

The Effect of Vocal Improvisation in Decreasing Musical Performance Anxiety of College Students Majoring in Music

Song, Ji Ae*

The purpose of this study was to find out how a vocal improvisation program can improve performance anxiety of students who are majoring in music. Four students participated in the vocal improvisation program for 8 weeks, and Spielberg's State-Trait Anxiety Inventory was administered prior to and after the completion of program. The following are results from this study. First, participants' anxiety score as measured by STAI-S significantly decreased 16.5 ($p < .068$) average. Second, a decrease in the subjects' practical anxiety level was quantitatively shown following this program the participants' anxiety score decreased on average by 25.5 ($p < .068$). Third, the subjects reported a positive musical experience as an outcome of this study. The results of the research as described above support priority researches that the music therapy program influences to decrease musical performance anxiety. The vocal improvisation program used in this study proved effective for decreasing general anxiety and releasing musical performance anxiety. This study indicates future uses of music therapy and music psychotherapy for college students who experience musical performance anxiety.

Keywords : Vocal Improvisation, Performance Anxiety, State Anxiety, Students in College of Music

* Instructor, Korea Baptist Theological University

목소리 즉흥을 통한 음대생의 연주불안 감소 연구

송지애*

본 연구는 연주불안 감소를 위해 4명의 연주전공 음대생을 선별해 8회기에 걸친 목소리 즉흥 프로그램을 개입한 실험연구이다. 본 연구는 사전·사후검사와 내용분석을 통해 결론을 도출하였으며 이를 통해 첫째, 연구 참여 동기와 관련한 상태불안척도 점수는 평균 16.5점으로 유의하게($p < .068$) 감소하였고, 둘째, 실제 연주불안 정도를 수치화하는 연주불안척도 점수는 평균 25.5점으로 유의하게($p < .068$) 감소하였으며, 셋째, 연구대상자들이 직접 서술한 사후인터뷰질문지의 답과 회기별 언어적 서술을 통해서 연구대상자들이 느낀 음악적 경험은 긍정적이었음이 밝혀졌다. 이상의 연구결과들은 목소리 즉흥 프로그램이 연주불안을 경험하는 음대생들의 연주불안을 감소시키고 더 나아가 불안을 스스로 통제할 수 있게 하는 데 효과적이라는 것을 증명해준다. 따라서 본 연구는 목소리 즉흥 프로그램이 음대생의 연주불안을 중재하는 방법으로 가능성이 있음을 시사하며 이와 관련해 음악치료 프로그램이 음악대학 내 연주자들을 위한 불안 감소 프로그램의 하나로 도입될 수 있음을 제안한다.

핵심어 : 목소리 즉흥, 연주불안, 상태불안, 음대생

* 침례신학대학교 강사 (mtesong@hanmail.net)

I. 서 론

연주자가 연주상의 두려움을 이기지 못하고 여러 문제의 상황에 직면하는 것은 연주회장에서 낮은 장면이 아니며 이러한 경향은 노련한 연주자로 꼽히는 대가들에 있어서도 어렵지 않게 발견된다. 연주불안의 문제는 단순히 개인이 해결할 수 있는 개별 연주자의 문제로 보기에는 문제의 범위가 대단히 넓으며 이는 좋은 연주자의 양성과 배출을 가로막는 원인이 될 수 있다. 공연불안으로 고통 받는 공연 예술가에 대한 비교연구에서 음악가의 47%가 연주와 관련한 불안을 경험한다고 하였는데 이는 무용가(35%), 배우(33%) 등 다른 공연 예술가와 비교해 보면 연주불안을 느끼는 비율이 월등히 높음을 알 수 있다(Hargreaves & North, 1997, 재인용). 또한 음악대학 내에서의 조사에서도 전공의 특성상 야기되는 연주불안을 경험하는 음악대학 교수 및 강사, 학생의 수는 전체의 87.2%로 보고된다는 현실은 연주불안이 음악인 대부분이 안고 있는 난제이며 단순히 개별 연주자의 문제로 접근하기에는 무리가 있다는 주장에 근거를 제공한다(소미희, 2001).

연주자의 불안을 해소하기 위한 프로그램의 필요성은 더욱 강조되어지고 있고 실제로 연주불안을 사회적 공포증으로 보고 공포증에 이용되는 치료기법을 활용한 약물을 이용한 치료, 체계적 둔감법과 같은 행동치료, 왜곡된 인지 과정의 재구조화를 위한 인지치료등과 같은 다양한 연주불안 감소를 위한 프로그램들이 진행되어 왔으나 많은 음악가들이 수년간 무대에 서면서도 이를 극복하고 있지 못하는 등 한계점 역시 노출되고 있다(Hargreaves & North, 1997).

이러한 배경 속에 음악치료에서도 연주불안에 대해 꾸준히 문제 제기가 이루어져 왔다. 일찍이 객석의 반응에 따른 연주자의 행동변화를 통해 연주자의 연주 불안에 대해 조사한 Wardle(1974)의 연구를 필두로 Stadum(1981)은 음악적 중재를 통한 생리적 변화와 연주불안의 감소에 대한 연구결과를 발표하였는데 그는 즉흥연주를 통한 음악적 중재는 연주자의 불안 감소에 긍정적 변화를 가져올 수 있음을 보고하였다(Hargreaves and North, 1997, 재인용). 이후 Brotons(1994)는 집단 간 비교를 통해 음악적 중재를 받은 집단의 상태불안이 감소하는 것을 핸드벨 연주를 통한 중재로 입증하였고, Brodsky & Sloboda(1997)는 인지 행동적 음악치료를 접목하여 세 그룹의 연주불안에 대한 중재 후 효과성이 있음을 증명하였다. 특히 이들의 연구는 연주불안 중재 도구로 음악을 이용했다는 점에 있어 연주불안에 음악치료가 타당한 중재 도구가 될 수 있음을 보여준다.

앞서 언급한 선행연구가 연주불안에 대한 음악적 중재의 가능성과 효과성을 지지한다면 앞으로의 연구에서는 다양한 음악적 접근이 요구됨을 언급할 수 있다. 그에 대한 한 방법으로 목소리 사용을 예로 들 수 있는데 Newham(1998)은 목소리는 우리의 정서 뿐 아니라 생리 상태를 반영한다고 주장하며 목소리를 사용한 음악활동은 정서적인 문제들을 가지고

있는 사람들을 위한 중재 방법으로 효과가 있다고 하였다. 그러므로 인간의 정서와 생리적 문제를 다루는데 효과적인 목소리는 연주불안과 같은 불안관련 문제를 중재하기 위한 접근에서도 예외가 되지 않는다고 할 수 있다. 따라서 이와 같은 선행연구를 바탕으로 연주불안의 감소를 위해 목소리 즉흥이라는 기법을 이용하여 음악적 개입을 통한 중재를 시도하는 것은 의미 있는 작업이 될 수 있다.

본 연구에서는 측정된 연주불안이 중재의 사전·사후를 비교했을 때 어떠한 차이가 있는지 양적으로 살펴보고 연구 대상자가 경험한 목소리를 이용해 만든 음악이 개인에게 어떤 작용을 하였는지 내용 분석을 통해 고찰하고자 한다. 이에 본 연구는 불안감소의 양적인 측정을 위해 상태-특성불안척도(The State-Trait Anxiety Inventory: STAI)와 연주불안 척도를 이용해 연주불안을 측정된 후 음악치료 개입의 사전·사후 비교 검정을 통해 보다 신뢰할 수 있고 타당한 정보를 획득하고자 한다. 또한 이 척도에서 다루는 하위요인을 통해 이끌어낸 조작적 정의를 바탕으로 회기별 내용분석을 하여 이러한 양적 변화가 실제 어떠한 음악적 중재에 의해 이루어졌는지 언어적·음악적인 내용분석을 통해 확인함으로써 목소리 즉흥이 불안에 미치는 영향에 대해 알아보하고자 하였으며 이에 따른 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 목소리 즉흥 프로그램에 참여한 음대생은 상태불안척도 사전·사후검사 간에 유의미한 차이를 보였는가?

둘째, 목소리 즉흥 프로그램에 참여한 음대생은 연주불안 척도 사전·사후검사 간에 유의미한 차이를 보였는가?

셋째, 목소리 즉흥 프로그램에 참여한 음대생은 프로그램 과정에서 어떠한 언어적·음악적 변화를 경험하였는가?

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구를 위한 대상자는 연구자가 연구 목적을 지인들에게 소개하고 그 지인들이 이 연구의 대상자로 적합하다고 생각되는 연주자들을 본 연구자에게 지원하게 해 연구에 참여하게 된 음대생으로 구성되었다. <표 1>는 본 연구에 참여한 대상자들의 정보 및 사전 검사 점수결과이다.

