



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

강 경 선 교수 지도

석사학위 청구논문

PERMA에 기반한 음악치료가  
유치원 교사의 스트레스 및 우울  
감소에 미치는 영향

2018

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

김 현 아

PERMA에 기반한 음악치료가  
유치원 교사의 스트레스 및 우울  
감소에 미치는 영향

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2017년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

김 현 아

# 인 준 서

김현아의 석사학위 논문으로 인준함

2017년 11월

심사위원장 \_\_\_\_\_(인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_(인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_(인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구의 목적은 PERMA기반 음악치료가 유치원 교사의 스트레스와 우울 감소에 영향을 미치는지 알아보는데 있다. PERMA는 기존의 긍정심리학 이론을 보완한 웰빙 이론으로 번성(Flourish, 플로리시)을 목표로 두고 있으며, 긍정정서(Positive emotion), 몰입(Engagement), 관계(Relationship), 의미(Meaning), 성취(Accomplishment)의 첫 글자를 합친 단어이다. 본 연구는 대구광역시 소재하고 있는 A와 B유치원의 교사들을 대상으로, A유치원의 6명은 실험집단, B유치원의 6명은 통제집단으로 배정되었다. 연구는 실험집단이 있는 A유치원 교실에서 2017년 8월 17일부터 2017년 9월 15일까지 회기당 50분씩 주 2회, 총 10회기에 걸쳐 진행되었다.

프로그램의 효과 검증을 위해 실험집단과 통제집단에 스트레스 척도와 우울 척도 검사를 하였다. SPSS 20.0 통계 프로그램 사용하여 결과를 분석하였고 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검사와 사후 집단 간 차이 분석을 위해 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 각 집단 간의 사전·사후 변화를 알아보기 위해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하여 프로그램의 효과성을 검증하였다.

Mann-Whitney U 검정을 이용하여 실험집단과 통제집단 간 비교를 한 결과, 스트레스 점수와 우울 점수 모두에서 통계적으로 유의미한 차이( $p < .01$ )를 보였다. 변화를 파악하기 위한 Wilcoxon Matched Pair 검정에서, 실험집단의 스트레스 점수는 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 감소하였고 우울 점수 또한 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 감소하였다. 반면 통제집단은 우울 척도의 하위요인 중 긍정적 요인의 점수가 통계적으로 증가한 모습을 보였지만 전체 우울 점수에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않

왔다. 이러한 연구 결과는 PERMA기반 음악치료가 유치원 교사의 스트레스와 우울을 감소에 효과적인 중재법이 될 수 있음을 시사한다.

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성과 목적 .....	1
2. 연구 가설 .....	5
<b>II. 이론적 배경</b> .....	6
1. 유치원교사 .....	6
1) 유치원 교사의 역할과 직무 .....	6
2) 유치원 교사의 스트레스 .....	8
3) 유치원 교사의 우울 .....	11
2. 긍정심리학 .....	14
1) 긍정심리학의 이해 .....	14
2) PERMA의 요소 .....	16
3. 음악치료 .....	18
1) 음악과 긍정 정서 .....	18
2) 음악과 유치원 교사 .....	19
3) 유치원교사를 위한 PERMA기반 음악치료 .....	21
<b>III. 연구 방법</b> .....	25
1. 연구대상 .....	25
2. 측정도구 .....	25
1) 스트레스 반응 척도 .....	25
2) 우울 척도 .....	26

3. 연구 설계 및 절차 .....	27
1) 연구설계 .....	27
2) 연구절차 .....	28
4. 프로그램 구성 .....	28
1) 프로그램 회기 구성 .....	28
2) 프로그램 구성 .....	29
5. 자료분석 .....	34
<b>IV. 연구결과 .....</b>	<b>35</b>
1. 일반적 특성 .....	35
2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 .....	36
3. 스트레스 반응에 대한 프로그램의 효과 .....	37
1) 스트레스 반응 전체점수에 대한 프로그램의 효과 .....	37
2) 스트레스 반응 하위요인에 대한 프로그램의 효과 .....	39
4. 우울에 대한 프로그램의 효과 .....	43
1) 우울 전체점수에 대한 프로그램의 효과 .....	43
2) 우울의 하위요인에 대한 프로그램의 효과 .....	44
<b>V. 결론 .....</b>	<b>48</b>
1. 결론 및 논의 .....	48
2. 제언 .....	50

**참 고 문 헌**

**ABSTRACT**

**부        록**

## 표 목 차

<표 III-1> 스트레스 반응 측정도구 하위요인별 문항 .....	26
<표 III-2> 우울 측정도구 하위요인별 문항 .....	27
<표 III-3> 사전·사후 검사 설계 .....	28
<표 III-4> 음악치료 프로그램의 한 회기 구성 .....	29
<표 III-5> 회기별 프로그램과 치료적 근거 .....	30
<표 IV-1> 연구 대상자의 일반적 특성 빈도 .....	35
<표 IV-2> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석 .....	37
<표 IV-3> 스트레스 반응에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	38
<표 IV-4> 스트레스 반응에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	39
<표 IV-5> 스트레스 반응 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	40
<표 IV-6> 스트레스 반응 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 ..	41
<표 IV-7> 우울에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	43
<표 IV-8> 우울에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	44
<표 IV-9> 우울 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	45
<표 IV-10> 우울 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	46

## 그림 목 차

<그림 IV-1> 스트레스 반응의 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	39
<그림 IV-2> 공격 .....	41
<그림 IV-3> 긴장 .....	41
<그림 IV-4> 분노 .....	42
<그림 IV-5> 신체 .....	42
<그림 IV-6> 우울 .....	42
<그림 IV-7> 좌절 .....	42
<그림 IV-8> 피로 .....	42
<그림 IV-9> 우울의 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	44
<그림 IV-10> 우울감정 .....	46
<그림 IV-11> 긍정적 감정 .....	46
<그림 IV-12> 신체행동 둔화 .....	47
<그림 IV-13> 대인관계 .....	47

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

우리가 살고 있는 시대는 핵가족으로 가족 형태가 변화하였고, 여성들의 취업이 증가하였기 때문에 결혼을 하여 자녀를 양육하는 것이 어려운 일이 되었다. 게다가 부모 중 한 쪽이 자녀를 양육하는 것은 더 어려운 일일 것이다. 이런 상황과는 달리 전업으로 자녀를 양육할 수 있는 상황이라고 하여도 유아교육기관에서 자녀를 교육 받게 하고 싶은 부모의 바램은 자녀의 유아교육기관 취원으로 이어졌다. 이로 인해 유아교육기관의 교사는 가정을 대신하여 아동의 성장과 발달을 지원하는 역할하고 있다. 특히, 유아기는 다양한 영역이 발달의 기초를 이루는 시기로, 이 시기에 형성되는 신뢰감과 애착 형성은 이후 발달에도 영향을 미치게 된다. 그러므로 교사는 유아의 개인차에 따른 발달을 이해하고 지원하는 유치원 교사의 역할의 중요성을 인식해야 한다(권경아, 김송이, 2015).

유치원 교사의 자질이 유아 교육의 질을 가늠하는 중요한 요인인 만큼(송연숙, 유수경, 2008) 유치원 교사는 유아의 신체적 안전과 정서적 안정을 제공하면서 안전기지로서의 역할을 수행해야 한다(안선희, 2013). 반면 유치원 교사의 역할은 단순히 아동들을 교육하는 것 뿐 만이 아니라 아동과의 상호작용, 유치원 행사준비, 학부모와의 상호작용과 상담 등 교육외의 다양한 역할이 요구되고 있다(임혜은, 권연희, 2015). 이러한 다양한 역할과 직무수행의 어려움, 낮은 임금, 정해지지 않은 출·퇴근과 같은 열악한 환경으로 인해 유치원 교사들은 스트레스를 경험하게 된다. 특히, 사회적 문제가 되고 있는 아동폭행에 관해 유치원 교사가 생각하는 아동폭행의 원인으로 직무스트레스가 47.2%, 교

사의 정신건강문제가 15.6%를 차지한다(김은영, 2017).

사람들은 사회활동과 일상생활을 하면서 받는 스트레스가 다양하고 이 스트레스를 해소하는 방법은 개인마다 다르다. 스트레스는 적절하게 해소할 경우 삶에 큰 영향을 미치지 않지만 이를 해소하지 못하고 지속적으로 쌓일 경우 다양한 문제를 일으킨다. 스트레스를 적절하게 해소하지 못할 경우 두통, 위통, 혈압상승과 같은 생리적 증상이 나타날 뿐만 아니라 심할 경우는 우울, 분노, 무력감과 같은 심리적 증상까지 동반하기도 한다(임선영, 권경민, 정윤경, 한금선, 2010). 고현민, 신호철(2011)의 연구에 따르면 스트레스를 경험하는 성인들에게서 자율신경 기능이 저하되는 모습이 나타났으며 이는 스트레스가 신체에 영향을 준다는 것을 보여준다.

스트레스는 신체뿐만 아니라 심리에도 영향을 주는데 우울은 스트레스와 동반되는 증상이다. 이미 다양한 선행연구(정갑열, 이현재, 이영일, 김정일, 김영기, 2007; 박규철, 이경중, 박재범, 민경복, 이규원, 2008; 송윤희, 공유정옥, 김인아, 최원준, 2008; 허정애, 이정민, 2010; 홍길희, 정혜진, 2013; 신용식, 2015)에서 스트레스와 우울증상에 대한 상관관계가 입증되었다. 김민주, 김이태(2016)는 스트레스로 인한 우울증상을 느낄수록 이직, 직무충실도, 조직충성도에 부정적 영향을 미친다고 하였다. 권미영, 김지현(2015)연구에 따르면 낮은 연령대에서 스트레스로 인한 우울증상이 더 높게 나타난다고 하였다. 그러므로 주로 2-30대로 낮은 연령대를 가진 유치원 교사들이 스트레스와 우울증상에 더 밀접할 수도 있다는 것을 예측해 볼 수 있다. 이러한 스트레스와 우울의 악영향으로 최근에는 스트레스 감소를 위한 음악치료, 웃음치료, 미술치료, 무용치료 등의 예술치료와 긍정심리치료, 해결중심치료 등과 같은 다양한 심리치료가 연구되고 있다(오은영, 강경화, 손옥란, 우미애, 이미숙, 김성재, 2011; 강희정, 2012; 김나영, 2011).

국내에서 유치원 교사의 심리적 문제를 위한 예술치료로는 미술치료와 음악

치료가 활발하게 연구되고 있다. 백윤정, 백양희(2010)는 만다라 집단미술치료가 유치원 교사의 직무스트레스 감소에 유의미한 차이를 보이며 효과성을 입증했고, 전애란, 곽현주(2016)는 우쿨렐레를 이용하여 음악치료교육을 실시했을 때 유치원 교사의 직무스트레스와 심리적 안녕감의 하위요인에서 유의미한 감소를 보였다고 보고했다. 특히 음악치료는 유치원 교사에게 밀접할 것으로 보이는데, 유치원에서의 음악은 유아들의 발달과 표현능력 향상에 중요한 매개체이기 때문이다(박주연, 이민정, 2015).

음악은 음악이라는 환경 안에서 내담자의 사고와 정서를 자극하고, 이 자극은 행동까지도 영향을 미친다(정현주, 2005). 또한 언어로 표현하지 못하는 감정과 불안, 분노, 스트레스와 같은 부정적 감정을 음악이 탐색할 수 있도록 돕는 역할을 한다(박수정, 2002). 즉, 음악은 평소에 처리하지 못하는 생각이나 감정을 전달하는 도구의 역할(최병철, 2006)을 하여 언어보다 내면을 직접적으로 드러낼 수 있도록 돕는다. 특히 집단으로 음악치료를 진행할 때 집단 간의 공감대를 형성하여 정서적인 지지를 경험함으로써 동질감이 형성되고 서로간의 감정을 공유하고 피드백을 주고받으면서 동료들과의 관계형성에 긍정적인 영향을 준다. 그룹 음악치료 환경에서 음악은 감정 상태를 탐구, 표현, 인식하도록 하고 문제에 대한 통찰력을 얻으며 해결점을 찾아 대처할 수 있는 기술을 습득하도록 하는 자극으로 사용된다(Borczon, 2004).

최근에는 긍정심리학에 근거하여 음악치료를 중재방법으로 쓰는 연구들의 효과들이 입증되었다. 긍정심리학은 자기 자신의 강점과 의미 등을 탐색하여 내적 성장을 돕고 긍정정서를 키워 삶에서의 어려움을 이겨내는 회복력을 증진한다(우문식, 2014). 긍정심리학의 보완된 웰빙 이론인 PERMA는 자신의 탐색을 시작으로 하여 성취에 이르기까지의 단계적 치료 형식을 가지고 있다. 이는 음악을 이용하여 자신을 탐색하고 자신의 생각을 노래나 악기로 표현하여 연주를 하고 음악을 완성함으로써 성취를 이룰 수 있는 음악치료와 밀접하

여 치료적인 효과를 높여준다. 하지만 기존의 긍정심리기반 음악치료에 대한 연구들은 노인, 도박중독자, 알코올중독자, 탈성매매여성(최정빈, 이에스더, 윤혜영, 2017; 김여진, 2014; 이지연, 2017)등으로 사회적 약자나 심리적 문제를 가지고 있는 내담자를 대상으로 한 연구가 주류를 이루었다. 현재 사회는 심리적 문제가 있는 대상자뿐만 아니라 일반 대상자의 심리적 문제 예방에도 관심을 보이고 있다. 또한 교육자의 비도덕적 행동들을 예방하기 위한 여러 심리 프로그램이 진행되고 있다. 불확실한 사회 속에서 살아가고 있는 사회 구성원들은 현재 사회의 관심과 미래 사회의 발전을 위해 심리적 예방을 위한 연구가 필요하다고 보았다. 또한 기존의 긍정심리 기반 음악치료들은 긍정적인 부분에만 초점을 두고 있고 분석적이지 않고 치료의 순서가 연구마다 다르다는 부분이 단점으로 지적되었고, 이러한 점을 보완한 긍정심리학의 웰빙 이론인 PERMA를 기본으로 한 연구의 필요성이 제기된다.

음악치료가 다양한 내담자의 스트레스와 우울의 감소에 효과성을 보이는 다수의 연구(김혜진, 김은주, 2017; 심교린, 김완석, 2016; 이지예, 문지영, 2016; 오선화, 황은영, 전유미, 2016; 김은영, 김영신, 2015; 정용라, 2015; 차은선, 김택호, 2013)들은 유치원 교사를 위한 음악치료 연구의 가능성을 보여주고 있다. 또한 선행연구에 따르면 유치원교사의 행복은 교사의 직무만족도, 교사 효능감, 교사와 유아간의 상호작용, 교직수행능력 등에 관련이 있고(김미진, 김병만, 2017), 김지윤, 정가운(2015)은 보육교사들을 대상으로 한 긍정심리 증진 프로그램이 직무만족도와 교사 효능감 증진에 효과가 있었다고 보고하였다. 유치원 교사를 위한 국내의 음악치료 연구는 단 두 건(김민진, 2011; 전애란, 관현주, 2016)에 불과하지만 두 연구 모두 직무 스트레스 감소에 효과를 보였다고 보고하였다. 이와 같은 연구는 유치원 교사를 위한 음악치료 연구의 가능성을 보여주고 있다.

이에 본 연구는 유치원 교사들을 대상으로 긍정심리학의 PERMA를 기반으

로 한 음악치료를 통하여 유치원 교사의 스트레스와 우울에 미치는 영향에 대해 알아보고자 한다.

## 2. 연구 가설

본 연구의 목적은 PERMA에 기반한 음악치료가 유치원교사의 스트레스와 우울에 미치는 영향을 알아보려고 한다. 따라서 본 연구의 연구가설은 다음과 같다.

1) PERMA에 기반한 음악치료는 유치원교사의 스트레스 감소에 효과가 있을 것이다.

1-1) PERMA에 기반한 음악치료 활동을 시행한 실험집단은 스트레스에 대한 사전·사후 점수에서 유의미한 변화가 보일 것이다.

1-2) PERMA에 기반한 음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 스트레스 점수가 유의미하게 감소할 것이다.

2) PERMA에 기반한 음악치료는 유치원 교사의 우울 감소에 효과가 있을 것이다.

2-1) PERMA에 기반한 음악치료 활동을 시행한 실험집단은 우울에 대한 사전·사후 점수에서 유의미한 변화가 보일 것이다.

2-2) PERMA에 기반한 음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 우울 점수가 유의미하게 감소할 것이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 유치원 교사

#### 1) 유치원교사의 역할과 직무

통계청(2017)의 제7차 개정·고시에 의한 한국표준직업분류(Korean Standard Classification of Occupations)로 유치원 교사의 정의를 살펴보면, 유치원 교사는 취학 전 유아들의 지적, 정서적, 사회적 발달을 바람직한 방향으로 이끌기 위한 교육활동을 수행하는 사람이다. 유치원 교사는 유아관련 학과에서 발달적 특징을 다루는 발달심리학, 유아교육학, 교육철학, 유아행동관찰, 유치원운영관리 등과 실기과목인 음악, 미술, 체육 등을 배운다(황지원, 2015). 이들은 관련학과를 졸업함과 동시에 유치원 정교사 2급 자격을 받으며, 그 후에는 유치원에 취직을 하게 된다.

