



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](#)

김 명 속 교수 지도  
석사학위 청구논문

‘코로나 블루’시대 성인 피아노 학습이  
심리적 안녕감에 미치는 영향

2021

성신여자대학교 교육대학원  
교육학과 음악교육전공  
권 다 경

‘코로나 블루’시대 성인 피아노 학습이  
심리적 안녕감에 미치는 영향

김 명 속 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2021년 5월

성신여자대학교 교육대학원


교육학과 음악교육전공


권 다 경


# 인 준 서

권다경의 석사학위 논문으로 인준함

2021년 5월

심사위원장 한 명식 

심사위원 김명숙 

심사위원 임인경 

성신여자대학교 교육대학원

## 논문 개요

본 연구의 목적은 ‘코로나 블루’시대 피아노 학습을 하는 성인과 여가활동을 하지 않는 성인, 두 집단의 심리적 안녕감에는 어떠한 차이가 있는지 살펴보고 연구를 통해 성인의 피아노 학습의 활성화에 도움이 되는 것이다.

이를 위해 W성인전문피아노학원에서 피아노를 학습하는 성인과 여가활동을 하지 않고 있는 성인을 연구대상으로 선정하고, 설문지를 통해 심리적 안녕감을 비교 분석하였다.

설문지는 크게 인구통계학적 특성, 여가활동 참여도, 심리적 안녕감 세 영역으로 구성되었으며 총 57문항으로 이루어졌다. 배포한 설문지 가운데 본 연구와 맞지 않는 50부를 제외하고 최종 분석에는 170부를 사용하였다. 분석 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 피아노 학습을 하는 성인과 여가활동을 하지 않는 성인의 심리적 안녕감을 비교한 결과,  $p=.000$ 으로 심리적 안녕감 및 하위요인에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

둘째, 피아노 학습을 하는 성인 남자와 여가활동을 하지 않는 성인 남자의 심리적 안녕감을 비교한 결과,  $p=.000$ 으로 심리적 안녕감 및 하위요인에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 피아노 학습을 하는 성인 여자와 여가활동을 하지 않는 성인 여자의 심리적 안녕감을 비교한 결과, 심리적 안녕감 및 하위요인에서 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다.

셋째, 피아노 학습을 하는 20대와 여가활동을 하지 않는 20대의 심리적 안녕감을 비교한 결과,  $p=.004$ 로 심리적 안녕감에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 하위요인 중 긍정적 대인관계와 개인적 성장은 유의미한 차이를 보이지 않았으며 자아수용, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적만 유의미

한 차이를 보였다. 피아노 학습을 하는 30대와 여가활동을 하지 않는 30대의 심리적 안녕감을 비교한 결과,  $p=.000$ 으로 심리적 안녕감 및 하위요인에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

넷째, 모든 실험집단의 상관관계는 삶의 목적과 높은 상관관계가 있었으며 자율성과 낮은 상관관계가 있음을 알 수 있었다. 그 중에서도 피아노 학습을 하는 성인 남자와 피아노 학습을 하는 30대의 심리적 안녕감과 삶의 목적이 .94로 가장 높은 상관관계를 보였다.

이러한 결과를 종합하면 피아노 학습은 ‘코로나 블루’시대 성인의 심리적 안녕감에 영향을 미쳤음을 알 수 있었으며 이 연구를 통해 성인의 피아노 학습의 활성화에 도움이 되길 기대한다.

# 목 차

## 논문개요

|                            |    |
|----------------------------|----|
| I. 서론 .....                | 1  |
| 1. 연구의 필요성 및 목적 .....      | 1  |
| 2. 연구문제 .....              | 3  |
| 3. 연구의 제한점 .....           | 3  |
| II. 이론적 배경 .....           | 4  |
| 1. 성인 피아노 .....            | 4  |
| 2. 심리적 안녕감 .....           | 9  |
| 3. 코로나 블루 .....            | 12 |
| 4. 선행연구 고찰 .....           | 14 |
| III. 연구 방법 및 절차 .....      | 18 |
| 1. 연구대상 .....              | 18 |
| 2. 연구 방법 및 절차 .....        | 19 |
| 3. 연구도구 .....              | 21 |
| 4. 연구 분석 방법 .....          | 23 |
| IV. 연구 결과 및 분석 .....       | 24 |
| 1. 두 집단의 심리적 안녕감의 차이 ..... | 24 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 2. 두 집단의 성별에 따른 심리적 안녕감의 차이 ..... | 26 |
| 3. 두 집단의 연령에 따른 심리적 안녕감의 차이 ..... | 30 |
| 4. 피아노 학습을 하는 성인의 상관관계 분석 .....   | 34 |
| <br>                              |    |
| V. 결론 .....                       | 37 |

참고문헌

ABSTRACT

부록

## 표 목 차

|  |    |
|--|----|
| <표Ⅱ-1> 성년기 연령 표준 특징 .....                        | 6  |
| <표Ⅱ-2> 심리적 안녕감의 6가지 하위요인 .....                   | 10 |
| <표Ⅲ-1> 연구대상 .....                                | 19 |
| <표Ⅲ-2> 연구 절차 .....                               | 20 |
| <표Ⅲ-3> 연구도구 .....                                | 22 |
| <표Ⅳ-1> 두 집단의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과 .....           | 24 |
| <표Ⅳ-2> 두 집단의 심리적 안녕감 하위요인 t-검증 결과 .....          | 25 |
| <표Ⅳ-3> 두 집단 남자의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과 .....        | 26 |
| <표Ⅳ-4> 두 집단 남자의 심리적 안녕감 하위요인 t-검증 결과 .....       | 27 |
| <표Ⅳ-5> 두 집단 여자의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과 .....        | 28 |
| <표Ⅳ-6> 두 집단 여자의 심리적 안녕감 하위요인 t-검증 결과 .....       | 29 |
| <표Ⅳ-7> 두 집단 20대의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과 .....       | 30 |
| <표Ⅳ-8> 두 집단 20대의 심리적 안녕감 하위요인 t-검증 결과 .....      | 31 |
| <표Ⅳ-9> 두 집단 30대의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과 .....       | 32 |
| <표Ⅳ-10> 두 집단 30대의 심리적 안녕감 하위요인 t-검증 결과 .....     | 33 |
| <표Ⅳ-11> 피아노 학습을 하는 성인의 하위요인 결과에 대한 상관분석 .....    | 34 |
| <표Ⅳ-12> 피아노 학습을 하는 성인 남자의 하위요인 결과에 대한 상관분석 ..... | 35 |
| <표Ⅳ-13> 피아노 학습을 하는 성인 여자의 하위요인 결과에 대한 상관분석 ..... | 35 |
| <표Ⅳ-14> 피아노 학습을 하는 20대의 하위요인 결과에 대한 상관분석 .....   | 36 |
| <표Ⅳ-15> 피아노 학습을 하는 30대의 하위요인 결과에 대한 상관분석 .....   | 36 |

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

2019년 12월 중국 우한에서 처음 발생한 ‘코로나19(COVID-19)’로 전 세계는 혼란을 겪고 있다. 이에 대한 영향으로 우리나라도 교육 분야에 큰 변화를 겪고 있다. 초·중등뿐만 아니라 대학에서는 비대면 온라인 교육이 이루어지고 있으며 출석을 증명하는 과제 제출과 간단한 시험도 온라인으로 대체되었다. 또한, 기업에서도 재택근무와 비대면 화상회의 시스템을 통해 회의나 교육이 이루어지고 있다.<sup>1)</sup> 이처럼 코로나19가 불러온 사회적 거리 두기와 비대면이라는 일상생활에 큰 제약을 일으키며 사람들은 스트레스·불안·무기력을 느끼게 됐으며 ‘코로나19’와 ‘우울감(blue)’이 합쳐져 ‘코로나 블루’라는 용어가 생겨났다.<sup>2)</sup> 문화체육관광부와 국립국어원은 ‘코로나 블루’를 대체할 쉬운 우리말로 ‘코로나 우울’을 선정했다.<sup>3)</sup>

일반 대중의 코로나19에 관한 연구에 따르면 대상자의 불안수준은 평균 4.40점으로 이는 우리나라 40대 유방암 생존자의 우울과 불안 정도를 조사한 연구의 결과 4.25점과 비슷한 수준이다. 위 연구에서 전체 대상자의 12.5%가 불안군에 해당되었으며, 이는 2014년 발생한 세월호 참사 4~6개월 이후 안산과 경기 지역주민의 불안 수준을 조사한 연구에서 각각 안산 지역 6.4%, 경기 지역 3.3%가 불안군에 해당된 결과에 비해 높은 수준임을 알 수 있

---

1) 송수연·김한경(2020). 언택트 시대의 대학교육: 코로나19에 따른 비대면 강의 만족도와 수강지속 의사에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 서울대학교 교육연구소(아시아태평양교육발전연구단) 21(4) p.1100.

2) 손지훈(2020). 코로나 우울증 대한응급의학회 학술대회초록집, 2020(2) p.104.

3) 문화체육관광부 국립국어원

[https://www.korean.go.kr/front/imprv/refineView.do?mn\\_id=158&imprv\\_refine\\_seq=20846](https://www.korean.go.kr/front/imprv/refineView.do?mn_id=158&imprv_refine_seq=20846) (2020.10.30.).

다.4)

그렇다면, 이러한 우울과 불안으로부터 완화와 탈피할 수 있는 근원은 어디서 찾아야할까? 민중 음악교육자 외데(Fritz Jöde)는 사회 안에서 힘들어하는 인간들에게 음악을 통하여 정신적 위안을 주어야 한다고 말했으며, 사람은 자신의 느낌과 생각을 노래로 표현하는 활동을 통해서 음악의 아름다움을 발견하고, 만족스러운 정서 상태로 이끌면서 스스로를 위안할 수 있으며 성인의 음악활동을 통한 여가는 사회적 삶의 질을 향상시키고 자기관리와 정서적 안정을 느낄 수 있다고 말했다.5) 또한 음악은 마음 그대로를 투영하며 유아기부터 노년기에 이르기까지 가져야 하는 비언어적인 의사소통 방법 중 하나이다. 미국음악치료협회(AMTA)에 따르면 음악 경험은 개인들의 신체적, 심리적 또는 사회적 기능에 긍정적인 변화를 유발한다고 설명하고 있다.6) 에릭 부스(Eric booth)는 사람들에게 음악 교육을 통해 미의식을 성장시켜주어야 하며, 사람들을 무감한 상태로 만드는 현 시대와 영리만 탐하는 문화가 퍼뜨린 수면 상태에서 이들을 깨워 주변의 아름다움과 의미, 인간애, 용기, 기쁨을 만끽하게 해야 한다고 말했다.7)

최근 경제의 발달과 더불어 성인들의 삶에 대한 가치관이 변화되고 있으며 자신의 인생에 대한 즐거움과 행복을 추구하고자 하는 경향이 커지고 있다. 더불어 성인들의 교육에 대한 관심과 요구가 증가하고 있으며8) 성인을 대상으로 하는 피아노 학원도 점차 확대되고 있는 추세이다.9)

---

4) 정애리·홍은주(2020). 일반 대중의 코로나19에 대한 불안, 지식, 감염 가능성, 감염예방 가능성, 감염예방행위 수행에 관한 연구 중소기업융합학회 10(8) p.92.

5) 민경훈 외11인(2017). 음악교육학총론 서울: 학지사 p.147.

6) 이철구·이양(2001). 심리학으로 본 음악 음악교육. 서울: 교육과학사 P.25.

