https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.09.558

선율타악기 연주중심 집단프로그램이 유소년 축구선수의 팀응집력과 팀효능감에 미치는 효과

The Effects of Melodic Percussion Playing Group Program on Team Cohesion and Team Efficacy of Youth Soccer Players

김희진*, 문소영**

명지대학교 대학원 심리재활학과*, 명지대학교 사회교육대학원 음악치료학과**

Heejin Kim(charmhjjin@icloud.com)*, Soyoung Moon(symoon@mju.ac.kr)**

요약

본 연구는 선율타악기 연주중심 집단프로그램이 유소년 축구선수의 팀응집력과 팀효능감에 영향을 미치는지 알아보는 데 목적이 있다. 연구에는 중학교 소속 축구선수 57명이 참여하였다. 실험집단(n=28)은 주 4회, 45분씩, 총 8회기의 선율타악기 연주중심 집단프로그램에 참여하였고, 통제집단(n=29)은 별도의 중재 없이 휴식을 취하였다. 효과검정을 위해 프로그램 실시 전·후에 팀응집력 척도와 팀효능감 척도를 사용한 검사를 실시하였다. t검정을 통해 비교·분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 집단 간 팀응집력 사후점수 차이 검정에서 실험집단은 통제집단에 비해 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 집단 내 사전·사후점수 차이 검정에서도 실험집단은 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 둘째, 집단 간 팀효능감 사후점수 차이 검정에서 실험집단은 통제집단에 비해 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 집단 내 사전·사후점수 차이 검정에서도 실험집단은 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이상의 연구결과는 선율타악기 연주중심 집단프로그램이 유소년 축구선수의 팀응집력과 팀효능감을 향상시키는 효과적인 중재 도구임을 시사한다.

■ 중심어 : | 음악프로그램 | 선율타악기 연주 | 팀응집력 | 팀효능감 | 유소년 축구선수 |

Abstract

The purpose of this study is to fine out whether melodic percussion playing group program affects the team cohesion and team efficacy of youth soccer players. In this study fifty seven middle school soccer players were participated. The participants were assigned to either a melodic percussion playing group or a control group. In order to identify the effectiveness of music program, assessments were conducted using the team cohesion and team efficacy scales before and after the program. The results of comparison·analysis through t-test are as follows. First, in the posttest of team cohesion between groups, the experimental group showed a significant difference over the control group. In the pretest and posttest examinations within a experimental group, the group also showed a significant difference. Second, in the posttest of team efficacy between groups, the experimental group showed a significant difference over the control group. In the pretest and posttest examinations within a experimental group, the group also showed a significant difference. These results of this study suggest that melodic percussion playing group program may be an effective intervention tool to improve team cohesion and team efficacy of youth soccer players.

■ keyword : | Music Program | Melodic Percussion Playing | Team Cohesion | Team Effectiveness | Youth Soccer Player |

접수일자 : 2019년 07월 05일
수정일자 : 2019년 08월 12일
심사완료일 : 2019년 09월 08일
교신저자 : 문소영, e-mail : symoon@mju.ac.kr

I. 서 론

집단은 구성원과 목표에 따라 다양한 속성을 지닌다. 스포츠 집단은 운동종목을 매개로 형성된 집단으로, 공동 및 개인의 목표를 성취하기 위해 직접적이고 지속적으로 상호작용한다. 대표적인 스포츠 집단 중 하나가 축구팀이다.

축구팀은 팀원 간의 상호작용과 팀 내 역동성을 통해 경기성과를 낸다. 현대축구는 전술이나 체력요인이 공개되어 있어 심리적 요인에 의해 경기력이 결정된다고 볼 수 있다[1]. 또한 축구선수들은 팀원과 함께 성과를 향한 목적의식을 공유하며, 구조화된 형태의 상호작용과 더불어 심리적 영향을 주고받는다.

팀응집력은 팀원에게 공유된 확실한 목표가 있고 그 목표를 이루고자 전체가 노력할 때 형성되어지는 것으로[2], 집단운동에서 매우 강조된다[3]. 응집력이 높은 팀은 집단운동에 대한 만족도가 높고, 사회적 교환관계가 좋다[4]. 이에 팀 내 안정성이 존재하고, 부정적 상황에 대해 저항하는 힘이 크다. 반면에 팀응집력이 낮으면 동기가 저하되어 목표 수행력이 크게 감소한다[5]. Martens와 Peterson[3]은 응집력이 낮을 경우 팀원 간 의사소통에 어려움이 크고, 팀의 능력에 대한 신뢰가 낮음을 밝혔고, Carron[2]은 팀응집력과 운동수행력은 높은 상관관계를 가진다고 보고하였다.

팀효능감은 스포츠조직 선수들의 목표달성에 있어 가장 큰 영향력을 주는 것으로[6], 자기효능감이 집단수준으로 확장되어 집단역량 및 집단목표 달성에 대한 확신을 팀원이 공유하는 것이다[7]. 팀효능감이 높은 집단은 도전적인 목표를 세우고, 도전하는 태도를 갖는다[7]. 또한 팀효능감은 팀응집력과 함께 팀의 성과에 정적영향을 주는 것으로 보고되었다[5].

