

The Effects of Song Psychotherapy in Decreasing Adolescent Test Anxiety

Rim, Jee Hye^{*}

The purpose of this study was to determine the effectiveness the Song Psychotherapy Program in decreasing test anxiety in adolescent students. For this study, twelve sessions were conducted in five stages for four 14-year-old middle school students at D Middle School on Daejeon. To measure the effects of the Song Psychotherapy Program, the researcher compared the results of Test Anxiety Inventory of Korea (TAI-K) before and after the program. The researcher also analyzed the contents of the participants' verbal responses and answers to repeated questionnaires to find out what participants experienced in Song Psychotherapy. The results of this study were as follows. First, a comparison of test anxiety scores prior to and following the program showed an average decrease from 91.75 to 60.5. Second, the subjects reported a positive musical experience in the program. The results of the research as described above show that the Song Psychotherapy Program is effective in decreasing test anxiety levels and general examination stress in adolescent students.

Keywords : *Test Anxiety, General Examination Stress, Song Psychotherapy*

* Daejeon Dong-Wha Middle School Music Teacher

노래심리치료를 통한 청소년의 시험불안 감소에 관한 연구

임지혜*

본 연구는 시험불안을 경험하는 청소년들의 시험불안 감소를 위해 주 2회 50분씩 총 12회기의 노래심리치료 프로그램을 진행하여 시험불안이 유의하게 감소되었는지를 알아보고자 대전 소재 D중학교에 재학 중인 4명의 중학생을 선별하여 척도 검사에 의한 양적연구 방법과 내용 분석을 통한 질적연구방법을 사용하여 프로그램의 효과성을 알아보았다. 이를 위해 시험불안 척도(TAI-K) 검사를 실시하여 양적 분석을, 대상자들의 회기별 노래 자료에 대한 언어적 반응을 3회에 걸쳐 반복 실시한 질문지를 정리하여 질적인 방법으로 분석하였다. 그 결과, 노래심리치료 프로그램에 참여한 대상자들의 시험불안은 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 또한 3회 반복 실시한 질문지를 이용하여 프로그램에 대한 대상자들의 기술을 비교 분석한 결과, 노래심리치료는 시험불안 청소년의 불안, 걱정, 긴장감 감소에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 아울러 노래심리치료는 시험불안과 연관이 있는 학업에 대한 부담감이나 스트레스 해소에도 효과적이었음을 알 수 있었다. 결론적으로 노래심리치료는 청소년의 시험불안 감소에 효과적으로 활용될 수 있는 중재이며, 시험불안과 밀접한 관련이 있는 학업에 대한 스트레스의 감소에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 따라서 본 연구는 시험불안으로 인한 인지적, 정서적인 문제를 호소하는 시험불안 청소년에게 노래를 통한 치료적 중재가 시험불안을 감소하는 데 효과적이라는 것을 입증한 연구라는 점에서 의의를 가진다.

핵심어 : 시험불안, 학업 스트레스, 노래심리치료

* 대전동화중학교 교사 (rimjeehye@ewhain.net)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리나라 청소년들에게 시험은 높은 스트레스로 작용한다. 시험은 학생들이 학교생활을 하는 데 있어 가장 중요한 부분을 차지하고 있으며, 시험 결과는 학생들의 능력을 판단하는 잣대가 되므로 현대와 같은 경쟁 사회에서는 학생들에게 큰 부담으로 여겨질 수밖에 없다. 특히 상급 학교로의 진학을 위한 입시를 앞둔 대부분의 중고등학생들은 시험에 대한 압박감으로 고통을 받고 있는데, 이러한 ‘시험 스트레스’는 시험에 대한 불안감 즉, 시험불안에서 기인한다고 볼 수 있다.

‘시험불안’이란 자신의 능력에 대해 평가를 받는 시험이라는 특수한 상황에서 느끼는 걱정 또는 두려움이라고 정의할 수 있다(Spielberger, 1972). 시험은 학교에서 학생들이 당면하는 일반적인 학문적 요구인데, 만약 학생들이 시험을 자아위협적인 것으로 인식하거나 이에 대한 대처 능력이 부족하다고 판단할 때 불안을 느끼게 된다(이미숙, 이형영, 최영, 1995). 따라서 시험불안은 개인이 시험에 대해 느끼는 위협의 정도에 따라 다르게 나타나며 여기에는 개인의 신체적 반응, 시험의 중요성, 시험을 통해 얻은 이전의 경험, 시험에 대해 자신이 기대하고 있는 성공과 실패의 가능성 등이 영향을 미치게 된다(성종호, 이길홍, 이영식, 1999). 경우에 따라서 어느 정도의 시험불안은 학습을 촉진하기도 하지만 대부분은 학습을 저해하는 요인으로 작용한다. 시험불안을 가진 사람은 학습이나 시험 자체에 집중하기 보다는 끊임없이 실패에 대한 걱정을 하며, 시험 결과에 따른 다른 사람들의 평가와 비판에 지나치게 민감하다. 그러므로 시험불안이 높은 학생은 시험 준비를 위한 학습 과정에서부터 시험을 치르는 순간까지 자신의 성취 정도에 대한 두려움 때문에 불안에 시달리며 결국 비효율적으로 시험을 수행하게 된다.

시험불안이 문제가 되는 가장 큰 이유는 시험불안이 결과적으로 학업성적에 부정적인 영향을 미치기 때문이다. 극심한 시험불안을 경험하는 학생들은 충분히 공부를 했거나 이미 알고 있는 것임에도 불구하고 시험 점수와 주변의 평가에 대한 걱정, 모르는 것이 시험 문제에 나올까봐 생기는 긴장감, 초조함 때문에 시험에서 자신의 실력을 충분히 발휘하지 못하게 된다. 이는 곧 부진한 시험 수행으로 이어져 기대한 만큼 성과를 내지 못하게 되는 것이다.

불안의 효과적인 감소를 위하여 인지행동치료, 집단상담, 음악치료, 미술치료, 무용치료 등이 사용되고 있으며, 그 중에서도 음악치료는 음악을 치료적 도구로 사용하여 청소년의 불안 감소를 돕는 데 긍정적인 역할을 할 수 있다. 언어적인 의사소통에 의존하는 다른 치료들과는 달리, 음악치료 활동 안에서 음악은 언어적으로 의사소통이 어렵거나 불가능한

것을 가능하게 하므로 스트레스를 감소시키고 감정적인 표현을 할 수 있도록 기회를 제공하는 중요한 역할을 담당한다(Kaser, 1993). 청소년기는 감정의 변화가 급격하게 일어나며 감수성이 예민한 시기인데, 음악은 청소년들이 경험하는 감정과 정서를 담아내고 표현해 줄 수 있는 분출구로서의 역할을 할 수 있다. 또한 음악은 청소년 문화에서 매우 중요한 부분을 차지하므로 청소년기에 있는 내담자에게 매우 강력한 치료적 도구로 사용될 수 있다(Gfeller, 1987). 따라서, 성취해야 할 발달 과업이 많은 청소년기에 자주 경험하게 되는 정서 중 하나인 불안을 다루는 데 있어 음악 치료적 중재는 효과적인 방법이 될 수 있을 것이다.

청소년의 시험불안 감소를 위한 음악치료와 관련하여 국내 연구들을 살펴보면, 최현정(2009)은 음악심리치료를 통해 여성 국가고시 준비생의 시험 스트레스와 시험불안이 감소하였다고 보고하였다. 김주경(2007)은 클래식 음악청취가 중학생의 시험에 따른 불안을 감소하는 데 효과적이었다고 보고하였으며, 정호숙(2007)은 학급중심 집단음악상담 프로그램이 중학생의 학업 스트레스와 불안을 감소시키는 데 효과적이었다고 밝혔다. 이러한 연구결과들은 청소년들이 평가적 상황에서 경험하게 되는 불안인 시험불안에 음악치료가 효과적으로 적용될 수 있음을 시사한다.

시험불안 감소를 위해 악기 연주, 즉흥 연주, 감상 등 음악치료의 다양한 기법들이 활용될 수 있겠지만, 시험불안을 구성하는 인지적·정서적 요인을 동시에 다루기 위해서는 노래 자료를 이용한 음악치료인 노래심리치료를 활용하는 것이 적합하다. 음악심리치료의 접근 방법 중 하나인 노래심리치료는 다양한 형태의 노래들을 주요 자원으로 하여 대상자의 심리적 문제를 다루는 기법이다. Bruscia(1998)에 의하면 노래는 사람의 감정 세계와 감정에서 나온 생각, 태도, 가치, 행동에 쉽게 접근하도록 하는데, 심리치료의 목적을 고려할 때 노래는 감정 변화를 위한 매우 효과적인 수단을 제공하고 그 과정을 훌륭히 촉진시킬 수 있다. 노래심리치료에서 자료로 활용되는 노래는 대부분 대중가요로서 청소년들에게 친숙하게 여겨질 수 있으며 정서적이고 심리적인 여유 공간을 제공하여 청소년들에게 긍정적인 영향을 줄 수 있다(구새롬, 2007). 또한 노래심리치료는 가사를 통해 부담스러운 주제도 자연스럽게 이끌어 내어 내담자에게 안정감을 제공할 수 있다(박수정, 2002). 시험불안 청소년은 시험불안과 관련된 인지적·정서적 문제를 가지고 있는데, 가사의 언어적인 요소와 음악의 정서적인 요소로 구성되어 있는 노래는 청소년들이 자신의 시험불안을 탐색하고 구체화하며 이를 극복하기 위한 대처 방안을 마련하고 시험에 대해 자신감을 가지도록 하는 데 효과적인 역할을 할 수 있다.

이를 토대로 본 연구에서는 시험불안 청소년의 시험불안 감소를 목표로 노래심리치료 프로그램을 실시하고 그 결과를 분석하고자 한다. 기존의 연구들 중에서 일반적인 불안에 대한 음악치료의 효과를 살펴보는 연구들은 있었지만 시험불안과 관련된 부분에 대한 음악치

료의 영향을 조사한 연구는 극히 드물었으며 시험불안 감소를 목적으로 음악치료 프로그램을 실시한 연구는 거의 찾아볼 수 없었다. 또한 그러한 연구가 있다고 하더라도 높은 시험불안을 호소하는 청소년들을 선별하여 이루어진 것이 아니라 시험불안의 여부나 정도와는 상관없이 다수의 일반 학생들을 대상으로 이루어졌으며, 활용된 음악치료 프로그램이 주로 심리적인 안정을 위한 고전음악 감상에 국한되었다는 한계를 지니고 있었다. 따라서 본 연구는 시험불안 청소년들을 선별하고, 이들을 대상으로 시험불안의 인지적·정서적 요인을 동시에 다룰 수 있는 노래심리치료 프로그램을 개발하고 실시하여 노래심리치료가 청소년의 시험불안 감소에 미치는 영향을 알아보는 것을 목적으로 한다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구에 참여할 대상자들을 선정하기 위하여 연구자는 3월 첫 주에 대전의 D중학교 2학년 5학급을 대상으로 노래심리치료 대상자 모집에 관한 안내문을 게시하고 홍보하였으며, 이에 관심을 가지고 지원한 학생들을 대상으로 시험불안 척도(TAI-K)를 측정한 뒤 시험불안 점수가 높은 순서대로 4명의 학생들을 선별하였다. 또한 학부모와 지원자 본인에게 동의서를 배부하여 연구의 취지와 목적에 동의하는 대상자들로 선정하였다.

2. 측정도구

1) 시험불안 척도(Test Anxiety Inventory Korea: TAI-K)

본 연구에서는 시험불안을 측정하기 위해 Algare 외 6인(1980)이 만든 시험불안검사(Test Anxiety Inventory: TAI)를 김문주(1990)가 한국의 문화와 언어, 그리고 한국 학생들에게 적합하도록 개발한 시험불안 척도 TAI-K(Test Anxiety Inventory Korea)를 사용하였다. 이 검사는 시험 기간에 일반적으로 나타나는 시험에 관련된 불안의 정도를 측정하기 위한 것으로, 시험불안의 인지적 요인인 걱정(Worry)을 측정하는 15문항과 정서 요인(Emotionality)을 측정하는 15문항, 그리고 일반적인 시험불안에 관한 5문항을 포함하여 총 35문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 리커트 척도로 표기하도록 되어 있는데, 높은 점수를 받을수록 시험불안이 높음을 의미하며 총점의 범위는 35~140점이다. 검사의 신뢰도 계수(Cronbach alpha)는 김이레(2003)의 연구에서 .91이라고 보고되었다.

2) 노래심리치료에 대한 질문지

노래심리치료에서의 음악적 경험이 연구 대상자들의 시험불안 감소에 어떠한 영향을 주었는지를 알아보기 위해 질문지를 사용한다. 질문지는 노래심리치료에 참여한 대상자들의 시험불안 수준 변화와 학업에 대한 부담감 및 스트레스, 시험 결과와 장래에 대한 걱정, 시험불안 및 학업 스트레스와 관련된 음악의 역할 등에 대한 대상자들의 개인적인 경험을 질적으로 분석하기 위해 연구자가 개발하였다. 질문지는 3회에 걸쳐 반복적으로 측정하게 되는데, 노래심리치료 프로그램의 2단계를 마치는 5회기, 3단계를 마치는 9회기, 5단계를 마치는 12회기에 각각 실시되어 대상자들의 시험불안과 관련된 부분들에 변화가 있는지를 살펴본다.

3. 연구 설계 및 절차

본 연구는 연구자가 대전의 D중학교 2학년을 대상으로 시험불안 청소년을 위한 음악치료 프로그램을 실시한다는 안내문을 게시하고 홍보한 뒤, 이에 관심을 가지고 지원한 학생들 중 시험불안 척도 검사 점수가 가장 높은 4명의 중학생들로 연구 대상자를 선정하고, 1주에 2회씩 회당 50분 동안 6주에 걸쳐 총 12회기의 노래심리치료를 시행하였다. 노래심리치료 실시 전 검사도구로 시험불안 척도를 사용하여 사전 점수를 측정하고, 노래심리치료 실시 후 다시 검사 도구를 사용하여 사후 점수를 측정하였다. 노래심리치료는 총 5단계로 구성되었는데, 1단계는 1~2회기의 도입, 2단계는 3~5회기의 초기 개입, 3단계는 6~9회기의 심화 개입, 4단계는 10~11회기의 유지, 5단계는 종결 과정으로 마지막 12회기로 이루어졌다.

4. 연구 자료 분석

본 연구에서 자료는 양적 분석 및 질적 분석을 실시하였다. 노래심리치료 프로그램이 청소년의 시험불안 감소에 영향을 미치는지를 알아보고자 수집된 양적인 자료에 대한 분석은 SPSS for Window 12.0을 이용하여 통계처리 하였다. 프로그램의 효과를 알아보기 위해 시험불안 청소년들을 대상으로 실시되는 시험불안 검사에 있어서 연구 대상의 기초선과 중재 도입 후 차이 점수에 대해 비모수에 의한 Wilcoxon 검정을 실시하여 프로그램 시행 전과 시행 후 평균 점수의 변화를 분석하였다. 또한 질적 분석을 위해 프로그램 실시 기간 동안 노래심리치료에서의 경험에 대한 질문지를 3회 반복 실시하여 노래심리치료가 연구 대상자들에게 어떠한 영향을 주었는지를 알아보았다. 연구 기간 동안 노래심리치료 프로그램을 적용하였던 세션을 비디오로 녹화하고 사후 면담 녹취록 등에서 수집된 자료들을 분석하였

다. 회기별로 수집된 언어적 자료들은 시험불안 척도(TAI-K)의 하위 요인을 기준으로 범주화하고 내용분석을 하여 자료들이 무엇을 의미하는가를 파악하였다.

5. 그룹 노래심리치료 프로그램 목표 및 구성

1) 그룹 노래심리치료 프로그램 단계별 목표

본 연구에서 연구자는 청소년의 시험불안 감소를 목적으로 12회기의 노래심리치료 프로그램을 구성하였으며, 프로그램은 Beck & Freeman(1990)이 제시한 인지치료 단계를 적용하여 5단계로 재구성하였다. 인지치료는 초기 평가 및 개념화, 협동적 작업관계의 형성, 치료의 동기화 및 자신의 문제에 대한 이해, 구체적 치료목표의 설정, 내담자를 인지치료 모형으로 사회화하기, 치료의 초기단계-일차적 개입, 치료의 심화단계, 예방적 경과 및 종결단계 등 총 8단계로 구성되어 있는데, 각 단계는 개념적인 이해를 위해 편의상 구분한 것으로 실제 치료 과정에서는 융통성 있게 적용될 수 있다고 보았다(안창규, 1995). 프로그램은 도입(1단계), 초기 개입(2단계), 심화 개입(3단계), 유지(4단계), 종결(5단계)의 5단계로 나누어진다. 각 단계별 목표는 다음과 같다.

1단계 : 1~2회기의 도입 과정에서는 음악치료 프로그램에 대한 소개와 치료사와 참여자들 간 친밀감과 긍정적 관계 형성을 위한 단계로, 치료사는 참여자들이 음악치료에 대한 흥미를 가지도록 하였다.

2단계 : 3~5회기의 초기 개입 과정에서는 참여자들이 음악치료를 통해 변화되고자 하는 의지를 가질 수 있도록 치료의 동기화를 시도하였고 구체적인 치료 목표를 설정하였으며 시험불안을 겪게 되는 원인들을 탐색해 보았다.

3단계 : 6~9회기의 심화 개입 과정에서는 시험불안에 대한 대처 방안을 모색하고 불안이라는 부정적인 사고를 긍정적인 사고로 전환하도록 하며 시험에 대한 자신감을 증진할 수 있도록 하였다.

4단계 : 10~11회기의 유지 과정에서는 성취 경험과 다른 그룹 구성원들로부터의 지지 경험을 하도록 하여 전 단계에서 증진된 자신감이 유지되도록 함과 동시에 자신의 생각과 감정을 타인과 공유함으로써 정서적인 지지와 공감을 경험하도록 하였다.

5단계 : 12회기의 종결 과정에서는 시험불안 극복에 대한 의지를 다지고 자신감을 가지도록 하기 위해 지금까지의 과정을 되돌아보고 마무리하는 시간을 가졌다.

2) 노래심리치료 프로그램 구성과 내용

노래심리치료는 주 2회 1시간씩 총 12회기로 진행되었다. 연구는 대상자들이 먼저 시험

〈표 1〉 노래심리치료 프로그램의 각 회기별 목표 및 활동

| 치료 단계 | 회기 | 회기별 목표 | 회기별 음악활동 |
|-------|----|--------------------------------|-------------------|
| 1단계 | 1 | • 음악치료 프로그램과 그룹 구성원들의 소개 | • 노래 만들기, 노래 부르기 |
| | 2 | • 치료사와 참여자들 간의 친밀감과 긍정적인 관계 형성 | • 노래 만들기, 노래 부르기 |
| 2단계 | 3 | • 문제 인식 및 치료의 동기화 | • 노래 대화하기, 노래 부르기 |
| | 4 | • 시험불안의 원인 탐색 I | • 노래 대화하기 |
| | 5 | • 시험불안의 원인 탐색 II | • 노래 대화하기 |
| 3단계 | 6 | • 시험불안에 대한 대처 방안 모색 I | • 노래 만들기, 노래 부르기 |
| | 7 | • 시험불안에 대한 대처 방안 모색 II | • 노래 만들기 |
| | 8 | • 긍정적 사고로의 전환 | • 노래 대화하기 |
| | 9 | • 시험에 대한 자신감 증진 | • 노래 대화하기, 노래 부르기 |
| 4단계 | 10 | • 성취 및 지지 경험 I | • 노래 만들기 |
| | 11 | • 성취 및 지지 경험 II | • 노래 부르기 |
| 5단계 | 12 | • 활동 마무리 | • 노래 부르기 |

