

# 음악 선곡 활동이 아동행복에 미치는 효과

차영아\*, 남상인\*\*

## 초 록

청소년들의 음악 선곡 활동이 자율성, 유능감, 관계성이라는 인간의 기본심리욕구를 충족시킴으로써 청소년들의 행복을 증진시키는 것에 대한 연구에는 진전이 있었다. 그러나 이와 관련된 선행연구들은 중학생 이상의 청소년들을 대상으로 하였고, 정체성 발달과 인지적 기능 형성에 중요한 10세 이하 청소년들에 대한 연구는 드물었다. 본 연구는 이러한 선행연구의 한계를 보완하고자, 만 9~10세 아동의 음악 선곡 활동이 이들의 행복에 미치는 효과를 10점 척도로 측정하였다(0: 전혀 아니에요, 10: 매우 그래요). 구체적으로 40명(남: 20, 여: 20)의 아동 중 20명은 음악 선곡 활동을 하는 실험집단으로, 남은 20명은 음악 선곡 활동을 하지 않는 통제집단으로 구성한 후, 음악 선곡 활동을 수행하기 전과 후의 행복지수를 비교해보았다. 결과적으로 음악 선곡 활동을 한 집단은 선곡 활동 전( $M = 5.61$ ,  $SD = .63$ )보다 후( $M = 7.08$ ,  $SD = .88$ )의 행복이 증가하였지만, 음악 선곡 활동을 하지 않은 집단은 선곡 활동이 있기 전( $M = 5.76$ ,  $SD = .69$ )과 후( $M = 5.83$ ,  $SD = .68$ )의 행복에 차이가 없었다. 본 연구는 음악 선곡 활동이 인간의 기본심리욕구를 충족시키는 효과를 10세 이하의 청소년의 범위에 까지 확장하여 확인하였다는 측면에서 시사점을 가진다.

**주요어** : 음악 선곡 활동, 청소년 행복, 자기결정이론, 아동 행복, 기본심리욕구

## I. 연구의 필요성과 목적

일인당 국민소득과 개인이 평가하는 행복사이의 상관관계가 높지 않음이 확인되기 시작한 이래로 행복에 대한 관심 증가하고 있다(Stiglitz, Sen, & Fitoussi, 2009; 2010). 그리고 이러한 관심은 전 세계 160여 개국 20세 이상 성인들을 대상으로 행복과 관련된 요인들을 측정하고, 그 결과를 수록한 《세계행복보고서(World Happiness Report)》라는 결실을 맺었다(Helliwell, Layard, & Sachs, 2012).

\* 제1저자 : 순천향대학교 교육대학원 박사과정(수료, 청소년교육·상담학전공), vesseloop@hanmail.net

\*\* 교신저자 : 순천향대학교 청소년교육상담학과 교수, sinam@sch.ac.kr

세계행복보고서가 출간된 2012년 5월 이후 한국(South Korea) 성인의 행복은 50~60위권이었으며, 2018년에는 57위를 기록했다(Helliwell, Layard, & Sachs, 2018). 이러한 한국의 성인의 행복 순위는 상위 30%에 속하는 결과이다. 10점 만점(0: 최악의 삶, 10: 최상의 삶)인 행복지수의 세계 평균이 5.264인 것과 비교해도 한국 성인의 행복지수 평균은 5.875로 높을 뿐 아니라, 조사가 시작된 2008년 이후로 감소하지 않고, 꾸준히 증가하는 추세이기도 하다(Helliwell et al., 2018). 이러한 결과들을 종합해 볼 때, 20세 이상 한국 성인의 행복은 나쁘지 않다고 평가할 수 있다.

그러나 만 20세 미만의 한국 청소년들은 성인들만큼 행복하지 않은 것으로 보인다. 한국은 경제협력개발기구 (Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD) 소속 국가들을 대상으로 한 수행한 최근 청소년 행복지수 조사결과, 최하위를 기록하였다 (OECD, 2015a). 구체적으로 조사가 이루어진 36개국의 15세 청소년들에게 자신의 전반적인 삶에 얼마나 만족하는지 (Overall, how satisfied are you with your life as a whole these days?) 11점 척도(0: 최악의 삶, 10: 최상의 삶)로 응답하게 하였고, 이에 대해 9점 이상으로 응답한 집단을 높은 삶의 만족도를 가진 집단 (High life satisfaction group)으로 분류하였다. 한국에서 이 집단으로 분류된 청소년 비율은 응답자의 18.6%로 OECD 평균인 34.1%와 큰 차이를 보였다. 한국 다음으로 낮은 응답을 보인 일본은 23.8%였는데, 일본과의 격차도 4.8%로 다소 큰 편이었다.

아울러 위와 동일한 질문에 4점 이하로 응답한 집단을 낮은 삶의 만족도를 가진 집단 (low life satisfaction group)으로 분류하였다 (OECD, 2015b). 한국에서 이 집단으로 분류된 청소년의 비율은 '21.6%'로 한국보다 이 비율이 높은 나라는 터키 (26.6%)가 유일하였다. OECD 평균인 11.8%와도 10%에 가까운 차이가 있었다. 즉 한국의 청소년들은 OECD 평균에 비해 자신의 삶에 만족하는 비율은 낮고, 만족하지 못하는 비율은 높았다.

만 8~15세를 대상으로 한 2016년 세계아동행복보고서(The Good Childhood Report 2016)에 따르면, 한국 청소년들의 행복지수는 조사대상 전체의 아동행복지수 평균이 10점 만점(0: 매우 불행, 10: 매우 행복) 7.6점보다 낮을 뿐 아니라, 조사대상국 중 가장 낮은 점수를 보였다. 만 10~18세까지의 한국 청소년들을 대상으로 한 한국방정환재단의 조사에서도 유사한 결과를 관찰할 수 있었다(한국방정환재단, 2016). 한국청소년의 행복지수는 100점 만점에 73점으로 최하위였다.

