

학교 부적응 청소년의 적응유연성 향상을 위한 지지적 노래만들기

김지원*

본 연구는 지지적 심리치료의 치료적 접근 방식인 내적 자원 확립을 중심으로 한 지지적 노래만들기 프로그램이 학교 부적응 청소년의 적응유연성을 향상시키는지 알아보기 위한 사례 연구이다. 4명의 학교 부적응 중학생을 대상으로 총 8회기의 지지적 노래만들기 프로그램이 회기 당 50분씩 진행되었으며, 대상자들은 회기별 목표에 따라 현재 심리적 적응 문제에 대해 가사를 만들고 완성된 노래를 가창 및 토의하는 활동에 참여하였다. 결과 분석을 위해 사전·사후 적응유연성 척도 검사를 실시하고 4개 하위요인별 점수 변화를 평가했으며, 참여자들의 가사를 분석하여 적응유연성 하위요인과 관련된 내용이 어떻게 반영되었는지 살펴보았다. 연구 결과 모든 참여자들의 적응유연성 점수가 증가했으며, 가사 분석 결과 참여자 4명 모두 각자의 가사에 표현한 현재 적응 문제의 하위요인과 관련하여 가장 큰 변화를 보였다. 결과적으로 지지적 노래만들기 프로그램에 참여한 학교 부적응 청소년 모두는 적응유연성 향상을 나타냈다. 이러한 연구 결과는 노래를 만드는 과정이 학교 부적응 청소년의 심리적 적응 문제와 내적 자원을 다루어 문제를 바라보는 시각 변화를 유도하였으며, 이를 통해 학교 적응을 위한 적응유연성을 향상시키는 데 기여할 수 있음을 시사한다.

핵심어 : 학교 부적응, 청소년, 적응유연성, 지지적 노래만들기

*주저자 및 교신저자: 세브란스 연세암병원 완화의료센터 음악치료사, 음악중재전문가(KCMT)
(wonwonn@daum.net)

I. 서론

학교 부적응은 학교생활에서 요구되는 규범과 개인의 행동양식 사이에서 발생하는 갈등을 개인의 역량으로 적절히 해결하지 못해 발생하는 적응 문제이다(Ro, 2002). 청소년기는 심리 사회적 측면에서 다양한 발달 과업의 성취가 이루어지는 시기로, 청소년들은 학교생활을 통해 자아정체성(Jung, 2008), 다양한 환경과 관계에서의 역할 인식 및 통합(Lee & Ha, 2011), 문화적 신념과 행동 양식(Rice & Dolgin, 2009) 등을 습득한다. 즉 성인이기 이전 사회관습적 역할을 수용하기 위한 준비 단계이기 때문에 건강한 사회구성원으로 기능하기 위한 교육과 훈련이 필요하다. 반면 청소년들의 학교 부적응은 학업중단으로 이어지는 중대한 요인이 되며 학교 부적응 청소년들은 학업 중단 이후 비행 청소년으로 남는 경우가 많다(Yoon, Seo, Ryu, & Cho, 2014). 이처럼 교육 기회의 부재는 이들이 성인이 되어 대면하게 되는 사회에 대한 심리적 적응 및 역할 수행에 영향을 준다는 관점에서(Lee & Cho, 2007) 개인적 문제에 국한되는 것이 아니라 사회통합에 영향을 주는 포괄적인 사회 문제로 볼 수 있다(J.-B. Kim, 2009; Lee, 2011). 따라서 청소년들의 성공적인 학교 적응을 위한 개입과 대책마련이 필요하다(Lee & Kim, 2007).

학교 부적응 청소년들의 경우 개인의 취약한 심리 상태와 부족한 심리적 자원들이 외부 환경과 상호작용하며 부적응 행동 양식을 발전시키므로(Rice & Dolgin, 2009), 이들의 심리적 역량을 강화하는 것의 중요성이 강조된다(Jang, 2009; Lee, Lee, & Kim, 2013; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, & Sawyer, 2003). 이러한 맥락에서 학교 부적응 청소년의 적응을 위해 의미 있게 다뤄지는 개념으로 적응유연성(resilience)이 있다. 적응유연성이란 발달상의 위기를 초래하는 스트레스 상황에 적응하는 데 있어 긍정적인 결과를 기대하게 하는 역동적인 대처 과정 및 기제를 의미한다(Hjemdal, Friborg, Stiles, Martinuseen, & Rosenvinge, 2006). 적응유연성은 스트레스에 대한 반응을 결정하는 긍정적인 심리적 기반인 개인 내적 보호요인과 스트레스 상황의 부정적 영향을 완충하는 외적 보호요인으로 이루어지는데, 이 중 개인 내적 보호요인이 심리적 역량에 해당하는 것으로 긍정적 자아 개념, 정서 조절, 대안적 사고 및 효과적인 대처 노력 등을 포함한다(Hjemdal et al., 2006).

청소년의 적응유연성에서는 심리사회적 발달 측면에서 가장 우선적으로 개입할 수 있는 요인으로 개인 내적 보호요인이 강조된다(Olsson et al., 2003). 청소년의 개인 내적 보호요인은 긍정적 자기인식뿐만 아니라 정서 조절을 포함한다. 청소년기는 다양한 생물학적, 사회적, 환경적 요인에 직면하면서 정서의 변화가 큰 시기이다. 청소년들은 적응적 행동 실천을 위한 인지적 결정력을 가지고 있음에도 불구하고 충동적인 결정을 하는 경향이 있으므로, 정서 조절은 청소년의 적응유연성과 밀접한 관련을 갖는다(Goldstein & Brooks, 2009). 또한 정서는 인지 및 행동을 유발하는 요인으로(Wicks-Nelson & Israel, 2012), 문제 상황에 대한 정서 반응이

대응 행동을 결정하고 촉진하기 때문에(Shiota & Kalat, 2015) 적응적 행동에 영향을 주는 중요한 요소로써 기능한다. 이에 따라 개인 내적 보호요인을 강화하기 위해서는 인지적 접근뿐만 아니라 감정을 인식하고 표현하는 정서적 접근이 함께 이루어져야 한다. 학교 부적응 청소년들은 부적 정서를 공격적 행동을 통해 표출하거나 반대로 적절히 표출하지 못하고, 혹은 회피하는 경향이 있기 때문에(Aunola, Stattin, & Nurmi, 2000), 이들의 감정을 보다 친숙하고 의미 있는 수단을 통해 안전하게 다룰 수 있는 전략과 매체를 선정하는 것이 중요한 관건이다(Lee, Jung, & Lee, 2014).

이러한 관점에서 음악은 청소년들이 감정을 다루는 보편적인 방법이자(North, Hargreaves, & O'Neill, 2000; S.-H. Kim, 2009; Seo, 2005) 감정 조절을 목적으로 자발적 결정을 통해 접근된다는 점에서(Saarikallio & Erkkilä, 2007) 학교 부적응 청소년의 정서에 개입하는 치료 매체로 이점과 가치를 갖는다. 현재 학교 및 청소년 시설에서 가장 보편적으로 이루어지고 있는 중재는 상담으로, 언어적 상호작용을 통해 감정 표현, 내적 자원 개발, 긍정적 자기 인식 등을 돕는다(Cheon, Park, Bae, Park, Kim, & Lee, 2007; Lee, 2008). 언어 중심의 개입은 인지 과정에서 보다 명확한 인식을 유도할 수 있다는 이점이 있다. 반면 학교 부적응 청소년들의 특징을 고려했을 때, 이들의 감정을 다루는 데 있어 역동적이고 자발적인 언어 반응을 이끌어내거나 온전히 몰입된 정서적 반응을 기대하기 어려울 수 있다. 이에 음악을 치료 매체로 활용하는 음악심리치료는 이들의 정서적 측면에 효과적으로 개입하는 중재가 될 수 있다.

학교 부적응 청소년들은 부정적 자아 개념을 갖고 있거나 문제 대처를 위한 적응적 사고를 하기 어렵다. 이에 이들을 위한 개입은 긍정적 기능을 강조하여 새로운 대안적 방안을 모색하는 지지적 심리치료(supportive psychotherapy)를 통해 접근할 수 있다(Dewald, 1994; Misch, 2000). 지지적 심리치료는 의식화된 현재 적응 문제 인식(Winston, Rosenthal, & Pinsker, 2014), 생각과 감정의 표현 및 정서적 공감과 지지(Manne et al., 2007), 내적 자원의 확립(Misch, 2000)을 중심으로 긍정적 자기 인식 및 심리적 역량 강화를 도모한다(Foy, Erikson, & Trice, 2001; Weiner & Bornstein, 2009). 같은 맥락 안에서 음악을 치료 매체로 활용하는 지지적 음악심리치료 역시 자원 탐색과 심리적 역량 확인에 중점을 둔 긍정적 음악 경험을 통해 내담자의 행동 변화를 돕는다(Chong et al., 2012).

