

노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고에 미치는 영향

박 세 미* · 문 지 영**

본 연구는 노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고에 미치는 영향을 알아보고자 실시된 실험연구이다. 총 12회기로 진행되었으며 연구대상은 C, G 지역의 직업재활시설에서 근무하고 있는 지적장애 근로자들 중 연구 참여에 동의한 52명으로 이루어졌다. 음악활동 사전과 사후에 자기표현 척도와 긍정적 사고 척도를 이용하여 사전, 사후 점수를 측정하였으며 그 효과에 대해 검증하였다. 이에 대한 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 노래중심 음악활동에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간 자기표현 점수에 유의미한 차이를 보였다. 자기표현 하위영역에서 언어표현 영역은 유의미한 차이를 보이지 않았지만 음성적 영역과 비언어적 영역에서는 유의미한 변화가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 실험집단과 통제집단 간 긍정적 사고 점수에 있어 유의미한 차이를 나타냈다. 또한 하위요인 중 주관적 만족 영역에서는 유의미한 변화를 보였지만 목표 추구에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이상의 연구 결과를 통해 노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현 및 긍정적 사고에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인 되었다.

주요어: 노래중심 음악활동, 지적장애 근로자, 자기표현, 긍정적 사고

* SRC 언어심리발달센터 음악치료사

** 숙명여자대학교 음악치료대학원 조교수, jymoon@sookmyung.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대인에게 있어 직업은 경제적인 수입을 통해 생계를 유지하는 수단뿐만 아니라 사회적 역할을 분담하며 자신의 능력을 실현하는 현장으로 인간은 성인 이후 인생의 많은 부분을 직장에서 보내게 되며, 그 속에서 경제적 안정과 보람, 즐거움, 인간관계, 성숙 등을 달성하게 된다(강일규 외, 2008). 또한 직업은 개인의 자율과 자립을 가능하게 하는 독립생활의 중요한 부분으로 여겨지지만, 전통적으로 장애를 향한 부정적인 시선들은 장애인들의 직업생활에 있어 어려움이 있도록 했으며(이달엽, 2004), 실제로 2016년 장애인실태조사에 따르면 비장애인의 경제활동 참여율이 63.3%인 것에 비해 장애인의 경제활동참가율은 38.5%에 그치고 있는 것으로 나타났다. 한국장애인고용공단(2016)에서는 경제활동 장애인들을 위한 정책들을 매년 펼치고 있지만, 아직까지는 취업률이나 경제활동 참가율과 같은 양적 성장에 집중되어 있을 뿐 근로 장애인의 어려움이나 적응문제와 관련된 연구는 부족한 상황이다(염동문, 2013). 또한 2015년도부터 시행된 발달 장애인 권리보장 및 지원에 관한 법률 등 성인지적장애인에 대한 관심이 최근 증가되고 지원의 필요성 인식 및 요구가 확산되고 있는 것을 볼 때(윤민석, 2013; 이은선, 황은영, 박지선, 2013), 근로 장애인중 가장 많은 비율을 차지하고 있는 지적장애 근로자를 위한 지원 또한 필요할 것이라 여겨진다.

지적장애인의 경우 지적능력의 결함으로 인해 언어능력, 통찰능력, 판단능력 등이 결핍되어 있을 뿐 아니라 후천적인 경험과 발달에도 많은 제한성을 갖고 있으며(조현진 외, 2012), 언어 발달이 늦고 단어 보유량도 적어 언어를 통한 감정표현과 자기표현 능력이 낮은 것이 특징이다(김윤주, 김현정, 2015). 지적장애인에게 있어 자신의 선호를 표현하는 것은 매우 중요한 기술이며(박승희, 1998, 2000), 이러한 능력은 사회 안에서 독립적으로 기능하는데 있어 중요한 요소 중의 하나이지만 지적장애인에게에는 실현해 볼 기회가 매우 부족한 것이 사실이다(송준만 외, 2016). 이러한 지적수준에 따라 표현하고자 하는 감정을 표현하기 어렵기 때문에 그로 인한 대인관계 어려움으로 위축행동과 부족한 자기표현 방식이 나타나게 되고(김길옥, 2014), 일상생활에서의 누적된 좌절과 거부의 경험으로 인해 실패, 회피적인 특성이 많이 나타나게 되는데 이는 곧 부정적 자아의식을 갖게 하며 직업동기와 직업의식까지 낮아지게 하는 결과를 가져오게 된다(김승희, 이근매, 2013). 또한 지원요구가 거의 없는 정도 지적장애인의 경우에도 자주 거부당하는 경험들로 인해 대인 관계를 확립하고 유지하는데 있어 어려움

을 나타내기도 한다(Heiman, 2000). 이와 같은 문제들은 직장 안에서의 업무적인 적응이나 대인관계에 어려움을 일으키게 되며, 따라서 자신의 감정이나 생각을 적절히 표현하고 축적되어 있는 부정적인 사고를 긍정적인 사고로 전환할 필요가 있을 것으로 보여진다.

이러한 장애인의 심리적 지원을 위한 다양한 영역에서의 치료 프로그램과 활동들이 다양해지고 있지만, 특히 음악은 구성하고 있는 요소나 참여하는 방식이 다양하기 때문에 대상자의 연령이나 특성에 맞추어 접근할 수 있는 융통성과 다양함으로 사람의 신체와 심리에 영향력을 행사하는 치료의 도구로 사용되고 있다(최병철 외, 2015). 또한 음악을 통하여 사회적인 현상을 노래하기도 하고 자신을 표현하며(최병철, 2006), 말로 하기에는 모순적이거나 수용되기 어려운 생각들을 표현하는데 적절한 수단이 되며 비언어적 언어로 느낌이나 사고를 전달하기도 한다(Davis, Gfeller, Thaut 1999). 특히 불편한 감정을 언어로 표현하는데 있어 어려움을 느끼는 사람에게는 음악이 보다 편안한 방법이 될 수 있으며(김남숙, 하승희, 2016), 직접적으로 표현하기 어려운 다양한 감정들을 전달할 수 있도록 도와준다.

특히 음악활동의 여러 방법 중 노래를 중심으로 사용하는 노래중심 음악활동은 대부분의 사람들의 일상생활에서 관찰할 수 있는 친숙한 음악적 활동일 뿐만 아니라(최미환, 2006), 인간이 느끼는 다양한 감정과 상황들을 표현하기 때문에 개인의 삶속에서 다양한 역할을 수행하게 된다(Bruscia, 1998). 지적장애인의 경우 제한된 언어기술로 인한 어려움을 음악 활동을 통해 자신을 표출하고 외부와의 교류를 가능하게 하는 주요한 자극이 되며 노래 가사는 언어기술을 훈련하는데 도움을 주어 어휘력 또한 풍부하게 할 수 있다(최병철 외, 2015). 또한 지적장애인의 경우 자기 개념이 부정적인 경우가 많기 때문에 부정적인 발화로 이어지는 경우가 많은데 이를 위해 자존감을 높여주고 성취감을 충분히 경험할 수 있는 활동을 제공하여 긍정적인 정서를 인식하여 이를 표현하도록 하고(정현주, 2015), 가사를 통해 자신의 모습과 생각을 객관적으로 인식하게 되어 비합리적인 생각을 스스로 확인하고 바람직한 사고로의 인식 변화를 제공하게 된다(순진이, 2002).

