

음악을 통한 여가활동과 회복탄력성 간의 관계 분석

Analysis of Relationship between Music Activities as a Leisure and Resilience

임 혜 숙*

Hye-suk Lim

초록 본 연구는 회복탄력성과 PTSD 간의 관계를 확인하고, 여가로서의 음악활동이 회복탄력성에 미치는 영향을 알아보는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 경기도 P시의 소방관들 243명을 대상으로 설문조사를 실시하고, 결과를 분석하였다. 첫째, 회복탄력성과 PTSD 간의 관계를 상관분석을 통하여 검증하였고 그 결과, 회복탄력성이 높을수록 PTSD 수준이 감소하는 것으로 나타났다. 둘째, 여가로서의 음악활동과 회복탄력성의 관계를 알아보기 위해 독립표본 t검증을 실시한 결과, 음악감상 활동은 공감능력과 자아확장력에서, 기악연주 활동은 회복탄력성 대부분의 요인들에서, 노래학습 활동은 감정조절력, 원인분석력, 소통능력, 공감능력, 자아확장력에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어: 회복탄력성, 여가, 외상 후 장애, PTSD, 음악활동, 음악감상, 기악연주, 노래학습

Abstract The purpose of this study was to identify the relationship between resilience and PTSD while investigating the effects of music as leisure activities on resilience. For this purpose, 243 firefighters from P city in Gyeonggi-do were surveyed and the results were analyzed. First, the relationship between resilience and PTSD was verified through correlation analysis. As a result, it was observed that the level of PTSD has a correlation with the level of resilience. Second, t-test was conducted in order to examine the relationship between music as leisure activities and resilience. The music appreciation activity was shown to have a significant effect on the ability to empathy and self-expansion. The instrumental performances had an effect on most factors of resilience, and vocal lessons influenced emotional control, causal analysis, communication skills, empathy, and self-extension.

Key words: resilience, leisure, post-traumatic disorder, PTSD, musical activity, music appreciation, music instrumental learning, vocal lesson.

* Corresponding author, E-mail: clara54@hanmail.net

© 2019 Korean Music Education Society.

<http://dx.doi.org/10.30775/KMES.49.1.205>

I. 서론

우리의 삶은 행복한 일도 있지만 힘든 일, 슬픈 일, 어려운 일, 불안한 일, 두려운 일들도 존재한다. 그런데 불행한 일은 행복한 일보다 질적으로도 강도가 더 센 것처럼 느껴져서 우리를 좌절하게 만들기도 한다. 이러한 과정에서 인간은 다양한 감정과 느낌을 경험하고, 특히 4차 산업혁명으로 인해 개별화, 무한경쟁, 인간소외 등의 사회현상이 나타남에 따라 우울, 불안, 트라우마와 같은 심리적 장애를 겪는 사람들이 늘어나고 있다.

이러한 정서장애와 관련하여 왈시(Walsh, 1988)는 회복탄력성(resilience)의 역할을 강조하였다. 그는 삶속에서 경험하는 스트레스를 이겨내고 대처할 수 있도록 하는 힘을 회복탄력성이라고 하였다. 똑같은 스트레스라고 하더라도 개인에 따라 다른 반응을 보이며, 이런 차이를 만드는 원인이 회복탄력성이다(Walsh, 1988; Song, 2017). 보나노(Bonanno, 2005)의 연구결과에 의하면 충격적인 사건을 경험함에 있어서 회복탄력성이 높은 사람이 낮은 사람보다 트라우마 증상을 덜 보이는 것으로 나타났다. 옹외(Ong et. al., 2006)의 연구에서는 재난 뿐만 아니라 일상의 스트레스에서도 회복탄력성이 높은 사람이 스트레스를 빨리 회복하는 것으로 확인되었다. 튀가드와 프레드릭슨(Tugade & Fredricson, 2004)의 연구에서도 회복탄력성이 높은 사람이 스트레스 상황에서 부정적 정서를 빠르게 회복하고 긍정적 정서 또한 경험한다고 밝혔다.

인간의 삶속에서 음악교육은 회복탄력성과 같은 정신건강에 기여해 왔다. 최근에는 다양한 음악활동이 인간의 정신치료에 효과적이라는 연구들이 발표되었다. 박지영, 문소영(Park & Moon, 2016)의 연구에 의하면 경기도 내 학교와 청소년 문화의 집을 이용하는 저소득층 청소년 15명을 대상으로 주 1-2회, 40분씩, 총 12회에 걸쳐, 노래 부르기·노래 토의·노래 만들기와 같은 노래중심 음악치료 세션을 실시한 결과 학생들의 회복탄력성이 향상되었는데, 특히 긍정성·통제성·사회성에서 유의미한 향상이 나타났다. 또한 성은휘, 황은영(Seong & Hwang, 2019)은 종교와 신학에 대해 정통하기가 기대되어 심각한 정신적 부담감을 안고 살고 있는 목회자 사모들의 회복탄력성에 음악활동이 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 이렇듯 음악경험은 다양한 형태의 삶속에서 사람들의 스트레스와 우울, 부정적 정서를 감소시키고(Jeong, 2018), 사회적 관계를 향상시키는 데에도 도움을 주며(Lee, 2018), 회복탄력성을 높이는 데 기여한다는 연구 결과들이 발표되고 있다. 또한 최은아(Choi, 2019)는 초등학교생들의 회복탄력성 신장을 위해 오르프교수법에 기초한 음악교육 프로그램을 개발한 바 있다.

듀이는 민주주의 시민으로서 누구나 노동과 여가를 동시에 누릴 때 건강하고 행복

한 삶을 살 수 있다고 주장했다(Shin, 2005). 아리스토텔레스는 여가로서 음악교육이 정신적 건강에도 긍정적인 영향을 줄 수 있다고 제안하였다(Song, 2014, requoted p. 124). 또한 그리스 철학자 플라톤을 비롯한 많은 학자들은 음악이 인간의 정서에 영향을 준다고 믿어왔다. 특히 랭거(Langer, S.)는 음악이 감정을 표현하기보다는 인간 삶에서 경험하는 다양한 느낌을 표현한다고 주장하며 음악이 인간 삶의 내적인 역할을 상징하고 있다고 설명하였다(Kwon et. al., 2012).

