



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

노래심리치료가 사회복지사의  
직무스트레스와 스트레스  
대처능력에 미치는 영향

2017

성신여자대학교 대학원  
음악치료학과  
김 여 민

노래심리치료가 사회복지사의  
직무스트레스와 스트레스  
대처능력에 미치는 영향

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2017년 5월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

김 여 민

# 인 준 서

김여민의 석사학위 논문으로 인준함

2017년 5월

심사위원장\_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원\_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원\_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구의 목적은 노래심리치료 프로그램이 사회복지사의 직무스트레스와 스트레스 대처능력에 미치는 영향을 알아보기 위함이다. 연구대상은 서울시 K구에 소재한 K복지관에 근무 중인 사회복지사들로 실험집단 8명, 통제집단 8명으로 구분하여 무선배치 하였다. 본 프로그램은 2017년 2월 27일부터 3월 30일까지 각 회기 당 50분씩 주 2회, 총 10회기로 진행되었다.

노래심리치료 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단에 직무스트레스 척도 및 스트레스 대처능력 척도 검사를 하였다. 자료분석은 SPSS 20.0 통계프로그램을 이용해 Mann-Whitney U검정과 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다.

Mann-Whitney U 검정결과, 실험집단과 통제집단 간 비교에서 직무스트레스와 스트레스 대처능력 점수가 집단 간 통계적으로 유의미한 차이( $p < .01$ )가 있었다. Wilcoxon Matched Pair 검정결과, 실험집단의 직무스트레스 점수는 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 감소하였다. 그러나 통제집단은 직무스트레스 점수에서 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 증가하였다. 또한, 실험집단의 스트레스 대처능력은 통계적으로 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 증가한 반면 통제집단은 유의미한 차이( $p > .05$ )를 보이지 않았다.

이와 같은 연구결과는 노래심리치료 프로그램이 사회복지사의 직무스트레스와 스트레스 대처능력에 대해 효과적인 중재방안이 될 수 있음을 시사한다.

# 목 차

## 논문개요

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	4
<b>II. 이론적 배경</b> .....	6
1. 직무스트레스 .....	6
1) 사회복지사의 직무스트레스 .....	6
2) 사회복지사의 직무스트레스 요인 .....	8
2. 스트레스 대처능력 .....	10
1) 사회복지사의 스트레스 대처능력 유형 .....	10
2) 스트레스 관리 프로그램 .....	12
3. 노래심리치료 .....	14
1) 치료적 도구로서의 노래 .....	14
2) 노래심리치료 .....	16
<b>III. 연구 방법</b> .....	19
1. 연구 대상 .....	19
2. 측정 도구 .....	19
1) 직무스트레스 척도 .....	19
2) 스트레스 대처능력 척도 .....	20

3. 연구 설계 및 절차 .....	21
1) 연구 설계 .....	21
2) 연구 절차 .....	22
4. 노래심리치료 프로그램 .....	22
1) 프로그램 절차 .....	22
2) 노래심리치료 프로그램 목표 .....	23
3) 노래심리치료 프로그램 회기별 활동내용 .....	24
5. 자료 분석 .....	31
<b>IV. 연구 결과</b> .....	<b>33</b>
1. 일반적 특성 .....	33
2. 실험집단과 통제집단 간 동질성 검증 .....	34
3. 직무스트레스에 대한 프로그램의 효과 .....	35
1) 직무스트레스 전체점수에 대한 프로그램의 효과 .....	35
2) 직무스트레스 하위요인에 대한 프로그램의 효과 .....	36
3) 스트레스 대처능력 전체점수에 대한 프로그램의 효과 .....	40
4) 스트레스 대처능력 하위요인에 대한 프로그램의 효과 .....	41
<b>V. 결론</b> .....	<b>44</b>
1. 결론 및 논의 .....	44
2. 제언 .....	46

**참고문헌**

**ABSTRACT**

**부    록**

## 표 목 차

<표 III-1> 직무스트레스 척도의 문항구성 .....	20
<표 III-2> 스트레스 대처능력 척도의 문항구성 .....	21
<표 III-3> 사전-사후검사 통제집단 설계 구성 .....	21
<표 III-4> 노래심리치료 프로그램 회기 내 구성 .....	22
<표 III-5> 10회기 노래심리치료프로그램 활동내용 .....	27
<표 IV-1> 연구 대상자의 일반적 특성 .....	33
<표 IV-2> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석 .....	34
<표 IV-3> 직무스트레스에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	35
<표 IV-4> 직무스트레스에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	35
<표 IV-5> 직무스트레스 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	37
<표 IV-6> 직무스트레스 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 ..	38
<표 IV-7> 스트레스 대처능력에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	40
<표 IV-8> 스트레스 대처능력에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	40
<표 IV-9> 스트레스 대처능력 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정 ..	42
<표 IV-10> 스트레스 대처능력 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	43

## 그림 목 차

<그림 IV-1> 직무스트레스의 실험집단과 통제집단 평균점수 .....	36
<그림 IV-2> 물리환경 .....	38
<그림 IV-3> 직무요구 .....	38
<그림 IV-4> 직무자율성 결여 .....	39
<그림 IV-5> 관계갈등 .....	39
<그림 IV-6> 직무불안정 .....	39
<그림 IV-7> 조직체계 .....	39
<그림 IV-8> 보상부적절 .....	39
<그림 IV-9> 직장문화 .....	39
<그림 IV-10> 스트레스 대처능력의 실험집단과 통제집단 평균 점수 ..	41
<그림 IV-11> 적극-문제 중심적 대처 .....	43
<그림 IV-12> 적극-사회적지지 추구 .....	43
<그림 IV-13> 소극-소망적 사고 대처 .....	43
<그림 IV-14> 소극-정서 중심 대처 .....	43

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

과거 가족구성원들에 대한 돌봄과 수발은 전적으로 여성들의 몫이었다. 그러나 여성들의 경제활동 참여가 늘어남에 따라 가족의 돌봄이 가정을 벗어나 사회적 서비스를 요구하는 형태로 변환되었다(최선화, 2006). 이로 인한 국가 대책으로 사회복지서비스를 비롯한 휴먼서비스에 대한 수요가 크게 확대되었다(김영중, 1998). 보건복지부(2015)에 따르면 사회복지 시설 수는 7,197개로 2013년에 비해 309개로 그에 따른 종사자는 111,352명으로 2013년에 비해 8,864명이 증가되었다. 사회복지서비스의 확대는 휴먼서비스에 대한 긍정적인 인식과 양적성장을 가져왔으나, 사회복지사의 근무조건과 환경에 대한 복지서비스의 질적 성장은 동반하지 못하였다.

사회복지사는 전문가로써 타인을 위해 대인서비스를 수행하나 동시에 봉사자라는 이미지로 인식되어 자신의 삶보다 타인의 행복한 삶을 우선적으로 생각해야한다는 암묵적인 사회의 요구를 받는다(문승연, 2012). 또한 열악한 근무환경과 낮은 임금에 비해 많은 업무량, 고용불안정 등이 사회복지사의 가장 큰 스트레스 요인으로 작용하고 있다(송유미, 2006; 신성철, 이종춘, 2014).

최근 국가인권위원회(2013)에서 이직을 희망하는 사회복지사들을 상대로 실시한 조사에 따르면, 직무스트레스 요인 중에 하나인 근로여건 불만족이 42.3%에 해당한다고 한다. 또한 2013년에는 경기도, 울산 등지의 사회복지사 3명이 연달아 자살하였다고 보도되었다(아시아경제, 2015, 3. 23). 이들이 죽음이라는 극단적인 선택을 하게 된 동기는 정확히 알려지지 않았으나 그

원인중 하나로 열악한 근무조건, 업무과다, 낮은 임금에 따른 직무스트레스라고 보고 있다.

업무상 근로자의 능력이나 자원이 요구사항과 일치하지 않을 때 생기는 직무스트레스는 대뇌 신경전달물질, 신경내분비기능, 면역계 등의 기능을 약화시켜 신체적 질병을 일으킬 위험성이 크고(우종민, 2005) 그 정도가 심한 경우 우울증, 불안장애, 약물남용, 수면장애 등의 정신과적인 문제까지 일으킨다(김인숙, 2015). 사회복지사의 직무스트레스는 단순히 개인의 문제에 머무는 것이 아니라 개인이 속해있는 조직의 효율성, 내담자, 기관에 부정적인 영향과 더불어 사회복지 사업의 발전을 저해하는 결과를 초래할 수 있다(권구영, 서정화, 홍지영, 2003; 신성철, 이종춘, 2014). 그러므로 개인의 신체적, 심리적 건강과 더불어 사회복지 실천과 서비스의 질적 향상을 위해 사회복지사의 직무스트레스 관리에 대한 체계적인 대책과 적절한 지원이 필요하다.

사회복지사의 직무스트레스에 대한 대부분의 선행연구는 직무스트레스와 관련된 근무조건, 이직의도, 우울, 행복에 관한 연구들로(최수찬 외, 2008; 주옥남, 문승연, 2014; 박길태, 김세영, 2014, 장경은, 배기효, 신지연, 2013) 직무스트레스와 관련된 요인 조사 연구가 대부분이다. 반면 직무스트레스 감소를 위한 치료적 접근에 대한 연구에는 이승정(2009)의 집단미술치료 프로그램과 강문주(2014)의 우쿨렐레 중심의 음악치료뿐이다. 이렇듯 사회복지사의 직무스트레스에 대한 연구는 조사연구 위주로 편향되어 있으며 실질적으로 직무스트레스 감소를 위한 치료적 중재연구가 미흡한 것을 나타내고 있다.

스트레스 관리에 관한 오세숙 외(2013)의 연구에 따르면 스트레스 감소를 위해 혼자 할 수 있는 보편적이고 손쉬운 방법으로 음악 감상이 가장 효과적이라고 한다. 또한, 황은영(2012)은 MP3나 스마트폰 등 소리가 재생되는

매체의 발달로 인해 음악 감상이 우리사회에서 가장 쉽게 접할 수 있는 활동이라고 하였다. 이러한 음악이 스트레스 관리에 더욱 효과적인 영향을 미치기 위해서는 음악을 치료적인 목적에 맞춰 적절한 프로그램을 적용하는 것이 필요하다(황은영, 2008).

음악을 활용한 직무스트레스 감소 연구는 음악치료 분야에서 활발하게 연구되고 있다. 이수경(2005)은 직장인을 상대로 음악 감상과 리듬연주 중재를 통하여, 성현영(2006)은 군 초급장교에게 노래활동과 악기연주를 활용하여 직무스트레스와 불안이 감소되었다는 것을 증명하였다. 또한 이은지(2015)의 연구에서는 여성 보험설계사에게 타악기 중심의 연주활동 중재로 직무스트레스의 감소와 더불어 직무만족도가 증가하는 변화를 보였다. 이러한 연구 결과들은 직무스트레스 관리에 음악치료가 효과적으로 적용될 수 있음을 시사한다.

음악치료에서 주로 사용되는 노래는 음악적 요소와 가사의 내용을 통하여 자신의 문제를 노래 안에서 동일시하게 하고 자신을 어떻게 왜곡되게 생각하고 있는지 알 수 있도록 도움을 준다. 또한 치료적 활동을 통하여 내담자의 내면적 문제를 표현하고 자신의 상황을 적절하게 대처할 수 있는 통찰을 유도한다(최미환, 2006). 이러한 노래를 주로 활용하는 노래심리치료는 다양한 대상에게 인지, 심리, 정서적 문제해결을 위해 적용되고 있는데 임지혜(2009)는 노래심리치료가 시험불안을 가지고 있는 청소년들에게 시험과 관련된 불안의 요소들을 발견하고 표현하도록 하여 자신에 대한 부정적인 사고를 해소할 수 있다고 하였다. 한상임과 이드보라(2012)는 노래심리치료가 알코올 중독 환자들의 부정적인 정서와 왜곡된 자아의식을 탐색하고 표현하게 하여 올바른 자아의식을 갖고 사회적응에 필요한 재활치료에 더 적극성을 갖도록 하였다고 한다. 또한 최슬기(2011)는 노래심리치료가 목회자 자녀에게 자기를 탐색하는 환경을 제공하여 주변 환경과 자신의 개인 내적 모습

을 발견하도록 하여 올바른 방법으로 자신의 요구를 표현하는데 도움이 된다고 하였다.

노래심리치료는 다양한 활동을 통하여 내담자가 스스로 자기탐색과 자기 표현을 할 수 있는 기회를 제공받고 치료 상황에서 느낀 부정적인 감정과 스트레스를 해소할 수 있는 통로로 활용됨을 기존의 선행연구에서 확인할 수 있다(최유란, 2013; 이나라, 강경선, 2014; 윤선영, 강경선, 2016). 그러나 연구가 이루어진 대상의 대부분은 아동과 일반인이며 직장인에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 이에 본 연구에서는 대인서비스를 수행하며 직무스트레스를 경험하는 사회복지사들에게 직장에서 대면하게 되는 직무스트레스 감소와 그에 따른 스트레스 대처능력 향상을 목적으로 하는 노래심리치료가 미치는 영향을 알아보고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구의 목적은 노래심리치료가 사회복지사의 직무스트레스와 스트레스 대처능력에 미치는 영향을 알아보는 것으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1) 노래심리치료에 참여한 실험집단과 통제집단은 집단 간에 직무스트레스 점수에서 유의미한 차이가 있는가?

1-1) 노래심리치료에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 직무스트레스의 하위요인인 물리환경, 직무요구, 직무자율성 결여, 관계갈등, 직무불안정, 조직체계, 보상부적절, 직장문화에서 집단 간에 유의미한 차이를 나타내는가?

2) 노래심리치료에 참여한 실험집단과 통제집단은 집단 간에 스트레스 대처능력 점수에서 유의미한 차이가 있는가?

2-1) 노래심리치료에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 스트레스 대처능력의 하위요인인 적극-문제 중심적 대처, 적극-사회적지지 추구, 소극-소망적 사고 대처, 소극-정서 중심 대처에서 집단 간에 유의미한 차이를 나타내는가?

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 직무스트레스

#### 1) 사회복지사의 직무스트레스

스트레스라는 용어가 사용된 역사는 길지 않지만 고통, 피로움, 불안, 긴장 등의 이름으로 인류와 함께 해왔다. 스트레스라는 개념은 사회전반에 걸쳐 널리 쓰이고 있으나 그것을 보는 관점에 따라 다르게 정의되고 있다(김남희, 1992). 스트레스란 19세기에 물리학에서 물체에 가해지는 외부의 압력으로 인해 물체가 수축되거나 형태가 변화되는 것을 의미하였으며 이것이 사람에게 적용되면서 근육의 긴장이나 압박감과 같은 신체적 반응처럼 정신과 신체 사이에서 발생하는 예측 가능한 흥분상태로 그 의미가 확대되었다(고경봉, 2002). 또한 Lipowski(2013)는 개인의 내적, 외적 자극으로 인해 생기는 불쾌한 감정을 스트레스로 정의하였다.

스트레스를 조직적으로 연구하기 시작하면서 조직스트레스, 직무스트레스라는 용어가 등장하였다. 직무스트레스는 개인의 능력이 직무환경을 감당하기 어려울 때 발생하는 것으로 스트레스에 대한 광범위한 개념을 직무차원의 스트레스로 한정하는 것이다. 이러한 직무스트레스는 크게 세 가지로 나누어지는데, 자극으로서의 직무스트레스, 반응으로서의 직무스트레스, 개인과 직무 상황간의 상호작용으로 이루어진다(박선주, 2004; 김정은, 성희자, 2013).

첫째, 자극으로서의 직무스트레스는 자연재해, 병과 같은 일상생활에서 벌어지는 상황적인 압력이나 개인에게 위협이 되는 직무환경, 좋지 않은 작업

조건 등과 같은 사건에 초점을 맞추고 있다. 이러한 자극은 근로자의 신체와 심리상태를 변화시켜 업무와 관련된 상황에서 일반적인 기능을 벗어나게 한다(Lazarus & Folkman, 1984/2001). 이 관점에서는 어떠한 사건들이 스트레스를 일으키는지 그 요인을 밝힘으로서 직무스트레스를 이해할 수 있다. 하지만 스트레스로 인한 개인의 심리적 변화과정을 무시하고 상황적 특성만으로 규정하고 있어, 스트레스에 대해 개인의 반응이 다른 것을 설명할 수 없다는 한계점이 있다(이선규, 1991).

둘째, 반응으로서의 직무스트레스는 직무환경으로 인한 개인의 생리·심리적 반응에 초점을 맞추고 있다. Parker와 Decotiis(1983)는 직무스트레스가 직무환경이나 사건의 결과와 같은 환경적 요인들에 의해 직장에서 이탈하고자 하는 개인의 역기능적 감정반응이라고 하였다. 또한 Lussier(1990)는 직무스트레스를 직무환경에서 발생하는 스트레스 요인에 따라 나타나는 개인의 육체적, 감정적 반응이라고 정의하였다. 이 관점에서는 환경적인 요인들로부터 스트레스 반응이 나타날 수 있다고 밝힌 반면 스트레스 요인을 알더라도 다른 상황에서 동일한 반응이 나타날 수 있으며 시간에 따라 스트레스 반응이 달라질 수 있다는 한계점이 있다(이형렬, 2012).

셋째, 상호작용으로의 직무스트레스는 앞의 두 관점을 포괄하는 의미로 외부환경의 자극과 개인의 반응이 상호작용하여 나타나는 결과로 보고 있다(강종혁, 2008). 이 관점에서는 개인의 스트레스 반응이 각자의 심리적 과정을 거쳐 나타나는 것으로 보고 외부환경의 자극이 같을지라도 이것을 개인이 어떻게 평가하며 적절한 대처전략을 사용하는지에 따라 스트레스 반응이 달라질 수 있다고 하였다. 즉, 개인이 가진 자원에 따라 스트레스 반응이 달라질 수 있음을 보여주고 있다(Lazarus & Folkman, 1984/2001).

직무스트레스는 그 원인과 대처에 따라 다른 반응이 나타나며 또한 직종마다 다른 수준을 보이고 있다. 김정은과 성희자(2013)는 일반 사무직에 종

사하는 사람들보다 대인서비스 전문직에 종사하는 사회복지사들이 더 많은 직무스트레스를 경험한다고 보고하였다. 서울시 사회복지사협회에서 발표한 사회복지사 근로실태조사를 살펴보면 자신의 근로조건으로 인한 스트레스 정도를 측정한 결과 10점 만점에서 6.9점으로 보통 수준 이상으로 나타났다(서울특별시 사회복지사협회, 2013). 이 중 7점 이상의 높은 수준의 스트레스를 보이는 비율은 전체에서 66.3%로 나타났고 특히 가장 스트레스가 높은 10점인 경우도 9.1%로 나타났다. 이러한 조사결과는 사회복지사의 근로조건으로 인한 스트레스 정도의 심각성을 보여주고 있다.

사회복지사의 직무스트레스가 과도하면 개인적으로는 삶의 만족이 낮아지고 조직적으로는 근로자의 실수와 사고가 늘어난다(이동수 외, 1999). 이러한 결과는 업무성장에 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라 사회복지 기관의 효과성을 낮추는 결과를 초래한다(최수찬 외, 2007). 또한 자신의 역량보다 높은 직무 요구로 인하여 정신적, 육체적인 부담을 느끼게 되어(Oren, 2012) 고혈압, 뇌혈관계 질환, 소화기계 질환, 면역질환 등의 신체적 질병과 불안장애, 수면장애, 우울장애 등과 같은 정신과적인 질병을 얻게 되는 경우도 있다(De Lange, Taris, Kompier & Bongers, 2004). 따라서 직무스트레스는 사회복지사의 개인적 상황으로만 여기는 것이 아니라 그들이 속한 조직의 특성과 업무역할 등의 조직적인 관점에서 적극적인 주의와 관리가 필요하다.

## 2) 사회복지사의 직무스트레스 요인

직무스트레스 요인은 직장에서의 직무 환경과 관련된 스트레스를 유발하는 요인을 의미한다(양진환, 1996). Beehr와 Newman(1978)은 업무불만, 업무특성, 역할요구, 역할기대, 조직특성, 조직환경, 개인적 요인과 환경이 직

무스트레스를 유발하는 요인이 된다고 하였다. 미국 국립 산업 안전 보건 연구소(The National Institute for Occupational Safety and Health: NIOSH)에서 실시한 연구에서는 업무부담, 업무속도, 여유가 없는 업무일정표, 안전 등으로 인해 직무스트레스를 경험한다고 하였다(Sauter, Murphy & Hurrell, 1990). 이병훈과 이상호(2011)는 근로조건과 특성, 근무자의 개인 특성, 조직 외부의 개인적 요건으로 직무스트레스를 유발하는 요인을 분류하였다. 이러한 요인들은 직무 스트레스가 직장 내에서 뿐만 아니라 개인적인 요인에서도 발생함을 볼 수 있음을 보여준다.

한편, 사회복지사의 직무스트레스를 유발하는 요인에 대해서 이명신(2004)은 업무관련, 대인관계, 조직관련 으로 분류하였다. 전재일과 송유미(2006)는 역할 과부하, 낮은 임금, 자율성 결여, 승진결여, 조직 환경적 특성으로 분류하였다. 김용구(2014)는 상사 및 동료와의 관계가 조직유효성에 가장 큰 영향을 미친다고 하였으며 관계의 갈등이 스트레스를 증가시킬 뿐만 아니라 직무만족을 낮추고 소진에 이를 확률 또한 높인다고 하였다.

이러한 선행연구의 결과들은 사회복지사가 업무상황과 대인관계의 갈등에서 스트레스를 느끼고 스트레스가 더 심한 경우 신체·심리적 탈진과 더불어 소진에 이르게 된다는 것을 의미한다. 사회복지사의 직무스트레스는 개인의 업무에도 영향을 미칠 뿐만 아니라 내적 에너지의 고갈로 인하여 내담자의 건강한 성장을 저해할 수 있다. 따라서 사회복지사의 직무스트레스를 감소시키는 것은 이들의 업무 효율성과 개인의 삶의 질을 향상시키는 핵심적인 치료적 요소이다.

## 2. 스트레스 대처능력

### 1) 사회복지사의 스트레스 대처능력 유형

사람들이 스트레스를 겪는 환경과 사건이 다른 것처럼 개인의 특성에 따라 대처방식에도 차이를 보인다. 대처(coping)란 개인과 환경의 상호작용을 통하여 생기는 갈등, 긴장, 부담 등의 요구를 감소시키거나 극복하려는 인지·행동적인 노력이다(Lazarus & Folkman, 1984/2001; 조희숙, 강리리, 2014). 자신의 스트레스 상황에 맞는 적절한 대처는 부적응에서부터 받는 충격인 정서적 고통을 완화시키는데 도움을 주어 건강한 정신상태를 유지할 수 있도록 한다(홍민주, 이명화, 2003).

많은 학자들은 스트레스 대처방식에 대하여 연구를 하였고 다양한 유형의 스트레스 대처방식에 대하여 보고하였다. Roth와 Cohen(1986)은 스트레스 대처를 접근적 대처와 회피적 대처로 분류하였다. 접근적 대처는 스트레스 요인과 문제에 대한 사고방식을 변화시키려는 인지적 시도와 스트레스와 관련된 부정적인 정서를 직접적으로 다루려는 행동적 시도를 말한다. 회피적 대처는 스트레스 요인에 대한 관심을 다른 곳으로 전환시켜 무시하거나 최소화하려는 인지적 시도로 정의된다. 또한 Amirkman(1990)은 사회적 지지 추구, 문제 해결적 대처, 회피적 대처로 Endler와 Parker(1990)는 과제 추구적, 정서 추구적, 회피 추구적으로 스트레스 대처유형을 구분하였다. Folkman과 Lazarus(1980)는 스트레스 대처유형을 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처 두 가지로 분류하였다. 문제 중심적 대처는 스트레스 요인을 변화시켜 문제를 해결하려는 시도로 정의하며 계획하기, 문제해결을 위한 도움 청하기, 정보수집하기 등이 포함된다. 정서 중심적 대처는 스트레스 요인이 가져오는 정서적 상태를 다루거나 줄이기 위한 시도로 정의하며 스트

레스 사건을 부인하거나 그 사건에 대한 긍정적 해석과 사회적 지지를 포함한다.

다양한 스트레스 대처 유형은 개인에게 다른 영향을 미치게 되는데 Billings와 Moos(1980)는 우울증세를 가진 사람들 중에 적극적으로 문제를 해결하고자 하는 방식인 문제 중심적 대처를 주로 사용하는 사람들은 생활 사건에서 부정적인 감정과 생각을 조정함을 통하여 우울증이 감소되었다고 보고하였다. 반면 정서 중심적 대처를 주로 사용하는 사람은 심리적, 신체적 긴장 증상을 보였다고 한다. 이러한 결과와는 달리 Pearlin과 Schooler(1978)의 연구에서는 스트레스 상황과 특성에 따라 문제 중심의 대처보다는 정서 중심이나 회피대처 전략이 더 효과적이라고 보고 하였다. 이는 스트레스 상황에 대한 통제력이 없는 경우에는 문제 중심대처가 오히려 해로운 결과를 초래할 수 있기 때문인 것으로 보여진다(Lazarus, 1993).

사회복지사의 직무스트레스 대처능력에 대해 살펴보면 윤혜미(1996)는 직접적 대처행동과 간접적 대처행동에 적극적, 소극적이라는 두 가지 차원을 적용하여 연구하였다. 연구결과 사회복지사들은 문제해결을 위해 계획을 세우고 직면하여 스트레스의 원인을 변화시키려는 노력인 직접적-적극적 대처행동과 문제에 대응하는 자신의 행동이나 반응을 반성하여 긍정적으로 생각하도록 자신의 인지적 반응을 변화시키려는 노력인 간접적-적극적 대처행동을 거의 같은 비율로 사용하고 있는 것으로 나타났다. 또한 전재일과 송유미(2006)는 직접행동 방법, 외재화 방법, 내재화 방법, 회피방법으로 유형화하여 연구하였다. 그 결과로 사회복지사들은 스트레스 상황에 대해 직접 행동을 취하는 직접행동 방법과 과거 및 동료들과 비교해서 상황을 인식하는 내재화 방법을 사용하는 것으로 나타났다. 내재화 방법이 장기적으로 지속될 경우 낮은 생산성, 높은 이직률, 심리적 불균형, 직무불만족 등 부정적인 결과가 관계되기 때문에 이에 따른 적절한 관리가 필요하다. 이러한 선행연

구 결과는 사회복지사들이 스트레스 대처유형을 어느 한가지만을 단독으로 사용하는 것이 아닌 서로 상호작용해야 함을 보여 주고 있다.

## 2) 스트레스 관리 프로그램

직장인들은 직무스트레스로 인한 신체적, 심리적 불균형을 경험하고 이를 균형상태로 유지하기 위해 직무스트레스 요인을 통제하려고 노력하거나 중재하기 위한 관리방법을 찾는다(Taylor, 2011/2016). 이러한 관리방법에는 약물치료와 비 약물치료가 있다. 일반적으로 사람들은 약물치료를 꺼리지만 스트레스 정도가 심하여 발생하는 우울증, 불안증, 신체화 장애 등의 경우에는 약물치료가 필요하다(우종민, 2005). 비 약물치료에는 정서 중심적 대처방법인 명상법, 바이오피드백, 점진적 근육이완법과 문제 중심적 대처방법인 인지행동기법이 있다(송은별, 2013).

명상법은 불교와 요가의 수행 전통으로부터 큰 영향을 받았으며 깊은 이완을 통해 뇌파를 전환시켜줌으로써 스트레스로 인한 긴장을 완화시키는 목적으로 사용된다(신경희, 2016). 이중 가장 널리 알려진 명상법으로는 초월 명상과 마음챙김명상이 있다. 초월명상은 하루 2번 조용한 공간에서 편안한 자세를 유지하고 주문을 반복적으로 외우며 수동적인 태도를 유지하는 것이다(우종민, 2005). 또한, 마음챙김명상은 초월명상과는 달리 마음속에 떠오르는 느낌이나 생각을 무시하거나 억제하려고 하지 않고 이것을 분석하거나 판단하려고 하지 않고 그것들이 떠오르고 사라지는 것을 알아차림으로 원래 집중하던 것으로 주의를 되돌리도록 하는 것을 강조한다(장현갑, 2011).

바이오피드백은 근전도, 심박수, 혈압, 체온, 뇌파 같은 생리적 변화를 측정하여 내담자가 알 수 있도록 하여 신체에 대한 자각수준을 높여주는 심신 의학의 한 기법이다(신경희, 2016). 바이오피드백은 이완훈련, 호흡법, 최면

요법 등 다양한 기법들과 병행함으로써 자신의 마음이 생리적 반응에 미치는 영향을 확인할 수 있도록 하여 스트레스에 대한 조절능력을 스스로 습득할 수 있는 방법이다(홍승희, 2015). 권영숙과 김태희(1999)는 호흡 바이오피드백 훈련이 임상실습과정에 있는 간호학생들의 스트레스와 혈압을 유의미하게 감소시켰다고 보고하였다. 바이오피드백의 효과는 다른 프로그램에 비해 적게 보고되고 있는데 그 이유는 바이오피드백을 실시할 때 필요한 장비를 구입할 때 많은 비용이 소모되고 대규모 집단에서 시행하기에 부적합하다는 한계점 때문이다(우종민, 2005).

점진적 근육 이완법은 온몸의 근육을 부위별로 차례대로 이완시켜 심신의 긴장을 완화시키는 방법이다(신경희, 2016). 점진적 근육 이완법에서 첫 번째 목표는 근육을 수축시켜 긴장을 유지하며 그 감각을 기억하여 자신의 근육긴장도를 느끼는 것이다(우종민, 2005). 그 다음 목표는 긴장상태에서 서서히 이완시키는 동작의 연습을 통하여 전신의 긴장을 풀고 자신의 상태를 스스로 잘 조절하여 스트레스로부터 오는 긴장을 잘 조절할 수 있도록 학습하는 것이다(인경숙, 2004). 점진적 근육 이완법은 비용이 들지 않고 짧은 시간 내에 활용이 가능하여 자신의 상황에서 스트레스 관리를 위해 스스로 사용할 수 있는 장점이 있다(김현욱, 2015).

인지행동기법은 스트레스 자극을 해석하여 왜곡되게 인식하고 있는 사고방식을 수정하고 스트레스 요인을 적절하게 관리하기 위한 행동기술을 개발하는 기법이다(송은별, 2013). 인지행동기법의 한 형태인 스트레스 면연훈련은 Meichenbaum(1976)에 의해 개발되었고 총 3단계로 이루어진다. 첫 번째 단계는 자신이 과거에 경험한 스트레스에 반응한 모습을 돌아보며 스트레스에 대한 새로운 대처방법을 학습하고 두 번째 단계는 다양한 대처기법을 구체적으로 학습하며 세 번째 단계는 치료사가 인위적인 자극 상황을 만들고 자신이 학습했던 기법을 실행한다(Meichenbaum & Deffenbacher, 1988).

### 3. 노래심리치료

#### 1) 치료적 도구로서의 노래

치료나 회복의 도구로 음악이 사용되어 온 것은 인류 문명이 시작되면서 부터이다(최병철 외, 2015). 고대 원시시대에서 음악은 샤먼이나 제 의식을 위한 기능적인 목적을 가지고 사용되어졌다. 이는 고대 원시인들의 유적지에서 발견된 여러 형태의 악기연주나 음악에 맞춰 춤을 추는 음악활동을 묘사하는 벽화, 생활유품 등에서 나타나고 있다(홍세원, 2014). 이러한 음악의 기능적 사용은 고대에서 뿐만 아니라 현대에서 음악의 치료적 사용에서도 볼 수 있다(강경선, 2008).

많은 사람들은 자신의 마음을 가라앉히거나 기분전환을 위해 음악을 듣는다(신경희, 2016). 이러한 목적을 가지고 음악을 들을 때 사람들은 가사가 있는 노래를 선호하게 되는데(박소연, 황은영, 2011) 그 이유는 노래가 보편적인 삶의 내용을 담고 있어 누구나 쉽게 공감하고 위로를 얻을 수 있기 때문이다. 노래는 언어와 음악의 결합으로 인지와 감정을 동시에 자극한다. 노래의 언어적 요소인 가사는 과거를 회상할 수 있는 자극이 되고(Bailey, 1984) 노래에 담긴 멜로디, 리듬, 화성과 같은 음악적 요소는 사람에게 아름다움과 즐거움을 느끼도록 하여 긍정적인 정서를 불러일으킨다. 노래의 가사는 음악적 요소와의 결합을 통해 자신의 문제에 대한 정서적 반응을 일으키고 음악적 요소는 가사를 통해 구체화된 자신의 감정과 생각을 강화시키는 효과적인 도구가 된다(Radocy & Boyle, 1997/2001).

음악치료에서 주로 사용되는 노래는 다양한 역할을 담당한다. 첫째, 노래는 자신의 내면을 탐색하는 도구가 된다. 노래는 인간의 감정과 삶의 내용을 담고 있는데 이를 통하여 각 개인의 생각과 태도, 가치관 등을 이해할

수 있다(Bruscia, 1998/2006). 특히 노래가사에 담긴 사랑, 이별, 여행 등의 다양한 주제는 기억과 연상을 자극하여 자신의 과거와 현재에 가지고 있는 충동, 욕구, 소망, 갈등의 경험을 하게한다(Schmidt, 1983; Luce, 2001). 이러한 경험은 노래 만들거나 노래 대화하기 등의 활동을 통하여 자신의 문제를 객관적으로 바라보며 자신이 지니고 있는 비합리적인 사고를 알 수 있게 한다(최유진, 2015). 자신을 객관적으로 바라보는 탐색의 과정은 모든 심리치료에서 필수적이고 핵심적인 것이다. 이러한 과정은 자신에 대해 정확한 통찰을 얻어 긍정적인 부분과 부정적인 부분을 왜곡 없이 받아들일 수 있게 한다(이익돈, 2009).

둘째, 노래는 자신의 감정과 생각을 표현하는 도구가 된다. 언어는 자신의 생각과 감정을 표현하기에 제한적이며 과거 경험에 대한 기억은 대부분이 언어의 형태보다는 시각적인 이미지로 인식되어 있어 그것들을 표현하는 과정에서 퇴색되고 왜곡될 위험성이 크다(권석만, 2000). 하지만 노래는 가사의 상징, 은유적 표현과 음악의 아름다움을 추구하는 예술적 표현을 통해 언어로 직접 표현하기 힘들어하거나 표현하기에 부적절하다고 생각하는 사람에게 간접적으로 그것들을 표현할 수 있는 안전한 환경을 제공한다(최소림, 2006; 강경선, 2011). 이러한 환경 속에서 내담자는 자신의 부정적인 생각과 억눌렀던 감정을 부담 없이 표현하고 해소함으로써 감정정화를 경험한다(정현주, 2011).

셋째, 노래는 집단에게 공감대를 형성하고 지지적인 환경을 구축하여 서로 소통할 수 있는 기회를 제공한다. 노래가 가진 다양한 주제들은 각 사람에게 개별화된 반응(individualized response)을 이끌어낸다. 이는 같은 곡을 가지고도 각 개인이 가지는 감정과 생각은 다르고 관련된 기억들도 다양하기 때문이다. 사람들은 노래를 통해 불러 일으켜진 자신의 감정과 생각을 집단 안에서 나눔으로서 타인의 입장을 이해할 수 있는 공감의 경험을 할

수 있다(최미환, 2006). 이러한 경험은 안전하고 지지적인 환경을 제공하여 내담자가 활동에 더욱 쉽게 참여할 수 있도록 하며 빠른 시간 안에 정서와 행동의 변화를 이끌어 낼 수 있다(Scovel & Gardstrom, 2012).

## 2) 노래심리치료

노래심리치료는 노래를 통하여 현재 자신에게 고통을 주는 핵심감정을 탐색하고 자연스럽게 표현하여 문제를 다스리도록 하는 통찰의 경험을 주는 치료 형태를 말한다(Bailey, 1984). 노래심리치료에서 사용되는 노래는 내담자가 선호하는 노래나 치료사가 내담자의 필요에 따라 선택한다.

최미환(2006)은 다양한 대상으로 시행된 임상을 토대로 핵심 감정의 확인 및 성찰을 위한 목적으로 준비-탐색-창작(Preparing-Exploring-Creating: PEC) 노래심리치료 모델을 정립하였다. 이는 과정중심(process-oriented)의 치료방법으로 감상, 회상, 창작의 방법을 통해 자신의 과거 및 현재의 내적 갈등을 확인하고 마음에 고통을 주는 핵심감정을 파악하며 노래를 통해 표현하고 그 느낌을 언어화 하면서 감정을 정리하여 통찰을 경험하는 방법이다. 이러한 준비-탐색-창작의 과정중심 노래심리치료는 내담자가 자신의 문제를 통하여 나타나는 심리적인 어려움에 체계적으로 접근할 수 있도록 돕는다. 본 연구에서 사용한 노래심리치료 기법은 노래 부르기, 노래 대화하기, 노래 회상하기, 노래 그림 그리기, 노래 만들기, 노래 콜라주이다.

노래 부르기는 자신의 목소리로 음색, 선율, 가사를 표현하는 것으로 내면의 기쁨, 고통, 두려움, 분노, 슬픔을 반영할 수 있다(한희원, 2002). Austin(2008/2012)에 의하면 노래를 부를 때 목소리는 그 음성과 음질에 따라 현재의 자신의 모습을 가장 잘 보여준다고 하였다. 또한 노래를 부를 때 의식적으로 호흡을 조절하는 과정을 통하여 안정적인 신체리듬의 회복과 심

리적인 만족을 느끼게 된다(Newham, 1998). 이러한 안정된 상태에서 노래를 함께 부르는 것은 자신의 감정을 적극적으로 표현할 수 있고 다른 사람이 내는 목소리를 들으며 화합되는 경험을 통해 자신에게 몰두하고 서로를 지지하는 경험을 할 수 있다(Deest, 1997/1999). 따라서 노래 부르는 직무스트레스를 경험하는 사회복지사에게 서로를 지지해주는 경험을 하게 하여 치료에 적극적으로 참여할 수 있게 돕는다.

노래 대화하기는 노래를 통하여 느껴진 자신의 감정이나 생각을 대화로 함께 나누는 방법이다. 대화의 소재가 되는 노래 가사는 내재된 메시지를 통해 인간의 내면을 반영하여 회피하고자 했던 자신의 문제, 과거나 현재의 불만족스러운 욕구, 외로움과 소통할 수 있는 역할을 한다. 이러한 소통은 내담자가 자신의 느낌과 생각을 언어로 표현하게 하여 자신을 이해하고 문제해결에 대한 통찰을 얻도록 도움을 준다(권혜경, 진혜경, 2002; Borczon, 1997). 자신의 내면의 문제를 정리하는 과정은 개인의 삶을 주관적 또는 객관적으로 해석할 수 있는 여유를 준다(최소림, 2006). 정용라(2015)는 노래 대화하기를 통하여 뇌졸중 환자가 자신의 심리적인 문제와 소망, 희망, 계획을 표현함으로써 부정적인 감정과 사고가 감소되고 재활동기가 증가되었다고 하였다.

노래 회상하기는 노래인생 이야기와 노래인생 회고 방법이 있는데 본 연구에서는 노래인생 이야기를 적용하였다. 노래인생 이야기는 자신에게 의미 있고 특정한 사건과 인물 또는 시대에 관련된 노래를 사용하여 내담자의 내면을 탐색하는 방법이다. 이때 선택된 노래는 내담자의 감각적인 기억을 살려 재경험을 가능하게 한다(최미환, 2006). 이러한 경험을 통해 사회복지사들은 자신을 되돌아보며 이야기를 함께 나눔으로서 부정적인 정서를 환기시키고 긍정적인 에너지를 공급받아 공감능력을 향상시킬 수 있다.

노래 그림그리기는 노래를 부르거나 듣고 연상되는 이미지를 그림으로 표

현하는 방법으로 언어적 표현에 저항이 있거나 자기방어가 있는 대상자에게 효과적이다(이승진, 2009). 노래를 통하여 알게 된 자신의 느낌, 생각, 감정들을 그림으로 표현하고 살펴보는 것은 자신의 내면적 문제를 탐색하고 표현할 수 있는 환경을 제공한다(윤주리, 2014). 이는 대부분의 업무에서 수용적인 태도를 취하는 사회복지사에게 자신이 가진 문제를 표면화 하게 하여 서로 이야기해 봄으로 인해 자신의 문제에 대한 적절한 해결방법을 찾도록 돕는다.

노래 만들기는 일반적인 작곡의 형태와는 다르게 원곡의 가사를 부분 또는 전체적으로 바꾸거나 새로운 노래를 만드는 방법이다(정현주, 2005). 이러한 창작경험은 내담자의 무의식속에 억압되어 있는 기억을 발견하고 표현하는데 효과적으로 작용한다(Baker & Wigram, 2005). 내담자는 노랫말 채우기(fill-in-the-blank), 개사하기, 작사하기 등과 같은 구조화된 음악적 접근 안에서 가사를 만드는 활동을 통해 자신의 내면을 탐색할 수 있고 자신의 생각과 감정을 표현할 수 있다(장승희, 2007).

노래 콜라주는 자신에게 의미 있는 노래의 부분들을 모아 하나의 새로운 노래로 완성하는 것이다. 자신에게 의미 있는 노래는 자신의 내재된 욕구를 나타내고 자신의 내면에 대하여 이해할 수 있는 역할을 한다(정현주, 2011). 노래 콜라주는 여러 개의 노래가 하나의 노래로 만들어지는 과정을 통하여 활동에 대한 성공적인 경험을 갖게 되며 성취감을 느끼게 된다. 또한 완성된 노래를 함께 부르고 노래에 대하여 이야기 하는 것을 통하여 자신이 느낀 감정을 재경험하고 자신의 문제에 대한 적절한 통찰과 위로를 얻도록 돕는다(Tamplin, 2006).

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구는 서울특별시 K구에 소재하고 있는 K복지관에서 근무하는 16명(남자 5명, 여자 11명)의 사회복지사를 대상으로 실험집단 8명(남자 2명, 여자 6명)과 통제집단 8명(남자 3명, 여자 5명)으로 무선 배치하였다. 연구 대상자 선정기준은 본 연구목적에 동의하고 연구 참여를 수락한 자로 노래 심리치료를 받은 경험이 없는 사회복지사이다.

#### 2. 측정도구

##### 1) 직무스트레스 척도

직무스트레스 척도는 한국직무스트레스 학회(2005)에서 2년에 걸쳐 개발한 Koss(Korean Occupational Stress Scale)를 장세진 외(2005)가 수정·보완한 척도지를 사용하였다. 척도지의 문항은 총 43개로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 리커트식 척도로 이루어져 있고 ‘매우 그렇다’에서부터 ‘전혀 그렇지 않다’ 중 하나를 선택하게 되어있다. 긍정적인 문항에 대한 응답은 채점 시 역산처리 한다. 점수의 범위는 0점에서 100점까지 가능하며 점수가 높을수록 직무스트레스 정도가 심한 것을 의미한다. 유상곤 외(2011)의 연구에서 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .84이며 직무스트레스 환산 점수 수식은 아래와 같다.

<표Ⅲ-1> 직무스트레스 척도의 문항구성

분류	문항번호	문항수
물리환경	*1, 2, 3	3
직무요구	4, 5, 6, 7, 8, *9, 10, 11	8
직무자율성 결여	*12, 13, *14, *15, *16	5
관계갈등	*17, *18, *19, *20	4
직무불안정	*21, *22, 23, *24, 25, 26	6
조직체계	*27, *28, *29, *30, *31, 32, *33	7
보상부적절	34, *35, *36, *37, *38, *39	6
직장문화	40, 41, 42, 43	4
전체	1 ~ 43	43

- 직무스트레스 환산수식 -

$$\text{환산점수} = \frac{(\text{실세점수} - \text{문항수}) \times 100}{\text{최고점} - \text{문항수}}$$

## 2) 스트레스 대처능력 척도

스트레스 대처능력 척도는 Folkman과 Lazarus(1984)가 개발한 스트레스 대처능력 척도(The way of coping checklist)를 김정희(1989)가 번안하고 정유미(2004)가 수정·보완한 척도지를 사용하였다. 척도지의 문항은 총 20개로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 리커트식 척도로 이루어져 있고 ‘매우 그렇다’ 에서부터 ‘전혀 그렇지 않다’ 중 하나를 선택하게 되어있다. 점수의 범위는 20점에서 80점까지 가능하며 점수가 높을수록 스트레스 대처능력이 높음을 의미한다. 정유미(2004)의 연구에서 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .88이다.

**<표Ⅲ-2> 스트레스 대처능력 척도의 문항구성**

분류	문항번호	문항수
적극-문제 중심적 대처	1, 3, 7, 11, 19	5
적극-사회적지지 추구	10, 14, 17, 18, 20	5
소극-소망적 사고 대처	5, 8, 9, 12, 13	5
소극-정서 중심 대처	2, 4, 6, 15, 16	5
전체	1 ~ 20	20

### 3. 연구 설계 및 절차

#### 1) 연구 설계

본 연구는 노래심리치료가 사회복지사의 직무스트레스와 스트레스 대처 능력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 사전-사후검사 통제집단 설계 (pretest-posttest control group design)로 진행되었다. 종속변인은 직무스트레스와 스트레스 대처능력이며 독립변인은 노래심리치료를 적용하였다. 이를 도식화하면 표 <Ⅲ-3>과 같다.

**<표Ⅲ-3> 사전-사후검사 통제집단 설계 구성**

집단	사전검사	처치	사후검사
실험집단	O1	X	O2
통제집단	O3		O4

X : 노래심리치료프로그램

O1, O3 : 직무스트레스, 스트레스 대처능력 사전검사

O2, O4 : 직무스트레스, 스트레스 대처능력 사후검사

## 2) 연구절차

본 연구에서 실험집단은 직무스트레스 감소와 스트레스 대처능력향상을 위한 노래심리치료 프로그램에 참여하며, 통제집단은 사전, 사후 검사만 진행하고 프로그램에는 참여하지 않았다. 프로그램은 서울의 K구에 소재한 K복지관에서 사회복지사 8명을 대상으로 2017년 2월 27일부터 3월 30일까지 회기 당 50분씩 주 2회로 총 10회기에 걸쳐 진행되었다. 사전검사는 노래심리치료 프로그램 개입 1주 전, 사후검사는 마지막 회기 종료 후에 동일하게 측정하였다.

## 4. 노래심리치료 프로그램

### 1) 프로그램 절차

노래심리치료 프로그램은 2017년 2월 27일부터 3월 30일까지 주 2회 50분씩 5주간 10회기로 시행되었다. 노래심리치료 프로그램 회기 내 구성은 다음의 <표 III-4>와 같다.

<표 III-4> 노래심리치료 프로그램 회기 내 구성

프로그램 단계	소요시간	활동내용
도입	5분	인사노래 부르기
워밍업	5분	스트레칭
본 활동	35분	회기별 목표에 따른 활동
마무리	5분	활동 소감나누기, 마치는 노래 부르기

매 회기의 도입은 개개인의 이름을 넣어 인사할 수 있도록 치료사가 작사·작곡한 인사노래 부르기로 시작하였다. 매 프로그램마다 인사노래에 이어 <위모레스크>음악에 맞춰 스트레칭으로 워밍업을 하여 긴장이완 동작을 하였는데, 이는 업무로 지친 신체의 근육들이 이완되어 신체적·정신적으로 가지고 있는 긴장감을 제거하여 프로그램에 대한 집중력을 높이는데 있었다. 본 활동으로는 회기별 목표달성을 위하여 노래심리치료의 치료적 근거에 따른 노래 부르기, 노래 대화하기, 노래 회상하기, 노래 그림 그리기, 노래 만들기, 노래 콜라주 등의 기법을 사용하였다. 마무리에서는 진행된 활동에 대한 전반적인 느낌을 나누고 마치는 노래를 부르도록 구성되었다.

## 2) 노래심리치료 프로그램 목표

본 연구에서 연구자는 핵심 감정의 확인 및 성찰을 위한 목적으로 정립된 노래심리치료 모델(최미환, 2006)과 강점중심의 사회복지 실천모델인 역량강화 모델(양숙미, 2000)을 근거로 하여 준비-탐색-창작-역량강화(P-E-C-E)단계로 총 10회기의 프로그램을 구성하였다. 그 단계는 3단계로 나누어지며 1단계는 도입단계(1-2회기), 2단계는 전개 및 발전단계(3-8회기), 3단계는 종결단계(9-10회기)로 나누어 구성하였다. 각 단계별 목표는 다음과 같다.

1단계 : 도입단계(1-2회기)는 노래심리치료 프로그램에 대한 소개와 대상자와 치료사간의 신뢰관계와 친밀감 형성을 위한 단계이다. 자기소개와 함께 자신이 생각하는 만남에 대하여 이야기를 나누고 스트레스 받을 때 주로 듣는 노래를 소개하고 그룹원과 함께 듣고 이야기를 나눔으로 음악활동에 대한 참여 동기와 흥미를 유발하도록 하였다.

2단계 : 전개 및 발전단계(3-8회기)에서는 노래 부르기, 노래 만들기, 노래 회상하기, 노래 그림그리기, 노래 대화하기, 노래 콜라주의 활동을 구성하였다. 2단계에서는 자신의 내면의 문제를 탐색하고 이로 인해 야기된 감정에 대한 이해와 표현을 통한 해소를 목적으로 하였다. 또한 위축된 자신의 모습을 변화시킬 수 있는 자신의 강점을 탐색하고 인식함을 통하여 자신감을 갖고 개인의 역량을 강화하도록 하였다.

3단계 : 종결단계(9-10회기)에서는 마무리 단계로 자신에게 있는 강점을 음악 안에서 강화하고 자신의 미래에 대하여 긍정적인 생각을 갖도록 하는 것을 목적으로 하였다. 또한 스트레스에 대처할 수 있는 자신의 강점을 강화시킬 방법을 탐색하고 인식함을 통하여 스트레스 상황에서 소극적으로 대처했던 모습에서 적극적인 모습으로 대처하고자 하는 의지를 가질 수 있도록 하였다.

### 3) 노래심리치료 프로그램 회기별 활동내용

노래심리치료 프로그램은 주 2회 50분씩 총 10회기로 그룹으로 진행되었다. 매 회기별 프로그램 구성을 살펴보면, 1회기는 인사노래와 마치는 노래를 익히고 만남을 주제로 하고 있는 <이렇게 좋은 날> 노래를 배우고 부르며 만남에 대한 이야기를 나누었다. 노래를 부르고 인생에서 가장 기억에 남는 만남을 이야기 하며 자신을 소개하는 활동을 통하여 그룹원과 치료사간의 친밀감이 형성될 수 있도록 유도하였으며 앞으로 진행될 프로그램에 대한 기대감을 갖도록 하였다.

2회기는 자신이 스트레스 받을 때 듣는 노래를 그룹원들과 함께 듣고 처음 그 노래를 알게 된 계기와 그때 자신의 상황에 대하여 이야기를 나누었

다. 같은 목표를 가진 그룹 안에서 자신의 상황에 대한 이야기를 나눔으로 소속감을 느끼고 그룹원들간의 피드백을 통하여 친밀감이 형성될 수 있도록 유도하였다.

3회기는 <외톨이야> 노래를 치료사가 치료목표에 맞춰 개사한 <짜증이나> 노래를 사용하였다. 간단한 리듬패턴이 반복되는 친숙한 노래로 내담자가 편안하게 부를 수 있어 노래 만들기에 대한 어려움이 최소화 될 수 있도록 하였다. 치료사가 ‘짜증이나 짜증이나 ( ) ( )’로 개사한 부분에서 첫 번째 괄호는 자신이 짜증나는 상황을 두 번째 괄호는 짜증나는 상황에서 어떠한 행동을 하고 싶은지를 노래 가사로 만들어 부르도록 하였다. 노래를 만드는 활동을 통하여 자신이 언제 짜증나는지를 알고 주로 어떻게 그 상황을 대처했는지 이해하고 그로 인한 부정적인 감정을 그룹원들과 노래로 표현하여 해소할 수 있도록 하였다.

4회기는 <일탈> 노래를 부르고 자신이 살아오면서 했던 가장 큰 일탈이 무엇인지 이야기를 나누고 직무스트레스 상황에서 일탈을 한다면 무엇을 하고 싶은지 그림으로 표현하였다. 노래의 후렴부분 멜로디가 반복되며 재미있는 가사로 이루어진 친숙한 노래로 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 하였다. 업무 중에 발생하는 직무스트레스를 해소하기 위한 일탈을 그림으로 표현하고 그것을 그룹원들에게 이야기함으로써 부정적인 내적 감정을 표출할 수 있도록 하였다.

5회기는 2회기에서 자신이 스트레스 받는 노래에서 자신이 가장 마음에 드는 구절을 모아 하나의 노래로 만들어 그룹원들과 함께 부르고 느낌을 나누었다. 내담자들은 자신이 선택한 부분을 그룹원들과의 협의를 통해 노래의 흐름에 맞추어 노래를 만들어 가는 과정을 통해 성취감을 느낄 수 있다. 노래를 만들며 문제가 주어졌을 때 자신이 어떻게 대처하는지를 알게 되고 만들어진 노래를 통하여 직무스트레스 상황을 대처할 수 있는 또 다

른 자원들을 탐색할 수 있도록 하였다.

6회기는 <말하는 대로> 노래를 감상 후 가사를 토의 하고 자신의 모습이 어땠으면 좋을지를 개사하여 노래를 불렀다. 자신의 소망을 담아 개사한 노래를 통해 지금은 힘들지만 노력한다면 무엇이든 할 수 있다는 희망을 가질 수 있었고 긍정적인 가사로 이루어진 후렴을 그룹원들이 함께 노래하여 공감과 지지감을 느끼도록 하였다.

7회기는 <비타민> 노래를 부른 후 자신의 삶에서 어떤 것이 힘을 주는 활력소인지 이야기 하고 그 내용을 토대로 가사를 바꾸어 노래를 불렀다. 노래 만들기를 통해 자신에게 힘을 주는 긍정적 내적자원을 탐색하고 표현함으로 긍정적인 정서와 희망을 갖도록 하였다.

8회기는 <You are my sunshine> 노래를 부른 후 자신과 상대방의 장점을 이야기 하고 그 내용을 토대로 가사를 바꾸어 노래를 불렀다. 노래를 통해 강점을 탐색하고 창작하는 과정은 자신과 그룹원들에 대한 이미지를 새롭게 강화할 수 있다. 또한, 그룹원들과 함께 자신의 장점을 노래로 부름을 통해 새로운 모습의 인식과 자기강화를 경험할 수 있도록 하였다.

9회기는 <혼자가 아닌 나> 노래를 감상한 후 자신에게 힘이 되는 사람과 누구에게 힘이 되었으면 하는지 이야기를 나누고 ‘힘이 들 땐 ( )’ 부분의 괄호에 노랫말 채우기를 하였다. 직무 중 힘든 상황에서 지지계층과 함께 그 문제를 함께 해결할 수 있다는 적극적인 대처능력을 향상시킬 수 있었다.

10회기는 <좋은 일이 있을 거야> 노래를 배우고 가사와 같이 자신에게 앞으로 어떤 좋은 일이 있었으면 좋겠는지 편지로 쓰고 발표를 하였다. 희망적인 노래의 가사는 그룹원들이 미래를 긍정적으로 생각하고 그것이 이루어 질 희망을 탐색할 수 있는 역할을 하였다. 또한, 편지를 쓰고 발표를 하는 것을 통해 자신에게 다가오는 문제를 긍정적인 생각을 갖고 적절하게

대처할 수 있는 자심감을 형성할 수 있었다.

노래심리치료 프로그램은 주 2회 50분씩 총 10회기로 그룹으로 진행되었다. 프로그램의 회기별 목표에 따른 활동내용과 근거는 다음의 <표 III-5>와 같다.

<표 III-5> 10회기 노래심리치료프로그램 활동내용

단 계	회 기	목표	활동 내용	치료적 논거
도 입	1	치료사와 내담자간 의 친밀감 형성	‘이렇게 좋은 날’ 노래를 배우고 기 억나는 만남에 대 하여 이야기 나누 기  ‘인사노래’와 ‘마치 는 노래’ 익히기	만남을 주제로 한 노래의 가사 는 자연스럽게 만남에 대하여 자신의 이야기를 할 수 있고 프로그램 안에서 그룹원들과의 관계를 형성할 수 있는 기회를 제공하여 앞으로 시작되는 프 로그램의 참여의지를 높일 수 있다.  매번 반복되는 인사와 마치는 노래를 배우는 것을 통해 그룹 원들은 프로그램의 구조를 인 식하게 된다. 또한, 자신의 이 름을 넣어 노래를 부르는 것은 그룹원들과 치료사간의 자연스 러운 친밀감 형성과 상호작용 을 할 수 있도록 돕는다.

	2	치료사와 내담자간의 친밀감 형성	자신이 스트레스 받을 때 주로 듣는 음악 듣고 노래에 대하여 이야기하기	자신이 스트레스 받을 때 주로 듣는 음악을 함께 들음으로써 그룹 내에서 소속감과 정서적 만족감을 얻을 수 있다. 또한, 함께하는 활동은 치료사와 그룹원들과 관계형성을 가능하게 하여 프로그램에 대한 흥미를 느낄 수 있다(서승미, 2005).
전 개 및 발전 단 계	3	부정적 감정 표출 및 정화	‘외톨이야’ 노래에 자신이 주로 짜증나는 상황과 그때 하고 싶은 말 넣어 노래 부르기	간단한 리듬패턴이 반복적으로 제시되는 친숙한 노래는 스트레스에 대한 부정적인 감정을 표현하기에 안전한 환경을 제공한다(윤주리, 2014). 또한, 부정적인 감정을 담아 노래를 만들고 그룹원들과 함께 부르는 것은 내재된 부정적 감정을 표현하여 해소할 수 있고 같은 상황에 처한 서로의 마음도 공감하게 된다.
	4	부정적 감정 표출 및 정화	‘일탈’ 노래를 부르고 자신이 꿈꾸는 일탈이 무엇인지 그림으로 그리고 그림에 관하여 이야기하기	노래의 후렴에서 빠르고 경쾌하게 변화되는 템포를 통해 내담자는 역동성을 경험할 수 있으며 역동을 통해 얻은 안정감은 활동 안에서 적극적인 자기 표현을 가능하게 한다.

		음악에 대한 생각을 그림으로 표현하는 것은 추상적인 마음을 구체화시킬 수 있고 자신의 감정과 마음상태를 명확하게 인식하여 내면의 욕구를 확인하고 해소할 수 있도록 도와 감정조절 및 부정적 감정을 통제할 수 있다(김지연, 2005; 이승진, 2009).
5	내적자원 탐색	자신이 스트레스 받을 때 주로 듣는 음악의 부분을 모아 하나의 노래 만들기 자신이 선택한 곡의 부분을 연결하여 노래로 만드는 것은 과거의 의미 있는 기억을 돌아보고 스트레스 대처에 지지가 될 수 있는 긍정적인 자원을 탐색할 수 있도록 돕는다(Tamplin, 2006).
6	내적자원 탐색	‘말하는 대로’ 노래를 듣고 자신이 바라는 자신의 모습 이야기하기 잔잔하게 흘러가는 노래의 도입부분 멜로디와 리듬, 말하는 듯이 쓰여진 가사는 안전하고 편안한 환경을 제공하여 좀 더 쉽게 내담자가 자신의 생각과 감정을 표현할 수 있도록 돕는다. 후렴의 긍정적인 가사를 그룹원들이 함께 불러주는 것은 내

			<p>답자에게 공감과 지지감을 느낄 수 있으며 역량강화를 위한 자신감을 향상시킬 수 있다.</p>	
7	긍정적 강화	<p>‘비타민’ 노래에 자신을 응원하는 말 넣어서 노래 부르기</p>	<p>자신을 응원하는 긍정적인 말로 노래를 만드는 것은 긍정적인 내적자원을 발견할 수 있고 그룹원들이 함께 노래를 불러 줌으로써 긍정적인 자신의 모습을 강화할 수 있게 된다(윤선영, 강경선, 2016).</p>	
8	긍정적 강화	<p>‘You are my sunshine’ 노래에 자신과 상대방의 장점을 가사로 넣어 노래 부르기</p>	<p>자신의 강점을 탐색하고 창작하는 과정은 자신에 대한 이미지를 새롭게 강화할 수 있고 그룹원에게 자신의 장점을 듣는 것을 통해 새로운 모습의 인식과 자기강화를 경험할 수 있다.</p>	
총 결	9	대처능력 향상	<p>‘혼자가 아닌 나’ 노래에 힘들 때 자신과 함께하는 사람이 누구인지 가사에 넣어 노래 부르기</p>	<p>내담자는 긍정적인 노래 가사 내용을 통해 자신을 지지해주는 지지계층을 확인하고 자신에게 처해진 문제에 대하여 혼자가 아닌 함께 해결할 수 있다는 적극적인 대처능력을 향상시킬 수 있다.</p>

---

희망적인 내용의 노래와 가사 토의를 통해 그룹원은 자신의 미래에 대한 희망을 갖게 되고 긍정적인 생각으로 자신에게 다가오는 문제를 적절하게 대처할 수 있는 자신감을 형성할 수 있다.

10 대처리능력 향상을 위한 '좋은 일이 있을 거야' 노래를 배우고 자신에게 앞으로 어떤 좋은 일이 있었으면 좋겠는지 편지쓰기 노래를 부르고 자신의 희망을 편지로 쓰는 활동은 미래를 다짐하고 그것을 나눔으로서 긍정적인 피드백과 지지를 얻어 긍정적인 삶의 태도를 가질 수 있도록 돕는다(이나라, 강경선, 2014).

---

## 5. 자료 분석

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

첫째, 연구 대상자들의 특성을 알아보기 위해 근무기간, 성별, 연령 등 일반적 사항에 대한 빈도를 분석하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단이 동일한 집단으로 구성되었는지 알아보기

위해 직무스트레스 점수와 스트레스 대처능력 점수에 대한 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

셋째, 프로그램이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사후검사에 대한 Mann-Whitney U 검정을 실시하여 집단 간 유의미한 차이가 있는지 알아보았다.

넷째, 실험집단과 통제집단의 사전과 사후의 차이에 대한 추이를 알아보기 위해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다.

본 연구의 표본의 크기가 작기 때문에( $n=16$ ) 모든 통계적 분석은 비모수 검정을 실시하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은  $P < .05$  이다.

## IV. 연구 결과

### 1. 일반적 특성 및 동질성 검증

연구 대상자의 일반적 특성으로 성별, 나이, 학력, 결혼여부, 근무기간에 대하여 알아보았다. 또한 실험집단과 통제집단의 일반적 특성에 대한 차이를 알아보기 위해 카이제곱검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단과 통제집단의 차이는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않아( $p > .05$ ) 두 집단은 동질집단으로 확인되었다. 분석결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 연구 대상자의 일반적 특성

항목	구분	빈도			백분율	$\chi^2$	p-값
		실험	통제	전체			
성별	남	2	3	5	31.3	.291	.590
	여	6	5	11	68.8		
나이	20대	5	4	9	56.2	.254	.614
	30대	3	4	7	43.9		
학력	대학졸	8	8	16	100	.000	1.000
결혼여부	미혼	6	6	12	75	.000	1.000
	기혼	2	2	4	25		
근무기간	1년~4년	5	6	11	68.8	.291	.590
	5년~8년	3	2	5	31.3		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## 2. 실험집단과 통제집단 간 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동일한 집단으로 구성되었는지 여부를 알아보기 위해 직무스트레스 척도와 스트레스 대처능력 척도 및 각 척도의 하위요인 사전 점수에 대해 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

검정결과 직무스트레스 척도와 하위요인은 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으며( $p > .05$ ), 스트레스 대처능력 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

측정변인	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=8)	통제집단(n=8)			
직무스트레스	8.00(64.00)	9.00(72.00)	28.00	-.42	.674
물리환경	8.31(66.50)	8.69(69.50)	30.50	-.17	.860
직무요구	7.81(62.50)	9.19(73.50)	26.50	-.59	.553
직무자율성 결여	8.06(64.50)	8.94(71.50)	28.50	-.38	.703
관계갈등	9.06(72.50)	7.94(63.50)	27.50	-.49	.621
직무불안정	8.38(67.00)	8.63(69.00)	31.00	-.10	.913
조직체계	8.94(71.50)	8.06(64.50)	28.50	-.38	.703
보상부적절	8.50(68.00)	8.50(68.00)	32.00	.00	1.000
직장문화	9.13(73.00)	7.88(63.00)	27.00	-.56	.570
스트레스 대처능력	8.38(67.00)	8.63(69.00)	31.00	-.10	.915
적극-문제 중심적 대처	6.88(55.00)	10.13(81.00)	19.00	-1.43	.151
적극-사회적지지 추구	9.81(78.50)	7.19(57.50)	21.50	-1.15	.249
소극-소망적 사고 대처	8.63(69.00)	8.38(67.00)	31.00	-.11	.910
소극-정서 중심 대처	8.38(67.00)	8.63(69.00)	31.00	-.10	.913

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### 3. 직무스트레스에 대한 프로그램의 효과

#### 1) 직무스트레스 전체점수에 대한 프로그램의 효과

노래심리치료 프로그램 실시 후 직무스트레스에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사후점수에 대해 실험집단과 통제 집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

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

<표 IV-3> 직무스트레스에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정변인	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=8)	통제집단(n=8)			
직무스트레스	4.50(36.00)	12.50(100.00)	0.00	-3.36	.001**

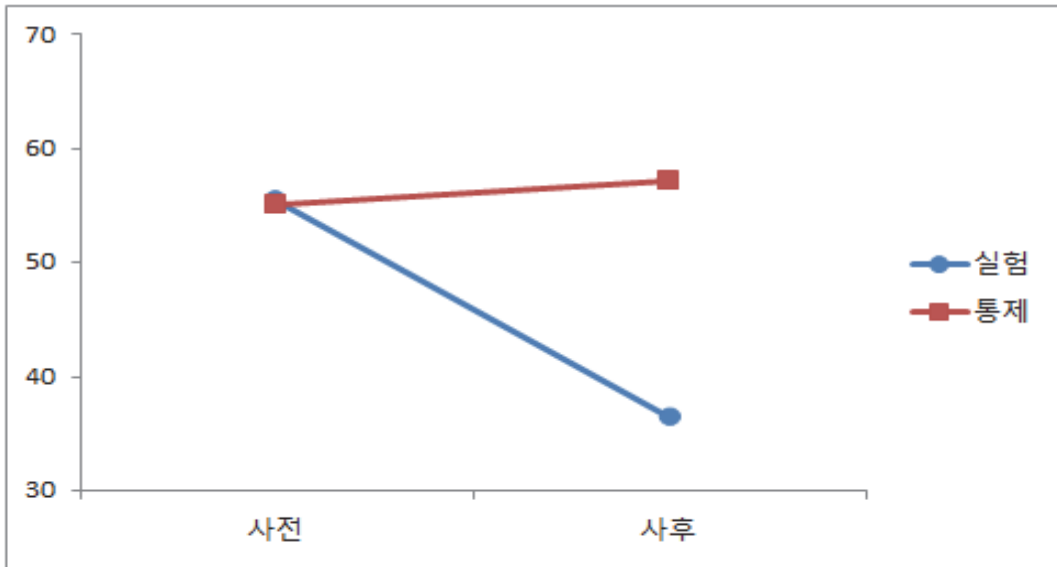
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

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 보이며 증가하였다( $p < .05$ ). 이에 대한 결과는 <표 IV-4>, <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-4> 직무스트레스에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

집단	평균(표준편차)		Z	p
	사전	사후		
실험집단	55.37(3.67)	36.36(2.05)	-2.52	.012*
통제집단	55.13(2.56)	57.13(2.22)	-2.38	.017*

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



<그림 IV-1> 직무스트레스의 실험집단과 통제집단 평균점수

## 2) 직무스트레스 하위요인에 대한 프로그램의 효과

노래심리치료 프로그램 실시 후 직무스트레스의 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>와 같다.

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

측정변인	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=8)	통제집단(n=8)			
물리환경	4.75(38.00)	12.25(98.00)	2.00	-3.26	.001**
직무요구	4.56(36.50)	12.44(99.50)	.50	-3.35	.001**
직무자율성 결여	4.50(36.00)	12.50(100.00)	.00	-3.41	.001**
관계갈등	4.69(37.50)	12.31(98.50)	1.50	-3.26	.001**
직무불안정	4.50(36.00)	12.50(100.00)	.00	-3.45	.001**
조직체계	4.50(36.00)	12.50(100.00)	.00	-3.39	.001**
보상부적절	4.50(36.00)	12.50(100.00)	.00	-3.44	.001**
직장문화	4.63(37.00)	12.38(99.00)	1.00	-3.44	.001**

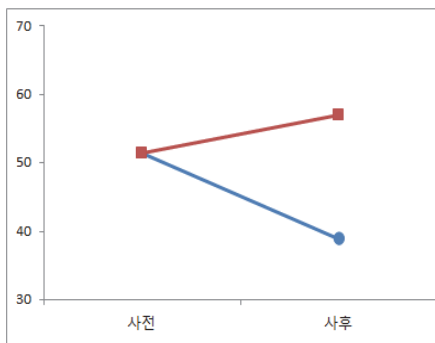
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

각 하위요인에 대한 점수변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단은 직장문화( $p < .01$ ), 물리환경, 직무요구, 직무자율성 결여, 관계갈등, 직무불안정, 조직체계, 보상부적절( $p < .05$ )에서 유의미한 차이를 보이며 평균이 감소하였고 통제집단은 물리환경에서 유의미한 차이( $p > .05$ )를 보이며 평균이 증가하였고 직무요구, 직무자율성 결여, 관계갈등, 직무불안정, 조직체계, 보상부적절, 직장문화에서는 유의미한 차이를 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>, <그림 IV-9>와 같다.

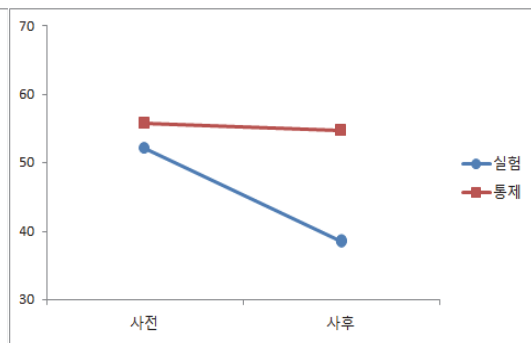
<표 IV-6> 직무스트레스 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

하위요인	집단	평균(표준편차)		Z	p
		사전	사후		
물리환경	실험집단	51.38(8.26)	38.88(5.93)	-2.25	.024*
	통제집단	51.38(5.74)	56.93(7.12)	-2.0	.046*
직무요구	실험집단	52.07(5.89)	38.53(4.85)	-2.53	.011*
	통제집단	55.72(8.89)	54.68(4.69)	-.18	.854
직무자율성 결여	실험집단	49.16(7.07)	35.83(4.96)	-2.21	.027*
	통제집단	49.99(9.42)	54.16(5.56)	-1.63	.102
관계갈등	실험집단	67.70(6.95)	33.33(7.71)	-2.53	.011*
	통제집단	63.53(12.55)	63.53(11.73)	-.44	.655
직무불안정	실험집단	51.38(7.12)	38.88(4.19)	-2.53	.011*
	통제집단	51.38(5.75)	52.95(2.15)	-1.38	.167
조직체계	실험집단	58.32(8.34)	33.92(3.97)	-2.52	.012*
	통제집단	57.13(9.85)	59.51(9.52)	-1.41	.157
보상부적절	실험집단	64.02(6.57)	36.10(2.96)	-2.52	.012*
	통제집단	63.95(7.83)	65.27(8.26)	-.53	.593
직장문화	실험집단	48.95(6.95)	35.41(3.85)	-2.59	.009**
	통제집단	47.91(9.70)	49.99(4.45)	-.70	.480

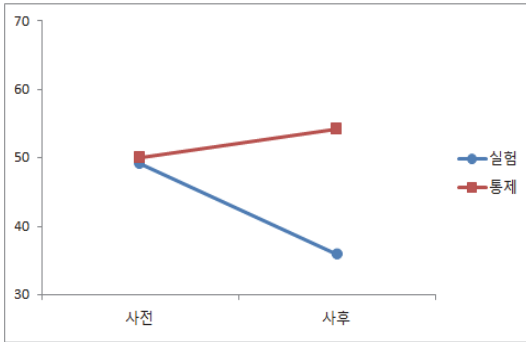
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



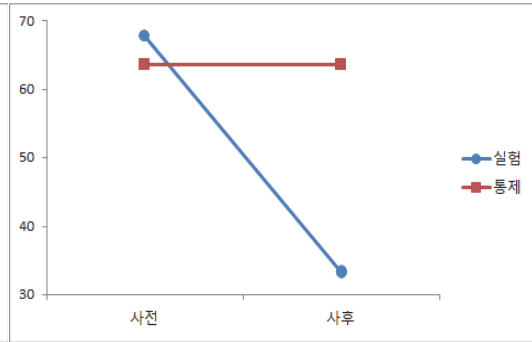
<그림 IV-2> 물리환경



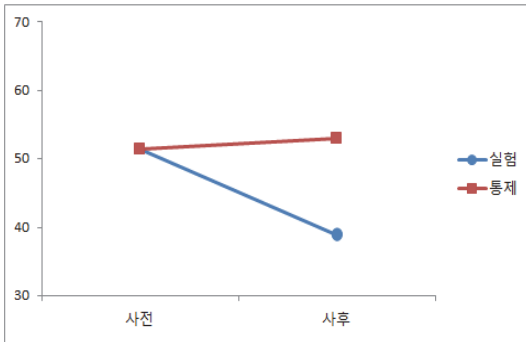
<그림 IV-3> 직무요구



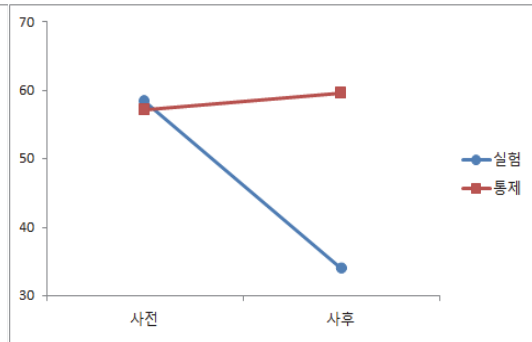
<그림 IV-4> 직무자율성 결여



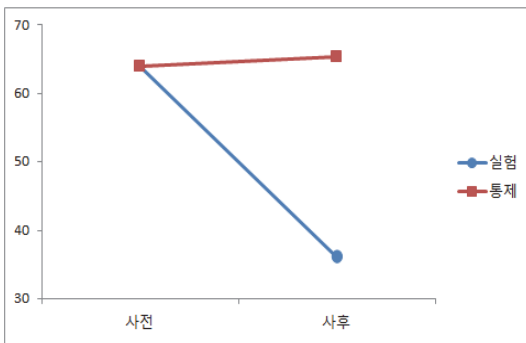
<그림 IV-5> 관계갈등



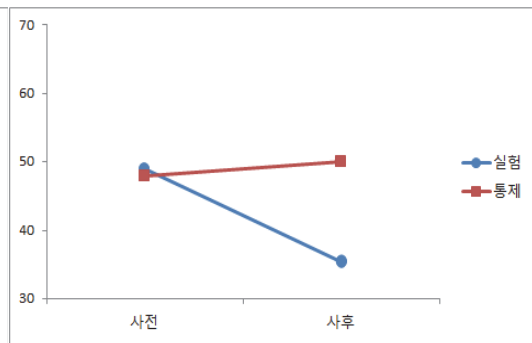
<그림 IV-6> 직무불안정



<그림 IV-7> 조직체계



<그림 IV-8> 보상부적절



<그림 IV-9> 직장문화

3) 스트레스 대처능력 전체점수에 대한 프로그램의 효과

노래심리치료 프로그램 실시 후 스트레스 대처능력에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사후점수에 대해 실험집단과 통제 집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

검정결과 실험집단과 통제집단 사후점수에 대한 통계적 차이는 유의미하였다( $p < .01$ ). 이에 대한 결과는 <표 IV-7>과 같다.

**<표 IV-7> 스트레스 대처능력에 대한 Mann-Whitney U 검정**

측정변인	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=8)	통제집단(n=8)			
스트레스 대처능력	12.50(100.00)	4.50(36.00)	0.00	-3.38	.001**

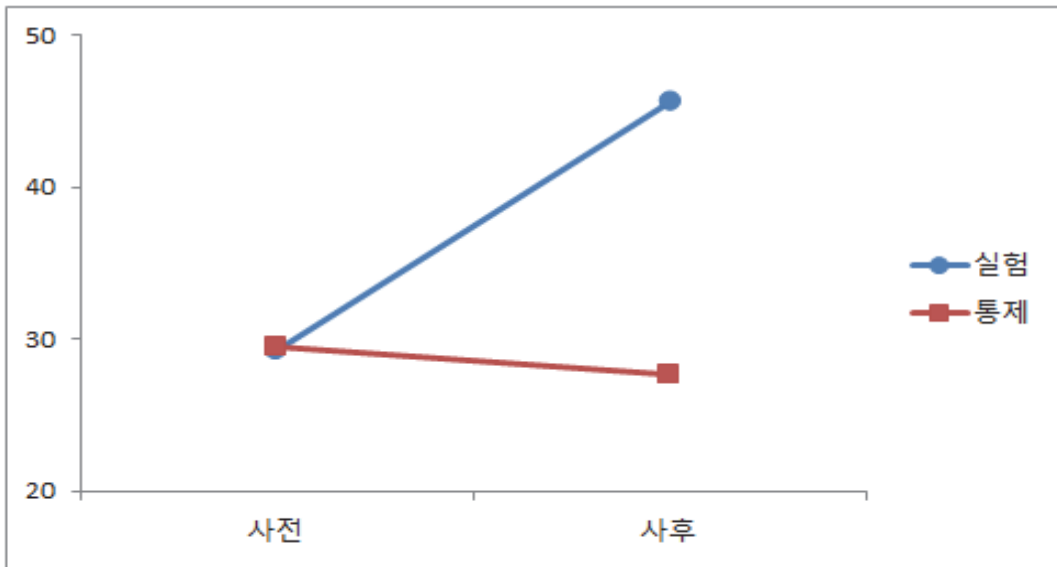
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 평균이 증가하였고, 통제집단은 유의미한 차이를 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 대한 결과는 <표 IV-8>, <그림 IV-10>과 같다.

**<표 IV-8> 스트레스 대처능력에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정**

집단	평균(표준편차)		Z	p
	사전	사후		
실험집단	29.25(2.91)	45.62(1.59)	-2.52	.012*
통제집단	29.50(2.72)	27.75(1.75)	-1.41	.157

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



<그림 IV-10> 스트레스 대처능력의 실험집단과 통제집단 평균점수

#### 4) 스트레스 대처능력 하위요인에 대한 프로그램의 효과

노래심리치료 프로그램 실시 후 스트레스 대처능력의 하위요인에서 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사후점수에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

검정결과 적극-문제 중심적 대처, 소극-소망적 사고 대처( $p < .01$ ), 적극-사회적지지 추구( $p < .001$ )에서 유의미한 차이를 보였으나 소극-정서 중심 대처에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 대한 결과는 <표 IV-9>과 같다.

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

측정변인	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n=8)	통제집단(n=8)			
적극-문제 중심적 대처	12.50(100.00)	4.50(36.00)	.00	-3.46	.001**
적극-사회적지지 추구	12.50(100.00)	4.50(36.00)	.00	-3.54	.000***
소극-소망적 사고 대처	11.94(95.50)	5.06(40.50)	4.50	-2.96	.003**
소극-정서 중심 대처	10.13(81.00)	6.88(55.00)	19.00	-1.41	.157

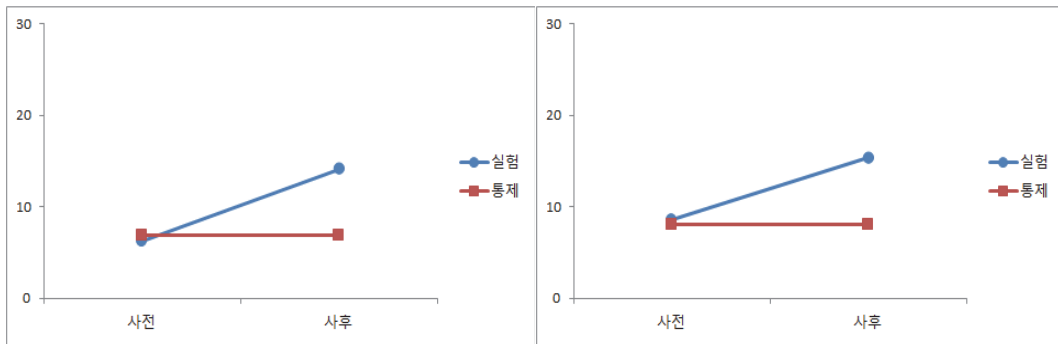
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

각 하위요인에 대한 점수변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단은 적극-문제 중심적 대처, 적극-사회적지지 추구, 소극-소망적 사고 대처 ( $p < .05$ )에서 유의미한 차이를 보이며 평균이 증가하였으나 소극-정서 중심 대처( $p > .05$ )에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 통제집단은 각 하위영역에서 유의미한 차이를 보이지 않았다( $p > .05$ ). 이에 대한 결과는 <표 IV-10>, <그림 IV-11>, <그림 IV-12>, <그림 IV-13>, <그림 IV-14>와 같다.

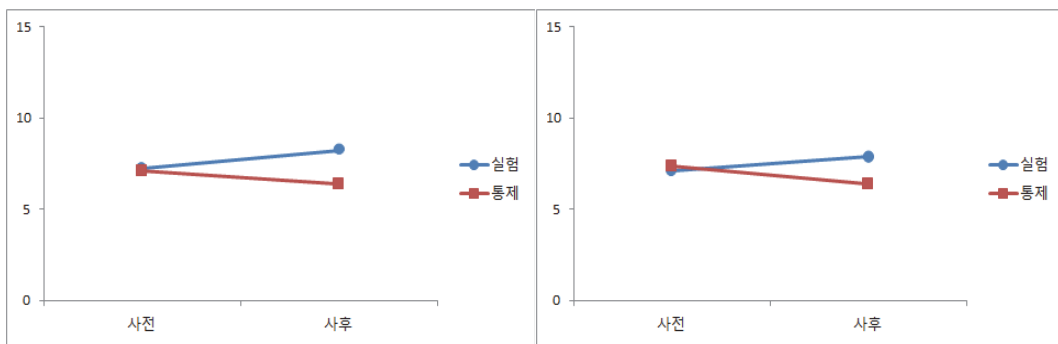
<표 IV-10> 스트레스 대처능력 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

하위요인	집단	평균(표준편차)		Z	p
		사전	사후		
적극-문제 중심적 대처	실험집단	6.25(1.03)	14.12(1.24)	-2.53	.014*
	통제집단	6.87(1.24)	6.87(0.83)	.00	1.000
적극-사회적지지 추구	실험집단	8.62(1.30)	15.37(0.74)	-2.53	.011*
	통제집단	8.12(0.83)	8.12(0.35)	.00	1.000
소극-소망적 사고 대처	실험집단	7.25(0.88)	8.25(0.70)	-2.27	.023*
	통제집단	7.12(1.12)	6.37(1.06)	-1.27	.202
소극-정서 중심 대처	실험집단	7.12(1.72)	7.87(1.24)	-1.85	.063
	통제집단	7.37(1.59)	6.37(1.18)	-1.61	.107

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



<그림 IV-11> 적극-문제 중심적 대처 <그림 IV-12> 적극-사회적지지 추구



<그림 IV-13> 소극-소망적 사고 대처 <그림 IV-14> 소극-정서 중심 대처

## V. 결 론

### 1. 결론 및 논의

본 연구는 과도한 업무와 감정노동으로 직무스트레스에 시달리는 사회복지사들의 심리적 고통을 경감하는데 노래심리치료가 어떠한 효과가 있는지 알아보기 위해 실시되었다. 연구 대상자인 사회복지사들의 심리적 변화를 알아보기 위해 직무스트레스 척도와 스트레스 대처능력 척도를 사전·사후 검사하여 노래심리치료의 영향력을 통계적으로 검증하였다.

연구결과로는 첫째, 노래심리치료에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 직무스트레스 점수에서 집단 간 유의미한 차이( $p < .01$ )를 보였다. 직무스트레스 하위요인인 물리환경, 직무요구, 직무자율성 결여, 관계갈등, 직무불안정, 조직체계, 보상부적절, 직장문화영역에서 유의미한 차이( $p < .01$ )가 있는 것으로 나타났다. 변화의 추이를 보기 위해 실험집단의 사전·사후점수에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시한 결과 실험집단의 평균점수는 55.37점에서 36.36점으로 직무스트레스 점수가 유의미한 변화( $p < .05$ )를 보이며 감소하였다. 하위요인인 물리환경, 직무요구, 직무자율성 결여, 관계갈등, 직무불안정, 조직체계, 보상부적절( $p < .05$ ), 직장문화( $p < .01$ )도 유의미한 변화를 나타냈다. 반면, 통제집단에서는 물리환경 영역에서만 유의미한 변화( $p < .05$ )를 보이며 점수가 증가하여 직무스트레스가 증가되었음을 알 수 있다.

이러한 연구결과는 치료사가 구성한 노래심리치료 프로그램이 직무스트레스의 요인과 감정을 탐색하고 표현하도록 유도한 활동으로, 노래에 빚대어 자신의 상황과 감정을 인식하여 표현함이 스트레스 감소에 큰 영향을 미친

것으로 판단된다. 또한, 회기가 거듭될수록 그룹원들과의 교류를 통한 상호 관계 증진과 성취감, 만족감의 경험이 제공되었기에 이러한 연구결과를 얻었다고 사료된다. 따라서 본 연구에서 실시한 노래심리치료가 직무스트레스 감소에 효과가 있음을 의미한다. 이는 시험으로 인해 생기는 부정적인 생각에서 비롯된 감정을 탐색하고 인식하여 표현함을 통해 시험불안을 감소하였다는 임지혜(2009)의 연구와 일치하며 대학생들을 상대로 취업준비를 하며 생기는 스트레스의 원인과 그에 대한 감정을 탐색하고 인식하여 표현함을 통해 취업스트레스가 감소되었다는 손정향(2015)의 연구와도 일치한다.

둘째, 노래심리치료에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 스트레스 대처 능력 점수에서 집단 간 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보였다. 하위요인인 적극-문제 중심적, 소극-소망적 사고( $p < .01$ ), 적극-사회적지지 추구( $p < .001$ )대처에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 반면, 소극-정서 중심 대처에서는 유의미한 차이( $p > .05$ )가 나타나지 않았다. 변화의 추이를 보기 위해 실험집단의 사전·사후점수에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시한 결과 실험집단의 평균점수는 29.25점에서 45.64점으로 스트레스 대처능력 점수가 유의미한 변화( $p < .05$ )를 보이며 증가하였다. 하위요인인 적극-문제 중심적 대처, 적극-사회적지지 추구, 소극-소망적 사고 대처( $p < .05$ )도 유의미한 변화를 보인 반면, 소극-정서 중심 대처에서는 유의미한 변화( $p > .05$ )가 나타나지 않았다.

이러한 연구결과는 강점중심의 역량강화 노래심리치료 프로그램에서 자신의 강점을 탐색하고 인식함이 직무스트레스 상황에서 개인의 강점을 살려 문제를 해결하려는 이전과는 다른 태도의 변화에서 기인한 것으로 여겨진다. 또한, 프로그램의 회기가 거듭될수록 노래 만들기, 노래 콜라주 등의 활동에서 성공적인 경험이 쌓이고 자신감을 획득하여 개인의 역량이 증진됨이 스트레스 대처능력에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다. 특히, 하위요인

중에 적극-문제 중심적 대처, 적극-사회적지지 추구 대처와 소극-소망적 사고 대처가 향상되었다. 이는 프로그램에 참여한 그룹원들과 회기가 거듭될 수록 정서적 지지와 유대감이 강화됨과 더불어 동료 간의 신뢰감 향상이 자신에게 문제가 주어졌을 때 도움을 요청할 수 있는 상호보완적인 관계로 이어져 이러한 결과로 이어졌다고 보여진다. 반면, 유의미하지는 않았으나 근소하게 높아진 소극-정서 중심 대처는 노래심리치료로 인해 강화된 자신의 역량을 기반으로 문제가 주어졌을 때 그 상황을 회피하지 않고 적극적인 자세로 대처하려는 의지가 향상되었기 때문인 것으로 사료된다. 이는 저소득층 아동에게 노래 만들기, 노래 부르기 등의 기법을 활용한 역량강화중심의 음악치료를 시행하여 자신의 역량이 강화되어 스트레스 대처능력이 향상하였다는 최신행(2007)의 연구결과와 일치한다.

본 연구에서는 준비-탐색-창작-역량강화 과정의 노래심리치료가 사회복지사의 내면의 문제에서 비롯된 정서를 탐색하고 표현하여 창작하는 과정을 통해 직무스트레스에 효과적임을 입증하였다. 또한, 자신의 강점과 내적자원을 탐색하고 강화함으로써 개인역량을 증진시킨 노래심리치료과정이 사회복지사의 스트레스 대처능력을 향상시켰음을 알 수 있다. 따라서 본 연구의 노래심리치료는 사회복지사의 직무스트레스를 감소시키고 스트레스 대처능력을 향상시킬 수 있는 효과적인 치료중재가 될 수 있음에 의의가 있다.

## 2. 제언

본 연구는 노래심리치료가 사회복지사의 직무스트레스와 스트레스 대처능력에 긍정적인 영향을 미침을 알 수 있었다. 이를 토대로 사회복지사를 위한 음악치료 연구가 지속되기를 바라며 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 서울의 K구에 위치한 K복지관에 근무하는 사회복지사를 대상으로 실험집단과 통제집단이 각각 8명으로 구성되었다. 지역이 서울로 국한되어 있으며 표본의 크기가 작아 연구 결과를 사회복지사 전체로 일반화 하는 것에 한계가 있을 수 있다. 후속연구에서는 대상자의 수와 지역을 고려하여 확대할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 대상자들의 근무시간 내에 실행되었다. 연구 기간 동안 프로그램 시간에 근무 관련 사항으로 인해 실험집단 중 몇몇이 자리를 잠시 이탈하였다가 돌아오는 일이 있었다. 향후 연구에서는 이러한 변수통제가 보다 엄격히 이루어진 상태에서 연구가 진행되어야 한다.

## 참 고 문 헌

- 강경선 (2008). 현대사회에서 음악의 사용. **인문과학연구**, 19, 281-301.
- 강경선 (2011). 승화로서 예술의 치료적 기능에 관한 고찰. **예술심리치료연구**, 7(3), 21-37.
- 강문주 (2014). **우쿨렐레연주 중심의 음악치료가 사회복지사의 직무스트레스와 스트레스 대처방식에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 강종혁(2008). **조직문화의 유형과 직무스트레스 : 지방 정부 공무원의 인식을 중심으로**. 미간행 박사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 고경봉(2002). **스트레스와 정신신체의학**. 서울: 일조각.
- 국가인권위원회(2013). **사회복지사 인권상황 실태조사**. 2017년 3월 30일. <http://www.humanrights.go.kr>로부터 검색.
- 권구영, 서정화, 홍지영 (2003). 정신보건사회복지사의 직무 스트레스와 행동 및 심리적 결과 간의 관계에 관한 연구. **정신보건과 사회사업**, 16, 29-65.
- 권석만 (2000). **미술치료는 마술치료**. 서울: 학지사.
- 권영숙, 김태희 (1999). 호홉바이오피드백 훈련이 간호대학생의 임상실습시 스트레스에 미치는 효과. **기본간호학회지**, 6(2), 169-184.
- 권혜경, 진혜경 (2002). 품행장애 청소년의 음악치료 사례연구. **소아청소년정신의학**, 11(1), 110-123.
- 김남희 (1992). **유치원의 조직풍토와 교사의 직무스트레스에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 김영중 (1998). **사회복지행정**. 서울: 학지사.

- 김용구 (2014). **사회복지사의 직무스트레스요인과 자기효능감이 조직유효성에 미치는 영향에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 동국대학교 대학원.
- 김인숙 (2015). 직장인의 스트레스 감소와 자기효능감 향상을 위한 차문화치료 프로그램. **교육치료연구**, 7(2), 181-191.
- 김정은, 성희자 (2013). 직무스트레스가 사회복지사의 정신건강에 미치는 영향. **사회과학 담론과 정책**, 6(1), 187-213.
- 김지연 (2005). 음악활동이 유아스트레스 감소에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 7(1), 19-34.
- 김현욱 (2015). 점진적 근육이완법을 통한 아동의 일상적 스트레스 관리 효과 분석. **학습자중심교과교육연구**, 15(9), 535-555.
- 문승연 (2012). **사회복지사 행복척도의 개발**. 미간행 박사학위논문, 한일장신대학교 대학원.
- 박길태, 김세영 (2014). 조직문화 및 직무스트레스, 소진이 사회복지사의 이직의도에 미치는 영향: 전라북도를 중심으로, **인문논총**, 35, 137-158.
- 박선주 (2004). **의료사회복지사의 직무스트레스와 대처전략이 직무만족에 미치는 영향에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
- 박소연, 황은영 (2011). 대중들의 개인변인에 따른 음악선호도 조사연구: 음악 요인과 음악외 요인을 중심으로. **한국음악치료학회지**, 13(1), 1-15.
- 보건복지부 (2015). 보건복지통계연보. 2017년 3월 30일. <http://www.mohw.go.kr>로부터 검색.
- 서울특별시 사회복지사협회. (n. d.). <http://sasw.or.kr/zbx/newhome>, 2017년 3월 30일 검색.

- 성현영 (2006). **치료적 음악활동이 군 초급장교의 직무스트레스와 불안 감소에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 손정향 (2015). **노래 중심 음악치료가 대학생의 취업스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 고신대학교 대학원.
- 송유미 (2006). **사회복지사의 역할특성과 직무스트레스 간 사회적 지지의 조절효과**. **사회복지개발연구**, 12(3), 251-272.
- 송은별 (2013). **직무스트레스와 음악감상과의 관계**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 신경희 (2016). **통합스트레스의학**. 서울: 학지사.
- 신성철, 이종춘 (2014). **사회복지사가 지각한 직무스트레스가 직무만족도에 미치는 영향에 대한 적응유연성의 조절효과**. **청소년보호지도연구**, 20, 35.
- 아시아경제 (2015.3.23.). [집중진단]우울증·자살...벼랑에 선 복지사들. 2017년 3월 30일. <http://view.aiae.co.kr/news/>로부터 검색.
- 양숙미 (2000). **발달장애인의 보호제공자를 위한 가족지지모델 고찰**. **사회복지리뷰**, 5(1), 73-93.
- 양진환 (1996). **조직구성원의 직무스트레스 유발요인**. **사회과학논총**, 1, 129-155.
- 오세숙, 손영미, 전형상 (2013). **대학생의 일상생활 스트레스에 대한 여가적 대처**. **여가학연구**, 11(2), 59-74.
- 우종민 (2005). **일차진료에서 직장인의 스트레스 대처법**. **가정의학회지**, 26(7), 1-9.
- 유상곤, 최창기, 송한수, 이철갑(2011). **일부 공공서비스 종사자의 직무스트레스 · 감정노동과 근골격계 증상 및 결근 · 조퇴와 관련성**. **대한직업환경의학회지**, 23(2), 192-202.

- 윤선영, 강경선 (2016). 노래심리치료가 다문화가정 아동의 문화적응스트레스와 자아존중감에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 18(2), 119-138.
- 윤주리 (2014). 집단음악치료가 관심병사의 군 생활 스트레스와 적응에 미치는 효과. **인간행동과 음악연구**, 9(1), 55-71.
- 윤희미 (1996). 사회복지사의 직무만족과 이직의도 예측에 있어서의 직무스트레스, 개인적 특성과 대처행동의 역할. **한국사회복지학**, 28, 251-280.
- 이나라, 강경선 (2014). 노래심리치료가 산모의 산후우울과 산후스트레스에 미치는 영향. **여성연구논총**, 15, 85-117.
- 이명신 (2004). 사회복지사의 소진과정 모델: 직업관련 스트레스 요인, 직무스트레스와 전문직효능성에 의한 소진 경로분석. **한국사회복지학**, 56(4), 5-34.
- 이동수, 김지혜, 한우상, 우종민, 강동우, 고영건 등 (1999). 직무스트레스 평가를 위한 측정도구 개발 및 표준화 연구(I): 신뢰도와 타당도. **신경정신의학**, 38(5), 1026-1037.
- 이병훈, 이상호 (2011). 서비스노동 유형별 직무스트레스의 발생메커니즘에 관한 연구. **산업관계연구**, 21(1), 65-93.
- 이선규 (1991). 직무스트레스 유발요인, 대처전략과 조직구성원의 태도에 관한 실증적 연구. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 이수경 (2005). 음악 감상 중재와 리듬연주 중재가 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 7(2), 54-73.
- 이승정 (2009). 집단미술치료가 사회복지사의 직무스트레스와 스트레스 대처에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
- 이승진 (2009). 노래심리치료를 통한 십대 미혼모의 자기수용에 관한 연

- 구. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이익돈 (2009). 자기성장 및 대인관계 향상을 위한 집단상담 프로그램의 기업교육에의 활용에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 이은지 (2015). 타악기 중심의 집단 음악치료가 여성 보험설계사의 직무 스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 이형렬 (2012). 요양보호사의 직무스트레스와 직무만족 및 이직의도와의 관계에서 대처전략의 조절효과. 미간행 박사학위논문, 대구한의대학교 대학원.
- 인경숙 (2004). 이완요법에 관한 연구동향 분석. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 임지혜 (2009). 노래심리치료를 통한 청소년의 시험불안 감소에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 6(1), 77-106.
- 장경은, 배기효, 신지연 (2013). 사회복지시설에 종사하는 사회복지사의 직무 스트레스가 우울에 미치는 영향. **복지행정논총**, 23(2), 1-23.
- 장세진, 고상백, 강동목, 김성아, 강명근, 이철갑 등 (2005). 한국인 직무 스트레스 측정도구의 개발 및 표준화. **대한직업환경의학회지**, 17(4), 297-317.
- 장승희 (2007). 치료적 노래 만들기(therapeutic song writing) 활동이 청소년의 열등감 감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 장현갑 (2011). 마음챙김 명상에 바탕둔 스트레스 완화(Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR)란 무엇이며, 어떻게 수행해야하는가?. **한국명상치유학회지**, 2(1), 71-81.
- 전재일, 송유미 (2006). 사회복지사의 직무스트레스와 직무만족도간 대처행

- 동의 조절효과: 사회복지관의 사회복지사를 중심으로. **한국지역사회복지학**, 18, 133-160.
- 정용라 (2015). 노래 가사 토의가 뇌졸중 환자의 우울 및 재활동기에 미치는 효과. **인간행동과 음악연구**, 12(1), 43-64.
- 정유미 (2004). 해결중심 집단상담 프로그램이 대학생의 사회적 문제해결 능력과 스트레스 대처능력에 미치는 효과. 석사학위논문. 한국교원대학교.
- 정현주 (2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 정현주 (2011). **인간행동과 음악**. 서울: 학지사.
- 조희숙, 강리리 (2014). 미용업 관련 종사자의 감정노동 스트레스 대처행동이 직무긴장에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 15(3), 1311-1317.
- 주옥남, 문승연 (2014). 정신보건시설 사회복지사의 직무스트레스와 행복의 관계에 미치는 정신건강의 매개효과. **정신보건과 사회사업**, 42(1), 114-143.
- 최미환 (2006). 노래심리치료. 정현주 (편). **음악치료 기법과 모델**, (pp. 235-266). 서울: 학지사.
- 최병철, 문지영, 문서란, 양은아, 김성애, 여정윤 (2015). **음악치료학**. 서울: 학지사.
- 최선화 (2006). **풀어쓴 사회복지실천기술**. 고양: 공동체.
- 최소림 (2006). 노래를 중심으로 한 집단음악치료활동이 장애청소년의 자아존중감 향상과 불안감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 최수찬, 김상아, 이정은, 박웅섭 (2007). 서울시 사회복지시설 근무 사회복지사들의 직무스트레스 수준. **대한산업의학회지**, 19(4), 259-267.

- 최슬기 (2011). 목회자 자녀의 자기탐색을 위한 노래심리치료에 대한 현상학적 연구. *인간행동과 음악연구*, 8(1), 17-42.
- 최신형 (2007). 저소득층 부적응 아동의 역량강화를 위한 음악치료 프로그램 연구. *이화교육논총*, 17, 299-316.
- 최유란 (2013). 찬송가와 CCM 중심 노래심리치료가 목회자 사모의 스트레스 감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 고신대학교 대학원.
- 최유진 (2015). 인지행동 음악치료가 내재화된 정서 문제를 가진 초등학생의 우울과 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 한국직무스트레스학회(2005). [www.jobstress.or.kr](http://www.jobstress.or.kr)
- 한상임, 이드보라 (2012). 노래심리치료가 알코올 중독 환자의 자기정체감 형성에 미치는 영향. *국제통합대체의학회지*, 8(1), 67-83.
- 한희원 (2002). 성악 즉흥기법이 음성증상을 가진 성인 정신 분열증 환자의 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 홍민주, 이명화 (2003). 노인의 지각된 스트레스와 대처방법과의 관계. *재활간호학회지*, 6(1), 26-39.
- 홍세원 (2014). *서양음악사*. 서울: 연세대학교 대학출판문화원.
- 홍승희 (2015). 인터넷게임 중독 남자대학생을 위한 바이오피드백 인지행동프로그램의 효과. 미간행 박사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 황은영 (2008). 음악치료 결과에 영향을 미치는 변인들의 구조분석. 미간행 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 황은영 (2012). 대학생의 스트레스 대처전략에 따른 음악활동과 음악선호 조사 연구. *인간행동과 음악연구*, 9(1), 1-20.
- Amirkman, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping:

- The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074.
- Austin, D. (2012). The theory and practice of vocal psychotherapy : songs of the self. 한국성악심리치료사협회(역). **성악심리치료의 이론과 실제: 자기에 대한 노래**. 서울: 시그마프레스(원서출판, 2008).
- Bailey, L. M. (1984). The use of songs in music therapy with cancer patients and their families. *Music Therapy*, 4(1), 5-17.
- Baker, F., & Wigram, T. (2005). *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Beehr, T. A., & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A facet analysis, model, and literature review1. *Personnel Psychology*, 31(4), 665-699.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Borczon, R. M. (1997). *Music therapy: Group vignettes*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2006). The Dynamics of Music Psychotherapy. 최병철, 김영신 (역). **음악 심리치료의 역동성**. 서울: 학지사(원서출판, 1998).
- Deest, V. H. (1999). Heilen mit musik. 공찬숙, 여상훈 (역). **음악 치료**. 서울: 시유시(원서출판, 1997).
- De Lange, A. H., Taris, T. W., Kompier, M. A., Houtman, I. L., & Bongers, P. M. (2004). The relationships between work characteristics and mental health: Examining normal, reversed and

- reciprocal relationships in a 4-wave study. *Work & Stress*, 18(2), 149-166.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50-60.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior* 21, 219-239.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2001). *Stress, appraisal, and coping*. 김정희(역). *스트레스와 평가 그리고 대처*. 서울: 대광문화사(원서출판, 1984).
- Lipowski, Z. J. (2013). *Psychosomatic Medicine and Liaison Psychiatry: Selected Papers*. NY: Springer Science & Business Media.
- Luce, D. W. (2001). Cognitive therapy and music therapy. *Music Therapy Perspectives*, 19(2), 96-103.
- Lussier, R. N. (1990). *Human relations in organizations: a skill-building approach*. IL: Irwin Professional Publishing.
- Meichenbaum, D., & Deffenbacher, L. (1988). Stress Inoculation Training. *The Counseling Psychologist*, 16(1), 69-90.
- Newham, P. (1998). *Therapeutic voicework: Principles and practice for the use of singing as a therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Oren, L. (2012). Job stress and coping: self employed versus

- organizationally employed professionals. *Stress and Health*, 28(2), 163-170.
- Parker, D. F. & Decotiis, T. A. (1983), Organizational determinants of job stress. *Organizational Behavior and Human Performance*, 32, 160-177.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
- Radocy, R. E., & Boyle, J. D. (2001). Psychological foundations of musical behavior. 최병철, 방금주 (역). *음악심리학*. 서울: 학지사(원서출판 1997년).
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Sauter, S. L., Murphy, L. R., & Hurrell, J. J. (1990). Prevention of work-related psychological disorders: A national strategy proposed by the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). *American Psychologist*, 45(10), 1146-1158.
- Schmidt, J. A. (1983). Songwriting as a therapeutic procedure. *Music Therapy Perspective*, 1(2), 4-7.
- Scovel, M., & Gardstrom, S. (2012). Music therapy within the context of psychotherapeutic models. In R. Unkefer, & M. Thaut (Eds.), *Music therapy in the treatment of adults with mental disorders: Theoretical bases and clinical interventions*(pp. 117-132). NH: Barcelona Publishers.
- Tamplin, J. (2006). Song collage technique: A new approach to songwriting. *Nordic Journal of Music Therapy*, 15(2), 177-190.

Taylor, S. E. (2016). Health Psychology, 9th Edition, 서수연, 박준호, 심은정, 조성근, 한경훈 (역). 건강심리학. 서울: 시그마프레스(원서출판, 2011).

## **ABSTRACT**

### **The Effects of Song Psychotherapy on Job Stress and Stress Coping Ability of Social Workers.**

**Kim, Yeomin**

**Department of Music Therapy  
Graduate School of  
Sungshin Women's University**

The purpose of this study was to investigate the effect of the song psychotherapy program on the job stress and coping ability of social workers. The subjects of this study were social workers working in K welfare centers located in K district, Seoul. The program was conducted from February 27th to March 30th, 2017, with 50 minutes for each session, twice a week, for a total of 10 sessions.

To investigate the effects of the song psychotherapy program job stress scale and stress coping ability scale were utilized. The Mann-Whitney U test was performed in the SPSS 20.0 statistical program and the Wilcoxon Matched Pair test was used to determine the pre- and post-test trends of the experimental group and the control group.

Mann-Whitney U test showed statistically significant difference ( $p < .01$ ) in job stress and stress coping ability scores between the experimental

group and the control group. Wilcoxon Matched Pair test showed that the job stress scores of the experimental group decreased with a significant difference ( $p < .05$ ). However, the control group showed a significant difference ( $p < .05$ ) in job stress score. In addition, the stress coping ability of the experimental group showed a statistically significant difference ( $p < .05$ ) while the control group showed no significant difference ( $p > .05$ ).

The results of this study suggest that the song psychotherapy program can be an effective intervention strategy for the social worker 's job stress and coping ability of stress.

## 부 록

<부록 1> 노래심리치료 프로그램 참여 동의서

<부록 2> 일반적 배경 설문지

<부록 3> 직무스트레스 척도(KOSS)

<부록 4> 스트레스 대처능력 척도(The way of coping checklist)

## 연구대상자 동의서

안녕하십니까?

저는 성신여자대학교 일반대학원 음악치료학과 석사과정중인 김여민입니다.

본 설문지는 '노래심리치료가 사회복지사의 직무스트레스와 스트레스 대처능력에 미치는 영향'을 알아보기 위한 연구로 사용되는 것입니다. 작성해 주시는 자료는 모두 무기명으로 처리되고 프로그램이 진행되는 동안 오디오 녹음이 진행될 수 있으며 오직 연구목적만을 위해서만 사용됨을 알려드립니다. 연구 후 모든 자료들은 영구삭제로 폐기 될 것을 약속드립니다.

끝으로 여러 가지 일로 바쁘실 선생님들께 수고를 끼쳐 드려서 죄송합니다.

2017년 2월.  
연구자 김여민.

참여자 \_\_\_\_\_ (서명)

연구자 김 여 민 \_\_\_\_\_ (서명)

<부록 2> 일반적 배경 설문지

I. 다음 문항은 귀하의 일반적인 사항에 관한 설문 내용입니다.

아래 해당하는 곳에 ✓표시해 주십시오.

1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까?

- ① 남성            ② 여성

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

\_\_\_\_\_세

3. 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?

- ① 고졸미만    ② 고졸            ③ 전문대졸    ④ 대학졸        ⑤ 대학원졸

4. 귀하의 결혼여부는 어떻게 되십니까?

- ① 미혼            ② 기혼            ③ 기타

5. 귀하의 근무기간은 어떻게 되십니까?

\_\_\_\_\_년

<부록 3> 직무스트레스 척도(KOSS)

각 문항을 잘 읽으시고 해당하는 곳에 √표시를 해주시기 바랍니다.

	설문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	근무 장소가 깨끗하고 쾌적하다.				
2	내 일은 위험하며 사고를 당할 가능성이 있다.				
3	내 업무는 불편한 자세로 오랫동안 일을 해야한다.				
4	나는 일이 많아 항상 시간에 쫓기며 일한다.				
5	현재 하던 일을 끝내기 전에 다른 일을 하도록 지시 받는다.				
6	업무량이 현저하게 증가하였다.				
7	나는 동료나 부하직원을 돌보고 책임져야 할 부담을 안고 있다.				
8	내 업무는 장시간 동안 집중력이 요구된다.				
9	업무 수행 중에 충분한 휴식이 주어진다.				
10	일이 많아서 직장과 가정에 다 잘하기가 힘들다.				
11	여러 가지 일을 동시에 해야 한다.				
12	내 업무는 창의력을 필요로 한다.				
13	업무관련 사항(업무의 일정, 업무량, 회의시간 등)이 예고 없이 갑작스럽게 정해지거나 바뀐다.				

	설문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
24	나의 직업은 실직하거나 해고당할 염려가 없다.				
25	앞으로 2년 동안 현재의 내 직업을 잃을 가능성이 있다.				
26	나의 근무조건이나 상황에 바람직하지 못한 변화(예, 구조조정)가 있었거나 있을 것으로 예상된다.				
27	우리 직장은 근무평거나 인사제도(승진, 부서배치 등)가 공정하고 합리적이다.				
28	업무수행에 필요한 인원, 공간, 시설, 장비, 훈련 등의 지원이 잘 이루어지고 있다.				
29	우리 부서와 타 부서 간에는 마찰이 없고 업무협조가 잘 이루어진다.				
30	근로자, 간부, 경영주 모두가 직장을 위해 한마음으로 일한다.				
31	일에 대한 나의 생각을 반영할 수 있는 기회와 동료가 있다.				
32	나의 경력개발과 승진은 무난히 잘 될 것으로 예상한다.				
33	나의 현재 직위는 나의 교육 및 경력에 비추어 볼 때 적절하다.				

	설문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
34	나의 직업은 내가 평소 기대했던 것에 미치지 못한다.				
35	나의 모든 노력과 업적을 고려할 때 내 봉급 / 수입은 적절하다.				
36	나의 모든 노력과 업적을 고려할 때, 나는 직장에서 제대로 존중과 신임을 받고 있다.				
37	나는 지금 하는 일에 흥미를 느 낀다.				
38	내 사정이 앞으로 더 좋아질 것 을 생각하면 힘든 줄 모르고 일 하게 된다.				
39	나의 능력을 개발하고 발휘할 수 있는 기회가 주어진다.				
40	회식자리가 불편하다.				
41	나는 기준이나 일관성이 없는 상 태로 업무 지시를 받는다.				
42	직장의 분위기가 권위적이고 수 직적이다.				
43	남성, 여성이라는 성적인 차이 때 문에 불이익을 받는다.				

<부록 4> 스트레스 대처능력 척도 (The way of coping checklist)  
 각 문항을 잘 읽으시고 해당하는 곳에 ✓표시를 해주시기 바랍니다.

	설문내용	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	나는 문제를 해결하기 위하여 모든 노력을 쏟는다.				
2	나는 충동적으로 음식을 먹는다.				
3	나는 문제의 원인을 제거하기 위하여 노력을 한다.				
4	나는 스트레스를 느낄 때 내가 느낀 감정을 그대로 표현한다.				
5	나는 언젠가 해결될 것으로 생각하며 기다린다.				
6	나는 문제 상황을 될 수 있는 대로 생각하지 않으려고 한다.				
7	나는 문제 해결과 관계없이 하던 일을 더 열심히 한다.				
8	나는 문제를 다른 각도에서 봄으로써 보다 긍정적으로 보려고 노력한다.				
9	나는 나보다 못한 주위 사람을 생각한다.				
10	나는 마음을 가라앉히려려고 노력한다.				
11	나는 문제 해결을 위하여 필요한 일을 하나씩 해 나간다.				

	설문내용	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
12	자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상한다.				
13	일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다.				
14	그 일에 대하여 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기를 한다.				
15	나는 머리를 식히려고 바람을 쐬러 나간다.				
16	나는 '모든 것이 다 운이다'생각하고 받아들인다.				
17	존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.				
18	나는 다른 사람들로 부터 따뜻한 정서적 지원을 얻으려고 노력한다.				
19	나는 문제를 해결하기 위하여 적극적으로 행동한다.				
20	나는 나의 어려운 처지를 이해하고 감싸줄 수 있는 사람을 찾는다.				