유치원 교사의 역할과 유치원 교사가 실천하는 직무는 밀접한 관련이 있다. 역할이란 직무를 수행하는 사람이 실행하도록 요구되는 기대를 말하며, 직무는 유치원 교사로서 수행하는 일 자체를 의미한다. 유치원 교사의 역할과 직무가 반드시 일치하지는 않으나 유치원 교사의 역할을 살펴보면 유치원 교사로서의 직무를 가늠해 볼 수 있다(김은영, 2006). 역할이란 특정한 문화 속에서, 특정한 지위에 있는 사람에게 기대되는 행동양식으로, 그것을 맡은 사람이 인식하고 있어야 하고 사회의 구성원들이 인정해 주어야 하는 것을 말한다(박은혜, 2003). 이에 유치원 교사의 역할은 유아의 교육을 위하여 사회가 유치원 교사에게 기대하는 행동유형을 말한다(이현섭, 황선희, 박충일, 손은경, 1997).

유치원 교사의 역할은 일반적으로 유아의 성장과 발달을 돕는 것이지만 실

제로 교육현장에서는 유치원 교사의 역할의 형태가 보다 다양해졌다(고현정, 2004). 이는 유아교육의 본질과 특성, 유아교육기관의 유형, 유아의 연령, 프로그램의 종류 등에 따라 유치원 교사에게 기대되는 행동유형이 달라졌기 때문이다(이현섭 등, 1997). 과거부터 유치원 교사의 역할은 보호자 및 양육자로서의 역할, 교육과정 설계자 및 교사로서의 역할이 제시되고 있으며(김은영, 2013), 현재 유치원 교사는 과거의 양육과는 달리 연령과 유형에 따라 학습을 계획하고 실행하는 역할을 해야 하기 때문에 정확하고 풍부한 지식과 전문성이 요구되고 있다(신은수, 권미경, 2004).

이와 같은 유치원 교사의 역할 중에 교사의 직무에 대해 살펴보면, 직무는 소득을 얻기 위하여 수행하는 개개인의 일의 집합체로서 임무를 수반하며, 유사직위의 집단인 지급의 종류로 구성된다(안인자, 2003). 즉, 광의의 의미로 보면, 직무는 직업에 부과된 일이며, 협의의 의미로 보면, 직제 또는 법령에 의해 처리해야 할 사무를 의미한다(이대신, 1983). 유치원 교사의 주요업무로는 교육과정 실행자로서 이야기나누기, 게임, 노래, 그림 등 여러 활동을 통해 인지·사회적 발달과 신체적 발달을 위한 계획을 세우고 실행을 하며, 유아들의 학습상태를 평가하고 학부모와 상담하는 역할을 한다. 또한 최근에는 행정 및 정보 관리자의 역할까지도 포함이 되고 있다(김은영, 2006). 유치원 교육과정(3-5세 연령별 누리교육과정)은 정해져 있는 교육과정이 있는 초·중등 교육기관과 마찬가지로 표준유아교육과정이 개발되어있지만 이는 유아교육과정을 실행하는데 도움을 주는 지침서에 불과하다(최정선, 김희수, 2014). 유치원에서 실행되는 모든 교육활동은 유치원 교사 개인의 역량에 따라 차이가 날 수 있기 때문에 교사가 감당해야하는 역할이 많다(고현, 2009; 장영숙, 2012). 이러한 교육과정의 실행 측면 이외에도 유치원 교사는 유아와의 정서적 애착관계 및 신뢰관계, 학부모와의 협력적 관계와 의사소통, 유치원 조직 및 구성원들과의 다양한 인간관계 등과 같이 정서적 측면과 관련이 있다(염지숙, 2005). 따

라서 유치원 교사의 교사로서의 역할은 자신의 정서적 건강과 중요한 발달 단계인 유아의 교육에 매우 중요하고 다양한 역할에 따른 부담감, 스트레스, 우울 등 심리적 문제의 발생 가능성이 높다고 볼 수 있다.

## 2) 유치원 교사의 스트레스

현대인들은 빠르고 복잡하게 변화된 사회에서 다양한 스트레스를 경험하며, 스트레스는 개인의 특성과 상황에 따라 다르게 나타나고 이를 극복하는 방법도 다양하다. 스트레스(stress)는 라틴어의 긴장과 죄다라는 말의 'stringer'에서 유래하였다. 스트레스라는 용어는 14세기에 일반화되었고, 17-19세기에는 신체적 긴장과 압박의 의미로, 19세기말-20세기에는 정신장애를 일으키고 건강을 해치는 질병으로 인식이 되었다(배승희, 1998; 이정원, 2008에서 재인용).

메이슨(Mason, 1975; Aldwin, 2015에서 재인용)은 스트레스를 유기체의 내적상태, 외적사건, 사람과 환경간의 교류, 세 가지 유형으로 정의를 내렸다. 첫째로, 유기체의 내적 상태에 따른 스트레스는 사람의 심리 상태에 따라 신체의 생리적 반응이 나타나는 것을 의미한다. 예를 들어 수능과 같은 중요한 시험이나 입사 면접과 같은 심리적으로 긴장을 느낄 때 손에 땀이 나거나 심장 박동 수가 빨라지는 등 다양한 신체의 변화가 일어난다. 이것은 스트레스 반응이 신체의 대부분의 체계를 관여한다는 것을 뜻한다(Aldwin, 2015). 두 번째, 외적사건의 스트레스는 우리가 일상생활 대화에서 사용하고 접하는 스트레스를 의미하며(이정원, 2008), 이는 신체에 위협을 주는 외상이나 자연재해의 경험, 죽음, 이혼, 실직, 직무 등과 같은 외부 환경의 변화에 의한 자극을 의미한다. 세 번째, 사람과 환경간의 교류에 따른 스트레스는 환경적 상황에서 요구하는 것과 개인이 다룰 수 있는 능력 간의 차이가 있을 때 발생 하는 것을 의미한다(Aldwin, 2015). 예를 들어, 어떤 사람이 자전거를 타고 가다가 체

인이 빠져 고장이 난다면 누구나 당황하고 스트레스를 받지만 이것을 수리할 능력 혹은 기술을 가지고 있다면 스트레스 수준의 정도는 줄어든다.

이상에서 살펴 본 일반적인 스트레스의 개념과 유형과 달리 직무스트레스는 직무와 연관된 스트레스로, 조직의 직무를 수행하는 과정에서 생기는 스트레스이다(조규영, 2012). 이는 직무환경 때문에 발생하는 역기능적인 인식이며(이강호, 2010), 한 개인이 직무와 관련된 공적인 역할과 개인적 요구 및 기대 간의 차이를 경험하면서 얻은 불균형적인 심리상태이다(박준철, 박진영, 2008). Schuler(1980)는 환경의 요구가 개인에게 기회 또는 제약으로 보이느냐에 따라 긍정적이거나 부정적인 스트레스로 작용한다고 보았다.

유치원교사는 유아교육이라는 사회적으로 중요한 역할을 수행하고 있음에도 불구하고 여러 요인들로 많은 스트레스를 경험한다. 개인적 요소로 인한 스트레스는 다르지만 보편적인 교사의 스트레스는 유치원에서의 직무로 인해 발생이 된다. 교사의 직무스트레스는 교사 개인적 특성과 직무환경과의 상호작용 과정에서 생기는 부조화로 인한 개인이 겪는 심리적인 역기능이다(김신혜, 2006).

유치원 교사의 직무스트레스 요인과 관련된 선행연구들(조규영, 2012; 강이슬, 김민경, 2011; 이정현, 안효진, 2012; 주은선, 김주영, 2014)은 대인관계, 직무특성, 역할관련, 업무관련, 개인요인, 경제적 관련 등과 같이 다양한 요인들로 구분하였다. 그 중 대표적으로 공통된 요인은 대인관계와 업무관련 이었다. 먼저, 대인관계 요인을 살펴보면, 유치원 교사는 학부모와의 갈등 상황에서 스트레스를 경험한다(고선아, 2008). 현대사회의 핵가족화로 인해 학부모는 자녀를 특별하고 소중하게 여기며 학부모의 지나친 과잉보호와 간섭이 학부모와 유치원 교사의 갈등상황으로 이어진다(김경이, 2011). 동료와의 관계에서 유치원 교사는 동료 교사들 간 경쟁, 업무분담에 대한 부적절성 등의 스트레스를 겪고 있는 것으로 나타났고(노은미, 2017), 동료 교사와의 소통이 어렵거나 소

외감을 느끼는 유치원 교사는 동료 교사와의 갈등을 원만하게 해결하지 못하여 스트레스를 겪고 있는 것으로 나타났다(임승렬, 권혜진, 2005). 다음으로 업무관련 요인을 살펴보면, 유치원 교사가 유아의 부적응 행동과 행동지도를 해야 하는 그 자체만으로 스트레스를 느낄 뿐 아니라 유아의 특성, 유치원 교사의 개인적 상황 등 여러 환경적 요인에서 스트레스를 겪고 있는 것으로 나타났다(최유경, 2009). 또한, 유아가 외적 문제행동을 보이면 유치원 교사는 민감하게 반응할 뿐 아니라 심리적으로도 부정적인 정서를 느끼며 스트레스를 겪는다(이선주, 2007). 이 밖에도 유치원 교사에 대한 낮은 사회적 인식, 과중한 노동 및 저임금 등 근로조건 요인도 오늘날 유아교사의 자존감을 현저히 떨어뜨리고, 유아와의 관계에도 부정적인 영향을 주며 결국 유치원 교사의 행복감에도 큰 영향을 주게 된다(유정혜, 1996).

유치원 교사를 대상으로 한 스트레스 관련 선행연구들을 살펴보면 직무스트레스 및 대인관계 스트레스에 초점을 두고 있다. 직무스트레스가 높은 교사는 학생에 대한 권위적, 비판적인 태도와 적은 인내심, 아동과의 상호작용이 덜하는 경향을 보이고, 교사 효능감이 낮은 모습을 보였다는 연구(김정은, 2010; 한진원, 2017; 강이슬, 김민경, 2011)와 직무스트레스로 인해 교사의 행복감이 낮아지고 인해서 교육의 질에 영향을 준다는 연구(이정희, 안효진, 2016; Kyriacou, 2001)가 있다. Kyriacou(2001)는 스트레스에 장기적으로 노출을 경험한 유치원 교사는 유아와의 상호작용 빈도 감소와 유아의 잘못된 행동에 대해 인내심이 감소, 창의적인 교육 활용능력이 떨어진다고 하였다.

신혜영(2004)은 유치원 교사가 행정적 지원의 부족과 원장의 지도력에 관련하여 직무스트레스를 높게 지각하면 할수록 유치원 교사와 유아와의 상호작용에서 유치원 교사의 반응적 행동 및 개별화와 개입수준이 낮아진다고 보고하고 장미순(2012)은 유치원 교사의 직무스트레스가 유아와의 상호작용에 부정적인 영향을 초래하며 교육의 질을 떨어뜨리는 요인으로 보았다. 구자영(2017)

도 직무스트레스가 높은 유치원 교사는 새로운 교육방법을 생각하기 어려우며 유아 행동에 대한 칭찬에 인색하고 유아의 생각을 수용하기 어려워 유치원 교사와 유아에게 부정적인 영향을 준다고 보았다. 이는 교사 자신과 아동들에게도 부정적인 영향을 주기에 교사가 직면하는 스트레스의 실상에 관심을 가져야 할 필요가 있다(김정휘, 고흥화, 1994).

### 3) 유치원교사의 우울

우울은 슬프고 불행한 감정으로 현대사회에서는 정신적 감기 또는 마음의 감기라고 불릴 정도로 일반인들에게 흔하게 나타나는 정서이다(정락길, 2014). 인생이서 소중한 무엇인가를 상실할 때 때때로 우울이 발생하기도 하며, 학습된 무기력이 절망과 우울을 가져오기도 한다. 또한 스트레스 상황에서 무기력이 학습되면, 스스로 삶을 통제하기 어렵고 무력감 때문에 자주 포기를 하게 되며 우울에 빠지기 쉽다(우종화, 2005). 우울은 대부분 일시적으로 나타났다가 정상적인 삶으로 돌아가지만 지속되거나 심할 경우 개인의 능력과 의욕을 저하시켜 직업의 상실과 자신의 가능성을 부정적으로 평가하는 사고적 특징을 가지게 된다(유지희, 2009).

이와 같은 특징을 나타내는 우울의 주요증상으로는 정서적, 인지적, 행동적, 신체·생리적 증상으로 나누어진다. 첫 번째로는 정서적 증상으로 슬픔, 절망감, 공허감, 죄책감, 불행감, 좌절감 등으로 불쾌하고 고통스러운 정서 상태를 갖는다. 또한 극도로 심할 경우에는 무표정하고 무감각한 정서 상태를 보이기도 한다. 두 번째로는 인지적 증상으로 자신에 대해 부정적이고 비관적인 생각이 증폭되는 정서 상태를 갖는다. 이때, 인생에 대해 허무하다는 생각이 증가되어 자살에 대한 생각을 자주하게 되고, 일상생활에서 평소보다 집중력이 떨어지는 등 인지적 기능에도 변화가 나타난다. 세 번째로는 행동적 증상이다.

불면증 또는 과다수면증상이 나타나고 행동과 사고가 느려지며, 활기의 감소하는 등 사회적 활동을 회피하게 되고 위축된 생활을 하게 된다. 또한 때로는 초조해하고 불안정한 행동을 보이며 심할 경우 자학적인 행동이나 자살시도를 하는 모습도 나타난다. 마지막으로 신체·생리적 증상으로는 면역력이 저하되고 전염성 질환에 약하며 소화불량이나 두통과 같은 신체적 증상이 나타난다. 또한 갑작스런 체중의 변화와 성적인 욕구가 감소하는 모습도 보인다(권석만, 2000).

선행연구에 따르면 여자는 남자에 비해 우울에 노출되기 쉽다고 한다. 보건복지부(2017)는 우울 경험을 통계를 통해 모든 연령층에서 여성이 남성에 비해 높다고 보고했다. 또한 이지언, 정익중(2013)은 따돌림 피해경험 학생들의 우울과 자살생각의 영향에 대한 연구에서 남학생은 우울영향에 유의미한 결과가 나왔지만 여학생은 우울과 자살생각에서 모두 유의미한 결과가 나왔고 남학생에 비해 높은 점수가 나왔다고 보고한다. 강상경(2010)의 연구에 따르면 우울과 자살태도의 관계가 남자보다 여자에게서 강하게 나타났다고 보고하는데, 이는 여자가 남자에 비해 우울과 자살에 노출되어있다는 것을 보여주고 있다. 여자들이 남자들에 비해 우울에 노출이 되기 쉬운 이유는 여자들이 남자와 다르게 우울을 감정으로 느끼기 때문이다(Archibald, 2006). 일반적으로 남자들은 알코올, 화, 짜증 등을 통하여 자신의 감정을 행동으로 표현하지만, 여자는 우울한 감정을 느끼면서 울거나 다른 사람에게 자신의 감정을 말하여 표현을 한다. 결국 여자들은 직접적인 방식으로 우울의 슬픔과 낙심을 느끼는 것이다(Archibald, 2006).

여자의 비율이 높은 직업은 대표적으로 교사라고 할 수 있다. 학생들의 연령층이 높아질수록 교사들의 성별 비율로 달라진다. 전체 초등학교 교사의 여자 교사 비율은 약 76.9%, 중학교 교사의 여자 교사 비율은 68.8%, 고등학교의 여자 교사는 52.5%의 비율로 차이가 나는 것을 볼 수 있다(교육통계서비

스, 2016). 반면 유치원 교사는 전체 52,923명이고 그 중 52,047명이 여자 교사로 약 98.3%를 차지한다. ‘2015년 한국의 사회동향’을 살펴보면, 우울감 경험률이 모든 연령층에서 여성이 남성에 비해 높다는 것을 알 수 있다(통계청, 2015). 유치원 교사의 성별 대부분이 여자인 것을 보았을 때, 유치원 교사는 우울의 노출이 높을 것으로 예상된다.

Thoits(1983)는 여자들은 직업의 유무와 관계없이 어린 자녀가 있을 경우 높은 스트레스를 경험하고 이에 더불어서 무력감과 우울이 나타난다고 보고하였다. 대부분 유치원 교사들은 학부모보다 어리거나 비슷한 연령대이며, 각 반에 15-20명의 아동들을 돌보고 교육하는 일을 하고 있다. 비록 자녀를 보육하는 일은 아니지만 동시에 많은 아동들을 교육하고, 보살펴야 하는 유치원 교사는 회사원 집단등과 같은 타 집단에 비해 교사집단이 느끼는 스트레스가 약 4배 이상 높다고 보고하였다(Kendall, Murphy, O’Neill & Bursnallet, 2000; 박윤, 양진희, 2013에서 재인용).

