

영상 및 소셜 플랫폼을 활용한 언택트 음악치료의 효과성 및 적용방안 연구

여정윤

서울사이버대학교 음악치료학과

e-mail:jyyeo@iscu.ac.kr

A Study on the Effect and Application of the Untact Music Therapy using Video and Social Platforms

Jungyoon Yeo

Dept. of Music Therapy, Seoul Cyber University

요약

본 논문에서는 코로나19로 인한 팬데믹 상황에서 언택트 음악치료가 어떠한 효과를 가지는지에 대해 밝히고 적용 가능성에 대해 검증하고자 하였다. 이를 위해 언택트 음악치료 프로그램을 개발하고 초등학생 58명에게 8주 동안 매 회기별 20분씩 총 20회기를 시행하여 그 효과성을 검증하였다. 효과성 검증을 위해 회복탄력성 척도와 만족도 조사가 이루어졌다. 그 결과 언택트 음악치료에 참여한 초등학생의 회복탄력성이 유의미하게 향상되었으며, 참여자 만족도 조사도 긍정적인 결과로 도출되었다. 이에 앞으로 뉴노멀 시대에 새로운 패러다임으로 비대면 상황의 제한점을 극복할 수 있는 융합기술을 적용한 언택트 음악치료를 지속적으로 개발하고 검증하고자 한다.

1. 서론

지금은 COVID19(코로나19라는 팬데믹을 계기로 뉴노멀 시대로 접어들었다. 뉴노멀이란 시대변화에 따라 새롭게 부상하는 표준으로, 경제 위기 이후5~10년간의 세계경제를 특징짓는 현상이다(기획재정부, 2017). 팬데믹은 세계적으로 전염병이 대유행하는 사태를 뜻한다. 현재 전 세계를 팬데믹으로 빠져들게 한 코로나19는 사람들의 일상을 완전히 바꾸어 놓았다. 우리나라뿐만 아니라 전 세계적으로 인류의 생존과 연관된 모든 산업은 기존의 방식으로는 진행되기 힘들었으며, 모든 대면활동이 중단되고 산업 및 교육이 비대면화되었다. 평소에 비대면의 온라인 방식에 익숙했던 익숙하지 않았던 사람들은 이러한 비대면 방식의 사회에 적응할 수밖에 없었다.

특히 반드시 대면으로 진행되어야 했던 교육은 모두의 안전을 위하여 비대면으로 진행되었고, 비대면으로 진행되지 못하는 많은 교육적 활동들은 중단되어야만 했다. 또한 상담 및 심리치료 영역에서도 타 영역에서 그러하듯이 대면 상담 및 치료가 중단되고 내담자들과 만날 수 없는 상황이 장기간 지속됨에 따라 다양한 방법을 모색하여 위기의 상황을 돌파해보고자 하는 시도들이 끊임없이 이어졌다. 이는 실시간 온라인 방식부터 시작하여 비실시간으로 제공되는 영상, 그리

고 전화, sns, 문자 등을 통하여 내담자와 연결될 수 있는 모든 방법이 동원되었다.

음악치료 영역에서도 코로나19를 대비한 다양한 시도가 모색되었다. 음악치료는 특히 음악과 치료가 만나는 예술매체를 통한 심리치료가 적용되는 만큼 내담자를 만나는 것만을 고민해야하는 것이 아닌 음악활동을 내담자와 대면하지 못하는 상황에서도 적절하게 시행해야한다는 고민을 할 수밖에 없었다. 이에 영상을 활용한 방안에 대한 다양한 시도가 이뤄졌으며, 이는 실시간 온라인 영상 프로그램과 영상 플랫폼을 활용한 비실시간 영상 프로그램으로 나누어 시도되었다. 그 이유는 실시간 온라인 화상 연결이 인간의 음성이 아닌 음악 콘텐츠를 효율적으로 실시간 전달하기에는 기술적 제약이 많았기 때문이다. 따라서 내담자에게 전달하려는 음악 콘텐츠를 효과적으로 전달하면서 내담자와의 연결을 지속하고 쌍방향 소통을 할 수 있는 방안이 필요하게 되었다. 이에 이러한 필요를 충족할 수 있는 프로그램을 개발하게 되었으며, 이는 언택트 음악치료라는 이름으로 실제 내담자들에게 시행될 수 있었다.