이러한 지지적 심리치료의 접근 방식을 효과적으로 활용할 수 있는 음악심리치료 기법으로 치료적 노래만들기(therapeutic songwriting)가 있다. 이 기법은 내담자가 자신의 사고, 감정, 필요를 노래로 창작하고 연주하는 과정으로(Baker & Wigram, 2005), 심리적 문제에 대한 인지적 및 정서적 접근을 가능하게 한다. 우선 인지적 측면에서는 특정 방향성을 가진 가사 구조를 통해 문제에 대한 새로운 사고나 통찰을 이끌어낸다(Davis, Gfeller, & Thaut, 2008). 또한 정서적 측면에서는 음악의 정서적 영향력을 통해 이러한 인지 과정에 결합되는 긍정적 정서와 동기를 향상시킨다(Baker, Gleadhill, & Dingle, 2007). 더불어 자율성과 주도적 의사결정

이 수반되는 창작 과정을 통해 역량을 확인하고 강화한다(Mayers, 1995). 이러한 치료 원리를 통해 치료적 노래만들기는 학교 부적응 청소년들이 자신의 긍정적 기능을 인식하는 사고 과정에 개입하고 이들의 정서 반응과 표현을 유도하기에 용이하다. 따라서 지지적 심리치료 접근 방식을 도입할 수 있는 기법으로 적합하다고 할 수 있다.

이와 같은 치료적 노래만들기 기법에 지지적 심리치료의 치료적 접근 방식을 도입하여 적응유연성의 개인 내적 보호요인 강화에 목적을 둔 중재를 연구자는 ‘지지적 노래만들기 (supportive songwriting)’라고 명명하고자 한다. 이 중재는 지지적 음악심리치료의 긍정적 음악 경험을 통한 내적 자원 확립을 치료적 근거로 한다. 치료 매체인 노래는 가사와 음악의 결합을 통해 내담자의 심리적 역량에 대한 인지적 및 정서적 접근을 가능하게 한다. 이 때, 현재 문제 상황과 내적 자원을 연결하여 인식하도록 유도하는 가사 구조를 활용하여 문제 상황의 부정적 영향보다 이에 대처하는 자신의 심리적 역량에 초점을 맞추는 새로운 시각을 형성하도록 유도한다(Baker & Wigram, 2005; Mayers, 1995). 이와 같이 내적 자원이 다루어진 가사는 음악이 전달하는 정서와 결합하여 노래로 표현된다. 이를 통해 내담자가 자신의 심리적 역량을 성공적인 음악적 피드백을 통해 확인하여 내면화하고 성취감을 경험하도록 한다(Baker, 2015; Baker & McDonald, 2014; Mayers, 1995).

지지적 노래만들기는 내적 자원을 확립하는 과정을 중점적으로 다루고, 이를 청소년들에게 의미 있는 정서 조절 매체인 음악 경험을 통해 내면화하도록 돕는다. 가사와 음악의 결합은 언어적 및 상징적인 자기표현을 촉진하여 청소년들의 사고와 감정에 대해 탐색하는데 기타 다학제적 접근보다 더 효과적일 수 있으며, 자기 인식을 유도할 수 있다(McFerran, Baker, Patton & Sawyer, 2006). 이와 같이 내적 자원을 음악으로 실현하는 초점화된 접근 방식은 학교 부적응 청소년의 개인 내적 보호요인을 중심으로 한 적응유연성을 향상시킬 수 있는 효과적인 중재로 적용될 수 있을 것이다. 이에 본 연구의 목적은 지지적 노래만들기 프로그램이 학교 부적응 청소년의 심리적 적응 지표인 적응유연성 향상을 가져오는지 알아보는 것이다. 본 사례연구의 세부 목적은 다음과 같다.

첫째, 지지적 노래만들기 프로그램에 참여한 학교 부적응 청소년들의 사전·사후 적응유연성 점수와 각 하위요인별 점수에 변화가 있는지 알아본다.

둘째, 지지적 노래만들기 프로그램에 참여한 학교 부적응 청소년들의 가사에 적응유연성 하위요인들에 대한 내용이 어떻게 반영되었는지 분석한다. 이를 통해 가사에 다뤄진 주요 심리사회적 문제가 적응유연성의 어떤 하위요인을 반영하며, 각 하위요인별 사전·사후점수 변화 수준의 차이와 연관이 있는지 알아본다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 4명의 학교 부적응 중학생을 대상으로 진행되었다. 연구 참여자 모집은 비확률적 편의표집법을 사용하여 국내 학교 부적응 청소년을 위한 프로그램을 운영 중인 지역사회 청소년 시설을 대상으로 하였으며, 연구자의 지역적 한계를 고려하여 연구 협조가 가능한 서울시 소재 청소년 시설을 선정하였다. 참여자 모집 기준은 중·고등학교에 재학 중인 19세 미만인 자, 학교 부적응 문제로 지역사회 청소년 시설에 다니고 있는 자, 연구에 자발적 동의가 가능한 자를 포함하였으며, 모집 결과 중학교 3학년에 재학 중인 4명의 여학생이 선정되었다. 참여자들의 학교 부적응 양상은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Information of Participants

Participant	Sex	Age	Reported school maladjustment
A	Female	16	Academic underachievement, conflict with teachers, and violation of school policies (e.g., smoking and makeup)
B	Female	16	Academic underachievement, lateness for classes, conflict with teachers, and violation of school policies (e.g., smoking and makeup)
C	Female	16	Academic underachievement, lateness/unexcused absences, conflict with teachers, and violation of school policies (e.g., smoking)
D	Female	16	Academic underachievement, conflict with teachers, rule violation in school (e.g., smoking)

참여자 A는 교사에 대해 반항적인 태도나 공격적인 언행을 보이고, 갑작스럽게 욕설을 하거나 화를 내는 충동적인 모습을 보였다. 또한 또래 친구들에게 외모에 대해 놀림을 받은 경험으로 인해 심한 외모 콤플렉스를 갖고 있으며, 또래 관계에서 갈등을 겪고 있었다. 콤플렉스를 가리기 위한 진한 화장으로 교칙을 위반하고 교사와의 갈등이 생기기도 한 것으로 보고되었다.

참여자 B는 학교생활에 의욕 없고 지각이 매우 빈번한 상태였다. 아버지가 매우 엄격한 편으로 흡연, 지각 문제로 갈등이 지속되고 있었고, 평소 감정 변화가 크지 않고 갈등 상황에서 감정적으로 반응하는 경우가 적으며, 자신의 감정이나 생각을 타인에게 잘 표현하지 않는 편인 것으로 보고되었다.

참여자 C는 부모의 이혼으로 현재 조모와 아버지, 동생 두 명과 생활하고 있다. 아버지의

폭언 및 폭력으로 인해 오랫동안 심리적 어려움을 겪고 있어 가정환경을 벗어나고 싶어했고, 아버지와 교사들로부터 행실에 대해 비난을 받아와 자신감이 저하되어 있는 상태였다. 교내 댄스 동아리 활동을 제외하고는 학교생활에 의욕이 없는 것으로 나타났다.

참여자 D는 교사로부터 다른 학생들 앞에서 공개적으로 행실에 대해 심한 비난을 받은 경험 있었다. 엄격한 부모, 특히 아버지의 폭력으로 인해 심리적 어려움을 겪고 있었고, 부모 및 교사들과의 갈등을 지속적으로 경험하면서 어른들을 신뢰하지 않고 무시하는 태도를 보였다. 심리적 어려움에 대해 표현을 회피하는 모습을 보이는 것으로 나타났다.

2. 측정도구

1) 적응유연성 척도(Resilience Scale for Adolescents: RSA)

참여자들의 적응유연성을 평가하기 위해 본 연구에서는 Ju와 Lee(2011)가 청소년을 대상으로 개발한 자가보고형 척도를 사용하였다. 본 척도는 ‘자기와 타인에 대한 신뢰’, ‘문제 해결 능력’, ‘부정적 감정의 인내’, ‘학업적 유능감’의 4개 하위요인을 포함하며 총 27문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘그렇지 않다’, ‘보통이다’, ‘그렇다’, ‘매우 그렇다’의 5점 Likert 척도로 측정되며 총점은 135점이다. 본 척도 전체의 Cronbach's α 계수는 .87이며 각 하위요인별 문항 수 및 신뢰도는 <Table 2>와 같다.

<Table 2> Item Composition and Test-retest Reliability of Resilience Scale for Adolescents (RSA)

Factors of RSA	Item number	Cronbach's α	Test-retest reliability
Trust in self and others	7, 12, 13, 14, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27	.82	.71
Problem solving ability	1, 2, 3, 8, 11, 21	.75	.86
Tolerance of negative affect	10, 15, 16, 17, 18, 19	.68	.91
Academic competence	4, 5, 6, 9	.63	.89

Note. RSA: Resilience Scale for Adolescents.

