각 법에 있어서의 연령기준이 통일되어 있지 않은 관계로 청소년의 개념을 규정하기 애매하나, 보편적으로 12세에서 19세까지로 청소년기의 시작을 사춘기의 시작으로 간주하고, 청소년기의 끝을 사회나 문화에 따라 정의하는 성인의 역할 기대를 충족시키고 책임질 수 있는 시점으로 보고 있다(허정선, 2012).

청소년기는 아동에서 성인기로 전환되는 중간 단계로 급격한 신체적, 생리적 변화와 더불어 인지적·심리적·사회적으로 가장 다양한 변화가 일어나는 시기이다. 청소년기 신체적, 생리적 변화와 관련하여 프로이드는 청소년기를 '생식기'로 분류했다. 생식기는 사춘기 이후 전 생애에 걸쳐 계속되는 시기로

서 신체적 변화에 따라 오랫동안 잠복되었던 성적욕구(Libido)가 다시 성기에 집중되면서 청소년들은 성행위를 통한 성적인 만족을 추구한다.

또한 청소년기는 아동기의 자기중심적 사고에서 인지구조가 전환되어가는 과정기로, 보다 성숙한 인지구조를 습득해가는 시기이다(김종인, 2008). 피아제는 인지적 발달과 관련하여 청소년기를 ‘형식적 조작기’로 분류했다. 이 시기에 이르면 청소년들은 가설을 설정하여 결론을 이끌어내는 연역적 사고가 가능해진다. 또한 구체적인 대상의 존재여부와 상관없이 추상적인 추론을 통해 논리적으로 사고할 수 있게 되는데(권대훈, 2009), 즉 ‘지금, 여기’(here and now)의 상황뿐만 아니라 그 이상의 ‘가능성’(possibilities)까지 논리적으로 생각할 수 있게 된다(김진옥, 2004). 따라서 청소년들은 현재의 상황을 넘어 미래에 대한 계획을 세울 수 있는 반면에 인과관계에 대한 탐색을 통해 미래를 생각하게 됨으로써 불안을 느끼고 혼란을 느끼기도 한다(김미경, 2003).

청소년기는 급격한 신체적 발달과 인지적 성숙을 더불어 사회적으로 요구되는 과다한 과업 등으로 불안정한 정서 상태가 특징적으로 나타나기도 한다. 많은 10대 청소년들이 큰 괴로움이나 심한 갈등 없이 청소년기를 통과하기도 하지만, 지나치게 정서상태가 불안정하거나 정서조절에 문제를 보이는 청소년들은 특정한 발달상의 문제와 비행 등 여러 가지 적응상의 어려움에 겪기도 한다(이서연, 2011; 김현준, 2007).

한편, 청소년기는 부모로부터 독립하려는 심리적 이유(psychological weaning)가 이루어지는 동시에 또래와의 친밀한 관계를 통해 새로운 또래문화를 형성하고, 급격한 신체적 성적 성숙으로 이성에 대한 관심과 성의 의식이 높아지는 시기이다(권대훈, 2009; 이서연, 2011). 또한 자아의식이 높아지면서 자기 존재에 대한 새로운 탐색을 시작하는데, 이 과정에서 청소년들은 자기 정체성에 대한 혼란 또는 정체성에 대한 문제 제기와 인식을 하게 된다. 에릭슨은 이러한 관점에서 청소년기를 ‘정체성 대 정체성 혼미’의 단계로 구분했으며, 자아정체성을 형성해가는 과정에서 자신에 대한 정체성 성취에 실패

하거나 정체성 위기를 경험하는 청소년들은 역할혼돈과 정체성 혼란을 겪게 된다고 하였다(Corey, 2009). 청소년기의 중요한 발달과업은 자아정체성의 형성이다. 적절한 정체성 형성이 청소년기 이후 겪는 발달과업의 성취와 사회적 적응에 미치는 영향을 감안할 때 자아정체성의 발달은 청소년기의 매우 중요한 이슈라고 볼 수 있다. 따라서 아동기에서 성인정체성을 확립해가는 청소년들의 자아정체성 발달을 지원하기 위한 다양한 프로그램을 개발하고 지원되어야 한다.

2) 청소년기 음악의 기능

청소년기 음악은 그들의 사회적, 정서적 발달과 밀접한 관련을 가지는 중요한 부분이다. 음악은 청소년들에게 가장 쉽게 접할 수 있으며, 그들의 감정을 이입하기에 가장 좋은 매개체로써 평소 표현하지 못한 생각이나 감정을 자연스럽게 표현하도록 하여 정서적 안정감을 제공하고, 적절한 자신의 욕구와 요구를 방출하는 배출구가 된다(Saarikallio & Erkkilä, 2007).

청소년기는 자아의식이 높아지면서 다른 사람들과의 일정한 심리적 거리를 두고 자신의 내적 틀 속에 고립하려 한다(이서연, 2011). 청소년들은 자신의 내적인 요구에 의해 음악을 선호하는데, 그들은 음악을 통해 위안과 즐거움을 얻고, 기분전환과 동기부여를 얻으며, 스트레스를 표출 및 해소하고, 자신의 강한 감정적 경험과 성적인 환상들을 탐험하는 등 자기 정서적 조절로써 음악을 사용한다(Saarikallio, 2010). 이를 통해 청소년들은 깊이 있는 감정을 만나며 자신의 존재를 확인함으로써 자아정체성을 확립해간다(서승미, 2005).

또한 청소년기는 부모와의 애착관계에서 점점 벗어나 또래와의 친밀한 관계를 형성하는데, 이러한 청소년 사이에서 음악은 집단의 정체성과 결속을 다지는데 커다란 기능을 한다(Tervo, 2001). 청소년들은 친구 및 또래들과 같은 관

심사와 대화를 하기 위한 공감대를 형성하고 대중매체에 의존하며 음악이나 가수에 열중하는 집단 속에 끼어 열정을 발산하는 것을 선호한다. 때문에 청소년들은 좋아하는 가수나 음악 등을 함께 공유하고 나눔으로써 친밀감을 형성하고, 집단의 유대감을 더 돈독하게 하는 한편, 그들의 구분되는 음악적 취향으로 자신의 부모나 나이든 사람들을 분리하기도 하며, 동시에 세대차를 형성한다(이서연, 2011).

오늘날의 청소년들은 현대 기술 산업과 메스컴의 발달로 각종 대중매체를 통해 자신이 선호하는 음악을 쉽게 접할 수 있다. 이러한 환경으로 인해 청소년들은 음악을 찾아 감상하는데 많은 시간을 투자하고 있다(Miranda, 2013). 2011년 여성가족부의 ‘청소년 유해환경 접촉 실태조사’에 의하면 우리나라 청소년들의 하루 평균 컴퓨터와 모바일 이용시간은 컴퓨터의 경우 ‘게임’(1.0시간)과 ‘음악 감상’(0.9시간)이 가장 많았으며, 휴대전화의 경우 ‘전화(문자발송)’(0.8시간)과 음악 감상(0.6시간)이 가장 많았다고 한다. 또한 청소년의 음악 감상 행동에 관한 서승미(2005)의 연구는 청소년들이 하루 평균 음악 감상하는 시간은 1시간 이상 2시간 이내로 가장 많았으며, 대다수의 학생들이 1시간에서 3시간 정도를 음악 감상에 시간을 보내고 있음을 보고하고 있다. 이러한 결과들은 청소년들의 음악에 대한 선호를 보여주는 결과로써, 청소년기의 특징과 맞물려 두드러지게 나타나는 현상이라고 볼 수 있다. 즉 음악은 청소년들에게 익숙한 매체이며, 그 시기에 가장 선호하는 매체이다. 따라서 음악은 청소년들과 공통된 관계를 맺고 소통하는데 있어 유용하고 안전한 도구로써, 그들에게 교육 및 치료적으로 접근하는데 효과적인 수단이 될 수 있다.

3. 집단음악심리치료

1) 집단치료

집단치료(group therapy)란 개인의 치료적인 목적을 위해 집단을 이용하는 것으로, 각 집단원들의 문제를 해결하기 위해 치료사와 집단원들 사이의 상호작용과 집단역동을 이용하는 치료형태이다(이후경, 2002). 이러한 집단치료에는 집단에서 언어를 매개로 하는 집단 심리치료(group psychotherapy)와 예술을 매개로 하는 사이코드라마, 음악치료, 미술치료, 무용치료와 같은 치료형태가 있다(이후경 외, 2000).

치료사와 내담자의 일대일 관계를 중심으로 이루어지는 개인치료와 달리 집단치료는 치료사와 2인 이상의 내담자들이 참여한다(김종인, 2008). 따라서 치료과정은 치료사와 내담자 사이 혹은 내담자들 간의 상호작용을 통해 이루어져간다. 개인치료와 집단치료 중에 어떤 치료가 더 효과적인지는 참여하는 내담자와 상황에 따라 달라진다. 그러나 개인치료와 비교하여 집단치료는 한정된 시간에 보다 많은 내담자가 참여할 수 있어 효율적이고, 비용이 적게 든다는 점에서 경제적이며, 학교나 기관 또는 임상장면에서 널리 활용할 수 있다는 점에서 실용적이다(강진령, 2005). 또 내담자들이 서로의 정보를 공유하고 함께 문제해결방안을 모색해가는 과정에서 다양한 자원을 제공받을 수 있으며, 다른 집단원들과의 관계를 통해 자신의 모습을 관찰 및 탐색하고 이해하는데 도움을 준다(한숙자, 2004).

집단원들 간의 자유로운 상호작용은 곧 집단 내에 하나의 축소된 사회가 된다. 집단원들은 치료과정에서 실생활 중에 관계하는 것과 비슷한 방식으로 서로 상호작용하는데(양지은, 2007), 이러한 특성으로 집단치료는 다른 사람들에 대한 관심과 친밀한 관계를 형성하고 싶어 하는 사람들의 기본욕

구를 충족해준다(강진령, 2005). 또한 집단치료는 가정과 사회에서 여러 다른 사람들과의 갈등과 교류, 그 결과 생성되는 감정 및 감정의 해소 과정 등을 생생하게 경험하는 장(場)과 더불어 그것들을 교정할 수 있는 장이 될 수 있다는 점에서 치료적이다(이정실, 2004). 알룸은 이러한 치료적 환경으로서의 집단이 갖는 치료적 요인을 다음과 같이 <표 II-1>에 제시하였다.

<표 II-1> 알룸의 집단의 치료적 요인(강진령, 2005, 재인용)

치료적 요인	내용
희망의 고취 (Instillation of hope)	삶에 대한 희망감
보편성(Universality)	‘나 혼자가 아니구나’ 하는 느낌
정보공유(Imparting information)	건강한 삶에 관한 정보 습득
이타주의(Altruism)	다른 사람들을 위해 도울 수 있다는 느낌
초기 가족의 교정적 재현(Corrective recapitulation of the Primary family group)	초기 아동기와 유사한 역동 체험을 통한 학습
사회화기술의 발달(Development of socializing techniques)	성숙한 사람들의 특성으로 나타나는 사회화기술 습득
모방행동(Imitative behavior)	다른 사람들의 긍정적 행동을 모방
대인관계 학습(Interpersonal learning)	다른 사람들과의 상호작용을 통한 학습
집단 응집력(Group cohesiveness)	다른 사람들과 함께 연결되어 있다는 느낌
감정의 정화(Catharsis)	개인의 내면적 감정이나 정서를 표현함으로써 그 감정을 해소하고, 긍정적 변화를 산출함
실존적 요인들(Existential factors)	삶에 대한 책임을 수용

이러한 집단치료의 치료적 요인들은 그룹치료를 포함한 그룹 원들의 복합적인 상호작용 과정에서 나타나는 사건이나 역동에 의해 그룹 원의 인지적, 정서적, 행동적 개선과 변화에 도움을 준다(Yalom & Leszcz, 2005).

한편, 치료변화과정에서 치료사를 비롯해 집단 원들 간의 지속적인 상호작용과 상호관계는 집단역동(group dynamics)을 형성한다. 집단역동은 집단의 결속력과 집단 원들 상호간의 지지 및 수용성을 높이고, 치료 내 보다

적극적인 참여와 자기감정표현을 촉진한다는 점에서 매우 중요하다. 집단치료가 특히 청소년에게 도움이 되는 것은 이러한 집단치료의 역동성과 관계가 있다. 이는 청소년들의 주된 활동이 관계성에 중점을 두고 있기 때문인데, 집단치료는 청소년들의 긍정적인 또래관계와 대인관계기술의 발달을 위한 기회를 제공할 수 있다. 또한 집단치료는 동료 간에 긍정적인 동일시를 할 수 있는 기회를 제공해 정체성 문제를 다루는데, 이 과정에서 집단 구성원들은 그들의 정체성 갈등에 대해 탐색 및 해석하며 통찰력을 개발하는 방법을 배울 수 있다(Corder, 2007).

2) 집단음악치료

음악은 비언어적인 수단으로써 여러 사람들과의 자유로운 소통의 방법을 제공하며, 다양한 정서와 감정을 전달하는 도구의 역할을 한다. 사람들은 음악을 통해 다른 사람들과 언어적 또는 비언어적으로 의사소통하며, 말로 표현하기 어려운 자신의 감정과 생각을 자유롭게 표현한다. 음악을 통한 자기표현은 그 내용에 대해 다른 사람으로부터 직접적인 판단을 받지 않으면서도 내담자 개인의 감정을 있는 그대로 표현할 수 있는 기회를 제공하고(진선주, 2005), 내적 긴장감과 불안을 해소시킨다. 이러한 특성으로 음악은 자기 자신에 대한 자아의식을 보다 확립해가는 청소년에게 자신의 욕구와 요구를 적절하게 방출하는 배출구로써 정서적 안정감을 제공할 수 있다(Saarikallio & Erkkilä, 2007).

음악을 통한 자기표현은 또한 집단 안에서 자연스럽게 타인과의 사회적 교류로 이어지게 한다(서종미, 2013). 집단 안에서 음악활동은 다른 사람들과의 공통된 경험으로부터 집단 원들 간의 지지적인 상호관계와 사회적 상호작용을 증진시킨다. 집단 원들과 함께 노래를 부르고, 악기를 활용하여 리듬을 연주하며 리듬에 맞춰 움직이는 등 집단 내 음악활동은 집단 원들 간

의 상호교류 기회를 제공함으로써 그룹의 융화와 일체감을 느끼게 한다(오선화, 2004). 또 음악으로 이끌어낸 구조적 상황에서 음악은 집단원들의 지속적인 참여 동기를 유발하고 사회적 유대감을 강화하며, 결과로서의 음악은 집단원 개개인의 만족감과 성취감을 제공한다(양지은, 2007). 즉 집단 내에서 음악활동은 사람들을 모이게 하고, 참여시키고, 하나로 결속을 시키는 기능을 한다(서종미, 2013). 이러한 특성은 청소년에게 상호간의 지지와 또래에서 수용되는 긍정적인 교류를 제공하여 또래와의 친밀한 관계를 통해 또래문화를 형성하고 집단의 유대감과 결속력을 다지는 청소년기의 대인관계육구를 충족해주며, 안정감과 만족감을 제공할 수 있다. 이와 같이 집단음악치료는 자기표현과 타인과의 상호교류에 용이한 음악을 통해 그룹 안에서 개인의 역할과 상호 역동을 강화할 수 있으며, 내담자들의 사회적 기능의 문제를 심리적으로 안전한 음악적 환경 안에서 다룰 수 있다(양지은, 2007).

많은 선행연구들은 다양한 심리사회적 문제에서 집단음악치료의 효과성을 보고하고 있다. 조은희(2009)는 음악적 구조에 맞춰 자신의 순서를 기다리고, 역할을 수행하며, 타인과 함께 협력하여 악기를 연주하는 그룹악기연주활동이 저소득층 아동들에게 자기통제와 지지적인 경험을 제공하여 사회기술을 향상시키고, 문제행동을 감소시켰음을 밝혔다. 또 이혜진(2011)은 집단음악활동 내 타인과의 음악적 교류를 통한 관계형성과 음악을 통한 감정학습 및 자기표현이 정신분열환자의 사회적 기능과 대인관계기술에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보고하고 있다. 전희란(2009)과 김상철, 김영숙, 이현림(2007) 역시 집단음악치료 내 음악활동이 청소년의 소외감 감소와 스트레스 및 분노 감소에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보고하고 있다. 이러한 결과들은 집단음악치료가 타인과의 음악적 교류 안에서 집단의 유대감을 경험하게 하고 개개인의 긍정적인 동기부여를 제공함으로써 내담자의 심리사회적 문제를 치료하는데 효과적으로 적용될 수 있음을 보여준다.

3) 집단음악심리치료의 특성

(1) 음악심리치료

심리치료는 치료사와 내담자간의 상호교류 관계에서 대화를 중심으로 내담자의 심리적 고통과 부적응 문제를 다루는 치료법이다. 심리치료의 목적은 자기인식향상, 내적갈등 해결, 정서적 안정, 자기표현, 대인관계 기술의 향상, 대인 관계적 문제해결, 감정적 상처의 치료, 인지적 재구조화, 행동 변화, 삶의 의미 부여와 충족 등 치료사와 내담자가 변화시키려는 것이 무엇인가에 따라 다양해질 수 있다. 음악심리치료는 이러한 심리치료에서 필수적인 대화라는 전통적인 방법에 음악경험을 추가하거나 대화를 대신하여 음악경험을 사용하는 치료법이라 할 수 있다(Bruscia, 1998).

음악심리치료는 내담자의 심리상태의 긍정적인 변화를 위해 수동적 또는 적극적 음악경험을 중심으로 진행되며, 내담자의 심리적 문제를 음악 경험 안에서 표현하도록 격려한다. 이 과정에서 음악치료사는 음악 감상, 노래 부르기, 치료적 노래 만들기(therapeutic songwriting), 즉흥연주, 악기연주 등을 중재로 사용하며, 내담자와의 언어적 과정을 통해 내담자가 자신에 대한 올바른 통찰을 할 수 있도록 도와준다. 이러한 과정으로 음악심리치료는 다양한 음악 경험 안에서 내담자의 감정변화를 이끌어 인간 내면에 억압되었던 감정이나 이야기를 표현할 수 있도록 하여 내적 갈등을 해결하고, 그로 야기된 감정의 정화를 돕는다. 또한 내담자의 정서와 태도의 변화를 이끌어 대인관계에서 겪는 문제점을 이해하고 이를 해결할 수 있는 내재적 힘을 강화시켜 대인관계 기술을 향상시킨다. 또 정서적 외상을 치유하여 깊은 내면과 현실을 인식하도록 하는데, 이를 통해 내담자의 인지적 재구성 과 행동 변화를 이끌어낸다(정현주, 김동민, 2010).

