



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

강 경 선 교수 지도
석사학위 청구논문

치료적 노래 만들기가
학교 부적응 청소년의
자아존중감과 또래관계에
미치는 영향

2023

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

유 하 윤

치료적 노래 만들기가
학교 부적응 청소년의
자아존중감과 또래관계에
미치는 영향

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2023년 5월

성신여자대학교 대학원


음악치료학과


유 하 윤


인 준 서

유하윤의 석사학위 논문으로 인준함

2023년 5월

심사위원장 배 미 현 

심사위원 문 건 이 

심사위원 강 경 선 

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구의 목적은 치료적 노래 만들기가 학교 부적응 청소년의 자아존중감과 또래관계에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시되었다. 연구 대상자는 경기도 B중학교의 부적응 청소년들을 대상으로 하였다. 이 중 8명은 실험집단으로 8명은 통제집단으로 배치하였다. 본 연구에서는 부적응 청소년이 선호하는 음악을 바탕으로 주제 토의, 개사, 작사, 작곡, 노래 부르기 등의 치료적 노래 만들기 활동으로 구성되었으며 회기 당 50분 씩 주 2회, 총 10회기로 실시하였다.

연구에 참여한 부적응 청소년의 자아존중감과 또래관계의 변화를 측정하기 위해 실험 전 사전검사를 실시하였고 실험 후에는 동일한 방법으로 사후검사를 실시하여 점수를 비교하였다. 수집된 자료는 SPSS 22.0 통계 프로그램에서 빈도 분석, Mann-Whitney U 검정, 대응표본 부호순위 검정(Wilcoxon Matched Pair)을 사용하여 분석하였으며 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 치료적 노래 만들기는 실험집단의 자아존중감 사전 점수(2.55)에 비해 사후 점수(3.23)로 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 이는 치료적 노래 만들기가 학교 부적응 청소년의 자아존중감 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다($p < .05$).

둘째, 치료적 노래 만들기는 실험집단의 또래관계 사전 점수(2.99)에 비해 사후 점수(3.71)로 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 이는 치료적 노래 만들기가 학교 부적응 청소년의 또래관계 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다($p < .05$). 이러한 연구 결과는 치료적 노래 만들기가 학교 부적응 청소년의 자아존중감과 또래관계에 긍정적 반응을 일으킬 수 있는 효과적인 중재방안이 될 수 있음을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
2. 연구 가설	6
II. 이론적 배경	8
1. 학교 부적응	8
1) 학교생활 적응과 부적응	8
2) 학교 부적응 원인	10
2. 학교 부적응 청소년의 심리적 특성	12
1) 자아존중감	12
2) 또래관계	15
3. 청소년과 음악	16
1) 청소년기 음악의 기능	16
2) 청소년과 음악치료	18
4. 치료적 노래 만들기	20
1) 치료적 노래 만들기의 개념 및 특성	20
2) 학교 부적응 청소년의 치료적 노래 만들기	24
III. 연구방법	26
1. 연구대상	26
2. 측정도구	26
1) 자아존중감 척도	26

2) 또래관계 척도	27
3. 연구설계	27
4. 연구방법 및 절차	27
1) 사전검사	27
2) 사후검사	28
3) 프로그램 절차	28
4) 치료적 노래 만들기 프로그램	28
5) 치료적 노래 만들기 활동의 사용노래와 치료적 논거	33
5. 자료분석	36
IV. 연구결과	37
1. 연구대상군의 일반적 특성	37
2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증	37
3. 자아존중감에 대한 프로그램의 효과	38
1) 자아존중감 전체점수에 대한 프로그램의 효과	38
2) 자아존중감 하위요인 점수에 대한 프로그램의 효과	40
4. 또래관계에 대한 프로그램의 효과	44
1) 또래관계 전체점수에 대한 프로그램의 효과	44
2) 또래관계 하위요인 점수에 대한 프로그램의 효과	46
V. 결론	49
1. 결론 및 논의	49
2. 제언	52

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 III-1> 프로그램 절차	30
<표 III-2> 치료적 노래 만들기 활동의 사용 노래와 치료적 논거	33
<표 IV-1> 연구 대상군 일반적 특성	37
<표 IV-2> 통제집단과 실험집단의 사전 동질성 검정	38
<표 IV-3> 자아존중감에 대한 Mann-Whitney U 검정	39
<표 IV-4> 자아존중감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	39
<표 IV-5> 자아존중감 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정	41
<표 IV-6> 자아존중감 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 ..	42
<표 IV-7> 또래관계에 대한 Mann-Whitney U 검정	44
<표 IV-8> 또래관계에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	45
<표 IV-9> 또래관계 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정	46
<표 IV-10> 또래관계 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	47

그림 목차

<그림 IV-1> 자아존중감의 실험집단과 통제집단의 평균점수	40
<그림 IV-2> 총체적 자아존중감	42
<그림 IV-3> 사회적 자아존중감	43
<그림 IV-4> 가정적 자아존중감	43
<그림 IV-5> 학교 내 자아존중감	44
<그림 IV-6> 또래관계의 실험집단과 통제집단의 평균점수	45
<그림 IV-7> 사회적 지지	48
<그림 IV-8> 처벌주도권	48
<그림 IV-9> 친밀	48
<그림 IV-10> 우의	48
<그림 IV-11> 대립	48

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

교육부 보고에 의하면 학교 부적응 학생 증가로 학업중단 청소년들이 1년새 34%가 증가했다(동아일보, 2022,10,10). 이는 학교 부적응이 청소년들의 학업 중단에 큰 요인임을 보여주는 통계이다. 윤철경, 서정아, 유성렬, 조아미(2014)의 연구에서 학업중단 청소년은 가출을 하거나 사법기관의 감독을 받는 비행 청소년이 될 수 있다고 하였다. 또한 학교라는 울타리를 벗어난 기간이 길어지게 되면 각종 범죄의 대상이 된다는 점에서 학교 부적응 청소년들의 학업중단은 사회적인 문제로 확산될 수 있는 잠재성을 지닌다(한상철, 2011). 학업중단은 청소년들이 학교에서 기본적인 교육을 받지 못하여 성인기로의 건강한 성장을 저해하며 성인이 되어서도 다양한 형태의 사회적 부적응의 문제를 일으킬 수 있고(정연우, 구본용, 2013) 약물남용, 자살, 폭력 등의 문제로 이어질 수 있기 때문에(정미영, 이근매, 2018) 개인의 불행은 물론 범죄율 증가와 국가적인 인적자원 손실 등 사회적인 비용을 초래할 수 있다(한국교육개발원, 2019). 이는 학교에서의 성공적 적응이 학생들의 건강한 삶을 예견해주는 지표가 될 수 있으므로 학생들의 학교적응 능력을 길러주는 것은 학교의 가장 중요한 목표 중 하나가 된다(홍지수, 2010).

학교는 청소년들이 가정 다음으로 대부분의 시간을 보내는 곳으로 청소년들은 학교에서 학업을 통해 지식 뿐만 아니라 사회적응 훈련 및 사회적 관계와 개인의 가치관 등 사회를 살아가는데 가장 기본 바탕이 되는 것들을 배우게 된다(김종범, 2009). 이처럼 학교는 청소년들에게 사회 구성원의 한 사람으로 잘 성장하고 생활해 나갈 수 있게 도움을 주는 곳으로(김혜경, 2010) 학교에서

의 적응은 청소년이 건강한 성인으로 잘 성장 할 수 있도록 하며(문선영, 2008) 사회의 건강한 구성원으로 살아가기 위한 필수 조건이 된다(장혜경, 최외선, 2005).

학교 부적응은 집단 따돌림, 성적위주의 학교체계, 낮은 사회성과 낮은 자아존중감 등 환경적 요인과 심리적인 요인이 복합적으로 작용할 때 발생하는데 여러 요인 중에서도 특히 자아존중감과 밀접한 관계를 갖고 있는 것으로 나타났다(김주연, 2011). 청소년 시기에 낮은 자아존중감은 학교 부적응으로 이어질 수 있다는 점에서 청소년에게 자아존중감은 학교 적응에 중요한 요소임을 알 수 있다. 자아존중감이 높은 청소년은 표현이 자유롭고 자신감이 있어 자신에 대해 긍정적으로 느끼며 사고하는 경향이 있으며(임수경, 이형실, 2007) 학교생활에서 학교규칙을 잘 지키고 수업태도, 대인관계가 원만하여 학교생활에 긍정적인 영향을 미친다(송경아, 2008). 그러나 자아존중감이 낮은 청소년의 경우 자아존중감이 높은 청소년에 비해 부정적인 신념을 가지고 있기 때문에 학교생활 적응에 어려움을 겪고 자퇴하는 비율이 높다(이용자, 1999). 또한 장애에 대한 목표가 희박하고 다른 사람들에 대해 긍정적으로 생각하는 것을 어려워 하기 때문에 타인과의 관계에도 부정적인 영향을 끼친다(김정희, 2009).

박은민(2010)은 또래와의 친밀한 관계와 자아존중감이 학교생활 적응에 정적 상관관계가 있다고 하였고 이경화와 손원경(2005)은 자아존중감이 높은 청소년들은 또래관계에 대한 태도가 긍정적인 반면에 자아존중감이 낮은 청소년들은 또래관계의 문제로 인해 학교생활 적응에 어려움을 겪는다고 하였다. 이는 자아존중감과 또래관계가 상호관계를 지니고 있음을 나타내고 있으며 청소년의 또래관계는 학교적응의 중요한 요인으로 또래와의 원만한 관계형성은 학교적응에 영향을 미친다(김영춘, 정민숙, 2014). 청소년의 학업중단 원인 중에는 또래관계 및 또래애착의 문제도 있는데(백혜정, 송미경, 신정민, 2015) 청소년

년기에는 부모와의 애착이 서서히 또래애착으로 전환되며 부모보다는 또래와의 애착을 더 중요하게 여긴다(전효성, 이귀옥, 2002; 조은정, 2008). 따라서 청소년의 또래관계가 학교생활에도 영향을 미칠 수 있다는 점에서 학교 부적응 청소년의 자아존중감과 또래관계에 관심을 가질 필요가 있다.

청소년들은 또래집단을 통해 친밀감과 즐거움, 정서적 만족, 자신의 가치를 확인하게 된다(구본용 외, 1999; 유안진 외, 2004). 집단 활동은 자아존중감과 사회성을 향상시킴으로써 청소년의 학교생활 적응에 긍정적인 영향을 주고(최지원, 2013) 집단 활동에서 일어나는 상호작용은 긍정적 대인관계와 타인에 대한 공감능력을 형성할 수 있도록 한다(김순복, 2007; 백순복, 2010; 김미향, 2011; 이성훈, 2011). 따라서 청소년을 대상으로 한 집단 상담프로그램이 부적응 청소년들의 자아존중감과 또래관계에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 기대할 수 있다.

김선아와 김정희(2004)는 청소년들이 집단 내에서 신뢰감이 형성되지 않았을 때 자기표현에 어려움을 겪는다고 하였는데 이러한 이유로 청소년들을 대상으로 한 집단 프로그램에는 음악이 효과적인 중재로 활용될 수 있다고 하였다. 음악은 청소년들의 삶에 가장 친숙한 대상으로 즐거움을 주는 원천이며 또래 간의 유대감과 결속력을 갖게 하는 매체이다(김민애, 2009). 음악감상, 악기연주, 작곡 등은 실제로 청소년들이 선호하는 취미 중 하나로(이정실, 2009) 음악을 활용한 접근은 청소년들에게 상담과 치료에 대한 거부감을 완화시키는 장점을 지니고 있다(이희정, 2006). 나아가 청소년 집단상담의 성공적인 치료를 위해서는 청소년의 관심사와 흥미를 반영해 활동참여에 대한 동기를 부여하는 것이 중요하다(강진령, 2012). 청소년들이 선호하는 음악을 조사했을 때 청소년들은 대중가요 중에서도 특히 최신가요를 가장 높게 선호하는 것으로 나타났다(김선희, 2009). 이는 이주연(2013)의 연구에서 청소년들이 선호하는 음악을 치료에 접목시킬 경우 더 긍정적인 효과가 나타날 수 있다는 것을 뒷

받침한다.

음악치료의 여러 기법 중 노래 심리치료는 내담자의 억압된 감정을 드러내고 자신을 통찰할 수 있도록 기회를 제공하는 치료방법이다(최미환, 2006). 특히 노래는 청소년들이 일상에서 다양한 감정을 경험하고 표현할 수 있는 가장 쉽고 자연스러운 방법 중 하나로 이 과정을 통해 청소년의 긍정적 자아상 형성과 자아존중감 향상을 기대할 수 있다. 노래 심리치료 기법 중 하나인 치료적 노래 만들기는 언어, 비언어적인 요소를 사용하여 직접 표현하기 어려운 생각을 음악적 활동 안에서 보다 자유롭게 자신을 표현할 수 있게 하는 방법이다(Baker, Wigram, 2008). 치료적 노래 만들기는 청소년들이 자신을 객관적으로 바라볼 수 있도록 하여 자신의 존재와 가치를 긍정적으로 생각할 수 있도록 돕는다. 이는 청소년들의 부정적인 감정 등 내면화된 문제를 표현할 수 있도록 이끌어주는데 효과적인 중재 방법이라고 할 수 있다. 따라서 치료적 노래 만들기는 심리적으로 위축되어 있는 부적응 청소년에게 음악이라는 안정적인 환경을 제공하여 내재화되어 있는 감정을 창작한 가사에 자유롭게 표현할 수 있게 하고 자신이 완성한 음악을 통해 자신감과 성취감을 경험할 수 있도록 한다.

청소년들을 대상으로 한 음악치료는 많은 선행연구에서 그 효과성이 증명되었다. 장은영(2008)은 인지행동적 음악치료 금연프로그램이 흡연 청소년의 자아존중감과 금연실천 유지에 긍정적인 영향을 주었다고 보고하였고 홍민주(2017)는 톤차임을 활용한 음악치료가 다문화 청소년의 자아존중감과 대인관계에 효과적이라 하였다. 박이랑(2015)은 음악치료 놀이극으로 진수경(2021)은 창작 음악극을 활용하여 지적장애, 발달장애 청소년의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 최소림(2006), 김복희(2012)의 노래중심 음악치료 연구 또한 자아존중감 향상에 효과성을 제시하였다. 이처럼 청소년을 대상으로 한 음악치료가 자아존중감과 대인관계에 긍정적인 영향을 주고 있음을 입증하

고 있으나 대부분이 음악감상, 악기연주, 음악극으로 진행되었다. 무엇보다 부적응 청소년 내담자가 선율, 화성 등 음악적 요소들을 직접 선택하여 음악을 창작하는 모든 과정에 능동적 참여를 요구하는 치료적 노래 만들기의 실질적인 연구는 미비한 실정이다. 이러한 치료적 노래 만들기의 특징은 학교 부적응 청소년을 대상으로 한 연구에 있어 다른 음악치료를 이용한 접근에 비해 효율적인 방법임을 예상할 수 있다. 뿐만 아니라 학교 부적응 청소년이 계속 증가하고 있는 상황에서 청소년이 학교 졸업 후 사회의 일원으로서 역량을 갖추기 위해서는 학교 교육 이외에도 학교 내에서 심리정서적 측면의 치료가 수반되어야 하므로 이들을 대상으로 한 치료적 노래 만들기의 효과 역시 검증되어야 할 필요가 있다.

2. 연구가설

본 연구는 치료적 노래 만들기가 학교 부적응 청소년의 자아존중감과 또래 관계에 미치는 영향에 대한 프로그램의 효과를 확인하는 것에 있다. 이에 연구자는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

1. 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 자아존중감 점수에 유의미한 향상을 보일 것이다.

1) 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 자아존중감의 하위 요인인 총체적 자아존중감에 유의미한 차이를 보일 것이다.

2) 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 자아존중감의 하위 요인인 사회적 자아존중감에 유의미한 차이를 보일 것이다.

3) 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 자아존중감의 하위 요인인 가정적 자아존중감에 유의미한 차이를 보일 것이다.

