

Musical Instrumental Playing Activity using Blues Music Structure for the Improvement of Self-Efficacy in Female Middle School Students who have Depressive Tendencies

Koo Sae Rom

Huge growth in developmental level, new accomplishment, and The period of adolescents is not only the transition stage but also improvement of academic level. In this level of stage, adolescents have difficulties in development, so they show psychological abnormality such as stress and depression. They could develop mental disorder such as depression or anxiety if they do not overcome the abnormality. According to the situation of the insufficiency of the decent program for adolescents' mental health in the current society, we are strongly requested to develop the psycho-therapeutic program for them. Therefore, in this study, we examined the effect of the musical activities as blues music structure on the improvement of the Self-Efficacy in the female middle school students who have depressive tendencies as well as what they experienced through the activities.

The 3 participants were selected out of 70 students in the first year at the "D" middle school in Seoul by being tested with Child Depression Inventory(CDI) and Self-Efficacy Scale(SES). The musical activities were built with 3 steps. Of which, the first one was the introduction to each other, the formation of rapport, and induction of their interests to the musical activities through blues. The second one was letting participants learn the blues music structure by practice and play assigned music(including improvisation) during later 5 sessions with different difficulties at each session. The third one was giving them opportunities to play a music out of the acquired ones during the session or creative music by their own, which results in maximizing musical activities and an acquired experience.

As a result, first of all, the scores of CDI test of 3 participants in 10 time sessions showed slight changes, suggesting the negative correlation between CDI and SES even though changes were not big differences. Secondly, the scores of SES test of 3 subjects in 10 time sessions were all changed and especially preference for tasking was significant. Thirdly, the scores of SES for musical playing test of 3 participants in 10 time sessions were all changed and especially preference for musical tasking was significant shown. Finally, according to answers of 3 participants in 10 time sessions for the after questionnaire on musical activities, participants experienced affirmative self-confidence and positive emotion. Taken together, it was suggested that musical activities using blues music structure could be promising therapeutic intervention method.

[Keywords] Depressive Tendency, Self-Efficacy, Blues Music Structure, Playing Instruments, Mastery Experience

우울성향 여중생의 블루스 음악형식을 활용한 자기효능감 증진 연주활동

구새롬*

청소년기는 성장과 발달의 과도기적 단계로 모든 영역에서의 발달과 새로운 역할 수행, 학업수준의 향상으로 인한 부담감 등 커다란 변화를 겪게 된다. 이 시기의 청소년은 발달과제를 해내지 못하거나 변화로 인한 좌절이나 갈등을 반복하는 경우 스트레스와 우울 같은 심리적 어려움을 토로하게 되고, 성숙한 대처를 못하거나 극복하지 못하는 경우 우울이나 불안 같은 정신장애를 얻기도 한다. 오늘날 현대 사회의 청소년을 위한 실질적인 정신건강이나 정신장애에 대한 대응과 예방은 미비하며, 이에 청소년을 위한 상담이나 심리치료 프로그램의 개발이 절실히 요구되고 있다. 그러므로 본 연구에서는 우울 성향을 가진 여중생에게 블루스 음악형식을 활용한 자기효능감 증진 연주활동을 시행하여 참여자들의 우울과 자기효능감에 대해 미치는 영향과 대상자들이 연주를 통해 어떠한 경험을 했는지에 대해 살펴보고자 하였다.

연구 참여자는 서울시 소재 D중학교 1학년에 재학 중인 여자 중학생 3명으로 연구자가 70여명의 학생들에게 아동우울척도(CDI)와 자기효능감척도 검사를 실시하여 선별한 여학생들이다. 실시된 10회기의 연주활동은 3단계로 나누어지는데, 1단계에서는 자기소개와 라포형성, 블루스 음악소개와 블루스 음악형식 연주를 통한 활동에 대한 흥미 유발을 목표로 진행하였다. 2단계에서는 블루스 음악에서 자주 볼 수 있는 특징적인 부분인 부절, 셋잇단 음표, 엇박자를 활용한 블루스 음악형식을 연주해 익히고, 5회기 동안 각 회기에서 수행하는 음악과제의 난이도를 달리하여 음악연주과제(즉흥연주 포함)를 수행하도록 하였다. 3단계에서는 전 단계에서 배워 연주했던 곡들을 정리하고 각 대상자들이 곡을 선택하거나 새로운 곡을 창작하여 연습한 뒤 음악연주 발표시간을 가짐으로써 완수경험의 극대화로 음악연주에 대한 경험을 확장하는 시간으로 활용하고자 하였다.

연구결과는 첫째, 연주활동에 참여한 참가자들의 우울 점수는 유의미한 차이를 보이지 않았으나 우울과 자기효능감이 부적상관관계가 있음을 볼 수 있었다. 둘째, 연주활동에 참여한 참가자들의 자기효능감에 미친 영향으로는 자기효능감의 세 가지 하위영역 중 과제난이도 선호에서 유의미한 차이를 보여주었다. 셋째, 연주활동에 참가자들의 음악연주에 대한 자기효능감의 세 가지 하위영역 중 과제난이도 선호에서 유의미한 차이를 보여주었다. 넷째, 사후 인터뷰 질문지의 내용과 대상자들의 각 회기 세션 내용을 질적으로 서술하고 분석해 본 결과 대상자들은 블루스 음악형식 연주활동을 통해 과제난이도를 달리하여 연주활동을 했을 때, 자신감을 경험하고 긍정적인 정서를 경험했으며 대상자들에게 의미 있는 경험이었다는 것을 알 수 있었다. 마지막으로 본 연주활동의 효과와 대상자들의 음악경험의 결과와 의미를 볼 때에 블루스 음악형식을 활용한 연주활동이 치료적인 중재 도구로서의 가능성이 있음을 시사한다.