한국 청소년들이 행복하지 않다는 문제의식은 청소년들의 행복을 증진시킬 수 있는

방법에 대한 다양한 연구를 이끌어 냈다. 문화/예술, 과학/정보, 스포츠, 모험/개척, 환경보호, 직업능력, 참여(자치), 교류, 문화강좌수강, 봉사 등의 활동에 적극적으로 참여하는 청소년들이 그렇지 않은 청소년들보다 행복함을 확인했고(김남정, 임영식, 2012), 여가시간에 혼자 TV를 보거나 게임을 하는 청소년보다 또래들과 함께 스포츠 활동을 즐기는 청소년들이 더 행복함을 확인했다(김양례, 2009).

그 중에서도 음악과 관련된 활동은 청소년들의 행복에 영향을 미치는 핵심적인 요소 중 하나이다(소은희, 2011; Weinberg & Joseph, 2017). 먼저 음악 감상을 상대적으로 많이 하는 청소년이 그렇지 않은 또래들보다 생활만족도와 긍정정서가 높다(김선희, 2009). 음악 감상이 청소년의 행복에 영향을 미치는 이유는 음악 감성이라는 활동이 스트레스를 낮추고, 분노와 같은 극단적인 부정정서를 조절하는 것에 효과적이기 때문이다(김혜경, 서경현, 2014; 하현덕, 2012; Saarikallio, & Erkkilä, 2007).

음악 감상이라는 활동은 그 과정에서 다양한 활동을 포함한다. 음악을 감상하기 위해서는 가수, 가수의 앨범, 수록곡을 선정하는 과정을 거치거나, 음악을 검색하고, 미리 들어보는 자율적 의사결정 과정을 거치는데, 이러한 자율적 의사결정 과정은 인간의 기본심리욕구인 자율성과 유능감을 증진시킨다(윤주리, 2014). 또한 청취할 음악을 선곡하는 과정에서 해당 음악을 조회한 사람이나, 다운로드한 사람이 자신만이 아님을 알게 되는데, 이는 소속감 증진시키기까지 한다(Sloboda & Lamont, 2011; Packer & Ballantyne, 2011). 그리고 이 소속감도 자율성, 유능감과 함께 인간이 매일 충족해야 할 기본심리욕구 중 하나이다(Reis et al., 2000).

이처럼 음악관련 활동이 청소년 행복증진에 미치는 효과에 대한 연구에는 어느 정도 진전이 있었다. 그러나 이러한 진전에도 불구하고 몇 가지 부분에서는 한계가 있다. 첫째, 연구 대상이 주로 중고등학생이었고, 만 10세 이하 청소년에게 음악관련 활동이 어떤 영향을 미치는지에 대해서는 연구를 찾기 어려웠다. 그러나 이 시기를 얼마나 행복하게 보냈는지에 따라 이후의 인지적, 신체적, 사회적 기능 형성이 달라질 수 있기에 만 10세 이하의 청소년들에게 음악관련 활동이 미치는 효과를 확인하는 것은 중요하다. 실제로 인지 및 정서발달이론에 따르면 만 9~10세는 자신감, 정체성, 공동체 의식 형성에 중요한 시기이다(Erikson, 1980; Kohlberg & Kramer, 1969; Piaget, 1971).

이러한 맥락에서 시작한 본 연구는 음악선곡활동이 만 9~10세 청소년의 행복증진에 미치는 효과를 측정하였다. 구체적으로 본 연구는 다음의 두 가지 연구문제에 주목하였다.

연구문제1 : 음악선곡 활동을 수행한 청소년들이 그렇지 않은 청소년보다 행복지수가 높을 것인가?

연구문제2 : 음악선곡 활동을 수행한 청소년들은 조사기간 동안 행복지수의 유의미한 증가를 보일 것인가?

음악선곡 활동이란, 자신과 타인, 혹은 공동체가 청취할 음악을 선택하는 활동을 말한다(Sloboda, Lamont, & Greasley, 2009). 예를 들어, 통근하는 회사원이 출근하면서 스마트폰으로 들을 음악을 결정하는 것, 피트니스 센터에서 운동하는 사람이 운동하면서 들을 음악을 결정하는 것 등은 자신이 들을 음악을 선택하는 활동이다. 한편 친한 친구, 배우자의 생일 혹은 기념일에 그 사람만을 위한 노래를 선곡하는 것은 타인이 들을 음악을 선택하는 활동의 예이다. 아울러 라디오 프로그램 디스크자키(Disc Jackie: DJ)가 해당 라디오 프로그램을 청취하는 사람들과 함께 들을 음악을 결정하는 것은 공동체가 들을 음악을 결정하는 것이라고 볼 수 있다. 이 중에서도 본 연구는 친구들과 함께 청취하고 싶은 음악을 선곡하는 것을 선곡활동으로 정의하고자 한다.

선곡 활동은 자기결정이론에 포함된 인간의 세 가지 기본욕구 중, 자율성과 유능성에 관련이 있을 것으로 예측되는 요인으로 청소년의 행복과 관련이 깊다(윤주리, 2014; Ryan & Deci, 2000). 예를 들어, 선생님이나 부모님이 결정해 준 음악을 듣는 것이 아니라, 자기 스스로 선택한 음악을 청취하거나 동료들과 함께 듣는 것은 자율성을 증진시키고, 이에 따라 행복을 증진시킬 가능성이 있다(강경선, 2012).