7) Eric booth(2009). (The Music Teaching Artist's Bible) 오수원 역(2017) 음악을 가르치는 예술가 파주: 열린책들 pp.65-66.

8) 김수영(2012). 성인 전문 피아노 학원 학습자 실태조사를 통한 교육 발전 방안 연구 음악교수법 연구 9(0) p.28.

9) 조선일보기사 참조(2020). [아무튼, 주말] 아이보다 어른, 그것도 성인 남성이 더 배운다...  
[https://www.chosun.com/site/data/html\\_dir/2020/08/14/2020081402509.html?utm\\_source=naver&utm\\_medium=original&utm\\_campaign=news](https://www.chosun.com/site/data/html_dir/2020/08/14/2020081402509.html?utm_source=naver&utm_medium=original&utm_campaign=news) (2020.10.29.).

이에 따라 본 연구의 목적은 ‘코로나 블루’시대 피아노 학습을 하는 성인과 여가활동을 하지 않는 성인의 심리적 안녕감에는 어떠한 차이가 있는지 살펴보는 데 있다. 아울러 이 연구를 통해 성인의 피아노 학습의 활성화에 도움이 되길 기대한다.

## 2. 연구문제

본 연구의 문제는 다음과 같이 제시하고자 한다.

1. 피아노 학습을 하는 성인과 여가활동을 하지 않는 성인의 심리적 안녕감에는 어떠한 차이가 있는가?
2. 피아노 학습을 하는 성인과 여가활동을 하지 않는 성인의 성별에 따른 심리적 안녕감에는 어떠한 차이가 있는가?
3. 피아노 학습을 하는 성인과 여가활동을 하지 않는 성인의 연령에 따른 심리적 안녕감에는 어떠한 차이가 있는가?

## 3. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

본 연구는 W성인전문피아노학원에서 피아노를 수강하고 있는 성인들만을 대상으로 하였기 때문에 연구 결과의 일반화에 한계가 있다.

## II. 이론적 배경

본 장에서는 성인 학습자의 특성과 성인 피아노의 교육적 가치 및 효과, 심리적 안녕감에 관한 내용을 알아보고자 한다.

### 1. 성인 피아노

#### 가. 성인 학습자의 특성

성인이란 성장이 완료되어 충분히 성숙한 사람으로서 사회적 시민적 책임을 수행하고 확고한 가치 및 견해를 가지고 있다.<sup>10)</sup> 빠르게 변화하고 있는 불안한 현 사회에 적응하고 대응하기 위한 나름대로의 삶의 전략이자 스스로 선택한 생활양식으로 학습에 참여하며 이를 통해 새로운 정보와 지식을 얻게 되며 외적 동기 그 이상의 의미인 개인의 심리적인 내적 행복 역시 얻게 된다.<sup>11)</sup> 또한 자신에게 맞는 사회집단에 적응하며 생활의 경제적 표준을 확립하고 유지할 수 있으며 직업을 가지고 가정경제의 기반을 다진다.<sup>12)</sup> 성인의 시간관은 나이가 들어감에 따라 점차 감소하게 되는데 더욱 제한됨과 같이 본질적으로 아동과는 다른 특성을 지니고 있다.

미국 사회에서 성인교육의 발전에 크게 공헌한 노울즈(Malcolm Knowles)는 학습자의 태도와 학습원리에서 아동과 성인이 구별될 수밖에 없다고 보았다. 아동학습자와 구별되는 성인 학습자의 특징을 다음과 같이 제시하였다.

---

10) 차갑부(1995). **성인교육방법론** 서울: 양서원 p.64.

11) 홍아정(2010). **성인대학생의 학습동기에 관한 질적 연구**. 교육학연구 48(4) p.1.

12) 김영희 외 5명(2016). **교육심리** 서울: 학지사 p.42.

첫째, 학습자의 자아개념이 수동적·의존적 자아개념에서 점차적으로 독립적이고 주도적인 자아개념으로 변화한다. 둘째, 성인은 풍부한 사회적 경험을 보유하고 있어, 이러한 경험이 학습과정에 많은 영향을 미치게 된다. 셋째, 성인들의 학습 준비도는 신체적·인지적 발달이 거의 완성되었기 때문에 사회적 지위와 역할이라는 다른 차원의 요소와 관련이 있다. 넷째, 성인들은 자신들이 당면하고 있는 생활과 관련되는 문제나 문제적 상황을 중심으로 학습하려는 성향을 가지게 된다.<sup>13)</sup> 미성년자가 부모나 사회제도와 교육과정에 의해 의무적으로 학습하는 것과 달리 성인학습자는 자발적으로 학습을 시작하게 된다. 성인학습자는 자신의 학습 상황을 스스로 진단할 수 있으며 필요한 목표를 설정하고, 이를 달성하기 위해 형식 학습이나 무형식 학습, 비형식 학습 등 어떠한 교육 형태로든 학습과정에 참여할 수 있다.<sup>14)</sup>

존 메이어(John Mayer)는 성인학습의 개념을 ‘경험의 결과로 인하여 사회에서 성인이라고 간주되는 사람들의 지식, 태도, 그리고 행동이 비교적 지속적으로 변화되는 과정’이라고 하였다.<sup>15)</sup> 성인 학습자를 포괄적으로 정의하면 ‘다양한 형태의 체계적이고 조직적인 성인교육 활동에 참여하여 학습하고 있는 자’로 규정할 수 있다.<sup>16)</sup> 심리학자들은 대체로 성년기를 가족주기와 직업주기로 나누어 설명하며 일반적으로 연령 표준에 따라 발달을 가늠해보고 있다. 뉴가튼(B. Neugarten)의 연구결과에 따르면 중산층 미국의 성인 남녀들은 20~25세에 결혼을 하고, 45~50세에 자신의 직업에서 절정에 달해야 하며, 여성들은 19~24세에 결혼을 하고, 25~40세에 무거운 책무를 떠맡게 된다고 설명하고 있다. 성년기 연령표준은 <II-1>과 같으며<sup>17)</sup> 한국 성인의 성

13) 김한별(2010). **평생교육론** 서울: 학지사 pp.70-77.

14) 우지은 외 3명(2019). **성인학습자들의 스피치교육 경험 분석: 전환학습 이론을 중심으로** 학습자중심교과교육학회 19(15) p.962.

15) 정지원(2014). **비혼(非婚) 중년여성들의 학습경험 특성에 관한 연구**. 영남대학교 대학원 박사학위 논문 p.8.

16) 전선영(2012). **성인학습자의 학습자특성과 교육기관특성이 평생교육 참여성과에 미치는 영향: 참여동기 및 학습만족수준의 매개효과** 동아대학교 대학원 박사학위 논문 p.5.

17) 박종영(1997). **심리학** 서울: 대왕사 p.341.

년기 연령 특징과 발달과업을 고려하여 학습가능성과 학습자 특성을 고찰해 볼 수 있다.

<표Ⅱ-1> 성년기 연령 표준 특징<sup>18)</sup>

| 연령  | 성년기 연령 표준 특징  |
|-----|---|
| 20대 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장래의 직업을 결정한다.</li> <li>- 밀접한 대인관계 형성한다.</li> <li>- 영속성과 책임의식이 생기며 새로운 사회적 환경을 이루어 나간다.</li> </ul>  |
| 30대 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20대 때의 일을 충분히 감당해낼 수 있다.</li> <li>- 자기 자신에 대해 한층 더 확신을 갖고 활동을 즐길 수 있다.</li> <li>- 정착된 생활을 이끌어 나간다.</li> <li>- 좋건 싫건 간에 자기 자신을 받아들이며 다른 사람들의 기대에 부응하며 처신하려고 애쓰지 않는다.</li> </ul> |
| 40대 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인생이 기울어가고 있음을 느낀다.</li> <li>- 목표달성에 대한 절박감에 휘말리게 된다.</li> <li>- 목표달성을 위한 제2의 기회를 잡을 수 있는 새로운 본업을 시작한다.</li> <li>- 대체로 자신의 건강에 대해 더 많은 관심을 기울이게 된다.</li> </ul>                  |
| 50대 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 시간적 한계에 대한 인식은 체념 아니면 재출발을 가져오게 한다.</li> <li>- 개인적 욕구들이 더욱 중요성을 띤다.</li> <li>- 퇴직과 더불어 가족들의 요구감소에서 생기는 틈을 메우기 위한 새로운 취미생활을 가꾼다.</li> </ul>                                     |
| 60대 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 퇴직의 결과는 정체감과 목적의식을 앗아간다.</li> <li>- 가족 중 병을 앓거나 사망하며 자식들은 자신들의 생활에만 매달리는 등 가족관계가 새삼 긴장과 갈등의 근원으로 떠오를 수 있다.</li> </ul>  |

18) 박종영(1997). 전계서 pp.341-346.

안드라고지(Andregogy)는 ‘성인들의 학습을 도와주는 기술과 과학’이라는 의미로, 어린이를 가르치는 기술과 과학의 의미인 ‘페даго지(pedagogy)’에 대조되는 말로서 등장하였다. 안드라고지는 성인 학습자들의 주요 특성들을 다음과 같이 전제하고 있다.<sup>19)</sup> 첫째, 인간은 처음에는 의존적이었다가 점차 자기 지도적으로 변화해가는 것이 성숙의 일반적 과정의 특성을 갖고 있다. 성인들은 특정 상황에서 의존적일 수도 있지만 일반적으로는 자기 지도적이고 자 하며 자신에 대해 책임을 지는 존재로서의 자아개념을 가지고 살아가며 학습에 대한 강한 욕구를 갖고 있다고 설명하였다. 둘째, 자신의 잠재력을 완전히 발휘하기 위하여 능력을 개발하는 과정을 교육이라고 생각하며 능력개발 중심의 학습을 하게 된다고 하였다.<sup>20)</sup> 이처럼 성인의 학습에 대한 열정은 학습에 임하는 욕구가 강하며, 체계적인 학문을 탐색하면서 즐기는 태도와 가치관을 갖고 있다고 하였다.<sup>21)</sup>

#### 나. 피아노의 교육적 가치 및 효과

피아노는 누구나 쉽게 소리 낼 수 있고 음역이 넓어 고저음을 다룰 수 있으며, 멜로디와 화음을 동시에 들을 수 있고 연주방법도 다양하다.<sup>22)</sup> 다른 악기에 비해 감성적인 부분을 환상적으로 연주할 수 있는 악기이자 다양한 장르의 작품들을 연주할 수 있기 때문에 작은 오케스트라로 비유되곤 한다. 피아노는 건반에 따라 이미 음정이 정해져 있어 현악기, 관악기처럼 음정을 잡는 문제가 제기되지 않는다. 쉬운 선율과 초보적 수준의 반주를 붙여 그럴듯한

19) 이석철(2007). 안드라고지(Andregogy) 이론에 근거한 성인들의 학습자적 특징에 따른 교회교육. 기독교교육논총 14(0) p.157.

20) 신군자(1988). 성인교육 프로그램 계획과 학습자의 참여. 성신연구논문집 27(0) p.189.

21) 최미옥 외1명(2015). 성인학습자의 성찰학습이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 학습자 특성과 학습몰입의 매개효과. 한국방송통신대학교 원격교육연구소 11(2) p.249.

22) 임혜숙(2003). 초급피아니스트를 위한 바로크 시대 문헌의 교육학적 연구 이화교육논총 13(0) p.401.

음악적 결과를 얻을 수 있다.<sup>23)</sup> 이처럼 남녀노소 상관없이 연주악기로 손색이 없는 것 외에도 다양한 사회적 가치를 갖는다.

