



저작자표시-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

강 경 선 교수지도

석사학위 청구논문

이야기를 활용한 회고적
집단음악치료가 시설노인의
자아통합감과 삶의 질에 미치는 영향

2015

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

김 하 안

이야기를 활용한 회고적
집단음악치료가 시설노인의
자아통합감과 삶의 질에 미치는 영향

강 경 선 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2014년 11월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

김 하 안

인 준 서

김하얀의 석사학위 논문으로 인준함.

2014년 11월

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구의 목적은 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료가 시설노인의 자아통합감과 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위한 것이다. 연구대상자는 서울시 C노인전문요양원에 거주하는 인지기능 점수(K-MMSE)가 20점 이상인 65세 이상의 노인으로, 16명의 대상자들 중 8명은 실험집단으로 8명은 통제집단으로 무선배치 하였다. 본 프로그램은 2014년 9월 20일부터 10월 29일까지 실험집단 대상자에게 50분씩 주 2회, 총 12회기로 진행되었다.

연구의 자료 분석은 SPSS 20.0 통계프로그램을 사용하여 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료가 시설노인의 자아통합감과 삶의 질에 유의미한 효과가 알아보기 위해 Mann-whitney U 검정을 실시하였다. 또한 실험집단과 통제집단의 사전과 사후의 추세를 알아보기 위해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다.

Mann-whitney U 검정 결과, 실험집단과 통제집단 간 비교에서 자아통합감과 삶의 질 점수가 통계적으로 유의미한 차이($p < .01$)를 보였으며, 두 집단의 사전과 사후의 추세를 알아보기 위한 Wilcoxon Matched Pair 검정 결과에서는 실험집단은 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 증가하였으나, 통제집단은 유의미한 차이($p > .05$)를 보이지 않았다. 자아통합감의 6개의 하위영역에서는 현재 생활에 대한 만족, 지혜로운 삶, 생에 대한 태도, 노령에 대한 수용에 대한 결과는 유의미하였으나($p < .05$), 지나온 일생에 대한 수용과 죽음에 대한 수용의 결과는 유의미하지 않았다($p > .05$). 또한 자아통합감과 삶의 질은 통계적으로 $r=.90(p < .001)$ 의 높은 상관성을 보였다.

이러한 연구 결과는 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 프로그램이 시설노인의 자아통합감과 삶의 질을 향상시킬 수 있는 효과적인 중재 방안이 될 수 있음을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구가설	5
3. 용어정의	7
II. 이론적 배경	8
1. 음악의 치료적 기능	8
1) 정서자극으로서의 음악	8
2) 기억자극으로서의 음악	10
3) 소통기능으로서의 음악	11
2. 자아통합을 위한 회고와 이야기	12
1) 노년기의 자아통합	12
2) 회고의 치료적 가치와 의의	13
3) 심층적 회고를 위한 이야기치료 기법의 활용	14
3. 시설노인을 위한 음악치료	16
1) 회고적 음악치료	16
2) 집단음악치료	17
III. 연구 방법	19
1. 연구모형	19
2. 연구대상	19

3. 측정 도구	21
1) 한국형 간이 정신 상태 검사	21
2) 자아통합감 척도	22
3) 삶의 질 척도	22
4. 연구 설계	22
5. 연구방법 및 절차	23
1) 사전검사	23
2) 사후검사	23
3) 프로그램 절차	24
4) 음악치료프로그램	25
6. 자료 분석	29
IV. 연구 결과	31
1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검정	31
2. 자아통합감에 대한 프로그램의 효과	33
3. 삶의 질에 대한 프로그램의 효과	37
4. 자아통합감과 삶의 질의 상관관계	39
V. 결 론	40
1. 결론 및 논의	40
2. 제언	42

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 III-1> 실험집단의 일반적 특성	20
<표 III-2> 통제집단의 일반적 특성	21
<표 III-3> 사전/사후 통제집단설계	23
<표 III-4> 집단음악치료프로그램의 한 회기 구성	24
<표 IV-1> 실험집단과 통제집단의 인지기능 동질성 검정	31
<표 IV-2> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 검정	32
<표 IV-3> 자아통합감에 대한 Mann-Whitney U 검정	33
<표 IV-4> 자아통합감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	34
<표 IV-5> 자아통합감 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정 .	35
<표 IV-6> 자아통합감 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	36
<표 IV-7> 삶의 질에 대한 Mann-Whitney U 검정	38
<표 IV-8> 삶의 질에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정	38

그림 목 차

<그림 III-1> 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 연구모형	20
<그림 IV-1> 실험집단과 통제집단의 자아통합감 평균점수	34
<그림 IV-2> 현재생활에 대한 만족	36
<그림 IV-3> 지혜로운 삶	36
<그림 IV-4> 생에 대한 태도	37
<그림 IV-5> 지나온 일생에 대한 수용	37
<그림 IV-6> 노령에 대한 수용	37
<그림 IV-7> 죽음에 대한 수용	37
<그림 IV-8> 실험집단과 통제집단의 삶의 질 평균점수	39

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현재 우리나라는 경제성장에 따른 생활수준의 향상과 보건·의료시설의 발달로 인해 평균수명이 연장되어 급속한 노령화 현상을 겪고 있다(정성호, 2009). 통계청에 따르면 2012년의 노인인구 비율은 11.8%이며 향후 2030년에는 24.3%, 2040년에는 32.3%, 2050년에는 37.4%로 급증할 것으로 예상된다(통계청, 2013). 이러한 노령화 현상은 노인 부양에 대한 의식 고양과 대책마련의 시급함을 알린다(이경주, 이기령, 양수, 전원희, 2008; 임은희, 2011).

그러나 노인 부양과 복지에 대한 대책마련의 필요성에도 불구하고 산업화, 도시화로 인한 가족제도 변화와 여성 사회 진출로 인해 가정 내에서의 노인 부양력은 급격히 감소하고 있다(이현우, 2012). 통계청(2013)에 따르면 부모의 노후생계를 가족이 해결해야 한다는 입장은 2006년 67.3%, 2008년 48.1%, 2012년 36.6%로 점차 감소하고 있다. 반면 ‘부모 스스로 해결해야 한다’는 입장은 2006년 13.7%, 2008년 16.5%, 2012년 22.3%로 증가하고 있으며, ‘가정과 정부·사회가 함께 책임져야 한다’는 입장 또한 2006년에는 14.9%, 2008년 29.9%, 2012년 34.6%로 증가추세에 있다. 이러한 보고는 노인부양에 대한 책임이 가정의 영역을 넘어 사회적 책임으로 확대되고 있음을 시사한다.

이에 정부에서는 가정의 부양부담 감소와 노인의 삶의 질 보장을 위해 2008년 노인장기요양보험제도를 시행하였다. 그로인해 요양시설이 2008년 1,332개에서 2012년 2,610개로 급격히 증가하였고(보건복지부, 2013), 그 결과 노인들은 시설에 입소하여 치료와 재활, 간병 및 일상생활에 필요한 편의를

제공받을 수 있게 되었다(변용만, 2007).

그러나 시설에 입소하게 된 노인들은 재가생활과 다른 시설의 단체생활과 정해진 규칙에 의한 생활로 개인 사생활 영위에 어려움을 겪게 되며 이로 인해 노인들은 새로운 심리적 문제에 직면하게 된다(박정문, 2001). 시설노인의 심리적 문제에 대한 선행연구에 의하면, 시설노인들은 가족과 기존의 인적관계 등의 친숙한 생활환경과의 분리(박정문, 2001; 홍인실, 2008), 그리고 시설 내의 사회적 관계형성의 어려움으로 인해 우울감이 높아진다(박정아, 조영채, 2007; 박정아, 2008). 또한 단체 생활로 인해 개인의 성향을 지지받지 못하게 되어 자신의 정체성을 상실하게 된다(이현우, 2012). 이러한 심리적 문제들로 인해 노인들은 성공적인 노화 즉, 노년기의 주요 과업인 자아통합감 달성에 어려움을 겪게 된다.

노년기의 자아통합은 내면의 고통이나 과거의 부정적 경험을 긍정적으로 수용하여 삶의 의미와 가치를 발견하고 만족감을 얻는 과정이다(이수정, 2011). 이러한 자아통합 과정은 노년기에 완수해야 할 심리적 성숙을 이끌어 내고 긍정적인 자아상을 수립하여 삶의 질을 향상시키는 데에 핵심적인 역할을 하게 된다(여인숙, 김춘경, 2007; 김동기, 김은미, 2010; 고영건 외, 2013). 노인의 자아통합감과 삶의 질에 관한 선행연구를 살펴보면, 자아통합을 이루지 못한 노인들은 삶에 대해 부정적인 평가를 하게 되고, 좌절과 후회로 인해 절망감을 느끼게 된다고 한다. 또한 죽음에 대한 두려움이 유발한 우울증은 노년의 삶의 질 향상에 부정적인 영향을 미친다. 반면 자아통합에 성공한 노인들은 삶의 가치를 긍정적으로 수용하고, 자신의 삶에 대해 만족감을 느끼며 성공적인 노화를 이루게 된다(김희경, 2006; 여인숙, 김춘경, 2007; 김승용, 고기숙, 2008; 최금봉, 2008; 박혜경, 최외선, 2008; 이정윤, 서석희, 2008; 백종욱, 2012). 이러한 연구는 노년기의 성공적인 자아통합이 삶의 질 향상에 핵심적인 과정임을 시사한다. 따라서 시설에서는 노인들의 심리적 문제해결을

도모하고 자아통합감의 달성과 삶의 질을 향상시킬 수 있는 전문적인 정서지원 프로그램의 구축이 필요하다.

