인간행동과 음악연구 2017, Vol. 14, No. 1, 63-84
Journal of Music and Human Behavior http://dx.doi.org/10.21187/jmhb.2017.14.1.063

75세 이상 노인이 지각하는 노래부르기의 혜택과 삶의 질

한수진*

본 연구는 75세 이상 노인의 노래부르기 실태 조사 및 지각하는 노래부르기 혜택과 삶의 질 간의 관계를 알아보고자 실시되었다. 본 연구의 대상자는 총 231명의 후기 노인으로, 이 중 90명은 타인과 함께 거주하는 일반노인, 141명은 혼자 거주하고 있는 독거노인이었다. 각 대상자는 연구자가 제작한 설문지 조사와 삶의 질 척도 검사에 참여하였다. 연구자가 제작한 설문지는 대상자의 인구사회학적 특성과 여가 수준, 노래부르기 관련 경험, 노래부르기의 혜택에 대한 인식 등을 묻는 총 49개 문항으로 구성되었다. 회수된 설문지 중 응답이 불충분한 설문지를 제외하고 총 231부를 분석한 결과, 여가 활동에 참여하는 수준과 지각된 삶의 질에 있어 일반노인과 독거노인 간 차이가 있는 것으로 나타났다. 노래부르기 관련 경험 유무에 있어서도 그룹 간 차이가 있었다. 또한 지각하는 노래부르기 혜택수준과 삶의 질 점수 간 정적 상관관계에 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노래부르기 경험에 어떠한 혜택이 있는지 인식하는 수준이 삶의 질에 있어 중요한 요인이 될 수 있음을 시사한다. 또한 노래부르기가 적극적인 여가 활동으로 활용될 수 있는 가능성을 뒷받침하여, 기존의 감상 활동에 초점이 맞추어졌던 노인을 위한 활동 영역이 확대될 수 있는 기초를 마련했다고 할 수 있다. 본 연구 결과는 노인 대상군이 삶의 질 향상을 위한 대처 전략으로써 활용할 수 있는 노래부르기 활동을 제안하는 데 있어 참고할 만한 기초 자료를 제시했다는 데 그 의의가 있다고 할 수 있다.

핵심어 : 75세 이상 노인, 노래부르기, 삶의 질, 노래부르기 혜택

* 누스 예술심리치료센터 음악치료사, 음악중재전문가(KCMT) (sherry09022@gmail.com)

Ⅰ. 서 론

현대사회에서는 인구비율과 평균수명의 증가로 인해 노인의 건강관리에 대한 관심이 높아지고 있다. 최근 통계 자료에 의하면 75세 이상이 전체 노인 인구의 39%를 차지하며 이는 지속적으로 늘어날 것으로 예측되고 있으며(Kim & Sung, 2014), 2001년 고령화 사회에 진입 이후 노인 인구가 계속해서 증가하고 있는 상황에서 노인 복지를 위한 방안마련이 시급한 시점이라 할 수 있다. 이러한 고령인구의 증가에 따라 노년기 특성의 이해를 높이기 위해 연령 구분이 세분화되고 있다. 75세를 기준으로 전기노인과 후기노인의 2단계로 나누거나(Kim, 2006; Kim, 2012; Kim et al., 2014), 정년퇴직 연령에 따라 55세에서 64세를 초기 고령단계, 65세에서 74세까지 중기 고령단계, 75세 이후를 초고령 단계로 나눈다(Sohn, 2013). 동일한 노년기라도 하나의 단계에서 20-30세 정도의 넓은 범위를 보이기 때문에 고령노인에 대한 특성 이해 시 이러한 연령의 세분화는 중요한 의미를 갖는다.

일반적으로 노화로 인해 60세 이후 노인은 신체의 전반적인 기능이 급격하게 저하되고 만성질환이 증가하며 사회에서의 역할이 변화하면서 심리 정서적인 문제를 갖는다(Doh et al., 2011). 특히 노인은 연령이 높을수록 우울이 심각한 것으로 나타나는데(Ko & Lee, 2012), 75세 이상의 후기노인의 경우 성별, 가구 소득, 배우자의 유무 등 다양한 개인적 변인과 우울이 관련이 있으며(Kim & Lee, 2015), 가족만족도, 여가활동, 주거, 사회활동, 주기적인 운동 등의 요인들은 후기노인의 우울 변화에 긍정적인 영향이 있는 것으로 보고되었다(Kim & Sung, 2014). 후기노인의 심리・사회적 상태는 나이 듦에 대한 개인의 인식에 따라 차이가 나타나는데 노화에 대한 성숙한 태도를 가진 노인은 자아통합감과 초월성이 높고, 가족에 대한 만족감이 높을수록 개인이 지각하는 행복도가 높은 것으로 나타났다(Park, Hahn, & Lee, 2006). 특히 감정조절 능력의 경우 연령증가와 함께 향상되는 것으로 보고되었으며, 노인은 부적 정서보다 정적 정서를 더 많이 경험하고, 섭섭함, 평온함, 행복감과 같은 각성수준이 낮은 정서를 더 많이 느끼는 것으로 나타났다(Kim & Min, 2004).

이러한 노년기 심리・정서적 변화에 영향을 미치는 요인으로 여가 및 사회활동이 강조되고 있으나 노인들의 전반적인 기능 쇠퇴로 인하여 대체로 낮은 외부활동과 사회활동 참여를 보이는 것으로 나타났다(Kim & Lee, 2015). 이에 반해 노인의 교육프로그램 욕구를 조사한 연구에서는 전기노인에 비해 후기노인 집단은 건강 증진, 친구 만나기, 여가시간 활용 목적의 프로그램에 대한 욕구가 높은 것으로 나타났다(Kim & Lee, 2010). 이는 특히 후기노인들의 여가생활의 다양성과 노화에 따른 기능저하를 적절히 개입할 수 있는 효율적인 프로그램의 필요성을 의미한다.

노년기 심리・정서적 필요에 대한 접근과 사회적 참여를 함께 제공할 수 있는 다감각적 활동인 음악활동 중 노래부르기 활동의 경우 일상생활에서의 노래에 대한 친숙성과 비교적 쉽

게 접근할 수 있는 장점이 있다. 선행연구들을 살펴보면 노래부르기 활동은 노인이 과거에 친숙하게 경험했던 음악활동이며(Clair & Memmott, 2009), 저가의 비용으로 많은 인원이 함께할 수 있는 효율적인 활동이기 때문에 노년기에 적합한 사회 활동으로 제시되고 있다(Skingley, Martin, & Clift, 2016). 음악활동은 노인의 기능을 유지 및 개선시키는 데 도움이 될 뿐 아니라 음악과제를 수행하는 동안 요구되는 집중, 기억, 새로운 기술의 습득과 같은 인지적인 기능도 동시에 자극되며, 성취감, 활기, 정신건강, 가동성, 젊어지는 기분, 스트레스 관리, 우울 감소, 긍정적인 기분, 자신감, 창의성 등 신체적, 정신적 기능 유지 등과 같은 긍정적인 심리・정서적 영향이 있음을 알 수 있다(Hallam & Creech, 2016). 특히 노래부르기 활동은 노인의 전반적인 기능을 유지하거나 개선시키는 데 도움이 될 수 있는데, 신체적 측면으로 노래부르기는 의사소통에 쓰이는 기능이 사용되기 때문에 노인의 음성을 개선하는 데 효과가 있다(Jun & Kim, 2011). 노래를 부르는 동안 규칙적인 호흡을 유도하고, 목소리 강도 및 발성 지속시간을 증가시킬 수 있고(Elefant, Baker, Lotan, Lagesen, & Skeie, 2012), 조음의 명료도를 높여 일련의 말산출 기능의 향상을 가져온다(Jun & Kim, 2011). 인지적인 혜택으로는 노래부르기 활동이 새로운 정보를 학습하는 데 도움이 되며, 노래를 활용한 정보를 기억하는 것은 학습한 후에 정보를 보존하는 것과 인출하는 데 효과가 있는 것으로 알려져 있다(Moussard, Bigand, Belleville, & Peretz, 2014). 또한 노래부르기 활동은 자기를 표현하는 수단으로 감정을 대면하고 목소리를 사용해서 감정을 표출하기 때문에 노인의 심리적인 문제의 해결을 도울 수 있다(Chong, 2015).

이러한 개인적인 혜택 이외에도 집단활동으로서 노래부르기 활동 참여를 통한 다양한 사회・정서적인 혜택을 가질 수 있는데, 스트레스가 감소되거나(Sakano et al., 2014) 능동적으로 타인과 상호작용하도록 도울 수 있다(Belgrave, 2011). 특히 합창활동은 공동체가 하나의 목표를 가지고 개개인의 노력과 그룹 전체의 연습을 통해 작품을 완성시키는 과정에서 그룹의 응집력을 향상시키고 공동체 경험의 기쁨을 제공할 수 있으며(Anshel & Kipper, 1988; Clair & Memmott, 2009), 개인의 건강과 사회적 관계를 유지하고 개선시키는 데 효과가 있다(Skingley, Clift, Coulton, & Rodriguez, 2011). 후기노인들 중 전문성악가의 경우, 합창 경험이 가창범위와 청력, 기억력 등 노화 관련 지표들에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났으며 합창단에 속해 있을 경우 그룹 내에서 사회적인 측면에서 긍정적인 경험을 하는 것으로 나타났다(Bruhn, 2002). 이와 같이 노인의 음악활동은 기능의 개선 및 유지에 긍정적인 영향을 미치며, 특히 노래부르기 활동은 노인이 쉽게 접하는 활동으로서 기능 개선뿐만 아니라 사회 정서적으로 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 이와 같이 노래부르기는 노인의 전반적인 영역에서 긍정적인 영향을 미치기 때문에 삶의 질을 향상시키는데 효과가 있을 수 있다.

노년기의 삶의 질 향상에 대한 다양한 관점 중 성공적인 노화는 신체적 질병뿐만 아니라 심리적, 사회적 영역에서 노인 스스로가 만족하고 독립적으로 사회에 적응해서 생활하는 것

을 의미하는 용어로(Nam & Shim, 2011), 삶의 질 개선에 초점을 두고 개인적, 환경적 요인들에 대한 관련성이 연구되고 있다(Jeong & Sim, 2009; Kim, Lee, & Park, 2010; Ko & Joe, 1997; Ko & Lee, 2012). 연장된 수명으로 인해 노년기 중 후기노인의 삶의 질의 중요성에 대한 관심이 높아지고 있는데 고령 후기노인 역시 사회적 활동을 통한 관계 및 경험이 삶의 질 지각과 관련이 있는 것으로 보고되고 있다(Kim, Ha, & Choi, 2014). 특히 거주형태에 따라 일반노인과 달리 독거노인의 경우 신체적, 심리적 건강문제에 대한 지각수준이 낮은 것으로 나타났는데(Suh & Kim, 2014), 이는 주로 저소득층 독거노인에게서 낮게 지각됨을 알 수 있다(Yun, 2008). 독거노인의 경우 노화에 따른 기능변화 이외에 심리사회적인 변화, 즉 경제적 문제와 심리・정서적 문제가 함께 초래되어 이들에 대한 삶의 질 개선에 대한 접근이 일반노인과 차별화될 필요가 있음을 알 수 있다.

이에 본 연구에서는 후기노인을 일반노인과 독거노인으로 구분하여 두 집단 구성원들 간 차이에 초점을 두어 노래부르기 활동에 대한 정보를 수집하였다. 일반적으로 쉽게 경험하고 일상생활 속에서 빈번하게 참여하는 노래부르기 활동(Eom, 2015)에 대한 일반노인과 독거노인의 참여 실태와 그들이 지각하는 노래부르기 혜택에 대한 차이에 대한 결과는 음악치료 뿐 아니라 향후 성공적인 노화를 위한 노인대상 음악프로그램 개발에 있어서 중요한 자료를 제공할 것이다. 따라서 본 연구는 75세 이상 노인을 대상으로 노래를 부르는 실태를 조사하고, 노래부르기에 대해 노인이 지각하는 혜택에 대해 조사한 후 삶의 질 간의 관계를 알아보고자 한다. 이와 같은 목적을 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 일반노인과 독거노인의 삶의 질과 여가활동 수준은 어떠한가?
   1-1. 일반노인과 독거노인 간 삶의 질에 차이가 있는가?
   1-2. 일반노인과 독거노인 간 여가활동 수준에 차이가 있는가?
2. 일반노인과 독거노인의 노래부르기 실태는 어떠한가?
3. 일반노인과 독거노인이 지각하는 노래부르기 혜택은 어떠한가?
4. 일반노인과 독거노인이 지각하는 노래부르기 혜택과 삶의 질 간의 관계는 어떠한가?

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구 대상 및 자료 수집

본 연구는 서울특별시에 위치한 노인대학, 노인복지관, 경로당, 종교기관 내 노인 단체, 독거노인 대상 프로그램을 주관하는 복지관 등의 노인 복지 시설 중 연구자가 연구내용을 고지

하여 참여의사를 밝힌 4개 기관에서 대상자를 모집하였다. 연구 진행을 위한 승인 절차를 거친 기관에 한하여 대상자 모집을 위한 공고문을 게시판에 게재하였으며, 자발적으로 연구 의사를 밝힌 자에 대한 모집 과정을 진행하였다. 연구 대상은 75세 이상의 노인으로 설문지와 삶의 질 검사를 진행할 정도의 인지수준을 가지고 있으며, 연구자가 연구 내용을 고지한 후 자발적으로 연구 참여에 동의한 대상에 한하였다.

2. 연구 도구

본 연구는 노인이 지각하는 노래부르기의 혜택과 삶의 질을 분석하기 위해, 연구자가 제작한 설문지와 25개 문항으로 구성된 삶의 질 척도 검사(Lee et al., 2003)를 사용하여 조사를 실시하였다. 연구자가 제작한 설문지는 인구사회학적 특성 및 여가활동 수준을 조사하는 부분과 노래부르기와 관련된 사항을 묻는 부분으로 구성되었다. 1차 작성된 설문지는 평균 8년 이상의 임상 경력을 가진 전문 음악치료사 5인에게 타당도 검증 후 수정 및 보완하였다.

최종 사용된 설문지는 총 49문항으로 구성되었고, 20개 문항은 인구사회학적 특성과 선행연구에서 노인의 삶의 질과 관련이 많은 것으로 밝혀진 여가활동 수준, 29개 문항은 노래부르기와 관련된 사항을 묻는 질문으로 구성되었다. 여가 활동 수준을 묻기 위해 선행연구에서 반복적으로 포함된 활동을 선정하였고, 능동적, 수동적 활동으로 구분하여 각 활동별로 각 5개 문항이 구성되도록 하였으며, 활동에 참여하는 수준을 5점 리커트 척도에 표시하도록 하였다.

노래부르기의 실태를 묻는 문항에서는 선행 연구를 참고하여(Lee, 2014) 노래부르기 활동의 여부와 빈도, 형태 등을 질문하였다. 또한 노인이 지각하는 노래부르기의 혜택과 관련하여, 노래부르기 경험 여부와 상관없이 모든 대상자들이 지각하고 있는 혜택과 노래부르기의 실제 경험이 있는 대상자들이 응답하는 노래부르기를 경험한 후 지각되는 혜택을 구분하여 응답할 수 있도록 하였다. 노래부르기의 혜택은 사회적 측면, 정서적 측면, 신체적 측면의 혜택으로 분류하여 각 영역별로 질문을 4개씩 구성하였고, 제시된 문항에 동의하는 정도를 5점 리커트 척도에 표시하도록 하였다. 사회적 측면의 혜택과 관련된 항목은 ‘노래를 여러 명이 함께 부르면 사람들과 친해진다’, ‘노래를 여러 명이 함께 부른 뒤에는 상대방과 대화가 쉬워진다’, ‘노래를 여러 명이 함께 부르면 분위기가 좋아진다’, ‘노래를 부르면 고독한(외로운) 기분이 줄어든다’ 등의 내용으로 구성되었다. 정서적 측면의 혜택과 관련된 항목은 ‘노래를 부르면 행복해진다’, ‘노래를 부르면 감정표현이 가능해진다’, ‘노래를 부르면 기분전환이 된다’, ‘노래를 부르면 스트레스가 줄어든다’ 등의 내용으로 구성되었다. 신체적 측면의 혜택과 관련된 문항은 ‘노래를 부르면 기억력이 좋아진다’, ‘노래를 부르면 목소리가 좋아지고 목소리 크기가 커진다’, ‘노래를 부르면 과거 경험들이 떠오른다’, ‘노래를 부르면 숨(호흡)이 길

어진다’ 의 내용으로 구성되었다.

본 연구에서 사용한 설문지의 신뢰도를 평가한 결과, 전체 항목의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .920로 나타났고, 경험을 통해 지각하는 노래부르기 혜택 관련 문항의 경우 Cronbach’s α가 .977로 측정되었다. 노래부르기 혜택의 하위 영역별로 해당 문항의 신뢰도를 분석했을 때, 사회적 측면의 혜택에서 Cronbach’s α는 .988, 정서적 측면의 혜택 관련 문항에서 Cronbach’s α는 .883, 신체적 측면의 혜택에서 Cronbach’s α는 .978로 나타나, 제작된 설문지가 높은 수준의 신뢰도가 있음을 확인하였다.

본 연구에서 사용한 노인 삶의 질 척도는 Lee 등(2003)이 개발한 도구로, 총 25개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 신체, 심리, 독립성, 사회관계, 환경, 종교, 건강, 전반적인 삶의 만족 등의 내용으로 구성되어 있다. 응답자가 각 문항에 제시된 상황/조건에 대해 얼마나 만족하는지 그 정도를 4점 리커트 척도에 평가하도록 구성되어 있다. 본 도구의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .921이다. 또한 인지 검사도구(MMSE, S-SDQ, GDS-C), 심리측정도구(GDS-D), 행동, 안녕감, 일상활동능력 관련 측정도구(S-IADL, S-ADL)와 높은 상관관계를 보여 도구의 타당도가 검증되었다(Lee et al., 2003).

3. 연구 절차

본 연구를 진행하기 전 75세 이상 노인 13명을 대상으로 예비 조사를 실시하였다. 예비 조사 결과를 바탕으로, 설문지의 글자 크기를 수정하고, ‘노래부르기 혜택’ 관련하여 각 영역에 예시를 추가하였다. 최종 작업된 설문지를 사용하여 진행된 설문 기간은 2015년도 5월 16일부터 2015년도 5월 24일까지이다. 연구자는 설문을 시작하기 전 본 연구에 대한 목적과 절차 등에 대해 충분히 설명한 후, 연구 참여 시 대상자들이 보호받을 수 있는 권리와 동의한 후에 언제라도 연구 참여를 중단할 수 있음을 설명한 후 동의한 대상자에게만 설문을 실시하였다. 본 연구의 설문 조사 방법은 대상자가 직접 응답하거나, 질문자가 대상자에게 구두로 질문을 한 뒤 답한 내용을 설문지에 작성하는 방법으로 진행하였다. 대상자가 설문지를 읽고 질문에 적절하게 응답을 할 수 있을 경우에는 직접 작성하도록 하였고, 대상자가 문항을 읽고 직접 작성하는 데 어려움이 있을 경우에는 질문자가 읽어주는 문항을 듣고 답하여, 답한 내용을 질문자가 적도록 하였다. 본 설문 진행에는 연구자 외에 자원봉사자 7명, 사회복지사 25명, 노인대학 교사 4명이 참가하였다. 설문지 작성을 보조한 인력의 경우에는 사전에 연구자로부터 설문조사 방법에 대해 교육을 받은 후 연구에 참여하였다.

초기 배부된 총 299부에서 수거된 설문지 중 75세 미만의 노인이나, 미완성 또는 미 응답 설문지 68부를 제거하여 독거노인은 141부, 일반노인은 90부로 총 231부의 설문지가 분석 과정에 포함되었다. 노인의 인구사회학적 특성과 노래부르기에 대한 실태, 노인이 지각하는

노래부르기의 혜택 수준에 대해 조사된 항목은 빈도분석과 기술통계를 이용해 분석하였다. 또한 일반노인과 독거노인 간 차이를 알아보기 위해 독립표본 t 검정을 실시하였고, 노래부르기의 혜택과 삶의 질 간의 상관관계를 보고자 Pearson 상관관계분석을 실시하였다.

Ⅲ. 결 과

본 연구에는 총 231명의 75세 이상 후기노인이 참여하였다. 이 중 배우자나 자녀 등 다른 사람과 같이 거주한다고 보고한 노인(일반노인 그룹)이 90명, 혼자 거주한다고 보고한 독거노인이 141명이었다. 각 그룹별로 성별과 연령, 학력, 복지관 이용 여부, 개인이 보고한 주관적 경제상태, 수입원, 거주 형태, 주관적 건강상태, 만성질환 유무 등을 조사하였고, 조사된 참여자 정보는 <Table 1>에 제시되어 있다.

<Table 1> Demographic Information of Participants

Parameter	**Living with others (n = 90)**	**Living alone (n = 141)**	**Total (N = 231)**
Sex (M : F)	16 : 74	24 : 117	40 : 191
Age, n (%)			
75-84 years	77 (85.5)	112 (79.4)	188 (81.4)
over 85 years	13 (14.4)	29 (20.6)	43 (18.6)
Highest level of education, n (%)			
No education	15 (16.7)	49 (34.8)	64 (27.7)
Primary school	34 (37.8)	66 (46.8)	100 (43.3)
Middle school	16 (17.8)	17 (12.1)	33 (14.3)
High school	16 (17.8)	8 (5.7)	24 (10.4)
College/University	9 (10.0)	1 (0.7)	10 (4.3)
Use of center for the elderly, n (%)			
Yes	61 (67.8)	50 (35.5)	111 (48.1)
No	29 (32.2)	91 (64.5)	120 (51.9)
Self-reported economic status			
Bad	7 (7.8)	53 (37.6)	60 (26.0)
Fair	17 (18.9)	52 (36.9)	69 (29.9)
Good	49 (54.4)	35 (24.8)	84 (36.4)
Very good	13 (14.4)	1 (0.7)	14 (6.1)
Excellent	4 (4.4)	0 (0.0)	4 (1.7)

<Table 1> Continued

Parameter	Living with others (*n* = 90)	Living alone (*n* = 141)	Total (*N* = 231)
Main source of financial support			
Social pension benefits	18 (20.0)	110 (78.0)	128 (55.4)
Work	7 (7.8)	11 (7.8)	18 (7.8)
Family support	62 (68.9)	49 (34.8)	111 (48.1)
Savings	25 (27.8)	17 (12.1)	42 (18.2)
None	3 (3.3)	13 (9.2)	16 (6.9)
Living situation			
Alone	0 (0.0)	136 (96.5)	136 (58.9)
With spouse	3 (3.3)	0 (0.0)	3 (1.3)
With children	44 (48.9)	0 (0.0)	44 (19.0)
With grandchildren	16 (17.8)	0 (0.0)	16 (6.9)
Others	27 (30.0)	5 (3.5)	32 (13.9)
Self-reported subjective health			
Poor	5 (5.6)	27 (19.1)	32 (13.9)
Fair	32 (35.6)	76 (53.9)	108 (46.8)
Good	32 (35.6)	35 (24.8)	67 (29.0)
Very good	20 (22.2)	3 (2.1)	23 (10.0)
Excellent	1 (1.1)	0 (0.0)	1 (0.4)
Chronic disease			
Yes	64 (71.1)	135 (95.7)	199 (86.1)
No	26 (28.9)	6 (4.3)	32 (13.9)

1. 일반노인과 독거노인의 삶의 질과 여가활동 수준

일반노인과 독거노인의 삶의 질 점수를 비교한 결과, 일반노인은 평균 56.77점, 독거노인은 평균 46.67점으로 독거노인 그룹이 일반노인 그룹에 비해 점수가 낮았다. 독립표본 *t* 검정 결과, 두 그룹 간 차이가 통계적으로 유의한 수준인 것으로 나타났다(<Table 2> 참조).