〈표 2〉 프로그램에서 사용된 노래와 활동의 치료적 논거

| 회기 | 목표 | 음악적 자료 | 치료적 논거 | |
|----|----------------------------|---|---|---|
| | | | 사용된 노래 | 활동 |
| 1 | 음악치료 프로그램과 그룹구성원들의 소개 | <Benny goodman, 'Sing, Sing, Sing'> | 'Sing, Sing, Sing'은 TV 광고 등 매스컴에 자주 등장하는 음악으로, 음악치료를 처음 접하는 그룹에게 친숙함을 느끼도록 할 수 있다. 또한 계속해서 반복되는 멜로디와 스윙 리듬이 신나는 느낌을 주기 때문에 그룹 구성원들 사이에 친밀감 형성을 위한 노래 만들기에 적합하다. | 그룹은 원곡을 개사한 인사 노래를 부르고 가사의 빈 칸을 채워봄으로써 자신의 이름과 특기, 취미 등을 노래로 표현해 보고 다른 그룹 구성원들에게 소개할 수 있다. 이러한 활동을 통해 그룹 구성원들은 서로에 대해 보다 잘 알 수 있고 친밀감을 형성할 수 있게 된다. |
| 2 | 치료사와 참여자들 간 친밀감과 긍정적 관계 형성 | <Benny goodman, 'Sing, Sing, Sing'>, <그룹 구성원들 각자가 선호하는 곡> | 자신이 좋아하는 곡은 자기 자신을 표현할 수 있게 한다. 또한 자신이 선택한 곡을 다른 사람들과 함께 들어 보는 활동은 정서적인 지지와 공감을 경험하는 기회가 될 수 있다. | 그룹 구성원들이 각자 선호하는 노래를 함께 들어보고 노래에 대한 이야기를 나누어 봄으로써 정서적인 공감대와 친밀감, 그리고 긍정적인 관계를 형성할 수 있다. |
| 3 | 문제 인식 및 치료의 동기화 | <W&Whale, 'R. P. G. shine'> | 'R. P. G. shine'은 일정한 리듬에 맞추어 마치 랩을 하듯이 부르는 노래로, 반주로 사용된 전자음의 독특한 음색이 신비스러운 느낌을 주어 그룹의 관심과 흥미를 이끌어내기에 적합하 | 이 곡을 듣고 가사 내용에 대해 토의해 봄으로써 그룹은 각자가 가진 학업 또는 시험에 대한 내면적인 문제와 정서를 인식하고 확인할 수 있으며, 자신을 변화시켜야 한다는 필요 |

| | | | | |
|---|----------------------|----------------------|--|--|
| | | | <p>다. 또한 TV 광고에서 빈번하게 들을 수 있는 노래이므로 그룹 구성원들의 귀에 친숙하다. 가사는 문제에 대해 말한 뒤 변화를 요청하는 내용으로 구성되어 있으므로 각자의 문제를 인식하고 변화에 대한 동기를 가지도록 하는 데 효과적이다.</p> | <p>성을 느끼고 시험불안을 극복해야 한다는 것과 학업에 있어 지금보다 더 노력해야 한다는 의지를 가질 수 있다.</p> |
| 4 | 시험불안의 원인 탐색 I | <건훈씨, '조급증'> | <p>'조급증'은 인디포크 사운드의 노래로 가수의 조용히 속삭이듯 부르는 노래에 기타 반주와 신디사이저의 신비한 음색이 어우러져 있다. 이 노래의 가사 내용은 '자신을 조급하게 만드는 생각들', 즉 시험불안의 원인이 무엇인가를 탐색해 보기에 적합하다.</p> | <p>그룹은 노래를 듣고 시험과 관련하여 자신을 두렵고 조급하게 만드는 생각들을 떠올려 보고 서로 나누어 본다. 노래를 통해 그룹은 자신의 시험불안이 어디서 기인하는지를 생각해 볼 수 있다.</p> |
| 5 | 시험불안의 원인 탐색 II | <카니발, '거위의 꿈'> | <p>'거위의 꿈'은 맵스컴을 통해 그룹에게 익숙한 곡으로 가사에서 언젠가는 벽을 넘어서 꿈을 이룰 수 있을 것이라는 미래에 대한 희망을 노래하고 있다. 가사에서 등장하는 단어인 '벽'에 대한 대화를 통해 그룹은 시험불안에 대한 이유 또는 원인이 무엇인지 각자 생각해 볼 수 있다.</p> | <p>그룹은 노래를 듣고 가사 중에서도 특히 '벽'이라는 단어에 초점을 두어 현재 자신을 가로막고 있는 벽인 시험과 시험으로 인한 불안이나 두려움에 대해 이야기해 볼 수 있다. 나아가 '벽 앞에 당당히 마주치기' 어렵게 하는 이유, 즉 시험에 대해 불안을 느끼게 하는 요인들은 무엇인지 탐색해 볼 수 있다.</p> |
| 6 | 시험불안에 대한 대처 방안 모색 I | <윤도현 밴드, '나는 나비'> | <p>'나는 나비'는 비록 지금은 작은 에벌레이지만 봄바람이 불어오면 나비가 되어 세상을 자유롭게 날 것이라는 가사 내용을 담고 있다. 또한 긍정적이고 활기가 넘치는 음악적 분위기는 그룹이 시험불안에 대한 대처 방안을 모색하고 용기를 가지기에 적합하다.</p> | <p>그룹은 노래 가사에 대해 이야기를 나눔으로써 노래와 현재 자신의 상황을 관련지어 볼 수 있으며, 시험불안에 어떻게 대처할 수 있을 것인지에 대해 이야기를 나누어 보고 이를 토대로 노래에서 반복되는 후렴구의 가사를 바꾸어 불러볼 수 있다. 이러한 활동을 통해 그룹은 각자 시험불안에 대한 대처 방안을 모색해 보고 음악 안에서 단언해 봄으로써 앞으로 있을 시험에 대한 마음가짐을 준비할 수 있다.</p> |
| 7 | 시험불안에 대한 대처 방안 모색 II | <그룹 구성원들이 각자 선택한 노래> | <p>그룹 구성원들은 시험불안의 대처 방안과 관련하여 자기 자신에게 해 주고 싶은 말을 할 때 배경 음악으로 각자가 선택한 노래를 사용한다. 그룹 구성원들 각자에게 위로가 되거나 의미가 있는 노래는 자기 자신에게 하는 말이 마음에 더욱 깊이 새겨지도록 돕는 역할을 할 수 있기 때문이다.</p> | <p>그룹은 시험 상황에서 불안한 마음들이 들 때 자기 자신에게 해 주고 싶은 말에 대한 편지 형식의 글을 써 본 뒤 각자 자신이 선택한 노래를 배경으로 다른 그룹 구성원들 앞에서 글을 읽어 본다. 음악 안에서 자신이 필요로 하는 말을 스스로에게 들려주는 기회를 통해 그룹은 자기 자신을 위한 효과적인 시험불안 대처 방안을 세우고 실천할 수 있다.</p> |
| 8 | 긍정적 사고로의 전환 | <김동률, '그땐 그랬지'> | <p>'그땐 그랬지'는 가사가 힘들었던 지난 과거의 일들을 현재 시점에서 떠</p> | <p>그룹은 노래를 듣고 불러본 뒤 노래와 가사에 대한 자신의 느낌과 생각</p> |

| | | | | |
|----|---------------|--|---|---|
| | | | <p>올려 보면서 회고하는 내용으로 되어 있다. 노래의 '세상이란 정답이 없더군, 사는 건 하루하루가 연습이더군'과 같은 가사를 통해 현재 그룹 구성원들이 겪고 있는 심리적인 어려움을 공감해 줄 수 있다. 또한 과거의 힘들었던 일들을 여유를 가지고 추억해 보는 가사 내용은 그룹의 시험에 대한 압박감과 불안에 대한 부정적인 시각을 보다 긍정적으로 전환하도록 하는 데 도움을 줄 수 있다.</p> | <p>을 나누어 봄으로써 시험에 대한 압박감과 불안감, 스트레스를 잠시 내려놓고 마음에 여유를 가질 수 있으며, 시험과 시험에 대한 불안을 보다 긍정적인 방향으로 전환할 수 있다.</p> |
| 9 | 시험에 대한 자신감 증진 | <자우림, '팬이야'> | <p>'팬이야'는 'I'm my fan'이라는 주제로 자기가 자기 스스로에게 힘과 용기를 주어야 한다는 가사 내용을 담고 있다. 또한 가수의 자신감 있고 확신에 찬 목소리와 락 밴드의 크고 힘찬 반주는 노래의 가사에 더욱 힘이 실리도록 한다. 이러한 노래의 특성은 그룹의 시험에 대한 자신감 증진에 효과적이다.</p> | <p>노래를 듣고 그룹은 음악이 주는 느낌과 가사 내용에 대해 토의하면서 자신의 문제가 타인들도 경험하고 있는 것이라는 점을 인식할 수 있다. 또한 직접 노래를 불러 보면서 자신의 현재 상황과 노래를 연결하여 생각하게 됨으로써 시험에 대한 자신감과 용기를 가질 수 있다.</p> |
| 10 | 성취 및 지지 경험 I | | | <p>그룹은 자신이 선택한 노래의 가사를 바꾸어 봄으로써 자기 자신에게 들려주고 싶은 노래를 만든다. 이러한 과정에서 그룹 구성원들은 각자 자신의 문제와 심리적인 필요에 대해 심사숙고해 보고 앞으로 어떻게 변화되고 싶은지 스스로 다짐해 보는 기회를 가질 수 있으며, 새로운 노래를 만들었다는 것에 대한 성취감을 맛볼 수 있다. 그리고 만든 노래를 다른 그룹 구성원들과 함께 불러봄으로써 자신의 생각과 감정을 타인과 공유할 수 있다. 이러한 활동을 통해 그룹은 정서적인 지지와 공감을 경험할 수 있다.</p> |
| 11 | 성취 및 지지 경험 II | <그룹 구성원들이 각자 선택한 곡> | <p>노래 만들기를 위해 그룹 구성원들 각자가 선호하는 노래들 중에서 선택하는 것은 노래 만들기 작업에 대한 자발적인 참여와 흥미를 유도할 수 있다. 또한 만든 노래를 부를 때 자기만을 위한 노래이므로 고유한 가치를 느낄 수 있게 한다.</p> | |
| 12 | 활동 정리 | <세션에서 사용되었던 노래들 중 그룹 구성원들이 선택한 곡>, <들국화, '행진'> | <p>그룹 구성원들은 세션에서 사용되었던 곡들 중 자신에게 가장 도움이 되거나 인상 깊었던 노래를 골라 함께 불러본다. 이는 지금까지의 여정들을 다시 한 번 상기해 보고 세션에서 접한 노래들이 자신에게 어떤 경험과 의미를 주었는지 깨달을 수 있도록 한다. '행진'은 락 음악으로 가사 내용이 앞으로 나에게 주어진 삶을 향해 용감하게 나아가 보자는 의미를 담고 있어 그룹이 시험에 대한 불안을 극복하고 변화를 향해 나아가도록 이끌어 주는 역할을 하기에 적합하다.</p> | <p>그룹은 노래를 부르면서 지금까지의 과정들을 돌아보고 앞으로 닦아올 시험에 대한 불안과 학업에 대한 스트레스를 극복하고자 하는 의지를 다질 수 있다.</p> |

불안에 따른 문제를 인식하고 치료에 자발적인 동기를 가지도록 한 뒤, 시험불안의 원인을 탐색하고 이에 대한 대처 방안을 모색하며, 불안으로 인한 부정적인 사고를 긍정적인 사고로 전환하도록 하고 시험에 대한 자신감을 증진하도록 하며, 끝으로 성취 및 지지 경험을 하는 데 목표를 둔 노래심리치료 프로그램으로 이루어졌다. 프로그램의 각 단계별 목표 및 활동은 <표 1>과 같으며, 프로그램에서 사용된 노래와 활동에 대한 치료적 논거는 <표 2>와 같다.

III. 연구결과

1. 척도 검사 결과

1) 시험불안 척도 사전·사후검사 결과 비교 분석

(1) 대상자별 사전·사후검사 결과

본 연구의 참여 대상자인 시험불안 청소년들에게 실시한 시험불안 척도 사전·사후 검사 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3> 시험불안 척도 사전·사후검사 결과

| | 사전 | 사후 | M | | SD | | p |
|-------|-----|----|-------|------|-------|-------|-------|
| | | | 사전 | 사후 | 사전 | 사후 | |
| 대상자 A | 108 | 74 | | | | | |
| 대상자 B | 80 | 42 | | | | | |
| 대상자 C | 94 | 67 | 91.75 | 60.5 | 12.28 | 13.78 | 0.063 |
| 대상자 D | 85 | 59 | | | | | |

$p < .1$

노래심리치료 프로그램을 실시하기 전 행해진 사전검사와 프로그램이 종결된 후 행해진 사후검사의 점수를 비교한 결과, 대상자들의 시험불안 수준이 모두 감소한 것으로 나타났다. 대상자 A는 사전 검사에서 108점으로 가장 높은 시험불안 수준을 보였으나 사후 검사에서는 74점으로 34점이 감소하였다. B는 사전 검사에서 80점으로 가장 낮은 시험불안 수준을 보였는데 사후 검사에서 42점으로 38점이 감소하였다. C는 94점에서 27점이 감소한 67점을 기록하였으며, D는 85점에서 26점이 감소하여 59점을 나타냈다.

대상자들의 총점을 비교해 보면, 사전검사에서 가장 높은 시험불안 수준을 보인 대상자는 A였고 그 다음이 C, D, B의 순이었다. 사후검사에서도 사전검사와 마찬가지로 A의 총점이 가장 높았고 그 다음 C, D, B 순으로 나타났다. 노래심리치료 프로그램을 실시한 후 가장 큰 폭의 시험불안 감소를 보인 대상자는 사전검사에서 시험불안 수준이 가장 낮았던 B인 것으로 나타났으며 그 다음이 A, C, D 순이었다.

대상자들의 시험불안 척도 사전·사후검사 점수가 통계적으로 유의미한 변화인지 알아보기 위하여 비모수에 의한 Wilcoxon 검정으로 분석하였다. 노래심리치료를 실시하기 전 대상자들의 시험불안 척도 평균 점수는 91.75점이었고, 프로그램이 종결된 후에 실시한 사후검사에서는 평균 60.5점으로 31.25점 감소하였다. 분석 결과, 대상자들의 시험불안은 유의확률 .063으로 $p < .1$ 수준에서 유의미하게 감소한 것으로 나타났다.

(2) 시험불안 척도 하위 요인별 사전·사후검사 결과

본 연구에서 사용한 시험불안 척도는 세 가지의 하위 요인을 포함하고 있다. 시험불안 척도의 하위 요인별 사전·사후검사의 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 시험불안 척도 하위 요인별 사전·사후검사 결과

| 하위 요인 | 대상자 | 사전 | 사후 | M | | SD | | p |
|-----------|-------|----|----|-------|-------|------|------|-------|
| | | | | 사전 | 사후 | 사전 | 사후 | |
| 인지적 요인 | 대상자 A | 47 | 34 | 41.5 | 26.25 | 5.32 | 6.18 | 0.063 |
| | 대상자 B | 36 | 19 | | | | | |
| | 대상자 C | 45 | 25 | | | | | |
| | 대상자 D | 38 | 27 | | | | | |
| 정서적 요인 | 대상자 A | 47 | 32 | 37.25 | 25 | 7.5 | 6.78 | 0.063 |
| | 대상자 B | 30 | 17 | | | | | |
| | 대상자 C | 39 | 29 | | | | | |
| | 대상자 D | 33 | 22 | | | | | |
| 일반적인 시험불안 | 대상자 A | 14 | 8 | 13 | 9.25 | 2 | 2.99 | 0.125 |
| | 대상자 B | 14 | 6 | | | | | |
| | 대상자 C | 10 | 13 | | | | | |
| | 대상자 D | 14 | 10 | | | | | |

$p < .1$

노래심리치료에 참여한 후 대상자들의 시험불안 척도 하위 요인별 사전·사후검사의 변화를 살펴보면, 인지적 요인에서 대상자 A는 사전검사 점수 47점에서 13점 감소한 34점을 기록하였다. B는 인지적 요인 사전검사에서 36점이었는데 사후검사에서는 17점 감소하여 19점을 기록하였다. C는 인지적 요인 사전검사 점수가 45점이었는데 20점 감소하여 사후검사 점수 25점을 나타냈고, D는 인지적 요인 사전검사 점수가 38점에서 사후검사 27점으로 11점 감소하였다.

시험불안의 하위 척도 중 정서적 요인에서 대상자 A는 사전검사 점수 47점에서 15점 감소한 사후검사 점수 32점을 기록하였다. A는 인지적 요인과 정서적 요인의 사전검사 점수가 둘 다 47점으로 같았는데, 사후검사에서 정서적 요인의 점수가 2점 더 감소한 것을 확인할 수 있었다. B는 정서적 요인 사전검사 점수가 30점이었는데 사후검사에서는 이보다 13점 감소한 17점을 기록하였다. B는 사전검사에서 인지적 요인 점수가 정서적 요인 점수보다 높았는데, 사후검사에서 인지적 요인의 점수가 정서적 요인의 점수보다 큰 폭으로 감소하여, 두 요인의 점수 차이가 사전검사 6점에서 사후검사 2점으로 줄어든 것을 확인할 수 있었다. C의 정서적 요인 사전검사 점수는 39점이었는데 사후검사 점수는 29점으로 10점 감소하였다. C의 인지적 요인 사전검사 점수는 45점으로 정서적 요인 사전검사 점수보다 6점이 높았는데, 프로그램 실시 후 인지적 요인 점수가 정서적 요인 점수보다 2배 감소되어 사후검사에서는 인지적 요인 점수가 정서적 요인 점수보다 4점이 낮아진 것을 볼 수 있었다. D는 정서적 요인 사전검사 점수 33점에서 11점 감소한 22점을 나타냈다. D는 사전검사에서 인지적 요인 점수가 정서적 요인 점수보다 5점 높았는데, 프로그램 실시 후 두 요인의 점수가 11점의 같은 폭으로 감소한 것을 확인할 수 있었다.

마지막으로 시험불안의 하위 척도 중 일반적인 시험불안 요인을 보면, 대상자 A는 사전검사 점수 14점에서 6점 감소한 사후검사 점수 8점을 기록했고, B는 사전검사 점수 14점에서 사후검사 6점으로 8점 감소하였다. C는 사전검사 점수 10점에서 사후검사 점수 13점으로 일반적인 시험불안 요인이 3점 증가한 것으로 나타났으며, D는 사전검사 점수 14점에서 4점 감소한 사후검사 점수 10점을 기록했다.

이러한 시험불안 척도의 하위 요인별 사전·사후검사 결과가 통계적으로 유의미한 변화인지 알아보기 위하여 비모수에 의한 Wilcoxon 검정으로 분석하였다. 그룹 노래심리치료를 실시하기 전 대상자들의 시험불안 척도의 하위 요인 중 인지적 요인의 평균 점수는 사전검사 점수 41.5점에서 26.25점으로 감소하였으며, 정서적 요인의 평균 점수는 사전검사 점수 37.25점에서 25점으로 감소하였다. 또한 일반적인 시험불안 요인의 평균 점수는 13점에서 9.25로 감소하였다. 분석 결과, 시험불안 척도의 각 하위 요인에 대한 유의수준은 $p < .1$ 수준에서 비교했을 때, 인지적 요인과 정서적 요인에서의 유의확률은 .063으로 사전·사후 점수가 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었다. 일반적인 시험불안 요인은 .125로, 유의수

준 $p < .1$ 수준에서 사전·사후 점수 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

2. 노래 자료 내용 분석

본 연구는 시험불안 청소년을 대상으로 노래심리치료를 통한 시험불안의 감소에 목표를 두고 있다. 노래심리치료가 진행되는 과정에서 대상자들은 노래 자료에 대해 각기 다른 언어적 반응을 보였는데, 이러한 대상자들의 반응을 회기별로 정리하고 내용 분석하였다. 본 연구에서 내용 분석은 앞서 제시된 시험불안 척도(TAI-K)의 하위 요인인 시험불안의 인지적 요인과 정서적 요인, 일반적인 시험불안을 기준으로 노래 자료에 대한 대상자들의 언어적 반응을 시험불안 척도의 문항별로 분석하여 양적인 분석을 보충하고자 하였다.