또한 자기가 음악을 결정하는 과정에서 능력을 발휘해야 하는데, 이는 스스로의 능력에 대한 평가를 긍정적으로 만들 가능성이 있다(최윤진, 이경상, 2002). 즉 선곡은 유능성 증진을 통해 행복 향상을 유발할 것으로 예측된다(김기현, 정현주, 윤주리, 2015). 심지어 자기가 선곡한 음악을 친구들과 함께 듣는 것은 관계에 대한 평가를 긍정적으로 만들 가능성도 내포한다(Demir, M., & Özdemir, M. (2010). 종합하면, 선곡활동 이후 친구들과 함께 음악을 듣는 것은 자율성, 유능감, 관계성이라는 인간의 기본욕구를 충족시키고, 결과적으로 인간의 전반적인 행복을 증진시킬 가능성이 있다(Véronneau, Koestner, & Abela, 2005).

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 음악 선곡활동 2 (참가자간: 없음 vs. 있음) × 시기 2 (참가자내: 사전 vs. 사후)가 아동행복지수에 미치는 효과를 살펴보기 위한 혼합요인설계(mixed factors design)를 채택하였다.

### 2. 연구대상

본 연구를 위해 경기도 소재 음악 학원에 재학 중인 만 9~10세(평균연령 = 9.5, 표준편차 = .51) 아동 40명(남: 20, 여: 20)이 참여하였다(한 학원에 20명 씩). 이중 20명은 음악 선곡 있음 조건에 다른 20명은 음악 선곡 없음 조건에 무작위로 할당되었다. 학원 한 곳을 기준으로 하면 10명은 음악 선곡이 있는 조건에, 다른 10명은 음악 선곡이 없는 조건에 할당된 것이었다. 다른 학원에서도 10명은 음악 선곡 있음 조건에, 다른 10명은 없음 조건에 편성되었다. <표 1>은 연구대상과 선곡조건별 할당 인원을 보여준다.

<표 1> 연구대상과 선곡조건별 할당

	A학원		B학원	
	있음	없음	있음	없음
선곡조건	있음	없음	있음	없음
참여인원	10명 (남: 5, 여: 5)	10명 (남: 5, 여: 5)	10명 (남: 5, 여: 5)	10명 (남: 5, 여: 5)

### 3. 측정도구 : 아동행복지수

아동행복지수(Children Happiness Index)를 측정하기 위해 만 8~15세를 대상으로 데이터를 수집하는 세계아동행복보고서(The Good Childhood Report 2018)의 아동행복지수 측정 문항을 번역하여 활용하였다(The Children's Society, 2018). 번역할 때 특별히 고려한 점은 아동들이 이해할 수 있는 수준의 쉬운 언어를 사용하는 것이었고, 이러한 번역을 위해 아동대상 심리측정 설문지를 개발한 권미나(2018), 이

기범(2009), 및 최진원(2011)을 참고하였다.

아동행복지수는 크게 두 부분으로 구분할 수 있다. 하나는 생활만족도이고, 다른 하나는 기본심리욕구이다. 먼저 생활만족도 측정문항의 수는 총 6개였으며, 전반적 행복, 가정에서의 행복, 건강만족도, 외모만족도, 내일에 대한 기대, 학교에서의 행복으로 구성되어 있다. 다음으로 기본심리욕구 측정문항의 수는 총 6개였으며, 자율성에 대한 문항 2개(소유자율성, 수행자율성), 유능성에 대한 문항 2개(자기효능감, 노력에 대한 믿음), 관계성에 대한 문항 2개(부모와의 관계, 교우관계)로 구성되었다.

#### 4. 절차

〈표 2〉 아동행복지수 측정문항(The Children's Society, 2018)

NO	문항내용	요인
01	저는 요즘 행복해요.	전반적 행복(생활만족1)
02	저는 엄마, 아빠와 사이가 좋아요.	부모와의 관계(기본욕구충족1)
03	저는 요즘 집에 있을 때 기분이 좋아요.	가정에서의 행복(생활만족2)
04	저는 요즘 하고 싶은 것을 제가 고를 수 있어요.	소유자율성(기본욕구충족1)
05	저는 요즘 친구와 사이가 좋아요.	교우 관계(기본욕구충족3)
06	저는 무엇이든지 잘 할 수 있어요.	자기효능감(기본욕구충족4)
07	저는 요즘 사고 싶거나 먹고 싶은 것을 제가 고를 수 있어요.	수행자율성(기본욕구충족5)
08	저는 요즘 튼튼해요.	건강만족(생활만족3)
09	저는 내 모습이 좋아요.	외모만족(생활만족4)
10	저는 내일이 기다려져요.	내일에 대한 기대(생활만족5)
11	저는 요즘 학교 가는 것이 좋아요.	학교에서의 행복(생활만족6)
12	저는 열심히 하면 다 잘 할 수 있는 사람이에요.	노력에 대한 믿음(기본욕구충족6)

음악 선곡활동 프로그램이 이루어지기 전 주 금요일 프로그램에 참여하는 아동들을 대상으로 기본심리욕구와 생활만족도 사전조사를 진행하였다. 아동들은 12가지 설문지를 읽고, 0~10점(0: 전혀 아니에요, 5: 보통이에요, 10: 매우 그래요) 사이로 점수를 부여하였다. 사전조사에는 5분 정도가 소요되었다.

프로그램은 학원 교실을 두 개로 구분하여 이루어졌다. 이 중 한 교실은 음악선곡이 있는 반이고, 다른 교실은 음악 선곡이 없는 반이며, 각 교실에는 선생님 한 명이

인솔자로 배치되었다(〈표 1〉). 선곡이 있는 조건 반을 담당한 선생님은 임의로 하루에 2명씩 아동을 선정하여 친구들과 함께 들을 음악을 선곡하도록 했다.

