

# 재한 유학생의 불안감 완화를 위한 음악치료 효과성 연구: 가사창작 기법을 중심으로

주립염 · 김현태†

세종대학교(학생) · †세종대학교(교수)

## A Study on the Effectiveness of Music Therapy to Relief the Anxiety of International Students in Korea: Focusing on the Lyrics Creation Techniques

Liran ZHOU · Hyuntai KIM†

Sejong University(student) · †Sejong University(professor)

### Abstract

This study explores the effects of music therapy programs including lyrics creation on college students' anxiety, with the aim of reducing college students' daily anxiety and improving their quality of life. Accordingly, in this study, the psychological changes of college students were measured and anxiety factors were investigated. In order to understand the effect of lyrics creative music therapy on college students' anxiety changes, it was analyzed through the anxiety diagnosis scale (BDI), anxiety relief degree (HAM-A), and various emotional state recognition. As a result of the study, it was confirmed that the anxiety of all subjects decreased, which has a psychological change and positive effect. Through this research process, this study confirmed positive changes in anxiety of college students participating in music therapy programs. First, as a result of implementing the lyrics creative music therapy program, the anxiety diagnosis score ( $Z=-2.670$  and  $p<0.01$ ) of international students significantly decreased. Second, as a result of implementing the music lyrics creative therapy program, a significant change was observed in the degree of anxiety relief of college students ( $Z=-2.760$ ,  $p<0.01$ ). In addition, it was consistent with the change in the perceived level in all emotional items. The level of awareness of happiness and comfort significantly increased, and the level of awareness of sadness and fear significantly decreased. Participants expressed their inner feelings, insights, and clearly recognized their true selves in the process of creating their own works and telling their stories through music therapy activities. As a result, social interaction ability and self-esteem improved, and problem-solving ability improved. There was a sense of courage and relief for the growth experience that they will face in the future, and it was found that international students were encouraged and confident to think about exchanges with others in life while expressing and diverging emotions, and expressing their thoughts and feelings in a comfortable and stable state satisfies psychological stability.

**Key words :** Mental health, Music therapy, Lyrics creation, International students, anxiety

### I. 서론

최근 몇 년 동안 불안정서가 증가하고 있으며,

이는 학교 측이 학생들의 정신건강 발전에 보다 주목하게 만드는 중요한 요인이 되었다. 정보기술의 급속한 발전과 시장경제의 성장으로 인한

---

† Corresponding author : kimht@sejong.ac.kr

사회적 경쟁이 치열해지면서, 대학생들은 사회 변화의 중심에서 다양한 심리적 문제를 겪고 있다(Lee and Lee, 2020). 비정상적 행동이나 형사 사건으로까지 이어지는 경우도 발생하고 있어, 이러한 잠재적 부정적 감정의 확산은 여전히 많은 이들에게 알려지지 않은 상태이다. 특히, 2020년 코로나19의 여파로 인해 현대사회에서 대학생들의 심리건강은 더욱 악화되었으며, 세계보건기구(WHO)의 최신조사에 따르면, 코로나19 기간 중 대학생들은 불안 장애, 우울증, 강박장애 등 3가지 주요 심리문제를 겪었으며 이는 조사결과에서 상위에 위치하였다(Ding et al., 2021).

한편, 2021년 교육부의 교육통계자료에 따르면 한국의 대학 및 대학원에 입학한 외국 유학생 수는 총 120,018명에 달한다고 한다(Hong et al., 2023). 자국을 떠나 타국의 문화에 적응해야 하는 외국인 유학생들은 문화적 차이를 극복하는 데 큰 도전을 겪고 있으며, 문화적응 과정에서 익숙한 자국 문화와 생활 방식에서 벗어나 새로운 문화를 수용하면서 심리적 혼란, 부적응 행동, 긴장감 등 다양한 문제를 경험하고 있다(Zhu, 2022; Hou et al., 2023). 이러한 유학생들의 불안정서는 눈에 띄지 않는 부정적인 과정으로, 정신건강 발달과는 상반된 경향을 보인다. 따라서 유학생들의 불안정서를 치료하고 관리하는 것은 매우 중요한 문제이며, 대학생들의 심리건강 교육을 강화하고 위기 관여 프로그램의 효과성을 높이는 것이 시급한 연구과제로 대두되고 있다.

현재 대학생 대상의 불안감정 치료방법 중 보편적으로 사용되는 방법은 약물치료와 심리치료이다. 약물치료와 인지행동치료(CBT) 같은 전통적인 방법들은 불안증상을 효과적으로 경감시킬 수 있다(Kim et al., 2009). 그러나 이러한 치료법들은 비용이 많이 들고 시간이 오래 걸리며 사회적 편견을 초래할 수 있기 때문에 모든 학생들이 접근하기 어려운 실정이다. 음악을 중심으로 한 형식적인 체험과 치료과정에서 발전된 동기부여는 치료 대상자가 건강한 삶을 영위하는 데 도움

을 줄 수 있다. 이는 대학생들이 일상생활 속에서 음악에 노출되어 있으며, 음악이 미치는 영향력을 일정부분 경험하고 있기 때문이다. 음악치료는 비언어적, 신체적, 감정적 표현을 통해 자신의 감정을 표출하게 하며, 창조적 과정을 통해 참가자들에게 자신의 잠재력을 탐색하고 자기표현을 촉진할 뿐만 아니라, 감정조절과 개인적 관심사에 대한 기회와 환경을 제공한다(Park and Cheong, 2005).

동시에 음악은 인간의 정서에 긍정적인 영향을 주며, 신체 및 정신적 이완을 촉진하여 스트레스 해소에 기여할 수 있다. 음악치료는 어린이, 청소년, 성인을 포함한 다양한 연령층에서 불안 수준을 감소시키는 데 효과적인 것으로 입증되었다(Kim, 2021). 연구대상의 상황에 따라 음악치료에서 주로 활용되는 방법으로는 음악창작, 애드리브, 노래 부르기 등이 있다. 이러한 개입방법들은 대학생들의 대응능력 향상, 자기표현 촉진, 약물 의존 감소 및 정신 건강관리 등에 긍정적인 영향을 미쳐 회복과정을 돕는다. 치료과정에서 주로 사용되는 음악창작 방식에는 가사창작과 자유창작의 두 가지 방식이 존재한다. 가사창작 방법은 구조적으로 자유창작보다 덜 복잡하며, 치료사(인터뷰어)가 노래를 선택하고 인터뷰어가 일부 또는 전체 가사를 수정하도록 돕는다(Baker, 2015). 이는 인터뷰어가 자신의 언어로 노래가사를 재구성하는 것을 의미하며, 원곡의 멜로디는 변경되지 않는다. 반면 자유창작은 더욱 체계적이고 구조화된 개입방식이다. 이 방식은 인터뷰어(Interviewer)가 음악에 대한 지식을 갖추어야 하며, 인터뷰어가 음악과 가사의 요소를 창작하도록 지원한다(O'Callaghan, 2013; Han, 2021). 인터뷰어(Interviewee)는 가사, 멜로디, 리듬, 화음, 악기 선택 등의 내용과 방향을 결정한다. 인터뷰어는 참여자의 창의적 요구와 음악적 선호에 따라 전적으로 새로운 창작곡을 제작한다.

