



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

음악명상 프로그램이  
장애청소년의 자아존중감에 미치는  
효과

지도교수 박 태 수

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

홍 관 수

2010년 8월

# 음악명상 프로그램이 장애청소년의 자아존중감에 미치는 효과

지도교수 박 태 수

홍 관 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2010년 8월

홍관수의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

제주대학교 교육대학원

2010년 8월

<국문초록>

## 음악명상 프로그램이 장애청소년의 자아존중감에 미치는 효과

홍 관 수

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박 태 수

본 연구<sup>1)</sup>는 음악명상 프로그램이 장애청소년의 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있는지 밝히는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

1. 음악명상 프로그램은 장애청소년의 자아존중감에 효과가 있는가?
2. 음악명상 프로그램은 장애청소년의 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감 향상에 효과가 있는가?

위의 연구문제를 검증하기 위하여 음악명상 프로그램 재구성을 위한 사전 연구, 연구대상 선정, 사전검사, 음악명상 프로그램 적용실시, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

본 연구에서 사용한 음악명상 프로그램은 한국음악 명상 심리치유연구소에서 실시하고 있는 '음악명상 프로그램'을 본 연구자가 재구성 하여 실시한 '음악명상 프로그램'이다.

2009년 9월 4일 제주특별자치도 제주시에 있는 Y특수학교에서 교사의 협조를 얻어 본 연구자가 장애청소년 학생 8명을 대상으로 실험집단을 구성하였다.

자아존중감 검사(SEI)는 Coopersmith(1967)의 아동용 자아존중감 검사(Self-esteem Inventory : SEI)를 최보가와 전귀연(1993)이 변안하여 초등학생들에게 알맞도록 재구성한 것을 다시 본 연구자가 장애청소년을 고려하여 재구성한 24 문항 검사지를 사용하였다.

2009년 9월 8일부터 2009년 10월 27일까지 실험집단에게 본 연구자가 재구성한 음악명상 프로그램에 대한 구체적인 의의, 절차, 방법 및 프로그램 진행 중 지켜야 할 사항들을 설명하고 두 달에 걸쳐 매주 화요일에 1회기 60분씩 8회기 실시하였다.

1) 본 논문은 2010년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

2009년 10월 27일에 프로그램 종료 후 실험집단 8명의 자아존중감 사후검사를 담임선생님과 보조 선생님의 도움을 받아 실시하였다.

본 연구의 문제를 해결하기 위하여 Windows SPSS 12.0 프로그램에 의하여 실험집단의 사전·사후 점수 차이를 비교하였으며,  $p < .001$  수준에서 t검증을 실시하였다. 그리고 장애청소년의 소감문, 그리고 담임교사와 보조교사의 관찰기록 내용과 프로그램이 끝난 후 장애청소년의 담임교사가 음악명상 프로그램 실시 전과 후의 장애청소년의 자아존중감과 관련하여 변화된 행동을 기록한 자료를 토대로 장애청소년의 자아존중감의 변화를 분석하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감에 유의미한 차이가 있었다.

둘째, 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역(개인적, 사회적, 가정적 자아존중감)은 유의미한 차이가 나타났다.

셋째, 정량적 분석이 갖는 한계를 보완하기 위해 담임교사와 보조교사의 관찰사항과 장애청소년들의 소감문을 분석하여 볼 때 음악명상 프로그램은 장애청소년들에게 다양한 활동 속에서 자신을 이해할 수 있으며 자신감을 가질 수 있는 기회를 줌으로써 가정과 학교뿐만 아니라 삶의 기본이 되는 자아존중감 발달에 유의미한 효과가 있는 것으로 검증되었다.

이상의 연구 결과는 장애청소년들에게 자신에 대한 이해와 자신감을 높이는 음악명상 프로그램이 특수학교 현장에서 활용됨으로써 장애청소년들의 자아존중감을 비롯한 개인 발달 측면에서 교육적으로 큰 가치가 있다는 것을 시사한다. 그러므로 특수학교 현장 교사들이 장애청소년의 개인발달 측면에서 장애청소년들이 겪는 개인적, 사회적, 가정적인 문제를 이해하고 그러한 문제 해결을 위해 음악명상 프로그램과 같은 계획적이고 의도적인 지도방법에 깊은 관심을 가지고 연구하고 적용해 나간다면 장애청소년들이 건강한 사회인으로서 사회의 버팀목으로 자라나는데 밑거름이 될 것이다.

# 목 차

<b>I. 서 론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 문제 및 가설 .....	3
<b>II. 이론적 배경</b> .....	5
1. 음악명상의 개념 .....	5
2. 장애청소년의 개념 .....	12
3. 자아존중감의 개념 .....	14
4. 음악명상 프로그램의 구성방향 .....	18
5. 음악명상 프로그램과 자아존중감의 관계 .....	24
<b>III. 연구 방법</b> .....	28
1. 연구대상 .....	28
2. 실험설계 .....	29
3. 연구절차 .....	29
4. 음악명상 프로그램 .....	31
5. 측정도구 .....	34
6. 통계 처리 .....	36
<b>IV. 연구 결과 및 해석</b> .....	37
1. 가설 검증 .....	37
2. 정성적 분석 .....	42
3. 종합 분석 .....	48
<b>V. 요약, 결론 및 제언</b> .....	51
1. 요약 .....	51
2. 결론 .....	55
3. 제언 .....	56
참고문헌 .....	58
Abstract .....	63
부록 .....	65

## 표 목 차

<표 III-1> 연구 대상의 특징 .....	28
<표 III-2> 음악명상 프로그램의 구성 내용 .....	31
<표 III-3> 자아존중감 하위 영역 항목 .....	35
<표 III-4> 자아존중감 관찰항목 .....	35
<표 IV-1> 실험집단의 자아존중감 사전·사후검사 .....	37
<표 IV-2> 실험집단의 개인적 자아존중감 사전·사후검사 .....	39
<표 IV-3> 실험집단의 사회적 자아존중감 사전·사후검사 .....	40
<표 IV-4> 실험집단의 가정적 자아존중감 사전·사후검사 .....	41
<표 IV-5> 담임교사, 보조교사의 자아존중감 주요 관찰 내용 .....	43
<표 IV-6> 소감문의 주요 표현 .....	44
<표 IV-7> 보조진행자와 연구자의 회기별 주요 관찰 내용 .....	46

## 그림 목 차

[그림 III-1] 실험 설계의 구성 .....	29
----------------------------	----

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 현대 사회는 과학의 발달로 생활수준은 높아지고 편안한 삶을 추구하며 물질 만능주의로 흐르고 있다. 그러한 물질 만능적 주의가 팽배해 짐에 따라 인간의 존엄성은 점점 설 곳을 잃어가고 이 시대에 존재하고 있는 우리 인간은 누구나 자신의 존재에 대한 가치와 타인으로부터 인정과 존경을 받고자 하는 욕구를 지닌다. 이러한 욕구는 타인과의 상호관계 속에서 자기 자신에 대해 긍정적 혹은 부정적인 평가를 갖게 한다. 이와 관련하여 Coopersmith(1967)는 개인이 자기 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가적 토대로 자신이 유능하고 중요하며 성공할 수 있고 가치가 있다고 느끼는 개인적 신념을 자아존중감으로 정의하고 있다(서주옥, 2003 재인용).

인간의 행동은 자아존중감과 일치하는 방향으로 결정되며 그의 행동이나 성취 수준은 그 개인의 자아존중감 여하에 기인한다(Rogers, 1951). 이는 자아존중감이 단순한 구조를 가진 것이 아니라 개인행동의 결과를 설명하고 예언하는데 도움을 주는 중재적 변인이 된다는 것을 알 수 있게 한다. 그럼으로 개인에게 있어서 자아에 대한 긍정적 견해의 발달은 그 개인의 미래의 삶의 방향을 제시할 수 있는 중대한 요소가 됨을 예측할 수 있게 한다고 하겠다. 따라서 생애 전체의 자기개념 발달을 결정하는 청소년기는 가장 중요한 시기라고 할 수 있다.

특히, 성장기에 있는 청소년은 심리적, 정서적, 인지적, 사회적인 갑작스러운 변화로 많은 불안과 스트레스를 경험하고 있는데 과도한 긴장은 자신과의 갈등 및 타인과의 관계, 신체·인지·정서발달 등 여러 가지 영역에서 나타난다.

이러한 불안은 개인의 신체적 변인, 인지적 발달, 정서적 발달, 학습 능력, 사회적 유능감, 가족·교우 및 대인관계 형성 능력과 스트레스에 대한 대처방식 등 광범위한 발달 영역에서 부정적인 영향을 미치게 된다. 나아가 심리적인 불안과



역압은 자기질책, 자존감의 결여 등을 동반하여 인지기능의 장애로까지 이어진다(김혜선, 2004). 이러한 일들이 비장애 청소년들에게만 일어나는 것이 아니라 장애를 가진 청소년들은 더 많은 경험들을 하게 된다.

일반적으로 장애 청소년의 자아존중감 발달은 장애와 동반되는 문제들로 인하여 곤란을 겪게 된다. 최소림(2006)에 의하면 낮은 인지기능으로 인한 학업 실패 경험과 장애청소년들의 무능한 신체역할 장애를 판단하는 사회 환경 등은 낮은 자아존중감으로 연결된다. 더욱이 장애를 가진 청소년들은 그들이 가진 장애 때문에 놀림이나 따돌림을 당하기 쉽고 연령에 적합한 활동이나 또래와의 상호작용으로부터 소외되고 사회적 고립감이나 불안을 경험하게 된다. 결국 이러한 과정을 통하여 장애를 가진 청소년들은 낮은 자아존중감과 대인관계에서의 어려움을 보이는데 (Saracoglu, Minderl, & Wilchesky, 1989; Murphy & Corte, 1990), 이것은 학습과 지적발달 뿐 아니라 인격과 성격 형성, 정서, 행동 성취 동기 등 전반적 영역에 걸쳐 악영향을 준다(최소림, 2006 재인용). 따라서 일반 학생에 비해 더욱 심한 갈등과 심리적 어려움을 겪고 있는 장애청소년들에게 그들 스스로 자기 능력을 발견하고 긍정적인 자아상을 가지도록 하는 일은 시급한 과제인 것이다.

조원성(1996)은 ‘자기 존중감 증진 프로그램이 아동의 자기 존중감 및 학습동기에 미치는 효과’에 대한 연구에서 자기존중감이 유의미하게 향상되었다고 보고하였고, 오경준(2000)은 초등학생을 대상으로 하여 자기성장 프로그램이 자아존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과 연구에서 자아존중감 및 사회성이 유의미하게 향상되었다고 보고하였으며, 최소림(2006)은 ‘노래를 중심으로 한 집단음악치료 활동이 장애청소년의 자아존중감 향상과 불안 감소에 미치는 영향’에서 노래를 중심으로 한 음악치료 프로그램을 실시한 집단이 통제 집단에 비해 자아존중감 향상에 있어 유의미한 차이를 보였으며, 상태불안 점수에 있어서도 유의미한 감소를 나타내었다고 보고하고 있다.

이외에도 자기성장프로그램이 자아존중감과 사회성을 변화시킨다고 보고한 연구는 아동을 대상으로 한 박노숙(2003), 장일권(2004), 고등학생을 대상으로 한 최운영(2002), 결손가정 아동을 대상으로 권미숙(2003), 주부를 대상으로 한 이용란(1991)등이 있다. 한편 노래를 중심으로 한 집단음악치료 활동에서 자아존중감

향상에 대한 선행 연구를 살펴보면, Johnson(1979)은 사회성이 부족한 청소년들의 자아개념 확립을 위하여 노래 만들기를 실시한 결과 우울하거나 낮은 사람들에게 노래가 효과적으로 사용될 수 있음을 밝혔고, 박수정(2002)은 정서장애 청소년의 자기표현력 향상을 위한 음악치료 연구에서 노래를 중심으로 한 심리치료가 자아존중감과 불안에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 음악명상 프로그램으로는 서주옥(2003)이 연구한 ‘Synchronicity 현대 음악명상 프로그램이 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과’에서 자아존중감에 유의미한 효과가 있었다고 보고하고 있다. 이와 같이 자아존중감에 관한 선행연구들은 많았지만 음악명상 프로그램으로 장애청소년들의 자아존중감에 관한 선행연구는 찾아보기가 어려웠다. 그럼으로 음악명상 프로그램을 장애청소년들에게 적용해 봄으로서 자아존중감의 효과가 있는지 연구해 보는 것은 의미가 있다고 본다.

따라서 본 연구자는 음악명상 프로그램을 장애청소년들에게 적용하여 그 결과가 장애청소년들의 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있는지를 밝혀, 장애학교 교육현장에서 장애청소년의 자아존중감을 향상시킬 수 있는 방안으로서 명상프로그램의 긍정적인 측면을 살피는데 그 목적이 있다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 위와 같은 연구 목적을 이루기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

연구문제1 : 음악명상 프로그램은 장애청소년의 자아존중감에 효과가 있는가?

연구문제2 : 음악명상 프로그램은 장애청소년의 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감 향상에 효과가 있는가?

위와 같은 연구문제를 규명하기 위하여 설정된 가설은 다음과 같다.

가설 1 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역에 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-1 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-2 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 사회적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-3 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 가정적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

## II. 이론적 배경

본 연구는 음악명상 프로그램이 장애청소년의 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위한 연구로서 본 장에서는 이에 대한 이론적 기초로 음악명상의 개념, 장애청소년의 개념, 자아존중감의 개념, 음악명상 프로그램의 구성방향, 음악명상 프로그램과 자아존중감의 관계에 대해 선행연구를 바탕으로 고찰해보고자 한다.

### 1. 음악명상의 개념

#### 1) 음악명상이란

현대를 사는 사람들 중에는 물질문명과 경쟁 사회 속에서 많은 긴장과 불안감으로 심신의 고통을 겪고 있는 사람들이 고통을 해소하고자 심신 수련인 명상을 하려는 사람들이 많아지고 있다. 명상은 여러 종교나 수행의식에서 오랜 세월 사용되어 왔다. 인간의 마음을 효과적으로 순화하고 개조시키기 위한 신념과 적극적인 지속적인 수행방법을 통해, 인간이 자기 스스로의 소원 성취를 달성하기 위한 수단으로써 어떤 소원의 간절함을 의식적으로 열망하는 기도와 같은 여러 형태로 표현해 왔다는데서 명상의 기원을 찾을 수 있겠다. 이러한 명상은 전체를 인식하는 것이며, 전체를 인식하는 것은 자아의 각성이다. 자아가 각성되면 우주와의 일치를 경험하며, 우리의 마음을 편안하도록 이끌어 준다(김은형, 2005). 따라서 명상으로 이끌고 명상의 효과를 증대시키기 위해 여러 매개체들을 이용하여 명상을 하고 있다.

사람이 편안한 마음으로 휴식을 취할 때 또는 최면상태에서나 명상 중에는 8~13Hz 범주의 파동의 형태를 취하는 뇌파인  $\alpha$ 를 보이나 사람이 낮 활동 중에는 각성도가 높아지고 또 예민해져 있어서 뇌파에서는 주로 13Hz 이상의 베타(B)파

가 나오게 된다. 이렇게 될 경우 집중이 요구되는 순간이 필요하거나 어떤 특별한 목적으로  $\alpha$ 파를 필요로 할 때는 마음처럼 그렇게 쉽게  $\alpha$ 파의 상태로 되지도 않을뿐더러 필요한 시간만큼의  $\alpha$ 상태로 유지하는 것조차 대단히 어렵게 된다(하경화, 2002). 따라서 특별한 목적으로  $\alpha$ 파의 효과를 얻기 위해 일정시간 반복적인 훈련이 필요하다거나 그런 효과상태가 일정시간 유지되어야 할 필요가 있을 때에는 그러한  $\alpha$ 파 기능음반이나 음향과 같은 도구들이 대단히 도움이 되는데 그러한 도구중 하나가 음악이다.

음악이 가지고 있는 힘은 방대하다. 이러한 음악은 모든 물질에 영향을 끼쳐 변화를 가져오는데 식물 재배에도 사용하고 동물의 사육 시에도 사용하며 여러 경제활동 산업 쪽으로 사용하여 활용하고 있다. 이와 같이 여러 가지의 수단과 목적으로 사용되어지고 있는 음악은 명상을 할 때 명상을 돕고 명상을 더 깊게 들어갈 수 있는 수단으로 사용하여 명상 음악이라고 한다. 그러한 명상음악은 폭이 넓다. 수행을 직접적으로 돕는 음악에서 넓게는 명상적인 분위기를 만들어 내는 음악까지 명상음악으로 분류되고 더구나 조용하고 차분히 가라앉는 음악까지 포함하면 명상음악의 범주는 대단히 넓어진다. 이러한 명상 음악은 자연과 함께 생겨났으며 모든 자연물들은 고유의 파동을 내보냄으로 인간도 자연의 일부이기 때문에 이런 파동에 영향을 받는다고 한다. 대부분의 명상음악들은 사람의 마음을 편안하게 해주는 자연의 리듬을 가지고 있는데 이 리듬은 평온함과 안정감을 주는 소리로 이루어져 있다. 이 리듬과 같은 뇌파가  $\alpha$ 파로서 이것은 명상상태나 의식을 집중하고 있을 때 발생한다(박정희, 2005). 이러한 음악에는 여러 종류의 소리들이 해당이 되고 침묵조차도 음악에서 쓰인다. 현재 널리 알려진 명상 음악들은 자연의 소리 음악, 그린음악, 클래식 음악, 우리음악(국악음악), 만트라, Synchronicity 명상 음악, 각 종교음악 등 이와 같이 명상의 세계로 이끌어 주는 음악의 종류들은 많고, 그와 같이 명상의 세계로 들어감으로서 얻어지는 효과들 역시 많다.

명상음악은 이제 조금씩 우리 생활에서 일상생활의 가벼운 스트레스 해소로부터 자폐 증 아이들의 언어 능력, 자기감정 조절, 일상생활 적응, 정신병 환자들의 현실 생활 적응 능력 기르기, 효과적인 통증 감소, 죽음을 앞둔 환자들의 죽음의 두려움 극복과 자기 생애에 대한 긍정적인 평가 등 전문적인 임상 분야와 인간

복지 분야에 이르기까지 우리에게 영향을 끼치고 있다(김영철, 2004). 이러한 명상은 과거 생존을 위해 물질 중심으로 살아왔던 사회에서 점차 인간의 영적 건강에 대해 관심이 커져가고 있는 시대이고 그에 따라 명상이 우리의 삶 속으로 다가오고 있다. 과학적으로도 명상의 효능에 대해 많은 입증이 되고 있다. 먼저 명상의 효능에 대해서 알아보면 다음과 같다.

“한국자연의학종합연구원”이 제공한 자료에서는 뇌의 변화가 느린 알파파 세타파 발생 - 통찰, 창의적 발상, 학습능력, 인지능력, 기억력 향상, 신체 운동기능 향상, 주의집중과 자율신경계 조정 중추 활성화, 긍정적 생각을 권장하는 좌측 뇌의 전기활동 증가를 보이고, 자율신경계 변화: 근육의 긴장도 감소, 두통감소, 스트레스 자극 후 심박수 등의 스트레스 반응에서 회복하는 속도가 빠름, 심박수 감소, 체온 상승 면역강화, 수두 바이러스를 공격하는 면역세포 50% 이상 증가, 독감 백신 접종 후 항체 형성 증가, 건선환자의 자외선 치료 시 회복속도 빠름, 호르몬과 신경전달 물질의 변화, 불안, 초조, 스트레스, 우울증 등을 유발하는 Cortisol 감소, Norepineprine에 대한 중추 신경계의 반응성 감소(항불안효과), 학습효과와 창의성 증대에서 기억담당 중추인 해마의 활동성 증가, 뇌의 전반적인 활동 휴식인 반면 특정부위 초점화, 주의집중, 시공간개념 각성, 의사결정 조정과 관련된 뇌 부위의 활동성 증가가 일어나고 노화방지, 장수, 노인층의 병원 입원과 이용 빈도 줄임, 정신건강, 우울과 불안감소, 문제해결 능력, 긍정적 자기인식 향상, 불면증 치료 효과, 약물 중독자들의 치료, 재활효과, 공황발작, 만성두통, 통증완화, 비만감소 등의 효과들이 보고되고 있다(유호현(2010)).

이와 같이 과학적으로 증명이 된 명상의 효과는 우리 신체의 조직이나 기관, 세포와 호르몬 조절에도 영향을 미쳐 몸의 변화 뿐 만 아니라 정신의 변화 심리적인 부분까지도 광범위하게 효과가 미치고 있다는 사실을 알 수 있었다. 이러한 명상의 효과에 이어 다음은 음악의 효능에 대해 살펴보려고 한다.

여러 형태의 음악 활동은 사람의 행동과 심리상태에 다양한 반응을 일으킨다. 박자가 일정하고, 리듬이 강한 음악은 춤을 추고 싶게 만들고, 부드러운 멜로디의 느린 서정적 음악은 평화롭고 목가적인 장면을 연상시킨다(곽상동, 2006). 이런 음악이 사람에게 적용될 때 나타나는 치유적 효과를 음악에 대한 생리적, 심리적, 사회적 반응으로 분류하여 임은희(1999)가 제시한 내용을 살펴보면 다음과

같다.

생리적 반응은 음악이 인간의 신체에 직접적인 반응을 일으킨다는 연구는 지난 수십 년 간 활발히 이루어졌다. 음악이 혈압, 심장박동, 호흡수, 뇌파, 피부반응 등 어떤 무의식적 생리반응에 영향을 끼친다는 것이다. 그러나 반응을 유발시키는 음악도 반응을 나타내는 인간도 매우 다양한 존재이므로 음악의 생리적 효과를 일반화하는 것은 어려운 일이다. 즉, 음악에 대한 자율 신경 반응은 확실적인 것이 아니라 각 개인의 나이, 성별, 몸의 상태, 심리적 상태에 따라 다르게 나타나며 특별히 자신이 듣는 음악에 대한 개인별 선호도나 취향에 맞는 영향을 받게 된다.

심리적 반응은 심리적 발달 단계에서 볼 때 음악은 생리적 기능을 언어 이외에 고유의 선법을 통해 표현된다. 이것은 인간의 내면에 있는 무의식의 세계와 연결해서 설명할 수 있다. Freud는 사람의 성격을 본능, 자아, 초자아의 세 부분으로 분류하였다. 음악은 우리의 본능적 욕구를 자극하거나 표현하며 때로는 이를 해소, 감소시키므로 본능에 영향을 준다. 또한 음악은 자아를 강화시키고 감정을 발산시키거나 통제하여 자아에 영향을 주고 초자아에 적응하며 감정을 순화시키거나 수준 높은 지적 경험과 풍부한 심미적 경험을 갖게 해 준다. 이처럼 심리적 과정에서의 음악적 요소가 정적인 에너지를 충족시켜야만 음악의 효과를 최대한으로 얻을 수 있다.