음악은 거부감 없이 자기를 표현할 수 있는 매개체로 코로나19로 인하여 자기표현의 기회가 극도로 축소된 아동에게 자신을 보다 쉽게 표현할 수 있는 기회를 제공할 수 있다. 또한 음악을 통해 제한된 시간 안에 언어소통이 부족하여도 상호 소통할 수 있는 강력한 매체가 되기도 한다(최병철

외, 2015). 음악은 비언어적 소통의 수단으로 타인과의 정서 교류 및 타인에 대한 이해와 수용이 가능하게 된다(최병철 외, 2015). 연구에서 언택트 음악치료의 효과성으로 살펴본 회복탄력성은 아동 및 청소년의 성장발달에 도움을 주는 개념이며, 특히 환경의 요인에 부정적 영향을 받고 있는 청소년들이 긍정적으로 성장할 수 있도록 해주는 핵심적 능력과 태도를 밝혀주는 데 유용한 개념이다(이해리, 조한익, 2005).

코로나19로 인하여 아직 자아발달이 완성되지 않았음에도 모든 것을 스스로 해야 하는 자기 주도적 상황에 놓인 초등학생들은 특히 자기관리 및 자기조절력 필요하고, 지속되는 어려움에도 긍정성을 유지해야 하므로 회복탄력성이 가지는 자기조절력, 긍정성, 대인관계능력이 프로그램의 효과성을 밝히는데 적절하였다. 또한 음악치료가 다양한 대상, 특히 아동 및 청소년의 회복탄력성 향상에 효과적이었다고 선행연구는 보고하고 있다(여정윤, 2012; 남우현, 2016; 박지영, 2016; 이수현, 2019; 이지영, 2019).

이에 본 연구의 문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 언택트 음악치료의 치료적 효과성은 어떠한 것인가? 참여자의 회복탄력성 변화는 어떠한 것인가?
 연구문제 2. 언택트 음악치료 참여자의 만족도는 어떠한 것인가?

2. 본론

2.1 연구방법

2.1.1 연구대상

본 연구는 초등학교에 재학 중인 일반 아동을 대상으로 하였다. 서울시와 경기도에 소재하고 있는 학교들에 공문을 통해 프로그램을 홍보한 후 경기도 A시, B시, C시의 3개 초등학교를 선정하였으며, 이들 학교에서 참여를 희망한 신청자를 참여 대상으로 선정하였다. 이에 총 58명의 초등학생이 본 프로그램에 참여하였다. 본 연구에 참여한 참여대상자의 특성은 다음과 같다.

[표 1] 연구대상의 특성

대상자	구분	빈도(명)	구성비(%)
성별	남자	29	50
	여자	29	50
학년	초등학교 1학년	13	22.4
	초등학교 2학년	13	22.4
	초등학교 3학년	6	10.3
	초등학교 4학년	7	12.1
	초등학교 5학년	8	13.8
	초등학교 6학년	11	19.0
전체		58	100

2.1.2 연구과정

본 연구는 2020년 8월부터 9월까지 총 8주간 시행되었으며, 프로그램 시행을 위해 참여가 확정된 대상자를 위해 프로그램에 대한 영상 튜토리얼을 제작하여 오리엔테이션을 실시하였다. 프로그램 시행 전 구글 링크를 통해 온라인으로 사전검사를 실시하였고, 총 20회기의 언택트 음악치료 활동을 실시한 후 동일한 방법으로 사후검사를 실시하였다. 언택트 음악치료 활동은 전문 자격을 갖춘 음악치료사들에 의해 영상으로 제작되었으며, 영상은 유튜브 플랫폼을 이용하여 링크가 있는 사람만 시청할 수 있는 비공개링크로 저장되었다. 그리고 참여자에게 정해진 요일(월/수/금)에 회기별 순서대로 링크가 발송되었다. 링크가 발송된 후, 음악치료사들은 활동 참여자가 카카오톡, 문자, 유튜브, 인스타그램 댓글을 이용하여 자신의 경험을 사진, 영상 및 텍스트로 선택하여 남길 수 있도록 하고 이를 다른 참여자들과도 공유할 수 있도록 하였다. 프로그램이 진행되는 일주일에 정해진 상담시간 동안에는 음악치료사가 실시간 상담채널을 통해 참여자와 실시간 소통할 수 있도록 하였다.