〈표 1〉 대상자의 일반적 특성

이름	성별	연령	상태불안점수	연주불안점수	전공
A	여	21	53	67	피아노
B	여	24	52	73	성악
C	여	22	49	64	오르간
D	남	25	52	56	클라리넷

2. 측정도구

1) 상태불안척도(The State-Trait Anxiety Inventory: STAI- S)

Spielberger 등(1970)이 개발한 상태-특성불안척도(The State-Trait Anxiety Inventory: STAI) 중 상태불안척도를 강봉규(2000)가 번역한 것으로 이용하였다. 이 도구는 Likert 4점 척도이며 20개의 문항 중 10개(1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19)의 도치문장이 있다. 점수는 20점에서 80점까지의 범위를 나타내며 점수가 높을수록 불안 정도가 높은 것을 의미한다. 상태불안 검사 항목은 현재의 상태를 기술하게 한 것으로 특정 순간의 긴장, 우려, 근심 등을 측정할 수 있다. 이영자(1996)의 연구에서 상태불안의 Cronbach 신뢰도 계수는 .89로 나타났다.

2) 연주불안척도

본 연구에서는 안현주(2005)가 번안한 시험불안검사(Test Anxiety Inventory: TAI; Spielberger (1970))를 연구자가 연주상황에 맞게 재구성하여 사용하였다. 척도의 총 문항 수는 20문항으로 각 문항은 불안의 인지적 요인(worry)을 측정하는 8문항과 정서적 요인(emotionality)을 측정하는 8개 문항, 그리고 이 두 요인과 모두 상관이 높은 4개 문항으로 구성되었다. Likert 식 4점 척도로 최저 20점, 최대 80점까지 기록되며 80점에 가까울수록 불안 정도가 높은 것으로 설명된다. 본 연구에서 척도에 대한 신뢰도 계수 Cronbach 점수는 .80으로 나타났다.

3) 사후 인터뷰 질문지

본 질문지는 대상자들이 음악 경험을 하면서 느꼈던 정서와 불안이 증재된 것에 대한 실질적인 효과와 변화정도를 보고자 제작하였다. 문항은 총 2개의 문항으로 구성되는데 대상자가 주관적으로 서술하여 응답하는 2문항으로 구성되었다.

3. 연구 설계 및 절차

1) 연구 설계

본 연구의 음악치료 효과를 알아보기 위해서 연구자는 대상자들에게 STAI 및 연주불안척도를 사용하여 사전·사후 검사를 실시하였다. 매 회기마다 대상자가 만들어 낸 음악을 악보로 만들어 낸 것과, 오디오 분석 및 사후 인터뷰 질문지를 통해 대상자들의 음악적 경험을 질적으로 분석하였다. 본 연구에서 시행된 음악치료 과정은 연구자가 세 개의 단계로 구조화하였다(<표 2>).

<표 2> 연구 설계

사전검사	목소리 즉흥	사후검사
<ul style="list-style-type: none"> • STAI • 연주불안척도 	<ul style="list-style-type: none"> • 연주불안을 느끼는 음악전공자에게 주 1회 8주간 총 8회기 음악치료 진행 	<ul style="list-style-type: none"> • STAI • 연주불안척도 • 사후 인터뷰 질문지

2) 연구 절차

(1) 연구기간

본 연구의 연구 기간은 대상자 선정과 검사지 측정기간 및 분석을 포함하여 2008년 9월 25일부터 2008년 11월 27일까지 약 2개월간 진행되었다. 이 기간 중 2008년 10월 2일부터 2008년 11월 20일까지는 총 8회기에 걸쳐서 음악치료 프로그램이 진행되었다. 세션 종료 후 2008년 11월 20일에 사후검사로 STAI 및 연주불안척도 점수를 측정하였으며, 사후 인터뷰 질문지도 함께 실시하였다.

(2) 프로그램의 실시

본 연구는 지원한 자들 중 상태-특성불안척도 검사 점수가 40점 이상인 자들을 선별하여 선정한 음악전공 대학생 4명으로 구성하여, 1주에 1회씩 1시간동안 8주간, 총 8회의 음악치료와 2회의 사후검사 및 면담을 시행하였다. 전체 치료과정 시행 전에 2가지의 검사 도구(상태불안척도, 연주불안척도)를 사용하여 사전 점수를 측정하고 음악치료 프로그램 시행 후 다시 2가지의 검사를 실시하여 사후 점수를 측정하였다. 본 연구는 총 3단계로, 1단계인 도입과정(1~2회기)과 2단계인 중간과정(3회기~8회기), 3단계의 종결과정으로 이루어지며 매 회기가 끝난 후에는 언어적으로 소감을 나누는 시간을 가졌다.

4. 연구 자료 분석

본 연구는 양적분석과 내용분석으로 분석되었다. 척도를 이용해 양적인 자료를 수집하고 SPSS 12.0K 프로그램으로 Wilcoxon 비모수 검정을 하여 유의수준 $p < .1$ 에서 해석해 대상자의 사전·사후 검사 점수를 비교하였다. 또한 매 회기마다 관찰하여 수집한 대상자의 음악적 반응과 언어적 반응의 변화와, 사후 인터뷰 질문지에 대상자들이 직접 서술한 음악적 경험 등 양적으로 측정할 수 없는 자료들을 수집하여 내용분석을 통해 보충하였다.

5. 목소리 즉흥 프로그램의 목표 및 구성

1) 목소리 즉흥 프로그램의 목표

본 연구에서 연구자는 대상자들의 불안 감소를 위한 음악치료를 8회기로 구성하였으며, 프로그램의 구성은 인지행동주의 집단상담의 과정(Corey, 1995)을 적용하여 도입과정(1단계), 목소리 즉흥의 경험을 통한 실제적 중재 과정(2단계), 종결과정(3단계)의 단계로 구성된 음악 활동으로 구성하였다. 총 3단계로 나누어서 실시한 음악치료의 단계별 내용은 다음과 같다.

1단계: 도입과정(1~2회기)은 친밀감 형성 및 즉흥연주에 대한 동기와 대상자들의 관계형성을 위한 단계로, 참여자들이 음악적 환경에 적응하고 치료사와 대상자, 대상자들 간에 신뢰감, 친밀감을 형성한다. 함께 만드는 hello song을 통해 프로그램에 참가하는 오늘 기대하고 있는 것에 대한 내용을 표명하여 프로그램에 참여하는 목적을 명확히 인식할 수 있게 하였다.

2단계: 목소리 즉흥의 경험을 통한 실제적 중재 과정(3회기~6회기)은 자신의 목소리를 탐색하고 음악의 흐름과 공간성을 움직임에 이용해 이완을 경험하게 한다. 이때 경험한 이완은 자신을 스스로 통제할 수 있는 조절능력을 가질 수 있게 도우며 이후에 힘을 낼 수 있는 구호를 그룹원들 간의 대화를 통해 정하여 이를 목소리를 이용해 음악적으로 만들어 내었다.

3단계: 마무리 단계인 종결과정(7~8회기)은 그동안 했던 작업들에 대해 서로 긍정적인 피드백을 나누고 활동을 정리하고 마무리하는 과정이었다. 대상자들이 즉흥적으로 만드는 선율로 노래를 만들고 최종적으로 자신의 전공 악기를 연주하는 것을 통해 프로그램을 완성하며 참여에 대한 느낌을 나눔으로 프로그램에 참가하여 획득하고자하는 목표에 도달하고 긍정적인 경험이 되었던 과정에 대해 확인할 수 있게 하였다.

2) 목소리 즉흥 프로그램의 구성과 내용

본 연구는 주 1회 1시간씩 총 8회기가 진행되었으며, 대상자들이 연주에 있어 불안을 느끼게 하는 요인들에 대해 통찰하도록 하고, 연주 상에서 불안을 중재할 수 있는 자기 조절 능력 훈련을 중심으로 목소리 즉흥을 경험하는 프로그램으로 이루어졌다. 프로그램에 대한 논거는 <표 3~5>과 같다.

<표 3> 목소리 즉흥 프로그램 1단계(1~2회기)

회기	목표	활동	논거
1	• 프로그램 소개 및 긍정적 관계 형성	• 노래와 악기즉흥연주를 이용한 자기소개	• 즉흥연주 기법은 의사소통적 상호작용에 중요한 동기부여 요소로 작용, 음악적 대화로 긍정적 관계형성.
2	• 문제의 인식 및 통찰	• 문제의 규명을 위해 함께 만드는 노래	• 음악적 경험을 통해 주어진 과제에 집중하며 조직화. 내면의 문제를 드러내 생각한 내용을 가사화함으로써 연주불안을 해결하고자 하는 의지 재확인.