아동들은 보호자가 우울할수록 사회정서능력이 떨어지고, 문제행동을 보이는 등 부정적인 모습을 보인다(김경은, 2011; 장영은, 2016; 박찬경, 강지현, 2013). 이러한 요인들은 아동들과 유치원 교사의 관계에서도 해당된다. 아동들은 유치원을 등원하면서 짧게는 정규 수업인 오후 4시까지, 길게는 종일반으로 부모가 퇴근할 때까지 유치원에서 유치원 교사와 함께 지내게 된다. 대부분의 시간을 유치원에서 보내는 아동들에게 유치원 교사는 제 2의 보호자가 되어 어머니로서의 역할과 교사로서의 역할을 한다. 이는 교사의 우울이 어머니와 동일하게 아동들의 문제행동과 부정적인 모습을 보이는 양상까지 초래할 수 있다.

현재 유치원 교사의 우울과 관련된 선행연구들은 유치원 교사의 우울이 직무소진에 영향을 주는지, 교사효능감과 관계가 있는지, 이직과 관련이 있는지 등 대부분이 직무의 영향과 우울의 상관성에 대한 내용이었다. 박윤, 양진희

(2013)는 심리적 건강증진 프로그램이 유아교사의 우울, 주관적 안녕감, 행복감에서 모두 유의미한 차이가 보였으며 앞으로 고도의 정신노동이 요구되는 유아 교사를 위한 치료 프로그램 연구가 확대 되어야 한다고 제언하였다. 제 2의 보호자인 유치원 교사의 우울이 아동들의 부정적인 모습에 영향을 주기 때문에 유치원 교사의 정서적 지원을 요구한다.

## 2. 긍정심리학

### 1) 긍정심리학의 이해

긍정심리학이 창시되기 전 근 50년 동안 심리학은 정신질환을 파악하고 치료하는 것에 중점을 두었다(Seligman, 2014). Seligman은 정신질환에만 초점이 되어있는 심리학에 문제점을 보았고, 그는 정신질환의 예방을 위한 연구를 해야 한다고 주장하였다(우문식, 2016). 긍정심리학은 Seligman과 여러 학자들에 의해 1998년에 창시되었다(서형준, 2012).

긍정심리학의 기본 가정은 인간에게 질병과 고통이 생기듯이 미덕과 강점도 주어진다( Seligman, 2014). 이는 부정적인 감정뿐만이 아니라 긍정적인 강점에 관심을 가져야할 필요가 있다는 것을 의미한다(이미희, 2017). 강점이란 본인이 가지고 있는 다양한 성격적 특성 중에 두드러진 특성을 말하며 긍정심리학의 이론적 중심이 되는 인간의 긍정적 특질이다. Seligman은 인간의 긍정적 특질을 파악하기 위해서 세계의 종교나 철학의 이념 등에서 공동적인 미덕을 정리하여 세계 모든 문화권에서 인정하는 공통적인 미덕 6가지(지혜·지식, 용기, 인간애, 정의, 절제, 초월성)를 바탕으로 강점 24가지(호기심, 지도력, 겸손, 친절, 사랑 등)로 분류하였다. 즉, 6가지 미덕은 각각의 미덕을 함

양하는 확실한 방법이 있고(Seligman, 2014), 미덕을 함양하기 위한 실천방법으로 만들어진 것이 24가지 강점이다(우문식, 2014). 개인은 누구나 이 24가지 강점 중에 특출한 몇 가지 강점을 가지고 있는데 이것이 대표강점이다. 대표강점을 삶에 잘 적용하면 긍정적인 태도로 더 나은 삶을 살아갈 수 있을 것이다.

성격강점은 시간과 환경에 상관없이 계속 나타나는 심리적 특성이며, 성격강점에는 개인차가 있다(우문식, 2014). 또한 성격강점은 성격강점 간에 교류가 있으며, 서로 영향을 주고 일반적으로 안정적이나 시간이 지나면 변할 수도 있다.

Seligman이 처음 발표한 긍정심리학의 ‘진정한 행복’이론은 즐거운 삶(긍정 정서), 몰입하는 삶(몰입), 의미 있는 삶(삶의 의미)에 중점을 두었고 인간이 느끼는 행복이 목표였다(우문식, 2014). 기쁨, 희망, 자신감, 낙관성과 같은 즐거운 삶은 즐거운 정서를 경험하게 하여 긍정 정서를 향상시킨다. 활동에 적극적으로 참여하고 깊이 몰입하는 것을 지향하는 몰입하는 삶은 어떠한 일에 몰두하여 시간 가는 줄 모르는 상태를 말한다(권석만, 2008). 마지막으로 자신의 존재 가치를 느끼며 살아가는 의미 있는 삶은 내 자신이 아닌 가족, 내가 속한 조직 등 나를 넘어선 것에 대한 의미를 발견하는 것을 말한다(박수영, 조윤라, 2017). 하지만 Seligman은 최근 ‘진정한 행복 이론’의 한계점을 발견하고 관계와 성취를 추가하여 ‘웰빙 이론’(Well-Being Theory)으로 새롭게 정립시키고, 긍정심리학의 목표도 행복에서 번성(Flourish, 플로리시)으로 바꿀 것을 제안했다(Seligman, 2014).

## 2) PERMA의 요소

Seligman이 주장한 웰빙 이론에 포함된 5가지 핵심요소는 PERMA이며, 긍정정서(Positive emotion), 몰입(Engagement), 관계(Relationship), 의미(Meaning), 성취(Accomplishment)로 구성되어있다.

PERMA의 5가지 요소 중 첫 번째인 긍정정서(Positive Emotion)는 미소를 짓는 것을 넘어선 긍정적인 관점에서 과거, 현재, 미래를 낙관적으로 내다볼 수 있는 능력이다. 과거의 긍정정서는 고된 노력 끝에 얻은 성취감 및 만족감, 안도감이다. 현재의 긍정정서는 선물을 받았을 때의 기쁨, 좋아하는 일에 빠졌을 때의 몰입이다. 미래의 긍정정서는 자신의 꿈에 대한 목표를 이뤄낼 수 있다는 희망, 자신감이다. 긍정정서는 기쁨, 행복감, 만족, 친절 등이 포함되고 잦은 긍정정서의 경험은 인간이 불만, 좌절, 슬픔 좌절 등과 같은 부정정서에 지배되지 않도록 한다(조은숙, 김스완, 2016).

두번째로 몰입(Engagement)은 우리가 잘 알고 있듯이 어떠한 것에 집중을 하여 시간가는 줄 모르거나 자각하지 못했을 때를 뜻한다. 몰입은 Csikszentmihalyi에 의해 창시되었고, 그에 따르면 육체적 즐거움 보다 몰입 그 자체를 했을 때 가장 즐거움과 행복감을 느낀다고 하였다(우문식, 2014). 특히 몰입은 예술 활동, 창작 활동을 했을 때 경험을 하게 된다. 몰입을 하기 위해선 다섯 가지의 조건인 명확한 목표, 즉각적인 피드백, 과제와 능력 사이의 균형, 집중력, 현재를 중요시 한다는 점이 필요하다. 잦은 경험의 몰입은 개개인에게 동기부여를 주고 성취감을 높이며, 적극적인 자세를 가지게 한다.

세번째, 관계(Relationships)는 다른 사람과 함께 하는 삶을 의미하며, 긍정적 관계라고 한다(Seligman, 2011). 인간은 언제나 타인과 함께 살아가게 되고 우리는 집단 속의 한 구성원으로 존재하여 관계, 친밀함, 감정, 상호작용을 위해 성장하는 사회적 동물이다(이미희, 2017). 긍정적인 인관관계는 행복과 밀

접한 관련이 있는데 Christopher Peterson은 긍정심리학이 타인으로부터 비롯된 것이라고 말했다(우문식, 2016). 또한 Seligman(2011)은 우리는 타인으로부터 행복, 가치, 즐거움이 비롯된다고 하였다. 우문식(2014)은 가장 행복한 사람은 보통사람이나 불행한 사람과 차이나는 폭넓은 인간관계를 가지고 있다고 말했다. 이는 혼자 있는 시간이 적고 적극적으로 관계를 맺는 사람의 행복이 높아지는 것을 말해준다.

네번째로 의미(Meaning)는 자기 존재의 의미와 가치를 깨닫고 자신의 삶의 의미를 찾는 것을 뜻한다(Seligman, 2011). 개인에게 주어진 환경, 직업, 성행에 따라 삶의 의미는 바뀌고 다를 수 있다. 예를 들어 자원 봉사하는 것이 좋은 사람은 자신이 가진 강점을 나눔으로써 의미를 가질 수 있고, 교육자는 자신의 가르침으로 학생들이 성장하는 모습에 의미를 느끼며, 음악가는 관객의 호응과 감동에서 삶의 의미를 가질 수 있다(조은숙, 김스완, 2016). 이렇듯 자신에게 의미 있는 다양한 목표를 향해 적극적으로 추구할수록 행복도가 증진하게 된다(우문식, 2014).

마지막으로 성취(Accomplishment)는 오로지 승리를 위하여나 물질 추구가 아닌 성공, 성취 정복 그 자체가 좋아서 추구하는 것을 뜻한다. 우리가 잘 알고 있듯 이 어떤 목표를 세우고 이것을 이루기 위한 적극적인 노력으로 긍정적인 결과를 만들어내는 것이다. 초창기에 성취는 다른 요소들의 하위개념으로 여겨졌지만 Seligman은 성취는 그 자체만으로도 행복과 즐거움을 제공하는 요소라고 말한다. 그 이유는 항상 성취를 하는 사람들은 성취하는 것이 목표였지만 후에는 그 안에서 삶의 의미를 찾기 때문이다. 특히, 우리는 살아가면서 성취를 이루기 위해 고단한 노력을 하고 마지막에 성취를 했을 때 긍정 정서의 정도는 배가 된다(조은숙, 김스완, 2016). 그렇게 성취는 자신감을 주고 미래를 희망적으로 바라볼 수 있게 한다. 즉, 성취는 미래의 성취를 불러일으키고 이것은 긍정 정서를 자극해 앞으로 더 나아 갈 수 있게 한다.

PERMA는 5가지 구성요소가 잘 발휘되는 심리적으로 최적의 상태를 의미한다(Bulter & Kern, 2016). 이들은 각각의 독립적인 목적을 가지고 있지만 하나의 요인을 얻기 위해 자연스럽게 다른 요인들이 함께하게 된다. 특히 PERMA는 교육적으로도 가치를 인정받고 있으며 이는 교사들이 접하고 실천을 했을 경우 교육적 환경에 긍정적인 요인이 될 것이다.

### 3. 음악치료

#### 1) 음악과 긍정 정서

인터넷의 발달과 문화콘텐츠의 확대로 우리는 언제 어디서나 다양한 음악을 접할 수 있게 되었다. 이러한 환경적 변화로 인해 현대인들에게 음악은 개인적인 휴식과 스트레스 해소, 기분전환에 이용하는 자기 치료적 활용으로 사용되고 있다. 통계청(2016a, 2016b)발표에 따르면 음악 감상은 10대, 20대, 30대에서 TV시청 다음으로 가장 선호하는 여가활동이라고 한다. 이는 음악이 접하기 쉽고 우리의 생활에 밀접하게 연결되어있다는 것을 보여준다.

우리는 당시 자기 자신의 감정과 기분, 주어진 상황에 따라 음악을 선택하여 듣는다. 예를 들어 기분이 좋을 때는 빠른 템포에 강한 비트가 있는 음악을 찾고, 우울하거나 힘들 때는 느린 템포와 단조 음악을 찾는다. 즉, 음악은 정서적 교감을 주고 위로해 주는 매개체인 지지자원의 기능을 한다(정현주, 2011). 우리는 음악을 통해 기분 조절과 정서 표현을 한다.

음악은 심미적 경험을 통해 정서적 변화를 일으킬 수 있으며, 내면의 느낌을 표현하고 강화고 자신의 감정을 서로 나누며 표현하도록 돕는다(Merriam, 1964; 박소연, 황은영, 이은선, 2010에서 재인용). 또한 음악은 구조적이고 예

측할 수 있는 형태로 주어져서 우리에게 의미 있는 정서적 반응을 불러일으키고 음악으로 즐거운 마음을 가진 우리의 정서를 긍정적으로 변화할 수 있게 도와준다(윤소연, 2001). 이정윤(2015)에 의하면 음악이 긍정적인 변화를 유도하는 효과적인 도구이고 부정적인 정서가 음악을 감상함으로 인해 개선된다고 했다. 이는 음악이 우리의 정서에 직접적으로 영향을 주어 반응을 불러일으키고 음악을 통해 감정 교류를 촉진하여 해소하지 못한 정서를 표현하는데 용이하다(박지은, 2017).

## 2) 음악과 유치원 교사

유치원에서의 음악교육은 유아들이 다양한 미적 경험을 통해 음악적 감수성과 심미적 잠재력의 개발을 목적으로 두고 있다(안재신, 2004). 이러한 음악교육은 유치원 교사를 통해 제공이 되는데, 장은주, 이기숙(2008)은 다양한 음악활동에 따른 교수법으로 음악적 경험을 발달적으로 제공하는 것이 바람직하다고 보고하였다.

유치원 교사가 제공하는 음악은 유아들의 생각과 느낌을 음악적 요소를 통해 자신을 표현할 수 있도록 제공하여 유아들의 표현력, 정서적 안정을 도와주는 역할을 한다. 또한 음악을 통한 자극들은 신체의 모든 감각이 성인에 비해 민감하고 개방된 유아의 성장과 발달에 영향을 준다(엄정애, 송정, 2008). 음악은 음악을 들으며 몸을 자유롭게 움직이도록 유도하여 유아의 신체발달을 도울 수 있고, 음악을 듣고 타인과의 의사소통을 통한 사회적 발달, 노래 부르기를 통한 언어발달, 다양한 소리와 음을 듣고 변별하는 과정을 통한 인지발달 등이 향상할 수 있도록 돕는다(김성애, 2009).

송주승, 이영백(2006)은 음악활동이 유치원에서 이루어지는 모든 교육프로그램을 통합해주는 역할을 하며 다양한 방법으로 음악을 사용하면 교육적인 성

과를 얻을 수 있지만 교사의 부족한 음악 지식은 음악을 기피하고 음악활동을 소홀히 하게 된다고 하였다. 또한 음악이 유아 발달에 영향을 미친다는 연구들은 유치원 교사들의 음악에 대한 전문적 지식이 부족하다고 한다(이민정, 2001). 하지만 유치원에서 음악은 음악활동 시간 이외에도 아동들이 등·하원할 때, 장난감을 정리할 때, 집중을 시킬 때, 배식 후 먹기 전 등 유치원 교사들이 유아들에게 지속적으로 제공해야하는 매개체이다(박주연, 이민정, 2015).

유치원 교사가 제공하는 음악은 대부분 건반연주하기, 노래 부르기 위주로 진행이 되고 있다(장은주, 이기숙, 2008). 의식적이거나 무의식적으로 개인의 심리상태에 따라 감정은 분노, 슬픔, 행복, 공포 등의 다양한 개념으로 표현된다(김상희, 이형룡 2012; 박희진 2007). 악기를 연주하거나 노래를 부를 때 사람들은 자연스럽게 자신의 감정을 표출하게 된다. 양운, 조수완(2009)에 의하면 충동적인 판단과 거친 행동반응을 보이며 분노가 표출된다고 한다. 만약 유치원 교사가 스트레스, 분노, 우울 등과 같이 심리상태가 부정적이라면 충동적으로 건반을 강하게 연주하는 거친 행동반응이 보일 것이고, 신나는 음악의 에너지와 맞지 않게 노래를 부르는 것과 같은 모습을 보이는 등 부정적인 정서 표출을 한다.

유치원 교사의 심리 상황에 따라 교육과 유아들에게도 영향을 주고 있어서 최근에는 유치원 교사를 위한 심리치료 프로그램이 주목을 받고 있다. 심리치료로는 음악치료, 미술치료, 무용·동작치료, 놀이치료와 같은 예술치료가 연구되고 있었다. 그 가운데 유치원 교사와 관련된 음악치료 연구는 단 두 건이었고, 이들은 유치원 교사의 직무스트레스와 심리적 안녕감에 효과성이 있다고 보고하였다. 특히 전애란, 곽현주(2016)는 우쿨렐레를 이용하여 유치원 교사들에게 음악교육과 음악치료를 함께 제공하였을 때 긍정적인 연구 결과를 보였다. 유치원 교사에게 음악치료는 다양한 음악적 요소들과 악기들을 제공하여 치료 효과를 높이고 유치원에서의 음악교육에도 간접적으로 영향을 줄 수 있

다. 이는 유치원 교사가 자신의 심리치료와 유아들에게 제공하는 음악의 기피를 줄여 유치원에서의 음악교육의 질도 높인다.

### 3) 유치원 교사를 위한 PERMA 기반 음악치료

유치원 교사들은 사회적으로 이슈가 되고 있는 아동 폭력에 관한 사건들로 교실마다 감시카메라가 있고 주변 시선들로 인해 자신의 감정을 표출하지 못하고 담당하는 반 유아들에게도 자신의 감정을 숨기려고 한다. 지속적으로 감정을 숨기고 표출을 하지 못할 경우 유치원 교사들은 스트레스, 우울과 같은 부정적인 심리를 겪고 직무에 관한 책임감이 떨어지고 사람과의 관계유지에 어려움을 느끼게 된다. 또한 유치원은 교사들과 유아들의 집단으로 이루어져 있지만 실제로는 대부분의 시간을 담당하는 교실에서 유아들과 보내기 때문에 유치원 교사들 간의 교류할 시간이 적다.

같은 직업을 가진 구성원들이 동일한 주제를 가지고 그룹치료를 받았을 경우, 직업으로 인한 고민과 문제에 대해 이야기를 하면서 공감대 형성과 서로 간의 지지를 통해 관계 형성을 가능하게 한다(황해경, 최은영, 전종국, 2006). 같은 유치원에서 일을 하지만 서로간의 상호작용이 부족한 유치원 교사들은 그룹 활동을 통해 집단 안의 편안함, 소속감을 느끼게 하여 감정 표현을 하도록 도와준다.

그룹음악치료는 음악을 통해 자신의 심리 상태를 탐색하여 자신의 감정을 그룹원에게 표현하고 서로간의 공감대 형성과 소속감을 느낄 수 있게 하여 그룹의 응집력을 높일 수 있도록 도와준다. 변미경(2009)은 그룹 안에서 노래를 만들고 함께 부르며 연주하는 활동이 서로 간의 긍정적인 교류를 할 수 있다고 했다. 그룹원이 함께 음악활동을 성공적으로 경험함으로써 내담자들의 성취감은 높아지고 이로 인해 긍정정서를 느낌으로써 치료적인 효과를 볼 수 있

다.

그룹음악치료와 관련된 선행연구들을 살펴보면 곽은주(2006)는 그룹음악치료 프로그램이 초임부의 불안과 스트레스가 통계적으로 유의미하게 감소를 하였다고 보고하였다. 양지은(2007)은 노래심리치료, 악기연주, 즉흥 연주 등과 같은 음악치료프로그램을 장애아동 어머니를 대상으로 그룹으로 진행하여 양육스트레스의 감소와 자기효능감이 증진하였다고 밝혔으며, 이경희(2011)는 그룹음악치료를 통해 후기성인장애인의 우울이 감소하였다고 보고하였다. 이러한 선행연구들은 그룹음악치료가 스트레스와 우울 같은 부정적인 요소에 긍정적인 영향을 준다는 것을 보여준다. 또한 함께 음악을 만들며 완성했을 때의 성공적 경험은 서로에게 긍정적인 피드백을 주어 유대감을 경험 하도록 돕는다.

PERMA기반 음악치료는 긍정 정서, 관계, 몰입, 의미, 성취라는 5가지 세부 목표를 기반으로 한 음악을 사용하여 내담자들에게 치료적인 목적으로 접근하는 기법이다. 긍정 정서 단계에서는 일상생활에서 자신이 느끼지 못했던 감사함, 행복감 등과 같은 긍정적인 정서가 노래의 가사를 통해 기억을 자극할 수 있도록 한다. 이는 긍정적인 기억을 상기시켜 내담자들이 긍정 정서를 자연스럽게 느낄 수 있도록 돕는다. 관계 단계에서는 상대방에 대한 칭찬을 가사에 넣어 서로 불러주고, 이는 음악적 요소들이 조화를 이루어 언어적 표현보다 풍부하게 감정을 전달하여 듣는 대상자와 부르는 대상자 간의 관계 형성에 도움을 준다. 몰입 단계에서는 음악 감상과 즉흥 연주를 통해 자신을 인식하고 탐색하여 스스로 자신의 정서적 문제를 통찰하도록 돕는다. 또한 두려움, 분노 등과 같은 부정적 정서를 해소할 수 있는 기회를 제공하고 이를 긍정적 정서로 전환을 할 수 있도록 한다(이신원, 2015). PERMA에서의 의미는 자신이 소속된 곳이나 자신의 삶에서의 의미를 찾고 높일수록 긍정 정서, 타인배려, 성실함 등이 높았으며, 우울, 신경증, 불안 등이 낮아진다(이미희, 2017). 이러한

근거로 가사토의와 가사 채우기를 동료들과 함께 활동하며, 자신의 직업의 의미를 찾음으로써 긍정 정서를 높이고 일을 지속할 수 있도록 한다. 마지막으로 성취는 일시적인 상태인 업적으로 음악치료에서 자주 느끼고 음악의 응용을 통해 성취감을 지속적으로 느낄 수 있다.

PERMA기반 음악치료에서의 음악은 다양한 기법으로 사용되고 대표적으로 노래와 악기연주가 있다. 노래를 감상하고 부르는 과정에서 우리는 가사를 통해 심리적 지지와 카타르시스를 경험하게 된다. 예를 들어 심리적으로 힘들고 지쳐있을 때 노래 가사에서 '내가 니편이 되어줄게' 또는 '수고했어 오늘도'라는 가사를 통해 나의 감정이 지지 받는 느낌을 받을 수 있으며, 사랑의 이별로 인해 분노가 올라와 있을 때 '보여줄게 완전히 달라진 나'라는 가사를 통해 간접적인 심리적 표현을 한다. 이 노래는 음악치료에서 노래 부르기, 감상하기, 노래 가사 토의하기 등 여러 활동으로 사용된다(정현주, 2005). 노래 만들기와 노래 부르기, 노래 가사 토의하기는 사회성과 언어적인 상호작용을 촉진시켜 대인관계 향상과 응집력을 형성한다(나해숙, 2006). 노래는 호흡과 목소리를 통해 신체와 감정을 자연스럽게 연결시켜 불안이나 걱정을 감소시키고 자신의 느낌 및 감정을 깊이 느낄 수 있도록 도와준다. 문지영(2016)에 의하면 노래는 다양한 감정을 탐색하고 표현하게 해주며 과거를 체험하고 미래에 대한 희망을 갖게 하여 지각하고 있는 스트레스를 감소시키는데 효과적이라고 한다.

악기 연주 시 관찰되는 리듬, 템포, 강도 등은 내담자의 심리적 상태와 내면적 문제를 반영하여 나타난다(Brusica, 1987; 강혜숙, 2014에서 재인용). 악기를 연주하고 두드리면서 자신의 감정을 표출하는 것은 정서적인 안정과 만족을 주어 스트레스를 해소하여 개인의 심리적 문제의 감소에 영향을 준다(Boxill, 1985). 콰이어차임, 레조네이트벨과 같은 새로운 악기는 그룹원들에게 흥미를 주어 음악치료 활동의 관심과 집중력, 흥미를 높여준다. 특히 콰이어차임을 연주하기 위해서는 그룹을 이루어 자신이 해당하는 음을 정확하게 연주

하기 위해 서로간의 상호작용을 하도록 돕고, 음악의 완성도가 높았을 때, 이에 따른 성취감과 만족감을 얻을 수 있다. 또한 같은 악기를 사용하여 활동하는 것은 참여자들이 동등한 역할을 수행하고 있다는 느낌을 주어 동질감을 느끼게 한다(홍민주, 순진이, 2017). 장혜원(2007)은 노래활동하기, 악기활동하기 등과 같은 음악에 따른 다양한 활동들이 긍정적 정서의 표현을 촉진시킨다고 말했다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구는 대구광역시 소재 A유치원과 B유치원의 유치원 교사를 대상으로 진행되었다. 연구 대상자는 만 21-28세 유치원 교사로 A유치원 6명은 실험집단, B유치원 6명은 통제집단으로 배정하였으며, 성별은 모두 여자였다. 대상자 선정기준은 정규직 교사로 자신의 학급을 가지고 있으며 학급의 유아수가 15명 이상이고 근무 경력이 최대 10년 미만인 교사로 선정하였다.

#### 2. 측정 도구

##### 1) 스트레스 반응 척도

유치원 교사의 스트레스를 측정한 도구는 고경봉, 박중규, 김찬형(2000)이 개발한 스트레스 반응 척도 SRI(The Stress Response Inventory)를 사용하였다. SRI는 감정적, 신체적, 인지적, 행동적 반응들이 포함된 척도로 39문항으로 구성되어있다. 5단계의 평정척도인 리커트를 사용하였고 0은 '그렇지 않다', 1은 '그렇지 않은 편이다', 2는 '보통이다', 3은 '그런 편이다', 4는 '매우 그렇다'로 구성 되어 있다. 점수가 높을수록 스트레스를 많이 받고 있다는 것을 의미한다. 김혜성(2006)이 스트레스 반응 측정도구의 신뢰도를 검사한 점수는 Cronbach  $\alpha = .95$ 로 신뢰도가 높다.

이 측정도구에는 7개의 하위요인으로 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피

로, 좌절로 나누어져 있다. <표 III-1>에는 하위요인별 문항과 각 하위요인별 신뢰도가 쓰여 있다.

<표 III-1> 스트레스 반응 측정도구 하위요인별 문항

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 계수 (Cronbach α)
공격(Aggression)	18, 28, 29, 33	4	.79
긴장(Tension)	2, 16, 17, 30, 31, 37	6	.74
분노(Anger)	4, 24, 25, 26, 27, 34	6	.85
신체(Somatization)	6, 7, 10	3	.90
우울(Depression)	5, 15, 19, 22, 23, 35, 38, 39	8	.81
좌절(Frustration)	3, 8, 9, 11, 20, 21, 32	7	.86
피로(fatigue)	1, 12, 13, 14, 36	5	.70
전체		39	.95

(김혜성, 2006)

## 2) 우울 척도

유치원 교사의 우울을 측정한 도구는 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 개발한 통합적 한국판 CES-D(Center for Epidemiological Studies Scale)를 사용하였다. 이 검사 도구에는 4개의 하위 요인으로 총 20문항으로 구성되어 있다. 4점 리커트를 사용하였고, 0은 '거의 드물게(1일 이하)', 1은 '때로(1-2일)', 2는 '상당히(3-4일)', 3은 '대부분(5-7일)'으로 구성되어 있다. 최저 0점부터 최고 60점으로 구성되어 점수가 높을수록 우울이 높다는 것을 의미하고 하위요인

중 긍정적 감정요인은 역 환산처리 한다. 임혜선, 홍혜영(2017)이 측정한 신뢰도의 검사 점수는 Cronbach  $\alpha = .90$ 로 신뢰도가 높다.

이 측정도구에는 4개의 하위요인이 있다. 우울감정요인, 긍정적 감정요인, 신체/행동 둔화요인, 대인관계 요인으로 나누어져 있다. <표 III-2>에는 하위요인별 문항이 쓰여 있다.

<표 III-2> 우울 측정도구 하위요인별 문항

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 계수 (Cronbach $\alpha$ )
우울 감정	3,6,9,10,14,17,18	7	
긍정적 감정	4,8,12,16	4	
신체/행동 둔화	1,2,5,7,11,13,20	7	
대인관계	15,19	2	
전체		20	.90

(임혜선, 홍혜영, 2017)

### 3. 연구 설계 및 절차

#### 1) 연구 설계

본 연구는 PERMA에 기반한 음악치료가 유치원교사의 스트레스 및 우울 감소에 미치는 영향을 알아보기 위하여 사전·사후 실험통제집단 설계 (pretest-posttest control group design)를 사용하였다. 사전 검사는 음악치료 시작 전에 각각 유치원에서 실시하였고, 사후검사는 음악치료 종료 직후 사전 검사와 동일한 방법으로 실시하였다.

<표 III-3> 사전·사후 검사 설계

대상자	사전검사	처치	사후검사
실험집단	O <sub>1</sub>	X	O <sub>3</sub>
통제집단	O <sub>2</sub>		O <sub>4</sub>

(O<sub>1</sub>, O<sub>2</sub>는 사전 검사, X는 음악치료, O<sub>3</sub>, O<sub>4</sub>는 사후 검사)

## 2) 연구 절차

본 연구는 대구광역시 소재 유치원에서 근무하는 유치원 교사 12명 중 실험 집단 6명을 대상으로 2017년 8월 17일부터 2017년 9월 15일까지 주 2회, 매 회기 50분씩 총 10회기로 진행되었다. 실험은 대구광역시에 있는 A유치원에서 진행하였다.

## 4. 프로그램 구성

### 1) 프로그램 회기 구성

프로그램은 유치원 교사들의 업무가 끝나는 6시 이후부터 진행되었다. 대상자들의 활동 참여를 높이기 위해 도입 단계에서는 간단한 준비 운동을 실시하였고, 중심 활동에서는 각 회기의 목표에 맞는 활동을 실시하였다. 활동에는 노래, 악기연주, 음악 감상 등이 포함되어 있다. 마무리 단계에서는 활동 후 각자의 소감 및 느낌을 나누며 그룹원과 함께 공유 할 수 있도록 하였다.

<표 III-4> 음악치료 프로그램의 한 회기 구성

구성	시간	활동내용
도입	5분	준비 운동하기
중심활동	40분	스트레스 감소 및 우울 감소를 위한 음악치료 활동
마무리	5분	활동 후 느낌 나누기

## 2) 프로그램 구성

본 연구의 프로그램은 유치원 교사를 대상으로 긍정적 자기평가를 위한 심층 프로그램을 모색해야 한다는 최정선, 김희수(2014)의 제언과 긍정심리학의 웰빙 이론인 PERMA를 바탕으로 목표를 세웠다. 긍정적 자기평가는 대상자가 자신을 탐색하고 치료사가 제공하는 긍정적인 내용들을 타인과 공유하면서 스스로 긍정적인 평가를 하게 된다. 또한 PERMA의 세부 목표는 같은 직업을 가진 대상자들이 음악치료 집단 안에서 서로 간의 관계를 통해 자신을 되돌아볼 수 있게 하고, 이는 대상자의 사회적 지지와 긍정적인 사고에 영향을 줄 수 있다. 때문에 본 연구에서는 선행연구의 제언과 PERMA의 세부 목표들을 바탕으로 음악치료 프로그램을 구성하였다.

PERMA기반 음악치료 활동의 1회기는 관계 형성 및 자기소개를 목표로 연구자와 대상자, 또 대상자 간의 친밀감을 형성할 수 있도록 하였으며, 익숙한 곡을 제시하여 활동에 참여 할 수 있도록 하였다. 2-3회기에는 긍정정서를 목표로 하여 노래 가사 채우기, 가사토의하기, 악기연주 등이 진행되었다. 4-5회기의 목표인 관계에서는 대상자 간의 관계 형성을 위해 콰이어차임 연주하기, 서로의 장점 가사에 넣어서 노래 부르기 등이 진행되었다. 6-7회기에는 몰입

을 목표로 하여 즉흥연주와 음악 감상을 진행하였고 자기 자신을 악기와 목소리를 통해 자신의 소리에 몰입하여 자유롭게 표현할 수 있도록 하였다. 8-9회기에는 의미를 목표로 두어 노래 부르기, 가사토의하기 등의 활동을 하여 자신이 일하는 의미를 찾고 서로 이야기 나눌 수 있도록 진행하였다. 마지막으로 10회기의 목표인 성취 단계에서는 대상자들이 함께 콰이어차임을 이용하여 성공적인 음악을 연주함으로써 성취감을 느낄 수 있도록 하였다. 회기별 음악 치료 프로그램과 치료적 근거를 정리하면 다음 <표 III-5>와 같다.

