

Study on the Self-Efficacy for Older Adults Living Alone using Pansori Creative Therapy Program - Focusing on Vocal Sound -

Kim, Cheon Sa^{*}

The purpose of this study is to examine the effects of Pansori creative therapy focusing on a vocal sound on the self-efficacy of older adults living alone. Participants were 6 aged people who were living alone and who attended S Welfare Center for aged people. Pansori creative programs were provided twice a week for 6 weeks. The program consisted of 5 stages that had 50 minutes for each section. Quantitative data were collected from a pre-and post-self-efficacy scale (Park, Gyung-min, 1994) in order to confirm the changes in self-efficacy of the participants. Results showed statistical significance in self-efficacy scores ($p < .05$). In addition, positive verbal comments on decreased performance anxiety were found from participants during interviews conducted after the completion of Pansori creative program.

Keywords : Pansori therapy program, Vocal sound, Self-Efficacy, Older adults living alone

* Dept. of Music Therapy, Gwang Myeong Community Rehabilitation Center

판소리 창작 음악치료 프로그램을 통한 독거노인의 자기효능감 증진에 관한 연구 - 성음을 중심으로 -

김천사*

본 연구는 독거노인을 대상으로 성음 중심의 판소리 창작 음악치료 프로그램을 실시하고 자기효능감에 미치는 효과에 대해 알아보는 것을 목적으로 한다. 이에 서울에 위치한 S 노인복지관의 서비스를 제공받고 있는 독거노인 6명을 선정하고, 이들에게 5단계로 구성된 성음 중심의 판소리 창작 프로그램을 주 2회, 50분씩 총 6주 동안 제공하였다. 측정도구는 자기효능감척도(박경민, 1994)를 사용하였고, 하위영역별로 대상자들의 사전·사후 점수 결과와 평균에 대한 Wilcoxon 검정을 실시하였다. 세션이 종결된 후에는 인터뷰를 실시하여 만족도를 함께 살펴보았다. 연구 결과, 사전·사후에 측정한 자기효능감 척도의 점수변화가 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다($p < .05$). 이에 대해 비모수에 의한 Wilcoxon 검정 결과는 일반적 요인과 신체적 요인에 유의미한 차이가 있었고 사회적 요인은 증가수준이 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 대상자들의 사후 인터뷰를 통해서 높은 만족도를 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 판소리 창작 프로그램이 독거노인의 자기효능감을 증진시키는 데 효과적인 중재도구임을 입증해주고, 판소리의 치료적 특성을 제시한다는데 의의를 가진다.

핵심어 : 판소리 창작 음악치료 프로그램, 성음, 자기효능감, 독거노인

* 광명장애인종합복지관 음악치료사 (kimcheonsa@naver.com)

I. 서 론

1. 연구의 필요성

우리나라에서 인구 고령화는 역사상 그 유례를 찾아보기 힘들 정도로 빠른 속도로 진행되고 있다. 2000년을 기점으로 65세 이상 인구 비율이 7.2%에 이르러 본격적인 고령화 사회에 돌입하였으며 2010년 7월 현재에는 전체 인구의 11.0%에 달하게 되었다(통계청, 2010). 이에 따라 독거노인 수도 가파르게 증가해 2010년 현재 102만 1008가구로 전체 가구의 6%에 이른다(통계청, 2007). 이와 같은 현상은 전통적인 가족 중심의 부양체계가 붕괴되면서 나타난 결과로서, 미래의 전형적인 노년기 가구 형태의 하나로 전환될 독거노인 가구에는 가족의 기능적 측면에서 많은 문제점이 내포되어 있음을 의미한다.

노인은 노화의 정도에 따라 신체 기능의 저하 및 기능 장애와 기능 상실 등의 신체적 문제가 나타나며 고립과 소외, 수입 절감, 여가시간과 역할 상실 등으로 정서적·사회적 문제에 직면하게 되는데, 이는 자존감을 저하시켜 삶의 질을 떨어뜨리는 요인이 되기도 한다. 특히 독거노인의 경우 가족과 함께 살아가는 동거노인에 비해 더욱 많은 위기상황에 봉착한다. 독거노인은 대부분 가족동거노인보다 건강상태가 좋지 않고, 영양상태가 불량하며(김주희, 정영미, 2002), 자신의 생활을 스스로 책임지고 결정해야 한다는 심리적 압박감과 사회적 지지망의 결여 등으로 우울한 심리적 특성을 보인다(Ahn & Kim, 2004; Mottram, Sixsmith, & Wilson, 2007). 이와 더불어 고립에 기인한 심리·사회적 문제들로 인해 내향적이고 수동적인 성향이 증가하고, 생활태도가 무력감의 형태로 나타날 수 있다. 결국 독거노인은 심리·사회적 고립에 기인한 우울감을 경험하면서 죽음 등 극단적인 위협에 노출되고 심각한 사회문제를 야기하게 되거나(Blazer, 2002), 삶의 질이 더욱 낮아질 수 있다(김기순, 김연희, 2002). 독거노인은 직면한 문제를 능동적으로 해결하기 어려워 높은 자기효능감을 획득하는 데 많은 어려움이 있다.

자기효능감은 개인이 일정한 상황에서 의도하는 결과를 얻기 위해 일련의 조치를 조직하고 수행할 수 있는 자기 판단을 말한다(Bandura, 1977). 즉 주어진 상황에서 얼마나 능력을 발휘할 것인가에 대한 개인의 판단인 동시에(Peterson & Stunkard, 1992), 특정 행동을 수행할 수 있는가에 대한 개인의 신념 또는 자기 확신이다. 따라서 자기효능감이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 많은 노력을 하고 과제를 오랫동안 지속할 수 있고 문제의 해결을 부정적으로 바라보기보다는 성공적으로 상상하여(Arshadi, 2009) 어려운 상황을 잘 견뎌낸다. 그리고 이를 통해 자기효능감을 더욱 강화시켜 나간다(Bandura, 1977).

