



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](#)

2022년 8월

교육학석사(음악교육)학위논문

중등학교의 악기연주 활동이  
청소년의 자아탄력성, 대인관계,  
우울증에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

음악교육전공

노 준 영

중등학교 악기연주 활동이  
청소년의 자아탄력성, 대인관계,  
우울증에 미치는 영향

The Effect of Instrumental Music Activities in  
Secondary School on Ego Resiliency, Interpersonal  
Relationship, and Depression of Adolescents

2022년 8월

조선대학교 교육대학원

음악교육전공

노 준 영

중등학교 악기연주 활동이  
청소년의 자아탄력성, 대인관계,  
우울증에 미치는 영향

지도교수 조 정 은

이 논문을 교육학석사학위 청구논문으로 제출함

2022년 4월

조선대학교 교육대학원

음악교육전공

노 준 영

# 노준영의 교육학석사학위논문을 인준함

심사위원장    조선대학교    교수    박재연    인

심사위원      조선대학교    교수    김지현    인

심사위원      조선대학교    교수    조정은    인

2022년 6월

조선대학교 교육대학원

# <목 차>

## ABSTRACT

<b>I . 서론</b>	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	3
3. 연구 제한점 .....	4
<b>II . 이론적 배경</b>	5
1. 청소년과 자아탄력성 .....	8
1) 청소년의 자아탄력성의 영향을 미치는 요인 .....	8
2) 음악교과와 자아탄력성 .....	13
2. 청소년의 대인관계 능력 .....	13
1) 청소년의 대인관계의 특성 .....	13
2) 음악활동과 대인관계 .....	15
3. 청소년의 우울증 .....	16
1) 청소년 우울증의 특성 .....	16
2) 음악활동과 우울증 효과 .....	18

Ⅲ. 연구방법	20
1. 연구대상	20
2. 심층 면접 참여자	21
3. 심층 면접 질문 및 자료분석	22
4. 검사도구	23
Ⅳ. 연구결과	25
Ⅴ. 결론 및 제언	45
1. 결론	45
2. 제언	47
참고문헌	48
부록	61

# 표 목 차

<표 1> 연구절차 .....	4
<표 2> 청소년이 인지하는 스트레스 요소 .....	7
<표 3> 설문조사 대상자 .....	21
<표 4> 심층면접대상 내용 .....	22
<표 5> 자아탄력성과 대인관계에 대한 심층면접 질문지 구성내용 .....	23
<표 6> 청소년 악기연주 유무에 따른 자아탄력성 결과 .....	26
<표 7> 청소년 악기연주 유무에 따른 자아탄력성 결과 .....	27
<표 8> 악기연주 유무에 따른 대인관계능력 결과 .....	28
<표 9> 악기연주 유무에 따른 대인관계능력 결과 .....	29
<표 10> 악기연주 유무에 따른 우울증 결과 .....	30
<표 11> 악기연주 경험 .....	31
<표 12> 악기연주 경험에 대한 면접내용 분석 .....	32
<표 13> 타인과의 대인관계 .....	32
<표 14> 타인과의 대인관계에 대한 면접내용 분석 .....	33
<표 15> 자기주장 능력 .....	33
<표 16> 자기주장 능력에 대한 면접내용 분석 .....	34
<표 17> 타인과의 친밀도 .....	34
<표 18> 타인과의 친밀도에 대한 면접내용 분석 .....	35
<표 19> 대인관계의 불안함 .....	35
<표 20> 대인관계의 불안함에 대한 면접내용 분석 .....	35
<표 21> 교우관계와 친밀도 .....	36
<표 22> 교우관계와 친밀도에 대한 면접내용 분석 .....	37
<표 23> 자신의 감정표현 .....	37
<표 24> 자신의 감정표현에 대한 면접내용 분석 .....	38
<표 25> 자부심의 경험 .....	38



<표 26> 자부심의 경험에 대한 면접내용 분석 .....	39
<표 27> 상황대처 능력 .....	39
<표 28> 상황대처 능력에 대한 면접내용 분석 .....	40
<표 29> 자신의 가치 .....	40
<표 30> 자신의 가치에 대한 면접내용 분석 .....	40
<표 31> 스트레스 대처 능력 .....	41
<표 32> 스트레스 대처 능력에 대한 면접내용 분석 .....	41
<표 33> 타인이 보는 표면적인 자신의 모습 .....	42
<표 34> 타인이 보는 표면적인 자신의 모습에 대한 면접내용 분석 .....	42
<표 35> 일상의 활동 .....	43
<표 36> 일상의 활동에 대한 면접내용 분석 .....	43
<표 37> 악기연주 활동 .....	44
<표 38> 악기연주 활동에 대한 면접내용 분석 .....	45

# ABSTRACT

## The Effect of Instrumental Music Activities in Secondary School on Ego Resiliency, Interpersonal Relationship, and Depression of Adolescents

Jun-Young No

Advisor : Prof. Jeoung Eun Cho, Ph.D.

Major in Music Education

Graduate School of Education,

Chosun University

Psychological emotions of adolescents in South Korea constantly affect academic stress as well as school life, and the rate of perceived stress is closely related to the emotional state of individuals. School-related stress and its increasing rate are also found in adolescents experiencing depression. There is an increasing rate of adolescents feeling sad or hopeless to the point where they put a stop to their daily routines since the COVID-19 pandemic. This implies that negative emotions are an indicator of depression and stress in adolescents.

Music positively impacts adolescents' emotions; some studies discovered that instrumental music that included recorders, harmonicas, and guitars were effective. These results prove that playing instruments is effective in improving ego resiliency and interpersonal relationships and reducing depression and stress in adolescents, while also increasing positive emotions. Furthermore,

since adolescence is the period of rapid physical and mental changes in the stages of development wherein adolescents face conflicts with themselves as well as others, playing musical instruments can be helpful.

The objective of this study is to determine how instrumental music affects ego resiliency, interpersonal relationship, and depression in adolescents and discover its positive effects. Both online surveys and in-depth interviews were conducted, and the results are as follows.

First, the group with experience playing instruments showed higher scores in the relationship between instrumental music and ego resiliency, indicating a correlation between the two.

Second, the group with experience playing instruments showed significantly high scores in interpersonal relationship, indicating a correlation between the two.

Third, the effect of instrumental music on depression in adolescents was not significant. This implies that while adolescents may be actively participating and enjoying activities associated with instrumental music at first, the difficulties they face in the process may not help these activities. This indicates that instrumental music activities must be carried out constantly by adolescents so that they can overcome the difficulties or changes in playing styles through different activities. This proved that instrumental music activities had positive effects on ego resiliency and interpersonal relationships, as well as on the ego development of adolescents.

Keywords: adolescent, instrumental music activities, emotion, interpersonal relationship, resiliency, depression.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 아동에서 성인으로 넘어가는 과도기적 시기이기 때문에 여러 생물학적인 발달과 인지적, 심리적 변화를 겪는다. 이러한 혼란과 갈등은 청소년 시기에 자연스러운 현상이지만 불안과 우울 등과 같은 심리적 어려움으로 비행에 빠지게 될 가능성이 커진다(Arnett, 2006). 특히 우리나라의 청소년 정서는 ‘대학입시’ 라는 관문을 넘기 위해 과도한 학습을 하며 높은 스트레스를 경험하고 있다(유민상, 2019).

2020년 통계청 자료에 따르면 중·고등학생은 스트레스 및 우울감에 대한 내용이 상당히 높음을 알 수 있다. 즉 중·고등학생의 34.2%는 평상시 스트레스를 느끼며, 25.2%는 최근 1년 내 우울감을 경험함을 확인하였다(통계청, 2021). 또한, 이 자료에서는 2020년 중·고등학생 스트레스 인지율이 고등학생 37.9%, 중학생 30.4% 였으며, 그 중에서도 여학생(40.7%)이 남학생(28.1%) 보다 더 많은 스트레스가 있음을 확인하였다. 이러한 자료는 청소년의 정서와 음악교과의 의미를 되새길 필요가 있다.

특히 청소년의 우울감에 대한 경험은 고등학생이 27.4%, 중학생 22.9% 정도가 1년 내내 우울감을 경험한다고 하였는데, 여학생(30.7%)이 남학생(20.1%)보다 우울감 경험률이 높았다는 것이다(통계청, 2021).

중등학교 시절에 스트레스 인지율은 개인마다의 정서 상태와 관련성이 크다. 즉 학교생활에서 스트레스를 받는 경우에서 대단히 많이 느끼는 사람의 비율이 증가하는 추세이며, 우울감에 대한 경험률에서도 Covid-19 상황이후 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 지속적으로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는 청소년의 비율이 20% 이상을 나타낸 것이다. 이처럼 청소년들의 우울감과 스트레스는 상당한 부분이 부정적 정서에서 그 심각성을 보이고 있다.

이를 통해 학교현장에서는 청소년의 스트레스 관리와 우울감의 관리에 대한 중요성

이 필요함을 알 수 있으며, 학교생활에서 다양한 교과활동 및 참여활동으로 부정적 정서를 해소하고 긍정적인 정서를 함양할 수 있는 노력이 절실하게 필요한 실정이다.

음악교과에서 기악활동을 통해 청소년의 정서에 효과성을 보이는 연구들이 있는데, 하모니카 연주를 통해 청소년의 스트레스 해소를 연구하였던 연구에서는 하모니카 연주중심의 음악활동을 통해 스트레스를 관찰하고 그 점수가 유의미하게 감소되었음을 보고하였다. 이러한 결과를 통해 악기 연주활동이 스트레스 감소에 효과적이며, 정서에 대한 긍정적인 의미를 나타내는 것이다. (2018 김재우, 김진숙). 청소년기 발달과정에서 다양한 스트레스에 많이 노출되며 신체적 정신적으로 급변하며 많은 갈등을 겪는 시기이기 때문에 기악연주활동이 도움이 되기도 한다(2011 이시연). 하지만 청소년은 스트레스를 대처하는 방법에서 성인에 비해 취약함을 갖고 있기도 하다. 또한 기악합주와 소그룹 연주활동, 합창과 합주 등을 통해 교우관계에서의 스트레스 수치 또한 낮게 나타났다는 연구도 있다(2018 김재우, 김진숙). 이처럼 스스로 해결하는 경우 기악활동을 통해 스트레스 해소와 우울감의 관리에 영향을 미치는 것인지에 대하여 알아보아야 할 것이다.

청소년들의 정서는 학교생활과 교우관계를 통해 나타나기도 하기 때문에 이를 분석적으로 살펴보고 학교에서는 자신을 이해하고 타인관계에 도움이 될 수 있는 자아탄력성, 대인관계 우울증의 정도를 살펴볼 필요가 있다. 따라서 본 연구의 목적은 청소년기의 학교생활에서 느낄 수 있는 정서인 자아탄력성, 대인관계, 우울증에 대하여 그 느끼는 정도를 파악한 후, 기악활동을 통하여 정서적 변화의 특징을 제시하는 것이다.

이를 위하여 정부에서 청소년에게 제공하는 청소년 정서 심리검사를 온라인으로 실시하고 수집하였으며, 그 정서적 변화를 제시하였다. 또한 음악적 특성을 고려하고 보다 더 신뢰감이 있는 결론을 도출하고자 악기활동에 대한 심층 면접을 수행함으로써 청소년의 악기활동에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구문제

연구를 진행하기 위한 절차는 먼저 2020년 10월부터 11월까지 연구주제를 선정하였다. 그 다음으로 연구 목적과 연구문제를 설정하였다. 연구주제와 관련된 선행연구와 문헌을 고찰하였으며, 이론적 배경과 함께 주제어에 따른 내용 및 악기연주활동에 대한 연구문제를 분류하였다.

2021년 1월에는 구체적인 연구대상을 설정하여 설문지의 내용과 틀을 구성하였으며, 양적연구와 질적연구를 혼합하여 진행하게 되었다. 온라인 설문은 한국 가이던스에서 제공하는 심리검사자료를 활용하여 2021년 3월부터 6월까지 대면 방식의 설문조를 실시하고 심층면접은 2021년 7월부터 8월까지 실시하였다. 본 연구자료 결과에 대한 해석과 선행연구를 비교·분석하여 정리하고 연구목적에 따라 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 청소년 악기연주 활동과 자아 탄력성의 관계는 어떠한가?

둘째, 청소년의 악기연주 활동에 따른 대인관계는 어떠한가?

셋째, 청소년의 악기연주 활동이 우울감에 미치는 영향은 어떠한가?

이러한 연구 절차를 시기와 내용으로 구분하여 정리하면 <표 1>과 같다

### <표 1> 연구 절차

연구 시기	연구 내용
2020년 10월 ~ 11월	연구주제 선정 및 기초자료 수집 연구 목적 및 연구 문제 설정 선행연구 및 문헌 고찰
2021년 1월	연구 대상 설정 설문지의 틀과 내용구성 설문지 검토 설문지 수정 및 완성
2021년 3월 ~ 6월	학교 섭외 설문지 배부 및 수령 설문 진행
2021년 7월 ~ 8월	심층면접 연구 결과 분석 및 정리
2021년 9월	이론적 배경 작성 결론 및 참고문헌 작성 논문작성

### 3. 연구 제한점

청소년의 악기연주 활동이 자아탄력성, 대인관계, 우울증에 미치는 영향을 연구하기 위한 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 광주광역시의 인문계고등학교, 전라남도의 중학교, 전라남도의 특성화 고등학교를 대상으로 조사하였다. 동일한 학년이라고 하여도 지역적인 특성으로 차이가 있을 수 있다.

둘째, 본 연구에서 사용한 설문지와 흥미도 검사는 온라인 검사로서 표준화된 검사지는 아니지만 문항의 수준이나 내용은 청소년에게 무난하게 적용할 수 있는 검사도구이다.

셋째, 설문조사에서 학생 개인의 특성을 모두 파악하여 설문을 진행하였다고 보기에 는 어려움이 있으나, 양적 결과를 토대로 하여 분석하였다.

넷째, 연구의 신뢰도를 높이기 위하여, 양적연구 외에도 심층면접을 실시하여 결과 도출을 하였다.

## II. 이론적 배경

청소년의 정서는 학교와 교우관계 스트레스로 인하여 자아탄력성과 대인관계 등으로 표출될 수 있다. 이에 대한 선행연구를 고찰하고, 연구의 이론적 배경을 이해하며 기악 활동이 청소년의 정서에 미치는 영향을 파악 하고자 한다.

음악은 정서에 도움이 되는 교과이다. 정서는 마음을 움직이거나 감정이 흔들리게 되어 특정 행동을 하게 되는 것이다. 이것은 환경적인 요인으로 생각과 감정들의 동요가 되며 다양한 행동들을 모두 포함하는 것이다(최윤미 등 1988).

음악은 신체적, 정신적, 정서적 이상상태를 복원, 유지 향상시킬 목적으로 음악적 활동 및 언어적 개입을 사용하는 것이다. 음악은 통합적인 요소로 활용 할 수 있는데 다양한 악기를 사용할 줄 알아야 하고, 비음악적 이슈들에 대해 효과적으로 반응하기 위한 훈련이 필요하다(Hemmel A, 1998). 음악은 비언어적이고 따라서 종종 많은 것들이 표현될 수 있는 비 위협적인 매체로 그 속에서 신뢰감이 다시 형성될 수 있는 환경을 제공할 수도 있다.

개인의 마음 내부에서의 발생하는 강한 감정을 뜻하며 어떤 자극에 의해 발생되기도 할 것이다. 청소년기의 정서발달은 성인기와 인생전반에 영향을 미칠 수 있기 때문에 매우 중요하며, 이런 시기의 다양한 변화를 가져오는 경우들은 학교생활과 또래관계에 영향을 미치기도 한다. 또래관계는 청소년의 학업성취를 증진시키며, 협력적인 또래관계는 더욱 적극적인 자세로 학습이 이루어지도록 하며(김용길, 2007), 나아가 사회적 적응을 돕고 바람직한 인간관계를 증진시키는 등 정서적인 면에 있어서도 긍정적인 영향을 미친다. 또한 학업성취도가 높은 청소년은 학업성취도가 낮은 청소년에 비하여 또래집단에서의 수용도가 더 높게 나타났다(장춘미, 2008). Herman 등(2008)은 학령기 초기의 높은 학업효능감이 학령기 말의 또래관계에 영향을 미치며, 학업효능감이 높을수록 학업적, 사회적 통제능력이 높아 또래관계도 좋다고 하였다. 또한 Levy-Tossmann 등(2007)에 따르면, 청소년의 학업성취 숙달 목표와 학업효능감이 높을수록 또래와의 친밀감은 높고 불신은 낮다고 하였다. 최근 이은진(2007)은 초등학교 4학년과 6학년을



대상으로 성취동기에 있어 또래 지지가 직·간접적인 영향을 미친다는 것을 밝혔지만, 성취동기에 대한 연구는 주로 부모나 교사의 지지를 다루고 있으며(김주영, 2005; 이경남, 2006; 이은영, 2000) 또래 지지와 성취동기 간의 관계를 살펴본 연구는 그리 많지 않은 편이다.

