



# 음악을 활용한 집단회상프로그램이 입원노인의 대인관계, 자아존중감, 우울에 미치는 효과

정 용<sup>1)</sup> · 최미혜<sup>2)</sup>

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

노인기에는 은퇴로 인한 경제적 어려움, 사회적 지위의 상실과 함께 신체적 노화로 정신적, 심리적으로 불안이 증가되어 죽음에 대한 두려움을 느끼게 되며 기억력의 저하, 인지능력이 상실되고 신체기능이 저하되면서 좌절감을 겪고 고독과 소외감을 느끼게 된다(윤진, 1986). 이러한 노인인구의 급증은 또 다른 사회적 문제인 부양문제를 야기하며 이중 만성질환을 앓고 있는 노인환자는 장기적인 요양과 양호의 서비스가 더 필요하게 되므로 이들을 수용하고 보호할 수 있는 시설이 증가하게 되는 결과를 낳았고, 그 곳에서 생활하게 된 노인의 수도 점차 증가하고 있다(양광희 등, 2001).

그러나 입원은 그로 인한 이차적인 문제를 낳게 되는데 노화와 만성질환으로 인한 한 가지 이상의 복합적인 신체문제와 함께 입원기간이 길어지면서 가족이 자주 찾아오지 않음으로 단절에 대한 강한 두려움을 느끼고, 공동생활로 인한 불편함을 가지게 되며, 함께 생활하는 동료노인의 건강이 악화되거나 사망하는 등의 충격적인 사건을 계속해서 가까이에서 지켜보아야 한다(정운, 2009). 그렇게 지속되어진 스트레스 상황은 많은 심리사회적 문제로 발전된다.

즉, 입원한 노인은 질환으로 인해 신체적 기동이 매우 저하되어 심각한 기능상실을 경험하게 되고 또한 입원을 하게 되면서 가족, 친지, 이웃 등으로부터 받을 수 있는 정서적, 정보적 지지 체계가 제한될 수 있고 통제된 환경으로 인해 개성표현의 상실

및 자아존중감의 저하로 인한 우울과 비인간화 현상이 야기되어(김영숙, 2004) 그 결과 삶의 질이 저하된다.

이러한 문제를 해결하기 위해 지금까지 음악요법, 미술요법, 작업요법, 원예요법, 향요법, 게임요법, 몬테소리요법, 레크레이션요법 등의 다양한 비약물적 중재법이 시도되었으며, 인지기능을 포함한 심리사회적인 효과가 있는 것으로 보고되고 있다. 그러나 이들 대부분은 장기간의 전문적인 훈련이 필요하다. 회상프로그램은 치료자에게 광범위한 훈련이 필요하지 않고 관심과 의지가 있으면 임상에서 쉽게 적용이 가능하여 1970년대 초반부터 간호사들이 실시해왔으며 지금도 임상에서 노인들을 대상으로 한 가장 널리 알려지고 많이 사용하는 방법으로(양광희 등, 2001) 자연스럽게 자신의 생을 되돌아보며 과거 자신의 긍정적인 자아상과 현재를 동일시함으로써 자아성취감, 충족감, 생의 의미를 발견하게 되고, 심리적 상실감을 극복하고 자아통합을 성취하며 우울은 감소시키고 자신의 과거를 미화시키거나 합리화함으로써 죄의식과 갈등을 극복할 수 있게 해준다(전시자, 1989).

회상프로그램에 관한 선행연구들을 보면 인지기능, 우울, 대인관계, 자아존중감, 사회성 향상 등 다양한 문제에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타나고 있으며(김성연, 2008; 김영숙, 2004; 이선미, 2000; 최숙리, 2007) 회상프로그램의 치료적 효과를 극대화하기 위한 다양한 도구 중 음악은 노인들에게 즐거움과 흥미를 유발시키고 음악을 통한 회상과정은 자신의 삶에 만족하고 현재의 상황을 스스로 극복할 수 있는 동기부여를 해준다. 집단으로 이루어지는 음악활동은 참가자가 관심이나 흥미를 서로 나누어 집단의 감정을 표현하는 사회적 기능을 가

**주요어:** 노인, 회상, 대인관계, 자아존중감, 우울

1) 제1저자: 천주의성요한병원 간호사, 2) 중앙대학교 의과대학 간호학과 교수

\* 본 논문은 2009년 중앙대학교 석사학위논문 일부 발췌·수정한 논문임

투고일: 2009년 9월 29일 심사외뢰일: 2009년 10월 5일 게재확정일: 2009년 10월 23일

지며 통제 내에서 개인의 표현을 허용함으로써 정신치료의 이상적인 수단으로 활용되어 왔다(임영숙, 2001).

이러한 음악의 긍정적 측면을 회상프로그램에 도입하여 심리 사회적 문제를 경험하고 있는 입원노인들에게 적용하는 것은 일선에서 노인환자를 돌보는 간호사로서 반드시 해야 할 작업이다.

그러나 지금까지의 국내 연구 중 노래나 음악 등을 활용한 회상프로그램에 관한 연구는 아직 많지 않고, 이 중 음악의 치료적 효과도 대부분 치매에 관련된 것으로 인지나 우울 등으로 제한되어 나타나 있으며 연구설계가 단일군을 대상으로 실시된 경우가 많았다.

그러므로 본 연구는 입원노인을 대상으로 대인관계 위축, 자아존중감 저하, 우울 증가 등의 심리사회적 문제를 개선하기 위하여 음악의 장점을 도입한 집단회상프로그램을 개발하고 적용하여 정확한 비교를 위해 대조군을 두어 그 효과를 규명하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구는 음악을 활용한 집단회상프로그램을 개발하고, 노인전문병원에 입원한 노인에게 적용하여 대인관계, 자아존중감, 우울에 미치는 효과를 검증하고자 시도되었다.

## 3. 연구가설

- 가설 1: 음악을 활용한 집단회상프로그램에 참여한 실험군의 대인관계 점수는 대조군보다 높을 것이다.
- 가설 2: 음악을 활용한 집단회상프로그램에 참여한 실험군의 자아존중감 점수는 대조군보다 높을 것이다.
- 가설 3: 음악을 활용한 집단회상프로그램에 참여한 실험군의 우울 점수는 대조군보다 낮을 것이다.