여러 연구들에서 노인들의 자기효능감과 심리적 안녕은 서로 연관이 있는 것으로 밝혀졌으며(Baker, Mendes de Leon, Richardson, Seeman, & Tinetti, 1996), 노년기의 자기효능감은 삶의

만족에 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다(백지은, 최혜정, 2005; 성혜영, 조희신, 2005). 당면 문제에 직접 대응해야 하는 독거노인에게 자기효능감은 심리적 안녕과 삶의 질 향상을 위한 필수 요인이라고 할 수 있는 것이다(Cox, Green, Hobart, Jang, & Seo, 2007).

자기효능감의 개념이 인간의 행동결정에 중요한 요인으로 인식되면서 신체적 여가활동 참가가 신체적 자기효능감에 미치는 영향에 대한 연구도 이루어졌다. 수영 활동 참가에 대한 분석(박윤식, 정재은, 2007)과 한국무용 프로그램 참가 연구(이건미, 2002) 등을 통해 신체적 자기효능감과 생활만족도가 서로 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

선행연구에서 보고에 따르면 노인의 신체적 자기효능감은 삶의 만족과 자기효능감과 밀접한 관계에 있으며, 주관적인 자기 인식의 영향이 많이 미치는 것으로 연구되었다. 자기효능감에 따른 여러 연구가 진행되었지만 음악치료 등 정서적 활동의 효과에 대한 연구는 아직까지는 미미한 상태다. 특히 노인 세대는 다른 세대보다 상대적으로 한국 전통음악에 익숙할 뿐 아니라 전통음악에 효과적으로 접근할 수 있는데도 전통음악을 활용한 음악치료적 접근은 민요나 사물놀이 등에 한정되어 있는 실정이다.

이에 본 연구에서는 판소리 창작 프로그램에 대한 참여와 자기효능감의 관계를 파악하였다. 전통음악에서 가장 늦게 생성된 성악곡인 판소리는 예악을 바탕으로 한 이념 중심의 음악에서 벗어나 자기감성을 적극적으로 표현할 수 있는 우리나라 근대음악의 시발점이자 정수라고 할 수 있다(백대웅, 2006). 판소리는 강하고 높은 배음과 꺾기나 농음에서의 동요성 그리고 다양한 가성과 울동적인 묘사성 등이 맺고 푸는 장단의 호흡과 큰 도약과 순차 진행의 음악적 흐름의 선율진행이 한데 어우러져 다양한 음악적 표현이 가능하다. 성음은 발성법에 따르는 음색이나 음질을 뜻하므로 같은 높이(pitch)의 음이나 선율형태라도 내용에 따라서 무겁고 침울하게(계면조) 표현하기도 하고, 깨끗하고 우렁차게(우조) 또는 즐겁고 희롱하듯(평조) 표현하기도 한다. 이에 판소리의 성음은 음악에 생명력과 역동성을 부여하고 대상자로 하여금 음악활동에 대한 집중과 표현력 증대로 궁극적으로 창조적인 자아를 만남으로써 치료적 효과를 극대화하는데 도모한다.

본 연구의 중심이 되는 판소리의 주요 음악적 특성 요소인 성음은 사설의 내용에 따른 다양한 느낌을 발성법을 달리하여 표현하는 것이다. 이러한 성음의 이면(사실주의)에 대한 추구는 소외와 고립으로 위축된 독거노인의 자기표현과 감정의 정화를 가능하게 하고, 표현예술치료에서 사용하는 신체동작(발림), 소리(창), 연기(성음) 등으로 효과적인 자기표현을 유도할 수 있다. 따라서 성음 중심의 판소리 창작 활동은 한 편의 이야기를 완성해나가면서 자신의 감정을 자연스럽게 표현하는 데 기여하고 자신감을 회복시켜 스스로에게 긍정적인 기대를 낳을 수 있다.

또한 5음 음계를 중심으로 구성된 전통음악 음계는, 이끈음에 따른 근음, 즉 반음 관계의 종지가 아니고, 판소리의 계면길(꺾기 기법)을 제외하고 어떠한 음들이 부딪혀도 협화

음으로 안정감을 주며, 심리적으로 제시된 음 안에서 선택하여 소리를 낼 때 부담을 덜어 줄 수 있다. 이러한 요소는 판소리의 가장 큰 특징 중의 하나인 ‘즉흥성’과 ‘개방성’에 기여하며, 판소리 창작 프로그램에서 전통음악의 호흡과 선율 등에 익숙한 고령자의 대상자들이 음악 안에서 창조적(즉흥성)인 모습을 보이는데 도모할 수 있다.

판소리 창작 프로그램은 참여자가 단순한 청자의 입장에서 머무는 것이 아니라 그룹 형태로서 능동적 참여를 기반으로 확장한 것으로 음악극의 치료개념 안에서 연결 지을 수가 있다. 능동적 참여의 관점에서 판소리 창작 프로그램의 치료적 요소를 살펴보면 판소리의 극적인 요소는 삶의 재경험 또는 대리경험으로서의 기능을 담당한다(허혜진, 2010). 즉, 판소리를 통해 자신의 삶에 대한 이야기를 다루어지게 되며, 삶과 결부된 경험을 자연스럽게 경험하게 되는 것이다. 또한 판소리는 창자, 고수, 관객이 추임새 등으로 자유롭게 공연에 참여하는 즉흥적이고 개방적인 형태이기 때문에, ‘창작’극의 한 유형으로 자발적인 참여를 유발하여 자신과 타인을 인식하고 그룹원과 경험을 나누며 사회적으로 인정받으면서 다른 삶을 체험할 수 있는 음악극의 장점과 어우러져, 대상자가 언어로 직접 표현하기 어려운 자신의 생각들을 노래를 통해서 표현하는 효과가 있다. 이것은 협동 작업을 통해, 이야기를 나누고 서로의 의견을 조정하며 자신의 역할을 수행하여 완성되는 음악활동으로서, 자신의 정서를 인식할 뿐만 아니라 소속감이나 상호보완적 관계를 경험할 수 있다.