시험불안의 인지적 요인과 관련된 대상자들의 언어적 반응은 시험불안 척도에서 인지적 요인에 해당하는 문항의 내용을 기준으로 분류하고 분석하였다. 시험불안의 인지적 요인에는 중요한 시험 전에 심하게 걱정하는 것(1), 시험에서 떨어지거나 성적이 나쁘면 식구들이나 주위 사람에게 창피함(2), 시험 결과가 나쁘면 부모님께 꾸중을 들을 것에 대한 걱정(3), 시험을 봐야 한다는 것이 두렵고 긴장됨(11), 시험이 다 끝난 후 시험 결과에 대한 걱정을 하지 않으려고 애를 써도 잘 되지 않음(13), 시험을 치르는 동안 다른 학생들이 나보다 잘 볼 것이라는 생각이 드는 것(14), 시험 결과를 알기 직전에 극도로 긴장됨(16), 못하는 과목일수록 시험 때 더 걱정됨(18), 시험 결과로 인해 학교 선생님에게 인정을 못 받게 될까봐 생기는 두려움(19), 시험 결과로 인해 자신의 능력이 전반적으로 나쁘게 평가될까봐 생기는 두려움(20), 자신의 좋지 못한 점수를 반 아이들이 알까봐 걱정됨(22), 시험을 치르는 동안 너무 긴장이 되어 시험 문제가 머리에 잘 들어오지 않음(24), 시험 준비를 충분히 했어도 막상 시험 때가 되면 긴장됨(25), 시험 준비를 충분히 했어도 시험을 잘못 치르지 않을까 걱정됨(28), 공부해야 할 것을 못 한 것 같아 초조해지는 것(29) 등이 포함된다.

시험불안의 정서적 요인과 관련된 대상자들의 언어적 반응은 시험불안 척도에서 정서적 요인에 해당하는 문항의 내용을 기준으로 분류한 뒤 분석하였다. 시험불안의 정서적 요인에는 시험을 칠 때 손이 떨림(4), 시험 중 가슴 두근거림(8), 시험공부를 하면 할수록 더 복잡해짐(5), 시험을 잘 못 보면 어쩌나 하는 생각 때문에 시험 때 집중할 수 없음(6), 시험을 치르는 동안 시험에 실패할 경우를 생각하며 걱정하는 것(7), 시험에서 너무 긴장하여 잘 알고 있던 것도 잊어버리는 것(10), 시험에서 너무 떨려 극도로 공포에 사로잡힘(12), 시험 때 긴장으로 인한 소화 장애(15), 시험 중 자꾸 실패할 것 같은 느낌(17), 점수에 대한 걱정 때문에 시험을 제대로 잘 치를 수 없음(21), 열심히 해도 별로 좋은 성적을 낼 수 없을 것이라는 생각에 시험공부를 하고 싶은 의욕이 없어지는 것(23), 성적이 좋지 않아 늘 기가 죽어있음(30), 시험 때 긴장이 되어 열심히 공부하기 어려움(32), 자신의 실력으로는 장래 희

망을 이루기 어렵다고 생각하는 것(34), 시험을 보는 동안 매우 불안하고 초조해지는 증상(35) 등의 내용이 포함된다.

일반적인 시험불안과 관련된 대상자들의 언어적 반응 또한 시험불안 척도의 일반적인 시험불안에 해당하는 문항의 내용을 기준으로 분류하고 분석하였다. 일반적인 시험불안에는 잘 알고 있는 일에 대해서도 걱정하는 것(9), 수업 시간에 선생님께서 지적을 당할 것 같아 마음이 조임(26), 시험을 치르는 동안 장래에 자신이 원하는 학교에 제대로 들어갈 수 있을지에 대한 걱정(27), 시험에 대한 걱정으로 시험 전 날 밤에는 공부도 잘 안되고 잠도 잘 안 오는 것(31), 자기 자신이 별로 능력이 없는 사람(33)이라는 생각이 드는 것 등이 포함된다.

1) 노래심리치료에서 보인 대상자들의 회기별 노래 자료에 대한 언어적 반응 분석

(1) 대상자 A

〈표 5-1〉 노래심리치료에서 보인 대상자 A의 회기별 노래 자료에 대한 언어적 반응 분석

| 회기 | 노래 자료에 대한 언어적 반응 분석 | |
|----|--|--|
| | 언어적 반응 | 분석 |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • 오늘 수학 쪽지 시험 봤어요. • 시험 보기 전에 갑자기 화장실 가고 싶어서 죽을 뻔 했어요. 근데 시험이 끝나니까 또 언제 그랬냐는 듯이 아무렇지도 않았어요. 진짜 신기했어요. • 노래 만들기: 안녕하세요. 만나서 반가워요. 우리가 함께 모여 (다이아몬드 같은) 시간 만들어요. 오늘은 무슨 일이 있었니? (수학 시험 봤어요). 기분이 어땠니? (화장실 가고 싶었어). | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 정서적 요인(15) |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • 랩 같아요. 재밌어요. • 지금 필요한 건 시험불안 없애는 거. • 노래 만들기: '나는 좀처럼 스스로 판단할 수 없어' - 자기가 뭘 확신해도 꼭 100% 된다는 보장이 없어서. '때론 나대신 싸워주는 로봇' - 진짜 그런 게 있으면 좋겠어요. '걱정하는 것을 걱정하지마' - 시험에 대해서 불안해하지 말라고요. '지루하게 선명하기보다는 흐릿해도 흥미롭게' | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(11) |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • 랩 같아요. 재밌어요. • 지금 필요한 건 시험불안 없애는 거. • 노래 만들기: '나는 좀처럼 스스로 판단할 수 없어' - 자기가 뭘 확신해도 꼭 100% 된다는 보장이 없어서. '때론 나대신 싸워주는 로봇' - 진짜 그런 게 있으면 좋겠어요. '걱정하는 것을 걱정하지마' - 시험에 대해서 불안해하지 말라고요. '지루하게 선명하기보다는 흐릿해도 흥미롭게' | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(11) |

| | | |
|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 뭔지 몰라도 느낌이 팍 와요. ‘삶은 언제나 그렇듯 오르막 내리막’ - 비유를 잘 한 것 같아요. 살다보면 좋은 일도 있고 나쁜 일도 있으니까. | |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • 시험 생각 안나요. 지금은 시험 기간이 아니잖아요. • 시험 때 안 불안하려면요, 시험 문제 다 가르쳐주면 불안이 없어져요. • 시험 끝나면 다 까먹어요. • 공부한 거 기억 안 날까봐. • 공부했는데 점수가 안 나올까봐. • 엄마한테 혼날까봐. | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 정서적 요인(10) • 시험불안의 인지적 요인(28) • 시험불안의 인지적 요인(3) |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • 공부했는데 점수 안 나올까봐. • 컨닝 하려고 하는 애들 때문에 더 불안해요. 그렇게 해서 저보다 점수 잘 나오면 억울하잖아요. 전 지금 그게 ‘벽’이에요. • 까먹으니까 긴장돼서. • 노래 대화하기: ‘내 가슴 깊숙이 보물과 같이 간직했던 꿈’ - 여행가는 거요. 누구한테 허락받지 않고 마음대로 돌아다니고 싶어요. ‘언젠가 나 그 벽을 넘고서’ - 긴장하지 않고 시험 잘 보는 거. ‘내 삶의 끝에서 나 웃을 그 날을 함께 해요’ - 커서 돈 많이 버는 거요. 먹고 살아야죠. | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(28) • 시험불안의 인지적 요인(14) • 시험불안의 정서적 요인(10) |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • 자유로운 느낌이 들어요. • 노래 대화하기: ‘꽃들의 사랑을 전하는 나비’ - 나비가 꽃에게 하는 것처럼 여러 사람에게 행복을 주는 사람이 되고 싶기 때문에. • 노래 만들기: 교과서 활짝 펴고 공부를 열심히 할거야 공부하면 춤추는 나는 시험 보는 학생 마음을 활짝 열고 목표를 90점으로 둘거야 긴장 않고 시험 보는 나는 긴장 않는 학생 | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(11) |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> • 좋았어요. 잘 될 것 같다는 느낌이에요. • 노래 만들기: 멍청아. 불안해 하지마. 니가 겁쟁이나? 니가 불안한 이유는 공부를 굶겨 해서 그래. 머릿속으로 상상을 하고 정리를 해봐. 긴장감으로 공부만 하면 안 되지. 니가 좋아하는 것도 해 주면서 공부를 해봐. 그러면 공부가 잘 될 거야. 니가 아무리 공부 시간 많이 해도, 긴장을 안 하고 집중해서 조금 하는 게 더 나아. 시험 볼 때는 공부한 것을 떠올리면서 문제를 푸는 거야. | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(11) • 시험불안의 정서적 요인(32) |

| | | |
|----|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 소망은 로또 1등이요. 로또 한 방만 되면 아무 것도 안 해도 평생 살 수 있잖아요. | • 시험불안의 정서적 요인(34) |
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> • 노래 대화하기: '내보일 것 하나 없는 나의 인생에도 용기는 필요해' - 아무 것도 없어도 용기가 있으면 인생을 잘 살 수 있으니까. | |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> • 노래가 생각이 안 나요. • 노래 들으면서 할래요. • 노래 만들기: 중학교 공부 너무 힘들어 그 공부 밖에는 모르고 나는 교과서 보고 있지만 근데 시험 점수가 이따구 너의 하루에 컴퓨터 없겠지 또 티비조차 없겠지만 책만 바라만 보고 있는 난 자꾸 멍을 때리고 있어 책을 한 장이라도 보는 것도 난 행복이야 아직 나의 마음을 몰라도 끝내 스치듯 읽어도 시험 때문에 불안한 날엔 너무 견디기 힘든 날에는 심호흡하고 소화를 잘 시키고 긴장하지 말고 공부해 컴퓨터 생각 말고 공부해 포기하지 말고 공부해 | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(11) • 시험불안의 정서적 요인(32) |