<표 III-5> 회기별 프로그램과 치료적 근거

회기	활동내용	치료적 근거
프로그램 목적 설명 및 사전검사 실시		
1	<p>&lt;잘 부탁드립니다&gt; &lt;알로하, 기분좋은 인사&gt;</p> <p>-노래에 자신을 소개하며 부르기</p>	<p>-반복되는 멜로디는 대상자들이 쉽게 멜로디를 익힐 수 있게 한다. 노래의 가사는 서로 인사를 나누고 빈칸에 자신을 소개 할 수 있도록 제공하여 대상자들의 참여도를 높이고, 연구자와 대상자들 간의 친밀감 및 상호교류를 할 수 있도록 돕는다.</p>
2	<p>&lt;Happy Things&gt; &lt;Sweet Reggae Music&gt;</p> <p>-자신이 평소에 생각하지 못했던 행복한 일들 가사에 개사하여 부르기</p> <p>-악기연주하기</p>	<p>-자신이 알지 못하고 인식하지 못했던 일들을 기억해내고 그 안에서 행복감을 찾음으로서 대상자 스스로가 자신에 대해 탐색하도록 한다. 가사를 개사하여 자신의 경험과 감정을 표현하는 것은 그룹원간에 상호작용을 증진시키고 대상자에게 긍정적인 경험을 제공한다(현수경, 1999).</p> <p>-원곡이 레게음악으로 리듬적이기에 리듬악기로 쉽게 연주하고 그룹이 함께</p>

		만드는 음악으로써 소속감을 느낄 수 있도록 돕는다.
3	<p>&lt;사람이 꽃보다 아름다워&gt;</p> <p>-음악 감상 후 가사토의하기</p> <p>-유치원에서 경험했던 좋은 기분이나 상황을 콜라주로 표현하고 설명하기</p>	<p>-‘아름답다’라는 긍정적 단어의 반복과 자신의 내면 아름다움을 탐색하고 그룹원과 생각을 나누면서 서로 간의 관계 형성을 하도록 돕는다.</p> <p>- 콜라주 활동은 다양한 감각을 느낄 수 있고 자신이 표현 한 것을 이야기 나눔으로써 자기표현과 성장을 돕는다(이근매, 아오키, 2010).</p>
4	<p>&lt;매력있어&gt; &lt;미뉴에트&gt;</p> <p>-그룹원이 적어주는 장점 노래로 듣고 이야기 나누기</p> <p>-콰이어차임 연주하기</p>	<p>-서로의 장점을 적고 공유함으로써 스스로 자신감과 기분을 환기시켜주고, 다른 사람의 노래를 통해 자신의 장점을 듣는 것은 대상자의 긍정적인 인식과 대상자들 간의 관계를 형성하도록 돕는다.</p> <p>-대중적으로 잘 알고 있고 내담자가 멜로디를 예상할 수 있어서 안정감을 받는다. 콰이어차임을 이용하여 자신이 연주할 부분에 정확히 연주함으로써 성취감을 느껴 긍정적 자기 인식을 줄 수 있다.</p>
5	<p>&lt;여행을 떠나요&gt; &lt;가족&gt;</p> <p>-노래 부르고 가사토의하기</p>	<p>-노래 가사를 자유롭게 표현함으로써 일상 탈출과 여행하는 모습을 상상하도록 하여 스트레스 해소를 돕고 서로 이야기를 나눌 수 있도록 하였다.</p>

<p>-나와 상대방의 관계생각하며 감사편지쓰기</p>	<p>-서로에게 쓰는 감사편지는 타인과의 관계를 생각하게 만들고 서로간의 감정 소통을 할 수 있으며, 음악을 같이 경험했을 때 긍정적인 효과를 극대화 시킬 수 있다.</p>
<p>6 &lt;소리 즉흥연주&gt; &lt;All Myself To You&gt; -목소리 즉흥연주하기, -음악 감상</p>	<p>-말로 표현하는 것보다 자신이 내고 싶은 소리로 전달하는 것이 더 쉽게 자신의 속마음을 표현하고 강하게 전달하도록 돕는다. -뉴에이지 곡으로 현의 소리가 긴장의 이완시키고 정서적 안정을 준다. 반복되는 멜로디가 제공됨으로 음악적 기대를 주어 긍정적인 인식을 줄 수 있다.</p>
<p>7 &lt;콩따리 샴바라&gt; &lt;즉흥악기연주&gt; -노래 안에 자신의 생각 넣어 부르기 -오스티나토를 제공하여 즉흥악기연주</p>	<p>-멜로디가 정박자로 흘러감으로써 내담자에게 안정감을 준다. 엮여있는 내담자가 빠른 리듬과 가사를 통해 해방감을 간접적으로 제공한다. 긍정적이며 희망적인 생각의 내용으로 노래를 만들어 자신의 상황과 생각들이 전환할 수 있도록 한다(백수정, 강경선, 2016). -ABA'형식으로 이루어진 즉흥 연주는 A부분에서는 정해진 음악을 제공하고 B부분에서는 정해지지 않은 형식을 제공하여 자유롭게 자신의 내면적 기분을 표현하도록 돕는다.</p>
<p>8 &lt;없는게 메리트&gt; &lt;G선상의 아리아&gt;</p>	<p>-자신의 약점 탐색 하고 이 약점을 강점의 시각으로 바꾸어 생각하는 것은</p>

		대상자들에게 긍정적인 인식을 줄 수 있다.
	-노래 부르고 가사 토의하기  -음악 감상	-쉽게 접할 수 있는 곡이지만 사람의 심리와 비슷한 소리인 첼로의 소리로 연주함으로써 긴장을 이완시키고 정서적 안정을 찾을 수 있도록 돕는다.
	<너의 의미> <내가 니편이 되어줄게>	-자신이 하는 일에 의미를 탐색 후 서로 이야기 나누면서 공감을 하고 함께 가사를 바꾸면서 공동체 의식을 느낄 수 있도록 도울 수 있다.
9	-자기 일의 의미를 찾고 이야기 나누기  -용서편지쓰기	-용서하기 활동으로 본인의 아픈 기억을 떠올린 내담자들에게 ‘내가 니 편이 되어줄게, 괜찮다 말해줄게’라는 가사가 음악 안에서 반복 제공이 되어 안정을 주고 지지와 긍정적 사고를 유도할 수 있다.
	<사랑의 인사>  -콰이어차임 연주하기	-대중적으로 알고 있는 곡을 선곡함으로써 내담자가 멜로디를 예상할 수 있어서 안정감을 받는다. 새로운 악기를 제공하여 내담자가 호기심을 가지고 활동에 참여하고 그룹 원과 함께 연주를 하여 소속감을 느낀다.
10	-음악치료를 하는 동안 기억에 남는 활동에 대해서 토의하고 노래 및 악기연주 하기	- 활동에 대한 회상과 목표를 위한 토의는 긍정적 경험을 하고 재 활동 하는 것은 성공적인 경험과 기대를 하게 한다.
		사후검사 실시

## 5. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 20.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 실험집단과 통제집단이 동질한 집단으로 구성되었는지 확인하기 위해 각 척도의 실험집단과 통제집단 사전검사 점수를 Mann-Whitney U검정을 통해 차이가 유의미한지 알아보았다.

둘째, 프로그램이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위해 각 척도의 실험집단과 통제집단 사후검사 점수를 Mann-Whitney U검정을 통해 차이가 유의미한지 알아보았다.

셋째, 실험집단과 통제집단이 사전과 사후의 차이에 대한 추이를 알아보기 위해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다.

넷째, 각 척도의 하위요인에 대해 위와 같은 방법으로 통계적 분석을 실시하여 결과가 유의미한지를 알아보았다.

표본의 크기가 작기 때문에( $n=12$ ) 모든 통계적 분석은 비모수 검정을 실시하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은  $p < .05$  이다.

## IV. 연구결과

### 1. 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성에 대한 빈도를 알아보고 연속변인에는 Mann-Whitney U검정을 실시하였다. 분석 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 연구 참여자의 일반적 특성 빈도

항목	구분	빈도			백분율
		실험	통제	전체	
성별	여	6	6	12	100.0
나이	21세	1	1	2	16.7
	22세	0	2	2	16.7
	23세	2	2	4	33.3
	24세	2	0	2	16.7
	25세	1	0	1	8.3
	26세	0	1	1	8.3
결혼유무	미혼	6	6	12	100.0
최종학력	전문대 졸업	6	3	9	75.0
	4년제 졸업	0	3	3	25.0
근무기관	사립 유치원	6	6	12	100.0
학급연령	만3세	2	4	6	50.0
	만4세	2	1	3	25.0
	만5세	2	1	3	25.0

근무경력	1년 미만	1	3	4	33.3
	1년 이상 ~ 3년 미만	4	2	6	50.0
	3년 이상 ~ 5년 미만	1	0	1	8.3
	5년 이상 ~ 7년 미만	0	1	1	8.3
학급명수	15명	0	1	1	8.3
	16명	0	1	1	8.3
	17명	2	0	2	16.7
	18명	1	2	3	25.0
	19명	2	0	2	16.7
	20명	1	1	2	16.7
	21명	0	1	1	8.3
주당 근무시간	50시간	1	2	3	25.0
	55시간	5	4	9	75.0
계		6	6	12	100.0

## 2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 스트레스와 우울에서 동일한지 수준을 나타내는지 알아보기 위해 사전 점수에 대한 Mann-whitney U 검정을 실시하였다. 검정결과 스트레스 반응 척도와 하위요인은 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으며( $p > .05$ ), 우울 척도와 그 하위요인 또한 유의미한 차이를 보이지 않았다( $p > .05$ ). 따라서 두 집단은 동질집단으로 볼 수 있다. 분석 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석

측정치	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=6)	통제집단(n=6)			
스트레스 반응	7.00(42.00)	6.00(36.00)	15.00	-0.48	.630
공격	5.67(34.00)	7.33(44.00)	13.00	-0.81	.420
긴장	7.08(42.50)	5.92(35.50)	14.50	-0.57	.572
분노	7.58(45.50)	5.42(32.50)	11.50	-1.05	.292
신체	6.67(40.00)	6.33(38.00)	17.00	-0.16	.870
우울	5.17(31.00)	7.83(47.00)	10.00	-1.33	.183
좌절	7.08(42.50)	5.92(35.50)	14.50	-0.57	.571
피로	6.25(37.50)	6.75(40.50)	16.50	-0.25	.805
우울	7.08(42.50)	5.92(35.50)	14.50	-0.56	.573
우울감정	6.92(41.50)	6.08(36.50)	15.50	-0.40	.686
긍정적 감정	5.25(31.50)	7.75(46.50)	10.50	-1.25	.212
신체행동 둔화	6.83(41.00)	6.17(37.00)	16.00	-0.32	.746
대인관계	7.33(44.00)	5.67(34.00)	13.00	-0.82	.413

### 3. 스트레스 반응에 대한 프로그램의 효과

#### 1) 스트레스 반응 전체점수에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램 실시 후 스트레스 반응에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사후점수에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단과 통

제집단 사후점수에 대한 통계적 차이는 유의미하였다( $p < .01$ ). 이에 대한 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 스트레스 반응에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정치	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=6)	통제집단(n=6)			
스트레스 반응	3.50(21.00)	9.50(57.00)	0.00	-2.89	.004**

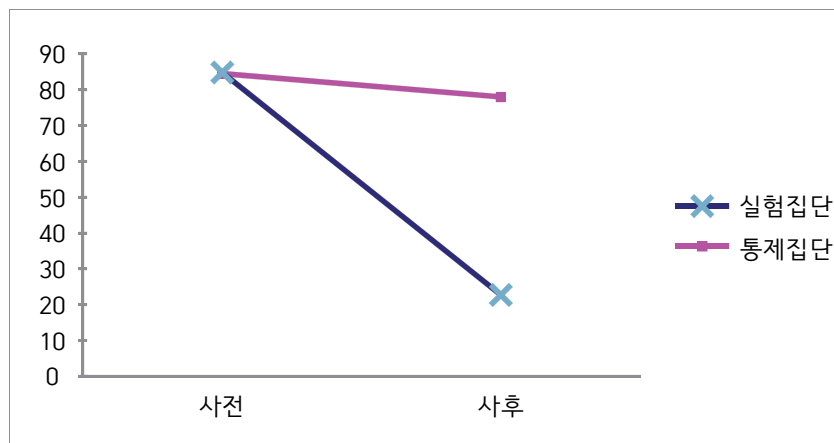
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 평균이 감소하였고 통제집단은 유의미한 차이를 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 대한 결과는 <표 IV-4>, <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-4> 스트레스 반응에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

집단	평균(표준편차)		Z	p
	사전	사후		
실험집단	84.83(9.91)	22.67(5.35)	-2.20	.028*
통제집단	84.50(13.19)	78.00(16.92)	-1.78	.075

\*  $p < .05$



<그림 IV-1> 스트레스 반응의 실험집단과 통제집단 평균점수

## 2) 스트레스 반응 하위요인에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램 실시 후 스트레스 반응의 하위요인에서 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사후점수에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정결과 하위요인 모두 유의미한 차이를 보였다( $p < .01$ ). 이에 대한 결과는 <표 IV-5>과 같다.

<표 IV-5> 스트레스 반응 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정치	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=6)	통제집단(n=6)			
공격	3.50(21.00)	9.50(57.00)	0.00	-2.94	.003**
긴장	3.50(21.00)	9.50(57.00)	0.00	-2.90	.004**
분노	3.67(22.00)	9.33(56.00)	1.00	-2.74	.006**
신체	3.50(21.00)	9.50(57.00)	0.00	-2.93	.003**
우울	3.50(21.00)	9.50(57.00)	0.00	-2.92	.003**
좌절	3.50(21.00)	9.50(57.00)	0.00	-2.90	.004**
피로	3.75(22.50)	9.25(55.50)	1.50	-2.65	.008**

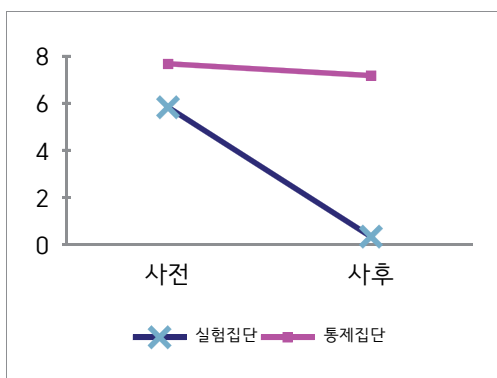
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

각 하위요인에 대한 점수변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단은 모두 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 평균이 감소하였고 통제집단은 모두 유의미한 변화를 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 대한 결과는 <표 IV-6>, <그림 IV-2>, <그림 IV-3>, <그림 IV-4>, <그림 IV-5>, <그림 IV-6>, <그림 IV-7>, <그림 IV-8>과 같다.

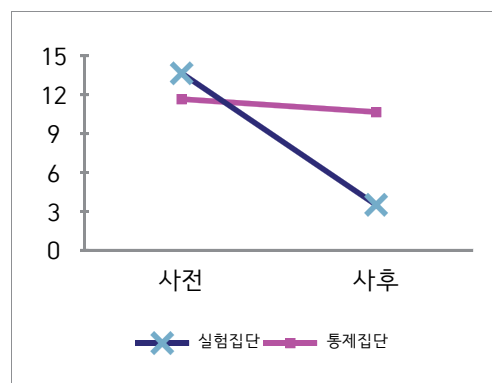
<표 IV-6> 스트레스 반응 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

하위요인	집단	사전검사	사후검사	Z	p
		평균(표준편차)	평균(표준편차)		
공격	실험집단	5.83(2.99)	.33(.52)	-2.21	.027*
	통제집단	7.67(3.88)	7.17(1.72)	-0.11	.915
긴장	실험집단	13.67(3.08)	3.50(1.87)	-2.21	.027*
	통제집단	11.67(5.85)	10.67(1.75)	-0.32	.750
분노	실험집단	14.50(3.21)	5.17(2.04)	-2.21	.027*
	통제집단	13.33(1.37)	11.50(2.88)	-1.16	.246
신체	실험집단	6.33(1.37)	1.50(.55)	-2.21	.027*
	통제집단	6.00(2.37)	5.17(1.94)	-0.41	.679
우울	실험집단	14.83(2.71)	3.50(1.76)	-2.21	.027*
	통제집단	17.33(4.46)	16.83(3.49)	-0.74	.457
좌절	실험집단	18.00(3.29)	4.50(1.38)	-2.21	.027*
	통제집단	16.83(4.02)	16.00(4.29)	-0.85	.395
피로	실험집단	11.67(1.51)	4.17(2.14)	-2.21	.027*
	통제집단	11.67(1.03)	10.67(3.33)	-0.83	.408

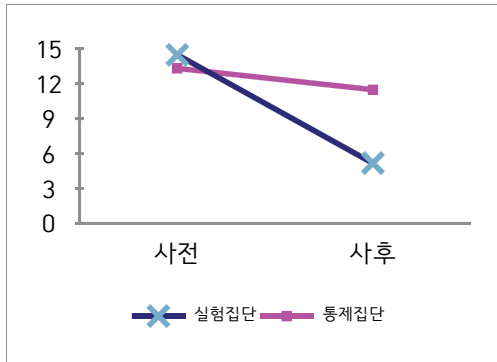
\*  $p < .05$



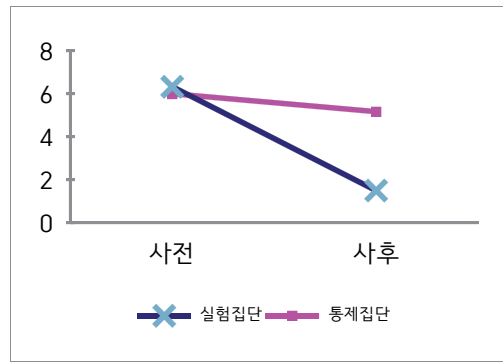
<그림 IV-2> 공격



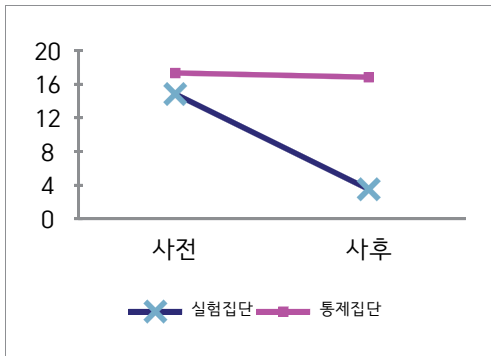
<그림 IV-3> 긴장



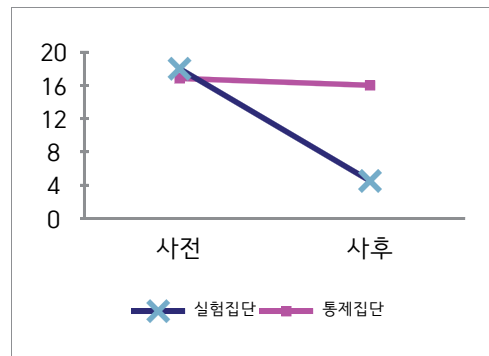
<그림 IV-4> 분노



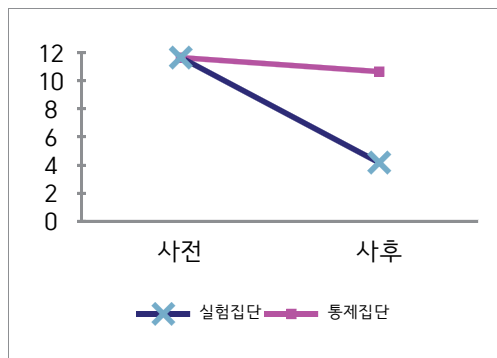
<그림 IV-5> 신체



<그림 IV-6> 우울



<그림 IV-7> 좌절



<그림 IV-8> 피로

#### 4. 우울에 대한 프로그램의 효과

##### 1) 우울 전체점수에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램 실시 후 우울 전체점수에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사후점수에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단과 통제집단의 사후점수에 대한 통계적 차이는 유의미하였다( $p < .01$ ). 이에 대한 결과는 <표 IV-7>과 같다.