사회적 반응은 음악이 가장 오래되고 가장 자연스러운 의사소통과 자기표현 수단이라고 하였다. 언어사용 능력이 제한된 환자라도 음악을 통해서 자신의 감정을 표현하고 전달할 수가 있다.

위의 내용을 음악의 치유 효과를 기능별로 살펴본 바와 같이 주목할 만한 점은 이러한 다양한 기능은 기능별로 구별되고 제한되기보다는 융통성 있게 개인의 배경과 상황에 따라 적용된다는 것이다. 가장 중요한 사실은 어느 사회와 문화를 막론하고 음악은 인간 행동이라는 점이며 이것이 사회 각 영역에 걸쳐 음악을 극대화시키는 이유이다(최병철, 1999). 따라서 음악과 명상은 듣기만하고 유지만 하더라도 인간의 심리적, 정서적 깊은 무의식의 내면까지도 그 영향을 미친다는 사실로 보아 이러한 음악과 명상이 장애청소년들의 자아존중감에 지대한 영향을 미칠 것이라 보여진다. 그래서 각각의 기능을 갖고 있는 상태에서 음악과

명상이 결합이 되어 음악이 빠른 시간 내에 깊은 명상에 세계로 몰입할 수 있도록 한다면 짧은 시간 내에 더 많은 효과를 얻을 수 있으리라 생각한다.

이와 같이 음악을 통해 명상의 세계로 이끌어주거나 그와 같은 분위기를 만들어 주는 것을 음악명상이라 한다. 그래서 본 연구에서 음악 즉, Synchronicity 명상음악, 만트라, 우리음악, 그린음악 등과 같은 소리를 통해 명상의 세계로 이끌어 주는 것을 음악명상이라 할 것이며, 앞으로 명상음악, 비자만트라, 자연의 소리 등 각종 음악들은 음악명상의 범주에 들어가기 때문에 모두 음악명상이라 한다.

## 2) 음악명상의 종류

현재 널리 알려진 명상 음악의 종류와 특징을 살펴보면 다음과 같다.

자연의 소리 음악은 1995년에 일본 가나가와현 가마쿠라에 있는 자연음악 연구소가 개발한 음악으로 가제오 메그라(風濟輪)라는 15세 소녀가 전곡(轉曲)(轉曲 - 자연의 소리를 그대로 옮겨 적었다 하여 轉曲이라 표현함) 한 음악인데 나무, 꽃, 풀 등 식물, 바람, 물, 대지 및 별 등 대자연이 부르고 있는 노래를 듣고 음보를 만들어 부모가 시작(始作)한 새로운 음악이다.

이완주(1992)는 그린(Green)음악 Sonic bloom을 미국으로부터 입수하여 시험한 결과 뽕나무의 생육을 증진시킨다는 것이 확인되어 우리 정서에 부합하는 음악(동요풍의 음악과 물소리, 새소리, 병아리 울음소리 등 자연의 소리가 녹취되어 있음)을 음파의 영역대가 2,000Hz미만으로 제작하여 온실에서 시험한 결과 대부분의 식물에서 Sonic bloom을 능가하는 효과를 확인하고 그린음악(Green music)이라 명명하였다(이재현, 2002, 재인용). 또한 클래식 음악은 인체의 리듬과 가장 유사한 리듬을 갖고 있으며, 균형감이 있고 조화로운 특성이 있어 완성적이다. 그러므로 명상을 할 때 클래식 음악을 많이 사용하는 것은 이런 이유이기 때문일 것이다.

그레고리 성가 인간의 평상시의 자연스러운 흐름에 맞는 리듬을 가지고 있어서 넓은 공간 속의 편안함을 느끼게 해준다. 뿐만 아니라 뉴에이지 음악은 긴장 속에 경직되어 있는 현대인들의 감정을 부드럽게 녹아내리게 하고 잃어버린 자아의 순수함을 바라보게 한다. 그리고 공간과 시간의 감각을 넓혀주며 편안하면서



맑은 정신 상태를 이루게 해준다. 또한 우리음악(국악음악)은 서양음악이 빠르기의 기준을 심장의 고동소리에 두었다면 국악의 빠르기는 호흡의 길이를 기준으로 두었다. 때문에 길게 호흡을 조절하여 몰아의 경지에 젖어들도록 하는 음악이다. 국악음악들 중에서 정악, 종묘제례악, 산조음악 같은 우리 음악들이 명상 음악으로 훌륭하다. 그리고 인도 명상 음악은 인도 명상 음악의 기원은 아리안족의 힌두교에서 시작된 베다 경전을 낭송하는 찬팅에서 유래되었다. 이 음악의 언어는 힌디(Hindi)어이며, 아주 음의 변화가 심한 것이 특징이다. 이 음악은 수백종의 음계, 선법으로 되어 있는 멜로디와 관련된 라가(Raga)와 수십 종의 박절법으로 되어 있는 리듬과 관련된 탈라(Tala)가 여러 형태로 조합된 다양한 음악이다. 이 음악은 연주자의 영혼에 따른 즉흥연주를 통해 소리의 혼을 읽어 낼 수 있다. 나아가 이 고전 음악은 사람을 느리고 섬세하게 만들고, 영적으로 위로 끌어 올려 신성하게 만들며 명상을 자극할 수 있다. 이 음악은 자유롭고 즉흥적으로 표현되며, 조용하게 또는 빠르게 반복되는 선율로 마음과 몸의 이완을 유도하고 느린 진동과 부드러운 음향은 친밀감을 느끼게 할 수 있다(류경이, 2003).

만트라(Mantra)는 영적으로 힘을 가진 소리인데 그것은 산스크리트어를 사용하며, 그것을 사용함으로써 우리의 마음을 의식과 만트라의 힘으로 돌아가게 한다. 만트라는 소리와 연관된 것이 아니라 의미와 연관이 있는 것이다. 소리의 요가의 관점에 따르면, 삶은 신이나 우리 자신의 참나인 오직 이 한가지 의미가 있을 뿐이다. 각각은 절대적으로 모든 것을 의미한다. 각각의 목적은 우주를 상징하는 것이다. 가장 잘 알려진 만트라는 AUM이다(이재현, 2002). 그리고 차크라음악과 차크라사운드(Chakrasound-비자만트라)는 우리의 몸에 있는 각각의 차크라를 활성화 시켜 일곱 차크라를 균형있게 할 수 있도록 만들어진 음악과 소리 이면서 차크라 에너지를 활성화시켜 각성하게 하고 명상을 할 수 있도록 돕는다. 이러한 차크라사운드(비자만트라)에는 'Lam, Vam, Ram, Yam, hum, aum과 침묵'이다.

Synchronicity 명상 음악은 현대적인 신비주의자이면서 컨텐포러리 명상의 개척자인 Charles Cannon에 의해 창안되었다. Synchronicity 명상 음악은 생리적으로 반응하도록 자연계에 가까운 음을 과학적인 방법으로 제작되었기 때문에 보통 사람들이 신체적 조건이나 정신적 방해요인으로 인해 어렵게 여기던 명상을

힘들이지 않으면서도 효율적으로 처리하는 기능을 가져다준다(전효식, 2003).

Synchronicity 명상 음악은 고대적인 명상의 기교에 현대 과학의 정밀성을 연결하여 만들어진 Holodynamics 이라고 알려진 테크놀로지를 사용해서 만들어졌다. 이 음악은 뇌파의 파동(빈도)을 낮추고 좌·우뇌의 균형을 이루게 하여 평상시에도 명상적 의식 상태를 유지할 수 있도록 도와준다. Synchronicity 사운드 트랙은 뇌의 파장을 낮추어 전체 뇌의 동시화를 향상시켜 그로써 자각을 확장시킨다. 깊은 정도의 Synchronicity 현대 명상을 규칙적으로 관례화 하면 장시간에 걸쳐 선 수행을 하는 승려가 얻을 수 있는 뇌파장 이점을 그의 해당하는 시간 안에 얻을 수 있는 것으로 나타났다(김미영, 2001). 명상은 또한 우리 존재의 모든 부분에 걸쳐 심오한 영향을 미치는 근원적 자각(sourceful awareness)상태로 나아가게 한다. 명상이 보통의 깨어 있는 의식에서 초월적인 자각 상태로 깊어지면서 뇌의 파장은 그 주파수가  $\beta$ (14~40Hz)에서 급격히 떨어져  $\alpha$ (8~13Hz),  $\theta$ (3.5~7Hz),  $\delta$ (0~3.5Hz) 주파수까지 포함하게 된다. 하위  $\alpha$ 과 상위  $\theta$ 의 영역에서 잠재의식이 개방되면서 그가 저장하고 있는 데이터를 드러낸다(김미영, 2001). Synchronicity 명상에서 단지 몇 년 동안 규칙적으로 사용한 명상가들은 전통적인 방법을 사용해서 일생을 수련해온 사람들의 상태와 똑같은 뇌파 형태를 생성한다. 또한 김도향의 명상 음악은 현대 우리나라에서 만들어져 많이 사용된 음악이다. 김도향은 음양오행(陰陽五行)과 오운육기(五運六氣) 등의 동양사상을 기초로 하여 총 30개의 CD로 구성된 명상 음악을 제작하였다. 이 음악은 현재 태교 명상 음악으로 많이 사용되고 있다(이재현, 2002). 기타 샹먼의 북소리나 불교음악(법패소리), 찬송가, 복음성가, 혹은 영가와 같은 종교적이거나, 신성한 음악은 우리에게 무한한 평화와 영적인 각성을 준다.

이와 같이 명상의 세계로 이끌어주고 유지시켜주는 각종의 명상음악과 소리들의 음악명상의 종류와 범주는 넓다. 본 음악명상에서 주로 사용할 음악명상의 종류로는 만트라, 비자만트라, Synchronicity 명상 음악으로 이루어져 있다.

## 2. 장애청소년의 개념

장애인이라는 개념은 UN산하의 세계보건기구(WHO)(1980)에서 국제장애분류를 통하여 제시되었다. 이에 따르면 장애의 세 가지 차원은 손상(impairments), 능력장애(disability), 사회적 불리(handicaps)로 되어 있다.

우리나라에서 장애에 대한 기본적인 법령은 ‘장애인복지법’(2003. 7. 1)은 장애인의 정의를 주요 외부 신체기능의 장애, 내부기관의 장애와 정신지체, 정신질환에 의한 장애로 인하여 장기간에 걸쳐 일상생활 또는 사회생활에 상당한 불편을 겪는 사람으로 대통령령으로 정하는 장애의 종류 및 기준에 해당하는 자를 말한다고 되어있다(보건복지가족부, 2008). 이러한 장애 종류를 각각의 장애 영역으로 크게 묶어 분류해 보면 다음과 같이 분류할 수 있다. 외부 신체기능의 장애에는 지체장애, 뇌병변장애, 시각장애, 청각장애, 언어장애, 안면장애를 포함하고 내부기관장애에는 신장장애, 심장장애, 호흡기장애, 간장(간)장애, 장루 및 요루장애, 간질장애 등이 속하게 되며 정신적 장애에는 지적장애, 정신장애, 발달장애(자폐증) 등으로 묶을 수 있다. 이와 같은 내용을 정리해 보면 신체적 또는 정신적 장애라는 의학적 원인이 존재하며 이러한 원인에 의하여 일상생활이나 사회생활에 상당한 제약을 받고 있는 상태라는 두 가지 조건에 의하여 규정해 볼 수도 있다(이은진, 2006). 이러한 장애인들 중에서 청소년시기에 장애를 가지고 있는 사람들이 있는데, 이 사람들을 장애청소년이라고 하지만 장애청소년에 대한 정의가 통일되어 있지 못하다. 그래서 장애청소년의 개념을 정의한 내용들을 살펴보면 다음과 같다.

일반적으로 장애청소년의 복지와 밀접한 관련을 맺고 있는 장애인복지법, 생활보호법, 특수교육진흥법, 아동복지법 등을 고려할 때 장애청소년이란 중·고등학교 사기에 해당되는 청소년, 만 13세 이상에서 18세 미만으로서 장애인복지법에서 규정한 바의 장애를 가진 사람이라고 정의 할 수 있다(이은진, 2006). 그러나 이러한 정의는 아동복지와 청소년 복지와의 차이를 모호하게 하는 문제점을 가진다. 또한 장애인에 대한 규정에서 무엇보다 장애의 특성을 고려하는 것이 필요하기 때문에 연령 범위를 보다 확대하는 것이 유용할 것이다(황준애, 2008). 이러한

점을 고려하여 청소년 기본법과 장애인복지법의 규정을 바탕으로 장애청소년을 정의하자면, 장애청소년은 장기간에 걸쳐 일상생활 또는 사회생활에 상당한 제약을 받는 9세 이상 24세 미만의 자를 말한다(이종복 외, 1998). 이러한 장애청소년의 정의들에 이어 장애청소년들의 특징이 있는데 일반 비장애인 청소년들이 갖고 있는 특징 외에도 장애로 인해 가지게 되는 특징이 많다. 그러한 특징들을 살펴보면 다음과 같다.

청소년기는 의존적인 아동기에서 자기 충족적인 성인기로의 전환의 시기로 폭넓게 정의할 수 있다. 이 시기는 신체적·인지적·정서적·사회적인 측면에서 큰 변화가 일어나는 시기로 각각의 영역별 변화는 청소년의 전반적 발달에 영향을 끼치는데 장애 청소년들 또한 큰 특징들을 보인다.

청소년은 청소년기 후기가 되면 사고와 행동이 더 자율적이 되어 부모로부터 독립하기 시작한다. 그러나 장애 청소년의 경우에는 부모로부터의 독립을 계획하기에는 많은 어려움이 따르는데 이는 스스로 독립적인 삶을 살 수 있는 사회적 환경이 마련되지 못해 자립생활이 어렵기 때문이다. 일반적으로 장애청소년은 비장애청소년에 비해 부모의 보호를 장기간 받아오면서 과잉보호나 고립성장의 환경에서 자라온 경우가 많다. 때문에 장애 청소년은 또래 집단에서 어울리지 못하고, 인간관계와 정서적 표현이 미숙하며 이를 회피하는 경향이였다. (최소림, 2006). 장애 청소년은 분리된 교육환경과 사회 환경으로 인해 장애 청소년 간 또래집단을 형성하는 경우가 많은데, 이들의 집단 활동의 내용은 정해진 사회적 환경에서 이루어지므로 제한적이다. 게다가 장애 청소년은 이성 관계를 형성하는 문제에 있어서도 비장애 청소년에 비해 이성과의 만남이 제한되어 있다. 이러한 제한된 경험은 성인기에 접어들어 이성교제를 시작할 때 더 큰 어려움으로 나타날 수 있다(최소림, 2006).

Piaget(1954)에 의하면, 인간은 특정한 인지적 발달 경향성을 가지고 태어나지만 친구, 성인 등과 같은 사회적 환경과의 상호작용을 어떻게 하느냐에 따라 지적능력에 차이가 난다(최소림, 2006, 재인용). 즉, 인지의 발달은 유전적인 요인과 사회·문화적 요인의 상호작용의 결과인 것이다. 그러나 장애 청소년은 사고의 발달에 영향을 미치는 다양한 사회·환경적인 자극으로부터 격리되어 있는 경우가 많고, 일반 교육체계와 분리된 교육을 받고 있어 다양한 또래집단 활동에

참여하는 기회가 제한된다(최소림, 2006). 따라서 이들은 후천적으로 인지발달이 충분히 이뤄지지 못하게 되어 기억과 학습 등 기초생활 유지에 필요한 기술능력 등이 뒤떨어진다. 이외에도 비장애 청소년에 비해 장애를 가진 청소년이 가지는 자아의식에 대해 구분권(1992)은 다음과 같이 설명하고 있다. 첫 번째 장애의식을 가지고 있다. 장애의식이란 한 개인이 신체적, 정신적 기능의 상실로 인해 사회생활에 제약을 느끼는 것을 말한다. 특히 청소년기는 신체변화에 민감하게 반응하는 시기인데, 여러 가지 기능의 상실로 인해 무력감을 느끼며 또래 친구들과 비교하여 볼 때 자신의 은전치 못함을 인하여 열등의식을 갖게 된다. 두 번째 이런 청소년은 자신이 타인으로부터 소외당하고 있다는 피해의식이 크다. 피해의식은 타인을 멀리하고 개방하지 못함으로서 사회를 멀리하게 되며, 이는 결국 사회고립을 초래한다. 세 번째 특징은 열등의식으로 인한 저항의식이다. 비장애 청소년이 욕구불만을 상대에게 투사한다면 장애청소년은 욕구불만을 자기 내부 심리로 돌리는 경향이있다. 결국, 이러한 저항은 자기 비하 등으로 인해 자기를 현실적으로 받아들이는데 심리적 장애를 초래하고, 이를 외부로 투사하는 경우 공격성과 같은 반사회적 성향과 연결될 수 있다. 이에 대해 전문가들은 장애청소년의 자아특성에 대해 대응력이 약하다, 자기를 수용하지 못한다. 우울한 편이다 소극적이고 자신감이 없다. 기대감과 전망이 낮다고 말한다(박수진, 2004, 재인용).

이와 같이 장애 청소년은 일반적으로 신체적, 인지적 장애를 가지고 있기 때문에 수치감, 낙인감, 열등감, 소외감, 불안감, 좌절감 등 여러 가지 심리·정서적인 특징을 가지게 된다. 이러한 특징을 갖고 있으면서 이종복(1998)의 내용을 따라 장기간에 걸쳐 일상생활 또는 사회생활에 상당한 제약을 받는 9세 이상 24세 미만의 자를 장애청소년이라 정의한다.

### 3. 자아존중감의 개념

자아존중감(self-esteem)은 개인의 발달적 변화와 적응에서 중요한 역할을 수행하며, 개인의 만족감에 영향을 끼치는 심리적 변인으로, William James(1890)

가 나 자신의 능력을 평가하는 것으로 한 개인에 대한 가치감은 가정된 잠재력에 실제 얻게 되는 성취의 비율로 결정된다고 하며, 최초로 자아존중감이라는 개념을 사용하면서 시작되었다(황인선, 2008, 재인용).

Rosenberg(1965, 1978)는 자아존중감(self-esteem)은 자아의 다양한 요소들이 나름대로의 원리에 따라 적절한 조합을 이루고 복잡한 방식으로 상호 연관되어 있는 조직으로서 부분들의 단순한 집합이 아닌 총체적 자아가치감이라고 정의하였고, 다양한 사회적 상호작용의 경험을 통해 형성되고, 인간의 전 생애에 걸쳐 변화하며, 개인이 자기 자신을 존경하고 바람직하게 여기고, 가치 있는 존재라고 생각하는 것으로 정의하였다. 또한 자아존중감을 다음 네 가지 원리에 의해 형성된다고 주장했다.

첫째, 타인에 의한 반영된 평가로서 사람은 타인이 자신에 대해서 갖는 태도에 영향을 받으며 시간이 경과함에 따라 타인이 보는 대로 자신을 보게 된다는 것을 의미한다. 여기에서 반영된 평가의 관점은 다음 세 가지 요소가 통합된 것으로 본다. 즉, 실제로 다른 사람의 평가인 직접적인 반영과 이에 대한 행위자의 인식된 자아, 그리고 사회 전체의 반영인 일반화된 자아라고 할 수 있다. 그러면서도 이들 요소 중 자아존중감의 형성에 보다 중요한 것은 실제로 타인의 평가보다는 행위자가 그것을 어떻게 인식하느냐가 더 중요하며 한 두 사람의 태도보다는 사회 전체의 태도가 더 중요하다. 그러므로 이 원리에 따르면 지속적인 상호작용을 맺고 있는 다른 사람이 자신을 가치 있게 평가해준다면 스스로도 가치 있게 보게 된다는 점이다.

둘째, 사회의 비교로 다른 집단 혹은 사회 범주에 속해 있는 사람들과 자신을 비교해 봄으로써 자신을 평가하고 판단한다는 점이다.

셋째, 자아 귀인으로 이 원리는 인간이 자기의 태도, 감정 및 심리적 상태를 알 수 있게 되는 것은 자신의 행위나 또는 그 행위가 일어나고 있는 환경을 관찰함으로써 가능하다고 주장한다. 자아 귀인이란 자신의 행위나 그 결과로 인하여 생긴 결과를 관찰하고서 이 현상의 원인을 자신에게서 찾고 결국 자신의 성향에 관해 결론을 내리는 것을 의미한다.

넷째, 자아개념의 각 요소들은 단순히 집적되어 있는 것이 아니라, 위계적 구조를 가지고 있기 때문에 자아개념 내의 각 요소가 지니는 상대적 중요성이 자

자아존중감 형성에 고려되어야 한다. 즉, 어떤 요소는 개인 관심의 핵심을 차지하는 반면에 어떤 것은 주변적 역할을 하는데 인간의 구조에서 중요한 위치를 차지하고 있는 요소가 그 사람의 자아존중감 형성에 더 크게 기여한다는 것이다 (김효실, 2008 재인용).

Coopersmith(1967)는 자아존중감을 자기 자신에 의해서 만들어 가는 평가적 차원이라고 보고, 긍정적이거나 부정적인 태도로 표현되며 자신의 능력, 중요성, 성공, 가치 등에 대하여 스스로 어느 정도 믿고 있는지를 나타낸다고 하였다. 그러한 자아존중감이 높은 아동은 활동적이고 표현이 풍부하며 학업에서나 사회적으로 성공적이다. 또한 자신의 판단과 능력에 자신이 있고 지도자적 역할을 한다고 한다. 반면에 자아존중감이 낮은 어린이는 움츠러들어 집단에 참가하지 않고 절망적이며 소심할 뿐 아니라, 자신들의 판단과 능력에 대해서도 회의적이다. 비판에 의해 쉽사리 기가 죽고 감정적인 문제에 사로잡히거나 자기중심적이다. 또한 사회적 접촉을 갈망하지만 서투르게 시도하다가 친근하게 되기보다는 오히려 동료집단으로부터 더 멀리 소외되는 수가 많다. Rogers(1951)는 자아란 개인의 행동연구를 위한 기본 단위로서, 한 개인의 내적 잠재력이라고 말한다. 많은 감정 중에서 자아존중감은 나머지 감정이 종속적 의미를 갖도록 하는 주도적인 특성을 가지며, Shavelson(1982)등은 자아에 대한 긍정적 견해의 발달은 개인에게 대단히 중요하며, 자아존중감은 단순한 구조를 가진 것은 아니나, 개인행동의 결과를 설명하고 예언하는데 도움을 주는 중재적 변인(moderator variable)으로 중요하다고 하였다(이수인·이인자, 2007 재인용).