[핵심어] 우울성향 여중생, 자기효능감, 블루스 음악형식 연주활동, 과제난이도, 완수경험

* 신당종합복지관 참사랑아동발달센터

서 론

우울은 청소년기에 겪게 되는 보편적인 감정이며 청소년기에 매우 흔하게 나타나는 심리적 문제라고 할 수 있다. 그리고 우울은 청소년기에 들면서부터 급증하는 것으로 알려져 있는데, 특히 청소년기부터는 여자가 남자보다 2배 정도 높게 나타나며 약 20%에 해당하는 청소년들이 한 번 이상 우울증을 경험한다고 한다(권석만, 2000; 조혜진, 2006). 최근 서울시 소아청소년 광역 정신보건센터(2005)의 역학 연구조사에서 초·중·고 각 학년 소아청소년의 정신장애 유병률 조사를 실시하였는데 우울장애가 행동장애 다음으로 불안장애와 함께 두 번째의 높은 출현비율을 보였다. 청소년기의 우울증상은 신체적인 증상과 의욕상실, 정서적으로는 슬픔과 무기력함, 인지적으로는 낮은 자아존중감이나 부정적인 자아상으로 인한 인지왜곡을 보이는데, 이러한 경우 청소년은 자아정체감 형성에 혼란을 겪거나 학업이나 놀이에 대한 동기가 부족하여 낮은 성취감과 실패에 대한 기대감을 갖는 자신감이 결여된 모습으로 낮은 자아효능감을 갖기도 한다(Mannig & Wright, 1983).

자기효능감이란 특정한 행동을 수행하는 자신의 능력에 대한 확신을 가리키며(Bandura, 1994), 자아존중감과 비슷한 개념의 용어로 사용되기도 한다(Mannig & Wright, 1983). 자기효능감은 사람들이 자신에 대하여 어떻게 느끼고 생각하는지, 그리고 자신에게 무엇인가 하기 위해 동기를 부여하고 행하는 것을 결정하는 개념으로써 자기효능감 기대에 대한 강화 근원 중 자기효능감 향상을 위한 가장 효과적인 방법은 성공경험과 완수경험(mastery experiences)이다. 특히 실패감이 확고히 생기지 않은 경우 경험하는 완수경험과 자기효능감에 대한 자기경험은 개인의 자기효능감에 강력한 힘을 부여한다(Bandura, 1994)고 한다. 우울과 자기효능감의 상관관계에 대한 연구로 한국청소년상담원(2005)의 '청소년 정신건강 관련 요인 연구'에서 자기효능감과 우울은 부적의 상관관계에 있음에 대하여 밝힌 연구와 독일에서 임상범위의 우울증상과 낮은 자기효능감을 가진 13~14세의 중학생들을 대상으로 학교차원에서 예방프로그램을 실시한 결과 우울 감소 효과가 있었다는 연구(Pössel 외, 2005)가 있었다.

음악연주활동은 사회적으로 인정을 받으며 즉각적인 보상을 받을 수 있는 기회를 마련해 준다. 또한 연주 자체에 기쁨과 보람을 느끼도록 하며 칭찬과 비평을 긍정적으로 받아들이게 한다(Hibben, 1984). 이러한 음악활동은 성공이나 실수에 대한 건강한 태도를 향상시키거나, 비평이나 일시적인 좌절을 긍정적으로 수용할 수 있는 준비 자세와 인내력 증진에 많은 도움이 될 수 있다. 음악연주 활동에 사용될 수 있는 블루스 음악은 12마디 기본형식과 정해진 화음구조를 통한 구조적인 안정감을 가지며, 블루 노트라는 특정 음들의 반음 사용으로 그 쓰임새에 따라 블루스만의 독특한 정서를 유발하는 특징을 가지고 있다. 또한 블루스 음계는 장3도가 없고 감2도, 단2도, 증2도의 음들이 반복되며 구성되고(Improvisational Handbook, 2002), 이 음들을 사용하여 연주할 때 다양한 음악을 만들어낼 수 있는 강점을 가

지고 있다.

Wigram(2000)은 구조화에 대하여 ‘클라이언트 혹은 클라이언트 집단의 즉흥연주에 매우 분명한 음악적 구조를 제공하여 특정 음악 구조를 발전시키고 창조하는 것’이라고 언급했다. 세 종류의 화음(I, IV, V)으로 이루어진 12마디 블루스 음악형식의 구조는 블루스 음계를 안정감 있게 활용하여 참여자가 음악적 배경 없이 배우고 연주에 손쉽게 참여하여 연주를 수행할 수 있다. 그리고 블루스 음악의 기원과 발달에서 블루스가 흑인 노예들의 삶에 대한 애환과 고통을 음악으로 담아내는 것(Oliver 외, 1991)은 블루스가 인간의 정서와 연관되며 치료적인 의미를 담고 있다고 볼 수 있다. 이러한 블루스 음악형식의 구조와 안정성, 그리고 블루스 음계가 주는 특징과 블루스의 치료적 의미는 우울 성향 여중생들에게 음악활동에 대한 동기 유발과 음악과제의 수행 시 흥미를 가지고 참여할 수 있는 효과적인 치료매체로서의 가능성을 보여준다.

이처럼 블루스 음악이 가진 구조의 안정성과 구조화 안에서의 즉흥연주 활용은 우울 성향 여중생들에게 안정되고 편안한 음악적 환경을 조성하고 제공하여 연주 활동을 하도록 만들 수 있다. 따라서 본 연구에서는 우울 발생률이 높아지는 청소년 초기(10세~14세)의 우울 성향 여중생들을 대상으로 블루스 음악형식을 활용하여 자기효능감 증진을 위한 연주활동 음악치료 중재를 제시해 보고자 하였다.

연구 방법

1. 연구 대상

연구대상은 서울시 소재 D중학교 1학년 A반에 재학 중인 여학생 3명(가영, 나영, 다영)으로 임상적인 우울 진단은 받지 않았으나 본 연구의 요구사항(CDI가 14점 이상이며 반평균보다 낮은 자기효능감 점수)에 적합하다고 판단되어 참여하였다. 연구대상으로 선별하기 위해 사용된 검사는 총 3가지로 아동우울척도(CDI) 검사, 자기효능감척도(SEI) 검사, 음악연주에 관한 자기효능감 검사이다.