최근 시설에서는 노인들의 심리적 문제를 해결을 위해 원예치료, 미술치료, 음악치료 등 다양한 정서지원 프로그램을 실시하고 있다. 그 중 음악치료는 심리적인 고통과 갈등을 비언어적인 음악활동을 통해 표출하게 함으로써 노인들에게 해소감과 안정감을 주며, 성공적인 경험을 통해 자신감을 얻을 수 있게 한다. 또한 그룹상호교류를 중심으로 한 집단음악치료는 집단원 간의 친밀감을 형성시켜 긍정적인 사회적 관계 형성을 도모한다(노인음악치료연구회, 2009). 이처럼 음악치료는 시설노인들이 직면하게 되는 심리적 문제들의 해결 방안이 될 수 있다.

특히 회고적 음악치료는 노인들이 지나온 삶을 고찰하는 과정으로 노년기의 성공적인 자아통합을 위한 긍정적인 치료방법이다(여인숙, 김춘경, 2006). 회고를 중심으로 한 음악치료 활동은 노인들이 음악적 배경, 가사, 멜로디 등을 통해 자연스럽게 과거의 기억을 떠올리게 유도하여(임영숙, 2001), 심리적 문제의 해결을 돕는다. 이때 성공이나 성취 경험에 대한 회상은 자신의 가치감을 인식할 수 있게 하여 자아존중감을 향상시킨다. 또한 과거의 주요한 경험과 인물들을 떠올리는 과정으로 삶의 가치를 긍정적으로 인식할 수 있는 기회를 제공한다(김귀분 외, 2001).

최근 회고와 함께 자아통합 증진에 효과성을 높이는 방법으로 이야기를 활용한 치료가 각광받고 있다(여인숙, 2005; 여인숙, 김춘경; 2007). 이야기는 단순한 과거 회상에 그치지 않고 구체적인 삶의 경험을 서사화함으로써 스스로를 더욱 깊이 이해할 수 있도록 한다. 이로 인해 이야기의 주체는 삶에 대한 새로운 통찰과 의미를 얻게 된다. 뿐만 아니라 과거의 미해결 과제나 부정적 사건들을 새로운 관점에서 재저작하는 과정을 통해 삶의 내재적 갈등을 극복할 수 있게 된다(고미영, 2004). 이러한 점으로 보아 이야기는 회고과정과 함

게 접목되었을 때 보다 심층적인 과거 탐색이 가능하며, 이는 노인들이 성공적인 자아통합을 이루고 나아가 삶의 질을 향상시키는 데 효과적인 방법이 된다는 점을 시사한다.

이러한 노년기의 자아통합의 달성과 삶의 질을 향상을 도모하는 이야기를 활용한 회고의 방법은 집단음악치료와 접목되었을 때 보다 효과적일 수 있다. 가사와 멜로디는 기억을 환기시키는 음악적 요소로 인지적 능력이 원활하지 않은 노인들의 회고의 과정을 촉진시킬 수 있으며, 노래 부르기와 악기 연주는 심층적 회고를 통해 얻은 자신의 부정적 감정을 안전한 환경에서 마음껏 표출시킬 수 있는 기회를 제공한다. 또한 소통 중심의 집단 활동은 동시대 구성원들의 공감을 자아내어 외부환경과 단절되어 고립감을 느끼는 시설노인들의 심리적 문제 해결을 돕는다. 따라서 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료는 시설노인에게 적용되었을 때, 노인들의 심리적 문제해결을 도모하여 자아통합감과 삶의 질을 향상시킬 수 있는 효과적인 치료방법이 될 것이다.

이에 본 연구자는 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료프로그램을 통해 시설노인의 자아통합감과 삶의 질을 향상을 도모하고, 자아통합감과 삶의 질 간의 관계성을 확인하며, 자아통합감과 삶의 질 향상을 위한 효과적인 음악치료 프로그램을 개발 및 실제에 적용하여 그 효과를 검증하고자 한다.

2. 연구가설

본 연구의 목적은 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료가 시설노인의 자아통합감 및 삶의 질에 미치는 영향을 알아보고, 치료의 효과성을 확인하는 것에 있다. 이를 위해 본 연구자는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

1) 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 자아통합감 점수에 유의미한 향상을 보일 것이다.

1-1) 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 현재생활에 대한 만족에 유의미한 향상을 보일 것이다.

1-2) 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 지혜로운 삶에 유의미한 향상을 보일 것이다.

1-3) 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 생에 대한 태도에 유의미한 향상을 보일 것이다.

1-4) 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 지나온 일생에 대한 수용에 유의미한 향상을 보일 것이다.

1-5) 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 노령에 대한 수용에 유의미한 향상을 보일 것이다.

1-6) 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 죽음에 대한 수용에 유의미한 향상을 보일 것이다.

2) 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 삶의 질 점수에 유의미한 향상을 보일 것이다.

3. 용어정의

1) 시설노인

시설노인이란 요양시설에 거주하는 만 65세 이상 노인을 가리킨다. 이들은 질환이나 장애로 인해 스스로에 대한 돌봄 기능이 약화되었거나 상실한 노인들로 시설에 입소하여 급식, 요양, 치료, 간병 등 일상생활에 필요한 편의를 제공받는다(임춘식 외, 1992).

2) 자아통합감

자아통합(ego-integrity)이란 에릭슨(E. Erikson)이 제시한 노년기의 주요 발달과업이다. 자아통합은 자신의 과거를 재조명하여 삶의 새로운 의미와 가치를 발견하고, 지나온 삶에 대한 부정적 감정과의 내재적 갈등을 극복하여 심리적 안녕감을 얻는 것이며, 나아가 현재의 생활과 미래의 죽음까지 수용함으로써 삶 전체가 조화로운 통일을 완수하는 단계이다(이경숙, 김병석, 2013).

3) 삶의 질

삶의 질에 대한 정의는 여러 학자들에 의해 주관적 행복감 및 안녕감, 생활만족도, 사기, 심리적 복지감 등 다양한 용어로 정의되고 있다. 김애련(2001)은 건강, 사회·심리적 측면, 경제·환경요인, 심리적 복지감을 포함하는 개념으로 정의하며, 백선숙(2005)은 신체적·정신적·사회적·경제적 영역, 이유리(2005)는 정서적·인지적 측면에서의 현재 삶에 대한 주관적 만족도로 정의한다.

II. 이론적 배경

1. 음악의 치료적 기능

1) 정서 자극으로서의 음악

음악은 인간 내면의 정서를 자극하여 감정변화를 이끌어낸다(노인음악치료연구회, 2009). 이러한 음악의 정서반응은 음악 자체가 지닌 음악 내적 요인들과 개인의 심리상태나 음악경험과 같은 외적 요인들에 의한 것으로 나뉠 수 있다(박효정, 2014).

음악 내적 요적 요인에 대한 정서반응의 요인은 조성, 템포, 강도, 음고, 음색이 있다(강갑원, 1992; 우광혁, 1998; 이석원, 1997; 이소정, 2001; 김수나, 2002; 유지현, 2003; 배은영, 2009; 장인중, 2009). 이러한 음악 내적 요소들은 각각의 특성에 따라 다양한 성격의 정서반응을 일으키게 되는데, 그중 인간의 기본정서인 행복, 분노, 슬픔, 두려움의 정서를 유발하는 음악적 요인은 다음과 같다.

먼저, 행복의 정서를 유발하는 음악적 요인으로는 장음계, 빠른 템포, 상승음계가 있다. 이외에도 우쿨렐레와 같은 밝음 음색, 꾸밈음, 스타카토 등이 행복과 같은 밝은 정서를 유발하는 요인이 된다(우광혁, 1998; 이소정, 2001; 김수나, 2002). 다음으로, 슬픈 정서를 유발하는 요인으로는 단음계, 느린 템포, 하행음계, 낮은 음역과 불협화음, 바이올린의 음색, 비브라토 등의 요인이 있으며(우광혁, 1998; 김은영, 2003; 장영민, 2003; 장인중, 2009), 분노의 정서는 빠른 템포, 강한 강도, 타악기의 음색, 단음계의 요인에 의해

유발된다. 또한 두려움을 유발하는 요인으로는 빠른 템포, 갑작스런 음역과 강도의 변화, 낮은 음역 등이 있다(Justin, 2008). 이처럼 행복, 슬픔, 분노, 두려움의 정서는 음악의 내적 요인인 조성, 템포, 강도, 음고, 음색에 따라 반응되어 나타날 수 있으며, 이는 음악의 내적 요소가 인간의 정서를 자극하여 감정의 변화를 유도할 수 있는 요인임을 증명한다.

