



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

2017년 2월

교육학(음악교육)석사학위논문

음악활동이 노인들의 우울증 감소에 미치는 영향 연구

조선대학교 교육대학원

음악교육전공

오 서 연

음악활동이 노인들의 우울증 감소에 미치는 영향 연구

Study on the effects of musical activity in reducing the
depression of elderly people

2017년 2월

조선대학교 교육대학원

음악교육전공

오 서 연

음악활동이 노인들의 우울증 감소에 미치는 영향 연구

지도교수 박 재 연

이 논문을 교육학석사학위 청구논문으로 제출함

2017년 2월

조선대학교 교육대학원

음악교육전공

오 서 연

오서연의 교육학석사학위논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 김지현 인

심사위원 조선대학교 교수 서영화 인

심사위원 조선대학교 교수 박재연 인

2017년 2월

조선대학교 교육대학원

< 목 차 >

ABSTRACT

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	3
3. 연구의 제한점	4
II. 이론적 배경	5
1. 노인과 우울	5
2. 노인 음악활동	8
3. 노인의 우울증 감소를 위한 음악활동 선행연구 고찰	10
III. 노인의 음악활동과 우울증 연구 방법	12
1. 노인 우울증 감소 연구대상 및 측정 방법	12
2. 노인 음악 활동 프로그램 진행 절차 및 구성	24
IV. 연구 결과	37
V. 결론 및 제언	46
참 고 문 헌	48
부록	51

표 목 차

<표 1> 연구대상자 정보	12
<표 2> 한국판 노인 우울 척도(KGDS) 하위요인별 문항구성	14
<표 3> 한국판 노인 우울 척도(KGDS) 긍정적·부정적 문항구성 및 하위요인별 문항 구성	15
<표 4> 자아 존중감 척도(SES) 문항구성	17
<표 5> 한국판 노인 우울 척도(KGDS) 사전 검사	18
<표 6> 자아 존중감 척도(SES) 사전 검사	19
<표 7> 진행 절차에 따른 프로그램 활동내용	22
<표 8> 음악 활동 프로그램 구성	24
<표 9> 음악 프로그램 활동 1회기 현황	27
<표 10> 음악 프로그램 활동 2회기 현황	28
<표 11> 음악 프로그램 활동 3회기 현황	29
<표 12> 음악 프로그램 활동 4회기 현황	30
<표 13> 음악 프로그램 활동 5회기 현황	31
<표 14> 음악 프로그램 활동 6회기 현황	32
<표 15> 음악 프로그램 활동 7회기 현황	33
<표 16> 음악 프로그램 활동 8회기 현황	34
<표 17> 음악 활동 프로그램 전문가 사후 면담 내용	35
<표 18> 조사대상자의 일반적 사항	37
<표 19> 우울 하위변인 무력감 시기별 차이와 평균차 신뢰도	38
<표 20> 우울 하위변인 근심, 걱정, 초조감 시기별 차이와 평균차 신뢰도	39
<표 21> 우울 하위변인 불행감 시기별 차이와 평균차 신뢰도	41
<표 22> 우울 하위변인 인지적 저하 시기별 차이와 평균차 신뢰도	42
<표 23> 우울감 시기별 차이와 평균차 신뢰도	43
<표 24> 자아 존중감 시기별 차이와 평균차 신뢰도	44

그림 목 차

[그림 1] 우울감 하위변인 무력감 시기별 변화도	39
[그림 2] 우울감 하위변인 근심, 걱정, 초조감 시기별 변화도	40
[그림 3] 우울감 하위변인 불행감 시기별 변화도	41
[그림 4] 우울감 하위변인 인지적 저하 시기별 변화도	42
[그림 5] 우울감 시기별 변화도	44
[그림 6] 자아 존중감 시기별 변화도	45

ABSTRACT

Study on the effects of musical activity in reducing the depression of elderly people

Oh, Seoyeon

Advisor: Prof. Park, Jeayeon, D.M.A.

Major in Music Education

Graduate School of Education, Chosun University

The goal of this study is inquiring the effect that music activities reduce seniors' depression and reducing negative emotions caused by seniors' depression. The target of this study is seniors who are between 60s and 90s in B seniors welfare center in Gwangju, Korea. Those who are possible to communicate and agree to participate are 24 seniors from the center.

For this study, 50 min music activity program was performed twice a week for 4 weeks from Aug 17th, 2016 to Sep 9th, 2016. Pre- post test and statistical analysis was performed through the questionnaire based of korean version of senior depression criterion and self respect of the elderly.

Analysis results are stated as followed;

First, the lower factors of depression, unhappiness, cognitive decline, and depression, are all relatively lower and shows similar difference after music activities.

Second, self respect of the elderly marks 31.88 points before music activities and 37.83 points after music activities. It shows self respect of the elderly relatively improves after music activities.

Based on the results, music activities have good effect on the reduction of depression.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

의학기술의 발달로 평균수명이 연장되면서 오늘날 우리 사회에서는 노인인구가 급속하게 증가하고 있다(이미영, 2011: 1쪽에서 재인용). 통계청 자료에 따르면, 2015년 65세 이상 고령 인구는 662만 4천명으로 전체 인구의 13.1%를 차지하였으며, 1990년 5.1%에 그쳤던 고령 인구 비율은 2000년 7.2%, 2010년 11.0%로 상승하였고 2060년에는 40%대까지 늘어날 것으로 전망되고 있다(통계청, 2015). 노인 인구는 빠른 속도로 증가하고 있으며, 이 추세로 간다면 한국은 2018년에 고령사회, 2026년에 초고령 사회로 접어들 것 이라고 보고되고 있다(edaily 신문, 2015, 09, 26).

노인 인구 증가와 더불어 최근 우리나라는 OECD 회원국 중 노인 자살률 세계 1위 국가로 선정되었으며 2014년 65세 이상 노인의 자살률은 기준 인구 10만 명당 55.5명으로 노인 자살은 사회 문제로 대두되고 있다. 60세 이상 노인이 자살 충동을 느끼는 이유로는 경제적 어려움이 35%, 정신질환 35%, 외로움, 고독 11% 가정불화 9%, 이성문제 2%, 기타 8%이다(통계청, 2014).

노인 자살의 요인은 한 가지 요인만으로 설명 할 수 없으며 여러 요인들이 복합적으로 작용하는 과정을 통해 일어난다(이운선, 2009: 4). 연구자들은 우울이 높을수록 자살 경향성이 높다는 연구 결과를 보고하고 있으며, 자살에 영향을 미치는 주요원인으로 우울을 꼽았다(장금섭, 2013: 12). 특히 동거 노인에 비해 독거노인의 경제적 측면이 빈곤한 실태로 신체적 활동력 저하와 사회적 참여에 의기소침해지는 심리적 변화를 동반하는 특징이 있다(이현정, 2014: 1). 노인의 우울에 관련되는 증상으로는 수면장애, 절망감, 무가치감 등이 있고 죽음 혹은 자살에 관한 생각을 초래하기도 한다(임금선, 2010: 20쪽에서 재인용).

우울증을 치료하는 가장 효율적인 방법으로 행동치료와 인지치료를 들 수 있다. 행동치료는 환경이나 일상에서 긍정적 행동을 향상시키고, 인지치료는 생활이 무가치하다 생각하는 것을 현실적으로 판단하도록 하는 중재방법이다(조경숙, 2008: 1-2). 더

불어 가장 이상적인 중재방법으로 음악치료가 거론되고 있다(조경숙, 2008: 1-2쪽에서 재인용).

음악은 노인의 신체활동량을 늘리며 뇌자극과 집중력, 인지력 등을 증가시켜 치매나 우울증 등을 예방하며 치료하는데 큰 역할을 하고 있다는 연구들은 음악치료 활동의 증대를 뒷받침한다(조경숙, 2008: 14쪽에서 재인용).

이와 같이, 음악은 환자의 치료를 목적으로 하거나 복지시설에도 활용되고 있다(조경숙, 2008: 2). Forrest(1972)는 음악은 자기훈련, 집중력과 판단력, 상상의 발전에 도움을 준다고 하였으며, Folta(1993)는 외로움을 느끼는 노인들에게 음악이 회상의 도구로 의사소통과 상호작용의 수단이 된다고 하였다(권자연, 1998: 338쪽에서 재인용).

사람들은 노년기 우울의 대처 방안으로 음악의 역할에 대해 관심을 가지고 있고, 음악은 사회적으로 소통 할 수 있게 하며 불안정한 심리를 완화시켜준다. 따라서 이 시기에 노년의 여가시간을 어떻게 보내느냐에 따라 고독감 해소와 함께 노인은 삶의 만족감을 갖게 된다(이은애, 2014: 1).

현대사회는 노인을 그저 나이 많은 사람들로 분리하여 소외시키는 분위기이며 이러한 현상은 사회적으로 개선되어야 한다. 노인을 그저 쇠약한 고령자로만 대할 것이 아니라 그들도 사회의 유용한 인간자원임을 입증하기 위해서라도 노인봉사 등의 활동을 확대해 나가야 될 시점에 처해있다(이장호 외, 2013: 87).

따라서 본 연구에서는 시설노인 24명을 대상으로 한국판 노인 우울 척도(KGDS)와 자아 존중감(SES) 척도를 활용하여 노인들의 우울증과 자아 존중감을 진단한 후 음악 활동 프로그램을 시행하여 음악활동이 노인들의 우울증 감소에 미치는 영향에 대해 알아보고 노인들의 자아 존중감 향상 및 노인 우울증 감소에 도움을 주고자 한다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구의 목적은 시설노인을 대상으로 음악 프로그램 활동이 노인의 우울증 감소에 미치는 영향을 연구하기 위한 것이다. 한국판 노인 우울 척도(Geriatric Depression Scale in Korea, KGDS)와 자아 존중감 척도(SES)를 통해 사전-사후 우울증과 자아 존중감을 측정하고 집단 음악 프로그램 활동이 노인 우울증 감소에 어떠한 영향이 있는지 알아보며, 노인 우울증으로 인한 부정적 정서를 감소시키고자 한다.

본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 음악 활동 프로그램에 참여한 노인들의 우울증 측정에 있어 참여 전-참여 후 수치 간에 유의미한 변화가 있었는가?

둘째, 음악 활동 프로그램에 참여한 구성원들의 자아 존중감 측정에 있어 사전-사후 수치에 유의미한 변화를 보일 것이다.

본 연구의 연구 목적을 달성하기 위한 연구 가설은 다음과 같다.

첫째, 음악 활동 프로그램에 참여한 구성원들의 우울 척도 하위요인에 있어 사전-사후 수치에 유의미한 변화를 보일 것이다.

둘째, 음악 활동 프로그램에 참여한 구성원들의 자아 존중감 측정에 있어 사전-사후 수치에 유의미한 변화를 보일 것이다.

3. 연구의 제한점

본 연구는 음악활동이 노인들의 우울증 감소에 미치는 영향을 알아보기 위한 것으로 연구를 진행하는데 있어 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구는 광주광역시 B복지기관으로 국한하여 분석하였으며 본 연구의 대상자가 24명으로 연구가 이루어 졌기 때문에 표본의 수가 적어 연구 결과를 일반화하기에 다소 무리가 있다.

둘째, 음악 활동 프로그램이 총 8회기로 단기간의 연구가 이루어졌기 때문에 장기간 효과의 결과를 확인하지 못하였으므로 연구 결과에 있어 일반화하기에 제한점을 갖는다.

셋째, 연구 대상자 중 문맹인 구성원이 있었으므로 사전-사후 검사 시 설문지를 읽어주는 과정에서 변수가 있었을 수도 있다.

II. 이론적 배경

1. 노인과 우울

1) 노인의 정의

국제노년학회에서는 노인을 환경의 변화에 적절히 적응할 수 있는 조직적기능이 감퇴되고 있는 사람, 생체의 자체 통합능력이 감퇴되고 있는 사람, 인체의 기능능력이 쇠퇴하고 있는 사람, 조직의 예비능력이 감퇴하여 환경변화에 적응이 제대로 되지 않는 사람으로 정의한다(이장호 외, 2013: 3). 노인의 객관적 의미로는 ‘나이가 들어 늙은 사람’이다. 노인이란 나이만 가지고 구분하기 어려우며, 노화과정의 개인차가 심하기 때문에 노인이란 뜻을 엄격하게 규정한다는 것은 쉽지 않다(정선남, 2005: 4). 노인복지법에 따르면 1981년 6월 5일에 제정되어 65세 이상부터 노인으로 정의하고 있으며, 1990년대 이후의 평균 수명 연장으로 인해 65~69세를 연소노인, 70~74세를 중고령 노인, 75~84세를 고령노인, 85세 이상을 초고령 노인으로 분류하는 경향이 있다(이장호 외, 2013: 4).

실질적으로 경제적 활동으로부터 은퇴하고 있는 인구층을 노인이라 하고 있으며, 산업사회 이전에 한국의 경우 보통 만 60세를 회갑이라고 하여, 이때부터 사회적으로 노인이란 인식하였다. 이는 환갑 연령이나 정년퇴직의 시기 등을 고려한 것으로 판단된다. 현재 노인 복지법은 상담, 경로연금, 건강진단 등의 대상자를 만 65세 이상으로 정하고 이를 기준으로 하고 있다(이미영, 2011: 8쪽에서 재인용).

노인에 대한 개념적 정의는 생리적·신체적 기능의 퇴화와 더불어 심리적인 변화가 일어나 개인의 자기 유지기능과 사회적 역할 기능이 약화되고 있는 사람으로 정의할 수 있다(이미영, 2011: 9).

2) 노인의 특성

노인은 노년기의 신체적 변화와 은퇴, 가정에서의 지위 역할 변화에 따른 심리적 문제 등으로 신체적, 심리적, 사회적인 면으로 문제가 대두된다. 노인의 특성은 크게 신체적 특성, 심리적 특성, 사회적 특성에 의거하여 분류할 수 있으며, 이를 살펴보면 다음과 같다(권영애, 2008: 7).

첫째, 신체적 특성으로 김성순은 노인의 신체적 특징은 흰머리가 생기고 시력과 청력이 감퇴하며 치아가 손상되며 소화 및 신체기능이 약해지며 신진대사 기능이 떨어지고 질병에 대한 저항력이 쇠퇴하는 것이라고 하였다(이미영, 2011: 9쪽에서 재인용).

신체의 면역 기능이 퇴화하는 현상으로 60세 이상의 노인의 경우 자극에 대하여 반응하는 시간이 급격히 길어짐과 더불어 움직임이 둔해지며 외상을 당했을 때의 회복력이 느린 것으로 나타났다. 이 외에도 노인의 신체적인 변화의 특징을 구체적으로 설명하자면 시력과 청력의 감퇴, 치아손실, 소화 기능 감퇴, 치매현상, 기억력 저하, 식욕감퇴와 체중감소 등이다. 이러한 신체적 변화는 육체적인 고통을 증가시킬 뿐 아니라 심리적인 변화에도 영향을 미치게 된다(권석만, 2008: 554).

둘째, 심리적 특성은 배우자의 죽음, 정년퇴직에 의한 사회적 역할 상실, 고독감, 외로움, 제 2의 삶 준비의 미래에 대한 두려움, 인지기능 저하 등이 노인의 심리적 특성의 요소로 작용한다. 이러한 요소로 인해 사회로부터 위축되며 성격에 변화가 나타나게 되는데 외향적인 활동보다 내향적인 활동방식으로 전환되고 주위 환경에 소극적인 태도로 내향성이 증가하게 된다(김애순, 2008: 13). 노화의 심리적인 측면에서 죽음에 대한 두려움, 자신의 나이를 부정하며, 또 다른 두드러진 특성은 노인의 정상적인 현상으로 신체적으로나 경제적 능력의 쇠퇴로 인해 의존성이 증가한다는 것이다(이장호 외1명, 2013: 5). 나미희는 한편 음악과 음악활동은 건강상태에 부정적인 영향을 미치는 노인의 상실된 마음으로부터 삶의 질을 개선시키고, 남은 능력을 유지할 수 있도록 도울 수 있다는 연구들이 많이 소개되고 있다고 말하고 있다(나미희, 1999: 14).

McClosky(1985)는 음악치료는 다른 예술 활동과 비교 하였을 때 사회적인 면을 가장 잘 반영한 축소된 사회의 현장이라 할 수 있으므로 노화를 겪는 사람들에게 안정적

인 사회 현장을 제공한다고 하였다(나미희, 1999: 14쪽에서 재인용).

Allen(1977)은 음악활동이 노인의 우울증을 치료하는데 도움을 줄 수 있다고 주장하였다. 이외에도 여러 선행연구에서 음악활동이 우울증에 긍정적이고 효과적임을 이야기 하고 있으며 자아 존중감의 증진을 보고하고 있다(나미희, 1999: 14쪽에서 재인용).

셋째, 사회적 특성으로 노인들은 정년퇴직에 의한 직업상실과 같은 노인의 사회적 역할이 감소되면서 소극적인 태도를 보이기 쉬우며 이는 노인의 사회적 부적응의 문제를 가져온다(이정석, 2002: 28). 노인은 사회적 노동의 역할을 수행하지 못하게 되면서 사회적으로 지위와 역할 정의가 불확실해짐으로써 좌절감, 무기력감, 정체감 혼란에 빠지게 되는 경향이 있다. (김귀환 외, 2010: 21). 이는 가정에서의 권위상실을 넘어 노인의 자아 존중감에 위협이 되는데 까지 이르게 되었으며, 사회에서의 경제적 지위 상실, 고독감 및 소외감 등은 노인의 사회적 특성을 규정하는 중요한 요인이 된다(권영애, 2008: 9쪽에서 재인용). 또한 급속한 사회변화가 진행되면서 부모와 자식의 가치관이 상이해지고 이로 인한 대화 단절로 노인들은 소외감을 갖게 되는 특성이 생긴다(이수정, 2010: 30쪽에서 재인용). 이 외에 배우자와 사별, 친척을 비롯한 친구를 상실하는 경험은 노인에게 있어 대인관계에 위축으로 이어질 수 있다(유덕수, 2008: 10). 이러한 사회적 특성은 노인들에게 심리적으로 고독과 사회적으로 박탈감을 겪게 한다(이재희, 2009: 9). 따라서 노인의 상당수가 사회적인 측면에서 역할 상실로 인해 고통 받고 있다고 할 수 있다(권영애, 2008: 9).

3) 노년기의 우울증

우울이란 밑으로 가라앉는 상태를 말하며 라틴어로 'deprevere' 무겁게 내려 누르다라는 의미로 볼 수 있다(이미정, 2008: 17쪽에서 재인용). 우울증의 증상으로 슬픔과 아픔이라는 감정들과는 거리가 멀게 우울증에 걸리게 되면 슬퍼하는 감정을 잃게 되며, 삶의 의욕마저도 상실하게 될 뿐만 아니라 인간관계를 개선시키길 원하지만 정작 사람들이 다가오게 되면 밀어내게 되며 자신을 삶에 고립시키게 된다(김주영, 2015:

18).

노인 우울은 노화와 동시에 60대 이후 은퇴 시기부터 상승하는 경향을 나타낸다(이은애, 2014: 10쪽에서 재인용). 통계청(2014)에 따르면 65세 이상 노인 1121명을 대상으로 조사한 결과 10.9%가 자살을 생각하였고 이중 12.5%가 실제로 자살을 시도한 것으로 나타났으며 이러한 노인 우울은 사회적 문제로 대두되고 있다(통계청, 2014).

우울증은 두 개의 범주로 분류되는데, 일차적인 내인성 우울과 이차적인 외인성 우울로 분류 할 수 있다(조항석 외, 1998: 89). 일차적인 내인성 우울은 개인 내부의 요인에 의해 발생하게 되는 것을 말하고, 이차적인 외인성 우울은 스트레스 같은 외적 사건에 의해 발생하게 되는 것을 말한다. 노년기의 우울은 이차적 우울인 외부의 자극에 의해 우울이 나타나게 되며 외인성 우울의 요인으로는 정년퇴직으로 인한 직업 상실에 경제적인 스트레스와 더불어 사회적으로 소외되는 것을 경험하며 슬픔과 외로움에 빠지게 되는 경우이다(박정희, 2009: 10쪽에서 재인용).

노년기 가족의 스트레스를 발생시키는 원인으로 시력·청력 등 신체의 노화와 더불어 노인에게 발생할 수 있는 질병으로 인한 스트레스, 직업상의 변화로 은퇴 후 직업 상실을 겪게 되어 소득의 감소로 인한 스트레스, 자녀의 결혼으로 별거하게 되는 경우에 노후의 불안감 증가로 인한 스트레스, 배우자 상실로 인한 충격과 고독감이 있다(김귀환 외, 2010: 48).

이 같은 요인들은 노인의 우울을 유발시키게 하며, 노인 우울이 심각한 사회적 문제로 대두되고 있는 현시점에 노인들의 우울증 감소에 관심을 가져야 할 필요가 있다.

2. 노인 음악활동

1) 노인 음악활동의 형태

인지기능을 요하는 음악활동 방법으로 젊은 시절 즐겨 들었던 노래나 음악을 감상할 때 회상 작업을 통해 회상력을 증진시킬 수 있다고 한다(정현주, 2005: 206).

본 연구에서는 악기 연주, 노래 부르기, 음악 감상을 통한 과거 회상하기의 노인 음

악활동을 다음과 같이 설명 하였다.

첫 번째로 노인 음악 활동 중 노래 부르기 기법은 여러 가지 목적으로 이용 될 수 있는 기법 중 하나 이다. 어린 시절 즐겨 불렀던 노래를 부르면서 어린 시절 기억과 현재를 연결시켜주고 함께 노래 부르는 집단의 구성원들 사이에 정서적 공통분모가 생겨 서로간의 동질성을 회복하게 되며 공동체 의식을 느끼게 됨으로 자기 존중하는 마음을 배우게 된다(김영숙, 2000: 94). 노래의 중요한 매개체는 가사로, 이를 통해 사고와 감정들이 분명하게 되어 음악적 구성이 강조되며 노래의 한 소절은 감정을 잘 표현하게 할 수 있다. 노래 부르는 부정적인 정서를 해결 할 수 있도록 표현의 기회를 주며, 긍정적인 정서 표현의 역할을 한다(이미정, 2008: 29쪽에서 재인용). 노래 부르기 활동을 할 때 유의할 점으로 노인이 음을 낼 수 있는 적당한 음폭을 가진 노래를 선곡하도록 하며, 노래에 대한 선호도를 조사하여 노인 정서에 맞는 노래를 선곡하는 것이 좋다(이재희 : 23쪽에서 재인용).

두 번째로 악기 연주 음악 활동은 언어 장애를 가진 노인도 참여가 가능하다는 장점이 있다. 또한 작은 악기를 연주하는 경우 소근육 운동에 효과적이며 악기를 사용함으로써 소리의 어울림에 대한 감수성 향상과 심신의 안정에 도움이 된다. 또한 음악 감상을 하면서 리듬 연주 활동을 할 경우 노인들의 과제 수행력 향상과 활동 참여를 유도할 수 있는 효과적인 접근 방법이다(이미영, 2011: 21쪽에서 재인용). 더불어 기존의 음악을 악기로 연주하는 음악 활동을 통해 협동심을 느끼게 한다는 장점을 가진다(이재희, 2009: 23쪽에서 재인용).

세 번째로 음악 감상을 통한 과거 회상하기로 이야기를 유도할 수 있으며, 음악 감상을 통해 과거를 회상할 수 있고, 회상한 기억에 대한 이야기를 할 수 있다. 이러한 음악 감상 활동은 좋았던 과거를 떠올리게 하므로 현재의 기분에 영향을 줄 수 있으며 우울감 감소에 도움이 된다(이미영, 2009: 21쪽에서 재인용). 음악을 통한 과거회상은 대상자의 삶에 있어 유년기, 청소년기, 중년기의 시기에 추억들을 떠올리고 의미 있는 시간을 가지게 한다. 이는 기억과 정서를 자연스럽게 자극 할 수 있다(이미정, 2008: 34쪽에서 재인용). 이러한 음악의 영향은 노후의 삶의 질을 위해 유용하게 사용될 수 있을 것이다(송정주, 2001: 19쪽에서 재인용).

3. 노인의 우울증 감소를 위한 음악활동 선행연구 고찰

권영애(2008)는 요양원에 거주하는 65세 이상의 노인을 대상으로 민요중심의 음악 치료를 진행한 결과 노인의 우울을 감소시키는데 긍정적인 변화가 있다고 보고하였으며, 노인의 생활만족도를 증가시키는데 효과적이라 하였다. 또한 민요를 부를 때 중간에 사용하는 추임새가 참여자들의 감정을 솔직하게 표현하는데 도움을 주는 것으로 나타났다.

김윤희(2010)는 주간보호센터를 이용하는 남·여 노인 12명을 대상으로 음악치료활동이 노인의 인지기능과 우울에 미치는 영향을 연구한 결과, 음악치료 활동 프로그램 후에 인지기능이 사전검사 평균 18.60점에서 사후검사 평균 21.50으로 증가하여 인지기능이 향상되었다고 보고하였고, 우울의 사전·사후 변화로는 사전검사 평균 17.08점에서 사후검사 평균 14.08점으로 우울 점수가 감소하였으며, 음악치료 활동 프로그램이 노인의 인지기능을 향상시키고 우울감소에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

박정희(2013)는 트로트와 민요를 이용한 노래회상음악치료가 노인의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 비교연구하고 우울과 심리적 안녕감에 상관관계를 연구한 결과, 트로트를 이용한 음악요법을 통해 트로트집단의 우울점수가 사전검사 평균 20.07에서 사후검사 평균 15.64로 트로트집단의 우울점수가 감소하였고, 민요를 이용한 음악요법을 통해 민요집단의 우울점수가 사전검사 평균 20.07에서 사후검사 17.00으로 우울점수가 감소하였으며 트로트와 민요 집단간의 감소치는 유의미한 차이가 없으므로 나타났다고 보고하였다. 음악치료가 노인의 인지기능 향상에 효과적이며 노인우울에도 효과가 있는 것으로 나타났다.

류기광(2007)은 치매 노인을 대상으로 음악치료가 치매 환자의 인지기능, 우울정서, 삶의 질 및 치매로 인한 정신행동증상에 미치는 효과를 알아보는데 의의를 뒀으며, 치매환자 22명을 대상으로 연구한 결과 음악치료 시행 후 MMSE-K 인지 기능의 평균 점수 상 아주 근소한 호전을 보여주었으나 통계적으로 유의한 수준의 호전을 보이지는 않았다. GDS-K에 나타난 주관적 우울 정도도 통계적으로 의미 있는 감소를 나타냈다고 보고하고 있으며, 결과적으로 집단음악치료는 치매노인들의 삶의 질을 향상시키는

것으로 나타났다.

김주영(2015)는 민요를 이용한 음악치료가 치매예방과 노인 우울증 감소에 미치는 영향을 알아보는데 의의를 뒀다. 연구대상은 노인 10명의 실험집단과 치료를 행하지 않은 노인 총 10명의 통제집단으로 20명을 대상으로 연구하였으며, 민요를 활용한 노인성 치매예방과 우울증 감소에 있어 민요치료를 시행한 실험집단의 인지 검사 수치결과 17.6점에서 19.5점으로 1.9점 상승하였으며, 민요치료를 시행하지 않은 비실험집단은 사전검사 수치는 24.25점에서 사후검사 수치가 23.8점으로 0.45점 감소하였다고 보고하였다. 민요치료를 받은 실험집단의 수치가 크게 변화했으므로 민요치료가 노인성 치매예방에 긍정적인 영향을 준 것으로 나타났다.

기존의 선행연구를 고찰한 결과, 음악활동이 노인들의 우울증 감소와 인지기능 향상, 치매예방에 긍정적인 영향을 준 것을 알 수 있었다. 본 연구자는 선행연구를 바탕으로 음악 활동 프로그램을 시행하여 노인들의 우울증 감소와 자아 존중감 향상에 어떠한 영향을 미치는지 연구하고자 한다.

III. 노인의 음악활동과 우울증 연구 방법

1. 노인 우울증 감소 연구대상 및 측정 방법

1) 연구 대상

본 연구는 우리나라 노인복지법에서 노인으로 규정하고 있는 만 65세 이상의 성인을 대상으로 연구가 진행되었으며, 실험집단은 광주광역시에 위치한 B복지관 65세 이상의 노인들을 대상으로 하였다. B복지관은 노인 27명이 등록되어있으며, 27명의 노인 중 질병, 모든 신체부자유 등의 이유로 참여가 불가능한 3명을 제외하고 남성3명(12.5%), 여성 21명(87.5%)으로 총 24명이 연구에 참가 하였다. 본 연구의 대상자 선정 기준은 의사소통이 가능하며 연구에 참여하기를 동의한 노인으로 선정하였다.

연구 대상자 정보는 다음 <표 1>에 서술되었다.

<표 1> 연구대상자 정보

대상자	성별	연령	대상자	성별	연령
1	여	67	13	여	84
2	여	73	14	여	85
3	여	73	15	여	85
4	여	81	16	여	86
5	여	81	17	여	86
6	여	81	18	여	88
7	여	82	19	여	88
8	여	82	20	여	90
9	여	83	21	여	97
10	여	84	22	남	78
11	여	84	23	남	82
12	여	84	24	남	95

2) 연구 절차

본 연구는 음악활동이 노인들의 우울증 감소에 미치는 영향을 알아보기 위한 것으로 2016년 8월 17일부터 9월 9일까지 주2회, 총 8회기로 4주 동안 음악 활동 프로그램을 진행하여 선후를 비교 분석하고자 한다.

음악 활동 프로그램은 1회 50분 구성으로 음악치료사 1명과 함께 진행되었으며, 연구 시작 전 사전검사 설문 조사를 하였다. 사전검사는 2016년 8월 11일부터 8월 13일까지 3일 동안 진행되었으며, 한국판 노인 우울 척도(KGDS)와 자아 존중감 척도(SES) 설문지를 이용하여 우울증과 자아 존중감을 측정하였고, 8회기 음악 프로그램 활동을 마친 후 사전검사와 동일한 방법으로 사후 검사를 실시하여 사전-사후 변화를 알아보았다.

사전검사 후 음악활동 프로그램 활동이 진행되었으며, 2016년 8월 17일부터 9월 9일까지 매주 수요일, 금요일 주 2회로 총 8회 참관하였다.

3) 연구 도구

본 연구는 음악활동이 노인의 우울증 감소에 미치는 효과를 알아보기 위해 연구 시작 전-후에 검사지로 우울감과 자아 존중감을 측정하고 진단하였다. 사전검사는 음악 활동 개시 2일 전에 실시하였으며 연구가 끝난 후에 동일한 방법으로 우울척도와 자아 존중감 척도를 재실시하여 사전-사후 변화를 알아보았다.

본 연구에 사용된 측정도구는 다음과 같다.

(1) 한국판 노인 우울 척도(Korean from Geriatric Dpression Scale : KGDS)¹⁾

본 연구에서는 노인 우울을 측정하기 위한 도구로 한국판 노인 우울 척도(Korean

1) 본 연구도구는 우리나라 노인의 우울양상에 맞게 수정된 척도로 비교적 짧은 시간 안에 실시가 가능하며 국내 연구자들 중 박정희(2013), 최말옥.박혜령(2005),이미경.박희석(2007)등이 한국판 노인 우울 척도를 연구 도구로 사용하였다. 측정 도구의 신뢰도는 0.87로 높은 신뢰계수를 보였으므로 본 연구자도 한국판 노인 우울 척도를 사용함을 밝힌다.

from Geriatric Dpression Scale : KGDS)를 사용하였다.

한국판 노인 우울 척도는 1980년대 초반에 Brink(1984)와 Yesavage(1983)등이 개발한 노인 우울검사(Geriatric Depression Scale : GDS)를 정인과 등(1983)이 표준화한 한국형 노인우울검사(Korean from Geriatric Depression Scale : KGDS)를 사용하였다. KGDS는 문항에 대한 질의에 대답을 ‘예/아니오’의 1점 척도로 긍정적인 문항 14개(6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 20, 21, 22, 30)에는 ‘예’ 1점, ‘아니오’ 0점, 부정적인 문항 16개(1, 2, 3, 4, 5, 14, 17, 18, 19, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29)에는 ‘예’ 1점, ‘아니오’ 0점으로 점수를 측정하며, 점수가 높을수록 우울증 정도가 심한 것을 의미한다. KGDS는 총 30문항으로 구성되어 있으며 4개의 하위영역으로는 무력감, 근심·걱정·초조감, 불행감, 인지적 저하·의욕상실로 나뉘어 있다. 14점에서 18점 사이는 경도 우울증, 19점에서 21점 사이는 중도의 우울증, 22점 이상은 심한 우울증으로 분류된다.

이 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha²⁾ 0.88이다.

한국판 노인 우울 척도의 하위영역 요인 및 문항을 표로 정리하여 다음과 같이 제시하였다.

<표 2> 한국판 노인 우울척도(KGDS) 하위요인별 문항구성

우울척도 하위영역 요인	문항
무력감	1,3,4,10,16,22,25,29
근심, 걱정, 초조감	6,8,11,13,18,24,30
불행감	5,9,15,17,18,23,27
인지적 저하, 의욕상실	2,7,12,14,20,21,26,28

2) 연구 도구의 문항이 적절히 구성되었는지 분석하는 신뢰성을 평가하는 척도로 계수의 값이 높을수록 신뢰도가 높으며, 보통 0.8~0.9의 값이면 신뢰도가 매우 높은 것으로 본다.

<표 3> 한국판 노인 우울척도(KGDS) 긍정적·부정적 문항구성 및 하위요인별 문항구성

문항		긍정/부정	하위요인
1	쓸데없는 생각들이 자꾸 떠올라 괴롭다.	부정적 문항	무력감
2	아무것도 할 수 없을 것처럼 무기력하게 느낀다.		인지적 저하 의욕상실
3	안절부절 못하고 초조할 때가 자주 있다.		무력감
4	밖에 나가기보다는 주로 집에 있으려 한다.		무력감
5	앞날에 대해 걱정할 때가 많다.		불행감
6	지금 내가 살아있다는 것이 참 기쁘다.	긍정적 문항	근심·걱정 초조감
7	인생은 즐거운 것이다.		인지적 저하 의욕상실
8	아침에 기분 좋게 일어난다.		근심·걱정 초조감
9	예전처럼 정신이 맑다.		불행감
10	건강에 대해서 걱정하는 일이 별로 없다.		무력감
11	내 판단력은 여전히 좋다.		근심·걱정 초조감
12	내 나이의 다른 사람들 못지않게 건강하다.		인지적 저하 의욕상실
13	사람들과 잘 어울린다.		근심·걱정 초조감
14	정말 자신이 없다.	부정적 문항	인지적 저하 의욕상실
15	즐겁고 행복하다.	긍정적 문항	불행감
16	내 기억력은 괜찮은 것 같다.		무력감
17	미쳐버리거나 앓을까 걱정된다.	부정적 문항	불행감
18	별 일없이 얼굴이 화끈거리고 진땀이 날 때가 많다.		근심·걱정 초조감, 불행감
19	농담을 들어도 재미가 없다.		

20	예전에 좋아하던 일들을 여전히 즐긴다.	긍정적 문항	인지적 저하 의욕상실
21	기분이 좋은 편이다.		인지적 저하 의욕상실
22	앞날에 대해 희망적으로 느낀다.		무력감
23	사람들이 나를 싫어한다고 느낀다.	부정적 문항	불행감
24	나의 잘못에 대하여 항상 나 자신을 탓한다.		근심·걱정 초조감
25	전보다 화가 나고 짜증이 날 때가 많다.		무력감
26	전보다 내 모습(용모)이 추해졌다고 생각한다.		인지적 저하 의욕상실
27	어떤 일을 시작하려면 예전보다 힘이 많이 든다.		불행감
28	무슨 일을 하든지 곧 피곤해진다.		인지적 저하 의욕상실
29	요즈음 몸무게가 많이 줄었다.		무력감
30	이성에 대해 여전히 관심이 있다.	긍정적 문항	근심·걱정 초조감

(2) 자아 존중감 척도(SEs)³⁾

본 연구에서는 노인 자아 존중감을 측정하기 위한 도구로 Rosenberg(1965)가 제작한 Self-Esteem(SEs)를 전병재(1974)가 번역한 도구를 사용하였다. 자아 존중감 척도(SEs)는 총 10문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도로 점수범위는 10점에서 최고 50점까지이며 점수가 높을수록 자아 존중감이 높은 것을 의미한다. 각 문항은 ‘거의 그렇지 않다’(1점), ‘그렇지 않다’(2점), ‘그저 그렇다’(3점), ‘그렇다’(4점), ‘항상 그렇다’

3) 자아 존중감 척도(SEs)는 국내 연구자들 중 양혜경(2010), 장석진·길태숙(2012), 이경진·김수지(2011) 등이 연구를 위한 도구로 사용하였으며, 측정도구의 신뢰도는 0.82로 높은 신뢰계수를 보였으므로 본 연구자도 자아 존중감 척도(SEs)를 사용함을 밝힌다.

