

음악청취가 중학생의 발표불안에 미치는 영향

Effect of Listening to Music on Speech Anxiety among Middle-school Female Students

오윤숙* · 손진훈*† · 장은혜* · 석지아* · 이옥현*

Yun-Suk Oh* · Jin-Hun Sohn*† · Eun-Hye Jang* · Ji-A Suk* · Ok-Hyun Lee*

충남대학교 심리학과 및 뇌과학 연구소*

Department of Psychology, Brain Research Institute Chungnam National University, Daejeon, S. KOREA

Abstract : This study investigated the effect of listening to music on the reduction of public speech anxiety among middle-school female students. The subjects were 66 female first graders, 33 of the experimental and another 33 of the control group selected from two classes of C middle school in Chonan city. The level of anxiety (SAS) was rated by the subjects through self-report and the speech behavior (SBES) of the subjects were evaluated by a teacher before, a week after and two weeks after the speech trials.

64 pieces of music were selected based on the music therapy-related references. After 23 out of 64 pieces were selected for the preliminary experiment and 7 pieces as having positive effects through evaluating those 23 pieces in the other class in the same graders were finally selected. Subjects listened to music for 40 min two times a day for two weeks with a cassette player in the classroom.

The result yielded the followings : 1) Self-reported public speech anxiety decreased both in the experimental and control groups. However, there found more decrease in the music-listening group than in the non-listening music group. 2) The public speech behavior improved both in the experimental and control groups with on difference between the two groups. This suggests a possibility that SBES may not be a accurate measure to evaluate the speech anxiety. We conclude that two-week listening to music has the effect reduction on speech anxiety.

Key words : music, speech anxiety, adolescence

요약 : 본 연구는 중학생을 대상으로 지속적인 음악청취가 발표불안에 미치는 영향을 밝히고자 하였다. 실험 참여자는 여중생 두 개 반을 대상으로 통제집단 33명, 실험집단 33명씩 총 66명이고, 음악처치를 받는 집단과 아무런 처치가 주어지지 않는 집단으로 나누었다. 처치 전, 처치 1주 후 및 2주 후에 자기보고식으로 이루어진 발표불안척도(SAS)와 교사의 평가로 이루어진 발표행동 평가척도(SBES)를 통하여 발표불안을 측정하였다. 결과는 음악처치를 받은 실험집단에서 발표불안이 의미 있게 감소하는 것으로 나타났다. 따라서 음악에 의한 감성 유발이

† 교신저자 : 손진훈(충남대학교 심리학과)

E-mail : jhsohn@cnu.ac.kr

TEL : 042-821-6369

FAX : 042-823-5106

발표상황에서 받는 스트레스에 긍정적인 효과가 있었다.

주제어 : 음악, 발표불안, 청소년

1. 서론

청소년기는 자신에 대한 인식을 바탕으로 성장의 기틀을 형성해 가는 중요한 시기인 반면, 신체적으로나 정서적으로 급격한 변화를 겪으며 많은 심리적 혼란과 내적 갈등을 경험하게 되는 매우 불안한 시기이다. 청소년기에 야기되는 많은 혼란과 갈등은 자신의 내부에서 일어나고 있는 욕구와 감정을 얼마나 적절히 표현해 내느냐 하는 문제와 매우 밀접한 관련이 있다. 즉, 자신의 욕구와 감정을 적절하게 표현할 줄 아는 능력을 갖춘 청소년기는 정서적으로도 건강하고 능률적인 생활을 하며 원만한 대인관계를 유지하고 자기실현에도 긍정적이지만, 그렇지 못한 경우에는 심각한 심리적 불안을 느끼며 깊은 갈등에 빠지거나 심지어 대인관계의 단절로 인해 심리적 장애로 발전할 가능성이 크다[10]. 청소년들은 자신의 생각과 감정을 타인에게 정확하게 효과적으로 전달할 수 있는 능력이 필요함에도 불구하고 수많은 청소년들이 자신의 의사를 효과적으로 전달하지 못하고 있으며, 특히 대중 앞에서 말하게 될 때 더욱 심한 불안을 느끼며 고통을 겪는 것으로 보고되고 있다. 대학생들을 대상으로 한 신재철과 송현종[3]의 발표불안에 관한 실태조사의 결과는 학습자의 적극적인 참여와 활동이 중시되는 현재의 중·고등학교 현장에서 많은 학생들이 발표에 대한 불안으로 고통을 겪고 있음을 보여준다.