한편, 음악과 정서에 관한 연구들은 음악의 내적 요인뿐만 아니라 음악을 둘러싼 외적 요인들 또한 정서에 영향을 미친다는 점을 밝히고 있다. 정서 자극에 영향을 미치는 음악의 외적요인은 주로 음악경험과 심리상태 등 개인적 특성과 관련된 요인이다.

먼저, 음악 경험에서는 대상자의 음악 경험 및 훈련의 유무나 정도가 음악의 정서반응을 다르게 유발시킨다는 점에 초점을 두고 있다. 음악적 경험에 따른 정서반응에 대한 연구에서는 대상자의 음악적 경험과 지식은 음악에 대한 정서반응에 영향을 미치며(고명한, 2002), 음악적 경험이 많은 내담자가 음악적 경험이 적은 내담자보다 음악에 대한 정서 반응이 더 크게 일어난다고 하였다(신윤희, 2004).

다음으로, 대상자의 심리상태는 대상자가 음악을 감상하기 전의 기분이 음악에 대한 정서반응에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이에 관한 연구에서 장영민(2003)은 대상자의 음악 감상 전 기분이 기쁨, 즐거움, 행복 등의 긍정적 감정일수록 장조 음악에 대해 긍정적인 반응을 보이며, 슬픔, 우울함 등의 부정적 감정일수록 단조 음악에 대해 부정적인 반응을 보인다고 보고하였다.

이처럼 음악에 대한 정서반응은 음악 자체가 지닌 음악적 요인과 음악 외적 요인에 의해서 나타날 수 있다. 따라서 음악치료현장에서는 음악에 대한 정서반응에 영향을 미치는 내적·외적요인들을 분석함으로써 보다 효과적인 치료방법으로 사용할 수 있다.

2) 기억 자극으로서의 음악

음악은 청취자에게 음악 자체가 주는 느낌을 전달할 뿐만 아니라 회상, 연상과 같은 기억을 활성화시키는 역할을 한다. 이것은 음악의 청각적 자극이 내담자를 음악과 관련된 특정 시간과 공간으로 퇴행하게 하여 당시의 사건을 재기억하게 하는 것을 말한다(강경선, 2011). 예를 들어, ‘애국가’를 들을 때 우리는 일차적으로 음악을 듣는 것이지만 동시에 ‘고등학교 시절 조례 시간’과 같은 과거의 기억이 자극되어 그 노래와 연관된 상황이나 사건을 연상하게 된다(이화병, 1996). 이러한 기억자극의 단서로서 음악은 과거의 삶을 돌아보며 재조명 할 수 있는 기회를 제공한다.

이러한 음악을 통한 과거 사건의 연상은 기억과 함께 기쁨 행복, 슬픔, 불안과 같은 정서를 유발시킨다. 예를 들어, ‘애국가’를 듣고 ‘고등학교 시절 조례 시간’을 떠올림과 동시에 그 때 느꼈던 지루함, 따분함 등과 같은 정서가 유발되는 것이다. 한편, 음악을 통한 정서유발 과정은 개인에 따라 다르게 나타난다(최병철, 방금주, 2001). 예를 들어, 두 사람에게 ‘님과 함께’라는 같은 노래의 청각 자극이 주어졌을 때, 어떤 한 사람에게는 ‘님과 함께’라는 곡이 젊은 시절 남편과 함께 데이트 했던 즐거운 추억을 떠올리게 하여 행복감을 느끼게 하지만 다른 사람에게는 사별한 남편을 연상하게 하여 슬픔을 일으킬 수도 있다(노인음악치료연구회, 2009). 이러한 점은 음악이 개인에 따라 다른 기억과 감정을 불러일으킨다는 것을 시사한다.

이처럼 음악은 다른 언어적 중재 없이 청취 과정만으로도 개인의 과거를 연상시킬 수 있으며, 이것은 음악만이 지닐 수 있는 접근의 용이성이라는 강점으로 한 개인에 대해 알아갈 수 있는 통로가 된다. 또한 치료과정에서 내담자는 자신에 대해 드러내야 한다는 의식적인 부담을 덜 수 있고, 치료사는 내담자를 보다 심층적으로 이해할 수 있는 과정이 된다(강경선, 2011).

따라서 음악은 과거의 기억과 정서를 환기시키고, 회상과정을 촉발시키는 촉매제 역할이 될 수 있다. 이에 본 연구에서는 음악의 기억자극 기능을 활용하여 회고적 프로그램의 효과성을 높일 것이다.

3) 소통 기능으로서의 음악

음악은 비언어적 교류수단(non-verbal cummunicaion)이라는 특성을 지니고 있다. 메리엄(A. Merriam)은 음악이 쉽게 언어화되지 않는 감정을 표현할 수 있도록 해준다고 언급하면서 음악의 의사소통 기능에 대해 강조하였다(최병철, 2010, 재인용). 비언어적 소통의 도구로써의 음악은 언어 기능이 상실되었거나 언어장애가 있는 사람에게 유용하게 사용될 수 있으며, 특히 언어적 감정표현에 어려움을 겪는 사람에게 보다 효과적이다(안지영, 2009).

또한 음악은 감정 표출을 넘어 타인과의 감정을 공유함에 있어 효과적이다. 이는 음악이 인간내면의 정서와 감정에 접근할 수 있는 도구라는 점을 시사한다(백경실, 2012). 이러한 음악의 감정표현은 음악의 내적요소와 음악적 활동을 통해 이루어진다. 음악의 내적 요소인 가사와 멜로디는 삶의 경험과 그 때의 느낌을 회상시키는 촉매제가 되며(이은정, 2010), 노래부르기와 악기연주 등의 음악활동은 내면의 감정을 표출할 수 있게 한다(이미경, 박희성, 2007; 최애나, 김윤희, 정광조, 2010). 이러한 점에서 음악은 소통의 부채를 겪는 집단원들의 회상을 촉진시켜 타인과의 감정교류를 도모하고, 내적 감정 표출을 통한 긍정적 정서를 함양시킬 수 있다.

2. 자아통합을 위한 회고와 이야기

1) 노년기의 자아통합

노년기는 삶의 마무리 단계로서 신체적 쇠퇴와 배우자 상실 등의 아픔을 겪는 시기이다. 또한 노년기는 궁극적으로 죽음을 인식하는 시기로 노인들은 자신의 생애를 돌아보며 절망감에 빠지기도 한다. 그러나 건강한 노년기는 자신의 삶을 새로운 시각으로 재구성함으로써 과거와 현재를 수용하고, 다가올 죽음을 준비하는 자아통합에 이르게 된다. 이러한 점은 자아통합의 달성이 건강한 노년기를 위한 핵심적인 과제임을 알린다.

에릭슨(E. Erikson)은 자아통합을 노년기에 수행해야 할 발달과업 중 하나로 지난날 자신의 갈등과 죄책감을 해결하고 자신의 삶에 의미를 부여하고 정리하는 과정이라고 하였다. 이러한 자아통합은 자신의 과거와 현재, 그리고 미래를 수용하는 것으로 지나온 인생경험에 대한 잘못을 긍정적으로 받아들이고 현재의 삶에 만족하며 다가올 미래에 대해서도 긍정적인 시각을 갖는 것이다. 이러한 자아통합의 달성은 노년기의 갈등을 완화시키고 심리적 안정을 도모하여 노인들이 성공적인 노화를 이룰 수 있는 과정이다(홍주연, 2000).

이처럼 노년기 자아통합 달성의 핵심은 삶에 대한 주체적 의미부여와 긍정적 자아상의 마련에 있다. 자아통합에 이른 노인들은 스스로를 삶의 주체로 여기며 과거의 모든 선택의 원인이 자신이라 여긴다. 뿐만 아니라 현재의 생활에 만족하고, 과거를 되돌아보며 항상 감사한 마음을 가지며, 죽음을 삶의 일부로 수용한다. 또한 이들은 자신의 긍정적인 부분뿐만 아니라 부정적인 면까지도 온전히 수용하며 주체적인 삶을 살아간다(윤진, 1985; 정미

경, 2010).

반면, 절망감에 이른 경우는 삶의 주체가 자신이 아니라 여기고 과거와 현재에 만족감을 느끼지 못하며, 죽음에 대한 불안감을 가지게 된다. 또한 과거의 부정적 경험을 수용하지 못하고 후회와 원망을 느끼게 되며 부정적 사건에 대해 타인의 탓을 한다. 이들은 전반적으로 삶에 대해 부정적인 견해를 가지고 있으며 항상 자신의 삶이 불행하다 느낀다(여인숙, 2005; 김창범, 2009).

이를 종합해보면 자아통합감과 절망이라는 상반된 감정을 유발하는 핵심적인 결정요인은 스스로를 삶의 주체로 인정하고 받아들이는지의 여부이다. 따라서 노년기 삶의 질 향상에 있어 가장 중요한 것은 노인 스스로가 삶을 선택한 주체로서의 자기 자신을 인정하고 삶을 긍정적으로 수용함으로써 자아통합에 이르는 것이다.