3. 연구 설계 및 절차

1) 연구 절차

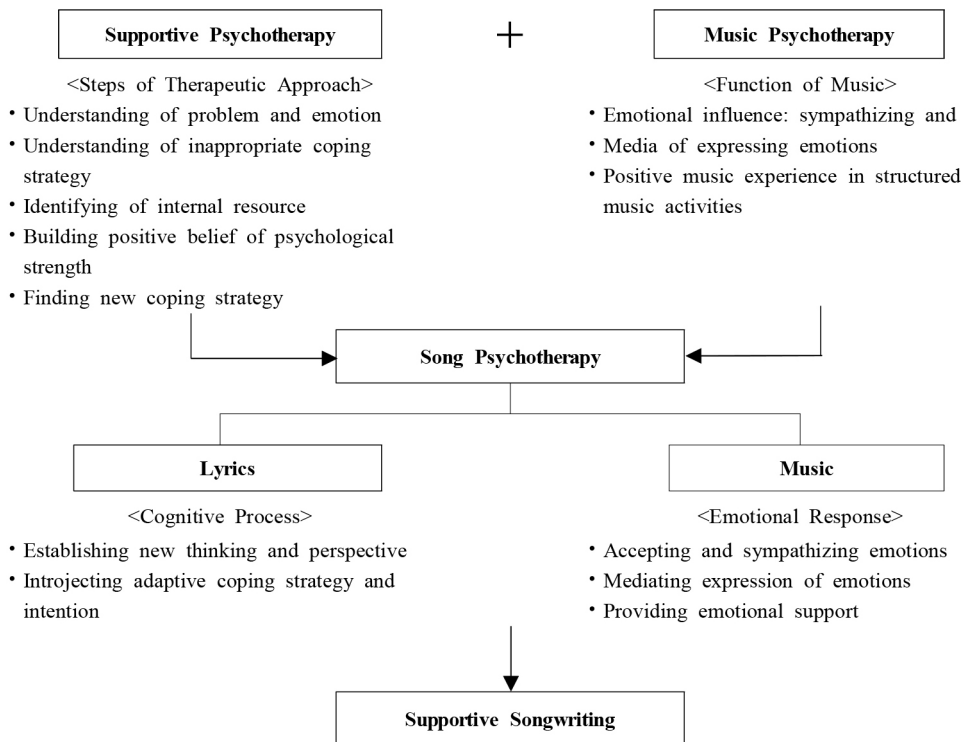
본 연구는 단일 집단을 대상으로 하는 사례연구이다. 연구 동의는 참여자 모집 완료 후 1주일 이내에 참여자들에게 연구자가 직접 서면으로 획득하였으며, 시설 담당자의 도움으로 참여

자들의 보호자들로부터 서면 동의를 획득하였다. 모집 및 동의 절차가 완료된 후 2016년 3월 24일부터 4월 21일까지 총 5주 동안 사전검사, 중재기간, 사후검사를 포함한 연구가 진행되었으며, 참여자 그룹을 대상으로 8회기 중재 프로그램이 회기 당 50분씩 주 2회 수행되었다. 사전검사는 1회기 세션이 시작되기 일주일 전에 실시하였으며, 사후검사는 8회기 세션 종료 후 실시하였다.

2) 중재 프로그램 구성

(1) 지지적 노래만들기 프로그램의 개발

‘지지적 노래만들기’는 연구자가 본 연구를 위해 지지적 심리치료의 접근 방식을 치료적 노래만들기 기법에 적용시켜 개발한 그룹 프로그램이다. 본 프로그램의 목적은 내적 자원의 확립을 통해 적응유연성의 개인 내적 보호요인인 심리적 역량을 강화하는 것이다. 치료 매체인 노래는 구성 요소인 가사와 음악을 통해 참여자들의 현재 적응 문제에 대한 인지적 및 정서적 측면의 접근을 도모한다. 지지적 노래만들기 프로그램 개발을 위해 고안된 개념적 틀은 <Figure 1>, 프로그램의 단계별 목표는 <Table 3>과 같다.



<Figure 1> Conceptual frame for supportive songwriting program development

<Table 3> Goals for Each Step of Supportive Songwriting Program

Step	Goal	Session	Objective
1	Awareness of coping styles	1	To explore current maladjusted coping styles
2	Perception of the needs for coping with problems	2	To accept one's own emotions through sympathy
		3	To be aware of needs for emotion regulation
3	Identification of internal resources	4	To explore internal resources
		5	To identify internal resources
4	Enhancement of psychological strength	6	To understand a coping strategy using resources
		7	To set a goal to apply new coping strategy
		8	To confirm psychological strength

(2) 지지적 노래만들기 프로그램 활동 내용 및 치료적 논거

본 프로그램에서 참여자들은 노래 안에 자신에게 할당된 일정 부분의 가사를 만들어 하나의 완성된 곡을 완성시키고 이를 가창하는 활동을 수행하였다. 회기별 주제에 따라 구조화된 가사 틀이 제공되었으며 참여자들은 생각 및 감정을 가사로 표현하였다. 가사 만들기를 위해서는 가사 바꾸기, 빈칸 채우기, 스토리텔링(storytelling), 가사 틀 채우기의 방식이 사용되었다. 본 프로그램은 10년 이상 경력의 음악중재전문가(KCMT) 3인에게 타당도 검증을 받았다. 평가 결과 총점 75점 중 평균 약 62점을 받았다. 타당도 검증 시 제공되었던 피드백에 따라 프로그램 활동 및 치료적 논거에 대한 수정 및 보완이 이루어졌다. 활동에는 가사 전개에 대한 단계적 내용을 구체적으로 명시하였고, 치료적 논거에는 사용된 음악의 요소별 분석에 따른 정서적 영향에 대한 내용이 보완되었다. 이에 따라 최종 구성된 지지적 노래만들기 프로그램은 회기별로 기존 대응 방식의 탐색(1회기) - 공감을 통한 감정 수용(2회기) - 감정조절 욕구 인식(3회기) - 내적 자원 탐색(4회기) - 내적 자원 규명(5회기) - 자원을 활용한 문제 대처(6회기) - 목표 설정 및 자원 활용 실천(7회기) - 심리적 영향 확인(8회기)을 목표로 하였다. 프로그램의 회기별 구체적 활동 내용 및 치료적 논거는 <Appendix 1>에 제시되어 있다.

3) 자료 분석

참여자들의 적응유연성 변화를 보기 위해 우선 사전·사후점수와 각 하위요인별 점수를 비교하여 분석하였다. 연구 프로그램의 목적은 개인 내적 보호요인 강화를 통한 적응유연성 향상이므로, 외적 보호요인에 대한 직접적인 개입은 이루어지지 않았다. 반면 연구에서 사용된 적응유연성 척도의 하위요인들 중 '자기와 타인에 대한 신뢰'는 외부 지지자원 평가 문항을 3개 포함한다. 이에 본 연구에서는 개인 내적 보호요인에 대한 문항의 점수 변화가 중재에 의

한 변화인지를 감별하는 목적으로 해당 문항 점수들을 참고자료로 활용하였다. 다음으로 지지적 노래만들기의 개념적 틀을 기반으로 가사와 가사의 의미에 대한 참여자들의 설명을 분석하여 참여자들의 심리적 적응 문제가 가사에 어떻게 반영되었는지 살펴보았다. 이후 분석 결과를 토대로 참여자들의 가사에서 주요하게 다루어진 심리적 적응 문제와 적응유연성 하위요인별 점수 증가율 차이에 연관성이 있는지 살펴보았다.

Ⅲ. 결 과

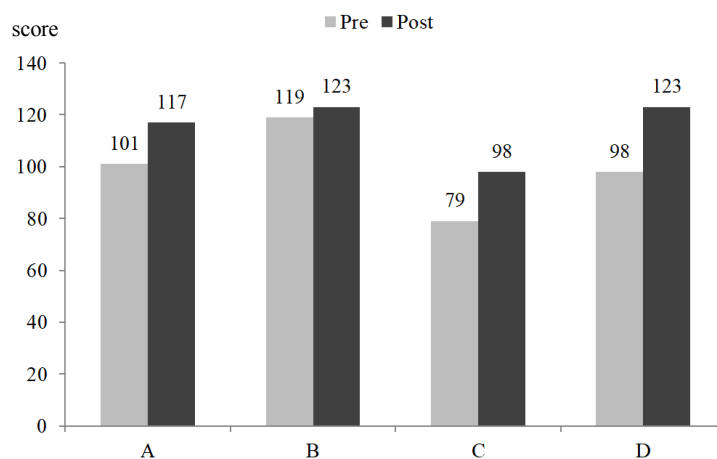
1. 적응유연성 척도 점수

1) 적응유연성 척도 사전·사후 점수 변화

참여자들의 적응유연성 척도 사전·사후점수 결과는 <Table 4> 및 <Figure 2>와 같다.

<Table 4> Pre-post Scores Differences of Resilience Scale for Adolescents

Participant	Pre sore	Post score	Score difference
A	101	117	16
B	119	123	4
C	79	98	19
D	98	123	25



<Figure 2> Pre-post score differences of resilience scale for adolescents

본 연구에서 사용된 적응유연성 척도는 척도 개발 및 타당화 연구에서 결과 점수에 따른 적응유연성 수준의 판단 근거가 제시되지 않았다. 이를 고려하여 참여자들의 사전점수를 비교했을 때, 참여자 A와 B는 그룹 내에서 비교적 높은 점수를 보고하였으며 참여자 C와 D는 비교적 낮은 점수를 보고하였다. 사전·사후점수 비교 결과, 참여자 4명 모두 적응유연성 사후 점수가 증가하였다. 참여자 A는 101점에서 117점으로 16점 증가, 참여자 B는 119점에서 123점으로 4점 증가, 참여자 C는 79점에서 98점으로 19점 증가, 참여자 D는 98점에서 123점으로 25점 증가를 보였다. 결과적으로 사전검사에서 비교적 낮은 점수를 보고한 참여자 C와 D가 높은 점수를 보고한 참여자 A와 B보다 더 큰 점수 변화를 나타냈다.

2) 적응유연성 하위요인별 점수 변화

참여자들의 적응유연성 척도 4개 하위요인별 사전·사후점수 결과는 <Table 5>와 같다. 중재 이후 전반적으로 모든 참여자들의 하위요인별 점수가 증가하였다. 참여자 A, C, D의 경우 적응유연성 척도의 모든 하위요인에서 점수가 증가하였다. 참여자 B는 ‘문제 해결 능력’ 요인에서 1점 감소하였으나 나머지 모든 하위요인에서 점수가 증가하였다. 각 참여자 별로 점수가 가장 많이 증가한 하위요인을 살펴봤을 때, A는 ‘부정적 감정의 인내’, B는 ‘학업적 유능감’, C는 ‘문제 해결 능력’, D는 ‘부정적 감정의 인내’였다. 한편 하위요인 중 ‘자기와 타인에 대한 신뢰’에서 외적 보호요인인 외부 지지자원에 대한 평가 문항 3개의 점수 변화를 살펴본 결과, 참여자들 모두 해당 문항 점수에 변화가 없었다. 결과적으로 외적 보호요인에 대한 문항 점수에 사전·사후 변화가 없었던 것으로 미루어 보아, 참여자들의 적응유연성 개인 내적 보호요인에 대한 점수 증가는 중재의 영향인 것으로 볼 수 있었다.

<Table 5> Changes in Pre-post Scores for Factors of Resilience Scale of Adolescents

Participant	Trust in self and others			Problem solving ability			Tolerance of negative affect			Academic competence		
	Pre	Post	Change	Pre	Post	Change	Pre	Post	Change	Pre	Post	Change
A	45	49	+	21	25	+	20	27	+	15	16	16
B	48	50	+	28	27	-	28	29	+	15	17	17
C	33	40	+	17	24	+	18	20	+	11	14	14
D	42	50	+	27	30	+	13	23	+	16	20	20

Notes. For change, ‘+’ indicates the increase in the factor and ‘-’ indicates the decrease in the factor.

2. 가사 분석

가사 분석 결과를 제시한 표에는 참여자들의 가사와 설명을 각각 진한 글씨와 기울인 글씨로 구분하여 표시했으며, 그룹 전체가 함께 만든 가사의 경우 각 참여자의 의견이 반영된 가사에 밑줄로 표시하였다. 각 가사 및 설명이 의미하는 바에 대한 해석은 괄호 안에 기술하였다.

1) 참여자 A

(1) 지지적 노래만들기 프로그램 회기별 가사 내용 분석

‘대응방식 탐색’을 목표로 한 1회기 내 작업된 가사와 해석:

머리 빠지죠(비유적 감정 표현)

“애들이 눈 화장 판다 같다고 놀려요.”(문제의 외현화)

그럴 때 난 집에서 가족에게 짜증을 내요(부적절한 대처 방식 인식)

때로는 친구들과 노래방도 가요 / *“고음의 지르는 노래를 많이 불러요 랩도 하고”*

(감정 발산 욕구 인식)

‘감정 수용’을 목표로 한 2회기 내 작업된 가사와 해석:

유난히 친구가 멀게만 느껴질 때 친구가 놀리고 집으로 가는 길은 짜증이 솟구

치고 눈물이 나올 때면 눈물을 흘리며 넘겨 버렸죠(기존 대응방식 인식, 감정 공유)

“노래로 하니까 얘기를 들려주기 쉬워요.”(효과적 감정 표현)

‘감정 조절 욕구 인식’을 목표로 한 3회기 내 작업된 가사와 해석:

친구들 나를 또 놀려대고 집으로 가는 길 그냥 눈물만 날 때 그럴 땐

내 맘이 상처 받았었어 그냥 안겨서 울고 싶어(문제와 관련된 감정 표현/인식)

더 이상 마음에 화를 담아두기만 할 수는 없어(해결 욕구 인식)

내 생각들이 더 소중한 걸(사고 전환 필요성 인식)

“좋은, 긍정적인 생각이 필요해요.” / *“노래로 부르니까 제 마음이 더 쉽게 이해돼요.”*(정서적 공감 경험)

4회기에 참여자 A는 청소년 시설 내 남학생과의 다툼으로 결석하였다.

‘내적 자원 규명’을 목표로 한 5회기 내 작업된 가사와 해석:

활발하고 남을 돕는 사람 / *“지나가는 불쌍한 할머니 보면 잘 도와줘요 또 활발해요, 사교적이고”*(내적 자원 인식)

‘자원을 활용한 문제 대처’를 목표로 한 6회기 내 작업된 가사와 해석:

친구와 다투고서 마음이 힘들었을 때 혼자서 이겨내며 지냈었지(기존 대응방식 확인)
 남들은 몰라도 난 활발하고 남을 돕는 사람(내적 자원 확인)
 “남들을 도와가면서 이겨야죠.”(자원 활용 의지)

‘목표 설정, 자원 활용 실천’을 목표로 한 7회기 내 작업된 가사와 해석:

우리를 힘들게 하는 사람 많지만 나의 미래를 위해 이겨낼 거야(문제 대처 의지)
 “하나의 일 가지고 일 년 내내 풀 죽어 있으면 저만 손해잖아요. 그래서 이겨낼 거
 라고 썼어요.”(문제에 대한 태도 변화)

(2) 적응유연성 하위요인별 점수 변화와 가사 내용의 연관성

적응유연성 하위요인별 점수 변화는 <Table 6>에 제시되어 있다. 참여자 A의 경우 ‘부정적 감정의 인내’ 요인에서 35%로 가장 큰 점수 증가율을 나타냈다. 이어서 ‘문제 해결 능력’은 20%, ‘자기와 타인에 대한 신뢰’는 9%, ‘학업적 유능감’은 7%의 증가율을 보였다.

<Table 6> Participant A's Changes in Pre-post Scores in Four Factors of Resilience Scale of Adolescents

Factors of RSA	Total score	Pre	Post	Rate of change (%)
Trust in self and others	55	45	49	+9
Problem solving ability	30	21	25	+20
Tolerance of negative affect	30	20	27	+35
Academic competence	20	15	16	+7

참여자 A는 가사에서 또래 관계에서의 어려움과 관련된 감정을 중점적으로 다루었다. 이에 대한 가사는 ‘짜증이 솟구치고’, ‘눈물이 나올 때면’, ‘상처 받았었어’, ‘안겨서 울고 싶어’ 등의 표현이 있었다. 또한 이러한 감정에 대한 해결 욕구와 문제 대처 의지를 가사에 표현하였는데, ‘화를 담아 두기만 할 수 없어’, ‘나의 미래를 위해 이겨낼 거야’ 등의 표현이 이에 해당했다. 이와 같은 가사 표현들은 적응유연성의 하위요인 중 ‘부정적 감정의 인내’에 해당하는 요소들이 주요하게 반영된 것으로 볼 수 있었다. 참여자의 적응유연성 척도 점수에서 중재 전후 가장 큰 점수 차이를 보인 문항들 역시 하위요인 ‘부정적 감정의 인내’에 해당했다. 결과적으로 참여자의 가사에서 의미 있게 다뤄진 내용들과 관련된 적응유연성 하위요인과 가장 큰 점수 증가율을 보인 하위요인이 일치하는 것을 알 수 있었다.

2) 참여자 B

(1) 지지적 노래만들기 프로그램 회기별 가사 내용 분석

‘대응방식 탐색’을 목표로 한 1회기 내 작업된 가사와 해석:

자퇴하고 싶죠 / “**학교가 너무 싫어요 귀찮고 규정이 짱세요**”(문제의 외현화)
그럴 땐 난 집에서 부처처럼 그냥 참아요 때로는 가족에게 화풀이도 해요
 (부적절한 대처 방식 인식)

‘감정 수용’을 목표로 한 2회기 내 작업된 가사와 해석:

일어나 학교 가라고 소리 지르는 엄마 너무 졸려도 가야되는 학교 한숨만 나오네
 (문제와 관련된 감정 공유)

‘감정 조절 욕구 인식’을 목표로 한 3회기 내 작업된 가사와 해석:

싫은데 가야하는 학교 벗어날 길이 없어 한숨만 나오네 그럴 땐 짜증이 났었어
 / “**노래로 만드니까 짜증나는 게 요약이 돼요**”(문제와 관련된 감정 표현/인식)
이제 더 이상 참기만 버티내기만 할 수는 없어(해결 욕구 인식)
나와 내 기분 내 생각들이 더 소중한 걸(자기 가치 수용)

‘내적 자원 탐색’을 목표로 한 4회기 내 작업된 가사와 해석:

태권도 겨루기할 때 이기려 열심히 노력했지 수련회 장기자랑 가사가 너무 많을 때
포기하고 싶은 맘 꼭꼭 참고서 끝까지 해냈지 / “**뿌듯했죠**”(내적 자원 인식)

‘내적 자원 규명’을 목표로 한 5회기 내 작업된 가사와 해석:

최선을 다하는 사람 / “**꼭 참으면서 포기하지 않으려 하는 게 있어요**”(내적 자원 확인)
 “(노래 가사대로) **잊어버리지 말아야죠**”(내적 자원 수용 의지)

‘자원을 활용한 문제 대처’를 목표로 한 6회기 내 작업된 가사와 해석:

학교가 너무너무 가기가 싫었을 때 억지로 일어나 학교를 갔었지
 (기존 사고방식 확인)
하지만 난 꿈이 있고 최선을 다하는 사람(내적 자원 재확인)
 “**노래로 하니까 부정적인 게 별 거 아닌 것처럼 느껴져요**”
 (문제에 대한 새로운 시각 형성)

‘목표 설정, 자원 활용 실천’을 목표로 한 7회기 내 작업된 가사와 해석:

짜증나고 하기 싫은 일이 많지만 나의 미래를 위해 공부를 할 거야
 (구체적 대안을 통한 대처 의지)

“일단 공부를 해야 좋은 고등학교 가잖아요. 원래도 하긴 해야겠다고 생각하긴 했는데, 이 프로그램 하면서 요즘 더 많이 생각해요. 다음 주에 학교 끝나면 도서관 가서 공부하려고요.”(문제 대처를 위한 구체적 목표 인식)

(2) 적응유연성 하위요인별 점수 변화와 가사 내용의 연관성

적응유연성 척도와 관련된 참여자 B가 보인 점수 변화는 <Table 7>에 제시되어 있다. 참여자 B의 경우 ‘학업적 유능감’ 요인에서 13%로 가장 큰 증가율을 보였다. 이어서 ‘자기와 타인에 대한 신뢰’와 ‘부정적 감정의 인내’는 4%의 증가율을 보였다. ‘문제 해결 능력’은 28점에서 27점으로 1점 감소하며 4%의 감소율을 나타냈다.