이러한 발표불안을 효과적으로 감소시키기 위한 방법 중의 하나인 음악치료는 청소년의 정서적 측면에 가장 많은 영향을 주는 것으로 보고되며[1], Cassity[12]는 청소년에게 음악치료가 정서, 대인관계, 인지 등에 영향을 주고 있음을 밝혔다. Brooks[11]는 청소년의 정서적 안정을 위한 여러 가지 처치수단 중 음악이 가장 선호된다는 결과를 보고하

였고, Duerksen과 George[13]는 청소년의 음악활동 참여는 자기표현의 수단을 제공하고 자기의 가치에 대한 느낌을 향상시킨다는 점을 밝혔다.

그러나 음악치료가 불안에 미치는 효과에 대한 많은 연구는 그 대상이 주로 환자나 성인을 대상으로 이루어 졌으며, 학교 현장에서 청소년들이 겪고 있는 불안에 미치는 효과에 관한 연구는 거의 찾아볼 수가 없다. 본 연구에서는 음악치료의 한 분야인 지속적인 음악청취가 중학교 여학생의 발표불안 감소에 미치는 효과를 밝힘으로써 음악치료의 효과를 검증하고자 하였다.

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 기간

본 연구는 천안시내 C여자중학교 1학년 두 개 반 66명(실험집단 33, 통제집단 33명)을 2주간 실시하였다.

2.2 음악선곡

본 연구에 사용할 음악을 선정하기 위하여, 건강생활을 위한 요법, 뮤직테라피[6], 음악심리요법[16], 음악요법의 기초[17], 혼자서 하는 음악요법[9]과 음악치료의 선행연구[4,7]에서 사용된 64곡을 우선 선정하였다. 소규모 예비연구를 통하여 긴장을 완화시키는 데 효과가 있다고 판단된 23곡을 선정하였다.

1차 음악선곡에서 선정된 23곡 중 실험집단에서 음악의 심리적 특성을 분석하여 정서적으로 긍정적 효과가 있다고 평가된 음악 7곡을 최종 선정하였다.

2.3 측정도구

2.3.1 발표 불안척도(Speech Anxiety Scale : SAS)

본 연구에 사용된 불안척도는 여러 사람 앞에서 발표 전후 또는 도중에 학생들이 자신의 발표와 관련하여 느끼는 염려, 긴장, 고민 등의 정도를 측정하기 위해 개발된 Gordon[14]의 척도를 임봉순[5]이 30개 문항으로 재구성한 것을, 본 연구자들이 중학교 여학생에게 적합하도록 12개 문항으로 재구성하였다(표 1). 본 연구자들이 참여자들에게 가장 효과가 있다고 판단되는 12문항을 선정한 후, 필요한 경우 문항을 다소 수정하였다. 척도는 5점 Likert식 문항으로 구성되어 있으며 채점 방식은 “전혀 그렇지 않다”(1점)에서 “매우 그렇다”(5점)로 되어 있다. 발표불안검사에서 높은 점수를 얻으면 불안이 높고, 낮은 점수를 얻으면 발표 불안이 낮다고 해석하게 된다.

2.3.2 발표행동 평가척도(Speech Behavior Evaluation Scale : SBES)

김규식과 김성희[2]가 21문항으로 개발한 것을 본 연구자들이 중학교 1학년 여학생의 수준에 맞게 내용적 요소(4가지), 음성적 요소(3가지), 체언적 요소(3가지) 총 10문항으로 재구성하였으며 한 교사가 학생들의 발표하는 장면을 보고 채점하였다(표 2). 채점방식은 “매우 부적절”(1점)에서 “매우 적절”(5점)로 채점하도록 되어 있다. 따라서 이 척도에서 높은 점수를 받게 되면 발표행동이 적절한 것이고, 낮은 점수를 받게 되면 발표행동이 적절치 못한 것임을 알 수 있다.