스포츠 심리학계에서는 경기력 향상과 관련된 심리적 요인의 관계 규명 및 수행력 증진을 위한 다양한 연구가 진행되고 있다. 팀응집력 향상을 위한 프로그램을 개발해 컬링팀[8], 하키팀[9], 야구팀[10] 등에게 적용한 바 있고, 긍정적 결과가 도출되었다. 선행연구에서 내용과 절차를 구조화한 응집력 향상프로그램을 제공하였으나, 이는 언어가 주를 이룬 교육이나 상담의 방식이다. 유소년 축구선수는 최저학력제 시행으로 공부와 운동을 병행해야 하는 어려움을 갖고 있다[11]. 이에 추가적으로 제공된 교육은 심리적 부담을 줄 수 있다. 그리고 청소년은 자기개방의 어려움과 낙인에 대한 두려움으로 자신이 상담에 참여하는 것에 대해 부정적 정서를 보인다[12]. 질풍노도의 시기인 유소년 축구선수의 격동적인 감정생활과 교육 및 상담에 대한 저항을 고려한다면, 그들이 향유하는 매체를 접목한 프로그램의 적용이 요구된다. 청소년의 여가활동 중 음악 활동은 높은 참여율을 보인다[13]. 그리고 음악이 집단의 응집에 미치는 영향은 우리나라 월드컵 응원가와 응원 리듬을 통해 연상해 볼 수 있다. 월드컵 음악과 응원 리듬('대한민국'을 외치면 4박자의 당김 리듬으로 응답하는)을 통한 집단적 행동은 민족애와 소속감을 자극해 응집력을 더욱 높였다[14]. 이에 팀응집력 향상을 위한 프로그램의 효과성을 높이기 위해서는 음악을 매개로 한 활동이 요구된다. 하지만 음악을 활용한 팀응집력 및 팀효능감 연구는 찾아보기 어렵다.

음악은 청소년의 참여와 반응을 이끌기 용이한 매체이고, 정서적 측면을 다루는 데 도움을 준다[15]. 음악프로그램은 청소년의 관계기술에 영향을 주는 활동으로[16], 음악 배경의 비경쟁적 활동 안에서 사회기술을 향상시킨다[17]. 집단 음악프로그램은 유소년 축구선수의 긍정적 정서 확립에 영향을 미치며[18], 집단의 목표의식을 높이는 유용한 활동이다[19]. 또한 악기연주는 청소년의 자기효능감과 사회성에 영향을 준다[20]. 합주는 음악을 채널로 타인과 관계를 맺고, 자신의 음악과 타인의 음악을 조율하며 '우리의 음악'이라는 공동체감을 경험하게 한다. 그리고 음악을 만드는 과정에 참여하는 자는 자신의 정서를 언어적·비언어적으로 자유롭게 표현하게 된다[15]. 팀응집력은 정서적인 부분과 관련이 있고, 집단의 긍정적 정서에 기반을 두기 때문에 악기연주 집단프로그램은 유소년 축구선수의 팀응집력과 팀효능감 향상을 돕는 효과적인 도구가 될 것이다.

특히 선율타악기 합주는 팀스포츠와 공통점을 갖고 있다. 이는 팀원이 각자 고유의 역할을 갖고 동일한 목표를 향해 상호작용할 때, 만족감 있는 성과를 이룬다는 것이다. 선율타악기를 활용한 집단프로그램은 대인관계기술에 긍정적인 영향을 주고[19], 조화를 이룬 합주는 연주자에게 성취감을 준다[16]. 언어적, 비언어적 상호작용을 통해 서로의 부족한 점을 보완하는 스포츠 집단[3]에게

선율타악기를 활용한 합주의 경험은 정서교류의 중요한 역할을 할 수 있다. 그리고 여기서 경험한 만족감과 참여동기의 향상은 선수의 성취 행동에 강한 동기를 불어넣어[21] 팀의 응집력과 효능감 향상에 긍정적 영향을 미칠 것이다. 이에 본 연구에서는 타악기 연주 집단프로그램을 구안하고, 유소년 축구선수에게 적용하여 팀응집력과 팀효능감에 미치는 영향을 분석하고자 하였다.

연구문제

가. 선율타악기 연주중심 집단프로그램에 참여한 실험집단과 휴식을 취한 통제집단 간의 팀응집력과 팀효능감 사후점수에 유의한 차이가 있는가?

나. 선율타악기 연주중심 집단프로그램에 참여한 실험집단은 팀응집력과 팀효능감의 사전·사후점수에 유의한 차이가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구참여자

본 연구는 중학교 소속의 유소년 축구선수를 대상으로 진행되었다. 편의적 표집방법으로 참여기관을 선정하였고, 합숙의 기간과 훈련의 강도가 동질한 집단으로 범위를 한정하고자 목적표집방법으로 14세 선수를 연구대상으로 선정하였다. 이후 난수표 방식을 적용하여 실험집단(n=28)과 통제집단(n=29)을 무선적으로 배정하였고, 총 57명이 연구에 참여했다. 그리고 각 팀의 지도자가 7, 8회기 프로그램에 동참하였다.

