

노인을 위한 음악요법 프로그램이 우울, 균형, 유연성에 미치는 효과

이 원 유* · 권 선 숙**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

우리 나라는 65세 이상의 인구가 2000년도를 기점으로 전체인구의 7.2%를 차지함으로써 고령화사회(aging society)에 정식으로 진입하였다(Statistical, 2001). 노인인구의 증가추세를 보면 2019년에 14.4%, 2026년에는 20%에 달해 초고령 사회가 될 것으로 전망하고, 평균 수명은 2000년에 75.9세에서 2030년에는 81.5세로 증가할 전망이어서 우리 나라의 고령화 속도는 선진국에 비해 매우 빠르게 진행되어 커다란 과제와 도전을 받을 것으로 보인다(Lim, 2001).

노인인구 증가와 함께 수반되는 제반 문제의 심각성, 특히 노령화와 만성퇴행성 질환의 증가 등은 신체의 건강 예비력의 감퇴와 사회 환경과의 적응력 저하에 따라 정서변화를 가져올 수도 있다(Lee, 1995). 또한 노화와 관련된 생리적, 정신적 변화는 삶의 만족에 영향을 주는 요인으로 인체에 부정적인 영향을 미치게 되므로 노인을 위한 포괄적인 노인 건강관리 전략이 요구된다(Fry, 2000; Thomas, 1988; Kim, 2001).

노화와 더불어 연령이 많아짐에 따라 필연적으로 발생하는 능력장애나 위험인자가 있는 노인에게는 기능훈련 및 기타 서비스가 제공될 수 있는 노인간호에 대한 연구와 대책이 필요하며 이러한 장애를 가능한 예방하고 나아가 사회활동에 노인들이 적극적으로 참여하도록 유도

하는 방안이 마련되어야 한다(Cho, 1988). 이러한 방안으로 삶의 질에 미치는 효과에 대한 대체요법 적용 연구가 이루어지고 있는데(Kim, S. Y., 2001; Song, 2000), 레크리에이션댄스나 율동적 운동을 이용하여 노인의 우울, 신체적·생리적 기능, 균형감각, 유연성 등에 미치는 효과를 검증한 보고들이 그 예이다(Lee, 1999; Kim, 1999; Yoon, 2000). 또한 음악요법을 적용한 연구에서도 우울에 효과가 있는 것으로 보고되었다(Shim, 2000).

음악요법은 우울뿐만 아니라 노인의 신체건강을 증진시키고 사회참여를 독려하여 소속감과 삶에 대한 긍정적인 희망을 갖게 하여 노인의 삶의 질을 높이는데 기여하는 것으로 나타났다(Kim, 1999).

이와 같이 음악요법은 음악과 치료가 복합된 개념으로 음악이 변화의 매개물로서 치료적인 관계를 형성하는 것으로 보고되었는데(Boxill, 1994), 체력증진에 관련된 보고는 아직 찾을 수 없었다. 그런데 율동적 운동프로그램으로 노인들의 균형수준이나 유연성 수준이 향상된 것을 보면 음악요법에 의해서도 효과가 있을 것으로 기대된다.

그러므로 노인간호 중재 전략의 하나로 음악요법은 노년기의 우울을 감소시키고 체력을 증진시켜 성공적인 노화에 기여할 것으로 사료된다. 간호학 분야에서의 연구는 주로 일반환자나 치매노인을 대상으로 이루어졌고(Kim, 1998; Shim, 2000), 재가노인을 대상으로 한 연구는 아직 찾을 수가 없었다. 더구나 노인을 대상으로

* 수원여자간호대학

** 경기도 가정간호사회

Rhythm for Life(Ayensu, 1981)를 적용한 음악요법 효과에 대한 연구가 전무한 실정이다.

음악요법이 효과적인 간호중재전략으로 적용되기 위해서는 개인의 창조적인 활동을 자극하고 과거의 음악적 배경을 더욱 발달시킬 수 있도록 하는 프로그램이 필요할 것으로 보아 본 연구에서는 Rhythm for Life를 이용한 음악요법 프로그램을 적용하여 노인의 우울과 균형 감각 및 유연성에 미치는 효과를 검증하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 노인간호중재를 위한 프로그램을 개발하기 위하여 노인에게 Rhythm for Life를 이용한 음악요법을 적용하여 이에 대한 효과를 검증하는 것이다.