본 연구는 주로 가사창작 방법을 치료적 수단으로 활용하고자 한다. 유학생들은 기존 멜로디

에 자신의 감정, 생각, 경험을 반영한 가사를 창작하며 이를 통해 내면을 표현하도록 한다. 가사 창작 과정에서 인터뷰어는 참여자들이 음악의 구조 안에서 자신의 감정, 사고, 추억을 자유롭게 표현할 수 있도록 지원한다. 특히 슬픔이나 고통과 같은 감정을 주제로 한 가사창작은 참여자에게 말로 표현하기 어려운 내용을 표현하는 데 도움을 줄 수 있다. 가사를 통한 표현은 말하는 것에 비해 참여자에게 덜 위협적일 수 있으며, 감정표현과 추억공유의 기회를 제공한다. 또한, 공유와 경청의 과정을 통해 참여자가 자신의 가사를 통해 문제해결 방안을 찾을 수 있도록 도와준다.

본 연구의 목적은 가사창작을 통한 음악치료가 대학생들의 불안감정에 미치는 영향과 치료효과를 연구하는 데 있다. 이를 위하여 연구대상자의 불안진단척도(BDI), 불안완화정도(HAM-A), 다양한 감정상태의 인식을 기반으로 한 대조분석을 실시할 예정이다. 실험 전후의 데이터 비교를 통해 가사창작이 유학생들의 불안감정 완화에 어떠한 효과적인지를 검증할 계획이다. 본 연구는 가사창작을 중심으로 한 음악치료가 유학생의 불안감정 조절에 미치는 영향에 대해 깊이 있게 논의하고자 한다. 주요 연구가설은 다음과 같다.

첫째, 가사창작 중심으로 음악치료 프로그램은 유학생들의 불안 수준을 낮출 것이다.

둘째, 가사창작 중심으로 음악치료 프로그램은 유학생들의 불안완화 정도와 감정상태 인식에 변화를 줄 것이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 음악치료

음악치료는 음악, 의학, 심리학을 아우르는 신흥 학제간 학문이다. 현존하는 학자들의 연구에 따르면, 음악치료에 대한 일관된 정의와 치료 방법, 수단이 명확하지 않다. 다양한 학자들이 각기 다른 실제 사례를 바탕으로 치료 방법을 적용하

고 있다. Bruscia(1989)는 음악치료를 체계적인 개입 과정으로 보며, 전통적인 심리치료 방식과 비교할 때 장기적인 치료 조치로 간주하고, 단기간에 효과를 기대하기보다는 장기적인 치료를 통해 그에 상응하는 치료 효과를 볼 수 있다고 주장한다. Cha and Moon(2015)는 음악치료를 간접 과정의 시스템으로 정의하며, 이 과정에서 치료사는 다양한 음악 체험 형식을 활용하고, 치료 과정에서 발달하는 치료 관계를 통해 필요한 사람들이 건강한 상태에 도달할 수 있도록 돕는다고 주장한다.

음악치료는 전통적인 심리치료와는 별개의 영역으로 자리 잡고 있으며, 그만의 독특한 특성을 가지고 있으며, 음악은 매우 강력한 감각 자극과 다감각적 체험을 제공하는 매체로 활용된다(Lee and Moon, 2019). 음악을 통해 우리는 소리를 듣고, 음파의 진동을 느낄 수 있다. 이는 마치 연극을 관람하면서 시각적 자극을 받고, 음악에 맞춰 춤추거나 운동을 함으로써 근육을 자극받는 경험과 유사하다. 음악치료 과정에서 음악은 인체의 생리적 및 심리적 상태에 직접적으로 영향을 미치며, 그 효과를 발휘할 수 있다. 물리학적 관점에서 볼 때, 음악은 다양한 주파수의 음파를 포함하고 있다. 인간의 귀가 감지할 수 있는 음파 주파수 범위는 20-20000Hz에 달한다. 일정한 크기와 변화하는 주파수를 가진 소리 진동은 인체의 여러 부위에 영향을 미칠 때 위, 장, 근육, 심장, 뇌파 등이 공진 현상을 일으키며 각 기관의 불규칙한 리듬을 조정하여 질병을 완화시키고 건강을 증진시킨다(Rennie et al., 2022). 생리학적 관점에서 음악의 리듬 패턴과 멜로디 구조는 인체의 특정 리듬과 놀라운 공통점을 가지고 있다. 예를 들어, 호흡속도, 운동속도, 심박수 등이 이에 해당한다. 다양한 음악은 인간의 생리반응을 다르게 일으킬 수 있는데, 이는 심박수와 맥박속도, 혈압, 피부 전위반응, 근육전위 및 운동반응, 내분비 및 체내 물질(인슐린, 엔도르핀, 면역글로블린) 그리고 뇌파 등에 영향을 미친다

(Hakvoort, 2020).

종합적으로 말하자면, 음악은 인간의 성격을 소환하고 연결하며 조화시키는 힘을 가지고 있으며, 자아 표현과 정서 해방에 있어 특별한 수단으로 작용한다. 우리는 음악을 통해 주관적 체험을 변화시키고 인격의 완성을 이루는데 도움을 받는다(Bak and Lee, 2014). 전통적인 심리치료가 인지가 정서를 결정한다고 보는 반면, 음악치료는 정서가 인지에 영향을 미친다고 본다. 음악치료사는 음악이 갖는 강력한 정서적 영향력을 활용하여 사람의 기분을 변화시키고, 이를 통해 궁극적으로 인지를 변화시키는 역할을 한다(Hwang and Ko, 2018). Jin(2016)의 연구에 따르면, 음악치료 방법은 다양하지만 크게는 접수식, 재창조식, 즉흥연주식 세 가지로 분류할 수 있다. 접수식 음악치료는 음악을 듣는 과정을 통해 치료목적을 달성하는 방법이다. 재창조식 음악치료는 활동적으로 노래 부르기, 음악 작품 분석하기 등을 통해 기존의 작품을 변형하거나 새롭게 창작하는 다양한 음악 활동(노래 부르기, 연주, 창작 등)을 통해 치료목적을 이루는 것이다. 즉흥연주식 음악치료는 특정 악기를 사용해 자유롭게 즉흥적으로 음악을 연주함으로써 치료목적을 달성하는 방

법이다. 3가지 분류에 포함된 세부 치료기법을 다음과 같다. 본 연구는 즉흥 연주식 음악치료 내에서 포함된 가사 창작기법에 초점을 맞추어 연구를 진행하고자 한다.