2. 연구 설계

선율타악기 연주중심 집단프로그램이 유소년 축구선수의 팀응집력과 팀효능감에 미치는 효과를 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단 간 사전·사후검사설계를 적용하였다. 실험집단은 팀응집력 및 팀효능감 향상을 위한 선율타악기 연주중심 집단프로그램에 참여하였고, 통제집단은 자유롭게 휴식을 취하였다.

3. 측정도구

3.1 팀응집력 척도

팀응집력을 측정하기 위해 이한규와 김병현[22]이 개발한 팀응집력 척도를 사용하였다. 본 척도는 4요인, 30문항으로 구성된 5점 리커트 척도로, 점수가 높을수록 팀응집력이 높다고 평가된다. 본 척도 구성요소의 내적타당도는 .70에서 .81사이로 보고되었으며[22], 이 연구에서의 Cronbach's α 계수는 [표 1]과 같다.

표 1. 팀응집력 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항 번호	문항 수	Cronbach's α
개인·사회	1, 2, 3, 4, 5, 6	6	.618
집단·사회	7*, 8*, 9*, 10*, 11*, 12*, 13*, 14*, 15*	9	.779
개인·과제	16, 17, 18, 19, 20, 21	6	.834
집단·과제	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	9	.684
	전체	30	.799

*역채점 문항

3.2 팀효능감 척도

팀효능감을 측정하기 위해 유진, 임수원[23]이 개발한 축구팀효능감 척도를 사용하였다. 본 척도는 4요인 15문항으로 구성된 7점 리커트 척도로, 점수가 높을수록 팀효능감이 높다고 평가된다. 본 척도 구성요소의 내적타당도는 .79에서 .91사이로 보고되었으며[23], 이 연구에서의 Cronbach's α 계수는 [표 2]와 같다.

표 2. 팀효능감 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항 번호	문항 수	Cronbach's α
팀전력	1, 2, 3, 4	4	.727
충분한 훈련	5, 6, 7	3	.881
지도자 신뢰	8, 9, 10, 11	4	.880
효율적 의사소통	12, 13, 14, 15	4	.675
	전체	15	.911

4. 연구절차

4.1 자료수집 절차

대상자 모집을 위해 중학교 소속 축구팀에 전화와 전자메일을 통해 연락을 취하였고, 참여 의사를 밝힌 네 팀이 모집되었다. 이후 기관에 방문하여 참여 학생과 법정보호자에게 서면동의를 받았다. 그리고 언제든 연구 참여의 중지가 가능함을 안내하였다. 프로그램은 2019년 1월 14일부터 1월 31일 중에 각 팀의 교육실에서 제공하였다. 진행은 음악중재 전문가 자격증을 보유하고 있

고, 청소년 및 유소년 축구선수 대상 음악중재자로 6년 이상 활동해 온 본 연구자가 맡았다. 자료는 프로그램 실시 전·후 두 집단 모두에게 검사를 실시하여 수집하였다.

4.2 팀응집력과 팀효능감 향상을 위한 선율타악기 연주중심 집단프로그램 구성

본 프로그램은 첫째, 팀응집력과 팀효능감 향상에 목적을 두고, 각 척도의 하위 요인을 토대로 회기를 구성하였다. 구성순서는 유소년 축구선수 및 전문가 집단의 요구분석이 반영된 팀빌딩 프로그램[24]을 참고하였다. 또한 팀효능감은 팀응집력의 집단적·과제적 응집력과 높은 상관을 보이므로[5] 집단적·과제적 응집력 향상의 다음 단계에 제시하였다. 그리고 대인관계에 긍정적 영향을 미치는 타악기 연주 집단프로그램[19]의 흐름을 참고하여 활동의 목적에 맞게 내용을 재구성하였다.

둘째, 사용 음악은 영화나 애니메이션에 삽입되어 청소년에게 익숙한 곡으로, M사이트 빅데이터 분석을 통해 1차 선별하였다. 이후 연구 참여자에게 설문조사를 실시하여 선호곡을 수집하였다. 수집된 곡 중 선율타악기 활용 집단프로그램에 적합한 8곡을 음악중재 전문가와 함께 최종 선별하고 편곡하였다. (곡명과 가수는 [표 3]과 [표 4] 참조). 선별된 곡은 온음계적 화성구조가 주로 사용되어 안정감을 주고, 코드의 진행이 규칙성을 이루며 선율의 전개가 균형감 있다는 공통점이 있다. 편곡은 선율의 진행과 리듬 패턴을 단순하게 하여 연주의 난이도를 조절하였고, 악기편성 시 화성 패턴 안에서 추가할 수 있는 음정 관계를 파악하여 참여자에게 동등한 연주기회를 제공하였다. 또한 연주가 용이하도록 숫자악보를 고안하여 제공하였으며, 연주수행이 점진적으로 확장되도록 내용을 구조화하였다.