## 4. 용어 정의

### 1) 회상프로그램

회상프로그램은 대화를 통해 과거에 대한 기억을 자연스럽게 돌이켜 볼 수 있도록 도움으로써 기억력 향상을 도모하고, 과거의 해결되지 않은 감정을 대화를 통해 표출하고 해석할 수 있도록 유도하며, 환류를 주고받으면서 자기 자신과 타인에 대해 보다 잘 이해할 수 있도록 돕는 활동을 말한다(권중돈 등, 2002). 본 연구에서는 각 회기마다 주제별로 관련된 음악을 듣고 자유로운 음악활동을 통해 떠오르는 단어나 기억을 나눌 수 있도록 연구자가 개발한 6주간에 걸친 12회기의 프로그램이다.

### 2) 대인관계

Heider(1964)는 대인관계란 사람을 대하는 개개인의 보편적인 심리적 지향성이며 대인의 내적인 성격과 외적인 행동과의 관계라고 하였으며(위휘, 2008, 재인용) 본 연구에서는 Schlein과 Guerney(1971)에 의해 제작된 대인관계 변화척도(RCS: Relationship Change Scale)를 우리 실정에 맞게 전석균(1995)이 수정, 보완한 척도 중에서 박현선(1998)이 선별한 척도로 측정할 점수이다.

### 3) 자아존중감

자아존중감은 한 개인이 자기 자신에 대해 스스로 내리는 주관적 평가이며 그에 수반되는 감정에 대해 인정하고 이를 긍정적으로 수용하며 자신을 소중하고 가치 있게 여기는 것을 말한다(이성미, 2007). 본 연구에서는 Rosenberg(1965)가 개발한 도구를 전병재(1974)가 변안한 척도(위휘, 2008, 재인용)로 측정할 점수이다.

### 4) 우울

우울은 개인의 적응능력과 스트레스에 따라 나타나는 부정적 정서상태나 감정적 반응을 말한다(송미순, 1991). 본 연구에서는 전시자(1989)가 Zung(1965)의 우울척도를 수정, 보완하여 양로원과 요양원 노인에게 적합하도록 개발한 우울척도로 측정할 점수이다.

## II. 문헌고찰

노인을 규정하는 기준은 경우마다 다르나 일반적으로 65세 이상의 연령에 신체적·정신적·사회적으로 기능이 쇠퇴기에 있는 인구를 말한다.

우리나라 노인인구는 1990년대에 219만 명에서 2008년 501만 명으로 증가하였고 2020년에는 770만 여명에 이를 것이라고 한다(통계청, 2006). 이렇듯 노인인구의 증가는 많은 사회적 문제를 야기하는데, 특히 만성질환과 노화로 인한 일상생활 능력의 감소는 가족이나 타인의 도움을 절대 필요로 한다.

그러나 현대사회에서 전통적으로 가족부양을 책임져오던 여성의 사회진출과 핵가족화 등으로 인해 가정에서 노인을 부양하는 것이 어려워지고 있다. 이는 더 이상 가족의 문제가 아닌 사회전체의 문제로서 노인에 대한 사회적 보호서비스의 필요성을 점차 증가시켰고(경현옥, 2007), 만성질환을 앓고 있는 노인환자에게는 고도의 기술집약적인 치료보다는 신체, 정신, 사회적 기능의 유지 및 증진을 도모하는 장기적인 요양

과 양호의 서비스가 더 필요하다(양광희 등, 2001). 이러한 사회적, 시대적 요구는 실제적으로 노인들을 수용하고 보호할 수 있는 시설이 급증하게 되는 결과를 낳았으며 그 곳에서 생활하게 된 노인의 수도 점차 증가하고 있는 추세이다. 또한 이 중 만성질환이나 심신의 장애가 심한 노인들은 노인전문 병원에서 서비스를 받게 된다.

입원해 있는 노인은 질병으로 인한 고통뿐만 아니라, 주거환경의 변화로 가정에서 거주하는 노인에 비해 상실감과 두려움, 염려로 스트레스를 더 받게 된다. 즉 독립성을 상실하였다는 사실과, 자신의 소유물과 이웃 친구를 잃어버리게 된 점, 미래에 대한 두려움과 염려로 스트레스가 가중된다(송미순, 하양숙, 유수정과 박연환, 2004). 입원한 노인들은 의료혜택과 사회적 경험을 제공받지만 개성표현 상실 및 자존감의 저하와 우울증을 초래하고, 사생활이 보장되지 않으며 사회적 고립감을 느끼고, 죽음을 대기하는 장소라는 생각을 갖게 되어 얇은 인간관계를 유지하게 된다(Davis, Gfeller, & Thaut, 1999).

대인관계는 집단에 있어서 감정의 만족에 입각한 인간 상호간의 결합과 협력의 관계, 또는 두 사람 혹은 그 이상의 사람들 간의 역동적이고도 지속적인 상호작용의 복합적인 패턴으로서 효과적인 경우는 인간으로서 바람직한 성장과 발달을 하게 된다. 그러나 인간은 나이가 들수록 감각적, 인지적 능력의 상실, 신체적, 심리적 건강의 약화와 가족과 친구의 상실, 소득과 직업의 상실 등으로 사회적 관계의 축소를 경험한다. 그리하여 심리적으로 우울경향, 내향성 및 수동성, 경직성, 조심성, 의존성 등이 증가하게 되어 대인관계에 큰 영향을 미치게 된다(최영희와 안은숙, 1999). 이러한 노인의 특성과 입원으로 인한 단절된 사회적 인간관계는 대인관계에 부정적인 영향을 미친다.

자아존중감이란 자신의 존재를 수용하고 존중하며 자신의 존재와 본질에 대한 신뢰를 나타내는 것으로서 관심, 인정, 존경을 받을 만한 존재라고 스스로 느끼는 감정으로 사랑, 소속감의 욕구와도 밀접한 관계가 있다. 그러나 시설이나 병원에서 생활하는 경우 노인은 가정에서 자녀로부터 보살핌을 받는 것에 비해 직원으로부터 정서적 방임을 겪을 가능성이 높아진다는 사실 때문에 입원생활을 부정적으로 인식하여 자아존중감이 저해될 수 있다(정윤, 2009).