청소년기의 특징으로 피아제의 형식적 조작기는 그들의 느낌과 타인에 대한 이해를 돕기도 한다. 이시기의 음악활동은 가창, 기악, 창작외에 감상까지 모두 이루어질 수 있는 단계이다. 또한 청소년기의 사회적 역할의 확대와 그에 따른 복잡한 적응 문제로 인하여 다양한 정서적 변화가 발생할 수도 있다.

학력위주의 학교 생활에서 청소년의 스트레스 지수는 2018년 전반적인 생활에서 스트레스를 받는 청소년은 45.0%로 2년 전(46.2%) 보다 감소한 것으로 확인 되었다. 2018년 13~24세 청소년의 45.0%는 전반적인 생활에서 스트레스를 받고 있으며, 2년 전(46.2%)보다 1.2%p 감소한 것으로 나타난다(통계청, 2019). 직장생활은 64.3%, 학교생활은 51.8%, 가정생활은 29.8%가 스트레스를 받고 있다고 응답하여 2년전보다 각각 3.4%p, 0.7%p, 2.0%p 감소 된 것을 확인하였다. 성별로는 여자가 남자보다 상대적으로 스트레스를 더 많이 느끼고 있으며, 전반적인 생활에서는 여자의 스트레스 인지율이 남자보다 12.2%p가 높게 나타 났다. 연령대로 본다면, 13~18세는 학교생활에서 19~24세는 직장생활에서 상대적으로 스트레스를 더 많이 느끼는 것으로 나타났다. 청소년 스트레스 인지율은 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 청소년이 인지하는 스트레스 요소<sup>1)</sup>

	전반적인 생활	가정생활	학교생활	직장생활
2016	46.2	31.8	52.5	67.7
2018	45.0	29.8	51.8	64.3
남자	38.9	25.2	46.0	60.3
여자	51.1	34.4	58.1	66.9
13~18세	42.7	29.5	50.7	50.1
19~24세	47.0	30.1	53.4	65.5

1) 이표는 평상시 스트레스를 ‘대단히 많이’ 또는 ‘많이’ 느끼는 사람의 분율을 스트레스 인지율로 정의함.  
자료: 질병관리본부(2011~2015). 청소년건강행태온라인조사 원자료를 이요해 분석함

청소년건강행태에 대한 온라인 조사 자료에 의하면 전국 중학교 1학년부터 고등학교 3학년까지의 정신건강 수준의 불안정함이 보고 되었다.(질병청, 2015) 전체 청소년 가운데 스트레스를 ‘많이’ 또는 ‘대단히 많이’ 느낀다고 응답한 청소년은 35.4%로 2.8명중 1명으로 나타났다. 또한 여자 청소년의 스트레스 인지율이 남자 청소년의 스트레스 인지율 보다 높았고 인지율의 차이는 12.1%포인트 이다. 학년이 올라 갈수록 스트레스 인지율도 높아졌고 중학교 1학년 학생은 30.3%가 스트레스를 인지한 것에 반해 고등학교 3학년은 전체의 41.4%가 스트레스를 인지하는 것으로 분석되었다. 가구의 경제적 수준이 낮을수록 스트레스 인지율이 높아 졌으며, 소득을 높게 평가한 청소년에 비해 25.4%포인트가 높게 나타났다.

2019년 이후 코로나 바이러스로 인해 고강도의 사회적 거리두기 방역지침을 시행하고 있으며, 정부지침에 따라 개학시기를 연기하고 온라인 수업을 진행하는 등의 온라인을 통한 공교육의 과정이 진행되었다. 이후 확진자가 줄어들면서 대면 수업과 온라인 수업을 병행하여 진행하고 있으나, (교육부, 2020.05.14.) 감염에 대한 두려움과 불안감을 느끼며 관계의 단절 및 소통 감소에 따라 스트레스 수준이 높게 나타나고, 청소년들 또한 우울과 불안감 두려운 감정을 경험하고 있으며 많은 스트레스를 받고 있다(중앙방역대책본부, 2020.04.29.).

청소년의 학교교육은 입시위주와 과도한 경쟁으로 인하여 다양한 스트레스를 받고 있다. 인간의 삶을 안정시키고 발전시키기 위한 삶과 동일시된 목표가 아닌 취업과 자격증을 얻기 위함으로 전락되며, 경쟁과 공부이외의 것을 추구할 수 없게 만들기도 한다. 그리고 이로 인해 학업스트레스가 발생하기도 한다(성정아, 2017).

한편, 청소년 발달단계에서 행복감에 영향을 주는 요인들 중에는 스트레스가 주로 나타난다. 아동기에서 성인으로 변화하는 과정 중 에서 가장 복잡한 시기이며 이 때문에 스트레스를 경험하게 된다(M.S. Koh, 2010). 스트레스는 정신건강에 부정적인 영향을 주며 삶의 의욕을 저하 시키고 신체적으로는 불면증, 무력감, 우울 증상등을 심화시키는 것으로 나타난다(C. Y. Woo, A-C. Park, H. H. Chung, 2010). 이러한 스트레스로 인해 부정적인 영향이 크게 나타난다. 특히 가족과의 관계, 학업 및 교우관계에 따른 과도한 스트레스가 관리되지 않으면 여러 문제 행동을 일으키거나 범죄, 일탈행동

과 사이버비행을 초래한다(김도영, 2017).

국내 교육 평가전문기관에서는 청소년의 정서 중, 여가 활동으로 남자는 게임이 29%, 음악듣기 22.5%, 운동 18.8%, 잠자기 13%, 영화 예능프로그램 시청 9.4%, 수다떨기 7.3%인 반면, 여자는 음악듣기 32.9%, 잠자기 29.1%, 수다떨기 16.2%, 영화 예능프로그램 시청 12.8%, 게임 4.7%, 운동 4.3% 순이었다(유웨이중앙교육, 2014).

특히 음악 감상은 인간의 보편적인 음악적 행동이며 삶의 의미 있는 부분을 차지한다. 청소년들은 음악 수업에서 학생들이 감상 중 음악 요소적 특성들 즉, 음향적으로 묘사하는 특정한 심상이나 이미지, 혹은 개인적으로 가지고 있는 음악에 대한 기억이나 추억 등의 감정적 반응을 많이 불러일으킬 수 있다(김현영 2014, 20 재인용; 백선재 2011). 김봉순(2006)은 클래식 음악감상이 중학생의 사회성 함양에 미치는 효과연구에서 클래식 음악의 효율성 중 마음의 불안함으로 고조되어 있을 때 저음부 파트에서 울리는 바로크 시대의 저음부반주파트인 통주저음이 두뇌안정에 도움을 준다고 하였다(이지혜 박형진 2015).

음악치료의 많은 부분이 듣기에 관한 것이므로 집단 연주나 노래 부르기를 통해 자신 뿐 아니라 다른 사람의 표현에도 귀를 기울이게 된다. 이런 경험은 품행장애 청소년들에게 가능한 몇 안되는 유동적이고 수용적인 자기표현의 경험이 될 것이다. 그러므로 음악심리치료(music psychotherapy)는 이 아이들에게 부적절한 언어를 사용하거나 누구를 모욕하지 않고서도 실제 경험하고 있는 감정들에 대해 진실하게 행동할 수 있는 기회를 제공한다.

## 1. 청소년과 자아탄력성

### 1) 청소년의 자아탄력성의 영향을 미치는 요인

자아탄력성(Ego-resiliency)이란 변화하는 상황적 요구들이나 스트레스의 상황에 처했을 때 유연하게 반응하는 것으로, 상황이나 환경을 적응하는 의미이며 내·외적인 스트레스에 대해 유연하게 대처하는 융통성있는 적응 능력을 말한다.

인간의 모든 일상의 경험과 삶의 즐거움, 도전 및 어려움을 다루기 위한 개인 특성 요인으로, 특히 발달단계에서의 과업수행이나 성취 혹은 성공적인적응을 위한 중요한 요인으로서 심리학, 교육학, 사회학 등 다양한 분야에서 활발한 연구가 이루어지고 있다(Alessandri G, Vecchio GM, Steca P, Caprara MG, Caprara GV2007)(Klohnen EC 1996).

청소년기는 신체적, 인지적, 사회적 영향을 받는 과도기이며 여러 가지 상황으로 인해 신체적 육체적인 문제가 발생될수 있다. 청소년의 대부분은 이러한 상황들을 극복하지만 일부는 비행 약물, 흡연, 자살, 학업저하와 같은 문제를 일으킨다(Dumont M 1999 Yoon HH, Hong C, Lee JH. 2001). 즉, 같은 스트레스를 겪더라도 개인마다 스트레스에 대한 적응 정도가 다르며 우울 하거나 불안등의 부정적인 정서를 겪는다.

유·아동기 혹은 청소년기의 자아탄력성 수준이 청소년 혹은 성인기의 자아탄력성 수준과 동일하게 유지되거나(Chuang SS, Lamb ME, Hwang CP 2006)(Vecchione M, Alessandri G, Barbaranelli C, Gerbino M 2010), 동일한 방향으로 변화하며(Block J, Block JH2006), 이런 경향은 성인에게도 비슷한 결과를 보인다(Klohnen EC, Vandewater EA, Young A 1996)(Pals JL 1999). 자아탄력성의 개념을 정리하면 다음과 같다. 삶의 다양한 변화와 도전에서 개인의 적응, 사회적 능력, 신체적·심리적·사회적 Well-being을 이끌기 위해 대처하는 개별화되고, 통합된 개인의 자원이자 능력을 의미한다.(Klohnen EC 1996)(Philippe FL, Laventure S, Beaulieu-Pelletier G, Lecours S, Lekes N 2011)(Klohnen EC, Vandewater EA, Young A1996)(Kim MH, Kim SH 2010)(Miloni M, Alessandri G, Eisenberg N, Vecchione M, Caprara GV2015)(Suh KH, An JS, Kim G 2012)(Swanson J, Valiente C, Lemery-Chalfant K, O'Brien TC 2011)(Utsey S, Hook J, Fischer N, Belvet B, Utsey SO, Hook JN, et al 2008).

청소년기는 특히 대학 진학의 발달적 과제에 직면해 있는 고등학교 청소년들의 심리적 안녕감을 위협할 수 있다. 그럼에도 불구하고, 스트레스로 인한 부정적 영향을 자아탄력성을 기반으로 건강하게 대처하는 청소년들이 있다.

자아탄력성은 스트레스로 인한 부정적인 영향을 조절하고 개인의 적응을 높이는 성격 특성(Wagnild & Young, 1993)으로, 위협적인 상황에서도 개인의 긍정적인 사고와 행동을 통해 내적, 외적 평형을 회복하거나 유지하는 능력(Smith et al., 2008)을 의

미한다. 이러한 자아탄력성은 심각한 스트레스 상황에서 자신의 긴장 수준이나 인내 수준 그리고 충동 통제를 역동적으로 조절함으로써 스트레스 상황에서 경직되지 않고 유연하게 대처하는 데 도움(Block & Kremen, 1996)이 될 뿐 아니라 신체적, 심리적 건강을 잘 유지하는 데도 도움이 된다(Ryff & Singer, 2003).

자아탄력성이 높은 사람은 부정적 정서 경험으로부터 회복되는 힘이 큰 반면, 자아탄력성이 낮은 사람은 스트레스 상황에서 상황에 맞지 않은 충동성을 표출하거나(Letzring et al., 2005) 높은 불안과 낮은 적응적 유연성을 보이며 외상적 사건으로부터 회복하는데 어려움을 경험한다(Block & Kremen, 1996; Goldstein, 2013). 청소년 대상 연구에서도 이와 비슷한 결과들이 제시되고 있는데, 자아탄력성이 높을수록 스트레스 상황을 보다 긍정적으로 지각하거나(김선아, 2012), 긍정적인 조절 전략을 더 많이 사용함으로써 자신의 삶에 더 만족하는 것으로 나타났다(성은모, 김균희, 2013; Zimmerman et al., 2013). 또한 청소년의 자아탄력성이 높을수록 특히 학교 상황에서 발생하는 다양한 영역의 문제들에 더 잘 대처함으로써 부적응을 낮추는 것으로 나타났다(Sagone & De Caroli, 2014). 이러한 선행연구들을 기반으로 할 때, 아직 불투명한 자신의 진로와 과도한 학업 스트레스, 빠르게 변화해가는 환경 속에서의 적응 등과 같은 여러 혼란과 어려운 상황을 경험하는 청소년들에게 있어 자아탄력성은 청소년의 심리적 안녕감을 유지하거나 높이는 데 도움이 될 것으로 추론된다.

개인의 특성이나 사회 환경적인 요인에 영향을 받고 있기 때문이다(utter M 1985 Vrana S, Lauterbach D 1994 Masten AS, Best KM, Garmezy N 1990). 자아탄력성(ego-resilience)은 스트레스 상황에서 이전의 적응수준으로 회복하는 능력인 탄력성(Rutter M. 1979)에 자아통제(ego-control)를 포함한 개념이다. 자아탄력성이 높으면 스트레스 상황에서 긴장과 인내의 수준을 조절하는 능력이 높기 때문에 잘 대응할 수 있는 반면 자아탄력성이 낮은 사람은 이런 조절 능력이 부족하여 성공적으로 대처하지 못한다.(Block J, Kremen AM 1996) 자아탄력성에 기여하는 요인들은 개인의 특성과 환경적인 특성으로 나누어 볼 수 있다. 개인의 자원은 성격, 낙관론, 자기 통제, 대처능력, 영성, 주관적인 건강 등이며, 가족 및 외부의 자원은 가족 및 친구의 질과 지지, 지역사회 자원, 소속된 종교, 문화적 영향 등으로 볼 수 있다(Ong A, Bergeman CS

2004). 자아탄력성은 타고난 개인의 특성으로 볼 수 있지만 외부적인 요인에 의해 영향을 받으므로 교육 등을 통해 발달이 가능한 것으로 보는 견해도 있다(Howard S, Johnson B 1999). 여러 연구에서 공통적으로 나타나는 자아탄력성의 구성요소들은 낙천성, 자율성, 능동적인 활동성, 타인에 대한 공감, 원만한 대인관계 등인데, 이러한 높은 자아탄력성을 가진 청소년은 자기 효능감과 자존감이 높고 긍정적인 자아상과 명확한 정체성을 가진다고 보고되었다.(Wyman PA, Cowen EL, Work WC, Kerley JH 1993 Klohnen EC 1996) 국내의 청소년을 대상으로 한 자아탄력성 관련 선행연구들을 살펴보면 아동청소년에서 자아탄력성이 높으면 일상 스트레스와 부적 상관, 그리고 행복감과 정적 상관을 보였다.(Kim YH 2010) 또, 남녀 중학생에서 학업 스트레스에 대하여 자아탄력성이 주관적 웰빙이나 행복감을 부분적으로 매개하였다.(Suh KH 2016) 이처럼 청소년에서 자아탄력성은 다양한 정서 및 행동 양상에 영향을 끼칠 것으로 예상되나 성인 연구에 비해 제한적인 실정이다.

이에 본 연구는 청소년에서 자아탄력성의 수준에 따라 우울, 불안, 행실문제, 자존감의 차이점이 있고, 어떠한 연관성을 가지는지, 그리고, 이러한 인자들이 자아탄력성에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 본 연구의 가설은 다음과 같은 가설을 세웠다. 첫째, 청소년들의 자아탄력성의 수준에 따라, 우울 및 불안, 행실 문제는 차이점이 있고, 둘째, 자아탄력성은 우울 및 불안 그리고 행실 문제와 음의 상관 그리고 자아존중감과 양의 상관으로 관련이 있다는 것이다.