<표 4> 목소리 즉흥 프로그램 2단계(3~6회기)

회기	목표	활동	논거
3	• 호흡과 움직임을 통한 자신의 연주 상의 pace 찾기	• 자기 목소리 인식과 그룹과의 소통을 위한 토닝	• 연주불안을 극복하기 위한 첫 과정으로 연주자 스스로 자신의 연주 pace 성찰. • 가장 직접적인 자기표현의 도구가 되는 목소리를 내고 탐색하는 과정을 통해 자신의 현재 불안상태를 정확히 통찰할 수 있음.
4	• 연주불안의 원인 탐색	• 자유로운 움직임과 어울림을 위한 허밍과 노래 만들기	• 음악을 통한 움직임으로 신체 이완. 이를 통해 자신의 연주 상 호흡 확인. • 이완 상태로 긍정적인 음악 경험 제공.
5	• 자유연상 노래 만들기 과정으로 연주불안 발생 과정 탐색	• 선율악기와 목소리를 이용한 자유연상 노래 만들기(1)	• 가사를 통해 연주 상에서 불안이 유발되는 시점과 발생하는 과정 탐색. • 톤차임으로 음정을 잡으며 참여에 즐거움을 제공하여 참여 동기를 촉진.
6	• 연주불안의 극복과 자신감 고취를 위한 자기암시	• 힘을 내는 구호를 이용한 자유로운 목소리 즉흥	• 음악적으로 돌아올 안전한 곳이 있음을 인식하게 하여 음악 안에서 자유로움 제공. • 연주불안의 극복을 위한 구호를 만듦으로 연주불안의 극복의 자기암시.

<표 5> 목소리 즉흥 프로그램 3단계(7~8회기)

회기	목표	활동	논거
7	• 연주불안에 대한 중재의 경험 표현 및 feedback	• 선율악기와 목소리를 이용한 자유연상 노래 만들기(2)	• 노래 부르기는 음악적, 언어적 개입을 모두 가능한 유효한 활동. • 프로그램에서 참여하면서 경험한 자신 및 타인의 변화된 모습들을 이야기하고 전공악기를 이용해 연주로 반영함으로써 연주를 통해 즐거움을 획득.
8	• 반영하기와 종결	• 그동안 경험한 중재 경험의 전공 악기를 통한 표현	• 인식된 자신의 변화를 최종적으로 확인, 성취감과 만족감 경험.

III. 연구결과

1. 척도 검사 결과

1) 목소리 즉흥 프로그램 사전사후 척도 비교

(1) 상태불안 척도 사전사후 결과 비교

본 연구를 위해 임상에 참여한 대상자 4명에 대해 실시한 상태불안점수의 사전·사후 결과와 비교검정은 <표 6>과 같다.

<표 6> 음악활동 내 자기표현 언어 척도 사전사후 결과 비교

	사전	사후	M		SD		z	p
			사전	사후	사전	사후		
대상자A	53	37						
대상자B	52	35						
대상자C	49	33	51.5	35.5	1.73	1.91	-1.841	.066
대상자D	52	37						

$p < .1$

대상자들의 상태불안척도 사전·사후 점수에 대해 비모수에 의한 Wilcoxon 검정을 한 결과는 다음과 같다. 대상자들의 상태불안척도의 평균점수가 사전 점수 51.5점에서 35.5점으로 감소되었으며 유의수준은 $p < .1$ 수준에서 비교했을 때, 유의확률 .066으로 중재의 사

전·사후 점수 차이를 분석한 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

(2) 연주불안 척도 하위요인별 비교

본 연구를 위해 임상에 참여한 내담자 4명에 대해 실시한 연주불안점수의 사전·사후 결과는 <표 7>과 같다.

대상자들의 연주불안척도의 평균점수는 65.0점에서 39.5점으로 감소되었으며 유의수준은

<표 7> 척도 하위요인별 비교

	사전	사후	M		SD		z	p
			사전	사후	사전	사후		
대상자A	67	43						
대상자B	73	41						
대상자C	64	39	65.0	39.5	7.07	3.41	-1.826	.068
대상자D	56	35						

$p < .1$

<표 8> 척도 하위요인별 비교

하위요인	대상자	사전	사후	M		SD		z	p
				사전	사후	사전	사후		
인지적 요인	대상자A	28	12						
	대상자B	30	15						
	대상자C	27	15	27.5	14.0	1.70	1.41	-1.841	.066
	대상자D	26	14						
정서적 요인	대상자A	24	19						
	대상자B	28	16						
	대상자C	24	16	23.7	16.2	3.68	2.06	-1.841	.066
	대상자D	19	14						
일반적 요인	대상자A	15	12						
	대상자B	15	10						
	대상자C	13	8	13.5	9.3	1.91	2.21	-1.841	.066
	대상자D	11	7						

$p < .1$

$p < .1$ 수준에서 비교했을 때, 유의확률 .068로 중재의 사전·사후 점수 차이를 분석한 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 본 연구에서 사용한 연주불안 척도는 세 개의 하위요인을 가지고 있다. 그 결과는 <표 8>과 같다.

목소리 즉흥을 통한 대상자들의 인지적 불안요인은 평균 27.5점에서 14.0점으로 감소하였으며 정서적 불안요인의 점수는 평균 23.7점에서 16.2점, 일반적 불안요인은 평균 13.5점에서 9.3점으로 감소하는 것을 볼 수 있었다. 각 하위요인은 $p < .1$ 수준에서 비교했을 때, 모두 유의확률 .066으로 통계적으로 유의함이 나타났다.

2) 회기별 연주불안에 대한 주요 과정 분석

인지적 요인과 관련된 언어적 반응은 척도의 하위 문항에서 정의하고 있는 내용을 기준으로 이와 관련된 대상자의 언어를 가지고 이를 수합하여 분류한 후 분석하였다. 여기에는 연주와 관련한 내용으로 인한 걱정, 즉 좋지 못한 연주를 할 것에 대한 걱정, 더 좋은 연주를 할 수 있을지에 대한 걱정, 연주와 관련한 내용에 대한 생각으로 인한 긴장과 혼란, 연주 중 발생할 수 있는 실수에 대한 걱정, 집중의 어려움, 연주 후에도 지속되는 연주와 관련한 생각으로 인한 걱정, 연주 중 높은 긴장으로 인해 경험하는 연주의 어려움 등이 포함된다. 정서적 요인과 관련된 언어적 반응은 척도의 하위 문항에서 정의하고 있는 연주와 관련한 과정에서 경험하는 불안과 당황스러움, 부담감, 지나친 흥분, 예민함, 연주과정 중 경험하는 부적절한 신체화 증상, 지나친 떨림이나 공포감 등과 관련한 대상자의 언어적 반응을 수집한 후 분석하였다.

(1) 대상자 A의 언어적·음악적 반응

① 언어적 반응

대상자 A는 어린 시절부터 앓아온 화농성 피부염으로 인해 외모적 자신감 부족과 그로 인해 타인 앞에 서는 상황에서 두려움과 불안이 심화되는 것이 가장 큰 연주불안의 원인이며 졸업연주를 앞두고 있는 현 시점에서 이러한 불안감은 더욱 심화되어 있는 상태였다. 프로그램에 참여한 초반의 인식은 의식적인 노력과 어색함이 있었고 제공된 악기나 수행할 과제가 자신의 높은 성취 욕구에 비해 낮은 단계에서 진행된다는 부정적인 인식이 잘해야 한다는 강박적 사고로 연결되고 이는 또 다른 긴장을 불러왔다고 하였으나 회기가 진행됨에 따라 목소리 사용이라는 새로운 방법과 음악적 접근에 몰입할 수 있었고 그 안에서 연주의 자연스러움을 경험할 수 있다고 진술하였다.