<Table 7> Participant B's Changes in Pre-post Scores in Four Factors of Resilience Scale of Adolescents

Factors of RSA	Total score	Pre	Post	Rate of change(%)
Trust in self and others	55	48	50	+4
Problem solving ability	30	28	27	-4
Tolerance of negative affect	30	28	29	+4
Academic competence	20	15	17	+13

참여자 B의 가사에는 주로 학교생활에 대한 부정적인 인식을 의미하는 표현이 빈번히 나타났다. 이에 대한 가사 표현으로는 ‘자퇴하고 싶죠’, ‘가야되는 학교 자꾸 한숨만 나오네’, ‘벗어날 길이 없어 한숨만 나오네’, ‘짜증이 났었어’ 등이 있었다. 이후 참여자는 과거 위기 상황에서 포기하지 않고 최선을 다했던 경험을 떠올리며 자신의 내적 자원을 ‘최선을 다하는 사람’이라고 규명하였으며, 이는 ‘나의 미래를 위해 공부를 할 거야’라는 학업에 대한 목표와 의지로 확장되었다. 이러한 가사는 적응유연성 하위요인 중 ‘학업적 유능감’이 반영된 표현으로 볼 수 있었다. 이에 따라 가사에서 의미 있게 표현된 내용들과 관련된 하위요인과 가장 큰 점수 증가율을 보인 하위요인이 일치하는 것을 확인할 수 있었다.

3) 참여자 C

(1) 지지적 노래만들기 프로그램 회기별 가사 내용 분석

‘대응방식 탐색’을 목표로 한 1회기 내 작업된 가사와 해석:

집에 가기 싫죠(문제 회피)

그럴 땐 친구들과 쌤들이랑 놀죠 때로는 혼자서 노래 크게 듣기도 해요

/ “음악 생각 없이 듣거나 가사에 집중해요.”(기존 대응방식 인식)

‘감정 수용’을 목표로 한 2회기 내 작업된 가사와 해석:

잘 알죠 모두가 내 잘못이라 할 때 사람들 한 마디 내 맘에 상처주고 내 옆의 사람들 이렇게나 많은데 털어놓을 누구도 옆에 없을 때(문제와 관련된 감정 공유)

“담임선생님이 저를 비하해요.”(문제의 외현화)

“노래로 들으니깐 기분이 더 잘 전달돼요.”(효과적 감정 표현)

‘감정 조절 욕구 인식’을 목표로 한 3회기 내 작업된 가사와 해석:

한 마디 내 맘에 상처주고 사람들 모두가 내 잘못이라 할 때 그럴 땐 모두 포기하고 싶었어 다 버겁게만 느껴졌어 / “선생님이 비난할 때 기분 더러웠어요”

(문제 관련 감정 표현 및 인식)

이제 더 이상 참기만 버텨내기만 할 수는 없어(해결 욕구 인식)

내 기분 내 생각들이 더 소중한 걸(자기 감정 수용)

조금 더 편해진 날 위해(안정감 회복 기대)

‘내적 자원 탐색’을 목표로 한 4회기 내 작업된 가사와 해석:

사람들 다 커서 뭐 될 거냐고 내 꿈을 무시만 할 때 남들은 몰라도 더 잘해내려고 노력했었지(내적 자원 인식)

‘내적 자원 규명’을 목표로 한 5회기 내 작업된 가사와 해석:

강인하고 이겨내는 사람 / “다 무시해도 저는 꿈이 있으니까요”

/ “그 동안 힘들 때마다 잘 극복해온 것 같아요.”(내적 자원 확인)

‘자원을 활용한 문제 대처’를 목표로 한 6회기 내 작업된 가사와 해석:

가족이란 가깝고도 먼 벽에 맞닿았을 때 최대한 멀리 도망치려만 했었지
(기존 대응방식 확인)

남들은 몰라도 난 강인하고 이겨내는 사람(내적 자원 재확인)

“그 동안은 힘들어서 도망치고 싶었어요 근데 어떻게 보면 지금까지 이겨내 온 거니까.”(문제의 인지적 재평가)

‘목표 설정, 자원 활용 실천’을 목표로 한 7회기 내 작업된 가사와 해석:

우리가 겪는 지금이 힘들어도 내 자신을 믿고 뭐든 해내 꿈을 이룰 거야
(목표 달성을 위한 실천 의지)

“예술 고등학교 생각하고 있어요. 성적 때문에 어려울 거라고 하지만. 그래도 도전해보려고요.” “확신은 안 하는데, 노력만 하면 할 수 있지 않을까 생각해요”
(심리적 역량에 대한 긍정적 신념)
“노래로 부르니까 더 와 닿는 것 같아요.”(정서적 지지 경험)

(2) 적응유연성 하위요인별 점수 변화와 가사 내용의 연관성

참여자 C의 경우 중재 프로그램 이후 ‘문제 해결 능력’ 요인에서 41%로 가장 큰 증가율을 보였다(<Table 8> 참조). 이어서 ‘학업적 유능감’은 27%, ‘자기와 타인에 대한 신뢰’는 21%, ‘부정적 감정의 인내’는 11% 증가하였다.

<Table 8> Participant C's Changes in Pre-post Scores in Four Factors of Resilience Scale of Adolescents

Factors of RSA	Total score	Pre	Post	Rate of change (%)
Trust in self and others	55	33	40	+21
Problem solving ability	30	17	24	+41
Tolerance of negative affect	30	18	20	+11
Academic competence	20	11	14	+27

참여자 C의 가사에서는 ‘남들은 몰라도 더 잘해내려고 노력했었지’, ‘강인하고 이겨내는 사람’, ‘내 자신을 믿고 뭐든 해내 꿈을 이를 거야’ 등이 의미 있는 표현으로 나타났다. 이는 참여자가 자기에 대한 아버지 및 학교 교사들로의 부정적인 평가를 반복적으로 경험하고 있는 상황과 연결하여 나온 가사들로, 현재 주요 문제가 반영된 표현으로 볼 수 있었다. 참여자는 자신의 내적 자원을 ‘강인하고 이겨내는 사람’으로 규명하였으며, 자신의 역량에 대한 긍정적 신념을 통해 타인의 부정적 시선을 이겨내고 꿈을 이루겠다는 대처 의지를 표현하였다. 이러한 가사들은 적응유연성 척도 하위요인 중 ‘문제 해결 능력’에 해당되는 표현으로 볼 수 있었다. 이에 따라 참여자의 가사에서 주요하게 다뤄진 내용들과 관련된 적응유연성 하위요인과 가장 큰 점수 증가율을 보인 하위요인이 일치하는 것이 확인되었다.

4) 참여자 D

(1) 지지적 노래만들기 프로그램 회기별 가사 내용 분석

‘대응방식 탐색’을 목표로 한 1회기 내 작업된 가사와 해석:

학교 가기 싫죠 귀찮죠(문제 회피, 무력감)

그럴 땐 선생님들과 얘길 나눠요 때로는 친한 친구들과 놀러도 가요
(기존 대응방식 인식)

‘감정 수용’을 목표로 한 2회기 내 작업된 가사와 해석:

힘든 일 슬픈 일 괴로운 일 다 잊고 싶어도 도망칠 곳조차 없을 때가 있죠
(문제와 관련된 감정 공유)

“싸우고 선생님들이 뭐라 하고 불러가고, 담임이 ‘너희 같은 새끼들 때문에’ 막 이래요.”(문제의 외현화)

시간이 해결해주겠지 애써 생각해도 자꾸 걱정만 쌓일 땐(부적 정서의 미해결 인식)

‘감정 조절 욕구 인식’을 목표로 한 3회기 내 작업된 가사와 해석:

힘든 일 다 잊고 싶어도 털어 놓 누구도 도망칠 곳도 없어 그럴 땐 속상하고 너무 막막해 모두 포기하고 싶었어(문제와 관련된 감정 표현 및 인식)

“화가 나는데 화를 못 내니까. 답답해요.” / “노래가 감정을 더 잘 전달해주는 것 같아요.”(효과적 감정 표현)

더 이상 마음에 담아두기만 할 수는 없어 이제 더 이상 참기만 버텨내기만 할 수는 없어 마음 편히 웃어보는 조금 더 편해진 날 위해
(감정 해결, 긍정적 정서의 회복 기대)

‘내적 자원 탐색’을 목표로 한 4회기 내 작업된 가사와 해석:

내 앞에 너무 많은 사람들 머릿속이 하얘져갈 때 계속해서 되뇌면서 완벽히 해냈지
“학교 댄스팀 처음 공연할 때 선배들이 절대 틀리지 말라고 해서 부담이 됐어요.”
(내적 자원 인식)

‘내적 자원 규명’을 목표로 한 5회기 내 작업된 가사와 해석:

어떤 문제든 극복할 수 있는 사람 / “댄스 공연이 되게 스트레스였어요. 무대 상황이 안 좋아서. 그래도 잘 극복해낸 것 같아서요.”(내적 자원 확인)

‘자원을 활용한 문제 대처’를 목표로 한 6회기 내 작업된 가사와 해석:

학교 선생님들과 갈등이 생길 때 바보처럼 피하려고만 했었지(기존 대응방식 확인)
하지만 난 어떤 문제든 극복할 힘 있는 사람(내적 자원 재확인)

‘목표 설정, 자원 활용 실천’을 목표로 한 7회기 내 작업된 가사와 해석:

누구나 아픈 일에 주저했지만 힘들어도 앞으로 부딪쳐볼 거야(문제 대처 의지)

“지금까지는 도망 다녔으니까 이제 학주 쌤 말을 들으면 되지 않을까요? 하면 할 수 있을 것 같아요”(적응적 대안 탐색, 심리적 역량에 대한 긍정적 신념)

(2) 적응유연성 하위요인별 점수 변화와 가사 내용의 연관성

참여자 D의 경우 ‘부정적 감정의 인내’ 요인에서 77%로 가장 큰 증가율을 보였다(<Table 9> 참조). 이어서 ‘학업적 유능감’에서 25%, ‘자기와 타인에 대한 신뢰’에서 19%, ‘문제 해결 능력’에서 11%의 점수 증가율을 보였다.