2. 연구 설계 및 절차

본 연구의 연구 기간은 연구 대상자 선정, 검사지 측정기간 및 분석을 포함하여 2007년 3월~5월까지 3개월에 걸쳐 실시하였는데, 임상 전 10일간에 걸친 대상자 선정 및 사전검사와 주 1~2회 9주 동안 10회에 걸쳐 그룹 음악치료를 포함한다. 음악치료세션은 D중학교 상담실에서 실시되었다. 사후검사는 3가지 척도인 아동우울척도, 자기효능감척도, 음악연주에 대한 자기효능감 척도와 함께 음악경험에 대

한 사후 인터뷰 설문지가 추가되어 실시되었다.

인덱스를 통하여 대상자들의 긍정적인 정서와 자기효능감에 관한 언어적, 음악적 자료를 수집하고, 음악적 반응과 언어적 반응에 관한 내용을 분석하였다. 그리고 사전, 사후 검사를 통한 점수의 변화는 SPSS 12.0K for Windows 프로그램을 사용한 대응표본 t 검정을 실시하여 자료 분석 하였다.

3. 블루스 음악형식과 음악치료

본 연구에서 사용한 블루스 음계는 C음을 중심으로 하여 C, Eb, F, F#, G, Bb, C음으로 구성되어 있다(<그림 1> 참조).



<그림 1> C 블루스 음계

기본 12마디 블루스(Basic 12 Bar Blues)는 간단하고 기본적인 블루스 음악형식을 가진다(<그림 2> 참조). 블루스 음악형식은 블루스만의 정해진 화음 구조를 가지고 있으며 블루스에서 가장 많이 사용되는 12마디 소절을 기본으로 한 I, IV, V의 화음으로 이루어지고 블루스 음계를 사용해 연주할 수 있다.

I ₇	/	I ₇ (또는 IV ₇)	/	I ₇	/	I ₇	/
IV ₇	/	IV ₇	/	I ₇	/	I ₇	/
V ₇	/	IV ₇	/	I ₇	/	I ₇	//

<그림 2> 블루스의 기본 12마디 음악형식

음악치료에서의 구조화는 일정한 틀을 제공하는 지시적인 기술일 수 있는데, 치료사가 제공하는 구조는 내담자의 기분과 감정에 교감을 줄 수도 있지만, 구조 제공의 주된 목적은 치료사가 자신의 음악적 장점을 사용해 클라이언트에게 음악 구조 연주(즉흥연주 포함)를 안정적으로 하도록 하는 것이다(Wigram, 2000). 그러므로 정해진 구조를 가지고 있는 12마디 블루스 음악형식을 익혀 간단한 리듬이나 음정을 사용해 연주에서 활용한다면 특정한 음악적 배경이 없이도 연주에 참여할 수 있으며, 난이도 별로 블루스 음악형식과 즉흥음악 연주를 사용할 수 있고, 블루스 음계의 구성 음들을 사용해 다양한 스타일의 연주가 가능할 수 있다.

블루스는 전반적인 인간 문제에 걸쳐 표현해 낼 수 있는 유일한 음악장르라고 볼 수 있다. 블루스 노래 가사에서 언급하는 이슈는 관계에 대한 문제를 반영하며

연상시키는 치료적 매체로 사용할 수 있다. 그리고 블루스 노래 부르는 블루스 반복 구를 사용해 전체를 정리하거나 무의미한 음절로 가사를 대신하는 즉흥적인 노래(scatsinging) 혹은 악기를 가지고 그룹 작업을 통해 사용될 수 있다. 이러한 모든 음악적 경험은 음악치료 세팅에서 실질적으로 적용될 수 있다(Moreno, 2005). 블루스의 임상적 이용은 주로 즉흥음악연주를 위한 기본 12마디 블루스 음악형식의 활용이 주를 이루는데, 이를 크게 두 가지로 나뉘보면 기타나 하모니카, 피아노 등 즉흥음악연주를 위해 음악적 구조를 제공하는 것과 내면의 정서와 심리적 상태를 즉흥노래로 표현하는 노래 만들기(Song Writing)가 있다.

Cassity(2006)는 아동, 청소년, 성인, 각 임상군을 대상으로 음악치료를 할 때 음악을 어떻게 사용하여 감상하고 연주할 것인지, 블루스와 5음계, 그리고 모드를 사용하여 즉흥연주를 하는 방법에 대한 기술 소개를 하고 있다. Saintilan(2001)은 즉흥연주를 위해 배경이 될 수 있는 음악패턴들을 소개하는 데 있어 오스티나토 스타일과 12마디 블루스에 초점을 두었다. 이러한 배경이 되는 음악패턴과 함께 선율 악기를 임상적으로 즉흥연주 시에 대비하여 연습하고 실질적인 임상에서 치료적으로 사용할 수 있도록 책과 CD를 삽입하여 실질적인 즉흥연주 자료로써 소개하였다. McClain과 Scheldt(2000)는 음악치료를 위한 기타노래로 블루스 12마디 형식을 사용하여 기타연주를 사용해 노래를 배우고 이를 적용하여 노래 만들기(Song Writing) 하는 것을 소개하였다.

4. 블루스 음악형식을 활용한 연주활동 프로그램

본 연구는 블루스 음악형식을 사용한 자기효능감 증진을 위한 10회기 활동으로서 우울 성향 여중생을 대상으로 고안되었다. 본 활동에서 임상적 매뉴얼로서 청소년들이 세 단계로 나누어 새로운 음악을 배움으로 성취경험을 하는 부분은 Tervo(2001, 2005)가 정신과에 입원 중인 청소년들에게 실시했던 흥미 유발하기, 음악 배우기, 즉흥연주의 3단계 치료프로그램을 적용하였고, 연주에 대한 음악적 구조구상은 Saintilan(2001)이 소개한 오스티나토 스타일과 12마디 블루스의 활용 방식을 응용하였다. 연주활동은 3단계로 나누어 진행되는데 단계별 목표와 블루스 음악형식을 활용한 음악치료 프로그램 구성과 내용은 다음과 같다(<표 1>, <표 2> 참조).

<표 1> 연주활동의 단계별 목표

연주활동의 단계별 목표	
단계1 (1~3회)	<ul style="list-style-type: none"> • 새로운 음악치료 환경 내에서 치료사와 참여자들 간의 라포 형성과 긍정적인 관계 형성 • 블루스 음악 소개와 블루스 음악과 구조에 대한 흥미 유발과 관심 유도
단계2 (4~8회)	<ul style="list-style-type: none"> • 블루스 음악에서 자주 사용되는 부점과 셋잇단음표 리듬을 이용하여 블루스 음계의 순차적인 진행을 사용한 12마디 형식에 맞춰 연주 익히기 • 난이도를 달리하여 매 시간마다 수행해야 할 음악적 연주(즉흥연주 포함)를 성취해 나가기

	(단, 대상자의 연주수행 곡은 참여자의 수준과 과제수행에 대한 음악적 난이도를 고려해 작곡됨)
단계3 (9~10회)	<ul style="list-style-type: none"> • 단계 2에서 연주했던 활동들에 대한 마무리와 정리, 마지막 회기 연주곡 선택하기 • 각 참여자가 선곡해 연습한 12마디 블루스 음악을 발표회 형식으로 진행하기(완수경험에 대한 성취감을 극대화시키기)

<표 2> 블루스 음악형식을 활용한 연주활동 프로그램의 구성과 내용

단계 회기	목표	회기별 활동 내용 소개	
1	1	<ul style="list-style-type: none"> • 자기소개, 그룹원과 치료사간의 긍정적 라포 형성 • 블루스 음악 소개 & 기본 12마디 블루스 음악형식 익히기 • 음악연주에 대한 동기유발 	<ul style="list-style-type: none"> • 블루스 음악 소개(치료사가 연주하는 12마디 형식 블루스 음악을 감상) • 블루스 12마디 기본형식을 신체 움직임(동작 사용)을 통해 익히기
	2	<ul style="list-style-type: none"> • 12마디 블루스 음악형식을 익히고 블루스 음계 연주하기 • 블루스 음계로 즉흥연주 해보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 블루스 음계 익히기(1) - 레인보우 벨 <ul style="list-style-type: none"> - 레인보우 벨을 사용하여 블루스 음계 7음을 순차적인 진행을 통해 연주해 보며 익히기(간단한 즉흥연주 포함)
	3	<ul style="list-style-type: none"> • 2회기에 이어 블루스 음계 7음에 옥타브 12음 중 빠진 다른 5음을 순차적으로 채우며 12음 중 블루스 음계 7음 연주하기(즉흥연주 포함) • 타악기와 함께 블루스 음악 연주하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 블루스 음계 익히기(2) - 레인보우 벨 <ul style="list-style-type: none"> - 블루스 음계 7음 외 한 옥타브 건반 상에 있는 다른 5음을 차례대로 채워나가면서 12개의 음 중에서 블루스 음계를 외워 연주하기
	4	<ul style="list-style-type: none"> • 블루스 음악에서 자주 쓰이는 리듬을 활용해 연주하기 • 타악기와 함께 블루스 형식 음악 연주하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 블루스의 특징적인 요소를 사용해 연주하기 <ul style="list-style-type: none"> - 블루스 음악에서 많이 사용되는 부정과 엇박자와 셋잇단음표 리듬을 활용하여 음계의 순차적인 진행으로 블루스 음악을 연주해본다.
	5	<ul style="list-style-type: none"> • 4회기의 음악적 특징이 들어간 12마디 블루스 음악 연주하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 블루스 음악(I) 연주하기(1) - 레인보우 벨 <ul style="list-style-type: none"> - 노래로 블루스 음악(I) 익히기 - 개인별로 주어진 음악 연주해내기 - 다양한 타악기(리듬스틱, 카바사, 키즈봉고)와 함께 블루스 형식 음악 연주해보기
2	6	<ul style="list-style-type: none"> • 타악기를 활용한 블루스 음악형식 연주하기 • 배운 것을 확장하며 12마디로 구성된 블루스 음악을 즉흥연주로 만들어 연주하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 블루스 음악(I) 연주하기(2) - 레인보우 벨 <ul style="list-style-type: none"> - 치료사가 만든 블루스 음악을 노래로 익히기 - 5회기에서 연주했던 곡을 활용하여 치료사가 만든 12마디 블루스 음악 연주하기
	7	<ul style="list-style-type: none"> • 4회기의 음악적 특징이 들어가되 5, 6회기에 연주했던 블루스 음악보다 난이도 높은 블루스 음악형식 연주하기 • 새로운 악기에 대한 적응과 연주 	<ul style="list-style-type: none"> • 블루스 음악(II) 연주하기(1) - 레조네이트 벨 <ul style="list-style-type: none"> - 노래로 블루스 음악(II) 익히기 - 개인별로 주어진 음악 연주해내기 - 다양한 타악기(리듬스틱, 카바사, 키즈봉고)와 함께 블루스 음악형식 연주해보기 • 배운 것을 활용할 수 있는 블루스 음악 멜로디를 치료사와 함께 연주
	8	<ul style="list-style-type: none"> • 타악기를 활용한 블루스 음악형식 연주하기 • 배운 것을 확장하며 12마디로 구성된 	<ul style="list-style-type: none"> • 블루스 음악(II) 연주하기(2) - 레조네이트 벨 <ul style="list-style-type: none"> - 노래로 블루스 음악(II) 익히기 - 개인별로 주어진 음악 연주해내기

	블루스 음악을 즉흥연주로 만들어 연주하기	- 다양한 타악기(리듬스틱, 카바사, 키즈봉고)와 함께 블루스 형식 음악 연주해보기	
3	9	<ul style="list-style-type: none"> 2단계에서 배운 블루스 음악 중에서 자신이 한 곡을 선택하거나 곡을 만들어 준비하고 연주해보기 	<ul style="list-style-type: none"> 2단계에서 배운 것을 활용하거나 확장·적용하여 그룹원의 타악기 반주 맞춰 함께 12마디 블루스 형식으로 자신의 곡 선택해 연주해보기
	10	<ul style="list-style-type: none"> 마무리와 블루스 음악발표 (완수경험(mastery experience)의 확장 및 창조적 적용) 	<ul style="list-style-type: none"> 블루스 음악 발표하기 - 개인별로 자신이 선택한 음악 연주발표하기

연구 결과

1. 척도 별 사전·사후 점수결과와 비교분석

첫째, 대상자들의 아동우울척도 점수변화에서 가영의 아동우울척도 점수는 15점에서 4점으로 크게 감소하였고, 나영은 14점에서 12점으로, 다영은 14점에서 13점으로 점수가 조금 감소하였다. 그리고 대상자들의 아동우울척도 사전, 사후점수에 대한 대응표본 t 검정을 실시한 결과, 대상자들의 아동우울척도 점수평균이 사전점수 14.33에서 9.67로 감소하였고 유의수준이 .280으로 통계적으로 유의하진 않았으나 사전·사후 점수가 부적 상관관계를 가짐을 확인할 수 있었다.

둘째, 대상자들의 자기효능감척도 점수변화를 살펴보면, 가영의 경우 자신감 영역이 16점에서 39점으로 점수가 두 배 이상 크게 증가하였고, 자기조절효능감 영역은 49점에서 64점으로 과제난이도선호 영역의 경우 12점에서 24점으로 점수가 증가하였다. 나영의 경우 자신감 영역은 25점에서 27점으로, 자기조절효능감 영역이 43점에서 55점으로, 과제난이도선호 영역은 14점에서 20점으로 점수가 증가함을 보였다. 다영은 자신감 영역에서 23점에서 24점으로 미세한 증가를, 자기조절효능감 영역은 33점에서 33점으로 점수변화가 없었다. 그러나 다영의 과제난이도선호 영역은 15점에서 22점으로 나영과 비슷한 비율로 증가하였다(<표 3> 참조).

<표 3> 대상자의 음악치료 전·후 자기효능감척도 사전·사후 점수결과 비교

	가영		나영		다영	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후
자신감	16(38.10%)	39(92.86%)	25(59.52%)	27(64.29%)	23(54.76%)	24(57.14%)
자기조절효능감	49(60.10%)	64(88.89%)	43(59.72%)	55(76.39%)	33(45.83%)	33(45.83%)
과제난이도	12(40.00%)	24(80.00%)	14(46.67%)	20(66.67%)	15(50.00%)	22(73.33%)

대상자들의 자기효능감척도 하위영역의 점수들에 대한 사전·사후 점수를 대응표본 t 검정한 결과, 각 하위영역에 대한 유의수준은 자기효능감척도 하위영역인

과제난이도선호에서만 .046으로 통계적으로 유의미함을 보였다. 반면, 자기효능감 척도의 다른 하위영역인 자신감이나 자기조절효능감에서는 상관관계는 갖지만 통계적으로 결과가 유의미하지는 않았다

셋째, 음악연주에 대한 자기효능감 점수변화를 살펴보면, 가영의 경우 자신감이 19점에서 21점으로, 자기조절효능감은 24점에서 28점으로, 그리고 과제난이도선호 영역은 11점에서 15점으로 변화하였다. 나영의 경우 자신감 점수가 15점에서 15점으로 동일하였고, 자기조절효능감은 22점에서 23점으로, 그리고 과제난이도영역은 10점에서 15점으로 점수의 변화를 보였다. 다영의 경우는 자신감 영역은 18점에서 19점으로, 자기조절효능감은 16점에서 19점으로, 그리고 과제난이도선호에 대한 점수는 12점에서 15점으로 증가하였다(<표 4> 참조).

<표4> 음악치료 전·후 음악연주에 대한 자기효능감척도 검사결과 비교

음악연주	가영		나영		다영	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후
자신감	19(79.17%)	21(87.50%)	15(62.50%)	15(62.50%)	18(75.00%)	19(79.17%)
자기조절효능감	24(80.00%)	28(93.33%)	22(73.33%)	23(76.67%)	16(53.33%)	19(63.33%)
과제난이도	11(61.11%)	15(83.33%)	10(55.56)	15(83.33%)	12(66.67%)	15(83.33%)

대상자들의 음악연주에 대한 자기효능감척도 사전·사후 점수를 대응표본 t 검정한 결과, 대상자들의 음악연주에 대한 자기효능감척도 자신감의 점수결과 평균은 17.33에서 18.33으로, 자기조절효능감은 20.67에서 23.33으로, 과제난이도선호는 11에서 15점으로 증가를 보였다. 각 하위영역에 대한 유의수준은 하위영역 과제난이도선호에서 .020으로 통계적으로 유의미함을 보였으나, 자신감이나 자기조절효능감 영역에서는 어느 정도의 상관관계를 보이지만 통계적으로 결과가 유의미하지 않았다.

2. 음악치료 활동 참여 후 사후 인터뷰 질문지 내용 기술

사후 인터뷰 질문지는 음악치료 활동 경험에 대해 묻는 총 10문항으로 5점 리커트 척도를 사용해 응답한 문항 3개와 7개의 서술문항으로 구성하였다(<표 5> 참조).

<표 5> 음악치료 전·후 음악연주에 대한 자기효능감척도 검사결과 비교

문항	질문과 그 의의	질문지 진술 내용
1	음악활동 후 대상자들의 블루스 음악연주에 대한 인식정도	• 세 명의 대상자 모두 4점('잘 안다')으로 응답 - 응답자들의 주관적인 인식정도가 높았음
2	자기효능감에 대해 음악활동을 통해 경험한 주된 정서 (긍정적 정서: 성취감, 만족감,	• 세 명 모두 자신감을 5점('많이 경험했다')으로 응답 • 가영과 나영: '자랑스러움'과 '뿌듯함'에 4점으로 응답 • 가영과 나영: '즐거움', '신기함', '재미', '신비함' 등의 긍정적

	즐거움, 신기함, 자랑스러움, 뿌듯함, 재미, 신비함, 자신감	정서에 5점으로 응답
	부정적 정서: 스트레스, 위축감, 자책감, 어려움, 슬픔, 불편함, 어색함)	<ul style="list-style-type: none"> • 다영 : 긍정적 정서들에 3점 이상으로 응답 • 대상자 모두 '스트레스'나 '불편감'에 대해 0으로 응답(부정적 정서에 대한 대상자들의 응답은 차이를 보이지만 그 응답 회수와 정도는 매우 적은 편이었음).
3	음악활동에서의 경험이 음악 외 적 환경(일상생활)으로의 전이 정도	<ul style="list-style-type: none"> • 가영: "자신이 음악을 하면서 하루가 즐겁게 느껴지고 조용하고 약간 어색했던 친구들과 친해져서 좋았다."라고 응답 • 나영: "내가 이런 음악활동을 하고, 아... 이런 감정을 잘 느끼고, 많은 걸 배웠구나. 그리고 많은 생각을 한다."라고 응답 • 다영: "친구들하고 친해지고 자신감이 생긴 것 같다."로 응답
4	음악활동 참여를 통한 자기효능감척도 세 영역에 대한 대상자들의 인식정도	<ul style="list-style-type: none"> • 가영: 세 하위영역에 대해 모두 5점으로 응답 • 나영: 자신감과 과제난이도는 4점, 자기조절능력은 2점에 응답 • 다영: 자신감과 자기조절능력은 4점, 과제난이도는 3점에 응답
5	연주활동을 통해 변한 자신의 모습에 대한 인식정도	<ul style="list-style-type: none"> • 가영: "자신감과 진지함에 대한 변화가 있었다."고 응답 • 나영: "다른 사람 앞에서 자신감 없이 틀린 것은 아닌가 하는 생각이 들어 쑥스럽고 말을 잘 하지 못했었는데, 적극적으로 참여하는 태도를 가지게 되었다."로 응답 • 다영: "자신감"이라고 응답
6	연주활동 참여를 통해 타인과의 관계와 태도에서 달라진 점	<ul style="list-style-type: none"> • 가영: "친구들이 하는 것을 보면서 많은 것을 배웠다."고 응답 • 나영: "조금만 기분 나빠도 화를 내고 성질을 냈는데 지금은 인정이 많아지는 것을 느꼈다."라고 응답 • 다영: "긍정적이게 변한 것 같다. 남을 조금이라도 생각해 주는 것 같다. 무엇보다 자신감이 생겼다."라고 응답
7	연주활동 시 자신에 대해 새롭게 느꼈던 감정과 생각	<ul style="list-style-type: none"> • 가영: "자신이 이 활동에 잘 들어왔다는 생각을 했다."로 응답 • 나영: "자신이 창의성이 있었다는 점과 자신감이 있었다는 점을 알게 되었다."라고 응답 • 다영: "처음 활동의 난이도가 너무 쉽다고 생각했는데 하는 과정에서 점점 재밌어졌다."라고 응답
8	<ul style="list-style-type: none"> • 연주활동 시 선호악기와 선호 음악(음악세션 내에서 대상자들이 연주했던 곡들 중) • 연주활동 시 가장 좋았던 점 	<ul style="list-style-type: none"> • 가영: '레인보우 벨'로 응답, 선호음악은 '자신이 창작하여 만든 곡'이라 응답(응답 이유: '내가 새로 만든 음악을 다른 사람들이 잘했다 했고 새로운 경험을 했기 때문에'로 응답) • 나영: '북과 레인보우 벨'을 선택, 선호 음악에 대해 무응답 • 다영: '레조네이트 벨과 북'으로 응답, 선호음악은 '레조네이트 벨로 연주한 것'으로 응답(응답 이유: "레조네이트 벨 연주가 어렵지만 경쾌하고 재미있으며 흥미롭기 때문이다."로 응답)
9		
10		

3. 대상자들의 언어적·음악적 반응 내용 서술

1) 가영

가영은 총 10회기의 세션 동안 10회기 모두 참석하였고 가장 높은 점수 변화를 보였다. 가영은 세션 초반기에는 말을 할 때 입을 손으로 가리거나 연주에서 과제 수행을 완벽하게 하지 못하는 경우, 손으로 입을 가리거나 쉽게 위축되어 움츠러드는 행동적 특징을 보였다. 그러나 6회기부터 회기가 지날수록 스스로 연주를 시도하거나 연주에 대한 자신감과 다양한 언어적 표현(연주가 색다르고 재미있어요, 자신 있어요. 하고 싶어요. 제가 해볼게요)을 보였다. 가영이 10회

기 때 연주한 블루스 음악은 다음과 같다(<그림 3> 참조).

2) 나영

나영은 총 10회기 중 8회기를 참석하였다. 어렸을 때 부모가 이혼해 친척집에 맡겨진 경험이 있으며, 현재 모와 언니와 함께 살고 있다. 노래와 춤을 좋아한다고 하였고 어울리는 친구들로 인해 2회 결석하였다. 나영은 회기가 진행되는 내내 스스로에 관해서나 음악적·언어적 능력에 있어서 자신감이 없고 어려우며 확신하지 못한다는 언어적 표현을 했었고, 마지막 회기 연주에서는 어려운 수준의 음악 만들기를 선택하여 자신의 연주를 자신감 있게 수행하지 못하는 모습을 보이기도 했다. 그러나 나영은 블루스 음악연주에 대해 관심이 많았고, 음악활동에 대한 언어적 표현을 보다 풍부하고 스스로없이 하는 모습을 보이기도 하였다. 또한 블루스 음계를 쉽게 익히거나 연주방법을 암기하는 방법을 발견하는 등 활발히 연주에 참여하였다. 마지막 발표 연주 시 다른 그룹 원들이 발표할 때, 음악적 지지자 역할을 하였고 자신의 연주 발표한 것에 대해 큰 자신감을 보이지 않았으나 마지막 활동 참여시 배운 점에 대해 말할 때, “어려운 것도 하면 된다”라고 분명하게 말하며 자신감 있는 모습을 보였다.