본 연구에서는 성음을 중심으로 점진적으로 과제의 난이도를 올리는 방식으로 판소리 창작 프로그램을 구성하여 진행하였다. 쉬운 과제의 성공은 자기효능감의 증진에 별다른 영향을 끼치지 않는 반면, 어려운 과제의 성공은 자기효능감의 증진에 많은 영향을 미치므로 점진적인 과제 수행의 증진을 보여 가는 것이 자기효능감 향상에 효과적이기 때문이다 (Bandura, 1977).

따라서 본 연구에서 제시하는 창작 판소리 프로그램의 구성은 치료사가 대상자들에게 창작을 위한 과제를 점진적인 난이도로 제시하여 자기효능감에 효과적인 개입이 이루어지도록 하였다. 그룹으로 구성된 프로그램의 대상자들은 판소리 창작 과정에서 이야기를 나누고 협동함으로써 집단 응집력을 형성하고, 자신의 차례를 기다리는 과정에서 다른 그룹원들의 활동을 모델링 하여 자신들의 판소리를 수행함으로써 수행의 강도와 빈도수를 높일 수 있으며, 그룹원들과 직접 참여하여 만들어낸 완성된 음악을 노래함으로써 자신감 획득을 기대할 수 있다. 또한 판소리는 이야기를 만드는 과정에서 이면(사실주의)을 추구하며 성음 중심으로 노래하는 것으로 비슷한 연령과 상황에 있는 그룹원과 함께 감정을 공유하여 음악치료 그룹 안에서 공감을 받고 자신이 그룹 안에서 수용되는 경험을 통해 사회적 지지를 느낄 수 있다.

자기효능감의 증진에 대한 요소는 Bandura(1977)에 의하면 개인은 자신의 자기효능감은 다음의 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 정서적 각성의 4가지 정보원에 의해 증진될 수

있다고 제시하였는데 창작판소리 프로그램에 적용하자면 다음과 같다.

첫째는 성취경험으로써 대상자는 판소리 창작 프로그램을 통해 단계적 난이도 상향의 과제에 반복적인 성공경험을 얻고 창작이라는 결과물로서 직접적인 완수경험을 함으로써 강력한 동기를 제공받을 수 있다. 둘째, 그룹원과 함께 노래를 만들고 선율의 이면에 따른 작사를 위해 자신들의 이야기를 나누면서 응집력 향상과 긍정적 관계형성을 도모한다. 또한 자기효능감이 낮은 대상자는 비슷한 기능의 그룹원이 성공적인 활동을 수행하는 과정과 치료사의 모델링이라는 ‘대리적 경험’으로 자신도 할 수 있다는 생각과 수행의 동기를 강화한다. 셋째, 신뢰를 바탕으로 그룹원들 상호간에 서로 관심을 가지고 격려하고 함께 만들어가는 과정은 ‘언어적 설득’이 될 수 있으며, 마지막으로 판소리의 성음, 리듬, 길을 구조적으로 제시하고 정서를 유발하며 ‘생리적 각성’을 유도하여 성음 중심 과제 수행을 하는 데에 보다 적극적으로 참여하게 하도록 한다.

음악치료는 자기효능감 증진을 위한 4가지 정보원에 대한 제공과 중재가 가능하며, 이 같은 가능성을 바탕으로 한 판소리 창작 프로그램은 성음(발성)을 중심으로 점진적인 과제 난이도 상향을 제공하여 자기효능감의 증진에 효과적으로 접근하고자 하였다. 이를 위해 사전 세션을 바탕으로 진단된 대상자들의 기능에 맞춰 회기별 창작활동을 구성하여, 매 회기 성음 중심의 단계적인 점진적 난이도 상향된 과제의 수행으로 자기효능감의 일반화 정도를 도모하였고, 1인 1창과 1인 1고수 연주형태의 판소리를 그룹형태로 확장하였고, 이를 통해 사회적 관계망이 취약한 독거노인들에게 사회적 교류와 지지를 제공하고자 한다. 이에 본 연구에서는 독거노인의 자기효능감 증진에 초점을 맞춘 판소리 창작 음악치료 프로그램을 실시하고 그 효과를 알아보려고 한다.

- 1) 판소리 창작 프로그램은 독거노인의 자기효능감 증진에 효과가 있는가?
- 2) 판소리 창작 프로그램 프로그램은 독거노인의 자기효능감에 관련된 언어적·음악적 반응 증진에 효과가 있는가?

2. 용어 정리

1) 성음(조)

판소리에서의 ‘조’는 선율이 주는 느낌을 설명하는 악상기호로 ‘성음’을 의미하며, 조(성음)은 대표적 3가지(평조, 계면조, 우조)의 발성법에 따라 음색이나 음질을 달리하며 극적배경을 표현한다.

본 연구에서의 과제난이도 상향을 고려한 성음(발성법)을 다음과 조건화하여 제시하였다. 평조성음(평화롭고 한가하게)는 대상자가 본래 자신의 목소리로 편안하게 노래하는 것이며, 계면성음(구슬프고 애처롭게) 꺾기와 평으로 내기 그리고 떨기의 3가지 기법으로 감정을 표

현하며 노래하고, 마지막 단계의 우조(드세고 깨끗하게)는 각 음에 큰 음량의 강세를 두고 단전에서 나오는 발성을 유도한다.

2) 이면(裏面)

이면이란 판소리에서 소리가 3가지의 음악어법(장단, 성음, 길)을 사용하여, 사설에 따른 이야기 내용을 사실적으로 표현하고자 하는 상징적인 의미이다

본 연구에서의 이면이란 그룹이 만들어낸 이야기를 치료사가 제시한 성음으로 표현하고자 하는 행위이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울시 내 S노인복지관의 서비스를 제공받고 있는 독거노인 6명이다. 표집절차는 독거노인의 서비스를 담당하고 있는 관계자가 추천한 11명을 대상으로 2회기의 사전회기를 진행한 후, 치료사가 프로그램에 대한 소개와 동의를 얻은 대상자 6명의 선정 기준은 다음과 같다.

- 1) 최근 2년 이상 혼자 서울시내 거주하고 있는 65세 이상 남녀노인
- 2) 의사소통이 가능하고 의식이 명료하며 본 연구목적을 이해한 노인
- 3) 한글을 읽을 수 있으며 설문지에 응답이 가능한 자
- 4) 학력이 초등학교 졸업 이상인 자
- 5) 좌우 청력을 유지하며 음고 산출에 어려움이 없는 자
- 6) 참여에 대한 자발적 동의와 지속성이 가능한 자

2. 측정도구

1) 자기효능감 척도

본 연구에 사용된 자기효능감에 대한 척도는 Sherer, Maddux, Mercanante, Prentice-Dunn, Jacobs, & Rogers(1982)의 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감과 Ryckman, Robbins, Thorton, & Cantrell(1982)의 신체적 자기효능감을 박경민(1994)이 통합한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 26문항으로 이루어져 있으며, 일반적 자기효능감에 대한 11문항, 사회적 자기효능감에 대한 6문항, 신체적 자기효능감에 대한 9문항으로 하위요인이 나뉘어져 있다. 문항에 대한

〈표 1〉 대상자의 정보

대상자	성별	연령	교육 수준	주관적 건강수준	주관적 경제수준	자녀 유무	자기효능감 사전 점수
A	F	77	초등	보통	어려움	○	68
B	F	71	초등	보통	어려움	○	61
C	M	79	고졸	좋지않음	매우어려움	○	74
D	F	71	초등	좋지않음	매우어려움	○	73
E	F	72	초등	보통	어려움	○	75
F	F	74	초등	좋지않음	어려움	-	74

응답은 5점 리커트 척도로 최저 26점에서 130점까지의 점수 범위를 보이며 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 수준을 의미한다 본 도구의 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's α 값은 .88이었다.

3. 연구 설계 및 절차

본 연구는 서울시 내 S복지관을 이용하는 독거노인 6명을 대상으로 1주일에 2번씩 50분 동안 2회기의 사전 세션과 종결 세션을 포함하여 총 13회기 창작 판소리 음악치료 프로그램을 실시하였다. 총 12회기가 끝나고 1주일 후 종결파티에서 그룹으로 감상과 소감을 나누기에 앞서, 각 대상자별로 판소리 창작 프로그램에 대한 경험과 만족도에 관한 3문항의 질문으로 5분 이내의 사후인터뷰가 1:1로 실시되었다.

4. 연구 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 판소리 창작 프로그램의 중재의 사전, 사후 자기효능감 척도(박경민, 1994)에서 양적인 자료를 수집하고, SPSS for Window 12.0 K 프로그램으로 Wilcoxon 비모수 검증을 하여 유의수준 .05이하로 해석하였다.

5. 판소리 창작 프로그램 구성에 따른 과제 난이도 내용 및 논거

본 연구에서 제공한 판소리 프로그램은 본 세션 이외, 사전세션과 최종 세션을 포함하여 총 5단계이다(<표 2> 참조).

〈표 2〉 판소리 창작 프로그램 과제반이도 구성에 따른 내용 및 치료적 논거

단계	회기	구성	과제반이도 내용	자기표능감 관련 요인	치료적 논거
사 건 1	1	소개 담색	· 독창 부분에서 본 곡의 가사를 "나는 00한 000입니다. 이렇게 만나서 반갑습니다."라고 개사하여 자기소개가 이루어짐 * (그들원곡 수석어 개사)	· 자기인식 (긍정적 자아상)	· 널리 알려진 진도아리랑은 4도의 선술골격과 품겨운 세마치장단으로 내담자들이 초대받는 느낌과 자연스런 참여 유도할. 세마치장단의 3박자 제명의 붓점과 당김음으로 구성된 장단때턴은 내담자에게 어깨충 등의 신체적 용리임을 자극하여 치료사가 제시하는 동작을 자연스럽게 모방하도록 할.
		자기 소개	· 자신의 이름을 소개하며 독창 * (약속된 수석어 돌 넣어 자신의 이름 독창으로 소개하기)		
사 건 2	2	장점 소개 쟁면조	· 대상자는 독창에서 자신의 소개가 이루어지는 대상자에게 후렴구의 손동작을 포함 * (어깨충 → 손동작)		· <진도아리랑>은 판소리의 제면될 성음과 기법이 한 길래로써 기법적인 요소로 이루어진 제면 조성음을 익힐 수 있으며, 판소리 창작에 앞서 진숙한 진도아리랑을 명조, 제면조, 우조 성음으로 조인화된 파제나이기도 상황에 따라 절근해봄으로써 대상자의 성음에 대한 이해도모와 앞으로의 판소리의 활동에 대한 탐색을 제공.
		3조 소개 뽕조 쟁면조 우조	· 대상자는 독창에서 자신의 장점을 소개하는 것으로 개사함 * (그들원 수석어 개사 → 대상자될 자신의 장점으로 수석어 개사)		
도 일 1	1	판소리 개사 사항가	· <진도아리랑>의 제창(후렴) 부분만을 개사하여 <인사노래>를 만들. * (그들원곡 수석어 개사 → 문장 개사) * (개사내용이 자신중심에서 타인으로 확장)	· 자기조절 능력 · 성취감	· 인사노래의 편곡은 창작의 준비단계임. · 판소리의 훈항가에서 가장 잘 알려진 <사항가>의 한 소절(제면질)은 지난 활동에서 제면조의 확장된 음용단계임. <사항가>의 가사는 사형하는 이를 만나니 기분이 좋아진다는 내용으로 상호작용을 촉진하며, 이는 인사노래에 해당하는 예비로 벨로 서로 협력하여 연주하는 목적과
		인사 노래	· 대상자들이 도출한 가사에 맞게 음의 수정이 이루어짐 * (선율 수정-음의 생략)		
			· 레조비이트 벨 연주(조, E, A)를 노래하며 자유		