<Table 9> Participant D's Changes in Pre-post Scores in Four Factors of Resilience Scale of Adolescents

Factors of RSA	Total score	Pre	Post	Rate of change(%)
Trust in self and others	55	42	50	+19
Problem solving ability	30	27	30	+11
Tolerance of negative affect	30	13	23	+77
Academic competence	20	16	20	+25

참여자 D의 가사와 설명에서는 주로 ‘속상하고 너무 막막해’, ‘자꾸 걱정만 쌓일 땐’, ‘더 이상 마음에 화를 담아두기만 할 순 없어’, ‘화가 나는데 화를 못 내니까 답답해요’ 등 감정 표현과 해소에 대한 어려움이 나타났다. 실제 참여자의 사전검사에서 적응유연성 하위요인 ‘부정적 감정의 인내’ 점수가 참여자들 중 가장 낮게 보고되어 참여자에게 감정 조절이 가장 주요한 문제임을 알 수 있었다. 이후 참여자는 자신의 내적 자원을 ‘어떤 문제든 극복할 힘 있는 사람’이라고 규명했으며 이를 현재 직면한 문제인 교사와의 갈등에 적용시켜 교칙 준수를 통한 문제 대처 의지를 표현하였다. 결과적으로 참여자의 가사에서는 학교생활과 관련된 문제 대처 의지가 표현되었는데, 사후검사에서는 ‘부정적 감정의 인내’ 요인 점수가 가장 많이 증가하였다. 이는 프로그램의 마지막 단계에서 참여자의 내적 자원으로 확인된 ‘어떤 문제든 극복할 힘’과 문제 대처 의지, 심리적 역량에 대한 긍정적 신념은 적응유연성의 모든 하위요인에 반영될 수 있는 인식이며, 참여자의 경우 가장 큰 어려움을 겪는 부정적 감정 조절에 가장 긍정적인 영향을 받았기 때문인 것으로 사료된다. 이에 따라 참여자의 적응유연성 척도 점수에서 중재 전후 가장 큰 점수 차이를 보인 문항들 역시 ‘부정적 감정의 인내’에 해당하는 것을 확인할 수 있었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 학교 부적응 청소년의 적응유연성 향상을 위해 지지적 노래만들기 프로그램을 적용한 사례연구이다. 학교 부적응 청소년 4명을 대상으로 주 2회씩 총 8회기의 지지적 노래만들기 프로그램이 수행되었으며 사전·사후 적응유연성 척도 검사를 실시하였다. 사전·사후점수 비교와 함께 참여자들의 노래 가사에 적응유연성의 하위요인과 관련된 심리적 적응 문제가 어떻게 반영되었는지 살펴보기 위해 가사 분석이 이루어졌다. 연구 결과, 연구에 참여한 학교 부적응 청소년 4명의 적응유연성 점수가 모두 증가되었으며, 가사에서 주요하게 다루어진 심리적 어려움과 관련이 있는 적응유연성 하위요인에서 가장 큰 점수 증가율이 보인 것이 확인되었다. 연구 결과에 대한 논의를 토대로 한 결론은 다음과 같다.

첫째, 지지적 노래만들기 프로그램은 참여자들의 적응유연성 향상에 도움이 되었다. 중재 이후 4명의 연구 참여자들 모두 적응유연성 점수가 증가하였다. 척도 문항 중 외부 지지자원에 대한 문항 점수는 참여자들 모두 사전·사후 변화가 없었으므로 나머지 개인 내적 보호요인에 대한 문항 점수의 증가는 중재에 의한 변화임을 확인할 수 있었다. 이에 따라 지지적 노래만들기 프로그램은 학교 부적응 청소년들의 개인 내적 보호요인 강화를 통한 적응유연성 향상에 도움이 됨을 알 수 있었다. 이와 같은 결과는 현재 심리사회적 문제를 바라보는 참여자들의 시각 변화에 기인한 것으로 생각된다. 참여자들이 이전에는 문제 상황의 부정적인 영향에 초점을 맞췄다면 프로그램에 참여한 이후에는 문제에 대처하는 자신의 심리적 역량에 초점을 맞출 수 있게 되었다. 이러한 시각 변화는 프로그램의 단계별 목표가 반영된 노래들이 적응적인 문제 대처 방식과 이에 대한 정서적 동조를 유도하는 데 효과적으로 기능하였기 때문인 것으로 여겨진다. 이는 심리적 역량에 대한 긍정적 신념을 기반으로 한 문제 대처 의지로 연결되어 실제적인 적응 행동을 기대할 수 있도록 하였으며, 결과적으로 적응유연성 향상을 가져올 수 있었던 것으로 생각된다.

둘째, 지지적 노래만들기 프로그램은 각 참여자들의 개별적인 심리적 적응 문제에 집중적으로 긍정적 영향을 주었다. 연구 결과, 각 참여자들이 가장 큰 점수 증가율을 보인 적응유연성 하위요인과 가사에 주요하게 다루어진 심리사회적 문제와 관련된 하위요인이 일치하였다. 즉 참여자들은 서로 다른 적응유연성 하위요인에서 가장 큰 점수 증가율을 보였는데, 해당 하위요인들은 각 참여자들이 노래 가사에 표현한 심리사회적 문제와 직접적인 관련이 있었다. 이와 같이 본 연구의 결과에서 나타난 주요 긍정적 변화는 모든 참여자들에게서 적응유연성 점수가 증가한 것과 참여자별로 각기 다른 하위요인에서의 가장 큰 점수 증가율을 보인 것 두 가지로 정리된다. 참여자들의 적응유연성 점수 증가와 가사에 반영된 주요 심리사회적 문제의 연관성을 고려했을 때, 이러한 긍정적 결과에 기여한 프로그램의 영향 요인은 치료 매체인 노래의 가사와 음악 두 가지 측면에서 다음과 같이 논의할 수 있다.

우선, 가사 구조의 단계별 사용이다. 참여자들은 가사 구조와 맥락 안에서 현재 가장 주요한 심리사회적 문제들을 구체적으로 의식하였으며, 이러한 문제를 자신의 내적 자원을 활용하여 충분히 극복할 수 있는 것으로 인지하는 관점 변화가 유도되었다. 이는 단계적인 가사 구조의 사용이 참여자들의 의식적 사고과정에서 개입하여 문제를 인식하는 새로운 통찰과 대처 전략을 발달시킬 수 있음을 보여주었다(Davis et al., 2008; Hatcher, 2007). 결과적으로 참여자들은 해결 욕구가 뚜렷하고 시급한 문제를 다루면서 심리적 역량을 통해 대처하고자 하는 의지를 효과적으로 발달시킬 수 있었다.

그 다음으로, 개별 정서적 필요에 따른 음악과의 관계 형성이다. 참여자들은 자신의 심리사회적 문제를 다루는 데 있어 서로 다른 정서적 필요를 가지고 있었다. 이는 참여자들의 가사 분석을 통해 억압되어 있던 감정의 표출, 감정에 대한 인정과 수용, 적응적 방식을 통한 감정 해소, 긍정적 정서 경험 욕구 등으로 요약될 수 있었다. 음악은 활동 전반적으로 각기 다른 개인적 감정을 지지, 수용 및 타당화하고, 감정 표현의 매개가 되었으며, 긍정적 정서를 전달하는 역할을 수행하였다. 이와 같은 음악의 치료적 기능들 중 참여자의 개별 정서적 필요에 따라 주요하게 작용한 기능이 달랐을 것으로 여겨진다.

음악과의 개별적 관계 형성은 가사와 음악의 결합 측면에서 논의될 수 있다. 노래에서 음악은 가사에서 전달하는 의미와 정서적으로 밀접하게 연결되며, 음악과 가사는 상호보완적으로 감정을 표현한다(Laurier, Grivolla, & Herrera, 2008). 또한 가사는 음악을 통한 공감, 수용, 표현 등의 정서적 영향을 통해 심미적으로 강화된다(Bruscia, 2006; Davis et al., 2008). 이에 따라 참여자들의 가사에 다뤄진 심리사회적 문제와 미해결된 정서는 음악과 결합되면서, 적응유연성 향상에 가장 주요하고 순화가 시급한 정서적 필요를 의미 있게 다루는 데 우선적인 역할을 수행했을 것으로 사료된다. 이와 같이 가사와 음악의 결합의 치료적 기능은 음악이 유발하는 정서 반응이 새로운 문제 접근 방식을 수립하는 인지 과정과 결합하여 긍정적 정서 향상을 가져오고, 문제 상황에 유연하게 대처할 수 있다는 신념을 가질 수 있도록 돕는다(Jones, 2005)는 프로그램의 논거를 통해 뒷받침될 수 있다.

