



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](#)

순진이 교수 지도
석사학위 청구논문

치료적 노래 만들기가
취업불안을 경험하는 대학생의
우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향

2023

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
황 의 정

치료적 노래 만들기가
취업불안을 경험하는 대학생의
우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향

순진 이 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2022년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

황 의 정

인 준 서

황의정의 석사학위 논문으로 인준함

2022년 11월

심사위원장 배미현 (인)

심사위원 강경선 (인)

심사위원 송건이 (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보기 위해 실험 연구 방법으로 수행되었다. 본 연구를 위해 취업불안으로 심리·신체·사회적인 어려움을 경험하는 대학생 16명을 유의표집하여 실험집단 8명과 통제집단 8명으로 무선배치하였다. 연구에 사용된 치료적 노래 만들기는 O'Brien(1999)의 '독창적인 가사와 음악 유도하기(Guiding Original Lyrics and Music)'를 토대로 연구자가 새롭게 구성하였으며 주 2회, 총 8회기에 걸쳐 실시되었다.

치료적 노래 만들기 시행 전과 후에 통합적 한국판 CES-D 우울 평가와 Ryff가 개발한 심리적 안녕감 평가(PWBS)를 사용하여 우울과 심리적 안녕감의 사전·사후검사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 22.0 통계 프로그램에서 빈도 분석, Mann-Whitney U 검정, Wilcoxon 대응표본 부호순위검정을 사용하여 분석하였으며 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 치료적 노래 만들기는 활동에 참여한 실험집단의 우울 감소에 유의한 차이를 나타냈다. 구체적으로는 우울의 하위영역인 우울 정서, 긍정적 정서, 신체적 저하, 대인관계에 유의한 차이를 나타내며 치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 우울 감소에 효과적인 치료적 도구로 활용될 수 있음을 입증하였다.

둘째, 치료적 노래 만들기는 활동에 참여한 실험집단의 심리적 안녕감 향상에 유의한 차이를 나타냈다. 구체적으로는 심리적 안녕감의 하위영역인 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아수용에 유의한 차이를 나타내며 치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 심리적 안녕감 향상에 효과적인 치료적 도구로 활용될 수 있음을 입증하였다.

치료적 노래 만들기에서 독창적인 가사와 음악을 유도하여 집단의 새로운 음악을 만드는 과정은 자신의 내면을 인식하여 정서적 표현을 돕고 억압된 감정을 해소하는 역할을 하였다. 또한 노래의 스타일을 구성하고 선율을 만드는 경험은 내면의 자기를 외현화하여 이를 노래 안에서 긍정적으로 담아내는 역할을 하였다.

본 연구는 대학생이 경험하는 취업불안과 관련된 심리적 변인을 탐구하고 이를 지원할 수 있는 심리적 중재 방안으로 치료적 노래 만들기 활동을 고안하여 그 효과를 입증하였다. 또한 치료적 노래 만들기의 임상적 가치를 입증함과 더불어 성인의 우울 감소와 심리적 안녕감 향상을 위한 지지적 중재의 일환으로 음악치료의 적용 범위를 확장하여 치료적 노래 만들기의 보편적 활용을 위한 토대를 마련했다는 의의가 있다.

목 차

논문 개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
2. 연구 문제	7
3. 용어의 정의	9
II. 이론적 배경	11
1. 취업 불안	11
1) 취업불안의 개념 및 특성	11
2) 국내 취업 관련 현황	13
3) 대학생의 취업불안 경험	14
2. 우울	16
1) 우울의 개념 및 특성	16
2) 대학생의 취업불안과 우울	17
3. 심리적 안녕감	20
1) 심리적 안녕감의 개념 및 특성	20
2) 대학생의 취업불안과 심리적 안녕감	22
4. 치료적 노래 만들기	23
1) 치료적 노래 만들기의 개념 및 특성	23
2) 치료적 노래 만들기가 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향	28

Ⅲ. 연구 방법	30
1. 연구 참여자	30
2. 연구설계 및 절차	32
1) 연구설계	33
2) 연구 참여 동의 절차	33
3) 사전검사	34
4) 치료적 노래 만들기 활동	34
5) 사후검사	34
3. 연구 도구	35
1) 취업불안 평가	35
2) 우울 평가	36
3) 심리적 안녕감 평가	37
4. 취업불안을 경험하는 대학생을 위한 치료적 노래 만들기 중재	38
5. 자료 분석	51
Ⅳ. 연구 결과	52
1. 치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 우울에 미치는 효과(연구문제 1)	52
1) 실험집단과 통제집단의 우울에 대한 동질성 검정	52
2) 우울 점수에 대한 치료적 노래 만들기 활동의 효과	53
3) 우울 하위요인 점수에 대한 치료적 노래 만들기 활동의 효과	54
2. 치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과(연구문제 2)	56
1) 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감에 대한 동질성 검정	56
2) 심리적 안녕감 점수에 대한 치료적 노래 만들기 활동의 효과	57

3) 심리적 안녕감 하위요인 점수에 대한 치료적 노래 만들기 활동의 효과	58
V. 결론	61
1. 결론 및 논의	61
2. 제언	64

참고 문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 III-1> 취업불안을 경험하는 대학생의 취업불안 척도 점수	31
<표 III-2> 취업불안을 경험하는 대학생의 일반적 특성	32
<표 III-3> 전후 검사 통제집단 설계	33
<표 III-4> 취업불안 평가의 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도	35
<표 III-5> 우울 평가의 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도	36
<표 III-6> 심리적 안녕감 평가의 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도	38
<표 III-7> 치료적 노래 만들기의 회기별 목표와 활동 구성	39
<표 III-8> 치료적 노래 만들기 활동의 세부 내용 및 치료적 논거	43
<표 III-9> 치료적 노래 만들기 활동의 사용 노래 및 치료적 논거	48
<표 IV-1> 우울 사전검사에 대한 집단 동질성 검정	52
<표 IV-2> 우울에 대한 Mann-Whitney U 검정	53
<표 IV-3> 우울에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정	54
<표 IV-4> 우울 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정	54
<표 IV-5> 우울 하위요인 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정	55
<표 IV-6> 심리적 안녕감 사전검사에 대한 동질성 검정	56
<표 IV-7> 심리적 안녕감에 대한 Mann-Whitney U 검정	57
<표 IV-8> 심리적 안녕감에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정	58
<표 IV-9> 심리적 안녕감 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정	59
<표 IV-10> 심리적 안녕감 하위요인 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정	60

그림 목 차

<그림 II-1> 2021년 대학생 구직활동 실태 조사	14
<그림 II-2> 2021년 대학생 우울을 유발하는 원인 조사	18

I. 서 론

1. 연구의 목적과 필요성

직업세계로의 진출을 앞둔 대학생의 중요한 발달과업 중 하나는 자신의 학업을 탐구하고 직업 목표를 구체화하는 것이다(조규관, 장은영, 2010). 직업은 단순한 생계 수단을 뛰어넘어 개인에게 소속감을 가져다주며, 개인이 가지는 가치를 확인하고 자아실현을 가능하게 한다는 점에서 건강한 삶을 이루는 데 중요한 역할을 담당한다.

그러나 1997년 외환위기 이후 생겨난 비정규직 제도와 경기침체로 인한 기업의 고용인원 감소는 대학생들에게 사회에 안정된 일자리가 부족하고, 취업의 문턱이 높을 것이라는 부정적인 인식을 가지게 하였다(김태정, 민경화, 2020). 또한 2020년 2월에는 강력한 전염성과 위험성을 가진 코로나바이러스 감염증-19(COVID-19)가 전 세계를 강타하면서 기업들이 채용을 멈추는 등 취업 시장의 불확실성이 더욱 증가하여 취업을 준비하는 대학생들의 걱정과 불안이 한층 더 높아지고 있는 추세다(김나래, 우영지, 2021). 실제 청년고용동향을 살펴보면 20대 청년 고용률은 전년 동월 대비 2.9% 하락한 41.1%로, 20대 취업자 수는 전년 동월 대비 31만 4천명이나 감소하였다(통계청, 2021). 이는 불안정한 취업 상황에서 한국 사회의 청년 취업난이 이전보다 더욱 심각해졌음을 나타내며, 그로 인해 취업을 바라보고 준비하는 대학생들의 심리적 압박과 두려움, 취업을 하지 못할 것이라는 취업불안이 크게 가중되고 있는 현실을 반영하는 것이다(조수민, 윤병국, 2021).

취업불안은 취업을 준비하는 사람들이 자신과 주변 환경, 자신의 미래를 부정적으로 인식하며 경험하게 되는 상태불안으로 삶의 질 저하와 정서적 혼란,

스트레스에 영향을 주어 안정적인 상태를 유지하는 것이 어려운 상태를 의미한다(조규판, 장은영, 2010). 적절한 수준의 취업불안은 개인의 취업준비와 진로동기를 향상시켜 취업에 몰입할 수 있는 긍정적인 역할을 하는 반면(김홍석, 김정섭, 2015), 과도한 취업불안은 신체적으로 불면증, 소화불량, 일상에서의 과도한 긴장감 등을 경험하게 하며, 심리적 위축과 자신감 하락 등으로 인해 다른 일에 집중할 수 없는 불편한 상태에 빠지게 한다(김다인, 안도희, 2018; 박준성, 소용준 2016).

2021년 8월, 한국경제연구원에서 2개월에 걸쳐 전국의 4년제 대학 3-4학년 재학생 및 졸업생 2,713명을 대상으로 취업준비 과정의 어려움을 알아본 결과, 많은 대학생이 취업에 대한 걱정으로 인해 불안과 우울 등 심리적 위축이 가중된다고 응답하였다(한겨레, 2021). 또한 대학의 학생 생활실태조사에서도 진로와 취업과 관련된 정서 문제를 호소하며 학생 상담센터를 찾는 내담자의 수가 매년 증가하는 추세라고 보고하였다(김태정, 민경화, 2020). 이처럼 대학생들에게 취업불안은 이미 걱정 수준을 넘어 건강한 삶을 저해하는 역기능적인 문제로 작용하고 있다.

우울은 슬픔, 공허감, 무력감 등과 같이 지속적인 불쾌한 기분으로 인해 개인의 일상생활에서 흥미나 즐거움이 상실되어 비관과 절망 등의 감정을 동반하는 심리상태를 의미한다(APA, 2013). Lazarus(1981)는 우울을 단순한 슬픔, 울적한 기분상태에서부터 지속적인 상실감이나 무력감, 나아가 자살 기도를 포함하는 우울장애까지 이르는 연속선상의 심리상태로 보았다. 대학생 시기는 학업을 탐구하고 미래를 준비하는 중요한 발달적 과업의 시기이다. 그러나 많은 대학생이 자신의 정체성과 학업적 목표를 명확히 설정하지 못한 채 과중한 학업적 압박과 높은 취업 조건에 대한 부담감으로 혼란과 초조함을 경험하며 부정적인 정서에 쉽게 빠진다고 보고하였다(이건민, 신현균, 2019).

동아일보와 잡코리아가 2021년 3월 대학생 607명을 대상으로 실시한 설문조

사 결과에서도 응답자 82.5%(498명)는 평소에 우울한 정서를 자주 느껴 일상 생활에 지장을 받는다고 보고하였으며, 우울의 가장 큰 이유로 취업난을 들었다(동아일보, 2021). 이처럼 취업에 대한 부정적인 인식으로 경험하게 되는 우울은 자신에 대한 부정적인 사고와 감정, 정신운동 속도의 지연으로 인한 무력감, 대인관계 회피 등의 부적응적인 증상을 초래하며(엄현정, 진미희, 김영근, 2018; Radloff, 1977), 최악의 경우 자살사고로 이어져 건강한 삶을 저해하는 원인이 될 수 있기에(김지삼, 2014; 안세영, 김종학, 최보영, 2015; 양선미, 박경, 2015) 대학생들이 경험하는 취업불안에 대한 심리적 지원방안이 필요하다.

반면 동일한 상황에서도 심리적 안녕감이 높은 대학생들은 자신과 주변 환경을 수용하여 부정적인 정서에 쉽게 빠지지 않으며, 자기실현과 내적 성장을 위해 다양한 측면에서 긍정적으로 기능하는 것으로 보고되었다(김영태, 2014; 이종란, 황인주, 2021; 이재원, 2016). 심리적 안녕감이란 개인이 느끼는 삶의 질을 설명하는 대표적인 개념으로, 자신의 모습을 있는 그대로 받아들이고 내면의 긍정적인 자원을 발견하여 성장하려고 노력하며 타인과 긍정적인 관계를 맺으면서 즐겁게 살아가는 삶을 의미한다(Ryff, 1989). 대학생의 높은 심리적 안녕감은 어려운 취업 상황과 스트레스 상황에서도 굴하지 않고 상황과 감정, 자아의 가치를 수용하고 성숙하게 대처하는 태도를 형성하여 주변 환경과 적극적으로 상호작용하며 건강한 삶과 긍정적인 성장을 돕는 요인이 된다(김영태, 2014, Headey, Kelley, & Wearing, 1984).

그러나 대학생의 낮은 심리적 안녕감은 학교와 학업생활의 만족감을 떨어뜨리고 대인관계를 회피하게 하며 사회적 부적응을 초래하는 원인이 될 수 있다(김경희, 권재환, 2014). 대학생의 학업과 대인관계 부적응은 개인의 진로 선택과 학업 성취에 부정적인 영향을 미치며 개인의 정체성에도 혼란을 초래할 수 있기에(이덕희, 2014), 건강한 사회 구성원으로 성장하는 것을 돕는 지원의 일

환으로 불안과 우울 등의 부정적인 정서에 건강하게 대처할 수 있는 심리적 안녕감을 높이는 방안의 모색이 필요하다.

노래는 인간의 삶과 밀접한 관련을 맺고 있으며 전 생애에 걸쳐 친숙하고 긍정적인 영향을 미치는 매체 중 하나이다. 언어와 더불어 목소리의 음색, 선율, 리듬, 화성 등의 다양한 음악적 요소로 표현되는 노래는 내담자의 감정을 탐색하고 표현하기 위한 좋은 도구가 된다(Bruscia, 2006). 또한 노래는 가사의 특정한 메시지 안에 자신의 이야기와 감정을 투영하고, 내담자의 의식과 무의식, 내적·외적인 갈등을 자연스럽게 투사함으로써 억압된 문제를 통찰하고 해결해 갈 수 있는 장점이 있다(Baker & Wigram, 2008). 집단 안에서 노래와 관련된 공통의 관심사를 공유하는 것은 집단 구성원의 응집력과 결속력을 증가시킬 뿐만 아니라 함께 노래를 부르며 집단의 소속감과 역동성을 높이는 과정을 통해 구성원 간의 긍정적인 상호작용을 가능하게 한다(Bruscia, 2000). 이처럼 노래를 활용한 활동은 음악적 배경이나 경험이 부족한 사람도 부담 없이 즐겁게 참여할 수 있기에 효과적이고 긍정적인 심리적 접근으로 활용되고 있다(Laiho, 2004).

노래를 치료적 자원으로 활용하는 치료적 노래 만들기(therapeutic song writing)는 음악을 구성하는 다양한 요소를 활용한 포괄적 의미의 창작활동으로, 치료사와 함께 노래를 만드는 과정을 통해서 내담자의 생각과 감정을 표현할 수 있도록 유도하는 방법이다(Baker, Wigram, Stott & McFerran, 2008). 치료적 노래 만들기는 자신의 내면을 인식하여 노래 안에서 표현할 수 있는 경험을 제공하며, 자신과 주변 환경에 대한 긍정적인 정서를 높여 삶의 질과 탄력성, 자존감을 향상시키는데 도움을 준다(Austin, 2012). 또한 치료적 노래 만들기는 참여자에게 자신의 내재된 음악성과 성취감을 경험할 뿐만 아니라 삶의 의미와 아름다움을 통찰하여 삶 속에 발생하는 문제와 도전을 어떻게 해결해 나갈 것인가를 배우는 기회를 제공한다(Slobada, 2005).

치료적 노래 만들기의 가치는 다수의 선행연구를 통해 입증되어왔다. Freed(1987)는 치료적 노래 만들기가 내담자의 자아존중감 향상에 도움이 되었으며, Silverman(2003)은 치료적 노래 만들기를 통해 자기 표현력과 긍정적 상호작용이 증진되었음을 보고하였다. Ficken(1976)과 Berger(1983)는 치료적 노래 만들기를 통해 내담자가 억압되고 부정적인 자신의 감정을 편안한 상태에서 통찰하고 해소할 수 있다고 하였으며, 윤다솔과 순진이(2016)는 치료적 노래 만들기가 자신감이 결여되고 위축된 내담자들의 심리적 문제 해소에 도움을 줌으로써 열등감을 낮추고 자신에 대한 신뢰를 형성하도록 도모하는데 효과적임을 밝혔다. 홍심근과 강경선(2021)은 치료적 노래 만들기를 통해 장애인의 비장애 형제자매들이 자신의 가치를 확인하고, 자신과 타인에 대한 긍정적인 정서를 높일 수 있었다고 하였으며, 이 외에도 치료적 노래 만들기에 참여한 내담자들이 음악을 통해 내면의 안정감을 느끼고 긍정적인 자아와 대인 관계를 형성하는데 도움을 받았다는 결과가 다양한 연구에서 보고되었다(김지원, 2018; 이나경, 2011; 이한나, 양은아, 2015; 황혜진, 송인령, 2022; Bennett, 1975; Osweiler, 1998; Pickow & Appleby, 1988).

대학생을 대상으로 한 노래 만들기 연구를 살펴보면, Derrington(2005)은 자신의 이야기가 담긴 노래를 만드는 작업을 통해 취업불안으로 우울과 무력감, 낮은 동기를 보이는 대학생들이 자신을 탐색하고 긍정적인 정서를 높였다고 보고하였으며, 윤미지(2017) 또한 함께 노래를 완성하며 협력하는 과정이 구성원 간의 신뢰도와 친밀감을 높이고, 긍정적인 자아정체감을 형성하는데 도움이 되었다고 밝혔다. 윤혜진(2020)은 노래 만들기를 통해 취업 스트레스를 경험하는 대학생들의 부정적 정서가 감소했다는 결과를 보고하였으며, 한송이(2018)는 치료적 노래 만들기가 대학생의 사회적 관계 형성에 도움을 주고, 노래 만들기 과정을 통해 적극적인 문제해결 자세를 함양할 수 있음을 밝혔다. 따라서 취업불안을 경험하는 대학생들에게 치료적 노래 만들기를 적용하는 것

은 자신의 내면을 인식하여 직면한 문제에 대한 해결방안을 모색해가는데 효과적인 지원 방안이 될 수 있으며, 정서적 표현을 통한 억압된 감정을 해소하고 긍정적인 자아를 형성해 가는데 도움을 줄 수 있다.

그러나 현재까지 국내에서 취업불안을 경험하는 대학생들을 대상으로 한 연구는 진로 탐색과 관련된 연구(강인혜, 2018; 김미경, 2019; 김태환, 2019; 심규원, 2021; 윤성원, 2017; 이은주, 전수현, 2020, 정보애, 2013; 조기운, 2012, 조민제, 2010)에 국한되어 있었으며, 대학생들이 경험하는 취업불안에 대한 심리적 접근을 다룬 국외 연구 또한 제한적이었다(Antony, Purdon, Huta, & Swinson, 1998; Flett & Hewitt, 2004). 또한 대학생이 경험하는 취업불안에 있어 우울과 심리적 안녕감이 이들의 삶과 발달과업 성취에 중요한 요인임에도 불구하고(엄나연, 2015; 오연례, 2016; 이정연, 2020), 이 변인들을 함께 살펴본 연구는 전무한 실정이다.

본 연구는 치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 이를 위해 취업불안을 경험하는 대학생의 우울을 감소하고 심리적 안녕감을 향상할 수 있는 심리적 중재 방안을 구성하고, 그 효과를 검증함으로써 치료적 노래 만들기의 임상적 활용 가치를 입증하는 한편, 성인의 우울 감소와 심리적 안녕감 향상을 위한 지지적 중재의 일환으로 음악치료의 활용 범위를 확장하여 치료적 노래 만들기의 보편적 활용을 위한 토대를 마련하고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구에서는 취업불안을 경험하는 대학생의 우울 감소와 심리적 안녕감 향상을 위한 치료적 노래 만들기 활동을 구성하고, 치료적 노래 만들기 활동 시행 여부에 따른 실험집단과 통제집단 간의 차이를 살펴보기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

1. 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 우울에 유의한 차이를 나타내는가?
 - 1) 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 우울 정서에 유의한 차이를 나타내는가?
 - 2) 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 긍정적 정서에 유의한 차이를 나타내는가?
 - 3) 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 신체적 저하에 유의한 차이를 나타내는가?
 - 4) 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 대인관계 부정적 인식에 유의한 차이를 나타내는가?