(2) 대상자 B

<표 5-2> 노래심리치료에서 보인 대상자 B의 회기별 노래 자료에 대한 언어적 반응 분석

| 회기 | 노래 자료에 대한 언어적 반응 분석 | |
|----|---|--------------------|
| | 언어적 반응 | 분석 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 자기 자신을 회고하게 하는 것 같아요. • 목소리가 세고 에너지가 느껴져요. • 용기를 주는 것 같아요. • 시험 때 의지가 약해서 친구들이 놀러가자 그러면 뿌리치질 못해요. 공부해야 하는데 애들이랑 놀아요. 그런 행동이 문제예요. • 시험이 닳치면 마음이 급해지고 갑자기 공부할 게 더 많아진 거 같아서 공부 잘 안 돼요. • 목표는 시험불안 없애는 거요. | • 시험불안의 인지적 요인(29) |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • 노래 대화하기: '너의 어깨가 부서져라 부딪혀야 해' - 뭐든지 항상 내가 시도해야 하나까. '불안할 것 없어 다가올 일도 중요한 건 바로 지금' - 현재 열심히 해야 미래도 잘 되는 거니까. '지루하게 선명하기보다는 흐릿해도 흥미롭게' - 어려워서 이해가 안 되더라도 흥미 있는 것을 공부하자. 'You have to cha cha cha change yourself' - 결국, 자기 스스로 바꾸는 거니까. | |

| | | |
|----|---|--|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • 저 엄마한테 어제 했던 노래 들려줬어요. • 가사에서 나오는 영어 단어 외웠어요. • 저는 초조하진 않은데 불안해요. 과학고 못 갈까봐. • 저는 점수에 너무 집념해요. 점수가 안 나올까봐. • 공부가 체계적으로 안 돼서 불안한 것도 있어요. | <ul style="list-style-type: none"> • 일반적인 시험불안(27) • 시험불안의 정서적 요인(21) • 시험불안의 정서적 요인(5) |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • 시험 공부할 때요, 애들이 자기들끼리 듣도 보도 못한 거 얘기하면요, 초조하고 불안해져요. 지난번처럼 또 그럴까봐. • 노래 대화하기: '세상은 끝이 정해진 책처럼 이미 돌이킬 수 없는 현실이라고' - 이진 아닌 것 같아요. 자기가 어떻게 하느냐에 따라 달라지잖아요. 노력하면 운명을 계속 바꿀 수 있으니까. • '난 난 꿈이 있어요' - 과학고 가는 거요. 거기 가서 공부하고 싶어요. 연구원 되고 싶어요. 기계 공학자 되고 싶어요. 아빠가 그냥 인문계 가서 열심히 해서 대학만 잘 가면 된다고 했어요. 그래도 과고 꼭 가고 싶어요. 가고 싶으니까요. • '벽' - 공부에 대한 것들 그냥 다요. 시험이나 과고 입시 준비요. | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(29) • 시험불안의 정서적 요인(34) • 일반적인 시험불안(27) |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • 신나요. 나비처럼 훨훨 나는 느낌. • 노래 대화하기: '세상을 자유롭게 날거야' - 자유로운 느낌. 편하게 살고 싶어요. • 노래 만들기: 시험지 문제 풀면 점수를 기분 좋게 줄 거야 노래하며 춤추는 나는 점수 높은 학생 교과서 활짝 펴고 모두 다 암기하면 될 거야 이것저것 외우는 나는 점수 높은 학생 | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(13) |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> • 긴장이 너무 없어도 또 안돼요. • 좋아요. 재밌어요. • 용기가 나요 • 노래 만들기: B야. 시험 볼 때 뭐가 불안해. 어려운 거 나오면 넘어가고 나중에 풀어. 뭐하러 고민하고 불안해해. 불안해하면서 너무 시간 많이 쓰면 안 좋아. 걱정하지만, 잘 될 거야. 그냥 집중해서 풀어. bye. | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(11) • 시험불안의 정서적 요인(6) • 시험불안의 인지적 요인(1) |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> • 에이트 '심장이 없어'가 좋아요. • 노래가 너무 빨라서 가사 맞추기가 어려워요. • 노래 만들기: 공부했다 말하면 위로될 것 같아서 | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(28) |

| | | |
|-----------|---|---------------------------|
| | <p>자신있다 말하면 실망이 될 것 같아서 그냥 웃지 그냥 웃지 그냥 웃지 그런데 사람들이 왜 웃냐고 물어 매일 읽다가 풀다가 읽다가 푸는 걸 반복해 나 왜 이러는지 이게 놀인지 공부지도 모르는 채 살아 이 정도 정신은 통과외레인 듯 해 멍하니 종이에 나 몰래 컨닝페이퍼 적어 하루 왜 종일 종이가 시커메 지고서야 펜을 놔 넘 어려워 또 새 종이를 들었다 놔 눈물이 또 찾아와 시험의 압박이란 나는 정신차렸어 이제 정신차렸어 그래서 공부를 할 수가 있어 매일 혼잣말을 해 내게 주문을 걸어 그래서 열심히 하게 되는 걸 공부했다 말하면 위로 될 것 같아서 자신있다 말하면 진짜 잘 될 것 같아서 그냥 웃지 그냥 웃지 그냥 웃지 그런데 사람들이 왜 웃냐고 물어 당연히 웃는데</p> | <p>• 시험불안의 인지적 요인(28)</p> |
| <p>11</p> | <p>• 음 맞추기 어려운데... • 랩 나오는 부분 잘 못해요. • 시험 기간에 항상 짜증나고 힘들었는데 이거 하면서 그런 게 없어지고 너무 긍정적으로 됐어요. 긴장이 너무 없어져서 시험 걱정이 안돼요.</p> | <p>• 시험불안의 인지적 요인(11)</p> |
| <p>12</p> | <p>• 가사가 희망적인 느낌이에요. • 과거의 불안함을 떨치고 행진하라는 거. • 힘이 돼요. • 이제는 너무 긴장이 안돼서 탈이에요. • 더 열심히 해서 과고 가야죠.</p> | <p>• 시험불안의 인지적 요인(11)</p> |

(3) 대상자 C

<표 5-3> 노래심리치료에서 보인 대상자 C의 회기별 노래 자료에 대한 언어적 반응 분석

| 노래 자료에 대한 언어적 반응 분석 | | |
|---------------------|--|----|
| 회기 | 언어적 반응 | 분석 |
| <p>3</p> | <p>• 음이 재밌어요. • 노래 대화하기: ‘너의 어깨가 부서져라 부딪혀야 해’ - 공부 하는 대로 나오는 거니까. ‘결국 뱃머리 돌리는 건 바로 나 캡틴 <i>wbale</i>’ - 자기 자신이 선택하는 거니까요.</p> | |

| | | |
|----|---|--|
| | <p>‘걱정하는 것을 걱정하지마’</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시험에 너무 불안해하고 신경 쓰지 말라는 거. <p>‘필요한 건 rocket punch’</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자신감이 필요한 것 같아요. | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(11) |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • 시험 때 우울해요. • 못 보면 안 될 거 같아서. • 엄마한테 혼날까봐 걱정돼요. • 시험 결과가 두려워요. 점수가 안 나올까봐. | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 정서적 요인(23) • 시험불안의 정서적 요인(6) • 시험불안의 인지적 요인(3) • 시험불안의 정서적 요인(21) |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • 자신감이 없어요. 웬지 모르게 긴장돼요. • 공부했는데 생각이 안 날까봐. 안 본 건데 시험에 나올 수도 있고. • 노래 대화하기: ‘언젠가 나 그 벽을 넘고서’ - 저는 시험 볼 때 ‘벽’이 긴장감인 것 같아요. 긴장하면 공부하고 아는 것도 갑자기 생각이 안나서 틀리니까. | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(11) • 시험불안의 인지적 요인(25) • 시험불안의 정서적 요인(10) |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • 자유롭고 싶은 느낌이에요. • 누구 허락 없이 가고 싶은 데 가고. • 노래 만들기: 긴장을 극복하고 시험을 긴장 없이 볼 거야 노력하며 춤추는 나는 노력하는 사람 | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 정서적 요인(10) |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> • 이제 시험인데 긴장이 별로 안돼요. • 웬지 모르게 편해요. • 노래 만들기(작사하기): C야, Hi, Hello, 니하오, 곤니찌와. 시험 볼 때 갑자기 모르는 문제가 나왔거나, 아는 문제인데 잊어버렸으면 아, 이거 조금 전에 봤는데, 아, 이거 안 잊어버리려고 엄청 외우던 건데, 이런 생각하지 말고 다른 생각을 하고 있어. 그러면 생각이 날거야. Bye. | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(11) • 시험불안의 정서적 요인(10) |
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> • 신비스러워요. • 재밌어요. • 소망하는 거 없어요. 아직 모르겠어요. • 노래 대화하기: ‘내보일 것 하나 없는 나의 인생에도 용기는 필요해 지지 않고 매일 살아가며 내일 다시 걷기 위해서’ - 뭐 하나 잘 하는 건 없는데 그래도 뭔가 할 수 있다는 자신감 같은 거. 인생에서 모든 부분에 서 용기가 필요하잖아요. 용기가 있으니까 시험 볼 때 OMR 카드도 작성하는 거고. | <ul style="list-style-type: none"> • 일반적인 시험불안(33) |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> • 무슨 노래로 해야 할지 모르겠어요. • 생각이 안 나는데... • 쉬운 걸로 해야지. • 노래 만들기: 난 난 꿈이 있었죠 공부 안 하고 놀아 남루하여도 내 머리 깊숙이 보물과 같이 간직했던 꿈 | |

흑 때론 누군가와 뜻 모를 말다툼
 내 등수가 떨어질 때도 난 참아야 했죠
 참을 수 있었죠 그 날을 위해
 늘 걱정하듯 말하죠 시험 못 볼 것 같다고
 성적은 끝이 나의 생각처럼
 이미 돌이킬 수 없는 현실이라고
 그래요 난 난 꿈이 있어요 그 꿈을 지켜요
 나를 바라봐요
 저 차갑게 서 있는 시험이란 벽 앞에
 당당히 다가갈 수 있어요
 언젠가 난 그 벽을 넘고서 저 하늘을 높이
 날 수 있어요
 이 무거운 시험도 나를 가둘 순 없죠
 시험이 끝나고 나 웃을 그 날을 함께 해요

• 시험불안의 정서적 요인(6)
 • 시험불안의 인지적 요인(28)