청소년의 자아탄력성은 학교에서의 교우관계, 준사회적 상호작용, 또래 애착을 통해 청소년의 자아탄력성에 영향을 미치는 것들로 나타났다. 학업스트레스와 학교생활적응, 희망 및 자아탄력성의 사이에 어떠한 관계가 있는지를 규명한 결과 학업스트레스는 희망과 자아탄력성 및 학교생활적응에서 유의한 부적상관을 보인 반면 희망은 자아탄력성과 학교생활적응에서 유의한 정적상관을 보였다. 또한 자아탄력성은 학교생활적응과 유의한 정적상관을 보였다. 즉 학업스트레스가 높은 학생들은 더 낮은 희망과 자아탄력성을 지니고 있었고 더 낮은 학교생활적응을 보였다. 그리고 높은 희망점수를 지닌 학생들은 자아탄력성과 학교생활적응도 높았으며, 자아탄력성이 높은 학생들 역시 더 높은 학교생활적응을 보였다. 따라서 학교생활적응은 또래나 교사와 같은 학교

환경 안에서 관계하는 타인과의 관계에 잘 적응하고 이를 통해 자신의 성장을 도모할 수 있는 상황이라고 본다(백소영, 2018). 이러한 결과는 학업스트레스는 무기력(Sedek & Kofta, 1990), 우울(Peterson & Barrett, 1987)로 나타난다는 연구결과와 일치한다.

특히 자아탄력성 중에서도 희망은 진로와 학업, 대인관계 등으로 인해 스트레스를 많이 받는 청소년에게 목표 달성을 위한 긍정적 신념으로서 어려움을 극복하고 잘 적응하도록 도와주는 힘이 된다(임정하, 김경민, 송운경, 2014; Christensen, 2011; Hardy, 2011). 따라서 청소년기의 자아탄력성은 중요한 정서이다.

자아탄력성은 학업스트레스의 효과에 도움이 되므로 학업스트레스가 높을수록 더 낮은 학교생활적응을 보이고, 더 낮은 자아탄력성을 지니는 것으로 나타났다(임정하, 김경민, 송운경, 2014). 따라서 자아탄력성은 학업스트레스나 학교생활적응에 영향을 미치는 요소임을 알 수 있다. 이러한 연구 결과는 자아탄력성은 긍정심리자원의 구성개념인 희망, 낙관성, 자기효능감과 함께 상호 시너지 효과를 발생시킬 수 있는 요인이므로 청소년기의 음악활동에서 다양하게 유도할 필요가 있다. 특히 자아탄력성은 개인은 긍정 정서에 대한 인지수준을 높일 수 있다고 하였는데(Richardson, 2002), 음악교과에서의 기악합주와 연주활동은 이러한 정서활동이 가능하다.

## 2) 음악교과와 자아탄력성

미국음악치료협회에서는 음악치료를 ‘치료를 목적으로 정신과 신체건강을 복원, 유지시키며 향상시키기 위해 음악을 사용하는 행위’ 라고 정의하였으며 이것은 치료 대상자의 행동을 바람직한 방향으로 변화시키려는 목적으로 음악을 단계적으로 사용하는 것이라고 하였다(최병철, 2007). 음악은 언어적 혹은 비언어적인 기능으로서의 상호교류가 중요한데, 이렇게 음악은 여러 가지 면에서 의사소통의 도구로 사용된다. 집단음악치료활동은 동료와의 교류, 사회적 발달 등이 요구될 때 사용되는 방법으로 효과적인 자기이해와 수용을 돕는다. 또한 사람들 가운데서 자신의 존재감을 느끼고 타인을 이해하도록 한다(홍혜영, 정광조, 최애나, 2011). 집단음악 활동은 자신이 다른 사람들과로부터 필요한 존재라고 느낄 수 있는 기회를 주며, 음악을 함께 연주하는 과정에서 안정감과 친밀감을 경험하게 한다.

긍정적 정서를 위한 음악활동은 음악과 심리적인 접근으로 학생의 행동을 수정하고 바람직한 성격을 갖춘 사람으로 이끄는 형태를 지닌다. 즉, 음악활동은 이론, 기법, 평가 등과 더불어 음악, 예술을 채택하여 이루어진다. 예술치료에서 예술적 행위는 그들의 심리적 상태를 평가하는 자료인 동시에 표현 그 자체가 치료적 역할을 수행하는 도구이기도 한 것이다(강경선, 2011).

## 2. 청소년의 대인 관계 능력

### 1) 청소년의 대인관계의 특성

인간의 삶에서 긍정적인 인간관계를 형성하고 유지하는 것은 행복한 삶을 이루는 중요한 요인이자 목적이 된다(박신영, 2018). 특히 청소년기에 접어들수록 학교에서 보내는 시간이 증가하면서 또래 집단과의 관계의 성격이 청소년개인의 심리적 안녕뿐만 아니라 학교적응에도 중대한 영향을 미치기 때문에 긍정적인 대인관계경험이 매우 중요하다(노보람, 박새롬, 이순형, 박혜준, 2016). 그러나 현재 우리 사회에서는 입시위



주의 경쟁적인 교육현실에서 청소년들이 또래와 상호적인 관계를 형성할 수 있는 기회가 줄어들고 그 범위가 협소해져, 인간관계에 필요한 사회적 기술마저도 습득하기 어려워지고 있는 실정이다(김경희, 2014; Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureno, & Villasenor, 1988). 이로 인해 청소년들의 또래관계에서 발생하는 크고 작은 갈등이 해소되지 않은 채 고질화되거나 악화되어 청소년 개개인의 삶의 적응뿐만 아니라 건강한 대인관계를 유지하는 데 중요한 정서조절능력(이시연, 2017)을 저하하는 심각한 결과를 초래하고 있다. 따라서 청소년의 대인관계 경험과 어려움을 파악하고 대인관계 경험을 증진할 수 있는 효과적인 방안 마련에 좀 더 주목할 필요가 있다. 실제로 통계청의 청소년 상담지원 현황에 따르면 학업과 진로보다 대인관계 문제가 가장 높은 빈도로 보고되었다. 이러한 결과는 청소년들이 대인관계에서 어려움을 호소하고 있으며, 이와 관련된 도움을 필요로 하고 있음을 보여준다. 부정적인 대인관계를 경험한 청소년은 성인기에 들어서도 타인과의 관계를 회피하거나 관계에 대한 불안과 공포를 경험하는 등 심리적, 사회적 부적응을 경험할 가능성이 매우 크다(류수현, 2018). 이러한 문제를 예방하기 위해서는 청소년에게 학교장면에서 긍정적인 대인관계를 경험하면서 관계기술을 향상시킬 수 있는 기회를 좀 더 적극적으로 제공할 필요가 있다(정소라, 정석진, 2017; Heider, 1964; Kesler, Price, & Wortman, 1985).

청소년기의 대인관계는 매우 가변적이고 유동적인 특징을 보여 대립, 갈등, 처벌과 같은 부정적인 양상을 띠기도 하지만, 사회지지 측면에서 애정, 협동, 결속력, 도움 등의 긍정적인 기능을 수반하기도 한다(Parker & Asher, 1993). 긍정적인 대인관계는 심리적 갈등을 완충하고 환경에 잘 적응하도록 돕는 보호요인 역할을 하지만(조혜정, 2013; Compton, 2007), 부정적인 대인관계는 갈등을 유발하고 불쾌감, 적대감, 실망감, 우울감 등을 초래할 수 있다(Edwards, Hershberger, Russell, & Markert, 2001; King & Merchant, 2008; Rook, 2014). 이러한 청소년기 대인관계의 중요성에 주목하여 그동안 집단상담 분야에서는 대인관계 향상을 위한 프로그램 연구가 활발히 이루어져 왔다. 프로그램 효과연구는 1980년 말에 시작되어 초등학생에서부터 성인까지 폭넓게 이루어져 왔고(김동원, 김정희, 김지연, 2004), 청소년을 대상으로 한 연구도 다수 수행되었다. 청소년 대상연구는 정서중심(강은아, 김미옥, 이봉은, 2015; 권유경,

2016), 인지행동(김선민, 김종남, 2016; 임명금, 고윤선, 허남순, 2010), 자기표현(박희숙, 박재연, 2018; 한숙중, 방명애, 권보미, 2018), 매체치료(장인규, 2013; 정송희, 2016; 홍민주, 순진이, 2017) 등 다양한 접근을 적용하였고, 대부분 대인관계 증진에 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 최근에는 긍정심리를 활용하여 대인관계 향상도 도모하려는 연구가 증가하는 추세이다(박정임, 2015). 이 밖에 대인관계 향상만을 목표로 하지 않고, 자기효능감이나 자아존중감, 의사소통기술, 자기표현능력, 학교생활 적응, 행복이나 심리적 안녕감 등을 종속변인에 추가하여 효과성을 검증하는 연구도 늘고 있다(김미진, 2017; 이문희, 이영순, 2013; 이해경, 연은경, 김혜원, 2014; 임정현, 2016).

## 2) 음악활동과 대인관계

한국의 청소년들은 학력 중심의 사회, 입시위주의 교육환경, 가정의 해체, 급변하는 사회문화의 가치관 및 외래문화의 홍수 속에서 전인적인 발달과 올바른 가치관이나 정체성을 확립하는데 어려움을 겪고 있다(신명희, 2002; 임영식, 2004). 이러한 과정에서 청소년들은 우울(임은미, 정성석, 2009; 조성희, 박서영, 2010), 약물중독(김경우, 2006; 김헌수, 김현실, 2002), 흡연(김지은, 조병희, 2012; 이수연, 전은영, 2001), 학교폭력과 집단따돌림(이은희, 김남숙, 2011; 장덕희, 2007), 인터넷 및 게임 중독(이희정, 2010) 등 다양한 부적응 행동을 보이며 결국 자살 및 타살로 이어져 주요한 사회문제로까지 대두되고 있다(장선희, 이미애, 2010; 한국청소년상담원, 2005). 이 결과 한국청소년의 주관적인 삶의 만족도는 매우 낮은 수준을 보이고 있다(문상석, 염유식, 2010). 이러한 청소년들의 심리적, 행동적 문제를 해결하기 위해 최근에는 다양한 예술적 접근이 고려되며 시행되고 있는데(김용수, 2012; 문선영, 2008) 이중 음악을 통한 접근법은 청소년들의 정신건강 문제를 해결하는데 많은 장점이 있다. 먼저 음악은 청소년들에게 가장 선호되며 가장 쉽게 접할 수 있는 매체이므로(김혜경, 2000; 서승미, 2005) 따라서 음악이 주는 주관적인 즐거움과 가치, 그리고 음악이 가지는 힘은 거부감이 심한 청소년에게도 치료적 접근을 가능하게 하여 청소년의 다양한 문제

영역에 접근하는데 도움을 준다. 게다가 음악활동은 청소년들에게 집중력을 향상시키고(이서연, 2011; 임명희, 2004), 자기표현의 수단에 되며 자존감을 향상시켜 만족감과 성취감을 갖게 하고, 동기를 갖도록 하며, 효율적인 학습을 할 수 있도록 도와주며 알콜과 마약 문제를 해결하고 궁극적으로 자기성장에 도움을 준다(Duerksen & Darrow, 1991; McFerran, 2010). 또한 청소년은 심리적 안정을 찾고 스트레스를 해소하기 위한 방법으로 음악을 찾는 경향이 있다(송주승, 정혜명, 2010). 결국 음악은 청소년의 정체성 확립과 정신건강, 그리고 정서 순화 및 행동조절에 중요한 영향을 미치는 가장 쉽고 편하게 접할 수 있는 매개체라고 할 수 있다. 구체적으로 그룹이 함께 하는 음악 치료는 청소년의 공격성과 문제행동을 감소시키며(권혜경, 진혜경, 2000; 김상철, 김영숙, 이현림, 2007) 모듬북 활동이 청소년의 우울과 불안을 감소시킬 수 있다(박명숙, 이미자, 천성문, 2008). 또한 인터넷 중독 청소년의 회복탄력성을 위해서도 음악적 접근이 효과적으로 적용되고 있다(여정윤, 2010).

### 3. 청소년의 우울증

#### 1) 청소년 우울증의 특성

청소년기는 급격한 신체적 성장으로 혼란과 불안을 느끼는 전환기이며, 동시에 부모와 거리를 두고, 새로운 친구를 사귀며, 개인의 정체성을 찾는 사회적 전환기이기도 하다(Roisman, et al., 2004). 이 시기에 초등학교에서 중학교, 중학교에서 고등학교로 진학하며 자주 변화되는 또래와 교사관계, 학교환경은 혼란의 시기를 더욱 어렵게 하니, 초등과 중등 교육과정을 하나로 묶어서, 2개의 학교급으로 구분해야 한다는 주장도 있다(Eccles, et al., 1993; Juvonen, 2007). 그 만큼 안정된 학교환경은 청소년 발달에 중요하며, 학교에서의 심리적 안정과 유대감(Connectedness)은 청소년 발달에 중요한 보호요인이 되지만, 반대로 학교생활에서 교과과정을 따라가지 못하거나 새로운 또래관계 형성, 또는 교사와 우호적인 관계를 형성하는 데 어려움을 느끼게 되면, 청소년기의 발달과업 수행도 원만하게 이루어질 수 없다고 한다(Pate et al., 2017).

청소년의 우울증상과 학교적응의 부적 상관관계는 많은 선행연구에서 확인 할 수 있다.(염정원·조한익, 2016; Finning et al., 2019), 우울증상이 학교적응을 어렵게 하는지, 아니면 학교적응에 따른 어려움이 우울감의 원인이 되는지에 대한 결론은 명확하지 않다. 우울증상이 학교적응을 어렵게 한다는 가정은 의학적 관점(Medical perspective on depression)에 기반하고 있는데, 우울의 증상들인 흥미저하, 무기력, 감정의 기복, 피로함, 식욕부진, 초조함과 짜증 등으로 인하여 학교에서 이루어지는 다양한 학습활동에서 어눌하거나 부적절한 반응을 나타내게 되고, 결과적으로 또래 및 교사관계에도 어려움을 겪는다는 것이다(Verboom et al., 2014; World Health Organization, 2002). 즉 학교생활에 적응하지 못하는 이유는 우울이라는 질환으로 인하여 발생된 신체적·정신적 손상이 청소년으로 하여금 학교라는 생활공간에서 기대하는 행동을 할 수 없게 하는 데 있다고 본다. 반대로 학교적응이 청소년 우울증상에 영향을 주는 것이라는 가정은 역량 기반적관점(Competency-based perspective on depression)으로 설명되는데, 학교에서 이루어지는 다양한 학습활동을 수행할 역량을 갖추지 못했다는 데서 느끼는 좌절감, 새로운 친구를 사귀면서 경험하는 어려움과 부정적 반응 등 다양한 청소년기 발달과업의 수행과정에서 경험하는 자신의 역량에 대한 부정적 인식이 우울증상을 촉발한다고 본다(Moilanen, Shaw, & Maxwell, 2010).

특히 청소년의 자아 인식은 타인이 어떻게 자신을 바라보는지에 따라 좌우되는 경우가 많은데, 학교생활에 적응하지 못하면서 경험하는 주위의 부정적 반응들에 근거해 스스로를 평가하게 되고, 자신에 대한 부정적 평가가 반복되면서, 우울문제의 위험이 증가하게 된다고 한다(Verboom et al., 2014).

청소년의 우울감은 10대들이 사춘기를 지나면서 나타내는 일반적인 감정기복의 하나로 발달과정에서 흔히 나타날 수 있는 증상으로 여겨졌으나(Maughan, Collishaw, & Stringaris, 2013), 최근의 경향은 청소년기의 가장 대표적인 정서장애의 하나가 우울감이며, 학습부진, 흡연과 음주를 비롯한 다양한 청소년 문제, 청소년 자살에 기여하는 위험 요인의 하나이기 때문에 적절한 시기의 예방 및 치료가 필요한 사회문제라는 의견이 인정받는 추세이다(권태연, 2015; Thapar et al., 2012). Thapar와 동료들(2012)은 성인과 청소년 우울장애 진단의 기준을 비교해 청소년의 우울감을 설명하면

서, 청소년의 우울증상은 성인과 달리 초조함이 빈번히 나타난다는 것을 제외하면, 일상생활에 흥미와 기쁨을 느끼지 못하며, 활력이 줄어들고, 피로에 대한 예민함이 증가했는지를 핵심 증상으로 하여 우울장애를 판단한다는 점은 성인과 동일하다고 하였다. 오히려 청소년의 우울감은 발달과정에서 일반적으로 나타나는 과민한 모습, 초조함, 안절부절하는 모습, 활발한 감정적 반응(Mood reactivity), 분노에 묻혀, 무시되기 쉽다고 하였다. 청소년기 우울증상의 부정적 영향과 관련하여 국외에서 진행된 중단 연구에 따르면, 청소년기에 나타나는 우울증상은 한 번 발생하면 지속되고, 재발의 위험이 높으며(Carballo et al., 2011; Dunn & Goodyer, 2006), 그대로 방치할 경우 성인기 정서장애뿐 아니라 실업, 약물중독과 같은 문제들의 원인이 된다고 하였다(Thapar et al., 2012). 지역사회 12~17세 청소년들을 6년간 추적조사한 Dunn과 Goodyer의 연구(2006)에 따르면, 우울증상을 치료하지 않은 청소년의 68%가 3달 안에 병원을 다시 방문하였으며, 92%는 3년 안에 다시 병원을 찾은 것으로 나타났다. Carballo와 동료들(2011)은 주요우울장애를 진단받은 13~17세 청소년을 11년간 추적 조사한 결과, 57.2%가 성인기에 우울장애를 비롯하여, 불안장애, 양극성장애, 인격장애 등의 정서장애로 치료를 받았다고 하였다. 국내 연구들은 국외와 비교해 상대적으로 연구기간이 짧아, 청소년 우울이 성인기정서문제에 어떤 영향을 미치는지 명확하지 않다. 하지만 최근에는 잠재성장모형을 활용하여 청소년기 우울증상의 변화율을 분석한 연구들에 따르면, 중학생의 우울감은 한 번 나타나면 고등학교까지 거의 변화 없이 유지되는 경향을 나타낸다고 하였다(민원홍·이봉주, 2015; 손지아·김선희, 2017).

이와 같이 청소년의 우울증상은 한 번 나타나면 유지 또는 재발되는 경향이 있으며, 성인기까지 부정적 영향을 미치지만, 초조함, 안절부절하지 못하는 모습, 감정의 기복, 의욕과 흥미 저하등의 증상들이 청소년기에 나타나는 일시적인 문제로 무시되기도 하여, 적절한 개입의 시기를 놓칠 우려가 높음을 알 수 있다.

## 2) 음악활동과 우울증의 효과

음악이 치유효과를 낼 수 있는 것은 인간의 정서에 긍정적인 영향을 주기 때문일 수

있다(Peretz, 2001; Stewart, Garrido, Hense, & McFerran, 2019). Krumhansl(1997)은 개인이 음악을 들으면 정서적 반응이 유발되고, 그 감정에 의해 생리적 변화가 생기게 되는 것을 검증하였다. Laukka(2007)도 음악을 들으면 즐거움을 느끼고 기분전환 효과가 있으며 이완감을 경험하게 되어 행복감을 증진시킬 수 있다고 보았다.

음악이 미래의 삶에 대한 희망을 가지게 할 수도 있다. 조창현(2013)은 영화속에 있는 인간의 삶을 비교하며 삶의 희망이 되는 음악을 조명하였는데, 그는 영화 속에서의 음악이 그 영화에서 주인공들에게 미래의 희망을 느끼게 한다고 주장하였다. 박정양과 서경현(2008)의 연구에서도 음악의 심리효과에 대한선호를 더 할수록 삶의 기대 수준이 높았으며, 김혜경과 서경현(2014)의 연구에서 음악을 정서적 용도로 사용하는 청소년들이 그렇지 않는 청소년보다 미래의 삶에 대해 기대를 더 하고 있었다. 미래의 만족된 삶을 위해 현재의 만족된 삶을 미루어 놓고 준비하는 대학생의 경우 미래에 대한 기대가 행복감에 관건일수 있다(김정호 외, 2009). 김정호 등(2009)의 연구에서는 젊은이의 경우에는 삶의 만족 수준은 낮아도 행복감 수준은 양호했는데, 이는 미래의 삶에 대한 기대 수준은 높았고 미래를 위해 현재의 삶에서 노력하고 있기 때문이라고 강조하였다. 요약하면 삶의 기대가 대학생의 행복감에 관건일 수 있다는 점이다. 서경현(2012)의 연구에서도 대학생의 행복감 수준은 현재의 삶에 대한 만족보다 미래의 삶에 대한 기대에 따라 크게 좌우되는 것으로 나타났다.

### Ⅲ. 연구 방법

본 연구에서는 청소년이 악기를 통한 정서활동이 삶에 미치는 영향을 조사하고자 하였다. 그리고 음악활동을 한 후 그 경험에 대한 청소년의 자아탄력성, 대인관계의 정도를 알아보고, 이에 대하여 청소년의 정서에 미치는 영향과 음악의 효과성을 검증하고자 한다.

자료 조사는 설문지를 작성하여 2021년 4월 12일 ~ 5월 28일(8주간)에 실시하였다. 그리고 전체 대상의 187부를 배부하여, 이 중 결측지 10부를 제외하고, 최종적으로 177부(94.6%)를 연구 자료로 활용하였다.

#### 1. 연구대상

본 연구의 범위는 전라남도 A지역 A고등학교의 17명의 남녀 학생, B지역 B중학교 8명의 남학생, 광주광역시 C고등학교 100명의 남학생이다. 심층연구에 동의 한 학생은 악기연주 1년 이상 경험이 있는 중학교 1학년부터 고등학교 3학년까지이다. 이 연구대상을 선정한 이유는 학교 내외의 기악활동을 통하여 본 연구의 목적인 기악 활동이 삶에 미치는 자아탄력성, 대인관계의 요소의 특성을 비교 분석하기 위함이다.

자료와 연구대상에 대한 구체적인 내용을 정리하면 <표 3>과 같다.

<표 3> 면접 대상자

대상	인원수	백분율
성인	52	29%
고등학생	117	66%
중학생	8	5%
합계	177	100%

## 2. 심층 면접 참여자

심층면접의 참여자는 설문조사에 응답하였던 학생 125명중 악기연주 활동을 1년이상 했었던 유경험자 7명과 악기연주를 전혀 하지 못했던 무경험자 7명을 대상으로 인터뷰를 진행하였다. 이 대상자를 통해 음악활동이 정서에 대한 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 알 수 있었다.

<표 4> 심층면접대상 내용

순번	학년	성별	악기경력	악기종류
1	a 문	고2	남	5년 이상 피아노, 가야금 바이올린, 기타
2	b 남	중2	여	7년 이상 피아노, 기타
3	c 김	중2	남	8년 이상 피아노, 기타
4	d 유	중2	남	2년 이상 피아노, 기타 우쿨렐레
5	e 김	중3	남	1년 이상 기타
6	f 장	중2	여	5년 이상 피아노, 기타 플룻, 우쿨렐레 바이올린



### 3. 심층 면접 질문 및 자료 분석

면접대상자가 작성한 설문지에 자아탄력성 검사지와 대인관계 능력 검사지의 내용을 바탕으로 본연구자가 인터뷰 형식에 맞도록 재구성하여 심층면접을 진행하였다. 면접 대상자의 설문지는 부록에 첨부되어 있고, 질문지의 내용은 다음과 같으며 아래의 <표 5>와 같은 형식으로 참여자의 배경과 대인관계 자아탄력성에 관련된 질문으로 구성하였다.

<표 5> 자아탄력성과 대인관계에 대한 심층면접 질문지구성내용

분 류	내 용	
참여자 배경		성별
		학년
		악기경험의 경력
		연령
	1	악기의 종류 악기 수업의 유무
대인관계	2	다른 사람들에게 먼저 대화를 시도하는 것이 익숙한가?
	3	여러 사람 앞에서 내주장을 말하는 것은 어떠한가?
	4	사람들과 쉽게 어울릴 수 있으며, 만약 잘 어울린다면 어떤 방법으로 다가 가는가?
	5	처음 보는 사람들과 만나도 불안하지 않은가?
자아탄력성	6	다른 친구들과의 관계는 어떠하며 친구들과 쉽게 친해 지는 편인가? 그리고 친구들을 잘 돕는 편인가?
	7	나의 생각이나 감정을 다른 사람에게 잘 내색하는가? 어떤 감정들을 함께 공유하고 이야기하는가?
	8	내가 한일에 대하여 자부심을 가지고 있나? 만약, 있다면 어떤 일에 대한 자부심이 있는가?
	9	나는 어려운 일이 생겼을 때 처리하는 방법을 알고 있으며, 잘 해내는 편인가?
	10	내가 무가치한 존재라고 생각하는가? 이유는 무엇인가?

	11	스트레스를 받게 되면 포기하거나 회피하는 편인가? 혹은 반더라도 빠르게 회복하는 편인가?
우울증	12	다른 사람들이 보기에 자주 기운이 없어 보인다고 말하는가?
	13	일상적인 활동들에 대해 별로 흥미나 즐거움을 느낄 수 없는가?
	14	기악활동 후에 기분은 어떠한가?

본 설문자료의 처리는 엑셀 프로그램을 이용하여 그래프를 통해 비교 분석하였고 통계의 결과를 기반으로 하여 정도를 분석 하였다. 심층 면접의 자료는 대상자와 동의 하에 진행되었으며 녹음으로 진행되었다. 이 내용을 바탕으로 기록하여 중심내용 위주로 구분 하였다.

#### 1) 설문지 집계 방법

한 학생이 다섯 가지의 검사지를 작성하도록 하였고 충분한 시간과 장소를 제공하여 충분한 검토 후 작성하도록 여건을 만들어 주어 답변하도록 하였다. 그리고 집계 및 통계처리 시 다음의 방법으로 처리 하였다.

#### 2)통계처리 방법

본 연구에서는 음악활동 경험의 유무,기간, 연령, 성별, 학년으로 구분하여 대인관계능력, 스트레스, 스트레스대처방식, 우울증, 자아탄력성 검사의 빈도를 분석하고 엑셀을 통해 그래프로 나타내어 비교하였고 약기를 통해 음악경험을 했던 그룹과 하지 않았던 그룹을 비교하여 차이를 알아보았다.

### 4. 검사도구

연구에 사용한 설문 검사지는 청소년의 건강한 정서를 위하여 정부에서 오픈한 사이트에서 활용할 수 있는 내용으로 주로 심리, 정서, 적응 관련의 검사지들이 있다. 본연구에서는 청소년 대상의 자아탄력성, 스트레스, 우울증을 중심으로 활용하였으며

그것의 웹주소는 <http://www.guidance.co.kr/Intgr/freetest/free-etest.html> 이다.

### 1) 음악활동 경험

악기를 통한 음악활동의 유무를 알기 위하여 설문대상자의 기초설문조사에서 악기를 배웠거나 배우고 있는지에 관하여 선행 조사를 하였고 악기를 배운 기간을 1년 미만, 1~3년, 3~5년, 5년 이상으로 구분하여 조사하였다. 설문지는 한국가이던스의 설문을 기초로 재구성하여 사용하였다.

### 2) 자아성격, 정신건강, 대인관계 검사

개인의 자아성격, 정신건강, 대인관계를 검사하기 위해 대인관계능력검사 16문항, 스트레스 검사 27문항, 스트레스 대처방식 검사 24문항, 우울증 검사 13문항, 자아탄력성 검사 33문항으로 5가지 종류의 검사를 진행하였다. 한국가이던스에서 무료제공을 하는 심리검사를 기초로 구성하여 설문을 진행하였다

#### (1) 자아탄력성 검사

자아탄력성이란 변화하는 환경이나 스트레스를 포함하는 환경에 잘 적응할 수 있는 능력을 의미한다.

#### (2) 대인관능력 검사

이 검사는 주변사람들과의 대인관계능력을 측정하는 검사로서 ‘성신자기개념검사’의 내용에 해당하는 ‘대인관계’ 척도를 한가지의 검사로 제작하였다.

#### (3) 우울증 검사

이 검사는 우울증 여부와 정도를 측정하는 검사로서 ‘MMPI168적응 진단검사’의 내용에 해당하는 ‘우울증’ 척도를 한가지의 검사로 제작하였다. 이 검사를 통해 자기를 이해하는데에 매우 유익한 도움을 줄 것이다.

## IV. 연구 결과

연구를 위해 참여한 대상의 기초자료 분석은 결과는 다음<표 6>과 같으며, 연구문제를 중심으로 설명하고자 한다.

1) 청소년의 악기연주 경험 유무에 따른 자아탄력성은 어떠한가?

<표 6> 청소년 악기연주 유무에 따른 자아탄력성 결과

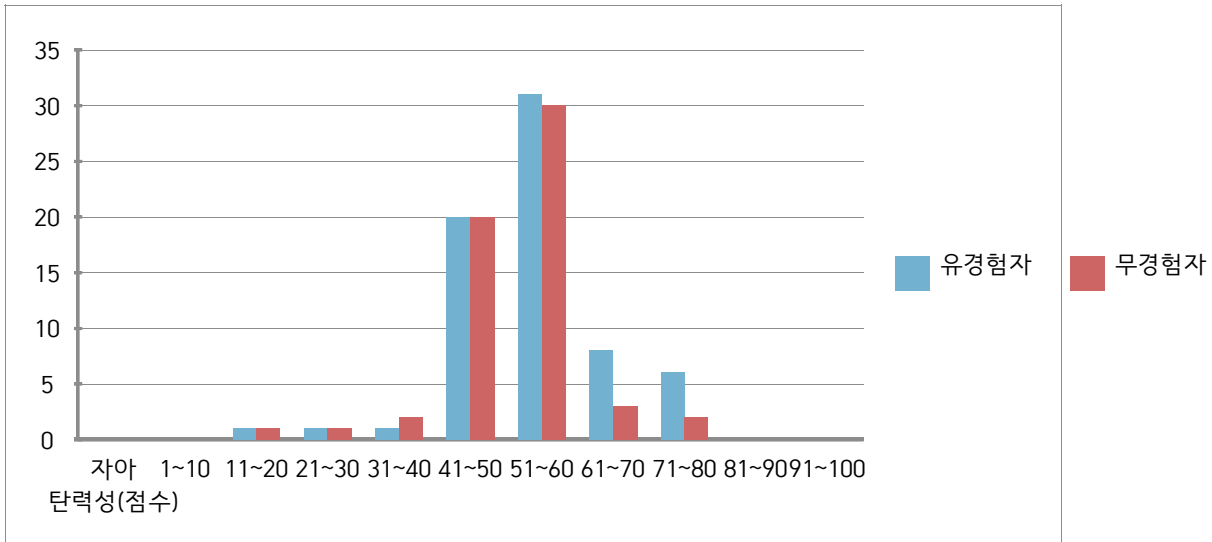
자아 탄력성(점수)	악기연주			
	유경험자 (명/%)		무경험자 (명/%)	
1~10	0		0	
11~20	1	1%	1	2%
21~30	1	1%	1	2%
31~40	1	1%	2	3%
41~50	20	29%	20	34%
51~60	31	46%	30	51%
61~70	8	12%	3	5%
71~80	6	9%	2	3%
81~90	0		0	
91~100	0		0	

<표 6>의 탄력성의 점수는 1점부터 100점까지의 점수로 구성하여 10점 단위로 점수에 해당되는 인원을 표시하였고 유경험자와 무경험자로 구분하여 인원수를 기입하였다. 탄력성의 점수가 높을수록 자아탄력성의 지수가 높으며 이에 해당하는 인원을 비교하였다. 50점 이하의 인원은 유경험자와 무경험자의 인원의 차이가 나지 않았으며 50점대 이상의 인원은 높은 점수로 갈수록 악기연주의 유경험자의 인원의 분포도가

높다. 악기에 대한 무경험자는 71~80점 인원이 유경험자에 비해 낮은 인원이 분포하고 있음을 확인 할 수 있다.

아래의 막대 그래프를 통해 악기연주경험이 있는 인원의 분포도와 악기연주 경험이 없는 인원의 분포도를 한눈에 확인 할 수 있다.

<표 7> 청소년 악기연주 유무에 따른 자아탄력성 결과



2) 자아탄력성과 악기연주 활동의 상관관계는 어떠한가?

위의 그래프를 통해 알 수 있듯이 51점 이상이 되는 점수 분포도에서는 악기 연주에 대한 경험이 있는 사람들이 무경험자 보다는 높은 것으로 나타나있으며 높은 점수 부분의 인원 분포도가 높다.

3) 청소년의 악기연주활동의 유무에 따른 대인관계능력의 점수는 어떠한가?