<표 IV-7> 우울에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정치	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=6)	통제집단(n=6)			
우울	3.50(21.00)	9.50(57.00)	0.00	-2.89	.004**

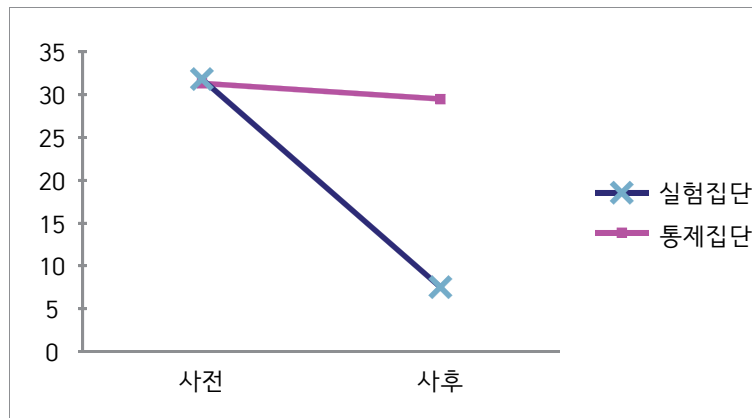
\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 평균이 감소하였고 통제집단은 유의미한 차이( $p > .05$ )를 보이지 않았다. 이에 대한 결과는 <표 IV-8>, <그림 IV-9>과 같다.

<표 IV-8> 우울에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

집단	평균(표준편차)		Z	p
	사전	사후		
실험집단	31.83(7.99)	7.50(3.39)	-2.20	.028*
통제집단	31.33(11.08)	29.50(7.97)	-1.05	.293

\*  $p < .05$



<그림 IV-9> 우울의 실험집단과 통제집단 평균점수

## 2) 우울의 하위요인에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램 실시 후 우울의 하위요인이 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사후점수에 대한 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정결과 하위요인 중 긍정적 감정 요인은 .05 수준에서, 우울감정과 신체행동 둔화, 대인관계 요인은 .01 수준에서 유의미한 차이를 보였다. 이에 대한 결과는 <표 IV-9>과 같다.

<표 IV-9> 우울 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정치	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=6)	통제집단(n=6)			
우울감정	3.50(21.00)	9.50(57.00)	0.00	-2.91	.004**
긍정적 감정	8.67(52.00)	4.33(26.00)	5.00	-2.10	.035*
신체행동 둔화	3.50(21.00)	9.50(57.00)	0.00	-2.90	.004**
대인관계	3.58(21.50)	9.42(56.50)	0.50	-2.93	.003**

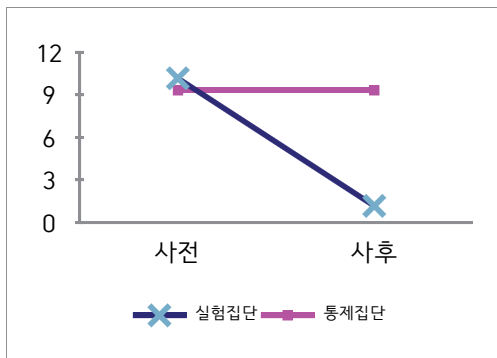
\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

각 하위요인에 대한 점수변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정결과 우울의 하위요인 실험집단은 모두 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 우울감정, 신체행동 둔화, 대인관계는 평균이 감소하였고 우울과 반대되는 개념인 긍정적 감정은 증가하는 것으로 나타났다. 반면 통제집단은 우울감정, 신체행동 둔화, 대인관계는 유의미한 차이( $p > .05$ )를 보이지 않았고 긍정적 감정은 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 평균이 증가하였으나 실험집단의 변화만큼 차이를 보이지는 않은 것으로 나타났다. 이에 대한 결과는 <표 IV-10>, <그림 IV-10>, <그림 IV-11>, <그림 IV-12>, <그림 IV-13>과 같다.

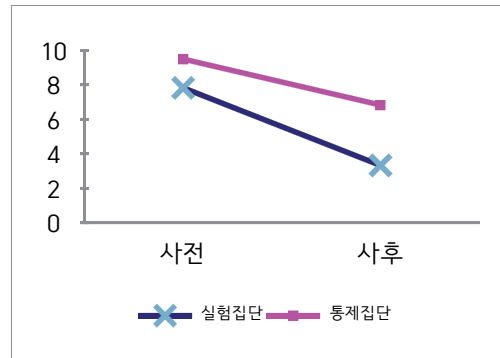
<표 IV-10> 우울 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

하위요인	집단	사전검사	사후검사	Z	p
		평균(표준편차)	평균(표준편차)		
우울감정	실험집단	10.17(3.97)	1.17(1.17)	-2.21	.027*
	통제집단	9.33(4.80)	9.33(2.94)	0.00	1.00
긍정적 감정	실험집단	7.83(1.17)	3.33(2.34)	-2.21	.027*
	통제집단	9.50(2.35)	6.83(2.32)	-2.02	.043*
신체행동 둔화	실험집단	11.00(3.29)	2.83(1.72)	-2.21	.027*
	통제집단	10.00(3.16)	10.67(1.97)	-0.92	.357
대인관계	실험집단	2.83(1.17)	.17(.41)	-2.22	.026*
	통제집단	2.50(1.87)	2.67(1.75)	-0.58	.564

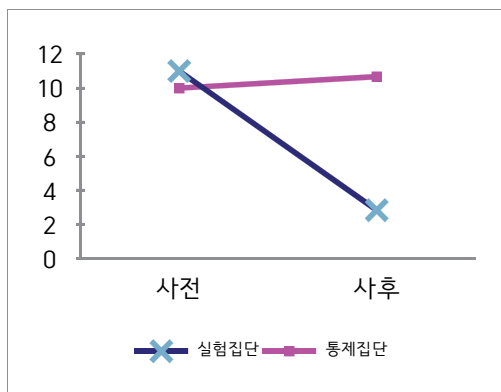
\*  $p < .05$



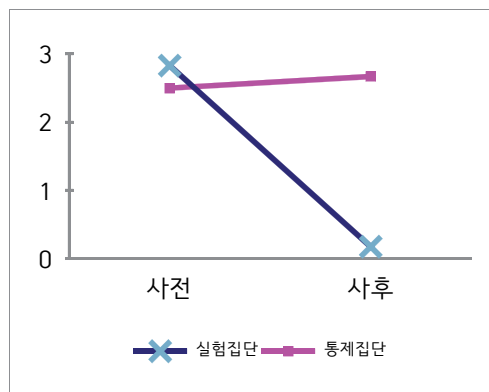
<그림 IV-10> 우울감정



<그림 IV-11> 긍정적 감정



<그림 IV-12> 신체행동 둔화



<그림 IV-13> 대인관계

## V. 결 론

### 1. 결론 및 논의

본 연구는 유치원 교사의 스트레스와 우울 감소를 위해 PERMA 기반 음악 치료를 실시하여 그 효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 유치원 교사를 대상으로 회기 당 50분씩 주 2회, 총 10회기의 음악치료 프로그램을 실시하였다. 스트레스 정도 척도(SRI)와 우울 척도(CES-D) 검사를 실시하여 유치원 교사의 사전·사후 변화를 비교한 결과 첫째, PERMA기반 음악치료는 유치원 교사의 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 음악치료에 참여한 유치원 교사들은 사전·사후 간의 유의미한 감소( $p < .05$ )를 보였다. 또한 실험집단은 통제집단에 비해 스트레스 감소에 유의미한 차이( $p < .01$ )를 보였다.

둘째, PERMA기반 음악치료는 유치원 교사의 우울 감소에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 음악치료에 참여한 유치원 교사들은 우울의 사전·사후 평균이 감소하며 통계적으로 유의미한 차이 ( $p < .05$ )를 보였다. 또한 실험집단은 통제집단에 비해 우울 감소에 유의미한 차이( $p < .01$ )를 보였다.

연구가설에 대한 결과를 중심으로 논의를 해 보면, PERMA에 기반한 음악치료가 유치원 교사의 스트레스와 우울의 감소에 효과가 있다는 결과는 긍정심리 PERMA 프로그램이 대학생활 스트레스를 감소시켰다는 이미희(2017)의 연구와 긍정심리를 기반 노래심리치료가 연구대상자의 우울을 감소시켰다는 이지연(2017)의 연구와 맥을 같이 한다. 또한 음악 감상 및 음악치료가 연구대상자의 스트레스의 감소효과를 보고한 연구(심교린, 김완석,

2016; 이지예, 문지영, 2016; 전애란, 곽현주, 2016; 차은선, 김택호, 2013)와 음악활동이 연구대상자의 우울감소에 효과를 보고한 연구(오선화, 황은영, 전유미, 2016; 정용라, 2015)에 의해 본 연구가 지지되었다.

음악치료 프로그램에 참여한 유치원 교사들에 따르면 음악치료 활동을 하면서 타인과 자신의 공감대를 찾고 서로에 대해 알게 되었으며, 망각하고 있던 자신의 직업에 대한 의미를 찾게 되었고, 자유로운 자기표현이 향상된 것을 인지하였다고 보고했다. 또한 악기를 통한 완성으로 성취감을 느꼈으며 새로운 악기에 대해 교육환경에서의 활용을 생각하게 되었다고 표현했다. 이는 PERMA기반 음악치료를 통해 자연스러운 상호작용으로 직장 동료와의 관계를 형성하고, 성공적인 경험으로 성취감을 경험하여 긍정적인 생각을 가졌다는 것을 알 수 있다. 또한 유치원 교사들은 음악활동 프로그램을 체험하며 자신의 감정 탐색과 표출을 통해 적절한 감정 표현 방법을 알게 되었음을 알 수 있다. 음악치료 프로그램 초기, 유치원 교사들은 같은 유치원에서 일하고 있었음에도 불구하고 서로간의 의사소통과 눈 마주침이 적은 모습을 보였다. 그러나 회기를 거듭할수록 치료사가 의도하지 않아도 서로 사적인 이야기와 본인의 고민 등을 이야기하는 횟수와 서로를 바라보는 눈 마주침 횟수가 늘어나는 모습을 보였다. 이는 유치원 교사들 간의 친밀감, 동질감이 형성되어 서로를 지지하고 감정표현을 하는데 용이했다고 생각하며 같은 직업을 가진 구성원들의 그룹치료가 서로 간의 지지와 관계형성을 가능하게 한다는 황해경, 최은영, 전종국(2006)의 주장을 뒷받침한다.

본 연구의 음악치료는 유치원 교사들이 관계를 형성하도록 하였고, 직업의 의미를 찾을 수 있도록 도왔으며, 악기를 통한 성취감을 느꼈다. 또한 표현능력, 교육에서의 음악활동 활용과 응용에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여주었다. 음악치료 후 유치원 교사들이 인지하는 변화는 긍정심리학에서 주요 핵심요소로 여겨지는 PERMA의 개념 중 긍정 정서, 관계, 의미,

성취 요소가 포함되어 있으며 이는 PERMA의 개념이 음악 안에서 효과적으로 작용하였음을 보여준다. 따라서 본 연구는 현재까지 유치원 교사를 위한 음악치료 선행연구가 부족하다는 것을 고려하였을 때 PERMA에 기반한 음악치료 프로그램이 유치원 교사가 가지고 있는 스트레스와 우울의 감소에 효과가 있고, 유치원 교사의 스트레스와 우울에 대한 관심을 높이고 심리적 지원으로서 음악치료의 효과에 대한 가능성을 제안한다는 데 의의가 있다.

## 2. 제언

본 연구는 PERMA 기반한 음악치료가 유치원 교사의 스트레스와 우울 감소에 긍정적인 효과를 나타내었다. 이를 토대로 연구의 제한점과 향후 연구의 보완을 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 대구광역시 소재의 유치원 교사 12명을 대상으로 하였기 때문에 표본크기가 작아 연구 결과를 일반화하기 어렵다는 한계점이 있다. 이는 추후 다양한 지역에 거주하는 많은 인원수의 유치원 교사들을 대상으로 하는 연구의 필요성을 제기한다.

둘째, 실험 기간과 중재 적용 회기가 10회기로 짧아 그 효과를 입증하는데 어려움이 있다. 유치원 교사의 스트레스와 우울에 유의미한 효과를 입증하고 이를 보편화하기 위해서는 장기간 계획 프로그램이 요구된다.

셋째, 본 연구에서 음악치료 프로그램이 유치원 교사의 스트레스와 우울 감소에 유의미한 결과를 보였으나, 연구 후, 유치원 교사들에게 중재 효과가 유지되는지에 대한 결과를 알 수가 없었다. 따라서 후속 연구에서는 중재 효과를 본 후 추후에 척도를 재 측정하여 중재 효과가 유지되는지에 대한 결과와 효과성을 입증해야 될 것을 제언한다.

## 참 고 문 헌

- 강상경 (2010). 우울이 자살을 예측하는가?: 우울과 자살태도 관계의 성별·연령 차이. **사회복지연구**, 41(2), 67-99.
- 강이슬, 김민경 (2011). 영아보육교사의 교수효능감과 직무스트레스에 관한 연구. **한국보육지원 학회지**, 7(4), 325-352.
- 강혜숙 (2014). 청소년의 문제 행동 특성에 따른 타악기 즉흥연주 패턴 연구. **인간행동과 음악연구**, 11(2), 1-18.
- 강희정 (2012). 미술치료를 적용한 미술교육이 청소년의 학업과 진학스트레스에 미치는 영향. **한국예술치료학회지**, 12(1), 133-151.
- 고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스반응척도의 개발. **대한신경정신의학회**, 39(4), 707-719.
- 고선아 (2008). 사립유치원 초임교사와 경력교사가 학부모 관계에서 겪는 어려움과 보람에 관한 이야기. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 일반대학원.
- 고현 (2009). 유치원장의 변혁적 리더십과 교사의 직무스트레스 및 교사 헌신간의 관계 연구. **미래유아교육학회지**, 16(4), 447-469.
- 고현민, 신호철 (2011). 한국 30~40대 성인에서의 인지적 스트레스와 심박동변이의 상관관계. **스트레스연구**, 19(4), 273-279.
- 고현정 (2004). 공사립 유치원 초임교사가 지각한 교사의 역할. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 곽은주 (2006). 산전 음악치료 프로그램이 초임부의 불안과 스트레스 감소에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 8(2), 1-21.
- 교육통계서비스 (2016). 유초중등통계 시도별 지역 규모별 설립별 교원 수. <http://kess.kedi.re.kr/index>로부터 2017년 10월 17일 검색.