구체적으로 선곡 활동이 있는 조건의 아동 2명은 자신이 선정한 음악을 함께 듣기 하루 전날, 인솔자 선생님께서로부터 다음날 친구들과 함께 들을 음악을 한곡 정해 오라는 안내를 받았다. 이때 보호자에게도 선곡활동에 대해 안내하였으며, 아동 스스로 선곡하는 것을 도와주는 수준으로 하고, 직접 정해주지 않도록 당부하였다.

선생님의 안내를 받은 아동은 다음날 친구들과 함께 들을 음악을 정해왔고, 선생님은 해당 음악을 유튜브(Youtube)에서 찾아 함께 들을 수 있도록 준비했다. 또한 음악 선곡이 없는 반을 인솔하는 선생님에게 어떤 곡이 선정되었는지 전달해주었다. 아 이들이 선곡한 음악에는 아동대상 디즈니 애니메이션 ‘코코(Coco) 주제곡(Remember me)’([https://www.youtube.com/watch?v=3iDxU9eNQ\\_0&list=RDImutnoiBixY&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=3iDxU9eNQ_0&list=RDImutnoiBixY&start_radio=1)), ‘주토피아(Zootopia) 주제곡(Try everything)’(<https://www.youtube.com/watch?v=Ot4rcpBUgC4>) 등이 있었다.

프로그램이 시작되면, 각 반에 모인 아동들은 친구들과 함께 음악 두 곡을 들었다. 이 두 음악은 모두 음악 선곡이 있는 반 아동들이 선정한 곡이었다. 부연하면, 음악 선곡이 있는 반 학생들은 주중에 한 곡 자신이 선정한 음악을 친구들과 함께 들을 기회가 있었지만, 음악 선곡이 없는 반 학생들은 자신이 선곡하는 기회 없이 선생님이 틀어주는 음악을 듣기만 했다.

프로그램 마지막 날인 금요일에 음악 청취 활동이 끝나면, 연구에 참여하는 아동들을 대상으로 기본적 심리욕구와 생활만족도 사후조사를 진행하였다. 사전조사가 이루어진지 일주일의 지난 시점이었다. 사후조사 진행방법은 사전조사와 동일했다. 사후조사에는 한 아동 당 5분 정도가 소요되었다.

### III. 결과

#### 1. 아동행복지수 사전검사 기술통계 및 요인별 신뢰도

본격적인 분석에 앞서 아동행복지수 12개 문항에 대한 사전조사 응답의 내적일관성이 충분한지 확인하기 위해 Cronbach's  $\alpha$  분석을 수행하였다. 결과적으로 생활만족도와 관련된 6개 문항에 대한 내적 일관성은 .747, 기본욕구충족에 대한 내적 일

관성은 .753이었고, 아동행복지수 12개 문항 전체에 대한 내적 일관성은 .836으로 나타났다. 이는 아동행복지수에 대한 응답의 신뢰도가 충분함을 시사한다.

사전조사에서 중요한 것은 선곡활동이 있는 실험집단과 없는 통제집단의 행복지수에 차이가 없음을 확인하는 것이다. 이를 위해 선곡활동 2 (참가자간: 없음 vs. 있음)가 아동행복지수에 미치는 효과에 대한 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 결과적으로 사전조사 시점에서 선곡활동이 없는 통제집단(M = 5.76, SD = .69)과 있는 실험집단(M = 5.61, SD = .63)의 행복지수에는 차이가 없음을 확인할 수 있었다(F(1, 38) = .520, p = .475). <표 3>은 아동행복지수 선곡활동 조건에 따른 사전검사 평균과 표준편차, t-검증 p-값, 요인별 신뢰도를 보여준다.

## 2. 사후검사 기술통계 및 요인별 신뢰도

<표 3> 아동행복지수 사전검사: 평균(SD), p-값, 요인별 신뢰도

사전검사 하위요인	음악선곡		t-검증 p-값	요인	신뢰도
	없음 평균 (SD)	있음 평균 (SD)			
전반적 행복	5.90 (1.07)	5.75 (0.85)	0.627		
가정에서의 행복	6.05 (1.15)	5.70 (1.22)	0.355		
건강만족	5.85 (1.04)	5.70 (1.13)	0.665		
외모만족	5.90 (1.33)	5.70 (1.22)	0.623	생활만족	.747
내일에 대한 기대	5.70 (0.98)	5.85 (0.88)	0.612		
학교에서의 행복	5.85 (0.93)	5.50 (1.15)	0.297		
소계	5.73 (.71)	5.59 (.58)	0.515		
소유자율성	5.80 (1.15)	5.40 (0.99)	0.247		
수행자율성	5.70 (0.92)	5.35 (1.14)	0.292	기본욕구충족	.753
자기효능감	5.65 (1.23)	5.65 (0.81)	1.000		

사전검사 하위요인	음악선곡		t-검증 p-값	요인	신뢰도
	없음	있음			
	평균 (SD)	평균 (SD)			
노력에 대한 믿음	5.65 (1.04)	5.70 (1.08)	0.882		
부모와의 관계	5.65 (1.04)	5.45 (1.39)	0.610		
교우관계	5.40 (0.88)	5.55 (1.57)	0.712		
소계	5.78 (.74)	5.62 (.76)	0.488		
총계	5.76 (.69)	5.61 (.63)	0.475	아동행복지수	.836