<p>· 림양아리랑의 등장부분들 같은 음제인 <사랑가>의 한 대목을 치료사가 제시한 빈칸을 채우며 개사 * (빈칸 → 편소리)</p>	<p>· 제시된 <사랑가>의 대목은 3가지 길이 전조하면서 한 노래에 있어 편소리의 3가지 선율을 접해하며 이해 도모 또한 편소리에 대한 특징을 얘기하며, 편소리 창작에 앞서 개사한 <사랑가>에 아니리를 첨가하여 이야기를 만들어봄은 앞으로 진행될 활동에 대한 예비단계가 됨.</p>
<p>· 대상자는 2명의 짝을 지어, 그룹원들 앞에 나와서 기타와 장고를 각각 연주하며 다른 그룹원의 노래를 반주한다.* (그룹원 앞에서 격파 할애 새로운 악기들 자유롭게 연주)</p> <p>· <사랑가> 한 대목 듣기* (<사랑가>의 한 소절에서 아니리까지 포함된 <사랑가>한 대목으로 확장)</p>	<p>· 자기효능감이 낮은 내담자에게 등장부분에서 자신이 잘 하는 것에 대하여 확인하고 다른 그룹원과 나눔으로써 강점에 대한 강화로 자신감 향상을 유도함.</p> <p>· 핸드벨과 색깔 악보물 이용한 창작과정에 두려움이 있을 수 있는 색깔로 선율을 만들어감으로써 심리적으로 부담감을 덜어주고 시각적으로 흥미를 유도할 수 있음.</p> <p>· 치료사가 평조선율이 도출되도록 구조적으로 활동을 제시하고, 이에 기인하여 각곡원 선율은 정점과 밝은 분위기의 '평조'로써 내담자들에게가 시를 유도해내는데 이미지를 주는 데 기여함</p>
<p>· 대상자는 <진도아리랑>과 <림양아리랑>의 세마치장단을 세마치장단의 강박위주로 악기를 연주한다.*(개연형 강박 리듬 맞추기)</p> <p>· 대상자는 사전선선에서 한 번 경험하였던 3가지의 제면조 성음 기법을 제시된 각각의 세 가지</p>	<p>· 성취감</p> <p>· 자기조절 능력</p> <p>· 과제 난이도</p> <p>· 상호</p>
<p>· 대상자들은 자신들의 현재 기분을 "이렇게 만나서 반가워요"로 표현하여 각시를 한다. * (노래 선율에 맞게 작사 현재시제)</p> <p>· 평조선율을 노래 가사와 자신의 기분을 생각하며 노래함 * (자연스러운 자유발성)</p>	<p>· 성취감</p> <p>· 자기조절 능력</p>

권 계

<p>높이(공간)에 따른 성대진동을 묘사한 포기법을 보고 모델링에 맞게 창작함 *색별약보, 펜드블 악기 활용) → (높이와 공간에 따른 기법포기법으로 3가지 음이 구성된 약보 · 목소리 활용)</p> <p>· 대상자들은 그룹원과 노래가사를 만(노래 선율에 맞게 작사 · 과거시제로 확장)</p> <p>· 제면조선율을 3가지 기법으로 노래함 *찍기 · 펄으로 내기 · 펄기 3가지 제면성음으로 완성)</p>	<p>· 파제 난이도 선호</p>	<p>포서 제면조선율이 나오도록 구조적으로 활동을 제시하고, 이에 기인하여 작곡된 선율은 예저로운 분위기로써 내담자들에게 기사를 유도해내는 데 기여함.</p> <p>· 3가지의 제면조의 기법을 소리의 표현력을 상징하는 기호(멜기아레), 찍기(찍), 펄으로 내기(중)와 함께 포기하고 4도 간격으로 이루어진 음고에 따른 공간 배치(상, 중, 하)를 하여 대상자가 제면조의 역동적인 성음의 이면에 접근하도록 함.</p>
<p>· 대상자는 2명씩 짝을 지어 <경기아리랑>의 강박에 혼자임으로 화음을 연주한다. *2회기의 빠</p> <p>· 화음 연주 경기 아리랑</p> <p>· 대상자들은 대상자가 순서별로 혼자임의 제명(술, 라, 도, 레, 미)을 인식한 후에 제시된 공간 안에 자신이 선택한 제명을 넣어 작곡 *(악기와 목소리 활용), *(제명에 따른 음고 인식)</p> <p>· 대상자들은 그룹원과 노래가사를 만들 *(노래 선율에 맞게 작사 · 미래시제로 확장)</p> <p>· 우조선율을 가사에 어울리게 '해학하게' 노래함 *(모든 음을 2역 음향의 강세 두어 받침) *(진양조 → 중모리 · 펄포의 변화)</p>	<p>· 성취감</p> <p>· 자기조력 능력</p> <p>· 파제 난이도 선호</p>	<p>· 그룹원들은 익히 알고 있는 경기아리랑을 노래하여, 치료사의 지시에 따라 짝을 지어 화음연주를 하는 것을 집중력이 요구되고 자신의 책과 함께 함으로써 응집력 강화도 기대할 수 있음.</p> <p>· 우조창락에서 2역 음향의 강세 두어 발생의 성음은 자기강화를 제공하며, 형식의 확장과 함께 난이도를 높인 구조화된 활동 성취감은 자기효능감 증진에 필수적인 요인으로 작용할 것임.</p> <p>· 우조의 해학적이고 호기 있는 성음은 3박 중 마지막 곡으로 희망적이고 긍정적인 강화를 할 수 있는 가사를 만들어내는 데 기여할 것이며, 우조의 성음으로 내담자들은 큰 음향과 당당한 모습을 표현하며 노래함으로써 가사의 내용을 내면화시키는 데 도움함.</p>
<p>· 대상자는 치료사가 연주하는 기본 5박자(JJJ)</p> <p>· 아리랑 노래</p>	<p>· 성취감</p>	<p>· 하나의 짜여진 노래로의 통합하여 엮는 활동은 자신의 이야기인 가사의 긍정적인 부분을 내면화 하고 지난날을 통합할 수 있는 제기를 마련해줄</p>