〈표 9〉 대상자 A의 1단계에서 불안과 관련한 언어적 자료 분석



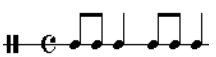

단계	회기	인식단계	불안과 관련한 언어적 자료	
			인지적 요인	정서적 요인
1 단 계	1	중재 경험 전 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 노력을 함에도 어색하고 긴장이 되었다. ➔연주관련 사고로 인한 긴장 • 제공된 악기를 보고 재미있겠다는 생각은 들었지만 단순한 악기를 높은 수준으로 활용해야 한다는 생각에 긴장됨 ➔높은 성취욕구로 인한 긴장감 	<ul style="list-style-type: none"> • 단지 자기소개를 하는 것뿐인데 창피하다는 느낌이 들었다. ➔연주와 관련해 발생한 흥분
	2	중재 경험 후 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 초반에는 소극적이었으나 점차 표현의 욕구가 증가하였다. • 음악이 이렇게 놀이 같다는 경험은 처음이었다. 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘어떻게 하지?’하고 걱정했던 것과 달리 그룹원 중 처음으로 내 소개를 하려고 나선 내가 신기했다. • 부담스러운 과정이기도 했지만 점차 재미를 느끼게 되었다.

〈표 10〉 대상자 A의 2단계에서 불안과 관련한 언어적 자료 분석




단계	회기	인식단계	불안과 관련한 언어적 자료	
			인지적 요인	정서적 요인
2 단 계	3	중재 경험 전 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 편안함을 느끼려고 시도한 내용이 어색하다는 생각부터 들어서 어떻게 할 수 있을까 하는 걱정이 들었다. ➔연주와 관련한 걱정으로 인한 불안 • 정확한 음정을 내지 못하고 있음이 의식되었고 불안하다까지는 아니어도 안정적인 기분은 아니었다. ➔연주와 관련한 내용에 대한 생각으로 인한 긴장 	<ul style="list-style-type: none"> • 과제에 대한 설명을 듣자 쉽지 않을 것 같았고 긴장감을 느꼈었다. ➔연주에 대한 부담감 • 토닝을 시도했을 때 칫 소리가 나올 때까지 시간이 오래 걸렸다. 선뜻 발화가 안 되고 소리를 억누른다는 느낌에 괴롭고 답답했다. ➔연주과정 중 경험하는 부적절한 신체화 증상
	6	중재 경험 후 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 바로 절대음을 찾는 과제가 주어졌으면 어려웠을 것 같은데 기지개를 켜고 크게 숨을 내쉬는 소리에서 시작해서 편안함을 느낄 수 있었던 것 같다. • 소리가 나올 때까지 오랜 시간이 걸린게 답답했는데 발화가 이루어지자 다양한 소리를 낼 수 있었다. • 평소 느껴왔던 연주의 두려움은 아니었고 연주의 두려움에서 좀 더 자유로울 수 있는 방법을 찾아가고 있는 것 같다는 생각이 들었다. • 다양한 리듬과 단순한 화음이라는 요소가 만나서 재미있고 편하게 즉흥을 할 수 있었다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 굳어있던 몸이 풀리는 것 이상으로 마음이 풀리는 듯한 기분이 들었다. • 언제나 긴장으로 음악적인 호흡이 늘 빨랐는데 예상 외로 느린 동작과 긴 숨을 쉬게 되어서 무언가 크게 변한 듯한 기분이 들고 새로웠다. • 토닝의 작업에 내가 늦게 시작했지만 깊게 빠져들어서 일찍 끝난 시간이 아쉬웠다. • 내 목소리가 크다는 것 자체가 아직은 부담스럽고 긴장을 느끼게 했다. 발화는 늦었지만 다른 사람의 소리를 통해 나 역시 안정을 찾을 수 있었다.

② 음악적 반응

〈표 11〉 대상자 A의 2단계에서 나타난 음악적 자료 분석

		음악적 반응과 관련한 반응의 변화	
단계	회기	음악 자료	자료 분석
			<ul style="list-style-type: none"> • 오스티나토는 반복적인 진행을 특징으로 하는 음악 기법이다. 이러한 반복적이고 연속적인 진행은 대상자 A에게 연주에 대해 인지적으로나 정서적으로 크게 부담을 주지 않고 음악 안에서 안전한 환경을 제공하였고 스스로 이러한 방법을 찾아서 연주함으로써 안정을 느끼게 하는데 긍정적인 역할을 한 것으로 보인다.
			<ul style="list-style-type: none"> • 인지적·정서적 과정에서 실수에 대한 두려움이 큰 대상자 A는 그러한 자신의 두려움과 불안으로 인해 오스티나토라는 반복적인 진행으로 이어지는 음악적 방법을 통해 그룹에 참여한 것으로 보인다. 이러한 오스티나토 진행은 대상자 A에게 안정감을 제공하였던 것으로 보인다. 근음에서 5음으로 큰 차이는 아니지만 음정에 도약을 주어 변화를 준 것도 대상자 A에게는 의미 있는 변화였다.
2	3		<ul style="list-style-type: none"> • 리듬적인 내용에서도 오스티나토를 주로 사용하던 대상자 A의 리듬 사용 변화는 매우 의미 있는 내용으로 보인다. 다른 사람들 앞에서 자신을 드러내는 것에 있어 소극적인 태도에서 변화가 일어난 것으로 해석된다.
단	6		
계			<ul style="list-style-type: none"> • 대상자 A가 이전에 선율적, 리듬적 진행이 모두 오스티나토에서 벗어나지 못하고 잘 할 수 있는 내용으로만 진행했던 것과 비교했을 때, 이러한 A음을 공통음으로 두고 반음계로 순차 상행하는 변화를 제시한 것은 대상자 A가 연주에 있어 느껴오던 인지적·정서적 불안에서 상당한 부분 탈피한 것으로 볼 수 있다.
		<ul style="list-style-type: none"> • 대상자 A는 각 마디의 대표화성의 근음을 이용하여 화음을 제시하였다. 선율이 이어지는 동안 오스티나토로 진행되는 반주가 되는 효과를 주었다. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • 위의 4성부 노래 중, 상성의 아래 선율이 대상자 A가 만든 선율이다. 주제 선율이 여러 번에 걸쳐 반복되고 이어지자 근음을 이용한 오스티나토에서 벗어나, 화성의 5음을 이용한 진행으로 확장시켜 선율을 만들어갔다. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • 대상자 A가 직접 만들어서 제시한 이 리듬을 기본 베이스로 그 위에 목소리 즉흥이 이루어졌다. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • 대상자 A는 A음이라는 공통음을 첫 박에 제시하지만 [C→Db→D]로 순차 상행하는 진행으로 반주역할을 하는 노래를 불렀다. 	

〈표 12〉 대상자 A의 3단계에서 나타난 음악적 자료 분석

단계	회기	음악적 반응과 관련한 반응의 변화	
		음악 자료	자료 분석
3 단 계	7	<p style="text-align: center;">A m</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 두 명이 한 패턴 이상씩 진행한 후 대상자 A는 Am 코드로 연주를 시작하였다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 옆에 제시된 선율은 대상자 A가 한 곡에서 만든 주제가 되는 음형들이다. 대상자 A는 화성의 사용으로는 그동안 고수해오던 오스티나토적인 성격을 유지하고 있으나 선율적인 측면과 리듬적 측면에서 보았을 때 다양한 가능성을 내포하고 있다고 볼 수 있었다. 선율적으로는 마지막 음을 조성의 Dominant의 음을 주어 다른 화성으로 이동할 수 있는 가능성을 열어두었고 리듬의 사용에서는 점차 리듬의 분할을 주어 다른 리듬 패턴이 올 수 있는 가능성을 확보하였다고 볼 수 있다. 이러한 대상자 A의 변화는 프로그램을 통해 불안이 중재되는 과정에서 연주에 있어 이전과 비교해 자유스러움을 느꼈고 이를 바탕으로 기량을 발산할 수 있게 된 것으로 보인다.
	8	<p style="text-align: center;">A m/E</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 이어진 마디에서도 같은 코드로 진행되었으나 시작하는 선율에 음정의 변화를 주었고 다음에 이어지는 마디에서는 마지막 악보에서 보는 것과 같이 같은 코드에서 진행하였으나 리듬분할을 하며 변화를 주었고 음악적으로 확장된 선율을 만들었다. 	
	18	<p style="text-align: center;">A m/C</p> 	

(2) 대상자 B의 언어적 · 음악적 반응

① 언어적 반응

대상자 B의 척도에 의한 불안점수는 그룹원 중 가장 높았다. 하위요인을 통해서 본 것도 대상자 B는 자신에게 주어진 상황에서 느끼는 불안이 높아 연주 상황과 연결되었을 때 불안이 상승되는 것이라고 볼 수 있었다. 성악 전공인 대상자 B는 목표로 한 대학에 합격하지 못하였고 현재 실기성적도 잘 나오지 않아 더욱 자신감이 떨어지고 회피하고 싶다는 생각과 불안한 감정이 더욱 높아지고 있는 상태에서 프로그램에 참여하게 되었다. 특히 졸업 연주를 앞에 둔 현재 시점에서 연주와 관련한 불안이 최고조에 이르게 되었던 것이 프로그램에 참여하게 된 가장 큰 동기가 되었고 그로 인해 대상자 B는 연구에 참여한 대상자 중 가장 참여적으로 프로그램에 임하는 것을 볼 수 있었다.