특정 직업을 수행하는 과정에서 불가피하게 정신적 장애를 겪게 되는 사람들이 있다. 국민들의 안전과 안녕을 위해 생명의 위협을 감수하고 직업을 수행하는 소방관들은 직업의 특수성으로 인해 다양한 스트레스에 노출되어 있다. 최근 소방관들의 업무는 화재 진압 중심의 업무에서 구조, 구급 등으로 다양하게 확대되어 소방관들은 과다한 업무량에 시달리고 있고, 항상 비상대기를 하고 있어야 하는 상황이다. 소방관들은 각종 재난 사고 현장에서의 인명 구조 활동, 자연재해, 인적재해, 산업사고, 교통사고 등의 상황에서 출동, 구조, 구급 등의 임무를 수행함으로써 재난 현장에서 직접적인 부상이나 생명의 위협과 같은 1차 외상을 경험하고, 재난 피해자들의 고통, 비참한 상황, 훼손된 신체 등을 목격함으로써 2차 외상을 경험한다. 그리고 소방관들은 이러한 외상들에 '장기적'으로 노출이 된다는 점에서 일상생활에서 느끼는 외상보다 강한 강도로 오랜 시간 동안 사건충격에 빠져있게 되어 PTSD¹⁾에 취약할 수 밖에 없다(Shin et. al., 2012).

인간의 삶에서 여가는 정신건강과 밀접하게 관련되어 있음에도 불구하고 어느 직업보다도 PTSD에 심각하게 노출되어 있는 소방관들은 일에 쫓기어 여가활용을 제대로 하지 못하고 있다. 그리고 정신적 문제를 경험하고 있는 사람들의 정신건강에 도움을 주는 음악 프로그램에 대한 연구들이 수행되고 있지만, 직업의 특수성으로 인해 누구보다도 정신적 건강이 위협당하고 있는 소방관들을 위한 음악 프로그램에 대한 연구는 부족하다. 문화체육관광부 주체로 2년에 한 번씩 실시되고 있는 '국민여가활동조사' 결과 2018년 국민들의 평일과 휴일의 평균 여가 시간은 각각 3.3시간과 5.3시간으로 발표되었는데, 본 연구의 설문결과에 의하면 P시 소방관들의 평균 여가시간은 주중과 휴일을 합하여 4.5시간으로 일반 국민들의 평균 여가시간보다 턱없이 낮은 것으로 나타났다. 이렇듯 부족한 여가시간으로 소방관들은 각종 재난의 현장에서 만성피로와 불안이 쌓인 상태로 업무를 수행하게 되고, 이것은 직무 스트레스와 정신건강의 이상으로 이어질 수 있다(Kim et. al., 2014).

음악을 통한 효과적인 여가활용이 소방관과 같이 직업을 수행하는 과정에서 어쩔

1) 외상 후 스트레스장애, Posttraumatic Stress Disorder

수 없이 정신장애를 겪게 되는 사람들의 회복탄력성을 높이는 데 기여할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구의 목적은 소방관들의 회복탄력성과 PTSD와의 관계를 설명하고, 여가로서의 음악활동이 이들의 회복탄력성을 높이는데 도움을 주는지 알아보는 것이다. 본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구 문제는 다음과 같다.

1. 회복탄력성의 요인들과 PTSD의 관계는 어떠한가?
2. 여가로서의 음악활동에 참여하는 집단과 그렇지 못한 집단 간에 회복탄력성에서 어떠한 차이나 나타나는가?
3. 연령, 주당여가시간, 음악활동 간의 관계는 어떠한가?

PTSD와 회복탄력성의 관계를 재확인하고 회복탄력성의 중요성을 강조하는 것은 소방관들을 비롯한 다양한 스트레스를 안고 살아가는 현대인들의 정신건강을 보호하는데 매우 중요한 기여를 할 수 있을 것이다. 특히 회복탄력성의 각 요인들이 여가로서의 음악활동과 어떤 관련이 있는지 밝혀진다면 소방관들을 비롯한 현대인들의 회복탄력성을 높이는데 효과적인 음악교육 프로그램 개발 방안을 모색하는 데 실증적인 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 외상 후 스트레스 장애

외상 후 스트레스 장애(PTSD, posttraumatic stress disorder)²⁾는 외상사건 경험으로 발생하는 불안장애를 말한다. 초기의 PTSD는 주로 전쟁으로 인한 정신질환으로 인식되었지만, 사회가 복잡해짐에 따라 최근에는 일반인들도 경험하는 정신질환이 되었다(Raja, 2016). 일반인들도 죽음, 생명에 대한 위협, 부상, 자신이나 다른 사람의 육체적 안전을 위협할 수 있는 사건 등을 경험하고, 이러한 경험을 통해 극도의 두려움이나 무력감, 공포심을 느끼게 된다. 이 후 재경험, 회피, 불안, 과민반응 등의 증상을 경험하는 것을 PTSD라고 하였다(Lee, 2013). 그러나 전쟁이나 고문, 사고 등과 같은 외상사건을 경험한다고 해서 모두 정신질환으로 이어지는 것은 아니고, 개인의 특성에 따라 다양한 결과가 나타난다.

2) 본 연구에서는 외상 후 스트레스 장애를 PTSD라고 통일하겠다.

2. 회복탄력성

인간이 삶을 살면서 곤경에 처할 때 잘 대처하는 절대적인 방법은 없기에, 어려움에 유연하게 대처하고 스트레스나 트라우마로부터 자신을 지킬 수 있는 힘을 스스로 길러야 한다. 회복탄력성(resilience)은 자신에게 닥치는 역경과 어려움을 극복하게 만드는 힘이다(Kim, 2011; Tugade & Fredricson, 2004). 회복탄력성이란 어떤 특별한 능력이라기보다 하나의 과정(Kumpfer, 1999)이고, 사람들이 역경을 이기기 위해 내적 자원과 외적 자원을 사용할 수 있게 만드는 능력으로써 지속적으로 발달한다(Yates, Egeland, & Sroufe, 2003). 즉, 사람들이 특정한 상황을 스트레스로 지각하더라도 회복탄력성은 불안이나 우울을 경험하는 경향을 낮춘다(Tellegen, 1985). 외프 외(Waugh et al., 2008)의 연구에서는 fMRI를 통해 회복탄력성이 높은 사람이 위협 반응으로부터 빠르게 회복함을 확인하였고, 이들이 감정적으로 유연성이 높음을 밝혔다. 사람들은 누구나 살아가면서 이런 저런 역경을 겪기 마련이기에, 회복탄력성은 어려운 환경에서 태어난 사람들에게만 필요한 것은 아니다. 회복탄력성이 높은 사람은 역경을 이겨낼 수 있는 힘이 강하고, 회복탄력성은 체계적인 훈련을 통해서 얼마든지 키울 수 있다. 회복탄력성을 구성하는 요인들은 다음과 같다.

1) 자기조절능력

회복탄력성을 구성하는 첫 번째 요인인 자기조절능력이란 스스로의 감정을 인식하고 그것을 조절하는 능력이다(Kim, 2011). 자기조절능력은 감정조절력, 충동통제력, 원인분석력으로 구성된다(Kim, 2011; Reivich & Shatte, 2002). 감정조절력은 어려운 상황이 닥쳤을 때 스스로 감정을 통제하고 건강한 도전의식을 불러일으키며 압박과 스트레스 상황에서도 긍정적 감정을 유지할 수 있는 능력이다(Reivich & Shatte, 2002). 감정조절력은 짜증이나 분노와 같은 부정적인 감정을 억제하는 것만을 의미하는 것은 아니라 필요할 때면 스스로 긍정적인 감정을 불러일으켜서 일에 집중할 수 있는 능력을 의미하기도 한다(Kim, 2011). 충동통제력은 기분에 휩쓸리는 충동적 반응을 억제하고, 스스로 동기를 부여하고 조절할 수 있는 능력이라고 할 수 있다(Reivich & Shatte, 2002). 원인분석력은 자신이 처한 상황을 객관적이고도 정확하게 파악해서 대처 방안을 찾아낼 수 있는 능력으로, 자신에게 닥친 문제를 긍정적으로 바라보면서도 그 문제를 제대로 해결할 수 있도록 원인을 정확히 진단해내는 능력을 말한다(Reivich & Shatte, 2002).

2) 대인관계능력

대인관계능력은 소통능력, 공감능력, 자아확장력으로 구성된다(Reivich & Shatte, 2002). 소통능력이란 인간관계를 원만하게 맺고 오래도록 유지하는 능력이라고 할 수 있다. 사람과 사람 사이에 맺는 모든 관계의 기본은 대화, 즉 소통에 의해서 형성되고 유지된다. 공감능력은 다른 사람의 심리나 감정 상태를 잘 읽어낼 수 있는 능력을 말한다(Kim, 2011). 다른 사람들의 얼굴 표정이나 목소리 톤, 몸짓 등을 통해서 그 사람들의 생각과 느낌을 파악하는 능력은 인간관계를 잘 유지하고 타인을 설득하기 위한 기본적 자질이라고 할 수 있다(Kim & Kim, 2009). 공감이란 자신과 타인이 분리된 개체라는 인식을 바탕으로 타인의 경험과 느낌을 체험하고 수용하는 인지적 과정을 거치고, 자신의 것처럼 느끼는 정서적 과정을 거친 후 다시 상대방에게 표현하는 복합적인 과정이다(Shin, 1994). 자아확장력이란 자기 자신이 다른 사람과 연결되어 있다고 느끼는 능력으로서(Reivich & Shatte, 2002), 자아확장력의 근본은 긍정적 정서이다. 와프와 프레드릭슨(Waugh & Fredrickson, 2006)에 따르면 긍정적 정서는 타인과 내가 하나되는 느낌을 강하게 만들어 주는 원동력이 되고, 자아확장력이 높은 사람은 자아 개념 속에 타인과의 관계에 대한 전제가 깊이 내재되어 있다.

긍정성은 자아낙관성, 생활만족도, 감사하기로 구성될 수 있는데, 자아낙관성은 스스로 장점과 강점을 낙관적으로 바라보는 태도를 말하고, 생활만족도는 행복의 기본 수준인 삶의 만족도, 감사하기는 삶과 주변 사람들에 대해 만족하는 태도를 말한다(Kim, 2011).

이렇듯 여러 요인들로 구성되는 회복탄력성을 높이기 위해 노래 부르기, 기악 연주하기와 같은 음악활동들이 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(Park & Moon, 2016; Seong & Hwang, 2019). 특히 노래 부르기 활동이 긍정성, 통제성, 사회성을 높이는 것으로 확인되었다(Park & Moon, 2016).

3. 여가

기계화·자동화·민주화로 인하여 사람들은 이전보다 더 많은 자유시간을 갖게 되었다. 시대에 따라 다양한 양상을 보이지만 인간은 노동과 여가를 향유하면서 살아왔다. 토인비(Toynbee, 1973)는 전쟁·계급갈등·인구문제 등이 어느 정도 해결되면 미래사회에서 인류의 다음 문제는 여가의 역할에 관한 것이 될 것이라고 말했다. 여가는 인류의 역사에서 이미 중요한 역할을 해 왔음에도 불구하고 노동의 개념에 대해서는 합의가 쉽게 이루어졌지만 여가의 개념에 대해서는 여전히 많은 논의가 계속되고 있다. 왜

냐하면 여가가 자유시간, 휴식, 오락, 놀이, 게임 등의 용어들과 자주 혼용되고 있기 때문이다.

플라톤, 아리스토텔레스와 같은 철학자들에 의해 여가는 그리스 시대부터 인간의 행복을 위해 중요한 활동임이 강조되었고, 다양한 관점에서 개념정의가 이루어져왔다. 유네스코(UNESCO, 1966)는 “여가란 노동, 가족과 사회의 책무들로부터 해방된 후, 휴식·여흥·지식 또는 창의적 능력의 획득과 같이 자신의 자유로운 선택에 의해 경험하는 일련의 활동들”이라고 정의하였다. 즉, 여가를 자유라고도 할 수 있다. 이브라힘(Ibrahim, 1991)은 “여가란 사람이 노동 또는 가족의 책무로부터 비교적 자유로운 시간에 명상·휴식·오락을 선택하도록 허용하는 마음 또는 존재의 상태”로 정의된다고 하며(Ibrahim, 2011, p. 43) 여가를 중립적으로 개념지었다. 이러한 중립적인 여가의 개념은 자유시간과 동일시하거나 자유시간을 위해 선택된 ‘활동’을 의미한다. 자유시간은 노동으로부터 해방된 시간을 의미하는데, 기계화와 민주화로 인하여 현대의 노동시간은 현저하게 줄어든 반면 자유시간은 늘어났음에도 불구하고 사람들은 자유시간을 휴식이나, 부업, 게임, 놀이, 유흥 등으로 보내고 있다(Shin, 2005).

반면, Kelly(1983)는 여가를 자기개발이라고 주장하며 여가의 개념을 가치지향적인 개념으로 보았다. 이러한 개념은 그리스의 철학자 아리스토텔레스의 주장과 유사하다. 아리스토텔레스는 여가를 자신에게 주어진 시간을 자유롭게 사용하며 가치있고 교양있는 일에 몰두하는 것으로 설명하였다. 드 그라지아(De Grazia, 1994)는 아리스토텔레스의 여가개념을 계승하였는데, 노동을 자유시간에 대한 반대 개념으로 인식하고 여가의 반대라고는 생각하지 않았다. 그는 오락과 휴식은 노동을 하다보면 필요하지만 그들 자체가 목적이 아니라고 주장하며 여가와 휴식을 구분하였다.

아리스토텔레스는 여가는 그 자체로서 한 활동이 된다고 주장했다. 여가는 유용함이 아닌 고상함을 추구하는 정신과 결합되며 탁월성과 관련된다. 그는 『정치학』 8권에서 여가선용을 위한 교과목으로 음악을 제시하였다(Song, 2014). 읽기/쓰기, 체력단련, 그리기 등의 교육은 단지 삶의 필요를 충족시키거나 유용성을 목표로 하기 때문이다. 『정치학』 7권 15장에서 아리스토텔레스는 음악이 인간의 혼에 영향을 줄 수 있기에 여가 선용에 기여할 수 있다고 하였다. 이러한 관점에서 여가는 단순히 노동이 멈춘 상태, 혹은 휴식(anapausis)과 동일할 수 없게 된다(Song, 2014, requoted, p. 141). 아리스토텔레스가 비판했듯이 음악이 단순히 놀이와 휴식을 제공한다는 이유로 주요 교과과목에 포함시키는 것은 음악의 가치를 이해하지 못한 행위이다. 아리스토텔레스는 음악은 놀이와 휴식을 제공할 뿐만 아니라, 일정한 습관형성을 통해서 어느 정도 탁월함도 제공한다고 주장했다(Song, 2014). 종합해볼 때, 여가는 즐거움, 행복, 질 높은 삶에 대한 의미를 담고 있다.

III. 연구방법

1. 연구대상 및 방법

본 연구의 대상자는 경기도 P시에 근무하는 소방관 전원으로 하였다. 자료 수집기간은 2019년 1월 2일부터 1월 31일 까지였으며, 연구자가 P시 소방본부를 방문하여 연구의 취지를 설명하고 동의를 구한 후 자료 수집에 대한 설명을 하였다. 그리고 소방관들에게 연구의 목적 및 비밀 보장에 대한 안내를 하고 자발적으로 참여한다는 동의하에 실시했다. 소요 시간은 15분에서 20분 정도 였다. 총 243부를 배부하여 243부가 회수 되었으며, 이중 작성이 미흡하거나 불성실하게 응답한 13부를 제외하고 230부를 분석에 사용하였다.

<Table 1> General demographic characteristics

Age range	Male		Female		Total	
	N	%	N	%	N	%
20-29	29	85	5	15	34	15
30-39	87	92	8	0	95	41
40-49	43	100	0	0	43	19
50-59	58	100	0	0	58	25
Total	217	94	13	6	230	100

〈Table 1〉에 제시된 것처럼 연구 참가자 중 연령대는 30대가 41%로 가장 많았고, 50대가 25%로 다음으로 많았으며, 40대, 20대 순으로 많았다. 그리고 성별은 남자가 94%로 월등하게 많았다.

2. 측정도구

1) 회복탄력성

회복탄력성 측정은 레이비치와 샤테(Reivich & Schattée, 2002)가 성인을 대상으로 개발한 회복탄력성 지수 검사(Resilience Quotient Test, RQT)를 우리나라 실정에 맞게 번안한 한국형 회복탄력성 지수 검사(KRQ-53)를 사용하였다. 본 척도는 자

기조절능력, 대인관계능력, 긍정성의 세 요인으로 구성되며, 이러한 세 요인들은 다시 감정조절력, 충동통제력, 원인분석력, 소통능력, 공감능력, 자아확장력, 자아낙관성, 생활만족도, 감사하기의 9개 하위요소로 구성된다. 점수는 전혀 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 보통이다(3점), 그렇다(4), 매우 그렇다(5점)의 5점 척도로 표기하였다. 본 연구에서 사용한 회복탄력성 검사문항들의 신뢰도(Cronbach's α 계수)는 <Table 2>과 같다.

<Table 2> Reliability and number of survey items of resilience

Sub-factor		Items	Cronbach's α
Self-regulation	Emotional control	6	.76
	Impulse control	6	.69
	Cause analysis	6	.68
Interpersonal relationship	Communication	6	.72
	Empathy	6	.63
	self-expansion	6	.77
Optimism	Self-optimism	6	.70
	Life satisfaction	6	.90
	Gratitude	6	.73
Total		54	.92

2) 외상 후 장애(PTSD) 측정 척도

PTSD측정은 Weis와 Marmar(1997)의 수정판(Impact of Event Scale Revised. IES-R)을 은현정 등(Eun et al., 2005)이 연구한 한국어판 사건충격척도 수정판(IES-R-K)을 사용하였다. IES 수정판은 총 22개 문항으로 구성되어 있으며, 5개의 침습(intrusion) 증상, 6개의 회피(avoidance) 증상, 6개의 과각성(hyperarousal) 증상, 5개의 수면장애 및 정서적 마비(sleep problem and numbness) 증상을 측정하도록 되어 있다. 점수는 전혀 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 보통이다(3점), 그렇다(4점), 매우 그렇다(5점)의 5점 척도로 표기하였다. 본 연구에서 사용한 PTSD 검사문항들의 신뢰도(Cronbach's α 계수)는 <Table 3>와 같다.

<Table 3> Reliability and number of survey items of PTSD

Sub-factor	Items(N)	Cronbach's α
Invasion	6	.77
Avoidance	6	.84
Hypersensual	5	.87
Sleep disorders and emotional paralysis	5	.85
Total	22	.95

3) 음악활동 실태 조사

경기도 P시의 소방관들이 여가로서 어떠한 음악활동에 참여하고 있는지 실태를 조사하기 위해 문체부가 제작한 ‘국민여가활동조사’ 설문지의 문항을 기반으로 다음과 같이 문항을 제작하였다. 지난 6개월동안 전반적으로 참여한 여가활동이 무엇이고 다른 활동과 비교하여 음악활동은 어느 정도 되는지 알아보기 위해 ‘귀하께서는 여가활동을 위해 어떤 활동을 하고 계십니까?’, 매주 여가로서 음악활동에 참여하는 빈도를 알아보기 위해 ‘여가로서 음악활동을 매주 얼마나 자주 하고 계십니까?’, 매주 여가로서 음악활동으로 보내는 시간을 알아보기 위해 ‘매주 여가로서 음악활동으로 보내는 시간은 총 몇 시간 정도 되십니까?’, 여가로서 어떤 음악활동에 참여하고 있고, 각각의 활동마다 매주 소요하는 시간을 알아보기 위해, TV시청, 음악감상, 노래방, 기악연주, 노래 레슨(합창), 음악관련 문화예술공연 관람, 라디오 청취의 영역을 제시하고, 각각의 영역에 **매주** 어느 정도의 **시간**을 소요하고 있는지 ①전혀없음~⑧10시간의 척도로 구분하여 기록하도록 하였다. 또한 어떠한 음악장르를 통해 음악활동을 하고 있는지 알아보기 위해 ‘여가활동으로 즐기는 음악의 장르는 무엇인가요?’ 문항으로 질문하고 각각의 장르에 매주 소요하는 시간이 얼마나 되는지 ①전혀없음~⑧10시간 이상의 척도로 구분하여 표시하도록 하였다.

3. 자료분석

회복탄력성과 PTSD 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였고, 여가로서의 음악활동이 회복탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 독립표본 t 검증을 실시하였다. 자료의 분석은 SPSS 22를 사용하였고, 모든 통계치의 유의도 검증은 $p<.05$ 와 $p<.01$ 수준에서 실시하였다.

IV. 결과

1. 회복탄력성과 PTSD 간의 관계

회복탄력성 변인들과 PTSD 간의 관련성을 알아보기 위해 Pearson 상관계수를 산출하였다. 회복탄력성과 PTSD 간의 관계의 결과에 대한 기술통계 결과는 <Table 4>와 같다.

<Table 4> Mean and standard deviations of resilience and PTSD

Factor			M	SD
PTSD			4.38	1.23
Resilience	Self-Regulation	Emotional control	3.08	.09
		Impulse control	4.33	.57
		Cause analysis	3.09	.51
	Interpersonal Relationship	Communication	3.02	.51
		Empathy	2.92	.50
		Self-expansion	2.90	.45
	Optimism	Self-optimism	3.22	.51
		Life-satisfaction	3.28	.76
		Gratitude	2.94	.50

회복탄력성의 하위요인들 중 자기조절능력과 PTSD간의 상관관계를 살펴본 결과는 <Table 5>에 제시하였다. 감정조절력과 PTSD 간에는 부적 상관관계를 보였고 ($r=.260$, $p<.01$), 충동통제력($r=.226$, $p<.01$), 원인분석능력($r=.181$, $p<.05$)에서도 역시 부적상관을 나타냈다.

<Table 5> Correlations between self-regulation and PTSD

Factor		1	2	3	4
Self-regulation	1. Emotion control	1			
	2. Impulse control	.425**	1		
	3. Cause analysis	.439**	.671**	1	
4. PTSD		-.260**	-.226**	-.181*	1

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

회복탄력성의 하위요인들 중 대인관계능력과 PTSD간의 상관관계를 살펴본 결과는 <Table 6>에 제시하였다. 소통능력과 PTSD 간에는 부적 상관관계를 보였고($r=.147$, $p<.05$), 자아확장력($r=.181$, $p<.05$)에서도 역시 부적 상관을 나타냈다.

<Table 6> Correlations between interpersonal relationship and PTSD

Factor		1	2	3	4
Interpersonal relationship	1. Communication	1			
	2. Empathy	.599**	1		
	3. Self-expansion	.589**	.657**	1	
4. PTSD		-.147*	-.045	-.157*	1

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

회복탄력성의 하위요인들 중 긍정성과 PTSD 간의 상관관계를 살펴본 결과는 <Table 7>에 제시하였다. 자아낙관성과 PTSD 간에는 부적 상관관계를 보였고($r=.174$, $p<.05$), 생활만족도($r=.195$, $p<.01$), 감사하기($r=.150$, $p<.05$)에서도 역시 부적상관을 보였다.

<Table 7> Correlations between optimism and PTSD

Factor		1	2	3	4
Optimism	1. Self-optimism	1			
	2. Life-Satisfaction	.472**	1		
	3. Gratitude	.651**	.511**	1	
4. PTSD		-.174*	-.195**	-.150*	1

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

2. 여가로서의 음악활동과 회복탄력성 수준과의 관계

여가로서의 음악활동과 회복탄력성 수준과의 관계를 알아보기 위해 음악활동인 음악감상, 기악활동, 노래학습, 노래방, 음악관련 문화예술관람을 독립변수로 하고, 회복탄력성의 하위요인들을 종속변수로 하여 독립표본 t검증을 실시하였다. <Table 8>에서와 같이 소방관들이 여가로서 참여하는 음악활동의 음악장르는 대부분 대중음악인 것으로 조사되었다. 이는 감상에도 포함된다.

<Table 8> Relationship between music listening activity and resilience level

Factor	A group listening to music more than 1 hour a week (N=106)		A group listening to music less than 1 hour a week (N=114)		t	p
	M	SD	M	SD		
Emotional control	3.07	.48	3.04	.60	.48	.20
Impulse control	2.95	.53	2.89	.59	.82	.47
Cause analysis	3.01	.45	2.95	.59	.89	.10
Communication	2.89	.42	2.84	.53	.75	.41
Empathy	2.86	.42	2.76	.58	1.48*	.04
Self-expansion	2.80	.34	2.72	.48	1.38*	.02
Self-optimism	3.17	.48	3.06	.57	1.55	.28
Life-satisfaction	3.31	.78	3.15	.81	1.68	.67
Gratitude	2.87	.40	2.79	.50	1.29	.37

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

1) 음악감상 활동과 회복탄력성 수준과의 관계

음악감상을 매주 1시간 이상 하는 소방관들을 상집단, 1시간 미만 하는 소방관들을 하집단으로 분류하여 독립변수로 하고, 회복탄력성 하위요인들을 종속변수로 하여 독립표본 t검증을 실시한 결과는 <Table 9>과 같다. 음악감상을 1시간 이상 하는 집단이 공감능력($t=1.48$, $p<.05$)에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였고, 또한 자아확장력($t=1.38$, $p<.05$)에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 음악감상 활동을 매주 1시간 이상 하는 소방관들은 음악감상을 거의 하지 않는 소방관들보다 회복탄력성 요인들 중에서 공감능력과 자아확장력에서 높은 수준을 나타내고 있음을 알 수 있다. 음악감상은 TV, 라디오, 유튜브 등을 통해 이루어진 것으로 조사되었다.