<p>이야기 역기 아니리 참가</p>	<p>· 대상자들은 3가지의 작곡된 노래를 활동시간에 나눴던 미리 나누었던 이야기를 바탕으로 아니리를 참가하여 판소리의 형태를 완성 (*부분 → 통합)</p>	<p>· 자기조절 능력</p>	<p>수 있음. · 내담자들과 함께 이야기를 나누고 공감대를 형성하여 이야기를 써는 활동을 통하여 자신의 경험을 객관화시켜 바라보고 지지를 얻을 수 있으며, 자신의 내재적 힘을 촉진시킴.</p>
<p>즉흥동작 정선 아리랑 7 창작 판소리 수정 및 보안</p>	<p>· 대상자는 흥겨운 정선 아리랑에 맞춰 즉흥동작을 취하며 노래 * (동작 유도 → 자발적 동작) · 대상자들은 아니리까지 완성된 노래를 불러보며 노래를 익힘 * (통합, 아니리 참가)</p>	<p>· 성취감 · 자기조절 능력</p>	<p>· 만든 음들을 주도적으로 수행하고 타 그룹원과 어울려서 그룹만의 제작 및 실행과정을 통해 주도성과 공감 등 다양한 긍정적 경험을 제공받을 수 있음. · 자신이 할에 창작한 완성된 형태의 곡을 통합하여 불러보면서 성취감을 얻을 수 있음.</p>
<p>8 동작부분 추가완성</p>	<p>· 원래의 선율의 한 악구만을 바꿔서 동작부분을 추가하여 만들고 받는 형식으로 확장 * (행려의 확장) · 동작부분에서 제시된 빈칸에 자신의 이야기를 채워 노래 * (그룹원과 협력된 가사 → 대상자별 개인적 가사)</p>		<p>· 악보화 된 선율과 아니리를 보면서 음악의 흐름이 자연스러울 수 있도록 그룹원간의 협력이 이루어질 수 있도록 자기조절능력과 과제난이도선호, 성취감 등 일반적 자기효능에 필요한 요인들이 활발히 기능하는데 도움.</p>
<p>9 취종 리허설 10 녹음 확인</p>	<p>· 대상자들은 자신들의 동작 부분에서 즉흥성을 띠며 새로운 리듬과 선율로 노래 * (장조성) · 치료사가 제시하는 장단 틀 안에서 대상자는 소고로 악기를 연주하며 노래 * (장악력에 악기 연주 추가)</p>	<p>· 성취감 · 자기조절 능력 · 과제 난이도 선호 · 자신감</p>	<p>· 그룹원들은 자신들이 작곡한 것을 직접 시각적으로 확인하고 노래할 수 있는 시간을 경험해보도록 해서 결과물에 대한 성취감 경험. · 내담자는 녹음된 음원을 다른 사람들과 듣고 긍정적 피드백을 받는 과정을 통하여 원수경험을 극대화, 원수경험을 위한 동기 유발 가능.</p>

환 수

Ⅲ. 연구결과

1. 척도 검사 결과

1) 대상자들의 자기효능감에 대한 사전·사후 점수 결과

<표 3> 자기효능감에 대한 사전·사후 검정결과와 비교검정

대상자	사전	사후 (증감%)	M		SD		Z	p
			사전	사후 (증감%)	사전	사후		
대상자A	68	89(30.9)						
대상자B	61	89(45.9)						
대상자C	74	85(14.9)						
대상자D	73	89(21.9)	70.83	86.67 (22.4)	5.42	2.66	-2.207	.027*
대상자E	75	83(10.7)						
대상자F	74	85(14.9)						

* $p < .05$

2) 대상자들의 자기효능감의 하위요인에 대한 사전·사후 점수 결과

본 연구에서 사용한 자기효능감 반응 척도는 세 개의 하위요인을 가지고 있고, 일반적요인, 사회적요인, 신체적요인의 사전·사후의 점수 결과는 <표 4>와 같다.

판소리 창작 프로그램을 통한 대상자들의 자기효능감 반응 하위요인 중 일반적요인은 평균 점수가 사전 점수 28점에서 35.83점으로 증가하였으며, 사회적요인의 평균 점수는 사전 점수 16.67점에서 20점으로 증가하였다. 신체적요인의 평균 점수는 사전 점수 26.17점에서 30.93점으로 증가하여 모든 하위 요인의 평균 점수가 사전보다 사후에 증가한 것을 볼 수 있다. 각 하위요인의 사전·사후 점수에 대해 비모수에 의한 Wilcoxon 검정을 한 결과는 다음과 같다. 유의수준 .05에서 일반적요인의 유의확률이 .028, 신체적요인의 유의확률이 .046으로 유의하였고, 사회적요인의 유의확률은 .102로 유의하지 않았다. 따라서 사전·사후 점수 차이를 분석한 결과 일반적요인과 신체적 요인에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

