

A Study on Effects of the vocal psychotherapy upon Self-Consciousness

Lee Hyun Joo

The purpose of this study is to learn both effects of the vocal psychotherapy on the self-consciousness and the variety of the self-consciousness on the vocal psychotherapy in return.

The research for this study was performed to three subjects who were students of E university, Seoul, ten times for sixty minutes. The subjects were all volunteers for the advertisement on a music-therapy program searching for them on the web site of E university. The vocal psychotherapy program consists of four steps and each of them consists of two to four short terms again. Both before and after the experiment, examinations on self-consciousness were done to recognize the change of the subjects' self-consciousness which would be caused by the vocal psychotherapy activity. After every short term, the subjects were asked to write reports to closely analyze the change of self-consciousness according to the terms and the variety of the subjects.

The effect of the vocal psychotherapy activity on the changes of scores in the self-consciousness examination is the first thing to point out on this study. There appeared some personal varieties on the total scores of the examination and scores of some sub-categories. Especially, there were different scores on the private self-consciousness, the public self-consciousness, and the social anxiety between before and after performing the vocal psychotherapy program. Subject A, who had got the best score of all on the scope of the private self-consciousness, showed the steepest decrease on the very scope. On the contrary, the subject showed decrease of scores of the public self-consciousness and the social anxiety in the relatively little rate. Subject B, who had got the highest score of the three on the public self-consciousness, showed the steepest decrease on that of all scopes and showed no difference on the social anxiety scope. In the case of the last one, subject C, who had relatively low scores on the private and public self-consciousness than the others, the private self-consciousness score increased but the public self-consciousness and the social anxiety scores decreased.

The changes of the scores of each questions were examined in order to see possible other changes that had not been exposed on the changes of the total and sub-categories scores. As a result of that, of all twenty-eight questions, there were changes about one to two points. Subject A showed the difference with thirteen questions, subject B with sixteen and subject C with nineteen questions. The rate of change of subject C was relatively small but more questions changed and the change of score was wider than the others. Considering all those results, It can be possibly said that the vocal psychotherapy affects the changes of the scores of sub-categories in self-consciousness examination.

The next thing to point out on this study is the change of recognition that was exposed on the subjects' report after every short term of the program. As a result of the close analyzing, according to the short terms and variety of self-consciousness, recognizing the way express subjects themselves by voice and recognizing their own voices appeared to be different. How much they cared about others and why they did so were also different.

According to the self reports, subject A cared much about her inner thought and emotion and tended to concentrate herself as a social object. There appeared some positive emotional experiments such as emotional abundance and art curiosities on her reports but at the same time some negative emotions such as state-trait anxiety and neuroticism also appeared. Subject B, who showed high scores on the private and public self-consciousness like subject A, had a similar tendency that concentrates on herself as a social object but she showed more social anxiety than subject A. Subject C got relatively lower points in self-consciousness examination, tended to care about herself, and had less negative emotions such as state-trait anxiety than other subjects. Also, with terms going on, she showed changes in the way of caring about her own voice and others.

This study has some unique significances in helping people who have problems caused by self-estimation activated with self-consciousness, using voices closely related to one's own self, performing the vocal skills discipline to solve the technical problems. Also, this study has a potentiality that the vocal psychotherapy activity can be effectively used as a way affects the mental health and developing personality.

[Keywords] Vocal Psychotherapy, Vocal Skills Discipline, Self-Consciousness, Self-Evaluation

성악심리치료활동을 통한 자기의식 변화에 관한 연구

이현주*

본 연구의 목적은 성악심리치료활동이 자기의식 수준 변화에 미치는 영향을 알아보고 자기의식 수준의 차이에 따라 자기보고서에 보고하는 내용이 어떻게 다른지를 알아보는 데에 있다. 본 연구는 서울시에 위치하고 있는 E 대학교에 재학 중인 여대생 3명을 대상으로 총 10회로 약 60분간 진행되었다. 연구에 참여한 이들은 음악치료 프로그램 지원자 모집에 자발적으로 지원한 자들이며, 연구에 사용된 성악심리치료 프로그램은 4단계로 구성되었다. 성악심리치료활동을 통한 대상자의 자기의식 수준 변화를 알아보기 위해 사전사후에 자기의식검사를 실시하였으며, 매 회기 성악심리치료활동을 마친 후 자기보고서를 작성하여 보고 내용의 변화를 분석하였다.

본 연구에서는 첫째로 성악심리치료활동이 자기의식검사 점수 변화에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 성악심리치료 프로그램의 실시 전후에 자기의식검사를 실시한 결과, 자기의식검사 전체 점수와 하위개념 점수가 개인별로 다른 변화를 보였다. 자기의식검사의 전체 점수와 하위개념 점수의 사전사후 점수에는 나타나지 않은 변화를 살펴보기 위해 문항별 변화를 알아본 결과, 총 28문항 중에서 대상자 A는 13개, 대상자 B는 16개, 대상자 C는 19개의 문항이 1-2점씩 변화하였다. 이는 점수의 변화율에는 나타나지 않은 결과로 위의 내용들을 종합하면, 성악심리치료활동이 자기의식검사의 하위개념 점수의 증감에 영향을 미친다는 결론을 유추할 수 있다.

둘째로는 매 회기를 마친 후 자기보고서에 보고된 내용의 분석을 통해 성악심리치료활동이 진행되는 동안 자기의식 수준의 차이에 따라 자기보고서에 보고하는 내용이 어떻게 다른지를 알아보고자 하였다. 질적 분석 결과, 자기의식의 개인차에 따라 자신을 목소리로 표현하는 것에 대한 인식, 자신의 목소리에 대한 인식, 타인이 의식되는 정도와 내용이 회기와 개인별로 다르게 나타났다.

분석된 자기보고서의 내용을 구체적으로 살펴보면, 사적자기의식 점수와 공적자기의식 점수가 상대적으로 높은 대상자 A는 자신의 내적 사고와 감정에 대한 측면을 많이 의식하고, 사회적 객체로서의 자신에게 주의를 집중하는 경향이 자기보고서에 많이 나타났다. 또한 감정적 풍부함, 예술적 호기심과 같은 긍정적 정서 경험과 함께 특성, 상태 불안, 신경증적 경향성 등의 부정적 정서도 많이 나타났다. 반면, 대상자 A와 함께 사적자기의식 점수와 공적자기의식 점수가 상대적으로 높은 B의 경우 사회적 객체로서의 자신에게 주의를 집중하는 경향은 A와 비슷하나, 다른 사람 앞에서 불안해하고 당황하는 사회불안 관련 경향이 많이 보고되었다. 마지막으로, 다른 참여자들에 비해 상대적으로 낮은 자기의식점수를 보이는 대상자 C는 대상자 A와 B에 비해 자신의 타인을 의식하는 경향이 상대적으로 적게 보고되었으며, 특성, 상태 불안과 같은 부정적 정서도 적게 보고되었다.

이 연구는 자기의식으로 인해 활성화되는 자기평가과정으로 인해 어려움을 겪는 이들을 위한 연구라는 점과 자기(Self)와 밀접하게 연관된 목소리를 주로 사용한다는 점, 그리고 기술적 어려움의 해소를 위해 성악기술훈련을 실시하였다는 점이 의미가 있다. 또한 성악심리치료활동을 통해 정신건강과 성격발달에 긍정적인 변화를 가져올 수 있다는 사실을 시사한다.

[핵심어] 성악심리치료, 성악기술훈련, 자기의식, 자기평가

* 서원초등학교, 장충초등학교

서 론

자기의식(self-consciousness)은 사회 심리학 분야에서 오랫동안 주목을 받아 온 정서와 관련된 변인으로, 주의(Attention)의 초점을 자기에 두는 개인의 일관되고 지속적인 성향을 뜻한다(허정훈, 2001). 적당한 수준의 자기의식은 정확한 자기평가를 가능하게 하고 자기발전을 동기화한다는 점에서 적응에 중요한 역할을 한다. 하지만 자기의식의 수준과 지속성이 지나치게 경직되면 실패에 대한 내적 귀인, 부정적 정서, 자존감 저하 등을 초래할 뿐만 아니라, 불안 장애, 우울 장애, 알코올 남용, 정신분열증, 망상장애, 공황장애 등 다양한 정신 병리 유발과도 관련이 있는 것으로 밝혀졌다(김보경, 2003).

Fenigstein, Scheier & Buss(1975)는 자기의식은 개인차가 있으며 이것이 개인의 성향으로 나타난다고 하였다. 즉, 어떤 사람은 성향이 줄곧 자신에 대해 생각하고 자신의 행동을 면밀히 조사하며 자신의 생각에 몰두하는 반면 어떤 사람은 자신을 전혀 의식하지 못하고 자신의 동기나 타인에게 자신이 어떻게 보이는지에 대해서는 전혀 관심을 갖지 않는다고 하였다. 이것이 바로 자기의식에서의 개인차를 말한다. 자기의식에서의 차이가 개인의 행동과 태도상의 차이를 설명할 수 있을 것으로 가정하고 이를 측정할 수 있는 척도로 개발된 것이 자기의식 척도(Self Consciousness Scale)이다.

자기의식을 측정하는 척도는 사적자기의식, 공적자기의식, 사회불안 등의 세 하위요인으로 분류된다. 사적자기의식은 타인은 관찰할 수 없지만 자신은 관찰할 수 있는 자신의 내적 사고와 감정에 대한 인식으로 태도, 감정, 동기, 가치 등과 같은 측면을 의식하거나 인지하는 개인의 경향으로(송경자, 2003), 이것은 사려성, 감정적 풍부함, 지적, 예술적 호기심 등의 긍정적 정서 경험과는 정적인 상관을 보이고, 특성, 상태 불안 등의 부정적 정서와도 정적인 상관관계를 보인다. 사적 자기의식이 높은 사람들은 자신에 대해 상당히 정확하고 상세한 지식을 가지며, 판단을 내릴 때 외부의 영향력에 의존하기보다는 자신의 지각적 경험에 의존하는 경향이 있는 것으로 나타났다(허정훈, 2001).

공적자기의식은 다른 사람이 인식하는 사회적 객체로서의 자기 자신에게 주의를 집중하는 것으로(송경자, 2003), 인상형성, 개인의 외현적 행동방식, 예의 등으로 구성되는 것으로 자기표현 등과 관련된 자기의 측면에 주의를 기울이는 경향이다. 이것은 긴장감, 특성 불안, 불안, 신경증적 경향성 등과 유의한 정적 상관을 보였으며, 감정적 안정성, 인내력과는 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 그러나 공적자기의식이 높은 사람들은 타인에게 보여 지는 자신의 인상을 보다 긍정적으로 조절하려고 하기 때문에 높은 심리적 스트레스를 보고하기도 하였는데, 이것은 공적자기의식이 높은 사람들이 대외적인 측면에서는 적응적인 양상을 보이려 하지만 내적으로는 그 반대일 수 있다는 것을 나타낸다(허정훈, 2001). 공적자기의식이 높은 사람들은 사회적 상호작용에서 타인의 반응에 민감하며, 타인의 거부에

대한 책임을 자신에게 돌리는 경향이 높은 편이라고 한다(Fenigstein, 1979).

마지막으로 사회불안이 높은 사람들은 “나는 아주 쉽게 당황 한다”, “여러 사람들이 같이 있으면 신경이 예민해진다”와 같은 예에서 보이는 특징을 지닌다. 사회불안은 주로 공적자기의식의 결과로 생기는 것으로 대인관계나 여러 사람 앞에서 불안해하고 적절히 행동하지 못하는 것을 말한다(송경자, 2003).

자기의식의 개인차는 개인의 행동과 태도상의 차이를 설명하며, 음악적 행동을 비롯한 개인의 행동에 영향을 미친다. 자기의식은 자기평가 과정을 활성화시키는 데에 있어서 중요한 역할을 하는 요소로서, 일반적으로 자기의식이 높은 사람은 자기의식이 상대적으로 낮은 사람에 비해 부정적인 자기 평가로 인한 정서적 불편감을 더 많이 경험한다(정승아, 2004). 자기 평가가 부정적일 경우, 즉 개인의 수행이 비교 기준에 많이 못 미친다고 지각하는 경우에 자기의식은 심리적 역기능 상태를 유발하는 요인으로 작용한다. 뿐만 아니라 자기의식은 개인이 자신에 대해 갖는 태도에 대한 자신의 가치 판단인 자존감과 밀접한 관계를 가지는 것으로 보았으며, 부적 상관이 보고되었다(송경자, 2003). 즉, 자기에게 집중하는 경향은 필수 불가결하게 자기평가를 이끌며 이러한 과정에서 발생하는 부정적 자기 평가는 자존감을 낮추고 부정적인 자기상의 형성에 영향을 끼친다(Damsteegt & Christoffersen, 1982).

자기(Self)와 목소리의 관계에 대해 많은 연구들이 수행되었다. 이에 의하면, 자신의 목소리를 어떻게 사용하는가는 자기의 핵심이며(Cooper, 2002), 개 개인의 목소리는 가장 아름다운 인간의 악기이며 직접적인 표현 수단으로서 본인의 정체성을 상징한다(정현주, 2005). 개인의 성대라는 악기는 자신을 나타내고자 할 때 언제든지 사용할 수 있는 융통성과 유연성을 가진 역동적인 악기로(임영숙, 2000), 개인의 자아 발달과 성격구성, 대처 전략들은 종종 음성행동에 더해져 나타난다(Andrews 외, 1988; Chong, 2000).

목소리는 개인의 내부 생각과 감정을 밖으로 표현하는 가장 기본적인 도구로 목소리의 각 기관은 몸 속 깊은 곳으로부터 감정을 끌어내는 능력이 있으며(Newham, 1998), 목소리를 통한 카타르시스에 사람에게 억제되어 남아있는 감정들을 발산하게 함으로써 감정적인 변화를 가져오게 하며, 이 과정에서 발성이 감정 표현의 재료가 될 수 있다. 또한 목소리를 통해 인간 본연의 모습을 감각적으로 표현할 수 있으며, 감각을 통해 목소리를 인지하고 들을 수도 있다. 이에 대해 Newham(1999)은 인간은 목소리를 통해 정체성과 감정, 그리고 추구하는 것을 확인할 수 있으며, 목소리는 자아상을 강화시켜주고 정체성을 유지하는 중요한 기능을 한다고 하였다.

또한 목소리 문제의 유무나 정도와 상관없이 사람은 자기 목소리에 애착을 가지므로 목소리를 변화시키는 데에는 자기에 대한 개념과 인식의 변화가 병행되어야 한다. 목소리는 신체적 상태뿐 아니라 심리적 상태에 따라 달라지는데, 성악활동은 목소리의 건강을 증진시키고 인성이나 자아개념 등 개인 내적인 요소에도 영향을 미친다(이소영, 2006). 이러한 맥락에 비추어 보면 목소리를 훈련하는 과정은 목소

리를 건강하게 관리할 수 있을 뿐만 아니라 내적인 성장과 자기표현의 폭을 넓혀 준다는 것을 알 수 있다.

음악치료에서 목소리는 주요한 치료 매개체로 사용되고 있으며, 자아 존중감이 나 자신의 모습을 스스로 규정하는 자아상과도 밀접한 관련이 있고(한희원, 2003; Cooper, 2002), 인간의 심리적인 정체성을 표현하는 생각이나 순간의 감정 상태는 목소리 음색이나 노래의 선율과 리듬의 형태 등을 통하여 표현된다(송영숙, 2005). 뿐만 아니라 목소리는 사람마다 서로 다른 개성적인 음향으로 가장 직접적인 인간의 표현수단이며 목소리는 현재 어떤 기분인지를 그대로 담아내어 순간의 감정 상태를 나타낸다. 이와 같이 목소리를 이용한 활동은 자기(Self)에 대한 많은 정보를 제시하며, 개인 내적인 요소의 변화를 유도한다.

Chong(2000)은 사람들의 목소리와 노래에 대한 자기 평가는 자존감(self-esteem)에 대한 의미 있는 예언변수로 작용할 수 있다고 하였다. 자신의 목소리에 대한 전반적인 평가와 자세는 자신에 대해 많은 정보를 제시하는 것으로 볼 수 있으며, 자신의 목소리에 대한 인식은 소리로 표현되는 자기(self)에 대한 정보, 즉 자긍심에 대한 정보이기도 하다(정현주, 2005). 이 때, 자신에게 주의를 집중하고 자신의 행동을 탐색하는 수준이 변하게 되면 자신의 목소리에 대한 인식과 태도가 변하게 되며, 목소리에 대한 자기 평가의 내용은 자기의식이라는 변인과 관련이 있다.

한편, 높은 자기의식 수준으로 인해 활성화된 자기평가과정과 정서적 불편감으로 어려움을 겪고 있는 이들의 자기의식 수준 변화를 위한 음악치료적 접근이 필요하다. 이들에게 소리를 만들고 탐색하는 과정을 그 자체로 받아들이게 하고, 자신에 대한 반영과 허용을 중심으로 다양한 목소리 작업에 참여하게 하는 성악심리치료활동은 중요한 치료적 의의를 지닌다.

본 연구에서 사용되는 성악심리치료프로그램은 목소리를 전문적으로 사용하도록 돕는 체계화된 과정인 성악기술훈련이 첨가되었으며, 이는 대상자가 목소리를 사용할 때 일어날 수 있는 심리적 및 기술적 어려움을 해소하여 성악심리치료의 치료 목표 지지에 효과적일 것이라고 사료된다.

연구 방법

1. 연구 대상

본 연구에 참여한 대상자는 연구자가 E 대학교 웹사이트에 음악치료 프로그램 참여자 모집에 대해 기재한 글을 보고 자원한 자들이다. 지원자를 대상으로 사전에 자기의식검사를 실시하여 4명을 선별하였다. 첫 회기에 중도 탈락한 1명을 제외하

고, 총 3명이 1그룹으로 구성되었으며, 지원자들은 모두 E대학교에 재학 중인 여대생들로 연령은 20세~25까지이다.

2. 연구 도구

본 연구에서 사용된 척도는 두 가지로 나뉜다. 첫째, 자기의식 검사로, 사적 자기의식, 공적 자기의식, 사회 불안의 정도를 측정하여 성악심리치료 프로그램 실시 전과 후의 검사 결과를 비교한다. 둘째, 성악심리치료 프로그램이 진행되는 동안의 자기의식의 질적인 변화를 측정하기 위해 본 연구자가 제작한 “자기보고서”에 기록된 내용 분석을 통해 질적인 변화를 살펴본다.

1) 자기의식검사

본 검사는 자기집중과 자기인식을 특질차원의 개인차로 보고 이를 측정한다. Fenigstein 등(1975)의 자기의식검사(Self Consciousness)를 번안하고 여기에 한국 실정에 맞는 몇 개의 문항을 더 추가하여 개발된 검사이다.

2) 자기보고서

성악심리치료 프로그램이 진행되는 동안 매 회기마다 기록하는 자기보고서는 각 회기 동안의 자기의식의 질적인 변화를 측정하기 위한 것으로, 자기의식의 개인차가 성악심리치료활동에 어떻게 나타나는지 알아보기 위한 것이다. 보고서에는 대상자가 목소리로 자신을 표현하는 것에 대해 인식되는 점, 목소리에 대해 인식하는 점, 타인에 대해 의식하는 정도와 내용을 기술하도록 되어 있으며 총 3문항으로 구성하였다. 첫 번째 문항은 목소리로 표현하는 자신에 대해 느낀 점을 기술하며, 두 번째 문항은 표현도구인 목소리에 대한 인식의 변화를 기록하는 것이다. 마지막으로 세 번째 문항은 대상자가 표현하는 동안 타인의 어떤 점을 의식하였는지를 기록한다. 본 연구에서는 회기가 종료한 후에 별도의 시간을 통해 자기보고서를 작성하도록 하였다.

3. 연구 절차 및 자료 분석

본 연구는 서울시에 위치하고 있는 E 대학교 웹사이트에 음악치료 프로그램 지원자 모집 공고에 자발적으로 지원한 자들로 구성되었으며, 이들을 대상으로 사전에 자기의식검사를 실시하였다. 10월 2일부터 11월 6일까지 E대학교 음악치료 연구실에서 주1-2회 총10회 실시하였으며, 한 회기 당 약 60분이 소요되었다. 각 회기가 끝나면 자기보고서를 나눠주고, 프로그램이 진행되면서 느낀 점을 작성하였다. 자료 분석은 양적분석과 질적 분석으로 나눠서 하였으며, 양적 분석은 음악치

료 프로그램의 사전사후에 실시된 자기의식검사의 결과를 비교 하였으며, 질적 분석은 자기보고서 내용의 3문항을 나누어 대상자가 보고하는 질적인 변화를 분석하였다.

4. 성악심리치료 프로그램

본 연구의 음악치료 프로그램은 총 4단계로, 각 단계마다 2~4회기의 과정으로 이루어져 있다. 음악치료 프로그램의 전체적인 구성은 다음의 <표1>와 같다.

<표1> 성악심리치료 프로그램의 전체적 구성

단계	회기	단계 목표	활동 주제	활동 내용	
1	1	목소리 사용에 대한 음악적/심리적 탐색	<ul style="list-style-type: none"> ■ 음역, 음색, 호흡 길이, 강도, 피치 등 특성 탐색 ■ 자신의 목소리에 대한 인식과 실제, 수행불안 여부 진단 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 톤차임 즉흥연주 ■ 자신의 목소리 특성에 대한 이해 ■ 2-4마디 단위의 목소리 즉흥연주 (음성지지기법) 	
	2			<ul style="list-style-type: none"> ■ 허밍, 토닝 활동 (저음역, 고음역) ■ 편안한 음역과 자기 음색 알기 	
2	3	성악 기술 훈련	<ul style="list-style-type: none"> ■ 올바른 호흡법, 발성법, 공명법 인지 훈련 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 풍차연습, 알렉산더 기법, 호흡 클러치 연습과 이를 바탕으로 한 음성탐색 	
	4			<ul style="list-style-type: none"> ■ 성악기술훈련 반복 연습 ■ 목소리의 심리치료적 구성 요소 조절 (강도, 음역, 음색 등) 	
3	5	자신의 목소리 이해, 자긍심형성	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자기 표현을 위한 가창 활동 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자신의 목소리로 생각과 감정을 표현 ■ 타인과의 목소리 활동에서 나와 닮은 점/다른 점 찾기 (맞추기 기법) ■ 자신의 목소리 활동에 대한 자신과 타인의 의견 듣기 	
	6			<ul style="list-style-type: none"> ■ 내가 되고 싶은 목소리에 대해 알아보기 ■ 목소리에게 음악편지 쓰기 	
4	7	목소리 사용 범위의 단계적 확대	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목소리 즉흥 연주 (개인 및 그룹) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목소리로 자신의 자아상 그리기 (나무 연상하기) ■ 목소리로 개인의 심리적 주제에 맞는 감정표현 (수줍음, 당황, 분노, 사랑, 두려움 등) 	
	8			<ul style="list-style-type: none"> ■ 랩 만들기 "나의 장점"이라는 주제로 랩 가사를 만들고 타인 앞에서 이를 노래 	
	9				<ul style="list-style-type: none"> ■ 성악즉흥연주 속에서 자신의 목소리의 독특성 느끼기 (개인적, 심리적, 음악적 특성) ■ 목소리에 대해 자기 칭찬하기
	10				<ul style="list-style-type: none"> ■ 자신의 목소리의 변화를 담은 노래 만들기

1) 프로그램의 단계별 목표

(1) 1단계 (1-2회기): 목소리 사용에 대한 음악적/심리적 탐색

1단계의 과정은 자신의 목소리에 대한 음악적/심리적 탐색의 과정이 목표로서 1-2회기에 걸쳐 진행하였다. 목표에 대한 음악적 개입은 치료 세팅 안에서 자신의 목소리를 사용하는 데에 있어서 느끼는 음악적 및 심리적인 이슈들을 발견해 가는 과정 중심의 개입이다. 이 과정에서 치료사는 클라이언트의 목소리의 개인적, 심리적, 음악적 특성을 허밍·토닝·노래 부르기·편안한 음역과 자기 음색 찾기의 과정을 통해 이슈들을 파악하였다.

(2) 2단계 (3-4 회기): 성악 기술 훈련

성악기술훈련은 목소리를 전문적으로 사용하도록 돕는 체계화된 과정으로, 개인이 가진 발성기관의 약점을 보완해주고 장점을 견고하게 해주고, 목소리를 사용하는 데에서 일어날 수 있는 심리적 및 기술적 어려움을 해소시키기 위해 고안되었다. 이 훈련은 2단계부터 진행하였으며, 올바른 호흡법의 훈련, 목소리 탐색 (발성훈련)과정, 공명법 훈련의 순서대로 진행하였다. 성악 기술 훈련에 포함되는 활동들은 전문인 성악가들을 위한 호흡법 훈련 중에서 성대 근육을 올바르게 훈련시켜 가창에 도움이 되게 하기 위해 연구자가 선택한 것으로, 풍차 연습, 알렉산더 기법, 호흡 클러치 연습을 2단계 초기에 실시하였다. 그 다음에는 훈련된 호흡법을 바탕으로 하는 발성훈련의 과정을 실시하였다. 마지막으로 진행되는 공명법 훈련은 음역에 맞는 공명법을 알고 사용하는 훈련으로 연습곡과 즉흥연주를 통해 훈련하였다.

<표2> 2단계: 성악 기술 훈련의 순서 및 내용

순서	목표	훈련 내용
1	올바른 호흡법 훈련	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 풍차 연습(Windmill) ▪ 알렉산더 기법(Alexander Technique) ▪ 호흡 클러치 연습(Breath Clutch)
2	발성 훈련	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 호흡법을 바탕으로 한 선율 연습(3-5개) ▪ 음역에 따른 발성 연습(저음역/중음역/고음역)
3	공명법 훈련	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 음역에 맞는 공명법 알기 ▪ 음역에 맞는 공명강 울리며 노래 부르기 (연습곡/즉흥연주)

(3) 3단계(5-6회기): 자신의 목소리에 대한 자긍심 형성 및 이해

3단계의 활동은 자신의 목소리에 대한 인식 및 이해가 목표로서, 총 2회에 걸쳐 진행되었다. 3단계는 전단계의 활동들을 통해 습득된 성악기술훈련을 바탕으

로 하여, 자기표현을 위한 가창 활동이 주 음악적 개입이다. 이 단계에서 목소리는 자기(Self)를 나타내고 내부 생각과 감정을 표현하는 주 매개체로 사용하였으며, 이 단계에서 자긍심에 대한 정보인 자신의 목소리에 대한 인식의 변화를 유도하여, 활동을 통해 자긍심을 형성을 목표로 하였다.

3단계에서 사용되는 구체적인 기법은 연구자가 고안해 낸 것으로 다음과 같은 순서로 진행하였다. 첫 번째는, 자신의 목소리로 생각, 감정 등의 표현하는데 익숙해지는 단계로, 나와 비슷한 생각과 감정을 느끼는 타인을 찾아 엮어가는 맞추기(matching) 기법을 사용하였다. 둘째로는, 자신의 목소리 사용 활동에 대한 자신과 타인의 의견을 들으며 자신의 목소리에 대한 타인의 주관적인 반응을 인식하고 이해함으로써 자신에 대한 통찰력을 얻는 활동이다. 셋째로는, 타인과의 목소리 활동에서 나와 닮은 점과 다른 점을 찾는 활동이다.

(4) 4단계(7-10회기): 자신의 목소리 사용 범위의 단계적 확대

4단계의 활동은 자신의 목소리 사용 범위의 단계적 확대를 통한 자기의식의 변화가 목표로, 총 4회기에 걸쳐 진행하였다. 대부분의 활동은 개인 및 그룹 규모의 목소리 즉흥연주로 이루어졌으며, 음악적 기술을 바탕으로 하지만 심리치료적 목표가 더 우세한 '즉흥연주 (improvisation)'에 가까우며, 4단계의 활동은 기법보다는 과정중심의 개입이다.

연구 결과

본 연구에서 제기한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 성악심리치료 프로그램 실시 전과 실시 후 대상자의 자기의식 검사 결과에는 변화가 있을 것인가? 둘째, 성악심리치료 프로그램이 진행되는 동안 대상자가 의식하는 내용은 무엇인가? 구체적으로는 목소리로 자신을 표현하는 것에 대한 인식, 표현 도구인 목소리에 대한 인식, 대상자가 타인에 대해 의식하는 정도와 내용이다.

이러한 연구 문제에 대한 결과를 척도검사에 의한 양적인 연구결과와 자기보고서 분석에 의한 질적인 연구결과로 나누어 살펴보았다. 양적인 연구결과는 자기의식 검사를 사전사후로 실시하여 점수의 변화를 분석하여 자기의식 수준의 변화를 살펴보았으며, 질적인 연구결과는 세션 마다 제시한 자기보고서에 보고한 내용을 분석하여 매 회 세션의 질적인 변화를 살펴보았다. 연구 결과는 다음과 같다.

1. 양적 결과 분석

1) 자기의식검사의 점수 변화

<표3> 자기의식검사 사전사후 차이

	하위개념	사전점수	사후점수	변화율 (%)
대상자 A	사적자기의식 (55점 만점)	53	46	- 9
	공적자기의식 (40점 만점)	38	36	-5
	사회불안 (45점 만점)	32	33	+ 2
대상자 B	사적자기의식 (55점 만점)	54	50	-7
	공적자기의식 (40점 만점)	39	32	-18
	사회불안 (45점 만점)	36	36	0
대상자 C	사적자기의식 (55점 만점)	46	49	+ 5
	공적자기의식 (40점 만점)	28	27	-2
	사회불안 (45점 만점)	35	33	- 5

2) 자기의식검사의 문항별 변화

<표3>을 같이 살펴보면, 대상자 C의 변화율이 다른 대상자에 비해서 적으나 변한 문항 수가 많고 점수의 증감이 많은 것은, 성악심리치료프로그램이 대상자의 사적자기의식, 공적자기의식, 사회불안 수준의 변화에 영향을 주었음을 보여준다. 자기의식 사전사후 검사결과의 변화와 문항별 변화를 종합하면, <표3>과 <표4>에서 보는 바와 같이, 성악심리치료프로그램이 대상자의 자기의식검사의 하위개념 점수의 증감에 영향을 미치며, 더 나아가 자기의식 수준의 변화에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

<표4> 자기의식검사의 문항별 변화

	하위척도	변한 문항수	리커트 사전 점수	리커트 사후 점수
대상자A	사적자기의식	5	53	46
	공적자기의식	4	38	36
	사회불안	4	32	33
	합계	13		
대상자B	사적자기의식	4	54	50
	공적자기의식	6	39	32
	사회불안	4	36	36
	합계	16		
대상자C	사적자기의식	7	46	49
	공적자기의식	6	28	27
	사회불안	6	35	33
	합계	19		

2. 질적 결과 분석

1) 회기에 따른 자기의식의 변화

회기에 따른 자기의식의 변화를 대상자 A, 대상자 B, 대상자 C의 순서로 살펴본다. 자기의식의 변화를 보기 위한 자기 보고서의 문항은 1번 문항인 “목소리로 표현하는 자신의 모습에 대해 느낀 점”과 3번 문항인 “다른 사람이 의식된 점”을 기술하는 것이며, 이후 보고내용과 자기의식척도의 3가지 하위개념점수 결과와의 관계를 질적으로 분석한다.

대상자의 자기보고내용은 구체적으로 사적자기의식, 공적자기의식, 사회불안으로 나눠 살펴 볼 수 있다. 사적자기의식은 감정적 풍부함, 지적, 예술적 호기심 등의 긍정적 정서 경험과 특성, 상태 불안 등의 부정적 정서 경험으로 보고내용을 나누어 기술하며, 공적자기의식은 인상형성, 개인의 외현적 행동방식, 예의 등의 자기표현 측면에 관한 내용을 기술한다. 마지막으로 사회불안은 다른 사람 앞에서 불안해하고 적절히 행동하지 못하는 것과 관련된 내용을 기술한다.

(1) 대상자 A

대상자 A는 연구 참여자 중에서 사적자기의식 점수 결과와 공적자기의식 검사 결과가 상대적으로 높은 자로, 태도, 감정, 동기, 가치 등과 같은 자신의 내적 사고와 감정에 대한 측면을 많이 의식하고 인지하는 경향과 다른 사람이 인식하는 사회적 객체로서의 자기 자신에게 주의를 집중하는 경향이 나타났다.

보고내용을 프로그램의 단계를 기준으로 살펴보면, 1단계에서는 다른 사람이 인식하는 사회적 객체로서의 자기 자신에게 주의를 집중하며 다른 사람보다는 자신의 반응을 의식하였다. 2단계에서는 다른 사람의 행동방식을 의식하였으며, 3단계에서는 다른 사람에게 보이는 자신의 모습에 부담감을 느끼며 자신의 모습을 조절하려는 모습이 나타났다. 이때부터는 표현하는 자기 자신의 모습에 대해 흥미를 보이며 발전된 모습도 함께 보였으며, 목소리로 생각과 감정을 표현하는 활동을 수행한 이후에는 “표현과 분출”에 대한 의지를 보였다. 마지막으로 4단계에서는 대상자 B의 행동방식과 반응을 크게 의식하며 대상자 B에 대한 질투, 답답함, 안타까움, 분노의 부정적 정서가 나타났다. 한편, 목소리로 표현하는 자신의 모습에 대한 부정적이고 지시적인 평가가 줄어든 모습을 보였으며, 다른 사람을 의식하지 않고 표현하는 모습에 대해 부끄러움과 즐거움을 느꼈다.

결론적으로, 대상자 A의 보고내용은 사적 자기의식에 대한 기존 연구에서 보인 바와 같이, 감정적 풍부함, 지적, 예술적 호기심 등의 긍정적 정서 경험과 함께 특성, 상태 불안 등의 부정적 정서를 보였다. 대상자 A의 경우, 부정적 정서가 상대적으로 더 많이 보고되는데, 이는 자기의식이 높은 사람들이 자기불일치를 통한 정서적 불편감을 많이 경험한다는 연구결과와 같은 맥락이다. 대상자 A의 보고 내용에서 보인 공적자기의식의 측면 또한 연구결과와 상통하는데, 다른 사람이 인식하는 사회적 객체로서의 자기 자신에게 주의를 집중하며, 인상형성,

개인의 외현적 행동방식, 예의 등으로 구성되는 것으로 자기표현 등과 관련된 자기의 측면에 주의를 기울이는 경향과 긴장감, 특성 불안, 신경증적 경향성이 나타났다.

(2) 대상자 B

대상자 B는 연구 참여자들 중에서 대상자 A와 함께 공적자기의식 점수와 사회불안 점수가 높은 자로, 자신의 내적 사고와 감정에 대한 인식, 사회적 객체로서의 자기 자신에게 주의를 집중하는 경향, 여러 사람 앞에서 불안해하고 당황하는 등의 사회불안 관련 경향이 모두 나타났다.

보고내용을 프로그램의 단계를 기준으로 살펴보면, 1단계에서는 다른 사람의 행동방식을 의식하며 자신의 표현방식에 대해서는 불안감, 초조감을 나타냈다. 목소리로 표현하는 자신의 모습에서도 답답함, 속상함, 걱정 등의 부정적 정서를 보였다. 기초성악기술훈련 중심으로 진행된 2단계에서도 다른 사람의 행동방식을 의식하며 자신에게는 초조감과 안쓰러움을 느끼나, 다른 사람에게는 고마움과 미안함을 느끼며 심리적 부담감을 보였다. 한편 표현 도구인 목소리에 대해서는 낮설음을 표하면서도, 목소리와 친밀하고 싶고 길들이고 싶다는 욕구를 보였다. 3단계에서는 다른 사람의 태도, 감정과 같은 측면을 의식하며 동질감을 느꼈다. 또한 목소리와 친해지고자 노력하는 자신의 모습이 편안하다고 느낌과 동시에 남을 의식하여 묶여있는 모습에 정서적 불편함을 호소하였다. 마지막으로 4단계에 이르러서는 다른 사람의 표현내용과 방식, 범위(폭) 등을 의식하며 상대적으로 자신이 표현내용과 방식 등에 있어서 뒤쳐져 있음을 인식하며 부정적 정서를 드러내었다. 이와 함께 목소리로 자신을 표현하는 것에 대해 편안함과 기대감, 부끄러움, 자책감, 안타까움, 미련 등의 다양한 정서 변화를 보였다.

결론적으로, 자기보고서에 기록된 대상자 자기보고 내용은, 사적 자기의식에 대한 기존 연구에서 보은 바와 같이, 자신의 태도, 감정, 동기, 가치 등과 같은 측면을 의식하는 경향이 나타났으며, 그 중에서도 특성, 상태 불안 등의 부정적 정서가 많이 나타났다. 공적 자기의식에 대한 기존 연구결과와도 상통하였는데, 자기표현 등과 관련된 자기의 측면에 주의를 기울이는 경향과 이로 인한 부정적인 정서 또한 많이 나타났다.

(3) 대상자 C

대상자 C는 다른 연구 참여자에 비해 상대적으로 낮은 사적자기의식점수, 공적자기의식, 사회불안 점수를 보이는 자로, 대상자 A와 B에 비해 자신의 태도, 감정, 동기, 가치 등과 같은 측면을 덜 의식하거나 인지하는 개인의 경향이 나타났다. 또한 특성, 상태 불안 등의 부정적 정서도 적게 나타났으며, 자기표현과 관련된 자기의 측면에 주의를 기울이는 경향 또한 적게 나타났다.