셋째, 본 프로그램에 사용된 악기는 온음계적·반음계적 선율연주가 가능한 핸드벨, 공명실로폰, 톤차임이다([그림 1]참조). 이는 각 악기에 고유의 음고가 정해져 있고, 조작에 따라 울림의 길이를 조절할 수 있다는 공통점이 있다[19]. 핸드벨은 공명실로폰에 비해 고음의 연주가 가능하고, 톤차임은 은은하고 감싸는 소리를 낸다는 특성이 있다. 연주 시 참여자는 고유의 음을 배정받아 축구팀에서와 같이 명확한 역할을 부여받고, 공동의 목표 달성을 위해 팀원의 소리를 들으며 자신의 에너지를 조절해야 한다.

넷째, 연구자는 프로그램의 중재 및 조정 역할을 담당하였다. 또한 활동 곡에 따라 반주나 음원을 제공하여 연주의 완성도를 높여 주었다.

다섯째, 개발된 프로그램은 음악치료 대학원 교수 1인과 축구인재육성기관에 재직 중인 체육학 박사 1인, 임상경력이 5년 이상인 음악중재자 3인으로부터 내용구성의 타당성을 검증받았다. 검증단을 통해 프로그램 진행 구조의 적합성을 검증받았고, 악기 사용의 적절성과 연주의 난이도가 확인되었다. 회기별 구성내용은 [표 3]과 같다.

그림 1. 프로그램에 사용된 악기

표 3. 팀응집력과 팀효능감 향상을 위한 선율타악기 연주중심 집단프로그램

목표	회기	음악적 중재 곡명/가수	논거
활동소개 및 라포형성	1	- 핸드벨을 이용한 기본박 연주 - Beautiful/ Crush	집단연주활동은 적극적인 참여 동기를 부여하고[16], 합주라는 공동의 목표는 긍정적 관계형성을 촉진함.
개인적·사회적 응집력 향상	2	- 핸드벨을 이용한 분할된 박 연주 - Lost stars/ Adam Levine	상호작용의 기회인 합주를 통해 팀원은 지지를 경험하고[18], 이 안에서 관심과 우정이 커지며 긍정적 팀 분위기가 조성됨.
집단적·사회적 응집력 향상	3	- 공명실로폰을 이용한 선율연주 - A whole new world/Alan Menken	자신의 차례를 기다리며 다른 팀원의 연주를 경청하는 것은 비언어적 대화의 기회를 제공하여[25], 소속감 및 안정성을 높임.
개인적·과제적 응집력 향상	4	- 공명실로폰을 이용한 선율과 선율의 대화 연주 - Do you want to build a snowman/ Kristen Bell	대화하듯 이루어진 합주는 공감 경험을 통해 친사회적 행동을 촉진하고[15], 긍정적 상호작용 능력을 함양함.
집단적·과제적 응집력 향상	5	- 톤차임을 이용한 화성(주요3화음)과 선율 연주 - 바다가 보이는 마을/ Hisaishi Joe	선율부와 화음부의 합주라는 공동작업을 통해 팀원 전체의 참여도가 향상되어[16] 팀원의 결속에 도움을 줌.
팀 효능감 향상	6	- 톤차임을 이용한 선율, 화성 및 부속 화음의 연주 - My Destiny / 린	선율부와 화음부로 나누어 대화하듯 연주하는 경험은 팀원 간의 만족과 성공경험으로 누적되어[19] 성취감을 향상시킴.
	7	- 공명실로폰을 이용하여 지도자와 합주하기 - 걱정말아요 그대 / 이적	합주의 과정은 관계성 증진에 도움을 주므로[20], 지도자와의 합주 경험은 효율적 의사소통의 기회가 되어 효능감을 증진시킴.
마무리	8	- 톤차임을 이용하여 지도자와 합주하기2 - 너를 태우고 / Hisaishi Joe	연주의 완수경험은 연주 참여자의 효능감 증진에 영향을 미침[26].

표 4. 회기별 선곡의 논거

회기	곡명/가수	선곡 논거
1	Beautiful/ Crush	세 개의 코드가 반복적으로 제시되어 기본박을 연주하기 용이함. 동일한 시간적 거리를 두고 연주함으로써 안정적 정서 반응을 유도함.
2	Lost stars/ Adam Levine	루프(일정한 마디의 음악이 계속 반복됨)되는 부분을 분할된 박으로 연주하기 적합함. 이를 통해 참여자의 에너지를 상승시켜 응집력 향상에 기여함.
3	A whole new world/ Alan Menken	선율의 전개가 순차와 도약이 교대됨. 이에 균형감 있는 연주 참여가 가능함.
4	Do you want to build a snowman/ Kristen Bell	특정 리듬이 반복되어 선창하고 화답하는 구조의 연주를 하기 용이함. 이 과정을 통해 비언어적 대화의 빈도를 높임.
5	바다가 보이는 마을 /Hisaishi Joe	음의 도약이 큰 곡으로, 처음 마디에서 넓은 음역이 주어지고 이후 마디에서 그 안을 메우는 음이 제시되어 연주자의 결속에 도움을 줌.
6	My Destiny / 린	화음이 활발하게 움직이는 본 곡은 선율에 실린 감정의 흐름을 촉진시켜 팀원의 감정적 교류를 돕고, 팀에 대한 만족감을 누적시킴.
7	걱정말아요 그대/이적	잔잔한 선율과 확장된 화음의 진행 및 위로를 담은 가사는 참여자의 감정 이입을 높여 효율적 의사소통에 도움을 줌.
8	너를 태우고 / Hisaishi Joe	간단한 모티브가 주선율을 이루고, 소폭 변주되어 익숙함과 신선함을 동시에 경험하게 함. 이는 연주의 완수에 긍정적 영향을 줌.