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 노인의 일반적 특성을 파악한다.
- 2) 음악요법이 노인의 우울에 미치는 효과를 파악한다.
- 3) 음악요법이 노인의 균형에 미치는 효과를 파악한다.
- 4) 음악요법이 노인의 유연성에 미치는 효과를 파악한다.

3. 연구가설

본 연구는 음악요법이 노인의 우울 감소, 균형 및 유연성 수준에 미치는 효과를 규명하기 위해 음악요법을 실시한 군은 실험군, 일상적인 돌봄과 정기적 방문을 한 군을 대조군으로 두 집단을 비교하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 가설1. 음악요법을 실시한 실험군은 시행하지 않은 대조군에 비해 우울 정도가 감소될 것이다.
- 가설2. 음악요법을 실시한 실험군은 시행하지 않은 대조군에 비해 균형 수준이 향상될 것이다.
- 가설3. 음악요법을 실시한 실험군은 시행하지 않은 대조군에 비해 유연성 수준이 향상될 것이다.

4. 용어의 정의

1) 노인

신체적, 생물학적, 사회적, 심리적, 지각적인 면에서의 생의 주기에 따라 변화하는 노화과정에 있는 남녀(Yoon, 1995)을 말하며 본 연구에서는 S시 소재 2개 노인정에 등록된 65세 이상의 노인을 말한다.

2) 음악요법

음악요법은 신체적, 심리적, 정신적인 이상상태를 복원하여 이를 유지하고 향상시킬 목적으로 체계적으로 음악을 사용하는 일체의 활동을 말하며, 바람직한 행동의 변화를 가져오게 하기 위하여 음악을 과학적, 기능적으로 적용하는 것을 말한다(Choi, 2000).

본 연구에서는 Rhythm for life(Ayensu, 1981)를 이용한 타악기연주와 율동, 집단가창활동을 주 1회 1시간 30분 동안 6주간 적용한 것을 말한다.

3) 우울

우울은 정상적인 기분변화에서부터 병적인 기분상태까지의 연속선상에 있으며 침울함, 근심, 실패감, 무력감 및 무가치함을 나타내는 정서장애를 의미한다(Battle, 1978). 본 연구에서는 정인과 등(1997)이 개발한 한국형 노인우울척도(Korean Foam of Geriatric Depression Scale: KGDS)의 축약형(SGDS)을 이용하여 측정된 점수를 말한다.

4) 균형

Kirkendall(1987)의 한 발로 서기(Standing on One Leg)를 응용한 방법으로써 눈을 뜨고 양손으로 반대쪽 팔꿈치를 잡고 우성측의 발로 선 후 열성측의 발이 바닥에 닿을 때까지 측정된 초단위의 시간을 말한다.

5) 유연성

유연성은 단일 또는 다중 관절의 가동범위와 특정과제를 수행하는 능력을 포함하는 일반적인 용어이다(Jin, 2002). 본 연구에서는 무릎을 펴고 뒷목을 앞으로 굽힌 상태에서 발끝에서 손끝까지의 거리를 cm단위로 측정된 것을 말한다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 65세 이상의 노인들에게 우울과 체력을 증진하는 방법으로 Rhythm for life를 이용한 음악요법을 시행한 후 그 효과를 평가하는 비동등성 대조군 전후설계인 유사실험 연구이다.

독립변수는 Rhythm for life를 이용한 음악요법으로 일주일에 1회 1시간 30분동안 6주를 실시하였다. 종속

변수는 우울, 균형감각과 유연성이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 S시 1개구의 관리대상 노인정에 등록된 65세 이상의 노인 80명을 대상으로 음악요법 프로그램을 실시한 실험군 40명과 음악요법을 실시하지 않은 대조군 40명 중 탈락자를 제외한 실험군 23명, 대조군 21명, 총 44명 이었다.

