



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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 교수지도

석사학위 청구논문

드럼서클이 직장여성의 성격유형과
직무스트레스에 미치는 영향

2014

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

안 성 환

드림서클이 직장여성의 성격유형과
직무스트레스에 미치는 영향

강 경 선 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

안 성 환

인 준 서

안성환의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 음악치료에서 활용되고 있는 드럼서클의 참여 만족도를 통해 드럼서클과 여성 직무스트레스와의 상관관계, 그리고 성격 5요인(신경증, 외향성, 개방성, 성실성, 친화성) 중 타악기 연주활동을 선호하는 성격유형에 대해 알아보하고자 하였다.

연구대상은 충청북도 B 인력개발원에 입소한 서울·경기지역 여성 110명으로 2013년 10월 1일 드럼서클 프로그램과 설문 실시하였다. 성격 5요인과 직무스트레스 설문은 드럼서클 전 실시하였고 만족도는 드럼서클 후 실시하였다. 척도와 만족도 설문은 총 105부를 회수하여 본 연구에 사용하였다. 조사 자료는 SPSS 18.0K를 이용하여 빈도분석과 신뢰도 분석을 실시하였으며, 구성 개념간의 영향관계에 대한 가설검증을 위하여 상관분석과 다중 회귀분석을 실시하였다. 이를 통해 드럼서클의 만족도와 성격유형, 드럼서클의 만족도와 여성 직무스트레스 간 상관관계를 파악하였다.

측정변수들에 대한 분석을 통하여 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 드럼서클 프로그램 만족도에 성격 5요인 중 친화성이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 직무스트레스 하부요인인 직무요구, 보상부적절이 드럼서클 프로그램 만족도와 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 드럼서클 프로그램 만족도에서는 ‘연주 후 기분이 나아졌다’는 항목이 Likert식 5점 척도에 평균 4.35점으로 가장 높은 점수를 나타냈고, 스트레스 감소에 대한 항목은 4.34점으로 두 번째를 차지하였다. 넷째, 드럼서클 프로그램이 참여자에게 도움이 되었던 부분을 중복응답하게 한 결과 활력충전이 39.2%로 가장 많았다. 다섯째, 드럼서클 프로그램 후 느낀 점을 한 단어로 표현한 개방형 질문을 분류한 결과, ‘기쁨’과 ‘즐거움’이 35%로 가장 많았다.

이러한 결과는 드럼서클이 여성의 직무스트레스에 효과적인 중재도구임을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	3
3. 용어의 정의	4
II. 이론적 배경	6
1. 직무스트레스	6
1) 직무스트레스의 개념	6
2) 직무스트레스의 요인	8
3) 여성의 직무스트레스	9
2. 성격유형	11
1) 성격 5요인	11
2) 성격요인과 스트레스	14
3. 스트레스와 음악치료	15
1) 스트레스 중재도구로서의 음악	15
2) 타악기의 정의 및 분류	17
3) 타악기의 치료적 가치	19
4) 드럼서클 프로그램의 치료적 활용	21

III. 연구 방법	25
1. 연구대상	25
2. 연구설계	25
3. 측정도구	26
1) 성격 5요인	26
2) 직무스트레스	27
3) 드림서클 프로그램 만족도	28
4. 자료분석	28
5. 드림서클 프로그램	29
1) 드림서클 프로그램의 도구	29
2) 드림서클 프로그램의 진행	31
IV. 연구 결과	35
1. 대상의 일반적 특성	35
2. 신뢰도 검증	36
3. 가설의 검증	37
1) 드림서클 프로그램 만족도에 성격 5요인이 미치는 영향	37
2) 드림서클 프로그램 만족도와 여성 직무스트레스 상관관계	40
4. 드림서클 프로그램에 대한 설문 결과	41
1) 프로그램 만족도 설문 결과	41
2) 프로그램의 유익한 점에 대한 중복 설문 결과	42

3) 프로그램 후 느낌에 대한 개방형 설문 결과	43
V. 결론 및 논의	44
1. 결론	44
2. 논의	49

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목차

표 1. 타악기의 분류	18
표 2. 드럼서클 악기구성	19
표 3. 드럼서클 프로그램 진행	34
표 4. 기초통계 분석	36
표 5. 신뢰도 분석	37
표 6. 드럼서클 프로그램 만족도와 성격 5요인 상관분석	38
표 7. 드럼서클 프로그램 만족도와 성격 5요인 회귀분석	39
표 8. 드럼서클 프로그램 만족도와 여성 직무스트레스 상관분석	40
표 9. 드럼서클 만족도 설문 결과	41
표 10. 드럼서클 프로그램 후 느낌 범주화	43

그림 목차

그림 1. 드럼서클 프로그램이 참가자 자신에게 유익했던 점	42
--	----

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

한국사회에서 스트레스는 직장인의 만성피로 및 과로사의 제 1원인으로 꼽히며(우종민, 2005), 한국인의 사망원인 중 1위를 차지하고 있는 암과 2000년 이후 그 증가세가 심각한 사인인 자살의 주요원인으로 알려져 있다(통계청, 2011). 직장인 문제의 상대적 심각성을 조사한 산업안전보건연구원의 자료에 따르면 직장인 문제 1위가 직무관련 스트레스로 직장인에게 있어서 다른 문제에 비해 심각하게 인식되고 있는 것을 알 수 있다(김대성, 최수찬, 우종민, 류향우, 이경용, 양경연 외, 2006).

이러한 직무스트레스의 수준은 여성이 남성에 비해 높은 경향을 보인다(김병숙, 안윤정, 이보비, 2009; 김진희, 이명선, 2001). 맞벌이 부부의 양육스트레스도 여성이 더 높게 인지하는 것으로 나타났는데(김기현, 2000), 이는 직장여성이 양육과 직장 업무라는 이중 부담에 노출되어 있다는 것을 의미한다(정선화, 2012). 이렇게 가중된 여성의 직무스트레스는 심혈관계 질환, 근육 골격계 질환을 발생시키고 개개인의 정신건강에 부정적인 영향을 준다(강동묵, 고상백, 김성아, 김수영, 김용진, 박정선 외, 2005). 또한 직무스트레스는 조직의 생산성 저하로 이어져(김재엽, 남석인, 최선아, 2009) 이에 대한 적극적인 대처가 필요하다.

스트레스 상황에 처한 사람들은 동일한 반응을 보이지 않으며 스트레스에 대응하는 방식은 개인의 성격, 그리고 개인적 장애나 질병 등에 영향을 받는다(우종민, 2005). 스트레스에 대한 개인의 대처행동이 효과적이면 스트레스를 적게 느낄 수 있으며, 대처행동이 부적절할 경우 더 많은 스트레스를 느끼게 된다(이환범, 이수창, 나경엽, 2008). 따라서 중요한 것은 스트레스의 요인보다

스트레스에 대한 개인의 대처행동이다.

스트레스 대처행동은 문제 상황을 해결하고자 하는 적극적인 대처와 문제로 부터 도피하거나 막연한 기대감을 갖는 소극적 대처로 구분되는데, 이러한 대처방식은 성격유형에 영향을 받는다. 박광희와 유태용(2007)의 스트레스 대처방식연구에서 성격 5요인(신경증, 외향성, 개방성, 성실성, 친화성) 중 외향성, 성실성, 신경증 3가지 변인에 따라 스트레스 대처와 평가 방법이 다르며 이러한 변인들과 직무스트레스 간에 유의한 관련성이 있음이 보고되었다.

성격유형은 상담기법의 선호도와 연관되어 있는데(박제일, 임승환, 2002), 사고형은 REBT(Rational-Emotive Behavioral Therapy)를 선호하고 감정형은 인간중심치료 접근을 선호하는 것으로 나타났다(강영신, 노안영, 1997). 각 개인의 기질적인 요인은 상담기법 뿐만 아니라 음악치료에서 음악활동의 선호에도 뚜렷이 나타난다(황은영, 이유진, 2012). 황은영(2012)의 연구에서 스트레스에 적극적으로 대처하는 집단은 모든 활동에 대한 선호를 보였지만, 소극적으로 대처하는 집단은 연주활동에 대해 선호도가 떨어졌다. 따라서 스트레스 대처를 위한 음악활동의 선호도가 성격유형에 따라 다를 것이라는 것을 예상할 수 있다.

음악치료 참여자의 음악활동 선호도는 치료에서 효과적인 결과를 유도하기 위한 매우 중요한 요인이 된다(황은영, 2008). 즉, 음악활동이 자신이 선호하는 활동이어야 더 많은 기대감을 갖고 적극적으로 참여한다. 이는 치료 목적의 달성을 위해 필요한 요소이며 이를 위해 성격유형과 선호되는 음악활동의 관계를 살펴 볼 필요가 있다. 적극적으로 악기를 연주하는 것은 스트레스로 인한 감정을 적절하게 표현하고 조절하게 할 수 있으며(정인지, 2009; 곽현주, 김영희, 2012), 여러 대상을 상대로 한 타악기 연주 활동에서 효과성이 입증되었다(이수경, 2005; 이은경, 2008; 여동은, 2009; 장빛나, 김수지, 2009). 개인이 가지고 있는 음악에 대한 정보량은 음악의 선호에 영향을 미치는데(황은영, 2012), 타악기는 정보량이 적어 음악에 대한 배경지식 요인에 따른 선호도의 영향이 적으

며 간단한 활동을 통해 연주를 지속적으로 수행할 수 있게 한다(송명훈, 2010).

본 연구에서는 이러한 타악기의 특성과 그룹 즉흥연주의 특성을 지닌 드럼서클 프로그램을 참여자에게 실시한 후 어떠한 성격유형에 적극적인 연주 활동이 선호 되는지와 드럼서클과 여성 직무스트레스와의 상관관계를 알아보 고자 하였다.

이는 드럼서클 프로그램의 만족도를 통해 음악치료를 활용한 직무 스트레 스 프로그램의 개발에 도움이 되는 기초자료로 활용하고자 하는데 연구의 목 적이 있다.

2. 연구문제

본 연구에서는 드럼서클 프로그램 만족도와 성격 5요인, 드럼서클 프로그 램 만족도와 여성 직무스트레스와의 상관관계를 알아보기 위해 다음과 같이 가설을 제시하였다.

1. 성격 5요인인 신경증, 외향성, 개방성, 성실성, 친화성에 따른 드럼서클 프로그램 만족도는 차이가 있을 것이다.
2. 드럼서클 프로그램 만족도와 여성 직무스트레스는 상관관계가 있을 것 이다.

3. 용어의 정의

1) 성격 5요인 모형

성격 5요인 모형은 사람들의 성격이 공통적으로 신경증, 외향성, 개방성, 성실성, 친화성으로 구성되어 있으며, 이 5개의 요인은 개인의 차이뿐만 아니라 개인의 행동까지 폭넓게 설명해 준다는 입장이 특징이다(이혜련, 2013).

본 연구에서는 김지연, 김복환, 하문선(2011)이 개발한 간편형 한국어 BIF(Big Five Inventory)검사로 나타난 수치를 연구대상의 성격특성이라고 본다.

2) 드럼서클(drum circle)

타악기 연주 프로그램 중 드럼서클은 1명 또는 2명의 진행자가 신체언어(body language)와 언어적 지시를 함께 사용하여 진행하며, 참여자가 쉽게 연주할 수 있도록 도와주는 그룹 타악기 즉흥연주 프로그램이다(Snow & D'Amico, 2010). 드럼서클은 리듬을 바탕으로 하는 이벤트(Rhythm-Based Event, RBE)와 레크리에이션 음악 만들기(Recreational Music-Making, RMM)와 혼용되므로 본 연구에서는 드럼서클, RBE, RMM, 그룹 타악기 즉흥연주를 드럼서클 프로그램의 범주로 본다.

3) 드럼서클 퍼실리테이터(drum circle facilitator)

드럼서클 퍼실리테이터(drumcircle facilitator)는 드럼서클 프로그램의 진행자를 의미한다. 드럼서클 퍼실리테이터는 드럼서클의 초반부에 그룹의 리듬을 주도한다. 그룹의 리듬이 안정되는 연주의 후반부에는 촉진(facilitation)한다는 의미 그대로 그룹을 도와 연주를 발전시키는 작업을 한다.

드럼서클 퍼실리테이터는 본 연구에서 ‘퍼실리테이터’ 또는 ‘진행자’로 표기한다.

4) 드럼서클 퍼실리테이션(drum circle facilitation)

드럼서클 퍼실리테이션(facilitaion)은 드럼서클 퍼실리테이터가 그룹 안에 들어가 그룹을 발전시키기 위한 의도로 진행하는 모든 활동을 의미한다.

퍼실리테이션은 참여자들의 쉽고 즐겁게 연주를 하도록 만들어 주는 것(to make easy)을 그 목적으로 한다. 또한 퍼실리테이션은 그 의도가 명확해야 하는데 아서 홀은 그 3원칙으로 그룹에게 힘주기(rhythmical empowerment), 건강과 웰니스(health & wellness), 공동체 세우기(community building)를 말하였다(Hull, 2006).

드럼서클 퍼실리테이션은 본 연구에서 ‘퍼실리테이션’으로 표기한다.

II. 이론적 배경

1. 직무스트레스

1) 직무스트레스의 개념

스트레스(stress)란 용어는 ‘짜 조이다’는 뜻의 라틴어 ‘stringere’에서 유래된 말로 고체에 가해지는 압력이나 물리적인 힘을 가리키는 물리학의 개념이다. 현대에 와서 스트레스는 인간의 외부에서 가해지는 자극이나 내부에서 생리적으로 발생하는 자극 또는 마음에서 일어나는 갈등으로 일상생활에 불편을 초래하거나 지장을 주는 모든 형태의 방해현상의 의미로 사용되고 있다(강동목 외, 2005). 의학용어로서 스트레스의 개념을 소개한 이는 미국의 생리학자 Cannon인데, 위협요인에 대해 투쟁-도피반응(fight-flight response)과 생리적 균형반응이 일어난다고 발표하였다(이상희, 2006).

스트레스는 자극개념, 반응개념, 상호작용개념으로 크게 구분되는데 직무스트레스에서도 이 개념이 동일하게 적용되고 있다(신철우, 1999).

첫째, 자극으로서의 스트레스 모델은 스트레스를 환경적인 자극으로 정의한다. 즉, 어느 정도의 객관적인 물리적·심리적 위험이 존재하는 환경조건을 스트레스라고 보는 것이다. 자극개념의 직무스트레스는 직무 스트레스를 조직 구성원의 육체적, 심리적 안정성을 파괴하도록 만드는 것들로 부정적 환경요인이나 위협적인 직무환경의 특성, 과잉업무, 역할갈등과 역할 모호성 등으로 정의한다(Beehr & Newman, 1978). 스트레스를 자극으로 보는 관점은 스트레스 자극이 신경증, 우울증, 학업부진, 심장병, 당뇨병과 같은 신체적·심리적 장애와 많은 관련이 있음을 밝혔다는 점에서 의의가 있으나, 동일한 자극이라도 개인마다 다르게 인식하고 있다는 것을 간과함으로써 개인의 능동

적인 역할이나 개인차를 다루지 못하고 있다.