4) 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 자아존중감의 하위 요인인 학교 내 자아존중감에 유의미한 차이를 보일 것이다.

2. 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 또래관계 점수에 유의미한 향상을 보일 것이다.

1) 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 또래관계의 하위 요인인 사회적 지지 점수에 유의미한 차이를 보일 것이다.

2) 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 또래관계의 하위 요인인 차별주도권 점수에 유의미한 차이를 보일 것이다.

3) 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 또래관계의 하위 요인인 친밀 점수에 유의미한 차이를 보일 것이다.

4) 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 또래관계의 하위 요인인 우의 점수에 유의미한 차이를 보일 것이다.

5) 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 또래관계의 하위 요인인 대립 점수에 유의미한 차이를 보일 것이다.

II. 이론적 배경

1. 학교 부적응

1) 학교생활 적응과 부적응

학교 교육의 목적은 청소년이 가지고 있는 잠재능력 개발을 도와 가정, 학교, 사회에 잘 적응하여 성인이 되었을 때 사회의 한 구성원으로써 행복하고 원만한 생활을 할 수 있는 기반을 마련하는 데 있다. 따라서 청소년의 건강한 학교생활 적응은 학교 교육의 성과를 파악할 수 있는 하나의 지표가 된다(김형태, 2013). 청소년의 건강한 학교 적응은 다양한 측면에서 평가 될 수 있는데 학업성취도, 수업참여도, 또래관계, 학교규칙 준수 등이 청소년의 학교적응을 나타내는 지표로 사용 될 수 있다. 학교 적응은 청소년이 성인이 되었을 때 정서적, 사회적 균형을 이루며 살기 위한 중요한 선견발달요인이 되기 때문에 청소년의 건강한 성장발달을 위해 학교에서의 적응은 중요하다(이신숙, 김용섭, 2014). 따라서 건강한 학교 적응을 위해서 학교는 학생들의 학업적, 사회적, 정서적 요구를 충족시킬 수 있도록 교육프로그램 및 적절한 교육 방법을 마련해야 한다.

적응이란 환경의 변화를 개인이 수용하고 맞추려는 것 뿐만 아니라 자신의 욕구에 따라 환경을 능동적으로 변화시키는 것까지 의미한다. 이러한 적응 능력은 개인의 성장과 성공적인 상호작용에 중요한 역할을 한다. 정연우, 구본영(2013)은 청소년의 학교생활 적응을 학교환경과의 상호작용, 교사와 또래와의 원만한 관계, 수업참여, 학교 규칙 준수, 자신의 역할 수행 등으로 설명했다. 김영춘, 정민숙(2012)은 학교적응을 학교 내의 환경과 학교에서 일어나는 상황

에 대해 청소년이 잘 받아들이는 것이라 하였고 차유림(2001)은 개인의 욕구를 충족시키기 위해 학교 내에서 변화를 시도하고, 학교에서 요구되는 것에 따라 자신을 변화시킴으로써 학교 환경과 개인 사이의 균형을 찾아가는 과정을 학교적응이라고 했다. 즉 성공적인 학교적응이란 청소년이 전반적인 학교 생활과 학업에 잘 참여하며 원만한 대인관계를 형성하고 학교에서 자신의 역할을 잘 수행함으로써 만족스러운 상태를 모두 포함하는 것이라고 볼 수 있다.

학교생활에 적극적이고 대인관계에 주도적인 청소년, 즉 학교 적응력이 높은 청소년일수록 학업성취도가 높고 새로운 도전과제에 적극적인 태도를 보인다(백현옥, 2013). 반면에 학교 부적응 청소년은 학교의 교육적 가치와 규범, 질서에 어긋난 문제행동을 보이고 사회적 환경과 대인관계 속에서 불안정한 상태에 놓인다(조성심, 2011). 이병환, 강대구(2014)는 학교 부적응 청소년은 조화로운 상태에서 벗어나 학교에서 여러 갈등을 일으킨다고 하였다. 이런 경우 학교 부적응 청소년은 불안과 같은 심리적 문제 등 위축된 모습을 보일 수 있으며 학교에서 정상적인 과정을 수행하지 못하게 된다. 또한 학교 부적응 청소년은 여러 부적응적인 행동들이 학교생활에서 드러나게 된다(김은옥, 유형근, 신호선 2008).

학교 부적응 청소년의 특성은 성격적 특성과 행동적 특성으로 크게 나누어 볼 수 있다. 성격적 특성으로 Lazarus(1969)는 부적응 청소년은 낮은 자아존중감과 자기비하적 행동을 보이며 부정적인 심리적 감정들이 누적되는 특성을 보이고 문제해결 능력이 부족하여 현실을 왜곡되게 인지한다고 하였다. 또한 학습부진과 학습 무능력 등 의욕이 저하된 모습으로 학교생활에서의 필요한 동기유발이 결여되어있어 사회적응에 어려움을 보이기도 한다고 하였다. 이처럼 심리적인 문제가 있는 청소년들은 불안한 정서가 오래 지속되면서 갈등 상황에서의 대처 능력이 부족하여 과도한 스트레스와 우울감을 경험하게 된다

(최아론, 이영순, 2011). 부적응 학생들의 행동적 특성으로 한국청소년교육연구회(2000)는 때리기, 공격성, 분열된 행동을 보이는 폭력행동과 말이 없고 제한된 행동을 하는 위축된 행동, 거짓말과 회피 등의 방어적 행동이 있다고 하였다. 이러한 성격적, 행동적 특성은 학교에서 또래관계, 교사와의 관계에 어려움을 주고 학교에 대해 부정적인 태도를 갖게 함으로써 학습부진, 가출, 인터넷 중독, 집단 따돌림, 학교 폭력 등 다양한 문제 행동으로 나타나게 된다(조성심, 2011). 이렇게 외부로 드러나는 문제행동은 범죄행위, 가출, 폭력 등으로 문제가 표면화되면서 사회의 문제로 확대될 위험성을 가진다(김종범, 2009). 또한 학교생활 부적응은 청소년에게 학습준비, 학교출석, 학업동기, 학업성취, 학교참여, 학교졸업 등 전반적인 학교생활에서 부정적인 영향을 끼치는데 (Spencer, 1999) Rutter(1985)는 이런 문제 행동들이 지속될 경우 또 다른 부적응 행동을 가져올 수 있기 때문에 학교생활 적응의 중요성을 강조했다.

2) 학교 부적응 원인

학교 부적응을 일으키는 원인으로는 크게 환경적인 특성과 개인적인 특성이 함께 영향을 미친다. 개인적 원인에는 학업요인, 신체적 요인, 심리적 요인이 있다. 학업요인으로는 낮은 학업 성취, 학업 스트레스가 있고 신체적 요인으로는 신체적 결함, 외모 열등감이 대표적이다(유옥현, 2009). 심리적 요인으로는 좌절감, 우울감, 낮은 자아존중감 등이 속한다. 특히 낮은 자아존중감을 가진 청소년의 경우 심리적, 사회적 부적응에 대한 모습을 나타내며 좌절감, 우울감을 경험하는 청소년은 학교생활에 소극적 태도를 보이고 위축된 모습을 나타낸다. 자아존중감이 낮은 청소년일수록 부정적인 행동을 일으킬 가능성이 높는데 이는 자아존중감이 낮거나 부정적인 태도를 가진 사람은 문제를 직면할 때 일탈적인 행동으로 대응하는 경향이 있기 때문이다(김승오, 2016).

학교 부적응의 환경적 원인에는 가정환경, 학교환경 등이 포함되어있다. 첫째, 가정환경은 학교생활 부적응을 일으키는 가장 대표적인 원인이다(김종범, 2009). 가정환경에서는 결손가정, 빈곤가정과 같이 구조적으로 취약한 환경에 노출된 청소년, 부모의 지나친 간섭 또는 방임, 가족 내 불화와 같은 환경의 결합이 부적응의 원인으로 작용한다. 또한 가정 내에서의 불화와 갈등은 청소년의 우울, 불안과 같은 심리적인 문제와 부적응을 일으키고 비행청소년 등의 발생 가능성을 높인다(한상철, 2011). 또한 부모의 학력, 직업, 소득 등과 같은 사회적 지위가 청소년의 학교 적응에 영향을 미친다(정유진, 1999). 기광도(2001)는 부모의 학력이 높을수록 청소년의 문제행동이 감소하며 어머니의 교육수준이 높을수록 자녀에 대한 감독이 강하여 문제행동은 감소한다고 하였다. 더불어 가정소득이 낮고 가정불화나 갈등이 많을수록 문제행동은 증가한다고 하였다(고정자, 2003; 박영신, 김의철, 한기혜, 2003). 즉, 부모의 사회경제적 지위가 높은 학생이 부모의 사회경제적 지위가 낮은 학생에 비해 학교생활에 더 잘 적응하였다(Charters, 1963). 그러나 Bronfenbrenner(1986)는 이러한 구조적 측면보다는 청소년과 부모와의 관계가 부적응에 더 영향을 줄 수 있다고 하였다. 청소년기에는 다른 발달 단계에서보다 부모와의 대화 단절이 더 많이 일어난다. 전귀연, 최보가(1995)는 청소년기에 부모와의 의사소통과 부모와의 관계가 청소년의 적응에 큰 영향을 미친다고 하였다. 뿐만 아니라 부모와의 의사소통은 청소년의 도덕성 발달 등 인성과 행동발달 및 성숙에 결정적인 영향을 주기 때문에(Stanley, 1978) 부모와의 관계는 청소년 발달에 중요한 토대를 이루는 것으로 애착관계가 불안정하게 형성된 청소년은 시간이 지날수록 학교 부적응 행동이 증가한다고 하였다(황성혜, 2010).

둘째, 학교 부적응의 학교환경 원인으로는 교사와의 관계, 교우관계, 학교규칙 위반 등을 들 수 있다(유옥현, 2009). 학교생활 적응을 예측할 수 있는 것으로 교사와의 관계가 중요한 요인 중에 하나인데 교사와의 갈등을 경험하는

청소년은 학교와 교사에 대해 부정적인 태도를 갖게 되어 학업성취도가 낮아지고 수업태도에 부정적 영향을 준다(박승희, 이형초, 이정윤, 2007). 이는 소외감, 우울감 등 부정적인 감정을 일으켜 부적응 행동을 유발한다(이은희, 손정민, 2011). 또한 학교에서는 과도한 경쟁을 일으키는 입시위주의 교육제도로 청소년의 개인적 욕구를 무시하며 학업 스트레스를 일으켜 많은 실패감을 가져다주면서 학교생활에 어려움을 갖게 한다(채구목, 1997). 특히 학업에 의한 스트레스는 문제행동을 유발하는데 영향을 주기 때문에 청소년의 학업성취도와 학교생활에서의 만족도는 문제행동을 감소시키는 결과를 가져온다(강상진, 2005). 학교에서의 성적 부진은 청소년의 자존감을 떨어뜨려 문제행동 또는 학교거부로 이어지게 하며 학교 활동 참여에 소극적이게 된다. 특히 학교는 또래와의 상호작용이 이루어지는 곳이기 때문에 가정에서 부모와의 관계나 학교에서 교사와의 관계보다는 또래와의 관계를 통해 더 많은 영향을 받게 된다(이옥범, 2002).

2. 학교 부적응 청소년의 심리적 특성

1) 자아존중감

Coopersmith(1967)는 자신의 가치, 유능감, 중요성 등에 대해 스스로 평가를 함으로써 자신을 능력있고 의미있는 존재라고 믿는 정도를 나타내는 것으로 자아존중감을 정의하였고 Rosenberg(1979)는 객관적으로 자신을 보았을 때 스스로에게 가지게 되는 생각이나 감정, 개인적인 가치관과 자아에 대해 긍정적, 부정적 태도라고 정의하였다. 이처럼 자아존중감에 대한 정의는 학자들의 개인적인 견해에 따라 상이한 것을 알 수 있는데 여러 정의를 종합해 봤을 때

자아존중감은 자신 스스로 내리는 주관적인 평가이며 그에 수반되는 감정을 인정하고 수용하면서 자신의 가치에 대한 자기평가, 자기판단이라고 볼 수 있다.

자아존중감이 높은 사람은 자신과 타인을 잘 수용할 수 있고 주위 환경과 사회적 관계에서 안정감을 느끼며 문제에 대해 자신감을 가지고 도전하여 성취감을 경험하고 자기 행동에 책임을 질 수 있다(Reasoner, 1982). 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 자신감이 결여되어있고 문제해결 능력이 부족하며 소극적인 태도를 보이고(Parker & Benson, 2005) 타인에 대하여 의존심이 많아 문제를 스스로 해결하는데 어려움을 나타낸다(장은영, 2001).

자아존중감의 형성과 발달은 생애의 모든 과정에서 진행되지만 특히 청소년기가 자아존중감 형성에 중요한 시점이다. 자아에 대한 인식과 평가가 청소년기에 더 활발하게 이루어지고 청소년의 자아존중감의 높고 낮음에 따라 학교생활 적응에 영향을 주기 때문이다(윤미숙, 1999). 자아존중감이 낮은 청소년의 경우 불안, 우울과 같은 부정적인 정서를 경험하며 소극적이고 공격적인 태도를 보이며 학업 부적응, 또래관계의 어려움의 문제를 보인다(박지선, 2010). 김혜영(2014)은 낮은 자아존중감을 보이는 청소년은 심리, 사회적 부적응이 높아 공격성을 보이기 때문에 결국 문제행동을 일으킬 가능성이 있다고 하였는데 이는 비행과 일탈의 부적응 행동으로 이어질 수도 있다(권효정, 2002). 또한 학습부진, 학교폭력으로 생활지도중인 부적응 학생을 대상으로 한 연구에서도 해당 학생들은 자아존중감이 낮고 자기비하가 높은 것으로 나타났다(김옥주, 2003).

반면에 높은 자아존중감을 가진 청소년은 학교 상황에 적극적인 태도를 보이고 건강한 학교생활을 할 수 있는 것으로 나타났다(한국교육개발원, 2012). 신진희(2005)의 연구에서는 자아존중감이 높은 학생일수록 학교생활 적응을 잘 한다고 하였고 이경상(2011)은 높은 자아존중감이 학교 부적응을 낮추는

효과가 있다고 하였다. 또한 추이현(2002)은 긍정적인 자아개념을 가진 학생일수록 학교생활에 잘 적응하여 사회적으로도 문제가 되고 있는 청소년 관련 문제도 사전에 예방할 수 있다고 하였다. 이는 높은 자아존중감을 가진 학생이 학교에서 원만한 생활을 할 수 있음을 보여준다. 이처럼 학교 부적응 학생들의 대부분이 일반 학생들에 비해 낮은 자아존중감을 갖고 있으며 학교에서의 부적응 문제가 자아존중감 회복에 어려움을 줄 수 있음을 보여주고 있다. 또한 청소년기에 타인으로부터 가치있고 중요한 존재로 인정받는 것은 심리적인 안정감을 제공할 뿐만 아니라 높은 자아존중감을 가질 수 있게 되며 청소년의 개인적 성장과 자아실현 및 학교에서의 적응에 많은 영향을 미칠 수 있다.

자아존중감에 관련된 선행연구에서 김정숙(2009)은 청소년의 자아존중감이 학교생활 만족도와 대인관계에 영향을 미친다고 하였다. 청소년기에 높은 자아존중감을 형성하는 것은 매우 중요하며 개인의 성장발달과 자아실현은 물론 건강한 사회를 조성하는데 필수적이라고 하였다. 임유진(2001)은 도움, 신뢰, 지지, 칭찬과 같이 긍정적인 지지를 많이 받은 학생일수록 학교를 더 선호하고 원활한 대인관계를 유지한다고 하였다. 청소년들은 학교에서 교사, 친구들과 긍정적인 관계를 형성하고 유지하면서 상호적인 존중과 지지를 받을 수 있는데 이러한 관계를 통해 청소년은 사회적 적응력과 자아존중감을 증진시킬 수 있다. 학교 내에서의 긍정적인 대인관계 형성을 이룰 수 있도록 도움을 주는 교육과정도 자아존중감 형성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 이는 자아존중감이 외부환경과 긍정적인 상호작용을 통해 향상될 수 있다는 것을 의미한다. 따라서 학교 부적응 청소년들의 자아존중감 향상이 학교생활 적응을 위해 반드시 선행되어야 함을 알 수 있다.