2.4 실험절차

실험집단은 발표 5분전에 발표불안척도를 평가하고 발표를 하게 하여 다른 교사로 하여금 발표행동 평가척도를 평가하게 하였으며, 그 후 1주일 동안 하루에 40분씩 음악을 감상하게 하였다. 1주일이

지난 후, 발표 5분전에 발표불안척도를 평가하고 발표를 하는 동안 발표행동평가척도를 수행하였다(1차 사후검사). 2주째 역시 동일한 방법으로 진행되었다. 통제집단은 실험집단과 실험절차는 동일하나 아무런 청취를 받지 않았다.

본 연구는 전후검사 통제집단 설계로서 그림으로 나타내면 다음과 같다(그림 1).

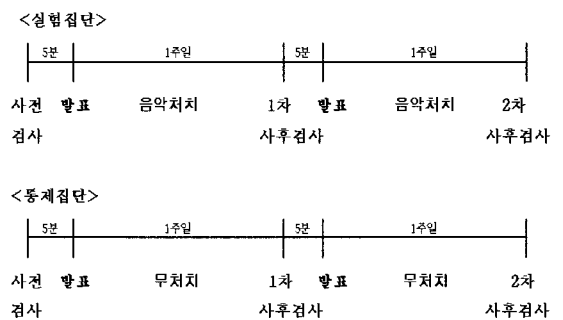


그림 1. 실험 절차

2.4.1 사전 발표불안검사

중학교 1학년 과정에서 학습해야 할 인물탐구 세 종류를 수업시간 내 20분간 학습시킨 후, 2분간 발표하게 될 것을 예고하고 발표주제는 준비 뽑기로 정했으며 교사가 무작위로 참여자를 지명하여 발표 순서를 정하였다. 발표불안은 가장 불안정도가 높다고 여겨지는 발표 5분 전에 스스로 평가하며 행동 평가는 발표하는 장면을 보고 한 교사가 평가하였다.

2.4.2 음악처치(실험집단)

CD player를 이용하여 오전 08:20 - 09:00, 오후 12:50 - 13:30, 각 40분간 매일 2회, 2주간 청취하였으며 공휴일은 실험이 없었다.

2.4.3 사후 발표불안검사

1주 후, 2주 후 사전과 동일한 방법으로 발표를 시키고 발표불안과 발표행동평가를 사전검사와 같은 방법으로 하였다.

표 1. 발표불안척도(SAS)

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 지금 선생님과 친구들 앞에서 발표를 잘못할까봐 손발이 떨린다.	1	2	3	4	5
2	나는 지금 발표할 때 할 말을 잊어버릴까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
3	나는 지금 나의 발표를 친구들이 어떻게 생각할까 걱정된다.	1	2	3	4	5
4	나는 지금 발표를 하는 도중 선생님이나 친구들이 비웃으면 어쩌나 하고 걱정된다.	1	2	3	4	5
5	지금 선생님이 나한테 질문을 안했으면 좋겠다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
6	나는 지금 발표 차례가 다가오면 무슨 말을 해야 할지 몰라 마음이 떨린다.	1	2	3	4	5
7	나는 지금 발표를 하게 되면 나도 모르게 몸과 마음이 굳어진다.	1	2	3	4	5
8	나는 친구들보다 말하는 요령이 상당히 부족하다.	1	2	3	4	5
9	나는 지금 잘못 발표했던 경험이 생각나 마음이 편치 못하다.	1	2	3	4	5
10	나는 지금 다른 사람이 나의 결점을 알고 있지나 않을까 걱정이 된다.	1	2	3	4	5
11	나는 지금 발표를 하게 되면 지레 실수할 것 같은 생각이 든다.	1	2	3	4	5
12	나는 지금 발표 내용에 대해 정신을 집중하려고 애를 쓰면 쓸수록 마음이 더욱 산란해진다.	1	2	3	4	5

표 2. 발표행동평가지척도(SBES)