2.1.2 측정도구

본 연구에서는 언택트 음악치료에 대한 효과성 검증은 참여자의 회복탄력성 수준을 측정하는 척도와 만족도조사로 시행하였다. 회복탄력성이란 자신에게 처한 역경을 극복하고 성공적으로 적응하는 능력이므로 코로나19로 인해 일상이 붕괴된 어려움을 겪고 있는 초등학생에게 필요한 요소이며, 언택트 음악치료에서 달성하고자 하는 궁극적 목표와도 일치하는 개념이다. 연구에서 사용된 회복탄력성 척도는 신우열, 김민규, 김주환(2009)이 중·고·대학생용으로 개발한 회복탄력성 측정 도구를 남현우(2015)가 초등학생 수준에 적합하게 역채점 문항을 삭제하고 순문항으로 바꾼 도구를 사용하였다. 검사 문항은 회복탄력성을 자기조절능력, 대인관계능력 긍정성의 상위 요인에서 9개의 하위 구성요소로 세분화하여 구성되어 있다. 9개의 세부 구성요소는 자기조절능력 항목의 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력, 대인관계능력의 의사소통능력, 공감능력, 자아확장능력, 긍정성 항목의 감사하기, 생활만족도, 낙관성이다. 전체 문항의 수는 27문항이며 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. 모두 순문항으로 되어 있어서 전체 평정점수의 합이 높을수록 회복탄력성이 높다고 평가된다([표 2] 참조).

[표 2] 회복탄력성 척도 문항구성과 신뢰도

척도	상위요인	하위요인	문항수	신뢰도 (Cronbach's α)
회복탄력성	자기조절 능력	원인분석력 감정통제력 충동통제력	9	.74
	대인관계 능력	의사소통능력 공감능력 자아확장능력	9	.80
	긍정성	감사하기 생활만족도 낙관성	9	.84
전체			27	.79

2.1.3 분석방법

본 연구는 언택트 음악치료의 효과를 알아보기 위해 다음과 같이 자료를 분석하였다. 프로그램 시행 전과 후에 사전 검사와 사후검사를 실시하고 그 차이를 살펴보기 위하여 SPSS 24.0 통계프로그램을 사용하였다. 분석은 첫째, 기술 통계분석을 통해 평균과 표준편차의 변화를 비교하였고, 둘째, 사전, 사후 점수 변화를 알아보기 위해 비모수통계방법을 적용하여 통계적 유의미성을 분석하였다.

2.2 언택트 음악치료 프로그램 구성

2.2.1 프로그램의 회기별 구성

언택트 음악치료 프로그램은 총 20회기로 구성되었다. 프로그램은 저학년용과 고학년용으로 구분되어 영상이 제작되었다. 각 회기의 주제는 코로나19의 상황에 대한 공유 및 표현, 코로나19로 인한 등교제한의 상황에서 집이라는 공간에 고립된 상황에 연결감을 강화하는 소속감 및 유대감 강화, 자신이 처한 상황에 개인의 정서 인식 및 표현, 코로나19로 인해 타인과의 상호작용이 결핍되어 있으므로 다양한 상호작용 기술 습득, 그리고 코로나19 상황에서 자기관리 및 여가시간의 긍정적 활용을 주제로 하여 각 4회기씩 영상이 구성되었다([표 3] 참조).

[표 3] 언택트 음악치료 프로그램 회기별 구성

순서	주제(치료목적)	회기수
0	오리엔테이션	1회기
1	현재 상황(코로나19)에 대한 공유 및 표현	4회기
2	소속감 및 유대감 강화	4회기
3	개인의 현재 정서 인식 및 표현	4회기
4	현재 상황(코로나19)에 적합한 다양한 상호작용 기술 습득	4회기
5	자기관리 및 여가시간의 긍정적 활용	4회기

회기별 각 영상의 구성은 [표4]와 같이 오프닝-주활동-클로징으로 구성되었으며, 영상의 길이는 총 20분으로 제작

되었다. 언택트 음악치료 영상에 참여한 이후 소셜 플랫폼을 사용하여 음악치료사 및 다른 참여대상과 경험을 공유하며 연결감을 지속하도록 하였다([표 4] 참조).