Elkind와 Weiner(1978)는 자아존중감을 개인이 스스로에 대해 인정하는 가치이며, 자신이 하는 일에 대해 성공을 기대하는 정도라고 하였고, Gecas(1971)는 자아존중감에 대해 도덕적 측면에 대한 자기가치감과 사회 물리적 환경에 대처하는 능력을 의미하는 자기효력감으로 세분 하였으며 Maslow(1968)는 자아존중감을 내적 자존감과 외적 자존감으로 나누어 설명하였다. 즉, 명성, 존경, 평판, 위신, 성공 등의 외부적으로 얻어지는 자존감보다 내적으로 스스로 자기를 높게 생각하는 내적 자존감을 느낄 때에 자신에 대해 자신감과 안전감을 가진다고 ‘자존감의 욕구’를 설명하였다. 또한 James(1980)는 자아존중감을 성취(achievement)/욕구(need)라는 공식으로 표현하였고, 자아존중감은 욕구나 성취를 조절하여 획

특될 수 있는 것으로 보았다(장효신, 1994, 재인용).

최경숙(2000)은 아동은 발달하면서 자신에 대해 점차 이해하게 되고 복잡한 자아상을 구성하게 될 뿐만 아니라, 자신이 가지고 있는 여러 특성을 평가할 수 있게 되는데 이런 자기에 대한 평가적 측면을 자아존중감이라고 했다. 이러한 자아존중감은 우리가 자신을 가치 있다고 생각하고 존중해 주는 것이다.

최보가·전귀연(1993)은 자아존중감은 인간의 행동 특성에 영향을 주어 사회적 적응과 관계가 깊다고 보고 자아존중감 척도를 개발하는 과정에서 자아존중감의 하위영역을 개인적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교 자아존중감으로 분류하였으며, 이를 김연심(2006, 재인용)에서 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 개인적 자아존중감은 자신에 대하여 갖는 전반적인 자아상을 말하며, 자신이 어떤 특성을 어느 정도 지니고 있는가에 대한 개인의 생각이다. 일반적으로 우리의 실제적 특성에 대해 갖는 생각과 되기를 원하는 자신의 모습 사이의 불일치는 아동에게 합리적이고 도달 가능한 도전이 되기 때문에 아동의 수행을 자극하고 발달의 원동력이 된다. 그러나 불일치의 정도가 지나치게 적을 때는 침체를 가져오는 반면, 지나치게 클 때는 실패와 손상된 자아존중감을 초래하기 쉽다. 따라서 높은 자아존중감을 갖은 아동과 낮은 자아존중감을 갖은 아동을 볼 수 있지만 일반적으로 아동들은 매우 안정된 자아상을 갖게 되고 그들 스스로의 특성에 대한 가치판단을 한다.

둘째, 사회적 자기존중감은 동료, 기타 중요한 타인(의미있는 타인)과의 관계에서 느끼는 자신에 대한 태도를 말한다. 의미 있는 타인은 개인의 감각 불안이나, 무력함, 가치의 증가나 감소에 중요한 영향을 끼치는 사람을 말한다. 의미있는 타인들은 자기를 정의하는데 확고한 역할을 한다. 부모들은 자녀의 환경에 있어서 가장 의미 있는 타인이라고 할 수 있다. 사랑이나 거부의 경험, 타인으로부터의 승인과 거부에 대한 경험은 자녀에게 그 자신에 대한 관점을 가지게 하고, 그의 행동을 형성하게 한다.

셋째, 가정적 자아존중감은 자신의 가정과 관련된 자신의 느낌과 태도를 말한다. 가정 속에서 자신의 위치와 구성원간의 관계가 안정되고 능률적으로 이루어질 때 가정적 자아존중감은 바람직한 방향으로 형성되고, 가정에서의 행동도 안정감 있고 보다 명확하게 의식화되어 인격적 행위가 가능하게 된다. 개인은 자기



주위의 중요한 가족구성원과의 역동적인 관계를 통해 자아구조를 이루게 된다. 특히, 가정적 자아의 형성에 있어서도 이러한 관계는 중요한 것으로 부모가 아동에게 적대적이며 엄격하고 벌을 많이 줄수록 아동은 불안과 두려움을 많이 느끼고 강박적 행동, 위축, 공격 등의 부적응 행동을 일으키게 된다.

넷째, 학교 자아존중감은 자신의 인지적인 능력에 대하여 갖는 자아상이다. 성공적인 과제수행은 아동의 자아존중감을 상승시키고 또 다른 과제에 도전할 가능성을 증가시킨다. 동일한 수준의 자아존중감을 갖는 아동들도 성공경험에 노출되느냐, 실패경험에 노출되느냐에 따라 그들의 학업적 자아존중감은 변화된다.

이상의 내용들을 살펴보면, 자아존중감(self-esteem)은 다양한 사회적 상호작용의 경험을 통해 형성되며 인간의 전 생애에 걸쳐 변화하는 것으로 자기가 자신을 가치있는 존재라고 평가하는 주관적인 것이다. 다시 말해 개인이 자기 자신에 대해 알고 있는 태도에서 나타나는 자신에 대한 가치의 판단이라고 하였다. 높은 자아존중감은 자아에 대한 긍정성을 확립하고 타인과의 원만한 사회생활을 영위하면서 역경을 이겨내는 진취적인 태도를 형성시켜주는 원동력이 된다. 그리고 자아존중감은 주변 환경과의 상호작용을 통해 형성되고 발달된다고 볼 수 있으며, 여기에는 개인적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교 자아존중감으로 포함된다. 높은 자아존중감은 높은 적응력을 의미한다. 따라서 장애청소년들이 높은 자아존중감을 지닌 건강한 인격체로 성장할 수 있도록 지속적인 기회를 제공해 주어야 할 것이다.

#### 4. 음악명상 프로그램의 구성 방향

이번 본 프로그램은 음악명상 프로그램으로 한국음악 명상심리 치유연구소에서 실시하고 있는 '음악명상 프로그램'을 본 연구자가 재구성 하여 실시할 '음악명상 프로그램'이다.

본 연구자가 정의한 음악명상이란 Synchronicity 명상음악, 만트라, 자연의 소리 등과 같이 각종의 소리를 통해 명상의 세계로 이끌어 주는 모든 소리인 것이

다. 그래서 본 연구자는 한국음악명상 심리치유 연구소에서 하는 음악명상 프로그램들 중 몇 가지를 선택하고 추가하여 구성한 음악명상이다. 그 전에 한국음악명상 심리치유 연구소 이정은(2009)에서 하는 음악명상 Program의 과정을 먼저 살펴보면 다음과 같이 3부분으로 구성되어 있다.

정화와 치유를 위한 음악명상 프로그램<52시간>에서는 'Clearing And Healing Program' 다양한 음악, 이완, 그리고 음악명상의 <알아차림>으로 감정을 정화하고, 자각 프로그램 <32시간>으로는 Synchronicity Contemporary Music Meditation 음악을 통해 자각을 할 수 있도록 하며, Voice Meditation에서는 Yoga of the Voice Program 30시간 동안 신성한 소리들을 내 목소리로 내는 훈련을 통해 의식의 보다 깊은 차원을 정화하고 내면의 신성한 존재감을 경험하도록 한다. 억압되었던 감정들을 풀어내고 스스로를 치유하고 정화하는 방법이다. 이와 같이 한국음악명상심리치유연구소에서 실시하고 있는 '음악명상 프로그램'은 장애청소년들이 모두 하기에는 힘이 들 뿐만 아니라 시간적으로도 하기가 쉽지가 않다. 그래서 각 부분들 중에서 본 연구자는 다음과 같은 프로그램들을 선택하여 재구성한 '음악명상 프로그램'이다.

Emotional Clearing은 다양한 명상음악과 이완훈련으로 감정을 정화한다. 이를 통해 감정의 속성을 알아차리고 지켜볼 수 있도록 도와주고, Chakra Healing Program은 Group counseling Program으로 인간의 일곱 개의 에너지 센터인 Chakra System을 바탕으로 하며, Synchronicity Contemporary Music Meditation 알파파, 세타 및 델타파 음악명상 프로그램으로 고대적인 명상의 기교에 현대 과학의 정밀성을 연결하여 만들어진 Holodynamics이라고 알려진 테크놀로지를 사용해서 만들어졌다. 이 음악은 뇌파의 파동(빈도)을 낮추고 좌.우 뇌의 균형을 이루게 하여 평상시에도 명상적 의식 상태를 유지할 수 있도록 도와준다(이재현, 2002). 그리고 Yoga of the Voice Program은 만트라 (Mantra) 문자적으로는 '신성한 탄원' 신의 이름을 반복함으로써 개인을 보호하고 정화하고 변형시키는 힘이 들어 있는 성스러운 단어 혹은 신성한 소리(스와미 묵타난다, 2004)인 것이다. 만트라는 그것을 묵상하는 사람을 보호하고 죄를 씻어준다는 의미를 지니고 있으며, 우주적 단어 혹은 소리 진동이다.

위의 프로그램들을 근거로 하여 장애청소년의 자아존중감을 높이기 위해 본

연구에서는 만트라를 통해 자신을 깨워 힘을 얻을 수 있도록 하고 감정을 끌어올릴 수 있는 음악을 통해 정화를 할 수 있도록 하며 차크라 사운드를 통해 에너지의 활성화와 균형을 이루도록 하고 Synchronicity Contemporary Meditation Music을 과장별로 사용하여 깊은 내면의 세계로 들어가 명상을 통해 자각과 통찰을 할 수 있도록 구성하였다.

#### 1) 음악명상 프로그램의 이해

본 음악명상 프로그램은 크게 정화, 각성, 자각, 통찰을 돕는 단계로 되어있고, 정화는 프로그램의 기초단계이며 각성, 자각, 통찰은 심화 단계이다. 전체 회기는 8회기이며 1회기의 시간은 60분으로 구성되어 있다.

정화 단계 1-2회기는 구성원들의 감정을 끌어올리고 감정정화 작업을 하고 본 프로그램 적응과 나누기, 감정 정화를 위해서는 호오포노포노 음악을 들으면서 절하기 그리고 나레이션도 함께 하고 나서 경험 나누기를 한다.

각성 단계 3-4회기는 만트라와 차크라사운드를 통해 낮아진 자아존중감을 알아차려 높이는 작업을 하고 일곱 차크라를 골고루 활성화 시키면서도 자아존중감에 관련있는(몰라다나, 스와디스타나, 마니푸라)차크라를 더 활성화시키기 위해 세 개의 차크라에 해당하는 비자만트라를 더 길게 하였고, '옴나마쉬바야' 알파파 음악을 들으면서 내면으로 들어가 자기정화를 하게하고 침묵을 갖고 나서 나눔을 갖는다.

자각 단계 5-6회기는 만트라와 차크라사운드를 통해 알아차린 힘과 자아존중감을 높이는 작업을 하고 일곱 차크라를 골고루 활성화 시키면서도 자아존중감에 관련있는(몰라다나, 스와디스타나, 마니푸라)차크라를 더 활성화시키기 위해 세 개의 차크라에 해당하는 비자만트라를 더 길게 하였으며, 일곱 차크라를 자극하여 각성하게 하고 Stillness 1 세타파 음악을 통해 더 깊은 내면으로 들어가 자기정화와 통찰을 하게하고 침묵을 갖고 나서 나눔을 갖는다.

통찰 단계 7-8회기는 만트라와 차크라사운드를 통해 일곱 차크라를 골고루 활성화 시키면서도 자아존중감에 관련있는(몰라다나, 스와디스타나, 마니푸라)차크

라를 더 활성화시키기 위해 세 개의 차크라에 해당하는 비자만트라를 더 길게 하였으며, 일곱 차크라를 자극하여 에너지를 활성화시키고 몸과 마음의 불균형을 회복하고 자아존중감을 높이는 작업을 통해 이해와 수용을 하고나서 Stillness 2 델타파 음악을 통해 더 깊은 내면으로 들어가 자기정화와 통찰을 하게하고 침묵을 갖고 나서 나눔을 갖는다.

## 2) 음악명상 프로그램의 활동 내용

정화 단계에서는 정화음악을 틀어놓고 절을 한다. 자신의 머리를 심장보다 낮게 함으로서 자신을 낮추는 행위인 것이다.

심화단계에서는 우리 몸에 있는 일곱 차크라를 각성하기 위해 허리를 꼴뚜기 되고 자리에 앉게 하고 손은 무릎에 놓게 한다. 그리고 호흡은 깊게 몇 차례를 시키고 나서 자연스럽게 호흡을 하도록 하고 나서 각 차크라를 각성시키는 비자만트라를 각각 5분과 3분 정도씩 하게 한다. 그리고 나서는 회기 단계마다 알파파, 세타파, 델타파 음악을 틀어주고 차크라 할 때와 같은 바른 자세로 앉아서 음악에 집중하도록 하고 나서 침묵을 하면서 마무리를 짓고 경험 나누기를 한다.

## 3) 음악명상에서 사용된 비자만트라, 알파파·세타파·델타파 음악

이 프로그램 동안 사용된 것으로 일곱 차크라를 조절할 수 있는 각각의 비자만트라와 각 단계에 따라 사용한 음악은 Alpha, Theta, Delta Soundtrack으로 구분된다.

차크라와 비자만트라는 3 - 8회기까지 사용한다.

Chakra Healing Program : Group counseling Program : 인간의 7개의 에너지 센터인 Chakra System을 바탕으로 한다. 차크라는 에너지중심을 말한다. David frawley(2004)는 '우리 인체에는 중요한 일곱 차크라가 있다. 이러한 일곱 차크라를 균형있게 만들어 주고 활성화 시켜 주는 것이 차크라 사운드이다. 이 중심들은 육체적 몸에 상응하는 지점을 가지고 있다. 그것들은 요가 수행에 의해서만 일깨워진다. 그것이 일깨워질 때 그것들은 우리에게 여러 가지 오컬트 즉

영적인 힘을 준다'고 하였다.

차크라사운드(비자만트라)에는 'Lam, Vam, Ram, Yam, hum, aum과 침묵'이다. 이러한 비자만트라가 다음의 일곱 차크라를 각각 활성화 시켜주는 소리가 된다.

첫째 물라다라 차크라(Muladhara Chakra)는 뿌리센터, 문자대로는 '뿌리가 되는 토대'를 뜻한다. 이 차크라는 흙 원소와 관계하고 있다. 그리고 배설체계, 생존본능 두려움의 정서와 관련이 있다. Lam이 활성화를 시킨다. 둘째 스와디스타나 차크라(Svadhastana Chakra)는 성센터, 문자대로는 '쿤달리니가 있는 곳'을 뜻한다. 이 차크라는 물 원소와 관계하고 있다. 비노생식기 체계, 본능, 욕망의 정서와 관련이 있다. Vam이 활성화를 시킨다. 셋째 마니푸라 차크라(Manipura Chakra)는 배꼽센터, 문자대로는 '보석들로 된 도시'를 뜻한다. 이 차크라는 불의 원소와 관계하고 있다. 소화기 계통, 자아충동, 분노의 정서와 관련이 있다. Ram이 활성화를 시킨다. 넷째 아나하타 차크라(Anahata Chakra)는 가슴중심, 미묘한 몸에서 미묘한 소리(nada)들이 퍼져 나오기 때문에 '치지 않는 소리의 중심'이라 부르기도 한다. 이 차크라는 공기 원소와 관련이 있다. 순환기 체계, 개별적 영혼, 사랑의 정서와 관련이 있다. Yam이 활성화를 시킨다. 다섯째 비슈다 차크라(Vishuddha Chakra)는 목센터, 문자로는 '매우 순수한 중심'이다. 이 차크라는 에테르 원소와 관련이 있다. 호흡체계, 더욱 높은 지성, 의사소통의 힘과 관련이 있다. Hum이 활성화를 시킨다. 여섯째 아가나 차크라(Ajna Chakra)는 제 3의 눈, 문자대로는 '명령의 중심'을 뜻한다. 이 차크라는 일반적으로 큰마음, 개별적인 참나 및 내적지각의 힘과 관련이 있다. Aum이 활성화를 시킨다. 일곱째 사하스라라 차크라(Sahasrara Chakra)는 머리센터, 문자대로는 '천 개의 연잎'을 뜻한다. 이 차크라는 우주적 참나이며 신성한 실재인 의식 그 자체의 힘과 관련이 있다. 침묵 자체가 활성화를 시켜준다(David Frawley, 2004).

알파파·세타파·델타파 음악은 3-8 회기까지 단계마다 나누어 사용한다.

알파음악 3-4 회기는 Alpha SoundtrackD의 Om Namaha Shivaya를 사용한다. Alpha Soundtrack은 이완상태와 가벼운 명상을 일으키도록 구성되어 있다. 대부분의 명상음악은 뇌파를  $\alpha$ 파 상태로 유지하게 해준다.  $\alpha$ 파는 뇌의 활동이 기본적으로 8-13Hz안에 맞춰서 있을 때 나타나고 마음이 차분해지고 집중력 기억력이 향상되는 상태로 렐렉스 파이다. 건강한 사람이 편안한 휴식상태, 즐거운

일에 집중하는 상태, 명상상태에서 잘 나타나면 건전한 사회생활을 보내는데 중요한 뇌파이다. 명상이 깊어질수록 주파수가 낮아지고 진폭이 커진다. Alpha Soundtrack은 학생들의 마음을 차분히 가라앉게 하여 의식을 내면으로 집중시키는데 도움이 되며 안정감과 편안함을 경험하게 한다.

세타음악 5-6 회기는 Theta Soundtrack의 stillness1을 사용한다. Theta Soundtrack은 더 깊은 명상의 경험을 제공하고 정규적인 명상수련을 시작하기 위한 방법이다.  $\theta$ 파는 4-7Hz에서 나타나며 숙면과 각성의 중간 상태인 얇은 수면, 내면적인 이완, 의식이 마음의 내면을 향하고 자아를 의식하지 않게 된다.

델타음악 7-8 회기는 Delta Soundtrack의 stillness 2를 사용 한다. 가장 깊은 수준으로 정규적 사용으로 심원한 변형의 경험을 전달해 주는 Soundtrack이다.

침묵 1-8 회기는 이 프로그램에서는 소리와 소리 사이의 정적이 보다 더 깊은 명상으로 유도함을 강조한다. 명상이 시작되면 명상음악에 집중하여 따라가다가 명상의 후반부에서 소리의 크기를 점점 사라지듯이 낮추어 가다가 소리가 완전히 정지된 상태에서 그대로 눈을 뜨지 않고 5분 정도 침묵의 상태를 유지하도록 한다. 마무리 단계에서 곧바로 눈을 뜨지 않고 천천히 명상의 느낌을 간직하며 명상을 끝내도록 한다.

경험나누기 1-8 회기는 이 과정은 명상경험을 통한 자기이해를 돕는 과정으로 강조되어진다. 매 회기 명상을 마친 후 명상 중 신체적, 심리적으로 경험한 내용, 느낌 등과 이 프로그램이 진행되는 동안 일상의 생활에서 느끼는 경험들을 서로 나누도록 한다.

위의 음악명상 프로그램을 종합적으로 간단히 정리해보면 전체 회기는 8회기 이고 각 회기별 시간은 60분 전후가 될 것이다.

1-2회기는 감정 정화를 위해 정서적인 음악과 절, 나레이션을 한다.

3-4회기는 비자만트라를 이용하여 일곱 차크라를 활성화시키고 알파 음악을 틀어놓고 안정된 파를 유도하게 한다. 일곱 차크라를 활성화시키고 세타 음악을 틀어놓고 안정된 뇌파를 만들고 더 깊은 내면으로 들어가게 한다.

7-8회기는 비자만트라를 이용하여 일곱 차크라를 활성화시키고 델타파 음악을 틀어놓고 안정된 뇌파를 만들고 더 깊은 내면으로 들어가게 하고 자각과 통찰을 유도한다.

각 회기별 세부 내용은 도입, 전개, 마무리로 구성하였다. 각 회기별 도입에서는 인사와 프로그램 소개 및 주의사항, 전개에서는 이름 만트라, 쑥쑥 만트라까지는 모든 회기가 같고 다음 단계의 내용은 회기마다 다르다. 1-2회기는 정화음악과 절을 한다. 3-8회기까지는 비자만트라와 각 단계에 따라 알파·셀타·델타음악을 듣고 마무리에서는 경험나누기를 한다.

이와 같은 단계로 하여 감정 정화에서 부터 자기통찰을 통해 잠재되어 있는 능력들을 깨우고 자신의 삶에 긍정적 변화를 가져오도록 구성하였다.

## 5. 음악명상 프로그램과 자아존중감의 관계

음악과 명상이 인간의 감정과 정서, 행동에 영향을 미친다는 연구 결과는 많이 나와 있다. 음악과 명상은 각각의 별도의 효과를 보아도 손색이 없이 인간의 신체, 심리적인 측면에 영향을 미치는데, 이 두 분야인 음악과 명상이 결합이 되어 이를 치료에 매개로 많이 사용되고 있다. 요즘 들어 명상에 대한 관심이 높아지고 심신수련을 목적으로 하는 사람들이 많아짐에 따라 명상음악의 종류도 다양해지고 있다. 일반적으로 알려져 있기를 자연의 소리 중 파도소리와 새소리, 비오는 소리 등에서 자연적인 a파가 가장 많이 발생하는 것으로 알려져 있다. 자연이 만들어내는 천연적인 효과음은 일종의 자연치유력을 지니고 있을 뿐만 아니라 뇌를 적당히 자극해서 학습능력을 높여주고 심신을 새롭게 하는 효과가 우수하다. 그리고 비단 자연적으로 생성되는 것 뿐 아니라 인공적으로 만들어지는 초음파도 거의 같은 효과가 있다. 이러한 음악명상 프로그램을 통한 연구들을 살펴보면, 김영철(2004)은 '명상음악이 의료기관 종사자의 스트레스 감소에 미치는 효과'에서 간호조무사들을 대상으로 실험집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 있는 것으로 분석되어 명상음악이 간호조무사들의 정서안정에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났고, 만트라 명상이 중학생의 공격성 완화에 미치는 영향 이덕이(2006)에서는 만트라 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 긍정적인 효과가 나타난다고 보고 했다. 또 이재현(2002)은 a파 명상 음악을 활용한 음악 명상이 여고

생의 상태불안 완화에 미치는 효과에서 실험 결과 여고생들의 걱정과 불안이 사라지면서 정서적으로 안정감과 편안함을 느꼈으며 상태 불안 감소 외에 정서 안정, 집중력 향상, 자신감 증진, 정화 등 여고생의 일상생활에 긍정적인 영향을 주었음을 입증하였고, a파 명상음악이 초등학생의 정서 지능에 미치는 효과 전효식(2003)은 연구 결과 초등학생의 정서 지능을 전반적으로 향상시키고, 특히 자신의 정서를 인식하고, 조절하는 데 긍정적 영향이 미친다는 것을 보고하였으며, 이갑옥(2002)의 자연의 소리 명상음악과 청소년 금연 효과에 관한 연구에서 중학생들의 흡연량 감소와 정신건강의 긍정적 변화를 가져왔다고 보고하고 있다. 이와 같이 음악명상은 여러 효과들을 보이고 있다.

a파는 뇌 안의 천연적으로 분비되는 엔돌핀 분비를 촉진시키는 데, 그 효과로 행복감이 생기고 불안한 심정이 없어지며, a파가 많이 나타날수록 학습능력, 잠재능력, 창조력 같은 것이 증진된다(박희선, 1999). a파의 상태가 되면 마음이 안정되고 스트레스가 해소되며, 수용력이 증대되고 기억력이 굉장히 좋아진다. 또한 집중력이 증대하고 영감이 잘 떠오른다. 발명, 발견, 노벨상 수상과 같은 위대한 연구 대부분이 이 상태에서 이루어졌다고 한다. 또, 작곡가, 시인, 대기업의 사장 등의 직관 또는 영감도 이 상태와 밀접한 관계가 있다(하경화, 2002).