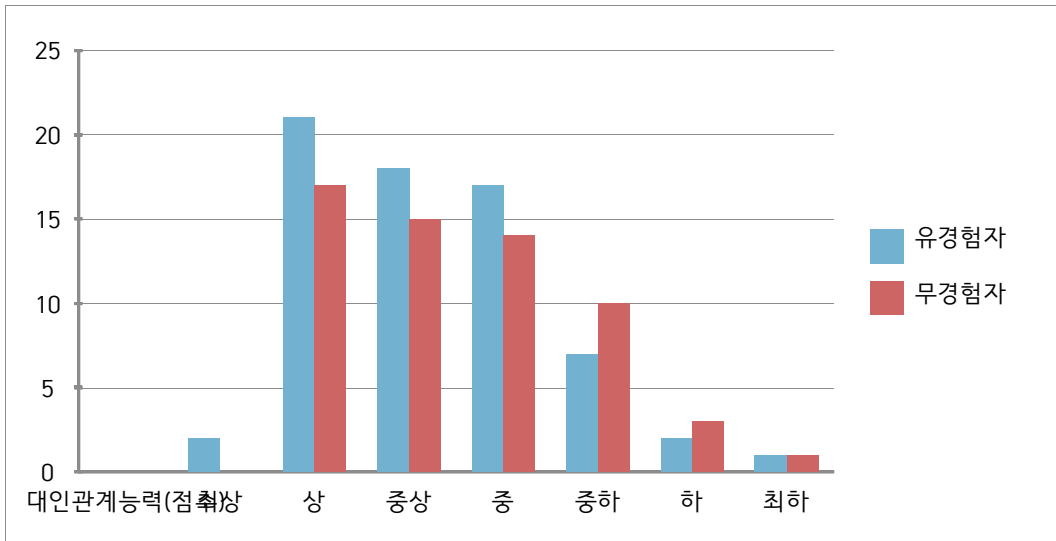
<표 8> 악기연주 유무에 따른 대인관계능력 결과

대인관계능력(점수)	악기연주			
	유경험자 (명/%)		무경험자 (명/%)	
최상	2	3%	0	0%
상	21	31%	17	28%
중상	18	26%	15	25%
중	17	25%	14	23%
중하	7	10%	10	17%
하	2	3%	3	5%
최하	1	1%	1	2%

<표 8>에서는 대인관계 능력을 최상부터 최하까지 7가지의 능력치를 구분하였으며 최상으로 올라 갈수록 대인관계에 대한 능력치가 높음을 확인할 수 있다. 대인관계능력이 중급의 점수를 받은 인원의 비율을 보면 유경험자 일수록 비율이 높음을 확인할 수 있다. 반면 무경험자의 경우 중하 등급부터 최하 등급까지의 비율은 악기연주를 하지 않는 인원이 더 높음을 확인할 수 있다.

4)대인관계와 악기연주 활동의 상관관계는 어떠한가?

<표 9> 악기연주 유무에 따른 대인관계능력 결과



위의 <표 9>를 통해 알수 있듯이 대인관계 능력이 중 이상의 점수분포의 인원은 악기연주를 경험한 학생들이 높으며 중하 이하의 점수는 악기연주를 하지 않았든 학생들이 높은 그래프의 모양을 나타낸다.

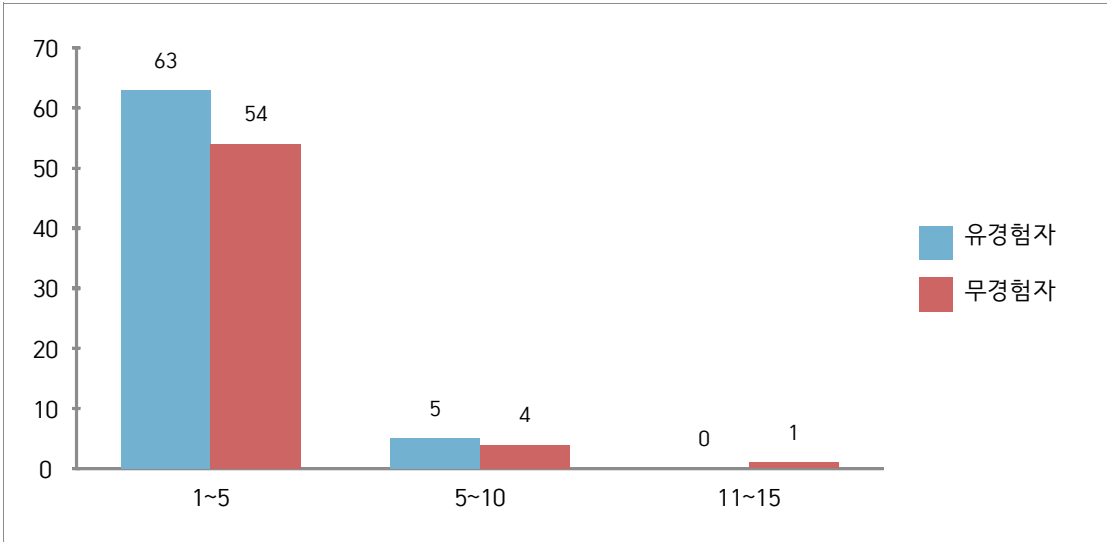
5)청소년의 악기연주활동이 우울감에 미치는 영향은 어떠한가?

<표 9> 악기 연주 유무에 따른 우울증 결과

우울증 (점수)	악기연주			
	유경험자 (명/%)		무경험자 (명/%)	
0~5	63	93%	54	92%
6~10	5	7%	4	7%
11~15	0	0%	1	2%

우울증에 관련된 설문조사는 유경험자와 무경험자의 큰 차이가 없어 비교가 어려움이 있다. 유경험자와 무경험자가 차지하고 있는 퍼센티지의 1~2%의 근소한 차이로 유경험자와 무경험자의 우울증의 관련된 차이점은 확인이 어렵다. 심층 면접을 통해 설문 대상자들의 의견을 통한 내용을 확인 할 수 있다.

<표 10> 악기연주 유무에 따른 우울증 결과



심층면접을 실시하기 위해 설문 문항을 근거로 면접질문지를 작성하였다. 그 내용은 다음<표 11> ~ <표 > 과 같다.



<표 11> 악기연주 경험

	참여자	면접내용 : 악기를 배워본 경력은 어떻게 되나요?
1	학생a	<p>피아노 1~2년 정도 배웠고.... 가야금은 1년정도 배웠고... 바이올린은 2년 인가 배웠어요 이제는 기타를 처음 시작해서 배우고 있어요. 기타를 배운지는 2달정도 되었어요. 지금은 기타만 배우고 있어요.</p>
2	학생b	<p>피아노랑 기타 배우고 있는데 지금은 피아노를 안 하고 있긴 한데 피아노는 7년정도? 기타는 지금 한 달 정도 됐어요. 지금 피아노는 안배우고 있지만 다음에 갈 것 같긴 한데 지금은 잘 모르겠어요.</p>
3	학생c	<p>저 피아노 7년째 배우고 있고요. 클래식 피아노를 치고 있구요. 피아노 학원선생님이랑도 완전 친해요. 어렸을 때부터 다녔던 곳이라서 계속 하고 있어요. 기타는 이제 5월 달 부터 했으니까 10개월 정도 했어요. 다른 건 안 해봤어요. 지금은 기타도 잘 치고 싶어요.</p>
4	학생d	<p>기타는 1년 쯤 안 되었어요. 우쿨렐레는 학교 동아리에서 1년 정도 했어요. 우쿨렐레를 하면서 학교에서 공연도하고 합주도 많이 해봤어요. 이번 학교 축제 때는 기타 치면서 공연도 했었어요. 이무진이 불렀던 ‘가을 타나봐’를 공연해봤어요. 피아노는 1년 해봤고요 그렇게 잘 치지는 못해요.</p>
5	학생e	<p>한 1년 한 거 같아요. 기타만 1년 했어요. 다른 악기는 안했어요. 리코더, 단소 이런건 해봤어요. 학교에서요.</p>
6	학생f	<p>피아노랑 여러 가지 했었어요. 오래 배웠는데 잘 치진 못해요. 4년 배웠어요. 기타는 1년 배웠고 플룻이랑 바이올린 우쿨렐레도 배웠어요. 다 1년정도 배웠고 바이올린은 2년정도 배웠어요.</p>

<표 12> 악기연주 경험에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	대부분의 학생들은 피아노를 시작하여 1년 정도의 시간을 보내며 악기를 배웠으며 초등학교 시기에 악기를 배우는 것으로 나타났다. 악기를 선택하는 방향보다는 피아노를 기반으로 하여 다양한 악기를 연주하는 기회를 갖게 되었다.

<표 13> 타인과의 대인관계

질문 참여자	면접내용 : 다른 사람들에게 먼저 대화를 시도하는 것이 익숙한가?
1 학생 A	네 익숙하죠~!
2 학생 B	먼저 말을 거는 것들은 익숙 하죠. 친해지고 싶은 친구들한테 만요. “안녕 혹시 이름이 어떻게 돼?”라는 말을 하고 취미나 관심사 하는거.. 정도? 물어봐요. 친구들과하고 같이 공감 할 수 있는 것 들을 물어봐요. 좋아하는 게임이나 좋아하는 음악이나 이런거요.
3 학생 C	저는 익숙해요. 처음에 반에 딱 들어가잖아요? 그러면 모르는 애들인데 1번부터 24번까지 끝번까지 다~ 물어봐요. 안녕인사 하면서요. 어색한 경우는 15년 살면서 아직까지는 없었어요.
4 학생 D	그거는 좀 ..... 낮가려서 쑥쓰러워요. 낮가림이 어렸을 때부터 심했어요. 그래서 말을 먼저거는게 힘들긴 해요.
5 학생 E	어 네~ 그래도 익숙해요. 친구들이 있다하면 취미~ 이런 거~ 이야기도 좀 먼저하고 어디 장소가 있으면 옆에 기타가 있다하면 기타 좋아하냐는 질문을 하며 이야기해요. 그러면서 조금씩 가까워지고 이야기를 많이 하게 되는 거 같아요.
6 학생 F	네 괜찮아요. 어색하긴 했는데 먼저 대화하려고 시도하려고 노력하려고 해요.

<표 14> 타인과의 대인관계에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
타인과의 대인관계	대화를 먼저시작하거나 주도하는 등의 모습을 보이며 타인과의 관계를 형성해 나가는 모습을 보았으며 교우관계에서 또한 적극적인 자세로 관계를 형성해 나가는 것을 확인 하였다. 본인이 연주하는 악기를 주제로 하여 다양한 이야기를 끌어내며 상대방의 대화를 끌여가는 형식이다. 이를 통해 공통 관심사와 공감을 유도한다.

<표 15> 자기주장 능력

질문 참여자	면접내용 : 여러 사람 앞에서 내주장을 말하는 것은 어떠한가?
1 학생 A	저는 쉽게 다가 갈수 있어요. 자연스럽게 다가가서 주제를 파악하고 자연스럽게 대화에 끼어들어서 이야기에 참여하는 식으로요. 그렇게 끼어들면 이야기도 많이 하는 편이에요.
2 학생 B	아~ 재밌죠~ 확실한 의견은 주장을 잘하는데 다른 건 잘 모르겠어요. 발표 같은 거는 제가 의견을 잘 내고 하는데 막 앞에서 나서서 이야기하고 그러지는 않아요. 그래도 의견 같은 건 잘 말하고 그래요.
3 학생 C	조별 활동을 하면요~ 매일 조장을 해요.... 너무 많이 말을 하니까...그래요...그래서 애들한테 먼저 이야기하고 말도 시키려고 하고 그래요. 먼저 나서서 그런거 하는게 좋아요.
4 학생 D	그런 건 괜찮아요. 근데 다른데서 모르는 사람들이 있으면 조금 힘들어요.
5 학생 E	불편함이 있다거나 그런건 없는거 같아요. 소극적인 태도를 보이거나 하지는 않는거 같아요.
6 학생 F	잘 말하는 거 같아요~ 참여하고 말은 잘하는 거 같아요.

<표 16> 자기주장 능력에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	대부분의 학생들은 자신의 분명한 주장을 갖고 생각하고 있으나 각기 다른 방식으로 표현을 하였으며 개인차가 있음을 확인했다. 표현의 방식은 다르지만 생각하는 방향이 분명한 것을 확인했으며 이를 통해 주체적인 모습을 볼 수 있었다.

<표17> 타인과의 친밀도

질문 참여자	면접내용 : 사람들과 쉽게 어울릴 수 있으며, 만약 잘 어울린다면 어떤 방법으로 다가 가는가?
1 학생 A	사람들과 잘 어울리는 편이죠. 저는 자연스럽게 천천히 다가가는데 그렇다고 오래 걸리지는 않고요. 최대한 자연스럽게 천천히 다가가는 방법으로 다가가요. 처음에는 취미나 관심사 등을 이야기하면서 공통점을 찾고 그 속에서 주제를 찾고 이야기를 해 나가는 방법으로 사람들과 가까워 저요.
2 학생 B	특별한 방법을 잘 모르겠어요 그런데 공감대 형성을 많이 하긴해요. 리액션도 조금씩 크게 하고 그러면 잘 친해질 수 있을 것 같아요. 무슨 이야기 하면 호응도 하고 이야기도 많이 하고 그래요.
3 학생 C	사람들과 잘 어울리긴 해요. 친구들한테 칭찬을 먼저해요. 칭찬을 먼저 하는데 조별활동을 할때도 처음에는 의견을 물어보지 않고 아침밥 뭐먹었어? 라는 내용을 먼저 물어보고 회의 시간 10분이 남았을 때 의견을 물어보고 정리를 해요. 저는 타짜예요. 금방 친해져요.
4 학생 D	누구나에 따라 다른데 외관상 저랑 비슷하거나 친구거나 신체가 비슷할 때 먼저 다가갈 수 있어요. 사람들과 어울리고 싶긴한데 잘모르겠어요. 근데 어울릴 때 비슷 한 점들을 찾아서 이야기 할 거 같아요.
5 학생 E	친구들과 그래도 잘 어울리는 것 같아요. 그냥 뭐.... 제가 아까 말한 것처럼 관심사를 끌어내서 이야기 한다던가.. 그런 방법으로 해요.
6 학생 F	친한 애들은 가능 할거 같은데 안친한 애들도 .. 뭐.... 가능은해요... 약간 MBTI같은거 질문하면서 가까워 질수 있어요.

<표 18> 타인과의 친밀도에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	각기 다른 방식으로 대인관계를 만들어 가고 있었으며 공통적인 내용으로는 상대방과 공통점을 찾고 소통하려는 모습을 발견했다. 대인관계에서는 타인을 이해하려는 자세로 배려하는 자세를 갖고 있었다.

<표 19> 대인관계의 불안함

	질문 참여자	면접내용 : 처음 보는 사람과 만나도 불안하지 않은가?
1	학생 A	약간은 떨리긴 해요. 그래도 먼저 다가가려하고 노력하는 편이에요
2	학생 B	불안하지는 않아요. 낯을 가리긴 하는데 너무 많은 다수를 처음 보는 경우를 빼고는 괜찮은거 같아요. 처음 보는 사람이 혼자 있으면 너무 좋아요. 친해질 수 있어서요.
3	학생 C	재밌죠~ 설래구요. 새로운 친구들 만나서 이야기하고 다른 이야기도 많 할수 있으니까 재미있을 거 같아요.
4	학생 D	불안하지는 않고 어색한 정도예요.
5	학생 E	물론 불안함은 조금 있죠. 있는데 그게 막 지장을 줄정도는 아니예요.
6	학생 F	불안 하지는 않아요.

<표 20> 대인관계의 불안함에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	타인과의 만남을 통해 적극적인 모습을 보이며 먼저다가 가려는 모습과 회피하지 않는 모습을 통해 대인관계에 대한 적극적인 모습을 나타 내었다.