- 구자영 (2017). 유아교사의 전문성 인식과 직무스트레스가 교사와 유아 간 상호작용에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 18(6), 470-477.
- 권경아, 김송이 (2015). 영아반교사의 놀이교수효능감과 직무 스트레스가 교사-영아 상호작용에 미치는 영향. **생애학회지**, 5(3), 65-80.
- 권미영, 김지현 (2015). 치과위생사의 우울증상과 직무스트레스와의 관련성. **한국치위생학회지**, 15(5), 917-924.
- 권석만 (2000). 우울증: 침체와 절망의 늪. 서울: 학지사.
- 권석만 (2008). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 김경은 (2011). 어머니의 우울, 양육효능감, 놀이참여도와 유아의 사회정서능력 간의 관계. **인간발달연구**, 18(4), 1-17.
- 김경이 (2011). **유치원교사의 대인관계 스트레스와 교사가 지각한 원장의 의사소통 유형에 따른 직무 만족도**. 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교. 일반대학원.
- 김나영 (2011). 무용/동작심리치료가 저소득층 학교부적응 청소년의 스트레스 대처능력과 자아존중감에 미치는 영향. **대한무용학회논문집**, 67(0), 21-41.
- 김미진, 김병만 (2017). 유아교사의 임파워먼트와 행복의 관계에서 셀프리더십의 매개 및 조절효과. **미래유아교육학회지**, 24(2), 191-215.
- 김민주, 김이태 (2016). 컨벤션산업 종사자들의 직무스트레스 유발요인이 우울 증상 및 이직의도, 직무성과, 직무충실도, 조직충성도에 미치는 영향. **관광연구**, 31(5), 203-223.
- 김민진 (2011). **영·유아 보육교사의 직무스트레스 감소를 위한 음악치료 경험에 대한 현상학적 연구-공동의존성의 매개효과-**. 미간행 석사학위논문. 인제대학교 일반대학원.
- 김상희, 이형룡 (2012). 레스토랑 유형별 감성적 식공간 연출의 중요도. **호텔**

- 경영학연구, 21(4), 153-180.
- 김성애 (2009). '유치원지도서'음악교육 활동에서의 동작교육 내용분석: 모든 유아의 전반적 발달 촉진을 위한 통합적 교과교육 접근. 특수교육재활과학연구, 48(3), 1-30.
- 김신혜 (2006). 유치원 교사의 직무 스트레스 관련 변인 연구. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 김여진 (2014). 긍정심리기반 노래중심 음악치료가 노인의 행복감과 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 김은영 (2006). 유치원교사의 직무 분석. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김은영 (2013). 유치원과 어린이집 교사의 직무 및 수행여부 분석. 한국교원교육연구, 30(2), 121-145.
- 김은영(2017). 우리나라 영유아 학대 현황 및 예방 방안. 육아정책 연구소. <http://www.kicce.re.kr/kor/index.jsp>로부터 2017년 12월 5일 검색.
- 김은영, 김영신 (2015). 음악을 사용한 지시적 심상활동이 고객센터 상담원의 불안과 스트레스 감소에 미치는 영향. 한국음악치료학회지, 17(1), 45-61.
- 김정은 (2010). 장애전담어린이집 교사와 일반 어린이집 교사의 교사 효능감과 직무스트레스 분석. 유아특수교육연구, 10(2), 77-96.
- 김정휘, 고희화 (1994). 교사의 직무스트레스 연구. 서울: 배영사.
- 김지윤, 정가운 (2015). SNS기반 지지모임을 활용한 긍정심리 증진 프로그램이 보육교사의 직무만족도, 소진, 교사효능감에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구, 15(7), 87-108.
- 김혜성 (2006). 즉흥연주 음악치료가 남성 알코올 중독자들의 분노 및 스트

- 레스 감소에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 김혜진, 김은주 (2017). 선호음악 감상이 경찰공무원의 직무스트레스와 피로 감소에 미치는 영향. **인간행동과 음악연구**, 14(1), 41-62.
- 나혜숙 (2006). Gestalt 예술치료가 우울장애 환자의 대인관계에 미치는 영향. **미술치료연구**, 13(2), 361-385.
- 노은미 (2017). 유치원 교사의 성격특성과 대인관계 스트레스 및 직무 만족이 행복에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 일반대학원.
- 문지영 (2016). 음악치료사의 음악심리치료 경험에 대한 현상학적 연구. **예술심리치료연구**, 12(3), 185-201.
- 박규철, 이경중, 박재범, 민경복, 이규원 (2008). 한 자동차 회사의 남성 사무직 근로자에서 직무스트레스와 우울, 불안 및 스트레스증상과의 관련성. **대한직업환경의학회지**, 20(3), 215-224.
- 박소연, 황은영, 이은선 (2010). 음악치료에 대한 일반인들의 인식도, 이해도 및 기대도 관련 조사연구. **한국음악치료학회지**, 12(1), 66-81.
- 박수영, 조윤라 (2017). 긍정심리학을 활용한 무용교육. **무용예술학연구**, 63, 53-66.
- 박수정 (2002). 정서장애 청소년의 자기표현력 향상을 위한 음악치료적 접근. **이화교육논총**, 13, 281-290.
- 박윤, 양진희 (2013). 협력중심 심리적 건강증진 프로그램이 우울성향이 있는 유아교사의 우울, 주관적 안녕감 및 행복감에 미치는 영향. **열린유아교육연구**, 18(5), 265-300.
- 박은혜 (2003). **유아교사론**. 서울: 창지사.
- 박주연, 이민정 (2015). 유아음악활동에 대한 교사의 지식에 따른 인식과 교수 효능감의 차이. **유아교육연구**, 35(5), 213-227.
- 박준철, 박진영 (2008). 호텔종사원의 직무스트레스, 직무불안정성이 직무만족

- 과 이직의도에 미치는 영향. **관광레저연구**, 20(2), 67-86.
- 박지은 (2017). 치료적 음악활동프로그램이 유아의 정서조절능력과 자아존중감에 미치는 효과. **한국아동심리치료학회지**, 12(1), 89-113.
- 박찬경, 강지현 (2013). 어머니의 우울과 아동의 문제행동간 관계에서 어머니 정서표현성의 조절효과. **교육종합연구**, 11(4), 1-22.
- 박희진 (2007). 서구형 패밀리 레스토랑 직원의 감정노동과 고객의 감정반응 및 행동의도와의 관계 연구. 박사학위논문. 동아대학교 대학원.
- 백수정, 강경선 (2016). 집단 창작 중심 음악치료가 지역아동센터 아동의 자아존중감과 자아탄력성에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 12(3), 87-108.
- 백윤정, 백양희 (2010). 만다라 집단미술치료가 유치원교사의 직무스트레스에 미치는 효과. **미술치료연구**, 17(4), 953-974.
- 변미경 (2009). 집단음악치료가 단기보호시설에 거주하는 뇌졸중 노인의 고독감과 대인관계에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 보건복지부 (2017). 우울감 경험률 추이: 성별, 만 19세 이상.  
<http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=117&tblId=로부터> 2017년 10월 17일 검색.
- 서형준 (2012). 긍정심리학의 관점에서 본 정신건강이 직업적 웰빙에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 송연숙, 유수경 (2008). 국가수준의 유치원 평가를 위한 조력활동에 대한
- 송윤희, 공유정옥, 김인아, 최원준 (2008). 일부 중권 노동자의 우울증상과 스트레스 및 노동강도의 상관성. **대한직업환경의학회지**, 20(4), 283-294.
- 송주승, 이영백 (2006). 예비유치원 교사의 음악적 능력의 중요성과 음악교과에 대한 의식의 실태조사에 관한 연구. **음악연구**, 6, 111-132.
- 신용식 (2015). 소방공무원의 외상 후 스트레스 장애, 직무스트레스, 우울증에

- 대한 고찰-경기도 소방공무원 중심으로-. **한국방재학회논문집**, 15(2), 233-239.
- 신은수, 권미경 (2004). 유치원 교사의 이직에 영향을 미치는 원인 분석, **유아교육연구**, 19(2), 5-20.
- 신혜영 (2004). **어린이집 교사의 직무 스트레스와 효능감이 교사 행동의 질에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 연세대학교 일반대학원.
- 심교린, 김완석 (2016). 마음챙김 음악감상이 직장인의 지각된 스트레스, 마음챙김 수준, 삶의 질, 정서에 미치는 영향: 예비연구. **예술심리치료연구**, 12(3), 1-17.
- 안선희 (2013). 교사-유아관계의 질과 교사-유아 상호작용 및 유아의 기질과의 관계. **한국보육지원학회지**, 9(1), 281-299.
- 안인자 (2003). 사서교사(사서)의 직무분석을 통한 양성기관의 교육과정 개발에 관한 연구, **한국문헌정보학회지**, 37(3), 79-95.
- 안재신 (2004). **유아음악교육**. 서울: 교육 과학사.
- 양윤, 조수완 (2009). 부정적 감정과 정보처리 유형이 추론에 미치는 영향. **한국심리학회지 소비자·광고**, 10(2), 299-319.
- 양지은 (2007). 그룹 음악심리치료 프로그램이 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향. **인간행동과 음악연구**, 4(1), 1-20.
- 엄정애, 송정 (2008). 유치원 교사의 음악적 개념에 대한 인식 및 활동 수행정도. **교과교육학연구**, 12(2), 471-491.
- 염지숙 (2005). 유아교육현장에서 돌봄의 실천과 한계. **유아교육연구**, 20(5), 147-171.
- 오선화, 황은영, 전유미 (2016). 음악활동이 다문화 가정 아동의 자아개념 변화 및 우울감소에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 12(3), 208-225.
- 오은영, 강경화, 손옥란, 우미애, 이미숙, 김성재 (2011). 웃음치료가 화상병원간

- 호사의 스트레스 반응 및 대처에 미치는 효과. **스트레스연구**, 19(4), 323-331.
- 우문식 (2014). **행복 4.0**. 안양: 물푸레.
- 우문식 (2016). **긍정심리학은 기회다**. 안양: 물푸레.
- 우종화 (2005). 학습된 무기력과 우울증에 관한 연구. **교육연구**, 19, 15-43.
- 유정혜 (1996). **어린이집 교사의 직무만족에 관한 연구 : 서울시를 중심으로**. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 유지희 (2009). **우울성향이 있는 청소년을 위한 집단 프로그램 개발과 개입 효과에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 덕성여자대학교 일반대학원.
- 윤성현 (2003). **관현악기법연구**. 서울: 수문당.
- 윤소연 (2001). **집단음악활동이 취학 전 아동의 긍정적 자아개념 향상에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 이강호 (2010). 연구논문: 호텔관리자의 리더십 유형이 직무스트레스를 매개로 우울감 및 고객지향성에 미치는 영향에 관한 연구. **인적자원관리연구**, 17(3), 111-129.
- 이경희 (2011). 그룹음악치료를 통한 여가활동이 후기성인장애인의 우울감소 및 사회적 지지에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 13(1), 85-103.
- 이근매, 아오키 도모코 (2010). **콜라주 미술치료**. 서울: 학지사.
- 이대신 (1983). **고등학교 교사의 직무분석에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 이미희 (2017). **대학생의 회복탄력성 증진을 위한 긍정심리 PERMA 프로그램 효과 검증**. 미간행 박사학위논문. 경남대학교 일반대학원.
- 이민정 (2001). 일반논문: 관찰을 통해 이해한 유아의 음악활동과 교사 역할. **교육이론과 실천**, 11(2), 273-282.
- 이선주 (2007). **유아의 문제행동에 따른 교사의 스트레스에 관한 연구**. 미간

- 행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 이신원 (2015). 치료사의 기타임상즉흥연주를 중심으로 한 방임아동의 음악 치료 경험에 대한 질적연구. 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 이정원 (2008). 스트레스 대처훈련 프로그램이 초등학생의 스트레스 대처능력 및 상태불안에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 서울교육대학교.
- 이정윤 (2015). 음악 감상의 정서조절 기능. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 일반대학원.
- 이정현, 안효진 (2012). 유아교사의 직무만족도와 교사효능감 및 직무스트레스의 관계 연구. **아동학회지**, 33(4), 129-141.
- 이정희, 안효진 (2016). 유치원교사의 교수몰입과 직무스트레스가 행복감에 미치는 영향. **미래유아교육학회지**, 23(4), 427-447.
- 이지연 (2017). 긍정심리기반 노래심리치료가 탈성매매여성의 자아존중감 향상과 우울감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성선여자대학교 대학원.
- 이지연, 정익중 (2013). 따돌림 피해 경험이 우울과 자살생각에 미치는 영향. **학교사회복지**, 24, 219-239.
- 이지예, 문지영 (2016). 음악감상이 공군 전투기 조종사 직무스트레스와 피로 및 불안 감소에 미치는 영향. **교육치료연구**, 8(3), 569-585.
- 이현섭, 황선희, 박충일, 손은경 (1997). **유아교육개론**. 서울: 학지사.
- 임선영, 권경민, 정윤경, 한금선 (2010). 간호대학생과 일반 여자대학생의 스트레스, 우울, 자기효능감 비교. **스트레스연구**, 18(2), 119-124
- 임승렬, 권혜진 (2005). 이직한 유치원 초임교사의 이직 동기에 관한 연구. **열린유아교육연구**, 10(4), 361-391.
- 임혜은, 권연희 (2015). 사립유치원 교사의 심리적 소진에 대한 직무스트레스

- 와 회복탄력성의 영향. **인문학논총**, 37, 53-80.
- 임혜선, 홍혜영 (2017). 대학생의 불안정 성인애착이 우울에 미치는 영향-공동 의존성의 매개효과-. **청소년시설환경**, 15(2), 31-42.
- 장미순 (2012). **통합수업상황에서의 행동중재 절차 수행이 자폐성장애 학생의 문제행동과 교사의 교수행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 일반대학원.
- 장영숙 (2012). 공립과 사립 유치원 교사의 임파워먼트와 직무만족도가 교직원 신에 미치는 영향 비교. **열린유아교육연구**, 17(4), 1-21.
- 장영은 (2016). 어머니 자기효능감, 우울 및 양육스트레스와 유아의 문제행동 간의 관계: 영아기 부정적 정서성을 중심으로. **가족과 문화**, 28(4), 1-29.
- 장은주, 이기숙 (2008). 현직교사를 위한 유아음악교육 프로그램 모형 개발. **유아교육연구**, 28(4), 147-167.
- 장혜원 (2007). 긍정적 정서표현을 유도하는 음악활동이 장애유아의 어린이집 자유놀이시간에서 또래를 향한 정서표현에 미치는 효과. **정서·행동장애 연구**, 23(4), 151-172.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 59-76.
- 전애란, 박현주 (2016). 우쿨렐레를 이용한 음악치료교육이 유치원교사의 직무 스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 12(4), 167-186.
- 정갑열, 이현재, 이영일, 김정일, 김영기 (2007). 임상간호사의 직무스트레스가 우울증에 미치는 영향. **한국직업건강간호학회지**, 16(2), 158-167.
- 정락길 (2014). 우울에 대한 정신분석학적 고찰-앙드레 그린(Andr Green)의 '죽은 어머니'를 중심으로. **인문과학연구**, 40, 683-704.

- 정용라 (2015). 노래 가사 토의가 뇌졸중 환자의 우울 및 재활동기에 미치는 효과. **인간행동과 음악연구**, 12(1), 43-64.
- 정현주 (2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 정현주 (2011). **인간행동과 음악-음악은 왜 치료적인가**. 서울: 학지사.
- 조규영 (2012). **보육교사의 직무스트레스 선행요인과 행위결과에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 동아대학교 일반대학원.
- 조은숙, 김스완 (2016). 긍정심리학을 반영한 무용교육에 대한 연구. **무용예술학연구**, 61(4), 55-71.
- 주은선, 김주영 (2014). 교사효능감과 직무스트레스가 유아교사의 창의적 태도에 미치는 영향-포커싱적 태도의 매개효과를 중심으로. **미래유아교육학회지**, 21(2), 1-18.
- 차은선, 김택호 (2013). 집단음악치료가 인터넷중독 초등학생의 자기통제, 사회성 및 스트레스에 미치는 효과. **청소년시설환경**, 11(1), 79-91.
- 최병철 (2006). **음악치료학(제 2판)**. 서울: 학지사.
- 최유경 (2009). **에니어그램 성격유형에 따른 유아교사들의 대인관계 스트레스와 대처방식**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.
- 최정빈, 이에스더, 윤혜영 (2017). 도박중독자 가족의 심리적 적응을 위한 긍정심리기반 음악치료 프로그램 개발 및 효과 검증. **한국심리학회지: 중독**, 2(1), 27-46.
- 최정선, 김희수 (2014). 유치원 교사가 지각한 자기의식 수준, 직무스트레스 및 직무만족도와의 관계. **열린유아교육연구**, 19(5), 387-404.
- 통계청 (2015). **한국의 사회동향 2015**.  
[http://kostat.go.kr/edu/sri\\_kor\\_new/5/6/index.board?bmode=read&aSeq=](http://kostat.go.kr/edu/sri_kor_new/5/6/index.board?bmode=read&aSeq=)  
 로부터 2017년 11월 7일 검색.
- 통계청 (2016a). **국민여가활동조사: 평일에 희망하는 여가활동\_휴식활동**

- <http://kostat.go.kr/wnsearch/search.jsp> 로부터 2017년 10월 10일 검색.  
통계청 (2016b). 국민여가활동조사: 휴일에 희망하는 여가활동\_휴식활동  
<http://kostat.go.kr/wnsearch/search.jsp> 로부터 2017년 10월 10일 검색.  
통계청 (2017). 한국 표준 직업 분류.  
[http://kostat.go.kr/portal/korea/kor\\_nw/2/14/1/index.board?bmode=read](http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/14/1/index.board?bmode=read)로  
부터 2017년 11월 7일 검색.
- 한진원 (2017). 유치원 교사의 직무스트레스에 따른 유치원내 아동학대에 대한  
인식 및 신고태도. **유아교육학논집**, 21(1), 237-261.
- 허정애, 이정민 (2010). 미용사의 직무스트레스와 우울증 및 여가활동의 관련  
성. **한국미용학회지**, 16(4), 1139-1150.
- 현수경 (1999). **Song Writing을 사용한 음악치료가 알코올환자의 자아존중  
감 및 통제소 인식에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학  
교 음악치료대학원.
- 홍길희, 정혜진 (2013). 유아교사의 직무스트레스 및 우울이 직무소진에 미치  
는 영향:우울의 조절효과를 중심으로. **한국보육지원학회지**, 9(1),  
263-280.
- 홍민주, 순진이 (2017). 틈차임을 활용한 음악치료가 다문화 청소년의 자아존  
중감과 대인관계에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 13(3), 133-155.
- 황지원 (2015). **만다라를 활용한 집단미술치료가 유치원교사의 직무스트레  
스에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 미술·디자인대학  
원.
- 황해경, 최은영, 전종국 (2006). 집단미술치료가 공무원의 직무스트레스에 미치  
는 영향. **상담학연구**, 7(2), 325-345.
- Aldwin, C. M. (2015). Stress, Coping, and Development. 강성록, 양재원, 유  
현경, 정유진(역). **스트레스, 대처, 그리고 발달**. 서울: 시그마프레스.