4.3 프로그램 참여집단 구성 및 진행시간

집단상담 프로그램 인원은 10~15명일 때 적용 효과가 높다는 메타분석 결과[27]를 근거로, 본 프로그램의 회기 당 참여 인원은 동일 팀의 약 14명으로 구성하였다. 또한 음악프로그램은 10회 미만의 중재를 제공하는 것이 효과적이라는 선행연구 결과[28]를 고려하여, 주 4회, 총 8회기, 회기 당 45분의 프로그램을 팀별로 제공하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 동질성 검정

두 집단의 동질성 확인을 위해 운동 경력과 포지션을 측정하였다. 그리고 유소년 축구선수의 효능감은 주변인의 지지도에 따른 영향을 받으므로[29] 지도자 및 팀원의 지지도를 측정하여 독립표본 t검정을 실시했다[표 5]. 또한 연구변수인 팀응집력 및 팀효능감의 사전 점수에 대해 독립표본 t검정을 실시하였다[표 6]. 그 결과 두 집단은 동질한 집단으로 확인되었다(p〉.05).

표 5. 일반적 특성에 대한 동질성 검정

특성	구분	실험집단 (n=28)	통제집단 (n=29)	p
운동 경력	2년 이하	5	4	.823
	3년 - 4년 이하	11	12	
	5년 - 6년 이하	8	9	
	7년 이상	4	4	
포지션	공격수	10	10	.904
	미드필더	8	9	
	수비수	8	7	
	골키퍼	2	3	
지도자 지지도	지지하지 않는다	1	1	.912
	보통이다	2	3	
	지지한다	12	10	
	매우 지지한다	13	15	
팀원의 지지도	지지하지 않는다	1	1	.175
	보통이다	2	1	
	지지한다	15	10	
	매우 지지한다	10	17	

표 6. 팀응집력과 팀효능감의 사전점수 동질성 검정

변인	하위영역	실험(n=28)	통제(n=29)	p
		M (SD)	M (SD)	
조직 응집력	개인·사회	3.80(0.31)	3.67(0.41)	.184
	집단·사회	4.01(0.30)	4.02(0.30)	.892
	개인·과제	4.04(0.46)	4.02(0.51)	.850
	집단·과제	3.74(0.37)	3.82(0.38)	.414
	전체	3.89(0.24)	3.89(0.28)	.961
조직 효능감	팀 전력	4.86(0.85)	4.91(0.82)	.831
	충분한 훈련	5.85(0.81)	5.93(0.78)	.729
	지도자 신뢰	5.91(0.77)	5.99(0.71)	.685
	효율적 의사소통	5.56(0.59)	5.48(0.59)	.615
	전체	5.52(0.64)	5.55(0.61)	.869

2. 팀응집력 점수의 변화

2.1 팀응집력 사후점수 차이 검정

독립표본 t검정 실시 결과 사후에 측정된 두 집단 간 팀응집력 점수에서 통계적으로 유의한 차이를 보였고(p〈 .001), 결과는 [표 7]과 같다.

표 7. 팀응집력 사후점수 차이 검정

변인	하위영역	실험(*n*=28)	통제(*n*=29)	*p*
		M (SD)	*M (SD)*	
조직 응집력	개인·사회	4.38(0.21)	3.95(0.51)	.001***
	집단·사회	4.57(0.16)	3.82(0.17)	.001***
	개인·과제	4.49(0.29)	3.97(0.34)	.001***
	집단·과제	4.08(0.18)	3.85(0.42)	.010*
	전체	4.37(0.11)	3.88(0.22)	.001***

*p〈 .05, ***p〈 .001

2.2 팀응집력 사전·사후점수 차이 검정

대응표본 *t*검정 실시 결과 실험집단은 선율타악기 연주중심 집단프로그램을 실시한 후 팀응집력 점수에서 통계적으로 유의한 차이를 보였고(p〈 .001), 통제집단은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 결과는 [표 8]과 같다.

표 8. 집단 내 팀응집력 사전·사후 점수 검정

팀응집력		실험집단 (*n* = 28)		*p*
		사전 M(SD)	*사후M(SD)*	
하위영역	개인·사회	3.80(0.31)	4.38(0.21)	.001***
	집단·사회	4.01(0.30)	4.57(0.16)	.001***
	개인·과제	4.04(0.46)	4.49(0.29)	.001***
	집단·과제	3.74(0.37)	4.08(0.18)	.001***
전체		3.89(0.24)	4.37(0.11)	.001***

***p〈 .001

3. 팀효능감 점수의 변화

3.1 팀효능감 사후점수 차이 검정

독립표본 *t*검정 실시 결과 사후에 측정된 두 집단의 팀효능감 점수에서 통계적으로 유의한 차이를 보였고(p〈 .01), 결과는 [표 9]와 같다.

