

# 선호음악 감상의 음악치료가 언론사 기자의 직무스트레스 회복에 미치는 영향

## The Effect of Music Therapy of Preferred Music on Recovery of Reporters' Job Stress

전지은, 정승철  
가톨릭대학교 심리학과

Jee-Eun Jeon(jeaniejeon27@gmail.com), Sung-Cheol Jung(parisjung@catholic.ac.kr)

### 요약

본 연구는 선호음악을 활용한 음악치료 활동이 언론사 기자의 직무스트레스, 직무열의, 번영에 미치는 효과를 알아보는데 목적이 있다. 연구 대상자는 S시에 소재한 기자 51명으로 실험집단은 A방송국의 기자 20명, 통제집단은 계열사인 A신문사의 기자 31명으로 구성되었다. 실험집단은 총 2주 동안 하루 최소 3회 이상 선호음악 감상을 자율적으로 실시하였고, 통제집단은 아무런 활동도 하지 않았다. 자료 분석을 위해 실험 시행 직전(사전)과 종료 후(사후) 각 집단의 직무스트레스 척도, 직무열의 척도, 번영척도 점수를 수집하였으며 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 실험집단의 직무스트레스가 감소했으며, 통제집단과의 비교에서도 유의한 점수 차이가 나타났다. 둘째, 직무열의 또한 유의한 차이로 증가되었다. 셋째, 번영의 경우 실험집단의 사후 평균값이 소폭 상승하였으나, 그 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다. 이상의 결과를 통해 본 연구에서는 언론사 기자의 직무스트레스 상황에서 회복을 위한 음악치료 활동 프로그램의 필요성에 대한 시사점을 제공하고 후속 연구의 필요성을 논의하였다.

■ 중심어 : | 직무스트레스 | 직무열의 | 번영 | 회복행동 | 음악치료 |

### Abstract

The purpose of this research is to find out the effects of music therapy activities using preferred music on job stress, work engagement and flourishing of reporters in broadcasting company. The study targets 51 reporters in S city, with the experimental group consisting of 20 reporters from A broadcasting company and the control group composed of 31 reporters from A newspaper company. The experimental group voluntarily listened to preferred music at least three times a day for two weeks, while the control group did not perform any activities. For data analysis, the job stress scale, work engagement scale, and flourishing scale scores of each group were collected right before and after the experiment, and the results of the analysis were as follows. First, the experimental group's job stress decreased, and significant score differences were also shown in comparison with the control group. Second, work engagement also increased by a noticeable difference. Third, in the case of flourishing, the after experiment's average value rose slightly, but the difference was not statistically significant. In conclusion, this research offered implications for the need for a music therapy activity program to recover from reporters' job stress circumstances and discussed the need for further research.

■ keyword : | Job stress | Work engagement | Flourishing | Recovery | Music Therapy |

## I. 서론

언론사 기자들은 시사각각 쏟아지는 사건 사고를 쫓겨야 하고, 이른바 '데드라인'이라는 강박관념에 쫓기며 산다. 갑작스럽게 취재 일정이 정해지거나 예고 없이 바뀌는 혼란 속에서 주어진 일을 완수해야 한다는 중압감은 어느 직업군보다 크다. 시도 때도 없이 이어지는 회식과 술자리는 피해가기가 쉽지 않다. 여기에다 디지털 정보통신 기술의 발달로 급변하고 있는 미디어 환경을 따라잡는 것도 만만치 않은 일이다. 한마디로 몸과 마음이 피곤한 직업군이다[1]. 미국 질병통제센터의 조사에 따르면 언론인은 스트레스가 많은 직업 톱 10개 중 7번째라는 보고가 있을 정도로 힘든 직업의 하나로 알려져 있다[2]. 한국언론진흥재단[3]의 '2019 한국의 언론인'에 따르면 기자들은 직무 수행 시 정서적 소진을 느끼고 있었다. '업무로 인하여 나는 정서적으로 메말라감을 느낀다'는 문항에 43.5%가, '나는 업무로 인해 완전히 탈진되었다고 느낀다'는 문항에는 39.4%가 '그렇다'고 답했다. 일부 연구에 따르면 기자들은 정서적 소진 정도가 아니라 심한 경우 'PTSD'로 불리는 외상 후 스트레스 장애까지 겪고 있었다.

앞서 언급한 바와 같이 언론사 기자들의 직무스트레스는 높은 편이나 지금까지의 연구는 언론인 스트레스, 만족도 조사 등 상대적으로 적은 편이다. 이에 선행 연구에서 적절한 프로그램을 통해 악화 방지와 개선을 제안하였고[4], 언론인의 직무스트레스는 예술 활동으로 일정부분 극복이 가능하다[5] 등 언론사 기자들을 위한 직무스트레스 회복 프로그램 필요성을 언급하고 있다.

미국음악치료협회에 따르면 음악치료는 정신과 신체 건강을 유지하고, 복원하거나 향상시키기 위해 음악을 사용하는 것이라 말한다. 이것은 치료라는 테두리 안에서 심리 정서적 문제들을 바람직한 방향으로 변화시키기 위한 목적으로 음악을 단계적으로 사용하는 것이다 [6]. 즉 음악은 스트레스와 밀접한 관련이 있고 생리적, 심리적으로 스트레스 감소에 많은 영향을 주고 있다[7]. 또한 음악을 활용한 회복활동은 조직 내 부정적인 결과물들을 완화키는 것에서 더 나아가 개인 삶의 웰빙을 높여주는 역할을 하고 있음에 대해 이미 증명된 바가 있다[8]. 특히 선호음악 감상은 불안 감소· 정서 안정·

스트레스 감소 등 감상자의 심리에 긍정적 영향을 미칠 수 있으며, 스트레스 회복에 선호음악을 사용하는 것이 효과적이라는 견해는 많은 음악치료 연구자들을 통해 지속적으로 언급돼 왔다[9].

이에 최근 들어 음악중재를 통하여 구체적으로 직무스트레스에 미치는 영향에 대한 관심이 증가하고 이를 검증하는 연구들이 증가되고 있다. 하지만 언론사 기자들의 직무스트레스 회복을 위해 음악을 적용한 국내 연구는 전무한 상태이다.

이에 본 연구에서는 언론사 기자를 위한 회복활동 기법 중 하나인 선호음악을 사용한 음악치료 프로그램을 제공하고 직무스트레스 회복, 직무열의, 번영에 미치는 영향을 검증해 보고자 한다. 선행 연구에서는 선호음악을 이용한 회복활동 결과변인이 우울, 불안 등 치료기법과 관련된 것들이었다. 하지만 본 연구는 조직 내 업무수행 과정에서 발생할 수 있는 직무열의(활력, 헌신, 몰두)와 번영(심리적 안녕감)을 결과변인으로 하는 점에서 기존 연구와 차별성을 갖는다. 이에 언론사 기자들을 대상으로 대상으로 선호음악을 활용한 직무스트레스 회복 방안 및 직무열의, 번영 변화를 확인하기 위한 구체적인 연구를 진행하는 점에서 본 연구는 학술적인 가치가 있는 것으로 판단된다.

## II. 이론적 배경

### 1. 직무스트레스와 기자의 직무스트레스

스트레스는 외부 상황으로부터의 요구가 자신의 대처 능력을 넘는다고 지각했을 때 발생한다[10]. 이는 인간이 신체적 혹은 심리적으로 감당하기 어려운 상황에 처했을 때 느끼는 불안과 위협의 감정이라고 볼 수 있으며[11], 여기서 위협이란 비단 생존을 위협하는 물리적인 상황만을 이야기하는 것이 아니라, 개인이 삶을 영위하는 모든 공간, 상황에서 일어날 수 있는 물리적, 심리적 위협을 통칭한다.

산업의 발전으로 인해 우리는 물질적 풍요를 누리고 있으며, 이제는 일이 생계를 유지하는 수단을 넘어서 자아실현을 위한 도구로서의 역할을 포함하는 개념이 되었다. 하지만 사람들은 직무 안에서 여러 가지 다양

한 원인으로 인해 스트레스를 겪고 있으며, 이러한 스트레스는 개인의 심리적 에너지를 고갈시키고 소진까지 경험하게 한다[12-14].

한국건강증진개발원[15]의 연구에 의하면 조사연구를 통틀어 우리나라 국민이 스트레스를 가장 많이 받는 활동 영역은 직장이었다. 2008년 77.8%, 2016년 73.4% 등으로 직장인의 75% 정도가 일터에서 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 업무 속에서 일정 수준의 스트레스는 개인의 동기 부여와 업무 몰입에 긍정적인 영향을 주기도 하지만 과도한 스트레스는 조직원의 이직 혹은 생산성 감소와 같은 조직 내 부정적인 결과로 이어진다.