<표 21> 교우관계와 친밀도

	질문 참여자	면접내용 : 다른 친구들과 관계는 어떠하며 친구들과 쉽게 친해지는 편인가? 그리고 친구들을 잘 돕는 편인가?
1	학생 A	친구들과 관계는 좋아요. 친구들과 관계도 좋고 장난도 많이 치고 여러명의 친구들이 있어요. 친구들을 잘 돕기도 해요. 초등학교 때 장애를 갖은 친구가 있었는데 그 친구를 잘도와 준적이 있어요.
2	학생 B	친구들하고 관계는 나쁘지 않은 것 같아요. 그러저럭 괜찮아요. 몇몇에 잘 다니는 친구들 있고 그래도 다른 친구들하고 이야기도 나누고요. 그리고 개입해서 피곤해지는 일 빼고는 친구들을 다 잘 도와줘요.
3	학생 C	두루두루 다 친해요. 진짜 23명 있으면 22명하고 친해요. 근데 1명은 꼭 이상한 애들이 꼭 한명씩 있어요. 그 친구는 인사만해요. 친구들을 무리 하지 않는 선에서 다 도와줘요. 예전에 우리 반 애들이 다른 반 애들이랑 싸우잖아요. 제가 맨날 반장을 했거든요. 일단은 어떻게든 말려야 해요. 진짜 싸우고 있으면요. 우리반애들이 싸운 후에 냉전 상태면 한명씩 가서 친구들에게 이야기를 들어줘요.
4	학생 D	좋아요. 두루두루 좋아요. 여러명이랑 사이 좋아요. 축제에 나갈 때부터 사이가 좋아 졌어요. 기억이 나지는 않지만 잘 도와주는 편이에요.
5	학생 E	굉장히 원만한 것 같아요. 먼저 다가가서 친구들을 도와 주기도 하고요. 학교에서 그냥 수행평가를 할 때 였어요. 앞에 친구가 딱 봐도 펜이 없는거 같길래 하나 남는거 하나 바로 먼저 빌려 줬죠.
6	학생 F	거의다 친해요. 도움이 필요한 친구들은 그냥 도와주는 거 같아요. 학교 과제 편집하는 동영상에 있는데 원래 다른 친구가 하기로 했는데 대신해줬어요.

<표 22> 교우관계와 친밀도에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	대부분의 원만한 관계를 통해 상대를 배려하는 모습과 자세로 교우관계를 만들어가고 있었으며, 도움이 필요한 친구에게 적극적인 모습을 공통적으로 찾을 수 있었다. 감성적인 모습을 대부분의 학생들에게서 발견 할 수 있었다.

<표 23> 자신의 감정표현

	질문 참여자	면접내용 : 나의 생각이나 감정을 다른 사람들에게 잘 내색하는가? 어떤 감정들을 함께 공유하고 이야기하는 가?
1	학생 A	나의 감정을 그렇게 많이 표현하지 않아요. 감정을 공유한다면 즐거운 감정을 공유하고 안좋은 쪽도 공유를 하긴 하는데 깊은 쪽은 약간은 물어두는 편이에요. 제가 그런 거 이야기하는 걸 부끄러워하는 거 같기도 하고 그래요.
2	학생 B	친구들에게 엄청 이야기를 잘해요. 털어 놓는 일은 친구들 간에 있었던 일들을 이야기를 하는 편이에요. 재밌었던 일도 이야기하고 그냥 놀았던 것도 이야기하고 놀아요.
3	학생 C	아니요. 내색을 안 해요. 근데 솔직히요~ 제가 감정 그런거를 말하는 걸 부끄러워 하나봐요~ 친한 친구랑 말을 하면 대부분은 이야기가 떡볶이가 어디가 맛있는지 이야기만해요. 저는 그냥 감수성이 풍부한 사람인거 같아요.
4	학생 D	친하지 않는 사람들과는 이야기 하지는 않아요. 제가 텐션이 업 돼있을 때는 이상한말도 다 하긴 해요. 막 하고 싶은 이야기도하고 평소때 하지 않는 말도 다하고 그래요.
5	학생 E	그냥 뭐 이제 평소에 부모님하고 이야기 안했던 고민이라던가 ..... 그런거 이야기 해요.
6	학생 F	잘하는 거 같아요....(생각하며)....기억은 안나요....

<표 24> 자신의 감정표현에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	자신의 감정들과 표현을 적극적으로 하지는 않았으며 학생들의 경우에 따라 표현을 잘하거나 하지 않는 두 가지의 모습을 확인 하였다. 개인의 성향에 따른 모습으로 각기 다른 특징을 나타냈지만 상대를 배려하려고 자신의 감정표현을 조절하는 모습을 확했다.

<표 25> 자부심의 경험

질문 참여자	면접내용 : 내가 한일에 대하여 자부심을 가지고 있나? 만약, 있다면 어떤 일에 대한 자부심이 있는가?
1 학생 A	옛날에 킥복싱을 다녔었는데 작은 대회에 나가서 트로피를 받았어요 근데 거기는 출전만 해도 주는 트로피긴 했는데 자부심을 느꼈었어요. 그리고 지금 기타배우고 있는 것만으로도 자부심이 생기긴 하는 거 같아요. 악기를 배우고 있는게 멋있잖아요.
2 학생 B	자부심은 조금 있어요. 저는 일단은 뭐든 해봤다? 이런 것에 대해서 자부심이 있어요. 다른 사람들은 안해 봤을 수도 있는 일들이요. 피아노도 7년을 배웠다 라든지 기타를 잘 배우는 것도 아니지만 하고 있는 거에 대한 자부심이 있어요. 그냥 저는 뭘 해봤다는 거에 대한 자부심이 있어요. 다른 친구들이 “오~” 이런 반응이 나올만 한 것들 있잖아요. 그런 거요.
3 학생 C	지금부터 개학 할 때까지는 완벽하게 계획이 잡어져 있구요 국어 과학 사회 수학 영어 다~ 집에서 공부하거든요? 미리 전부 하고 대학교 갈 때까지 계획도 어느 정도 잡혀있는 편이라서 그런것들이 자부심이 있어요.
4 학생 D	기타를 잘하진 못해도 악기를 배운다는게 자부심이 있어요.
5 학생 E	자부심을 가지고 있는 건 고민을... 잠깐만요.....(고민을 하며) 기타에는 자부심이 굉장히 있어요! 다른건 어렸을 때 책을 좀 많이 좋아했어요. 책을 좋아하고 그런부분에 대해서도 자부심이 있어요.
6 학생 F	없는데 같아요.....(쓱쓱러위하며) 잘모르겠어요.



<표 26> 자부심의 경험에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	공통적으로 자신의 취미생활에 대한 자부심을 통해 자존감이 높은 모습을 볼 수 있었다. 취미생활과 악기연주 활동을 통해 자신감 있는 모습으로 학교생활을 하고 있었다.

<표 27> 상황대처 능력

	질문 참여자	면접내용 : 나는 어려운 일이 생겼을 때 처리하는 방법을 알고 있으며, 잘 해내는 편인가?
1	학생 A	친구들과의 관계에서 회복을 하는 일이 있었는데 그래도 그런것들은 친구들간에서 알아서 해결하게 두는 편이구요. 저에 대한 일이 어려운 일이 생겼을 때는 주변에 도움을 받아요.
2	학생 B	처리하는 방법은 되게 잘아는데... 음...그런 경우는..... 이렇게 했을 때에 이거를 완료하거나 다른 사람들이 원하는 기준을 성취하는 방법은 아는데 그걸 잘하지는 못해요. 하고 싶은 걸 너무 자주 하다보니까 그런 것들을 해내는게 어려운거 같아요.
3	학생 C	어려운일에 처하면요 일단 하나씩 차근차근 해본다음에 안되면 잠깐 쉬는 시간을 갖고 다시 해봐요. 포기하지는 않아요.
4	학생 D	조별과제 하는데 팀원들이 도와주지 않는 경우가 있는데 혼자서 다 해버리고 선생님께 혼자 했다고 이야기하는 방법으로 해결해요. 근데 대신 자료 퀄리티가 떨어져도 혼자 해서 그렇다고 말씀드려요.
5	학생 E	네~ 어렸을 때 책을 많이 봐서 해결방법이 떠오르고 부모님께서 교육을 잘해주셔서 잘해결 해요.
6	학생 F	대충 아는거 같아요. 네.....(그냥 웃으며) 그래요.

<표 28> 상황대처 능력에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	다른 방식의 해결방법을 제시 하였으나 문제의 해결에 있어 적극적이며 긍정적으로 대처하는 모습을 확인하였다.

<표 29> 자신의 가치

	질문 참여자	면접내용 : 내가 무가치한 존재라고 생각하가? 이유는 무엇인가?
1	학생 A	아니요
2	학생 B	(정색하며) 아니요!
3	학생 C	제가 가치가 있을 까요? 없을 까요? 아뇨 저는 크면 가치가 생길 겁니다!
4	학생 D	아니요
5	학생 E	아뇨
6	학생 F	아니에요.

<표 30> 자신의 가치에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	모든 학생들이 전혀 그렇지 않다는 생각을 갖고 있었으며 자신을 아끼는 모습을 볼 수 있었다.

<표 31> 스트레스 대처 능력

질문 참여자	면접내용 : 스트레스를 받게 되면 포기하거나 회피하는 편인가? 혹은 받더라도 빠르게 회복하는 편인가?
1 학생 A	포기하거나 회피하고 싶은 생각이 잠깐 그런 생각이 들기는 하는데 빠르게 회복하는 편인거 같아요
2 학생 B	아니요~ 저는 완전 빠르게 회복해요. 근데 기복은 심해요. 어떤 일이 조금이라도 진전이나 발전이 보이면 바로 기분이 나아지고 좋아져요. 주변에 간섭이 없는게 좋아요. 그냥 가만히 있으면 점점 좋아져요
3 학생 C	아니요. 엄마 아빠랑 심하게 싸워도 자고 나면요 괜찮아요. 아니 그냥 시간이 지나면 마음이 풀려요.
4 학생 D	풀려고 노력을 해요. 그냥 방에 들어가서 악기 치고 그래요. 게임은 안해요. 혼자만의 시간을 갖아요. 30분에서 1시간 정도면 회복이 되요.
5 학생 E	대체로 다 이겨내는 편인데 회피를 하게 되도 그냥 바로 다시 돌아오는 거 같아요. 계속 꾸준히 생각을 하는 편인거 같아요.
6 학생 F	간 그런거 같긴해요. 자거나 쉬면 기분이 풀려요. 근데 대부분 포기하지는 않아요. 참고 해요.

<표 32> 스트레스 대처 능력에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	다양한 방식으로 스트레스를 회복하며 상황을 극복하며 긍정적으로 해결하려는 모습을 확인하였다. 어려움을 피하는 모습보다는 이겨내는 모습을 통해 자아탄력성이 높은 것을 볼 수 있었다.

<표 33> 타인이 보는 표면적인 자신의 모습

질문 참여자	면접내용 : 다른 사람들이 보기에 자주 기운이 없어 보인다고 말하는가?
1 학생 A	기운이 없어 보인다는 말은 안 들어 봤어요. 근데 기분이 안좋냐고 말을 들어 본 적은 있어요. 그래도 학교에서 기운없고 그런편은 제가 또 아니라서.... 항상 잘 웃고 그래요.
2 학생 B	아뇨 전혀 들어 본적은 없어요. 학교에서 항상 운동도 많이 하고 잘 놀고 막 그러는 편이라서 그렇지 않는거 같아요.
3 학생 C	항상 애들하고 이야기도 많이 하고 놀아서 그런이야기를 들을 시간이 없죠. 기운이 넘친다는 말은 들어 본적이 있죠.
4 학생 D	말없이 조용히 있긴 한데 안 물어봐요.
5 학생 E	오히려 제가 다른 친구들한테 물어보고 다녀요 저는 그렇지 않아서 친구들이 조용히 있으면 그냥 기분 안좋냐고 물어보고 그래요.
6 학생 F	안들어 봤어요.....

<표 34> 타인이 보는 표면적인 자신의 모습에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	대분의 학생들이 항상 긍정적이고 밝은 모습으로 생활하는 모습으로 생활하고 있다.

<표 35> 일상의 활동

	질문 참여자	면접내용 : 일상적인 활동들에 대해 별로 흥미나 즐거움을 느낄 수 없는가?
1	학생 A	할 일이 많이 있어서 그런지 즐거움이 없거나 그런 느낌은 없어요. 기타학원 다니는 것도 재미있고 학교 가는 것도 그냥 다 재밌긴 하는 거 같아요.
2	학생 B	아뇨 재밌는 일들이 많죠. 그냥 애들이랑 이야기 막하고 노는 것도 재밌고 쉬는 시간에 노는 것도 재밌고 학원에서 친구들과하고 이야 기 하는 것도 재밌고 아무튼 재밌는 일은 많이 있어요. 그래도 친구들이랑 맛있는거 먹는게 제일 좋긴해요.
3	학생 C	요즘은 공부를 해야 하니까 힘들긴 한데 그래도 좋아요. 최근에 좋았던거는 마라탕을 원래 못 먹었는데 먹으니까 맛있더라구요~ 그래서 그거 먹었을 때 너무 좋았어요.
4	학생 D	학교 다녀와서 기타 치거나 우쿨렐레 치면서 기분이 좋아지고 하니까 그런 것들에서 즐거움을 많이 느끼고 그래요.
5	학생 E	학교에 가서 친구들 만나기만 해도 즐겁고 좋아서 그런 느낌은 없어요.
6	학생 F	아뇨, 유튜브를 보기도 하고 음악도 듣고 하면 즐겁고 해서 그렇지는 않은 거 같아요.

<표 36> 일상의 활동에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	학교생활은 대부분은 힘들어하나 이를 통해 다른 즐거움을 찾으며 긍정적이며 밝은 생각을 갖고 학교생활과 가정에서의 하루를 만들어 가는 것을 볼 수 있었다.

<표 37> 악기연주 활동

	질문 참여자	면접내용 : 악기연주 활동 후에 기분은 어떠한가?
1	학생 A	<p>그래도 제가 제일 잘하고 열심히 하는게 기타를 치는 거니까 스트레스도 풀리고 재밌죠. 뭔가 스스로 만족감도 들고 해서 재미도 있고 보람 있기도 하고 기분지 좋아지긴 해요.</p>
2	학생 B	<p>피아노 칠 때도 그렇고 기타 할 때도 뭔가 재미있는 느낌도 들고 그래요 어렵거나 잘 안되면 좀 그렇기도 한데 뭔가 재미 있어서 학원을 계속 다니고 연습을 하는 거 같아요 뭔가 더 맛있는 곡을 하고 싶고 그런 느낌도 들고 그래요.</p>
3	학생 C	<p>스트레스도 풀리구요 재미도 있구요 암튼 기분이 좋아지긴 하는거 같아요. 노래하고 기타치고 이러면 뭔가 특별해지고 신나기도해요.</p>
4	학생 D	<p>일단 먼저 기타를 치면 기분이 풀리는게 있고 연습하다보면 안되던게 되면 기분도 좋고 그래요. 화날때도 악기 연주하고 그러면 기분도 풀리기도 하고 그래서 좋아요.</p>
5	학생 E	<p>뭔가 잘하는 걸 하고 있어서 그런지 자신감도 생기고 스스로 만족감이 들어서 기분이 좋아지는거 같아요. 그래도 남들보다 내가 잘하는 뭔가를 하는 느낌이 들어서 자신감이 더 생기고 그런거 같긴해요.</p>
6	학생 F	<p>좋아하는 가수 노래를 하면 재미도 있고 즐거운 느낌이 많이 있어요.</p>

<표 38> 악기연주 활동에 대한 면접내용 분석

질문	면접내용 분석
악기연주 경험	학생들의 대부분이 자존감이 올라가는 모습을 나타내었으며 스트레스를 풀며 악기를 통해 자신을 표현하는 등의 모습을 확인하였다.

심층면접을 통해 긍정적이고 적극적인 자세를 확인 했고 이를 통해 자존감이 높고 자아탄력성과 대인관계 능력이 높다는 것을 확인 할 수 있었다. 악기연주의 실력의 차이는 있지만 대부분의 학생들이 유사한 생각들과 마음으로 학교생활을 하고 교우관계를 만들어 가고 있었다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구의 목적은 악기를 배우는 경험을 통해 청소년의 정서에 긍정적인 효과와 영향을 미치는지에 대한 관련성을 알고자 하는 것이다. 이를 통해 악기연주 활동이 청소년의 정서 중에서 자아탄력성과 대인관계 능력을 중점적으로 살펴보았다. 음악교과는 정서에 도움이 되는 활동이 많으나, 악기연주활동을 통해 청소년에게 직접적인 정서에 도움이 될 수 있는 내용을 파악하여, 악기지도의 방향을 제시하고자 한다.

연구방법에서는 청소년과 성인을 대상으로 포괄적인 악기의 효과성을 보기 위해 우울증, 스트레스, 스트레스 대처방법, 대인관계, 자아 탄력성을 파악 하였으며 그중 청소년의 악기연주 활동과 경험을 바탕으로 정서적 상관관계에 주목하였다. 광주 고등학교 117명 전남지역의 중학생 8명을 대상으로 악기연주 경험의 기간과 종류 등을 양적으로 조사하고, 심층면접을 통해 다음과 같은 결론을 도출 하였다.