2) 또래관계

또래는 비슷한 연령이며 사회적으로 동일한 위치에 있는 사람들을 의미한다(성자영, 2011). 또래는 청소년들이 경험하는 불안정한 정서에 안정감과 편안함을 제공하는 역할을 하는데 청소년들은 또래와의 관계 속에서 서로를 이해하고 공감할 수 있는 친밀한 관계를 형성하며 이는 정서적 안정감을 주는 요소가 된다(이희연, 1994). 즉, 또래관계는 사회적으로 동일한 위치에서 동등한 사람을 의미한다.

부모와의 관계가 수직적이었다면 또래와의 관계는 독립적이고 수평적인 관계이며 사회적인 관계로(박정란, 2008) 대등한 관계 속에서 형성되는 상호작용은 청소년들이 사회적 상호관계를 이해하고 자아정체감을 형성하는데에 영향을 미친다(김송이, 2001). 또한 또래관계는 자신의 내면적인 갈등과 심리적인 문제를 표출하고 나눌 수 있는 안전한 공간을 제공하며 마음의 안정과 자아성장을 도모하는 데 중요한 역할을 한다(김영미, 2000). 이는 청소년들이 사회적으로 더욱 성숙하고 안정된 자아를 형성하는 데에 도움을 주며 자기의 가치와 역할을 인식하고 사회적으로 적응할 수 있는 능력을 키워준다(정옥분 외, 2007). 더불어 또래와 원만한 관계를 유지하고 상호작용을 통해 청소년들은 사회적인 적응력을 향상시키고 내면적인 성장을 기대할 수 있다. 또래관계는 상호작용을 통해 서로 애정, 관심, 정보 등을 공유하는 것 뿐만아니라 사회 정서적 발달에 필요한 기술을 배우고 익히는 데 영향을 끼친다(박연정, 정옥분, 2003).

또래와의 상호작용은 청소년들의 사회성 및 성격발달에 매우 중요한 영향을 미치며 청소년들이 사회적인 기준과 가치를 학습하고 성장하는 데에 큰 역할을 한다. 긍정적인 상호관계를 이루는 또래관계일 경우 청소년기 이후에도 바람직한 사회생활을 이루어가는데 지속적인 영향을 미친다(홍주영, 도현심,

2002). 따라서 긍정적인 또래관계는 청소년들이 건강한 성장과 발달을 이루어 성인으로서의 사회적응을 갖출 수 있도록 지속적인 영향을 줄 수 있다. 이처럼 청소년들은 또래관계 속에서 사회적, 정서적 지원을 받으며 내면의 성숙을 이루어갈 수 있고 자기인식과 자아개념을 발달시킬 수 있다.

Bower(1970)는 학교 부적응이 학교 내에서 원만한 대인관계를 유지하지 못하거나 우울감에 빠져서 소극적이며 자신감 부족으로 나타나는 현상이라고 하였다. 또한 대인관계에서 오는 소외감, 의기소침, 불안이 학교 부적응을 초래할 수 있으며 불안정한 또래관계가 학교 부적응의 원인이 될 수 있다고 지적하였다. 정규석(2004)은 친구와의 관계가 좋을수록 학교 적응도가 높아진다고 하였고 마찬가지로 조혜지(2019)도 긍정적 또래관계 수준에 따라 학교 부적응에 미치는 영향을 감소시킨다고 하였다. 청소년기는 학교에서 보내는 시간만큼 또래와의 상호작용도 늘어나는 시기이다. 따라서 청소년들이 학교생활에 잘 적응하고 또래와 적절한 관계를 형성하는 것은 매우 중요하다. 학교에서 원만한 또래관계를 맺지 못할 경우 상호작용에 어려움이 있을 수 있고 이는 전반적인 학교생활 적응의 어려움으로 부적응을 불러일으킬 수 있기 때문에 긍정적인 또래관계와 학교 적응은 중요하다고 할 수 있다.

3. 청소년과 음악

1) 청소년기 음악의 기능

청소년기는 부모에게 의존적이던 아동에서 독립적인 주체의 성인으로 이행되는 과도기적 전환기간으로 신체적, 인지적, 정서적, 사회적인 면에서 급격한 변화를 겪는 예민한 시기이다(정유진, 1999). 특히 이 시기 학교 환경에서는

규범과 규칙을 강조하는데 이는 청소년의 자발적인 의지와 표현을 나타내는데 어려움을 겪을 수 있게 한다. 또한 학업성취에 대한 경쟁과 압박으로 인해 청소년들은 압박감, 불안감과 같은 심리적 스트레스를 경험한다(장현덕, 강양구, 이숙희, 2009). 이러한 스트레스는 청소년들의 자아존중감을 저하시키고 학교 적응에 어려움을 줄 수 있다. 따라서 청소년들에게 주변 환경이 주는 스트레스의 요인들을 파악하고 이를 해소하는 올바른 방법을 찾을 수 있도록 도와주는 것이 중요하다. 더불어 청소년들이 스트레스를 관리하고 긍정적인 학교 적응을 이룰 수 있도록 지원하는 것이 필요하다.

음악은 청소년들이 선호하는 여가 활동 중 하나로(Fitzgerald et al., 1995) 청소년들이 가장 쉽게 접하는 문화로써 스트레스의 해소 도구로 사용될 뿐 아니라 자신의 욕구를 자유롭게 표출할 수 있게 한다(김혜경, 2000). 또한 음악을 통해 감정을 표현하고 공감을 이끌어내면서 청소년들이 자신의 내면을 통찰하는 과정에서 중요한 역할을 한다. 음악은 청소년들의 좌절, 불행, 혼란 등의 부정적인 감정을 긍정적으로 변화시키는데 도움을 주며(Mark, 1986) 특히 폭발적인 음향, 다양한 리듬, 빠른 박자를 가진 대중음악은 청소년들이 쉽게 몰입할 수 있는 요소들로 이러한 음악은 청소년들이 음악에 쉽게 몰입하게 하고 흥분된 감정을 통해 스트레스를 해소할 수 있도록 한다(윤현철, 2012). 나아가 정신적, 육체적인 에너지를 표출하며 일상에서의 도피를 꿈꾸고 이상적인 세계를 구축하는 데 도움을 준다(이상규, 2012).

송주승, 정혜명(2010)의 연구에 따르면 청소년의 75.1%가 국내 대중음악을 선호한다고 하였다. 청소년들이 국내 대중음악을 즐기는 가장 큰 이유로는 다양한 예술 활동 중에서도 음악은 쉽게 접할 수 있고(김지연, 2015) 대중음악의 목적 중 하나가 기분전환과 오락을 위한 것이기 때문이다(이윤정, 박성욱, 2001). 무엇보다 청소년들은 스마트폰을 통해 언제 어디서나 음악감상을 할 수 있기 때문에(김시연, 2016) 하루에 음악감상하는 시간이 평균 1시간에서 3

시간이라고 하였다(서승미, 2005) 청소년의 41% 이상이 노래 부르기와 음악감상을 통해 스트레스를 해소하는데(정순미, 2008) 노래 부르는 내면을 탐색할 수 있게 도와주며 음색, 리듬 등 여러 요소를 사용하여 다양한 감정을 표현할 수 있게 한다(Bruscia, 2000). 이처럼 음악은 청소년의 다양한 감정을 이끌어 내며 개인의 정서표현과 스트레스를 해소하는데 도움을 준다(유명희, 2013)

음악은 청소년들이 공유할 수 있는 공통 관심사로 또래들과 공감을 이루어 공동체를 형성할 수 있다(박종수, 1998). 청소년들은 정서와 문화를 표현할 수 있는 음악적 공간을 형성하면서(김미향, 2005) 사회성, 대인관계 기술, 타인을 이해하는 능력이 발달하게 된다(김정은, 권혁철, 2012). 또한 청소년에게 있어서 음악은 단순한 취미활동을 넘어 스트레스 해소와 공동체 경험, 자발적이고 능동적인 참여를 유도하는 유익한 매개체가 된다는 점에서 청소년들에게 필수요건이 된다(Saarikallio & Erkkila, 2007).

황경원(2002)의 연구에 따르면 학교 부적응 청소년은 일반 청소년보다 음악에 대한 흥미와 관심도가 더 높으며 실제로 음악감상과 악기연주 등 음악적 활동을 하고 있다고 하였다. 이는 학교 부적응 청소년이 선호하는 음악을 활용한 치료적 접근이 이들의 심리적 어려움에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 시사한다.

2) 청소년과 음악치료

음악치료는 음악 안에서 비언어적 상호교류가 가능하기 때문에 자신의 감정과 생각을 표현하는데 어려움이 있는 청소년에게 활용할 시 치료효과가 높다(박명숙, 이미자, 천성문 2008). 이는 내담자가 음악 안에서 안전한 환경을 제공받아 자신의 감정을 자유롭게 표현할 수 있는 기회를 가지면서 음악치료의 긍정적인 효과가 나타나게 된다(전희란, 2009). 청소년들은 음악감상, 악기연

주, 노래 부르기 등의 음악활동을 통해 자신을 표현할 수 있으며 음악 안에서 집단 구성원과의 상호교류를 통해 타인과 감정을 공유할 수 있다(김상철, 김영숙, 이현림 2007). 이는 관계에 어려움이 있는 청소년에게 사회성, 대인관계와 관련된 부분을 음악으로 접근하여 타인과의 공감대를 형성할 수 있도록 도와주며(정현주, 2005) 그룹활동 안에서 소속감을 경험하고 주위 사람과 환경으로부터 지지를 받으며 관계의 문제를 해결해 나갈 수 있도록 한다(정현주, 김동민, 2010). 또한 음악을 통해 즐거움과 만족감 등을 경험하면서 긍정적 자아개념을 형성하고 음악활동에 직접 참여하며 성취감을 경험할 수 있다(최애나, 2007).

청소년을 위한 음악치료는 신체적, 정서적, 사회적 등 다양한 목적으로 개입되고 있으며 그 중에서도 자아존중감, 자아효능감 등 청소년의 정체성과 관련된 음악치료 연구들이 시도되고 있다. 양유라(2019)는 청소년에게 음악감상, 창작, 합창, 즉흥연주를 시도하여 청소년 자아존중감, 자기효능감 향상에 변화를 보였다고 보고하였고 유자운(2005)는 악기연주를 중심으로 한 음악치료가 정신지체 청소년의 사회, 정서적 발달에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 최소림(2006)은 노래를 중심으로 한 집단음악치료가 내면을 탐색하고 긍정적인 자아상을 인식하였을 때 장애 청소년의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였다. 이처럼 음악치료는 정체성을 형성하는 과정에서 혼란을 경험하는 청소년에게 긍정적 자아개념을 형성하도록 도울 수 있다는 점에서 청소년들에게 필요한 치료적 접근 방법이 될 수 있다(김혜영, 2014).

청소년들의 의사소통에 언어는 필수요건이며 노래가 익숙한 매체이기 때문에 노래 만들기가 청소년의 내면을 탐색하고 표현하는데 더 용이한 활동이 될 수 있다. 나아가 청소년들이 음악을 창작하는 과정에서 자신의 생각과 감정을 가사로 표현하는 것이 더 자연스럽게 수월할 수 있기 때문에(McFerran, 2010) 치료적 노래 만들기 음악치료 활동을 기대해 볼 수 있다.

4. 치료적 노래 만들기

1) 치료적 노래 만들기의 개념 및 특성

노래는 다양한 연령대의 사람들이 일상생활에서 쉽게 접할 수 있는 대중적인 매체로 일상에서 매우 친숙한 요소로 자리잡고 있다(이명선, 2008). 이러한 대중성과 친숙함은 노래를 통해 사람들이 각자 자신의 감정과 경험을 공유하고 소통할 수 있는 기회를 제공하며 사람들 간의 공감대 형성과 상호작용을 촉진시키는 중요한 역할을 한다. 노래는 언어와 음악의 결합으로 이루어진 매체로 인간의 인지와 감정을 동시에 자극하여 가사, 목소리, 음색, 선율, 리듬과 같은 음악적인 요소들이 결합하여 다양한 감정과 경험을 표현하고 전달할 수 있다(Bruscia, 2000). 특히 노래를 부르는 사람과 그의 목소리, 생각과 감정이 언어로 표현된 가사, 분위기나 정서를 제공하는 멜로디, 화성, 박자 등의 음악적인 요소는 치료적인 의미를 지닌다(박지영, 2016). 이를 통해 내담자는 자신의 감정을 객관적으로 탐색할 수 있으며 과거와 현재의 필요나 욕구 등 내담자가 겪을 수 있는 문제해결과 통찰력을 기를 수 있다(최미환, 2006). 또한 노래는 내담자의 무의식에 억압된 감정을 자연스럽게 표출시키면서 부정적 정서를 해소하고 긍정적인 정서를 경험할 수 있게 한다(Gaston, 1968). 이러한 기능을 하는 노래는 내담자의 감정과 경험을 표현하고 이해하는데 도움을 주면서 부정적인 정서의 해소와 긍정적인 변화를 이끌어내는 치료적인 효과를 가질 수 있는 장점을 지닌다.

치료적 노래 만들기는 노래를 사용한 심리치료 기법 중 하나로 대상자의 심리 사회적, 감정적, 인지적, 상호작용 등의 내면의 요구를 치료적 목적에 맞추어 치료사와 함께 창작, 기보, 기록하는 과정이다(Baker & McFerran, 2008). 이 과정에서 대상자는 자신의 감정과 경험, 내면의 욕구 등을 표현하고 기록

함으로써 자기 이해와 치료를 기대할 수 있고 치료사와의 상호작용을 통해 심리적인 안정과 치료적인 관계 형성에도 도움을 받을 수 있다. 치료적 노래 만들기 안에서 성공적인 음악적 경험을 통해 얻는 성취감과(Osweliler, 1998) 그룹 안에서 구성원들의 지지와 피드백은 보다 효과적인 치료목적을 달성할 수 있다(고난영, 2008). 치료적 노래 만들기는 음악을 만드는 동시에 심리적 이슈를 찾아가는 과정을 통해 통찰을 기르고 이 과정만으로도 치료적 가치를 가진다(Baker & Wigram, 2008). 따라서 치료적 노래 만들기는 완성된 작품이 중요한 것이 아니라 치료적 상황 안에서 대상자와 함께 노래를 만드는 과정을 중요시한다.

치료적 노래 만들기에는 노래 감상하기, 노래 부르기, 가사 및 주제 토의하기, 가사 채우기 및 개사하기, 노래(가사, 선율)만들기 등이 있다(Baker & Wigram, 2008). 노래 감상하기는 내담자와 치료사가 선곡한 노래를 감상하여 내담자의 생각과 느낌을 분석하는 활동으로 노래의 가사는 메시지를 전달할 수 있으며 이를 통해 내담자는 감정이입, 투사, 동일시 등의 심리적 작용을 경험할 수 있다(Clark & Kaiser, 1984). Borczon(1997)은 노래 감상하기를 통해 내담자가 내면의 감정을 다룰 수 있으며 부정적 감정을 해소하고 이와 동시에 정서적 안정을 경험한다고 하였고 최신행(2007)은 긍정적이고 심미적인 노래를 감상하고 자신과 동일시되는 가사와 멜로디를 경험하는 것은 내담자에게 긍정적인 인식을 심어준다고 하였다. 따라서 노래 감상하기는 내담자가 내면의 감정을 다루고 부정적인 감정을 해소하며 정서적 안정과 긍정적인 인식을 경험하는 데 효과적인 치료적 도구로 사용될 수 있다.

