

노래중심 집단음악치료가 유소년 축구선수의 운동스트레스와 긍정심리자원에 미치는 영향

김희진*, 문소영**

본 연구는 노래중심 집단음악치료가 유소년축구선수의 운동스트레스와 긍정심리자원에 영향을 미치는지 알아보는 데 목적이 있다. 연구 대상은 수도권에 위치한 중학교 소속 유소년축구선수 80명(실험집단 39명, 통제집단 41명)으로, 편의적 표집방법을 통해 모집되었다. 실험집단은 소규모(8-11명)로 나누어 주 4회, 45분씩, 15회기의 노래중심 집단음악치료를 실시하였고, 통제집단은 별도의 처치 없이 휴식을 취하였다. 노래중심 집단음악치료 효과검정을 위해 프로그램 실시 전·후에 운동스트레스척도와 운동선수 긍정심리자원척도를 사용한 검사를 실시하였다. 수집된 데이터는 독립표본 t 검정을 통해 동질성검정과 집단 간 사후점수를 비교하였고, 대응표본 t 검정을 통해 집단 내 사전·사후점수를 비교하였다. 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 운동스트레스 사후점수에서 실험집단은 통제집단에 비해 통계적으로 유의하게 점수가 낮았다($p < .01$). 운동스트레스 사전·사후점수 비교에서 실험집단은 통계적으로 유의한 변화를 보이지 않은 반면, 통제집단은 유의한 증가를 보였다($p < .05$), 둘째, 긍정심리자원 사후점수에서 실험집단은 통제집단에 비해 통계적으로 유의하게 점수가 높았다($p < .01$). 긍정심리자원 사전·사후점수비교에서 실험집단은 점수가 소폭 상승한 반면, 통제집단은 통계적으로 유의한 감소를 보였다($p < .05$). 이러한 연구 결과를 통해 노래중심 집단음악치료가 유소년 운동선수들의 심리적 자원 지지와 긍정정서 유도를 통한 운동스트레스 감소가 가능함을 시사하며, 향후 긍정심리자원 형성에 초점을 맞춘 후속연구가 지속될 필요가 있다.

핵심어 : 유소년축구선수, 노래중심 집단음악치료, 운동스트레스, 긍정심리자원

*주저자: 명지대학교 대학원 심리재활학과 음악치료전공 박사과정, 음악중재전문가(KCMT)

**교신저자: 명지대학교 사회교육대학원 음악치료학과 조교수(symoon@mju.ac.kr)

I. 서 론

청소년기는 신체적·정신적으로 급변하는 성장을 겪는 시기이다. 생활공간의 변화로 심리적 갈등의 빈도는 커지고, 친구와의 경쟁, 부모의 기대, 성취압력은 청소년의 스트레스를 심화시킨다(Kim & Kang, 2016). 이러한 청소년기에 강도 높은 훈련을 받으며 지속적인 규칙 준수와 이에 따른 인내가 요구되는 유소년축구선수들의 경우 학기 중에는 하교 후 훈련과 주말에는 주말리그제 시행이 진행되면서 지속적인 스트레스에 노출된다. 이와 더불어 2017년부터 전면 시행된 학생선수 최저학력제로 인해 ‘공부하는 선수’가 되어야 한다는 의무가 더해져 청소년기 운동선수들이 수행해야 하는 과제의 범위가 증가하였다. 선수들은 일정기준 이상의 성적을 내지 못하면 보충수업을 받아야 하고, 경기출전이 제한될 수 있다. 이에 학습과 운동 모두를 잘해야 하는 현실이 유소년축구선수에게는 추가적인 스트레스로 작용하고 있다.

유소년축구선수들은 훈련성과를 최고의 수행력으로 드러내기 위해 다양한 스트레스를 이겨내야 한다. 축구선수들 간의 관계적 문제로 인해 발생하는 부당한 대우와 지속적인 합숙으로 인한 개인시간 제약은 유소년축구선수가 일상에서 받는 주된 스트레스이다. 또한 계속되는 경기와 훈련 속에 자신의 기능 부족에 대한 스트레스가 더해진다. 선수들은 지도자로부터 받는 스트레스를 감당해야 하고, 주변인의 기대를 더한 진로고민 스트레스도 받게 된다. 이처럼 개인역량과 조직의 움직임으로 승부를 겨뤄야 하는 선수들에게 성적을 중요시하는 냉혹한 분위기는 심판의 판정도 스트레스의 요인이다(Yun & Chung, 1999).

스트레스는 인간의 삶에서 직면해야 하는 것이나, 부정적 스트레스가 지속될 경우 다양한 문제가 발생하게 된다. 특히 운동선수의 지속적인 스트레스는 소진(burnout)을 유발하고(Smith, 1986), 이는 경기에 대한 흥미상실, 부상, 운동중단 등의 결과로 이어진다(Kim & Kim, 1998). 따라서 유소년축구선수들이 직면한 스트레스를 극복하고 효과적인 대처법을 익힐 수 있도록 해야 한다.

최근연구에서는 스트레스에 대한 보호요인으로 긍정심리자원을 제시하고 있다. 청소년의 스트레스에 대한 연구에서 긍정심리자원이 스트레스와 부적상관관계를 갖는 것으로 확인되었으며(Noh & Im, 2017), 긍정적인 심리상태를 가진 사람들은 스트레스 상황에서도 자신을 보호하며 목표를 달성하는 것으로 나타났다(Yoo, 2000). Luthans(2002)에 따르면 인간은 자신의 문제를 해결하기 위한 긍정자원을 보유하고 있고, 긍정심리학에서는 이를 긍정심리자원이라 한다. 긍정심리자원이 스트레스와 신체활동에 조절효과가 있음이 검증되었고(Lim & Lee, 2014), 긍정심리자원이 높은 자는 경쟁 상황에서 긍정의 심리상태로 주어진 과업을 수행해낸다(Yun & Jeon, 2013).

긍정심리자원은 운동선수의 경기력에 중요한 영향력을 미친다(Kim & Kim, 2017). Kim 과 Heo(2017)에 의하면 긍정심리자원 요인은 경기상황에서 갖는 긍정적인 마음과 어려움을 이겨

내는 탄력성을 포함한다. 또한 목표를 이뤄낼 것이라는 희망과 실력에 대한 믿음인 자기효능감, 추가로 강한 정신력과 전략적 심리기술이 운동선수의 긍정심리자원 요인이다. 긍정적인 심리자원이 있는 자들은 심리적 여유가 많고, 이해의 폭이 넓다고 보고되고 있다(Fredrickson, 1998). 이는 심리와 신체자본의 증가로 연계되어 더욱 향상된 목표달성과 행복감을 갖게 한다(Suh, Lee, & Jang, 2012). 운동스트레스의 보호요인으로 작용하는 긍정심리자원은 경험을 통해 축적되는 심리자원으로 청소년축구선수의 역경극복경험에 영향을 미친다(Kim & Kim, 2017). 이에 청소년축구선수의 발전을 위해서는 긍정심리자원의 향상 및 구축을 위한 프로그램이 필요하다.

청소년의 긍정심리자원 형성을 도울 수 있는 매체로서 음악은 효과적인 치료도구로 사용될 수 있다. 청소년은 음악을 통해 스트레스를 해소하고, 정신적 위로를 받는다(Hwang, 2016). 다양한 음악경험 중 노래는 자기내면의 탐색을 돕고(Baker & MacDonald, 2014) 자기성찰을 경험하며 목표의식을 유도하는 데 유용하게 활용될 수 있다(Baker & Ballantyne, 2013). 노래중심 음악치료활동은 자기개방과 상호교류를 돕고, 자신의 심리적 힘을 발전시키는 데 활용될 수 있다(Baker, 2015). 특히 노래중심 집단음악치료는 스트레스 감소에 효과적이며(Kim, Kim & Lee, 2007; Yun, 2014), 긍정심리자원 요인인 자기효능감과(Cho, 2015) 탄력성(Jo & Kang, 2014)을 향상시키는 것으로 보고되었다.

최근 청소년의 심리건강에 대한 관심이 높아지면서 스트레스와 긍정심리자원에 대한 연구가 활발히 진행되고 있는 반면, 청소년축구선수의 심리건강을 위한 연구는 부족한 실정이다. 운동선수 대상 프로그램의 효과성을 연구한 것은 미술치료(S. M. Kim, 2014)와 음악치료(H. Y. Kim, 2014)에서 시행된 소수의 연구에 불과하다. 이 경우에도 대학 운동선수를 대상으로 하거나, 일부 척도에 대해서만 효과를 입증했다. 스포츠 심리학계에서 청소년축구선수에 대한 연구는 경기력 향상과 관련된 심리적 요인의 측정, 요인 간 관계 규명 연구에 치중되어 있다. 청소년축구선수의 운동수행력향상이 개인내적자원을 토대로 성장함(Yun & Jeon, 2015)을 고려한다면 긍정심리자원을 향상시키기 위한 프로그램의 개발과 적용이 필요하다(Kim & Kim, 2017). 이에 이 연구에서는 노래중심 집단음악치료가 청소년축구선수의 운동스트레스와 긍정심리자원에 미치는 영향을 분석하고자 하였다. 이를 위해 설정한 연구 가설은 다음과 같다.

1. 실험집단과 통제집단은 사전·사후 운동스트레스 점수에 유의한 차이가 있을 것이다.
2. 실험집단과 통제집단은 사전·사후 긍정심리자원 점수에 유의한 차이가 있을 것이다.

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 수도권에 위치한 4개 중학교 소속 유소년축구선수를 대상으로 진행하였다. 편의적 표집방법(convenience sampling)으로 참여기관을 선정하고, 합숙기간과 훈련강도가 균질한 집단으로 범위를 제한하고자 목적표집방법(purposeful sampling)으로 1학년을 연구 대상으로 선정하였다. 이후 단순무선표집방법(simple random sampling)으로 실험집단과 통제집단을 구분하였다. 대상자의 인구통계학적 특성은 <Table 1>과 같다. 운동선수의 긍정심리자원은 외적환경의 영향을 크게 받으므로 대상자가 인식한 주변인의 지지도를 조사하였고, 결과는 <Table 2>에 제시되었다.

2. 연구 설계

노래중심 집단음악치료가 유소년축구선수의 운동스트레스와 긍정심리자원에 미치는 효과를 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단 간 사전·사후검사설계(pretest-posttest control group design)를 진행하였다. 실험집단은 노래중심 집단음악치료프로그램을 적용하였고, 통제집단은 별도의 처치 없이 휴식을 취하였다.

<Table 1> General Characteristics of Participants

Variable	Experimental n (%)	Control n (%)	Total n (%)
Years of experiences as soccer players			
Less than 2 years	10 (25.6)	5 (12.2)	15 (18.6)
3 - 4 years	14 (35.9)	18 (43.9)	32 (40.0)
5 - 6 years	13 (33.3)	8 (19.5)	21 (26.2)
More than 7 years	2 (5.2)	10 (24.4)	12 (15.2)
Position			
Striker	13 (33.3)	15 (36.6)	28 (35.0)
Mid fielder	11 (28.2)	12 (29.3)	23 (28.8)
Defender	11 (28.2)	12 (29.3)	23 (28.8)
Goalkeeper	4 (10.3)	2 (4.8)	6 (7.4)

<Table 2> Perceived Support in Participants

Variable	Responses	Experimental		Control		Total	
		n (%)	M (SD)	n (%)	M (SD)	n (%)	M (SD)
Support from parents	Never	0 (0.0)		0 (0.0)		0 (0.0)	
	Rarely	0 (0.0)		0 (0.0)		0 (0.0)	
	Occasionally	5 (12.8)	4.75 (0.72)	2 (4.9)	4.56 (0.59)	7 (8.8)	4.56 (0.65)
	Usually	7 (17.9)		14 (34.1)		21 (26.3)	
	Always/Strongly	27 (69.2)		25 (61.0)		52 (65.0)	
Support from coaches	Never	0 (0.0)		0 (0.0)		0 (0.0)	
	Rarely	1 (2.6)		2 (4.9)		3 (3.8)	
	Occasionally	1 (2.6)	4.59 (0.68)	5 (12.2)	4.24 (0.86)	6 (7.5)	4.41 (0.79)
	Usually	11 (28.2)		15 (36.6)		26 (32.5)	
	Always/Strongly	26 (66.7)		19 (46.3)		45 (56.3)	
Support from friends	Never	0 (0.0)		0 (0.0)		0 (0.0)	
	Rarely	1 (2.6)		1 (2.4)		2 (2.5)	
	Occasionally	3 (7.7)	4.24 (0.72)	6 (14.6)	4.15 (0.76)	9 (11.3)	4.21 (0.74)
	Usually	19 (48.7)		20 (48.8)		39 (48.8)	
	Always/Strongly	16 (41.0)		14 (34.1)		30 (37.5)	

Notes. The numbers of respondents in each item were indicated as n (%) and the average rating for each support-related variable was indicated along with the values of standard deviation.

3. 측정 도구

노래중심 집단음악치료 프로그램을 적용하기 전·후 운동스트레스와 긍정심리자원에 대한 검사를 진행하였다. 측정도구의 내용은 다음과 같다.

1) 운동스트레스척도

운동스트레스를 측정하기 위해 Yun과 Chung(1999)이 개발한 고교축구선수 스트레스척도를 사용하였다(<Table 3> 참조). 이 척도는 6요인의 24문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. Yun과 Chung(1999)의 연구에서 전체 문항에 대한 Cronbach's α 값은 .872였고, 이 연구에서 Cronbach's α 값은 .673이었다. 채점 방식은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'로 총점범위는 24-168점이며, 점수가 높을수록 운동스트레스가 높음을 의미한다.

<Table 3> Contents of the Exercise Stress Scale

Subfactor	Content	Composition of questions	Number of questions	Cronbach's alpha
Undue oppression by a senior	Stress on unfair treatment provided by a senior	1, 2, 3, 4, 5, 6	6	.737
Restricted private life	Stress on private time constraint due to camp and other related events	7, 8, 9, 10	4	.723
Dissatisfaction with soccer skills	Stress on lack of own function	11, 12, 13, 14, 15, 16	6	.699
Dissatisfaction with a coach's ability	Stress from coaches and managers	17, 18, 19, 20	4	.672
Career concern	Stress on the expectations of career and surrounding people	21, 22	2	.733
Unfairness of a game	Stress on other people's cheating or judgement during the game	23, 24	2	.740
Total			24	.673

2) 운동선수 긍정심리자원척도

긍정심리자원을 측정하기 위해 Kim과 Heo(2017)가 개발한 운동선수 긍정심리자원척도를 사용하였다. 이 척도는 6요인의 23문항으로 구성된 5점 리커트 척도이다. Kim과 Heo(2017)의 연구에서 전체 문항에 대한 Cronbach's α 값은 .953였고, 이 연구에서 Cronbach's α 값은 .863이었다. 채점 방식은 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 총점 범위는 23-115점이며, 점수가 높을수록 긍정심리자원이 높은 수준으로 형성되었음을 의미한다(<Table 4> 참조).

<Table 4> Positive Psychological Capital Scale for Athletes Contents and Reliability

Subfactor	Content	Composition of questions	Number of questions	Cronbach's alpha
Optimism	Positive thoughts about game and training situations	1, 2, 3, 4	4	.768
Resilience	Resiliently overcoming the difficulties through behavioral and emotional control	5, 6, 7, 8	4	.749
Hope	Belief that I will achieve my goal	9, 10, 11	3	.773
Self-efficacy	Belief in one's own ability and confidence	12, 13, 14, 15	4	.753
Mental toughness	Persistent participation in competition and training situations	16, 17, 18, 19	4	.766
Psychological skills	Psychological skills needed to improve performance in competition and training situations	20, 21, 22, 23	4	.762
Total			23	.863

4. 연구 절차

1) 자료수집 절차

연구 대상자 모집을 위해 수도권에 위치한 유소년축구선수 육성기관에 전화와 이메일을 통해 연락을 취하였다. 이후 참여 가능한 기관 4곳의 연락을 받아 직접 방문하여 프로그램에 대해 설명하였고, 참여를 희망하는 학생과 법정보호자에게 사전에 서면동의를 받았다. 사전검사는 실험집단과 통제집단 모두에게 실시되었다. 기간은 2018년 1월 8일부터 1월 31일까지, 주 4회 45분씩, 총 15회기 실시하였다. 프로그램은 음악중재전문가 자격증을 소지하고 있고, 청소년 대상 음악치료사로 5년간 활동해 온 본 연구자에 의해 진행되었다. 프로그램 15회기가 진행된 후 두 집단 모두에게 사전검사와 동일한 사후검사를 실시하여 자료를 수집하였다.

2) 노래중심 집단음악치료 프로그램의 구성

노래중심 집단음악치료 프로그램은 활동목표에 따라 초기, 중기, 후기 3단계로 구성하였다. 초기단계는 관계형성 및 친밀감 향상, 중기단계는 운동스트레스 탐색과 감소 및 긍정심리자원 탐색과 향상, 후기단계는 강화된 긍정심리자원을 경기와 훈련에 적용하는 것을 목표로 진행하였다. 프로그램 구성은 개인내적 문제 다루기와 심리자본 향상을 돕는 음악심리치료적 접근(Chong & Kim, 2010)을 참고하였다. 각 단계 활동내용은 청소년 스트레스관리 집단프로그램(Shin & Ahn, 2009)과 긍정심리자원 향상프로그램(Jo, 2016)을 기반으로 연구자가 재구성하였다. 청소년 스트레스관리 집단프로그램은 ‘친밀한 관계형성 - 스트레스 원인파악 및 반응의 개별성 이해 - 비합리적 사고 바꾸기 - 의사소통기술 향상’의 4단계로 이루어져 있고, 긍정심리자원 향상 프로그램은 ‘친밀감 높이기 - 자기효능감 향상 - 회복력 향상 - 낙관성 향상 - 희망 향상 - 긍정심리자원 적용하기’의 6단계로 이루어져 있었다. 본 프로그램은 유소년축구선수가 운동스트레스에 대한 이해와 대처능력을 높여 운동스트레스 수준을 낮추고, 긍정심리자원을 발견 및 향상시키도록 구성하였다.

활동구성을 위해 음악치료 대학원의 교수 1인, 축구인재육성기관에 근무 중인 체육학 박사 1인, 임상경력 5년 이상의 음악치료사 2인, 임상경력 5년 이상의 청소년상담사 1인으로부터 내용구성의 타당성을 검증받았다. 회기별 구성내용과 선곡 논거는 <Table 5>와 <Table 6>, <Appendix 1>에 제시되어 있다.

<Table 5> The Contents and Therapeutic Rationale for the Song-Based Group Music Therapy Program

Step	Theme	Sess -ion	Activities	Therapeutic rationales
1	Relationship formation and improvement of intimacy	1	Introducing 'Me' [Song: Yes I am / Mamamu] - Expressing the self by changing lyrics about them	Lyrics suggest a dividing line to a person, helping him to express himself (Choi, 2006).
		2	Finding the charm of 'You' [Song: Charisma / AKMU] - Finding the strengths of others and expressing them by changing lyrics	The activity of searching for the strengths of others helps to build a positive relationship among group members (McFerran, 2010).
		3	Creating of harmonious sounds of our team [Song: A Daily Song / Hwang Chi-Yeol] - Tone chime playing	Group playing activities increase intimacy between the involved individuals by motivating active participation (Clements-Cortés, 2004).
2	Exercise Stress (ES) understanding and change of unreasonable thinking	4	ES understanding of the cause and the individuality of the stress response [Song: Tomorrow / BTS] - Exploring stressors in the main character of the song and discussing the individuality of the responses	A person who is identified with the story in a song or a singer (de Chumaceiro, 1992) understands the individuality of stress.
		5	Change of unreasonable thinking [Song: Fear (Feat. Taeyang) / MINO] - Discussing how to find unreasonable thinking in lyrics and turn them into rational thinking - Discussing unreasonable/rational thinking about ES situations	The specific content in the lyrics helps a person to recognize the problems and to change the unreasonable thinking (Abrams, 2015).
		6	Understanding PPC [Song: Balaenoptera Musculus / YB] - Understanding that there is a PPC to overcome ES - Tone chime playing	An experience that reflects thoughts in a song facilitates self-empathy and understanding, and creates psychological resources (Baker, 2015).
	Understanding Psychological Capital (PPC)	7	Exploring PPC [Song: Sigh / Lee Hai] - Exploring PPC based on songs - Discovering your own PPC	Song-based music therapy helps explore the inner world and gain inner resources (Yun, 2018).
	Enhancing PPC	8	Exploring and enhancing self-efficacy [Song: Way to Go / Girls Generation] - Creating lyrics about one's own strengths and expressing them through a song	Activities of making the lyrics help improve self-efficacy (Han & Cho, 2004).

<Table 5> Continued

Step	Theme	Sess -ion	Activities	Therapeutic rationales
2	Enhancing PPC (continued)	9	Exploring and enhancing resilience [Song: Go Go / BTS] - Sharing the story of the main character in the lyrics and his failure and encouraging the attempts of confident action by changing the lyrics and express them through a song	Singing motivates the engagement in life and raises awareness of one's own goals (Baker & Ballantyne, 2013).
		10	Exploring and enhancing optimism [Song: Artist / ZICO] - Discussing optimism on the basis of lyrics - Brainstorming self-protection and discussing the crisis and optimism of successful players	Songs are effective for discussing life-related issues (Chong & Kim, 2010) and help to explore perspectives such as pessimism and optimism toward a life.
		11	Exploring and enhancing hope [Song: Soon Enough / Seenroot] - Planing to accomplish one's own goal - Creating lyrics that reflect the discussed plans and expressing them through a song	Singing induces self-awareness and self-insight to express hope (Day, Baker, & Darlington, 2009).
		12	Exploring and enhancing mental toughness [Song: INTRO: Never Mind / BTS] - Discussing defects and weaknesses in achieving goals based on the lyrics - Discussing perseverance for achieving goals	Songs enhance mental power to help exploring defects and facilitate self-actualization (Abrams, 2015).
		13	Exploring and enhancing psychological skills [Song: Hopefully Sky / Jeong Eun Ji] - Understanding the possibility of improving performance by adjusting thoughts and feelings in the game and training situations - Changing the lyrics and expressing them through a song about psychological skills	Changing the lyrics elicits the process of exploring and improving psychological skills in a variety of situations (Baker, 2015).
		3	Applying PPC to game and training situations	14
15	Applying PPC to game and training situations II [Song: Exhausted / Im Sang-A, 10cm] - Listening to songs and discussing about lyrics - Establishing goals using PPC as a protection factor for ES			The exploratory role of music helps self-awareness (McFerran, 2010) in terms of using PPC as a protection factor for ES.

<Table 6> The Rationale of Song Selection of the Song-Based Group Music Therapy Program

Sess -ion	Title/ Artist	Rationale of song selection
1	Yes I am / Mamamu	The repeated phrase “As for me” that expresses and emphasizes one’s own personality is a main clause. Repeated rhythm structure provides an framework where a subject can easily include the statements about his/her personality into the lyrics. The activity of expressing oneself in a song helps group members to form a relationship by providing opportunities for musical communication.
2	Charisma / AKMU	The shuffle rhythm conveys vividness and lively emotion. Three chords (Em, Am, Bm) are regularly used in the song and the lyrics about the charm of others are expressed in the harmonic structure. Repetitive and predictable lyric structure is appropriate for the involved individuals to change the lyrics while describing other people’s strengths. It enables them experience the support from group members and enhances intimacy among them.
3	A Daily Song / Hwang Chi-Yeol	C major scale and predictable harmonic progression give a sense of stability, and the chord structure with less changes is suitable for successful tone chime playing. The lyrics that describe everyday life facilitates the empathy of the involved individuals and accordingly elicits motivation for participation.
4	Tomorrow / BTS	The lyrics tell people who are struggling with stresses “Not to give up and go for the dream.” Through the lyrics, individuals can look at themselves from a different perspective and grasps the individuality of the response to a given situation. This allows them to recognize the individuality of the response for the exercise stress.
5	Fear / (Feat. Taeyang) MINO	It is a hip-hop song about the life that they have lived, and it is about trials, suffering and overcoming of the conflicts. With these lyrics, it will be possible to discover irrational thoughts about a given situation and discuss how to turn it into a rational thought. This process can lead to discussion of irrational and rational thinking about exercise stresses by using the song as an intermediate object.
6	Balaenoptera Musculus / YB	This song is constructed in the form of A-B-C-B’-C’. The section A includes less changing melodies and conveys the mood of calmness. Thereafter, in the sections of B’ and C’, its atmosphere is changed with an 8-bit rock style. The melodic progression in the refrain consists of leaps but it is presented in a balanced way, while increasing the strength of the lyrics that deal with feelings deeply. The involved individuals can explore their psychological resources by focusing on the words “Swim like a whale with a white beard.”
7	Sigh / Lee Hai	It begins with whispering sounds in piano accompaniment, and diatonic harmonic structure is mainly used to give a sense of stability. The chorus is presented at an octave higher than the verse parts while the expression of emotions is heightened and the content of the lyrics becomes more prominent. The words “I’ll hold you” and “You’ve done a good job” give comfort to the involved individuals and help them to externalize positive psychological resources.
8	Way to Go / Girls Generation	A rhythm pattern that consists of succession of the eighth and sixteenth notes is salient. The energetic mood of the song stimulates the emotions that are conveyed with the lyrics of “Cheer up.” The simple rhythmic structure is suitable for changing the lyrics to include individual and team efficacy and singing them.

<Table 6> Continued

Session	Title/ Artist	Rationale of song selection
9	Go Go / BTS	The genre of the song switches from the reggae to a trap that subdivides the beats. The main theme of the lyrics is “Let’s try rather than worry, even if I am lacking.” Discussing the main character’s thinking in the song is appropriate for recalling “the experience of failure in each person and changing the lyrics to ones about self-confidence and productive actions. This allows them to explore and develop coping strategies that will help control their behaviors and emotions.
10	Artist / ZICO	Funky rhythms get the involved individuals with a high level of interest in activities. The main theme of the song is “Be optimistic about what you think you can do so much.” With these lyrics, it will be possible to discuss the optimism that successful athletes may have and thus help them explore and improve their positive thinking.
11	Soon Enough / SEEN- ROOT	It is easy to sing along with simple and repetitive rhythm patterns and melodies in this song. This song contains hopeful thinking such as “Go together and be beautiful.” It enables the involved individuals to experience planning for goals by making and singing the lyrics. This process facilitates self-awareness and hopeful thinking.
12	INTRO: Never Mind / BTS	The main theme of the song is that “The days of preparing for the goal were very difficult, but I succeeded through hard work.” It allows the involved individuals to discuss his/her weaknesses and perseverance in achieving a goal. The general atmosphere made with the rap style brings out emotional responses while stimulating mental activity.
13	Hopefully Sky / Jeong Eun Ji	Beginning with harmonica playing, the poetic lyrics presented with acoustic guitar playing elicit the emotional responses from the involved individuals. The lyrics of the main character in the song elicit thinking about a psychological power. Repetitive melodic pattern is easy for changing the lyrics, which enables the song to be effectively used for stating psychological techniques that enhance a person’s performance.
14	Uphill Road / Yoon Jong Shin, Jung In	The stepwise melodic pattern, which gives a mood of calmness, are followed by the refrain section that includes increased intervals. Increased tension in the refrain goes down in the outro section with the use of legato and ritardando. This flow in the music can be applied to a real training situation that also involves increased tension followed by emotional stability. Musical experiences can be used as a positive psychological resource to overcome exercise stresses and recognize the goal that can be achieved.
15	Exhausted / Lim Sang-A, 10cm	The lyrics such as “I feel like I’m going to cry” and “I want to rest” maximize empathy for those who are tired and worried about training. The lyrics “Don’t compare” and “There’s no right way” facilitates self-recognition of athletic stresses. It also allows the involved individuals to set goals using psychological resources to protect themselves.

3) 노래중심 집단음악치료 프로그램의 형태

매 회기 ‘도입 - 전개 - 종결’로 구조를 명확하게 하였고, 전개는 노래 토론 3단계(Grocke & Wigram, 2007)를 적용하였다. 전개 마지막 단계에서는 곡에 따라 개사하기와 악기연주를 추가하였다. 진행순서 및 내용은 <Table 7>과 같다.

<Table 7> The Session Flow in Each Session of the Song-Based Group Music Therapy Program

Process	Time (min)	Target	Specific activity
Introduction	3	Recognition of the program and participants	Greeting
	10	Focusing on the information and contents of the target song	Listening to and singing songs that are related to a specific topic
	10	Sharing thoughts and feelings about songs; lyric analysis	Exploring and discussing the meaning of specific lyrics
Development	20	Thinking about the relationship between the targeted songs and the real life issues; changing lyrics or playing instruments	- Discussing how the lyrics of the song are related to daily lives and how the meaning of the lyrics can be applied to the life issues - Changing a part of a lyric in a song or playing the song using pitched instruments
	2	Finishing the program	Completion of the process and saying goodbye to group members

4) 노래중심 집단음악치료 프로그램 활동 곡 선정 기준

선행연구 결과, 청소년이 가장 선호하는 음악장르는 대중가요이고(Hwang, 2016; Kim, 2015; Seo, 2005), 중학생은 화성패턴과 선율이 짧고 반복되는 곡을 선호하며(Kim, 2015), 선호활동은 음악감상, 노래하기, 음악 만들기의 순인 것으로 나타났다(Cho, 2016). 따라서 활동곡은 포털사이트 음악 재생 수 기반 빅데이터 분석정보 중 10대 남성이 많이 듣는 곡을 토대로 회기별 활동에 적합한 곡을 선정하였다. 그리고 임상경력 5년 이상의 음악치료사 2인에게 가사의 유의미성에 대한 타당도를 검증받았다.

5) 노래중심 집단음악치료 프로그램 집단 구성

본 연구의 대상자들은 한 학교당 20명 내외의 선수로 구성되어 있다. 축구선수집단은 11명이 경기주전으로 임하기에, 일부인원은 대기하는 것이 특성인데, 본 프로그램에서는 모든 인

원의 적극적 참여를 위해 집단을 소규모로 재구성하였다. 또한 집단상담 프로그램 인원은 10명 미만과 10-15명일 때 프로그램 적용효과가 높다는 것(Kim, Lee & Kim, 2014)에 근거해 실험집단은 같은 팀 내에서 10명 내외(8-11명)의 총 4집단으로 구성하였고, 통제집단은 같은 방 소속 집단원과 함께 휴식하도록 하였다.

6) 노래중심 집단음악치료 프로그램 회기 및 진행시간

음악치료 효과에 대한 메타분석에서 자아변인은 8회기 이상일 때 효과적이었다(Yun, 2015). 이를 바탕으로 본 연구의 프로그램은 대상자의 심도 있는 경험과 명확한 효과검증을 위해 주 4회, 총 15회기로 구성하였다. 음악치료프로그램 진행시간에 대해 Yun(2015)은 진행시간이 길수록 효과가 크다고 하였으나, 50분 미만일 때도 높은 수준의 효과를 나타낸다고 보고하였다. 이에 중학교 수업시간과 동일한 45분 동안 프로그램을 진행하였다.

Ⅲ. 결 과

1. 동질성 검정

실험집단과 통제집단이 동질하게 구성되었는지 확인하고자 운동스트레스와 운동선수 긍정심리자원점수 및 각 하위요인 사전점수에 대해 독립표본 *t* 검정을 실시하였다. 그 결과 두 집단의 운동스트레스와 운동선수 긍정심리자원점수 및 각 하위요인점수는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 이에 두 집단은 동질한 집단으로 확인되었다. 동질성 검정 결과는 <Table 8>에 제시되었다.

2. 운동스트레스 점수의 변화

1) 실험집단과 통제집단의 운동스트레스 사후점수 차이 검정

노래중심 집단음악치료를 실시한 후 실험집단 및 통제집단의 운동스트레스점수에 차이가 있는지 알아보기 위해 독립표본 *t* 검정을 실시하였다(<Table 9> 참조). 검정 결과, 사후에 측정된 두 집단 운동스트레스 합계점수에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p < .01$). 하위요인을 살펴보면 선배의 부당행동, 개인시간 제약, 진로고민, 경기의 불공정성에서 실험집단은 통제집단보다 평균점수가 낮았고, 특히 개인시간 제약에서 실험집단이 통제집단보다 통계적으로 유의하게 낮았다($p < .001$). 위와 같은 결과는 실험집단과 통제집단의 사전·사후 운동스트레스 점수에서 유의한 차이가 있을 것이라는 가설 1을 지지한다.