음악의 예술적 가치는 사람의 정신, 의식, 영혼에 깊은 영향을 주는 것으로서 사람으로 하여금 이성과 감정의 조화와 균형을 이끌어 내며, 철학적 과정을 실현하는데 도움을 준다.<sup>24)</sup> 성인들은 피아노를 연주하면서 음악의 예술적 가치를 느낄 수 있으며, 아름다움과 의미를 추구하는 창의적인 표현의 바탕인 음악의 심미적 체험 또한 할 수 있다. 음악의 심미적 체험을 피아노만으로 할 수 있다고 단정할 수 없으나 피아노는 건반을 가지고 있고 음이 고정되어 있으며 음성으로 보아 어떤 악기보다 표현 범위가 넓고 종합적이며 음악적인 세계를 집약하고 있기 때문에 보다 기초적이고 종합적이며 효과적이라는 것을 강조한다. 이러한 특징은 따라서 피아노 학습은 음악의 전 영역에 걸쳐서 바탕이 된다는 것이다.<sup>25)</sup> 19세기 독일의 시민가정에서 여성들은 피아노를 연주하면서 일과 삶에서 지친 심신을 회복하고 건강한 정서를 함양할 수 있다고 하였다.<sup>26)</sup>

프랑스 파리의 의과대학 교수이며 청각-심리-음운학을 창시한 알프레드 토마티스(Alfred A. Tomatis)에 의하면 소리를 듣는 방법은 ‘히어링(hearing)’, 즉 귀에 들려오는 소리를 듣고 무심히 흘려보내는 ‘수동적 듣기’와 ‘리스팅(listening)’, 즉 의식을 집중해 정보를 모은 뒤 이를 분석해 뇌로 보내는 ‘능동적 듣기’로 구분이 된다. 소리를 수동적으로 받아들이는 음악 감상은 ‘히어링’에 해당되며, 음악의 멜로디와 리듬을 읽을 때는 우뇌가, 악기 연주를 할 때는 좌뇌가 활용되므로 피아노 연주는 좌뇌 및 우뇌를 함께 사용하게 된다.<sup>27)</sup> 좌뇌는 체계적인 방법으로 문제를 해결하는 경향이 있는 반면에 우뇌

---

23) Arthur Loesser(1954). **(Men, Women and pianos: A Social History)** 김경임 역(1998) 피아노와 사회 대구: 계명대학교 p.99.

24) 박영현(2018). **음악의 가치와 교육적 방향에 관한 소고** 음악예술 연구 8(2) p.113.

25) 박찬석(1987). **피아노 교수학** 서울: 세광 p.71.

26) 조연숙(2016). **19세기 독일시민가정에서 나타난 여성들의 피아노음악**. 한국연구재단 36(0) p.36.

는 직관적 판단에 의한 문제를 해결하려는 경향이 강하다. 이렇게 상이한 두 뇌는 사고 훈련을 통하여 사고의 틀을 넓힘으로써 창의성을 발휘하게 할 수 있다.<sup>28)</sup> 이렇듯 피아노 학습은 심미적 체험과 인성적 측면과 건강한 정서를 함양하며 창의성을 발휘할 수 있게 하는 교육적 가치 및 효과가 있다.

## 2. 심리적 안녕감

있는 그대로의 자신을 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 스스로 조절하는 능력, 그리고 주위환경에 대한 지배력과 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 상태를 심리적 안녕감이라고 말한다.<sup>29)</sup> 이러한 개념은 캐롤 리프(Carol D. Ryff)가 처음 사용하였으며 쾌락적 관점에서 연구되어진 주관적 안녕감은 심리적인 이론적 틀을 생각하지 않고 삶의 질을 단순화시켰다는 비판을 제기하였고, 개인이 단지 행복하다는 것 이외에도 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 생활하고 있는가를 삶의 질의 평가기준으로 보아야 한다고 주장하였다.<sup>30)</sup> 구체적으로 리프는 인본주의 심리학자 매슬로우(A.H.Maslow)의 자아실현(self-actualization), 인본주의 심리학자 로저스(C.R.Rogers)의 완전히 기능하는 개인(fully functioning person), 칼 구스타프 융(C.G.Jung)의 개성화(individuation), 긍정 심리학의 고든 올포트(G.W.Allport)와 정신분석학자 에릭슨(E.H.Erikson)의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies), 그리고 심리학 교수 뉴가튼(B.Neugarten)

---

27) 주보람(2017). 임부를 위한 피아노 태교의 인식도 조사. 음악예술학회 7(1) p.137.

28) 이현기·양장훈(2017). 좌우뇌 활용 능력 향상을 위한 한자 교육 콘텐츠 개발 디지털콘텐츠학회논문지 18(2) p.240.

29) 조은영·임정하(2014). 대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로 한국청소년 연구 25(4) p.186.

30) 최은미 외 2인(2019). 고객불량행동이 카지노 종사원의 심리적 안녕감과 자아존중감에 미치는 영향-심리적 안녕감의 매개와 감성지능의 조절효과 중심으로 한국관광산업학회 44(4) p.379.

의 성격의 변화(personality changes)등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개의 차원으로 이루어진 척도를 개발하였고, 이것이 측정하는 삶의 질을 심리적 안녕감(psychological well-being)이라 하였다. 리프가 제시하는 심리적 안녕감의 6가지 하위요인에 대한 서술은 <표 II-2>와 같다.<sup>31)</sup>

<표 II-2> 심리적 안녕감의 6가지 하위요인<sup>32)</sup>

| 차원  | 점수    | 정의   |
|---|-------|--|
| 자아수용<br>(self-acceptance)                       | 높은 점수 | 스스로에게 긍정적인 태도를 갖고 있으며, 좋은 점들과 나쁜 점들을 포함하여 자신의 여러 측면들을 인지하고 수용한다. 또한 자신의 과거의 삶을 긍정적으로 느낀다.                          |
|   | 낮은 점수 | 스스로에게 불만족 하며 과거의 삶에 실망한다. 자신이 갖고 있는 나쁜 점에 대하여 괴로워 하며, 현재의 자신과는 다른 사람이 되기를 원한다.                                     |
| 긍정적<br>대인관계<br>(positive relations with others) | 높은 점수 | 타인에게 따뜻하고 만족스러우며 강한 친밀감과 공감을 느낄 수 있다. 타인의 행복에 관심이 있고 대인관계란 주고 받는 것임을 이해하고 있다.                                      |
|   | 낮은 점수 | 타인에 친밀하지 않으며 신뢰를 거의 갖고 있지 않다. 타인에게 개방적이거나 따뜻하지 않고 배려하기가 어렵다고 느낀다. 대인 관계에서 좌절감 그리고 고립됨을 느낀다. 타인과의 관계를 유지시키려 하지 않는다. |
| 자율성<br>(autonomy)                               | 높은 점수 | 독립적이며 결단력이 있다. 특정한 방식으로 행동하고 생각하라는 사회의 압력에 저항할 수 있다. 개인적 기준에 의해서 자신을 평가하며 자신의 행동은 내적 동기에 의해 조절할 수 있다.              |
|   | 낮은 점수 | 중요한 결정을 할 때 타인의 판단에 의존하며, 타인에 의한 평가나 기대를 걱정한다. 특정한 방식으로 행동하라는 사회의 압력에 순응한다.  |

31) 김명소 외 2인(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로 한국심리학회 15(2) p.20.

|                                       |       |  |
|---------------------------------------|-------|--|
| 환경에 대한 통제력<br>(environmental mastery) | 높은 점수 | 복잡한 외적인 활동계획을 잘 조절하며, 환경을 관리하는 능력이 있다고 느낀다. 개인적 가치와 필요에 적합한 환경을 선택하거나 변화시킬 수 있다고 느끼며, 주위에 있는 기회를 효과적으로 사용한다. |
|                                       | 낮은 점수 | 주위 환경을 변화시키거나 향상시킬 수 없다고 느끼며, 일상적인 일들을 다루는 것에 어려움을 느낀다. 주위에 있는 기회를 효과적으로 사용하지 못한다.                           |
| 삶의 목적<br>(purpose in life)            | 높은 점수 | 삶의 목표를 갖고 있으며, 현재의 삶과 과거의 삶이 의미가 있다고 느낀다. 또한 왜 사는지에 대한 신념을 갖고 있다.  |
|                                       | 낮은 점수 | 삶의 의미가 부족하다고 느끼고, 삶의 목표가 거의 없다. 과거의 삶의 목적 또한 알지 못한다. 삶에 의미를 부여할 태도나 신념을 갖고 있지 않다.                            |
| 개인적 성장<br>(personal growth)           | 높은 점수 | 계속적으로 자신의 성장과 발전됨을 느끼며 새로운 경험에 대하여 개방적이다. 자신의 잠재력을 실현시키려고 하며, 시간이 지남에 따라 자신의 행동이 향상됨을 느낀다.                   |
|                                       | 낮은 점수 | 시간에 따라 발전과 성장되어 감을 느끼지 못하며, 개인적인 침체에 빠져있다고 느낀다. 새로운 행동과 태도를 발전시킬 수 없다고 느끼며, 삶이 지루하고 재미없다고 느낀다.               |

32) 김명소 외 2인(2001). 상계서 p.20.

### 3. 코로나 블루

2019년 12월부터 시작된 신종 코로나 바이러스 감염증(COVID-19)은 지금까지도 지속되고 있다. 빠른 시일 내 괜찮아질 것이라는 기대들도 무색하게 COVID-19 확진자는 계속해서 발생하고 있고 우리 삶에 커다란 변화를 주었다.<sup>33)</sup>

한국트라우마스트레스학회에서는 전국시·도 19세부터 70세를 대상으로 코로나19 국민정신건강 실태조사를 위해 온라인 설문을 실시하였다. 2020년 3월 1차 조사, 5월 2차 조사에 이어 9월 보건복지부와 함께 3차 조사를 한 결과, 약 20%의 국민이 척도상 중증도 이상의 불안과 우울을 경험하였으며 코로나로 인한 삶의 변화가 준 심리적인 영향은 꽤 심각함을 알 수 있다.<sup>34)</sup>

미국 질병예방통제센터(Centers for Disease Control and Prevention: CDC) 자료에 따르면, 2020년 6월말 한 주 동안 조사대상의 40.9%가 팬데믹 관련된 심리적, 행동적 이상 증상을 경험했다고 응답했다. 그 중에서 특히 자살을 심각하게 고려할 정도로 심각한 상황에 놓여 있다고 답한 사람들의 수치가 11%에 달했다.<sup>35)</sup>

영국 정부의 「코로나19 정신건강 및 복지 감시 보고서」에 따르면 2020년 8월 들어 코로나19 확산세가 더욱 심각해지고 2차, 3차 봉쇄정책이 이어지면서 영국인들의 정신건강 지수는 악화추세로 나타나고 있다. 우울증 척도(Patient Health Questionnaire:PHQ-9)는 1차 봉쇄정책 초기인 2020년 3월에 7.0에 달했으나 이후 점차 하락하여 8월 초에는 4.9점까지 낮아졌으며 이는 불안장애척도와 비슷한 추세를 보이고 있다.<sup>36)</sup>

---

33) 김수연(2020). **코로나 블루, 코로나 앵그리-여러분의 마음은 괜찮으신가요?** 여성우리 (64) pp.14-15.

34) 한국트라우마스트레스학회(KSTSS)(2020). '**코로나19 제3차 국민 정신건강 실태조사**'발표 <http://kstss.kr/?p=1873> (2021.6.3.).