3) 다영

다영은 총 10회기 중 9회기를 참여하였다. 다영은 1남 1녀 중 장녀로 현재 부모와 함께 살고 있다. 다영의 초등학교 4학년 때 부모가 이혼한 뒤 모와 지내다 6학년 말부터 부모와 남동생을 돌보며 함께 지내고 있으며, 담임교사에 의하면 다영의 가정형편이 매우 어렵고 동생을 돌보고 있다고 하였다. 다영은 7회기 때 다영의 아버지가 경제사범으로 수감되는 일이 발생하여 갑자기 결석을 하기도 했다. 다영은 음악치료 세션 초반과 중반 내내, 손으로 입을 가리고 말하거나 시선 마주침 피하기, 시선이 마주치더라도 지속적인 눈 마주침 없이 간헐적인 결눈질로 힐끔 힐끔 타인을 바라보는 등 그룹원 중 가장 위축되었고 언어적인 표현이 가장 적었다. 초반기에 다영은 악기연주 시 손끝의 떨림이나 굳고 경직된 표정과 움직임 보였다. 언어적 표현은 매우 간단한 한 문장(가영/나영과 똑같아요, 좋아요, 재밌어요, 신기해요)으로 입을 가린 채 짧게 말하는 모습을 보였다. 그러나 회기가 진행되면서 눈 맞춤의 횟수와 시간이 늘었고, 자신의 생각에 대해 간단명료하되 분명히 표현하였다. 마지막 회기 시, 다영은 블루스 발표음악을 자신이 만들어 낸 곡이 아니라 치료사가 과제수행을 위해 제시했던 곡(블루스 음악(II))을 발표하였다. 그리고 연주 발표한 친구에게 격려와 칭찬하는 언어적 표현을 하였고, 자신의 의견을 밝히거나 자발적으로 상대방에게 부탁을 하기도 하였다.

4) 대상자들의 공통적 변화 서술

대상자들은 블루스 음악에 대해 ‘알고 있다’라고 생각하는 주관적인 인식 정

도가 높아졌으며, 연주활동에 참여 후 ‘자신감, 뿌듯함, 자랑스러움, 즐거움, 재미, 신기함, 신비함’ 등의 긍정적인 정서 정도가 부정적인 정서 경험보다 훨씬 컸다. 또한 ‘스트레스나 불편감’ 같은 정서 경험에 대해서는 ‘없다’라고 응답한 것을 보아 과제난이도를 달리하여 단계별로 진행된 음악연주 경험이 거부감 없이 대상자들에게 흥미롭고 부담 없이 다가갔었다는 점을 알 수 있었다. 그리고 10회기에 한 사람씩 연주 발표를 한 뒤 자신과 상대에 대한 언어적인 소감 나누기에서 각 대상자들이 그룹 음악치료활동을 통해 각자가 가지고 있는 장점(가영의 경우 성실함과 노력함, 나영의 경우 창의성과 음악성, 다영의 경우 행동력과 유머)들을 발견하며 그 장점들이 서로에 의해 확인되고 지지받는 시간을 가졌다. 또한 블루스 음악형식을 활용한 연주활동이 과제난이도를 달리하는 단계별 연주활동으로 진행됨으로써 대상자들은 블루스 음악형식이 가진 안정적인 구조형식을 바탕으로 조금씩 바뀌어 나가는 과제수행연주를 통해 즉흥이 포함되는 다양한 음악 만들기 활동을 해봄으로써 각 대상자들은 각자 자신의 특성과 상황에 맞게 성취경험과 완수경험을 하는 시간을 가졌음을 알 수 있었다.

Wood Blocks

Bongo Drums

Piano

W. El.

Ego. Dr.

Pno.

W. Bl. Ego. Dr. Pno.

This musical score is for a blues performance. It features three staves: Wood Block (W. Bl.), Ego. Drums (Ego. Dr.), and Piano (Pno.). The piano part is written in a grand staff with treble and bass clefs. The wood block and ego drums parts are in a simplified notation style. The piano part includes a melodic line in the treble clef and a harmonic line in the bass clef, with some blue notes (flats) in the bass line.

<그림 3> 가영의 블루스 음악연주 발표곡

Wood Blocks Bongo Drums Piano

This musical score is for a blues performance. It features three staves: Wood Blocks, Bongo Drums, and Piano. The piano part is written in a grand staff with treble and bass clefs. The wood blocks and bongo drums parts are in a simplified notation style. The piano part includes a melodic line in the treble clef and a harmonic line in the bass clef, with some blue notes (flats) in the bass line.

W. Bl. Ego. Dr. Pno.

This musical score is for a blues performance. It features three staves: W. Bl., Ego. Dr., and Pno. The piano part is written in a grand staff with treble and bass clefs. The piano part includes a melodic line in the treble clef with triplet markings (3) and a harmonic line in the bass clef with blue notes (flats).

W. Bl. Ego. Dr. Pno.

This musical score is for a blues performance. It features three staves: W. Bl., Ego. Dr., and Pno. The piano part is written in a grand staff with treble and bass clefs. The piano part includes a melodic line in the treble clef with triplet markings (3) and a harmonic line in the bass clef with blue notes (flats).

<그림 4> 나영의 블루스 음악연주 발표곡

The image displays three systems of musical notation for a blues performance. Each system includes three staves: Wood Blocks (W. Bl.), Bongo Drums (Ego. Dr.), and Piano (Pno.).

- System 1:** The Wood Blocks staff shows a steady quarter-note rhythm. The Bongo Drums staff features a complex, syncopated pattern. The Piano staff consists of a treble clef with a simple melody and a bass clef with a steady bass line.
- System 2:** The Wood Blocks staff continues with a steady quarter-note rhythm. The Bongo Drums staff has a similar syncopated pattern. The Piano staff shows a more active treble clef melody with some chromaticism and a steady bass line.
- System 3:** The Wood Blocks staff continues with a steady quarter-note rhythm. The Bongo Drums staff has a similar syncopated pattern. The Piano staff features a treble clef with a fast, repetitive eighth-note pattern (trills) and a steady bass line.