‘(5점)로 구성되어 있다. 이 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha 0.82이다.

자아 존중감 척도의 문항구성은 다음 <표 4>와 같다.

<표 4> 자아 존중감 척도(SES) 문항구성

문 항		거의 그렇지 않다 (1점)				
		그렇지 않다 (2점)				
		그저 그렇다 (3점)				
		그렇다 (4점)				
		항상 그렇다 (5점)				
1	나는 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 내 자신에게는 좋은 점이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 대체로 성공한 사람이라는 느낌을 갖는다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 무슨 일이든 다른 사람만큼 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 자랑할 만한 것이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 내 자신에 만족하고 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 내 자신을 지금보다 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 종종 내 자신이 쓸모 있는 사람이라는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 종종 내 자신이 잘하는 것이 있다는 생각이 들 때가 있다.	①	②	③	④	⑤

4) 사전 검사

음악 프로그램 활동 전 한국판 노인 우울 척도(KGDS)와 자아 존중감 척도(SES)를 통해 연구 대상자 24명의 우울감과 자아 존중감을 검사하였다. 사전 검사는 문맹인 대상자가 있었으므로 설문지 문항을 읽어 주고 체크하도록 하였다. 사전 검사 결과는 연구 대상자 4명을 제외한 20명이 우울 증세를 보이는 것으로 나타났다.

한국판 노인 우울 척도(KGDS)와 자아 존중감 척도(SES) 설문지는 부록에 첨부되어 있다. 한국판 노인 우울 척도(KGDS)의 사전 검사 결과는 다음 <표 5>와 같다.

<표 5> 한국판 노인 우울 척도(KGDS) 사전 검사

성별	연령	우울점수
여	73	29점 (심한 우울증)
여	73	26점 (심한 우울증)
여	84	25점 (심한 우울증)
여	86	23점 (심한 우울증)
여	84	23점 (심한 우울증)
남	78	22점 (심한 우울증)
여	88	20점 (중도 우울증)
여	83	20점 (중도 우울증)
여	89	19점 (중도 우울증)
여	67	19점 (중도 우울증)
남	95	18점 (경도 우울증)
여	84	18점 (경도 우울증)
여	82	17점 (경도 우울증)
여	97	16점 (경도 우울증)
여	81	16점 (경도 우울증)
여	85	16점 (경도 우울증)
남	82	16점 (경도 우울증)
여	85	15점 (경도 우울증)

여	90	14점 (경도 우울증)
여	88	14점 (경도 우울증)
여	84	13점 (정상)
여	81	13점 (정상)
여	86	10점 (정상)
여	81	7점 (정상)

한국판 노인 우울 척도(KGDS)의 사전 검사 결과는 정상, 경도 우울증, 중도 우울증, 심한 우울증 4개로 분류되며, 사전 검사 결과 정상 4명, 경도 우울증 10명, 중도 우울증 4명, 심한 우울증 6명으로 대상자 4명을 제외한 나머지 20명은 우울 증세를 보이는 것으로 나타났으나. 연령별 우울 증세를 보았을 때 심한우울은 70대 3명, 80대 3명, 중도우울은 60대 1명, 80대 3명, 경도우울은 80대 7명, 90대 3명으로 심한 우울은 70대 이상에서 많이 나타났다.

<표 6> 자아 존중감 척도(SES) 사전 검사

성별	연령	자아 존중감 점수
여	81	40점
여	85	40점
여	90	39점
여	81	38점
여	81	36점
남	78	35점
여	85	35점
여	73	34점
여	97	34점
여	88	33점
여	67	33점
여	84	32점
여	86	32점
여	84	31점

남	95	31점
여	88	30점
여	84	30점
여	73	30점
여	89	28점
남	82	28점
여	83	27점
여	82	26점
여	86	22점
여	84	21점

자아 존중감 척도(SES)는 10문항 구성 5점 척도로 점수가 높을수록 자아 존중감이 높은 것을 의미하며, 사전 검사 결과 2명을 제외한 22명 대상자의 자아 존중감 점수가 높은 것으로 나타났다. 연령별 자아 존중감 사전 검사를 보았을 때 80대 6명은 자아 존중감 점수가 30점미만으로 80대가 자아 존중감이 낮게 나타났다.

5) 실증분석방법

본 연구를 수행하는데 있어서 회수된 자료에 사용된 구체적인 실증분석방법은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 일반적인 특성에 따라 평균의 차이를 살펴보기 위하여 평균차이 검증인 동일 집단 T-test⁴⁾ 검증을 실시하였다.

본 연구의 실증분석은 모두 유의수준 $p < .05$ 에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSSWIN 22.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

4) 두 집단 간 평균을 비교하는 통계분석기법

2. 노인 음악 활동 프로그램 진행 절차 및 구성

1) 음악 활동 프로그램 진행 절차

음악 활동 프로그램은 음악치료사에 의해 구성되었다. 음악치료사는 예술치료학전공 3년 경력이며 전국음악치료사협회 정회원으로 음악중재전문가 자격증을 소지하고 있다. 사용한 악기는 음악치료사가 기관에서 대여한 악기를 사용하였다.

음악 활동 프로그램의 도입단계에서는 시작을 알리는 아리랑(Jazz style)을 선정하였고, 정리단계에서는 마침을 알리는 넬리리야(Jazz style)로 곡을 선정하였다.

가사가 있는 곡은 음악 활동 진행에 있어 장애요소가 될 수 있으므로 노래가사에 집중되지 않도록 가사가 없는 Jazz style로 선곡하여 음악 활동을 진행하였다.

음악 활동 프로그램 진행 절차는 도입부분 10분으로 매 회기 Hello song 인사노래를 부르면서 음악 활동 시작을 알리며 참여를 유도하였다. 아리랑 음악에 맞추어 스트레칭을 통한 신체 이완활동을 한 후 전개부분에서 다양한 음악 프로그램 활동을 하는 것으로 35분 동안 중심활동이 진행되며, 중심활동은 회기에 따라 다른 음악 프로그램 활동으로 진행하였다. 정리단계에서는 넬리리야 음악에 맞추어 스트레칭하며 마무리한다.

음악 활동 프로그램 진행 구성내용은 다음 <표 7>과 같다.

<표 7> 진행 절차에 따른 프로그램 활동내용

진행 절차	프로그램 활동내용	소요시간
도입	① hello song으로 인사하며 시작 ② 아리랑(Jazz stlye) 음악에 맞추어 스트레칭	10분
전개	중심활동 (회기에 따라 다른 음악 프로그램 활동을 진행)	35분
정리	넬리리야(Jazz stlye) 음악에 맞추어 스트레칭 후 마무리	5분

2) 음악 활동 프로그램 구성

음악 활동의 노래 선정은 집단원이 따라 부르기 쉽게 노인 정서에 맞는 민요를 선택하여 음악 활동을 진행하였으며, 24명의 구성원으로 그룹 음악활동으로 진행하였다. 음악 활동 프로그램의 중심활동으로는 노래 부르기, 악기연주, 회상활동, 그룹음악활동, 음악에 맞춰 스트레칭하기 등으로 다양하게 구성하였으며, 노인의 신체적인 면을 고려하여 음악치료사가 악기를 선정하고 음악 활동을 진행하였다.

음악 활동 프로그램은 우울증 감소를 목적으로 두고 진행하였다.

1회기 활동 회기의 도입부분은 Hello song으로 음악 활동 시작을 알리고 구성원들의 참여를 유도하였다. 치료사의 기타 연주에 맞추어 자기 이름을 넣어 부르는 음악 활동을 통해 자기소개를 하고 본인을 표현함으로써 치료사와 구성원들 간의 신뢰감을 형성하도록 하였다.

2회기는 그룹 음악 활동으로, 두 팀으로 나누어 치료사의 지시에 따라 음악에 맞춰 악기 연주하는 음악 활동을 통해 구성원들 간의 협동심을 유도하고 타인과의 관계를 형성 하는 것에 중점을 두었다.

3회기 활동은 치료사가 구성원들에게 ‘고향’을 주제로 구성원들의 과거 회상 활동을 통한 긍정적 감정표현을 유도하였다. 치료사는 ‘고향’의 연상되는 노래로 ‘고향의 봄’을 선택하여 구성원들이 다 같이 불러보고 ‘고향의 봄’ 가사 개사하기 활동에 참여하도록 유도 하였다. 구성원들이 다 같이 가사내용을 토의하면서 내면의 감정을 표현하도록 하는 것에 중점을 두었다.

4회기, 5회기 활동은 다양한 악기로 리듬치기 활동을 통해 감정을 표현하게 하며 그룹 음악 활동으로 팀을 나누어 팀별로 리듬치기를 한 후 서로 칭찬하는 시간을 가지면서 집단관계를 증대시키고 대인 관계를 향상하도록 하였다.

6회기 활동은우울증 ‘비 오는 날’을 주제로 특정 기억을 회상하도록 유도하였다. ‘비’에 관련된 주제로 이야기해보는 활동과 ‘비’에 관련된 노래를 구성원들에게 물어봄으로써 자기표현 능력 향상을 위한 수단으로 사용하였다. ‘비’에 관련된 노래를 질문하고

구성원들이 다 같이 노래 부르며 음악활동을 진행하였다.

7회기는 악기연주 활동으로 치료사의 지시에 따라 악기를 가지고 점점 크게, 점점 작게, 크게, 작게를 표현하며 악기 연주 통해 박자치기를 하며 구성원들이 음악활동에 집중할 수 있도록 유도하면서 음악 활동을 진행하였다.

8회기는 마지막 회기로서 Hello song 인사노래를 마지막 인사말과 덕담을 토대로 Goodbye song으로 개사하여 답가를 불러주는 활동을 통해 마지막 시간을 인지하게 하고, 8회기 동안 했던 활동들에 대해 느낀 점을 이야기하며 종결하는 것으로 회기를 마무리하는 시간을 가졌다.

음악 활동 프로그램은 음악치료사에 의해 구성되었으며, 음악 활동 프로그램의 구체적인 구성 내용은 다음 <표 8>과 같다.⁵⁾

<표 8> 음악 활동 프로그램 구성⁶⁾

회기	활동 목적	음악 활동 내용	준비물
1	라포 형성	·Hello song 인사노래 배우기 ·Hello song 음악에 맞추어 자기 이름 넣어 부르기 ·아리랑 음악에 맞추어 율동하기 ·신체 이완활동	·기타 ·플레이어
2	구성원들과 라포 형성 및 악기연주를 통한 구성원들간의 관계형성	·에그쉐이커 활동 ·팀을 나누어 과일모양 에그쉐이커로 음악에 맞추어 연주해보기 ·과일모양 셰이커로 과일이름 말해보기를 통한 관계형성 활동	·기타 ·플레이어 ·과일 셰이커
	고향 을 주제로	·인사노래 부르기	·기타

5) <표 8>에 제시된 활동 목적의 근거는 3)음악 프로그램 활동 회기별 현황이며 이는 <표 9>에서 <표 16>까지 나타나있다.