2) 회고의 치료적 가치와 의의

회고(回顧)는 '지나간 일을 돌이켜 생각함'이라는 사전적 의미를 가지고 있다(표준국어대사전, 2014). 이것은 삶에 대한 의미 있는 고찰과정으로, 생의 의미에 대한 내적인 자기성찰을 유도한다(하양숙, 1990). 이러한 회고를 통한 삶에 대한 고찰은 삶의 마무리 단계에 있는 노년기에 거쳐야 할 중요한 과정이라고 볼 수 있다.

노년기의 회고는 지나온 삶의 내용들을 반추하고, 그에 의해 완성된 자아상을 마련해가는 것으로 노년기의 자아통합을 이루는 데 핵심적 과정이 될 수 있다. 노인들은 회고과정에서 자신의 삶 전체를 되돌아보며 삶에 대한 평가를 내리게 되는데, 이때 부정적 평가는 노인들의 심리적 적응과 안정을 해치게 되어 우울감을 발생시키는 원인이 될 수 있다. 이러한 삶에 대한 부정

적 평가는 주로 과거 경험에 대한 내적 갈등의 미해결로 인해 유발된다. 이러한 갈등의 해결을 위해서는 노인들이 회고 과정을 통해 과거의 상처와 갈등에 대해 재인식하고, 수용하여 삶에 대해 긍정적인 의미를 부여하는 것이 필요하다(여인숙, 김춘경, 2006).

또한 회고 과정은 개인에게 자신만의 특별한 인생의 사건들을 구체적으로 돌아보게 하여 자신의 정체성을 찾게 한다. 이러한 회고 과정에서 성취 등의 긍정적 사건에 대한 자아인식은 자기 가치감을 얻게 해주고, 자아존중감을 향상시킨다(윤재섭, 이경은, 장덕희, 2013).

최근 상담분야에서는 이러한 회고의 치료적 가치를 활용하여 노인의 심리적 안정, 삶의 만족도, 자아통합감 증진을 목표로 한 프로그램이 적극 활용되고 있다(정영, 1994; 엄명용, 2000; 김수영, 2001; 김안젤라, 2003). 특히 집단을 활용한 회고프로그램은 집단원 간의 감정교류를 통한 긍정적인 관계형성으로 개별 치료보다 효과적이다(송예희, 2008). 이러한 회고 프로그램은 노인들이 과거를 재조명하여 삶의 의미와 가치를 발견하고 나아가 자아통합을 이루어 삶의 질을 향상시킬 수 있게 할 것이다.

3) 심층적 회고를 위한 이야기치료 기법의 활용

이야기치료는 과거를 살펴보며 삶의 이야기를 다시 쓰는 과정으로, 자신의 경험을 시간적 흐름에 따라 구체적으로 회상하여 새로운 삶의 이야기를 만들어가는 과정이다(양유성, 2013; 김유숙, 고모리 야스나가, 최지원, 2014). 이야기치료에서의 목표는 내담자가 이 과정을 통하여 자신의 정체성을 찾도록 하는 것이다.

이야기치료를 통한 정체성 확립을 위해 치료사는 내담자의 문제나 역경, 혼란을 마주하고 이에 대한 직접적인 해결방안을 제시하는 것 보다는 내담자

스스로 자신의 문제를 새로운 방향으로 재인식할 수 있도록 돕는다(이선희, 정슬기, 허남순, 2010). 이러한 치료사의 역할은 이야기치료의 기법들을 활용하여 이루어지게 되는데, 본 연구에서는 문제의 외재화와 은유의 기법을 활용하였다.

먼저, 문제의 외재화 기법은 자신의 문제를 밖으로 꺼내어 객관화 시키는 작업으로, 문제의 원인이 자기 자신에 있는 것이 아니라 문제 자체에 있다는 점을 각인시키는 것이다. 예를 들어, 친구관계에서의 거짓말로 인한 다툼에서 치료사는 내담자에게 “당신은 친구의 거짓말로 인해 힘들군요.”보다는 “거짓말이 두 사람 사이의 갈등을 일으키게 하는군요.”라고 말하는 것이다. 이를 통해 내담자는 문제를 사람과 분리시켜 객관적으로 바라보며 생각할 수 있게 된다.

다음으로, 은유 기법은 내담자의 막연한 감정을 언어로 표현할 수 있도록 돕는다. 예를 들어, 자신의 문제를 주제로 한 상담에서 “나의 문제는 마치 ()와 같다.”의 빈 칸을 채우도록 하는 것이다. 이를 통해 내담자는 자신의 감정을 이해할 수 있는 기회를 가지게 되며, 또한 치료사는 내담자의 감정에 접근할 수 있는 계기를 얻게 된다. 이러한 기법들은 내담자가 과거의 문제를 객관적으로 바라보고, 그것을 현재의 맥락에서 재의미화 할 수 있게 해준다(양유성, 2013; 김유숙, 고모리 야스나가, 최지원, 2014). 이렇듯 이야기치료는 내담자가 자신을 지배했던 문제에 대해 정확히 인식하고, 그것으로부터 분리되어 문제에 관련한 사건들을 긍정적으로 재해석할 수 있도록 한다.

이러한 이야기치료의 방식은 회고의 과정과 연계되었을 때 보다 효과적인 자아통합의 기능을 발휘한다(여인숙, 2005). 이야기치료 기법을 활용한 회고 과정은 내담자가 구체적인 자신의 이야기를 구성함으로써 스스로를 더욱 깊이 이해할 수 있도록 하며, 그 과정에서 자신의 삶에 대한 새로운 통찰과 의미를 발견할 수 있도록 한다. 뿐만 아니라 삶을 새로운 관점에서 바라보며

과거에 대한 미해결 과제나 부정적인 사건들을 긍정적으로 재해석하여 삶의 내재적 갈등을 극복할 수 있도록 한다(고미영, 2004). 이처럼 이야기치료 기법을 활용한 회고는 노인들이 삶의 의미를 재정립시키고, 자신의 삶을 긍정적으로 수용할 수 있게 하여 자아통합에 이르게 한다.

자아통합을 목적으로 한 회고적 이야기치료에서의 선행연구에서는, 이야기치료의 기법과 회고과정이 집단미술치료와(홍숙자, 이영은, 2008; 박현철, 2011; 정은주, 오미여, 2012), 집단상담 분야에서 자아통합감의 달성과 삶의 질 향상에 긍정적인 효과가 있다고 보고한다(여인숙, 2005; 여인숙, 김춘경, 2007). 이러한 점은 이야기치료에 근거한 노인의 회고과정이 자아통합감과 삶의 질 향상에 효과적임을 시사한다. 따라서 이야기치료 기법을 활용한 구체적인 회고과정은 노인의 자아통합과 삶의 질 향상을 도모할 것이다.

3. 시설노인을 위한 음악치료

1) 회고적 음악치료

회고를 활용한 음악치료에서는 노래의 가사, 멜로디 등을 활용하여 노인들이 과거의 삶을 회상하도록 돕는다. 먼저, 노래의 가사는 특정시대나 사건에 대한 다양한 이야기의 구성으로 내담자는 가사의 내용과 일치하는 자신의 특정한 경험을 회상하여 감정을 공감할 수 있다. 또한 공감되는 가사를 노래로 불러봄으로써 내면의 심리적 문제를 자연스럽게 표출하여 해소시킬 수 있다(이은정, 2010).

다음으로, 멜로디는 내담자의 감정을 유도하는 수단으로 작용한다. 회고적

음악치료에서 멜로디는 친숙함을 활용해 내담자의 감정을 이끌어내어 노래에 쉽게 이입할 수 있도록 도움을 준다. 이는 내담자의 적극적인 참여를 유도하며, 내담자는 심리적 문제를 노래 안에 자연스럽게 투사하여 표출하는 과정을 겪게 된다(이정진, 2007). 이처럼 기억과 정서를 동반하는 노래의 가사와 멜로디는 회고과정을 촉진시키는 요인으로 유용하게 활용될 수 있다.

또한 노인을 위한 회고적 음악치료에서는 특정한 주제를 통해 내담자에게 의미 있는 사건들을 열거하여 회상하게 한다. 회상의 주제로는 고향추억, 첫사랑, 중매결혼, 시댁살이, 자녀취업, 자녀분가, 첫손주 등으로 노년집단에서 쉽게 공감할 수 있는 것이다. 이러한 내용이 담긴 노래 선정은 노인들에게 특정한 시대배경을 연상하게 하여 동시대 노인들의 공감대 형성을 촉진시킨다(정현주, 2005). 집단의 공통 기억을 자극하는 방법을 통해 집단원들은 타인과의 소통과 감정 교류로 친밀감을 형성하고, 이는 나아가 집단의 응집력을 향상시킬 수 있다. 무엇보다 이러한 회고적 음악치료의 강점은 환경의 제약으로 인해 사회적 관계 형성이 필요한 시설노인에게 효과적인 중재방법이 될 수 있다.