35) 홍성훈(2020). **코로나19가 미국인들의 정신건강에 미친 영향** 국제노동브리프 18(9) p.38.

일본에서는 2020년 1월 15일 최초의 코로나19 감염자가 나온 후 6월 15일까지 46개 도도부현에서 총 1만 7311명의 감염자와 927명의 사망자가 확인되었다. 이로 인해 마스크 부족, 대면서비스사업 부도, 의료 대란 등 예상치 못했던 일들이 발생하였고 그에 대처해야 하는 일들이 지속적으로 일어남에 따라 스트레스와 불안 등 심리·정신적 문제도 야기되고 있다.<sup>37)</sup>

이렇게 전 세계는 코로나19로 인해 심리적 불안과 우울을 겪고 있으며, 코로나19 발생 이후 생겨난 신조어들이 이를 단적으로 보여주고 있다. ‘코로나 블루(Corona Blue)’, ‘코로나 레드(Corona Red)’, ‘코로나 블랙(Corona Black)’은 코로나19의 심리적 영향을 나타내는 신조어들이다.<sup>38)</sup> 바이러스 감염에 대한 우려, 사회적 거리두기로 인해 생활이 바뀌면서 생긴 무기력증이나 우울감을 일컬어 ‘코로나 블루’라고 명칭한다.<sup>39)</sup> ‘코로나 블루’를 통해 느낀 우울감과 불안감이 분노로 표출되는 경우는 ‘코로나 레드’라고 일컬으며,<sup>40)</sup> 이때 느낄 수 있는 우울감과 이를 넘어 좌절, 절망, 암담함을 느끼는 증상을 ‘코로나 블랙’이라고 일컫는다.<sup>41)</sup>

코로나 바이러스 감염증(COVID-19)은 자신이 언제 감염되며 질병이 얼마나 심각한 영향을 미칠지에 대한 두려움을 갖게 한다. 코로나 사태의 극복의 궁극적 목표는 신체적 위협과 그와 더불어 ‘코로나 블루’라는 마음의 질환을 함께 제거하는 것이다. 불안이라는 사회적 바이러스의 퇴치가 중요해지는 시점이다.<sup>42)</sup>

36) 채민석(2021). **코로나19와 영국인의 정신건강** 국제노동브리프 19(4) P.69.

37) 오윤희(2020). **일본의 코로나19 발생 현황과 정신건강 지원 정책** 국제사회보장리뷰 13(0) p.148.

38) 주간한국기사 참조(2021). **코로나 블루에 이어 레드·블랙…마음방역 비상** [https://weekly.hankooki.com/lpage/society/202102/wk20210201084906146100.htm?s\\_ref=nv](https://weekly.hankooki.com/lpage/society/202102/wk20210201084906146100.htm?s_ref=nv) (2021.6.4.).

39) 손지훈(2020). **전게서** p.104.

40) 주간한국기사 참조(2021). **코로나 블루에 이어 레드·블랙…마음방역 비상** [https://weekly.hankooki.com/lpage/society/202102/wk20210201084906146100.htm?s\\_ref=nv](https://weekly.hankooki.com/lpage/society/202102/wk20210201084906146100.htm?s_ref=nv) (2021.6.4.).

41) 네이버 국어사전 <https://ko.dict.naver.com/#/userEntry/koko/a55a2d37cc1db989dfa09466d454a997> (2021.6.4.).

#### 4. 선행연구 고찰

피아노를 비롯한 음악 활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 선행연구들을 고찰하였다.

성인 아마추어 오케스트라 활동 단원의 연주 경험과 심리적 안녕감의 관계에 관한 연구를 한 황태민·이수연<sup>43)</sup>은 성인 아마추어 오케스트라 활동 단원 165명을 대상으로 온라인 설문하여 분석하였다. 설문 분석 결과 첫째, ‘음악이 좋아서’ 아마추어 오케스트라 참여한 동기와 4년 이상 참여한 기간은 연주 경험을 통한 심리·사회적 기능의 높은 인식수준과 연관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 개인적 측면에서의 연주경험은 심리적 안녕감의 개인적 성장과 상관관계가 있는 것으로 나타났으며 셋째, 관계적·사회적 측면에서의 연주 경험은 심리적 안녕감의 하위 영역인 환경 통제력과 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그러나 아마추어 오케스트라 연주 경험이 심리적 안녕감의 하위영역인 자아수용에는 상관이 없는 것으로 나타났다. 황태민·이수연의 연구는 성인의 심리적 안녕감과 연관이 있는 아마추어 오케스트라 활동의 연주경험을 살펴보고 삶의 만족도 증진을 위한 실천적 제안을 하였다.

여가활동이 중년기 삶의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 연구한 이호길<sup>44)</sup>은 중년기 삶의 여가활동이 우울증 극복에 어떠한 영향을 미칠 것인지 파악해보고, 중년기 삶의 우울이 심리적 안녕감에 대해 어떠한 영향관계가 있는가를 236명을 대상으로 설문하여 분석하였다. 설문 분석 결과 중년기 삶의 우울에 영향을 미치는 변수로는 정신적 여가활동, 신체적 여가활동, 사회적 여가활동으로 나타났으며, 이 중 신체적 여가활동이 우울에 가장 큰 유의미한

42) 최승호(2021). [외국정책사례] 독일의 코로나 블루와 심리방역 월간공공정책 186(0) p.67.

43) 황태민·이수연(2020). 성인 아마추어 오케스트라 활동 단원의 연주 경험과 심리적 안녕감의 관계 학습자중심교과교육연구 20(21).

44) 이호길(2016). 여가활동이 중년기 삶의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향 동북아관광연구 12(2).

영향력을 미치며 그 다음이 정신적 여가활동과 사회적 여가활동 순으로 나타났다. 첫째, 중년기 삶의 우울은 심리적 안녕감의 하위영역 중 개인적 성장에 영향을 미치고 있음을 나타내었으며 둘째, 대인관계와 자아수용에서도 유의미한 영향을 미치고 있음이 규명되었다. 이호길의 연구는 중년기 삶의 우울을 최소화하기 위한 여가활동의 다양한 프로그램 개발과 이들이 지각하게 되는 심리적 안녕감의 향상을 위하여 사회적 책임 활동을 요구하고 있으며, 중·장년층 세대의 변화와 적응과정에서 자연스럽게 나타날 우울현상과 심리적 안녕감이 왕성한 여가활동을 통해 상당부분 긍정적 영향관계가 있음을 밝힘으로서 우리 사회에 대한 여가활동의 중요성을 나타내고자 제안하였다.

합창 활동에 참여한 시니어의 자기효능감과 심리적 안녕감 간의 관계를 분석한 임윤정<sup>45)</sup>은 합창활동에 참여하는 시니어들의 자기효능감과 심리적 안녕감의 관계를 조사하기 위해 서울시 K실버합창단과 J실버합창단, 경기도 S실버합창단 총 89명을 대상으로 설문하여 분석하였다. 설문 분석 결과 첫째, 시니어들은 합창활동에 따른 자기 효능감 수준에서는 합창활동을 하는 동안, 평균 수준의 자기 효능감을 경험하였다. 둘째, 자기 효능감의 하위요인 중 목표 도달 의지가 가장 높게 나타났으며, 이러한 결과는 시니어들이 합창활동을 통해서 난이도가 높은 곡을 접하고 어려운 곡을 소화시키기 위한 연습 과정 속에서 과제를 해결하며 극복하는 여러 가지 경험을 했기 때문이라고 유추하였다. 셋째, 시니어 합창활동에 따른 심리적 안녕감의 하위요인 중 자율성의 영역이 가장 낮게 나타났으며 시니어들의 자율성이 낮다는 것은 시니어의 고유한 특성인지 아니면 합창단의 특성 때문인지 혹은 공교육에서 받은 음악교육의 부족함 때문인지를 추가적으로 고려할 필요가 있다고 설명하였다. 넷째, 심리적 안녕감의 하위영역인 긍정적 대인관계영역은 가장 높은 관계를 나타냈지만, 개인성장과 자기효능감의 관계는 비교적 약하게 나타났다. 시니어들은 좀

---

45) 임윤정(2016). 합창 활동에 참여한 시니어의 자기효능감과 심리적 안녕감 간의 관계분석 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.

더 즐겁고, 자신감 있는 삶을 살아가기 위해 무엇을 성취하는 것보다는 합창 활동 안에서 타인과 관계를 맺고, 즐거움과 보람을 경험하는 것에 초점을 맞추고 있다는 것을 확인할 수 있었다. 임윤정의 연구는 시니어들의 자기 효능감과 심리적 안녕감의 관계를 조사함으로써 시니어들의 윤택한 삶을 살아가기 위해 합창활동 경험에 대한 시사점을 제공하는 것에 의의를 두었다.

태권도 참여형태가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 연구한 김상겸<sup>46)</sup>은 양주시, 동두천시 소재 태권도장에서 수련하고 있는 중, 고등학생 300을 대상으로 설문하였다. 연구 결과 심리적 안녕감의 하위영역인 긍정적 대인관계, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적에 유의미한 차이를 보였으나 자아수용, 자율성, 개인적 성장은 유의한 차이가 조사되지 않았다고 조사되었다. 본 연구자는 스포츠 참여는 참여자에게 신체적 건강뿐만 아니라 심리적 안녕 측면의 건강에도 많은 영향을 미치고 있으며 이와 같은 결과는 태권도 참여형태가 긍정적일수록 심리적 안녕감이 높아지고 있음을 시사하였다.

중년기 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 연구한 고숙자<sup>47)</sup>는 중년기의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고, 자아분화와 사회적 지지를 매개변수로 하여 어떠한 영향력이 있는지를 분석하는 것을 구체적인 목적으로 두고 있다. 서울, 인천, 경기도, 충남, 부산 5개 지역에 거주하는 중년기 남·녀 만 40세부터 64세까지 총 676명을 대상으로 설문하였다. 연구 결과, 연령, 학력, 종교, 건강상태, 자녀교육상태, 자녀출가유무, 직업상태, 동거형태, 월 평균가계소득에서 유의미한 차이를 보였으며 생활스트레스와 심리적 안녕감 간의 상관성이 유의미한 것으로 나타났다. 생활스트레스가 높을수록 심리적 안녕감 수준을 감소시키고, 개인의 정서적 고통을 일으키며 심리적 안녕감을 저해하는 요소라고 설명하였다. 따라서 중년기에 필

---

46) 김상겸(2008). 태권도 참여형태가 심리적 안녕감에 미치는 영향 용인대학교 대학원 석사학위 논문.

47) 고숙자(2020). 중년기 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향 성산호대학원대학교 박사학위 논문.

연적으로 나타나는 신체적, 정서적, 사회적 변화를 발달단계의 하나로 부정적인 인식보다는 긍정적으로 인식하고 받아들일 수 있어야 한다고 하였다. 그러므로 스트레스를 완화시키며 예방할 수 있는 지역사회의 상담 프로그램을 활성화 시키고 누구나 쉽게 참여할 수 있는 건강가정지원센터와 복지센터의 홍보 및 안내가 필요하다고 제언하였다.

선행연구에서 보는 바와 같이 성인을 대상으로 스트레스 및 우울과 심리적 안녕감에 관한 연구가 많이 이루어지고 있다는 것을 알 수 있다. 성인의 스트레스 및 우울은 합창활동 및 오케스트라의 경험은 연주 경력과 연주 기간에 따라 심리적 안녕감과 상관관계가 있다고 연구되었다. 합창활동과 오케스트라와 같은 단체 음악 활동과 심리적 안녕감의 상관관계에 관한 연구는 있었지만, 특성상 개별적으로 학습하는 성인의 피아노 학습과 심리적 안녕감의 상관관계를 연구한 논문은 별로 없었기에 본 연구자는 선행연구를 토대로 ‘코로나 블루’시대 피아노 학습이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 연구하여 성인의 피아노 학습 활동이 활발히 이루어질 수 있도록 하는데 목적이 있다.