2. 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 심리적 안녕감에 유의한 차이를 나타내는가?
 - 1) 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 자율성에 유의한 차이를 나타내는가?

- 2) 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 환경에 대한 통제력에 유의한 차이를 나타내는가?
- 3) 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 개인적 성장에 유의한 차이를 나타내는가?
- 4) 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 삶의 목적에 유의한 차이를 나타내는가?
- 5) 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 긍정적 대인관계에 유의한 차이를 나타내는가?
- 6) 치료적 노래 만들기 활동에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 자아수용에 유의한 차이를 나타내는가?

3. 용어 정의

1) 취업불안

취업불안은 취업을 준비하는 사람들이 자신과 주변 환경, 자신의 미래를 부정적으로 인식하며 경험하게 되는 상태불안으로, 취업을 준비하는 이들의 삶의 질 저하와 정서적 혼란, 스트레스에 영향을 주는 중요한 요인 중 하나다(조규판, 장은영, 2010). 취업불안은 불안 상태, 불안 유발상황, 불안 유발원인의 세 가지 하위영역으로 구분하여 평가한다(조규판, 2008). 본 연구에서 취업불안은 ‘취업을 준비하는 과정에서 느낄 수 있는 취업 실패에 대한 걱정과 미래에 대한 두려움, 가족과 지인들의 시선에 대한 부담감으로 인해 발생하는 불안’으로 정의한다.

2) 우울

우울은 슬픔, 공허감, 우울감, 무력감 등과 같이 지속적인 불쾌한 기분으로 인해 개인의 일상생활에서 흥미나 즐거움이 상실되어 비관적 사고와 절망, 무기력, 불안 등의 감정을 동반하는 심리상태다(APA, 2013). 우울은 우울 정서, 긍정적 정서, 신체적 저하, 대인관계의 하위영역으로 구분하여 평가한다(전검구, 2001). 본 연구에서 우울은 ‘취업불안을 경험하는 대학생이 자기 자신과 주변 환경, 미래를 왜곡되게 지각함으로써 경험하게 되는 비관적 사고와 슬픈 감정, 무력감과 자책감, 정신운동 속도의 지연 등의 부적응적인 상태’로 정의한다.

3) 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 개인이 느끼는 삶의 질을 설명하는 대표적인 개념으로, 자신의 모습을 있는 그대로 받아들이고 내면의 긍정적인 자원을 발견하여 성장하려고 노력하며 타인과 긍정적인 관계를 맺으면서 즐겁게 살아가는 삶을 의미한다(Ryff, 1989). 심리적 안녕감은 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아수용의 하위영역으로 구분하여 평가한다(Ryff, 1989). 본 연구에서 심리적 안녕감은 ‘취업불안을 경험하는 대학생이 자신의 모습을 있는 그대로 수용하고, 긍정적인 대인관계를 형성하며, 자율성을 지닌 독립적인 존재로서 환경에 대한 지배력과 삶을 목적을 발휘하여 자신의 삶에 만족하는 삶의 태도’로 정의한다.

4) 치료적 노래 만들기

치료적 노래 만들기는 다양한 음악적 요소를 활용한 포괄적 의미의 창작활동으로, 내담자의 심리적·정서적·사회적·인지적 욕구를 해결하기 위하여 치료사와 함께 치료적 관계 안에서 기존의 곡을 부분적 또는 전체적으로 바꾸거나 새로운 노래를 만드는 과정 중심의 중재 방법을 의미한다(Baker & Wigram, 2008; Fiore, 2016). 치료적 노래 만들기 활동에는 노래 감상, 노래 가창, 노래 가사 및 주제 토의, 노래 패러디, 노래 가사 채우기 및 개사, 랩(rap) 창작, 나레이션 및 악기를 통한 즉흥 노래 창작, 노래(가사, 선율, 화음) 창작 등이 있다(Baker & Wigram, 2008). 본 연구에서 활용하는 치료적 노래 만들기 활동으로는 노래 감상, 노래 패러디, 노래 주제 및 가사 토의, 성악 즉흥연주, 노래 가사 채우기 및 개사, 가사 및 선율 창작, 노래 가창이다.

II. 이론적 배경

1. 취업불안

1) 취업불안의 개념 및 특성

취업불안이란 취업을 준비하는 사람들이 자신과 주변 환경, 자신의 미래에 대한 부정적인 인식으로 인해 경험하게 되는 상태불안으로, 삶의 질 저하와 정서적 혼란, 스트레스에 영향을 주어 안정적인 상태를 유지하는 것이 어려운 상태를 의미한다(조규관, 장은영, 2010). 취업에 대한 고민과 준비는 주로 본격적으로 진로를 결정하고 준비하는 대학생 시기부터 시작되며(조수민, 윤병국, 2021), 대학생은 취업을 준비하면서 학교 성적이나 취업 관련 자격증, 취업과 추후 직업에 대한 부모 및 타인의 기대 등으로 긴장감과 두려움, 염려, 초조함 등을 느낄 수 있다. 이러한 정서는 취업을 준비하는 사람들이 겪을 수 있는 자연스러운 감정이지만, 이러한 상태가 지속되거나 심각해지면 대학생은 자신의 진로 선택에 대해 결정하지 못하거나 혼란을 겪으며 취업의 가능성에 대한 불안과 역기능적인 태도를 보이는 취업불안을 경험하게 된다(석민경, 2020).

조규관(2008)은 취업불안을 ‘취업을 준비하는 사람들이 자신과 주변 환경, 미래를 부정적으로 인식하면서 경험하게 되는 상태불안의 한 유형’으로 정의하고, 적정 수준의 취업불안은 취업을 원활히 준비하는 동기의 요소가 될 수 있으나, 이 수준이 과도할 경우 개인의 심리적·신체적 평형상태를 파괴하여 대인관계를 악화시키고 우울을 유발하는 등 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 주장하였다. 정금주(2012)는 취업불안을 ‘취업을 앞둔 사람들이 진로를 준비하는 과정에서 느끼는 상태불안의 한 유형이자 성인이 된다면 필수적으로 거쳐

야 하는 인간의 중요한 과업 중 하나'라고 정의하였다. 김정년(2021)은 취업불안을 '취업에 대한 적절한 스트레스 수준을 넘어서 긴장, 두려움, 걱정, 근심과 같은 부정적 정서로 인해 실제 취업 준비에 악영향을 초래할 수 있는 상태적 불안'이라고 정의하였으며, 김더미와 정주리(2021)는 적절한 취업불안은 진로 동기를 촉진하나, 과도한 취업불안은 행복감과 심리적 안정감을 낮추는 요소로 작용한다고 보고하였다. 종합해보면 취업불안은 취업과 관련된 상황과 환경적 사건 등을 포함하여 다양한 심리·사회적 요소들로 인해 개인이 부정적인 정서를 경험함으로써 부적절한 신체적·심리적 증상을 동반하는 것과 관련된 개념이라고 할 수 있다.

조규관(2008)은 Spielberg(1972)의 불안 이론을 바탕으로 취업불안척도를 개발하였으며, 국내 취업불안 관련 연구들은 주로 조규관의 취업불안 척도를 활용하여 수행되었다. 조규관은 취업불안의 하위 요인을 크게 취업불안의 유발상황, 유발원인, 심리적·신체적 상태 세 가지 요인으로 구성하였다. 취업불안 유발상황은 주변의 취업준비생이 졸업을 앞두고 취업걱정을 하거나 취업하지 못하는 모습을 볼 때, 각종 언론 매체에서 경기침체로 인해 취업과 관련된 상황이 좋지 않다는 보도를 지속적으로 접할 때, 실제 취업준비 상황에서 반복적인 실패를 경험할 때 등의 상황을 의미한다. 취업불안 유발원인은 낮은 학업 성적과 부족한 영어 능력, 노력과 관련된 개인의 내적 원인과 학업적 환경, 부모님의 기대, 취업에 대한 주변인들의 피드백 등과 같은 개인의 외적 원인으로 구분된다. 취업불안으로 인한 심리적·신체적 상태는 취업과 관련된 상황에서 개인이 초조함과 불안함으로 인해 잠을 잘 못 이루며, 가슴이 답답하거나 두근거리는 상태, 자신감이 낮아지고 다른 일에 집중할 수 없으며 역기능적인 대안관계를 보이는 상태를 뜻한다.

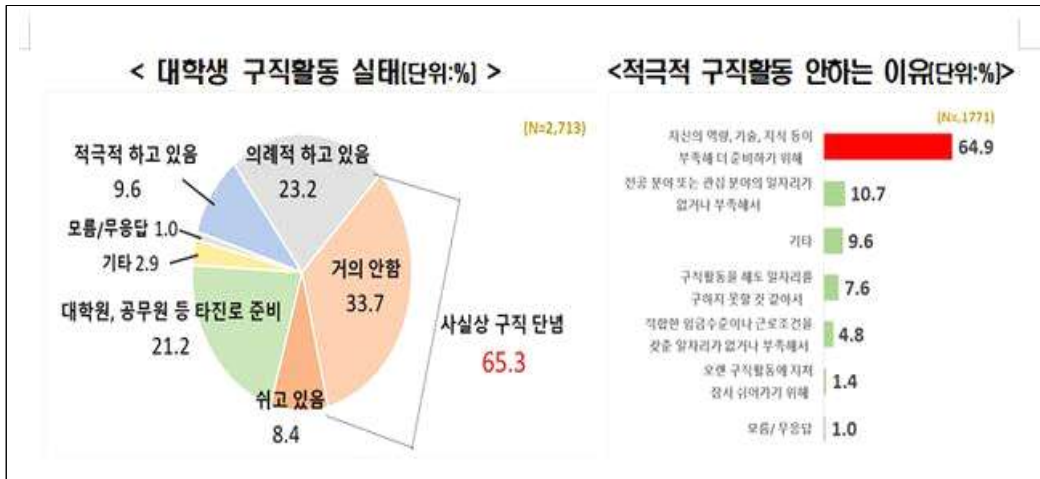
현재까지 진행된 취업불안 관련 국내연구는 주로 진로탐색과 관련된 연구(강인혜, 2018; 김미경, 2019; 김미정, 2018; 김태환, 2019; 심규원, 2021; 윤성

원, 2017; 이은주, 2011; 전수현, 2020, 정보애, 2013; 조기윤, 2012, 조민제, 2010)에 집중되어 있으며, 취업불안에 대처하기 위한 심리적 방안을 다룬 연구는 미흡한 실정이다(주명진, 김명남, 2011).

2) 국내 취업 관련 현황

한국 사회는 장기간 경기불황과 사회·경제적 격차의 확대 등으로 인해 고용이 감소되고 노동시장 진입 장벽이 높아지면서 취업을 앞둔 대학생들의 취업 문제가 부각되고 있다(김태정, 민경화, 2020). 최근에는 코로나바이러스감염증-19로 인해 전 세계가 재난적 상황에 놓이며 경기 회복이 불확실해짐에 따라 많은 대학생이 진로에 혼란을 겪거나 진로를 포기하면서 취업 장면에서의 어려움이 더욱 악화되었다(김경수, 2021). 2021년 노동시장 평가 및 2022년 전망 자료에 의하면 코로나바이러스감염증-19의 확산으로 인해 2021년 상반기 취업자 수는 102만 명 감소함을 보고하였으며, 특히 다른 연령대보다 20대(20-29세)에서 실업률 8.2%, 경제활동 참가율 60.9%로 나타나, 가장 높은 실업률을 보이는 것으로 나타났다(통계청, 2021).

한국경제연구원의 대학생 구직활동 실태 조사(2021) 결과에 따르면 구직활동을 거의 하지 않는다는 응답이 33.7%, 의례적으로 하고 있다는 응답 23.2%, 쉬고 있다는 응답이 8.4%로 사실상 구직을 단념한 대학생이 전체 대학생의 과반수가 넘는 것으로 나타났다. 대학생이 취업을 포기하는 이유를 살펴보면 자신의 지식이나 기술 등이 부족해 취업을 더 준비하기 위해, 경력과 전공에 맞는 일자리 부족, 구직활동을 해도 일자리를 구하지 못할 것 같은 취업에 대한 부정적 인식, 근로조건과 임금이 맞는 일자리가 없다는 등의 다양한 이유가 제시되었다. 2021년 대학생 구직활동 실태 조사와 대학생이 적극적으로 구직활동을 안하는 이유를 도식화한 자료는 [그림 II-1]에 제시되었다.



출처: 한경연(2021)

[그림 II-1] 2021년 대학생 구직활동 실태 조사

[그림 II-1]는 한국 사회에서 현재 청년 취업난의 심각성을 나타내며, 취업을 준비하는 대학생들이 취업을 얼마나 부정적으로 인식하고 있는지를 한 눈에 보여주는 자료이다. 취업에 대한 부정적 인식이 높아질수록 취업에 대한 불안 역시 증가하기 때문에, 취업 준비과정에서 발생하는 취업 불안과 관련된 심리적 요인에 대한 탐색과 더불어 대학생이 경험하는 취업불안에 대한 긍정적인 심리적 지원을 제공하는 것은 매우 중요하다.

3) 대학생의 취업불안 경험

고학력, 고스펙 경쟁 사회와 장기화된 경기침체, 코로나바이러스감염증-19의 상황에서 많은 대학생이 자신의 장래와 진로에 대한 두려움과 걱정 등을 동반한 취업 불안을 경험하고 있다(김나래, 우영지, 2021). 대학생의 취업불안에 영향을 미치는 변인들을 규명한 연구들을 살펴보면, 취업불안을 겪는 대학생들의 구직 기간이 길어질수록 정신건강은 저하되고 불안감과 스트레스에 자주

노출될 수 있음을 알 수 있다(김경순, 2016; 박윤희, 2017; 소용준, 박준성, 2016; 허창구, 2020; Antony, Purdon, Huta, & Swinson, 1998; Flett & Hewitt, 2004). 윤성원(2017)은 역기능적인 진로사고가 높은 대학생일수록 확증적인 편향으로 인해 높은 취업불안을 보일 수 있다고 하였으며, 박성권(2021)은 평소 취업 상황을 더욱 위협적이고 두렵게 인지하는 대학생일수록 손 떨림, 어지럼증, 긴장, 두려움 등의 상태불안 수준이 높은 것으로 나타났다. 김태정과 민경화(2020)는 대학생이 진로를 결정하는 상황에서 자신의 능력이 부족하다고 느끼며 취업의 진입 장벽을 높게 인식하는 것에서 취업에 대한 스트레스를 받아 취업불안이 유발된다고 하였다. 이러한 연구들은 대학생의 심리적 변인에 따라 취업불안이 다르게 나타날 수 있음을 시사하는 결과들이라 할 수 있다.

이와 더불어 취업의 가능성을 어느 정도로 인지하는가와 개인이 선택한 직업에 대한 장벽(김미경, 2008), 자기계발의 강박감과 동기(허창구, 2020), 진로 성숙도(조민제, 2010) 등도 취업불안을 유발하는 변인으로 밝혀졌다. 오민경(2017)은 취업을 앞둔 고학년일수록 취업으로 인해 스트레스와 불안을 느끼게 되어 우울, 충동성, 적대감, 분노 등의 부정적인 정서에 노출되는 경향이 높다고 하였으며, 대학생들이 취업에 대한 걱정과 불안으로 인해 부정적 정서를 경험하며 휴학을 결정하거나 졸업을 회피한다는 연구 결과도 제시된 바 있다(천지은, 박지선 2018).

종합해보면 취업에 대한 걱정과 불안이 대학생들의 학업 생활과 신체·정서 및 대인관계에 부정적인 영향을 미치며, 심각할 경우 휴학을 반복하거나 졸업을 미루어 현실을 회피하려는 경향까지 보이는 것으로 나타났다. 따라서 개인이 경험하는 취업불안 정도가 심각하고 기간이 길어질수록 직접적인 병리로 발전할 가능성이 있다는 점(박준성, 소용준 2016)과 적절한 수준의 취업불안이 진로 동기를 향상시켜 취업에 몰입할 수 있는 긍정적인 역할을 한다는 점(김

홍석, 김정섭, 2015)에서 대학생이 경험하는 취업불안의 심리적 지원에 대한 연구가 필요하다.

2. 우울

1) 우울의 개념 및 특성

우울의 사전적 정의는 ‘근심스럽거나 답답하여 활력이 없다’, ‘모든 활동에 대해 즐거움과 흥미가 상실되는 상태’이다(국립국어원, 2019). 우울은 개인의 내적 원인, 가족, 또래 관계, 사회적 환경 등 다양한 요인에 영향을 받아 짜증과 공허감, 슬픔 등의 기분이 꾸준히 들어 일상적인 생활이 어려울 만큼의 부적절한 정서를 느끼는 상태라 할 수 있다(이인정, 2014). 미국정신의학회(American Psychiatric Association, 2013)는 슬픔, 공허감, 우울함, 무력감 등과 같이 지속적인 불쾌한 기분으로 인해 개인의 일상생활에서 흥미나 즐거움이 상실되는 것으로 우울을 정의하였다. 정신질환 진단 및 통계 편람 제5판(DSM-5)에 따르면 우울이란 주관적 보고나 객관적 관찰을 통해 부적절한 죄책감, 불면으로 인한 피로감, 식욕감소나 증가, 일상생활의 즐거움이나 흥미 저하, 자살 계획 및 자살 시도, 집중력이나 사고력 감소, 무가치함 등의 부정적 정서가 지속적으로 나타나는 것이다(APA, 2013).

Freud(1949)는 성숙한 방어기제를 발달시키지 못하고 초기 상실을 경험한 사람들이 분노의 감정을 자기 내부로 향하게 억압할 때 우울을 경험하게 된다고 하였으며, Beck(1967)은 일상생활에서 일어나는 사건들을 내부적·부정적·파국적으로 해석하는 인지적 오류와 왜곡이 나타날 때 우울이 발생할 수 있다고 말하였다. 우울한 기분은 누구나 경험할 수 있는 정서이지만, 우울을 겪는 사

람은 부정적 정서를 자신 안에 가두어 스스로를 고립시키거나, 적대감 등을 타인에게 노출하여 주변 사람들이 그 사람과 거리를 두거나 비난함으로써 우울이 더욱 촉진될 수 있으며, 이러한 기분이 지속될 경우 정신질환으로 발전되기 쉽다고 하였다(Coyne, 1976).

우울은 개인에게 나타나는 증상에 따라 가벼운 수준의 우울 반응부터 특수한 의학적 장애로 인한 우울과 병리적 우울에 이르는 등의 크게 다섯 가지 증상으로 구분되고 있다(Beck & Alford, 2014). 첫 번째 증상은 무관심, 슬픔, 외로움을 동반한 기분 변화이며, 두 번째 증상은 자책 또는 자기 비난과 같이 스스로에 대해 부정적으로 인식하는 것이다. 세 번째 증상은 현실 세계에서 도피하고 죽기를 바라는 자기 처벌적 소원과 퇴행이며, 네 번째 증상은 성욕 상실, 불면증, 식욕 저하 등의 생리적 변화의 증상이다. 마지막으로 다섯 번째 증상은 흥분과 정신운동 지연 등의 활동 수준의 변화이다.