## 2. 불안감

불안감은 아직 현실화되지 않은 위험이 미래에 발생할 수 있다는 가능성으로 인해 자신의 안전이 위협받을 것에 대한 두려움을 느끼는 감정이다(Zhu and Park, 2017). 또한 불안감은 명확한 원인 없이 미래의 위협이나 불행에 대해 걱정하고 우려함으로써 발생하는 두려움, 근심, 긴장 등의 감정 반응으로 정의된다. Spielberger et al.(1995)는 불안을 상황에 따라 일시적으로 나타나는 상태불안(state-anxiety)과 개인의 성격적 특성으로 나타나는 특성불안(trait-anxiety)으로 구분했다. 상태불안은 특정 상황에서 나타나는 일시적인 긴장감이나 두려움을 말하며, 이는 위협을 받아들이는 방식에 따라 달라질 수 있다. 반면, 특성불안은 개인의 불안 경향성에 있어서 비교적 변화가 없는 성격 특성으로, 다양한 자극 상황을 위협하게 인식하는 경향이 각 개인마다 다르며, 이러한 위협에 대한 처리 방식에서 개인 차이를 결정하는 요소가 된다. 유학생들의 타국 적응과정에는 언어적 장벽, 학업의 어려움, 재정적 어려움, 인종 및 민족적 차별, 사회적 지지의 감소와 같은 요소들과 연관되어 있다. 새로운 인종, 언어, 문화 등의 주변환경 변화는 유학생들에게 긴장감을 유발할 수 있으며, 이러한 변화로 인해 외국인 유학생들은 새로운 대학생활에 적응하는 데 어려움을 겪을 것으로 예상된다(Jin and Cho, 2011). 이에 따라 유학생들은 심리적 안녕감을 위협받는 상황에 처해 있다고 볼 수 있으며, 심리적 안녕감의 부족은 우울, 향수병, 고립감, 불안감, 외로움 등으로 이어질 수 있다(Lee and Kang, 2022; Fan et al., 2022).

음악치료 프로그램에서 기본적인 음악 감상은

<Table 1> Music therapy methods

Classification	Method contents
Reception music therapy	discussion of song.
	synchronization with music.
	music to guide one's imagination.
	projective listening to music.
	training to relax muscles with music.
Creative music therapy	music prescription.
	Work and recreation therapy
	Participatory music therapy.
Improvisational music therapy	musical psychological drama.
	the creation/change of lyrics.
	Impromptu creative evaluation.
	Orff's improvisational approach.

청각적 자극을 통해 부정적 정서를 감소시키고 긍정적 정서를 증진시켜 통찰력 향상에 기여한다(Cho and Kang, 2022). 음악은 인간의 감정을 표현하는 매개체로서, 다양한 주제의 가사와 감정을 연결하는 멜로디가 결합되어 치료적인 목적에 유용하게 사용된다(Bruscia, 2013). 음악은 감정을 자극하여 무의식적으로 억압되었던 감정들을 의식적 상태로 끌어내는 데 도움을 주며, 이를 통해 내담자는 자신의 문제와 관련된 핵심 감정을 파악하고 통찰력을 넓힐 수 있는 기회를 제공받으며, 노래의 메시지를 통해 불안감이 완화되는 경험도 할 수 있다(An, 2020; Gardstrom and Hiller, 2010).

### 3. 가사창작 기법

음악치료에서 '가사창작' 방법은 환자나 참여자가 기존의 음악가사를 자신의 경험, 감정, 생각 등과 연관된 내용으로 수정하는 기법이다(Han, 2021). 이 기법은 개인의 감정표현을 촉진하고, 자기 이해를 높이며, 치료과정 중 개인적 관점과 경험의 통합에 도움을 준다(Kim, 2015). 참여자는 치료사의 안내 하에 특정 노래를 선택하고 해당 가사를 자신의 상황에 맞게 재구성한다. 가사와 관련된 토론을 통해 노래의 가사가 자신의 삶과 어떻게 연결되는지 탐색하며 통찰력을 키우고 문

제 해결능력을 개선할 수 있다(Kang et al., 2014). 이 과정은 참여자가 자신의 감정과 생각을 탐색하고 창의적으로 표현하는 데 중점을 두며, 자기 표현을 촉진하고 감정적 해소를 제공하며 자기인식을 강화하는 효과가 있을 수 있다. 본 연구는 음악치료의 '가사창작' 기법을 활용하여 유학생들의 불안감을 완화하는 효과를 관찰하고자 한다.

## Ⅲ. 연구 방법

### 1. 연구대상

본 연구는 서울특별시에 위치한 S대학교에서 한국어, 영어, 중국어로 작성된 공모글을 통해 학업, 취업, 사회적 대인관계로 인한 불안과 고통을 호소하는 외국인 유학생을 대상으로 참여자를 모집하였다. 연구진의 담당 교수는 모집대상에 대한 사전 설명회를 개최하고 참여 보상에 대해 안내하였다. 실험 대상자로는 K-BDI 점수가 중등도 불안(20-28점) 이상인 대학생 20명과 K-HDRS 점수가 18점 이상인 대학생 10명을 선발하였다. 학교 수업과의 일정충돌, 개인사정, 부담 등을 고려하여 최종적으로 9명의 참가자가 S대학 음악교실에서 연구에 참여하였다. 참가자 9명에 대한 인구통계학적 정보는 <Table 2>에서 확인할 수 있다.

<Table 2> Demographic Information of Students (N=9)

Student	Sex	Age	Topik	Major	Country	Interested in music	Music therapy experience
A	F	20	Level 4	HSS	CHN	Y	N
B	M	19	Level 3	HSS	CHN	Y	N
C	M	22	Level 4	HSS	CHN	N	N
D	F	19	Level 3	AMP	CHN	Y	N
E	F	25	Level 2	AMP	CHN	Y	N
F	M	21	Level 5	AMP	MGL	Y	N
G	F	21	Level 4	AMP	VN	Y	N
H	F	26	Level 4	AMP	CHN	Y	Y
I	F	27	Level 4	HSS	CHN	N	N

Notes: F: Female; M: Male; HSS: Humanities and Social Sciences; AMP: Art, music, physical.

## 2. 연구절차

본 연구의 절차는 2023년 9월 10일부터 11월 15일까지 S대학교 음악교실에서 불안을 겪고 있는 대학생들을 대상으로 가사 창작 음악치료 프로그램 참여자를 모집하는 것으로 시작된다. 9월 10일부터 9월 13일까지는 참가자와 개별면담을 진행하여 연구과정을 설명하고, 9명의 참가자로부터 사전 동의를 받았다. 이후 9월 14일부터 11월 15일까지 가사창작 음악치료를 실시하였으며, 이는 주 1회 60분씩 총 10회에 걸쳐 진행되었다. 연구대상자 확정 후, 연구의 시작인 9월 14일에

사전 테스트를 실시하고, 마지막 날인 11월 15일에 사후 테스트를 실시하였다.

