



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

긍정심리기반 음악치료가  
유아교사의 직무스트레스와  
자아존중감에 미치는 영향

2025

성신여자대학교 대학원  
음악치료학과  
임 지 연

긍정심리기반 음악치료가  
유아교사의 직무스트레스와  
자아존중감에 미치는 영향

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2024년 11월

성신여자대학교 대학원


음악치료학과


임 지 연


# 인 준 서

임지연의 석사학위 논문으로 인준함

2025년 1월

심사위원장 배 미 현 (서명 또는 )

심사위원 강 경 선 (서명 또는 )

심사위원 양 은 아 (서명 또는 )

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 긍정심리 기반 음악치료가 유아교사의 직무 스트레스 감소와 자아존중감 향상에 미치는 영향을 규명하고자 실시되었다. 연구 대상자는 D시에 소재한 유치원에서 근무 중인 교사들로, 총 14명이 참여하였으며 이들은 실험 집단과 통제집단에 각각 7명씩 무선 배정되었다. 음악치료 프로그램은 2024년 8월 19일부터 9월 20일까지 주 2회, 회기당 50분씩 총 10회기로 진행되었다.

음악치료의 효과성을 평가하기 위해 신혜영(2004)이 개발한 직무 스트레스 척도와 Rosenberg의 Self-Esteem Scale(SES)을 백혜원이 번안하고 송경아가 수정한 자아존중감 척도를 사용하여 사전-사후 측정을 실시하였다. 자료 분석은 SPSS 30.0 통계 프로그램을 사용하였으며, 음악치료 프로그램이 각 척도와 하위 요인에 대해 통계적으로 유의미한 효과를 가지는지 반복측정 분산분석을 통해 검증하였다. 또한, 처치 효과의 크기를 살펴보기 위해 부분 에타제곱( $\eta^2$ )을 산출하고, 각 집단의 단순 주효과를 알아보기 위해 윌콕슨 부호 순위 검정을 실시하였다.

연구 결과, 직무 스트레스 척도에서 실험집단과 통제집단 간 유의미한 차이가 보였으며( $F=11.759, p<.05$ ), 특히, 실험집단의 사전 점수와 사후 점수 간 유의미한 차이가 나타났다( $Z=-2.371, p<.05$ ). 자아존중감 척도에서도 유의미한 차이가 발견되었으며( $F=7.316, p<.05$ ), 실험집단의 사전-사후 점수 간 변화가 통계적으로 유의미하였다( $Z=-2.366, p<.05$ ).

이와 같은 연구 결과를 통해 긍정심리 기반 음악치료 프로그램이 유아교사의 직무 스트레스 감소와 자아존중감 향상에 유의미한 영향을 미칠 수 있음을 확인하였으며, 효과적인 중재가 될 수 있음을 증명한다.

# 목 차

## 논문개요

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 문제 .....	8
II. 이론적 배경 .....	9
1. 유아교사 .....	9
2. 긍정심리학 .....	10
1) 긍정심리학의 탄생 .....	10
2) 긍정심리학의 이론과 목표 .....	11
3. 긍정심리기반 음악치료 .....	12
1) 긍정심리기반의 치료적 음악활동 .....	12
2) 긍정심리기반의 음악치료의 특징 .....	14
3) 긍정적 음악활동의 구성요소 .....	14
4) 그룹 음악치료 .....	16
3. 직무스트레스 .....	18
1) 직무스트레스의 개념 .....	18
2) 유아교사의 직무스트레스 .....	18
3) 직무스트레스와 음악치료 .....	21
4. 자아존중감 .....	22

1) 자아존중감의 개념 .....	23
2) 유아교사의 자아존중감 .....	24
3) 자아존중감과 음악치료 .....	24
<b>Ⅲ. 연구 방법 .....</b>	<b>26</b>
1. 연구대상 .....	26
2. 연구설계 및 연구절차 .....	26
3. 긍정심리기반 음악치료 프로그램 .....	27
4. 연구도구 .....	36
1) 직무스트레스 척도 .....	36
2) 자아존중감 척도 .....	36
5. 자료분석 .....	37
<b>Ⅳ. 연구 결과 .....</b>	<b>38</b>
1. 직무스트레스 .....	38
2. 자아존중감 .....	42
<b>Ⅴ. 결론 .....</b>	<b>43</b>
1. 결론 및 논의 .....	43
2. 제언 .....	45

참고문헌

ABSTRACT

부    록

## 표 목 차

<표 III-1> 연구 참여자 일반 특성 .....	26
<표 III-2> 연구설계 .....	27
<표 III-3> 긍정심리기반 음악치료 회기별 내용 .....	31
<표 IV-1> 직무스트레스에 대한 평균과 표준편차 .....	38
<표 IV-2> 직무스트레스에 대한 실험집단과 통제집단의 차이 .....	39
<표 IV-3> 직무스트레스에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	40
<표 IV-4> 자아존중감에 대한 평균과 표준편차 .....	41
<표 IV-5> 자아존중감에 대한 실험집단과 통제집단의 차이 .....	41
<표 IV-6> 자아존중감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	42

## 그 립 목 차

<그림 IV-1> 직무스트레스에 대한 두 집단의 평균점수 .....	39
<그림 IV-2> 자아존중감에 대한 두 집단의 평균점수 .....	42

## 부 록 목 차

<부록 1> 연구 참여 동의서 .....	61
<부록 2> 직무스트레스 척도 .....	62
<부록 3> 자아존중감 척도 .....	65

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성과 목적

여성의 사회참여 증가로 과거 가정 내에서 이루어지던 교육의 많은 부분이 유아교육 기관으로 이전되고 있다. 이에 따라 아동 양육 서비스와 유아교육기관의 역할이 더욱 강조되고, 유아교육을 담당하는 교사들에 대한 관심과 전문성에 대한 요구가 높아지고 있다 (박으뜸, 최인이, 2023).

유아교사는 단순히 보호와 양육뿐만 아니라 유아의 발달을 촉진하고 미래를 준비시키는 중요한 역할을 한다. 유아와 함께 생활하는 유아교사의 심리적인 안녕감과 행복을 느끼는 정도는 유아에게 직·간접적으로 영향을 미칠 뿐 아니라 교육의 질에도 영향을 미친다 (김성미, 2012; 노은호, 2012; 표갑수, 이재양, 2002; 한종화, 2014).

하지만 그 중요성에 비해 유아교사는 낮은 보수, 과도한 업무량, 장시간의 근무시간, 전문성에 대한 낮은 인지도, 신분과 고용의 불안정성 등 열악한 직무환경과 스트레스 상황에 지속적으로 노출되고 있다(양안숙, 2008). 게다가 유아교사 한 명이 담당해야 하는 유아의 수가 지나치게 많은 상황임을 알 수 있는데, 유아교육법 시행규칙(국가법령정보센터, 2021)에 따르면, 만 3세반의 경우 교사 1명이 유아 15명, 만 4~5세반의 경우 교사 1명이 유아 20명을 담당하도록 규정하고 있다. 이는 많은 수의 유아를 혼자 돌보아야 하는 상황을 의미하며, 이러한 과도한 업무 부담으로 인해 교사의 피로와 직무 스트레스가 높아질 수밖에 없다.

열악한 근무 환경은 교사들의 스트레스를 가중시키고, 이로 인한 근무 만족도가 낮아지게 된다. 유아교사의 근무 만족도 통계 자료(통계청, 2022)에 따라

면, 유아교사들이 일에서 느끼는 보람은 평균 3.20점으로 비교적 높은 수준으로 나타났으나, 근무 환경에 대한 만족도는 2.97점, 복지 여건 만족도는 2.67점으로 상대적으로 낮게 평가되었다. 이는 4점 만점 기준에서 보았을 때 절대적으로 낮은 수치는 아니지만, 유아교사의 직무 특성과 높은 업무 요구를 고려하면 여전히 부족한 수준이라 할 수 있다. 특히 복지 여건 만족도의 경우 가장 낮은 점수를 기록하였으며, 이는 교사들이 느끼는 복지의 부족함을 반영한다. 이러한 조건은 교사들이 업무에서 느끼는 피로감과 부담감을 더욱 크게 만들고, 직무 스트레스를 가중시키는 결과를 초래한다.

유아교사들은 교실에서 아이들과 장시간 함께하며 친절한 태도를 지속해서 유지해야 하는데, 이는 실제 감정과 다른 모습을 보이는 감정적 불일치로 이어져 심리적 피로를 유발하기도 한다(온은아, 2016; 황혜정, 2019). 또한, 학부모의 높은 기대와 자녀 안전에 대한 지속적 관심 역시 교사들에게 큰 부담으로 작용하며, 만성적 직무 스트레스와 심리적 피로를 초래한다. 이는 다양한 생리적, 행동적 스트레스 반응뿐만 아니라 우울, 불안, 직무 불만족과 같은 심리적 스트레스 반응을 유발한다(이은희, 이주희, 2001).

정부의 유보통합 정책 발표 이후(교육부 2023), 유아교사들은 정책에 대해 기대와 관심이 많지만, 추진 과정의 불투명성과 자격 통합에 대한 불확실성으로 인해 불안감 또한 커지고 있다. 김혜윤(2023)은 유보통합 과정에서 유치원 교사와 어린이집교사 간 역할과 업무에 대한 인식 차이가 직무 만족도와 직무 스트레스에 큰 영향을 미친다고 지적했다. 특히, 유치원 교사들은 통합으로 인해 보육 업무의 비중이 증가하면서 교육과 돌봄 역할의 경계가 모호해졌고, 이러한 상황이 직무 정체성과 스트레스를 심화할 수 있다고 하였다.

그러나, 이러한 상황에서 유아교사의 심리적, 정신적 어려움에 대한 지원체제와 인권보호를 위한 제도는 여전히 미비하다. 2024년 6월, 세종시의 한 어린이집에서는 교사 A씨가 40대 학부모 B씨에게 인분이 묻은 기저귀로 폭행당하는

사건이 발생했고, 당시 A씨는 눈 타박상 등 상처를 입어 2주간의 치료를 필요로 했다(조선일보, 2023). 지난 2023년 서이초 교사 사망 사건을 계기로 초중등 교사의 교권보호 필요성이 대두되었으나, 유아교사는 여전히 정책의 사각지대에 놓여 있다. 유아교육법은 유치원이 제공하는 교육서비스를 충분히 포괄하지 못하고 있으며, 교직원의 교육 활동을 보호하는 국가와 지자체의 책임에 관한 규정도 명확하지 않다.

한편, 2015년 인천의 아동학대 사건 이후, 2015년 5월 18일 영유아법 개정(법률 제13321호, 2015. 9. 19. 시행)으로 유아교육 기관에 대한 CCTV 설치가 의무화되었다. 이로 인해 교사들은 자존감 저하와 잠재적 범죄자로 취급받는 심리적 위축을 경험하고 있으며, 이러한 상황은 유아교사에 대한 사회적 불신을 심각하게 증폭시켰다(이연선 연희정, 2016). 학부모들은 CCTV를 범죄 예방뿐 아니라 '불 권리'와 '알 권리'의 도구로 인식하여 교사에 대한 불신을 더욱 심화시켰는데, 유아교육기관이라는 폐쇄적인 공간에서 아동들과 많은 시간을 보내는 유아교사들에게 아동학대의 예방과 해결의 책임을 부과하면서도, 동시에 언제든지 아동학대의 가해자로 간주될 수 있다는 부담을 안겨준다(이미희, 2015). 이는 영유아들의 올바른 성장과 발달을 저해하여 궁극적으로 아동복지의 향상을 방해하는 요인이 될 수 있다.

전국 국공립 유치원 교사노동조합에서 발표한 자료에 따르면, 학부모 등에 의한 교권침해가 68%, 유아에 의한 교권침해가 19%, 무고성 아동학대 신고 7% 등으로 분석됐다. 특히 아동학대 신고는 주로 학부모에 의해 이루어진다는 점을 감안하면, 학부모에 의한 교권침해가 압도적임을 알 수 있다.

최근 교사를 다각적인 관점에서 조명하게 되면서 교사 개인의 심리적 변인과 교실에서 일어나는 교사와 유아의 상호작용 및 감정적 측면에 대한 관심이 증가되고 있다(손익교, 2012). 유아교육 현장에서 교사의 직무는 매우 감정적인 성격을 지니며, 유아의 정서적인 발달 역시 교사와의 감정적 상호작용과 연관

성을 지닌다. 또한 직무에서 오는 스트레스는 유아와의 상호작용에 영향을 끼치고 유아교육의 질에 부정적인 영향을 가져올 수 있으므로(김정휘, 고흥화, 2005), 유아교육의 질적 향상을 위해서는 유아교사의 직무 스트레스를 효과적으로 관리하고 조절하는 것이 매우 중요하다.

이러한 맥락에서 직무스트레스 감소와 자아존중감 향상의 필요성이 대두되고 있는데, 자아존중감이란 교사 자질에 영향을 미치는 내적 요인 중 하나로, 유아교사로서 역할을 효과적으로 수행할 수 있는 능력으로 보고 있다(정금자, 김미정, 2013). 자아존중감이 높을수록 개인적인 삶이나 직업세계의 역경을 이겨나갈 준비태세를 더욱 잘 갖추게 되고 실패해도 빨리 일어설 수 있는 에너지를 가질 수 있다(남인숙, 2009). 반면 자아존중감이 낮은 사람은 스스로에 대해서 부정적으로 평가하고 매사에 소극적으로 행동하며 불안정한 성격을 갖고 있다(Craig, 1995). 이러한 사람들은 자신의 단점을 수용하기보다 비난하기 쉽다(김송자, 2005). 이처럼 자아존중감은 개인의 가치관이나 교육관에 깊은 영향을 미친다. 교사의 자아존중감 또한 교사의 교육관에 중요한 영향을 미치며, 이로 인해 교육의 방향과 질이 변화할 수 있다.

교사를 대상으로 자아존중감과 직무스트레스의 연관성을 다룬 선행연구들을 살펴보면, 김은화(2004), 김정미(2017)의 연구에서는 교사의 직무스트레스가 높을수록 자아존중감 수준이 낮아지는 것을 입증하였으며, 이현정(2021)은 유아교사의 직무스트레스와 유아와 교사간의 상호작용을 높이는 변인으로서 유아교사의 자아존중감이 매개역할을 한다고 시사하였다.

김희영과 윤현석(2016)은 유아교사의 자아존중감 및 직무스트레스와 아동학대 인식 간의 상관관계를 분석하여, 유아교사의 자아존중감이 아동학대 인식의 모든 하위 영역에서 정적 상관관계를 보인다는 것을 보고하며, 자아존중감이 높은 교사일수록 아동학대 인식이 높은 것을 시사하였다. 또한 김민선(2015)은 유아교사의 낮은 자아존중감이 교사로서의 역할 수행에 부정적인 영

향을 미친다고 하였다. 따라서 유아교사의 자아존중감은 유아와 교사간의 상호작용, 아동학대 인식, 직무수행에 영향을 미치는 중요한 변수이며, 이는 직무수행에 따른 직무 스트레스와도 밀접한 연관이 있음을 확인할 수 있다.