나아가 전문화되는 직업적인 활동은 조직원들에게 더욱 다양한 유형의 스트레스를 부과하며 건강 상태의 악화를 부채질하고 있다. 특히 언론사 기자직군은 이에 해당한다고 볼 수 있다. 기자는 타 업종에 비해 상대적으로 높은 업무량과 기사에 대한 압박감, 특종에 대한 강박감, 낙종에 대한 불안감으로 높은 직무스트레스를 호소하는 직업군이다. 실제로 미국 커리어캐스트의 조사에서 신문기자가 2014년 이후 3년 연속 '최악의 직업' 1위에 올랐다고 한다. 이 순위는 스트레스, 수입과 전망, 근무 환경 등 4가지 기준으로 200개 직업을 비교한 결과로[16], 기자의 업무 강도와 스트레스 수준을 가늠할 수 있는 지표가 될 수 있다. 우리나라의 경우 주 5일제 실시 이후 근로기준법 적용을 준수하며 기자들의 근무시간은 과거보다 줄어들었다 하지만, 미디어 환경 변화로 인해 기자들은 시간과 장소에 상관없이 더 많은 직무를 요구받게 되었다. 이러한 변화는 마감 압박과 높은 공적 책임에 시달리는 기자들의 스트레스를 가중시키고 있다. 기자의 직무스트레스는 개인과 해당 조직뿐 아니라 공공의 이익에 영향을 미쳐 사회적인 손실로 이어질 수 있으며 관련된 사안은 고질적인 문제임에도 그 심각성에 비해 지금까지의 연구는 상대적으로 적은 편이다.

언론사 기자의 직무스트레스와 관련된 선행 연구는 신문기자[4], 방송기자[17][18], 통신사 기자[19], 신문, 방송, 통신사를 모두 포함한 지역 언론인[20] 등을 대상으로 하였다. 선행 연구들은 언론사 기자의 스트레스 확인 후 나타나는 심리적 탈진의 정도와 그 원인 및 결

과에 초점을 맞추어 분석하였다. 이에 언론사 기자의 직무스트레스가 개인과 해당 조직뿐 아니라 공공성에도 영향을 미칠 수 있다는 점을 고려할 때 기자의 직무스트레스 요인별로 구체적인 이해와 새로운 대안 모색이 필요하다.

본 연구에서는 '직무스트레스란 직무 또는 직무 배경과 개인의 부조화로 인한 심리적 생리적 갈등상태'라 정의하고 불안, 우울, 신체적 징후를 사용하여 기자들의 직무스트레스를 측정하였다.

## 2. 직무스트레스와 회복행동

스트레스를 유발하는 직무 상황은 물리적 심리적 스트레스 반응을 유발하고 이는 개인 자원 소모를 유발한다. 그러나 사람들은 자원을 획득하고 이를 보호하고자 하는 본능이 있다. 따라서 스트레스로 인한 반응을 방지하기 위해서는 회복개입이 필요하다. 회복행동의 개념은 직무스트레스로 인해 고갈된 에너지를 일을 하지 않는 시간을 활용해 충전하는 등 스트레스 이전의 상태로 돌아오기 위한(pre-stress) 다양한 노력을 의미한다[21]. 초기에 사용되었던 개념인 심리적 분리감 혹은 신경 끄기(switching off) 행동은 시간의 흐름에 따라 스트레스 원인이 아닌 다른 곳으로 주위를 전환하는 행동을 의미하는 회복행동(recovery) 개념으로 확장되었다[22]. 회복행동 개념은 심리적 분리, 휴식, 자기 성취, 여가에서의 통제 등 4가지의 구성요소로 이루어져 있으며, 일 이외의 시간에서 개인에게 중요한 자원 회복을 위한 노력을 의미한다[23]. 직무스트레스 상황에서 스트레스 원인이 스트레스 반응으로 이어지는 데 있어 회복행동은 주요한 매개변인 중 하나이며[24], 회복행동 프로세스를 통해 직무 외 시간을 침해받지 않는 등의 개입이 행해지면 직무스트레스로부터의 부정적 여파는 줄어들게 된다[25].

직무스트레스 회복에 관련한 선행연구는 지금까지 학생, 교육인, 체육인, 경기보조원, 목회자, 공무원을 대상으로 진행되었다. 언론사 기자의 경우 김의진[26]은 규칙적인 운동 프로그램 수행을 통해 마감 스트레스 해소 효과를 규명하는 실험을 진행하였다. 이 연구에서는 프로그램 종료 후 참가자들의 자신감과 관련된 스트레스 수준의 저하, 불안과 우울감 감소 등 정신건강 개선

이 나타남을 확인하고, 규칙적인 운동프로그램 수행이 언론사 기자의 마감 스트레스 개선에 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 높다고 언급하였다. 하지만 아직까지 기자의 관점에서 접근한 직무스트레스 대처 및 회복방안에 대한 연구는 미흡한 실정이다.

### 3. 음악치료와 선호음악 감상의 효과

음악은 인류의 오랜 역사를 통해 치유적 목적으로 사용되어왔다. 혈압, 호흡수, 근긴장도 및 다른 생체 반응에 영향을 줄 수 있으며[6], 행동이나 감정 표현의 변화를 일으켜 잠재의식 속에 감추어져 있는 갈등을 표출하게 함으로써 심각한 인간소외와 탈 인간화 현상을 겪는 현대인의 문제를 해결하는 등 인간행동에 직접적인 영향을 주기도 한다[27]. 음악치료는 20세기에 들어 세계 1, 2차 대전 이후 전쟁으로 인한 육체적, 정서적 장애로 고통 받고 있는 수많은 재향군인들을 위하여 연주하면서 서부터 시작되었다. 음악치료는 신체적·정서적 문제를 가지고 있는 성인 및 아동에게 행해질 수 있고, 정신건강을 증진시키고자 하는 건강한 사람에게는도 활용될 수 있다. 또한 치료에서 음악을 사용하는 기법은 즉흥연주, 연주 및 재창조, 작곡, 감상의 네 가지로 나눌 수 있다 [6].

2000년 이후 직무스트레스 회복에 음악이 미치는 영향에 대한 관심이 높아졌으며 이를 검증하는 다양한 음악치료 연구들이 진행되고 있다. 내용은 [표 1]과 같다. 음악치료 활동은 직무스트레스로 인해 심신 균형이 깨져 삶의 활력을 잃은 직장인에게 적당한 긴장과 이완 경험을 제공하고 삶의 질을 높여 신체적·심리적·사회적으로 건강함을 가질 수 있도록 동기를 부여한다. 특히 시간적 여유가 부족한 언론사 기자들에게 음악을 이용한 회복활동은 시간과 공간의 구애를 받지 않고 회복을 할 수 있는 가장 좋은 방법이 될 수 있을 것이다.

나이가 직무스트레스 감소를 위해 선호하는 음악을 사용하는 것이 효과적이라는 견해는 많은 음악치료 연구자들을 통해 지속적으로 언급돼 왔다[28][29]. Davis와 Thaut[29]는 선호하는 음악을 들으면 불안이 줄어 들고 정서적으로 안정되며 스트레스가 감소되는 등 긍정적인 영향을 준다고 하였고, 스트레스 감소를 위한 음악치료 메타분석에서 선호음악 감상이 가장 효과적인

이었다고 보고하였다.

표 1. 직무스트레스 감소를 위한 음악치료활동 선행연구

저자 (연도)	연구명	중재방법
박은희 (2003)	항공기 조종사의 직무스트레스 감소를 위한 음악치료적 접근 : 사례연구를 중심으로	노래부르기, 음악감상 등
이수경 (2005)	음악감상 중재와 리듬연주 중재가 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향	음악감상, 리듬연주
여순옥 (2008)	명상음악이 방과 후 영어강사의 스트레스 감소에 미치는 효과	음악감상
성현영 (2011)	치료적 음악활동이 군 초급장교의 직무스트레스와 불안 감소에 미치는 영향	악기연주, 음악감상 등
서은주 (2010)	음악치료가 임상간호사의 직무스트레스와 불안에 미치는 영향	노래부르기, 음악감상 등
김문주 (2014)	우쿨렐레연주 중심의 음악치료가 사회복지사의 직무스트레스와 스트레스 대처방식에 미치는 영향	우쿨렐레 연주
김은영 (2014)	음악을 사용한 지시적 심상활동이 고객센터 상담원의 불안과 스트레스에 미치는 영향	음악감상
윤지영 (2015)	선호음악 감상이 소방공무원의 피로와 불안에 미치는 영향	선호음악 감상
이지예 (2016)	음악감상이 공공 전투기 조종사 직무스트레스와 피로 및 불안 감소에 미치는 영향	음악감상
김혜진 (2017)	선호음악 감상이 경찰공무원의 직무스트레스와 피로 감소에 미치는 영향	선호음악 감상
고윤정 (2017)	긍정적 메시지를 담은 대중가요가 지하철 기관사의 직무스트레스와 기분상태에 미치는 영향	대중가요 감상
차미림 (2017)	노래 중심 집단음악치료가 콜센터 상담원의 감정노동과 직무스트레스에 미치는 영향	노래부르기
윤이나 (2017)	타악기 중심의 자유즉흥연주 음악치료가 간병인의 직무스트레스와 우울감에 미치는 영향	타악기 연주
지현희 (2017)	음악요법이 중환자실 간호사의 주관적 스트레스 반응, 타액 코르티솔 농도 및 피로 수준에 미치는 효과	선호음악 감상
김현아 (2018)	PERMA에 기반한 음악치료가 유치원 교사의 스트레스 및 우울감에 미치는 영향	노래부르기, 악기연주, 음악감상

