



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

노래 중심 집단음악치료가 초등교사의  
스트레스와 소진에 미치는 영향

2024

성신여자대학교 대학원  
음악치료학과  
최 세 실 리 아

노래 중심 집단음악치료가 초등교사의  
스트레스와 소진에 미치는 영향

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2023년 11월

성신여자대학교 대학원


음악치료학과


최 세 실 리 아


# 인 준 서

최세실리아의 석사학위 논문으로 인준함

2023년 11월

심사위원장     배미현     (서명 또는 )

심사위원     강경선     (서명 또는 )

심사위원     박정미     (서명 또는 )

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구의 목적은 노래 중심 집단음악치료가 초등교사의 스트레스 반응과 심리적 소진에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 연구 대상은 경기도 소재 P 초등학교 교사 20명을 편의표집 방법으로 모집하여, 실험집단과 통제-대기 집단에 각 10명씩 무선 배치하였다. 본 연구는 가창, 음악 감상, 가사토의, 가사 바꾸기, 즉흥연주, 노래 만들기 활동으로 구성되었으며, 2023년 3월 22일부터 2023년 6월 7일까지 주 1회, 60분씩 총 10회기 진행되었다.

연구에 참여한 교사의 스트레스와 소진의 변화를 측정하기 위해 스트레스 반응 척도(The Stress Response Inventory, SRI)와 심리적 소진 척도(Teacher Burnout Inventory, TBI)를 사용하여 데이터 수집하였다. 각 집단의 스트레스와 소진의 사전-사후 점수 변화와 점수 비교를 위해 실험 전 사전검사를 실시하였고, 실험 후 동일한 방법으로 사후검사를 실시하여, SPSS 29.0 통계 프로그램으로 분석하였다. 실험집단과 통제-대기집단의 동질성 검증과 실험집단이 통제집단에 비해 통계적으로 유의미한 효과를 보였는지 검증하기 위해 Mann-whitney U 검정, 실험집단과 통제집단의 사전과 사후의 차이에 대한 변화 추이를 알아보기 위해 대응표본 부호순위 검정(Wilcoxon signed ranks test)을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 노래 중심 집단음악치료에 참여한 실험집단은 집단 간 스트레스 반응 점수 사전 사후 비교에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이며 감소하였다( $p=.017$ ). 둘째, 노래 중심 집단음악치료에 참여한 실험집단은 집단 간 심리적 소진 점수 사전 사후 비교에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이며 감소하였다( $p<.010$ ). 이는 노래 중심 집단음악치료가 초등교사의 스트레스 반응과 심리적 소진 감소에 효과적인 중재방안이 될 수 있음을 시사한다.

# 목 차

논문개요

<b>I. 서 론</b> .....	1
1. 연구필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	6
<b>II. 이론적 배경</b> .....	7
1. 초등교사 .....	7
1) 초등교사의 역할과 직무 .....	7
2) 초등교사의 스트레스와 스트레스 반응 .....	8
3) 초등교사의 심리적 소진 .....	10
2. 집단음악치료 .....	12
1) 집단음악치료 .....	12
2) 집단음악치료 기법 .....	14
<b>III. 연구 방법</b> .....	21
1. 연구대상 .....	21
2. 측정도구 .....	22
3. 연구설계 .....	23
4. 연구절차 .....	24

5. 프로그램 구성 .....	25
6. 자료분석 .....	29
<b>IV. 연구 결과</b> .....	30
1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 .....	30
2. 스트레스에 대한 프로그램 효과 .....	30
3. 소진에 대한 프로그램 효과 .....	32
<b>V. 결론</b> .....	34
1. 결론 및 논의 .....	34
2. 제언 .....	38
<b>참고문헌</b>	
<b>ABSTRACT</b>	
<b>부록</b>	

## 표 목 차

<표 III-1> 연구 대상자의 인구학적 특성 .....	21
<표 III-2> 실험·통제대기집단 사전-사후 검사 설계 .....	23
<표 III-3> 음악치료 프로그램 회기 내 구성 .....	25
<표 III-4> 집단음악치료 단계별 프로그램 구성 .....	26
<표 IV-1> 실험집단과 통제집단의 사전점수에 관한 Mann-Whitney U 검정 동질성 분석 .....	30
<표 IV-2> 스트레스에 대한 Wilcoxon rank sum 검정 .....	31
<표 IV-3> 각 집단의 사전, 사후 스트레스 점수 변화에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	31
<표 IV-4> 소진에 대한 Wilcoxon rank sum 검정 .....	32
<표 IV-5> 각 집단의 사전, 사후 소진 점수에 변화에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	33

## 그림 목 차

- <그림 IV-1> 실험집단과 통제집단의 스트레스 사전 사후 평균점수 · 32  
<그림 IV-2> 실험집단과 통제집단의 소진 사전 사후 평균점수 ..... 33

# I. 서론

## 1. 연구필요성 및 목적

최근 교사들은 교과학습 지도에서부터 학생 생활지도, 특활지도, 학급경영, 학교 경영참여, 교육행사 및 기타 지원 관리(이대우, 2006) 등 다양한 직무 수행을 요구받고 있다(김보연, 신호정, 2016). 이에 더해 동료 교사, 학생, 학부모와의 갈등이 증가하면서 그에 따른 개인역량까지 기대 받는 많은 교사들이 심각한 수준의 스트레스를 호소하고 있다(구본용, 이충자, 2019).

유·초·중·고 교사 및 특수·상담·사서교사 3505명을 대상으로 실시한 전국 교직원노동조합의 ‘2023년 교사 직무 관련 정신건강 실태조사’ 결과에 따르면 교사의 63.4%가 우울 증상을 호소하였고, 16%가 ‘자살을 생각한 적이 있다’고 응답하였다. 우울 증상을 호소하는 학급은 유치원교사(49.7%)와 초등교사(42.7%)가 가장 높은 비율을 차지하였으며, 학부모 상담횟수가 증가할수록 교사들의 우울 증상과 극단적 선택을 고민하는 비율 또한 높아졌다. 해당 설문조사에서 교사들의 정신건강을 위협하는 대표적인 업무는 학부모 상담 및 민원과 학생 생활지도 및 상담으로, 해당 업무 중 언어폭력을 경험한 교사의 비율이 66.3%에 달한다(경향신문, 2023.09.05.). 교사들에게 상담 업무에 대한 부담이 크고, 업무 수행 중 겪는 스트레스와 심리적 소진의 상당부분이 학생생활지도와 학부모의 민원에 대응하는 과정에서 발생하는 것이다.

초등교사는 여러 교과를 혼자 책임지고 가르쳐야 하고, 등교 시간부터 하교할 때까지 어린 학생들에게 항상 관심을 가지고 보살펴야 하는 등 중·고등학교의 교사에 비하여 직무의 특이성 및 어려움을 가진다(서은애, 김준미, 신호정, 2022). 뿐만 아니라 비교적 생애 초기에 해당하는 학생들의 전인

적 발달과 성장에 기여해야 하는 중대한 역할이 요구됨에 따라 스트레스와 심리적 부담감이 크다(김민지, 김현욱, 2020).

기존의 중·고등학교 교사뿐만 아니라 초등교사가 처음으로 조사 대상자에 포함된 OECD(Organization for Economic Cooperation and Development)의 2018년 교수·학습 국제 조사(Teaching and Learning International Survey, TALIS)에 따르면, 한국의 초등교사는 중학교 교사나 타 국가의 초등교사보다 교실 질서유지에 사용하는 시간 비율이 17%로 TALIS 평균 16%보다 높았고, 그에 따른 직무스트레스 경험 비율 또한 48%로 TALIS 평균 41%보다 높았다(OECD, 2021). 많은 교사들이 학습태도 및 생활을 지도하는 단계에서부터 심리적 부담을 느끼고 있는 것이다.

이러한 상황임에도 교사들의 정신건강을 보호하기 위한 제도적 장치의 대부분이 물리적 어려움에 대한 지원에 초점이 맞추어져 있으며, 교사가 겪는 스트레스와 소진 등과 같은 심리적인 문제에 대한 지원체제는 미비한 상태이다(이희현, 허주, 김소아, 김종민, 정바울, 오상아, 2017). 최근 서울 서초구의 한 초등학교에서 교사가 숨진 채 발견되는 사건이 있었다(한국경제, 2023.07.19.). 전국교직원노동조합이 시행한 ‘서이초 교사 추모 및 재발 방지 대책 의견조사 결과 발표’에 따르면 1만 4,500명의 교사가 분노(87%), 무력감(75.1%), 미안함(68%), 우울(61.1%)을 느끼는 것으로 나타났으며, 사건의 재발 방지와 교사보호를 위해 교권침해와 학생 민원으로부터 교사 보호 및 교사의 생활지도권 보장을 촉구하였다(KBS뉴스, 2023.07.25.). 설문에 참여한 대다수의 교사가 분노와 무력감 및 우울과 같은 정서적 어려움을 겪고 있음에도 교권보호 및 교직수행과 관련된 제도적 지원만이 시급한 과제로 다루어진 것이다.

김양선과 신호정(2017)은 스트레스가 정서 및 신체적 탈진으로 이어지면 심리적 소진에 이르게 된다고 하였는데, 공윤정(2017)에 따르면 소진의

가장 핵심적인 증상인 정서고갈은 교사가 학생, 학부모, 동료들에게 냉소적이고 부정적인 태도를 보이게 한다. 소진된 교사는 자신이 수행해야 할 전문 역량을 감소시켜 교사 자신뿐만 아니라 학생들에게까지 부정적인 영향을 미칠 수 있다(박화자, 정현희, 2018). 즉, 초등교사가 자신의 신체·심리·정신을 보호하고 자신이 수행해야 할 교과지도 및 돌봄을 포함하는 업무를 잘 수행하기 위해서는 심리적 소진과 스트레스를 예방하고 회복시키기 위한 심리·정서적 지원이 필요한 것이다.

교사들의 정서적 돌봄의 중요성이 대두되면서 이들을 대상으로 다양한 접근의 심리지원 연구가 시도되고 있다. 교사들을 대상으로 한 마음챙김(김은진, 2018), 원예활동(최영희, 윤숙영, 최병진, 2015), 미술치료(정재원, 2022)는 교사들의 스트레스 및 심리적 소진 감소와 자기 돌봄을 위한 정서적 자원 개발에 긍정적 변화를 가져왔다. 교사들을 위한 정서적 돌봄 연구는 음악치료 분야에서도 최근에는 시행되고 있다. 음악치료는 교사들의 스트레스, 우울, 피로와 같은 부정정서의 감소만이 아닌 심리적 안정과 지지를 통해 긍정정서를 향상시키는 결과를 보여주고 있다. 전애란과 곽현주(2016)의 우쿨렐레를 활용한 음악치료교육 프로그램은 유치원 교사들의 직무스트레스가 감소되고 심리적 안녕감이 향상되는 변화를 보여주었으며, 김현아(2018)의 긍정심리학이론을 보완한 PERMA(Positive emotion, Engagement, Meaning, Relationship, Accomplishment) 기반의 음악치료는 유치원 교사의 스트레스 및 우울이 감소되는 결과를 보여주었다. 음악치료는 악기 연주와 같은 능동적인 활동만이 아닌 감상과 같은 수동적인 치료영역에서도 효과성을 보였는데, 박상미와 황은영(2020)의 이완음악 감상 프로그램에 참여한 유아교사는 긍정정서의 향상과 부정정서는 감소가 관찰되었다.

음악치료는 높은 스트레스와 소진을 경험하는 직업군의 사람들에게 효과적인 중재방법임이 여러 선행연구에서 입증되었다. 음악은 특히 감정노동자

또는 그에 준하는 직무 수행자의 정서적 돌봄에 효과를 보였다(김은영, 김영신, 2015). 기업이 요구하는 감정표현규범에 따라 업무를 수행해야 하는 고객센터 상담원에게 시행된 김은영과 김영신(2015)의 음악을 사용한 지지적 심상활동은 상태 불안과 스트레스 감소에 효과적인 중재임이 보고되었다. 지속적인 민원과 돌발 업무에 대응하는 경찰공무원(김혜진, 김은주, 2017)을 대상으로 시행된 음악 감상 활동은 직무스트레스와 피로가 유의하게 감소되는 결과를 보여주었으며, 특히 대상자의 선호음악이 활동에 사용됨에 따라 선호곡 감상의 효과성이 입증된 것에 의의가 있다고 보고되었다. 감정노동과 더불어 돌봄을 수행해야 하는 요양보호사(임유진, 문소영, 2018)를 대상으로 실시한 노래 중심의 집단음악치료는 소진과 감정노동이 감소되는 결과를 보여주었다.

