

## 노인의 음악치료 효과 증진을 위한 음악적 유형과 활동에 대한 선호도 조사

홍금나<sup>1</sup> · 김성찬<sup>2</sup> · 최민주<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>제주대학교대학원, <sup>2</sup>제주대학교 의공학협동과정, <sup>3</sup>제주대학교 의과대학 의학과

### Survey on Preference of Musical Types and Activities for Improving Elderly Music Therapy

Geum Na Hong<sup>1</sup> · Seong Chan Kim<sup>2</sup> · Min Joo Choi<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Grad. School of Jeju National Univ., Jeju 63243, South Korea

<sup>2</sup>Interdisciplinary Postgraduate Course in Biomed. Eng., Jeju Nat. Univ., Jeju 63253, South Korea

<sup>3</sup>Dept. of Medicine, College of Medicine, Jeju National Univ., Jeju 63243, South Korea

(Received March 8, 2023 / Revised March 13, 2023 / Accepted March 21, 2023)

**Abstract Background:** There is a need for index research on music therapy activities for the elderly in Korea. **Purposes:** This study aims to suggest application standards in music therapy by surveying the elderly's preference for music therapy activities. **Methods:** A survey of music-related actions and musical instrument preferences was conducted with 91 older people in 4 nursing homes. The questionnaire consisted of information about music activities, genres of songs, types of instruments, methods of movement, and purpose of participation in activities. **Results:** The preference for musical activities was for playing musical instruments, followed by singing, music appreciation, flowing movements, and concert-oriented activities. Music genres appeared in the order of popular songs, folk songs, and children's songs. The instrument type preferred drums, followed by shakers and woodblocks. As a movement application method, movement using themes is preferred. Participating in music activities was leisure, followed by stress relief and emotional cultivation. **Conclusion:** When applying music therapy to the elderly, it predicted that the treatment effect would be high when the elderly focus on playing musical instruments and singing activities preferred by the elderly. Music genres selected from popular music and folk songs, and musical instruments are drums and shakers. Therefore, if you use it, you can expect a more significant effect.

**Key words** Music therapy, Musical types, Musical activities, Elderly

**초록 배경:** 우리나라에서 노인에게 대한 음악치료 지표에 관한 연구가 미진하여 연구의 필요성이 높다. **목적:** 본 연구는 노인의 음악치료 효과 증진을 위한 음악 유형 및 활동에 대한 선호도 조사를 통해 음악치료 중재 프로그램 활용 방안을 제시하는 것에 목적을 둔다. **방법:** 음악 선호도 조사를 위해 4개의 요양원에 있는 91명의 노인을 대상으로 진행하였다. 설문은 선호하는 노래와 악기의 유형, 음악치료에서 적용되는 음악적 활동(음악 감상, 노래 활동, 악기 연주, 음악적 움직임, 연주회 중심 활동)에 대한 선호도를 선택할 수 있도록 했다. **결과:** 노인들은 대중가요와 민요를 선호했고, 노래를 들으며 움직이는 것을 가장 좋아하는 것으로 파악되었다. 음악적 활동 분야는 악기 연주를 가장 선호했으며, 악기는 무릎 악기(리듬 악기) 중 드럼 종류와 셰이커 종류를 선호하는 것으로 나타났다. **결론:** 이 연구 결과는 음악치료의 중요성이 부각되고 있는 노인을 위한 음악치료의 임상적인 효과를 높이기 위한 효율적인 중재 프로그램 구성을 위해 유용한 자료가 될 것으로 기대된다.

**주제어** 음악치료, 음악적 선호도, 노래, 악기, 음악적 활동, 노인

서 론

음악이 일상에서 널리 사용되고 있는 것은, 사람의 감정을 표현하게 하고, 정서적으로 영향을 주며, 인간 행동을 지배하는 문화적 활동이기 때문이다(Merriam, 1964). 범세계적으로 모든 연령층의 사람들은 음악을 듣고, 연주하고, 창조해내고, 즐긴다. 어떤 이들은 음악을 만들거나 연주하는 것을 좋아하고, 또 어떤 이들은 단지 음악을 듣는 것만으로도 커다란 즐거움을 느낄 수 있다.

음악은 주의 집중력을 지속하기 위해 활용되거나(Hong, 2011), 화가 나거나 흥분한 사람을 진정시키는 역할도 한다. 또한, 음악은 분노와 좌절의 감정에서 벗어나게 하여 기분을 전환하고 삶의 질을 높이는 미적 즐거움을 제공할 수 있다(Alicia et al., 2008). 음악은 상상력을 자극하여 호기심과 흥미를 유발하고, 가치있는 일에 참여 동기를 부여하며, 삶을 풍요롭게 하는 촉매제 역할을 하는 것으로 알려져 있다(Hong, 2008). 이러한 음악의 기능과 역할은 건강을 유지하거나 회복하는데 도움을 주며, 음악이 다양한 방식으로 치료적 중재로서의 매개물로 사용되고 있는 근거이다.

음악이 건강 증진 및 질병 예방에 사용될 때, 연령 별로 적용 방법 및 효과가 상이할 것으로 예상된다. 음악의 중재적인 적용은 노화로 많은 질병에 노출되거나 정신적으로 약해지는 은퇴 후 시간적인 여유가 상대적으로 많은 노인들에게 적용하기에 유리하다. 이미 음악은 노인들의 신체적, 사회적, 정신적으로 도움을 줌으로써 치료적으로 사용되고 있으며, 음악적 활동에 참여한 노인들은 신체적, 정신적 건강이 개선된 사례가 다수 보고되고 있다(Koga, 2005; VanWeelden et al., 2004). 노인들은 젊었을 때 유행했던 음악을 들으면 그 시기의 삶이 회상되고, 자연스럽게 몸과 마음으로 반응하여 움직이거나 따라 부르기도 한다(Hong, 2008). 과거의 사연과 관련된 음악이 있다면, 쉽게 그 음악으로 감정 이입이 가능해질 수 있다. 선호하는 음악 또는 중재 목적으로 사용하기 용이한 음악은 리듬, 템포, 음색과 같은 음악의 요소들로 기준을 정하기 쉽지 않고, 개인별로 차이가 클 것으로 예상된다(Gfeller, 2002).

음악치료의 임상적인 효과를 높이기 위해 치료 대상자의 음악 선호도가 반드시 고려되어야 한다. 음악에 대한 선호도는 개인의 가치관과 심리적인 상태와 상관성이 높다(Frith, 1981). 따라서 음악적인 선호도를 파악하는 일은 음악을 통한 중재적 치료전에 대상자를 음악적인 소재로 진단하는 역할을 하며, 음악치료의 임상 효과를 높이기 위해 매우 중요하다(Gilbert et al., 1982; Davis et al., 1989; Jonas, 1991; Terasaki, 1993; Broton, et al., 1997). 일반적으로 친숙한 음악을 사용하면, 치료 대상자의 참여도가 높아진다(Redinbaugh, 1988; Moore et al., 1992; Hong, 2008). 노인을 대상으로 한 음악치료에서 음악적 선호도 조사가 고려된 적이 있다(Kim 2001, Hong 2008). 그러나 선호도 조사

대상이 선호 음악이나 노래에 대해서만 제한되고 있다. 음악치료의 중재효과를 높이기 위해서는 음악적 활동과 사용 방법을 포함하는 다양한 음악적인 요소와 행위를 고려한 음악적 선호도 파악이 필요하다.

본 연구에서는 노인을 대상으로 음악의 중재적인 치료 효과를 높이기 위해, 음악 유형과 음악적 활동에 대한 선호도를 조사하고 음악치료 중재 프로그램에 활용하기 위한 방안을 제시하고자 한다. 자료 수집을 위해, 4곳의 요양원에서 91명의 노인을 대상으로 노래 및 악기 유형, 음악치료 활동에 대한 선호도 조사를 수행했다.

재료 및 방법

대상자 정보

본 연구에서 음악적 선호도 조사는 4개의 요양원에서 91명의 노인을 대상으로 수행했다. 대상자의 평균 연령은 72.5세이며, 연령별 분포는 50대 4명, 60대 15명, 70대 33명, 80대 26명, 90대 13명이며, 남 27명, 여 64명으로 집계되었다(Table 1). 대상자는 대부분 만성 질환을 앓고 있었고, 질환의 유형은 노화로 인한 신체 질환 47명, 지체 장애 23명, 중복 장애(신체 질환 및 지체 장애) 21명으로 확인되었다.

선호도 조사 내용 및 방법

본 연구에서 음악적 선호도를 조사하기 위해, 음악 치료에서 자주 사용되는 노래 및 악기의 유형, 음악 치료 활동에 대한 항목을 고려했다. 선호도 자료는 Table 2 및 Table 3에서 제시된 내용으로 작성된 설문지에 응답하는 방식으로 수집했다. Table 2는 선호하는 노래와 악기의 유형에 대한 선택 내용을 제시하며, Table 3은 음악 치료에서 자주 사용하는 5가지의 음악적인 참여 활동 분야(음악 감상, 노래 활동, 악기 연

Table 1. The demographic information of subjects

	Parameters	n	Ratio (%)
Sex	F	64	70.33
	M	27	29.67
Age	50-59	4	4.40
	60-69	15	16.48
	70-79	33	36.26
	80-89	26	28.57
	90-99	13	14.29
Education	Uneducated	22	24.18
	Elementary school	45	49.45
	Middle school	16	17.58
	High school	8	8.79
Diseases	Physical disease	47	51.65
	Physical disability	23	25.27
	Multiple disabilities	21	23.08

‡Ratio(%) = n/N × 100, N = 91.

**Table 2.** Choices considered to test the preference on the types of songs and musical instruments

Items	Choices**
1. Song genre	① folk songs ② popular songs ③ hymns ④ songs ⑤ pop songs ⑥ nursery rhymes ⑦ etc
2. Musical instrument	① drums ② shakers ③ bells ④ wood blocks ⑤ tambourines ⑥ etc

\*\*Double selection required

**Table 3.** Choices considered to test the preference on musical activities. The subjectes choose the two types of 5 musical activities and then were asked to select one choice in each item of the two musical activities they had chosen. Note that all subjects were asked to answer to B. music for movements

Items	Choices
A. preferred musical activities**	① music listening ② song activities ③ playing musical instruments ④ musical movements ⑤ concert-oriented activities
1. music listening	① listening to songs ② listening to instrumental performance
2. song activities	① singing ② change lyrics ③ writing lyrics ④ making melodies ⑤ making rhythms
3. playing musical instruments	① non-pitched(for rhythm) ② pitched(for melody)
4. musical movements	① rhythmic dance ② physical relaxation
B. musical sources for movements**	① song ② rhythmic music ③ sound
5. concert-oriented activities	① concert appreciation ② concert (planning, preparation, concert)

\*\*Double selection required

주, 음악적 움직임, 연주회 중심 활동)에 대해 선택할 수 있는 선호도 항목을 보여준다. 선택할 수 있는 노래의 장르는 민요, 가요, 찬송가, 가곡, 팝송, 동요 및 기타로 구분했으며, 악기는 드럼, 웨이커, 벨, 우드블록, 탬버린, 기타로 구분했다. 선호하는 노래 및 악기를 두개씩 선택하도록 했다(Table 2). 선호하는 음악적 활동 분야는 Table 3에서 제시된 5가지(음악 감상, 노래 활동, 악기 연주, 음악적 움직임, 연주회 중심 활동) 중에서 2개를 선택한 후, 선택된 항목에 대해 세부적으로 선호하는 내용을 1개 선택하도록 했다(Table 3). 선호도 조사 항목 중 Table 2의 노래 장르(1. song genre) 및 2.

악기 (2. musical instrument)와 Table 3의 음악 활동(A. preferred musical activities) 및 음악적 움직임(B. music for movements)은 모든 대상자들에게 2개를 선택하도록 했다.

**자료 수집 및 선호도 분석**

선호도 자료는 4곳의 요양원에서 Table 2 및 3에서 제시된 내용의 설문지를 이용하여 수집했다. 설문지 작성은 연구자가 대상자와 1대1 대면으로 만나 설명하고, 설문 내용에 구두로 응답하도록 하여 기록했다. 조사된 자료는 문항별로 빈도 분석을 통해 대상자의 노래 및 악기에 대한 선호도와 선호하는 음악적 활동을 분석했다. 본 연구에서 사용된 선호도의 척도는 각 항목에서 선택된 유형의 상대적인 비를 백분율로 표시한 값(r)을 사용했다.

$$r(\%) = n/M \times 100 \tag{1}$$

여기서 n은 선택한 응답자의 수이며, M은 각 항목에서 총 응답자의 수를 의미한다. Table 2 및 Table 3의 A 및 B 항목에 대해서는 2개씩 선택하도록 되어있기 때문에 M = 2N이 된다.

Table 3에서 제시된 5가지 음악적 활동의 세부 유형별 선호도는, 모든 대상자가 5가지 중 2개의 음악적인 활동을 선택하는 단계 1을 거쳐, 특정 음악적인 활동을 선택한 응답자들이 해당 음악적 활동의 세부 유형을 1개씩 선택하는 단계 2의 선택 과정을 거치게 된다. 단계 1에서는 모든 실험자를 대상으로 하기 때문에 식(1)에서 M(= 2N)의 값을 적용하여 음악적 활동에 대한 선호도 r이 계산될 수 있으며, 단계 2에서는 단계 1을 통해 선택한 음악적 활동에 대해 해당 활동을 선택한 응답자만을 고려하여 해당 음악적인 활동의 세부 유

**Table 4.** Preferred types of songs and musical instruments

Items	Choices	n	Ratio(%)
1. song genre	folk songs	54	29.67
	popular songs	94	51.65
	hymns	9	4.94
	songs	4	2.20
	pop songs	2	1.10
	nursery rhymes	19	10.44
2. instrument type	non-pitched (for rhythm)	62	34.06
	pitched(melody)	3	1.65
3. instrument	drums	47	25.82
	shakers	42	23.08
	bells	11	6.04
	wood blocks	37	20.33
	tambourines	26	14.29
	etc	19	10.44

n: number of subjects, N: total number of subjects, Ratio: percentile ratio of n to N

**Table 5.** Preferred musical activities

Items	Choices	n†	r(%)	r2j(%)	rj(%)
A. Preferred musical activities**	1. Music listening	31	17.0	-	-
	2. Song activity	54	29.7	-	-
	3. Playing musical instruments	65	35.7	-	-
	4. Musical movement	21	11.5	-	-
	5. Concert-oriented activities	11	6.1	-	-
1. Music listening	Songs	23	-	74.2	12.6
	Instrumental performance	8	-	25.8	4.4
2. Song Activities	Singing	48	-	88.9	26.4
	Change lyrics	4	-	7.4	2.2
	Writing lyrics	2	-	3.7	1.1
	Making melodies	-	-	-	-
	Making rhythms	-	-	-	-
	3. Instrument type	Non-pitched(for rhythm)	62	-	95.4
	Pitched(for melody)	3	-	4.6	1.7
4. Musical movements	Rhythmic dance	17	-	80.9	9.3
	Physical relaxation	4	-	19.0	2.2
B. Musical sources for movements**	Song	96	52.8	-	-
	Rhythmic music	62	34.1	-	-
	Sound	24	13.2	-	-
5. Concert-oriented activities	Appreciation	6	-	54.5	3.3
	Planning-preparation-concert	5	-	45.5	2.7

\*\*Double choice required

†n: number of subjects selecting a choice

Total number of subjects : N = 91.

형에 대한 상대적인 선호도  $r2j(j = 1, \dots, 5)$ 를 계산할 수 있다.

$$r2j = n/mj \times 100 \tag{2}$$

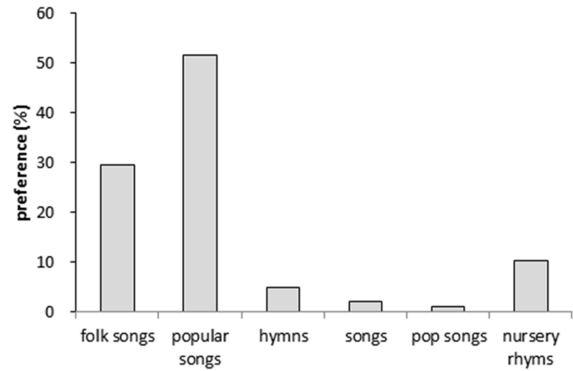
여기서  $j = 1, \dots, 5$ 이며 5가지 음악적인 활동(Table 3)을 의미한다. 변수  $mj$ 는 음악적인 활동  $j$ 를 선택한 총 응답자 수이다. 따라서 본 연구에서 고려한 5개의 음악적인 활동의 세부적인 유형에 대한 선호도  $rj(\%)$ 는  $r$ 에 가중치  $r2j$ 를 부여하는 아래 식(3)에 의해 계산할 수 있다.

$$rj(\%) = n/(2N) \times r2j \times 100 \tag{3}$$

집계된 자료 분석에서 노래, 악기, 음악적 활동에 대한 선호도는  $r(\%)$ 을 이용하여 표기했고, 5가지 음악적인 활동의 세부적인 유형에 대한 선호도는  $rj(\%)$ 를 이용하여 해석했다.

### 결 과

설문에 참여한 91명의 노인이 음악 치료에서 자주 사용되는 노래와 악기 그리고 음악적인 활동에 대해 선호하는 유형을 선택한 결과는 Table 4와 5에 집계되어 있다. Table 4와 5에서 숫자  $n$ 은 선택한 응답자의 수이며,  $r(\%)$ ,  $r2j(\%)$ ,  $rj(\%)$ 는 식(1~3)에 의해 계산된 선호도(preference in %)이다.



**Fig. 1.** Distribution of preference on the types of songs commonly used in music therapy.

**노래의 유형별 선호도:** Table 4에서 제시하고 있듯이 노인들의 노래의 장르별 선호도는 민요 29.7%(54명), 대중 가요 51.7%(94명), 종교 음악 4.9%(9명), 가곡 2.2%(4명), 팝송 1.1%(2명), 동요 10.4%(19명)로 나타났다. 가장 선호하는 음악으로 50% 이상이 대중 가요를 선택했으며, 고령층에게 상대적으로 친숙한 민요가 30%를 차지하고 있으며, 무시할 수 없는 10% 이상의 비율로 동요를 선택하고 있다(Fig. 1).

**악기에 대한 선호도:** 음악 치료 과정에서 흔히 사용되는

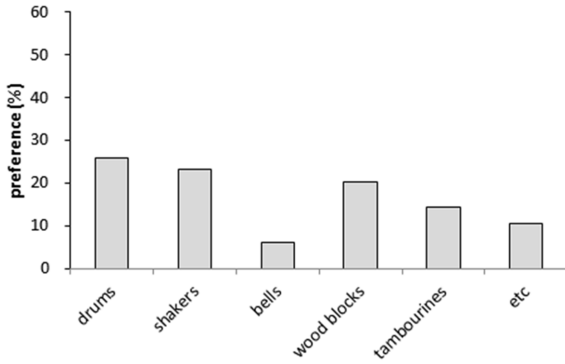


Fig. 2. Distribution of preference(r in %) on musical instruments to play with.

악기 5가지 악기(Table 2)에 대한 선호도는 드럼 25.8%(47명), 셰이커 23.1%(42명), 벨 6.0%(11명), 우드블록 20.3%(37명), 탬버린 14.3%(26명), 기타 10.4%(19명)로 나타났다. 연주하기 쉬운 리듬 악기인 드럼과 셰이커가 비슷하게 가장 많이 선택받고 있으며, 우드블록 역시 선호하는 악기로 확인되었다(Table 4, Fig. 2).

**음악적 활동에 대한 선호도:** Table 5에 제시되어 있었던 것처럼, 3에서 제시된 5가지 음악적 활동 유형별로 2개씩 선택하도록 한 결과, 응답자의 선택은 음악 감상 31명(17.0%), 노래 활동 54명(29.7%), 악기 연주 65명(35.7%), 음악적 동작 21명(11.5%), 연주회 중심 활동 11명(6.0%)으로 나타났다. 악기 연주, 노래 활동, 음악 감상, 음악적 동작, 연주회 중심 활동 순으로 선호도가 높게 나타났다(Fig. 3).

선호도가 가장 높은 악기 연주( $r > 35\%$ )는 실제로 음악 치료 과정에서 흔히 포함되는 음악적인 활동이다. Fig 4에서 도시하듯이 악기 연주에 사용되는 악기의 유형으로는 압도적으로 리듬(무율) 악기를 선호( $r_3 = 34.1\%$ , 62명)하고 있다. 멜로디(유율) 악기를 선택한 응답자는 단 3명( $r_3 = 1.7\%$ )에 불과했다. 멜로디 악기는 전공자가 아니면 연주하기가 쉽지 않

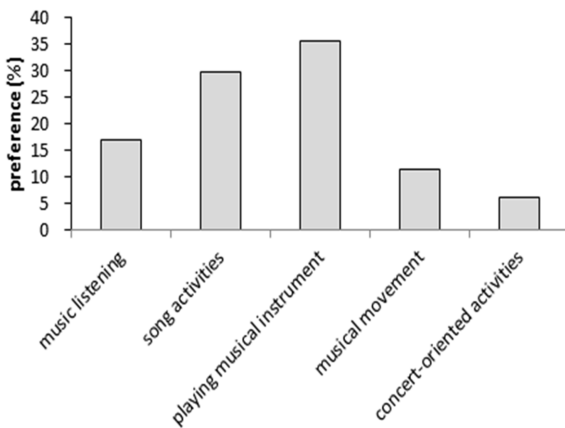


Fig. 3. Distribution of preference(r in %) on musical activities.

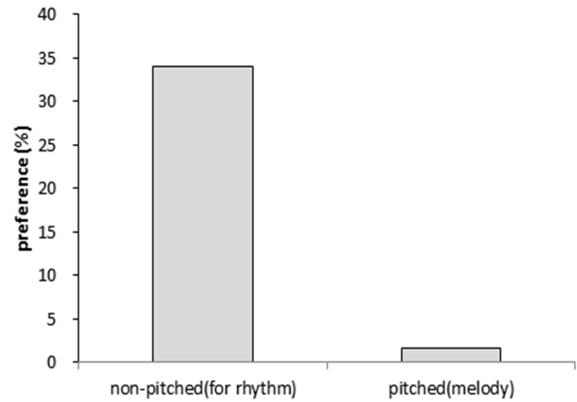


Fig. 4. Distribution of preference(r3 in %) on the types of musical instruments to play with.

고, 연주를 하기 위해 많은 연습이 필요하기 때문에 음악 치료에서는 주로 리듬 악기를 사용한다.

일상 생활에서 흔히 경험하는 ‘노래 부르기’가 포함된 노래 활동 영역보다 익숙하지 않을 수 있는 ‘악기 연주’를 가장 선호하는 것은 흥미 있는 결과이다. 그러나 노래 부르는, Table 5(2. song activities)에서 제시하고 있듯이, 두 번째로 선호하는 음악적인 활동인 노래 활동에서 압도적으로

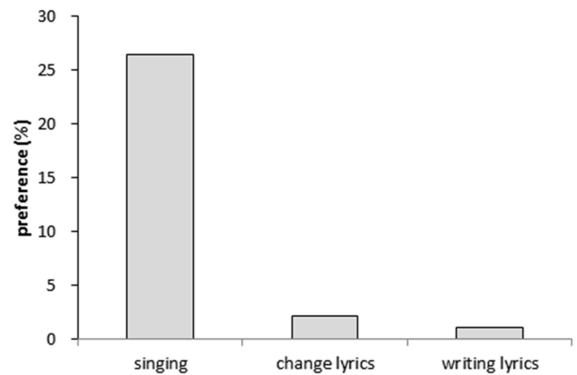


Fig. 5. Preferences (r2 in %) on the types of song activity.

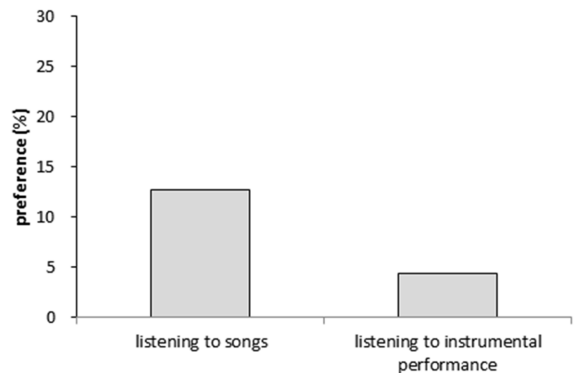


Fig. 6. Preferences(r1 in %) on the types of music for listening.

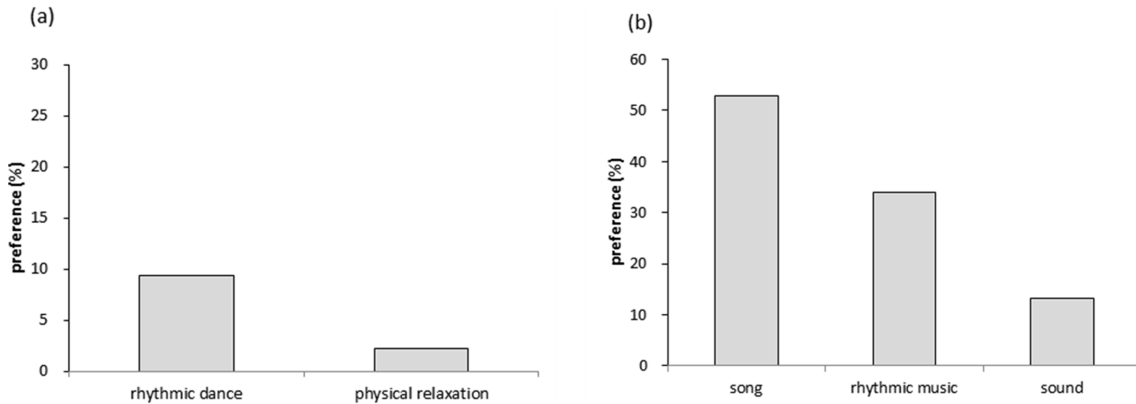


Fig. 7. Distribution of preference on the types of (a) musical movements(r4 in %) and (b) musical sources for movements(r in %) commonly used in music therapy.

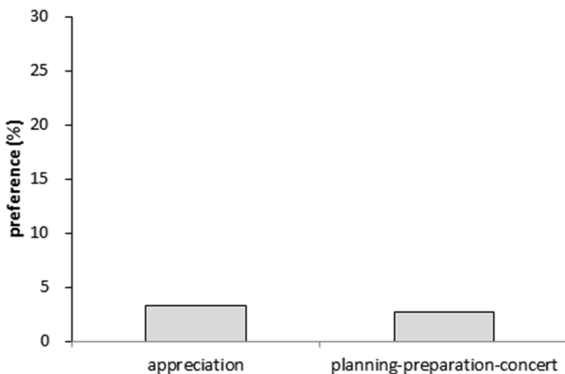


Fig. 8. Preferences(r5 in %) on the role of concert-oriented activities.

선호(r22 = 88.9%)하는 항목으로 조사되었다. Fig 5에서 도시하고 있듯이 노래 활동의 세부 유형에 대한 선택자의 수 및 선호도(r2 in %)는 노래 부르기 48명(26.4%), 개사하기 4명(2.2%), 작사하기 2명(1.1%)으로 나타났다.

음악 감상은 세번째로 선호도가 높은 음악적인 활동으로 나타났으며, 악기 연주 보다 노래 듣는 것을 더 선호하는 것으로 나타났다(Table 5, Fig 6). 노래 감상을 선호하는 수는 23명(r1 = 12.6%), 악기 연주를 선택한 자는 8명(r1 = 4.4%) 거의 3배 이상 많으나, 선호도(r1 in %)가 12% 수준으로, 음악 감상은 상대적으로 많이 선호하는 유형의 음악적인 활동은 아닌 것으로 나타났다.

음악 치료에 사용되는 음악적 동작에서 음악적 율동은 신체 이완보다는 4배 이상 많이 선택하고 있다. 그러나 선택한 응답자의 수 및 선호도 (r4 in %)는 음악적 율동 17명(9.3%), 신체 이완 4명(2.2%)으로 실제로 선호도가 높지는 것(r4 < 10%)으로 확인되었다.

음악적 동작에 수반되는 음악적 요소는 2개씩 선택하도록 했으며, 집계된 응답자 수 및 선호도 (r in %)는, 노래에 의한 움직임 96명(52.8%), 리듬 음악에 의한 움직임 62명(34.1%), 소리에 의한 움직임 24명(13.1%)으로 나타났다. 응답자들은

노래에 맞추어 움직이는 것을 가장 선호하며(r = 52.8%), 리듬 음악에 의한 율동 역시 선호도가 r = 34.1%로 높게 나타났다 (Table 4, Fig. 7).

연주회 중심 활동은 음악 치료에서 임상적인 효과가 학술적으로 입증된 것으로(Hong, 2008; Hong et al., 2011), 피증재인이 소극적으로 참여하는 연주회 관람을 6명(r5 = 3.3%)이 선택하고 있으며, 적극적인 참여가 필요한 연주회를 기획하고 준비하며 및 발표하는 활동을 5명(r5 = 2.7%)이 선택하고 있다. 해당 활동 유형에 대한 선호도(r5 in %)가 2~3% 수준으로 매우 낮은 값을 가진다(Fig. 8).

## 고 찰

본 연구에서는 91명의 노인을 대상으로 음악 치료에 보편적으로 사용되는 노래 및 악기 그리고 다양한 음악적인 중재 활동의 유형에 대한 선호도를 조사했다. 가장 선호하는 음악으로 대중 가요를 선택하고 있으며 고령자의 특성상 민요에 대한 선호도도 높은 것으로 나타났다. 음악 치료 목적으로 사용되는 음악적인 활동으로, 악기 연주를 가장 선호하며, 노래 활동, 음악 감상, 음악적 동작, 연주회 순으로 나타났다. 연주가 어려운 멜로디 악기보다는 리듬 악기를 사용한 연주를 선호하며, 노래 부르기과 노래에 의한 율동을 선호하는 것으로 확인되었다.

악기 연주는 특성상 비언어적으로도 표현이 가능하고 즉흥적이고 자유롭게 자신을 표출할 수 있도록 하기 때문에 음악치료에서 가장 활용도가 높은 활동중 하나이다. 조사 결과 악기 연주 활동이 35.71%로 가장 높은 선호도를 보이고 있다. 악기 연주 활동은 남성의 50%, 여성의 30%가 선호했으며, 70대에서 46%로 가장 높은 선호도를 보였다. 악기는 무율 악기(리듬 악기)와 유율 악기(멜로디 악기)로 구분했는데, 멜로디 악기 3명(모두 여성. 1명은 피아노, 2명은 핸드벨)을 제외하고는 리듬 악기를 선호했다. 리듬 악기는 다양한 소리와 연주 방법으로 흥미를 유발하며, 쉽게 소리를 낼

수 있어 자신감을 증진하는 데 유리한 것으로 알려져 있다.

연주하고 싶은 악기로 드럼을 가장 선호했고, 그 다음으로 웨이커를 선호했다. 드럼은 남성들과 60~70대 여성이 주로 선호했고, 웨이커는 신체 질환으로 인해 몸을 잘 움직이지 못하는 대상자들이 주로 선택했다. 드럼은 크기, 모양, 소리 등이 다양하며, 말렛을 이용하거나 손으로도 연주가 가능하고, 소리의 세기도 조절할 수 있어 대상자들이 쉽게 접근할 수 있어 선호도가 높은 것으로 이해된다. 노인을 위한 음악 치료 임상에서 악기를 이용한 중재 프로그램은 음악 치료를 성공적으로 이끄는 데 중요한 역할을 할 수 있음을 시사한다.

노래 활동은 두번째로 높은 선호도 ( $r = 29.7\%$ )를 보이는 음악적 활동으로 나타났다. 여성이 더 노래 활동에 대해 더 높은 선호도를 (남성 20%, 여성 32%) 보였으며, 60대(2%)를 제외한 나머지 연령대(50대 38%, 70대 33%, 80대 32%, 90대 23%)에서는 비슷한 선호도를 보였다. 노래 활동의 세부 유형으로 대부분 노래 부르기를 선택했으며 ( $r_{22} = 88.9\%$ ), 노래 가사나 시에 관심 있는 대상자 6명이 개사 ( $r_{22} = 7.4\%$ )나 작사하기( $r_{22} = 3.7\%$ )를 선택했다. 선호하는 노래 장르는 대중가요, 민요, 동요, 종교음악, 가곡, 팝의 순으로 나타났다. 대중가요는 모든 연령대에서 비슷한 선호도를 보였으며, 민요는 80대~90대에서, 동요는 70~90대에서 더 선호하고 있다. 이러한 노래 장르별 선호도는 일반 성인을 대상으로 조사한 대중가요, 국악, 종교 음악, 클래식 성악곡, 팝 순으로 보고된 결과(Kim 2001)와 유사하다. 연령층에 관계없이 대중가요는 음악의 중재적인 활동에 보편적으로 선호하는 장르라 여겨지며, 노인의 경우 상대적으로 젊은 층에 비해 민요 또는 국악에 대한 선호도가 상대적으로 높으며, 동요가 역시 높은 선호도를 보인다. 노인을 위한 음악치료 현장에서 대중가요, 민요 및 동요의 활용도를 높이는 방향으로 중재 프로그램을 설계하는 것이 적절할 것으로 예상된다.

음악적 동작은 낮은 선호도( $r = 11.5\%$ )를 보이고 있는데, 이는 노인들은 대부분 질환으로 인해 신체적 활동에 제약을 받고 있는 상황을 반영한 것으로 이해된다. 연주회 중심 활동은 음악적인 활동 중에서 가장 낮은 선호도 ( $r_5 = 6.0\%$ )를 보이고 있다. 대부분 질병을 앓고 있는 노인들은 연주회는 가고 싶지만 몸이 불편하여 다른 사람에게 부담될까봐 소극적인 선택을 하는 것으로 판단된다. 연주 발표는 연주를 잘하는 사람만이 무대에서 발표하는 것으로 생각하여 거의 시도하지 않았다. 연주회 중심의 음악적 활동은, 피 중재자의 참여를 유도하면 높은 임상적인 효과를 얻을 수 있을 것으로 기대되나(Hong, 2008; Hong *et al.*, 2011), 노인들의 경우 낮은 선호도를 보이고 있어, 고령자를 위한 연주회 중심의 음악적 활동에 대한 참여도를 높이기 위한 연구가 요구된다.