## 3. 측정도구

Beck 불안 진단(Beck Depression Inventory, BDI)은 Beck(1961)에 의해 개발된 자가 평가식 척도로, 비불안 환자와 불안 환자를 구분하는 데 사용된다. 본 연구에서는 Chung et al.(1995)이 개발한 한국판 BDI를 활용하였다. 이 척도는 총 21개 항목으로 구성되며, 각 항목은 3점 Likert 척도로 평가된다. 주요평가 영역으로는 죄책감,

<Table 3> Stage and details of music therapy

Stage	Goals	Activity	Basis of an argument
Preparation (1~3period)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conduct a pre-research test to determine the psychological state of the study subject.</li> <li>-Inspire interest and trust in participants and relieve tension.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asking how they are doing, the participants express their wishes.</li> <li>-After appreciating the songs "If" and "Aroha", share your feelings.</li> <li>-Participants share their stories</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Help participants express their feelings. Relax and build a stable trust.</li> <li>-Beck Depression Inventory and Hamilton Depression Rating Scale test(Beck, 1961; Lee et al., 2005)</li> </ul>
Development (4~5period)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Express the experience of relieving anxiety by exploring one's unresolved emotions.</li> <li>-Strengthen one's inner trust through empathy and encouragement.</li> <li>-Improving positive expression and self-fulfilling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participants share the everyday things they get negative feelings about.</li> <li>-Listen to the song 'Smiling Over' and explore the lyrics.</li> <li>-Write a word in lyrics.</li> <li>-stuff the lyrics into the song.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participants help restore self-understanding by exploring and purifying anxiety through their own experiences.</li> <li>-In music therapy programs, basic music listening contributes to improving insight by reducing negative emotions and promoting positive emotions through auditory stimulation (Cho and Kang, 2022).</li> </ul>
Closing (6~10period)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Confirm participants's uniqueness and values.</li> <li>-Check participants's future direction of development.</li> <li>-The entire research process is evaluated through conversation, further classified and organized.</li> <li>-After the activities are over, inspections are conducted, and the subject's psychological status is identified</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sing a song voluntarily with lyrics.</li> <li>-Discuss how to relieve anxiety by using lyrics with participants</li> <li>-Use past experiences and desired lives to change the lyrics of the song to achieve self-healing.</li> <li>-Sharing your feelings and feelings of all songs according to the talk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-It promotes the expression of individual emotions, enhances self-understanding, and helps integrate personal perspectives and experiences during the treatment process (Kim, 2015). Participants select specific songs under the guidance of a therapist and reconstruct the lyrics according to their situation.</li> <li>-Through discussions related to lyrics, you can explore how the lyrics of a song are connected to your life, develop insights and improve problem-solving skills (Kang et al., 2014).</li> </ul>

자기혐오, 정신운동지연, 음성자아, 신체표현, 감정표현, 자기인식 등이 포함된다. 점수 범위는 0점에서 63점 사이로, 0점에서 13점은 정상 범위, 14점에서 19점은 경증 불안, 20점에서 28점은 중등도 불안, 29점에서 63점은 고도 불안에 해당한다. 또한, Thompson(2016)의 연구를 바탕으로, 불안에 대한 해밀턴 등급 척도(Hamilton Rating Scale for Anxiety, HAM-A)를 참조하여 Lee et al.(2005)이 개발한 한국판 해밀턴 우울 등급 척도(Korean Version of the Hamilton Depression Rating Scale, K-HDRS)를 사용하였다. 이 척도는 총 15개 항목으로 구성되며, 주로 신경증 및 기타 환자의 불안 증상의 중증도를 평가하는 데 쓰인다. 점수가 14점에서 17점은 경증불안, 18점에서 24점은 중등도 불안, 25점에서 30점은 중증불안으로 분류된다. 추가적으로, 대상자들이 인지하는 다양한 감정상태, 즉 행복, 슬픔, 두려움, 평안 등의 정도를 측정하기 위하여 100mm Visual Analog Scale(이하 VAS)을 사용하였다. 각각의 감정 항목에 대해 직선의 양단에는 '전혀 느껴지지 않음'과 '매우 느껴짐'이라고 표기하여 제시하였고, 참여자들은 자신이 느끼고 있는 감정의 정도를 직선 위의 해당 위치에 세로선으로 직접 표시하게 하였다.

#### 4. 노래 선정과정 및 기준

본 연구에서 음악치료의 '가사창작/창작' 기법 적용을 위한 음악 선정기준은 다음과 같다. 첫째, 참여자들이 친숙하게 여기고 긍정적인 감정을 유발할 수 있는 음악을 선택하였다. 이는 참여자의 문화적 배경, 개인적 취향 및 감정적 반응을 고려하여 결정된다. 둘째, 가사가 이해하기 쉽고, 수정 및 창작이 가능해야 하며, 참여자들이 자신의 경험과 감정을 자연스럽게 표현할 수 있어야 한다. 셋째, 음악의 리듬과 멜로디는 참여자들이 편안함을 느끼고 창의적으로 참여할 수 있는 분위기를 조성하는 데 적합해야 한다. 이러한 기준

에 따라 연구진은 담당 교수와 상의하여 음악 선정에 대한 제언을 받았으며, 최종적으로 "웃으며 넘길래", "만약에", "아로하" 등을 포함시켰다. 이 세 곡의 음악은 외국인들이 지각하기에 편하며, 음악의 리듬과 멜로디가 참여자들에게 편안함을 제공한다.

#### 5. 분석방법

본 연구의 목적은 가사 창작을 통한 음악치료가 대학생들의 불안 감정에 미치는 영향과 치료 효과를 분석하는 데 있다. 이를 위해 양적인 분석 측면에서 연구 대상자의 불안 진단 척도(BDI), 불안 완화 정도(HAM-A), 다양한 감정 상태의 인식을 바탕으로 한 대조 분석을 실시할 예정이다. 실험 전후 데이터 비교를 통해 가사 창작이 유학생들의 불안 감정 완화에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 질적인 분석 측면에서는 중재 전후 측정된 상태 불안 수준과 인지된 정서 상태의 변화를 고려할 뿐만 아니라, 대상자의 구체적인 심리적, 정서적 변화를 파악하기 위해 중재 과정 중 관찰된 대상자의 반응을 기록할 계획이다.