대뇌 생리학자들에 의하면, 뇌의 전기적 진동을 측정해 본 결과, a파 상태에서는 여러 가지 반응이 관찰된다고 한다. 먼저 혼란스러운 마음이 긍정적이며 편안하게 안정되어 스트레스가 감소하는 데, 그렇게 되면 자연히 마음의 수용력과 집중력이 증대되고 자신감과 기억력이 현저하게 향상될 수밖에 없다는 것이다. 그래서 과학자들은 적어도 하루에 1시간 정도는 뇌를 a파 상태로 만들어 주도록 권유한다(서유현, 1999).

박희선(1999)은 뇌파가 a파가 되면 다음과 같은 효과를 얻을 수 있다고 한다.

첫째, 마음이 안정되고 스트레스가 해소된다. 둘째, 수용력이 증대되고 기억력이 좋아진다. 셋째, 집중력이 증대되고 직관과 영감이 떠오른다. a파 상태가 되면 아이디어, 힌트, 직감, 기억력 등이 현저하게 증대된다. 노벨상을 받은 일본의 유가와박사의 그 유명한 중간자 발견도 참선(a파상태)하는 도중에 힌트를 얻었다고 한다. 유명한 화가, 작곡가, 시인, 대기업 사장 등의 직관 또는 영감도 a파상태하고 중요한 연관을 갖고 있다.



이처럼 우리 삶에 있어서 매우 중요한 역할을 하는  $\alpha$ 파가 뇌에서 활성화해 질 수 있게 하는 방법 중의 하나가 명상(하경화, 2002)이고, 특히 음악을 통한 음악 명상은 더욱 효과가 높다(송은미, 2001). 명상음악은 마음 깊이 자리 잡은 상처를 치유하고, 감정의 찌꺼기들을 정화시켜주며(곽노순, 1999), 명상음악은 밝고 맑은 정서를 함양하고 있다(송은미, 2001). 그리고 김미영(2001)은 명상음악이 많은 사람들에게 평온함과 안정감을 주는 자극으로 여겨지며, 따라서 마음의 평안을 주는 소리들이라고 말하였고, Synchronization Guide Book(1993)에 선 음악을 듣는 사람은 자신의 가슴을 진동시키고 자신의 근원적 리듬을 회복함으로써 자신에 대한 신뢰감을 회복할 수 있으며, 이 과정에서 자유로움을 경험하게 된다고 하였다. 그리고 마음의 조화와 균형을 유지시키기 위해 뇌의 기능을 자극하고 극도의 평화와 행복감에 취하는 의식의 단계를 체험한다고 했다.

이상에서 살펴본 것처럼  $\alpha$ 파를 극대화 하게 하는  $\alpha$ 파 명상음악들은 자신과 타인의 정서를 인식하고 조절하며 적절하게 자신의 정서를 표현하는 능력인 정서 지능을 향상시킬 수 있는 요인으로 보여진다.

최근 상담과 심리치료 분야에서도 명상이 많이 활용되어지고 있는데 명상의 심리적 효과에 관한 선행연구를 살펴보면 자아실현(강경옥 2000; 이명주, 1993), 집중력(박중달, 1993), 자아개념(최현, 1992)등을 향상 시키고 충동성(황선정1998), 불안(김홍백, 1991; 박해용, 1995), 시험불안(Rinden, 1973) 분노, 우울, 불안(Kabat Zinn, 1995)등을 감소시키는 효과가 있다고 보고하고 있다.

최소림(2006)은 '노래를 중심으로 한 집단음악치료 활동이 장애청소년의 자아 존중감 향상과 불안 감소에 미치는 영향'에서 노래를 중심으로 한 음악치료 프로그램을 실시한 집단이 통제 집단에 비해 자아존중감 향상에 있어 유의미한 차이를 보였으며, 상태불안 점수에 있어서도 유의미한 감소를 나타내었다고 보고하고 있다. 노래를 중심으로 한 집단음악치료 활동에서 자아존중감 향상에 대한 선행 연구를 살펴보면, Johnson(1979)은 사회성이 부족한 청소년들의 자아개념 확립을 위하여 노래 만들기를 실시한 결과 우울하거나 낮은 자아존중감을 가진 사람들에게 노래가 효과적으로 사용될 수 있음을 밝혔고, 박수정(2002)은 정서장애 청소년의 자기표현력 향상을 위한 음악치료 연구에서 노래를 중심으로 한 심리치료가 자아존중감과 불안에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 음악명상 프

로그램으로는 서주옥(2003)이 연구한 'Synchronicity 현대 음악명상 프로그램이 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과'에서 자아존중감에 유의미한 효과가 있었다고 보고하고 있다.

이상의 연구결과들은 자아존중감 수준이 낮은 사람에게서 공통적으로 보여지는 불안, 충동성, 우울, 불안 등을 감소시키는데 효과적으로 보이고 그 외에도 스트레스가 감소하며 주의집중력 향상과 자신과 타인의 정서를 인식하고 조절하고 적절하게 자신의 정서를 표현하는 능력인 정서지능을 향상시키는 것으로 보인다. 이와 같이 음악명상을 통해 장애청소년들의 자아존중감에는 효과가 있을 것이라 보인다.



### Ⅲ. 연구 방법

이 장에서는 음악명상 프로그램이 장애청소년의 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 본 연구에서 연구한 방법 즉, 연구대상, 실험설계, 연구절차, 음악명상 프로그램, 측정도구, 통계처리에 대해서 살펴보고자 한다.

#### 1. 연구 대상

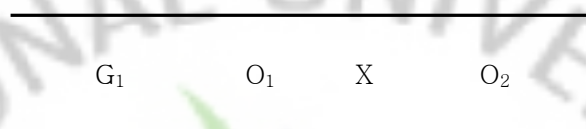
본 연구의 대상은 제주특별자치도 제주시에 소재하고 있는 Y특수학교 장애청소년 8명을 실험집단으로 하였고, 각 구성원의 특징은 다음과 같다.

<표 III-1> 연구 대상의 특징

A	지적 능력이 낮고 이해력 부족, 언어와 발음이 부정확하고 반응이 느리다	E	지적 능력이 낮고 이해력이 많이 부족하며 산만하고 언어와 발음이 부정확하며, 긍정적이다.
B	지적으로 문제가 있음, 이해력 부족, 언어와 발음이 부정확함, 집중력이 떨어짐	F	이해력이 부족하고, 언어와 발음의 부정확하며, 많이 수줍어한다.
C	이해력은 다른 친구들 보다는 좋으나 조금 부족함, 적극적이고, 장애적 문제가 눈에 띄지 않음	G	이해력이 부족하고, 산만하며, 자기만의 세계에 빠져있고, 엉뚱한 질문을 잘 한다.
D	이해력이 낮고 소극적이며 말이 없음,	H	이해력이 조금 부족한 듯 하고, 자신감이 없어 보이며. 소극적이다.

## 2. 실험설계

본 연구의 실험설계는 음악명상 프로그램을 실시한 실험집단의 실험처치 전·후의 결과를 평가하는 ‘단일표본 사전-사후 실험집단 설계’이다. 이 설계를 도식으로 나타내면 [그림 III-1]과 같다.



G<sub>1</sub> : 실험집단(음악명상 프로그램 처치)  
O<sub>1</sub> : 사전검사(자아존중감 검사)  
O<sub>2</sub> : 사후검사(자아존중감 검사)  
X : 음악명상 프로그램

[그림 III-1] 실험 설계의 구성

## 3. 연구절차

본 연구의 진행은 음악명상 프로그램 재구성을 위한 사전 연구, 연구대상 선정, 실험집단 사전검사실시, 음악명상 프로그램의 적용, 실험집단 사후검사실시, 통계처리 및 자료 분석 순으로 진행하였다. 연구를 위한 구체적인 진행절차는 다음과 같다.

### 1) 음악명상 프로그램 재구성을 위한 사전 연구

2009년 4월 12일~2009년 8월 16일 음악명상 심리 치유 연구소(김해 강가)에서 음악명상 지도자 과정을 수료했으며, 마지막 지도자 과정에서는 본인이 재구성한

음악명상 프로그램을 가지고 지도자 과정을 함께 하는 구성원들을 대상으로 본 연구자가 구성한 프로그램으로 음악명상 프로그램을 실시했다.

## 2) 연구대상 선정

2009년 9월 4일 제주특별자치도 제주시에 있는 Y특수학교에서 교사의 협조를 얻어 본 연구자가 재구성한 음악명상 프로그램을 가지고 본 연구의 목적과 취지를 충분히 설명한 후 교사가 담당하고 있는 장애청소년 학생 8명을 대상으로 실험집단을 구성하였다.

## 3) 실험집단 사전검사 실시

2009년 9월 8일에 본 연구자가 재구성한 음악명상 프로그램을 적용할 실험집단 장애청소년 8명과 담임선생님과 보조 선생님께 검사의 목적과 취지를 충분히 설명한 후, 본 연구자가 시각장애로 인해 검사를 하지 못하는 관계로 담임선생님과 보조 선생님의 도움을 받아 장애청소년들의 자아존중감 사전검사를 실시하였다.

## 4) 음악명상 프로그램 실시

2009년 9월 8일부터 2009년 10월 27일까지 실험집단에게 본 연구자가 재구성한 음악명상 프로그램에 대한 구체적인 의의, 절차, 방법 및 프로그램 진행 중 지켜야 할 사항들을 설명하고 두 달에 걸쳐 매주 화요일에 1회기 60분씩 8회기를 실시하였다.

## 5) 실험집단 사후검사 실시

2009년 10월 27일에 프로그램 종료 후 실험집단 8명의 자아존중감 사후검사를 담임선생님과 보조 선생님의 도움을 받아 실시하였다.

#### 4. 음악명상 프로그램

본 연구에서 사용 한 음악명상 프로그램은 한국음악 명상 심리치유연구소에서 실시하고 있는 '음악명상 프로그램'을 본 연구자가 재구성 하여 실시한 '음악명상 프로그램'이다.

<표 III-2> 음악명상 프로그램의 구성 내용

단계	회기	활동내용	자아존중감 변화
정화	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서로 인사를 하고 음악명상 프로그램의 간단한 설명을 한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 돌아가면서 각 구성원의 이름을 5회 정도 크게 불러주고, 또 모든 구성원이 '나는 나를 사랑한다' '나는 용기가 있다' '나는 잘할 수 있다'를 각각 5회 정도를 큰소리로 합창을 하게 한다.</li> <li>· 정화음악을 틀어놓고 큰 절을 한다. 자신의 머리를 심장보다 낮게 함으로서 자신을 낮추는 행위이다.</li> <li>· 침묵명상을 잠시 하고 나서 경험나누기를 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 아픈 상처와 자신을 움츠리게 해서 자신감이 없게 만들었던 정리되지 않은 여러 감정들을 만난다.</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서로 인사를 하고 이번 회기에 진행될 내용을 간단히 설명한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 돌아가면서 각 구성원의 이름을 5회 정도 크게 불러주고, 또 모든 구성원이 '나는 나를 사랑한다!' '나는 용기가 있다!' '나는 잘할 수 있다!'를 각각 5회 정도를 큰소리로 합창을 하게 한다.</li> <li>· 정화음악을 틀어놓고 큰 절을 한다. 자신의 머리를 심장보다 낮게 함으로서 자신을 낮추는 행위이다.</li> <li>· 침묵명상을 잠시 하고 나서 경험나누기를 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 몸과 마음이 고요한 상태로 안정과 이완이 되게 한다.</li> </ul>
각성	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서로 인사를 하고 이번 회기에 진행될 내용을 간단히 설명한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 돌아가면서 각 구성원의 이름을 5회 정도 크게 불러주고, 또 모든 구성원이 '나는 나를 사랑한다!' '나는 용기가 있다!' '나는 잘할 수 있다!'를 각각 5회 정도를 큰소리로 합창을 하게 한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 비자만트라를 하는데 자아존중감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신을 억압하여 움츠리게 만들었던 내면에 힘이 생겨나 마음에 문을 열게 하고, 자신의 움츠러진 낮은 자아존중감을 알아차린다.</li> </ul>

		<p>에 관련있는 1-2-3차크라사운드는 길게 하고 3-4-6차크라사운드는 짧게 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 비자만트라가 끝나면 모두가 바른 자세로 앉아 알파파 음악 명상을 하고 침묵명상을 잠시 하고 난 후 경험 나누기를 한다.</li> </ul>	
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서로 인사를 하고 이번 회기에 진행될 내용을 간단히 설명한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 돌아가면서 각 구성원의 이름을 5회 정도 크게 불러주고, 또 모든 구성원이 '나는 나를 사랑한다' '나는 용기가 있다' '나는 잘할 수 있다'를 각각 5회 정도를 큰소리로 합창을 하게 한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 비자만트라를 하는데 자아존중감에 관련있는 1-2-3차크라사운드는 길게 하고 3-4-6차크라사운드는 짧게 한다.</li> <li>· 비자만트라가 끝나면 모두가 바른 자세로 앉아 알파파 음악 명상을 하고 침묵명상을 잠시 하고 난 후 경험 나누기를 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램을 통해 얻어지는 힘과 용기 등을 알아차려간다.</li> </ul>
자각	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서로 인사를 하고 이번 회기에 진행될 내용을 간단히 설명한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 돌아가면서 각 구성원의 이름을 5회 정도 크게 불러주고, 또 모든 구성원이 '나는 나를 사랑한다' '나는 용기가 있다' '나는 잘할 수 있다'를 각각 5회 정도를 큰소리로 합창을 하게 한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 비자만트라를 하는데 자아존중감에 관련 있는 1-2-3차크라사운드는 길게 하고 3-4-6차크라사운드는 짧게 한다.</li> <li>· 비자만트라가 끝나면 모두가 바른 자세로 앉아 세타파 음악 명상을 하고 나서는 침묵명상을 잠시 하고 난 후 경험나누기를 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 알아차린 힘, 용기, 자신감과 생각, 감정들에 대해 보다 선명하게 알아차리게 된다.</li> <li>· 지켜보는 힘을 기를 있고, 의식의 보다 깊은 차원의 정화와 자각을 경험할 수 있다.</li> </ul>
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서로 인사를 하고 이번 회기에 진행될 내용을 간단히 설명한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 돌아가면서 각 구성원의 이름을 5회 정도 크게 불러주고, 또 모든 구성원이 '나는 나를 사랑한다' '나는 용기가 있다' '나는 잘할 수 있다'를 각 5회 정도를 큰소리로 합창을 하게 한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 비자만트라를 하는데 자아존중감에 관련 있는 1-2-3 차크라사운드는 길게 하고 3-4-6 차크라사운드는 짧게 한다.</li> <li>· 비자만트라가 끝나면 모두가 바른 자세로 앉아 세타파 음악 명상을 하고 침묵명상을 잠시 하고 난 후 경험나누기를 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 불균형을 회복함으로써 자신의 보다 높은 차원의 성장을 도모할 수 있다.</li> </ul>

	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서로 인사를 하고 이번 회기에 진행될 내용을 간단히 설명한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 돌아가면서 각 구성원의 이름을 5회 정도 크게 불러주고, 또 모든 구성원이 '나는 나를 사랑한다' '나는 용기가 있다' '나는 잘할 수 있다'를 각각 5회 정도를 큰소리로 합창을 하게 한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 비자만트라를 하는데 자아존중감에 관련있는 1-2-3차크라사운드는 길게 하고 3-4-6차크라사운드는 짧게 한다.</li> <li>· 비자만트라가 끝나면 모두가 바른 자세로 앉아 델타파 음악 명상을 하고 침묵명상을 잠시 하고 난 후 경험나누기를 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 불균형의 원인을 알아차리고 몸과 마음의 균형을 회복한다.</li> <li>· 무의식과의 접촉, 통찰, 깊은 차원의 정화, 이해, 수용 등을 하게 되면서 의식의 깊은 차원을 내면의 신성한 존재감을 경험하도록 한다.</li> </ul>
통찰	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서로 인사를 하고 이번 회기에 진행될 내용을 간단히 설명을 한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 돌아가면서 각 구성원의 이름을 5회 정도 크게 불러주고, 또 모든 구성원이 '나는 나를 사랑한다' '나는 용기가 있다' '나는 잘할 수 있다'를 각각 5회 정도를 큰소리로 합창을 하게 한다.</li> <li>· 모두가 바른 자세로 앉아 비자만트라를 하는데 자아존중감에 관련있는 1-2-3차크라사운드는 길게 하고 3-4-6차크라사운드는 짧게 한다.</li> <li>· 비자만트라가 끝나면 모두가 바른 자세로 앉아 델타파 음악 명상을 하고 침묵명상을 잠시 하고 난 후 나서 경험나누기를 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 개인의 자발적인 심리 치유 및 영적 성장으로 높은 삶의 질을 누릴 수 있도록 한다.</li> </ul>



## 5. 측정 도구

### 1) 자아존중감 척도

본 연구에서는 음악명상 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 자아존중감 검사(SEI)를 사용하였다. 이 검사는 Coopersmith(1967)의 아동용 자아존중감 검사(Self-esteem Inventory : SEI)를 최보가와 전귀연(1993)이 번안하여 초등학교 학생들에게 알맞도록 재구성한 것을 사용하였다. Robinso 와 Shaver(1975)에 의하면 이 검사는 자신에 대한 태도를 평가하기 위한 척도이며 모든 연령층에서 사용이 가능하다고 한다.

최보가와 전귀연(1993)이 초등학교 4학년, 중학교 2학년 2,451명을 대상으로 107개의 문항의 척도를 실시한 것으로 신뢰도는 .69의 수치를 보였다. 이 검사지는 총 32문항으로 구성되며 개인적 자기상을 의미하는 개인적 자기 6문항, 친구와 타인간의 관계에서 자신을 보는 사회적 자기 9문항, 가정과 관련되는 가정적 자기 9문항, 학교에서의 적응에 관련되는 학교 자기 8문항 등 4개의 하위 척도로 구성되어 있는 검사지를 본 연구에서는 장애청소년들의 상황을 고려하여 개인적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감 세 가지의 하위 영역만을 보았으며 검사에 대한 응답은 Likert식 5단계 평정척도를 사용하였다. 매우 그렇다, 그렇다, 보통이다, 아니다, 전혀 아니다 다섯 개로 나누어 각각 5점, 3점, 2점, 1점으로 배점하여 채점했으며 본 연구에서는 4개 하위영역 중 개인적 자아존중감(일반적 자기와 관련된 6문항), 사회적 자아존중감(친구와 타인간의 관계에서 자신을 보는 사회적 자기 9문항), 가정적 자아존중감(가정과 관련되는 가정적 자기 9문항)만을 사용하였고 Cronbach's  $\alpha$ 는 개인적 자아존중감에서는 .81, 사회적 자아존중감에서는 .78, 가정적 자아존중감에서는 .89이며 전체 신뢰도는 .88이었다.

<표 III-3> 자아존중감 하위영역 항목

하 위 영 역	문 항 번 호	문항수	신뢰도
개인적 자아존중감	1, 4, 7, 10, 13, 16	6	.81
사회적 자아존중감	2, 5, 8, 11, 14, 17, 19, 21, 23	9	.78
가정적 자아존중감	3, 6, 9, 12, 15, 18, 20, 22, 24	9	.89
전 체		24	.88

2) 자아존중감 관찰 및 소감문

자아존중감의 하위영역별로 관찰항목을 <표 III-3>에서와 같이 정하고 프로그램을 실시하는 동안 함께 참여하여 도와주신 담임교사와 보조교사가 관찰하여 특이사항을 꾸준히 기록하였다. 그리고 프로그램이 끝난 후 담임교사에게 장애청소년의 관찰을 근거로 프로그램 실시 전의 장애청소년의 행동과 비교하여 자아존중감과 관련하여 변화된 장애청소년의 행동에 대하여 서술해주도록 요청하였다.

<표 III-4> 자아존중감 관찰 항목

관찰영역		관찰 장면	관찰 장소	관찰자	기록 방법
개인적	의지력 또는 자신감	장애청소년의 상호 작용 장면, 모둠 활동, 역할분담활동 장면, 교사들과의 상호작용 장면	교실, 운동장, 교무실 등 학교생활 공간	담임 과 보조 교사	수시 관찰 · 서술식 기록
사회적	인기도	아동 교우 관계, 아동 상호 작용 장면, 모둠활동, 당번활동 및 역할분담 활동 장면			
	주도성	조별 활동 모습, 단체 활동 모습 등			
가정적	심리적 안정도	장애청소년의 학교생활에서의 정서적 안정성, 집중도 등			

## 6. 통계 처리

본 연구의 문제를 해결하기 위하여 다음과 같이 자료를 분석 하였다.

첫째, 정량적인 자료 분석방법으로 Windows SPSS 12.0 프로그램에 의하여 통계처리 하였다. 실험집단에 대해서 본 연구가설을 검증하기 위하여 프로그램 실시 후 실험집단의 사전·사후 점수 차이를 비교하였다. 이를 검증하기 위해 t 검증을 실시하였다.

둘째, 이상과 같은 정량적 분석에서 나아가 정성적인 분석을 함께 실시하였다. 즉, 장애청소년의 소감문 그리고, 담임교사와 보조교사의 관찰기록 내용과 프로그램이 끝난 후 장애청소년의 담임교사가 음악명상 프로그램 실시 전과 후의 장애청소년의 자아존중감과 관련하여 변화된 행동을 기록한 자료를 토대로 장애청소년의 자아존중감의 변화를 분석하였다.

## IV. 연구 결과 및 해석

이 장에서는 음악명상 프로그램이 장애청소년의 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 t검증에 의한 정량적 자료 분석 결과와, 장애청소년의 활동지 및 소감문을 중심 및 담임교사와 보조교사의 관찰일지, 보조진행자와 연구자의 관찰 내용을 중심으로 하는 정성적인 자료를 분석한 결과를 토대로 그 효과를 분석하고자 한다.

### 1. 가설검증

#### 1) 가설 1의 차이 검증

가설 1 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

음악명상 프로그램을 실시하기 전과 후의 검사에서 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 후에 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이라는 가설 1을 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하고 자세한 값은 <표 IV-1>에 제시하였다.

<표 IV-1> 실험집단의 자아존중감 사전·사후검사

하위영역	사전(n=8)		사후(n=8)		t
	M	SD	M	SD	
자아존중감 (전체)	2.73	.46	3.39	.32	8.56***

\*\*\*P < .001

<표 IV-1>에서 보는 바와 같이, 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단의 자아존중감 사전검사에서 실험집단의 총점의 평균은 2.73, 사후검사에서 총점의 평균은 3.39로 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=8.56, p<.001$ ).

따라서 음악명상 프로그램을 받은 실험집단은 음악명상 프로그램을 참가하기 전 보다 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이라는 가설1은 채택되었다.

이러한 결과는 최소림(2006)이 노래를 중심으로 한 음악치료 프로그램을 실시한 집단이 통제 집단에 비해 자아존중감 향상에 있어 유의미한 차이를 보였다고 한 연구와 서주옥(2003)이 'Synchronicity 현대 음악명상 프로그램이 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과'에서 자아존중감에 유의미한 효과가 있었다고 한 연구는 물론 박수정(2002)이 정서장애 청소년의 자기표현력 향상을 위한 음악치료 연구에서 노래를 중심으로 한 심리치료가 자아존중감과 불안에 긍정적인 영향을 미친다고 한 연구와 일치한다. 또한 Johnson(1979)은 사회성이 부족한 청소년들의 자아개념 확립을 위하여 노래 만들기를 실시한 연구결과에서 우울하거나 낮은 자아존중감을 가진 사람들에게 노래가 효과적으로 사용될 수 있음을 밝힌 것 과도 일치하는 것이다.

즉, 음악명상 프로그램은 장애청소년들의 불안을 감소시키고 정서적으로 안정되고 대인관계는 물론 자신의 하는 모든 활동에 대해서 적극적으로 자신을 표현할 수 있도록 도와주는데 유의미한 영향을 준다고 할 수 있다.

## 2) 가설 2의 차이 검증

가설 2 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역에 유의미한 차이가 있을 것이다.

음악명상 프로그램을 실시하기 전과 후의 검사에서 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 후에 자아존중감의 하위영역에 유의미한 차이가 있을 것이라는 가설 2를 검증하기 위하여 자아존중감 하위영역인 2-1 개인적 자아존중감, 2-2 사회적 자아존중감, 2-3 가정적 자아존중감으로 구분하여 각각의 평균과 표준

편차를 산출하고 자세한 값은 <표 IV-2>, <표 IV-3>, <표 IV-4>에 제시하였다.

(1) 개인적 자아존중감에 대한 차이 검증

가설 2-1 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 실험집단의 개인적 자아존중감의 사전·사후검사

하위영역	사전(n=8)		사후(n=8)		t
	M	SD	M	SD	
개인적	2.44	.85	3.75	.35	6.56***

\*\*\* P < .001

<표 IV-2>에서 보는 바와 같이, 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단의 개인적 자아존중감 사전검사에서 실험집단의 총점의 평균은 2.44, 사후검사에서 총점의 평균은 3.75로 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=6.56, p<.001).

따라서 음악명상 프로그램을 경험한 장애청소년의 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이라는 가설 2-1은 채택되었다.

이러한 결과는 이재현(2002)의 'α파 명상 음악을 활용한 음악 명상이 여고생의 상태불안 완화에 미치는 효과'에서 여고생들의 걱정과 불안이 사라지면서 정서적으로 안정감과 편안함을 느꼈으며 상태 불안 감소 외에 정서 안정, 집중력 향상, 자신감 증진, 정화 등 여고생의 일상생활에 긍정적인 영향을 주었음을 입증한 연구와 α파 명상음악이 초등학생의 정서 지능에 미치는 효과에서 전효식

(2003)이 초등학생의 정서 지능을 전반적으로 향상시켰다는 연구의 결과와 일치한다. 즉 음악명상 프로그램은 장애청소년들의 자신에 대한 자아상을 긍정적으로 평가하고 자신의 정서를 인식하고 조절하는 데 더욱더 긍정적인 방향으로 향상시키는데 유의미한 영향을 준다고 할 수 있다.

(2) 사회적 자아존중감에 대한 차이 검증

가설 2-2 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 사회적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 사회적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표 IV-3>와 같다.

<표 IV-3> 실험집단의 사회적 자아존중감의 사전·사후검사

하위영역	사전(n=8)		사후(n=8)		t
	M	SD	M	SD	
사회적	2.89	.76	3.53	.59	6.68***

\*\*\*P < .001

<표 IV-3>에서 보는 바와 같이, 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단의 사회적 자아존중감 사전검사에서 실험집단의 총점의 평균은 2.89, 사후검사에서 총점의 평균은 3.53으로 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=6.68, p<.001).

따라서 음악명상 프로그램을 경험한 장애청소년의 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 사회적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이라는 가설 2-2는 채택되었다.

이러한 결과는 음악명상 프로그램이 김영철(2004)이 '명상음악이 의료기관 종사자의 스트레스 감소에 미치는 효과'에서 간호조무사들을 대상으로 실험집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 있는 것으로 분석되어 명상음악이 간호조무사들의

정서안정에 긍정적인 효과가 있으며, 자신의 업무에 효과가 있었다는 연구와, 만트라 명상이 중학생의 공격성 완화에 미치는 영향을 살펴 본 이덕이(2006)에서 만트라 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 긍정적인 효과가 있으며 아동의 대인문제해결력 향상에 유의미한 영향을 미친다는 사실을 검증한 연구와도 일치하는 것이다. 즉 음악명상 프로그램은 또래와의 상호작용에서 나타나는 협동적이고 친사회적인 행동을 한다는 사회적 자아존중감과 그로 인한 대인적응성을 향상시키는 데 유의미한 영향을 준다고 할 수 있다.

### (3) 가정적 자아존중감에 대한 차이 검증

가설 2-3 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 가정적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 가정적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 실험집단의 가정적 자아존중감의 사전·사후검사

하위영역	사전(n=8)		사후(n=8)		t
	M	SD	M	SD	
가정적	2.80	.86	3.75	.46	6.00***

\*\*\*P < .001

<표 IV-4>에서 보는 바와 같이, 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단의 가정적 자아존중감 사전검사에서 실험집단의 총점의 평균은 2.80, 사후검사에서 총점의 평균은 3.75로 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=6.00, p<.001).

따라서 음악명상 프로그램을 경험한 장애청소년의 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 가정적 자아존중감에 유의미한



차이가 있을 것이라는 가설 2-3은 채택되었다.

이러한 결과는 이재현(2002)의 연구에서 여고생들의 걱정과 불안이 사라지면 서 정서적으로 안정감과 편안함을 느꼈으며 상태 불안 감소 외에 정서 안정, 집중력 향상, 자신감 증진, 정화 등 여고생의 일상생활에 긍정적인 영향을 주었다는 결과와 전효식(2003)의 연구에서 초등학생의 정서 지능을 전반적으로 향상시켰다는 연구와 일치하는 부분이 있다.

즉, 음악명상 프로그램은 편안하고 안정된 정서적인 기반을 형성하고 일상생활에서 보다 더 긍정적이고 활발한 참여를 할 수 있도록 향상시키는데 유의미한 영향을 준다고 할 수 있다.

## 2. 정성적 분석

본 연구에서는 정량적 검증이 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위하여 담임교사와 보조교사 등의 관찰 내용과 마지막 회기에 프로그램 참가자가 작성한 소감문 및 보조진행자와 연구자의 전체적인 회기별 관찰 내용에서 프로그램의 효과와 관련된 표현들을 정리하고 분석하였다.

### 1) 담임교사와 보조교사의 관찰 내용

음악명상 프로그램을 받은 참여자들의 변화를 살펴보기 위하여 담임교사와 보조 교사의 도움을 받아 참여자들의 프로그램 전, 후의 변화를 기술해 줄 것을 요청하여 다음과 같이 주요 내용을 정리해 보았다.

<표 IV-5> 담임교사, 보조교사의 자아존중감 관찰 주요 내용

이름	프로그램 주요 관찰 내용	
	프로그램 실시 전	프로그램 실시 후
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 말이 별로 없다.</li> <li>· 메시에 다소 소극적인 태도를 보이고 혼자 조용히 있는 편이며, 표정이 어둡다.</li> <li>· 일을 주도 하기보다는 시키는 일을 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다른 학생들과 말을 많이 하려고 하고 도와주려고 한다.</li> <li>· 생활하는 모습이 안정되어 보이고 편안해 보인다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다소 산만하고 공상하는 일이 많다.</li> <li>· 과제를 받으면 소극적인 행동을 보인다.</li> <li>· 급우들과 어울리기 어려워하고 단체 활동 시 참여하지 않고 자신만의 세계에 빠져 있다.</li> <li>· 불만이 있을 때는 짜증을 부리고 화를 많이 낸다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 공상하는 시간이 다소 줄어들었으며 집중하는 시간이 조금 길어졌다.</li> <li>· 얼굴 표정이 밝아지고 선생님의 질문에 대답을 잘 한다.</li> <li>· 자신감도 향상되어 보인다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다른 학생들에게 관심이 많으며 참견하길 좋아한다.</li> <li>· 심리적으로 불안하거나 안 좋을 때는 짜증을 많이 낸다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참견하는 횟수가 줄고 차분해졌으며 감정을 조절하려는 노력을 많이 한다.</li> <li>· 선생님과 친밀감이 형성되어 사소한 고민 거리를 의논한다.</li> <li>· 자신감을 갖고 행동하며 웃으면서 이야기를 한다.</li> </ul>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상호소통은 잘 안하려 하는 경향이 있고, 다소 소극적으로 참여한다.</li> <li>· 나서서 일을 주도하기보다는 지켜본다.</li> <li>· 부모님이 계시지 않아 다소 안정적이지 못함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 심리적으로 안정되어 보이며 다른 급우들 사이에서 주도적으로 움직인다.</li> <li>· 말을 많이 하지는 않으나 표정이 밝아지고 안정된 모습을 볼 수 있다.</li> </ul>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소극적으로 자신을 표현하고 질문을 받으면 대답을 잘 안하는 편이다.</li> <li>· 자신이 하고 싶은 이야기는 많이 하는 편이나 부끄러움을 많이 탄다.</li> <li>· 상대방의 말에는 반응을 안 하는 편이고 심리적으로는 안정되어 보인다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 표정이 밝아졌으며 급우들과 있을 때 다양한 행동으로 표현하는 일이 많아 졌다.</li> <li>· 편안한 모습으로 많이 안정되어 보이며 좋아 보인다.</li> </ul>
F	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상대방이 먼저 말을 하거나 인사를 하면 응답을 한다.</li> <li>· 겁이 많아 메시에 소극적으로 참여하고 친구들의 말이나 의견에 동조하고 따르며 심리적으로는 별 문제가 없어 보인다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친구들 사이에서 자기 의견을 말하는 횟수가 많아졌다.</li> <li>· 가장 큰 변화는 선생님께 먼저 인사를 하며 긍정적인 모습으로 바로 반응을 보인다. 더불어 자신감도 있어 보인다.</li> </ul>
G	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 모든 일들을 부정적으로 보는 편이고 다소 반항적인 성향을 보인다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 웃는 일이 많아지고 반항적인 모습을 덜 보인다.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 학급 활동에 소극적으로 참여하고 불안정해 보인다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 관심 있는 것을 물어보는 일이 많아져서 자신을 표현하는 일이 많아졌고 매사에 밝아졌다.</li> </ul>
H	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자주 지각을 하며 약속을 지키는 일을 어려워 한다.</li> <li>· 매사에 적극성과 책임감이 없어서 급우들과 관계가 원활하지 못하다.</li> <li>· 시키는 일은 마지못해서 하며 의존하려고 한다.</li> <li>· 친구관계나 타인과의 관계에서 어울리지 못하고 소극적으로 조용하게 대응을 하는 편이다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 약속을 지키려고 노력하는 모습이 보이고 독립적으로 활동하려는 모습을 보인다.</li> <li>· 선생님의 질문에 긍정적으로 반응을 보이며 자신감도 향상되어 보인다.</li> </ul>

<표 IV-5>에서 보는 바와 같이 담임교사와 보조 교사의 관찰 내용을 분석해보면 프로그램을 진행하는 8회기 사이에 변화가 있었다는 것이 보여지고 있다. 소심하고 자신감이 없었던 참여자가 먼저 말을 걸어오기도 하고, 의존적이고 책임감이 낮았던 참여자의 행동이 좀 더 독립적이고 책임을 다하려는 모습이 보여진다고 관찰이 되었다. 그리고 참여자들의 웃음 짓는 모습들이 많아 졌으며 분노와 짜증을 내는 횟수도 줄어들었다고 한다. 또 심리, 정서적으로 안정적이고 의지력과 주도성이 향상되었다고 보여진다.

## 2) 프로그램 후 소감문 내용 분석

매 회기마다 마무리 단계에서 참여자의 느낌과 생각, 프로그램 중 경험한 내용들을 나누는 시간을 가졌으나, 프로그램과정을 평가하고 참가자들의 느낌과 다양한 생각을 알아보기 위하여 마지막 8회기에 소감문을 쓰도록 하였고, 그 내용은 다음과 같다.

### <표 IV-6> 소감문의 주요 표현

이름	소감문 주요 내용
A	어색하지만 좋았다. 잘 할 수 있다. 잠이 왔다.
B	나는 완소색시퀀! 좋았어요.
C	만트라 할 때 좋았다. 잠이 오기도 했다. 다음에 또 하고 싶다.
D	잠이 온다. 기가 빠져나가는 것 같다. 목이 빠질 것 같은 느낌. 포근한 느낌이 있다.

E	음악명상을 하고 나니 좋아요. 자신감이 생기는 것 같아요. 느낌이나 기분 말하는 것이 어려워요.
F	쑥쑥만트라 할 때 아주 좋았다. 음악 들을 때에는 나른했다. 비자만트라라는 좋다. 더 했으면 좋겠다.
G	잔잔한 음악이 좋았다. 나른해서 잠이 왔다. 독특해서 재미있었다. 자아존중감은 전혀 높아지지 않았다. 부정적 생각이 들었다. 잠이 오지 않을 때 여기에서 들었던 음악을 들으면 잠이 빨리 오겠다.
H	이름만트랄 했을 때 처음에는 이상하고 어색했지만 나중에는 좋았어요. '내가 잘할 수 있다'라고 외쳤을 때 잘할 수 있겠다는 생각이 들었어요. 명상 전에는 짜증스런 마음이 들었는데 명상 후에는 마음이 차분해 졌어요.

<표 IV-6>에서 보는 바와 같이 음악명상 프로그램이 대체적으로 편안하고 좋았다고 한다. 이름만트랄 할 때에는 민망하고 쑥스러워서 하기도 싫었지만 막상 하고는 즐거워하면서 좋았다 하였고 쑥쑥만트라도 하다보니 정말 용기가 생기는 것 같다고 했다. 비자만트라와 음악을 틀어놓고 하는 명상 역시 좋고 편안해서 잠이 오기도 했다고 하였다. 그래서 이 음악명상이 끝나는 것이 아쉽고 다음에 기회가 되면 다시 하고 싶다고도 하였다.

반면에 목이 빠질 것 같고 기가 모두 소진되어 버리는 것 같다고 세상에서 나쁜 사람들이 생각이 나고 부정적인 생각이 들어 자아존중감은 전혀 변동이 없다고도 했다. 하지만 포근하기도 하고 재미있기도 하고 집에서 음악명상 때 들었던 음악을 들으면 좋겠다고도 했다.

### 3) 보조 진행자와 연구자의 전체적 회기별 관찰 내용

음악명상을 진행하는 본 연구자가 시각에 장애가 있는 관계로 보조 진행자를 두어 회기마다 일어나는 일들을 관찰하여 기록해 줄 것을 요청하였다. 보조 진행자의 관찰 내용과 본 연구자의 관찰 내용을 종합하여 다음과 같이 정리해 보았다.

<표 IV-7> 보조진행자와 연구자의 회기별 주요 관찰 내용

회 기 별 주 요 내 용
<p>1회기 &lt;2009년 9월 8일 화요일&gt;</p> <p>낯선 선생님과 경험해 보지 못한 프로그램에 대한 긴장감과 부담감이 팽팽해서 편안하지 않은 얼굴들과 진행되는 흐름에 자신을 맡기는 자체가 어려워 보였다. 소리내기를 권유해도 한 두 번 하다가 금세 멍한 모습으로 있다가 다시 유도하면 해보는 것이 반복되었고 스스로 해보려는 적극성이 많이 결여되어 있었다.</p> <p>질문에 대한 답도 자기 느낌에 의한 표현이라기보다 친구 따라 나도 그렇다라는 식의 반응을 대체적으로 보여 주었다.</p> <p>C : '다리가 아파요, 머리가 맑아졌어요, 잠이 와요!'</p> <p>H : '다리가 아파요, 머리가 맑아졌어요, 몽한 느낌이 들어요, 절에 온 것 같아요!'</p>
<p>2회기 &lt;2009년 9월 15일 화요일&gt;</p> <p>'1회기에서 음악명상 프로그램은 이런 거구나!'라고 경험한 상태여서 진행하기가 훨씬 부드러웠다.</p> <p>이름 불러주기에서는 쑥스럽고 민망하면서도 누군가 나의 이름을 불러준다는 것에 좋아하는 마음이 교차되어 마음을 흔들어 놓은 모양이었다. 서로가 대상을 뚫어져라 쳐다보며 이름을 불러준다는 것이 새로운 느낌이었다 보았다. 어색하다고 말하면서도 좋아하는 표정 지으며 행복해했다.</p> <p>경험 나누기를 했을 때 이름을 부르면서 질문을 했을 때에야 겨우 말을 했다.</p> <p>G가 적극적이다.</p> <p>C: '쑥쑥만트라할 때 정말 용기가 생기는 것 같아요!'</p> <p>G: '제 이름을 먼저 불러주세요!'</p>
<p>3회기 &lt;2009년 9월 22일 화요일&gt;</p> <p>이름 불러주기에서는 목소리에 힘이 들어가면서 자연스럽게 친구의 이름을 불러주었다. 왕이 된 기분이라고 말을 하기도 하고, 아직은 이상하고 민망하다고 수줍게 말하기도 하고 가족이 아닌 누군가가 뚫어지게 바라보며 이름을 크게 불러준다는 것에 또 다른 희망과 기대를 갖게 하는 힘을 만들어준 것 같다.</p> <p>쑥쑥 만트라에서는 1,2회기 기어들어가는 소리에 비해 이번 회기에는 자신감 있는 표정으로 말하기 시작했다.</p> <p>차크라에서는 소리내는 걸 정말 어려워했다. 생소하기도 했지만 자기 안에서 밖으로 내는 소리에 대해 민감해서 더 안으로 움츠러 들었다.</p> <p>B: '좋아요'</p> <p>C: '들어와서 의자에 앉자마자 절하는 게 싫어요! 힘이 들어요'라고 했다. 그리고 이름만트라를 하려고 하자 '이름만트라도 하기 싫어요!', 왜 그러지 하고 물었더니 '너무 민망해요' 그런데 이름만트라를 할 때에는 너무 좋아하는 듯이 느껴질 정도로 적극적으로 했다.</p> <p>D: 회기가 진행될수록 참여도가 높아보였으나 본인은 '별로예요'라고 말함</p> <p>E: '좋아요, 왕이 된 것 같아요!'</p> <p>F: '좋아요'</p> <p>G: '좋아요'</p>

4회기 <2009년 9월 29일 화요일>

세 차례의 회기를 거치면서 프로그램에 임하는 자세도 안정되고 새로운 것은 없나 물어보기도 하고 '절하기를 또 할 거예요' 물어보기도 하며 적극성을 보여 주었다. 선생님과의 친해져서 바라보는 관계에서 함께하는 사이로 발전되어 먼저 인사하며 다가왔다.

F : 문을 열고 들어오면서부터 큰소리로 '안녕하세요!'라고 한다. 전 회기들보다 적극적으로 이어졌다. 먼저 이름만트라도 세 번씩 하자고 제안을 했다.

5회기 <2009년 10월 6일 화요일>

선생님의 기타 반주에 노래도 듣고 따라 부르는 시간을 갖은 후 시작이 되어 자연스럽게 훨씬 부드러운 분위기 속에 프로그램이 진행이 되었다. 동료들 간에도 하지 않고 있으면 하라고도 하고 웃으며 느긋하게 바라보아 주었고 기다려 주기도 했다.

모두가 이름만트라 하는 것이 민망하다고 했다. 하지만 정작 할 때에는 너무들 좋아했다. 비자만트라도 모두가 잘 따라해 주었다.

F: 오늘 또한 인사하는 것이 씩씩하고 적극적이다.

이번 회기는 모두가 잘 참여해준 회기였다.

6회기 <2009년 10월 13일 화요일>

오늘은 E.과 F.의 참여도가 높았고 만트라를 하는데 있어서 두 명의 목소리가 아주 컸다. 반면에 D.의 목소리는 조금 작아졌다.

서로가 챙기기도 했다 E.가 명상을 할 때 옆드러자 C.가 일어나서 잘 하라고도 했다. 그리고 B.도 옆드러서 일어나 잘 하라고들 했다. 오늘 역시 적극적으로 진행이 잘 되었다.

7회기 <2009년 10월 20일 화요일>

회기 진행 중 최고의 날이었다. 가장 자신있고 적극적으로 호응해 준 시간이었다. 이름 불러 주기도 안하는 사람없이 자신감과 적극적으로 소리 높여 주었고 쑥쑥만트라에서는 무슨 일이든 해낼 수 있다는 각오로 외쳤다. 차크라에서는 정확한 발음과 소리를 크게 내고 줄리다고 하지도 않고 모두가 큰소리로 목청껏 차크라를 했다. 음악듣기에서는 조용히 눈을 감고 명상상태로 자기 집중을 잘하였다. 마음 나누기에서는 신비하고 좋았다, 나쁜 생각으로 잠이 오지 않는 날 들으면 금방 잠이 오겠다, 라고 말을 하였다.

모든 대상의 긍정적인 호평과 반응을 보여 주었다. 정말 기쁘고, 보람있고 행복한 교감을 나누었다.

8회기 <2009년 10월 27일 화요일>

비가 와서 전체적으로 가라앉고 침울한 분위기로 시작되었다. 마지막 시간이라는 말에 조금 더 힘을 내서 움직여주었다. 비가 와서인지 7회기 보다는 기운이 없어 보였지만 많이들 애써주어서 프로그램은 잘 끝났다. 마지막이어서 모두들 아쉽다고 하고 다음에도 기회가 되면 다시 해보고 싶다고도 했다. 그동안 회기마다의 음악들이 너무 편안하게해서 잠이 왔었다고도 하고 비자만트라를 할 때에는 목이 아프기도 하고 몸에 진동이 오기도 했다고 했다.