직무 스트레스가 직장인들의 건강에 미치는 부정적인 영향을 감안할 때, 조직의 생산성 향상과 직장인 개개인의 삶의 질 및 건강 증진을 위해 직무 스트레스 감소를 위한 다양한 프로그램이 절실히 필요하다(김인숙, 2015). 직무 스트레스로 인한 심리적 어려움을 완화하고 자아존중감을 향상시키기 위해 집단 미술치료(정재원, 2021), 무용·동작치료(이정현, 김나영, 2005), 원예치료(김철벽, 2013)와 같은 다양한 치료 프로그램들이 제시되고 있다. 이와 관련하여, 최근 인간의 행복을 구성하는 긍정적 요소를 발견하고 이를 증진하기 위한 긍정심리학적 접근이 확산되고 있다. 이는 인간의 긍정적인 특성을 계발하고 극대화함으로써 자신과 사회의 건강한 발달을 이루고자 하는 생각에서 출발한다.(Baumgardner, Crothers, 2009; Seligman, Chikszentmihalyi, 2000). 긍정심리학의 창시자 셸리그만(1998)은 긍정심리요인의 중요성을 제기하였으며, 그는 개인이 가지고 있는 약점과 부정적인 것들을 교정하는 것과 더불어 삶에서 긍정적인 변화를 통해 병으로 고통받는 사람들을 질병을 치료하는 것과 더 나아가 건강한 사람들까지도 삶을 더욱 만족스럽게 변화시키는데 초점을 두었다. 또한 긍정심리학은 근본적으로 내담자가 자기 자신과 삶에 대해서보다 현실적이고 유연한 태도를 갖도록 유도하여 문제를 극복하고 현실에 효과적으로 적용할 수 있는 지혜롭고 현명한 사람이 되도록 돕는 것이라 볼 수 있다(김문영정현희, 2004). 결국 유아교사의 직무스트레스에 대응하는 긍정적 심리자원을 개발할 수 있는 중재방안이 적용된다면 유아교사들은 교육현장에서 마주하는 스트레스 상황에서, 유연한 대처와 부정적 직무환경을 극복 할 수 있는 능력을 획득하게 된다. 이를 통해 직무에서 겪는 다양한 도전과 스트레스를 효과적으로 관리하고 직무만족도를 높일 수 있으며, 더 나아가 유아들에게 긍정적

인 영향을 미칠 수 있는 기반을 제공하여 양질의 보육을 제공할 수 있게 한다.

음악치료 또한 긍정심리학적 접근과 밀접한 관련이 있는 것을 확인할 수 있는데, 음악을 경험하는 것은 부정적인 증상에서 벗어나 예술적 승화와 심미적 즐거움 등을 제공하며, 내담자의 삶을 돕는다(이아영, 오미영, 2016)는 관점과 일치한다. 음악은 언어적 표현뿐만 아니라 비언어적 표현을 돕기도 하는데, 음악활동을 통해 언어로 표현하기 어려운 감정을 표현할 수 있다. 이는 직무스트레스로 인한 여러 가지 사회, 환경적 문제에 노출되어 있는 유치원교사들의 심리적인 문제에 긍정적인 영향을 미친다(전애란, 곽현주, 2016). 또한 인간은 음악에 대해 긍정적인 반응과 동기를 가지고 있으므로(정현주, 2005), 음악을 통해 자신의 강점을 능동적으로 탐색하고 인식할 수 있으며, 강한 긍정적 정서 반응을 유발할 수 있다(이현주, 2007). 또한 창작의 과정과 결과물 자체가 모두 치료적인 중재 역할을 하므로 내담자가 자발적이고 능동적으로 프로그램에 참여할 수 있도록 돕고 치료의 효과를 극대화할 수 있다(McFerran, 2010). 음악이 직무스트레스와 자아존중감에 효과적이라는 점은 선행연구를 통해 알 수 있는데, 전애란과 곽현주(2016)의 연구에 따르면, 유아교사를 대상으로 한 우쿨렐레 활용 음악치료 교육 프로그램이 직무 스트레스 감소와 심리적 안녕감 향상에 긍정적인 효과를 나타냈다. 또한 김민지와 양은아(2020)는 긍정심리학에 기반한 음악활동이 대상자의 부정적 정서를 감소시키고, 긍정적 정서를 함양하여 삶의 질을 향상시키는 효과적인 치료 방법임을 밝혔다. 특히, 시설 보호 청소년을 대상으로 한 긍정심리 기반 음악활동에서 자아존중감과 자립심 생활 준비에 긍정적인 영향을 미쳤음을 확인하였다. 이처럼 음악적 중재는 스트레스 감소와 심리적 불안 및 우울감 해소에 유의미한 긍정적 영향을 미칠 뿐만 아니라 자아 존중감을 증진시키는 데 효과적이다(이수경, 2012; 박정은, 이형환, 2020).

최근 들어 긍정심리학에 기반을 둔 음악치료 프로그램들이 다양한 대상에 적용되고 있다. 초등학생, 학교 부적응 청소년, 다문화 가정 이주 여성, 정신질환자, 도박 중독자, 노인 등 전 연령대에 걸쳐 이러한 프로그램이 스트레스, 불안, 우울 등 부정적인 정서를 줄이는 데 효과적일 뿐만 아니라, 주관적 안녕감, 낙관성, 행복감 등 긍정적인 정서를 증진시키는 효과도 있는 것으로 나타났다(최정빈, 윤혜영, 2017; 정의용, 문지영, 2019; 문지영, 이하영, 2023; 한미주, 2024). 선행 연구들은 긍정심리학을 근거로 한 음악 활동이 대상자의 긍정 정서를 함양하고 삶의 질을 높이는 데 효과적인 치료 방법임을 보여준다(이민지, 양은아, 2020). 이러한 연구를 바탕으로 유아 교사를 대상으로 한 긍정심리 기반 음악 활동 프로그램 역시 높은 효과를 기대할 수 있을 것으로 보인다.

교사의 인권이 중요한 이슈로 부각되며 다양한 정서 지원 서비스가 이루어지고 있다. 유아교사의 정서 지원 프로그램을 살펴보면 정서 지원 자율연수 과정(대전유아교육진흥원, 2024), 유아교사 상담(유아교육진흥원, 2024), 정서지원 힐링프로그램(고양시 육아종합지원센터, 2024) 등이 있지만 아직 미흡한 실정이다. 특히 이러한 프로그램들은 대규모 대상으로 진행하는 경우가 많아 정서적 문제를 깊이 있게 다루지 못하고 표면적으로 접근하는 경향이 있어 실질적이거나 구체적인 해결책을 제공하기 어렵다. 이에 본 연구에서는 본 연구는 긍정심리기반의 음악치료가 유아교사의 직무스트레스와 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는가에 대해 알아보고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구의 긍정심리기반의 음악치료가 유아교사의 직무스트레스와 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는가에 대해 알아보고자 하며, 이에 따른 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 긍정심리기반 음악치료에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 직무스트레스 반응에 있어 유의한 차이를 나타내는가?

둘째, 긍정심리기반 음악치료에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 자아존중감 향상에 유의한 차이를 나타내는가?

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 유아교사

과거 유아교사의 역할은 유아의 신체적 요구에 부응하고 유아를 돌보아주는 보호 개념에 관심을 두었으나, 오늘날엔 유아기 발달 과정의 중요성이 강조되면서 미래에 필요한 요소를 준비하는 교육을 강조하고 있다. 이처럼 유아교육에 대한 본질적 특성과 관점이 변화함에 따라 교사의 역할적인 측면에도 영향을 미치게 되었는데, 단순히 보호에 중점을 두었던 입장에서 유아의 발달뿐 아니라 미래를 준비시킬 수 있는 다양한 역할을 강조하게 되었다(오선영, 강병재, 2002). 유아교육에 대한 관점이 변화함에 따라 교사의 역할 또한 점점 더 전문적인 역량과 행동을 요구하게 되었다. 교사의 역할은 단순한 교육 업무를 넘어 전문가로서 다양한 기대와 행동을 충족해야 하는 복합적인 개념으로 이해되며, 이는 크게 세 가지 요소로 나뉜다. 첫째, 행동적 역할 개념은 교사가 교육 현장에서 직접적으로 수행하는 행동을 의미한다. 둘째, 사회적 지위로서의 역할 개념은 교사가 사회에서 차지하는 위치와 직업적 지위를 의미한다. 셋째, 기대로서의 역할 개념은 교사 스스로가 자신의 역할에 대해 갖는 기대뿐만 아니라, 학생, 학부모, 학교 행정가, 사회 구성원 등 교사 외부에서 형성된 기대를 반영한다. 이 기대는 교육 목표, 교사의 윤리적 책임, 교육적 성과에 대한 바람 등으로 나타나며, 이러한 기대는 교사에게 규범적 행동을 요구하며, 각기 다른 사람들의 기대와 신념은 때때로 교사의 역할에 대한 갈등을 유발할 수 있다(Biddle, 1997).

## 2. 긍정심리학

### 1) 긍정심리학의 탄생

19세기 후반 철학으로부터 심리학이 독립하게 되면서 초기 심리학의 목표는 정신장애를 치료하는 일과 탁월한 천재성과 재능을 발견하여 육성하는 일, 그리고 모든 사람이 더 행복한 삶을 살도록 돕는 것이었다(권석만 2008). 제2차 세계대전 이후부터는, 심리학의 연구 방향은 군인들의 전쟁 후유증과 심리적 고통에 중점을 둔 치료로 변화하였다. 이러한 변화는 심리학자들이 정신장애 치료에 주력하게 되는 계기가 되었으며, 1947년 국립정신보건원(National Institute of Mental Health, NIMH)의 설립과 함께 정신장애 연구 및 치료에 막대한 자본이 투입되며, 심리학의 주요 관심사가 정신병리학적 문제 해결로 한정되었다. 이러한 집중적인 연구는 정신장애 치료에는 많은 성과가 있었지만, 그로 인해 다른 목표에 대한 연구는 상대적으로 이루어지지 않게 되었다. 실제로 1990년대까지 인간의 부정적 측면을 다룬 연구는 긍정적 측면을 다룬 연구보다 17배 더 많았던 것을 보아(Myers, Diener, 1995), 당시 심리학이 주로 정신병리학적 문제에 집중했음을 보여준다.

1998년, 미국 심리학회 회장이었던 마틴 셀리그먼(Martin Seligman)은 전쟁 후 심리장애 치료에 과도한 자본이 투입되면서 심리학이 병리적 관점에 편향되었다고 지적한다. 그는 이에 대한 새로운 방향성을 제시하면서 긍정심리학(Positive Psychology)을 창조하였다.

## 2) 긍정심리학의 이론과 목표

긍정심리학은 개인과 공동체의 강점에 기반한 연구 분야이다. 또한 인간의 긍정적인 특성에 대한 이해와 발전을 중점적으로 다루고 있으며 낙관주의, 용기, 직업윤리, 미래지향적 사고, 대인관계 기술, 즐거움과 통찰력, 사회적 책임과 같은 개인의 긍정적인 자질을 강화하는 데 목적을 두고 있다(Seligman, 1999: 559). 즉, 개인의 부족한 부분을 보완하는 것만큼 강점을 개발하는 것도 중요하다는 점을 강조한다. 더 나아가 긍정심리학은 사람들의 고통을 완화하는 것에 머무르지 않고, 건강한 사람들의 잠재력을 극대화하여 삶의 질을 향상하는 데 초점을 둔다.

긍정심리학의 초기 목표는 '진정한 행복'에 초점을 맞추었으나, 행복을 측정할 수 없는 개념으로 보고, 최근에는 긍정심리학의 목표를 안녕감으로 하여, 안녕감 이론을 제시하였다(Seligman, 2011). 안녕감을 측정하는 최선의 기준은 플로리시이고, 긍정심리학의 목표는 플로리시의 증가로 설명하였는데, '번영'한 삶이란 번성과 풍족이라는 사전적 의미가 있으며 이는 삶의 만족도를 끊임없이 높여 현재보다 더욱 풍족한 행복을 이루어지게 하는 단계를 의미한다(문용린, 2014). 즉, 행복이라는 일시적인 감정에 머무르기보다는 더 깊고 지속적인 성장을 중시하는 개념으로, 이는 삶의 모든 영역에서 끊임없이 발전해 나가며 자신의 삶을 자연스럽게 확장해 나가는 과정을 의미한다. 궁극적으로, 개인의 전인적 성장과 번영을 목표로 삼고 있다. 플로리시를 위한 새로운 안녕감 이론의 다섯 가지 요인(PERMA)을 제시하였는데, 긍정 정서(positive emotion), 참여(engagement), 긍정 관계(positive relationship), 의미(meaning), 성취(accomplishment)를 의미한다(Croom, 2015). 이들은 서로 독립된 것이 아니라 자연스럽게 연결되어 있다. 이 중 일부는 자기 보고서를 통한 주관적 측정이 가능하고, 나머지는 객관적 측정이 가능하다. 이러한 하위 요인들은 토피바퀴

처럼 서로 맞물려서 안녕감에 영향을 미치며, 독립적으로는 안녕감을 정의할 수 없다. 하위 요인들이 측정 가능하므로, 안녕감도 측정할 수 있으며, 이 안녕감은 수치의 증가에 따라 행복감을 높이는 역할을 한다. 안녕감의 증가를 변영으로 정의하며, 각 하위 요인의 증가는 안녕감을 확장하고, 그 확장이 극대화될 때 변영한 상태가 되어 행복감을 증대시키는 것이다.

### 3. 긍정심리기반 음악치료

#### 1) 긍정심리기반의 치료적 음악활동

긍정심리 기반 음악치료는 긍정심리학에서 강조하는 긍정 정서, 삶의 의미 증진, 감사, 긍정적 미래 등의 요소들을 다양한 음악 기법을 통해 내담자가 자연스럽게 경험할 수 있도록 치료사와 내담자가 함께 만들어 가는 것이다(최정빈, 윤희영, 2017).