(4) 대상자 D

〈표 5-4〉 노래심리치료에서 보인 대상자 D의 회기별 노래 자료에 대한 언어적 반응 분석

| 회기 | 노래 자료에 대한 언어적 반응 분석 | |
|----|---|--|
| | 언어적 반응 | 분석 |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • 수학 시험 긴장됐어요. • 노래 만들가: 안녕하세요 만나서 반가워요 우리가 함께 모여 (추억이 담긴) 시간 만들어요 오늘은 무슨 일이 있었니 (수학 시험 봤어요) 기분이 어땠니 (긴장됐어요.) | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(11) |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • 공부한 거 까먹을까봐, 생각 안 날까봐 걱정돼요. • 열심히 공부했는데 성적이 안 나올까봐. • 답을 썼는데 틀릴 것 같아서. | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 정서적 요인(10) • 시험불안의 인지적 요인(28) • 시험불안의 정서적 요인(17) |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • 엄마한테 안 혼나요. 근데 혼나지 않아도 두려워요. 나 스스로에게 실망 할까봐. • 잘 덜렁대니까 실수할까봐 불안해요. • 긴장해서 그런 거 같아요. • 노래 대화하기: '꿈' - 성적 잘 나와서 제가 하고 싶은 거 하는 거. '비웃음' | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(20) • 시험불안의 인지적 요인(28) • 시험불안의 정서적 요인(10) |

| | | |
|----|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 잘 못하니까 자신이 없어요. ‘운명’ - 미래가 어떻게 될 지 예상이 안 돼요. 내가 뭐가 될지. ‘벽’ - 시험에 대한 두려움. | <ul style="list-style-type: none"> • 일반적인 시험불안(33) • 시험불안의 인지적 요인(11) |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • 미래의 모습이 연상되지 않아서요. 불안한 게 있어요. • 다른 친구들 노래 들어보니까 공감이 돼요. • 노래 대화하기: ‘내 모습이 보이지 않아’ - 꿈이 선명하지 않고 흐릿흐릿해요. • 노래 만들기: 공부를 많이 하고 시험을 덜렁대지 않을 거야 공부 열심히 하는 나는 최선 다한 학생 | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 정서적 요인(34) • 시험불안의 정서적 요인(10) |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> • 시험이 다가오니까 떨려요. • 내가 나에게 쓴 편지를 읽은 것처럼 할 수 있을 것 같은 느낌이 들어요. • 노래 만들기(작사하기): D야 안녕? 시험 볼 때 막 긴장되고 그랬는데 모르는 문제 나와서 더 긴장됐지? 그리고 시험 한 과목 한 과목 본 후에 몇 개 덜렁대서 틀리고... 그러고서는 후회하고... 아쉬워하고... 괜히 미안해지고... D야, 이제 시험 볼 때는 이렇게 하자. 우선 시험공부는 못해도 2주 전부터 하기, 문제는 끝까지 보고 풀기. 이러면 덜렁대는게 줄거야. 모르는 문제 나오면은 계속 그 문제만 붙잡지 말고, 아는 문제 먼저 풀어. 그래야지 시간 안에 문제 풀 수 있을거야. 마지막으로 시험 보는 날 아침에 밥 꼭 먹고 가야돼! 그래야 머리가 더 잘 돌아갈거야. 안녕. 파이팅! | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 인지적 요인(11) • 시험불안의 정서적 요인(10) |
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> • 신나요. • 용기를 주는 거 같아요. • 불안을 없애는 데 도움이 많이 돼요. 노래 부르고 가사 바꾸고 하면서 제 자신에게 다짐도 되고. 더 열심히 하게 되는 거 같아요. • 노래 대화하기: ‘언젠가는 그 날이 올까 아직 어떻게 가려진 그 날’ - 미래의 모습이 있잖아요. 근데 아직 가려져서 어떻게 될지 모르는 상태. 그래도 언젠가는 그 날이 올 거 같아요. | <ul style="list-style-type: none"> • 시험불안의 정서적 요인(34) |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> • 서영은 노래 제목이 뭐더라... 기억이 안 나요. • 이 노래 들으면 맘이 편해져서 좋아요. • 가사를 음에 맞추는 게 좀 어려워요. • 노래 만들기: 슬픔은 없을 것 같아요 시험불안 때문에 힘들지 않으니까 나는 행복할 것 같아요 내 안에 불안이 없으니까 시험과 내가 마주했던 순간에 | |

| | |
|---|--------------------|
| 나는 계속 떨기만 했죠 후회만 했던 시험 날 | • 시험불안의 정서적 요인(12) |
| 나는 힘들기만 하였고 불안이 없길 바랬죠 할 수 있어 시험불안 극복 가능해 공부 열심히 하고 시험 떨지 않아요 난 할거야 공부 열심히 최선을 다해서 힘들지 않을 거예요 | • 시험불안의 정서적 요인(12) |

3. 노래심리치료에 대한 반복 측정 질문지 분석

1) 대상자 A

〈표 6-1〉 대상자 A의 노래심리치료에 대한 반복 측정 질문지 분석

| 질문 범주 | 5회기 | 9회기 | 12회기 |
|----------------------------|------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 시험불안 수준 변화 | • 아직 그렇게 변화는 없다. | • 긴장이 조금 사라 졌다. | • 불안한 게 예전보다는 많이 없어졌다. |
| 학업에 대한 부담감 및 스트레스 | • 스트레스가 풀린다. | • 스트레스를 덜 받는다. | • 스트레스가 줄었고 공부가 더 잘 된다. |
| 시험 결과 및 장래에 대한 걱정 | • 변화되지 않았다. | • 변화되지 않았다. | • 변화가 없다. |
| 그 밖에 시험불안과 관련된 변화 | • 없다. | • 긴장감이 조금 없어 졌다. | • 긴장감이나 불안이 조금 없어졌다. |
| 시험불안 및 학업 스트레스와 관련된 음악의 역할 | • 스트레스가 풀렸다. | • 크게 도움이 되지는 않지만 조금 도움이 된다. | • 시험 볼 때 자신감이 생겼다. |

2) 대상자 B

〈표 6-2〉 대상자 B의 노래심리치료에 대한 반복 측정 질문지 분석

| 질문 범주 | 5회기 | 9회기 | 12회기 |
|----------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 시험불안 수준 변화 | • 불안이 좀 없어진 것 같다. | • 불안이 줄어서 시험 걱정이 안 된다. | • 시험 전 불안하지가 않다. |
| 학업에 대한 부담감 및 스트레스 | • 스트레스가 줄었다. | • 스트레스가 줄었다. | • 스트레스와 부담감을 너무 덜 느낀다. |
| 시험 결과 및 장래에 대한 걱정 | • 변화가 없다. 미래가 걱정되는 것은 있다. | • 긍정적으로 변했다. | • 너무 긍정적으로 변했다. |
| 그 밖에 시험불안과 관련된 변화 | • 없다. | • 불안이 좀 줄긴 했지만 시험에 대해 자신감은 없다. | • 불안 Zero |
| 시험불안 및 학업 스트레스와 관련된 음악의 역할 | • 모르겠다. | • 스트레스를 푸는 데 도움이 된다. | • 긴장하지 않고 마음을 침착하게 해 준다. |

3) 대상자 C

〈표 6-3〉 대상자 C의 노래심리치료에 대한 반복 측정 질문지 분석

| 질문 범주 | 5회기 | 9회기 | 12회기 |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| 시험불안 수준 변화 | • 불안이 좀 사라졌다. | • 시험을 아무렇지 않게 본다. | • 시험불안이 많이 없어졌다. |
| 학업에 대한 부담감 및 스트레스 | • 스트레스가 좀 줄어들었다. | • 좀... 자신감이 생겼다. | • 스트레스를 덜 받고 공부에 자신감이 생겼다. |
| 시험 결과 및 장래에 대한 걱정 | • 변화되지 않았다. | • 변화되지 않았다. | • 변화되지 않았다. |
| 그 밖에 시험불안과 관련된 변화 | • 없다. | • 없다. | • 긴장이 줄었다. |
| 시험불안 및 학업 스트레스와 관련된 음악의 역할 | • 노래를 들으면 기분이 좋아진다. | • 노래를 들으면서 스트레스가 풀렸다. | • 노래를 들으면서 시험 걱정을 덜 하고 스트레스를 풀었다. |

4) 대상자 D

〈표 6-4〉 대상자 D의 노래심리치료에 대한 반복 측정 질문지 분석

| 질문 범주 | 5회기 | 9회기 | 12회기 |
|---------------------------|------------------------------|--|---|
| 시험불안 수준 변화 | • 불안이 좀 많이 줄었다. | • 불안이 많이 줄었고 공부를 더욱 열심히 하게 되고 자신감도 생겼다. | • 긴장이 많이 줄었다. |
| 학업에 대한 부담감 및 스트레스 | • 미래를 몰라 부담감은 아직 많이 느낀다. | • 부담감은 많이 느끼지만 스트레스는 줄었다. | • 노래를 듣고 부르면서 스트레스가 풀렸다. |
| 시험 결과 및 장래에 대한 걱정 | • 걱정은 아직 있다. 꿈이 흐릿흐릿하기 때문이다. | • 아직 걱정은 되지만 걱정이 많이 줄었다. | • 많이는 아니지만 줄었다. 불안이 줄어서 그런 것 같다. |
| 그 밖에 시험불안과 관련된 변화 | • 잘 모르겠다. | • 얘기하다 보니까 내가 왜 불안한지 알고 극복 방법도 알고... 많은 것이 변화됐다. | • 노래를 듣고 가사를 바꾸면서 공부도 열심히 하게 됐고 불안도 많이 줄었다. |
| 시험불안 및 학업스트레스와 관련된 음악의 역할 | • 불안을 좀 없애주고 스트레스를 풀어 준다. | • 스트레스 해소에 도움이 많이 되고 긴장감을 줄어줄게 한다. | • 시험불안을 줄여주고 스트레스 푸는 데 도움이 된다. |

IV. 결 론

본 연구는 시험불안 청소년의 시험불안 감소를 위한 노래심리치료 프로그램을 구성하고 주 2회 총 6주 동안 12회기의 노래심리치료 프로그램을 실시하여 시험불안 청소년의 시험불안이 감소되었는지를 알아보고자 하였다. 연구 대상자는 대전 소재 D중학교에 재학 중인 만 14세의 중학교 2학년 남·여학생 4명을 선정하여 총 12회기에 걸쳐 프로그램을 실시하였다. 연구 대상자의 시험불안의 변화를 살펴보기 위해 노래심리치료 프로그램 실시 전·후에 시험불안 척도(TAI-K) 검사를 실시하여 양적인 방법으로 분석하였다. 또한 노래심리치료가 대상자들에게 어떠한 경험을 제공하였는지 알아보기 위해 노래심리치료에서 보인 대상자들의 회기별 노래 자료에 대한 언어적 반응을 내용 분석하였으며, 3회에 걸쳐 반복 실시한 질문지를 정리하여 비교 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 사전·사후 시험불안 총 점수가 대상자들 모두 감소하였다. 이러한 연구 대상자들