〈표 4〉 자기효능감 반응 척도 하위요인에 의한 사전·사후 검정결과와 비교검정

하위 요인	대상자	사전	사후 (증감%)	M		SD		Z	p
				사전	사후 (증감%)	사전	사후		
일반적 자기 효능감	대상자A	29	37 (27.6)	28	35.83 (28.0)	2.19	4.18	-2.201	.028*
	대상자B	25	36 (44.0)						
	대상자C	28	29 (3.6)						
	대상자D	26	42 (61.5)						
	대상자E	29	35 (20.7)						
	대상자F	31	36 (16.1)						
사회적 자기 효능감	대상자A	14	18 (28.6)	16.67	20 (20.0)	2.16	3.85	-1.633	.102
	대상자B	14	26 (85.7)						
	대상자C	18	18 (0.0)						
	대상자D	18	15 (-16.7)						
	대상자E	19	22 (15.8)						
	대상자F	17	21 (23.5)						
신체적 자기 효능감	대상자A	25	34 (36.0)	26.17	30.83 (17.8)	2.48	4.67	-1.992	.046*
	대상자B	22	27 (22.7)						
	대상자C	28	38 (35.7)						
	대상자D	29	32 (10.3)						
	대상자E	27	26 (-3.7)						
	대상자F	26	28 (7.7)						

* $p < .05$

IV. 결 론

본 연구는 최근 심각한 사회문제로 부각되고 있는 독거노인을 대상으로 판소리 창작 프로그램을 실시하여 이들의 자립생활에 핵심역할로 기능하는 자기효능감을 증진시키는 데 목적을 두고 진행되었다. 이를 위해 서울에 위치한 S노인복지관의 서비스를 제공받고 있는 65세 이상의 인지적·신체적 손상이 없는 독거노인 6명을 대상으로 주 2회 총 6주간 12회기의 판소리 창작 프로그램을 실시하였다. 대상자의 자기효능감의 차이를 비교하기 위해

판소리 창작 프로그램 실시 전·후에 자기효능감척도(박경민, 1994)를 측정하는 양적 연구를 실시하다. 또한 사후 인터뷰를 통하여 판소리 창작 프로그램에 대한 경험에 대하여 알아보았다. 이를 통한 본 연구 결과에 대한 요약과 시사점은 다음과 같다.

첫째, 판소리 창작 프로그램 실시 이전과 이후에 측정한 대상자의 자기효능감 척도의 평균점수가 70.83점에서 86.67점으로 15.84점 증가해 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($p < .05$). 이는 판소리 창작 프로그램이 독거노인의 자기효능감 증진에 긍정적으로 영향을 미쳤음을 의미한다. 프로그램에 참가한 대상자들은 회기마다 난이도가 점진적으로 상향된 과제를 성공시키면서 직접 창작물을 만들어냈고 결국에는 하나의 이야기를 담은 판소리를 완수함으로써 자기효능감 증진에 효과적으로 접근할 수 있었다. 또한 판소리에서 감성과 직접적인 관계가 있는 요소인 성음 중심의 활동은 내담자의 표현이 구체화되고 종결단계에서 극대화되면서 창조적인 모습을 보이는 데 기여하였다.

둘째, 판소리 창작 프로그램은 자기효능감의 하위요인 중에서 일반적 자기효능감 증진에 가장 효과적이었으며, 사회적 자기효능감의 증진에는 그 효과가 낮았다. 대상자들의 자기효능감 반응척도 하위요인별 사전·사후 점수를 살펴본 결과, 일반적 자기효능감이 가장 크게 상승했으며 신체적 자기효능감도 유의미한 상승을 보였다($p < .05$). 하지만 사회적 요인에서는 유의미한 상승이 나타나지 않았다($p > 0.1$). 이러한 결과는 대상자들의 과제난이도 선호를 고려한 구조화된 음악 활동 안에서의 성취경험이 일반적 자기효능감 증진에 긍정적 영향을 미치는 것으로 볼 수 있으며, 자신의 능력에 대한 믿음의 향상은 노인들의 신체기능의 자기인식에도 큰 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 사회적 자기효능감에서 유의미한 차이를 보이지 않은 것은 독거노인의 심리·정서적 문제의 근본적 원인이라 할 수 있는 고립과 소외 부분에 접근하여 효과적인 중재를 이루기에는 실행기간이 6주밖에 안 될 만큼 짧은 탓으로 해석된다. 그리고 판소리 창작 프로그램의 구성이 그룹 구성원들의 지지와 교류보다는 개인의 성취감에 더 중점을 두었기 때문으로 볼 수 있다.

셋째, 일반적 자기효능감의 구성요소에서 전반적인 증가추이를 보여 긍정적인 변화가 있었고, 사후 인터뷰를 통해서 높은 만족도를 확인할 수 있었다. 녹화자료를 바탕으로 대상자의 언어적·음악적 표현을 분석한 결과, 회기가 거듭될수록 대상자들의 자발적인 참여와 과제해결 능력의 증가가 관찰되었으며, 판소리 창작을 통해 성취감과 자신감을 경험한 것을 확인할 수 있었다. 또한 프로그램 종결 후 실시한 인터뷰 분석 결과, 대상자들은 판소리 창작 프로그램에 높은 만족도를 보였으며 자신이 만들어낸 창작 결과물에 만족감과 자신감을 가장 크게 느낀 것으로 확인되었다. 이와 같은 결과는 음악치료 프로그램의 중재를 통해 자기효능감을 향상시킨 연구들(고민정, 2008; 구새롬, 2007; 주혜윤, 2009)의 결과와도 일치하는 것이다.