음악에 몰입하는 경험은 긍정적 정서 경험을 제공한다(권석만, 2008). 이는 즉각적인 즐거움과 성취감을 제공하여 긍정적 정서 유발과 동시에 스트레스와 부정적 감정을 감소시킨다. 또한, 개인의 감정을 자연스럽게 표현하고 탐색할 수 있는 기회를 통해 정서적 안정감을 제공하고 삶의 질을 향상시키는 중요한 매개체로 작용한다(김민지, 양은아, 2020). 특히 음악 안에서의 성공적인 경험은 부정적인 감정을 긍정적인 방향으로 전환시켜주는데 이는 스트레스, 불안, 우울과 같은 부정적 정서를 행복감, 성취감, 만족감으로 바꿔주는 강력한 도구가 된다(문지영, 이하영, 2023). 결과적으로, 음악을 통한 긍정적 정서 경험은 단순히 감정을 표현하는 것을 넘어 일상의 스트레스를 해독하는 역할을 한다고 볼 수 있다.

긍정심리학 기반의 치료적 음악활동은 사람에게 내재된 긍정적인 성격과 상태를 유지하고 강화하며, 강점을 인지하고 개발함으로써 자신의 잠재력을 실현하도록 돕는 치료법이다(Compton, 2005). Seligman과 Csikszentmihalyi(2000)는 긍정심리학을 삶의 질을 향상시키고 질병을 예방하기 위해 긍정적인 개인적 특성과 제도적 장치들을 탐구하는 과학으로 정의하였다. 이는 개인의 긍정적인 특성과 잠재력을 활성화하고, 강점과 덕목을 개발하는 것을 목표로 한다. 이러한 접근은 정서적, 심리적 어려움이 없는 사람들에게도 행복을 증진시키고 긍정적인 영향을 제공하여 효율적인 도움을 줄 수 있음을 시사한다.

긍정심리 기반 치료적 음악활동의 선행연구를 통해 그 효과가 입증할 수 있는데, 정의용과 문지영(2019)은 긍정심리학에 근거한 노래중심 음악치료 프로그램이 다문화가정 이주여성의 주관적 안녕감과 낙관성에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 또한, 조은창과 강희양(2022)은 긍정심리 기반 음악치료가 예술계 대학생들의 우울, 불안, 그리고 지각된 스트레스를 유의미하게 감소시키는 효과가 있다고 보고하였다. 김희진과 문소영(2018)은 노래중심 집단음악치료가 청소년 축구선수들의 운동 스트레스를 감소시키고 긍정심리 자원을 증진시키는 데 효과적임을 제시하였으며, 백승영(2023)은 긍정심리 기반 노래중심 음악치료 활동이 외국인 유학생들의 문제 행동을 감소시키는 데 효과적임을 입증하였다. 이러한 연구들은 긍정심리 기반 음악치료가 다양한 대상에게 긍정적인 심리적 효과를 줄 수 있음을 시사한다. 이러한 선행연구의 결과들을 바탕으로 긍정심리 기반의 음악치료 활동이 유아교사의 직무스트레스와 자아존중감에 미치는 영향을 파악하고자 한다.

## 2) 긍정심리기반의 음악치료의 특징

긍정심리기반의 음악치료는 내담자가 음악을 통해 자신의 잠재력을 발견하고 긍정적인 삶의 태도를 가지도록 돕기 때문에, 정서적 안정과 웰빙 증진에 중요한 역할을 한다. 긍정적 음악활동을 통해 내적 자원을 발견하는 과정은 개인은 자신의 감정과 욕구를 명확히 인식하고 이를 긍정적으로 표현하게 된다. 이러한 자기표현과 내면의 통찰을 통해 형성된 내적 자원은 일상에서의 어려움뿐만 아니라 직무 상황에서의 어려움에도 더 잘 대처할 수 있도록 돕는다. 또한, 이는 자기 가치를 인식하는 기반이 되어 궁극적으로 정신적 건강을 증진시키는 데 기여할 수 있다.

## 3) 긍정적 음악활동의 구성요소

긍정적 음악활동의 구성요소로는 노래심리치료, 음악감상, 타악기 즉흥연주, 합주 등이 있다.

노래는 우리의 기쁨과 슬픔을 이야기하며, 깊은 내면의 감정을 드러내 주고, 희망과 좌절, 불안과 승리의 순간들을 표현해준다 (Bruscia, 1998). 이러한 이유로 노래는 우리 삶 속에서 다양한 기능을 수행하며, 이러한 기능들은 치료적 자원의 역할을 가능하게 하고 음악치료에서는 목소리 사용을 통한 정체성 확립, 그리고 정체성의 표현에 치료적 목표를 둔다(정현주, 2005). 노래의 음악적 요소 중 가사는 언어의 음악적 형태로 다양한 이슈들에 대한 긍정적 반응을 불러일으키며, 즐거움과 아름다움을 느끼고 결과적으로 긍정정서를 자연스럽게 함양하도록 돕는다. (Radocy & Boyle, 2018). 가사를 활용한 활동은 통해 말로 표현하기 어려운 감정이나 생각을 노래로 풀어낼 수 있으며, 감정을 언어의 형태로 표현함으로써 부정적인 감정을 더 잘 다룰 수 있는 기회를 제

공한다(Bradt & Dileo, 2014). 개인의 감정과 생각을 담은 노래가사를 재창조하는 것은 내적 자원을 발견하도록 하는 수단으로도 충분하며(강경선, 백수정, 2016). 무엇보다도 남녀노소 누구나 부담 없이 쉽게 접근하고 참여할 수 있는 특성을 지니고 있어, 긍정심리치료의 다양한 주제를 보다 효과적으로 다루는데 촉진적인 역할을 한다.

음악 감상은 신체적·생리적 반응뿐만 아니라 부정적인 정서에도 긍정적인 영향을 미친다. 음악은 다양한 감정을 표현하는 소통의 한 형태로, 영적이거나 감성적인 의미를 담은 음악은 개인에게 위로와 지지를 제공하며 정서적 불안을 완화하는 데 기여할 수 있다(김수지, 고일주, 권혜경, 2002). 긍정적인 가사를 담은 노래를 감상하는 활동은 노래 가사에 자신의 경험을 투사하고 동일시함으로써, 부정적인 사고의 흐름을 긍정적으로 바꾸는 데 도움을 준다 (Clark & Keiser, 1984). 김동주와 박금주(2012)는 긍정적인 내용의 노래 가사가 자신에 대한 생각을 긍정적으로 정리하도록 돕는다고 설명하였다.

타악기 연주즉흥은 음악의 기교적인 면에서 가장 원초적인 행위이면서 단순한 표현이지만 청각적 경험과 표현하는 사람의 의도에 따라 자기를 탐색할 수 있는 기회를 제공하며, 이는 감정을 의도적이고 섬세하게 표현할 수 있는 하나의 표현 수단이 된다(강경선, 2009). 타악기를 연주하는 내담자는 청각적, 촉각적 자극들과 자유로운 연주를 통해 음악적인 상황에서 스스로 주도권을 가지고 소리를 통제하게 되면서 적극적으로 연주에 참여하고 몰입하게 된다(장빛나, 김수지, 2009). 또한 음악적 반응을 통해 자신의 감정을 인식하는 것으로 끝나는 것이 아니라 연주에 몰입하여 부정적 감정을 표현하여 해소하게 만든다. 이러한 정서적 반응은 현재 처한 상황에 대한 부정적 인식을 긍정적으로 변화시켜 행동 변화까지 이끌어내는 정서수정을 가능하게 한다(이덕조, 2003).

합주는 두 명 이상의 인원이 그룹을 이루어 진행하는 연주 활동으로 그룹원

은 자신에게 할당된 악기를 연주하며, 서로 다른 악기의 소리를 들으면서 공동체 의식을 형성하게 된다. 합주에 참여한 구성원들은 함께 역동적인 음악을 만드는 과정에서 음악이 제공하는 동시적 쾌감을 경험할 수 있으며(Boxill, 1985), 상호적인 음악적 관계는 감정 표현 및 통제를 발달시키도록 도와 자신의 감정을 다루는 데 도움을 준다(정현주, 2015). 구성원과 함께 음악을 완성하는 성공적인 경험은 음악적 만족감을 높이고 긍정적인 자아 형성에 기여하며, 자신의 모습을 탐색하고 인식하는 과정을 통해 자아존중감을 향상시킨다(김상철, 김영숙, 이현림, 2007).

내담자가 자신의 현재 능력보다 약간 더 높은 난이도의 도전적인 연주 활동에 참여하면 성취감과 만족감을 얻게 되는데, 이는 셀리그먼이 제시한 긍정심리학의 핵심 요소인 PERMA 중 E(Engagement), 즉 몰입 경험을 나타낸다. 몰입 활동은 성취감과 감정적의 충만함을 느껴 절정 체험으로 이어질 수 있다.

본 연구에서는 톤차임을 활용한 합주 활동을 진행하였는데, 톤차임은 조작 방법이 간단하여 특별한 연주기술 없이도 누구나 쉽게 습득할 수 있다. 그룹 구성원들은 각자 맡은 음의 톤차임을 연주하여 곡을 완성해 나가는 과정을 통해 자연스럽게 책임감을 가지게 되며, 이는 구성원들의 능동적인 참여와 주도성을 높이는 데 기여한다(주빛나, 2014). 이러한 과정을 통해 참여자들은 협력할 수 있고, 공동의 목표를 성취하며 성취감을 느낄 수 있다. 톤차임 연주는 선행연구를 통해 치료적임을 입증하였다(홍민주, 순진이, 2017; 정진희, 정규진, 최애나, 2015).

#### 4) 그룹 음악치료

본 연구에서는 그룹 형태로 진행되었는데, 그룹 형태의 음악치료는 여러 치료적 근거들을 통해 그 효과가 입증되고 있다. 그룹 음악치료는 개인이 자신의 생각과 감정을 대변하는 노래를 찾아 집단과 공유하고 가창하는 과정을 통해 내재된 고통, 분노, 슬픔을 표현하고 해소하는 데 중요한 역할을 한다. 이러한 과정에서 집단 내 공감대가 형성되며, 이를 통해 위로와 지지를 경험할 수 있는 계기를 제공한다(차미림, 강경선, 2017). 노래 부르기 활동은 사람들 간의 유대감을 형성하고, 외로움이나 고립감을 줄이는 데 효과적이며, 이는 집단 구성원의 정서적 안정과 긍정적 사회적 연결을 강화하는 데 기여한다(Cliff, Hancox, 2010). 이러한 사회적 연결은 정신적 건강을 증진시키는 중요한 요인으로 작용한다. 또한, 합창이나 노래 부르기와 같은 집단 음악활동은 소속감과 공동체 의식을 강화시키며, 이를 통해 사회적 지원망이 확장되는 효과를 가져온다. 앞서 언급한 바와 같이, 합주는 두 명 이상의 인원이 그룹을 이루어 진행하는 연주 활동으로, 특성상 혼자서 수행될 수 없기 때문에 그룹원은 서로 다른 악기의 소리를 들으면서 공동체 의식을 형성하게 되며, 참여자들이 상호 간의 협력을 통해 음악을 완성하는 경험을 제공하게 된다. 또한, 신뢰를 바탕으로 한 그룹원 간의 긍정적인 피드백은 자신의 표현이 타인에게 인정받고 가치와 의미를 지닌다는 인식을 촉진하며, 이러한 지지와 강화로 얻는 만족감은 사회적 유대감을 높이고 집단 내 소속감을 강화시키며, 집단 내 유대감을 강화하는데 중요한 역할을 한다(Wigram, 2004).

### 3. 직무스트레스

#### 1) 직무스트레스의 개념

스트레스의 어원은 라틴어의 'striger'이며 '팽팽하게 죄다'라는 뜻에서 유래되어 14세기에 이르러 'stress'라는 용어로 사용하기 시작했다(이종목, 1989). 스트레스란 외부의 위협, 공격 등에 대해 신체를 보호하려는 신체와 심리의 변화 과정으로 스트레스(stress)는 14세기에 처음 사용되기 시작했으며 곤경, 곤란, 역경, 고통 등의 의미로 쓰이다가 18세기 후반부터 사람의 신체기관이나 정신력과 관련되어 나타나는 힘, 압력, 긴장으로 인식되었고, 20세기에 이르러 인간의 정신과 신체 전반에 미치는 개념으로 보고 그 영향에 관해 연구가 이루어지고 있다(배무환, 1988). 적당한 스트레스는 성장에 도움이 되지만, 과도한 스트레스는 발달에 치명적이다. 현대인들은 특히 직장에서 많은 직무스트레스를 경험하게 되는데, 이를 직무스트레스라고 한다. 직무스트레스는 직무수행과 관련된 모든 스트레스를 의미하며, 광범위한 스트레스 개념을 직무차원에서 한정하는 것이다(김향석·한광현, 1991). 본 연구에서는 유아교사들이 직무현장에서 스트레스 요인에 관해서 살펴볼 것이다.

#### 2) 유아교사의 직무스트레스

유아 교사가 직무현장에서 겪는 스트레스의 원인으로는 낮은 사회적 인식, 저임금, 열악한 근무 환경, 과도한 업무량, 동료 구성원과의 관계 문제, 그리고 유아에 대한 지속적인 희생과 봉사 등이 있다(김보들맘, 신혜영, 2000; 이경민, 2002). 이러한 교사의 스트레스 요인은 자아존중감, 직무만족도, 심리적 안정감을 저하시켜 교육의 질에 부정적인 영향을 미치게 된다. 이는 교사와 영유아 간의 상호작용에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며 이직으로 이어져 유아

발달에 부정적 결과를 초래할 수 있다(윤혜미, 권혜경, 2003). 따라서 직무 스트레스에 밀접한 영향을 미치는 요인들을 분석하고 이에 대한 지원 방안을 모색하는 것이 중요하다.

교사의 직무스트레스를 처음으로 정의한 Kyriacou와 Sutcliff(1978)는 이 개념을 우울, 좌절, 분노, 불안 및 긴장 등 부정적 정서가 학교 현장에서의 경험으로 인해 발생한다고 설명하였다. Wallace와 Kass(1986)는 교사의 직무스트레스를 두 가지 관점에서 분석하였다. 첫 번째는 교사의 근무환경에서 비롯된 과도한 요구나 위협으로 인식되는 상태를 보는 관점이며, 두 번째는 교사가 경험하는 개인적이고 정서적인 다양한 증상에 초점을 맞춘다. 이러한 내용을 종합하면 교사의 직무스트레스는 개인의 특성과 조직의 특성이 상호작용하는 복합적 현상으로 이해할 수 있으며, 교육 목표를 달성하기 위해 직무를 수행하는 과정에서 개인의 특성과 직무환경이 잠재적으로 상호작용하여 나타나는 요인이다. 이는 교육서비스의 질에도 영향을 미칠 수 있으므로, 주의 깊게 다루어야 할 중요한 심리적 변인이다.