〈표 13〉 대상자 B의 1단계에서 불안과 관련한 언어적 자료 분석



단계	회기	인식단계	불안과 관련한 언어적 자료	
			인지적 요인	정서적 요인
1 단 계	1	중재 경험 전 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 레슨 생각만 해도 극도로 신경 쓰고 걱정됐다. 이 과정이 정답을 요구하는 건 아니지만 틀릴까봐, 나 때문에 조화롭지 못할까봐 걱정이 다. ➡연주 중 발생할 수 있는 실수에 대한 걱정 • 그러지 않으려고 해도 주위를 많이 의식하게 된다. 표현할게 많은데 어떻게 해야 할까를 생각하니 긴장되었다. ➡연주와 관련한 내용에 대한 생각으로 인한 긴장과 혼란 	<ul style="list-style-type: none"> • 음악을 느끼고 반응하는 것이 무엇인가는 이해했지만 새로운 내용이 시작되자 떨렸다. ➡연주와 관련해 발생하는 흥분, 예민함 • 시작도 전에 마음이 불안정 했고 다른 사람과 달라야 된다는 생각에 자리를 피하고 싶었다. ➡지나친 떨림이나 공포감
	2	중재 경험 후 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 어렵지 않은 것인데 어렵게 생각해 왔던 자신에 대한 깨달음이 생겼다. • 남을 의식하지 않고 음악 안에서 자유롭다는 것이 얼마나 어려운 것이었는지 새삼 알게 되었다. 그동안 내가 얼마나 음악을 느낀 대로 자유롭게 표현하는 것에 대해 게을리왔는지 깨닫게 되었다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 신체 리듬이 빠를 것이라고 생각했는데 의외로 천천히 호흡하고 움직이는 자신을 보면서 스스로도 놀라움을 느꼈다. • 어찌면 유치한 과제 수행에 뿌듯해 하며 희열을 느끼는 게 우습기도 했지만 기분은 너무 좋았다. • 내 몸이 악기인데 몸을 악기처럼 사용해 잘 놀았다는 느낌을 받은 건 처음인 것 같다.

〈표 14〉 대상자 B의 3단계에서 불안과 관련한 언어적 자료 분석

단계	회기	인식단계	불안과 관련한 언어적 자료	
			인지적 요인	정서적 요인
		중재 경험 전 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 즉흥에서 내 차례를 기다리는데 문득 빨리 차례가 왔으면 하는 설렘을 느끼게 되었다. • 음악의 작은 요소부터 시작한 이 경험이 연주의 두려움에서 벗어나게 해 주었다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 음악을 통해 내가 음악에서 요구하는 것을 어떻게 받아들이고 어떤 식으로 표현해야 할지 어떻게 음악을 리드해 나가야 할지 하는 방법에 대해 이 시간에 내가 어떻게 할 수 있을까에 대한 느낌이 온 것 같다.
3 단 계	7 · 8	중재 경험 후 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 어떠한 떠오르는 이미지나 화제를 입으로 소리를 내고 생각과 연결시키는 것에서 우리는 아무 약속도 없었고 다른 목소리를 가지고 있지만 하나의 화제에서 음악으로 이야기 하고 있음이 확실하다는 생각이 들었다. • 자유롭게 느끼는 음악이 어떤 것인지 이제 알아가고 있다는 생각이 들었다. 하다못해 함께 호흡을 하는 것조차도 음악적인 것 같았고 내가 음악적인 사람이라는 믿음 때문에 이젠 연주가 편안해질 것 같다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 힘을 내는 구호에 리듬을 맞추며 마음껏 표현하는 것은 하기 위해서 용기가 필요하다는 것과 하면서 용기가 생겼다는 것을 알게 했다. 앞으로 무대에 섰을 때 이런 마음으로 하면 되겠다는 가능성을 찾은 것 같았고 두렵고 긴장되던 마음이 해소되는 것을 느꼈다. • 이 연주는 음악 안에서 나를 자유롭게 해주었다. 연주를 통해 편안함을 느껴보았다는 자체가 앞으로 무대에서 두려움에서 벗어나는 데 도움을 줄 것이라는 확신이 생겼다.

② 음악적 반응


〈표 15〉 대상자 B의 2단계에서 나타난 음악적 자료 분석

단계 회기		음악적 반응과 관련한 반응의 변화	
		음악 자료	자료 분석
2 단 계	3		<ul style="list-style-type: none"> • 대상자 B는 참여한 대상자들 가운데 가장 먼저 전공과 관련한 음악공부를 해왔다. 객관적 지표에 의한 연주불안 점수는 가장 높았지만 언어적 해석에서 이미 살펴보았듯이 대상자 B의 태도는 방어적이지 않았으며 성악 전공자답게 노래와 관련한 활동에 있어서 빠른 반응을 하는 것을 볼 수 있었다. 또한 음악적 접근에 있어서도 연구자가 마무리한 에너지 레벨에서 출발하여 자신의 페이스를 찾아가는 등 음악적인 반응을 하는 것을 볼 수 있었고 이러한 대상자 B의 반응을 통해 대상자 B가 가진 연주불안의 정서적 요인이 일정 부분 해결이 되어가고 있는 것으로 파악할 수 있다고 하겠다.
	6		<ul style="list-style-type: none"> • 처음 주선율을 받은 것에 이어 4성부로 소리가 합쳐질 때, 대상자 B는 가장 높은 음역을 맡아 데스칸토를 제시하는 것을 확인할 수 있었다. 소극적인 태도로 역량에 비해 저음역에 머물러 있는 경우가 많던 대상자 B에게서 나타난 가장 큰 음악적인 변화였다. 음역이 확장되고 고음역의 목소리 사용을 위해 대상자 B의 성량을 앞서 주선율을 노래할 때 보다 많이 커졌고 이러한 다이내믹의 변화는 다른 대상자들에게도 영향을 주어 음악적 에너지가 상승하는 효과가 발생하였다. 연주불안이 중재되면서 대상자 B의 기능적인 활동이 증가한 것으로 해석할 수 있다.

• 대상자 B는 연구자가 제시한 도리아 모드의 선율을 그대로 받아 노래한 최초의 시도자였다. 연구자가 주선율을 노래하고 cadence에 이르렀을 때, rit.와 dim.를 통해 하나의 패턴이 마무리되었음을 음악적 사인을 통해 제시하자 대상자 B가 연구자가 마무리하는 단계에서 들려준 articulation을 받아서 다음 선율을 이어갔다.

• 4성부 중 가장 상성부에 나오는 선율이 대상자 B가 노래로 표현한 부분이다. 토닝을 비롯한 대부분의 음악 활동에서 대상자들이 대개는 저음역에서 음정이 머무는 것과는 달리 대상자 B의 음역은 가장 상성부로 올라가는 등 노래 활동에 있어 그룹의 역동을 일으키는 역할을 담당하기도 하였다.

〈표 16〉 대상자 B의 3단계에서 나타난 음악적 자료 분석

단계	회기	음악적 반응과 관련한 반응의 변화	
		음악 자료	자료 분석
3 단 계	7 · 8	 <p>• 선율을 만들면서 자신이 제시하고 음정의 도약 진행의 폭도 넓어지고 gliss.로 하행하는 등 자유로운 진행으로 노래를 이끌어 가는 것을 볼 수 있었다.</p>	<p>• 대상자 B는 주어진 선율에서 변화를 주며 음악적 경험을 시도하는 경향이 있었는데 마지막 회기에서는 스스로 선율을 만들고 다양한 테크닉을 사용하여 자유로운 표현을 위해 많은 시도를 하는 것을 발견할 수 있었다. 이는 대상자 B가 연주 불안을 느끼는 인지적 과정에서 상당 부분 벗어나 정서적으로 불안을 느끼지 않게 된 것이라고 해석할 수 있을 것이다.</p>

(3) 대상자 C의 언어적·음악적 반응

① 언어적 반응

많은 음악전공자들이 처음 전공악기를 선택하면 꾸준히 한 악기에 전념하는 것과는 달리

〈표 17〉 대상자 C의 1단계에서 불안과 관련한 언어적 자료 분석

단계	회기	인식단계	불안과 관련한 언어적 자료	
			인지적 요인	정서적 요인
1 단 계	1 · 2	중재 경험 전 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 다음에 주어질 내용을 걱정하느라 몰입하지 못하는 나를 발견했다. ➡연주와 관련한 내용에 대한 생각으로 인한 긴장과 혼란 • 계속 과제가 주어져야 한다는 생각에 불안감과 긴장이 있었다. ➡연주와 관련한 생각으로 인한 긴장과 혼란 	<ul style="list-style-type: none"> • 주위 의식으로 적극적이지 못했던 때가 있었다. ➡연주와 관련한 과정에서 경험하는 불안과 당황스러움 • 무엇이 잘하는 것인지 감이 잡히지 않아 부담스럽고 긴장되는 떨림이 있었다. ➡연주에 대한 부담감
		중재 경험 후 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 소리 없이도 반응을 할 수 있는 자신을 보면서 새롭다는 생각을 하게 되었다. • 음악 안에서 거부하거나 떨어진 것은 아니고 처음 접하는 방법이라 어색함이 있었다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 신체 리듬이 빠를 것이라고 생각했는데 의외로 천천히 호흡하고 움직이는 자신을 보면서 스스로도 놀라움을 느꼈다. • 내가 느끼지 못하고 나의 음악을 듣는 사람에게도 전달하지 못하는 음악을 해왔다는 것에 너무나 안타까운 기분이 들었다.