### Ⅲ. 연구방법 및 절차

본 장에서는 ‘코로나 블루’시대 성인 피아노 학습이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설문지로 자료를 수집하고 분석하였다.

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 첫째, 피아노 학습을 하는 성인을 모집하기 위해 W성인 전문피아노학원에 설문지 98부를 직접 배포 후 수거하였다. 그 중 10명은 피아노를 포함한 다른 여가활동을 하고 있으므로 제외하였으며 88명을 대상으로 선정하였다. 성별의 분류는 성인 남자 49명, 성인 여자 39명으로 조사되었으며 연령의 분류는 20대 31명, 30대 50명, 40대 6명, 50대 1명으로 조사되었다.

둘째, 여가활동을 하지 않고 있는 성인을 모집하기 위해 인터넷을 이용하여 구글 설문지를 무작위 배포하였다. 응답자는 총 122명으로 다른 여가활동을 하고 있는 응답자 40명을 제외하였으며, 82명을 대상으로 설정하였다. 성별의 분류는 성인 남자 39명, 성인 여자 43명으로 조사되었으며, 연령의 분류는 20대 38명 30대 31명, 40대 8명, 50대 2명, 60대 3명으로 조사되었다.

본 논문에서는 40대 이상은 인원이 적어 비교하기 어려우므로 제외하였고, 20대와 30대만을 비교하여 분석하였다. 연구 대상은 <표Ⅲ-1>과 같다.

<표Ⅲ-1> 연구대상

(단위: 명)

| 소속집단                        | 변수                | 항목  | 수  | 총  |
|-----------------------------|-------------------|-----|----|----|
| 실험집단<br>(피아노 학습을<br>하는 성인)  | 성별                | 남자  | 49 | 88 |
|                             |                   | 여자  | 39 |    |
|                             | 연령 <sup>48)</sup> | 20대 | 31 |    |
|                             |                   | 30대 | 50 |    |
|                             |                   | 40대 | 6  |    |
|                             |                   | 50대 | 1  |    |
| 비교집단<br>(여가활동을 하지<br>않는 성인) | 성별                | 남자  | 39 | 82 |
|                             |                   | 여자  | 43 |    |
|                             | 연령 <sup>49)</sup> | 20대 | 38 |    |
|                             |                   | 30대 | 31 |    |
|                             |                   | 40대 | 8  |    |
|                             |                   | 50대 | 2  |    |
|                             |                   | 60대 | 3  |    |

## 2. 연구방법 및 절차

본 연구에서 ‘코로나 블루’시대 피아노 학습을 하는 성인과 여가활동을 하지 않는 성인 두 집단의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 규명하기 위해서 설문형식을 이용하였으며, 설문 대상의 선정은 W성인전문피아노학원에서 피아노 학습을 하는 88명과 여가활동을 하지 않고 있는 성인 82명을 대상으로 설문을 실시하였다.

48) 본 논문에서는 40대 이상은 인원이 적어 비교하기 어려우므로 제외하였고, 20대와 30대만을 비교하여 분석하였다.

49) 본 논문에서는 40대 이상은 인원이 적어 비교하기 어려우므로 제외하였고, 20대와 30대만을 비교하여 분석하였다.

본 연구자는 설문조사 시 유의사항에 관하여 숙지하였으며 실험집단은 해당 학원에서 피아노를 수강중인 조사 대상자의 동의를 받은 후 설문지를 배포하였고, 비교집단은 현재 대한민국에 거주하는 만19세 이상 성인들을 대상으로 구글 설문지를 무작위 배포하였으며 연구의 목적과 응답 시 유의할 사항을 설명한 후 기입법에 의하여 설문지를 작성하도록 하였다. 구체적인 연구기간은 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표Ⅲ-2> 연구 절차

| 연구 절차           | 연구 기간        |
|-----------------|--------------|
| 연구계획 수립         | 2020년 9월     |
| 문헌연구 및 자료수집     | 2020년 9월     |
| 설문지 작성, 배부 및 회수 | 2020년 12월~3월 |
| 자료 분석 및 통계처리    | 2021년 4월     |
| 논문 최종 작성 및 보완   | 2021년 4월~6월  |

### 3. 연구도구

본 연구에서 ‘코로나 블루’ 시대 성인 피아노 학습이 심리적 안녕감과 관련하여 미치는 영향을 규명하기 위해서 설문지를 이용하였다. 사용된 설문지는 성인 피아노 학습특성에 맞게 분류하여 사용하였으며 <표Ⅲ-3>과 같이 사용하였다.

#### 가. 설문지의 구성 내용

##### 1) 인구 통계학적 특성

본 연구는 성인들의 성별, 연령, 코로나의 영향, 여가활동 여부와 참여 동기, 참여 방법, 참여 기간, 참여 횟수를 알아보기 위해 총 10문항으로 설문지를 구성하였다.

##### 2) 심리적 안녕감

심리적 안녕감 척도는 캐롤 리프(Carol D. Ryff)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale : PWBS)를 토대로 김명소, 김혜원, 차경호<sup>50)</sup>가 한국 성인 남녀를 대상으로 심리적 안녕감의 구성개념을 분석한 설문지를 사용하였다. 이 설문지의 6개의 하위요인 (자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장)으로 총45개 문항으로 구성되었다. Likert척도 5점 평정척도로 (전혀 그렇지 않다 1점, 그렇지 않다 2점, 보통이다 3점, 그렇다 4점, 매우 그렇다 5점)으로 구성하였으며 점

---

50) 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석 한국 성인 남녀를 대상으로 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), pp.19-39

수가 높을수록 심리적 안녕감이 높다고 할 수 있다. 신뢰도 검사(Cronbach's  $\alpha$ ) 결과는 아래의 표와 같다.

<표Ⅲ-3> 연구도구

| 분류        | 하위요인   | 문항 수                                | 문항번호 | 신뢰도 |                                |     |
|-----------|--|-------------------------------------|------|-----|--------------------------------|-----|
| 인구통계학적 특성 | 성별   | 12                                  | 1    |     |                                |     |
|           | 연령   |                                     | 2    |     |                                |     |
|           | 코로나에 대한 영향                                   |                                     | 3    |     |                                |     |
|           | 여가활동 여부                                      |                                     | 4    |     |                                |     |
| 여가활동 참여도  | 참여 활동 수                                      |                                     | 5    |     |                                |     |
|           | 참여 활동  |                                     | 6    |     |                                |     |
|           | 참여 동기  |                                     | 7    |     |                                |     |
|           | 참여 방법  |                                     | 8    |     |                                |     |
|           | 참여 기간  |                                     | 9    |     |                                |     |
|           | 참여 횟수  |                                     | 10   |     |                                |     |
| 심리적 안녕감   | 자아수용<br>(self-acceptance)                    |                                     | 45   |     | 1, 2, *3, 4, 5, *6, 7, 8       | .90 |
|           | 긍정적 대인관계<br>(positive relations with others) |                                     |      |     | *9, *10, 11, *12, *13, 14, *15 | .85 |
|           | 자율성<br>(autonomy)                            | 16, 17, 18, *19, *20, 21, *22       |      | .79 |                                |     |
|           | 환경에 대한 통제력<br>(environmental mastery)        | 23, *24, 25, *26, 27, 28, *29, 30   |      | .78 |                                |     |
|           | 삶의 목적<br>(purpose in life)                   | *31, *32, *33, *34, 35, 36, 37      |      | .83 |                                |     |
|           | 개인적 성장<br>(personal growth)                  | *38, 39, *40, 41, *42, 43, *44, *45 |      | .83 |                                |     |

(\*역 문항)

#### 4. 연구분석 방법

본 연구에서 회수된 설문지 중에서 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 설문지는 제외시키고, 유효한 표본만 수집된 자료는 통계처리를 위해 엑셀(Exel) 프로그램을 이용하였다.

## IV. 연구결과 및 분석

본 연구는 ‘코로나 블루’ 시대 피아노 학습을 하는 성인과 여가활동을 하지 않는 성인, 두 집단의 심리적 안녕감의 차이를 비교하고 분석하였으며 상관관계를 알아보았다.

### 1. 두 집단<sup>51)</sup>의 심리적 안녕감의 차이

두 집단의 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였다.

#### 가. 두 집단의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과 분석

두 집단의 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였으며 심리적 안녕감을 비교한 결과  $p=.000$ 으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 피아노 학습을 하는 성인이 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 집단의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과는 <표IV-1>과 같다.

<표IV-1> 두 집단의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과

|         | 구분               | 사례수(명) | 평균  | 분산    | 자유도 | t값   | 유의확률(p) |
|---------|------------------|--------|-----|-------|-----|------|---------|
| 심리적 안녕감 | A <sup>52)</sup> | 88     | 171 | 407.8 | 141 | 5.86 | .000    |
|         | B <sup>53)</sup> | 82     | 148 | 884.3 |     |      |         |

\*  $p < 0.05$

51) 이하 두 집단은 피아노 학습을 하는 성인과 여가활동을 하지 않는 성인을 의미한다.

52) 이하 A는 실험집단으로 피아노 학습을 하는 성인을 의미한다.

53) 이하 B는 비교집단으로 여가활동을 하지 않는 성인을 의미한다.

두 집단의 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였으며 두 집단의 하위요인을 비교한 결과, 자아수용  $p=.000$ , 긍정적 대인관계  $p=.001$ , 자율성  $p=.001$ , 환경에 대한 통제력  $p=.000$ , 삶의 목적  $p=.000$ , 개인적 성장  $p=.000$ 으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 피아노 학습을 하는 성인이 심리적 안녕감 하위요인 모두 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 집단의 심리적 안녕감에 대한 하위요인의 t-검증 결과는 <표IV-2>와 같다.

<표IV-2> 두 집단의 심리적 안녕감 하위요인 t-검증 결과

| 심리적 안녕감 하위요인 | 구분 | 사례수(명) | 평균   | 분산   | 자유도 | t값   | 유의확률(p) |
|--------------|----|--------|------|------|-----|------|---------|
| 자아수용         | A  | 88     | 30.9 | 22.8 | 136 | 5.69 | .000    |
|              | B  | 82     | 25.4 | 55.3 |     |      |         |
| 긍정적 대인관계     | A  | 88     | 27.2 | 18.3 | 148 | 3.56 | .001    |
|              | B  | 82     | 24.5 | 33.7 |     |      |         |
| 자율성          | A  | 88     | 23.0 | 14.6 | 143 | 3.57 | .001    |
|              | B  | 82     | 20.3 | 30.6 |     |      |         |
| 환경에 대한 통제력   | A  | 88     | 29.5 | 25.7 | 168 | 5.34 | .000    |
|              | B  | 82     | 17.2 | 25.7 |     |      |         |
| 삶의 목적        | A  | 88     | 28.1 | 24.3 | 149 | 4.86 | .000    |
|              | B  | 82     | 18.4 | 33.4 |     |      |         |
| 개인적 성장       | A  | 88     | 32.3 | 27.8 | 147 | 5.19 | .000    |
|              | B  | 82     | 21.8 | 41.0 |     |      |         |

\*  $p < 0.05$

## 2. 두 집단의 성별에 따른 심리적 안녕감의 차이

두 집단의 성별에 따른 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였다.