노래 부르기는 악기나 다른 도구의 도움없이 자신의 감정을 목소리를 통해 음악을 창조하고 직접적으로 표출하는 보편적이고 친숙한 활동이다. 특히 노래 부르기에서 개인의 목소리는 고유하고 개성을 갖고 있어 감정 표출에 매우 유용한 수단이 될 수 있다. 노래에는 선율, 리듬, 화성, 가사 등이 함축되어 있

어 감정 표현에 어려움을 갖는 내담자들에게 언어로 표현하는 것보다 노래 부르기가 자연스럽고 풍부한 감정 표현을 가능하게 한다(이민화, 2014). 노래 부르는 것은 내담자들이 자신의 감정을 표현할 수 있는 수단으로 특히 슬픔, 두려움 고통, 불안과 같은 부정적인 감정을 해소할 수 있도록 한다(구윤경, 2017). 이 과정에서 내담자는 자신의 감정에 대한 이해와 인식을 높이며 자신의 가치를 발견하고 자아를 강화시키는 경험을 할 수 있다. 또한, 그룹 활동에서 노래 부르기를 진행할 때 내담자는 타인의 목소리를 경험하고 함께 노래를 부르면서 공동체를 형성할 수 있다(도정은, 2010). 더불어 같은 주제를 가진 노래를 함께 부르는 과정에서 내담자들은 서로 지지하고 공감하며 정서적인 교감을 통해 공동체를 결속시키며 긍정적인 경험을 함께 나눌 수 있다. 따라서 그룹 활동은 내담자들에게 소속감을 제공하고 함께 노래 부르기를 통해 긍정적 경험을 강화시킬 수 있다.

노래 가사 및 주제 토의하기는 내담자의 심리적 이슈를 바로잡을 수 있도록 치료사가 제시한 가사와 노래 주제에 대해 집단 구성원과 함께 소통하는 방법이다(Bruscia, 2000). 노래 가사 및 주제 토의하기는 내담자의 과거 경험을 연상하게 함으로써 내담자가 자각하지 못하고 회피했던 심리적인 문제를 발견하도록 하고 이를 수용하고 표현할 수 있는 기회를 제공해준다(이규정, 2002). 이 과정에서 내담자는 자신의 감정과 생각을 집단 구성원들에게 공유하면서 지지하고 지지받을 수 있으며 이를 통해 유대감과 안정감을 느낄 수 있다(Clendenon-Wallen, 1991).

노래 가사 채우기는 치료사가 의도적으로 가사에 빈 칸을 남겨 놓고 내담자가 자신의 단어로 그 빈칸을 채우는 방법으로 이 기법은 노래 창작에서 구조화된 접근을 필요로 할 때 적용된다(Baker & Wigram, 2005). 빈 칸을 채우는 과정에서 내담자는 자신만의 단어나 이미지를 사용하여 가사를 완성시키는데 이는 음악이 내담자에게 자기표현의 기회를 제공하고 내담자의 내면을 탐색하

고 이해할 수 있게 도움을 주고 있음을 나타낸다. 또한 예측 가능한 음악적 구조는 내담자에게 확신을 주기 때문에 부담없이 자신의 감정을 표현할 수 있도록 하며 노랫말 완성을 통해 내담자는 성취감과 만족감을 경험할 수 있다 (Baker & Wigram, 2008).

노래 개사하기는 노래 가사 채우기를 보다 단계적으로 접근하여 내담자가 자신의 감정을 표현할 수 있도록 이끌어주는 방법으로(이영미, 2005) 미리 제시된 노래 가사를 기반으로 자신의 감정과 생각을 표현하며 이를 다른 가사로 바꿔보면서 내담자가 자신의 생각과 느낌을 더 명확하게 표현하고자 할 때 사용된다(Baker & Wigram, 2008). 또한 노래 가사 채우기와 노래 개사하기는 음악적 구조를 제시하기 때문에 내담자가 음악적 배경이 없어도 감정표현에 자유로울 수 있다는 점에서 장점을 가진다.

노래 만들기는 내담자가 의미있는 경험과 감정에 집중하며 그에 맞게 가사와 선율을 자신에게 대치시키는 방법이다(Ficken, 1976). 내담자는 이 과정을 통해 자신의 부정적인 정서와 사고가 드러나며(Goldstein, 1990) 이전에 인식하지 못했거나 회피했던 감정과 생각들을 표현할 수 있게 된다(고난영, 2008). 박수정(2002)은 이 과정에서 내담자가 위안을 받을 수 있으므로 노래에서 가사가 가장 중요한 요소라고 하였다. 또한 가사 만들기는 내담자가 가지고 있는 고유한 생각, 행동, 감정을 바탕으로 진행되기 때문에 내담자의 감정 표현과 내면 세계에 대한 통찰력을 증가시킬 수 있는 중요한 방법이다(최미환, 2006).

노래 선율 만들기는 내담자가 직접 노래를 창조하는 과정을 의미한다. 노래 선율 만들기는 내담자의 가사와 어울리는 선율을 만들어 내는 것을 목표로 하는데 여기서 선율은 2화음이나 4화음으로 구성된 화성 진행을 활용하여 즉흥적으로 만들 수 있다(Austin, 2012). 이러한 과정에서 선율의 진행, 리듬 및 음색 변화, 음의 반복 등을 분석하여 내담자의 현재 감정과 내면의 이슈를 파악

할 수 있다(Krout, 2004). 더불어 선율의 특징과 음악적인 요소를 살펴보면서 내담자가 의식하지 못한 감정과 내면의 문제를 이해할 수 있게 된다.

2) 학교 부적응 청소년의 치료적 노래 만들기

치료적 노래 만들기는 주로 청소년의 심리적인 문제를 다루는 치료 방법으로 사용된다. 이 방법은 치료 목표에 따라 구조화된 음악 안에서 가사와 선율을 만들고 음악을 창작하는 경험을 제공함으로써(Baker & Wigram, 2008) 내담자가 자신을 객관적으로 바라보고 내재된 감정을 표현할 수 있도록 돕는다(Standley et al., 2004). 이 과정에서 내담자는 생각, 감정, 행동을 음악 안에서 자유롭게 표출할 수 있고 자신의 현재 모습을 있는 그대로 수용할 수 있다(고난영, 2008). 특히 치료적 노래 만들기는 노래를 치료의 주 자원으로 활용하며 언어와 음악의 결합을 통해 내담자가 자신의 감정을 구체적으로 규명하고 이해할 수 있도록 돕는다(정현정, 2009). 이러한 방법은 음악적 배경이나 경험이 없는 사람이 참여하는데 어려움이 없다는 장점을 지닌다(Cassity, 1994). 더불어 음악적 완성보다는 내담자의 자유로운 음악표현과 활동과정에 중점을 두기 때문에(Schmidt, 1983) 자기표현에 어려움이 있고 소극적인 태도를 보이는 학교 부적응 청소년에게 자유로운 감정표현과 긍정적인 자아 형성을 이룰 수 있도록 도움을 줄 수 있으며 음악 창작활동을 통해 내면적인 성장과 변화를 기대할 수 있다.

치료적 노래 만들기는 집단 구성원의 긍정적인 반응과 지지를 통해 내담자에게 만족감과 자심감을 제공하며 적극적인 자기표현을 할 수 있는 기회를 제공한다(임현정, 2009). 또한 그룹에서 서로의 감정을 나누는 과정은 집단의 결속력을 높이고 사회기술 향상에도 도움을 준다(Ficken, 1976). 나아가 치료적 노래 만들기의 창작 과정에서 내담자는 자신을 표현하고 집단 구성원과 공유

하는 경험을 통해 성취감과 만족감을 경험하게 되고 이러한 경험은 청소년을 자신을 잘 수용하고 이해할 수 있는 능력을 키워나갈 수 있으며 그룹 내 관계에 긍정적인 영향을 준다(Ficken, 1976). 이는 치료적 노래 만들기를 통해 청소년들이 내면적으로 건강하게 성장하는데 도움을 줄 수 있다는 것을 기대할 수 있게 한다.

임현정(2009)의 연구에서는 노래 심리치료가 청소년들이 음악 안에서 자기 표현을 하고 부정적인 감정을 표출하며 이를 통해 문제 해결 방안을 스스로 찾아가는 과정에서 긍정적인 자아를 형성할 수 있다고 하였고 김지원(2016)의 연구에서는 지지적 노래 만들기를 통한 음악치료가 청소년들의 적응유연성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 보고되었다. 음악을 통해 자신을 표현하고 창작하는 과정은 청소년들의 적응력과 문제 해결 능력에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 이러한 연구 결과들은 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료가 청소년들의 심리적, 정서적 발달에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 시사하고 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 음악치료 프로그램이 학교 부적응 청소년의 자아존중감과 또래관계에 미치는 효과성을 입증하고자 주 2회 총 10회기에 걸쳐 프로그램을 진행하였다. 대상은 경기도 B중학교 Wee클래스 내 상담교사에 의해 학교 적응에 어려움을 느끼는 재학생 16명을 선정하여 실험집단 8명 통제집단 8명으로 무선배정 하였다.

2. 측정도구

1) 자아존중감 척도(Self-Esteem Inventory)

본 연구에서는 학교 부적응 청소년의 자아존중감을 측정하기 위해 Coopersmith(1981)가 각 개인의 자기 자신에 대한 평가적 태도를 측정하기 위해 고안한 자아존중감 척도(Self-Esteem Inventory)를 최보가와 전귀연(1993)이 번안하여 타당화한 검사도구를 사용하였다. 자아존중감 척도는 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교 내 자아존중감의 4가지 하위 요인으로 구성되어 있으며 총 32문항이다. 각 문항은 리커트 5점 척도로 '매우 그렇다(5점)'에서 '전혀 그렇지 않다(1점)'로 응답하게 설정되어 점수가 높을수록 청소년의 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 부정적인 태도를 나타내는 8문항에 대해서는 점수를 역으로 계산하였다.

2) 또래관계 척도(Network of Relationships Inventory; NRI)

본 연구에서는 청소년의 또래관계를 측정하기 위해 Furman과 Burhmester(1985)가 개발하고 박인숙과 이현립(2008)이 번안한 척도를 사용하였다. 또래관계기술 척도는 사회적지지, 처벌주도권, 친밀, 우의, 대립의 5개 영역으로 구성되어 있으며 총 33문항이다. 각 문항은 리커트 5점 척도로 ‘매우 그렇다(5점)’에서 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’로 응답하게 설정되어 점수가 높을수록 청소년의 또래관계 정도가 높은 것을 의미한다.

3. 연구설계

본 연구에서는 치료적 노래 만들기를 활용한 음악치료가 학교 부적응 청소년의 자아존중감과 또래관계에 미치는 영향에 대해 알아보기 위한 것이다. 집단으로 구성된 치료적 노래만들기를 적용한 실험집단과 적용하지 않은 통제집단 간의 처치 효과를 검증하기 위한 사전-사후검사 통제 집단 설계(Pretest-Posttest control group design)를 적용하였다.

4. 연구방법 및 절차

1) 사전검사

실험에 참여하는 참여자들의 기본적인 정보는 학교 내 상담교사와 담임교사를 통해 수집하였다. 음악치료 프로그램을 실시하기 전 개별적으로 동일한 환

경에서 연구자에 의해 자아존중감과 또래관계 검사를 실행하였다.

2) 사후검사

사후검사는 음악치료 프로그램 종결과 동시에 진행하였으며 사전조사와 동일한 방법으로 자아존중감과 또래관계 검사를 실행하였다.

3) 프로그램 절차

본 연구의 프로그램은 주 2회, 총 10회기 활동으로 구성하였다. 각 회기는 50분으로 구성되어있으며 도입, 본 활동, 마무리 총 3단계로 이루어져 있다. 시작을 알리는 인사노래와 마무리를 짓는 마침노래는 집단 구성원의 특성을 고려하여 따라 부르기 쉬운 가사와 멜로디로 구성하였고 시작노래와 끝노래를 함께 부르면서 서로 교류할 수 있는 기회를 제공하였다. 본 활동에서는 치료적 노래 만들기의 치료적 근거를 바탕으로 학교 부적응 청소년의 자아존중감과 또래관계 향상을 도모하는 음악치료 활동을 제공하였고 마무리 활동에서는 직접 음악 창작에 참여하며 성취감을 경험할 수 있도록 하였다. 이와 같은 절차로 프로그램을 구조화시켜 학교 부적응 청소년들이 음악치료에 능동적으로 참여할 수 있도록 진행하였다.

4) 치료적 노래 만들기 프로그램

학교 부적응 청소년을 위한 치료적 노래 만들기 음악치료 프로그램은 총 3 단계로 도입단계(1-2회기), 본 활동(3-7회기), 마무리(8-10회기)로 진행되었다. 도입단계 세션에서는 친밀감, 라포 형성을 목적으로 진행되었으며 세부 내용

은 다음과 같다. 1회기에서는 연구를 시작하기 전에 음악치료와 노래 만들기 프로그램에 대한 내용을 설명하였다. 프로그램의 시작과 종결을 의미하는 인사노래와 마침노래를 소개하고 함께 부르면서 활동에 대한 부담감을 감소시키고 집단 구성원들 간의 친밀감 형성을 위해 사전에 조사한 선호하는 곡을 바탕으로 자신을 소개하는 내용의 개사를 하며 서로 알아가는 시간을 가졌다. 2회기에서는 친밀감과 소속감을 경험할 수 있는 가사의 곡을 사용하여 치료사와 내담자, 집단 구성원들 간의 긍정적인 관계 형성을 가능하게 하였다. 본 활동인 3-7회기에서는 주제 토의와 이야기 나누는 내용들을 바탕으로 곡의 주제를 선정하고 가사와 선율을 구성해보았다. 3회기 세션에서는 ‘나’를 주제로 자기 탐색과 개발을 위한 자기표현을 목표로 한 활동을 진행하였다. ‘나의 사춘기에 게’, ‘요즘 너 말야’ 곡을 사용하여 와 닿았던 가사에 대해 이야기를 나누고 후렴구에 공감이 되는 가사말을 사용하여 바꾸어 노래 부르고 이야기를 함께 나누어 보았다. 자신의 감정과 경험을 가사 만들기를 통해 적절하게 표현하고 자신을 긍정적으로 판단하기 어려운 내담자에게 긍정적 자아 형성과 자기 수용성 향상이 가능하도록 하였다. 4회기 ‘온리원’ 곡을 사용하여 내담자가 타인에 대한 이해 및 수용을 위해 가족과 친구관계 안에서 자신의 감정과 경험을 가사 만들기를 통해 적절하게 표현하면서 자기의 가치를 발견하도록 한다. 5회기에는 ‘웃으며 넘길래’ 곡을 사용하여 내담자가 일상에서 느끼는 감정을 가사 안에서 탐색하고 수용할 수 있는 기회를 가졌다. 6회기에는 ‘행복의 주문’ 곡을 사용하여 자신의 장점을 단어로 기록하고 그 단어를 중심으로 내담자가 자신의 장점노래를 만들고 그룹원들과 함께 부르면서 스스로 가치 있고 긍정적인 존재임을 느낄 수 있는 기회를 가졌다. 7회기에는 ‘아마두’ 곡을 사용하여 내담자의 목표를 주제로 하여 집단 구성원들과 이야기를 나누는 활동을 하였다. 8회기에는 ‘오리날다’ 곡을 사용하여 꿈을 주제로 자신의 꿈에 대해 이야기를 나누고 내담자의 미래확신성과 주체성 향상을 위한 활동을 하였다. 마

무리 단계인 9-10회기에는 꿈, 미래를 주제로 8회기에 나눴던 내용을 바탕으로 가사를 표현하도록 하여 자신과 미래에 대해 긍정적인 시각을 가질 수 있도록 하였다. 치료적 노래 만들기 음악치료의 자세한 방법과 치료적 논거는 <표Ⅲ-1>과 같다.