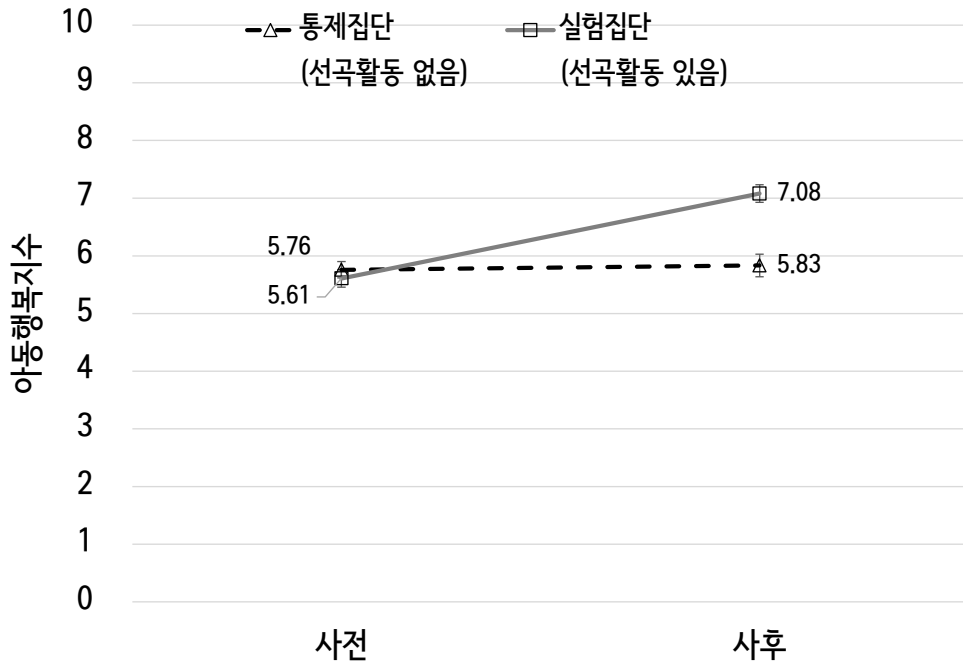
아동행복지수 12개 문항에 대한 사후조사 응답의 내적일관성이 충분한지 확인하기 위해 Cronbach's  $\alpha$  분석을 수행하였다. 결과적으로 생활만족도와 관련된 6개 문항에 대한 내적 일관성은 .862, 기본욕구충족에 대한 내적 일관성은 .897이었고, 아동행복지수 12개 문항 전체에 대한 내적 일관성은 .948로 나타났다. 이는 아동행복지수에 대한 응답의 신뢰도가 충분함을 시사한다.

〈표 4〉 아동행복지수 사후검사: 평균(SD), p-값, 요인별 신뢰도

사전검사 하위요인	음악선곡		t-검증 p-값	요인	신뢰도
	없음	있음			
	평균 (SD)	평균 (SD)			
전반적 행복	5.60 (0.82)	7.40 (1.35)	< .001		
가정에서의 행복	6.05 (1.00)	7.20 (1.36)	0.004		
건강만족	5.75 (0.85)	7.00 (1.38)	0.001		
외모만족	6.05 (0.83)	7.45 (1.32)	< .001	생활만족	.862
내일에 대한 기대	5.95 (1.00)	7.70 (1.34)	< .001		
학교에서의 행복	5.75 (1.21)	6.90 (1.17)	0.004		
소계	5.72 (.60)	6.93 (.89)	< .001		

사전검사 하위요인	음악선곡		t-검증 p-값	요인	신뢰도
	없음 평균 (SD)	있음 평균 (SD)			
소유자율성	5.90 (0.97)	7.45 (1.32)	< .001		
수행자율성	5.75 (1.16)	7.15 (1.35)	0.001		
자기효능감	5.70 (0.73)	6.60 (0.99)	0.002		
노력에 대한 믿음	5.70 (0.57)	6.55 (1.19)	0.007	기본욕구충족	.897
부모와의 관계	5.85 (0.59)	6.85 (1.04)	0.001		
교우관계	5.95 (0.76)	6.70 (1.03)	0.013		
소계	5.94 (.79)	7.23 (.90)	< .001		
총계	5.83 (.68)	7.08 (.88)	< .001	아동행복지수	.948

사후조사에서 중요한 것은 선곡활동이 있는 실험집단과 없는 통제집단의 행복지수에 차이가 있음을 확인하는 것이다. 이를 위해 선곡활동 2 (참가자간: 없음 vs. 있음)가 아동행복지수에 미치는 효과에 대한 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 결과적으로 사후조사 시점에서 선곡활동이 없는 통제집단(M = 5.83, SD = .68)과 있는 실험집단(M = 7.08, SD = .88)의 행복지수에는 차이가 있음을 확인할 수 있었다(F(1, 38) = 25.101, p < .001). <표 4>는 아동행복지수 선곡활동 조건에 따른 사후검사 평균과 표준편차, t-검증 p-값, 요인별 신뢰도를 보여준다.



[그림 1] 선곡활동에 따른 사전 대 사후 아동행복지수 변화.  
오차막대는 평균의 표준오차를 의미한다.

### 3. 음악선곡 활동의 행복증진 효과 분석: 사전 대 사후

음악선곡 활동이 아동행복지수에 미치는 효과를 분석하기 위해 선곡활동 2 (참가자 간: 없음 vs. 있음) × 시기 2 (참가자내: 사전 vs. 사후)가 아동행복지수에 미치는 효과에 대한 혼합변량분석(mixed ANOVA)을 실시하였다. 결과적으로 음악선곡 활동의 주효과( $F(1, 38) = 9.293, p = .004$ ), 시기의 주효과( $F(1, 38) = 29.185, p < .001$ ), 음악선곡 활동과 시기의 이원상호작용 효과가 나타났다( $F(1, 38) = 23.858, p < .001$ ). 학원( $F(1, 38) = .318, p = .577$ )과 성별( $F(1, 38) = .007, p = .936$ )이 아동행복지수에 미치는 효과는 없었다.