본 연구는 최근 급증하는 독거노인의 사회·심리적 문제가 사회문제로 대두되고 있는 현

재의 상황에서, 판소리 창작 프로그램을 자기효능감 증진의 중재 도구로써 독거노인들에게 제공하여 판소리의 치료적 특성을 검증하고, 판소리의 음악치료로의 접근 가능성을 확인하고 제시한 것에 그 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 그에 따른 제언은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자들의 연령(70세 이상)에 따른 낮고 좁은 음역으로 인하여 판소리 기법의 다양한 묘사성과 표현성을 활용하는 데 한계가 있었다. 판소리는 우리나라 음악의 모든 기술을 총체적으로 담고 있는 성악곡이다. 이에 후속 연구에서는 판소리 기법의 활용을 확대하여 판소리의 특징을 더욱 심도 있고 다양하게 적용하기를 제안한다.

둘째, 한 편의 완결된 판소리 창작을 위한 원활한 라포형성을 유도하고자 대상자의 연고지의 아리랑을 주제로 악기연주(도입활동)을 하였지만, 독거노인의 심리·정서적 문제의 근원인 소외와 고독감을 해소하기에는 6주 12회라는 기간은 너무 짧았다. 따라서 후속연구에서는 판소리 창작 프로그램의 시행기간을 장기화하여 그룹 구성원들의 응집력과 긍정적 지지관계를 발전시켜 대상자들이 충분한 사회적 대리망을 경험할 수 있도록 할 것을 제안한다.

셋째, 판소리 창작 프로그램을 치료 현장에서 활용하려면 치료사는 판소리의 가창기법(성음)에 대한 기본지식을 갖추고 전통음악을 두루 이해하고 있어야 한다는 제한점이 있다. 그러나 이미 창작된 판소리를 치료적으로 활용하거나 판소리의 구성요소인 아니리, 발림, 추임새 등의 부분적인 도입도 가능하다. 따라서 치료의 목적으로 창작되거나 각색된 판소리를 현장에서 활용하기를 바란다.

이 외에도 판소리의 치료적 특성에 따른 자기효능감 증진의 매개효과에 대한 연구와 종합예술인 판소리에 통합적이고 다차원적으로 방식으로 접근해 다양한 치료적 중재 방안을 도입할 것을 제언하는 바이다.

참고문헌

- 고민정 (2008). 우울성향 여대생의 자기효능감 증진에 대한 즉흥연주 효과성 연구. 이화여자 대학교 석사학위논문.
- 구새롬 (2007). 우울성향 여중생의 블루스 음악형식을 활용한 자기효능감 증진 연주활동. **음악치료교육연구**, 4(2), 1-17.
- 김기순, 김연희 (2002). 노인의 자아존중감과 삶의 질과의 관계 연구. **노인복지연구**, 17(1), 157-189
- 김주희, 정영미 (2002). 독거노인의 건강실태와 삶의 질에 관한 연구. **노인간호학회지**, 4(1),

16-26.

- 박경민 (1994). 자기효능감과 사회적 지지에 따른 노년기 우울에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 백대웅 (2006). **정통음악의 흐름과 역동성**. 서울: 보고서.
- 백지은, 최혜정 (2005). 한국노인들이 기대하는 성공적인 노화의 개념, 유형 및 예측요인. **한국가정관리학회지**, 23(3), 1-16.
- 성혜영, 조희신 (2005). Rowe와 Kahn의 구성요소를 활용한 성공적 노화모델. **한국노년학**, 26(1), 105-123.
- 이건미 (2002). 한국무용이 노인여성의 신체적 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향. 용인대학교 석사학위논문.
- 이민숙 (2005). 노인의 우울과 자살에 대한 사회적 지지의 영향. **임상사회사업연구**, 2(3), 191-211.
- 박윤식, 정재은 (2007). 수영 참여자의 신체적 자기효능감 차이 분석: 성, 연령, 참여기간, 참여빈도, 운동수준을 중심으로. **한국스포츠리서치**, 18(4), 339 -348.
- 주혜윤 (2009). 인터넷 중독 청소년의 자기효능감 향상을 위한 즉흥연주 사례연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 통계청 (2007). 장래가구추계, <http://www.nso.go.kr>
- 통계청 (2010). 고령자 통계, <http://www.nso.go.kr>
- 허혜진 (2010). 지역아동센터 아동의 또래 관계 기술 증진을 위한 창작 음악극 프로그램 효과 연구. **음악치료교육연구**, 7(1), 43-69.
- Ahn, Y. H. & Kim, M. J. (2004). Health care needs of elderly in a rural community in Korea. *Public Health Nursing*, 21(2), 153-161.
- Arshadi, N. (2009). Motivational traits and work motivation: Mediating role of self-efficacy. *Journal of Education & Psychology*, 3(2), 67-80.
- Baker, D. I., Mendes de Leon, C. F., Richardson, E. D., Seeman, T. E., & Tinetti, M. E. (1996). Self-efficacy, physical decline, and change in functioning in community-living elders. *The Journals of Gerontology. Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 51B(4), 183-190.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Blazer, D. G. (2002). Self-efficacy and depression in late life: a primary prevention proposal, *Aging and Mental Health*, 6(4), 315-324.
- Cox, O. P., Green, K. E., Hobart, K., Jang, J., & Seo, H. (2007). Strengthening the late-life care process: Effects of two forms of a care-receiver efficacy intervention, *Gerontologist*, 47(3), 388-397.

- Mottram, P., Sixsmith, A., & Wilson, K. (2007). Depressive symptoms in very old living alone: Prevalence, incidence and risk factors. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(4), 361-6.
- Peterson, C. & Stunkard, A. J. (1992). Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy, and explanatory style. *Applied and Preventive Psychology*, 1, 111-117.
- Ryckman, R. M., Robbins, M. M., Thorton, B., & Cantrell, P. (1982). Development and validation of a psysical self-efficacy scale, *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(5), 891-900.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercanante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation, *Psychological Reports*, 51, 663-671.

- 게재신청일: 2011. 4. 13.
- 수정투고일: 2011. 4. 17.
- 게재확정일: 2011. 5. 10.