<표Ⅲ-1> 프로그램 절차

회기	활동 내용	치료적 논거
1	<ul style="list-style-type: none"> -치료적 노래 만들기 소개하기 -선호하는 곡에 자신의 이름을 넣어 자기소개 -‘Hello Song’ ‘Goodbye Song’ 반복하여 부르며 노래 익히기 	<ul style="list-style-type: none"> -익숙한 곡을 바탕으로 만들어진 인사노래를 부를 때 내담자는 거부감 없이 활동에 참여할 수 있고 집단 구성원들과 소속감을 결속시키고 친밀감을 형성할 수 있다. -선호하는 곡에 자신의 이름을 넣어 부르는 과정은 내담자에게 즐거운 분위기를 제공하면서 치료사와 집단 구성원간의 유대감과 친밀감을 형성할 수 있다.
2	<ul style="list-style-type: none"> -노래 감상하기 -노래 가사 토의하기 및 함께 노래 부르기 	<ul style="list-style-type: none"> -집단 구성원들이 선호하는 곡을 사용하여 음악활동을하는 경험은 치료에 대한 부담과 긴장감을 감소시킨다. -노래 가사토의를 통해 집단 구성원들 간의 생각과 감정을 공유하고 공감하는 과정에서 소속감과 친밀감을 형성할 수 있다.

<p>3</p> <p>-평소 나의 모습과 감정에 대해 이야기 나누기</p> <p>-자신을 격려하는 노래 가사 토의하고 함께 노래 부르기</p>	<p>-자신의 생각과 감정을 표현하는데 어려움이 있는 내담자는 노래 감상과 가사토의를 통해 자신을 탐색할 수 있고 자기표현을 할 수 있다</p> <p>-집단 구성원들과 가사토의를 통해 생각과 감정의 공통점을 찾고 공감대를 형성하여 집단 구성원 간의 인정과 지지를 통해 내담자는 자신에 대해 이해하는 경험을 할 수 있다.</p>
<p>4</p> <p>-가족, 친구, 선생님에 대해 떠오르는 생각과 경험, 감정 이야기 나누기 및 노래 가사 토의하기</p> <p>-가족, 친구를 주제로 가사 채워 부르기</p>	<p>-가족과 또래관계 안에서의 자신의 존재와 의미에 대해 생각할 때 자신의 현재 상황과 모습을 깨닫게 되면서 자신의 가치를 발견할 수 있도록 한다.</p> <p>-노래 가사토의 및 가사 채우기 활동은 드러내기 어려운 감정을 가사에 투사하여 표현 할 수 있다.</p>
<p>5</p> <p>-일상에서의 자신을 떠올리고 상황에 따른 감정에 대해 이야기 나누기</p>	<p>-일상생활에서 느끼는 감정을 탐색하면서 자신을 인식하고 그룹원들 간에 공감을 얻을 수 있다</p> <p>-내담자의 감정을 가사를 통해 표현할 때 자신을 객관적으로 탐색하고 수용할 수 있다.</p>

<p>6</p> <p>-자신의 장점을 찾아보고 개사하여 그룹원과 함께 노래 부르기</p>	<p>-내담자는 자신을 그룹원에게 전달하고 그룹원이 지지해줄 때 자신을 수용할 수 있게 된다.</p> <p>-내담자는 자신의 장점을 찾는 과정을 통해 긍정적인 자아 탐색을 할 수 있고 그룹원의 긍정적인 지지는 내담자에게 자신감을 주어 긍정적인 자아 형성을 할 수 있다(임운영, 2013).</p>
<p>7</p> <p>-현재 목표에 대해 토의, 관련 노래 감상, 노래 부르기</p> <p>-반복되는 후렴구에 목표를 넣어 노래 부르기</p>	<p>-내담자는 현재 자신의 목표, 소망, 기대에 대해 생각해보고 이야기를 나누는 시간을 통해 목표지향성 향상의 기회를 갖는다.</p> <p>-반복되는 후렴구에 목표를 넣어 그룹원과 같이 노래 부를 때 상호 교류 및 지지를 통해 내담자에게 용기를 줄 수 있다.</p>
<p>8</p> <p>-‘꿈’을 주제로 한 노래 감상, 노래 가사 토의하기, 노래 부르기</p>	<p>-내담자의 꿈을 이야기하며 미래에 대한 확신과 기대감을 가질 수 있다. 이를 통해 내담자는 자신감을 얻을 수 있도록 한다.</p> <p>-창작한 곡을 함께 노래하는 과정을 통해 성공적인 음악적 경험을 할 수 있고 성취감과 만족감을 얻을 수 있다(방은미, 2016).</p>

9	-꿈을 주제로 이야기 나누는 것을	-노래를 함께 창작하는 과정에서 얻은 지지와 신뢰를 통해 자신의 가치를 발견할 수 있다
10	- 토대로 노래 만들기	-내담자는 노래를 만들어 나가는 과정에서 수행능력을 향상시킬 수 있으며 완성된 결과물을 통해 성취감과 만족감을 얻을 수 있다.

5) 치료적 노래 만들기 활동의 사용 노래와 치료적 논거

본 활동에서는 내담자들이 평소 선호하는 곡을 바탕으로 사용하였다. 각 회기별 목표와 연관되어 있는 노래 가사를 중점적으로 선곡하였으며, 그 이외로는 노래의 선율, 리듬, 화성, 빠르기의 요소들을 포함하였다. 치료적 노래 만들기 활동에 사용된 노래 및 치료적 논거는 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표Ⅲ-2> 치료적 노래 만들기 활동의 사용 노래와 치료적 논거

사용노래	치료적 논거
‘우주를 즐게’ (불빨간 사춘기) C Major, 4/4 ‘나야 나’ (프로듀스 101) G Major, 4/4	-익숙하고 따라 부르기 쉬운 멜로디는 내담자에게 치료에 대한 거부감, 긴장감을 줄여 줄 수 있고 활동에 대한 흥미를 줄 수 있다. -내담자가 선호하는 곡으로 반복되는 리듬이 주는 경쾌한 분위기는 내담자의 적극적인 참여를 이끌어 낼 수 있다.
‘This is me’ (위대한 쇼맨 OST)	-스토리가 있는 전개과정과 주인공의 심리변화가 묘사된 곡으로 그룹원들과 함께 이야기를 나눌 때

<p>D Major, 4/4 ‘Try Everything’ (주토피아 OST) C Major, 4/4</p>	<p>공감할 수 있고 소속감과 친밀감을 형성 할 수 있다.</p> <p>-주인공의 심리변화에 따라 고조되는 선율과 빨라지는 리듬은 내담자에게 웅장한 분위기를 제공함과 동시에 긍정적인 메시지가 내면화 할 수 있도록 돕는다.</p>
<p>‘나의 사춘기에게’ D Major, 4/4 ‘요즘 너말야’ D Major, 4/4</p>	<p>-정적인 선율 진행과 공감할 수 있는 가사는 내담자에게 안정감을 주어 자신의 감정과 생각을 차분히 탐색할 수 있도록 기회를 제공한다.</p> <p>-‘너’를 ‘나’로 바꾸어 자신의 감정과 경험을 적절하게 표현하고 자신을 스스로 격려하여 긍정적인 자아 형성을 경험할 수 있도록 한다.</p>
<p>‘온리원’ (기리보이) Gb Major, 4/4</p>	<p>-쉽게 익힐 수 있는 반복되는 후렴구의 리듬과 선율은 가사의 음운에 맞게 개사가 쉬우며 주제가 잘 드러날 수 있도록 한다.</p> <p>-노래의 중요 가사 부분에서 나타나는 강박의 반복이 내담자에게 의미가 더 전달력 있게 다가 올 수 있다.</p>
<p>‘웃으며 넘길래’ (제이 레빗) C Major, 4/4</p>	<p>-느린 템포와 감미로운 선율 진행은 내담자에게 안정감을 주고 자신의 문제에 대해 성찰할 수 있게 된다. 문제가 극복으로 진행되는 노래 가사는 내담자가 가지고 있는 문제에 대한 해결 가능성을 스스로 성찰하고 깨달을 수 있도록 한다.</p>
<p>‘행복의 주문’ (커피소년) E Major, 4/4</p>	<p>-긍정(장점) 단어가 반복되어 그룹원들과 함께 노래부를 때 스스로 가치 있고 긍정적인 존재임을 경험 할 수 있도록 한다.</p>

<p>‘아마두’ (염따) G Major, 4/4</p>	<p>-반복되는 후렴구를 그룹원들이 지지하며 불러 줄 때 목표에 대한 소망과 자신감을 경험 할 수 있으며 긍정적인 상호교류를 증가시킨다.</p>
<p>‘오리 날다’ (체리필터) Bb Major, 4/4</p>	<p>-가사를 쓰면서 자신의 꿈과 미래에 대해 생각해 볼 수 있고 내면에 대해 탐색할 수 있는 기회를 가진다. -스스로 만든 선율을 연주할 때 내담자는 자신감과 성취감을 경험 할 수 있다.</p>
<p>‘꿈’ 내담자와 함께 만든 곡</p>	<p>-치료사가 제공하는 간단한 화성 구조 안에서 내담자는 자신의 생각을 자유롭게 표현할 수 있고 즉흥 연주를 통해 흥미를 느끼고 자신의 이야기를 담은 가사와 선율은 내담자가 성취감과 만족감을 경험할 수 있도록 한다.</p>

5. 자료분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 20. 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석했다.

첫째, 연구 대상자들의 특성을 알아보기 위하여 성별, 나이 등 일반적 특성에 대한 빈도를 분석하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단이 동질한지를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전검사에 대한 Mann-Whitney U 검정(Mann-Whitney U test)을 실시하였다.

셋째, 프로그램이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전점수와 사후점수의 차이, 즉 사전 사후 변화량에 대한 Mann-Whitney U 검정을 실시하여 그 차이가 유의미한지 알아보았다.

넷째, 실험집단과 통제집단이 사전과 사후의 차이에 대한 추이를 알아보기 위해 대응표본 부호순위검정(Wilcoxon Matched Pair) 검정을 실시하였다.

다섯째, 각 척도의 하위요인에 대해 위와 같은 방법으로 통계적 분석을 실시하여 결과가 유의한지를 알아보았다.

여섯째, 표본의 크기가 작기 때문에 모든 통계적 분석은 비모수 검정을 실시하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은 $p < .05$ 이다.

IV. 연구결과

1. 연구 대상군의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성으로 나이는 모두 중학생 1학년 14살로 동일하였고 성별의 분석 결과는 <표 IV-1>와 같다.

<표 IV-1> 일반적 특성

집단	구분	빈도 (명)		비율 (%)	
		빈도	비율	빈도	비율
실험집단	남성	1	12.5	7	87.5
	여성	7	87.5	1	12.5
통제집단	남성	1	12.5	7	87.5
	여성	7	87.5	1	12.5

2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 점수가 상호 동질적인 집단으로 구성되었는지의 여부를 알아보기 위해 사전점수에 대해 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 분석 결과, <표 IV-2>에 제시된 바와 같이 자아존중감 척도와 하위요인은 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으며($p>.05$), 또래관계 척도와 그 하위요인 또한 유의미한 차이를 보이지 않았다($p>.05$). 즉 집단 간 사전 동질성을 확보하였다고 볼 수 있다.

<표 IV-2> 통제집단과 실험집단의 사전 동질성 검정

변수	실험집단 (n=8) 평균순위(순위합)	통제집단 (n=8) 평균순위(순위합)	U	Z	p
자아존중감 전체	7.44 (59.50)	9.56 (76.50)	23.50	-.89	.382
총체적 자아존중감	7.63 (61.00)	9.38 (75.00)	25.00	-.74	.505
사회적 자아존중감	8.75 (70.00)	8.25 (66.00)	30.00	-.21	.878
가정적 자아존중감	7.69 (61.50)	9.31 (74.50)	25.50	-.69	.505
학교내 자아존중감	6.25 (50.00)	10.75 (86.00)	14.00	-1.91	.065
또래관계 전체	9.38 (75.00)	7.63 (61.00)	25.00	-.74	.505
사회적 지지	9.25 (74.00)	7.75 (62.00)	26.00	-.63	.574
처벌 주도권	10.13 (81.00)	6.88 (55.00)	19.00	-1.38	.195
친밀	8.81 (70.50)	8.19 (65.50)	29.50	-.27	.798
우의	9.56 (76.50)	7.44 (59.50)	23.50	-.91	.382
대립	7.13 (57.00)	9.88 (79.00)	21.00	-1.17	.279

* $p < .05$

3. 자아존중감에 대한 프로그램의 효과

1) 자아존중감 전체점수에 대한 프로그램의 효과

치료적 노래만들기 프로그램 실시 후 자아존중감에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수의 변화량에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정 결과, 실험집단과 통제집단의 변화량은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p < .05$). 통제집단의 변화량(-.06)에 비해 실험집단의 변화량(.68)이 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 분석 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 자아존중감에 대한 Mann-Whitney U 검정

변수	실험집단	통제집단	U	Z	p
	변화량 평균(표준편차)	변화량 평균(표준편차)			
자아존중감 전체	.68 (.19)	-.06 (.20)	0	-3.36***	.000

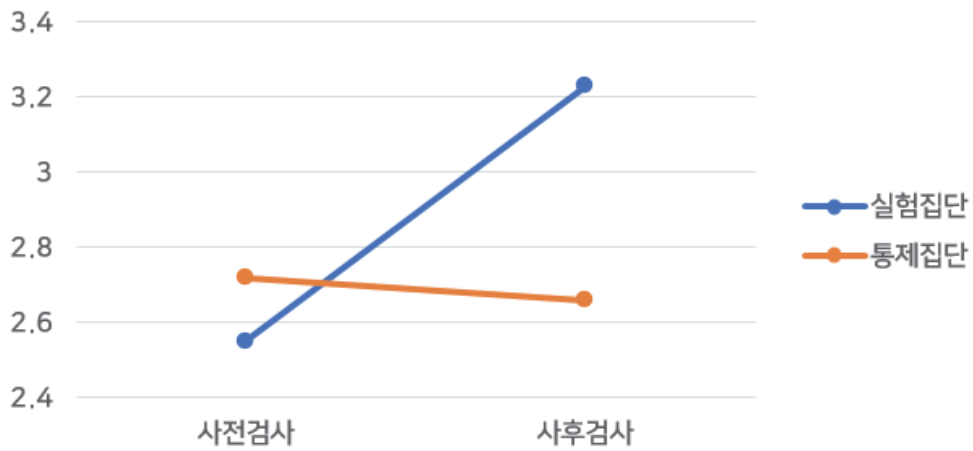
*** $p < .001$

자아존중감 점수변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 대응표본 부호순위 검정(Wilcoxon Matched Pair)을 실시하였다. 검정 결과, 실험집단의 사전-사후 차이는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p < .05$). 사전 점수(2.55)에 비해 사후 점수(3.23)가 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 반면에 통제집단의 사전-사후 차이는 사전 점수(2.72)에 비해 사후 점수(2.66)가 상대적으로 더 낮았으나, 그 차이는 통계적으로 유의하지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-4>, <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-4> 자아존중감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

변수	사전검사	사후검사	Z	p
	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
실험집단	2.55 (.44)	3.23 (.43)	-2.52*	.012
통제집단	2.72 (.33)	2.66 (.36)	-.93	.352

*** $p < .001$



<그림 IV-1> 자아존중감의 실험집단과 통제집단의 평균점수

2) 자아존중감 하위요인 점수에 대한 프로그램의 효과

치료적 노래만들기 프로그램 실시 후 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수의 변화량에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정 결과, 모든 하위요인에서 실험집단과 통제집단의 변화량은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p < .05$). 통제집단의 변화량(-.21 ~ .13)에 비해 실험집단의 변화량(.58 ~ .85)이 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 이에 대한 결과는 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 자아존중감 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정

변수	실험집단	통제집단	U	Z	p
	변화량	변화량			
	평균(표준편차)	평균(표준편차)			
총체적 자아존중감	.85 (.30)	-.21 (.33)	.00	-3.38***	.000
사회적 자아존중감	.58 (.30)	-.13 (.27)	.50	-3.32***	.000
가정적 자아존중감	.60 (.35)	.13 (.28)	8.50	-2.48*	.010
학교내 자아존중감	.75 (.36)	-.09 (.34)	1.50	-3.23***	.000

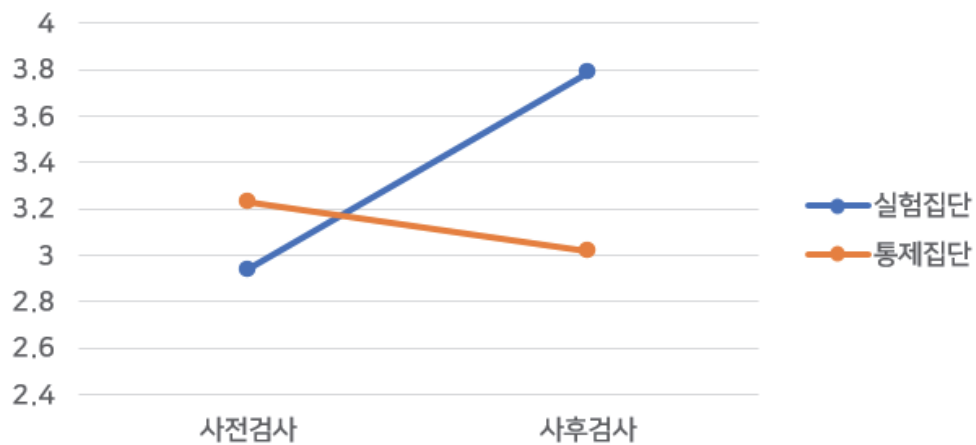
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

자아존중감 점수변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 대응표본 부호순위 검정(Wilcoxon Matched Pair)을 실시하였다. 검정 결과, 모든 하위요인에서 실험집단의 사전-사후 차이는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p < .05$). 사전 점수(1.66~2.94)에 비해 사후 점수(2.41~3.79)가 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 반면에 통제집단의 사전-사후 차이를 보면, 가정적 자아존중감은 사전 점수(2.88)에 비해 사후 점수(3.00)가 상대적으로 더 높았고, 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학교 내 자아존중감은 사전 점수(2.14~3.23)에 비해 사후 점수(2.05~3.02)가 상대적으로 더 낮게 나타났다. 그러나 그 차이는 모두 통계적으로 유의하지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-6>, <그림 IV-2>, <그림 IV-3>, <그림 IV-4>, <그림 IV-5>와 같다.