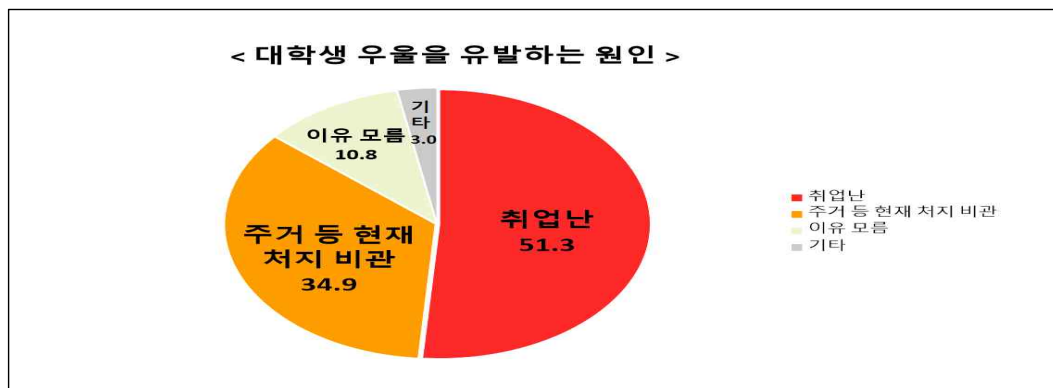
그 밖에도 우울로 인해 나타날 수 있는 증상은 주의력 및 사고력 저하, 자신의 미래에 대해 왜곡하는 인지적 증상, 무가치감, 공허함 등이 있으며(손은정, 2012), 이러한 우울 증상이 심화될수록 감정이나 기분이 극단적 양상을 보이며 현실적 적응을 어렵게 함으로써 개인의 의욕과 능력뿐만 아니라 삶의 질까지 저하하게 된다(권석만, 1996). 종합해보면 우울이란 대부분의 사람이 성장하면서 일상에서 보편적으로 겪을 수 있는 부정적인 정서로 상황과 시간이 지남에 따라 스스로 회복되는 경우가 많으나, 그렇지 못할 경우 자신과 삶을 고통스럽게 만들고 대인관계와 사회생활에 심각한 어려움을 초래하여 삶을 고통스럽게 하는 심리적 변인이다.

2) 대학생의 취업불안과 우울

대학생은 성인기에 들어서면서부터 삶과 미래에 대한 다양한 탐색과 학업,

취업 등에 대해 집중적으로 고민하는 시간을 거치게 되는데, 이러한 과정에서 자신이 원하는 일과 사회가 요구하는 일에서 괴리감을 느끼며 자신의 선택에 대한 상당한 부담감과 불안을 경험할 수 있다(김태정, 민경화, 2020). 그러므로 이 시기는 급격한 사회 환경의 변화에 따라 취업과 미래에 대한 심리적 불안과 부담감이 클 수밖에 없는 시기이며, 이러한 부담감은 크고 작은 스트레스와 부정적 정서 상태로 이어져 우울, 무기력, 절망 등의 심리적·신체적 상태를 경험할 확률이 높다(문지연, 2013).

보건복지부의 국민 정신건강 실태조사(2021) 보도 자료에 따르면 20대의 우울 점수가 급격하게 증가하여 우울 위험군 비율이 24.3%로 가장 높게 나타났으며, 그중에서도 20대 여성이 우울 평균 점수 5.9점으로 모든 연령대와 성별 중 가장 높은 수치를 보고하였다. 또한 대학생의 우울 발생 빈도는 다른 연령층에 비해 상당히 높은 수준을 보였으며, 직장인보다 두 배나 높은 결과를 나타냈다. 이처럼 대학생들의 우울 점수가 다른 연령층에 비해 높은 이유로는 가치관, 대인관계, 학업, 취업, 경제 등과 관련이 있으며(조립나, 조남정, 2021), 특히 진로와 취업 문제가 대학생 우울을 유발하는 가장 높은 원인으로 나타났다(동아일보, 2021). 대학생의 우울을 유발하는 주된 원인은 [그림 II-2]에 제시되었다.



출처: 동아일보(2021)

[그림 II-2] 2021년 대학생의 우울을 유발하는 원인 조사

1990년부터 2010년까지 발표된 연구들을 분석한 Ibrahim, Kelly, Adams와 Glazebrook(2013)에 따르면 취업이나 진로 문제는 대학생의 스트레스와 우울을 야기하는 중요한 변인이 된다. 김민경(2014)은 서울·경기지역 소재 대학교 재학생 230명을 대상으로 한 연구에서 취업에 대한 불안과 스트레스가 높은 대학생일수록 우울도 높게 경험한다고 보고하였다. 김종운과 박선영(2018)은 부산시 소재 4년제 대학교에 재학 중인 학생 274명을 대상으로 한 연구에서 대학생의 취업불안이 높을수록 우울이 높게 나타나며, 우울이 높을수록 자살 사고 또한 높게 나타난다고 하였다. Hammarstrom과 Janlert(1997) 또한 청년 실업이 신경증적인 호소 및 우울 증상 변화와 유의미한 정적 관계를 가지며, 심리적 증상 중 우울 증상이 가장 오랜 시간에 걸쳐 지속된다고 밝혀 우울 증상에 취업불안이 장기적으로 영향을 줄 수 있음을 시사한 바 있다.

취업불안으로 인해 대학생이 경험하는 우울은 그 수준에 따라 개인별 차이가 있으나, 심각할 경우 개인의 정신건강 발달과 원만한 진로 및 학업 선택에 어려움을 초래하는 등 부정적인 영향을 미친다(이건민, 신현균, 2019). 또한 이러한 우울이 지속될 경우, 비판적 사고와 자신감 저하로 인해 일상생활에 지장을 줄 수 있으며, 신체적으로 자신을 해치는 위험한 상황에까지 놓일 수 있다(안세영, 김종학, 최보영, 2015). 더불어 지속되는 우울한 정서를 간과하고 방치할 경우 취업에 성공한 이후에도 직업에 대한 능률이나 직장 내 대인관계, 개인의 정서와 사회적응에서도 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로(최환규, 2018) 취업불안으로 인해 대학생이 경험하는 우울 등 부정적인 증상을 해소하기 위한 심리적 지원이 필요하다.

3. 심리적 안녕감

1) 심리적 안녕감의 개념 및 특성

심리적 안녕감은 개인이 느끼는 삶의 질을 설명하는 대표적인 개념으로, 자신의 모습을 있는 그대로 받아들이고 내면의 긍정적인 자원을 발견하여 성장하려고 노력하며 타인과 긍정적인 관계를 맺으면서 즐겁게 살아가는 삶을 의미한다(Ryff, 1989). Ryff(1989)는 심리적 안녕감이라는 개념을 처음 제시하였으며, 이를 개인이 주관적으로 지각하는 삶의 만족과 행복이 높은 것뿐만 아니라 사회 구성원으로서 개인이 얼마나 잘 적응하고 기능하는지를 포함한다고 주장하였다. Diener(2000)는 심리적 안녕감을 삶에서 느끼는 긍정적 정서의 빈도로 설명하였으며, 삶에서 부정적 정서나 고통을 경험하는 빈도보다 즐거움이나 행복을 경험하는 빈도가 높거나 자신이 흥미를 느끼는 일에 깊이 몰입하여 자신의 삶에 대해 높은 만족도를 지닐 때 심리적 안녕감을 높게 경험한다고 하였다.

어은경(2018)은 심리적 안녕감을 개인이 사회와의 원만한 상호작용을 통해 만족감과 기쁨 등 심리적으로 행복함을 느끼는 감정이라 정의하였으며, 이지은(2020)은 개인이 숙련된 개체로 잘 기능함으로써 삶의 행복을 느끼는 것을 심리적 안녕감이라고 하였다. 이처럼 심리적 안녕감은 개인이 느끼는 삶의 주관적인 행복, 만족감 등과 관련된 개념이라고 할 수 있으며, 관련 연구들에서 삶의 질(life-enhancing), 삶의 만족도(satisfaction with life), 주관적 안녕감(subjective well-being) 등의 용어와 혼용되어 사용되어왔다.

Ryff와 동료들(1989)은 심리적 안녕감을 구성하는 6개의 하위영역을 제시하였다. 첫째, 자율성(autonomy)은 개인이 설정한 목표를 성취하기 위해 심리를 자치적, 자율적, 독립적으로 통제하는 준비 상태를 뜻하며, Ryff(1989)는 자기

결정, 독립심, 행동의 통제요인을 자율성 평가로 제시하였다. 둘째, 긍정적인 대인관계(positive relation with others)는 일상에서 타인과의 원만한 관계를 맺기 위해 긍정적인 상호작용을 함으로써 사회적, 정신적, 인지적으로 성장하게 되어 사회 적응과 사회적으로 성숙한 사람으로 발달하게 되는 것을 의미한다(박신영, 박은혜, 2011).

셋째, 삶의 목적(purpose in life)은 삶의 목표를 계획하고 실천해나가려는 신념을 의미한다(Ryff, 1989). 건강한 사람은 자신의 삶에 대한 목적을 명확히 이해하고, 삶의 의미와 질을 높여 삶 속에서 행복을 찾기 위해 끊임없이 노력한다. 넷째, 개인적 성장(personal growth)은 자신의 잠재력을 알아차리고 이를 높이기 위해 개발하며, 성장을 위한 새로운 변화에 도전하는 것을 의미한다(어은경, 2018). 개인적 성장이 높은 사람은 삶의 다양한 문제들을 직면할 때에도 스스로 해결방안을 찾아가면서 자신감과 성취감을 얻는다. 모든 면에서 발전을 추구하는 것은 지속적인 성장과 완성이므로 개인의 성장에 중요한 요소라고 하였다(Ryff & Singer, 1996).

다섯째, 자아수용(self acceptance)은 자신의 가치관, 성격, 느낌, 생각, 행동 등에 있어 긍정적인 면뿐만 아니라 부정적인 면도 있는 그대로 수용함으로써 스스로를 객관적으로 올바르게 인식하는 것을 의미한다(Ryan & Deci, 2008). 여섯째, 환경에 대한 통제(enviromental mastery)는 자신의 환경을 잘 관리하는 능력으로 삶을 효율적으로 통제하면서 살아가는 것을 의미한다(Lu & Shin, 1997). 환경에 대한 통제력이 높은 사람은 어떤 환경에 처하더라도 좌절하지 않고 빨리 적응하거나 스스로가 환경을 변화시킬 수 있는 힘이 있다((Ryff & Singer, 1996).

2) 대학생의 취업불안과 심리적 안녕감

대학생 시기는 학교에서 직업 세계로의 전환을 앞두고 있기 때문에 주도적이고 구체적으로 진로 및 취업 목표를 설정하고 이를 성취하기 위한 노력을 해야 하는 시기이다. 이러한 진로 발달의 과업을 수행하기 위해서는 자신의 적성과 흥미, 능력, 가치관 등에 대한 객관적인 평가와 외적 환경인 직업 세계로부터의 다양한 정보를 탐색하고 수집하는 다양한 활동이 요구되므로 이 시기의 대학생은 심리적 부담이 클 수밖에 없다(이은숙, 2016). 그러나 동일한 상황에서도 심리적 안녕감이 높은 대학생들은 자신과 환경을 수용하여 부정적인 정서에 쉽게 빠지지 않으며, 자기실현과 내적 성장을 위해 다양한 측면에서 긍정적으로 기능하는 것이 보고되었다(이재원, 2016).

이는 높은 심리적 안녕감이 변화에 대한 성공적인 적응을 도울 뿐만 아니라 불안정한 상황에서도 침착함을 유지하고 긍정적으로 사고할 수 있는 기능의 역할을 시사하는 것이다. 이러한 이유로 심리적 안녕감은 전인적 성장 및 발달을 위한 중요한 심리 지표 중 하나로 자리 잡고 있으며, 만족스러운 학업성취와 삶의 목적성, 자아실현 등에 도움이 될 수 있다는 측면에서 대학생의 정서적·심리적 욕구를 만족시킬 수 있는 주요 변인으로 주목받고 있다(김영희, 문현주, 2017).

대학생의 취업불안과 심리적 안녕감에 대한 연구는 비교적 활발히 이루어진 편이다. 이명자(2008)는 대학생의 심리적 안녕감에 사회적 변인보다는 개인의 내적 변인이 더욱 높은 영향력을 보인다고 하였으며, 심리적 안녕감에 가장 크게 영향을 미치는 내적 변인은 불안이라고 말하였다. 이은숙(2016)은 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인으로 자기효능감, 비관성, 낙관성, 취업불안, 취업 스트레스, 학과 만족도, 사회적 지지 등을 제시하였으며, 전민지(2018)는 학업 및 대인관계 적응, 희망, 건강, 자율성, 삶의 만족, 자기 계발,

가치관, 신념, 학업적 능력, 취업 준비 등이 대학생의 심리적 안녕감과 유의미한 관련이 있다고 하였다.

강숙자(2012)는 대학생들이 경험하는 취업불안으로 인한 스트레스가 심리적 안녕감을 위협하는 주된 요인이라고 하였으며, 김미영(2017)은 대학생들이 취업 불안과 취업 스트레스를 높게 경험할수록 낮은 심리적 안녕감과 불확실성에 대한 낮은 인내력을 보인다고 하였다. 이외에도 다수의 선행연구들이 대학생의 학업과 대학 생활 적응 등으로 인해 유발되는 취업 및 진로 스트레스가 심리적 안녕감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것을 다수의 선행연구에서 입증하였다(김현진, 2018; 박현옥, 김정현, 2017; 손슬기, 2014; 이지은, 2021; 송연주, 2018).

취업 불안으로 인한 대학생의 낮은 심리적 안녕감은 대학생의 원활한 기능 수준과 적응 상태 및 정신건강을 위협하는 요인이 될 뿐만 아니라 자신의 삶과 환경에 대해 부정적으로 인식하는 원인이 되기 때문에 대학생들의 건강하고 행복한 삶을 위해 심리적 안녕감을 높일 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다.

4. 치료적 노래 만들기

1) 치료적 노래 만들기의 개념 및 특성

노래는 유년기부터 노년기까지 인간의 삶과 밀접한 연관을 가지는 친숙한 예술 매체이며, 그 안에서 자신의 의식과 무의식, 내·외적인 문제와 갈등을 자연스럽게 투사함으로써 자신을 이해하고 해결방안을 모색해 갈 수 있는 장점이 있다(Bruscia, 2006). Baker와 Wigram(2008)는 노래가 개인적이고 직접적

이며 자신을 가장 잘 표현해 줄 수 있는 특징을 지니므로 심리적인 긴장을 다루고 정서적인 안정감을 제공하여 스트레스에 대처하는데 유용한 치료적 자원으로 활용될 수 있다고 주장하였다. 또한 집단 안에서 노래는 연관된 공통의 관심사를 통해 집단 구성원의 응집력과 결속력을 높일 수 있으며, 함께 노래를 부르는 것은 집단의 소속감과 역동성을 높여주고 긍정적인 상호작용을 가능하게 한다고 하였다(Bruscia, 2000). 이처럼 노래는 소리와 언어가 결합된 매체를 통해 새로운 감정의 표현뿐만 아니라 의식상태의 전환과 같은 심리적인 반응을 도출하고(Matsuhashi et al, 1998), 신체를 이완시켜 통증을 조절할 수 있으며(Davis, 1992), 정서 전환과 동기화, 기분을 승화시키는 역할을 한다(Lenton & Martin, 1991).

노래를 변화의 자원으로 활용하는 치료적 노래 만들기는 다양한 음악적 요소를 활용한 포괄적 의미의 창작을 의미하며, 내담자의 다양한 욕구를 해결하기 위하여 치료사와 함께 치료적 관계 안에서 기존의 곡을 부분적 또는 전체적으로 바꾸거나 새로운 노래를 만드는 과정 중심의 활동을 뜻한다. 또한 치료적 노래 만들기에는 음악적 배경이나 경험이 부족한 사람도 누구나 부담 없이 참여할 수 있으며, 노래를 만들어가는 과정 안에서 자신의 생각을 정리하고 내면을 성찰하며 주관적 회상을 유발함으로써 심리적 이슈를 찾아갈 수 있다(Cassity, 1994). 더불어 치료적 노래 만들기는 내담자의 치료 목적에 따라 적합하게 계획되고 진행되어야 하며, 음악적 완성이 우선이 아니라 내담자가 자유롭게 그들의 음악성을 표현하는 것에 우선을 둔다(Schmidt, 1983).

치료적 노래 만들기에는 노래 감상, 노래 패러디, 노래 주제 및 가사 토의, 노래 가사 채우기 및 개사, 가사와 선율 창작, 노래 가창 등의 기법이 있다(Baker & Wigram, 2008). 노래 감상은 가사 안에 담긴 함축적인 메시지 안에 내담자가 자신의 감정을 투사함으로써 자신의 내면을 통찰할 수 있는 기회를 제공하며 개인 내면의 감정을 표현하고 부정적인 감정을 해소할 수 있는 기회

를 제공한다(Bruscia, 2014). 노래 패러디는 기존 원곡의 가사나 선율을 일부 바꾸어 자신이 하고 싶은 이야기나 분위기를 담는 것을 의미한다. 노래 패러디는 기본적인 노래의 틀을 제공하여 처음 가사를 창작하는 내담자의 부담감을 줄여줄 수 있어 본격적인 노래 만들기 이전에 워밍업 활동으로 활용하기 좋은 기법이다(정용라, 2014).

노래 주제 및 가사 토의는 평소 내담자가 인지하기 어려웠던 심리적 문제를 발견하고 수용하기 위해 치료사가 제시한 노래 주제 및 가사의 비유와 은유, 상징 등에 대해 집단 구성원들과 함께 소통하는 활동이다(Bruscia, 2000). 내담자는 집단 구성원들과 특정 노래에 대해 각자가 느끼는 생각과 감정, 경험에서 우러나오는 여러 이야기를 서로 공유함으로써 안정감과 친밀감을 느낄 수 있다(Clendenon-Wlallen, 1991). 노래 가사 채우기 및 개사는 치료사가 미리 제시한 노래 중 의도적으로 비운 가사의 칸을 내담자가 자신의 감정과 생각을 반영하는 단어를 채움으로써 노랫말을 완성하는 활동이다. 노래 패러디는 치료사가 미리 선정한 특정 노래의 가사를 내담자의 생각과 감정을 반영하는 가사로 변형시키는 활동으로, 내담자는 이러한 활동을 통해 개인의 정서적 문제를 드러내고 노랫말을 완성시켜 만족감과 자신감, 성취감 등을 느낄 수 있다(Baker & Wigram, 2005).

가사와 선율 창작은 내담자가 자신의 감정과 생각 등을 녹여내 본인만의 음악을 만들기 위해 작곡 행위가 포함된 일련의 활동을 하는 과정으로, 내담자는 노래를 만들면서 자신의 내재된 음악성을 발견할 수 있을 뿐만 아니라, 그간 인지하지 못했던 생각과 감정을 깨닫고 이를 노래로써 표현할 수 있게 된다(Frisch, 1990). 노래 가창은 특정 노래를 내담자가 자신의 목소리를 활용해 부르면서 내면의 감정을 직접적으로 표출하도록 하는 활동으로 불안과 고통, 슬픔 등의 감정을 표현할 수 있는 기회를 제공함으로써 부정적 감정의 해소를 도울 수 있다(Austin, 2012).

이처럼 다양한 형태의 창작 활동으로 이루어진 치료적 노래 만들기는 여러 연구자에 의해 다양한 방법으로 연구되어왔다. Bennett(1975)은 음악을 만드는데 있어서 내담자들의 내면에 있는 음악적 표현을 치료사의 즉흥적인 기법으로 계속해서 이끌어내는 것이 중요하다고 하였으며, Berger(1983)는 치료사가 화성과 선율을 끊임없이 진행하고 발전시켜 이를 기반으로 노래를 만들도록 하여 내담자가 음악 안에서 안전함을 느끼고 부정적이고 억압된 감정을 점차 편안하게 표출할 수 있었다고 하였다. Pickow와 Appleby(1988)는 가사 만들기, 선율 만들기, 음표 선택, 화성 선택, 리듬 선택, 통합적으로 진행하기와 같은 여섯 가지의 노래 만들기 방법 중 내담자들의 선호도에 따라 먼저 할 활동을 정하도록 하였으며, 내담자들에게 선택권을 많이 주는 것이 중요하다고 강조하였다.

Ficken(1976)은 기존 노래의 가사를 바꾸는 것 대신 내담자들이 스스로 가사를 쓰도록 하였고 이 가사의 운율에 따라 리듬 치기, 오르프 스타일의 반주 등과 같은 간단한 훈련을 거쳐 즉흥적인 선율을 만들 수 있다고 하였다. 이를 통해 Ficken은 노래 만들기가 내면의 이슈를 표현하고 집단의 결속력을 높이는 데에 효과적인 방법이었음을 입증하였다. Plach(1980)는 집단의 곡을 만들기 위해 내담자들 스스로 주제를 선택하고, 오선 위에 음표를 임의로 그리도록 하여 즉흥적으로 선율을 만들게 하였으며, 집단 구성원들이 함께 곡을 만들어 가는 과정을 통해 내담자들이 소속감을 느끼게 되고 타인을 허용하게 된다고 하였다.