### 가. 두 집단 남자의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과 분석

두 집단 남자의 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였으며 두 집단의 심리적 안녕감을 비교한 결과  $p=.000$ 으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 피아노 학습을 하는 남자가 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 집단 남자의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과는 <표IV-3>과 같다.

<표IV-3> 두 집단 남자의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과

|         | 구분   | 사례수(명) | 평균    | 분산    | 자유도 | t값   | 유의확률(p) |
|---------|------|--------|-------|-------|-----|------|---------|
| 심리적 안녕감 | C54) | 49     | 175.8 | 362.3 | 60  | 6.88 | .000    |
|         | D55) | 39     | 137.1 | 945.8 |     |      |         |

\*  $p < 0.05$

두 집단 남자의 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였으며 두 집단 남자의 하위요인을 비교한 결과, 자아수용  $p=.000$ , 긍정적 대인관계  $p=.000$ , 자율성  $p=.001$ , 환경에 대한 통제력  $p=.000$ , 삶의 목적  $p=.000$ , 개인적 성장  $p=.000$ 으로 통계적으로 유의미한 차이가 있

54) 이하 C는 실험집단으로 피아노 학습을 하는 성인 남자를 의미한다.

55) 이하 D는 비교집단으로 여가활동을 하지 않는 성인 남자를 의미한다.

는 것으로 나타났다. 따라서 피아노 학습을 하는 남자가 심리적 안녕감 하위 요인 모두 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 집단 남자의 심리적 안녕감에 대한 하위요인의 t-검증 결과는 <표IV-4>와 같다.

<표IV-4> 두 집단 남자의 심리적 안녕감 하위요인 t-검증 결과

| 심리적 안녕감 하위요인 | 구분 | 사례수(명) | 평균   | 분산   | 자유도 | t값   | 유의확률(p) |
|--------------|----|--------|------|------|-----|------|---------|
| 자아수용         | C  | 49     | 32.4 | 22.4 | 64  | 7.37 | .000    |
|              | D  | 39     | 22.7 | 49.6 |     |      |         |
| 긍정적 대인관계     | C  | 49     | 27.9 | 14.2 | 62  | 4.91 | .000    |
|              | D  | 39     | 22.5 | 34.5 |     |      |         |
| 자율성          | C  | 49     | 22.6 | 10.7 | 55  | 3.26 | .001    |
|              | D  | 39     | 19.0 | 38.6 |     |      |         |
| 환경에 대한 통제력   | C  | 49     | 30.7 | 13.4 | 65  | 6.57 | .000    |
|              | D  | 39     | 24.1 | 28.3 |     |      |         |
| 삶의 목적        | C  | 49     | 28.9 | 17.8 | 86  | 6.04 | .000    |
|              | D  | 39     | 22.6 | 30.0 |     |      |         |
| 개인적 성장       | C  | 49     | 33.4 | 20.6 | 86  | 6.53 | .000    |
|              | D  | 39     | 26.1 | 35.5 |     |      |         |

\* p < 0.05

나. 두 집단 여자의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과 분석

두 집단 여자의 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였으며 두 집단의 심리적 안녕감을 비교한 결과  $p=.167$ 로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 두 집단 여자의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과는 <표IV-5>와 같다.

<표IV-5> 두 집단 여자의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과

|         | 구분   | 사례수(명) | 평균    | 분산    | 자유도 | t값   | 유의확률(p) |
|---------|------|--------|-------|-------|-----|------|---------|
| 심리적 안녕감 | E56) | 39     | 165   | 409.2 | 80  | 1.39 | .167    |
|         | F57) | 43     | 157.9 | 639.0 |     |      |         |

\*  $p < 0.05$

두 집단 여자의 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였으며 두 집단 여자의 하위요인을 비교한 결과, 자아수용  $p=.362$ , 긍정적 대인관계  $p=.784$ , 자율성  $p=.066$ , 환경에 대한 통제력  $p=.373$ , 삶의 목적  $p=.223$ , 개인적 성장  $p=.167$ 로 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 두 집단 여자의 심리적 안녕감에 대한 하위요인의 t-검증 결과는 <표IV-6>과 같다.

56) 이하 E는 실험집단으로 피아노 학습을 하는 성인 여자를 의미한다.

57) 이하 F는 비교집단으로 여가활동을 하지 않는 성인 여자를 의미한다.

<표IV-6> 두 집단 여자의 심리적 안녕감 하위요인 t-검증 결과

| 심리적 안녕감 하위요인 | 구분 | 사례수(명) | 평균   | 분산   | 자유도 | t값   | 유의확률(p) |
|--------------|----|--------|------|------|-----|------|---------|
| 자아수용         | E  | 39     | 28.9 | 16.9 | 69  | 0.92 | .362    |
|              | F  | 43     | 27.7 | 49.5 |     |      |         |
| 긍정적 대인관계     | E  | 39     | 26.5 | 22.9 | 80  | 0.27 | .784    |
|              | F  | 43     | 26.2 | 27.1 |     |      |         |
| 자율성          | E  | 39     | 23.4 | 19.4 | 80  | 1.86 | .066    |
|              | F  | 43     | 21.6 | 21.0 |     |      |         |
| 환경에 대한 통제력   | E  | 39     | 28.0 | 18.4 | 80  | 0.89 | .373    |
|              | F  | 43     | 27.2 | 19.6 |     |      |         |
| 삶의 목적        | E  | 39     | 27.2 | 18.2 | 80  | 1.23 | .223    |
|              | F  | 43     | 25.9 | 32.2 |     |      |         |
| 개인적 성장       | E  | 39     | 30.9 | 20.3 | 75  | 1.27 | .167    |
|              | F  | 43     | 29.3 | 41.8 |     |      |         |

\* p < 0.05

### 3. 두 집단의 연령에 따른 심리적 안녕감의 차이

두 집단의 연령에 따른 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였다.

가. 두 집단 20대의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과 분석

두 집단 20대의 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였으며 두 집단의 심리적 안녕감을 비교한 결과  $p=.004$ 로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 피아노 학습을 하는 20대가 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 집단 20대의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과는 <표IV-7>과 같다.

<표IV-7> 20대의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과

|         | 구분               | 사례수(명) | 평균    | 분산    | 자유도 | t값   | 유의확률(p) |
|---------|------------------|--------|-------|-------|-----|------|---------|
| 심리적 안녕감 | G <sup>58)</sup> | 31     | 161.4 | 309.0 | 60  | 2.96 | .004    |
|         | H <sup>59)</sup> | 38     | 143.9 | 952.9 |     |      |         |

\*  $p < 0.05$

두 집단 20대의 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였으며 두 집단 20대의 하위요인을 비교한 결과 자아수용  $p=.002$ , 자율성  $p=.007$ , 환경에 대한 통제력  $p=.003$ , 삶의 목적  $p=.017$  통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으나, 긍정적 대인관계  $p=.441$ , 개

58) 이하 G는 실험집단으로 피아노 학습을 하는 20대를 의미한다.

59) 이하 H는 비교집단으로 여가활동을 하지 않는 20대를 의미한다.

인적 성장  $p=.084$ 는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 피아노 학습을 하는 20대가 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 집단 20대의 심리적 안녕감에 대한 하위요인의 t-검증 결과는 <표IV-8>과 같다.

<표IV-8> 두 집단 20대의 심리적 안녕감 하위요인 t-검증 결과

| 심리적 안녕감 하위요인 | 구분 | 사례수(명) | 평균   | 분산   | 자유도 | t값   | 유의확률(p) |
|--------------|----|--------|------|------|-----|------|---------|
| 자아수용         | G  | 31     | 28.8 | 10.4 | 51  | 3.14 | .002    |
|              | H  | 38     | 24.3 | 64.8 |     |      |         |
| 긍정적 대인관계     | G  | 31     | 25.9 | 27.9 | 67  | 0.77 | .441    |
|              | H  | 38     | 24.9 | 30.5 |     |      |         |
| 자율성          | G  | 31     | 22.3 | 16.9 | 65  | 2.78 | .007    |
|              | H  | 38     | 18.9 | 35.5 |     |      |         |
| 환경에 대한 통제력   | G  | 31     | 27.4 | 9.7  | 60  | 3.10 | .003    |
|              | H  | 38     | 24.1 | 31.6 |     |      |         |
| 삶의 목적        | G  | 31     | 26.6 | 20.1 | 67  | 2.44 | .017    |
|              | H  | 38     | 23.7 | 27.9 |     |      |         |
| 개인적 성장       | G  | 31     | 30.4 | 22.6 | 66  | 1.75 | .084    |
|              | H  | 38     | 27.9 | 45.9 |     |      |         |

\*  $p < 0.05$

다. 두 집단 30대의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과 분석

두 집단 30대의 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였으며 두 집단의 심리적 안녕감을 비교한 결과  $p=.000$ 으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 피아노 학습을 하는 30대가 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 집단 30대의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과는 <표IV-9>와 같다.

<표IV-9> 30대의 심리적 안녕감에 대한 t-검증 결과

|         | 구분   | 사례수(명) | 평균    | 분산    | 자유도 | t값   | 유의확률(p) |
|---------|------|--------|-------|-------|-----|------|---------|
| 심리적 안녕감 | I60) | 50     | 178   | 373.7 | 47  | 4.92 | .000    |
|         | J61) | 31     | 149.6 | 801.6 |     |      |         |

\*  $p < 0.05$

두 집단 30대의 심리적 안녕감과 하위요인의 수준을 알아보기 위한 기술통계를 실시하였으며 두 집단 성인 30대의 하위요인을 비교한 결과, 자아수용  $p=.000$ , 긍정적 대인관계  $p=.001$ , 자율성  $p=.019$ , 환경에 대한 통제력  $p=.000$ , 삶의 목적  $p=.001$ , 개인적 성장  $p=.000$ 으로 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 피아노 학습을 하는 30대가 심리적 안녕감 하위요인 모두 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 집단 30대의 심리적 안녕감에 대한 하위요인의 t-검증 결과는 <표IV-10>과 같다.

60) 이하 I는 실험집단으로 피아노 학습을 하는 30대를 의미한다.

61) 이하 J는 비교집단으로 여가활동을 하지 않는 30대를 의미한다.

<표IV-10> 30대의 심리적 안녕감 하위요인 t-검증 결과

| 심리적 안녕감 하위요인 | 구분 | 사례수(명) | 평균   | 분산   | 자유도 | t값   | 유의확률(p) |
|--------------|----|--------|------|------|-----|------|---------|
| 자아수용         | I  | 50     | 32.6 | 24.7 | 79  | 5.58 | .000    |
|              | J  | 31     | 25.3 | 46.1 |     |      |         |
| 긍정적 대인관계     | I  | 50     | 28.2 | 10.4 | 41  | 3.81 | .001    |
|              | J  | 31     | 23.8 | 34.5 |     |      |         |
| 자율성          | I  | 50     | 23.5 | 13.5 | 79  | 2.39 | .019    |
|              | J  | 31     | 21.2 | 25.1 |     |      |         |
| 환경에 대한 통제력   | I  | 50     | 31.1 | 16.4 | 79  | 4.12 | .000    |
|              | J  | 31     | 27.2 | 19.4 |     |      |         |
| 삶의 목적        | I  | 50     | 29.2 | 16.1 | 45  | 3.67 | .001    |
|              | J  | 31     | 24.5 | 40.8 |     |      |         |
| 개인적 성장       | I  | 50     | 33.4 | 20.0 | 48  | 4.43 | .000    |
|              | J  | 31     | 27.6 | 40.8 |     |      |         |

\* p < 0.05

#### 4. 피아노 학습을 하는 성인의 상관관계 분석

피아노 학습을 하는 성인의 심리적 안녕감과 하위요인의 상관관계를 알아보기 위한 기술통계를 실시하였다.