<Table 8> Homogeneity Test Results of Exercise Stress and Positive Psychological Capital

Measured scale	Subfactor	Experimental (n = 39)	Control (n = 41)	p
		M ± SD	M ± SD	
Exercise Scale	Undue oppression by a senior	23.43 ± 8.94	19.95 ± 9.50	.095
	Restricted private life	9.62 ± 4.18	11.68 ± 6.44	.092
	Dissatisfaction with soccer skills	24.00 ± 10.20	27.76 ± 7.93	.071
	Dissatisfaction with coachability	15.41 ± 7.50	17.05 ± 7.01	.316
	Career concern	6.05 ± 3.22	7.17 ± 3.69	.153
	Unfairness of a game	7.46 ± 3.12	8.63 ± 3.54	.121
	Total	85.97 ± 26.11	92.24 ± 24.24	.269
Positive Psychological Capital	Optimism	17.39 ± 1.96	17.17 ± 2.50	.672
	Resilience	16.67 ± 2.33	16.12 ± 2.68	.336
	Hope	13.33 ± 1.53	13.27 ± 1.52	.849
	Self-efficacy	16.49 ± 2.34	16.49 ± 2.36	.999
	Mental toughness	17.87 ± 2.29	17.98 ± 2.17	.836
	Psychological skills	15.74 ± 2.75	16.51 ± 2.04	.158
	Total	97.49 ± 10.02	97.54 ± 10.72	.983

<Table 9> Group Comparison of Exercise Stress Scores at Posttest

Subcategory of the scale	Experimental (n = 39)	Control (n = 41)	p
	M ± SD	M ± SD	
Undue oppression by a senior	21.23 ± 10.43	24.85 ± 10.54	.127
Restricted private life	9.49 ± 5.41	14.66 ± 6.43	< .001***
Dissatisfaction with soccer skills	26.05 ± 3.06	24.88 ± 2.68	.071
Dissatisfaction with coachability	18.13 ± 2.07	17.22 ± 2.09	.054
Career concern	7.13 ± 3.59	7.17 ± 3.77	.959
Unfairness of a game	7.62 ± 4.34	9.46 ± 4.09	.755
Total	89.10 ± 31.26	106.73 ± 27.33	.009**

p < .01. *p < .001.

2) 실험집단과 통제집단의 운동스트레스 사전·사후점수 차이 검정

실험집단과 통제집단의 운동스트레스 사전·사후점수 차이검정을 위해 대응표본 *t* 검정을 실시하였다. 그 결과는 <Table 10>과 같다. 실험집단은 노래중심 집단음악치료 실시 전후 운동스트레스 합계점수에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나, 통제집단은 스트레스 점수가 유의하게 증가하였다($p < .05$). 하위요인을 살펴보면 실험집단은 선배의 부당행동과 개인 시간 제약 영역에서 점수의 감소를 보였고, 그 외 영역에서 점수의 증가가 있었으나 지도력 불만을 제외하고 통계적으로 유의하지는 않았다. 통제집단은 기능불만과 진로고민을 제외한 영역에서 점수의 증가가 있었고, 특히 개인시간 제약 점수가 통계적으로 유의하게 증가하였다 ($p < .05$).

<Table 10> Changes in Exercise Stress Scores Between Pre- and Posttest in Each Group

Subcategory of the scale	Experimental (n = 39)			p	Control (n = 41)		
	Pretest	Posttest	p		Pretest	Posttest	p
	M ± SD	M ± SD			M ± SD	M ± SD	
Undue oppression by a senior	23.44 ± 8.94	21.23 ± 10.43	.360	19.95 ± 9.50	24.85 ± 10.54	.075	
Restricted private life	9.62 ± 4.18	9.49 ± 5.41	.913	11.68 ± 6.44	14.66 ± 6.43	.024*	
Dissatisfaction with soccer skills	24.00 ± 10.20	26.05 ± 3.06	.252	27.76 ± 7.93	24.88 ± 2.68	.041*	
Dissatisfaction with coachability	15.41 ± 7.50	18.13 ± 2.07	.038*	17.05 ± 7.01	17.22 ± 2.09	.884	
Career concern	6.05 ± 3.22	7.13 ± 3.59	.166	7.17 ± 3.69	7.17 ± 3.77	1.000	
Unfairness of a game	7.46 ± 3.12	7.62 ± 4.34	.857	8.63 ± 3.54	9.46 ± 4.09	.353	
Total	85.97 ± 26.11	89.10 ± 31.26	.644	92.24 ± 24.24	106.73 ± 27.33	.027*	

* $p < .05$.

3. 운동선수 긍정심리자원 점수의 변화

1) 실험집단과 통제집단의 운동선수 긍정심리자원 사후점수 차이 검정

노래중심 집단음악치료를 실시한 후 실험·통제집단의 긍정심리자원점수에 차이가 있는지 알아보기 위해 독립표본 *t* 검정을 실시하였으며 결과는 <Table 11>과 같다. 검정 결과, 두 집단의 긍정심리자원 합계 사후점수에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p < .01$). 하위요인을 살펴보면 실험집단이 통제집단에 비해 낙관성, 탄력성, 희망, 정신력에서 통계적으로 유의하게 높은 점수를 보였다($p < .05$). 자기효능감과 심리기술의 경우, 실험집단 평균점수가 통제집단 평균점수보다 높았으나, 통계적으로 유의하진 않았다. 위와 같은 결과는 실험집단과 통제집단의 사전·사후 긍정심리자원 점수에서 유의한 차이가 있을 것이라는 가설 2를 지지한다.

<Table 11> Group Comparison of Positive Psychological Capital Scores at Posttest

Subcategory of the scale	Experimental (n = 39)	Control (n = 41)	p
	M ± SD	M ± SD	
Optimism	17.56 ± 2.28	16.39 ± 2.08	.019*
Resilience	17.46 ± 2.52	14.49 ± 3.16	< .001***
Hope	13.80 ± 1.54	12.83 ± 1.56	.007**
Self-efficacy	16.87 ± 2.45	16.15 ± 2.23	.170
Mental toughness	18.26 ± 2.15	17.29 ± 2.10	.046*
Psychological skills	16.54 ± 2.19	15.98 ± 2.31	.267
Total	100.49 ± 10.15	93.12 ± 8.89	.001**

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

2) 실험집단과 통제집단의 운동선수 긍정심리자원 사전·사후 점수 검정

실험집단과 통제집단이 사전과 사후에 보이는 긍정심리자원 점수 변화에 차이가 있는지 검증하기 위해 대응표본 t 검정을 실시하였으며, 그 결과는 <Table 12>와 같다. 실험집단은 노래 중심 집단음악치료 실시 전후 긍정심리자원 합계점수가 증가하였으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았고, 통제집단의 경우에는 오히려 그 점수가 통계적으로 유의하게 감소하였다 ($p < .05$). 하위요인을 살펴보면 실험집단은 모든 하위요인에서 점수의 증가를 보였으나 통계적으로 유의하진 않았다. 반면 통제집단은 모든 하위요인점수의 감소를 보였고, 특히 탄력성에서 통계적으로 유의한 감소를 보였다($p < .05$).

<Table 12> Changes in Athlete Positive Psychological Capital Scores Between Pre and Posttest in Each Group

Subcategory of the scale	Experimental (n = 39)		p	Control (n = 41)		p
	Pretest	Posttest		Pretest	Posttest	
	M ± SD	M ± SD		M ± SD	M ± SD	
Optimism	17.39 ± 1.96	17.56 ± 2.28	.731	17.17 ± 2.50	16.39 ± 2.08	.093
Resilience	16.67 ± 2.33	17.46 ± 2.52	.157	16.12 ± 2.68	14.49 ± 3.16	.015*
Hope	13.33 ± 1.53	13.80 ± 1.54	.144	13.27 ± 1.52	12.83 ± 1.56	.178
Self-efficacy	16.49 ± 2.34	16.87 ± 2.25	.473	16.49 ± 2.36	16.15 ± 2.23	.467
Mental toughness	17.87 ± 2.29	18.26 ± 2.15	.400	17.98 ± 2.17	17.29 ± 2.10	.150
Psychological skills	15.74 ± 2.75	16.54 ± 2.19	.122	16.51 ± 2.04	15.98 ± 2.31	.268
Total	97.49 ± 10.02	100.49 ± 10.15	.175	97.54 ± 10.71	93.12 ± 8.89	.025*

* $p < .05$.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 노래중심 집단음악치료가 유소년축구선수의 운동스트레스 및 긍정심리자원에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 이를 위해 일반 청소년들이 겪는 스트레스에 추가로 운동스트레스를 경험하게 되는 유소년축구선수 39명에게 2018년 1월 8일부터 2018년 1월 31일까지 주 4회 45분씩, 총 15회기의 노래중심 집단음악치료 프로그램을 실시하였다. 프로그램의 효과를 확인하기 위해 프로그램 실시 전후에 운동스트레스척도와 운동선수 긍정심리자원척도를 사용한 검사를 진행하였다. 수집된 자료는 독립표본 t 검정과 대응표본 t 검정을 통해 분석하였다. 결과와 관련하여 논의된 내용은 다음과 같다.

첫째, 운동스트레스 합계 사후점수 비교에서 노래중심 집단음악치료에 참여한 실험집단은 별도의 처치 없이 휴식을 취한 통제집단보다 운동스트레스 점수가 유의하게 낮았다. 또 실험집단은 운동스트레스 합계 점수에 있어 통계적인 유의성은 보이지 않았지만 전반적으로 감소하는 경향을 보인 반면, 통제집단의 경우 스트레스 점수가 유의하게 증가하는 경향을 보였다. 이와 같은 결과는 노래중심 집단음악치료가 유소년축구선수의 운동스트레스에 긍정적인 영향을 미침을 의미한다. 이는 음악치료가 아동 청소년의 스트레스(Kim et al., 2007; Moon, 2010), 운동선수의 스트레스(H. Y. Kim, 2014)에 긍정적인 영향을 미친다고 주장한 선행연구 결과와 맥락을 같이한다. 선행연구가 사격 운동선수(H. Y. Kim, 2014) 혹은 일반 아동(Moon, 2010)과 청소년(Kim et al., 2007)을 대상으로 했다는 점을 고려할 때, 본 연구 결과는 스트레스 반응 감소 및 긍정심리자원 형성에 영향을 미칠 수 있는 대상군의 확대 가능성을 보여주는 것이라 할 수 있다.

또한 본 연구 결과는 운동선수를 대상으로 한 예술치료프로그램이 스트레스에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 S. M. Kim(2014)의 연구를 지지한다. 노래중심 집단음악치료가 운동스트레스 감소에 긍정적 영향을 미친 이유 중 하나는 관심주제를 노래로 다루었기 때문이다. 노래는 자신의 내면탐색과 반영을 도우며, 자신의 정서를 표현하기에 효과적이다(Baker & Ballantyne, 2013). 또한 노래 가사는 대상자의 인지적 재구조화를 돕는다(Day et al., 2009). 이러한 치료적 기제 때문에 본 연구에서 적용된 가사토의 과정이 운동스트레스를 심층적으로 이해하고, 개사하기와 노래부르기, 악기연주를 통한 자기표현을 높여 운동스트레스에 긍정적인 영향을 미쳤다고 해석된다. 운동스트레스 하위요인 중 개인시간 제약의 사후점수에서 실험집단과 통제집단은 통계적으로 유의한 차이를 보였는데, 이는 노래중심 집단음악치료가 합숙으로 인한 지루함을 해소하고, 합숙에서 오는 스트레스에 대한 인지적 재구조화를 증진시킨 결과로 사료된다. 반면 운동스트레스 하위요인 중 기능불만과 지도력불만의 사후점수에 있어서는 실험집단이 통제집단보다 높은 것으로 나타났고 실험집단의 지도력 불만 점수는 사후에 유의하게 증가했으며, 통제집단의 기능불만은 사전보다 사후에 유의하게 낮아졌다. 이는 유소

년축구선수가 지도자 등 외적 요인의 영향을 받은 결과로 여겨진다(Yun & Jeon, 2013). 따라서 외적 환경이 동일한 집단에게 실험이 진행되어야 운동스트레스의 변화를 좀 더 정확하게 검증할 수 있을 것으로 사료된다.

둘째, 긍정심리자원 합계 사후점수를 비교했을 때, 노래중심 집단음악치료에 참여한 실험집단은 별도의 처치 없이 휴식을 취한 통제집단보다 긍정심리자원 점수가 유의하게 높았다. 또한 실험집단은 긍정심리자원 합계 사전점수보다 사후점수가 소폭 증가한 반면, 통제집단은 유의한 감소를 보였다. 이와 같은 결과는 노래중심 집단음악치료가 청소년축구선수의 긍정심리자원에 긍정적인 영향을 미침을 의미한다. 이는 음악치료가 자기효능감(Cho, 2015; Han & Cho, 2004), 자아탄력성(Jo & Kang, 2014)의 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과와 일치한다. 노래중심 집단음악치료가 긍정심리자원 증가에 긍정적인 영향을 미친 이유는 노래 가사를 통해 유연한 자기탐색이 가능했기 때문이다. 그 결과 자기인식을 도왔고, 이후 내적자원의 강화로 이어진 것으로 보인다. 이는 노래심리치료를 통한 심리적 자원형성에 관한 연구(Yun, 2018)를 지지하는 결과이다. 프로그램 중기부터 진행된 긍정심리자원향상 활동은 긍정적 가사를 담고 있는 노래로 개입함으로써 활동참여도를 높일 수 있었고, 운동스트레스를 해결할 수 있는 긍정심리자원을 발견할 수 있도록 도운 것으로 판단된다. 이는 노래를 통해 자신의 생각을 투사하고 반영하는 과정이 심리자원의 형성을 돕는다고 한 Baker(2015)의 주장과 맥락이 같다. 연구 대상자들은 일반적 특성 조사결과 부모와 지도자, 동료로부터 높은 지지를 받고 있었고, 긍정심리자원 사전점수도 매우 높았다. 이후 노래중심 집단음악치료를 적용한 실험집단은 긍정심리자원 점수가 소폭 상승하였고, 통제집단은 감소했다. 이는 운동선수들이 동료의 격려 같은 외적 환경으로부터 지속적인 영향을 받는다고 주장한 Yun과 Jeon(2013)의 연구와 같은 결과이다. 이는 노래중심 집단음악치료 안에서 집단원 간의 공감과 긍정적 상호교류가 있었기에 얻어진 결과로 사료된다.

논의 결과, 노래중심 집단음악치료가 청소년축구선수의 운동스트레스와 긍정심리자원에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 확인하였다. 이는 청소년축구선수의 운동스트레스에 대한 치료적 중재가 제공되지 않을 경우 스트레스 수준이 상승하므로 지속적인 중재가 필요함을 보여준다. 또한 본 연구는 운동스트레스와 긍정심리자원이 경기성과에 미치는 영향을 고려하여 청소년축구선수 심리치료프로그램의 하나로 음악치료의 연구영역을 확장하는 데 그 의의가 있다.

논의와 결론을 토대로 후속연구를 제안한다. 첫째, 본 연구는 1월에 합숙을 시작한 선수를 대상으로 진행하였기에, 적응의 개인차가 결과에 영향을 미쳤을 것으로 사료된다. 추후 합숙에 적응한 청소년축구선수들에게 후속연구가 이루어져야 할 것이다. 둘째, 이 연구의 실험은 주 4회, 15회기 동안 이루어진 단기프로그램이었다. 이에 후속연구는 장기로 진행하며 프로그램 효과의 지속성을 확인할 필요가 있다. 셋째, 통제집단에게 별도의 처치가 가해지지 않은

부분은 연구의 한계성을 드러내는 부분이다. 추후검사 진행 후 통제집단에게 집단음악치료를 제공하여 윤리적인 문제를 상쇄시켰으나, 후속연구에서는 실험기간 중 통제집단에게도 대응적인 중재가 제공될 필요가 있다. 덧붙여, 본 연구는 운동스트레스와 긍정심리자원에 대한 자기보고식 측정도구를 사용하였기에 수집된 답변에 오류가 존재할 가능성이 있었다. 따라서 연구 대상의 심층적 이해를 위한 질적 분석이 추가된 후속연구가 진행되길 바란다.

References

- Abrams, B. (2015). Humanistic approaches. In B. Wheeler (Ed.), *Music therapy handbook*. New York: Guilford Press.
- 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., & Ballantyne, J. (2013). "You've got to accentuate the positive": Group songwriting to promote a life of enjoyment, engagement and meaning in aging Australians. *Nordic Journal of Music Therapy*, 22(1), 7-24.
- Baker, F. A., & MacDonald, R. A. (2014). Experiences of creating personally meaningful songs within a therapeutic context. *Arts & Health*, 6(2), 143-161.
- Cho, J. E. (2016). A study of the impact that listening to music and playing music has on musical preferences(음악듣기와 음악활동 경험이 음악적 선호에 미치는 영향). *Journal of Music Education Science*, 28, 107-127.
- Cho, S. H. (2015). The effect of band performance-oriented music therapy on the self-efficacy and sociality of community children center adolescents(밴드(Band)연주 중심의 음악치료가 지역아동센터 청소년의 자기효능감과 사회성에 미치는 효과). *Korean Journal of Music Therapy*, 9(2), 50-81.
- Choi, M. H. (2006). Song psychotherapy(노래심리치료). In H. J. Chong (Ed.), *Music therapy techniques and models*. Seoul: Hakjisa.
- Chong, H. J., & Kim, D. M. (2010). *Music psychotherapy(음악심리치료)*. Seoul: Hakjisa.
- Clements-Cortés, A. (2004). The use of music in facilitating emotional expression in the terminally ill. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 21(4), 255-260.
- Day, T., Baker, F., & Darlington, Y. (2009). Experiences of song writing in a group programme for mothers who had experienced childhood abuse. *Nordic Journal of Music Therapy*, 18(2), 133-149.

- de Chumaceiro, C. L. D. (1992). What song comes to mind? Induced song recall: Transference/countertransference in dyadic music association in treatment and supervision. *The Arts in Psychotherapy, 19*(5), 325-332.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300-319.
- Grocke, D., & Wigram, T. (2007). *Receptive methods in music therapy*. London, UK: Jessica Kingsley Publisher.
- Han, S. C., & Cho, H. R. (2004). The effects of a music therapy program on the school adjustment and a self-efficacy with underachieved students of the vocational high school (음악치료 프로그램이 실업계고등학교 내 학업부진아의 학교생활적응과 자기효능감에 미치는 효과). *Journal of Future Oriented Youth Society, 1*(1), 39-54.
- Hwang, E. Y. (2016). A pilot study on adolescents' daily musical activities, musical preferences, their stress-level, and mood regulation strategies through music(청소년의 음악생활 및 음악 선호도, 그리고 일상 스트레스와 음악사용전략 조사 연구). *Journal of Arts Psychotherapy, 12*(4), 95-114.
- Jo, K. A., & Kang, K. S. (2014). The effect of group music psychotherapy on the self-resilience and school adjustment of adolescents from low-income family(집단음악심리치료가 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 미치는 영향). *The Korean Journal of Arts Education, 12*(1), 85-103.
- Jo, Y. S. (2016). Development of program to improve the positive psychology capital of university students' and its effects(대학생의 긍정심리자본 향상 프로그램 개발 및 효과분석). *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 17*(4), 529-546.
- Kim, B. J., & Kim, J. S. (1998). Sources of stress in competitive youth sport in Korea(청소년 스포츠 참가자 심층이해 (2): 스트레스 요인). *Korean Journal of Sport Psychology, 9*(1), 33-49.
- Kim, E. J., & Heo, J. H. (2017). Development of a positive psychological capital scale for athletes(운동선수 긍정심리자본척도 개발). *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 17*(24), 1125-1146.
- Kim, H. E., Lee, M. H., & Kim, I. G. (2014). The recent trends and meta analysis of the effect of group counselling program for domestic university students(국내 대학생 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석 및 연구동향). *Korea Journal of Counseling, 15*(4), 1441-1456.
- Kim, H. K. (2015). Harmonic preference of primary and secondary school students depending on age and musical training(연령과 음악적 배경에 따른 아동 및 청소년의 화음 선호도).

- Journal of Music and Human Behavior*, 12(1), 23-42.
- Kim, H. Y. (2014). *The effect of receptive music therapy on youth athlete's stress*(수용음악치료가 청소년운동선수의 스트레스에 미치는 영향) (Unpublished master's thesis). Kosin University, Busan.
- Kim, J. S., & Kim, H. J. (2017). The conceptual structure of positive psychological capital for youth football player(유소년축구선수의 긍정심리자본 개념구조). *Korean Society of Sport Psychology*, 28(3), 13-24.
- Kim, S. C., Kim, Y. S., & Lee, H. R. (2007). The effects of group music therapy program on stress and anger reduction for adolescents(아동 · 청소년상담: 집단음악치료 프로그램이 청소년의 스트레스와 분노 감소에 미치는 효과). *Korea Journal of Counseling*, 8(4), 1605-1622.
- Kim, S. M. (2014). The effects of group art therapy program on the stress, depression and self-esteem of university athletes(집단미술치료가 대학 운동선수의 스트레스, 우울 및 자아 존중감에 미치는 영향). *Korean Journal of Art Therapy*, 21(2), 215-238.
- Kim, Y. H., & Kang, Y. J. (2016). Comparison between general teenagers and juvenile delinquents in cause and coping methods of stress(일반청소년과 비행청소년의 스트레스 원인과 대처방법 비교). *Journal of Youth Welfare*, 18(1), 261-284.
- Lim, T. H., & Lee, Y. S. (2014). Effect of college students' physical activity on stress and happiness: Focused on the mediating effect of positive psychological capital(대학생의 신체 활동이 스트레스와 행복에 미치는 영향: 긍정심리자본의 매개효과를 중심으로). *The Korean Journal of Physical Education*, 53(1), 155-166.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695-706.
- McFerran, K. (2010). *Adolescents, music and music therapy: Methods and techniques for clinicians, educators and students*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Moon, J. Y. (2010). The effect of group music therapy program in decreased stress for preschool children(집단음악치료 프로그램이 유치원 아동의 스트레스 감소에 미치는 영향). *The Korean Journal of Arts Education*, 8(2), 35-48.
- Noh, G. O., & Im, Y. S. (2017). The influence of perfectionism and positive psychological capital on job stress of nursing students(간호대학생의 완벽주의와 긍정심리자본이 취업스트레스에 미치는 영향). *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 19(3), 1655-1688.
- 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.

- Shin, Y. H., & Ahn, Y. H. (2009). A mentoring program for stress management among Korean adolescents(청소년의 스트레스 관리를 위한 멘토링 프로그램). *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 20(2), 259-268.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Suh, S.-M., Lee, J.-W., & Jang, Y.-H. (2012). The influence of positive emotion on psychological capital and mindfulness: The effects of a mind-body training program(긍정적 정서가 심리적 자본 및 마음챙김에 미치는 영향: 심신수련 프로그램의 효과). *Korean Business Education Review*, 27(6), 127-156.
- Yoo, S. K. (2000). What makes a differences for Korean juveniles?(청소년 탈비행과 위험요소 및 보호요소에 관한 탐색적 연구). *The Journal of Educational Research*, 38(3), 81-106.
- Yun, H. J. (2015). *A meta-analysis on the effect of music therapy research of self-related variables*(자아관련 변인에 영향을 미치는 음악치료 효과 메타분석) (Unpublished master's thesis). Sookmyung Womens University, Seoul.
- Yun, J. R. (2014). Juvenile offenders' experience of music therapy within the framework of self-determination: A modified grounded theory study(조건부 기소유예 판결을 받은 학교 폭력 가해 청소년의 음악치료 경험에 관한 연구: 자기결정성을 중심으로). *Journal of Music and Human Behavior*, 11(1), 63-82.
- Yun, J. R. (2018). *The process of resource formation among adolescents at risk through resource-oriented song psychotherapy*(자원지향 노래심리치료를 통한 위기청소년의 심리적 자원 형성 과정) (Unpublished doctoral dissertation). Ewha Womans University, Seoul.
- Yun, Y. K., & Chung, C. H. (1999). Development of a stress scale for highschool and university soccer player(고교 대학 축구선수의 운동스트레스척도 개발). *Korean Society of Sport Psychology*, 1999(3), 17-45.
- Yun, Y. K., & Jeon, J. Y. (2013). Surrounding environment for sport talents manifestation and probability of interaction between sport talents and surrounding environment for sport talented(스포츠영재성의 발화 환경). *Korean Journal of Sport Science*, 24(2), 244-255.
- Yun, Y. K., & Jeon, J. Y. (2015). Psychological capitals aquisition through Asian games participation for national women football players(아시아게임 출전 경험으로 축적한 여자 축구선수의 심리자본). *Korean Journal of Sport Science*, 26(2), 368-378.

- 게재신청일: 2018. 03. 30.
- 수정투고일: 2018. 04. 18.
- 게재확정일: 2018. 04. 30.

Effects of Song-Based Group Music Therapy on Exercise Stress and Positive Psychological Capital of Youth Soccer Players

Kim, Hee Jin*, Moon, So Young**

This study examined the effects of song-based group music therapy on the exercise stress and positive psychological capital of youth soccer players. Eighty youth soccer players were assigned to either a song-based music therapy group or a control group. For the analysis of the effects of song-based group music therapy, the Exercise Stress scale and the Athlete Positive Psychological Capital scale were administered before and after the intervention. The collected data were analyzed using an independent sample *t* test and paired *t* test. The results were as follows. First, the experimental group showed a significantly lower posttest score on the exercise stress measure than the control group ($p < .01$). The control group showed a significant increase from pretest to posttest on the exercise stress measure ($p < .05$). Second, the experimental group scored significantly higher at posttest than the control group on the positive psychological capital measure ($p < .01$). The control group demonstrated a statistically significant decrease from pretest to posttest on the positive psychological capital scale ($p < .05$). The results suggest that song-based group music therapy is an effective treatment method that lowers exercise stress and raises positive psychological capital of youth soccer players.

Keywords : youth soccer player, song-based group music therapy, exercise stress, positive psychological capital

*First author: Doctoral student, Music Therapy Major, Integrated Program of Psychology Rehabilitation, Graduate School, Myongji University, KCMT

**Corresponding author: Assistant Professor, Department of Music Therapy, Graduate School of Social Education, Myongji University(symoon@mju.ac.kr)

<Appendix 1> 노래 중심 집단음악치료프로그램의 회기별 노래 선곡 논거

회기	곡목 / 가수	노래 선곡의 논거
1	나로 말할 것 같으면/ 마마무	자신의 개성을 표현하는 ‘나로 말할 것 같으면’이라는 반복구절이 주절을 이룬다. 반복되는 리듬구조는 대상자가 자신의 개성을 가사로 만들기에 용이한 기반을 제시한다. 자신을 노래로 표현하는 활동은 집단원에게 음악적 교감의 기회를 제공하여 관계형성에 도움을 준다.
2	매력 있어/ 악동뮤지션	서플리듬으로 발랄함과 경쾌한 정서를 담고 있다. 세 개의 코드(Em, Am, Bm)가 규칙성을 이루고 타인의 매력이 가사로 표현된다. 규칙적인 가사 구조는 강점을 적용한 개사하기에 적절하며 집단원 간의 지지를 경험하게 하고, 친밀감을 높인다.
3	매일 듣는 노래/ 황치열	C Major의 온음계적 화성이 주를 이루어 안정감을 주고, 변화음이 없는 화음구조는 톤차임 연주로 응용하는 데 적절하다. 공감되는 일상의 표현을 담고 있는 가사는 참여 동기를 자극한다.
4	Tomorrow/ 방탄소년단	가사는 스트레스로 인해 힘들어하는 이에게 ‘포기하지 말고 꿈을 향해 가라’는 내용이다. 대상자는 가사를 통해 자신을 다른 각도에서 바라보고, 주어진 상황에 대한 반응의 개별성을 이해하게 한다. 이를 통해 운동스트레스에 대한 반응의 개별성을 인식하게 한다.
5	겹/ MINO (Feat.태양)	살아온 삶에 대해 노래하고 있는 힙합곡으로 시련, 고난, 극복에 대한 내용을 담고 있다. 가사를 기반으로 주어진 상황에 대한 비합리적 사고를 발견하고, 이를 합리적 사고로 바꾸는 방법에 대한 토론이 가능하다. 확장하여 노래를 중간 대상으로 사용해 운동스트레스에 대한 비합리적 사고와 합리적 사고와 관련된 토론을 이끌어내는 것이 가능하다.
6	흰수염고래/ YB	A-B-C-B'-C' 형식의 곡으로 A는 선율의 변화가 크지 않고 잔잔하다. 이후 B'-C'는 분위기가 전환되어 8비트의 락 느낌으로 진행된다. 후렴구의 선율 전개가 도약적이나 균형감 있게 제시되어 감정을 깊이 있게 다루면서 가사에 힘을 실어준다. ‘흰수염 고래처럼 헤엄치라’는 가사 내용을 통해 자신의 심리적 자원에 대해 탐색하게 된다.
7	한숨/ 이하이	피아노 반주로 속삭이듯 시작되고 온음계적 화성구조가 주로 사용되어 안정감을 준다. 후렴구는 각 절보다 한 옥타브 높은 음정으로 제시되어 감정이 고조되고, 가사의 내용이 더욱 부각된다. ‘안아 줄게요,’ ‘수고 했어요’라는 가사가 대상자에게 위로를 전달하여 긍정심리자원의 외현화에 도움을 준다.
8	힘내/ 소녀시대	4/4박자 F Major의 곡으로 8분음표와 16분음표가 연속되는 리듬패턴이 모티브를 이룬다. 빠르기에서 에너지가 드러나며, ‘힘내’라는 직접적인 가사로 대상자의 정서를 자극한다. 리드미컬하고 단순한 리듬구조는 개인과 팀의 효능감을 적용한 가사로 개사하여 노래하기에 적합하다.
9	고민보다 Go/ 방탄소년단	장르가 레게풍에서 비트를 분할하는 트랩(trap)으로 전환된다. 가사는 자신이 부족하지만, ‘고민보다는 노력하자’는 내용이다. 노래 속 주인공의 사고에 대해 토론하며 각자의 실패경험을 회상하고, 미래에 대한 자신감 있는 대처에 대한 내용으로 개사하여 노래로 표현하기 적절하다. 이는 자신의 행동과 감정을 조절함으로써 운동스트레스를 탄력적으로 이겨내는 방법을 탐색하고 향상시키게 한다.

<Appendix 1> 계속

회기	곡목 / 가수	노래 선곡의 논거
10	Artist/ 지코	평기한 리듬으로 대상자가 활동에 대해 높은 수준의 흥미를 갖게 한다. 가사가 ‘너의 생각으로 많은 것을 할 수 있으니 낙관적으로 사고하고 행동하라’는 내용을 담고 있다. 가사를 토대로 성공한 운동선수의 낙관성에 대해 논할 수 있고, 이를 통해 자신의 낙관성 탐색과 향상에 도움을 받게 된다.
11	언젠가/ 신현희와 김루트	단순하고 반복적인 리듬패턴과 선율로 대상자가 따라 부르기 쉽고, ‘모두 함께 가서 아름답다’는 희망적인 내용의 가사를 담고 있다. 이는 목표에 대한 계획을 세우고 이를 가사화하여 노래하기 적합하다. 이 과정을 통해 희망에 대한 자기인식을 경험한다.
12	INTRO: Never Mind/ 방탄소년단	가사 내용이 ‘목표를 향해 준비하던 시절은 매우 힘들었으나, 끈기 있게 노력한 결과 성공했다’는 것이다. 이는 대상자에게 목표 성취에 대한 자신의 결점과 약점, 인내와 끈기에 대해 토론하도록 한다. 랩 리듬으로 정서적 반응을 이끌어내어 정신력 탐색을 심도 있게 유도한다.
13	하늘바라기/ 정은지	하모니카 연주로 시작하여 어쿠스틱 기타연주와 함께 제시된 시적인 가사는 대상자의 감성을 더욱 자극한다. 가사는 노래 속 주인공을 응원하고 심리적 힘에 대해 생각하게 한다. 반복되는 선율패턴으로 개사가 용이하여 경기력을 높일 수 있는 심리기술을 가사화하여 노래하게 된다.
14	오르막길/ 윤종신, 정인	4/4박자 A Major의 곡으로 절(verse)의 순차진행 선율은 잔잔한 느낌인 반면, 후렴구(refrain)는 음정 폭을 넓혀 긴장이 고조되고, 후주(outro)는 레가토와 리타르단도로 편안함과 안정감을 준다. 곡의 흐름을 경기 및 훈련 상황의 긴장고조와 안정감으로 대체하여 이해가능하다. 이는 긍정심리자원으로 운동스트레스를 이겨내 목표성취가 가능함을 인식하게 한다.
15	지친하루/ 임상아, 10cm	훈련으로 인해 지치고 고민이 많은 대상자들에게 ‘눈물이 날 것 같아,’ ‘쉬고 싶은 걸’이라는 가사는 공감을 극대화한다. ‘비교하지 마,’ ‘옳은 길은 없는 걸’이라는 가사는 운동스트레스와 관련해 자기에 대한 탐색하고, 자신을 보호할 수 있는 심리적 자원을 활용한 목표를 세우게 한다.