음악심리치료는 음악의 역할과 그 비중에 따라 ‘치료로서 음악(Music as therapy)’와 ‘치료에서 음악(Music in therapy)’ 수준으로 구분된다(Bruscia, 1998). 먼저 ‘치료로서 음악’은 내담자의 치료목표를 달성하는데 있어 내담자가 경험하는 음악 자체가 치료의 핵심적 역할을 하는 것을 의미한다. 이에 반해 ‘치료에서 음악’은 내담자의 치료목표를 달성하기 위해 음악이 치료사의 임상적 의도에 따라 보조적 역할을 하는 것을 의미한다(정현주, 김동민, 2010). 본 연구에서는 음악의 비언어적인 특성으로 감정표출과 자기표현이 자유로운 음악적 환경에서 청소년의 내적자원(inner resource)과 능력을 지지 및 강화하기 위해 언어적 강화보다는 비언어적 음악경험에 많이 의존하는 ‘치료로서 음악’ 수준의 음악심리치료 방법을 기본으로 하되, 치료과정에서 청소년들의 정서적 환기나 동기부여를 촉진하거나 혹은 개인의 내면적인 이슈들에 대한 탐색을 지지 및 강화하기 위해 치료사의 의도에 따라 ‘치료에서 음악’ 수준을 병행하여 사용하고자 한다.

(2) 집단음악심리치료의 치료적 요인

집단음악심리치료는 음악과 심상, 음악 감상, 노래 부르기, 치료적 노래 만들기, 가사토의하기, 악기연주, 즉흥연주 등 집단 내 다양한 음악활동을 통해 상호간의 지지와 긍정적인 상호교류를 제공하고, 내면의 심리적 문제에 대한 감정표출과 자기표현을 음악적으로 반영해줌으로써 내담자의 자기역량과 능력을 강화하도록 돕는 치료방법이다.

저소득층 청소년을 위한 집단음악심리치료의 치료적 요인은 음악심리치료에서의 음악 및 음악활동의 치료적 기능과 알룸이 설명한 치료적 환경으로서의 집단이 갖는 치료적 요인에 적용하여 살펴볼 수 있다. 먼저 알룸의 집단 치료적 요인에서 ‘희망의 고취(Instillation of hope)’는 삶에 대한 희망감을 갖는 것으로, 집단 원 개개인의 변화·성장에서 강한 의지와 용기를 주

는 중요한 치료적 힘의 원천이다(강진령, 2005). 리듬, 멜로디, 화성 등 음악 요소들의 반복적인 패턴이나 구조는 음악을 감상하는 내담자에게 음악의 진행에 대한 음악적 기대감을 불러일으킨다. 내담자들은 형식적인 음악적 훈련을 받지 않고도 조성(tonality)이나 화성의 진행(harmonic movement), 종결감(finality)을 기대할 수 있는데(Radocy & Boyle, 1997), 자신이 예상한 음악적 기대감이 충족되었을 때 심리적 보상의 산물로써 만족감을 얻고, 희망의 고취를 경험할 수 있다. 또한 자신의 소중함이나 삶에 대한 긍정적인 내용의 가사가 담긴 노래를 부를 때 혹은 다른 집단 원들로부터 그러한 노래를 듣게 될 때, 내담자들은 자신의 존재와 자신의 삶에 대한 가치를 긍정적으로 인식하게 된다. 특히, 비슷한 상황에 있는 내담자들이 모인 집단에서 서로가 서로에게 이러한 노래를 불러주게 되면 그 효과가 훨씬 증진될 수 있는데(양지은, 2007), 이는 집단 원들 사이에 '보편성(Universality)'이 발견되는 것으로, 자신만 그러는 것이 아니라 다른 사람들도 똑같은 문제와 갈등을 가지고 있다는 것을 발견하게 됨으로써 큰 위안과 안도감을 얻게 된다(Yalom & Leszcz, 2005). 이러한 과정은 저소득층 청소년에게 자신의 문제와 상황을 보다 건강하게 인식하도록 돕고, 집단 안에서의 자기개방(self-disclosure)과 집단 원들 간의 상호작용을 촉진할 수 있다(강진령, 2005). 또한 집단 원들과 즉흥적으로 악기를 연주하고 음악을 만들어가는 과정은 집단 내 구성원들 간의 역동적인 상호작용 안에서 특별한 기술 없이 성공적인 음악경험을 제공한다. 이는 내담자에게 만족감과 성취감을 제공하여 자존감을 향상시킬 수 있다(최유리, 2002). 따라서 이러한 음악적 강화를 통해 청소년들은 자신의 발전적인 면들과 자기발전의 과정에 대한 지지 및 강화를 얻을 수 있으며, 자신과 삶에 대한 긍정적 기대를 할 수 있다.

음악은 다른 사람들과의 교류와 소통에 효과적으로 사용될 수 있다(Bruscia, 1998). 집단 안에서 다른 사람들과 함께 가사내용에 대해 토의를 하고, 음악 감상을 통해 자신이 경험한 음악적 경험과 느낌을 나누는 과정

은 개인의 감정과 생각을 서로 공유하고 교류하는 ‘사회화기술의 발달(Development of socializing techniques)’을 이끈다(문지영, 이수진, 2009). 또 이 과정에서 내담자들은 다른 집단원들의 긍정적인 적응행동을 보고 모방하게 되는데, 이를 통해 내담자들은 피드백과 자기관찰을 통해 대인관계에 있어 개인적인 책임감과 적절한 ‘대인관계 행동을 학습(Interpersonal learning)’할 수 있다. 한편, 다른 사람들과 리듬에 맞춰 움직이거나 동시에 같은 리듬을 연주하는 것은 집단원들이 함께 일체가 되어 공통적인 에너지로 하여금 그룹의 융화와 일치감을 경험하게 한다. 이는 ‘집단응집력(Group cohesiveness)’과 더불어 또래집단의 결속력과 유대감을 느끼도록 하여, 저소득층 청소년들에게 사회적 지지나 위로를 제공할 수 있다(정현주, 김동민, 2010). 또한 내담자들은 집단원들과 함께 악기를 연주하거나 노래를 부르는 과정에서 서로 상호교류하며 자연스럽게 도움을 주고받는 관계로 만나게 되는데, 이 과정에서 자신이 다른 집단원에게 도움이 될 수 있다는 이타주의(Altruism)를 경험할 수 있다. 따라서 저소득층 청소년들은 이러한 음악적 경험 안에서 얻는 지지, 위로, 조언, 자기 통찰의 과정을 통해 서로의 비슷한 문제를 공유하는 집단에서 자신이 남들에게 중요할 수 있다는 것을 경험함으로써 자아존중감이 향상될 수 있으며, 어려운 난관에서 스스로 극복할 수 있는 힘을 기를 수 있다.

또한 즉흥연주, 치료적 노래 만들기, 음악과 심상(Music and Imagery: MI) 등 음악치료의 다양한 방법과 기법들은 자기표현과 자기수용 그리고 감정분출의 자연스런 통로를 제공하고(문지영, 이수진, 2009), 자기 존재 의미와 정체성을 확인하도록 하여 현실에서의 자기실현을 촉진할 수 있다. 즉 내담자들은 실존적인 현실에 직면하여 함께 존재하는 고유한 개인으로서의 가치 ‘실존적 요인(Existential factors)’을 깨달을 수 있다.

집단심리치료에서 내담자가 자신의 감정을 인식하고 자유롭게 표현하는 것은 매우 중요하다. 정서적 표현이 없다면 집단은 메마른 학술적 연습으로 전

락하게 될 수 있기 때문이다(Yalom & Leszcz, 2005). 음악을 감상하고 연주하는 과정에서 얻는 긍정적인 감정과 심미적인 경험은 정신적인 부담을 덜어주고 긴장, 두려움을 감소시켜 집단 내에서 보다 자기개방을 시도하게 하는 효과적인 도구로 사용될 수 있다(문지영, 이수진, 2009). 특히, 타악기를 활용한 그룹즉흥연주는 수용가능한 표현방식의 일환으로 내담자의 분노를 연주하는 것을 통해 내담자의 내적 갈등이나 숨겨진 분노를 표출하도록 하여 안도감과 만족감을 제공해준다(Bensimon & Amir & Wolf, 2008). 따라서 청소년들은 집단음악치료활동을 통해 자신의 감추어진 내면적 감정이나 정서를 표현함으로써 자기의 내적 욕구를 방출하고, 부정적인 감정을 해소함으로써 ‘감정의 정화(Catharsis)’를 경험할 수 있다.

현재 많은 선행연구들은 여러 문제 상황에 따른 내담자들의 다양한 심리적인 문제에 있어 음악심리치료의 적용과 그 효과성을 입증하고 있다. 집단치료적 접근의 음악심리치료에 대한 선행연구들은 현저히 적어 조사에 어려움이 있긴 했으나, 양지은(2007)은 그룹음악심리치료 내 완성된 음악활동을 통한 성취감과 긍정적인 칭찬, 심리적인 지지의 경험이 장애아동 어머니의 양육스트레스 감소와 자기효능감 증진에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보고하고 있다. 또 백경실(2012)은 집단프로그램으로 진행된 음악심리치료가 집단 내 역동성을 통해 자신의 현시점에 대한 인지적인 자각 및 바람직하지 않은 패턴들에 대한 자각과 통찰을 제공하고, 모-자 간의 폐쇄적 의사소통의 원인에 대해서 집단 구성원들을 통해 무의식적인 도식을 경험할 수 있도록 하여 모-자간의 의사소통과 우울 및 심리적 안녕에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보고하고 있다. 이러한 결과들은 집단음악심리치료가 다양한 음악적 경험과 집단의 역동성으로 하여금 내담자의 심리·정서적인 면을 지지하고, 사회적 기능을 강화하며, 문제행동에 대한 자기 인식 및 변화를 이끌고 도모할 수 있음을 보여준다. 따라서 집단음악심리치료는 저소득층 청소년의 내적 자원과 심리사회적인 기능의 발달을 지지 및 강화하는데 있어 보다 효과적으로 적

용될 수 있다.

이러한 내용을 근거로 본 연구에서 저소득층 청소년들을 위해 사용한 집단음악심리치료는 노래 부르기, 치료적 노래 만들기, 가사토의하기, 음악과 심상, 즉흥연주, 악기연주 등 집단음악활동이 갖는 심리 치료적 근거로 하여금 집단에 참여하는 청소년들의 심리정서적인 면을 지지하고, 내적 역량과 능력을 강화함으로써 청소년기의 건강한 자아정체성의 발달과 심리사회적 기능의 발달을 돕기 위한 치료프로그램을 의미한다.

(3) 집단음악심리치료의 기법

① 음악과 심상(Music and Imagery: MI)

음악과 심상(Music and Imagery: 이하 MI)은 Lisa Summer가 개인의 깊은 무의식으로 접근하는 심상유도와 음악(Guided Imagery and Music: 이하 GIM)을 일반 임상 및 교육현장에서 보편적으로 사용할 수 있도록 변형한 치료기법이다. Helen Bonny가 개발한 GIM은 음악이 중심이 되는 음악치료방법으로, 전치된 의식 상태에서 음악에 의해 유도하는 심상에 대해 치료사와 내담자가 대화를 전개해가며 내담자의 내면세계를 탐색하는 심층적심리치료 기법이다(이난복, 2013). GIM은 음악적 감정에 의해 일어난 내담자의 심상을 따라가면서 개인의 문제와 관련된 내용들을 인식하고 통찰함으로써 부정적 심상들을 긍정적 심상으로 바꾸어 자신과 타인에 대해 이해하고, 문제해결 능력을 향상시키도록 돕는다(송인령, 2008). MI도 이와 유사한 치료기법으로, 감상을 통해 심상에서 다루어진 심리적 문제를 충분히 탐색하면서 치료적 전개를 유도한다(정현주, 김동민, 2010). 무의식에 도달하기 위해 많은 시간과 기간이 필요하고, 클래식 음악을 사용함으로써 내담자에 따른 유연함이 어려운 GIM와 달리 MI는 짧은 시간과 회기로 클래식에 국한되지 않는 다양한 장르의 곡을 내담자에 맞게 사용하여 안정적으로 내담자가 긍정적인 감정

을 심상으로 표현할 수 있도록 지지할 수 있다(한진우, 2013). 특히, 청소년들의 경우 클래식 음악만을 접하게 되면 동기유발이 적어지고, 긴 시간의 음악감상으로 지속적인 치료과정에 집중하는데 어려움을 보일 수 있다. MI는 비교적 단기간 내에 청소년이 선호하는 리듬, 멜로디, 화성 등의 음악적 요소들을 고려한 곡들을 고려하여 다양한 음악장르를 제공함으로써 치료과정에 대한 집중과 동기유발을 높일 수 있다. 이와 더불어 MI는 청소년들에게 음악으로 일어난 심상을 통해 자신의 내면세계를 탐색하고, 자신의 문제를 인식 및 통찰의 기회를 제공함으로써 자신의 내재된 욕구들과 자기 존재의 의미 및 정체성을 확인하도록 도울 수 있다(문지영, 이수진, 2010). 또한 청소년들은 집단 안에서 자신의 경험을 다른 집단 원들과 공유함으로써 집단의 경험을 느끼고, 다른 집단 원들의 의견과 그 내용에 대한 지지와 공감을 얻게 됨으로써 치료 및 집단 환경에 대한 안정감을 느낄 수 있다.

② 치료적 노래 만들기(Therapeutic songwriting)

치료적 노래 만들기는 노래심리치료의 기법 중 하나로, 음악에서 일반적으로 이야기하는 작곡(composing) 행위보다 좀 더 편안하고 포괄적 의미의 창작활동이다(정현주, 2006). 이는 내담자의 필요에 따라, 치료적 목적에 따라 적용되는 다양한 형태의 노래와 관련된 음악적 창작경험을 의미한다(최미환, 2006).

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 산물로서 완성된 음악을 통해 자존감 향상과 성취감을 제공할 수 있다(장승희, 2007).

치료적 노래 만들기는 내담자의 필요와 선호, 음악적 능력, 치료목적에 따라 다양한 형태의 활동으로 구성되는데(최미환, 2006), 이러한 활동으로는 노

랫말 채우기(fill-in-the-blank), 개사하기, 작사, 작곡, 즉흥노래 만들기 등이 있다. 이 중 노랫말 채우기는 기존의 노래를 사용하여 대상자의 필요에 따라 치료사가 의도적으로 가사에 빈칸을 남겨 놓아 내담자의 단어로 채우게 하는 방법으로, 치료에서 심각한 이슈를 다루기에 아직 적절하지 않은 상태일 경우 주로 사용된다(정현주, 2006). 이는 치료 초기 집단 내 라포 형성과 집단 원 개개인의 내면적인 이슈를 개략적으로나마 파악하는데 있어 보다 효과적으로 사용될 수 있다. 따라서 음악치료와 치료적 노래 만들기 활동을 처음 접하는 청소년들에게 노랫말 채우기는 구조화된 틀 안에서 보다 쉽게 활동을 수행할 수 있도록 하여 음악적 과제수행에 대한 동기부여를 높일 수 있으며, 성공적인 과제수행을 통해 자신감과 만족감을 이룰 수 있다.

기존의 노래가사를 대상자의 필요에 따라 자유롭게 바꾸는 개사활동과 대상자 스스로 자신이 하고 싶은 이야기를 가사로 만드는 작사활동은 내담자가 자신의 감정을 좀 더 명확하게 규명하고 표현하고자 할 때 사용될 수 있다(최미환, 2006). 이러한 과정은 청소년들의 내면적인 이슈와 감정들을 보다 자유롭게 표현할 수 있도록 돕고, 자신이 만들어낸 완성된 창작물 그 자체로 지지와 수용의 경험을 제공할 수 있다(고난영, 2008). 특히 집단에서 가사를 완성하게 될 때 집단 원들은 자신을 객관적으로 인식 및 통찰하게 되고 나아가 현재 자신이 가지고 있는 심리적인 어려움에 대한 새로운 해결방법을 얻을 수 있다(이다은, 2010; 장승희, 2007). 따라서 청소년들은 이러한 과정에서 자신의 감정을 명확하게 규명하는 기회를 갖고, 보다 긍정적이고 발전적인 사고를 하게 되며, 자신과 집단 원들이 만든 가사를 함께 부름으로써 집단의 결속력을 느낄 수 있다(정현주, 2006).

이렇듯 치료적 노래 만들기 활동은 내담자들에게 직접적으로 언어로 표현하기 어려운 주제를 작사나 멜로디 만들기 등의 창작 활동을 통해 우회적으로 표현할 수 있도록 유도할 수 있다. 또한 참여하는 집단 원들 간의 라포와 신뢰감을 형성하도록 돕고, 구성원들과의 상호작용과 지지 및 피드백을 통해 더

육 효과적인 치료 목적을 달성할 수 있다(고난영, 2008).

③ 가사토의(Song discussion)

가사토의는 노래를 감상한 후 내담자가 가사의 의미를 살펴보고, 자신의 삶의 영역에서 관련되어지는 경험이나 음악적 경험에 대한 느낌을 치료사와 다른 내담자들과 나누는 음악치료기법이다. 치료과정에서 청소년들은 자신의 마음에 들거나 혹은 자신에게 다가오는 개인적인 의미가 있는 가사를 선택함으로써 자신의 자율성에 대한 지지와 격려를 얻을 수 있으며, 그 내용에 대해 다른 집단 원들과 대화를 통해 함께 공감하고 나눔으로써 자신의 감정과 느낌에 대한 공유감(being together)을 충족할 수 있다(정현주, 2006). 따라서 집단음악심리치료에서 가사토의 활동은 저소득층 청소년들의 심리적 지지와 집단의 유대감을 높이는데 유용하게 사용될 수 있다.

④ 악기연주(Instrument playing)

악기는 언어적 의사소통의 대체수단으로, 의식적 혹은 무의식적으로 감정을 표현하거나 내면의 욕구를 표현하는데 있어 다양하고 안전한 방식으로 표출할 수 있는 도구이다. 악기는 개인의 인격과 감정을 투사시킬 수 있는 수단을 제공할 수 있기 때문에 내담자의 악기 선택과 사용은 그의 강점이 어떻게 변하는지를 보여줄 수 있다(양지은, 2007). 따라서 악기연주는 치료과정에서 내담자의 사고와 감정을 해석하고 전달하는 기술을 촉진하는데 사용될 수 있다(Bruscia, 1998).

악기연주는 에너지를 발생시키고, 내면의 충동과 분노를 표현할 수 있는 수단으로 사용될 수 있다(문지영, 이수진, 2010). 장빛나, 김수지(2009)와 한지현(2005)은 타악기를 이용한 음악활동이 내면의 억압된 분노를 수용 가능한 방식으로 표출하게 함으로써 아동의 스트레스와 공격성 감소에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 악기연주가 부정적 감정을 해결하고, 문제행동을 감소하는

데 있어 효과적인 중재가 될 수 있음을 보고하고 있다.