2) 집단음악치료

집단음악치료는 집단 구성원들을 하나의 그룹으로 통합시키고, 다양한 음악활동 안에서 내담자들의 심리적 문제해결을 도모하는데 목적이 있다. 이러한 집단음악치료는 시설노인과 같이 환경의 제약으로 인한 소통의 부재를 겪고 있는 대상에게 보다 효과적으로 적용될 수 있다.

시설노인은 집단음악치료를 통해 감정의 공유 과정을 거치게 되고, 집단원간의 친밀감을 형성할 수 있게 된다. 이는 또한 그룹의 구성원이라는 소

속감을 제공하여 고립감에서 벗어날 수 있게 한다(이숙현, 2014). 특히 집단 내에서의 성공적인 음악경험에 대한 긍정적 지지는 노인들의 자아존중감을 향상시키며, 자기가치감을 고양시킨다.

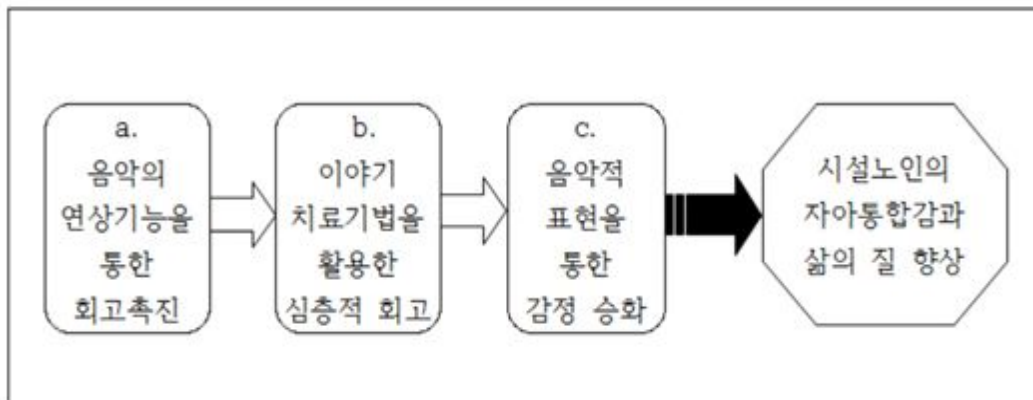
집단음악치료에 관련한 선행연구를 살펴보면, 집단음악치료는 노인들의 사회적 인식을 발달시키고, 의사소통과 참여를 촉진시켜 개인을 집단으로 통합하도록 돕는다고 한다. 또한 자신이 타인에게 필요한 존재라는 인식을 제공하여 새로운 인간관계를 형성하고 관계를 유지시키는데 효과를 갖는다(윤현정, 심의보, 2013). 특히, 집단음악치료는 재가노인보다 시설노인을 대상으로 했을 때 더 효과적이며(이주미, 2003; 최말옥, 박혜령, 2005), 우울감 감소, 고독감 해소, 사회적 관계 형성에 긍정적인 영향을 준다(이주희, 2001; 서경희, 2010). 이와 같은 보고는 집단음악치료가 타인과의 긍정적 교류를 촉진하여 개인의 심리적 문제를 감소시키고, 나아가 삶의 질을 증진시킬 수 있다는 점을 시사한다(김현정, 정재원, 2013).

이처럼 집단음악치료는 외부 사회와 단절되어 고립된 환경에 처해있는 시설노인에게 타인과의 사회적 관계를 형성할 수 있는 기회를 제공한다. 또한 우울감 감소, 사회적 지지감 향상, 자기가치감 고양 등의 치료적 효과를 달성하여 삶의 질을 향상시킬 수 있다. 이에 본 연구에서는 시설노인을 위한 효과적인 집단음악치료 프로그램을 활용하여 시설노인의 삶의 질 향상을 도모할 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구모형

본 연구에서는 시설노인의 자아통합감과 삶의 질 향상에 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료가 미치는 영향을 알아보기 위하여 선행연구를 기반으로 연구모형을 설계하였다. <그림 III-1>



<그림 III-1> 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 연구모형

2. 연구대상

본 연구는 서울시 C노인전문요양원에 노인성 질환으로 입원한 65세 이상 노인을 대상으로, 2014년 9월 20일부터 10월 29일까지 50분씩 주 2회, 총 12회기에 걸쳐 실험 하였다. 연구 대상자는 본 연구자가 실시한 한국판 간이 정신상태검사(K-MMSE) 점수에 20점 이상을 받은 20명의 노인으로 선정되었으며, 20명의 대상자 중 10명은 실험집단, 10명은 통제집단으로 무선 배치하였다. 실험집단에 선정된 대상자 중 2명은 프로그램에 2회 이상 불참으로 제

외되었고, 통제집단에 선정된 대상자 중 2명은 퇴원으로 인해 사후검사에 참여하지 못하였다. 이로 인해 최종적으로 실험집단 8명, 통제집단 8명이 연구대상자로 선정되어, 총 16명의 데이터가 통계 처리되었다.

- 1) 만 65세 이상의 노인
- 2) 한국형 간이 정신 상태검사(K-MMSE)결과 20점 이상인 자
- 3) 청각장애가 없으며, 언어적 의사소통이 가능한 자
- 4) 음악치료를 받지 않은 자

연구대상자인 실험집단과 통제집단에 대한 일반적 특성은 <표 III-1>과 <표 III-2>와 같다.

<표 III-1> 실험집단 대상자의 일반적 특성

대상	나이	성별	K-MMSE
1	67	여	20
2	85	여	27
3	84	여	25
4	71	여	26
5	71	여	21
6	84	여	22
7	88	여	22
8	70	여	24

<표 III-2> 통제집단 대상자의 일반적 특성

대상	나이	성별	K-MMSE
1	88	여	25
2	65	여	29
3	75	여	27
4	84	여	20
5	76	여	26
6	81	여	20
7	75	여	20
8	82	여	21

3. 측정 도구

1) 한국형 간이 정신 상태검사(Korean version of Mini-Mental State Examination: K-MMSE)

본 연구에서는 인지기능을 측정하기 위해 권용철과 박종한(1989)이 한국판으로 개발한 한국형 간이정신상태 검사 도구를 이용하였다. 이 도구는 지남력, 주의 집중력, 계산 능력, 이해력, 판단력, 기억력 등 총 12개의 간편한 문항으로 구성되어있다. 점수 분포는 0점에서 30점으로 점수가 높을수록 인지 기능이 잘 보존되어 있는 것으로 보며, 19점 이하는 중증도의 인지장애, 20-23점은 경도의 인지장애, 24점 이상은 정상을 의미한다. 이 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .86$ 로 검증되어있는 표준화된 도구이다.

2) 자아통합감 척도

본 연구에서는 대상자의 자아통합감을 측정하기 위해 김정순(1989)이 개발한 자아통합감 도구를 수정하여 사용하였다. 김정순(1989)이 개발한 자아통합감 도구는 총 31문항이고 개발 당시 5점 척도였으나, 노인의 특성을 고려하여 4점 척도로 수정하여 사용하였다.

이 척도를 적용한 박영주, 이숙자, 박은숙, 장성옥(1999)의 연구에서 전체 문항의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .93$ 으로 나타났다.

3) 삶의 질 척도(Life Satisfaction Index-Z: LSI-Z)

본 연구에의 삶의 질 측정은 1961년 뉴가르텐(B. Neugarten), 해비거스트(R. Havighurst) 그리고 토빈(S. Tobin)이 노년층의 삶의 만족도를 측정하기 위해 개발한 18문항의 척도인 Life Satisfaction Index-Z(LSI-Z)도구에서 최현(1997)이 수정한 12문항을 사용하였다. 측정의 신뢰도를 위해 3점 척도는 4점 척도로 수정하여 사용하였고, 점수가 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다.

이 연구에 사용된 도구는 신뢰도가 검증된 구조화 된 설문지로 삶의 질의 Cronbach's α 는 .77이었다.

4. 연구 설계

본 연구의 목적은 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료가 시설노인의 자아통합감 및 삶의 질에 미치는 영향을 검증하기 위한 것이며, 이를 위해 본 연구에서는 사전·사후검사(pretest-posttest control group design) 설계모형을

사용하였다. 이를 도식화 하면 다음과 같다. <표 III-3>

<표 III-3> 사전/사후 통제집단설계

집단	사전검사	음악치료활동(처치)	사후검사
실험집단 R	O ₁	X	O ₃
통제집단 R	O ₂		O ₄

(R : 무선배치, X : 처치, O₁ ~ O₄ : 자아통합감 검사, 삶의 질 검사)

5. 연구방법 및 절차

1) 사전검사

실험집단과 통제집단의 기본적인 정보는 기관 담당자와 사회복지사를 통해 직접 수집하였다. 음악치료프로그램을 개입하기 1주 전 모두 동일하게 자아통합감과 삶의 질(LSI-Z) 검사를 측정하였다. 각 측정은 개별적으로 동일한 환경에서 연구자에 의해 실행하였다.

2) 사후검사

사후검사는 음악치료 프로그램 종료 1주 후 진행하였으며, 사전검사와 동일한 방법으로 자아통합감과 삶의 질(LSI-Z) 검사를 측정하였다.

3) 프로그램 절차

<표 III-4> 집단음악치료프로그램의 한 회기 구성

프로그램 단계	소요시간	활동내용
도입	10분	인사노래, 워밍업 활동(호흡, 체조)
중심활동	35분	이야기치료와 음악치료에 근거한 음악적 활동 (노래 만들기, 노래 부르기, 가사토의, 노랫말 채우기, 음악 감상, 악기연주)
마무리	5분	음악적 경험에 대한 느낌 나누기, 마침노래

인사노래와 마침노래는 집단원의 특성을 고려하여 집단원이 쉽게 따라 부를 수 있는 멜로디와 가사로 구성되었으며, 각 집단원의 이름을 넣어 개별적인 인사가 가능하도록 만들어졌다. 또한 매 회기의 시작과 끝에 집단원들이 함께 부름으로써 서로 교류하는 기회를 제공하였다. 인사노래에 이어 도입부에는 중심활동에 대한 준비활동으로 배경음악과 함께 간단한 호흡과 체조 등의 워밍업을 실시하였다. 중심활동에는 회고와 이야기치료, 음악치료의 치료적 근거를 바탕으로 시설노인의 자아통합과 삶의 질 향상을 도모하는 집단음악치료활동을 제공하였다. 이 때 프로그램의 구성은 이야기 심리학자인 맥아담스(D. Adams)의 7가지 자기회상 전개방식을 대상에 맞게 수정하여 프로그램에 활용하였다. 마무리 활동에서는 전 회기를 통해 각자 경험한 느낌을 함께 나눔으로써 자기 경험에 대한 수용과 지지를 경험하도록 격려했다. 이와 같은 전개로 매 회기의 프로그램을 구조화시켜 시설노인들이 활동에 능동적으로 참여할 수 있도록 진행하였다.

4) 음악치료 프로그램

시설노인을 위한 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 프로그램은 기존 선행연구에서 보고된 자아통합감과 삶의 질 향상을 도모하는 자기가치감 고양, 삶에 대한 긍정적 수용, 집단응집력, 부정적 경험의 긍정적 승화, 사회적 지지감 형성을 활동 중재의 핵심 치료적인 요소로 구성하였다.

활동은 총 12회기로 구성하였으며 본 프로그램에서는 회고를 중심으로 한 집단음악치료 활동으로 회고 과정에 이야기치료의 기법을 활용하여 보다 심층적인 회고과정이 될 수 있도록 도모하였으며, 전 회기동안 집단원 각각 자신만의 이야기음악노트를 만들어나갔다. 본 프로그램에 사용된 음악치료 활동은 음악감상, 노래부르기, 가사넣기, 가사토의, 악기연주이다.

프로그램의 단계는 도입단계(1-2회기), 전개단계(3-10회), 종결단계(11-12회기)의 총 3단계로 진행되었다(부록 1 참고). 먼저 도입 단계에서는 치료사와 집단원간의 친밀감과 프로그램에 대한 동기부여와 신뢰감을 형성하고자 하였다. 따라서 음악감상과 함께 이루어진 호흡과 이완으로 집단원들에게 편안함을 유도하고 안전한 환경이라는 것을 인식시켜주었다. 그 다음 프로그램에 대한 구체적인 소개와 준비활동 통해 활동에 대한 동기부여를 유도하였고, 자신을 소개하는 주제의 노래부르기를 통해 집단원 간의 친밀감 형성을 도모하였다. 전개단계에서는 중심활동으로 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료활동의 치료적 요인에 근거한 다양한 음악 활동을 제공하였다. 마무리 단계에서는 지나온 활동을 돌아보며 자신과 자신의 삶에 대한 이야기를 되짚어 봄으로써 지나온 삶에 대한 긍정적 수용을 도모하였고, 프로그램에 대한 소감을 함께 나눔으로써 종결의 의미를 인식하도록 하였다.

자세한 각 회기 별 프로그램을 살펴보면, 먼저 1회기는 집단원들에게 프로그램에 대한 신뢰와 동기부여를 주기 위해 전반적인 프로그램에 대한 설

명을 하였다. 호흡과 이완을 통해 음악치료에 처음 접한 집단원들에게 편안함과 안정감을 주고 긴장을 완화시킬 수 있도록 하였다. 자신의 소개와 프로그램의 시작과 종결을 알리는 인사노래(Hello song)과 마침노래(Good-bye song)을 부름으로써 집단원 간의 친밀감을 형성을 도모하였다. 이어 본 프로그램 진행 시 만들어질 이야기음악노트에 대해 설명하고 첫 페이지를 작성하였다.

2회기는 이야기음악노트의 두 번째 페이지로, 집단원 간의 친밀감 형성과 자신에 대한 탐색을 위해 ‘나는 ○○사람이다.’를 주제로 하여 활동을 진행하였다. 먼저, 자신에 대해 악기로 표현해보고, ‘그대 없이는 못살아’ 노래를 부르고, 가사넣기 활동을 통해 자신이 좋아하는 것에 대해 소개를 하였다. 이어 집단원들이 서로 노래에 맞춰 동작을 모방하는 활동을 함으로써 눈 마주침을 유도하였다.

3회기는 이야기음악노트 세 번째, 네 번째 페이지로, 자신의 인생을 탐색하는 것을 목적으로 ‘인생은 마치 ○○와 같다’를 주제로 삼아 음악활동과 함께 이야기치료 기법의 은유 기법을 활용하였다. 먼저 ‘인생은 미완성’ 노래를 감상하고 다 같이 부른 뒤 가사를 토의해보고 자신의 인생에 대해 이야기를 나누어보았다. 이어 ‘나의 인생은 마치 ○○와 같다’에 빈칸을 채우고, ‘인생은 미완성’ 노래 안에 넣어 한 명씩 돌아가며 노래를 불러보았다. 그 다음 도화지에 자신의 인생곡선을 그려보고 이야기를 나누어본 후, 악기를 사용하여 자신의 인생곡선을 표현해본다. 이 활동을 통하여 집단원은 자신의 인생에 대해 돌아볼 수 있는 기회를 가지며, 치료사는 집단원의 내면 감정에 접근할 수 있었다.

4회기는 이야기음악노트의 다섯째 페이지로, ‘어린 시절’을 주제로 하였으며, 이야기치료 기법의 ‘다시쓰기’를 활용하여 프로그램을 진행하였다. 먼저, ‘섬집아기’ 노래를 감상하고 불러본 후 각 집단원이 자신의 어린 시절에 대

해 이야기를 나누어보았다. 이어 ‘어린 시절에 저질렀던 실수와 느낌’에 대해 이야기 해보고 그 때의 느낌을 오르프 악기를 사용하여 표현해보았다. 그리고 실수에 대해 보살핌 받지 못했던 부분을 집단원들과 이야기를 나누어 보며, ‘어린 시절의 실수였을 뿐이다.’, ‘괜찮다.’의 인식을 심어주었다. 그 다음 ‘당신을 사랑받기 위해 태어난 사람’ 노래를 감상하며 호흡과 이완으로 활동을 마무리하였다.

5회기는 이야기음악노트의 여섯째 페이지로, 청년기의 ‘첫사랑’을 주제로 활동이 진행되었다. 먼저 이미지자의 ‘섬마을 선생님’을 감상하고 불러보며, 가사토의를 해본다. 이어 기억나는 첫사랑의 얼굴을 도화지에 그려본 후 첫사랑에 대한 구체적인 외모 설명과 함께 추억에 대한 상황, 감정에 대해 이야기해보았다. 이는 집단원들이 과거의 긍정적인 기억을 돌아보며 삶에 대한 긍정적인 수용을 할 수 있는 기회가 되었다.

6회기는 이야기음악노트의 일곱 번째 페이지로, 청년기의 나의 절정경험 ‘성취와 노력’을 주제로 활동이 진행되었다. 먼저 송대관의 ‘해뜰날’을 감상하고 불러보며, 청년기의 나의 성취와 노력에 대한 이야기를 나누어보았다. 이어 그로인해 변화된 자신의 삶에 대해 이야기를 나누어 본 후, ‘해뜰날’ 노래에 맞춰 타악기 연주를 하였다.

7회기는 이야기음악노트의 여덟 번째 페이지로, 성인기 기억 중 ‘결혼’을 주제로 활동이 진행되었다. 나훈아의 ‘사랑’과 남진의 ‘님과함께’를 감상하고 불러보고, 가사토의를 하며 공감되는 가사에 대해 이야기해보았다. 이어 결혼에 대한 행복했던 기억에 대해 구체적으로 이야기해보았다. 그 다음 ‘님과함께’ 노래에 자신의 추억이 담긴 가사를 넣어 반주와 함께 노래를 불러보았다.

8회기는 이야기음악노트의 아홉 번째 페이지로, ‘자녀양육에 대한 성취경험’을 주제로 활동을 진행하였다. 먼저, 오기택의 ‘아빠의 청춘’을 감상하고

불러보며 자신이 엄마로써의 노력과 성취경험에 대해 이야기를 나누어보았다. 이어 자신의 노고와 성취로 인한 자녀의 긍정적 변화에 대해 이야기를 나누어본 후, ‘아빠의 청춘’ 노래에 맞춰 타악기 연주활동을 하였다.

9회기는 이야기음악노트의 열 번째 페이지로, ‘자식에게 속상하고 서운한 점’을 주제로 활동을 진행하였다. 먼저 나훈아의 ‘모정의 세월’을 감상하고 불러보고, 가장 공감되는 가사를 선택하여 이야기를 나누어보았다. 이어 엄마로써 자식 때문에 속상했던 기억이나 서운한 감정에 대해 이야기를 나누어 본 후, 치료사의 반주에 오르프 악기를 사용하여 자신의 감정을 즉흥연주로 표현해보았다. 그 다음 악기 연주를 통한 감정의 해소에 대해 이야기를 나누어 보았다.

10회기는 이야기음악노트의 열 한번째 페이지로, ‘삶에 대한 갈등과 문제’를 주제로 활동을 진행하였다. 먼저, 이미자의 ‘여자의 일생’을 감상하고 불러본 뒤, 자신이 겪고 있는 삶에 대한 문제와 갈등에 대해 구체적으로 이야기를 나누어 보았다. 이어 이야기치료의 문제의 외재화 기법을 사용하여 각자의 문제를 의인화 시켜 ‘문제는 ○○한 것이다’라고 정의를 내렸다. 이 때 자신이 겪고 있는 갈등과 문제가 자신 때문이 아니라 문제 자체에 이유가 있다는 것을 인식시켜 자신의 문제를 수용하도록 하였다. 그 다음 치료사의 반주에 타악기로 즉흥연주를 하여 부정적 감정을 표출할 수 있도록 하였다.

11회기는 이야기음악노트의 열두 번째 페이지로, ‘내 인생의 동반자’를 주제로 활동을 진행하였다. 먼저, 태진아의 ‘동반자’ 노래를 감상하고 불러본 뒤, 가사 안에 동반자 부분을 자신의 옆 친구의 별칭을 넣어 바꿔 불렀다. 이어 ‘동반자’ 노래를 부르며 탬버린을 활용하여 옆 친구와 함께 연주를 하였다. 그 다음 지금까지 활동에서 자신의 친구에 대한 이야기를 기억해보고 맞춰보는 활동을 갖고, 마지막으로 손을 잡고 노래를 처음부터 끝까지 불러보았다.

12회기는 이야기음악노트의 열세 번째 페이지로, 프로그램의 마무리 겸 ‘내 인생의 주인공인 나, 나의 이야기는’이라는 주제로 활동을 진행하였다. 지금까지 했던 노래를 처음부터 불러보고, 완성된 자신의 이야기 음악노트를 공유하며 이야기를 나누어 보았다. 이어 이야기 음악노트의 마지막 장을 ‘나에게 쓰는 편지’로 마무리하고, 마침노래와 함께 프로그램을 종료하였다.

5. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 20.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구 대상자들의 특성을 알아보기 위해 성별, K-MMSE점수에 대한 빈도를 분석하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단이 무선으로 할당되었는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 K-MMSE점수에 대해 Pearson Chi-Square 검정을 실시하였고, 자아통합감 척도(Ego Integrity)점수와 삶의 질 척도(LSI-Z) 점수의 사전 점수에 대하여 Mann-Whitney U 검정을 실시하여 동질성을 확인하였다.

셋째, 프로그램이 통계적으로 유의미한 효과가 있는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전점수와 사후점수의 차이, 즉 사전 사후 변화량에 대한 Mann-Whitney U 검정을 실시하여 그 차이가 유의미한지 알아보았다.

넷째, 실험집단과 통제집단이 사전과 사후의 차이에 대한 추이를 알아보기 위해 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다.

다섯째, 자아통합감의 하위요인에 대해 위와 같은 방법으로 통계적 분석을 실시하여 결과가 유의미한지를 알아보았다.

여섯째, 자아통합감과 삶의 질 척도가 상관성이 있는지 알아보기 위해

Spearman 상관계수를 구하였다.

표본의 크기가 작기 때문에($n=16$) 모든 통계적 분석은 비모수 검정을 실시하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은 $p < .05$ 이다.

IV. 연구 결과

본 연구는 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료활동이 시설노인의 자아통합과 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실시되었다. 이에 따른 데이터 분석 결과는 다음과 같다.

1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검정

1) K-MMSE에 대한 동질성 검정

실험집단과 통제집단이 동일한 집단으로 구성되었는지의 여부를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 K-MMSE점수에 대해 Pearson Chi-Square 검정을 실시하였다. 검정결과, 실험집단과 통제집단의 평균차이는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않아($p > .05$) 두 집단은 동질집단으로 확인 되었다. 분석 결과는 <표 IV-1>와 같다.

<표 IV-1> 실험집단과 통제집단의 인지기능 동질성 검정

K-MMSE	빈도 (백분율)			χ^2	p-값
	실험집단	통제집단	전체		
16-20점	1(25.0)	3(75.0)	4	1.50	0.472
21-25점	5(62.5)	3(37.5)	8		
26-30점	2(50.0)	2(50.0)	4		

2) 자아통합감과 삶의 질에 대한 사전 동질성 검정

실험집단과 통제집단이 동일한 집단으로 구성되었는지의 여부를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 자아통합감과 자아통합감 척도의 하위요인, 삶의 질 사전검사점수에 대해 Mann-whitney U 검정을 실시하였다.

검정결과, 자아통합감 척도와 하위요인은 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으며($p > .05$), 삶의 질 척도 또한 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 따라서 두 집단은 무선 배치된 동질집단으로 간주할 수 있다. 분석 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 검정

측정치	실험집단(n=8)	통제집단(n=8)	U	Z	p
	평균순위(순위합)	평균순위(순위합)			
자아통합감 전체	7.44(59.50)	9.56(76.50)	23.50	- .90	.371
현재생활에 대한 만족	6.69(53.50)	10.31(82.50)	17.50	-1.54	.125
지혜로운 삶	7.25(58.00)	9.75(78.00)	22.00	-1.06	.290
생에 대한 태도	7.13(57.00)	9.88(79.00)	21.00	-1.17	.244
지나온 일생에 대한 수용	9.94(79.50)	7.06(56.50)	20.50	-1.25	.212
노령에 대한 수용	8.38(67.00)	8.63(69.00)	31.00	- .11	.911
죽음에 대한 수용	6.88(55.00)	10.13(81.00)	19.00	-1.41	.159
삶의 질	6.31(50.50)	10.69(85.50)	14.50	-1.85	.065

* $p < .05$

2. 자아통합감에 대한 프로그램의 효과

1) 자아통합감 전체 점수에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램 실시 후 자아통합감에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수의 변화량에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

검정결과, 실험집단과 통제집단의 변화량에 대한 통계적 차이는 유의미하였다($p < .01$).

<표 IV-3> 자아통합감에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정치	실험집단 변화량	통제집단 변화량	U	Z	p
	평균(표준편차)	평균(표준편차)			
자아통합감	20.38(5.23)	-1.13(7.02)	1.00	-3.27	.001**

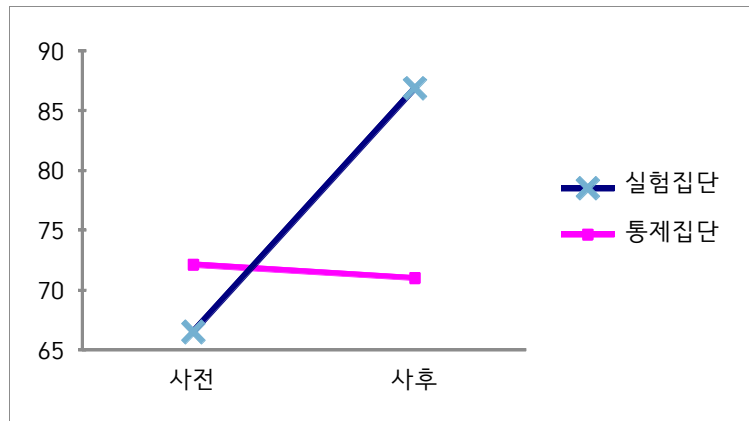
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정결과, 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 증가하였으나, 통제집단은 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-4>, <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-4> 자아통합감에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

	사전검사	사후검사	Z	p
	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
실험집단	66.50(4.75)	86.88(5.91)	-2.52	.012*
통제집단	72.13(10.59)	71.00(10.89)	-1.02	.309

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



<그림 IV-1> 실험집단과 통제집단의 자아통합감 평균점수

2) 자아통합감 하위요인에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램 실시 후 자아통합감의 하위요인에서 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수의 변화량에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

검정결과, 자아통합감($p < .01$), 현재생활만족($p < .01$), 지혜로운 삶($p < .05$), 생에 대한 태도($p < .01$), 노령에 대한 태도($p < .05$) 요인은 유의미한 차이를 보인 반면, ‘지나온 일생에 대한 수용’, ‘죽음에 대한 수용’은 유의미

한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-5>과 같다.