대상자 C는 여러 번에 걸쳐 전공악기를 바꿔가며 진로를 수정하는 학창시절을 경험하였다. 이러한 전공 선택에 있어 큰 변화를 겪어 온 것으로 인한 불안정함은 연주불안으로 이어지게 되었고 대상자 C의 불안정감은 프로그램에 참여하기로 결정할 무렵 최고조에 이르렀다. 그룹에 속한 대상자 중에서는 낮은 불안도를 가지고 있으나 현재 문제로 지각하고 있는 잦은 전공 변경은 연주활동에서도 불안정함을 느끼게 하는 요인이 되었고 불안정함과 불안을 빈번하게 표출하였다.

〈표 18〉 대상자 C의 2단계에서 불안과 관련한 언어적 자료 분석





단계	회기	인식단계	불안과 관련한 언어적 자료	
			인지적 요인	정서적 요인
		중재 경험 전 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 나는 연주가 이미 끝나서 더 무언가 할 내용이 없는데 다른 사람들이 계속 어떤 선율을 지속하고 있으면 나 혼자 뭔가 잘못된 게 아닐까 하는 걱정이 자꾸 들고 이미 다 했는데 뭘 더 해야 하나 하는 걱정 때문에 불안감이 들었다. ➡연주 후에도 지속되는 연주와 관련한 생각으로 인한 걱정 	<ul style="list-style-type: none"> • 변화를 주고자 시도한 것이 잘되지 않자 조금함을 넘어선 불안감이 느껴졌다. ➡연주와 관련한 과정에서 경험하는 불안과 당황스러움 • 다른 사람들이 어떻게 할지, 나는 어떻게 할지 웃음이 터져 나올 것 같았다. 사실 부담스러웠던 것이었던 것 같다. 소리에 집중하고 몰입하기까지 시간이 좀 걸렸다. ➡연주에 대한 부담감
2 단계	3 ~ 6	중재 경험 후 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 도구와 목소리를 이용해 음의 높낮이를 느끼고 이해하고 토닝하는 과정에서 내가 부르는 음과 박에 귀를 기울이고 느끼는 과정은 흥미롭고 새로운 기분을 제공하였다. • 그동안 연습을 잘 해오지 않는다고, 악보에서 보여지는 것을 충분히 표현하지 못한다고 혼나기만 했을 뿐 정말 음악을 어떻게 느낄 수 있는지 그 방법에 대해서 배워본 적도 생각해본 적도 없었다는 자기반성이 생겼다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 어색함을 떨치고 음악을 느끼면서 마음이 차분해지고 안정을 찾아감을 느꼈다. • 이렇게 많은 목소리 중에 나의 목소리가 있고 그 목소리가 섞일 때 들리는 이 음들이 우리 모두에게 영향을 주는 것 같았다. 그 느낌은 우선은 편안함으로 말할 수 있을 것 같은데 그 외에도 정의하기 어려운 다른 어떠한 기분이 들었다.

② 음악적 반응

<표 19> 대상자 C의 1단계에서 나타난 음악적 자료 분석

단계		음악적 반응과 관련한 반응의 변화	
		음악 자료	자료 분석
1	1	 <p>C: 난 이제 딴 생각은 안 할래 내 인생에 이젠 오르면 안 돼</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 전공자로서 대상자 C의 음악적 감각이 원래 제시한 화음으로 회귀할 수 있도록 즉각적으로 반응한 것이며 처음에 실수를 했지만 연주불안에 대한 중재경험을 하고 싶은 참여의 의지가 대상자 C로 하여금 완성을 할 수 있게 한 것으로 보인다. • 4번째 마디에서 대상자 C가 자신이 노래한 다음에도 한명이 더 남아있음을 알면서도 cadence를 형성한 것은 자신이 노래를 부르는 것을 종결하는 것을 알려주는 것으로 해석할 수도 있지만 cadence를 통해 음악적 안정감을 얻고자 하는 욕구의 표현이 될 수도 있다.
1	2		

〈표 20〉 대상자 C의 2단계에서 나타난 음악적 자료 분석

단계	회기	음악적 반응과 관련한 반응의 변화	
		음악 자료	자료 분석
2 단 계	3	 	<ul style="list-style-type: none"> • 대상자 A가 만들어가는 화성의 근음진행과 대상자 B가 부르는 주선을 위에 대상자 C의 화음이 어우러져 음악적으로는 더 완성도 있는 음악으로 들릴 수 있었는데 이러한 음악적인 성취는 대상자들에게 만족감과 자신감을 제공하였고 이러한 경험은 연주에 대한 불안감을 실제적으로 통제하는 경험이 되었다. • 특히 완전 5도의 음정 관계는 편안한 느낌을 제공하는데 대상자 C가 이러한 진행을 선택한 것은 본인의 불안에 대해 중재를 원하는 욕구가 반영된 것으로 해석할 수도 있고 실제로 중재가 된 것으로 볼 수도 있을 것이다.
	6	 	<ul style="list-style-type: none"> • 당김음은 안정성에서 벗어난 음악적 기법으로 노래의 시작을 이러한 기법으로 하는 것은 대상자 C의 불안정감을 반영한 것으로 해석할 수 있을 것이다. • 음악 경험과 관련하여 평소 변화의 폭이 컸던 대상자 C의 기질적인 면과 불안정한 상태가 연주의 시작을 불규칙 박을 이용하게 하였다면 이어지는 순차 진행의 선율은 대상자 C의 안정과 불안해소의 욕구의 반영이 표출된 것으로 보인다. 이후의 진행에서 이러한 대상자 C의 불안 상태와 욕구 반영을 위한 중재들이 개입되는 것을 목적으로 프로그램에 참여할 수 있도록 하는 것이 중요한 내용이 되었다.

• 대상자 B의 패턴이 끝나자 대상자 C가 하성에서 모드의 근음을 받아 다음 패턴으로 연결하려고 하는 시도를 하였다. 상행하는 선율을 사용해 A음으로 연결하여 도리안 모드의 i-vii의 진행의 근음에서 5도 떨어진 완전 5도를 이루는데 대상자 A와는 완전한 협화를 이루고 대상자 B의 선율에는 반주의 역할을 하는 등 음악적으로도 완성도 있는 연주가 되었다.

• 이 당김음 진행 이후 음정의 도약이 커지고 대상자 C의 선율의 음역도 확장되는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 큰 변화 뒤에 순차하행으로 다시 안정감 있는 진행이 이어졌다.

(4) 대상자 D의 언어적·음악적 반응

① 언어적 반응

대상자 D는 시간이 지날수록 자신이 연주를 위한 기본 베이스가 튼튼하게 갖춰져 있지 못하다는 것이 현재 연주를 지속하는 것에 지장을 주고 있다고 생각하고 있었다. 척도에 의한 점수는 대상자들 가운데 가장 낮은 점수를 기록하고 했다. 특히 연주불안 점수는 56 점으로 본 연구에 참여하는 다른 대상자들이 모두 60점 이상을 기록하고 있는 것과 비교하면 확실히 낮은 점수인 것으로 볼 수 있었다.