[그림 1]은 음악선곡 활동과 시기가 아동행복지수에 미치는 상호작용 효과를 보여 준다. 먼저 선곡활동이 없었던 통제집단은 사전( $M = 5.76, SD = .69$ )과 사후( $M = 5.83, SD = .68$ ) 조사 행복지수에 차이가 없었다( $t(19) = .487, p = .632$ ). 그러나

선곡활동이 있었던 실험집단은 사전 조사( $M = 5.61$ ,  $SD = .63$ )에 비해 사후 조사( $M = 7.08$ ,  $SD = .88$ )에서 행복지수가 높아 졌다( $t(19) = 6.072$ ,  $p < .001$ ).

## IV. 논의

본 연구는 음악 선곡활동이 9~10세 아동의 행복을 증진시키는지 확인하기 위한 것이었다. 이를 위해 선곡활동을 하는 실험집단과 선곡활동을 하지 않는 통제집단을 구분한 후, 선곡활동 전후의 아동행복지수에 차이가 있는지 분석하였다. 결과적으로 선곡활동이 있는 실험집단은 선곡활동 전에 비해 후에 행복지수가 유의미하게 증가하였지만, 선곡활동이 없었던 통제집단은 선곡활동 전후의 행복지수에 차이가 없었다.

### 1. 선행연구와의 연관성

본 연구의 핵심적인 결과는 음악 선곡활동이 아동행복지수를 증진시켰다는 것이다. 이 결과와 관련해서는 두 가지 설명이 가능하다. 한 가지 설명은 음악 선곡활동이 자기결정이론이 언급한 인간의 기본심리욕구를 충족시켰고, 그 결과 전반적인 아동행복지수의 향상을 가져왔다는 해석이다(Ryan & Deci, 2000). 실제로 본 연구에서 사용한 아동행복지수에는 자기결정이론에 근거한 기본심리욕구 관련 문항이 포함되어 있고, 오직 실험집단에서만 자율성, 유능감, 관계성이라는 기본심리욕구가 증진됨을 확인할 수 있었기에 이러한 추론은 타당해 보인다(Ryan, Huta, & Deci, 2008).

선곡활동이 아동의 기본심리욕구를 충족시키는 현상은 영향력 지각이라는 측면에서 해석할 수도 있다. 20세 이상의 성인들을 대상으로 한 연구는 영향력 지각이 행복을 증진하는 효과가 있음을 검증한 바 있다. 예를 들어, 성인들은 자신의 행동이 공동체에 기여했음을 알게 될 때, 사회적 가치(Social worth)를 지각하게 되고, 이에 따라 더 행복해진다(Grant & Gino, 2010). 영향력을 지각한 직장인들은 그렇지 않은 직장인들에 비해 탈진(burn-out) 수준은 낮은 반면, 활력과 업무에 대한 몰입은 증가한다(Grant et al., 2007).

요양원에 거주하는 노인들을 대상으로 한 고전적 연구도 아동을 대상으로 한 현 연구의 결과를 지지하는 것으로 보인다(Langer & Rodin, 1976). 연구에 따르면, 요양원 거주자들 중 절반은 자기 스스로 선택한 식물을 자기가 결정한 시간에 자기가 결

정한 비료를 사용하여 키우도록 했고, 다른 절반은 간호사가 선택해준 식물을 지정된 시간에 지정된 비료를 사용하여 키우도록 했다. 한 달 후, 스스로 결정권이 있었던 집단은 심리적으로 행복에 졌을 뿐 아니라, 신체적으로 더 건강해진 반면, 결정권이 없었던 집단은 심리적으로 불행해졌을 뿐 아니라, 신체적 건강도 악화되었다.

## 2. 시사점

음악선곡 활동이 기본심리욕구 충족에 기여한다는 것을 보여주었다는 측면에서 시사점이 있다. 구체적으로 아동을 대상으로 하여 음악 선곡활동이라는 자율성을 충족시키는 활동을 하면, 자율성만 증진되는 것이 아니라, 아동의 유능감과 관계성까지 향상될 수 있음을 보여주었다. 자율성, 유능감, 관계성이라는 기본심리욕구 하위 구성 요소들이 서로에게 정적인 영향을 미침을 확인했던 성인 대상 연구를 9~10세까지 확장했다는 측면에서 중요하다(Reis et al., 2000). 즉 자율성이 증진된 아동은 자신이 공동체에서 가치 있는 존재임을 깨닫게 되면서 유능감이 향상될 뿐 아니라, 공동체의 일원이라는 소속감을 강하게 지각하게 되면서 관계성까지 증대된다.

본 연구는 음악선곡 활동이 가정생활만족, 학교생활만족, 교우관계만족, 미래에 대한 기대를 포함한 전반적인 생활만족도를 증진시킴을 보여주었다는 측면에서도 중요하다. 이는 음악선곡활동을 통해 충족된 기본심리욕구가 생활전반에 긍정적인 영향을 미쳤음을 시사한다. 실제 중학생과 고등학생을 대상으로 한 연구를 보면, 자율성, 유능감, 관계성의 욕구충족이 높을수록 학교생활 만족도가 높고, 성취도 뛰어나다(Minnaert, Boekaerts, & De Brabander, 2007; Niemiec & Ryan, 2009).

또한 기본욕구가 충족된 직장인들은 그렇지 않은 직장인보다 스트레스가 낮고, 직장에서 발생하는 문제에도 적절히 대응하며, 결과적으로 직장생활 만족도가 높다(Fernet et al., 2013; Trépanier, Fernet, & Austin, 2013). 심지어 스포츠 활동에 있어서도 자율성, 유능감, 관계성이 높게 충족되는 집단이 그렇지 않은 집단보다 출석율이 높고, 지속적으로 노력하며, 중도 포기율이 낮다(Vlachopoulos & Neikou, 2007).