표 9. 집단 간 팀효능감 사후점수 차이 검정

변인	하위영역	실험(*n*=28)	통제(*n*=29)	*p*
		M(SD)	*M(SD)*	
조직 효능감	팀 전력	5.61(0.52)	5.21(0.73)	.021*
	충분한 훈련	6.39(0.51)	5.70(0.36)	.001***
	지도자 신뢰	6.36(0.38)	5.98(0.52)	.003**
	효율적 의사소통	6.25(0.49)	5.68(1.13)	.018*
	전체	6.14(0.36)	5.64(0.60)	.001***

*p〈 .05, **p〈 .01, ***p〈 .001

3.2 팀효능감 사전·사후점수 차이 검정

대응표본 *t*검정 실시 결과 실험집단은 선율타악기 연주중심 집단프로그램을 실시한 후 팀효능감 점수에서 통계적으로 유의한 차이를 보였고(p〈 .001), 통제집단은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 결과는 [표 10]과 같다.

표 10. 집단 내 팀효능감 사전·사후 점수 검정

팀효능감		실험집단 (*N* = 28)		*p*
		사전 *M (SD)*	사후 *M (SD)*	
하위 영역	팀 전력	4.86(0.85)	5.61(0.52)	.001***
	충분한 훈련	5.85(0.81)	6.39(0.51)	.001***
	지도자 신뢰	5.91(0.77)	6.36(0.38)	.001**
	효율적 의사소통	5.56(0.59)	6.25(0.49)	.001***
전체		5.52(0.64)	6.14(0.36)	.001***

**p〈 .01, ***p〈 .001

Ⅳ. 논의

본 연구의 결과를 논의하면 다음과 같다. 첫째, 선율타악기 연주중심 집단프로그램에 참여한 유소년 축구선수가 휴식을 취한 유소년 축구선수에 비해 팀응집력이 향상된 것으로 나타났다. 이는 단체종목 선수에게 응집력 향상프로그램을 적용하였을 때, 팀응집력이 증가한다고 보고한 선행연구와 일치하는 결과이다[8-10]. 프로그램에 참여한 집단은 휴식을 취한 집단에 비해 개인·사회, 집단·사회, 개인·과제 영역에서 매우 유의미한 변화를 보였다. 프로그램 참여집단의 개인·사회 응집력 점수가 향상된 것은 음악이라는 안전한 공간에서 비경쟁적으로 상호작용하며 팀원에 대한 사회적 관심을 높였기 때문으로 판단된다. 이는 스포츠 집단의 상호작용에 관한 Martens과 Peterson[3]의 연구를 지지하는 결과이다. 다음으로 집단·사회 응집력 점수의 향상은 음악적 중재가 언어적·비언어적 의사소통 기술을 높여[16] 팀원의 통합을 촉진한 것으로 여겨진다. 이는 합주가 자신의 소리와 타인의 소리를 조율하며 관계적 역동을 일으켜 관계기술에 긍정적 영향을 미친다는 조상현[20]의 연구와 맥락을 같이 한다. 개인·과제 응집력 점수의 향상은 선율타악기 연주에서 고유의 음을 담당한 음악적 책임감[19]

이 팀 내 포지션에 대한 재인식을 도와 점수에 영향을 준 것으로 사료된다. 이는 팀스포츠와 합주의 공통점을 드러내는 것으로, 동일한 목표를 향해 각자의 책임을 다하는 역동적 과정 안에서 응집력이 증진될 수 있음을 보여준다. 이러한 결과는 합주를 통한 음악적 연합이 팀원의 긍정적 관계 형성에 영향을 준다는 선행연구[16][17]를 지지하는 결과이다. 또한 스포츠 팀은 명확한 집단목표가 있을 때 응집력이 높아진다는 Anderson[4]의 연구와도 맥락을 같이한다.