O'Callaghan(1997)은 내담자들이 스스로 선율을 선택할 수 있도록 하였고 완성된 음악의 내용을 회상하므로 치료적 노래 만들기가 기억을 회복시켜 준다는 것을 입증하였다. O'Brien(1999)은 O'Callaghan의 치료적 노래 만들기 방법을 토대로 '독창적인 가사와 음악 유도하기'(guiding Original Lyrics and Music:GOLM)라는 기법을 재구성하였으며 이것이 성인 암 환자의 신체적 긴

장 이완과 긍정적인 정서를 향상시키는데 효과적임을 입증하였다. GOLM 기법에는 치료적 노래 만들기를 위한 아이디어 브레인스토밍, 가사 재구성, 노래의 스타일과 조성 결정, 가사를 음악적으로 구성 등의 활동이 포함되어 있다.

치료적 노래 만들기의 가치는 다양한 선행연구를 통해서 규명되어왔다. Freed(1987)는 치료적 노래 만들기가 내담자의 자아존중감 향상에 도움이 된다고 보고하였으며, Silverman(2003)은 내담자가 치료적 노래 만들기를 통해 자기 표현력과 긍정적 상호작용이 증진되었다고 하였다. 홍심근과 강경선(2021)은 치료적 노래 만들기를 통해 내담자가 자신의 가치를 확인하고 자신과 타인에 대한 긍정적인 정서를 높일 수 있었다고 보고하였으며, 윤다솔과 순진이(2016)는 치료적 노래 만들기가 자신감이 결여되고 위축된 내담자들의 심리적 문제 해소에 도움을 줌으로써 열등감을 낮추고 자신에 대한 신뢰를 형성하도록 도모하는 효과가 있었다고 하였다. 이 외에도 치료적 노래 만들기에 참여한 내담자들이 음악을 통해 내면의 안정감을 느끼고 의사소통과 자존감, 성취감 향상 등에 도움이 되었다는 결과들이 다수 보고되었다(김지원, 2018; 이나경, 2011; 이한나, 양은아, 2015; 황혜진, 송인령, 2022; Haines, 1987; Lathom, 1980; Robb, 1966).

현재까지 국내에서의 치료적 노래 만들기 연구는 발달장애인, 음악치료 인턴, 감정노동 종사자, 여성 한부모 가정, 탈북청소년, 조현병 환자, 특수학급 청소년, 보호시설 노인, 소아암 아동, 뇌졸중 성인, 지적장애 청소년, 위기청소년 등 다양한 특성의 내담자를 대상으로 수행되었으며(구윤경, 2017; 김지원, 2018; 노윤기, 강경선, 2020; 윤다솔, 순진이, 2016; 이나경, 2011; 장승희, 2007), 이 연구들은 공통적으로 치료적 노래 만들기의 경험이 내면을 탐색하고, 가사와 선율을 만드는 과정에 자신의 생각을 담아 노래로 표현하면서 내면의 부정적인 감정을 해소하고 자신에 대한 긍정적인 정서를 향상시키는데 도움이 되었음을 밝혔다.

2) 치료적 노래 만들기가 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향

우울은 자기 자신과 주변 환경, 자신의 미래를 어떻게 지각하느냐에 따라 발생할 수 있으며, 다른 사람과의 상대적인 비교에 의해서 그 정도가 낮거나 심각해질 수 있다. 또한 우울은 심리적 안녕감과도 밀접한 관계를 지니고 있으므로(오연례, 2016; 이정연, 2020), 심리적 안녕감을 향상시킴으로써 우울을 해소하는 것이 가능하다고 하였다(엄나연, 2015). 다시 말해, 높은 심리적 안녕감은 자신의 긍정적인 면뿐만 아니라 부정적인 면도 있는 그대로 수용함으로써 스스로를 객관적으로 올바르게 인식하고, 성장과 발전을 위해 노력하며, 타인과의 긍정적인 관계를 유지해가는 것을 통해 내면에 쌓여있던 우울을 감소시킬 수 있는 것이다(이재원, 2016; Ryan & Deci, 2008).

Torrance(1978)는 정신건강을 유지하기 위해 창작 활동이 필요하다고 주장하였다. 창작 활동은 즐거움을 제공하고 올바른 사고를 증진시키며, 무의식에 있는 감정을 분출할 수 있도록 하여 환경의 적응 능력을 키워줄 뿐만 아니라 내면적 또는 외현적 혼돈과 갈등을 보상해주며 자신과의 감정을 다루고 표현할 수 있도록 이끌어준다고 하였다(Torrance, 1978). Frisch(1990)는 치료적 노래 만들기가 청소년들의 정서를 순화시키는데 효과적일 뿐만 아니라 새로운 에너지를 만들어내는 다양한 긍정적인 기능을 제공하여 심리적 안녕감을 높이는데 효과적이라고 하였으며, Osweiler(1998)는 치료적 노래 만들기를 통한 성공적인 음악경험은 자긍심 향상과 관련된 치료적 목표달성에 유용하다고 하였다. Derrington(2005)은 치료적 노래 만들기 활동을 통해 대학생들이 자신을 탐색하고 긍정적인 정서를 높이는데 도움이 되었다고 보고하였으며, 한송이(2018)는 치료적 노래 만들기가 대학생의 사회적 관계 형성에도 도움을 주고, 노래 만들기 과정을 통해 적극적인 문제해결 자세를 함양하는데 도움이 되었음을 밝혔다. 그 외 다수의 연구에서도 치료적 노래 만들기는 우울 감소와 심

리적 안녕감 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(윤미지, 2017; 윤혜진, 2020; Abad, 2003; Anderson, 1986; Baecan, 1982; Chumaceiro, 1990).

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 참여자

본 연구를 위해 서울시에 소재한 H 대학교 온라인 커뮤니티와 취업 준비 관련 카페에서 모집 공고를 통해 취업 불안을 경험하는 대학생들을 대상으로 연구 참여자를 표집하였다. 참여자 선별을 위해 취업불안 검사를 시행하였으며, 취업불안 점수에서 85점 이상 받은 총 16명(남성 5명, 여성 11명)을 선별하여 실험집단 8명(남성 2명, 여성 6명)과 통제집단 8명(남성 3명, 여성 5명)으로 무선배치하였다. 구체적인 연구 참여자 선정 기준은 현재 적극적인 구직 활동을 하고 있거나 구직을 위한 준비 중인 대학생, 취업불안 척도에서 85점 이상의 점수를 받았으며 취업불안으로 인해 심리적·신체적 어려움을 호소하는 대학생, 읽고 쓰기 및 의사소통에 이상이 없는 대학생으로 제한하여 활동 참여 및 사전·사후 지필검사에 어려움이 없도록 하였다. 취업불안 검사 85점 이상의 기준에 대한 근거는 취업불안 검사에서 85점 이상 받은 대학생들이 평균적으로 다양한 심리적·신체적 불편감을 호소하며, 정상적인 일상생활 기능에 어려움을 경험한다고 보고한 최희정, 김지숙(2018)의 연구에 근거하여 연구자가 설정하였다.

연구 참여자 선별을 위해 사전에 실시한 취업불안 척도 점수는 다음 <표 III-1>에 제시하였다. 취업불안 점수는 실험집단과 통제집단이 비교적 동질하다고 볼 수 있다.

<표 III-1> 취업불안을 경험하는 대학생의 취업불안 척도 점수

	88점	0	1	1
	91점	0	1	1
	93점	1	0	1
	97점	2	1	3
	106점	2	0	2
취업불안 척도 점수	108점	0	1	1
	110점	0	1	1
	115점	1	2	3
	120점	1	0	1
	130점	1	0	1
	132점	0	1	1
	평균 점수	108	107	107

본 연구에 참여한 대학생의 일반적 특성에서 성별은 남성(5명), 여성(11명)이며, 연령은 21-22세(4명), 23-24세(2명), 25-26세(4명), 27세(2명)으로 확인되었다. 학년은 2학년(1명), 3학년(4명), 4학년(8명), 수료생(3명)이며, 구직 준비 기간은 1년 미만에서 1년 이상이 가장 많은 수를 나타냈다. 연구 참여자의 일반적 특성은 다음 <표 III-2>에 제시하였다. 일반적 특성 역시 실험집단과 통제집단이 비교적 동질하다고 볼 수 있다.

<표 III-2> 취안불안을 경험하는 대학생의 일반적 특성

항목	구분	빈도		
		실험	통제	전체
성별	남성	2	3	5
	여성	6	5	11
연령	21-22세	4	4	8
	23-24세	1	1	2
	25-26세	2	2	4
	27세	1	1	2
학년	1학년	0	0	0
	2학년	0	1	1
	3학년	2	2	4
	4학년	5	3	8
	수료	1	2	3
구직 준비 기간	1년 미만	3	2	5
	1년 이상	3	2	5
	2년 이상	2	2	4
	3년 이상	0	2	2
입사 서류 경험 횟수	없음	1	2	3
	10회 미만	2	2	4
	20회 미만	3	1	4
	30회 미만	2	2	4
	30회 이상	0	1	1
입사 면접 경험 횟수	없음	2	5	7
	10회 미만	3	1	4
	20회 미만	3	2	5
	30회 미만	0	0	0
	30회 이상	0	0	0

2. 연구설계 및 절차

1) 연구설계

본 연구는 치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 치료적 노래 만들기 활동에 참여하는 실험집단과 참여하지 않는 통제집단으로 구분되는 ‘전후 검사 통제집단(Pretest-Posttest Control-Group Design)’의 설계로 이루어졌다. ‘전후 검사 통제집단’의 설계는 <표 III-3>에 제시된 바와 같이 무선 배치된 실험집단과 통제집단의 전체 연구 참여자를 대상으로 사전·사후 검사를 실시하되, 치료적 노래 만들기 활동은 실험집단에게만 시행하는 방식이다.

<표 III-3> 전후 검사 통제집단 설계

분류	무선배치	사전검사	처치	사후검사
실험집단	R	O	X	O
통제집단	R	O		O

(R은 무선배치, O는 사전·사후 검사, X는 치료적 노래 만들기)

2) 연구 참여 동의 절차

연구자는 사전에 본 연구의 목적, 치료적 노래 만들기 활동 시행에 대한 설명과 정보를 제공하여 연구 참여에 대한 동의를 구하였으며, 참여자의 기초적인 정보를 수집하기 위하여 설문 조사를 실시하였다. 동의서에는 개인정보 및 비밀 보장, 연구 참여자의 권리, 연구 참여에 대한 보상 등의 내용이 기재되었

으며, 설문지 내용에는 참여자의 성별, 연령, 구직 준비 기간, 입사 서류 및 면접 탈락 경험 횟수 등 연구 참여자의 인구학적 정보 및 취업준비 경험과 관련된 정보를 수집할 수 있는 항목이 포함되었다. 연구 참여 동의서와 설문지는 연구자가 직접 참여자에게 배포한 후 수거하였다.

3) 사전검사

취업불안을 경험하는 대학생의 우울과 심리적 안녕감을 평가하기 위한 사전 검사는 치료적 노래 만들기 활동을 실시하기 5일 전 연구자에 의하여 서울 소재 L음악스튜디오에서 실시되었다.

4) 치료적 노래 만들기 활동

본 연구의 치료적 노래 만들기 활동은 사전검사에 이어 2022년 10월 5일부터 29일까지 4주 동안 주 2회, 총 8회기로 서울시에 소재한 L음악스튜디오에서 시행되었다. 활동 한 회기당 소요 시간은 60분으로 구성되었다.

5) 사후검사

취업불안을 경험하는 대학생의 우울과 심리적 안녕감을 평가하기 위한 사후 검사는 치료적 노래 만들기 활동이 종료되고 5일 후 사전검사와 동일한 방법으로 서울 소재 L음악스튜디오에서 실시되었다.

3. 연구 도구

1) 취업불안 평가

본 연구에서는 참여자 선정을 위해 대학생이 경험하는 취업불안을 측정하도록 조규관(2008)이 개발한 취업 불안 척도를 사용하였다. 이는 총 28문항으로, 불안 상태 10문항, 불안 유발상황 11문항, 불안 유발원인 7문항의 3개 하위영역으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점에서 5점까지의 점수체계로 응답하게 되어 있으며(1=전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=보통이다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다), 개인의 응답 여부에 따라 28점에서 140점까지의 점수를 얻을 수 있다. 합산 점수가 높을수록 대학생의 취업불안 정도가 높은 것으로 해석할 수 있다. 취업불안 평가의 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도는 <표 III-4>에 제시하였으며, 취업불안 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .96으로 높은 수준이었다(조규관, 2008).

<표 III-4> 취업불안 평가 하위영역의 문항 구성 및 신뢰도

하위영역(문항수)	문항번호	내적 신뢰도
불안 상태(10)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	.94
불안 유발상황(11)	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	.94
불안 유발원인(7)	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28	.90
전체(28)		.96

출처: 조규관(2008)

2) 우울 평가

본 연구에서는 취업불안을 경험하는 대학생의 우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발한 CES-D 척도(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 번안한 ‘통합적 한국판 CES-D 척도’를 사용하였다. 이 척도는 일반인을 대상으로 일상에서의 우울감을 측정하기 위해 개발되었다. 우울 척도는 지난 한 주간 동안 경험한 우울의 빈도를 측정하는 도구로 우울 정서 7문항, 대인관계 2문항, 신체적 저하 2문항, 긍정적 정서 4문항으로 총 20문항과 4개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 긍정적 정서 4문항(4, 8, 12, 16번)은 역산 처리한다. 총점이 높을수록 우울수준이 높은 것으로 해석하며, 반응양식은 Likert 4점 척도로 되어있다. 우울 평가의 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도는 <표 III-5>에 제시하였으며, 우울 척도의 신뢰도 계수(Cronbach’s alpha)는 .91로 높은 수준이었다(전경구, 최상진, 양병창, 2001).

<표 III-5> 우울 평가 하위영역의 문항 구성 및 신뢰도

하위영역(문항수)	문항번호	내적 신뢰도
우울 정서(7)	3, 6, 9, 10, 14, 17, 18	.65
긍정적 정서(4)	4*, 8*, 12*, 16*	.88
신체적 저하(7)	1, 2, 5, 7, 11, 13, 20	.76
대인관계(2)	15, 19	.90
전체(20)		.91

*표시는 역채점 문항, 출처: 전경구, 최상진, 양병창(2001)

3) 심리적 안녕감 평가

본 연구에서는 대학생이 주관적으로 느끼는 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(PWBS)를 사용하였다. 이는 자율성 8문항, 개인적 성장 8문항, 자아수용 8문항, 삶의 목적 7문항, 긍정적 대인관계 7문항, 환경에 대한 통제력 8문항으로 총 46문항과 6개의 하위영역으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점에서 5점까지의 점수체계로 응답하게 되어있으며(1= 전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=보통이다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다), 최저 46점에서 최고 230점까지의 점수를 얻을 수 있다. 합산 점수가 높을수록 대학생의 심리적 안녕감 정도가 높은 것으로 해석할 수 있다. 심리적 안녕감 평가의 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도는 <표 III-6>에 제시하였으며, 심리적 안녕감 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .92로 높은 수준이었다(김명소, 2001).

<표 III-6> 심리적 안녕감 평가 하위영역의 문항 구성 및 신뢰도

하위영역(문항수)	문항번호	내적 신뢰도
자율성(8)	5, 10, 15, 21*, 29, 33*, 36*, 43	.61
환경에 대한 통제력(8)	1, 6*, 14, 16*, 25, 30, 40*, 44	.67
개인적 성장(8)	2*, 17, 22*, 31, 34*, 37, 41*, 45*	.69
삶의 목적(7)	7*, 11*, 18*, 23*, 28, 32, 35	.77
긍정적 대인관계(7)	4*, 9*, 13, 20*, 27*, 38, 46*	.80
자아수용(8)	3, 8, 12*, 19, 24, 26*, 39, 42	.81
전체(46)		.92

*표시는 역채점 문항, 출처: 김명소(2001)

4. 취업불안을 경험하는 대학생을 위한 치료적 노래 만들기

본 연구에서는 치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 치료적 노래 만들기 활동을 탐색, 전개, 종결의 3단계로 나누어 총 8회기로 구성하였다. 본 연구의 치료적 노래 만들기 활동은 현재 적극적으로 구직 활동 중인 참여자들의 상황과 연구 도중 취업할 가능성 등의 가변성을 고려하여 단기활동으로 구성하였으며, O'Brien(1999)의 '독창적인 가사와 음악 유도하기(GOLM)' 방법을 토대로 연구 참여자와 연구 목적에 맞게 연구자가 수정하여 구성하였다.

치료적 노래 만들기 활동에는 노래 패러디, 노래 감상, 성악 즉흥연주, 노래

만들기(가사, 선율), 노래 가창, 노래 주제 및 가사 토의 등의 기법이 활용되었으며, 활동의 주요 단계는 다음과 같다.

- 1단계, 주제와 직접적으로 연관된 아이디어를 브레인스토밍한다.
- 2단계, 주제 내 주요 개념, 생각, 감정, 아이디어를 확인한다.
- 3단계, 주제에서 핵심이 되는 아이디어를 확장하여 가사를 만든다.
- 4단계, 가사와 어울리는 노래의 스타일과 조성을 결정한다.
- 5단계, 노래 스타일과 조성을 고려해 반주를 정하고 선율을 만든다.
- 6단계, 완성된 곡을 함께 부른 후 완성된 곡에 대한 소감을 나눈다.

한 회기당 활동은 60분으로 구성되었으며, 집단으로 진행되었다. 본 연구자가 구성한 치료적 노래 만들기의 회기별 목표와 활동은 <표 III-7>와 같다.

<표 III-7> 치료적 노래 만들기의 회기별 목표와 활동 구성

단계	회기	회기별 목표		치료적 노래 만들기 활동
		우울	심리적 안녕감	
탐색	1	치료사와 구성원간의 관계 및 친밀감 형성		노래 패러디
	2	타인과의 정서적 교류를 통한 긍정적 정서 향상	긍정적 대인관계 및 대인신뢰감 향상	노래 감상 성악 즉흥연주
	3	내면탐색을 통한 우울정서 감소	자기이해 및 수용력 향상	노래 만들기
	4			(가사, 선율)
	5	내적 자원 및 자기 자신에 대한	자율성과 주변 환경에 대한 통제력	노래 가창 노래 주제 및

	6	믿음 강화	향상	가사 토의
종결	7	자신에 대한	삶의 목적에 대한	
	8	긍정적 정서 향상	탐색 및 개인적 성장을 위한 동기부여 향상	

치료적 노래 만들기의 초기 단계인 1회기에서는 치료적 노래 만들기를 처음 경험하는 참여자들의 음악적 환경에 대한 적응과 치료사와 구성원 간의 친밀감 형성을 목표로 하였다. 치료적 노래 만들기 프로그램에 대한 소개와 자신에게 특별한 의미를 지니는 노래를 구성원들에게 소개하며 함께 나누는 활동을 통해 친밀감과 유대감이 형성될 수 있도록 하였다.

2회기에서는 참여자들의 긍정적인 대인관계와 정서적 교류를 통한 대인 신뢰감을 높이고 긍정적인 정서를 향상시키기 위해 ‘일상에서 행복을 느끼는 순간들’을 주제로 한 노래 패러디 활동을 구성하였다. 곡 제이레빗의 ‘해피 땡스(Happy Things)’를 감상한 후 브레인스토밍을 통해 참여자들이 주제 ‘일상에서 행복을 느끼는 순간들’에 대해 토의하며 함께 노래 가사를 완성한 후 원곡의 선율에 만든 가사를 넣어 부르는 활동이다.