3. 연구진행절차

1) 1단계

본 연구에 적합한 장소와 대상을 선정하기 위하여 2002년 7월 중 S시에 있는 보건소를 방문하여 노인보건 담당 간호사에게 연구의 목적을 설명하고 협조를 구하여, 노인들의 정서와 체력증진을 목적으로 단순하면서, 흥미 있게, 따라하기가 용이한 것을 찾기 위하여 대상자 선정 기준에 적합한 실험군과 대조군 각각 40명을 대상으로 면담 및 검사를 실시한 후 적절한 음악요법 프로그램임을 확인하였다. 연구장소는 2개의 노인정을 임의표집하여 실험장소와 비실험장소로 각각 나누었다.

대상자 선정기준으로는 다음과 같다.

- (1) 노인정에 등록된 자 중 65세 이상인 자
- (2) 인지능력이 30점 만점 중 24점 이상인 자
- (3) 의사소통이 가능한 자
- (4) 음악요법에 참여하기 어려운 현저한 신체적 기능에 장애가 없는 자
- (5) 연구에 동의하고 참여를 허락한 자

2) 2단계: 연구보조원의 훈련

본 연구 보조원은 음악치료를 전공한 교수로부터 음악요법에 대한 이론과 실무훈련을 받고 현재 2주에 1회씩 음악요법 프로그램을 제공하고 있는 실무능력이 우수한 음악요법 동아리 학생들 중 간호과 10명에게, 본 연구목적과 프로그램 진행 절차 및 내용에 대하여 충분히 설명을 하고, 노인의 특성을 고려하여 프로그램을 제공할 것을 협의하였으며, 자료수집 방법 및 체력 측정 방법에 대한 훈련을 실시하였다.

3) 3단계: 사전조사

Rhythm for life를 이용한 음악요법프로그램을 실시하기 전의 사전조사는 본 연구자와 연구보조자와 함께 각각 소속된 노인정에서 처음 시작하는 8월 첫주에 일반적인 특성, 우울, 균형감각 및 유연성을 측정하였으며, 1:1 면담방식을 이용하였다.

4) 4단계: Rhythm for Life를 이용한 음악요법 프로그램 실시

본 연구의 음악요법에 대한 이론적 배경은 활동이론을 배경으로 하여 다음과 같이 구성하였다. 음악요법은 운동량 향상, 균형 및 유연성 향상, 우울 감소, 주의집중력 향상, 근육 협응력 향상, 자긍심 향상으로 구성되었으며, 리듬운동시 소고, 탬버린, Egg Shake 및 캐스터네츠를 사용하였으며, 집단 가창시 민요 및 대중가요를 사용하였다. 음악요법은 노인정을 방문하여 주 1회 6주간 실시하였으며, 매회 1시간 30분으로 하였다.

5) 5단계: 사후조사

6주간의 음악요법 프로그램을 끝마친 후 실험군과 대조군들이 있는 각각의 노인정에서 우울, 균형, 유연성의 사후측정을 하였다.

4. 자료수집기간

본 연구의 자료수집기간은 2002년 8월 3일부터 9월 14일까지 6주간이었다.

5. 측정도구

1) 우울 측정도구(K-SGDS)

우울은 한국형 노인우울척도(KGDS)의 축약형을 이용하여 측정하였다(Jung and Kwak et al., 1997). 점수는 긍정문 5문항은 '매우그렇다' 1점, '그렇다' 2점, '보통이다' 3점, '아니다' 4점, '전혀아니다' 5점으로 하였으며, 부정문 10문항은 역으로 환산하여 점수가 높을수록 우울이 높다는 것을 나타낸다. 본 연구에서 우울측정도구의 신뢰도 Cronbach $\alpha = 0.887$ 로 나타났다.

2) 균형

Kirkendall(1987)의 한 발로 서기(Standing on One Leg)를 응용한 방법으로써 눈을 뜨고 양손으로 반대쪽 팔꿈치를 잡고 우성측의 발로 선 후 열성측의 발이

바닥에 닿을 때까지 측정 한 초단위를 3회 측정하여 평균으로 하였다.

3) 유연성

본 연구에서의 유연성은 무릎을 펴고 뒷몸을 앞으로 굽힌 상태에서 발끝에서 손끝까지의 거리를 cm단위로 3회 측정하여 평균으로 하였다.

6. 자료분석방법

수집한 자료는 Window SPSS Program을 이용하여 도구의 신뢰도 검증은 Cronbach's a 계수로 검증하였으며, 연령은 평균과 표준편차, 최소값, 최대값으로 범위를 분석하였다. 실험군과 대조군의 동질성 검증은 X²와 t-test를 실시하였으며, 음악요법 실시후 실험군과 대조군의 가설 검증은 실험전과 후의 차이를 Unpaired t-test로 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 일반적 특성과 건강관련 특성의 동질성 검증

1) 일반적 특성

일반적 특성에 따른 실험군과 대조군의 동질성 검증은 연령, 성별, 교육정도, 종교, 결혼형태, 용돈 모두 통계적으로 유의한 차이가 없었으므로 동질한 집단으로 나타났다(Table 1). 대상자들의 연령은 70세에서 90세의 분포로 평균77.2세로 나타났다.

2) 건강관련 특성

실험군과 대조군의 건강관련 특성에 관한 동질성 검증 결과에서 통증부위, 흡연, 음주운동, 운동시간, 건강검진 여부 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않은 것으로 보아 동질집단이라고 볼 수 있다(Table 2).

<Table 1> Test for Homogeneity between Experimental & Control Group according to General Characteristics of Subjects

Characteristics	Experimental G	Control G	t or X ²	p-value
	(N=23)	(N=21)		
	N(%)	N(%)		
Age(year's)/Mean(SD)	77.48(3.74)	76.95(5.09)	0.393	0.697
Gender				
Male	10(43.5)	10(47.6)	0.076	0.783
Female	13(56.5)	11(52.4)		
Educational level				
None	10(43.5)	10(47.6)	9.772	0.082
Elementary School	4(17.4)	8(38.1)		
Middle School	6(26.1)	3(14.3)		
High School	2(8.7)	0(0.0)		
Above College	1(4.3)	0(0.0)		
Religion				
buddism	6(26.1)	8(38.1)	5.719	0.126
protestant	10(43.5)	3(14.3)		
catholic	4(17.4)	3(14.3)		
none	3(13.0)	7(33.3)		
Marital state				
spouse of exist	15(65.2)	9(42.9)	2.214	0.137
death	8(34.8)	12(57.1)		
Poket money(ten thousand won)				
~ 20	7(30.4)	8(38.1)	6.982	0.322
20 ~ 39	9(39.1)	9(42.9)		
40 ~ 59	6(26.2)	4(19.0)		
60 ~ 79	1(4.3)	0(0.0)		
Total	23(100.0)	21(100.0)		

(Table 2) Test for Homogeneity between Experimental & Control Group according to Health Characteristics of Subjects

Characteristics		Experimental G	Control G	X ²	p-value
		(N=23) N(%)	(N=21) N(%)		
Pain area	Knee	8(34.8)	11(52.4)	5.469	0.485
	Lumbar	10(43.5)	5(23.8)		
	Head	2(8.7)	1(4.8)		
	Shoulder	1(4.3)	1(4.8)		
	Others	1(4.3)	1(4.8)		
	None	2(8.7)	3(14.2)		
Smoking	Yes	5(21.7)	9(42.9)	2.694	0.260
	None	18(78.3)	12(57.1)		
Alcohol	Yes	13(56.5)	9(42.9)	3.800	0.150
	None	10(43.5)	12(57.1)		
Exercise	Yes	10(43.5)	8(38.1)	0.004	0.949
	None	13(56.5)	13(61.9)		
Test of Health	Yes	14(60.9)	16(76.2)	1.188	0.276
	None	9(39.1)	5(23.8)		
Total		23(100.0)	21(100.0)		

(Table 3) Test for Homogeneity between Experimental & Control Group according to Depression, Balance, flexibility of Subjects

Characteristics	Experimental G	Control G	t	p-value
	Mean±SD	Mean±SD		
Depression	53.43±5.30	54.33±3.71	-0.646	0.522
Balance(sec)	4.35±1.43	4.42±1.47	-0.184	0.855
Soft(cm)	9.30±3.95	10.38±4.32	-0.864	0.392

3) 실험군과 대조군의 실험전 변수들간의 동질성 검증
실험군과 대조군의 측정변수인 우울, 균형감각, 유연성에 대한 동질성을 한 결과 모든 변수들이 5% 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 동질한 것으로 볼 수 있겠다(Table 3).