3	회상활동을 통한 긍정적 감정 향상	<ul style="list-style-type: none"> ·나의 고향 이야기 해보기 ·‘고향의 봄’ 불러보기 ·‘고향의 봄’ 가사 개사하여 부르기 ·악기연주하며 개사한 노래 부르기 	<ul style="list-style-type: none"> ·플레이어 ·칠판 ·에그셰이커 ·소고
4	구성원들과 함께 노래 부르기 활동을 통한 사회성 향상	<ul style="list-style-type: none"> ·시작노래에 맞추어 스트레칭 활동 ·팀을 나누어 여러 가지 악기로 리듬 치기해보기 ·다같이 악기로 리듬연주 하면서 노래 부르기 	<ul style="list-style-type: none"> ·플레이어 ·소고 ·공명벨 ·핸드벨 ·에그셰이커
5	구성원들과 함께 악기연주를 통한 표현력 증진	<ul style="list-style-type: none"> ·음악에 맞춰 스트레칭하기 ·기타를 이용해 돌아가며 소리내보기 ·악기 바꿔가며 연주해보기 ·치료사의 지휘에 맞추어 연주하기 	<ul style="list-style-type: none"> ·모양드럼 ·공명벨 ·에그셰이커 ·소고 ·확성기
6	‘비 오는 날’을 주제로 부정적 감정 해소	<ul style="list-style-type: none"> ·‘비’오는 날에 대한 이야기 나누기 ·‘비’오면 생각나는 노래 말하고 함께 듣고 불러보기 	<ul style="list-style-type: none"> ·모양드럼 ·소고 ·에그셰이커 ·마라카스
7	칭찬하는 시간을 통한 대인관계 향상	<ul style="list-style-type: none"> ·음악에 맞추어 스트레칭 ·악기를 나눠가지고 음악치료사의 지 시에 따라 ‘크게’, ‘작게’ 소리 내어보기 ·구성원들 칭찬하기 	<ul style="list-style-type: none"> ·플레이어 ·에그셰이커 ·마라카스 ·모양드럼
8	회기를 마무리하는 소감	<ul style="list-style-type: none"> ·즐거운 일 회상해보며 이야기 해보기 ·hello song 인사 노래 개사하여 어르 	<ul style="list-style-type: none"> ·레인스틱 ·오션드럼

	<p>나누기</p>	<p> 신들에게 노래 만들어 들려드리기 ·hello song 인사노래를 개사하여 goodbye song 마지막 인사 노래 만 들어 서로 불러주기 ·8회기 동안의 음악활동에 대해 이야 기 나눠보기 ·종결 공지하고 음악에 맞추어 스트레 칭하며 마무리하기 ·마지막으로 어르신들이 치료사와 연 구자에게 하고 싶은 말, 치료사와 연 구자가 어르신들께 전해 드리고 싶은 말 서로 주고받으며 마지막 인사하기 </p>	<p> ·마라카스 ·사운드웨이 프 ·에그셰이커 ·카바사 ·코끼리코 </p>
--	------------	--	--

3) 음악 활동 프로그램 회기별 현황

음악 프로그램 활동 1회기 현황의 구체적인 내용은 다음 <표 9>와 같다.

<표 9> 음악 프로그램 활동 1회기 현황

회기	1회기
준비물	기타, 플레이어
목적	hello song 노래를 부르며 자기소개를 함으로써 치료사와 구성원들 간의 라포형성
활동내용	1. hello song 인사 노래 배우기 2. hello song 인사 노래로 돌아가면서 자기소개하기 3. ‘아리랑’을 들려주고 노래에 맞춰 치료사가 먼저 신체동작을 선보인 후 구성원 한명씩 돌아가며 신체동작하기 4. 다 같이 아리랑 불러보기 5. 노래 부르는 것을 끝으로 마무리
활동적 근거	음악활동 첫 도입부분에 hello song 노래를 부르며 자기소개를 함으로써 구성원들과 치료사간의 신뢰감을 형성할 수 있다. 친숙한 노래인 ‘아리랑’을 들려줌으로써 다 같이 음악활동에 참여하기 적합하다. ‘아리랑’ 음악에 맞춰 한명씩 돌아가며 신체동작을 함으로써 신체이완활동에 도움을 준다.
구성원 활동반응 및 고찰	처음 음악 프로그램을 시작하였을 때 어르신들이 쑥스러워 하시는 모습을 보이셨으며 음악 프로그램 활동에 적극적으로 참여하시는 분은 극히 적었다.

음악 프로그램 활동 2회기 현황의 구체적인 내용은 다음 <표 10>과 같다.

<표 10> 음악 프로그램 활동 2회기 현황

회기	2회기
준비물	기타, 플레이어, 과일 셰이커
목적	구성원들과 팀을 나누어 악기 연주활동을 통해 협동심을 향상한다.
활동내용	1. hello song 인사 노래 부르기 2. ‘아리랑’ 들으면서 스트레칭하기 3. 과일 셰이커 나눠드리면서 과일 이름 맞춰보기 4. 과일 셰이커를 이용하여 팀을 나누어 음악에 맞춰 연주해보기
활동적 근거	어르신들께 과일 셰이커를 이용하여 흥미를 유발시키고 과일 이름 맞춰보기 활동을 통해 인지능력을 향상시키는데 도움을 준다. 과일 셰이커를 이용하여 팀을 나누어 음악에 맞춰 연주함으로써 구성원들간의 협동심을 향상할 수 있다.
구성원 활동반응 및 고찰	hello song으로 자기소개를 하며 활동을 시작할 때 어르신들은 1회기 때와 비슷하게 쑥스러워 하시는 모습을 보이셨다. 2회기 음악 프로그램 활동에 과일 셰이커를 활용하였는데 과일 모양 셰이커를 처음 보신다며 어르신들이 신기해하시며 흥미를 가지고 활동에 참여 하셨습니다. 청팀, 백팀으로 팀을 나누어 음악에 맞춰 악기 연주를 함으로써 1회기 음악활동보다 더 적극적인 모습을 볼 수 있었다.

음악 프로그램 활동 3회기 현황의 구체적인 내용은 다음 <표 11>과 같다.

<표 11> 음악 프로그램 활동 3회기 현황

회기	3회기
준비물	기타, 플레이어, 칠판, 에그쉐이커, 소고
목적	고향을 주제로 이야기해보며 과거회상을 통해 긍정적 감정을 향상한다.
활동내용	1. hello song 인사 노래 부르기 2. '나의 고향' 이야기해보기 3. '고향의 봄' 노래 가사를 개사하기 4. 개사한 노래 다 같이 부르기 5. 에그쉐이커와 소고를 나눠드리고 개사한 노래를 부르며 악기연주 해보기
활동적 근거	'고향'을 주제로 이야기함으로써 과거회상을 통해 치료사와 이야기함으로써 치료사는 과거의 긍정적 감정을 유발시키는 질문을 통하여 어르신들의 긍정적 감정을 향상에 도움을 준다. '고향의 봄' 노래의 가사를 칠판에 적어놓고 어르신들과 함께 가사를 개사해보는 활동을 통하여 협동심을 향상시킨다.
구성원 활동반응 및 고찰	'고향'을 이야기하는 주제를 가지고 시작했을 때 어르신들이 각자 자신들의 과거를 회상하며 이야기 하실 때 구성원들과 함께 적극적으로 옛날이야기를 하시며 소통하시는 모습을 볼 수 있었다. '고향의 봄' 노래 가사를 개사하는 활동을 할 때에도 어르신들이 자신의 의견을 각자 내시어 음악 활동이 원활하게 이루어졌다. 회기가 거듭될수록 어르신들의 쉼스러워 하시는 모습이 사라지고 적극적으로 참여하시는 모습을 볼 수 있었다.

음악 프로그램 활동 4회기 현황의 구체적인 내용은 다음 <표 12>와 같다.

<표 12> 음악 프로그램 활동 4회기 현황

회기	4회기
준비물	오디오, 소고, 공명벨, 핸드벨, 에그셰이커, 확성기, 기타
목적	구성원들과 함께 노래를 부르며 사회성을 향상한다.
활동내용	1. 치료사의 기타연주에 맞춰 확성기를 가지고 한명씩 돌아가며 hello song 노래 부르기 2. 시작 노래에 맞추어 다 같이 스트레칭 활동하기 3. 팀을 나누어 여러 가지 악기로 리듬치기 해보기 4. 악기 바꾸어 리듬치기 해보기 5. 악기로 리듬 치기 하면서 노래 부르기
활동적 근거	확성기를 이용하여 hello song을 개인적으로 부르는 활동을 통해 음악 활동에 적극적으로 참여할 수 있게 도움을 준다. 여러 가지 악기를 나눠 가지고 팀을 나누어 팀끼리 리듬치기를 한 후 서로 칭찬하는 활동을 통하여 사회성을 향상시키는데 도움을 준다. 치료사의 지시에 따라 리듬치기 하는 음악 활동을 통하여 어르신들의 집중력 향상에 도움을 준다.
구성원 활동반응 및 고찰	3회기까지는 다같이 hello song을 불렀으나 4회기부터는 확성기를 이용하여 개인적으로 hello song을 부르게 했을 때 부끄러워하시다가 이내 곧 잘 따라 부르셨다. 치료사가 어르신들께 리듬치기를 유도하며 음악을 활용한 신체이완 활동을 통하여 참여자들 간의 긍정적인 교류를 보였다. 악기를 나눠 가진 후 리듬치기를 통해 어르신들이 집중하는 모습을 보이셨으며 치료사가 직접 어르신들께 리듬치기 박자를 제시하게 함으로써 다함께 참여하는 음악 활동으로 사회적 교류를 보였다.

음악 프로그램 활동 5회기 현황의 구체적인 내용은 다음 <표 13>과 같다.

<표 13> 음악 프로그램 활동 5회기 현황

회기	5회기
준비물	모양드럼, 공명벨, 에그셰이커, 소고, 확성기, 기타
목적	치료사의 지휘에 맞추어 구성원들이 다 같이 악기 연주를 해봄으로써 표현력을 증진한다.
활동내용	1. 치료사의 기타연주에 맞춰 확성기를 가지고 한명씩 돌아가며 hello song 노래 부르기 2. 아리랑 들으면서 정해진 틀 없이 자유롭게 기타 연주해보기 3. 치료사의 지시에 따라 아리랑 박수치면서 노래 부르기 4. 아리랑 노래 들으면서 스트레칭 하고 마무리
활동적 근거	기타를 활용하여 정해진 틀 없이 기타를 연주하게 함으로써 음악활동의 시작부분에 흥미를 유발하는데 도움을 준다. 어르신들이 좋아하시는 아리랑 노래를 활용해 제시된 리듬패턴에 맞춰 박수치기를 통하여 표현력을 증진시킨다.
구성원 활동반응 및 고찰	어르신들이 평소 기타에 관심이 많은 것을 염두해 두다가 기타를 이용하여 스스로 감정을 표현하게 함으로써 어르신들이 관심을 가지고 음악활동에 참여하셨다. 아리랑 노래를 활용해 박수치기 활동을 하는 중에 어르신들이 아리랑 노래를 함께 부르시며 흥겹게 음악 활동을 하셨다. 회기가 거듭될수록 음악활동에 적극적으로 참여하는 모습을 볼 수 있었다.

음악 프로그램 활동 6회기 현황의 구체적인 내용은 다음 <표 14>와 같다.

<표 14> 음악 프로그램 활동 6회기 현황

회기	6회기
준비물	모양드럼, 소고, 에그셰이커, 마라카스
목적	구성원들의 스트레스와 부정적 감정을 해소한다.
활동내용	1. hello song 인사 노래 부르기 2. ‘비 오는 날’을 주제로 생각나는 것 자유롭게 이야기 해보기 3. ‘비’ 오면 생각나는 노래 말해보기 4. ‘비’ 에 관련된 노래 함께 불러보기
활동적 근거	‘비 오는 날’을 주제로 생각나는 것에 대해 이야기 해보며 긍정적 감정을 표현하게하고 감정표현을 통한 부정적의 해소에 도움을 준다. ‘비’ 오면 생각나는 노래를 말해보고 ‘비’에 관련된 노래인 ‘그때 그 사람’, ‘남행열차’ 등을 함께 불러봄으로써 스트레스 해소에 도움을 준다.
구성원 활동반응 및 고찰	‘비 오는 날’을 주제로 생각나는 것에 대해 이야기 나눌 때 어르신들이 자신의 생각을 적극적으로 자기 생각을 말함으로써 치료사와 어르신들 간의 소통하는 모습을 볼 수 있었다. 치료사가 ‘비’에 관한 긍정적 질문을 유도함으로써 어르신들이 좋았던 기억을 회상하는 모습을 볼 수 있었다.