노인에서 흔하게 나타나는 심각한 문제로서 우울은 노화에 따른 여러 가지 신체적·사회적 변화와 맞물려서 발생하기 때문에 조기진단이 어렵고(송미순 등, 2004), 특히 장기요양을 위해 입원하는 노인은 병원이라는 독특한 생활조건에 의해 부정적인 영향을 받게 되므로 가정에서 생활하며 간병을 받는 노인에 비해 사회적 접촉의 기회가 부족하여 대인관계가 위축되고, 가족과 이웃으로부터의 격리와 상실감으로 인한 자아존중감의 저하로 쉽게 우울에 빠지게 된다. 그러므로 다양한 프로

그램의 개발과 제공을 통해 긍정적 변화를 유도하여 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 해야 한다.

지금까지 시도되어온 프로그램 중 회상은 자연발생적이며 과거의 경험, 특히 해결하지 못한 갈등을 재생시키고 생을 되돌아보는 과정이며 노인의 자아존중감을 유지해주며, 사고를 자극시키고, 자연치유 과정을 강화 및 지지해줌으로써 노인이 인생의 의미와 가치를 깨닫고 수용하도록 해준다. 또한 삶에 대한 새로운 이해를 하게 되고 성취감을 느끼게 되어 자아실현을 촉진할 수 있으므로 무료하고 일상적인 시설에서 생활하는 노인들에게는 회상이 강한 즐거움이 될 수 있다. 회상의 주제는 인생에서 가장 행복했거나 특별한 사건 등이며 개인회상과 집단회상으로 나뉜다. 집단회상은 개별적인 회상보다 비용이 적게 들고 기억공유과정을 통해 소속감이 증진되며, 다른 노인들의 경험과 자신의 경험을 비교함으로써 개인적 정체성과 인간적인 가치감이 강화되고, 외로움과 소외감을 줄일 수 있다(보건복지가족부, 2009).

회상프로그램은 다양한 도구를 사용하여 이루어지는 경우가 많은데 특히 음악은 자발적 회상을 일으키게 하는 효과적인 도구이며 인간은 음악을 통해 사회적인 현상을 노래하고, 자신을 표현하며, 다른 사람들과 커뮤니케이션을 한다. 언어로서 표현하기 어려운 무의식의 잠재된 내면의 문제들을 표현하게 도우며 음악적 표현은 새로운 자아인식으로 연결되고 자아인식과 연결된 자기표현은 새로운 사회적 교류로 이어지게 된다. 음악은 사람들을 참여시키고 동기를 유발시키며, 유대감을 갖도록 한다. 이렇게 다른 사람들과 함께 공유하는 음악적 경험은 역동력을 가지고 바람직한 행동의 변화를 가져오도록 유도한다(김혜경과 박현옥, 2000). 심리적으로 이완을 도모하고 그 멜로디나 가사를 따라함으로써 과거 기억을 떠올리는데 효과적이다. 또한 음악을 치료레크레이션 프로그램에 적극적으로 도입하고 활용했을 때 치매노인의 우울하고 무기력한 상태를 개선하며 그들의 정서와 두뇌에 활력을 넣어주어 인지기능의 손상을 막아주는 촉진제 역할을 한다고 하였다(양혜경, 2006). 회상프로그램에서 활용된 음악은 강한 연상작용을 일으킬 수 있는데 이를 촉진하기 위해서는 젊은 시절에 유행되었던 노래를 주제별로 분류하여, 참여자들이 부르거나 듣는 방법을 사용할 수 있다. 왜냐하면 젊은 시절에 즐겨 불렀던 노래를 부르거나 들으면서 그 시절로 되돌아가는 느낌을 가질 수 있기 때문이다(보건복지가족부, 2009).

음악을 활용한 회상프로그램에 대한 선행연구를 살펴보면 김영숙(2004)은 시설노인에게 회상을 이용한 집단음악치료 프로그램을 실시한 결과 사회성 향상 및 대인관계 증진에 효과적이었다고 하였으며, 김성연(2008)은 회상을 활용한 음악활동 프로그램을 노인복지관의 치매노인을 대상으로 실시한 결과 치매

노인의 인지기능과 우울이 개선되었다고 보고하였다.

이상에서와 같이 음악을 활용한 집단회상프로그램은 노인에게 심리사회적으로 긍정적인 영향을 주며, 특히 질환과 노화로 인해 가족으로부터 분리되어 병원에 입원해 있는 노인환자의 대인관계능력과 자아존중감을 향상시키고 우울을 완화시킬 수 있을 것이다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구설계

본 연구는 음악을 활용한 집단회상프로그램이 입원노인의 대인관계, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과를 규명하기 위해 서로 비슷한 환경에 처한 대상자로 대조군을 설정하여 사전, 사후검사를 통해 비교한 비동등성 대조군 전후설계의 유사 실험연구이다.

#### 2. 연구대상 및 자료수집방법

##### 1) 연구대상

본 연구의 대상자는 2008년 11월 28일부터 2009년 1월 9일까지 전라남도에 위치한 N노인전문병원에 입원해 있는 65세 이상의 노인으로 구체적 선정기준은 다음과 같다.

- (1) 입원 노인 중 65세 이상인 자
- (2) 청각장애 및 시각장애가 없고 의사소통이 가능한 자
- (3) MMSE-K(Mini-Mental State Examination-Korean Version: 한국판 간이 정신상태 판별검사)점수가 20점 이상인 자
- (4) 입원기간이 6개월 이상인 자
- (5) 본 연구의 목적을 이해하고 참여하기를 서면으로 동의한 자

이러한 기준에 맞는 연구대상자가 주치의와 병동 수간호사의 자문과 동의에 의해 실험군과 대조군 각각 26명이 되었다. 표본 수산정은 Cohen(1988)의 공식에 의해 집단 수 2, 효과크기가 중간 이상인 .40, 검정력 .70, 유의수준 .05일 때 필요한 집단별 크기가 20명이었으며 이에 근거한 것이다. 실험처치 효과의 확산을 막기 위해 동일 병원에서 치료환경이 서로 비슷한 다른 병동에 입원해 있는 자들로 선정하였다. 실험군은 6주 동안 매주 2회, 40분간의 음악을 활용한 집단회상프로그램에 참여하였고, 프로그램이 진행되는 동안 실험군과 대조군 모두 병원에서 제공되는 일상적인 간호와 치료를 제공받았다.

##### 2) 자료수집방법

자료수집기간은 2008년 11월 28일부터 2009년 1월 9일까지이며 자료수집방법은 일대일 면담형식을 통한 설문조사를 하였다.

연구자 및 설문조사에 대해 교육받은 보조연구자가 만나 연구목적과 절차를 설명하고 대상자가 동의서를 작성하였으며 진행 중에 대상자가 연구의 참여를 원하지 않을 때는 언제든지 중단할 수 있음을 알려주었다.

사전조사에서 실험군에게는 음악선호도, 일반적 특성, 종속변수가 포함된 설문지를, 대조군에게는 일반적 특성, 종속변수가 포함된 설문지를 이용하였다. 사후조사는 음악선호도와 일반적 특성이 포함되지 않은 설문지를 이용하여 동일하게 실시하였다.

#### 3. 음악을 활용한 집단회상프로그램

본 연구의 프로그램 기간은 오리엔테이션과 종결을 포함하여 6주간 매주 2회씩 12회기로 계획하였다. 이는 선행연구에서 회상프로그램의 치료적 변화가 나타나는 것은 2주 후부터이고 12회기가 가장 많았으며, 프로그램의 효과지속을 위해 주당 2회로 구성한 것을 참조하고 전문가의 자문을 얻어 구성한 것이다. 대상자의 수가 많으므로 3명의 보조진행자를 두었으며 프로그램실을 제공받았다. 프로그램을 구성하기 전에 실험군을 대상으로 음악선호도를 조사하여 CD와 노래가사집을 제작하고 노인들이 저기능 집단이며 자리에 오래 앉아 있기 힘들다는 치료팀의 의견을 반영하여 1회기당 40분으로 3단계의 기본세션으로 구성하였다.

기본세션의 도입부분은 10분으로 대상자가 프로그램실에 들어와서 이름표를 붙이고 자리에 앉아 다른 대상자들과 함께 인사하며 친교하는 시간이다. 전개부분은 25분으로 주제음악을 듣고 각자 따라 부르거나 간단한 리듬악기를 이용하여 연주를 하도록 하였으며 본인이 원할 경우는 앞에 나와서 춤을 추는 것도 허용하였다. 그런 다음 주제와 관련된 단어나 이야기를 할 수 있도록 격려하고 잘 떠올리지 못하는 경우에는 진행자가 적절한 질문을 하여 회상을 유도하였다. 종결에서는 이제까지 나누어 이야기를 요약하여 주고 각자 소감을 말하도록 하고, 다음 회기의 주제에 대하여 간단히 소개하고 '고향의 봄' 노래를 부르며 종결하였다.

회기별 주제는 1회기는 오리엔테이션으로서 '만남과 시작'을 주제로 하여 연구자와 대상자 간의 소개와 대상자들 간의 소개를 하고 앞으로 하게 될 프로그램의 기간과 진행방식을 설명하였고 친교할 수 있도록 하였다. 2회기는 사계절 중의 '봄'을 주

제로 하여 회상을 실시하였으며, 3회기는 아동기와 관련하여 ‘고향’을 회상의 주제로 실시하였다. 4회기는 사계절 중 ‘여름’을 주제로 하여 회상을 실시하였으며, 5회기는 아동기와 관련하여 옛날의 ‘먹을거리’를 회상하도록 하였고, 6회기는 아동기 회상 중 ‘명절’로서 설이나 추석, 대보름 등을 회상하도록 하였다. 7회기는 사계절 중 ‘가을’로 농사와 낱씨를 회상하도록 하였고, 8회기는 청년기 중 ‘연애와 결혼’에 관한 회상을 실시하였으며, 9회기는 청년기 중 ‘자녀양육’에 관한 것으로 자녀를 낳고 양육하며 어려웠던 일이나 즐거웠던 일을 회상하도록 하고 자녀가 없는 대상자들에게는 부모님이 자신과 형제들을 키우던 때를 회상하여 말할 수 있도록 하였다. 10회기는 사계절 중 ‘겨울’을 주제로 회상을 실시하였고, 11회기는 노년기회상으로 ‘나의 노년’을 주제로 현재를 돌아보도록 하였고, 12회기는 ‘프로그램의 종료와 이별’로서 프로그램이 종료됨을 알리고 지금까지의 소감을 나누며 다과회를 하는 것으로 마무리하였다.

#### 4. 연구도구

##### 1) 대인관계

Schlein과 Guerny(1971)에 의해 제작된 ‘대인관계 변화척도(RCS: Relationship Change Scale)’를 우리 실정에 맞게 전석균(1995)이 수정·보완하여 사용한 척도 중에서 박현선(1998)이 선별하여 활용한 것을 이용하였다. 7문항으로 구성된 4점 척도이며 높은 점수일수록 대인관계 기술이 좋은 것임을 의미한다. 개발 당시의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .77$ 이었고, 본 연구에서는 .78이었다.

##### 2) 자아존중감

Rosenberg(1965)의 자아존중감 측정도구 중 평가적 측면을 전병재(1974)가 변안한 것(위취, 2008, 재인용)을 이용하였다. 10개 문항으로 긍정적 문항과 부정적 문항이 각 5문항씩 포함되어 있으며 4점 척도이며 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 나타낸다. 부정적 문항은 역으로 채점하였다. 개발 당시의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .85$ 이었고, 본 연구에서는 .76이었다.

##### 3) 우울

전시자(1989)가 Zung(1965)의 20개 항목의 우울척도를 수정·보완하여 양로원과 요양원 노인에게 적절하도록 개발한 ‘우울척도’를 이용하였다. 11개 문항으로 구성되어 있으며 각 항목당 4점 척도로 점수가 높을수록 우울이 심한 것을 의미한다. 개발 당시의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .90$ 이었고, 본 연구에서는 .88이었다.