#### 6. 음악치료의 단계 및 세부적인 내용

본 연구에서 시행된 '가사창작' 기법을 활용한 음악치료 프로그램은 심리치료의 단회성 중재 특성을 기반으로 총 셋 단계로 구성되었다. 첫 번째 도입 단계에서는 참여자가 자신의 내적상태를 명확히 하여 음악활동 중 정서상태의 인식을 가능하게 하였다. 이는 참여자들에게 흥미와 신뢰를 불러일으키며 긴장을 완화시키는 역할을 하였다. '웃으며 넘길래'라는 노래를 듣고 가사를 분석하는 활동으로 구성된 두 번째 단계는 참여자의 불안감에 대한 구체적인 개입이 이루어지는 단계로, 참여자의 반응정도에 맞추어 음악활동 참여 정도를 점진적으로 높여가는 구조화된 방식을 통해 단회기 중재 내에서의 충분한 정서변화를 유도하고자 하였다(Cho and Kang, 2022). 마지막 단

계에서는 도입부에서 파악된 참여자의 정서상태가 중재를 통해 어떻게 변화하였는지를 확인하고 이를 마무리 짓는 과정으로, 연구자는 참여자가 경험한 가사창작 음악치료 경험이 중재 후의 불안 완화과정에서 심리적 자원으로 활용될 수 있도록 구체적인 방안을 제안하였다. 중재의 각 단계와 세부 내용은 <Table 3>에 상세히 나타내었다.

#### IV. 연구 결과

##### 1. 음악치료 전후 유학생이 지각한 불안감 상태 변화

대상자의 음악치료 전과 후에 나타난 불안 상태의 변화를 검증하기 위하여 BDI를 사용한 결과는 <Table 4>에 제시하였다.

중재 전 BDI 평가 결과, 모든 참여자들이 14점 이상을 기록하여 경미한 불안 상태로 평가되는 점수 범위에 해당하였다. 중재 후에는 모든 참여자의 BDI 점수가 감소하였으며, 감소 폭은 참여자에 따라 1점에서 12점까지 다양하게 나타났다. Wilcoxon signed-rank 검정을 분석결과,  $Z=-2.670$ ,  $p=0.003$ 으로 나타나, 불안 점수가 통계적으로 유의미하게 감소하였음을 확인할 수 있었다.

<Table 4> Changes in Level of BDI

Student	BDI		
	Pre	Post	Change
A	14	8	-6
B	19	15	-4
C	21	20	-1
D	15	13	-2
E	23	19	-4
F	19	15	-4
G	33	28	-5
H	15	13	-2
I	29	17	-12
<i>M(SD)</i>	20.9(6.5)	16.4(5.61)	-4.5(3.24)

##### 2. 음악치료 전후 유학생이 지각한 정서상태 변화

K-HDRS와 VAS 척도를 이용하여 중재 전후 대상자들이 인지하는 정서상태 및 K-HDRS 결과를 <Table 5>에 나타내었다. 중재 전 K-HDRS 평가에서 모든 참여자는 15점 이상으로 경미한 불안 상태에 해당하는 점수범위를 보였다. 중재 이후, 참여자별로 1점에서 5점까지 감소하는 등 모든 참여자의 K-HDRS 점수가 하락하였다. Wilcoxon signed-rank 검정결과  $Z=-2.760$ ,  $p=0.004$ 로 나타나, 불안점수가 통계학적으로 유의미하게 감소한 것을 확인할 수 있었다. 참여자들이 인지하는 '행복'과 '편안함'의 정도는 상승한 반면, '슬픔' 및 '두려움'의 정도는 하락한 것으로 나타났다.

<Table 5> Changes in Level of K-HDRS and Emotional States

Student	K-HDRS			Happiness			Comfort			Sadness			Fear		
	Pre	Post	Change	Pre	Post	Change	Pre	Post	Change	Pre	Post	Change	Pre	Post	Change
A	15	14	-1	2.9	3.7	+0.8	3.1	4.5	+1.4	3.9	3.1	-0.8	4.2	3.5	-0.7
B	17	15	-2	3.2	4.5	+1.3	3.5	5.1	+1.6	4.5	2.5	-2.0	4.6	2.9	-1.7
C	19	17	-2	2.2	4.9	+2.5	2.7	5.3	+2.6	3.6	2.1	-1.5	3.9	3.4	-0.5
D	19	18	-1	4.4	6.2	+1.8	4.5	6.5	+2.0	3.5	1.9	-1.6	3.2	2.1	-1.1
E	20	18	-2	2.9	4.5	+1.6	2.8	3.5	+0.7	4.1	2.2	-1.9	5.3	3.5	-1.8
F	18	15	-3	3.3	6.4	+2.9	2.9	4.2	+1.3	3.2	1.7	-1.5	2.9	2.1	-0.8
G	25	23	-2	2.7	6.4	+3.7	3.2	5.3	+2.1	5.1	3.2	-1.9	6.1	4.2	-1.9
H	15	11	-4	4.3	5.9	+1.6	4.1	6.1	+2.0	2.9	1.7	-1.2	2.6	2.1	-0.5
I	24	19	-5	2.1	4.7	+2.6	2.0	4.0	+2.0	4.8	2.2	-2.6	2.9	2.1	-0.8
<i>M</i>	19.11	16.67	-2.44	3.11	5.24	+2.09	3.20	4.94	+1.74	3.96	2.29	-1.67	3.97	2.88	-1.09



Wilcoxon signed-rank test 검정을 실시한 결과, 모든 정서적 항목에서 인지된 수준의 유의미한 차이가 있었다. 행복( $p=.028$ )과 편안함( $p=.028$ )에 대한 인지수준은 유의미하게 증가하였고, 슬픔( $p=.046$ ), 두려움( $p=.027$ )에 대한 인지수준은 유의미하게 감소하였다.

### 3. 유학생 가사창작 회기별 음악치료과정에서 관찰된 대상자별 불안수준의 변화

본 연구는 중재 전후에 측정된 상태불안 수준과 인지된 정서상태의 변화를 고려할 뿐만 아니라 대상자의 구체적인 심리적, 정서적 변화를 파악하기 위해 중재 과정 중 관찰된 대상자의 반응을 기록하였다. 연구대상자들의 각각의 가사창작 주제와 음악치료 후 소감은 다음의 <Table 6>에서 확인할 수 있다.

6회기에서 대상자 C와 대상자 D는 각각 자신들의 가사 창작에 대한 생각을 공유하기로 결정하였다. 대상자 D는 어머니와 함께 보낸 시간을 주제로 '집(家)'에 관한 가사를 작성하였다고 밝혔다. 그녀는 중국에 계신 어머니를 오랜 기간 동안 만나지 못했다고 전하며, 어머니가 외부 생활에 대한 걱정을 하지 않도록 전화로만 대화를 나누었다고 했다. 부모님의 이혼 이후 어머니에 대한 의존도가 높아진 그녀는 어머니의 따뜻한 목소리를 들을 때마다 현재의 어려움이 괜찮다고 느꼈다. 그녀는 '어머니가 계신 곳, 그곳이 바로 집'이라고 표현하며, 이번 주말에 어머니와 함께 집으로 가고 싶다는 바람을 드러냈다. 남자 C는 여자 D의 이야기를 듣고 '이것이 바로 성장하면서 겪는 외로움과 힘들이다'라고 말하며, 자신이 최근 외로움을 느끼는 이유에 대해 고민한다고 밝혔다. 그는 피로를 풀기 위해 주말마다 혼자 등산을 하거나 꽃을 보러 다녔지만, 이날 작성한 '성장세월' 가사를 통해 불안이 완전히 해소되지는 않았지만, 그 내용을 여자 D와 공유하고 싶었다고 했다. 그는 함께 자란 외로움과 아름다움을

여자 D와 공유하고자 했다. 이 집단의 구성원들은 서로를 위로하고 따뜻한 말로 다독여주었다.