프로그램을 마치며 아이들은 '아쉽다, 더 하면 좋겠다, 너무 좋았다, 또 만나면 좋겠다!'를 연발하며 행복한 아쉬움과 기대와 미련을 보내왔다.

<표 IV-7>에서의 내용과 같이 처음에는 낮은 분위기에서 프로그램에 참여도는 높지 못했다. 하지만 회기가 진행되면서 참여자들의 참여도는 점차 높아지는 게 느껴졌다. 그러면서 자신들의 생각과 느낌을 표현하기 시작했다. '좋아요. 다리가 아파요. 잠이 와요. 하기 싫어요. 하니까 너무 좋아요. 머리가 맑아지는 것 같아요. 왕이 된 것 같아요.' 등과 같이 자신의 느낌과 생각들을 말하고 '제 이름먼저 해주세요. 세 번씩 해요. 앞드리지 말고 똑바로 앉아서 해.'와 같이 자신의 생각도 주장하고 자신감 있게 하는 모습들이 회기가 진행이 되면서 빈도가 높아졌다. 이러한 것은 참여자들의 정서적으로 안정이 되고 자신감이 높아진 것이며 의지력과 주도성이 향상된 것이라 보여진다. 그러면서 7회기에 와서는 프로그램의 세부 내용들을 정말 잘 따라해 주었고 최고의 호응이 있었던 회기였다. 그러다가 8회기에는 비가 와서 인지 참여자들의 기분이 가라앉았다. 하지만 마지막 날이어서 힘을 내고 열심히들 해 주었다. 마무리를 지을 때에는 '아쉽다'는 얘기들도 하고 '다시 하고 싶다'라는 아쉬움을 표하기도 했다. 이와 같이 프로그램 진행 내용을 분석해본 결과 회기가 진행이 되면서 참여도와 변화 내용을 보면 긍정적인 효과가 있다는 것이 보여진다.

### 3. 종합 분석

음악명상 프로그램을 실시한 후 그 결과를 정량적 정성적 방법으로 분석해 보았는데, 그 결과를 종합해 보면 다음과 같다.

음악명상 프로그램을 실시하기 전과 후의 검사에서 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 후에 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이라는 가설 1의 결과는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 장애청소년의 생활 모습의 변화에서 어울리지 못하고 자신감이 없어서 어려움을 보이던 장애청소년들이 점차 친구들과 어울리려고 애쓰며 긍정적인 생각을 가지고 학교생활에 적응해 나가게 되는 모습을 볼 수 있었다. 그리고 '좋아요.' '재밌어요.' '즐거워요.'

와 같은 진술에서 장애청소년들이 적극적이고 긍정적이면서 상호보완적인 생각을 하게 되었다는 것을 알 수 있었으며, '똑바로 앉아서 해. 이름만트라는 세 번 씩만 해요. 이름만트라는 제가 먼저 할게요. 음악이 편안해요 그래서 잠이 와요.' 등과 같이 자신의 생각들을 표현을 하고 친구들의 이름과 별명을 부르면서 자연스럽게 장난도 치고 'E는 이렇게 해야지'도 하고 참여하는 목소리도 처음보다 많이 커졌다 이러한 변화는 자신감이 높아지고 안정감과 주도성이 높아져서 자신의 생각과 느낌을 표현하는 것이라 보여짐으로, 정량적으로 채택된 가설1에 정성적으로도 부합됨을 보여준다.

또한 음악명상 프로그램을 실시하기 전과 후의 검사에서 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 후에 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이라는 가설 2의 결과 역시 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 장애청소년들의 개인적 자아존중감과 관련된 의지력과 자신감의 변화 모습에서는 무기력하고 우울한 모습으로 지내던 장애청소년이 점차 자신감을 가지고 의욕적으로 생활하며 각종 모둠활동에서도 자발적으로 참여하게 되는 모습이 관찰할 수 있었고, 사회적 자아존중감과 관련한 장애청소년의 인기도와 주도성과 관련된 생활변화에서는 자기만의 세계 속에서 학교에서의 대부분의 시간을 혼자서 지내던 장애청소년들과, 어울리는 친구가 한 명도 없이 종일 자기 책상에만 가만히 지내던 장애청소년이 점차 또래 친구들에게 관심을 가지고 학교 내의 선생님이나 다른 구성원들과 어울리려고 애쓰면서 노력하는 모습이 관찰되었으며, 또한 가정적 자아존중감과 관련된 장애청소년들의 심리적 안정된 생활 태도에서도 장애청소년들이 학교 내에서 보다 활발한 상호작용을 하는 모습을 보였으며, 타의에 의한 소극적인 생활 태도를 보이던 장애청소년들이 주도적으로 표현도 하고 친구에게 먼저 말도 걸면서 안정된 모습으로 생활을 해 나가려는 모습 등 가정적 자아존중감과 관련된 아동들의 변화를 관찰할 수 있었다. 그리고 '하고 싶다.' '좋아요.', '완소 섹시퀸'과 같은 내용을 볼 수 있는데 이는 장애청소년들이 좀 더 자신감을 가지고 자신에 대한 할 수 있다는 의지력을 보이는 적극적인 태도로 변화된 생활을 하게 되었음을 보여주는 것이고, '포근하다 내 모습.' '친구 좋아.' 와 같은 내용을 볼 수 있었는데, 이를 통해 아동들이 활동 과정에서 자신의 행동을 살펴



볼 수 있고, 심리적 안정을 통한 주위사람들과 좀 더 친밀하게 지낼 수 있는 태도를 가질 수 있었다는 것을 알 수 있었으며, 장애청소년들이 '좋아요, 선생님 좋아요.' '잘 해야지' '엄마 좋아요.' '우리 가족 사랑해요.' '완소 섹시퀸.' '친구 별명을 부르며 장난' 등의 내용에서 장애청소년들의 생각의 변화가 일어나고 있음을 알 수 있었고, 인사도 먼저 건네며 '프로그램에서도 이름만트라 세 번해요, 차크라 안하면 안돼요, 민망한 데 이름만트라 안하면 안돼요'와 같이 자신의 의지에 의해 말하고 주도적으로 행동들을 했다. 그리고 프로그램 중에 책상에 엎드려 있는 친구에게 똑바로 앉아서 해야지'라고 권유하였다.

위와 같이 정량적 분석과 정성적 분석을 종합해 보면 음악명상 프로그램은 장애청소년들의 자신에 대한 자아상을 긍정적으로 평가하고 자신의 정서를 인식하고 조절하는 데 더욱 더 긍정적인 방향으로 향상시켜 주며, 또래와의 상호작용에 나타나는 협동적이고 친사회적인 행동을 한다는 사회적 자아존중감과 그로 인한 대인적응성을 향상시키며, 편안하고 안정된 정서적인 기반을 형성하고 일상생활에서 보다 더 긍정적이고 활발한 참여를 할 수 있도록 향상시키는데 유의미한 영향을 준다고 할 수 있다. 이와 같이 음악명상 프로그램은 장애청소년들의 자아존중감과 그 하위영역인 개인적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감을 향상 시켰음을 보여 주었다.

## V. 요약, 결론 및 제언

### 1. 요약

자아존중감에 관한 선행연구들은 많았지만 음악명상 프로그램으로 장애청소년들의 자아존중감에 관한 선행연구는 찾아보기가 어려웠다. 따라서 본 연구자는 음악명상 프로그램을 장애청소년들에게 적용하여 그 결과가 장애청소년들의 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있는지를 밝혀, 장애학교 교육현장에서 장애청소년의 자아존중감을 향상시킬 수 있는 방안으로서 명상 프로그램의 긍정적인 측면을 살펴볼 필요가 있다.

이에 본 연구는 음악명상 프로그램이 장애청소년의 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있는지 밝히는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

1. 음악명상 프로그램은 장애청소년의 자아존중감에 효과가 있는가?
2. 음악명상 프로그램은 장애청소년의 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감 향상에 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

가설 1 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역에 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-1 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감에 유의미한

차이가 있을 것이다.

2-2 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 사회적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-3 : 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 가정적 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위하여 음악명상 프로그램 재구성을 위한 사전 연구, 연구대상 선정, 사전검사, 음악명상 프로그램 적용실시, 사후검사, 통계처리 및 자료분석의 순으로 진행하였다.

본 연구에서 사용 할 음악명상 프로그램은 한국음악 명상 심리 치유 연구소에서 실시하고 있는 '음악명상 프로그램'을 본 연구자가 재구성 하여 실시할 '음악명상 프로그램'이다. 2009년 4월 12일~2009년 8월 16일 음악명상 심리치유연구소(김해 강가)에서 음악명상 지도자과정을 수료했으며, 마지막 지도자 과정에서는 본인이 재구성한 음악명상 프로그램을 가지고 지도자 과정을 함께 하는 구성원들을 대상으로 본 연구자가 구성한 프로그램으로 음악명상 프로그램을 실시했다.

2009년 9월 4일 제주특별자치도 제주시에 있는 Y특수학교에서 교사의 협조를 얻어 본 연구자가 재구성한 음악명상 프로그램을 가지고 본 연구의 목적과 취지를 충분히 설명한 후 교사가 담당하고 있는 장애청소년 학생 8명을 대상으로 실험집단을 구성하였다.

자아존중감 검사(SEI)는 Coopersmith(1967)의 아동용 자아존중감 검사(Self-esteem Inventory : SEI)를 최보가와 전귀연(1993)이 번안하여 초등학생들에게 알맞도록 재구성한 32문항을 가지고 본 연구자가 다시 장애청소년을 고려하여 24문항으로 재구성 하였다. 개인적 자기상을 의미하는 개인적 자기 6문항,

친구와 타인간의 관계에서 자신을 보는 사회적 자기 9문항, 가정과 관련되는 감정적 자기 9문항 등 3개의 하위 척도로 구성되어 있다. 검사에 대한 응답은 Likert 식 5단계 평정척도를 사용하였다.

2009년 9월 8일부터 2009년 10월 27일까지 실험집단에게 본 연구자가 재구성한 음악명상 프로그램에 대한 구체적인 의의, 절차, 방법 및 프로그램 진행 중 지켜야 할 사항들을 설명하고 두 달에 걸쳐 매주 화요일에 1회기60분씩 8회 실시하였다.

2009년 10월 27일에 프로그램 종료 후 실험집단 8명의 자아존중감 사후검사를 담임선생님과 보조 선생님의 도움을 받아 실시하였다.

본 연구의 문제를 해결하기 위하여 Windows SPSS 12.0 프로그램에 의하여 실험집단의 사전·사후 점수 차이를 비교하였으며,  $p < .001$  수준에서 t검증을 실시하였다. 그리고 장애청소년의 소감문 그리고, 담임교사와 보조교사의 관찰기록 내용과 프로그램이 끝난 후 장애청소년의 담임교사가 음악명상 프로그램 실시 전과 후의 장애청소년의 자아존중감과 관련하여 변화된 행동을 기록한 자료를 토대로 장애청소년의 자아존중감의 변화를 분석하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 음악명상 프로그램을 경험한 실험집단의 자아존중감 검사에서 사전검사에서 실험집단의 총점의 평균은 2.73, 사후검사에서 총점의 평균은 3.39로 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=8.56$ ,  $p < .001$ ). 따라서 음악명상 프로그램에 참여한 실험집단 장애청소년의 자아존중감은 유의미한 차이가 나타났다.

둘째, 자아존중감의 하위 영역에 대한 사전·사후검사의 비교에서 각 영역별로 유의미한 차이를 보였다.

이를 구체적으로 살펴보면 개인적 자아존중감에 대한 차이검증에서 실험집단의 총점의 평균은 2.44, 사후검사에서 총점의 평균은 3.75로 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=6.56, p<.001$ ). 따라서 음악명상 프로그램에 참여한 실험집단의 개인적 자아존중감은 유의미한 차이가 있었다.

실험집단의 사회적 자아존중감 사전검사에서 실험집단의 총점의 평균은 2.89, 사후검사에서 총점의 평균은 3.53으로 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=6.68, p<.001$ ). 따라서 음악명상 프로그램에 참여한 실험집단의 사회적 자아존중감은 유의미한 차이가 보였다.

실험집단의 가정적 자아존중감 사전검사에서 실험집단의 총점의 평균은 2.80, 사후검사에서 총점의 평균은 3.75로 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=6.00, p<.001$ ). 따라서 음악명상 프로그램에 참여한 실험집단의 가정적 자아존중감은 유의미한 차이가 보였다.

또한 프로그램 진행 중에 담임교사와 보조교사의 관찰사항과 장애청소년들의 소감문을 분석하여 볼 때 음악명상 프로그램은 장애청소년들에게 안정된 음악을 통한 활동 속에서 자신에 대한 자신감과 의지력을 가질 수 있는 기회를 제공함으로써 자신의 생활에서 기본이 되는 자아존중감 향상에 유의미한 효과가 있는 것으로 검증되었다.

넷째, 정량적 분석과 정성적 분석을 종합해 보면 음악명상 프로그램은 장애청소년들의 자신에 대한 자아상을 긍정적으로 평가하고 자신의 정서를 인식하고 조절하는 데 더욱 더 긍정적인 방향으로 향상시켜 주며, 편안하고 안정된 정서적인 기반을 형성하도록 하였다. 이와 같이 음악명상 프로그램은 장애청소년들의 자아존중감과 그 하위영역인 개인적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감을 향상 시켰음을 보여 주었다.

## 2. 결론

이와 같은 연구 결과를 통하여 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 음악명상 프로그램은 장애청소년의 자아존중감 향상에 효과가 있다. 이는 장애청소년들이 음악명상 프로그램에 참여함으로써 자신에 대한 이해와 자신감을 증가시키며 대인관계를 명료화하고 현실을 보는 견해를 개선해 나감으로써 장애청소년들의 자신이 속한 가정과 학교를 포함한 사회 구조 내에서 자아존중감을 통하여 필요한 개인적 목표를 달성함과 동시에 긍정적인 방향으로 발달해 나갈 수 있는 자신감을 향상시키는데 도움을 준 것으로 볼 수 있다. 따라서 특수학교 교육과정 운영 시간 중 특활 시간이나 재량활동 시간을 이용하여 음악명상 프로그램을 지속적으로 실시한다면 심리적 안정감을 통한 자신감 있는 상호작용을 하며 함께 어울리는 시간 속에서 장애청소년들이 개인의 자아존중감을 향상시켜 학교부적응, 사회부적응 등 같은 문제들을 미연에 방지해 나갈 수 있을 것이다.

둘째, 음악명상 프로그램은 자아존중감의 하위 영역인 개인적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있다. 이는 음악명상 프로그램의 다양한 활동이 장애청소년에게 심리적 안정감과 자신감을 주었고, 나를 비롯한 친구, 이웃과 더불어 사는 사람을 생각하며 인간관계 개선 등 적극적인 사회인으로 나설 수 있는 힘을 길러 줄 수 있었다고 볼 수 있다. 따라서 장애청소년에게 학교생활을 비롯한 여러 활동에서 무조건 자신감 있게 행동하라는 것 보다는 장애청소년의 심리적 안정감과 관련된 구체적인 활동들을 하고 더불어 다양하고 구체적인 심리적 안정 활동을 통해 장애청소년들이 자신의 실생활 모습을 되돌아보고 변화할 수 있도록 조력할 수 있는 음악명상 프로그램이 필요하다고 본다.

결론적으로 음악명상 프로그램은 특수학교 현장에서 활용됨으로써 장애청소년들의 자아존중감을 비롯한 개인발달 측면에서 교육적으로 큰 가치가 있다는 것

을 시사한다. 그러므로 특수학교 현장 교사들이 장애청소년의 개인발달 측면에서 장애청소년들이 겪는 개인적, 사회적, 가정적인 문제를 이해하고 그러한 문제 해결을 위해 음악명상 프로그램과 같은 계획적이고 의도적인 지도방법에 깊은 관심을 가지고 연구하고 적용해 나간다면 장애청소년들이 건강한 사회인으로서 사회의 버팀목으로 자라나는데 밑거름이 될 것이다.

### 3. 제언

본 연구 결과를 토대로 음악명상 프로그램 적용 및 관련 연구에 대하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 특수학교 학급을 대상으로 할 경우 학생들의 특성상 회기 당 충분한 시간 배정이 요구된다. 음악명상 프로그램은 시작에서부터 정리 단계까지 유기적으로 연결되어 그 시간에 이루어진 활동들이 충분히 내면화가 되어야 하나 활동 후 회기를 마무리하기에 시간이 부족하였다. 그러므로 다른 교과와 연속 배정하여 활용할 수 있어야 하겠다.

둘째, 명상을 하는데 있어 장소 선정 시 고려해야 하겠다. 음악명상을 진행하는데 있어서 학교 교실이라는 환경은 음악명상을 진행하는데 적합하지가 않았다. 큰절을 해야 하는 부분에서도 책상에 이마를 대는 정도로만 하였고 명상을 할 때에도 시종 소리와 주변의 소음 때문에 집중에 방해가 되었다. 그래서 다음에는 이러한 장소를 고려하여 프로그램을 진행해야 할 것이다.

셋째, 프로그램의 효과를 검증하기 위해서는 비교집단을 확보해야 할 것이다. 실험연구의 효과를 살펴보기 위해서는 동질성을 가진 실험집단과 비교집단을 10명 내외에서 적용 실시했을 때 가장 효과가 좋은 것으로 보고되고 있으나 본 연구에서는 동질성을 가진 비교집단을 구하지 못해 실험집단 8명을 대상으로만 실

시하여 뚜렷한 효과에 대한 평가를 일반화 하는데 문제가 있다. 따라서 추후 연구에서는 동질성을 가진 장애청소년 비교집단을 확보하여 실험연구를 해야 할 것이다.

넷째, 음악명상 프로그램의 적용이 장애청소년의 자아존중감에 미치는 지속적인 효과를 측정하기 위해 추수 연구가 계속되어야 할 것이며, 관찰 장면·프로그램 진행 장면 등을 녹화한 후 반응을 정밀하게 분석하는 방법 등을 통해 실질적인 효과가 검증되어야 할 것이다.





## 참 고 문 헌

- 강경옥(2000). 뇌호흡 명상이 고등학생의 집중력과 자아실현에 미치는 효과. 부산대학교 석사학위논문.
- 곽노순(1999). 생활 속의 명상. 서울 : 한문화.
- 곽상동(2006). 자연의 소리 명상음악이 초등학생의 주의집중력 향상에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권성선(2005). 자기성장 집단상담 프로그램이 발달장애 아동의 자아존중감 및 사회성에 미치는 효과. 한남대학교 학제신학대학원 석사학위논문.
- 구본권(1991). 장애청소년의 심리적 특성과 사회통합. 서울교육대학교 학생생활연구소 학생지도연구 17 ('91.2) pp.149-171 1226-5357.
- 김미영(2001). Synchronicity 명상음악이 심리치유에 주는 시사점. 창원대학교 석사학위 청구논문.
- 김세봉(2005). 지체장애청소년과 일반청소년의 대처방안 비교를 통한 학교사회사업이 활성화에 관한 연구. 서울불교대학원 대학교 불교학과 석사학위논문.
- 김연심(2006). 자기표현훈련 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과. 여수대 교육대학원 석사학위논문.
- 김영철(2004). 명상음악이 의료기관 종사자의 스트레스 감소에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영희(2008). 의미치료 집단상담이 여고생의 신체상과 자기존중감에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은형(2005). 국악.자연의 소리.Synchronicity 명상음악이 사무직 여성의 스트레스 감소에 미치는 효과. 창원대학교 석사학위논문.
- 김혜경(2007). 전통놀이 프로그램이 주의력 결핍 \* 과잉행동장애 아동의 주의 집중과 자아존중감에 미치는 효과. 영남대학교 교육대학원 석사논문.
- 김혜선(2004). 집단미술활동이 청소년의 불안과 자기존중감에 미치는 영향. 한서대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜영(2007). 자연의 소리 명상음악 감상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김효실(2008). REBT 집단상담이 초등학생의 자아존중감 및 사회적 기술에 미치는 효과. 제주대학교교육대학원 석사학위논문.

- 남희은(2008). 지체장애 청소년의 사회성 향상을 위한 치료레크레이션 프로그램 개발 연구. 부산대학교 일반대학원 이학박사학위논문.
- 류경이(2003). 명상음악이 초등학생의 정서안정에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 보건복지가족부(2008). [http://www.mw.go.kr/front/jc/sjc0112mn.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=06&MENU\\_ID=06120201](http://www.mw.go.kr/front/jc/sjc0112mn.jsp?PAR_MENU_ID=06&MENU_ID=06120201)
- 박수정(2002). 정서장애 청소년의 자기표현력 향상을 위한 음악 치료적 접근: song psychotherapy를 이용한 질적 연구 중심으로. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박수진(2004). 어머니의 대삼관계와 특수학급 청소년의 정서행동. 단국대학교 석사학위논문.
- 박정희(2005). 자연의 소리 명상음악이 초등학생의 상태불안에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박희선(1999). 기적의두뇌혁명. 서울: 한강수.
- 서유현(1998). Braintech 21에 관한 실험 계획 및 전망. 대한생화학·분자생물학회. 학술지. 5권 1호.
- 서주옥(2003). Synchronicity 현대 음악명상 프로그램이 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송은미(2001). 인도 명상 음악이 중학생의 스트레스 감소에 미치는 영향. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오경준(2000). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학교 아동의 자기존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육학과 석사학위논문.
- 오옥선(2009). 독서치료 프로그램이 시설아동의 자아존중감과 대인관계에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유민순(2005). 신크로니스티 명상음악 프로그램이 초등학생의 발표불안에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤선희(1995). 새로운 음악치료 수단으로서 동양사상에 근거한 명상음악의 이용 가능성에 관한 연구. 공주전문대학 논문집.
- 유호현(2010). 살림터 자연건강법.  
<http://salimter.com/zero/view.php?id=natural03&no=313>
- 이갑옥(2002). 자연의 소리 명상음악과 청소년 금연 효과에 관한 연구. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 이광숙(2007). 만트라 명상이 유아의 정서지능발달에 미치는 영향. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이덕이(2006). 만트라 명상이 중학생의 공격성 완화에 미치는 영향. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이수인(2007). 또래 칭찬 활동이 중학생의 자아존중감과 사회성에 미치는 효과. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이윤정(2000). 음악치료의 이론과 실제. 원광대학교 석사학위논문.
- 이은진(2006). 장애청소년의 사회적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 사회복지학과 석사학위논문
- 이인자(2007). 자아존중감 증진 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 사회성에 미치는 효과. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이재현(2002).  $\alpha$ 파 명상음악을 활용한 음악명상이 여고생의 상태불안 완화에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 이정은(2004). Synchronicity 음악명상이 뇌파와 심리적 변화에 미치는 효과. 창원대학교 박사학위논문.
- 이정은(2009). 음악명상 프로그램. <http://cafe.daum.net/musicmeditation>.
- 이종복 외(1998). 노인복지 교과과정 개발에 관한 연구. *사회과학연구* 2, pp.17-27
- 이차크 벤토프(1987). 우주심과 정신물리학. 류시화 외 역. 정신세계사.
- 임소희(2008). 장애청소년의 장애수용 경험에 관한 연구. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 임은희(1992). 음악속의 숨은 의학. 서울: 청암문학사.
- 장진숙(2005). 집단미술치료가 여고생의 우울과 자아존중감에 미치는 효과. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 장효신(1994). 성장상담 프로그램이 자아존중감 및 성격요인에 미치는 효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문
- 전용수·김장순·박천만(2007). 여성장애인에 대한 미용교육프로그램이 자아존중감, 자기효능감 및 정신건강에 미치는 영향. 계명대학교 공중보건 박사학위 논문.
- 전효식(2003).  $\alpha$ 파 명상음악이 초등학생의 정서지능에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정미숙(2006). Synchronicity 명상음악 프로그램이 중학생의 학습태도에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위 논문.