Walworth[7]의 연구에서는 선호 장르나 아티스트, 선호하는 음악을 들은 집단의 불안이 음악을 듣지 않은 집단보다 통계적으로 유의미하게 낮은 것으로 나타나, 선호음악 감상이 불안에도 효과적임을 확인하였다. Hirokawa[30]는 선호하는 음악을 들은 그룹이 각성을 증가시키고 긴장을 감소시키는 잠재력이 있음을 보여주었다. 김혜진, 김은주[31]는 선호음악 감상을 통해 경찰공무원의 직무스트레스와 피로 감소에 미치는 영향을 검증하였으며, 유의한 효과가 있음을 입증하였다. 지현희, 조현숙[32]은 중환자실 간호사들을 대상으로 선

호음악 감상 음악요법을 시행하였으며, 그 결과 스트레스의 생리적 지표인 타액 코르티솔 농도 및 주관적 스트레스 반응과 피로 수준을 유의하게 감소시키는 것을 확인하였다. 즉 스트레스 강도가 높은 직군에서도 선호 음악을 이용한 회복활동이 직무 스트레스를 완화할 수 있는 효율적인 대처전략이 될 수 있다고 언급하고 있다. 본 연구에서는 '선호음악이란 실험 참여자가 스스로 선택한 평소 좋아하는 음악'으로 정의하고, 음악치료 시행을 통해 기자들의 직무스트레스 회복, 직무열의 및 번영 증가를 측정하였다.

#### 4. 직무열의

최근 심리적 웰빙과 같은 긍정적인 측면에 초점을 둔 긍정심리학(positive psychology)의 출현으로 직무열의에 대한 관심이 확대되고 있다[33]. 직무열의는 직무 성과에 대해 높은 설명력을 갖는 개념으로 긍정적인 접근으로 조직원의 행동을 이해하는 개념이다.

직무열의에 대한 최초의 정의는 Kahn[34]에 의해 제시되었는데, '인간의 인지, 정서, 행동을 활동적이고 만족스러운 수행으로 연결하는 개인이 선호 하는 자아의 표현과 활용'으로 정의되었다. 열의(engagement)란 개인의 인지, 정서, 행동을 활동적이고 만족스러운 수행으로 연결하는 자아의 표현과 활용으로[34], 직무열의는 업무에 대한 긍정적이고 정력적이며 헌신하고 몰두하는 마음가짐으로 정의할 수 있다[35]. Schaufeli와 Bakker[36]는 직무열의를 측정하는 자기 보고식 척도인 Utrecht Work Engagement Scale(UWES)를 처음 개발하였으며 이를 검증하였다. 이를 통해 직무열의는 활력(vigor), 헌신(dedication), 몰두(absorption) 세 가지 구성개념을 포함 하고 있는 것으로 나타난다.

본 연구에서는 직무열의를 언론사 기자가 활력, 헌신, 몰두를 갖고 업무를 수행하는 긍정적이고 인지적으로 충만한 상태의 직무태도로 정의한다.

#### 5. 번영

번영(Flourishing)은 삶의 중요한 분야 즉, 인간관계, 자존감, 목적 그리고 낙관주의 등에 대하여 스스로 느끼고 인지하는 성공을 의미하며, 기존의 전통적인 웰빙 개념을 통합하여 개인 삶의 심리-사회적 안녕감을 이

기하고자 하는 개념이다[37]. Keyes[38]는 정신적 웰빙과 정신건강을 진단하기 위한 3가지 범주를 구분하였으며, 가장 이상적인 상태를 번영이라고 하였다. 웰빙은 주관적인 웰빙과 심리적인 웰빙으로 구분될 수 있다[39]. 주관적 웰빙은 삶의 만족이나 행복과 같은 개인의 정서적 반응을 주로 포함하는 개념(Hedonic)이며, 심리적 웰빙은 자율성, 환경의 통제, 개인의 성장과 같은 기능적인 면을 중시하는 개념(Eudemonic)이다. Diener et al[37]은 번영이라는 개념을 소개하며 주관적 웰빙과 심리적 웰빙의 개념을 하나의 틀 안에서 설명하고 측정하고자 하였다. 번영은 심리-사회적 웰빙에 초점을 맞춘 개념으로, 행복을 위해 얼마나 대인관계 속에서 상호 보완적인가, 사회적 관계를 잘 유지하는가와 관련한 내용을 포함하며, 얼마나 목적이 있는 또, 의미 있는 삶을 사느냐와 관련되어 있다. 이를 통해 개인이 느끼는 행복감과 안녕 감에 대한 측정과, 기능적인 부분에서 안녕감을 통합하여 설명한다. 스트레스 상황에 놓여 있을 때, 개인은 낮은 직무만족과 심리적 웰빙을 경험하게 되며, 이로 인한 건강상의 위협을 경험하기도 한다[40-42].

따라서 본 연구는 선호음악 감상 음악치료활동이 언론사 기자들의 직무스트레스 감소, 직무열의, 번영의 변화에 어떤 영향을 미치는지 그 영향에 대해 알아보려 한다. 연구 가설은 다음과 같다.

가설 1. 실험집단 내 사전-사후 직무스트레스는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 직무스트레스는 유의한 차이가 있을 것이다

가설 3. 실험집단 내 사전-사후 직무열의는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 4. 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 직무열의는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 5. 실험집단 내 사전-사후 번영은 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 6. 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 번영은 유의한 차이가 있을 것이다.

### III. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 '선호음악 감상의 음악치료를 통한 회복활동'으로 언론사 기자의 직무스트레스 감소, 직무열의, 번영 효과성을 알아보기 위해 서울 내 위치한 A신문사와 계열사인 A방송국의 기자를 대상으로 선정하였다. 실험집단은 A방송국의 기자 20명, 통제집단은 A신문사의 기자 31명으로 구성하였다.

연구 집단 선정 후, 두 집단을 대상으로 사전 설문 실시하였다. 실험집단의 경우, 연구를 시작하기 전 연구의 목적을 설명하였으며 참여 희망자 20명에게는 초기 1회 '직무스트레스 관리와 회복(Recovery) 특강' 참여 후 2주 동안 프로그램을 실시하도록 하였다. 2주 후 다시 사후검사로 동일한 설문을 실시하여 두 집단의 직무스트레스 점수의 변화를 측정하였다.

표 2. 인구통계학적 특성

변인	구분	실험집단		통제집단	
		빈도	비율(%)	빈도	비율(%)
성별	남자	11	55.0	15	48.4
	여자	9	45.0	16	51.6
	합계	20	100.0	31	100.0
연령	20대	4	20.0	11	35.5
	30-34세	9	45.0	3	9.7
	35-39세	3	15.0	7	22.6
	40-44세	1	5.0	4	12.9
	45-49세	2	10.0	4	12.9
	50세 이상	1	5.0	2	6.5
	합계	20	100.0	31	100.0
근속기간	1년 미만	3	15.0	4	12.9
	1-4년	4	20.0	7	22.6
	5-8년	8	40.0	8	25.8
	9-12년	1	5.0	3	9.7
	13년 이상	4	20.0	9	29.0
	합계	20	100.0	31	100.0
직급	부장/팀장	4	20.0	6	19.4
	팀장이하	16	80.0	25	80.6
	합계	20	100.0	31	100.0
결혼여부	미혼	10	50.0	13	41.9
	기혼	10	50.0	18	58.1
	합계	20	100.0	31	100.0
자녀유무	없다	14	70.0	18	58.1
	있다	6	30.0	13	41.9
	합계	20	100.0	31	100.0

대상자의 일반적인 특성을 살펴보면 실험집단인 A방송국의 경우 남성이 11명(55%), 여성이 9명(45%)이었고, 연령대별로는 20대 4명(20%), 30대 12명(60%), 40대 3명(15%), 50세 이상 1명(5%)이었다. 해당 방송국 근속 기간은 평균 7년이었다. 직위별로는 부장/팀장

급은 4명으로 20%, 그 이하 직급이 16명으로 80%였다 [표 2].

### 2. 연구절차

본 연구를 위한 프로그램 제작을 위해 사용된 구안 방법은 이론적 배경과 선행연구 확인, 그리고 실험 참여자의 요구조사를 통해 설정하였다. 본 연구에서는 체계적인 상담프로그램 개발모형을 참고로 하여 조사, 분석, 설계, 적용의 과정을 거쳤다[43].