둘째, 선율타악기 연주중심 집단프로그램에 참여한 유소년 축구선수가 휴식을 취한 유소년 축구선수에 비해 팀효능감이 향상된 것으로 나타났다. 이는 청소년에게 음악프로그램을 적용하였을 때 팀의 목표의식이 향상된다고 보고한 Baker[15]의 연구를 지지하는 결과이다. 프로그램에 참여한 집단은 휴식을 취한 집단에 비해 충분한 훈련영역에서 가장 유의미한 변화를 보였다. 충분한 훈련영역의 점수는 선수들이 시합에 대해 신체적·정신적 준비가 되었다고 느낄 때 향상되는 것이다[23]. 이는 선율타악기 연주중심 프로그램에 참여한 집단이 프로그램 참여를 통해 시합에 대한 정신적 준비가 되었다고 사고했음을 시사한다. 그리고 지도자 신뢰 영역 점수의 변화는 선수들이 지도자와 동일한 음악 과제를 수행하며 협력을 경험한 데서 얻은 결과로 판단된다. 집단프로그램 중 지도자가 화음연주를 통해 지지자 역할을 하고, 선수가 선율연주를 통해 자신의 특색을 드러내는 과정에서 호흡과 교감이 촉진되었을 것이다. 축구지도자의 정서 지능 함양이 선수 만족과 직결된다는 선행연구[30]를 참고하면, 음악프로그램의 참여가 지도자의 정서 지능을 높였고, 이는 선수의 만족과 지도자 신뢰에 영향을 주었다고 볼 수 있다. 성공적인 합주라는 협력적인 결실은 공동체감으로 작용하였고, 여기서 선수들은 지도자에 대한 동일시를 경험하여 지도자 신뢰를 높인 것으로 여겨진다. 이러한 결과는 지도자가 팀원에게 강한 지지감을 주었을 때 팀효능감이 향상된다는 Matthews와 Kitsantas[26]의 연구와도 맥락을 같이한다. 그리고 매회기 선율과 선율 혹은 선율과 화음의 대화로 선수들 간의 비언어적 교류가 일어나 팀의 효율적 의사소통 점수를 높인 것으로 판단된다. 참여자들은 개인의 소리를 더한 우리의 음악을 만드는 과정에서 공동체적 관심을 경험했고, 그 과정에서 얻은 음악적 피드백을 통해 성취감과 만족감으로 소통했을 것이다. 그리고 이것이 팀의 능력에 대한 믿음과 기대감을 높여 팀 전력 점수의 향상에 기여한 것으로 여겨진다. 이러한 결과는 음악프로그램이 효능감 향상에 영향을 준다는 선행연구[18]를 뒷받침하는 결과이다. 그리고 자기효능감이 집단수준으로 확장된다는 Bandura의 주장[7]을 고려할 때, 음악프로그램의 참여를 통해 자기효능감뿐만 아니라 팀효능감이 함께 향상되었음을 시사한다.

지금까지 팀응집력과 팀효능감의 향상을 위한 중재는 언어적 교육과 상담이 주를 이루었다. 본 연구는 청소년의 여가활동 중 높은 참여율을 보이는 음악[13]을 도구로 유소년 축구선수의 팀응집력과 팀효능감 향상을 위한 중재를 적용하였다는 점에서 의미가 있다. 또한 연구에 참여한 유소년 축구선수들은 음악 기반의 심리훈련 프로그램이 추후에도 제공된다면 적극적으로 참여하고 싶다는 의사를 종결 시 밝혔다. 따라서 팀응집력과 팀효능감 향상을 위한 음악프로그램의 적용은 유소년 축구선수의 심리훈련 프로그램의 일환으로 적용될 가능성이 높다고 사료된다.

V. 결론 및 제언

유소년 축구선수를 대상으로 선율타악기 연주중심 집단프로그램을 적용한 결과, 팀응집력과 팀효능감 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이는 선율타악기 연주중심 집단프로그램이 유소년 축구선수의 팀응집력 및 팀효능감을 높이는 데 효과적으로 개입될 수 있음을 보여준다.

본 연구를 수행하며 연구계획 시 고려하지 못한 한계점이 있어 후속연구에 반영할 수 있는 제언을 하고자 한다. 본 연구는 팀응집력과 팀효능감의 외부요인을 통제하지 못하였고, t검정의 반복측정에 따른 결과제시의 한계가 있다. 이에 외부요인이 통제되고, 반복측정에 대한 한계를 보완할 수 있는 연구가 요구된다. 다음으로 통제집단은 연구자 및 팀원과 함께 휴식을 취했고, 사후검사 후 음악프로그램을 제공하여 윤리적 문제를 상쇄시켰으나, 후속연구에서는 실험 기간 중에 대응적인 중재가 제

공될 필요가 있다. 마지막으로 경기력에 영향을 주는 다양한 변인을 토대로 한 음악 집단프로그램이 다수의 선수에게 적용되고, 그 효과를 규명하는 연구가 후속적으로 이루어지기를 바란다.

참 고 문 헌

[1] 김홍설, "운동선수의 자기관리 및 정신력이 경기력에 미치는 영향," 한국콘텐츠학회논문지, 제10권, 제8호, pp.391-397, 2010.

[2] A. V. Carron, “Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations,” Journal of Sport psychology, Vol.4, No.2, pp.123-138, 1982.

[3] R. Martens and J. A. Peterson, "Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance," International review of Sport Sociology, Vol.6, pp.49-61, 1971.

[4] A. B. Anderson, "Combined effects of interpersonal attraction and goal-path clarity on the cohesiveness of task oriented groups," Journal of Personality and Social Psychology, Vol.31, No.1, pp.68-75, 1975.

[5] 최진, 이홍식, "고교축구팀의 집단 응집력과 집단 효능감 및 대회성적의 구조적 관계," 한국스포츠심리학회, 제17권, 제3호, pp.33-46, 2006.

[6] M. J. Mahoney and M. Avener, "Psychology of the elite athlete: An exploratory study," Cognitive therapy and research, Vol.1, No.2, pp.135-141, 1977.

[7] A. Bandura, "Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change," Psychological review, Vol.84, No.2, pp.191-215, 1977.

[8] Y. Kim, S. Park, and T. Kim, “The development of a team building program for korean curling team,” International journal of applied sports sciences, Vol.29, No.2, pp.155-168, 2017.

