



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

강 경 선 교수지도

석사학위 청구논문

타악기 중심의 집단 음악치료가
여성 보험설계사의 직무 스트레스에
미치는 영향

2015

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

이 은 지

타악기 중심의 집단 음악치료가
여성 보험설계사의 직무 스트레스에
미치는 영향

강경선 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2015년 5월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

이 은 지

인 준 서

이은지의 석사학위 논문으로 인준함

2015년 5월

심사위원장 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문 개요

본 연구의 목적은 타악기 중심의 집단 음악치료 프로그램이 여성 보험설계사의 직무 스트레스에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 연구 대상자들은 서울시에 위치한 H 보험회사에 재직중인, 1년 이상 경력의 여성 보험설계사로 총 26명이다. 이 중 13명은 실험집단, 13명은 통제집단으로 할당되었다. 본 프로그램은 2015년 3월 10일부터 2015년 4월 9일까지 주 2회, 회기당 50분씩, 총 10회기에 걸쳐 실시되었다.

본 프로그램이 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 실험집단과 통제집단에 직무 스트레스와 직무 만족도 척도로 사전-사후 측정하여 비교분석 하였다. 연구의 자료 분석은 SPSS 20.0 통계 프로그램과 반복측정 변량분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였다. 또한 실험집단과 통제집단의 사전점수 차이가 유의하여 동질성이 확보되지 않았기 때문에, 사전 직무 스트레스의 영향을 통제된 후 교정된 사후 직무 스트레스의 통계적 유의성을 검정하는 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 공분산분석(ANCOVA)을 실시한 결과, 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이($p < .001$)를 보이며 스트레스 평균점수가 하락한 반면, 통제집단은 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 직무 만족도 검정 결과 실험집단은 사전점수와 사후점수의 차이가 통계적으로 유의미하였다($t = -8.27, p < .001$). 반면 통제집단도 통계적으로 유의미한 변화를 보였으나($t = -4.27, p < .01$) 실험집단에 비해 유의하게 작은 변화를 보였다. 이러한 연구 결과는 타악기 중심의 집단 음악치료가 여성 보험설계사의 직무 스트레스 감소와 직무 만족도를 향상시킬 수 있는 중재 방안이 될 수 있음을 시사한다.

목 차

논문 개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 가설	4
II. 이론적 배경	5
1. 직무 스트레스	5
1) 보험설계사의 직무 스트레스	5
2) 보험설계사의 직무 스트레스 요인	7
2. 집단치료	9
1) 집단치료	9
2) 집단 음악치료	11
3. 스트레스와 음악치료	12
4. 타악기의 치료적 기능	14
III. 연구 방법	17
1. 연구 대상	17
1) 대상자	17
2) 대상자 선별 제한	17
2. 측정 도구	17
1) 직무 스트레스 척도	17

2) 직무 만족도 척도	18
3. 연구 설계 및 절차	19
1) 연구 설계	19
2) 연구 절차	19
4. 프로그램 구성 및 내용	20
1) 프로그램 절차	20
2) 음악치료 프로그램	20
5. 자료 분석	28
IV. 연구 결과	29
1. 연구 대상자의 특성	29
2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검정	33
3. 직무 스트레스에 대한 프로그램 효과	33
4. 직무 만족에 대한 프로그램 효과	35
V. 결 론	38
1. 결론 및 논의	38
2. 제언	40
참고문헌	41
ABSTRACT	56
부록	58

표 목 차

<표 1> 직무 스트레스 요인 분류	7
<표 2> 사전-사후 통제집단 설계	19
<표 3> 매 회기별 타악기 중심 음악치료 프로그램 절차	20
<표 4> 타악기 중심 음악치료 프로그램	20
<표 5> 연구 대상자의 일반적 특성	29
<표 6> 연구 대상자의 직업적 특성	31
<표 7> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석	33
<표 8> 직무 스트레스에 대한 공분산분석(ANCOVA)의 결과	34
<표 9> 직무 스트레스에 대한 기술통계와 대응표본 t 검정	34
<표 10> 직무 만족에 대한 실험집단과 통제집단의 차이	36
<표 11> 실험집단과 통제집단의 사전-사후 집단 내 변화 (대응표본 t 검정)	37

그림 목 차

<그림 1> 직무 스트레스에 대한 실험집단과 통제집단 평균점수	35
<그림 2> 직무 만족에 대한 실험집단과 통제집단 평균점수	36

부 록 목 차

<부록 1> 음악치료 프로그램 참여 동의서	58
<부록 2> 직무 스트레스 척도	59
<부록 3> 직무 만족도 척도	67

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

일은 사람의 삶에서 많은 부분을 차지하고 있다. 그러나 일이 대부분의 사람들에게 힘들고 피로운 것으로 느껴지며, 스트레스의 원인이 되고 있는 것이 현실이다. 우리나라의 취업인구는 2천 5백만여명으로 추정되는데, 그 중 절반 이상인 2천 3백만명 이상이 크고 작은 직무 스트레스의 위험에 노출되어 있을 것으로 예측된다(박재홍, 이민경, 장용언, 2010). 직무 스트레스와 관련된 연구 중 한국산업안전공단(2001)에 따르면 근로자의 약 70% 이상이 중간 이상의 스트레스를 경험한 적이 있으며, 23.4%가 고위험 스트레스를 경험하고 있다고 보고하고 있다. 따라서 대부분의 직장인들이 직무 스트레스를 경험한다는 것이다. 한편, 직장인들이 스트레스를 받는 원인들을 살펴보면 과도한 업무량(48.3%), 회사와 자신에 대한 불확실한 비전(44.0%), 업무에 따른 책임감(38.5%)등으로 나타났다(잡코리아, 2012). 이러한 스트레스 요인들로 인해 발생하는 질환은 뇌심혈관질환, 근골격계질환, 작업 관련성 질병 등이 있다(노동부, 2001). 직무 스트레스와 관련된 질환을 앓고 있는 사람들이 늘어날수록 높은 결근율 및 직무 만족도 감소, 회사의 이익 감소 등 기업의 악영향뿐만 아니라 사회적인 악영향으로도 이어질 수 있다(우종민, 2003). 그럼에도 불구하고 대부분의 회사들은 여전히 직무 스트레스에 대한 책임을 회사가 아닌 개인에게 전과하고 있는 실정이다(김남진, 2000).

다양한 근무업의 종사자들 중 영업직 종사자들은 타 직종에 비해 상대적으로 높은 스트레스를 경험한다. 김남진(2007)의 연구에 따르면 영업직 종

사자의 14.5%가 높은 스트레스를 경험한 반면, 전문직은 2.7%정도가 스트레스를 경험한다고 한다. 여러 영업직 종사자 중, 특히 보험설계사는 다른 영업직 종사자들에 비해 근무 특성 상 많은 사람들과의 접촉과 높은 성과를 요구하는 업무 구조로 인해 스트레스에 노출되기 쉬운 환경에 놓여있다. 따라서 보험설계사의 직무스트레스에 관심을 가지고 관리하고, 직무 만족과 근로 의욕을 높일 수 있도록 체계적이고 종합적인 프로그램 개발이 절실히 요구되고 있다(방기자, 2013). 김양숙(2012)의 연구에 따르면 보험설계사가 스트레스를 받았을 때의 대처 방법으로는 술과 담배(29.5%)가 가장 높았으며, 여가 생활(22.5%)과 주위 사람들과의 대화(17.6%)가 뒤를 이었다고 한다. 이러한 연구 결과는 사람들은 스트레스에 직면했을 때 부정적 방법들로 이를 해소하려는 경향이 높다는 것을 말해준다.

직무 스트레스와 관련된 문제를 해결하기 위해 지난해 한화생명은 임직원들을 대상으로 금연 프로그램, 영화 감상, 관계 개선을 위한 대화법 프로그램 등과 같은 ‘힐링 프로그램’을 도입하였다(한국일보, 2014년 4월 3일). 대기업에서 임직원들의 스트레스 중재를 위한 프로그램 도입은 사회적인 변화 및 긍정적인 시도로 보이지만, 수혜 대상이 많지 않고 프로그램을 실행하는 기업들이 많지 않은 실정이다.

한편, 스트레스 대처방법에 대한 연구가 필요함에 따라 여러 분야에서 다양한 프로그램들이 연구되고 있다. 프로그램 대상자들은 스트레스를 많이 받는다고 알려진 경찰공무원, 소방공무원, 간호사에 대한 연구들이 대부분이었다. 그 중 경찰 공무원이나 소방공무원들에 대한 연구들은 직무스트레스에 초점을 맞춘 연구보다는 외상 후 스트레스 장애에 초점을 맞춘 연구들이 대부분이었기 때문에 직무스트레스에 관한 연구라고 보기는 어렵다. 따라서 직무 스트레스와 음악치료에 대한 연구가 필요한 실정이다.

음악치료에서 음악은 내담자가 스스로 자신의 문제를 통찰하고 감정을

인식하게 돕는 매개체가 된다(이정실, 2009). 또한 프로그램 안에서 다른 사람과의 음악적 의사소통을 통해 동질감을 형성하고, 언어로도 표현하지 못했던 것들을 비언어적인 방법으로 표현할 수 있다(정현주, 2005). 그 중 즉흥연주는 정해져 있는 규칙이 아니거나, 최소한의 규칙을 정하고, 그 규칙이 있는 범위 안에서 이루어지는 연주 방법이기 때문에 연주에 참여하는 내담자가 다양하게 자신을 표현하고, 탐색할 수 있다. 특히 음악치료 프로그램에 사용되는 악기들 중 타악기는 다른 악기들에 비해 연주 방법이 간단하고 악기의 재료와 음높이 유무에 따라 종류가 다양하기 때문에 내담자들이 다양한 악기를 통해 폭넓은 경험을 하고 표현할 수 있는 기회를 제공해준다. 이수경(2012)은 초등학생의 학업 스트레스에 관한 연구에서 타악기 중심의 연주에 참여한 집단이 음악 감상을 한 집단보다 학업 스트레스 감소에 효과가 있다고 한다. 안성환(2014)은 드럼서클이라는 타악기 즉흥연주 기법이 여성 직장인의 직무스트레스 감소에 효과가 있었다고 보고하였다. 이수경(2005) 또한 이수경(2012)과 마찬가지로 음악 감상 중재 집단에 비해 타악기 연주를 한 집단에게서 직무 스트레스 감소에 대한 효과가 나타났다고 하였다. 하지만 안성환(2014)의 연구는 프로그램 횟수가 1회기로 기간이 다소 짧아 연구의 결과를 일반화하고 효과가 있다고 하기엔 다소 어려움이 있다. 그리고 이수경(2005)의 연구는 타악기 연주가 음악치료 프로그램에 사용된 중재이긴 하나 즉흥연주 기법이 아닌 훈련된 리듬을 가지고 연주를 하였기 때문에 즉흥연주가 효과가 있다고 보기에 어렵다. 또한 이수경(2012)의 연구도 즉흥연주 기법이 아닌 치료사가 제시하는 리듬을 훈련한 뒤 연주해보기, ‘난타’라는 퍼포먼스 위주로 프로그램을 실시하였기 때문에 즉흥연주만으로 이루어진 연구라고 보기에 다소 어려움이 있다.

따라서 본 연구는 훈련된 리듬이 아닌 타악기 중심의 집단 음악치료 기법이 여성 보험설계사의 직무 스트레스에 미치는 영향에 대해 알아보고자

한다.

2. 연구 가설

- 1-1. 타악기 중심의 집단 음악치료에 참여한 실험집단은 통제집단보다 직무 스트레스 척도 점수에 있어 유의미한 변화를 보일 것이다.
- 1-2. 타악기 중심의 집단 음악치료에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 스트레스 점수에 차이가 있을 것이다.

- 2-1. 타악기 중심의 집단 음악치료에 참여한 실험집단은 통제집단보다 직무 만족도 척도 점수에 있어 유의미한 변화를 보일 것이다.
- 2-2. 타악기 중심의 집단 음악치료에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 직무 만족도 점수에 차이가 있을 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 직무 스트레스

1) 보험설계사의 직무 스트레스

스트레스란 인체에 가해지는 자극에 대한 반응으로 ‘팽팽하게 당기다, 죄다’라는 뜻의 라틴어 ‘stringere’에서 유래되었다(강동목, 고상백, 김성아, 김수영, 김용진 외, 2005). 스트레스는 시대의 흐름에 따라 의미도 함께 변화하였다. 14세기에는 고난, 역경, 고통을 뜻하는 말로 사용되었다. 17세기에는 어떠한 힘에 의해 기존에 있던 구조물이 변형되는 것을 ‘strain’으로 지칭하였다. 18세기에는 주로 정신적인 노력, 긴장 등을 뜻하는 말로 개인의 정신력과 관련지어 정의되기 시작하였다. 하지만 19세기와 20세기부터 스트레스를 개인의 정신력 보다는 건강을 저하시키는 요인으로 보고 사회학과 생물학에서 인간의 육체적인 건강과 더불어 정신적인 건강에도 영향을 미친다고 정의하기 시작했다(이선규, 1991).

스트레스에 대한 정의가 시대의 흐름에 따라 변하듯이 직무 스트레스 또한 작업 스트레스(occupational stress), 조직 내 스트레스(stress in organization), 업무 관련 스트레스(work-related stress) 등으로 정의되고 있다. 미국 국립 산업 안전 보건 연구소(The National Institute for Occupational Safety and Health: NIOSH)에 따르면 “직무 스트레스란 업무와 관련된 요구사항이 근로자의 능력이나 자원, 요구와 일치하지 않을 때 신체나 정서적으로 나타나는 유해한 변화”라고 정의하였다(이상희,

2006, 재인용, p. 10). 한편, 유럽 위원회(European Commission: EC)가 작성한 ‘업무 관련 스트레스 안내서’는 직무 스트레스를 ‘업무 관련 스트레스(work-related stress)로서 업무내용과 업무조직 및 작업 환경의 위험성과 불건전한 측면에 대한 정서적, 인지적, 행동적 및 생리적 반응 패턴이라고 정의한다(박재욱, 2008). 한국산업안전보건공단(2009)은 직무 스트레스를 바람직하지 않은 스트레스(distress)와 바람직한 스트레스(eustress)라고 구분하고 있다. 바람직하지 않은 스트레스(distress)는 일을 하면서 정신적, 물리적으로 방해받을 때 발생하는 것으로, 질병이나 무력감을 유발시키는 것을 의미한다. 바람직한 스트레스(eustress)는 도움이나 행복감을 주는 스트레스를 의미하는데, 삶에 대한 변화를 가져다주며 복잡한 문제에 대해 해결책을 주는 스트레스라고 정의하고 있다.

미국과 유럽, 우리나라는 직무 스트레스에 대해 발생 요인은 업무이고 이로 인해 신체적, 정신적으로 유해한 변화가 일어난다는 점에서는 공통적으로 인식하고 있다. 하지만 직무 스트레스의 주요 원인에 대한 관점은 서로 다르다. 미국은 직무를 수행하는 환경 보다는 직무를 원인으로 보았으며, 유럽은 미국과는 대조적으로 직무 환경이 주요 원인이라고 보았다. 우리나라는 유럽의 관점보다는 미국의 관점과 비슷하다고 볼 수 있다.

한편, 사람들과의 대면이 적은 사무직에 비해 다양한 사람들과의 접촉을 통해 상호작용을 하면서 관계를 형성하고 지속적으로 유지해야 하는 특성을 가진 영업직(이상희, 2006)은 다른 직업군들에 비해 스트레스에 노출되기 쉽다(김명희, 유옥순, 1999). 권순선(2009)은 사무직과 영업직의 스트레스 비교 연구를 실시하였는데, 스트레스에 대한 설문지에서 사무직의 리커트 5점 척도 평균 점수는 3.36에 비해 영업직은 3.60으로 영업직이 스트레스에 대한 점수가 다소 높게 나타났다. 또한, 안철경(2009)의 연구에서도 사무직이나 전문직에 비해 영업직(판매직)의 직무 스트레스가 높게 나타났

다.

영업직에 종사하는 사람들 중 특히 보험설계사는 사람들과의 관계성뿐만 아니라 보험 상품에 대한 전문성도 동시에 갖춰야 하기 때문에 다른 영업직들에 비해 직무 스트레스가 높다(김양숙, 2012). 보험설계사의 높은 직무 스트레스는 직무 스트레스가 높다고 알려진 보건 및 사회복지산업 분야 종사자들보다 높은 수준이다. 장세진(2004)은 한국인 직무 스트레스 측정도구 기본형(총 스트레스 점수: 54점)을 바탕으로 직무 스트레스에 관한 연구를 실시하였다. 그 중 직무 스트레스가 높다고 알려진 보건 및 사회복지산업 분야 종사자들의 전체 직무 스트레스 점수가 52.7점이었다. 하지만 금융 및 보험업에 종사하는 사람들의 전체 직무 스트레스 점수는 54점으로 상대적으로 점수가 높게 나타났다. 따라서 보험업에 종사하는 사람들 중, 보험설계사를 직업군으로 가진 사람들의 직무 스트레스가 상당할 것으로 보이며 이에 따른 스트레스 대처 방법이 필요하다.

2)보험설계사의 직무 스트레스 요인

직무 스트레스 요인이란 직장에서 직무 환경과 관련하여 스트레스를 유발하는 요인을 의미한다(양진환, 1996). 직무 스트레스의 요인들을 살펴보면 크게 물리적, 조직적, 개인적 등으로 나뉘어져 있으며 표로 정리하면 다음과 같다(이종목, 2008, 재인용, p. 92).

<표 1> 직무 스트레스 요인 분류

주요 스트레스 요인	세부 스트레스 관련 요인
물리적 환경 요인	조명, 소음, 온도, 음파 및 진동, 공기오염, 사무실 설계, 사회적 밀도 등
조직환경요인	직업요건, 조직구조, 집단응집력, 조직풍토, 경력발달,

	리더쉽, 성과평가, 조직정책 등
직무관련요인	직무특성, 기술, 의사 결정 참여, 역할갈등, 역할 모호성, 역할 과부하 등
개인관련요인	성격특성, 능력 및 경험, 통제소재, 욕구 및 가치, 인구통계학적 변인, 생활 사건 등
조직 외 관련 요인	가족, 이주, 경제적 지위, 사회적 지위 등

위의 표를 살펴보면 직무 스트레스를 유발하는 요인은 회사 내에서 발생하는 것뿐만 아니라 물리적 환경, 개인 관련, 조직 외에서 발생하는 요인들이 있다. 이렇듯 직업상의 직무 스트레스를 유발하는 요인은 특정한 환경이 아니더라도 발생할 수 있다. 또한 조직 환경 요인처럼 회사 내에서의 환경이 직무 스트레스에 영향을 줄 수 있고, 개인 관련 요인이나 조직 외 관련 요인처럼 사회의 환경도 직무 스트레스에 영향을 줄 수 있다. 따라서 회사와 사회는 직장인의 직무 스트레스 감소를 위해 서로 상호작용을 해야 한다(김정희, 2011).

한편, 보험설계사의 직무 스트레스 요인에 대한 연구를 살펴보면, 김양숙(2012)의 보험설계사의 성별, 직급별 직무 스트레스 요인에 관한 연구가 있다. 보험설계사가 전체적으로 가장 스트레스를 많이 받는 요인은 영업실적(41.4%)이었으며, 대인관계(18.4%), 과중한 업무(16.8%)로 나타났다. 직급별로 보면 평사원의 경우 영업 실적 외에 대인관계(18.5%), 과중한 업무(16.6%)로 나타났으나 간부는 과중한 업무(18.9%), 대인관계(16.2%), 의사소통(10.%)순으로 나타났다. 성별로 살펴봐도 남녀 모두 영업 실적이 가장 높은 비율을 보였다. 방기자(2013)의 연구에서는 주당 전화업무 건수, 주당 면담 건수, 월 계약 건수, 연 계약 건수, 급여 등으로 스트레스 비율이 나타났다. 또한 김양숙(2012)의 연구를 살펴보면 공통적으로 업무가 스트레스의 주요한 원인이었다.

2. 집단치료

1) 집단치료

집단치료는 공통적인 문제점을 가진 사람들이 집단을 이루고 관계를 형성하면서 함께 해결하는 치료 유형이다. 집단치료의 기능은 구성원들이 다른 구성원을 돕기 위해 그들의 경험을 이야기 하면서 공감대를 형성하고 상호작용을 하는 데 있다(이철수, 2013). 이러한 기능을 가진 집단치료에는 중독 집단치료, 대인관계 집단치료, 인지 행동적 집단치료가 대표적이다.

첫째, 중독 집단치료로 가장 잘 알려진 치료로는 익명의 알코올 중독자 모임(Alcoholics Anonymous, 이하 AA)이다. AA는 구성원들의 공통의 문제인 알코올 중독 문제를 해결하기 위해 서로간의 경험을 이야기 하면서 극복을 하려는 모임이다(김회영, 손현수, 강지홍, 심소라, 박보라 외, 2009). AA 모임의 치료적 특성은 자발성인데, 구성원들이 모임에 자발적으로 참여를 하면서 모임 안에 형성되어 있는 공감대가 다시 알코올을 접할 수 있는 위기를 같이 극복해 나갈 수 있는 역할을 한다(양윤모, 정슬기, 2010).

둘째, 대인관계 집단치료는 대인관계 문제 영역을 슬픔, 불화, 역할 전환, 대인 관계 민감성으로 구분 하고 중재를 하는데, 문제 영역에 따라 중재 방법이 다르다. 예를 들어 ‘슬픔’으로 인해 대인관계에 어려움을 가지고 있다면 슬픔의 경험을 구성원들과 이야기를 하게 하여 구성원의 고립감을 줄이고, 새로운 애착 관계를 형성하도록 돕는 방법이다(한국심리학회, 2014).

셋째, 인지 행동적 집단치료는 구성원들이 가지고 있는 문제 행동을 일으키는 상황에 대한 부정적 인지를 재구성한 다음 실제 상황에 노출을 시켜서 행동에 변화를 일으키는 치료이다(조현주, 권정혜, 2002). 인지 행동적

집단치료는 공황장애나 섭식장애, 사회공포증을 나타내는 대상자들에게 적용되고 있는 치료이다(허유정, 최영희, 박기환, 2003). 특히 인지 행동적 집단치료에서 ‘자기 노출(self-disclosure)’은 집단치료에서 구성원의 상태를 호전시키는 요소이다.

이와 같이 집단치료는 치료적 구성원과 모임의 목적, 치료 방법에 따라 치료적 요인들이 적용되는데, 알롭(D. Yalom)은 이러한 집단이 갖는 치료적 요인을 보편성(universality), 실존적 요인들(existential factors), 모방 행동(imitative behavior), 사회화 기술의 발달(development of socializing techniques), 집단 응집력(group cohesiveness)등을 제시하고 있다. 보편성은 나뿐만 아니라 다른 구성원들도 나와 비슷하거나 같은 문제가 있다는 것을 알고 난 후, 안도감을 느끼는 것이다. 실존적 요인은 가정이나 회사 같은 환경에서 겪는 좌절감이나 실패감을 집단치료라는 안전한 환경에서 표출함으로써 얻어지는 효과를 의미한다. 모방 행동은 다른 구성원의 긍정적인 행동을 모방하는 것인데 구성원들뿐만 아니라 치료사에게도 해당이 되고, 이러한 효과적인 모방 행동은 사회화 기술의 발달로 이어진다(조경애, 2014). 집단 응집력은 집단 치료에 참여하는 구성원들이 따뜻함, 편안함, 소속감 등을 느끼고 집단 안에서 자신의 가치를 인정받는 것이다.

위의 요인들 외에도 집단치료에서 발생하는 집단역동(group dynamics)은 집단을 균형 있게 발전시키고 구성원들의 인지적, 정서적, 행동적 개선에도 도움을 준다(권경인, 2011). 또한, 이러한 역할을 집단 내 구성원들을 서로 지지하게 해주며 그룹에 대한 적극적인 참여 및 감정 표현을 촉진하는 데 도움을 준다(조경애, 2014). 이러한 감정 표현 촉진은 집단 초기 때 구성원의 적극적인 참여를 이끌어낼 수 있다(권경인, 2011).

2) 집단 음악치료

집단 음악치료는 구성원들을 하나의 그룹으로 형성하고, 노래 부르거나 악기 연주, 가사 토의 등 다양한 음악활동을 통해 문제를 해결하는 유형이다(양지은, 2007). 집단 음악치료에서 다른 구성원들과 같이 음악을 한다는 것은 언어로 표현할 수 없는 것을 비언어적 도구인 음악을 ‘집단 음악치료’라는 또 다른 사회 안에서 표현하고, 성장을 하며 소속감을 가지게 한다. 또한 고독감이나 소외감 같은 부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 전환시켜주기도 한다(장혜원, 2002). 이에 대해 로저스(C. Rogers)는 그룹에서의 경험은 사회에서 받을 수 있는 고독감, 소외감을 감소시키며 변화에 도전할 수 있는 기반을 마련해준다고 언급하였다(양지은, 2007). 이러한 집단 음악치료의 장점에 대한 선행연구들을 살펴보면 윤주리(2012)는 노래 부르기, 즉흥연주, 음악감상과 같은 전반적인 음악활동이 군 적응 스트레스를 겪고 있는 군인들에게 동질감을 형성하고 감정을 공유할 수 있게 한다고 보고하고 있다. 전희란(2009)은 노래 부르기, 노래로 대화하기, 노래 만들기, 노래 가사 토의하기 등 노래를 사용한 음악활동이 부모와 정서적으로 분리되어 있어서 소외감을 느끼는 과잉-분리 청소년들의 소외감 감소 및 분노 조절에 효과가 있음을 증명하였다. 문지영(2010)은 스카프, 리본 등 소품을 사용한 음악적 표현, 음악극, 즉흥연주 등의 활동이 언어적 의사소통이 원활하지 않을 때 발생하는 스트레스를 겪는 유치원 아동에게 언어적 스트레스 감소 및 적극적인 행동을 유발하게 한다고 하였다. 차은선, 김택호(2013)는 송라이팅(song writing), 즉흥연주, 구성원들과의 노래 부르기 및 노래 만들기 같은 전반적 음악활동이 인터넷 중독을 진단받은 초등학생에게 실시한 결과 인터넷 중독 증상이 감소하고 자기 통제 능력도 향상되

었다고 보고하였다. 위의 선행연구들을 살펴보면 집단에서 함께 음악 활동을 하는 것은 구성원들간의 동질감 및 친밀감을 형성하고, 스트레스와 같은 부정적인 요소를 감소시킨다. 나아가 집단의 응집력도 향상시킬 수 있다. 이러한 집단 음악치료의 특성은 집단에 소속되어 있으나 개인 사업자로 분류되어 고독감이나 소외감을 느낄 수 있는 영업직 종사자(김양숙, 2012)들에게 효과적으로 적용될 수 있다.

3. 스트레스와 음악치료

스트레스에 대한 인간의 반응은 코티졸이라는 호르몬이 과하게 생성되면서 신체에서 필요 이상의 심장박동 및 호흡, 혈압 상승과 근육 수축, 소화 불량과 같은 신체적 반응과 우울증, 좌절감, 낮은 자존감 등 심리적 반응으로 나타난다(강동목, 고상백, 김성아, 김수영, 김용진 외, 2005). 이러한 스트레스 상태에서 사람들은 자기 조절을 목적으로 나름대로의 다양한 방법을 사용하는데, 그 중 음악은 우리 일상에서 가장 용이하고 편리한 스트레스 자기조절 방법 중 하나이다.

음악이 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 먼저 음악에 대한 신체적 반응과 심리적 반응을 살펴볼 필요가 있다. 먼저 음악에 대한 신체적 반응은 림빅 시스템(lymbic system)의 기능과 관련이 있는데, 림빅 시스템은 신체의 체온을 조절하는 시상하부와 심장박동 및 속도, 수면, 감정 등을 담당한다. 이 때 음악은 시상하부를 자극하여 시상하부의 활동이 증가되고, 자율신경계까지 영향을 미치게 되면서 신체에도 영향을 주게 된다(정수환, 2006). 이러한 신체적 반응에 음악이 어떠한 효과를 나타내는가에 대한 선행연구들을 살펴보면 호지스(D. Hodges)는 템포가 빠른 음악은 심장 박동

을 증가시키며, 템포가 느린 음악은 심장 박동을 감소시킨다고 하였다(박윤희, 2003). 위의 연구 결과는 동조화 현상에 따른 연구 결과로 볼 수 있는데, 동조화(entrainment)란 스트레스 상태에서 나타난 신체적, 심리적 이상이 음악이라는 외부의 자극에 동조하려는 현상이다(Thaut, 1989). 이러한 동조화 현상은 음악에 대한 신체적 반응뿐만 아니라 심리적 반응에도 나타나게 된다. 음악의 요소인 화성, 멜로디, 리듬 등이 림빅 시스템을 자극하게 되어 언어로 표현하기 힘든 감정 상태나 심리를 변화시킨다. 또한 자연스럽게 내담자의 감정 표출을 유도해 심리적 안정에 도움이 된다. 즉, 감정 상태와 심리 변화를 통해 행동의 변화에 대한 동기를 불러일으킨다.

한편, 음악이 심리적 반응에 미치는 영향에 대한 연구를 보면, 필드(T. Field)는 우울증 증상을 보이는 청소년에게 록음악 위주의 음악감상을 실시한 결과 우측 전두엽 뇌파와 스트레스 호르몬이 감소함에 따라 음악감상이 효과가 있음을 증명하였다(이수경, 2012, 재인용, p. 26). 박선미(2008)는 음악을 이용한 명상이 청소년의 정서적 불안과 우울, 스트레스 감소에 효과가 있다고 한다. 곽은주(2006)는 송라이팅, 즉흥연주, 음악감상, 노래 부르기 등의 음악활동이 산전 우울증으로 인해 스트레스를 겪는 임산부들에게 적용한 결과, 스트레스 및 우울증이 감소되었다고 한다. 박윤희(2003)는 음악감상, 노래 부르기, 악기 연주 같은 전반적 음악활동이 항공기 조종사의 직무 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미쳤다고 한다. 장빛나(2008)는 유아를 대상으로 타악기 중심의 리듬연주 음악치료가 유아의 스트레스 감소에 효과가 있다고 한다. 성현영(2006)은 군 초급장교의 직무 스트레스에 음악감상과 노래 가사 토의하기 등의 음악활동이 스트레스 감소에 유의미한 결과가 나타났다고 한다.

이와 같이 음악은 일상생활뿐만 아니라 스트레스를 받는 대상자들에게 전문적인 치료 중재 요인으로도 작용될 수 있는데, 특히 수용적 활동인 음

악감상과 능동적 활동인 악기 연주 활동이 효과적으로 적용됨을 알 수 있다.

4. 타악기의 치료적 기능

타악기를 뜻하는 영단어인 퍼커션(percussion)은 손으로 악기를 흔들거나 두드리는 방법으로 소리를 내는 악기 일체를 의미하며, 연주 방법은 악기 끼리 부딪혀서 소리내기, 손으로 흔들기, 치기, 말렛(mallet)을 사용하여 치기 등 단순한 동작이다. 타악기의 구성음은 단음이거나 악기에 따라 두 세 개의 음으로 단조롭게 구성되어 있기 때문에 대상자가 집단 안에서 본인이 내는 소리를 명확하게 구분할 수 있다(안성환, 2014). 이러한 특성은 타악기가 일반 대상자뿐만 아니라 장애가 있는 대상자에게도 치료적 도구로 유용하게 사용될 수 있음을 시사한다. 한편, 타악기가 치료적 도구로서 쓰이는 것에 대해 로렌스(R. Lawrence)는 심리치료사로서의 오랜 경험을 통해 “드럼을 치는 것은 사람들에게 즐거움과 공포, 분노 등의 감정을 밖으로 표출할 수 있게 함으로써 더 건강해질 수 있다. 드럼은 누구나 10분안에 배울 수 있으며 좋은 소리를 만들 수 있다. 드럼을 치는 것은 예전부터 전해오는, 치료를 하는 하나의 힘이다”라고 하였다. 그는 심리치료사로서 오랜 경험을 통해 “타악기의 두드림은 슬픔이나 화, 두려움, 아픔 등의 부정적 감정뿐만 아니라 즐거움, 행복, 기쁨 등의 긍정적 감정들도 표현할 수 있으며 감정 표현은 아주 중요한 체험으로 작용한다”고 하였다(최영춘, 2002, 재인용, p. 24).

타악기를 활용한 음악치료 기법은 크게 드럼서클(drum circle)과 타악기 그룹 즉흥연주로 나뉜다. 먼저 드럼서클이란 집단의 구성원들이 원 모양으로 모여서 여러 종류의 타악기를 연주하여 음악을 만들어가는 과정이다.

이 과정을 이끌어나가는 그룹의 리더를 퍼실리테이터(facilitator)라고 하는데, 퍼실리테이터는 연주에 관한 지시를 언어뿐만 아니라 행동으로도 나타낸다. 대표적인 지시 기술로는 어텐션 콜(attention call), 콜 투 그루브(call to groove), 스톱 컷(stop cut) 등이 있다. 어텐션 콜은 손을 높이 들고 원 중앙으로 들어온 후, 구성원 모두의 주목을 끌 때까지 원 안을 도는 것을 의미한다. 콜 투 그루브는 구성원들에게 ‘하나, 둘, 다 같이 연주’나 ‘하나, 둘, 신나게 연주’라고 이야기를 통해 지시하는 것이다. 스톱 컷은 가슴 위치에서 두 팔을 X 형태로 교차시켜 연주를 멈추게 하는 행동이다(Hill&Hull, 2013/2014). 드럼서클의 기본적인 악기 연주 형태는 ‘조각하기’인데 그룹의 구체적인 연주 방향을 제시하기 위해 드럼 종류별로 조각하거나 악기의 음색에 따라 조각하기 등의 방법이 있다(노경외, 2013).

드럼서클과 타악기 그룹 즉흥연주를 비교해보면 공통적인 특징은 그룹의 구성원들이 악기를 가지고 즉흥연주를 하며 사용하는 악기는 드럼 및 다른 리듬악기들이다. 가장 중요한 차이점은 드럼서클의 목적은 리듬을 기초로 한 연주를 통해 공동체 정신을 함양하는 사회적 목적과 개인적 즐거움을 다지는 레크리에이션의 목적을 함께 가지고 있다. 하지만 타악기 그룹 즉흥연주의 목적은 진단을 통해 정해진 목표를 가지고 집단 구성원들이 연주를 한다. 드럼서클은 활동이 끝난 후 공식적인 평가가 없지만 타악기 그룹 즉흥연주는 활동이 끝난 후 주기적인 평가가 있다.

한편, 이러한 타악기 연주의 치료 효과는 이미 선행 연구들을 통해서 입증되고 있다. 이수진(2002)과 한지현(2005)의 연구에 따르면 공격성을 나타내는 초등학생을 대상으로 한 타악기 집단 음악치료가 공격성 감소에 긍정적으로 영향을 끼쳤다고 한다. 특히 한지현(2005)의 연구에서는 집단 음악치료가 스트레스 감소에도 효과가 나타났다고 한다. 강혜숙(2014)은 우울 성향과 자살 척도 점수가 높은 청소년들을 대상으로 실시한 타악기 즉흥연

주 연구에서 우울 성향이 감소되고, 자살 척도 점수도 감소되었다고 한다. 서경아(1995)는 공격성을 나타내는 청소년을 대상으로 한 타악기 연주 음악치료 프로그램이 대상자들에게 카타르시스를 경험하게 해주고, 공격성도 감소되었다고 한다.

이와 같은 연구들은 타악기가 치료적 중재로서 효과적으로 사용될 수 있음을 시사한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

1) 대상자

연구 대상자들은 서울시에 위치한 H 보험회사에 근무하는 30-60세 사이의 여자 보험설계사로 26명이 선정되었다. 이 중 13명은 실험집단, 나머지 13명은 통제집단에 할당하였다.

2) 대상자 선별 제한

본 연구의 대상자 선별 제한은 다음과 같다.

- 1) 여성이며 30-60세 사이 연령인 자
- 2) 보험설계사로써 1년 미만으로 재직한 자
- 3) 이직이나 퇴직 예정인 자
- 4) 프로그램 참여에 동의하지 않은 자
- 5) 프로그램에 8회 이상 참여하지 않은 자

2. 측정 도구

1) 보험설계사의 직무 스트레스 척도

본 연구에서 사용할 도구는 장세진 등(2009)이 개발한 <한국인 직무스트레스 측정도구>(Korean Occupational Stress Scale: KOSS)기본형을 기초로, 방기자(2013)의 연구에서 보험설계사의 직무적, 일반적 특성이 추가된 것을 본 연구자가 수정하여 재사용 하였다. 문항을 수정한 이유는 조직체

계 영역 중 보험설계사의 직무 특성상 맞지 않는 문항들이 포함되었기 때문이다. 본 도구의 총 문항 수는 57개로 구성되어 있으며, 직무적 특성 관련 문항은 재직기간 및 이직 경험 여부, 주당 근무일수 등 9개 문항으로 구성되어 있다. 일반적 특성 관련 문항은 성별, 연령, 급여, 취미생활 여부 등 11개 문항으로 구성되어 있다. 직무 스트레스 관련 문항으로는 물리 환경, 관계 갈등, 조직 체계 등 37개 문항으로 구성되어 있다. 문항은 각 문항별로 리커드 4점 척도이다. 점수가 높을수록 직무 스트레스 요인이 높은 문항은 1~4점 그대로 두었고, 직무 스트레스 요인이 낮은 문항은 4~1점으로 역으로 환산하였다. 점수 산출 방법은 각 영역별로 실제 점수를 단순 합산하는 방식을 사용한다. 이 방법은 점수 산출에 용이하다는 장점이 있다.

2) 직무 만족도 척도

Porter와 Steers(1974)가 개발하고 이상엽(2009)이 번안하였으며, 황경아(2013)가 사용한 도구를 본 연구자가 수정하여 재사용 하였다. 문항을 수정한 이유는 직무 스트레스 척도 문항과 동일한 문항들이 있었기 때문이다. 본 도구의 문항수는 총 29문항이며 업무만족, 임금만족, 승진만족, 환경만족, 상사만족 등 6개 영역으로 구성되어 있다. 직무 만족은 직무 수행을 하는 물리적 환경뿐만 아니라 감정적 반응도 포함되어 있다. 본 검사 도구는 5점 리커드 척도이다.

3. 연구 설계 및 연구 절차

1) 연구 설계

본 연구는 타악기 중심의 집단 음악치료가 여성 보험설계사의 직무스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전·사후 통제집단 설계를 하였다. 프로그램을 시작하기 전에 여성 보험설계사들에게 직무 스트레스와 직무만족도를 측정하는 사전 검사를 실시하고, 프로그램을 종결한 후 사전 검사와 동일하게 사후 검사를 실시하도록 하였다. 사전-사후 통제집단 설계는 다음과 같다.

<표 2> 사전-사후 통제집단 설계

대상자	사전검사	타악기 중심 음악치료	사후검사
실험집단	O ₁	O	O ₂
통제집단	O ₃	X	O ₄

2) 연구 절차

본 연구는 서울시에 위치한 H 보험회사에 재직중인 여성 보험설계사 중 연구 참여에 동의한 30명이 참여하게 되었다. 후에 실험집단 음악치료 프로그램에 8회 이상 참여하지 않은 2명이 제외되었고, 통제집단 대상자 중 2명이 연구 기간 중 각각 이직과 퇴직을 하였다. 이로 인해 최종적으로 실험집단 13명, 통제집단 13명이 연구대상자로 선정되어, 총 26명의 데이터가 통계 처리되었다.

연구 장소는 회사 내 세미나실에서 이루어졌으며, 기간은 2015년 3월 10

일부터 2015년 4월 9일까지 실시되었다. 음악치료 프로그램은 같은 기간에 주2회, 50분, 총 10회기가 진행되었다.

4. 프로그램 구성 및 내용

1) 프로그램 절차

<표 3> 매 회기별 타악기 중심 음악치료 프로그램 절차

단계	소요시간	활동내용
도입	5분	시작 노래 부르기, 워밍업(warming-up)활동
중심활동	40분	직무 스트레스 감소를 위한 타악기 중심의 음악치료 활동
마무리	5분	소감 나누기, 마침 노래 부르기

시작 노래와 마침 노래는 매 회기의 시작과 끝에 대상자들이 함께 부를 수 있게 기존의 노래를 개사하였다. 또한 프로그램이 오전 8시에 진행되었기 때문에 참여에 대한 흥미와 동기를 부여하기 위해 워밍업(warming-up)으로 간단한 스트레칭을 실시하였다. 본 활동에는 각 회기별 목표에 대한 활동을 실시하였다. 마무리 단계에서는 각자 활동에서 느꼈던 소감을 이야기 하면서 함께 감정 공유를 할 수 있도록 하였다.