악기연주는 또한 집단의 유대감과 결속을 다지는데 유용한 수단으로 사용될 수 있다. 각자 역할을 나눠 악기를 연주하여 하나의 음악을 만드는 과정에서 집단 원들은 그룹의 융화를 느낄 수 있으며, 공통된 리듬이나 멜로디를 동시에 연주할 때 집단의 일치감과 역동성을 느낄 수 있다(서종미, 2013). 이러한 치료적 접근으로 김선하(2009)는 리듬악기합주활동이 저소득층 아동의 사회성 향상에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 조정은(2010)은 악기연주활동이 시설청소년의 사회적 기술 향상에 효과적으로 적용될 수 있음을 보고하고 있다. 이렇듯 집단 안에서 악기연주는 구성원들과의 상호교류 안에서 강력한 개인적 경험 및 집단적 경험을 제공할 수 있다(양지은, 2007).

따라서 집단음악심리치료에서 악기연주 활동은 저소득층 청소년의 감정과 내면의 억압된 욕구 및 충동을 표출하게 함으로써 분노와 스트레스 등 부정적 감정을 해소시켜 감정의 정화를 돕고, 긍정적인 정서를 함양하도록 도울 수 있다. 또 다양한 음색의 악기들을 활용하여 청소년들이 자신의 감정과 내면적 욕구를 표출하는데 있어 폭넓은 표현의 기회를 제공할 수 있다. 더불어 집단연주과정에서 다른 집단 원들의 적극적인 참여로 하여금 자연스럽게 동기를 부여할 수 있고, 상호교류적인 사회기술을 향상시킬 수 있다.

⑤ 즉흥연주(Improvisation)

음악심리치료에서 즉흥연주는 치료적 목적에 따라 내담자가 노래나 악기연주를 통해 즉흥적으로 소리를 창조해 내거나 음악을 만들어내는 활동이다(정현주, 김동민, 2010). 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).

즉흥연주 상황에서 내담자는 자신의 능력 안에서 목소리, 신체소리, 악기

소리 등의 음악적 매개 수단을 선택하여 치료사 및 집단 원들과 상호교류하며 즉석에서 소리를 만들어 간다. 소리가 만들어지면 좀 더 많은 소리를 점진적으로 추가하여 박, 리듬, 멜로디, 음색, 화음과 같은 의미 있는 소리 즉, 음악을 만들어 간다(Bruscia, 1998). 즉흥연주에서 내담자들은 자신의 상태를 가장 잘 반영할 수 있는 음악적 매개 수단을 통해 자신을 표현하는데, 이 과정에서 내담자는 자신의 심리적인 문제, 성격적 특성 또는 대인관계적인 문제를 음악적 경험에 투사시킨다. 나아가 연주 후 집단 구성원들과 만들어진 음악에 대해 토론하면서 자신의 이슈와 관련된 부분을 내사하는 경험을 가질 수 있다(정현주, 김동민, 2010).

즉흥연주 과정에서 치료사는 필요에 따라 내담자에게 음악적 구조를 제시해주거나 내담자와 어떤 이미지, 감정, 이야기 등 특정 주제를 설정하여 즉흥적으로 연주하기도 하며, 특정 주제를 설정하지 않고 자유롭게 즉흥적으로 연주되는 음악을 중심으로 치료사와 내담자간의 음악적 대화, 소리의 세기, 패턴, 형식 등을 분석하기도 한다. 즉흥연주에서 음악적 구조를 제공하는 것은 내담자가 음악의 진행에 대한 예측을 함으로써 즉흥적 경험 안에서 갑작스러운 변화나 요구에 대비해야하는 긴장과 불안감을 방지할 수 있다(정현주, 2006). 특히, 집단 즉흥연주에서 음악적 구조의 제공은 집단 원들이 하나의 공통적인 초점을 토대로 연주에 몰입할 수 있도록 도와 집단의 역동과 응집력을 가져다줄 수 있으며, 내담자들이 구조 안에서 자신과 집단 원들과 함께 만들어낸 결과물을 통해 성취감을 경험할 수 있도록 한다. 이렇듯 즉흥연주는 비언어적인 교류를 통해 내담자가 개인의 감정을 표현하고 내면세계를 통찰하는 기회를 제공하며, 타인과의 커뮤니케이션을 유도할 수 있다(문지영, 이수진, 2010).

그러므로 본 연구에서는 즉흥연주의 경험이 적은 저소득층 청소년들이 즉흥연주를 하는데 있어 특정 주제나 이야기, 감정, 이미지 등을 설정하고 음악적 구조를 제공해줌으로써 즉흥적 경험에 대한 안정감을 제공하고, 연주

에 몰입할 수 있도록 하여 그들의 음악적 표현을 지지할 수 있을 것이다. 또한 즉흥연주과정에서 치료사를 포함한 집단 구성원들 간의 음악적 교류를 통해 자신의 표현에 대한 감정적, 음악적 지지를 제공함으로써 저소득층 청소년들이 자신이 처한 환경에서 적응유연하게 대처할 수 있는 내적자원을 지지하고 강화할 수 있을 것이다.

4. 집단음악심리치료와 자아탄력성과 학교적응과의 연계성

자아탄력성과 학교적응은 청소년기 건강한 심리사회적 발달과 청소년기 이후의 발달과업 및 사회적 적응에 영향을 미치는 중요한 요인들이다. 많은 음악치료의 선행연구들은 청소년들의 학교적응과 관련하여 자아탄력성과 같은 내적 특성을 강화하는 음악치료의 효과성을 입증하고 있다. 한상철, 조혜련(2004)의 연구와 심혜숙, 박정미(2003)의 연구는 음악치료가 학업부진 청소년의 자신감과 자기효능감에 긍정적인 영향을 미쳐 학교생활적응을 향상시켰음을 보고하며, 김은선(2008)은 음악치료가 아동의 정서조절 능력을 지지함으로써 학교생활 적응에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보고하고 있다. 또한 김현정(2012)은 오르프 음악치료가 학교부적응 초등학생의 사회성과 자기조절력 향상시키며, 강성경(2012)은 타악기를 활용한 집단음악치료가 학교부적응 청소년의 불안과 스트레스 감소에 효과적임을 밝혔다. 또 김선아, 김경희(2004)는 음악치료를 적용한 학교부적응 예방프로그램이 여중생들의 학교생활 적응에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보고하고 있다. 이러한 연구결과들은 음악치료가 청소년들의 심리·정서적인 면을 지지함으로써 자신감, 자기표현, 자존감, 자기조절 등 내적 특성을 강화하고 학교생활적응을 돕는데 효과적임을 보여준다.

저소득층 청소년의 학교적응과 자아탄력성 증진을 위한 중재로써 집단음악심리치료의 효과는 집단음악심리치료의 치료적 요인과 자아탄력성 및 학

교적응 하위요인들과의 연계성으로 살펴볼 수 있다. 많은 선행연구들은 청소년의 발달과업에서 학교의 중요성을 강조하며, 청소년기의 학교적응을 지지 및 강화하기 위해 다양한 변인들을 분석하고 학교적응을 돕는 보호요인들을 매개로 학교적응의 중요성을 강조하고 있다. 김상곤(2006)은 학교적응을 돕는 보호요인들로 친구관계, 교사와의 관계, 수업태도, 학교규칙 등을 보고하고 있으며, 이하늘, 이숙(2012), 이혜순(2013), 주동범(2011), 남상아, 백지숙(2011)은 자기정서조절 능력, 자기효능감, 자아존중감, 자기통제력 등 개인의 내적 특성들을 보고하고 있다. 또한 이강옥, 이미현, 한복환(2009), 최용민, 원상숙(2013), 김혜래, 최승희(2009), 권유경, 정소희(2010), 서정아(2013)은 부모의 양육태도, 가족건강성, 지역사회에서의 사회적지지 등 사회 환경적인 요인들을 보고하고 있다.

특히, 저소득층 청소년의 경우 경제적으로 취약한 환경으로 가족 내 심리 사회적 지원이 부족하기 때문에 사회 환경적인 보호요인들보다는 직면한 위험이나 위협을 극복해내고 자신이 처한 환경에서 적응유연하게 대처할 수 있는 내적 보호요인들이 학교적응에 긍정적으로 작용할 수 있다. 최근의 연구들은 새터민, 저소득층 청소년, 위기 청소년이나 인터넷 중독과 같은 청소년 개인의 내적 특성이 학교적응에 미치는 영향을 보고함으로써 청소년들이 위기 상황에서도 적응유연하게 대처할 수 있는 내적자원 즉, 자아탄력성의 역할을 강조하고 있다(이원진, 김영희, 2012; 황진구 외. 2011). 이와 관련된 선행연구들은 자아탄력성을 돕는 보호요인들로 이해리, 조한익(2006)은 개인 내적 특성인 자기 효능감, 문제해결, 감정 및 충동조절, 공감과 수용, 목표와 희망, 낙관주의, 의미 추구하고 종교적 영성과 외적보호요인인 학교에서의 돌봄의 관계와 기대, 학교활동에의 의미 있는 상호작용, 가정에서의 돌봄과 관계와 기대, 가정에서의 의미 있는 상호작용, 지역사회에서의 돌봄과 기대, 지역사회 활동의 의미 있는 상호작용, 또래와의 긍정적 상호작용, 또래의 친사회적 기대 등을 보고하고 있다. 또 이상준(2005)은 개인적 요인으로 종교적 신념, 내적통

제소재, 낙관성과 가족환경으로 가족지지, 긍정적 양육행동, 개방적 의사소통 그리고 사회 환경으로 또래집단의 친사회적 특성, 다른 성인의 지지, 민주적 학교분위기, 교과과정 외 활동 등을 보고하고 있다.

자기효능감, 자아존중감, 자기통제력과 같은 개인의 내적 특성과 타인과의 상호작용, 사회적 지지와 같은 외적보호요인은 자아탄력성을 높이는 보호요인들과 학교적응을 돕는 보호요인들 간의 상충되는 요인들이다. 따라서 자아탄력성과 학교적응 사이에는 관련되어지는 연계성이 있음을 알 수 있다. 집단음악심리치료는 집단 안에서 개인의 내적특성들을 지지하고 타인과의 관계를 통한 사회적 지지를 제공하는 수단으로써, 두 변인 간의 상충되는 요인들을 지지 및 강화하는데 효과적으로 적용될 수 있다. 집단음악심리치료는 음악적 경험을 통해 내담자에게 자기표현과 감정표출의 경험을 제공함으로써 자기효능감, 자아존중감을 향상시킬 수 있으며, 부정적 감정을 표출하고 긍정적인 정서를 함양하도록 하여 감정의 정화를 도울 수 있다. 또 지지적인 집단의 경험을 통해 타인과의 상호증진과 더불어 사회적 지지의 경험을 제공할 수 있다. 따라서 집단음악심리치료는 저소득층 청소년의 내적 자원과 심리사회적 기능의 발달을 강화함으로써 자아탄력성과 학교적응 향상을 도모할 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

연구 대상자는 지역아동센터 내 저소득층에 속하는 초5학년부터 중·고등학생까지의 청소년으로, 경기도 고양시 소재의 S지역아동센터에 다니는 청소년 10명(남자 5명, 여자 5명)이 선정되었다. 연구에 참여한 대상자들에 대한 일반적 특성은 다음의 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 참여자들의 일반적 특성

대상	나이	성별	종교	가정 특성
1	13	여	기독교	국민기초생활수급대상 및 한 부모 가정
2	12	여	무교	차 상위 계층 가정
3	17	여	기독교	차 상위 계층 가정 및 한 부모 가정
4	15	여	기독교	차 상위 계층 가정
5	12	남	기독교	차 상위 계층 가정
6	15	남	무교	차 상위 계층 가정
7	12	남	기독교	차 상위 계층 가정
8	18	여	기독교	차 상위 계층 가정
9	12	남	기독교	차 상위 계층 가정
10	12	남	기독교	차 상위 계층 및 조부모 가정

2. 측정도구

1) 자아탄력성 척도

본 연구에서는 청소년의 자아탄력성을 측정하기 위해 이해리, 조한익(2006)이 개발하고 그 타당성을 연구하고 검증한 ‘한국 청소년 탄력성 척도’를 사용하였다. 자아탄력성의 척도는 개인 내적특성인 자기효능감, 문제해결, 감정 및 충동조절, 공감과 수용, 목표와 희망, 낙관주의, 의미 추구하고 종교적 영성의 하위요인과 외적보호요인인 학교에서의 돌봄의 관계와 기대, 학교활동에의 의미 있는 상호작용, 가정에서의 돌봄과 관계와 기대, 가정에서의 의미 있는 상호작용, 지역사회에서의 돌봄과 기대, 지역사회 활동의 의미 있는 상호작용, 또래와의 긍정적 상호작용, 또래의 친사회적 기대의 하위요인으로 구성되어있다.

이해리, 조한익의 연구에서 중고등학생을 대상으로 적용 결과 척도의 전체 문항 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .94$ 였으며, 추출된 16개 요인의 요인별 신뢰도들은 Cronbach's $\alpha = .97 \sim .62$ 로 나타남으로써 설문지의 구성 개념에 대한 타당도가 최종적으로 검증되었다. 이 척도를 적용한 조은희(2007), 강창실(2008)의 연구에서 전체 문항의 신뢰도는 각각 Cronbach's $\alpha = .92$, Cronbach's $\alpha = .91$ 로 나타나 타당도와 신뢰도를 갖춘 완성도 높은 측정도구임이 확인되었다.

척도의 전체 문항은 48개로, 1점에서 6점까지의 리커트 척도로 되어있으며, 부정적 문항(2, 29)은 역산을 처리한 후 높은 점수일수록 자아탄력성이 더 높다는 것을 의미한다.

2) 학교적응 척도

본 연구에서는 청소년의 학교적응을 측정하기 위해 김상곤(2006)의 “학교사

회복지실천에서 활용 가능한 다체계 사정도구 개발연구” 중 학교생활적응 척도를 사용하였다. 학교 적응의 척도는 친구관계, 교사와의 관계, 수업태도, 학교 규칙, 학교 행사에 대한 관심, 학교에 대한 전반적인 태도의 하위요인들로 구성되어있다. 김상곤의 연구에서 중고등학생을 대상으로 적용 결과 총 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .87$ 로 나타났으며, 이 척도를 적용한 방실(2010)의 연구에서는 신뢰도가 Cronbach's $\alpha = .87$ 로 나타났다.

척도의 전체 문항은 22개로, 1점에서 5점까지의 리커트 척도로 되어있으며, 부정적 문항(20, 21)은 역산을 처리한 후 높은 점수일수록 전반적인 학교생활에서의 적응력이 더 뛰어나다는 것을 의미한다.

3) 내용 분석

본 연구에서 양적 연구의 한계를 보완하기 위하여 질적 내용분석을 함께 실시하였다. 프로그램에 참여자들의 동의를 얻어 매 세션을 녹음하였으며, 프로그램 종결 후 참여자들이 직접 작성한 프로그램을 통해 얻은 자기 변화에 대한 경험적 보고 및 프로그램 내용에 대한 평가서를 바탕으로 내용 분석하였다.

3. 연구 설계

본 연구는 집단음악심리치료프로그램이 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 미치는 영향을 알아보기 위해 단일집단 사전사후설계(one-group pretest-posttest design)를 사용하였다.

4. 연구방법 및 절차

1) 사전조사

실험에 참여하는 참여자들의 기본 정보는 기관 담당자와 사회복지사를 통해 직접 수집하였고, 음악치료프로그램을 개입하기 1주 전 모두 동일하게 자아탄력성과 학교적응 검사를 측정하였다.

2) 사후조사

사후조사는 음악치료 프로그램 종료 1주 후 진행하였으며, 사전조사와 동일한 방법으로 자아탄력성과 학교적응 검사를 측정하였다. 또한 프로그램 종결 후 프로그램에 참여한 참여자들이 작성한 평가보고서 자료를 수집하였다.

3) 프로그램 절차

프로그램은 2013년 10월 8일부터 11월 8일까지 주 2회, 60분, 총 10회기로 5주간 실시되었으며, 10회기에 걸친 프로그램은 다음의 <표 III-2>와 같이 제시한 구조화된 프로그램을 가지고 시행되었다.

<표 III-2> 집단음악심리치료프로그램의 한 회기 구성

프로그램 단계	소요시간	활동내용
도입	10분	인사노래, 간단한 위밍업 활동
중심활동	40분	집단음악심리치료에 근거한 음악적 활동 (노래 부르기, 가사토의, 치료적 노래 만들기, 음악 감상, 음악과 심상, 악기연주, 즉흥연주)
마무리	10분	음악경험에 대한 느낌나누기, 마침노래

인사노래와 마침노래는 참여자들이 쉽게 따라 부를 수 있는 멜로디와 가사로 참여자의 이름을 넣어 개별적인 인사가 가능하도록 만들어졌으며, 매 회기의 시작과 끝에 집단 원들이 함께 부름으로써 서로 상호 교류하는 기회를 제공하였다. 인사노래에 이어 세션 도입부에는 음악에 맞춰 신체 동작을 나누거나 음악게임을 하는 등 간단한 위밍업을 제공하여 참여에 대한 동기와 흥미를 부여하였으며, 중심 활동에는 집단음악심리치료의 치료적 요인에 근거한 다양한 음악적 활동들을 제공하였다. 마무리 단계에서는 활동을 통해 각자 경험한 음악적 경험과 느낌을 함께 나눔으로써 자기경험에 대한 수용과 지지를 경험하도록 격려했다. 이와 같은 전개로 매 회기의 프로그램을 비슷한 유형으로 구조화시켜 청소년들이 능동적으로 참여할 수 있도록 진행하였다.

4) 음악치료프로그램

저소득층 청소년을 위한 집단음악심리치료프로그램은 선행연구들을 통해 보고된 자아탄력성과 학교적응에 성공적인 요인인 자기효능감, 자아존중감, 자기표현력 증진, 또래와의 긍정적 상호작용 및 교류, 긍정적 정서함양, 부정

적 감정표출, 건설적 자기계획, 긍정적 자가지각을 음악치료 중재의 핵심 치료적 요소로서 구성하였으며, 각 음악활동의 치료적 근거에 입각해 총 10회기로 구성하였다. 본 프로그램에서 사용한 집단음악심리치료 활동은 음악과 심상, 음악 감상, 노래 부르기, 치료적 노래 만들기, 가사토의하기, 악기연주, 즉흥연주가 있다.