발표요소	수준	매우 부적절					매우 적절				
		①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
내용적 요소	서론 1. 대중의 흥미유발과 전개할 내용의 예고	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
	본론 2. 분명한 자기 주장과 주장을 뒷받침하는 분명한 논리 및 자료의 제시	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
	결론 3. 주요 요지들을 결합한 결론 도출	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
	기타 4. 정해진 시간의 준수	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
음성적 요소	5. 생동감 있고 또렷 또렷한 음성	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
	6. 자연스런 억양과 적절한 크기의 목소리	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
	7. 말을 주저하거나 서두르지 않고 말이 중간에 끊어지지 않음	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
체언적 요소	8. 대중을 바라보며 적절히 눈을 마주침	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
	9. 내용과 일치하는 표정과 몸짓	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
	10. 자연스런 손과 발 처리와 전체의 자연스러움	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤

2.5 자료 처리 및 통계 분석

실험을 통하여 수집된 자료의 통계처리는 SPSS/PC (ver 11.5)을 이용하여 변량분석(One way ANOVA)과 t검증을 통해 각 집단의 사전, 사후(1주 후, 2주 후) 검사간 차이를 비교하였다.

3. 결과

3.1 발표불안척도 결과

3.1.1 집단별 발표불안의 변화

집단별 음악청취의 처치 전/후 발표불안 변화에 대한 결과는 다음과 같다(표 3). 처치 전 발표불안 점수에서는 통제집단과 실험집단 간에 유의미한 차이가 발견되지 않아, 두 집단이 동질적인 것으로 나타났다.

표 3. 집단별 발표불안 평균과 표준편차

	처치 전		1주 후		2주 후	
	M	SD	M	SD	M	SD
통제집단	38.91	5.93	39.94	6.93	29.85	5.43
실험집단	40.91	6.42	37.49	8.11	27.49	6.58

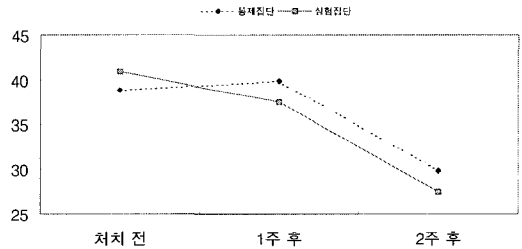


그림 2. 집단별/처치별 발표불안의 변화

처치 전에 비하여 처치 1주 후의 발표불안은 통제집단과 실험집단 모두에서 의미있는 변화가 없었다. 그러나 처치 2주 후 발표불안의 변화는 통제집단 $F(1,64)=27.094, p<.001$ 과 실험집단 $F(1,64)= 25.919, p<.001$ 모두에서 통계적으로 의미있게 감소하였다(그림 2).

3.1.2 두 집단간의 발표불안 변화량 비교

두 집단 모두 처치 전에 비하여 2주 후의 발표불안이 유의미하게 감소하였으나, 실험집단은 통제집단에 비하여 발표불안의 변화량이 유의미하게 더 큰 폭으로 감소하였다($p<.05$). <표 4>와 <그림 3>은 발표불안 변화량의 차이를 알아보기 위하여 각 집

단간 불안의 변화량을 분석한 결과이다.

표 4. 집단별 불안변화량 분석표

	평균	표준편차	t	Sig
통제집단	-9.06	4.83	4,280	.043
실험집단	-13.43	7.612		

(p<.05)

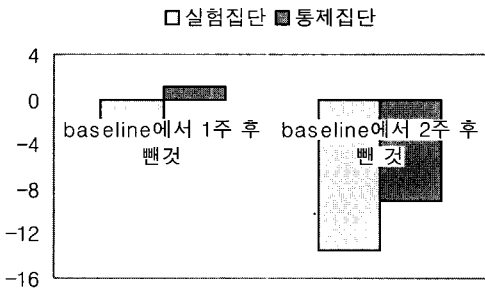


그림 3. 집단별 발표불안 변화량

3.2 발표행동평가 결과

3.2.1 집단별 발표행동 변화량

음악청취 처치 전, 처치 후 발표행동의 변화에 대한 두 집단의 분석 결과는 다음과 같다(표 5). 발표불안점수와 마찬가지로, 처치 전 발표행동점수는 두 집단 간에 의미 있는 차이가 없으므로, 두 집단이 동질적임을 알 수 있다.