##### 가. 피아노 학습을 하는 성인의 하위요인 상관관계 분석

피아노 학습을 하는 성인의 상관분석을 살펴보면 심리적 안녕감과 삶의 목적이 .92로 가장 높은 상관관계를 보였으며, 심리적 안녕감과 자율성이 .47로 가장 낮은 상관관계를 보였다. 피아노 학습을 하는 성인의 심리적 안녕감 하위요인 결과에 대한 상관분석은 <표IV-11>과 같다.

<표IV-11> 피아노 학습을 하는 성인의 하위요인 결과에 대한 상관분석

|         | 자아수용 | 긍정적 대인관계 | 자율성 | 환경에 대한 통제력 | 삶의 목적 | 개인적 성장 | 심리적 안녕감 |
|---------|------|----------|-----|------------|-------|--------|---------|
| 심리적 안녕감 | .82  | .69      | .47 | .87        | .92   | .85    | 1.00    |

##### 나. 피아노 학습을 하는 성인 남자의 상관관계 분석

피아노 학습을 하는 성인 남자의 상관분석을 살펴보면 심리적 안녕감과 삶의 목적이 .94로 가장 높은 상관관계를 보였으며, 심리적 안녕감과 자율성이 .43으로 가장 낮은 상관관계를 보였다. 피아노 학습을 하는 성인 남자의 심리적 안녕감 하위요인 결과에 대한 상관분석은 <표IV-12>와 같다.

<표IV-12> 피아노 학습을 하는 성인 남자의 하위요인 결과에 대한 상관분석

|            | 자아수용 | 긍정적<br>대인관계 | 자율성 | 환경에 대한<br>통제력 | 삶의<br>목적 | 개인적<br>성장 | 심리적<br>안녕감 |
|------------|------|-------------|-----|---------------|----------|-----------|------------|
| 심리적<br>안녕감 | .80  | .72         | .43 | .84           | .94      | .90       | 1.00       |

다. 피아노 학습을 하는 성인 여자의 상관관계 분석

피아노 학습을 하는 성인 여자의 상관분석을 살펴보면 심리적 안녕감과 삶의 목적이 .89로 가장 높은 상관관계를 보였으며, 심리적 안녕감과 자율성이 .61으로 가장 낮은 상관관계를 보였다. 피아노 학습을 하는 성인 여자의 심리적 안녕감 하위요인 결과에 대한 상관분석은 <표IV-13>과 같다.

<표IV-13> 피아노 학습을 하는 성인 여자의 하위요인 결과에 대한 상관분석

|            | 자아수용 | 긍정적<br>대인관계 | 자율성 | 환경에 대한<br>통제력 | 삶의<br>목적 | 개인적<br>성장 | 심리적<br>안녕감 |
|------------|------|-------------|-----|---------------|----------|-----------|------------|
| 심리적<br>안녕감 | .82  | .66         | .61 | .87           | .89      | .77       | 1.00       |

라. 피아노 학습을 하는 20대의 상관관계 분석

피아노 학습을 하는 20대의 상관분석을 살펴보면 심리적 안녕감과 삶의 목적이 .91로 가장 높은 상관관계를 보였으며, 심리적 안녕감과 자율성이 .46으로 가장 낮은 상관관계를 보였다. 피아노 학습을 하는 20대의 심리적 안녕감 하위요인 결과에 대한 상관분석은 <표IV-14>와 같다.

<표IV-14> 피아노 학습을 하는 20대의 하위요인 결과에 대한 상관분석

|            | 자아수용 | 긍정적<br>대인관계 | 자율성 | 환경에 대한<br>통제력 | 삶의<br>목적 | 개인적<br>성장 | 심리적<br>안녕감 |
|------------|------|-------------|-----|---------------|----------|-----------|------------|
| 심리적<br>안녕감 | .68  | .62         | .46 | .80           | .91      | .77       | 1.00       |

마. 피아노 학습을 하는 30대의 상관관계 분석

피아노 학습을 하는 30대의 상관분석을 살펴보면 심리적 안녕감과 삶의 목적이 .94로 가장 높은 상관관계를 보였으며, 심리적 안녕감과 자율성이 .43으로 가장 낮은 상관관계를 보였다. 피아노 학습을 하는 30대의 심리적 안녕감 하위요인 결과에 대한 상관분석은 <표IV-15>와 같다.

<표IV-15> 피아노 학습을 하는 30대의 하위요인 결과에 대한 상관분석

|            | 자아수용 | 긍정적<br>대인관계 | 자율성 | 환경에 대한<br>통제력 | 삶의<br>목적 | 개인적<br>성장 | 심리적<br>안녕감 |
|------------|------|-------------|-----|---------------|----------|-----------|------------|
| 심리적<br>안녕감 | .85  | .71         | .43 | .86           | .94      | .90       | 1.00       |

## V. 결 론

본 연구의 목적은 '코로나 블루'시대 피아노 학습을 하는 성인과 여가활동을 하지 않는 성인의 심리적 안녕감에는 어떠한 차이가 있는지 살펴보는 것이다. 연구 문제에 따라 빈도 분석 및 기술 통계를 시행하여 평균과 분산을 산출하고 t-검증을 하여 상관관계를 분석하였으며 분석한 자료를 바탕으로 얻은 구체적인 결론은 다음과 같다.

첫째, 두 집단의 심리적 안녕감의 차이를 살펴보았다. 심리적 안녕감을 비교한 결과  $p=.000$ 으로 유의미한 차이가 있었으며, 6가지 하위요인(자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장) 모두 유의미한 차이를 보였다. 결과를 통해, '코로나 블루'시대 피아노 학습은 성인에게 심리적 안녕감을 준다고 볼 수 있다. 피아노 학습을 하는 성인의 상관분석 결과, 심리적 안녕감과 삶의 목적이 .92로 가장 높은 상관관계를 보였다.

둘째, 두 집단의 성별에 따른 심리적 안녕감의 차이를 살펴보았다. 두 집단 남자의 심리적 안녕감을 비교한 결과  $p=.000$ 으로 유의미한 차이가 있었으며, 6가지 하위요인(자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장) 모두 유의미한 차이를 보였다. 결과를 통해, '코로나 블루'시대 피아노 학습은 성인 남자에게 심리적 안녕감을 준다고 볼 수 있다. 피아노 학습을 하는 성인 남자의 상관분석 결과, 심리적 안녕감과 삶의 목적이 .94로 가장 높은 상관관계를 보였다. 두 집단 여자의 심리적 안녕감을 비교한 결과  $p=.167$ 로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 두 집단의 연령에 따른 심리적 안녕감의 차이를 살펴보았다. 두 집단 20대의 심리적 안녕감을 비교한 결과  $p=.004$ 로 유의미한 차이가 있었다, 하위요인 중 긍정적 대인관계와 개인적 성장을 제외하고 자아수용, 자율성, 환

경에 대한 통제력, 삶의 목적만 유의미한 차이를 보였다. 피아노 학습을 하는 20대의 상관분석 결과, 심리적 안녕감과 삶의 목적이 .91로 가장 높은 상관관계를 보였다.

두 집단 30대의 심리적 안녕감을 비교한 결과  $p=.000$ 으로 유의미한 차이가 있었으며, 6가지 하위요인(자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장) 모두 유의미한 차이를 보였다. 결과를 통해, ‘코로나 블루’시대 피아노 학습은 30대에게 심리적 안녕감을 준다고 볼 수 있다. 피아노 학습을 하는 30대의 상관분석 결과, 심리적 안녕감과 삶의 목적이 .94로 가장 높은 상관관계를 보였다.

따라서 본 연구에서는 심리적 안녕감과 삶의 목적이 가장 높은 상관관계를 보였음을 알 수 있으며, 피아노 학습은 ‘코로나 블루’시대 성인의 심리적 안녕감에 영향을 미쳤음을 알 수 있다.

## 참 고 문 헌

- 고숙자(2020). 중년기 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향 성산호 대학원대학교 박사학위 논문.
- 김명소·김혜원·차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석 한국 성인 남녀를 대상으로 **한국심리학회지: 사회 및 성격** 15(2), 19-39.
- 김상겸(2008). 태권도 참여형태가 심리적 안녕감에 미치는 영향 용인대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김수연(2020) 코로나 블루, 코로나 앵그리-여러분의 마음은 괜찮으신가요? **여성우리** (64) 14-17.
- 김수영(2012). 성인 전문 피아노 학원 학습자 실태조사를 통한 교육 발전 방안 연구 **음악교수법연구** 25-59.
- 김영희·강혜원·이병임·이정빈·이시은·조현주(2016). **교육심리** 서울: 학지사.
- 김한별(2010). **평생교육론** 서울: 학지사.
- 민경훈·김신영·김용희·방금주·승윤희·양종모·이연경·임미경·장기범·조순이·주대창·현경실(2017). **음악교육학총론** 서울: 학지사.
- 박영현(2018). 음악의 가치와 교육적 방향에 관한 소고 **음악예술 연구** 8(2) 113-148.
- 박종영(1997). **심리학** 서울: 대왕사.
- 박찬석(1987). **피아노 교수학** 서울: 세광.
- 손지훈(2020). 코로나 우울증 **대한응급의학회 학술대회초록집** 2020(2) 104-108.
- 송수연·김한경(2020). 언택트 시대의 대학교육: 코로나19에 따른 비대면 강

- 의 만족도와 수강지속 의사에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 **서울대학교 교육연구소(아시아태평양교육발전연구단)** 21(4) 1099-1126.
- 신군자(1988). 성인교육 프로그램 계획과 학습자의 참여 **성신연구논문집** 183-201.
- 오윤희(2020). 일본의 코로나19 발생 현황과 정신건강 지원 정책 **국제사회보장리뷰** 13(0) 148-153.
- 우지은 · 주수원 · 강수민 · 유명만(2019). 성인학습자들의 스피치교육 경험 분석: 전환학습 이론을 중심으로 **학습자중심교과교육학회** 19(15) 957-986.
- 이석철(2007). 안드라고지(Andregogy) 이론에 근거한 성인들의 학습자적 특성에 따른 교회교육 **기독교교육논총** 14(0) 155-187.
- 이철구 · 이양(2001). **심리학으로 본 음악 음악교육** 서울: 교육과학사.
- 이현기 · 양장훈(2017). 좌우뇌 활용 능력 향상을 위한 한자 교육 콘텐츠 개발 **디지털콘텐츠학회논문지** 18(2) 239-247.
- 이호길(2016). 여가활동이 중년기 삶의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향 **동북아관광연구** 12(2) 129-148.
- 임윤정(2016). 합창 활동에 참여한 시니어의 자기효능감과 심리적 안녕감 간의 관계분석 **이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문**.
- 임혜숙(2003). 초급피아니스트를 위한 바로크 시대 문헌의 교육학적 연구 **이화교육논총** 13(0) 401-413.
- 전선영(2012). 성인학습자의 학습자특성과 교육기관특성이 평생교육 참여성과에 미치는 영향: 참여동기 및 학습만족수준의 매개효과 **동아대학교 대학원 박사학위 논문**.
- 정애리 · 홍은주 (2020). 일반 대중의 코로나19에 대한 불안, 지식, 감염 가능성, 감염예방 가능성, 감염예방행위 수행에 관한 연구 **중소기업융합학**

- 회 10(8) 87-98.
- 정지원(2014). 비혼(非婚) 중년여성들의 학습경험 특성에 관한 연구. 영남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 조연숙(2016). 19세기 독일시민가정에서 나타난 여성들의 피아노음악. **한국연구재단** 36(0) 25-62.
- 조은영·임정하(2014). 대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로 **한국청소년 연구** 25(4) 185-210.
- 주보람(2017). 임부를 위한 피아노 태교의 인식도 조사 **음악예술학회** 7(1) 131-169.
- 차갑부(1995). **성인교육방법론** 서울: 양서원.
- 채민석(2021). 코로나19와 영국인의 정신건강 **국제노동브리프** 19(4) 68-77.
- 최미옥·홍아정(2015). 성인학습자의 성찰학습이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 학습자 특성과 학습몰입의 매개효과 **한국방송통신대학교 원격교육연구소** 11(2) 245-274.
- 최승호(2021). [외국정책사례] 독일의 코로나 블루와 심리방역 **월간공공정책** 186(0) 66-69.
- 최은미·진찬호·유지혜(2019). 고객불량행동이 카지노 종사원의 심리적 안녕감과 자아존중감에 미치는 영향-심리적 안녕감의 매개와 감성지능의 조절효과 중심으로 **한국관광산업학회** 44(4) 373-402.
- 홍성훈(2020). 코로나19가 미국인들의 정신건강에 미친 영향 **국제노동브리프** 18(9) 37-46.
- 홍아정(2010). 성인대학생의 학습동기에 관한 질적 연구 **교육학연구** 48(4) 159-186.