본 연구에서 자료 수집은 요양원에 거주하고 있는 노인을 대상으로 조사하였다. 고려된 대상자들은 대부분 노화로 인한 질병을 앓고 있는 환자를 대상으로 조사하였기 때문에,

건강한 노인과는 조사된 내용이 다를 수 있다. 음악 및 음악적인 중재를 활용한 노인의 건강 증진을 위해 건강 상태에 따른 노인의 음악적 선호도에 대한 정보 수집이 필요하다. 음악치료의 영역을 확장하고 임상적인 효과를 높이기 건강 상태 뿐 아니라 전 연령대(아동, 청소년, 성인)에 걸쳐 음악 치료에 활용되는 음악의 유형, 음악적 도구, 음악적 활동에 대한 선호도를 체계적으로 파악하는 후속 연구가 요구된다.

## 결론

본 연구에서는 노인을 대상으로 음악치료에서 보편적으로 사용하는 노래 및 악기 및 음악적 활동에 대한 선호도를 조사했다. 조사 결과, 노인들은 대중 가요, 민요 및 동요를 선호했고, 노래를 들으며 움직이는 것을 좋아하는 것으로 파악되었다. 음악적 활동 분야는 악기 연주를 가장 선호했으며, 무용 악기(리듬 악기) 중 드럼 종류와 웨이커 종류로 연주하는 것을 선호하고 있다. 본 연구 결과는 음악치료의 장점과 중요성이 부각되고 있는 노인을 위한 음악치료의 임상적인 효과를 높이기 위한 효율적인 중재 프로그램의 구성을 위해 유용한 자료가 될 것으로 기대된다.

## Acknowledgment

이 논문은 2023학년도 제주대학교 교육·연구 및 학생지도비 지원에 의해서 연구되었음.

## References

- Alicia, A.C. and M. Jenny. 2008. Therapeutic uses of Music with older adults. American Music Therapy Association, Inc. pp. 8-16.
- Broton, M.K. and P.K. Pickett-Cooper. 1997. Music and dementias: A review of literature. *J. Music Ther.* 34.: 204-205. doi: 10.1093/jmt/34.4.204
- Davis, W.B. and M.H. Thaut. 1989. The influence of preferred relaxing music on measures of anxiety responses. *J. Music Therapy* 26(4): 168-187. doi: 10.1093/jmt/26.4.168
- Frith, S. 1981. *Sound effects: Youth, leisure and the politics of rock'n, roll.* New York, NY Pantheon.
- Gfeller, K. 2002. Music as a therapeutic agent: Historical and sociocultural perspectives. In M.H. Thaut, R.G. Unkefer(Eds.), *Music therapy in treatment of adults with Mental disorders: theoretical bases and clinical intervention.* pp. 60-67. St. Louis, MO: MMB Music.
- Gilbert, J.P. and M.R. Beal. 1982. Preferences of elderly individuals for selected music education experience. *J. Res. Music Edu.* 30(4): 247-253. doi: 10.2307/3345298
- Hong, I.S. and M.J. Choi. 2011. Songwriting oriented activities improve the cognitive functions of the aged with dementia.

- Arts in Psychoth. 38(4): 221-228. doi: 10.1016/j.aip.2011.07.002
- Hong, I.S. 2008. Improvement by music therapy to the cognitive functions and depression of the elderly. Jeju National Univ. doctoral dissertation.
- Jonas, J.L. 1991. Preferences of elderly music listeners residing in nursing homes for art music, traditional jazz, popular music of today, and country music. *J. Music Ther.* 28(3): 149-160. doi: 10.1093/jmt/28.3.149
- Kim, H.Y. 2001. A study on the music preference of the elderly. *Kor. Music Ther. Ass.* 3(1): 16-29. doi: 10.1093/jmt/28.3.149
- Koga, M. 2005. The music making and wellness project. *Am. Music Teacher* 55(2): 40-41.
- McCullough, E.C. 1981. An assessment of musical needs and preferences of individuals 65 and over. Doctoral dissertation, University of Arizona.
- Merriam, A.P. 1964. *The Anthropology of music*. Northwestern Press, IL.
- Moore, R.S., M.J. Staum, and M. Brotons. 1992. Music preferences of the elderly: Repertoire, vocal ranges, tempos, and accompaniments for singing. *J. Music Ther.* 29(4): 236-252. doi: 10.1093/jmt/29.4.236
- Redinbaugh, E.M. 1988. The use of music therapy in developing a communication system in a withdrawn, depressed older adult resident: A case study. *Music Ther. Persp.* 5(1): 82-83. doi: 10.1093/mtp/5.1.82
- Terasaki, W.M. 1993. The effect of music and exercise on elbow extension and flexion in elderly care home residents. Unpublished Mater's theses, University of Kansas, Lawrence.
- VanWeelden, K. and J. Whipple. 2004. Effect of field experience on music therapy student's perceptions of choral music for geriatric wellness programs. *J. Music Ther.* 41(2): 340-352. doi: 10.1093/jmt/41.4.340