또한 최근 인간의 부정적인 측면보다 긍정적인 측면에 주목을 하는 긍정적 사고에 대한 관심이 높아지면서 이를 기반으로 하는 다양한 음악치료 프로그램이나 연구들이 늘어나고 있는데, 특히 지적장애 분야의 연구에 있어서도 장애인의 강점과 능력에 기반을 두는 관점으로 변하고 있다(Shogren, Wehmeyer, Buchanan, & Lopez, 2006). 역사적으로 인지적 손상을 입은 지적장애인에게 안락감, 만족감, 희망, 행복과 같은 긍정적인 개념은 어울리지 않는다고 여기며 주목하지 않았던 것이 사실이었다(Shogren, 2008). 하지만 장애라는 개념을 사람과

환경의 상호작용 또는 적합도라는 방향으로 이해하게 되면서(Luchasson, Polloway, Reiss, Schalock & Snell, 1992), 강점에 기반한 접근방식이 증가하게 되었다(Shogren, 2008).

Seligman과 Csikszentmihalyi(2000)에 따르면 내면의 손상된 것들을 고치는 것뿐만 아니라 최선의 가능성을 이끌어 내어 인간의 긍정적이고 창조적인 자기 실현적 모습을 증진시키는 것이 무엇보다 중요하다고 하였으며, Joseph과 Linley(2006)는 이러한 긍정심리학을 기반으로 발전된 긍정심리치료는 장애와 질병에서부터 건강과 웰빙에 이르기까지 누구에게나 충만한 삶을 살아가는데 도움을 줄 수 있다고 하였다. 이와 관련하여 노래를 활용한 음악 활동의 경우 부정적인 감정들을 처리하고 자신에 대한 통찰을 통해 긍정적인 자아상을 만들 수 있으며(정현주, 2015), 긍정적인 정서를 변화시키기 위한 목적과 함께 긍정적인 분출구가 되어준다(최병철 외, 2015; 정현주 외, 2006). 따라서 긍정적인 심리적 측면을 주목하는 음악활동이 일반인뿐만 아니라 지적장애인을 위한 효과적인 중재 방법으로 사용될 수 있을 것으로 사료되며, 지적장애 근로자를 위한 노래중심 음악활동과 관련된 연구가 요구되어 진다. 선행연구와 관련하여 노래중심 음악활동이 자기표현에 미치는 영향에 대해 살펴보면, 저소득층 아동부터 결혼이주여성, 경증치매노인, 다운증후군 학생 등 다양한 대상에게 실시하였을 때 자기표현 증진에 긍정적인 영향을 미치고(이숙영, 2008; 이혜경, 2012; 이민화, 2013; 김경숙, 2015), 지적장애 청소년과 지적장애 성인에게도 자기표현 증진에 있어 효과를 보이는 것으로 나타났다(박진미, 2011; 정다운, 2015; 김은화, 2019). 또한 노래중심 집단음악활동이 지적장애 청소년의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 김복희(2012)의 연구와 함께 음악활동이 지적장애인 아동부터 청소년, 성인에 이르기까지 사회적 기술과 대인관계형성, 주의집중과 사회적 상호작용, 부적응행동 감소와 사회성 발달에 긍정적인 영향을 미치며 유의한 결과가 나타난 것을 확인하였다(최은희, 2009; 임유진, 2010; 황준성, 2010; 이필숙, 2015). 이처럼 노래는 자신의 상태나 감정을 언어가 아니어도 자연스럽게 표현할 수 있는 구조를 제공할 뿐만 아니라 비 위협적으로 외부에 표현할 수 있도록 하기 때문에 좋은 치료적 도구가 될 수 있다(최미환, 2006).

이에 본 연구에서는 상대적으로 자기표현의 기회가 적은 지적장애 근로자들이 노래중심 음악활동에 참여하면서 자기표현의 다양한 기회를 얻을 수 있도록 하고, 기존 각 회기의 주제와 밀접한 긍정적인 가사의 노래들을 선곡한 프로그램을 사용하여 노래중심 음악활동이 직업재활시설에 근무 중인 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고에 미치는 영향을 알아보고자 하였다.

2. 연구 문제

본 연구는 노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고에 어떠한 영향을 미치는가에 대하여 알아보는 것으로 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 노래중심 음악활동이 실험집단과 통제집단 간 자기표현 점수에 유의미한 차이가 있을 것인가?

둘째, 노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 긍정적 사고 점수에 유의미한 차이가 있을 것인가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 참가자는 C, G 지역의 직업재활시설에서 근무하는 지적장애 근로자를 대상으로 하였다. 연구 참가자 선정 기준으로는 (1) 직업재활시설 근로자 (2) 지적장애가 있는 자 (3) 음악치료 경험이 없는 자 (4) 연구 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 자로 실험집단 26명과 통제집단 26명으로 무작위 배치하여 연구를 진행하였다. 본 연구에 참여한 지적장애 근로자들의 일반적 특성을 살펴보면 총 52명 가운데 남자는 39명 여자는 13명이었으며 장애 등급은 2급 20명, 3급 17명, 1급 5명으로 평균 연령은 실험 집단 38.65세($SD=8.13$), 통제 집단 39.46세($SD=9.45$)로 23~54세의 분포를 나타냈다.

2. 연구 절차

본 연구는 사전-사후 실험연구 설계로 지적장애 근로자들의 자기표현과 긍정적 사고에 미치는 영향을 알아보기 위하여 노래중심 음악활동을 중재 방법으로 시행하였다. 실험집단의 경우 프로그램이 시작되기 1주일 전 사전 검사를 시행하였고 12주 동안 주 1회 총 12회기 노래중심 음악활동이 끝난 후 사후검사를 실시하였고, 통제집단에게는 사전검사 후 특별한 중재 없이 12주 후 사후검사를 실시하였다.

3. 측정 도구

1) 자기표현 척도

본 연구에서 사용한 자기표현 척도는 Rakos와 Schroeder(1979)에 의해 개발되어 변창진, 김성희(1980)가 번안하고 수정한 것을 사용하였다. 총 20개의 문항으로 구성되어 있으며 그 중 9개의 문항은 말한 내용 자체에 자기표현 요소가 어느 정도 포함되어 있는지를 평가하는 문항이며, 5개의 문항은 음성에 자기표현 요소가 어느 정도 포함되어 나타나는지를 평가하는 문항, 나머지 6개의 문항은 말할 때 나타나는 표정이나 손발의 움직임과 같은 비언어적인 표현이 어느 정도 반영되어 있는지를 평가하는 문항이다. Likert 5점 척도를 사용하여 자기표현을 하는 빈도에 따라 평가 기준을 삼았는데 문항에 따라 자기표현을 항상 그렇게 하고 있다면 5점, 자주 그렇게 한다면 4점, 보통은 3점, 거의 그렇지 않다면 2점, 전혀 그렇지 않다고 생각된다면 1점으로 하였다. 점수가 높을수록 자기표현을 바람직하게 하고 있다는 것을 의미하고 점수가 낮을수록 자기표현 능력이 낮으며 적극적이지 않다고 할 수 있다.