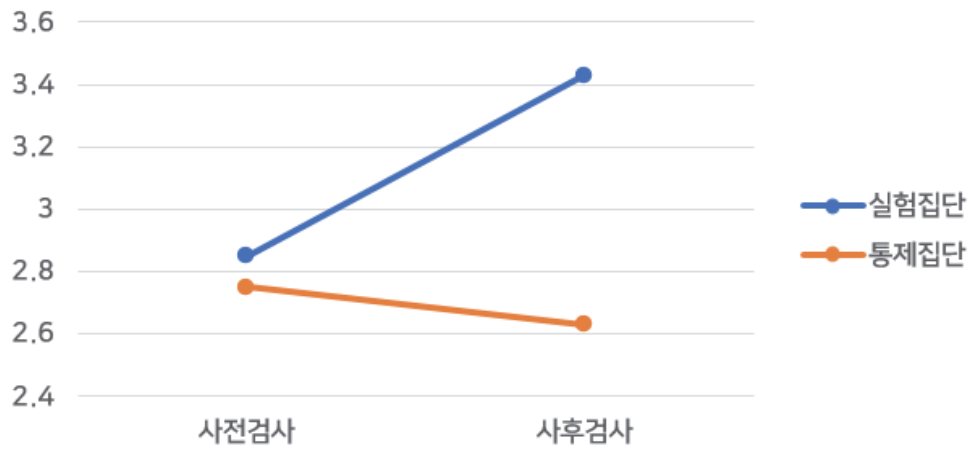
<표 IV-6> 자아존중감 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

변수		사전검사	사후검사	Z	p
		평균(표준편차)	평균(표준편차)		
총체적 자아존중감	실험집단	2.94 (.53)	3.79 (.42)	-2.53*	.011
	통제집단	3.23 (.61)	3.02 (.46)	-1.58	.114
사회적 자아존중감	실험집단	2.85 (.55)	3.43 (.64)	-2.53*	.012
	통제집단	2.75 (.37)	2.63 (.47)	-1.07	.287
가정적 자아존중감	실험집단	2.81 (.87)	3.40 (.72)	-2.53*	.012
	통제집단	2.88 (.45)	3.00 (.46)	-1.19	.233
학교 내 자아존중감	실험집단	1.66 (.35)	2.41 (.11)	-2.53*	.011
	통제집단	2.14 (.47)	2.05 (.41)	-.99	.322

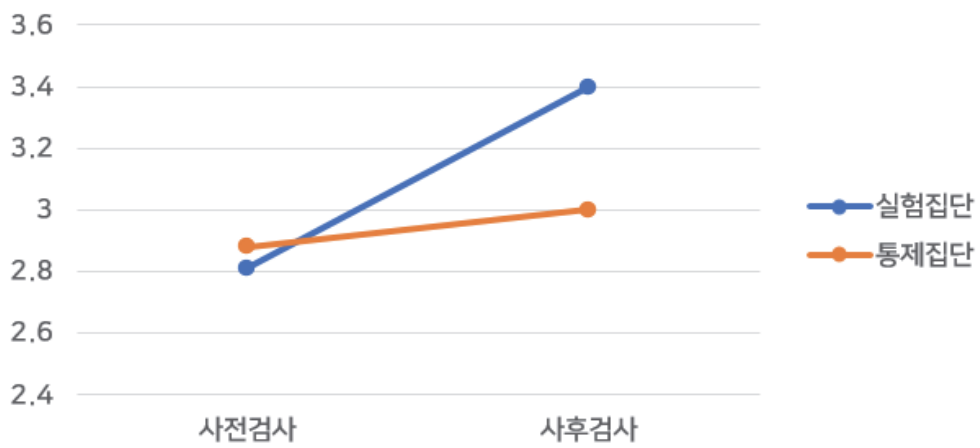
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



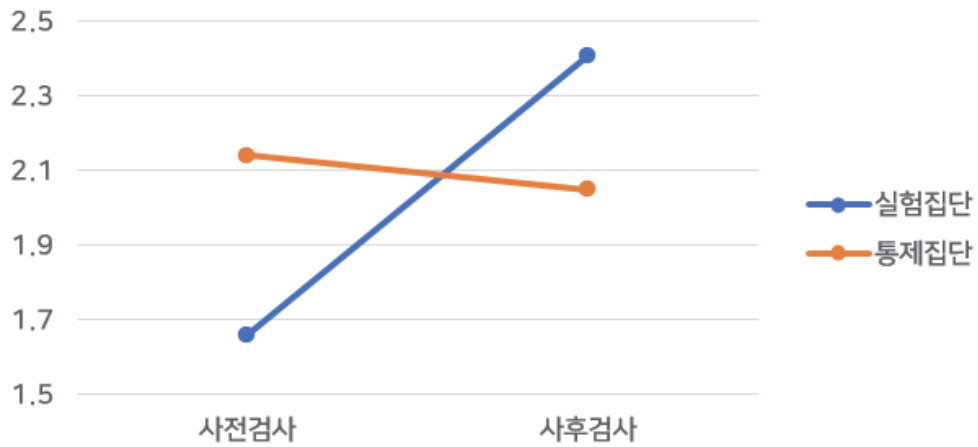
<그림 IV-2> 총체적 자아존중감



<그림 IV-3> 사회적 자아존중감



<그림 IV-4> 가정적 자아존중감



<그림 IV-5> 학교 내 자아존중감

2. 또래관계에 대한 프로그램의 효과

1) 또래관계 전체점수에 대한 프로그램의 효과

실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전 점수와 사후점수의 변화량에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정 결과, 실험집단과 통제집단의 변화량은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p < .05$). 통제집단의 변화량(.07)에 비해 실험집단의 변화량(.72)이 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 이에 대한 결과는 <표 IV-7> 과 같다.

<표 IV-7> 또래관계에 대한 Mann-Whitney U 검정

변수	실험집단 변화량 평균(표준편차)	통제집단 변화량 평균(표준편차)	U	Z	p
또래관계	.72 (.19)	.07 (.15)	.00	-3.36***	.000

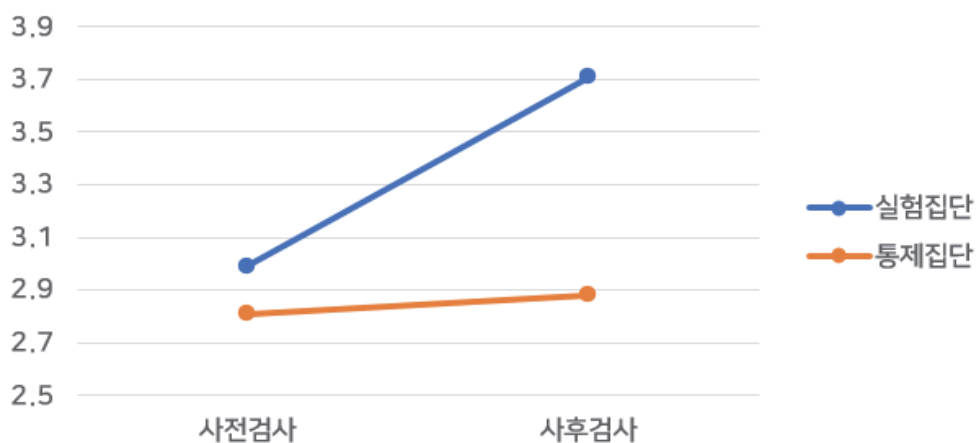
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

또래관계 점수변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 대응 표본 부호순위 검정(Wilcoxon Matched Pair)을 실시하였다. 검정 결과, 실험 집단의 사전-사후 차이는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p < .05$). 사전 점수(2.99)에 비해 사후 점수(3.71)가 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 반면에 통제집단의 사전-사후 차이는 사전 점수(2.81)에 비해 사후 점수(2.88)가 상대적으로 더 낮았으나, 그 차이는 통계적으로 유의하지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-8>, <그림 IV-6>과 같다.

<표 IV-8> 또래관계에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

변수	사전검사	사후검사	Z	p
	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
실험집단	2.99 (.57)	3.71 (.51)	-2.52*	.012
통제집단	2.81 (.38)	2.88 (.35)	-.99	.325

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



<그림 IV-6> 또래관계의 실험집단과 통제집단의 평균점수

2) 또래관계 하위요인 점수에 대한 프로그램의 효과

실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전 점수와 사후점수의 변화량에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정 결과, 모든 하위요인에서 실험집단과 통제집단의 변화량은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p < .05$). 통제집단의 변화량(-.17 ~ .20)에 비해 실험집단의 변화량(.50 ~ .88)이 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 이에 대한 결과는 <표 IV-9>와 같다.

<표 IV-9> 또래관계 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정

변수	실험집단	통제집단	U	Z	p
	변화량 평균(표준편차)	변화량 평균(표준편차)			
사회적 지지	.68 (.24)	.07 (.16)	.50	-3.32***	.000
차별 주도권	.78 (.35)	.15 (.44)	8.00	-2.54**	.001
친밀	.83 (.29)	.20 (.28)	4.50	-2.93**	.002
우의	.50 (.31)	-.04 (.21)	5.00	-2.95**	.003
대립	.88 (.35)	-.17 (.80)	8.00	-2.56**	.001

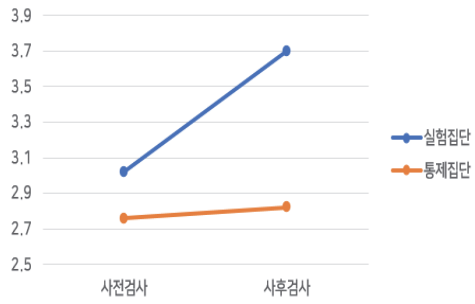
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

또래관계 하위요인의 점수변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 대응표본 부호순위 검정(Wilcoxon Matched Pair)을 실시하였다. 검정 결과, 모든 하위요인에서 실험집단의 사전-사후 차이는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p < .05$). 사전 점수(2.43~3.50)에 비해 사후 점수(3.25~4.28)가 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 반면에 통제집단의 사전-사후 차이를 보면, 우의, 대립은 사전 점수(3.08)에 비해 사후 점수(2.92~3.04)가 상대적으로 더 낮았고, 사회적지지, 처벌 주도권, 친밀은 사전 점수(2.35~3.13)에 비해 사후 점수(2.55~3.28)가 상대적으로 더 높게 나타났다. 그러나 그 차이는 모두 통계적으로 유의하지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-10>, <그림 IV-7>, <그림 IV-8>, <그림 IV-9>, <그림 IV-10>, <그림 IV-11>과 같다.

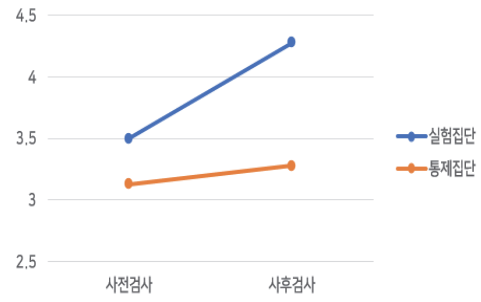
<표 IV-10> 또래관계 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

변수		사전검사		사후검사		Z	p
		평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
사회적 지지	실험집단	3.02 (.62)	3.70 (.61)	-2.52*	.012		
	통제집단	2.76 (.42)	2.82 (.46)	-.95	.340		
처벌 주도권	실험집단	3.50 (.44)	4.28 (.37)	-2.54*	.011		
	통제집단	3.13 (.58)	3.28 (.37)	-.94	.350		
친밀	실험집단	2.43 (.93)	3.25 (.92)	-2.53*	.011		
	통제집단	2.35 (.50)	2.55 (.45)	-1.84	.066		
우의	실험집단	3.46 (.89)	3.96 (.72)	-2.40*	.016		
	통제집단	3.08 (.66)	3.04 (.70)	-.58	.564		
대립	실험집단	2.67 (.64)	3.54 (.47)	-2.54*	.011		
	통제집단	3.08 (.73)	2.92 (.39)	-.57	.570		

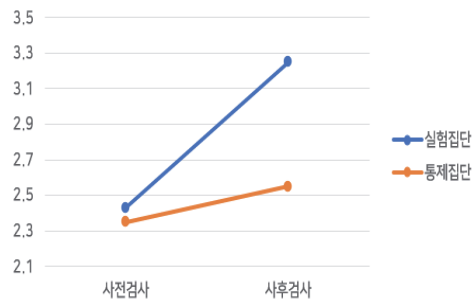
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



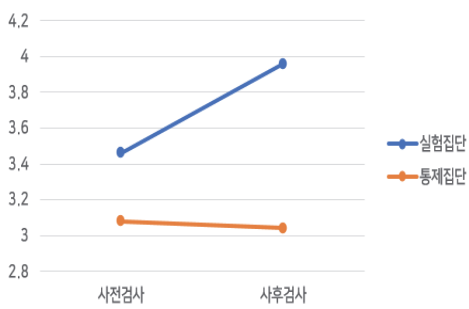
<그림 IV-7> 사회적 지지



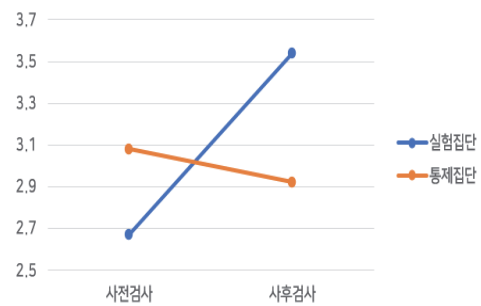
<그림 IV-8> 차별 주도권



<그림 IV-9> 친밀



<그림 IV-10> 우의



<그림 IV-11> 대립

V.결 론

1. 결론 및 논의

본 연구는 치료적 노래 만들기가 학교 부적응 청소년의 자아존중감과 또래 관계에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 경기도에 소재한 B중학교 부적응 청소년 16명(실험집단 8명, 통제집단 8명)을 연구 참여자로 설정하여 각 회기당 50분씩 주 1회, 총 10회기의 치료적 노래 만들기를 실시하였다. 연구에 참여한 학교 부적응 청소년의 자아존중감검사와 또래관계검사를 실험 전후에 동일하게 실시하였다. 수집된 자료를 분석한 결과를 토대로 이 연구에서의 결론은 다음과 같다.