<그림 5> 다영의 블루스 음악연주 발표곡/7,8회기에 연주한 블루스 음악(II)



<그림 6> 5회기와 6회기에 사용한 블루스 음악(I)

결론

첫째, 중재된 음악치료 활동은 참여한 대상자들의 우울과 자기효능감에 있어서 참가자들의 우울 정도에서는 유의미한 변화를 보이진 않았지만 우울과 자기효능감이 부적상관관계를 가짐을 알 수 있었고, 대상자들의 음악연주활동 참여 후 자기효능감 증진 효과에 있어서 ‘자기효능감척도’와 ‘음악연주에 대한 자기효능감척도’의 세 하위영역 중 과제난이도선호에서 유의미한 변화를 나타내었다. 그리고 사후 인터뷰 질문지와 마지막 시간 소감나누기에서 대상자들은 음악치료 활동을 통해 긍정적인 정서를 경험하였고 자신감이 생겼다고 응답하였다.

둘째, 블루스 음악의 구조적인 특징을 예민하고 변화가 많은 청소년 대상에게 적용해 보았는데, 이 블루스 음악형식의 연주활동은 과제난이도선호 점수변화에 대해서만 유의미한 결과를 보였다. 이를 통해 과제난이도에 변별력을 두고 실시한 연주활동은 자기효능감의 증진에 있어 효과가 있었음을 볼 수 있었다. 국내 연구에서 활용되지 않았던 블루스 음악형식에 대한 연구는 블루스 음계와 그 음악형식이 가진 구조를 적용해 보면서 블루스 음악의 치료적인 중재도구로서의 가능성을 모색해 보았다는 데에 그 의의를 둘 수 있다.

셋째, 본 연구에서 자기효능감 증진을 목적으로 한 연주활동이 대상자들의 우울감에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 이러한 결과는 10회기동안 실시했던 음악치료 활동이 대상자들이 지각하기에 우울이나 자기효능감에 대하여 긍정적인 영향을

미친다고 응답하였지만, 유의미한 영향을 미치기에는 10회기라는 음악연주활동 기간이 짧았거나 대상자들이 겪었던 개인적인 상황(나영의 경우 결석, 다영의 경우 집안 사정의 어려움으로 인한 심리·정서적 상태와 결석)들이 대상자들의 우울 성향과 자기효능감에 영향을 미쳤을 것이라고 생각된다. 이에 대해 추후 연구자는 후속 연구에서 대상자의 명수나 대상자에 대한 동일한 조건화, 그리고 음악연주활동 기간을 보완하여 연구해 보는 것도 의미가 있다고 생각한다.

넷째, 본 연구자가 청소년 대상자들에게 실시한 음악치료 중재는 연주활동을 중심으로 한 실험연구로서 목소리를 사용한 노래 부르거나 노래 만들기 같은 치료적 접근에 대해서는 중점을 두지 않고 시행하였다. 블루스 음악이 지니는 어둡고 슬픈 흑인들의 삶의 애환을 정서적으로 표현하는 치료적 의미를 고려한다면 후속 연구에서 블루스 음악을 활용하여 노래 부르거나 노래 만들기 등의 연구를 시도함으로써 또 다른 각도에서 블루스 음악을 치료적인 중재로 사용하는 가능성을 찾아볼 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 권석만(2000). 『우울증』. 학지사.
- 김은경, 오정자(1992). 발달적 관점에서 본 아동 및 청소년기 우울증상. 『소아·청소년 정신의학』, 3(1), 117-128.
- 서울시 소아청소년 광역 정신보건센터(2005). 『서울시 소아청소년 정신장애 유병률 조사』. 서울시 소아청소년 광역 정신보건센터 역학사업보고서.
- 조혜진(2006). 청소년의 또래 애착과 우울, 불안 : 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 한국청소년상담원(2005). 『청소년 정신건강 관련 요인 연구』. 청소년 상담연구.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.) Encyclopedia of Human Behavior(4), 71-81. New York: Academic Press.
- Cassity, M. D. (2006). Multimodal Psychiatric Music Therapy for Adults, Adolescents, And Children: A Clinical Manual(3rd Eds.), Jessica Kigsley Pub..
- Hibben, J. K. (1984). Movement as Musical Expression in a Music Therapy Setting. Music Therapy.
- Improvisational Handbook from Nordoff-Robbins Center for Music Therapy at New York University (2001).
- Manning, M. M. & Wright, T. L. (1983). Self-Efficacy Expectations, Outcome Expectations, and the Persistence of Pain Control in Childbirth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 421 - 431.
- McClain, F. & Scheldt, K. (2000). Guitar Songbook for Music Therapy: A

- Collection of Children's Songs, Spirituals, and Folk Songs, Mel Bay Presents.
- Moreno, J. (2005). Laughin' to Keep from Cryin' : Music Therapy and the Blues, *World Congress of Music Therapy*.
- Oliver, P. 외 (1991). 『가스펠, 블루스 & 재즈』. 삼호출판사.
- Pössel P, Baldus C, Horn AB, et al. (2005). Influence of General Self-Efficacy on the Effects of a School-Based Universal Primary Prevention Program of Depressive Symptoms in Adolescents: A Randomized and Controlled Follow-up Study. *J Child Psychol Psychiatry*, 46 :9, 82-94.
- Saintilan, P. (2001). Background Patterns for Improvisation. Australia: Ice Calm.
- Tervo, J. (2005). Music Therapy with Adolescents. Voices: A World Forum for Music Therapy. Retrieved March 9, 2007.
- Tervo, J. (2001). Music Therapy for Adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 1359-1045 (200101) 6:1 SAGE Publications London, Thousands Oaks and New Delhi Vol. 6(1):79- 91; 015216.
- Wigram, T.(2000). Lectures and Workshops in Developing Clinical Piano Improvisation Skills. Music Therapy Department, Aalborg University. Unpublished Communication.