

## 음악청취가 학업스트레스와 우울증에 미치는 영향

장철<sup>‡</sup> · 신현석

<sup>‡</sup>경남정보대학교 작업치료학과, 경남정보대학교 사회복지과

### Effect of Music Listening on Academic Stress and Depression

Jang Chel, PT, Ph.D<sup>‡</sup> · Shin Hyunsuk, SW, Ph.D

<sup>‡</sup>*Dept. of Occupational Therapy, Kyungnam College of Information & Technology*

*Dept. of Social Welfare, Kyungnam College of Information & Technology*

#### Abstract

**Purpose** : The purpose of this study was to conduct a music listening program and investigate its effects on depression and academic stress.

**Method** : 30 male and female at K university located in Busan Metropolitan City were selected as subject of this study and a half of them was experimental group, other were control group. An academic stress tester formed by modifying and supplementing sentences and vocabularies of the questionnaire developed by Oh, Mi Hyang and Cheon, Seong Mun (1994) to help understanding of students was used with Beck Depression Inventory (BDI) by Beck(1967), both before and after conductance of music listening program.

**Result** : First of all, In the Academic stress was no difference between each group and there was no difference in effect according to the comparison period. Second, Score of depression in Experimental group was decreased after application of music listening program than control group's. Third, Score of depression in Experimental group was lower than control group's, depending on period.

**Conclusion** : Put the results of this research together, music listening program dosen't affect the academic stress. But this program deceased the depression. In further study, it will be required to subdivided for academic stress and depression study from evaluation of the several times and apply a variety of diseases.

---

**Key Words** : Music listening program, Academic stress, Depression

<sup>‡</sup>교신저자 :

장철 jecclub@hanmail.net

## I. 서론

일반적으로 학업스트레스는 학업과 관련된 스트레스라는 의미로 사용되면서 학업으로 인해 유발되는 부적응 심리상태로 공부나 성적으로 인해 그 일이 너무 힘겹고 하기 싫거나 귀찮다고 생각되어 겪게 되는 정신적 부담과 긴장, 근심 등과 같이 편하지 못한 심리 상태 등으로 정의되고 있다(정호숙, 2007).

우울은 심리적으로 우울한 기분, 무가치한 느낌, 죄책감, 흥미의 상실, 집중기억력의 감소, 자살에 대한 생각 등의 증상과 신체적으로 식욕이나 몸무게의 변화, 수면의 변화, 피로 등의 증상들을 수반하는 정신 병리이다(Beckham 등, 1995). 대부분의 경우 누구나 일상생활에서 한 번씩 우울한 감정을 느끼기도 하고 이러한 감정들은 어느 정도 시간이 지나면 회복 되어 다시 정상적인 일상생활을 영위해 나갈 수 있는 가벼운 증상이기도 하다. 하지만 우울이 심해지면 일상적인 생활을 영위해 나가기 어렵게 되고, 자아감이나 자아가 손상되어 때로는 반사회적 행동을 하기도 한다(박선미, 2008).

학업스트레스와 우울증이 문제가 되는 가장 큰 이유는 학업스트레스와 우울증이 결과적으로 학업성적에 부정적인 영향을 미치기 때문이다. 이러한 스트레스의 효과적인 감소를 위하여 인지행동 치료, 집단상담, 음악치료, 미술치료, 무용치료 등이 사용되고 있으며, 그 중에서도 음악치료는 음악을 치료적 도구로 사용하여 학생의 스트레스 감소를 돕는데 긍정적인 역할을 할 수 있다(Kaser, 1993).

기존의 연구들 중에서 청소년의 시험불안감을 위한 음악치료와 관련하여 국내 연구들을 살펴보면, 최현정(2009)은 음악심리치료를 통해 국가고시 준비생의 시험스트레스와 시험불안이 감소하였다고 보고하였고 김주경(2007)은 클래식 음악청취가 중학생의 시험에 따른 불안을 감소하는데 효과적이었다고 보고하였으며, 정호숙(2007)은 학급중심 집단 음악상담프로그램이 중학생의 학업스트레스와 불안을 감소시키는데 효과적 이었다고 밝혔다. 또한 문지영(2010)은 음악치료 프로그램 적용이 입원 정신질환자의 스트레스 감소에 효과적이라고 하였다. 이러한 연구 결과들은 청소년들이 평가적 상황에서 경험하게 되는 불안인 시험불안에 음악치료가 효과적으

로 적용될 수 있음을 시사하고 있다.