두 집단의 발표행동점수는 처치 전에 비하여 1주 후, 2주 후에 증가하였다.

그림 4는 각 집단의 발표행동점수의 변화를 나타낸 것이다. 통제집단은 처치 전에 비하여 1주 후, 2주 후에 발표행동점수가 증가하였으며[F(1, 64)=14.614, p<.001], 실험집단에서도 발표행동점수는

표 5. 집단별 처치 전, 처치 후 발표행동점수의 평균과 표준편차

	처치 전		1주 후		2주 후	
	M	SD	M	SD	M	SD
통제집단	25.30	4.67	30.09	7.02	33.54	6.69
실험집단	25.88	6.33	32.51	6.61	34.58	5.88

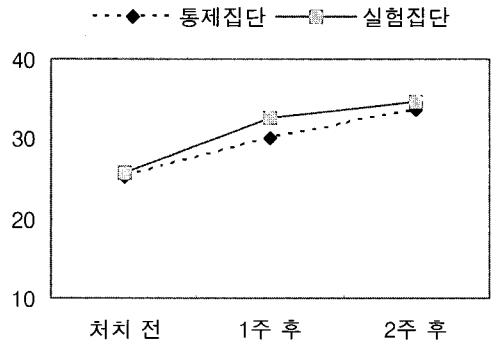


그림 4. 집단별/처치별 발표행동의 변화

시간의 경과에 따라 증가하는 것으로 나타났다 [F(1,64)=17.247, p<.001].

3.2.2 집단별 발표행동평가 변화량

시간경과에 따른 통제집단과 실험집단의 발표행동점수의 변화 정도는 시간 경과에 따라 유의미한 차이를 보이지 않았다(p>.05)(표 6, 그림 5).

표 6. 집단별 발표행동평가변화량 분석표

	평균	표준편차	t	Sig
통제집단	8.24	6.42	.638	.427
실험집단	8.69	5.35		

(p>.05)

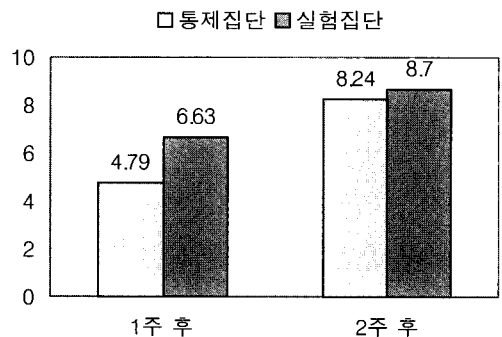


그림 5. 집단별 발표행동평가 변화량

4. 논의

본 연구를 통해 밝혀진 결과는 다음과 같다. 첫째,

두 집단의 처치 전과 2주 후, 1주 후와 2주 후의 발표불안의 변화는 두 집단 모두 유의미한 차이가 있었으나 실험·통제집단간의 불안감소량의 차이는 실험집단이 통제집단보다 유의미하게 불안이 더 낮게 나타나, 지속적인 음악청취가 발표불안에 더 큰 효과를 나타내었다. 이 결과는 정서적 안정을 위하여 음악치료가 효과적이라는 기존의 연구결과인 Cassity와 Cassity[12], Hong 등[15]의 결과와 일치하는 것이며, 음악요법이 정서불안 청소년에게 안정성, 불안경향, 우울경향에 긍정적 영향을 줄 뿐 아니라[8], 발표불안에도 효과가 있음을 나타낸다.

둘째, 발표행동의 변화에 대한 연구결과는 통제 집단, 실험집단 모두 회기에 따라 발표행동이 개선된 것으로 나타났다. 그리고 2주 처치 후 행동의 긍정적 효과 정도는 두 집단 간에 차이가 없었다. 이는 동일한 학교의 두 반 학생들을 실험집단과 통제 집단으로 할당하였기 때문에 실험 기간 동안 학생들이 실험 목적을 알아낼 수 있는 가능성이 있으며, 이러한 특성으로 인하여 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 또한 본 연구에 사용된 발표행동 평가도구가 충분히 민감하지 않았을 수 있으며, 2분이라는 발표시간이 너무 짧았기 때문에 평정자에 의한 행동 평가가 어려웠을 수도 있다.