2) 음악치료 프로그램

<표 4> 타악기 중심 음악치료 프로그램

회기	치료목표	활동내용	치료적 근거
----	------	------	--------

		<ul style="list-style-type: none"> · 시작 노래 및 마침 노래 배우기는 구성원들이 활동의 시작과 끝을 인지할 수 있다. · 시작 노래 및 마침 노래 배우기, 집단 내 규칙 정하기는 프로그램 참여에 대한 책임감, 동기 등을 유발 할 수 있다.
1	구성원 간 친밀감 형성 및 자기소개	<ul style="list-style-type: none"> · 다양한 종류의 타악기를 고르고 탐색하는 것은 청각, 시각, 촉각 등 다양한 감각을 일깨워주고 경험의 폭을 증가시킨다(노경외, 2013). 또한 악기를 통해 자기소개를 함으로써 자신에 대한 추상적 개념을 구체화 시킬 수 있다
2	자기 탐색	<ul style="list-style-type: none"> · 현재 직업인 보험설계사로서의 삶과 이전의 삶에 대해 구성원들에게 이야기함으로써 자기 탐색을 하는 기회가 된다. · 지시적 즉흥연주는 내담자의 감정적 표현을 극대화 시킨다(양지은, 2007).
3	자기개방	<ul style="list-style-type: none"> · 선호하는 노래를 함께 감상하기 · 구성원들이 각자 선호하는 노래를 함께 감상하는 활동을 통해 치료사는 구성원들의 성

		<p>향 및 특성을 파악할 수 있고, 집단원들 사이에 친밀감이 형성될 수 있다.</p>
	<p>레스 받는 요인들에 대해 이야기 한 후 악기 연주로 표현하기</p>	<p>· 구성원들과 동일한 주제를 가지고 이야기를 한 후, 타악기 연주로 표현하는 것은 언어적으로 나타내기 어려운 감정이나 생각을 악기 연주를 통해 자연스럽게 해소되는 환경을 제공할 수 있다(이주영, 2008).</p>
4	<p>집단 구성원들간의 상호작용 형성</p>	<p>· 스트레스 받았을 때 듣는 노래 감상하기</p> <p>· 노래를 감상한 후 가장 선호하는 곡 선정하기</p> <p>· 위의 곡을 구성원들이 다 같이 악기로 연주하기</p>
5	<p>감정 표현</p>	<p>· 집단 치료는 구성원들간의 상호작용이 활발하지 않은 보험설계사들에게 상호작용 향상, 공감대 형성, 감정의 나눔 등의 환경을 제공한다(Yalom, 2005/2008).</p> <p>· 타악기 연주를 통해 흥미 유발은 구성원들의 적극적인 참여로 이어질 수 있다. 또한 자신이 생각하는 감정을 다른 구성원들의 감정과 비교하면서 공감이 이루어질 수 있다.</p>
	<p>· 최근 '나'의 감정 상태를 가장 잘 나타</p>	<p>· 시각적 자극인 '감정 단어 카드'와 청각 및 촉각의 자</p>

		<p>낸다고 생각되는 감정 단어 카드를 선택하기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 단어 카드를 선택한 이유에 대해 설명하기 · 선택한 감정 카드에 대해 악기로 표현해보기 	<p>극인 ‘타악기 연주’는 내담자들에게 다양한 자극을 주어, 내담자들이 감정 표현을 쉽게 할 수 있게 도와준다(정혜민, 2010).</p>
6	감정 재경험	<ul style="list-style-type: none"> · 고객과의 면담 시 발생하는 상황을 고객과 보험설계사 역할을 통해 나타내고, 악기로 연주하기. 	<ul style="list-style-type: none"> · 구성원들간의 역할 바꾸기 활동을 통해 업무 시 겪는 상황에 대한 감정을 재경험하게 되고, 이에 대한 감정 공유를 구성원들과 함께 함으로써 집단 내 동질감이 형성된다. · 또한 구성원들이 감정 재경험을 통해 느낀 부정적 감정을 타악기 연주로 표출 및 해소할 수 있게 된다(조광희, 2007).
7	긍정적 감정 및 감정 표현	<ul style="list-style-type: none"> · 나만의 스트레스 대처방법에 대해 이야기하기 · 스트레스를 대처하기 전과 후의 모습 	<ul style="list-style-type: none"> · 하나의 주제로 구성원들이 이야기를 하면서 다른 구성원들과의 의견 공유 및 안도감, 일치감, 친밀감 등을 느낄 수 있다.

		<ul style="list-style-type: none"> · 다양한 악기로 즉흥연주를 하는 것은 자유롭게 감정을 표현할 수 있으며 동시에 집단 내에서의 소속감도 느낄 수 있다.
8	<p>긍정적 감정 유발 및 강화</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 회사 내에서 인정을 받았을 때를 회상하기 · 위의 내용을 구성원이 연주를 하면 다른 구성원들이 연주를 모방하기.
9	<p>긍정적 감정 회상</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 그 동안의 음악 프로그램에 참여하면서 즐거웠던 점을 이야기 하기 · 위의 프로그램을 하면서 느꼈던 감정을 악기 연주로 표현해보기
10	<p>프로그램</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 가장 기억에 남는 프로그램의 마지막 단계로써

종결	음악활동을 이야기 한 후 활동하기 · 앞으로의 회사 생 활에 대한 각오 이야 기하기	구성원들이 변화를 느끼고 앞 으로의 각오에 대해 이야기 함으로써 자기 확신 및 사고 의 정립이 된다.
----	--	---

본 연구는 타악기 중심의 집단 음악치료가 여성 보험설계사의 직무 스트레스에 미치는 영향을 알아보기로 총 10회기의 음악치료 프로그램을 구성하고 실시하였다. 본 프로그램의 주된 활동은 타악기 중심의 연주하기였으며, 주된 활동 이외에도 구성원들간의 이야기하기, 음악 감상, 역할 바꾸어 보기 활동을 함께 병행하였다.

자세한 각 회기별 프로그램 구성은, 먼저 1회기는 구성원간의 친밀감 형성과 자기소개를 목표로 활동을 구성하였다. 본 활동은 시작 노래와 마침 노래 배우기 및 집단 내 규칙 정하기였다. 시작 노래는 구성원들에게 익숙한 노래인 ‘연가’를 개사하여 사용하였고, 구성원들이 함께 부름으로써 익숙함과 즐거움을 동시에 갖도록 하였다. 끝내기 노래는 치료사가 작곡 및 작사한 노래를 사용하였다. 시작 노래와 마침 노래를 통해 프로그램의 시작과 끝을 구성원들이 인식할 수 있게 하였다. 또한 집단 내 규칙 정하기를 통해 프로그램 참여에 대한 책임감 및 참여 동기를 유발할 수 있게 하였다. 본격적인 악기 연주를 하기 전에 여러 가지 타악기 중 아고고벨, 켈베, 콩가, 봉고, 트라이앵글, 셰이커 등 앞으로 프로그램에서 사용될 다양한 종류의 타악기들을 구성원들에게 보여준 후 원하는 악기를 고르게 한 뒤 악기 연주를 통해 자기소개를 하게 하였다.

2회기는 집단 구성원들이 각자 자기 탐색을 하기 위해 보험설계사라는 직업에 종사하기 이전과 이후의 모습을 이야기 하는 활동을 하였다. 다른

구성원들에게 자신에 대해 이야기하는 것은 본격적으로 프로그램을 활동하기 위해서다. 또한 이야기를 한 후 지시적 즉흥연주를 하는 것은 언어로 표현한 자신의 감정을 극대화시키기 위해 활동을 하였다.

3회기는 프로그램이 진행된 세미나실의 노트북을 사용하여 진행되었다. 음악 감상을 하기 위해 2회기가 끝난 후 구성원들에게 평소 선호하는 음악을 1곡 선곡해오라고 과제를 내준 후 활동을 하였다. 선호하는 음악을 감상하여 분위기를 편안하게 만든 뒤 회사 내 스트레스 받는 요인들에 대해 이야기를 한 후 악기 연주로 표현하게 하였다. 악기 연주를 통해 말로 표현하기 어렵거나 힘든 부분을 해소되게 하는 기회를 제공하였다.

4회기는 스트레스 받았을 때 듣는 노래를 다 같이 감상한 뒤 가장 선호하는 곡을 한 곡 선정하여 악기로 연주하였다. 구성원들이 각자 선호하는 이유를 이야기하게 함으로써 집단 내 상호작용이 형성되게 하였다. 또한 같은 주제에 대해 집단 구성원들과 이야기를 하게 되면서 공감도 이루어지게 된다. 구성원들과 이야기를 한 뒤 다 같이 음악을 감상하고 가장 선호한 곡을 선정한 뒤 악기로 연주하게 하였다. 음악 감상 후 악기 연주를 하게 함으로써 프로그램에 대한 흥미 유발 및 적극적인 참여를 이끌어낼 수 있게 하였다.

5회기 활동에서는 세미나실 내에 있는 화이트 칠판에 긍정적 감정을 나타내는 ‘즐거움’, ‘기쁨’, ‘행복’, ‘밝은’, ‘산뜻한’, ‘살맛나는’ 등과 부정적 감정을 나타내는 ‘고통스러운’, ‘가혹한’, ‘분노’, ‘불만스러운’, ‘불쾌한’, ‘속상한’ 등의 감정 단어 카드를 붙여냈다. ‘감정 단어 카드’라는 시각적 자극과 키즈봉고, 쥘레, 롱가, 징글스틱, 탬버린, 우드블럭 등 다양한 타악기를 연주함으로써 청각적 자극과 촉각적 자극을 주어 구성원들이 감정 표현을 보다 쉽게 할 수 있게 하였다.

6회기는 보험설계사의 직업 특성상 많은 고객들을 만나고, 그로 인해 받

생하는 직무 스트레스가 높기 때문에 구성원들이 돌아가면서 보험설계사와 고객의 역할을 재연하는 가상 상황을 만들어 감정 재경험을 하였다. 이후 간단하게 소감을 이야기함으로써 업무 시 겪는 어려움에 대해 구성원들이 함께 공유하게 하였다. 또한, 앞에 느꼈던 부정적인 감정을 악기 연주를 통해 감정을 표출하고 해소할 수 있게 하였다.

7회기는 평소 구성원들이 스트레스를 겪으면 대처하는 방법에 대해 이야기하게 하였다. 이야기를 통해 구성원들이 의견 공유를 하면서 안도감, 일치감, 친밀감 등을 느끼게 하였고, 스트레스를 겪기 전과 후의 모습을 악기 연주를 통해 긍정적 감정에 대해 표현하는 기회를 만들어주었다.

8회기는 회사 내에서 인정 받았을 때의 감정인 긍정적인 감정을 회상하게 하였다. 이후 회상한 감정에 대해 구성원 한 명이 연주를 하면 나머지 구성원들이 모방해주게 하였다. 연주에 대해 모방연주를 함으로써 긍정적 감정에 대해 강화를 해주고, 구성원들이 순차적으로 연주하게 하여 구성원 각각 주인공이며, 다른 구성원들에게 지지를 받고 있다는 것을 느끼게 하였다.

9회기는 그 동안 프로그램에 참여하면서 즐거웠던 점을 이야기하였다. 긍정적 감정을 회상한 뒤 이를 악기 연주로 표현하게 하였다. 악기 연주를 통해 긍정적 감정이 강화되게 하였다.

마지막 활동인 10회기는 1회기부터 9회기까지 했던 활동을 정리하는 시간으로, 가장 기억에 남는 활동을 함께 한 후 앞으로의 각오에 대해 이야기 하는 시간을 가졌다.

5. 자료 분석

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

첫째, 연구 대상자들의 특성을 알아보기 위해 성별, 연령, 결혼여부, 종교, 등 일반적 사항과 재직기간, 이직경험 등 직업적 특성에 관한 빈도를 분석하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단이 무선으로 할당되었는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전검사를 독립표본 t 검정을 실시하여 동질성을 확인하였다.

셋째, 프로그램이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위해 각 척도와 하위요인에 대하여 반복측정 변량분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였다.

넷째, 사전 동질성이 확보되지 않은 경우 사전점수를 통제된 상태에서 사후점수의 차이를 검정하는 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다.

다섯째, 분석 내용에 대한 효과크기를 추정하기 위해 부분 에타 제곱(η^2)을 나타내었다.

여섯째, 각 집단의 차이를 세부적으로 파악하기 위해 기술통계량을 나타내고 각 집단에 대응표본 t 검정을 실시하였다.

본 연구의 통계적 유의수준은 $p < .05$ 이다.

IV. 연구 결과

본 연구는 타악기 중심의 집단 음악치료 활동이 여성 보험설계사의 직무 스트레스에 영향을 미치는지 알아보기 위해 실시되었다. 이에 따른 데이터 분석 결과는 다음과 같다.

1. 연구 대상자의 특성

1) 일반적 특성

<표 5> 연구 대상자의 일반적 특성

항목	구분	빈도	백분율
성별	남	0	0.0
	여	26	100.0
연령	40대	9	34.6
	50대 이상	17	65.4
결혼여부	미혼	1	3.8
	기혼	22	84.6
	별거, 이혼, 사별	3	11.5
	종교	있다	17
	없다	9	34.6
최종학력	고등학교 졸업	19	73.1
	전문대학 졸업	6	23.1
	4년제 대학교 졸업	1	3.8

	이상		
	500만원	18	69.2
	미만		
급여	500만원		
(3개월	이상 ~	7	26.9
평균)	1000만원 미만		
	1000만원	1	3.8
	이상		
흡연여부	한다	3	11.5
	안한다	23	88.5
음주여부	한다	6	23.1
	안한다	20	76.9
운동여부	한다	9	34.6
	안한다	17	65.4
취미생활여부	있다	8	30.8
	없다	18	69.2
부			
계		26	100.0

연구 대상자들의 일반적 특성 연구 결과, 성별은 여자 보험설계사를 대상으로 하였으므로 여자 백분율이 100%으로 나타났다. 연령은 40대가 9명(34.6%), 50대 이상이 17명(65.4%)이었다. 결혼여부는 미혼이 1명(3.8%), 기혼이 22명(84.6%), 별거나 이혼 또는 사별이 3명(11.5%)으로 빈도수가 측정되었다. 종교 여부에서는 있다고 응답한 대상자가 17명(65.4%), 9명(34.6%)이 없다고 하였으며, 최종학력은 고등학교 졸업이 19명(73.1%), 전문대학 졸업이 6명(23.1%), 4년제 대학교 졸업 이상이 1명(3.8%)이었다. 급여(3개월 평균 급여 기준)는 500만원 미만이 가장 높은 빈도수인 18명(69.2%)으로 나타났으며, 500만원 이상~1000만원 미만이 7명(26.9%)이었고, 1000만원 이상은 1명(3.8%)이었다. 흡연여부의 빈도수를 살펴보면, 3명(11.5%)이 흡연을 한다고 응답하였고, 23명(88.5%)이 흡연을 하지 않는다

고 응답하였다. 음주여부의 빈도수는 6명(23.1%)이 음주를 한다고 하였고, 20명(76.9%)이 음주를 하지 않는다고 응답하였다. 운동여부를 묻는 문항에는 9명(34.6%)이 한다고 응답한 반면, 17명(65.4%)이 하지 않는다고 하였다. 취미생활 여부는 8명(30.8%)이 있다고 하였고, 18명(69.2%)이 없다고 응답하였다.

2) 연구 대상자의 직업적 특성

<표 6> 연구 대상자의 직업적 특성

항목	구분	빈도	백분율
재직기간	5년 미만	6	23.0
	5년 이상 ~ 10년 미만	10	38.5
	10년 이상	10	38.5
이직	유	16	61.5
경험여부	무	10	38.5
주당 근무 일수	3일 이하	4	15.4
	4~5일	20	76.9
	6일 이상	2	7.7
휴일 근무 여부	유	4	15.4
	무	22	84.6
주당 전화업무건 수	20건 미만	14	53.9
	20건 이상 ~ 40건 미만	9	34.6
	40건 이상	3	11.5
주당 면담건수	5명 이하	11	42.3
	5명 이상 ~ 10명 미만	11	42.3
	10명 이상	4	15.4
주당 계약습관 월	규칙적	2	7.7
	불규칙적	24	92.3
	5개 미만	9	34.6

계약건수	5~10개 미만	16	61.5
	10개 이상	1	3.8
연	1개 이하	12	46.2
	2~3개	8	30.8
계약건수	4개 이상	5	19.2
	결 측	1	3.8
계		26	100.0

연구 대상자의 직업적 특성 연구 결과, 재직기간을 살펴보면 5년 미만은 6명(23.0%), 5년 이상~10년 미만이 10명(38.5%), 10년 이상이 10명(38.5%)으로 5년 이상~10년 미만과 10년 이상의 경험의 빈도수가 동일하게 나타났다. 이직 경험 여부는 있다고 응답한 사람이 16명(61.5%), 이직 경험이 없다고 응답한 대상자는 10명(38.5%)이었다. 주당 근무 일수는 3일 이하가 4명(15.4%), 4~5일이 20명(76.9%)로 가장 높은 빈도수를 나타냈으며, 6일 이상이 2명(7.7%)으로 나타났다. 휴일 근무 여부에 대해서는 근무한 적이 있다고 응답한 사람이 4명(15.4%), 근무한 적이 없다고 응답한 사람은 22명(84.6%)이었다. 주당 전화 업무 건수는 20건 미만은 14명(53.9%), 20건 이상~40건 미만은 9명(34.6%), 40건 이상은 3명(11.5%)이었다. 주당 면담 건수는 5명 이하가 11명(42.3%), 5명 이상~10명 미만은 11명(42.3%)로 동일하게 나타났고, 10명 이상은 4명이었다. 주당 계약 습관을 살펴보면 규칙적이라고 응답한 사람이 2명(7.7%), 불규칙적이라고 응답한 사람이 24명(92.3%)이었다. 월 계약 건수를 살펴보면, 5개 미만은 9명(34.6%), 5~10개 미만이 16명(61.5%), 10개 이상이 1명(3.8%)이었다. 연 계약 건수는 1개 이하가 12명(46.2%), 2~3개가 8명(30.8%), 4개 이상이 5명(19.2%), 1명(3.8%)이 측정되지 않았다.

2. 실험집단과 통제집단의 동질성 검정

실험집단과 통제집단이 동질한 집단인지를 확인하기 위해 각 척도의 사전점수에 독립표본 t 검정을 실시하였다. 검정결과 직무 스트레스는 차이가 유의($t = 4.75, p < .001$)하여 동질하지 않은 것으로 나타났고 직무 만족은 차이가 유의하지 않아 동질한 것으로 나타났다. 분석 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 분석

측정치	M(SD)		t	p
	실험집단(n=13)	통제집단(n=13)		
직무 스트레스	89.46 (2.70)	80.38 (6.44)	4.75	.000 ***
직무만족	89.15 (16.27)	94.54 (10.63)	-1.00	.328

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

3. 직무 스트레스에 대한 프로그램 효과

실험집단과 통제집단의 사전점수 차이가 유의하여 동질성이 확보되지 않았기 때문에 사전 직무 스트레스의 영향을 통제한 후 교정된 사후 직무 스트레스의 통계적 유의성을 검정하는 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 검정 결과 집단에 따른 직무 스트레스점수의 차이는 유의미한 것으로 나타났다($F=59.14, p < .001$).

<표 8> 직무 스트레스에 대한 공분산분석(ANCOVA)의 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
공분산 (사전 직무 스트레스)	94.69	1	94.69			
집단 (사전·사후)	325.40	1	325.40	59.14	.000***	.72
오차	126.54	23	5.50			
합계	467.39	25				

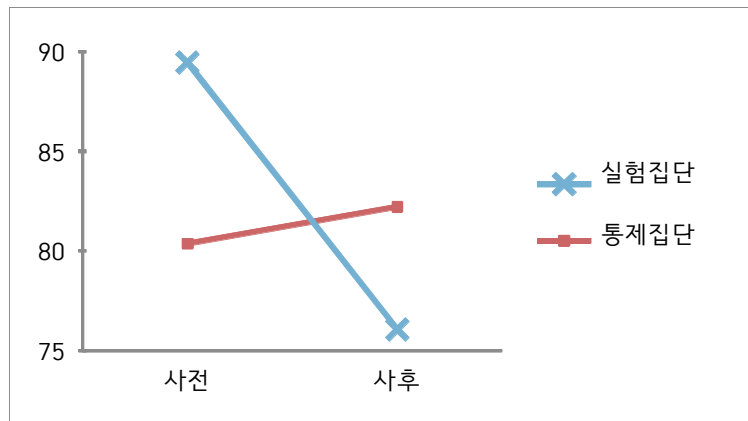
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

각 집단의 차이를 세부적으로 파악하기 위해 사전과 사후, 교정된 사후 점수에 대한 기술통계를 나타내었으며 대응표본 *t* 검정을 실시하였다. 실험 집단은 통계적으로 유의미한 차이($p < .001$)를 보이며 평균점수가 하락한 반면 통제집단은 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 9>, <그림 1>과 같다.

<표 9> 직무 스트레스에 대한 기술통계와 대응표본 *t* 검정

	사전		사후		교정사후		<i>t</i>	<i>p</i>
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
실험집단 (n=13)	89.46 (2.70)	76.08 (3.62)	76.08 (3.62)	76.08 (3.62)	20.72	.000***		
통제집단 (n=13)	80.38 (6.34)	82.23 (2.31)	82.23 (2.31)	82.23 (2.31)	-1.43	.180		

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



<그림 1> 직무 스트레스에 대한 실험집단과 통제집단 평균점수

실험결과, 사전 직무 스트레스 평균점수가 실험집단은 89.46점, 통제집단은 80.38점으로 나타났으나, 교정사후 평균점수를 보면 실험집단은 76.08점으로 감소하였으나 통제집단은 82.23점으로 오히려 증가하였다. 따라서 실험집단은 유의미한 차이($t = 20.72, p < .001$)를 보였으나 통제집단은 유의미한 차이를 보이지 않았다($t = -1.43, p > .05$).

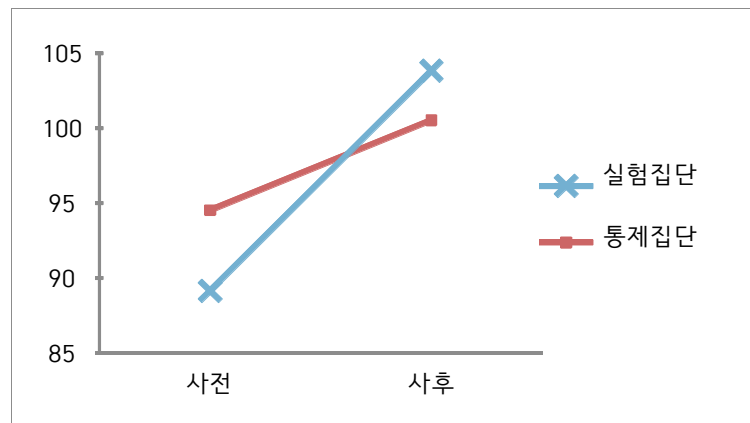
4. 직무 만족에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램이 직무 만족에 미치는 영향을 알아보기 위해 치료집단(실험집단/통제집단)과 검사 시기(사전/사후)를 독립변인으로, 직무 만족 감 척도 점수를 종속변인으로 하여 반복측정 변량분석을 실시하였다. 검정 결과 직무 만족척도의 시기X집단 상호작용 효과가 유의미하게 나타났다 ($F=14.72, p < .01$). 이는 실험집단의 사전-사후 변화가 통제집단의 사전-사후 변화보다 유의미하게 크다는 것을 나타낸다.

<표 10> 직무 만족에 대한 실험집단과 통제집단의 차이

변인	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	η^2
직무 만족	집단 간	14.02	1	14.02	.05***	.00
	오차	6531.46	24	272.14		
	집단 내	1391.56	1	1391.56	83.41**	.77
	집단×검사시 기	245.56	1	245.56	14.72**	.38
	오차	400.39	24	16.68		

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



<그림 2> 직무 만족의 실험집단과 통제집단 평균점수

시기X집단의 상호작용이 유의미하였기 때문에 시기의 단순 주효과를 알아보기 위해 대응표본 t검정을 실시하였다.

<표 11> 실험집단과 통제집단의 사전-사후 집단 내 변화(대응표본 t 검정)

측정변인	평균(표준편차)		t	p
	사전검사	사후검사		
실험집단(n=13)	89.15 (16.27)	103.85 (10.71)	-8.27	.000 ***
통제집단(n=13)	94.54 (10.63)	100.54 (9.23)	-4.27	.001 **

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

검정 결과 실험집단에서는 사전점수와 사후점수의 차이는 통계적으로 유의미하였다($t = -8.27, p < .001$). 반면 통제집단도 통계적으로 유의미한 변화를 보였으나($t = -4.27, p < .01$) 실험집단에 비해 유의하게 작은 변화를 보였다.

V. 결 론

1. 결론 및 논의

본 연구는 타악기 중심의 집단 음악치료를 적용한 후 여성 보험설계사의 직무 스트레스에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 본 연구의 대상자는 서울시에 위치한 H 보험회사에서 근무하는 여성 보험설계사 26명을 대상으로 실시되었다. 이 중 13명은 실험집단, 나머지 13명은 통제집단에 할당하였다. 타악기 중심의 집단 음악치료 프로그램은 1회에 50분씩, 총 10회 세션 구성으로 주 2회 진행하였다.

대상자의 양적자료를 수집하기 위하여 프로그램 시작 전과 후에 직무 스트레스 척도와 직무 만족도 척도 검사를 시행하여 사전-사후의 차이와 집단 간 차이를 검증해보았다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 타악기 중심의 집단 음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 통계적으로 직무 스트레스 점수에서 유의미한 차이($p < .001$)를 보이며 평균점수가 하락한 반면, 통제집단은 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 이러한 연구 결과는 가설 1-1과 1-2가 지지되었다. 따라서 본 연구에서 실시한 타악기 중심의 집단 음악치료 프로그램이 여성 보험설계사의 직무 스트레스 감소에 효과가 있음을 의미한다. 이는 개인 위주의 업무 특성을 가진 보험설계사들에게 집단 음악치료의 특성 중 친밀감 형성 및 구성원들간의 상호작용 향상 등이 작용해 각 구성원들에 대해 자세히 알게 되고 감정 공유 및 친밀감과 동질감이 형성됨으로써 스트레스 감소에 영향을 주었다고 생각된다. 이는 타악기 중심의 집단 음악치료가 직장인의 직무 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 주었다는 이수경(2005)의 연구와 일치한다.

둘째, 타악기 중심의 집단 음악치료 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 직무 만족도 점수에서 사전점수와 사후점수의 차이가 통계적으로 유의미하였다($t = -8.27, p < .001$). 반면 통제집단도 통계적으로 유의미한 변화를 보였으나($t = -4.27, p < .01$) 실험집단에 비해 유의하게 작은 변화를 보였다. 따라서 본 연구에서 실시한 타악기 중심의 집단 음악치료 프로그램이 보험설계사의 직무 만족도 증가에 효과가 있었음을 의미한다. 또한 가설 2-1과 2-2가 지지되었다. 통제집단에서 유의미한 결과가 나온 이유는 영업직의 특성상 영업 성과의 유무에 따라 직무 만족도가 달라지기 때문에 영업을 잘 되었던 통제집단 구성원들이 있어서 나온 결과라고 분석된다.

프로그램 초기에는 대상자들이 악기 연주 거부나 의사 표시 거부 등 부정적인 모습이 나타났었지만 3회기부터 악기에 대한 호기심과 관심을 보이면서 프로그램 진행 내용에 대해 연구자에게 미리 물어보기도 하였다. 10회기라는 비교적 길지 않은 프로그램 진행 기간 동안 직무 스트레스 감소 및 직무 만족도 향상이라는 긍정적인 효과를 얻을 수 있었던 이유는 대상자들이 새로 배운다는 생각보다는 평소에 느끼지 못했던 소속감이나 같은 것을 함께 한다는 동질감을 느꼈기 때문이라고 생각한다. 만약 프로그램 내에서도 대상자들에게 똑같이 타악기를 주지 않고 일부 대상자들에게 다른 악기를 연주하게 했다면 동질감을 느끼지 못하고, 소속감도 느끼지 못해서 프로그램에 참여하는 데에 적극적이지 않았을 것이다.

보험설계사를 대상으로 음악치료 프로그램을 실시한 연구는 현재까지 없다. 따라서 본 연구는 여성 보험설계사에게 타악기를 사용한 음악치료 프로그램을 시행하였다는 점에서 의의를 가진다. 또한 보험설계사를 대상으로 상담이나 금연 권유만으로 이루어진 스트레스 해소 프로그램 제도의 단점이 보완될 수 있으며 더 나아가 임직원뿐만 아니라 사원들에게도 스트레

스 해소 프로그램을 제공할 수 있는 기회를 기대할 수 있다. 또한 타악기 중심의 집단 음악치료는 보험설계사뿐만 아니라 직무 스트레스가 높은 다른 영업직 종사자들에게 시도한다면 직무 스트레스 감소 및 직무 만족도 향상에 영향을 줄 것이라고 기대된다.

2. 제언

본 연구에 대한 논의를 바탕으로 연구의 제한점 및 후속 연구의 방향과 방법을 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 기존의 연구들은 보험설계사의 직무 스트레스 요인에 대한 연구들이 전부였고, 음악치료에 관한 연구가 없었다는 점, 본 연구가 음악치료가 보험설계사들의 직무 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구였다는 점에서 의의가 있다. 또한 실험집단의 사전-사후 직무 스트레스에 유의미한 변화를 보였다는 점에서 의의가 있지만, 동질성이 확보가 된다면 좋을 거 같다.

둘째, 본 연구의 실험집단과 통제집단 모두 여성 보험설계사들만으로 구성되어 있기 때문에 남자 보험설계사들도 추가하여 추후 연구가 진행된다면 바람직할 것이다.

셋째, 타악기 중심으로 구성된 집단 음악치료였기 때문에 핸드벨이나 데스크벨, 콰이어차임 같은 멜로디 악기나 콰이어혼이나 카주 같은 관악기를 같이 사용하여 좀 더 다양한 음악치료 프로그램을 실시하여 치료 효과를 검증해야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강경선 (2009). 표현예술치료로서 사물놀이의 활용방안 연구. **인문과학 연구**, 23, 453-470.
- 강동묵, 고상백, 김성아, 김수영, 김용진 박정선 외 11인 (2005). **직무 스트레스의 현대적 이해**. 서울: 고려의학.
- 강진령 (2011). **집단상담의 실제 (2판)**. 서울: 학지사.
- 강혜숙 (2014). 청소년의 문제 행동 특성에 따른 타악기 즉흥연주 패턴 연구. **인간행동과 음악연구**, 11(2), 1-18.
- 건강보험심사평가원. <http://hira.or.kr>. 2011년 10월 18일 자료 검색.
- 국민건강통계. <http://sis.nhis.or.kr>. 평소 스트레스 인식도. 2010년 자료 검색.
- 곽은주 (2006). 음악치료 산전 프로그램이 초임부의 불안과 스트레스 감소에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 8(2), 1-21.
- 권경인 (2011). 집단상담에서 집단역동의 이해와 활용. **가족과 상담**, 1(1), 89-114.
- 권순선 (2009). **영업직 사원들의 생활습관과 식생활 현황에 관한 조사 연구**. 미간행 석사학위 논문, 영남대학교.
- 권순식 (2008). 특수고용종사자의 직무스트레스, 직무에 대한 자발성, 산재와의 관계에 대한 연구. **산업관계연구**, 18(2), 95-120.
- 권순식 (2009). 특수형태근로종사자의 직무스트레스와 이직의향 : 노동조합, 직무 자발성의 조절작용 탐색. **노동정책연구**, 9(4), 119-156.
- 권주희 (2013). **정서관리훈련 기반 음악치료 프로그램이 조현병 환자의 삶의 질과 분노에 미치는 효과**. 미간행 박사학위 논문, 원광대학교.

- 고용노동부 (2001). <http://www.moel.go.kr>. 산업재해분석.
- 김남진 (2000). 직장 남성 근로자의 건강 상태와 운동 실천 정도와의 관련성 연구. **한국체육학회지**, 39(4), 389-401.
- 김남진 (2007). 직장인들의 생활습관 행태와 건강상태의 관련성. **보건교육건강증진학회지**, 24(2), 63-75.
- 김남진 (2007). 직장인들의 스트레스 정도와 관련요인. **보건교육건강증진학회지**, 24(1), 17-28.
- 김동은, 전인옥 (2014). 난타 음악활동이 유아의 스트레스와 자아효능감에 미치는 영향. **음악교육연구**, 43(4), 57-75.
- 김명희, 유옥순 (1999). 알코올 섭취자와 비섭취자의 혈청 지질수준에 대한 비교 연구. **한국영양학회지**, 32(5), 570-576.
- 김상철, 김영숙, 이현림 (2007). 아동, 청소년 상담: 집단음악치료 프로그램이 청소년의 스트레스와 분노 감소에 미치는 효과. **상담학연구**, 8(4), 1605-1622.
- 김양숙 (2012). **성별 직급별 직장인 스트레스 분석: 보험회사 설계사를 중심으로**. 미간행 석사학위 논문, 인하대학교.
- 김용근 (2015). 경찰공무원의 직무스트레스 요인별 직무만족도에 관한 연구. **경찰학논총**, 10(1), 29-54.
- 김은영, 김영신 (2015). 음악을 사용한 지시적 심상활동이 고객센터 상담원의 불안과 스트레스 감소에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 17(1), 45-61.
- 김정휘 (1999). 음악치료와 스트레스 관리의 관련성 고찰. **학생생활연구**, 23, 97-145.
- 김종인 (2001). 음악활동이 인체 면역글로불린(IgM)의 변화에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 숙명여자대학교.

- 김준형, 이장희, 윤경희 (2012). 영화치료 프로그램이 경찰공무원의 직무 스트레스 감소에 미치는 효과 연구. **한국치안행정논집**, 9(1), 97-116.
- 김지연 (2005). 음악활동이 유아스트레스 감소에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 7(1), 19-34.
- 김지영 (2009). **신입 직원의 셀프리더십, 직무만족 및 조직몰입과의 상관성연구**. 미간행 석사학위 논문, 연세대학교.
- 김진순 (2009). **그룹 바이올린 연주가 실업계 여고생의 학업 스트레스에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 논문, 이화여자대학교.
- 김현숙, 전대근, 추호정 (2011). 판매원의 자기효능감 및 직무과부하가 감정노동에 미치는 영향과 감정의 매개효과. **한국의류학회지**, 35(10), 1150-1160.
- 김현자, 문기라 (2010). 집단미술치료가 유아교사의 자기효능감 및 직무 스트레스에 미치는 효과. **미술치료연구**, 17(2), 339-361.
- 김혜성 (2006). **즉흥연주 음악치료가 남성 알코올 중독자들의 분노 및 스트레스 감소에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 논문, 숙명여자대학교.
- 김혜성 (2009). 직무 스트레스와 생활사건 스트레스가 직장인 우울에 미치는 영향. **정신보건과 사회사업**, 32, 346-373.
- 김회영, 손현수, 강지홍, 심소라 외 3인 (2009). 익명의 알코올 중독자 모임의 불안, 우울에 대한 효과 연구. **동의신경정신과학회지**, 20(2), 71-84.
- 노경외 (2013). **드림서클 중심의 음악치료 프로그램이 청소년의 일상적 스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 인제대학교.
- 문지영 (2009). **복합적 외상 후 스트레스 장애 환자와의 즉흥연주 및 음**

- 악과 심상을 이용한 음악치료 사례 연구. **한국음악치료학회지**, 11(2), 86-99.
- 문지영 (2010). 집단음악치료 프로그램이 유치원 아동의 스트레스 감소에 미치는 영향. **예술교육연구**, 8(2), 35-48.
- 문지영 (2010). 음악치료 프로그램이 입원 정신질환자의 스트레스 감소에 미치는 효과. **재활복지**, 14(2), 199-221.
- 박경애, 백혜순, 한종숙 (2007). 집단상담 : 인지, 정서, 행동(REBT) 집단상담이 간호사의 직무스트레스, 긍정적 정서, 부정적 정서 그리고 자아존중감에 미치는 효과. **상담학연구**, 8(3), 951-963.
- 박경옥, 김인석, 오영아 (2004). 제조업 근로자의 건강행위와 직무로 인한 스트레스 자각증상의 관련성. **보건교육건강증진학회지**, 21(3), 195-212.
- 박경화, 정광조 (2005). 음악활동이 특수아동에게 미치는 효과. **예술심리치료연구**, 1(1), 1-26.
- 박선미 (2008). 청소년의 정서적 불안정성, 스트레스, 우울 감소를 위한 음악 및 명상의 치료 효과. 미간행 박사학위 논문, 중앙대학교.
- 박선영 (2010). 달크로즈 기법을 적용한 음악치료가 유아의 일상적 스트레스에 미치는 효과. **종합예술과 음악학회지**, 4(1), 83-101.
- 박소연, 황은영 (2013). 대처행동에 따른 음악활동 참여가 스트레스 감소와 이완상태에 미치는 효과 비교 연구: pilot 연구. **예술심리치료연구**, 9(1), 51-67.
- 박시현, 연문희 (2009). 집단상담: 의사소통 집단상담 프로그램이 의사소통, 대인관계, 스트레스와 직무만족에 미치는 효과 연구 - 기업장면을 중심으로. **상담학연구**, 10(2), 887-910.

- 박영신, 이경란 (2014). 직장인의 직무만족도 형성에 대한 연구: 정서적 지원, 어려움 극복 효능감, 스트레스 및 직무성취도의 영향. **한국 심리학회지 : 문화 및 사회문제**, 20(4), 469-491.
- 박윤희 (2003). 항공기 조종사의 직무 스트레스 감소를 위한 음악치료 적 접근 : 사례연구를 중심으로. 미간행 석사학위 논문, 이화여자대학교.
- 박재욱 (2008). 직무스트레스의 예방관리전략에 관한 연구. 미간행 박사학위 논문, 한남대학교.
- 박재홍, 이민경, 장용언 (2010). 근로자의 직무스트레스가 우울에 미치는 영향: 음주량과 음주빈도의 조절효과. **한국알코올과학회지**, 11(1), 1-14.
- 박진희 (1995). 상담자의 역할스트레스와 직무만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위 논문, 연세대학교.
- 박현경, 이주영 (2014). 스트레스 감소를 위한 음악치료 연구 메타분석. **한국음악치료학회지**, 16(1), 29-47.
- 방기자 (2013). 보험설계사의 직무 스트레스 관련요인. 미간행 석사학위 논문, 고신대학교.
- 서경아 (1995). 적극적인 음악치료 프로그램이 비행 청소년의 공격성 감소에 미치는 효과. 미간행 석사학위 논문, 계명대학교.
- 서종미 (2013). 집단음악놀이치료 프로그램이 유아의 부적응 행동, 정서조절 능력 및 사회적 관계에 미치는 효과. 미간행 박사학위 논문, 명지대학교.
- 성현영 (2006). 치료적 음악활동이 군 초급장교의 직무스트레스와 불안 감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 숙명여자대학교.
- 송명훈 (2010). 타악기 연주 방법에 따른 치매 노인의 반응 연구: 진

- 동축각을 중심으로. 미간행 석사학위 논문, 명지대학교.
- 송은별 (2013). 직무스트레스와 음악감상과의 관계. 미간행 석사학위 논문, 숙명여자대학교.
- 송효주, 권경숙 (2013). 음악 감상을 통한 신체활동이 중일반 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 영향. *육아지원연구*, 8(1), 143-162.
- 신철우 (1999). *조직 행동론*. 서울: 문영사.
- 신혜영 (2014). 서비스 산업 상담직원의 감정노동과 자기효능감 및 소진에 관한 연구 - 콜센터 상담직원을 중심으로. *고객만족경영연구*, 16(1), 159-178.
- 안경애, 배정미, 윤숙희, 이소우 (2004). 한국인의 직무스트레스와 우울양상. *한국간호과학회지*, 2004(5), 120-121.
- 안선희 (2011). 집단미술치료 프로그램이 보육교사의 직무스트레스와 대처방식에 미치는 효과. *미술치료연구*, 18(5), 1135-1157.
- 안성환 (2014). *드림서클이 직장여성의 성격유형과 직무스트레스에 미치는 영향*. 미간행 석사학위 논문, 성신여자대학교.
- 안전보건공단 (2001). <http://www.kosha.or.kr>.
- 안철경 (2009). 보험판매자의 고객지향성, 전문성 및 개별적 특성이 판매 성과에 미치는 영향. *보험학회지*, 82, 27-32.
- 안현우 (2003). *직무스트레스 요인과 직무스트레스 반응, 직무만족에 관한 연구*. 미간행 석사학위 논문, 고려대학교.
- 양윤모, 정슬기 (2010). 익명의 알코올 중독자 모임(AA)의 치료요인과 단주의지의 관계에서 적응유연성의 조절효과. *한국알코올학회지*, 11(1), 57-75.
- 양진환 (1996). 조직구성원의 직무스트레스 유발요인. *사회과학논총*, 1,

129-155.

- 오선화 (2004). **음악치료의 이해**. 서울: 홍익재.
- 우종민 (2005). 일차 진료에서의 직장인 스트레스 대처법. **가정의학회지**, 26, 375-383.
- 우종민, 김경미, 김성아 (2003). 업무전환 후 직무스트레스로 인한 정신과적 질환 증례. **대한직업환경의학회지**, 15(2), 205-212.
- 유동근, 임종구, 임지훈 (2007). 영업사원에 대한 통제유형, 반응, 그리고 직무만족간의 구조적 관계 - 역할명확성과 자기효능감의 매개효과. **마케팅과학연구**, 17(4), 23-49.
- 윤숙희, 배정미, 이소우, 안경애, 김세은 (2006). 직장인의 직무 스트레스와 우울, 음주 및 흡연 형태. **보건과 사회과학지**, 19, 31-50.
- 윤에스더 (2008). **장애아동 어머니의 양육스트레스 감소를 위한 노래 만들기**. 미간행 석사학위 논문, 이화여자대학교.
- 윤주리 (2012). 집단음악치료가 관심병사의 군 생활 스트레스와 적응에 미치는 효과. **인간행동과 음악연구**, 9(1), 55-71.
- 이광재, 지영환 (2011). 경찰의 직무스트레스(PTSD) 해소 / 치료를 위한 웃음치료 프로그램 활용에 관한 연구. **경찰학논총**, 6(1), 69-93.
- 이경진, 김수지 (2011). 타악기 연주 프로그램이 시설노인의 우울감과 자아존중감에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 29(5), 153-163.
- 이나경 (2011). 여성 한부모 가족의 의사소통 증진을 위한 치료적 음악 만들기 사례 연구. **음악치료교육연구**, 8(2), 21-46.
- 이다연, 이주영 (2010). 음악 감상과 발성 음악활동이 통증환자의 통증, 기분 및 자율신경계에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 12(2), 61-82.
- 이명선 (2009). 노래 중심의 음악치료가 사할린 귀환동포의 우울감에

- 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 명지대학교.
- 이미경 (2011). 집단음악치료가 만성질환자의 스트레스 대처 방식, 질병침습도 및 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 박사학위 논문, 원광대학교.
- 이상엽 (2009). 조직 구성원들의 커뮤니케이션 차이에 따른 직무 만족도 차이에 관한 연구. 미간행 석사학위 논문, 성균관대학교.
- 이상희 (2006). 직장인의 스트레스 관리 능력 향상을 위한 웹기반 상담 프로그램 개발 및 효과분석. 미간행 박사학위 논문, 서울대학교.
- 이선규 (1991). 직무 스트레스 유발 요인, 대처 전략과 조직구성원의 태도에 관한 실증적 연구. 미간행 박사학위 논문, 성균관대학교.
- 이수경 (2005). 음악 감상 중재와 리듬연주 중재가 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향. *한국음악치료학회지*, 7(2), 54-73.
- 이수경 (2012). 타악기 연주 중심의 음악치료가 초등학생의 학업스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 고신대학교.
- 이수진 (2002). 음악활동이 초등학생의 공격성 감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 숙명여자대학교.
- 이유정, 장성록 (2012). 직무스트레스와 작업능력의 상관관계에 관한 연구. *한국안전학회지*, 27(3), 125-130.
- 이은경 (2008). 전통 타악기를 활용한 즉흥연주가 청각장애 대학생의 스트레스에 미치는 효과. *인간행동과 음악연구*, 5(2), 41-69.
- 이은희, 이종목 (1997). 직무스트레스와 조직행동간의 인과적 관계모형 검증 연구: 제약 영업직 근로자들을 중심으로. *한국심리학회지 건강*, 2(1), 127-156.

- 이은희, 재미경, 신상현 (2001). 생활설계사의 업무관련 변수와 자아존중감이 직업만족도에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 39(6), 61-77.
- 이정실 (2008). 알코올 중독 입원 환자들의 음악치료 경험에 대한 현상학적 이해. **한국음악치료학회지**, 10(1), 51-74.
- 이정실 (2009). 음악활동에서의 청소년의 감정상태, 감정조절 전략이 감정능력에 미치는 영향. 미간행 박사학위 논문, 숙명여자대학교.
- 이정현, 김나영 (2005). 무용 / 동작치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스에 미치는 영향 - 대인관계 스트레스 및 자아존중감을 중심으로. **심리치료: 다학제적 접근**, 5(1), 81-95.
- 이종복 (2008). **직무 스트레스의 이해와 관리전략**. 광주: 전남대학교 출판부.
- 이주영 (2008). 방임된 아동의 공격성과 분노 감소를 위한 분노조절 음악 프로그램 연구. **음악치료교육연구**, 5(2), 17-38.
- 이철수 (2013). **사회복지학 사전**. 서울: 헤민북스.
- 이후경 (2001). 집단 정신치료의 역사와 전망. **정신건강의학**, 40(2), 179-192.
- 이후경 (2002). 집단정신치료: 이론과 실제. **정신건강의학**, 41(2), 189-200.
- 이희정 (2006). 보호관찰 청소년의 음악치료 프로그램 평가. **진리논단**, 1(13), 287-305.
- 이희자 (2011). 과로성 정신질환 · 자살과 업무성 재해. **산업관계연구**, 21(4), 133-156.
- 잡코리아 (2012). <http://www.jobkorea.co.kr>.
- 장빛나, 김수지 (2009). 타악기를 이용한 음악 활동이 유아 스트레스에

- 미치는 영향. **아동교육**, 18(3), 213-226.
- 장세진 외 20인 (2009). 직무 스트레스와 의료이용, 질병 및 재해, 질병
결근 간의 관련성. **대한직업환경의학회지**, 43(2), 572-573.
- 장세진, 고상백, 강동목 외 25인 (2005). 한국인 직무 스트레스 측정도구
의 개발 및 표준화. **대한직업환경의학회지**, 17(4), 297-317.
- 장세진, 강도목, 강명근 외 21인 (2004). **한국인 직무스트레스 측정도구
의 개발 및 표준화연구(2차년도) 보고서**. 인천: 한국산업안전
공단 산업보건연구원.
- 장은영 (2015). **집단음악치료가 평생교육원에 재학중인 중년여성의
우울감, 자아존중감, 인지 및 회복탄력성과 삶의 질에 미치는 영
향**. 미간행 박사학위 논문, 원광대학교.
- 장인숙 (2015). **집단음악치료가 초등학교 고학년 저소득층 아동의 스
트레스 대처, 사회적지지 및 불안과 우울에 미치는 영향**. 미
간행 박사학위 논문, 원광대학교.
- 장현갑, 강성군 (1999). **스트레스와 정신건강**. 서울: 학지사.
- 장혜원 (2002). 음악활동이 통합된 발달지체 유아의 사회적 상호작용 행
동에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 4(1), 15-33.
- 전광호, 장재윤 (2004). 영업사원의 이직의도 예측 모형 검증: 대안적
회사 매력도의 영향. **한국심리학회지 산업 및 조직**, 17(3), 329-353.
- 전희란 (2009). 그룹음악치료를 통한 과잉 - 분리가정 청소년의 소외감
감소에 관한 연구. **인간행동과 음악연구**, 6(2), 77-107.
- 정성배 (2003). 음악활동이 특수아동의 스트레스 행동에 미치는 영향.
음악교육연구, 25, 37-55.
- 정수환 (2006). **이완음악이 스트레스 반응 후 인체의 코티졸 침수치
반응에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 숙명여자대학교.

- 정윤경, 김형렬, 박소영 외 3인 (2007). 직무스트레스가 실업에 미치는 영향. **대한직업환경의학회지**, 19(2), 115-124.
- 정은주 (2003). 음악의 예측성, 비 예측성이 정서의 생리적 반응에 미치는 영향. **이화교육논총**, 13, 291-311.
- 정현정 (2009). 음악심리치료가 새터민 아동의 문화적응 스트레스에 미치는 효과. **인간행동과 음악연구**, 6(1), 1-31.
- 정현주 (2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 정혜민 (2010). **집단놀이치료 프로그램과 유아의 일상적 스트레스·유치원 적응에 관한 연구**. 미간행 석사학위 논문, 한양대학교.
- 조경애 (2014). **집단음악심리치료가 저소득층 청소년의 자아탄력성과 학교적응에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 성신여자대학교.
- 조광희 (2007). **역할극을 활용한 집단음악활동이 흡연 청소년의 금연 자기효능감 증진에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 숙명여자대학교.
- 조나영, 김나영 (2007). 무용 / 동작치료의 Warm-up 방법이 낮병원 정신분열증환자의 대인관계기술과 집단응집력에 미치는 영향. **심리치료: 다학제적 접근**, 7(1), 1-27.
- 조정진, 김지용, 변정수 (2006). 직무스트레스 요인과 심혈관질환위험요인 및 대사증후군. **대한직업환경의학회지**, 18(3), 209-220.
- 조현주, 권정혜 (2002). 대인관계적 접근의 인지행동치료. **인지행동치료**, 2(1), 51-68.
- 진선주 (2005). 성인 정신지체인의 감정 표현 향상을 위한 음악 활용의 효과. **인간행동과 음악연구**, 2(1), 17-33.

- 차은선, 김택호 (2013). 집단음악치료가 인터넷 중독 초등학생의 자기통제, 사회성 및 스트레스에 미치는 효과. **청소년시설환경**, 11(1), 79-91.
- 최수찬 (2003). 직장인 스트레스 감소전략의 모색 : 근로자원조프로그램. **연세사회복지연구**, 9, 155-178.
- 최애나, 류기광 (2007). 집단음악치료가 치매노인의 인지기능 우울정서 삶의 질 및 정신행동증상에 미치는 효과. **특수교육재활연구**, 46(3), 143-174.
- 최애나, 엄진명 (2009). 타악기를 이용한 즉흥연주가 자폐성 아동의 사회적 상호작용에 미치는 효과. **특수아동교육연구**, 11(3), 75-101.
- 최애나, 한순옥, 정광조, 최낙천 (2010). 음악치료가 초등학교 아동의 학원과외 학습으로 인한 스트레스 감소에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 6(2), 65-78.
- 최영춘 (2002). 타악기 연주가 자폐성 장애 아동의 템퍼 텐트럼 행동에 미치는 효과. 미간행 석사학위 논문, 단국대학교.
- 최해림 (1986). 한국 대학생의 스트레스 현황과 인지 - 행동적 상담의 효과. 미간행 박사학위 논문, 이화여자대학교.
- 최현묵, 허성란 (2013). 여행사 직원의 감정노동과 고객지향적 판매행동에서 감성지능의 조절효과 연구. **관광경영연구**, 55, 283-307.
- 탁수연, 김의철, 지영환, 안지현, 박영신 (2011). 한국 경찰공무원의 스트레스 경험, 사회적 지원 대처: 토착심리학적 접근. **한국심리학회 연차학술발표대회 논문집**, 2011, 407.
- 탁진국 (2004). 직무스트레스의 이해: 조직문화 변화를 통한 해결방법. **스트레스연구**, 12(1), 29-37.

- 통계청 (2014). <http://www.kostat.go.kr>. 통계연감.
- 한국산업안전보건공단 (2009). <http://www.kosha.or.kr>.
- 한국심리학회 (2014). <http://www.koreanpsychology.or.kr>.
- 한국일보 (2014). 한화생명“스트레스 받지 마세요”...‘힐링 프로그램’운영. 2014년 4월 3일. <http://www.hankookilbo.com>으로부터 검색.
- 한주희 (2005). 보험설계사의 직무동기와 직무특성이 일-가족 갈등 및 스트레스에 미치는 영향. **보험금융연구**, 16(3), 3-25.
- 한지현 (2005). 공격성 아동을 위한 음악치료: 타악기 연주활동 중심의 사례연구. **인간행동과 음악연구**, 2(2), 33-56.
- 허유정, 최영희, 박기환 (2003). 공황장애 집단 인지행동치료의 치료적 요인. **인지행동치료**, 3(1), 57-67.
- 허찬영, 박재옥 (2008). 직무스트레스 요인이 직무스트레스 결과에 미치는 영향 - 예방관리전략의 조절효과를 중심으로. **인적자원관리연구**, 15(2), 197-224.
- 현남숙 (2014). 감정노동의 상업화와 진정성의 문제. **시대와 철학**, 25(3), 105-129.
- 황경아 (2013). 보험설계사의 조직 내 커뮤니케이션 유형이 직무만족, 조직몰입, 직무성과에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 명지대학교.
- 황은영 (2012). 대학생의 스트레스 대처전략에 따른 음악활동과 음악선호 조사 연구. **인간행동과 음악연구**, 9(1), 1-20.
- 황해경, 최은영, 전종국 (2006). 집단미술치료가 공무원의 직무스트레스에 미치는 영향. **상담학연구**, 7(2), 325-345.
- Aigen, K. (1990). Echos of silence. *Music Therapy*, 9(1), 44-61.
- Beehr, T. A, & Newmanm, 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). *Music therapy group vignettes*. Barcelona publishers. 이정실(역). *집단 음악치료*. 서울: 학지사(2004).
- Boxil, E. H. (1985). *Music Therapy For The Development Disabled*. Austin, TX: Pro-ed.
- Cannon, J. P, & William D. P, Jr. (1999). Buyer-Seller Relationship in Business Market. *Journal of Marketing Research*, 36, 439-460.
- Field, T. (1998). Maternal depression effects on infants and early interventions. *Preventive medicine*, 27(2), 200-203.
- Hackman. J. R, & Oldham. G. R. (1975). Development of the Job Diagnostic Survey, *Journal of Applied Psychology*, 60, 159-170.
- Hill, N, & Hull, A. (2013). *Drum Circle Facilitators' Handbook*. 송명훈(역). *드럼서클 퍼실리테이터 핸드북*. 서울: 한국드럼서클연구회(2014).
- Hodges, D. A. (Ed). (1980). *Hand book of Music Psychology*. Lawrence, K.W.: National Association for Music Therapy.
- Kaser, V. A. (1993). Musical expressions of subconscious feeling: A Clinical Perspective. *Music Therapy Perspective*, 11(1), 16-23.
- Porter, L. W, & Steer, R. M. Mowday, & R. T. & Boulian, P. V. (1974). Organizational Commitment Job Satisfaction, and Turnove among Psychiatric Technicians. *Journal of Alied Psychology*, 59(4), 603-609.

- Rogers, C. R. (1968). The increasing involvement of the psychologist in social problems. *California State Psychologist*, 9,29.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents, *Nature*, 138, 32.
- Thaut, M. H. (1989). *Neuropsychology processes in music perception and their relevance in music therapy*. NY: Schirmer Books.
- Wigram, T. (2006). 김진아(역). **즉흥연주**. 서울: 학지사. (원저 2004 출판).
- Yalom, I. D. & Leszcz. M. (2008). (The)theory and practice of group psychotherapy. 장성숙, 최해림(공역). **최신 집단정신치료의 이론과 실제 제 5판**. 서울: 하나의학사. (원저 2005 출판).

ABSTRACT

The Effects of Percussion-centered Group Music Therapy on Job stress of Female Insurance Planners.

Lee, Eun Ji
Department of Music Therapy
Graduate school of
Sungshin Women's University

The purpose of this study was to examine the effects of percussion-centered group music therapy on job stress among female insurance planners. Participants of this research were 26 female insurance planners between the ages of thirty and sixty. Each participant had more than 1-year experience in the field, and each worked for 'H' insurance company at the moment. Thirteen participants were assigned to a control group, and the other thirteen to an experimental group. A total of ten 50-minute music therapy sessions were held twice per week from March 10, 2015 to April 9, 2015.

A 'job stress scale' was used among the control and the experimental

group to investigate the effects of the music therapy on job stress. Also, a 'job satisfaction scale' was used to measure the degree to which music therapy affected job satisfaction.

Repeated Measure ANOVA was utilized through SPSS 20.0 software to analyze the data. Also, the pre-therapy equivalence between the control and the experimental group was not obtained since the difference in scores between the two groups prior to the therapy sessions was statistically significant. To accommodate this issue, ANCOVA was utilized to examine the statistical significance of job stress after the therapy based on a controlled job stress level prior to the therapy sessions.

Based on the results displayed by ANCOVA, the effects were statistically significant ($p < .001$) for the experimental group wherein average job stress level decreased, but no significant effects were observed in the control group ($p > .05$). In regard to job satisfaction, the difference between pre-therapy and post-therapy scores was statistically significant in the experimental group ($t = -8.27, p < .001$). At the same time, statistical significance was also obtained within the control group ($t = -4.27, p < .01$), but it was smaller in scale than that observed in the experimental group.

These results suggest that percussion-centered group music therapy can be an effective intervention that not only lessens job stress among female insurance planners but also increases their job satisfaction.

<부록 1> 음악치료 프로그램 참여 동의서

<음악치료 프로그램 참여 동의서>

안녕하세요 성신여대 음악치료학과 석사과정 준비중인 이은지입니다.

본 연구는 “타악기 중심의 집단 음악치료가 보험설계사의 직무 스트레스에 미치는 영향”에 관한 주제로 진행됩니다. 프로그램 진행 날짜는 2015년 월 일 매주 2회씩, 50분 동안, 총 10회기에 걸쳐서 진행이 되고 프로그램 종료는 2015년 월 일입니다.

본 프로그램의 주된 활동은 타악기를 가지고 연주하는 활동입니다.

프로그램이 진행되는 동안 비디오 촬영이나 오디오 녹음, 사진 촬영이 진행될 수 있으며 오직 연구 목적만을 위해서 사용됩니다. 본 연구자 외에는 보지 않을 것이며 연구가 끝나면 자료는 폐기될 것입니다. 참여에 동의해주신 분들의 안전을 약속드리며 치료 목적을 달성하고 여러분들의 직무에 방해되지 않게 열심히 하겠습니다.

2015년 월 일

연구자 이은지

참여자

<부록 2> 직무 스트레스 척도

I. 다음은 통계처리에 필요한 일반적 사항에 대한 질문입니다. 해당 사항에 표시(√) 하여 주십시오.

1. 귀하의 성별은?

- ①남 ②여

2. 귀하의 연령은?

- ①20대 ②30대 ③40대 ④50대 이상

3. 귀하의 결혼 여부는?

- ①미혼 ②기혼 ③별거, 이혼, 사별

4. 귀하의 종교는?

- ①있다 ②없다

5. 귀하의 최종 학력은?

- ①고등학교 졸업 ②전문대학 졸업 ③4년제 대학교 졸업 이상

6. 귀하의 직전 3개월간의 평균 급여는?

- ①500만원 미만 ②500만원~1000만원 미만 ③1000만원 이상

7. 귀하는 흡연을 하시나요?

①한다 ②안한다

8. 귀하는 음주를 하시나요?

①한다 ②안한다

9. 귀하는 운동을 하시나요?

①한다 ②안한다

10. 업무활동 이외의 취미 생활이 있습니까?

①있다 ②없다

10-1. 있다면 구체적인 활동을 적어주십시오.

()

II. 다음은 통계처리에 필요한 직업적 특성에 관한 질문입니다. 해당사항에 표시(√) 하여 주십시오.

1. 귀하의 보험설계사로 총 재직 기간은?

()년 ()개월

2. 귀하의 이직 경험은? (단, 보험 회사에 한함)

①있다 ②없다

3. 귀하의 주당 근무 일수는? (단, 사무실 출근 일수 기준임)

①3일 이하 ②4-5일 이상 ③6일 이상

3-1. 귀하는 토요일 포함하여 휴일에도 근무를 하시나요?

①한다 ②안한다

4. 귀하의 평균 주당 업무로 관련된 전화 건수는?

()건

5. 귀하의 평균 주당 면담(직접 만나 고객 상담) 건수는?

() 건

6. 귀하의 평균 주당 계약 습관은?

①규칙적이다 ②불규칙적이다

7. 귀하의 월평균 계약 건수는?

①5개 미만 ②5개-10개 미만 ③10개 이상

8. 귀하의 연평균 해약 건수는?

①1개 이하 ②2개-3개이상 ③4개 이상

Ⅲ. 다음은 한국인 직무 스트레스 수준을 측정할 수 있는 문항입니다. 자신의 생각과 같거나 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 곳에 0표를 해주십시오.

설문내용		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	근무 장소가 깨끗하고 쾌적하다	1	2	3	4
2	내 업무는 불편한 자세로 오랫동안 일을 해야한다	1	2	3	4
3	나는 항상 일이 많아 항상 시간에 쫓기며 일을 한다	1	2	3	4
4	현재 하던 일을 끝내기 전에 다른 일을 하도록 지시 받는다	1	2	3	4
5	업무량이 현저하게 증가하였다	1	2	3	4
6	나는 동료나 부하 직원을 돌보고 책임져야할 부담을 안고 있다	1	2	3	4
7	내 업무는 장시간동안 집중력이 요구된다	1	2	3	4
8	업무 수행중에 충분한 휴식이 주어진다	4	3	2	1
9	일이 많아서 직장과 가정에서 잘하기가 힘들다	1	2	3	4
10	여러 가지 일을 동시에 해야 한다	1	2	3	4

	설문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
11	내 업무는 창의력을 필요로 한다	4	3	2	1
12	업무 관련 사항(업무의 일정, 일정량, 회의 시간 등) 예고 없이 갑작스럽게 정해지거나 바뀐다	1	2	3	4
13	내 업무를 수행하기 위해서는 높은 수준의 기술이나 지식이 필요하다	4	3	2	1
14	작업시간, 업무수행 과정에서 나에게 결정할 권한이 주어져서 영향력을 행사할 수 있다	4	3	2	1
15	나의 업무량과 작업 스케줄을 스스로 조절할 수 있다	4	3	2	1
16	나의 상사는 업무를 완료하는데 도움을 준다	4	3	2	1
17	나의 동료는 업무를 완료하는데 도움을 준다	4	3	2	1
18	직장에서 내가 힘들 때 내가 힘들다는 것을 알아주고 이해해주는 사람이 있다	4	3	2	1
19	직장 생활의 고충을 함께 나눌 동료가 있다	4	3	2	1
20	지금의 직장을 옮겨도 나에게 적합한 새로운 일을 쉽게 찾을 수 있다	4	3	2	1

	설문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
21	현재의 직장을 그만두더라도 현재 수준만큼의 직업(직장)을 쉽게 구할 수 있다	4	3	2	1
22	직장 사정이 불안하여 미래가 불확실하다	1	2	3	4
23	나의 직업은 실직하거나 해고 당할 염려가 없다	4	3	2	1
24	앞으로 2년동안 현재의 내 직업을 잃을 가능성이 있다	1	2	3	4
25	나의 근무조건이나 상황에 바람직하지 못한 변화(예. 구조조정)가 있을 것으로 예상된다	1	2	3	4
26	업무 수행에 필요한 인원, 공간, 시설, 장비, 훈련 등의 지원이 잘 이루어지고 있다	4	3	2	1
27	근로자, 간부, 경영주 모두가 직장을 위해 한마음으로 일한다	4	3	2	1
28	일에 대한 나의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있다	4	3	2	1
29	나의 직업은 내가 평소 기대했던 것에 미치지 못한다	1	2	3	4
30	나의 모든 노력과 업적을 고려할 때 내 봉급/수입은 적절하다	4	3	2	1

	설문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
31	나의 모든 노력과 업적을 고려할 때 나는 직장에서 제대로 존중과 신임을 받고 있다	4	3	2	1
32	나는 지금 하는 일에 흥미를 느낀다	4	3	2	1
33	내 사정이 앞으로 더 좋아질 것을 생각하면 힘든 줄 모르고 일하게 된다	4	3	2	1
34	회식자리가 불편하다	1	2	3	4
35	기준이나 일관성 없는 상태로 업무 지시를 받는다	1	2	3	4
36	직장의 분위기가 권위적이고 수직적이다	1	2	3	4
37	남성, 여성이라는 성적인 차이 때문에 불이익을 받는다	1	2	3	4

끝까지 설문에 응답해주셔서 감사합니다.^^*

다시 한 번 빠진 문항이 없는지 확인하여 주시기 바랍니다.

<부록 3> 직무 만족도 척도

* 다음은 통계처리에 필요한 직무 만족도에 관한 질문입니다. 해당사항에 표시(√)하여 주십시오.

	설문내용	매우 그렇지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇다
1	나는 내가 하는 일을 자랑스럽게 여긴다	1	2	3	4	5
2	내가 하는 일은 나에게 성취감을 준다	1	2	3	4	5
3	내가 하는 일은 즐겁고 흥미로운 편이다	1	2	3	4	5
4	나의 업무와 관련된 능력을 키우기 위해 노력하고 있다	1	2	3	4	5
5	지금 받는 급여는 내가 하는 일(직무)에 알맞게 책정되었다고 생각한다	1	2	3	4	5
6	급여는 내가 노력을 하면 더 받을 수 있다고 생각한다	1	2	3	4	5
7	우리 회사의 임금 책정 방법은 공정하다고 생각한다	1	2	3	4	5
8	나의 급여는 동종업계에 비해 만족할만한 수준이다	1	2	3	4	5

	설문내용	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
9	임금이 나의 노동력에 알맞게 책정되었다고 생각한다	1	2	3	4	5
10	노력에 대한 보상제도가 잘 되어있다고 생각한다	1	2	3	4	5
11	인사고과 반영이 객관적이고 공정하다고 생각한다	1	2	3	4	5
12	사무실(작업장)의 분위기가 나와 잘 맞는다	1	2	3	4	5
13	우리 사무실은 비교적 개방된 분위기다	1	2	3	4	5
14	우리 사무실은 친근한 분위기다	1	2	3	4	5
15	월차를 언제든지 사용할 수 있다	1	2	3	4	5
16	휴가 제도는 잘 되어 있는 편이다	1	2	3	4	5
17	복지 시설이 잘 되어 있는 편이다	1	2	3	4	5
18	나는 동료들과 업무의 공유(정보의 공유)를 원활히 하는 편이다	1	2	3	4	5

	설문내용	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
19	나는 업무 수행에 있어 동료들과 잘 협의를 한다	1	2	3	4	5
20	나는 개인적인 문제들을 동료들과 대화를 통해 해결하는 편이다	1	2	3	4	5
21	동료들이 내 일을 수행하는데 있어 도움이 된다	1	2	3	4	5
22	나의 동료들은 내가 업무상 곤경에 처했을 때 잘 도와주는 편이다	1	2	3	4	5
23	나는 동료들에 대해 신뢰감을 갖고 있다	1	2	3	4	5
24	나의 상사는 업무가 잘 이루어지도록 나에게 도움을 주는 편이다	1	2	3	4	5
25	나의 상사는 문제 해결을 위해 적극적인 편이다	1	2	3	4	5
26	나의 상사는 나의 이야기를 잘 들어준다고 생각한다	1	2	3	4	5

	설문내용	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
27	나의 상사는 나의 업무파트너라고 생각한다	1	2	3	4	5
28	나는 상사로부터 인정을 받고 있다고 생각한다	1	2	3	4	5
29	나는 나의 상사에 대해 존경심을 갖고 있다	1	2	3	4	5

끝까지 설문에 응답해주셔서 감사합니다.^^*

다시 한 번 빠진 문항이 없는지 확인하여 주시기 바랍니다.