- 황태민 · 이수연 (2020). 성인 아마추어 오케스트라 활동 단원의 연주 경험과 심리적 안녕감의 관계 **학습자중심교과교육연구** 20(21) 691-710.
- Arthur Loesser(1954). **Men, Women and pianos: A Social History** 김경임 역(1998) 피아노와 사회 대구: 계명대학교.
- Eric booth(2009). **The Music Teaching Artist's Bible** 오수원 역(2017) 음악을 가르치는 예술가 파주: 열린책들.
- 네이버 국어사전 <https://ko.dict.naver.com/#/userEntry/koko/a55a2d37cc1db989dfa09466d454a997> (2021.6.4. 접속)
- 문화체육관광부 국립국어원 [https://www.korean.go.kr/front/imprv/refineView.do?mn\\_id=158&imprv\\_refine\\_seq=20846](https://www.korean.go.kr/front/imprv/refineView.do?mn_id=158&imprv_refine_seq=20846) (2020.10.30. 접속).
- 조선일보(2020). [아무튼, 주말] 아이보다 어른, 그것도 성인 남성이 더 배운다... [https://www.chosun.com/site/data/html\\_dir/2020/08/14/2020081402509.html?utm\\_source=naver&utm\\_medium=original&utm\\_campaign=news](https://www.chosun.com/site/data/html_dir/2020/08/14/2020081402509.html?utm_source=naver&utm_medium=original&utm_campaign=news) (2020.10.29. 접속).
- 주간한국(2021). 코로나 블루에 이어 레드 · 블랙...마음방역 비상 [https://weekly.hankooki.com/lpage/society/202102/wk20210201084906146100.htm?s\\_ref=nv](https://weekly.hankooki.com/lpage/society/202102/wk20210201084906146100.htm?s_ref=nv) (2021.6.4. 접속).
- 한국트라우마스트레스학회(KSTSS) (2020). ‘코로나19 제3차 국민 정신건강 실태조사’발표 <http://kstss.kr/?p=1873> (2021.6.3. 접속).

## ABSTRACT

### Adult piano learning during the 'Corona Blue' era Impact on psychological well-being

Kwon, Dakyung

Music Education Major

Graduate School of Education

Sungshin Woman's University

The purpose of this study is to investigate the difference in psychological well-being between adults who studied piano in the Corona Blue era and adults who did not do leisure activities.

Therefore, adults who study piano and adults who do not do leisure activities were selected as subjects of study at W Adult Piano Academy, and psychological well-being was compared through a survey.

The questionnaire consists of 57 questions, including demographic characteristics, participation in leisure activities, psychological well-being and tax cuts. Of the questionnaires distributed, 170 were used for the final analysis, except for 50 that did not match this study. The analysis results are summarized as follows.

First, comparing the psychological well-being of adults studying piano with those who do not do leisure activities,  $p=.000$  showed a statistically significant difference in psychological well-being and low-level

el factors.

Second, comparing the psychological well-being of adult men studying piano with that of men who do not do leisure activities,  $p=.000$  showed a statistically significant difference in psychological well-being and low-level factors. Comparing the psychological well-being of adult women studying piano with those who do not engage in leisure activities, there was no statistical significance difference in psychological well-being and low-level factors.

Third, comparing the psychological well-being of those in their 20s and those in their 20s who do not do leisure activities,  $p=.004$  statistics showed significant differences in psychological well-being. Among the lower factors, there is no significant difference between positive interpersonal relationships and personal growth, but only self-acceptance, autonomy, environmental control, and purpose in life. Comparing the psychological well-being of people in their 30s and those in their 30s who do not do leisure activities,  $p=.000$  showed a statistically significant difference in psychological well-being and low-level factors.

Fourth, the correlation between all experimental groups is highly correlated with the purpose of life and low correlation with autonomy. Among them, the psychological well-being and purpose of life of men in their 30s who study piano are the highest correlation with .94.

Based on these results, it can be seen that piano learning has had an impact on adult psychological well-being in the Corona Blue era, and it is hoped that this study will help adults revitalize piano learning.

부록

‘코로나 19’ 시대 성인 피아노 학습이  
심리적 안녕감에 미치는 영향에 관한 조사

설문지

안녕하십니까?

이 설문조사는 귀하의 마음이나 생각, 삶에서 느끼는 행복이나 만족에 대해 알아보기 위한 설문지입니다.

응답하신 내용은 통계법 제 33조의 규정에 의거하여 비밀이 철저히 보장될 것이며, 연구목적 이외의 다른 어떠한 용도로도 사용치 않을 것을 약속드립니다. 본 설문지는 총 51문항으로 약 10분 정도 소요되며, 문항에는 맞고 틀리는 것이 없으니 제시된 응답요령을 주의 깊게 읽으시고 한문항도 빠짐없이 응답해 주시기 바랍니다. 본 조사에 참여해주신 것에 대해 깊은 감사를 드립니다.

2021. 3. 18

성신여자대학교 교육대학원 음악교육전공  
석사과정 권 다 경

## 인구통계학적특성

1. 귀하의 성별은 무엇입니까 ?

- ① 남성    ② 여성

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? 만(            )세

3. 귀하는 현재 코로나 19에 어떤 영향을 받고 계십니까?

(해당 사항에 모두 선택하여 주십시오)

- ① 받고 있지 않다  
② 외출 자제로 답답하다  
③ 야외활동 부족으로 인한 체중이 증가하였다.  
④ 소통이 단절되어 무기력함을 느꼈다  
⑤ 채용 연기·중단을 통해 불안감을 느꼈다.  
⑥ 상황이 언제 끝날지 몰라 막연함을 느꼈다  
⑦ 코로나 감염에 대한 두려움을 느꼈다.  
⑧기타(직접기입) \_\_\_\_\_

4. 귀하는 현재 주기적으로 참여하는 여가활동이 있으십니까?

- ① 예    ② 아니오



## 심리적 안녕감 척도

다음의 문항들은 귀하의 심리적 안녕감(마음이나 생각이 건강하고 행복한 상태로, 한 개인이 자신의 삶에서 느끼는 행복이나 만족의 정도)을 알기 위한 문항입니다. 다음의 각 문항을 주의 깊게 읽으시고 주어진 문항에 대하여 귀하가 동의하는 정도를 표기하시면 됩니다.

| 질문 내용  | 전혀<br>그렇<br>지<br>않다 | 그렇<br>지<br>않다 | 보통<br>이다 | 그렇<br>다 | 매우<br>그렇<br>다 |
|--|---------------------|---------------|----------|---------|---------------|
| 1. 지난 내 인생을 돌이켜 보면 현재의 결과에 만족한다.                     | 1                   | 2             | 3        | 4       | 5             |
| 2. 나 자신에 대해 자신감과 자부심을 갖고 있다.                         | 1                   | 2             | 3        | 4       | 5             |
| 3. 다른 사람들이 나보다 인생에서 더 많은 것을 성취하는 것 같다.               | 1                   | 2             | 3        | 4       | 5             |
| 4. 내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.                              | 1                   | 2             | 3        | 4       | 5             |
| 5. 과거에 실수를 저지를 때도 있었지만, 전체적으로 모든 일은 대부분 잘 되었다고 생각한다. | 1                   | 2             | 3        | 4       | 5             |
| 6. 많은 면에서 성취한 것들에 대해 실망을 느끼곤 한다.                     | 1                   | 2             | 3        | 4       | 5             |
| 7. 과거를 돌이켜 볼 때, 좋았던 때도 있고 힘들었던 때도 있지만 대체로 만족한다.      | 1                   | 2             | 3        | 4       | 5             |
| 8. 내 자신을 친구나 친지들과 비교했을 때, 스스로 흐뭇하게 느끼곤 한다.           | 1                   | 2             | 3        | 4       | 5             |
| 9. 남들과의 인간관계를 유지하는 것은 어렵고 힘들다.                       | 1                   | 2             | 3        | 4       | 5             |
| 10. 고민을 털어놓을 만한 친구가 많이 없어서 나는 가끔 외로움을 느낀다.           | 1                   | 2             | 3        | 4       | 5             |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 11. 가족 또는 친구들과 대화 나누는 것은 즐겁다.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여줄 사람은 적다.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 나보다 다른 사람들이 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 나는 친구들을 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿는다고 생각한다.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 다른 사람들과 친밀하고 신뢰 깊은 관계를 경험하지 못했다.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 대다수의 사람들과 의견이 달라도 내 의견을 분명히 말하는 편이다.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 나는 무슨 일을 결정할 때, 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 내 의견이 비록 다른 사람들의 의견과 반대되더라도 내 의견이 옳다고 확신한다.      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 논쟁의 여지가 있는 문제가 있을 때, 내 의견을 내세우기 어렵다.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 친구와 가족이 반대하는 경우 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 내 스스로 정한 기준에 의해 나 자신을 평가하며, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 매일매일 해야 하는 일들이 힘겹다.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 25. 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. 내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴 질 때가 있다.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. 일반적으로 개인 문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. 나는 시간을 잘 활용하여 모든 일들을 제때에 잘 처리할 수 있다.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. 생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. 내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 끌어올 수 있었다.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. 그저 하루하루 살아가고 있을 뿐 미래에 대해서는 별로 생각하지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. 과거에는 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜 보면 시간낭비였다.      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. 가끔은 매일 하는 일들이 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. 나는 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. 미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키고 노력하는 것을 즐긴다.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. 내가 세운 계획은 어떻게 해서라도 실천하려 노력한다.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. 나는 인생 목표를 가지고 살아간다.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. 현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 39. 인생에서 자극을 줄 수 있는 새로운 경험을 하는 것은 중요하다고 생각한다.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. 지난 세월을 되돌아볼 때, 내 자신은 크게 발전하지 못했다.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. 그 동안 나는 크게 발전해 왔다고 생각한다.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. 현재 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것은 싫다.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. 나의 지난 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다고 생각한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. 내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다고 생각은 하지 않는다.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. 지금껏 살아온 삶의 방식은 뒤늦게 바꿀 수 없다고 생각한다.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |