



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 교수지도  
석사학위 청구논문

인지행동 음악치료가 전·의경 대원의  
군 생활 스트레스 감소에 미치는 효과

2012

성신여자대학교 일반대학원

음악치료학과

조 진 영

인지행동 음악치료가 전·의경 대원의  
군 생활 스트레스 감소에 미치는 효과

강 경 선 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2011년 11월

성신여자대학교 일반대학원

음악치료학과

조 진 영

# 인 준 서

조진영의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원\_\_\_\_\_인

심사위원\_\_\_\_\_인

심사위원\_\_\_\_\_인

성신여자대학교 일반대학원

## 논문개요

본 연구는 전·의경의 군 생활 스트레스에 인지행동 음악치료가 스트레스 감소에 미치는 효과를 알아보고자 실시되었다. 연구 대상은 현역으로 근무하고 있는 전입 10개월 미만 대원 21명으로 구성하였다. 음악치료 프로그램은 2011년 3월 22일부터 6월 14일 까지 주1회 12회기에 걸쳐 진행되었으며, 전반적인 군 생활 스트레스 감소에 대한 효과를 알아보기 위해 군 생활 스트레스 척도, 군 생활 적응도 척도(Adaptation with Military Life Scale: AMLS), 군 생활 만족도 척도(Military Life Satisfaction Scale: MLSS)를 사용하여 사전, 사후 검사를 실시하였다. 음악치료 프로그램에 대한 효과를 검증하기 위해 독립표본 t-test(Independent samples t-test)를 시행하여 자료를 분석하였다.

음악치료의 구성은 인지행동 스트레스 관리 프로그램(Cognitive-Behavioral Stress Management: CBSM)을 바탕으로 치료사와의 신뢰적 관계 형성, 스트레스에 요인 및 감정표현, 부정적 사고인지 및 합리적 사고 증진, 포괄적인 신체 이완 및 스트레스 해소, 마지막으로 강점중심 대처를 통한 자기인식 증진을 목표로 진행되었다.

연구의 결과 첫째, 인지행동 음악치료 참여 후 군 생활 스트레스 척도의 점수가 0.46점 감소하여 군 생활 스트레스가 통계적으로 유의미하게 감소된 결과를 보였다. 둘째, 군 생활 만족도 점수가 0.42점 증가하여 군 생활 만족도가 통계적으로 유의미하게 증가된 결과를 보였다. 셋째, 군 생활 적응도 점수가 0.37점 증가하여 군 생활 적응도가 통계적으로 유의미하게 증가한 결과를 보였다.

연구 결과, 인지행동 음악치료가 전·의경 대원의 군 생활 스트레스 감소와 더불어 군 생활 적응도와 만족도에까지 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 음악치료가 의무복무자의 군 생활 스트레스 감소와 더불어 안정적인 복무생활을 영위하는데 도움을 주는 심리치료 중재가 될 수 있음을 시사한다.

# 목 차

## 논문개요

### I. 서론

1. 연구의 목적 및 의의 -----	1
2. 연구가설 -----	6

### II. 이론적 배경

#### 1. 전·의경

1) 전·의경의 정의 -----	7
2) 전·의경의 현황 -----	8
3) 전·의경 조직의 특성 -----	9

#### 2. 스트레스

1) 스트레스의 정의 -----	11
2) 스트레스에 대한 반응 -----	13
3) 전·의경의 스트레스 -----	15
4) 인지행동 스트레스 관리 -----	18
5) 스트레스에 대한 대처: 강점관점 -----	19

#### 3. 음악과 스트레스

1) 음악에 대한 인간의 반응 -----	21
2) 음악치료와 스트레스 -----	25
3) 인지행동 음악치료 -----	27
4) 인지행동 음악치료 방법 -----	30

### III. 연구방법

1. 연구대상	34
2. 측정도구	
1) 인구통계학적 특성	34
2) 군 생활 스트레스 척도	35
3) 군 생활 만족도 척도(Military Life Satisfaction Scale: MLSS)	36
4) 군 생활 적응도 척도(Adaptation with Military Life Scale: AMLS)	36
3. 연구설계	38
4. 음악치료 프로그램	39
5. 자료의 분석	43

### IV. 연구결과

1. 인지행동 음악치료가 군 생활 스트레스에 미치는 영향	44
2. 인지행동 음악치료가 군 생활 만족도에 미치는 영향	47
3. 인지행동 음악치료가 군 생활 적응도에 미치는 영향	50

### V. 결론 및 제언

1. 결론	53
2. 한계점 및 제언	57

참고문헌

ABSTRACT

부 록

## 표 목차

<표 II-2> 전·의경 인원	9
<표 II-2> 스트레스 - 반응	14
<표 II-3> 스트레스의 인지행동 프로그램 기법	19
<표 III-1> 인구통계학적 특성	35
<표 III-2> 각 척도의 신뢰도	37
<표 III-3> 연구설계	38
<표 III-4> 회기별 목표 및 활동내용	40
<표 IV-1> 군 생활 스트레스에 대한 사전·사후 차이에 대한 분석	44
<표 IV-2> 군 생활 스트레스 하위요인에 대한 사전·사후 차이에 대한 분석	45
<표 IV-3> 군 생활 만족도에 대한 사전·사후 차이에 대한 분석	47
<표 IV-4> 군 생활 만족도 하위요인에 대한 사전·사후 차이에 대한 분석	49
<표 IV-5> 군 생활 적응도에 대한 사전·사후 차이에 대한 분석	50
<표 IV-6> 군 생활 적응도 하위요인에 대한 사전·사후 차이에 대한 분석	51

## 그림 목차

<그림 IV-2> 군 생활 스트레스 .....	45
<그림 IV-2> 군 생활 스트레스 하위요인 .....	46
<그림 IV-3> 군 생활 만족도 .....	48
<그림 IV-4> 군 생활 만족도 하위요인 .....	49
<그림 IV-5> 군 생활 적응도 .....	51
<그림 IV-6> 군 생활 적응도 하위요인 .....	52

# I. 서론

## 1. 연구의 목적 및 의의

현대인들은 일상생활 전반에서 스트레스를 경험하고 살아가고 있다. 스트레스는 누구나 경험하는 것으로 발전을 위한 유익한 요인으로 작용하기도 하지만 지나친 스트레스는 그 자체가 부정적인 요소로 작용하기도 한다. 스트레스는 다양한 요인에 의해서 발생하며, 특히 환경의 변화로 인한 적응은 사람에게 커다란 스트레스 요인으로 작용할 수 있는데, 군 입대의 경우가 가장 대표적일 것이다.

우리나라는 세계유일의 분단국가로 남한과 북한이 군사적으로 대치되고 있는 특수한 상황을 가지고 있어 군대에 대한 의지도가 다른 나라에 비해 절대적으로, 헌법 제 39조 1항에 의거 하여 법률에 의해 의무적으로 병역의 의무를 지도록 하고 있다(서영순, 2005). 이러한 병역의 의무를 수행하는 곳은 군대 조직뿐만 아니라 경찰의 전·의경 조직이 있다.

흔히 전투경찰로 일컬어지는 전·의경은 기본적으로 군인의 신분을 지니고 있다. 이들은 정규군에 준하는 계급을 부여받아 현역군인과 유사한 형태로 병영생활을 한다(김상균, 송병호, 2006). 그러나 전·의경은 일반 정규군의 전시상황대비 훈련과 달리 치안보조업무나 각종 시위진압작전에 투입됨으로써 항상 전시상황과 같은 긴장과 스트레스를 겪게 된다. 또한 시국상황에 따라 변하는 근무 환경과 시간, 각종 방법순찰, 교통관리 등 정규경찰이 감당할 수 없는 업무를 대부분 수행한다(동아일보, 2010. 10. 01). 이러한 업무 자체의 특성과 조직상황의 특수성, 폐쇄된 병영생활이 아닌 일반사회에서 이루어지는 전·의경의 근무 특수성은 복무기강과 내부규율을 다잡기 위해 한층 강도 높은 규율을 요구하며 구타 및 가혹행위가 필연적으로 뒤따르게 되어 강도 높은 복무 스트레스로 이어지게 된다(조선일보, 2011. 01. 12). 때문에 최근 각종

언론 매체에 나타난 전·의경의 모습은 대부분 자살이나, 군무이탈, 가혹행위 관련 뉴스로 나타나고 있다. 이를 증명하듯 경찰청 조사에 따르면 2011년 전국 16개 지방경찰청 소속, 부대배치 6개월 이내의 전·의경 4581명을 조사한 결과 365명(8.0%)이 가혹행위를 피해를 보고하여 인권의 사각지대에서 근무하는 전·의경의 실상을 여실히 보여주고 있다(경찰청, 2010). 이것은 획일적인 군대문화에 익숙하지 않은 20대 초반의 전·의경 대원들에게는 낮은 환경과 과도한 업무, 특수한 조직문화에 부적응이 초래한 문제의 결과로 볼 수 있다. 이영환(2003)은 군에서의 건강한 복무생활 영위가 제대 후 사회복지 과정에 미치는 영향의 중요성을 강조하면서 군 부적응이 제대 후 사회부적응으로 연장됨을 역설하였다. 이처럼 군에서의 부적응의 문제가 국가적 차원에서 군대의 기강과 사기라는 명분과 개인의 차원에서 삶의 전반적 영향력을 고려한다면 이러한 문제를 돕기 위한 실질적인 개입이 필요하다. 실제로 이러한 요구는 전·의경 대원에게 스트레스 해소와 부대적응을 돕는 여건 조성 및 전·의경 신상면담의 활성화 등 지속적인 교육과 동기부여가 중요하다는 인식의 고조를 가져오고 있다(최응렬, 박지영, 2007).

따라서 전·의경의 부적응으로 인한 심리적 스트레스에 대한 중재로 교육과 더불어 심리 치료적 방법이 병행되어야 할 것이다. 무엇보다도 20대 초반의 남성들의 집단의 강한 에너지를 발산할 수 있는 표현 예술 심리 치료적 중재는 기존의 교육이라는 경직되고 일방적인 주입식 개입에서 벗어나 자유로운 예술적 표현과 미학적 경험이라는 틀에서 이루어진다는 점에서 의의를 갖는다.

표현예술치료(express arts therapy)는 예술이라는 매개체를 통하여 인간이 내면에 가지고 있는 창의성을 발휘하도록 창작활동을 적용해 심리치료를 하는 것으로, 음악, 미술, 연극, 조소, 시, 소설, 무용, 놀이, 작업 등 자기 자신을 현할 수 있는 매개체를 모두 포함하는 치료적 중재이다(김양순, 2003). 이러한 다양한 표현 예술 매체 중 음악은 일상에서 가장 흔하고 익숙하게 접하는 매체로서 친숙함을 제공하여 자신의 감정을 자연스럽게 표현하는 도구로

사용된다. 특히 음악은 대부분의 사람들에게 선호의 대상으로 기쁨과 즐거움을 제공하므로 다른 접근보다 선호할만한 중재법이 될 수 있다(곽은주, 2006). 음악치료에서 사용되는 음악은 대상자가 선호하는 음악에서부터 시작하여 어느 한 장르에 국한되지 않는다는 장점을 가지고 있으며, 음악을 통해서 치료사가 대상자와의 관계형성을 시작하여 바람직한 방향으로 치료를 시행해 갈 수 있는 장점을 가지고 있다(한국문화예술위원회, 2011년 10월 17일). 또한 음악치료 활동 자체도 단순한 음악 감상에서부터 악기연주, 노래 부르기, 음악에 따른 창의적 움직임 등 정적인 활동과 동적인 활동을 모두 포함하고 있어 모든 대상자에게 효율적으로 접근할 수 있는 치료적 방법이다.

20대 초반은 어린 시절부터 음악 노출에 익숙한 세대로 그들에게 음악은 일상이며, 가장 손쉽게 접할 수 있는 매체중 하나다. 이들은 음악소비의 주체로 흔히 디지털세대로 불리며, 손쉽게 선호음악을 구매하고 일상생활 전반에서 쉽게 음악을 접하고 있다. 연구에 따르면 20대의 성인들은 일상생활이나, 우울함을 느낄 때나 답답할 때 음악사용의 필요도를 높게 느낀다고 보고할 정도로 일상적인 도구로 자리 잡고 있으며(김경숙, 2008), 음악을 통해 소통하고 공감대를 형성하여 자신들만의 문화를 만들어 가고 있다. Kivland(1986)는 음악은 젊은이들에게 이미 문화의 한 축을 이루고 있어 그들에게 긍정적으로 받아들여지며, 치료의 도구로서 음악이 다른 형태의 치료에 비해 덜 위협적이라고 말하고 있다(박선영, 2000, 재인용). 이처럼 음악은 20대 성인들에게 즐거움의 대상이며 자신의 감정을 투사하고 카타르시스적인 경험을 제공하여 스트레스 해소의 도구로 사용된다.

이러한 음악은 20대 청년기의 전·의경 대원들에게 친숙하고 안전한 환경을 제공하고 심리적 안정감 제공은 물론 스트레스를 감소시키는데 효과적으로 사용될 수 있다. 특히 계급과 권위 바탕으로 획일화된 군대 문화 안에서 음악활동은 정서적 안정을 통해 군 적응력을 향상할 뿐 아니라 긴장감의 해소,

인간관계의 개선, 욕구충족과 흥미유발과 참여자체의 즐거움 외에도 전우애를 증진시키고 심리적 스트레스 해소에 큰 기여를 할 수 있다(박종구, 2010).

특히 스트레스 감소를 위한 음악치료는 신체적인 이완과 스트레스 감소에 효과적이며(Ferrer, 2007; Hoelt & Kern, 2007), 다양한 직무스트레스 감소와 상태불안 감소, 우울감소(김민진, 2011; 서은주, 2010; 성현영, 2006; 이수경, 2005)에 효과적으로 사용되고 있어 전·의경의 군 생활 스트레스 감소에도 효과적으로 사용될 수 있다.

최근 심리치료의 방법 중 하나인 인지행동 접근 방법은 자아강화와 인간관계 개선, 스트레스 감소의 접근법으로 각광을 받고 있다. 인지행동 음악치료는 단기간의 적용으로도 효과를 보이는 특징을 갖고 있으며, 치료목적을 음악을 통해 끌어내어 비합리적인 가치, 태도, 신념을 깨닫고 검토하고, 논박하는 것에 음악을 사용하고 비이성적인 사고의 인식 및 교정하는 목표에 활용되고 있다(장은영, 2008). 또한 음악을 통해 스트레스에 대한 신체적 감각과 긴장수준을 저하시키고, 인지적 오류를 수정하여 합리적으로 스트레스에 대처를 하도록 할 수 있다(Antoni et al., 2007). 이는 감정해소 및 이완을 목적으로 신체 및 정서적인 스트레스 감소를 목표로 하는 일반적인 음악치료와의 차이점으로, 인지행동 음악치료는 음악을 통해 인지 변화를 촉진시켜 스트레스 문제에 직면하도록 하여 적극적인 대처를 도와 인지·정서·감정을 동시에 자극시키고 변화시킨다.

인지행동 음악치료는 불안이나 긴장 같은 스트레스 상황에서의 감정 조절을 도우며, 음악을 통해 사고전환을 유도하여 스트레스 문제 상황에 대한 대처를 인식시킨다(권영혜, 2009). 이러한 인지행동 방법을 사용한 프로그램이 스트레스 감소에 효과적인 방법임을 입증하는 결과를 보여주는 연구 또한 증가하고 있는데, 암환자(김지영, 2010), 금연 스트레스(오윤미, 2003; 장은영, 2008), 대인관계(신민철, 2010), 당뇨병 환자(박경연, 2006), 노년기 스트레스(김원경, 2009)등 다양한 대상의 스트레스 감소 목적으로 인지행동 치료 방법이 적용되고 있다.

본 연구는 다양한 스트레스요인에 노출되어 있는 전·의경 대원들의 스트레스 감소를 목적으로 인지행동 음악치료 중재를 제공하여 전·의경 대원들의 군 생활 스트레스를 감소시키고 그 효과를 검증하는 것이다. 앞에서 살펴본 바와 같이 전·의경 대원들이 다양한 스트레스 상황에 노출되어 있음에도 불구하고 지금까지 전·의경 대원을 대상으로 심리적 지지물로서 음악치료 중재 제공은 적응장애로 입원한 대상을 위한 장문정(2001)의 연구가 유일하다. 실제 업무상에서 다양한 스트레스를 경험하고 있는 현역 전·의경 대원들의 스트레스에 대한 연구가 필요한 시점에서 이 연구는 앞으로의 전·의경 스트레스 감소에 대한 음악치료 연구와 임상 시 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

## 2. 연구가설

본 연구는 스트레스 감소를 위한 인지행동 음악치료 프로그램이 전·의경 대원의 군 생활 스트레스 감소와 군 생활 만족도, 군 생활 적응도 수준을 증가시키는지 알아보고자 한다. 이에 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

1. 스트레스 감소를 위한 인지행동 음악치료 프로그램이 전·의경 대원의 군 생활 스트레스 감소에 영향을 줄 것이다.
2. 스트레스 감소를 위한 인지행동 음악치료 프로그램이 전·의경 대원의 군 생활 만족도를 증가에 영향을 줄 것이다
3. 스트레스 감소를 위한 인지행동 음악치료 프로그램이 전·의경 대원의 군 생활 적응도 증가에 영향을 줄 것이다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 전·의경

#### 1) 전 · 의경 정의

전·의경 제도는 세계에서 유래를 찾아 볼 수 없을 만큼 대한민국만의 독특한 제도이다. 전·의경 제도는 군인신분을 다른 신분으로 전환하는 복무전환제도로 현역병을 전투경찰대원, 교정시설정비교도, 의무 소방원 등에 복무하도록 한다(국방부, 2008). 이렇게 각 업무로 전환되어 복무를 하고 있는 전·의경 대원들은 각종 시위진압 현장이나 교통관리현장에서 대한민국 치안유지에 핵심적인 역할을 담당하고 있다고 해도 과언이 아닐 정도로 중요한 역할을 맡고 있다.

우리가 흔히 알고 있는 전·의경은 전투경찰순경(전경)에서 맡은 임무에 따라 ‘작전전투 경찰순경’과 ‘의무전투 경찰순경’으로 나뉘게 된다(대한민국 전·의경, 2011. 02. 05). ‘작전전투 경찰순경’은 대간첩작전을 위한 전투요원의 확보, 전투능력의 향상, 조직적인 경찰력의 필요 등에 의해 전투경찰 대설치법 및 시행령(대통령령 제 5582호)에 의거해 1967년 창설되었다(대한민국 전·의경, 2011, 02, 05). 이들은 전경으로 불리며 현역병으로 입영 후, 국방부에서 배정되어 경찰청에서 전환복무를 하게 된다. ‘의무전투 경찰순경’은 국가채정상 치안수요증가에 따른 직업경찰의 증원근란 및 경찰내륙 작전수행에 따른 전력증강 등의 이유로 1982년 전투경찰 대설치법 및 동시행령(법률 3629호)에 의거해 창설되었다. 이 법률에 따르면 이들은 ‘치안업무 보조를 임무로 전환복무로 임용된 전투경찰순경’으로 정의되며 방범순찰, 행정보조, 교통업무, 전산처리 등 다양한 분야의 업무를 수행하고

있다. 이들은 의경이라 불리며 경찰청에서 선발되어 치안업무 보조를 담당한다(신용현, 2008).

전투경찰대는 1943년 해방 후에 좌우익의 대립 상황 속에서 처음 등장했으며, 한국 전쟁 당시 군 병력만으로 임무수행이 어려웠기 때문에 경찰의 임무가 일부 전투로 전환되어 전투경찰대가 설치되어 운영 되었다.(경찰청, 1995). 정전 후 남하하는 대남공작대에 대한 방어와 후방경비를 위해 경찰기동대가 설치되었으며, 1966년부터 전투경찰대가 경찰의 비정규 작전대로 인정되어 운영되었다(송기춘, 2006). 이후 각종 간첩침투사건으로 안보의 위협을 들어 1970년 전투경찰 대설치법이 제정되면서 일반경찰관으로 구성되었던 전투경찰의 임무가 군 복무로 전환되었다. 1982년에는 시위진압과 교통보조, 단순방범업무를 보조하고자 의무경찰제도가 만들어 졌으며, 신임순경의 모집 인원을 줄이면서 부족한 경찰력을 의무경찰로 충당하게 되었다(국가기록원 나라기록, 2011, 02, 07). 1990년대부터는 기동대가 창설이 되어 전·의경은 대부분 각종 경비업무를 맡게 되었고, 국내 민주화 및 노동운동의 진전에 따라 시위진압업무에서 전·의경의 중요성이 크게 부각되고 있다.

## 2) 전 · 의경 현황

전·의경으로 구성된 부대는 기동대, 전투경찰대, 방범순찰대로 나뉘는데, 전경은 전투경찰대에서 근무를 하고, 의경은 기동대 및 방범순찰대에서 근무를 하고 있다. 또한 전경의 근무지는 주로 경찰서 타격대, 레이더기지, 해안초소 등이며, 의경의 경우 지방청, 경찰청의 행정병, 유치장, 의장대, 악대 등에서 근무를 하고 있다(이용혁, 2005). 전·의경 대원들은 서울에서 제주까지 전국 각지에 배치되어 있으며, 시위와 치안수요가 가장 많은 서울청에 대략 35%가

배치되어 있고, 나머지는 치안수요에 따라 배치되고 있다. 또한 대규모 시위나 집회가 있을 경우에는 다른 지역의 전·의경 부대가 지원이 되기도 한다.

현재 경찰의 인력은 9만 9천 553명으로 10만 명 돌파를 앞두고 있으며(경찰청, 2010), 전·의경 대원은 현재 23,917명으로 전체 경찰인력 정원의 24% 비율을 보이고 있다.

<표 II- 1> 전·의경 인원

연도	2007년	2008년	2009년	2010년
전·의경 인원	41,800명	37,440명	28,117명	23,917명

(출처: 경찰청 재정사업 자율 평가보고서, 2010)

<표 II-1>의 전체 전·의경 대원 인원을 살펴보면 전체 병력자원의 감소로 인하여 전·의경 대원의 비율 또한 감소하고 있는 것을 알 수 있다. 점차적으로 전·의경 대원의 인원은 감소하고 있는데 반하여, 주어지는 업무의 양은 기존의 인원이 수행하던 바와 차이가 거의 없어 개인에게 할당되는 업무의 양이 증가하게 되고 그에 따른 스트레스가 증가하고 있음을 알 수 있다.

### 3) 전 · 의경의 조직의 특성

전·의경 대원들은 경찰과 군인의 신분을 동시에 가지고 있다. 군대조직과 경찰조직의 특성을 모두 경험하는 전·의경 대원들은 일반 정규군에 비해 강도 높은 스트레스를 경험하게 된다. 따라서 전·의경의 스트레스를 이해하기 위해서는 군 조직과 경찰조직의 특성을 함께 이해해야 할 것이다.

군대는 국가 안보를 달성하기 위하여 계급별로 주어진 임무를 행동하고 명령에 따라 움직이는 매우 강제적이고 규범적인 집단성이 강한 조직이다. 이러한 군 조직은 계급사회 집단으로서 계급으로 직책과 역할 및 책임과

권한이 정해지며 강력한 상명하복 체계를 주축으로 이루어져 나가는 특성을 가지고 있다(이영옥, 2008).

육군본부에서는 군대생활의 특이성을 9가지로 분류하여 군조직의 특성을 잘 보여주고 있다. 첫째, 형식적이며 융통성이 없다. 둘째, 개인의 자유와 자율성이 제한된다. 셋째, 봉사와 희생정신의 요구가 높다. 넷째, 노력의 대가가 사회와 같이 금전적으로 지불되지 않는다. 다섯째, 규제적이며 절도가 있다. 여섯째, 개인보다 단체가 앞선다. 일곱째, 인내와 질서와 책임이 요구된다. 여덟째, 계급에 대한 대우가 있을 뿐, 연령에 대한 대우가 없다. 아홉째, 상명하복 관계가 엄격하다(류태현, 2005).

경찰조직은 국가통치구조의 중추를 이루는 전형적인 대표직의 하나로서, 국가와 사회의 안녕과 질서를 유지하기 위하여 일반통치권에 의거하여 국민에게 명령 강제를 하는 조직이다(김효영, 1999). 경찰조직은 군대에 상응하는 조직체계를 가지며, 경찰활동의 목적을 효과적으로 달성하기 위해 각 계급에 따른 임무와 책임이 명확히 설정되어 있다. 이러한 경찰조직의 체계 하에 있는 전·의경 조직은 군사 조직의 일원으로서 군대의 특성하에 경찰업무를 보조적으로 담당하지만, 군대조직과는 다른 임무의 특성을 보이고 있다. 유재두(2006)는 전·의경 조직의 특성을 나누어 설명하고 있다. 첫째, 군인의 신분으로서 국민과 사회에서 가장 직접적으로 접하는 업무를 수행하고 있으나 업무와 관련된 교육의 부족과 그에 상응하는 급여 등 실질적인 대우를 보장받지 못하고 있다. 둘째, 군대조직의 업무가 평상시에는 주로 계획된 훈련 상황이지만, 전·의경들은 대부분 실전상황에 직면하고 있으며, 지금 일어나는 상황에 대처해야 하는 실정에 직면하고 있다. 따라서 보통 정규군보다 업무상의 긴장감이 더 심각하다. 셋째, 전·의경조직은 의무복무 기간 동안 사회의 단절로 인한 문제가 군대 보다 덜 심하지만, 사회와 직접적인 일이 많고 접하는 일이 시위진압일 경우 입대 전 자신이 속한 집단 또는 지지하던 주장과 대치하는 일도 발생할 수 있다. 이와 같이 전·의경 조직은 군대조직과

유사한 형태와 특성을 보이지만, 업무자체의 특성과 생활환경의 차이로 군대조직과는 다른 양상의 스트레스에 노출됨을 알 수 있다.

## 2. 스트레스

### 1) 스트레스의 정의

스트레스는 인체에 주어지는 자극에 대한 비 특이적 반응으로서 개인의 균형을 파괴하고 대처능력을 능가하는 사건에 대한 유기체의 반응 양상이다(Richard & Philip, 2008). 스트레스(stress)라는 용어는 라틴어의 stringere(바짝 잡아끌다)에서 유래하여, 14세기에는 고난, 역경, 고통 등의 의미인 stress라는 용어로 쓰이기 시작했다. 그 후, 17세기 말에는 부담, 스트레스, 스트레인(strain) 등으로 정의 되었으며, 19세기 이후에는 건강을 저해하는 요인으로 간주되어 사회학과 생물학에서 스트레스를 인간의 육체적, 정신적 건강과의 관계에서 연구되기 시작하였다(이선규, 1991).

스트레스라는 용어는 Cannon과 Selye에 의해 생리적, 철학적으로 체계화되기 시작했으며, 이후에 심리학과 행동과학의 차원에서 스트레스의 개념이 정립되기 시작했다(류태현, 2005). Cannon은 스트레스를 추위, 산소부족, 저혈당 등의 조건에서 발생하는 항상성 유지의 장애로 정의 내렸고, Selye는 스트레스를 심리적 위협을 포함한 어떤 형태의 유해 자극에 대항하여 편성된 신체적 방어 의 틀로 정의 내리며 스트레스인에 대한 반응을 일반적응증후군(General Adaptation Syndrome: GAS)로 설명하였다(Daniel, George & Dorothy, 2009). Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 개인과 환경간의 특별한 관계로서 자신의 자원에 부담이 되거나 초과되고 자신의 안녕을 위협하는 것으로 평가되는 관계성으로 정의하였다(김범중, 2010, 재인용). Beehr와 Newman

(1978)은 스트레스를 정상으로부터의 이탈로 정의하여 긍정적 상태와 부정적인 상태로서의 이탈을 구분하고 있다(류근우, 1995, 재인용).

이처럼 다양한 연구자들에 의해 스트레스의 정의가 내려지고 있으나 일반적으로 스트레스는 외적자극(stimulus)으로서의 스트레스, 외적자극에 대한 적응반응(response)으로서의 스트레스, 과거의 경험을 가진 유기체와 외적 환경 사이의 역동 상호작용(relationship)의 스트레스 세 가지로 정의 되고 있다(진석범, 2000).

첫째, 자극(stimulus)으로서의 스트레스는 환경 내의 자극을 스트레스로 보는 관점이다. 일반적으로 사용하는 스트레스의 의미가 바로 이 개념으로 어떤 스트레스 자극이 개인이 수용할 수 있는 한계 이상 가해지면 긴장을 유발하게 된다는 개념이다. 이 관점에서의 스트레스 조건은 지나친 자극으로, 스트레스는 지나치게 높거나 낮은 요구수준 때문에 발생한다(이지현, 1998). 이 관점은 공학적이고 분명한 계통을 세울 수 있어 스트레스의 측정이 쉽지만, 개인의 심리적 과정을 무시하는 단점과 스트레스의 부정적인 기능에만 초점을 맞추는 단점을 가지고 있다(류근우, 1995).

둘째, 반응(response)으로서의 자극 자체보다 위협에 대한 유기체의 반응이 스트레스의 표현이라고 보는 관점이다. 반응으로서의 스트레스는 신체에 주어진 보편적인 신체반응으로 환경적인 자극에 대한 주관적인 평가 없이 개인의 생리적 반응에 직접적인 영향을 미칠 수 있다(Daniel et al., 2009). 이 관점은 스트레스에 인지과정과 환경적 자극의 종류에 따른 생리적 반응의 종류를 명확하게 제시하지 않았다는 단점을 가지고 있다(이지현, 1998).

셋째, 역동적 상호작용(relationship)으로서의 스트레스는 개인과 환경간의 역동적인 상호작용으로 보는 관점이다. 이 관점은 자극으로서의 스트레스 개념과 반응으로서의 스트레스 개념을 기반으로 스트레스 발생의 생태학적 현상과 상호관계의 특성을 강조하며, 스트레스의 정신적 과정과 개인의 인지현상에 초점을 두고 있다(안상우, 1997). 이 관점에서 개인은 자극에 반응하는 동시에 자극에 영향을 주며, 개인과 환경간의 관계를 강조하여

개인의 특성과 환경적인 요소를 중시하는 관점이다. 역동적 상호작용으로서의 스트레스개념은 스트레스 역동 내에서 개인의 특성을 강조함으로써 인지 행동적 치료의 이론적 근거를 제공하고 있으나, 주관적 해석에 의존한다는 단점을 가지고 있다(류근우, 1995).

이상의 스트레스 정의를 비추어 보면 스트레스란 내·외적 환경적인 사건으로 인한 스트레스 요인에 대한 반응 및 주관적 감정이며, 육체적이고 심리적인 반응을 산출하는 전체과정을 의미한다. 이러한 스트레스를 이해하기 위해서는 환경적 자극(stimulus), 개인적 반응(response), 개인과 환경의 상호관계 (relationship)의 맥락에서 전체적 과정으로 이해하는 것이 바람직하다.

## 2) 스트레스에 대한 반응

인간의 신체는 생명을 보호하기 위하여 새로운 자극에 대하여 신체적 활동을 준비하고 반응한다. 사람과 동물의 위협에 대한 반응방식을 기술한 Cannon(1920)은 투쟁-도피반응(fight-or-flight response)의 개념을 정립하여 유기체가 자신을 방어하거나, 적과 투쟁하거나, 안전한 곳으로 도피하기 위한 준비의 일환으로 자신의 신경계 및 내분비계에 일련의 활동을 일으킨다는 것을 발견하였다(Richard & Philip, 2009, 재인용). 스트레스 상황 시 교감신경계는 자극이 주어졌을 때 자극에 부응하는 신체반응을 수행하기 위해 다량의 신경물질을 방출하고, 불필요한 신체 활동을 억제시킨다. 이때 나타나는 신체적 반응으로는 호흡량 증가, 심장박동 촉진과 혈압 상승, 기도 확장, 소화기관의 작동중단, 동공확장, 타액분비의 증가가 나타난다. 부교감신경계에서는 교감신경계와는 달리 긴장을 완화시키고, 신체활동 및 피부와 내장의 혈류를 촉진한다.

스트레스반응이 지속되면 신체를 손상을 일으키는 요인으로 작용하며, 스트레스에 대해 신체기관은 각각 즉각, 지연, 만성적으로 반응하게 된다.

<표Ⅱ-2>에 설명된 각 반응에 대한 신체기관의 변화는 생리적, 인지적, 정서적으로 다양한 변화를 가져오게 된다.

<표Ⅱ- 2> 스트레스-반응

반응	신체의 변화
즉각반응	신경흥분, 사고증진 심박동수, 일회 박출량, 심박출량, 혈압상승 위장관의 운동성과 긴장도 변화 / 침 분비의 변화
지연반응	스트레스 관련 기억력, 학습능력, 창의성 반응 대사활동, 단백질 이동, 지방이동, 포도당생성 증가 항상성 유지 위한 전반적인 복귀
만성반응	인지능력의 손상 /피로, 절망 고혈압, 심장질환, 근육소모

(출처: Daniel et al., 2009, 인용)

심리적 스트레스반응은 자동적 과정을 따라 전개되며, 대부분 학습된 지각과 해석에 따라 반응이 달라진다. Lazarus(1966)는 스트레스는 외부자극에 대한 반응이 아닌 자극조건에 대해 개인의 판단과정 및 직접적인 반응 여부의 판단과정을 거친 결과로 보고 있다(사카노유지, 1995, 재인용). 즉, 일차적 평가에 의해 위협이 있다고 판단되고 이차적 평가에서 대처 불가능하다는 판단이 내려졌을 때 스트레스가 생성이 된다는 것이다. 이러한 스트레스는 객관적인 상황에 따른 개인의 주관적인 정서반응으로, 스트레스 요인이 개인에게 위협이라고 지각되면 그 결과로 불안상태가 발생하게 된다. 이렇게 발생된 심리적 반응의 대표증상으로 심리적 탈진(psychological burnout)을 들 수 있다. 심리적 탈진이란 정서적 소진, 비인격화, 낮은 성취감으로 구성된 증후군으로 정의된다(Malach, 1982; 신성원, 2007, 재인용). 구체적으로 정서적 소진은 에너지 손실 및 고갈, 쇠약으로 정리 할 수 있으며, 비인격화는 타인에게 보이는 부정적인 태도를 의미한다. 마지막으로 낮은 성취감은 개인이

자신의 일과 일의 성취에 대해 가지는 부정적인 반응으로 우울증, 낮은 사기, 낮은 생산성, 좌절감, 자존심 상실 등의 징후를 보인다(권영주, 2004).

### 3) 전·의경의 스트레스

군 생활 스트레스란 군 생활 중 사병이 겪는 스트레스를 의미하는 것으로 부대의 물리적 환경 및 정서적 환경, 인간관계 등 군 생활 내적환경과 가족, 이성, 친구 등 군 생활 외적환경에서의 스트레스를 모두 가리킨다(김동연, 2009). 치안연구소에서는 전·의경 대원들의 부대 내외적 스트레스를 알아보기 위해 설문조사를 실시하여 군 생활 스트레스요인을 분석하였다. 그 결과 근무 및 훈련과중, 휴일 근무, 부대 분위기, 개인생활결여, 미흡한 식사, 상황 중 동료부상, 시민으로부터의 모욕, 구타, 근무 불규칙 등의 순으로 나타났다(김동연, 2009). 이처럼 다양한 요인이 공존하는 전·의경 대원들의 스트레스를 이해하기 위하여 다음과 같이 스트레스 요인을 나누어 살펴보았다.

#### ① 물리적 환경요인

전·의경 대원들은 근무가 일정한 형태 없이 시국상황에 따라 좌우되기 때문에 근무에 상시대기 해야 하며, 방범근무, 교통근무, 행정업무나 전산, 운전, 치안 보조 등의 과중한 업무에 시달리고 있다. 특히 법정공휴일 및 토요일 휴무제가 시행되고 있는 정규군에 비해 전·의경은 주·야간의 근무가 불규칙적이며, 주말에도 잦은 출동과 상황대기로 면회 및 외출, 외박이 어렵기 때문에 수면부족과 정신적, 신체적 피로감, 사기 저하등의 원인이 될 수 있다(국가인권위원회, 2007).

생활환경 또한 숙영시설 중 생활시설로서 부적당한 시설이 120여 개로 나타날 정도로 열악하다. 내무반의 공간도 좁아 1개 소대(35명)가 함께 생활하고 있어

1인당 평균 0.73평에서 생활하고 있다(국가인권위원회, 2007). 이런 군집생활 방식은 개인의 사생활이 보장되지 않으며, 휴식공간마저도 통제가 이루어지는 공간이 되고 있다. 특히, 시위진압 출동 시 좁은 차량 안에서 숙박을 하는 경우가 있어 전·의경의 피로와 스트레스를 가중되고 있다.

급여의 경우 전·의경 대원에게 지급되는 각종 보급품의 종류가 다양하지 않아 대부분 사제물품을 사용하는 경우가 많고, 이발 및 목욕 등의 비용은 부대 외부에서 각자가 해결해야 한다. 부대의 특성상 군대와 같은 매점이 없어 모두 시중과 같은 가격으로 물건을 구입해야 하며, 물가인상에 비해 급여의 인상은 더디게 이루어지고 있어 실제로는 부모에게 생활비를 의존해야 하게 되어 국방의 의무를 빙자한 노동착취로까지 비화되고 있다(송기춘, 2006).

## ② 업무환경요인

전·의경 대원들은 경찰업무의 보조역할을 담당하고 있다. 이들이 담당하는 업무는 일반경찰관이 담당했던 업무로 상당한 수준의 판단력과 직업의식에 따른 책임감, 업무 수행 상 재량권 행사 등이 요구되는 업무다(경찰대학 치안연구소, 1995). 그러나 전·의경 대원에게는 경험과 권한, 재량권을 행사할 수 있는 위치에 있지 못하기 때문에 심적인 부담감을 가지고 업무를 수행하며, 업무수행 자체를 회피하거나 기계적인 집행을 하게 되어 상당한 스트레스를 겪을 수 있다(김효영, 1999). 또한, 전·의경 대원의 일 자체가 시민들의 생활에 대한 규제의 목적이 대부분으로, 전·의경 대원들은 연령이 어리며 경찰조직의 최하위 계급이기 때문에 쉽게 여러 종류의 항의에 노출되게 된다(신성원, 2004). 때문에 전·의경 대원들은 심리적으로 위축되는 일상의 지속됨으로써 심한 스트레스를 받게 된다.

업무 상황을 보면 일반 정규군이 실전 없이 훈련 상황의 대비인 것에 비하여 전·의경 대원들의 업무는 시위진압, 야간방범순찰, 상황 대기 등 돌발적인 상황에 대처해야 하기 때문에 항상 긴장을 유지하고 있어야 한다. 이러한

업무의 특성은 긴장을 늦추지 않고 군기를 잡기 위한 구타 및 폭력행위로 이어지게 되며, 이러한 폭행을 당한 자는 신체 손상뿐만 아니라 모멸감과 수치심을 느껴 불안 심리를 야기하고 복무이탈이나 자살 등으로 이어지게 된다(신성원, 2004). 2010년 국정감사자료를 보면 2007년부터 2010년까지 전·의경 구타사고는 297건, 복무이탈은 202건, 자살은 18건으로 일반 정규군의 사고 비율에 뒤쳐지지 않는다. 또한 2011년 경찰청 특별 점검팀이 전입 6개월 미만 전·의경 2600명을 상대로 구타 및 가혹행위에 대해 조사한 결과 190명이 피해사례를 보고하여 폭력과 가혹행위가 만연해 있는 것으로 나타났다(국가인권위원회, 2007).

### ③심리적 환경요인

2008년 미국산 소고기 수입으로 인해 촉발된 촛불집회에서 현역의경이 자신의 양심적 결정에 따라 시위진압출동 명령에 불복종하고, 부대 복귀를 거부한 사건이 발생했다. 이 의경은 상관에 대한 명령거부와 공권력에 대한 신뢰 훼손 등의 이유로 유죄선고를 받았다(한겨레신문 2009. 01. 23). 이 사건에서 보여지는 바와 같이 전·의경 조직은 개인의 평소 신념과 가치관보다는 조직의 목적과 방침을 중요시 할 수밖에 없다. 때문에 개인의 가치관과 충돌되는 시위진압이나 명령체계에서 오는 괴리감으로 인해 심리적 갈등을 겪을 수 있다. 이러한 강제적 규범과 명령에 대한 절대복종은 육체적, 정신적 스트레스와 고갈을 가져오며 심각한 군 생활 부적응을 초래 할 수 있다(김효영, 1999).

이상으로 전·의경대원들이 경험하는 다양한 스트레스 요인을 분석해 보았다. 이러한 스트레스는 군 생활에 대한 사기를 저하시켜 업무의 효율성을 떨어뜨리며 대원 자신에게도 적절한 부대생활을 영위해 나가는데 어려움을 주는 요소로 작용할 수 있다.

#### 4) 인지행동 스트레스관리

인지행동 스트레스관리는 개인이 가지고 있는 비합리적인 인지가 스트레스의 유발요인이 될 수 있다는 전제하에 스트레스에 대해 생각하는 방법을 변화시켜 스트레스를 관리하는 것이다(Antoni et al, 2007). 인지행동 스트레스관리는 스트레스 감소를 위해 인지적 기법을 적용하여 심리적, 행동적으로 변화를 가져오도록 예방훈련 프로그램을 사용한다(Meichenbaum, 1983). 이 훈련은 긴장상황에서 자신의 수행에 대한 신념이나 자기진술을 수정함으로써 스트레스에 대처하는 자신의 능력에 영향을 미칠 수 있다는 가정에 근거하여 진행된다. 스트레스 예방훈련의 구성은 정보의 조합, 소크라테스식 문답법, 인지재구조화, 문제해결, 이완훈련, 사회기술훈련, 행동시연, 자기 지시적 훈련, 자기강화, 환경적 상황수정으로 구성되어 있다(변정숙, 2008).

인지행동 스트레스관리는 개입하는 행동이 대처단계 뿐만 아니라 스트레스 사건에서부터 부적응 반응단계에 이르기까지 각 단계에 개입할 수 있다는 장점을 가지고 있다. 이를 통해 각각의 단계에서 효율적으로 스트레스에 대처하도록 스트레스 사건을 통제하는 방법을 제시하고 스트레스 자극을 무력화하는데 개입한다. 또한 개인의 대처능력 중 비효율적인 것은 효율적으로 변화시킴으로써 개인의 평가와 자원 수준에서도 개입한다.

Antoni 외(2007)는 스트레스의 효율적인 관리를 위해 스트레스 인지행동 관리 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 스트레스에 대한 감정, 인지, 행동, 사회, 신체 반응을 스스로 인식하는 것을 가장 중요한 목표로 스트레스에 대한 생각하는 방식과 감정의 연관성을 검토하고 정서적 반응을 변화시키는 방법을 단계별로 적용한다. 이 기법에서는 스트레스 관리의 네 가지 요소를 강조하고 있는데 자각(awareness), 평가(appraisals), 대처(coping), 자산(resources)을 목표로 다양한 기법들을 적용하고 있다. 인지행동 스트레스 관리 프로그램 적용기법은 다음과 같다.

<표Ⅱ- 3> 스트레스의 인지행동 프로그램의 기법

목표	기술
자각(awareness)	점진적 근육 이완법, 바디스캔, 명상, 심상법, 호흡법
평가(appraisals)	인지 재구성 기법
대처(coping)	생산적 대처 기술, 분노조절, 자기주장, 이완기법
자산(resources)	사회적 지원 체계

(출처: Antoni et al., 2007 인용)

이러한 기법을 적용시킨 인지행동 스트레스관리 프로그램의 이론은 스트레스에 대한 비합리적인 사고를 인지하고 수정하는 단계를 거쳐 다양한 인지 행동적 대처기술을 배우고 적용해 보게 되어 정서와 행동에 적응적인 효과를 가져 온다는 기본전제를 가진다. 이러한 점은 전·의경의 당면한 스트레스 상황에 단계적으로 개입함으로써 따른 비합리적인 사고를 수정하여 스트레스에 대한 관점을 바꾸고 스트레스를 감소시키는데 효과적으로 사용될 수 있다.

## 5) 스트레스에 대한 대처: 강점관점

인간은 누구나 스트레스를 경험하며 스트레스에 대한 대처방식이 성공적일 경우 성장의 촉진 요인이 될 뿐만 아니라 대처과정 시 직면하는 갈등과 좌절의 과정을 통해 바람직한 성장을 이룰 수 있다(Selye, 1974). Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 어떻게 해결하느냐에 따라 개인의 신체적, 심리적, 사회적 안정에 결정적 영향을 미치며, 적응적 결과에 차이를 주는 것은 스트레스개념 자체보다는 스트레스 대처행동임을 강조하고 인지현상학적 이론에 입각한 대처개념을 제시하고 있다. 이들은 ‘스트레스를 다루어 나가는 노력’으로 대처(coping)를 정의하고, 대처행동이란 개인과 환경과의 역동적 상호관계 속에서 이루어지며 개인의 상황에 대한 ‘인지적 평가’와 ‘대처전략’에

의해 좌우된다고 가정하였다. 즉, 스트레스를 경험하는 개인이 이를 어떻게 평가·해석하느냐, 그리고 어떤 대처행동을 하는가에 따라 적응에 영향을 준다는 것이다. 이러한 대처행동의 성공 여부에 따라서 적응반응과 부적응반응이 나타나는데 적극적인 스트레스 대처행동의 경우 스트레스를 잘 해결 하는 것이 되어 만족과 성장을 경험하게 되나, 소극적인 대처행동의 경우에는 신체적 질병 및 정서적 장애로 나타날 수 있다(박안나, 김춘경, 2003)

사회복지 이론에서 스트레스에 대한 대처자산으로 강점을 제시하며, 강점을 어려움에 대처하고 스트레스에 직면하여 기능을 유지할 수 있는 능력, 그리고 외적 충격으로부터의 회복에 원동력이 되는 사회적 지지를 이용할 수 있는 능력으로 정의 내리고 있다(이윤로, 2007). 이러한 강점을 중점으로 개인의 성장에 초점을 두고 있는 강점관점(strengths-perspective)은 개인을 강점과 기질, 재능, 자원을 가진 독특한 존재로 인정하고, 인간의 변화가능성과 그 과정에 주안점을 두어야 한다고 강조하고 있다(Saleebey, 1992). 따라서 강점관점의 기본 전제는 인간은 성취할 수 있는 힘을 가진 유능한 존재로 인정하며 자기 스스로의 결정권이 중요시 된다는 것이다. 강점관점은 자신의 문제를 자신이 파악하고, 자신의 목적을 달성할 수 있도록 자신의 장점을 최대한 발휘할 수 있는 환경을 만들어 준다. 따라서 스트레스 상황 시 자신의 감정과 상황을 파악하고 스트레스에 대한 적극적인 대처를 하도록 강점을 대처 자산으로 찾음으로써 성장하고 변화를 촉진할 수 있다(김선웅, 2006). 즉, 외부 스트레스 자극에 자신만의 독특한 강점과 자원으로 스트레스에 적극적으로 대처 할 수 있는 환경을 제공해주는 것을 전제조건으로 하고 있다. 본 연구에서는 스트레스에 대처하는 방법으로 사회복지 이론의 강점관점을 인지행동 음악치료 프로그램의 단계에 적용하여 제공하였다.

## 4 . 음악과 스트레스

### 1) 음악에 대한 인간의 반응

음악은 사람에게 여러 가지 반응과 감정의 변화를 불러일으키며, 음악을 통해 변화된 생리적·정서적 반응은 인간의 감정상태와 행동의 변화를 촉진시키는 도구가 되기도 한다. 청각자극으로부터 시작된 음악은 사람의 다양한 정서반응을 이끌어 내며, 음악 내부에 다양한 감정과 정서를 포함하고 있어 하나의 음악 안에서도 다양한 반응을 유발시킬 수 있다(문지영, 2009). 이렇게 유발된 반응으로 인간의 행동 변화를 예측할 수 있으므로, 음악에 대한 인간의 반응을 살펴보는 것은 음악으로부터 유도된 인간의 행동을 이해하도록 돕는 것은 물론, 음악의 치료적 사용에 대한 근거를 뒷받침 할 수 있다.

음악에 대한 인간의 반응 중 가장 기본적인 반응으로 생리적 반응을 들 수 있다. 음악의 생리적인 전달과정은 감각(sensation)-지각(perception)-인지(cognition) 3단계로 이루어진다. 청각기관(sensation)을 통해서 지각되어 들어온 음악자극은 고막을 거치면서 물리적 진동으로 변환되어 달팽이관을 거치면서 액체 운동으로 바뀌게 된다. 이때 청각기관 속 와우각 안의 기저막에 있는 약 30000개 정도의 말초신경이 들어온 진동자극을 감지하여 시상과 시상하부를 거쳐 소리로 지각(perception)된다. 그 후 대뇌 피질을 거쳐 비로소 음악으로 인지(cognition)되고 이해된다. 이렇게 전달된 음악은 구성하는 여러 가지 요소가 자율신경계에 영향을 주어 신체 기관의 기능에 작용한 뒤, 변연계와 상호작용하여 혈압, 맥박, 호흡, 피부반응, 뇌파, 근육반응 등의 다양한 생리적 반응을 초래한다(최성윤, 홍해숙, 1999).

음악에 대한 생리적 반응은 신체가 외부 자극에 동조화(entrainment)되는 현상으로 설명될 수 있다. 음악은 청각자극으로 대뇌에 입력되면 대뇌피질과 기저핵, 소뇌를 자극하게 되고 이것이 망상체-척수의 수준에서 각각의

자율신경계로 전달되어 통합적인 감각운동을 일으킨다. 이때 우리 신체는 음악이라는 외부 자극에 동조화(entrainment)되어 신체의 생리적 리듬과 움직임이 청각자극인 리듬에 맞추어 진다.(Thaut, 1997). 동조화(entrainment)란 외부로부터 청각적인 자극이 가해지면 인간의 내재적 리듬이 외부 자극의 리듬에 맞추어 심장박동과 같은 생체리듬이 외부리듬에 동조하게 되는 현상을 의미한다. 이러한 현상을 통해 혈압, 맥박, 호흡 피부반응, 순환기와 호흡기 계통의 생리적인 변화는 물론 신체적인 변화에 까지 영향을 미친다(Thaut, 1997).

현재 이러한 음악에 대한 생리적 반응의 효과를 입증하기 위해 다양한 연구가 진행되고 있다. 음악에 대한 피부 전류 반응, 음악과 호흡 작용에 대한 상호관계, 음악의 근육반응, 긴장완화 훈련에 미치는 영향에 대한 연구가 진행되고 있으며, 이를 통해 음악이 인간의 생리적인 반응에 영향을 미친다는 것이 과학적으로 증명되고 있다. Hodges(1980)는 음악에 나타난 생리적 반응 연구들의 분석에서 자극적인 음악(stimulus music)은 심장 박동수를 증가시키고 가라앉은 음악(sedative music)은 심장 박동을 감소시킨다는 연구를 보고하여 음악 자극에 따른 심박의 변화를 발견하였다. Cook(1986)은 평온한 음악 감상 시 카테콜라민 수치가 낮아짐을 발견하였으며, 음악이 심박동수, 혈압, 지방산 수치를 저하시켜 편두통, 고혈압, 뇌졸중 등의 위험을 감소시킨다고 보고 하였다. Clair(1996)는 음악이 호흡의 리듬을 조절하고 근육을 이완시키며 안정감을 제공하여 심박율과 혈압을 낮추고 뇌의 알파파장을 증가시킨다고 보고하였다. 김종인(2001)은 음악 감상과 연주가 인체의 면역글로불린(IgM)을 증가시켰다는 연구결과를 통해 음악이 인체의 면역체계에 긍정적인 영향을 미침을 보고하고 있다. 그러나 이렇게 증명되고 있는 연구 결과에도 불구하고, 음악에 대한 인간의 생리적 반응은 일정한 형태로 나타나지 않으며, 음악자극의 복잡성과 음악에 대한 반응의 개인차도 복잡하기 때문에 쉽게 예측이 불가능하다. Harrer & Harrer(1977)은 음악과 감정, 자율신경계간의 관계를 조사한 연구에서 같은 음악에 대해서 예측 할 수

없는 반응을 보인 이유를 음악에 대한 자율신경반응이 획일적인 것이 아닌 개인의 심리적 상태나 특성 및 선호도에 의해 영향을 받게 된다고 설명하고 있다(최병철, 1999, 재인용). 이처럼 음악에 대한 생리적 반응은 각 개인 특유의 생리적 기질의 산물이며, 이러한 기질은 다시 음악에 대한 개인의 심리적 경험에 영향을 준다(Thaut, 1989).

음악에 대한 인간의 반응 중 다음으로 주목해야 할 반응으로 정서적인 반응을 들 수 있다. 음악의 정서적인 반응은 음악 구조자체의 요소와 음악 외적인 요소간의 상호작용에 기인한다. 인간의 정서에 영향을 주는 음악 내적인 요소에는 리듬, 화성, 템포, 역동성(dynamic), 음의 결합 상태, 선율 등을 들 수 있다. 이러한 요소로 음악은 구조와 에너지 성향에 따라 사람을 흥분시키고, 각성된 반응을 일으키며, 긴장이완이나 진정시키기 위해 사용될 수 있다(Gaston, 1968). 음악자체의 요소에 대한 정서적 반응을 알아보기 위한 연구를 살펴보면, Cota(2000)는 장조와 단조, 완전음정에 대한 정서적 반응 측정에서 다양한 음정들은 각각 의미를 함축 있으며, 음정과 음역의 상호관계가 정서적 반응에 매우 중요하다는 것을 밝혔다. Prodolsky(1954)는 음높이가 자율신경계에 작용하여 신경학적 긴장 혹은 이완에 상응하는 효과를 가져오며, 높은 음은 긴장을 일으키고 낮은 음은 이완감을 준다고 보고 하였다(정은주, 2002, 재인용). Thayer와 Faith(2001)은 기존의 곡과 기존 곡에서 템포와 음고의 요소를 변형시킨 곡을 사용하여 각각의 곡이 어떤 정서반응을 유발하는지 실험하였다. 실험에는 기존의 음악을 템포와 옥타브를 조절하여 5곡으로 분류하여 사용하였다. 실험결과 각각의 음악은 행복, 침착, 초조, 슬픔 등의 정서를 유발하며 이 중 행복, 초조, 침착 등의 정서가 이러한 음악요소의 변화와 상관관계가 높은 것으로 나타났다. Gaston(1951)은 음악의 요소에 따라 자극시키는 음악(stimulus music)과 침체시키는 음악(sedative music)으로 구분하여, 정서적 반응에 영향을 주는 음악적 요소를 구분하였다(문지영, 2001, 재인용). 또한 각각의 음악요소들은 음악에 의미를

불어 넣어 감정에 변화를 주며, 선율의 음고, 장단, 속도, 화음등은 지각과 기억되는 방식에 영향을 끼친다. 특히 선율은 개인적 기억과 연관된 정서의 환기나 연상과 연관되며 음악 내적인 유기관계에 의해 불러 일으켜지는 정서적 반응이 될 수 있다(정은주, 2002). 이와같이 음악 자체의 요소는 인간의 내재적 감정을 불러일으키고, 음악 자체의 내부 요소가 동시에 작용할 때 다양한 정서적 반응이 유발될 수 있다는 것을 알 수 있다.

한편, 음악외적인 요소인 음악 청취자의 문화적 배경과 선호도, 음악교육의 정도, 음악에 관련된 과거 경험 등에 따라 정서적 반응이 변화 될 수 있다(길수연, 2005). 문지영(2006)은 음악에 대한 정서 반응에 영향을 미치는 외부 요인으로 연령과 성별, 음악 경험을 들어 음악외적인 요소가 음악에 대한 정서를 경험하게하고 인식하게 하여 음악정보로 처리하는 과정에 있어 중요한 변인임을 역설하였다. 또한 개인의 기분상태 및 성격유형도 음악에 대한 정서반응과 높은 상관관계를 보이며, 음악에 대한 기분상태가 음악에 대한 정서반응을 결정하는데 중요한 요인이 될 수 있다(문지영, 2008). 이러한 정서적 반응은 곡에 대한 친숙도, 음악적 환경이나 음악의 요소, 개인의 음악에 대한 정보량이나 훈련, 교육수준 및 경제적 요인 같은 외적인 요인에 따라서 달라 질 수 있다(박소현, 황은영, 2011). 또한 음악과 관련된 개인의 경험은 그에 따른 여러 가지 정서반응을 유발하는데, 개인적 음악경험과 그와 연관된 외적인 상태를 통해 전달된 감정은 개인의 내면에서 구체적인 정서를 이루게 된다.

이처럼 음악은 다양한 정서적 반응을 가져오는 도구로 인간의 감정을 표현하는데 구체적으로 사용될 수 있다. 김광숙(1985)은 음악의 종류에 따른 정서반응을 행복감/희열감, 흥분/불안, 향수, 경건함/거룩함, 슬픔/ 비참함, 괴로움/괴기함 등 여섯 가지 유형으로 구분하여 음악에 대한 인간의 정서 반응을 구체화시켰다(성현영, 2006, 재인용). 이렇게 구분된 음악에 대한 정서적 반응은 음악이 모든 감정을 허용하며 효과적인 정서표현의 수단으로 사용될 수 있는 도구가 될 수 있음을 보여주는 것이다.

앞에서 살펴보았듯이 음악은 신체, 정서·심리적 상태 변화를 유도하며, 자기표현의 수단으로 제공되어 긍정적인 삶의 경험을 확대시켜준다. 또한 스트레스에 노출된 대상자에게 음악을 제공함으로써 자율신경의 변화를 심리적 현상으로 재 반영 하여 사람의 정서를 변화시키고 건강을 되찾게 하는 회복제의 역할을 감당할 수 있다.

## 2) 음악치료와 스트레스

스트레스 감소를 위해 음악치료는 심리적 안정감 제공과 신체적 이완을 목적으로 이루어진다. 음악을 통한 스트레스 감소 방법은 주로 스트레스에 대한 정서적 변화와 긴장감 해소는 물론 감정상태를 표현하는 방법으로 사용된다(Goldstein, 1980). 특히 음악치료는 생리·심리·행동 등에 영향을 주고, 이 모든 반응들이 상호작용하게 함으로써 총체적인 변화를 주어 스트레스에 적응적 상태 유지시켜준다(성현영, 2006). 이러한 특징으로 스트레스 감소를 위한 음악치료 중재가 효과적으로 사용될 수 있는 것이다.

음악치료는 현재 다양한 대상군의 스트레스 감소를 위해 사용되고 있다. 음악치료가 가장 많이 제공되고 있는 분야는 생리적 반응에 초점을 맞춘 의료현장에서의 사용이다. 의료현장에서의 음악치료는 통증 완화 및 지각 감소, 수술 전 긴장이완, 안정감 제공과 수면유도, 불안과 근육의 긴장감소 등을 이루기 위해 주로 사용되고 있다(Press, 2006). Pelletier(2004)는 스트레스 감소를 위해 시행된 음악치료 연구를 분석하였는데, 의학분야에서 말기 암환자, 수술시 긴장이완, 출산 시 진통상황에서 사용되었으며, 대부분 수용적 음악 감상이나 음악에 대한 심상으로 이완을 가져오도록 하여 상태불안이나 스트레스에 대한 반응이 감소함을 확인하였다. Ferrer(2007)는 화학요법을 받는 환자에게 생음악을 제공한 결과 심박수와 혈압이 감소하고 불안을 감소시키고

이완을 가져온 것으로 나타났으며, 환자의 삶의 질 까지 긍정적으로 인식하는 효과를 가져왔다. Hoefft와 Kern(2007)은 녹음된 음악을 감상하는 것이 의료 과정에서 불안과 스트레스, 고통지각의 정도를 감소시키며, 긍정적 정서 환기의 효과를 가져 온다고 하였다. 서경현과 오경희(2009)는 인위적인 스트레스 상황을 제공한 뒤 스트레스 회복기에 클래식음악을 제공한 결과 수축기 혈압의 회복을 촉진 한 것으로 나타났으며, 분노 감소에도 유의한 효과를 발견하며 음악의 생리적 완충효과를 확인했다. 또한 Hisako(2009)는 10명의 호스피스 말기암 환자에게 선호음악을 제공하여 환자들의 타액안 코티졸 수치가 유의하게 감소한 것을 발견하여 음악의 통증감소와 완화제 역할을 확인하였다.

또한, 스트레스 감소를 위한 음악치료 적용은 정서·심리적 변화를 이끄는 중재로 다양한 대상군에게 적용되고 있다. 이은경(2008)은 청각장애 대학생들 상대로 전통타악기를 이용한 즉흥연주를 중재로 사용한 결과, 회기별로 언어적 반응 및 음악적 반응의 변화를 보이며 대인관계에 대한 스트레스 감소효과를 보여주고 있다. 김상철, 김영숙과 이현림(2007)은 실업계 고등학교의 청소년들에게 집단음악치료 프로그램을 제공한 결과 스트레스와 상태분노가 유의하게 감소하는 효과를 가져왔다. 문지영(2009)은 복합적 외상 후 스트레스 장애를 가진 대상을 상대로 9개월간 즉흥연주 및 음악과 심상을 이용한 음악치료를 제공하여 정동과 충동 조절의 변화, 신체화의 감소율을 보이며, 우울과 스트레스 감소의 결과를 보여주었다. 이수경(2005)은 음악 감상 중재와 리듬연주 중재를 일반 직장인에게 제공한 결과 두 집단 내에서 스트레스 반응과 상태불안의 점수가 유의하게 감소하여 직무스트레스에 음악감상 중재와 리듬중재의 효과를 증명하였다. 군 생활 스트레스 감소를 목적으로 하는 음악적 중재 제공은 현재 미국과 인도에서 적용되고 있다(장희정, 2010). 주로 분쟁지역에서의 전투나 작전수행 후 심리재활치료 프로그램으로 음악치료를 적용하고 있으며, 우리나라에서는 해외 파병 부대인 자이툰 부대에서 스트레스

감소와 임무수행 의지를 증가시키기 위해 음악활동을 제공하고 있다(성현영, 2006, 재인용).

국내외의 선행연구를 통해 음악치료가 다양한 대상의 긴장이완과 스트레스 감소에 효과적으로 사용되고 있다는 것을 알 수 있다. 이처럼 음악치료는 단순한 음악 감상부터 스트레스 해소를 지속적이고 단계적으로 긴장이완을 하는 방법지도까지 다양한 중재 방법으로 사용되고 있다. 이처럼 체계적인 음악치료 방법은 신체적 이완은 물론, 스트레스의 근원을 발견하고 느낌을 규명하여 적절한 감정 표현 방법을 습득하게 하여 스트레스 환경을 이겨낼 수 있는 보다 성공적인 방법으로 사용될 수 있다. 따라서 음악치료는 전·의경의 군 생활시 업무상에서 오는 스트레스를 감소시키는 효과적인 치료적 중재로 사용 될 수 있다.

### 3) 인지 행동 음악치료

인지 행동 음악치료(Cognitive-Behavioral Music Therapy; CBMT)는 음악활동을 통하여 개인이 지니고 있는 자동화 사고와 비합리적인 신념을 수정하고 행동양식에 변화를 유도하는 것으로, 전통적인 인지행동주의 치료목적을 음악치료 기법을 통해 나타내는 방법이다(권영혜, 2009).

인지치료에서 음악의 사용이 최초로 등장한 것은 Eills(1982)가 제안한 합리적 정서치료(Rational Emotive Therapy; RET)이다. Eills는 인지적 변화를 유도하기 위해 노래를 이용하여 인지적으로 주요한 비합리적 신념을 반박하였는데, 노래를 통하여 정서적으로 환기되고, 행동적으로는 반박된 의미를 자동적으로 생각 할 때 까지 지속적으로 부를 것을 제안하였다(박경애, 1997, 재인용).

Maultsby(1977)는 합리적 정서행동치료 맥락에서 치료적 접근으로 노래 만들기를 사용하였다. 이를 통해 중요한 신념을 반영하여 효과적으로 인지를 분화함으로써 미래의 결과를 상상하도록 하였으며, 이때 주제와 관련된 노래는 개인의 기억과 연상을 자극하고, 갈등의 경험을 나눌 수 있다고 하였다.

Maranto(1993)는 인지와 음악치료의 통합모델을 ‘인지적 음악심리치료(Cognitive Music Therapy; CMP)라고 명명하면서 통합모델의 장점을 제안하였다. 첫째, 인지와 정서적 영역에 대한 직접적인 탐구가 가능하며, 둘째, 핵심신념을 평가하고 재구조화된 신념을 표현하게 하며, 셋째, 언어화 되지 않은 감정과 인지를 표현하게 하며, 넷째, 언어적 의미로 접근할 수 없는 이미지와 연상을 유도한다. 또한 Maranto는 인지적 음악심리치료에서 사용되는 치료기법을 목록화 하였는데, 그룹안의 즉흥연주, 노래분석, 음악과 심상, 긴장이완과 오토제닉적인 제안에 기반한 음악, 주제나 이슈 중심의 집단이나 개별적인 즉흥연주, 자유즉흥연주, 송라이팅, 음악을 이용한 체계적인 둔감법으로 음악치료 기법을 정리하였다.

Thaut(1989)는 행동의 학습과 변화에서 정서 수정의 역할과 정서, 인지, 행동 간의 결합에 대해 설명하면서 음악치료사는 기분수정을 위하여 음악과 인지 속에 있는 정서적이고 동기를 부여하는 특질을 이용해야 한다고 하였다. 이러한 특질은 감정을 불러일으키고 정서를 수정하여 전통적인 인지주의와 행동주의 치료를 대체 할 수 있다(김영신, 2006, 재인용).

Renfrew Center에서는 여성섭식장애를 치료하기 위한 목적으로 인지행동 음악치료(CBMT)를 개발하였다. 여기에서 진행되는 인지행동 음악치료(CBMT) 방법은 인지적 왜곡, 사고의 오류, 잘못된 신념, 병의 원인에 대한 개인의 통찰 등을 탐색하고 치료적 관계형성, 스트레스 감소, 식이에 대한 교육, 인지적 반전, 통찰 등의 목적에 따라 단계적으로 진행된다(김민애, 2009). 이러한 목적에 따라 인지행동 음악치료(CBMT)는 세 단계의 과정을 거쳐 진행되게 된다. 첫째, 행동적 이슈와 변화에 초점을 맞추는 단계로 대상자들은 치료사와 환경에 대한

건전한 치료적 관계를 형성한다. 또한 현재의 행동을 유지시키는 인지적 관점을 교육하면서 변화의 필요성을 설명한다. 둘째, 인지적 이슈에 더욱 중점을 두는 단계로 자신의 왜곡된 인지를 탐색하는데 초점을 맞추고 더불어 행동변화도 지속적으로 검토한다. 이때 문제행동을 지속시키는 인자들을 소거하고 문제해결능력과 대응기술을 연습한다. 마지막으로 인지적 왜곡에 대한 통찰을 하는 단계로 자신에 대한 전반적인 통찰을 통해 재발을 방지하고 적절한 대응기술을 증가시키도록 하는 목적으로 가지고 시행된다(Hilliard, 2001).

인지행동 음악치료에서는 치료사는 클라이언트의 왜곡된 모습을 스스로 직면하고 받아들여 새로운 모습으로 변화를 지향할 수 있도록 돕는다. 또한 클라이언트로 하여금 자신의 비이성적인 사고를 음악활동 중에 규명하게 하고 이를 외부로 표출시킴으로써 자신의 문제를 객관적으로 통찰할 수 있도록 도와주는 역할을 수행하기도 한다(강신영, 2007).

인지행동 음악치료는 우울감소를 목적으로 제공되는 일반적인 심리치료 제공보다 더 효율적이며 단기간에 효과를 보일 수 있는 치료적 중재이다(Hendricks, 2001). 이러한 방법은 의료현장에서 강박적인 충동을 유발하는 스트레스를 감소시키기 위해 점진적 이완훈련이 일반적으로 많이 사용되고 있다(Hilliard, 2001). 또한 노래가사 분석이나 작곡을 하는 방법으로 클라이언트에게 정서적 변화를 유의미하게 불러일으키며 가치정화와 조절능력 향상에 도움을 준다(James, 1998; 강신영, 2007, 재인용).

이와 같이 인지행동 음악치료는 전통적인 인지행동치료의 목적에 따라 인지적 왜곡과 부정적인 정서를 음악이라는 비 위협적인 환경 안에서 인지 행동적 변화를 이끌어 낼 수 있다. 이러한 인지행동 음악치료의 장점은 스트레스의 근원에 대해 파악하고 자신의 느낌을 규명하여 감정을 적절히 표현하여 스트레스에 성공적으로 대처하는데 효과적으로 사용될 수 있다.

#### 4)인지 행동 음악치료 방법

인지행동 음악치료는 다양한 음악기법을 적용하여 개인의 치료적 목표를 달성하고 인지와 행동, 정서의 변화를 이끌어 낸다. 따라서 인지행동 음악치료의 목적을 달성하기 위해서는 다양한 음악중재가 개입되었을 때 치료적인 이익이 증가할 수 있다(Maranto, 1993).

##### ① 노래 만들기(songwriting)

노래 만들기는 자신의 환경과 내면의 상태를 표면화시켜 생각을 정리하고, 내면을 성찰하며 객관적인 시각으로 재구성할 수 있도록 돕는다. 또한 억압된 감정과 욕구를 표현할 수 있도록 사고와 느낌의 표현을 위한 융통적이면서도 구조화된 음악적 환경의 틀을 제공한다(고현정, 2009). 노래 만들기는 노래가사를 이용하여 이야기를 전달하거나 가사를 통해 감정을 표출하는데 효과적인 방법으로 사용된다. 특히 노래를 이용하여 성인 클라이언트의 감정과 생각의 표현, 문제해결 기술과 통찰력을 개발, 정서적·정신적·심리사회적 지지의 제공, 그리고 사회교류의 증가에 긍정적인 영향을 제공할 수 있다. 노래 만들기는 통찰력을 개발하고 자기의 무의식적인 측면을 드러내 자기 자신에 대한 믿음과 새로운 인식을 갖도록 도와 인지와 행동의 수정 방법으로 활용 될 수 있다(Baker & Wigram, 2005).

본 연구에서는 기존에 알려진 노래가사를 자신의 말로 바꿔 부름으로써, 직접적인 언어로 표현하기 어려운 내면의 느낌과 이슈 등을 안전하고 즐겁게 표현할 수 있는 구조화된 기법을 사용하였다. 이러한 노래 만들기는 스트레스 상황에서의 감정과 사고를 탐색하고 비합리적 사고변화를 유도하고, 자신만의 언어로 노래 가사를 바꾸어 부르면서 인지행동적인 변화를 가져오도록 할 수 있다. 또한 자신만의 강점과 대처자산을 노래가사로 전환하여 반복적으로 부르도록 하여 자연스럽게 자기인식을 돕도록 본 프로그램에서 활동을 구성하여 제공하였다.

## ② 가사토의(song discussion)

노래는 인간의 본질을 반영하고 인간 내면의 다양한 감정들을 여러 차원의 수준으로 전달하고 있어 정서와 인지적인 측면에 강한 영향을 끼칠 수 있다. 특히 노래 가사는 삶의 다양하고 보편적인 부분들을 담고 있어 가사를 토의하고 분석하는 과정을 통해 안전한 환경에서 ‘노래’라는 외부 대상에 자신의 갈등을 투사하도록 하여 자연스럽게 자신은 표현하도록 촉진 시킬 수 있다.(강신영, 2007). 노래속의 가사는 인간의 내면을 반영하며 가사와 음악이 결합되었을 때 사고와 행동을 구조화 할 수 있도록 잃어버린 감정을 명료화시켜 준다는 장점을 가지고 있어 인지와 행동을 수정하는데 효과적으로 사용될 수 있다(Borczon, 1997).

가사토의는 Wheeler가 제시한 재교육 및 내면적 과정에 입각한 인지행동 음악치료 방법으로, 주제에 대해 치료사와 환자가 대화를 나누는 과정을 필요로 한다(정해연, 2006). 이 과정을 통해 자신의 감정과 행동에 대한 통찰력을 얻게 되며 가치와 행동패턴을 재구성 할 수 있게 된다. 이로 인해 내담자는 자신의 느낌을 구체적으로 규명하고 창조적인 문제해결 방법을 발견하며 자신의 행동변화를 위한 동기를 유발하게 된다.

스트레스 감소에 노래가사토의 방법의 적용은 가사에 나타난 다양한 감정을 자신의 경험에 비교하여 객관화시켜 감정을 재조명하게 도와 줄 수 있다. 본 연구에서는 다양한 감정이 담긴 노래가사 토의하는 과정을 거쳐 스트레스에 대한 감정을 규명하고 합리적 재인식을 촉진하여 변화를 가져오도록 활동을 제공하였다.

## ③ 타악기 즉흥연주

타악기연주는 특별한 음악적 배경 없이도 참여할 수 있는 음악활동으로 다양한 음색과 연주방법을 통해 감정표현의 도구로 사용되고 있다. 특히

즉흥연주는 자신의 감정을 악기에 투사시켜 자신의 심리적 이슈를 표출하도록 돕는 수단으로 음악치료에서 사용된다(정현주, 2005).

인지행동 음악치료에서 타악기 즉흥연주의 방법 중 가장 보편적으로 사용하고 있는 것은 북 연주(drumming)기법이다. 이 기법은 환자들의 행동을 변화시키는 것을 훈련할 뿐 아니라 그들의 느낌, 정서, 생각, 대응방식을 인식하는 것으로 도움으로써 관찰되는 행동적 문제들을 기인되는 결점과 필요에 직접적으로 목적을 둔다는 점에서 인지행동치료와 유사성을 가진다. 또한 드럼을 통하여 자기 주도적으로 분노의 이슈를 탐색하고 표현하는데 매우 적합하다(정해연, 2006).

스트레스 감소를 위한 인지행동 음악치료에서 타악기 즉흥연주는 스트레스의 발산을 도우며, 자기 조절감 인식과 문제 극복의 의지 등을 표현할 수 있는 효과적인 도구로 사용된다. 이 연구에서는 스트레스의 이슈 탐색, 감정표현 및 스트레스 해소의 도구로 타악기 즉흥연주를 사용하였다.

#### ④ 음악 감상 및 긴장이완

음악 감상은 동반되는 신체, 인지적 요구가 가장 적으며, 긍정적인 기분의 변화와 심미적인 경험을 제공해 내적인 욕구를 충족시켜준다(정현주, 2005). 또한 음악 감상은 수용적인 경험으로 정서적 갈등과 감정을 드러낼 수 있는 좋은 기회가 되며, 치료에 대한 저항감을 최소화하는데 효과적이다. 특히 선호하는 음악을 감상하는 것은 불안을 감소하고 정서를 안정시켜 스트레스를 줄이는데 효과적이다(Thaut, 1989)

음악을 통한 청각적인 자극은 음악에 집중함으로써 부정적인 정서와 스트레스로부터 정서전환을 도와주며, 즐거운 경험을 통해 참여 동기를 촉진해준다(정해연, 2006). 이완음악의 사용은 신체의 이완뿐만 아니라 심리적 긴장감 해소를 촉진한다. 긴장이완 시 근육 이완을 위한 음악의 사용은 부드럽고 느린 속도의 음악이 사용되며(Thaut, 1989), 심장박동 리듬과 비슷한

4/4 박자의 이완음악을 주로 사용한다. 음악 감상과 함께 제공한 이완 훈련은 스트레스 직면 시 신체적 긴장 및 근육의 긴장을 이완시키는 방법으로 투쟁-도피 반응 시 나타날 수 있는 부정적인 신체반응을 경감시켜주는 방법으로 사용된다(Antoni et al., 2007). 본 연구에서는 긴장 이완을 목적으로 음악심상을 활용한 기억 및 긴장이완을 가져오도록 활동을 제공하였다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

이 연구의 대상은 경기도 K시 소재의 경찰서에서 현역으로 근무하고 있는 전·의경 대원 중 다음과 같은 조건에 따라 선정하였다.

첫째, K시 소재의 경찰서의 전체 전·의경 대원 중 부대 생활과 업무 스트레스를 가장 많이 받을 것으로 예상되는 대상인 전입 10개월 미만 이경, 일경 대원, 둘째, 음악치료 프로그램 참여에 동의한 대원 27명을 선정하였다. 부대 자체의 업무 스케줄과 개인 외박 등으로 4회기 이상 참여하지 못한 대원 6명은 연구의 대상에서 제외되어 최종적으로 21명이 연구 대상으로 선정되었다.

#### 2. 측정도구

##### 1) 인구통계학적 특성

전·의경 대원들의 인구학적 특성을 알아보기 위하여 나이, 계급, 근무 개월 수, 근무지, 주요업무 등으로 구성하여 제공하였다. 조사된 전·의경 대원들의 인구통계학적 특성은 다음과 같다.

<표 III-1> 인구통계학적 특성

구 분		빈도(명)	퍼센트(%)
연령	20-21세	11	52.4
	22-23세	10	47.6
계급	이경	9	42.9
	일경	12	57.1
근무 개월 수	1-3개월	8	38.1
	4-6개월	5	23.8
	7-9개월	8	38.1
근무지	기동타격대	21	100.0
주요업무	민원처리	6	28.6
	경찰서 내 근무	1	4.8
	경비	14	66.7
음악치료	있다	10	47.6
인지유무	없다	11	52.4
합 계		21	100.0

연구대상자의 일반적 특성을 살펴보면 참가인원 총 21명 중 연령은 20-21세 11명 52.4%, 22-23세 10명 47.6%로 나타났고, 계급은 이경 9명 42.9%, 일경 12명 57.1%로 나타났다. 근무 개월 수는 1-3개월 8명 38.1%, 4-6개월 5명 23.8%, 7-9개월 8명 38.1%로 나타났다. 근무지는 기동타격대 21명 100%로 나타났고, 주요업무는 민원처리 6명 28.6%, 경찰서 내 근무 1명 4.8%, 경비 14명 66.7%로 나타났다. 음악치료 인지유무는 있다 10명 47.6%, 없다 11명 52.4%로 나타났다.

## 2) 군 생활 스트레스 척도

병사들의 군 생활 중 겪는 스트레스를 측정하기 위하여 박현철(2001)이 개발한 척도를 사용하였다. 박현철은 한국생산성본부(1993)에서 ‘산업인력의 정신건강과 스트레스의 측정변수에 대한 타당성 평가’ 연구를 통하여 개발한

스트레스 요인 척도에서 군 생활과 관련이 있는 총 20개 문항을 선택하여 4개 차원으로 지표를 구성하였는데, 역할 갈등 및 모호성 요인(1-5문항)과 외부 스트레스 요인(6-10문항), 직무특성 요인(11-15문항), 부대 내 구성원과의 인간관계 요인(16-20문항)이 그것이다(박현철, 2001). 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다) 척도 상에 평정하도록 하였다.

### 3)군 생활 만족도 척도(Military Life Satisfaction Scale: MLSS)

손봉기(2009)가 제작한 군 생활 만족도 척도를 사용하였다. 손봉기가 제작한 군 생활 만족도 척도 예비문항은 삶의 만족에 대한 요인에 대한 선행연구와 군 사기측정 연구를 참고 하여 일차적으로 제작되었으며, 6가지 하위영역 대인관계, 업무/ 임무, 물리적 환경, 군생활의 의미, 군 생활에 대한 의미 만족으로 나누어졌다. 질문지는 업무만족(2, 6, 10, 13, 16문항), 환경만족(3, 7, 11, 14, 17문항), 의미만족(4, 8, 12, 15문항) 관계만족(1, 5, 9문항)으로 나누었다. 총 17문항으로 구성되었으며 0점(전혀 아니다)에서 3점(매우 그렇다)으로 척도 상에 평정하도록 하였다.

### 4)군 생활 적응도 척도(Adaptation with Military Life Scale: AMLS)

성격의 감정이 군 생활 만족도에 미치는 영향을 측정하기 위해 손봉기(2009)가 사용한 척도를 사용하였다. Stauffer(1949)가 제작한 군 생활 적응 척도를 이윤희(1963)가 번안 제작하여 사용한 후, 이를 신태수(1981)가 한국군 실정에 맞게 추가 구성한 것을 사용하였다. 심신의 상태를 측정하는 3문항(1-3문항), 임무수행의지를 측정하는 4문항(4-7문항), 직책과 직무만족을 측정하는 7문항(8-14문항), 군 조직 환경에 대한 태도를 측정하는 12문항

(15-26문항)으로 총 26문항으로 구성되었다. 각 문항은 1점(그렇지 않다)에서 4점(그렇다)사이 평정하도록 하였으며, 점수의 범위는 26-104이고, 점수가 높으면 군 생활 적응을 잘하는 것을 의미한다. 각 척도의 신뢰도는 다음과 같다.

<표 III-2> 각 척도의 신뢰도

구 분	문항 수	문항번호	Cronbach's α	
군 생활 스트레스	역할갈등 및 모호성	5	1,2,3,4,5	.712
	외부스트레스 요인	5	6,7,8,9,10	.789
	직무특성 요인	5	11,12,13,14,15	.743
	부대 내 인간관계 요인	5	16,17,18,19,20	.787
	전 체	20	1-20	.909
군 생활 만족도	업무만족	5	2,6,10,13,16	.785
	환경만족	5	3,7,11,14,17	.784
	의미만족	4	4,8,12,15	.809
	관계만족	3	1,5,9	.747
	전 체	17	1-17	.905
군 생활 적응도	심신상태	3	1,2,3	.878
	임무수행의지	4	4,5,6,7	.833
	직무만족	7	8,9,10,11,12,13,14	.882
	군 조직 환경에 대한 태도	12	15,16,17,18,19,20,21, 22,23,24,25,26	.891
	전 체	26	1-26	.914

표에서 보는 바와 같이 각 요인에 대한 신뢰도 분석 결과, 군 생활 스트레스 .909, 군 생활 만족도 .904, 군 생활 적응도 .914로 나타났다. 모든 문항에서 Cronbach의 알파계수 값이 0.6 이상으로 나타나서 각 문항 간 내적 일치도가 매우 높은 것으로 나타났다.

### 3. 연구설계

본 연구는 스트레스 감소를 위한 음악치료 프로그램이 전·의경 대원의 스트레스와 부대적응, 군 생활 만족도에 미치는 효과를 알아보기 위해 진행된 실험연구로 음악치료 프로그램 제공 후 사전과 사후를 비교하였다.

연구 대상 기관 선정 후, 2011년 3월 8일 경찰서 전·의경 부대 중대장과 부대 행정반장을 만나 음악치료 프로그램의 취지를 설명하고, 심리검사척도 및 설문지의 적절성에 대해 논의 한 뒤 참여 대상자를 선별하였다. 군 생활 스트레스 척도, 군 생활 만족도 척도(MLSS), 군 생활 적응도 척도(AMLS)의 검사는 2011년 3월 22일 진행하였으며, 척도 검사 후 음악치료 프로그램을 진행하였다.

음악치료 중재의 제공 기간은 2011년 3월 22일부터 2011년 6월 14일까지로 매주 화요일 주1회 50분씩 12회기를 제공하였다. 연구 장소는 경기도 K시에 위치한 경찰서의 체력 단련실에서 그룹치료의 형태로 실시하였으며, 음악치료 프로그램의 제공은 부대원들의 근무시간과 그룹 환경을 고려하여 2개의 그룹으로 제공하였다. 12회기의 음악치료 중재를 마친 뒤, 사전과 같은 검사지를 제공하여 사후결과를 측정하였다. 연구에서 진행된 설계 방법은 <표 III-3>와 같다.

<표 III-3> 연구설계

사전검사	스트레스 감소를 위한 음악치료 프로그램	사후검사
(심리검사척도)	주 1회 50분	(심리검사척도)
군생활스트레스척도	12회기	군생활스트레스척도
군 생활 만족도 척도	음악치료 프로그램	군생활 만족도 척도
군 생활 적응도 척도	제공	군생활 적응도 척도

#### 4. 음악치료 프로그램

이 연구의 음악치료 프로그램은 전·의경 대원의 군 복무 스트레스 감소와 군 생활에 대한 만족도 및 적응도를 증가시키기 위해 시행되었다. 치료의 목적은 스트레스 감소로, 현재 환경에 대한 긍정적인 생각의 변화 및 감정표현과 자기인식 증진을 고려한 활동으로 구성하여 진행되었다. 프로그램은 Antoni et al(2007)의 인지행동 스트레스관리 프로그램 (Cognitive-Behavioral Stress Management: CBSM)을 참고하여 음악치료 활동을 구성하였다. CBSM은 개인의 정서와 행동이 인지에 의해 결정된다는 인지이론에 근거를 두고 있으며, 인지행동 스트레스 관리에 있어서 정서반응을 변화시켜 비교적 단기간에 인지적, 행동적인 변화를 유도할 수 있는 장점을 가지고 있다.

연구의 목적인 전·의경 대원의 스트레스 감소를 위해 기존의 CBSM에 연구자가 음악프로그램을 구성하여 음악치료 중재를 계획하고 제공하였다. 단계별 음악치료 목적은 5단계로 나누어 진행되었다. 1단계는 치료사와의 신뢰적 관계 형성, 2단계, 스트레스에 요인 자각 및 감정표현, 3단계, 스트레스 요인에 대한 부정적 감정 인식 및 합리적 사고 증진, 4단계, 포괄적인 신체 이완 및 스트레스 해소, 마지막 5단계로는 강점중심 대처를 통한 자기인식 증진으로 구성하였다. 4단계까지 인지행동 스트레스 관리 프로그램 시행 후 강점중심 대처를 통해 개인과 환경의 강점을 통해 스트레스 환경에 대처하도록 마지막 단계를 구성하였다. 연구에 사용된 음악치료 프로그램은 Cassity와 Cassity(1994)의 연구에서 나타난 성인에게 자주 시행되는 음악치료 활동 중 인지행동 음악치료에서 빈번하게 사용되는 음악활동으로 구성하였으며, 특히 대중가요를 선호하는 연령대인 점을 고려하여 대중가요의 요소를 다양하게 사용하여 프로그램을 구성하였다. 음악치료 프로그램의 단계별 목적 구성 및 내용은 다음과 같다.

<표 III-4>회기별 목표 및 활동 내용

단 계	단 계	회 기	목표	활동 내용	
도 입	1	1	치료적 관계 형성 및 자기소개	이미지 게임, 리듬으로 자기 이름 표현하기	
		2		봄웨커 5음음계 및 리듬 연주	
전 개	2	3	스트레스 요인 자각	음악 감상-<인생의 회전목마> 인생그래프 그리기: 군 생활 이전 이후의 삶과 스트레스 그리기 /타악기로 감정 표현하기	
		4	감정표현 및 탐색	노래 선택 및 노래 부르기 - 스트레스 감정을 표현하는 노래 제목 선택 후 토의	
	3	5	스트레스에 요인에 대한 부정적 사고인지	악기역할 즉흥연주- 군 생활 이후의 스트레스에 대한 상황 제시 그룹별로 즉흥연주	
		6	감정정화	군 생활시 스트레스 상황 느껴지는 감정 단어 선택 - 정서를 표현할 수 있는 악기 선택하여 즉흥연주 후 토의하기	
		7	비합리적 사고 바꾸기	Song- writing <몽계구름>: 스트레스 상황에 대한 부정적인 생각을 그룹별 토의 후 합리적 사고 찾아보고 가사 바꿔 부르기	
	4	8	신체 이완	이완음악감상-점진적 근육이완 음악과 심상을 통한 기억이완	
		9	스트레스 해소 및 그룹원의 지지	타악기 자유 연주(드럼써클)	
	종 결	5	10	긍정적 사고	<거위의 꿈> 톤차임 연주 긍정적 경험과 사고 나누기
			11	긍정적 자기개념 증진	론도 형식 타악기 연주 리듬과 악기로 자기표현 후 랩으로 그룹원의 모방
12			자기 가치 인식하기	<나는 나비>-가사토의 및 타악기 합주	

프로그램 구성은 총 12회기로 구성되어 진행되었다. 매 활동시작 10분간은 긴장이완 음악과 사전 음악선호도 조사에서 나타난 선호음악으로 치료적 분위기를 조성하였다.

1단계: 1초기 1-2회기에는 치료사와의 치료적 관계 형성과 그룹원들의 참여행동 증진을 위해 부담감 없이 참여할 수 있는 활동으로 진행하였다. 이를 위해 이미지 게임과 에그슈ей커로 리듬을 만들어 연주하는 활동을 1회기에 시행하여 치료사와 참여자들간에 자연스러운 관계형성을 할 수 있도록 활동을 제공하였다. 2회기에는 붐웨커(boom whacker)를 제공하여 5음음계로 치료사의 지시에 따라 아리랑을 연주 해본 뒤 악기의 색깔별로 특정리듬을 연주하여 화음을 연주해 보는 시간을 가졌다. 이러한 활동을 통해 그룹원과 음악을 만들어가는 과정을 경험해 보고 그룹의 역동성을 느끼며, 활동에 흥미를 갖도록 2회기를 진행하였다.

2단계: 3-4회기에는 스트레스에 대한 요인탐색과 감정표현을 목적으로 진행되었다. 3회기에는 스트레스 요인을 자각하고 인지하도록 주제를 제공한 뒤 인생 그래프로 군 생활 전후의 삶과 생각의 변화를 그려보고 시각화하는 작업을 가졌다. 그려진 그래프를 보며 군 생활 후의 스트레스 상황에 대해 언어로 표현해 보도록 한 뒤, 타악기 즉흥연주를 통해 그래프 내용을 음악으로 표현해 보도록 하였다. 4회기에는 감정표현 및 탐색을 목적으로 스트레스 상황 시 감정을 표현할 수 있는 노래제목을 골라 노래를 불러보고 가사를 토의 하는 과정을 가졌다. 가사토의를 하는 과정에서 스트레스 시 느껴지는 감정을 노래를 통해 자유롭고 안전하게 표현하도록 유도하였다. 특히 대중가요는 한 시대의 철학적, 정서적, 문화적 관점을 반영하고 모든 감정을 내포하고 있는 가사를 담고 있어 훌륭한 치료적 도구로 사용되었다(Baker & Wigram, 2005). 또한 청년기의 초기의 전·의경 대원들에게 대중가요 사용으로 흥미와 참여 동기를 제공하고 적극적인 참여를 독려했다.

3단계: 5-7회기 스트레스 요인에 대한 부정적 사고 인식과 비합리적 사고 변화 목적으로 프로그램을 진행하였다. 5회기에는 스트레스에 대한 부정적 사고를 악기역할 즉흥연주로 표현하는 세션이 진행하였다. 이를 위해 이전 단계에서 규명한 스트레스 요인을 토의해 보고 그 내용을 바탕으로 2명의 그룹원이 함께 역할을 담당하여 즉흥연주를 해본 뒤 자신의 느낌에 대해 토의하는 시간을 가졌다. 이러한 방법은 음악적인 대화와 역할 교대를 통해 자신과 타인의 감정을 악기로 표현하게 되어, 문제를 깨닫고 통찰하는데 도움을 줄 수 있다. 6회기에는 감정정화를 목표로 타악기 즉흥연주를 시행하였다. 이때 다양한 감정을 표현하는 형용사를 선택하도록 하여 스트레스 상황 시 느껴지는 감정을 골라 악기로 표현하는 시간 가졌다. 이 활동을 통해 부정적인 감정을 악기에 투사하여 비언어적으로 표현해보도록 활동을 진행했다. 7회기는 스트레스 상황에서의 비합리적인 사고를 변화시키도록 군 생활에서 느끼고 있는 부정적인 감정을 가사로 만들어 노래로 불러보는 활동을 진행하였다. 우선 스트레스 상황에서 떠오르는 부정적인 가사를 먼저 적어보도록 한 뒤, 그룹원과 토의 과정을 거쳐 합리적으로 스트레스 상황을 판단하고 생각을 변화시켜 보도록 하였다. 그 이후 부정적인 노래 가사를 긍정적으로 바꿔보는 시간을 가져 스트레스 상황에 대한 합리적 생각을 이끌어 내도록 활동을 진행하였다.

4단계 :8-9회기에는 전체적인 신체이완과 스트레스 해소를 목적으로 활동을 진행하였다. 8회기에는 이완 음악을 제공하고, 점진적 근육 이완 방법을 시행하여 신체 이완을 가져오도록 하였다. 사용된 음악은 Thaut(1989)가 규정한 안정시키는 음악의 조건을 충족시키는 영화 미션의 주제곡 ‘가브리엘의 오보에’를 사용하였다. 활동에 사용된 점진적 근육이완법은 16개 근육군에 대한 긴장이완법을 적용하였으며, 안토니 외(Antoni et al, 2007)가 개발한 심상을 활용한 기억이완 방법을 사용하여 스트레스에 대한 이완에 초점을 맞췄다. 9회기에는 스트레스 해소를 목적으로 드럼써클(drum circle)을 제공하여

그룹원과 함께 타악기로 감정을 해소하는 시간을 제공하였다. 이러한 활동은 타악기를 통해 감정을 분출 및 해소하고 그룹원과 함께 하는 역동적인 경험을 통해 그룹원의 지지를 느낄 수 있어 스트레스 해소에 효과적이다.

5단계: 10-12회기에는 긍정적인 자기개념 인식을 목적으로 자신만의 강점을 통해 군 생활에서 오는 스트레스를 이겨 낼 수 있도록 세션을 구성하였다. 10회기에는 멜로디 악기를 함께 연주하는 활동을 진행하였다. 연주 후 노래의 가사에 자신을 투영해 볼 수 있도록 토론의 시간을 가진 뒤 악기를 함께 연주함으로써 그룹원의 지지를 느끼고 자신에 대한 긍정적 사고 증진을 가져오도록 진행하였다. 11회기에는 군 생활 스트레스에서 자신만의 대처자산을 찾아보고 표현해 보는 시간을 가졌다. 스트레스 상황에서 자신의 강점으로 대처하도록, 서로의 강점을 이야기하고 지속박(steady beat)에 가요의 랩 형식으로 반복하게 하여 긍정적 자기 개념을 증진할 수 있도록 세션을 진행하였다. 12회기에는 가사 토의 후 노래를 부르며 타악기를 함께 연주하는 시간을 가졌다. 이 활동을 통해 자신의 강점으로 군 생활 이후의 미래를 계획해 보도록 노래가사 토의과정을 가졌으며, 현재 자신에 대한 가치에 긍정적인 의미를 부여하여 전체적인 활동을 마무리 하였다.

## 5. 자료의 분석

연구의 수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Science) WIN 15.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 분석기법으로는 연구대상자의 일반적 특성을 살펴보기 위해 빈도와 백분율을 산출하였다. 또한 인지행동음악치료가 의무복무 전·의경 대원의 군 생활 스트레스, 군 생활 만족도 및 적응도에 미치는 영향을 알아보기 위해 독립표본 t-test(Independent samples t-test)를 실시하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 인지행동 음악치료가 군 생활 스트레스 감소에 미치는 영향

12주간의 음악치료를 실시 한 후 인지행동 음악치료 프로그램이 전·의경의 대원의 군 생활 스트레스감소에 긍정적인 영향을 미치는지 알아보기 위해 사전과 사후검사의 차이를 검증하고자 독립표본 t-test(Independent samples t-test)를 실시하였다. 분석한 결과는 <표 IV-1 >과 <표 IV-2>와 같다.

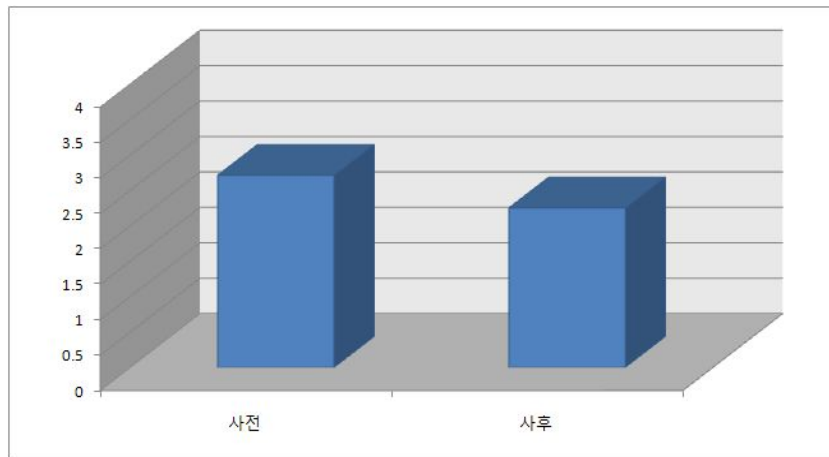
<표 IV-1> 군 생활 스트레스에 대한 사전·사후 차이분석

구분		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
군 생활 스트레스 전체	사전	21	2.71	.51	2.298*	.027
	사후	21	2.25	.75		

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

군 생활 스트레스의 사전 평균점수는 2.71점, 사후 평균점수는 2.25점으로 0.46점 감소하여 사후검사에서 군 생활 스트레스가 감소되었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=2.298$ ,  $p<.05$ ).

이상과 같이 인지행동 음악치료 프로그램을 실시하기 전보다 실시한 후에 군 생활 스트레스가 감소된 것으로 나타났다. 따라서 음악치료 프로그램은 전·의경 대원의 군 생활 스트레스 감소에 효과적인 영향을 미침을 알 수 있다. 이 결과를 그림으로 도식하면 <그림 IV-1>와 같다.



<그림 IV-1> 군 생활 스트레스

<표 IV-2> 군 생활 스트레스 하위요인에 대한 사전·사후 차이분석

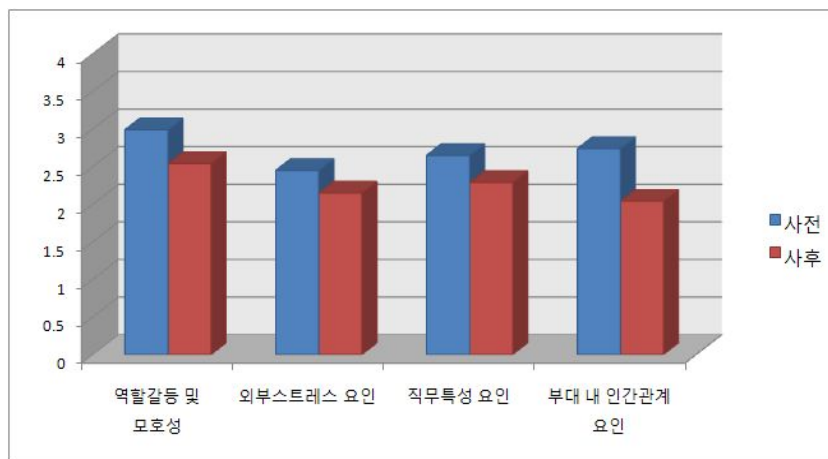
구분		N	M	SD	t	p
역할갈등 및 모호성	사전	21	2.99	.70	2.029*	.049
	사후	21	2.54	.73		
외부스트레스 요인	사전	21	2.45	.73	1.142	.260
	사후	21	2.15	.94		
직무특성 요인	사전	21	2.65	.67	1.486	.145
	사후	21	2.29	.89		
부대 내 인간관계 요인	사전	21	2.74	.68	3.264*	.002
	사후	21	2.04	.72		

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

군 생활 스트레스 하위요인 중 역할갈등 및 모호성의 사전 평균점수는 2.99점, 사후 평균점수는 2.54점으로 0.45점 감소하여 사후검사에서 역할갈등 및 모호성이 감소되었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=2.029$ ,  $p<.05$ ). 외부스트레스 요인의 사전 평균점수는 2.45점, 사후 평균점수는 2.15점으로 0.3점 감소하여 사후검사에서 외부스트레스 요인이 감소되었으나, 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다( $t=1.142$ ,  $p>.05$ ). 직무특성 요인의 사전 평균점수는 2.65점, 사후 평균점수는 2.29점으로 0.36점 감소하여 사후검사에서 직무특성 요인이 감소되었으나, 통계적으로

유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다( $t=1.486, p>.05$ ). 부대 내 인간관계 요인의 사전 평균점수는 2.74점, 사후 평균점수는 2.04점으로 0.7점 감소하여 사후검사에서 부대 내 인간관계 요인이 감소되었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=3.264, p<.05$ ).

이상과 같이 음악치료프로그램을 실시하기 전보다 실시한 후에 군 생활 스트레스 하위요인 중 역할갈등 및 모호성과 부대 내 인간관계 요인의 군 생활 스트레스가 감소된 것으로 나타났다. 따라서 음악치료프로그램은 전·의경 대원의 역할갈등 및 모호성과 부대 내 인간관계 요인의 군 생활 스트레스 감소에 효과적인 영향을 미침을 알 수 있다. 이 결과를 그림으로 도식하면 <그림 IV-2>와 같다.



<그림 IV- 2> 군 생활 스트레스 하위요인

## 2 . 인지행동 음악치료가 군 생활 만족도에 미치는 영향

12주간의 음악치료를 실시 한 후 인지행동 음악치료 프로그램이 전·의경의 군 생활 만족도 증가에 긍정적인 영향을 미치는지 알아보기 위해 사전과 사후검사의 차이를 검증하고자 독립표본 t-test(Independent samples t-test)를 실시하였다. 분석한 결과는 <표 IV-3>과 <표 IV-4>와 같다.

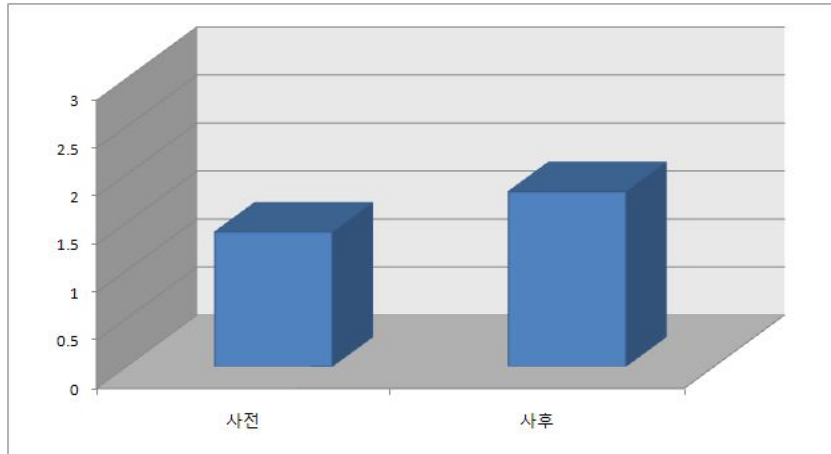
<표 IV-3> 군 생활 만족도에 대한 사전·사후 차이분석

구 분		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
군 생활 만족도 전체	사전	21	1.40	.64	-2.490*	.017
	사후	21	1.82	.43		

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

군 생활 만족도의 사전 평균점수는 1.40점, 사후 평균점수는 1.82점으로 0.42점 증가하여 사후검사에서 군 생활 만족도가 증가 되었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t = -2.490$ ,  $p < .05$ ).

이상과 같이 음악치료 프로그램을 실시하기 전보다 실시한 후에 군 생활 만족도가 증가된 것으로 나타났다. 따라서 음악치료 프로그램은 전·의경 대원의 군 생활 만족도 증가에 효과적인 영향을 미침을 알 수 있다. 이 결과를 그림으로 도식하면 <그림 IV-3>과 같다.



<그림 IV-3> 군 생활 만족도

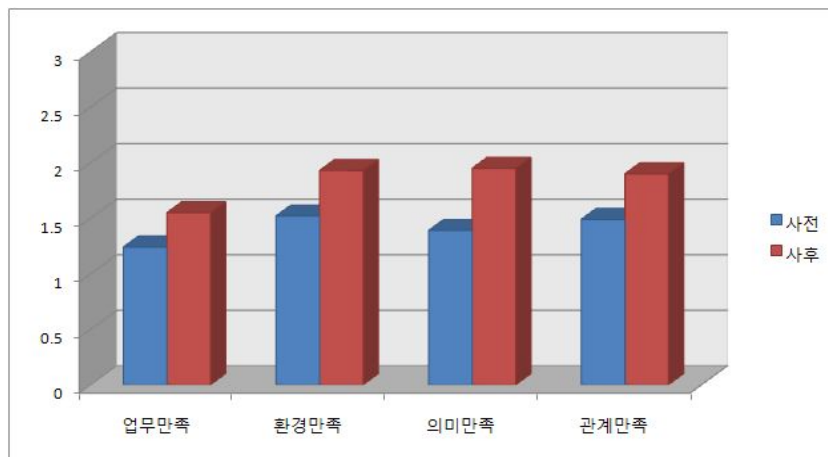
군 생활 만족도 하위요인 중 업무만족의 사전 평균점수는 1.24점, 사후 평균점수는 1.55점으로 0.31점 증가하여 사후검사에서 업무만족이 증가 되었으나, 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다( $t=-1.503$ ,  $p>.05$ ). 환경만족의 사전 평균점수는 1.52점, 사후 평균점수는 1.93점으로 0.41점 증가하여 사후검사에서 환경만족이 증가 되었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=-2.073$ ,  $p<.05$ ). 의미만족의 사전 평균점수는 1.39점, 사후 평균점수는 1.95점으로 0.56점 증가하여 사후검사에서 의미만족이 증가 되었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=-2.523$ ,  $p<.05$ ). 관계만족의 사전 평균점수는 1.49점, 사후 평균점수는 1.90점으로 0.41점 증가하여 사후검사에서 관계만족이 증가 되었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=-2.075$ ,  $p<.05$ )

<표 IV-4> 군 생활 만족도 하위요인에 대한 사전·사후 차이분석

구분		N	M	SD	t	p
업무만족	사전	21	1.24	.74	-1.503	.141
	사후	21	1.55	.61		
환경만족	사전	21	1.52	.73	-2.073*	.045
	사후	21	1.93	.54		
의미만족	사전	21	1.39	.73	-2.523*	.016
	사후	21	1.95	.71		
관계만족	사전	21	1.49	.76	-2.075*	.044
	사후	21	1.90	.51		

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

이상과 같이 음악치료 프로그램을 실시하기 전보다 실시한 후에 군 생활 만족도 하위요인 중 환경만족과 의미만족, 관계만족의 군 생활 만족도가 증가된 것으로 나타났다. 따라서 음악치료 프로그램은 전·의경 대원의 환경만족과 의미만족, 관계만족의 군 생활 만족도 증가에 효과적인 영향을 미침을 알 수 있다. 이 결과를 그림으로 도식하면 <그림 IV-4>와 같다.



<그림 IV-4> 군 생활 만족도 하위요인

### 3. 인지행동 음악치료가 군 생활 적응도에 미치는 영향

12주간의 음악치료를 실시 한 후 인지행동 음악치료 프로그램이 전·의경의 군 생활 적응도 증가에 긍정적인 영향을 미치는지 알아보기 위해 사전과 사후검사의 차이를 검증하고자 독립표본 t-test(Independent samples t-test)를 실시하였다. 분석한 결과는 <표 IV-5>과 <표 IV-6>와 같다.

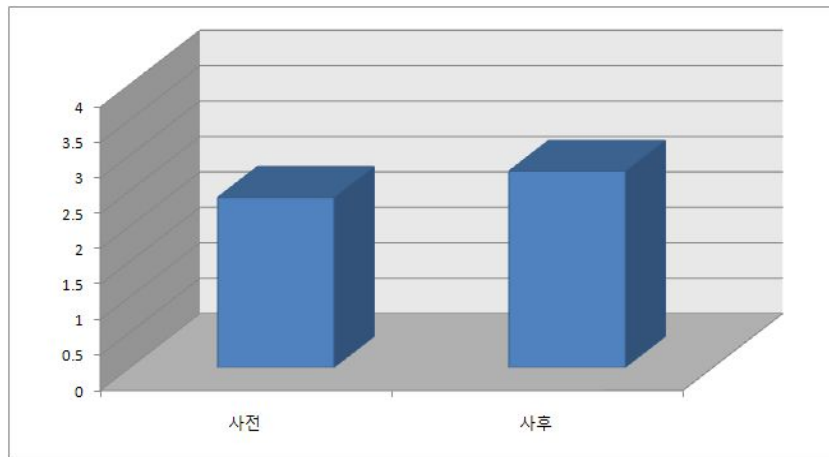
<표 IV-5> 군 생활 적응도에 대한 사전·사후 차이분석

구 분		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
군 생활 적응도 전체	사전	21	2.40	.60	-2.284*	.028
	사후	21	2.77	.46		

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

군 생활 적응도의 사전 평균점수는 2.40점, 사후 평균점수는 2.77점으로 0.37점 증가하여 사후검사에서 군 생활 적응도가 증가 되었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t = -2.284$ ,  $p < .05$ ).

이상과 같이 음악치료 프로그램을 실시하기 전보다 실시한 후에 군 생활 적응도가 증가된 것으로 나타났다. 따라서 음악치료 프로그램은 전·의경 대원의 군 생활 적응도 증가에 효과적인 영향을 미침을 알 수 있다. 이 결과를 그림으로 도식하면 <그림 IV- 5>와 같다.



<그림 IV-5> 군 생활 적응도

<표 IV-6> 군 생활 적응도 하위요인에 대한 사전·사후 차이분석

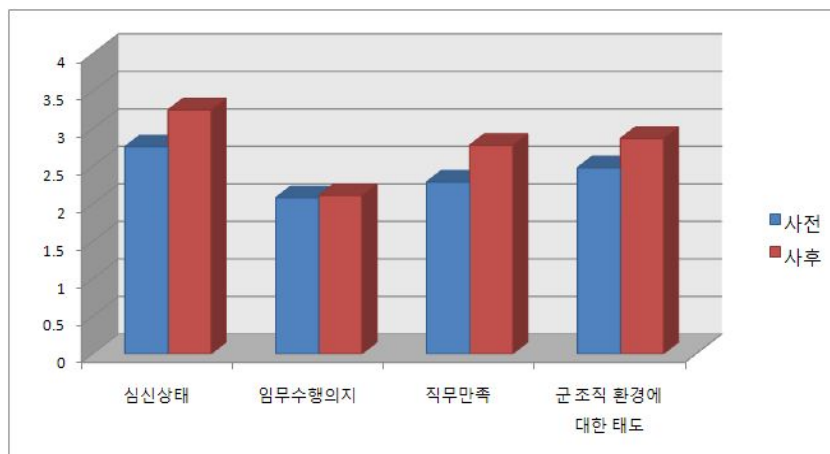
구분		N	M	SD	t	p
심신상태	사전	21	2.76	.88	-2.280*	.028
	사후	21	3.25	.46		
임무수행의지	사전	21	2.08	.86	-.085	.933
	사후	21	2.11	.96		
직무만족	사전	21	2.29	.82	-2.055*	.046
	사후	21	2.78	.75		
군 조직 환경에 대한 태도	사전	21	2.48	.71	-2.052*	.047
	사후	21	2.87	.52		

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

군 생활 적응도 하위요인 중 심신상태의 사전 평균점수는 2.76점, 사후 평균점수는 3.25점으로 0.49점 증가하여 사후검사에서 심신상태가 증가되었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t = -2.280$ ,  $p < .05$ ). 임무수행의지의 사전 평균점수는 2.08점, 사후 평균점수는 2.11점으로 0.03점 증가하여 사후검사에서 임무수행의지가 증가되었으나, 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다( $t = -.085$ ,  $p > .05$ ). 직무만족의 사전 평균점수는 2.29점, 사후 평균점수는 2.78점으로 0.49점 증가하여 사후검사에서 직무만족이 증가 되었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t = -2.055$ ,

p<.05). 군 조직 환경에 대한 태도의 사전 평균점수는 2.48점, 사후 평균점수는 2.87점으로 0.39점 증가하여 사후검사에서 군 조직 환경에 대한 태도가 증가 되었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=-2.052, p<.05$ ).

이상과 같이 음악치료 프로그램을 실시하기 전보다 실시한 후에 군 생활 적응도 하위요인 중 심신상태와 직무만족, 군 조직 환경에 대한 태도의 군 생활 적응도가 증가된 것으로 나타났다. 따라서 음악치료 프로그램은 전·의경 대원의 심신상태와 직무만족, 군 조직 환경에 대한 태도의 군 생활 적응도 증가에 효과적인 영향을 미침을 알 수 있다. 이 결과를 그림으로 도식하면 <그림 IV-6>와 같다.



<그림 IV-6> 군 생활 적응도 하위요인

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 의무복무 전·의경 대원을 대상으로 음악치료 프로그램을 제공한 후 군 생활 스트레스 감소에 미치는 영향을 알아보고자 12회기의 인지행동 스트레스관리 프로그램(CBSM)에 근거한 인지행동 음악치료 중재를 제공하였다. 음악치료의 구성은 1단계 치료사와의 신뢰적 관계 형성, 2단계, 스트레스에 요인 및 감정표현, 3단계, 스트레스에 요인에 대한 부정적 사고 인식 및 합리적 사고 증진, 4단계, 포괄적인 신체 이완 및 스트레스 해소, 마지막 5단계로는 강점 중심 대처를 통한 자기인식 증진을 목적으로 진행되었다. 이를 위해 음악 감상, 타악기 즉흥연주, 가사 만들기, 가사토의 및 점진적 근육이완 방법을 프로그램으로 구성하여 음악치료 중재를 제공하였다.

이 실험의 연구는 경기도 K시에 위치한 경찰서의 전입 10개월 미만 대원 21명(n=21)대상으로 2011년 3월 8일부터 6월 26일까지 주1회 50분 동안 총 12회기의 음악치료 중재를 21명의 대상에게 제공하였다. 스트레스 감소에 대한 음악치료 중재의 효과성 입증에 위해 군 생활 스트레스 척도, 군 생활 만족도 척도(MLSS), 군 생활 적응도 척도(AMLS)를 사용하여 사전과 사후의 차이를 검증해보았다. 이를 위해 t-test 검정을 적용하여 결과를 분석하였다.

이로 얻어진 결과는 다음과 같다.

첫째, 인지행동 음악치료가 전·의경 대원의 군 생활 스트레스 감소에 미치는 영향을 알아보고자 실험 전후로 군 생활 스트레스 척도를 검사한 결과, 척도의 사전 평균점수는 2.71점, 사후 평균점수는 2.25점으로 0.46점 감소하여 사후검사에서 군 생활 스트레스가 유의미하게 감소된 결과를 보였다. 이는 가설 1을 지지하는 결과로 인지행동 음악치료가 군 생활 스트레스 감소에

긍정적인 영향을 미친 것을 알 수 있다. 하위요인을 살펴보면 역할갈등의 모호성과 부대 내 인간관계 요인이 사전과 사후의 유의미한 통계적 수치를 보였다. 역할갈등 및 모호성의 사전 사후 결과 0.45점 감소하였으며( $t=2.029$ ,  $p<.05$ ), 부대 내 인간관계 요인의 사전 사후 결과 0.7점 감소를 보였다( $t=3.264$ ,  $p<.05$ ). 이를 통해 인지행동 음악치료가 전·의경 대원의 역할갈등 및 모호성과 부대 내 인간관계 요인의 군 생활 스트레스 감소에 영향을 미침을 알 수 있다.

둘째, 인지행동 음악치료가 전·의경 대원의 군 생활 만족도 증가에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시한 전후 검사에서 사전 평균점수 1.40에서 사후 평균점수 1.82점으로 0.42점 증가하여 사후검사에서 군 생활 만족도가 증가되는 결과를 보여 가설 2를 지지하였다. 환경만족의 결과 사후검사에서 환경만족이 0.41점 증가한 것으로 나타났다( $t=-2.073$ ,  $p<.05$ ). 의미만족은 0.56점 증가한 결과를 보였으며( $t=-2.523$ ,  $p<.05$ ), 관계만족은 사후검사에서 0.41점 증가하는 결과를 보였다( $t=-2.075$ ,  $p<.05$ ). 이 결과를 통해 인지행동 음악치료가 전·의경 대원의 환경만족과 의미만족, 관계만족의 군 생활 만족도 증가에 영향을 미침을 알 수 있다.

셋째, 인지행동 음악치료가 전·의경 대원의 군 생활 적응도 증가에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시한 전후 검사에서 사전 평균점수 2.40점에서 사후 평균점수는 2.77점으로 0.37점 증가하여 사후검사에서 군 생활 적응도가 유의미하게 증가하는 결과를 보여 가설 3을 지지하였다. 하위요인을 살펴보면 직무만족이 0.49점 증가하는 결과를 보였으며( $t=-2.055$ ,  $p<.05$ ), 군 조직 환경에 대한 태도는 0.39점 증가하는 결과를 나타냈다( $t=-2.052$ ,  $p<.05$ ). 이 결과로 인지행동 음악치료가 전·의경 대원의 심신 상태와 직무만족, 군 조직 환경에 대한 태도의 군 생활 적응도 증가에 영향을 미침을 알 수 있다.

연구 결과, 인지행동 음악치료 참여 후 전·의경 대원의 군 생활 스트레스가 유의미하게 감소되었다. 군 생활 스트레스 척도의 하위 영역 중에서 역할갈등

및 모호성과 부대 내 인간관계 요인이 통계적으로 유의미하게 감소한 결과를 보였다. 특히 군 생활에서 가장 큰 스트레스 요인으로 작용할 수 있는 부대 내 인간관계 요인에서 가장 큰 스트레스 감소 결과를 보였다. 이러한 연구 결과는 인지행동치료가 대인관계 스트레스 감소에 효과가 있다고 보고한 연구(신민철, 2010; 최영혜, 2001; 최혜림, 1986)와 일치하는 결과로 인지행동 음악치료가 동료간의 대인관계 스트레스 감소에 효과적임을 알 수 있다. 특히 선후임이 함께 사적인 감정을 나눌 기회가 제공되지 않는 경직된 환경인 군부대에서 악기연주 활동이나 가사토의를 통해 서로의 감정에 대해 자연스럽게 나눌 수 있는 환경이 제공된 것에 만족을 보이는 대원들이 많았다는 점에서 기존의 상담적인 프로그램보다 효과적인 치료적 중재가 될 수 있다는 것을 보여주는 결과라고 할 수 있다.

군 생활 스트레스 하위 요인을 살펴보면 외부스트레스 요인은 사후 평균 점수가 가장 낮게 나타나 통계적으로 유의미한 결과를 보이지 않았다. 척도상에 나타난 외부 스트레스 요인은 가정환경이나 이성친구와의 문제 등 군무 외적인 요인으로, 군 생활에 대한 스트레스 감소를 목적으로 진행된 프로그램의 구성상 외부스트레스 요인을 다룰 수 없었기 때문에 낮은 결과를 나타낸 것으로 예상할 수 있다.

두 번째로, 인지행동 음악치료에 참여 전·의경 대원의 군 생활 만족도가 유의미하게 증가 하였다. 하위요인인 의미만족은 사후검사에서 가장 높은 증가율을 보였는데, 자신의 강점을 스트레스 상황에 대한 대처자산으로 삼도록 하여 군 생활에 대한 새로운 의미를 찾아보도록 한 결과로 보인다. 또한 인지행동 음악치료를 통한 인지적 재구성으로 군 복무에 새로운 시각을 제공하고, 군 생활이 삶의 중요한 경험임을 강조하여 군 생활의 의미적인 만족도가 유의미한 증가를 가져온 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 음악치료가 삶의 의미와 만족도에 영향을 미친다고 보고한 김성희(1999)의 연구와도 일치한다.

세 번째, 인지행동 음악치료에 참여 후 전·의경 대원의 군 생활 적응도가 유의미하게 증가하는 결과를 보였다. 직무만족의 경우 사후 결과에서 가장 큰 증가를 보였는데, 이는 자신의 직무에 대해서 강점으로 대처하게 하여 업무에 대한 생각의 변화의 결과로 볼 수 있을 것이다. 이와 반대로, 군 생활 적응도의 하위 영역 중 직무만족의 경우 가장 낮은 사후 검사 수치를 보인다. 이 하위 영역의 척도 질문 내용은 전투 발발 시 참여 의지와 복무기간 연장 및 전방부대의 배치 여부에 답하도록 구성되어 있다. 프로그램에 참여한 전·의경 대원은 의무경찰에 자원한 경우로, 정규군의 최전방 업무 및 전투훈련에 비교하여 자신들의 업무에 만족하는 경향을 보였다. 때문에 대부분 전투참여에 대한 문항으로 이루어진 직무만족 척도의 경우 낮은 사후점수의 결과를 보인 것으로 예상할 수 있다. 또한 스트레스에 대한 인지적인 재구성 과 대처를 목적으로 프로그램이 제공되어 군 생활 전반에 관한 적응도는 증가하였으나, 의무복무 자체에는 여전히 부정적인 시각을 갖고 있는 것으로 유추해 볼 수 있다.

군대라는 특수한 조직체계에서 군 복무 시 스트레스에 적절히 대처하지 못할 경우 부적응 및 적응장애로 이어질 수 있다(양지인, 2004). 강점관점을 통한 스트레스 대처는 자신에 대한 새로운 시각과 통찰을 얻게 하여 스트레스에 적극적으로 대처하여 적응적 행동을 돕는다. 이는 인지행동치료가 적응향상에 효과적임을 보고한 연구(김연주, 김정모, 2009)와 일치하는 결과이며, 음악치료가 적응도를 증가시킨다는 연구 결과와도 일치한다(박선영, 2000; 이미야, 2007).

본 연구를 통해 인지행동 음악치료가 전·의경 대원의 전반적인 군 생활 스트레스 감소는 물론 군 생활 적응도와 만족도 영역까지 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이는 인지행동 음악치료가 군 생활 스트레스에 대한 합리적인 사고 과정을 통해 군 생활에 대한 새로운 시각을 제공하고 적극적인 대처를 돕는 효과적인 중재임을 보여주는 결과이다.

이 결론으로 얻어진 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 인지행동 프로그램을 이용한 음악치료에 대한 효과검증은 많이 진행되었으나, 국내 연구에서 주로 알코올 중독의 단주 효능감과 분노조절(강신영, 2009; 권영혜, 2009; 조현, 2008)과 금연 동기유발 감소(장은영, 2008), 폭식증(고현정, 2009; 정해연, 2006; Hilliard, 2001)등의 목적을 위해 진행되었으며, 스트레스 감소를 위해 진행된 연구는 암환자의 불안과 스트레스 감소(김지영, 2010) 단 한차례의 연구만이 진행되었다. 이 연구는 병리적인 문제나 적응장애등의 진단 상 문제가 없는 전·의경 대원들의 스트레스 감소 자체를 목적으로 인지행동 음악치료 중재를 제공하여 전반적인 스트레스 감소에 효과를 가져왔다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 지금까지의 음악치료 접근 대상으로는 볼 수 없었던 전·의경 대원을 대상으로 음악치료중재를 적용시켜 군 생활 전반의 스트레스와 적응도를 높이는 심리적 지원 도구로서의 효과성을 입증하였다. 따라서 군인을 대상으로 복무 부적응자에 국한되었던 음악치료 프로그램을 일반사병의 건강한 군 생활 영위를 돕는 프로그램으로서 영역을 확대시켰다는 것에 의의가 있다.

## 2. 한계점 및 제언

이 연구의 한계점 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 현재 군 상담관련 연구가 활발히 진행되는 추세이기는 하나, 일반 병사 및 전·의경 대원을 대상으로 한 스트레스 감소 및 군 생활 적응에 관련하여 음악치료를 적용한 선행연구가 부족하여 다른 연구와 비교 검증하는데 한계가 있었다.

둘째, 군조직의 특성상 참여인원 모두가 남성이었기 때문에 치료사의 성별 여부에 따라 대원들의 자기개방 정도에 차이를 보였다. 여성 치료사의 군 생활에

대한 스트레스 이해정도가 낮을 것으로 예상하여 자기 개방에 소극적인 모습을 보이는 참여자가 있었으며 세션 중반까지 소극적인 참여행동을 보였다.

마지막으로 군 부대의 특성 상 음악치료 프로그램 제공 시 제한된 시간과 장소에서 국한되어 실험집단과 통제집단을 동시에 진행할 수 없었다. 참여자를 희망하는 대상자를 치료사가 특별한 조건 없이 선별할 수 없었기 때문에 참여자 모두에게 음악치료를 제공하게 되어 본 실험은 통제집단 없이 진행하게 되었다. 따라서 모든 참여자가 실험에 참여하게 되었고 연구가 실험집단으로만 진행되었기 때문에 스트레스 감소 효과를 비교하여 검증하기에 부족함을 보였다.

본 연구 결과를 바탕으로 다음에 진행될 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 진단 상 병리적인 문제가 없는 일반대원을 대상으로 진행되었다. 현재까지 음악치료가 일반화 되지 않았기 때문에 제공되는 음악치료 프로그램의 취지를 충분히 설명하였음에도 불구하고 ‘치료’라는 단어의 부정적인 느낌 때문에 일부 참여 대원들은 부대 부적응자로 낙인된다는 생각을 토로하는 모습을 보였다. 따라서 처음 음악치료를 접하는 전·의경 대원들에게 참여에 대한 부담감을 줄이고 능동적으로 참여할 수 있도록 음악치료와 프로그램에 대한 기획의도 등의 사전정보를 충분히 제공해야 할 것이다.

둘째, 전입 10개월 미만의 이경과 일경을 대상으로 프로그램을 제공 하였으나 계급 및 근무월수에 따라서 상대적으로 낮은 계급의 대원들이 상급자에 비해 위축되는 경향을 볼 수 있었다. 따라서 적극적인 참여와 적절한 프로그램의 효과를 검증하기 위해서는 계급별, 기수별 또는 같은 생활관을 사용하는 소대별 접근으로 음악치료 중재를 제공하는 방법이 실시되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 인지행동 음악치료의 효과를 검증하기 위하여 전반적인 군 생활 스트레스와 만족도, 적응도를 척도 검사를 통해 양적인 분석만으로

진행하여 결과를 얻었다. 앞으로의 연구는 인지행동 음악치료의 방법인 노래심리치료나 즉흥연주 등을 적극 활용하여 질적인 연구를 통해 활동 중 나타나는 인지행동적인 변화 과정을 분석하고 이해하는 방향으로 음악치료 프로그램이 진행되어야 할 것이다.

현대인은 다양한 스트레스를 겪고 있으며, 특히 새로운 환경 변화에 대한 적응은 삶에 있어서 큰 스트레스 요인으로 작용할 수 있다. 청년기 초기의 군 복무는 갑작스러운 변화에 직면하여 혼란과 갈등을 야기하며 심리적 불안과 군 생활 적응에 어려움을 가져와 적절한 군 생활 영위에 위해요소가 될 수 있다. 이러한 부적응은 장기적으로 보면 군 제대 후 사회생활 복귀 시 부적응으로 이어질 수 있어 개인의 삶의 질에도 영향을 미칠 수 있다. 따라서 군 생활 스트레스를 감소시키고, 군 생활에 대한 적응도를 높일 수 있는 실질적인 상담 및 심리적 중재의 필요성이 급증하고 있으며, 음악치료에 대한 관심 또한 높아지고 있다.

이러한 시기에 이 연구는 전·의경 조직에 심리치료 중재로서 음악치료에 대한 긍정적인 반응을 이끌어 냈으며, 전반적으로 스트레스를 경험하고 있는 전·의경 대원에게 음악치료를 통한 군 생활 스트레스 감소와 군 생활 적응도 및 만족도를 증가시키는 심리영역 치료 도구로서의 유효성을 검증할 수 있었다. 따라서 본 연구는 앞으로의 의무 복무자들을 위한 임상 시 복무스트레스 감소에 대한 기초자료를 제공하는데 의의를 제공할 수 있다.

## 참고문헌

- 강신영(2007). 인지행동 음악치료가 알코올 중독 환자의 음주갈망과 단주 자기효능감에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 경찰청(1995). **경찰50년사**. 서울: 경찰사 편찬위원회
- 경찰청(2010). **경찰백서**. 서울: 경찰청.
- 경찰청(2010). 2009년도 재정사업 자율평가 보고서 - 일반재정(예산)-.
- 경찰대학 치안연구소(1995). 전투경찰제도 개선에 관한 연구. p4.
- 고현정(2009). 폭식장애 여성에 대한 인지행동 음악치료 사례연구. 명지대학교 대학원 석사학위 논문.
- 국가기록원 나라기록(2011). 2011년 2월 7일.  
<http://theme.contents.archive.go.kr>로부터 검색
- 국가인권위원회(2007). 전·의경 인권상황을 위한 권고내용.
- 국방부(2008). **국방백서**. 서울: 국방부.
- 곽은주(2006). 산전 음악치료 프로그램이 초임부의 불안과 스트레스 감소에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 8(2), 1-21.
- 권영주(2004). 개인특성의 직무스트레스 조절효과에 관한 연구: 교사들의 심리적 탈진을 중심으로. **영남지역발전연구**, 33, 200-201.
- 권영혜(2009). 인지·행동적 즉흥연주 음악치료활동이 알코올 중독자의 사회적 문제해결 능력과 단주 자기효능감에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 길수연(2005). 자극성-진정성 음악을 이용한 부적 정서 조절의 음악회상 기법 (Music Recall Technique): 신경성 식욕부진증 환자의 사례연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김광숙(1985). 음악으로 몸과 마음의 병을 치유하는 사례들. **객석**, 10, 199-207.

- 김경숙(2008). 음악치료 고양수업 수강생들의 심리적 안녕과 음악치유경험에 대한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김동연(2009). 군 생활 스트레스가 군인의 자살 생각에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김민애(2009). 중학생의 자살생각에 대한 인지 행동적 음악치료 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김민진(2011). 영,유아 보육교사의 직무스트레스 감소를 위한 음악치료 경험에 대한 현상학적 연구. 인제대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김상균, 송병호(2006). 전·의경의 부조리실태 분석에 관한 연구 - 복무환경의 중심으로-. **한국부패학회보**, 11(4), 73-110.
- 김상철, 김영숙, 이현림(2007). 집단음악치료 프로그램이 청소년의 스트레스와 분노 감소에 미치는 효과. **상담학 연구**, 8(4), 1605-1622.
- 김선웅(2006). 음주문제를 가진 시설 입소자를 대상으로 한 감정관점 사례관리 효과성 연구-부랑인 복지시설의 자활대상자를 중심으로. 성균관대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김성희(1999). 음악치료가 정신분열 환자들이 자각한 삶의 만족도에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김양순(2003). **자폐아동을 위한 표현예술치료**. 서울: 학지사.
- 김연주, 김정모(2009). 고등학생의 스트레스 감소와 학교생활 적응을 위한 인지행동 집단미술치료의 효과. **미술치료연구**, 6(2), 227-249.
- 김영신(2006). **음악치료 접근법**. 서울: 학지사
- 김원경(2009). 인지행동 집단 미술치료를 통한 노년기 스트레스 감소 프로그램 개발. 한남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김종인(2001). 음악활동이 인체 면역글로블린(IgM)의 변화에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.

- 김지영(2010). 인지행동음악치료가 암 환자의 우울과 스트레스에 미치는 효과.  
김지영. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김효영(1999). 군 생활 스트레스와 심리적 적응과의 관계: 전·의경 대원 대상.  
연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 대한민국 전의경(2011). **경찰청**. 2011년 2월 5일. <http://www.police.go.kr>로부터 검색.
- 동아일보(2010.10.01). 전·의경 가혹행위 뿌리 못 뽑는 이유 있다.
- 류근우(1995). 성격유형과 스트레스가 사회적 적응에 미치는 영향. 숙명여자  
대학교 대학원 석사학위 논문.
- 류태현(2005). 병영스트레스가 군 범죄 행동에 미치는 영향에 관한 연구.  
국방대학교 대학원 석사학위 논문.
- 문지영(2006). 음악에서 첨가된 박(Beat)이 생리적 반응에 미치는 영향.  
**연세음악연구**, 13, 17-31.
- 문지영(2008). 음악외적 요인과 음악에 대한 정서반응간의 관련성 연구.  
숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 문지영(2009). 복합적 외상 후 스트레스 장애 환자와의 즉흥연주 및 음악과 심상을  
이용한 음악치료 사례연구. **한국음악치료학회지**, 11(2), 86-99.
- 박경애(1997). **인지행동치료의 실제**. 서울: 학지사.
- 박경연(2006). 제 2형 당뇨병 환자에 대한 인지행동 스트레스 관리 프로그램.  
부산대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박선영(2000). 부정적 행동 감소를 위한 구조화된 음악적 접근의 사례 연구(부적응  
청소년을 중심으로). 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박소현, 황은영(2011). 대중들의 개인변인에 따른 음악선호도 조사연구. **한국음악  
치료학회**, 13(1), 1-15.
- 박선영(2000). 부정적 행동 감소를 위한 구조화된 음악적 접근의 사례 연구(부적응  
청소년을 중심으로). 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.

- 박안나, 김춘경(2003). 스트레스 대처 훈련이 아동의 일상적 생활 스트레스 감소와 스트레스 대처 행동에 미치는 효과. **정서·행동장애연구**, 19(3), 257-281.
- 박종구(2010). 여가프로그램이 사병의 스트레스 감소와 전우애 증진에 미치는 인식효과. **觀光研究**, 23(2), 397-416.
- 박현철(2001). 군인의 삶의 질 향상에 관한 연구- 스트레스 원, 사회적 지지를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 변정숙(2008). 목회자사모의 인지행동 스트레스관리프로그램과 그 효과성 검증. 한영신학대학교 대학원 석사학위 논문.
- 사카노유지(1995). 認知行動療法. 김외숙(역)(2005). **인지행동치료** 서울: 하나의학사.
- 서경현, 오경희(1995). 대학생의 스트레스와 건강에 대한 삶의 기대의 중재효과. **한국심리학회지: 건강**, 14(3), 633-648.
- 서영순(2005). Stress가 장병들의 자살사고에 미치는 조사 연구. **자연과학 논문집**, 61(2), 685-704.
- 서은주(2010). 음악치료가 임상간호사의 직무스트레스와 불안에 미치는 영향. 순천향대학교 대학원 석사학위 논문.
- 성현영(2006). 치료적 음악활동이 군 초급장교의 직무스트레스와 불안 감소에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 손봉기(2009). 성격적 강점이 군 생활 만족도에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 송기춘(2006). 전투경찰폐지론. **민주법학**, 30, 131-161.
- 신민철(2010). 아동의 대인관계스트레스 대처를 위한 인지 행동적 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증. 인천대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신성원(2004). 전, 의경 사기 증진방안에 관한 연구- 전북지방경찰청 산하 전·의경을 중심으로-. **대학논문**, 33, 195-227.
- 신성원(2007). 경찰공무원의 일상적, 직업적 경험이 스트레스 수준에 미치는 영향. 원광대학교 대학원 박사학위 논문.

- 신용현(2008). 전·의경제도 폐지 시 치안상 문제점과 대응방안에 관한 연구.  
동국대학교 대학원 석사학위 논문.
- 안상우(1997). 스트레스의 개념에 대한 한의학적 해석. **한국한의학논문집**, 3, 119-151.
- 양지인(2004). 군 적응을 돕는 복지 프로그램 개발 및 효과성에 관한 연구:  
집단 인지행동 모델 중심. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 오윤미(2003). 인지행동 금연 프로그램과 니코틴 패치가 고등학생의 흡연 감소  
스트레스 대처방식 및 자기효능감에 미치는 효과. 전북대학교  
대학원 석사학위 논문.
- 유재두(2006). 한국 전·의경의 인권실태와 보호방안에 관한 연구. 동국대학교  
대학원 석사학위 논문.
- 이미아(2007). 노래중심 음악치료가 음악치료 대학원 신입생의 불안과 적응에  
미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이선규(1991). 직무스트레스 유발요인, 대처전략과 조직구성원의 태도에 관한  
실증적 연구. 성균관대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이수경(2005). 음악 감상 중재와 리듬연주 중재가 직장인의 스트레스와 불안에  
미치는 영향, **한국음악치료학회지**, 7(2), 54-73.
- 이영환(2003). 의무복무 사병들의 삶의 질과 복지문제. **상황과 복지**, 16, 313-342.
- 이영옥(2008). 현실치료를 적용한 집단상담이 신세대 병사의 군 생활 적응, 분노,  
불안, 자존감 및 내외통제성에 미치는 효과. 영남대학교 대학원  
박사학위 논문.
- 이용혁(2005). 대한민국 전·의경의 어제와 오늘 - 처우개선과 기능조정을 중심으로.  
경찰청 정책 자료집.
- 이윤로(2007). **사회복지 실천론**. 서울: 학지사.
- 이은경(2008). 전통타악기를 활용한 즉흥연주가 청각장애 대학생의 스트레스에  
미치는 효과. **음악치료교육연구**, 5(2), 41-69.
- 이지현(1998). 스트레스 관리 프로그램에 대한 고찰과 군 간부를 위한 스트레스  
관리 프로그램 개발 전략. **대한군진의학협회**, 29(1), 96-130.

- 장문정(2001). 치료적 음악활동이 의무복무 부적응자의 사회적 지지감에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 장은영(2008). 인지-행동적 음악치료 금연프로그램이 흡연청소년의 자아존중감과 금연 동기 유발에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정은주(2002). 음악의 예측성, 비예측성이 정서의 생리적 반응에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 장희정(2010). 음악치료에 대한 군 장병의 인식도 조사. 서울장신대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정혜연(2006). 신경성 폭식증 성인에 대한 인지행동음악치료 사례연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정현주(2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 조선일보(2011.01. 12). 군부대선 사라지는데 전·의경 구타는 왜 계속되나.
- 조 현(2008). 인지행동적 음악치료활동이 알코올 중독 환자의 분노 조절능력에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 진석범(2000). 군 장병들의 스트레스 요인과 정신건강에 관한 연구. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최병철(1999). **음악치료학**. 서울: 학지사.
- 최영혜(2001). 인지행동 훈련이 아동의 대인관계 스트레스와 불안 감소에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최응렬, 박지영(2007). 戰,義警에 대한 구타, 가혹행위 예방의 영향요인분석 - 경기지방경찰청 전·의경을 중심으로-. **한국경찰연구**, 6(1), 3-34.
- 최성윤, 홍해숙(1999). 응급실과 일반병동 간호사의 밤번 근무 시 circadian rhythm과 피로도 비교. **대한기초간호자연과학회**,1(1), 86-99.
- 최혜림(1986). 한국 대학생의 스트레스 현황과 인지·행동적 상담효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 한겨레신문(2009. 01. 23). 전·의경은 경찰봉이 서럽다.

한국문화예술위원회(2011). 2011년 10월 17일. <http://www.arko.or.kr>로부터 검색.

- Antoni, M. H., Ironson, G., & Schneiderman, L. (eds.). (2007). *Cognitive-behavioral stress management: Workbook*. 최병휘, 김원(역). (2010). *스트레스의 인지행동치료*. 서울: 시그마프레스.
- Baker, F., & Wigram, T. (2005). *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. 최미환 (역). (2008). *치료적 노래 만들기*. 서울: 학지사.
- Beehr, T. A., & Newmannm, J. E. (1978). Job stress. Employee health and organizational effectiveness: a fact analysis model and literature review. *Personal Psychology, 31*, 665-669.
- Borczon, R. M. (1997). World and Music, Music therapy group vignettes. chapter II, Barcelona Publishers.
- Cassity, M. D., & Cassity, J. E. (1994). Psychiatric music therapy assessment and treatment in clinical treatment in clinical training facilities with adults, adolescents, and children. *Journal of Music Therapy, 31*, 2-30.
- Cook, J. D. (1986). Music as an intervention in the oncology setting, *Cancer Nursing, 9*(1), 23-27.
- Cota, M. (2000). Psychological connotation of harmonic musical intervals. *Psychology of Music, 28*. 4-22.
- Daniel, G., George, S. E., & Dorothy, E. D. (Eds.).(2009). *Controlling stress and tension*(8<sup>th</sup>ed.).김근순 외 (공역). (2009). *스트레스와 긴장 다스리기*. 서울: 아카데미아.
- Ellis, A. (1982). The use of rational humorous songs in psychotherapy. In W. F. Fry, Jr., W. A. Saiameh(Eds). *Handbook of humor and psychotherapy*(265-285).Sarasota, FL: Prifessional Resorce Exchange.

- Ferrer, A. J. (2007). The effect of live music on decreasing anxiety in patient undergoing chemotherapy treatment. *Journal of Music Therapy, 44*(3), 242- 255.
- Gaston, E. T.(1951). Dynamic music factor in mood change. *Music Educators Journal, 37*, 42-22.
- Gaston, E. T.(1968) *Music in Therapy*. New York: Macmillan
- Harrer, G., & Harrer, H. (1977). Music, emotion, and autonomic function. In C. Macdonald, & R. A. Henson(Eds.), *Music and the brain*, 202-206. London: William Heinemann Medical Books.
- Hendricks, C. B.(2001). A study of the use of music therapy techniques in a group for the treatment of adolescent depression. *Dissertation Abstract International, 62*(2-A), 472.
- Hisako, N.(2009). A pilot study on effectiveness of music therapy in hospice in japan. *Journal of Music Therapy, 46*(2), 72-160.
- Hilliard, R. E. (2001). The use of cognitive- behavior music therapy in the treatment of women with eating disorders. *Music Perspectives, 19*, 118-146.
- Hodges, D, A.(Ed). (1980) *Hand book of Music Psychology*. Lawrence, K.W: National Association for Music Therapy.
- Hoelt, L., & Kern, P. (2007).The effects of listening to recorded percussion music on well-being: A pilot study. *Canadian Journal of Music Therapy, 12*(2), 132-147.
- James, M. R. (1998). Music therapy values clarification: A positive influence on perceived locus of control. *Journal of Music therapy, 25*(4), 206-251.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Malach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs: Prentice hall.
- Maranto, C. D. (1993). Music therapy and stress management. Lehrer, P. M., Woolfolk, R.L(Eds). *Principles and practice of stress management*. New York: The Guilford Press. 407-433.
- Maultsby, M. C. (1977). Combining music therapy and rational behavior therapy. *Journal of music therapy*, 14, 89-97.
- Meichenbaum, D. (1983). *Cognitive-behavior modification an itegrative approach*. 여광홍, 정용석 역(1995). *인지적 행동수정의 통합적 접근*. 서울: 양서원.
- Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Music Therapy*, 41(2),192-201.
- Press, M. R.(2006). Use music in classroom. *Intervention in School and Clinic*, 41.5(3), 7-10.
- Prodolsky, E. (1954). *Music therapy*. New York: Philosophical Press.
- Richard, J. G., & Philip, G. Z. (Eds.). (2008). *Psychology and life (18<sup>th</sup> ed.)*. 박권생 외 (공역). (2009). *심리학과 삶*. 서울: 시그마프레스.
- Saleebey, D. (1992) *The strengths persprctive in social work practice*. White Plains. New York: Longman.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: signet.
- Thaut, M. H. (1989). Music therapy, affect modification, and therapeutic change. *Music therapy perspective*, 7, 55-62.
- Thayer, J. F., & Faith, M. L.(2001). A Dynamic Systems Model of Musically Induced Emotion: Physiological and Self Report Evidence. In Zatorre, R. J., & Peretz, I.(Ed.). *The Biological Foundations of Music Annals of the New York Academy of Science*. New York: New York Academy of Science.

# ABSTRACT

## The Effect of Cognitive-Behavioral Music Therapy on Stress Reduction of Combat Police and Auxiliary Police Officers.

Jin-Young Cho

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin Women's University

The study is on the stress reduction effects of cognitive-behavioral music therapy on combat police and auxiliary police. The study subject consists of 21 auxiliary and combat policemen with less than a 10 month experience. There were 12 weekly session from March 22 to June 14 in 2311 and there tests on Military Life Stress Scale, Adaptation with Military Life Scale and Military Life Satisfaction Scale both before and after the therapy in order to find general military life stress reduction effect. The data analysis was done with Independent sample t-test in order to verify effects through the music therapy program.

The cognitive-behavioral music therapy consists five stages re-constructively based on and cognitive-behavioral stress management(CBSM): forming trust with therapist, emotional expression through music with finding stress factor, recognizing negative thinking and prompting reasonable thinking,

inclusive physical relaxing and stress solving and self-recognition improvement through emphasizing self-advantages.

The result is following: after participating the program, the value of Military Life Stress Scale dropped to 0.46 while Military Life Satisfaction Scale increased 0.42. The Adaptation with Military Life Scale increase 0.37.

According to the result, the cognitive-behavioral music therapy reduces the stress of military life of auxiliary and combat policemen and have positive affects on both the adaptation with military life and its satisfaction. Therefore, the therapy for reduction of stress may be mediator of psychological therapy for stabilizing military life and reducing the stress.

## 부 록

### <부록-1 음악치료 참여 동의서>

#### 동의서

이 연구의 목적은 음악치료 중재를 통하여 전·의경 대원의 스트레스 감소 효과를 보고자 하는 것입니다.

프로그램의 구성은 주1회 50분, 12회기로, 스트레스 감소를 위한 음악치료 중재를 각 회기별로 제공할 것입니다.

이 연구에서 수집된 여러분의 정보는 연구의 목적으로만 사용 되어질 것이며, 연구 후 폐기처리 될 것입니다. 또한, 연구 자료가 논문에 게재 될 시 여러분의 정보는 익명으로 처리 될 것을 약속드립니다. 연구의 결과에 대한 궁금한 사항은 연구자에게 문의 하시면 됩니다.

여러분의 자료가 연구에 사용되는 것에 동의 하신다면 아래에 서명해 주시기 바랍니다.

이름 \_\_\_\_\_ 서명 \_\_\_\_\_

연구자 이름 \_\_\_\_\_ 서명 \_\_\_\_\_



<부록-3 군 생활 스트레스 척도>

군 생활 스트레스

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다		
1	2	3	4	5		
항목	질문	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통	그렇 다	매우 그렇 다
1	일을 잘 했는지 못했는지 아무런 평가를 받지 못한다	1	2	3	4	5
2	남보다 앞서 가기 위해서는 경쟁해야한다	1	2	3	4	5
3	가정 문제를 나의 힘으로 다룰 수 없어 힘들다	1	2	3	4	5
4	지금 해야 하는 일은 이치에 맞지 않는다	1	2	3	4	5
5	동료들이 나에게 별로 관심을 갖지 않는다	1	2	3	4	5
6	부대에서 하찮은 실수로 매우 심각한 문제를 일으킬 수 있을 것이다	1	2	3	4	5
7	주위의 생활이 혼란스럽다	1	2	3	4	5
8	이성친구 또는 가족문제로 고민이 많다	1	2	3	4	5
9	집안일들이 흔히 나빠지기는 해도 좋아지지 않는다	1	2	3	4	5
10	근무시간 이외에도 일 걱정을 한다	1	2	3	4	5
11	아주 조심하지 않으면 사고나 실수가 일어나기 쉽다	1	2	3	4	5
12	나는 너무 많은 일을 해야만 한다	1	2	3	4	5
13	부대에서 나의 신념과 반대되는 것을 해야만 한다	1	2	3	4	5
14	집안 일이 끊이지 않는다	1	2	3	4	5
15	나는 무엇을 해야 할 지 잘 모르겠다	1	2	3	4	5
16	가족이나 사랑하는 사람과 떨어져 살아야 한다	1	2	3	4	5
17	동료들이 항상 나에게 트집을 잡는다	1	2	3	4	5
18	부대 사람들은 내가 하는 것을 당연하게 여길 뿐 고마워하지 않는다	1	2	3	4	5
19	정말로 걱정해 주어야 할 사람도 없거니와 걱정해 주는 사람도 없다	1	2	3	4	5
20	피로해도 쉴 수가 없다	1	2	3	4	5

<부록-4 군 생활 적응도 척도>

군 생활 적응도 척도

그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	그렇다
1	2	3	4

항목	질문	그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	그렇다
1	전반적으로 부대에서의 일상생활이 명랑하다	1	2	3	4
2	부대업무 외에 틈나는 시간은 나의 개인적인 발전을 위하여 보람있게 쓰기 위해 노력한다	1	2	3	4
3	요즈음 신체적 컨디션은 아주 좋다	1	2	3	4
4	전투 시 조국을 위해 나는 행정병이나 노무자로 보다 전투병으로 싸우고 싶다	1	2	3	4
5	모든 면을 고려해 볼 때 국가가 위기에 처해 있다면 의무기간 이상이라도 복무를 연장 하겠다	1	2	3	4
6	전투가 발발하면 즉시 참가 하겠다	1	2	3	4
7	전쟁이 일어나 다시 부대 배치를 받는다면 보다 전방부대로 가고 싶다	1	2	3	4
8	일반적으로 군대에는 나의 능력을 발휘할 수 있는 기회가 많다	1	2	3	4
9	현재 나의 직책은 다른 직책에 비하여 매우 만족하다고 본다	1	2	3	4
10	군대가 전투임무를 수행하는데 있어 나의 직책이 매우 중요하다고 본다	1	2	3	4
11	군대에서 내가 맡고 있는 일은 재미있다	1	2	3	4
12	군대에서 내가 맡고 있는 일은 가치가 있다고 본다	1	2	3	4
13	만일 나에게 직책을 바꿀 수 있는 기회가 주어진다 해도 바꾸지 않겠다	1	2	3	4
14	솔직히 말해서, 나는 군대에서 맡은 일에 최선을 다한다고 본다	1	2	3	4
15	일반적으로 모든 면에서 요즈음 군대는 매우 잘되어 간다고 본다	1	2	3	4
16	대체적으로 나는 군대로부터 공정한 대우를 받는다고 본다	1	2	3	4

17	내가보기에 별로 중요치 않은 일에는 작업, 훈련, 근무시간 등이 전혀 쓰이지 않는다고 본다	1	2	3	4
18	우리 부대 훈련 정도와 군기상태는 아주 훌륭하다고 본다	1	2	3	4
19	임무수행 능력 면에서 볼 때, 우리부대 부사관(지휘관) 수준은 우수하다	1	2	3	4
20	중대 부사관(지휘관) 들 중 에서 전투 시 같이 편성되어 싸우고 싶은 부사관(지휘관)의 수는 많다	1	2	3	4
21	우리 중대의 모든 장교들(지휘관)이 부하에게 개인적 관심을 가지고 있다	1	2	3	4
22	우리 중대의 모든 장교들(지휘관)이 부하에게 한번 약속했던 일을 끝까지 실행한다.	1	2	3	4
23	현재 실시되고 있는 고참 순으로 진급하는 제도는 매우 좋은 제도라고 생각한다	1	2	3	4
24	군대가 사병복지를 위해 최선을 다하고 있다고 본다	1	2	3	4
25	상관으로부터 부당한 명령이나 지시를 받았을 때도 나의 심정은 전혀 괴롭지 않다	1	2	3	4
26	제대할 때 나의 군대에 대한 인상은 아주 좋을 것이다	1	2	3	4

<부록-5 군 생활 만족도 척도>

군 생활 만족도

전혀 아니다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
0	1	2	3

항목	질문	전혀 아니다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	나는 생활관 전우들에게서 깊은 전우애를 느낀다	0	1	2	3
2	나에게 주어진 업무/ 임무는 참 재미있다	0	1	2	3
3	부대의 생활환경은 잘 정리정돈 되어 있어 쾌적하다	0	1	2	3
4	나는 나의 군 복무를 자랑스럽게 생각한다	0	1	2	3
5	나는 선임병들에 대해 대체로 만족한다	0	1	2	3
6	나는 나에게 매일 주어지는 업무/ 임무의 양에 만족한다	0	1	2	3
7	나에게 배정된 개인적 공간 (수납공간, 취침 공간 등)의 크기는 충분하다	0	1	2	3
8	군에서 배운 공동체 생활은 내 인생에 도움이 될 것이다	0	1	2	3
9	우리 부대의 분위기는 화목하고 온정적이다	0	1	2	3
10	나에게 주어진 업무/ 임무는 반드시 필요한 일이다	0	1	2	3
11	나는 부대의 다양한 위생시설(샤워실, 화장실 등)에 대해서 만족한다	0	1	2	3
12	나는 동생이나 후배들에게 현역 근무가 명예롭다고 말할 수 있다	0	1	2	3
13	주어진 업무/ 임무를 통해 자기개발을 할 수 있다	0	1	2	3
14	나는 내가 필요로 하는 물품을 자유롭게 구할 수 있다	0	1	2	3
15	나는 군 생활을 통해 새로운 경험을 하는 것에 만족한다	0	1	2	3
16	나에게 주어진 업무/ 임무는 관심이 가는 분야의 일이다	0	1	2	3
17	나는 군에서 몸이 아플 때 충분한 치료와 휴식기회를 가진다	0	1	2	3