보고내용을 프로그램의 단계를 기준으로 살펴보면, 1단계와 2단계에서 다른 사람의 표현 방식과 표현내용을 의식하지만 사회적 객체로서의 자신에 대한 반

음을 의식하지 않았으며, 다른 사람의 표현방식과 표현 내용을 통해서도 부정적 정서를 보이지 않았다. 4단계에서는 개개인의 행동방식을 의식하기 보다는 그룹의 경험에 가치를 두는 경향을 보였다.

결론적으로, 자기보고서에 기록된 대상자 자기보고 내용은 자신의 내적 사고와 감정에 대한 측면을 많이 의식하고 인지하는 경향과 다른 사람이 인식하는 사회적 객체로서의 자기 자신에게 주의를 집중하는 경향이 나타났다. 대상자 A와 B에 비해 자신의 태도, 감정, 동기, 가치 등과 같은 측면을 덜 의식하거나 인지하는 개인의 경향이 나타났다. 또한 특성, 상태 불안 등의 부정적 정서도 적게 나타났다. 그러나 자기표현과 관련된 자기의 측면에 주의를 기울이는 경향은 자기 보고 내용에 많이 나타났다.

2) 회기에 따른 목소리 인식의 변화

(1) 대상자 A

대상자 A의 목소리에 대한 인식의 변화를 단계별로 살펴보면 다음과 같다. 1단계에서는 목소리를 탐구해야 하는 대상과 표현의 욕구를 지닌 대상으로 인식하였다. 기초성악기술훈련 중심으로 진행된 2단계에서는 목소리를 사용하는 것에 대해 흥미를 느끼며, 자신의 목소리에 만족하는 모습을 보였는데 이것은 성악 기술훈련을 통한 자긍심의 형성이라는 치료 목표와도 일치하는 것이다. 3단계에서는 자신의 목소리에 대한 만족과 함께 목소리가 표현하는 자신의 정서를 인식하는 모습을 보였다. 마지막으로 4단계에서는 목소리의 사용 범위가 확대되면서 목소리가 자신을 표현하며 담아내는 수단으로 인식하며, 목소리가 성장하는 것을 인식하였다. 마지막 회기에서는 목소리에 대해 친밀감을 느끼며, 새롭게 자각한 목소리를 계속적으로 사용하고 싶다는 의지를 보였다.

(2) 대상자 B

대상자 B의 목소리에 대한 인식의 변화를 단계별로 살펴보면 다음과 같다. 1단계에서는 자신의 목소리에 대한 탐색을 하는 과정에서 목소리가 자신을 대표한다고 느끼며, 표현에 대한 부담감을 드러내었다. 2단계에서는 자연스럽게 발생하지 못하는 자신의 모습에 당황하며 불안감을 나타냈다. 3단계에서는 목소리를 틀 속에 갇혀있는 자유롭지 못한 수단으로 인식하였다. 마지막으로 4단계에서는 전 단계에 비해서 목소리와 목소리 사용에 대한 편안함, 목소리 사용에 익숙해지고 싶은 욕구를 나타냈다. 마지막 회기에서는 자신의 의지와 동기에 따라 목소리 사용의 변화가 있음을 인식하였다.

(3) 대상자 C

대상자 C의 목소리에 대한 인식의 변화를 단계별로 살펴보면 다음과 같다. 1단계에서는 자신의 목소리에 대한 탐색을 하는 과정에서 목소리가 자신의 몸 상

태를 반영하는 도구로 인식하며, 목소리의 음색과 음고의 변화를 인식한다. 2단계에서는 목소리를 기술적으로 사용하는 방법을 배우면서 자신의 내면이 자극됨을 인식한다. 3단계에서는 자신의 목소리로 생각과 감정을 표현할 때, 자신의 의지가 목소리에 반영되지 않음을 인식하였다. 마지막으로, 4단계에서는 목소리의 사용 범위가 확대되면서 점진적으로 자신의 목소리를 사용하는 법과 이해하는 법을 인식한다.

양적 분석 결과를 종합하면, 성악심리치료 프로그램의 실시 전후에 자기의식 검사 실시 결과 사적자기의식, 공적자기의식, 사회불안 점수가 개인별로 다른 변화를 보였다. 자기의식검사의 하위개념 중 사적자기의식 점수가 가장 높은 대상자 A는, 다른 하위개념에 비해 사적자기의식 점수가 가장 높은 변화율을 보이며 감소하였다. 이에 비해 공적자기의식 점수와 사회불안 점수는 상대적으로 적은 변화율을 보이며 감소하였다. 그룹원내에서 공적자기의식이 가장 높은 대상자 B는, 다른 하위개념 점수에 비해 공적자기의식 점수가 가장 높은 변화율을 보이며 감소하였으며, 사회불안 점수는 변하지 않았다. 마지막으로 다른 그룹원에 비해 상대적으로 낮은 사적·공적자기의식 점수를 보이는 대상자 C는, 사적자기의식 점수는 오히려 증가하고 공적자기의식 점수와 사회불안 점수는 감소하였다.

한편, 자기의식검사의 전체 점수와 하위개념 점수의 사전사후 점수에는 나타나지 않은 변화를 살펴보기 위해 문항별 변화를 알아본 결과, 총 28문항 중에서 대상자 A는 13개, 대상자 B는 16, 대상자 C는 19개의 문항이 1-2점씩 변화하였다. 이중에서도 대상자 C의 변화율이 다른 대상자에 비해서 적으나 변한 문항 수가 많고 점수의 증감이 많았다. 위의 내용을 정리하면, 성악심리치료프로그램이 자기의식검사의 하위개념 점수의 증감과 자기의식 수준의 변화에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

매 회기를 마친 후 자기보고서의 질적 분석 결과, 자기의식의 개인차에 따라 자신을 목소리로 표현하는 것에 대한 인식, 자신의 목소리에 대한 인식, 타인이 의식되는 정도와 내용이 회기와 개인차에 따라 다르게 나타났다. 또한 자기의식 검사 결과와 자기보고서의 내용은 유의한 관련이 있었다. 자기보고서의 내용을 구체적으로 살펴보면, 대상자 A는 자신의 내적 사고와 감정에 대한 측면을 많이 의식하고, 사회적 객체로서의 자신에게 주의를 집중하는 경향이 나타났다. 또한 감정적 풍부함, 예술적 호기심과 같은 긍정적 정서 경험과 함께 특성, 상태 불안, 신경증적 경향성 등의 부정적 정서도 나타났다. 대상자 A와 함께 사적자기의식 점수와 공적자기의식 점수가 상대적으로 높은 B의 경우 사회적 객체로서의 자신에게 주의를 집중하는 경향은 A와 비슷하나, 다른 사람 앞에서 불안해하고 당황하는 사회불안 관련 경향이 더 나타났다. 대상자 C는 다른 참여자들에 비해 상대적으로 낮은 자기의식점수를 보이는 자로, 대상자 A와 B에 비해 덜 의식하거나 인지하는 경향이 나타났으며, 특성, 상태 불안과 같은 부정적 정서도 적게 나타났다.