우리는 자신의 생각과 상황을 반영하고 대변해주는 노래에 공감하며 자신이 이해받는 것 같은 경험을 하기도 한다(정현주, 김동민, 2010). 공감과 이해받는다는 것은 있는 그대로의 자신이 받아들여지는 수용의 경험으로, 차미림과 강경선(2017)에 따르면 집단음악치료는 자신이 겪는 현재의 어려움을 타인도 경험할 수 있다는 것을 인식할 수 있도록 하여 공감대를 형성하게 한다. 이는 Yalom(1985)이 제시한 집단치료의 11가지 요소 중 보편성과 일치하는 것으로, 보편성은 자신만이 심각한 문제, 상황, 충동을 가진 것이 아니라 집단 구성원 개개인이 저마다 갈등 상황이나 어려움을 가지고 있다는 것을 알고 위로를 얻는 치료적 효과를 의미한다. 즉 각각의 집단 구성원이 자신을 대변하는 노래를 집단 안에서 감상하거나 가창하고, 자신이 겪는 업무와 감정의 어려움을 가사로 표현하고 토의하는 과정은 서로를 위로하고 이해하는 공감의 장이 될 수 있는 것이다. 이러한 과정은 집단 구성원의 공감과 지지 속에서 부정적인 감정을 해소하게 돕고, 개인의 인식과 관점의 변화를 경험하게 하여 자신의 내적 자원을 확보할 수 있도록 한다(윤

주리, 정현주, 2019).

다양한 직업군에 대한 정서적 돌봄이 촉구되고 그에 따른 지원이 시행됨에 따라, 돌봄 서비스를 주된 업무로 수행하고 감정규범이 요구되는 직무수행자들에게 음악치료가 효과를 보이고 있다는 연구들이 발표되고 있다. 하지만 높은 수준의 교육 및 돌봄, 높은 강도의 감정규범이 요구되는 국내 초등교사와 관련된 음악연구는 부족한 상황이다. 국내 초등교사를 대상으로 하는 음악연구는 교사의 초등학교급경영을 위한 음악활용(성수진, 2016), 초등특수교사의 음악치료에 대한 인식조사(김정란, 2006)와 같이 교사가 초등학생들에게 적용하는 음악에 관한 연구들이 대부분이다. 직접적으로 초등교사에게 음악 프로그램을 시행하여 교사효능감과 주관적 삶의 질을 향상시킨 송수진(2013)의 연구가 있지만, 해당 연구에서 음악은 명상 및 요가의 효과를 극대화하기 위한 도구로 사용되었기 때문에 초등교사에게 적용된 음악 중심 프로그램의 결과로 보기에 어려움이 있다. 초등교사의 정서 돌봄을 위한 음악치료 프로그램 연구는 부족한 상황인 것이다.

본 연구의 목적은 선행연구의 제한점을 보완하여 초등교사를 대상으로 노래 중심 집단 음악치료 프로그램을 개발 및 시행하고, 교사들이 교직생활에서 얻는 스트레스와 소진을 회복하는 심리지원 프로그램으로써 음악치료의 효과를 검증하는 것에 있다.

## 2. 연구문제

본 연구의 가설은 다음과 같다.

1. 집단음악치료에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 스트레스 반응에 있어 유의미한 감소를 보일 것이다.
2. 집단음악치료에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 심리적 소진에 있어 유의미한 감소를 보일 것이다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 초등교사

#### 1) 초등교사의 역할과 직무

통계청(2017)의 제 7차 개정·고시에 의한 한국표준직업분류(Korean Standard Classification of Occupations)에 따르면, 초등교사는 교육 전문가 및 관련직으로서 초등학교 학생들에게 규정된 교육과정을 가르치고 생활을 지도하는 업무를 수행하는 자로 정의된다. 교육과정에는 교수활동 계획, 교재연구, 학습지도안 작성, 수업자료 준비 및 시청각자료 활용이 있으며, 과제 및 시험을 계획하고 평가한 뒤 기록하는 과정 역시 직무에 포함된다(김은주, 2011). 이에 더해 초등교사는 학생들의 교내외 활동을 지원 및 지도하며 학업 및 행동발달 전반을 학부모와 상담하고, 전·입학 및 기타 학사업무를 처리한다(남기윤, 2008).

이러한 돌봄과 교육이라는 초등교사 직무 영역의 특수성은, 지적 미분화의 상태에 있어 각 과목을 분과하여 가르칠 수 없는 초등 단계 학습자의 아동 발달단계 심리적 특성과 성장과정에 의거한다(권혁운, 2010). 이는 초등교사가 담당 학급별 아동의 학업 및 생활 전반에 개입하는 역할을 하고 있음을 시사한다. 초등교사에게는 아동에게 교과목 교육 뿐 아니라 차례 지키기, 주변 정리하기, 계단에서 뛰지 않기와도 같은 생활 전반에 대한 규범을 가르치는 것이 기대되며, 학급 아동들 간의 문제 발생 시 그에 대한 중재와 해결도 요구된다. 이처럼 각 교사들에게는 학생에 대한 애정과 이해를 기반으로 하는 공정성과 책임감, 일관성, 헌신, 교육개선에 대한 의지가 요구된다는 것을 알 수 있다(최진영, 이경진, 장신호, 김정자, 2009).

초등교사가 수행해야 하는 직업적 역할은 그 범주와 폭이 다양하다(김은주, 2011). 초등교사의 정체성을 직무와 관련하여 이해할 때에는, 돌봄과 교육을 중심으로 하는 학급담임의 의미가 강조되며(유지영, 2013) 동시에 학교와 학급 관련 업무를 중점으로 하는 행정적 측면 역시 부각된다(이정표, 2018) 즉 초등교사에게 학생 돌봄과 그에 따른 학부모와의 소통, 교과교육 및 행정업무 수행은 어떤 것 하나 놓을 수 없는 중요한 과제가 된다.

## 2) 초등교사의 스트레스와 스트레스 반응

‘교사 스트레스’라는 용어는 Kyriacou와 Sutcliffe(1977)가 교사들이 겪는 스트레스에 대한 선행연구를 고찰하는 연구과정에서 처음 등장하였다(kyriacou, 2001; 한희진, 2022 재인용). 해당연구에서 교사 스트레스는 교사들이 업무를 수행함에 있어 어떠한 요소로부터 우울, 좌절, 분노와 같은 부정적이고 불쾌한 감정을 경험하는 것으로 정의되었다(kyriacou, 2001). 즉 교사 스트레스는 각각의 교사가 업무를 수행하는 일상생활에서 학교 조직 내의 학생이나 학부모, 동료 및 관리자와 상호작용 과정 중 발생하는 스트레스를 의미한다(김효정, 허봉운, 2019).

교사들은 사명감을 가지고 교직에 임하였음에도 자신의 목표를 달성하지 못하거나, 노력에도 불구하고 문제 상황이 해결되지 못할 때에 교사 스트레스를 겪는다(조아인, 홍상황, 2022). 이는 대다수의 사람들이 직무를 수행하거나 일상을 영위하는 과정에서 겪는 과정과 동일하지만, 전국교직원노동조합과 녹색병원이 함께 진행한 ‘2023년 교사 직무 관련 정신건강 실태조사 결과’에 따르면 초등교사가 직무를 수행하는 과정에서 경험하는 스트레스 수준(남교사 68.2%, 여교사 74.5%)은 전국 노동자 점수의 상위 25% 기준치(남성 58.4%, 여성 62.26%)보다 높다고 한다(경향신문, 2023.09.05). 실제로

초등교사들은 중·고등 교사들과 달리 학생들과 학급 단위로 한 공간에서 업무 대부분의 시간을 보내면서 여러 과목을 지도해야 하고, 어린 학생들을 안전하게 보살펴야 하는 부담감을 경험한다.

교사들이 높은 스트레스를 경험하는 요인은 이러한 물리적인 업무의 어려움뿐만이 아니다. 이지연(2011)에 따르면 교사들은 다른 직업군에 비하여 완벽주의 성향이 높아 스트레스 및 소진에 취약하고, 스트레스 요인 발생과 지각에 더 큰 영향을 받는다. 학생·학부모·교사라는 유기적인 관계 속에서 직책에 적합한 모습을 보이기 위해 끊임없이 감정관리 및 일상의 정돈을 요구하는 근무환경은 초등교사를 더 쉽게 스트레스에 노출되게 한다(황수아, 최한울, 2014).

모든 사람이 동일한 수준과 형태로 스트레스를 겪고 회복기간을 가지지 않듯이, 스트레스 반응 역시 여러 양상을 보인다(박경묵, 박은영, 2018). 스트레스 반응(stress response)은 개인이 스트레스를 경험할 때 발생하는 반응의 양상으로, 대체로 신경생물학적 반응, 생리적 반응, 심리적 반응 등으로 구분한다(최승미, 강태영, 우종민, 2006). 스트레스 반응에 주목하는 것은 스트레스를 유발하는 요인이나 해당 요인 간의 상호작용에 집중하기보다, 스트레스로 발생하는 결과에 보다 초점을 맞추는 관점이라 할 수 있다. 스트레스 반응으로 인해 나타나는 증상은 인지, 정서, 행동, 신체적 반응이라는 큰 틀을 가진다(고경봉, 박중규, 김찬형, 2000). 스트레스로 인한 인지, 정서, 행동, 신체적 반응은 결근 또는 이직과 같은 결단 및 행동의 변화(Barney & Griffin, 1992)나 불안함과 초조함이나 회의와 우울을 느끼는 심리적인 증상(김윤영, 이혜정, 2023), 불면증 또는 소화 불량을 겪는 것과 같은 신체 증상을 야기할 수 있다(김희경, 김옥순, 김청송, 2011).

이러한 스트레스 반응은 개인이 통제 가능한 수준이라고 지각한다면 그 반응이 감소하지만, 통제가 어렵거나 불가능하다고 지각할 경우에는 증가하

는 양상을 보인다. 스트레스는 인지적 평가 이후에 각자의 수용 가능수준에 따라 지각 되는 정도가 다르고(Weinstein, Brown & Ryan, 2008), 우리는 자신의 가치나 심리정서를 평가하는 인지적 과정에서 마주한 상황의 정도가 자신의 수용기준을 초과할 때 스트레스를 느끼기 때문이다(Roth & Cohen, 1986).

모든 교사가 스트레스 상황에서 이직 및 결근, 우울감 호소 또는 극단적 선택을 하는 것은 아니지만, 심각한 수준으로 스트레스를 겪고 있다고 느끼는 교사들은 스트레스에 대한 반응으로 신체적 고통을 느끼거나 이직, 자살과 같은 선택을 하게 될 수 있다. 실제로 전국 17개 시·도 교육청이 통합한 자료에 따르면 2018년부터 2023년 6월까지 공립 초·중·고 교원 100명이 자살하였으며, 그 중 57명이 초등교사였다(매일경제, 2023.07.20.). 2022년 명예퇴직을 신청한 국공립 초·중·고 교원은 6525명으로 2017년도의 3652명보다 65.9% 증가한 수치라고 한다(세계일보, 2023.07.26.). 이는 높은 스트레스를 경험하는 교사들에게 스트레스를 완화시키고 내적 자원을 개발할 수 있도록 돕는 심리적 돌봄 지원이 필수적일 수 있다는 것을 의미한다.

### 3) 초등교사의 심리적 소진

심리적 소진(psychological burnout)은 정신과 의사 Freudenberger(1974)에 의해 처음으로 개념화되었으며, 여러 학자들을 통해 해당 상태의 보고 및 일련의 단계가 정의되어왔다. Freudenberger(1974)에 따르면 심리적 소진이란 대인 전문직 종사자가 직무 수행 과정에서 과도한 스트레스를 감당하지 못하여 정신적·육체적으로 피폐한 상태에서 경험하는 것이다.

Maslach(1982)는 한 개인이 정서적 고갈 이후 비인간화를 거치면 성취감이 결여된다고 보았고, 성취감 결여 이후 최종적으로 소진에 도달하게 된다

고 보았다. 이는 심리적 소진을 ‘반복적인 정서조절 상황으로 인한 정서적 고갈 경험, 그에 따라 상대방을 비인격적 존재로 대하는 냉소적인 태도, 심한 에너지 손실로 수행저하와 성취감 상실’이라는 총체적이고 순차적인 일련의 단계로 보았던 Grandey(2000)와 같은 맥락을 가진다. 즉, 소진이란 반복적으로 자신의 능력을 넘어선 정신적·육체적 에너지 사용으로 인해 피로감을 느끼고, 해당 단계를 넘어서면 더 이상 사용할 수 있는 에너지가 없는 고갈 상태가 되는 것이다.

국내에서 이루어지는 소진 연구 중 교사의 소진과 관련하여, 박영란(2006)은 행정적 지원의 부족이나 역할 갈등 및 교사 개인적 특성과 환경적 요인으로 인해 교사가 지속적으로 스트레스를 받는 상태라고 정의하였다. 또 성오현(2013)은 자아, 일, 삶에 대해 부정적인 태도가 형성되며 무기력하고 희망이 없는 상태로 극단적이 경우 정서적 파괴를 유도할 수 있는 상태를 소진으로 보았다. 이에 대해 이영만(2016)은 심리적 소진 및 고갈 상태에서는 대인관계를 포함하는 정상적인 직무 수행에 어려움만을 가지는 것이 아니라, 이직은 물론 자살이라는 극단적 결과를 가져올 수도 있다고 말한 바 있다.

교사는 직업적 특성으로 인해 다양한 사람들과 소통하는 직업으로, 하루 일과 대부분에 학생-학부모-동료교사와 상호작용한다. 이러한 상황에서 학생들에게 학업 및 인격적으로 본보기가 될 모델로서의 역할을 수행해야 한다는 압박감은 교사 개인의 진실한 감정을 억누르게 하며, 반복적으로 자신의 감정을 오인 또는 외면하게 하여 나아가 상호작용 자체를 비인격화하게 한다(Grandey, 2000). 이는 타인과의 상호작용이라는 감정 기반의 노동을 수행하는 교사에게 심리적인 차원의 지원이 필요하며, 자신의 감정을 인식하고 실제 감정을 표현하고 자신을 재확인 하는 작업이 필수적일 수 있다는 것을 의미한다(안채숙, 2022).

## 2. 집단음악치료

### 1) 집단음악치료

집단치료는 각각의 구성원들이 모여 집단을 이루어, 자기 이해와 자기 수용을 위해 집단의 상호작용을 이용하는 것을 말한다(Mahler, 1969). 집단치료는 비슷한 문제를 가진 구성원의 상호작용이 정서적 지지와 유대감 및 소속감을 경험하게 하고, 집단 교류를 통해 자신의 문제를 새로운 측면에서 바라보며 통찰할 수 있도록 돕는다. 실제로 집단치료 과정에서 각 구성원은 자신과 구성원을 돕기 위해 ‘나’와 ‘우리’의 경험을 이야기하며, 치료사와 일대일 관계에서는 적절하게 다루어지기 어려운 문제를 표출하여 해결하는 경험을 하기도 한다(양지은, 2007). 즉, 집단음악치료는 구성원들이 하나의 그룹을 형성하여 노래 부르기, 음악 감상, 악기 연주, 가사 토의, 치료적 노래 만들기 등을 통해 서로가 서로에게 필요한 존재임을 확인할 수 있는 기회를 제공한다(최병철, 2017). 이에 더해 사회 또는 직무 중에 받을 수 있는 고독, 소외, 스트레스, 소진 등을 감소시켜 변화에 도전 및 대응할 수 있는 자원을 마련해준다(Rogers, 1969).

김상철과 권은영(2021)에 따르면, 집단 음악활동은 자신과 다른 사람을 하나의 집단으로 통합시키는 역할을 함으로써 구성원을 공통된 활동으로 이끌고, 상호 간에 감정을 이입하고 친밀한 관계형성을 이룰 수 있도록 하여 긍정적 피드백을 주고받을 수 있도록 한다고 한다. 박정은과 이형환(2020)의 연구에서 국악중심 집단음악치료 프로그램을 경험한 아동들은 자아존중감이 향상되었으며, 아동들은 함께 노래하는 활동 안에서 집단의 다른 아동들에게 박수를 받을 때 특히 자부심을 느꼈다는 것이 보고된 바 있다. 청소년 축구선수의 운동스트레스 감소와 긍정심리자원 획득을 위한 김희진과 문소

영(2018)의 연구에서도 노래중심 집단음악치료가 효과를 보였으며, 지역아동 센터의 아동의 학교 스트레스 감소(김현정, 2019)를 위한 연구에서도 집단음악치료가 효과를 보였다. 해당 연구들에서 집단이라는 요소는 대상자들이 관계를 형성하고 구성원 간에 긍정적 효과를 주고받을 수 있는 주요한 요인이 되었는데, 이는 시설노인(김하얀, 강경선, 2015), 요양보호사(임유진, 문소영, 2018), 유치원교사(전애란, 곽현주, 2016)를 대상으로도 동일하게 적용되어 집단의 응집력을 강화하였다. 이렇듯 집단음악치료는 다양한 대상으로 효과를 보인 바 있다.

집단 안에서 같은 노래를 통해 자신의 감정 및 생각을 나누며 타인의 입장을 이해하고 공감하는 과정은 집단만의 공감대 형성(권성향, 2022)과 자기 개방의 역동을 돕는다. 내면의 어려움에 대한 지지는 신뢰를 강화하고, 그에 따른 자기 개방의 역동은 상대에 대한 이해만이 아니라 자기탐구로 이어질 수 있기 때문이다(Yalom, 2005). 이에 따라 집단음악치료는 교사들에게 음악이라는 공통된 도구를 사용하는 활동에 참여하도록 유도하여, 음악을 통해 공통된 생각과 해소를 찾을 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 공감을 기반으로 하는 구성원의 반응은 직장 내에서 업무만으로는 느끼기 어려운 정서경험을 제공할 수 있으며(전애란, 곽현주, 2016), 그 과정 안에 녹아있는 음악의 미적 경험은 자신의 내적자원에 대한 발견을 이끌어 낼 수 있도록 하기 때문이다(강경선, 백수정, 2016).

초등교사들의 스트레스와 소진 감소를 위한 집단 음악활동 수행에 적용 가능한 음악치료 기법을 살펴보고자 한다.

## 2) 집단음악치료 기법

### (1) 노래

노래는 가사에 음률을 붙여 목소리로 부를 수 있게 만든 음악 또는 그 음악을 목소리로 부르는 행위로, 노래를 구성하는 대표적인 요소는 멜로디, 리듬, 가사이다(문서란, 2015). 노래 부르는 대부분의 사람이 쉽게 접해본 익숙한 음악활동이다. 멜로디는 각각의 음들이 시간의 흐름에 따라 배치되었을 때에 만들어지는 것으로, 음과 음 사이의 간격이나 전개 방식은 청자 또는 가창자에게 감정적 깊이를 더해줘 보다 직접적인 정서적 경험을 불러일으킬 수 있다(정현주, 2011). 잔잔한 음폭의 일상적 가사의 노래가 마치 내 하루를 이야기를 하는 것처럼 느껴지거나, 드라마틱한 음폭의 노래를 부를 때 감정이 벽차오르며 더욱 강하게 이입되는 것과 같은 느낌은 모두 그 때문이다. 우리는 고양감과 강한 이입과 같은 음악적 상황에서 나의 감정이나 생각을 보다 깊게 탐구할 수 있게 된다(최병철, 2017).

자신의 생각과 감정을 대변하는 노래를 찾아 집단과 공유하고 가창하는 활동은 내재된 고통이나 분노, 슬픔을 표현하고 해소하는 활동임과 동시에 공감대를 형성하고 위로와 지지를 경험할 수 있도록 하는 활동이 될 수 있다고 한다(차미림, 강경선, 2017). Austin(2002)에 따르면 한 사람의 목소리는 그 개인의 정체성과 동일하며, 자신의 감정과 느낌이 목소리와 연결될 때 진실한 목소리로 감정을 표현할 수 있다고 한다.

교사들이 집단 음악 활동 안에서 자신의 진실한 목소리와 감정을 연결하고 표현한다면 자신이 미처 몰랐던 또는 이미 알고 있었지만 표현하기 어려웠던 감정의 해석과 방출을 노래가 도울 것이다.

## (2) 가사 바꾸기

기존의 노래 가사를 바꾸어 부르는 활동은 대상자가 겪는 상황, 정서, 경험 등을 보다 명확하게 표현하기 위해 시도할 수 있는 방법이다(정현주, 2015). 가사 바꾸기 활동은 일반적으로 개사 완료 후 가창을 전제로 진행되기 때문에 원하는 가사를 단순 기입하거나 선정하는 수준에서 활동이 완료되지 않는다. 우선적으로 제공된 가사의 빈 칸에 넣을 가사를 선정하거나 기입하는 단계가 있고, 이후 새롭게 만든 가사를 멜로디 및 리듬에 맞춰 불러보며 수정하는 단계가 진행될 수 있다. 각 대상자는 스스로 노래에 맞춰 글자 수를 조정하거나 가창의 편의성을 위해 리듬 일부를 수정할 수 있다. 또 초안 작성 및 개별적인 수정 이후 집단원과 다함께 토의하며 전체 가사의 맥락을 조율할 수도 있다. 가사 제공 시 대상자의 부담을 완화시키기 위해 글자 수를 나타낼 수 있는 빈칸을 제공할 수 있으며, 유의어·반의어를 활용한 단어 수준에서부터 개사를 시도할 수도 있다.

본 연구에서는 가사 바꾸기의 수준이 단어에서 문장 수준까지 점진적으로 진행되며, 가사 바꾸기 활동은 자기의 생각과 감정에 따라 가사를 만드는 활동이기 때문에 자신을 대변했던 부정적인 가사를 긍정적인 표현으로 바꾸는 것과 같은 인식의 전환을 경험할 수 있다. 또 구성원이 하나의 주제로 가사를 바꾸며 공유하고 교류하는 기회를 제공하여, 집단원 모두가 인정받을 필요와 가치가 있는 존재라는 것을 인식할 수 있도록 한다. 이러한 지지와 교류를 통한 인식은 Yalom(2005)이 제시한 보편성의 원리에 따라 구성원을 강화하고 지속적인 활동과 상호작용에 대한 동기를 부여할 수 있을 것이다.

### (3) 음악 감상

음악 감상은 적극적인 참여를 통해 자신을 표현해야 한다는 부담이 비교적 적은 활동이다. 이에 집단 활동 초기 구성원 간에 탐색 및 동질감을 느끼기에 유용할 수 있으며, 선호음악 감상과 같은 친숙한 노래 감상은 대상자가 부담을 갖지 않고 활동하며 집단에 참여할 수 있도록 도울 수 있다(문서란, 2015). 2000년대 이후 음악이 스트레스 회복에 미치는 영향에 대한 관심이 높아졌으며(전지은, 정승철, 2021), 소방공무원(윤지영, 2016), 경찰공무원(김혜진, 김은주, 2017), 중환자실 간호사(지현희, 조현숙, 2017), 언론사 기자(전지은, 정승철, 2021) 등 다양한 직업군에서 시행된 선행연구를 통해 선호음악 감상이 스트레스, 불안, 소진 등을 감소한다는 결과가 입증되었다.

음악 감상 활동에서는 대상자가 음악을 잘 청취할 수 있도록 스피커를 사용할 수 있고, 전체 구성원의 위치 및 장소의 크기나 형태에 따라 오디오 기기를 배치하는 것이 중요하다. 감상 시 음악만이 제공될 수 있고, 영상매체 또는 가사가 동시 제공될 수도 있다. 본 연구에서는 음악 감상이 한 회기 활동에서 다회 이루어져 음악만 감상하기, 가사, 영상 매체 활용 등이 순차적으로 제공될 것이다.

음악 감상은 웃기, 말하기, 노래 부르기, 신체로 리듬반응하기 같은 긍정적 행동은 증가시키고, 공격행동, 부적응행동, 상동행동 등의 부정적 행동은 감소시키는 사회행동적 필요를 충족시킨다(Ziv, Granot, Hai, Dassa,& Haimov, 2007). 이는 음악 감상만으로 노래 부르기, 리듬 반응하기 같은 행동이 의식하지 않고 자연스럽게 이루어질 수 있음을 의미한다. 이러한 반응 양상은 보다 적극적이고 능동적으로 자기표현을 해야 하는 노래 부르기, 악기 연주하기와 같은 활동을 위한 예비활동이 될 수 있으며, 능동적인 음악활동을 시행하기 전에 가장 낮은 단계의 라포 형성이 될 수 있다.

#### (4) 가사토의

가사토의는 노래 가사를 통해 느끼는 자신의 생각이나 감정을 집단원과 함께 이야기하는 활동을 의미한다. 우리는 음악을 감상할 때 멜로디나 음색에 많은 영향을 받지만, 그와 동시에 자신의 상황을 그대로 설명해주는 것 같은 가사에 공감하기도 한다(정현주, 김동민, 2010). 노래 가사는 자신이 느꼈지만 제대로 설명할 수 없었던 감정을 대신하여 설명해주고 하고, 보다 적나라하게 표현해주기도 한다. 이에 따라 가사토의 과정에서는 자신이 경험한 사건이나 생각에 대하여 가사에 빗대어 은유적으로 설명할 수 있고, 직접적으로 자기가 느끼는 상황에 대하여 낱말이 말하지 않아도 가사가 그 뜻을 대변해주기도 한다(최병철, 2017).

가사토의는 일부 노래 가사에 대한 자신의 생각을 집단원과 나누는 것으로 시작될 수 있으며, 가사를 통해 떠오른 기억이나 감정을 공유할 수 있다. 또 노래 전반에 대한 키워드를 말하는 함축적인 나눔부터 전체 가사에 대한 느낌을 서술하는 방식으로도 진행될 수 있다. 가사 토의 주제나 진행에 따라 발표자를 순차적으로 돌아가며 맡거나, 자유로운 일상 대화처럼 질문하고 응답하며 활동을 수행할 수 있다.

본 연구에서는 가사 토의 시에 흰 종이와 색깔 펜을 제공하여 정제되지 않은 생각을 글로 표현하고, 설명하기에는 미묘한 감정을 색이나 그림으로 표현할 수 있도록 하려한다. 생각과 감정을 표현하는 도구로서 색감, 키워드를 이용하여 자신이 쓰고 그리는 방식으로 나타낸 것을 보다 면밀히 집단원과 나눌 수 있도록 하는 것이다.

## (5) 즉흥연주

즉흥연주는 악기, 음성, 신체 등을 사용하여 즉석에서 소리나 멜로디, 리듬을 창조해내는 활동이다. 즉흥연주를 수행하는 대상자는 연주를 통해 자신의 생각이나 느낌 및 감정을 자연스럽게 투사하는 경험을 하게 되며(정현주, 2011), 악기의 선택과 연주의 진행(템포, 셈여림, 음색)을 통해 상징적으로 드러난 자기 내면의 갈등 및 감정 상태를 인식할 수 있다(차미림, 강경선, 2017). 직접적인 언어표현을 사용하지 않는 즉흥적인 연주는 말로 표현하기 어려운 감정을 악기로 대신할 수 있도록 돕고, 즉흥적인 움직임을 통해 나타나는 음악적 자기표현은 상호 간의 음악이 대화와 같은 방식으로 전개되도록 자극하여 내적 의사소통을 촉진한다(Nordoff & Robbins, 1971). 집단 안에서 단순한 리듬을 사용하며 함께 연주하거나, 자신만의 리듬을 연주하고 서로의 연주를 모방하는 활동이 타인에게 집중하고 관심을 가지는 과정, 집단 안에서 허용되는 과정을 모두 충족시킬 수 있는 것이다.

이렇듯 즉흥연주는 자연스러운 표현과 소통을 돕지만, 때로는 불협화음에 대한 불편감과 불안감이 즉흥연주의 방해요소가 될 수 있다. 불협화음은 음과 음이 서로 어울리지 않는 관계에 있다는 뜻으로, 우리는 음률을 사용하지 않는 타악기연주에 비해 화성음악 안에서 보다 크게 ‘조화롭지 않음’에 대한 부담감을 가진다. 연주 과정에서 익숙한 화성 진행이나 멜로디 변화와 같은 음악적 기대감이 충족되지 않았을 때, 즉 내가 연주를 잘못하여 조화가 깨질 것을 우려하기 때문이다.

하지만 음악치료 안에서의 즉흥연주는 대상자의 화성 및 화음에 대한 부담감을 완화시킬 수 있는 교회선법(이하 모드, Mode) 및 블루스 음계(Blues Scale)라는 장치가 존재한다. 모드 및 블루스 음계는 특정한 음계만을 사용하는 음악형식으로, 블루스는 각각 4마디로 이루어진 3개의 행(A-B-A) 안

에서 으뜸음(I), 딸림음(V), 버금딸림음(IV)을 반복적으로 연주한다. 이때 특정 음계 안에 속하는 어떠한 음을 사용하여 멜로디를 구성하여도 불협화음이 생기지 않기 때문에, 대상자는 불협화음에 대한 부담 없이 악기를 연주할 수 있게 된다(구새롬, 2007).

이에 더해 A-B-A 구조는 초기에 활동 음악을 익히는 것에 활용될 수 있으며, 반복되는 예측 가능한 구조 속에서 비교적 부담 없이 활동에 참여하도록 도울 수 있다. 활동이 점차 진행되면 구조화된 형식은 A(합주 또는 합창)-B(독주 또는 독창)-A(합주 또는 합창)로 사용될 수 있는데, B구간에서 집단원이 만들어주는 배경음에 독창적인 자신의 이야기를 꺼내 연주를 수행하고, 다시 A구간으로 돌아와 다른 사람의 연주나 가창에 맞춰 배경음을 연주하는 것은 자기표현과 집단에 대한 소속감을 동시에 충족시킬 수 있다.

본 연구에서는 12마디와 A-B-A라는 구조 안에 대상자들이 조화에 대한 어려움 또는 음악이론과 기술 전반에 대한 부담감 없이 자신을 표현할 수 있는 장을 만들기 위해 즉흥연주를 활용하려 한다.

#### (6) 치료적 노래 만들기

치료적 노래 만들기는 음악을 구성하는 멜로디, 리듬, 가사 등 다양한 음악적 요소를 활용하여 새로운 노래를 창작하는 것으로, 대상자의 욕구 해결 및 수행할 수 있는 단계에 따라 부분적으로 노래를 바꾸거나 새로운 노래를 만드는 과정 중심의 활동을 의미한다(황의정, 2023).

치료적 노래 만들기는 음악치료기법 중에서도 가장 적극적인 참여를 유발하는 활동이기 때문에 대상자가 창작에 대한 부담을 느낄 수 있지만, 모드 또는 블루스 음계의 사용, 코드진행 제시 등 치료사의 역량에 따라 음악적 배경이나 기술에 대한 부담 없이 활동에 참여할 수 있다. 노래 만들기는 참

여자가 평가 받거나 음악적 완성을 우선시하도록 하는 활동이 아닌(Schmidt, 1983), 자신의 생각을 정리하고 내면을 성찰하여 심리적 이슈를 찾아갈 수 있도록 하는 활동이다(Cassity, 1994).

앞서 설명한 가창, 음악 감상, 가사 토의, 즉흥연주, 가사 바꾸기 등의 활동은 모두 치료적 노래 만들기 안에 포함될 수 있다. 치료적 노래 만들기를 수행하는 과정 안에 앞선 활동들의 모든 요소가 들어가 있으며, 본격적인 노래 만들기 활동 수행 전에 워밍업 활동으로 해당 활동들이 사용될 수 있기 때문이다(정용라, 2014).

노래 만들기 수행 시 주제 또는 핵심 가사를 선정하는 과정은 집단원 간의 의사소통을 활발하게 하는 활동이다(Bruscia, 2000). 의견을 조율하는 과정에서 구성원은 생각, 감정, 경험 등을 공유할 수 있고, 상대의 의견에 공감함을 표시함으로써 안정감과 친밀감을 느낄 수 있다. 가사와 선율을 창작하는 과정은 자신의 생각과 감정을 녹여내는 과정으로, 대상자는 창작을 하며 자신의 음악성을 발견하고 인지하지 못했던 생각과 감정을 알게 될 수 있다(황의정, 2023). 만들어진 노래를 가창하는 것은 대상자가 진실한 목소리로 자신을 표현하는 과정으로서 불안, 고통, 슬픔 등의 감정을 표현할 수 있는 해소의 장을 제공하고(Austin, 2002), 나만이 이러한 감정을 느끼는 것이 아니라는 것을 알 수 있도록 한다(Yalom, 2005).

본 연구에서 초등교사에게 적용되는 치료적 노래 만들기는 단어 수준에서 문장, 더 나아가 가사 전체를 만드는 가사 창작의 과정과 한 마디부터 12마디의 반복되는 코드 진행 안에서 멜로디 창작 과정까지 단계별로 제시될 것이다. 최종적으로 가사, 멜로디 창작을 사용하여 집단의 노래를 만드는 총체적인 치료적 노래 만들기가 시행될 것이다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 초등교사의 스트레스 반응과 심리적 소진의 변화를 관찰하는 실험연구이다. 이에 따라 남녀 무관, 6개월 이상 근무자, 학급담임, 음악치료 미경험자, 자발적으로 연구 참여 의사를 밝힌 참가자를 편의표집 방법을 통해 모집하였다. 개인이 현재 느끼는 스트레스 반응과 심리적 소진이 직업 특성 및 근무 환경에 의한 것이라 판단하기 어려울 경우, 6개월 미만 근무자, 이직·휴직·사직 예고자 등이 제외기준이 되었다. 대상자의 일반적 특성은 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구 대상자의 인구학적 특성

구분		실험집단	통제대기집단	전체
성별	남자	3	2	5
	여자	7	8	15
연령	30대	2	3	5
	40대	7	6	13
	50대	1	1	2
교직경력	10-15년	3	4	7
	16-21년	7	3	10
	22-27년	0	3	3
결혼여부	기혼	10	8	18
	미혼	0	2	2
음악적 배경	있음	3	2	5
	없음	7	8	15
선호음악	대중음악	8	9	17
	클래식	2	1	3

## 2. 측정도구

### 1) 스트레스 반응 척도

본 연구에서는 초등교사의 스트레스 반응을 측정하기 위해 고정봉, 박중규, 김찬형(2000)이 개발한 스트레스 반응 척도(The Stress Response Inventory, SRI)를 사용하였다. 해당 검사도구는 감정적, 신체적, 인지적, 행동적 반응들이 포함되어 있다. 전체 39개 문항은 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절 등 7개의 하위척도로 구성되어있다. 전체 39개의 문항은 리커트 5점 척도로 이루어져 있으며 각 문항 당 배점은 1-5점(1=전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=보통이다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다)까지로, 점수가 높을수록 스트레스 반응이 높은 것을 의미한다. 39문항 전체의 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .97로 통계적으로 유의하게 높았으며, 김은영과 김영신(2015)의 연구에서 내적일치도는 .94로 나타났다.

### 2) 심리적 소진 척도

본 연구에서는 초등교사의 심리적 소진을 측정하기 위해 정영홍(2016)이 개발한 심리적 소진 측정도구(Teacher Burnout Inventory, TBI)를 사용하였다. 교사의 심리적 소진 측정도구(Teacher Burnout Inventory, TBI)는 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 기존의 도구인 소진척도(Maslach Burnout Inventory, MBI)와 비교하였을 때, 심리적 고갈과 높은 상관을 보이며 정서적 측면이 강조된다(구본용, 이충자, 2019). 전체 22문항이 교권에 대한 위기감, 무능감, 좌절감, 행정업무 부담감, 교직 회의감의 5가지 요인으로 구성되어 있다. 해당 척도는 리커트 5점 척도로 구성되어 점수가 높을수록 심리적 소

진 정도가 높은 것을 의미하며, 정연홍과 유형근(2016)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 나타났다. 구분용, 이충자(2019)의 연구에서 내적일치도는 .93으로 나타났다.

### 3. 연구설계

본 연구는 노래 중심 집단음악치료 시행여부가 초등교사의 스트레스 반응과 심리적 소진에 미치는 영향을 알아보기 위해, 실험집단과 통제대기집단으로 구분되는 사전-사후 통제대기집단 설계를 하였다. 전체 연구대상자는 실험집단과 통제대기집단으로 무선배치 되었으며, 스트레스 반응 척도와 심리적 소진 척도를 사용하여 사전 검사를 실시하였다. 실험집단은 총 10회기의 노래 중심 집단음악치료 프로그램을 경험한 후 사후 검사를 실시하였다. 통제대기집단은 실험기간 동안 음악 중재를 받지 않고 실험집단과 같은 시기에 사전-사후 검사를 실시하였다. 본 프로그램의 연구 설계는 아래의 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 실험·통제대기집단 사전-사후 검사 설계

	배치	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	R	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
통제대기집단	R	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

R: 실험대상자를 두 집단으로 나눌 때에 무작위로 할당했다는 의미(random)

X: 독립변수를 발생시킨다는 것을 의미(experiment)

O: 종속변수의 관찰(측정)을 의미(observation)

## 4. 연구절차

### 1) 프로그램 설명회 및 참가자 모집

경기도에 위치한 P초등학교에서 참가자 모집 전 초등교사의 스트레스 및 소진과 관련된 현황과 본 연구의 전체 프로그램을 일반교사, 교감, 학교장을 대상으로 안내하며 설명회를 시행하였다. 이후 해당 연구 시행에 학교장 및 교원이 동의하였고, 그에 따라 참가자를 모집하였다.

### 2) 사전검사

프로그램 시행 전 실험에 참여하는 참가자들의 스트레스 반응 척도와 심리적 소진 척도 사전검사가 시행되었으며, 간단한 인터뷰를 통해 참여자의 선호 음악과 선호 음악 활동 및 근무 환경에 대한 예비 조사가 시행되었다.

### 3) 사후검사

프로그램 종결 직후 스트레스 반응 척도와 심리적 소진 척도 사후검사가 시행되었으며, 이틀에 걸쳐 Zoom 화상 채팅을 활용한 인터뷰가 시행되었다.

### 4) 프로그램 절차

본 연구의 프로그램은 주 1회, 총 10회기 활동으로 구성되었다. 각 회기는 60분으로 구성되어있으며 도입, 본 활동, 마무리 총 3 단계로 이루어져있다. 도입에 음악을 감상하며 눈을 감고 호흡하거나 간단한 스트레칭 및 발

성과 같은 워밍업 활동을 제공하며, 순차적인 신체 활동으로 긴장을 풀고 프로그램에 참여할 수 있는 기회를 제공하였다. 본 활동에서는 치료적 근거에 따라 각 회기 별 음악치료 활동을 제공하였고, 집단의 음악을 공유하였다. 마무리 단계에서는 본 활동에 대한 소감을 나누고 다음 회기를 예고하며 프로그램을 종료할 수 있도록 하였다. 이와 같은 구조화된 회기 진행을 통해 초등교사들이 프로그램에 참여하는 동안에 예측 가능성을 가지고 집단 안에서 새로운 음악적 과제를 수행할 수 있도록 진행하였다.

<표 III-3> 음악치료 프로그램 회기 내 구성

단계	소요시간	활동내용
도입	5분	-안부 인사 및 워밍업 활동
본 활동	50분	-노래 중심 집단 음악치료 프로그램
마무리	5분	-마무리 및 다음 활동 알림

## 5. 프로그램 구성

본 연구는 가창, 즉흥연주, 음악 감상, 치료적 노래 만들기, 가사토의 활동이 포함된 집단음악치료이다. 총 10회의 활동은 1-3회기(초기), 4-8회기(중기), 9-10회기(종결)로 이루어져 있으며, 각 단계는 초기 관계 형성과 개인 및 집단의 내적·외적 작업과 종결 준비 등으로 구성되었다. 집단음악치료 단계별 프로그램 구성은 표 <표 III-4>와 같다.

<표 III-4> 집단음악치료 단계별 프로그램 구성

단 회 계 기	목표	활동내용	치료적 근거
1	자기표현 및 친밀감 형성	-음악 프로그램 소개 -<EX- 잘 부탁드립니다>를 활용한 자기소개 <나를 00라고 불러주세요> -<칵테일 사랑> 가사 바꾸기	-노래를 통한 질문과 응답은 언어보다 효율적으로 유대관계를 형성할 수 있도록 돕고(최병철, 2017), 나는 '무엇'이라 불러달라는 가사를 내담자가 스스로 채우는 것은 내담자의 내면 욕구 파악을 도울 수 있다(박현경, 2004).
초기 2	자기표현 및 상호작용	-<나를 00라고 불러주세요>로 인사하며 별명 익히기 -가사를 바꾼 <칵테일 사랑> 가창 -자신이 좋아하는 노래 소개 및 감상하기	-개사 활동을 통해 음악으로 자신을 표현하고 구성원과 결과물을 만들어내는 것은, 자신에 대해 탐구할 수 있는 토대를 마련해주며 자신의 감정을 투사할 수 있도록 돕는다(Baker & Wigram, 2008, 정현주, 2015 재인용).
3	자기탐색 및 자기표현	-자신이 좋아하는 노래 소개 및 감상하기 -음악을 감상하며 단어나 그림으로 표현하기 -쪽지에 퀘스트(옆 사람에게 좋았던 가사 설명, 다음 발표자 고르기, 한 소절 부르기 등)	-음악 감상을 통한 정서 나눔은 비교적 안전한 방법의 자기개방일수 있고(김유정, 2019), 노래를 감상하고 부르는 과정은 구성원의 지지를 받고 자신의 가치와 존재에 대한 통찰을 갖게 한다(황은영, 정은주, 이유진, 2014).
중기 4	자기표현 및 공감대 형성	-<꺼내먹어요> 감상 및 가창 -냉장고를 그려 자신의	-자신의 생각을 그림으로 표현하는 것은 말로 표현하기 어려운 정서를 색과 선으로 표현하도록 하여 시각

	장점 또는 좋아하는 자신의 모습을 적거나 그려 채워 넣기 -상자에 문쳐낸 종이 속 자신의 단점을 던져 골인시키기	적은 의사소통을 가능하게 하며(서성은, 장석환, 2021), 자신을 객관적으로 통찰할 수 있도록 도울 수 있다(최은영, 공마리아, 2008).
5	자기 인식, 자기 표현, 정서적 지지 경험 -<월급은 통장을 스킨> 듣고 제목 맞추기 및 제목 만들기 -<퇴근하겠습니다> 가창 및 가사 토의하기	-노래 가사의 주요 개념에 대하여 토의하는 것은 의미나 느낌을 삶과 연관 지어 탐색하도록 하고(Bruscia, 2013), 집단 내 음악적 내용은 타인의 판단이나 사회적 기준으로부터 자유로우며, 개인적 지지를 경험하도록 하여 내적 자원 강화를 가능하게 한다(Bruscia, 1998).
6	자기 인식, 자기 표현, 성취감 향상 -<샤이닝>, <달리기>, <수고했어 오늘도>, <동행> 감상하고 개사하여 집단 구성원에게 발표 및 함께 가창하기	-개사 활동은 가사가 특정하고 있는 상황에서 자신이 느끼는 것을 인식할 수 있도록 돕고, 삶에 대한 경험과 현재의 상황에 대한 통찰, 공감과 지지를 통해 긍정적 관계형성과 상호교류를 가능하게 한다(McFerran, 2010).
7	자기탐색 및 자기 표현 향상 -치료사가 제공하는 노래의 가사를 채워 가창하기 -펜타토닉(이하 모드)을 사용하여 즉흥 가창하기	-주제에 맞는 가사를 채워 가창하는 것은 자신의 생각이나 감정을 음악적으로 충분히 표현할 수 있도록 하고(노윤기, 강경선, 2020), 자신의 마음을 비교적 안전하게 인식하게 하도록 한다.
8	자기표현 -<외로운 사람들>	-음악경험 후 자유롭게 연상되는

	<p>&lt;홀로&gt; 감상 및 제목 현, 상호 작용, 정 서적 지 지경험</p> <p>을 차용하여 시 쓰기 (가사 만들기) -만들어진 시를 낭송하 며 짝을 지어 배경음 연주해주기</p>	<p>생각과 느낌, 기분 등을 분석하는 투사적 감상 기법은 깨닫지 못했던 문제들을 확인하고 수용할 수 있도 록 돕는다(최미환, 2006).</p>
9	<p>자 기 표 현, 사회 적 상호 작용</p> <p>-&lt;출발&gt; 감상 후 자신 의 인생의 첫 출발과 현재 하고 싶은 ‘출발’ 에 대하여 토의 -치료사가 제시하는 여 러 음악의 요소를(코드 진행, 리듬패턴, 박자 등) 집단마다 1개씩 뽑 기로 뽑아 노래 만들기 -만들어진 노래 집단원 에게 들려주기</p>	<p>-음악 감상을 통해 자신의 과거 경 험과 새로운 목표를 집단과 공유하 는 것은 자신의 미래 계획에 대한 평가와 지지의 기회를 얻는 경험이 될 수 있으며, 성장과 변화를 위한 기회를 제공한다(최애나, 한용희, 정광조, 2009). -노래를 함께 부르고 만드는 과정 은 다양한 감정표현과 감정의 반응 만이 아니라 긍정적인 상호작용을 일으킨다(윤주리, 정현주, 2019).</p>
10	<p>긍정적인 삶의 목 표 세우 고 집단 과 공유 하기</p> <p>-집단의 음악 만들기 (‘출발’이라는 주제 사 용, 한 문장씩의 가사 사용) -집단의 음악 가창하기</p>	<p>-노래는 선율, 화성, 음색 등을 통 해 개인의 감정을 폭넓게 표현함과 동시에 자신의 생각과 상황을 대변 해주는 가사를 통해 공감과 수용경 험을 제공한다(정현주, 김동민, 201 0). 전체 활동을 종결하며 새로운 시작과 출발에 대한 구성원의 생각 이 담긴 가사로 노래를 만드는 것 은, 함께 활동을 수행한 집단만의 음악을 만드는 유대적이고 정서적 경험이 될 수 있다.</p>

## 6. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 29.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 실험집단과 통제집단이 동질한 집단으로 구성되었는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 스트레스 반응 점수와 심리적 소진점수의 사전 점수에 대하여 Mann-Whitney U 검정(Mann-Whitney U test)을 실시하여 동질성을 확인하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단의 집단 내 사전과 사후의 차이에 대한 추이를 알아보기 위해 대응표본 부호순위 검정(Wilcoxon signed ranks test)을 실시하였다.

셋째, 프로그램이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전점수와 사후점수의 차이, 즉 사전 사후 변화량에 대한 Mann-Whitney U 검정을 실시하여 그 차이가 유의미한지 알아보았다.

본 연구의 통계적 유의수준은  $p < .05$ 이다.

## IV. 연구 결과

### 1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동일한 집단으로 구성되어있는지 알아보기 위해 스트레스 반응 척도와 심리적 소진 척도의 사전점수에 대해 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검증결과 실험집단과 통제집단은 스트레스 반응 사전점수( $Z=-.038, p=.970$ )와 심리적 소진 사전점수( $Z=-.343, p=.732$ )에서 유의미한 차이를 보이지 않았고, 이에 두 집단은 동질한 집단으로 검증되었다( $p > .05$ ). 분석 결과는 아래의 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 실험집단과 통제집단의 사전점수에 관한 Mann-Whitney U 검증

측정치	평균(표준편차)		U	Z	p
	실험집단(n=10)	통제집단(n=10)			
스트레스	74.30(20.89)	73.50(27.64)	49.50	-.038	.97
소진	62.50(12.14)	60.60(13.32)	45.50	-.343	.732

### 2. 스트레스에 대한 프로그램의 효과

실험집단과 통제집단의 스트레스 반응 점수의 사전-사후 변화를 비교하기 위해 Wilcoxon rank sum 검정을 실시하였다. 검증 결과 실험집단의 스트레스 반응 평균 점수는 사전 74.30(SD=20.89)에서 사후 63.60(SD=13.53)으로 통계적으로 유의미하게 감소하였다( $Z=-2.497, p=.013$ ). 이에 반해, 통제집단

의 스트레스 반응 평균 점수는 사전 73.50(SD=27.64)에서 사후 73.80(SD=27.66)으로 소폭 증가하였으나 통계적으로 유의미하지는 않았다( $Z=.000$ ,  $p=1.000$ ). 분석 결과는 아래의 <표 IV-2>과 같다.

<표 IV-2> 스트레스에 대한 Wilcoxon rank sum 검정

측정변인	평균(표준편차)		Z	p
	사전검사	사후검사		
실험집단	74.30(20.89)	63.60(13.53)	-2.497	.013*
통제집단	73.50(27.64)	73.80(27.66)	.000	1.00

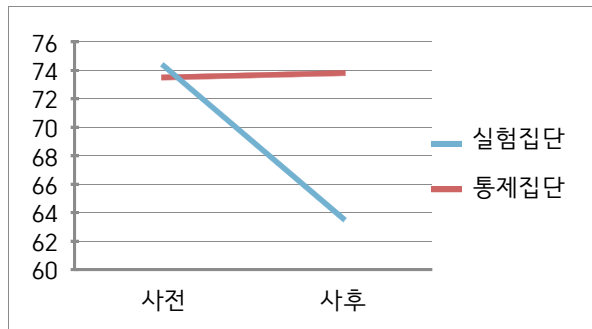
\* $p < .05$

음악 중심 집단음악치료 프로그램 실시 후 실험집단이 통제집단에 비해 스트레스 반응에 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전검사 점수와 사후검사 점수의 변화량에 대하여 두 집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단의 스트레스 점수는 통제집단에 비하여 감소하며 유의미한 변화를 보였다( $Z=-2.387$ ,  $p=.017$ ). 분석 결과는 아래의 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 각 집단의 사전, 사후 스트레스 점수 변화에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정변인	평균	표준편차	U	Z	p
실험집단	-10.70	10.37	18.500	-2.387	.017*
통제집단	.300	7.46			

\* $p < .05$



<그림 IV-1> 실험집단과 통제집단의 스트레스 사전 사후 평균점수

### 3. 소진에 대한 프로그램의 효과

실험집단과 통제집단의 심리적 소진 점수의 사전-사후 변화를 비교하기 위해 Wilcoxon rank sum 검정을 실시하였다. 검정 결과 실험집단의 심리적 소진 평균 점수는 사전 62.50(SD=12.14)에서 사후 52.40(SD=10.63)으로 통계적으로 유의미하게 감소하였다( $Z=-2.296$ ,  $p=.022$ ). 이에 반해, 통제집단의 심리적 소진 평균 점수는 사전 60.60(SD=13.32)에서 사후 62.30(SD=12.44)으로 소폭 증가하였으나 통계적으로 유의미하지는 않았다( $Z=-1.123$ ,  $p=.261$ ). 분석 결과는 아래의 <표IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 소진에 대한 Wilcoxon rank sum 검정

측정변인	평균(표준편차)		Z	p
	사전검사	사후검사		
실험집단	62.50(12.14)	52.40(10.63)	-2.296	.022*
통제집단	60.60(13.32)	62.30(12.44)	-1.123	.261

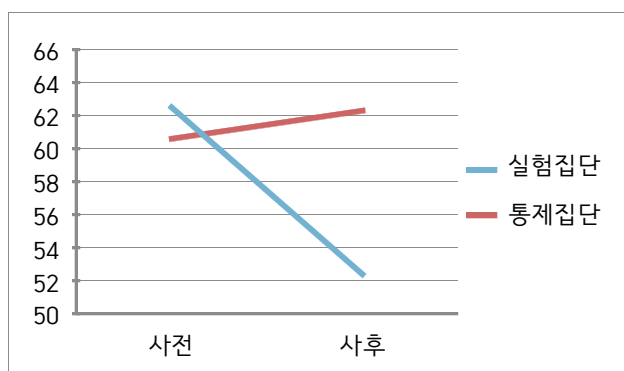
\* $p < .05$

음악 중심 집단음악치료 프로그램 실시 후 심리적 소진에 실험집단이 통제 집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전검사 점수와 사후검사 점수의 변화량에 대하여 두 집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단의 소진 점수는 통제집단에 비하여 감소하며 유의미한 변화를 보였다( $Z=-2.580$ ,  $p<.010$ ). 분석 결과는 아래의 <표 IV-5>과 같다.