#### 5. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS program 15.0을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

실험군과 대조군의 일반적 특성과 연구변수의 사전 동질성 검정은 Chi-square test와 Independent t-test를 사용하고 프로그램의 효과를 확인하기 위한 실험군과 대조군의 대인관계, 자아존중감, 우울의 차이는 paired t-test와 Independent t-test로 분석하였다.

### IV. 연구결과

#### 1. 연구 대상자의 동질성 검정

##### 1) 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검정

대상자의 성별은 실험군과 대조군 모두 남자가 4명(15.4%)이고, 여자가 22명(84.6%)이었으며 평균연령은 실험군이 79.88±7.01세, 대조군이 77.31±7.45세 이었다. 학력은 무학이 실험군에서 20명(76.9%), 대조군에서는 18명(69.2%)으로 가장 많았고, 대상자 모두 배우자가 없는 경우가 대부분으로 실험군에서 24명(92.3%), 대조군에서는 20명(76.9%)이 배우자가 없는 것으로 나타났다. 입원기간은 실험군의 경우 평균 25.19±6.13개월, 대조군은 24.23±6.11개월이었고, 실험군 16명(61.5%), 대조군 19명(73.1%)이 입원 전까지 가족과 동거를 하였다. 경제상태는 대상자 모두 중간수준이라고 대답한 경우가 절반을 차지하였고, 종교는 모두 없는 경우가 가장 많았으며, 자녀는 실험군에서 24명(92.3%)이 있었고, 대조군에서는 25명(96.2%)이 있는 것으로 나타났다. 대상자의 일반적 특성 중 성별, 연령, 학력, 배우자의 생존여부, 입원기간, 입원 전 가족과 동거, 경제상태, 종교, 자녀의 유무에 대해 동질성을 검정한 결과 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 확인되었다(표 1).

병원에 입원해 있는 본 연구 대상자들은 서로 다른 질환을 두 가지 이상 가지고 있는 경우가 많아 질병관련 특성을 다중 응답으로 조사하였는데, 실험군에서는 고혈압이 7명(26.9%)으로 가장 많고 그 다음 관절염이 6명(23.1%)으로 많았으며, 대조군에서는 관절염이 9명(34.6%)으로 가장 많고 그 다음은 고혈압이 8명(30.8%), 당뇨가 7명(26.9%) 순이었다.

〈표 1〉 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검정 (n=52)

변수	구분	n(%) or M±SD		χ <sup>2</sup> or t	p
		실험군 (n=26)	대조군 (n=26)		
성별	남	4(15.4)	4(15.4)	0.000	1.000
	여	22(84.6)	22(84.6)		
연령(세)		79.88±7.01	77.31±7.45	1.285	.205
학력	무학	20(76.9)	18(69.2)	7.248	.102
	초졸	4(15.4)	3(11.5)		
	중졸 이상	2( 7.7)	5(19.2)		
배우자의 생존여부	유	2( 7.7)	6(23.1)	2.364	.248
	무	24(92.3)	20(76.9)		
입원기간(개월)		25.19±6.13	24.23±6.11	0.567	.573
입원 전 가족과 동거	유	16(61.5)	19(73.1)	0.787	.375
	무	10(38.5)	7(26.9)		
	상	2( 7.7)	3(11.5)		
경제상태	중	13(50.0)	13(50.0)	0.248	1.000
	하	11(42.3)	10(38.5)		
	기독교	4(15.4)	7(26.9)		
종교	천주교	1( 3.8)	2( 7.7)	3.785	.242
	불교	4(15.4)	7(26.9)		
	무교	17(65.4)	10(38.5)		
	기독교	4(15.4)	7(26.9)		
자녀의 유무	유	24(92.3)	25(96.2)	0.354	1.000
	무	2( 7.7)	1( 3.8)		

대상자의 질병관련 특성에 대한 동질성을 검정한 결과 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없어 실험군과 대조군은 동일한 집단인 것으로 확인되었다(표 2).

〈표 2〉 대상자의 질병관련 특성에 대한 동질성 검정 (n=52)

변수	구분	n(%)		χ <sup>2</sup>	p
		실험군 (n=26)	대조군 (n=26)		
고혈압	유	7(26.9)	8( 30.8)	0.094	.760
	무	19(73.1)	18( 69.2)		
당뇨	유	4(15.4)	7( 26.9)	1.038	.499
	무	22(84.6)	19( 73.1)		
뇌졸중	유	3(11.5)	4( 15.4)	0.165	1.000
	무	23(88.5)	22( 84.6)		
간질	유	1( 3.8)	3( 11.5)	1.083	.610
	무	25(96.2)	23( 88.5)		
파킨슨병	유	1( 3.8)	1( 3.8)	0.000	1.000
	무	25(96.2)	25( 96.2)		
천식	유	3(11.5)	2( 7.7)	0.221	1.000
	무	23(88.5)	24( 92.3)		
관절염	유	6(23.1)	9( 34.6)	0.843	.358
	무	20(76.9)	17( 65.4)		
암	유	1( 3.8)	0( 0.0)	1.020	1.000
	무	25(96.2)	26(100.0)		

2) 대상자의 종속변수에 대한 동질성 검정

음악을 활용한 집단회상프로그램을 실시하기 전에 실험군과 대조군의 동질성 검정을 실시한 결과, 대인관계(p=.051), 자아존중감(p=.679) 및 우울(p=1.000) 모두 두 집단 간 차이가 없어 동질한 집단으로 확인되었다(표 3).

〈표 3〉 대상자의 종속변수에 대한 동질성 검정 (n=52)

변수	M±SD		t	p
	실험군 (n=26)	대조군 (n=26)		
대인관계	20.62±4.35	22.69±3.02	-2.002	.051
자아존중감	22.46±5.05	21.85±5.61	0.416	.679
우울	28.77±7.16	28.77±5.85	0.000	1.000

2. 가설 검정

1) 가설 1: “음악을 활용한 집단회상프로그램에 참여한 실험군의 대인관계 점수는 대조군보다 높을 것이다.”는 지지되었다.