학업스트레스 감소를 위해 악기연주, 즉흥연주, 감상 등 음악치료의 다양한 기법들이 활용될 수 있겠지만, 학업스트레스를 구성하는 인지적·정서적 요인을 동시에 다루기 위해서는 노래 자료를 이용한 음악청취를 활용하는 것이 적합하다(임지혜, 2009). 김윤겸과 김수지(2011)의 보고에 따르면 현재 장애아동을 대상으로 한 음악치료는 극히 일부적으로 적용하고 있는 상황이라고 하였다.

Bruscia(1989)에 의하면 노래는 사람의 감정세계와 감정에서 나온 생각, 태도, 가치, 행동에 쉽게 접근 하도록 하는데, 심리치료의 목적을 고려할 때 노래는 감정변화를 위한 매우 효과적인 수단을 제공하고 그 과정을 훌륭히 촉진 시킬 수 있다고 하였다.

따라서 본 연구의 목적은 학업스트레스와 우울증을 가지고 있는 학생들을 선별하고, 이들을 대상으로 학업스트레스와 우울증의 인지적· 정서적 요인을 동시에 다룰 수 있는 음악청취 프로그램을 적용하여 음악청취가 대학생의 학업스트레스와 우울증에 미치는 영향을 알아보고자 하였다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 기간

본 연구는 2016년 5월 11일부터 6월 12일까지 주 4회 20분씩 오후 방과 후 시간을 이용하여 연휴를 제외한 총 14회 동안 음악 감상을 실시하였다.

본 연구의 대상자는 대학교시기에 인지적, 사회적으로 변화가 급격하게 일어나는 시기이며, 특히 우리나라 대학생들은 취업 스트레스와 함께 지나친 입시경쟁 상황에서 사회 문화적으로 부가된 학업 스트레스를 누적적으로 경험하고 있어, 이로 인한 내적, 외적 부적응 증상 즉, 정신 건강 문제를 서구문화권의 청소년들보다 더욱 심각하게 경험하고 있으며 특히 국가고시를 앞두고 있어 학업에 대한 스트레스가 심각 할 것으로 사료되어 국가고시를 앞둔 학생 중 본 연구절차 및 내용을 충분히 설명한 뒤 실험에 동의한 학생들을 선정하였다.

## 2. 측정도구

### 1) 학업 스트레스 척도

학업 스트레스 측정은 최해림(1986)의 연구결과를 기초하여 오미향(1993)이 사용한 학업 스트레스 검사지를 학생들의 이해를 돕기 위해 문장의 뜻이나 낱말을 수정, 보완하여 사용하였다. 이 검사지는 75개 문항과 11개의 하위유형으로 되어 있으며 1점에서 5점까지의 리커트(Likert)식 척도이다. 각 문항에 제시된 점수를 합하여 점수가 높을수록 학업스트레스가 높고, 점수가 낮을수록 학업스트레스가 낮은 것으로 본다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 가 .873으로 신뢰도가 아주 높은 것으로 나타났다(표 1).

표 1. 학업 스트레스 하위영역별 문항 구성

구분(문항수)	문항 번호	Cronbach's $\alpha$
성적(3)	1,25,40	.87
시험(8)	2,9,16,26,34,41,47,59	.84
수업(10)	3,10,17,27,35,42,48,51,54,57	.86
공부(8)	4,11,28,36,43,49,52,55	.85
진로(5)	18,29,37,44,58	.84
교사관계(5)	19,30,38,45,60	.85
가족관계(4)	5,12,20,31	.86
친구관계(9)	6,13,21,32,39,46,50,53,56	.87
학교환경(2)	14,22	.88
가정환경(3)	7,15,23	.88
주위환경(3)	8,24,33	.88
전체(60문항)		.87

### 2) 우울 척도 (Beck Depression Inventory ; BDI)

우울 척도(Beck Depression Inventory ; BDI)란 임상적인 우울증상을 토대로 Beck 등(1967)이 만든 것으로서 우울증의 유형과 정도를 측정하는 것이다.

Beck 등(1967)이 개발한 BDI를 한국판으로 개발하기 위해 이영호와 송종용(1991)이 원 문항을 우리말로 먼저 번역한 후 미국에서 활동하고 있는 심리학자와 영어학자에게 검토하게 하여 일부 수정하여 제작되었다. 척도화를 확인하기 위하여 서울대 심리학과 대학원생, 정신과 의사, 양상심리 전문가와 전문가 수련생 등 72명에게 각

문항의 4개 질문의 순서를 뒤바꾸어 제시하여 우울의 정도를 평정하게 하였다. 얻어진 일치도는 51%에서 93%의 범위였으며, 일치도 평균은 81%였다(표 2).

표 2. 우울 척도의 하위영역별 문항 구성

우울 증상	문항 번호	Cronbach's $\alpha$
죄책감/자기혐오	1,3,5,6,7,8,9	.74
부정적 자기상/ 정신운동지연	12,13,14,15,21	.73
신체적 측면	16,17,18,19,20	.91
우울증의 정서적 표현/ 부정적인지	2,4,10,11	.82
전체(21문항)		.85

## 3. 실험방법

### 1) 음악 감상 프로그램 구성

본 연구에서 사용된 음악의 특징은 곡의 빠르기와 음이 지속적이고 반복적인 리듬의 완만한 멜로디, 부드러운 음색, 조성의 변화가 거의 없거나 혹은 자연스런 변화, 음역의 폭은 좁고 예측 가능한 흐름 등을 고려한 진정성 있는 음악이다. 박선미(2008)가 청소년의 스트레스와 우울 감소 연구에서 사용한 음악과 천애영(2009)의 음악 감상이 초등학생의 스트레스와 공격성 감소에 사용한 음악 등 선행연구들에서 클래식 음악을 스트레스와 우울, 불안, 충동성 감소를 위해 사용하였고, 그 결과를 입증한 음악을 참고하여 선정하였다. 음악은 강의실 스피커를 통해 들려주었으며 시간은 오후 방과 후 시간을 이용하여 음악 감상을 실시하였다(표 3).

### 2) 음악청취 진행 형태

본 연구의 음악청취 프로그램 진행은 방성아(2012) 연구에서 실시한 음악청취 프로그램의 진행 순서대로 재구성하여 준비시간 2분, 눈감고 숨고르기 1분, 음악청취 10~15분, 마무리 2분으로 실시하였다.

표 3. 음악청취 프로그램 구성 내용

No	음악	효과
1	Grieg : Morning mood	
2	Haydn : String Quartet in F-Major 'Serenade'	
3	Elgar : Salut D'amour, OP.12	
4	Tchaikovsky Serenade Melancolique B minor OP.26	
5	Debussy : Images "Reflets dans'eau"	
6	Sibelius : Valse Triste, from Kuolema, OP.44-1	
7	Debussy : Suite Bergamesque 3. clair de Lune	
8	Haydn : String Quartet No.5 in D-Major OP.64 'The Lark'	스트레스 해소와
9	Vivaldi : Violon Concerto 'Four Seasons' : Spring	우울 완화
10	Liszt : Consolation No. 3, in D b Major	
11	Gluck : Dance of the Blessed Spirit	
12	Mozart : String Quartet No.17 in B b Major 'Hunting', 2nd	
13	Bach : Air on the G String, No.3 in D Major	
14	Vivaldi: Violin Concerto 'Four Seasons' : Spring	
15	Debussy : Images "Reflets dans l'eau"	
16	Brahms : 'Academic Festival Overture'	

4. 분석방법

본 연구는 일반적인 사항 및 조사 내용 분석을 위해 SPSS 21.0 프로그램을 사용하였다. 설문지의 문항에 대한 신뢰도 검증을 하여 Cronbach's  $\alpha$  값을 구하였으며 연구대상자의 일반적인 특성은 일월배치분산분석으로 동질성 검증을 하였다. 군간 비교와 기간에 따른 비교는 대응표본 t 검정과 독립표본 t 검정을 사용하여 통계처리 하였다. 유의수준은 .05로 하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 연구대상자의 일반적인 특성

음악감상 프로그램에 참여한 대조군과 실험군의 대상자들을 살펴보면, 성별, 나이, 키, 몸무게에서는 통계학적인 유의한 차이가 없었다( $p>0.05$ )(표 4).

표 4. 연구대상자의 일반적 특성

		실험군	대조군	P
성별	남	6	4	.157
	여	9	11	
나이		20.12±1.125	20.73±1.944	.104
키		166.40±8.733	164.60±6.833	.505
몸무게		55.33±7.403	57.67±8.877	.774

2. 학업스트레스 비교

1) 군간 학업스트레스 비교

음악감상 프로그램을 실시하기 전 대조군과 실험군의 검사 점수 비교결과 성적항목의 사후에서 통계학적인 유의한 차이가 있었으며( $p<0.05$ ) 나머지 항목에서는 통계학적인 유의한 차이가 없었다( $p>0.05$ ). 그러나 전체 항목에서 실험군이 대조군보다 점수가 높은 상태임을 알 수 있다(표 5).

표 5. 군간 학업스트레스 비교

항목		실험군	대조군	P
성적	pre	1.777±0.573	1.489±0.375	.113
	post	1.80±0.588	1.40±0.258	.023*
시험	pre	2.208±0.467	1.958±0.391	.123
	post	2.116±0.474	1.950±0.374	.294
수업	pre	1.640±0.352	1.713±0.280	.533
	post	1.747±0.467	1.707±0.320	.786
공부	pre	2.067±0.545	1.891±0.406	.327
	post	2.008±0.529	1.917±0.356	.582
진로	pre	1.867±0.613	1.507±0.544	.100
	post	2.080±0.704	1.680±0.376	.066
교사관계	pre	1.507±0.471	1.280±0.328	.137
	post	1.587±0.469	1.387±0.334	.189
가족관계	pre	1.58±0.362	1.567±0.448	.912
	post	1.60±0.461	1.517±0.477	.630
친구관계	pre	1.341±0.216	1.363±0.165	.754
	post	1.459±0.248	1.348±0.218	.203
학교환경	pre	1.733±0.530	1.533±0.667	.371
	post	1.733±0.594	1.60±0.387	.473
가정환경	pre	1.267±0.314	1.489±0.547	.183
	post	1.40±0.382	1.40±0.440	1.00
주위환경	pre	1.867±0.710	1.822±0.469	.841
	post	1.889±0.483	1.689±0.570	.308

\*  $p<0.05$

2) 기간에 따른 학업스트레스 비교

대조군, 실험군의 음악감상 프로그램을 실시하기 전과 프로그램이 종결된 후 행해진 검사 비교한 결과 전체항목에서 통계학적인 유의한 차이가 없었다( $p>0.05$ )(표 6).

표 6. 기간에 따른 학업스트레스 비교

항목		pre	post	P
성적	실험군	1.777±0.573	1.80±0.588	.872
	대조군	1.489±0.375	1.40±0.258	.301
시험	실험군	2.208±0.467	2.116±0.474	.234
	대조군	1.958±0.391	1.950±0.374	.879
수업	실험군	1.640±0.352	1.747±0.467	.348
	대조군	1.713±0.280	1.707±0.320	.918
공부	실험군	2.067±0.545	2.008±0.529	.482
	대조군	1.891±0.406	1.917±0.356	.719
진로	실험군	1.867±0.613	2.080±0.704	.164
	대조군	1.507±0.544	1.680±0.376	.144
교사관계	실험군	1.507±0.471	1.587±0.469	.384
	대조군	1.280±0.328	1.387±0.334	.217
가족관계	실험군	1.58±0.362	1.60±0.461	.912
	대조군	1.567±0.448	1.517±0.477	.550
친구관계	실험군	1.341±0.216	1.459±0.248	.100
	대조군	1.363±0.165	1.348±0.218	.737
학교관계	실험군	1.733±0.530	1.733±0.594	1.00
	대조군	1.533±0.667	1.60±0.387	.737
가정환경	실험군	1.267±0.314	1.40±0.382	.233
	대조군	1.489±0.547	1.40±0.440	.484
주위환경	실험군	1.867±0.710	1.889±0.483	.839
	대조군	1.822±0.469	1.689±0.570	.271

2. 우울증 비교

1) 군간 우울증 비교

비교결과는 죄책감/자기혐오의 사전, 부정적 자기상/정신운동지연의 사전과 사후, 신체적 측면의 사전과 사후, 우울증의 정서적표현/부정적인지의 사후에서 통계학적으로 유의한 차이를 보였다( $p<0.05$ )(표 7).

2) 기간에 따른 우울증 비교

대조군, 실험군의 음악감상 프로그램을 실시하기 전과 프로그램이 종결된 후 행해진 검사 비교한 결과 죄책감/

자기혐오의 실험군, 부정적자기상/정신운동지연의 실험군에서 통계학적인 유의한 차이가 있었으며( $P<0.05$ ), 나머지 항목에서는 통계학적인 유의한 차이가 없었다( $p>0.05$ )(표 8).

표 7. 군 간 우울증 비교

항목		실험군	대조군	P
죄책감/자기혐오	pre	0.648±0.448	0.171±0.217	.001*
	post	0.343±0.345	0.238±0.251	.350
부정적 자기상/정신운동지연	pre	0.787±0.487	0.320±0.399	.008*
	post	0.520±0.399	0.213±0.350	.033*
신체적 측면	pre	0.453±0.410	0.187±0.220	.037*
	post	0.547±0.177	0.240±0.264	.001*
우울증의 정서적표현/부정적인지	pre	0.667±0.692	0.267±0.417	.065
	post	0.60±0.618	0.20±0.271	.029*

\*  $p<0.05$

표 8. 기간에 따른 우울증 비교

항목		pre	post	P
죄책감/자기혐오	실험군	0.648	0.343	.007*
	대조군	0.171	0.238	.438
부정적자기상/정신운동지연	실험군	0.787	0.520	.023*
	대조군	0.320	0.213	.401
신체적측면	실험군	0.453	0.547	.363
	대조군	0.187	0.240	.433
우울증의 정서적표현/부정적인지	실험군	0.667	0.600	.413
	대조군	0.267	0.200	.604

\*  $p<0.05$

IV. 고 찰

본 연구는 학업스트레스와 우울증을 가지고 있는 학생들을 선별하고, 이들을 대상으로 학업스트레스와 우울증의 인지적-정서적 요인을 동시에 다룰 수 있는 음악청취 프로그램을 적용하여 학업스트레스와 우울증에 미치는 효과를 알아보자 하였다.

천애영(2009)은 음악청취가 초등학생의 스트레스와 공격성 감소에 효과적임을 입증하였고 정호숙(2007)은 학급 중심 집단음악상담 프로그램이 중학생의 학업스트레스와 불안에 미치는 효과에 대해 검증하였으며 김선아

와 김경희(2004)는 일반 여자 중학생에게 음악치료를 적용하여 자아 존중감, 우울, 분노에 미치는 효과를 확인하였다.

김성옥(2003)은 인지 행동적 학업스트레스 대처 훈련은 초등학생의 학업스트레스 수준을 감소시키고, 자기효능감을 향상시키는데 효과적이며 특히 학업스트레스 대처 훈련은 초등학생의 공부, 시험, 성적, 교사 관계에 대한 스트레스를 감소시키고, 자기 조절 효능감을 향상시키는 데 효과적이라고 하였고 방성아(2012)는 음악청취가 청소년의 학업스트레스 수준을 감소시키는 데 효과적이라고 하여 이는 본 연구 결과의 실험군이 대조군에 비해 일부항목에서 학업스트레스가 감소하는 결과와 유사한 결과를 나타내는 것을 알 수 있다.

박선미(2008)는 청소년의 정서적 불안정성, 스트레스, 우울 감소를 위한 음악 감상 및 명상 치료에서 유의미한 영향을 미친 것으로 보고 하였으며, 정현주(2002)는 청소년 우울증 및 정서장애에 대한 음악치료의 효과성에 대한 연구에서 음악감상, 노래심리치료, 악기연주 등의 다양한 음악활동은 청소년의 자긍심 강화와 타인과의 관계형성 및 자기통제 기술에서 긍정적인 변화가 있다고 하였고, 방성아(2012)는 음악청취가 청소년의 우울감소에 효과가 있었다고 하여 본 연구와 일치하는 결과를 얻었다.

연구의 제한점으로는 실험대상자수의 표본이 적어 일반화하기에는 미흡하며 실험이 5주동안의 짧은 기간 동안 이루어져 충분한 효과를 거두는데 제한이 있었다. 앞으로는 다양한 연령과 대상자에 대한 연구가 필요하며 여러 질환에 대한 연구가 필요할 것이다.

## V. 결 론

본 연구는 학업스트레스와 우울증을 가지고 있는 학생들을 선별하고, 이들을 대상으로 학업스트레스와 우울증의 인지적·정서적 요인을 동시에 다룰 수 있는 음악청취 프로그램을 구성하고 주당 4회 총 14회 실시하여 음악청취가 대학생의 학업스트레스와 우울증에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 연구 대상자의 학업스트레스와 우울증의 변화를 살펴보기 위해 음악청취 프로그램을 실험전

과 실험후에 학업스트레스와 우울척도(BDI)검사를 하여 다음과 같은 연구결과를 얻었다.

첫째, 학업스트레스 비교 결과에서 실험군이 대조군에 비해 학업스트레스가 감소하였다.

둘째, 우울증 비교 결과 실험군이 대조군에 비해 우울증이 감소하는 효과를 보였다.

셋째, 기간에 따른 우울증 비교에서 기간이 지남에 따라 실험군의 우울증이 감소하는 효과를 보였다.

따라서 본 연구의 결과를 종합해보면 음악청취 프로그램 적용이 학업스트레스 감소에 영향을 주는 나타났으며, 우울증에도 효과가 있는 것으로 나타나 정신질환환자에게 음악청취 프로그램 적용과 함께 치료를 병행한다면 치료효과를 볼 수 있을 것으로 사료된다. 추후 연구에서는 여러 질환 적용과 여러 번의 평가를 통해서 학업스트레스와 우울증에 대해 세분화된 연구가 필요할 것으로 사료된다.

## 참고문헌

김선아, 김경희(2004). 음악치료를 적용한 학교 부적응 예방 프로그램 효과. 대학간호학회 정신간호학회지. 13(4), 411-419.

김성옥(2003). 인지-행동적 학업스트레스 대처 훈련이 초등학생의 학업 스트레스와 학업적 자아효능감에 미치는 효과. 대구교육대학교 대학원, 석사학위 논문.

김윤겸, 김수지(2011). 장애아동 재활치료 서비스 바우처 사업 내 음악치료 현황. 재활복지, 15(1), 179-204.

김주경(2007). 클래식 음악청취가 중학생의 시험에 따른 불안에 미치는 영향. 충남대학교 교육대학원, 석사학위 논문.

문지영(2010). 음악치료 프로그램이 입원 정신질환자의 스트레스 감소에 미치는 효과. 재활복지, 14(2), 199-221.

박선미(2008). 청소년의 정서적 불안정성, 스트레스, 우울 감소를 위한 음악 및 명상의 치료 효과. 중앙대학교 대학원, 박사학위 논문.

방성아(2012). 음악 감상이 청소년의 학업 스트레스와 우

- 을 감소에 미치는 영향. 목포대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 오미향(1993). 중학생의 학업스트레스 요인 및 증상분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과. 경북대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 이영호, 송중용(1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지, 10(1), 98-113.
- 임지혜(2009). 노래심리치료를 통한 청소년의 시험불안 감소에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 정호숙(2007). 학급중심 집단음악상담 프로그램이 중학생의 학업 스트레스와 불안에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 정현주(2002). 청소년 우울증 및 정서장애에 대한 음악치료의 효과성 입증 및 프로그램개발. 대한음악치료학회지, 3(1), 38-53.
- 천애영(2009). 음악 감상이 초등학생의 스트레스와 공격성 감소에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원, 석사학위 논문.
- 최해림(1986). 스트레스 예방훈련(Stress Inoculation Training) : Meichenbaum 등에 의한 인지 행동적 모델. 성심생활, 5(1), 27-39.
- 최현정(2009). 여성 국가고시 준비생의 시험 스트레스에 대한 음악심리치료 사례연구. 이화여자대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- Beck AT(1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. Philadelphia, University of Pennsylvania Press, pp.186-207.
- Beckham EE, Leber WR, Youll LK(1995). The Diagnostic Classification of Depression. The diagnostic classification of depression: In handbook of depression. 2nd ed, New York, Guilford, pp.36-60.
- Bruscia K(1989). The practical side of improvisational music therapy. Music Therapy Perspectives, 6(1), 11-15.
- Kaser VA(1993). Musical expressions of subconscious feelings: A clinical perspective. Music Therapy Perspective, 11(1), 16-23.