[9] 최진철, “아이스하키 선수를 위한 팀응집력향상 프로그램 개발,” 한국웰니스학회지, 제8권, 제4호, pp.217-231, 2013.

[10] 박혜주, 권명화, 이건영, “심리기술훈련 프로그램이 고교야구 선수의 스포츠 수행전략과 응집력 향상에 미치는 효과,” 체육과학연구, 제23권, 제3호, pp.529-541, 2012.

[11] 김진필, “중·고등학교 학생선수의 최저학력제 운영에 관한 내러티브 탐구,” 학습자중심교과교육연구, 제18권, 제11호, pp.175-201, 2018.

[12] 홍혜영, “청소년의 상담에 대한 인식 및 태도에 관한 탐색적 연구,” 상담학연구, 제7권, 제4호, pp.1203-1219, 2006.

[13] 선우유영, 유양섭, 한용재, “인문,사회과학편 : 청소년의 여가유형 및 여가만족도에 대한 종단자료 분석: 한국청소년패널조사의 6차년간의 패널데이터를 이용하여,” 한국체육학회지-인문사회과학, 제55권, 제2호, pp.487-498, 2016.

[14] 최필남, *스포츠 응원음악이 사회통합에 미치는 영향*, 백석대학교, 박사학위논문, 2018.

[15] F. Baker, "what about the music? Music therapists perspectives on the role of music in the therapeutic songwriting process," Psychology of Music, Vol.43, No.1, pp.122-139, 2015.

[16] 김혜정, 양은아, "기악합주활동 중심의 음악치료 프로그램이 지역아동센터 아동의 또래관계기술에 미치는 영향," 예술심리치료연구, 제9권, 제4호, pp.75-96, 2013.

[17] 신미경, 정규진, 최애나, “집단음악치료가 저소득층 아동의 사회성 향상에 미치는 영향,” 예술심리치료연구, 제7권, 제4호, pp.221-237, 2011.

[18] 김희진, 문소영, “노래중심 집단음악치료가 유소년 축구선수의 운동스트레스와 긍정심리자원에 미치는 영향,” 인간행동과 음악연구, 제15권, 제1호, pp.25-49, 2018.

[19] 홍민주, 순진이, “톤차임을 활용한 음악치료가 다문화 청소년의 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향,” 예술심리치료연구, 제13권, 제3호, pp.133-155, 2017.

[20] 조상현, “밴드(Band)연주 중심의 음악치료가 지역아동센터 청소년의 자기효능감과 사회성에 미치는 효과,” 대한음악치료학회, 제9권, 제2호, pp.50-81, 2015.

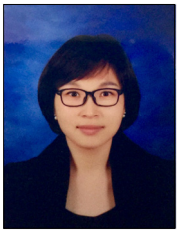
[21] 임영진, 송은섭, “태권도선수의 참여동기와 성취목표지향성이 성취행동에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제19권, 제2호, pp.525-538, 2019.

[22] 이한규, 김병현, “집단종목 팀의 집단응집력 검사 개

발," 체육과학논총, 제6권, 제1호, pp.15-26, 1995.
[23] 유진, 임수원, "축구 집단효능감 검사지 개발과 타당화 검증," 한국스포츠심리학회지, 제20권, 제3호, pp.17-31, 2009.
[24] 황성하, "프로축구 유스팀의 응집력 향상을 위한 팀빌딩프로그램 개발," 한국체육학회지, 제56권, 제5호, pp.419-433, 2017.
[25] A. Clements-Cortés, "The use of music in facilitating emotional expression in the terminally ill," American Journal of Hospice & Palliative Medicine, Vol.21, No.4, pp.255-260, 2004.
[26] W. K, Matthews and A. Kitsantas, "Group Cohesion, Collective Efficacy, and Motivational Climate as Predictors of Conductor Support in Music Ensembles," Journal of Research in Music Education, Vol.55, No.1, pp.6-17, 2007.
[27] 김희은, 이미현, 김인규, "국내 대학생 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석 및 연구동향," 상담학연구, 제15권, 제2호, pp.1441-1456, 2014.
[28] 김여경, *일반인을 대상으로 한 음악치료 관련 연구 동향 및 메타분석*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2016.
[29] 김정수, 김현주, "유소년 축구선수의 긍정심리자본 개념," 한국스포츠심리학회지, 제28권, 제3호, pp.13-24, 2017.
[30] 김상규, 최만식, "축구지도자의 변혁적 리더십과 정서지능, 선수만족의 인과관계 탐색," 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제9호, pp.450-462, 2014.

저 자 소 개

김 희 진(Heejin Kim) 정회원



- 2013년 2월 : 명지대학교 사회교육대학원 음악치료학(석사)
- 2019년 2월 : 명지대학교 대학원 심리재활학 음악치료전공(박사 수료)

〈관심분야〉 : 음악치료, 유소년 축구선수, 스포츠심리

문 소 영(Soyoung Moon) 정회원

- 1999년 12월 : 호주 멜버른대학교 음악치료학(석사)
- 2008년 4월 : 호주 멜버른대학교 음악치료학(박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 명지대학교 사회교육대학원 음악치료학과 교수

〈관심분야〉 : 음악치료, 음악즉흥연주, 신경재활의학