가설 1을 검정한 결과는 〈표 4〉와 같다. 실험군은 대인관계 점수가 20.62점에서 프로그램에 참여한 후 25.08점으로 통계적으로 유의하게 상승한 반면(p<.001) 대조군의 경우는 사전조사 22.69점에서 사후조사 20.27점으로 통계적으로 유의하게 감소하였다(p=.015). 그리고 대인관계 점수의 차이를 검정한 결과에서도 실험군의 점수가 25.08점으로 대조군의 점수인 20.27점보다 유의하게 높아(p<.001) 가설 1은 지지되었다.

〈표 4〉 음악을 활용한 집단회상프로그램이 대인관계에 미치는 효과

변수	구분	M(SD)		paired t	p	M(SD)		t	p
		사전	사후			전후차이			
대인 관계	실험군	20.62 (4.35)	25.08 (3.12)	-6.042	<.001	-4.46 (3.77)		4.927	<.001
	대조군	22.69 (3.02)	20.27 (3.88)						

2) 가설 2: “음악을 활용한 집단회상프로그램에 참여한 실험군의 자아존중감 점수는 대조군보다 높을 것이다.”는 지지되었다.

가설 2를 검정한 결과는 〈표 5〉와 같다. 실험군은 자아존중감 점수가 22.46점에서 프로그램에 참여한 후 26.46점으로 통

계적으로 유의하게 상승한 반면( $p=.007$ ) 대조군의 경우는 사전 조사 21.85점에서 사후조사 19.00점으로 통계적으로 유의하게 감소하였다( $p=.009$ ). 또한 자아존중감 점수의 차이를 검증한 결과에서도 실험군의 점수가 26.46점으로 대조군의 점수인 19.00점보다 유의하게 높아( $p<.001$ ) 가설 2는 지지되었다.

〈표 5〉 음악을 활용한 집단회상프로그램이 자아존중감에 미치는 효과

변수	구분	M(SD)		paired t	$\rho$	M(SD)		t	$\rho$
		사전	사후			전후차이			
자아 존중감	실험군	22.46 (5.05)	26.46 (5.48)	-2.927	.007	-4.00 (6.97)	5.673	<.001	
	대조군	21.85 (5.61)	19.00 (3.87)						2.852

3) 가설 3: “음악을 활용한 집단회상프로그램에 참여한 실험군의 우울 점수는 대조군보다 낮을 것이다.”는 지지되었다.

가설 3을 검증한 결과는 〈표 6〉과 같다. 실험군은 우울 점수가 28.77점에서 프로그램에 참여한 후 24.81점으로 통계적으로 유의하게 감소한 반면( $p=.023$ ) 대조군의 경우는 사전조사 28.77점에서 사후조사 33.42점으로 통계적으로 유의하게 증가하였다( $p=.002$ ). 그리고 우울점수의 차이를 검증한 결과에서도 실험군의 점수가 24.81점으로 대조군의 점수인 33.42점보다 유의하게 낮아( $p<.001$ ) 가설 3은 지지되었다.

〈표 6〉 음악을 활용한 집단회상프로그램이 우울에 미치는 효과

변수	구분	M(SD)		paired t	$\rho$	M(SD)		t	$\rho$
		사전	사후			전후차이			
우울	실험군	28.77 (7.16)	24.81 (4.46)	2.415	.023	3.96 (8.36)	-5.697	<.001	
	대조군	28.77 (5.85)	33.42 (6.29)						-3.443

## V. 논 의

본 연구에서 음악을 활용한 집단회상프로그램이 대인관계에 미치는 효과가 있었는지 살펴본 결과, 대인관계점수가 실험군에서 프로그램 실시 전에 20.62점이었으나 프로그램 실시 후에 25.08점으로 증가하여 통계적으로 유의하게 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노인전문병원에 입원해 있는 7명

의 여성노인에게 회상을 위주로 한 집단음악치료를 주 1회, 40분씩 14회기에 걸쳐 진행한 결과 대상자의 사회적 향상과 대인관계 증진에 효과적이었다는 김영숙(2004)의 연구결과와 일치한다. 이는 회상프로그램에 음악을 활용함으로써 회상의 도입을 용이하게 하고 동료들과 나누게 함으로써 집단프로그램의 장점을 잘 드러낸 것이라 할 수 있을 것이다. 이 외에도 복지관을 이용하는 일반 여성노인에게 회상을 이용한 집단상담이 자아통합감과 대인관계를 증진시킨다는 최숙리(2007)의 연구결과와도 일치한다. 이러한 효과는 같은 공간 안에서 지내지만 서로 교류가 없어 알지 못했던 대상자들이 집단으로 만나 서로 친해졌으며 음악을 통해 자기표현을 쉽게 하도록 유도함으로써 사회적 교류가 원활히 이루어지고 회상되어진 내용을 서로 공유함으로써 정서적으로 깊은 유대감을 가지게 된 결과라고 볼 수 있다.

그리고 주기적으로 프로그램을 위해 방문하였던 진행자의 관심을 지속적으로 받아서 긍정적인 정서를 강화 받은 것도 한 원인이었을 것이라 생각된다.

반면 대조군의 경우는 대인관계점수가 사전 22.69점에서 사후 20.27점으로 통계적으로 유의하게 감소하였다. 이는 지속적인 입원생활로 고립이 지속되어 시간이 지남에 따라 오히려 대인관계가 더욱 감소한 것으로 보인다.

본 연구에서 음악을 활용한 집단회상프로그램이 자아존중감에 미치는 효과는 실험군에서 프로그램 실시 전에 22.46점이었으나 프로그램 실시 후에 26.46점으로 증가하여 통계적으로 유의하게 효과가 있는 것으로 확인되었다. 이는 일개 종합병원에 입원한 노인대상자에게 1회 20분씩 총 4회에 걸친 개인회상을 실시한 결과, 무력감이 낮아지고 자아존중감의 정도가 높아진다는 이선미(2000)의 연구결과와 유사하다. 개인회상은 치료자가 대상자와 일대일로 접촉하여 진행해야 하므로 노인 전문병원이나 요양시설과 같이 장기적으로 요양이 필요한 경우에는 본 연구에서 적용한 집단회상프로그램이 더 효율적이라고 생각된다. 한편 대상자와 프로그램제공자의 상황에 따라 집단 또는 개인프로그램을 구별하여 적용하는 것이 필요하다고 여겨진다.