본 연구는 만 9~10세 아동의 행복을 측정할 수 있는 안정적인 도구개발 가능성 보여주었다는 측면에서도 시사점이 있다. 현재 만 10세 이하의 아동행복을 측정할 수 있는 측정도구는 찾아보기 어려운데, 그 이유 중 하나는 만 10세 이하의 아동들이

이해할 수 있는 수준으로 표현된 설문 문항을 만든다는 것이 쉽지 않고(The Children's Society, 2018), 만 10세 미만의 청소년을 대상으로 대규모 표본조사를 시행하는 것 자체가 어렵기 때문이다(김신영, 백혜정, 2008). 그럼에도 불구하고 본 연구는 해외의 설문을 쉬운 한국어로 번역했을 뿐 아니라, 만 10세 이하의 아동의 행복을 사전과 사후로 구분하여 안정적으로 측정할 수 있음을 확인하였다. 본 연구를 기초로 하여 미취학 아동과 유아를 측정할 수 있는 도구를 개발하는 것도 기대해볼 수 있다.

### 3. 한계와 향후연구제안

본 연구가 음악선곡 활동과 관련된 다양한 시사점을 제공함에도 불구하고 몇 가지 측면에서는 한계가 있다. 먼저 본 연구는 음악선곡 활동 자체가 기본심리욕구를 증진시키고, 아동행복지수를 향상시킨 것인지, 아니면 음악선곡을 한 후, 친구들과 함께 듣는 과정까지 포함한 것의 효과인지까지 확인하지 못했다. 그러나 또래들과 대면할 수 없는 온라인 환경에서는 자율성, 유능감, 관계성 지각이 낮아지고, 결과적으로 기본심리욕구 충족이 저하된다는 연구에 비추어 볼 때, 음악선곡 활동 후 오프라인으로 친구들과 대면하여 함께 음악을 듣는 활동이 이루어질 때에만 선곡활동이 행복지수 증진효과가 나타날 가능성이 높다(Hartnett, 2015). 향후 음악선곡 활동만 하는 조건과 음악선곡 후 친구들과 함께 청취하는 조건을 구분한 연구가 이루어진다면, 이러한 한계를 보완할 수 있을 것이라고 기대된다.

선행연구에 따르면, 자기결정권은 행복지수와 같은 심리적 안녕감뿐만 아니라, 신체적 건강에도 긍정적인 영향을 준다(Langer & Rodin, 1976). 그러나 본 연구는 심리적 안녕감 차원만 측정하였고, 신체적 건강은 측정하지 못했다. 향후 본 연구와 동일한 실험을 진행하면서 신체적 건강을 측정할 수 있다면, 본 연구의 발견을 확장할 뿐 아니라, 본 연구의 일반화 가능성을 높이는 것에도 기여할 수 있을 것이다.

성인들을 대상으로 한 연구들은 사람이 사회적 영향력을 지각하게 되면, 이타적 행동을 하게 된다는 것을 확인한 바 있다(Grant & Dutton, 2012). 그러나 아동들에게서는 확인되지 못했다. 향후 본 연구에서 진행한 것과 같은 형태의 선곡활동이 아동들의 사회적 가치 지각을 증진시키고, 이것이 이타적 행동을 매개하는지 확인하는 연구가 진행된다면, 선곡활동의 효과에 대한 이해를 심화시킬 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 강경선. (2012). 정신재활 회원을 위한 음악치료 임상실습에서의 동기부여에 관한 근거이론 연구. *인간행동과 음악연구*, 9(1), 37-53.
- 권미나(2018). 아동용 기본심리욕구 척도 개발 및 타당화. 박사학위논문, 전북대학교, 전북.
- 김기현, 정현주, 윤주리. (2015). 기소유에 청소년을 위한 회복적 사법 실천 전략으로서 예술: 음악의 회복적 기능. *청소년학연구*, 22(5), 275-300.
- 김남정, 임영식(2012). 청소년 스트레스와 삶의 만족도 관계에서 청소년활동의 중재효과. *청소년학연구*, 19(8), 219-240.
- 김선희(2009). 청소년의 음악듣기와 주관적 안녕감의 관계. *음악교육*, 10, 63-82.
- 김신영, 백혜정(2008). 한국청소년행복지수 개발연구. *한국사회학*, 42(6), 140-173.
- 김양례(2009). 여가활동유형과 주관적 건강상태 및 행복한 삶의 관계. *체육과학연구*, 20(3), 553-566.
- 김혜경, 서경현(2014). 고등학생의 주관적 웰빙에 대한 대처 차원의 음악사용의 역할. *청소년학연구*, 21(1), 245-265.
- 소은희(2011). 행복한 청소년. *청소년문화포럼*, 27(1), 209-214.
- 윤주리(2014). 조건부 기소유에 판결을 받은 학교폭력 가해 청소년의 음악치료 경험에 관한 연구. *인간행동과 음악연구*, 11(1), 63-82.
- 이기범(2009). 한국의 교육문화와 아동·청소년의 행복. *한국청소년연구*, 20(1), 365-392.
- 최윤진, 이경상. (2002). 사회변화와 청소년 문화 탐구. *청소년문화포럼*, 6(1), 15-45.
- 최진원(2001). 아동의 심리적 복지 척도개발과 타당화 연구, 박사학위논문, 숙명여자대학교, 서울.
- 하현덕. (2012). 음악 감상을 통한 시설 청소년의 정서적 안정감 유도를 위한 심상 분석 연구. 석사학위논문, 이화여자대학교, 서울.
- 한국방정환재단(2016). 한국 어린이·청소년 행복지수: 국제비교연구조사결과보고서. 서울, 한국: 한국방정환재단.
- Demir, M., & Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 243-259.

- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York, NY, US: W W Norton & Co.
- Fernet, C., Austin, S., Trépanier, S. G., & Dussault, M. (2013). How do job characteristics contribute to burnout? Exploring the distinct mediating roles of perceived autonomy, competence, and relatedness. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 22*(2), 123-137.
- Grant, A. M., Campbell, E. M., Chen, G., Cottone, K., Lapedis, D., & Lee, K. (2007). Impact and the art of motivation maintenance: The effects of contact with beneficiaries on persistence behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 103*(1), 53-67.
- Grant, A., & Dutton, J. (2012). Beneficiary or benefactor: Are people more prosocial when they reflect on receiving or giving?. *Psychological Science, 23*(9), 1033-1039.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(6), 946-955.
- Hartnett, M. (2015). Influences that undermine learners' perceptions of autonomy, competence and relatedness in an online context. *Australasian Journal of Educational Technology, 31*(1), 86-99.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2012). *World Happiness Report 2012*. New York, NY: Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World Happiness Report 2018*. New York, NY: Sustainable Development Solutions Network.
- Kohlberg, L., & Kramer, R. (1969). Continuities and discontinuities in childhood and adult moral development. *Human Development, 12*(2), 3-120.
- Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology, 34*(2), 191-198.
- Minnaert, A., Boekaerts, M., & De Brabander, C. (2007). Autonomy, competence, and social relatedness in task interest within project-based education. *Psychological Reports, 101*(2), 574-586.

- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *School Field*, 7(2), 133-144.
- OECD. (2015a). Children well being. Retrieved from <https://stats.oecd.org/Index.aspx?QueryId=81191>(Accessed the data on October 5, 2018)
- OECD. (2015b). Children well being. Retrieved from <https://stats.oecd.org/Index.aspx?QueryId=81192>(Accessed the data on October 5, 2018)
- Packer, J., & Ballantyne, J. (2011). The impact of music festival attendance on young people's psychological and social well-being. *Psychology of Music*, 39(2), 164-181.
- Piaget, J. (1971). The theory of stages in cognitive development. In D. R. Green, M. P. Ford, & G. B. Flamer, *Measurement and Piaget*. New York, NY, US: McGraw-Hill.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of music*, 35(1), 88-109.
- Sloboda, J., & Lamont, A. (2011). Choosing to hear music: Motivation, process and effect. In Hallam, S., Cross, I., & Thaut, M. (Eds.), *Oxford handbook of music psychology*(pp. 431-440). Oxford, England, UK: Oxford University Press.
- Sloboda, J. A., Lamont, A., & Greasley, A. (2009). Choosing to hear music:

- Motivation, process and effect. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut, (Eds.), *The Oxford Handbook of Music Psychology* (pp. 431-440). Oxford, England, UK: Oxford University Press.
- Stiglitz, J., Sen, A., & Fitoussi, J. P. (2009). *The measurement of economic performance and social progress revisited: Reflections and overview*. Paris, FR: Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress.
- Stiglitz, J. E., Sen, A., & Fitoussi, J. P. (2010). *Mismeasuring our lives: Why GDP doesn't add up*. New York, NY: The New Press.
- The Children's Society(2016). *The Good Childhood Report 2016*. London, UK: The Children's Society.
- The Children's Society(2018). *The Good Childhood Report 2018*. London, UK: The Children's Society.
- Trépanier, S. G., Fernet, C., & Austin, S. (2013). Workplace bullying and psychological health at work: The mediating role of satisfaction of needs for autonomy, competence and relatedness. *Work & Stress*, 27(2), 123-140.
- Véronneau, M. H., Koestner, R. F., & Abela, J. R. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 280-292.
- Vlachopoulos, S. P., & Neikou, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherence, and dropout. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(4), 475-482.
- Weinberg, M. K., & Joseph, D. (2017). If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music*, 45(2), 257-267.

## Abstract

# Effect of a music-selection activity on children's happiness

Cha Young-A·Nam Sang-In

There has been progress in research on the ability of a music-selection activity to improve adolescent happiness through satisfying the basic psychological needs of autonomy, competence, and relatedness. However, prior studies related to this were conducted on adolescents past middle school age, and studies on children under 10 years old—an age where one's identity is developed and one's cognitive functions are formed—have been rare. To help fill this gap, we measured the effect that a music-selection activity had on the happiness of adolescents aged 9 to 10 years old on a 10-point scale (0: Not at all to 10: Very true). Specifically, 40 children (20 males and 20 females) were assigned to either an experimental group that performed a music-selection activity (20 subjects) or a control group that did not perform this activity (20 subjects). Then, we compared their happiness scores before and after the music-selection activity. The results showed that while the group that performed the music-selection activity exhibited increased happiness after the activity ( $M = 7.08$ ,  $SD = .88$ ) compared to before ( $M = 5.61$ ,  $SD = .63$ ), the group that did not perform it showed no difference in happiness before ( $M = 5.76$ ,  $SD = .69$ ) or after ( $M = 5.83$ ,  $SD = .68$ ) the activity. This research is significant in that it identified the ability of a music-selection activity to fulfill basic psychological needs by expanding the sample to include adolescents under 10 years old.

**Keyword** : Choosing to hear music, Youth happiness, Self-determination theory, Basic psychological needs, Child happiness

투고일 : 2019. 05. 07. 심사일 : 2019. 05. 30. 게재확정일 : 2019. 06. 25.