한편, 일반 교사의 직무 스트레스와 유사한 측면에서 유아 교사의 직무 스트레스 또한 중요한 요인으로 인식될 수 있는데, 유아 교사는 학습적인 부분뿐만 아니라 일상생활까지 교육해야 하며, 가르치는 대상의 연령이 낮기 때문에 일반 교사의 직무 스트레스와는 차별화된 특성을 지닌다. 또한 초중등 교사에 비해 박봉과 과중한 업무, 행정적 지원이 훨씬 더 부족한 상황에서 많은 유아들을 상대해야 하는 유아교사들은 영유아들을 장시간 돌보아야 하는 육체적, 정신적 행위를 수행하고 있으며, 이로 인한 직무상의 어려움이 다른 초중등 교사에 비해 크다고 할 수 있다(장미아, 1995; 오선균, 2001).

유아 교사의 직무 스트레스 요인인 관료적 운영, 권위 상실, 불화와 갈등, 낮은 대우, 업무 과다, 학급 관리 등은 교사의 업무 수행에 중대한 영향을 미치며, 이러한 요인들은 교사의 직무 효율성과 심리적 안정성을 저하시킬 수 있

다(Kyriacou & Sutcliffe, 1978). 이는 교사의 직무 스트레스가 개인적 특성뿐만 아니라 조직적 특성과도 밀접하게 연관되어 있음을 나타내는데, 교사와 교사 간의 상호지원과 협력 그리고 긍정적인 인간관계를 통해 직무 스트레스를 완화할 수 있다. 반면, 대인관계 스트레스는 동료 교사들 간의 불화나 의견 차이에서 비롯될 수 있으며, 이는 직무 스트레스를 가중시키는 주요 요인으로 작용한다.

유아교사의 직무스트레스에 관한 선행연구들은 교사의 직무스트레스가 교사의 직무수행에 부정적인 영향을 미치며, 개인의 생리적, 심리적, 행동적 반응을 유발하고 정신적 및 육체적 불균형을 초래한다는 사실을 밝히고 있다(김보들맘, 신혜영, 2000; Curbow, 1990; Kyriacou, 2001; Smith, 2001).

이러한 직무스트레스가 심화될 경우, 교사의 직무 수행에 그치지 않고 개인의 삶에도 심각한 회의감을 느끼게 되어 이직이나 교사직 종료를 고민하게 만드는 등 부정적인 영향을 미친다. 그러나 유아교사가 이러한 갈등 상황에 직면하거나 심리적 안정이 위협받을 때, 이를 효과적으로 대처하고 직무 스트레스를 낮은 수준으로 유지한다면, 교육의 질을 향상시키는 데 중요한 요인이 될 수 있을 것이다.

유아교사의 직무 스트레스는 자아존중감과 밀접한 영향이 있는데, 김난실과 이진화(2016)는 유아교사의 스트레스 대처방식이 적극적일수록 자아존중감이 높다는 연구 결과를 제시하였다. 이는 교사가 다양한 상황을 긍정적으로 인식하고 대처할 수 있도록 돕는 심리적 요인이 자아존중감에 중요한 영향을 미친다는 점을 시사한다. 즉, 자아존중감이 높은 교사는 직무 스트레스 상황에서도 이를 긍정적으로 해석하고 문제 해결에 적극적으로 임하는 경향이 있다. 반면, 자아존중감이 낮은 교사는 스트레스를 과도하게 느끼고, 이를 효과적으로 관리하지 못해 직무수행 능력과 심리적 안정에 부정적인 영향을 받을 가능성이 크다. 또한 김정미와 백진아(2018)는 보육교사의 직무 스트레스가 심리적 소진

에 미치는 영향과 그 과정에서 자아존중감의 매개 효과를 검증하였다. 이를 통해 직무 스트레스와 자아존중감의 연관성을 확인할 수 있다. 따라서 유아교사의 직무 스트레스와 자아존중감은 상호 밀접하게 연결되어 있으며, 자아존중감이 높을수록 교사는 직무 스트레스에 더 효과적으로 대처할 수 있게 된다.

### 3) 직무스트레스와 음악치료

직무 스트레스는 피로, 짜증, 집중력 저하, 수면 장애, 심혈관 질환 등 신체적·정신적 건강에 심각한 악영향을 미친다. 직무스트레스에 장기적으로 노출될 경우 정신질환으로까지 이어질 수 있다. 또한 개인의 직무스트레스는 조직의 문제로 확산될 수도 있다. 직원의 결근 증가, 생산성 저하, 사고 위험 상승과 더불어 인사 교체율 증가와 기업 이미지 손상으로 이어져 조직 차원에서도 인재 확보에도 어려움이 발생한다(산업안전보건연구원, 2015)

음악은 신체적·생리적 반응에 영향을 주며, 음의 높낮이, 속도, 리듬 같은 요소들이 자율신경계에 작용해 긴장과 이완을 유도한다. 자극적인 음악은 교감신경을 활성화시켜 근육 운동을 촉진하는 반면, 진정적인 음악은 부교감신경을 자극해 안정감을 제공한다는 연구 결과가 있다(Cook, 1981; Gaston, 1951; Podolsky, 1954; 이민정, 2010). 음악 자극은 청각을 통해 시상과 망상 신경계와 상호작용하며 변화를 일으킨다. 뇌는 소리를 지각한 후 음악의 의미와 연관된 기억을 해석하고 반응을 도출한다. 이러한 과정에서 정서는 자율신경계에 영향을 미쳐 혈압, 심박수, 호흡 등의 변화를 초래할 수 있다(Hodges, 1996; Thaut, 2002). 결과적으로, 음악 감상은 스트레스와 긴장을 완화시키고 신체적·생리적 변화를 긍정적으로 이끌어낼 수 있다.

특히 음악을 감상하는 활동은 다양한 차원에서 심리·정서적 반응을 유발하

며, 이러한 반응들이 상호작용하여 전반적인 변화를 촉진한다(이민정, 2010). 또한 음악감상만으로도 스트레스와 긴장도를 감소시키고 직무에 대한 의욕을 증진시킬 수 있으며(Lesiuk, 2005), 이는 직무 스트레스로 인한 신체적·정신적 부정적 영향을 줄이는 효과적인 수단으로서 음악감상의 활용 근거가 될 수 있다. 선행연구는 음악치료가 직무스트레스 감소에 효과적인 것을 입증하고 있는데(강아림, 2011; 전애란, 곽현주, 2016.), 강아림(2011)은 음악치료사를, 전애란과 곽현주(2016)는 유치원 교사를 대상으로 이들의 직무스트레스 감소에 대한 효과를 보고하였다.

#### 4. 자아존중감

##### 1) 자아존중감의 개념

자아존중감(self-esteem)이란 1890년대 William James에 의해 처음 사용된 개념으로 James는 자아존중감을 개인이 과거에 자신이 이룬 성취와 비교하였을 때의 현재 성취수준으로 정의하였다(오경숙, 2018에서 재인용). 자아존중감에 대한 학자들의 정의는 다양한데, 자아존중감에 대한 학자들의 정의를 살펴보면 자신의 가치에 대한 평가를 의미하는 것으로 Rosenberg(1965)는 자아존중감이란 자신에 대한 부정적 혹은 긍정적인 평가와 관련된 것으로 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 여기는 정도라고 하였다. 본 연구에서는 음악활동을 통해 개인이 자신의 특성과 능력에 대해 가지는 긍정적인 자기 평가와 이에 따른 만족하는 정도를 의미한다.

## 2) 유아교사의 자아존중감

자아존중감은 인간의 정신건강에 중요한 역할을 한다. 매슬로우(1965)는 자아존중감을 개인의 적응력에 중요한 요소로 설명하며, 모든 인간이 자아존중감이라는 기본적 욕구를 충족시키려 한다고 주장하였다. 자아존중감이 높은 사람은 자신을 유능하고 가치 있는 존재로 인식하며, 자신감이 충만한 삶을 살아간다고 하였다. 반대로, 이 욕구를 충족시키지 못한 사람은 스스로를 무가치하다고 여겨 열등감을 가지게 되며, 이는 심리적 불안정성으로 이어질 수 있다고 하였다. Rosenberg(1965)는 자아존중감과 대인관계 능력의 연계성을 주장하며 자아존중감이 높은 사람은 타인이 자신에게 동의하지 않는 것에 대해 당황하지 않고, 실패를 경험할 때 책임을 회피하지 않는다고 보았다. 또한 다른 사람과 소통할 때 상대방의 사회적 지위와 관계없이 동등하게 대처하며 사회 복지에 공헌하고자 하며 이와 관계된 스스로의 능력을 의심하지 않는다고 하였다. 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 높은 사람에 비해 불안 수준이 높고 결과에 대한 이상이 매우 높아 실패 경험을 두려워한다고 하였으며, 자신감과 지도력이 부족하며 원만한 대인관계 형성에 어려움을 가지는 특징을 가지고 있다고 하였다. 즉, 자아존중감은 개인의 심리적 안정에 깊게 관련되어 있는 요인으로, 전반적인 삶의 질에 중요한 영향을 미치는 요소라 할 수 있다.

이러한 맥락에서 자아존중감이 유아교사에게 미치는 영향은 매우 크다고 할 수 있다. 김미숙(2015)은 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감을 가진 교사의 차이를 연구했는데, 긍정적인 자아존중감을 가진 교사는 교수 활동을 더 창의적이고 성공적으로 수행하는 반면, 부정적인 자아존중감을 가진 교사는 자아 거부와 부정적인 자아상을 나타내며 주어진 활동을 성공적으로 수행하는데 어려움을 겪는다. 이러한 연구는 교사의 자아존중감이 교육 활동에 중요한 영향을 미친다는 점을 보여준다. 또한 Hurlock(1975)은 유아의 자아존중감 형

성에 영향을 주는 요인으로 가정과 교육기관 등의 사회적 관계를 제시하며, 교사의 자아존중감이 유아의 자아존중감 형성에 중요한 역할을 한다고 하였다. 결론적으로 유아교사가 높은 자아존중감을 가질수록 유아는 일상에서 차별이나 처벌을 덜 경험하고, 권리가 존중되는 환경에서 성장할 수 있다. 따라서 자아존중감이 높은 교사는 긍정적인 정서를 유지하며, 이는 양질의 교육과정을 제공하는 데 기여한다.

### 3) 자아존중감과 음악치료

음악은 예로부터 오랫동안 많은 사람들에게 즐거움과 유희를 제공해왔으며, 정서적 만족감을 제공해왔다. 이는 많은 사람들이 직접적으로 경험하는 부분이며, 음악활동에 직접적으로 참여하거나 혹은 수동적으로 음악을 감상하는 것을 통해 정서적인 변화를 경험한다. 이러한 음악의 특성은 자신의 내면을 깊이 경험하고 통찰하는 기회를 제공하는데, 자신의 내면에 대한 신뢰와 확신을 나타내는 자아존중감과도 밀접한 연관을 가지게 된다. 음악이 자신을 솔직하게 표현하고 자신의 감정을 확인할 수 있는 매체로 작용함으로써(정진희, 1997), 비언어적인 방식으로 자아존중감 향상에 중요한 역할로 작용한다. Bandura와 Wessels(1997)에 따르면 도전적인 과제를 성공적으로 수행할 때 자신의 능력을 긍정적으로 평가하게 되어 자존감이 증대되며, Rogers(1951)는 자기실현의 경험이 자아존중감을 강화한다고 하였다. 즉, 내담자가 자신의 현재 능력보다 높은 난이도의 음악활동에 도전하여 성공함으로써 성취감을 느끼게 되고 이는 자아존중감 향상에 기여할 수 있다. 특히 노래 만들기와 같은 창작 활동은 내담자가 자신의 생각을 정리하고 내면을 성찰하며 억압된 감정과 욕구를 표현하는 기회를 제공한다. 이를 통해 음악 창작의 과정에서 얻는 만족감과 그룹원들의 지지는 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미친다.

앞서 언급한 바와 같이 학부모와 아이들을 매일 마주하는 사회적 상호작용 속에서, 일부 학부모의 부적절한 태도는 교사들의 자아존중감을 저하시킬 수 있는 주요 요인으로 작용한다. 이러한 저하된 자아존중감은 음악을 매개로 한 상호작용과 그룹 구성원의 지지 활동을 통해 회복 및 향상을 돕는다. 또한 유아교사들이 음악 활동을 통해 느끼는 감정과 긍정적 요소를 음악으로 연결하고 표현하는 과정은 일상에서 인식하지 못했던 감정이나 표현하기 어려웠던 감정들을 해석하고 소통하는 데 도움을 준다. 이러한 정서적 표현과 해석은 내적 경험을 탐구하고 억눌린 감정을 완화하며 심리적 안정을 얻는 데 기여하며 이를 통해 자기 자신에 대한 긍정적인 인식을 형성하고 자아존중감을 높이게 된다. 즉, 음악 활동은 정서적 표현을 통해 자아존중감을 증진시키는 강력한 매개체로서 기능할 수 있다. 음악치료 기법 중 하나인 Songwriting 활동은 개인이 처한 환경과 내면의 상태를 탐색하고 이를 가사를 통하여 언어적으로 표현하게 하는데, 이 과정에서 긍정적인 자기표현을 촉진하며, 개인의 감정과 경험을 음악적 형태로 구체화함으로써 자기 이해와 수용을 강화한다. Johnson(1981)은 낮은 자아존중감을 가진 개인들에게 노래활동이 효과적으로 사용된다고 하였으며, 사회적으로 불이익을 경험하는 사람들에게 자아개념에 긍정적인 효과를 준다고 하였다. 이러한 과정은 자기 이해를 심화시키고 자아존중감을 증진시키는 데 중요한 기여를 한다

음악치료가 자아존중감 향상에 효과가 있는 것은 선행연구들을 통해 확인할 수 있다(양혜경, 2010; 박정숙, 조혜경, 김윤태, 2012; 최애나, 2018). 양혜경(2010)은 뇌졸중 노인을 대상으로, 박정숙, 조혜경, 김윤태(2012)는 중년 여성을 대상으로, 그리고 최애나(2018)는 미혼모를 대상으로 하여 음악치료가 자아존중감 향상에 미치는 효과를 입증하였다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 D시 소재 유치원에 근무 중인 교사들로, 연구 참여자 14명을 모집하였다. 참여 희망자에 한해 동의서를 받은 뒤 실험집단과 통제집단에 각각 7명씩 배정하였다. 연구 참여자의 일반적 특성은 <표 Ⅲ-1>에 제시하였다.