본 연구는 음악치료에 관한 연구가 대체적으로 장애아동이나 환자를 대상으로 이루어진 연구가 대부분이었으나, 음악치료의 적용범위를 넓혀 음악치료가 정상 청소년을 대상으로 그들이 안고 있는 발표불안에 효과적이었음을 밝혔다는 점에서 의의를 가진다.

그러나 본 연구의 몇 가지 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 2주간의 비교적 짧은 기간 동안 얻어진 연구결과이기 때문에, 시간 경과에 따른 지속적인 음악치료의 효과를 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 지속적인 음악치료의 효과를 밝히기 위해서는 보다 장기간에 걸친 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구는 2개 반의 여중생만을 대상으로 실시되었기 때문에, 일반화의 제한점이 있다. 본 연구

의 결과를 일반화하기 위해서는 보다 많은 실험참여자가 요구되며, 여중생뿐 아니라 남학생의 발표불안에 미치는 음악치료의 효과, 남녀의 차이, 연령에 따른 차이 등을 밝히는 보다 확장된 연구가 수행되어야 할 것이다.

또한 음악선정 시에도 참여자의 특성, 상황, 음악적 선호도와 취향의 고려, 음악제시 환경의 개선 등과 같은 효과적인 음악치료의 방법이 요구된다. 마지막으로, 본 연구에서는 발표행동을 교사가 평가하였으나, 집단의 구성원들의 상호평가와 같은 다양한 평가 방식에 따른 차이를 검증해 보는 연구도 필요할 것으로 생각된다.

참고문헌

- [1] 광금주, 김인경 (1998). 대중음악에 심취한 청소년들의 심리적 특성. 서울 : 집문당.
- [2] 김규식, 김성희 (1994). 발표불안 감소 훈련 프로그램. 경북대학교 생활지도연구, 27(1), 39-83.
- [3] 신재철, 송현중 (1991). 발표 불안 감소를 위한 집단상담프로그램 개발. 학생생활연구, 제23집. 전남대학교 학생생활연구소.
- [4] 유영선 (2002). 즉흥연주 음악치료가 청소년의 자아개념 변화에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위논문.
- [5] 임봉순 (1991). 발표불안과 학업성취 및 성격특성과의 관계분석. 경기대학교 대학원석사학위논문.
- [6] 임은희 (1999). (인간복지를 위한) 뮤직테라피: 음악치료의 이해와 실제 홍익재
- [7] 전중다문 (1989). 혼자서 할 수 있는 음악요법 : 마음의 병은 음악으로 고쳐라. 세광음악
- [8] 조민행 (1991). 음악요법을 통한 정서불안 청소년의 정서순화에 관한 탐색연구. 미간행 석사학위논문. 인하대학교 대학원.
- [9] 혼자서 하는 음악요법 (1989). 세광출판사.
- [10] Auerwald, M. C. (1974). Differential Reinforcing Power of Restatement and interperation of client production of Affect, Journal of

- counseling Psychology, 21, 9-14.
- [11] Brooks, D. M. (1989). Music therapy enhances treatment with adolescents. *Music Therapy Perspectives*, 6, 37-39.
- [12] Cassity, M. & Cassity, J. (1994). Psychiatric music therapy assessment and treatment in clinical training facilities with adults, adolescents, and children, *Journal of Music Therapy*, 31(1), 2-30.
- [13] Duerksen & George L. (1991). Music class for the at-risk. *Music educators journal*, 78(3), 46.
- [14] Gordan, L (1966). *Insight vs des-ensitization in psychotherapy; an experiment in anxiety reduction*, Stanford University Press.
- [15] Hong, M., Hussy, D., & Heng, M. (1998). Music Therapy with Children with Severe Emotional Disturbances in Residential Treatment Setting. *Music Therapy Perspectives*, 16(2), 61-66.
- [16] Murai Y (1990). *음악심리요법*, 서울 : 삼호출판사.
- [17] Murai Y (2003). *음악요법의 기초*. 삼호뮤직