[표 4] 언택트 음악치료 프로그램의 내용 구성

구분	내용
오프닝 (대상자 체크인)	<ul style="list-style-type: none"> 다양한 비대면 상호작용 방법을 통해 대상자의 현재 상태를 점검 함 카카오톡, 문자, 전화, 참여자 간 현장 소통의 방법 사용(음악치료사↔대상자, 대상자↔)
주 활동	<ul style="list-style-type: none"> 주제별 /회기별 해당 음악 활동 시행
클로징 (비대면 활동에 대한 경험 공유)	<ul style="list-style-type: none"> 비대면으로 참여한 활동에 대한 경험을 소셜 플랫폼을 사용하여 실시간 공유함 1) 주차별 경험에 대해 다른 대상자와 공유하기 2) 다양한 SNS를 활용한 피드백 공유하기 3) 유튜브, 카카오톡채널, 오픈채팅방, 페이스북, 인스타그램 등에 댓글 남기기 4) 언택트 음악치료 대상자가 참여할 수 있는 온라인 상담 채널 운영 5) 대상자가 음악치료사와 개별적 상담이나 도움을 요청할 수 있는 소통 채널을 실시간 운영함(카카오톡채널 상담하기)

3.1 연구결과

3.1.1 참여자 회복탄력성 분석 결과

언택트 음악치료 프로그램을 적용한 결과는 다음과 같다. 참여자의 회복탄력성 점수 평균은 0.71상승하였으며, 이는 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다([표5] 참조).

[표 5] 언택트 음악치료 참여자 회복탄력성 사전-사후검사 결과

측정요인		시기	평균	표준편차	t	p
회복탄력성	자기조절 능력	사전	2.58	.649	-5.461	.000**
		사후	3.45	.523		
	대인관계 능력	사전	2.85	.793	-3.666	.000**
		사후	3.29	.631		
	긍정성	사전	2.31	.529	-5.009	.000**
		사후	3.14	.562		
전체	사전	2.58	.649	-5.583	.000**	
	사후	3.29	.631			

* p<.05, **p<.01

3.1.2 참여자 만족도 점수 분석 결과

본 연구에 참여한 초등학교생을 대상으로 프로그램 진행 후 만족도를 알아보기 위한 5점 척도를 구성된 2가지의 질문에 대해 응답한 결과는 [표 6]과 같다.

[표 6] 언택트 음악치료 참여자 만족도 응답 결과

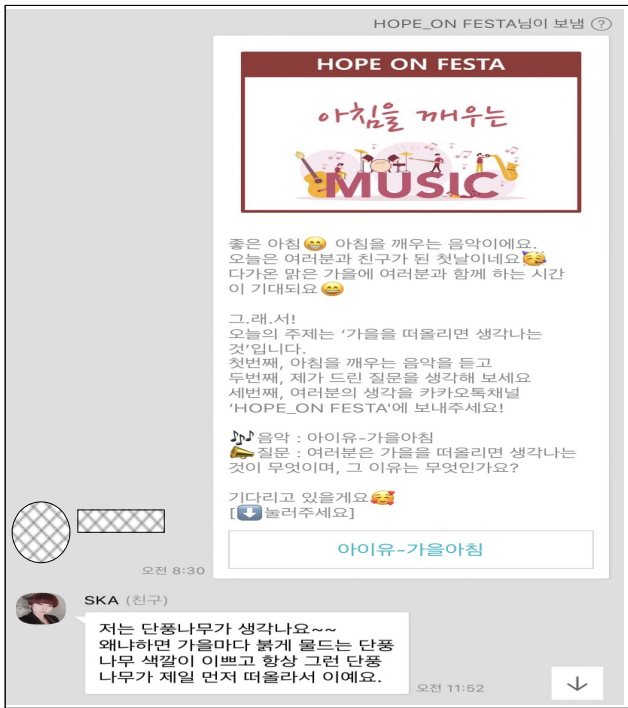
대상	프로그램에 만족하나요?	다른 사람에게 추천하고
----	--------------	--------------