< 표 Ⅲ-1 > 연구참여자의 일반적 특성 (n=14)

변인	구분	실험집단		통제집단	
		빈도(명)	백분율(%)	빈도(명)	백분율(%)
연령	23~24세	3	37.5	3	42.86
	25~26세	2	37.5	1	14.29
	27~28세	2	25.0	3	42.86
근무년수	1년	5	71.43	4	57.14
	2년	1	14.29	1	14.29
	3~4년	1	14.29	2	28.57
합계		7	100	7	100

#### 2. 연구설계 및 연구절차

본 연구는 긍정심리 기반 음악치료가 유아교사의 직무 스트레스 감소와 자아존중감 향상에 미치는 영향을 검증하기 위한 실험 연구이다. 표본 크기가 작아(n=14) 모든 통계 분석은 비모수 검정을 통해 수행되었으며 실험집단과 통

제집단을 구분하여, 통제집단은 사전 검사 후 별도의 처치를 하지 않고 사후 검사를 실시하였다. 반면, 실험집단은 사전 검사와 긍정심리 기반 음악활동을 실시한 후 사후 검사를 진행하였다. 음악치료 프로그램은 2024년 8월 19일부터 9월 20일까지 주 2회 50분씩 총 10회기로 진행되었다. 해당 절차는 <표 III-2>에 제시되어 있다.

<표 III-2> 연구설계

실험집단	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
통제집단	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

O<sub>1</sub> , O<sub>3</sub> : 사전검사 (직무스트레스 및 자아존중감 척도 검사)

X : 실험 처치 (긍정심리기반 치료적 음악활동)

O<sub>2</sub> , O<sub>4</sub> : 사후검사 (직무스트레스 및 자아존중감 척도 검사)

### 3. 긍정심리기반 음악치료 프로그램

Seligman, Rashid, 및 Parks(2006)는 내담자의 긍정적 정서와 행복감을 증진시키기 위해 '긍정심리치료'를 개발하였으며, 이를 통해 우울증을 겪는 대학생과 중등도 이상의 우울 증상을 가진 외래 환자들을 대상으로 그 효과성을 입증하였다. 이후 Rashid와 Anjum(2008)은 이러한 접근을 바탕으로 14회기의 '이상적인' 긍정심리치료 프로그램을 발전시켰다. 긍정심리치료의 각 회기는 내담자가 실제 삶에서 필요한 기술을 습득하고 다양한 상황에 효과적으로 대응할 수 있도록 돕는 동시에, 긍정적 정서를 증진하는 데 중점을 두고 있다 (Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004).

본 연구는 이러한 긍정심리치료 프로그램의 선행연구들을 바탕으로 계획되었으며, Seligman 등(2006)의 긍정심리치료와 더불어 문지영, 이하영(2023), 이민지, 양은아(2020), 정의용, 문지영(2019), 조은창, 강희양(2022)의 긍정심리학 기반 치료적 음악활동 연구들을 참고하여 긍정심리기반 음악치료 프로그램을 설계하였다. 또한, 가사가 포함된 음악의 경우 스트레스 대처 전략 및 심리적 어려움을 위한 음악 선호와 이를 반영한 긍정적 메시지를 담은 대중가요를 선정하였다(고윤정, 2016; 이지연, 2017; 황은영, 2012).

본 연구에서는 이러한 긍정심리치료 프로그램을 기반으로 10회기의 음악치료 프로그램을 설계하여, 내담자가 부정정서를 긍정 상태에 도달할 수 있도록 지원하는 것을 목표로 하였다.

각 회기별 주제는 프로그램 소개 및 긍정적 자기소개(1회기), 강점 찾기 및 강점 활용하기(2~3회기), 나를 사랑하기(4회기), 자기 이해하기(5회기), 위로하기(6회기), 감사하기(7회기), 낙관성 증진(8~9회기), 삶의 목표를 위한 긍정자원 만들기(10회기)로 총 10회기로 구성된다.

1회기에서는 앞으로 진행될 10회기의 음악치료 프로그램을 간략히 소개한 후, 긍정적인 특성을 반영한 자기소개를 통해 긍정적인 관계 형성을 주제로 하였다. 자기소개를 바탕으로 자신에게 긍정적인 모습을 담은 단어로 별칭을 짓는 활동을 진행하였으며, 이는 자신을 부정적으로 바라보지 않고 긍정적인 시각을 기르기 위한 활동이었다.

2회기는 강점 활용하기를 주제로 진행되었다. '그대로도 아름다운 너에게'를 듣고 자신을 탐색하며 자신의 강점과 약점을 본 후 그룹원들끼리 서로의 강점을 이야기하며 강점 리스트를 만드는 활동을 하였다. 강점 리스트를 작성하는 과정에서 그룹원들이 서로의 강점을 기록함으로써, 개인뿐만 아니라 그룹 전체의 강점을 시각화하고 인식할 수 있었으며, 집단 내 긍정적 상호작용을 통해 유대감을 강화하였다.

3회기에서는 2회기에서 논의된 내용을 바탕으로 각자의 대표 강점을 선정하였는데, ‘희망사항’ 노래를 활용하여 그룹원이 이야기 한 강점 중 하나를 선택하여 Song Writing 활동을 진행하였다. 노래의 마지막 가사인 ‘나는 그런 OO이 좋더라’를 그룹원이 다 함께 불러 줌으로써 서로의 강점을 인정하고 지지하는 분위기가 조성될 수 있었다. 또한 자신의 강점을 바탕으로 일상에서 이를 행동으로 실천할 수 있는 구체적인 방법을 모색하였는데 강점의 치료시간 이외의 일상생활 속 적용 가능성을 높여, 지속적인 긍정적인 삶의 변화를 끌어낼 수 있도록 도왔다.

4회기에서는 나를 사랑하기를 주제로 ‘나를 사랑하자’를 감상하였는데, 노래를 통해 자기를 성찰하는 기회를 제공한다. 이후 자신을 사랑할 수 있는 방법을 마인드맵으로 작성함으로써 내면의 생각을 시각화하고, 스스로에게 주고 싶은 긍정적 요소에 대해 이야기 나누며 서로 지지하는 경험을 쌓았다. 또한 ‘너에게 주고 싶은 세가지’ 노래에 자신을 사랑할 수 있는 요소 3가지를 가사에 넣어 자기돌봄을 구체화하였다.

5회기에서는 ‘자기 이해하기’를 주제로 타악기 연주 활동을 진행하였다. 먼저, 참가자들은 자신이 스트레스를 받는 순간과 그에 따른 감정에 대해 탐색하고 이를 서로 공유하였다. 이후 패들드럼, 아고고벨, 카바사, 스틸드럼 등 다양한 타악기를 제공하여 참가자들이 자유롭게 악기를 탐구하고 리듬 서클 게임을 하였다. 이러한 활동은 참가자들이 처음 접하는 타악기를 연주하는 데 있어서 부담을 줄이고, 악기와 친숙해지는 데 도움을 주었다. 다음으로, 스트레스 상황에서의 자신의 감정을 반영한 연주를 진행하였으며, 참가자들은 각자 자신이 선택한 악기를 사용하여 감정을 표현하였다. 이 과정에서 각기 다른 악기와 연주 방식으로 자신의 스트레스 해소 방식을 나타내었고, 스트레스 상황에서 어떻게 이를 해소하는지에 대한 이야기를 나누며 공유하는 시간을 가졌다. 이를 통해 참가자들은 자신의 감정 표현 방식을 이해하고, 적절한 스

트레스 관리에 대한 새로운 이해와 접근 방법을 배울 수 있었다. 이때, 치료사는 피아노로 참가자들의 연주를 반영하며 즉흥적으로 함께 연주하였다.

6회기에서는 위로하기를 주제로 '건물 속에 피어난 장미'를 감상한 후, 참가자들은 느낀 생각과 감정을 바탕으로 자신을 투사하여 꽃을 그리는 활동을 진행하였다. 이후, 꽃에게 하고 싶은 말을 작성하는 활동을 통해, 자신을 꽃에 투사하여 위로의 메시지를 전하는 시간을 가졌다. 이어서 참가자들은 자신만의 위로 방법에 대해 서로 이야기 나눈 뒤, 눈을 감고 '토닥토닥'을 감상하였다. 이때 그룹원들은 서로를 토닥이는 동작을 통해 감정을 몸으로 표현하며, 동작을 통해 서로를 위로하고 지지하는 경험을 하는 데 중점을 두었다.

7회기에서는 '감사하기'를 주제로 '다행이다' 노래를 감상하고, 일상생활에서 감사한 일들에 대해 이야기를 나누었다. 이 과정은 일상 속에서 미처 인식하지 못했던 감사한 순간들을 되돌아보고, 이를 통해 긍정적인 정서를 증진하는데 중점을 두었다. 이후, 고마운 사람을 선정하여 감사의 의미를 담은 편지를 작성하는 활동을 진행하였으며, 현재뿐만 아니라 과거에 감사함을 느꼈던 대상도 선정할 수 있었다. 이는 자신의 삶을 돌아보며 소중한 순간들을 향유할 수 있는 기회를 제공한다.

8, 9회기에서는 낙관성 증진을 주제로 하였는데, 8회기에서는 'Over the rainbow' 노래를 활용한 톤차임 연주를 하였다. 연주하기 전 무지개에 대한 느낌을 이야기 나누고 자신에게 무지개가 주는 의미와 일상 속 무지개는 어떤 것인지 이야기 나누었다. 이후 색깔 악보를 제공하여 톤차임 연주를 하였는데, 단계별로 난이도를 조절해 악보를 제공함으로써 참가자들이 점진적으로 연주에 자신감을 가질 수 있도록 하였다. 이를 통해 참가자들은 협력하며 음악을 완성해가는 성취감을 느끼고, 낙관적인 시선을 가지는 마음을 자연스럽게 키워나갔다.

9회기에서는 '으라차차', '슈퍼스타', '수고했어 오늘도', '내게 행복을 주는 사

람’ 등 낙관적인 내용의 가사 리스트를 제공한 후 마음에 드는 구절이나 단어를 골라 자신만의 사운드 트랙을 만들어보고 완성된 노래에 관하여 이야기 나누었다.

10회기에서는 ‘삶의 목표를 위한 긍정자원 만들기’를 주제로 ‘I와 ‘그래 우리 함께’ 를 감상하였다. 이를 통해 지난 활동에서 나타난 변화와 느낀 점, 소감 등을 공유하고 정리하는 시간을 가졌으며, 나아가 자신이 바라는 미래의 삶에 대해 논의하였다. 이후 이 내용을 바탕으로 자신에게 편지를 쓰는 활동을 진행하였다. 이를 통해 참여자들은 글을 통해 자신의 미래에 대한 기대와 목표를 구체화하고자 하였다.

긍정심리기반 음악치료의 회기별 내용은 <표Ⅲ-3>에 제시되어 있다.

### <표Ⅲ-3> 긍정심리기반 음악치료 회기별 내용

회기	활동 주제	활동내용	치료적 근거
1	프 로 그 램 소 개 및 궁 정 적 관 계 형 성	<p>&lt;알로하, 기분좋은 인사 - 우쿨렐레 피크닉&gt;</p> <p>- 전반적인 활동 소개</p> <p>- 자신의 긍정적 특성을 반영한 긍정적인 단어와 별칭 짓기</p> <p>- 별칭을 활용한 fill in the blank로 활동</p>	<p>간단한 구조를 가진 노래를 반복하는 것은 낮은 환경에서 오는 부담감을 덜어주며 이를 통해 경험하는 즐거움은 진행될 프로그램에 대한 기대감을 갖게 한다(오선화, 황은영, 전유미, 2016).</p> <p>긍정적 별칭 짓기와 사용은 개인의 긍정적 자원을 인식하게 도우며, 그룹원들이 별칭을 함께 불러 줌으로써 상호작용과 유대감을 증진한다.</p>
2	강 점 찾 기 및 활 용 하 기	<p>&lt;그대로도 아름다운 너에게 - 옥상달빛&gt;</p> <p>- 자신의 강점과 약점을 찾기</p> <p>- 그룹원들끼리 서로의 강점을 이야기한 후</p>	<p>자신의 강점을 알아가는 것을 통해 긍정적인 자기 지각이 가능하다(Rashid &amp; Anjum, 2008).</p> <p>강점을 활용하는 것은 몰입</p>

	강점 list 만들기	경험을 제공하고 적극적인 삶을 가능하게 하며, 스스로에게 의미있는 경험으로 인식된다(Seligman, 2005).
3	<p>&lt;희망사항 - 변진섭&gt;</p> <p>-대표 강점 선택하여 song writing 활동</p> <p>-일상에서 강점을 행동으로 활용할 수 있는 방법 찾기</p>	노래 부르기를 통한 지지 활동은 내담자의 자발적 표현을 유도하고 에너지를 활성화시켜 개인에만 머무르지 않고 공동체적 소속감을 갖게 해 서로에 대한 강화 분위기를 조성하고 강점 활용에 대한 동기부여를 줄 수 있다(김영애, 2002).
4	<p>나를 사랑하기</p> <p>&lt;나를 사랑하자 - 커피소년&gt;, &lt;너에게 주고 싶은 세가지 - 박혜경&gt;</p> <p>-음악을 감상한 후, 참가자들은 자신을 사랑할 수 있는 방법을 주제로 마인드맵 작성하기</p> <p>-자신을 사랑하기 위해 스스로에게 주고 싶은 긍정적 요소가 무엇인지 이야기 나눈 후 fill in the blank 활동</p>	<p>음악감상은 청각적 자극을 주어 부정적 정서를 최소화하고, 긍정적 정서를 증가시켜 통찰력을 획득하게 하며 우울·스트레스 감소 및 긍정적 정서 경험 유발에도 효과가 있다(Choi, 2006).</p> <p>마인드맵 활동은 시각적으로 자신의 생각과 감정을 정리하여 일상생활에 적용할 수 있는 실천 계획을 수립하도록 한다.</p>
5	<p>자기 이해하기</p> <p>&lt;타악기 리듬 서클&gt; &lt;타악기 즉흥연주&gt;</p> <p>-타악기를 활용한 리듬 서클게임</p> <p>-스트레스 받는 순간의 감정을 주제로 타악기 즉흥연주</p> <p>-스트레스 해소하는 자신만의 방법 이야기 나누기</p>	리듬 서클이 공동체 의식을 향상 시키며 심리적 치유를 촉진한다(Hart, 1990). 또한 연주를 통해 음악에 몰입하는 과정에서 즐거움 등의 긍정적인 정서를 경험하게 되고, 이는 일상적 스트레스의 해소를 돕는다(권석만, 2008). 즉흥연주는 내적 불안이나 억압된 감정을 안전하게 표출하여 카타르시스를 경험하