셋째, 지지적 노래만들기 프로그램에서 참여자들이 완성한 노래는 지속적으로 참여자들의 적응유연성을 강화하는 음악 자원으로 기능할 수 있다. 노래만들기는 청소년들이 내적 자원을 탐색하는 과정임과 동시에 그 산물이 될 수 있다(Baker, 2015). 따라서 프로그램에서 만들어진 노래는 청소년들이 성취한 결과물이자 스스로의 심리적 역량을 재확인하도록 돕는 역할을 할 수 있다. 심리적 역량에 대한 인식 수준이 문제 상황에 대한 대처 의지와 목적 있는 행동에 대한 동기에 영향을 미친다는 관점을 근거로(Rice & Dolgin, 2009), 이러한 음악적 결과물의 활용은 청소년들이 일상생활에서 지속적으로 자신의 내적 자원을 확인하고 심리적 역량을 상기하여 적응유연성을 강화할 수 있을 것이다.

결론적으로 지지적 노래만들기 프로그램은 학교 부적응 청소년의 심리적 역량 인식 수준을

높여 개인 내적 보호요인을 강화하고, 궁극적으로 적응유연성 향상에 긍정적 결과를 가져올 수 있는 중재로서 활용될 수 있을 것이다. 더불어 학교 부적응 청소년을 위한 정부 정책 사업들이 주로 취약 학생에 대한 기본적인 지원이나 교육적인 지원에 집중되어 있어 학교 부적응 청소년의 개인 내적 보호요인인 심리·정서적 측면에 대한 치료적 개입을 확충하는 것이 정책 발전을 위한 강조점의 하나로 여겨진다는 점에서(Lee et al., 2013), 지지적 노래만들기 프로그램은 실질적인 대안이 될 수 있을 것으로 생각된다.

본 사례 연구의 결과는 지지적 노래만들기 프로그램이 청소년에 대한 음악의 효과적인 정서적 영향을 근거로 언어 중심 개입의 한계점을 보완할 수 있으며, 나아가 학교 부적응 청소년의 심리적 적응 문제를 다루고 적응유연성을 향상시키는 데 활용될 수 있다는 가능성을 제시해준다. 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 노래를 만드는 활동에 대한 참여 범위의 결정이다. 본 프로그램에서 가사는 참여자들이 직접 창작 활동을 했으나 음악은 단계별 치료 목표에 따라 계획적으로 사용되었기 때문에 참여자들이 창작에 관여하지 않았다. 추후에는 가사와 음악 만들기를 포함한 노래만들기 프로그램이 학교 부적응 청소년의 적응유연성 변화에 어떤 결과를 가져오는지 알아볼 수 있을 것이다. 둘째, 참여자들의 적응유연성 수준에 따른 프로그램의 적용이다. 적응유연성 수준을 판단하는 명확한 점수별 근거가 제시되어 있는 척도를 활용하여 적응유연성 수준이 낮은 참여자들을 대상으로 프로그램을 수행하고, 참여자 수 증가를 통해 프로그램의 효과를 알아보는 후속 연구를 기대할 수 있을 것이다.

References

- Aunola, K., Stattin, H., & Nurmi, J-E. (2000). Adolescents' achievement strategies, school adjustment, and externalizing and internalizing problem behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 289-306.
- Baker, F. A. (2015) What about the music? Music therapists perspectives on the role of music in the therapeutic songwriting process. *Psychology of Music*, 43(1), 122-139.
- Baker, F. A., Gleadhill, L. M., & Dingle, G. A. (2007). Music therapy and emotional exploration: Exposing substance abuse clients to the experiences of non-drug-induced emotions. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 321-330.
- Baker, F. A., & McDonald, R. A. R. (2014). Experiences of creating personally meaningful songs within a therapeutic context. *Arts & Health*, 6(2), 143-161.
- Baker, F. A., & Wigram, T. (2005). *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.

- Bruscia, K. E. (2006). *The dynamics of music psychotherapy*(음악심리치료의 역동성) (B. C. Choi & Y. S. Kim, Trans.). Seoul: Hakjisa. (Original work published 1998)
- Cheon, S. M., Park, S. D., Bae, J. W., Park, W.-M., Kim, J. N., & Lee, Y. S. (2007). *Counseling psychology*(상담심리학의 이론과 실제). Seoul: Hakjisa.
- Chong, H. J., Kim, Y.-S., Choi, M. H., Cho, H. J., Rho, J., Kim, D. M., ... Austin, D. (2012). *Music therapy techniques and models*(음악치료 기법과 모델). Seoul: Hakjisa.
- Davis, W. B., Gfeller, D. E., & Thaut, M. H. (2008). *An introduction to music therapy: Theory and practice* (3rd ed.). Silver Spring, MD: American Music Therapy Association.
- Dewald, P. A. (1994). Principles of supportive psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 48(4), 505-518.
- Foy, D., Eriksson, C., & Trice, G. (2001). Introduction to group interventions for trauma survivors. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 5(4), 246-251.
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2009). *Handbook of resilience in children*(아동 · 청소년 적응 유연성 핸드북) (H. Shin, Trans.). Seoul: Hakjisa. (Original work published 2005)
- Hatcher, J. (2007). Therapeutic songwriting and complex trauma. *Canadian Journal of Music Therapy*, 13(2), 115-131.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(2), 84-96.
- Jang, S. O. (2009). Resiliency and adolescent problem drinking(적응유연성과 청소년 문제음주). *The Journal of Social Sciences*, 28(1), 289-306.
- Jones, J. D. (2005). A comparison of songwriting and lyric analysis techniques to evoke emotional change in a single session with people who are chemically dependent. *Journal of Music Therapy*, 42(2), 94-110.
- Ju, S. Y., & Lee, Y. H. (2011). Development and validation of the resilience scale for adolescents (RSA)(청소년용 탄력성(Resilience) 척도 개발 및 타당화). *Korean Journal of Youth Studies*, 18(4), 103-139.
- Jung, O. B. (2008). *Developmental psychology*(발달심리학). Seoul: Hakjisa.
- Kim, J.-B. (2009). A study of influencing factors to teenagers' maladjustment at school life: The main focus on maladjustment teenagers(청소년의 학교생활부적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구). *Korean Journal of Clinical Social Work*, 6(2), 25-48.
- Kim, S.-H. (2009). The relationship between music listening and subjective well-being in adolescents(청소년의 음악듣기와 주관적 안녕감의 관계). *Music Education*, 10, 63-82.

- Laurier, C., Grivolla, J., & Herrera, P. (2008). Multimodal music mood classification using audio and lyrics. *2008 Seventh International Conference on Machine Learning and Applications*. doi:10.1109/ICMLA.2008.96
- Lee, H., Lee, J., & Kim, M. (2013). *Diagnosis of students' school maladaptation and response thereto II(학생의 학교 부적응 진단과 대책 II)*. (Research Report No. 2013-04). Seoul: Korean Educational Development Institute.
- Lee, H.-K., & Kim, H.-J. (2007). An analysis of research trends on school maladjustment of adolescence(청소년의 학교생활부적응에 관한 연구경향 분석). *Youth Facilities and Environment*, 5(2), 29-42.
- Lee, H. R. (2008). *Counseling theory and practice(상담이론과 실제)*. Paju: Yangseowon Publishing Group.
- Lee, J.-E., & Cho, M.-H. (2007). Impact of family, school and neighborhood factors on youth school adjustment(남녀 청소년의 학교적응에 영향을 미치는 요인 연구). *Studies on Korean Youth*, 18(3), 79-102.
- Lee, J. H., Jung, J. S., & Lee, S. J. (2014). A research on the effects of art media on adolescents' depression, anxiety, and interpersonal relationship(일상생활에서 예술매체의 활용이 청소년의 우울, 불안 및 대인관계능력에 미치는 영향). *Journal of Arts Psychotherapy*, 10(2), 263-286.
- Lee, K. S. (2011). The factors associated with the longitudinal individual changes in adolescents' school maladjustment over time(청소년 학교 부적응의 종단적 변화의 영향요인). *Korean Journal of Youth Studies*, 18(12), 131-151.
- Lee, S. K., & Ha, S. Y. (2011). *Developmental psychology(발달심리)*. Seoul: Education Academy.
- Manne, S. L., Rubin, S., Edelson, M., Rosenblum, N., Bergman, C., Hernandez, E., ... Winkel, G. (2007). Coping and communication-enhancing intervention versus supportive counseling for women diagnosed with gynecological cancers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(4), 615-628.
- Mayers, K. S. (1995). Songwriting as a way to decrease anxiety and distress in traumatized children. *The Arts in Psychotherapy*, 22(5), 495-498.
- McFerran, K., Baker, F., Patton, G. C., & Sawyer, S. M. (2006). A retrospective lyrical analysis of songs written by adolescents with anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 14(6), 397-403.
- Misch, D. A. (2000). Basic strategies of dynamic supportive therapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 9(4), 173-189.

