



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

오르프 기법을 이용한  
그룹음악치료가 워킹맘의  
양육스트레스와 양육효능감에  
미치는 영향

2018

성신여자대학교 대학원  
음악치료학과  
원 지원

오르프 기법을 이용한  
그룹음악치료가 워킹맘의  
양육스트레스와 양육효능감에  
미치는 영향

강 경 선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2017년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

원 지원

# 인 준 서

원지원의 석사학위 논문으로 인준함

2017년 11월

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 오르프 기법을 이용한 그룹음악치료가 워킹맘의 양육스트레스 감소와 양육효능감 향상에 미치는 영향을 알아보려고 실시되었다. 연구대상은 경기도 소재에서 일하고 있는 워킹맘 16명으로 실험집단 8명과 통제집단 8명으로 구분하여 무선 배치하였다. 본 프로그램은 2017년 9월 1일부터 10월 13일까지 각 회기 당 50분씩 주 2회, 총 10회기로 진행되었다.

오르프 기법을 이용한 그룹음악치료 프로그램의 효과를 알아보기 위해 프로그램 시행 전 실험집단과 통제집단에게 사전검사를 실시하였고 음악치료 활동 후 동일한 방법으로 사후 양육스트레스와 양육효능감 점수를 측정하였다. 사전·사후 검사에서 수집된 자료는 통계프로그램 SPSS 22.0를 사용하여 Mann-Whitney U 검정과 Wilcoxon Matched Pair 검정으로 분석하였다.

Mann-Whitney U 검정결과, 오르프 기법을 이용한 그룹 음악치료에 참여한 실험집단이 참여하지 않은 통제집단보다 양육스트레스 점수와 양육효능감 점수가 통계적으로 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보이며 증가하였다. 변화의 추이를 알아보기 위한 Wilcoxon Matched Pair 검정결과에서는 실험집단의 양육스트레스와 양육효능감의 사전·사후 점수의 유의미한 변화( $p < .05$ )를 보이며 증가하였으나, 통제집단은 유의미한 변화( $p > .05$ )를 보이지 않았다.

이와 같은 연구결과는 오르프 음악치료 프로그램이 워킹맘의 양육스트레스와 양육효능감에 미치는 긍정적인 영향에 대한 효과적인 치료적 중재방안이 될 수 있음을 시사한다.

# 목 차

## 논문개요

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	5
<b>II. 이론적 배경</b> .....	7
1. 양육스트레스 .....	7
1) 양육스트레스의 개념 .....	7
2) 워킹맘과 양육스트레스 .....	8
2. 양육효능감 .....	11
3. 오르프 음악 치료 .....	13
1) 슬베르크와 오르프 음악치료 .....	13
2) 성인을 위한 오르프 음악치료 .....	15
(1) 오르프 음악단계 활용 .....	15
(2) 오르프 음악치료 기법 .....	16
3) 워킹맘의 양육스트레스 감소를 위한 오르프 음악치료 .....	18
<b>III. 연구 방법</b> .....	20
1. 연구 대상 .....	20
2. 연구 설계 .....	21
3. 측정 도구 .....	21
1) 부모의 양육스트레스 척도 (Parenting Stress Index - Short Form; PSI/SF) .....	21
2) 양육효능감 척도 .....	22

4. 오르프 음악치료 프로그램 .....	23
5. 자료 분석 .....	34
<b>IV. 연구 결과</b> .....	<b>35</b>
1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 .....	35
2. 양육스트레스에 대한 프로그램의 효과 .....	36
1) 양육스트레스에 대한 프로그램의 효과 .....	36
2) 양육스트레스에 하위요인에 대한 프로그램의 효과 .....	37
3. 양육효능감에 대한 프로그램의 효과 .....	38
1) 양육효능감 전체점수에 대한 프로그램의 효과 .....	38
2) 양육효능감 하위요인에 대한 프로그램의 효과 .....	40
<b>V. 결론</b> .....	<b>42</b>
1. 결론 및 논의 .....	42
2. 제언 .....	44

## 참고문헌

## ABSTRACT

## 부 록

## 표 목 차

<표Ⅲ-1> 실험집단과 통제집단 대상자의 일반적 특성 .....	20
<표Ⅲ-2> 전후 검사 통제집단 설계 .....	21
<표Ⅲ-3> 양육스트레스 척도 하위요인별 문항 및 신뢰도 .....	22
<표Ⅲ-4> 양육효능감 척도 하위요인별 문항 및 신뢰도 .....	23
<표Ⅲ-5> 오르프 음악치료 프로그램의 구성 .....	26
<표Ⅲ-6> 오르프 기법을 이용한 그룹음악치료 활동의 상용음악 및 치료적 근거 .....	31
<표Ⅳ-1> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석 .....	35
<표Ⅳ-2> 양육스트레스에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	36
<표Ⅳ-3> 양육스트레스에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	37
<표Ⅳ-4> 양육스트레스 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	37
<표Ⅳ-5> 양육스트레스 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	38
<표Ⅳ-6> 양육효능감에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	39
<표Ⅳ-7> 양육효능감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	39
<표Ⅳ-8> 양육효능감 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정 .....	40
<표Ⅳ-9> 양육효능감 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정 .....	41

## 부 록 목 차

<부록 1> 연구 참여 동의서 .....	57
<부록 2> 양육스트레스 척도 .....	58
<부록 3> 양육효능감 척도 .....	60
<부록 4> 잠보 그림악보 .....	62

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성과 목적

산업화 이후 여성의 교육 수준이 높아지고 사회 진출이 증가하면서 과거에 여성의 주 역할이었던 가사 돌보기와 자녀양육 그리고 새롭게 나타난 사회생활, 즉 직장 일을 동시에 수행해야 하는 비율이 높아지고 있다. 통계청이 발표한 ‘2014 통계로 보는 여성의 삶’ 자료에 따르면, 여성의 경제활동 참가율은 1980년대 40.0%에서 2013년에는 50.2%로 증가하는 것으로 나타났다(통계청, 2014).

연령대별 일하는 여성의 비율을 보면 미혼 여성인 25-29세가 68.6%로 가장 높고, 출산과 육아 시기인 30-34세는 58.4%, 35-39세는 55.5%로 기혼 여성의 절반 이상이 경제활동에 참가하고 있음을 알 수 있다(통계청, 2016). 하지만 1980년대에 비해 기혼 여성의 경제활동 참가율이 증가함에도 불구하고 과거 가정 내에서 여성의 몫이었던 자녀 양육과 가사 등의 책임과 역할은 사회적, 제도적 부부의 역할로 재조정 되지 못하고 여전히 육아의 책임은 여성들에게 맡겨져 있는 것이 현실이다(이자명, 2013). 아버지도 가사를 공평하게 분담해야 한다는 역할에 대한 사회 인식은 53.5%의 비율을 나타내지만 실제로 가사 분담을 실천하는 비율은 17.8%로 인식과는 큰 차이를 보이며(통계청, 2016) 아버지로서의 육아 분담이라기보다는 친구로서의 놀아주기 역할이나 보조자 역할에 불과하다. 이와 같이 우리나라 기혼남성들은 가사 돌보기뿐만 아니라 자녀 양육 분담 참여가 낮아 일하는 기혼여성 즉 ‘워킹맘(working mom)’들의 양육부담이 크다.

워킹맘은 사회에서는 자신의 업무와 일을 처리하는 직장인의 역할을 하고

가정에서는 어머니의 역할, 아내의 역할, 며느리의 역할을 수행하는데 이 중 자녀양육이 힘들다는 응답이 가장 많은 것으로 조사됐다(한국여성정책연구원, 2010). 여성가족부 후원으로 3년간 3,000명의 워킹맘을 대상으로 조사한 2014년 11월 (사)여성·문화네트워크에서 '워킹맘 고통지수'를 발표했는데 그 결과 '5세 이하 자녀를 둔 30대 정규직 워킹맘'이 고통을 가장 많이 받는 것으로 나타났다. 워킹맘들의 고충으로 '일과 자녀양육의 병행자체가 힘들다', '일과 가정 양립으로 몸이 축나는 것을 느낀다'는 일과 가족의 역할을 동시에 수행하는 다중역할의 고충이 가장 많았으며, '퇴근 후에도 집에서 쉴 수가 없다', '회사에서 눈치가 보여 개인 휴가를 쓰기 불편하다'의 사회 제도적인 문제, '둘이 벌어도 가정경제는 나아지지 않는다'의 경제 문제 등이었다(김상인 & 이은아, 2015).

위의 조사연구에서 보여주듯 워킹맘에게 가장 어려운 문제가 양육이라는 것을 알 수 있다. 특히, 자녀가 어릴수록 부모의 주의와 보살핌이 필요한 시기인데 대부분의 시간을 타인에게 자녀를 맡기고 일을 해야 하는 불안감과 직장일로 인해 자신이 보육을 하지 못하는 것에 대한 죄책감(Abidin, 1990; 김혜성, 2001; 이선아, 2014; 최미란, 2016)은 양육스트레스로 이어진다.

양육 스트레스는 자녀를 양육하는 과정에서 일상적으로 느끼는 경제적 부담감과 신체적 피로감 및 자신 정체성에 자유롭지 못한 생활에 느끼는 부담감을 말한다(Abidin, 1990; Crnic and Greenberg, 1990; 김기현, 1997; 코야마 요시노리 외, 2014). 양육에 대한 부담은 가족 모두에게 영향을 미치지만 아동 양육에 일차적인 책임이 있는 어머니에게 전적으로 책임을 부과하는 인식 때문에 어머니는 다른 가족 구성원보다 높은 양육스트레스를 경험한다(Bexkman, 1991; 김희수, 1995; 양지은, 2007).

어머니의 양육행동은 아동에게 중요한 전인적 발달의 기초가 되기 때문에 (Scott-Little & Holloway, 1992) 어머니의 높은 양육스트레스는 아동의 성장

과 발달뿐만 아니라(안지영, 2000) 부모 자녀간의 관계 형성에도 부정적인 영향을 미친다(박응임, 1995; 김기현, 2000; 민성원, 2010; 이희숙, 2015). 양육과정에서 어머니의 스트레스가 유아에게 표출되면 유아도 스트레스를 느끼게 되고(박미숙, 2012) 이러한 스트레스는 또래관계의 어려움(이수연, 2011; 김혜숙, 2016), 학업 부적응(Billings & Moos, 1983), 사회적 관계의 어려움 등의 문제로 나타난다. Belsky(1984)의 연구에 따르면 양육스트레스가 있는 상태에서의 부모의 양육행동은 아동의 사회성에 직·간접적으로 영향을 미친다고 하였고 김현미(2004)의 연구에서도 어머니의 양육스트레스가 낮은 집단의 유아들이 양육스트레스가 높은 집단의 유아들보다 사회적 능력이 높다고 하였다. 따라서 유아기 발달과 성장에 중요한 영향을 주는 어머니의 양육 스트레스를 감소시키고 그들의 심리적, 정서적 안녕을 도모하는 것은 중요하다.

워킹맘의 역할갈등과 스트레스를 감소시키기 위해 정부와 기업에서는 경제적, 사회적인 지원 서비스를 제공하고 있다. 정부의 보육정책 활성화는 보육예산의 증가에서 알 수 있는데 2002년 4,411억 원 지원에서, 2005년은 1조 619억 원, 2010년에는 4조 2889억 원으로 8년 동안 약 10배의 증가세를 보여준다(한국여성정책연구원, 2010). 또한 아이 돌봄 서비스를 전국적으로 확대하고 있으며 국공립 어린이집도 점차 증가하고 있는 실정이다. 기업에서도 사내 육아시설 설립을 점차 확대하고 있으며 산전·후 휴가, 배우자 출산휴가, 육아휴직, 육아기 근로시간 단축 및 산전·후 근로시간 제한이 포함된 모성보호제도를 도입하고 있다(삼성경제연구소, 2010). 이렇게 정부와 기업에서의 사회적 지원은 늘어가고 있는 실정이지만 아직까지 워킹맘들을 위한 심리적 지원이나 정신적 지원은 미비한 실정이다. 워킹맘들의 양육스트레스는 가사나 경제 부담감 같은 현실적인 문제뿐만 아니라 타인양육으로 인한 죄책감과 양육 부담감 등 심리적인 문제도 기인하므로 실질적인 부분과 동시에 심리적인 부분의 지원이 필요하다.

워킹맘들의 심리적 지원의 필요성에 대한 인식이 높아지면서 최근 들어 부모들의 양육스트레스 감소를 위한 부모교육(이희숙, 2015) 및 집단 미술치료(김성자, 김갑숙, 2012; 이수란, 2014), 원예치료(한미애, 한경희, 서정근, 2013), 아로마 향기 요법(김동미, 2012) 등 다양한 기법을 활용한 치료 프로그램이 연구되고 있고 음악치료 안에서도 부모의 양육스트레스는 중요한 이슈로 다루어지고 있다.

양육스트레스를 다룬 음악치료 선행 연구에 따르면 그룹 음악심리 치료가 장애 아동 어머니들의 양육스트레스와 자기효능감에 유의미한 영향을 미쳤고(양지은, 2007), 불안정 성인애착 유형 장애아를 가진 어머니들의 양육스트레스에서도 효과적이었다고 한다(이진, 2013). 또한 우쿨렐레 연주 중심의 음악 치료는 장애아동 어머니의 양육스트레스와 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미친다는 연구가 보고되었다(이시아, 2016). 그러나 양육스트레스 감소를 위한 음악치료 연구 대상이 대부분 특수한 장애아 어머니들로 한정되어 있고 실질적으로 한국사회에서 보편적으로 워킹맘이 갖는 양육스트레스와 양육효능감에 관련된 음악치료 연구는 아직까지 부재한 실정이다.

워킹맘의 양육스트레스 감소를 위해서는 우선 스트레스를 해소해야 할 기회와 공간이 필요하다. 그 기회와 공간이 자신과 비슷한 처지에 있는 그룹원들과 공통된 관심사를 나눔으로써 나 혼자만의 문제가 아니라 다른 사람에게도 있다는 보편성을 인식하며 그들과 같은 상황에 있는 고민이나 어려움 등을 공감할 때 상당한 위안을 받는다고 한다(Yalom & Greaves, 1977).

일반적으로 많은 사람들이 스트레스를 해소할 수 있는 도구로 음악을 사용한다. 음악은 누구나 쉽게 접할 수 있고 논리적이거나 이성적으로 대화를 나눴을 때 표현되지 못했던 자신의 감정을 인식하고 자신의 문제나 어려움을 자연스럽게 표현할 수 있게 유도하는 중요한 자극제가 되기 때문이다(Borczon, 1997). Edgerton(1990)에 따르면 내담자간의 동병상련의 감정을 다루는 창조적

집단 노래만들기(creative group songwriting)활동은 내담자의 내면에 억압된 문제를 표현하는데 효과적이라고 한다.

워킹맘의 양육스트레스는 수용적인 음악치료인 음악 감상을 통해 스트레스를 해소하기 보다는 음악 감상뿐만 아니라 노래부르기, 말 리듬, 신체활동, 그룹 연주 등 분명한 구조와 형식을 제공하는 능동적인 오르프 음악치료 안에서 동질집단과 함께 자유롭고 직접적인 체험을 통해 감정을 공유하고 표현함으로써 스트레스를 해소할 수 있다(민경훈, 2015).

오르프 기법을 이용한 음악치료 선행연구를 살펴보면, 김현정(2012)의 연구에서 오르프를 이용한 학교 부적응 초등학생의 사회성과 자기조절력이 향상되었고, 이서연(2011)은 오르프 음악치료 응용프로그램이 청소년의 학습 집중력 향상에 긍정적인 효과가 있다고 발표했다. 이외의 다수의 논문에서 유아들이나 청소년에게 오르프 기법을 사용한 음악치료의 효과에 대한 연구발표는 많이 있었지만 오르프 접근법을 워킹맘의 스트레스 감소와 양육효능감에 적용한 연구는 아직까지 시도되지 않고 있다. 이에 본 연구는 양육 스트레스를 겪고 있는 워킹맘에게 오르프 기법을 이용한 음악 프로그램을 구성하여 워킹맘에게 적용해보고, 적용한 프로그램이 워킹맘의 양육스트레스와 양육효능감에 미치는 영향을 알아보고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구에서는 현재 직장에서 일하고 있는 워킹맘 중 일과 육아에 관한 스트레스를 받는 워킹맘을 대상으로 오르프 기법을 이용한 그룹음악치료 프로그램을 실시하고 프로그램이 워킹맘의 양육스트레스와 양육효능감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 오르프 기법을 이용한 그룹음악치료 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단은 양육스트레스 점수에 있어서 집단 간 유의미한 차이가 있는가?

2. 오르프 기법을 이용한 그룹음악치료 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단은 양육효능감 점수에 있어서 집단 간 유의미한 차이가 있는가?

## II. 이론적 배경

### 1. 양육스트레스

#### 1) 양육스트레스의 개념

인간은 누구나 일생을 살아가는 동안 스트레스를 경험하게 되는데 가족의 죽음, 이혼, 실직, 구타 등 인간의 삶에 큰 변화를 주는 중요 사건 스트레스와 교통체증, 대인관계, 금전문제 등 사람들이 살아가면서 매일 부딪히는 생활사건 스트레스가 있다(Lazarus & Folkman, 1984; 윤혜정, 2002). 이처럼 스트레스는 일상생활과 밀접하게 연관되어 있기에 피할 수 없는 삶의 일부분이다. 스트레스(Stress)는 라틴어의 ‘무엇을 조이다’는 뜻의 ‘stringo’에서 유래한 것으로 인간이 감당하기 어려운 일에 처했을 때 심리적으로 또는 신체적으로 느끼는 불안과 위협의 감정을 말한다(Lazarus, 1993). 초기 연구에서 스트레스의 주요 원인을 중요 사건에서 찾았지만 최근에는 일상의 사소한 일에서 부딪치는 반복적인 생활 스트레스가 주요 원인이 된다. 스트레스에서 오는 압박감은 개개인의 상태와 환경에 따라 다르긴 하지만(이영숙, 2000), 심한 스트레스가 쌓이면 신체적 및 정신적 문제를 야기하여 정상적인 생활을 할 수 없는 상황에 이르기도 한다(박미숙, 2012).

부모가 되어 아이를 낳고 양육하면서 기쁨과 행복감을 경험하기도 하지만 동시에 남에게 털어 놓지 못하는 불안감과 부모 역할의 부담감을 주기도 한다. 부모들 나름대로 개인의 자녀 교육관에 따라 아이를 양육하면서 각기 다른 어려움을 겪기도 하고 극복하기도 한다. 이처럼 부모가 자녀를 낳고 길러가는 양육의 과정에서 발생하는 반복적이고 일상적인 스트레스를 양육스트레

스라고 한다(Crnic & Greenberg, 1990). 우리나라는 1960년대 후반부터 고도 경제성장과 함께 가족 구조가 확대가족에서 부모와 자식으로만 이루어진 핵가족 형태로 변화하였다. 하지만 외형적으로는 핵가족 형태를 띠고 있지만 자녀 양육의 몫은 아직 어머니의 역할이라는 성 역할 고정관념이 여전하다(김기현 & 조복희, 2000; 이연숙, 2016). 또한 모성애를 강조하는 한국 사회에서 엄마들은 일과 양육을 동시에 잘 수행해야만 한다는 암묵적인 압박이 양육 스트레스로 나타나고 심한 경우 우울이나 불안증상을 보이는 경우가 있다고 한다(길유경, 2013; 조경희, 2015).

Abidin(1992)의 연구에 따르면 양육스트레스는 대부분의 시간을 가정에서 보내는 유아기 자녀의 성장과 발달에 중요한 영향을 미친다고 하였다. 또한 양육스트레스의 개념을 자녀의 특성, 부모의 특성, 일상생활 사건에 따른 스트레스로 나누었고 이 세 가지 요인들이 서로 상호작용을 하며 양육스트레스가 발생한다고 보고했다(이수란, 2014; 신수정, 2017).

## 2) 워킹맘과 양육스트레스

워킹맘(working mom)이라는 용어를 그대로 번역하면 ‘일하는 엄마’로, 직장을 다니면서 동시에 아이를 양육하는 여성을 의미한다(국립국어원, 2015). 산업화가 활발하게 이루어진 1970년대는 결혼 후 사회생활은 남성의 역할, 가정은 여성의 역할이라는 가치관이 일반적이었으나 1980년 후반에 급격한 사회구조의 변화와 여성의 고학력화로 인해 여성의 경제활동 참여율이 증가하였다. 여성을 고용하는 고용환경이 변화하면서 결혼 후에도 사회생활을 지속하는 기혼여성이 증가하였고, 맞벌이 가구 비율도 2016년에는 43.9%로 매년마다 꾸준히 높아지고 있다(통계청 2016).

맞벌이 가구 비율의 증가와 함께 워킹맘은 자녀 양육과 관련된 다양한 어려

움을 경험하는데 이 중에서 워킹맘에게 가장 문제가 되는 부분이 양육스트레스의 증가와 양육효능감의 저하로 나타나고 있다. 워킹맘의 양육스트레스에 영향을 미치는 요인을 세 가지로 나누어 설명하면 다음과 같다.

첫 번째, 일과 가족의 역할을 동시에 수행하는 다중역할의 고충을 들 수 있다. 여성의 사회적 지위가 높아짐에 따라 우리나라 남성들의 ‘가사를 공평하게 분담해야 한다’는 인식이 변화했지만 실제로 실천하는 비율은 매우 낮으며(통계청, 2016), 각 가정마다 가정 역할 수행에 따른 차이는 있으나 여전히 여성들이 육아를 전담하고 있다. 2008년 통계청이 실시한 사회조사에 따르면 ‘2세 미만 자녀는 어머니가 직접 키우는 것이 좋다’의 응답이 96.6%였고, ‘아버지는 직업을 가지고 어머니는 가정을 돌보는 것이 좋다’의 응답이 78.1%로 대부분 어머니가 자녀를 양육하는 것이 당연하다고 생각하는 가부장제 인식이 아직 우리 사회에 만연하고 있음을 보여준다(엄경애, 2010; 구유정, 2017). 생계와 관련된 일은 남성의 역할이고 가사와 관련된 일은 여성의 역할이라는 사회·문화적 환경 속에서 여성들이 직장일, 가사 그리고 자녀양육 등 다중역할의 어려움에 노출되고 이로 인해 신체적으로나 정신적으로 많은 스트레스를 겪는다(노성숙, 한영주, 유성경, 2012). 양명희(2013)의 연구에서는 맞벌이 가구의 비율이 점차 증가함에도 불구하고 자녀 양육 전담의 대부분이 여성이 많다는 점이 워킹맘의 양육스트레스를 가중시키는 요인이라고 보고하였다.

두 번째, 워킹맘의 양육 스트레스 고충으로 ‘타인양육에 대한 죄책감’이 있다(김기현 & 강희경, 1997). 워킹맘이 직장에서 일을 하고 있는 동안 자녀와 분리되어 시어머니나 친정어머니 같은 친인척 관계, 육아도우미 또는 보육시설 등에 자녀를 맡기는 상황에서 오는 갈등과 심리적 부담감이 양육스트레스로 이어진다(박미숙, 2012). 워킹맘들은 자신의 역할을 대신하는 육아도우미를 고용한 고용주의 입장이지만, 자신이 해야 하는 양육을 대리 양육자에게 맡기는 위치에 있으므로 자신의 요구사항을 전달하거나 육아에 대한 의견차이가

있어도 눈치를 보거나 비위를 맞춰줘야 한다고 한다(구유정, 2017). 백경임, 강희경(1995)의 연구에서는 우리나라 워킹맘 대부분이 대리양육자에게 영유아의 양육을 일임하므로 어머니의 사회활동으로 인해 자녀를 직접 양육하지 못하는 심리적 죄책감과 타인에게 자녀를 맡겨야 하는 불안감이 나타난다고 보고하였다. 또한 워킹맘의 전통적 가치관이 높을수록, 대리 양육자에 대한 만족도가 낮을수록 그리고 대리양육자의 변경횟수가 많을수록 죄책감이 높게 나타난다고 하였다.

마지막으로 워킹맘이 개인휴가를 자율적으로 사용하기에는 회사나 동료들에게 눈치를 보아야 하는 점이나 조퇴나 업무 조정양해에 관한 어려움 등 사회제도적인 문제를 들 수 있다. 최근에는 워킹맘의 비율이 높아지면서 근로자가 직장생활과 가정생활을 조화롭게 병행할 수 있도록 일·가정 양립지원정책으로 가족친화제도를 제공하고 있다(김혜금, 2012). 가족친화제도는 탄력적 근무제도, 자녀의 출산·양육 및 교육 지원 제도, 부양가족 지원제도, 근로자 지원 제도 등 일과 가족생활의 조화를 용이하게 해주는 정책이다(박현남, 2016). 하지만 워킹맘이 출산이나 육아를 위해 휴직하는 것은 개인사정의 문제가 아니라 워킹맘이 담당하던 업무와 역할을 상사와 동료들에게 어떻게 처리할 것인가의 문제로 연결된다. 따라서 출산 휴가와 육아 휴직은 회사의 복지제도 중 하나로 워킹맘이 당당하게 사용하는 권리지만 함께 일하는 동료의 입장에서는 그리 반가운 일은 아니다. 황윤재와 최강식(1998)의 연구에서는 과거 여성 경제활동 참가에 가장 큰 걸림돌은 자녀 양육 문제라고 판단하여 정부와 기업에서 보육시설 확충사업에 주력하여 왔지만 그 동안의 보육시설의 확장에도 불구하고 기혼여성의 경제활동 참가에는 크게 영향을 미치지 않은 것으로 보고했다. 또한 조운영(2006)은 기혼여성의 노동공급의 기회비용 감축 및 보육의 질 개선을 목표로 한 보육 보조금 정책이 실질적으로 보육시설의 질을 높이는데 기여는 했으나 기혼 여성의 사회 지위 상승을 제고하는 효과를 유발하지는 못했다.

다고 하였다(홍정림, 2009; 구유정, 2017 재인용). 근무시간이 지난 후 회의가 잡혀도 아이 때문에 못 간다고 할 수 없는 상황, 배려와 공감의 조직 분위기가 형성되어 있어도 실제로 업무를 수행하는 데에 있어 육아가 방해로 작용할 때 눈치를 보는 상황, 가끔 지각을 하는 것은 눈감아 주기도 하지만 아이 때문에 휴가를 쓰는 것에 대한 공감대는 부족한 회사 제도와 분위기에서 워킹맘들은 누구에게 속 시원하게 말하지 못하고 심리적인 스트레스를 받고 있다(삼성경제연구소, 2010). 또한 가정과 직장에서 자녀의 문제는 알아서 처신해야 하고 특히 워킹맘 개인의 몫으로 돌리는 분위기가 암묵적으로 내재되어 있지만 무엇보다 워킹맘들 스스로가 ‘당연히 내가 알아서 해야 한다’는 인식을 자연스럽게 생각하고 있는 것도 스트레스 요인 중 하나이다(구유정, 2017). 워킹맘이 양육스트레스의 요인을 바르게 인식하고 심리적인 지원과 사회적인 지원이 지속적으로 제공되어야 한다.

## 2. 양육효능감

양육효능감(parenting self-efficacy)은 Bandura(1977)의 이론 중 자기효능감(self-efficacy)에서 파생된 개념으로 자기효능감에 양육을 적용시킨 것이다(Coleman & Karraker, 1997). Bandura(1977, 1982)는 자기효능감을 자신이 원하는 결과를 얻기 위해 행동과정 조직능력과 실행능력에 대한 자기 자신의 신념이라고 정의하였다. 또한 당면한 과제를 잘 해 낼 수 있다고 믿는 사람은 그 문제를 극복하기 위해 적극적이고 자신감 있게 대처하는 반면 자기 효능감이 낮은 사람은 문제 상황을 행동으로 실천하지 않는 특성이 있다고 했다. 그러므로 자기효능감이 높은 사람은 자기효능감이 낮은 사람과 실질적으로 능력의 차이가 없다 하더라도 자기효능감이 낮은 사람보다 일을 더 성공적으로 수행한다는 것을 의미한다(최형성, 2002, 재인용; 김도희, 2008; 박미숙, 2012).

자기효능감을 양육의 차원에 적용시킨 양육효능감을 정의하자면 부모가 자녀를 양육하는 과정에서 양육과 부딪히는 다양한 문제나 어려움을 잘 해결해 나갈 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음이다(Johnston & Mash, 1989). Dorsey, Klein, Forehand(1999)의 연구에 따르면 양육효능감을 높게 지각하는 부모는 자녀와의 상호작용에 긍정적인 영향을 미치는 양육행동을 하므로 자녀의 신체적, 정서적, 심리적 발달에 중요한 영향을 미친다고 보고하였다. 반면에 양육효능감을 낮게 지각한 부모는 양육행동에 있어 일관성을 보이지 못하고 강압적이거나 요즘 크게 이슈가 되고 있는 아동학대와도 관련되어 있다고 보고했다(안지영, 2000; 최형성, 2002; 전혜인, 2006; Coleman & Karraker, 2003). 이처럼 양육효능감은 부모 자신뿐만 아니라 양육행동에 영향을 미치고 자녀의 전반적인 발달에 영향을 미치는 주요한 변인이다(조경희, 2015).

양육효능감과 관련된 선행연구들에 의하면 자녀의 연령이 높거나, 자녀의 기질이 까다로울수록 어머니의 양육효능감이 낮고 배우자의 지원이나 사회적 지원이 많을수록 어머니는 양육효능감을 높게 지각한다고 한다(Cutrona & Troutman, 1986).

양육스트레스와 양육효능감의 관계를 연구한 조영숙(2008)의 선행연구에 따르면 자녀를 양육하는 과정에서 느끼는 양육스트레스가 어머니의 무기력을 증가시키고 이는 자녀양육과 어머니의 양육효능감에 부정적인 영향을 준다고 한다. 이러한 결과는 일과 육아를 병행하는 워킹맘의 경우에서도 비슷하게 나타났다. 신순재(1997)는 워킹맘 자신의 부모역할 수행이 긍정적이고 양육효능감이 높다고 지각할수록 권위 있고 일관성 있는 양육행동을 하며 이병례(2007)의 연구에서도 양육효능감이 높을수록 합리적인 지도와 부모가 적극적으로 참여하는 양육행동을 하고 권위주의적 통제는 덜 하는 것으로 양육효능감이 양육스트레스에 영향을 주는 요인임을 밝혔다. 높은 양육효능감은 워킹맘의 양육스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미치며 어머니와 자녀의 상호작용에도 영

향을 끼친다는 점에서 중요하다고 할 수 있다.

### 3. 오르프 음악치료

#### 1) 쉐베르크와 오르프 음악치료

음악교육은 음악을 통해 음악적 정서를 풍부하게 하여 음악성과 창의성을 길러주고 음악을 삶 속에서 향유할 수 있도록 도와준다. 또한 다양한 문화를 인식하여 타인을 존중하고 배려하는 인간성을 육성하는 것을 목표로 한다 (Gfeller, 2000; 민경훈, 2015; 김은경 & 이선규, 2016). 하지만 현실에서의 공교육 음악수업은 노래부르기와 감상 위주의 수동적인 활동으로 이루어지고 있다. 외국인의 유입이 증가함에 따라 다문화음악 장르가 늘어나고, 서양음악의 비율이 높았던 기존 교과서에 비해 국악의 비중이 높아지고, 생각을 넓게 할 수 있는 창작 중심 활동의 비중이 점점 늘어나고 있지만 교과서 진도 나가기에 바쁜 주입식 음악교육은 창의성을 목표로 하는 음악교육의 목적과는 다르게 흘러가고 있다(현경실, 2015).

Carl Orff와 Gunild Keetman이 공동 작업한 오르프 쉐베르크(Orff Schulwerk)는 기존의 감상하는 수용적인 음악교육에서 신체와 즉흥연주를 중심으로 하는 능동적인 음악교육 철학을 기반으로 한다. 음악적 재능이 뛰어난 어린이를 위한 교육이 아니라 모든 어린이들을 위한 음악 교수법으로 음악과 언어 그리고 신체동작을 통합하는 기초음악에 근거하고 있다(윤영배 & 유준호, 2012). 또한 어린이가 스스로 체험하면서 표현하고 그룹과의 상호 작용을 통해 음악을 연주 할 수 있도록 단계적으로 접근하여 다양하고 재미있는 음악적 경험을 하게 한다(Ponath & Bitcon, 1972; Shamrock, 1986; 조효임, 1994;

윤영배, 2008; 권세미, 2009; 민경훈, 2015). Gordon(1986)은 오르프의 노래부르기, 신체 표현 활동과 즉흥연주를 아동에게 음악 교육으로 사용하여 음악성을 발달시킨다면 그들의 삶을 풍요롭게 만드는 것이라고 하였다.

오르프 음악치료는 이러한 오르프 술베르크 이념을 기반으로 내담자의 인지적, 신체적, 음악적, 언어적 수준 등을 고려하여 내담자에게 필요한 기술을 향상시키기 위한 수단으로 발전되었다. 1962년 Wilhelm Keller가 청각장애인들과 함께 술베르크 기법을 사용해 신체활동과 말연습, 음판타악기를 통한 청각연습을 하면서 음악치료에 효과적이라는 것을 발견하였고(Darrow, 2006) 그 이후 지속적으로 많은 장애아동들에게 임상적으로 시도하면서 발달되었다.

Wolfgang(1975)는 청각장애인들이 귀를 통하여 무엇인가를 인지하는 것은 불가능하지만 촉각과 진동감이 발달해 있으므로 진동감각의 차이를 인지하거나 높은음과 낮은 음의 차이점을 구별할 수 있다고 보고하였다(조효임, 1994). Bitcon, Ball(1974)은 10대 지적 장애 청소년들에게 운동동작 모방 활동에 오르프의 접근방식의 리드미컬한 말과 동작에 강세를 넣어 연습한 결과 자신들의 몸짓과 신호를 통해 의사소통하는 비율이 세 배 증가했다고 한다. 오르프 음악치료의 접근을 장애 아동뿐만 아니라 특수한 치료가 필요한 청소년, 성인에게도 적용했으며 체계화된 단계와 과정을 통해 오르프 음악 치료 효과성에 관한 연구 사례 발표가 소개되고 있다. 오르프 음악치료는 본인 경험 중심의 음악활동이므로 스스로 문제를 발견하고 장애적인 부분을 이완하고 해결하도록 돕는다(구혜경, 2012).

## 2) 성인을 위한 오르프 음악치료

### (1) 오르프 음악활동 단계

슬베르크는 다양한 교수법을 사용하여 먼저 음악에 대한 즐거움을 경험하게 하고 음악이 형성되는 과정을 가장 단순하고 쉬운 수준에서 복잡하고 어려운 수준으로 가는 단계적인 과정으로 구성되어 있다(이서연, 2011). 이는 ‘기초음악’을 토대로 하는데 기초음악이란 움직임과 리듬이 음악의 기본이 되어 누구나 즐길 수 있는 음악을 말하며 이러한 음악적 활동은 모방, 탐색, 즉흥연주, 창조의 네 단계의 과정으로 통해 상호작용하며 이루어진다(Wry, 1981; Bitcon, 2000; 한국 오르프 음악연구소, 2005).

음악적 활동 중 첫 번째 모방은 시각과 청각을 통해 음악을 경험하는 것으로 동시모방, 기억모방, 중복 모방이 있으며 각각의 모방활동은 오르프 기법에 사용하는 말하기, 노래 부르기, 신체표현, 악기연주 등에서 사용될 수 있다. 동시모방은 리더가 하는 동작을 그룹이 동시에 모방하는 것으로 리더의 움직임을 모방하여 관찰하는 기술을 향상시키고 몸을 사용하여 다양한 움직임을 표현할 수 있게 도와준다. 기억모방은 리더가 연주한 것을 기억한 후 일정한 시간을 두고 따라 하는 것으로 메아리 모방이라고도 불리며 움직임과 소리 등에서 특징을 기억하고 그대로 모방해야 하므로 음악적 이해가 필요한 활동이다. 마지막으로 중복모방은 캐논 형식과 같은 방식으로 진행되는데 특정 지시된 모방에 동작이 더해지는, 단순한 형태에서 복잡한 형태로 발전하며 이 때 개인의 독창성과 창의성이 나타난다(조효임, 2002; 장윤정, 2017).

두 번째 탐색은 오르프의 모든 매체에서 새로운 아이디어를 적용해 보는 과정을 말한다. 가장 단순하고 기초적인 형태에 새로운 방법을 사용하여 복잡한 수준의 형태로 발전시켜 즉흥 연주 과정으로 향하는 중요한 단계이며 슬베르

크에서의 탐색활동은 신체를 통한 공간의 탐색, 자연이나 목소리를 통한 소리의 탐색, 형식의 탐색으로 나뉜다. 다이내믹, 음색, 템포, 강세 등 표현적인 요소에 변화를 주어 음악을 다양하게 탐색할 수 있다.

세 번째 즉흥연주는 모방과 탐색의 경험을 통해서 즉흥적으로 자신만의 음악을 만드는 중요한 단계라고 할 수 있다. 즉흥연주 과정에서 자신들이 가진 다양한 음악적 요소와 기술에 기초해 오르프 음악치료 기법 중 묻고 답하기 기법을 사용하여 창의적인 리듬을 만들거나 대조되는 분위기의 음악을 만드는 등 새로운 것을 만들어 보는 기회를 체험하고 그것에 대한 만족감과 합주 안에서 자신이 창작한 내용이 어떻게 작용하는가에 대한 경험을 한다(조효임, 2002).

마지막으로 창작단계는 모방, 탐색 그리고 즉흥연주를 통해 새로운 것을 창조하는 과정을 말한다. 이 과정은 음악의 형식이나 주제를 바꾸어 보다 높은 단계의 음악적 능력으로 자신만의 음악을 만드는 중요한 단계라고 할 수 있다(Keller, 1974). 주어진 구조와 내용 안에서 새로운 것을 창작하고 자신만의 음악을 만들어 가며 만족감과 성취감을 얻게 된다(이서연, 2011).

오르프 술베르크 교수법에 기초한 음악치료 문헌들을 살펴보면 구은경은(2006) 칼 오르프의 리듬악기를 활용한 음악치료 프로그램이 직장인들의 스트레스 해소에 효과적이라고 보고하였고 김미정(2013)은 오르프 음악치료가 학교폭력 가해초등학생의 분노와 공격성 감소에 긍정적인 결과가 나타났다고 했다.

## (2) 오르프 음악치료 기법

오르프 음악치료는 내담자에게 음악의 아름다움과 즐거움을 느끼게 하여 스트레스 감소와 정서적 안정에 도움을 주고자 다양한 형태의 기법을 사용한다.

노래부르기, 말리듬, 신체활동, 악기 연주를 통합한 음악 구조 안에서 불안과 스트레스에서 벗어나 자신의 문제점과 감정을 스스로 재정립하고 해결하는 것에 중점을 두고 있다.

### ① 펜타토닉(Pentatonic)

펜타토닉은 5개의 음으로 구성된 음계로 조성이나 반음이 없기 때문에 음을 동시에 연주해도 불협화음이 나지 않는다. 그러므로 어떤 음을 연주해도 자연스러운 화음과 즉흥연주가 이루어지므로 다양한 형태의 음악으로 발전할 수 있는 기반을 이룰 뿐 아니라 5음 음계에 의한 음악은 다른 종류의 음악을 모방하지 않아도 자기만의 독특한 방식을 발견할 수 있게 해준다(Orff & Ketmann, 1954).

### ② 오스티나토(Ostinato)

오스티나토는 하나의 프레이즈 안에서 지속적으로 일정하게 반복되는 패턴을 의미한다. 이러한 반복적인 패턴은 여러 문화권의 음악에서 찾아볼 수 있으며 아프리카나 그 외 여러 지역의 민속음악이나 대중음악에서도 나타난다. 음악의 어떤 요소도 오스티나토를 만들 수 있고 선율이나 화음, 리듬, 신체표현 등에서 나타난다(Orff, 1989). 계속 반복되는 패턴은 음악의 안정감을 느끼게 해주고 음악에 대한 이론적 지식 없이도 음악을 만들 수 있다. 또한 음악을 배우는 단계에서 상상할 경험을 할 수 있으며 오스티나토를 통한 직접적이고 즉각적인 음악적 결과는 자신감을 준다.