노래 패러디 기법은 노랫말 채우기 기법에서 한단계 진행된 과정으로 기존 음악의 구조는 그대로 유지한 채 가사의 부분 또는 전체를 대상자의 표현에 따라 자유롭게 변형하여 만들도록 하는 방법이다(최병철, 2015). 이는 노랫말 채우기 기법과 동일하게 기본적인 노래의 틀을 제공하여 안정적으로 창작활동에 접근할 수 있는 기회를 만든다. 더불어 가사의 창작 활동을 통해 좀 더 객관적으로 자신을 바라보게 되고 자신의 내면에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있게 되며, 보다 긍정적이고 발전적인 사고와 감정을 가질 수 있게 한다(정용라, 2014). 또한 브레인스토밍을 치료적 노래 만들기에서 활용할 경우 표현에 제

약을 받을 일이 없기 때문에 가사를 구성해야 한다는 부담감이 적어 구성원들의 다양한 아이디어가 자유롭게 공유될 수 있다는 장점이 있다(Baker & Wigram, 2008). 이때 나온 아이디어들을 결합시키거나 개선하여 더 좋은 가사를 완성할 수 있어 참여자가 가사 만들기에 대한 부담감을 가지고 있거나 집단으로 치료적 노래 만들기를 실시할 때 활용하기 좋은 방법이다(O'Brien, 1999).

3회기-4회기는 참여자의 자기 이해 및 수용력을 향상시키고, 내면의 우울한 정서를 감소시키기 위해 '나의 미래를 생각하면서 내가 느끼는 생각과 감정'과 '내가 생각하는 나의 가치'를 주제로 한 치료적 노래 만들기 활동을 구성하였다. 3회기는 손디아(Sondia)의 '어른'을 감상한 후 브레인스토밍을 통해 참여자들이 주제 '나의 미래를 생각하면서 내가 느끼는 생각과 감정'과 '내가 생각하는 나의 가치'에 대해 토의하며 구성원들과 함께 노래 가사를 완성한 후 가사와 어울리는 노래 장르와 반주 스타일을 정하는 활동으로 구성하였다. 4회기는 3회기의 활동을 통해 만든 가사와 선택한 음악 장르, 반주 스타일에 어울리는 선율을 만들기 위한 워밍업으로 성악 즉흥연주를 통해 선율을 구성하는 것에 두려움을 없애고 자신감을 얻을 수 있도록 한 후, 성악즉흥연주를 통해 나온 선율을 발전시켜 노래를 만든 후 구성원들과 함께 노래를 부르고 완성된 곡의 가사와 선율에 대해 토의하는 활동으로 구성하였다.

자신의 미래에 대해 막연한 두려움과 불안을 느끼는 참여자들에게 음악 안에서 자신의 감정을 탐색하고 표현해보는 활동은 내면의 부정적인 감정을 표현함으로써 해소할 수 있는 기회를 제공한다. 또한 비슷한 감정을 구성원들과 함께 공유함으로써 이러한 감정이 나만 느끼는 부정적인 감정이 아니라 취업을 준비하는 이들이 보편적으로 가질 수 있는 감정임을 깨달아 자기 자신에 대한 이해와 수용력을 높이는데 도움을 줄 수 있다.

5회기-6회기는 참여자들의 내적 자원 탐색을 통해 자기 자신에 대한 믿음을

강화하고, 자율성과 주변 환경에 대한 통제력을 향상시키기 위해 ‘새로운 관점에서 발견한 나의 삶의 긍정적인 요인’과 ‘앞으로의 삶에 대한 나의 태도’를 주제로 한 치료적 노래 만들기 활동을 구성하였다. 5회기는 아이유의 ‘어푸’를 감상한 후 현재 나의 상황을 이전에는 생각해보지 못한 다양한 관점으로 생각해 보며 주제 ‘새로운 관점에서 발견한 나의 삶의 긍정적인 요인’과 ‘앞으로의 삶에 대한 나의 태도’에 대해 브레인스토밍하며 구성원들과 함께 노래 가사를 만드는 활동을 구성하였다. 6회기는 5회기의 활동을 통해 만든 가사와 선택한 음악 장르, 반주 스타일에 어울리는 선율을 만들기 위한 성악 즉흥연주를 한 후, 도출된 선율을 발전시켜 노래를 만든 후 구성원들과 함께 노래를 부르고 완성된 곡의 가사와 선율에 대해 토의하는 활동으로 구성하였다.

곡 ‘어푸’의 모험적이고 경쾌한 리듬과 자신과 자신을 둘러싼 주변 시선에 대해 당당한 태도를 보이는 가사는 참여자들로 하여금 긍정적인 정서를 느끼게 하며 이전까지는 자신이 생각해보지 못한 새로운 관점으로 사고하는 것을 도울 수 있다. 또한 새로운 사고를 통한 삶에 대한 통찰은 자기 자신에 대한 이해를 높이며 긍정적이고 발전적인 사고와 감정을 도모할 수 있어 삶에 대한 주도성과 주변 환경에 대한 통제력을 높일 수 있다.

7회기-8회기는 참여자들이 자신과 주변 환경에 대한 긍정적인 정서를 향상시키고, 삶의 목적에 대한 탐색 및 개인적 성장을 위한 동기부여를 높이기 위해 ‘앞으로의 나와 너를 응원하는 노래’를 주제로 한 치료적 노래 만들기 활동을 구성하였다. 7회기는 이시은의 ‘나에게 쓰는 편지’를 감상한 후 브레인스토밍을 통해 참여자들이 주제 ‘앞으로의 나와 너를 응원하는 노래’에 대해 토의하며 구성원들과 함께 노래 가사를 완성한 후 가사와 어울리는 노래 장르와 반주 스타일을 정하는 활동으로 구성하였다. 8회기는 7회기의 활동을 통해 만든 가사와 선택한 음악 장르, 반주 스타일에 어울리는 선율을 만들기 위한 워밍업으로 성악 즉흥연주를 한 후, 도출된 선율을 발전시켜 노래를 만든 후 구

성원들과 함께 노래를 부르고 완성된 곡의 가사와 선율에 대해 토의하는 활동으로 구성하였다.

또한 활동을 종료하며 지금까지의 경험을 통해 새롭게 느끼고 변화된 부분에 대한 참여자들의 전체적인 소감을 나누었다. 활동을 종료하는 시점에서 앞으로의 나와 너, 우리를 응원하는 노래를 만드는 경험은 이전의 활동에서 발현시킨 긍정적인 정서와 더불어 새롭게 발견한 자신의 가치를 한 번 더 재확인하며 자기 자신에 대한 믿음과 개인적 성장을 위한 동기를 부여할 수 있다. 또한 서로를 응원하고 지지하는 노래를 함께 만드는 경험은 나뿐만 아니라 나를 둘러싸고 있는 타인과 주변 환경에 대한 긍정적인 정서를 높이고 삶을 긍정적인 시각으로 바라보는 것을 도울 수 있으며, 이후에도 취업 과정에서 부정적인 상황이나 감정이 찾아올 때 이를 이겨낼 수 있는 긍정적인 자원으로 활용될 수 있다. 치료적 노래 만들기 활동의 자세한 내용과 치료적 논거는 <표 III-8>과 같다.

<표 III-8> 치료적 노래 만들기 활동의 세부 내용 및 치료적 논거

회기	활동 세부 내용	치료적 논거
1	-치료적 노래 만들기 활동 소개하기 -자신에게 특별한 의미를 지니는 노래 소개하기	-자신에게 특별한 의미를 지니는 노래를 소개하고 어떤 의미를 지녔는지 함께 이야기하며 나누는 시간을 통해 서로의 생각과 감정을 공유함으로써 참여자들에게 소속감과 정서적 만족감을 느끼게 할 수 있으며, 치료사 및 구성원들과 긍정적인 관계를 형성하는데 도움이 될 수 있다.

	<p>-제이레빗의 곡 ‘해피 땡스 (happy things)’를 감상 후 ‘일상에서 행복을 느끼는 순간들’에 대해 브레인스토밍하기</p>	
2	<p>-주제에서 핵심이 되는 아이디어를 발전시켜 가사 만들기</p>	<p>-노래 패러디 기법을 활용한 가사 만들기는 기본적인 노래의 틀을 제공하여 처음 가사 창작을 하는 참여자들의 부담감을 줄여줄 수 있으며, 이후에 진행되는 노래 만들기에 대한 자신감과 긍정적인 정서를 가질 수 있게 돕는 역할을 한다(정용라, 2014).</p>
	<p>-원곡의 선율에 만든 가사를 넣어 노래 부르기(노래 패러디)</p>	

	<p>-손디아(Sondia)의 곡 ‘어른’을 감상 후 공감 가는 가사 찾기</p>	<p>-자신의 미래에 대해 막연한 두려움과 불안을 느끼는 참여자들에게 음악 안에서 자신의 감정을 탐색하고 표현하는 활동은 내면의 부정적인 감정을 표현함으로써 이를 해소할 수 있는 기회를 제공한다. 또한 비슷한 감정을 구성원들과 함께 공유함으로써 이러한 감정이 나만 느끼는 부적응적 상태가 아니라 취업을 준비하는 이들이 전형적으로 가질 수 있는 감정임을 깨달아 자기 자</p>
3	<p>-노래 주제 ‘나의 미래를 생각하면서 내가 느끼는 생각과 감정’과 ‘내가 생각하는 나의 가치’에 대해 브레인스토밍 하기</p>	
	<p>-주제에서 핵심이 되는 아이</p>	

<p>디어를 발전시켜 가사 만들기</p> <p>-노래 장르와 반주 스타일 정하기</p>	<p>신에 대한 이해와 수용력을 높이는 데 도움을 줄 수 있다.</p>
<p>4</p> <p>-선택한 노래 장르와 반주 스타일에서 성악 즉흥연주하기</p> <p>-곡 구성과 선율 구성하기</p> <p>-노래 부르기</p> <p>-완성된 곡의 가사와 선율에 대해 토의하기</p>	<p>-성악즉흥연주는 정신적, 신체적, 사회적인 기본적 체재에서 억압되어 있던 생각과 감정을 자유롭게 하는 목적을 갖는다(Newham, 1994). 이러한 경험은 참여자들이 선율 만들기에 대해 가지는 걱정과 부담을 줄여줄 수 있으며, 성악즉흥연주를 통해 자유로워진 목소리가 예술적인 창조력과 정신적인 표현력을 높여 선율 만들기에 더 많은 도움을 줄 수 있다.</p> <p>-집단 구성원들과 함께 음악을 만드는 활동은 협력적인 과정이다. 이는 음악 안에서 소통하며, 서로의 생각과 아이디어를 수용하고 존중하는 기회를 제공하여 집단 구성원 간의 유대감과 소속감을 높일 뿐만 아니라 긍정적인 정서를 높여 내</p>

면의 부정적인 감정을 해소하는데 도움을 줄 수 있다.

-아이유의 곡 '어푸' 감상하기

-현재 나의 상황을 이전에는
생각해보지 못한 다양한 관
점으로 생각해본 뒤 '새로운
관점에서 발견한 나의 삶의
긍정적인 요인'과 '앞으로 삶
에 대한 나의 태도'에 대해
5 브레인스토밍하기

-새로운 사고를 통한 삶에 대한 통찰은 자기 자신에 대한 이해를 높이며 긍정적인 사고와 감정을 도모할 수 있어 삶에 대한 주도성과 주변 환경에 대한 통제력을 높이는데 도움을 줄 수 있다.

-주제에서 핵심이 되는 아이
디어를 발전시켜 가사 만들
기

-노래 장르와 반주 스타일 정
하기

-선택한 노래 장르와 반주 스
타일에서 성악 즉흥연주하기

-자신이 만든 가사에 원하는 선율을 넣어 노래를 불러보는 과정은 참여자의 표현력과 자기 자신에 대한 긍정적인 정서를 향상에 도움을 준다(Baker & Wigram, 2005). 또한 집단 구성원과 함께 노래를 만들고,

6 -곡 구성과 선율 구성하기

-노래 부르기

<p>-완성된 곡의 가사와 선율에 대해 토의하기</p>	<p>완성된 노래를 부르는 경험은 자신에 대한 긍정적인 정서와 자율성을 높이고, 자신을 가치있는 존재로 인식하게 되어 주변 환경에 대한 통제력을 높이는 도움을 줄 수 있다.</p>
<p>-이시은의 곡 ‘나에게 쓰는 편지’ 감상하기</p> <p>-앞으로 나의 목표에 대해 구성원들과 함께 나눈 후, ‘앞으로의 나와 너를 응원하는 노래’에 대해 브레인스토밍하기</p> <p>-주제에서 핵심이 되는 아이디어를 발전시켜 가사 만들기</p> <p>-노래 장르와 반주 스타일 정하기</p>	<p>-앞으로의 나와 너를 응원하는 노래를 만드는 경험은 이전의 활동을 통해 경험한 긍정적인 정서와 새롭게 발견한 자신의 가치에 대해 한번 더 재확인하며 자기 자신에 대한 긍정적인 정서와 개인적 성장을 위한 동기부여를 높이는데 도움이 될 수 있다.</p>
<p>-선택한 노래 장르와 반주 스타일에서 성악 즉흥연주하기</p> <p>-곡 구성과 선율 구성하기</p>	<p>-서로를 응원하고 지지하는 노래를 함께 만드는 경험은 나뿐만 아니라 나를 둘러싸고 있는 타인과 주변 환경에 대한 긍정적인 정서를 높이</p>

-노래 부르기	고 삶을 긍정적인 시각으로 바라보는데 도움을 줄 수 있으며, 이후 취업을 준비하며 부정적인 상황이나 감정이 찾아올 때 이를 이겨낼 수 있는 긍정적인 자원으로 활용될 수 있다.
-완성된 곡의 가사와 선율에 대해 토의하기	
-전체 활동에 대한 소감 나누기	

본 연구의 치료적 노래 만들기 활동에서는 대학생에게 친숙하고 공감대를 형성할 수 있는 대중가요를 사용하였다. 각 회기의 회기별 목표와 주제와 연관된 노래의 가사를 중점적으로 평가하여 선곡하였으며, 이 외에도 노래의 빠르기, 선율, 리듬, 화성, 분위기 등을 고려하여 선곡하였다. 치료적 노래 만들기 활동에 사용된 노래 및 치료적 논거는 <표 III-9>와 같다.

<표 III-9> 치료적 노래 만들기 활동의 사용 노래 및 치료적 논거

회기	사용 노래	치료적 논거
2	‘해피 땡스(happy things)’ (제이레빗) 바장조(FM), 4/4 ♩ = 105	-곡 ‘해피 땡스(happy things)’는 경쾌한 리듬과 밝은 선율에 일상에서 행복을 느끼는 다양한 상황들을 노래 가사로 담은 곡이다. 이는 참여자가 일상에서 자신이 행복을 느끼는 순간들을 생각하고 표현하는데 도움을 주는 매개체 역할을 할 수

		있다.
3	<p>‘어른’ (Sondia) 가장조(AM), 4/4 ♩=61</p>	<p>-곡 ‘어른’의 가사는 주인공이 자신의 지친 삶에 대한 내용과 그래도 곧 괜찮아 질거라는 희망적인 내용을 담고 있다. 참여자는 이러한 가사를 통해 자신의 삶을 되돌아볼 수 있으며, 자신이 가지고 있는 문제에 대한 해결 방안에 대해서도 고민하며 자기 자신에 대한 이해와 수용력을 높일 수 있다.</p>
5	<p>‘어푸’ (아이유) 내림라장조(D b M), 4/4 ♩=121</p>	<p>-곡 ‘어푸’의 모험적이고 경쾌한 리듬과 더불어 자신과 타인에 대해 당당한 태도를 보이는 가사는 참여자들로 하여금 긍정적인 정서를 느끼게 하며 이전까지는 자신이 생각해보지 못한 새로운 관점의 사고를 하는데 도움을 줄 수 있다. 또한 새로운 사고를 통한 삶에 대한 통찰은 자기 자신에 대한 이해를 높이며 긍정적인 사고와 감정을 도모할 수 있어 삶에 대한 주도성과 주변 환경에 대한 통제력을 높일 수 있다.</p>
7	<p>‘나에게 쓰는 편지’</p>	<p>-곡 ‘나에게 쓰는 편지’의 감미로운</p>

(이시은)
내림가장조-가장조
(A b M-AM), 4/4
♩ = 72

선율 진행과 반복되는 화성진행이 참여자에게 안점감을 주어 긍정적인 정서를 높일 수 있으며, 노래 가사의 내용을 통해 자신의 목표, 꿈 등에 대해 스스로 질문하는 시간을 가짐으로써 삶의 목적을 설정하고 이를 달성하기 위한 동기부여를 높이는데 도움이 될 수 있다.

5. 자료 분석

본 연구에서의 자료 분석은 SPSS 22.0 통계 프로그램을 사용하여 분석하였으며, 표본의 크기가 비교적 작기 때문에 모든 통계적 분석은 비모수 검정을 시행하였다.

첫째, 연구 참여자들의 특성을 알아보기 위해 성별, 나이, 학년, 구직 준비기간 등 일반적 특성에 대한 빈도 분석을 시행하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단이 동질한지를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전검사에 대한 Mann-Whitney U 검정을 시행하였다.

셋째, 프로그램이 통계적으로 유의한 향상이 있는지 확인하기 위해 실험집단과 통제집단의 사전점수와 사후점수의 차이 값에 대한 Mann-Whitney U 검정을 시행하였다.

넷째, 실험집단과 통제집단의 사전과 사후 점수에 대한 변화의 추이를 알아보기 위해 사후분석으로 Willcoxon 대응 표본 부호순위검정을 시행하였다.

본 연구의 통계적 유의수준은 $p < .05$ 이다.

IV. 연구 결과

1. 치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 우울에 미치는 효과(연구문제 1)

1) 실험집단과 통제집단의 우울에 대한 동질성 검정

치료적 노래 만들기를 실시하기 전 각 집단 간의 동질성을 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단의 우울 사전점수에 대한 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정 결과 우울 전체점수와 하위요인 점수 모두 통계적으로 유의한 차이($p > .05$)를 나타내지 않아 실험집단과 통제집단의 동질성이 확보되었다. 분석 결과는 <표 IV-1>에 제시하였다.

<표 IV-1> 우울 사전검사에 대한 집단 동질성 검정

측정치	실험집단(n=8) 평균순위(순위합)	통제집단(n=8) 평균순위(순위합)	U	Z	p
우울 전체	7.56(60.50)	9.44(75.50)	24.50	-0.79	.428
우울 정서	8.69(69.50)	8.31(66.50)	30.50	-0.16	.874
긍정적 정서	8.13(65.00)	8.88(71.00)	29.00	-0.32	.746
신체적 저하	7.00(56.00)	10.00(80.00)	20.00	-1.27	.203
대인관계	9.69(77.50)	7.31(58.50)	22.50	-1.03	.305

* $p < .05$

2) 우울 점수에 대한 치료적 노래 만들기 활동의 효과

치료적 노래 만들기에 참여한 실험집단이 참여하지 않은 통제집단에 비해 우울 전체점수에서 유의한 차이를 나타냈는지 살펴보기 위해 사전점수와 사후 점수의 차이 값에 대하여 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정 결과 실험집단이 통제집단에 비해 유의한 차이($p < .01$)를 나타내며 평균이 감소하였다. 분석 결과는 <표 IV-2>에 제시하였다.

<표 IV-2> 우울 점수에 대한 Mann-Whitney U 검정

	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=8)	통제집단(n=8)			
우울	12.13(97.00)	4.88(39.00)	3.00	-3.06	.002**

** $p < .01$

각 하위요인에 대한 변화의 추이를 살펴보기 위해 각 집단의 사전점수와 사후 점수에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과 실험집단은 $p=.011$ 로 유의한 차이($p < .05$)를 나타내며 평균이 감소하였으나, 통제집단은 $p=.735$ 로 유의한 차이($p > .05$)를 나타내지 않았다. 분석 결과는 <표 IV-3>에 제시하였다.