		싫은가요?
프로그램참여자	4.80	4.50
p값	.756	.002**

* p<.05, **p<. 01

3.2.1 언택트 음악치료 프로그램 적용 사례

언택트 음악치료 프로그램에서 영상으로 제공되는 음악치료 경험에 참여한 후, 참여자가 소셜 플랫폼을 사용하였다. [그림 1]은 실제 소셜 플랫폼을 사용하여 참여자가 음악치료사와 소통하는 사례를 보여준다.



[그림 1] 소셜 플랫폼 사용의 예

3. 결론

코로나19로 뉴노멀 시대가 도래하며 기존의 익숙했던 방식을 고집할 수 없는 사회가 되었다. 다양한 산업 분야에서 비대면은 이제 필수불가결한 생존의 방식이 되어버렸다. 이에 익숙하지 않고 아직 검증이 채 이루어지지 않았지만 시행을 먼저 선행하고 그와 동시에 적절한 방식을 찾아나가고 효과성을 검증해야 하는 절박한 상황이 왔음도 인정해야 할 것이다. 상담 및 심리치료 분야에서도 예외 없이 새로운 비대면 방식의 상담 및 심리치료 영역을 모색해야 할 필요가 발생하였고 많은 시도들 중 무엇이 효과적인지도 점검해 보아야 한다. 음악치료 영역도 예외가 아니며, 언택트 음악치료라는 새로운 방식이 일부 음악치료사들에 의해 이미 시작되어 개

발되고 발전해 가고 있다. 시작 전에 우려했던 것보다 본 연구의 결과처럼 언택트 음악치료 참여대상자들은 상당히 프로그램에 만족했으며, 실질적 효과도 입증되었다.

이에 코로나19 이후의 사회를 대비하여 언택트 음악치료 프로그램이 초등학생뿐만 아니라 다양한 대상자들에게 적용되고 그 효과성을 검증하는 과정이 지속적으로 이루어질 필요가 있겠다. 또한 코로나19의 상황을 발전의 기회로 삼아 음악치료가 타 영역과의 융합연구를 통한 언택트 음악치료 콘텐츠의 질 높은 향상을 이루기를 기대한다.

참고문헌

- [1] 기획재정부, “시사경제용어사전”, 대한민국정부, 2017년.
- [2] 남우현, “자아탄력성 회복을 위한 치료적 음악극 개발: 청소년 집단을 대상으로”, 미간행석사학위논문, 원광대학교 보건보완의학대학원, 2016년.
- [3] 남현우, “마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램이 아동의 회복탄력성에 미치는 효과”, 미간행 국내석사학위논문 서울교육대학교 교육전문대학원, 2015년.
- [4] 박지영, “노래중심 음악치료가 저소득층 청소년의 회복탄력성에 미치는 효과”, 미간행석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원, 2016년.
- [5] 신우열, 김민규, 김주환. “회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증”, 한국청소년연구, 제 20권 4호, pp. 105-131, 2009년.
- [6] 여정운, “음악치료활동이 인터넷 중독 청소년의 회복탄력성에 미치는 효과”, 한국음악치료학회지, 제 14권 1호, pp. 21-40, 2012년.
- [7] 이수현, “교류분석 프로그램과 음악치료 프로그램이 학습된 무기력 고등학생들에 대한 회복탄력성과 자아존중감에 미치는 효과 비교”, 미간행박사학위논문, 창원대학교 대학원, 2019년.
- [8] 이지영, “치료적 노래만들기 활동이 탈북배경청소년의 회복탄력성에 미치는 영향”, 미간행석사학위논문, 원고신대학교 대학원, 2019년.
- [9] 이해리, 조한익, “한국 청소년 탄력성 척도의 개발”, 한국청소년연구, 제 16권 2호, pp.161-206, 2005년.
- [10] 최병철, 여정운, 문지영, 문서란, 양은아, 김성애, “음악치료학”, 학지사, 2015년.