의 변화들을 Wilcoxon 검정한 결과, 대상자들의 시험불안 평균 점수가 사전점수 91.75에서 60.5로 감소되었으며, 유의확률 .063으로 유의수준 $p < .1$ 수준에서 통계적으로 유의미했음을 알 수 있었다. 시험불안 사전·사후 점수가 가장 큰 차이를 보이는 대상자는 B였는데, 사전검사 80점에서 사후검사 42점으로 38점이 감소되었다. B는 네 명의 대상자 중 시험불안 사전 점수가 가장 낮았는데 시험불안이 가장 큰 폭으로 감소되었다. B는 마지막 12회기에 실시한 질문지에서 ‘시험 전 불안하지가 않다’, ‘스트레스와 부담감을 너무 덜 느낀다’, ‘너무 긍정적으로 변했다’라고 기술했는데 이는 시험불안 점수가 큰 폭으로 감소한 B의 척도 검사 결과와 일치하는 것이다. B는 과학고 진학을 목표로 할 정도로 학습 능력이 높은 편이지만 시험불안으로 인해 학습에 방해를 받고 있었는데, 노래 가사에 대해 대화를 나누고 자신의 의지를 담은 가사를 만들어 보고 불러 보는 활동들이 B의 시험불안 감소에 효과적으로 작용했던 것으로 보인다.

둘째, 시험불안 척도의 하위 요인인 인지적 요인, 정서적 요인, 일반적인 시험불안 사전·사후 점수에 대해 Wilcoxon 검정을 한 결과, 대상자들의 시험불안 하위 요인 중 인지적 요인의 평균 점수가 41.5점에서 26.25점으로, 정서적 요인의 평균 점수는 37.25점에서 25점으로, 일반적인 시험불안의 평균 점수는 13점에서 9.25점으로 감소하였다. 각 하위 요인에 대한 유의확률은 인지적 요인이 .063, 정서적 요인이 .063으로 유의수준 $p < .1$ 수준에서 유의미함을 확인할 수 있었으며, 일반적인 시험불안에서는 통계적으로 유의미하지는 않았으나 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 시험불안 척도의 하위 요인별 사전·사후검사 결과를 비교해 보면 대상자들의 시험불안의 인지적 요인 평균 점수가 정서적 요인 평균 점수보다 3점 더 감소했다. 사전검사에서는 대상자들의 인지적 요인 평균이 정서적 요인 평균보다 높았는데 프로그램 실시 후 인지적 요인 평균 점수가 더 큰 폭으로 감소했음을 확인할 수 있었다. 특히 대상자 C의 인지적 요인 점수는 정서적 요인 점수보다 사후검사에서 10점 더 감소되었다. C는 마지막 회기에 실시한 질문지에서도 ‘노래를 들으면서 시험 걱정을 덜 하고 스트레스를 풀었다’고 기술했다. 이는 노래가 C의 시험에 대한 인지적인 걱정 요인을 감소시키는 데 도움이 되었다는 것을 의미한다. C는 세션에서 가사에 대해 토론하는 활동을 선호하며 적극적으로 참여하는 모습을 보였는데, 이는 노래 가사에 담긴 언어적인 메시지가 시험불안 청소년의 시험과 학업에 대한 인지에 긍정적인 영향을 주어 시험불안의 인지적 요인, 즉 시험에 대한 걱정이나 고민을 덜어주었다고 해석할 수 있다.

셋째, 노래심리치료에서 보인 대상자들의 회기별 노래 자료에 대한 언어적 반응들과 3회에 걸쳐 반복 실시한 질문지를 분석해 보면 대상자들은 노래심리치료를 통한 시험불안 감소 프로그램에 대해 대체로 만족한 것으로 나타났으며, 노래심리치료가 시험불안 감소에 도움이 되었다는 반응을 보였다. 이는 대상자들의 시험불안이 유의미하게 감소되었다고 나타난 척도 검사 결과와 일치하는 것이다. 대상자들 중에서도 특히 B는 사후 면담에서 프로

그럼 참여 전에는 시험 기간에 불안으로 인해 마음이 조급해지고 신경이 예민해져서 공부에 집중할 수가 없었는데, 프로그램에 참여하면서 점점 그런 느낌이 없어져서 시험 하루 전에도 공부에 몰두할 수 있게 되고 시간을 더 효율적으로 쓸 수 있게 되었다고 말했다. 또한 대상자 D는 질문지에서 프로그램을 통해 불안과 긴장이 많이 줄고 장래에 대한 걱정도 줄었으며 공부를 더욱 열심히 하게 되고 나아가 시험불안과 관련하여 많은 것이 변화되었다고 하였다. 질문지에서 대상자 A와 C는 노래심리치료 후에 시험불안이 전보다는 감소되었다고 하였지만, 시험 결과와 장래에 대한 걱정과 관련하여 3회 모두 변화되지 않았다고 기술했다. 세션에서도 A는 산만하고 혼란스러워 하는 태도를 보였는데 담임선생님에 의하면 이는 A의 평소 생활이나 수업 태도와 일치하는 부분이었다. 또한 세션에서 장래 희망과 관련된 이야기가 나오면 A는 복권에 당첨되면 장래에 아무 걱정 없이 살 수 있다는 이야기를 자주 하였는데, 이것으로 보아 A는 학업과 시험 수행에 있어 자기 자신에 대한 확신이 없다는 것을 알 수 있었다. C는 사후 면담에서 프로그램이 진행되는 도중에 실시된 중간고사에서 답안지를 작성할 때 10개 이상의 문항을 밀려 썼다고 하였다. 이러한 부분들은 학습 기술과 수검 기술의 결핍이 A와 C의 시험불안을 높이는 데 영향을 주었다는 것을 보여준다. 따라서 대상자 A와 C의 경우에는 노래심리치료와 같은 심리상담적 중재와 더불어 학습 기술과 수검 기술 훈련을 받는 것이 시험불안 감소에 더욱 효과적일 것이라고 생각된다.

이와 같은 결과는 음악치료 프로그램이 청소년의 시험불안 감소에 유의미한 영향을 주었다는 김주경(2007), 최현정(2009) 등의 연구결과를 뒷받침한다. 본 프로그램은 시험불안 감소를 위해 노래 자료를 이용하였다는 점에서 기존에 시행되었던 연구들과 차이가 있는데, 시험불안 청소년은 노래의 언어적인 요소와 음악적인 요소를 통해 시험과 관련된 인지적인 불안, 걱정 등을 해소할 수 있었고, 정서적으로는 시험에 대한 긴장감이 완화되고 지지받는 경험을 하였음을 알 수 있다. 또한 노래심리치료에서의 경험은 시험불안에 대처하는 방안을 모색하며 시험과 학업에 대한 자신감을 가지는 데 도움을 주었음을 나타내준다. 결론적으로 노래심리치료는 시험불안을 가진 청소년의 시험불안 감소에 효과적으로 활용될 수 있는 중재이며, 시험불안과 밀접한 관련이 있는 학업에 대한 스트레스의 감소에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 따라서 본 연구는 시험불안으로 인한 인지적, 정서적인 문제를 호소하는 시험불안 청소년에게 노래를 통한 치료적 중재가 시험불안을 감소하는 데 효과적이라는 것을 입증하였으며, 나아가 실제 학교 현장에서 높은 시험불안을 겪고 있는 학생들의 시험불안 감소를 위해 노래심리치료가 활용될 수 있는 가능성을 열었다는 점에서 의의를 지닌다고 하겠다.

참고문헌

- 구새롬 (2007). 우울 성향 여중생의 블루스 음악형식을 활용한 자기효능감 증진 연주활동. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김문주 (1990). 시험불안도와 그에 영향을 미치는 사회심리적 요인에 관한 연구. **한국교육심리**, 4(1), 91-110.
- 김이레 (2003). 사회적 지지와 고등학생의 학업자아개념 및 시험불안과의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 김주경 (2007). 클래식 음악청취가 중학생의 시험에 따른 불안에 미치는 영향. 충남대학교 석사학위논문.
- 박수정 (2002). 정서장애 청소년의 자기표현력 향상을 위한 음악치료적 접근: Song Psychotherapy를 이용한 질적 연구 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 성중호, 이길홍, 이영식 (1999). 청소년의 시험불안에 영향을 미치는 개인 및 사회 환경적 변인. **신경정신의학**, 38(3).
- 안창규 (1995). 인지치료이론의 원리. **부산대학교 학생생활연구소 연구지**, 30, 1-19.
- 이미숙, 이형영, 최 영 (1995). 고등학생들의 시험불안과 대처전략. **신경정신의학**, 34(4), 1081-1092.
- 정호숙 (2007). 학급중심 집단음악상담 프로그램이 중학생의 학업스트레스와 불안에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 최현정 (2009). 여성 국가고시 준비생의 시험 스트레스에 대한 음악심리치료 사례연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Algare, W. D., Anton, B., Gonzales, H. P., Ross, G. R., Spielberger, C. D., Taylor, C. J., & Westberry, L. G. (1980). *Preliminary manual for the test anxiety inventory*. Palo Alto, Calif: Consulting Psychologists Press.
- Beck, A. T. & Freeman, A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. NY: Guilford Press.
- Bruscia, K. E. (1998). *Defining music therapy*. PA: Temple University: Published by Spring House Books.
- Bruscia, K. E. (1998). *The dynamics of music psychotherapy*. NH: Barcelona Publishers.
- Gfeller, K. E. (1987). Music therapy theory and practice as reflected in research literature. *Journal of Music Therapy*, 24, 176-194.
- Kaser, V. A. (1993). Musical expressions of subconscious feelings: A clinical perspective. *Music Therapy*

Perspective, 11(1), 16-23.

Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trend, theory and research*. NY: Academic Press.

- 게재신청일: 2009. 03. 20.
- 수정투고일: 2009. 04. 10.
- 게재확정일: 2008. 04. 30.