이러한 회상프로그램의 효과는 회상을 통해 지나온 생을 되돌아볼 때 지금은 늙고 병들어 이곳에 와있으나 과거에는 아름다운 젊은 시절이 있었고, 그 과정은 힘들었으나 자녀들을 훌륭하게 키워냈다는 자랑스러움이 대상자들에게 많은 자기위안과 성취감을 느끼게 했을 것으로 생각된다. 또한 프로그램의 진행자나 보조진행자가 대상자들의 이야기를 경청하며 공손히 대하는 언행이나 태도가 대상자 자신을 어른으로 대하고 있다고 여김으로써 자아존중감이 상승했을 것이라 사료된다.

반면 대조군의 경우는 자아존중감 점수가 사전 21.85점에서

사후 19.00점으로 통계적으로 유의하게 감소하였다. 이는 질병과 노화의 진행으로 신체기능의 저하, 사회활동과 역할의 기회가 감소되고 입원으로 인해 가족 및 타인으로부터의 수용, 관심, 사랑이 감소됨으로써 자아존중감이 감소된다는 성기월(1997)의 주장과도 일치한다.

본 연구에서 음악을 활용한 집단회상프로그램이 우울에 미치는 효과는 실험군에서 프로그램 실시 전에 28.77점이었으나 프로그램 실시 후에 24.81점으로 통계적으로 유의하게 감소하였다. 이러한 결과는 노인을 대상으로 회상프로그램을 적용한 선행연구들과 맥락을 같이 한다. 김성연(2008)은 노인복지관 주간보호센터 및 단기보호센터에서 서비스를 받는 치매환자를 대상으로 회상을 활용한 음악활동프로그램을 주 2회, 50분씩 12회기에 걸쳐 진행한 결과 우울과 인지기능에 긍정적 효과가 있다고 보고하였다. 선행연구와 함께 본 연구에서 입원한 노인환자에게 우울 점수의 감소가 통계적으로 유의하게 나타났다는 결과는 음악을 활용한 회상이 노인의 우울을 감소시키는 유용한 중재법임을 더욱 확실히 증명하는 결과라고 사료된다. 또한 집단프로그램에 참여한 입원노인들끼리 서로 지나온 이야기를 나누며 자신과 비슷한 처지라는 생각으로 위안을 받고 서로 의지가 되며 프로그램 이외의 시간에도 함께 어울리는 등 새로운 친구를 가지게 되어 정서적으로 긍정적인 효과가 나타난 것이라 생각된다. 그리고 젊은 시절 즐기던 친숙한 음악을 듣고 따라 부르거나 악기를 연주함으로써 우울한 기분이 감소되고 젊은 시절로 다시 돌아간 듯한 느낌을 갖도록 함으로써 삶의 활력소가 되어 즐겁게 생활하게 된 것이라 사료된다.

한편 대조군의 경우는 사전 28.77점에서 사후 33.42점으로 통계적으로 유의하게 증가하였다. 이는 노인의 우울이 기능 손상으로 인한 자존심의 감소, 무력감과 관련된다는 Gabbard(1996)의 주장과 맥락을 같이하며, 여러 가지 원인에서 오는 스트레스를 적절하게 해소할 여가활동이나 취미생활을 할 수 있는 여건이 마련되어 있지 않는 것에 기인한다고 사료된다.

이상에서와 같이 본 연구에서 개발된 음악을 활용한 집단회상프로그램은 노인의 대인관계, 자아존중감, 우울과 같은 심리사회적인 면에서 긍정적인 효과를 나타내면서 다른 치료요법처럼 오랜 기간 특별하게 훈련된 전문가여야 하거나 많은 준비물을 요구하지 않으므로 비용이 절약되고, 인력 및 장소에 대한 제한이 비교적 없다. 또한 음악을 활용하여 치료자와 대상자가 쉽게 융화되고 회상주제에 대한 이해를 도울 수 있다는 점에서 유용하였다. 그러기에 임상에서 환자들과 24시간 생활을 같이 하며 그들에 대한 이해가 충분한 간호사가 간호중재로 적용하기 적절한 프로그램이며 간호중재로서 적극 활용할 수 있을 것이다. 그러나 이러한 프로그램이 좀 더 적극적으로 현장에서 사용되기 위해서는 본 연구에서 다루어진 대인관계, 자아존중

감, 우울 이외의 다른 변수들에 대해서도 효과가 있는지 검증하는 연구도 필요하리라 본다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구는 입원노인을 위해 음악을 활용한 집단회상프로그램을 개발하고 실시하여 대인관계, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과를 확인하고자 시도되었다.

연구대상은 실험군 26명과 대조군 26명으로 총 52명이었으며 실험군에게는 음악을 활용한 집단회상프로그램을 6주간 매주 2회씩 총 12회기에 걸쳐서 실시하였다. 대조군에게는 프로그램을 실시하지 않고 실험군과 동일한 시기에 사전, 사후검사를 실시하였다.

대인관계는 Schlein과 Guerny(1971)에 의해 제작된 '대인관계 변화척도(RCS: Relationship Change Scale)'를 우리 실정에 맞게 전석균(1994)이 수정·보완하여 사용한 척도 중에서 박현선(1998)이 선별하여 활용한 것으로 측정하였고, 자아존중감은 Rosenberg(1965)의 자아존중감 측정도구 중 평가적 측면을 전병태(1974)가 번안한 것(위휘, 2008, 재인용)으로 측정하였으며, 우울은 전시자(1989)가 Zung(1965)의 20개 항목의 우울척도를 수정·보완하여 양로원과 요양원 노인에게 적절하도록 개발한 '우울척도'를 이용하여 프로그램의 효과를 측정하였으며 자료분석은 SPSS program 15.0을 이용하여 분석하였다.

본 연구결과를 통해 음악을 활용한 집단회상프로그램은 입원한 노인의 대인관계와 자아존중감을 증진시키고 우울을 감소시키는 데 효과가 있는 것을 확인하였고 따라서 심리사회적 문제 해결을 위한 프로그램으로 유용하게 활용될 수 있을 것이다. 또한 본 연구의 결과를 바탕으로 본 연구에서 사용된 음악을 활용한 집단회상프로그램을 다른 환경에 있는 노인들에게 실시하여 그 효과를 알아보는 반복연구와 노인에게 나타날 수 있는 심리사회적 문제뿐만 아니라 신체적 기능에 미치는 효과를 검증하는 연구를 제언한다.