〈표 21〉 대상자 D의 1단계에서 불안과 관련한 언어적 자료 분석



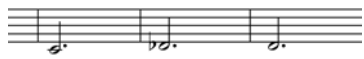

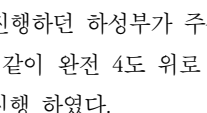
단계	회기	인식단계	불안과 관련한 언어적 자료	
			인지적 요인	정서적 요인
1 단 계	1	중재 경험 전 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 내가 여기 모인 사람들 중 유일한 남자라는 것은 내 목소리가 다르다는 것을 인식하게 했다. 다른 사람이 웃으면 나 때문인 것 같아서 남을 의식하지 않는 것이 쉽지 않았다. → 집중의 어려움 	<ul style="list-style-type: none"> • 옆에 치료사가 앉았던 것이 빨리 시작해야 한다는 조금함을 갖게 했다. → 지나친 떨림이나 공포감 • 내 목소리의 성격이 다른 사람들과 달라서 참여가 부담스러웠고 보통 연주할 때와는 다른 새로운 긴장감이 느껴졌다. → 연주에 대한 부담감
	2		중재 경험 후 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 눈을 감고 소리를 내면서 의식적으로 더욱 나의 목소리를 귀 기울여 들어보았다. 예상 밖으로 집중이 쉬웠다. 다시 생각해보니 내가 내 목소리를 들어보려고 노력을 기울이지 않았던 것은 아니었나 하는 생각을 하게 되었다.

〈표 22〉 대상자 D의 3단계에서 불안과 관련한 언어적 자료 분석


단계	회기	인식단계	불안과 관련한 언어적 자료	
			인지적 요인	정서적 요인
		중재 경험 전 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 목소리만 가지고 무엇을 할 수 있을까 걱정했는데 예상 외로 다양한 소리가 나와서 재미있었다. 처음에는 모방 수준이었지만 뭔가 달라져야지 하는 압박에서 벗어나 프레이즈를 생각하고 리듬이 느껴지니까 약속하지 않았어도 음악이 전개되어 가는 것도 느껴졌다. ➡ 더 좋은 연주에 대한 걱정 해소 	<ul style="list-style-type: none"> • 우리 모두가 개성 있는 소리를 내는데 그 조화로움이 즐거운 작업이었고 정말 오랜만에 전공하기 이전, 음악이 즐거웠던 때와 같은 기분이 들었다. ➡연주와 관련해 발생하는 지나친 흥분, 예민함의 해소
3 단 계	7 · 8	중재 경험 후 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 이 과정을 통해 내가 연주를 할 때 당장 하고 있는 것에 급급했음을 알게 되었고 프레이즈를 생각하고 음악을 느낀 후 연주에 들어가는 것이 얼마나 연주를 여유롭게 하는지를 깨닫게 되었다. • 이런 좋은 음악이 있어 하고 소개해주는 기분이라면 무대에 서는 것, 연주를 하는 것이 더 이상 불안하거나 긴장되는 작업은 아닐 것 같다. 이 프로그램에 참여하면서 그런 통찰을 배운 것 같다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 목소리를 이용한 언어가 아닌 음악적인 대화는 내가 음악적으로 더 많이 생각하게 되어 상상력을 더 풍부하게 했고, 내가 연주를 할 때 이런 음악적인 연결을 조금 더 생각하고 여유가 있다면 연주나 무대가 두려움의 대상이 아닐 수 있을 것이라는 기대감과 확신이 생겼다. 이런 기분은 나를 음악 안에서 즐겁게 하는 힘이 되어 주었다.

② 음악적 반응

〈표 23〉 대상자 D의 2단계에서 나타난 음악적 자료 분석

		음악적 반응과 관련한 반응의 변화	
단계	회기	음악 자료	자료 분석
			<ul style="list-style-type: none"> • 대상자 D는 음악을 만드는 과정에서 가장 마지막에 참여하는 성향이 있었다. 이러한 대상자 D의 반응은 연주에 대한 자신 없음이 표현되는 것이라고 할 수 있으며 연주불안의 인지적 요인 중 [좋지 못한 연주를 할 것에 대한 걱정]의 음악적 표현이라고 할 수 있는 부분이다.
2	3		<ul style="list-style-type: none"> • 대상자 D는 실패의 확률이 가장 적은 진행을 선택해서 진행하는 안전지향적인 성향을 가지고 있는 것이 음악적 반응을 통해 드러났다고 볼 수 있었다. • 주선율이 도약을 맞이하게 되자 같이 도약 상행하였는데 앞에서 노래한 음악적 진행과 같은 방법으로 앞에서는 순차 상행을 했다면 여기서는 순차 하행을 시키는 것을 볼 수 있었다. 대상자 D는 전체적으로 연주에 대해 부담감을 느끼는 연주불안의 정서적 요인에 의한 불안이 음악 반응 안에서 표현되었다고 할 수 있다. • 그러나 음정의 사용 외에 목소리의 사용이나 태도의 자신감 등이 2단계의 후반으로 갈수록 많이 보이기 시작하였고 전체적으로 음악적 조화에 대해 집중하는 것을 볼 수 있었다.
단	6		
			<ul style="list-style-type: none"> • 대상자 D는 하성부에서 주선율의 첫 음을 화음으로 받쳐주는 방식으로 선율을 순차 상행시켰다.
			<ul style="list-style-type: none"> • 이렇게 진행하던 하성부가 주선율의 도약에 따라 같이 완전 4도 위로 가는 등 크게 도약진행 하였다.

〈표 24〉 대상자 D의 3단계에서 나타난 음악적 자료 분석

단계	회기	음악적 반응과 관련한 반응의 변화	
		음악 자료	자료 분석
3 단 계	7 · 8	 <p>• 대상자 D가 연주에서 제시한 첫 선율로 처음 모티브는 장박-단박으로 이어지는 리듬의 순차적 진행을 이루고 있다. 그러나 음역의 사용에 있어서는 도약진행이 많고 도약의 폭도 크며 단순한 구조에 비해 변화가 많은 선율이라고 할 수 있다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 이 곡은 대상자 D가 프로그램 전체 회기 중 처음으로 선율적인 작업에 가장 먼저 참여한 내용이었다. 이러한 참여적인 변화는 대상자 D가 연주에 대한 부담감에서 일정 수준 이상 벗어났음을 의미하는 것이기도 하다. • 자기 소리를 내는 것 보다 전체적인 조화에 더 집중하던 이전의 반응과 달리 대상자 D는 곡 전체를 주도적으로 이끌었으며 그 모티브 안에서도 음악의 복잡성과 단순화를 적절히 사용하여 곡 전체가 재미있는 진행이 될 수 있게 하는 등 소극적 태도에서 적극적 태도로 변모하는 과정을 볼 수 있었다.

IV. 결 론

본 연구를 통해 얻어진 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 대상자들이 연구를 참여하게 된 동기와 관련한 상태불안 점수는 평균 51.5점에서 35.5점으로 유의하게 감소하였다($p < .066$). 따라서 대상자들의 상태불안 점수를 감소시키는 데 본 연구에서 실시한 목소리 즉흥 프로그램은 대상자의 상태불안 정도를 감소시키는 데 효과가 있었다.

둘째, 대상자들이 실제적으로 느끼는 연주불안을 수치화하는 연주불안척도에 의한 점수가 평균 65.0점에서 39.5점으로 유의하게 감소되었다($p < .068$). 따라서 대상자들의 연주불안을 감소시키는 데 있어 목소리 즉흥 프로그램은 효과가 있었다.

셋째, 본 프로그램을 실시한 결과 대상자들이 느낀 음악적 경험은 긍정적이었던 것으로 밝혀졌다. 이러한 내용은 연구대상자들이 직접 서술한 사후인터뷰질문지의 개방형 질문에 대한 답과 회기별 언어적 서술을 통해서 확인할 수 있었다. 더 나아가 본 연구에서 실시한 연주불안 감소를 위한 목소리 즉흥 프로그램은 연주불안을 경험하는 대상자의 연주불안의 하위요인 중 특히 인지적 요인으로 인한 불안의 중재에 더 효과적이었음을 확인할 수 있다.