7회기 활동 중 여자 E는 '탕보(糖宝)'라는 제목의 자신의 가사를 작성했다. 그녀는 가사 옆에 강아지 발톱을 그리며, 가사를 읽다 눈물을 흘렸다. 그녀는 3년간 함께했던 반려견이 사망했다고 밝혔는데, 그 강아지의 이름이 바로 '탕바오(糖宝)'였다. 그 강아지가 세상을 떠난 후, 집에 돌아올 때마다 아무도 맞이해주지 않는 공허함에 그녀는 크게 실망하고 슬퍼했다고 한다. 여자 E는 눈물을 참으며 가사를 완성했으며, 탕보와 보낸 시간을 기억하고 감정을 표현할 수 있는 기회를 제공해 준 이 프로그램에 대해 감사의 마음을 전했다. 그녀에게는 그 시간이 힘겨웠기 때문이다. 여자 A는 가사 쓰기가 마치 일기를 쓰는 것 같다고 말하며, 자신의 생각과 감정을 지속적으로 기록한다고 했다. 가사에서는 그녀의 아름다웠던 어린 시절 추억과 현재 친구들과의 시간을 떠올렸다. '어둠을 이겨낼듯, 우리는 더 강해질 것'이라는 그녀의 말은 현재의 불안은 일시적일 뿐, 친구들과의 연대감을 통해 계속 전진해야 한다는 자신감을 내포하고 있다.

8회기 활동에서 대상자 B는 자신의 창작에 대한 소회를 밝혔다. 대상자 B는 학창 시절부터 자신의 모든 일정이 부모님의 계획 아래 있었음을 언급하였다. 부모님은 남자 자녀가 안정적인 직업을 가져야 한다고 강조하며, 대상자 B를 한국에 졸업하고 바로 중국 공무원 시험 준비에 전념하게 하였다. 그러나 대학교 수업과 시험의 부담이 B씨에게 큰 스트레스로 작용하였다. 스스로 준비가 부족하다고 느끼며, 학기말 시험이 몇 달 남지 않은 시점에서 내년도 공무원 시험 응시를 결정하였다. 이는 갑작스러운 결정이었으나, 자신이 스스로 내린 첫 결정이라 설렘과 동시에 걱정이 되었다고 말했다. 대상자 B는 부모님의 기대를 저버리지 않기 위해 아직 이 결정을 알리지 않았으며, 내년 공무원 시험 준비에 착수할 계획을 세웠다. 대학 입학 후로 자신의 의지로 결정

한 일이 없었음을 회고하며, 부모님의 기대와 준비가 자신의 자율적 사고를 저해했다고 느꼈다. 현재 가장 역동적인 시기에 자신이 진정으로 원하는 일을 찾아야 한다고 생각했다. 대상자 B는 유튜브를 통해 동년배가 스스로 선택하고 발전하는 모습을 보며, 자신도 열정과 에너지가 넘치기를 바랐다. 그는 앞으로 자신의 목소리에 항상 열정과 즐거움이 담겼으면 하며, 부모님께 걱정을 끼치지 않는 방향으로 나아가고자 한다고 밝혔다.

대상자 G는 자신이 작성한 가사를 읽고 눈물을 글썽였다. 그녀는 B씨의 감정을 이해할 수 있다고 전했다. 어린 시절, 어머니는 그녀의 취미나 흥미에 대해 묻지 않았으며, 피아노를 배우고 싶었던 소망과 달리 무용을 배우게 되었다고 말했다. 성년이 되기 전까지는 어머니의 결정이 옳다고 여겼으나, 성인이 된 후에는 자신이 배우고 싶은 것들을 목록화하여 점진적으로 실현해 나가기로 결정하였다. 그녀는 "자신의 꿈이 무엇인지 아직 명확하지 않지만, 계속해서 그 길을 찾고

있다. 나도 결국에는 나만의 별을 찾을 것이다"라고 강조했다. 이러한 G씨의 이야기는 개인의 자율성과 꿈에 대한 추구가 중요함을 시사하며, 개인적 성장과 자기발견의 중요성을 강조한다.

9회기에서 연구대상 F는 여자친구에 대한 감사의 마음을 전했다. 그는 자신의 남동생이 태어난 이후로 부모님의 모든 관심이 남동생에게 집중되어 있으며, 생일이나 명절을 혼자 보내는 외로움을 겪었다고 밝혔다. 주변에 격려해줄 사람도 없어 항상 외로웠다고 말했다. 하지만 대학 생활 중 그녀를 만나며 서로에게 든든한 지지가 되어줄 수 있는 동반자를 발견했다고 전했다. 그는 이것이 삶의 압박과 좌절을 견딜 수 있는 용기의 원천이라고 느꼈다고 말했다. F씨는 또한 바쁜 일상 속에서 가끔 주변 사람들을 소중히 여기는 것을 잊곤 하지만, 그럼에도 불구하고 그의 존재를 소중히 여겨준 여자친구와의 관계를 통해 신분상의 한계를 넘어서는 중요한 교훈을 얻었다고 말했다. 그는 자신의 감정을 표현하고 여자친구와의 관계를 통해 얻은 안정감에 대해 감사함을

<Table 6> Content of music therapy

Student	Lyrics title	Cause of anxiety	Feelings
A	Childhood	Compulsory parental interference in life	I'm still going to face life positively, it's my life.
B	Parents' wishes	Compulsory parental intervention in future work	I decided to learn how to avoid laziness and prepare slowly with a positive attitude.
C	Growing years	Continuous pressure during growth	Everyone's life is not going well, smile and face life.
D	Home	Unhelpful in studying abroad, thinking of mother	I will go to school well, work part-time, and often go back to see my mother.
E	TangBao	The death of a pet, the pressure to study abroad	Everyone was moved by the dynamic and positive atmosphere, and I felt stable because I belonged to the same community as this big family.
F	My girl	Parents' indifference, the pressure of living economy	Learn to be kind to those around you and strive to grow into independent people.
G	Myself	Compulsory parental interference in life	I discovered my creativity and realized that there is no limit to pursuing my dream.
H	Stranger Things	The stranger life of Korean society, the stress of living economy	I will adapt to Korean society, not only academic is important, it is also part of studying abroad.
I	Life	Difficulty communicating with people, pressure on living economies	Try to communicate with all kinds of people, share life, and become an independent person.

표하며, 이를 통해 주변 사람들과 자신의 일에 더 신경 쓰며 현재의 행복을 느끼고 있다고 밝혔다. 회의 멤버들은 각자의 요구사항, 문제점, 그리고 그동안의 도전을 공유하며 현재 상황에서 실천 가능한 계획들을 스스로 세워 나가기로 했다.

10회기 동안 참여자들은 각자 음악에 맞추어 가사를 흥얼거리며 자신들의 내면을 탐색했다. 이 과정에서 회원들은 자신 안에서 빛나는 부분을 발견하고 개인의 잠재력을 인식하는 기회를 가졌다. G씨는 자신의 창의력을 발견하고, 꿈을 추구하는 데에 있어 제한이 없음을 깨달았다고 말했다. B씨는 게으름을 피하고 긍정적인 태도로 천천히 준비하는 방법을 배우겠다고 다짐했다. E씨는 모두가 활기차고 긍정적인 분위기에 감동받았으며, 이 대가족과 같은 공동체에 속해있음을 느끼며 마음이 안정되었다고 표현했다. 활동의 마무리로, 참여자들은 이전에 작업했던 작품들을 회고하며 사후 점검을 실시했다. 이 과정에서 각자의 발전을 확인하고 서로에게 더 좋은 일이 있을 것이라며 위로와 격려를 나누었다. 이러한 상호 지지와 긍정적인 피드백은 참여자들이 활동을 마무리하며 느끼는 만족감과 자신감을 증진시키는 데 기여했다.

## V. 결론

본 연구는 대학생들의 일상적 불안감 감소와 삶의 질 향상을 목적으로, 가사 창작을 포함한 음악치료 프로그램이 대학생들의 불안에 미치는 영향을 탐구한다. 이에 따라, 본 연구에서는 대학생들의 심리적 변화를 측정하고, 불안요인을 조사하였다. 가사 창작 음악치료가 대학생들의 불안 변화에 미치는 영향을 파악하기 위하여 불안 진단 척도(BDI), 불안완화 정도(HAM-A), 다양한 감정상태 인식을 통해 분석하였다. 연구결과, 모든 대상자의 불안감이 감소하였으며, 이는 심리

적 변화와 긍정적 효과가 있음을 확인하였다.

이러한 연구 과정을 통해, 본 연구는 음악치료 프로그램 참여 대학생들의 불안에 대한 긍정적인 변화를 확인하였다. 첫째, 가사창작 음악치료 프로그램 실시결과 유학생들의 불안진단점수 ( $Z=2.670$ ,  $p<0.01$ )가 유의미하게 감소하였다. 이는 청소년 대상의 단체 음악치료(Baek, 2020), 예술학생 대상 음악치료(Cho and Kang, 2022) 등 기존의 연구결과와 일치한다. 본 연구는 음악치료가 대학생들의 독립적인지 여부에 명백한 영향을 미친다고 본다. 사회적으로, 이들은 어른이 되기 전까지 부모님의 지시에 따르는 데 익숙하지만, 자신의 인생을 결정할 때 내면의 목소리를 따르지 못하는 고민을 가지고 있으며, 이는 부모로부터의 독립 욕구를 촉발한다. 또한 연구자들은 한국생활 문화적응과 경제적 스트레스가 음악치료 과정 중 경감될 수 있음을 발견하였다. 연구대상자의 개인적 관점에서, 연구원들은 가사창작을 포함한 음악치료 프로그램을 통해 자신의 장점을 발견하고 새로운 기회를 모색하며, 주변 사람들에 대한 감사함과 행복한 시선을 가지게 되었다고 보고 있다.

둘째, 음악 가사창작 치료프로그램을 시행한 결과, 대학생들의 불안완화 정도에서 유의미한 변화가 관찰되었다( $Z=2.760$ ,  $p<0.01$ ). 또한, 모든 정서적 항목에서 인지된 수준의 변화와 일치하였다. 행복과 편안함에 대한 인지 수준은 유의하게 증가하였고, 슬픔과 두려움에 대한 인지수준은 유의하게 감소하였다. 이는 음악치료가 우울증 완화(Jung and Na, 2019) 및 대학생의 취업 스트레스 경감에 긍정적 영향을 미친다는 Lee and Hwang(2022)의 연구결과와 일치한다. 참여자들은 음악치료 활동을 통해 자신만의 작품을 만들고 자신의 이야기를 들려주는 과정에서 내면의 감정을 표현하고 통찰하며, 자신의 진정한 모습을 명확하게 인식하였다. 그 결과로 사회적 상호작용 능력과 자존감이 향상되었고, 문제해결 능력이 증진되었다. 미래에 직면할 용기와 성장 경험에

대한 안도감이 생겼으며, 유학생들에게는 감정을 표현하고 발산하면서 생활 속에서 타인과의 교류를 고민하는 것이 그들에게 힘과 자신감을 주고, 편안하고 안정된 상태로 자신의 생각과 느낌을 표현하는 것이 심리적 안정감을 만족시키는 것으로 나타났다.

본 연구는 유학생들의 음악치료 경험에 대한 논의에도 불구하고 일정한 한계를 가지고 있으므로, 이에 대한 향후연구 방향에 다음과 같은 제안을 하고자 한다. 첫째, 본 연구의 대상자가 서울특별시 S대학의 유학생에 국한되어 있어 이 결과를 모든 재한 유학생에게 일반화하기는 어렵다. 따라서 향후연구에서는 다양한 지역과 배경을 가진 유학생들을 대상으로 한 연구가 필요하다. 둘째, 음악치료에서 다룰 수 있는 주제와 치료방법은 다양하지만, 본 연구는 가사창작을 중심으로 진행되었다. 향후연구에서는 다양한 치료방법을 적용하여, 유학생뿐만 아니라 청소년을 포함한 다양한 연령대의 대상자들의 관점을 포괄적으로 연구함으로써 음악치료의 다양한 효과와 적용 가능성을 탐구해야 한다. 이러한 제안을 기반으로 더욱 포괄적이고 지속 가능한 음악치료 연구가 이루어질 것을 기대한다.