음악 프로그램 활동 7회기 현황의 구체적인 내용은 다음 <표 15>와 같다.

<표 15> 음악 프로그램 활동 7회기 현황

회기	7회기
준비물	오디오, 에그셰이커, 마라카스, 모양드럼
목적	치료사의 지시에 따라 ‘크게’, ‘작게’ 연주하고 서로 칭찬하는 시간을 가짐으로써 대인관계를 향상한다.
활동내용	1. hello song 인사 노래 부르기 2. 음악에 맞추어 스트레칭하기 3. 악기를 나눠가지고 치료사의 지시에 따라 ‘크게’, ‘작게’ 소리 내어 보기 4. 팀을 나누어 치료사의 지시에 따라 음악 활동을 한 후 서로 칭찬하는 시간 갖기
활동적 근거	악기를 나눠가지고 치료사의 지시에 따라 ‘크게’, ‘작게’ 소리 내봄으로써 어르신들의 인지 능력을 향상시키는데 도움을 준다. 팀을 나누어 치료사의 지시에 따라 음악 활동을 한 후 서로 칭찬하는 시간을 가짐으로써 구성원들간의 대인관계향상에 도움을 준다.
구성원 활동반응 및 고찰	치료사의 지시에 따라 ‘크게’, ‘작게’ 소리 내는 활동에서 어르신들이 집중하시며 활동에 참여하는 모습을 볼 수 있었다. 팀을 나눈 음악활동에서 팀별로 음악 활동을 한 후 서로 칭찬하는 시간을 가질때 구성원들간의 상호교류가 잘 되는 모습을 볼 수 있었다.

음악 프로그램 활동 8회기 현황의 구체적인 내용은 다음 <표 16>과 같다.

<표 16> 음악 프로그램 활동 8회기 현황

회기	8회기
준비물	레인스틱, 오션드럼, 마라카스, 사운드셰이프, 셰이커, 카바사, 코끼리코
목적	8회기 동안의 활동내용을 이야기해보며 회기를 마무리한다.
활동내용	1. hello song 인사 노래 부르기 2. 즐거운 일을 회상해보며 이야기 해보기 3. 치료사가 hello song 인사 노래를 goodbye song으로 가사 개사하여 어르신들에게 불러드리기 4. 어르신들도 치료사와 연구자에게 goodbye song 노래를 가사 개사하여 마지막 인사를 노래로 답가하기 5. 8회기 동안 음악활동을 한 것에 대해 이야기 나눠보기 6. 마지막으로 어르신들이 치료사와 연구자에게 하고 싶은 말, 치료사와 연구자가 어르신들께 전해 드리고 싶은 말 서로 주고받으며 마지막 인사하고 종결
활동적 근거	즐거운 일을 회상해보며 이야기함으로써 과거 회상을 통한 우울증 감소에 도움을 준다. 8회기 동안 음악활동에 사용했던 악기에 대해 이야기하고 8회기 동안 사용했던 악기를 다시 보여드리며 무슨 활동을 했는지에 대해 이야기하며 소감을 나누고 회기를 마무리한다.
구성원 활동반응 및 고찰	마지막 음악활동으로 치료사와 연구자가 어르신들께 전해 드리고 싶은 말과 어르신들이 치료사와 연구자에게 하고 싶은 말을 서로 이야기하고 덕담을 토대로 hello song을 goodbye song으로 개사하여 서로 답가를 불러주는 활동을 통해 마무리 시간을 가지면서 이내 서운한 모습을 보이셨다.

4) 음악 활동 프로그램 전문가 사후 면담 내용

본 연구의 음악 활동 프로그램 진행 절차에 있어 전문가의 관점에서 취약한 부분과 유용한 부분에 대해 의견을 얻고자 본 연구와 관련된 음악치료분야 전문가 3명을 대상으로 사후 면담을 하였다.

음악 활동 프로그램 면담 전문가의 배경으로는 다음 <표 17>과 같다.

<표 17> 전문가의 배경

전문가	성별	직업	학력	비고
전문가 1	여	음악치료사	음악치료 전공 학사, 석사	음악중재전문가(KCMT)자격증 소지 임상음악전문가 1급 자격증 소지
전문가 2	여	음악치료사	음악치료 전공 학사, 석사	음악치료사 1급 자격증 소지
전문가 3	여	음악치료사	음악치료 전공 학사	한국음악심리치료협회 소속 음악치료사 1급 자격증 소지

전문가 사후 면담을 위한 질문내용은 다음과 같다. 첫째, 24명을 대상으로 음악 활동을 진행하는데 있어 1회 50분 진행이 적합한지에 대해 질문하였다. 둘째, 회기별 활동구성과 내용이 적절해보였는가에 대해 질문하였다. 셋째, 음악 활동 프로그램의 곡 선정이 적절하였는지에 대해 질문하였다. 넷째, 본 연구의 음악활동 프로그램 8회기가 노인 우울증 감소에 있어 효과적인가에 대해 질문하였다.

전문가의 답변 내용은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 노인 24명을 대상으로 음악

활동 프로그램을 진행하는데 있어 1회 50분 진행은 음악 활동을 하기에 최적의 시간으로 적합하다고 하였다. 둘째, 회기별 활동 구성과 내용은 전반적으로 적합하다. 셋째, hello song은 집단치료기법에 인사 노래로 흔히 쓰이는 곡으로 다소 낯설수 있는 활동에 대한 긴장을 완화시켜주며 hello song을 매 회기마다 실시함으로써 수업을 알리는 효과도 있다. 음악 활동 프로그램 1회기에 ‘아리랑’ 음악에 맞춰 율동하는 활동내용에 있어 움직임이 비교적 적은 노인들에게 적절한 활동으로 보였다. 음악 활동 프로그램 구성 내용 중 그룹음악활동은 서로 공감하는 의사소통이 이루어지면서 공동체 의식을 고조시킬 수 있는 활동으로 적합하다.

음악 활동 프로그램의 취약한 점으로 전문가의 답변 내용은 다음과 같다. 첫째, 음악 활동 프로그램 8회기는 실험대상자들의 우울증 효과를 뚜렷하게 보기에는 비교적 단기적인 구성으로 제약점이 보인다. 둘째, 음악 활동 프로그램 진행 절차의 도입부분의 아리랑과 정리단계의 넬리리야 곡을 Jazz style로 선정한 것이 노인정서와 부합하지 않을 수 있다. 셋째, 악기선정에 있어 노인들에게 익숙한 핑과리나 북을 사용했으면 긍정적인 반응을 일으킬 수 있었을 것 같다고 하였다.

전문가 사후 면담을 통해 본 연구의 음악 활동 프로그램 절차의 취약한 부분과 유용한 부분을 알 수 있었다. 따라서, 후속연구에서는 본 전문가 면담을 바탕으로 장기간의 실험연구가 필요하다.

IV. 연구 결과

1. 조사 대상자 일반적 사항

본 연구의 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

조사대상자의 일반적 사항은 다음 <표 18>과 같다.

<표 18> 조사대상자의 일반적 사항

		빈도	%
성별	남자	3	12.5%
	여자	21	87.5%
	합계	24	100.0%
나이	60대	1	4.2%
	70대	3	12.5%
	80대	17	70.8%
	90대	3	12.5%
	합계	24	100.0%

조사대상자의 일반적 사항을 살펴보면, 남자 3명(12.5%), 여자 21명(87.5%)로 나타났다. 나이의 경우에 60대 1명(4.2%), 70대 3명(12.5%), 80대 17명(70.8%), 90대 3명(12.5%)로 나타났으며, 전체적으로 24명이 표집 되었다.

2. 한국형 노인 우울 척도(KGDS) 하위변인 분석에 따른 노인 우울증의 변화

한국형 노인 우울 척도(KGDS) 하위변인 분석에 따른 노인의 사전-사후 우울증 변화로 사전결과와 사후결과를 알기위해 T-test 검증을 실시하였다.

우울 하위변인 무력감 시기별 차이 사전-사후 결과는 다음 <표 19>와 같다.

1) 우울 하위변인 무력감 시기별 차이

<표 19> 우울 하위변인 무력감 시기별 차이와 평균차 신뢰도

	평균	빈도	평균차	t	p
사전	4.29	24	1.333	4.211***	.001
사후	2.96	24			

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

($p < .001$)

우울 하위변인 무력감의 p값을 보면 .001로 통계적으로 음악 활동 전과 후에 유의한 차이가 나타난 것을 알 수 있다. 즉, 노인들의 무력감이 음악활동 전 4.29점 보다 음악활동 후 2.96점으로 1.333점 낮아진 것을 알 수 있다.

결과로 우울 하위변인 무력감 시기별 차이에 대하여 살펴보면, $t=4.211$, $p=.001$ (***) $p < .001$) 으로 분석결과 통계적으로 유의하다.

따라서, 위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 1]과 같다.

7) $p < .05$ 는 일반적으로 조사결과에서 유의확률이 지정된 유의수준 .05로 나타나면 조사 결과가 통계적으로 유의하다고 판정한다. 또한, $p < .05$ 일때는 95%는 신뢰가능한데 5%는 신뢰할 수 없다는 의미이며, $p < .01$ 은 99%는 신뢰가능한데 1%는 신뢰할 수 없다는 의미이다. $p < .001$ 은 99.9%는 신뢰가능한데 0.1%는 신뢰할 수 없다는 의미로서 유의수준의 범위가 작아질수록 더 세밀하게 검증할 수 있다.

[그림 1] 우울감 하위변인 무력감 시기별 변화도



그래프에서 보는 것과 같이 우울 하위변인 무력감 시기별 차이가 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 사전 4.29점, 사후 2.96점으로 나타나, 사후에 상대적으로 무력감이 낮게 나타났음을 알 수 있다($t=4.211$, $p=.000$) 으로 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 이러한 결과는 음악 활동이 노인들의 무력감에 효과적인 영향을 준 것을 알 수 있다.

2) 우울 하위변인 근심, 걱정, 초조감 시기별 차이

우울 하위변인 근심, 걱정, 초조감 시기별 차이 사전-사후 결과는 다음 <표 20>과 같다.

<표 20> 우울 하위변인 근심, 걱정, 초조감 시기별 차이와 평균차 신뢰도

	평균	빈도	평균차	t	p
사전	3.79	24	1.042	3.650***	.001
사후	2.75	24			

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

($p<.001$)

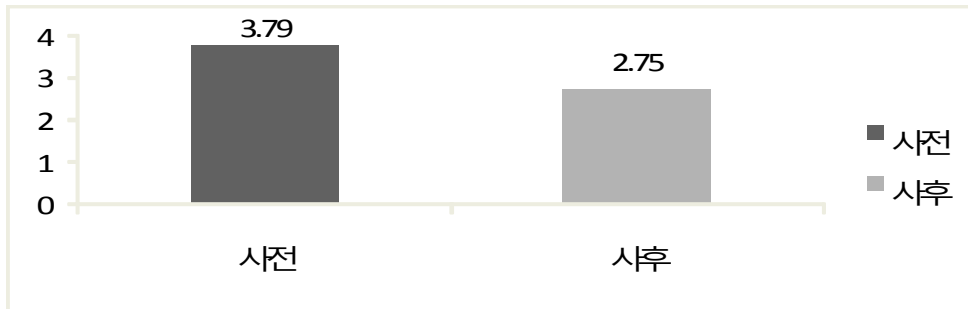
우울 하위변인 근심, 걱정, 초조감의 p값을 보면 .001로 통계적으로 음악 활동 전과 후에 유의한 차이가 나타난 것을 알 수 있다. 즉, 노인들의 근심, 걱정, 초조감이 음악

활동 전 3.79점 보다 음악활동 후 2.75점으로 1.042점 낮아진 것을 알 수 있다.

결과로 우울 하위변인 근심, 걱정, 초조감 시기별 차이에 대하여 살펴보면, $t=3.650$, $p=.001$ (*** $p<.001$) 으로 분석결과 통계적으로 유의하다.

따라서, 위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 2]와 같다.

[그림 2] 우울감 하위변인 근심, 걱정, 초조감 시기별 변화도



그래프에서 보는 것과 같이 우울 하위변인 근심, 걱정, 초조감 시기별 차이가 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 사전 3.79점, 사후 2.75점으로 나타나, 사후에 상대적으로 근심, 걱정, 초조감이 낮게 나타났음을 알 수 있다($t=3.650$, $p=.001$) 으로 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 이러한 결과는 음악 활동이 노인들의 근심, 걱정, 초조감에 효과적인 영향을 준 것을 알 수 있다.

3) 우울 하위변인 불행감 시기별 차이

우울 하위변인 불행감 시기별 차이 사전-사후 결과는 다음 <표 21>과 같다

<표 21> 우울 하위변인 불행감 시기별 차이와 평균차 신뢰도

	평균	빈도	평균차	t	p
사전	4.33	24	1.875	5.100***	.001
사후	2.46	24			

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

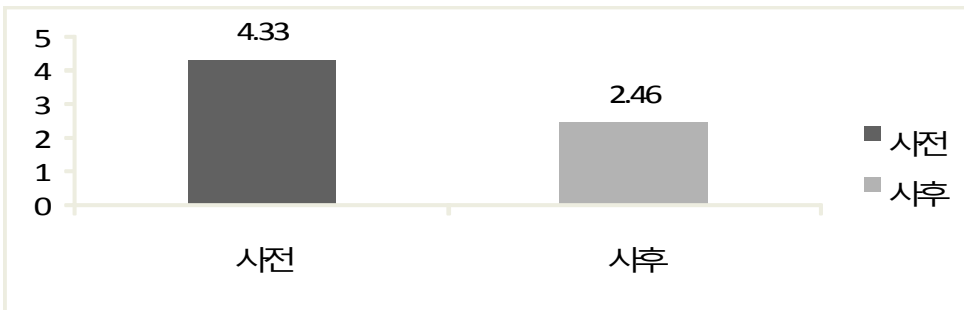
(p<.001)

우울 하위변인 불행감의 p값을 보면 .001로 통계적으로 음악 활동 전과 후에 유의한 차이가 나타난 것을 알 수 있다. 즉, 노인들의 불행감이 음악활동 전 4.33점 보다 음악활동 후 2.46으로 1.875점 낮아진 것을 알 수 있다.

결과로 우울 하위변인 불행감 시기별 차이에 대하여 살펴보면, t=5.100, p=.001 (***) p<.001) 으로 분석결과 통계적으로 유의하다.

따라서, 위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 3]과 같다.

[그림 3] 우울감 하위변인 불행감 시기별 변화도



그래프에서 보는 것과 같이 우울 하위변인 불행감 시기별 차이가 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 사전 4.33점, 사후 2.46점으로 나타나, 사후에 상대적으로 불행감이 낮게 나타났음을 알 수 있다(t=5.10, p=.000) 으로 유의한 차이를 보였다(p<.001). 이러한 결과는 음악 활동이 노인들의 불행감에 효과적인 영향을 준 것을 알 수 있다.

4) 우울 하위변인 인지적 저하 시기별 차이

우울 하위변인 인지적 저하 시기별 차이 사전-사후 결과는 다음 <표 22>와 같다.

<표 22> 우울 하위변인 인지적 저하 시기별 차이와 평균차 신뢰도

	평균	빈도	t	p
사전	5.17	24	5.189***	.001
사후	2.96	24		

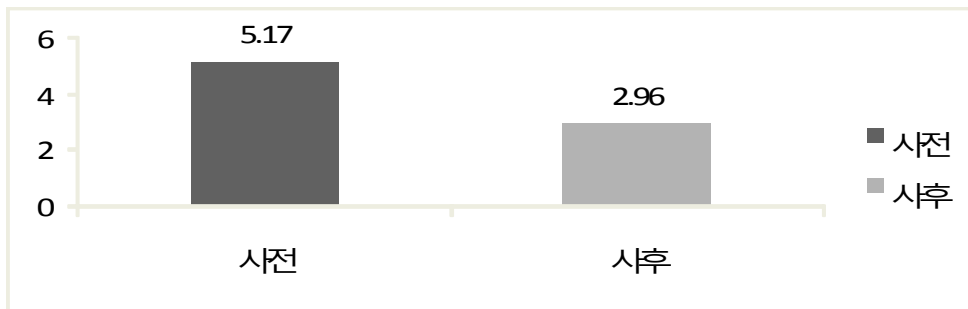
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ (p<.001)

우울 하위변인 인지적 저하의 p값을 보면 .001로 통계적으로 음악 활동 전과 후에 유의한 차이가 나타난 것을 알 수 있다. 즉, 노인들의 인지적 저하가 음악활동 전 5.17점에서 음악활동 후 2.96으로 낮아진 것을 알 수 있다.

결과로 우울 하위변인 인지적 저하 시기별 차이에 대하여 살펴보면, $t=5.189$, $p=.001$ (***) ($p < .001$) 으로 분석결과 통계적으로 유의하다.

따라서, 위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 4]와 같다.

[그림 4] 우울감 하위변인 인지적 저하 시기별 변화도



그래프에서 보는 것과 같이 우울 하위변인 인지적 저하 시기별 차이가 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 사전 5.17점, 사후 2.96점으로 나타나, 사후에 상대적으로 인지적저하가 낮게 나타났음을 알 수 있다($t=5.18, p=.000$) 으로 유의한 차이를 보였다 ($p<.001$). 이러한 결과는 음악 활동이 노인들의 인지적 저하에 효과적인 영향을 준 것을 알 수 있다.

5) 우울감 시기별 차이

우울감 시기별 차이 사전-사후 결과는 다음 <표 23>과 같다.

<표 23> 우울감 시기별 차이와 평균차 신뢰도

	평균	빈도	평균차	t	p
사전	17.88	24	6.792	7.787***	.001
사후	11.08	24			

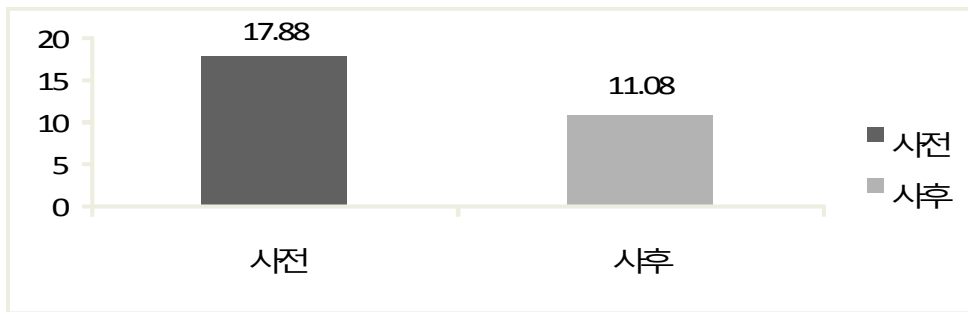
* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$ (p<.001)

우울감 시기별 차이의 p값을 보면 .001로 통계적으로 음악 활동 전과 후에 유의한 차이가 나타난 것을 알 수 있다. 즉, 노인들의 우울감이 음악활동 전 17.88에서 음악 활동 후 11.08점으로 6.792로 낮아진 것을 알 수 있다.

결과로 우울감 시기별 차이에 대하여 살펴보면, $t=7.787, p=.001$ (***) $p<.001$ 으로 분석결과 통계적으로 유의하다.

따라서, 위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 5]와 같다.

[그림 5] 우울감 시기별 변화도



그래프에서 보는 것과 같이 우울감 시기별 차이가 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 사전 17.88점, 사후 11.08점으로 나타나, 사후에 상대적으로 우울감이 낮게 나타났음을 알 수 있다($t=7.787, p=.000$) 으로 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 이러한 결과는 음악 활동이 노인들의 우울감에 효과적인 영향을 준 것을 알 수 있다.

3. 자아 존중감 척도(SES) 하위변인 분석에 따른 노인 자아 존중감의 변화

자아 존중감 시기별 차이 사전-사후 결과는 다음 <표 24>와 같다.

<표 24> 자아 존중감 시기별 차이와 평균차 신뢰도

	평균	빈도	평균차	t	p
사전	31.88	24	-5.45	-7.147***	.001
사후	37.33	24			

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

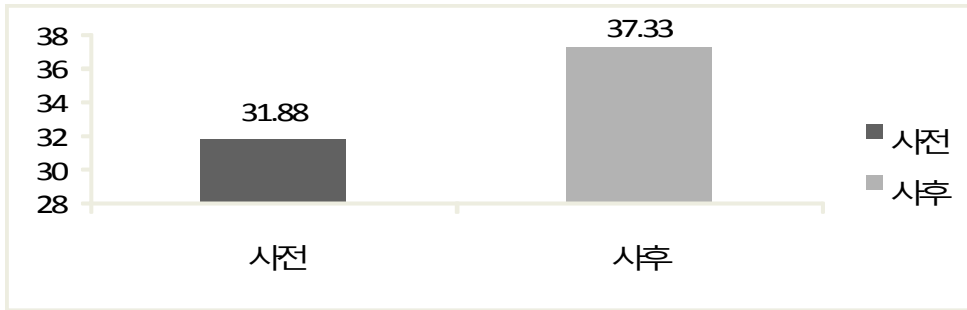
($p<.001$)

자아 존중감의 p값을 보면 .001로 음악활동 전과 후에 유의한 차이가 나타난 것을 알 수 있다. 즉, 노인의 자아 존중감이 음악활동 전 31.88점에서 음악활동 후 37.33으로 -5.45 높게 나타났음을 알 수 있다.

결과로 우울 하위변인 무력감 시기별 차이에 대하여 살펴보면, $t=-7.147$, $p=.001$ (*** $p<.001$) 으로 분석결과 통계적으로 유의하다.

따라서, 위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 6]과 같다.

[그림 6] 자아 존중감 시기별 변화도



그래프에서 보는 것과 같이 자아 존중감 시기별 차이가 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 사전 31.88점, 사후 37.33점으로 나타나, 사후에 상대적으로 자아 존중감이 높게 나타났음을 알 수 있다($t=-7.14$, $p=.000$) 으로 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 이러한 결과는 음악 활동이 노인들의 자아 존중감에 효과적인 영향을 준 것을 알 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 음악활동이 노인의 우울증 감소에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 사전 설문지를 배부하여 연구 시작 전-후에 우울 척도와 자아 존중감 척도 검사지를 이용하여 우울증과 자아 존중감을 진단하였고, 연구가 끝난 후에 동일한 방법으로 설문지를 재설시하여 사전-사후 변화를 분석하였다.

본 연구에 사용된 설문지는 한국판 노인 우울 척도(KGDS)와 자아 존중감(SES)로 한국판 노인 우울 척도(KGDS)의 하위영역 요인 무력감, 근심·걱정·초조감, 불행감, 인지적 저하·의욕상실 4개로 노인 우울 척도(KGDS)하위 변인 분석에 따른 노인 우울증의 변화를 살펴보았다.

본 연구의 사전-사후 변화를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 우울 척도(KGDS) 하위 변인의 p값은 모두 .000으로 통계적으로 유의한 결과가 나왔다. 우울 척도(KGDS) 하위 변인 무력감은 음악활동 전 4.29점에서 음악 활동 후 2.96점으로 평균차 1.333점, 우울 척도(KGDS) 하위 변인 근심, 걱정, 초조감은 음악활동 전 3.79점에서 음악활동 후 2.75점으로 평균차 1.042점, 우울 척도(KGDS) 하위 변인 불행감은 음악활동 전 4.33점에서 사후 2.46점으로 평균차 1.875점, 우울 척도(KGDS) 하위 변인 인지적 저하는 음악활동 전 5.17점에서 음악활동 후 2.96점으로 평균차 5.189점, 우울 척도(KGDS) 우울감은 음악활동 전 17.88점에서 음악활동 후 11.08로 평균차 6.792점의 결과로 우울 척도(KGDS) 하위 변인 영역이 상대적으로 낮아졌으며, 특히 하위 변인인 인지적 저하와 우울감이 평균차가 높게 나왔으므로 음악 활동이 인지적 저하와 우울감에 있어 효과적임을 알 수 있으며 음악 활동 프로그램이 노인 우울증 감소에 긍정적인 영향을 준 것을 알 수 있다.

둘째, 음악 활동 프로그램에 참여한 노인들의 자아 존중감 측정에 있어 음악활동 참여전-참여후 수치 간에 유의한 차이가 있을 것이라는 가설과 연관된 본 연구의 결과는 p값이 .001로 통계적으로 유의한 결과가 나왔으며, 자아 존중감이 음악 활동 전 31.88점에서 음악 활동 후 37.33으로 평균차 -5.45로 음악활동 후 자아 존중감이 상대적으로 높게 나타났음을 알 수 있었으며, 결과로 음악활동이 노인의 자아 존중감 향

상에 효과적인 영향을 준 것을 알 수 있다.

결론적으로 노래 부르기, 악기연주, 과거회상하기의 음악 활동 프로그램을 통해 사후 노인의 우울증이 감소하고 자아 존중감이 향상된 것을 알 수 있었으므로 음악활동이 우울증 감소에 긍정적인 영향을 준 것을 알 수 있었다.

이상의 연구결과에 대하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 음악 활동 프로그램이 노인의 우울증 감소에 미치는 영향을 알아보는 연구로서 음악 활동 프로그램이 노인의 우울증 감소와 자아 존중감 향상에 긍정적인 효과를 주는 것을 알 수 있었으나 어떠한 음악적인 요소가 우울증 하위변인에 영향을 주는지에 대한 음악 활동 프로그램을 세분화한 후속 연구가 필요함을 제언한다.

둘째, 본 연구에서는 음악 활동 프로그램 총 8회기로 단기간의 연구이므로 장기간 연구의 지속적인 효과의 결과를 확인하지 못하였기 때문에 장기간의 체계적인 후속 연구가 지속될 필요가 있다.

셋째, 본 연구의 연구대상자 중 문맹인 대상자가 있었으므로 사전-사후 검사를 할때 설문지를 읽어주는 과정에서 변수가 있을 수도 있다. 이러한 문제로 노인에게 적절한 검사 척도지로 개선되어야 할 필요함을 제언한다.

본 연구는 음악활동이 노인의 우울증 감소와 자아 존중감 향상에 긍정적인 효과가 있음을 시사하고 있다. 노인 우울증은 시설노인 뿐만 아닌 일반 노인들의 문제이기도 하며 노인 우울증의 문제로 시설노인은 실제적인 프로그램을 받는 경우도 있으나 일반 노인들의 경우 프로그램을 접할 기회가 용이하지 않다. 이러한 문제로 정부에서는 노인의 정신건강을 치료하기 위한 의료혜택과 적극적인 지원을 제공하여야 할 필요가 있다. 이는 시설노인들 뿐만 아닌 사회적으로 고립되어 있는 노인들에게도 적용되어야 할 사안일 것이다.

참 고 문 헌

- 권석만(2008). **현대이상심리학**. 서울: 학지사.
- 권영애(2008). 민요중심의 음악치료 프로그램이 노인 우울과 생활만족도에 미치는 효과. 미발행 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 권자연, 김정순(1998). 음악요법이 치매노인의 인지기능과 우울에 미치는 효과. **지역사회간호학회지**, 9(2), 336-349.
- 김경혜(2000). 노인의 음악 선호도 조사연구. 미발행 석사학위논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 김귀환, 나직균(2010). **노인복지론**. 서울: 동문사.
- 김애순(2008). **장·노년 상담**. 서울: 시그마 프레스.
- 김영숙(2000). 치매노인을 대상으로 한 회상치료법에 관한 연구, **노인복지연구**, 9, 95-124.
- 김윤희(2010). 음악치료활동이 주간보호노인의 인지기능과 우울에 미치는 영향. 미발행 석사학위논문, 대전대학교 보건스포츠대학원.
- 김주영(2015). 노인성 치매예방과 우울증 감소의 활용. 미발행 석사학위논문, 동국대학교 문화예술대학원.
- 나미희(1999). 노인의 우울 척도와 자아존중감 척도를 통해본 치료적 음악활동의 효과. 미발행 석사학위논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 류기광(2006). 집단음악치료가 치매노인의 인지기능, 우울정서, 삶의 질 및 정신행동증상에 미치는 효과. 미발행 석사학위논문, 원광대학교 동서보완의학대학원.
- 박정희(2013). 독거노인의 우울과 심리적 안녕감에 트로트와 민요를 이용한 노래회상 음악치료의 비교 연구. 미발행 석사학위논문, 고신대학교 교회음악대학원.
- 송정주(2001). 집단음악활동이 노인의 생활만족도와 고독감에 미치는 영향. 미발행 석사학위논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 양혜경(2010). 음악치료 프로그램이 뇌졸중노인의 우울증 감소와 자아존중감 증진에 미치는 효과성 연구. **노인복지연구**, 49, 127-143.
- 오한나(2013). 그룹음악활동이 농촌거주노인의 스트레스, 고독감 및 우울에 미치는 영향. 미발행 석사학위논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.

- 유덕수(2008). 집단상담이 노인의 자아존중감 및 대인관계에 미치는 영향. 미발행 석사학위논문, 침례신학대학교 상담대학원.
- 윤현정, 심의보(2013). 집단음악치료가 여성 독거노인의 우울감, 대인관계 및 생활만족도에 미치는 영향. **복지상담학연구**, 7(1), 1-18.
- 이경진, 김수지(2011). 타악기 연주 프로그램이 시설노인의 우울감과 자아존중감에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 29(5), 153-163.
- 이데일리(2015).
<http://www.edaily.co.kr/news/NewsRead.edy?SCD=JA11&newsid=01617046609504056&DCD=A00101&OutLnkChk=Y>, 2016년 7월 20일 검색함.
- 이미경, 박희석(2007). 음악치료 프로그램이 노인전문병원 주간보호 환자의 우울에 미치는 효과 및 회귀과정 분석. **한국예술치료학회지**, 7(1), 1-27.
- 이미영(2011). 집단음악치료가 시설노인의 안녕에 미치는 영향. 미발행 석사학위논문, 한세대학교 대학원.
- 이미정(2008). 회상을 유도한 노래 활동이 치매노인의 인지와 우울에 미치는 효과. 미발행 석사학위논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 이수정(2010). 집단음악치료가 노인의 자아통합감에 미치는 영향. 미발행 석사학위논문, 한세대학교 대학원.
- 이운선(2009). 독거노인의 자살생각에 영향을 미치는 요인. 미발행 석사학위논문, 장로회신학대학교 목회전문대학원.
- 이은애(2014). 노인의 우울 수준에 따른 음악 활용 실태 연구. 미발행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이장호, 김영경(2013). **노인상담(경험적 접근)**. 서울: 시그마프레스.
- 이재희(2009). 음악 집단상담이 노인들의 우울감, 자기 존중감 및 대인관계에 미치는 영향. 미발행 석사학위논문, 침례신학대학교 상담대학원.
- 이정석(2002). 우리나라 노인의 사회참여 활성화 방안에 관한 연구. 미발행 석사학위논문, 경희대 행정대학원.
- 이현정(2014). 노래중심의 집단음악치료가 독거노인의 우울감 및 자아존중감에 미치는 영향. 미발행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 임금선(2010). 노인의 우울과 자살생각에 대학 노인생명존중프로그램의 중재 효과. 미발행 박사학위논문, 대구한의대학교 대학원.

- 장금섭(2013). 독거노인의 자살생각에 영향을 미치는 요인 연구. 미발행 석사학위논문, 한남대학교 대학원.
- 장석진, 길태숙(2012). 음악게임치료가 요양병원 노인환자의 인지기능, 우울감, 자아존중감에 미치는 효과. **한국컴퓨터게임학회논문지**, 25(3), 117-127.
- 정선남(2005). 인생회고프로그램이 노인의 죽음 불안도에 미치는 영향. 미발행 석사학위논문, 숙명여자대학교 원격대학원.
- 정인과, 광동일, 조숙행, 이현수(1998). 한국형 노인우울검사(Korean form of geriatric depression scale: KGDS)표준화에 대한 예비연구. **신경정신의학**, 37(2), 340-351.
- 정현주(2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 정현주(2006). **음악치료 기법과 모델**. 서울: 학지사.
- 조경숙(2008). 음악요법 적용이 시설노인의 우울감과 자아존중감 및 스트레스에 미치는 효과. 미발행 석사학위논문, 가천의과학대학교 간호대학원.
- 조항석, 오병훈, 양성희, 이혜리, 유계준(1998). 한 지역사회 노인들의 우울과 관련된 요인. **노인정신의학**, 2(1), 89-102.
- 조혜영(2005). 노인 음악치료의 제도적 실태 분석. 문헌 고찰 및 음악치료 서비스 법안 법제화 과정 조사. 미발행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 최말옥, 박혜령(2005). 노인 생활 만족도 및 자아존중감과 우울감에 대한 집단 음악 프로그램 효과성 비교 연구. **노인복지연구**, 27, 303-324.
- 통계청(2015).
http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/3/index.board?bmode=read&aSeq=348566,
 2016년 7월 20일 검색함.

< 부 록 >

설 문 지

안녕하십니까?

저는 조선대학교 교육대학원에서 음악교육을 공부하고 있는 오서연입니다.

본 설문지는 음악활동이 노인들의 우울증 감소에 어떠한 영향을 주는지 알아보기 위하여 작성되었습니다.

어르신들의 응답 내용은 외부로 유출되지 않고 비밀 보장됨으로 안심하시고 응답해주시면 감사하겠습니다.

귀한 시간을 내어 본 연구에 협조해 주셔서 대단히 감사합니다.

2016년 8월

연구자 오서연 올림

자아 존중감 척도 (SES)

이름 :	나이 :	성별 :
------	------	------

거 의 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	그 저 그 렇 다	그 렇 다	항 상 그 렇 다
---------------------------------	-----------------------	-----------------------	-------------	-----------------------

* 해당되는 항목에 체크 하십시오.

1	나는 가치있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 내 자신에게는 좋은 점이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 대체로 성공한 사람이라는 느낌을 갖는다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 무슨 일이든 다른 사람만큼 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 자랑할 만한 것이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 내 자신에 만족하고 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 내 자신을 지금보다 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 종종 내 자신이 쓸모 있는 사람이라는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 종종 내 자신이 잘하는 것이 있다는 생각이 들 때가 있다.	①	②	③	④	⑤

한국판 노인 우울 척도 (Korean from Geriatric Depression Scale : KGDS)

이름 :	나이 :	성별 :
------	------	------

예	아니오
---	-----

* 해당되는 항목에 체크 하십시오.

1	쓸데없는 생각들이 자꾸 떠올라 괴롭다.		
2	아무것도 할 수 없을 것처럼 무기력하게 느낀다.		
3	안절부절 못하고 초조할 때가 자주 있다.		
4	밖에 나가기보다는 주로 집에 있으려 한다.		
5	앞날에 대해 걱정할 때가 많다.		
6	지금 내가 살아있다는 것이 참 기쁘다.		
7	인생은 즐거운 것이다.		
8	아침에 기분 좋게 일어난다.		
9	예전처럼 정신이 맑다.		
10	건강에 대해서 걱정하는 일이 별로 없다.		
11	내 판단력은 여전히 좋다.		
12	내 나이의 다른 사람들 못지않게 건강하다.		
13	사람들과 잘 어울린다.		
14	정말 자신이 없다.		

15	즐겁고 행복하다.		
16	내 기억력은 괜찮은 것 같다.		
17	미쳐버리거나 앓을까 걱정된다.		
18	별 일없이 얼굴이 화끈거리고 진땀이 날 때가 많다.		
19	농담을 들어도 재미가 없다.		
20	예전에 좋아하던 일들을 여전히 즐긴다.		
21	기분이 좋은 편이다.		
22	앞날에 대해 희망적으로 느낀다.		
23	사람들이 나를 싫어한다고 느낀다.		
24	나의 잘못에 대하여 항상 나 자신을 탓한다.		
25	전보다 화가 나고 짜증이 날 때가 많다.		
26	전보다 내 모습(용모)이 추해졌다고 생각한다.		
27	어떤 일을 시작하려면 예전보다 힘이 많이 든다.		
28	무슨 일을 하든지 곧 피곤해진다.		
29	요즈음 몸무게가 많이 줄었다.		
30	이성에 대해 여전히 관심이 있다.		