첫째, 치료적 노래 만들기는 학교 부적응 청소년의 자아존중감 향상에 유의한 효과가 있다($p < .05$). 사전 점수(2.55)에 비해 사후 점수(3.23)가 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 치료적 노래 만들기는 음악적 완성도가 중요한 것이 아니라 내담자가 음악을 표현하는 것과 활동 과정에 우선순위를 두는 것에 중점을 두기 때문에(Schmidt, 1983) 표현에 어려움을 겪는 학교 부적응 청소년이 보다 자유로운 감정표현을 할 수 있도록 치료적 환경을 제공해주었기 때문이다. 또한 부적응 청소년이 스스로 가사와 선율을 만드는 창작 활동이 성취감과 만족감을 얻을 수 있다는 점에서 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다. 이는 창작 활동이 내담자 자신의 생각을 가사에 담는데 도움을 주고 음악적 배경이 없는 내담자 스스로 만든 멜로디가 감정의 표현이며 이러한 경험이 성취감을 가지도록 한다는 Radin(1975)의 연구와 맥락이 같다(문영애, 2002 재인용).

음악 활동에서 얻는 성취감은 내담자에게 동기를 부여하고 적극적인 참여를

이끌어내는 데 중요한 역할을 한다. 이 연구에서 시행된 치료적 노래 만들기는 청소년기에 대부분이 경험하는 스트레스, 부정적인 감정에 초점을 두고 진행되었기 때문에 부적응 청소년은 자신이 공감할 수 있는 가사에 흥미를 보이며 활동에 참여하는데 어려움이 없었다. 또한 노래 부르기에서 자신의 목소리를 사용한 것만으로도 자연적인 감정 표현의 기초가 되었다(최신행, 2007). 이는 치료적 노래 만들기가 언어와 음악의 결합으로 자유로운 자기표현을 이끌어주면서 청소년의 자기표현이 향상되고 부정적 감정의 표출을 통해 문제 해결방안을 스스로 찾을 수 있게 됨으로써 긍정적인 자아 형성과 함께 자아존중감 향상에 도움을 주었음을 의미한다.

둘째, 치료적 노래 만들기는 학교 부적응 청소년의 또래관계 향상에 유의한 효과가 있다($p < .05$). 사전 점수(2.99)에 비해 사후 점수(3.71)가 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 도정은(2010)은 그룹치료에서 같은 주제를 가진 노래를 함께 부를 때 내담자들이 서로 지지하고 공감하는 정서적인 교감을 통해 공동체를 결속시킨다고 하였다. 이는 자신의 생각과 감정을 집단 구성원들에게 공유할 때 안정감과 친밀감을 느끼고(Clendenon-Wallen, 1991) 집단 구성원들의 지지와 피드백을 통해 자신감을 회복하였기 때문이라 볼 수 있다(고난영, 2008). 음악 안에서 이러한 긍정적인 상호작용이 타인과 공통된 경험을 유도하면서 궁극적으로 대인관계에 영향을 미친다(백성은, 2016). 즉 음악을 통한 상호교류는 부적응 청소년에게 있어 음악적 소통이 서로에게 긍정적인 지지를 할 수 있도록 하며 이러한 경험은 부적응 청소년의 대인관계 향상을 이끌어줄 뿐 아니라 이 경험이 사회에서도 적용될 수 있도록 한다. 또한 청소년의 공감을 극대화시키고 집단 구성원들과 공통되는 관심사를 공유하여 관계형성에 긍정적인 효과를 가져오는데에는 청소년의 75.1%가 국내 대중음악을 선호한다고 밝힌 송주승, 정혜명(2010)연구를 바탕으로 음악을 활용했기 때문이다.

이 연구는 치료적 노래 만들기가 자아존중감과 또래관계에 미치는 영향을 살펴봄으로써 음악치료 중재가 각 변인에 미치는 효과를 검증하였다. 그 결과, 치료적 노래 만들기가 학교 부적응 청소년의 자아존중감과 또래관계 향상에 유의한 치료적 중재로 작용하여 효과적인 심리, 정서적 지원 방안이 될 수 있음을 확인하였다. 또한 실제 중학교 내 Wee 클래스 상담시설을 통해 음악치료 활동을 적용하고 치료적 노래 만들기의 효과를 입증하였다는 점에서 앞으로의 Wee 클래스 상담시설에서 정적인 상담 뿐만 아니라 예술심리치료의 적용 범위를 넓힐 수 있다는 것에 의의가 있다.

2. 제언

본 연구의 결론을 바탕으로 연구의 제한점과 다음 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 경기도 소재의 한 중학교 내 Wee 클래스 상담선생님을 통한 학교 부적응 청소년을 대상으로 하였기 때문에 표본의 크기가 작아 일반화 하는데 한계가 있다. 다음 연구에서는 표집 범위와 크기를 확장시켜 검증해 볼 것을 제안한다.

둘째, 이 연구는 중학교 1학년 학생으로만 이루어지고 통제집단, 실험집단에 각 남학생 1명으로만 이루어져 프로그램을 진행하였다. 따라서 학생의 연령 및 성별을 고려하여 다양한 프로그램 개발과 부적응 유형에 따른 차별화 된 그룹을 구성하여 접근할 필요가 있다.

셋째, 이 연구의 치료적 노래 만들기는 10회기의 단기 치료로 진행되어 장기적인 효과를 검증하기에는 무리가 있다. 다음 연구에서는 장기 음악치료 활동을 구성하여 그 효과성과 지속성을 입증하는 연구가 필요하다.

넷째, 본 연구는 학교 부적응 학생의 자아존중감과 또래관계 향상에 대해 프로그램 실시 전과 후를 볼 수 있는 척도를 사용하였다. 그러나 치료 후에 긍정적 변화의 지속성을 확인 할 수 있도록 치료 이후 학생의 변화 정도를 상담교사의 관찰과 학생들의 평가를 함께 사용할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강상진(2005). 고교 평준화정책 효과의 실증 분석 연구. 한국교육개발원.
- 강진령(2012). **학교 집단상담**. 서울 : 학지사.
- 고난영(2008). 치료적 노래만들기를 통한 뇌졸중 성인의 장애수용 변화. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 고정자(2003). 청소년의 개인변인과 청소년이 지각한 가족변인이 문제행동에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 41(7), 121-143.
- 구본용, 김택호, 김인규(1999). 청소년의 또래관계. **청소년상담문제연구보고서**, 4-172.
- 구윤경(2017). 치료적 노래 만들기가 소아암 생존 아동의 삶의 질과 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 성신여자대학교 일반대학원.
- 권효정(2002). 저소득층 아동의 집단활동이 자아존중감과 사회적 능력에 미치는 영향. 석사학위논문. 대구대학교 대학원
- 기광도(2001). 사회계층과 자녀양육 및 비행간의 관계분석. **형사정책연구**, 47, 156-193.
- 김선희(2009). 청소년의 음악듣기와 주관적 안녕감의 관계. 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김중범(2009). 청소년의 학교생활부적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 학교부적응 청소년들을 중심으로. **임상사회사업연구**, 6(2), 25-48.
- 김미향(2011). 중학생용 자아탄력성 증진 집단상담 프로그램 개발. 박사학위논문, 경북대학교 교육대학원.
- 김미향(2005). 청소년의 감각추구 동기와 대중음악 선호와의 관련성 조사. **한국음악치료학회지**, 7(1), 35-54

- 김민애(2009). 중학생의 자살생각에 대한 인지 행동적 음악치료 연구. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 김상철, 김영숙, 이현림(2007). 집단음악치료 프로그램이 청소년의 스트레스와 분노 감소에 미치는 효과. **상담학연구**, 8(4), 1605-1622
- 김선아, 김경희(2004). 음악치료를 적용한 학교 부적응 예방 프로그램 효과 : 여중생을 대상으로. **정신간호학회지**, 13(4), 411-419
- 김선희(2009). 청소년의 음악듣기(Music Listening)와 주관적 안녕감의 관계. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김송이(2001). 또래 지위와 친구관계에 따른 아동의 또래 갈등 분석. 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김수진(2014). 치료적 노래 만들기가 스마트폰 중독 경향 청소년의 중독성 및 자기 통제력에 미치는 영향. 석사학위논문, 고신대학교 교회음악대학원.
- 김순복(2007). 낙관성 향상 프로그램이 초등학교 아동의 자아탄력성과 학교생활 만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 김승오(2016). 학교 청소년과 학교 밖 청소년의 학교부적응 행동 비교 분석. 박사학위논문, 경남대학교 대학원.
- 김시연(2016). 청소년의 스마트폰 사용시간 및 이용 동기와 스마트폰 중독과의 관계분석. 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 김영미(2000). 청소년의 또래 관계에 영향을 주는 변인. 석사학위논문, 군산대학교 교육대학원.
- 김영춘, 정민숙(2012). 부모양육태도, 사회적 관계, 자아존중감이 청소년의 학교생활 적응에 미치는 영향. **학교사회복지**, 23, 51-70.
- 김옥주(2003). 현실요법 집단상담 프로그램이 학교부적응 여중생의 내외통제와 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 대구 가톨릭대학교 교육대학원.

- 김은옥, 유형근, 신호선(2008). 학교부적응 중학생을 위한 학교적응력 향상 집단상담 프로그램 개발. **청소년상담연구**, 16(2), 55-73.
- 김정숙(2009). 자아존중감 향상 집단 프로그램이 학교부적응 청소년의 학교적응유연성 및 자기지각에 미치는 효과. 석사학위논문, 대전대학교 대학원.
- 김정은, 권혁철(2012). 정서중심 집단상담 프로그램이 고등학생의 정서지능과 사회성에 미치는 효과. **재활심리연구**, 19(3), 653-678.
- 김정희(2009). 무용/동작치료 프로그램이 자아존중감 향상에 미치는 효과: 학교 부적응 청소년 중심으로. 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 김주연(2011). 미술치료 기법을 활용한 미술교육이 학교생활 적응에 미치는 영향 : 학교부적응 청소년의 자존감 증진을 중심으로. 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.
- 김지원(2016). 학교 부적응 청소년의 적응유연성 향상을 위한 지지적 노래 만들기. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김지연(2015). 랩을 활용한 인지행동음악치료가 저소득층 청소년의 우울과 열등감 감소에 미치는 효과. 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 김형태(2013). 고등학교 청소년의 심리사회적 특성과 학교적응 요인-미국 유학생과의 비교를 중심으로. **학교사회복지**, 26, 269-296.
- 김혜경(2010). 학교부적응 청소년을 위한 이야기치료 프로그램 개발. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 22(2), 329-349.
- 김혜경(2000). TV방송음악이 청소년들의 정서에 미치는 영향. **음악과민족**, 19, 244-266
- 김혜영(2014). 긍정심리학에 근거한 음악치료가 학교 부적응 청소년의 학교적응력에 미치는 영향. 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원
- 권혜진, 성미영(2014). 초등학생의 자아존중감이 학교생활적응에 미치는 영향: 또래애착의 매개효과를 중심으로. **Family and Environment**

Research, 52(4), 349-403.

- 도정은(2010). 그룹 노래 심리치료가 뇌졸중 환자 가족의 적응에 미치는 효과. 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 동아일보. 2022년 10월 10일자. '학업중단 초중고생 작년4만명... 1년새 34%늘어'
- 문선영(2008). 통합예술치료가 학교부적응 청소년의 정신건강에 미치는 효과. **한국예술치료학회지**, 8(1), 275-301
- 문영애(2002). 부적응 학생들의 정서변화를 위한 음악의 치료적 접근. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 박금이(2019). 치료적 노래 만들기가 인공와우이식아동의 자기표현력과 학교생활적응력에 미치는 영향. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 박명숙, 이미자, 천성문(2008). 모듬북놀이를 활용한 집단음악치료 프로그램이 우울경향 중학생의 우울과 불안 및 자아존중감에 미치는 효과. **한국동서정신과학회지**, 11(1), 29-45.
- 박수정(2002). 정서장애 청소년의 자기표현력 향상을 위한 음악치료적 접근. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 박승희, 이형초, 이정운(2007). 학교적응력 향상 프로그램 개발 및 효과 연구 : 학교부적응 청소년을 대상으로. **인지행동치료**, 7(2), 17-36.
- 박연정, 정옥분(2003). 또래관계가 아동의 또래괴롭힘에 미치는 영향. **인간발달학회**, 10(2), 75-92
- 박영신, 김의철, 한기혜(2003). 아동과 청소년의 부모에 대한 지각: 토착심리학적 접근. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 9(2), 127-164.
- 박윤지(2018). 마인드맵을 활용한 치료적 노래 만들기가 특성화 고등학교 청소년의 자아존중감과 일상적 스트레스, 학교적응유연성에 미치는 효과. 석사학위논문, 성신여자대학교 일반대학원.

- 박은민(2010). 청소년의 교사애착, 또래애착, 모애착과 자존감 및 우울감이 학교생활적응에 미치는 영향. **한국놀이치료학회지**, 13(3), 75-88
- 박이랑(2015). 음악치료 놀이극이 지적장애 청소년의 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 인제대학교 일반대학원
- 박정란(2008). 4세 유아를 위한 또래관계 형성 프로그램의 구성 및 효과. 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 박종수(1998). 청소년의 대중음악 소비행태에 관한 연구. **수원대학교 사회과학연구소 사회과학논집**, 10, 133-149
- 박지선(2010). 집단미술치료가 저소득층 아동의 자기표현력 및 자아존중감 향상에 미치는 효과. **한국예술치료학회지**, 10(1), 127-147.
- 박지영(2016). 노래중심 음악치료가 저소득층 청소년의 회복탄력성에 미치는 효과. 석사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 방은미(2016). 노래중심 음악치료가 저소득층 아동의 자아탄력성과 또래관계에 미치는 영향. 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 백성은(2016). 집단 노래심리치료활동이 독거노인의 사회적 지지와 우울에 미치는 효과. 석사학위논문, 가천대학교 대학원.
- 백혜정, 송미경, 신정민(2015). 학교 밖 청소년 지원정책 체계화 방안연구. **한국청소년정책연구원**, 1-310.
- 백순복(2010). 긍정심리적 집단상담의 효과 검증 : 긍정심리 및 자아탄력성 특성 기준에 따른 학교생활적응력 및 대인관계능력 향상 효과를 중심으로. 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 백현옥(2013). 청소년이 지각한 가족기능과 학교생활 적응간의 관계에서 스트로크와 내외통제성의 매개효과. 박사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 서승미(2005). 청소년의 음악 감상 행동에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 2(2), 1-14

- 성자영(2011). 게슈탈트 집단미술치료가 지역아동센터 아동의 자기효능감과 또래관계에 미치는 효과. **한국예술치료학회**, 11(2), 45-71.
- 송경아(2008). 청소년의 자아존중감, 부모와의 의사소통, 친구관계가 학교적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원
- 송주승, 정혜명(2010). 청소년의 음악적 취향과 인식에 관한 현황 조사 연구. **음악연구**, 45, 115-130.
- 신진희(2005). 학년에 따른 아동의 자아존중감과 학교생활적응과의 관계. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 양애란(2010). 부적응 중학생의 자아존중감과 학교적응력 향상을 위한 이야기 치료 상담프로그램 개발. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 양유라(2019). 청소년 자아발달에 대한 음악치료 프로그램의 효과성 검증 연구. 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
- 유명의(2013). 대학생들의 음악에 대한 관심, 음악을 통한 정서변화 및 음악활동에 관한 조사연구. **조형미디어학**, 16(1), 141-150.
- 유안진, 이점숙, 서주현(2004). 청소년의 부모양육행동 지각과 학교적응과의 관계. **한국가족관계학회지**, 9(3), 161-180.
- 유자운(2005). 음악치료활동이 정인지체 청소년의 사회.정서적 발달에 미치는 효과. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 윤다솔(2016). 치료적 노래 만들기가 고등학교 특수학급 청소년의 자아정체감과 자아존중감, 자기효능감에 미치는 영향. 석사학위논문, 성신여자대학교 일반대학원.
- 윤미숙(1999). 고등학생이 지각한 사회적 지지와 자아존중감과의 관계. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 이경상(2011). 청소년 학교부적응의 중단적 변화의 영향요인, **청소년학연구**, 18(12), 131-155.