<Table 2> Comparison of the Level of Quality of Life Between the Groups

Parameter	Living with others (*n* = 90)		Living alone (*n* = 141)			
	M	***SD***	***M***	***SD***	***t***	***p***
Quality of life	56.77	12.96	46.67	8.60	7.120	.001**

** $p < 01$.

각 그룹의 여가활동 참여 수준을 조사한 결과는 다음과 같다(<Table 3> 참조). 실외 활동과 실내 활동을 구분하여 비교했을 때, 두 활동 모두에서 일반노인 그룹이 독거노인 그룹에 비해 참여 수준이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 각 활동 유형별로 비교한 결과, 문화 활동에 참여하기와 교육 프로그램 수강을 제외한 모든 활동에서 일반노인의 참여 수준이 독거노인에 비해 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다.

<Table 3> Comparison of the Level of Involvement in Leisure Activities Between the Groups

Category	Specific activity	Living with others (n = 90)		Living alone (n = 141)			
		M	*SD*	*M*	*SD*	*t*	*p*
Outdoor activity	Going out with friends	3.33	1.11	2.71	0.99	4.453	< .001***
	Attending religious activity	3.41	1.16	2.70	1.15	4.594	< .001***
	Exercise	2.96	1.19	2.31	1.17	4.060	< .001***
	Participating in cultural activities (going to concert, movie theater, museum, etc.)	1.48	0.91	1.32	0.53	1.673	.096
	Taking educational classes	1.96	1.02	1.72	0.95	1.763	.079
	Total	**13.13**	**2.86**	**10.76**	**2.97**	**6.012**	**< .001*** **
Indoor activity	Listening to music	3.09	1.16	2.04	0.98	7.412	< .001***
	Singing	2.94	1.06	2.35	1.04	4.212	< .001***
	Using the computer	1.56	1.16	1.21	0.48	2.660	.009**
	Reading newspaper or magazines	2.37	1.46	1.79	0.98	3.320	.001**
	Doing housework	3.64	1.25	3.13	1.15	3.122	.002**
	Total	**13.60**	**3.83**	**10.52**	**3.20**	**6.608**	**< .001*** **

** p < .01. *** p < .001.

2. 일반노인과 독거노인의 노래부르기 실태

1) 노래부르기에 대한 선호도

본 연구 참여자들에게 노래부르기를 선호하는지 조사한 결과, 전체노인 231명 중 68.4% (158명)이 노래부르기를 선호한다고 응답하였고, 31.6% (73명)이 '선호하지 않는다'고 응답하였다. 그룹별 노래부르기 선호도를 비교한 결과, 일반노인 그룹에서는 90명 중 81.1% (73명)이, 독거노인 그룹에서는 141명 중 60.3% (85명)이 노래부르기를 선호한 것으로 나타났다. 노

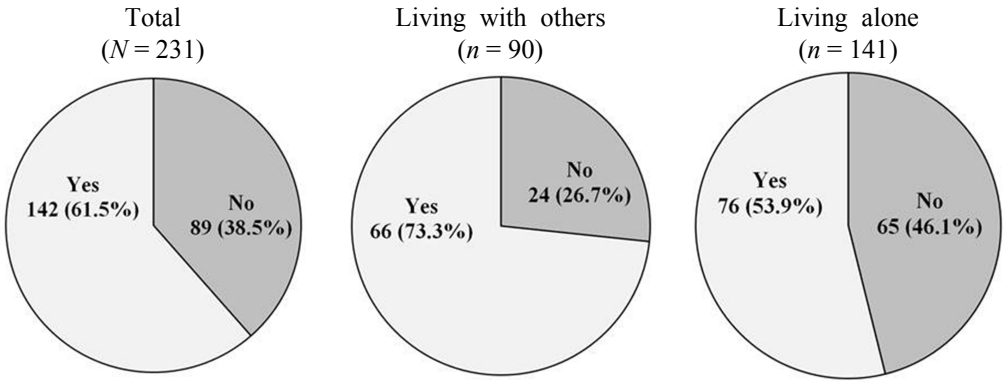
래부르기를 선호하지 않는 경우, 그 이유에 대해 기술하도록 했을 때 노래부르기를 선호하지 않는다고 응답한 73명 중 24.7% (18명)이 몸이 아프거나 소리내기가 어렵다는 등의 신체적인 제한 때문에, 23.3% (17명)이 자신의 심리적인 상태 때문이라고 응답하였다. 그 외에 노래의 음정이나 박자를 맞추기 어렵다고 대답한 사람이 16.4% (12명)이었다. 노래를 선호하지 않는 이유에 대한 그룹별 응답을 비교한 결과, 일반노인 그룹의 경우에는 신체적인 제한이라고 응답한 경우가 가장 많은 반면, 독거노인 그룹에서는 심리적인 상태 때문이라고 응답한 사람이 가장 많았다.

2) 노래부르기 교육 경험

다음으로 과거에 노래부르기 관련 교육에 참여한 경험이 있는지를 조사하였다. 조사 결과, 전체 응답자의 35.1% (81명)이 교육을 받은 적이 있다고 응답했으며, 64.9% (150명)이 교육 경험이 없다고 응답하였다. 현재 노래부르기 교육에 참여하고 있는지를 조사한 결과, 전체노인 중 19% (44명)이 교육을 받고 있다고 응답하였으며, 81% (187명)은 교육을 받고 있지 않다고 응답한 것으로 나타났다. 과거 노래부르기 교육 경험과 관련해, 일반노인 그룹은 참여자 중 50% (45명)가 교육 경험이 있다고 응답한 반면, 독거노인 그룹의 경우에는 응답자 중 25.5% (36명)만이 노래부르기 교육 경험이 있다고 응답하였다. 현재 노래부르기 교육을 받고 있는지와 관련하여서는, 일반노인 그룹의 경우 응답자 중 32.2% (29명), 독거노인 그룹의 경우 응답자 중 10.6% (15명)가 현재 노래부르기 교육을 받고 있다고 응답하였다.

3) 노래부르기 활동 참여 실태

평소에 노래부르기를 하는지 여부를 조사한 결과, 전체 응답자 중 61.5% (142명)가 '노래를 부른다'고 대답한 것으로 나타났다. 평소에 노래를 부르지 않는다고 응답한 참여자 89명이 그 이유를 기술하였을 때, 33.3% (30명)는 심리적인 상태 때문이라고 응답하였으며, 30.0% (27명)는 '신체적 이유', 25.6% (23명)는 '환경적 이유'라고 응답하였다. 일반노인과 독거노인 그룹을 비교한 결과, '평소 노래를 부른다'고 응답한 비율이 일반노인의 경우 73.3% (66명), 독거노인의 경우 53.9% (76명)로, 노래부르기에 참여하고 있는 비율이 일반노인 그룹에서 보다 높은 것으로 나타났다(<Figure 1> 참조). 평소 노래를 부르지 않는 이유에 대해 조사한 결과, 일반노인의 경우에는 '신체적 이유'가 53.8%로 가장 높게 나타났으나, 독거노인의 경우에는 '심리적인 이유'(37.9%)가 가장 많은 것으로 나타났다. 기타 의견에는 '남자라서', '기회가 없어서', '노래를 싫어해서', '흥미가 없어서', '가사를 몰라서' 등이 있었다.



<Figure 1> Involvement in the current experience of singing in each group

노래를 부른다고 응답한 142명의 노인을 대상으로 가장 빈번하게 부르는 노래의 장르를 조사하였다. 그 결과, 66.9% (95명)의 응답자가 가요를 선택하였고, 그 뒤를 이어, 종교음악이 14.8% (21명), 국악과 합창 음악이 각각 7.7% (11명)를 차지하는 것으로 나타났다. 일반노인 그룹과 독거노인 그룹을 비교한 결과, 두 그룹 모두에서 가장 빈번하게 부르는 노래의 장르는 가요이고, 그 다음은 종교음악인 것으로 나타났다(<Table 4> 참조).

<Table 4> Genre of Song Frequently Sung in Everyday Lives

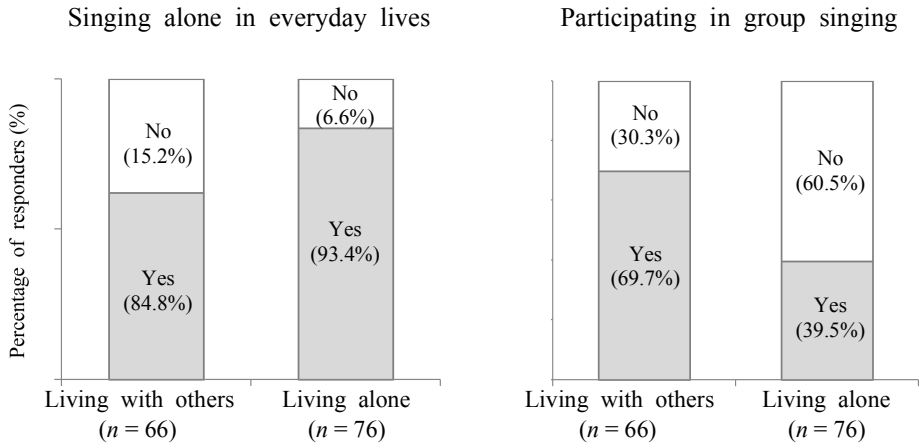
Genre	Living with others (*n* = 66)		Living alone (*n* = 76)		Total (*N* = 142)	
	n	**%**	***n***	**%**	***n***	**%**
Korean popular song	46	(69.7)	49	(64.5)	95	(66.9)
Korean traditional song	6	(9.1)	5	(6.6)	11	(7.7)
Classical (vocal)	2	(3.0)	1	(1.3)	3	(2.1)
Choral song	5	(7.6)	6	(7.9)	11	(7.7)
Religious music	7	(10.6)	14	(18.4)	21	(14.8)
Missing response	0	(0.0)	1	(1.3)	1	(0.7)
Total	66	(100.0)	76	(100.0)	142	(100.0)

노래부르기에 참여하는 시간에 대해 조사한 결과는 <Table 5>에 제시되어 있다. 노래부르기에 참여한다고 응답한 142명 중 79.7% (114명)가 일주일에 1시간 이하, 11.9% (17명)가 일주일에 2-3시간 정도 노래를 부르는 것으로 나타났다. 일반노인과 독거노인을 비교한 결과, 두 그룹 모두에서 일주일에 1시간 이하로 노래를 부르는 응답자가 가장 많았고, 일주일에 2-3시간 정도 노래를 부르는 응답자가 그 다음을 차지하는 것으로 나타났다.

<Table 5> The Amount of Time Spent for Singing in Each Group

Time spent for singing (hours/week)	Living with others (*n* = 66)		Living alone (*n* = 76)		Total (*N* = 142)	
	n	%	*n*	%	*n*	%
≤ 1 hr	50	(75.8)	63	(83.1)	114	(79.7)
2-3 hrs	7	(10.6)	10	(13.0)	17	(11.9)
4-6 hrs	7	(10.6)	2	(2.6)	9	(6.3)
≥ 7 hrs	2	(3.0)	1	(1.3)	3	(2.1)
Total	66	(100.0)	76	(100.0)	142	(100.0)

또한 본 연구에서는 노래부르기의 형태를 일상생활에서 혼자 노래부르기와 그룹의 형태로 타인과 함께 노래부르기를 구분하여, 각 형태의 노래부르기에 어떻게 참여하고 있는지를 조사하였다. 노래부르기에 참여하는 전체 응답자 142명 중 91.5% (130명)이 혼자 노래부르기에 참여하고 있고, 53.5% (76명)가 타인과 함께 노래부르기에 참여하는 것으로 나타났다. 그룹별 참여 실태를 비교한 결과, 일반노인 그룹의 94.9% (56명), 독거노인 그룹의 93.4% (71명)가 혼자 노래부르기에 참여하고 있는 것으로 응답해, 일반노인과 독거노인 모두 혼자 노래부르기에 참여하고 있는 비율이 높은 수준인 것으로 나타났다. 타인과 함께 노래부르기와 관련하여서는 일반노인의 69.7% (46명), 독거노인의 39.4% (30명)가 참여하고 있는 것으로 응답해, 일반노인이 독거노인에 비해 타인과 노래부르기에 참여하는 비율이 현저하게 높은 것으로 나타났다(<Figure 2> 참조).



<Figure 2> Involvement in singing depending on the type of singing in each group

혼자 노래부르기를 시도하는 상황에 대해 질문한 결과, 응답자 130명 중 41.0% (86명)가 '집안일을 할 때'라고 응답했으며, 40.5% (85명)가 'TV나 라디오에서 노래가 나올 때'라고 응답한 것으로 나타났다. 그 외에도 '운동할 때', '운전할 때', '음악학원에서 레슨을 받을 때' 등의 응답이 조사되었다. 두 그룹을 비교한 결과, 일반노인과 독거노인의 응답 패턴이 유사한 것으로 나타났는데, 두 집단 모두 '집안일 할 때', 'TV 또는 라디오에서 아는 노래가 나올 때', '운동할 때'의 순으로 응답자의 비율이 높은 것으로 나타났다(<Table 6> 참조).

<Table 6> Responses on the Situation When Attempting Singing Alone in Each Group

Situation	Living with others (n = 56)		Living alone (n = 71)		Total (N = 130)	
	n	%	n	%	n	%
When doing housework	43	(38.7)	43	(43.4)	86	(66.2)
When watching TV shows or listening to radio shows	40	(36.0)	45	(45.4)	85	(65.4)
When exercising	11	(9.9)	4	(4.0)	15	(11.5)
When driving	7	(6.3)	1	(1.0)	8	(6.2)
When taking private music lessons	4	(3.6)	2	(2.0)	6	(4.6)
Others	6	(5.4)	4	(4.0)	10	(7.7)

Note. Multiple responses were allowed.

그룹의 형태로 타인과 노래를 부르는 상황에 대한 응답을 분석한 결과, 76명 중 48.6% (37명)가 '복지관'이라고 응답했으며, 38.0% (30명)가 '종교기관'이라고 응답하였다. 그 외에도 '음악학원', '지역사회기관'이 응답에 포함되었으며, '사교모임', '개인 사무실', '봉사활동 현장' 등의 응답은 기타로 분류하여 분석하였다. 일반노인과 독거노인의 응답을 비교한 결과, 두 그룹 모두 복지관에서 그룹 노래부르기에 참여하는 경우가 가장 많았으며, 그 뒤를 이어 종교기관에서 부르는 경우가 많은 것으로 나타났다(<Table 7> 참조).

<Table 7> Responses on the Place Where Attempting Singing With Others in Each Group

Place	Living with others (n = 46)		Living alone (n = 30)		Total (N = 76)	
	n	%	n	%	n	%
Center for older adults	23	(50.0)	14	(46.7)	37	(48.6)
Religious groups	20	(43.5)	10	(33.3)	30	(39.5)
Private school for music	3	(6.5)	0	(0.0)	3	(3.9)
Community center	0	(0.0)	1	(3.3)	1	(1.3)
Others	1	(2.2)	8	(26.7)	9	(11.8)

Note. Multiple responses were allowed.

타인과 노래부르기 활동에 참여하지 않는다고 응답한 참여자에게 그 이유를 조사한 결과, 62.1% (41명)가 '참여할 기회가 없어서'라고 응답했으며, 21.2% (14명)가 '다른 사람 앞에서 부르는 게 창피해서', 12.1% (8명)가 '경제적인 여건이 어려워서'라고 응답했다. 그 외에 '그룹으로 노래 부르는 것에 안 좋은 경험이 있어서'와 '사람들 만나는 게 싫어서'라고 응답한 사람이 각각 1명(1.5%)이었다. 기타 의견을 기술한 사람은 응답자의 4.3% (2명)이었는데, '몸이 아파서', '독창으로 부르는 게 더 좋아서' 등의 의견이 포함되었다. 두 그룹을 비교한 결과, 일반노인과 독거노인 모두 '참여할 기회가 없어서'라고 응답한 사람이 가장 많았다.

3. 노래부르기 혜택에 대한 인식 조사

1) 노래부르기 혜택에 대한 전반적인 인식 조사

노래부르기 경험 유무와 상관없이 전체 응답자에게 노래부르기의 혜택에 대해 어떻게 인식하고 있는지 조사하였다. 응답자들이 지각하는 노래부르기의 혜택에 있어, 정서적 측면에서의 혜택이 가장 높게 지각되는 것으로 나타났고, 그 뒤를 이어 사회적 혜택, 신체적 혜택의 순으로 지각 수준이 높은 것으로 나타났다. 노래부르기 혜택에 대한 지각 수준에 있어 두 그룹 간 차이가 있는지 비교한 결과, 노래부르기의 혜택과 관련하여 일반노인의 인식 수준이 독거노인보다 유의하게 높은 것으로 나타났다(<Table 8> 참조).

<Table 8> Perceived Benefits From Singing in General

Area	Living with others (n = 90)		Living alone (n = 141)			
	M	***SD***	***M***	***SD***	***t***	***p***
Social benefits	11.22	7.10	7.87	7.34	3.433	.001**
Emotional benefits	11.84	8.53	7.89	7.35	3.746	< .001***
Physical benefits	10.23	6.60	7.43	6.95	3.052	.003**
Total	33.30	21.37	23.18	21.52	3.496	.001**

** $p < .01$. *** $p < .001$.

2) 노래를 부른 후 인식한 노래부르기의 혜택

실제로 경험한 노래부르기의 혜택을 조사하고자, 평소 노래를 부른다고 응답한 142명을 대상으로 노래를 부른 후에 지각되는 혜택에 대해 평가하도록 하였다. 결과를 분석한 결과, 정서적 측면에서 지각하는 혜택의 수준이 가장 높고, 그 뒤를 이어 사회적 측면, 신체적 측면의 혜택을 높게 지각하는 것으로 나타났다. 두 그룹을 비교한 결과, 모든 측면에서 일반노인이 지각하는 노래부르기의 혜택이 독거노인보다 높은 것으로 나타났다. 독립표본 t 검정 결과,

신체적 측면에서의 혜택을 제외한 정서적 혜택, 사회적 혜택, 합계 점수에서 그룹 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(<Table 9> 참조).

<Table 9> Benefits From Singing Perceived After Singing Experiences

Area	Living with others (n = 66)		Living alone (n = 76)			
	M	*SD*	*M*	*SD*	*t*	*p*
Social benefits	15.20	2.36	14.39	1.81	2.309	.022*
Emotional benefits	16.26	5.41	14.45	1.92	2.731	.007**
Physical benefits	13.95	2.63	13.60	2.00	0.920	.359
Total	45.41	8.18	42.44	5.01	2.656	.009**

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

4. 노래부르기의 혜택에 대한 지각 수준과 삶의 질 간 상관관계

마지막으로 본 연구에서는 노래를 평소에 부른다고 응답한 대상자들을 중심으로, 노래부르기의 혜택에 대한 지각 수준과 삶의 질 간 상관관계가 있는지 분석하였다. 상관관계 분석 결과를 살펴본 결과, 노래부르기의 혜택과 관련된 각 하위 영역에 대한 인식 수준과 삶의 질 사이에 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(<Table 10> 참조). 대체적으로 중등도의 정적 상관관계가 있는 것으로 나타나, 노래부르기의 혜택에 대한 지각 수준이 높을수록 삶의 질 점수가 높은 경향이 있음을 알 수 있었다.

<Table 10> Correlation Between the Perceived Benefits From Singing and the Quality of Life

Parameter	Perceived benefits of singing			
	Social benefits	Emotional benefits	Physical benefits	Total
Quality of life	.413***	.234**	.388**	.309**

** $p < .01$. *** $p < .001$.

Ⅳ. 결론 및 논의

본 연구는 후기노인을 대상으로 노래부르기 실태를 조사하고 노인이 지각하는 노래부르기 혜택과 삶의 질 간의 관계를 알아보기 위해 실시되었다. 이를 위해 서울특별시에 소재한 노인 시설을 이용하는 75세 이상 노인 231명을 대상에게 설문조사와 삶의 질 검사를 실시

하였다. 실태조사 결과와 노래부르기 혜택과 삶의 질 간의 상관관계를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 노인들의 여가활동 중 노래부르기 활동 참여가 다른 여가활동 참여수준에 비해 낮은 것으로 나타난 반면 노래부르기 활동에 대한 선호는 높은 것으로 나타났다. 이는 후기노인들이 노래부르는 것에 대한 친숙함은 유지하고 있으나 실제 신체 및 인지적 노화로 인해 물리적 참여에 제한이 있음을 나타낸다(Bruhn, 2002). 일반적으로 노래부르기 활동이 실행되는 기관 내 프로그램이나 제공되는 노래 관련 활동 형태들이 넓은 노년기 연령대 특성을 반영하지 못함을 보여주는 것으로 사료되며 후기노인 대상 활동참여의 편의성과 후기노인의 신체・심리적 특성을 반영한 노래부르기 프로그램의 실행방안이 필요함을 시사한다. 이러한 필요는 노인들이 지각하는 삶의 질 수준에서도 알 수 있는데 비교적 생활수준과 개인간 교류가 높은 일반노인의 삶의 질 점수가 유의하게 높은 것과도 맥을 같이하는 결과이다.

둘째, 노래부르기 실태에 대한 조사 결과 노인들은 노래부르기 활동을 선호하나, 활동의 내용면에서는 생활수준에 따라 차이가 나타났다. 구체적으로 살펴보면 일반노인과 독거노인 모두 노래를 선호한다는 노인의 비율이 높게 나타났으며(일반노인 81.1%, 독거노인 60.3%), 일반노인의 노래활동 참여가 다른사람과 함께하는 활동인 것에 비해 독거노인의 대부분이 혼자서 노래부르는 활동에 참여하고 있으며 부르는 노래의 장르 또한 '가요'를 부른다고 답하였다. 이는 노인이 가장 선호하는 음악 장르가 가요라고 밝힌 선행연구 결과(Kim, 2001; McCullough-Brabson, 1981)와 유사하지만 활동참여 형태는 생활수준에 따라 차이가 남을 보여준다. 전반적으로 일반노인 집단이 독거노인 집단에 비해 '노래 교육경험', '노래부르기 여부', '노래를 부르는 시간' 등에서 응답률이 높게 나타났으며, '타인과 함께 노래부르는 경험'이 더 많은 것으로 나타났다. 이를 통해 노래와 관련된 활동 실태는 물리적인 환경과 생활수준에 영향을 받는 것으로 추측할 수 있다. 이는 노인들의 문화예술 활동 관련 선행연구에서도 노인들의 가족형태, 소득수준, 주거형태, 생활수준에 따라 참여수준에 차이가 나타남을 보고한 선행연구 결과와 유사하다(Hur, 2002).

셋째, 노인은 노래부르기 경험의 유무과 상관없이 정서적인 혜택을 높게 인식하는 것으로 나타났다. 이는 합창경험을 가진 노인들이 정서적 혜택에 대해 긍정적으로 응답하는 결과를 보여준 선행연구결과(Davidson et al., 2014)와 맥을 같이할 뿐 아니라 사전 경험보다는 노래부르는 자체에서 경험되는 혜택이 더 큼을 알 수 있다. 정서반응의 경우 음악활동에서 즉각적인 청각자극을 통해 얻어지는 뇌 반응의 결과로(Koelsch, 2014) 노래부르기와 같은 익숙한 음악경험은 노인들의 생활수준이나 주거형태와 상관없이 정서적 혜택을 제공할 수 있는 중요한 활동임을 알 수 있다. 노래부르기를 통한 심리정서적 혜택은 스트레스 감소(Sakano et al., 2014), 자신의 감정 정리, 자기표현 촉진(Hays & Minichiello, 2005) 등이 주로 보고되었으며, 노인들의 경우 노년기에 겪는 복잡한 정서 문제와 노래안의 가사와 자신의 목소리를 통해 표

현되는 내적 상태가 절충되어 긍정적인 정서환기가 이루어질 수 있음을 알 수 있다. 이러한 정서적 혜택에도 불구하고 일상에서의 노래부르기 활동참여 실태에 대한 응답은 61%에 그쳤으며, 이 중 독거노인의 비율이 더 낮게 나타남으로써 지각되는 혜택에 비해 실제 경험할 수 있는 기회는 제한적임을 알 수 있다. 이는 심리적 노화의 특성과도 맥을 같이하는데 이는 대부분의 노인이 음악 활용을 통한 효과에 대한 높은 기대를 갖고 있음에도 불구하고 소극적인 태도를 취한다는 선행연구 결과를 통해서도 확인할 수 있다(Lee, 2014).

넷째, 노인은 노래부르기 활동을 통한 혜택을 높게 느낄수록 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 이는 음악치료 뿐 아니라 음악관련 분야에 의미 있는 결과로 선행연구들에서 합창활동을 통해 지각하는 혜택과 삶의 질의 관계(Clift et al., 2010)나 그룹 음악활동 참여노인의 높은 생활 만족감(Chen, Lin, & Jane, 2009)을 보고한 연구결과들과 유사하다. 일반적으로 노인의 삶의 질을 개선시키는 요인 중 생활력과 행복감과 같은 심리적인 요인(Ko & Joe, 1997)이 관련 있으며, 특히 75세 이상 노인의 경우 능동적인 여가활동 및 사회활동이 삶에 대한 만족감을 높이는데 관련이 있다는 점(Chang, 2010)에서 노래활동을 통한 삶의 질 향상에 대한 긍정적인 시사점을 제공한다.

본 연구결과 중 흥미로운 점은 저소득층 독거노인의 노래활동 형태가 주로 혼자 노래를 부르는 것이며, 타인과 노래를 부르는 기회는 갖지 않는 이유에 대해 주로 '기회가 없다'고 대답한 점이다. 이는 활동제공 장소나 형태가 복지관(Lee, 2014)과 같은 기관에서 제공됨에 따라 상대적으로 이용에 제한이 따르는 노인들의 경우, 저소득층 집단으로 노래부르기를 경험할 수 있는 기회가 없음을 알 수 있다. 이는 저소득층 노인들의 경제적, 신체적 제한점을 고려하여 다양한 형태의 프로그램 개발과 실행에 대한 방안이 연구되어야 함을 의미한다. 이를 위한 연구의 제언점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 75세 노인을 대상으로 실시하였기 때문에 스스로 설문을 작성하기보다 질문자가 질문을 했을 때 구두로 대답하는 경우가 많았다. 이는 질문자의 의도가 대상자의 대답에 영향을 미칠 수 있어 연구의 타당도를 높이기 위한 다수의 방안이 제시되어야 한다. 둘째, 폐쇄형 질문을 포함한 설문지 사용에 따른 답변의 제한을 들 수 있으며, 이는 인터뷰 형식의 질적연구를 통해 노인들의 경험과 생각에 대한 풍부한 자료를 수집할 수 있게 추후 보완되어야 할 필요가 있다.

결론적으로 본 연구는 노래부르기 활동에 대해 조사한 것과 후기노인을 대상으로 실태를 조사하여 후기노인의 음악활동에 대한 기초 정보를 제공한 데 의의가 있다. 또한 노래부르기가 삶의 질에 관련이 있다는 점을 확인하였고, 생활 상태에 따라 삶의 질에 미치는 요인이 다르다는 점을 나타내었다. 이점은 노인 음악프로그램을 계획하는 데 정보를 제공하는 데 의의가 있다. 이에 본 연구결과를 통해 노인의 삶의 질 향상을 위한 노래부르기 활동이 적극 권장될 필요가 있으며, 특히 고령 노인층을 고려한 음악프로그램 뿐 아니라 사회적 교류가 제한된 독거노인을 위한 음악 프로그램에 대한 연구를 제안하는 바이다.

References

Anshel, A., & Kipper, D. A. (1988). The influence of group singing on trust and cooperation. *Journal of Music Therapy, 25*(3), 145-155.

Belgrave, M. (2011). The effect of a music therapy intergenerational program on children and older adults' intergenerational interactions, cross-age attitudes, and older adults psychosocial well-being. *Journal of Music Therapy*, *48*(4), 486-508.

Bruhn, H. (2002). Musical development of elderly people. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, *18*(1-2), 59-75.

Chang, S. J. (2010). Structural and functional aspects of social network in old age, and the subjective quality of life: Focusing on the comparison according to age and gender(노년기 사회적 관계망의 구조적, 기능적 측면과 주관적 삶의 질의 관계). *Social Science Research Review, 26*(1), 75-100.

Chen, S.-L., Lin, H.-C., & Jane, S.-W. (2009). Perceptions of group music therapy among elderly nursing home residents in Taiwan. *Complementary Therapies in Medicine, 17*(4), 190-195.

Chong, H. J. (2015). *Music therapy: Understanding and application*(음악치료학의 이해와 적용) (2nd ed.). Seoul: Ewha Womans University Press.

Clair, A. A., & Memmott, J. (2009). *Therapeutic uses of music with older adults*(노인음악치료). (노인음악치료연구회. trans.). Seoul: Sigmapress. (Original work published 2008).

Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., & Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health, 1*(1), 19-34.

Davidson, J. W., McNamara, B., Rosenwax, L., Lange, A., Jenkins, S., & Lewin, G. (2014). Evaluating the potential of group singing to enhance the well-being of older people. *Australasian Journal on Ageing, 33*(2), 99-104.

Doh, H. S., Lee, H. S., Kim, S. H., Choi, M. K., Lee, S., & Kim, S. W. (2011). *Human development and the family*(인간발달과 가족). Paju: Gyomoon Publishers.

Elefant, C., Baker, F. A., Lotan, M., Lagesen, S. K., & Skeie, G. O. (2012). The effect of group music therapy on mood, speech, and singing in individuals with Parkinson's disease－A feasibility study. *Journal of Music Therapy, 49*(3), 278-302.

Eom, M. K. (2015). *A study on the music therapy for functional recovery in elderly admitted to long-term nursing care center*(장기요양기관 입소노인의 기능회복을 위한 음악프로그

램 조사) (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul.

Hallam, S., & Creech, A. (2016). Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project. *London Journal of Primary Care*, *8*(2), 21-25.

Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, *33*(4), 437-451.

Hur, J. S. (2002). Determinants of leisure activities among urban elderly persons(도시노인의 여가활동에 영향을 미치는 요인들에 관한 연구). *Journal of the Korean Gerontological Society, 22*(2), 227-247

Jeong, M. Y., & Sim, M. Y. (2009). A study on the quality of life for the elderly participating social welfare using facilities: Focused on the program's participation, self-esteem and depression(이용시설 참여노인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인: 프로그램 참여도, 자아존중감 및 우울을 중심으로). *Journal of the Korean Gerontological Society, 29*(4), 1539-1557.

Jun, H. U., & Kim, S. J. (2011). Effects of respiration and oral motor training based on musical elements and singing on voice of healthy elderly(음악요소와 노래부르기를 활용한 호흡 및 구강훈련이 정상노인의 음성에 미치는 영향). *The Journal of the Korea Contents Association, 11*(10), 380-387.

Kim, B. K., Ha, Y. J., & Choi, S. S. (2014). A vertical study on the factors which are influenced on depression of the aged: Focusing on physical · psychological · social factor(노인의 우울에 영향을 미치는 요인들에 관한 종단적 연구). *Journal of the Korean Gerontological Society, 34*(1), 115-132.

Kim, E. S., Lee, S. K., Yoon, H. J., Nam, H. M., Kim, K. H., & Kwon, G. H. (2014). Subjective health status and relative factors of old-old elderly of more than 75-year-old(75세 이상 후기노인의 주관적 건강상태와 관련요인). *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 15*(7), 4279-4289.

Kim, H. K., Lee, H. J., & Park, S. M. (2010). Factors influencing quality of life in elderly women living alone(여성독거노인의 삶의 질 영향 요인). *Journal of the Korean Gerontological Society, 30*(2), 279-292.

Kim, H. K., & Sung, J. M. (2014). The longitudinal factors related to the depression of the Korean elderly: Comparison of younger-old and older-old(노년기 우울에 영향을 미치는 종단적 요인: 전기 · 후기 노인의 비교를 중심으로). *Journal of Welfare for the Aged, 66*, 427-449.

Kim, H. R. (2012). Prevalence of depression and its correlates among young-old and old-old elderly people with poverty in Korean urban community(일 도시지역 국민기초생활보장 수급 대상 전기노인과 후기노인의 우울 유병률과 관련요인). *Journal of the Korean Gerontological Society, 32*(3), 941-954.

Kim, J. Y., & Lee, J. M. (2010). Influences of elder education on life-satisfaction - Focused on the mediating effects of social support and self-esteem-(노인교육이 생활만족도에 미치는 영향-사회적 지지와 자아존중감의 영향력을 중심으로). *Journal of Welfare for the Aged, 48,* 7-30.

Kim, K. H. (2001). *A study of musical preferences of the elderly*(노인의 음악선호도 조사 연구) (Unpublished master's thesis). Sookmyung Women's University, Seoul.

Kim, M. H., & Min, K. H. (2004). Emotional experience and emotion regulation in old age(노년기 정서경험과 정서조절의 특징). *Korean Journal of Psychology, 23*(2), 1-21.

Kim, M. R. (2006). The study of comparing the factors of affecting on the quality of life for young-old women and old-old women(전기, 후기 노인의 삶의 질 및 영향요인 비교연구). *Korean Journal of Social Welfare, 58*(2), 197-222.

Kim, Y. B., & Lee, S. H. (2015). The depressive symptom and poverty in later life: Interaction effect between poverty and informal social relationships(노년기 우울증상과 빈곤). *Journal of Digital Convergence, 13*(12), 401-411.

Ko, J. E., & Lee, S. H. (2012). A multilevel modeling of factors affecting depression among older Korean adults(노인우울에 영향을 미치는 요인에 대한 다층분석), *Mental Health & Social Work, 40*(1), 322-351.

Ko, S. D., & Joe, S. H. (1997). A study on the analysis of factors affecting improvement of quality of life for the elderly(노인의 삶의 질 향상을 위한 요인 추출). *Journal of the Korean Gerontological Society, 17*(2), 17-36.

Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience, 15*(3), 170-180.

Lee, E. A. (2014). *The study on the actual utilization of music for the depression of the elderly people*(노인의 우울 수준에 따른 음악 활용 실태 연구) (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul.

Lee, H. S., Kim, D. K., Ko, H. J., Ku, H. M., Kwon, E. J., & Kim, J. H. (2003). The standardization of 「Geriatric Quality of Life scale」(「노인 삶의 질척도」의 표준화), *The Korean Journal of Clinical Psychology, 22*(4), 859-881.

McCullough-Brabson, E. (1981). *An assessment of the musical needs and preferences of*

individuals 65 and over (Unpublished doctoral dissertation). The University of Arizona, Arizona.

Moussard, A., Bigand, E., Belleville, S., & Peretz, I. (2014). Learning sung lyrics aids retention in normal ageing and Alzheimer's disease. *Neuropsychological Rehabilitation, 24*(6), 894-917.

Nam, S. K., & Shim, O. S. (2011). A study on the influence factors on quality of life of elderly with chronic disease(만성질환노인의 삶의 질 영향요인 연구). *Journal of Welfare for the Aged, 53,* 239-259.

Park, K. S., Hahn, D. W., & Lee, J. I. (2006). Social psychological predictors of sucessful aging in Korea(한국사회에서 건강하고 행복한 성공노화 노인들의 사회심리적 특성). *The Korean Journal of Health Psychology, 11*(3), 457-475.

Sakano, K., Ryo, K., Tamaki, Y., Nakayama, R., Hasaka, A., Takahashi, A., ... Saito, I. (2014). Possible benefits of singing to the mental and physical condition of the elderly. *BioPsychoSocial Medicine, 8,* 11.

Skingley, A., Clift, S. M., Coulton, S. P., & Rodriguez, J. (2011). The effectiveness and cost-effectiveness of a participative community singing programme as a health promotion initiative for older people: Protocol for a randomised controlled trial. *BMC Public Health*, *11,* 142.

Skingley, A., Martin, A., & Clift, S. (2016). The contribution of community singing groups to the well-being of older people: Participant perspectives from the United Kingdom. *Journal of Applied Gerontology*, *35*(12), 1302-1324.

Sohn, Y. J. (2013). The effect of suicidal ideation, self-esteem, and family life satisfaction on depression among the young-old, middle-old and old-old elderly Korean(초기고령, 중기고령 및 초고령 한국노인들에 있어서 자살성 사고, 자존감, 가족 생활만족도가 우울증에 미치는 영향에 관한 연구). *Health and Social Welfare Review*, *33*(4), 185-217.

Suh, S. R., & Kim, M. (2014). Influencing factors on the health-related quality of life of older adults living alone(독거노인 건강관련 삶의 질의 영향 요인). *Journal of Korean Gerontological Society, 34*(4), 705-716.

Yun, K. Y. (2008). *A study on factors affecting quality of living in low income, alone-living elderly*(저소득 독거노인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인에 관한 연구) (Unpublished doctoral dissertation). Kukje Theological Seminary and University, Seoul.

• 게재신청일: 2017. 04. 10.
• 수정투고일: 2017. 05. 15.
• 게재확정일: 2017. 05. 25.

The Relationship Between Self-Perceived Benefits From Singing and Quality of Life in Older Adults Aged Over 75 Years

Han, Su Jin*

The purpose of this study was to examine the relationship between self-perceived benefits from singing and the quality of life of older adults aged 75 years and older. A total of 231 older adults participated in this study with 141 of them living alone and 90 of them living with others. Each participant was instructed to complete the investigator-constructed questionnaire and the Quality of Life scale. The questionnaire consisted of 49 items on demographic information, involvement in leisure activities and singing-related experiences, and perceived benefits from singing. The results showed that the amount of involvement in leisure activities and the measured quality of life were found to differ between the two subgroups of older adults living with and without others. The number of older adults who had singing-related experiences was also differed between the groups. A positive correlation was found between the amount of self-perceived benefit from singing and quality of life. These results indicate that self-perceived benefits from singing could be an important factor for the quality of life of older adults. This study supports the potential benefits of incorporating singing as an active leisure activity into interventions for older adults, expanding the research that has been extensively based on listening-based interventions. Also, it presents clinical implications for how singing interventions and programs could be designed and suggested to support this population to better cope with their life issues and enhance the quality of life.

Keywords : older adults aged over 75 years, singing, quality of life, benefits from singing

* Nous Art Therapy Center, Korean Certified Music Therapist (KCMT) (sherry09022@gmail.com)