Rakos & Schroeder(1979)는 자기표현 척도의 신뢰도를 .80으로 보고하고 있으며, 국내에서 보고되고 있는 연구들을 보면 김성희(1982)는 신뢰도 .795, 황임란(1991)은 .72, 김학두(2004)의 재검사 신뢰도는 .81로 안정된 신뢰도를 제시하고 있다. 본 연구의 신뢰도는 .868로 나타났으며, 자기표현 척도에 대한 하위 요인 구성은 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 자기표현 척도 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항 수	신뢰도 (Cronbach's α)
언어표현	1,2,3,4,5,6,7,8,9	9	.750
음성적	10,11,12,13,14	5	.648
비언어적	15,16,17,18,19,20	6	.707
전체		20	.868

2) 긍정적 사고 척도

긍정적 사고를 측정하기 위해 김현정, 오윤희, 오가섭, 서동우, 신영철, 정지영(2006)이 개발한 척도를 사용하였다. 긍정적 사고 척도의 하위요인으로는 긍정적인 해석과 함께 전반적인 만족감을 반영하는 주관적 만족 요인과 목표에 대한 추구를 나타내는 목표추구 요인 두 가지로 이루어져 있다. 총 18개의 문항으로

제작되었는데 13개의 주관적 만족 요인 문항과 5개의 목표 추구 요인 문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 매우 그렇다면 5점, 약간 그렇다면 4점, 보통은 3점, 약간 그렇지 않다면 2점, 전혀 그렇지 않을 경우 1점으로 각 문항별로 하나만 선택할 수 있도록 하였고 점수가 높을수록 긍정적 사고의 수준이 높은 것을 의미한다. 긍정적 사고 척도를 개발한 김현정 외(2006)가 제시하는 척도의 전체적인 신뢰도는 .84이며, 하위요인 중 주관적 만족 신뢰도는 .89, 목표 추구의 신뢰도는 .78로 안정된 신뢰도를 보이고 있으며 본 연구의 신뢰도는 .888로 나타났다. 긍정적 사고에 대한 하위 요인 구성과 신뢰도 계수는 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 긍정적 사고 척도 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항 수	신뢰도 (Cronbach's α)
주관적 만족	1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,13,14*,15	13	.884
목표 추구	9,12,16,17*,18	5	.470
전체		18	.888

*표기는 역채점 문항임.

4. 활동 구성 및 내용

1) 프로그램 구성

본 연구는 노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고향상에 미치는 효과를 검증하기 위한 것으로 주 1회 50분씩 총 12회기의 프로그램으로 구성하였다. 총 12회기로 이루어진 본 프로그램의 회기별 주제는 집단 구성원간의 소개와 치료적 관계 형성, 나의 장점 표현, 긍정적 기억과 부정적 기억 표현, 용서하는 마음 표현, 긍정적 감정 함양, 감사한 마음 표현, 만족감 증진, 꿈과 희망 표현, 친밀감 증진, 공감, 긍정적인 일상 표현, 충만한 삶 표현으로 구성되었다.

노래중심 음악활동은 매 회기 인사노래로 시작하여 노래 감상, 노래 부르기, 노래토의 혹은 노래 개사 활동을 진행하였다. 노래 감상의 경우 주제와 관련된 긍정적인 의미가 담겨진 곡을 선곡 한 뒤 노래를 감상하고 이에 대한 느낌이나 생각을 나눌 수 있도록 하였다. 그 후 노래 부르는 활동을 통해 의미를 좀 더 탐색할 수 있게 하였으며 다음으로 마음에 드는 가사나 가사와 관련된 이야기를 나누고 노래 개사하기 활동을 통해 자신의 생각이나 느낌을 표현하고 긍정적인

사고를 가질 수 있도록 하였다. 이 후 주제와 관련된 이야기와 활동 관련 소감을 나눈 뒤 마치는 노래로 세션을 마무리하였다. 각 회기 별 음악활동 세션 구성에 대한 내용은 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> 음악활동 세션 구성

구성	활동 내용
인사 노래 (5분)	- 인사 노래 - 치료사 및 그룹원과 인사를 나누며 활동을 시작한다.
노래중심 음악활동 (35분)	- 회기 별 주제와 연관된 노래를 선곡하여 감상한 후, 떠오르는 느낌이나 생각들을 이야기 한다. - 가사를 읽어 본 후 가사에 집중하여 노래를 불러본다. - 마음에 와 닿는 가사나 노래에 대해 이야기하거나 개사를 한다. - 그룹원들과 노래하고 이야기를 나누는 활동을 통해 자기 자신을 표현하고, 가사토의를 통해 긍정적인 사고를 가질 수 있도록 한다.
마치는 노래 (10분)	- 주제 관련 토의 - 활동 소감 - 중심 주제와 관련된 이야기를 정리하고 소감을 나누며 활동을 마무리한다. - 마치는 노래

2) 단계별 목표 및 음악활동 구성

지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고 향상을 위한 음악활동은 마틴 셀리그만과 테이얍 라시드의 긍정심리치료 14회기를 기반으로 프로그램 초반 자신의 성격강점에 대해 2회기 연속으로 진행되는 시간을 1회로 줄이고 세션 중반 축복일기를 생략하여 총 12회기로 구성하였다. 12회기로 구성된 음악프로그램은 크게 세 단계로 나누어지는데 첫 번째로 초기 단계는 1~2회기로 치료사와 그룹과의 관계 형성에 중점을 두었다. 이를 위해 짧은 멜로디가 반복되는 단순하고 안전한 구조의 노래를 선곡하여 참가자 모두가 안정감을 갖고 활동에 참여할 수 있도록 하였으며 처음 하는 음악활동을 통해 성공감을 느끼고 긍정적인 인상을 가질 수 있도록 하였다. 본 연구의 노래중심 음악활동 프로그램은 음악치료 전공 교수 1인, 경력 15년 이상의 음악치료사 2인에게 내용 타당도를 검증받았으며 자세한 내용은 다음과 같다.

먼저 1회기는 ‘치료적 관계 형성’을 주제로 하여 ‘오블라디 오블라다’노래 개사하는 활동을 하였다. 개사한 가사 안에 자신의 이름을 넣어 다른 그룹원에게 노래한 후 이어지는 그룹원의 노래 부르는 활동을 통해 서로 지지하는 경험을 가

질 수 있도록 하였다. 2회기는 ‘나의 장점 표현’으로 자기 자신이 갖고 있는 강점과 그로 인해 얻게 되었던 긍정적인 경험에 대한 이야기를 나누어 본 후 ‘내가 찾는 아이’노래에 자신의 강점을 한 사람씩 노랫말 채우기 하여 노래를 부르도록 하였다.

두 번째로 중간 단계에서는 3~10회기로 부정적인 경험이나 특질들을 탐구하는 것이 아닌 긍정적인 사고 및 정서함양과 부정적인 요인에 대한 긍정적인 대처를 중심으로 한 곡들을 주제와 관련지어 선곡하고 활동을 진행하였다. 3~10회기에 다루었던 주제를 살펴보면 다음과 같다. 3회기는 ‘긍정적 기억과 부정적 기억 표현’으로 ‘내 마음속에’노래를 부르며 긍정적인 기억과 부정적인 기억에 대해 이야기 한 후 각자 버리고 싶고 가지고 싶은 것들을 단어로 정리하여 노랫말 채우기 한 후 노래를 부르도록 한다. 4회기는 ‘용서하는 마음 표현’으로 지난 시간 함께 이야기했던 부정적인 기억이나 감정에 대해 다시 한 번 이야기한 뒤 ‘걱정말아요 그대’를 함께 부르며 노래의 가사를 함께 토의할 수 있도록 한다. 3,4회기를 통해 표출했던 부정적인 기억과 감정들을 노래 가사의 의미를 생각하며 긍정적인 사고로 변화될 수 있도록 하였다. 5회기는 ‘긍정적 감정 함양’으로 행복 관련 노래를 감상한 후 행복에 대한 이야기를 나누도록 한다. 자신이 생각하는 행복을 노랫말 채우기 한 후 행복과 같은 긍정적인 감정이 미치는 역할에 대해 이야기를 나누고 가사의 의미를 생각하고 다시 노래를 불러보도록 한다. 6회기는 ‘감사한 마음 표현’으로 평소 감사한 마음을 갖고 있지만 표현하지 못했던 사람에 대해 생각해보도록 한다. 가족 관련 노래를 감상한 후 노래 가사에 대해 함께 토의하며 평소 가족을 향해 감사한 마음을 갖고 있지만 표현하지 못했던 부분에 대해 이야기 나누도록 한다. 그리고 가사의 의미를 다시 한 번 생각하며 노래를 부를 수 있도록 한다. 7회기는 ‘만족감 증진’으로 음악 감상 후 기대하는 결과가 아니더라도 그 과정 자체로 만족을 얻을 수 있는 부분에 대해 이야기하고 현재 내가 얻을 수 있는 만족은 무엇인지 이야기 나누어 본다. 시작과 끝 관련 노래 가사를 함께 토의 한 뒤 본인은 지금 어디에 위치하고 있고 끝은 어디인지에 대한 의미를 다시 한 번 생각하며 노래 부르도록 한다. 8회기는 ‘꿈과 희망 표현’으로 꿈 관련 노래를 감상하고 자신이 원하는 꿈에 대해 이야기 나누도록 한다. 그 꿈을 이루기 위해서는 어떠한 긍정적인 마음을 가져야할지에 대해 함께 이야기하고 노랫말 채우기 한 뒤 개사한 가사로 노래불러본다. 9회기는 ‘친밀감 증진’으로 사랑하는 사람에 대한 감정과 그러한 긍정적인 정서에 반응하는 방법에 대해 생각해볼 수 있도록 한다. 사랑 관련 노래를 감상한 후 사랑하는 사람에 대해 이야기를 나누고 그 사람을 위해 자신이 해줄 수 있는 것은 어떤 것이며, 어떤 마음을 가질 수 있는지를 토의한 뒤 가사의 의미를 다시 한 번 생각하며 노래를 부르도록 한다. 10회기는 ‘공감’으로 노래를 감상한 후 그룹