2. 가설검증

1) 우울

제 1 가설 : 음악요법을 실시한 실험군은 실시하지 않은 대조군보다 우울 정도가 감소될 것이다.

음악요법이 우울정서에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실험군과 대조군간의 KGDS를 t-test한 결과 실험군은 사전검사에서 53.43에서 사후검사에서는 48.17로 5.26이나 감소한 반면 대조군은 사전검사에서 54.33에서 사후검사에서는 53.62로 0.71이 감소하였다. 집단간의 이러한 차이는 통계적으로 유의하게 나타났으므로, 가설 1은 지지되었다.

2) 균형

제 2 가설 : 음악요법을 실시한 실험군은 실시하지 않은 대조군보다 균형수준이 향상될 것이다.

균형감각은 실험군의 사전·사후검사에서 4.34초에서 4.87초로 0.52초 증가하였으며, 대조군에서는 4.42초에서 4.66초로 0.23초 증가하였다. 그러나 통계적인 유의한 차이는 보이지 않아 가설 2는 기각되었다.

3) 유연성

제 3 가설 : 음악요법을 실시한 실험군은 실시하지 않은 대조군보다 유연성이 향상될 것이다.

음악요법이 노인들의 유연성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 분석한 결과 실험군은 사전·사후검사에서 9.30cm에서 8.13cm로 1.17cm가 감소되었고 대조군은 10.38cm에서 9.95cm로 0.43cm가 감소되었다. 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였으므로 가설 3은 지지되었다.

(Table 4) Comparison on difference of Depression, Balance, flexibility between Experimental and Control Groups before and after Music therapy

Classification		Before	After	Difference (after-before)	t	p-value
		Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD		
Depression	Exp	53.43±5.29	48.17±8.39	-5.26±9.37	-2.091	0.043*
	Control	54.33±3.70	53.62±8.84	-0.71±8.46		
Balance(sec)	Exp	4.34±1.43	4.87±1.96	0.52±0.85	1.312	0.197
	Control	4.42±1.46	4.66±1.65	0.23±0.54		
Soft(cm)	Exp	9.30±3.94	8.13±3.95	-1.17±1.15	-2.516	0.016*
	Control	10.38±4.31	9.95±4.26	-0.43±0.75		

*p<0.05

IV. 논 의

노년기에는 신체적 정신적 기능이 감소되어 사회활동 저하로 인한 체력감소와 정서장애로 본인은 물론 가족에게도 영향을 미칠 수 있다. 그러므로 긍정적인 사회활동 참여를 유도할 수 있도록 전략적인 간호중재로 여가활동 프로그램을 개발하는 것은 중요한 일이라 할 수 있다.

그리하여 본 연구는 S시에 소재한 2개 노인정에 등록된 회원중 44명을 대상으로 노인의 삶의 질 증진 측면에서 여가활동을 즐기기 위해서 음악요법 프로그램을 실시하고 노인의 우울, 균형감각, 유연성에 미치는 효과를 평가한 것이다.

본 연구에서 음악요법을 적용받은 실험군이 음악요법을 적용받지 않은 대조군에 비해 우울점수가 월등히 감소되었는데, 음악요법을 이용한 일반노인이나 치매노인에게 적용한 다른 보고(Park, 1995; Na, 1999; Shim, 2000)와 같은 결과를 보여 음악요법이 우울에 대한 효과를 입증한 것으로 보인다. 또한 레크레이션요법이 우울에 긍정적인 영향을 미친 것과 비교해 보았을 때 여가기능이 우울에 긍정적인 영향을 미친다(Kim, 1999; Yoon, 2000); Kim and Oh et al., 1997)는 결과를 다시 한번 증명한 것으로 사료된다.

또한 균형감각과 유연성으로 평가한 체력에서는 유연성에서 실험군이 대조군보다 유의하게 증가되어 지지를 받았고, 균형감각은 지지를 받지 못하였다. 노인들은 노화와 더불어 민첩성, 평형성, 순발력, 유연성이 감소되어 낙상의 위험과 그로 인한 사회활동 감소로 외로움과 고독감으로 결국 삶의 질이 저하될 수 있는데, 그로 인한 대책으로 자발적으로 여가활동을 할 수 있도록 노인들이 쉽게 찾을 수 있는 노인정에서의 여가활동 프로그램은 의미 있는 일이라 할 수 있다. 그동안 운동요법이 체력

에 긍정적인 영향을 미치는 것은(Yoon, 2001) 이미 알려져 있지만 음악요법이 체력에 미치는 효과에 대한 보고는 거의 없었다. 하지만 율동적 운동프로그램이 균형수준과 유연성수준 및 악력 등을 향상시킨 연구(Lee, 1999)를 보면 리듬을 이용한 음악요법에서도 긍정적인 결과를 예측할 수 있었는데, 본 연구결과는 이를 부분적으로 뒷받침 해 주었다.

결론적으로 Rhythm for Life를 적용한 음악요법 간호중재는 부분적이기는 하나 노인의 체력을 증가 시켰고 우울 감소에도 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 미루어 볼 때 Rhythm for Life를 적용한 음악요법이 노인의 삶의 질을 향상시키는데 효과적임이 확인되었다.

그러므로 노인건강증진 프로그램에 음악요법 적용이 요구되며, 노인의 삶의 질을 증진시키는데 유용하게 사용될 것으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 일개 구의 보건소에서 관리하고 있는 노인정 중 2개의 노인정에서 남녀노인을 대상으로 2002년 8월 3일부터 9월 14일까지 6주간의 음악요법 프로그램을 적용한 23명과, 적용하지 않은 21명을 대상으로 우울, 균형감각, 유연성의 전후변화를 측정된 비동등성 대조군 유사실험연구였으며, 음악요법 적용시간은 1회에 1시간 30분으로 주 1회 실시하였다.

자료분석은 SPSS win을 사용하여 일반적 특성과 건강관련 특성은 빈도와 백분율, t-test를 이용하여 동질성 검증을 하였고 음악요법 전후의 차이는 Unpaired t-test로 분석하였으며 유의수준을 5%로 하였다. 연구결과는 다음과 같다.

1. "음악요법을 적용받은 실험군은 음악요법을 받지 않은 대조군보다 우울 정도가 감소될 것이다."라는 연구가설은 지지되어($p = .043$), 음악요법이 우울을 감소시키는데 효과적이었다.
2. "음악요법을 받은 실험군은 받지 않은 대조군보다 균형감각이 향상될 것이다."라는 연구가설은 기각되었다($p = .197$).
3. "음악요법을 받은 실험군은 받지 않은 대조군보다 유연성이 향상될 것이다."라는 연구가설은 지지되어($p = .016$), 음악요법이 유연성을 증가시키는데 효과적이었다.

결론적으로 Rhythm for Life를 적용한 음악요법 간 호중재는 부분적이었지만 노인의 체력을 증가 시켰고 우울 감소에도 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 미루어 볼 때 Rhythm for Life를 적용한 음악요법이 노인의 삶의 질을 향상시키는데 효과적임이 확인되었다.

이상의 결과를 토대로 노인의 삶의 질에 미치는 음악요법 종류별로 노인건강증진 프로그램에 적용하여 효과를 재검증하는 반복적 연구를 제안한다.