		<p>게 하며(Gardstrom, 2007), 이러한 과정에서 몰입이나 절정 체험을 통해 긍정적 정서가 일상으로 확장되어 부정적 정서를 해소하는 데 도움이 된다.</p>
6	<p>위로하기</p> <p>&lt;건물 속에 피어난 장미 - H1-KEY&gt;, , &lt;토닥토닥쓰담쓰담 - 커피소년&gt;,</p> <p>-노래 감상 후 느낀 생각과 감정을 바탕으로 자신을 투사하여 꽃을 그리고 위로의 메시지를 전하기</p> <p>-나만의 위로의 방법을 이야기 나눈 후 노래 가사에 맞는 동작과 함께 노래 감상하기</p>	<p>자신과 동일시되는 가사나 분위기를 가진 곡 등을 감상하는 경험은 자기 자신을 좀 더 긍정적으로 바라보고자 하는 인식을 가져온다(정현주, 2015)</p> <p>음악과 동작의 상호관련성은 표현적 치료 효과를 가져오는데 이는 개인의 감정을 그룹원들과 수월하게 공유할 수 있으며 서로의 표현을 판단 없이 받아들이게 해 즐거움과 참여도를 향상시킨다(최병철, 2006)</p>
7	<p>감사하기</p> <p>&lt;다행이다 - 이적&gt;, &lt;특별한 바람 - 제이레빗&gt;</p> <p>-일상생활에서 감사한 일에 대하여 이야기 나누기</p> <p>-고마운 사람에게 감사의 의미를 담은 편지 쓰기</p>	<p>감상적인 의미를 담고 있는 음악은 사람들에게 위안과 지지를 줄 뿐만 아니라, 개인이 가지고 있는 정서적 불안감을 감소시킬 수 있으며(Davis &amp; Thaut, 1999), 스트레스와 긴장도를 감소시키고 직무에 대한 의욕을 증진시킬 수 있다(Lesiuk, 2005).</p>
8	<p>낙관성 증진</p> <p>&lt;Over the rainbow - 오즈의 마법사 OST&gt;</p> <p>-자신이 생각하는 무지개의 상징성과 의미에 대해 이야기 나누기</p>	<p>차분한 음색과 여운을 가진 톤차임 연주에 몰입하면 편안함 등의 긍정 정서를 느낄 수 있다(홍민주, 순진이, 2017).</p>

	<p>-톤차임을 활용한 단계별 재창조연주</p>	<p>자신이 맡은 악기를 기호 악보에 따라 연주하는 활동은 책임감을 기르도록 지원해주며 곡의 완성해 나감으로 성공적이고 긍정적인 책임감의 결과와 완성을 경험하게 한다(문지영, 2010).</p> <p>단계별 악기연주는 동기와 노력을 증진시켜 의지를 강화시킬 뿐만 아니라 과제 수행을 통해 자아 감각을 강화하고 자신의 가능성을 인식하여 긍정적인 자아 강화에 도움을 준다</p>
<p>9</p>	<p>&lt;으라차차 - 림블피쉬&gt;, &lt;슈퍼스타 - 미도와 파라솔&gt;, &lt;수고했어 오늘도 - 제이레빗 &gt;, &lt;내게 행복을 주는 사람 - 해바라기&gt;</p> <p>-팀을 나누어 긍정의 의미가 담긴 노래가사를 배열하여 나만의 사운드 트랙만들기</p> <p>-사운드트랙을 발표하고 선택한 이유와 의미를 나누고 제목 짓기</p>	<p>그룹 내에서 노래를 만드는 활동은 그룹원 간 상호작용을 용이하게 하며, 집단적 지지감을 제공하여 집단의 응집력을 강화하는 데 기여할 수 있다(Baker외, 2008).</p> <p>그룹원과 함께 노래를 완성하는 과정에서 대상자의 자아존중감 향상을 기대할 수 있으며, 그룹원에게 자신의 감정과 경험을 인정받고 공감받는 기회를 통해 사회적 지지감이 형성될 수 있다(Day, 2005).</p> <p>그룹원들 간의 긍정적인 가사로 노래를 만드는 과정을 통해 내담자의 주도성 및 자존감 향상에도 도움을 준다(윤다솔, 순진이, 2016).</p>
<p>10</p>	<p>삶 의 &lt;이루마 I&gt;, &lt;그래, 우리함께- 무한도전&gt;</p>	<p>멜로디의 A-B 선율적 대화</p>

---

목 표  
를 위  
한 긍  
정 자  
원 만  
들기

노래 감상 후, 참여자들이 미래에 바라는 삶에 대해 논의한 내용을 바탕으로 각자 자기 자신에게 편지 작성하기

형식은 A와 B 사이의 상호 교류적인 관계를 유도하며(정현주, 2011), 이는 그룹원과의 감정적 연대를 강화한다.

미래에 대한 목표나 기대를 쓰는 것이 개인의 심리적 안정과 건강에 긍정적인 영향을 미치며(King, 2001) 자신의 미래에 대한 기대와 목표를 구체화하고, 자기 성찰을 통해 긍정적인 변화를 촉진한다.

---

## 4. 연구도구

### 1) 직무스트레스 척도

유아교사의 직무스트레스를 측정하기 위해 신혜영(2004)이 개발한 직무스트레스 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 27개 문항으로 구성되며, 원장의 지도력 및 행정적 지원(11문항), 업무 과부하(8문항), 동료와의 관계(5문항), 학부모와의 관계(3문항) 등 4개의 하위 요인을 포함한다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지의 5점 Likert 척도로 응답하며, 점수가 높을수록 교사의 직무 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 직무스트레스 측정 도구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 나타났다.

### 2) 자아존중감 척도

유아교사의 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965, 1968)의 Self-Esteem Scale(SES)을 백혜원(1993)이 변안한 것을 송경아(2008)가 수정한 설문지를 사용하였다. 이 도구는 자아존중감에 대한 개인의 인식을 평가하며, 단일 차원의 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지의 5점 Likert 척도로 응답하며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 6번부터 10번까지는 부정적 문항으로 구성되었으며 4개의 부정적 문항은 역채점하였다. 본 연구에서 자아존중감 측정 도구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83으로 나타났다.

## 5. 자료분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 30.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

프로그램의 통계적 유의성을 검증하기 위해, 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전 및 사후 검사 결과를 바탕으로 2024년 8월 19일부터 9월 20일까지 총 32일간 수집된 관측치와 시간 간의 상관관계를 고려하여 반복측정분산분석(Repeated Measures ANOVA)을 실시하였다.

또한, 처치에 대한 효과 크기를 살펴보기 위해 부분에타제곱( $\eta^2$ )을 산출하여 제시하였으며, 각 집단의 단순 주 효과(simple main effect)를 알아보기 위해 윌콕슨 부호 순위 (Wilcoxon Matched Pair) 검정을 실시하였다.

본 연구의 통계적 유의수준은  $p < .05$  이다

## IV. 연구결과

### 1. 직무스트레스

음악치료가 직무스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 치료집단(실험집단/비교집단)과 검사시기(사전/사후)를 독립변인으로, 직무스트레스척도 점수를 종속변인으로 하여 반복측정 분산분석을 실시하였다. 검증결과 직무스트레스척도의 시기X집단 상호작용 효과가 유의미하게 나타났다( $F=11.759, p<.05$ ). 이는 실험집단의 사전-사후 변화가 통제집단의 사전-사후 변화보다 유의미하게 크다는 것을 말해준다. 또한, 집단과 검사시기 간의 상호작용 효과에 대한 부분 에타제곱( $\eta^2$ )은 0.495로, 해당 변량원이 중간에서 큰 정도의 효과 크기를 갖고 있음을 시사한다.

분석 결과는 <표 IV-1>, <표 IV-2>, 그리고 <그림 IV-1>에 제시되어 있다.

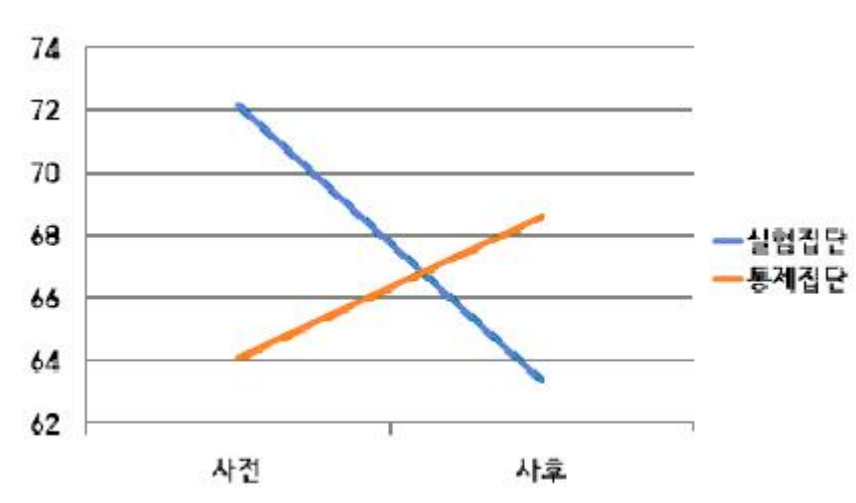
<표 IV-1> 직무스트레스에 대한 평균과 표준편차

측정변인	사전검사		사후검사	
	평균(표준편차)			
직무 스트레스	실험집단(n=7)	72.1429(7.48729)	63.3571(8.04526)	
	통제집단(n=7)	64.0714(5.98908)	68.5714(10.14655)	

<표 IV-2> 직무스트레스에 대한 실험집단과 통제집단의 차이

변인	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p	$\eta^2$
직무 스트레스	집단 내	32.143	1	32.143	1.224	.290	0.093
	집단×검사시기	308.893	1	308.893	11.759	.005**	0.495
	오차	315.214	12	26.268			

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



<그림 IV-1> 직무스트레스에 대한 두 집단의 평균점수

집단 X 검사 시기의 상호작용이 유의미하였기 때문에 시기의 단순 주 효과 (simple main effect)를 알아보기 위해 윌콕슨 부호 순위 (Wilcoxon Matched Pair) 검정을 실시하였다.

분석 결과는 <표 IV-3>에 제시되어 있다.

<표 IV-3> 직무스트레스에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

측정변인	사전검사	사후검사	Z	p
	평균(표준편차)			
실험집단(n=7)	72.1429(7.48729)	63.3571(8.04526)	-2.371	.018
통제집단(n=7)	64.0714(5.98908)	68.5714(10.14655)	-.1.190	.279

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

검증 결과 실험집단에서는 사전점수와 사후점수의 차이는 통계적으로 유의미하였다( $p < .05$ ). 반면 통제집단에서는 통계적으로 유의미한 변화를 보이지 않았다( $p > .05$ ).

## 2. 자아존중감

음악치료가 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위해, 치료집단(실험집단 및 비교집단)과 검사 시기(사전 및 사후)를 독립변인으로, 자아존중감 척도 점수를 종속변인으로 설정하여 반복측정분산분석을 실시하였다. 분석 결과, 자아존중감 척도의 시기와 집단 간 상호작용 효과가 유의미하게 나타났으며 ( $F=7.316, p<.05$ ), 이는 실험집단에서의 사전-사후 변화가 통제집단의 사전-사후 변화보다 통계적으로 유의미하게 더 크다는 것을 시사한다.

분석 결과는 <표 IV-4>, <표 IV-5>, 그리고 <그림 IV-2>에 제시되어 있다.

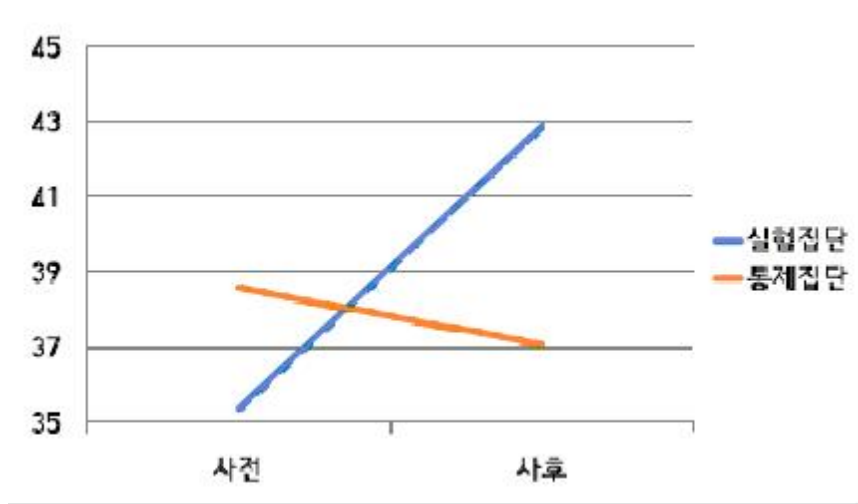
<표 IV-4> 자아존중감에 대한 평균과 표준편차

측정변인	사전검사		사후검사	
	평균(표준편차)			
자아존중감	실험집단(n=7)	35.3571(5.72068)	42.8571(5.08031)	
	통제집단(n=7)	38.5714(1.90238)	37.0714(4.51321)	

<표 IV-5> 자아존중감에 대한 실험집단과 통제집단의 차이

변인	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p	$\eta^2$
자아 존중감	집단 내	63.000	1	63.000	3.252	.097	0.213
	집단×검사시기	141.750	1	141.750	7.316	.019*	0.379
	오차	232.500	12	19.375			

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



<그림 IV-2> 자아존중감에 대한 두 집단의 평균점수

집단 X 검사 시기의 상호작용이 유의미하였기 때문에 시기의 단순 주효과 (simple main effect) 를 알아보기 위해 윌콕슨 부호 순위(Wilcoxon Matched Pair) 검정을 실시하였다.

분석 결과는 <표 IV-6>에 제시되어 있다

<표 IV-6> 자아존중감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

측정변인	사전검사	사후검사	Z	p
	평균(표준편차)			
실험집단(n=7)	35.3571(5.72068)	42.8571(5.08031)	-2.366	.018*
통제집단(n=7)	38.5714(1.90238)	37.0714(4.51321)	-.552	.581

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

검증 결과 실험집단에서는 사전점수와 사후점수의 차이는 통계적으로 유의미하였다( $p < .05$ ). 반면 통제집단에서는 통계적으로 유의미한 변화를 보이지 않았다( $p > .05$ ).

## V. 결 론

### 1. 결론 및 논의

본 연구는 긍정심리 기반 음악치료 프로그램이 유아교사의 직무 스트레스와 자아존중감에 미치는 영향을 탐색하는 데 그 목적이 있다.

프로그램이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위하여 각 척도와 하위요인에 대하여 반복측정 분산분석, 또한 처치에 대한 효과크기를 살펴보기 위해 부분에타제곱( $\eta^2$ )을 산출하여 제시하였으며, 각 집단의 단순 주 효과를 알아보기 위해 윌콕슨 부호 순위 검정을 실시하였다.

본 연구는 긍정심리 기반 음악치료 프로그램이 유아교사의 직무 스트레스와 자아존중감에 미치는 영향을 탐구하는 것을 목적으로 한다. 본 프로그램이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위해 각 척도와 하위 요인에 대해 반복측정 분산분석을 실시하였다. 또한 처치 효과의 크기를 살펴보기 위해 부분 에타제곱( $\eta^2$ )을 산출하였고, 각 집단의 단순 주효과를 알아보기 위해 윌콕슨 부호 순위 검정을 사용하였다.

연구 결과, 직무 스트레스 척도에 대한 반복측정 분산분석에서 유의미한 차이가 나타났다( $F=11.759, p<.05$ ). 부분 에타제곱( $\eta^2$ )은 .495로, 이는 중간에서 큰 효과 크기를 나타낸다. 또한, 시기의 단순 주효과를 알아보기 위해 실시한 윌콕슨 부호 순위 검정에서도 실험집단의 사전 점수와 사후 점수의 차이가 통계적으로 유의미하였다( $Z=-2.371, p<.05$ ). 이는 음악치료 적용 전 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 없었으나, 적용 후 집단 X 검사시기의 상호작용 효과가 유의미하게 나타났음을 의미한다. 특히, 음악치료가 적용된 실험집단에서 사전-사후 변화가 통제집단보다 더 크게 나타나, 본 연구에서 실시한

음악치료 프로그램이 직무 스트레스 감소에 효과적이었음을 시사한다.

또한, 자아존중감 척도에 대한 반복측정 분산분석에서도 유의미한 차이가 확인되었다( $F=7.316, p<.05$ ). 윌콕슨 부호 순위 검정 결과, 실험집단의 사전 점수와 사후 점수 간의 차이 역시 유의미하였다( $Z=-2.366, p<.05$ ). 이는 음악치료 프로그램이 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미쳤음을 의미한다.

본 연구는 유아교사를 대상으로 긍정심리기반 음악치료가 직무 스트레스와 자아존중감에 미치는 영향을 탐구하였으며, 이를 통해 유아교사가 근무 중 겪을 수 있는 어려움과 부정적인 요소를 긍정적인 시각으로 전환하여 심리적 부담을 경감시키고 긍정적으로 대처할 수 있음을 확인하였다. 이 과정에서 직무 스트레스는 유의미하게 감소하였으며, 자아존중감은 향상되는 결과를 나타냈다. 특히, 기존의 연구에서 유아교사를 대상으로 한 음악치료 관련 선행 연구가 거의 전무한 상황을 고려할 때, 본 연구는 유아교사의 정서적 지원을 위한 새로운 접근을 제시했다는 점에서 중요한 의의를 가진다.

## 2. 제언

본 연구는 유아교사의 직무 스트레스 감소와 자아존중감 향상을 목표로 한 긍정심리기반 음악치료 중재의 적용과 그 효과에 대해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 D시에 위치한 유치원에 근무하는 유아교사를 대상으로 하였으며, 표본의 크기가 매우 작아 연구 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 특히, 참여자의 대부분이 20대 여성이고, 근무 경력이 4년 이하인 교사들로 구성된 점을 고려할 때, 후속 연구에서는 표집 범위와 크기를 확대하여 보다 다양한 연령대와 근무 경력을 가진 유아교사를 대상으로 연구를 수행하여 일반화의 가능성을 높일 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 음악치료의 중재가 10회기의 단기 활동으로 진행되어 장기적인 효과를 확인하는 데 제한이 있다. 긍정심리기반 음악치료가 유아교사의 직무 스트레스와 자아존중감에 관한 중재적 효과를 입증하기 위해서는 장기적인 관찰을 통해 중재의 지속적인 효과성을 검증할 것이 요구된다.

셋째, 본 연구는 한 유치원 내에서만 실험이 이루어졌기 때문에, 다른 유형의 유아교육 기관에 근무하는 교사들(예: 보육교사)에 대해서도 동일한 효과가 나타나는지에 대한 검증이 이루어지지 않았다. 후속 연구에서는 다양한 유아교육 기관의 교사들을 대상으로 중재 효과를 검증함으로써 연구 결과의 외적 타당성을 높일 것을 제언한다.

넷째, 본 연구의 음악치료 프로그램은 유아교사의 근무 시간에 진행되었으며, 프로그램 준비를 맡은 소수의 교사가 음악 활동 종료 이후 급히 업무로 복귀해야 하는 상황이 발생하였다. 또한, 초기 활동을 진행했던 강당을 사용할 수 없게 되어 유치원 내 음악실에서 진행된 경우도 있었는데, 외부 소음이 커 안정적인 소통에 어려움을 겪기도 하였다. 이러한 시간과 공간적 제약을 고려할

때, 후속 연구에서는 전문적으로 마련된 공간을 사용하고 근무 시간 외의 시간에 프로그램을 시행함으로써 참여자들이 활동 후 급히 업무로 복귀해야 하는 상황을 최소화할 필요가 있을 것으로 사료된다.

## 참 고 문 헌

- 강경선, 백수정 (2014). 집단창작중심 음악치료가 지역아동센터 아동의 자아존중감과 자아탄력성에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 12(3), 87-108.
- 강아림 (2011). 음악치료사의 직무스트레스가 소진에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 13(1), 45-65.
- 고양특례시육아종합지원센터 (2024). 보육교직원 정서힐링지원 힐링프로그램 [고진감래] 고양특례시보육교직원을 위해 진심을 담고 감사한 마음을 담은 내일을 위한 힐링여행보육교직원 정서힐링지원 힐링프로그램.  
[https://www.echild.or.kr/m2/sub1\\_view.asp?sn=664&the\\_day=2024-06-30](https://www.echild.or.kr/m2/sub1_view.asp?sn=664&the_day=2024-06-30)
- 고윤정 (2016). 긍정적 메시지를 담은 대중가요가 지하철 기관사의 직무스트레스와 기분상태에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 구은미 (2004). 보육 프로그램의 질에 영향을 미치는 교사 관련 변인 분석. 미간행 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 구은미 (2011). 보육교사의 신체적·정신적 건강상태와 소진에 대한 연구. 보육복지학회, 유아교육·보육복지연구, **한국유아교육**, 15(4), 119-139
- 권나연, 이희영 (2012). 유치원 교사의 직무환경의 위험요소와 심리적 소진과의 관계에서 교사효능감의 역할. **미래유아교육학회지**, 19(3), 199-218.
- 권석만 (2008). **긍정 심리학: 행복의 과학적 탐구**. Hakchisa.
- 김동주, 박금주 (2012). **음악치료의 방법과 적용**. 서울:교육아카데미
- 김미경 (2006). 유치원 교사의 개인성향 및 원장의 변혁적 지도성과 역할수행과의 관계. 미간행 박사학위논문, 대구대학교 대학원
- 김민선 (2015). 유아교사의 전문성 인식과 직무스트레스가 교사-유아 상호

- 작용에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 덕성여자대학교 교육대학원.
- 이민지, 양은아 (2020). 긍정심리학에 근거한 음악활동이 시설보호 청소년의 자아존중감과 자립생활준비에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 22(1), 101-124.
- 김보들맘, 신혜영 (2000). 어린이집 교사의 직무스트레스에 관한 탐색적 연구. **유아교육연구**, 20, 253-276.
- 김상철, 김영숙, 이현림 (2007). 집단 음악치료 프로그램이 청소년의 문제행동, 공격성 감소에 미치는 효과. **인간발달연구**, 14(3), 87-108.
- 김성미 (2012). 어린이집교사의 보육신념, 행복감과 영유아권리존중 보육실행과의 관계. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 사회개발대학원.
- 김송자 (2005). 초등학교 학생의 자아존중감과 사회성 및 학교적응과의 관계. 미간행 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 김수지, 고일주, 권혜경 (2002). 음악치료학개론: 이론과 실제 (권혜경, 편역). 권혜경 음악치료센터
- 김은화 (2004). 유치원 교사의 직무스트레스와 사회적 지지 및 자아존중감의 관계, 미간행 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 김정미 (2017). 보육교사의 직무스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 한세대학교 대학원.
- 김정미, 백진아. (2018). 보육교사의 직무스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. **Journal of Digital Convergence**, 16(3).
- 김정휘, 고흥화 (2005). 교사의 직무스트레스 연구 개정판. 서울: 배영사.
- 김철벽 (2013). 현실요법을 적용한 원예치료 상담프로그램이 보육교사의 자아존중감, 교사-유아상호작용, 대인관계에 미치는 효과. 미간행 박사학위논문, 서울벤처대학교 대학원.

- 김향석, 한광현 (1991). 직무스트레스의 영향요인에 관한 이론적 고찰. **군산대학교 산업개발연구원**, 10, 83-104.
- 김혜윤 (2023). 유보통합에 관한 유치원교사와 어린이집교사의 인식연구. **한국과 세계**, 5(6), 113-137.
- 김희영, 윤현석 (2016). 유아교사의 자아존중감 및 직무스트레스가 아동학대 인식에 미치는 영향. **인문사회**21, 7(4), 547-566.
- 김희진, 문소영 (2018). 노래중심 집단음악치료가 유소년 축구선수의 운동스트레스와 긍정심리자원에 미치는 영향. **인간행동과 음악연구**, 15(1), 25-49.
- 남인숙 (2009). **여성과 교육**. 서울: 신정.
- 노은호. (2012). 보육환경의 질이 교사의 직무만족과 소진에 미치는 영향. **한국보육학회지**, 12(2), 67-83.
- 대전유아교육진흥 (2024). 유치원 교사와 관리자 대상 ‘정서 지원 자율연수 과정’ 운영
- 문용린 (2014). **문용린의 행복교육**. 리더스북.
- 문지영, 이하영 (2023). 긍정심리학에 기반한 음악심리상담 프로그램이 심리정서적 지원이 필요한 초등학생의 긍정/부정 정서, 자아 탄력성, 주관적 안녕감에 미치는 효과. **한국음악치료학회지**, 25(1), 1-27.
- 박정숙, 조혜경, 김윤태 (2012). 음악치료 프로그램이 우울증 중년여성의 자아존중감과 우울증 완화에 미치는 영향. **재활심리연구**, 19(1), 63-83.
- 부산광역시교육청유아교육진흥원 (2024). 교원상담.  
<https://home.pen.go.kr/child/cm/cntnts/cntntsView.do?mi=15480&cntntsId=2893>
- 배무환 (1988). **직무스트레스의 대처전략에 관한 실증적 연구**. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교. 일반대학원.

- 백수정, 강경선 (2016). 집단 창작 중심 음악치료가 지역아동센터 아동의 자아 존중감과 자아탄력성에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 12(3), 87-108.
- 백승영 (2023). 긍정심리기반 노래중심 음악치료 활동이 외국인 유학생들의 문제행동에 미치는 효과. **인문사회** 21, 14(3), 5249-5261.
- 서울특별시육아종합지원센터 (2024). 보육교직원 안심상담실.  
[https://seoul.childcare.go.kr/lseoul/d2\\_30000/d2\\_35100.jsp](https://seoul.childcare.go.kr/lseoul/d2_30000/d2_35100.jsp)
- 손익교 (2012). 유치원 교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 부경대학교 교육대학원.
- 양안숙 (2008). 직무스트레스에 의한 소진이 이직의도에 미치는 영향: 보육시설 종사자를 중심으로. **한국정책과학학회보**, 12(4), 367-388.
- 양혜경. (2010). 음악치료 프로그램이 뇌졸중노인의 우울증 감소와 자아존중감 증진에 미치는 효과성 연구. **노인복지연구**, 49, 127-143.
- 오선영, 강병재 (2002). 유아교사의 교육신념에 따른 역할 중요성에 대한 인식과 역할수행 간의 차이. **열린유아교육연구**, 7(2), 155-184.
- 온은아 (2016). 긍정심리학 기반의 유아교사 감정노동 대처능력 증진 프로그램 개발 및 효과. 미간행 박사학위논문, 원광대학교 일반대학원.
- 유아교육법 시행규칙 (2017). 국가법령정보센터 <https://www.law.go.kr>
- 윤혜미, 권혜경 (2003). 보육교사의 직무스트레스와 직업만족도. **한국생활과학회지**, 12(3), 303-319
- 이경민 (2002). 유치원 교사의 생애에 대한 기초연구. **유아교육연구**, 22(3), 95-114.
- 이국희 (2016). 유리드믹스를 활용한 노인의 음악활동 연구 및 효과: 주관적 행복감을 중심으로. **한국달크로스유리드믹스학회 학술심포지엄집**, 2016, 97-115.
- 이덕조 (2003). 타악기 연주 프로그램이 정서에 미치는 영향: 중학생 중심으로

- 로. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 이미희 (2015). **보육교사의 아동학대 인식과 대처방안 연구**. 석사학위논문  
가야대학교 대학원.
- 이민정 (2010). **음악 감상에서의 개인의 음악선호도와 친숙도가 아동의 긴  
장이완에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료  
대학원.
- 이민지, 양은아 (2020). 긍정심리학에 근거한 음악활동이 시설보호 청소년의  
자아존중감과 자립생활준비에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 22(1),  
101-124.
- 이아영, 오미영 (2016). 긍정심리학에 기초한 집단예술치료와 집단상담치료 비  
교연구: 초등학생의 자아존중감, 학교적응, 정서를 중심으로. **한국예술치  
료학회지**, 16(2), 17-32.
- 이은희, 이주희 (2001). 교사의 직무스트레스와 심리적 적응과의 관계: 문제 중  
심적 대처방식, 정서 중심적 대처방식의 조절효과. **한국심리학회지: 건  
강**, 6(1), 145-175.
- 이정현, 김나영. (2005). **무용·동작치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스에  
미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
- 이종목(1989). **스트레스의 원인, 결과 및 대책**. 서울: 성원사.
- 이지연 (2017). **긍정심리기반 노래심리치료가 탈성매매여성의 자아존중감  
향상과 우울 감소에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교  
일반대학원.
- 이지예, 문지영 (2016). 음악감상이 공군 전투기 조종사 직무스트레스와 피로  
및 불안 감소에 미치는 영향. **교육치료연구**, 8(3), 569-585.
- 이현숙 (2020). 앙상블 음악 수업에서 문제중심학습 적용에 대한 효과성 검증.  
**이화음악논집**, 24(4), 157-188.

- 이현정 (2021). 유아교사의 직무스트레스와 교사-유아 간 상호작용 관계에서 자아존중감의 매개 효과. 미간행 석사학위논문 경기대학교 교육대학원.
- 이현주 (2014). 긍정심리·해결중심 통합 집단 프로그램 개발 및효과:저소득 우울 여성 독거노인 대상. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 일반대학원.
- 장빛나, 김수지 (2009). 타악기를 이용한 음악 활동이 유아 스트레스에 미치는 영향. **아동교육**, 18(3), 213-226.
- 전애란, 곽현주 (2016). 우쿨렐레를 이용한 음악치료교육이 유치원교사의 직무스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 12(4), 167-186.
- 정금자, 김미정 (2013). 유치원 교사의 자아존중감과 직무만족도와의 상관 연구. **특수교육학연구**, 48(3), 271-293.
- 정의용, 문지영 (2019). 긍정심리학에 근거한 노래중심 음악치료 프로그램이 다문화가정 이주여성의 주관적 안녕감 및 낙관성에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 21(1), 167-196.
- 정진희 (1997). 대중음악 선호도와 음악적 자아존중감의 상관관계 연구. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 일반대학원.
- 정진희, 정규진, 최애나 (2015). 톤차임을 활용한 집단음악치료가 결손가정 아동의 주의집중력과 자아존중감에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 11(4), 213-233.
- 정재원 (2021). 긍정심리를 적용한 집단미술치료가 직장여성의 자아존중감과 직무스트레스에 미치는 효과. **임상미술심리연구**, 11(2), 1-25.
- 정현주 (2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울 : 이화여대 출판부.
- 조은창, 강희양 (2022). 긍정심리 기반 음악치료가 예술계 대학생의 우울, 불안 및 지각된 스트레스에 미치는 효과. **지역과 세계 (구 사회과학연구)**, 46(2), 277-300.

- 조현경(2009). 정서행동 문제 청소년 대상 음악치료 연구 분석: 2000년부터 2008년 까지. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 주빛나 (2014.) 악기연주 중심 음악치료가 시설보호아동의 또래 유대감 증진에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 차미림, 강경선 (2017). 노래 중심 집단음악치료가 콜센터 상담원의 감정노동에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 13(4), 55-74.
- 최애나. (2018). 노래 중심 집단 음악치료가 시설 미혼모의 자아존중감과 자아탄력성에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 14(4), 81-95.
- 최정빈, 윤희영 (2017). 도박중독자 가족의 심리적 적응을 위한 긍정심리기반 음악치료 프로그램 개발 및 효과 검증. **한국심리학회지: 중독**, 2(1), 27-46.
- 최혜승 (2023). 어린이집 교사에 '똥기저귀 싸대기' 사건, 국민청원 5만명. 조선일보. [https://www.chosun.com/national/national\\_general/2023/09/18/MPG7LABFIZA4TCZ3XE7CR3D2FU/](https://www.chosun.com/national/national_general/2023/09/18/MPG7LABFIZA4TCZ3XE7CR3D2FU/)
- 표갑수, 이재양 (2002). 한국영유아보육사업의 실태와 개선방안. **한국영유아보육학**, 31, 383-420.
- 통계청 (2022). 유아교육실태조사: 교사 근무만족도 - 총괄. [https://kostat.go.kr/portal/korea/kor\\_nw/1/8/index.board](https://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/8/index.board)
- 국가법령정보센터 (2023). 유아교육법 시행규칙 <https://www.law.go.kr/LSW/lSc.do?section=&menuId=1&subMenuId=15&tabMenuId=81&eventGubun=060101&query=%EC%9C%A0%EC%95%84%EA%B5%90%EC%9C%A1%EB%B2%95+%EC%8B%9C%ED%96%89%EA%B7%9C%EC%B9%99#undefined>
- 한미주 (2024) 긍정심리 기반의 치료적 음악활동이 만성정신질환자의 삶의 만족도와 심리적 안녕감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 숙명여

- 자대학교 음악치료대학원.
- 한중화 (2014). 유아교사의 자아존중감과 전문성 인식이 행복감에 미치는 영향. **유아교육학논집**, 18(4), 271-287.
- 한진원 (2010). 자아존중감에 대한 유아교사의 인식 및 자아존중감 증진을 위한 교육 요구 분석. **유아교육·보육복지연구**, 14(3), 103-128.
- 황은영 (2012). 대학생의 스트레스 대처전략에 따른 음악활동과 음악선호조사 연구. **한국음악치료교육 학술지**, 9(1), 1-20.
- 황혜정(2019). **유아교사의 감정노동 인식 및 직무스트레스, 전문성에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 홍민주, 순진이 (2017). 톤차임을 활용한 음악치료가 다문화 청소년의 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 13(3), 133-155.
- Alvin, J. (1978). Principles of music therapy. *Physiotherapy*, 64(3), 77-79.
- Baker, F., & Wigram, T. (2005). *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. Jessica Kingsley Publishers.
- Bandura, A., & Wessels, S. (1997). *Self-efficacy* (pp. 4-6). Cambridge: Cambridge University Press.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). **긍정심리학** (안신호, 이진환, 신현정, 역). 서울: 시그마프레스.
- Biddle, B. J. (1997). Recent Research on the Role of the Teacher. *International handbook of teachers and teaching*, 499-520.
- Boxill, B. (1985). Medical decisionmaking under uncertainty. *In Biomedical Ethics Reviews*: 1985 (pp. 97-108). Totowa, NJ: Humana Press.
- Clark, M., & Keiser, L. (1984). *GIM: Phase I training seminar*. In Institute for Music and Imagery Training Seminars.

- Craig, R. J. (1995). The role of personality in understanding substance abuse. *Alcoholism Treatment Quarterly, 13*, 17-27
- Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae, 19*(1), 44-64.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2018). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *In Relationships, well-being and behaviour* (pp. 144-182). Routledge.
- Hart, M. (1990). *Drum Circle Spirit: Facilitating Human Potential Through Rhythm*. White Cliffs Media.
- Johnson, E. R. (1981). The role of objective and concrete feedback in self-concept treatment of juvenile delinquents in music therapy. *Journal of Music Therapy, 18*(3), 137-147.
- Radocy, W. L. (1998). Music Therapy for students with Disabilities. *경기: 국립 특수교육원*
- Radocy, R. E., & Boyle, J. D. (2012). *Psychological foundations of musical behavior*. Charles C Thomas Publisher.
- Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in child and adolescents*. New York: Guilford Press.
- In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of Depression in Child and Adolescents*. New York: Guilford Press.

- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*, with chapters. Oxford, United Kingdom: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1951). Perceptual reorganization in client-centered therapy.
- Lesiuk, T. (2005). The effect of music listening on work performance. *Psychology of music*, 33(2), 173-191.
- Maslow, A. (1965). Self-actualization and beyond.
- McFerran, K. (2010). Adolescents, music and music therapy: Methods and techniques for clinicians, educators and students. Jessica Kingsley Publishers.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Sloboda, J. (2005). *Exploring the musical mind: Cognition, emotion, ability, function*. Oxford University Press.
- Seo, C. H. (2015). 연구보고서 소개-근로자 직무스트레스 예방활동 지침개발 연구. *월간산업보건*, 65-67.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.
- Seligman, M. E. P. (2011). *플로리시 [Flourish]*. (우문식과 윤상운 역). 서울: 물푸레.
- Stewart, D. A., & Kluwin, T. N. (2001). *Teaching deaf and hard of hearing students: Content, strategies, and curriculum*. Boston, MA: Allyn and Bacon

Wigram, T. (2004). *Improvisation: Methods and techniques for music therapy clinicians, educators, and students*. Jessica Kingsley Publishers.

## ABSTRACT

### The effect of positive psychology-based music therapy on early childhood teachers' job stress and self-esteem

Lim, Jiyeon

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin University

The purpose was conducted to investigate the effects of positive psychology-based music therapy on reducing job stress and improving self-esteem in early childhood teachers. The subjects of the study were teachers working at a kindergarten in City D. A total of 14 people participated, and 7 of them were randomly assigned to the experimental group and the control group. The music therapy program was conducted twice a week for 50 minutes per session for a total of 10 sessions from August 19 to September 20, 2024. In order to evaluate the effectiveness of music therapy, pre- and post-measures were conducted using the job stress scale developed by Shin Hye-young (2004) and the self-esteem scale translated by Baek Hye-won and modified by Song Kyung-ah. This study was conducted to investigate the effect of positive psychology-based

music therapy on the reduction of job stress and improvement of self-esteem of early childhood teachers. A total of 14 teachers from kindergartens in D City participated in the study, and they were wirelessly assigned to the experimental group and the control group, 7 each. The music therapy program was held from August 19 to September 20, 2024, twice a week, for a total of 10 sessions of 50 minutes each.

In order to evaluate the effectiveness of music therapy, the Job Stress Scale developed by Hyeyoung Shin (2004) and the Self-Esteem Scale (SES) of Rosenberg were adapted by Hyewon Baek and the self-esteem scale modified by Kyunga Song were used for pre- and post-measurement.

The SPSS 30.0 statistical program was used for data analysis, and the statistical effect of the music therapy program on each scale and sub-factor was verified through repeated measurement ANOVA. In addition, partial eta squares ( $\eta^2$ ) were calculated to determine the magnitude of the treatment effect, and a Wilcoxon code rank test was performed to determine the simple main effect of each group.

As a result of the purpose, a significant difference was found between the experimental and control groups on the job stress scale ( $F = 11.759$ ,  $p < .05$ ), and the partial eta square ( $\eta^2$ ) showed a moderate to large effect size (.495). In particular, there was a significant difference between the pre- and post-score scores of the experimental group ( $Z = -2.371$ ,  $p < .05$ ), suggesting that the music therapy program was effective in reducing job stress. In addition, significant differences were found in the self-esteem scale ( $F = 7.316$ ,  $p < .05$ ) and the change between the pre- and post-test scores of the experimental group was statistically significant ( $Z = -2.366$ ,

$p < .05$ ). In addition, there was an increase in the size of the eta square ( $\eta^2$ ) (0.379), suggesting that the change in self-esteem with the application of the program was greater in the interaction effect, indicating that the music therapy program made a significant contribution to improving self-esteem.

Through the results of this purpose, it was confirmed that a positive psychology-based music therapy program can have a significant effect on reducing job stress and improving self-esteem of early childhood teachers, and based on this, it will be possible to contribute to the development of programs for the emotional well-being of early childhood teachers in the future.

<부록 1> 연구 참여 동의서

# 동 의 서

안녕하세요.

저는 성신여자대학교 음악치료학과에 재학중인 임지연입니다. 본 연구는 긍정심리 기반 음악치료가 유아교사의 직무스트레스 감소와 자존감 향상에 미치는 영향을 탐구하고자 합니다.

이 연구는 유아교사의 음악경험을 통해 긍정적인 변화를 유도하고, 실질적인 도움을 제공하고자 하고자 합니다.

연구에 사용되는 정보는 오직 연구 목적을 위해서만 사용될 것임을 약속드리며, 기록은 연구자만 사용할 것입니다.

연구에 참여해주셔서 진심으로 감사드립니다.

**본 연구 프로그램에 동의합니다.**

2024년      월      일

참여자 서명 \_\_\_\_\_

(인)

2024년 8월  
성신여자대학교 일반대학원  
음악치료학과 임지연 올림

## <부록 2> 직무스트레스 척도

다음은 평소 선생님의 교육활동에서 나타날 수 있는 내용입니다.  
선생님의 생각과 일치하는 번호에 V표 해주시기 바랍니다.

문항	① 전혀 그렇지 않다	② 별로 그렇지 않다	③ 보통 이다	④ 조금 그렇다	⑤ 매우 그렇다
1. 학부모들은 유치원의 일에 지나치게 관여한다.	①	②	③	④	⑤
2. 교육활동을 함께 진행하거나 도와 줄 보조 교사가 부족하다.	①	②	③	④	⑤
3. 유치원에는 각자에게 부여된 임무를 수행하지 않는 교사들이 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 나의 보수는 내 업무와 책임에 비해 낮다.	①	②	③	④	⑤
5. 환경정리, 연락업무, 차량지도 등 잡무가 너무 많다.	①	②	③	④	⑤
6. 교사들 간의 의사소통이 잘 이루어지지 않는다.	①	②	③	④	⑤
7. 교육활동을 위해 준비할 시간이 충분하지 않다.	①	②	③	④	⑤
8. 유치원의 교사 복지제도(예: 휴가, 처우개선, 보험 등)가 미흡하다.	①	②	③	④	⑤

9. 교사의 근무평가는 공정하지 못하다(예: 교사에게 제시, 공유되는 근무평가 양식이 없음).	①	②	③	④	⑤
10. 교육활동에 필요한 자료(예: 비품, 교재, 교구)가 부족하다.	①	②	③	④	⑤
11. 교사들의 업무수행을 위한 시설 및 설비(예: 교사실, 복사기, 컴퓨터)가 부족하다.	①	②	③	④	⑤
12. 교사들 간에 파벌이 존재한다.	①	②	③	④	⑤
13. 우리 유치원의 운영은 바람직한 교육의 실제와 맞지 않는다.	①	②	③	④	⑤
14. 원장은 교사들을 자주 칭찬하거나 격려하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
15. 필요 이상으로 기관 행사가 너무 많다.	①	②	③	④	⑤
16. 원장은 교사의 업무에 대한 적절한 피드백을 제공하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
17. 유아간의 다툼이나 안전사고 등으로 기관에 항의하는 학부모들이 많다.	①	②	③	④	⑤
18. 운영과 관련된 내 제안이나 의견이 받아들여지지 않을 때가 있다.	①	②	③	④	⑤

19. 유치원에 관련된 결정사항에 대해 내 의견을 솔직하게 말할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
20. 내가 맡은 반에 대해 원장이나 주임의 간섭이 심하다.	①	②	③	④	⑤
21. 교직원들 간의 관계가 좋지 못하다.	①	②	③	④	⑤
22. 우리 유치원의 운영방식은 일관성이 없다.	①	②	③	④	⑤
23. 근무시간이 너무 길어 개인적인 시간을 갖기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
24. 교사들 간에는 서로 협조하기보다는 경쟁이 심하다.	①	②	③	④	⑤
25. 학부모들은 교사에게 무례하거나 과도한 요구를 한다.	①	②	③	④	⑤
26. 교사들의 업무수행을 도와줄 보조인력(예: 사무원, 청소원, 관리인 등)이 부족하다.	①	②	③	④	⑤
27. 원장은 교사들에게 지시적이고 명령적이다.	①	②	③	④	⑤

### <부록 3> 자아존중감 검사지

다음은 평소 선생님께서 자신을 어떻게 생각하는지를 알아보기 위한 질문입니다.  
선생님의 생각과 일치하는 번호에 V표 해주시기 바랍니다.

문항	① 전혀 그렇지 않다	② 별로 그렇지 않다	③ 보통 이다	④ 조금 그렇다	⑤ 매우 그렇다
1. 나는 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나에게는 좋은 점이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 무슨 일이든 다른 사람만큼 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 나 자신에게 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 대체로 나는 나 자신에 대해 만족한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나에게는 자랑할 만한 것이 별로 없는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 스스로를 지금보다 좀 더 존중할 수 있게 되기를 바란다.	①	②	③	④	⑤
8. 대체로 나는 실패한 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 쓸모없는 사람이라는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 잘하는 것이 아무것도 없다는 생각이 들 때가 있다.	①	②	③	④	⑤