첫째, 악기연주경험 유무에 따른 자아탄력성의 결과는 71~80점은 악기유경험자들은 9%, 무경험자는 3%이고 61~70점대의 유경험자는 12%와 무경험자는 5%의 비율을 확인할 수 있었다. 자아탄력성의 점수가 높을 쪽의 비율이 악기유경험자에서 높게 나타났으며 무경험자는 그보다 낮게 나타났다. 이를 통해 악기를 경험한 대상이 자아탄력성이 높다는 사실을 알 수 있으며 자아탄력성의 영향을 준다는 것을 유추 할 수 있다.

이처럼 악기연주를 통해 자아 탄력성에도 긍정적인 도움이 됨을 확인 할 수 있다. 심층면접에서 ‘본인의 가치’에 대한 질문의 답변으로는 모든 대상들이 당당하게 가치가 있는 존재라 생각하며 자존감이 높은 모습을 보였다. 다수의 친구들과 좋은 관계를 유지하며 주변 친구들을 먼저 돕는 모습을 보이며 여러 친구들에게 감정을 표현하는 모습은 많이 보이지 않았다. 스스로 어려운 일들을 처리하는 방법을 알고 있으며 실천이 되지는 않지만 노력하려는 자세를 보인다. 스트레스에 부분에서도 회복을 빠르게 하며 해소 방법을 잘 알며 어려움 없이 해결하는 모습을 보였다.

둘째, 악기 연주 유무에 따른 대인관계 능력의 결과에서도 유의미한 결과를 볼 수



있었다. 중간 등급은 2명이 무경험자보다 유경험자가 높았으며 중상 등급은 3명 상 등급은 4명 최상 등급은 2명의 차이가 있었으며 악기를 연주해봤던 인원이 무경험자보다 높은 등급의 인원이 분포해 있었다. 중하 등급과 하 등급 최하등급은 무경험자가 높게 나타나는 것을 확인 할 수 있다. 이러한 결과를 통해 대인관계 능력은 악기를 경험한 유경험자의 경우가 더 높게 나타남을 확인했으며 악기연주 활동이 대인관계 능력 또한 영향을 준다는 것을 알 수 있다. 또한 심층면접을 통해서 적극적으로 상대방에게 다가가는 모습을 확인 할 수 있었고 친구들과의 대인관계가 좋은 모습을 볼 수 있다.

유경험자들은 먼저 다가가서 친구들에게 공감을 하고 인사를 하며 공통관심사를 찾아가는 모습을 보이거나 취미를 물어보며 적극적으로 다가가는 내용을 이야기 하였다. 또한, 자신들의 주장을 확실하게 전달하고 학교에서 조장 역할을 하며 친구들을 리드하는 모습을 보인다. 사람들과 잘 어울리는 모습을 보이고 상대방과 공감대 형성을 하려는 노력을 볼 수 있었다. 낯선 사람들과 있음에 대해 어느 정도 불안한 모습은 보였지만 상황을 이겨내려는 모습을 보이며 찬선 사람들과도 친해지려는 모습을 볼 수 있었다.

셋째, 본 논문에서는 우울감에 관련된 악기경험의 유경험자와 무경험자의 결과에서 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 하지만 음악활동은 청소년에 행복감과 정서에 밀접한 관련성이 있음을 추측할 수 있다. 이처럼 음악을 듣고 기악활동을 하는 것들이 행복감을 느끼며 우울감을 해소 하는 것으로 보여 짐을 알 수 있다. 본 연구의 설문을 통해 유의미한 결과는 없었으나 음악의 정서적인 영향을 고려하여 심층면접을 실시한 결과 악기를 연주하며 스트레스를 풀고 만족감과 자존감에 향상을 기대할 수 있다. 이처럼 청소년의 기악활동은 그들의 부정적 정서에 대한 해소와 긍정적 정서의 도움이 될 수 있음을 알 수 있다.

## 2. 제언

본 연구에서 나타난 결과를 토대로 청소년들이 다양한 악기 경험을 통해 정서에 도움이 되기 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 청소년에게 학교 현장의 교육 과정과 방과 후 활동 등을 통해서 다양한 악기 경험의 기회를 제공해주어야 할 것이다. 예를 들어 교과서 단원에 들어가 있는 다양한 악기 지도와 그 외의 기타 우쿨렐레 바이올린 첼로 등의 다양한 악기연주 경험을 통해 청소년 정서에 도움이 될 수 있도록 지도해야 할 것이다.

둘째, 청소년의 지속적인 악기 연주활동을 돕기 위해 앙상블팀 운영과 학교 밴드동아리와 악기 동아리 등을 운영하여 합주를 통해 학생들 간의 협동심을 만들어가고 악기를 연주하며 아름다운 소리를 만들어가는 자기 만족감을 형성 할 수 있도록 도와주어야 할 것이다. 합주를 통해 얻어지는 자신감과 협동심은 청소년기에 가장 필요한 경험이며 잊지 못할 추억이 될 것이다.

셋째, 악기 연주경험의 기회를 늘리기 위해서는 방과 후 시간을 많이 활용하고 있으나 현재의 방과 후 운영 과목은 학업성취 위주의 관련 교과가 많은데, 음악 활동성의 증가와 시간 확대를 위해 다양한 학업 성취과목 보다는 다양한 활동을 편성해야 할 것이다.

넷째, 악기를 통해 경험을 해보았던 곡들을 발표회 축제 등을 개최하여 무대에서 연주를 하는 경험을 얻을 수 있도록 해줘야 할 것이며, 다양한 방법을 통한, 즉, 유튜브 지역사회행사 학교행사를 등을 통해 새로운 경험을 만들어 줘야 할 것이다.

이처럼 악기 연주 활동을 통해 학교에서 학생들의 정서의 안정을 위한 활동을 만들어 주어야 하며 학생들에게 다양한 경험을 유발할 수 있도록 음악 수업이 설계되어야 한다. 이외에도 다양한 프로그램과 방법을 개발하여 개선하고 변화해야 할 것이다.

## 참고 문헌

- 강경선(2011). 승화로서 예술의 치료적 기능에 관한 고찰. *예술심리치료연구*, 7(3), 21-37.
- 고기홍 (2003). 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발에 관한 연구. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 교육부(2020.5.14). 고3 등교 대비, 학생 안전을 위한 학사 운영방안공유. 보도자료.
- 권석만 (2008). *긍정심리학*. 서울: 학지사.
- 권태연. 2015. “아동·청소년 우울 예방 프로그램 효과에 관한 메타분석.” 『*사회복지연구*』 46(3): 35-64.
- 권혜경, 진혜경 (2000). 품행장애 청소년의 음악치료 사례연구. *소아·청소년정신의학*, 11(1), 110-123.
- 김경우 (2006). 지역사회중독심리의 실태와 대안에 관한 연구: 청소년 약물실태를 중심으로. *한국운동재활학회지*, 2(1), 12-32.
- 김봉순. ‘클래식 음악 감상이 중학생의 사회성 함양에 미치는 효과 연구’ . 순천대석논. 2006.
- 김상철, 김영숙, 이현림 (2007). 집단 음악치료 프로그램이 소년의 문제행동 및 공격성 감소에 미치는 효과. *인간발달연구*, 14(3), 87-108.
- 김선아(2012). 남녀중학생의 사회적 관계 (부모, 또래, 교사관계)와 행복감의 관계 자아탄력성과 학교생활적응의 매개효과. *청소년시설환경*, 10(4), 15-26.
- 김용길(2007). 또래교수가 수학학습 부진아의 학업성취도와 학습태도에 미치는 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지은, 조병희 (2012). 사회적 관계가 청소년 흡연에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 23(1), 57-87.
- 김정호(2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기 상태이론의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 12(2), 325-345.
- 김정희, 이장호(1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. 『*행동과학연구*』, 7(1), 127~138.

- 김경희(2014). 대인관계조화 집중적 집단상담 프로그램이 부적응중학생의 대인관계 조화에 미치는 효과. *재활심리연구*, 21(2), 171-187.
- 김용수 (2012). 통합예술치료를 활용한 사회적 역량 증진 프로그램이 보호관찰청소년에게 미치는 효과. *예술심리치료연구*, 8(1), 87-114.
- 김주영(2005). 아동의 성취동기에 대한 사회적 지지, 자아존중감 및 내적성공귀인의 경로모형. 부산대학교대학원 석사학위논문.
- 김현수, 김현실 (2002). 한국청소년 음주 및 약물남용과 비행행동간의 상관관계. *신경정신의학*, 41(3), 472-485.
- 김혜경 (2000). TV방송 음악이 청소년들의 정서에 미치는 영향. *음악과 민족*, 19, 244-266.
- 노보람, 박새롬, 이순형, 박혜준(2016). 청소년의 또래애착 발달 궤적과 예측요인. *한국청소년연구*, 27(1), 149-177.
- 류수현(2018). 청소년의 부모애착 및 또래관계와 자아 정체감의 관계에서 인터넷 몰입의 조절효과. 대구한의대학교 박사학위논문.
- 박신영(2018). 애착이론에 근거한 대학생의 대인관계향상 프로그램이 애착수준, 대인관계, 대학생활적응에 미치는 효과. 경남대학교 박사학위논문.
- 남여정(2009). 노래만들기를 사용한 음악활동이 알코올 의존자 자녀의 분노표현과 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 문상석, 염유식 (2010). 학벌과 불행: 한국청소년의 주관적 행복도. *현대사회와 문화*, 31, 73-102.
- 문선영 (2008). 통합예술치료가 학교 부적응 청소년의 정신건강에 미치는 효과. *한국예술치료학회지*, 8(1), 275-301.
- 민원홍이봉주. 2015. “청소년기 빈곤과 내재화 문제의 중단적 관계.” 『한국청소년연구』 26(1): 145-169.
- 박명숙, 이미자, 천성문 (2008). 모든복놀이를 활용한 집단음악치료 프로그램이 우울경향 중학생의 우울과 불안 및 자아존중감에 미치는 효과. *한국동서정신과학회지*, 11(1), 29-45.

- 박연성, 현은민 (2007). 청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식. 한국가정관리 학회지, 25(6), 83-94
- 백선재. ‘음악치료 기법을 적용한 음악 감상 수업 지도 방안 연구. 조선대석논. 2011.
- 백소영(2018). 청소년의 학교생활 적응에 미치는 위험요인과 보호요인의 구조: 개인 및 부모요인의 영향과 또래요인의 조절효과와 매개효과, 강남대학교 대학원.
- 보건복지부(2020.5.4). 코로나바이러스감염증-19 중앙재난안전대책본부 정례브리핑
- 손지아·김선희. 2017. “청소년의 우울과 비행의 종단적 관계: 부모, 또래 및 교사 요인의 영향.” 『한국아동학회지』 38(6): 1-15.
- 서승미 (2005). 청소년의 음악감상 행동에 관한 연구. 음악치료교육연구, 2(2), 1-14.
- 성은모, 김균희(2013). 청소년의 행복에 영향을 미치는 개인특성과 환경특성 간의 관계 분석. 한국청소년연구, 24(4), 177-202.
- 성정아(2017). 청소년의 공부에 대한 상황정의 및 학업스트레스와 사회인식에 관한 해석학적 근거이론, 창원대학교 대학원 박사학위논문.
- 송주승, 정혜명 (2010). 청소년의 음악적 취향과 인식에 관한 현황 조사 연구: 18세~24를 중심으로. 한국음악학회논문집 음악연구, 45(1), 115-130.
- 신명희 (2002). 한국 청소년 문제행동의 원인과 교육적 대책: 학교폭력과 집단따돌림을 중심으로. 한일 교육문제 세미나. 1, 93-148.
- 신미경 정규진 최애나(2011). 집단음악치료가 저소득층 아동의 사회성 향상에 미치는 영향. 예술심리치료연구, 7(4), 221-237.
- 여정윤 (2010). 음악치료활동이 인터넷 중독 청소년의 회복탄력성에 미치는 효과. 한국음악치료학회지, 14(1), 21-40.
- 염정원·조한익. 2016. “청소년의 외현화, 내재화 문제행동과 학교생활적응의 종단적 인과관계분석.” 『교육심리연구』 30(1): 195-223.
- 원호택 (2007). 스트레스와 심리. 스트레스 과학의 이해. 대한신심스트레스학회편. 서울: 신광출판사.
- 이경남(2006). 개인변인과 부모변인이 아동의 성취동기에 미치는 영향. 한국가정관리학회, 24(5), 161-174.

- 이수연, 전은영 (2001). 청소년 흡연에 미치는 심리환경적 요인. 청소년학연구, 8(1), 197-217.
- 이서연 (2011). 오르프 음악치료 응용프로그램이 청소년의 학습집중력 향상에 미치는 영향 연구. 명지대학교 박사학위 논문.
- 이시연(2017). 청소년의 정서조절능력과 삶의 만족도와와의 관계에서 대인관계역량의 매개효과, 디지털융복합연구, 15(8), 445-454.
- 이은영(2000). 아동이 지각한 교사와 부모의 성취기대와 아동의 성취동기 및 학업 성적과의 상관관계. 강원대학교 교육대학교 석사학위논문.
- 이은희, 김남숙 (2011). 학교폭력피해 청소년의 학교적응에 관한 연구: 탄력모델을 이용하여. 청소년복지연구, 13(4), 71-89.
- 이은진(2007). 사회적 지지와 자기효능감이 아동의 성취동기에 미치는 영향. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지혜, 박형진 (2015). 청소년 운동선수의 스트레스 해소를 위한 음악치료 수용기법 프로그램 설계. 예술과 인간, 1(2), 115-136
- 이지혜, 정진선 (2012). 예술매체의 활용이 청소년의 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 미디어와 교육, 2(2), 97-119
- 임명희 (2004). 구조화된 음악활동을 통한 학습장애 청소년의 주의집중력 향상에 관한 연구. 음악치료교육연구, 1(1), 47-72.
- 임영식 (2004). 청소년 자살행동에 영향을 미치는 위험요인과 평가 그리고 예방. 미래청소년학회지, 1(1), 81-109.
- 이희정 (2010). 청소년의 인터넷 중독이 학교적응에 미치는 영향: 우울, 충동성의 매개효과를 중심으로. 청소년문화포럼, 23, 143-171.
- 임정하, 김경민, 송운경(2014). 청소년의 기본심리욕구와 희망이 학교적응에 미치는 영향. 한국청소년연구, 25(1), 29-57.
- 임은미, 정성석 (2009). 청소년의 스트레스와 우울의 변화 및 우울에 대한 스트레스의 장기적 영향. 청소년학연구, 16(3), 99-121.
- 장덕희 (2007). 청소년 학교폭력의 중복특성과 요인에 관한 연구. 청소년학연구, 14(6),

69-97.

- 장선희, 이미애 (2010). 청소년의 자살생각 관련 요인 연구: 사회적지지 및 자아존중감의 완충효과를 중심으로. 청소년학연구, 17(8), 27-55.
- 전지은, 정승철 (2021). 선호음악 감상의 음악치료가 언론사 기자의 직무스트레스 회복에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 21(3), 336-351.
- 정소라, 장석진(2017). 청소년의 완벽주의와 대인관계문제의 관계에서 자기불일치의 매개효과. 청소년학연구, 24(8), 1-25.
- 정여원, 김정아 ‘자아탄력성에 대한 개념분석’ 2015 Korean Journal of Adult Nursing (Korean J Adult Nurs) Vol. 27 No. 6, 644-655, December 2015
- 조성희, 박소영 (2010). 가출 경험 청소년의 우울불안에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 청소년학연구, 17(11), 290-316.
- 중앙방역대책본부(2020.4.29). 코로나바이러스감염증-19 국내발생현황 정례브리핑.
- 최소림(2006). 노래를 중심으로 한 집단음악치료 활동이 장애청소년의 자아존중감 향상과 불안감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 한금선, “음악요법이 신경증 환자의 불안에 미치는 영향,” 대한간호학회지, 제26권, 제4호, pp.889-902,1996.
- 최병철(2007). 음악치료학. 서울: 학지사.
- 최진아 전진아 청소년의 정신건강 현황과 건강형태와의 관련성
- 통계청(2017). 청소년상담지원현황.
- 한국청소년상담원 (2005). 청소년의 자살: 예방과 상담. 청소년상담문제연구보고서, 1-166.
- 홍혜영 정광조 최애나(2011). 음악치료활동이 만성정신분열병 환자의 대인관계와 사회성 발달에 미치는 효과. 예술심리치료연구, 7(2), 105-122.
- 2019 청소년 통계 2019. 5. 1. 통계청 여성가족부
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping helps? Are examination of the relation between coping and mental health. Journal of Personality and Social Psychology, 53(2), 337-348.