프로그램의 단계는 도입단계(1~2회기), 전개단계(3~8회기), 마무리단계(9~10회기)의 총 3단계로 진행되었다. 먼저 도입단계에서는 치료사와 집단 원간에 친밀감을 형성하고, 집단 원들이 음악적 활동에 흥미를 갖고 동기 부여할 수 있도록 다양한 악기와 신체활동을 통해 자기표현의 기회를 제공하였다. 전개단계에서는 음악과 심상, 음악 감상, 노래 부르기, 치료적 노래 만들기, 가사 토의하기, 악기연주 및 기악합주, 즉흥연주 등 다양한 집단음악활동을 통해 개인의 내면과 감정을 인식하고 표현하게 함으로써 자신에 대한 이해와 집단 원들과의 언어적, 음악적 지지를 경험하도록 하였다. 마무리 단계에는 전개단계의 확장 및 해결의 단계로, 음악 안에서 낙관적이고 자기미래지향적인 삶의 태도와 희망을 고취하게 함으로써 새로운 자가지각과 건설적인 자기계획을 도모할 수 있도록 하였다.

자세한 프로그램의 내용을 살펴보면, 먼저 1회기에서는 인사노래와 마침노래를 익히는 시간을 통해서 치료사와 집단 원간의 상호교류와 친밀감이 형성되도록 하였다. 또 다양한 오르프 타입의 음악치료 악기들을 탐색해보고 치료사를 포함한 집단 구성원들이 서로가 제시하는 주제나 이미지를 악기로 표현해보므로써 음악치료를 처음 접하는 참여자들에게 음악치료 참여에 대한 동기와 흥미를 높일 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 2회기에서는 음악을 감상하며 각자가 경험한 감정과 떠오르는 이미지를 그림으로 표현해보고, 그러한 심상 내용에 대해 집단 원들과 함께 나눠봄으로써 참여자들이 자기 인식 및 자기 이해를 경험할 수 있도록 하였다. 또한 일상생활에서 느껴지는 소소한 행복에 대한 노래를 통해 참여자들이 긍정적인 정서를 함양하고, 가사내용

을 함께 공감하고 비슷한 자신의 경험을 나눔으로써 지지적인 집단을 경험할 수 있도록 구성하였다. 3회기에서는 팀을 나눠 노래 및 악기연주를 하고, 특정 구간에 자신을 표현하는 가사를 넣어 부름으로써 집단 원간의 적극적인 상호교류와 집단 역동을 이끌고, 그를 통해 얻는 안정감으로 참여자들의 자기 개방(self-disclosure)과 자기표현력이 향상될 수 있도록 구성하였다. 4회기에서는 지치고 힘든 상황 속에서도 희망을 잃지 않고 용기를 내자는 내용의 노래를 불러봄으로써 긍정적인 정서를 함양하고 희망을 고취할 수 있도록 하였다. 또한 기승전결이 있는 랩 가사내용처럼 스토리텔링 방식으로 집단 원들이 함께 즉흥 랩 가사를 만들어봄으로써 참여하는 집단 원들의 참여 동기를 높이고, 자기표현에 대한 자신감이 향상될 수 있도록 구성하였다. 5회기에서는 자신의 슬픔, 억압된 한과 같은 부정적 감정을 빠른 템포와 흥겨운 모드의 음악적 요소를 통해 해학적으로 승화시켜 부르는 민요를 불러보고, 가사내용처럼 자신이 가지고 있는 슬픔에 대해 각자 가사로 만들어 불러봄으로써 자기 내면의 슬픔과 심리적인 문제에 대해 표현하고 긍정적으로 인식할 수 있도록 하였다. 또한 팀을 나눠 메기고 받는 형식의 구조에 맞춰 노래를 불러보고 악기를 연주해봄으로써 자기표현에 대한 지지적인 집단을 경험할 수 있도록 구성하였다. 6회기에서는 그룹 타악기 연주를 통해 집단 원들이 자신의 내재된 분노와 스트레스를 표출 및 해소할 수 있도록 하였고, 단순하고 복잡한 리듬패턴을 함께 연주하는 과정에서 집단 원들이 그룹 동조화를 느낌으로써 집단의 소속감과 친밀감을 느낄 수 있도록 구성하였다. 7회기에서는 노래의 특정 가사내용과 어울린다고 생각하는 집단 원에 대해 서로 나눠보고, 그러한 내용(해당 집단 원의 특징이나, 성격, 자신의 느낌)을 악기로 표현해봄으로써 집단 원간 친밀감과 상호 긍정적인 교류 및 관계를 증진시킬 수 있도록 구성하였다. 8회기에서는 집단 원들끼리 돌아가며 서로가 가진 긍정적인 모습에 대해 롤링페이퍼를 작성한 뒤 작성한 내용을 바탕으로 각자 가사를 만들어 보는 시간을 가졌다. 이 과정에서 집단 원들은 타인들을 통해 자신이 알지 못했던 자신의

긍정적인 면을 새롭게 발견하고, 자신을 보다 긍정적으로 인식하여 자신에 대한 자신감과 자존감이 향상될 수 있도록 구성하였다. 9회기에서는 희망적이고 미래지향적인 내용의 노래를 부름으로써 긍정적인 삶의 태도와 희망을 고취하도록 하였다. 또 가사내용과 같이 과거와 현재의 자기 모습과 앞으로의 미래에 기대하는 자신의 모습에 대해 나눠보고, 나눈 내용을 바탕으로 가사를 만들어 부름으로써 건설적인 자기계획과 긍정적인 자기지각을 도모할 수 있도록 하였다. 또한 노래에 맞춰 집단 원들이 함께 그룹 핸드벨 연주를 함으로써 자신의 역할수행에 대한 만족감과 성취감을 얻고, 자기효능감이 향상될 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 마지막 10회기에서는 그동안 프로그램을 통해 얻은 경험과 의미, 변화 등에 대해 서로 이야기하는 시간을 가짐으로써 자신에 대한 인식의 전환을 경험하고 종결의 의미를 인식하도록 하였다.

5. 자료 분석

본 연구의 양적 자료 분석은 SPSS WIN 20.0 프로그램을 이용하여 진행하였다. 집단음악심리치료를 시작하기 전과 종결한 후에 실시한 자아탄력성과 학교적응 척도를 통해 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응 변화에 대한 양적인 자료를 수집하였다. 실험 후 집단의 사전·사후 검사에 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위해 평균차이 검증인 대응표본 T-검정을 실시하여 유의수준 .05에서 해석하였으며, 자아탄력성과 학교적응의 상관관계를 확인하기 위해서 Spearman 검정을 실시하였다.

또한 질적 내용 분석은 프로그램 종결 후 프로그램에 참여했던 내담자들을 대상으로 프로그램 내용과 치료과정에서 경험한 음악적 경험 및 자기변화에 대한 평가보고서를 작성하도록 하여 자료를 수집하였으며, 매 회기동안의 치료과정을 모두 녹음하여 내담자들의 참여 과정을 질적으로 내용 분석하였다.

IV. 연구결과

1. 집단음악심리치료가 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 미치는 영향 : 양적 연구 결과

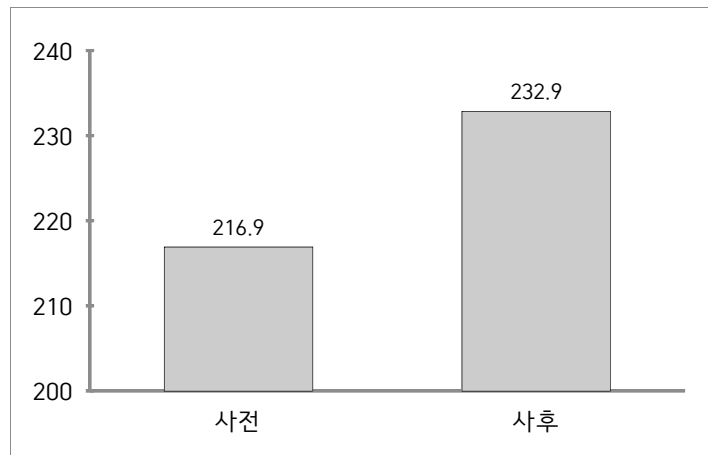
1) 자아탄력성에 대한 사전·사후 차이분석

<표 IV-1> 자아탄력성의 사전과 사후의 평균비교

	사전검사	사후검사	t	p
	M(SD)	M(SD)		
자아탄력성	216.90(21.20)	232.90(27.80)	-2.71	.024*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

집단음악심리치료프로그램이 저소득층 청소년의 자아탄력성의 증가에 유의미한 효과가 있는지를 알아보기 위하여 대응표본 T-검정을 실시하였다. 분석결과 <표 IV-1>과 같이 사전과 사후 점수의 평균점수가 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보였으며, 사후가 사전의 평균점수보다 높았다. 따라서 프로그램이 자아탄력성의 증가에 긍정적인 효과를 주었다고 볼 수 있다. 이에 대한 결과를 그래프로 제시하면 <그림 IV-1>과 같다.



<그림 IV-1> 자아탄력성의 사전·사후 평균비교

또한 자아탄력성의 하위요인에 대해서 어떠한 영향이 있었는지 알아보기 위하여 하위요인별 대응표본 T-검정을 실시하였다. 분석결과 개인내적특성의 사전과 사후의 평균점수는 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보였고, 외적보호요인 역시 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보였다. 따라서 음악치료프로그램은 자아탄력성의 하위요인에 긍정적인 효과를 주었다고 볼 수 있다. 이에 대한 구체적인 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 자아탄력성 하위요인들의 사전과 사후 평균비교

	사전검사	사후검사	t	p
	M(SD)	M(SD)		
개인내적특성	110.10(12.24)	118.70(13.70)	-2.48	.035*
외적보호요인	106.80(13.71)	114.20(1.58)	-2.28	.048*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

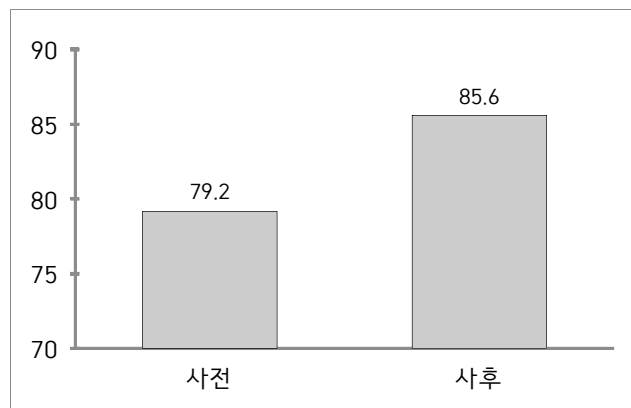
2) 학교적응에 대한 사전·사후 차이분석

집단음악심리치료프로그램이 저소득층 청소년의 학교적응의 향상에 유의미한 효과가 있는지를 알아보기 위하여 대응표본 T-검정을 실시하였다. 분석결과 사전과 사후 점수의 평균점수는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나($p > .05$), 평균에서는 사전점수(M=79.20)에서 사후점수(M=85.60)으로 프로그램 이후 학교적응점수가 증가한 것을 알 수 있다. 이에 대한 결과는 <표 IV-3>과 <그림 IV-2>와 같다.

<표 IV-3> 학교적응의 사전과 사후의 평균비교

	사전검사	사후검사	t	p
	M(SD)	M(SD)		
학교적응	79.20(8.23)	85.60(10.72)	-1.93	.086

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



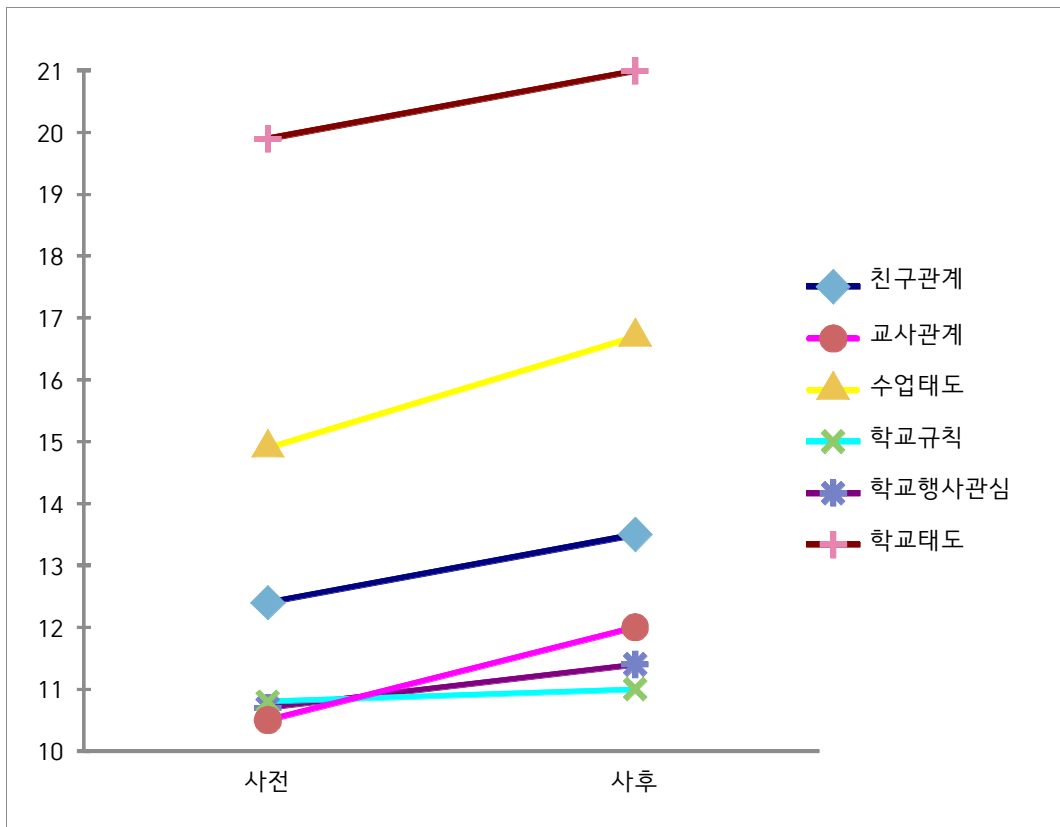
<그림 IV-2> 학교적응의 사전·사후 평균비교

또한 학교적응의 하위요인에 대해서도 어떠한 영향이 있었는지 알아보기 위하여 하위요인별 대응표본 T-검정을 실시하였다. 분석결과 친구관계의 사전과 사후의 평균점수 차이는 통계적으로 유의미($p < .05$)하였으나, 그 외의 하위요인은 유의미한 차이를 보이지 않았다. 그러나 평균에서는 사전보다 사후에서 프로그램 이후 평균점수가 증가한 것을 알 수 있다. 이에 대한 결과는 <표 IV-4>, <그림 IV-3>과 같다.

<표 IV-4> 학교적응 하위요인들의 사전과 사후의 평균비교

	사전검사	사후검사	t	p
	M(SD)	M(SD)		
친구관계	12.40(1.58)	13.50(1.35)	-2.54	.032*
교사관계	10.50(2.64)	12.00(2.05)	-2.04	.071
수업태도	14.90(2.96)	16.70(3.09)	-1.25	.242
학교규칙	10.80(2.44)	11.00(1.63)	-.36	.726
행사관심	10.70(2.31)	11.40(3.31)	-1.08	.310
학교태도	19.90(4.09)	21.0(3.02)	-1.18	.270

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



<그림 IV-3> 학교적응 하위요인들의 사전·사후 평균비교

3) 자아탄력성과 학교적응의 상관관계

저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 대한 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 분석결과 자아탄력성과 학교적응은 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다($r=79, p <.01$). 자아탄력성의 하위요인인 개인내적 특성은 학교적응에서는 유의미한 상관을 나타냈으나($r=.90, p <.01$) 외적보호 요인과는 유의미한 상관을 나타내지 않았다($r=.55, p >.05$). 또한 자아탄력성과 학교적응의 하위요인과의 상관관계에서는 친구관계($r=85, p <.01$)에서만

상관이 있었으며, 학교적응과 자아탄력성의 하위요인과의 상관관계에서는 개인내적특성($r=90, p <.01$)과 상관이 있었다. 하위요인 간의 상관관계에서는 개인내적특성이 친구관계($r=80, p <.01$), 수업태도($r=68, p <.05$), 학교관심($r=70, p <.05$)과 상관이 있었고, 외적보호요인은 친구관계($r=71, p <.05$)에서만 상관이 있었다. 분석한 결과는 다음의 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 자아탄력성과 학교적응, 하위요인들과의 상관

	자아탄력	개인내적	외적보호	학교적응	친구관계	교사관계	수업태도	학교규칙	학교관심	학교태도
자아탄력	1									
개인내적	.86 ^{**}	1								
외적보호	.90 ^{**}	.55	1							
학교적응	.79 ^{**}	.90 ^{**}	.54	1						
친구관계	.85 ^{**}	.80 ^{**}	.71 [*]	.75 [*]	1					
교사관계	.38	.32	.35	.67 [*]	.31	1				
수업태도	.51	.68 [*]	.26	.63 [*]	.45	.22	1			
학교규칙	.29	.37	.16	.24	-.03	-.17	.51	1		
학교관심	.55	.70 [*]	.31	.65 [*]	.42	.33	.24	.15	1	
학교태도	.44	.49	.31	.67 [*]	.63	.57	.13	-.31	.17	1

* $p <.05$, ** $p <.01$, *** $p <.001$

2. 집단음악심리치료에 참여한 저소득층 청소년들의 자아탄력성과 학교적응 변화에 대한 경험 : 질적 분석 결과

집단음악심리치료에 참여한 저소득층 청소년들의 자아탄력성과 학교적응 변화에 대한 경험은 청소년들이 직접 작성한 평가보고서와 매 회기의 녹음 자료들을 토대로 내용 분석하였다. 참여자들의 자아탄력성과 학교적응 변화에 대한 경험을 분석한 결과 자아탄력성은 4개의 하위 주제가 나타났으며, 학교적응은 2개의 하위 주제로 나타났다.

1) 청소년들의 자아탄력성에 대한 구체적인 변화의 경험

집단음악심리치료 프로그램에 참여한 저소득층 청소년들의 자아탄력성에 대한 구체적인 변화의 경험은 ‘자신감 향상’, ‘새로운 자기지각’, ‘자기조절능력 향상’ ‘심리적 지지’의 4가지의 주제로 나타났다.

(1) 자신감 향상

집단음악심리치료 프로그램에 참여한 대부분의 청소년들은 집단 내에서 노래 부르기, 치료적 노래 만들기 등 다양한 음악활동을 통해 자신에 대한 자신감을 많이 얻게 되었다고 보고하였다. 음악을 통해 청소년들은 자신의 생각이나 감정을 다양한 악기로 연주하거나 노래로 표현함으로써 폭넓은 자기표현의 기회를 경험하였다. 이러한 경험으로 청소년들은 다른 집단 원들로부터 자기표현에 대한 언어적 혹은 음악적 지지를 얻음으로써 자존감과

자신감이 향상될 수 있었다.

대상 1 : “다른 사람 앞에서 혼자 노래 부르는 것이 많이 쑥스러웠는데, 10회기 동안 혼자서 노래를 부르거나 내가 만든 가사를 친구들과 함께 부르는 기회가 많아서 노래 부르는 것에 대한 자신감이 많이 생겼어요.”

대상 6, 8, 9 : “'챔피언'활동이 제일 기억에 남아요. 다른 친구들을 통해 몰랐던 나의 장점을 알 수 있어서 좋았고, 나에 대한 자신감이 생겼어요.”

대상 7 : “나를 표현한 랩 가사를 친구들과 함께 불러 즐거웠고, 그로 인해 자신감이 많이 생겼어요.”

대상 2 : “그동안 센터에서 언니들과 친해질 기회가 없어 잘 몰랐는데, 언니들이 (5회기 때 각자의 '슬픔'에 대한 주제로 토의할 때) 나와 비슷한 슬픔을 겪었고 또 위로해줘서 좋았어요. 그래서 힘을 많이 얻었고, 자신감이 생긴 것 같아요.”

(8회기 치료활동 중 다른 집단 원들이 자신에 대해 써준 롤링페이퍼를 토대로 대상자 개개인이 만든 가사내용)

대상 1 : (챔피언) 웃는 모습이 예쁜 내가 (챔피언) 춤을 잘 추는 내가 (챔피언)
긍정적인 내가 (챔피언) 내가 (챔피언) 내가 (챔피언) 잘 웃는 내가
(챔피언) 인사 잘하는 내가 (챔피언) 인생 즐기는 내가 (챔피언)

대상 6 : (챔피언) 복근 있는 내가 (챔피언) 짹 소지섭인 내가 (챔피언)
잘생긴 내가 (챔피언) 내가 (챔피언) 달리기 잘하는 내가 (챔피언)
잘 속아주는 내가 (챔피언) 씩씩한 내가 (챔피언)

대상 7 : (챔피언) 귀여운 내가 (챔피언) 태권도를 잘하는 내가 (챔피언)
재미있는 내가 (챔피언) 내가 (챔피언) 노랠 잘 부르는 내가 (챔피언)
너무 이쁜 내가 (챔피언) 개구쟁이인 내가 (챔피언)

대상 8 : (챔피언) 피아노 잘 치는 내가 (챔피언) 마음 짱 넓은 내가 (챔피언)
친절한 내가 (챔피언) 내가 (챔피언) 노래 잘 하는 내가 (챔피언)
사랑스러운 내가 (챔피언) 항상 고마운 내가 (챔피언)

대상 9 : (챔피언) 만나면 '하이!'하는 내가 (챔피언) 장난 잘 치는 내가 (챔피언)
키가 큰 내가 (챔피언) 내가 (챔피언) 노래 잘 부르는 내가 (챔피언)
운동 잘하는 (챔피언) 를 잘하는 내가 (챔피언)

(2) 새로운 자기지각

집단음악심리치료프로그램의 참여과정에서 청소년들은 자신에 대해 새로운 인식과 통찰을 하게 되었음을 보고하였다. 특히 미래지향적이고 희망적인 가사내용의 노래는 자신에 대한 기대를 높이고 희망을 고취하게 하도록 도왔다. 또 과거, 현재 자신의 모습과 미래 기대하는 자신의 모습, 이상향에 대한 가사를 만들어 부르는 활동은 자신에 대한 통찰을 돕고, 삶에 대한 긍정적인 동기부여를 제공하였다. 또한 청소년들은 다른 집단 원들이 자신의 긍정적인 면을 지지 및 강화해줌으로써 자신이 몰랐던 자신의 모습을 알게 되었는데, 이로 인해 긍정적인 자기 인식과 더불어 건설적인 자기계획을 도모하게 되었다.

대상 4 : “‘슈퍼스타’, ‘춧불하나’, ‘수고했어, 오늘도’ 등 가사의 내용들이 지금 내 상황과 비슷해서 그런지 많이 공감되고 좋았어요. 음악을 통해 힘을

얻고, 위로를 받았고... 앞으로도 힘들고 지칠 때 음악치료 때 배운 노래들을 부르며 힘을 낼 거예요.”

대상 8 : “친구들을 통해 나에 대한 긍정적인 면을 많이 발견하게 된 것 같아요. 그래서 너무 좋았어요. 내가 생각했던 것보다 내가 꽤 괜찮은 사람 같아요.

대상 6, 7 : “음악치료에 참여하면서 내가 많이 긍정적으로 변한 것 같아요. 문득문득 배웠던 노래들을 생각할 때면 기분이 좋아졌고, 근래 들어 화내는 일도 줄었어요.”

(9회기 치료과정에서 참여자들이 만든 가사내용)

대상 8 : 지난 날 화를 조절 못하고 자주 욕했던 내 모습. 많은 후회와 미련들 아쉬움 남기지만. 이제는 화를 웃음으로 바꾼 내 모습 기대해. 두렵지만 설레임에 시작을 해볼꺼야.

대상 3 : 지난 날 아무 의욕도 없이 그냥 흘러갔던 내 모습. 많은 후회와 미련들 아쉬움 남기지만. 이제는 곧 달라질 내 모습. 그건 하나라도 끝까지 가 보는거야. 두렵지만 설레임에 시작을 해볼꺼야.

대상 1 : 지난 날 묵묵하고 조용하게 말이 없었던 내 모습. 많은 후회와 미련들 아쉬움 남기지만. 이제는 곧 달라질 내 모습. 그건 먼저(다가가) 얘기해보는거야. 어렵지만 조금씩 노력을 해볼꺼야.

대상 4 : 지난 날 맘에 여유도 없이 맘이 좁았던 내 모습. 많은 후회와 미련들 아쉬움 남기지만. 이제는 곧 달라질 내 모습. 그건 관대한 OOO(본인 이름). 어렵지만 조금씩 노력을 해볼꺼야.

대상 7: 지난 날 아무 계획도 없이 공부 안했던 내 모습. 많은 후회와 미련들 아쉬움 남기지만. 이제는 열심히 해보고 싶어. 스마트한 나의 모습 기대를 해볼꺼야.

대상 6 : 지난 날 맘에 여유도 없이 많이 욕했던 내 모습. 많은 후회와 미련들 아쉬움 남기지만. 이제는 곧 달라질 내 모습. 그건 많이 참는거야. 어렵지만 조금씩 시작을 해볼꺼야.

(3) 자기조절능력 향상

집단음악심리치료프로그램에 참여한 대부분의 청소년들은 음악치료를 통해 스트레스가 많이 해소되었으며, 일상생활에서의 감정 조절에 도움이 되었다고 보고하였다. 악기는 청소년들의 내면의 감정을 표현하는데 유용한 도구적 역할이 되었는데, 특히 청소년들은 그룹악기연주와 즉흥연주활동에서 자신의 억압된 분노나 스트레스를 표출하는데 도움이 되었다고 보고하였다. 또한 치료과정에서 접한 긍정적인 내용의 가사가 담긴 노래들이 청소년들이 일상생활에서 부딪히는 힘든 상황에서 느끼는 부정적인 감정을 보다 긍정적인 감정으로 변화시키도록 도왔으며, 그들 나름대로의 스트레스를 조절하고 해소하는 방법을 제공해주었음을 보고하였다.

대상 1 : “음악치료 시간엔 공부에 대한 스트레스로부터 벗어나게 해주는 것 같아요. 스트레스를 조절하는데 많이 도움이 되었어요.”

대상 3 : “자아탄력성이나 학교생활에 도움이 된지는 잘 모르겠지만, 우울하거나 기분이 안 좋을 때 ‘해피핑크’를 흥얼거리게 되요. 노래를 부르면 기분이 좋아지고 스트레스가 풀려요.”

대상 4 : “시험도 잘 못보고 친구와 사이가 좀 좋아져서 우울하고 힘들었는데, 음악치료에서 불렀던 노래를 들으면서 마인드컨트롤을 했고, 마음에 위로를 얻었어요.”

대상 7, 9 : “친구들과 같이 악기를 세게 연주하고, 내가 싫어하는 것과 버리고 싶은 내 모습을 소리쳤던 게(즉흥연주활동) 기억에 많이 남아요. 스트레스가 많이 해소되어 속이 시원했고, 기분이 좋았어요.”

대상 10 : “잼베랑 패들드럼을 연주할 때 재밌었고, 스트레스가 많이 해소되었어요.”

(4) 심리적 지지

치료과정에서 음악은 청소년들에게 친숙하고, 그들이 좋아하는 매개 그 자체로써 참여에 대한 동기를 높이고 정서적 안정을 도왔다. 또한 완성된 결과물로서의 음악은 청소년들에게 만족감과 성취감을 제공하였다. 특히, 청소년들은 자신이 좋아하는 음악을 듣고 부르거나 다른 집단 원들과 함께하는 그룹악기연주를 하는 과정에서 긍정적인 동기부여와 심리적 지지를 경험했음을 보고하였다.

대상 3 : “음악치료시간에 내가 좋아하는 노래들이 많이 나와서 즐거웠어요. 이 시간만큼은 기분 나쁜 일도 없고, 안 좋았던 일도 잠시 잊게 되는 것 같아요.”

대상 2, 9 : “음악치료 시간은 무엇보다 마음이 편안해지고 좋았어요. 음악을 듣고 부르는 게 좋은 감정을 유발시키는 것 같아요.”

대상 8 : “친구들과 서로 다른 악기로, 서로 다른 파트를 연주하지만 하나의 음악을 만들었을 때 소리가 어우러지는 것이 너무 아름답고 좋았어요.”

2) 청소년들의 학교적응에 대한 구체적인 변화의 경험

집단음악심리치료 프로그램에 참여한 저소득층 청소년들의 학교적응에 대한 구체적인 변화의 경험은 ‘또래와의 긍정적 상호작용’, ‘학교생활태도의 긍정적 변화’의 2가지의 주제로 나타났다.

(1) 또래와의 긍정적 상호작용

집단음악심리치료프로그램에 참여한 대부분의 청소년들은 학교생활에서 또래 관계에서의 자신감과 친사회적인 기대 및 상호작용을 경험하였음을 보고하였다. 특히, 그룹악기연주와 즉흥연주 등 다양한 음악활동들은 청소년들이 다른 집단 원들과의 상호교류 속에서 타인과의 긍정적 상호작용과 사회화 기술을 배울 수 있는 기회를 제공하였다. 또한 치료과정에서 자신에 대한 다른 집단 원들의 칭찬과 음악적 지지 혹은 타인에 대한 자신의 언어적, 음악적 지지는 청소년들이 심리적 지지를 얻고 타인에 대한 관심을 갖게 되는 계기가 되었다. 따라서 집단음악심리치료가 청소년들의 학교적응에 있어 또래 관계에서 긍정적 상호작용의 방법을 제공하였음을 알 수 있었다.

대상 8 : “친구들이 나의 모습을 관찰하고 또 내가 몰랐던 나의 모습을 발견해주었을 때 기분이 좋았고, 자신감도 많이 얻었어요. 나 역시 친구들에 대해 더 자세히 알아보고 긍정적으로 생각해볼 수 있는 기회였어요.”

대상 2 : “평소 잘 몰랐던 친구의 모습을 알 수 있어서 좋았고, 친구들과 더 가까워지고 친해질 수 있었던 시간이었어요.”

대상 4 : “음악치료 시간에 배운 노래들을 반 친구들에게 많이 들려주고 싶어요. 특히 지난 시간에 불렀던 ‘혼자라고 생각말기’.. 친구들이 듣고 많이 힘을 냈으면 좋겠어요.” (이어 의미 있게 다가왔던 가사에 대한 치료사의 질문에 ‘우리라는 건 니가 힘이 들 때에 같이 아파하는 것’ 이라고 답하였다)

대상 3 : “친구들과 같이 핸드벨을 연주했을 때 기억이 남아요. 핸드벨 소리가 너무 예뻐고 각자 소리가 다른 핸드벨을 연주하는데도 화음이 만들어져서 신기했어요. 애들이랑 함께 해서 더 즐거웠던 것 같아요.”

대상 6 : “음악치료를 통해 스트레스가 많이 해소되어 그런지 부정적으로 생각하는 것들이 줄었고, (또래관계에서) 화내는 일들도 많이 줄어든 것 같아요.”

대상 7 : “친구들이 나의 모습을 얘기해주고 악기로 표현하는 게 재밌었어요. 또 각자 자기 모습들을 다함께 악기로 연주했을 때(즉흥연주활동)도 기억이 남아요.”

(2) 학교생활태도의 긍정적 변화

청소년들은 집단음악심리치료프로그램에 참여하면서 긍정적인 생각을 많이 하게 되었으며, 학교생활에서 보다 적극적인 태도를 갖게 되었음을 보고하였다. 특히, 청소년들은 희망적이고 미래지향적인 내용의 노래 가사들을 통해 긍정적인 정서를 함양하고 자신에 대한 기대 및 희망을 고취하게 되었

다고 언급했다. 또 집단 원들과의 다양한 음악활동을 통해 자기표현에 대한 언어적, 음악적 지지를 얻음으로써 자신감이 향상되었음을 보고하였다. 따라서 집단음악심리치료가 청소년들의 학교생활태도에 있어 긍정적인 변화를 이끌었음을 알 수 있었다.

대상 4 : “힘나는 노래들을 많이 알게 되어 좋았어요. 특히 ‘쫄보하나’와 ‘슈퍼스타’.. 학교생활에 더 즐겁게 임하게 되었고, 스스로 생각하기에 긍정적으로 생각하는 부분이 늘었어요.”

대상 1 : “노래 부르는 게 즐거워졌어요. 다른 사람 앞에서 노래 부르는 것에 대한 자신감이 많이 생겨서 다음 주 음악수행평가를 보는데 잘 볼 수 있을 것 같아요.”

대상 8 : “친구들이 나의 긍정적인 면을 이야기해주고 가사를 만들어 불렀던 게 많은 도움이 된 것 같아요. 나에 대한 자신감이 많아졌고, 학교생활을 하는데 좋은 생각을 많이 하게 되었어요.”

이러한 청소년들의 경험적 보고에서 나타난 연구 결과는 집단음악심리치료가 저소득층 청소년들의 자신감 향상과 자신에 대한 긍정적인 인식 및 통찰을 돕고, 자기조절능력을 향상시키며, 심리적 지지를 제공함으로써 자아탄력성에 긍정적인 영향을 주었음을 보여준다. 또한 또래관계에서의 자신감을 높이고 타인과의 긍정적인 상호작용의 방법을 제공함으로써 청소년들의 학교생활에서의 태도 및 적응에 긍정적인 변화를 가져왔음을 보여준다. 따라서 집단음악심리치료가 저소득층 청소년들의 자아탄력성과 학교적응에 긍정적인 영향을 주었음을 확인할 수 있었다.

V. 결 론

1. 결론 및 논의

본 연구는 집단음악심리치료가 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 미치는 영향을 알아보기 위한 목적으로 이루어졌다. 본 연구의 대상은 경기도 고양시 소재의 S지역아동센터 내 국민기초생활보장제도 수급대상, 차상위 계층, 한 부모 및 조손 가정 등 저소득층에 속하는 초등학교 5학년부터 중·고등학생까지의 청소년 10명(남자 5명, 여자 5명)이 선정되었으며, 프로그램은 2013년 10월 8일부터 11월 8일까지 주 2회, 60분, 총 10회기로 진행되었다.

프로그램에 참여한 청소년들의 자아탄력성과 학교적응에 대한 변화를 측정하기 위해 한국 청소년 탄력성 척도와 학교생활 적응 척도를 사용하여 자료를 수집하였으며, 수집된 자료는 SPSS WIN 20.0을 이용하였다. 결과의 검증 을 위하여 대응표본 T-검정을 실시한 결과 자아탄력성의 평균 점수는 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보였고, 학교적응의 평균 점수는 사전·사후 평균점수의 변화로 학교적응 향상의 경향성을 보이긴 했으나 통계적으로 유의미한 차이($p > .05$)를 보이지 않았다. 이는 실험기간 중 가정의 경제적인 문제로 부모와 헤어지게 된 한 참여자의 개인적인 사유가 학교생활적응에 부정적인 영향을 미쳤을 가능성으로 보이며, 이로 인해 전체 학교적응의 평균점수가 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않은 것으로 보인다. 또한 실험기간이 중·고등학생들의 학교시험기간과 겹쳐 실험에 참여하는 청소년들이 성적에 대한 압박감과 스트레스, 불안, 긴장 등의 영향으로 학교생활 적응에 대한 점수에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않은 것으로 보인다. 이러한 결과는 입시와 성적 위주의 교육환경에서 학업과 학교생활에 대한 긴장과 불안 등의 심리적인 스트레스가 청소년들의 학교적응에 부적인 영향을 준다는 이예승

(2004), 김태화(2012)의 연구와 일치하는 결과이다.

또한 자아탄력성의 하위요인인 개인내적특성과 외적보호요인 모두 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보였는데, 이는 집단음악심리치료 프로그램이 참여자들의 내적 역량을 강화하고 심리적 지지를 제공하여 자아탄력성의 증진에 긍정적인 효과를 가져왔음을 보여준다.

이어 자아탄력성과 학교적응 간에 상관관계를 알아보기 위해 spearman 상관관계 검정을 실시한 결과 자아탄력성과 학교적응의 상관계수는 $r=.79$ 로 통계적으로 유의미한 상관을 보였다($p < .01$). 그러나 자아탄력성의 하위요인별 상관관계에서 외적보호요인은 학교적응과 통계적으로 유의미한 상관을 보이지 않았는데($p > .05$), 이는 가정이나 학교, 지역사회와 같은 외적인 보호환경보다는 자기효능감, 자아존중감, 자기감정조절, 낙관성과 같은 개인의 내적 특성에 대한 지지가 참여자들의 학교적응에 더 크게 작용한 것으로 보인다. 이러한 결과는 저소득층 청소년이라 할지라도 개인의 내적 강인함이나 스트레스를 감소시키는 사회 환경의 긍정적인 경험에 따라 부적응이나 문제행동을 일으키지 않고, 학교와 사회에서 유연하게 적응해갈 수 있다는 박현선(1998)의 연구와 자아탄력성이 높을수록 학교적응에 긍정적으로 작용할 수 있다는 이원진, 김영희(2012)의 연구결과와 일치한다.

또한 자아탄력성과 학교적응의 하위요인과의 상관관계에서는 다른 요인들을 제외한 친구관계($r=.85$, $p < .01$)에서만 상관을 보였는데, 이는 음악활동을 통한 지지적인 또래 집단의 경험이 청소년들의 자아탄력성에 긍정적으로 작용한 것으로 보인다. 이러한 결과는 연구와 또래관계에서의 지지와 친밀감이 높을수록 자신의 역량을 높게 지각하며, 스트레스나 어려운 환경 속에서도 잘 적응할 수 있는 자아탄력성이 높아진다는 김현옥(2010)의 연구와 일치한다.

한편, 질적 분석 결과 청소년들의 자아탄력성에 영향을 준 구체적인 경험의 변화는 ‘자신감 향상’, ‘새로운 자기지각’, ‘자기조절능력 향상’, ‘심리적 지지’의 4개의 하위 주제로 나타났으며, 학교적응에 영향을 준 구체적인 경험의 변

화는 ‘또래와의 긍정적 상호작용’, ‘학교생활태도의 긍정적 변화’의 2개의 하위 주제로 나타났다. 프로그램에 대한 내용 평가서와 매 회기의 녹음자료에서 관찰된 참여자들의 참여과정을 통해 집단음악심리치료가 참여자들의 자아탄력성과 학교적응에 긍정적인 영향을 주었음을 확인할 수 있었다. 특히 학교적응은 양적 연구 결과 통계적으로 유의미한 효과를 보이지 않았지만, 질적 내용 분석에서 청소년들이 학교적응에서 경험한 구체적인 변화에 대한 내용을 통해 본 프로그램이 청소년들의 학교생활적응에 긍정적인 영향을 주었음을 알 수 있었다. 이러한 연구결과들은 집단음악심리치료프로그램이 청소년들의 자아탄력성과 학교적응 향상을 위한 효과적인 중재 방안이 될 수 있음을 시사한다.

현재 소외된 저소득층 청소년들을 위해 학교와 지역사회를 중심으로 교육 및 돌봄 서비스, 정서 지원 프로그램 등이 이루어지고 있으나, 심리·정서적 차원에서의 지원은 상대적으로 부족한 실정이다. 많은 교육현장과 복지현장에서는 심리·정서·행동치료 등 저소득층 청소년의 사회·정서적 발달을 위한 더 폭넓은 지속적인 지원을 요구하고 있다(황진구 외, 2011). 이러한 일환으로 집단음악심리치료는 청소년기의 건강한 자아정체성 형성과 학교 및 사회적응을 높이기 위한 효과적인 중재방안으로서 치료 및 교육현장에서 활용할 수 있다는 점에서 의의를 가진다고 볼 수 있다.

2. 제언

본 연구는 집단음악심리치료프로그램이 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 긍정적인 영향을 주었다는 연구 결과를 통해 치료 및 교육현장에서 자아탄력성과 학교적응에 관련된 중재 방안으로 활용할 수 있다는 의의를 지닌다. 그러나 본 연구는 연구에 참여한 집단 인원의 수가 적어 모든 저소득층 청소년들에게 일반화시키기 어렵다는 점과 비교집단 없이 단일 집단에

만 프로그램을 적용하여 효과성을 보았기 때문에 연구결과를 일반화시키기 어렵다는 점에서 제한점을 가진다. 또한 내담자 개인의 심리적인 문제에 접근하는데 있어 치료의 기간이 짧아 청소년들이 자신을 긍정적으로 인식 및 통찰하는 직접적인 경험이 제한적이었으며, 학교생활에 대한 적응유연성을 높이는 데 통계적으로 유의미한 효과를 보이지 못했다는 점에서 한계를 지닌다. 따라서 본 연구자는 이러한 한계점을 보완하고, 보다 객관적이고 일반적인 결론을 도출할 수 있는 후속연구를 위해 다음의 몇 가지를 제안하고자 한다.

첫째, 집단음악심리치료프로그램을 단일집단에만 적용하여 참여자들의 변화를 보기보다는 비교집단에게도 적용하여 연구결과를 보다 일반화, 객관화시킬 수 있는 연구가 필요하다.

둘째, 자아탄력성과 학교적응을 위한 장기간 계획된 프로그램을 적용하여 자아탄력성과 학교적응에 미치는 효과에 대한 심층적인 연구가 필요하다. 내담자들이 자신의 깊은 내면의 내재된 감정과 심리적인 문제를 드러내는 과정에는 치료사와 집단 원들과의 지속적인 관계 형성과 직접적인 자기 경험에 대한 장기적인 작업이 요구된다. 치료기간이 길어질수록 내담자들은 자아탄력성과 학교적응에 대한 긍정적인 효과를 더 직접적으로 경험할 수 있을 것이다. 따라서 장기적인 연구로 집단음악심리치료에 대한 효과성을 확인할 수 있을 것이다.

셋째, 자아탄력성과 학교적응을 지지하는 하위영역별로 각 집단의 특성에 초점을 맞춘 프로그램을 개발 및 적용하여 치료적 효과를 검증할 연구가 필요하다. 본 연구에서 프로그램에 참여한 대상은 지역아동센터에서 장기간 동안 교육과 돌봄 서비스를 받아온 청소년들이었으며, 또래 집단 원들 간에 어느 정도 친밀한 관계가 형성된 집단이었다. 이러한 집단의 특성으로 본 연구에서는 자아탄력성의 하위요인인 외부보호요인보다 개인내적특성에 대한 지지가 청소년들의 학교적응과 더 크게 상관이 것으로 보인다. 따라서 자아탄력성과 학교적응 하위영역별로 각 집단의 특성을 고려한 프로그램을 개발 및 적용한

다면 더욱이 다양한 영역에서의 지지가 필요한 청소년들의 자아탄력성 및 학교적응에 긍정적인 효과를 기대할 수 있을 것이다.

넷째, 저소득층 청소년의 학교적응을 위한 매개로 자아탄력성뿐만 아니라 학교적응에 긍정적인 영향을 끼치는 다양한 매개적 보호요인들을 완충한 음악치료 프로그램의 연구가 필요하다. 본 연구에서는 집단음악심리치료를 중재로 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 대한 긍정적 효과와 두 변인간의 유의한 상관을 확인하였으나, 학교적응의 유의미한 효과와 자아탄력성과 학교적응의 직접적인 인과관계는 확인할 수 없었다. 따라서 후속 연구에서 학교적응에 긍정적인 영향을 끼치는 다양한 변인들을 매개로 한 음악치료 연구가 시행된다면 보다 긍정적인 결과를 기대할 수 있지 않을까 생각한다.

참 고 문 헌

- 강성경. (2012). 난타를 활용한 집단음악치료 프로그램이 학교부적응 중학생의 불안과 스트레스에 미치는 영향. 박사학위논문. 경성대학교 교육대학원.
- 강영자. (2004). 저소득층 초등학교 학생의 자아존중감 및 우울에 관한 연구. **자연과학**, 15(1), 15-26.
- 강은령. (2010). 음악치료가 학교 부적응 아동의 자기표현 능력 향상에 미치는 영향 : 초등학교 5학년을 중심으로. 석사학위논문. 진주교육대학교 교육대학원.
- 강진령. (2011). **집단상담의 실제 2판**. 서울: 학지사.
- 강창실. (2008). 청소년의 자아탄력성과 학교적응과의 관계. 석사학위논문. 공주대학교 교육대학원.
- 고난영. (2008). 치료적 노래 만들기를 통한 뇌졸중 성인의 장애수용 변화. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 권대훈. (2009). **교육심리학의 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 권유경, 정소희. (2010). 지역사회SES, 부모양육태도, 아동의 학교적응과 공격성. **사회복지연구**, 41(3), 379-402.
- 김미경. (2003). 인터넷 중독 상담 현장에서의 미술치료의 활용 : 청소년을 대상으로. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 김보성, 박명실, 민윤기. (2009). 청소년의 자아탄력성이 학교생활적응에 미치는 영향 : 연령의 조절효과. **한국자료분석학회지**, 11(5), 2517-2526.
- 김상곤. (2007). 학교사회복지실천에서 활용 가능한 다체계 사정도구 개발 : 생태학적 관점을 기반으로. 박사학위논문. 숭실대학교 대학원.
- 김상철, 김영숙, 이현림. (2007). 집단음악치료프로그램이 청소년의 스트레스

- 와 분노감소에 미치는 효과. **상담학연구**, 8(4), 1605-1622.
- 김선아, 김경희. (2004). 음악치료를 적용한 학교 부적응 예방 프로그램 효과 : 여중생을 대상으로. **정신간호학회지**, 13(4), 411-419.
- 김선하. (2009). 리듬악기합주 활동이 저소득층 아동의 사회성 향상에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 11(1), 40-59.
- 김수희. (2009). 저소득층 가정 아동의 위축행동 감소를 위한 가창 프로그램 연구. **음악치료교육연구**, 6(1), 32-51.
- 김은선. (2008). 음악치료를 적용한 학교 부적응 예방 프로그램 효과 : 여중생을 대상으로. 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 김종인. (2008). **아동음악치료방법론**. 과주: 한국학술정보(주).
- 김중인. (2007). 해결중심 음악치료가 저소득층 청소년의 학교적응유연성에 미치는 영향. 박사학위논문. 원광대학교 대학원.
- 김진옥. (2004). 학습자의 발달단계에 따른 소설작품 분석 연구. 석사학위논문. 명지대학교 교육대학원.
- 김진순. (2004). 한국 민요의 정서적 기능과 문화콘텐츠. 박사학위논문. 한림대학교 대학원.
- 김태화. (2012). 청소년의 학교적응 영향요인 연구. 박사학위논문. 원광대학교 일반대학원.
- 김현숙. (2013). 빈곤아동·청소년 지원기관의 통합서비스 영향요인 연구 : 네트워크 특성의 매개효과를 중심으로. 박사학위논문. 원광대학교 일반대학원.
- 김현정. (2012). 오르프 음악치료가 학교부적응 초등학생의 사회성 및 자기조절력에 미치는 영향. **음악교육공학**, 15, 73-86.
- 김현주. (2010). 사회적 지지가 지역아동센터 이용 빈곤아동의 학교적응에 미치는 영향. **청소년학연구**, 17(12), 211-233.
- 김현준. (2007). 청소년의 정서지능과 사회지능이 삶의 질에 미치는 영향. 박사

- 학위논문. 인하대학교 교육대학원.
- 김혜래, 최승희. (2009). 가족건강성과 학교체계요인이 청소년의 학교생활적응에 미치는 영향. **한국아동복지학**, 30, 159-182.
- 김희성. (2002). 빈곤가정 청소년의 자립준비에 관한 연구 : 임파워먼트의 매개효과를 중심으로. 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 남상아, 백지숙. (2011). 다문화 가정 부모의 양육태도가 아동과 초기 청소년의 학교적응과 자아존중감에 미치는 영향. **청소년시설환경**, 9(1), 3-12.
- 남영옥, 이상준. (2008). 일반청소년과 시설청소년의 사회적 지지와 학교적응 비교. **미래청소년학회지**, 5(1), 1-18.
- 노혁. (2004). 빈곤계층 청소년의 자립능력개발을 위한 복지지원 방향 : 생활 및 자립지원시설 실태를 중심으로. **청소년학연구**, 11(1), 93-115.
- 메디컬투데이 (2012). 1·2인 가구 빈곤율 꾸준히 증가...고령층 빈곤율 70%. 2012년 2월 16일. <http://www.mdtoday.co.kr/mdtoday/index.html?no=178041>으로부터 검색.
- 문지영, 이수진. (2009). 자기성장을 위한 음악치료 활동이 발달장애아동 양육자의 자아존중감 및 우울에 미치는 영향. **특수교육연구**, 16(1), 25-42.
- 민경화. (2000). 빈곤가족 아동의 심리사회적 특성에 관한 연구 : 영구임대 아파트 지역과 일반 빈곤 지역 아동과의 비교를 중심으로. 석사학위논문. 호남대학교 행정대학원.
- 박원주, 이기학. (2008). 탄력성에 따른 성격유형별 학교생활적응, 내재화 및 외현화 문제의 차이 연구. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 20(3), 675-695.
- 박임선. (2009). 노래를 활용한 스토리텔링이 유아의 언어능력과 음악성에 미치는 영향. 석사학위논문. 조선대학교 대학원.
- 박정란, 서홍란, 장수한. (2011). **청소년 복지론**. 파주: 양서원.
- 박현선. (1998) 빈곤청소년의 학교적응유연성 발달메커니즘. **청소년학연구**,

5(3), 147-165.

- 박현선, 이현주, 정익중. (1999). 학업성취와 학교만족도의 종단적 상호 관계: 빈곤 및 비빈곤 집단 차이를 중심으로. **사회복지연구**, 42(3), 183-206.
- 방실. (2010). 청소년 가족구조 및 부모-자녀 관계가 학교생활적응에 미치는 영향 : 밀착-분리된 관계를 중심으로. 석사학위논문. 성균관대학교 일반대학원.
- 배주미, 정익중, 김범구, 김영화. (2010). **취약청소년 자립지원 모형 개발**. 서울: 청소년상담연구.
- 백경실. (2012). 음악심리치료가 모-자 의사소통과 우울 및 심리적 안녕에 미치는 영향. 박사학위논문. 백석대학교 기독교전문대학원.
- 백봉렬. (2012). 청소년의 자아존중감, 사회성, 학교적응유연성이 사회적 자본에 미치는 영향에 대한 연구. 박사학위논문. 한영신학대학교 일반대학원.
- 양지은. (2007). 그룹 음악심리치료 프로그램이 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향. **음악치료교육연구**, 4(1), 1-20.
- 여은선. (2005). 시설보호 청소년의 학교적응 향상 요인에 관한 연구 : 적응유연성의 보호요소를 중심으로. 석사학위논문. 중앙대학교 사회개발대학원.
- 여성가족부. (2010). **청소년백서**. 서울: 여성가족부.
- 여성가족부. (2011). **청소년백서**. 서울: 여성가족부.
- 오선화. (2004). **음악치료의 이해**. 서울: 홍익재.
- 오영현, 송영혜. (2009) 분노조절 프로그램이 시설아동의 공격성에 미치는 효과. **재활과학연구**, 27(1), 11-37.
- 유은애. (2008). 초등학교 아동의 자아탄력성과 정서적 적응의 관계. **사회복지학생연구논총**, 82-103.
- 유정원. (2011). 빈곤이 청소년의 삶의 질에 미치는 영향 : 생태체계변인의 매개효과를 중심으로. 박사학위논문. 경기대학교 일반대학원.
- 윤지순, 이영재. (2001). 빈곤가정 중학생의 스트레스와 학교적응과의 관계. **교**

- 육연구, 17, 1-25.
- 윤현희, 홍창의, 이진환. (2001). 부모보호형 자아탄력성 척도의 개발. **심리과학**, 10(1), 33-53.
- 이강옥, 이미현, 한복환. (2009). 부모의 양육태도가 자녀의 성격 및 학교적응에 미치는 영향에 관한 연구. **한국비즈니스리뷰**, 2(2), 181-201.
- 이난복, 최병철. (2013). 심상음악치료(GIM)의 치료단계에 대한 주관성연구. **한국음악치료학회지**, 15(1), 1-29.
- 이다은. (2010). 중도시각장애인의 자기효능감 증진을 위한 치료적 노래 만들기 (therapeutic song writing)사례연구. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 이명숙, 이규민. (2009). 전문계 고등학생의 학업성취, 자아개념, 학교적응 및 학교부적응행동 간의 관계. **교육과학연구**, 20(1), 167-193.
- 이명순. (2006). 한부모 가정과 양부모 가정 고등학생의 학교생활 적응 비교연구. 박사학위논문. 전북대학교 교육대학원.
- 이에스더, 박미정. (2012) 학교 부적응 청소년의 자기효능감 향상을 위한 예술 치료 프로그램 개발. **음악교육공학**, 14, 245-262.
- 이예승. (2004). 청소년의 학교 스트레스, 자아탄력성 및 학교 적응에 관한 연구 : 여자고등학생을 중심으로. 석사학위논문. 이화여자대학교 사회복지대학원.
- 이원진, 이영희. (2012). 청소년의 성격특성과 자아탄력성 및 학교적응, **생활과학연구논총**, 16(1), 69-83.
- 이상구. (2006). 결손가정 청소년의 사회적응을 위한 지역사회복지관 서비스의 효과분석. 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 이성애. (2010). 한부모가족과 양부모가족 청소년의 스트레스, 학교생활적응 간의 관계에 관한 연구 : 가족탄력성의 매개 및 조절역할을 중심으로. 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.

- 이하늘, 이숙. (2012). 아동의 학교생활적응에 영향을 미치는 정서적 지지와 정서조절능력 및 자기효능감의 경로분석. **대한가정학회지**, 50(2), 65-74.
- 이해리, 조한익. (2005). 한국 청소년 탄력성 척도의 개발. **한국청소년연구**, 16(2), 161-206.
- 이현송. (2008). 빈곤가정 아동의 사회적 지지와 자아존중감과의 관계. **사회복지 학생연구논총**, 1, 104-161.
- 이혜순. (2013). 청소년의 자아분화 수준 및 자아존중감이 학교생활 적응에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 13(1), 333-341.
- 이혜진. (2010). 음악심리치료가 학교부적응청소년의 정서표현성에 미치는 효과사례연구. 석사학위논문. 성신여자대학교 일반대학원.
- 이후경. (2002). 집단정신치료 : 이론과 실제. **신경정신의학**, 41(2), 189-200.
- 이후경, 윤성철, 김선재, 백인석, 이연수. (2000). 한국 집단치료의 역사와 현황 : 정신과 영역에서 실시되어 온 집단치료를 중심으로. **신경정신의학**, 39(1), 142-155.
- 이후승. (2003). 고등학생이 지각한 사회적 지지와 지각한 자아탄력성이 스트레스 지각에 미치는 영향. 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 서아름, 이드보라. (2012). 음악감상과 콜라주를 이용한 예술치료가 결손가정 청소년의 자아존중감에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 8(4), 51-71.
- 서정아. (2013). 가족사회자본과 지역사회 사회자본이 청소년 학교적응에 미치는 영향. **사회복지연구**, 44(1), 135-164.
- 서종미. (2013). 집단음악놀이치료 프로그램이 유아의 부적응 행동, 정서조절능력 및 사회적 관계에 미치는 효과. 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 성미영, 이순형, 이강이. (2001). 시설아동과 일반아동의 초기 학교적응 비교. **대한가정학회지**, 39(1), 53-64.
- 성미영, 이순형, 이강이. (2002). 시설보호 아동의 인지능력에 따른 행동문제. **대한가정학회지**, 40(2), 57-66.

- 송인령. (2008). 우울증 성인을 위한 MI(Music & Imagery) 치료사례. **음악치료교육연구**, 5(1), 61-83.
- 신미경, 정규진, 최애나(2011). 집단음악치료가 저소득층 아동의 사회성 향상에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 7(4), 221-237.
- 심혜숙, 박정미. (2003). 창조적 음악치료가 학습장애 아동의 자기효능감과 학교생활적응에 미치는 효과. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 15(3), 505-527.
- 장승희. (2007). 치료적 노래 만들기(therapeutic song writing) 활동이 청소년의 열등감 감소에 미치는 효과. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 장연심, 조아미. (2007). 학교부적응 청소년의 문제행동과 자아존중감의 관계. **미래청소년학회지**, 4(1), 123-136.
- 장빛나, 김수지. (2009). 타악기를 이용한 음악 활동이 유아 스트레스에 미치는 영향. **아동교육**, 18(3), 213-226.
- 전희란. (2009). 그룹음악치료를 통한 과잉-분리가정 청소년의 소외감 감소에 관한 연구. **음악치료교육연구**, 6(2), 77-107.
- 정현정. (2009). 음악심리치료가 새터민 아동의 문화적응 스트레스에 미치는 효과. **음악치료교육연구**, 6(1), 1-31.
- 정현주 외 공저. (2006). **음악치료 기법과 모델**. 서울: 학지사.
- 정현주, 김동민. (2010). **음악심리치료**. 서울: 학지사.
- 정혜인. (2010). 아동의 학교적응성 탐색을 위한 자아탄력성 척도 개발. **초등교육연구**, 23(2), 361-382.
- 조옥귀, 변은진. (2003). 시설청소년과 일반청소년의 진로의식성숙, 불안 및 내외통제성간의 관계. **경남지역연구**, 9, 347-372.
- 조은희. (2007). 대안학교 청소년이 지각한 자아탄력성과 학교생활적응과의 관계. 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.

- 조은희. (2009). 집단음악치료가 지역아동센터 아동의 사회적 기술과 문제 행동에 미치는 효과 : 플루트 앙상블을 중심으로. **한국예술치료학회지**, 9(2), 147-167.
- 조정은. (2010). 연구논문 : 악기연주 활동을 통한 시설청소년의 사회적 기술에 대한 효과 연구. **청소년학연구**, 17(7), 77-99.
- 조현진. (2009). 시설청소년의 자기통제력을 위한 음악극 활동 사례연구 : 문제 행동을 중심으로. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 주동범. (2011). 초등학생의 자기통제력, 자기효능감, 학교생활적응의 관계 : 부산지역을 중심으로. **한국수산해양교육학회**, 23(2), 277-289.
- 진선주. (2005). 성인 정신지체인의 감정표현 향상을 위한 음악활용의 효과. **음악치료교육연구**, 2(1), 17-33.
- 채민. (2013). 재활음악치료 프로그램이 학교부적응 초등학생의 우울에 미치는 효과. **한국재활음악치료학회지**, 1(1), 29-45.
- 최경아. (2007). 빈곤가정 청소년의 자립의지에 영향을 미치는 요인 : 일반가정 청소년과의 비교를 중심으로. 석사학위논문. 경북대학교 일반대학원.
- 최신형. (2007). 저소득층 부적응 아동의 역량(Empowerment)강화를 위한 음악치료. **이화교육논총**, 17, 299-316.
- 최애나. (2007). 음악치료가 소득계층별 아동의 공격성 및 자아존중감에 미치는 영향 : 저소득층과 중산층을 중심으로. **정서·행동장애연구**, 23(3), 129-164.
- 최유리. (2002). 음악활동이 미혼모의 불안감소와 자아존중감 향상에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 4(2), 61-72.
- 최범식. (2009). **심상치료의 이론과 실제**. 서울: 해외정판사.
- 최병철. (2010). **음악치료학 2판**. 서울: 학지사.
- 최용민, 원상숙. (2013). 청소년의 가족건강성이 학교적응에 미치는 영향. **청소년학연구**, 20(1), 199-217.

- 한상철, 조혜련. (2004). 음악치료프로그램이 실업계고등학교 내 학업부진아의 학교생활적응과 자기효능감에 미치는 효과. *미래청소년학회지*, 1(1), 39-54.
- 한지현. (2005). 공격성 아동을 위한 음악치료 : 타악기 연주활동 중심의 사례 연구. *음악치료교육연구*, 2(2), 33-56.
- 한진우. (2013). 음악중심의 심리치료가 정신장애 환자의 신체화와 스트레스에 미치는 영향. 석사학위논문. 성신여자대학교 일반대학원.
- 허남순 외. (2005). *빈곤아동과 삶의 질*. 서울: 학지사.
- 허정선, 전순영. (2013). 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 학교부적응 청소년의 자아탄력성과 학교생활적응에 미치는 효과. *미술치료학회*, 20(1), 187-21.
- 허혜진. (2009). 지역아동센터 아동의 또래 관계 기술 증진을 위한 창작 음악극 프로그램 효과 연구. *음악치료교육연구*, 7(1), 43-69.
- 홍은주, 여정윤. (2010). 음악치료를 통한 아동 및 청소년 집단 프로그램 효과에 대한 메타분석. *한국생활과학회지*, 19(5), 835-844.
- 황진구, 이혜연, 유성렬, 박은미, 장소현. (2011). *취약계층 아동·청소년 종단조사 II : 지역아동센터, 청소년방과후아카데미, 양육시설 이용 아동·청소년을 중심으로*. 서울: 한국청소년개발원.
- Bensimon, M. & Amir, D. & Wolf, Y. (2008). Drumming through trauma: Music therapy with post-traumatic soldiers. *The Arts in Psychotherapy*, 35(1), 34 - 48.
- Block, J. & Funder, D. C. & Letzring, T. D. (2005). Ego control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, 39(4), 395-422.
- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and

- Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bruscia, K. E. (1998). Defining Music Therapy. 최병철 (역). *음악치료*. 서울: 학지사(2003).
- Bruscia, K. E. (1998). The Dynamic of Music Psychotherapy. 최병철, 김영신 (역). *음악심리치료의 역동성*. 서울: 학지사(2006).
- Corder, B. F. (1994). Structured adolescent psychotherapy groups. 김진숙 (역) *청소년 집단치료 : 구조화된 기법중심으로*. 서울: 학지사(2007).
- Corey, G. (2009), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 8th edition. 조현춘, 조현재, 문지혜, 이근배, 홍영근 (역). *심리상담과 치료와 이론과 실제*. 서울: 세계이지터닝코리아(2012).
- Garfield, S. L. (1995). *Psychotherapy: An eclectic-integrative approach*, 2nd edition. 김미리혜, 김진영, 이주성, 최윤경, 윤선아, 임성문, 조선미, 이형초, 조윤경 (역). *심리치료 절충·통합적 접근*. 서울: 정민사(2000).
- Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, 18(1), 5-22.
- Radoocy, R. E., Boyle, J. D. (1997). Psychological Foundation of Musical Behavior. 최병철, 방금주 (역). *음악심리학*. 서울: 학지사(2001).
- Saarikallio, S. (2010). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307 - 327.
- Tervo, J. (2001). Music Therapy for Adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 6(1), 79 - 91.
- Yalom, I. D., Leszcz. M. (2005). (The)theory and practice of group psychotherapy. 장성숙, 최혜림 (역). *최신 집단정신치료의 이론과 실제 제5판*. 서울: 하나의학사(2008).

Abstract

The Effect of Group Music Psychotherapy on the Self-Resilience and School Adjustment of Adolescents from Low Income Family.

Jo, Kyoung-Ae

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin Women's University

This study examined the effects of group music psychotherapy on the self-resilience and school adjustment of adolescents from low-income families. 10 adolescents from low-income families(5 boys and 5 girls from the 5th grade of elementary school through high school) were selected at the S-Community Childcare Center in Goyang, Gyeonggi Province, to participate in a group music psychotherapy program that met for 60 minutes at a time, twice a week for a month from October 8 to November 8, 2013.

In order to measure whether the group music psychotherapy made any impact on either the adolescents' self-resilience or school adjustment, pre-

and post- program results were compared using two different scales designed to gather quantitative data: a Korean teenager self-resilience scale and a school adjustment scale. For qualitative data, self-resilience and observable changes in school adjustment that the subjects experienced were analyzed.

As a result of the quantitative research, self-resilience was found to be statistically significant ($p < .05$) between the pre- and post- tests while school adjustment was not ($p > .05$); however, there were some changes in school adjustment. The results confirmed that self-resilience and school adjustment have a statistically significant correlation.

As a result of the qualitative content analysis, experiential changes, which saw improvement in participants' self-resilience, were divided into 4 sub-themes: self-confidence enhancement, new self-perception, self-regulation and skills improvement. Detailed changes in experiences that affected school adjustment were presented as 2 sub-themes: 'positive interaction with peers' and 'positive change of attitude in school.' Through observations from session recordings of the participants' participatory process and the contents of evaluation reports participants made after the end of the program, the positive effects of the group music psychotherapy program on participants' self resilience and school adjustment are clear.

In conclusion, the results of this study suggest that group music psychotherapy can be considered an effective intervention scheme for the enhancement of self-resilience and school adjustment of adolescents from low-income families.

부 록

<부록 1> 회기별 집단음악심리치료프로그램

<부록 2> 사전·사후 검사용 설문지
(한국 청소년 탄력성 척도, 학교생활 적응 척도)

<부록 3> 한국 청소년 탄력성 척도 하위요인
(개인 내적 특성, 외적 보호 요인)

<부록 4> 학교생활 적응 척도 하위요인

<부록 5> 집단음악심리치료프로그램 평가보고서

<부록 6> 집단음악심리치료프로그램 참여 동의서

<부록 1> 회기별 집단음악심리치료프로그램

단계	회기	목표	활동	치료적 근거
도입	1	관계 형성	<p>·치료사는 세션에 앞서 자기소개와 프로그램에 대한 전반적인 설명을 한다. 이어 집단원들은 돌아가며 자신을 소개하고, 자신이 평소 가장 좋아하는 음악을 함께 설명한다.</p> <p>·간단한 <u>워밍업</u>으로 내담자에게 음악치료가 안전하고 편안한 환경이라는 것을 인식시키고 흥미를 유발시킴으로써 지속적인 관심을 갖도록 환경을 조성한다. (워밍업: 다양한 오르프 타입의 악기들을 소개하고, 직접 탐색하고 음색에 대한 느낌을 나눠보는 시간을 갖는다. 치료사가 제시하는 각 주제에 대한 이미지를 악기의 음색과 연결시켜 악기연주로 표현해보고, 이어 각자 자신에게 가장 먼저 떠오르는 주제를 제시하고 집단원들은 해당 이미지에 어울리는 음색의 악기를 찾아 자유롭게 표현해본 뒤 표현한 것을 함께 즉흥연주를 해본다. 치료사는 자신의 차례에 악기를 연주하거나 노래한 것을 반영해주어 자신이 만든 소리를 인식하도록 돕는다)</p> <p>·앞으로 세션 시작과 끝에 부를 인사노래(Hello song)와 마침노래(Goodbye song)를 익히고, 치료사와 친밀감을 형성한다.</p>	<p>·자신이 평소 가장 좋아하는 노래와 함께 자신을 소개하는 활동을 통해 치료사는 각 집단원들의 개인적 성향, 음악선호도 등을 파악하고 이해할 수 있다.</p> <p>·다양한 음색의 오르프타입 악기들은 시각, 청각, 촉각 등 다감각적인 경험과 폭넓은 자기표현의 기회를 제공하기 때문에 음악치료에 처음 접하는 내담자의 흥미를 이끌 수 있고, 가장 먼저 떠오르는 주제는 현재 내담자가 가지고 있는 내외적인 이슈(issue)를 개략적이거나 파악할 수 있다. 또한 자신이 제시한 주제로 하여금 다른 집단원들이 악기로 표현하는 과정은 자기표현에 대한 지지를 얻음으로써 자존감 향상과 집단원들 간의 유대감과 신뢰감을 형성하게 한다.</p> <p>·심리치료접근에서 치료사와 내담자의 상호교류적인 관계형성은 매우 중요한데(Garfield, 1995), 내담자의 이름을 넣어 개별적인 인사가 가능한 인사노래와 마침노래는 치료사와 내담자들 간의 상호교류와 친밀감 형성을 돕는다.</p>
	2	관계 형성 & 자기 표현	<p>·치료사의 지시와 음악과 맞춰 체계적 긴장완법으로 신체를 이완한다. 10분이내의 뉴에이지 음악을 들으면서 떠오르는 이미지를 그림으로 표현하고, 자신이 경험한 감정과 표현한 그림을 집단원들과 함께 나눠본다.</p>	<p>·심상을 포함한 상징은 내담자의 내적 세계를 이해하는 치료과정의 의미 있는 역할을 하는데(정현주, 김동민, 2010), 음악을 듣고 떠오르는 이미지를 통해 내담자들은 자기 인식 및 자기 이해를 경험하며, 치료사는 현재 내담자가 가지고 있는 내외적인 이슈를 개략적이거나 파악할 수 있다.</p>

			<p>.제이레빗의 'Happy things'를 익히고, 가사 내용을 함께 토의해본다. 일상생활에서 느끼는 소소하지만 행복을 주는 것들에 대해 나열된 가사내용을 보며 공감하는 내용에 각자 자신의 색깔 펜으로 가사 판에 밑줄을 그어본다. 자신이 밑줄 친 부분에 각자 노래를 부르며 다함께 노래해본다.</p>	<p>.일상생활에서 느끼는 소소한 행복에 대한 가사의 내용은 긍정적인 정서함양과 희망을 고취하도록 돕는다. 또 가사내용에 대해 함께 공감하고 자신의 경험을 나눔으로써 집단 원들은 집단의 지지를 경험할 수 있다.</p>
전개	3	자기 표현 & 상호 증진	<p>·'아리랑 목동'노래를 소개하고, 노래가 익숙해지도록 반복적으로 불러본 뒤 집단 원들을 두 팀으로 나눠 각 팀별로 응원 구호와 맡은 구간을 노래해본다.</p> <p>·특정구간에 자신이 생각하는 '나의 모습'을 가사로 만들어보고, 집단 원들과 구간(혼자 부르는 구간과 나머지 집단 원들이 함께 부르는 구간)을 나눠 함께 불러본다.</p>	<p>·쉽게 따라 부를 수 있는 멜로디, 반복되는 후렴구, 밝고 흥겨운 모드의 노래는 내담자에게 그룹 내 역동을 이끌며 흥미를 제공한다.</p> <p>·집단의 역동 안에서 얻는 안정감은 자기개방(self-disclosure)을 이끌 수 있는데(Yalom, 1985), 자신에 대한 가사를 만들고 이를 집단 원들과 함께 불러보는 과정은 그룹 교류 속에서 적극적인 자기표현과 자존감 향상을 도모할 수 있다.</p>
	4	자기 표현 & 긍정적 정서 함양	<p>·god의 '춧불하나'노래를 익히고, 가사내용에 대해 함께 토의해본다. 기승전결이 있는 랩 가사내용처럼 스토리텔링 방식으로 집단 원들과 함께 즉흥 랩 가사를 만들어본다.</p> <p>·새로이 만든 가사와 후렴구를 이어 노래를 불러보고 함께 악기연주를 해본다.</p>	<p>·지치고 힘든 상황 속에서도 희망을 잃지 않고 용기를 갖고 함께 노력해가자는 내용의 가사는 긍정적인 정서를 함양하고 희망을 고취하도록 돕는다.</p> <p>·노래를 활용한 스토리텔링은 참여하는 집단 원 각자의 참여 동기를 높이고 흥미를 유발하며, 표현력과 자신감을 높이는데 긍정적인 영향을 준다(박임선, 2009).</p>
	5	부정적 감정 표출	<p>·메기고 받는 형식의 '진도아리랑'을 집단 원들끼리 팀을 나누고 구간을 나눠 함께 불러본다. 이어 가사내용처럼 자신이 가지고 있는 슬픔에 대해 각자 나누고, 이를 가사로 만들어 노래의 구조 안에서 집단 원들과 함께 돌아가며 불러본다. 각자 완성한 가사를</p>	<p>·민요는 고통, 슬픔, 억압된 한과 같은 부정적 감정을 빠른 템포와 흥겨운 모드의 긍정적 음악적 요소로 하여금 해학적으로 승화시켜 풀어내는 도구로써 건강한 정서에 유용하게 적용될 수 있는데(김진순,</p>

			<p>바탕으로 빠른 장단에 맞춰 악기연주와 함께 메기고 받는 형식으로 노래해본다.</p>	<p>2004), 이러한 민요의 정서적 승화기능으로 하여금 집단 원들이 자신의 슬픔에 대해 나누고 가사를 만들어 불러보는 과정을 통해 보다 자신의 내면적인 슬픔에 대해 긍정적으로 인식하고 표현할 수 있도록 돕는다.</p>
6	부정적 감정 표출 & 상호 증진	<p>·치료사가 단계적으로 제시하는 리듬과 그룹원 각자가 서로의 리듬을 모방하고 또 새롭게 자신의 리듬을 재창조해봄으로써 다양한 타악기로 하여금 타악기 즉흥연주를 해본다. 그룹 타악기 연주 속에서 고조되는 다이내믹과 템포를 느끼며 스트레스를 표출하고 그룹 교류를 느껴본다.</p> <p>·‘We will rock you’노래에 맞춰 동일한 리듬을 연주함으로써 하나(그룹 동조화)를 느끼고, 다이내믹으로 분위기가 고조되면 나의 억압된 감정에 대한 가사를 넣어 즉흥적으로 노래해본다.</p>	<p>·그룹 타악기연주는 수용가능한 표현방식의 일환으로 분노를 연주하는 것을 통해 하나의 배출수단을 만들어주며, 궁극적으로 안도감, 만족감, 통제감을 증진시켜 숨겨진 분노를 올바른 방향으로 이끌어준다(Bensimon, 2008).</p> <p>·내담자들은 집단 안에서 기본적인 리듬패턴과 복잡한 리듬패턴을 함께 연주하는 과정에서 리드미컬한 일치감을 경험함으로써 집단 원들과의 연대감과 소속감, 친밀감을 느낄 수 있다.</p>	
7	상호 증진	<p>·변진섭의 ‘희망사항’노래를 익히고, 가사내용과 어울리는 집단 원을 서로 얘기해본 뒤 가사에 해당 집단 원의 이름을 넣어 함께 노래해본다. 다양한 음색의 오르프 타입의 악기들을 탐색한 뒤, 집단 원들이 돌아가며 한 명의 집단 원에 대해(그 사람의 특징이나 성격, 자신의 느낌 등) 악기로 표현해보고 이를 나눠본다. 집단 원들은 가장 자신이 마음에 들었던 표현(악기소리)을 선택해 자신의 이름이 들어간 가사 부분에서 노래와 함께 악기를 연주해본다.</p>	<p>·가사내용에 어울리는 집단 원에 대해 서로 이야기하고 악기로 표현해보는 과정은 집단 원간 친밀감 및 상호교류를 느끼게 하고 긍정적인 관계를 증진시킨다.</p> <p>·다양한 음색의 오르프 타입의 악기들은 촉각, 시각, 청각 등 다각각적인 경험과 폭넓은 표현의 기회를 제공하고, 즉흥연주와 창작활동은 자신을 느끼고 표현하고, 타인과 함께 할 수 있는 기회를 제공함으로써 만족감과 성취감을 가져온다(정현주, 2005).</p>	

	8	자아 존중감 향상	<p>·사이의 '챔피언'노래를 소개하고, 가사내용에 대해 함께 토의해본다. 집단 원들끼리 돌아가며 서로가 가진 긍정적인 모습에 대해 롤링페이퍼를 작성하고 다른 사람들이 나에게 대해 써준 내용을 바탕으로 익숙한 노래의 특정 구조에 가사를 완성하여 노래해본다.</p> <p>이어 다시금 내가 생각하는 나의 모습(긍정적 자아상)을 이야기해보고, 이를 노래로 만들어 함께 불러본다.</p>	<p>·자신에 대한 집단 원들의 긍정적인 피드백은 자기강화의 기회를 제공하며 본인이 알지 못했던 자신의 새로운 모습을 발견하게 한다. 또한 타인이 나에게 대해 써준 내용을 바탕으로 직접 가사를 만들어 부르는 과정은 자기인식과 이해를 돕고, 자존감 향상을 이끌 수 있다.</p>
마무리	9	자기 효능감 & 새로운 자기 지각	<p>·이한철의 '슈퍼스타'노래를 익히고, 가사내용에 대해 토의를 해본다. 가사내용처럼 각자 과거, 현재 자신의 모습과 앞으로의 미래에 기대하는 자신의 모습, 이상향에 대해 나눠보고, 나눈 내용을 바탕으로 특정 구간에 자신의 가사로 바꿔 노래해본다. 이어 각각의 숫자가 붙여진 핸드벨과 노래의 숫자악보를 보고 자신의 순서에 핸드벨을 연주하며 집단 원들과 함께 그룹핸드벨연주를 해본다.</p> <p>·노래와 같이 자신의 이야기와 적절히 어울리다 생각하는 음악들을 선택하여 집단 원들은 함께 들어본다. 자신이 선택한 음악과 그러한 이유에 대해 이야기해보고, 집단 원들은 음악에 대한 느낌이나 가사내용에서 떠오르는 비슷한 자신의 경험 등 해당 집단 원을 위한 긍정적인 피드백을 해준다.</p>	<p>·희망적이고 미래지향적인 가사의 내용은 긍정적인 삶의 태도와 희망을 고취하도록 돕고, 수용적이고 안전한 음악치료환경에서 과거, 현재 그리고 미래 자신의 모습에 대해 비위협적인 도구로 하여금 자유롭게 표현해봄으로써 건설적인 자기계획과 긍정적인 자기지각을 도모할 수 있다.</p> <p>·집단 원들과의 상호작용 속에서 자신의 순서에 맞춰 악기를 연주하는 구조는 집단 내에서 자신의 역할수행에 대한 만족감과 성취감을 제공하며, 자기 효능감을 높일 수 있다.</p>
	10	새로운 자기 지각 & 종결	<p>·1회기부터 10회기까지 자신에게 가장 의미있었던 활동이나 노래를 나눠보고 그동안 프로그램을 통해 자신에게 있었던 변화나 혹은 아쉬웠던 점에 대해 이야기해본다. (치료사는 다시 불러보고 싶은 활동 노래가 있을 경우 반주를 해주어 집단 원들이 함께 혹은 혼자서 노래를 부를 수 있도록 한다)</p> <p>·육상달빛의 '선물할게'노래를 익히고, 가사내용처럼 치료사와 집단 원들은 마지막으로 서로에게 선물하고 싶은 것을 가사에 넣어 부르며 세션을 종결한다.</p>	<p>·그동안 프로그램을 하면서 얻은 경험과 의미, 변화 등에 대해 서로 이야기하는 시간을 가정으로써 처음 때와 지금의 자신의 모습을 되돌아보고 정리해보며 자신에 대한 인식의 전환을 경험하고 종결의 의미를 인식하도록 한다.</p>

<부 록 2> 사전·사후 검사용 설문지

이름:

나이:

여러분 안녕하세요?

이 설문지는 평소 자기 자신에 대해 어떻게 생각하고 있는지 알아보는 검사입니다.

설문지는 연구 목적 외에는 절대로 사용하지 않으며 여러분의 비밀이 보장됨을 알려드립니다.

또한 여러분이 응답한 내용에는 맞고 틀리는 답이 없으므로 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 답해주시길 바랍니다^^

아래의 문항들을 잘 읽고, 여러분 자신의 생각과 경험에 가장 잘 일치하는 곳에 표시해주세요.

번호	자아탄력성 문항	전혀 아니다	대체로 아니다	별로 아니다	조금 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	내가 어려운 일이 있을 때 들어줄 수 있는 선생님이 계신 것 같다.						
2	집에서 무슨 일을 결정할 때 나의 의견은 무시되는 편이다.						
3	내 친구들은 물건을 후치거나 싸우지 않는다.						
4	감정에 휩쓸리지 않고 일이나 공부에 집중할 수 있다.						
5	실패나 고난을 통해서도 배울 것이 있다고 생각한다.						
6	내가 무슨 일을 잘 해냈을 때 칭찬해주는 선생님이 계신 것 같다.						
7	가족, 학교 선생님 외에 내가 신뢰할만한 어른이 계신 것 같다.						
8	내 친구들은 학교에서 규칙을 지킨다.						
9	누군가가 마음 아파하면 나도 아픔을 느낀다.						
10	내가 지금 겪는 어려움들이 결국엔 내게 도움이 될 것이라고 믿는다.						
11	내가 최선을 다하기를 바라는 선생님이 계신 것 같다.						
12	가족, 학교 선생님 외에 나를 도와줄 수 있는 어른이 계신 것 같다.						
13	내 친구들은 학교생활을 잘 한다.						
14	다른 사람들이 겪은 일들을 잘 들어주려고 노력한다.						
15	나는 한 인간으로서 가치 있는 존재이다.						
16	나는 학급 활동이나 규칙들을 결정하는 일에 참여한다.						
17	가족, 학교 선생님 외에 내가 최선을 다하기를 바라는 어른이 계신 것 같다.						

18	나는 노력하면 대부분의 일들을 잘 할 수 있다.						
19	다른 사람들의 생각과 느낌을 이해하려고 한다.						
20	신이 나를 사랑하고 돌보신다고 믿는다.						
21	학교에서 임원(반장, 부반장, 부장 등)을 맡아 일한다.						
22	나는 자선기관이나 교회, 혹은 다른 단체에서 자원봉사나 후원 등으로 어려운 사람들을 돕는 일에 참여한다.						
23	내가 잘 할 수 있는 일들이 많다.						
24	어떤 일에 실패했을 때에도 크게 실망하지 않는다.						
25	신앙 덕분에 어려운 일들을 이겨낼 수 있다.						
26	우리 학교이나 학교를 더 좋은 곳으로 만들기 위해 의견을 제시한다.						
27	YMCA, 보이스카우트, 청소년 환경단체, 청소년 인권감시단 등의 지역사회 청소년 단체에 가입하여 활동한다.						
28	문제가 생기면 해결하려고 하기 전에 왜 그런 일들이 일어났는지 천천히 생각해본다.						
29	내가 원하는 대로 일이 이루어지지 않을 것이다.						
30	종교생활은 내 삶을 의미 있고 풍요롭게 만들어준다.						
31	나의 부모님(보호자)은 나의 학교생활에 관심을 갖고 있다.						
32	복지관, 청소년 상담원, 쉼터, 수련원, 교회, 절 등의 기관에서 상담이나 교육프로그램, 봉사, 주일학교 등에 참여한다.						
33	문제가 발생하면 먼저 여러 가지 가능한 해결방법들을 생각해본다.						
34	목표를 이루는데 실패하더라도 기운을 내어 새로 시작할 수 있다.						
35	나의 부모님(보호자)은 내가 할 말이 있을 때 내말을 들어준다.						
36	나는 친구가 어려울 때 기꺼이 도와주려고 한다.						
37	내가 해결할 수 있는 일과 해결할 수 없는 일을 구별한다.						
38	나는 내 꿈을 위해서 열심히 노력한다.						
39	나의 부모님(보호자)은 내가 우울하거나 두려워하거나 속상해할 때 알아차린다.						
40	나는 또래의 다른 학생들과 함께 일하는 것을 좋아한다.						
41	슬프거나 힘들 때에도 낙담하지 않는다.						
42	어려움이 많더라도 언젠가는 반드시 내 꿈을 이룰 것이다.						
43	나는 집에서 무엇을 결정하는 일에 나의 의견을 말할 수 있다.						
44	대가를 바라지 않고 내 부탁을 들어주는 친구가 있다.						
45	화가 나거나 기분이 상할 때에도 참을 수 있다.						
46	세운 목표나 계획들을 실천하는 편이다.						
47	어떤 일이라도 부모님과 상의할 수 있다.						
48	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.						

아래의 문항들을 잘 읽고, 여러분의 학교생활과 가장 일치하는 것에 표시해주세요.

번호	학교적응 문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	거의 그렇다	매우 그렇다
1	나는 학교에서 친구들과 관계가 원만하다.					
2	나는 학교에서 친구들에게 인기가 많은 편이다.					
3	학교 친구들은 나와 어울리는 것을 좋아한다.					
4	나는 우리학교 선생님들을 좋아한다.					
5	우리 학교 선생님들은 나에게 관심이 많으시다.					
6	우리 학교 선생님들은 나를 자랑스럽게 여기신다.					
7	나는 과제물이나 준비물을 꼬박꼬박 해간다.					
8	나는 예습, 복습을 잘하는 편이다.					
9	나는 수업시간에 적극적으로 참여한다.					
10	나는 수업시간에 선생님들로부터 칭찬을 많이 받는다.					
11	나는 학업성적이 우수한 편이다.					
12	우리 학교규칙은 적절한 편이다.					
13	나는 학교규칙을 위반하지 않는다.					
14	나는 모범적으로 학교생활을 하고 있다.					
15	나는 학교에서 일어나는 일에 관심이 많다.					
16	나는 학교에서 실시하는 행사에 적극적으로 참여한다.					
17	나는 학교행사 날을 손꼽아 기다린 적이 많다.					
18	나는 학교를 꼭 다녀야 한다고 생각한다.					
19	나는 학교에서 지내는 시간이 즐겁다.					
20	나는 가능하다면 다른 학교로 전학가고 싶다.					
21	나는 가능하다면 학교를 그만두고 싶다.					
22	나는 학교생활에 대해 만족하고 있다.					

<부록 3> 한국 청소년 탄력성 척도 하위요인: 개인 내적특성

구분	정의	척도 문항번호
지적 차원	자기효능감 이 세계 안에서 자신이 효율적으로 기능할 수 있다고 믿는 감각	18, 23, 48
	문제해결 능력 인지적, 사회적 문제 상황에서 융통성 있게 인과론적으로 사고하고, 대안을 시도하며, 사회적 지지와 외적 도움을 추구하는 능력	28, 33, 37
정서적 차원	감정과 충동조절 심리적 압박 하에서도 적절한 정서표현을 통해 평온을 지키거나 부적 정서 체험 후에도 곧 회복될 수 있는 능력	4, 41, 45
	공감과 수용 언어적, 비언어적으로 표출된 다른 사람의 생각이나 감정 등에 대하여 깊이 이해하고 받아들여주는 자세	9, 14, 19
의지적 차원	목표와 희망 목표는 도달하거나 이루고자 하는 목적이나 대상을 말하며, 희망은 목표하는 바가 이루어지기를 기대하거나 결과에 대해 밝은 전망을 지니는 것을 의미	38, 42, 46
	낙관주의 미래와 인생과 세상을 긍정적이고 희망적으로, 또 통제할 수 있을 것으로 보는 관점	24, 29*, 34
영성적 차원	의미추구 개인의 삶의 의미와 목적, 그리고 자기 가치를 깨닫고, 그러한 내적가치에 근거하여 현재 경험하는 사건들을 해석하고 하며 행위에 대한 정당성을 부여해주는 과정	5, 10, 15
	종교적 영생 초월적 절대자로서 신이 살아있고 자신을 사랑하고 돌본다는 믿음	20, 25, 30

*은 역문항

한국 청소년 탄력성 척도 하위요인: 외적보호요인

구분	정의	척도 문항번호	
가정 차원	가정에서의 돌봄의 관계와 기대	부모의 온정, 격려, 지원과 돌봄, 부부 간 화목 등의 지지적 관계와 자녀에 대한 믿음과 높은 기대, 자녀 를 비난하지 않고 재능과 취미를 인정해주는 태도들	31, 35, 39
	가정에서의 의미 있는 상호작용	가족 간의 대화와 가족 활동에의 활발한 참여를 포 함한 가족과의 의미 있는 상호작용	2*, 43, 47
학교 차원	돌봄의 관계와 기대	학교에서 경험할 수 있는 긍정적인 경험으로서 교사 의 관심과 지지, 격려와 기대	1, 6, 11
	학교활동에의 의미 있는 상호작용	수업이나 학급회의 등의 학교활동에서 자신의 생각 과 의견을 발표하고 학급과 학교활동에 흥미를 갖고 행사들에 참여하는 등의 상호작용	7, 12, 17
지역 사회 차원	돌봄의 관계와 기대	청소년 복지관 등의 비차별적이며 지원적인 사회구 조와 이웃과 멘토(Mentor), 교회 등을 포함한 지역 사회의 지지적인 돌봄과 기대	16, 21, 26
	지역사회 활동의 의미 있는 상호작용	청소년들의 자존감과 유능감을 향상시키고 이타행동 과 사회적 책임감을 증진시키며, 우울과 반복된 스 트레스 경험에서 청소년들을 보호하는데 유익한 역 할을 할 수 있다.	22, 27, 32
또래 차원	또래와의 긍정적 상호작용	친사회적인 또래들과 나누는 우호적이고 지지적인 다양한 상호작용	36, 40, 44
	또래의 친사회적 기대	건전한 또래집단에 수용되고 이들로부터 친사회적인 관여와 행동을 할 것으로 예측되고 기대함	3, 8, 13

*은 역문항

<부록 4> 학교 생활적응 척도 하위영역

학교생활적응	문항내용	문항 수
친구관계	1. 나는 학교에서 친구들과 관계가 원만하다. 2. 나는 학교에서 친구들에게 인기가 많은 편이다. 3. 학교 친구들은 나와 어울리는 것을 좋아한다.	3문항
교사와의 관계	4. 나는 우리학교 선생님들을 좋아한다. 5. 우리학교 선생님들은 나에게 관심이 많으시다. 6. 우리학교 선생님들은 나를 자랑스럽게 여기신다.	3문항
수업태도	7. 나는 과제물이나 준비물을 꼬박꼬박 해간다. 8. 나는 예습복습을 잘하는 편이다. 9. 나는 수업시간에 적극적으로 참여한다. 10. 나는 수업시간에 선생님들로부터 칭찬을 많이 받는다. 11. 나는 학업성적이 우수한 편이다.	5문항
학교규칙	12. 우리 학교규칙은 적절한 편이다. 13. 나는 학교규칙을 위반하지 않는다. 14. 나는 모범적으로 학교 생활을 하고 있다.	3문항
학교행사에 대한 관심	15. 나는 학교에서 일어나는 일에 관심이 많다. 16. 나는 학교에서 실시하는 행사에 적극적으로 참여한다. 17. 나는 학교행사 날을 손꼽아 기다린 적이 많다.	3문항
학교에 대한 전반적인 태도	18. 나는 학교를 꼭 다녀야 한다고 생각한다. 19. 나는 학교에서 지내는 시간이 즐겁다. 20. 나는 가능하다면 다른 학교로 진학가고 싶다. * 21. 나는 가능하다면 학교를 그만두고 싶다. * 22. 나는 학교생활에 대해 만족하고 있다.	5문항

*은 역문항

<부 록 5> 집단음악심리치료프로그램 평가보고서

이름 : 나이 :

1. 이번 집단음악심리치료프로그램이 여러분의 자아탄력성과 학교생활적응에 도움이 되었나요?

- ① 매우 도움이 되었다 ② 어느 정도 도움이 되었다
③ 별로 도움이 되지 않았다 ④ 전혀 도움이 되지 않았다

2-1. 집단음악심리치료프로그램 참여가 학교생활 적응에 도움이 되었다면, 구체적으로 어떤 면에서 왜 도움이 되었다고 생각하나요?

2-2. 만약 도움이 되지 않았다면, 구체적으로 어떤 면에서 왜 도움이 되지 않았다고 생각하나요?

3-1. 집단음악심리치료프로그램 참여가 자아탄력성(힘들고 지친 상황에서도 긍정적인 마인드로 스트레스를 스스로 극복할 수 있는 힘)에 도움이 되었다면, 구체적으로 어떤 면에서 왜 도움이 되었다고 생각하나요?

3-2. 만약 도움이 되지 않았다면, 구체적으로 어떤 면에서 왜 도움이 되지 않았다고 생각하나요?

4. 프로그램 중 '음악'은 나에게 어떤 부분에서 도움이 되었나요?

5. 프로그램에 함께 참여한 '집단 원'들은 나에게 어떠한 영향을 주었나요?

6. 집단음악심리치료프로그램 중에 가장 의미 있었고, 나에게 도움이 되었던 활동은 무엇인가요? (구체적인 활동 내용과 노래 제목을 적어주세요^^ 노래 제목이나 활동 내용이 기억나지 않다면, 말하고 싶은 장면을 그림으로 표현해주세요)

7. 집단음악심리치료프로그램 중 가장 좋았던 음악활동을 체크해주세요.(중복가능)

- ① 노래 부르기() ② 치료적 노래 만들기()
③ 가사 토의하기() ④ 악기연주()
⑤ 즉흥연주() ⑥ 음악과 상상()

8. 집단음악심리치료프로그램 내용에 대한 만족도는 어떠하나요? (5점 만점에 점)

9. 집단음악심리치료프로그램이 앞으로도 더 필요하다고 생각하나요?

- ① 매우 필요하다 ② 어느 정도 필요하다
③ 별로 필요하지 않다 ④ 전혀 필요하지 않다

10. 마지막으로, 음악치료 선생님에게 하고 싶은 말이나 기타 사항