<표 IV-3> 우울 점수에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정

	사전검사		<i>Z</i>	<i>p</i>
	평균(표준편차)	사후검사 평균(표준편차)		
실험집단	57.75(6.69)	36.13(7.45)	-2.53	.011*
통제집단	58.63(3.50)	57.50(12.46)	-0.34	.735

**p* <.05

3) 우울 하위요인 점수에 대한 치료적 노래 만들기 활동의 효과

치료적 노래 만들기에 참여한 실험집단이 참여하지 않은 통제집단에 비해 우울의 하위요인에서 유의한 차이를 나타냈는지 살펴보기 위해 사전점수와 사후점수의 차이 값에 대하여 Mann-Whitney *U* 검정을 실시하였다. 검정 결과 우울정서(*p* =.003)와 긍정적 정서(*p* =.001), 신체적 저하(*p* =.035)에서는 유의한 차이(*p* <.05)를 나타냈으나, 대인관계(*p* =.141)에서는 유의한 차이(*p* <.05)를 나타내지 않았다. 분석 결과는 <표 IV-4>에 제시하였다.

<표 IV-4> 우울 하위요인 점수에 대한 Mann-Whitney *U* 검정

하위요인	평균순위(순위합)		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	실험집단(n=8)	통제집단(n=8)			
우울 정서	12.06(96.50)	4.94(39.50)	3.50	-3.01	.003*
긍정적 정서	12.44(99.50)	4.56(36.50)	0.50	-3.34	.001*
신체적 저하	11.00(88.00)	6.00(48.00)	12.00	-2.11	.035*
대인관계	10.19(81.50)	6.81(54.50)	18.50	-1.47	.141

**p* <.05

각 하위요인에 변화의 추이를 살펴보기 위해 각 집단의 사전점수와 사후 점수에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과 실험집단은 우울 하위요인 중 우울정서($p=.011$)와 긍정적 정서($p=.011$), 신체적 저하($p=.012$), 대인관계($p=.026$)가 유의한 차이($p >.05$)를 나타내며 평균이 감소하였다. 반면 통제집단은 우울 하위요인 모두(우울정서 $p=.674$, 긍정적 정서 $p=.131$, 신체적 저하 $p=.523$, 대인관계 $p=.666$) 유의한 차이($p >.05$)를 나타내지 않았다. 분석 결과는 <표 IV-5>에 제시하였다.

<표 IV-5> 우울 하위요인 점수에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정

하위요인	집단	사전검사	사후검사	Z	p
		평균(표준편차)	평균(표준편차)		
우울 정서	실험집단	19.38(2.67)	10.00(2.73)	-2.36	.011*
	통제집단	19.12(3.04)	18.50(5.18)	-0.42	.674
긍정적 정서	실험집단	14.38(1.40)	10.75(1.48)	-2.53	.011*
	통제집단	14.63(1.18)	15.38(1.40)	-1.51	.131
신체적 저하	실험집단	20.00(3.20)	12.63(3.50)	-2.524	.012*
	통제집단	21.50(2.00)	20.00(5.55)	-0.63	.523
대인관계	실험집단	4.00(1.19)	2.75(0.88)	-2.23	.026*
	통제집단	3.38(1.50)	3.63(2.50)	-0.43	.666

* $p <.05$

2. 치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과(연구문제 2)

1) 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감에 대한 동질성 검정

치료적 노래 만들기를 실시하기 전 각 집단 간의 동질성을 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 사전점수에 대한 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정 결과 심리적 안녕감 전체점수와 하위요인 점수 모두 통계적으로 유의한 차이($p > .05$)를 나타내지 않아 실험집단과 통제집단의 동질성이 확보되었다. 분석 결과는 <표 IV-6>에 제시하였다.

<표 IV-6> 심리적 안녕감 사전검사에 대한 집단 동질성 검정

측정치	실험집단(n=8) 평균순위(순위합)	통제집단(n=8) 평균순위(순위합)	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
심리적 안녕감 전체	7.31(58.50)	9.69(77.50)	22.50	-1.00	.328
자율성	9.81(78.00)	7.19(57.00)	32.00	.00	.279
환경에 대한 통제력	8.50(68.00)	8.50(68.00)	28.00	-.42	1.000
개인적 성장	8.00(64.00)	9.00(72.00)	20.00	-1.27	.721
삶의 목적	8.13(65.50)	8.88(71.00)	19.50	-1.33	.798
긍정적 대인관계	6.94(55.50)	10.06(80.50)	21.50	-1.11	.195
자아 수용	7.00(56.00)	10.00(80.00)	29.00	-.32	.234

* $p < .05$

2) 심리적 안녕감 점수에 대한 치료적 노래 만들기 활동의 효과

치료적 노래 만들기에 참여한 실험집단이 참여하지 않은 통제집단에 비해 심리적 안녕감 전체점수에서 유의한 차이를 나타냈는지 살펴보기 위해 사전점수와 사후점수의 차이 값에 대하여 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정 결과 실험집단이 통제집단에 비해 유의한 차이($p < .01$)를 나타내며 평균이 감소하였다. 분석 결과는 <표 IV-7>에 제시하였다.

<표 IV-7> 심리적 안녕감 점수에 대한 Mann-Whitney U 검정

	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=8)	통제집단(n=8)			
심리적 안녕감	4.50(36.00)	12.50(100.00)	0.00	-3.36	.001**

** $p < .01$

각 하위요인에 대한 변화의 추이를 살펴보기 위해 각 집단의 사전점수와 사후점수에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과 실험집단은 $p=.012$ 로 유의한 차이($p < .05$)를 나타내며 평균이 증가하였으나, 통제집단은 $p=.326$ 으로 유의한 차이($p > .05$)를 나타내지 않았다. 분석 결과는 <표 IV-8>에 제시하였다.

<표 IV-8> 심리적 안녕감 점수에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정

	사전검사	사후검사	<i>Z</i>	<i>p</i>
	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
실험집단	123.25(14.12)	152.50(15.62)	-2.52	.012*
통제집단	130.38(17.19)	123.00(19.62)	-0.98	.326

* $p < .05$

3) 심리적 안녕감 하위요인 점수에 대한 치료적 노래 만들기 활동의 효과

치료적 노래 만들기에 참여한 실험집단이 참여하지 않은 통제집단에 비해 심리적 안녕감의 하위요인에서 유의한 차이를 나타냈는지 살펴보기 위해 사전 점수와 사후점수의 차이 값에 대하여 Mann-Whitney *U* 검정을 실시하였다. 검정 결과 자율성($p=.010$)과 환경에 대한 통제력($p=.003$), 개인적 성장($p=.003$), 삶의 목적($p=.001$), 긍정적 대인관계($p=.015$), 자아 수용($p=.002$)에서 유의한 차이($p < .01$, $p < .05$)를 나타내며 평균이 증가하였다. 분석 결과는 <표 IV-9>에 제시하였다.

<표 IV-9> 심리적 안녕감 하위요인 점수에 대한 Mann-Whitney U 검정

하위요인	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=8)	통제집단(n=8)			
자율성	5.63(45.00)	11.38(91.00)	9.00	-2.56	.010*
환경에 대한 통제력	4.94(39.50)	12.06(96.50)	3.50	-3.01	.003*
개인적 성장	5.00(40.00)	12.00(96.00)	4.00	-2.96	.003*
삶의 목적	4.50(36.00)	12.50(100.00)	0.00	-3.37	.001**
긍정적 대인관계	5.63(45.00)	11.38(91.00)	9.00	-2.42	.015*
자아 수용	4.88(39.00)	12.13(97.00)	3.00	-3.05	.002*

** $p < .01$ * $p < .05$

각 하위요인에 변화의 추이를 살펴보기 위해 각 집단의 사전점수와 사후점수에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정을 실시하였다. 검정 결과 실험집단은 심리적 안녕감 하위요인 중 자율성($p=.024$)과 환경에 대한 통제력($p=.012$), 개인적 성장($p=.018$), 삶의 목적($p=.011$), 긍정적 대인관계($p=.034$), 자아 수용($p=.011$)이 유의한 차이($p > .05$)를 나타내며 평균이 증가하였다. 반면 통제집단은 심리적 안녕감 하위요인 모두 (자율성 $p=.276$, 환경에 대한 통제력 $p=.524$, 개인적 성장 $p=.340$, 삶의 목적 $p=.609$, 긍정적 대인관계 $p=.207$, 자아 수용 $p=.173$) 유의한 차이($p > .05$)를 나타내지 않았다. 분석 결과는 <표 IV-10>에 제시하였다.

<표 IV-10> 심리적 안녕감 하위요인 점수에 대한 Wilcoxon 대응표본 부호순위검정

하위요인	집단	사전검사	사후검사	<i>Z</i>	<i>p</i>
		평균(표준편차)	평균(표준편차)		
자율성	실험집단	24.38(3.25)	25.50(3.55)	-2.26	.024*
	통제집단	22.38(3.85)	22.00(3.51)	-1.09	.276
환경에 대한 통제력	실험집단	19.75(3.37)	24.75(4.13)	-2.53	.012*
	통제집단	20.25(3.69)	19.63(4.69)	-0.64	.524
개인적 성장	실험집단	22.50(4.50)	27.38(3.20)	-2.37	.018*
	통제집단	24.13(7.06)	22.13(5.89)	-0.95	.340
삶의 목적	실험집단	18.00(3.66)	26.13(1.89)	-2.53	.011*
	통제집단	19.75(5.70)	18.88(5.11)	-0.51	.609
긍정적 대인관계	실험집단	20.88(3.60)	24.13(2.53)	-2.12	.034*
	통제집단	23.88(3.83)	21.75(5.85)	-1.26	.207
자아 수용	실험집단	17.75(3.58)	24.63(4.87)	-2.53	.012*
	통제집단	20.00(3.59)	18.63(4.87)	-1.36	.173

**p* <.05

V. 결론

1. 결론 및 논의

본 연구는 치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보기 위해 실시되었다. 이를 위해 서울시에 소재한 H 대학교 온라인 커뮤니티와 취업 준비 관련 카페 모집 공고를 통해 대학생 16명(실험집단 8명, 통제집단 8명)을 연구 참여자로 선정하였으며, 실험집단에 각 회기 당 60분씩 주 2회, 총 8회기의 치료적 노래 만들기 활동을 집단 세션으로 진행하였다. 취업불안을 경험하는 대학생의 우울과 심리적 안녕감의 변화를 측정하기 위해 우울(통합적 한국판 CES-D 척도) 검사, 심리적 안녕감(PWBS) 검사를 실험 전·후에 동일하게 실시하였다. 수집된 자료를 분석한 연구 결과를 토대로 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 치료적 노래 만들기는 취업불안을 경험하는 대학생의 우울 감소에 효과가 있다. 치료적 노래 만들기에 참여한 실험집단은 통제집단보다 우울 점수에서 유의한 차이를 나타내며 감소하였다($p < .01$). 구체적으로는 우울의 하위 요인인 우울 정서, 긍정적 정서, 신체적 저하, 대인관계에서 모두 유의한 차이를 나타냈다. 이는 같은 목표를 바라보며 비슷한 고민을 가진 대학생들이 치료적 노래 만들기 활동 안에서 서로를 공감하며 지지하는 경험을 하고, 자신의 이야기가 담긴 노래를 만드는 활동을 통해 교감을 주고받음으로써 긍정적인 정서를 향상시켜 우울 감소에 영향을 준 것으로 보인다. 이러한 연구 결과는 치료적 노래 만들기가 안전하고 편안한 환경을 제공하여 연구 참여자의 불안과 우울 감소에 효과가 있음을 밝힌 O'Brien(1999)의 연구와 일맥상통하며, 치료적 노래 만들기가 연구 참여자의 자기 자신에 대한 믿음과 긍정적인 정서를 향상시켰다는 Robb(1966)의 연구와 뜻을 같이 한다.

들째, 치료적 노래 만들기는 취업불안을 경험하는 대학생의 심리적 안녕감 향상에 효과가 있다. 치료적 노래 만들기에 참여한 실험집단은 통제집단보다 심리적 안녕감 점수에서 유의한 차이를 나타내며 증가하였다($p < .01$). 구체적으로는 심리적 안녕감의 하위요인인 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아수용에서 모두 유의한 차이를 나타냈다. 이는 연구 참여자들이 부정적으로 인식했던 자신의 모습과 상황을 치료적 노래 만들기 과정 안에서 긍정적으로 재인식하고 자신을 가치 있는 존재로 인식하는데 도움을 주었기 때문이다. 또한 치료적 노래 만들기 과정의 긍정적인 상호교류와 역동이 힘든 외부적 상황과 문제들을 이겨낼 수 있는 내면의 힘과 자기 자신에 대한 믿음을 높이는데 긍정적인 영향을 준 것으로 보인다. 이는 치료적 노래 만들기가 정서를 순환시키는데 효과적일 뿐만 아니라 새로운 에너지를 만들어내는 긍정적인 기능을 제공한다는 Frisch(1990)의 연구와 일맥상통하며, 음악 창작 경험이 연구 참여자의 자아존중감을 회복시키고, 무의식에 억압된 기억들과 연결시켜 자신의 내면을 이해하고 수용하는데 효과적이라는 Osweiler(1998)의 연구와 뜻을 같이 한다.

종합해보면 치료적 노래 만들기 활동은 취업불안을 경험하는 대학생에게 안전한 환경을 제공하여 편안한 심리상태로 유도하며, 자신의 가치를 재발견함으로써 긍정적인 정서를 높이고 타인과 주변 환경에 대한 통제력을 향상시키는데 유용한 치료적 도구로 기능할 수 있다. 또한 취업불안을 경험하는 대학생의 우울과 심리적 안녕감에 치료적 노래 만들기가 효과적인 심리적 중재 방안이 될 수 있다.

따라서 본 연구는 대학생이 경험하는 취업불안과 관련된 심리적 변인을 탐구하고 이를 지원할 수 있는 심리적 중재 방안으로 치료적 노래 만들기 활동을 고안하여 그 효과를 입증하였다. 또한 치료적 노래 만들기의 임상적 가치를 입증하고, 우울 감소와 심리적 안녕감 향상을 위한 지지적 중재의 일환으

로 음악치료의 적용 범위를 확장하여 치료적 노래 만들기의 보편적 활용을 위한 토대를 마련했다는 의의가 있다.

2. 제언

본 연구의 결론과 논의를 바탕으로 연구의 제한점을 밝히고, 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 표본의 크기가 작아 연구의 결과를 일반화하는 것에 대한 한계가 있다. 연구의 결과를 보다 일반화하기 위해서는 연구 참여자의 표집 범위와 집단 크기를 확대하고, 참여자의 성별과 대학 재학 연한, 구직 준비 기간 및 입사 전형 탈락 경험 횟수에 따른 차이를 보이는지 구체적으로 살펴보는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 현재 적극적으로 구직 활동 중인 참여자들의 상황과 연구 도중 취업할 가능성 등의 가변성을 고려하여 치료적 노래 만들기를 8회기의 단기 활동으로 구성하였다. 추후 연구에서는 장기적인 치료적 노래 만들기 활동을 구성하여 그에 따른 효과를 입증하려는 노력이 필요하다.

셋째, 본 연구는 서울시에 거주 중인 대학생들 연구 참여자로 선정하였으므로 다양한 지역에 거주 중인 대학생들을 참여자로 선정하여 치료적 노래 만들기 효과를 검증할 필요가 있다. 추후 연구에서는 다양한 지역의 참여자들을 대상으로 표집의 범위를 확대할 필요가 있다.

참고문헌

- 강경진 (2020). 노래자서전이 노인의 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. **인문사회** 21, 11(6), 1699-1714.
- 강기수, 조규관 (2006). 불안의 이해와 그 교육적 함의: 철학적, 심리학적 접근을 중심으로. **교육사상연구**, 20, 21-41.
- 강숙자 (2012). **경제적 스트레스가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 사회활동 참여와 사회적 지지의 매개효과**. 미간행 박사학위논문. 백석대학교 대학원.
- 강지연, 지명원 (2021). 코로나19에 따른 대면서비스직 전공 대학생의 취업불안과 우울의 관계. **상담심리교육복지**, 8(3), 177-191.
- 강혜림 (2016). **보육교사의 심리적 안녕감 향상을 위한 마음챙김 명상 기반 무용/ 동작치료 프로그램 개발 및 검증**. 미간행 박사학위논문. 원광대학교 대학원.
- 구윤경 (2017). **치료적 노래 만들기가 소아암 생존 아동의 삶의 질과 자아존중감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 권석만 (1996). 우울과 불안의 관계: 유발 생활사건과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점. **심리과학**, 5(1), 13-38.
- 고난영 (2008). **치료적 노래만들기를 통한 뇌졸중 성인의 장애수용 변화**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 고은희 (2020). 코로나 19 로 인한 두려움과 우울감이 관광 전공 재학생의 진로결정자기효능감에 미치는 영향: 행복추구의 조절효과. **호텔경영학연구**, 29(8), 163-181.
- 국립국어원 (2019). **표준국어대사전**. 서울: 두산동아.
- 김경년 (2021). **과정체험적 심리치료를 기반으로 한 대학생 취업불안 개입 프**

- 로그래밍 개발 및 효과성 연구. **한국사이코드라마학회지**, 24(1), 35-52.
- 김경수 (2021. 02. 11). 코로나19로 더 좁아진 취업문...청년 90% “구직난”. YTN, Retrieved from https://www.ytn.co.kr/_ln/0103_202102110530089619
- 김경순 (2016). 자기조절 실행기능(S-REF)모형에 기초한 상위인지중심 집단상담프로그램의 개발 및 효과검증: 대학생의 취업불안 및 상위인지를 중심으로. 미간행 박사학위논문. 순천향대학교 대학원.
- 김경희, 권재환 (2014). 대학생의 학업 및 진로 스트레스, 수용행동과 심리적 안녕감의 관계모형 검증. **인간발달연구**, 21(4), 43-60.
- 김나래, 우영지 (2021). 불확실성에 대한 인내력 부족, 자기자비, 자아탄력성이 취업스트레스에 미치는 영향: 코로나19 속 취업준비생을 대상으로. **학습자중심교과교육연구**, 21(7), 639-654.
- 김다인, 안도희 (2018). 대학생이 지각한 전공에 대한 상향적 사후과정 사고, 전공 만족, 취업불안 및 행복감 간의 구조적 관계. **교육심리연구**, 32(3), 355-377.
- 김더미, 정주리 (2021). 대학생의 사회부과 완벽주의와 취업불안의 관계: 자기개념 명확성과 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과. **미래교육학연구**, 34(2), 133-154.
- 김동준, 이성수 (2014). 학교숲을 이용한 숲 치유 프로그램이 대학생의 취업스트레스와 불안감에 미치는 영향. **인간식물환경학회지**, 17(2), 107-115.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. **한국심리학회지 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김미경 (2019). 대학생의 셀프리더십 역량이 구직효능감에 미치는 영향-서울지역 여대생을 중심으로. **교양교육연구**, 13(6), 477-496.

- 김미영 (2017). 대학생의 취업스트레스와 심리적 안녕감의 관계: 희망을 통한 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절된 매개효과 검증. **청소년학연구**, 24(6), 29-51.
- 김민경 (2014). 대학생의 취업스트레스와 우울이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자아통제력의 중재효과를 중심으로. **청소년시설환경**, 12(2), 117-126.
- 김범준 (2011). 대학생의 행복에 영향을 미치는 행복/불행 관련 사건들에 관한 연구. **한국심리학회지**, 25(1), 115-135.
- 김성현, 주동범 (2016). 대학생 취업불안 감소훈련 프로그램 개발. **교육치료연구**, 8(3), 447-468.
- 김숙영 (2020). 소방공무원의 외상 후 스트레스 장애(PTSD)가 자살생각에 미치는 영향과 우울의 매개효과 및 회복탄력성과 사회적 지지의 조절된 매개효과. 미간행 박사학위논문. 인제대학교 대학원.
- 김영태 (2014). 대학생들의 취업스트레스와 심리적안녕감이 진로결정효능감에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 15(5), 2778-2788.
- 김영희, 문현주 (2017). 대학생의 지각된 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계: 성격강점과 강점활용의 매개효과. **청소년상담연구**, 25(1), 177-196
- 김은주, 최경원 (2012). 대학생의 취업불안과 우울이 자살생각에 미치는 영향. **가정간호학회지**, 19(2), 105-111.
- 김은주, 최경원 (2012). 대학생의 취업불안, 우울과 자살생각과의 관계. **한국콘텐츠학회 종합학술대회 논문집**, 2012(5), 351-352.
- 김은초 (2019). 초기기억중심의 Adler 집단상담 프로그램이 취업준비생의 취업스트레스, 우울, 자기격려 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 경성대학교 대학원.
- 김중운, 박선영 (2018). 대학생의 취업스트레스가 자살생각에 미치는 영향에서

- 자아탄력성과 우울의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 18, 561-582.
- 김지삼 (2014). 청소년후기 대학생의 스트레스와 우울 및 자살생각의 관계. **복지상담교육연구**, 3(1), 95-112.
- 김지원 (2018). 학교 부적응 청소년의 적응유연성 향상을 위한 지지적 노래만들기. **인간행동과 음악연구**, 15(2), 41-67.
- 김태정, 민경화 (2020). 취업준비 대학생의 사회부과 완벽주의와 취업불안의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회비교 경향성의 매개효과. **취업진로연구**, 10(1), 31-53.
- 김태환 (2019). **대학생의 진로선택몰입과 가족지지, 취업불안, 진로탐색 행동, 자율적 진로탐색 동기의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김현진 (2018). **대학 아마추어 오케스트라 활동을 하는 대학생의 심리적 안녕감과 학업스트레스 간의 관계분석**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김홍석, 김정섭 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 취업불안의 관계에서 학업적 자기효능감과 진로결정 자기효능감의 매개효과. **청소년학연구**, 22(2), 223-244.
- 동아일보 (2021). www.donga.com/news/article/all/20210420/106491150/1. html 2021년 4월 20일.
- 문지연 (2013). **대학생의 댄스스포츠 수업참여가 자아존중감 및 우울에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 대학원.
- 박성권 (2021). **취업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향: 부정적 자기초점주의와 정서조절곤란의 매개효과**. 미간행 석사학위논문. 호남대학교 대학원.