- Alessandri G, Vecchio GM, Steca P, Caprara MG, Caprara GV. A revised version of kremen and block's ego resiliency scale in an italian sample. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*. 2007;14(3-4):165-83.
- Alexander Park (2021). 대학생의 음악의 심리효과 선호와 행복감 간의 관계에서의 음악활동, 긍정정서 및 삶의 기대의 다중매개효과. *청소년학연구*, 28(6), 123-140.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive perspective*. Englewood Cliffs, NJ: Princeton-Hall.
- Barbara L. Wheeler, 전국음악치료사협회 역, *음악치료핸드북*, 시그마프레스, 2016
- Bartlett, Dale, Donald Kaufman, and Roger Smeltekop, “The effects of music listening and perceived sensory experiences on the immune system as measured by interleukin-1 and cortisol,” *Journal of Music Therapy*, Vol.30, No.4, pp.194-209, 1993.
- Block J, Block JH. Venturing a 30-year longitudinal study. *American Psychologist*. 2006;61(4):315-27.
- Block JH, Block J. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In: Collins WA editor. *Development of cognition, affect, and social relations*. 2nd ed. New York: Psychology Press; 2009. p. 39-101.
- Block JH, Block J. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W.A. Colloness (Eds.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology*, 1980;13:39-101.
- Block J, Kremen AM. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical



- connections and separateness. *J Pers Soc Psychol* 1996;70:349-61.
- Bloc k, J., & Kremen, A. M. ( 1 9 9 6 ) . I Q and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349.
- Carballo, J. J., Munoz-Lorenzo, L., Blasco-Fontecilla, H., Lopez-Castroman, J., Garcia-Nieto, R., Dervic, K., & Baca-Garcia, E. 2011. "Continuity of depressive disorders from childhood and adolescence to adulthood: a naturalistic study in community mental health centers." *The primary care companion for CNS disorders* 13(5). DOI: 10.4088/PCC.11m01150
- Carver CS, & Scheier MF(1989) Assessing coping strategies; A theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol* 56: 267-283.
- Chuang SS, Lamb ME, Hwang CP. Personality development from childhood to adolescence: a longitudinal study of egocontrol and ego-resiliency in Sweden. *International Journal of Behavioral Development*. 2006;30(4):338-43.
- C. Y. Woo, A-C. Park, H. H. Chung, "The Structural Relationship among Human Relations, Stress, Depression and Suicidal Ideation of Adolescents by Genders and Level of School" , *Korean Journal of Education Psychology*, Vol.24, No.1, pp.19-38, 2010
- Duerksen, G. L., & Darrow, A. A. (1991). Music class for the at risk: A music therapist's perspective. *Music Educators Journal*, 78(3), 46-49.
- Dumont M. Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence* 1999;28:343-63.
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Maciver, D. 1993. "Development during adolescence: The

- impact of stage environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families.” *American Psychologist* 48(2): 90-101.
- Farkas D, Orosz G. Ego-resiliency reloaded: a three-component model of general resiliency. *PLoS One*. 2015;10(3):1-26.
- Hemmel A(1998) : Music interventions. In : *Handbook of Child & Adolescent*, Adams PL, and Bleiberg E(Eds) New York, John Wiley & Sons, Inc., pp564-569
- Herman K. C., Lampert S. F., Reinke W., & Lalongo N. S. (2008). Low academic competence firstgrade as a risk factor for depressive cognitionsand symptoms in middle school. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 400-410.
- Howard S, Johnson B. Tracking student resilience. *Children Australia* 1999;24:14-23.
- Juvonen, J. 2007. “Reforming middle schools: Focus on continuity, social connectedness, and engagement.” *Educational Psychologist* 42(4): 197-208.
- Kim MH, Kim SH. Development of an ego-resilience scale for middle school students. *The Korea Journal of Counseling*. 2010;11(1):189-206.
- Kim YH. The Relation of Daily Stress and Ego-resilience to the Happiness of Children and Adolescents. *Korean Journal of Youth Studies* 2010;17:287-307.
- Klohnen EC. Conceptual analysis and measurement of theconstruct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996;70(5):1067-78.
- Klohnen EC, Vandewater EA, Young A. Negotiating the middle years: ego-resiliency and successful midlife adjustment in women. *Psychology and Aging*. 1996;11(3):431-42.
- Lazarus & Folkman (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Pub.
- Le Bec A(1997) : How music therapy ameliorates the negative effects of violence

- on emotionally disturbed and learning disabled children(Master thesis).  
New York University)Alessandri G, Vecchio GM, Steca P, Caprara MG,  
Caprara GV. A revised version of kremen and block's ego resiliency scale  
in an italian sample. Testing, Psychometrics, Methodology in Applied  
Psychology. 2007;14(3-4):165-83.
- Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2005). Ego-control and  
ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on  
personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self.  
Journal of Research in Personality, 39(4), 395- 422.
- Levenson, P., Morrow, J., & Morgan, W.(1986). Health information sources and  
preferences as perceived by adolescents, pediatricians, teachers and  
school nurses. Journal of Early Adolescence, 6(2), 183-195.
- Levy-Tossman I. , Kaplan A., & Assor A. (2007).Academic goal orientations,  
multiple goal profiles.and friendship intimacy among early adolescents.  
Contemporary Educational Psychology, 32,231-252.
- Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: a critical  
evaluation and guidelines for future work. Child Development.  
2000;71(3):543-62.
- Masten AS, Best KM, Garmezy N. Resilience and development: Contributions from  
the study of children who overcome adversity. Development &  
Psychopathology 1990;2:425-44.
- Maughan, B., Collishaw, S., & Stringaris, A. 2013. “Depression in childhood  
and adolescence.” Journal of the Canadian Academy of Child and  
Adolescent Psychiatry 22(1): 35-40.
- McFerran, K., & Wigram, T. (2010). Adolescents, music and music therapy:  
Methods and techniques for clinicians, educators and students. London:  
Jessica Kingsley Publishers.

- Michael H. Thaut and William B. Davis, “The influence of subject-selected versus experimenter-chosen music on affect, anxiety, and relaxation,” *Journal of music therapy*, Vol.30, No.4, pp.210-223, 1993
- Milioni M, Alessandri G, Eisenberg N, Vecchione M, Caprara GV. The predictive role of ego-resiliency on behavioural problems. *European Journal of Developmental Psychology*. 2015; 12(2):220-33.
- Moilanen, K. L., Shaw, D. S., & Maxwell, K. L. 2010. “Developmental cascades: Externalizing, internalizing, and academic competence from middle childhood to early adolescence.” *Development and Psychopathology* 22(3): 635-653.
- Moos, R. H. & Billings, A. G. (1982). *Conceptualizing and measuring coping resources and processes. Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects.* New York: The free press.
- M.S. Koh, “Influence of Parents’ Child Rearing Attitudes on Family Cohesion and Self-esteem in Adolescents” , *Child Health Nursing Research*, Vol.16, No.3, pp.195-202, 2010.
- Ong A, Bergeman CS. Resilience and adaptation to stress in later life: Empirical perspectives and conceptual implications. *Ageing International* 2004;29:219-246.
- Pals JL. Identity consolidation in early adulthood: relations with ego-resiliency, the context of marriage, and personality change. *Journal of Personality*. 1999;67(2):295-329.
- Pate, C. M., Maras, M. A., Whitney, S. D., & Bradshaw, C. P. 2017. “Exploring Psychosocial Mechanisms and Interactions: Links Between Adolescent Emotional Distress, School Connectedness, and Educational Achievement.” *School Mental Health* 9(1): 28-43.
- Perert, I.(2001). *Music and emotion.* New York: Oxford University Press.

- Seligman, M. E. P.(2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Philippe FL, Laventure S, Beaulieu-Pelletier G, Lecours S, Leks N.  
Ego-resiliency as a mediator between childhood trauma and psychological symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2011;30(6):583-98.
- Richardson GE (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. 2004.  
“Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood.” *Child Development* 75(1): 123-133.
- Rutter M. Protective factors in children’ s responses to stress and disadvantage. *Ann Acad Med Singapore* 1979; 8:324-38.
- Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanism. *Am J Orthopsychiatry* 1987;57:316-31.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt(Eds.), *Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15-36). Washington DC: APA.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., ... & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *Internal Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Suh KH, An JS, Kim G. The moderating effect of ego-resilience on parentification and subjective well-being of high school students. *The*

- Korean Journal of Health Psychology. 2012;17 (4):1027-43.
- Suh KH. Academic Stresses, Subjective Well-Being, and Feeling of Happiness in Adolescence: Focused on Roles of Resilience. Korean Journal of Youth Studies 2016;23:137-57.
- Swanson J, Valiente C, Lemery-Chalfant K, O'Brien TC. Predicting early adolescents' academic achievement, social competence, and physical health from parenting, ego resilience, and engagement coping. Journal of Early Adolescence. 2011; 31(4):548-76.
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. 2012. "Depression in Adolescence." Lancet 379(9820): 1056-1067.
- Utsey S, Hook J, Fischer N, Belvet B, Utsey SO, Hook JN, et al. Cultural orientation, ego resilience, and optimism as predictors of subjective well-being in African Americans. The Journal of Positive Psychology. 2008;3(3):202-10. Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. The Journal of Psychology, 150(7), 809-821.
- utter M. Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. Br J Psychiatry 1985;147:598-611.
- Vanderbilt-Adriance E, Shaw DS. Conceptualizing and reevaluating resilience across levels of risk, time, and domains of competence. Clinical Child and Family Psychology Review. 2008; 11(1-2):30-58. 8. Lee AS, Yoon CK, Vecchione M, Alessandri G, Barbaranelli C, Gerbino M. Stability and change of ego resiliency from late adolescence to young adulthood: a multiperspective study using the ER89-R scale. Journal of Personality Assessment. 2010;92(3):212-21.
- Verboom, C. E., Sijtsema, J. J., Verhulst, F. C., Penninx, B., & Ormel, J.

2014. “Longitudinal Associations between Depressive Problems, Academic Performance, and Social Functioning in Adolescent Boys and Girls.”  
*Developmental Psychology* 50(1): 247-257.
- Vrana S, Lauterbach D. Prevalence of traumatic events and post-traumatic psychological symptoms in a nonclinical sample of college students. *J Trauma Stress* 1994;7:289-302.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wyman PA, Cowen EL, Work WC, Kerley JH. The role of children’ s future expectations in self-system functioning and adjustment to life stress: A prospective study of urban at-risk children. *Development and Psychopathology* 1993;5:649-61.
- Yoon HH, Hong C, Lee JH. Development of Parent Form Ego-Resilience Scale. *Psychological science* 2001; 10:33-53.

## 부 록

안녕하세요.

본 설문조사는 아동기부터의 기악활동이 청소년기의 정서적으로 미치는 영향을 연구하는데 목적이 있습니다.

설문지의 모든 문항에는 정답이 없으며, 평소에 여러분이 느끼고 경험한 것을 솔직하게 응답해주시면 됩니다.

여러분의 응답 내용은 상기 연구의 중요한 자료로 사용될 것이며, 본 연구 이외에는 어떠한 목적으로도 사용되지 않음을 알려드립니다. 소중한 시간을 내어 설문에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2021년 3월  
조선대학교 교육대학원 음악교육과  
노준영

### 기 초 조 사

1. 학교명:
2. 연령: 만 (세)
3. 학년: ㉠ 1 학년 ㉡ 2 학년 ㉢ 3 학년
4. 성별: ㉠ 남자 ㉡ 여자
5. 현재 학교 수업 또는 다른 활동을 통해 악기를 배웠거나 배우고 있습니까?  
㉠ 예 ㉡ 아니오
6. 배웠거나 배우고 있다면 얼마나 배웠습니까?  
㉠ 1 년 미만 ㉡ 1 년~3 년 ㉢ 3 년~5 년 ㉣ 5 년 이상



## 자아탄력성 검사

1 전혀 그렇지 않다, 2 그렇지 않다, 3 그렇다, 4 매우 그렇다

1. 나의 생각이나 느낌, 감정 등을 표현하지 않는다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 나는 배려심이 많은 편이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 다른 친구들이 나를 잘 따른다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 나는 다른 친구들을 잘 도와주는 편이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 나의 생각이나 감정을 다른 사람에게 잘 내색하지 않는다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 나는 다른 친구들과 쉽게 친하게 지낸다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 다른 사람 때문에 일이 잘 안 풀린다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 내가 한 일에 자부심을 가진다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 나는 약간 신경질적이고 겁이 많은 편이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 다른 사람의 입장을 고려한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 내 물건을 빌려 주기도 하고, 같이 나누어 쓰기도 한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 나는 어려운 일을 처리하는 방법을 알고 있으며, 잘 해낸다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 호기심이 많은 편이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 스트레스를 받더라도 빠르게 회복할 수 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 스트레스를 받게 되면 포기하거나 회피한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 결정을 내리는데 시간이 걸리는 편이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 감정기복이 심한 편이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 사랑이나 관심을 받지 못할까봐 걱정할 때도 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 다른 사람들이 나를 편안하게 느낄 만큼 나는 침착하고 안정되어 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 나는 주의집중을 잘 한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**1 전혀 그렇지 않다, 2 그렇지 않다, 3 그렇다, 4 매우 그렇다**

21. 어떤 일을 하기 전에 미리 생각해보고 그 일에 대한 계획을 세운다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. 죄책감을 자주 느끼는 편이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. 나는 유머 감각이 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. 내가 맡은 일에 열중하고 있을 때가 많다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. 나는 믿음직한 사람이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. 내 자신이 무가치한 존재라고 생각한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. 주변 사람들이 나를 놀리거나 비난하면 쉽게 상처를 받는다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. 나는 의심이 많아서 쉽게 사람들을 믿지 못한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. 나는 자신감 많다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. 고집이 센 편이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. 투덜대거나 쉽게 토라진다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. 주변 사물을 창의적으로 바라본다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. 다른 친구들이 나를 자주 괴롭힌다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 대인관계능력검사

1 아주그렇다, 2 그렇다, 3 약간그렇다, 4 약간아니다, 5 아니다, 6 전혀아니다

문 항	1	2	3	4	5	6
1. 사람들 앞에서 말을 잘 못 꺼내겠다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 나보다 똑똑한 사람을 보면 피해버린다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 여러 사람 앞에선 내 주장을 펴기가 힘들다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 어떤 사람들에게는 주눅이 들어서 가까이 가기 어렵다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 할말이 있어도 여러 사람 앞에서는 못하겠다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 친구와 생각이 달라도 반대의견을 말하지 못한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 사람들이 모여 이야기하고 있으면 선뜻 들어가기 어렵다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 여러 사람 앞에서 내 의견을 말하는 것이 어렵다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 모임에 나가면 다들 나보다 똑똑한 것 같아 가만히 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 내 주장을 하기가 어렵다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 사람들을 만나는 것이 어쩐지 좀 싫고 내키지 않는다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 나는 사람들과 어울리는 기술이 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 사람들과 쉽게 어울리는 편이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 생각이 다르면 상대가 높은 사람일지라도 말하는 편이다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 어디를 가든 내 밥그릇은 찾아 먹을 수 있다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 처음보는 사람들과 만나도 불안하지 않다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 우울증 검사

1 전혀없음, 2 약간, 3 상당히, 4 아주심함

문 항	1	2	3	4
1. 요즘 나는 슬프거나 우울하다고 느낀다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 다른 사람이 보기에 내가 자주 기운이 없어 보인다고 말한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 일상적인 활동들에 대해 별로 흥미나 즐거움을 느끼지 못한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 다이어트를 하지 않았음에도 불구하고 최근에 체중이 갑자기 5kg이나 줄었다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 거의 매일 식욕의 감소나 증가를 느낀다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 밥맛이 없을때가 많다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 요즘 들어 음식을 너무 많이 먹게 된다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 요즘 잠을 잘 못 이루거나 아침에 일어나기가 어렵다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 자주 초조하다고 느낀다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 쉽게 피로를 느끼며 기운이 없다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 쓸모없는 인간이라는 생각이 자주 든다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 요즘 집중하기가 힘들다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 종종 죽음이나 자살에 대해 생각을 한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>