- 조성갑(2000). 정신지체인의 자아존중감과 내적통제성 향상을 위한 현실요법 집단프로그램. 가톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 조원성(1996). 자기 존중감 증진 프로그램이 아동의 자기 존중감 및 학습동기에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 초등교육학과 석사학위논문.
- 최경숙(2000). 만성정신장애인에 대한 사회복지실천이론적응과제 (병원 Setting을 중심으로). 한국정신보건사회복지학회추계학술대회 단행권 단일호
- 최병철(1999). 음악치료학. 서울:학지사.
- 최보가·전귀연(1993). 자아존중감 척도 개발에 관한 연구(I). 대한가정학회지, 31(2) pp,45-46.
- 최선희·윤영식(2000). 생활 속의 인간관계. 서울: 두남.
- 최소림(2006). 노래를 중심으로 한 집단음악치료 활동이 장애청소년의 자아존중감 향상과 불안감소에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원석사학위논문.
- 최여원(2008). 차크라 힐링 핸드북. 창원: /슈리크리슈나다스 아쉬람.
- 프리초프 카프라(2006). 이성범 역. 현대 물리학과 동양사상. 출판사: 범양사
- 하경화(2002). α파 명상음악이 초등학교생의 주의집중력에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황인선(2008). 장애인 정보화교사의 자아존중감이 직무만족에 미치는 영향에 관한 연구. 삼육대학교 보건복지대학원 사회복지학과 석사학위논문.
- 황춘애(2008). 장애청소년 음악치료에 대한 특수교사와 음악치료사의 인식조사. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- Coopersmith, S.(1967). *The adolescents of self-esteem*. San Francisco : Freedom
- Cynthia Larsen and Paul Shannon(1993). *The Synchronicity High-Tech Meditation Guidebook*. Nellystord, Virginia, Amethyst Publishing.
- Cynthia, L. & Paul, S. (1997). *The Synchronicity Guide Book(High-Tech Meditation)*. Nellysofrd: Amethyst Publishing.
- David Frawley(2004). *베다입문*. 김병채 역. 창원: 슈리크리슈나다스 아쉬람.
- Elkind, D. E. (1967). Egocentrism in adolescence. *Chid Development* 38, 1025-1034.
- James, M. R. (1986). Verbal Reinforcement and Self-Monitoring Inclinations. *Music Therapy Perspectives*, 4, 182-193.

Maslow, A. H.(1968). *Toward a Psychology of Being*. New York : Van Nostrand

*Olivea Dewhurst Maddock*(2005). *소리치료*. (이정실·이정은 공역). 서울 : 학지사.

Rogers, C. R.(1951). *Client centered therapy*. Boston : Houghton Mifflin.

Rosenberg, M.(1965). *Society and the adolescence self-image*. Princeton: Univ. Press.

Rosenberg, M.(1978). *Conceiving the self*. New York : Basic Book.

Simmons, R. G, Rosenberg, M.(1973). Disturbance in the self-image at adolescence. *American Sociological Review*.



<Abstract>

## **The effects of self esteem for disabled youth in Music meditation programs**

**Hong, Gwan-su**

Counselling psychology Major  
Graduate school of Education, Cheju National university  
Jeju, Korea

**Supervised by Professor Park, Tae-soo**

The goal of this study of music meditation programs for disabled youth is to improve self-esteem to clarify whether the effect is, and we have set up following research questions for it.

problem 1: Music Meditation program on self esteem of the disabled youth will be the effects?

problem 2: Music, meditation, self esteem programs for disabled youth in the ub personal esteem, Social self-esteem, hypothetical is effective in mproving self esteem?

To verify the above research question for the prior restructuring music meditation program, I conducted study, study selection, pre-test, applied music, conducting meditation programs, and post-test, statistical analysis and data analysis in the order.

Music Meditation programs used in this study is the Music Meditation Program that I will conduct to reconstruct the Korea Music Meditation held at the Institute of Psychological Healing.

September 4, 2009 in Jeju. I composed this research experiment of a group of 8 student with the help of a teachers in Y special schools.

Self-esteem test (SEI) was reconstituted of the children's self-esteem

(Self-esteem Inventory: SEI) of the Coopersmith (1967) that adapted to Cho boga & Jeon quiyeon (1993) for the elementary school students.

September 8 to October 27 in 2009 to the experimental group by the researchers explain matters over two months, every Tuesday 8 sessions and were conducted one session of 60 minutes that procedures, methods, and to keep the program in progress about the music meditation programs explain.

27th October 2009 after the completion of a program, self-esteem post-test experimental group of eight people in charge were conducted with the help of teachers and secondary teachers.

In order to solve the problem of the study program. I compared and performed by Windows SPSS 12.0 for the experimental group dictionary Post difference scores  $p < .001$  level for the t test. And I analyzed the changes in self-esteem in the disabled youth report and observation of teachers and on the basis of written materials in the program of disabled youth's conduct before and after the music meditation programs.

Through the same process over and the results obtained are as follows.  
First, There was a significant difference in the experimental group experienced musical meditation program after participating than before that in self-esteem.  
Second, There was a significant difference in the experimental group experienced musical meditation programs after participating than before to join the program in the esteem of the sub-factors (personal, social, domestic self-esteem)  
Third, The Meditation music program was found to have significant effects in development of self esteem as quantitative analysis to supplement the limitations in observation of teacher and assistant teacher to analyze the view of youth report.

The results of the study suggest that meditation music programs for youth with disabilities increase their understanding and confidence and Music meditation program used in the field by special school increased their self-esteem in terms of personal development and be great value in education

Therefore, if teachers of special schools research and apply for Music Meditation Program to disabled youth disorder in terms of personal development experiencing personal, social, and family problems and to solve those problems, young people with disabilities will be paved as a social pillar of a healthy society

# 부 록

<부록 1> 자아존중감 척도 .....	66
<부록 2> 음악명상 프로그램 .....	68
<부록 3> 관찰내용 .....	77
<부록 4> 소감문 .....	90





14	나는 남을 재미있게 해 주는 사람이다.					
15	나는 가족들과 함께 있을 때 기분이 좋다.					
16	나는 나 자신에 대해 매우 만족한다.					
17	나는 친구들과 사이에서 하는 일이 서툴다.					
18	우리 가족은 이 세상에서 제일 훌륭하다.					
19	내 친구들은 내 생각을 귀담아 들어준다.					
20	나는 좋은 아들(딸)이다.					
21	친구들은 주로 내 생각에 따른다.					
22	부모님이 주로 내 생각에 따른다.					
23	나는 원하면 항상 친구들을 사귄 수 있다.					
24	나는 우리 가족 중 중요한 사람이다.					

<부록 2>

## 음악명상 프로그램

### 1. 음악명상 프로그램 구성

단계	회기	내용		
		도입	전개	마무리
1	1-2회기	인사나누기 및 설명	① 이름만트라 ② 쑥쑥만트라 ③ 자기 정화 ④ 침묵명상	경험나누기
2	3-4회기	인사나누기 및 설명	① 이름만트라 ② 쑥쑥만트라 ③ 비자만트라 ④ 알파파음악명상 ⑤ 침묵명상	경험나누기
3	5-6회기	인사나누기 및 설명	① 이름만트라 ② 쑥쑥만트라 ③ 비자만트라 ④ 세타파음악명상 ⑤ 침묵명상	경험나누기
4	7-8회기	인사나누기 및 설명	① 이름만트라 ② 쑥쑥만트라 ③ 비자만트라 ④ 델타파음악명상 ⑤ 침묵명상	경험나누기

## 2. 활동과정안

### <1회기>

구분	내용	시간	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 인사 및 소개하기</li> <li>② 친근하고 집중할 수 있는 손 유희 또는 노래를 함께한다.</li> <li>③ 전체 회기에 대한 간략한 설명 및 1회기에 진행될 내용을 설명한다.</li> </ul>	15분	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 이름만트라 :한 사람의 이름을 본인을 포함한 모든 구성원들과 함께 누구야(예, **야)하고 큰소리로 5~10 여러 차례 합창을 하게 한다. 이러한 것을 각각의 구성원들이 돌아가면서 똑같이 한다.</li> <li>② 쑥쑥만트라 : ‘나는 나를 사랑한다, 나는 용기가 있다, 나는 잘 할 수 있다.’(각 5회 전후) 이 세 문장을 가지고 한 사람이 선창을 하게 해서 모두가 각 문장을 몇 차례씩을 합창하게 한다.</li> <li>③ 자기 정화 : 감정을 끌어올릴 수 있고 정화과정을 가질 수 있는 음악들로 구성 하고 무드라(질)도 함께 할 수 있도록 한다. 호포노포노를 틀고 천천히 무드라(머리를 심장보다 낮게 하는 행위를 하게 한다. 즉, 질)을 하도록 한다. 2번째 호포노포노가 나올 때 가사에 맞추어 한글 가사를 말해 준다. 그리고 나서 멘트를 한다. 멘트는 장애인이어서 힘이 들었던 내용들로 구성하고 원망하고 미워했던 것을 이제는 풀어 낼 수 있다 라는 내용으로 멘트를 한다. 적당한 시간이 흐르고 나서 음악을 끈다. (음악이 흐르면서 무 드라를 하는 시간과 음악만을 듣는 시간을 2대 1정도로 한다.)</li> <li>④ 침묵을 약 3-5분 정도 한다.</li> </ul>	40분	음악 CD 종
마무리	경험 나누기 및 마무리	5분	

<2회기>

구분	내용	시간	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 인사나누기: 각구성원의 이름을 부르면서 인사하고 얘기를 나눈다.</li> <li>② 친근하고 집중할 수 있는 손 유희 또는 노래를 함께 한다.</li> <li>③ 2회기에 진행될 내용을 간단히 설명</li> </ul>	10분	음악 CD 종
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 이름만트라 : (한 사람의 이름을 본인을 포함한 모든 구성원들과 함께 누구야 (예, **야)하고 큰소리로 5회 전후로 합창을 하게 한다. 이러한 것을 각각의 구성원들이 돌아가면서 똑같이 한다.</li> <li>② 쑥쑥만트라: '나는 나를 사랑한다, 나는 용기가 있다, 나는 잘 할 수 있다.'(각5회 전후) 이 세 문장을 가지고 한 사람이 선창을 하게 해서 모두가 각 문장을 몇 차례씩을 합창하게 한다.</li> <li>③ 자기 정화(감정을 끌어올릴 수 있고 정화과정을 갖을 수 있는 음악들로 구성 하고 무드라(절)도 함께 할 수 있도록 구성): 호포노포노를 틀고 천천히 무드라(머리를 심장보다 낮게 하는 행위를 하게 한다. 즉, 절)을 하도록 한다. 2번째 호포노포노가 나올 때 가사에 맞추어 한글 가사를 말해 준다 그리고 나서 맨트를 한다. 맨트는 장애인이어서 힘이 들었던 내용들로 구성하고 원망하고 미워했던 것을 이제는 풀어 낼 수 있다라는 내용으로 맨트를 한다. 그리고 나서 다시 호 포노포노 가사를 한다. 그리고 나서는 노래만 흘러 나오도록 진행자는 침묵을 하고 무드라는 계속 하게 하면서 호포노포노 음악을 줄이면서 무드라도 멈추게 하고 지도자는 어머니 만트라 노래를 불러 주다가 적당한 시간이 흐르고 나서 음악을 끈다. (어머니 만트라를 할 때에는 무드라를 멈추게 하고 앉아서 듣도록 한다.)</li> <li>④ 침묵을 약3-5분정도 한다.</li> </ul>	45분	
마무리	경험 나누기 및 마무리	5분	

<3회기>

구분	내용	시간	준비물
도입	① 인사나누기: 각구성원의 이름을 부르면서 인사하고 얘기를 나눈다. ② 친근하고 집중할 수 있는 손 유희 또는 노래를 함께 한다. ③ 3회기에 진행될 내용을 간단히 설명	10분	
전개	① 이름만트라 : (한 사람의 이름을 본인을 포함한 모든 구성원들과 함께 누구야 (예, **야)하고큰소리로 5회 전 후로 합창을 하게 한다. 이러한 것을 각각의 구성원들이 돌아가면서 똑같이 한다. ② 쑥쑥만트라: '나는 나를 사랑한다, 나는 용기가 있다, 나는 잘 할 수 있다.'(각5회 전후) 이 세 문장을 가지고 한 사람이 선창을 하게 해서 모두가 각 문장을 몇차례씩을 합창하게 한다. ③ 비자만트라: 램-lam, 뵤-vam, 뵤-ram,얌-Yam, 험-Hum, 움-Aum 순서로 하는데 '람, 뵤, 뵤'은 '얌, 험, 움'보다 2-3배 길게 한다. (이때 하모니 음을 틀어놓고한다.) ④ 알파파음악을 틀어놓고 모두가 허리를 펴고 눈을 감고 바르게 앉아서 음악에 집중한다. ⑤ 침묵: 듣던 음악의 소리를 점차 줄여가면서 소리를 없앤 후 침묵을 약3-5분정도 한다.	45분	음악 CD 중
마무리	경험 나누기 및 마무리	5분	

<4회기>

구분	내용	시간	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 인사나누기: 각구성원의 이름을 부르면서 인사하고 얘기를 나눈다.</li> <li>② 친근하고 집중할 수 있는 손 유희 또는 노래를 함께 한다.</li> <li>③ 4회기에 진행될 내용을 간단히 설명</li> </ul>	10분	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 이름만트라 : (한 사람의 이름을 본인을 포함한 모든 구성원들과 함께 누구야 (예, **야)하고큰소리로 5회 전후로 합창을 하게 한다. 이러한 것을 각각의 구성원들이 돌아 가면서 똑같이 한다.</li> <li>② 쑥쑥만트라: '나는 나를 사랑한다, 나는 용기가 있다, 나는 잘 할 수 있다.'(각5회 전후) 이 세 문장을 가지고 한 사람이 선창을 하게 해서 모두가 각 문장을 몇차례씩을 합창하게 한다.</li> <li>③ 비자만트라: 램-lam, 뵤-vam, 뵤-ram,얌-Yam, 험-Hum, 음-Aum 순서로 하는데 '람, 뵤, 뵤'은 '얌, 험, 음'보다 2-3배 길게 한다. (이때 하모니 음을 틀어놓고한다.)</li> <li>④ 알파파음악을 틀어놓고 모두가 허리를 펴고 눈을 감고 바르게 앉아서 음악에 집중한다.</li> <li>⑤ 침묵: 들던 음악의 소리를 점차 줄여가면서 소리를 없앤 후 침묵을 약 3-5분정도 한다.</li> </ul>	45분	음악 CD 종
마무리	경험 나누기 및 마무리	5분	

<5회기>

구분	내용	시간	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 인사나누기: 각구성원의 이름을 부르면서 인사하고 얘기를 나눈다.</li> <li>② 친근하고 집중할 수 있는 손 유희 또는 노래를 함께 한다.</li> <li>③ 5회기에 진행될 내용을 간단히 설명</li> </ul>	10분	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 이름만트라 : (한 사람의 이름을 본인을 포함한 모든 구성원들과 함께 누구야 (예, **야)하고큰소리로 5회 전후로 합창을 하게 한다. 이러한 것을 각각의 구성원들이 돌아 가면서 똑같이 한다.</li> <li>② 쑥쑥만트라: '나는 나를 사랑한다, 나는 용기가 있다, 나는 잘 할 수 있다.'(각5회 전후) 이 세 문장을 가지고 한 사람이 선창을 하게 해서 모두가 각 문장을 몇 차례씩을 합창하게 한다.</li> <li>③ 비자만트라: 램-lam, 뵤-vam, 뵤-ram,얌-Yam, 험-Hum, 움-Aum 순서로 하는데 '람, 뵤, 뵤'은 '얌, 험, 움'보다 2-3배 길게 한다. (이때 하모니 음을 틀어놓고한다.)</li> <li>④ 세타파음악을 틀어놓고 모두가 허리를 펴고 눈을 감고 빠르게 앉아서 음악에 집중한다.</li> <li>⑤ 침묵: 들던 음악의 소리를 점차 줄여가면서 소리를 없앤후 침묵을 약3-5분정도 한다.</li> </ul>	45분	음악 CD 종
마무리	경험 나누기 및 마무리	5분	



<6회기>

구분	내용	시간	준비물
도입	① 인사나누기: 각구성원의 이름을 부르면서 인사하고 얘기를 나눈다. ② 친근하고 집중할 수 있는 손 유희 또는 노래를 함께 한다. ③ 6회기에 진행될 내용을 간단히 설명	10분	
전개	① 이름만트라 : (한 사람의 이름을 본인을 포함한 모든 구성원들과 함께 누구야 (예, **야)하고큰소리로 5회 전후로 합창을 하게 한다. 이러한 것을 각각의 구성원들이 돌아가면서 똑같이 한다. ② 쑥쑥만트라: '나는 나를 사랑한다, 나는 용기가 있다, 나는 잘 할 수 있다.'(각5회 전후) 이 세 문장을 가지고 한 사람이 선창을 하게 해서 모두가 각 문장을 몇차례씩을 합창하게 한다. ③ 비자만트라: 람-lam, 뵘-vam, 뽀-ram,얌-Yam, 험-Hum, 움-Aum 순서로 하는데 '람, 뵘, 뽀'은 '얌, 험, 움'보다 2-3배 길게 한다. (이때 하모니 음을 틀어놓고한다.) ④ 세타파음악을 틀어놓고 모두가 허리를 펴고 눈을 감고 바르게 앉아서 음악에 집중한다. ⑤ 침묵: 듣던 음악의 소리를 점차 줄여가면서 소리를 없앤후 침묵을 약3-5분정도 한다.	45분	음악CD 중
마무리	경험 나누기 및 마무리	5분	

<7회기>

구분	내용	시간	준비물
도입	① 인사나누기: 각구성원의 이름을 부르면서 인사하고 얘기를 나눈다. ② 친근하고 집중할 수 있는 손 유희 또는 노래를 함께 한다. ③ 7회기에 진행될 내용을 간단히 설명	10분	
전개	① 이름만트라 : (한 사람의 이름을 본인을 포함한 모든 구성원들과 함께 누구야 (예, **야)하고큰소리로 5회 전후로 합창을 하게 한다. 이러한 것을 각각의 구성원들이 돌아가면서 똑같이 한다. ② 쑥쑥만트라: '나는 나를 사랑한다, 나는 용기가 있다, 나는 잘 할 수 있다.'(각5회 전후) 이 세 문장을 가지고 한 사람이 선창을 하게 해서 모두가 각 문장을 몇차례씩을 합창하게 한다. ③ 비자만트라: 람-lam, 뵘-vam, 뵘-ram,얌-Yam, 험-Hum, 음-Aum 순서로 하는데 '람, 뵘, 뵘'은 '얌, 험, 음'보다 2-3배 길게 한다. (이때 하모니 음을 틀어놓고한다.) ④ 델타파음악을 틀어놓고 모두가 허리를 펴고 눈을 감고 바르게 앉아서 음악에 집중한다. ⑤ 침묵: 듣던 음악의 소리를 점차 줄여가면서 소리를 없앤후 침묵을 약3-5분정도 한다.	45분	음악 CD 종
마무리	경험 나누기 및 마무리	5분	

<8회기>

구분	내용	시간	준비물
도입	① 인사나누기: 각구성원의 이름을 부르면서 인사하고 얘기를 나눈다. ② 친근하고 집중할 수 있는 손 유희 또는 노래를 함께 한다. ③ 8회기에 진행될 내용을 간단히 설명	10분	
전개	① 이름만트라 : (한 사람의 이름을 본인을 포함한 모든 구성원들과 함께 누구야 (예, **야)하고큰소리로 5회 전후로 합창을 하게 한다. 이러한 것을 각각의 구성원들이 돌아가면서 똑같이 한다. ② 쑥쑥만트라: '나는 나를 사랑한다, 나는 용기가 있다, 나는 잘 할 수 있다.'(각5회 전후) 이 세 문장을 가지고 한 사람이 선창을 하게 해서 모두가 각 문장을 몇차례씩을 합창하게 한다. ③ 비자만트라: 램-lam, 뵘-vam, 뵘-ram,얌-Yam, 험-Hum, 움-Aum 순서로 하는데 '램, 뵘, 뵘'은 '얌, 험, 움'보다 2-3배 길게 한다. (이때 하모니 음을 틀어놓고한다.) ④ 델타파음악을 틀어놓고 모두가 허리를 펴고 눈을 감고 빠르게 앉아서 음악에 집중한다. ⑤ 침묵: 들던 음악의 소리를 점차 줄여가면서 소리를 없앤후 침묵을 약3-5분정도 한다.	45분	음악 CD 종
마무리	경험 나누기 및 마무리	5분	

<부록 3>

## 관찰내용

### 1. <담임교사 관찰내용>

관찰영역		관찰 장면	관찰 장소	관찰자	기록 방법
개인적	의지력 또는 자신감	장애청소년의 상호 작용 장면, 모둠활동, 역할분담활동 장면, 교사들과의 상호작용 장면	교실, 운동장, 교무실 등 학교생활 공간	담임과 보조교사	수시 관찰 · 서술식 기록
사회적	인기도	아동 교우 관계, 아동 상호 작용 장면, 모둠활동, 당번활동 및 역할분담활동 장면			
	주도성	조별 활동 모습, 단체 활동 모습 등			
가정적	심리적 안정도	장애청소년의 학교생활에서의 정서적 안정성, 집중도 등			