<표 IV-5> 각 집단의 사전, 사후 소진 점수에 변화에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정변인	평균	표준편차	U	Z	p
실험집단	-10.10	8.69	16.000	-2.580	<.010*
통제집단	1.70	6.11			

\* $p <.05$



<그림 IV-2> 실험집단과 통제집단의 소진 사전 사후 평균점수

## V. 결론

### 1. 결론 및 논의

본 연구는 노래 중심 집단음악치료가 초등교사의 스트레스 반응과 심리적 소진에 미치는 영향을 알아보고, 그 효과를 검증하기 위한 목적으로 이루어졌다. 전체 20명의 초등교사를 각 10명씩 실험집단과 통제-대기집단으로 무선 배치하여, 실험집단은 음악치료 프로그램 및 스트레스 반응과 심리적 소진 사전-사후 검사를 시행하였다. 통제집단은 같은 시기 스트레스 반응과 심리적 소진 사전-사후검사를 수행하였다. 수집된 자료를 분석한 결과를 토대로 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 집단음악치료에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 스트레스 반응이 유의미하게 감소할 것이라는 첫 번째 가설이 지지되었다. 노래 중심 집단음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 집단 간, 집단 내의 스트레스 반응 사전-사후 점수에서 통계적으로 유의미한 결과를 보였고( $p=.017$ ), 통제집단은 유의미한 점수 변화를 보이지 않았다.

둘째, 집단음악치료에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 심리적 소진이 유의미하게 감소할 것이라는 두 번째 가설이 지지되었다. 노래 중심 집단음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 집단 간, 집단 내의 심리적 소진 사전-사후 점수에서 통계적으로 유의미한 결과를 보였고( $p<.010$ ), 통제집단은 유의미한 점수 변화를 보이지 않았다.

이러한 결과는 조직의 감정 규범에 따라 의도적으로 표현하던 감정을 음악을 통해 표현하게 함으로써 소진 완화와 스트레스 대처를 돕고(김여민, 강경선, 2017), 노래 가사 토의 과정이 내면의 문제와 심리적 어려움을 탐색하도록 하여 소진으로 인해 정서적으로 고갈된 마음을 완화시킨다(Borczon,

2004)는 선행 연구 결과와 일치한다. 이에 더해 음악 감상이 맥박, 호흡과 같은 생리적인 균형을 맞추어 스트레스 감소와 조절에 효과적이며(Byrnes, 1996), 악기연주가 내재된 불안과 분노를 능동적으로 표현하게 하여 정화의 경험으로 스트레스를 감소시킨다(이은선, 황은영, 2022)는 선행연구 결과를 지지한다. 노래 중심 집단 음악치료에서는 가창, 음악 감상, 악기 연주, 가사 토의, 치료적 노래 만들기 등 다양한 활동이 시행되었다. 그에 따라 여러 치료기법에서 통해서 얻을 수 있는 효과들이 한 프로그램 안에서 나타날 수 있었을 것이라 사료된다.

임유진과 문소영(2015)은 노래 만들기를 통해 자신을 표현할 수 있는 기회를 제공하고, 집단원들이 모여 위로하고 고민을 나누는 장을 만들어 스트레스 완화와 소진 감소를 이끌어낼 수 있었다고 보고하였다. 본 연구에서는 이러한 자기표현의 기회와 소통의 장을 보다 자유롭게 사용할 수 있도록 대상자들이 집단 안에서 각각 자신이 원하는 별칭으로 불려질 수 있도록 하였다. 대상자들은 1회기에 자신이 집단원에게 불려지고 싶은 '무엇'을 정하고 가창하였다. 이는 각각의 대상자가 서로를 '교사'로 호칭하며 '교사'의 인격이 계속해서 유지되거나 그에 따른 자기표현의 어려움을 최대한 방지하기 위해 계획한 것이다. 또한 초기 활동에서 대상자 스스로 나를 '누구'라고 불려달라는 가사를 채워 가창하는 활동을 수행함으로써, 이정섭(2023)의 연구와 같은 맥락으로 대상자 개인이 활동 안에서 보이고 싶은 자신의 모습을 인지하고 스스로 표현할 수 있도록 한 것이다. 동료 참여자와 연구자는 그를 통해 각각 대상자의 욕구를 일부 파악할 수 있었다. 특히 '상남자', '미쓰0', '오빠', '언니/누나'와 같은 별칭은 가창하는 것만으로 웃음이 나오거나 박수를 치는 등 활동 초기에 집단 전체의 경계심을 낮추고 차후 활동에서도 유머를 더해 서로를 호칭하는 분위기가 만들어질 수 있도록 하였다.

이밖에도 설명회, 매회기 녹화, 자기표현 낙서지, 점진적인 음악 창작 제공

이 프로그램에 긍정적인 영향을 준 것으로 사료된다. 설명회에서 교사 스트레스 및 소진 등과 관련된 현황을 안내받고 “알고 있어야 했는데 몰랐던 것을 알게 되었다”며 본 연구프로그램에 참여하겠다는 교사가 있었다. 연구 안에서 시행되는 다양한 음악 활동의 난이도를 조절하고 대상자들이 바라는 점에 유의하며 활동을 진행하기 위해 매회기 녹화본이 사용되기도 하였다.

음악은 개인의 음악적 기술이 높지 않거나 다양한 장비를 사용하지 않을 때 시·청각적으로 오래 자신의 창작물을 관찰하고 되새기기에 어려움이 있을 수 있다. 이에 매회기 발표 낙서지(자유롭게 자신의 감상을 표현할 수 있는 용지)가 제공되었고, 그림 그리기, 시 쓰기, 구겨서 던지기 등 다양한 자기표현방법을 활용하였다. 이는 제갈선아(2014)의 연구와 같은 맥락으로 대상자들이 자신이 하고 싶은 표현, 감상 등을 시각화하여 객관적으로 관찰할 수 있도록 도왔고, 매 활동에 색깔 펜을 제공하여 보다 직관적으로 생각과 느낌, 기분 등을 표현할 수 있도록 하였다.

본 연구의 최종 활동으로 ‘집단의 노래 만들기’가 시행되었다. 이를 위해 가사 바꾸기 및 만들기는 단어-구-문장-문단 순으로 진행되었고, 멜로디는 1마디-2마디-4마디-8마디-12마디 순으로 점차 늘려갔다. 감상 및 즉흥 가창, 발표를 제외한 활동에서 전체 집단을 5명-3/4명-2명-1명으로 점차 줄여가며 활동을 진행하기도 하였다. 이는 대상자의 창작 구간은 점차적으로 늘려가고, 함께 수행하는 조력자는 차츰 줄여나가는 것으로 최종적으로 각 대상자가 12마디 이상을 스스로 창작할 수 있도록 하였다. 처음 ‘가사 바꾸기’, ‘노래 만들기’가 거론되었을 때에 대상자들이 ‘어려울 것 같다’고 표현하기도 하였는데, 실제로 창작을 해보며 ‘생각보다 어렵지 않다’, ‘틀려도 된다고, 틀리는 건 없다고 해주시고 또 그렇게 만들어주니 좋다’라고 표현 한 바 있다.

초등 교사를 대상으로 하는 스트레스 및 소진에 대한 대부분의 연구는 교사가 겪는 어려움과 그에 따른 신체·정신적 반응 및 관련 요인에 대한 접근

이 이루어졌지만(박희진, 이호준, 2021), 본 연구에서는 교사 개개인의 스트레스와 소진, 상태에 초점을 두고 프로그램을 구성하였다. 프로그램에 참여하며 구성원들은 음악을 통해 점차 자신의 내면과 어려움, 바람을 표현하고 공유하였으며, 다수의 참여자가 현재 자신이 느끼는 것을 연주와 가창 등을 통해 표출하는 것에 대한 감동을 표현하였다. 이는 유사한 일상과 어려움을 공유하고 있으나 자신의 감정이나 경험은 쉽게 말하기 어려운 조직 문화로 인해 동료 간의 상호작용의 기회가 적은 초등교사들에게(조환이, 윤선아, 2017), 집단치료의 특성인 보편성이 음악을 통해 비교적 안전하게 발휘된 것으로 사료된다(Yalom,1975). 자신의 감정과 생각 및 태도를 노래 만들기, 악기 연주, 가창, 개사, 토의 등을 통해 표현하면서 평소 규범에 의해 제한받던 초등 교사들에게 정해지거나 요구되는 것이 없다는 자유로움과 지지보다 부담 없이 제공되었을 것이라 생각한다.

참여자들은 과거 및 현재의 자신을 마주하는 것뿐 아니라 미래에 대한 계획을 공유하는 과정을 경험하였고, 업무 외에 ‘자신’에 대하여 동료들과 소통할 수 있었던 기회에 대한 감사를 보고하였다. 뿐만 아니라 구성원 중 대다수가 자신이 참여한 음악치료프로그램을 학급의 아이들과 공유하고 작게나마 경험할 수 있는 방식을 고민하고 있다고 말하였고, 향후 동일하거나 비슷한 프로그램이 있을 경우 참여하고 싶다는 의사를 밝혔다.

이상으로 본 연구 결과를 종합해보면, 노래 중심 집단음악치료 프로그램은 초등교사들의 스트레스와 소진 완화에 효과적인 중재가 될 수 있다. 현재까지 초등교사 대상의 음악치료 프로그램 연구는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구는 초등교사들에게 음악치료 프로그램을 시행하였다는 점에서 의의를 가진다.

## 2. 제언

본 연구에서는 초등교사의 스트레스 반응과 심리적 소진의 감소를 위하여 노래 중심 집단 음악치료가 시행되었다. 노래 중심 집단 음악치료에서 가창, 음악 감상, 즉흥 연주, 가사 바꾸기 및 노래 만들기 기법이 활용되었는데, 이러한 다양한 중재를 통해 대상자의 스트레스 및 소진 감소에 긍정적인 변화를 확인할 수 있었다. 이는 본 연구의 결과가 음악치료, 예술치료, 교사 스트레스 및 소진 등의 학문분야 연구에 활용될 수 있다는 가능성을 시사하며, 초등교사를 대상으로 하는 다양한 음악치료의 개발과 중재 개입의 필요성과 효과를 알리는데 의의를 가진다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 전체 20명 중 10명의 실험집단 초등교사는 노래 중심 집단음악치료를 참여하여 스트레스 반응과 소진이 유의미하게 감소하였다. 하지만 대상자 인원 및 프로그램 진행 기간이 제한적이기 때문에 해당 결과를 모든 초등교사로 일반화하기에는 무리가 있다. 또한 다수의 집단원이 10년 이상 교사 직무를 수행한 기혼의 40대였다는 것을 감안하면, 다양한 연령대와 가구구성, 직무수행기간을 가지고 있는 연구대상을 표집하고 그에 따라 음악치료 프로그램의 구성 및 중재가 시행될 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 실험·통제대기집단의 사전-사후 검사 설계로 이루어졌다. 이에 따라 중재 시행 전 기초선과 중재 후 사후 비교가 이루어졌고, 일정기간이 지난 후에도 실험참여 집단의 스트레스와 소진 감소에 긍정적인 변화가 있었는지에 대한 프로그램의 효과성을 측정하지 못하였다. 따라서 추후 연구에서는 프로그램 종료 후 초등교사의 스트레스 및 소진 감소에 미친 영향이 유지 및 일반화 단계까지 이어지는지 측정할 필요가 있다.

셋째, 본 연구의 음악치료 프로그램 중재는 초등교사의 퇴근 또는 잔업 및

행사 시행 전후 시간에 진행되었다. 전체 학부모 회의 및 교육청 단위의 행사가 진행될 때에 프로그램을 진행하지 않거나, 진행 준비를 해야 하는 소수의 교사가 음악활동 소감 발표 및 종료 이후 업무 수행을 위해 급하게 자리를 이탈하는 경우가 있었다. 또한 학생들의 자치 프로그램 진행을 위해 초기 활동을 진행했던 다목적실의 사용이 어려워지는 등 학교 내부 공간 사용이 여의치 않아 교실에서 시행되기도 하였다. 이에 따라 교사들이 음악 프로그램 활동 종료 이후 해당 활동에 대하여 동료교사들과 자율적으로 소통하거나 개별적인 정리와 같은 심적 여유를 가지기 쉽지 않은 구조였고, 높은 완성도의 음악기기의 제공에 어려움이 있는 등 시간과 공간의 제약을 받았다. 향후 연구에서는 보다 전문적으로 꾸러진 공간 사용, 일과 외의 시간에서 프로그램이 시행되거나 활동 참여 후 급하게 업무를 수행하러 가야 하는 상황을 최대한 배제하며 프로그램이 진행되어야 할 필요가 있을 것으로 사료된다.

## 참고문헌

- 강경선, 백수정 (2016). 집단창작중심 음악치료가 지역아동센터 아동의 자아존중감과 자아탄력성에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 12(3), 87-108.
- 경향신문 (2023.09.05.). 교사 마음 건강 적신호...63%가 '우울', 6명 중 1명은 '극단선택' 고민. [https://www.khan.co.kr/national/education/article/202309051558001?utm\\_source=urlCopy&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=sharing](https://www.khan.co.kr/national/education/article/202309051558001?utm_source=urlCopy&utm_medium=social&utm_campaign=sharing)
- 고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스반응척도의 개발. **신경정신의학**, 39(4), 707-719.
- 공윤정 (2017). 초등교사의 소진에 대한 진단과 과제. **한국교원교육학회 학술대회자료집**, 2016(11), 67-78.
- 구본용, 이충자 (2019). 초등학교 교사의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 지각된 스트레스와 사회인지적 마음챙김의 효과. **재활심리연구**, 26(2), 109-126.
- 구새롬 (2007). 우울성향 여중생의 블루스 음악형식을 활용한 자기효능감 증진연주활동. **인간행동과 음악연구**, 4(2), 1-17
- 권성향 (2022). 집단통합예술치료가 주간보호센터 노인의 자기표현, 대인관계 및 삶의 만족도에 미치는 영향 : Laban-Bartenieff의 BESS, 입체조형, 회고적 음악감상을 중심으로 = Effects of Integrative Arts Therapy on Self-Expression, Interpersonal Relationship and Satisfaction with Life in Older Adults at Daytime Care Centers : Based on Laban-Bartenieff's BESS, 3D Artwork and RMT. 국제신학대학원대학교 박사학위논문

- 권혁운 (2010). 초등학교 교사의 직무 기준 설정에 관한 연구. **한국교원교육연구**, 23(3), 191-214.
- 김민지, 김현욱 (2020). 초등 저경력 교사의 직무 스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 20(19), 195-219.
- 김보연, 신호정 (2016). 초등교사의 감정노동이 소진에 미치는 영향: 교사효능감과 감정부조화의 매개효과. **한국교육학연구**, 22(1), 211-232.
- 김상철, 권은영 (2021). 청소년의 스트레스와 공격성 감소를 위한 동작·집단 음악치료프로그램 활용방안 = To reduce stress and aggression in a adolescents Action Group Music Therapy Program Utilization Plan. **영남출학회**, 9(3), 63-87
- 김양선, 신호정 (2017). 초심상담자의 상태불안과 심리적소진의 관계. **재활심리연구**, 24(3), 541-560.
- 김여민, 강경선 (2017). 노래심리치료가 사회복지사의 직무스트레스와 스트레스 대처능력에 미치는 영향 = The Effects of Song Psychotherapy on Job Stress and Coping Ability of Social Workers. **재활심리연구**, 24(4), 655-670
- 김유정 (2019). **청소년의 음악 감상을 통한 심리적 위안 경험: 중·고등학생 비교**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김윤영, 이혜정, (2023) 초등교사가 교직 수행 과정에서 경험하는 부정적 감정에 관한 질적 연구: ‘행복 커뮤니티’ 게시글 분석을 중심으로. **초등교육연구**, 36(2), 99-123
- 김은영, 김영신 (2015). 음악을 사용한 지시적 심상활동이 고객센터 상담원의 불안과 스트레스에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 17(1), 45-61.
- 김은주 (2011). **초등 교직과 교사**. 서울: 시그마프레스.

- 김은진 (2018). 교사의 직무스트레스와 소진 간 관계에서 교사 마음챙김의 효과. **스트레스연구**, 26(3), 208-214.
- 김정란 (2006). 초등학교 특수학급 음악치료에 대한 특수교사와 음악치료사의 인식 조사. **인간행동과 음악연구**, 3(1), 1-11.
- 김하얀, 강경선 (2015). 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료가 시설 노인의 자아통합감과 삶의 질에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 11(2), 137-158
- 김현아 (2018). **PERMA에 기반한 음악치료가 유치원 교사의 스트레스 및 우울 감소에 미치는 영향 = The effects of PERMA-based music therapy on stress and depression reduction of kindergarten teachers'**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현정 (2019). 집단음악치료가 지역아동센터 아동의 주의집중력 향상 및 학교 스트레스 감소에 미치는 영향. **음악교육공학**, 40, 1-14
- 김혜진, 김은주 (2017). 선호음악 감상이 경찰공무원의 직무스트레스와 피로 감소에 미치는 영향. **인간행동과 음악연구**. 14(1), 41-62.
- 김효정, 허봉운 (2019), 초등교사의 직무 스트레스와 소진과의 관계에서 사회적지지, 직업 정체성, 회복탄력성의 구조적 관계 분석. **교육과학연구**, 21(2), 245-267.
- 김희경, 김옥순, 김청송 (2011). 직무스트레스, A형 성격, 부적정동, 강인성이 교사들의 탈진 및 신체증상에 미치는 영향 = The Effects of Job Stress, A type, Negative Affectivity, Hardiness on Teacher' Burnout and Somatic Symptoms. **청소년학연구**, 18(9), 189-209.
- 김희진, 문소영 (2018). 노래중심 집단음악치료가 청소년 축구선수의 운동스트레스와 긍정심리자원에 미치는 영향 = Effects of Song-Based Group Music Therapy on Exercise Stress and Positive Psychologi

- cal Capital of Youth Soccer Players. **인간행동과 음악연구**, 15(1), 25-49
- 남기윤 (2008). **초등교사 직무기준 개발 및 적용 연구**. 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 노윤기, 강경선 (2020). 감정노동 종사자들을 위한 치료적 노래 만들기 랩 가사 내용분석 연구. **예술심리치료연구**, 16(3), 1-18.
- 매일경제 (2023.07.30.). 6년간 교사 100명 극단 선택...초등교사 57명으로 가장 많아. <https://www.mk.co.kr/news/society/10796681>
- 문서란 (2015). **노래활동이 뇌의 주의집중도와 뇌 활성화량 변화에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 국내 박사.
- 박경목, 박은영 (2018). 스트레스 취약성이 스트레스 수준에 미치는 영향. **스트레스연구**, 26(1), 52-59
- 박상미, 황은영 (2020). 이완 음악감상이 유아교사의 부정 정서조절과 정서고갈 감소에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 16(1), 1-20.
- 박영란 (2006). **초등교사의 직무스트레스와 소진 경험과의 관계**. 아주대학교 석사학위논문.
- 박정은, 이형환 (2020). 국악중심 집단음악치료가 아동의 자아존중감과 사회성 향상에 미치는 효과. **예술심리치료연구**, 16(2), 1-27
- 박현경 (2004). **집단음악치료 프로그램이 장애아동 어머니의 스트레스 감소에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위 논문.
- 박화자, 정현희 (2018). 초등교사의 직무스트레스와 소진과의 관계에서 완벽주의와 대처의 매개효과. **초등상담연구**, 17(3), 397-419.
- 박희진, 이호준 (2021). 교사의 직무 스트레스 현황 및 영향요인 분석: TALIS 2018 분석을 중심으로. **한국교원교육연구**, 38(3), 1-28.
- 서성은, 장석환 (2021). 인지행동적 집단미술치료가 사무직 근로자의 직무 스트레스와 역기능적 신념 감소에 미치는 효과. **미술치료연구**, 28(2),

565-587.

서은애, 김준미, 신호정 (2022). 코로나19 전후 초등교사의 직무요구와 소진의 관계: 학교조직풍토의 조절 효과. **학습자중심교과교육연구**, 22(12), 555-569.

성수진 (2016). 초등학급경영을 위한교사의 음악 활용 현황 및 인식. **인간행동과 음악연구**, 13(2), 1-16.

성오현 (2013). **호텔 서비스 접점 직원의 직무요구, 소진, 직무열의 및 고객지향성간의 구조적 관계: 자아탄력성의 조절효과를 중심으로**. 세종대학교 박사학위논문.

세계일보 (2023.07.26.). [단독] 2022년 명예퇴직 교사, 최근 6년 중 최대... 전체 퇴직자의 43%는 초등교사 [오늘의 정책 이슈]. <https://segye.com/view/20230725514017>

송수진 (2013). Synchronicity 현대 음악명상을 적용한 교사연수 프로그램이 교사효능감과 주관적 삶의 질에 미치는 영향 = The Effect on Subjective Quality of Life and Teacher's Efficacy by Training Program for Teachers applied with Synchronicity Contemporary Music Meditation. **상담학연구**, 14(6), 3341-3364.

안채숙 (2022). **초등교사의 대인관계 스트레스와 교사 소진과의 관계에서 마음챙김과 인지적 유연성의 이중매개 효과**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.

양지은 (2007). 그룹 음악심리치료 프로그램이 장애아동 어머니의 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 영향 = The Effects of a Group music psychotherapy program on Parenting Stress, and Self-Efficacy in Mothers of Children with Disabilities. **인간행동과 음악연구**, 4(1), 1-20

- 유지영 (2013). **초등학교 담임교사의 학급경영 실제와 의미 탐색**.  
충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤주리, 정현주 (2019). 자원지향 노래심리치료를 통한 위기청소년의 심리적  
자원 형성 = At-Risk Adolescents' Inner Resource Through Resource-  
e-Oriented Song Psychotherapy. **한국음악치료협회**, 16(2), 1-25
- 윤지영 (2016). **선호음악 감상이 소방공무원의 피로와 불안에 미치는  
영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문
- 이대우 (2006). **초등학교 교사의 업무부담 실태 분석**. 부산교육대학교  
교육대학원 석사학위논문.
- 이영만 (2016). 교사의 심리적 소진 관련 변인에 대한 메타분석.  
**교사교육연구**, 55(4),441-457.
- 이은선, 황은영 (2018). 단회기 치료적 그룹음악활동이 심사업무 종사자들의  
불안, 우울, 신체적 스트레스 그리고 정서변화에 미치는 효과:  
예비연구. **교육치료연구**, 10(1), 43-58
- 이정섭 (2023). **대안학교 위탁 고등학생의 스토리텔링-미술 융합치료  
프로그램 참여 경험에 관한 미메시스적 해석**. 인하대학교 대학원  
국내박사.
- 이정표 (2018). **학급담임으로서 초등교사의 역할정체성 구성요인 탐색**.  
한국교원대학교 대학원 국내박사.
- 이지연 (2011). 완벽주의 성향과 부정적 기분조절기대치가 초등교사의  
소진에 미치는 영향. **아동교육**, 20(1), 45-59
- 이희현, 허주, 김소아, 김종민, 정바울, 오상아 (2017). 교사 직무 스트레스  
실태 분석 및 해소 방안 연구. **한국교육개발원**. 1-209.
- 임유진, 문소영 (2018). 노래 중심 집단 음악치료가 요양보호사의  
감정노동과 소진에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 14(4), 97-122.

- 전애란, 곽현주 (2016). 우쿨렐레를 이용한 음악치료교육이 유치원교사의 직무스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 12(4), 167-186.
- 전지은, 정승청 (2021). 선호음악 감상의 음악치료가 언론사 기사의 직무스트레스 회복에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 21(3), 336-351.
- 정연홍, 유형근 (2016). 교사의 심리적 소진 측정도구 개발. **아시아교육연구**, 17(3), 303-326.
- 정용라 (2014). 노래 가사 토의가 뇌졸중 환자의 우울 및 재활동기에 미치는 효과. **인간행동과 음악연구**, 12(1), 43-64.
- 정재원 (2022). 집단미술치료 프로그램이 특수교사의 교사효능감과 직무스트레스에 미치는 효과. **지체·중복·건강장애연구**, 65(1), 86-117.
- 정현주 (2011). **인간행동과 음악**. 서울: 학지사
- 정현주 (2015). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 정현주, 김동민 (2010). **음악심리치료**. 서울: 학지사
- 제갈선아 (2014). 섬유염색공예를 활용한 집단미술치료가 대학생의 스트레스에 미치는 효과. **예술심리치료연구**, 10(3), 63-86.
- 조아인, 홍상황 (2022). 초등교사의 스트레스 취약성과 스트레스 반응. **교육혁신연구**, 32(1), 191-221.
- 조환이, 윤선아 (2017). 직무요구와 초등 교사소진과의 관계에서 긍정심리자본의 조절효과. **인문사회**21, 8(3), 1295-1318
- 지현희, 조현숙 (2017). 음악요법이 중환자실 간호사의 주관적 스트레스 반응, 타액코르티솔 농도 및 피로 수준에 미치는 효과. **대한임상건강증진학회**, 17(2), 119-127
- 차미림, 강경선 (2017). 노래 중심 집단음악치료가 콜센터 상담원의

- 감정노동에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 13(4), 55-74.
- 최미환 (2006). **노래심리치료. 음악치료 기법과 모델**. 서울: 학지사
- 최병철 (2017). **음악치료학(3판)**. 서울: 학지사.
- 최승미, 강태영, 우종민 (2006). 스트레스 반응 척도의 수정판 개발 및 타당화 연구 : 근로자 대상. **신경정신의학**, 45(6), 541-553
- 최애나, 한용희, 정광조 (2009). 집단음악치료가 정인지체 청소년의 자기표현에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 5(1), 109-128.
- 최영희, 윤숙영, 최병진. (2015). 원예활동이 초등학교사의 직무스트레스와 대처능력, 직무만족도에 미치는 영향. **인간식물환경학회**, 18(4), 327-331.
- 최은영, 공마리아 (2008). **미술심리치료**. 서울: 학지사
- 최진영, 이경진, 장신호, 김경자 (2009). **초등학교 교사의 핵심역량 탐색. 한국교육학연구**. 15(3), 103-130.
- 한국경제 (2023.07.19.). [단독] 서울 서초구 초등학교 교실서 1학년 교사 극단적 선택. <https://www.hankyung.com/article/202307198566i>
- 한희진 (2022). 초등학교사의 스트레스에 영향을 미치는 요인. **인격교육**, 16(4), 205-220.
- 황수아, 최한울 (2014). 심층면담을 통한 초등학교사의 감정노동에 대한 인식 및 실태에 관한 연구. **교원연구**, 30(1), 59-91
- 황은영, 정은주, 이유진 (2014). **음악심리치료: 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 황의정 (2023). **치료적 노래 만들기가 취업불안을 경험하는 대학생의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향 = The Effect of Therapeutic Songwriting on Depression and Psychological Well-being of University Students Job-Seeking Anxiety**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.

- Austin, D. (2002). The Voice of Trauma: A Wounded Healer's Perspective. In Sutton, J. (Ed.). *Music, Music Therapy and Trauma: International Perspectives*. London: Jessica Kingsley.
- Baker, F., & Wigram, T. (2008). **치료적 노래 만들기: 음악치료의 임상 및 교육을 위한 지침서** (최미환역). 서울: 학지사. (원본출판 2008년).
- Barney, J. B., & Griffin, R. W. (1992). *The management of organization: Strategy, structure, behaviour*. Boston, MA: Houghton Mifflin Company.
- Borczonek, R. M. (2004). **집단음악치료** (이정실 역). 서울: 학지사.
- Bruscia, K. E. (2000). The nature of meaning in music therapy. *Nordic of Music Therapy*, 9(2), 84-96
- Bruscia, K. E. (2013). **음악치료** (최병철 역). 서울: 학지사. (원본출판 1998년).
- Byrnes, S. (1996). The effect of radio, video, and paired audio-video stimuli on experience of stress. *Journal of Music Therapy*, 33(4), 248-260.
- Cassidy, M. D. (1994). Psychiatric music therapy assessment and treatment in clinical training facilities with adults, adolescents, and children. *Journal of Music Therapy*, 31(1), 2-28
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Work*, 3, 159-165
- Grandey, A. (2000). Emotion regulation in the work place: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 95-110.
- KBS뉴스 (2023.07.25.). 전교조 “초등학교 교사 사망, 교사 87% ‘분노’”...

“관련 법 개정 촉구”. <https://news.kbs.co.kr/news/pc/view/view.do?ncd=7732148>

Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1977). Teacher stress: A review. *Educational Review, 29*, 299–36. DOI: 10.1080/0013191770290407

Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review, 53*(1), 27–35. DOI: 10.1080/00131910120033628

Mahler, C. A. (1969). *Group counselling in the school*. Boston: Houghton Mifflin

Maslach, C. (1982). *Burnout : The Cost of Caring*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *Maslach burnout inventory manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press

McFerran (2010). *Adolescents, music and music therapy methods techniques for clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Nordoff, P. & Robbins, C. (1971). *Music therapy in special education*. St. Louis : MMB

OECD (2021). *Teachers Getting Best Out of Their Students: From Primary to Upper Secondary Education*. Paris: OECD publishing.

Rogers, C. R. (1969). The increasing involvement of psychologist in social problems. *The Journal of Applied Behavioral Science, 5*(1), 3–7

Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*(7), 813–819.

Schmidt, J. A. (1983). Songwriting as a Therapeutic Procedure. *Music Therapy Perspectives, 1*, 4–7.

- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2008). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 374-385
- Yalom, I. D. (2005). **최신 집단정신치료의 이론과 실제** (장성숙, 최해림 역). 서울: 하나의학사. (원본출판 1970년).
- Yalom, I. D.(1975). *The theory and practice of group psychotherapy(2nd ed.)*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D.(1985). *The theory and practice of group psychotherapy(3rd ed.)*. New York: Basic Books.
- Ziv, N. ,Granot, A. ,Hai, S., Dassa, A., & Haimov, I. (2007). The effect of background stimulative music on behavior in Alzheimer's patients. *Journal of Music Therapy, 41*(4), 329-343

# ABSTRACT

## The Effect of Song-Focused Group Music Therapy on Stress and Burnout of Elementary Teachers

CECILIA, CHOI

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin University

The purpose of this study is to investigate the effect of song-focused group music therapy on elementary school teachers' stress response and psychological burnout. The subjects of the study were 20 teachers from P Elementary School in Gyeonggi-do, recruited through convenience sampling, and 10 each were randomly assigned to the experimental group and the control-waiting group. This study consisted of singing, music appreciation, discussing lyrics, changing lyrics, improvisation, and therapeutic song-writing activities, and was conducted once a week for 60 minutes from March 22, 2023 to June 7, 2023 for a total of ten sessions.

To measure changes in stress and burnout of teachers who participated in the study, data were collected using the Stress Response

Inventory (SRI) and the Teacher Burnout Inventory (TBI). A pre-test was conducted before the experiment to compare the change in pre-post scores of each group and the pre-post scores of the experimental group and the control-waiting group. After the experiment, a post-test was conducted using the same method and analyzed using the SPSS 29.0 statistical program. Mann-whitney U test was conducted to verify the homogeneity of the experimental group and the control-waiting group and to verify whether the experimental group showed a statistically significant effect compared to the control group. A paired-samples signed rank test (Wilcoxon signed ranks test) conducted to find out the trend of changes in the difference between before and after the experimental group and the control-waiting group.

The results of analysis of this study are as follows. First, the experimental group that participated in song-focused group music therapy had a statistically significant decrease in the pre-post comparison of stress response scores between groups ( $p=.017$ ). Second, the experimental group that participated in song-focused group music therapy had a statistically significant decrease in the pre-post comparison of psychological burnout scores between groups ( $p<.010$ ). These results suggest that group music therapy can be an effective intervention for reducing the stress response and psychological burnout of elementary school teachers.

## <부록 1> 비디오 녹화 동의서

### 동의서

안녕하십니까? 귀하의 귀중한 시간을 내어주심에 진심으로 감사드립니다. 저는 성신여자대학교 대학원에서 음악치료를 전공하고 있는 최세실리아입니다.

본 실험의 목적은 노래 중심 집단음악치료가 초등교사의 스트레스와 소진 감소에 미치는 영향을 알아보고 분석하는 것에 있습니다. 연구에 참여하는 선생님들께 보다 적합한 음악프로그램을 제공하고, 명확한 연구결과 분석을 진행할 수 있도록, 매회 60분 총 10회의 음악프로그램과 실험 종료 후 사후 인터뷰를 촬영하려합니다.

동의해 주신 녹화 내용은 연구 목적을 달성하는 것에만 쓰일 계획입니다. 본 실험은 철저히 학술적 연구를 위한 자료로만 쓰이며, 개인을 식별할 수 있는 대상자의 모든 정보는 익명으로 처리하여 목적 외에 사용하지 않을 것을 약속드립니다. 또한 연구 종료 후 촬영된 영상은 모두 폐기처분할 것을 약속드립니다.

감사합니다.

2023년 3월

연구자 : 최세실리아 (인)

참가자 : (인)

## <부록 2> 스트레스 반응 척도(SRI)

### 스트레스 반응 척도

#### SRI((The Stress Response Inventory)

다음의 문항은 선생님들께서 일상생활에서 스트레스를 받았을 때 경험할 수 있는 것들입니다. 각 문항을 읽으면서 오늘을 포함한 지난 일주일 동안 경험한 정도에 해당되는 문항을 체크해주시길 바랍니다. 문항을 보고 오래 고민하기보다 가능한 빠르게 응답바랍니다. 모든 문항에 맞고 틀리고는 없습니다. 솔직하게 답변해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 일의 실수가 많다					
2. 말하기 싫다.					
3. 가슴이 답답하다.					
4. 화가 난다.					
5. 안절부절 못한다.					
6. 소화가 안 된다.					
7. 배가 아프다.					
8. 소리를 지르고 싶다.					
9. 한숨이 나온다.					
10. 어지럽다.					
11. 만사가 귀찮다.					
12. 잠념이 생긴다.					
13. 쉽게 피로를 느낀다.					
14. 온 몸에 힘이 빠진다.					
15. 자신감을 잃었다.					
16. 긴장된다.					
17. 몸이 떨린다.					
18. 누군가를 때리고 싶다.					
19. 의욕이 떨어진다.					
20. 울고 싶다.					
21. 신경이 날카로워졌다.					

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

### <부록 3> 교사의 심리적 소진 척도(TBI)

## 교사의 심리적 소진 척도

### TBI(Teacher Burnout Inventory)

다음의 문항은 선생님들께서 교사로서 근무하시면서 경험할 수 있는 내용입니다. 각 문항을 읽으면서 해당되는 문항을 체크해주시길 바랍니다. 문항을 보고 오래 고민하기보다 가능한 빠르게 응답바랍니다. 모든 문항에 맞고 틀리고는 없습니다. 솔직하게 답변해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 일 때문에 기력을 다 소모한 느낌이 든다.					
2. 내 일 때문에 정서적으로 메말라 버린 느낌이 든다.					
3. 나는 하루 일과가 끝나면 기진맥진한 느낌이 든다.					
4. 나는 아침에 일어나서 하루 일과를 생각하면 피로감을 느낀다.					
5. 나는 일 때문에 좌절감을 느낀다.					
6. 나는 진퇴양난에 처한 것 같은 기분이 든다.					
7. 나는 사람들을 직접 대하는 일로 인해 매우 많은 스트레스를 받는다.					
8. 나는 교사라는 직업으로 인해 정서적으로 무감각하게 되지는 않을까 걱정이 된다.					
9. 나는 교사가 된 이래로 사람들					

에게 좀 더 냉담해졌다.					
10. 사람들과 더불어 온종일 일하는 것은 긴장되는 일이다.					
11. 나는 맡은 일이 너무 벅차다고 느낀다.					
12. 내가 일부 학생들을 마치 물건처럼 냉정하게 다루고 있는 것 같다.					
13. 학생들이 자신들의 문제들 중 일부의 책임을 나에게 씌우는 것 같은 느낌이 든다.					
14. 나는 일부 학생들에게 어떤 일이 일어나고 있는지에 별 관심이 없다.					
15. 나는 학생들이 여러 가지 일들에 대해 어떻게 느끼고 있는가를 쉽게 이해할 수 있다.					
16. 나는 학생들의 문제들을 매우 효과적으로 처리한다.					
17. 나는 내 일을 통해서 다른 사람들의 삶에 긍정적으로 영향을 주고 있다고 생각한다.					
18. 나는 매우 활기에 차 있다.					
19. 나는 학생들과 화기에애한 분위기를 만들 수 있다.					
20. 나는 학생들과 친밀하게 지내고 난 뒤에는 아주 기분이 좋다.					
21. 나는 교사라는 직업을 통해 가치 있는 일들을 많이 성취하였다.					
22. 나는 일할 때 감정적인 문제들을 아주 침착하게 처리한다.					