

# 노래를 중심으로 한 음악치료 회상 요법이 노인의 정서에 미치는 영향

## The Music Therapy Effects to Older Person's Emotions after Reminiscence Therapy Through Songs

남부대학교 대체의학과  
교 수 최애나\*  
대전대학교 예술치료학과  
석 사 권환순

Dept. of Art Therapy, Nambu Univ.  
Professor : Choi, Ae-Na  
Daejeon Univ.  
Master : Kwon, Hwan-Soon

---

### <Abstract>

The purpose of this study is to know the music therapy effects to older person's self-esteem feeling and a emotional mood improvement after reminiscence therapy through songs. The object of this research were 10 old men and women, age of 67 to 90 with dementia, and mental and physical dysfunction, but can be self-walking and the stool was made up in social welfare center in the Yuseong-gu, Daejeon-city,

The experiment of the research was done from June 18th until July 30th ,week 2 each 50 minutes the total 12 times. This study was an experiment, the treatment of a same group before and after treatment. Before the first session I check the self-esteem and emotional mood. And after the final 12th session, post-therapy examination was conducted the same tests.

The tools of Self-esteem test is the self-esteem scale developed by Rosenberg(1965) and Jun Byung-se(1974), which was translated. Emotional state check tools developed by McNair(1992), which was translated by Yun Jae-ryang, and it can also apply to the Korean older person has been modified by Shin yun-hee.

The results of changing mood state to 3 factors are as follows:

The score of anxiety-depression factor changes from 50.42(±14.15) to 35.10(±10.60), and this is statistically significant.(p<.05).

The score of anger factor changes from 11.20(±4.39) to 6.90(±2.51), and this is statistically significant.(p<.01).

The score of vitality factor changes from 30.00(±4.27) to 23.90(±5.09), and this is statistically significant.(p<.05).

For this research, I selected older person's favorite songs which have a positive lyrics and bright melody. And This has significance in terms give positive effects to older person's emotion which influence on their self-esteem and better mood positively.

In the clinical treatment for the elderly to improve the positive sentiment and give practical assistance on the basis of this research is done to the future, And I look forward to the future development of a variety of music therapy.

---

▲주요어(Key Words) : 음악치료(music therapy), 노인(older person), 회상요법(reminiscence therapy), 정서(emotions)

---

\* 주 저 자 : 최애나 (E-mail : aena617@hanmail.net)

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

현대사회는 경제와 의료기술의 발전으로 인해 인간의 평균 수명이 현저하게 연장되어 노인인구가 급증하고 있다. 우리나라는 2005년 기준 65세 이상의 인구비율이 9.1%로 고령화 사회에 진입했으며 2019년에는 14%인 고령사회에, 2030년이면 초고령 사회인 20% 이상이 될 것으로 예측하고 있다(통계청, 2005).

노화는 자연스러운 현상이며 누구도 예외가 될 수 없다. 인생을 마무리하는 단계로서 노년기는 행복하고 의미 있는 삶을 위해 매우 중요한 시기이며, 사회적 책임과 가족 부양의 의무로부터 벗어나 자유롭고 여유로운 삶을 누릴 수 있는 시기인 동시에 육체적, 심리적 기능의 노화와 사회적 역할의 상실로 인해 무기력하고 고통스러운 삶을 견뎌야 하는 시기이기도 하다. 이러한 노년기에는 신체적, 심리적, 사회적 측면에서 많은 변화가 일어나기 때문에 변화에 적응하는 과정에서 여러 가지 심리적 문제가 나타날 수 있다(권석만, 2003).

노년기의 노인이 심리적으로나 신체적으로 장애를 지니게 될 때 노인의 정서적문제나 그에 따른 부적응 행동은 사회적 문제가 될 수 있다. 최근 우리 사회의 문제로 대두되고 있는 노인의 자살률 및 우울증의 증가가 이를 말해주고 있다. 노인의 자살이 늘면서 그 가장 큰 원인으로 꼽히는 노인 우울증도 급증하고 있는데, 우리나라 65세 이상 전체 노인 중 20%가 우울증상을 호소하고 있는 것으로 파악된다(이선자, 1992). 전문가들은 이러한 문제의 해결책으로 정서적 지지와 관심을 들고 있다. 이렇게 노인의 정서문제는 신체질병 못지않게 치료에서 반드시 다루어야 할 중요한 부분이다.

노인의 정서문제를 도와줄 수 있는 심리치료로서 음악치료는 노인들의 신체 재활뿐만 아니라 사회심리의 영역에서도 공헌해 오고 있다. 노인들을 위한 음악치료는 단순히 노화기를 맞은 사람으로부터 노인 치매와 같은 치명적인 질병을 앓고 있는 사람에게까지 폭넓게 시행되어지며, 음악치료는 감각 기관훈련, 현실인식, 재동기 유발, 음악과 릴랙세이션, 오락과 취미 생활로서의 음악, 회고 등의 목적을 가지고 이들의 필요를 도울 수 있다(최병철, 1994).

Hanser(1999)는 음악이 노년기에 있는 많은 사람들, 즉 인지적, 신체적 기능이 떨어지고, 사랑하는 사람을 여의고 직업을 잃은 이들에게 힘과 활력을 주며, 자신이 살 가치가 없다고 느끼거나 절망감을 느낄 때 그들이 아직도 창조적인 작업이 가능하고 무언가 새로운 기술을 배울 수 있다는 사실을 깨닫도록 해 준다고 했다. 또한 과거의 사건과 경험을 짜임새 있게 회고하여 현실 소재인식이나 동기를 유발시켜주는 음악치료 회상요법은 노인들로 하여금 자신의 삶을 재조명하도록 도와주는 유용한

도구로 쓰이고 있다. 버틀러(Butler, 1963)는 과거회상이 극히 정상적인 일이며, 노년기에 발생하는 스트레스에 적응하는데 도움이 되는 잠재력 있는 수단이 된다고 했으며, 회상 기법을 규모 있게 진행함으로써 사회성과 대인관계를 향상시키며 자아 존중감을 높일 수 있다고 했다. 노인을 위한 음악치료에서 회상요법은 삶의 사건들과 경험들을 되돌아보는 것으로 개인적으로나 그룹에서 효과적으로 사용될 수 있고 자긍심을 증진시키며 긍정적인 기분으로 변화를 줄 수 있는데, 목소리나 노래가 가장 중요한 표현수단이 된다. 노래는 의사소통 기능, 투사적 기능, 연상 기능, 자기표현의 기능 등을 활용한 노래심리치료를 통해서 내담자의 정서와 내면의 문제, 무의식을 탐구하는 치료적 도구로 폭넓게 활용되어질 수 있고 일반인들이 가장 수용하기 쉬운 대중가요를 노래 자료로 선택하면 그 효율성이 더욱 증대될 수 있다고 했다(김수연, 2002). 노인들은 청소년기에 불렀던 노래를 여전히 기억하고 있는 경우가 많고, 옛날 시절의 대중음악을 감상하거나 찬송가를 부르는 활동을 선호하며, 보통 20-30대 시절에 부르던 대중음악을 좋아한다. Gibbons(1977)는 노인들이 젊었을 때 유행했던 음악에 관심을 보인다고 주장하였고, 최병철(2004)은 노래를 통해 활력을 북돋우고 과거 젊은 시절에 불렀던 노래를 회상하여 다시 불러봄으로써 인생을 정리하고 현재의 자신을 정확히 파악한다고 보았다.

따라서 본 연구자는 노인들이 젊은 시절에 불렀던 익숙하고 긍정적인 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법으로 그들의 자아존중감과 기분상태의 긍정적 변화에 미치는 영향을 보고자 하였다.

### 2. 연구 문제

본 연구는 노인들이 젊은 시절에 불렀던 익숙하고 긍정적인 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 정서 중에서 자아존중감과, 기분변화에 미치는 영향을 보고자 한다.

구체적인 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 노래를 이용한 음악치료 회상요법이 노인의 자아존중감에 영향을 미치는가?

<연구 문제 2> 노래를 이용한 음악치료 회상요법이 노인의 기분상태에 영향을 미치는가?

## II. 이론적 배경

### 1. 노인을 위한 음악치료

#### 1) 노래와 회상

노래는 말과 음악의 결합으로 이루어진 곡조 있는 가사이다. 노래에서의 말은 인지적인 사고와 연관되고 음악은 정서적인 감정과 관련된다고 할 수 있다. 노래 안에서의 가사는 경험과 기억을 회상시키는 강력한 촉매제가 되어 언어와 상상력을 자극하는 수단이 되며 노래 안의 음악적 요소들은 인간에게 즐거움과 아름다움을 느끼도록 하여 그들의 긍정적인 정서 함양에 도움을 준다(Gaston, 1968). 또한 가사의 언어적 요소는 음악과 함께 결합되어져서 다양한 이슈들에 대한 정서적인 반응을 불러일으키며, 음악적 요소는 가사 안에서 구체화된 감정과 생각을 강화한다(Radocy & Boyle, 1998).

음악치료에서의 노래는 다양한 역할을 담당한다. 노래는 인간의 감정을 표현하는데 좋은 도구가 된다. 이것은 노래를 통해 표현하려는 감정의 상태가 말이라는 인지적인 형태로 나타나지 않고, 목소리의 음색과 선율과 리듬 등의 음악적인 요소들을 통하여 표현되기 때문이다(Gaston, 1968)

또한 노래는 가사 안에 특정한 메시지를 담고 있다. 인간은 가사에 내포된 의미에서 정서적, 문화적, 사회적 관념과 가치관을 발견하고 이를 타인과 공유하므로 공동의 연상을 형성한다(Gfeller, 1990). 이 같은 현상은 단순히 부호나 신호를 말하는 것이 아니라 문화적 가치나 집단 또는 개인적 가치, 추상적 이상 또는 특정한 의미를 말한다. 때문에 가사의 특정한 메시지는 개인의 이야기를 대변하여 인간의 사고나 감정을 간접적으로 표현하도록 하는 안전한 환경을 제공한다. 그리고 노래는 과거를 회상하게 하여 내면을 분석하도록 한다. 인간은 가사의 메시지를 통해 과거를 회상하게 되는데, 이것은 과거를 되돌아보며 미처 깨닫지 못하는 느낌을 확실하게 의식화하고 희미한 감정을 명료하게 각인시킨다. 노래와 연관된 자신의 기억을 회상하며 가사의 내용에 감정입, 투사하는 과정으로 인해 내면의 생각, 내적갈등, 자신의 문제점들을 확인하고 해결해나갈 수 있다(Borcson, 1997).

노래는 치료의 형태와 노래의 적용방법에 따라 다양한 기법으로 사용된다. 노래가 음악치료에 사용되는 기법으로는 노래 감상하기, 노래 부르기, 노래 만들기, 노래 토론하기, 노래 회상하기, 노래 즉흥연주하기, 노래 그림그리기 등이 있다(정현주, 2005). 그 중, 본 연구에서 사용되는 '노래 부르기'는 어린 시절의 기억과 현재를 연결시켜 주고 함께 노래를 부르게 되면 공동체 의식을 느끼게 되고 개인을 존중하는 마음을 배우게 될 것이다.

2) 자아존중감과 기분상태변화를 위한 음악치료 선행연구 최병철(1994)는 자아존중감 향상을 목적으로 하는 음악치료에서 재교육 및 내면적 성찰에 입각한 활동으로 주로 노래만 들기와 노래토론의 기법이 사용되며, 이러한 접근에서는 내면의 성찰을 위해서 가사와 관련된 문제들에 대해 대화를 나누는 과정이 필수적으로 따르는데, 이러한 대화의 과정은 자신의 느낌을 구체적으로 규명하고, 창조적인 문제해결의 방법을 발견하는

것이라고 했다. 박선영(1994)은 음악활동이 성공을 경험할 수 있는 기회를 제공하기 때문에 참여하는 과정에서 만족감을 느낄 수 있게 해주고, 음악활동에 직접 참여함으로써 긍정적이고 창조적인 노력을 하여 자아존중감과 자기 조절력을 획득하고 감정배출을 하게 된다고 한다. 나미희(1999)는 적극적인 음악 만들기, 율동, 악기 연주와 즉흥 연주로 구성된 치료적 음악활동이 일반 노인의 우울감소에 효과적이며 자아존중감 향상에 기여하는바가 크다고 하였다. 최병철(1994)은 집단음악활동이 음악적 배경이나 사회적인 배경에 관계없이 동등한 활동에 참여함으로써 그룹 활동에서 인식되는 자기성찰의 과정과 경험을 통해 자아존중감이 향상할 수 있도록 돕는다고 한다.

Ice(1985)는 노인보호시설에 거주하는 여자 노인들의 자아존중감 향상을 목적으로 GIM을 사용해서 긍정적 결과를 보았으며, 현수경(2000)은 Song Writing 기법을 이용한 음악치료 프로그램 통해 알코올 환자들의 자아존중감을 향상시켰고 자기에 대한 인식과 바람직한 자아상 형성에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 보여주었다. 오승아(2000), 지은미(2001), 최애나(2007)는 음악활동이 비행청소년의 정서적 안정감과 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과를 보고하였다. 이정진(2007)은 노래 가사가 담고 있는 주제들을 내적인 사고와 감정의 고무된 탐색을 증진시키는데 사용할 수 있으며, 노래는 감정과 사고, 영상과 사건 그리고 사람과 사람을 연결하기에 음악치료에서 노래의 시용은 변화의 도구와 지지의 중요한 수단들을 그들에게 공급함에 있어 효과적이라고 하였다. 김미애(2003)는 노래 부르기가 초기 치매 환자의 단어회상에 미치는 효과 연구를 통해 노인들의 정서에 맞는 노래의 멜로디가 주의 집중과 긍정적 정서를 자극하여 손상된 인지기능을 보충하는 역할을 한다고 주장했다. 본 연구에서는 노인들이 과거에 좋아하고 즐겨 부르던 노래들 중에서도 긍정적인 노래 가사를 중심으로 과거 회상을 유도하여 자신의 인생을 되돌아보고 지나간 과거사에서 자신의 의미와 자긍심, 자신감을 갖도록 하여 자아존중감 향상과 기분상태변화에 도움을 주려고 하였다.

### III. 연구방법 및 절차

#### 1. 연구 대상

본 연구의 대상은 대전시 유성구에 소재한 복지센터 내 노인 주간보호실에 있는 67세 이상부터 90세까지의 경도 치매 및 심신 기능 장애를 갖고 있으나 자립보행과 용변처리가 가능한 노인 13명을 대상으로 구성되었다. 이중 3명은 이주로 결과에서 제외했다(대상자의 특징은 <표 1> 참조).

## 2. 자료 처리 및 분석방법

첫째, 음악치료 회상요법이 주간보호실 노인들의 자아존중감과 기분변화에 미치는 영향을 알아보기 위해 평균차이 검증인 t-test를 실시하였다.

둘째, 음악치료 회상요법이 주간보호실 노인들의 자아존중감과 기분변화에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전, 사후 평균과 표준편차를 구하였다.

셋째, 본 연구의 분석은 모두 유의수준  $p < .05, p < .01, p < .001$ 에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSSWIN 12.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

## 3. 측정도구

### 1) 자아존중감 검사 도구

주간보호실 노인들의 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 측정도구(Self-Esteem Scale)로서, 전병세(1974)가 번역한 도구를 사용하였다. 이 도구의 개발 당시에는 신뢰도가 Cronbach's alpha 0.92였다. 전병세가 노인을 대상으로 측정하였을 때는 신뢰도가 Cronbach's alpha 0.62로 보고된 바 있다. 또한 이 도구는 자아존중감 정도의 자아승인 양상을 측정하기 위해 고안된 것으로서 노인의 자아존중감을 측정하는데 있어 단순하여 적용하기 쉬운 도구라고 보고되었다.

이 도구는 총 10문항으로 5개의 긍정적인 문항(1, 2, 4, 6, 7)과 5개의 부정적인 문항(3, 5, 8, 9, 10)으로 구성되어 있다. 긍정적인 문항은 “전혀 그렇지 않다”에 1점, “별로 그렇지 않다”에 2점, “대체로 그렇다”에 3점, “항상 그렇다”에 4점을 주고 부정적인 문항에서는 “전혀 그렇지 않다”에 4점, “항상 그렇다”에 1점을 주는 Likert 척도를 사용하여 환산하였다. 이 척도에 의한 자아존중감 검사는 10점에서 40점까지 나올

수 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다.

### 2) 기분 상태 검사(POMS)

본 연구에서 노래를 이용한 음악치료 회상요법에 따른 기분변화는 McNair 등(1992)이 수차례의 검증과 확인을 거쳐 개발한 기분상태 측정도구, POMS를 윤재량(1993)이 번역한 것을 참고로 하여 한국 노인에게 적용 가능하도록 신윤희(1996)가 수정하여 타당화시킨 도구를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 인간의 전반적인 기분을 측정할 수 있도록 고안한 도구로서 3요인-34문항(불안-우울 요인 21문항, 활력요인 8문항, 분노요인 5문항)으로 구성되어 있으며, 하위요인별 신뢰도는 불안-우울요인이 0.85, 분노요인이 0.83, 활력요인이 0.85이다. 각 문항은 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지 Likert척도로 측정되며, 불안-우울 요인은 최저 21점에서 최고 105점, 활력요인은 최저 8점에서 최고 40점, 분노요인은 최저 5점에서 최고 25점이고, 긍정적인 문항은 역계산하여 점수가 높을수록 정서상태가 저조한 것을 의미한다. 하위요인별 신뢰도는 불안-우울요인이 0.85, 분노와 활력요인이 0.83이다.

## 4. 연구절차

### 1) 연구기간

본 연구의 기간은 2008년 6월 18일부터 7월 30일까지 주 2회 50분씩 총 12회기로 진행되었다.

본 연구는 단일집단 사전·사후 실험 방식으로, 1회기 세션 시작 전에 음악치료사와 담당사회복지사의 지도하에 자아존중감 척도 검사와 기분상태 검사로 사전 검사를 하였으며, 음악치료 프로그램 종결되는 12회기 세션 후에 정서의 변화와 기분상태를 측정하기 위해 사전검사와 동일한 검사지로 자아존중감 척도 검사와 기분상태검사를 사후검사로 실시하였다.

<표 1> 대상자의 특징

| 번호 | 성별 | 이름  | 연령 | 진단명     | 기 타     |
|----|----|-----|----|---------|---------|
| 1  | 남  | 유** | 90 | 파킨슨     |         |
| 2  | 남  | 박** | 76 | 경도인지장애  |         |
| 3  | 여  | 박** | 82 | 알츠하이머치매 |         |
| 4  | 여  | 오** | 76 | 경증치매    | 인지장애    |
| 5  | 여  | 문** | 82 | 경증치매    |         |
| 6  | 여  | 최** | 78 | 대상포진    | 관절염, 우울 |
| 7  | 여  | 한** | 83 | 혈관성 치매  |         |
| 8  | 여  | 임** | 67 | 혈관성 치매  |         |
| 9  | 여  | 인** | 74 | 파킨슨     |         |
| 10 | 여  | 고** | 82 | 파킨슨     |         |
| 11 | 여  | 용** | 79 | 경증 치매   |         |
| 12 | 여  | 이** | 90 | 경도치매    |         |
| 13 | 여  | 김** | 69 | 뇌경색     |         |

&lt;표 2&gt; 단계별 음악치료 프로그램의 목표

|      | 음악치료 회기   | 단계 목표                        |
|------|-----------|------------------------------|
| 제1단계 | 1회기~2회기   | 신뢰감 형성                       |
| 제2단계 | 3회기~10회기  | 자아존중감 향상, 긍정적 기분 향상          |
| 제3단계 | 11회기~12회기 | 자신의 자아존중감과 긍정적 기분 인식 프로그램 종료 |

&lt;표 3&gt; 음악치료 프로그램의 개요

| 회기 | 프로그램 및 사용된 노래 | 단계  | 목표                  | 내용  |
|----|---------------|-----|---------------------|---|
| 1  | 좋아졌네          | 1단계 | 친밀감 형성              | *자기 소개하기, 검사지 작성<br>*노래를 부르고 가사토의 및 과거 자신의 고향에서 좋아지게 달라진 것을 회상하여 말해보고, 노래에 맞춰 악기로 연주한다.                                   |
| 2  | 해뜰날           | 1단계 | 친밀감 형성              | 노래를 부르고 가사토의 및 과거 자신이 젊었을 때의 꿈과 현재의 소망을 회상하여 말해보고, 노래에 맞춰 악기로 연주한다.   |
| 3  | 낭랑 18세        | 2단계 | 자아존중감 향상, 긍정적 기분 향상 | 노래를 부르고, 노래와 가사에 대해 토의 및 과거 자신이 18세였을 때, 소꿉새에 대한 좋은 기억, 기다렸던 추억에 대해 회상하여 말해보고 악기로 연주하며 노래한다.                              |
| 4  | 섬집아기          | 2단계 | 자아존중감 향상, 긍정적 기분 향상 | *CDP로 연주된 노래를 감상하기.<br>*노래를 불러보고, 과거 자신이 들었던 자장가와 불러줬던 자장가의 좋은 기억·느낌을 회상하여 말하고, 악기로 연주하며 노래를 불러본다.                        |
| 5  | 앵두나무처녀        | 2단계 | 자아존중감 향상, 긍정적 기분 향상 | 노래를 부르고, 노래 가사처럼 과거 생활에 사용하던 우물가 풍경과 등산본 밝혔던 사랑방에 대한 좋았던 기억을 회상하여 말하며, 악기를 연주하며 노래한다.                                     |
| 6  | 진주 조개잡이       | 2단계 | 자아존중감 향상, 긍정적 기분 향상 | 노래를 부르고, 과거 시냇가에서 여름을 보냈던 즐거운 놀이와 풍경을 회상하여 말해 보며, 악기로 연주하며 노래를 불러본다.  |
| 7  | 서울구경          | 2단계 | 자아존중감 향상, 긍정적 기분 향상 | 노래를 부르고, 과거 완행기차의 풍경과 자신의 기차여행에 관한 재미있던 일을 회상하여 말하고 악기로 연주한다.   |
| 8  | 울릉도 트위스트      | 2단계 | 자아존중감 향상, 긍정적 기분 향상 | 노래를 부르고, 여름과 피서에 대한 추억을 회상하여 말하고, 노래에 맞춰 악기로 연주한다.  |
| 9  | 내 고향으로 마차는 간다 | 2단계 | 자아존중감 향상, 긍정적 기분 향상 | 노래를 부르고, 마차와 고향에 관한 과거의 좋았던 경험·사랑거리를 회상하여 말하고, 2팀으로 나누어 리듬악기로 연주하며 노래한다.  |
| 10 | 달타령           | 2단계 | 자아존중감 향상, 긍정적 기분 향상 | 노래를 부르고, 달과 별을 보던 과거의 좋았던 기억 및 밤풍경, 절기에 따른 추억, 자신이 좋아했던 먹거리를 회상하여 말하고, 악기로 연주하며 노래한다.                                     |
| 11 | 오동동 타령        | 3단계 | 자아존중감 향상, 긍정적 기분 향상 | *노래를 부르고, 과거 비 오던 날의 풍경과 좋았던 기억을 회상하여 말하고, 악기로 연주하여 노래를 불러본다.<br>*송-라이팅 기법을 이용하여 자신이 좋아하는 단어로 가사 바꾸기                      |
| 12 | 서울의 찬가        | 3단계 | 자아존중감 향상, 긍정적 기분 향상 | *노래를 부르며, 과거 자신이 살던 곳의 좋았던 점과 현재 살고 있는 곳의 좋은 점, 복지의 관의 장점·재미있는 점을 말하고 핸드벨로 색깔악보를 연주하며 노래를 불러본다.<br>*송-라이팅 기법을 이용하여 가사 바꾸기 |

## 2) 음악치료 프로그램

## (1) 목표

본 연구 프로그램은 주간보호실 노인들을대상으로 하여 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법으로 노인들의 부정적인 정서를 긍정적인 정서로 변화시켜 자아존중감 향상과 긍정적 기분상태로의 변화를 목표로 한다(<표 2> 참조).

## (2) 내용

연구에서 이루어진 음악치료 프로그램은 3단계로 구성되었

는데, 1회에서 2회까지를 제1단계로, 3회부터 10회까지를 제2단계로, 11회부터 12회까지를 제3단계로 구성하였다(<표 3> 참조).

## (3) 도구

## ① 연구에 사용된 악기들

본 연구에 사용된 악기는 키보드, 오션드럼, 우드 아고고, 소고, 리듬스틱, 핸드벨, 템버린, 핑거심벌, 트라이앵글, 마라카스, 카바사, 공명 실로폰, 레인스틱, 셰이커 등이 있다.

② 사용된 노래

본 연구에서 자아존중감 향상과 긍정적인 기분상태 변화를 위해 사용된 노래는 노인들이 과거에 부르거나 들어서 잘 알고 있는 익숙하고, 친밀감 있는 대중적인 노래를 선택하였다. 노래 가사는 긍정적이고 과거를 회상할 수 있는 소재(가사)를 담고 있으며, 조성은 어두운 단조보다, 밝은 장조의 노래들을 선곡하였다.

본 연구에서 사용된 노래들은 흘러간 노래(세광출판사, 2007), 추억의 노래(세광출판사, 2007), 흘러간 노래 대백과(아름출판사, 1987), 우리민요 흥겨운 노래(아름출판사, 1987)에서 발췌하여 사용하였다.

IV. 연구 결과

본 연구의 목적인 주간보호실 노인들의 자아존중감과 기분상태 변화를 위한 음악치료 회상요법 참여 전과 후의 변화를 통계로 나타낸 결과는 다음과 같다.

1. 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 정서 중 자아존중감에 미치는 영향

<연구문제 1> 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 정서 중 자아존중감 향상에 영향을 미치는가?

자아존중감 실험 전-후 검사 점수를 그래프로 나타내면 다음과 같다.

<그림 1>과 같이 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 정서 중 자아존중감에 미친 영향을 알아본 결과, 자아존중감 점수가 실험 전 22.2점에서 실험 후 30.9점으로 실험전보다 높게 나타나서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $p < .001$ ). 따라서 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 정서 중 자아존중감 향상에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

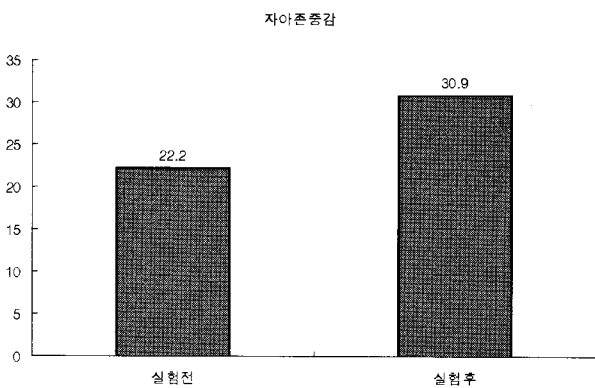
2. 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 정서 중 기분상태에 미치는 영향

<연구문제 2> 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 기분상태에 영향을 미치는가?

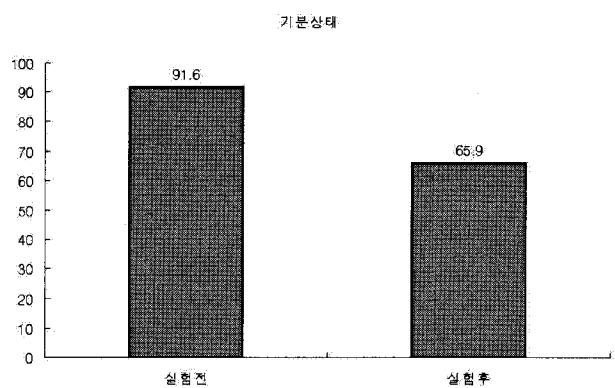
기분상태에 대한 실험 전-후의 검사 점수를 그래프로 나타내면 다음과 같다.

기분상태의 3개의 하위영역인 불안-우울요인, 분노요인, 활력 요인에 대한 실험 전-후의 검사 점수를 그래프로 나타내면 다음과 같다.

<그림 2>와 같이 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 기분상태에 영향을 미치는가에 대한 연구에서 연구대상자의 실험 전과 후의 기분상태 점수 차이를 t-test로 검증한 결과, 실험 전 평균점수가 91.60점( $\pm 20.33$ ), 실험 후가 65.90점( $\pm 15.72$ )으로 기분상태가 통계적으로 유의하게 향상된 것으로 나타났다( $t=3.162, p=.005$ ). 즉, 노래를 중심으로 한 음악치료



<그림 1> 자아존중감 실험 전-후 검사 비교



<그림 2> 기분상태의 실험 전-후 검사 비교

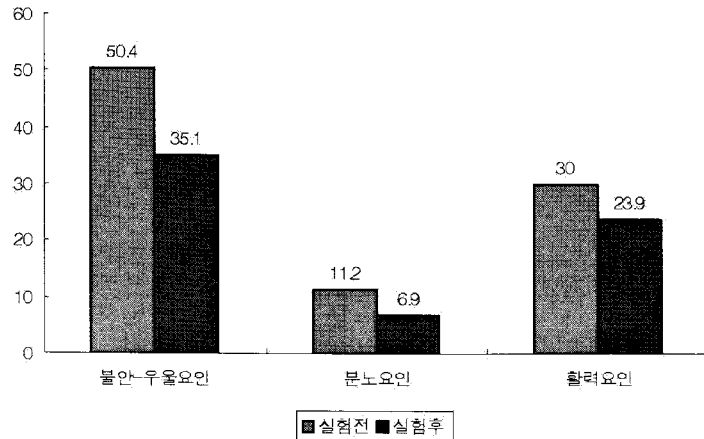
<표 4> 자아존중감에 대한 실험 전·후의 차이

| 변 수   | 실험 전       | 실험 후       | t         | p    |
|-------|------------|------------|-----------|------|
|       | Mean±SD    | Mean±SD    |           |      |
| 자아존중감 | 22.20±4.05 | 30.90±4.63 | -4.473*** | .000 |

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

&lt;표 5&gt; 기분상태에 대한 실험 전·후의 차이

| 변 수     | 실험 전        | 실험 후        | t       | P    |
|---------|-------------|-------------|---------|------|
|         | Mean±SD     | Mean±SD     |         |      |
| 기분상태    | 91.60±20.33 | 65.90±15.72 | 3.162** | .005 |
| 불안-우울요인 | 50.40±14.15 | 35.10±10.60 | 2.687*  | .015 |
| 분노요인    | 11.20±4.39  | 6.90±2.51   | 2.905** | .009 |
| 활력요인    | 30.00±4.27  | 23.90±5.09  | 2.737*  | .014 |



&lt;그림 3&gt; 기분상태 검사의 3개 하위 영역별 실험 전-후 검사 비교

회상요법이 노인의 정서 중 기분상태에 영향을 미쳐 부정적인 기분상태에서 긍정적인 기분상태로 변화된 것을 알 수 있다.

기분상태의 변화를 3개의 요인별로 검증한 결과는 다음과 같다(<그림 3> 참조).

불안-우울요인에서는 실험 전의 경우 50.40점(±14.15), 실험 후 35.10점(±10.60)으로 향상된 것으로 나타났다( $t=2.687$ ,  $p=.015$ ). 이것은 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 기분상태 중에서 불안-우울을 감소시켜 긍정적인 기분상태로의 변화에 영향을 주는 것을 알 수 있다.

분노요인에서는 실험 전 평균점수가 11.20점(±4.39), 실험 후 6.90점(±2.51)으로 향상된 것으로 나타났다( $t=2.905$ ,  $p=.009$ ). 즉, 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 기분상태 중 분노를 감소시키는데 영향을 주는 것을 확인 할 수 있다.

활력요인에서는 실험 전 평균점수가 30.00점(±4.27), 실험 후 23.90점(±5.09)으로 향상된 것으로 나타났다( $t=2.737$ ,  $p=.014$ ). 이는 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 기분상태 중 활력을 향상시키는 데 효과가 있음을 알 수 있다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 주간보호실의 노인들을 대상으로 노래를 이용한 음악치료 회상요법이 노인의 정서에 영향을 미쳐 자아존중감과

기분상태 변화에 주는 영향을 알아보기 위한 목적으로 이루어 졌다. 본 연구의 대상은 대전시 유성구에 소재한 복지센터 내 노인주간보호실에 있는 67세 이상부터 90세까지의 경도 치매 및 심신 기능 장애를 갖고 있으나 자립보행과 용변처리가 가능한 노인 13명을 대상으로 구성되었다.

본 연구의 실험은 2008년 6월 18일부터 7월 30일까지 주 2회 50분씩 총 12회기로 진행되었다. 본 연구는 단일집단 사전·사후 실험 방식으로, 1회기 세션 시작 전에 자아존중감 검사와 기분상태 검사를 실시하였으며, 종결되는 12회기 세션 후에 사후검사로 자아존중감 검사와 기분상태검사를 사전검사와 동일한 검사지로 실시하였다.

본 연구의 독립변인은 노인들이 과거에 즐겨 부르거나 친숙한 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법으로, 3단계의 과정을 거쳐 시행되었다. 1단계는 신뢰감 형성 단계로 치료사와의 긍정적인 관계와 음악치료 동료들 간의 친밀한 관계형성을 중점으로 삼았고, 2단계에서는 자아존중감 향상과 긍정적 기분 향상을 목적으로 하여, 노래를 부르며 리듬악기 연주에 맞춘 간단한 구조의 연주로 성취감과 자신감을 줌과 동시에 가사를 통한 긍정적 기억의 회상으로 자아존중감 향상과 긍정적 기분상태로의 변화를 유도하였다. 3단계에서는 노래를 중심으로 한 음악치료 프로그램을 통해 자신의 자아존중감과 긍정적 기분 인식을 확인하고 프로그램을 종료하였다.

본 연구의 대상자는 시작할 때에는 모두 13명이었으나 진행

과정 중 3명은 개인적 사정으로 2회 이상 실험에 불참하거나 실험 회기 중에 중絶되었기에 실험 결과에서 제외하고, 총 10명만을 대상으로 음악치료 실시전과 실시 후의 자아존중감과 기분상태 검사 결과를 T-test를 통해 검증하였다.

본 연구를 통해 나타난 결과는 다음과 같다.

첫째, 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 자아존중감에 긍정적 영향을 미쳐 자아존중감을 향상시키는 것으로 나타났다. 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미하는 자아존중감 검사에서, 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 자아존중감에 미친 영향을 보면 대상자들의 실험 전 평균점수가 22.2점에서 실험 후 30.9점으로 실험전보다 높게 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $p < .001$ ).

이와 같은 결과는 Gaston(1968a, pv)이 음악의 치료적 사용이 상호관계성의 확립 및 재확립, 자기성찰을 통한 자긍심의 증진, 에너지와 질서를 가져오는 독특한 리듬의 잠재적 역할로 음악이 치료를 촉진시킨다고 주장과도 일치하며, 버틀러(Butler, 1963)가 과거회상으로 비통했던 과거사건을 정리하거나, 노년기에 발생하는 스트레스에 적응 및 회상 기법 진행으로 사회성을 증진과 대인관계를 향상, 자아존중감을 높일 수 있다고 한 주장과도 일치한다.

이와 같이 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인의 자아존중감에 영향을 미치는 이유는 노인들이 과거에 즐겨 부르던 노래를 부르고, 노래 가사를 통한 즐거웠던 과거 회상으로 자신의 긍정적인 모습과 자신에 대한 자부심을 발견할 수 있기 때문이다. 또한 노래에 맞춰서 간단한 구조의 리듬으로 구성된 악기 연주는 노인들에게 참여를 촉진 및 즐거움을 주고, 성공적인 연주 경험을 통해서 음악적 만족감을 얻게 하므로 노인의 자아존중감 향상에 영향을 미쳤다고 볼 수 있겠다.

특히 노래 가사 중에서 과거에 연관된 단어-과거 생활이나 긍정적인 경험과 연관되어진 단어-를 통한 회상이 거부감과 부담감이 없이 자신을 표현할 수 있고, 그룹원들과의 공감과 지지를 끌어냄으로서 노인의 자아존중감 향상에 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

둘째, 노래를 중심으로 한 음악치료 회상요법이 노인 기분상태의 긍정적 변화에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 점수가 높을수록 정서상태가 저조한 것을 의미하는 기분상태 검사에서, 연구대상자의 실험 전과 후의 기분상태 점수 차이를 t-test로 검증한 결과를 보면, 실험 전 평균점수가 91.60점( $\pm 20.33$ ), 실험 후가 65.90점( $\pm 15.72$ )으로 낮아져서 실험 후 긍정적 기분상태로의 변화가 통계적으로 유의미하게 향상된 것으로 나타났다( $p < .01$ ). 기분상태의 변화를 3개의 요인별로 검증한 결과로 보면, 불안-우울요인은 실험 전 평균점수가 50.40점( $\pm 14.15$ ), 실험 후 35.10점( $\pm 10.60$ )으로 긍정적 기분상태로의 변화가 통계적으로 유의미하게 향상된 것으로 나타났고( $p < .05$ ), 분노요인은

실험 전 평균점수가 11.20점( $\pm 4.39$ ), 실험 후 6.90점( $\pm 2.51$ )으로 긍정적 기분상태로의 변화가 통계적으로 유의미하게 향상된 것으로 나타났으며( $p < .01$ ), 활력요인은 실험 전 평균점수가 30.00점( $\pm 4.27$ ), 실험 후 23.90점( $\pm 5.09$ )으로 긍정적 기분상태로의 변화가 통계적으로 유의미하게 향상된 것으로 나타났고( $p < .05$ ).

이와 같은 결과는 즐거웠던 과거를 회상하는 음악활동에의 참여가 노인에게 강한 활력을 불어넣게 된다는 Hanser(1999)의 주장과도 일치하며, 노래를 통한 회상으로 부정적인 정서가 감소하는 효과를 연구한 Sato(2000)의 연구와도 일치한다. 또한, 음악이 치매환자의 기분수준, 상호작용, 의사소통에 긍정적인 영향력을 끼친다고 한 Whitecomb(1989)의 주장과도 일치한다. 그리고 가사의 언어적 요소가 음악과 함께 결합되어져서 다양한 이슈들에 대한 정서적인 반응을 불러일으키며, 음악적 요소는 가사 안에서 구체화된 감정과 생각을 강화한다는 Radocy & Boyle(1998)의 주장과도 일치한다고 볼 수 있다.

위의 결과에서 알 수 있듯이 본 연구에서 노인들의 과거에 즐겨 부르거나 친근한 노래들 중에서 긍정적인 가사와 밝은 조성의 노래와 노래가사를 중심으로 한 회상 요법이 노인들의 기분상태-불안이나 우울, 분노, 활력-를 긍정적으로 변화시키는 데 영향을 준다고 볼 수 있다.

본 연구에 대한 몇 가지 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 복지관 내 주간보호실 이용 노인들을 대상으로 하였기에 대상자 별 연령차가 크고 남녀의 비율이 균등하지 못하였다. 대상의 연령별, 남녀별로 좋아하고 익숙한 노래에 차이를 보일 수 있으므로 차후 연구는 연령별, 남녀별의 비율을 일정하게 맞추어 봄으로써 연령별, 남녀별의 연구효과를 비교해 보는 것이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구는 노인들 그룹으로 이루어졌기 때문에 그룹을 대상으로 한 회상에서 개인별 깊이 있는 회상을 다루는데 한계가 있었다. 따라서 후속연구에서 개인별로 깊이 있는 연구가 이루어지면 대상자의 회상을 통한 정서효과가 더 높아지리라 본다.

셋째, 본 연구의 대상자들은 질병의 특징이나 기능수준의 구분이 없이 구성되었다. 이런 점을 보완하여 특정 질병 및 기능 수준 단계에 따른 구분이 이루어진다면 대상자들 간의 공감이나 상호지지로 인한 치료적 효과도 높아지리라 본다.

넷째, 본 연구에서는 노래를 중심으로 한 회상이 정서에 미치는 연구이었기에 다양한 악기의 사용이나 악기연주에 치중하지 못한 점이 있다. 후속연구에서는 음악적으로도 충분한 효과와 지지를 줄 수 있는 더 나아진 음악적 구조화도 이루어져야 하겠다.

#### 【참 고 문 헌】

권석만(2003). *현대이상심리학*. 학지사.



- 김종인(2003). **행복을 주는 음악치료**. 지식산업사.
- 이석원(1994). **음악심리학**. 심철당.
- 이선자(1992). 노인여성건강. **간협신보 740**.
- 정현주(2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 이화여자대학교 출판부.
- 최병철(1994). **음악치료학**. 서울:학지사.
- 우리민요 흥겨운 노래(1987). **아름출판사**.
- 추억의 노래(2007). **세광출판사**.
- 홀러간 노래(2007). **세광출판사**.
- 홀러간 노래 대백과(1987). **아름출판사**.
- 통계청(2005). 보건복지부통계연감, 노인인구 추이 및 평균수명. 보건복지부.
- 김수연(2002). 음악치료가 뇌졸중환자의 우울과 자아존중감에 미치는 영향. 경희대학교 사회복지 석사학위논문.
- 김미애(2003). 노래부르기가 초기 치매 환자의 단어 회상에 미치는 효과. 숙명여자대학교 음악치료학 석사학위논문.
- 나미희(1999). 노인의 우울 척도와 자아존중감 척도를 통해 본 치료적 음악활동의 효과. 숙명여자대학교 음악치료학 석사학위논문.
- 박선영(1994). 음악치료의 구조와 치료 실체에 대한 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 신윤희(1996). 노인의 기분측정을 위한 도구(Profile of Mood States, POMS)의 타당 화에 관한 연구. 간호학회지.
- 안영미(2002). 노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강과의 관계 연구. 이화여자대학교 간호과학과 석사학위논문.
- 오승아(2000) 청소년의 정서에 음악요법이 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 이정진(2007). 노래회상을 통한 치매노인의 인지재활. 명지대학교 음악치료교육학 석사학위논문.
- 지은미(2001). 음악활동이 비행청소년의 정서적 안정과 자아존중감에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 최애나(2007). 음악치료가 소특계장애 아동의 공격성 및 자아존중감에 미치는 영향. 한양대학교 아동심리치료학 박사학위논문.
- 한정아(2005). 뇌졸중 노인부부의 상호작용 촉진을 위한 음악치료활동 사례연구. 이화여자대학교 음악치료교육 석사학위논문.
- 현수경(2000). **Song writing**을 사용한 음악치료가 알코올 환자의 자아존중감 및 통제소 인식에 미치는 영향. 숙명여자대학교 임상음악치료 석사학위논문.
- Borczon R. M.(1997). *Music Therapy group vignettes- Chapter II world and music*. Barcelona publisher.
- Butler, R. N.(1963). The life review; An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry* 26.
- Gaston, E. T.(1968a). Foreword. In E. T. Gaston(Ed), *Music in therapy*. N.Y. : Macmillan.
- Gfeller, K. E. (1990). The function of aesthetic stimuli in the therapeutic process. In R. F. Unkefer(Ed.), *Music therapy in the treatment of adults with mental disorders*. N.Y.: Schirmer Books.
- Gibbons, A. C.(1977). Popular music preferences of elderly persons. *Journal of Music Therapy* 14.
- Hanett, F. (1964). The haunting lyrics : The personal and social significance of American popular song. *Psychoanalytic Quarterly*, 33.
- Hanser, Suzanne B (1999). *The New Music Therapist's Handbook Second Edition*. 군자 출판사 김종인 역.
- Ice, D.(1985). The Eggects of Music and Guided Imagery on Self-Esteem of Elderly Female Card Home Residents. Thesis, The University of Kansas.
- Radocy, Rudolf E. & Boyle, J, David.(2001). 음악심리학(최병철, 방금주 공역). 학지사.
- Reimer, B., & Wright, J. E. (Eds.)(1992). *On the nature of musical experience*. Niwot, CO: The University Press of Colorado.
- Rosenberg, M.(1965). *Society ac the adolescent self-image*. Princeton; Princeton University press.
- Whitecomb, J. B.(1989). Thanks for memory. *The American Journal of Alzheimer's Care and Related Disorder and Research*.

접수일 : 2009년 04월 20일

심사일 : 2009년 05월 25일

심사완료일 : 2009년 08월 05일