- 박신영, 박은혜 (2011). 유치원교사가 인식하는 심리적 안녕감과 협동적 조직 문화. **한국교원교육연구**, 28(2), 167-189.
- 박윤희 (2017). 대학생의 진로결정 자기효능감과 진로성숙도가 취업불안에 미치는 영향. **진로교육연구**, 30(2), 41-61.
- 박준성, 소용준 (2016). 대학생의 적응에 따른 대학생의 취업스트레스가 진로성숙도에 미치는 영향: 취업불안의 매개효과 검증. **취업진로연구**, 6(4), 23-44.
- 박찬양, 김진아 (2020). 음악치료 인턴들의 치료적 노래 만들기 경험에 대한 주제분석: 포커스 그룹을 중심으로. **인간행동과 음악연구**, 17(1), 1-24.
- 박현옥, 김정현 (2017). 스트레스 대처방식이 특수교육 전공 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향. **발달장애연구**, 21(4), 21-36.
- 백경실 (2012). **음악심리치료가 모-자 의사소통과 우울 및 심리적 안녕에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 백석대학교 대학원.
- 백승환 (2020). **대학생의 취업불안과 관련 변인에 관한 메타연구**. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 백재은 (2018). 한국과 일본의 독서치료 연구동향 비교분석. **한국비블리아학회지**, 29(1), 5-26.
- 보건복지부 (2021). 2021년 2분기 「코로나19 국민 정신건강 실태조사」 결과 발표. 보건복지부, http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&page=1&CONT_SEQ=366599
- 비양밍 (2017). **무용치료프로그램이 중국대학생의 스트레스, 우울감과 안녕감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 영남대학교 대학원.
- 서경현, 박정양 (2012). 대학생의 음악선호와 자기개념 간의 관계. **청소년학연구**, 19(9), 257-279.

- 서승미 (2005). 청소년의 음악 감상 행동에 관한 연구. **음악치료교육연구**, 2(2), 1-14.
- 서인균, 이연실 (2015). 대학생의 취업스트레스가 우울 및 절망감에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과. **미래청소년학회지**, 12(1), 117-147.
- 석민경 (2020). **대학졸업예정자의 취업불안, 구직효능감, 취업준비행동 간의 관계: 졸업 후 취업상태, 성별, 대학소재지에 따른 다집단 분석**. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 손슬기 (2014). **대학생의 생활 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 삶의 의미, 자기 자비의 매개효과 검증**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 손은정 (2012). 여대생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 폭식행동 간의 관계에서 대인관계 불일치, 지각된 사회적 지지, 우울의 매개효과. **한국심리학회지**, 25(2), 309-330.
- 순진이 (2002). 노래심리치료(Song Psychotherapy)를 위한 한국대중가요의 내용분석: 사회 심리적 현상을 중심으로. **이화교육논총**, 12, 473-486.
- 신상현 (2014). **교회음악 중심 노래심리치료가 중년여성의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 고신대학교 대학원.
- 심규원 (2021). **항공서비스전공 대학생이 지각한 취업불안이 진로결정 어려움에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 심순구 (2017). **대학생이 지각한 부, 모의 심리적 통제와 우울과의 관계에서 자아분화의 매개효과**. 미간행 석사학위논문. 아주대학교 교육대학원.
- 심은정, 조인호 (2018). **20대를 위한 심리학: 청년성장 프로젝트**. 서울: 시그마프레스.
- 안세영, 김종학, 최보영 (2015). 대학생 자살생각 관련변인에 대한 메타분석. **한국심리학회지**, 12(3), 385-405.

- 양선미, 박경 (2011). 청소년의 자기에 성향이 우울과 심리적안녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 18(12), 79-100.
- 양선미, 박경 (2015). 대학생의 우울이 자살생각에 미치는 영향: 자기자비의 매개 효과. **청소년학연구**, 22(8), 105-130.
- 양은희 (2018). 악기활동 중심의 그룹음악치료가 주간보호시설 노인의 우울과 대인관계에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 어은경 (2018). 보육교사의 심리적 안녕감을 위한 집단미술치료 프로그램 개발 및 적용. 미간행 박사학위논문. 영남대학교 대학원.
- 엄현정, 진미희, 김영근 (2018). 대학생의 우울이 신체화에 미치는 영향: 정서억제와 신체귀인을 매개변인으로. **한국청소년연구**, 29(4), 149-173.
- 오민경, 이서정, 박상표, 문인수, 하창순(2017). 대학생 완벽주의, 취업불안, 사회적지지가 진로준비행동에 미치는 영향. **교정상담학연구**, 2(2), 5-26.
- 오연례 (2016). 구직자의 취업스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 성산대학교 대학원.
- 유명의 (2013). 대학생들의 음악에 대한 관심, 음악을 통한 정서변화 및 음악활동에 관한 조사 연구. **조형미디어학**, 16(1), 141-150.
- 유정순, 정현희 (2018). 가족기능과 대학생 우울과의 관계에서 자존감과 영성의 조절효과. **한국기독교상담학회지**, 29(1), 95-118.
- 유희애, 김영혜 (2017). 청소년의 일상적 스트레스와 심리적 안녕감의 관계-부모자녀 의사소통의 조절효과를 중심으로. **청소년학연구**, 24(11), 33-52.
- 윤다솔, 순진이 (2016). 치료적 노래 만들기가 고등학교 특수학급 청소년의 자아정체감과 자아존중감에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 12(3), 303-324.

- 윤미지, 문소영 (2017). 마인드맵을 이용한 노래심리치료가 대학생의 자아정체감과 진로정체감에 미치는 영향. **통합치료연구**, 9(1), 55-78.
- 윤성원 (2017). **대학생의 역기능적 진로사고와 확증편향, 취업불안의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 윤주리 (2018). **자원지향 노래심리치료를 통한 위기청소년의 심리적 자원 형성 과정**. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 윤태진 (2011). **스노보드 참가자의 재미 요인이 심리적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 윤희정 (2017). **미술치료를 통한 진로불안 취업준비 대학생의 자아인식과 삶에 대한 내러티브 탐구**. 미간행 석사학위논문. 차의과학대학교 대학원.
- 윤희진 (2020). **음악심리치료가 대학생 취업스트레스에 따른 반사회성 성향에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 동아대학교 대학원.
- 이건민, 신현균 (2019). 수용전념치료(ACT)가 취업스트레스가 심한 대학생의 취업스트레스, 자기효능감과 경험회피 및 우울, 불안에 미치는 효과. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 2019(8), 205-205.
- 이나경 (2011). 여성 한부모 가족의 의사소통 증진을 위한 치료적 음악 만들기 사례연구. **인간행동과 음악연구**, 8(2), 21-46.
- 이다은 (2010). **중도시각장애인의 자기효능감 증진을 위한 치료적 노래 만들기(Therapeutic song writing) 사례연구**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 이덕희 (2014). 다문화 청소년들의 스트레스 대처, 사회적 지원, 심리적 안녕감과 학업태도 간의 인과관계 분석. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(3), 760-770.
- 이명자 (2008). **대학생의 자원과 심리적 안녕감의 관계 : 자율·통제 동기 및**

- 내재·외재 목표의 매개효과. 미간행 박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 이미아 (2008). 노래중심 음악치료가 음악치료 대학원 신입생의 불안과 적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 이승은 (2021). 소방공무원의 노래중심음악심리치료 경험에 대한 현상학적 연구. 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 19(1), 29-57.
- 이은숙 (2016). 대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감과 의 관계에서 대처전략의 조절효과. **한국보건간호학회지**, 30(3), 470-482.
- 이인정 (2014). 유아기 자녀를 둔 기혼여성의 우울에 대한 영향 요인. **보건교육건강증진학회지**, 31(1), 27-43.
- 이종란, 황인주 (2021). COVID-19 상황에서 간호대학생의 심리적 안녕감, 대학생활적응, 셀프리더십이 자기주도학습능력에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 21(22), 129-139.
- 이재원 (2016). 대학생의 생활스트레스와 낙관성 및 심리적 안녕감 간의 관계. **한국동서정신과학회지**, 19(1), 1-17.
- 이정연 (2020). 2030대 젊은 청년층의 우울감 및 불안감 완화를 위한 챗봇 유미의 효과성 연구. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 이지영(2019). 치료적 노래 만들기 활동이 탈북청소년의 회복탄력성에 미치는 영향. 미간행 석사 학위논문. 미간행 석사학위논문. 고신대학교 대학원.
- 이지은 (2020). 대학생의 삶의 의미추구 및 의미발견, 심리적 안녕감 간의 관계: 사회적 관심의 조절된 매개효과. 미간행 석사학위논문. 부산대학교 대학원.

- 이지은 (2021). 비대면 상황에서 간호대학생의 생활 스트레스와 심리적 안녕감이 대학생활적응에 미치는 영향. **한국자료분석학회지**, 23(6), 2829-2840.
- 이한나, 양은아 (2015). 회고적 노래 만들기가 시설 노인의 자아존중감과 삶의 질에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 11(1), 177-197.
- 임윤영 (2013). 노래 만들기 활동이 저소득층 아동의 자아존중감에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문**. 성신여자대학교 대학원.
- 임지혜 (2009). 노래심리치료를 통한 청소년의 시험불안 감소에 관한 연구. **음악치료교육연구**, 6(1), 81-109.
- 임현정 (2009). 노래심리치료가 내재화된 정서 문제를 갖는 청소년의 자아존중감 증진에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문**. 이화여자대학교 대학원.
- 장승희 (2007). 치료적 노래 만들기 (therapeutic song writing) 활동이 청소년의 열등감 감소에 미치는 효과. **미간행 석사학위논문**. 이화여자대학교 대학원.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지**, 6(1), 59-76.
- 전수현 (2020). 뉴로피드백 훈련이 취업준비생의 취업불안과 진로결정자기 효능감에 미치는 효과. **미간행 석사학위논문**. 한양대학교 대학원.
- 전민지, 송연주 (2018). 취업스트레스가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. **청소년상담연구**, 26(2), 211-228.
- 정금주(2012). 취업준비생의 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향: 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. **미간행 석사학위논문**. 부경대학교 대학원.

- 정백, 안선희, 오윤자 (2021). 대학생의 전공만족도와 취업스트레스 간의 관계-가족지지 및 친구·선배지지의 조절효과. **취업진로연구**, 11(1), 159-181.
- 정보애 (2013). **H-CIP 진로집단상담이 대학생의 진로정체감, 진로결정수준 및 취업불안에 미치는 효과**. 미간행 박사학위논문. 동아대학교 대학원.
- 정용라 (2014). 노래 가사 토의가 뇌졸중 환자의 우울 및 재활동기에 미치는 효과. **인간행동과 음악연구**, 12(1), 43-64.
- 정유선, 나성원 (2019). 중환자 보호자의 불안 감소를 위한 단회기 노래중심 음악치료 적용 예비연구. **인간행동과 음악연구**, 16(1), 25-46.
- 정의용, 문지영 (2019). 긍정심리학에 근거한 노래중심 음악치료 프로그램이 다문화가정 이주여성의 주관적 안녕감 및 낙관성에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 21(1), 167-196.
- 정주희, 김종운 (2021). 대학생의 성인애착, 자기자비, 탈중심화, 반추, 스트레스 대처방식 및 심리적 안녕감 간의 구조분석. **학습자중심교과교육학회지**, 21(2), 645-661.
- 정현주 (2011). **인간행동과 음악**. 서울: 학지사.
- 조규관 (2008). 취업불안척도의 개발 및 타당도 연구. **교육학연구**, 46(2), 53-75.
- 조규관, 장은영 (2010). 대학생의 취업불안이 우울 및 대인관계에 미치는 영향. **학교심리와 학습컨설팅**, 2(1), 17-33.
- 조기윤 (2012). **대학생의 취업불안과 진로결정자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 동아대학교 대학원.
- 조립나, 조남정 (2021). 중·한 대학생 우울 발생에 영향을 주는 요인 비교 연구. **한국상담학회 학술대회 논문집**, 2021(8), 72.

- 조미라, 오승진 (2016). 대학생의 우울·불안수준에 따른 색채선호도의 차이 연구, **예술심리치료연구**, 12(4), 79-93.
- 조민재 (2010). 대학생의 진로 성숙도가 취업 불안과 취업 스트레스에 미치는 영향. **직업과 고용서비스 연구**, 5(2), 47-60.
- 조수민, 윤병국 (2021). 코로나시대의 항공사 취업준비생의 진로장벽이 취업준비행동에 미치는 영향: 진로 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **관광연구저널**, 35(9), 115-133.
- 조은 (2018). **졸업예정 대학생의 취업 스트레스와 자기격려가 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 동아대학교 대학원.
- 주명진, 김정남 (2011). 대학생의 불안과 진로자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향. **인문학논총**, 27, 157-174.
- 주빛나 (2014). **악기연주 중심 음악치료가 시설보호아동의 또래 유대감 증진에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 지연옥 (2017). **대학생의 취업스트레스, 인지적 유연성, 사회적 지지, 우울 및 자살사고 간의 구조적 관계분석**. 미간행 박사학위논문. 동아대학교 대학원.
- 지진영 (2012). **대학생의 생활 스트레스와 우울의 관계에 대한 인지실패의 매개효과에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 대학원.
- 천지은, 박지선 (2018). 대학 졸업예정자의 취업불안과 자살충동성 간의 관련성. **인문사회**21, 9(4), 829-842.
- 최병철 (2015). **음악치료학**. 서울: 학지사.
- 최선미, 윤성원, 손민정 (2013). 대학생의 역기능적 태도가 취업불안에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 14(7), 3211-3217.
- 최지인, 팽은경 (2021). 한국화 매체를 활용한 집단미술치료가 대학생의 자기효능감과 취업불안에 미치는 효과. **한국미술치료학회지**, 28(2),

489-516.

- 최환규 (2018). **일의 의미가 직장인의 안녕감 및 우울에 미치는 영향: 삶의 의미와 일과 삶 균형의 매개효과를 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 용문심리상담대학교 대학원.
- 최희정, 김지숙 (2018). 간호대학생의 학년별 취업준비행동과 취업불안 비교. **취업진로연구**, 8(3), 21-33.
- 통계청 (2020). 2020년 7월 고용동향 보도자료. PP. 1-2.
- 통계청 (2020). 2020년 노동시장 평가 및 2021년 전망. **노동리뷰**, 12, 41-60.
- 통계청 (2020). 2020년 10월 고용동향.
- 통계청 (2021). **경제활동인구조사: 연령별 경제활동인구 총괄(1999-2021)**. 서울: 통계청.
- 한겨레 (2021). 취업문 바늘구멍...“청년 65.3%가 ‘사실상 구직 단념’ 상태”, https://www.hani.co.kr/arti/economy/economy_general/1014765.html
- 한상임 (2010). **가족의사소통이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 허창구 (2020). 스펙 경쟁 사회에서 자기계발 동기와 자기계발 강박이 취업준비생의 심리상태에 미치는 영향. **한국심리학회지 산업 및 조직**, 33(1), 93-117.
- 홍심근, 강경선 (2021). 발달장애인의 비장애 형제자매를 위한 치료적 노래 만들기 가사 내용분석 연구. **발달장애연구**, 25(1), 107-125.
- 홍한나, 순진이 (2018). 영화음악을 활용한 노래심리치료가 저소득층 아동의 자아존중감과 자아탄력성에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 14(1), 155-175.
- 황윤경 (2015). **중학교 3학년 음악수업의 음악치료기법 적용을 통한 자아존중감 향상**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

- 황은영 (2012). 대학생의 스트레스 대처전략에 따른 음악활동과 음악 선호 조사 연구. *음악치료교육연구*, 9(1), 1-19.
- 황혜진, 송인령 (2022). 시설 보호 청소년의 자아정체감 증진을 위한 치료적 노래 만들기 사례. *인간행동과 음악연구*, 19(1), 43-67.
- Angst, J., Angst, F., & Stassen, H. H. (1999). Suicide risk in patients with major depressive disorder. *Journal of Clinical Psychiatry Supplement*, 60(2), 57-62.
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154.
- Axelsson, L., & Ejlertsson, G. (2002). Self-reported health, self-esteem and social support among young unemployed people: A population - based study. *International Journal of Social Welfare*, 11(2), 111-119.
- Baily, L. M. (1984). The use of songs in Music Therapy with cancer patients and their Families. *Music Therapy*, 4(1), 5-17.
- Baker, F., & Ballantyne, J. (2013). You've got to accentuate the positive : Group songwriting to promote a life of enjoyment, engagement and meaning in aging Australians. *Nordic Journal of Music Therapy*, 22(1), 7-24.
- Baker, F. A., & Krout, R. (2012). Turning experience into learning : Educational contributions of collaborative peer songwriting during music therapy training. *International Journal of Music Education*, 30(2), 133-147.
- Baker, F., & Wigram, T. (2005). *Songwriting: Methods, techniques and*

clinical applications for music therapy clinicians, educators and students. London: Jessica Kingsley Publishers.

- Baker, F., & Wigram, T. (Eds). (2008). *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students.* 최미환 (역). 치료적 노래만들기: 음악치료의 임상 및 교육을 위한 지침서. 서울: 학지사.
- Baker, F. Wigram, T., Stott, D., & McFerran, K. (2008). Therapeutic songwriting in music therapy part I: Who are the therapists, who are the clients, and why is songwriting used? *Nordic Journal of Music Therapy*, 17(2), 105-123.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical experimental, and theoretical aspects.* New York: Hoeber.
- Bennett, S. (1975). Learning to compose: Some research, some suggestions, *Journal of Creative Behavior*, 9, 205-209.
- Berger, R. A. (1983). *Songwriting: A structured approach.* San Diego, CA: Beer Flat Music.
- Bradt, J., & Dileo, C. (2005). *Medical music therapy: A meta-analysis and agenda for future research.* Cherry Hill, NJ: Jeffrey Books.
- Bruscia, K. E. (1998). Dynamics of Music Psychotherapy. 김영신, 최병철 (역). 음악 심리치료의 역동성. 서울: 학지사.
- Bruscia, K. E. (2000). The nature of meaning in music therapy. *Nordic of Music Therapy*, 9(2), 84-96.
- Bruscia, K. E. (2006). *The dynamics of music psychotherapy.* Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy.* Gilsum, NH: Barcelona

Publis hers.

- Cassity, M. D. (1994). Psychiatric music therapy assessment and treatment in clinical training facilities with adults, adolescents, and children. *Journal of Music Therapy, 31*(1), 2-28.
- Clendenon-Wallen, J. (1991). The use of music therapy to influence the self-confidence and self-esteem of adolescents who are sexually abused. *Music Therapy Perspectives, 9*, 73-81.
- Coyne, J. C. (1976). Toward an interactional description of depression. *Psychiatry, 39*(1), 28-40.
- Day, T., Baker, F., & Darlington, Y. (2009). Participants' experiences of the song writing process and the on-going meaning of their song creations following completion of a music therapy program. *Nordic Journal of Music Therapy, 18*(2), 133-149.
- Darrington, Y. (2005). Participants' experiences of the song writing process and the on-going meaning of their song creations following completion of a music therapy program. *Nordic Journal of Music Therapy, 18*(2), 133-149.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being : The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.
- Ficken, T. (1976). The use of songwriting in a psychiatric setting. *Journal of Music Therapy, 13*(4), 163-172.
- Fiore, J. (2016). Analysis of lyrics from group songwriting with bereaved children and adolescents. *Journal of Music Therapy, 53*(3), 207-231.
- Flett, G. L., Greene, A., & Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive*

- and *Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 39-57.
- Freud, S. (1949). *Inhibition symptoms and anxiety*. London: The Hogarth press.
- Frisch, A. (1990). Symbol and Structure: Music Therapy for the Adolescent Psychiatric Inpatient. *Journal of Music Therapy*, 9(1), 16-34.
- Glassman, L. R. (1991). Music therapy and bibliotherapy in the rehabilitation of traumatic brain injury: a case study. *The Arts in Psychotherapy*, 18, 149-156.
- Hammarstrom, A. & Janlert, U. (1997). Nervous and depressive symptoms in a longitudinal study of youth unemployment selection or exposure?. *Journal of adolescence*, 20(3), 293-305.
- Headey, B., Kelley, J. & A, Wearing (1984). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29(1), 63-82.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Horney, K. (1950). A morality of evolution. *American Journal of Psychoanalysis*, 10(1), 3-4.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J. Adams, C. E. & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400.
- Johnson, E. R. (1981). The role of objective and concrete feedback in self-concept treatment of juvenile delinquents in music therapy. *Journal of Music Therapy*, 18, 137-147.
- Jones, J. D. (2005). A comparison of songwriting and lyric analysis

- techniques to evoke emotional change in a single session with people who are chemically dependent. *Journal of Music Therapy*, 42(2), 94-110.
- Keyes, C. L. M., & Lopez. C. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions, In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.42-59). New York: Oxford University Press.
- Krout, R. E. (2002). The use of therapist-composed songs to facilitate multi-model griefprocessing and expression with bereaved children in group music therapy. *Annual Journal of the New Zealand Society for Music Therapy*, 21-35.
- Laiho, S. (2004). The psychological functions of music in adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13(1), 47-63.
- Lazarus, R. S. (1981). *The Stress and Coping Paradigm*. In C. E. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman & P. Maxim(Eds.), *Models for clinical psychology*. New York : S. P. Medical & Scientific Books.
- Lenton, S. & martin, P. (1991). The contribution of music vs. instructions in the musical mood induction procedure. *Behavioral Research Therapy*, 29, 62-625.
- Mahmud, M. S., M. U. Talukder & S. M. Rahman (2020). Does 'Fear of COVID-19' trigger future career anxiety? An empirical investigation considering depression from COVID-19 as a mediator. *The International Journal of Social Psychiatry*, 67(1), 35.
- Matsushashi, M., Pankrushina, A., Takeuchi, S., Ohshima, H., Miyoi, H., Endoh, K., Murayama, K. (1998). Production of sound waves by

- bacterial cells and the response of bacterial cells to sound. *Journal of General and Applied Microbiology*, 44(1), 49–55.
- Matthew, E. S. (2018). Music training and child development: a review of recent findings from a longitudinal study. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1423(1), 73–81
- Mossler, K., & Gold, C. (2011). Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. *Cochrane Database of Systematic Review*, 2011(12).
- Newham, P. (1998). *Therapeutic Voice Work: Principles and practice for the use of singing as a therapy*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- O' Brien, E. K. (2003). *The Nature of the interactions between patients and therapist when writing a song on a bone marrow transplant ward*. Unpublished masters thesis, The University of Melbourne.
- O'Callaghan, C. (1997). Therapeutic Opportunities Associated with the Music when Using Song Writing in Palliative Care. *Music Therapy Perspectives*, Vol 15.
- O'Callaghan, C., & Grocke, D. (2009). Lyric analysis research in music therapy: rationales, methods and representations. *The Art in Psychotherapy*, 36, 320–328.
- Osweiler, M. E. (1998). *The use of music therapy techniques to help individuals cope with psychosocial aspects of epilepsy: Three case studies*. Unpublished Master's Thesis, Florida State University, Tallahassee.
- Pickow, P. & Appleby, A. (1988). *The billboard book of songwriting*. New York: Billboard Publications, Inc.

- Plach, T. (1980). *The creative use of music in group therapy*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: a self-report depression scale for researches in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385-401.
- Robarts, J. Z. (2003). The healing function of improvised songs in music therapy with a child survivor of early trauma and sexual abuse. In S. Hadley (Eds.), *Psychodyna music therapy: Case studies* (pp. 142-182). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Robb, S. L. & Ebberts, A. G. (2003). Songwriting and digital video production interventions for pediatric patients undergoing bone marrow transplantation, part I: an analysis of depression and anxiety levels according to phase of treatment. *Journal of pediatric oncology nursing, 20*(1), 2-15.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *General of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.
- Schmidt, J. A. (1983). Songwriting as a Therapeutic Procedure. *Music Therapy Perspectives, 1*, 4-7.
- Silverman, M. J. (2003). Contingency songwriting to reduce combativeness and noncooperation in a client with schizophrenia: a case study. *The Arts in Psychotherapy, 30*. 25-33.
- Spielberger, c. d. (1972). Anxiety as an emotional states. In C. D.

Spielberger (Ed), *Anxiety: Current trends in theory and research*.
New York: Academic Press.

Super, D. E. (1953). A theory of vocational development. *American Psychologist*, 6(1).

Viega, M. (2013). *Loving me and my butterfly wings: A study of hip-hop songs created by adolescents in music therapy*. Unpublished Doctoral Dissertation. Temple University, P. A.

ABSTRACT

The Effect of Therapeutic Songwriting on Depression and Psychological Well-being of University Students Job-Seeking Anxiety

Hwang, Ui-Jeong

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin Women's University

This study was conducted as an experimental research method to examine the effect of therapeutic songwriting on depression and psychological well-being of university students job-seeking anxiety. For this study, 16 university students experiencing psychological, physical, and social difficulties due to employment anxiety were significantly sampled and wirelessly placed with 8 experimental groups and 8 control groups. The therapeutic songwriting used in the study was newly composed by the researcher based on O'Brien (1999)'s "Guiding Original Lyrics and Music", and was conducted twice a week, over a total of eight sessions.

Before and after performing therapeutic songwriting, pre-tests and post-tests of depression and psychological well-being were conducted using the integrated Korean version of CES-D depression evaluation and Psychological Well-Being Scale (PWBS) developed by Ryff. The collected

data were analyzed using frequency analysis, Mann–Whitney U test, and Wilcoxon corresponding sample signed–rank test in the SPSS 22.0, and the results of the study are as follows.

First, therapeutic songwriting showed a significant difference in the reduction of depression in the experimental group participating in the activity. Specifically, it showed significant differences in depression emotions, positive emotions, physical decline, and interpersonal relationships, and proved that therapeutic songwriting can be used as an effective therapeutic tool to reduce depression in university students job–seeking anxiety.

Second, therapeutic songwriting showed a significant difference in improving the psychological well–being of the experimental group. Specifically, it showed significant differences in autonomy, environmental control, personal growth, life purpose, positive interpersonal relationship, and self–acceptance, and proved that therapeutic songwriting can be used as an effective therapeutic tool to improve psychological well–being of university students job–seeking anxiety.

The process of creating new music for the group by inducing original lyrics and music in therapeutic songwriting played a role in helping emotional expression and relieving oppressed emotions by recognizing one’s inner self. In addition, the experience of constructing the style of the song and creating a melody played a role in externalizing the inner self and positively capturing it in the song.

This study proved its effect by exploring psychological variables related to students job–seeking anxiety by university students and devising

therapeutic songwriting activities as a psychological intervention method to support them. In addition to proving the clinical value of therapeutic songwriting, it is meaningful that it has laid the foundation for the universal use of therapeutic songwriting by expanding the scope of music therapy as part of supportive intervention to reduce depression and improve psychological well-being in adults.

부 록

<부록 1> 연구 참여 동의서

<부록 2> 치료적 노래 만들기 악보
(치료사와 참여자들이 함께 만든 노래)

<부록 3> 사용 척도지

<부록 1> 연구 참여 동의서

연구 참여 동의서

본 연구에서의 목적은 치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 우울과 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보기 위해 설계된 연구입니다.

1. 연구 참여 대상

본 연구에서는 취업불안으로 인한 심리적 문제를 경험하며, 지필검사 방식으로 시행되는 취업불안척도 사전검사에서 점수를 85점 이상 받은 대학생 10명이 참여할 것입니다.

2. 연구 방법

연구 참여자는 노래 감상하기, 노래 부르기, 노래 주제 및 가사 토의하기, 브레인 스토밍하기, 노래 만들기(가사, 선율, 화음), 녹음하기 등의 활동으로 구성된 치료적 노래 만들기 활동에 주 2회씩 8회기 동안 참여할 것입니다. 음악치료 과정은 한 회기당 60분이 소요됩니다. 또한 참여자는 음악치료 활동이 시작되기 전과 종료 후 총 2회에 걸쳐 우울과 심리적 안녕감 검사 척도지를 동일한 방법과 장소에서 작성하게 될 것이며, 이 검사지 작성은 15분에서 20분 정도 소요될 것입니다.

3. 연구 참여 도중 중도 탈락

참여자는 자발적인 의사에 따라 연구에 참여할 수 있으며, 연구가 진행되는 도중에도 원한다면 언제든지 그만둘 수 있습니다. 만일 참여자가 참여하는 것

을 중단하고 싶다면 연구자에게 즉시 말씀해주시요.

4. 연구 참여에 따른 이익 및 불이익과 위험

연구 참여에 따른 이익은 우울 감소 및 심리적 안녕감 향상 효과를 기대해 볼 수 있으며, 참여 보상으로 스타벅스 기프트카드(1만원권)와 희망시 연구 종료 후 기질 및 성격검사(TCI)를 무료로 제공해드립니다. 연구 참여에 따른 불이익과 위험은 확인된 바 없습니다.

5. 개인정보와 비밀보장

본 연구를 진행하는 과정 중 참여자에게서 수집되는 개인정보는 모두 익명으로 통계처리 되어 오직 순수한 학문적 목적을 위한 자료로 사용되며, 모든 자료는 연구기간 동안 연구자가 직접 보관합니다. 연구 자료에 대한 접근 권한은 연구자에게만 있으며, 연구 종결 후 3개월 이내 파쇄하여 개인에 관한 어떠한 자료도 절대로 노출하지 않을 것을 약속드립니다.

6. 연구자료 비밀보장

본 연구 활동 진행 시, 녹음이 이루어질 예정이며 녹음은 본 연구 목적을 위해서만 사용되고 다른 목적으로는 절대 사용되지 않을 것입니다. 연구 후에 모든 자료는 즉시 폐기될 것이며, 연구 자료가 이후 논문과 학술지에 기재될 때에도 귀하의 정보는 모두 익명으로 처리될 것입니다.

7. 연구 문의

본 연구에 대해 질문이 생기거나 연구 도중에 문제가 발생할 시에는 연구자에게 언제든지 연락하십시오.

본인은 위에 안내된 모든 사항에 대해 이해하였으며 연구를 참여하는 동안 본인에게는 어떠한 비용이나 위험이 따르지 않는다는 점과 연구 참여 도중 일하지 않을 경우 언제든지 참여를 중단할 수 있으며, 연구에 참여하지 않아도 본인에게는 어떠한 이익이나 손해가 없음을 모두 숙지하였습니다. 따라서 본인의 자유로운 의사에 따른 연구 참여임을 동의합니다.

2022년 월 일 참여자: (서명)

연구자는 본 연구의 목적과 내용, 진행 절차에 대해 연구 참여자에게 성실히 설명하였으며 제기된 의문에 대해서는 충분한 답변을 하였습니다. 본 연구가 진행되는 동안 참여자에 대한 관리의무를 충실히 이행하겠습니다.

2022년 월 일 연구자: (서명)

<부록 2> 치료적 노래 만들기 악보(3-4회기 만든 곡)

내가 나를 믿자

♩ = 52 F /A Gm C7 Am Dm

어두 운 터널 같 고 앞 이 보 이지 않 아 어 디 로 가 야 할 지 모

4 Gm Csus4 C7 F /A Gm C7

르 겠 어 그 끝 엔 뭐 가 있 을 까 나 는 길 을 잃 은 것 같 아 같 이

7 Am Dm Gm Csus4 C7

있 는 나 는 웃 는 데 내 가 웃 고 있 는 게 맞 는 걸 까 나 는

10 F /G /A Gm C7 Am Dm Gm C7

나 를 신 뢰 해 나 는 나 를 믿 어 내 가 하 고 싶 은 대로 나 는 다 할 께 야 그

14 F /G /A Gm C7 Am Dm Gm C7

래 도 괜 찮 아 나 는 할 수 있 겠 아 용 기 를 가 지 고 내 가 나 를 믿 어 보 자

18 F

<부록 2> 치료적 노래 만들기 악보(5-6회기 만든 곡)

I Love My Self

♩ = 94

D Bm7 G A7

내 삶은 나 의 것 그 누 가 뭐 라 해 도 남 들 의 말 들 에 혼 들 릴 필 요 없 죠

5 D Bm7 G Gm

내 삶은 나 의 것 남 들 이 울 라 줘 도 나 만 의 인 생 을 만 들 어 가 자

9 Asus4 A7 D A7

당 당 히 살 아 가 자

11 D Bm7 G A7 D Bm7 G A7 D Bm7

성 공 그 게 좋 요 한 건 나 도 알 죠 나 도 그 걸 원 하 지 만 행 복 보 다 우

16 G A7 Em Asus4 A7 D

선 시 될 순 없 으 니 지 금 의 나 를 조 금 더 사 랑 하 자

<부록 2> 치료적 노래 만들기 악보(7-8회기 만든 곡)

우리 함께

♩ = 63

A E/G# F#m7 Em7 A7 D A/C# Bm7 Esus4 E7

5 A E/G# F#m7 A/E B/D# Dm

나 혼 자라 고 느 껴 질 땐 우리 만 든 이 노 래 기 억 해 우리

9 C#m7 F#m7 Bm7 E7 A Esus4 E7 A

웃 던 이 시 간 큰 힘 이 되 어 줄 껴 야 우리 걸 는 이 길

13 E/G# F#m7 A/E B/D# Dm C#m7 F#m7

힘 들 어 도 곧 웃 을 날 기 대 하 면 서 우리 함 께 했 던 이

17 Bm7 E7 Asus4 A7 D C#m7 F#m7

시 간 을 추 억 하 자 하 루 가 힘 들 어 도 내 일 이 걱 정 되 도 이

21 Bm7 E7 Asus4 A7 Bm7 E7 C#m7 F#m7

대 로 멈 출 수 없 잤 아 지 금 께 잘 했 으 니 우 리 앞 으 로 도 잘

25 Bm7 B/D# Esus4 E7 A G#dim F#m7 A/E D A/C#

할 수 있 을 껴 야 우 리 는 잘 할 수 있 어 우 리 를 믿 어 보

30 Bm7 E7 F#m7 E/G# F/A# Bm7 A/C# D Bm7 Esus4 E7 A

자 나 에 게 실 망 할 때 도 있 지 만 나 를 더 사 랑 해 보 자

<부록 3> 사용 척도지

취업불안 척도

*다음 문항을 읽고 자신에게 해당되는 곳에 ✓표 해주세요.

번호	문항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 취업에 대한 걱정으로 잠이 오지 않는다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 취업만 생각하면 초조하고 불안하다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 취업만 생각하면 자신감이 없어진다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 취업에 대한 걱정으로 소화가 잘 안 된다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 취업만 생각하면 머리가 복잡해진다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 취업만 생각하면 우울해진다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 취업만 생각하면 막막하다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 취업만 생각하면 스트레스를 받아 예민해진다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 취업만 생각하면 가슴이 두근거린다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 취업만 생각하면 가슴이 답답하다.	①	②	③	④	⑤
11	언론매체를 통해 취업이 어렵다는 말을 들을 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
12	교수님이나 선배들로부터 취업이 어렵다는 말을 들을 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤

13	부모님이 졸업 후 장래에 대해 물으실 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
14	아는 사람이 취업을 해서 잘 되는 경우를 볼 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
15	졸업한 선배들이 취업걱정을 하는 것을 볼 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
16	졸업을 앞 둔 선배들이 취업걱정을 하는 것을 볼 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
17	학년이 올라가고 대학 졸업이 다가올수록 불안하다.	①	②	③	④	⑤
18	불확실한 미래를 생각할 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
19	졸업 후 무엇을 하고 살아야 할지 막연할 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
20	경기침체로 인해 대학을 졸업해도 취업이 잘 되지 않아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
21	취업준비생은 많으나 일자리가 부족하여 불안하다.	①	②	③	④	⑤
22	노력에 비해 낮은 성적을 받았을 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
23	남들에 비해 뚜렷하게 잘하는 것이 없다고 느낄 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
24	낮은 성적 때문에 취업이 잘 안될 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
25	저조한 영어실력 때문에 취업이 잘 안될 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
26	부족한 취업준비 때문에 취업이 잘 안될 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
27	자격증이 없어서 취업이 잘 안될 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤

28	부족한 능력 때문에 취업이 잘 안될 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
----	--------------------------------	---	---	---	---	---

우울 척도

*다음 문항을 읽고 자신에게 해당되는 곳에 ✓표 해주세요.

번호	문항	거의 드물게	가끔	자주	거의 대부분
	(지난 일주일동안 나는)	1일 미만	1-2일	3-4일	5-7일
1	평소에는 아무렇지 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	①	②	③	④
2	입맛이 없었다.	①	②	③	④
3	어느 누가 도와주더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	①	②	③	④
4	다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	①	②	③	④
5	무슨 일을 하던 정신을 집중하기 힘들었다.	①	②	③	④
6	우울했다.	①	②	③	④
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	①	②	③	④
8	미래에 대해 희망적으로 느꼈다.	①	②	③	④
9	내 인생은 실패작이라는 느낌이 들었다.	①	②	③	④
10	두려움을 느꼈다.	①	②	③	④
11	잠을 설치며 잠을 잘 이루지 못했다.	①	②	③	④
12	행복했다.	①	②	③	④
13	평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	①	②	③	④

14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	①	②	③	④
15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	①	②	③	④
16	생활이 즐거웠다.	①	②	③	④
17	갑자기 울음이 났다.	①	②	③	④
18	슬픔을 느꼈다.	①	②	③	④
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	①	②	③	④
20	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	①	②	③	④

심리적 안녕감 척도

*다음 문항을 읽고 자신에게 해당되는 곳에 ✓표 해주세요.

번호	문 항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	①	②	③	④	⑤
3	살아 온 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	①	②	③	④	⑤
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
6	매일매일 해야 하는 일들이 힘겹다.	①	②	③	④	⑤
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받는 편이다.	①	②	③	④	⑤
11	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	①	②	③	④	⑤

15	나는 무슨 일을 결정하는 데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤
16	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
17	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
18	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
19	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
20	정말 필요할 때 내 앞에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	①	②	③	④	⑤
22	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	①	②	③	④	⑤
23	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만 전체적으로는 모든 일이 매우 잘되었다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 일반적으로 나의 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	①	②	③	④	⑤
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
27	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
29	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도 나는 내 의견이 옳다고 확신하다.	①	②	③	④	⑤
30	나는 내 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	①	②	③	④	⑤

31	그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
33	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	①	②	③	④	⑤
34	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	①	②	③	④	⑤
35	나는 인생목표를 가지고 살아간다.	①	②	③	④	⑤
36	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	①	②	③	④	⑤
37	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고 변화하고 성장하는 과정이었다.	①	②	③	④	⑤
38	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
39	과거를 돌이켜 보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
40	생활에 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.	①	②	③	④	⑤
41	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다.	①	②	③	④	⑤
42	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
43	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
44	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려 올 수 있었다.	①	②	③	④	⑤
45	이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
46	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	①	②	③	④	⑤