결 론

본 연구는 성악심리치료활동이 자기의식 수준 변화에 미치는 영향을 알아보고, 성악심리치료활동이 진행되는 동안 자기의식 수준의 차이에 따라 자기보고서에 보고하는 내용이 어떻게 다른지를 알아보는 데에 있다. 이를 위하여 E 대학교에 재학 중인 여대생 3명을 선발하여 성악심리치료프로그램을 총 10회기에 걸쳐 진행하였으며, 양적 연구 방법인 자기의식검사의 점수 변화와 질적 연구 방법인 자기보고서를 통해 결과를 분석하였다. 연구 문제에 대한 연구 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 성악심리치료프로그램의 실시 전후에 자기의식검사 점수는 변화를 보인다. 자기의식척도의 3가지 하위개념인 사적자기의식, 공적자기의식, 사회불안 사전사후 점수는 개인별로 다른 변화를 보였다. 다른 대상자에 비해 자기의식점사 점수가 상대적으로 높은 대상자 A와 B의 점수는 모두 감소하였으나, 상대적으로 점수가 낮은 대상자C 자기의식검사 점수는 변화가 이와 다르게 나타났다. 자기의식검사의 문항별 변화를 함께 알아본 결과, 변화한 문항수가 모두 다르게 나타났다. 대상자 C의 경우 자기의식검사 점수의 변화율이 다른 대상자에 비해 작거나 오히려 증가하는 부분도 있었으나, 가장 많은 문항이 변화하였고 증감이 많았다. 이것은 사전사후 점수의 변화에는 나타나지 않은 결과로 성악심리치료프로그램이 자기의식검사의 하위개념 점수의 증감뿐만이 아니라 자기의식 수준의 변화에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

둘째, 성악심리치료 프로그램이 진행되는 동안 대상자가 의식하는 내용은 자기의식에 대한 연구들과 상통하는 부분들이 많이 관찰되었다. 구체적으로, 대상자의 목소리로 자신을 표현하는 것에 대한 인식, 목소리에 대한 인식, 대상자가 타인에 대해 의식하는 정도와 내용이 자기의식 수준과 관련해서 보고되었다.

본 연구는 자기의식이 필수적으로 동반하는 자기평가과정으로 인해 어려움을 겪는 이들을 위한 연구라는 점과 자기(Self)와 밀접하게 연관된 목소리를 주로 사용한다는 점, 그리고 기술적 어려움의 해소를 위해 성악기술훈련을 실시하였다는 점이 의미가 있다. 또한 성악심리치료활동을 통해 정신건강과 성격발달에 긍정적인 영향을 미치는 방법으로 효과적으로 활용될 수 있음을 시사한다.

본 연구의 결과는 개인의 의식적 주위의 방향이 지속적으로 자기 자신에게 향하면서 생기는 인간 행동의 차이가 인간 행동의 한 양상인 목소리 행동에도 나타날 뿐만이 아니라 자신이 지각하는 내면의 모습에도 반영된다는 것을 설명한다. 연구 참여자들은 연구가 진행되는 동안 자기보고서에 기록된 점 외에도 목소리를 사용하는 것에 대해서 많은 관심을 가졌다. 초반에는 목소리를 표현도구로 사용해야 한다는 점에서 오는 거리감과 불편감을 치료사에게 호소하였지만, 중반이 지날수록 목소리의 융통성과 유연성을 경험하며 더 새로운 경험을 하기를 원하였다.

본 연구에 사용된 프로그램 중 성악기술훈련은 목소리 사용을 기술적으로 도와

주면서 개인의 심리적 변화를 가져온다는 점에서 성악심리치료의 방법론에 새로운 방향을 제시한다. 또한 성악기술훈련은 대상자의 목소리의 건강을 증진 시킬 뿐만 아니라, 체계적이고 구조화된 훈련을 통해 자긍심을 향상시키고, 개인의 내적인 요소에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

참 고 문 헌

- 김보경(2003). 독립적-상호의존적 자기관과 사회불안, 석사학위논문, 연세대학교
- 송경자(2003). 고등학생의 자의식, 자기불일치, 자아존중감의 관계, 석사학위논문, 서강대학교
- 송영숙(2005). 노래치료를 통한 정신분열증 환자의 자기표현 사례연구, 석사학위논문, 이화여자대학교
- 이소영(2006). 음악치료사의 음성기능과 음성훈련의 필요성 인식에 관한 연구, 석사학위논문, 이화여자대학교
- 임영숙(2000). 『간호중재로서의 음악치료』. 서울: 현문사.
- 정승아(2004). 자기불일치가 사회불안에 영향을 끼치는 기제, 석사학위논문, 연세대학교
- 정현주(2005). 『음악치료학의 이해와 적용』. 이화여자대학교 출판부.
- 한희원(2003). 성악 즉흥기법이 음성증상을 가진 성인 정신분열증 환자의 자아존중감에 미치는 영향, 석사학위논문, 이화여자대학교
- 허정훈(2001). 자의식과 스트레스 대처방식이 긍정적, 부정적 정서에 미치는 영향, 석사학위논문, 한양대학교
- Andrews, M. & Summers, A.(1988). Voice Therapy for adolescents. Boston, Ma: College-Hill Publication.
- Chong, Hyun Ju(2000). Relationships between vocal characteristics and self-esteem; quantitative and qualitative studies. University of Kansas. Doctor degree.
- Damsteegt, D. C., & Christofferson, J.(1982). Objective self-awareness as a Variable in Counseling process and Outcome. *Journal of Counseling Psychology, 29*, 421-424.
- Fenigstein, A.(1979). Self-consciousness, Self-attention, and Social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 75-86
- Fenigstein, A., Schier, M. F., & Buss, A. H.(1975). Public and Private self-consciousness: assessment and theory. *Journal of Consulting and clinical Psychology, 43*, 522-527

Newham, P.(1998). Using Voice and Movement in Therapy: The Practical Application of Voice Movement Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers.

Newham, P.(1999) Using Voice and Song in Therapy: The Practical Application of Voice Movement Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers.