

# 기타 연주 활동이 저학년 대학생의 지각된 스트레스, 우울, 자기효능감에 미치는 효과: 예비 연구

이수진<sup>1)</sup> · 김태리<sup>1)</sup> · 이영수<sup>1)</sup> · 권소은<sup>1)</sup> · 심준용<sup>1)</sup> · 전재은<sup>1)</sup> · 홍승현<sup>2)</sup> · 신성희<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>경희대학교 간호과학대학 학부생, <sup>2)</sup>경희대학교 일반대학원 간호학과 박사과정생,  
<sup>3)</sup>경희대학교 간호과학대학 교수

## Effects of a Guitar Playing Intervention on Perceived Stress, Depression, and Self-Efficacy in First- and Second-Year University Students: A Pilot Study

Lee, Soo Jin<sup>1)</sup> · Kim, Tae Ri<sup>1)</sup> · Lee, Young Su<sup>1)</sup> · Kwon, So Eun<sup>1)</sup> · Shim, Jun Yong<sup>1)</sup> · Jeon, Jae Eun<sup>1)</sup> ·  
Hong, Seung Hyun<sup>2)</sup> · Shin, Sung Hee<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Undergraduate Students, College of Nursing Science, Kyung Hee University, Seoul, Korea

<sup>2)</sup>Doctoral Student, Department of Nursing, Graduate School, Kyung Hee University, Seoul, Korea

<sup>3)</sup>Professor, College of Nursing Science, Kyung Hee University, Seoul, Korea

**Purpose:** This pilot study examined the effects of guitar playing on perceived stress, depression, and self-efficacy among first- and second-year university students. Because psychological burden is common during the transition to adulthood and access to professional therapy is limited, guitar playing was tested as a practical intervention to support students' mental well-being. **Methods:** A non-equivalent control group pretest-posttest quasi-experimental design was used with 27 university students in Seoul (experimental group: 16; control group: 11). The experimental group completed six 90-minute guitar sessions, three times per week for two weeks. Outcomes were measured using the Perceived Stress Scale-Korean version, Patient Health Questionnaire-9, and the Self-Efficacy Scale. Change scores were compared using the Mann-Whitney U test. **Results:** Compared with controls, the experimental group showed lower perceived stress ( $Z=-2.72, p=.007$ ) and higher self-efficacy ( $Z=-2.59, p=.009$ ). Depression decreased in the experimental group, but the between-group difference was not significant. **Conclusion:** Guitar playing may be a feasible short-term approach to reduce perceived stress and enhance self-efficacy in early-year university students, supporting accessible music activities as an alternative mental health intervention for students.

**Key Words:** Music; Students; Stress, psychological; Depression; Self-efficacy

## 서론

### 1. 연구의 필요성

대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기로, 심리적·사회적 측면에서 다양한 성장을 경험하게 되는 시기이다(Lee, 2014). 특히 대학에 갓 입학한 저학년(1, 2학년)은 의존적이고 수동적인 고등학생 시기까지의 생활 방식에서 벗어

나, 이전과는 전혀 다른 새로운 환경에 놓이게 된다. 이들은 이러한 변화에 적응하는 동시에, 진로 탐색, 학업, 대인관계 등 여러 과제를 스스로 감당해야 하기에 많은 심리적 부담을 느끼게 된다(Yoo, 2018). 실제로 Yoon (2023)은 대학 신입생을 대상으로 한 연구에서, 가족 및 친구 관계에서 비롯된 스트레스가 많을수록 대학 생활 적응에 어려움을 겪을 가능성이 높아진다는 것을 보고하였다.

이러한 정서적 문제에 대응하기 위한 방법으로 최근 주목받

**주요어:** 기타 연주, 대학생, 지각된 스트레스, 우울, 자기효능감, 음악활동

**Corresponding author:** Shin, Sung Hee

College of Nursing Science, Kyung Hee University, 26 Kyunghee-daero, Dongdaemun-gu, Seoul 02447, Korea  
Tel: +82-2-961-0917, E-mail: sunghshin@khu.ac.kr

Received: Oct 30, 2025 / Revised: Dec 24, 2025 / Accepted: Dec 31, 2025

고 있는 중재가 바로 음악활동이다. 최근 연구들은 음악활동이 대학생의 정서적 회복에 효과적인 중재 수단임을 보여주고 있다. 예를 들어, Lee와 Hwang (2022)은 치료적 노래 만들기를 활용한 인지행동 음악치료를 통해 취업 준비 대학생의 취업 스트레스가 감소되었으며, 진로 결정 자기효능감 점수가 향상되었음을 보고하였고, Cho와 Kang (2022) 역시 긍정심리 기반 음악치료가 대학생의 우울, 불안, 지각된 스트레스를 감소시키는 데 효과가 있었다고 밝혔다.

이렇듯 음악활동이 대학생의 정서에 긍정적인 영향을 미친다는 연구는 다수 존재하지만, 대부분 전문 음악치료 형태로 이루어져 비용과 접근성 문제로 대학생의 일상에 적용하기 어려운 측면이 있다. 이에 따라 비용 부담이 적고 접근성이 높은 음악 경험이 대안으로 필요하며, 이 가운데 악기 연주는 이러한 조건을 충족할 뿐 아니라 연주 과정에서 정서적 안정과 성취감을 자연스럽게 형성할 수 있는 활동이다(Han, 2025; Lee, 2019; Park, 2017).

여러 악기 중에서도 기타는 단지 접근성이 높을 뿐 아니라, 전 세계적으로도 대중적 인기를 얻고 있다. Data Bridge Market Research (2024)에 따르면 2024년 기준 전 세계 기타 시장 규모는 약 197억 달러에 이르며, 국내 Gallup Korea (2016) 조사에서도 19~29세 청년층이 연주 가능한 악기 중 2위를 차지할 만큼 친숙도가 높다. 또한, 대학생들은 대중가요에 대한 선호도가 높는데(Hwang, 2012), 기타는 이러한 대중음악을 연주하기에 적합한 악기로 보고된 바 있다(Kang, 2010). 선행연구에 따르면, 기타 연주는 청소년의 자아존중감과 자기효능감을 높이고 스트레스를 완화하는 데 긍정적인 효과가 있음이 확인되었다(Lee, 2019; Park, 2017). 이러한 근거를 종합할 때, 대중가요를 활용한 기타 연주 활동은 대학생에게 정서적 안정과 성취감을 제공하는 효과적인 중재 방안이 될 것으로 기대된다.

정리하면 음악 활동이 정서와 자기효능감에 긍정적인 영향을 미칠 가능성은 여러 연구에서 시사되고 있으나, 대부분 아동·청소년을 대상으로 하거나(Lee, 2019; Park, 2017) 음악 취취 같은 수동적 활동에 한정되어 있고(Jang & Shin, 2016) 전문 음악치료는 비용과 접근성 문제로 일상에 적용하기 어렵다는 한계가 있었다. 특히 기타 연주를 단독 중재로 적용해 대학생의 정서적 효과나 자기효능감을 검증한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구는 대학생, 그 중에서도 특히 정서적으로 취약할 수 있는 저학년을 대상으로 기타 연주 활동을 통해 지각된 스트레스, 우울, 자기효능감에 미치는 효과를 살펴보고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 기타 연주 활동이 대학생의 지각된 스트레스, 우울, 자기효능감에 미치는 효과를 파악하는 것이며, 구체적인 가설은 다음과 같다.

- 기타 연주 활동에 참여한 실험군은 대조군에 비해 지각된 스트레스 점수가 감소할 것이다.
- 기타 연주 활동에 참여한 실험군은 대조군에 비해 우울 점수가 감소할 것이다.
- 기타 연주 활동에 참여한 실험군은 대조군에 비해 자기효능감 점수가 증가할 것이다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 기타 연주 활동이 서울 소재 대학교 1·2학년 대학생의 지각된 스트레스, 우울, 자기효능감에 미치는 효과의 가능성을 탐색하기 위한 예비 연구(pilot study)로서, 사전-사후 대조군 유사실험설계(pretest-posttest control group quasi-experimental design)로 이루어졌다. 윤리적 형평성을 보장하기 위해 대조군에게는 사후 검사가 모두 종료된 직후 실험군과 동일한 기타 연주 중재 프로그램을 제공하는 대기 통제 집단설계(Wait-list control design)를 적용하였다(Figure 1).

### 2. 연구대상

본 연구는 2025년 7월 기준 서울 소재 대학교에 재학 중인 1·2학년 대학생을 대상으로 진행하였다.

구체적인 선정기준은 다음과 같다. 첫째, 현재 재학 중인 대학 내에서 기타 연주 활동 경험이 없는 자, 둘째, 연구참여 기간 동안 기타 외 다른 악기 연주를 병행할 계획이 없는 자, 셋째, 대중음악(가요) 연주에 대한 선호도가 있는 자, 넷째, 연구의 목적 및 절차를 충분히 이해하고 서면 동의한 자이다.

### 3. 표본 크기 설정

연구대상자의 표본 수는 G\*Power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여 산출하였다. 본 연구는 예비 연구로서, 음악중재 메타분석(Yu, 2017)에서 보고된 효과크기를 참고하여, 효과크기(effect

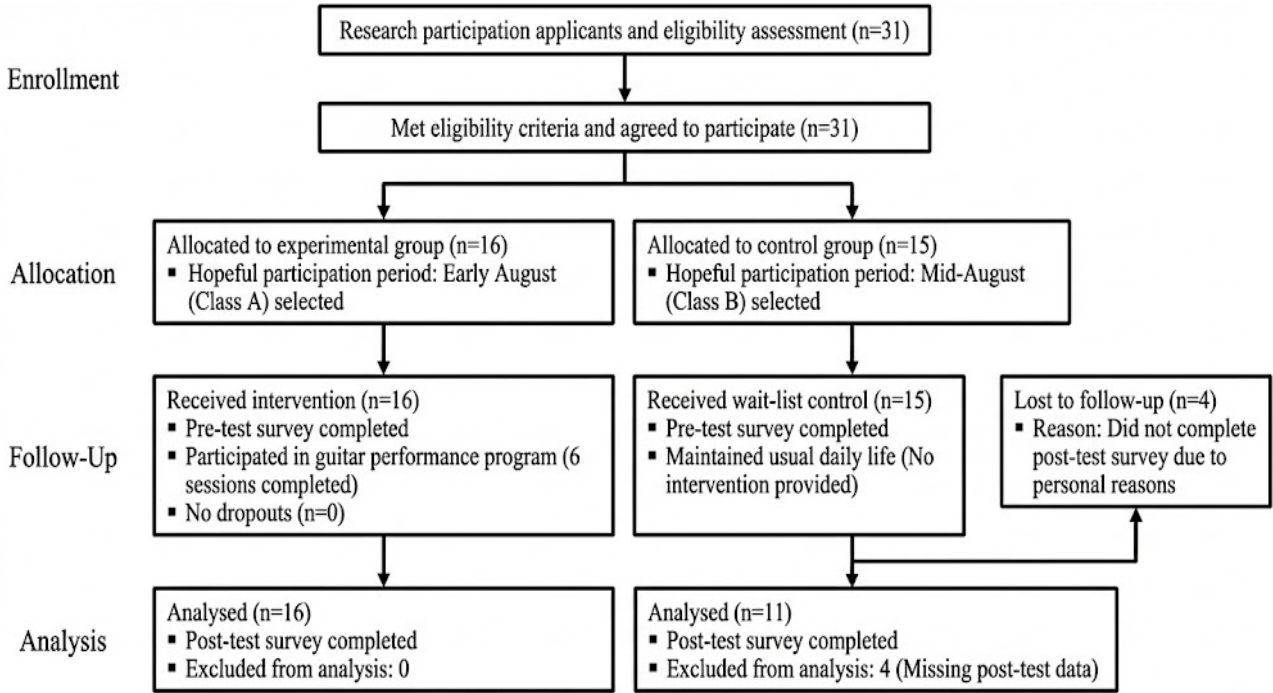


Figure 1. Flow diagram of the study participants.

size)는 .90, 유의수준( $\alpha$ )은 .05, 검정력( $1-\beta$ )은 .80으로 설정하였으며, 그 결과 독립 표본 t-검정에 필요한 최소 표본 수는 집단 별 21명으로 산출되었다. 그러나 본 연구는 탐색적 성격의 예비 조사임을 감안하여 목표 표본 수보다 적은 실험군 16명, 대조군 15명을 모집하여 진행하였다. 중재 과정 중 중도 탈락 등을 제외하여 발생된 표본 수 부족에 따른 정규성 가정의 제한점은 비모수 검정(Mann-Whitney U test)을 통해 보완하고자 하였다.

#### 4. 대상자 모집

연구대상자의 모집은 불특정 다수를 대상으로 한 편의 표집 (convenience sampling) 방식을 적용하였다. 구체적인 모집 절차는 국내 대학생 전용 온라인 커뮤니티 플랫폼인 '에브리타임(everytime)'을 활용하였다. 연구자는 서울 소재 7개 주요 대학교의 해당 플랫폼 게시판에 연구참여자 모집 공고문을 게시하였으며, 공고문에는 연구의 목적, 대상 자격, 진행 절차, 소요시간 및 참여 혜택 등을 상세히 명시하였다.

모집 시 안내된 프로그램의 주요 사항은 K대학교 내 지정된 장소에서 주 3회(월·수·금), 회기당 90분씩 총 6회기가 진행된다는 점이었다. 또한, 별도의 금전적 보상 대신 평소 접하기 어려운 기타 강습을 무료로 제공한다는 점을 참여이점으로 제시하였으며, 개인 악기 지참을 원칙으로 하되 일부 선착순 대여가

가능함을 안내하였다. 이때 강사진은 교내 밴드 동아리 멘토 및 방과 후 강사 경력을 갖춘 숙련된 자로 구성하여 프로그램의 질적 신뢰도를 확보하였다.

지원자는 제시된 두 가지 일정(A반: 8월 초, B반: 8월 중순) 중 본인의 일정을 고려하여 희망하는 시기를 자율적으로 선택하도록 하였다. 모집 기간 동안 자발적으로 참여 의사를 밝힌 지원자 중 선정기준에 부합하는 자를 최종 선별하였다.

실험연구 시작 전, 모집된 대상자들에게 연구 동의서와 구글 폼(Google Forms)을 활용한 기초 조사 설문지를 배포하였다. 동의서에는 연구목적, 익명성 보장, 연구 철회 권리, 연구 종료 후 자료 폐기 방침, 활동 중 사진 촬영 등에 대한 윤리적 안내가 포함되어 있었으며, 대상자들이 연구 내용을 충분히 이해한 후 자발적으로 참여 여부를 결정하도록 하였다. 이후 기초 설문 조사는 참여자의 편의성을 높이고 데이터 수집 환경을 표준화하기 위해 온라인 플랫폼을 활용한 비대면 방식으로 진행하였다. 설문 내용은 일반적 특성(대학, 학과, 학년, 연락처)과 선정/제외 기준 확인을 위한 항목(교내 기타 연주 경험, 타 악기 병행 계획, 대중음악 선호도 등)으로 구성되었으며, 응답 결과를 토대로 최종 연구대상자를 확정하였다.

최초 모집된 연구대상자는 총 31명(실험군 16명, 대조군 15명)이었으나, 연구 진행 과정에서 개인 사정으로 인해 사후 설문 조사를 완료하지 못한 대조군 4명이 중도 탈락하였다. 이에

따라 최종 분석에 포함된 연구대상자는 실험군 16명, 대조군 11명으로 총 27명이다.

## 5. 측정도구

### 1) 지각된 스트레스 척도

대학생의 주관적인 스트레스 지각 수준을 측정하기 위해 Park과 Seo (2010)가 타당화한 한국판 지각된 스트레스 척도 (Perceived Stress Scale, PSS-K)를 사용하였다. 본 척도는 총 10문항으로 구성되어 있으며, '부정적 지각'(예: "예상치 못한 일이 생겨서 기분 나빠진 적이 얼마나 있었나요?")과 '긍정적 지각'(예: "매사를 잘 컨트롤하고 있다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?")의 두 하위 요인으로 구성된다. 긍정적 지각 문항은 역채점하여 점수를 산출하였다. 각 문항은 '지난 한 달 동안의 경험'을 기준으로 5점 Likert 척도(0점=전혀 없었다, 4점=매우 자주 있었다)로 응답한다. 전체 문항의 평균값을 산출하였다.

본 척도는 탐색적 및 확인적 요인분석을 통해 2 요인 구조의 적합성이 확인되었으며, 우울, 불안, 긍정·부정 정서 등 심리적 준거변인과의 공준타당도 또한 확보되었다. 선행연구에서의 신뢰도는 부정적 지각 하위척도의 Cronbach's  $\alpha$ 가 .77, 긍정적 지각은 .74로 내적 일치도가 양호하였다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 가 .70으로 나타났다.

### 2) 우울 척도

우울 수준 측정을 위해 Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)를 사용하였다. 이 도구는 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition (DSM-IV) 기준에 근거하여 우울증을 선별하는 9개 문항으로 구성되어 있으며, 응답자는 최근 2주 동안의 경험을 바탕으로 '전혀 없음(0점)', '며칠 동안(1점)', '1주일 이상(2점)', '거의 매일(3점)'의 4점 Likert 척도로 응답한다. 전체 문항 평균으로 점수를 나타냈으며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 한국어판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 표준화 연구(An, 2013)에 따르면 국내에서 사용된 본 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95로 문항 간 동질성이 높은 것으로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .81로 나타났다.

### 3) 자기효능감 척도

자기효능감은 Kim (1997)이 개발한 척도를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 총 24문항으로 구성되어 있으며, 자신감, 자기조절 효능감, 과제 난이도 선호의 세 가지 하위 요인으로 구분

된다. 각 문항은 6점 Likert 척도로 응답하도록 되어 있으며, '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '항상 그렇다(6점)'로 구분된다. 전체 문항의 평균값을 산출하였으며 점수가 높을수록 자기효능감 수준이 높음을 의미한다. 개발 당시 요인별 내적 일관성 Cronbach's  $\alpha$ 는 자신감 .79, 자기조절 효능감 .86, 과제 난이도 선호 .83로 보고되었다. 자기효능감 척도 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89이다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 가 .77로 나타났다.

## 6. 실험절차

연구대상자의 집단 배정은 무작위 배정(random assignment) 대신 연구참여자의 일정과 자율성을 고려하여 참여 시기를 선택하도록 하는 비무작위 배정(non-random assignment) 방식을 적용하였다. 즉, 참여 희망 시기에 따라 즉각적 참여 집단을 실험군으로, 대기 집단을 대조군으로 배정하여 대기 대조군 설계의 특성을 반영하였다. 구체적인 연구 절차는 다음과 같다.

### 1) 사전 검사

본 연구는 인쇄된 지면 설문지 대신 모바일 및 PC 접근이 용이한 온라인 설문 도구(Google Forms)를 활용한 자가보고식 설문 조사를 실시하였다. 이는 물리적 공간의 제약 없이 모든 대상자가 동일한 시점에 응답하도록 유도하여 시간적 오염 변인을 통제하고, 자료 입력 과정의 오류를 최소화하기 위함이다. 구체적인 수집 절차는 다음과 같다. 연구자는 실험군의 첫 중재 프로그램 시작 1일 전인 2025년 8월 3일, 연구대상자 전원이 포함된 모바일 메신저(KakaoTalk) 단체 대화방을 통해 사전 설문 링크를 배포하였다. 대상자들은 각자의 독립된 공간에서 링크에 접속하여 지각된 스트레스, 우울, 자기효능감 척도로 구성된 설문 문항을 읽고 직접 응답하였다. 설문 작성에 소요된 시간은 약 10~15분 내외였으며, 연구자는 실시간으로 응답 현황을 모니터링하여 미응답자에게 개별 연락을 취함으로써 기한 내 모든 대상자가 사전 조사를 완료하도록 관리하였다. 대조군 또한 동일한 날짜와 시점에 동일한 절차로 검사를 실시하여 집단 간 측정 환경의 동질성을 확보하였다.

### 2) 실험

실험군을 대상으로 한 기타 연주 중재 프로그램은 2025년 8월 4일부터 8월 15일까지, 2주간 주 3회(월·수·금), 회기당 90분씩 총 6회기에 걸쳐 K대학교 내 지정된 장소에서 진행되었다. 프로그램은 도입(라포 형성 및 흥미 유발), 전개(기타 코

드 학습 및 연주 실습, 정리(소감 나누기)의 구조로 체계적으로 운영되었다. 반면, 대조군에게는 해당 기간 동안 어떠한 실험처치도 제공하지 않았으며, 평소와 동일한 일상생활을 유지하도록 통제하였다.

### 3) 사후 검사

사후 검사는 실험군의 마지막 중재 프로그램이 종료된 직후인 2025년 8월 15일에 실시되었다. 자료수집의 일관성을 유지하고 측정도구 변화에 따른 오차를 줄이기 위해, 사전 검사와 동일한 온라인 플랫폼(Google Forms) 및 자가보고식 기입 방식을 적용하였다. 구체적인 절차는 다음과 같다. 연구자는 방학기간 등 특정 시기적 요인에 의한 외생변수의 영향을 최소화하기 위해, 실험군과 대조군 대상자 전원에게 동일한 날짜에 모바일 메신저를 통해 사후 설문 링크를 일괄 발송하였다. 대상자들은 사전 검사와 마찬가지로 각자의 독립된 공간에서 링크에 접속하여 지각된 스트레스, 우울, 자기효능감 척도에 응답하였다. 연구자는 실시간 모니터링을 통해 응답이 지연되는 대상자에게 개별 연락을 취하여 누락 없이 데이터가 수집되도록 관리하였다. 모든 사후 데이터 수집이 완료된 직후, 연구의 윤리적 절차(대기 대조군 설계)에 따라 대조군에게 실험군과 동일한 기타 연주 프로그램을 제공하기 위한 일정 안내가 이루어졌다.

## 7. 실험처치

매 회기 90분간 진행된 중재 프로그램은 도입(10분), 전개(70분), 정리(10분)의 3단계 구조로 체계화하여 운영하였다. 도입 단계에서는 연구참여자들의 출석을 확인하고 라포 형성을 위한 가벼운 대화를 나누었으며, 악기 튜닝 및 지난 회기에 학습한 코드와 주법을 복습하였다. 전개 단계에서는 회기별 목표에 따른 새로운 코드와 주법을 학습하였다. 강사의 시범 연주에 이어 곡을 파트별로 나누어 단계별 실습을 진행하였다. 정리 단계에서는 당일 학습한 곡을 합주해보는 시간을 갖고, 참여자들의 수행 수준을 점검한 뒤 다음 회기 일정을 안내하였다.

모든 세션은 동일한 공간에서 진행되었으며, 지도 강사 1인과 보조 강사 2인이 팀을 이루어 지도하였다. 지도 강사는 10년의 기타 연주 경력을 보유한 숙련자로, 교내 밴드 동아리 활동(6년), 통기타 동아리 멘토(2년), 서울 소재 고등학교 방과 후 학교 통기타반 강사(1년) 등의 풍부한 지도 경험을 갖추었다. 보조 강사 역시 3년 이상의 기타 연주 경력자로 구성하여, 연주에 어려움을 겪는 대상자에게 일대일(1:1) 피드백과 교정을 제공하는 역할을 수행하였다.

교육 환경은 대상자들이 강사의 시범과 자료를 명확히 볼 수 있도록 빔프로젝터 스크린과 스피커를 노트북에 연결하여 시청각 기자재로 활용하였다. 학습 자료인 코드표, 스트로크 패턴 표, 악보 등은 인쇄물로 배부하거나 PDF 파일 형태로 사전에 제공하여 학습 효율을 높였다. 실습에 필요한 악기(기타)는 연구대상자들의 개별 지참을 원칙으로 하였다. 구체적인 회기별 중재 프로그램의 구성과 내용은 Table 1과 같다.

## 8. 윤리적 고려

본 연구는 연구대상자의 권리 보호와 연구 윤리를 최우선으로 고려하여 수행되었다. 연구자는 모집 공고를 통해 연구의 목적, 절차, 소요시간 및 참여 요건을 투명하게 공개하였으며, 대상자가 자율적인 의사에 따라 참여 여부를 결정하도록 하였다. 연구 시작 전, 모든 대상자에게 연구참여 동의서를 제공하여 서면 동의를 구하였으며, 동의서에는 익명성 보장, 자발적 참여 및 언제든지 불이익 없이 참여를 철회할 수 있는 권리에 대한 내용이 포함되었다. 특히, 중재 프로그램 진행 중 연구 기록 및 결과 분석을 위한 사진 촬영이 이루어질 수 있음을 사전에 안내하고 이에 대한 초상권 사용 동의를 별도로 획득하였다.

수집된 모든 설문 자료와 개인정보는 연구목적 이외의 용도로 사용되지 않으며, 관련 규정(생명윤리 및 안전에 관한 법률)에 의거하여 연구 종료 후 3년간 비밀번호가 설정된 연구자의 전자기기 및 클라우드 계정에 암호화하여 보관된 후 영구 삭제(파일 영구 제거)될 예정이다.

한편, 본 연구는 학부생이 수행하는 예비 연구로서, 별도의 생명윤리위원회(Institutional Review Board, IRB) 심의 절차는 거치지 않았다. 그러나 연구 진행 전반에 걸쳐 대상자의 인권과 안전을 보호하기 위한 윤리적 원칙을 준수하였으며, 연구자와 대상자 간의 원활한 소통 창구를 마련하여 진행 과정에서의 의문점이나 특이 사항에 즉각적으로 대응하였다.

## 9. 자료분석

본 연구에서는 수집된 자료를 IBM SPSS/WIN 29 통계 프로그램을 활용하여 분석하였다. 연구목적에 따라 다음과 같은 통계적 분석 절차를 수행하였다.

첫째, 실험군과 대조군 간 중재 이전의 동질성 여부를 확인하기 위해, 두 집단의 일반적 특성은 빈도와 백분율로 분석하였으며, 실험군과 대조군 간 동질성 검증은 유의수준 .05에서 양측 검정의  $\chi^2$  검정 또는 Fisher's exact test 또는 Monte

**Table 1.** Summary of the Guitar Playing Intervention Program

Session	Learning objectives	Learning contents	Song title/ Original artist
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Understand the structure and characteristics of the guitar.</li> <li>· Understand sound production principles and perform tuning.</li> <li>· Learn correct posture for guitar playing.</li> <li>· Play arpeggios while fingering Fm7, C, G, and Am chords.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Guitar structure, characteristics, sound principles, tuning methods, correct posture, finger numbering</li> <li>· Chords: Fm7, C, G, Am</li> <li>· Arpeggio fingering</li> </ul>	First love (Baek A)
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Understand the principle of a capo and use it correctly.</li> <li>· Learn how to hold a pick and perform strumming correctly.</li> <li>· Understand chord charts.</li> <li>· Play the calypso rhythm while fingering Dadd2, Aadd2, E, F#7 (11), and G chords.</li> <li>· Perform the palm mute technique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Use of capo and pick</li> <li>· Chords: Dadd2, Aadd2, E, F#7 (11), G</li> <li>· Strumming pattern (calypso)</li> <li>· Palm mute</li> </ul>	A flying butterfly (YB)
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Play dotted 8th note and 16th note strumming patterns while fingering D, G, A, Bm7, and Asus4 chords.</li> <li>· Read tablature (TAB) scores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Chords: D, G, A, Bm7, Asus4</li> <li>· Dotted 8th and 16th note strumming</li> <li>· How to read tablature</li> </ul>	Meaning of you (IU)
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Play strumming patterns of various rhythms while fingering D, A, F#m7, and E chords.</li> <li>· Express dynamics including crescendo using strumming.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Chords: D, A, F#m7, E with various rhythmic strumming</li> <li>· Expression of crescendo</li> </ul>	Sober (BIGBANG)
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Play percussive techniques while fingering Cm7, Bm7, Dm7, Am7, and G/B chords.</li> <li>· Understand root notes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Chords: Cm7, Bm7, Dm7, Am7, G/B</li> <li>· Percussive technique</li> <li>· Root notes</li> </ul>	Boat (George)
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Play the calypso rhythm while fingering Aadd9, F#m11, Dadd9, Esus4, E, and C#m7 chords.</li> <li>· Finger power chords.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Chords: Aadd9, F#m11, Dadd9, Esus4, E, C#m7</li> <li>· Power chords</li> </ul>	Merry christmas in advance (IU)

Carlo 유의수준 .05에서 Fisher-Freeman-Halton's exact test 로 분석하였다. 실험군과 대조군 간 사전 점수(지각된 스트레스, 우울, 자기효능감)에 대한 동질성 검증은 Mann-Whitney U 검정을 통해 확인하였다.

둘째, 중재 효과의 집단 간 차이를 통하여 기타 연주 프로그램의 효과를 확인하기 위해 각 종속변수의 변화량(사후 점수-사전 점수)을 산출하고, 두 집단 간 변화량의 차이를 Mann-Whitney U 검정을 통해 비교하였다.

비율이었으며, 대조군의 경우 남성이 54.5%, 여성이 45.5%로 나타났다. 또한 실험군은 68.8%가 1학년이었으며 대조군은 54.5%가 1학년이었다. 연구대상자들의 전공의 경우 실험군은 사회계열과 보건계열의 참여자가 각각 31.3%로 가장 많았으며, 대조군은 보건계열의 참여자가 36.3%로 가장 많은 비율을 차지했다. 실험군과 대조군 모두 사범계열 참여자는 없었으며, 대조군의 경우 인문계열의 참여자도 존재하지 않았다. 실험군의 평균 나이는 만 20.13세, 대조군의 평균 나이는 만 20.27세 이었다.

중재군과 대조군의 성별( $\chi^2=0.05, p=.816$ ), 학년( $\chi^2=0.56, p=.453$ ), 전공( $\chi^2=5.52, p=.374$ ), 나이( $Z=-0.30, p=.762$ )에 대한 동질성을 검정한 결과, 모든 영역에서 유의한 차이가 없어 두 집단의 사전 동질성이 확인되었다(Table 2).

## 연구결과

### 1. 사전 동질성 검증

#### 1) 대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 Table 2와 같다. 본 연구대상자의 성별은 실험군의 경우 남성, 여성 모두 동일하게 50%의

#### 2) 종속변수(지각된 스트레스, 우울, 자기효능감)

기타 연주 프로그램 적용 전 연구대상자의 지각된 스트레스,

우울, 자기효능감 수준은 Table 3과 같다. 종속변수인 지각된 스트레스( $Z=-1.72, p=.086$ ), 우울( $Z=-2.30, p=.021$ ), 자기효능감( $Z=-1.73, p=.084$ )에 대하여 사전 동질성을 검정한 결과, 지각된 스트레스와 자기효능감 영역에서 두 집단은 유의한 차이를 나타내지 않아 사전 동질성이 확인되었으나 우울 영역에서 두 집단에 유의한 차이가 발견되었다. 다만, 본 연구는 예비 연구(pilot study)로서 표본 수의 제약으로 공변량 분석(ANCOVA) 적용에 한계가 있어, 집단 간 사전 점수의 차이를 보정하고 중재 프로그램의 순수 효과를 검증하기 위해, 사후 점수에서 사전 점수를 뺀 변화량을 산출하여 두 집단 간 차이를 제한적으로 비교 분석하였다(Table 3).

## 2. 중재 프로그램의 효과

기타 연주 프로그램이 저학년 대학생의 지각된 스트레스, 우울과 자기효능감에 미치는 효과는 Table 4와 같다. 가설 1 “기타 연주 활동에 참여한 실험군은 대조군에 비해 지각된 스트레스 수준이 유의하게 감소할 것이다.”에 대한 가설검정 결과, 2주 동안 중재 후 실험군의 지각된 스트레스는  $1.84 \pm 0.45$  점에서  $1.13 \pm 0.68$ 점으로 감소하였고, 중재를 시행하지 않은

대조군의 지각된 스트레스는  $2.10 \pm 0.17$ 점에서  $2.13 \pm 0.36$ 점으로 증가하였다. 두 그룹의 사전-사후 값을 구하여 두 집단 간의 차이를 검정한 결과, 두 집단 간 변화 값의 차이는 통계적으로 유의하여( $Z=-2.72, p=.007$ ), 가설 1은 지지되었다.

가설 2 “기타 연주 활동에 참여한 실험군은 대조군에 비해 우울 수준이 유의하게 감소할 것이다.”에 대한 가설 검정 결과, 2주 동안 중재 후 실험군의 우울은  $0.73 \pm 0.57$ 점에서  $0.40 \pm 0.28$ 점으로 감소하였고, 중재를 시행하지 않은 대조군의 우울은  $1.21 \pm 0.44$ 점에서  $1.18 \pm 0.64$ 점으로 감소하였다. 두 그룹의 사전-사후 값을 구하여 두 집단 간의 차이를 검정한 결과, 두 집단 간 변화 값의 차이는 통계적으로 유의하지 않아( $Z=-1.41, p=.162$ ), 가설 2는 기각되었다.

가설 3 “기타 연주 활동에 참여한 실험군은 대조군에 비해 자기효능감 수준이 유의하게 증가할 것이다.”에 대한 가설검정 결과, 2주 동안 중재 후 실험군의 자기효능감은  $4.03 \pm 0.48$  점에서  $4.59 \pm 0.62$ 점으로 증가하였고, 중재를 시행하지 않은 대조군의 자기효능감은  $3.62 \pm 0.55$ 점에서  $3.54 \pm 0.72$ 점으로 감소하였다. 두 그룹의 사전-사후 값을 구하여 두 집단 간의 차이를 검정한 결과, 두 집단 간 변화 값의 차이는 통계적으로 유의하여( $Z=-2.59, p=.009$ ), 가설 3은 지지되었다(Table 4).

**Table 2.** General Characteristics of Participants and Homogeneity Test

Characteristics	Categories	Exp. (n=16)	Cont. (n=11)	$\chi^2$ or Z	p
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Gender	Male	8 (50.0)	6 (54.5)	0.05	.816
	Female	8 (50.0)	5 (45.5)		
School year	1	11 (68.8)	6 (54.5)	0.56	.453
	2	5 (31.3)	5 (45.4)		
Major	Humanities	3 (18.8)	0 (0.0)	5.52	.374
	Social sciences	5 (31.3)	2 (18.2)		
	Engineering	1 (6.3)	3 (27.3)		
	Health sciences	5 (31.3)	4 (36.3)		
	Arts & physical	2 (12.5)	3 (27.3)		
Age (yr)		20.13±1.36	20.27±1.42	-0.30	.762

Exp=Experimental group; Cont=Control group; M=Mean; SD=Standard deviation.

**Table 3.** Homogeneity Test of Dependent Variables at Pretest

Variables	Exp. (n=16)	Cont. (n=11)	Z	p
	M±SD	M±SD		
Perceived stress	1.84±0.45	2.10±0.17	-1.72	.086
Depression	0.73±0.57	1.21±0.44	-2.30	.021
Self-efficacy	4.03±0.48	3.62±0.55	-1.73	.084

Cont.=Control group; Exp.=Experimental group; M=Mean; SD=Standard deviation. Tested by Mann-Whitney U test.

**Table 4.** Comparison of Changes in Dependent Variables between Groups

Variables	Groups	Pretest	Posttest	Differences	Z	p
		M±SD	M±SD	M±SD		
Perceived stress	Exp. (n=16)	1.84±0.45	1.13±0.68	-0.71±0.69	-2.72	.007
	Cont. (n=11)	2.10±0.17	2.13±0.36	0.03±0.39		
Depression	Exp. (n=16)	0.73±0.57	0.40±0.28	-0.33±0.48	-1.41	.162
	Cont. (n=11)	1.21±0.44	1.18±0.64	-0.03±0.55		
Self-efficacy	Exp. (n=16)	4.03±0.48	4.59±0.62	0.56±0.74	-2.59	.009
	Cont. (n=11)	3.62±0.55	3.54±0.72	-0.08±0.48		

Cont.=Control group; Exp.=Experimental group; M=Mean; SD=Standard deviation. Tested by Mann-Whitney U test.

## 논 의

본 연구는 서울 소재 대학교에 재학 중인 1·2학년 대학생을 대상으로 기타 연주 활동 프로그램을 실시하여 지각된 스트레스, 우울, 자기효능감에 미치는 영향을 탐색하기 위한 예비 연구이다. 본 연구의 궁극적 목적은 대학생의 심리적 부담을 완화하고 자기효능감을 증진시키며, 향후 삶의 질 관련 결과로의 확장 가능성을 탐색하기 위한 기초자료를 제공하는 데 있다. 분석 결과, 기타 연주 활동에 참여한 실험군은 대조군에 비해 지각된 스트레스가 유의하게 감소하고 자기효능감이 향상되는 긍정적인 경향을 보였다. 주요 결과에 대한 구체적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 기타 연주 활동은 저학년 대학생의 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 음악 활동이 대학생의 스트레스를 완화시킨다는 선행연구(Cho & Kang, 2022; de Witte et al., 2022)의 결과를 지지한다. 이러한 스트레스 감소 효과는 악기 연주가 요구하는 고도의 집중력과 정서적 이완 작용에서 기인한 것으로 해석된다. 기타 연주는 스트레스 요인에서 벗어나 연주 자체에 몰입하게 만든다. 또한, 선호하는 대중음악을 직접 연주하며 느끼는 즐거움은 긴장된 정서를 이완시키고 긍정적 정서를 환기함으로써 주관적인 스트레스 지각 수준을 낮추는 데 기여했을 것으로 사료된다.

둘째, 기타 연주 활동은 저학년 대학생의 자기효능감을 유의하게 증진시키는 것으로 확인되었다. 이는 기타 연주 활동이 청소년의 자기효능감을 높였다고 보고한 선행연구(Lee, 2019; Park, 2017)와 맥락을 같이한다. 이는 Bandura (1997)가 제시한 자기효능감의 원천인 성취 경험으로 설명할 수 있다. 기타 연주는 연습 과정에서 코드 운지와 리듬 패턴을 익히고 곡을 완성해 가는 구체적인 목표 달성의 기회를 제공한다. 본 연구에서 나타난 긍정적 변화는 이러한 반복 숙달 경험이 참여자들에게 즉각적인 성취감을 제공하였고, 이것이 대학 생활의 스트레스

를 상쇄하며 자기효능감으로 전이된 것으로 해석된다.

반면, 우울 변수의 경우 실험군 내에서는 사전 대비 사후 점수가 유의하게 감소하였으나 사후 변화량 비교에서 집단 간 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 사전 동질성이 확보되지 않은 방법론적 한계와 더불어 2주간 6회기라는 단기간 중재가 만성적인 정서 문제인 우울을 근본적으로 변화시키기에는 물리적인 시간이 부족했기 때문으로 사료된다. 그러나 실험군 내에서의 뚜렷한 감소 추세는 선행연구(Lin & Li, 2025; Wu, 2002)와 같이 악기 연주 활동이 대학생의 우울 완화에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사하므로, 추후 정교한 설계를 통한 재검증이 필요하다.

본 연구는 예비 연구로서 다음과 같은 독특한 의의를 가진다. 첫째, 선행연구의 확장이다. 기존 연구들이 주로 청소년이나(Lee, 2019; Park, 2017) 음악 청취 같은 수동적 음악활동에 한정(Jang & Shin, 2016)되었던 것과 달리, 본 연구는 대학생을 대상으로 기타 연주라는 구체적 악기 활동의 효과를 검증하였다는 점에서 차별성을 가진다. 둘째, 높은 현장 적용성이다. 기타는 대학생에게 친숙하고 경제적인 악기로, 전문 치료와 달리 손쉽게 중재를 시행할 수 있다. 본 연구는 단기간 개입(2주 6회기)만으로도 효과를 확인했다는 점에서 향후 대학생의 정신 건강 증진을 위한 실질적이고 지속 가능한 대안적 중재 프로그램 개발에 기초자료가 될 것이라고 기대한다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구는 결과 해석 시 고려해야 할 몇 가지 한계점을 지닌다. 첫째, 연구 시기와 중재 강도의 특수성이다. 본 연구는 하계 방학 기간(8월)에 진행되어, 학기 중보다 참여자들의 기초 스트레스 수준이 상대적으로 낮았을 가능성이 있다. 또한 단기·저강도 중재의 특성상 심리적 변인의 장기적 변화를 담보하기 어렵다는 한계가 있다. 둘째, 방법론적 한계이다. 비무작위 배정의 특성상 우울 변수의 사전 동질성이 확보되지 않았음에도 불구하고, 적은 표본 수로 인해 이를 통계적으로 보정하는 공변량 분석을 적용하는 데 제한이 있었

다. 따라서 본 연구의 결과를 전체 대학생으로 일반화하는 데에는 신중한 접근이 요구된다.

## 결론

본 예비 연구결과, 기타 연주 활동은 대학생의 지각된 스트레스 감소와 자기효능감 증진에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 우울의 경우 집단 간 차이는 명확하지 않았으나, 실험군 내에서 유의한 감소 추세가 확인되었다. 이러한 결과는 기타 연주를 통한 성취 경험이 심리적 긍정 효과로 이어졌음을 의미하며, 비록 예비 연구로서의 한계가 존재하나 대학생의 정신건강 증진을 위해 접근성이 높고 경제적인 기타 연주를 활용한 프로그램의 기초자료를 제공했다는 점에서의 중요한 실천적 함의를 가진다.

본 연구의 제한점을 보완하고 후속 연구를 위한 개선할 점에 관한 제언은 다음과 같다.

첫째, 연구설계 및 방법론의 엄격성을 강화해야 한다. 본 연구는 적은 표본 수와 비무작위 배정으로 인해 내적 타당도 확보에 제한이 있었다. 특히 우울 변수의 사전 동질성 미확보로 인한 한계를 극복하기 위해, 후속 연구에서는 표본 수를 충분히 확보하고 무작위 배정 및 공변량 분석(ANCOVA)을 적용하여 연구의 타당도를 높일 것을 제언한다. 아울러 본 연구는 예비 연구로서 심의를 거치지 못했으나, 후속 연구에서는 IRB의 정식 승인 절차를 거쳐 연구 윤리를 보다 엄격하게 준수하여 진행할 것을 제언한다.

둘째, 중재 시기와 기간을 조정하여 효과를 재검증해야 한다. 본 연구는 방학 기간(8월)에 진행되어 학업 스트레스가 높은 학기 중의 상황을 온전히 반영하지 못했을 가능성이 있다. 따라서 향후 연구에서는 학기 중에 프로그램을 운영하거나, 중재 기간을 확대하여(8주 이상) 효과의 지속성을 검증하는 추적 조사를 병행할 것을 제언한다.

셋째, 측정의 객관성을 확보해야 한다. 자기보고식 설문问卷의 한계를 보완하기 위해 코르티솔(cortisol)과 같은 생리적 지표 측정을 병행하여 중재 효과를 다각도로 검증할 것을 제언한다.

## REFERENCES

- An, J. Y. (2013). Standardization of the Korean version of screening tool for depression (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9). *Journal of the Korean Society of Biological Therapies in Psychiatry*, 19(1), 47-56.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Cho, E. C., & Kang, H. Y. (2022). Effects of positive psychology-based music therapy group counseling program on depression, anxiety, and perceived stress in art college students. *Locality and Globality*, 46(2), 277-300.
- Data Bridge Market Research. (2024). *Global guitar market size, share, and trends analysis report - Industry overview and forecast to 2032*. <https://www.databridgemarketresearch.com/reports/global-guitar-market>
- de Witte, M., da Silva Pinho, A., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E., & van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134-159.
- Gallup Korea. (2016). *Survey on musical instrument playing*. Gallup Korea.
- Han, D. H. (2025). *The impact of instruments-based therapeutic music activities on the self-esteem, emotions, and life satisfaction of the elderly residents in nursing facilities* [Unpublished master's thesis]. Graduate School of Sookmyung Women's University.
- Hwang, E. Y. (2012). A study on the musical activities and musical preference according to coping strategy of university students. *Journal of Music and Human Behavior*, 9(1), 1-20. <https://doi.org/10.21187/jmh.2012.9.1.001>
- Jang, C., & Shin, H. S. (2016). Effect of music listening on academic stress and depression. *Journal of The Korean Society of Integrative Medicine*, 4(3), 31-37.
- Kang, H. J. (2010). *A study on teaching methods of instrumental activities utilizing guitar* [Unpublished master's thesis]. Graduate School of Chonnam National University. <http://dcollection.jnu.ac.kr/jsp/common/DcLoOrgPer.jsp?sItemId=000000029985>
- Kim, A. Y. (1997). A study on the academic failure - Tolerance and its correlates. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 11(2), 1-19.
- Lee, H. S. (2014). *The study on the developmental tasks and adjustment of Korean university students* [Unpublished doctoral dissertation]. Yonsei University.
- Lee, J. E., & Hwang, E. Y. (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.
- Lee, Y. R. (2019). *The effects of therapeutic guitar group performing activities on self-esteem and subjective life satisfaction of male middle school students* [Unpublished master's thesis]. Kyonggi University.
- Lin, Y., & Li, Q. (2025). Efficacy of music therapy for depressive symptoms in college students: a meta-analysis and systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16:1576381.
- Park, J. H., & Seo, Y. S. (2010). Validation of the Perceived Stress

- Scale (PSS) on samples of Korean university students. *Korean Journal of Psychology: General*, 29(3), 611-629.
- Park, M. J. (2017). *The effect of guitar playing activity on the self-efficacy and stress for adolescent at community child center* [Unpublished master's thesis]. Sungshin Women's University.
- Wu, S. M. (2002). Effects of music therapy on anxiety, depression and self-esteem of undergraduates. *Psychologia*, 45(2), 104-114. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2002.104>
- Yoo, K. H. (2018). A study on the stress and adjustment to college life among nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 24(3), 269-278.
- Yoon, J. Y. (2023). Relations between family and friend stress and college adjustment of college freshmen: The mediating effects of depression. *Culture and Convergence*, 46(2), 209-221.
- Yu, K. S., & Kwak, H. J. (2017). A study on the effectiveness of music intervention with meta regression analysis: Focused on studies from 2000 to 2016. *Journal of Arts Psychotherapy*, 13(3), 157-173.