References

- A statistical yearbook (2001). *Population of future*.
- Ayensu, E. S. (1981). *The Rhythm for life*. The Smithsonian Institution. New York, Crown Publications.
- Battle, J. (1978). Relationship between Self Esteem & Depression. *Psychological Report*, Vol 4, 745-746.
- Boxill, E. H. (1994). *Music therapy for the developmental disabled*. An Aspen Publications.
- Cho, Y. H. (1988). A study on the disability physical and social in elderly adult. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 18(1), 70-79.
- Choi, B. C. (2000). *Therapeutics of Music*. Seoul: company of Hakgi.
- Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality, and personal meaning for life: Existential predictors of psychological well-being in community -residing and institutional care elders. *Aging and Mental Health. An International Journal*, 4(4), 375-387.
- Jin, Y. S. (2002). Aging and Exercise. *Journal of the Korean Geriatrics Society*, lectureship of research the 12th, 307-316.
- Jung, I. K., Kwak, M. D., Joe, S. H., Lee, H. S. (1997). A Study on the standardization of korean form of Geriatric Depression Scale. *The Journal of Geriatric psychomedical*, 1(1), 61-72.
- Kim, B. Y. (1998). *A study on the effects of the music therapy for dementia senile people*. Master thesis, Hanyang University.
- Kim, D. H., Oh, B. H., Lee, H. K., Yoo, K. J. (1997). Effect of Elderly Leisure Functioning on Depression Scale. *The Journal of Geriatric psychomedical*, 1(1), 73-80.
- Kim, S. Y. (2001). *Effects of group reminiscence with mugwort fragrance inhalation on pain, depression and ego integrity of the elderly with chronic pain*. Doctoral thesis, Nursing Keimyung University.
- Kim, Y. H. (1999). The effect of group recreation therapy on depression, self-esteem and life satisfaction of the elderly. *The Journal of Korean Community Nursing*, 10(1), 19-31.
- Kim, Y. H. (2001). *Effect of eouga on health in elderly adult*. Doctoral thesis, Nursing Busan University.
- Lee, H. R. (1995). *A study on the between self-esteem and self-care in elderly adult*. Master thesis, Eha Woman's University.
- Lee, S. J. (1999). *An application effect of rhythmic movement program for the health promotion in the elderly*. Doctoral thesis. Nursing KyungHee University.
- Lee, W. Y. (2000). A study on the music therapy. *The Journal of Korean Community Nursing*, 11(1), 245-261.

- Lim, C. S. (2001). Development of community resources for oldhouse activation. *The Journal of Korea elderly welfare* 11.
- Na, M. H. (1999). *The effects of therapeutic music activities on the depression scale and the self-esteem scale of the elderly*. Master thesis, Sookmyung Women's University.
- Park, Y. S. (1995). *The effects of systematic group music therapy for the inpatients with depressive mood and psychiatric behavior*. Master thesis, Seoul National University.
- Shim, H. M. (2000). *The effect of music therapy on cognitive function, behavior and emotion of dementia elderly*. Master thesis, department of Nursing, Jeonbuk University.
- Song, A. R. (2000). *The effects of leisure activity program intervention on activities of daily living, depression and quality of life in institutionalized older population*. Doctoral thesis, nursing Chungnam National University.
- Thomas, B. L. (1988). Self-esteem and life satisfaction. *Journal of Gerontological Nursing*, 14(12), 25-30.
- Yoon, S. R. (2000). *The effect of Recreation Dance on Health in Elderly Women in a Low Class Community*. Doctoral thesis, department of Nursing, Chungang University.
- Yoon, C. H. (2001). Effect of exercise program participation on skill related fitness in Elderly adult. *The Journal of Korean Society of Aerobic Exercise*, 5(2), 71-84.
- Yoon, J. (1993). *Psychology of Adult Aging*. Seoul. Publishing company of chung ang Jeoksung. pp316-317.

- Abstract -

Effects of a Music Therapy Program on Depression, Balance, Flexibility in the Elderly

Lee, Won Yeu* · Kwon, Seon Suk**

Purpose: The purpose of this study was to investigate the effects of music therapy on depression, balance, and flexibility in the elderly. An experimental group consisting of 23 people, was given music therapy for 90 minutes per a week for 6 weeks, while a control group consisting of 21 people, was not given music therapy with quasi-experimental design.

Result: The result of the study show that music therapy is effective for decreasing depression and improving flexibility in the elderly. However, this study found no significant differences in balance between the experimental and the control groups.

Conclusion: Despite one part, nursing intervention of music therapy to adapt Rhythm for Life elevated the strength of the elderly's body and showed decrease in depression. Therefore the Music therapy Program improves the quality of life in the elderly.

Key words : Elderly, Music therapy, Depression, Balance, Flexibility

* Suwon Women's College

** Nursing Home Office of Kyung Gi Do