<Table 9> Relationship between music playing instruments activity and resilience level

Factor	A group listening to music more than 1 hour a week (N=31)		A group listening to music less than 1 hour a week (N=189)		t	p
	M	SD	M	SD		
Emotional control	3.08	.52	2.67	.75	2.11*	.04
Impulse control	2.95	.54	2.58	.73	2.50	.10
Cause analysis	3.01	.49	2.62	.72	2.01*	.03
Communication	2.89	.46	2.62	.71	1.42*	.02
Empathy	2.82	.49	2.62	.67	1.13*	.04
Self-expansion	2.77	.41	2.50	.52	2.46	.13
Self-optimism	3.13	.51	2.88	.71	1.31*	.03
Life satisfaction	3.26	1.12	.77	1.12	1.19*	.04
Gratitude	2.85	1.19	2.60	.42	.79*	.00

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

2) 기악연주 활동과 회복탄력성 수준과의 관계

기악연주를 매주하는 소방관들을 상집단, 전혀 하지 않는 소방관들을 하집단으로 분류하여 독립변수로 하고, 회복탄력성 하위요인들을 종속변수로 하여 독립표본 t검증을 실시한 결과는 <Table 10>과 같다. 기악연주를 하며 여가활동을 하는 소방관들은 전체의 18%로 매우 적었지만, 매주 기악연주 활동을 하는 집단은 감정조절력($t=2.11$, $p < .05$), 원인분석력($t=2.01$, $p < .05$), 소통능력($t=1.42$, $p < .05$), 공감능력($t=1.42$, $p < .05$), 자아낙관성($t=1.31$, $p < .05$), 생활만족도($t=1.19$, $p < .05$), 감사하기($t=.79$, $p < .01$)에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 기악연주 활동을 매주 하는 소방관들은 기악활동을 전혀 안하는 소방관들보다 회복탄력성 대부분의 요인들에서 높은 수준을 나타내고 있음을 알 수 있다.

<Table 10> Relationship between music playing instruments activity and resilience level

Factor	A group listening to music more than 1 hour a week N=40		A group listening to music less than 1 hour a week N=180		t	p
	M	SD	M	SD		
Emotional control	3.09	.50	2.74	2.78	2.20*	.01
Impulse control	2.95	.54	2.66	.71	2.46	.08
Cause analysis	3.01	.47	2.69	.74	2.08**	.00
Communication	2.80	.45	2.60	.65	2.18*	.02
Empathy	2.83	.48	2.65	.68	1.28*	.02
Self-expansion	2.78	.40	2.59	.56	1.57*	.04
Self-optimism	3.14	.50	2.88	.69	2.37	.06
Life-satisfaction	3.25	.77	3.14	1.06	.82	.06
Gratitude	2.85	.41	2.68	.71	1.11	.01

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

3) 노래학습 활동과 회복탄력성 수준과의 관계

노래학습을 매주하는 소방관들을 상집단, 전혀 하지 않는 소방관들을 하집단으로 분류하여 독립변수로 하고, 회복탄력성 하위요인들을 종속변수로 하여 독립표본 t검증을 실시한 결과는 <Table 11>와 같다. 기악연주 활동과 더불어 노래학습 활동을 하며 여가활동을 하는 소방관들 또한 전체의 22%로 매우 적었다. 매주 노래학습 활동을 하는 집단은 감정조절력($t=2.20$, $p<.05$), 원인분석력($t=2.08$, $p<.01$), 소통능력($t=2.80$, $p<.05$), 공감능력($t=1.28$, $p<.05$), 자아확장력($t=1.57$, $p<.05$)에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 노래학습 활동을 매주 하는 소방관들은 노래학습을 전혀 하지 않는 소방관들 보다 회복탄력성의 하위요인들 중, 감정조절력, 원인분석력, 소통능력, 공감능력, 자아확장력에서 높은 수준을 나타내고 있음을 알 수 있다.

<Table 11> Relationship between Karaoke activity and resilience level

Factor	A group listening to music more than 1 hour a week N=70		A group listening to music less than 1 hour a week N=150		t	p
	M	SD	M	SD		
Emotional control	3.06	.56	3.05	.52	.16	.53
Impulse control	2.93	.53	2.92	.57	.16	.47
Cause analysis	2.98	.50	2.97	.56	.08	.45
Communication	2.86	.49	2.87	.48	.17	.55
Empathy	2.83	.47	2.80	.52	.51	.17
Self-expansion	2.76	.38	2.74	.44	.72	.19
Self-optimism	3.14	.51	3.11	.54	.39	.87
Life-satisfaction	3.36	.73	3.18	.82	1.60	.45
Gratitude	2.85	.46	2.82	.45	.38	.85

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

4) 노래방 활동과 회복탄력성 수준과의 관계

노래방에서 매주 노래를 부르는 소방관들을 상집단, 전혀 하지 않는 소방관들을 하집단으로 분류하여 독립변수로 하고, 회복탄력성 하위요인들을 종속변수로 하여 독립표본 t검증을 실시한 결과는 <Table 12>와 같다. 매주 노래방에서 노래를 부르는 집단과 그렇지 않은 집단 간 회복탄력성 수준에서는 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았다.

<Table 12> Relationship between participating music related art and resilience level

Factor	A group listening to music more than 1 hour a week N=46		A group listening to music less than 1 hour a week N=174		t	p
	M	SD	M	SD		
Emotional control	3.08	2.90	2.94	2.94	1.62	.59
Impulse control	2.94	.29	2.87	2.87	.67	.59
Cause analysis	3.00	4.99	2.89	2.89	.95*	.03
Communication	2.90	1.44	2.72	2.72	2.28	.23

Factor	A group listening to music more than 1 hour a week N=46		A group listening to music less than 1 hour a week N=174		t	p
	M	SD	M	SD		
Empathy	2.83	1.08	2.73	2.73	1.20	.30
Self-expansion	2.76	1.17	2.74	2.74	.30	.28
Self-optimism	3.13	1.05	3.07	3.07	.66	.31
Life-satisfaction	3.26	.26	3.15	3.15	.82	.60
Gratitude	2.84	4.01	2.80	.62	.36*	.04

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

5) 음악관련 문화예술관람 활동과 회복탄력성 수준과의 관계

음악관련 문화예술관람을 매주 하는 소방관들을 상집단, 전혀 하지 않는 소방관들을 하집단으로 분류하여 독립변수로 하고, 회복탄력성 하위요인들을 종속변수로 하여 독립표본 t검증을 실시한 결과는 <Table 13>과 같다. 매주 문화예술관련 관람을 하는 소방관들 역시 전체의 27%로 매우 적었다. 매주 음악관련 문화예술관람을 하는 집단은 원인분석력($t=.95$, $p<.05$), 감사하기($t=.36$, $p<.05$)에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 음악관련 문화예술관람을 매주 하는 소방관들은 전혀 하지 않는 소방관들보다 원인분석력, 감사하기에서 높은 수준을 나타내고 있음을 알 수 있다.

<Table 13> Relationship among age, leisure time, and music activities

Factor	1	2	3	4	5	6	7
1 .Age	1						
2. Leisure time per week	-.221**	1					
3. Listening music	-.321**	.267**	1				
4. Singing room	-.247**	.137*	.236**	1			
5. Playing instruments	-.047	.148*	.071	.178**	1		
6. Learning song	-.117	.074	.287**	.389**	.373**	1	
7. Watching performing art	-.025	.058	.016	.206**	.189**	.301**	1

3. 연령, 주당여가시간, 음악활동과의 관계

본 연구에 참여한 소방관들의 매주 평균 여가시간은 4.48로 4~5시간 사이였다. 연령, 주당 여가시간, 음악활동과의 관계를 알아보기 위하여 Pearson 상관관계를 실시한 결과는 <Table 14>와 같다. 연령과 주당 여가시간 간에 부적 상관관계를 보였고 ($r=.221$, $p<.01$), 연령과 음악감상 활동 참여 간에도 부적 상관관계를 ($r=.321$, $p<.01$), 연령과 노래방도 부적 상관관계($r=.247$, $p<.01$)를 나타냈다. 즉 연령이 높을수록 여가시간이 줄어든다는 것을 알 수 있고, 연령이 낮을수록 음악감상, 노래방 활동이 더 많이 참여한다는 것을 알 수 있다. 그리고 여가시간과 음악감상 활동 간($r=.267$, $p<.01$), 여가시간과 노래방 활동 간($r=.137$, $p<.05$), 여가시간과 기악연주 활동 간($r=.148$, $p<.05$)에 정적 상관관계를 나타냈다. 여가시간이 늘어날수록 특히 음악감상에 더 많이 참여하고, 노래방, 기악연주 활동에도 더 참여한다는 것을 알 수 있다.

<Table 14> Genre of music activities for leisure time

Factor	Classical music	Popular music	Jazz	Musical	ccm	Pop
Average participation time	1.32	2.61	1.18	1.14	1.11	1.80

V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 회복탄력성과 외상 후 장애(PTSD) 간의 관계를 확인하고, 여가로서의 음악활동이 회복탄력성을 향상시키는 데 어떠한 역할을 하는지를 살펴보는 것이었다. 이를 위해 본 연구에서는 2019년 1월, 경기도 P시 243명의 소방관들을 대상으로 설문하여 불성실하게 응답한 13부를 제외하고 220부의 자료를 분석하였다. 상관분석을 통해 회복탄력성과 PTSD 간의 관계를 확인하였고, 독립표본 t검증을 통해 여가로서의 음악활동이 회복탄력성에 어떠한 영향을 미치는지 밝혔다.

첫째, 회복탄력성과 PTSD 간의 상관분석 결과, 회복탄력성은 PTSD와 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 회복탄력성이 높을수록 PTSD 수준이 낮아지는 것을 알 수 있다. 이는 PTSD로부터 회복탄력성이 보호역할을 한다는 송용선(Song, 2017)의 연구, 강원대학교(Kangwon University, 2015) 등의 연구 결과와 일치하는 것으

로 확인되었으며, 아울러 PTSD 예방을 위해 회복탄력성 변인을 고려해야 함을 시사한다.

둘째, 여가로서의 음악활동과 회복탄력성 간의 관계를 독립표본 t검정으로 검증한 결과, 다양한 음악활동들은 회복탄력성 수준을 높이는 데 기여한다는 것을 알 수 있었다. 음악감상 활동을 매주 1시간 이상 하는 소방관들은 음악감상을 거의 하지 않는 소방관들보다 회복탄력성 요인들 중에서 공감능력과 자아확장력에서 높은 수준을 나타냈다. 그리고 기악연주 활동을 매주 하는 소방관들은 기악활동은 전혀 하지 않는 소방관들보다 회복탄력성 대부분의 요인들에서 높은 수준을 보여주었다. 또한 노래학습 활동을 매주 하는 소방관들은 노래학습 활동을 전혀 하지 않는 소방관들보다 회복탄력성의 하위요인들 중 감정조절력, 원인분석능력, 소통능력, 공감능력, 자아확장력에서 높은 수준을 나타냈다. 더불어 음악관련 문화예술관람 활동을 매주 하는 소방관들은 전혀 하지 않는 소방관들보다 원인분석능력, 감사하기의 수준이 더 높다는 것을 확인하였다.

셋째, 국민들의 안전을 위해 과다한 업무를 수행해야 하는 소방관들은 우리나라 국민들의 평균 여가시간보다 훨씬 적은 시간의 여가시간을 보내고 있다는 것을 확인할 수 있었다. 특히 본 연구에 참여한 소방관들의 회복탄력성 평균점수는 3.20으로 우리나라 국민들의 회복탄력성 평균점수 4.33(Kim, 2019)보다 훨씬 낮았다. 본 연구를 통해 소방관들은 연령이 높아질수록 여가시간이 줄어들고 있었는데, 건강에 더 신경을 써야 하는 연령임에도 불구하고 경력이 쌓일수록 더 많은 업무로 여가시간을 제대로 활용하지 못하여 소방관들의 회복탄력성 수준이 낮을 수 밖에 없다는 것을 밝힐 수 있었다.

넷째, 본 연구에 참여한 소방관들은 연령이 낮을수록 음악감상, 노래방 활동에 더 많이 참여한다는 것을 알 수 있었다. 그리고 여가시간과 음악감상 활동 간, 여가시간과 노래방 활동 간, 여가시간과 기악연주 활동 간 정적 상관관계를 나타내어 여가시간이 늘어날수록 특히 음악감상에 더 많이 참여하고, 노래방, 기악연주 활동에도 더 참여한다는 것을 알 수 있었다. 즉 소방관들에게 여가시간이 더 많이 주어진다면 음악활동에 더 많이 참여하게 되어 회복탄력성 수준을 향상시킬 수 있는 기회를 제공할 수 있을 것이다.

본 연구는 음악활동을 통한 여가시간의 많고 적음이 소방관들의 회복탄력성에 어떻게 영향을 미치고 있는지, 그리고 그 여가시간에 어떠한 활동들이 이루어졌는지를 살펴해보았다. 음악활동이 여가와 회복탄력성에 어떠한 효과를 나타냈는지에 대한 선행연구가 부족하여 본 연구 결과와 비교하는 데에는 제한이 있었다. 여가로서의 음악활동이 회복탄력성을 높이고, 나아가 PTSD의 수준을 낮추는 데 기여한다는 본 연구의 결

과는 인간의 음악성과 인지발달을 위한 음악교육 프로그램 뿐만 아니라 정신 건강을 위한 음악교육 프로그램들도 연구되어야 함을 시사한다. 그러나 본 연구는 소방관들이 여가 시간에 어떠한 음악활동들에 참여하고 있고, 음악활동을 구성하는 음악장르는 어떤 것인지에 대한 설문조사에 의한 연구였기에, 어떤 과정을 통해 음악활동이 회복탄력성 요인들의 수준을 높이는 데 영향을 주었는지 밝히는 데에는 한계가 있었다. 음악활동이 구체적으로 어떤 과정으로 이루어졌고, 이러한 과정에서 회복탄력성의 변화가 어떻게 변화하였는지 알아보는 후속연구가 이루어진다면 음악활동이 어떤 과정을 통해 회복탄력성에 영향을 미치는지 구체적으로 밝힐 수 있을 것이다.

‘소진의 시대’, ‘성과 사회’, ‘불안 사회’, ‘분노 사회’ 모두 현대 사회를 상징하고 있는 말이다. 사람들은 누구나 살면서 다양한 스트레스를 경험하고 정신적 문제를 경험하지만, 심각한 상태에 이르러서야 치료를 받게 된다. 또는 어떤 사람들은 치료를 받을 기회를 얻지 못한 채 정신장애를 안고 살아가거나, 이미 치료가 불가능한 상태에 놓인 사람들도 존재한다. 본 연구의 결과는 유익한 음악활동이 인간의 회복탄력성을 향상시켜 무한 경쟁 속에서 살아가고 있는 현대인들이 다양한 정서적 문제들을 스스로 지혜롭게 극복하는 힘을 기르는 데 기여할 수 있다는 것을 시사한다. 회복탄력성 증진을 위한 다양한 음악활동들이 여가를 위해 그리고 교육현장을 위해 연구된다면 플라톤, 아리스토텔레스와 같은 철학자들이 강조했듯이 인간의 삶의 질을 높이는 데 음악교육이 중요한 역할을 할 수 있을 것이다.

References

- Aristotle. (2017). *Politics: A new translation*. (C.D.C. Reeve, Trans.). Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company, Inc.
- Baek, Y. S., Jang, Y. H., & Lim, Y. J. (2017). The effects of resilience on job stress: Focusing on the mediating effect BWF. *Korea Businedd Review*, 32(3), 1-19.
- Choi, E. A. (2019). Development and effectiveness of music education program for raising resilience of elementary students. *The Journal of Elementary Education*, 32(2), 51-73.
- Dewey, J. (1981). *Democracy and education*. *John Dewey: The middle works, 1899-1924*, Vol. 9, Carbondale, Southern Illinois Press.

- Eun, H. J., Kwon, T. W., Lee, S. M., Kim, T. H., Choi, M. R., & Cho, S. J. (2005). A study on reliability and validity of the Korean version of impact of event scale-revised. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, 44(3), 303-310.
- Ibrahim, H. (1991). *Leisure and society: A comparative approach*. Debuque, IA: WnC. Brown Publishers.
- Isen, A. M., Niedenthal, P., & Cantor, N. (1992). The influencing of positive affect on social categorization. *Motivation and Emotion*, 16(1), 65-78.
- Jeong, E. Y. (2018). *The effects of song-focused music therapy based on positive psychology on subjective well-being and optimism of migrant women from multi-cultural families*. Master thesis, Sookmyung Women's University.
- Kagan, J. (2007). *What is emotion?: History, measures, and meaning*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Kangwon University. (2015). *The development of moderated mediation model of individual resilience and social support in the relationship between trauma exposures and post traumatic stress disorder(PTSD) in fire-fighters*. Seoul: Seoul National Hospital.
- Kim, G. S., Park, J., Park, B. Y., Kim, S. G., & Hwang, E. Y. (2014). The effects of job stress with depression and fatigue of firemen. *The Korea Contents Association Thesis Journal*, 14(3), 223-231.
- Kim, J. H. (2018). *Resilience*. Goyang: Wisdomhouse.
- Kim, K. S., & Kim, H. Y.. (2009). The effects of empathy education program on children's empathy ability and emotional intelligence. *The Journal of Elementary Education*, 22(4), 275-300.
- Korea Culture & Tourism Institute. (2016). *2016 Survey on national leisure activity*. SeJong: Ministry of Culture, Sports and Tourism.
- Kwon, D. W., Seog, M. J., & Choi, E. S. (2012). *Philosophy of music education*. Paju: Kyoyookbook.
- Lee, S. H. (2013). The post traumatic stress disorder among police officers. *Korea National Public Law Association*, 9(1), 189-209.
- Lee, W. A. (2018). *A meta-analysis of the effects of music therapy on the quality of life: Focused on music therapy research in Korea*. Master thesis, Sookmyung Women's University.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The

- architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Ministry of Culture, Sports and Tourism. (2019). *2018 Leisure activity survey results announcement*.
- Ong, A. D., Bergemanm, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life, *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(7), 730-749.
- Park, J. Y., & Moon, S. Y. (2016). The effects of song-focused music therapy on the resilience of adolescents in low-income families. *Korean Journal of Interdisciplinary Therapy*, 8(1), 31-50.
- Seong, E. H., & Hwang, E. Y. (2019). The effects of music activity on resilience and psychological well-being of pastor's wives. *Journal of Arts Psychotherapy*, 15(3), 181-203.
- Shin, D. Y. (2005). Conceptions of leisure of Aristotle and Dewey. *Philosophy of Education*, 27, 37-59.
- Shin, D. Y., Jeon, M. J., & Sakong, J. (2012). Posttraumatic stress disorder and related factors in male firefighters in a metropolitan city. *Analysis of Occupational Environmental Medicine*, 27, 397-409.
- Shin, G. I. (1994). *The development and application of an empathy training program for counselor education*. Doctoral dissertation, Busan University.
- Song, D. H. (2014). Leisure in Aristotle's politics, books VII-VIII. *The Korean Society of Greco-Roman Studies*, 53(2), 123-164.
- Song, Y. S. (2017). The relationship between fire-fighter's resilience and PTSD. *Fire Science and Engineering*, 31(3), 119-126.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health, *Journal of Personality*, 72(1), 1161-1190.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Waugh, C., & Fredrickson, B. (2006). Nice to know you: Positive emotions self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new

relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93-106.

Received: 30 November 2019, Reviewed (Revised): 1 January (8 January) 2020

Accepted: 13 January 2020, Published: 29 February 2020

Hye-suk Lim: E-mail: clara54@hanmail.net

A part-time lecturer, Jeonju National University of Education, 50, Seohak-ro, Wansan-gu, Jeonju-si, Jeollabuk-do, Korea