- North, A. D., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70(2), 255-272.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2009). *The adolescent: Development, relationships, and culture* (청소년심리학) (12th ed.). (Y. S. Chong, M.-S. Shin, & S.-Y. Lee, Trans.). Seoul: Sigmappress. (Original work published 2008)
- Ro, T. I. (2002). Implications of lifelong education for addressing teenagers' maladjustment at school(학교 부적응청소년을 위한 평생교육의 방향). *Journal of Korean-International Society of Community Development*, 12(2), 113-133.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109.
- Seo, S. M. (2005). A study on the behavior of adolescence's music listening(청소년의 음악감상 행동에 관한 연구). *Journal of Music and Human Behavior*, 2(2), 1-14.
- Shiota, M. N., & Kalat, J. W. (2015). *Emotion*(정서심리학) (2nd ed.). (K.-H. Min, O. K. Lee, J. I. Lee, M. H. Kim, S. M. Jahng, & M. C. Kim, Trans.). Seoul: Cengage Learning. (원저 2012 출판)
- Weiner, I. B., & Bornstein, R. F. (2009). *Principles of psychotherapy: Promoting evidence-based psychodynamic practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Wicks-Nelson, R., & Israel, A. C. (2012). *Abnormal child and adolescent psychology*(아동청소년 이상심리학) (7th ed.). (M. S. Chung, Y. S. Sohn, & H. H. Chung, Trans.). Seoul: Sigmappress. (Original work published 2009)
- Winston, A., Rosenthal, R. N., & Pinsky, H. (2014). *Learning supportive psychotherapy*(지지정신치료) (H. S. Jang, Y.-I. Cheon, Y. J. Lee, & J. H. Park, Trans.). Seoul: Nun Publishing Group. (Original work published 2011)
- Yang, Y.-H. & Chen, H. H. (2011). *Music emotion recognition*. New York: Taylor & Francis Group.
- Yoon, C.-K., Seo, J. A., Ryu, S., & Cho, A. M. (2014). A panel survey of teenager school dropouts and recommendation for policy support(학업중단 청소년 패널조사 및 지원방안 연구Ⅱ). *National Youth Policy Institute Research Report*, 12, 1-383.

- 게재신청일: 2018. 10. 02.
- 수정투고일: 2018. 11. 03.
- 게재확정일: 2018. 11. 07.

Supportive Songwriting to Improve Resilience of Adolescents With School Maladjustment

Kim, Ji Won*

The purpose of this case study was to examine how a supportive songwriting program could facilitate resilience for adolescents with school maladjustment. Participants included four middle school students with adaptive difficulties. The participants received eight 50-minute sessions of a supportive songwriting program. The program consisted of singing and discussing selected songs, followed by the participants creating their own lyrics about their current adaptation issues. The Resilience Scale for Adolescents was completed by each participant before and after the intervention, and the participants' lyrics were analyzed for how the factors of resilience were reflected in their lyrics. The results showed that all participants' scores on the resilience scale increased. It was also found that the factor on the resilience scale that increased the most for each participant was related to the issues expressed in their lyrics. The results suggest that the process of writing songs can be effective in eliciting adolescents' school related issues and accessing their positive resources, which can lead to behavioral and psychological improvements.

Keywords : school maladjustment, adolescents, resilience, supportive songwriting

*First and corresponding author: Music Therapist, Palliative Care Center for Yonsei Cancer Clinic, Korean Certified Music Therapist(KCMT) (wonwonn@daum.net)

<Appendix 1> 지지적 노래만들기 프로그램의 내용과 치료적 논거

회기	목표	활동 내용	치료적 논거
1	기존 대응 방식 탐색	<p>「꺼내먹어요」 (Zion T.)</p> <p>1) 가사 바꾸기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 상황에 대한 생각, 느낌을 일상적인 단어로 표현 - 기존 대처 방식 표현 	<ul style="list-style-type: none"> • 노래의 멜로디는 중간 템포에서 하위분할된 짧은 음가의 음들이 일정한 길이의 구간 안에 나열됨. 이는 일상적인 언어로 표현된 가사를 이야기하듯 노래할 수 있도록 도움 • 멜로디 구성 음들은 음역이 좁고 반복되는 일정한 화음 패턴으로 지지됨. 이는 감정 표현에 대한 부담을 낮추고 참여를 도모함
2	공감을 통한 감정 수용	<p>「어깨」 (권정열, 소유)</p> <p>1) 가사 만들기(storytelling)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 상황에서 느끼는 심리적 어려움을 표현 - 타인의 가사에서 공감되는 요소 찾아 공유 <p>2) 공감적 메시지의 후렴 제시</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 문제 상황, 심리적 어려움, 공감적 메시지로 이어지는 가사 전개는 심리적 어려움에 대한 표현을 유도하고 관련된 감정을 공감하여 타당화 및 수용함 • 노래는 장조의 곡이나 6도 단화음으로 시작하여 가사 속 심리적 어려움에 내재된 부적 정서와 동질한 정서를 전달함. 이는 정서적 공감을 제공하여 부적 정서에 대한 수용감을 경험하도록 돕고 충분한 감정 표현을 도모함
3	감정 조절 욕구 인식	<p>「이럴 땐, 더 이상」 (연구자 작곡)</p> <p>1) 가사 만들기(가사 틀)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가사 전개 ① 일상 속 스트레스 상황 ② 해당 상황에서 경험하는 감정 ③ 감정 해결의 필요성·욕구 (그룹 협업) 	<ul style="list-style-type: none"> • 문제 상황, 관련 감정, 감정 조절 욕구로 이어지는 가사 전개는 심리적 어려움의 근원을 탐색하여 감정 조절 욕구를 인식하고 표현하도록 동기를 자극함 • 노래는 가사 전개에서 의도된 정서 변화를 반영하기 위해 화성적 변화가 사용됨. ①, ②에서는 단화음으로 시작하여 정서적 공감을 제공. ③에는 근음이 상향 진행되는 장화음 전개를 통해 감정을 전환하여 고조시키고, 긍정적 정서를 전달하여 희망적 인식을 도모함
4	내적 자원 탐색	<p>「잊어버리지마」 (Crush)</p> <p>1) 가사 빈칸 채우기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 성취 경험 회상을 통해 문제 상황에서 발휘되었던 강점탐색 <p>2) 강점을 상기하도록 격려하는 지지적 메시지의 후렴 제시</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 과거 스트레스 상황과 강점이 연결되는 가사 구조는 내적 자원을 상기시켜 인식의 초점을 맞추도록 유도함 • 노래는 내적 자원에 대한 긍정적 정서 경험을 최대화하기 위해 참여자들의 선호도와 음악 장르의 주된 정서적 영향을 고려하여 선곡. 사용된 곡은 R&B 장르의 곡으로 가사에 내재된 감정의 전달이 두드러지는 특징을 가지므로 (Yang & Chen, 2011), 음악의 정서에 효과적으로 동조될 수 있도록 도움

<Appendix 1> 계속

회기	목표	활동 내용	치료적 논거
5	내적 자원 규명	<p>「잇어버리지마」 (Crush)</p> <p>1) 가사 빈칸 채우기 이전회기에 탐색한 강점이 내적 자원으로 언어적으로 규명된 카드 제공</p> <p>2) 내적 자원을 상기하도록 격려하는 지지적 메시지의 가사 제시</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 강점을 심리적 자원 용어로 규명하여 현재 문제 상황에서 활용할 수 있는 내적 자원으로 확인될 수 있도록 도움 • 노래는 4회기 곡을 확장하여 사용하여 참여자들이 활동 곡을 자신의 내적 자원을 대표하는 곡으로 완성할 수 있도록 의도함 • 노래는 장조 조성을 통해 내적 자원을 표현한 가사에 긍정적 정서를 전달하고 이에 정서적으로 동조하게 하여 내적 자원을 인정하고 내면화하도록 도움
6	자원을 활용한 문제 대처	<p>「So I'll Fly」 (연구자 작곡)</p> <p>1) 가사 만들기(가사 틀) - 가사 전개 ① 학교/일상에서의 부적응 요인 및 행동 & 기존 대응방식 ② 내적 자원 활용 방법</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 문제 상황에 대한 기존 부적응적 대응방식과 내적 자원을 연결하여 표현하도록 하는 가사 구조는 재인식된 내적 자원들을 문제 대처에 필요한 전략으로 활용할 수 있도록 도모함 • 노래는 빠른 템포의 부점 리듬을 활용하여 자원 활용과 대처 의지에 대한 가사 내용에 에너지를 부여함. 또한 장조 조성을 통해 가사 속 현재 문제에 대처하는 자원과 대처 의지에 긍정적 신념을 갖도록 도모함
7	목표 설정 및 자원 활용 실천	<p>「So I'll Fly」 (연구자 작곡)</p> <p>1) 가사 만들기(자유 형식) - 6회기에 이어서 노래의 핵심 메시지가 되는 후렴 완성 ③ 목표 & 실천적 행동 의지 (그룹 협업)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 핵심 메시지를 전달하는 후렴에 목표와 실천적 행동의지에 대한 메시지를 다룸으로써 의미 부여를 강화 • 노래의 화성적 요소는 단계적인 확장 진행을 통해 긍정적인 정서의 영향을 점차 확대함. • 이는 ①에는 좁은 음역 내에서 하향진행 위주의 멜로디를, ②와 ③에는 높은 음역대까지 상향 진행되는 멜로디를 특징적으로 구성하여 후렴의 메시지를 보다 강조함
8	심리적 역량 확인	<p>1) 노래 가창 & 녹음하기 - 6, 7회기에 걸쳐 완성된 노래 녹음</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 완성된 노래 가창은 내적 자원을 활용한 새로운 문제 대처 방식에 대한 인지적·정서적 내면화를 도모. 또한 완성된 노래는 심리적 역량을 일상에서 상기시키는 자원으로 기능