둘째, 반응개념 직무스트레스는 직무스트레스를 개인의 육체적, 심리적인 측면에서 역기능을 주는 자극에 대한 반응으로 정의한다(선종욱, 오병섭, 황덕수, 김종윤, 2010a). Selye는 스트레스를 외부적인 자극(stressor)에 대한 신체의 생물학적인 반응을 스트레스로 보았으며 이 관점은 스트레스 적응과 생리학, 해부학, 신경조직에 대한 이해를 증진시키는데 큰 공헌을 하였다. 하지만 스트레스 적응과정에 동반되는 인지적, 정서적 요소를 포함하지 않았다는 비판도 받고 있다(김대성 외, 2006).

셋째로 상호작용적 스트레스 모델은 스트레스 유발자극으로서 상황적 요인과 개인적 요인이 있고, 이에 대한 인지적 평가와 대처과정을 통해 적응적 결과를 낳는다고 본다. 즉, 인지적 평가와 대처는 개인과 환경의 상호역동과정에서 중요한 매개변인이 된다(권영주, 2002). Lazarus와 Folkman(2001)은 특정사건이 스트레스를 주는지는 개인이 그 사건을 어떻게 평가하고, 어떠한 심리적 기제를 사용하는가에 따라 결정된다고 보았다. 상호작용적 스트레스 모델에서 스트레스에 대한 평가는 두 차례에 걸쳐 이루어지는데, 우선 그 상황이 스트레스가 되는지 여부를 판단하는 일차적 평가과정을 거치고, 다음으로 이 상황에서 '지금 내가 무엇을 할 수 있는가'에 대해 평가하는 이차적 평가과정을 거치게 된다(강동목 외, 2005). 이차적 평가는 자신이 가진 대처자원과 대처 선택 안에 대한 판단을 통해 대처행동에 영향을 주게 되는데, 스트레스 상황을 직접 다루고 변화시키는 것이 목적인가, 혹은 그 문제에 대한 부정적인 정서를 조절하는 것이 목적인가에 따른 문제중심 대처와 정서중심 대처로 나뉜다. 이러한 상호작용적 관점은 스트레스에 대한 좀 더 포괄적인 개념을 제공하였으나, 스트레스에 대한 인지적 평가를 지속적으로 추적하기 어렵다는 점과 개인의 주관적인 해석과 보고에 의존할 수밖에 없다는 제한을 가지고 있다(김인구, 2008).

이상의 스트레스 개념을 종합해 보면, 자극이나 반응 어느 한 측면보다는

자극과 반응, 그리고 이 둘 사이를 중재하는 요인간의 상호작용적 관점으로 스트레스를 이해하는 것이 보다 통합적이며 유용하다. Chanda & Levitin(2013)은 같은 스트레스 하에서 동일한 생리적 반응을 보이지 않는다고 하였다. 성격에 따라 스트레스 반응을 다르게 일으키는 것이다(이화진, 2011). 스트레스는 객관적인 외부환경의 상황보다는 그 상황을 받아들이는 개인의 태도가 중요하며, 성격적으로 스트레스에 둔감하거나 적극적으로 대처하는 사람과 아닌 사람은 동일한 스트레스 상황이라도 그 정도가 달라진다(우종민, 2005). 그렇기 때문에 스트레스는 어느 한 요인으로 설명하는 것 보다 복합적인 요인으로 설명하는 것이 타당하다. 그러므로 일상생활에서 스트레스 사건을 완전히 배제할 수 없고 각 개인이 그 사건을 어떻게 평가하고 대처하느냐를 보는 것이 부적응의 치료나 예방적 개입에 도움이 된다.

2) 직무스트레스의 요인

직무스트레스 유발요인에 대해서 연구자들마다 조금씩 다른 견해를 보여주고 있다. 양진환(1996)은 조직구성원들이 과업을 수행하는데 관련된 상황과 사건 모두 직무스트레스 유발요인이 될 수 있으며 이를 범주화하여 물리적 환경요인, 직무수행 역할요인, 경력개발요인, 대인관계요인, 집단수준의 요인, 조직수준의 요인 등으로 분류하였다. 최해진(2000)은 스트레스의 유발요인을 물리적 요인, 개인적 요인, 조직적 요인, 조직 외 요인으로 분류하였으며, 스트레스 증상은 일반적 징후, 생리적 징후, 심리적/감성적 징후, 행위의 징후, 직무관련 징후로 분류하였다. 자시권(1990)은 직무스트레스 유발요인을 직무특성, 역할특성, 대인간의 관계, 경력개발, 조직풍토 등으로 분류하였으며 직무스트레스 조절변인으로 A형 성격, 통제의 소재, 사회적 지원, 대담성, 성취욕구를 제시하였다.

이러한 기존의 직무스트레스 연구와 평가도구는 외국의 직무환경을 배경

으로 개발되어 우리나라의 사회문화적 환경과 조직구조를 적절하게 반영하지 못하였다. 한국적 문화에서 직무스트레스와 대인관계가 갖는 특수성은 권위주의와 가부장적인 문화에서 찾아 볼 수 있다. 자본주의 경영방식 하에서도 상사의 지원과 상사의 역할은 스트레스 완충요인으로 작용한다. 그러나 이러한 상사의 역할이 수직적이고 권위주의적 가부장적인 한국적 문화 안에서 또 하나의 직무스트레스 요인인 관계갈등으로 작용하는 문제점이 발생한다(강동목 외, 2005). 그리고 한국의 직장환경에서는 합리적인 의사소통체계가 미흡하며, 술문화 등 비공식적인 직장문화가 직장생활의 일부를 차지해 직장문화에 대한 스트레스 요인의 필요성도 대두되었다(선종욱 외, 2010a).

한국문화의 특성에 맞춘 직무스트레스 측정도구에 대한 연구는 2003년 산업안전보건법의 개정과 함께 직무스트레스 예방의 의무가 추가되면서 본격화되었다(강동목 외, 2005). 한국인 근로자를 위해 면접을 통한 질적 조사연구와 기존의 직무스트레스도구를 평가하여 한국인에 맞는 항목을 선정하는 양적 조사연구를 통해 개발된 한국인 직무스트레스 측정도구는 8개 하부영역의 총 43개 항목으로 설문이 구성되었다. 한국근로자를 대상으로 표준화 된 이 한국인 직무스트레스 측정도구의 하부요인은 물리환경, 직무요구, 직무자율, 직무불안정, 관계갈등, 조직체계, 보상부적절, 직장문화로 구성되어 있다(강동목 외, 2005).

3) 여성의 직무스트레스

직무스트레스 요인은 성별에 따라 근본적 차이가 있다. 남성들은 몇 가지 남성적 요인, 즉 기대만큼 진급하지 못한 진로목표의 불일치, 본인의 이미지를 성공적인 성취자로 유지하거나 발전시키는데 필요한 과중한 역할, 리더십을 실현하기 위한 시도로서 과도한 압력과 갈등 등으로 인한 스트레스를 받는다. 반면 여성들은 가정과 일 모두를 동시에 수행하는데서 스트레스를 받

는다(Jick & Mitz, 1985). 이와 같이 여성의 스트레스에 대한 논의는 가정과 일의 양립에서 오는 이중역할에 대한 연구가 많다(조희금, 1999; 강혜연, 최서연, 2001; 이승미,이성희, 2001; 박재규, 2003).

서비스직의 여성근로자의 직무스트레스의 성차 연구(김양희, 김영택, 선보영, 고상백, 2006)에서는 서비스직 근로자들을 대상으로 직무스트레스와 건강수준을 고찰하고자 하였다. 남녀 근로자의 건강수준을 비교하여 그 성차를 보았는데, 여성근로자는 직무불안정, 보상부적절, 직장문화, 남성근로자는 직무자율, 조직체계의 직무스트레스 요인에 유의미한 결과를 보였다. 이 연구는 남성 근로자와의 비교 외에 다른 직종의 근로자와도 비교를 시도하였다는 점에서 의의가 있으나 정책제언에 연구의 목적이 있어, 직무 스트레스원이 어떠한 반응과 그에 따른 결과를 가져오는지에 대해 관심을 두지 않았다.

박종숙(2007)의 여성 공무원에 대한 연구에서는 역할갈등, 업무량, 성차별, 상사 및 동료관계가 스트레스로 성차별이 여성 스트레스의 가장 큰 요인임을 보여주었다. 이 연구는 여성이 이중역할에 의한 스트레스보다 직장 내 직무수행 스트레스를 더욱 강하게 지각하며, 이러한 직무스트레스는 결과적으로 직무만족과 이직의도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 여성의 이중역할에서 오는 스트레스 이상으로 조직 내에서 성차별에 대한 직무스트레스를 경험하고 있음을 알 수 있다.

김유리(2000)는 직무스트레스 요인의 남녀비교를 통해 그 차이를 보고자 하였다. 여성은 대인관계, 남성은 직무특성 등에 의해 직무스트레스를 지각하는데, 여성은 남성에 비해 직장 내 동료 관계가 원활하지 못할 경우 높은 스트레스를 경험하며 결과적으로 진로관리와 직무만족에 부정적인 영향을 미친다고 하였다.

직무 스트레스에 대한 반응에 있어 여성은 남성에 비해 심리적, 신체적인 증상을 더 많이 인식하고 있다. 박근상, 여종구(2000)는 중소기업에서 종업원을 대상으로 한 연구에서 스트레스에 따른 신체적·심리적 증상이 남성보다

여성이 더 높다고 보고했다. 남성 근로자에 비해 여성 근로자들은 유해한 직무환경에 노출될 경우 우울증상이 나타났으며, 자신의 역량과 환경여건 보다 과도한 직무요구를 받을 경우 신체화 증상을 보였다(Karasek, Lindell & Gardell, 1981; Weinstein & Zappert, 1980).

선행연구를 토대로 우리는 직장여성이 직장생활을 하는 남성에 비해 스트레스에 취약하며 동료와의 관계에서 문제가 발생할 때, 스트레스를 많이 받는 것을 알 수 있다. 그러므로 직장 여성의 경우 남성에 비해 스트레스 관리가 더욱 필요하며 대인관계에 대한 대처요령이 필요하다고 하겠다.

2. 성격유형

1) 성격 5요인

성격은 고대 그리스 연극에서 배우들이 쓰던 가면을 지칭하던 ‘페르소나’에서 파생된 것으로 인격, 인성, 성격, 사람됨 등의 용어로 번역되며 일반적으로 성격을 통용해서 사용하고 있다. 성격에 대한 정의는 다양하지만 ‘개인이 타인과 구별되는 감정, 사고, 행동양식 등의 개인적 특징으로 개인이 다른 사람에게 드러내 보이는 종합적인 인상’으로 표현할 수 있다(조현호, 2006). 성격에 대한 다양한 정의만큼 개인의 성격을 구성하는 요인은 매우 다양하며, 여러 요인들을 기초로 하여 성격유형을 집단별로 구분해 왔다. 일반적으로 그 방법에는 MBTI모형, Holland모형, Egogram모형, Enneagram모형, MMTIC모형 등을 들 수 있지만(유희경, 김미연, 정희경, 2007), 인간성격을 5가지 측면에서 구분하여 접근하는 5요인 모델이 최근에는 많이 사용되었다.

성격 5요인 모델이라고 일컫는 이 성격구조 모델은 신경증(Neuroticism), 외향성(Extraversion), 개방성(Openness), 성실성(Conscientiousness), 친화성

(Agreeableness) 요인으로 이루어져 있다. 신경증은 자신이 정서적으로 얼마나 안정되어 있고, 세상을 얼마나 통제할 수 있으며 세상을 위협적이지 않다고 생각하는 정도를 나타낸다. 외향성은 타인과의 교제나 상호작용을 원하고 타인의 관심을 끌고자 하는 정도를 나타내며, 개방성은 지적 자극, 변화, 다양성을 좋아하는 정도이다. 성실성은 사회적 규칙, 규범, 원칙들을 기꺼이 지키려는 정도를 나타내고, 친화성은 타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지하는 정도를 나타낸다. 성격 5요인 모델에 대한 설명은 다음과 같다.

① 신경증(Neuroticism)

정서적으로 얼마나 안정되어 있고 자신이 세상을 얼마나 통제할 수 있으며 세상을 위협적이지 않다고 생각하는 지의 정도를 나타내는 요인이라고 할 수 있다(유태용, 김도영, 현희정, 2008). 이 성향의 핵심은 두려움, 슬픔, 당혹감, 분노, 죄책감과 같은 부적 정서경험이다. 신경증 성향에서 점수가 높은 사람은 염려가 많고 우울하며, 예민하고 감정적으로 불안정한 특징을 보인다. 반대로 점수가 낮은 사람은 조용하고 이완되며 감정적이지 않고 강인하며 안정되고 자족적인 특징을 가진다.

② 외향성(Extraversion)

외향성은 타인과의 교제나 상호작용을 원하고 타인의 관심을 끌고자 하는 정도를 나타내는 것으로 자신의 감정을 솔직하게 표현하고, 사람 사귀기를 좋아하는 특성이다. 사회적 상황이나 대인관계에서의 기본 성향이며 사회적 적응성에 영향을 미친다(조영란, 2006). 이 점수가 높은 사람은 사교적, 적극적이며 수다스럽고 낙천적이다. 또한 사람 중심적이며 다정다감하고 재미있는 특징을 가진다. 점수가 낮은 사람은 위축되고 침착하며 단정하고 담담하며 과제 지향적이고 조용한 특징을 보인다(Pervin, 1996).

③ 개방성(Openness)

개방성은 지적 자극, 변화, 다양성을 선호하는 정도를 나타낸다. 이는 지능이나 창의성에도 관련되지만 지능과 동일하지는 않다. 이 요인은 유전적이라기보다 가정환경, 교육, 문화적 배경 등의 결과로 나타나는 경우가 많고 학문적 성취지향에도 관련된 특징을 가진다(조영란, 2006). 점수가 높은 경우 호기심이 많고 창의적이며 흥미가 다양하고 상상력이 풍부하며 비전통적인 특징을 가진다. 이 점수가 낮은 사람은 인습적이며 현실적이고 흥미가 좁으며 예술적 감각이 없고 분석적이지 않다(Pervin, 1996).

④ 성실성(Conscientiousness)

성실성은 사회적 규칙, 규범, 원칙을 잘 준수하고 맡은 바 책임을 완수하려는 정도를 나타낸다. 안정적이고 계획적으로 믿음직스러운 특성과 미래지향적이고 목적지향적인 성취욕으로 구성되어 있다. 사람보다는 주로 일이나 학업과 관련되는 행동특성으로 나타난다(조영란, 2006). 점수가 높은 사람은 조직화되며 믿을만하고 열심히 있으며, 절제되고 깔끔하며 양심적이고 야망이 있다. 반대로 점수가 낮은 사람은 목표가 없고 믿지 못하며 게으르고 부주의하며 느슨하고 의지가 박약하며 쾌락추구적인 특징을 가진다(Pervin, 1996).

⑤ 친화성(Agreeableness)

친화성은 다른 사람을 신뢰하고 존중하며, 그들과 원만한 관계를 유지하는 정도를 나타낸다. 이는 타인 지향성의 양상으로 외향성과 함께 대인 관계와 관련된 특성이다. 이 특성은 주로 타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지하는 정도를 나타내는 것인데 양쪽 극단은 어느 쪽도 사회적으로 바람직하지 않을 뿐만 아니라 개인의 정신건강에도 유익하지 않은 특징을 가진다(조영란, 2006). 점수가 높은 사람은 온유하고 성격이 좋으며 믿음직하고 아량이 넓고 직설적인 반면, 점수가 낮은 사람은 신랄하고 무례하며 의심이

많고 비협조적이며 복수심에 불타고 무정한 특징을 가진다(Pervin, 1996).

2) 성격요인과 스트레스

성격요인과 스트레스에 대한 선행연구는 성격특성이 스트레스 대처행동에 영향을 미친다는 것을 보여준다.

호텔종업원의 성격요인인 개방성, 정서적 불안정성, 외향성, 성실성, 호감성이 직무자원 활용성, 종업원 서비스지향성, 그리고 직무성에 미치는 영향을 분석한 이형주(2005)의 연구에서는 호텔종업원의 성격 5요인 중 성실성, 개방성, 호감성이 직무성과에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 직무를 수행함에 있어서 성취력이 강하고 조직적이며 책임감이 강한 성실성이 가장 큰 영향력을 주며, 고객 불만 등의 문제해결 능력이 뛰어난 개방성, 고객서비스에 큰 영향을 미치는 호감성이 긍정적 결과를 보였다.

김창대(1985)의 연구에서는 스트레스의 강도는 객관적 자극보다 그 자극을 받는 사람의 심리적인 상태에 달려있고, 우울 정도가 높을수록 정서 중심적 대처행동을 보이고, 남성이 여성에 비해 문제 중심적 대처행동을 보인다고 하였다. 성격차원과 스트레스 대처 양식과의 관계를 연구한 최민자(1989)의 연구에서는 자기존중감, 강인성, 외향성, 허위성이 높을수록 능동적 대처를 많이 하고, 정서성이 높을수록 능동적 대처를 적게 하는 것으로 나타났다.

김명식(1993)의 대학생의 스트레스와 성격특성간의 관계 연구에서는 일상생활에서 남학생보다 여학생이 더 많은 스트레스를 경험한다고 보고하였다. Type A/B와 MBTI성격 유형과의 상관연구를 통해 내향성과 감정형, 판단형이 우울 점수가 유의하게 높았으며, 내향성이 외향성 보다 적응적이지 못하다고 하였다.

이화진(2011)의 초등교사의 성격 5요인과 직무스트레스 수준 및 대처방식과의 관계 연구에서 정서적으로 안정될수록, 남에게 더 호의적일수록, 성실하다고

평가받을수록, 그리고 외향적일수록 정서적 스트레스를 적게 받았으며, 그에 대한 스트레스 대처에 적극적임을 알 수 있었다. 친화적이고 외향적인 교사는 타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지하므로 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위하여 누군가에게 도움을 요청하여 그 안에서 해결 방안을 찾고, 이를 통해 안정감을 얻는 것으로 나타났다. 또한 신경증 요인이 높은 교사는 스트레스 상황에서 문제를 해결하기 위한 적극적인 행동을 피하고 스트레스로부터 초래되는 감정을 통제하고 억누르려고 하였고, 결과적으로 그 상황을 회피하려는 성향을 보였다.

손용승(2008)은 직무특성, 리더십 스타일, 조직특성이 생리적 반응, 심리적 반응, 행동적 반응에 미치는 영향과 스트레스 반응이 부상 빈도, 질병 빈도 등의 산업재해에 미치는 영향을 연구하였다. 분석결과, 직무특성, 리더십 스타일, 조직특성은 스트레스 반응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스트레스 반응과 산업재해의 관계에서, 부상빈도는 생리적 반응과 심리적 반응이 높아질수록 부상빈도가 증가하였다. 생리적 반응이 높아지면 질병 빈도도 또한 높아지는 것으로 나타났다.

3. 스트레스와 음악치료

1) 스트레스 중재 도구로서의 음악

음악적 경험은 스트레스로 인한 부정적 반응인 생리적, 심리적 증상의 완화에 도움이 된다. 생리적으로 스트레스는 자율신경계에 부정적인 영향을 미쳐 호흡, 심장박동과 순환활동을 필요 이상으로 활발하게 한다. 이로 인해 스트레스 상황 하에서 혈압이 상승하고 근육이 긴장되며 쉽게 피로감을 느끼는 상태가 된다(강동목 외, 2005). 음악은 이러한 상황에서 뇌파를 알파파로 유

도하여 편안한 상태로 만들며 자율신경계의 복원과 안정을 유도할 수 있다(정은주, 2003). 또한 음악은 호흡, 맥박, 심박을 조절하며 신진대사나 호르몬 분비에 영향을 미쳐 긴장이완을 유도한다(곽은주, 2006). 비교적 음이 길고 지속적이며 멜로디에 있어서 상승과 하강의 폭이 좁고 내재된 박이 있는 느린 템포의 진정시키는 음악이 긴장이완에 영향을 미친다고 알려져 있다(류리, 2001).

진정시키는 음악과 상반되게 흥분시키는 음악으로 알려진 록음악이 생리적으로 진정되고 이완되는 결과를 보여주는 연구도 있다. 우울증으로 진단된 청소년에게 록음악 위주의 감상을 통해 스트레스 호르몬의 유의미한 감소를 보인 연구(Field, 1998)와 록음악이 심장박동을 감소시킨다는 연구(Wilson & Aiken, 1977)가 있다. 흥분시키는 음악으로 분류되는 록음악을 통해 긴장이완이 이루어진다는 것은 음악자체를 통한 긴장과 이완과 더불어 개인적인 태도와 기호가 생리적 반응에 영향을 미친다는 것을 의미한다(김정휘, 1999).

연주의 속도가 점점 빨라지는 사물놀이는 긴장을 유발하는 음악으로 알려져 있으나, 사물놀이 또한 긴장의 이완과 관련되어 있다. 사물놀이는 한국 음악의 화(和)의 미학을 통해 질서와 조화라는 정신적 안정을 경험하게 해주는 동시에 음악 구성이 긴장과 동시에 이완을 준다(강경선, 2009). 사물놀이의 생리적 기능은 사물놀이의 악기와 연주에서 보여주는 음과 양의 조화를 통한 긴장과 이완의 기능이다. 사물놀이의 리듬은 죄었다 푸는 과정을 반복하면서 절정에 이르게 함으로써 긴장과 이완의 기능을 나타내는 것이다. 또한 타악기로 만드는 강함과 약함, 섬세함과 강렬함, 느림과 빠름의 대비, 그리고 급속 악기와 가죽 악기의 대비 등은 긴장과 이완, 음과 양의 조화라고 하는 생리적 기능을 내포하는 요소들이다.

이는 이완음악이 스트레스로 인한 생리적인 반응을 진정시키는 것과 더불어 긴장과 이완의 요소를 함께 가진 음악도 스트레스 중재에 사용될 수 있음을 보여주고 있다. 또한 개인의 선호하는 음악은 신체의 생리적 반응에 긍정적인 영

향을 미치며, 이를 통해 스트레스로 인한 부정적인 생리반응을 감소시킬 수 있음을 알 수 있다.

심리적으로 스트레스는 분노, 두려움, 불안, 걱정 등의 부정적인 정서를 유발한다(변광호, 2005). 음악은 오래전부터 인간의 마음에 직접 작용하여 감정과 정서를 불러일으키고 변화시키는데 효과적인 매체로 알려져 왔다(Radocy & Boyle, 2001). 즉, 음악을 들으면 변연계가 자극되어 기억과 연상을 유도함으로써 기분이 변화될 수 있고(Crowe, 2004) 악기를 연주하면서 자신의 감정을 표현하고 조절하게 할 수 있으며(최유리, 2002) 노래를 부르면서 호흡을 통해 안정감을 유지하고 심리적인 만족을 느끼게 된다. 손은실(2000)의 연구에서는 환자의 우울이 감소했으며, 박윤희(2003)의 연구에서는 상태불안이 유의미하게 감소하였다. 양육스트레스를 연구한 윤은경(2003)의 연구에서도 우울감이 감소하였고 장애아동 어머니의 스트레스를 연구한 박현경(2005)의 연구에서 스트레스 반응과 부정적인 기분에 긍정적 영향이 있었다.

이러한 선행연구들을 통해 음악은 스트레스로 인한 부정적인 반응인 생리적·심리적 증상에 효과적임을 알 수 있다. 특히 템포가 느린 음악의 이완 기능뿐만 아니라 긴장과 이완의 반복, 그리고 개인의 선호에 따라 템포가 빠른 음악도 이완을 통한 스트레스 관리에 사용될 수 있음을 보여준다.

2) 타악기의 정의 및 분류

타악기는 다른 악기에 비해 오랜 역사를 갖고 있으며 현대에도 계속 개량되어지고 있다(최승준, 2001). 타악기는 악기의 몸체를 서로 부딪쳐서 소리를 내거나 악기를 손이나 도구를 사용하여 쳐서 소리를 내는 악기로 정의한다(김종인, 2005).

타악기의 분류에는 음정이 있는 유율타악기와 음정이 없는 무율타악기로 구

분하여 왔는데 이 분류가 피상적이라고 생각한 Curt Sachs는 악기의 재료와 소리를 발생시키는 방법에 따라 표 1.과 같이 세분화하여 분류하였다(백영은, 1995).

표 1. 타악기의 분류

진동매체	발성방법	대표악기
몸울림악기 (idiophone)	악기 몸체의 진동	심벌즈, 캐스터네츠, 클라 베스, 트라이앵글, 차임, 우드블록, 방울
막울림악기 (membranophone)	악기에 부착된 막의 진동	팀파니, 스네어드럼, 탬버 린, 켈레, 쿵가, 투바노
현울림악기 (chordophone)	줄의 진동	침발롬(Cimbalom)
공기울림악기 (aerophone)	공기의 흐름을 통한 진동	휘슬

드럼서클에서는 음색과 높낮이에 따라 악기를 배치한다(Hill & Hull, 2013). 이는 다양한 형태의 퍼실리테이션에 응용됨과 동시에 단순한 리듬에서도 악기의 음색이 주는 음악적인 즐거움을 추구하기 때문이다.

드럼서클에서 악기 구성은 일반적으로 드럼(drum: 막울림악기) 50%, 퍼커션(percussion: 몸울림악기) 50%를 배치한다. 드럼은 음의 높낮이에 따라 로우(low) 드럼, 미디엄(medium) 드럼, 하이(high) 드럼으로 각각 1/3씩 배분하며 퍼커션은 벨(bell), 셰이커(shaker), 우드(wood)를 같은 비율로 배분하여 배치한다. 드럼서클의 악기구성은 표 2.와 같이 대표악기를 구성하여 배치할 수 있다(Hill & Hull, 2013).

표 2. 드럼서클 악기구성

악기	구분	대표악기
드럼	로우	던던(dun duns), 수르도(surdo), 툼바(tumbas), 대형 프레임 드럼(frame drums)
	미디엄	콩가(congas), 아시코(ashikos), 투바노(tubanos), 중형 프레임 드럼
	하이	봉고(bongos), 쥬뎬베(djembes), 토크 드럼(talking drums), 소형 프레임 드럼, 레모(REMO)의 셰이프 드럼(shape drums)
퍼커션	벨	아고고 벨(agogo bells), 카우 벨(cow bells), 강코기스(gankoguis)
	셰이커	실린더 셰이커(cylinder shakers), 셰케레(shekeres), 에그 셰이커(egg shakers), 마라카스(maracas)
	우드	레코 스크래퍼(recko-scrapers), 우드 블록(wood blocks), 클라베스(claves)

3) 타악기의 치료적 가치

타악기는 악기를 ‘서로 부딪친다, 손으로 친다, 흔든다’는 단순한 신체 동작으로 연주가 가능하다. 이러한 특성은 음악치료에 참여하는 대상자에게 음악을 연주하는 것이 쉽다는 인식을 준다. 또한 타악기는 소리가 단음 또는 연주기법이나 악기에 따라 두세 개의 음으로 단순하고, 연주자가 그룹 안에서 본인이 내는 소리를 명확하게 구분할 수 있어 일반인뿐 아니라 장애가 있는 대상에게도 유용한 치료도구이다. 타악기 연주는 대상자의 적극적인 참여를 유도하는 음악경험 중 하나이다. 타악기는 리듬을 통해 에너지를 집중할 수 있게 하여 주의집중을 시키고 악기소리를 냄으로써 즉각적인 성취감을 부여한다(이덕조, 2003). 다시 말해 타악기를 이용한 리듬연주는 연주 방법이 간단하기 때문에

쉽게 연주할 수 있고 심리적인 안정감을 제공하여 대상자의 참여도를 높일 수 있다(최병철, 2002).

이봉재(2011)는 아프리카 음악의 특징을 타악기와 복합리듬, 다중리듬에 중점을 둔 음악과 춤의 연계, 송배와 같은 고도의 집단 참여 음악과 그 것의 사회적 기능간의 강력한 연관성이라고 하였다. 이러한 아프리카 음악의 특성은 타악기 즉흥연주에서도 나타난다. 인위적인 기본 박자나 배경음악이 제시되지 않은 상태의 타악기 즉흥연주 그룹에서 아프리카 음악의 다중리듬(Poly Rhythms) 구조를 찾을 수 있다. 다중리듬은 셋 또는 네 개 또는 그 이상의 다른 리듬을 동시에 연주하는 것으로 타악기 즉흥연주, 특히 참여자가 연주를 시작하는 초기에는 개별 리듬이 혼재된 다중리듬이 다양하게 나타난다.

Hart & Lieberman(1990)의 저서에서 종족리듬학자 Waterman은 아프리카인들이 다중리듬 속에서 박자를 유지하는 방법은 ‘주관적인 리듬의 창조’라고 하였다. 다중리듬은 다른 리듬과 유대감이 형성 되어야 한다. 다중리듬 속에서 개인이 박자의 흐름을 지키는 가장 최고의 방법은 ‘자신의 리듬을 창조하는 것’이며, 그 것을 그룹의 리듬과 어울리게 만들어야 한다(이봉재, 2011). 이는 그룹 타악기 즉흥연주가 연주 참여자의 리듬적인 상호교류 이전에 참여자 스스로 리듬을 만드는 창조적인 활동이 자발적으로 선행되어야 하는 것을 의미한다. Boxill(1985)의 음악이 본래 갖고 있는 구조와 성질은 개인이 자아를 구조화(self-organization)하도록 돕고 집단의 구조화를 가능케 한다는 의견은 다중리듬 속에서 개인의 자발적인 리듬 창조와 같은 맥락으로 해석할 수 있다.