이름	관찰영역		관찰내용
A.	개인적	의지력 또는 자신감	학급내에서 나이가 제일 많으며 말이 별로 없고 매사에 다소 소극적인 태도를 보임
	사회적	인기도	다른 급우들을 지켜보는 입장이며 맡은 일은 열심히 함
		주도성	다소 소극적이지만 맡은일은 열심히 함
	가정적	심리적안정도	가정에서 많은 관심을 받고 생활하고 있으며 다소 말이 없지만 믿음직함
		프로그램 실시 후 변화된 행동모습	차분한 모습을 유지하고 있지만 다른 학생들과 말을 많이 하려고 하고 도와주려고 함

이름	관찰영역		관찰내용
B.	개인적	의지력 또는 자신감	다소 산만하며 주의를 집중하기 어려움
	사회적	인기도	공상하는 일을 좋아해 혼잣말을 자주하며 급우들과 어울리기 어려워함
		주도성	단체 활동시 참여하지 않고 자신만의 세계에 빠져 있음
	가정적	심리적안정도	집에서 혼자 보내는 시간이 많아 공상하는 일이 잦음
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		공상하는 시간이 다소 줄어들었으며 집중하는 시간이 조금 길어짐

이름	관찰영역		관찰내용
C.	개인적	의지력 또는 자신감	다른 학생들에게 관심이 많으며 참견하길 좋아하고 매사에 적극적임
	사회적	인기도	반에서 나이가 많은 쪽에 속해 이것저것 지시하기 좋아함
		주도성	리더쉽 있게 반 전체를 좌지우지함
	가정적	심리적안정도	장애를 가진 부모님과 생활하여 기본적인 생활에 다소 어려움이 있음
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		참견하는 횟수가 줄고 차분해졌으며 감정을 조절하려는 노력을 많이 함

이름	관찰영역		관찰내용
D.	개인적	의지력 또는 자신감	급우들간에 중심역할을 하나 매사에 다소 소극적으로 참여함
	사회적	인기도	크게 나서지는 성격은 아니나 맡은 일은 책임감을 갖고 활동함
		주도성	학교 활동에 다소 소극적으로 참여함
	가정적	심리적안정도	부모님이 계시지 않아 다소 안정적이지 못함
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		심리적으로 안정되어 보이며 다른 급우들 사이에서 주도적으로 움직이려 함

이름	관찰영역		관찰내용
E.	개인적	의지력 또는 자신감	소극적으로 자신을 표현하며 다소 느리지만 모든 활동에 열심히 참여함
	사회적	인기도	급우들 사이에서 인기가 좋으며 맡은 일은 책임감을 갖고 함
		주도성	나서길 좋아하지는 않지만 자신의 역할은 책임감 있게 잘 함
	가정적	심리적안정도	가정에서 관심을 많이 받고 있어서 안정적임
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		표정이 밝아졌으며 급우들과 있을 때 다양한 행동으로 표현하는 일이 많아짐

이름	관찰영역		관찰내용
F.	개인적	의지력 또는 자신감	타인에게 소극적이지만 관심이 많고 교사에게 관심이 많음
	사회적	인기도	성격이 온순해서 급우들과 원만한 관계를 유지함
		주도성	겉이 많아 매사에 소극적으로 참여함
	가정적	심리적안정도	가정이 화목하고 매사에 수공을 잘함
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		친구들 사이에서 자기 의견을 말하는 횟수가 많아짐

이름	관찰영역		관찰내용
G.	개인적	의지력 또는 자신감	타인에게 관심이 별로 없고 자신의 관심 분야에 대해서는 계속해서 질문을 함
	사회적	인기도	다소 반항적인 성향을 보이며 학급 활동에 소극적으로 참여함
		주도성	소극적으로 참여하며 매사에 불만이 많은 표정임
	가정적	심리적안정도	가족 구성원이 많아 많은 관심을 받지 못하는 편임
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		웃는 일이 많아지고 반항적인 모습을 덜 보이며 관심 있는 것을 물어보는 일이 많아 짐

이름	관찰영역		관찰내용
H.	개인적	의지력 또는 자신감	자주 지각을 하며 약속을 지키는 일을 어려워함
	사회적	인기도	매사에 적극성과 책임감이 없어서 급우들과 관계가 원활하진 않음
		주도성	시키는 일은 마지못해서 하며 다소 어울리지 못함
	가정적	심리적인정도	가정에서 모든 걸 받아주는 경향이 있어 의존하길 좋아함
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		약속을 지키려고 노력하는 모습이 보이며 독립적으로 활동하려는 모습을 보임

## 2. <보조교사 관찰내용>

관찰영역	관찰 장면	관찰 장소	관찰자	기록 방법	
개인적	의지력 또는 자신감	교실, 운동장, 교무실 등 학교생활 공간	담임 과 보조 교사	수시 관찰 · 서술식 기록	
사회적	인기도				장애청소년의 상호 작용 장면, 모듬활동, 역할분담활동 장면, 교사들과의 상호작용 장면
	주도성				아동 교우 관계, 아동 상호 작용 장면, 모듬활동, 당면활동 및 역할분담활동 장면
가정적	심리적인정도				조별 활동 모습, 단체 활동 모습 등
	심리적인정도	장애청소년의 학교생활에서의 정서적 안정성, 집중도 등			



이름	관찰영역		관찰내용
A.	개인적	의지력 또는 자신감	몸이 불편하다며 일을 할 경우에 힘들다는 말을 자주 하는 편이다
		사회적	인기도
	주도성		일을 주도하기보다는 시키는 일을 한다
	가정적	심리적안정도	안정된 모습을 보이는 하지만 표정이 어두운 편이다
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		표현을 많이 하지는 않으나 모습이 안정돼 보이고 편안해 보인다

이름	관찰영역		관찰내용
B.	개인적	의지력 또는 자신감	타인과 대화에서 ‘못해요’ ‘안돼요’ 라는 말을 자주 하는 편이다 과제를 받으면 소극적인 행동을 보이며 가만히 있다
		사회적	인기도
	주도성		과제가 주어질 경우에 소극적으로 행동하며 안하려는 경향이 있다.
	가정적	심리적안정도	불만이 있을 때는 짜증을 부리고 화를 많이 낸다.
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		얼굴 표정이 밝아지고 선생님의 질문에 대답을 잘 한다. 자신감도 향상돼 보인다.

이름	관찰영역		관찰내용
C.	개인적	의지력 또는 자신감	주변에서 일어나는 모든 일에 관심을 가지며 관여하는 편이다
	사회적	인기도	상대방에게 먼저 다가서며 말을 걸고 잘 지내는 편이나 상대에 대한 관심이 지나칠 때가 있다
		주도성	다른 사람의 일에도 관심을 갖고 적극적으로 참여한다.
	가정적	심리적안정도	기분이 좋을 때는 활기차게 생활을 하고 심리적으로 불안하거나 안 좋을 때는 짜증을 많이 낸다
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		선생님과 친밀감이 형성되어 사소한 고민거리를 의논한다. 자신감을 갖고 행동하며 웃으면서 이야기를 한다.

이름	관찰영역		관찰내용
D.	개인적	의지력 또는 자신감	과제를 받으면 혼자 해결하는 편이며 상호소통은 잘 안 하려 하는 경향이 있다
	사회적	인기도	다들 친구들이 일에 관심을 잘 안 보이는 편이다
		주도성	나서서 일을 주도하기보다는 지켜본다
	가정적	심리적안정도	심리적으로는 안정되어 보인다
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		말을 많이 하지는 않으나 표정이 밝아지고 안정된 모습을 볼수 있다

이름	관찰영역		관찰내용
E.	개인적	의지력 또는 자신감	질문을 받으면 대답을 잘 안하는 편이다 부끄럼을 많이 탄다
	사회적	인기도	자신이 하고 싶은 이야기는 많이 하는 편이나 상대방의 말에는 반응을 안 하는 편이다
		주도성	다른 사람이 시키는 일은 잘 한다
	가정적	심리적안정도	심리적으로는 안정돼 보인다
		프로그램 실시 후 변화된 행동모습	편안한 모습이 많이 안정돼 보이며 좋아 보인다

이름	관찰영역		관찰내용
F.	개인적	의지력 또는 자신감	상대방이 먼저 말을 하거나 인사를 하면 응답을 한다
	사회적	인기도	조용하고 순한 성격으로 친구들과 잘 지내는 편이다
		주도성	친구들과 잘 지내며 친구들의 말이나 의견에 동조하고 따른다.
	가정적	심리적안정도	다른 사람에게 반감을 갖고 있는 경우가 없어 심리적으로는 별 문제가 없어 보인다.
		프로그램 실시 후 변화된 행동모습	가장 큰 변화는 선생님께 먼저 인사를 하며 긍정적인 모습으로 바로 반응을 보여주는 것이다. 더불어 자신감도 있어 보인다.

이름	관찰영역		관찰내용
G.	개인적	의지력 또는 자신감	과제가 주어지면 할 수 있는 일은 열심히 하는 편이나 모든 일들을 부정적으로 보는 편이다
	사회적	인기도	다른 친구들에게 부정적인 말을 하는 경우가 있다
		주도성	소극적이며 활동에 참여하려 하지 않는 경우가 많다.
	가정적	심리적 안정도	다소 불안정해 보인다.
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		자신을 표현하는 일이 많아졌으며 매사에 밝아졌다.

이름	관찰영역		관찰내용
H.	개인적	의지력 또는 자신감	과제가 주어지면 빨리 해결하기 보다는 시간이 흐른 후 에도 별 진전이 없는 편이다. 행동이 느리고 과제를 마 무리 못하고 포기하는 경향이 있다
	사회적	인기도	외모에 신경을 많이 쓰는 편이며 조심스럽게 행동한다.
		주도성	친구관계나 타인과 관계에서 소극적으로 조용하게 대응 을 하는 편이다
	가정적	심리적안정도	정서적으로는 안정돼 보이며 문제행동은 별로 없는 편이 다
	프로그램 실시 후 변화된 행동모습		선생님의 질문에 긍정적으로 반응을 보이며 자신감도 향 상되어 보인다.

### 3. <보조 진행자와 연구자의 회기별 관찰내용>

1회기. 2009년 9월 8일 화요일

1-2회기에는 ① 이름만트라 ② 쓱쓱만트라 ③ 호호포노포노 음악을 틀어놓고 절하기 ④ 침묵명상 ⑤ 경험나누기 순으로 진행되었다.

낮선 선생님과 경험해 보지 못한 프로그램에 대한 긴장감과 부담감이 팽팽해서 편안하지 않은 얼굴들과 진행되는 흐름에 자신을 맡기는 자체가 어려워 보였다. 소리 내기를 권유해도 한 두 번 하다가 금세 멍한 모습으로 있다가 다시 유도하면 해보기를 반복되었고 스스로 해보려는 적극성이 많이 결여되어 있었다.

마음과 생각 나누기에서 `경험해 보니 어땠어요` 라고 질문에 졸리고 다리 아프다, 편안하다, 머리가 맑아지는 것 같다,최면에 걸린 것 같더라고 했다. 질문에 대한 답도 자기 느낌에 의한 표현이라기보다 친구따라 나도 그렇다라는 식의 반응을 대체적으로 보여 주었다.

C.: 호호포노포노를 들으며 절을 했기 때문에 다리가 아팠다고 했다. 그리고 머리가 맑아지는 느낌도 들고 졸리기도 한다고 했다.

H.: 다리가 아프고 머리가 맑아지기도 한 것 같고 졸리기도 하다. 몽한 느낌이 들기도 하고 절에 온것 같은 느낌이 든다고도 했다.

A.: 별로 말을 하지는 않는데 다리가 아프다고 했다.

G.: 프로그램 진행 중에 프로그램과 관계없는 다른 질문들을 몇 차례 했다.

D.: 질문을 했을 때 언어로는 반응을 하지 않았다.

2회기. 2009년 9월 15일 화요일

1회기에서 음악명상 프로그램은 이런거구나 경험한 상태여서 훨씬 진행하기가 부드러웠다.

이름 불러주기 에서는 쓱스럽고 민망하면서도 누군가 나의 이름을 불러준다는 것에 좋아하는 마음이 교차되어 마음을 흔들어 놓은 모양이었다. 서로가 대상을 뚫어 쳐라 쳐다보며 이름을 불러준다는 것이 새로운 느낌이었나 보았다. 어색하다라고 말하면서도 좋아하는 표정을 지으며 행복해했다.

누군가 나를 인정해 준다는 것, 관심을 갖고 바라 보아준다는 것이 삶에 있어 커다란 기쁨과 행복을 가져다 주는 것임을 느끼는 표정들 늘 오늘날 같았으면 하는 바람의 시간이었다.

여러분들이 경험한 내용을 말해주세요 하면 모두가 먼저 말들을 하지 않는다. 경험 나누기 했을 때 이름을 부르면서 질문을 했을 때에야 겨우 말을 한다.

C: 적극적이다. C외에는 먼저 말을 잘 하지 않는다.

이름만트라를 했을 때 어색하다고 했다. 그리고 쓱쓱만트라를 했을 때에는 정말 용기가 생기는 것 같다고 했고, 음악을 들으면서 절을 했을 때에는 다리가 저리는 것 같다고 했다.

G: 이름 만트라를 할 때 본인 이름을 먼저 해달라고 했다.

H: 이름만트라를 할 때에는 어색하다고 했고 침묵명상을 했을 때에는 고요하고 정  
막하고 고립되어있는 느낌이 들었다고 했다.

A, B, E, F, G 등은 말을 시켰을 때 겨우 좋아요, 절할 때 힘들고 다리가 아파요  
이름을 부를 때에는 좋았어요라고 정도로만 짧게 말했다.

D: 전화기 보다는 조금 더 친근감이 느껴졌는지 말을 했다.

3회기. 20]

09년 9월 22일 화요일

1. 3-8회기 동안 ① 이름만트라 ② 쓱쓱만트라 ③ 비자만트라 ④ 신크로리스트 음  
악명상 ⑤ 침묵명상 ⑥ 경험나누기 순으로 진행되었다.

이름 불러주기에서는 목소리에 힘이 들어가면서 자연스럽게 자신있게 친구의 이름  
을 불러주었다. 왕이 된 기분이라고 말을 하기도 하고, 아직은 이상하고 민망하다고  
수줍게 말하기도 하고 가족이 아닌 누군가가 뚫어지게 바라보며 이름을 크게 불러준  
다는 것에 또 다른 희망과 기대를 갖게 하는 힘을 만들어 준 것회기 까지는 같다.

쓱쓱 만트라에서는 1,2회기 기어들어가는 소리와 다른 자신감 있는 표정으로 말하  
기 시작했다.

차크라에서는 소리내는 걸 정말 어려워했다. 생소하기도 했지만 자기 안에서 밖으  
로 내는 소리에 대해 민감해서 더 안으로 움추려 들었다. 차크라에서 소리내기만 잘  
해도 우리 몸에 자가면역력이 있듯이 스스로 크고 작은 자기 안의 문제들을 치유하  
는 자가치유력이 생길것 같다.

음악 듣기에서는 잠이 온다, 편안하다, 신기하다라고 말하는 모습을 보며 행복감을  
느끼고 있구나 자기 자신이 참 소중한구나를 느끼고 있는것 같았다.

C.: 들어와서 의자에 앉자마자 절하는게 싫어요라고 했다. 왜냐고 묻자 힘이 들어  
요라고 했다. 그리고 이름만트라를 하려고 하자 이름만트라도 하기 싫다고 했  
다. 왜그러지 하고 물었더니 너무 민망하다고 했다. 그런데 이름만트라를 할 때  
에는 너무 좋아하는 듯이 느껴질 정도로 적극적으로 했다. 경험나누기 때에는  
이름만트라를 했을때 민망했지만 너무 좋았다고 했고 쓱쓱만트라도 자주 해가  
니까 정말 용기가 많이 생기는것 같아요라고 했다. 그리고 비자만트라는 처음해  
서 어색한 느낌이 들었다고 했고 진동 때문에 기침이 나오기도 했다고 했다. 음  
악명상을 한 음악은 어색하다고 했다.

B, F, G은 그냥 좋다라고만 했다.

D: 회기가 진행될 수록 참여도가 높아진다. 이름만트라, 쓱쓱만트라를 할때 목소리  
도 지난 회기보다 커지고 말을 건넸을 때에도 목소리가 조금 커지고 말의 횟  
수도 늘어났다. 하지만 본인은 별로라고 표현했다. 비자만트라를 할 때에는 저  
려오는 것 같다고 했다.

E: 좋아요라고 하고, 음악을 들을 때에는 왕이 된 것 같다고 했다.

4회기 2009년 9월 29일 화요일

세 차례의 회기를 거치면서 프로그램에 임하는 자세도 안정되고 새로운 것은 없나 물어보기도 하고 '절하기를 또 할꺼예요' 물어보기도 하며 적극성을 보여 주었다. 선생님과의 친해져서 바라보는 관계에서 함께하는 사이로 발전되어 먼저 인사하며 다가왔다.

F: 문을 열고 들어오면서부터 큰소리로 안녕하세요라고 한다. 전회기들보다 적극적이었다. 먼저 이렇게 했으면 좋겠다라고도 하고 이름만트라도 세 번씩 하자고 제안을 했다.

5회기. 2009년 10월 6일 화요일

선생님의 기타 반주에 노래도 듣고 따라 부르는 시간을 갖은 후 시작이 되어 자연스럽게 훨씬 부드러운 분위기 속에 프로그램이 진행이 되었다. 동료들 간에도 안하고 있으면 하라고도 하고 웃으며 느긋하게 바라 보아 주었고 기다려 주기도 했다. 프로그램 적응력, 동료간에 유대감. 학교생활, 집에서의 일상생활 전반에 걸쳐 영향을 주는것 같았다.

모두가 이름만트라 하는 것이 민망하다고 했다. 하지만 정작 할 때에는 너무들 좋아했다. 비자만트라도 모두가 잘 따라해 주었다.

F.: 오늘 또한 인사하는 것이 씩씩하고 적극적이다.  
이번 회기는 모두가 잘 참여해준 회기였다.

6회기. 2009년 10월 13일 화요일

오늘은 E와 F의 참여도가 높았고 만트라를 하는데 있어서 두명의 목소리가 아주 컸다. 반면에 C의 목소리는 조금 작아졌다.  
서로가 챙기기도 했다 B와 E가 명상을 할 때 옆드리자 C가 일어나서 잘 하라고도 했고 오늘 역시 적극적으로 진행이 잘 되었다.

7회기. 2009년 10월 20일 화요일

회기 진행중 최고의 날이었다. 가장 자신있고 적극적으로 호응해 준 시간이었다. 이름 불러주기도 안하는 사람없이 자신감과 적극적으로 소리 높여 주었고 쑥쑥만트라에서는 무슨 일이든 해낼수 있다는 각오로 외쳤다. 차크라에서는 정확한 발음과 소리를 크게 내고 줄립다고 하지도 않고 모두가 큰소리로 목청껏 차크라를 했다. 음악 듣기에서는 조용히 눈을 감고 명상상태로 자기 집중을 잘하였다. 마음 나누기에서는 신비하고 좋았다, 나쁜 생각으로 잠이 오지 않는 날 들으면 금방 잠이 오겠다 라고 말을 하였다.

모든 대상의 긍정적인 호평과 반응을 보여 주었다. 정말 기쁘고, 보람있고 행복한 교감을 나누었다.

8회기. 2009년 10월 27일 화요일

비가 내렸다. 바람과 함께 세찬 빗줄기였다. 이런 날 프로그램 진행하기가 쉽지않을꺼라는 예상을 하며 왔는데 아니나 다를까 전체적으로 가라앉고 침울한 분위기로 시작되었다. 마지막 시간이라는 말에 조금 더 힘을 내서 움직여주었다. 비가 와서인지 7회기 보다는 기운이 없어 보였지만 많이들 애써주어서 프로그램은 잘 끝났다. 마지막이어서 모두들 아쉽다고 하고 다음에도 기회가 되면 다시 해보고 싶다고도 했다. 그동안 회기마다의 음악들이 너무 편안하게해서 잠이 왔었다고도 하고 비자만 트라를 할 때에는 목이 아프기도 하고 몸에 진동이 오기도 했다고 했다.

애써준 아이들에게 고맙다.

프로그램을 마치며 아이들은 아쉽다 더 하면 좋겠다 너무 좋았다 또 만나면 좋겠다를 연발하며 행복한 아쉬움과 기대와 미련을 보내왔다. 짧은 시간이었지만 건강하고 모든 일에 자신감있고 당당하고 행복하기를 빌며 프로그램을 마감했다.





#### <부록4>

##### 소감문

1. A

'이름 불러주기'에서는 어색해서 안 좋았으나 나중에 좋았다. 잘할 수 있다는 별로였다. 차크라라는 좋았다 음악 들을 때는 잠이 온다. 프로그램이 더 진행하는 것은 반반이다.

2. B

저는 완소 섹시 퀸 맡고 있는 \*\*\* 입니다. 음악시간에 는 추억도 담고 아름다움도 담고 음악은 좋은데 와를 했는데 정말 하겠습니니다.

3. C

음악명상을 하고 나서 기분이 좋았고 샤크라에서는 램, 밤 등 하는 것이 너무 좋았고 그동안 음악명상에서 좋은 선생님 두 분을 만나서 좋은 시간이 된 것 같아서 좋았고 음악 듣고 있을 때에는 잠이 와서 좀 힘이 들었는데 하고 나니 너무 기분이 좋았다 그리고 다시 시간날 때 꼭 찾아와서 하고 싶다

4. D

별로 생각 없다 명상만 하면 졸리고 기가 다 빠져나가는 느낌이 들어요. 차크라 할 때 몸에 전기가 오고 떨림이 왔다 절할 때 목이 빠질 것 같은 느낌이 들어요. 포근한 느낌.

5. E

(느낌이나 기분을 이야기 하는 것을 힘들어하네요)

음악명상을 하고나니 기분이 좋아졌어요 또 자신감이 생겼어요!

6. F

용기가 있다 라고 했을때 너무 좋았다 음악감상 할 때 기분이 나쁜하였고 나쁜 프로그램은 없었다. 더하면 정말 좋겠다 차크라할때는 램이 가장 좋았다

7. G

조용하다 할 때 조용하고 잔잔한 음악이 들려져서 잠이 잘 온다 그럴 때면 피곤해서 잘 때가 있었다. 독특한 길해서 재미있었다. 램,밤 같은 것도 배우고 명상할 때랑 명상 끝난 후에 나의 자아존중감은 전혀 달라지지 않았다 그도 그럴것이 부정적으로 생각할 때가 많고 죽여버리고 싶은 인간들이 너무 많다. 밤에 가끔가다 잠이 빨리 오지 않아서 늦게 잘 때가 있는데 여기에서 들었던 명상음악을 집에서도 들으면 빨리 잘 수 있을 것 같다

8. H

명상 전에는 짜증스런 마음이 있었는데 명상 후에는 마음이 차분해졌어요 내가 잘 할수 있다는 외쳐서 난 할수 있을것 같다는 생각이 들었어요 이름을 불러주었을 때 처음에는 이상하고 어색했지만 나중에는 좋았어요