양적척도에 의한 사전·사후 점수를 비교한 결과 대상자들의 불안점수 평균값이 통계적으로 유의미한 감소를 나타내었는데 이는 본 연구에서 시행한 목소리 즉흥이 연주불안을 느끼는 대상자들에게 긍정적인 영향을 미친 것으로 볼 수 있다. 특히 이들의 상태불안이 특성불안과 비교했을 때 더 큰 폭으로 감소하는 것을 척도에 의한 점수를 통해 확인할 수 있었다. 이러한 내용은 연주라는 상황을 제시하고 연주불안을 중재하였던 프로그램의 구성에도 그 원인이 있다고 보이며 기질적인 불안을 다루는 특성불안보다 당면한 문제와 해결과제가 분명한 상태불안이 더 중재되기 적합한 과정이었던 것으로 해석할 수 있다. 특히 상태불안의 문항 내용 중 차분함, 긴장, 편안함, 자신감, 즐거움에 대한 내용은 회기가 진행될수록 음악 작업을 통해 중재되는 것을 대상자의 언어적 피드백을 통해 확인할 수 있었다. 연구결과에 제시한 것 외에 내용적인 분석을 더 살펴보면 대상자들은 피로감, 결단력 부족, 문제 상황에서 대처와 관련한 항목에서는 점수의 변화가 크지 않았으나 예민함, 자신감, 안정감, 즐거움과 관련한 항목에서는 큰 폭으로 점수의 차이를 보이는 것을 발견할 수 있었다. 이러한 내용은 음악적인 내용에서도 드러났다. 대상자들이 목소리를 이용해 즉흥적으로 만든 선율에 대한 제목을 ‘나를 위한 응원’이나 ‘즐거운 노래’라고 한 부분은 이러한 불안과 관련한 요소가 중재되고 감소하였기 때문인 것으로 볼 수 있다.

프로그램이 진행되는 과정에서 대상자들은 음악전공자임에도 불구하고 음악에 대해 자신이 느끼는 부분이 크지 않았음을 통찰해내었고 이러한 통찰은 자신의 연주불안이 어디에서 기인하는 것인가를 찾아가게 하는 주요한 역할을 하게 되었다. 프로그램 초반에는 ‘타인의 의식하게 되어 집중하기 어려움’에 대해 언급하며 ‘불편한 마음’이 음악을 통해 나타난다고 하는 등 연주와 관련한 내면의 문제들이 외현화 되는 과정이 일어났고 이후 ‘음악은 항상 어려운 것이라고 생각’했고 ‘자신감이 더 필요한 나’에 대해 이야기 할 수 있게 되었는데 이러한 대상자들의 반응은 연주와 관련한 상황에서 어떠한 인지적 과정이 불안을 야기하는 지에 대해 발견할 수 있게 된 것으로 해석할 수 있다.

이와 같이 대상자들은 본 연구에서 진행한 목소리 즉흥을 통한 음악치료 프로그램을 통해 상태-특성불안 감소와 연주불안 감소에 도움이 되었다는 경험을 할 수 있었다. 대상자들은 이 프로그램을 통한 과정이 자신의 연주불안과 관련한 문제를 통찰하고 인식하여 외현화하는 과정을 통해 문제를 명확히 할 수 있었고 이로 인해 불안감을 감소하였다는 공통적인 의견을 모을 수 있었다. 이것으로 볼 때 본 프로그램에서 시행한 목소리 즉흥연주는 대상자들에게 연주불안을 감소시키고 불안과 관련한 문제를 파악하는 중요한 기회를 제공한 것으로 보인다. 또한 연주에 있어 자신감과 만족감, 성취감을 획득함으로써 연주불안에 대한 중재 뿐 아니라 연주에 자신감을 증진시키는 데 긍정적인 영향을 미친 것으로 생각해볼 수 있다.

대상자들 모두가 공통적으로 토닝의 과정이 가장 중재의 효과가 컸던 것으로 꼽은 것에

대한 이유로는 토닝은 처음 시도를 하기에 가장 어려운 내용이었으나 이후 익숙해지게 되자 자신을 찾아가고 연주불안을 느끼는 개인의 문제를 발견하게 하는 가장 중요한 역할을 하였음을 공통적인 의견으로 제시하였다.

대상자 A는 이러한 토닝의 효과에 대해 별 것 아닌 것 같은 단순한 소리의 울림이 우리의 목소리를 통해서 표현되고 다른 리듬을 사용하며 온 몸과 마음을 통해 귀로 되돌아왔다고 이야기하며 이러한 경험은 앞으로 연습을 할 때 어떻게 해야 할지에 대한 분명한 답을 제공해 주는 계기가 되었다고 대답하였다. 대상자 B는 토닝의 효과성에 대해 “토닝은 내 안에서 나오는 가장 자연스러운 울림에 여러 가지 리듬을 입히고 표현하는 것이었고 토닝의 진정한 느낌을 알게 되자 더 재미있어 지고 쉽게 접근할 수 있는 내용이었다. 연주가 이렇게 편할 줄이야 하는 생각이 미치자 내가 왜 그렇게 무대를 두려워했을까 연주를 불안해 했을까가 오히려 이상할 정도였다.”라고 표현하며 프로그램을 통한 연주불안 감소와 안정을 경험하였음을 진술하였다. 대상자 C는 인지적인 내용에 더 초점을 맞추어 진술하였는데 토닝을 통해 나를 찾아가고 나의 문제를 찾아내었다면 즉흥적으로 만드는 선율과 나의 노래는 발견한 나를 끌어내는 역할을 한 것 같다고 하며 토닝과 프로그램에 대한 효과성에 대해 이야기 하였고 대상자 D는 “목소리를 사용하고 추임새를 넣고 다른 사람이 노래를 부르는 옆에서 박을 맞추고 화음을 만드는 이 모든 과정이 음악 안에서 나를 편안하게 했고 기쁨이 찾아왔다. 나의 음악성이 재정립되는 것 같다.”고 응답하였다.

이와 같은 결과는 음악치료 프로그램이 연주불안 감소에 유의미한 영향을 미친다는 Wardle(1974), Stadum(1981), Brotans(1994), Brodsky & Sloboda(1997) 등의 선행연구들의 결과를 지지해준다. 이상의 결과들을 종합해본 결과 음악전공 대학생의 연주불안 감소를 위한 목소리 즉흥 프로그램은 일반적 불안과 연주불안 감소에 효과적인 프로그램이 될 수 있으며 이들에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여줄 수 있는 한 예가 된다. 음악전공 대학생들이 연주자로 성장해가는 과정에서 전공에 대해 심도 있는 연구와 기량을 배우는 대학 재학 기간에 연주자로서 느끼는 불안을 해소하기 위한 여러 방안이 필요한데, 본 연구는 이러한 연주불안을 호소하는 음악전공 대학생의 불안을 해소하기 위한 심리치료의 한 방안으로 음악치료 도입의 가능성을 제시한다는 데 그 의의가 있다고 하겠다.

앞으로의 후속연구에 있어서 목소리 즉흥의 유의성에서 밝혀낸 내용 중 토닝을 전문적으로 응용하여 전공생의 연주불안에 접근할 수 있는 연구가 필요할 것이라고 생각한다. 비록 하위영역 모두의 유의성을 만족 시켰으나 대상자들이 가장 유의하게 생각한 토닝이라는 치료적 목소리 즉흥 기법에 대해 충분히 다루지 못한 한계점을 보완한 연구가 개발되어 음악 치료가 대학의 음악 전공생들의 연주불안에 효과성 있는 중재로 활용되어지기를 바라는 바이다.

참고문헌

- 강봉규 (2000). **심리검사의 이론과 기법**. 서울: 동문사.
- 소미희 (2001). 대중연주상의 장애요인에 관한 조사 III. **서원대예술문화논총** 10(8).
- 안현주 (2005). 고등학생의 시험불안에 대한 학업적 자기조절 동기와 스트레스 대처 방식의 상호작용 효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영자 (1996). 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- Brodsky, W. & Sloboda, J. A. (1997). Clinical trial of a music generated vibrotactile therapeutic environment for musicians: Main effects and outcome differences between therapy subgroups. *Journal of Music Therapy*, (34)1.
- Brotons, M. (1994). Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Journal of Music Therapy*, 31(1).
- Corey, G. (1995). *Theory and practice of group counseling*. Pacific Grove, Calif: Brooks Cole Pub. Co.
- Hargreaves & North (1997). *The social psychology of music*. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Newham, P. (1998). *Therapeutic voice work: Principles and practice for the use of singing as a therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Spielberger, C. D. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA, Consulting Psychologist Press.
- Stadum, K. (1981). *Music performance anxiety: Temperature biofeedback versus temperature biofeedback with sedative music*. Unpublished Doctoral Dissertation, Texas Woman's University.
- Wardle, A. (1974). *Behavior modification by reciprocal inhibition of instrumental music performance anxiety*. In Madsen, C. K., Greer, R. D., & Madsen, C. H., Jr. (Eds.). *Research in music behavior: Modifying music behavior in the classroom*. New York: Teachers College Press, in Press.

- 게재신청일: 2009. 09. 21.
- 수정투고일: 2009. 10. 16.
- 게재확정일: 2009. 11. 11.