### ③ 보르둔(Bordun)

5도나 8도로 구성되는 저음 반주로 가장 기본적인 화성반주이다. 보르둔은 어려운 기술적 연습 없이도 쉽게 즉흥적으로 반주하고 음악을 만들 수 있는

화성적 구조를 가지기 때문에 누구나 연주하기 쉽고 다양한 반주 형태를 만들 수 있어 즉흥연주에 자주 쓰인다(윤영배, 2004). 보르둔의 종류로는 안정적인 느낌을 주는 코드 보르둔과 5도와 8도음이 독립적이고 순차적으로 연주되는 브로큰 코드 보르둔, 둘 또는 그 이상의 성부에서 순차적으로 연주되는 레벨 보르둔, 레벨보르둔과 코드 보르둔이 혼합된 형태의 반주로 항상 강박에 근음이 오는 크로스오버 보르둔이 있다(구은경, 2006).

#### ④ 솔로 앤 뚜띠(Solo & Tutti)

질문과 응답의 형태로 집단에서 한 개인이 연주나 노래를 하면 전체가 듣고 모방하는 활동이다(Wuytact, 1994). 또한 개인과 개인 간의 질문과 응답의 형태로 발전 될 수 있으며 이 때 자연스럽게 자신만의 음악을 창작할 수 있는 기회를 갖는다(장윤정, 2017).

### 3) 워킹맘의 양육스트레스 감소를 위한 오르프 음악치료

오르프 기법을 이용한 음악치료는 나이와 음악적 수준과는 상관없이 누구나 참여할 수 있다. 또한 같은 공감대를 가진 그룹 안에서의 공통된 이슈와 상황에 초점을 두고 함께 공감하고 문제를 스스로 해결하게 도와줌으로써 워킹맘의 양육 스트레스를 감소시키는 기회를 제공할 수 있다. 우선 자신의 문제와 비슷한 상황에 놓인 그룹원과 문제를 해결해 나가는 모습을 보거나 해결에 도움을 줄 때 내 문제도 해결된다는 희망을 갖게 된다(Yalom, 1985). 여기에 슬베르크에서 중요시 하는 기초음악 중 말리듬과 신체리듬을 이용해 자신만의 리듬을 만들고 표현하는 활동은 무의식에 억압된 스트레스를 표출할 수 있고 그 동안 다루지 않았던 스트레스라는 문제를 자연스럽게 재확인하고 스스로 해결해 나감으로써 긴장을 해소할 수 있다(Bailey, 1984). 일정한 박자에 능동

적으로 만드는 말리듬은 음악이라는 환경 안에서 심리적으로 안정감을 느끼게 도와줌으로써 음악활동에 대한 적극적인 참여 동기를 이끌어 낸다(Thaut, 1988).

오르프 기초음악 중 신체 활동은 다중역할로 인해 몸과 마음이 지친 워킹맘에게 자연스러운 움직임과 음악과 함께 현재 자신이 처한 감정 상태를 표현할 수 있는 기회를 제공한다(김정향, 2006). 정수민(2016)에 의하면 음악과 함께하는 신체동작은 스트레스를 긍정적으로 인식하여 자신을 이해하고 통제하는데 효과적으로 활용될 수 있고 불안, 우울증, 성격장애 등을 극복할 수 있도록 도와준다고 보고하였다. 안영희(2013)의 연구에서는 만성질환 노인을 대상으로 음악·동작치료 프로그램을 실시한 결과 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미친다고 하였고 Reich(1949)는 춤·동작 치료를 통한 근육의 긴장이완이 정신적인 효율성을 개선하여 스트레스에 대한 신체 반응 조절과 더불어 정서적으로 스트레스 감소에 효과적인 변화를 가져온다고 하였다.

오르프 악기연주는 그룹과의 앙상블을 통해 내가 맡은 역할이 그룹연주에 어떻게 영향을 미치는지를 경험하게 해주고 아름다운 하모니와 역동적인 즉흥연주를 통해 음악적 카타르시스를 경험할 수 있다. Boxill(1985)은 악기연주는 인간의 정서에 영향을 주고 감정표현의 배출구로서의 역할을 한다고 했으며 그룹에서는 개인과 그룹의 관련성을 증가시켜 협동심과 사회적 기술을 발달시키는데 도움을 준다고 하였다. 다양한 악기의 사용과 악기연주 활동은 기존의 녹음된 음악보다 더 훌륭한 치료적 효과를 가지며 음악활동에 스스로 참여하도록 유도하고(Nordoff & Robbins, 1995) 악기연주를 통한 심미적인 경험은 자신감과 성공감을 경험하도록 도와주므로 부모효능감을 높게 지각하는데 도움을 준다(김선미, 2004; 이진, 2013).

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상자는 경기도 성남시에 소재한 회사에서 일하고 있는 워킹맘을 대상으로 본 연구에 대한 목적을 소개한 후 치료 프로그램에 지원한 워킹맘을 연구 참여자로 모집하였다. 10회기의 지속적인 음악치료 프로그램이 가능한 워킹맘 16명을 선별한 후, 실험집단 8명과 통제집단 8명으로 구분하여 무선배치 하였다.

<표Ⅲ-1> 실험집단과 통제집단 대상자의 일반적 특성

구분	연령	최종학력	직업	자녀수	자녀 연령
실험집단	32	대학교	회사원	1	3세
	39	대학교	회사원	1	4세
	36	대학원	전문직	1	4세
	37	대학교	전문직	2	5세, 8세
	38	대학교	회사원	1	5세
	37	대학교	회사원	3	3세, 6세, 8세
	41	대학교	회사원	1	5세
	33	대학원	회사원	1	4세
통제집단	39	대학교	전문직	2	2세, 5세
	40	대학원	전문직	1	5세
	36	대학교	전문직	2	1세, 5세
	37	대학교	회사원	1	3세
	39	대학교	회사원	2	2세, 6세
	34	대학교	회사원	1	2세
	41	대학교	회사원	2	4세, 6세
	37	대학교	회사원	1	4세

## 2. 연구설계

본 연구는 오르프 기법을 활용한 그룹음악치료가 워킹맘의 양육스트레스와 부모효능감에 미치는 영향을 검증하기 위하여 오르프 기법을 활용한 음악치료 프로그램 시행 여부에 따라 실험집단과 통제집단으로 구분되는 ‘전후 검사 통제집단(Protest-Posttest Control-group Design)’의 설계로 이루어졌다. ‘전후 검사 통제집단’의 설계는 <표 III-2>와 같이 무선 배치된 실험집단과 통제집단의 전체 연구 참여자를 대상으로 사전·사후 검사를 실시하며 오르프 기법을 활용한 그룹음악치료 프로그램은 실험집단에게만 시행되는 방식이다.

<표 III-2> 전후 검사 통제집단 설계

분류	무선배치	사전검사	처치	사후검사
실험집단	R	O	X	O
통제집단	R	O		O

(R은 무선배치, O는 사전·사후 검사, X는 음악치료)

## 3. 측정도구

### 1)부모의 양육스트레스 척도(Parenting Stress Index - Short Form; PSI/SF)

본 연구에서는 워킹맘의 양육스트레스를 측정하기 위해 Abidin(1992)의 Parenting Stress Index - Short Form(PSI-SF)을 신숙재(1997)가 번안하고 수정·보완한 개발 척도로 양육 스트레스 분야에서는 신뢰할 수 있는 타당한

도구로 우리나라 워킹맘에게 적용하였다.

PSI-SF는 부모의 양육스트레스의 근원에 따라 ‘디스트레스(distress, 부모 영역)’, ‘자녀와의 역기능적인 상호작용(부모-자녀관계 영역)’, ‘자녀의 까다로운 기질(아동영역)’의 하위 영역으로 구분하고 영역별로 각각 10문항씩 총 30문항으로 구성되어 있다. 본 도구는 리커트 5점 척도로 되어 있으며 부정 문항은(1, 2, 6, 7, 11, 12, 13, 20, 21, 22, 23) 점수를 역으로 계산하였다. 점수가 높을수록 양육스트레스가 높은 것을 의미하고 양육스트레스 척도의 전체 문항에 대한 신뢰도Cronbach’s  $\alpha$ 는 .94로 하위영역 신뢰도는 <표Ⅲ-3>과 같다.

**<표Ⅲ-3> 양육스트레스 척도 하위요인별 문항 및 신뢰도**

하위영역	문항번호	신뢰도
부모의 고통	1*, 2*, 3, 4, 5, 6*, 7*, 8, 9, 10	.86
자녀와의 역기능적인 상호작용	11*, 12*, 13*, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20*	.86
자녀의 까다로운 기질	21*, 22*, 23*, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	.89
전체		.94

\*역채점 문항

## 2) 양육효능감 척도(Parenting Sense of Competance: PSC)

워킹맘의 양육효능감 측정을 위한 도구로 양육효능감 척도(Parenting Sense of Competance)는 Gibaud-Wallston과 Wandersmann(1978)이 개발한 것으로 신숙재(1997)가 번안한 것을 사용하였다.

본 연구에서는 신숙재(1997)의 요인분석에 의해 분류한 부모로서의 효능감 12문항, 부모로서의 불안과 좌절감 4문항, 총 16문항을 사용하였다. 본 도구는

리커트 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘정말 그렇다(5점)’로 응답하게 설정되어 있으며 부정 문항(4, 5, 6, 9, 10, 13, 16)은 점수를 역으로 계산하였다. 점수가 높을수록 양육효능감이 높은 것을 의미하며 양육효능감 척도의 신뢰도 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .89로 하위영역 신뢰도는 <표Ⅲ-4>와 같다(이희숙, 2015).

**<표Ⅲ-4> 양육효능감 척도 하위요인별 문항 및 신뢰도**

하위영역	문항번호	신뢰도
부모로서의 효능감	1, 2, 3, 7, 8, 9*, 10*, 11, 12, 13*, 14, 15	.90
부모로서의 불안과 좌절감	4*, 5* , 6*, 16*	.88
전체		.89

\*역채점 문항

#### 4. 음악치료 프로그램

본 연구에서는 오르프 음악치료 기법을 이용한 그룹음악치료가 워킹맘의 양육스트레스와 양육효능감에 미치는 영향을 알아보기 위해 음악치료 활동을 초기단계, 중기단계, 후기단계로 나누어 총 10회기로 구성하였다.

초기단계에서는 프로그램에 대한 간단한 소개와 첫 만남의 인사를 나누는 시간으로 집단원간의 이해와 라포 형성에 목표로 두었으며 워킹맘의 자발성과 편안함을 유도하기 위해 긴장 이완 작업을 주로 실행하였다. 그룹원과의 신체 활동과 악기연주를 통해 음악을 함께 만들어가는 경험을 하고 이를 통해 자연스럽게 유대감이 형성 될 수 있도록 하였다.

1회기는 원으로 둘러 앉아 한 명이 작은 타악기로 자신만의 리듬을 만들어

자기소개를 하면 다른 그룹원들은 소개된 이름을 듣고 모방하는 솔로 앤 뚜띠 (Solo & Tutti) 기법을 사용하였다. 치료사가 큰 북을 가운데 놓고 북을 연주 하는 동시에 그룹원 중 한 사람의 이름을 부르면 나머지 그룹원들은 호명된 사람 주위로 모이는 활동을 통해 앞으로 10회기 동안 함께 할 그룹원들과의 긍정적 유대감이 형성될 수 있도록 하였다.

2회기는 ‘다중역할’이라는 주제를 가지고 몸으로 표현 할 동작을 만들어 보았다. 경쾌한 7-Jumps 음악에 맞추어 시계방향으로 걷다가 ‘뽀’ 소리가 나면 그룹원들과 함께 만들었던 동작을 순서대로 신체로 표현함으로써 내면의 자기 모습을 인식하고 표현력을 증진시키는데 목표를 두었다. 또한 앞으로 치료세션에 사용 할 다양한 오르프 악기를 탐색하고 금속으로 만든 악기는 금속악기, 나무로 만든 악기는 나무악기, 선율악기 등 같은 재질의 악기로 분류해 보고 자신이 선택한 악기로 즉흥연주를 함으로써 자신의 감정을 표현할 수 있도록 하였다.

3회기에서는 집안일과 회사일을 하며 양육하는 ‘나의 모습’을 생각해 보는 시간을 가졌다. 경쾌한 분위기의 ‘살다보면’ 노래를 불러보고 가사를 통해 양육을 하면서 겪게 되는 다양한 스트레스를 어떻게 대처하고 있는지 질문과 응답 기법을 이용하여 언어나 비언어를 활용한 말리듬, 그 다음 단계로 신체를 이용한 질문과 응답, 마지막으로 선율타악기나 무선율 타악기를 사용하여 음악적으로 대화를 나누어 보았다. 질문과 응답 기법을 통해 직장양육으로 인한 스트레스를 외부로 표출하는 기회를 가지고 개인이 그룹원에게 심리적인 지지를 받는 경험을 하도록 하였다.

중기단계에서는 양육 스트레스를 인식하고 스트레스에 늘려있던 감정을 표출하는 것에 목표로 두었다. 4회기에는 지난 한 주간 스트레스로 작용했던 상황을 자신의 감정을 표현할 수 있는 악기를 선택하여 치료사의 피아노 반주에 맞춰 즉흥연주를 하였다. 세 팀으로 나누어 ‘스트레스’를 주제로 한 말리듬와

바디퍼커션을 만드는 활동을 통해 내면에 억압되어 있던 감정을 분출하는 기회를 제공했다.

5회기에서는 신문지를 활용하여 두드리기, 날리기, 구기고 뭉치기 등 다양한 방법을 통해 억눌린 감정을 자유롭게 표출하고 스트레스를 발산할 수 있는 활동으로 진행하였다. 신문지를 이용해 자기만의 리듬과 소리를 만들고 작은 론도와 솔로 앤 뚜띠(Solo & Tutti) 기법을 해용해 타인에 대한 이해와 수용의 향상에 목표를 두었으며 그룹원들과 눈으로 교감하며 음악적 대화를 경험해 보는 기회를 가졌다.

6회기 활동에서는 김동률의 '출발' 노래를 들어보았다. 노랫말 채우기를 통해 자신의 존재에 대해 이야기를 나누어 보고 가족과 직장은 나에게 어떤 의미인지 각자 말리듬을 만들어서 말리듬 오스티나토를 낭송하였다. 각자 만든 말리듬 오스티나토를 순서대로 레조네이터 바로 연주하였고 빠르기와 셈여림의 변화를 주어 나무의 울림을 통한 아름다운 하모니를 경험해 보았다.

7회기에서는 '나'에 대해 집중하는 기회를 목표로 삼아 결혼 전에 가졌었던 나의 꿈, 양육과 부모로서의 삶이 아닌 나 자신에 대해 이야기해 보았다. 두 팀으로 나누어 한 팀은 '내 삶의 주인공은 나'라는 주제로 'The lion sleeps tonight' 영어 가사를 주제에 맞는 한글 가사로 만들고 다른 한 팀은 '나의 꿈'에 대한 가사를 만들었다. 가사에 맞는 신체동작과 악기연주를 넣어 다른 팀 앞에서 공연을 한 후 나눔의 시간을 가졌고 이 활동을 통해 내담자의 주도성과 자신감 향상에 도움을 줄 수 있게 하였다.

후기단계는 부정적 정서를 완화하고 긍정적인 정서적 변화로 인한 양육효능감 증진에 목표를 두었다. 8회기는 Amazing grace를 감상 한 후 치료사의 보르둔 반주에 맞춰 상대방의 장점을 노래 선율로 만들어 불러보았다. 그룹원이 만든 장점에 대한 노래 가사를 Amazing grace에 대입하여 일반 핸드벨에 비하여 맑고 은은한 소리가 나는 '톤 차임'으로 그룹 악기연주를 하였다. 선율연

주와 보르둔 반주 팀으로 구성하여 그룹원과의 협동심을 통해 자긍심을 향상 시키는데 목표로 활동을 진행하였다.

9회기에서는 케냐 노래인 ‘잠보’에 맞춰 들리는 것을 시각화 한 그림악보를 보며 북과 타악기를 연주하는 활동으로 구성하였다. 그룹원과 토의하여 자신이 연주하고 싶은 악기를 정하고 파트를 나누어 서로를 이해하고 공감하는 경험을 가졌고 노래를 듣고 합주하며 함께 맞춰가는 과정을 통해 자연스럽게 조화를 이룰 수 있도록 하였다. 조화를 통해 서로를 지지하고 수용하는 과정에서 긍정적인 정서적 변화가 나타나도록 했다.

10회기 활동에서는 ‘너는 특별하단다’ 동화책에서 발췌한 그림 영상과 함께 치료사의 피아노 반주에 맞춰 노래와 악기연주를 하였다. 그룹원과 ‘우리는 소중한 특별한 사람’의 가사의 의미를 되새겨 보며 집안에서나 직장에서 내가 특별한 존재로 느꼈던 경험을 그룹원과 토의를 통해 자신감과 양육효능감 증진에 도움을 주었다. 오르프 기법을 이용한 활동과 치료적 논거는 <표Ⅲ-5>과 같다.

#### <표Ⅲ-5> 오르프 음악치료 프로그램의 구성

회기	목표	활동 내용	치료적 근거
1	친밀감 형성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사노래</li> <li>· 자기소개 및 그룹원 이름 기억하기</li> <li>· 신체활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사노래를 통해 프로그램을 시작을 자연스럽게 알 수 있다.</li> <li>· 북을 연주하며 자신의 이름을 말하는 동시에 그룹원들이 타인의 이름을 기억하는 활동은 집단과의 친밀감 형성에 도움을 준다.</li> <li>· 자신이 만든 동작을 타인이 모방하는 과정을 통해 낯선 환경에</li> </ul>

		<p>대한 긴장감을 해소할 수 있으며 그룹원들이 자신의 동작을 모방하는 모습을 보면서 자신감이 향상된다(정현주, 2015).</p>
2	자기 탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사노래</li> <li>· 타인의 신체 움직임 모방 (음원 7-Jumps)</li> <li>· 악기탐색</li> <li>· 즉흥연주</li> </ul> <p>· 구조화 된 음악에 맞춰 신체로 표현 할 동작을 그룹원과의 대화를 통해 만들면서 자신의 감정을 자연스럽게 표출할 수 있고 동작 모방하기를 통해 긍정적인 상호 작용을 기대할 수 있다.</p> <p>· 다양한 오르프 악기 음색을 듣고 자신의 내적 감정에 맞는 악기를 찾아 연주하는 순차적인 과정은 자신을 탐색할 수 있도록 도와준다.</p>
3	자기 인식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사노래</li> <li>· 노래부르기 (살다보면 - 권진원)</li> <li>· 오스티나토</li> <li>· 악기연주</li> </ul> <p>· 밝은 품의 노래선율과 누구나 공감할 수 있는 가사를 통해 양육스트레스의 요인을 그룹원과 함께 공감하고 서로 지지해줌으로써 스트레스 감소에 영향을 미칠 수 있다.</p> <p>· 각기 다른 음색을 지닌 타악기를 자유롭게 연주하는 활동은 자신의 소리뿐만 아니라 타인의 소리를 들을 수 있는 기회를 제공한다.</p>
		<p>· 자발적으로 자신의 감정을 표현할 수 있는 악기를 선택하고 연주</p>

---

			<p>함으로써 음악이라는 안전한 환경 안에서 스트레스를 해소 할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체와 목소리로 쉼여림, 강약, 빠르기 등의 음악적 요소를 이용해 자신의 감정을 비언어적으로 표현함으로써 스트레스를 해소에 도움을 준다.</li> <li>• 몸을 자유롭게 움직이는 활동을 통해 억압되어 있던 자신의 욕구를 외부로 표출시켜 부정적 정서를 긍정적 정서로 전환 시킬 수 있다 (Clark &amp; Baker, 2016).</li> </ul>
4	양육 스트레스 인식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인사노래</li> <li>• 즉흥연주</li> <li>• 말 리듬</li> <li>• Body percussion</li> <li>• 오스티나토</li> </ul>	

---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 노래는 인간의 인지와 감정을 동시에 자극하여 기쁨과 슬픔, 희망, 불안 등의 다양한 감정을 목소리를 사용하여 노래로 표현하고 전달할 수 있도록 한다(Brucia, 1998). 이를 통해 내담자는 자신의 내면을 살펴보고 과거와 현재의 필요나 욕구 등 다양한 문제에 대한 해결과 통찰력을 기를 수 있다(최미환, 2006).</li> <li>• 신문지를 두드리고 구기고 찢는 등 다양한 방법을 통해 억눌린 감정을 분출하게 하여 스트레스 해소에 도움을 준다.</li> </ul>
5	스트레스 감정 표출	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인사노래</li> <li>• 노래 부르기 (날아-이승열)</li> <li>• 신문지탐색</li> <li>• 오스티나토</li> <li>• 즉흥연주</li> </ul>	

---

6	스트레스 해소	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사노래</li> <li>· 노래감상 (출발-김동률)</li> <li>· 오스티나토</li> <li>· 악기연주 (레조네이터 바)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘레조네이터바’를 이용한 그룹연주는 소리를 통해 우리의 내부와 외부를 연결시키는 경험을 가능하게 하므로(Intveen, 2007) 인간의 심리에 영향을 준다. 또한 나무로 만든 ‘레조네이터 바’는 자연의 소리를 생성해내므로 이 올림픽의 조화로움은 내담자의 자연스러운 활동 참여를 유도하고 조화로운 음악을 경험하며 카타르시스를 느끼게 된다(정현주, 2015).</li> </ul>
7	긍정적 자기수용	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 음악 감상 ‘The lion sleeps tonight’</li> <li>· 말리듬/가사 간주-신체표현</li> <li>· 신체극 공연</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 그룹별로 주제에 맞는 노래개사, 신체동작, 악기 연주를 통합하여 타인 앞에서 공연하는 과정을 통해 문제해결능력, 성취감 등의 성공적인 경험을 하도록 하여 자신감과 자존감 향상에 긍정적인 영향을 미친다.</li> </ul>
8	장점 찾기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사노래</li> <li>· 음악감상 (Amazing grace)</li> <li>· 보르둔 반주</li> <li>· 그림악보</li> <li>· 톤 차임 연주</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 톤 차임은 어려운 음악적 기술이 없어도 누구나 쉽게 아름다운 소리를 경험할 수 있다. 또한 조성, 템포, 리듬 등 다양한 음악적 요소로 구성된 음악은 현재의 심리상태와 감정의 변화를 일으킬 수 있다(홍민주 &amp; 순진이, 2017).</li> <li>· 그룹원들과 함께 톤차임을 연주하면서 자신의 역할에 최선을 다하고 책임을 완수할 때 느끼는 감정의 변화는 자신을 가치 있는 존재</li> </ul>

			로 느끼게 해주고 양육효능감에 긍정적인 영향을 줄 수 있다.
9	희망	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사노래</li> <li>· 'Jambo' (그림악보)</li> <li>· 켈레, 북 연주</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 아프리카 전통 악기인 켈레와 여러 가지 북은 특별한 테크닉이 없어도 쉽게 연주할 수 있어 내담자의 흥미를 유발시킨다. 또한 반복적인 리듬을 두드리면서 심리적 안정과 그룹원 간의 일체감을 느끼며 스트레스 해소에 도움을 준다.</li> </ul>
10	변화된 정서	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사노래</li> <li>· 음악극 감상</li> <li>· 노래 부르기 (너는 특별하단다)</li> <li>· 그림영상 &amp; 악기연주</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 음악극은 기술 중심이 아닌 과정 중심이며 연주라는 개념보다는 음악 만들기(musicing)를 통해 이야기의 전개를 표현하고 도와준다. 이러한 과정 중심의 음악극은 내담자가 직접 참여함과 동시에 이야기가 전개되므로 이야기를 만들어 나가는 과정을 통해 성취감과 보상을 경험할 수 있다(최은실, 2009).</li> </ul>

본 연구의 오르프기법을 이용한 그룹음악치료 활동에서 사용된 음악 및 치료적 논거는 <표Ⅲ-6>과 같다.

<표Ⅲ-6>오르프 기법을 이용한 그룹음악치료 활동의 사용음악 및 치료적 논거

회기	사용음악	치료적 논거
1회기	가 폰 비(Gah von mi) (독일음원) 3/4박자	<ul style="list-style-type: none"> <li>AB형식으로 이루어진 3박자의 춤곡으로 멜로디와 리듬이 반복되어 A에서 B부분으로 넘어가는 음악의 변화를 쉽게 인지할 수 있다. 그러므로 AB형식의 음악은 내담자로 하여금 음악적 구조를 예측할 수 있게 하므로 솔로(solo)로 신체활동을 해야 하는 A부분을 놓치지 않게 도와준다.</li> </ul>
2회기	세븐 점프스(7-Jumps)	<ul style="list-style-type: none"> <li>AB형식으로 이루어진 보통 빠르기의 음악으로 A부분은 발구르기와 손뼉치기 등 신체활동을 할 수 있게 ♪♪♪♪ 리듬으로 이루어져 있다. 처음 B부분에서 ‘뽀’ 소리가 한 번만 나오고 두 번째는 ‘뽀’ 소리가 두 번 울리는 등 점점 ‘뽀’ 소리가 많아져 7가지 동작을 만들어 낼 수 있다. 그룹원과 함께 정한 ‘다중역할’의 7가지 모습을 순서대로 표현할 수 있게 구조적으로 이루어진 음악으로 신체움직임과 음악을 통해 현재의 이슈를 탐색할 수 있다.</li> </ul>
3회기	살다보면 (권진원) 내림나장조(B♭M) 4/4Q박자	<ul style="list-style-type: none"> <li>경쾌한 곡의 ‘살다보면’의 가사는 누구나 힘들 때 공감되는 감정과 생각으로 쓰였다. 양육스트레스를 경험하고 있는 워킹맘들이 공감 가는 노래를 부르며 양육하면서 힘들었던 점을 자유롭게 이야기해 볼 수 있다.</li> </ul>

4회기	펜타토닉 음계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 펜타토닉 음계는 오음으로 이루어진 음정 안에서 어떤 음을 연주해도 아름다운 소리가 나므로 연주하는 내담자에게 안정감을 제공한다. 또한 즉흥연주를 통해 양육스트레스로 인한 억압된 감정을 분출하여 부정적인 감정들을 배출 할 수 있게 도와주므로 스트레스 감소에 도움을 줄 수 있다.</li> </ul>
5회기	<p>날아 (미생OST-이승열) 내림 마단조( e b m) 4/4박자</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 삶에 지치고 자신감이 없는 사람에게 격려와 용기를 주는 노래이다. 그룹원이 노래를 부르면서 서로에게 또는 스스로를 격려할 수 있도록 하며 자신의 문제를 살펴보고 성찰할 수 있게 해준다.</li> </ul>
6회기	<p>출발 (김동률) 다장조(CM) 4/4박자</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부드러운 아르페지오 주법으로 연주하는 기타소리와 후반부에 나오는 아이리쉬 휘슬은 듣는 이에게 마음을 편안하게 해준다. 서정적인 멜로디가 제목처럼 배낭을 메고 자유롭게 떠나는 느낌을 주므로 여행을 자유롭게 갈 수 없는 현실을 음악으로 대신 충족시킴으로써 워킹맘의 양육스트레스 해소에 도움을 준다.</li> </ul>
7회기	<p>The lion sleeps tonight (라이온 킹OST) 바장조(FM) 4/4박자, 69마디</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘The lion sleeps tonight’ 은 보통 빠르기의 템포로 붓점이 많아 셔플느낌이 나며 첫 박이 아닌 두 번째와 네 번째 박에 강세가 있는 신나고 리드미컬한 노래이다. 양육으로 지친 내담자에게 경쾌한 리듬을 느낄 수 있게 해주고 그룹원과 즐겁게 음</li> </ul>

		악을 만들어 나가는 과정을 통해 성취감과 자신감을 얻을 수 있다.
8회기	Amazing grace (John Newton) 사장조(GM) 3/4박자, 32마디	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그룹원과의 합주를 통해 단조로운 선율에 화음의 변화를 주어 서정적인 선율과 아름다운 화음을 경험하는 것은 워킹맘에게 성취감과 만족감을 느끼게 해준다.</li> </ul>
9회기	Jambo 사장조( GM) 4/4박자, 53마디	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 케냐 어린이 합창단의 맑은 목소리와 경쾌한 리듬의 북소리는 워킹맘에게 즐거움을 제공해 준다.</li> <li>• ‘Hakuna Matata’ 는 팬찰아! 모두 잘 될거야! 라는 희망적인 뜻을 가진 아프리카 언어이다. 긍정적인 가사를 가진 노래를 부름으로써 워킹맘은 희망과 긍정적인 정서를 경험하고 이는 양육효능감 증진에 도움을 준다.</li> </ul>
10회기	너는 특별하단다	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 따뜻한 감성이 느껴지는 피아노 반주의 곡으로 ‘우리는 소중한 특별한 사람’이라는 가사를 통해 자신의 소중함을 인식하고 더 나아가 가족의 소중함을 느낄 수 있다. 또한 다중 역할에서의 힘든 상황을 좀 더 긍정적으로 바라볼 수 있게 하므로 양육효능감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.</li> </ul>

## 5. 자료분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 22.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구 대상자들의 특성을 알아보기 위해 연령, 학력, 직업, 자녀 수, 자녀 연령에 대한 일반적 특성에 대한 빈도를 분석하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단이 동질한지를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 양육스트레스 점수와 양육효능감 점수의 사전 점수 및 그 하위요인에 대하여 동질성 검정을 실시하였다.

셋째, 오르프 기법을 이용한 그룹음악치료 활동이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사후 검사에 대한 Mann-Whitney U 검정을 실시하여 집단 간 차이가 유의미한지 알아보았다.

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

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

## IV. 연구결과

### 1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동질한 집단으로 구성되었는지 여부를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 양육스트레스 척도와 양육효능감 척도의 사전 점수에 대해 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검증 결과 양육스트레스 척도와 양육효능감 척도의 실험집단과 통제집단 간 평균점수는 통계적으로 유의미한 차이( $p > .05$ )를 보이지 않아 두 집단은 동질한 집단인 것으로 나타났다. 분석 결과는 <표IV-1>과 같다.

**<표IV-1> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석**

측정치	평균순위(순위합)		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	실험집단( <i>n</i> = 8)	통제집단( <i>n</i> = 8)			
<b>양육스트레스</b>	8.44(67.50)	8.56(68.50)	31.50	-0.05	0.958
부모의 고통	8.25(66.00)	8.75(70.00)	30.00	-0.21	.832
자녀와의 역기능적인 상호작용	8.38(67.00)	8.63(69.00)	31.00	-0.12	.908
자녀와의 까다로운 기질	8.88(71.00)	8.13(65.00)	29.00	-0.32	.751
<b>양육효능감</b>	8.19(65.50)	8.81(70.50)	29.50	-0.27	0.789
부모로서의 효능감	8.31(66.50)	8.69(69.50)	30.50	-0.16	.872
부모로서의 좌절감과 불안감	8.50(68.00)	8.50(68.00)	32.00	0.00	1.000

\*  $p < .05$

## 2. 양육스트레스에 대한 프로그램의 효과

### 1) 양육스트레스 전체점수에 대한 프로그램의 효과

오르프기법을 이용한 그룹음악치료 실시 후 양육스트레스에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사후 점수에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단과 통제집단 사후점수에 대한 통계적 차이는 유의미하였다( $p < .05$ ). 이에 대한 결과는 <표IV-2>와 같다.

<표IV-2> 양육스트레스에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정치	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n = 8)	통제집단(n = 8)			
양육스트레스	11.00(88.00)	6.00(48.00)	12.00	-2.11	.034*

\*  $p < .05$

변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 실험결과 실험집단은 통계적으로 유의미한 변화( $p < .05$ )를 보이며 증가하였으나 통제집단은 유의미한 변화( $p > .05$ )를 보이지 않았다. 이에 대한 결과는 <표IV-3>과 같다.

**<표IV-3> 양육스트레스에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정**

집단	사전검사	사후검사	Z	p
	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
실험집단	106.00(11.73)	122.12(11.26)	-2.52	.012*
통제집단	85.25(6.58)	85.63(6.56)	-1.73	.083

\*  $p < .05$

## 2) 양육스트레스에 하위요인에 대한 프로그램의 효과

오르프기법을 이용한 그룹음악치료 프로그램 실시 후 양육스트레스의 하위요인에서 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사후 점수에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단과 통제집단의 부모의 고통, 자녀의 역기능적 상호작용에서 유의미한 변화( $p < .05$ )를 보였으나, 자녀의 까다로운 기질은 유의미한 변화( $p > .05$ )를 보이지 않았다. 이에 대한 결과는 <표IV-4>와 같다.

**<표IV-4> 양육스트레스 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정**

측정치	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n = 8)	통제집단(n = 8)			
부모의 고통	11.19(89.50)	5.81(46.50)	10.50	-2.27	.023*
자녀와의 역기능적인 상호작용	10.81(87.50)	6.19(48.50)	13.50	-1.98	.047*
자녀의 까다로운 기질	10.44(83.50)	6.56(52.50)	16.50	-1.65	.099

\*  $p < .05$

각 하위요인의 집단별 점수변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단은 양육스트레스 하위요인인 부모의 고통, 자녀의 역기능적 상호작용에서 유의미한 변화( $p < .05$ )를 보였으나, 자녀의 까다로운 기질은 유의미한 변화( $p > .05$ )를 보이지 않았다. 반면 통제집단은 부모-자녀 간 역기능적 상호작용 하위요인에서 모두 유의한 변화( $p > .05$ )를 보이지 않았다. 이에 대한 결과는 <표IV-5>와 같다.

**<표IV-5> 양육스트레스 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정**

하위요인	집단	사전검사	사후검사	Z	p
		평균(표준편차)	평균(표준편차)		
부모의 고통	실험집단	33.38(3.66)	29.50(3.58)	-2.54	.011*
	통제집단	33.62(3.42)	34.13(3.56)	-1.63	.102
자녀와의 역기능적인 상호작용	실험집단	27.00(2.92)	24.38(2.77)	-2.55	.011*
	통제집단	26.38(1.68)	26.25(1.48)	-0.58	.564
자녀의 까다로운 기질	실험집단	24.75(1.38)	23.75(1.83)	-1.54	.123
	통제집단	25.38(2.38)	25.63(2.20)	-0.14	.157

\*  $p < .05$

### 3. 양육효능감에 대한 프로그램의 효과

#### 1) 양육효능감 전체점수에 대한 프로그램의 효과

오르프기법을 이용한 그룹음악치료 프로그램 실시 후 양육효능감에서 실

험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사후점수에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단과 통제집단의 사후점수에 대한 통계적 차이는 유의미하지 않았다( $p >.05$ ). 이에 대한 결과는 <표IV-6>과 같다.

**<표IV-6> 양육효능감에 대한 Mann-Whitney U 검정**

측정치	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n = 8)	통제집단(n = 8)			
양육효능감	11.13(89.00)	5.88(47.00)	11.00	-2.22	.026*

$p >.05$

변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 실험결과 실험집단은 통계적으로 유의미한 변화( $p <.05$ )를 보이며 증가하였으나 통제집단은 유의미한 변화( $p >.05$ )를 보이지 않았다. 이에 대한 결과는 <표IV-7>과 같다.

**<표IV-7> 양육효능감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정**

집단	사전검사	사후검사	Z	p
	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
실험집단	57.13(3.35)	61.38(3.50)	-2.53	.011*
통제집단	57.38(3.50)	57.00(2.77)	-0.97	.334

\*  $p <.05$

## 2) 양육효능감 하위요인에 대한 프로그램의 효과

오르프기법을 이용한 그룹음악치료 프로그램 실시 후 양육효능감의 하위요인이 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사후 점수에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단과 통제집단의 부모로서의 효능감에서 유의미한 변화( $p < .05$ )를 보였으나, 부모로서의 좌절감과 불안감은 유의미한 변화( $p > .05$ )를 보이지 않았다. 이에 대한 결과는 <표IV-8>과 같다.

<표IV-8> 양육효능감 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정치	평균순위(순위합)		U	Z	p
	실험집단(n = 8)	통제집단(n = 8)			
부모로서의 효능감	11.50(92.00)	5.50(44.00)	8.00	-2.53	.011*
부모로서의 좌절감과 불안감	8.56(68.50)	8.44(67.50)	31.50	-0.05	.957

\*  $p < .05$

각 하위요인에 대한 점수변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정결과 실험집단은 양육효능감의 하위요인인 부모로서의 효능감에서 유의미한 변화( $p < .05$ )를 보였으나 부모로서의 좌절감과 불안감에서는 유의미한 변화( $p > .05$ )를 보이지 않았다. 통제집단은 양육효능감 하위요인에서 모두 유의한 변화( $p > .05$ )를 보이지 않았다. 이에 대한 결과는 <표IV-9>와 같다.

<표Ⅳ-9> 양육효능감 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

하위요인	집단	사전검사	사후검사	Z	p
		평균(표준편차)	평균(표준편차)		
부모로서의 효능감	실험집단	43.50(2.50)	47.25(2.96)	-2.53	.011 *
	통제집단	43.63(2.32)	43.13(2.03)	-0.88	.380
부모로서의 좌절감과 불안감	실험집단	13.63(1.06)	14.00(1.69)	-0.72	.470
	통제집단	13.75(1.58)	13.88(.835)	-0.38	.705

\*  $p < .05$

## V. 결 론

### 1. 결론 및 논의

본 연구는 기존의 아동을 위한 창의적인 음악교육으로 알려진 오르프 기법을 성인을 위한 음악치료 프로그램에 적용하였을 때 어떠한 심리적 변화를 유도할 수 있는지 알아보고자 실시하였다. 연구대상은 육아와 일을 병행하는 워킹맘으로, 그들의 삶에서 가장 직접적으로 느끼는 양육스트레스와 양육효능감을 종속변인으로 하여 성인을 위한 오르프 음악치료 중재를 실행하였다.

연구결과 첫째, 오르프 기법을 이용한 그룹음악치료 프로그램에 참여한 워킹맘들은 통제집단에 비해 양육스트레스 점수에서 뚜렷한 감소를 보였다. 이러한 연구결과는 탐색-모방-창작의 과정으로 전개되는 단계적인 음악 만들기 활동이 워킹맘의 내면에 있던 스트레스와 고민들을 거부감 없이 단계적으로 자신을 노출하고 그룹원과 공감하고 서로 지지해 주면서 집단음악치료에 긍정적인 영향을 미쳤다고 사료된다. 연구 대상자들은 말리듬, 신체활동을 통해 자신의 심리를 표현하는 기회와 공간을 가짐으로서 누구의 엄마로 바쁘게 살아왔던 삶에서 자신을 통찰하는 시간을 가졌고 억눌려 있던 감정을 즉흥연주로 표현하였다. 음악을 통한 이러한 통찰과 배설의 경험은 이들의 스트레스를 감소하는데 핵심적 역할을 하였다. 이는 노래부르기와 악기연주를 포함한 음악 심리치료 프로그램이 어머니의 스트레스를 달래주는 매개체가 되어 양육스트레스 감소에 효과적이라는 박현경(2005), 양지은(2007), 이진(2013)의 연구와 일맥상통한다.

양육스트레스 하위요인에서는 부모의 고통, 자녀의 역기능적 상호작용에서 실험집단이 통제집단보다 유의미한 차이( $p < .05$ )가 나타났으나 자녀의 까다로운 기질에서는 통계적으로 유의미한 차이( $p > .05$ )가 나타나지 않았다. 자녀의

기질과 관련된 스트레스는 본 실험에서 직접적으로 다룰 수 있는 요소가 아니라고 생각된다. 그러나 오르프 음악치료를 시행한 실험집단의 사후 점수가 사전점수에 비해 감소하였는데 이는 자녀에 대한 수용에 있어서 워킹맘의 심적 변화에 긍정적인 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.

둘째, 오르프 기법을 이용한 그룹음악치료 프로그램에 참여한 워킹맘들은 통제집단에 비해 양육효능감 점수에서 유의미한 차이를 보이며 향상되었다. 워킹맘들은 오스티나토, 보르둔, 솔로 앤 뚜띠 등의 다양한 오르프 기법을 사용하여 '나'와 '양육'이라는 주제로 그룹원과 함께 개인의 의견이 반영된 앙상블을 만드는 과정에서 자신이 공연에 기여했다는 자부심과 자신감을 가지게 되었다. 오르프 술베르크의 주요 목표인 그룹원과의 상호작용을 통해 앙상블을 만드는 활동은(조효임, 2002), 누구나 그룹의 일원으로서 한 사람 한 사람의 역할이 중요하다는 존재감을 느끼게 해 주었고, 자연스러운 상호작용과 성공적인 음악 경험은 자신에 대해 긍정적인 생각을 가질 수 있게 도와주었다고 분석된다. 이는 오르프 음악활동은 그룹원과 음악 만들기를 통해 자신의 역할을 수행 하고 음악활동 안에서 만족감을 경험한다는 임승정(2016)의 연구결과와 일치한다.

양육효능감 하위요인에서는 부모로서의 효능감에서 유의미한 차이( $p < .05$ )가 나타났으나 부모로서의 좌절감과 불안감에서는 유의미한 차이( $p > .05$ )가 나타나지 않았다. 본 연구의 참여자 중 일부는 시간이 자유로운 전문직 워킹맘이 포함되어 있으므로 자녀와의 관계나 돌봄에서는 크게 아쉬움이나 불안감을 느끼지 않기 때문이라고 본다.

본 연구는 경제활동 참가율이 해마다 증가하고 있지만 사회적으로 돌봄의 대상으로 취급되지 않는 워킹맘을 대상으로 양육스트레스를 다루었다는 점에 의의를 가지며 오르프 기법을 이용한 그룹음악프로그램이 워킹맘에게 효과적인 심리적 중재 방안이 될 수 있음을 시사한다. 또한 워킹맘을 대상으로 한

오르프 음악치료 연구가 전무한 상황에서 오르프 음악치료가 아동을 위한 자료뿐만 아니라 성인을 위한 기초자료로도 활용할 수 있다는 점에 의의가 있다.

## 2. 제언

본 연구를 통하여 오르프 기법을 이용한 그룹음악치료 프로그램이 워킹맘의 양육스트레스 감소와 양육효능감 향상에 긍정적인 효과를 나타내었다. 이를 토대로 연구의 제한점과 워킹맘을 위한 후속 오르프기법을 이용한 그룹음악치료 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 경기도 소재의 J동 D센터에서 워킹맘 16명이라는 적은 인원을 대상으로 하였기 때문에 이를 일반화하여 적용하기에는 제한점이 있다. 따라서 후속연구에서는 집단의 범위와 크기를 확대하고, 연구 참여자의 연령, 자녀의 수와 나이, 학력과 경제력에 따른 차이가 있는지 등 구체적으로 연구하여 검증해 볼 것을 제언한다.

둘째, 본 연구의 오르프 음악치료 활동은 10회기의 단기 활동으로 진행되어 장기적인 효과에 대해 검증하기에는 무리가 있다. 오르프 음악치료가 워킹맘의 양육스트레스 감소에 미치는 긍정적 영향을 입증하기 위한 장기적인 연구를 시행하여 효과를 검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 자녀의 까다로운 기질에 유의미한 변화를 보이는데 한계가 있었다. 양육스트레스의 하위요인 중 자녀의 까다로운 기질 영역을 위한 워킹맘과 자녀가 함께하는 오르프 음악치료 연구를 시행할 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 권세미 (2009). 유아의 자기표현능력 증진을 위한 오르프 음악활동의 적용. **인간행동과 음악연구**, 6(1), 52-76.
- 구은경 (2006). **칼 오르프의 리듬악기를 활용한 음악치료에 대한 연구**. 국내 석사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 구유정 (2017). **고학력 워킹맘의 일과 양육에 대한 문화역사적 활동이론적 접근**. 국내박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 구혜경 (2008). **오르프 음악치료 활동이 시설 청소년의 정서적 안정성 및 자아존중감 향상에 미치는 영향**. 국내석사학위논문, 서울장신대학교 대학원.
- 구혜경 (2012). **재소자에 대한 음악치료의 효과 연구**. **한국교정학회**, 55, 7-28.
- 국립국어원 (2015). 사전, 국어지식. <http://www.korean.go.kr> 에서 2016년 12월 4일 인출.
- 길유경 (2013). **어머니의 자아개념 및 양육스트레스와 유아의 자아존중감과 의 관계**. 국내석사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 김기현 (1997). 어머니 역량, 부모의 역할관과 양육스트레스. **우석대학교 논문집**, 19, 267-284.
- 김기현, 강희경 (1997). 논문편: 양육스트레스 척도의 개발. **대한가정학회**, 35(5), 141-150.
- 김기현, 조복희 (2000). **맞벌이 부부의 양육스트레스에 영향을 미치는 생태학적 관련 변인 연구**. 국내박사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 김도희 (2008). **결혼이민여성의 양육효능감에 관한 영향 연구: 문화적응의 매개효과 중심으로**. 국내박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김동미 (2012). **아로마 향기 요법이 우울 및 스트레스에 미치는 효과**. 국내

- 석사학위논문, 성결대학교 대학원.
- 김미정 (2013). 오르프 음악치료가 학교폭력 가해초등학생의 분노와 공격성에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 고신대학교 대학원.
- 김상인, 이은아 (2015). **엄마의 자기혁명**. 서울: 작은 씨앗.
- 김선미 (2004). **가출청소년의 자기효능감 향상을 위한 음악치료활동 사례연구**. 국내석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김성자, 김갑숙 (2012). 해결중심이론을 적용한 모-자 집단미술치료가 모의 양육스트레스에 미치는 효과. **한국예술치료학회지**, 8(3), 89-109.
- 김은경, 이선규 (2016). 융합 예술 교육과 장애 아동 치료효과간의 관련성에 관한 연구: ADHD 아동 교육 사례를 중심으로. **디지털복합연구**, 14(1), 465-477.
- 김현미 (2004). **어머니의 양육스트레스, 양육효능감 및 양육행동과 아동의 사회적 능력 간의 관계**. 국내석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김현정 (2012). 오르프 음악치료가 학교부적응 초등학생의 사회성 및 자기조절력에 미치는 영향. **음악교육공학**, 15, 73-86.
- 김혜금 (2012). 취업모와 비취업모의 지역사회 육아지원과 사회적지원에 대한 인식. **한국보육지원학회지**, 8(1), 5-24.
- 김혜성 (2001). **영아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스와 자녀에 대한 사회정서적 투자와의 관계**. 국내석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 김혜숙 (2016). **정서행동문제아동 어머니의 양육스트레스 감소를 위한 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발 및 효과**. 국내박사학위논문, 인제대학교 대학원.
- 김희수 (1995). **장애아부모의 양육스트레스와 대처 자원관의 관계**. 국내석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 노성숙, 한영주, 유성경 (2012). 한국에서 '워킹맘'으로 살아가기. **한국심리학**

- 회지 상담 및 심리치료, 24(2), 365-395.
- 민경훈 (2015). 특수교육에서 오르프 음악지도방법의 수용적 가치. **예술과 인간**, 1(1), 15-32.
- 민성원 (2010). 양육스트레스가 양육태도에 미치는 영향: 서울시 동대문구 어린이집 학부모를 중심으로. 국내석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 박미숙 (2012). 취업모와 비취업모의 양육스트레스, 양육효능감 및 유아교육기관만족도 연구. 국내박사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 박응임 (1995). 영아-어머니간의 애착유형과 그 관련변인. 국내박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박현남 (2016). 취업모의 양육부담감 척도개발 및 타당화 연구. 국내박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 백경임, 강희경 (1995). 논문편: 3세 이하 자녀를 둔 취업모의 탁아실태와 탁아에 대한 죄책감. **대한가정학회**, 33(6), 281-293.
- 삼성경제연구소 (2010). 대한민국 워킹맘 실태 보고서. **CEO Information 77**.
- 신수정 (2017). 영유아 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스와 자아탄력성 수준에 따른 빗속의 사람 그림검사 반응특성 연구. 국내석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 신숙재(1997). 어머니의 양육스트레스, 사회적 지원과 부모효능감이 양육행동에 미치는 영향. 국내박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 안영희 (2013). 노인만성질환자의 심리적 안녕을 위한 노래부르기 음악치료 프로그램의 구성과 효과. 국내박사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 안지영 (2000). 2-3세 자녀를 둔 어머니의 양육신념, 효능감 및 스트레스가 양육행동에 미치는 영향. 국내박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 양명희 (2013). 교류분석을 활용한 집단미술치료가 취업모의 양육태도와 양육스트레스에 미치는 효과. 국내석사학위논문, 영남대학교 대학원.

- 양지은 (2007). 그룹음악심리치료 프로그램이 장애아동 어머니의 양육스트레스와 자기효능감에 미치는 영향. *음악치료교육연구*, 4(1), 1-20.
- 엄경애 (2010). **고학력 여성의 경력단절 및 자녀양육 경험에 관한 연구**. 국내석사학위논문, 인하대학교 대학원.
- 윤영배 (2004). 오르프 매체(Orff Media)를 활용한 학습활동 연구. *음악교육연구*, 26, 101-123.
- 윤영배 (2008). **Orff 접근법에 의한 유아 음악교육 프로그램이 음악적성, 감성 지능 및 창의성에 미치는 효과**. 국내박사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 윤영배, 유준호 (2012). 오르프 접근법에 의한 유아음악교육 프로그램이 창의성 증진에 미치는 효과. *아동교육*, 21, 149-166.
- 윤혜정 (2002). **집단미술치료가 장애아 어머니의 양육스트레스, 부모효능감 및 자아존중감에 미치는 효과**. 국내석사학위논문, 서강대학교 대학원.
- 이병례(2007). **취업모의 부모역할 만족도와 양육효능감이 양육행동에 미치는 영향**. 국내석사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 이시아 (2016). **우쿨렐레연주중심 음악치료가 장애자녀 어머니의 양육스트레스와 자아탄력성에 미치는 영향**. 국내석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 이수란 (2014). **집단미술치료가 취업모의 양육스트레스 감소에 미치는 영향**. 국내석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 이수연 (2011). **정서행동문제아동 어머니의 양육스트레스 감소를 위한 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발 및 효과**. 국내박사학위논문, 인제대학교 대학원.
- 이서연 (2011). **오르프음악치료 응용프로그램이 청소년의 학습집중력 향상에 미치는 영향 연구**. 국내박사학위논문, 명지대학교 대학원.

- 이선아 (2014). 양육스트레스가 취업모의 우울에 미치는 영향. 국내석사학위 논문, 서울대학교 대학원.
- 이연숙 (2016). 어머니의 양육태도, 양육스트레스가 유아의 일상적 스트레스에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과. 국내박사학위논문, 서울신학대학교 대학원.
- 이자명 (2013). 워킹맘의 일-가족 다중역할갈등 상황에서 심리적 거리 조절에 따른 대안적 사고 차이. 국내박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 이진 (2013). 불안정 성인애착 유형 어머니들의 양육스트레스 감소를 위한 음악심리치료 연구. 국내석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이희숙 (2015). 청소년 부모의 자녀양육 스트레스 극복 및 부모효능감 향상을 위한통합예술치료 프로그램 개발과 효과. 국내박사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 임승정 (2016). 오르프 음악활동이 특수학급 중학생의 자기효능감에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 고신대학교 대학원.
- 전혜인 (2006). 부모결연프로그램이 장애아동 어머니의 양육스트레스와 양육효능감 및 가족역량강화에 미치는 영향. 국내박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 정수민 (2016). 오르프 교수법을 활용한 치매예방 노인 통합무용프로그램 개발. 국내석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 장윤정 (2017). 오르프 음악치료가 다문화가정 아동의 자아존중감과 학교적응유연성에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 정현주 (2015). 음악치료학의 이해와 적용. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 조경희 (2015). 어머니의 행복감과 양육스트레스가 유아 자아존중감에 미치는 영향: 양육효능감의 매개효과를 중심으로. 국내박사학위논문, 남서울대학교 대학원.

- 조영숙 (2008). 어머니의 양육스트레스, 양육효능감, 양육행동과 유아의 자기조절능력간의 관련성 탐색. 국내박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 조효임 (1994). 특수교육 개선을 위한 오르프 음악요법연구. *음악교육연구*, 13(1), 49-81.
- 조효임 (2002). 오르프 교수법의 한국적 수용. *음악교육연구*, 2, 156-208.
- 조효임 외 (1999). *오르프 음악교육의 이론과 실제*. 서울: 학문사.
- 최미란 (2016). 취업모의 양육스트레스와 후속 출산의도의 관계: 직업만족도의 조사효과. 국내석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 최은실 (2009). 음악치료 놀이극 프로그램이 통합교육에서 유아의 자아개념 발달에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 공주대학교 대학원.
- 최형성 (2002). 어머니의 사회적 지원 및 스트레스와 아동의 기질이 어머니의 양육효능감에 미치는 영향. 국내박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 코야마 요시노리, 박지선, 박천만, 나카시마 노조미 & 나카지마 가즈오(2014). 한국과 일본 취업모의 직무 및 육아 스트레스가 양육행동에 미치는 영향. *한국학교보건교육학회지*, 15(1), 89-103.
- 통계청 (2014). 2014 통계로 보는 여성의 삶. [www.kostat.go.kr](http://www.kostat.go.kr) 에서 2014년 6월 25일 인출.
- 통계청 (2016). 2016 통계로 보는 여성의 삶. [www.kostat.go.kr](http://www.kostat.go.kr) 에서 2016년 6월 27일 인출.
- 한국여성정책연구원 (2010). 여성가족패널조사. [www.kosis.kr](http://www.kosis.kr) 에서 2016년 6월 22일 인출.
- 한국오르프음악연구소 (2005). *창의적 음악교육을 위한 Orff point*. 서울: 예술.
- 한미애, 한경희, 서정근 (2013). 원예치료가 장애아동 부모의 심리상태에 미치는 영향-양육스트레스, 자아존중감, 스트레스대처 및 사회적 지지를 중

- 심으로. *한국인간식물환경학회지*, 2013, 59-60.
- 현경실 (2015). 교육과정에 따른 중학교 음악교과서의 분석 연구: 창작영역을 중심으로. *예술교육연구*, 13(4), 83-101.
- 황윤재, 최강식 (1998). *기혼여성의 노동공급 결정요인*. 서울: 한국노동연구원.
- 홍민주, 순진이 (2017). 틈차임을 활용한 음악치료가 다문화 청소년의 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향. *예술심리치료연구*, 13(3), 133-155.
- 홍정림 (2009). *기혼여성의 경제활동참가율 변화의 변동 분해: 1998-2007*. 국내석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- Abidin, R. R. (1990). *Parenting Stress Index short form: Test Manual*. Charlottesville, V. A: Pediatric Psychological Press.
- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 21(4), 407-421.
- Bitcon, C. H. & Ball, T. S. (1974). Generalized limitation and Orff-Schulwerk. *Mental Retardation*, 12(3), 36-39.
- Bandura. A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura. A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 33(2), 122-147.
- Bekman, P. J. (1991). Comparisons of mother's and father's perceptions of the effect of young children with and without disabilities. *American Journal of Mental Retardation*, 95(5), 585-595.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96.
- Billings, A. G. and Moos, R. H. (1983). Comparisons of children of

- depressed and nondepressed parents: A social-environmental perspective. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 11(4), 463-485.
- Bitcon, C. H. (2000). *Alike and different: The Clinical and educational uses of Orff-Schulwerk* (2nd ed.). Gilsum, NH: Barcelona.
- Borczon, R. M. (1997). *Music therapy group vignettes*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Boxill, E. H. (1985). *Music Therapy for Developmentally Disable*. Rockville, MD: Aspen Systems.
- Brucia, K. E. (1998). *The Dynamics of Music Psychotherapy*. NH: Barcelona Publishers.
- Clark, I. N., Baker, F. A. & Taylor, N. F. (2016). Older Adults' Music Listening Preferences to Support Physical Activity Following Cardiac Rehabilitation. *Journal of Music Therapy*, 53(4), 364-397.
- Coleman, P. K. & Karraker, K. H. (1997). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18(1), 47-85.
- Crnic, K. A. & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, 61(5), 1628-1637.
- Cutrona, C. E. & Troutman, B. R. (1986). Social support infant temperament and parenting self-efficacy: A mediational model of postpartum depression. *Child Development*, 57(6), 1507-1518.
- Darrow, A. A. (2006). *Introduction to Approaches in Music Therapy*. 김영신 (역). *음악치료 접근법*. 서울: 학지사(원서출판, 2004).
- Dorsey, S. Klein, K. Forehand, R. & Family Health Project Research Group (1999). Parenting self-efficacy of HIV-infected mothers: The role of

- social support. *Journal of Marriage Family*, 61(2), 295-305.
- Edgerton, C. (1990). Creative group songwriting. *Music Therapy Perspectives*, 8(1), 15-19.
- Gfeller, K. E. (2000). Accommodating Children who use Cochlear Implants In Music Therapy or Educational Settings. *Music Therapy Perspectives*, 18(2), 122-130.
- Gordon, E .E. (1986). *Primary measures of Music Audiation(K-Grade3) and the intermediate measures of Music Audiation(Grade1-Grade6)*. Chicago : GIA Publication, INC.
- Irvin D. Yalom. Modyn Leszcz (2008). 최신 집단정신치료의 이론과 실제(최해림, 장성숙 역). 서울: 하나의학사(원서출판 2005년).
- Johnston, C. & Mash, E. J. (1989). A Measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(2), 167-175.
- Keller, W. (1974). *Orff-Schulwerk: Introduction to Music for children (methodology, playing the instruments, suggested for teachers)*. Miami, FL: European American Music Distribution Cooperation.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress: Appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks. *Department of Psychology*, University of California, Berkeley.
- Nordoff, P. & Robbins, C. (1995). *Greetings and goodbyes: A Nordoff-Robbins collection for the classroom use*. Bryn Mawr, PA: Theodore Presser.
- Orff, C. (2006). Carl Orff The Schulwerk. 김영전 (역). 칼 오르프·슐베르크.

- 서울: 음악세계(원서출판, 1978).
- Orff, G. (1980). *The Orff Music Therapy* (translated by Margaret Murray). New York: Schott Music Corporation.
- Orff, G. (1989). *Key concepts in the Orff music therapy*. London: Schott.
- Ponath, L. H. & Bitcon, C. H. (1972). A behavioral analysis of Orff-Schulwerk. *Journal of Music Therapy*, 9(2), 56-63.
- Reich. W. (1949). *Character analysis*. New York: Noonday Press.
- Shamrock, M. (1986). Orff-Schulwerk: An integrated foundation. *Music Educators Journal*, 72(6), 51-55.
- Scott-Little, M. C. & Holloway, S. D. (1992). Child care provider's reasoning about misbehaviors: Relation to classroom control strategies and professional training. *Early Childhood Research Quarterly*, 21(2), 153-173.
- Thaut M. H.(1988). Rhythmic intervention technique in music therapy with gross motor dysfunction. *Arts in Psychotherapy*, 15(2), 127-137.
- Wry, O. E. (1981). Philosophical implications of Orff-Schulwerk. *The Orff Echo*, 13(4), 5-23.
- Wuytack, J. A. (2008). Technique of Orff-Schulwerk Pedagogy. 김영전 (편저). 오르프 슐베르크 테크닉의 이해. 서울: 음악세계(원서출판, 1994).
- Yalom, I. D. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy* (3rd ed). New York : Basic Books.
- Yalom, I. D. & Greaves, C. (1977). Group therapy with the terminally ill. *The American Journal of Psychiatry*, 134(4), 396-400.

## **ABSTRACT**

### **The Effects of Group Music Therapy Using Orff-Schulwerk on Parenting Stress and Parenting Self-Efficacy of Working Mothers.**

Won, Jiwon

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin University

The purpose of this study was to investigate the effects of group music therapy using Orff-Schulwerk on parenting stress and parenting self-efficacy of working mothers. The subjects of this study were 16 working mothers living in Gyeonggi province. They were randomly assigned into an experimental group and a control group. Group music therapy using Orff-Schulwerk was conducted total of 10 sessions from September 1 to October 13, 2017, with a 50 minute session twice a week. Parenting stress and parenting self-efficacy scores were measured before and after the program in order to examine the effect of group music therapy using Orff-Schulwerk. The collected data were analyzed by Mann-Whitney U test and Wilcoxon matched pair test.

As a result of Mann-Whitney U test, the parenting stress score and the

parenting self-efficacy score showed statistically significant difference( $p < .05$ ) between the experimental group and the control group. In addition, the Wilcoxon Matched Pair test showed a significant difference( $p < .05$ ) between pre- and post test score in the parenting stress and the parenting self-efficacy of the experimental group( $p < .05$ ), but the control group did not show a significant difference( $p > .05$ ).

The results of this study suggest that group music therapy using Orff-Schulwerk can be an effective intervention on improving parenting stress and parenting self-efficacy for working mothers.

부록 1 <연구참여 동의서>

**연구 참여 동의서**

본 연구는 오르프 음악치료 프로그램을 통한 \_\_\_\_\_ 워킹맘의  
양육스트레스 감소와 양육효능감 향상을 위한 목적으로 제공됩니다.

프로그램의 진행을 위해 참여자의 나이, 최종학력, 자녀 나이, 자녀수,  
연구기간에 대한 정보 제공의 동의를 구하고자 배부되었으며, 서명란에  
본인의 이름과 사인이 기입된 오르프 음악치료 프로그램을 위한  
본인 정보 제공에 동의하였음을 증명합니다.

작성일: 2017년    월    일

성 명:                    (인)

## 부록 2 <양육스트레스 척도>

\* 다음은 자녀를 키우면서 느끼는 어려움에 관한 내용입니다. 문항을 읽고 부모로서 자신의 생각이나 느낌을 가장 잘 표현한 보기에 체크해 주십시오.

질문	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 내가 일을 잘 처리한다고 느낀다.					
2. 나는 부모로서의 책임감에 얽매어 있지는 않다.					
3. 내 생활에 방해가 되는 일들이 꽤 많이 있다.					
4. 아이가 생기고 나서 남편과의 관계에 예상외로 많은 문제가 일어나고 있다.					
5. 나는 외롭고 친구가 없다는 생각이 든다.					
6. 이 아이를 가진 뒤에도 나는 하고 싶은 일을 하고 있다.					
7. 나는 세상일에 관심도 있고 재미도 느낀다.					
8. 나는 내 아이를 위해 내 삶의 많은 부분을 생각보다 많이 포기하고 있다.					
9. 나는 예전과는 달리 다른 사람에 대해 관심이 없다.					
10. 모임에 참석할 때마다 나는 재미없을 거라 생각을 한다.					
11. 나는 우리 아이한테 좋은 부모라고 생각한다.					
12. 아이는 나를 기쁘게 하는 일을 잘한다.					
13. 아이는 나를 좋아하며 나와 가까이 있고 싶어 한다.					
14. 아이는 내가 기대하는 것보다 나를 보고 잘 웃지 않는다.					
15. 아이는 때때로 나를 귀찮게 하려고 일을 저지른다.					

16. 아이는 내 기대보다 새로운 것을 배우는 속도가 느린 것 같다.					
17. 아이는 내 기대만큼 공부를 잘 하지 못한다.					
18. 나는 아이에 대해 좀 더 친밀하고 따뜻한 감정을 갖고 싶지만, 실제로 그러지 못하기 때문에 괴롭다.					
19. 아이는 자기 일을 스스로 하는 편이 아니라서 결국은 내가 관여하게 만든다.					
20. 내가 아이를 위해 어떤 일을 해주면 아이는 나의 수고에 대해 고마움을 아는 것 같다.					
21. 아이에게 규칙적인 취침과 식습관을 가르치는 일은 그렇게 힘들지 않았다.					
22. 아이에게 어떤 일을 시키거나 중지시키기는 어렵지 않다.					
23. 아이는 아침에 잘 일어나며 기분도 괜찮아 보인다.					
24. 아이는 성가신 행동(부산하고 산만하다, 운다, 싸운다, 빈둥거린다. 등)을 하는 편이다.					
25. 아이는 자기가 하기 싫어하는 일이 생기면 심하게 반발한다.					
26. 아이는 고집이 세서 친구와 원만하게 지내는데 문제가 있다.					
27. 아이는 변덕스럽고 기분이 쉽게 변한다.					
28. 아이는 다른 아이보다 자주 울고 징징거린다.					
29. 아이는 다른 아이보다 엄마에게 요구하는 것이 많다.					
30. 아이는 아주 사소한 일에도 쉽게 기분이 상한다.					

### 부록 3 < 양육효능감 척도 >

\* 다음은 부모로서 자신을 어떻게 생각하는지 알고자 하는 것입니다. 문항을 읽고 부모로서 자신의 생각이나 느낌을 가장 잘 표현한 보기에 체크해 주십시오.

질문	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 나의 행동이 아이에게 어떻게 영향을 미치는지 잘 알고 있다.					
2. 나는 아이를 돌보는 데 있어 유능하다고 생각한다.					
3. 나는 아이가 무엇을 힘들어 하는지 누구보다도 잘 알고 있다.					
4. 나는 아이가 현재 보이고 있는 수준이 그 나이에는 그럴 수 밖에 없다는 것을 알면서도 짜증이 난다.					
5. 내가 아이를 가르치고 이끌어 주려고 해도 아이가 내 뜻대로 잘 따라오지 않아 좌절감을 느낀다.					
6. 나는 좋은 부모가 될 수 없을 것 같아 걱정이다.					
7. 나는 다른 사람들이 나로부터 좋은 부모역할을 배울 수 있는 모델이라고 생각한다.					
8. 나는 아이와의 관계에서 생기는 문제를 잘 다룬다.					
9. 나는 아이가 나를 좋은 부모라고 보는 지에 대해 자신감이 없다.					
10. 나는 부모로서 아무것도 이룬 것이 없다고 느낀다.					
11. 나는 아이가 잘못했을 때, 아이 자신이 잘못된 점을 깨달을 수 있도록 잘 설명하고 지도한다.					

12. 나는 부모로서 해야 할 일을 잘하고 있다.					
13. 나의 흥미와 관심은 부모역할이 아닌 다른 분야에 있다.					
14. 내가 부모가 되는 것에 조금이라도 더 흥미가 있다면, 나는 지금보다도 좀 더 나은 부모가 될 수 있을 것이다.					
15. 나는 좋은 부모가 되는데 필요한 지식과 방법을 잘 알고 있다.					
16. 부모로서 나는 긴장하고 있으며 불안하다.					

부록 4 <잠보 그림 악보>

A1	•••↗	•••↗	•••↗	•••↗
A2	~~▲▲	~~▲▲	~~▲▲	~~▲▲
A1	•••↗	•••↗	•••↗	•••↗
A2	~~▲▲	~~▲▲	~~▲▲	~~▲▲
B	•••↗	•••↗	~~▲▲	~~▲▲
	⊥	⊥		
B	•••↗	•••↗		
	⊥	⊥		
A'	⊥⊥⊥⊥	⊥⊥⊥⊥	⊥⊥⊥⊥	⊥⊥⊥⊥

• : 북      ↗ : 귀로      ~ : 웨이커  
 ▲ : 짐베      ⊥ : 심벌즈      ⊥ : 다같이