## References

- An JY(2009). The Effects of Various Singing Activities on Communicative Competence and Self Expression Improvement of the Demented Elderly. Master Thesis. Sookmyung Women's Universtiy.
- Baek SY(2020). Effects on Group Music Therapy in Emotional Anxiety, Disobey, and Behavior Problems of Children. The Journal of Humanities and Social science, 11(4), 1755~1766. <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.11.4.123>.
- Bak HG and Lee JY(2014). A Meta-Analysis of the Music Therapy Research to Reduce Stress, Korean Journal of Music Therapy, 16(1), 29~47. <https://doi.org/10.21330/kjmt.2014.16.1.29>.
- Baker FA(2015). What about the music? Music therapists' perspectives on the role of music in the therapeutic songwriting process. Psychology of Music, 43(1), 122~139.
- Beck AT(1961). Ward C. Mendelson M. Beck depression inventory (BDI). Arch Gen Psychiatry, 4, 561~571.
- Bruscia K(1989). The practical side of improvisational music therapy. Music Therapy Perspectives, 6(1), 11~15.
- Bruscia KE(2013). Defining Music Therapy. (translated Choi byungchel). Seoul: Hakjisa.
- Cha JY and Moon JY(2015). A Meta-Analysis of the Music Therapy research to reduces Depression. The Korean Journal of Arts Studies, 11, 193~224. <https://doi.org/10.20976/kjas.2015.11.009>.
- Cho EC and Kang HY(2022). Effects of Positive Psychology-Based Music Therapy Group Counseling Program on Depression, Anxiety and Perceived Stress in Art College Student. Locality and Globality, 46(2), 1~24. <https://doi.org/10.33071/ssricb.46.2.202205.277>.
- Chung YC, Rhee MK, Lee YH, Park SH, Sohn CH, Hong SK, Lee BK, Chang PL and Yoon AR(1995). A Standardization Study of Beck Depression Inventory 1-Korean Version(K-BDI): Reliability and Factor Analysis, The Korean Journal of Psychopathology, 4(1), 77~95.
- Ding XY, Lee YW and Kim CY(2021). A Study on the Recovery of Sub-Syndromatic Depression in Chinese Students. JOURNAL OF KOREA MULTIMEDIA SOCIETY, 24(10), 1425~1434. <https://doi.org/10.9717/kmms.2021.24.10.1425>.
- Fan JO, Cho YK and Ryu SG(2022). A Study on the Anxiety of Chinese Korean Learners in Online Korean Classes, Culture and Convergence, 44(12), 53-67. <https://doi.org/10.33645/cnc.2022.12.44.12.53>.
- Gardstrom SC and Hiller J(2010). Song discussion as music psychotherapy. Music Therapy. Perspectives, 28(2), 147~156.
- Hakvoort L, de Jong S, van de Ree M, Kok, T, Macfarlane C and de Haan, H(2020). Music therapy to regulate arousal and attention in patients with substance use disorder and posttraumatic stress disorder: A feasibility study. Journal of music therapy, 57(3), 353~378. <https://doi.org/10.1093/jmt/thaa007>.

- Han JM(2021). The Effects of Music Therapy using folk songs on the Perception of Elderly with Dementia, Master's thesis, Chung-Ang University.
- Hong W, Li Y and Cho JH(2023). The Effects of Foreign Students Perceived Social Support and Grit on Adaptation to College Life: Focusing on the Mediating Effect of Learning Flow and Academic Achievement. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*, 35(1), 33~46.  
<https://doi.org/10.13000/JFMSE.2023.2.35.1.33>.
- Hou CY, Hong W, Wu BY, Sun Y and Won HH(2023). Analysis of the Mediating Effect of Self-Regulation Ability on Chinese Students' Academic Stress and College Life Adjustment. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*, 35(2), 260~275.  
<https://doi.org/10.13000/JFMSE.2023.4.35.2.260>.
- Hwang ET and Ko EJ(2018). A Study on the Status of Parent Counseling and Therapeutic Perceptions of Parent Counseling in Music Therapy, *Korean Journal of Music Therapy*, 20(1), 131~153.  
<https://doi.org/10.21330/kjmt.2018.20.1.131>.
- Jin KY(2016). The Effect of Music Therapy on Job-Seeking Stress of Chinese College Students, Master's thesis, Kyonggi University.
- Jin MK and Cho YJ(2011). The Effect of Acculturative Stress On Anxiety and Depression among Chinese Students in Korea, *Korean Journal of Play Therapy*, 14(4), 77~89.
- Kang KW, Jee KJ and Choi DS(2014). Analysis of the effect of performing the songs changed the words in elementary science lessons. *Korean Journal of Elementary Education*, 25(3), 127~147.  
<https://doi.org/10.20972/kjee.25.3.201409.127>.
- Kim HJ(2021). Literature Analysis of Clinical Research on Music Therapy for Adolescent Depression. *The Journal of Humanities and Social science*, 12(6), 1667~1682.  
<http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.12.6.117>.
- Kim SJ(2016). The Effect of Korean Traditional Music Therapy on Improvement of music and memory for the elderly at caring center, Master's thesis, Chung-Ang University.
- Kim W, Woo JM, Lim SK, Chung EJ and Yoo RH(2009). The effect of psychotherapy using forest environment on depressive symptoms in patients with major depressive disorder : a preliminary study. *Journal of Korean Society of Forest Science*, 98(1), 26~32.
- Lee JE and Hwang EY(2022). The Effect of Cognitive Behavior Music Therapy Using Therapeutic Songwriting on Reducing Job-seeking Stress and Improving Career Decision-making Self-efficacy of University Students Preparing for Employment. *Korean Journal of Music Therapy*, 24(2), 55~80.  
<https://doi.org/10.21330/kjmt.2022.24.2.55>.
- Lee NH and Lee DG(2020). The Influence of Perfectionistic Self-Presentation, Self-Absorption and Self-Concealment on Social Anxiety in College Students. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 32(3), 1347~1369.  
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2020.08.32.3.1347>.
- Lee ON and Kang YS(2022). A Meta-Analysis of Related Factors for Depression in International University Students in Korea. *Multicultural Education Studies*, 15(1), 65~86.  
<http://dx.doi.org/10.14328/MES.2022.3.31.65>.
- Lee WA and Moon JY(2019). A Meta-Analysis of the Effects of Music Therapy on the Quality of life: Focused on Music Therapy Research in Korea, *Korean Journal of Arts Education*, 17(2), 223~240.
- Lee ZS, Bae SO, Ahn YM, Park DB, Noh KS, Shin HK, Wu HW, Lee HS, Han SY and Kim YX(2005). Validity and Reliability of the Korean Version of the Hamilton Depression Rating Scale (K-HDRS), *JOURNAL OF THE KOREAN NEUROPSYCHIATRIC ASSOCIATION*, 44(4), 456~465.
- O'Callaghan C(2013). Music therapy preloss care though legacy creation. *Progress in Palliative Care*, 21(2), 78~82.
- Park KH and Cheong KJ(2005). The remedial Value that The Musical Activities Affect on Special children. *Journal of Arts Psychotherapy*, 1(1), 1~26.
- Rennie C, Irvine DS, Huang E and Huang J(2022). Music therapy as a form of nonpharmacologic pain modulation in patients with cancer: a systematic review of the current literature, *Cancers*, 14(18), 4416.  
<https://doi.org/10.3390/cancers14184416>.

Spielberger CD, Reheiser EC and Sydeman SJ(1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 18(3), 207~232.

Thompson E(2015). Hamilton rating scale for anxiety (HAM-A). *Occupational Medicine*, 65(7), 601~601. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv054>.

Zhu H(2022). The Effect of Cultural Adaptation Stress on the Adaptation of Foreign Students to

College Life: The Control Effect of Self-efficacy, Master's thesis, Jeju National University.

- 
- Received : 03 January, 2024
  - Revised : 22 January, 2024
  - Accepted : 30 January, 2024