#### 2.1 조사단계

지금까지 언론사 기자의 스트레스에 관한 연구는 스트레스, 만족도 조사 등 상대적으로 적은 편이다. 이에 선행연구 예비조사를 통해 직무스트레스 감소에 효과적인 프로그램을 살펴보았으며, 여러 기법 가운데 업무가 바쁜 직장인이 수행 가능한 프로그램 3가지(음악듣기, 명상, 스트레칭)를 본 연구에서 실행 가능한 프로그램으로 선정하였다.

다음으로 회복활동 프로그램 필요성 확인 및 요구조사를 위해 A방송국에 근무하는 기자 10명을 대상으로 1:1 심층 인터뷰를 시행하였다. 과정은 먼저 응답자에게 사전 선정된 3개의 프로그램에 대한 간략소개를 하고, 응답자의 의견 및 선호도를 확인하였다. 다음으로 앞선 3가지 프로그램 이외에 직무스트레스 해소에 효과가 있을 것 같은 활동에 관한 응답자의 개인 의견을 받았다. 마지막으로 현재 직무스트레스 정도가 어느 정도인지, 회복 프로그램이 필요한지 등의 프로그램 요구조사를 확인하였다. 인터뷰 초반 '산책', '실 공간에서의 휴식' 등이 직무스트레스 회복에 좋을 것 같다는 일부 의견을 받았으며, 이를 수렴해 인터뷰 중반부터 총 5가지(음악듣기, 명상, 스트레칭, 산책, 실 공간에서의 휴식)의 스트레스 회복 프로그램에 대한 응답자들의 의견을 확인하였다.

최종 인터뷰 완료 후 각 프로그램 선호도 집계 결과, '음악듣기'의 선호도가 가장 높음을 확인하였다. 선호 이유는 '바쁜 업무에 방해되지 않고 쉽게 할 수 있는 스트레스 해소 방법은 음악듣기 인 것 같다.', '업무 여건 상 눈에 띄거나 시간이 많이 소요되는 활동인 산책, 명상 활동은 부담된다.', '연차가 낮은 직원들은 주변의 환

경에 민감하기 때문에 음악듣기가 이에 적합한 프로그램 같다.’ 등이었다.

인터뷰를 통해 프로그램 구성에 관한 의견도 얻을 수 있었다. 기자는 평소 업무 강도가 높고 급변하는 환경에 빨리 적응해야 하는 점 등으로 인해 심적 여유가 없어 장기간 참여하는 프로그램에 대한 부담감이 있음을 확인하였다. 또한 1회 프로그램 참여 시간은 10분 이내면 좋을 것 같다는 의견이 있었다.

## 2.2 분석단계

앞선 선행연구 조사와 심층 인터뷰 의견을 수렴하여 ‘음악을 활용한 직무스트레스 회복활동’을 실행 프로그램으로 선정하였으며, 목적과 구안 방향은 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 기자의 직무스트레스의 주요 원인은 매일 동시다발적으로 쏟아지는 사회 이슈를 신속하고 정확하게 보도하기 위해 항상 긴장상태를 유지해야 하는 점이다. 이에 인간의 생리적·심리적·사회적인 변화에 긍정적 영향을 주는 요인으로 작용하는 음악을 활용한 스트레스 회복 프로그램을 구성하고자 한다. 편안하고 안정된 상태를 유도하는 음악을 활용한 활동은 하루 일과 중 업무로부터의 심리적 분리(Psychological Detachment)를 이끌어내고, 스트레스원이 아닌 다른 곳으로 주위를 전환하는 다양한 회복행동(Recovery)을 이끌어 낼 것으로 예상된다.

둘째, 업무 특성으로 인해 시간적 여유가 부족하고 업무 중 스트레스 해소를 위한 시간을 할애하기 어려운 기자에게는 집단 프로그램보다는 장소 구애 없이 혼자서도 짧은 시간 동안 할 수 있는 프로그램이 효율적이다. 이에 언제 어디서나 쉽게 혼자서도 할 수 있는 음악 치료 프로그램으로 구성하였다.

셋째, 본 연구의 목적은 프로그램 참여 후 일시적으로 직무스트레스를 감소시키는 것이 아닌, 장기적인 스트레스 관리 능력을 갖게 하는 것이다. 이에 프로그램이 끝난 후에도 개인이 스스로 업무로부터 발생한 스트레스를 관리할 수 있도록 프로그램을 구성하고 제작하도록 하였다.

넷째, 본 프로그램은 음악치료 과정인 (1) 의뢰, (2) 진단평가, (3) 치료계획의 수립, (4) 진행 상황 기록, (5)

평가 및 종료의 다섯 단계를 포함하였다[6].

다섯째, 음악을 활용한 직무스트레스 회복 선행 연구들을 분석한 결과, 1주 이내의 단기간의 활동을 통해서도 직장인의 심리지원에 미치는 긍정적 영향을 확인하였다[44]. 아울러 시시각각 변하는 일정과 급변하는 상황에 빠르게 대응해야 하는 기자의 상황을 반영하여, 본 프로그램은 총 2주(10일 이상)간 하루 3번 이상 자율적으로 참여하는 프로그램으로 구성하였다.

마지막으로 본 프로그램은 프로그램의 취지 및 정확한 수행 방법 전달을 위해 프로그램 시작 전 전문가 강연 참여를 유도한 후 참여자 스스로 회복활동을 수행하는 것으로 정하였다.

## 2.3 설계단계

연구의 전체 프로그램 및 구성 순서는 가톨릭대학교 심리학과 정승철 교수에게 검증을 받아 수정 및 보완하여 제작하였으며, 프로그램 구성 순서 및 제시 방법은 다음과 같다.

먼저, 실험 참여 희망자들을 대상으로 연구의 목적 및 프로그램 수행 방법을 전달하는 과정으로 ‘전문가 특강’을 실시하기로 하였다. 다음으로 선호하는 음악을 직무스트레스 감소를 위해 사용하는 것이 효과적이라는 견해[28][29]를 토대로 실험 참가자들에게 ‘선호하는 음악’을 우선 선택하여 실습을 실행하는 것을 우선적으로 장려하기로 하였다. 마지막으로 본 프로그램은 총 2주간 시행되며, 하루 3회 이상 한 번에 1곡(약 3-5분)을 선택해 눈을 감고 선호음악을 듣는 것을 기준으로 정하였다. 추가로 기자들은 업무 특성상 일정한 시간과 장소에서 본 프로그램을 수행할 수 없음을 감안해 참여자가 자율적으로 본 과정을 수행하도록 하며, 개인적인 사정으로 인해 프로그램을 수행하기 어려운 날에는 꼭 참여해야 한다는 부담감을 가지지 않고 다음날 프로그램을 진행하는 것으로 최종 실행 가이드를 구안하였다.

## 2.4 적용단계

실험이 시작되기 전인 2018년 2월 1주차~2월 2주차 동안 A방송국 기자들을 대상으로 ‘직무스트레스 관리와 회복(Recovery) 전문가 특강’을 공지해 연구의 목

적과 내용을 설명하고 총 20명에게 참여 동의 및 사전 설문지를 요청하였다. 다음으로 연구 참여자들을 대상으로 2018년 2월 7일 'Professionals & Stressful Environment'란 제목으로 정승철 교수가 설명식 강연과 참석자들의 음악치료 실습 과정으로 구성된 특강을 진행하였다. 또한 기자는 외근이 잦은 업무 특성으로 인해 특강 당일 실험 참여 동의자 전원 참석이 어려울 것이 예상되어 특강 당일 실황을 녹화하고 동영상 파일을 제작해 강의 미 참석자들에게 제공하였으며 모두 시청함을 확인하였다.

다음으로 선호음악의 경우 실험 참여자 스스로 음악을 선택하도록 우선 장려하였으며 선호음악 선택이 어려운 이들을 위해 음원 리스트를 별도로 제작하고 MP3 음원도 함께 제공하였다. 음원 리스트의 경우 상태불안 감소와 이완 느낌 증가에 유의미한 차이를 보인 것은 느린 템포의 음악을 감상하는 것이 치료적 효과를 가지고 있다[45]와 가사는 정서를 이완시키고 경험과 느낌을 표현하는 수단이며, 상상력을 자극한다[6]는 선행연구를 참조해 가사를 음미하며 들을 수 있는 발라드로 정하였다. 이에 음원사이트 '멜론(Melon)의 발라드 스테디셀러 차트 상위 400곡' 및 '벅스(bugs)의 발라드 명곡 100선'을 참조하여 총 100곡을 선정하였다.

실습은 강연 종료 후 바로 시행되었으며 실험 참여자 스스로 하루 3회 이상 한 번에 1곡(3-5분)을 눈을 감고 선호음악을 듣는 것으로 진행되었다. 실습은 자율적인 참여로 진행되었지만 주 2회 문자메시지를 보내며 참여 독려와 진행 상황을 확인하였다.

마지막으로 약 2주 뒤 프로그램 종료 후 사후 효과 검증을 위해 2월 4-5주차 동안 사전검사와 동일한 검사지로 사후 검사를 실시하였다. 사후검사 설문지에는 실험 참여 여부, 하루 중 음악을 들은 횟수, 음악을 듣는 때 등이 함께 포함되어 참여자들의 실험 수행 충실도를 확인하였다.

### 3. 검사도구

#### 3.1 직무스트레스 척도

직무스트레스 측정은 정승철[46]의 심리사회적 위험 요인(Psycho-Social Risks) 척도를 사용하였다. 본 척도는 개인이 경험하고 있는 현재 직무스트레스 수준과

원인으로 언급되는 역할 관련 문제, 갈등 문제, 업무 부하 문제, 사회적 지원 부족 문제를 측정하고 극복하는 방법 제공을 위해 개발되었다. 5점 Likert 척도이며, 총 25개의 문항으로 구성되어 있다. 직무스트레스의 하위 요소는 불안, 우울, 신체적 징후이며, 이는 탁진국, 이강숙, 홍현숙[47]이 개발한 문항 중 서동미[48]가 사용한 요인 부하량이 높은 25개 문항(불안 7문항, 우울 6문항, 신체적 징후 12문항)을 사용하였다. 구성된 문항의 신뢰도 측정을 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수를 사용하였다. 그 결과 불안의 신뢰도는 .695, 우울의 신뢰도는 .766, 신체적 징후의 신뢰도는 .920으로 나타났다. 본 연구에서는 이들 5개 하위요인의 총합을 직무스트레스 점수로 사용하였다.

#### 3.2 직무열의 척도

직무열의 측정은 Schaufeli 등[36]이 개발한 직무열의척도(Utrecht Work Engagement Scale, UWES)를 이랑[33]이 번안하고, 이를 정혜연[49]이 수정한 척도를 이용하였다. 직무열의는 활력, 헌신, 몰두 총 세 개의 하위 척도로 구성되어 있다. 신뢰도 측정을 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수를 사용하여 확인한 결과 직무열의 문항의 하위요인인 활력의 신뢰도는 .758, 헌신의 신뢰도는 .838, 몰두의 신뢰도는 .791로 측정되었다. 본 연구에서는 총 17개의 문항(활력 6문항, 헌신 5문항, 몰두 6문항)을 사용하였다.

#### 3.3 변영 척도

Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, 그리고 Biswas-Diener[37]는 개인의 웰빙을 측정하기 위해 관계, 자존감, 목적성, 긍정성의 요소를 포함한 8개 문항, 단일 요인으로 구성된 변영 문항을 구성하였다. 본 연구에서는 Diener 등[37]의 변영 척도를 번안한 Villieux, Sovet, Jung 그리고 Guilbert[50]의 변영 척도를 사용하였다. 변영척도 초기 문항의 경우 7점 척도로 구성되어 있었으나, 본 검사에서는 다른 문항의 구성이 Likert 5점 척도로 이루어진 점을 감안해 피검자 응답의 일관성을 유지하기 위해 5점 척도로 수정하여 사용하였다. 검사는 원 검사와 동일하게 단일 요인 8개의 문항으로 구성되어 있다. 신뢰도 측정을 위해



Cronbach's  $\alpha$  계수를 사용하여 신뢰도를 확인한 결과 변영의 신뢰도는 .788로 측정되었다.

### 3.4 자료분석

본 연구에서는 실험 처치한 프로그램이 기자의 직무 스트레스 감소와 직무열의, 변영 상승에 미치는 영향을 알아보기 위해 프로그램 종료 후 수집한 자료를 SPSS for Windows 19.0을 사용하여 통계 처리하고 분석하였다.

첫째, 실험집단의 직무스트레스와 직무열의, 변영 척도의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's  $\alpha$  값을 산출하였다.

둘째, 직무스트레스, 직무열의, 변영의 기술 통계치를 확인하고, 각 변인들 간의 상관관계를 살펴보고자 Pearson의 적률 상관 분석을 실시하였다.

셋째, 실험집단의 사전·사후 점수 차이를 비교하는 가설검정을 위하여 Paired  $t$ -test를 실시하였다.

넷째, 실험집단과 통제집단 간의 처치 전·후 직무스트레스, 직무열의, 변영점수의 차이를 비교하기 위하여 독립표본  $t$ -test를 실시하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

스트레스, 직무열의 및 변영에 대한 실험집단과 비교집단의 동질성 검증은 [표 3]과 같다. 스트레스의 경우 실험집단의 평균은 2.64, 표준편차는 0.54이고 비교집단의 평균은 2.55, 표준편차는 0.58로 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $t=0.586, p=0.598$ ). 직무열의는 실험집단의 평균은 2.98, 표준편차는 0.56이고 비교집단의 평균은 3.12, 표준편차는 0.56으로 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $t=0.724, p=0.390$ ). 변영의 경우 실험집단 평균은 3.51, 표준편차는 0.50이고 비교집단의 평균은 3.62, 표준편차는 0.52로 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 이와 같이 스트레스, 직무열의 및 변영 모두 실험집단과 비교집단의 유의한 차이가 나타나지 않아 두 집단은 서로 동질한 집단으로 볼 수 있다.

표 3. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

영역	실험집단 (N=20)		통제집단 (N=31)		t	p
	M	SD	M	SD		
직무스트레스	2.64	0.54	2.55	0.58	0.586	0.598
직무열의	2.98	0.56	3.12	0.56	0.724	0.390
변영	3.51	0.50	3.62	0.52	0.914	0.462

### 2. 실험집단의 직무스트레스 점수 변화

실험집단의 프로그램 전·후 직무스트레스 수준 차이를 알아보기 위하여 Paired  $t$ -test를 시행한 결과 아래와 같은 결과가 나타났다[표 4].

표 4. 실험집단 프로그램 전·후 직무스트레스 차이 검증

영역	사전		사후		t	p
	M	SD	M	SD		
직무스트레스 Total	2.64	0.54	2.55	0.50	1.403	0.177
직무스트레스 - 불안	3.09	0.54	3.05	0.49	0.390	0.701
직무스트레스 - 우울	2.53	0.57	2.23	0.46	4.046	0.001***
직무스트레스 - 신체적정후	2.43	0.80	2.41	0.69	0.158	0.876

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

실험집단의 프로그램 전·후 전체 직무스트레스 차이 결과를 분석한 결과 통제집단에 비해 직무스트레스와 하위 요인 모두 통제집단에 비해 실험집단에서 직무스트레스 감소의 폭이 높게 나타났다. 특히 직무스트레스 하위 요인인 우울의 감소에 대해서 유의미한 차이가 나타났다( $p<.001$ ).

### 3. 집단 간 직무스트레스 점수 변화

실험집단과 통제집단의 전·후 직무스트레스 차이 비교 분석은 독립표본  $t$ -test를 이용하여 검증하였고, 그 결과는 다음과 같다. 전체 직무스트레스의 경우 실험집단의 실험 후 평균이 -.09 감소하였으나, 통제집단은 .03 증가 하였다. 직무스트레스 하위 요인인 불안은 실험집단의 실험 후 평균이 -.04로 감소하였으며, 통제집단의 경우 -.03 감소하였다. 또 다른 하위요인인 우울은 실험집단의 경우 -.30 감소하였으며, 통제집단은 -.04 감소하였다. 또한 이와 같은 결과는 두 집단 간 통

계적으로 유의한 차이( $p < .05$ )가 있음이 검증되었다. 덧붙여 직무스트레스 하위 요인 중 신체적 징후 결과 또한 실험집단이 사후 검사에서 사전 검사에 비해 -.02 감소한 것에 비하여 통제집단은 .10 증가 하였다[표 5].

표 5. 실험집단과 통제집단의 전·후 직무스트레스 차이 검증

영역	집단구분	사후		t	p
		M	SD		
직무스트레스 Total	실험집단 (N=20)	-0.09	0.29	-1.195	0.238
	통제집단 (N=31)	0.03	0.39		
직무스트레스 - 불안	실험집단 (N=20)	-0.04	0.41	-0.030	0.976
	통제집단 (N=31)	-0.03	0.40		
직무스트레스 - 우울	실험집단 (N=20)	-0.30	0.33	-2.159	0.036*
	통제집단 (N=31)	-0.04	0.47		
직무스트레스 - 신체적징후	실험집단 (N=20)	-0.02	0.47	-0.740	0.463
	통제집단 (N=31)	0.10	0.63		

\*  $p < .05$

이에 실험집단과 통제집단의 실험·후 통계분석 결과, 실험집단의 직무스트레스가 감소된 것으로 검증되었으며, 특히 우울의 감소는 직무스트레스 중 정서적인 부분에 긍정적인 영향을 끼친 것으로 나타났다. 이로써 본 프로그램이 직무스트레스 감소에 긍정적인 효과가 있는 점을 확인하였으며, 연구문제는 검증되었다.

4. 실험집단의 직무열의 점수 변화

다음으로 본 프로그램이 직무열의에 어떠한 영향을 미치는지 확인한 통계분석 결과는 [표 6]과 같다.

표 6. 실험집단 프로그램 전·후 직무열의 차이 검증

영역	사전		사후		t	p
	M	SD	M	SD		
직무열의 Total	2.98	0.56	3.16	0.57	-2.256	0.036*
직무열의 - 활력	2.54	0.62	2.82	0.73	-2.954	0.008**
직무열의 - 헌신	3.53	0.81	3.52	0.72	0.089	0.930
직무열의 - 몰두	2.95	0.68	3.20	0.58	-1.994	0.061

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

실험집단의 프로그램 참여 전·후 직무열의 점수 차이를 분석한 결과 유의미한 점수 차이를 보였다( $p < .05$ ). 또한 직무열의의 하위 요인 중 활력의 경우 프로그램 시행 전·후 평균값 상승과 더불어 결과 값의 차이가 유의미하게 나타났다( $p < .01$ ). 또 다른 하위 요인인 헌신의 경우 평균값이 소폭 하락 하였지만, 그 차이가 유의미한 것으로 나타나지는 않았다. 마지막으로 몰두의 경우 평균값이 사전 2.95에서 사후 3.20으로 상승을 보였으나, 그 차이는 유의미한 것으로 나타나지 않았다.

5. 집단 간 직무열의 점수 변화

직무열의의 집단 간 실험 전·후 차이 검증결과는 다음과 같다. 전체 직무열의의 경우 실험집단이 실험 후 평균이 .18 증가 하였으며, 통제집단은 .12 증가 하였다. 직무열의의 하위 요인인 활력은 실험집단의 실험 후 평균이 .28 증가 하였으며, 통제집단의 경우 -.02 감소하였다. 또한 이는 통계적으로 두 집단 간 유의한 차이( $p < .05$ )가 있음이 검증되었다. 또 다른 하위 요인인 헌신은 실험집단이 -.01 감소하였으며, 통제집단은 .15 증가 하였다[표 7].

하지만 이 결과는 유의한 차이가 나타나지는 않았다. 마지막으로 직무열의의 하위 요인인 몰두의 경우도 실험집단이 사후 검사에서 사전 검사에 비해 .25 증가한 것에 비하여 통제집단은 .23 증가하였다. 하지만 통계적으로 유의미한 결과가 나타나지는 않았다.

표 7. 실험집단과 통제집단의 전·후 직무열의 차이 검증

영역	집단구분	사후		t	p
		M	SD		
직무열의 Total	실험집단 (N=20)	0.18	0.36	0.609	0.546
	통제집단 (N=31)	0.12	0.36		
직무열의 - 활력	실험집단 (N=20)	0.28	0.42	2.364	0.022*
	통제집단 (N=31)	-0.02	0.44		
직무열의 - 헌신	실험집단 (N=20)	-0.01	0.50	-1.029	0.309
	통제집단 (N=31)	0.15	0.56		
직무열의 - 몰두	실험집단 (N=20)	0.25	0.56	0.129	0.898
	통제집단 (N=31)	0.23	0.47		

\*  $p < .05$

이에 실험집단과 통제집단의 실험·후 통계분석 결과, 실험집단의 직무열의가 증가된 것으로 검증되었으며, 특히 활력의 경우 유의미한 수준으로 상승함을 확인하였다. 이 결과를 통하여 본 프로그램이 직무스트레스 감소와 더불어 직무열의 향상에도 긍정적인 효과가 있을 것이라는 연구가설을 검증하였다.

6. 실험집단의 변영 점수 변화

마지막으로 실험집단의 변영 차이를 살펴보기 위해 아래와 같이 통계적으로 검증해 보았다[표 8].

표 8. 실험집단 프로그램 전·후 변영 차이 검증

영역	사전		사후		t	p
	M	SD	M	SD		
변영	3.51	0.50	3.58	0.61	-0.721	0.480

실험집단의 프로그램 전·후 전체 변영 차이를 분석한 결과 사전에 비해 사후 변영의 평균값이 소폭 상승하였으나, 그 차이는 유의미하지 않았다.

7. 집단 간 변영 점수 변화

변영의 집단 간 점수 차이 검증 결과 실험집단의 실험 후 평균이 .07 증가 하였으며, 통제집단은 .06 증가 하였다. 하지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 가설은 기각되었다[표 9].

표 9. 실험집단과 통제집단의 전·후 직무열의 차이 검증

영역	집단구분	사후		t	p
		M	SD		
변영	실험집단 (N=20)	0.07	0.43	0.124	0.902
	통제집단 (N=31)	0.06	0.28		

V. 결론 및 논의

이 연구의 목적은 음악치료법을 활용한 회복활동 프로그램을 개발 후 실시하여 스트레스 수준이 높은 언론사 기자의 직무스트레스와 직무열의 및 변영에 효과가 있는지 영향을 검증하는 데 있다. 연구를 통해 얻어진

주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 선호음악 감상의 음악치료 회복활동을 통해 실험집단의 직무스트레스가 유의하게 감소되었고, 통제집단과의 비교에서도 유의한 점수 차이가 있는 것으로 분석되어 가설은 검증되었다.

둘째, 선호음악 감상의 음악치료 회복활동 시행 후 실험집단의 직무열의가 유의하게 증가하였고, 통제집단과의 비교에서도 유의한 점수 차이가 있는 것으로 분석되어 가설은 검증되었다.

셋째, 선호음악 감상의 음악치료 회복활동을 통해 실험집단의 변영 평균값이 증가하였으나, 통계적 유의성은 없었으며, 통제집단과의 비교에 있어서도 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 가설은 기각되었다.

이상의 연구 과정을 통해 얻게 된 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 선호음악을 활용한 회복활동이 언론사 기자의 직무스트레스를 감소시킬 것이라는 가설이 확인되었으며, 특히 직무스트레스 척도의 하위 요인인 ‘우울’ 영역에서 유의미한 차이가 나타나 그 효과가 입증되었다. 이는 ‘음악 중재를 사용할 때 개인의 음악적 선호를 반영하여야 한다.’와 ‘선호하는 음악을 직무스트레스 감소를 위해 사용하는 것이 가장 효과적.’이라는 이전의 연구들과 맥락을 함께하고 있다. 아울러 음악은 스트레스로 인해 신체적, 심리적으로 어려움을 겪는 사람들에게 신체 이완을 통한 심리적 안정과 균형 상태를 유지하고, 외부 스트레스적인 자극에 긍정적으로 대처하여 적절히 조절하게 하는 유용한 치료적인 도구로 사용될 수 있다[51]는 선행연구를 지지하는 결과이다. 이론적으로 볼 때, 이러한 결과는 음악활동 참여로 인해 안전한 환경 하에서 자신을 돌아볼 수 있는 시간을 가짐으로 업무로부터의 심리적 분리(Psychological Detachment)를 이끌어내고, 적당한 긴장과 이완의 반복을 통해 스트레스원이 아닌 다른 곳으로 주위를 전환하는 다양한 회복행동(Recovery)으로 이끌어 궁극적으로 직무스트레스의 감소를 가져올 수 있음을 보여주는 것이다. 따라서 선호음악을 활용한 회복활동은 언론사 기자의 일상 속 직무스트레스 상황에 즉각적인 대처 방안으로 사용 가능할 것이며, 정서적 문제 개선 효과를 얻을 수 있는 효율적인 도구가 될 수 있을 것이다. 또한 실무적인

관점에서도 선호음악을 활용한 회복활동이 언론사 기자의 업무 상황 적응에 도움이 되는 중재가 될 수 있는 점을 확인하였다.

둘째, 본 연구는 이전에 효과가 입증된 선호음악 감상 후 소방공무원의 피로와 불안에 미치는 영향[44], 선호음악 감상이 경찰공무원의 직무스트레스와 피로 감소에 미치는 영향[31]과 유사하다. 하지만 기존 연구에 비해 차별화된 부분들은 다음과 같다.

먼저, 음악치료 활동을 통한 결과 변인 측면에서 기존 연구들은 직무스트레스로 인해 발생하는 '불안, 우울, 신체적 징후' 등의 치료기법과 관련된 것들이었다. 하지만 본 연구는 조직에서 직무 수행 과정 중 발생할 수 있는 직무열의(활력, 헌신, 몰두), 번영 등을 실험의 결과 변인으로 추가한 점과 직무열의 하위 영역인 '활력'에서 유의미한 결과가 나타나 효과를 입증한 부분이 기존 연구와 차별되는 부분이다. 활력이란 일하는 동안의 정신적 쾌활성과 회복력, 높은 수준의 에너지와 자신의 일에 대해 기꺼이 노력을 아끼지 않는 마음, 어려움에 직면했을 때의 끈기로 특징지어진다[36]. 따라서 스트레스와 정서적 소진 수준이 높은 언론사 기자에게 선호음악을 활용한 회복활동은 이들의 정서개선 및 업무로의 복귀에 도움을 줄 수 있을 것이고, 나아가 조직 차원에서 직원 스트레스 매니지먼트를 위한 유용한 치료 도구로 사용 가능할 것이다.

다음으로, 본 연구는 지식노동자(언론사 기자)를 대상으로 실험을 시행한 점에서 기존 연구들과 차별성을 드러낸다. 직무스트레스는 개인이 속한 조직에 따라 원인이 달라질 수 있는데[52], 타 직군에 비해 부서 갈등과 의사결정의 참여에서 발생하는 문제로 스트레스를 경험할 수 있다고 한다[53]. 이에 본 연구는 이전 연구와 달리 사무직 직군을 대상으로 직무스트레스 회복 프로그램을 시행하고 효과성을 검증한 측면에서 차별화된 가치와 의의를 찾을 수 있다.

셋째, 선호음악을 활용한 회복활동 프로그램 전·후 실험집단의 번영 변화는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 번영의 개념과 본 실험 기간을 관련 지어 고찰해 보았다. 번영의 경우 심리-사회적 웰빙에 초점을 맞춘 개념[37]이며 행복을 위해 대인관계 속에서 상호 보완적인지, 사회적 관계를 잘

유지 하는지에 관한 내용을 포함하며, 목적이 어느 정도 있는지, 의미 있는 삶을 사느냐와 관련이 있다. 본 연구에서는 2주간의 회복활동을 시행했으며, 이는 앞서 언급한 개인의 심리-사회적 웰빙의 변화에 즉각적 영향을 미치기에 짧은 시간일 것이라 생각된다. 하지만 앞서 직무스트레스와 직무열의에 유의미한 영향을 미친 것으로 보아 장기적으로는 언론사 기자의 번영에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이라 예상되며 이것이 이 연구에서 의미가 있다.

넷째, 본 연구에서는 실험 시작 전 전문가 특강을 통해 실험에 참여하는 참가자들에게 단순한 음악듣기가 아닌 '치료적인 음악 회복활동'임을 먼저 인식시켜 실험의 목적에 대한 이해 및 참여도를 높였으며, 실험 참여자가 자율적으로 본 프로그램을 실시하도록 가이드를 제공함으로써 실험 참여 자체에 대한 부담감이나 스트레스를 갖지 않게 구안하였다. 이는 시간적 여유가 부족한 언론사 기자들에게 짧은 시간 동안, 누군가의 도움 없이 시간과 공간의 구애를 받지 않고도 경제적으로 직무스트레스를 회복할 수 있는 방안이 있다는 것을 제시한 점에서 의의가 있다.

다섯째, 본 연구결과 이외에도 실험 집단의 프로그램 참여 소감 및 만족도 응답에서 '차분해 지는 기분을 느꼈다', '나 자신에 대해 돌아볼 수 있었다', '음악을 한 번 들으면 기분이 상쾌해지고 스트레스가 풀리는 느낌이 든다', '여유를 내기가 현실적으로 쉽지 않았는데, 결국 시간보다는 마음의 문제인 것 같다' 등의 긍정적인 피드백이 있었다. 반면 '일부러 시간을 내 음악을 듣는 것이 부담스럽다', '업무를 해야 해서 음악에 집중이 되지 않았다', '업무 특성상 계속 집중하고 있어서 음악을 듣기가 어려웠다' 등이 언급되었다. 일부 응답자들은 '업무 시간 중에 음악을 듣는 것은 어려웠지만, 출퇴근 시에 음악을 들었다', '자기 전에 음악을 들은 날은 편안하게 잠을 잤던 것 같다' 등의 추가 의견을 제시하기도 하였다.

이상의 연구 결과와 시사점 및 제한점을 바탕으로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 프로그램의 실시 기간이 2주로 짧은 편이며 연구에 참여한 실험집단과 통제집단의 수가 소수이므로 연구 결과를 일반화하는데 한계가 있다. 이에

후속 연구에서 장기적인 계획 아래 많은 인원수를 대상으로 연구를 수행한다면 실험 효과성을 확실히 입증할 수 있을 것이며 연구 일반화에도 도움이 될 것이다. 특히 언론 직종은 한 언론사 내에서도 편집국과 비 편집국 종사자, 방송기자, 프로듀서와 작가 등 다양한 직군과 업무가 존재하며 이들의 직무스트레스에도 차이가 보일 것으로 예상된다. 향후 언론인 직군 별 차이를 반영한 연구를 진행한다면, 언론인의 직무스트레스 회복 프로그램 개발이라는 측면에서 의의가 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 실험집단이 실험 수행을 위해 업무 시간 중 일부를 할애해야만 했으며 이에 참여자들의 업무에 방해가 되지 않은 수준으로 실험을 진행해야만 했다. 따라서 본 연구는 변인에 대한 통제 정도가 약한 유사 실험(Quasi-experiment) 연구를 실시하였다. 이러한 유사 실험에서는 연구의 유효함과 현실성을 증가시키기는 하지만, 한편으로는 연구자의 실험에 대한 통제를 낮추기도 한다. 더 나아가 현장에서는 흔히 연구 참가자들에 대한 무선행담이 불가능하기 때문에 연구에서 얻은 결론을 일반화하기가 상대적으로 어렵다 [54]. 하지만 유사 실험 연구의 가장 큰 장점은 연구 장면이 매우 현실적이라는 것이다. 본 연구에서도 실제 언론사 기자가 일하는 장면에서 실험 참여자가 자율적으로 실험을 수행할 수 있도록 프로그램을 설계 및 시행하였으며 유의미한 결과를 도출할 수 있었다. 이에 향후 연구에서는 실험 현장을 고려해 정교하게 설계된 유사 실험 연구를 진행한다면, 좀 더 현실화 가능하고 일반화된 연구 결과를 얻을 수 있을 것이라 기대해 본다.

셋째, 본 연구에서는 선호음악 감상 집단과 아무 중재도 가하지 않은 통제 집단 두 집단으로만 실험 연구를 수행하였다. 이로써 실험 참여 대상자의 세부 유형에 따른 음악치료법의 영향력 검증이 진행되지 않은 점이 본 연구의 제한점이 될 수 있다. 이에 후속 연구에서는 먼저 전체 참여자의 성격 유형, 현재 스트레스 수준, 평소 음악 선호 여부, 음악 장르 선호 여부를 확인 후 이를 반영한 실험집단을 구성하고, 다음으로 '선호음악을 듣는 집단, 중성적 음악을 듣는 집단' 등 실험집단 구성도 세분화해 실험을 진행한다면, 음악치료 회복활동 효과성 검증 연구에서 더욱 의미 있는 연구 결과를

얻을 것이다.

마지막으로 본 연구는 언론인의 직무스트레스는 예술 활동으로 일정 부분 극복이 가능하다[5]는 선행연구 제안을 토대로 이를 실험연구를 통해 그 영향을 입증하였다. 향후 언론사 기자의 직무스트레스 회복을 위한 검증된 회복활동 프로그램을 개발한다면 직무스트레스 수준이 높은 언론사 기자의 심리지원에 가치 있는 역할을 할 것으로 기대된다.

## 참 고 문 헌

- [1] 정승호, *언론인의 직무스트레스에 대한 주관적 인식 유형과 특성에 관한 연구*, 전남대학교, 박사학위논문, 2019.
- [2] 김영주, "기자의 위기가 신문의 위기," *관훈저널*, 제120권, pp.61-67, 2011.
- [3] 한국언론진흥재단 미디어연구센터, *2019 한국의 언론인*, 한국언론진흥재단, 2019.
- [4] 김동률, "언론직 (업) 에서 오는 심리적 탈진감에 대한 연구," *인적자원관리연구*, 제13권, 제2호, pp.1-18, 2006.
- [5] 박생규, 조성계, "언론인의 직무 스트레스와 대처방안 척도에 관한 연구: 서울지역 일간지 취재기자를 중심으로," *한국산학기술학회 논문지*, 제14권, 제12호, pp.6155-6162, 2013.
- [6] Barbara L. Wheeler, *전국음악치료사협회 역, 음악치료핸드북*, 시그마프레스, 2016.
- [7] Walworth and Darcy DeLoach, "The effect of preferred music genre selection versus preferred song selection on experimentally induced anxiety levels," *Journal of Music Therapy*, Vol.40, No.1, pp.2-14, 2003.
- [8] Sonnentag, Sabine, and Charlotte Fritz, "The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work," *Journal of occupational health psychology* Vol.12, No.3 pp.204, 2007.
- [9] 지현희, 조현숙, "음악요법이 중환자실 간호사의 주관적 스트레스 반응, 타액코르티솔 농도 및 피로 수준에 미치는 효과," *대한임상간증진학회*, 제17권, 제2호,

- pp.119-127, 2017.
- [10] R. S. Lazarus, *Psychological stress and the coping process*, McGraw-Hill, 1966.
- [11] R. S. Lazarus, "Coping theory and research: Past, present, and future," *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, pp.366-388, 1993.
- [12] 김미숙, "사회복지인력의 소진이 이직의도에 미치는 영향," *한국사회복지행정학*, 제6권, 제2호, pp.27-55, 2004.
- [13] 이명신, "사회복지사의 소진과정 (Burnout Process) 모델-직업관련 스트레스 요인, 직무스트레스와 전문직효능성에 의한 소진 경로분석," *한국사회복지학*, 제56권, 제4호, pp.5-34, 2004.
- [14] 이은희, "간호사의 직무스트레스와 소진간의 관계에서 목표불안정성과 문제해결 양식의 역할," *한국심리학회지: 여성*, 제13권, 제4호, pp.397-413, 2008.
- [15] 송선미, "스트레스 관리: 건강에 미치는 영향과 정책적 함의," *국민건강증진포럼*, 제4권, pp.4-17, 2017.
- [16] [http://www.koreadaily.com/news/read.asp?art\\_id=4187352](http://www.koreadaily.com/news/read.asp?art_id=4187352), 2018.06.16.
- [17] 김동률, "방송사 기자들의 심리적 탈진에 관한 연구: KBS, MBC, SBS 등 지상파 3 사 취재기자를 대상으로," *한국방송학보*, 제23권, 제1호, pp.7-49, 2009.
- [18] Betsy B. Cook and Steven R. Banks, "Predictors of job burnout in reporters and copy editors," *Journalism Quarterly*, Vol.70, No.1, pp.108-117, 1993.
- [19] 박상영, 조성제, "뉴스통신사 기자들의 직무 스트레스가 신체적 증상에 미치는 영향과 대처방식과의 상관관계에 관한 연구," *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 제5권, pp.253-262, 2015.
- [20] 전오열, "지역 언론인의 심리적 탈진에 관한 연구: 전북기자협회 회원의 인구사회학적 특성, 직무 스트레스, 직업 환경 요인을 중심으로," *언론과학연구*, 제16권, 제1호, pp.263-306, 2016.
- [21] T. F. Meijman, G. Mulder, P. Drenth, and H. Thierry, "Psychological aspects of workload," *Handbook of Work and Organizational Psychology*, Vol.2, 1998.
- [22] Sonnentag, Sabine, and Ute-Vera Bayer, "Switching off mentally: predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time," *Journal of occupational health psychology*, Vol.10, No.4, p.393, 2005.
- [23] Sonnentag, Sabine, and Charlotte Fritz, "The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work," *Journal of occupational health psychology*, Vol.12, No.3, p.204, 2007.
- [24] Sonnentag, Sabine, Iris Kuttler, and Charlotte Fritz, "Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi-source study on the benefits of psychological detachment," *Journal of vocational Behavior*, Vol.76, No.3, pp.355-365, 2010.
- [25] Sabine A. E. Geurts and Sabine Sonnentag, "Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment," *Scandinavian journal of work, environment & health*, Vol.32, No.6 pp.482-492, 2006.
- [26] 김의진, *언론인의 규칙적인 운동수행이 마감스트레스에 미치는 영향*, 성균관대학교, 박사학위논문, 2004.
- [27] 한금선, "음악요법이 신경증 환자의 불안에 미치는 영향," *대한간호학회지*, 제26권, 제4호, pp.889-902, 1996.
- [28] Bartlett, Dale, Donald Kaufman, and Roger Smeltekop, "The effects of music listening and perceived sensory experiences on the immune system as measured by interleukin-1 and cortisol," *Journal of Music Therapy*, Vol.30, No.4, pp.194-209, 1993.
- [29] Michael H. Thaut and William B. Davis, "The influence of subject-selected versus experimenter-chosen music on affect, anxiety, and relaxation," *Journal of music therapy*, Vol.30, No.4, pp.210-223, 1993.
- [30] E. Hirokawa, "Effects of music listening and relaxation instructions on arousal changes and the working memory task in older adults," *Journal of Music Therapy*, Vol.41, No.2,

- pp.107-127, 2004.
- [31] 김혜진, 김은주, “선호음악 감상이 경찰공무원의 직무스트레스와 피로 감소에 미치는 영향,” 인간행동과 음악연구, 제14권, 제1호, pp.41-62, 2017.
- [32] 지현희, 조현숙, “음악요법이 중환자실 간호사의 주관적 스트레스 반응, 타액코르티솔 농도 및 피로 수준에 미치는 효과,” 대한임상건강증진학회지, 제17권, 제2호, pp.119-127, 2017.
- [33] 이랑, 김완석, 신강현, “직무탈진과 직무열의의 요구-자원 모델에서 정서노동전략의 역할: 콜센터 상담원을 대상으로,” 한국심리학회지: 산업 및 조직, 제19권, 제4호, pp.573-596, 2006.
- [34] William A. Kahn, “Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work,” *Academy of management journal*, Vol.33, No.4, pp.692-724, 1990.
- [35] Wilmar B. Schaufeli, Marisa Salanova, Vicente González-romá, and Arnold B. Bakker, “The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach,” *Journal of Happiness studies*, Vol.3, No.1, pp.71-92, 2002.
- [36] Schaufeli and Bakker, Utrecht work engagement scale, Occupational Health Psychology Unit Utrecht University, 2003.
- [37] Ed Diener, Derrick Wirtz, William Tov, Chu Kim-Prieto, Dong-won Choi, Shigehiro Oishi, and Robert Biswas-Diener “New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings,” *Social indicators research*, Vol.97, No.2, pp.143-156, 2010.
- [38] Corey L. M. Keyes, “Flourishing,” *The Corsini encyclopedia of psychology*, pp.1-1, 2010.
- [39] Richard M. Ryan and Edward L. Deci, “On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being,” *Annual review of psychology*, Vol.52 No.1, pp.141-166, 2001.
- [40] 정태준, 임왕규, “직장인의 직무스트레스가 조직유효성에 미치는 영향에 관한 연구,” 벤처창업연구, 제10권, 제4호, pp.177-184, 2015.
- [41] A. H. De Lange, T. W. Taris, M. A. Kompier, I. L. Houtman, and P. M. Bongers, “The very best of the millennium”: longitudinal research and the demand-control-(support) model,” *Journal of occupational health psychology*, Vol.8, No.4, p.282, 2003.
- [42] Sonnentag, Sabine, and Michael Frese, “Stress in Organizations. Teoksessa WC Borman, DR Ilgen & RJ Klimoski (toim.) *Handbook of psychology: Industrial and organizational psychology*,” pp.453-491, 2003.
- [43] 박인우, “효율적 집단상담 프로그램 개발을 위한 체계적 모형,” 계명대학교 학생생활연구소, 제20권, pp.19-40, 2005.
- [44] 윤지영, 선호 음악 감상이 소방공무원의 피로와 불안에 미치는 영향, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2015.
- [45] Chanda, Mona Lisa, and Daniel J. Levitin, “The neurochemistry of music,” *Trends in cognitive sciences*, Vol.17, No.4, pp.179-193, 2013.
- [46] 정승철, *PSRI: 심리사회적 위험요인 척도 개발 보고서*, 한국가이던스, 2015.
- [47] 탁진국, 이강숙, 홍현숙, “사무직 직급에 따른 직무스트레스에 미치는 요인,” *예방의학회지*, 제35권, 제2호, pp.160-168, 2002.
- [48] 서동미, 자기효능감 수준과 성격 6요인이 직무스트레스에 미치는 영향, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2009.
- [49] 정혜연, 내적 통제 소재와 직무 열의의 관계 연구: 사회적 교환 관계와 조직 기반 자긍심의 매개 효과를 중심으로, 고려대학교, 석사학위논문, 2008.
- [50] A. Villieux, L. Sovet, S. C. Jung, and L. Guilbert, “Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits,” *Personality and Individual Differences*, Vol.88, pp.1-5, 2016.
- [51] 김은영, 음악을 사용한 지시적 심상활동이 고객센터 상담원의 불안과 스트레스에 미치는 영향, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2014.
- [52] Robert L. Kahn and Philippe Byosiere, *Stress in organizations*, Consulting Psychologist Press, 1992.

[53] 탁진국, “직종에 따른 직무스트레스 원과 직무 스트레스에서의 차이,” 한국심리학회지: 건강, 제7권, 제1호, pp.125-141, 2002.

[54] W. R. Shadish, “Revisiting field experimentation: field notes for the future,” Psychological methods, Vol.7, No.1, pp.3-18, 2002.

### 저 자 소 개

전 지 은(Jee-Eun Jeon)

정회원



- 2018년 2월 : 가톨릭대학교 상담심리대학원 조직상담학(석사)
- 2020년 ~ 현재 : 가톨릭대학교 대학원 심리학과 산업 및 조직심리학 박사과정

〈관심분야〉 : 직무스트레스, 회복행동, 조직상담, 예술치료

정 승 철(Sung-Cheol Jung)

정회원



- 2007년 3월 : 프랑스 Paris 10대학교 심리학과(Ph.D.)
- 2007년 9월 ~ 2009년 8월 : 한국 고용정보원, 부연구위원
- 2009년 9월 ~ 현재 : 가톨릭대학교 심리학과 교수

〈관심분야〉 : 성격, 심리검사, 직무스트레스, 인사 및 조직심리학