- 이경화, 손원경(2005). 아동의 학교부적응에 미치는 관련변인의 구조분석. **아동학회지**, 26(4), 157-171.
- 이규정(2002). 정신질환자의 언어적 상호작용과 관계형성에 대한 음악의 효과성 연구. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이명선(2008). 노래 중심의 음악치료가 사할린 귀환동포의 우울감에 미치는 영향. 석사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 이민화(2014). 노래중심 집단음악치료 활동이 저소득층 아동의 자기표현, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이상규(2012). 도시주변부 청소년들의 일상에서 "음악듣기"의 의미. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 이병환, 강대구(2014). 중고등학교 학생들의 학교부적응 행동 요인 분석. **교육문화연구**, 20(3), 125-148.
- 이상규(2012) 도시주변부 청소년들의 일상에서 "음악듣기"의 의미. **한국방송학회 학술대회 논문집**, 2012(11), 23-28.
- 이성훈(2011). 긍정심리치료에 근거한 집단상담이 청소년의 자아탄력성, 학교생활적응력 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 석사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 이신숙, 김용섭(2014). 중학생의 회복탄력성과 학교적응성에 관한 실증적 인과관계 분석. **한국컴퓨터정보학회학술지**, 19(3), 135-145.
- 이영미(2005). 게임 중독 청소년의 충동성과 불안 감소를 위한 노래 만들기 (songwriting) 기법. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이욱범(2002). 제3주제 발표 : 고등학생의 학교 부적응 청소년을 위한 교육체제의 연계. **한국교육포럼 학술대회 자료집**, 53-86.
- 이윤정, 박성옥(2001). 청소년의 대중음악 인식과 수용에 관한 연구. **자연과학**,

12(2), 73-92.

- 이은경(2010). 부모의 심리적 통제가 청소년의 우울성향 및 우울과 자아존중감에 미치는 영향: 청소년의 자아정체감 지위에 따른 탐색. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이은희, 손정민(2011). 학교폭력 피해 청소년의 정신건강 영향 요인 연구 -탄력성 모델을 이용하여-. **청소년복지연구**, 13(2), 149-171.
- 이용자(1999). 집단상담이 학습된 무기력 감소와 자기효능감 및 자아존중감 증진에 미치는 영향. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이정실(2009). 음악활동에서의 청소년의 감정상태, 감정조절 전략이 감정능력에 미치는 영향. 박사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 이주연(2013). 음악매체와 심신치료. **한국예술심리치료학회 학술대회**, 2013, 37-61
- 이희연(1994). 청소년 또래문화 조사연구. **한국청소년연구**, (17), 155-173
- 이희정(2006). 보호관찰 청소년의 음악치료 프로그램 평가. **진리논단**, 13, 287-305.
- 임수경, 이형실(2007). 청소년의 자아존중감, 부모와의 관계, 친구관계가 학교생활적응에 미치는 영향. **한국가정교육학회지**, 19(3), 169-183.
- 임유진(2001). 청소년이 지각한 사회적 지지와 자기효능감 및 학교생활 적응간의 관계. 석사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 임윤영(2013). 노래 만들기 활동이 저소득층 아동의 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 임현정(2009). 노래심리치료가 내재화된 정서 문제를 갖는 청소년의 자아존중감 증진에 미치는 영향. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 유옥현(2009). 학교부적응 청소년을 위한 REBT 집단프로그램 모형개발. 박사학위논문. 청주대학교

- 윤다솔(2016). 치료적 노래 만들기가 고등학교 특수학급 청소년의 자아정체감과 자아존중감, 자기효능감에 미치는 영향. 석사학위논문, 성신여자대학교 일반대학원.
- 윤철경, 서정아, 유성렬, 조아미(2014). 학업중단 청소년 패널조사 및 지원 방안 연구Ⅱ. 한국청소년정책연구원 연구보고서, 1-383
- 윤현철(2012). 청소년 음악 감상교육 실태와 개선방안에 관한 연구. 석사학위논문. 경남대학교 교육대학원
- 장은영(2001). 간호대학생의 스트레스 반응양상과 자아존중감의 관계 연구. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 장은영(2008). 인지-행동적 음악치료 금연프로그램이 흡연청소년의 자아존중감과 금연 동기유발에 미치는 영향. 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원
- 장현덕, 강양구, 이숙희(2009). 학교 부적응과 예술심리치료. 한국예술심리치료학회 학술대회, 2009, 58-74.
- 장혜경, 최외선(2005). 계슈탈트 집단미술치료가 학교부적응 청소년의 자아가치관과 부적응 행동에 미치는 효과. 상담학연구, 6(2), 499-513.
- 전효성, 이귀옥(2002). 유아기 부모와의 애착경험이 청소년기 또래애착과 스트레스 인식에 미치는 영향. 청소년학연구, 9(2), 191-210.
- 전귀연, 최보가(1995). 가족응집성이 청소년의 적응에 미치는 영향. 대한가정학회지, 33(1), 83-97.
- 전희란(2009). 그룹음악치료를 통한 과잉-분리가정 청소년의 소외감 감소에 관한 연구. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 정규석(2004). 사회적 관계요인이 청소년의 학교적응에 미치는 영향. 한국사회복지학, 56(1), 235-252.
- 정미영, 이근매(2018). 공예활동중심 집단미술치료 프로그램이 학교부적응 청

- 소년의 자아탄력성에 미치는 효과. **임상미술심리연구**, 8(1), 1-20
- 정순미(2008). 시설 청소년의 음악 선호도 음악 선호도 연구. 석사학위논문. 전북대학교 대학원
- 정연우, 구분용.(2013). 개인의 긍정적 특성이 학교적응에 미치는 상대적 영향. **청소년학연구**, 20(10), 207-233.
- 정옥분, 정순화, 임정하(2007). **정서발달과 정서지능**. 서울: 학지사.
- 정유진(1999). 청소년 학교생활 적응의 관련 변인. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 정현정(2009). 음악심리치료가 새터민 아동의 문화적응 스트레스에 미치는 효과. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 정현주(2005). 음악치료학의 이해와 적용. 서울: 이화여자대학교출판부
- 정현주, 김동민(2010). 음악심리치료. 서울: 학지사.
- 조성심(2011). 학교부적응 중학생을 위한 생태체계 관점의 진로탐색 프로그램 개발. 박사학위논문. 평택대학교 대학원.
- 조은정(2008). 청소년의 자아효능감과 학교적응의 관계에서 부모, 교사, 친구에 착의 매개효과 검증. **청소년학연구**, 15(6), 299-322
- 조혜지(2019). 부모-자녀 애착관계가 중학생의 학교부적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 인하대학교 대학원.
- 진수경(2021). 창작 음악극을 활용한 음악치료 프로그램이 발달장애 청소년의 사회성 및 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 차유림(2001). 아동 학교적응에 관한 연구. 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 채구묵(1997). 청소년비행의 원인과 치유방안: 입시위주의 학교교육으로 인한 스트레스와 비행과의 관계를 중심으로. **사회복지연구**, 10(1), 227-252.
- 최미환(2006). **노래심리치료**. 정현주 외(편), 서울: 학지사.
- 최소림(2006). 노래를 중심으로 한 집단음악치료활동이 장애청소년의 자아존중

- 감 향상과 불안감소에 미치는 영향. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 최신형(2007). 저소득층 부적응 아동의 역량(empowerment)강화를 위한 음악 치료 프로그램 연구. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 최아론, 이영순(2011). 고교생의 학교계열, 생활스트레스 요인과 자살사고의 관계에서 인지적몰락의 매개효과. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 23(3), 761-784.
- 최애나(2007). 음악치료가 소득계층별 아동의 공격성 및 자아존중감에 미치는 영향. 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 최지원(2013). 자아탄력성 증진 집단상담프로그램의 효과에 대한 메타분석. 석사학위논문. 경북대학교 대학원.
- 추이현(2002). 사회적지지 및 자아존중감이 중학생의 적응행동에 미치는 영향. 석사학위논문. 전남대학교 교육대학원
- 한상철(2011). 학교부적응과 중도탈락 현황 및 대처방안. **청소년행동연구**, 16, 39-65.
- 황경원(2002). 학교생활 부적응 학생을 위한 음악수업 모형에 관한 연구. 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 황성혜(2010). 청소년 학교 부적응의 발달계적 연구. 잠재성장모형을 중심으로. **청소년학연구**, 17(4), 211-239
- 홍민주(2017). 틈차임을 활용한 음악치료가 다문화 청소년의 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 성신여자대학교 일반대학원
- 홍주영, 도현심(2002). 부부갈등 및 부모에 대한 애착과 청소년의 또래관계간의 관계. **가정과삶의질연구**, 20(5), 125-136.
- 홍지수(2010). 희망과 자기효능감이 중학생의 학교생활적응에 미치는 영향. 석사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.

- 한국교육개발원(2012). 학생의 학교 부적응 진단과 대책(I). 한국교육개발원.
- 한국교육개발원(2012). 학교 부적응 학생에 대한 사례 연구. 한국교육개발원.
- 한국교육개발원(2019). *교육통계연보*. 한국교육개발원
- 한국청소년교육연구회(2000). 학교부적응실태조사 및 적용 프로그램 개발.
- Austin, D. (2012). *The theory and practice of vocal psychotherapy: Songs of ter self*. 한국성악심리치료사협회 (역). *성악심리치료의 이론과 실제: 자기에 대한 노래*. 서울: 시그마프레스(원서출판, 2008).
- Angold, A., & Costello, E. J. (1993). Depressive comorbidity in children and adolescents: empirical, theoretical, and methodological issues, *Am Psychiartry*, 150(12), 1779-1791.
- 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. (2008). *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. 최미환(역). *치료적 노래 만들기: 음악치료의 임상 및 교육을 위한 지침서*. 서울: 학지사(원서출판, 2005).
- 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.
- Borczon, R. M. (1997). *Music Therapy Group Vignettes-Chapter II world and music*. Barcelona Publisher.
- Bower, E. M (1970). *Early Identification of Emotionally Handicapped Children in School*. Springfield IL : Charles C. Thomas.

- Bemporad, J. R. (1998). Psychodynamic treatment of depressed adolescents. *Journal of Clinical Psychiatry, 49*, 26-31
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology, 22*, 723- 742.
- Bruscia, K. E. (2000). The nature of meaning in music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy, 9*(2), 84-96
- 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.
- Charters, W . W . Jr. (1963). The Social background of teaching, In L. Gage(ed), *Handbook of research on teaching*. Chicago: Rand McNally
- Clark, D. M., & Keiser, L. (1984). *GIM: Phase II training seminar*. Institute for Music and Imagery Training Seminars.
- 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.
- Coopersmith, S. R.(1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Ficken, T. (1976). The use of songwriting in a psychiatric setting. *Journal of Music Therapy, 13*(4), 163-172.
- Finn, Jeremy D. (1989). Withdrawing from school. *Review of Educational Research, 59*, 117-142.
- Fitzgerald, M., & Joseph, A.P., & Hayes, M. and O'Regan, M. (1995). Leisure activities of adolescent school children. *Journal of*

- Adolescence*, 18(3), 349-358.
- Gaston, E. T. (1968). *Music in Therapy*. New York: MacMillian.
- Goldstein, S, L. (1990). A songwriting assessment for hopelessness in depressed adolescents: A review of literature and a pilot study. *Arts in Psychotherapy*, 17, 117-124.
- Krout, R. E. (2004). The use of directive lyric image and metaphor in therapist composed music and song with patients, families, staff and volunteers in palliative/hospice care. *Paper presented at the symposium on music therapy at the end of life*, Beth Israel Medical Center, New York, March.
- Radocy, R. E., & Boyle, J. D. (2007). *Psychological foundations of musical behavior*. 최병철, 방금주 (역). *음악심리학*. 서울: 학지사(원서출판 2003)
- Reasoner, R. (1982). *Building self-esteem: A Comprehensive Program*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity Protective factor and resistance to psychiatric disorder, *British journal of Psychiatry*. 147, 598-611
- Saarikallio, S. & Erkkila, J. (2007). The role of music in adolescents mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109
- Schmidt, J. A. (1983). Songwriting as a Therapeutic Procedure. *Music Therapy Perspectives*, 1, 4-7.
- Stanley, S. (1978). Family education: A means of enhancing the moralatmosphere of the family and the moral development of

- adolescents. *Journal of Counselling Psychology*, 25, 110-118.
- Standley, J., Johnson, C. M., Robb, S. L., Brownell, M. D., & Kim, S-H. (2004). Behavioral approach to music therapy. In A. A. Darrow (Ed.), *Introduction to approaches in music therapy* (pp. 103-123). Silver Spring, MD: American Music Therapy Association.
- Spencer, M. B. (1999). Social and Cultural Influence on School Adjustment: The Application of an Identify-focused Cultural Ecological Perspective, *Educational Psychologist*, 34, 43-57.
- Lazarus, R. S. (1969). Pattern of adjustment and human effectiveness. New York: McGraw-Hill.
- Mark, A. (1986). Adolescents discuss themselves and drugs through music. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 3, 243-249.
- McFerran, K. (2010). Adolescents, music and music therapy: Methods and techniques for clinicians, educators and students. London : Jessica Kingsley Publishers.
- 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.
- Parker, J. S., & Benson, M. J. (2005). Parent-adolescent relations and adolescent functioning: Self-esteem, substance abuse, and delinquency. *Family Therapy*, 32(3), 131-142
- Radin, N. A. (1975). Personal perspective on school social work. Social case work December.

ABSTRACT

The Effects of Therapeutic Songwriting on Self-Esteem and Peer Relations in School Maladjusted Adolescents

Yoo, Ha-Yoon

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin University

The purpose of this study is to find out the effect of therapeutic songwriting programs on self-esteem and peer relationships of adolescents who are maladjusted to school. The subjects of the study were 16 maladaptive teenagers attending 'B' Middle School in Gyeonggi-do, of which 8 from the experimental group and 8 from the controlled group were randomly assigned, and therapeutic songwriting was carried out. After the pre-test, a therapeutic songwriting program consisting of a total of 10 sessions twice a week for 50 minutes was applied to the experimental group, and related interventions were not applied to the controlled group. The collected data were analyzed using frequency analysis, Mann-Whitney U test, and Wilcoxon Matched-Pairs Signed-ranks in the SPSS 20.0

statistical program. The results of the study are as follows. First, there was a statistically significant improvement in the experimental group's pre-post score of self-esteem, and there was no difference in the control group. Second, there was a statistically significant increase in the experimental group's peer relationship pre-post score, and there was no difference in the controlled group. These findings show that therapeutic songwriting can be an effective approach to self-esteem and peer relationships among school maladjusted adolescents and can be used as basic data for developing programs that can be practically applied in the school field.

<부록 1> 치료적 노래 만들기 악보 (9-10회기 만든 곡)

꿈

내가 꿈꾸던 것 내가 그리던 것

7 할 수 있을 까 두려웠지만

11 모두 내게 용기를 주네 내가

15 꿈꾸던 것 내가 그리던 것 오 오 오 가

21 되는 모습 생각하며 오늘도 꿈을 꾀

<부록 2> 치료적 노래 만들기 악보 (9-10회기 만든 곡)

믿음

1. 난 믿고 있어 내 가 oo 될 거 라

5. 난 해 낼 거 아 내 가 oo 될 거 라

9. 난 할 수 있 어 네 가 해 낼 거 라

13. 라 - - - - 우 린 해 낼 거 아 Yeah!