## 참고문헌

- 경현옥(2007). *노인장기요양보험이 노인복지시설에 미치는 영향 -노인요양시설 사례분석을 중심으로-*. 명지대학교 석사학위논문, 서울.
- 권중돈, 고효진, 임송은, 이성희, 장우심, 이유진(2002). *치매와 가족*. 서울: 학지사.
- 김성연(2008). *회상을 활용한 음악활동 프로그램이 치매노인의*



- 인지기능과 우울에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위 논문, 서울.
- 김영숙(2004). *시설 노인의 사회적 향상을 위한 집단음악치료 사례 연구-회상을 위주로 한 집단음악치료 프로그램을 중심으로-*. 원광대학교 석사학위논문, 익산.
- 김혜경, 박현옥(2000). 음악치료의 구조와 치료 실체에 관한 연구. *교과교육연구*, 3(1), 151-183.
- 박현선(1998). *빈곤청소년의 학교 적응유연성*. 서울대학교 박사학위논문, 서울.
- 보건복지가족부(2009). *노인돌봄기본서비스의 실제: 기본서비스*. 2009.3.11. [http://www.mw.go.kr/front/jb/sjb0501ls.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=03&MENU\\_ID=030501](http://www.mw.go.kr/front/jb/sjb0501ls.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=030501)에서 인출.
- 성기월(1997). 노인의 인지기능, 자아존중감과 우울 정도. *대한간호학회지*, 27(1), 36-48.
- 송미순(1991). *노인의 생활기능상태 예측모형 구축*. 서울대학교 박사학위논문, 서울.
- 송미순, 하양숙, 유수정, 박연환(2004). *노인간호학*(개정판). 서울: 서울대학교 출판부.
- 양광희, 김시현, 김옥숙, 김옥현, 김춘길, 김현숙 등(2001). *노인 건강관리의 실제와 전망*. 서울: 수문사.
- 양혜경(2006). 음악을 활용한 치료레크리에이션이 치매노인의 인지기능에 미치는 효과. *한국노년학회지*, 26(4), 749-765.
- 위 휘(2008). *전래놀이프로그램이 정신분열병 환자의 정서, 대인관계 및 자아존중감에 미치는 효과*. 중앙대학교 박사학위논문, 서울.
- 윤 진(1986). *성인 노인심리학*. 서울: 중앙적성출판사.
- 이선미(2000). *개인회상요법이 입원노인환자의 무력감, 자아존중감, 생활만족도에 미치는 영향*. 한양대학교 석사학위논문, 서울.
- 이성미(2007). *자아존중감 증진 프로그램이 초등학교 학모의 자아존중감 향상에 미치는 효과*. 경북대학교 석사학위논문, 대구.
- 임영숙(2001). *간호중재로서의 음악치료*. 서울: 현문사.
- 전석균(1995). *정신분열증 환자의 재활을 위한 사회기술훈련 프로그램의 효과성에 관한 연구*. 숭실대학교 박사학위논문, 서울.
- 전시자(1989). *회상의 내용분석 및 간호적용에 관한 연구*. 연세대학교 박사학위논문, 서울.
- 정운(2009). *시설거주 노인과 재가노인의 자아존중감 비교연구*. 한서대학교 박사학위논문, 서산.
- 최숙리(2007). *회상을 활용한 집단 상담이 노인의 자아통합감과 대인관계에 미치는 효과 -복지관 이용 여성 노인을 중심으로-*. 서울불교대학원대학교 석사학위논문, 서울.
- 최영희, 안은숙(1999). 노인의 자긍심, 무력감, 의존성에 관한 연구. *간호과학*, 11(1), 96-107.
- 통계청(2006). *장래인구추계*. 2008.10.10. [http://www.kosis.kr/domestic/theme/do01\\_index.jsp](http://www.kosis.kr/domestic/theme/do01_index.jsp)에서 인출
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Davis, W. B., Gfeller, K. E., Thaut, M. H. (1999). *An introduction to music therapy* (2nd ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Gabbard, G. O. (1996). *역동정신의학*(이정태, 채영래 역). 서울: 하나의학사(원저 1994 출판).
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Schlein, S., & Guernsey, B. G. (1971). *Relationship Enhancement*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

## Effects of Music-Based Group Reminiscence Program on Interpersonal Relationships, Self-Esteem and Depression in Hospitalized Elderly People

Jung, Yong<sup>1)</sup> · Choi, Mi Hye<sup>2)</sup>

1) RN, Department of Nursing, St. John of God Hospital

2) Professor, Department of Nursing, Chung-Ang University

**Purpose:** The aim of this study was to examine the effects of a music-based group reminiscence program on interpersonal relationships, self-esteem and depression in elderly people who are hospitalized. **Methods:** A quasi-experimental research was implemented, and a nonequivalent control group pre-posttest design was used. The participants were 52 elders who met the selection criteria and were assigned to the experimental group (26) and the control group (26). Both groups took the pre and posttest at the same time, and both groups received regular hospital care with the experimental group participating in the program for 12 sessions over six weeks. The instruments used in the study were, for interpersonal relationships, the Interpersonal Change Scale by Schlein and Guernsey (1971), for self-esteem, the Self-Esteem Scale by Rosenberg (1965) and for depression, the Depression Inventory by Zung (1965). The collected data were analyzed with the SPSS 15.0 program. **Results:** Compared to the control group, the experimental group had significantly better interpersonal relationships and significantly higher self-esteem and less depression. **Conclusion:** The findings of the study suggest that a music-based group reminiscence program is effective in improving the interpersonal relationships, self-esteem and depression of hospitalized elders.

**Key words:** Elderly, Reminiscence, Relationship, Self-esteem, Depression

Corresponding author: Jung, Yong

Department of Nursing, St. John of God Hospital.

115-1, Yudong, Bukgu, Kwangju 500-740, Korea

Tel: 82-62-510-3380, E-mail: akdmaahdj@hanmail.net