원간에 대표 강점을 서로 찾아보고 칭찬하며 지지할 수 있도록 한다. 이 때 그룹 내에서 참가자 한명의 장점에 대해 함께 이야기하고 노래 전체 가사를 개사하여 노래 부르는 활동을 통해 타인의 강점을 발견하는 것에 대한 의미를 함께 나눌 수 있도록 한다.

마지막으로 세 번째 종결 단계는 11~12회기로 지금까지 앞에서 긍정적 요소들을 주제로 다루었던 것들 중 개인의 삶에 적용시키고 앞으로 충만한 삶을 살아가는데 있어 도움이 되는 부분들을 정리하는 시간을 가질 수 있도록 하였다. 11회기 ‘긍정적 일상 표현’, 12회기 ‘충만한 삶 표현’을 주제로 관련 노래를 감상한 후 노래 가사에 대해 토의한다. 이 때 가사에 담긴 내용과 의미를 자신의 삶에 적용시킬 수 있는 부분에 대해 함께 의논하고 이야기 나눌 수 있도록 하였으며 회기별 음악활동 프로그램은 다음 <표 4>와 같다.

<표 4> 각 회기별 음악활동

단 계	회 기	주제	주요활동
초 기	1	치료적 관계 형성	- 노래 감상 후 자신의 이름을 넣어 개사하고 노래 부른다. - 노래로 이름을 소개한 후 그룹원은 노래로 지지해 준다.
	2	나의 장점 표현	- 자신이 갖고 있는 장점과 그로 인해 얻게 된 긍정적인 경험에 대한 이야기를 나눈다. - 이야기 나눈 자신의 장점을 노랫말 채우기 하여 개사한 노래를 함께 불러본다.
	3	긍정적 기억과 부정적 기억 표현	- 긍정적 기억과 부정적 기억에 대한 이야기를 나눈다. - 각자의 마음속에 있는 버리고 싶은 것과 가지고 싶은 것들에 대한 내용을 노랫말 채우기 한 후 노래를 부른다.
	4	용서하는 마음 표현	- 지난 시간에 이야기했던 부정적인 기억 혹은 감정에 대해 다시 한 번 이야기한 후 ‘용서’와 관련된 의견을 나눈다. - 노래를 감상한 후 가사에 대해 이야기하며 자신의 삶과 연결시킬 수 있는 부분들에 대해 토의해보도록 한다. - 가사에 담긴 의미를 생각하며 다시 한 번 노래를 부른다.
중 기	5	긍정적 감정 함양	- 행복 관련 노래를 감상한 후 행복에 대해 이야기 나누도록 한다. - 자신이 생각하는 행복을 노랫말 채우기 한 후 행복과 같은 긍정적인 감정이 미치는 역할에 대해 이야기를 한다. - 행복의 의미와 가사를 생각하며 노래를 부른다.
	6	감사한 마음 표현	- 평소 감사한 마음을 갖고 있지만 표현하지 못했던 사람에 대해 생각하고 이야기 나눈다. - 가족 관련 노래를 감상 한 후 노래 가사에 대해 토의하며 가족을 향한 마음에 대해 이야기 한다. - 노래 가사의 의미를 생각하며 노래를 불러본다.

노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고에 미치는 영향(박세미·문지영)

회기	주제	주요활동
7	만족감 증진	- 노래를 감상한 후 기대하는 결과가 아니어도 과정 자체로 만족할 수 있는 부분에 대해 이야기 나눈다. - 현재 자신이 얻을 수 있는 만족에 대해 이야기 나누고 가사의 의미를 생각하며 노래를 부른다.
8	꿈과 희망 표현	- 꿈 관련 노래를 감상한 후 자신의 꿈에 대해 이야기 한다. - 그 꿈을 이루기 위해 가져야 할 긍정적인 마음에 대해 토의한 후 노랫말 채우기 실시한다. - 가사의 의미를 생각하며 노래를 부른다.
9	친밀감 증진	- 사랑 관련 노래를 감상한 후 가사에 대해 토의한다. - 자신이 사랑하는 사람에 대해 생각해보고 그에 대한 올바른 반응에 대해 이야기 나누어 본다. - 가사의 의미를 생각하며 노래를 부른다.
10	공감	- 노래를 감상 한 후 그룹원들의 강점에 대해 이야기 나눈다. - 토의한 이야기를 바탕으로 전체 가사를 개사 한 후 노래 부르도록 한다. - 타인의 강점을 발견하는 것에 대한 의미를 생각하며 이야기 나눈다.
11	긍정적 일상 표현	- 일상의 긍정적 요소에 대해 토의한 후 자신의 하루를 색깔로 표현해 보도록 한다. - 자신이 표현한 하루에 대해 이야기 나눈 후 가사의 의미를 생각하며 노래를 부른다.
12	충만한 삶 표현	- 긍정 관련 노래 감상 후 가사에 대해 이야기하며 자신의 충만한 삶을 위해 필요한 부분에 대해 토의한다. - 지금까지 프로그램에서 나눈 주제들을 떠올리며 이야기 나누어본다.

3) 선곡의 치료적 기준

본 연구에서 사용된 노래중심 음악활동에서는 각 회기별 주제와 관련된 가사가 담긴 노래를 선곡하여 진행하였다. 1회기에는 비틀즈의 ‘오블라디 오블라디’ 노래를 개사하여 사용하였고, 2회기에는 손예진의 ‘내가 찾는 아이’, 3회기에는 ‘내 마음속에’, 4회기에는 이적의 ‘걱정말아요 그대’, 5회기에는 추가열의 ‘행복해요’, 6회기에는 김건모의 ‘가족’, 7회기에는 SES의 ‘달리기’, 8회기에는 처진달팽이의 ‘말하는대로’, 9회기에는 패티김의 ‘그대 없이는 못살아’, 10회기에는 변진섭의 ‘희망사항’, 11회기에는 토이의 ‘스케치북’, 마지막 12회기에는 윤도현의 ‘나는 나비’를 적용하였다. 노래를 구성하게 되는 여러 음악적 요소들은 각 회기의 주제와 밀접하게 연결되어 치료적 근거를 가지게 되는데 그에 대한 내용을 살펴보면 다음 <표 5>와 같다.

<표 5> 선곡의 치료적 근거

회기	음악	치료적 근거
1	오블라디 오블라다 (비틀즈)	안정된 박자와 익숙한 멜로디에 자기 이름을 소개하는 내용으로 개사한 가사는 안전한 환경에서 자기를 표현할 수 있도록 하며, 이름을 묻고 답하는 음악적 상호작용 속에서 긍정적인 치료적 관계를 맺도록 한다. 이러한 치료사와 내담자간의 긍정적인 관계형성은 심리적으로 안정감을 주고 치료과정과 결과에 큰 영향을 끼치게 된다(이혜주, 2004; 황은영 외, 2014).
2	내가 찾는 아이(손예진)	자신의 목소리로 노래를 부르는 것은 개인 내적인 문제부터 관계적 문제까지 다뤄줄 수 있는데 특히 직접적인 표현 수단이 되어 자기역량 훈련에 있어 효율적이다(정현주, 2015). 특히 이 곡의 가사를 통해 아이가 가진 장점들을 생각하는 것뿐만 아니라 자신의 장점을 생각해볼 수 있는 기회를 가질 수 있도록 한다. 또한 자신이 생각한 각자의 장점을 개사하여 노래를 부르는 과정에서 내면의 긍정적인 부분을 표현할 수 있게 된다.
3	내 마음 속에	이 노래는 마음 속에 버리고 싶은 것과 가지고 싶은 것에 대한 자신의 생각과 감정을 가사에 직접 넣어 개사할 수 있는 구조로 되어 있다. 음악을 통해 체험하게 되는 감정의 경험은 마음의 움직임을 질서 있게 배열하며 자신의 정서와 만나고 통합하는 것을 도와주게 되는데(임은희, 1997), 자신의 생각과 감정을 개사하는 과정을 통해 마음속에 있는 부정적이거나 긍정적인 감정들을 표현할 수 있다.
4	걱정 말아요 그대 (이적)	이 곡은 지나간 아픈 기억들, 슬픈 기억들 모두 의미가 있다는 내용을 전달하며 지나간 과거를 인정하고 새로운 꿈을 꾸겠다는 가사를 갖고 있는데 이는 부정적인 감정을 용서를 통해 긍정적인 감정으로 변화시킬 수 있다는 주제와 연관되어 자연스럽게 표현될 수 있다. 이러한 음악적 자극이 사회적으로 허용하는 통로를 통해 부정적인 느낌들을 발산할 수 있도록 하여 위축감으로부터 벗어날 수 있게 도와주고(신희성, 2001), 억압된 감정을 노래를 통해 표출하여 자기정화의 기능이 된다(정현주, 2015).
5	행복해요 (추가열)	일상에서 느낄 수 있는 당연하고 사소한 행복에 관한 노래로 진정한 행복의 의미와 함께 행복과 같은 긍정적인 감정이 자신에게 미치는 역할에 대해 생각할 수 있도록 해준다. 또한 성공적인 음악적 경험에 의한 성취감과 만족감이 자긍심을 향상시키고 자신의 감정을 다루기 위한 좋은 표현통로가 되며(박은진, 2007), 자신의 생각을 곡의 구조에 맞게 가사로 바꾸어 노래를 부르는 성공적인 경험을 통해 긍정적인 사고를 내면화할 수 있도록 한다.
6	가족 (김건모)	평소 감사한 마음을 갖고 있지만 표현하지 못했던 가족을 향한 노래로, 음악은 언어적으로 의사소통이 어려운 것을 가능하게 하여 감정적인 표현을 할 수 있는 기회를 제공한다(Kaser, 1993; 정현주, 2015). 또한 가족이라는 매개체를 통해 주제를 더 직접적으로 느낄 수 있도록 해준다.
7	달리기 (SES)	현재의 과정이 힘들어도 결과를 향해 나아가는 것을 달리기로 은유하여 표현한 이 노래는 기대하는 결과가 아니더라도 과정 자체로 만족하는 마음에 대해 이야기하는 주제와 연결할 수 있다. 이렇듯 노래가사 속에 드러나는 다양한 감정들을 통해 공감하고 투사하며 지나온 삶을 재정비하고 재도전할 수 있는 기회를 얻게 된다(노지혜, 2012; 황은영 외, 2014).

노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고에 미치는 영향(박세미·문지영)

회기	음악	치료적 근거
8	말하는 대로 (처진달팽이)	과거 고민하고 불안하기만 하던 노래의 주인공이 새로운 마음을 품은 이후 달라지고 이루어낸 자신의 꿈에 대한 실제 이야기가 담긴 곡으로, 과거를 회상하고 가사에 자신을 투사하는 과정을 통해 문제점을 확인하고 해결해 나갈 수 있게 한다(Borcson, 1997). 또한 노래는 비위협적으로 자신의 내면을 탐색하고 관찰할 수 있는 편안한 구조를 제공하여(최미환, 2006), 미래 자신이 바라는 꿈과 어떠한 긍정적인 감정이 그 꿈에 영향을 미치는지에 대해 이야기하는 주제와 관련하여 더 깊이 생각할 수 있게 한다.
9	그대 없이는 못살아 (패티김)	이 곡은 사랑하는 대상을 향한 노래로 사랑하는 마음이 얼마나 큰지에 대해 표현한 것으로 노래는 개인의 감정을 전달하고 반영 및 표현하게 하여 다른 사람의 감정도 받아들이며 (최미환, 2006) 관계 형성을 가능하게 한다(황은영 외, 2014). 또한 사랑하는 사람에 대한 긍정적인 정서와 함께 자신이 구체적으로 해줄 수 있는 방안을 개사하여 노래 부르는 것을 통해 긍정적인 마음을 타인에게 표현하는 기회를 제공한다.
10	희망사항 (변진섭)	이 곡은 타인의 매력에 대해 자세하게 표현한 가사로 이루어진 노래로 그룹원간의 대표 강점을 살펴보는 주제에 맞추어 그룹원이 가진 여러 가지 강점들을 개사할 수 있는 구조를 제공한다. 개사한 노래를 부르는 활동을 통해 반복적으로 타인을 지지하게 되고 자기 자신 역시 긍정적인 지지를 받을 수 있도록 돕는다. 이러한 과정 자체가 음악을 통해 직접적으로 의사소통을 하도록 하기 때문에 치료적 변화를 달성하기에 중요한 부분이 된다(박현경, 2005).
11	스케치북 (토이)	하얀 도화지 같은 하루에 자신의 꿈을 칠하겠다는 은유가 담긴 내용의 이 노래는 긍정적인 정서가 어떻게 하면 자신의 삶에 지속될 수 있는지에 대해 통찰할 수 있도록 돕고 긍정적인 정서를 개인의 삶에 적극적으로 적용할지에 대해 표현할 수 있도록 한다. 다양한 소재와 관련한 노래는 개인의 정서와 심리적 이슈들을 찾고 확인하는데 매우 유용하게 사용된다(오윤신, 2009).
12	나는 나비 (윤도현)	작은 애벌레가 아름다운 나비가 되어 자유롭게 날아간다는 내용의 이 노래는 자신이 바라는 나비는 어떤 모습이며 현재의 나는 어느 상태인지에 대해 생각하고 이해할 수 있도록 해준다. 또한 즐겁고, 적극적이며, 의미 있는 삶이 통합되어 충만한 삶을 이루게 된다는 주제와 연결되어 결국 나비가 되는 애벌레의 이야기는 각자의 삶에 긍정적인 의미를 부여할 수 있도록 돕는다. 이러한 구체적인 가사의 내용을 통해 내면을 성찰하고 문제에 대한 통찰과 조언을 얻고(순진이, 2002) 긍정적인 자아상을 만들어 가도록 돕는다(정현주, 2015).

5. 자료 분석

본 연구는 노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고의 향상에 효과가 있을 것이라는 가설을 검증하기 위한 것이다. 독립변인은 노래중심 음악활동이며 종속변인은 자기표현 척도와 긍정적 사고 척도로 사전·사후 점

수의 통계분석을 위해 SPSS for window 23을 사용하였으며, 실험집단과 통제 집단간의 동질성 검증을 위해 독립표본 t검증을 실시하였다. 검증을 위한 통계적 유의 수준은 .05로 설정하였다.

III. 연구 결과

1. 집단 간 자기표현에 미치는 영향

노래중심 음악활동이 실험집단과 통제집단의 자기표현에 어떠한 영향을 미치는지 비교하기 위하여 먼저 실험집단과 통제집단의 자기표현 사전점수와 사후점수의 차이를 측정하였다. 분석 결과, 실험집단의 경우 사전점수($M=61.15$, $SD=9.07$)와 사후점수($M=72.00$, $SD=13.20$)의 차이가 평균 10.65점 증가하였으며, 통제집단의 경우 사전점수($M=62.58$, $SD=8.20$)와 사후점수($M=61.54$, $SD=15.42$)의 차이가 평균 1.04점 감소하였다.

두 집단 간의 차이가 있는지를 알아보기 위해 사전 자기표현 점수와 사후 자기표현 점수의 평균차를 독립 표본 t검정을 실시하여 분석한 결과 실험집단($M=-10.85$, $SD=13.76$)과 통제집단($M=1.04$, $SD=18.52$)의 평균차이를 통해 두 집단의 자기표현 점수에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=-2.626$, $p<.05$). 그러므로 연구 문제1은 유의미한 것으로 검증되었으며 결과는 다음의 <표 6>과 같다.

<표 6> 집단 간 자기표현 사전-사후 비교

구분	실험집단 (N=26)		통제집단 (N=26)		t	p
	M	SD	M	SD		
사전	61.15	9.07	62.58	8.20	-2.626	.011*
사후	72.00	13.20	61.54	15.42		

* $p<0.05$

또한 집단 간 자기표현 하위요인인 언어표현, 음성적 언어표현, 비언어적 언어표현에 대한 차이를 알아보기 위해 독립 표본 t 검정을 실시하였다. 분석 결과, 음성적 언어표현($t=-2.651$, $p<.05$)과 비언어적 언어표현($t=-2.669$, $p<.05$) 영

노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고에 미치는 영향(박세미·문지영)

역에서 유의미한 차이를 나타내었고 언어표현($t = -1.891, p > .05$) 영역에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 결과는 다음 <표 7>과 같다.

<표 7>	집단	간	자기표현	하위요인별	사전-사후	차이	비교
구분	실험집단 (N=26)		통제집단 (N=26)		t	p	
	M	SD	M	SD			
	언어표현	-5.04	6.72	-5.4	10.10	-1.891	.065
음성적	-3.19	4.33	.15	4.76	-2.651	.011*	
비언어적	-2.35	5.34	1.65	5.47	-2.669	.010*	

* $p < 0.05$

2. 집단 간 긍정적 사고에 미치는 영향

노래중심 음악활동이 실험집단과 통제집단의 긍정적 사고에 어떠한 영향을 미치는지 비교하기 위하여 먼저 실험집단과 통제집단의 긍정적 사고 사전점수와 사후점수 차이를 측정하였다. 분석 결과, 실험집단의 경우 사전점수($M=54.08, SD=10.38$)와 사후점수($M=62.15, SD=14.54$)의 차이가 평균 8.08점 증가하였으며, 통제집단의 경우 사전점수($M=53.15, SD=9.38$)와 사후점수($M=53.61, SD=7.09$)의 차이가 평균 1.11점 감소하였다.

두 집단 간의 차이가 있는지 알아보기 위해 사전 긍정적 사고 점수와 사후 긍정적 사고 점수의 평균차를 독립 표본 t검정을 실시하여 분석한 결과 실험집단($M = -10.85, SD=13.76$)과 통제집단($M=1.04, SD=18.52$)의 평균차이를 통해 두 집단의 긍정적 사고 점수에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -2.626, p < .05$). 그러므로 연구 문제2는 유의미한 것으로 검증되었으며 결과는 다음의 <표 8>과 같다.

<표 8> 집단 간 긍정적 사고 사전-사후 비교

구분	실험집단		통제집단		t	p
	(N=26)		(N=26)			
	M	SD	M	SD		
사전	54.08	10.38	53.15	9.38	-2.432	.019*
사후	62.15	14.54	53.61	7.09		

* $p < 0.05$

또한 집단 간 긍정적 사고 하위요인인 주관적 만족과 목표추구에 대한 차이를 알아보기 위해 독립 표본 t 검정을 실시하였다. 분석 결과, 주관적 만족($t = -2.057$, $p < .05$) 영역에서는 유의미한 차이를 나타내었고 목표 추구($t = -1.378$, $p > .05$) 영역에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 결과는 다음 <표 9>와 같다.

<표 9> 집단 간 긍정적 사고 하위요인별 사전-사후 차이 비교

구분	실험집단 (N=26)		통제집단 (N=26)		t	p
	M	SD	M	SD		
주관적 만족	-7.61	12.57	-.77	11.40	-2.057	.045*
목표추구	-.7692	4.89	.9231	3.90	-1.378	.174

* $p < 0.05$

IV. 논의 및 결론

본 연구는 노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현 및 긍정적 사고에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. C, G 지역에 위치한 직업재활시설에서 근무하고 있는 지적장애 근로자를 대상으로 실험집단 26명, 통제집단 26명으로 주 1회 50분씩 총 12회기로 프로그램이 진행되었다. 본 노래중심 음악활동 프로그램은 지적장애 근로자의 자기표현 및 긍정적 사고 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 이러한 결과를 바탕으로 논의해보면 다음과 같다.

지적장애 근로자의 자기표현 하위요인들을 분석한 결과, 집단 간 차이에서 언어표현, 음성적, 비언어적 세 가지 하위요인 중 언어표현 영역에서는 노래중심 음악활동을 실시한 후 측정된 사후 평균 점수가 미미하게 증가하는 결과는 보였지만 통계적으로는 유의한 차이를 보이지 못하는 것으로 나타났다. 이는 일반적인 상황에서의 전반적인 자기표현 방식이나 형식을 묻는 음성적, 비언어적 영역과는 달리 언어표현 영역의 경우 특정상황에서의 자기표현 방법을 묻는 항목들로 구성되어 있는데 이러한 상황들이 본 연구의 프로그램 활동의 주제들과 일치하지 않는 면이 있기 때문에 언어표현 영역에서의 평균 점수는 미미하게 증가하였으나 통계적으로 유의한 결과가 나타나지 못한 것으로 사료된다. 반면 음성적, 비언어적 영역에서는 다양한 방식의 노래중심 활동을 통해 자신의 생각을 다른 그룹원에게 표현하고, 자신이 생각을 노래와 연결하여 직접 표현하는 활동에서

성공적인 경험을 할 수 있도록 하였다. 따라서 자기표현에 대한 자신감과 긍정적인 경험을 가질 수 있도록 하였는데 이러한 이유로 통계적으로 유의한 결과가 나타날 수 있었던 것으로 사료된다. 또한 긍정적 사고의 하위요인들을 분석한 결과 집단 간, 집단 내 차이에서 모두 주관적 만족과 목표 추구 두 가지 하위요인 중 주관적 만족 영역에서는 유의미한 결과가 나타났지만 목표 추구 영역의 경우 평균 점수는 미미하게 증가하였으나 통계적으로는 유의미한 결과가 나타나지 않았다. 이는 각 회기의 주제들과 관련된 노래의 가사와 음악활동이 지적장애 근로자들에게 현재의 생활에 만족하고 스스로의 강점을 찾을 수 있는 기회를 제공하여 전반적인 주관적 만족에는 긍정적인 영향을 미친 것으로 사료된다. 반면 목표 추구 영역의 경우 삶의 전반적인 목표나 미래의 성공에 대한 항목으로 이루어져 있어 단 시간에 효과를 일으키기에는 한계가 있는 것으로 추측된다. 하지만 실험집단의 사후 점수에 있어 미미한 향상이 나타나는 것을 볼 때 지금보다 중재 기간을 더 길게 갖는다면 긍정적인 효과를 나타낼 수 있을 것으로 사료된다.

실험 집단에 참여한 지적장애 근로자들의 경우 실험이 종료된 후, 음악활동에 계속해서 참여하고 싶다는 의견들을 많이 보였으며 매 주 새로운 노래로 활동하는 음악 시간이 최근 생활 가운데 가장 행복감을 느낄 수 있는 시간이라고 하였다. 또한 직업재활시설에서 참가자들과 함께 근무하는 사회복지사의 경우 노래중심 음악활동 이후 근무 시간 중 지적장애 근로자들의 표정이 확연히 밝아졌으며 자신의 생각을 적극적으로 표현하는 빈도수가 늘어났다고 보고하였다.

이상의 결과를 통해 노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고에 긍정적인 영향을 미치며 효과적인 중재방법이라는 결론을 확인할 수 있었다. 이는 집단음악치료가 성인 지적장애인의 자기표현 향상에 있어 유의한 결과가 있다고 보고한 조미나(2008), 김혜진(2013)의 연구와 노래중심의 음악활동이 결혼이주여성의 자기표현 증진에 긍정적인 효과가 있음을 입증한 이혜경(2012)의 연구, 긍정심리기반 노래중심 음악치료가 노인의 행복감과 삶의 질에 유의한 향상을 가져온다는 결과를 입증한 김여진(2014)의 연구와도 일치하며 맥을 같이한다.

본 연구는 노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고에 효과적이라는 것을 밝히며, 성인기 이후 직업재활을 통해 취업에까지 이르렀지만 적절한 심리적 지원을 받지 못하고 있는 지적장애 근로자들에게 심리 정서적 지원을 제공할 수 있는 효과적인 방안이 될 것으로 사료된다. 지금까지의 논의를 바탕으로 연구자는 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 52명의 지적장애 근로자를 대상으로 하여 실험을 진행하였기 때문에 연구의 효과를 일반화하기에는 한계가 있으며 일반화를 위해 더 많

은 표본을 대상으로 하여 진행하는 것이 필요할 것으로 보인다. 또한 직업재활 시설의 성별 비율 특성에 따라 전체 참가자 52명 중 남자는 39명인 것에 비해 여자는 13명이었고 장애 등급이 그룹 안에서 달랐기 때문에 지금보다 균등한 성별 비율과 인지적인 기능이 적절한 환경에서 만들어진 프로그램으로 실험을 한다면 더욱 의미 있는 연구가 될 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구에서는 노래중심 음악활동에서 사용되는 노래를 각 회기의 주제와 가장 관련이 있는 가사를 중심으로 연구자의 임의대로 선곡하였기 때문에 대상자들의 선호와는 맞지 않을 수도 있었다는 것이 제한점이 될 수 있다. 따라서 대상자들의 선호하는 노래를 참고하여 선곡한 프로그램으로 노래중심 음악활동을 진행한다면 음악 중재에 대한 효과를 더 검증할 수 있을 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구에서의 대상자인 지적장애 근로자를 대상으로 한 노래중심 음악활동, 긍정심리학과 관련된 선행연구가 부족하기 때문에 다른 연구와 비교 검증하는데 한계가 있었다. 지적장애인을 대상으로 하는 음악활동 관련 연구와 지적장애 근로자를 대상으로 하는 긍정심리 관련 연구가 지금보다 활발해진다면, 지적장애 근로자를 대상으로 하는 더욱 의미 있는 연구가 나올 것으로 생각된다.

본 연구는 노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고에 효과적이라는 것을 확인하고자 하였으며 연구과정을 통해 이를 입증할 수 있었다. 이러한 결과를 바탕으로 지적장애 근로자의 심리적 지원에 도움이 되는 음악활동 프로그램이 개발되어, 지적장애 근로자들이 우리 사회에 한 발 물러나있는 것이 아닌 긍정적인 사고를 갖고 자기 목소리를 내며 직업을 통해 자아실현을 이루어 건강한 사회구성원으로 살아가는데 도움이 될 수 있기를 바란다.

참고문헌

- 강일규·고혜원·기영화·조은영·한우섭·황치석(2008). 직업의 이해. 서울: 북코리아.
- 김경숙(2015). 노래만들기 기법을 활용한 음악치료가 다운증후군 학생의 자기표현력 향상에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 순천향대학교 건강과학대학원.
- 김길옥(2014). 지적장애직업재활작업장에서 미술치료가 위축행동과 자기표현에 미치는 효과. 평생교육리더십연구, 2(2), 89-108.
- 김남숙·하승희(2016). 사회복지실천을 위한 음악치료의 이해(2판). 파주:양서원.
- 김복희(2012). 노래중심 집단음악활동이 지적장애 청소년의 자아존중감에 미치는 효과. 미간행 석사학위 청구논문, 제주대학교 교육대학원.
- 김성희(1982). 고등학교 학생을 대상으로 한 자기주장훈련의 효과. 경북대학교 학생지도 연구, 15(2).
- 김승희·이근매,(2013). 집단미술치료가 보호작업장 지적장애성인의 부적응행동 개선에 미치는 영향. 발달장애연구, 17(2), 133-155.
- 김여진(2014). 긍정심리기반 노래중심 음악치료가 노인의 행복감과 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 김윤주·김현정(2015). 음악치료가 지적장애 성인 여성의 자기표현력 향상에 미치는 효과. 통합심신치유연구, 2(1), 112-136.
- 김은화(2019). 노래 만들기 활동이 지적장애학생의 자기표현력 및 학습동기에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 김학두(2004). 특별활동 진로탐색프로그램이 자기표현과 진로성숙에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 건국대학교 교육대학원.
- 김현정·오윤희·오강섭·서동우·신영철·정지영(2006). 긍정적 사고 척도의 개발 및 타당화연구. 한국심리학회지:건강, 11(4), 767-784.
- 김혜진(2013). 집단음악치료가 성인 지적장애인의 자기표현에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 인제대학교 교육대학원.
- 노지혜(2012). 초등학생의 정신건강강화를 위한 가사활용 집단가창활동 연구. 미간행 석사학위 청구논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 박승희(1988). 정신지체임의 삶의 질 향상을 위한 생활양식 계획. 제2회 서울시 그룹홈 종사자 연수회 자료집(pp, 16-34). 서울특별시립정신지체인복지관.
- 박승희(2000). 장애인의 삶의 질 구성요소에 대한 타당화 연구. 재활복지, 4(2), 72-120.
- 박은진(2007). 노래 심리치료가 시설 아동들의 자아존중감에 미치는 영향. 미간

- 행 석사학위 청구논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 박진미(2011). 지적장애성인의 자기표현 증진을 위한 노래 부르기 활동. 미간행 석사학위 청구논문, 평택대학교 음악대학원.
- 박현경(2005). 집단음악치료 프로그램이 장애아동 어머니의 스트레스 감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문., 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 변창진·김성희·(1980). 주장훈련 프로그램 학생지도연구. 경북대학교 학생생활 연구소, 13(1), 51-85.
- 송준만·강경숙·김미선·김은주·김정효·김현진·이경순·이금진·이정은·정귀순(2016). 지적장애아교육(2판). 서울: 학지사.
- 순진이(2002). 노래 심리 치료를 위한 한국 대중가요의 내용 분석; 사회 심리적 현상을 중심으로. 미간행 석사학위 청구논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 신희성(2001). 음악치료가 주의력 결핍, 과잉행동장애 청소년의 우울증상과 인지변인에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 한세대학교 일반대학원.
- 염동문(2013). 장애인 근로자의 직무스트레스가 생활만족도에 미치는 영향: 사회적 지원을 통한 직무만족의 매개된 조절효과 검증. 재활복지학회지, 17(1), 163-188.
- 오윤신(2009). 학교폭력 가해학생의 공격성감소를 위한 분노조절 노래심리치료 사례연구. 미간행 석사학위 청구논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 윤민석(2013). 서울시 성인 발달장애인의 사회서비스욕구와 정책과제. 서울연구원 정책과제연구보고서, 14, 1-137.
- 이달엽(2004). 장애인을 위한 직업개발과 배치. 서울: 학지사.
- 이은선·황은영·박지선(2013). 국내 음악치료서비스 운영현황과 발전방안에 대한 조사연구. 예술심리치료연구, 9(3), 1-17.
- 이민화(2013). 노래중심 집단음악치료 활동이 저소득층 아동의 자기표현, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원
- 이숙영(2008). 노래 부르기를 통한 경증치매노인의 자기표현 향상에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이필숙(2015). 음악치료가 지적장애인의 주의집중과 사회적 상호작용에 미치는 효과:난타 북악기 중심으로. 미간행 석사학위 청구논문, 가야대학교 행정대학원.
- 이혜경(2012). 노래중심의 음악활동이 결혼이주여성의 자기표현 증진에 미치는 효과. 미간행 석사학위 청구논문, 평택대학교 음악대학원.
- 이혜주(2004). 치료사-내담자 관계에서 음악의 역할에 대한 사례 연구. 미간행 석사학위 청구논문, 이화여자대학교 교육대학원.

노래중심 음악활동이 지적장애 근로자의 자기표현과 긍정적 사고에 미치는 영향(박세미·문지영)

- 임유진(2010). 음악치료가 지적장애 청소년의 주의집중력에 미치는 영향: 오르프 음악교수법에 근거하여. 미간행 석사학위 청구논문, 성신여자대학교 대학원.
- 임은희(1997). 불안, 우울증세를 호소하는 클라이언트의 사회적응을 위한 음악 치료 효과에 관한 연구. 미간행 박사학위 청구논문, 숭실대학교 대학원.
- 정현주·김영신·최미환·조혜진·노주희·김동민·김진아·문소영·곽은미·배민정·이승희·김승아·김신희·이수연·Benedikte Scheiby·Diane Austin·Lisa Summer. (2006). 음악치료 기법과 모델. 서울: 학지사.
- 정다운(2015). 치료적 노래 만들기 활동이 지적장애 청소년의 자기표현에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 인제대학교 일반대학원.
- 정현주(2015). 음악치료학의 이해와 적용(개정판). 서울: 이화여자대학교출판부.
- 조미나(2008). 집단음악치료가 성인 지적장애인의 자기표현에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 한세대학교 대학원.
- 조현진·최은영·박재국, (2012). 협동 활동 중심 집단미술치료가 지적장애 성인의 사회적 기술에 미치는 영향. 미술치료연구, 19(5), 1263-1288.
- 최미환(2006). 노래심리치료. 정현주, 김영신, 조혜진, 노주희, 김동민, 김진아, 문소영, 곽은미, 배민정, 이승희, 김승아, 김신희, 이수연, Benedikte Scheiby, Diane Austin, Lisa Summer (편.), 음악치료 기법과 모델(pp. 235-266). 서울: 학지사.
- 최은희(2009). 그룹음악 활동이 지적장애아의 부적응행동 감소와 사회성 발달에 미치는 영향: 사례연구를 중심으로. 미간행 석사학위 청구논문, 동의대학교 대학원.
- 최병철(2006). 음악치료학(2판). 서울: 학지사.
- 최병철·문지영·문서란·양은아·김성애·여정윤(2015). 음악치료학(3판). 서울: 학지사.
- 한국장애인고용공단(2016). 2016년 장애인경제활동실태조사. www.kead.or.kr
- 황임란(1991). 자기주장훈련이 중학생의 자기표현과 불안에 미치는 영향. 이화교육논총, 2, 172-182.
- 황은영·정은주·이유진(2014). 음악심리치료 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 황준성(2010). 집단음악치료가 지적장애인의 직업준비도에 미치는 효과. 미간행 석사학위 청구논문, 대구대학교 재활과학대학원.
- Borcson, R. M.(1997). *Music therapy group vignettes*. Spring City, PA: Spring ouse Books.
- Bruscia, K. E.(1998). *The dynamics of music psychotherapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Davis, W. B., Gfeller, K. E., Thaut, M. H.(1999). *An Introduction to Music*

- Therapy; Theory and Practice. 음악치료학 개론:이론과 실제. 김수지 · 고헤정 · 권혜경 (역). (2002). 서울: 권혜경 음악치료센터.
- Heiman, T.(2000). Friendship quality among children in three educational settings. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 25(1), 1-12.
- Shogren, K. A.(2008). Leadership in the Field of Intellectual and Developmental Disabilities. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 46(5), 393-395.
- Joseph, S & Linley, P. A.(2006). Positive Therapy; A Meta-Theory for Positive Psychological Practice. 긍정심리치료. 이훈진 · 김환 · 박세란 (역). (2009). 서울: 학지사.
- Kaser, V. A.(1993). Musical expressions at subconscious feelings. *Music Therapy Perspective*, 11(1). 16-23.
- Luckasson, R., Coulter, D. L., Polloway, E. A., Reiss, S., Schalock, R. L., Snell, M. E., et al.(1992). *Mental retardation: Definition, classification, and systems of support*(9th ed.). Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Buchanan, C. L., & Lopez, S. J.(2006). The application of positive psychology and self-determination to research in intellectual disabilities: Acontent analysis of 30 years of literature. *Research and Practice for Persons with severe Disabilities*, 31, 338-345.
- Rakos, R. P., & Schroder. H. B. (1979). Self-directed Assertiveness Training. NewYork: Bio Monitoring Applications.

Abstract

The Effects of Song-Focused Musical Activity on Intellectually Disabled Workers in Self Expression and Positive Thought

Park Se Mi* · Moon Ji Young**

The purpose of this experimental research is to determine how song-focused musical activity has effects on the self-expression and positive thoughts on intellectually disabled workers. The subjects of the study were intellectually disabled workers who were working at occupational rehabilitation agencies in C and G area. A song-focused musical activity was conducted for workers who agreed to participate. Pre and post scores were measured by utilizing a self-expression scale and positive thought scale before and after the song-focused musical activity. The result were as follows. First, there was a meaningful distinction between the experimental group that participated in song-focused musical activity and the control group that did not. There was no meaningful distinction in the verbal expression scope. However, there was a meaningful distinction between the phonetic and nonverbal scopes. Second, there was a meaningful positive thought score between the experimental and controlled groups. Moreover, significant changes were found in the sub factor of subjective satisfaction. However, there were no significant changes in the sub factor of pursuit of goal. It was found out that song-focused musical activity has positive effects on the intellectually disabled workers in self-expression and positive thoughts.

Key words: Song-focused musical activity, Intellectually Disabled Workers, Self-Expression, Positive Thought

* Music Therapist, SRC Speech Psychological Counseling

** Professor, Music Therapy Graduate School, Sookmyung Women's University,
jymoon@sookmyung.ac.kr