- Archibald, D. H. (2006). *Unmasking Male Depression*. 조현주, 현명호, 김정미(역). **남성 우울증**. 서울: 학지사.
- Borczon, R. M. (2004). *Music Therapy: group vignettes*. 이정실 (역). **집단 음악치료(실제 집단 사례를 중심으로)**. 서울: 학지사.
- Bulter, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Boxill, E. H. (1985). *Music Therapy for Developmentally Disable*. Rockville, MD: Aspen Systems.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: directions for future research. *Educational review*, 53(1), 27-36.
- Schuler. R. S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organizations. *Organizational behavior and human performance*, 25(2), 184-215.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish : a visionary new understanding of happiness and well-being. 우문식, 윤상운(역). **플로리시 : 웰빙과 행복에 대한 새로운 이해**. 안양 : 물푸레.
- Seligman, M. E. P. (2014). *Authentic happiness*. 김인가, 우문식(역) **마틴 셀리그만의 긍정심리학(개정판)**. 안양: 물푸레.
- Thoits, P. A. (1983). Multiple identities and psychological well-being: A reformultio and test of th social isolation hypothesis. *American Sociological Review*, 48(2), 174-187.

# **ABSTRACT**

## **The Effects of PERMA-Based Music Therapy on Stress and Depression Reduction of Kindergarten Teachers'**

**Kim, Hyun a**  
**Department of Music Therapy**  
**Graduate School of**  
**Sungshin Women's University**

The purpose of this study is to exam the effects of PERMA-based music therapy on stress and depression reduction of kindergarten teachers. The subjects of the study were teachers of A and B kindergarten located in Daegu city, 6 participants of the A kindergartens were assigned to the experimental group and 6 participants of the B kindergartens were assigned to the control group. This study was conducted in A kindergarten classroom for 50 minutes per session, twice a week, a total of 10 sessions from August 17 to September 15, 2017.

In order to measure the effects of the program, pre- and post-test of stress and depression were performed. SPSS 20.0 program was utilized to analyze the result. To compare the post scores between the experimental group and the control group Mann-Whitney U test was

performed. In addition, Wilcoxon Matched Pair test for both groups was utilized to compare between pre and post score of the test. In the result of comparison between experimental group and control group using the Mann-Whitney U test, showed statistically significant difference stress and depression scores ( $p < .01$ ). In Wilcoxon Matched Pair test results, the stress score of the experimental group was decreased significant ( $p < .05$ ) and also decreased of depression scores ( $p < .05$ ). On the other hand, the control group showed statistically increasing scores of positive factors among the lower factors of the depression, but not statistically significant differences in overall depressive scores.

These results suggest that PERMA-based music therapy can be an effective intervention to reduce the stress and depression of kindergarten teachers.

## 부 록

<부록 1> 인적사항

<부록 2> 스트레스 정도 척도

<부록 3> 우울 척도

<부록 4> 프로그램 활동

## <부록 1> 인적사항

\* 다음의 문항들은 선생님의 일반적인 사항들에 관한 질문입니다. 각 문항을 잘 읽고 빠지는 문항 없도록 V표시를 해 주시기 바랍니다.

1. 성별은 무엇입니까?  
① 여    ② 남
2. 연령대는 어떻게 되십니까?  
만 (            )세
3. 결혼 유무는 어떻게 되십니까?  
① 기혼    ② 미혼
4. 최종 학력은 어떻게 되십니까?  
① 전문대 졸업    ② 4년제 졸업    ③ 대학원 졸업
5. 재직하고 있는 근무기관은 어디입니까?  
① 국공립유치원    ② 사립유치원    ③ 보육시설    ④ 기타(            )
6. 담당하고 계신 유아들의 연령은 어떻게 됩니까?  
① 만 3세    ② 만 4세    ③ 만 5세    ④ 기타(            ) [예]만 3~4세 통합반
7. 교사로 근무하신 경력은 얼마나 되십니까?  
① 1년 미만                            ② 1년 이상~3년 미만            ③ 3년 이상~5년 미만  
④ 5년 이상~7년 미만            ⑤ 7년 이상~10년 미만            ⑥ 10년 이상
8. 선생님의 학급 수는 몇 명입니까?  
(            )명
9. 선생님의 한 주간의 총 근무 시간은 어떻게 됩니까?  
(            )시간  
[예] 주 5일, 하루 평균 8시간 근무일 경우 (월~금)5일 ×8시간 = 40시간

<부록 2> 스트레스 반응 척도

\* 다음의 문항들은 선생님들이 일상생활에서 스트레스를 받았을 때 경험할 수 있는 사항들입니다. 각 문항을 읽으면서 지난 일주일 동안 경험한 정도에 해당되는 빈칸에 한 문항도 빠짐없이 O 또는 V 표시를 해 주시기 바랍니다. 오래 생각하지 마시고 될 수 있는 한 빠르게 응답하시기 바랍니다. 맞고 틀리고는 없습니다. 솔직하게 답해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	웬만큼 그렇다	상당히 그렇다	아주 그렇다
1. 일에 실수가 많다.					
2. 말하기 싫다.					
3. 가슴이 답답하다.					
4. 화가 난다.					
5. 안절부절못한다.					
6. 소화가 안된다.					
7. 배가 아프다.					
8. 소리를 지르고 싶다.					
9. 한숨이 나온다.					
10. 어지럽다.					
11. 만사가 귀찮다.					
12. 잠념이 생긴다.					
13. 쉽게 피로를 느낀다.					
14. 온몸에 힘이 빠진다.					
15. 자신감을 잃었다.					
16. 긴장된다.					

17. 몸이 떨린다.					
18. 누군가를 때리고 싶다.					
19. 의욕이 떨어진다.					
20. 울고 싶다.					
21. 신경이 날카로워졌다.					
22. 내가 하는 일에 전망이 없다.					
23. 멍하게 있다.					
24. 누군가를 미워한다.					
25. 한 가지 생각에서 헤어나지 못한다.					
26. 목소리가 커졌다.					
27. 마음이 급해지거나 일에 쫓기는 느낌이다.					
28. 행동이 거칠어졌다(난폭운전, 욕설, 몸싸움 등).					
29. 무엇인가를 부수고 싶다.					
30. 말이 없어졌다.					
31. 머리가 무겁거나 아프다.					
32. 가슴이 두근거린다.					
33. 누군가를 죽이고 싶다.					
34. 얼굴이 붉어지거나 화끈거린다.					
35. 지루하다.					
36. 참을성이 없다.					
37. 얼굴표정이 굳어졌다.					
38. 나는 아무 쓸모가 없는 사람이다.					
39. 움직이기 싫다.					

### <부록 3> 우울 척도

\* 다음의 문항들을 잘 읽으신 후 자신에게 해당하는 공간에 한 문항도 빠짐없이  
○ 또는 √표시를 해 주시기 바랍니다. 맞고 틀리고는 없습니다. 솔직하게 답해주시요.

문항	거의 드물게 (1일 이하)	가끔 (1~2일)	자주 (3~4일)	거의 대부분 (5~7일)
1. 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.				
2. 먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다.				
3. 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.				
4. 다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.				
5. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.				
6. 우울했다.				
7. 하는 일마다 힘들게 느껴졌다.				
8. 미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.				
9. 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.				
10. 두려움을 느꼈다.				
11. 잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다.				
12. 행복했다.				
13. 평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.				

14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.				
15. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.				
16. 생활이 즐거웠다.				
17. 갑자기 울음이 나왔다.				
18. 슬픔을 느꼈다.				
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.				
20. 도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.				

**소중한 시간 내주셔서 진심으로 감사드립니다.  
좋은 연구로 보답하겠습니다.**

<부록 4> 프로그램 활동

단계	회기	활동내용
라포 형성	1회기	<p>&lt;익스 - 잘 부탁드립니다&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 자기소개 노래로 부르기</li> </ul> <p>자신의 소개를 노래 가사에 ‘저는 유치원교사 ○○○이라고 합니다’, ‘제 취미는 ○○○입니다’ 등으로 표현할 수 있는 구간을 주었다.</p> <p>&lt;우쿨렐레 피크닉 - 알로하, 기분좋은 인사&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노래 빈칸 채워 부르기</li> </ul> <p>‘아침 오는 소리에 눈뜨고 ○○○하지요’, ‘출근길 ○○○’ 등으로 가사에 빈칸을 두어 아침에 일어나서 제일 먼저 하는 나의 행동, 출근길에 보이는 주변 환경 등을 서로 이야기 나누고 공감 할 수 있도록 도왔다.</p>
긍정 정서	2회기	<p>&lt;제이레빗 - Happy Things&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 가사토의 후 노래 부르기</li> </ul> <p>‘유난히 사람이 많은 출근길에 내 앞에서 자리 났을 때’와 같은 긍정적인 가사를 찾으며 자신이 기분 좋았을 때를 이야기 하는 등 가사토의 하는 시간을 가졌다.</p> <p>&lt;윈디시티 - Sweet Reggae Music&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 악기 탐색 및 자유로운 악기 연주</li> </ul> <p>‘여기에 함께 모여 같이 연주하네’, ‘사람과 사람의 마음을 이어주는 뮤직’이라는 가사를 통해 함께 활동을 하고 있음을 음악을 통해 알려주었다. 다양한 악기를 제공하여 탐색</p>

		<p>하고 연주하는 시간을 가빴으로써 활동에 대한 흥미를 가질 수 있도록 도왔다.</p>
	3회기	<p>&lt;안치환 - 사람이 꽃보다 아름다워&gt;  · 가사토의하기  음원을 통해 노래를 들은 후 사람이 꽃보다 아름다운 이유에 대해 토의하였다.</p> <p>&lt;콜라주 활동&gt;  · 콜라주로 기분 표현 후 이야기 나누기  유치원에서 일하면서 느꼈던 감정들 중 좋았던 기분이나 상황들에 대해서 생각하고 콜라주를 이용하여 표현하였다. 그 후 표현한 콜라주에 대해서 서로 이야기를 나누었다.</p>
관계	4회기	<p>&lt;악동뮤지션 - 매력있어&gt;  · 서로에 대한 칭찬 가사 채워 노래 부르기  틀링페이퍼를 오른쪽으로 돌리며 칭찬과 장점을 쓰며 이틀링페이퍼는 주인 왼쪽 대상자까지 돌아가게 하였다. 그 후 대상자들은 자신이 쥐고 있는 틀링페이퍼 주인의 장점을 ‘매력있어 내가 반하겠어’라는 가사가 있는 구간 직전에 가사에 채워서 불러주도록 하였다. 다른 사람이 나의 장점을 노래로 불러주었을 때의 느낌에 대해서 서로 이야기를 나누었다.</p> <p>&lt;바흐 - 미뉴에트&gt;  · 콰이어차임 연주하기  새로운 악기인 콰이어차임을 제공하여 탐색을 할 수 있도록</p>

		<p>록 하였다. 숫자 악보를 보며 멜로디를 함께 연주 할 수 있도록 유도하였다. 그 후 응용으로 화음과 멜로디를 함께 연주하였다.</p>
	5회기	<p>&lt;조용필 - 여행을 떠나요&gt;  · 노래가사 토의하기  노래를 부른 후 여행을 떠났을 때 가고 싶은 여행지에 대한 이야기를 나누었다. 노래 가사에서 ‘○○○으로 여행을 떠나요’로 빈칸을 제공하여 자기가 가고 싶은 여행지를 넣어서 노래를 부를 수 있도록 하였다.</p> <p>&lt;이승환 - 가족&gt;  · 노래 감상 후 감사편지쓰기  노래를 감상하고 치료사가 나누어 준 편지지에 감사하는 사람을 생각하며 편지를 쓰도록 하였다. 그 후 서로 그 편지를 읽어볼 수 있도록 하였다.</p>
몰입	6회기	<p>&lt;즉흥연주&gt;  · 목소리 즉흥연주하기  순간 느껴지는 자신의 감정을 목소리를 통해 분출을 하도록 유도하였다. 자신이 분출한 소리의 편안함을 느끼고 이 분출한 목소리를 오른쪽 대상자에게 전달한다. 전달받은 대상자는 모방한 소리를 자신의 소리로 변환하여 분출하며 반복을 하였다.</p> <p>&lt;이루마의 - All Myself To You&gt;  · 음악 감상하기</p>

		<p>조명을 어둡게 하여 대상자들이 편안한 분위기에서 음악을 감상 할 수 있도록 환경을 제공하였다. 음악 감상을 할 때 자신이 가장 편한 자세를 취하도록 한 후 스피커를 이용하여 음악을 제공하였다.</p>
	7회기	<p>&lt;클론 - 쿵따리 샤바라&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 가사 채워 노래 부르기</li> </ul> <p>노래를 함께 불러 본 후 자신이 힘들거나 답답할 때 하는 행동들에 대해서 이야기를 나눌 수 있도록 하였다. 이야기를 나눈 후 비워져 있는 가사를 채워서 노래를 부를 수 있도록 하였다.</p> <p>&lt;즉흥연주&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 악기 즉흥연주</li> </ul> <p>다양한 타악기를 제공하여 악기를 충분히 탐색 할 수 있도록 한 후 오스티나토를 이용한 음악의 구조를 알려주었다. A-B-A형식으로 된 음악 구조에서 B부분을 타악기로 자유롭게 표현 할 수 있도록 하였다.</p>
의미	8회기	<p>&lt;옥상달빛 - 없는게 메리트&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 약점 탐색 후 가사 빈칸 채우기</li> </ul> <p>노래 부른 후 자신의 약점에 대해서 이야기 나눌 수 있도록 하였다. 자신의 약점을 대상자들과 공유한 후 약점이 강점이 될 수 있는 상황에 대해 이야기 나누어 볼 수 있도록 하였다. 그 후 ‘나는 ○○○하다네 그래서 ○○○하다네’로 가사를 채울 수 있게 유도하였다.</p>

	<p>&lt;바흐 - G선상의 아리아&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 음악 감상하기</li> </ul> <p>조명을 어둡게 하여 대상자들이 편안한 분위기에서 음악을 감상 할 수 있도록 환경을 제공하였다. 음악 감상을 할 때 자신이 가장 편한 자세를 취하도록 한 후 스피커를 이용하여 음악을 제공하였다.</p>
9회기	<p>&lt;산울림 - 너의 의미&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 개사된 노래에 빈칸 채워 노래 부르기</li> </ul> <p>‘내가 느끼는 내 직업 주변 시선도 나에겐 커다란 의미’, ‘내가 일하는 내 직업 나에겐 힘겨운 의미’로 개사하여 노래를 제시하여 노래를 부를 수 있도록 유도하였다. 그 후 자신이 직업의 의미에 대해 서로 이야기를 나눈 후 노래의 뒷 부분은 빈칸을 두어 대상자들이 가사를 채워 노래를 부를 수 있도록 유도하였다.</p> <p>&lt;커피소년 - 내가 니 편이 되어줄게&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노래 부르기</li> </ul> <p>‘누가 내 맘을 알아줄까’, ‘기댈 곳 하나 없네’ 등의 도입부에 ‘내가 니 편이 되어줄게’, ‘다 잘 될 거라고 넌 빛날 거라고’ 등의 후렴구가 서로 대화하는 느낌을 주는 곡을 감상할 수 있도록 제공하였다. 자신을 힘들게 했던 상황, 인물 등에 대해 이야기를 나누고 용서할 수 있는 시간을 가질 수 있도록 제공하였다. 그 후 자신의 이야기를 도입부에 넣어 부르고 후렴구를 다른 대상자들이 불러줌으로써 긍정적인 메시지를 전달 받을 수 있도록 하였다.</p>

성취	10 회기	<p>&lt;엘가 - 사랑의 인사&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 콰이어차임 연주하기</li> </ul> <p>음악이 정박으로 나올 수 있고 간단하게 연주 할 수 있도록 편곡한 곡을 제공하였다. 응용된 활동으로 화음을 넣어 함께 악기 연주를 하도록 유도하였다.</p>
----	----------	--