만성 정신 질환자를 대상으로 한 아프리카의 다그바마 부족의 다중리듬 드럼(polyrhythm drum) 앙상블 프로그램 연구는 타악기를 통한 개인에서 집단으로의 의식의 확장을 보여준다. 연구결과 환자들은 성취감을 느꼈으며 자신들에게도 능력이 있음을 인지하였다. 그들은 하나의 그룹을 통해 자신들의 정체성을 형성했고 공연을 통해 사회에 뚜렷한 기여나 공헌을 할 필요성을 인식했다(Anthony, Cohen, Farkas, 1990). 이 실험에서 연주에 참여했던 환자의 의식이

개인에서 집단으로, 집단에서 사회로 확장되는 모습을 볼 수 있다. 타악기 즉흥 연주의 참여자가 자신의 리듬을 창조하고 그룹의 리듬과 어우러지게 하려는 노력이 개인이 가지고 있는 내적인 학습을 이끌어 내고, 능동적으로 음악에 참여함으로써 자신과 타인, 환경을 인식하게 된다(김군자, 2001). 이러한 그룹 연주 활동은 자신의 연주, 타인의 연주, 집단의 연주를 인식하고 조화로운 실체로서 집단을 느끼게 하며 이러한 동시성은 그룹치료에 있어 가장 중요한 요소이자 소속감을 강화하는 ‘우리감(we-ness)’을 형성한다(강경선, 2009).

타악기는 연주과정을 통해 신체를 사용하며, 이를 통해 운동효과를 준다. 운동은 스트레스에 의해 발생하는 과다한 아드레날린을 연소시키고, 동맥 속에 콜레스테롤이 쌓이는 것을 막아 주어 스트레스에 의해 발생하는 유해한 영향을 감소시켜 주는 역할을 한다(장현갑, 강성군, 1999). 또한 반복적인 리듬운동은 세로토닌의 분비를 활성화 시켜 전두엽이 긍정적인 방향으로 조절된다(이시형, 2010). 타악기 연주를 할 때 몸 전체를 움직이며 리듬을 연주하는 것은 신체활동을 통한 생리적 스트레스 반응을 해소할 수 있다.

타악기는 쉽기 때문에 심리적인 안정감을 주며, 다중리듬 속에서 자신의 리듬을 찾는 활동을 통해 자아를 찾게 한다. 개인의 리듬은 집단의 리듬과의 조화를 통해 우리감을 형성하며, 스트레스 반응을 해소하는 신체활동을 동반하여 스트레스 관리에 긍정적인 영향을 미침을 알 수 있다.

4) 드럼서클 프로그램의 치료적 활용

드럼서클은 타악기 즉흥연주의 한 형태로 드럼서클의 치료적 활용을 위해 타악기를 활용한 스트레스 중재 선행연구를 살펴볼 필요가 있다. 이수경(2005)의 연구에서 타악기를 연주한 그룹의 직장인이 통제 집단과 비교하여 스트레스가 감소하였으며, 유아의 스트레스 감소에 타악기를 이용한 음악활동이 효과가

있음이 보고되었다(장빛나, 김수지, 2008). 청각장애 대학생들 대상으로 한 이은경(2008)의 연구와 알콜중독자를 대상으로 한 여동은(2009)의 연구에서도 스트레스가 유의미하게 감소하여 스트레스 감소에 타악기 연주가 효과적인 것을 알 수 있다.

Bittman, Berk, Felten, Westengard, Simonton & Pappas(2001)의 Recreational Music-Making(RMM)을 통한 생리적 반응에 관한 연구에서 드럼서클 프로그램은 스트레스 호르몬인 코티솔 감소, 내추럴 킬러 세포(Natural Killer cells : 종양 세포 및 바이러스 감염 세포를 죽이는 대형 림프구 세포)의 활성화와 면역 세포 증진을 돕는다는 결과를 얻었다. 이는 드럼서클 프로그램이 참여자의 면역 시스템 강화와 스트레스 감소에 도움이 된다는 것을 의미한다. 일본 직장인을 대상으로 한 연구에서도 1시간의 RMM 연주를 통해 위와 같은 결과를 얻을 수 있었다(Wachi, Koyama, Utsuyama, Bittman, Kitagawa & Hirokawa, 2007). 이는 1회 드럼서클 프로그램 참여를 통해서도 스트레스의 생리적 반응이 감소함을 알 수 있다.

음악활동과 음악선호에 대한 황은영(2012)의 연구에서 응답한 여대생들은 악기연주의 목적으로 즐거움이 가장 크다고 하였다. 단순한 타악기 연주활동은 민족이나 문화적 배경, 음악적 선호, 연령에 관계없이 폭넓게 흥미와 즐거움을 제공한다(Crowe, 2004). 긍정심리학자인 Martin Seligman(2002)은 인간의 진정한 행복을 위한 생활 속의 3가지 경험을 정리하였다. 그 것은 규칙적으로 즐거움을 경험하는 것(the pleasant life), 만족스런 활동에 고도로 몰입(flow)하는 경험을 하는 것(the engaged life), 보다 큰 세계와 관계를 맺고 있다는 인식을 경험하는 것(the meaning life)이다.

사람들이 가장 행복해하는 상황은 몰입(flow)의 경험을 하는 순간이라고 할 수 있다. 몰입이란 사람들이 무언가에 열중한 상황에서 얻게 되는 심리적인 최적 경험을 의미하는데, 이러한 몰입은 매즐로우(Maslow)가 말한 절정경험(peak experience)과 유사한 개념이라고 할 수 있다. 한국 전통음악은 불균

등한 장단구조에서 점차 음악이 빨라지면서 규칙적인 장단구조로 전개된다. 이는 음악의 흐름이 쉽게 인식되기 때문에 청중에게 안정된 마음을 주고 몰입하게 한다(이주향, 2013). 드럼서클의 다중리듬 또한 불안한 구조에서 시작하여 그룹의식이 성숙한 단계에 이르면 퍼실리테이터의 개입 없이 그룹 스스로 빠르고 규칙적인 리듬으로 진행되는데, 이러한 방식은 연주자를 절정경험으로 인도한다. 이를 통해 참여자는 즐거움과 몰입을 경험하게 된다.

드럼서클에서 퍼실리테이터는 프로그램의 진행자임과 동시에 다중리듬이 매끄럽게 이어나가도록 도와주는 춤꾼(dancer)의 역할을 한다. 아프리카인들은 그룹에서 연주하는 박자에 맞춰 춤을 추며, 연주의 참여자들은 그룹의 창조물에 개인적인 리듬을 맞추는 법을 배운다(이봉재, 2011). 여기에서 춤과 연주는 어느 한쪽에 우선권이 있는 것이 아니라 상호간 에너지의 교류에 의해 진행된다. 퍼실리테이터는 다중리듬 속에서 보편적인 주 리듬을 발견하고 몸짓언어를 통해 참여자들에게 주 리듬을 제시를 해줌으로써 참여자들이 편안함을 느끼게 한다. 그리고 다양한 조각하기(sculpting)를 통해 개인, 타인, 그룹의 연주를 각각 듣고 경험할 수 있게 한다. 이러한 경험을 통해 참여자는 집단활동이 주는 정서적 유대감을 형성하며 동시에 자신의 목소리를 내는 것이 불가능한 집단이라는 상황에서 동시에 악기소리를 내고 들음으로써 집단에 밀접한 소속감을 느끼며 집단과의 관계를 강하게 느끼게 한다(강경선, 2009).

드럼연주의 효과에 대해 다양한 연구를 진행한 Barry Bittman(MD)은 ‘우리가 연주를 할 때, 우리는 재창조(re-creation)하는 것이다. 재창조는 즉, 라틴어로 건강을 복원하는 것이다’라고 했다(Bittman et al, 2001). 드럼서클을 레크리에이션과 여가(Leisure)의 관점으로 확대시켰을 때, 이를 통한 긍정적인 효과를 좀 더 쉽게 설명할 수 있다. 여가활동(Leisure)은 긍정적인 기분을 유발하는 직접적인 효과를 지닌다. 직업적 업무와 달리 여가활동은 의무감으로부터 해방된 편안함 속에서 휴식과 재미를 줌으로써 긍정적인 기분을 느끼게 해준다. 이렇게 긍정적 기분과 즐거움을 몰입하면서 일상생활의 스트레

스를 해소할 수 있다(권석만, 2008). 여가활동은 대인관계를 촉진한다. 여가활동을 하게 되는 주된 이유 중 하나는 다른 사람과 함께할 수 있는 기회라는 점이다. 집단적인 여가활동은 정서적 교감, 협동적 활동, 소속감 등의 사회적 욕구를 잘 충족시켜 줄 수 있다.

위에서 기술된 여가활동(Leisure)의 긍정적인 기능은 드럼서클의 레크리에이션적인 요소와 같은 맥락으로 해석할 수 있다. 드럼서클은 스트레스 호르몬을 감소시키고, NK세포를 활성화시키는 등의 생리적인 치료효과와 더불어 긍정 정서와 긍정 경험에 영향을 주는 것이다. 드럼서클은 스트레스, 우울과 같은 부정적인 심리에 도움을 주는 동시에 즐거움과 몰입, 집단과의 정서적인 유대감을 통해 참여자들을 더 행복하고, 성취하고, 생산적이게 하는 평범한 삶의 개선에 긍정적인 작용을 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

연구대상은 충청북도 B 인력개발원에서 보수교육 중인 보건복지 관련 직장 여성이다. 본 교육에 입소한 인원은 서울·경기 지역 근무자로 드림서클 프로그램을 제공한 장소는 대연수실이었다. 대상은 2013년 9월 30일 입소자 110명 전원으로 하였으며, 연구는 동년 10월 1일에 실시하였다.

2. 연구설계

본 연구에서는 성격특성을 파악하기 위해 간편형 한국어 성격 5요인 검사 (Big Five Inventory : BFI)와 한국인 직무스트레스 측정도구 단축형으로 직무스트레스 검사를 실시하였다. 110명을 55명씩 2팀으로 하여 50분이 소요되는 드림서클 프로그램을 각 1회 실시한 후 만족도 설문을 하였다. 강의 편성을 통해 드림서클 프로그램에 참여하지 않은 팀은 운동치료 강의에 참석하였고 각 설문은 무기명으로 하였다.

3. 측정도구

1) 성격 5요인

연구에서 참여자의 성격유형을 선택하기 위해 신뢰도와 타당도가 검증된 간편형 한국어BFI(김지연, 김복환, 하문선, 2011)를 사용하였다. 응답방법은 조사 대상자가 스스로 각 질문에 기입하도록 하고 Likert식 5점척도(1=전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=보통, 4=그렇다, 5=매우 그렇다)를 사용하여 응답하도록 하였다.

총 문항은 15문항으로 외향성(3), 신경증(3), 개방성(3), 성실성(3), 친화성(3)으로 이루어져 있다. 이 검사의 신뢰도는 Cronbach's α 계수가 외향성(.84), 신경증(.85), 개방성(.82), 성실성(.78), 친화성(.74)이다. 하부 요인에 대한 조작적 정의는 다음과 같다(김재경, 2007, p.65).

외향성 : 타인과의 교제나 상호작용을 원하고 타인의 관심을 끌고자 하는 정도를 나타낸다.

신경증 : 자신이 정서적으로 얼마나 안정되어 있고, 세상을 얼마나 통제할 수 있으며 세상을 위협적이지 않다고 생각하는 정도를 나타낸다.

개방성 : 지적 자극, 변화, 다양성을 좋아하는 정도를 나타낸다.

성실성 : 사회적 규칙 규범, 원칙을 지키려는 정도를 나타낸다.

친화성 : 타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지하는 정도를 나타낸다.

2) 직무스트레스

근로자의 직무스트레스 요인 측정도구는 한국산업안전보건공단에서 2001년 개발한 표준도구인 한국인 직무스트레스 측정도구 단축형을 사용하였다. 응답방법은 조사대상자가 스스로 각 질문에 기입하도록 하고 Likert식 4점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=그렇다, 4=매우 그렇다)를 사용하여 응답하도록 하였다.

한국인 직무스트레스 측정도구 단축형은 총 24문항으로 한국인 직무스트레스 측정도구 기본형에 있는 물리환경영역이 특정직종에 해당하는 경향이 있어 단축형에서는 제외하였다(강동목 외, 2005). 문항은 직무요구(4), 직무자율(4), 관계갈등(3), 직무불안정(2), 조직체계(4), 보상부적절(3), 직장문화(3)으로 이루어져 있으며, 이인숙(2008)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's α 계수는 .81이었다. 하부 요인에 대한 조작적 정의는 아래와 같다(선종욱 외, 2010b, pp.116-122).

직무요구 : 직무에 대한 부담 정도를 의미하며 시간적 압박, 업무량 증가, 업무 중 중단, 책임감, 과도한 직무부담 등이 여기에 속한다.

직무자율 : 직무에 대한 의사결정 권한과 자신의 직무에 대한 재량활용성의 수준을 의미하며, 기술적 재량 및 자율성, 업무예측가능성, 직무수행권한 등이 이 범주에 포함된다.

관계갈등 : 회사 내에서 상사 및 동료 간 도움 또는 지지부족 등 대인관계를 평가하는 것이며 동료의 지지, 상사의 지지, 전반적 지지 등이 여기에 속한다.

직무불안정 : 직무불안정은 자신의 직업 또는 직무에 대한 안정성의 정도로 구직기회, 고용불안정성 등이 여기에 속한다.

조직체계 : 조직의 전략 및 운영체계, 조직의 자원, 조직 내 갈등, 합리적

의사소통 등 직무스트레스 요인을 평가하는 것이다.

보상부적절 : 업무에 기대하고 있는 보상의 정도가 적절한지를 평가하는 것으로 존중, 내적 동기, 기대 부적합 등이 여기에 속한다.

직장문화 : 서양의 합리주의 직장문화와는 달리 한국적인 집단주의적 문화, 비합리적인 의사소통체계, 비공식적인 직장문화 등 직장문화 특징이 스트레스 요인으로 작용하는지를 평가한다.

3) 드림서클 프로그램 만족도

본 연구에 사용하는 만족도 설문지는 캐나다에서 진행된 드림서클 프로젝트(Snow & D'Amico, 2010)에 사용된 내용을 수정·보완하여 사용하였다. 이 설문지는 8문항의 폐쇄형 설문과 건의사항과 소감을 작성할 수 있는 자유기술을 포함한 개방형 설문 2문항으로 구성했다. 만족도에 대한 질문은 7문항이며 Likert식 5점척도(1=전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=보통, 4=그렇다, 5=매우 그렇다)를 사용하여 응답하도록 하였다. 동료의 평가를 의식하였는지를 묻는 4번 문항은 충분히 몰입하지 못한 상태로 정의하고 역 채점문항으로 하였다.

4. 자료분석

본 연구에서 드림서클 프로그램 만족도와 성격 5요인 모형, 직무스트레스 간의 상관관계를 알아보기 위해 수집된 자료로 SPSS 18.0K를 사용하여 다음과 같은 통계분석을 실시하였다.

기초통계를 위한 빈도분석을 통해 응답자의 특성을 확인하였고, Cronbach's

a 계수를 통해 조사의 신뢰도를 검증하였다. 드림서클 프로그램 만족도에 성격 5요인이 미치는 영향을 분석하기 위해 다중 회귀분석을 실시하였으며, 드림서클 프로그램 만족도와 여성의 직무스트레스 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다.

5. 드림서클 프로그램

1) 드림서클 프로그램의 도구

드림서클의 진행자는 진행의도의 달성을 위해 도구를 사용한다(Hill & Hull, 2013). 그 도구에서 대표되는 것은 신체언어로 진행자의 목소리가 들리지 않는 곳에 있거나 청력이 손상된 참가자도 신체언어를 통해 그룹의 방향성과 지시를 입을 수 있게 한다. 본 연구에서 정리된 드림서클 도구는 아서 홀(Arthur Hull)의 드림서클 퍼실리테이션(Hull, 2006)에 수록된 도구 중 대표적인 4개의 도구를 한국인의 특성에 맞게 연구자가 수정·보완하여 재구성하였다.

① 어텐션 콜(Attention Call)은 특정한 행동을 촉구하지 않으며 모두를 집중시킬 때 사용하는 도구이다. 한 손 또는 양손을 높이 들어 참여자의 주목상태를 확인하며, 주먹을 쥔 상태에서 검지 손가락을 펴는 것이 일반적이다. 이 행동을 통해 참여자가 퍼실리테이터의 다음 지시를 쉽게 인지할 수 있도록 준비시키는 것에 그 목적이 있다. 참여자가 드림서클의 신체언어에 익숙하지 않은 상태에서 어텐션 콜을 접하면 갑자기 연주를 멈춘다거나 당황할 수 있다. 이런 경우 어텐션 콜을 주기 전에 계속 연주하라는 신호와 언어 전달을 통해 어텐션 콜이 단순히 '주목'의 의미라는 것을 참여자에게 전달하는 것이 효과적이다.

② 콜 투 그루브(Call to Groove)는 그룹 리듬을 시작하는 방법 중 하나로 아무도 연주하지 않는 단계에서 모든 사람들이 연주하는 단계(groove)로 끌어내는 방법이다. 여기에서 그루브(groove)는 '잘 연주되고 있는 상태'를 의미한다. 퍼실리테이터는 목소리, 언어, 몸을 사용하여 참여자가 박(pulse)을 느낄 수 있도록 준비 시키며, 음성을 이용해 그룹을 연주상태로 이끌어 낸다. 영어권에서는 'one, two, Let's all play', 'one, two, Back to the groove' 등이 사용되며 그 표현에는 제한이 없다. 단, 콜 투 그루브에 사용되는 언어는 4박자로 그 표현이 완성되어야 한다. 한국에서는 일반적으로 '하나, 둘, 다 같이 연주'라는 표현을 콜 투 그루브의 음성신호로 사용한다.

③ 스탑 컷(Stop cut)이란 참가자 개인이나 소그룹, 또는 전체 서클의 연주를 중단시키기 위한 행동이다. 우선 전체 그룹에 어텐션 콜을 확실히 준 후 스탑 컷을 주며 리듬을 일시에 정지 시킬 수 있다. 스탑 컷은 그룹원이 초기에 일체감을 느낄 수 있는 강력한 도구로 퍼실리테이터가 박자를 정확하게 인지하여 실시하는 것이 중요하다. 초기 스탑 컷은 이후 진행되는 드럼서클에서 그룹원이 지속적으로 성취감을 느끼는 '작은 성공경험(small success)'의 바탕이 되므로 실행 시 퍼실리테이터의 신중함이 요구된다. 스탑 컷의 방법으로는 손을 X자로 교차시켜 올린 후에 몸 바깥으로 손끝을 뺀어 주는 방식이 가장 많이 사용된다.

④조각하기(Sculpting)는 드럼서클 전체를 위한 기본적 퍼실리테이션 도구이다. 그룹에 구체적인 퍼실리테이션 방향을 제시하기 위해 개별, 소그룹, 드럼 종류 혹은 음색을 지정하여 다음 연주를 위해 준비를 하는 행동이다. 성공 경험을 높이기 위해 일반적으로 반원 조각하기가 가장 먼저 모델링 된다. 이후 4분의1, 3분의1 조각하기로 발전시킬 수 있으며 동심원으로 배치되어 있을 경우, 안쪽 원과 바깥 쪽 원으로 조각하기도 한다. 조각하기는 신체 신

호와 목소리를 함께 사용하기도 한다. 악기의 음색이나 드럼 종류별, 성별, 소그룹, 개인으로도 조각하기가 가능하다. 그 방법으로 반원 조각하기의 예를 들면, 조각하고 싶은 반원의 시작지점을 한 손으로 가리킨 상태에서 고정시키고 참여자들의 눈을 맞추며 나머지 손으로 그룹원이 될 사람들을 지목시켜 나간다. 반원의 끝 지점까지 지목이 끝난 후, 양손을 벌려 퍼실리테이터가 지목한 참여자들이 한 그룹이 되었음을 인지시킨 후에 다음 퍼실리테이션을 실시할 수 있다.

2) 드럼서클 프로그램의 진행

드럼서클은 참가자들이 드럼서클 안에서 생기는 요소들을 진행자가 조합하는데, 그룹의 유형, 연령, 모인 사람들의 의도에 따라 드럼서클의 진행 방향이 결정된다. 각 드럼서클은 모두 다르지만 공통적으로 적용되는 기본 요소와 패턴이 있다(Hill & Hull, 2013).

훌륭한 음악적 경험을 위해 그룹을 인도하는 퍼실리테이터의 역량과 스킬, 그리고 그룹원의 연주 실력이 필요한 것은 사실이다. 하지만 몇 가지의 장치를 통해 짧은 시간 안에 그룹의 만족감을 높일 수 있는데, 그 중 물리적인 장치로 악기의 구성을 들 수 있다. 악기는 통상 드럼 50%, 퍼커션 50%를 배치한다. 드럼은 높낮이에 따라 로우 드럼, 미디엄 드럼, 하이 드럼으로 각각 1/3씩 배분하며 퍼커션은 벨, 셰이커, 우드를 같은 비율로 배분하여 배치한다(Hull, 2006). 이렇게 악기의 음색과 피치를 고려한 구성은 단순한 리듬을 유지하는 것으로도 음악의 즐거움을 느낄 수 있다.

악기가 구성된 후 좋은 연주를 위해 요구되는 것은 퍼실리테이터가 그룹의 참가자들이 함께 연주하고 있다는 것을 느끼도록 도와주는 것이다. 자신의 악기에만 집중하는 연주 초반부에는 퍼실리테이터가 어텐션 콜 등을 이용하여 참여자를 본인에게 집중시키는데, 이는 퍼실리테이터의 신체언어를 습

특함과 동시에 타인의 연주를 듣고 느끼는 과정으로 가기 위한 준비단계이기도 하다. 음악적인 소양이 없는 일반인에게 함께 연주하는 그룹원의 연주를 듣고 느낀다는 것은 어려운 작업이다. 그렇기 때문에 퍼실리테이터의 도움이 필요하며 이를 위해 조각하기(Sculpting)라는 도구를 활용한다. 조각하기는 그룹을 두 개, 네 개 등으로 나누어서 지정한 그룹이 연주하거나 멈추도록 하는 기법으로 조각의 크기나 나누는 그룹의 개수는 퍼실리테이터가 정할 수 있다. 그룹의 성공경험을 높이기 위해 최초 시도 시에는 반원 조각하기를 실시하고 점차 조각의 개수를 늘려 나가는 것이 좋다. 이를 통해 다른 그룹과 자신이 속한 그룹의 연주를 좀 더 세밀히 듣게 된다. 참가자들은 개인 자격으로 드럼서클에 참여하여 자신의 음악을 연주하면서 집단 의식 상태로 나아가고, 이로써 음악은 앙상블로 발전한다. 그런 다음에는 하나의 오케스트라가 되어 음악을 만든다(Hull, 2006). 이러한 상호 작용적 심리상태가 만들어지면서 그룹의 특성도 함께 변한다. 더불어 진행자의 역할도 변화하게 된다. 처음에는 진행자가 사용할 신체언어에 대해 가르치고, 그 다음에는 그룹이 좋은 앙상블이 탄생하는데 필요한 요소에 주의를 기울이게 만든다. 그리고 마지막으로 지휘자가 되어, 서로 혼연일체가 된 오케스트라로 나아가기 위한 드럼서클을 진행한다.

임상적 즉흥연주와 드럼서클은 유사점과 차이점이 있어 구분지어 줄 필요성이 있다. 두 경험 모두 함께 음악을 만드는 그룹을 가지고 있으며, 두 경험 모두 드럼 및 다른 리듬 악기들을 이용한다. 그러나 그것은 목적, 소재, 역할 관계 및 결과가 각기 다르다. 가장 중요한 차이점은 드럼 서클의 일차적인 목적이 리듬을 기초로 한 연주를 통해 사회적인 결속력과 개인적 즐거움을 증진시키는 데 있는 반면, 즉흥연주는 진단을 통해 정해진 치료목적에 준하여 연주가 진행된다(Gadstrom, 2007).

본 연구에서는 사회적 결속과 개인의 즐거움을 통한 스트레스 해소를 목적으로 표 3.과 같이 프로그램을 구성하였다. 도입부에서는 악기보호와 참여자의 안전을 위한 드럼서클 에티켓에 대한 설명을 하였다. 드럼서클 초반부에는 개

인악기에 대한 탐색과 스탱 컷을 이용한 작은 성공 만들기(small success)로 연주에 대한 자신감을 고취하였다. 중반부에는 퍼실리테이터의 연주를 모방하는 활동을 통해 타인에 대해 인식하도록 하였으며, 후반부에는 조각하기를 이용하여 다양한 소통과 상호작용을 촉진하였다. 프로그램 종결 후에는 프로그램에 대한 느낌을 공유하고 공감하는 시간을 가졌다. 활동에 대한 피드백은 만족도 설문에도 반영하도록 하였다.

표 3. 드럼서클 프로그램 진행

구 분	활 동 내 용
도입(5분)	프로그램 진행에 대한 설명
시작 ~ 5분	<ul style="list-style-type: none"> • 악기 탐색 & Warm up : 자율적 악기 선택, Start와 Stop신호를 통한 작은 성공 만들기
~ 15분	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 소리내기 : 자신의 소리를 표현하고 듣기를 통한 자발성 향상
드럼서클 (45분)	<ul style="list-style-type: none"> • 진행자의 소리 모방하기 : 타인의 즉흥 연주를 듣고 모방함을 통해 타인을 인식함 모방하기를 통해 그룹원간의 동질성을 이룸
~ 30분	<ul style="list-style-type: none"> • 다른 사람의 연주와 상호 작용하기 : 연주를 통한 비언어적인 소통으로 대인관계 형성을 이룸 개별적 조각하기 기법을 이용하여 그룹 내 소수의 존재와 음악을 듣고 상호작용 함
~ 45분	<ul style="list-style-type: none"> • 자발적 즉흥연주와 상호 작용 즉흥연주 feedback하기 : 그룹인식을 통한 상상블 단계, 다양한 조각하기 기법으로 그룹인식을 강하게 하고 퍼실리테이터의 개입을 최소화하여 그룹원의 상호 교류를 활성화 함
종결(10분)	활동된 프로그램에 대한 피드백

IV. 연구 결과

1. 대상의 일반적 특성

본 연구는 2013년 10월 1일에 충청북도 O시에 위치한 B인력개발원 교육 참석자를 대상으로 실시하였다. 설문지는 총 110부가 배부되었고, 105부의 설문지를 회수하여 분석하였다.

먼저 응답자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였는데 응답자의 기초 통계적 특성은 표 4와 같이 나타났다. 응답자의 나이는 40세 이하가 2명으로 전체의 1.9%를 차지하였으며, 41세에서 50세가 30명으로 전체의 28.6%, 51세에서 60세 이하가 가장 많은 65.7%를 차지하였다. 결혼여부를 묻는 질문에서는 기혼이 102명으로 97.1%를 차지하였다. 자녀수를 묻는 질문에서는 2명이 69명 65.7%를 차지하여 가장 많은 분포를 보였고, 3명의 자녀도 13명으로 12.4%를 차지하였다.

표 4. 기초통계분석

		(N=105)	
		N	%
나이	40세이하	2	1.9
	41-50세이하	30	28.6
	51-60세이하	69	65.7
	결측값	4	3.8
결혼여부	미혼	3	2.9
	기혼	102	97.1
자녀수	0명	4	3.8
	1명	19	18.1
	2명	69	65.7
	3명	13	12.4

2. 신뢰도 검증

본 연구에서는 내적 일관성을 측정하기 위해 Cronbach's α 계수를 이용하여 신뢰도를 측정하였다. Nunnally(1978)는 탐색적인 연구 분야에서는 알파 값이 0.60이상이면 충분하고, 기초연구 분야에서는 0.80, 그리고 중요한 결정이 요구되는 응용연구 분야에서는 0.90이상이어야 한다고 주장하고 있다. 또한 Van & Ferry(1980)도 조직단위의 분석수준에서 일반적으로 요구되어지는 알파 값은 0.60이상이면 측정도구의 신뢰성에는 문제가 없는 것으로 일반화하고 있다.

본 연구의 모형에서 음악치료인 드럼서클 프로그램 만족도와 성격 5요인, 직무스트레스의 상관관계를 파악하기 위하여 신뢰도분석을 실시한 결과 표 5와 같다. 모든 항목들의 신뢰도가 기준치인 0.60이상으로 본 연구의 측정도구에는 문제가 없는 것을 확인할 수가 있었다.

표 5. 신뢰도 분석

	요인명	신뢰도
성격 5요인	신경증	.672
	친화성	.615
	외향성	.718
	개방성	.703
	성실성	.631
직무스트레스	직무요구	.729
	직무자율	.602
	관계갈등	.636
	직무불안정	.716
	조직체계	.761
	보상부적절	.717
	직장문화	.610
만족도	만족도	.742

3. 가설의 검증

1) 드림서클 프로그램 만족도에 성격 5요인이 미치는 영향

직장여성의 드림서클 프로그램 만족도에 성격 5요인이 미치는 영향을 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시한 결과 표 6.과 같이 나타났다.

표 6. 드림서클 프로그램 만족도와 성격 5요인 상관분석

요인명	평균	표준 편차	신경증	외향성	개방성	성실성	친화성	만족도
신경증	2.69	.67	1					
외향성	2.74	.71	-.09	1				
개방성	3.06	.64	-.11	.34**	1			
성실성	3.66	.58	-.17*	-.11	.24**	1		
친화성	3.73	.58	-.03	.07	.33**	.31**	1	
만족도	4.09	.50	-.09	-.04	.22**	.23**	.29**	1

*.p<0.05, **.p<0.01

결과를 살펴보면 프로그램 만족도와 개방성, 성실성, 친화성이 정적 상관관계($p<.01$)에 있었다. 이를 토대로 해석해 보면 프로그램 만족도가 높은 참가자는 개방성, 성실성, 친화성이 높다는 것을 의미한다.

이 결과를 토대로 직장여성의 드림서클 프로그램 만족도에 성격 5요인이 미치는 영향을 검증하기 위해 다중 회귀분석을 실시하였다.

표 7. 드림서클 프로그램 만족도와 성격 5요인 회귀분석

종속 변수	독립변수	표준오차	베타	t	유의확률
		.40		7.53	.00
만족도	신경증	.06	-.06	-.73	.47
	외향성	.06	-.09	-1.15	.25
	개방성	.07	.14	1.66	.01
	성실성	.07	.11	1.31	.19
	친화성	.07	.22	2.61	.01*

*.p<0.05, **p<0.01

드림서클 프로그램의 만족도에 성격 5요인이 주는 영향을 파악하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 표 7.과 같다. 본 회귀모형은 $F=4.498$, $p=.001$, 수정된 $R^2=.099$ 이었다. 다중회귀분석 결과 친화성이 .05 수준에서 영향을 미쳐 가설은 일부 채택되었다. 신경증, 외향성, 개방성, 성실성은 드림서클 프로그램 만족도에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다($p>.05$).

2) 드림서클 프로그램 만족도와 여성 직무스트레스 상관관계

본 연구에서는 직장여성의 드림서클 프로그램 만족도와 여성 직무스트레스의 상관관계를 살펴보기 위해 상관분석을 한 결과 표 8.과 같이 나타났다.

표 8.. 드림서클 프로그램 만족도와 여성 직무스트레스 상관분석

요인명	평균	표준 편차	직무 요구	직무 자율	관계 갈등	직무 불안정	조직 체계	보상 부적절	직장 문화	만족도
직무 요구	2.53	.47	1							
직무 자율	2.17	.37	-.12	1						
관계 갈등	2.36	.46	.10	.14	1					
직무 불안정	1.73	.56	.28**	.24**	.28**	1				
조직 체계	2.35	.42	.31**	.21**	.33**	.48**	1			
보상 부적절	2.45	.48	-.01	.11	.02	-.02	.17*	1		
직장 문화	2.24	.38	.27**	.31**	.15	.33**	.57**	.15	1	
만족도	4.09	.50	.19*	-.15	.08	.07	.02	.19*	.02	1

*.p<0.05, **p<0.01

그 결과를 살펴보면 직무스트레스 요인 중 직무요구와 보상부적절이 .05 수준에서 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 직무자율, 관계갈등, 직무불안정, 조직체계, 직장문화와 만족도와의 상관분석에서는 유의한 값을 도출하지 못하였다 (p>0.05).

4. 드림서클 프로그램에 대한 설문 결과

1) 프로그램 만족도 설문 결과

드림서클 프로그램 참여 후 만족도를 분석한 결과는 다음의 표 9와 같다.

표 9. 드림서클 프로그램 만족도 설문 결과

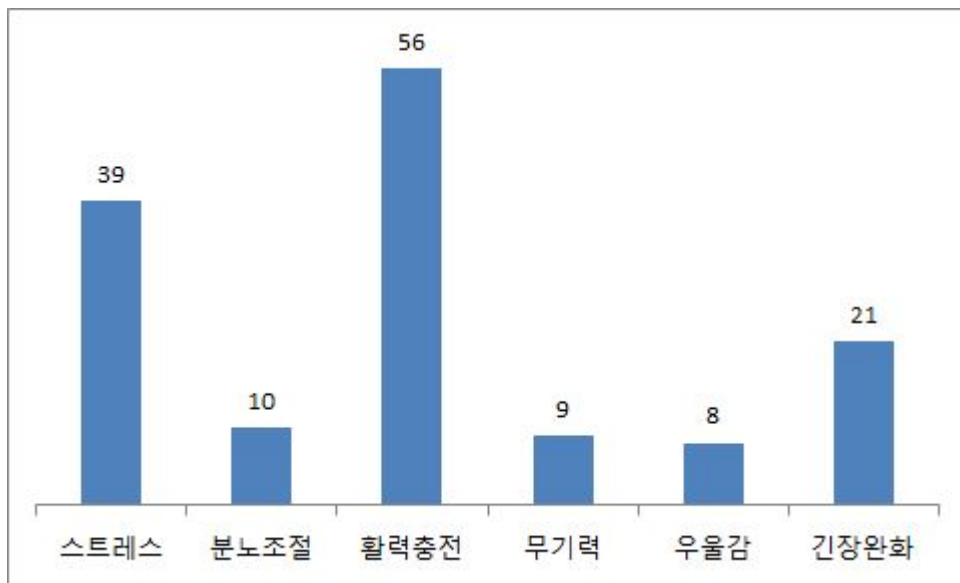
(n=105)	
만족도 설문(5점 만점)	평균(표준편차)
1. 본 프로그램에 만족하십니까?	4.30(0.73)
2. 프로그램이 스트레스 감소에 도움이 된다고 생각하십니까?	4.34(0.73)
3. 프로그램의 진행시간이 적절하다고 생각되십니까?	4.08(0.71)
4. 연주 중 동료의 평가를 의식하셨습니까?	3.44(1.07)
5. 개인악기로 표현하는 것을 즐기셨습니까?	4.11(0.84)
6. 연주 그룹이 나를 도와주는 것을 느끼셨습니까?	4.05(0.79)
7 연주 후 기분이 나아지셨습니까?	4.35(0.69)

드림서클 프로그램을 경험한 후 만족도는 전반적으로 중간 값(3점)을 상회하는 점수를 보였다. 그 중 가장 점수가 높은 것은 ‘연주 후 기분이 나아졌다’는 항목으로 4.35점으로 나타났다. 그 다음으로 본 연구에서 상관관계를 알아본 스트레스 감소에 대한 항목이 4.34점으로 두 번째를 차지하였다. 가장 낮은 점수를 나타낸 것은 ‘동료의 평가를 의식했다’는 문항으로 3.44점이었으나, 동료의 평가를 의식했다는 항목은 역 채점 문항으로 ‘동료의 평가를 의식하고 않았다’로 해석된다.

2) 프로그램의 유익한 점에 대한 중복 설문 결과

드림서클 프로그램에서 참여자에게 도움이 되었던 부분을 중복 선택하게 하였다. 그 결과는 그림 1.과 같이 활력충전 56회(39.2%)로 가장 많았다. 두 번째가 스트레스 39회(27.3%), 그 다음은 긴장완화로 21회(14.7%)였다. 활력충전과 긴장완화가 다수 나왔다는 것은 드림서클 프로그램이 긴장과 이완의 두 가지 영역에서 참가자에게 긍정적인 영향을 주고 있다고 해석할 수 있다.

그림 1. 드림서클 프로그램이 참가자 자신에게 유익했던 점



3) 프로그램 후 느낌에 대한 개방형 설문 결과

드림서클 프로그램 후 느낌을 한 단어로 표현하여 기입하도록 한 개방형 질문에 대해 분석한 결과 표 10.과 같다. 본인이 느낀 점에 대해 한 단어로 표현하는 질문에 대해 긍정의 표현을 한 참가자가 99명(96.1%), 부정의 표현을 한 참가자가 4명(3.9%)이었다. 긍정의 표현은 6가지의 범주로 분류하였고, 9개의 표현은 분류되지 않았다. 분류한 결과 기쁨과 즐거움에 관한 내용이 36명(35%)으로 가장 많았고 화합과 조화가 16명(15.5%)으로 그 다음을 차지했다. 부정의 표현은 ‘귀찮음, 소음, 피곤, 힘듦’이 있었다.

표 10. 드림서클 프로그램 후 느낌 범주화

범 주	표 현	계
초월경험	감동(2), 환희(3), 오름(1), 황홀(1), 흥분(1), 희열(2)	10
기쁨 / 즐거움	기분이 좋아짐(3), 기쁨(4), 유쾌(2), 흥겨움(2), 신남(6), 신명남(7), 즐거움(10), 재미(2)	36
행복 / 만족	좋다(3), 만족(2), 행복(3)	8
발산 / 이완	정서에 도움(1), 힐링(1), 발산(1), 후련(9), 자유(1)	13
화합 / 조화	세대초월(1), 어울림(2), 일치감(1), 조화(3), 하나됨(3), 협동심(2), 화합(4)	16
에너지	에너지(2), 열정(2), 활력(1), 힘(2)	7
미분류	꿈, 멋, 바로 이것, 이스탄불, 젊음, 정, 오예, 스트레스 해소, 추억	9

V. 결론 및 논의

1. 결론

본 연구에서 음악치료 프로그램의 하나인 드럼서클이 성격 5요인(신경증, 외향성, 개방성, 성실성, 친화성) 중 어떠한 성격유형에 선호 되는지와 드럼서클 프로그램 만족도와 여성 직무스트레스와의 상관관계를 알아보았다.

연구대상은 서울·경기지역 보건복지관련 직장여성 110명이었다. 성격 5요인과 직무스트레스 척도는 실험 전 설문을 실시하여 성격 유형을 분석하고 스트레스의 수준을 측정하였다. 실험은 55명씩 나누어 드럼서클 프로그램을 실시한 후 만족도 설문을 하였다. 총 110부 중 105부가 회수되어 이를 실제 분석에 사용하였다. 분석의 절차로는 신뢰도 분석 후 연구문제 검증을 실시하였고, 통계 기법으로는 기술통계, 신뢰도 분석, 상관관계 분석, 다중 회귀분석을 사용하였다. 본 연구의 인구 통계적 특성은 응답자의 나이는 40세 이하가 2명으로 전체의 1.9%를 차지하였으며, 41세에서 50세가 30명으로 전체의 28.6%. 51세에서 60세 이하가 가장 많은 65.7%를 차지하였다.

본 연구에서 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 드럼서클 프로그램 만족도에 성격 5요인 중 친화성이 영향을 주었고, 외향성, 신경증, 개방성, 성실성은 만족도에 영향을 주지 않았다. 친화성 높은 성격은 이타적으로, 타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지한다. 타인을 신뢰하고 존중하는 대인관계와 관련된 특성을 가진 친화성이 상호간에 양보와 배려가 필요한 그룹연주 상황에서 참여자의 만족도를 높았던 것으로 해석된다. 직무스트레스에서는 스트레스 자극이 직무라는 요소로 작용하며, 직무적인 특수성과 조직 내에서의 대인관계가 복합적으로 작용하여 발생한다. 다시 말해 직무자체도 스트레스 자극이 되지만 타인과의 관계에서 오는 스트레스도 상존

한다는 것이다. 이러한 직무스트레스를 해소하는데 사회적 지지가 필요하며, 그 효과도 유의미하다(김태웅, 1999). 김유리(2000)는 여성은 남성에게 비해 직장 내 동료 관계가 원활하지 못할 경우 높은 스트레스를 경험한다고 하였다. 친화성 요인이 높은 직장인이 다수 참여한 드럼서클 그룹은 음악을 통한 사회적 지지를 통해 관계에서 유발되는 스트레스에 도움을 줄 것으로 보인다.

친화성 점수가 높은 참여자가 다수 참여한 연주그룹은 상호 배려를 통해 개인의식 상태에서 그룹의식 상태로 넘어가는 시간이 그렇지 않은 그룹에 비해 짧아질 수 있다. 이는 같은 시간동안 그룹 음악치료 세션을 진행했을 시 친화성 점수가 높은 그룹이 그룹의식에 대한 체험의 기회가 더 많다는 것을 의미한다. 사회성과 대인관계 기술향상에 목적이 있는 그룹치료나 유대감과 협동심을 증진시켜야 하는 세션의 경우 친화성 성향의 참가자의 비중이 높을 경우 치료목적 달성에 대한 긍정적인 영향을 예상할 수 있다.

둘째, 드럼서클 프로그램 만족도와 여성 직무스트레스는 직무요구와 보상부적절이 상관관계가 있었다. 직무스트레스 요인 중 직무요구는 .05 수준에서 유의한 정(+)의 상관관계가 있었다. 직무요구는 스트레스의 자극 측면에서 볼 때, 직장에서 개개인이 감당하는 직접적인 업무에 해당된다. 그렇기 때문에 직장인에게 가장 큰 스트레스 요인이기도 하다(강동목 외, 2005). 이 요인이 드럼서클 프로그램의 만족도와 정(+)의 상관관계에 있다는 것은 직무와 직접적인 스트레스가 높은 그룹이 드럼서클 프로그램 만족도가 높다는 것을 의미한다. 드럼서클을 활용한 청소년의 일상 스트레스를 연구한 국내연구(노경외, 2013)에서 스트레스가 유의미하게 감소한 것을 볼 수 있었다. 그렇기 때문에 추 후 직무스트레스를 포함한 다양한 스트레스 관리에 드럼서클 프로그램이 영향을 미치는 지를 지속적으로 증명할 여지가 있다.

직무스트레스 요인 중 보상부적절의 경우 드럼서클 프로그램 만족도와 정(+)의 상관관계($p < .05$)에 있는 것을 알 수가 있었다. 드럼서클은 참여자의 악기 표현을 촉진하고, 지금 이 순간 음악을 만드는 즐거움을 추구한다. 그리고 전체

음악을 만드는데 기여한 개개인은 존중하는 것을 그 철학으로 한다(Snow & D'Amico, 2010). 보상부적절이 드럼서클 프로그램 만족도와 상관관계에 있는 것은 보상의 개념에 금전적인 보상 외에 존중과 내적동기에 대한 내용도 포함되어 있다. 드럼서클 프로그램에 내재된 존중의 요소가 보상부적절 영역의 내적동기에 영향을 미쳐 드럼서클 프로그램의 만족도와 정(+)의 상관관계를 보인 것으로 보인다. 직무스트레스 성차연구(김영희 외, 2006)에서 여성은 직무불안정, 보상부적절, 직장문화에 남성에 비해 영향을 받는다고 하였는데, 본 연구에서는 보상부적절과 드럼서클 프로그램 만족도가 정(+)의 관계로 나타나 여성의 스트레스 관리에 드럼서클이 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

셋째, 드럼서클 프로그램을 경험한 후 만족도는 리커드 척도 5점 만점에, 중간 값(3점)을 상회하는 점수를 보였다. 그 중 가장 점수가 높은 것은 '연주 후 기분이 나아졌다'는 항목으로 4.35점으로 나타났다. 이는 드럼서클 활동이 편안함 속에서 휴식과 재미를 줌으로써 긍정적인 기분을 느끼게 해준 것으로 볼 수 있다. 이러한 긍정적 기분과 즐거움은 스트레스를 해소시킨다(권석만, 2008). 스트레스 감소에 대한 만족도가 4.34점으로 두 번째 높은 점수를 차지한 것도 드럼서클 활동이 스트레스 관리에 긍정적인 영향이 있음을 시사한다.

넷째, 드럼서클 프로그램이 나에게 도움이 되었던 부분에서 '활력충전'이 56회의 대답으로 가장 많았다. 집단 타악기 연주과정 중 참가자는 깊은 명상이나 의식의 변성상태(altered state of consciousness)에서와 동일한 뇌파상태를 나타내는데(강경선, 2009), 이러한 상태에서 활력(에너지)을 느끼는 것으로 보인다. 타악기 연주과정에서 깊은 명상상태와 동일한 뇌파를 보인다는 것은 세 번째로 답변이 많았던 '긴장완화'와도 연관이 있다고 볼 수 있다. 긴장완화는 스트레스로 인한 부정적인 생리적 증상을 완화시키는 것으로 알려져 있다. 답변 중 스트레스에 도움이 된다는 답은 39회의 대답으로 2번째로 많은 대답을 차지하였는데, 이는 타악기 즉흥연주가 개인이 느끼는 스트레스에 심리적으로 도움을 준 것으로 보인다.

다섯째, 드럼서클 프로그램 후 느낀 점을 한 단어로 표현한 결과에서는 ‘기쁨’과 ‘즐거움’이 36명으로 가장 많았다. 이는 음악이 주는 즐거움과 더불어 몰입(flow)을 통한 순수한 즐거움을 느낀 것으로 해석된다. 10명의 응답자가 이야기한 초월경험도 몰입의 범주에 넣는다면 46명의 응답자로 43.8%의 응답자가 몰입을 경험한 것으로 해석할 수 있다. 두 번째로 많은 단어는 화합과 조화로 16명이었다. 여성의 경우 남성에 비해 관계가 원활하지 못할 경우 높은 수준의 스트레스를 경험한다(김유리, 2000). 이러한 관계의 문제를 해소하는 비언어적으로 요소로 집단 음악활동의 화합과 조화라는 정서적인 유대감은 여성의 직무 스트레스에 도움을 줄 수 있을 것이다.

드럼서클 프로그램의 만족도에 영향을 주지 않았던 성격 5요인 중 친화성을 제외한 나머지 성격요인은 해당 성격의 양측 성향에 특정 선호도가 없는 것으로 해석된다. 신경증의 하위요인으로는 불안, 분노, 우울, 열등감, 충동, 심약이 있다(이화진, 2011). 신경증과 만족도와 상관이 없다는 것은 신경증이 높은 참가자가 다양한 악기가 주변에서 연주되는 상황에서도 위협적인 요소를 발견하지 않은 것으로 해석된다. 개방성이 높은 경우 조직생활에서 상상력과 호기심이 많고, 새로운 정보를 잘 받아들이며, 변화에 대한 수용도가 높다(신소정, 2008). 개방성도 만족도에 영향을 주지 못했는데, 이는 타악기 활동은 쉽고 원초적인 활동으로 개방성 점수가 낮은 사람에게도 불편함을 주지 않은 것으로 보인다. 앞서 언급한 신경증과 개방성의 결과로 볼 때, 우울성향의 집단과 폐쇄성향의 집단 모두 드럼서클 프로그램에 수용적일 것으로 보인다.

스트레스 대처에서 문제 중심적 사고와 사회적지지 추구 대처는 적극적 대처 방법을 사용하고, 소망적 사고 대처와 정서 완화적 대처는 소극적인 대처로 구분된다. 임근옥과 최연택(2013)의 연구에서 외향성은 적극적인 대처방식인 문제 지향적 대처를, 내향성은 소극적인 대처방식인 정서 지향적 대처를 더 많이 사용한다고 하였다. 황은영(2012)의 연구에서 스트레스에 적극적으로 대처하는 그룹은 음악감상과 악기연주, 노래부르기를 선호하였지만 소극적 대처 그룹은

음악감상을 선호하였다. 이 연구에서 소극적 대처방식의 내향성 그룹이 음악감상만을 선호한 것은 악기연주의 대한 직접 경험 없이, 현재 본인이 활용하고 있는 스트레스 대처 방법 내에서 개인의 기호를 조사한 연구이기 때문으로 보인다. 본 연구에서는 드럼서클 프로그램을 통해 연주경험을 제공한 후 선호에 대해 조사한 것으로 황은영(2012)의 연구와는 다른 결과를 보였다. 본 연구에서는 외향성과 내향성에 대한 드럼서클 프로그램에 대한 선호도는 나타나지 않아 그룹 음악치료에서 타악기 즉흥연주는 양측 성향의 대상자에게 모두 적합한 활동으로 해석된다.

기타 특이점으로는 복통이 프로그램 후 감소했다는 의견이 있었다. 음악 감상을 통한 통증 감소(최세연, 2007)와 음악 감상과 발성을 통한 통증 감소(이다연, 2008)에 대한 연구는 지속적으로 이루어지고 있다. 하지만 음악치료 영역에서 연주활동과 통증에 관한 연구는 찾을 수 없었다. 이는 통증 환자가 분포하고 있는 화상, 관절, 치의학 영역이 활동적인 연주활동에 적합하지 않기 때문에 현재까지 실험이 이루어지지 않은 것으로 보인다.

본 연구에서 의미 있는 것은 직무스트레스에서 만족도와 상관성이 밝혀진 보상부적절 요인과 성격요인에서 만족도에 영향이 있음이 밝혀진 친화성이 ‘존중’이라는 요소를 내포하고 있다는 것이다. 드럼서클의 아버지라 불리는 아서 홀(Hull, 2006)은 그룹의 리듬을 존중하고 그룹의 소리에 자신의 마음과 신체, 정신을 개방하는 것이 드럼서클을 더 즐겁게 하는 방법이라고 했다. 또한 퍼실리테이터의 역할은 그룹에 기여(serve)하는 것을 강조 하고 있다. MT-BC이면서 드럼서클 퍼실리테이터인 크리스틴 스티븐슨(Stevens, 2000)은 치료적인 드럼서클에서 6가지 기술을 통해 ‘콜롬바인 고등학교 총격사건’의 피해자인 공동체와 가족의 재건을 도왔다. 그는 이 드럼서클에서 사용된 6가지 기술 중 하나로 존중(respecting)을 꼽았다. 퍼실리테이터는 드럼서클을 인도하는 기술적 숙련도와 더불어 드럼서클의 철학을 중시하는데, 그 요소 중 존중이라는 요소는 필수적이다. 존중은 음악과 악기에 대한 존중으로 시작해서 개인 스스로에 대한

존중, 타인에 대한 존중, 그리고 그룹에 대한 존중으로 발전하며 이러한 존중이라는 요소가 본 연구의 결과에 영향을 미친 것으로 본다. 드럼서클은 치료적이며 드럼서클의 치료적인 요소가 음악치료사의 의도와 결합된다면 드럼서클은 음악치료의 다양한 분야에 효과적으로 활용될 수 있을 것이다.

2. 논의

본 연구를 통해 성격요인과 여성 직무스트레스가 드럼서클 프로그램의 만족도에 미치는 영향을 알아볼 수 있었다. 연구 과정을 통해 연구자의 느낀 점 및 후속 연구를 위해 다음과 같은 제언을 기술하고자 한다.

첫째, 본 연구는 1회기 드럼서클 프로그램의 만족도를 통해 드럼서클이 여성의 직무스트레스에 주는 긍정적인 영향과 어떠한 성격요인에 드럼서클 활동이 선호되는지를 알아보았다. 프로그램의 목적에 따라 회기수를 늘려서 사전 사후 검사를 실시하거나, 생리적인 분석이 추가된다면 연구의 신뢰도를 높일 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 동일한 업무의 직장 여성만을 대상으로 하였기 때문에 일반화에 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 더 많은 직장인을 표본으로 하고 직업군도 다양화한다면 그 결과를 일반화 할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 한 시점에서 직무 스트레스를 측정했다. 심리적 긴장은 직무 특성에 있어 일시적인 변화로 달라질 수 있기 때문에 작업특성과 심리적 긴장에 있어 개인 내 변화를 이해하기 위하여 종단연구가 필요하다(박량희, 유태용, 2007).

넷째, 설문지에 의존한 자기기입식 방법으로 설문지의 내용과 응답자의 태도에 따라 조사결과가 좌우되는 영향을 피할 수 없는 한계점을 가지고 있다. 향후 연구에서는 이러한 한계를 극복하기 위하여 면접이나 관찰 등 여러 가지 다양한 측정조사 방법을 도입하여 실증 분석을 실시할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구에서는 직장인의 직무스트레스 영역에 한정하여 진행 되었다. 직장인의 생활스트레스, 육아스트레스, 대인관계스트레스 등 직장인을 대상으로 하는 다양한 스트레스 영역에 관한 연구가 이루어진다면 연구의 내용이 더욱 풍부해 질 것이다.

참고문헌

- 강경선(2009). 표현예술치료로서 사물놀이의 활용방안 연구. *인문과학연구*, 23, 453-470.
- 강동묵, 고상백, 김성아, 김수영, 김용진, 박정선 외(2005). *직무스트레스의 현대적 이해*. 서울: 고려의학.
- 강영신, 노안영(1997). 내담자의 성격유형과 상담자의 반응유형에 따른 상담자 및 상담회기의 평가. *한국심리학회지 : 상담과 심리치료*, 9(1), 181-207.
- 강혜연, 최서연(2001). 기혼여성 직장-가정 갈등의 예측변수와 결과변수에 관한 연구. *한국심리학회지*, 6(1), 23-42.
- 곽은주(2006). 음악치료 산전 프로그램이 초임부의 불안과 스트레스 감소에 미치는 영향. *한국음악치료학회지*, 8(2), 1-21.
- 곽현주, 김영희(2012). DBT음악치료가 대학생의 심리적 안녕감과 자아탄력성 향상에 미치는 영향. *예술심리치료연구*, 8(2), 173-195.
- 권석만(2008). *긍정심리학*. 서울: 학지사.
- 권영주(2002). 교사의 직무 스트레스가 교육성과에 미치는 영향. 석사학위논문. 영남대학교.
- 김군자(2001). *음악치료 기법연구*. 서울: 한학문화.
- 김기현(2000). 맞벌이 부부의 양육스트레스에 영향을 미치는 생태학적 관련 변인 탐색. 박사학위논문. 경희대학교.
- 김대성, 최수찬, 우종민, 류향우, 이경용, 양경연 외(2006). *한국형 근로자지원 프로그램(EAP)의 개발 및 적용가능성 연구*. 인천: 한국산업보건연구원.
- 김명식(1993). TYPE A/B와 MBTI 성격유형과의 상관 연구. 석사학위논문. 고려대학교.

- 김병숙, 안윤정, 이보비(2009). 직무스트레스 요인 및 반응에 대한 성차분석. **페미니즘 연구**, 9(2), 157-196.
- 김양희, 김영택, 선보영, 고상백(2006). **서비스직 여성근로자의 직무스트레스 실태와 관리방안**. 서울: 한국여성개발원.
- 김유리(2000). 직무스트레스의 성차연구. 석사학위 논문. 이화여자대학교.
- 김인구(2008). 심리적 수용과 직무스트레스: 직장인용 ACT프로그램 효과검증. 박사학위논문. 아주대학교.
- 김재경(2007). 조직구성원의 성격유형과 조직효과성에 관한 연구. 박사학위논문. 광운대학교.
- 김재엽, 남석인, 최선아(2009). 기혼 직장여성의 스트레스, 우울, 자살생각의 관계 - TSL 대처방식에 따른 다집단 분석. **한국사회복지조사연구**, 22, 275-308.
- 김정휘(1999). 음악치료와 스트레스 관리의 관련성 고찰. **학생생활연구**, 23, 97-145.
- 김종인(2005). **음악치료 약기론**. 서울: 지식산업사.
- 김지연, 김복환, 하문선(2011). 간편형 한국어 BFI(Big Five Inventory) 타당화 연구. **인간이해**, 32(1), 47-65.
- 김진희, 이명선(2001). 직무스트레스와 건강상태와의 관련성 연구 : 서울시 일부 초, 중등 교사들을 대상으로. **대한보건협회학술지**, 27(1), 25-38.
- 김창대(1985). 우울과 스트레스 대처양식. 석사학위논문. 서울대학교.
- 김태웅(1999). 역할 및 대인관계 스트레스가 조직구성원 태도에 미치는 영향 - 조직근거 자기존중감의 조절변수를 중심으로. 석사학위 논문. 서강대학교.
- 노경외(2013). 드림서클 중심의 음악치료 프로그램이 청소년의 일상 스트레스에 미치는 영향. 석사학위논문. 인제대학교.
- 류 리(2001). 서브리미널 음악이 긴장이완에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명

여자대학교.

박근상, 여종구(2000). 중소기업에 종사하는 근로자의 직무 스트레스 특성. **한국기술연구논문지**, 25, 49-59.

박광희, 유태용(2007). 개인의 성격, 직무 요구, 직무 통제가 직무 스트레스에 미치는 영향. **한국심리학회지: 산업 및 조직**, 20(1), 1-20.

박윤희(2003). 항공기 조종사의 직무 스트레스 감소를 위한 음악치료적 접근 - 사례연구를 중심으로. 석사학위논문. 이화여자대학교.

박재규(2003) 취업여성의 가사노동 부담과 직무만족에 관한 연구. **여성연구**, 64, 45-77.

박제일, 임승환(2002). 대학생 내담자가 호소하는 문제유형과 성격유형과의 관계 연구. **한국심리유형학회**, 9(1), 15-29.

박종숙(2007). 여성공무원의 직무스트레스가 직무태도에 미치는 영향. 박사학위논문. 단국대학교.

박현경(2005). 집단음악치료 프로그램이 장애아동 어머니의 스트레스 감소에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교.

백영은(1995). **타악기**. 서울: 수문당.

변광호(2005). **스트레스와 심신의학**. 서울: 학지사.

선종욱, 오병섭, 황덕수, 김종윤(2010a). **직무스트레스 관리**. 파주: 한국학술정보(주)

선종욱, 오병섭, 황덕수, 김종윤(2010b). **직무스트레스 진단평가**. 파주: 한국학술정보(주)

손용승(2008). 직무 스트레스원과 스트레스 반응 및 산업재해의 관계에 대한 연구 : 항공기 정비 작업장을 중심으로. 박사학위논문. 상지대학교.

손은실(2000). 음악치료가 정신질환자의 우울감과 스트레스에 미치는 영향. 석사학위논문. 이화여자대학교.

송명훈(2010). 타악기 연주 방법에 따른 치매 노인의 반응 비교 연구 - 진동촉

- 각을 중심으로. 석사학위 논문. 명지대학교.
- 신소정(2008). 교사의 소진과 5요인 성격특성과의 관계. 석사학위논문. 경성대학교.
- 신철우(1999). **조직 행동론**. 서울 : 문영사.
- 양진환(1996). 조직구성원의 직무스트레스 유발요인. **강남대학교 사회과학논총**, 1, 129-155.
- 여동은(2008). 사물놀이를 통한 남성 알코올 중독자의 스트레스 반응 변화에 대한 연구. 석사학위 논문. 이화여자대학교.
- 우종민, 강태영(2004). **직무스트레스 관리프로그램의 효과 - 사무직 근로자를 중심으로**. 한국건강심리학회 제 4차 학술대회. 서울: 건국대학교.
- 우종민(2005). 일차진료에서의 직장인 스트레스 대처법. **가정의학회지**, 26(7), 375-383.
- 유태용, 김도영, 현희정(2008). 개인성격과 조직성격 유형간의 일치 정도가 조직에 대한 태도 및 행동에 미치는 영향. **한국 심리학회 산업 및 조직**, 12(1), 65-87.
- 유희경, 김미연, 정희경(2007). 외식기업 종업원의 Big 5 성격요인, 조직지원인식과 고객성과의 관계분석. **호텔경영학연구**, 16(5), 201-219.
- 윤은경(2003). 자폐아 어머니의 양육스트레스와 우울감 및 자아존중감에 대한 음악치료에 관한 연구. 석사학위논문. 한세대학교.
- 이다연(2008). 음악감상과 발성 음악활동이 통증환자의 통증, 기분 및 자율신경계에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 이덕조(2003). 타악기 연주프로그램이 정서에 미치는 영향 - 중학생을 중심으로. 석사학위논문. 경희대학교.
- 이봉재(2011). 아프리카 음악의 원천과 혼종성. **음악과 문화**, 25, 177-202.
- 이상희(2006). 직장인의 스트레스 관리능력 향상을 위한 웹 기반 상담 프로그램 개발 및 효과 분석. 박사학위논문. 서울대학교.

- 이수경(2005). 음악감상 중재와 리듬연주 중재가 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 이승미, 이성희(2001). 전라북도 직장여성의 직장 내 가부장적 특성에 관한 탐색적 연구. **대한가정학회지**, 39(1), 191-204.
- 이시형(2010). **세로토닌하라!** 서울: 중앙북스.
- 이은경(2008). 전통타악기를 활용한 즉흥연주가 청각장애 대학생의 스트레스에 미치는 효과. **음악치료교육연구**, 5(2), 41-69.
- 이인숙(2008). 스트레스관리 프로그램이 호텔조리사의 직무스트레스에 미치는 효과. 박사학위논문. 카톨릭대학교.
- 이주향(2013). 굿 치료 프로그램을 통한 현대인의 스트레스 반응 변화에 대한 연구. **대한음악치료학회**, 8(1), 74-89.
- 이화진(2011). 초등교사의 5요인(Big Five) 성격특성과 직무스트레스 수준 및 대처방식과의 관계. 석사학위논문. 인천대학교.
- 이환범, 이수창, 나경엽(2008). 경찰공무원 특성에 따른 직무스트레스 대처방안 연구: 개인적 특성 차이분석을 중심으로. **한국지역혁신논집**, 3(2), 95-116.
- 이형주(2005). 호텔종업원의 성격특성이 직무성과에 미치는 영향에 관한 연구 : 직무자원활용성과 종업원서비스지향성의 매개역할. 박사학위논문. 경기대학교.
- 이혜련(2013). 성격 5요인 모형(Big Five)이 사립유치원 교사의 직무 스트레스와 대처방식에 미치는 영향. 석사학위논문. 경희대학교.
- 임근옥, 최현택(2013). 대학생의 성격유형별 스트레스 대처방식이 학업소진에 미치는 영향에 관한 연구. **한국전자통신학회 논문지**, 11(4), 785-790.
- 자시권(1990). 직무 스트레스에 대한 지각과 반응에 관한 연구. 박사학위논문. 원광대학교.
- 장빛나, 김수지(2009). 타악기를 이용한 음악 활동이 유아 스트레스에 미치는

- 영향. **한국아동교육학회**, 18(3), 213-226.
- 장세진, 고상백, 강동묵, 우종민, 조정진, 채정호 외(2009). **직무스트레스 고위험군 특성에 따른 매뉴얼 및 지원프로그램 개발연구**. 인천: 한국산업보건연구원.
- 장현갑, 강성군(1999). **스트레스와 정신건강**. 서울: 학지사.
- 정선화(2012). **중년여성의 생활 스트레스와 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구**. 석사학위논문. 경희대학교.
- 정은주(2003). **음악의 예측성, 비 예측성이 정서의 생리적 반응에 미치는 영향**. **이화교육논총**, 13, 291-311.
- 정인지(2009). **음악전공생의 완벽 주의적 사고 및 무대불안 감소를 위한 즉흥연주의 효과**. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 조영란(2006). **5요인 성격특성과 대인관계성향 및 학교적응과의 관계**. 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 조현호(2006). **대학생의 성격에 따른 여가 선호유형에 관한 연구: MBTI 성격유형을 중심으로**. **관광·레저연구**, 18(1), 285-300.
- 조희금(1999). **취업기혼여성의 일-가정갈등과 직업 및 생활만족도-생산직과 사무직 기혼여성을 중심으로**. **대한가정학회지**, 37(2), 145-158.
- 최민자(1989). **성격형성과 스트레스 대처방식과의 관계형성**. 석사학위논문. 한양대학교.
- 최병철(2002). **음악치료**. 서울: 학지사.
- 최세연(2007). **치료적 음악감상이 화상환자의 통증완화에 미치는 영향**. 석사학위논문. 명지대학교.
- 최승준(2001). **스네어드럼과 관련된 타악기에 관한 연구**. **음악과 민족**, 23, 307-327.
- 최유리(2002). **음악활동이 미혼모의 불안감소와 자아존중감 향상에 미치는 영향**. **한국음악치료학회지**, 4(2), 61-72.

- 최혜진(2000). *인간행동론*. 서울: 도서출판 두남.
- 통계청(2011). **2010 한국의 사회지표**. 대전: 통계청.
- 황은영(2008). 음악치료 결과에 영향을 미치는 변인들의 구조분석. 박사학위논문. 숙명여자대학교.
- 황은영(2012). 대학생들의 대처능력에 따른 음악활동과 음악선호 조사 연구. *음악치료교육연구*, 9(1), 1-20.
- 황은영, 이유진(2012). 여대생의 음악활동 및 음악선호와 대인관계유형과의 관련성 연구. *예술심리치료연구*, 8(1), 1-19.
- Anthony, W. A., Cohen, M., & Farkas, M. (1990). *Psychiatric Rehabilitation*. Boston: Boston University.
- Beehr, T. A. & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health, organization effectiveness: a fact analysis, model and literature review1. *Personal Psychology*, 31(4), 665-699.
- Bittman, B. B., Berk, L. S., Felten, D. L., Westengard, J., Simonton, O. C., Pappas, J., & Ninehouser, M. (2001). Composite effects of group drumming music therapy on modulation of neuroendocrine-immune parameters in normal subjects. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7(1), 38-47.
- Boxill, E. H. (1985). *Music Therapy for the Developmentally Disabled*. Austin, TX: Pro-ed.
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193.
- Crowe, B. J.(2004). *Music and Soul Making: Toward a New Theory of Music Therapy*. Lanham, MD: The Scarecrow.
- Field, T. (1998). Maternal depression effects on infants and early

- interventions. *Preventive medicine*, 27(2), 200-203.
- Gardstrom, S. C. (2007). *Music Therapy Improvisations for Groups: Essential Leadership Competencies*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Hart, M., Stevens, J., & Lieberman, F. (1990). *Drumming at the Edge of Magic: A Journey into the Spirit of Percussion*. San Francisco, CA: Harper San francisco.
- Hill, N. & Hull, A. (2013). *Drum Circle Facillitators' Handbook*. Santa Cruz, CA: Village Music Circles.
- Hull, A. (2006). *Drum Circle Facilitation: Building Community Through Rhythm*. Santa Cruz, CA: Village Music Circles.
- Jick, T. D., & Mitz, L. F.(1985). Sex differences in work stress. *Academy of Management Review*, 10(3), 408-420.
- Karasek, R., Lindell, J. & Gardell, B.(1981). *Patterns of Health in Association with Job and Non-job Stressors for Swedish White Collar Workers*. Working Paper, Columbia University, New York.
- Karasek, R. A., & Theorell, T.(1990). *Healthy Work: Stress, Productivity, and Reconstruction of Working Life*. New York: Basic Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(2001). *스트레스와 평가 그리고 대처*(김정희 역). 서울: 대광문화사. (원저 1984 출판)
- Maranto, C. D.(1993). *Music Therapy and Stress Management*. New York: The Guilford.
- Miller, R. L., Griffin, M. A., & Hart, P. M. (1999). Personality and organizational health: The role of conscientiousness. *Work & Stress*, 13(1), 7-19. DOI:10.1080/026783799296156
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory (2nd ed.)*. New York: McGraw

Hill.

- Pervin, L. A. (1996). Personality: A view of the future based on a look at the past. *Journal of Research in Personality*, 30(3), 309-318.
- Radocy, R. E., & Boyle, J. D.(2001). *음악심리학*(최병철, 방금주 역). 서울: 학지사. (원저 1997 출판)
- Seligman, M. E. P.(2009). *마틴 셀리그만의 긍정심리학*(김인자 역). 안양: 물푸레. (원저 2002 출판)
- Snow, S. & D'Amico, M.(2010). The drum circle project. *Canadian Journal of Music Therapy*, 16(1), 12-39.
- Stevens, C. K.(2000). Rainbows of rhythm: Rebuilding after the storm of Columbine. Retrieved August 27, 2013, from Agency name website: http://www.ubdrumcircles.com/article_rainbow.html
- Van, D. V. & Ferry, J.(1980). *Measuring and Assessing Organizations*. New York: Wiley.
- Wachi, M., Koyama, M., Utsuyama, M., Bittman, B. B., Kitagawa, M., & Hirokawa, K. (2007). Recreational music-making modulates natural killer cell activity, cytokines, and mood states in corporate employees. *International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 13(2), 57-70.
- Weinstein, H., & Zappert, L.(1980). *Stress and Working Woman*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association. Montreal.
- White, J. M.(1999). Effects of relaxing music on cardiac autonomic balance and anxiety after acute myocardial infarction. *American Journal of Critical Care*, 8(4), 220-230.
- Wilson, C. V., & Aiken, L. S. (1977). The effect of intensity levels upon

physiological and subjective affective response to rock music. *Journal of Music Therapy*, 14(2), 60-76.

ABSTRACT

The Effects of Female Workers' Personality Type and Job Stress Levels on Satisfaction with a Drum Circle Program

Ahn, Seong-Hwan
Dept. of Music therapy
Graduate School of
Sungshin Women's University

This study investigated the influence of 5 personality types as well as the levels of job-related stress experienced by female workers on their subsequent satisfaction with a drum circle program. The purpose of the study was to examine which personality types - neuroticism, extraversion, openness, agreeableness and conscientiousness - preferred the drum circle in order to develop an effective program to alleviate job stress.

The drum circle program ran on October 1, 2013 for 110 women in the Seoul/Gyeonggi region at the Chungcheongbuk-do B Center. Participants were surveyed prior to the experiment to analyze personality type and to measure stress levels. Out of a total of 110 surveys that were conducted, 105 were used for this study. Surveys were analyzed using the SPSS 18.0K method, which is employed for reliability and frequency analysis. In addition, multiple regression analysis was employed in order to verify the hypothesis concerning whether there was an influential relationship between constructs,

and correlations between personality type, stress and satisfaction levels were assessed.

The following 5 conclusions were derived through regression analysis. First, among the 5 personality types, agreeableness had the greatest influence on satisfaction levels with the drum circle. Secondly, factors related to job stress such as job demands and lack of reward were positively correlated (+) with drum circle satisfaction. Third, regarding satisfaction with the drum circle program, the response item "After playing mood has improved" had an average of 4.35 points on the Likert-type 5-point scale, which was the highest score. Fourth, in terms of the drum circle program's helpfulness to participants, the greatest number, 56 (39.2%), reported that it re-energized them. Lastly, when participants were asked to express their feelings in one word about the drum circle program afterwards, the greatest number, 36 (35%), chose "happiness" or "enjoyment."

These results demonstrate that a drum circle is an effective way for female workers to relieve job-related stress.

부 록

<부록1> 한국어 성격 5요인(Big Five Inventory) 측정도구(간편형)

* 당신 자신을 가능한 한 정확하게 기술해 주시기 바랍니다.
 미래에 되고 싶은 모습이 아니라 현재의 당신 자신을 기술하는 것이 중요합니다.

문 항 (나는 ____ 사람이다.)	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 쉽게 침울해지는					
2. 조용한					
3. 창의적인					
4. 일을 완벽하게 하는					
5. 사려 깊고 거의 모든 사람에게 친절한					
6. 우울한					
7. 수다스러운					
8. 독창적이며 새로운 생각을 잘 떠올리는					
9. 일을 능률적으로 하는					
10. 다른 사람을 잘 도와주며 이타적인					
11. 걱정을 많이 하는					
12. 외향적이며 사교적인					
13. 활발한 상상력을 가진					
14. 믿을만하게 일을 하는					
15. 용서를 잘하는					

<부록2> 직무스트레스 측정도구(단축형)

* 현재 일하면서 귀하의 생각이나 느낌에 가장 가까운 곳에 “V” 표시를 하여 주시기 바랍니다.

내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 일이 많아 항상 시간에 쫓기며 일한다.				
2. 업무량이 현저하게 증가하였다.				
3. 업무 수행 중에 충분한 휴식(잠)이 주어진다.				
4. 여러 가지일을 동시에 해야 한다.				
5. 내 업무는 창의력을 필요로 한다.				
6. 내 업무를 수행하기 위해서는 높은 수준의 기술이나 지식이 필요하다.				
7. 작업시간, 업무수행과정에서 나에게 결정할 권한이 주어지며 영향력을 행사 할 수 있다.				
8. 나의 업무량과 작업스케줄을 스스로 조절할 수 있다.				
9. 나의 상사는 업무를 완료하는데 도움을 준다.				
10. 나의 동료는 업무를 완료하는데 도움을 준다.				
11. 직장에서 내가 힘들 때 내가 힘들다는 것을 알아주고 이해해 주는 사람이 있다.				
12. 직장사정이 불안하여 미래가 불확실하다.				
13. 나의 근무조건이나 상황에 바람직하지 못한 변화 (예, 구조조정)가 있었거나 있을 것으로 예상된다.				
14. 우리 직장은 근무평가, 인사제도(승진, 부서배치 등)가 공정하고 합리적이다.				
15. 업무수행에 필요한 인원, 공간, 시설, 장비, 훈련 등의 지원이 잘 이루어지고 있다.				
16. 우리 부서와 타 부서 간에는 마찰이 없고 업무협조가 잘 이루어진다.				
17. 일에 대한 나의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있다.				
18. 나의 모든 노력과 업적을 고려할 때, 나는 직장에서 제대로 존중과 신임을 받고 있다.				
19. 내 사정이 앞으로 더 좋아질 것을 생각하면 힘든 줄 모르고 일하게 된다.				
20. 나의 능력을 개발하고 발휘할 수 있는 기회가 주어진다.				
21. 회식자리가 불편하다.				
22. 기준이나 일관성이 없는 상태로 업무 지시를 받는다.				
23. 직장의 분위기가 권위적이고 수직적이다.				
24. 남성, 여성이라는 성적인 차이 때문에 불이익을 받는다.				

<부록3> 드림서클 프로그램 만족도 설문

* 이 설문은 여러분의 의견을 수렴하여 프로그램의 질적 수준을 제고하기 위해 마련된 것입니다.

문 항	평 가				
	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1. 본 프로그램에 만족하십니까?					
2. 프로그램이 스트레스 감소에 도움이 된다고 생각하십니까?					
3. 프로그램의 진행시간이 적절하다고 생각되십니까?					
*4. 연주 중 동료의 평가를 의식하셨습니까?					
5. 개인악기로 표현하는 것을 즐기셨습니까?					
6. 연주 그룹이 나를 도와주는 것을 느끼셨습니까?					
7 연주 후 기분이 나아지셨습니까?					

*은 역채점 문항

◆ 프로그램 참여 후 느낀 점을 한 단어로 표현한다면 무엇입니까?

()

◆ 본 프로그램은 어떤 부분에서 가장 도움이 될 것이라고 생각하십니까(중복가능)?

- ① 스트레스 ② 분노조절(화남) ③ 활력충전 ④ 동기부족(무기력)
⑤ 우울감 ⑥ 긴장완화

◆ 본 프로그램에 참여함으로써 유익했던 점과 건의하고 싶은 사항을 자유롭게 기재하여 주십시오.