<표 IV-5> 자아통합감 하위요인에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정치	실험집단 변화량		U	Z	p
	평균(표준편차)	통제집단 변화량 평균(표준편차)			
현재생활에 대한 만족	8.13(3.87)	-.38(2.20)	1.00	-3.26	.001**
지혜로운 삶	3.75(1.58)	.63(4.63)	9.00	-2.43	.015*
생에 대한 태도	5.13(2.53)	-1.00(1.93)	1.00	-3.27	.001**
지나온 일생에 대한 수용	.38(1.60)	.00(2.39)	30.00	-.21	.831
노령에 대한 수용	2.63(2.88)	-.75(1.83)	11.00	-2.23	.026*
죽음에 대한 수용	2.00(1.20)	.25(2.25)	16.50	-1.66	.097

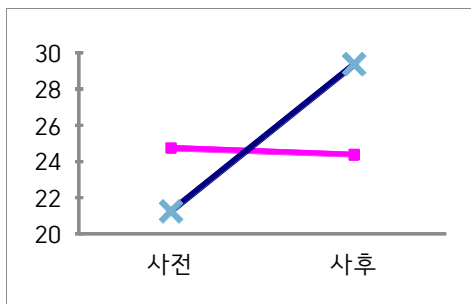
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

각 하위요인에 대한 점수변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정결과, ‘지나온 일생에 대한 수용’은 각각의 사전사후는 의미가 없었으나($p > .05$) 실험집단의 평균이 증가하고 통제집단의 평균이 감소하여 총 변화량($p < .05$)에서는 유의미한 결과가 나왔다. 한편, ‘죽음에 대한 수용’은 총 변화량($p > .05$)은 유의미하지 않았으나, 실험집단은 사전에 비해 사후가 유의미한 차이($p < .05$)를 보였으며 통제집단은 유의미하지 않은 차이($p > .05$)를 보였다. 이에 대한 결과는 <표 IV-6>과 같다.

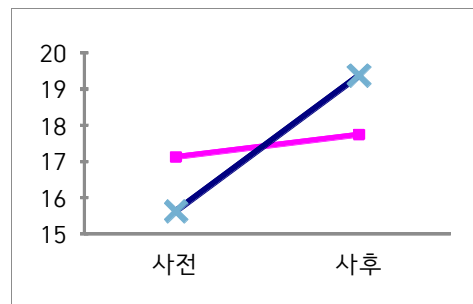
<표 IV-6> 자아통합감 하위요인에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

하위요인	집단	사전검사	사후검사	Z	p
		평균(표준편차)	평균(표준편차)		
현재생활에 대한 만족	실험집단	21.25(3.92)	29.37(3.07)	-2.52	.012*
	통제집단	24.75(3.73)	24.38(3.66)	-.63	.527
지혜로운 삶	실험집단	15.63(1.69)	19.38(2.45)	-2.54	.011*
	통제집단	17.13(2.75)	17.75(4.53)	-.11	.916
생에 대한 태도	실험집단	10.25(2.76)	15.38(3.25)	-2.53	.011*
	통제집단	12.13(2.59)	11.13(1.89)	-1.36	.176
지나온 일생에 대한 수용	실험집단	8.00(1.60)	8.38(1.19)	-.68	.496
	통제집단	7.00(2.00)	7.00(2.20)	.00	1.00
노령에 대한 수용	실험집단	8.25(1.75)	10.88(2.36)	-1.95	.051
	통제집단	8.50(1.51)	7.75(2.25)	-1.21	.226
죽음에 대한 수용	실험집단	7.75(.71)	9.75(1.04)	-2.41	.016*
	통제집단	8.63(1.60)	8.88(2.42)	-.17	.865

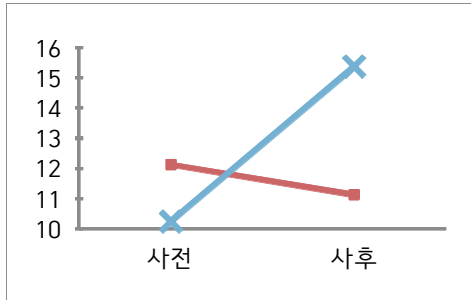
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



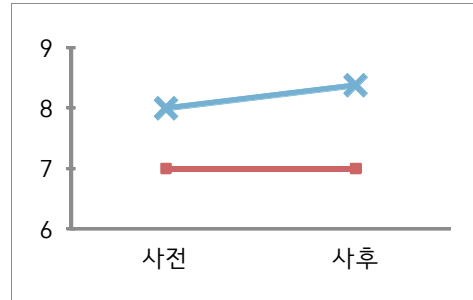
<그림 IV-2> 현재생활에 대한 만족



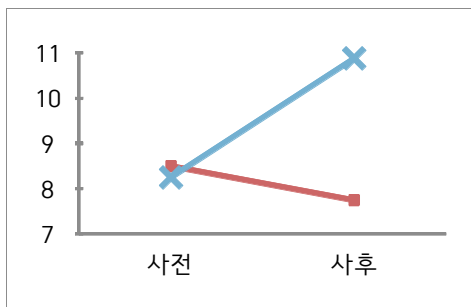
<그림 IV-3> 지혜로운 삶



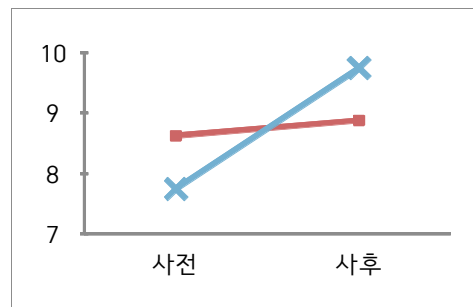
<그림 IV-4> 생에 대한 태도



<그림 IV-5> 지나온 일생에 대한 수용



<그림 IV-6> 노력에 대한 수용



<그림 IV-7> 죽음에 대한 수용

3. 삶의 질에 대한 프로그램의 효과

음악치료 프로그램 실시 후 삶의 질에서 실험집단이 통제집단에 비해 유의미한 효과가 있었는지 알아보기 위해 사전점수와 사후점수의 변화량에 대해 실험집단과 통제집단 간 Mann-Whitney U 검정을 실시하였다.

검정결과, 실험집단과 통제집단의 변화량에 대한 통계적 차이는 유의미하였다($p < .01$).

<표 IV-7> 삶의 질에 대한 Mann-Whitney U 검정

측정치	실험집단 변화량	통제집단 변화량	U	Z	p
	평균(표준편차)	평균(표준편차)			
삶의 질	7.88(3.44)	-1.50(3.02)	1.50	-3.22	.001**

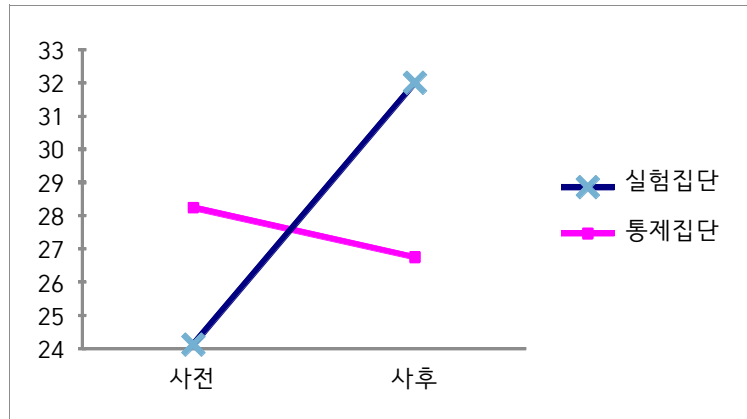
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

변화의 추이를 보기 위해 각 집단의 사전과 사후에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정을 실시하였다. 검정결과, 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보이며 증가하였으나 통제집단은 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 이에 대한 결과는 <표 IV-8>, <그림 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 삶의 질에 대한 Wilcoxon Matched Pair 검정

	사전검사	사후검사	Z	p
	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
실험집단	24.13(4.32)	32.00(4.81)	-2.53	.011*
통제집단	28.25(3.73)	26.75(4.89)	-1.26	.207

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



<그림 IV-8> 실험집단과 통제집단의 삶의 질 평균점수

4. 자아통합감과 삶의 질에 대한 상관

자아통합감과 삶의 질 척도가 상관이 있는지 알아보기 위해 Spearman 상관계수를 구하였다. 검정결과, 자아통합감과 삶의 질은 $r=.90(p <.001)$ 으로 높은 상관을 보였다.

V. 결 론

1. 결론 및 논의

본 연구는 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 프로그램이 시설노인의 자아통합감과 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위한 목적으로 수행되었으며, 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 자아통합감 점수에서 유의미한 차이($p < .01$)를 보여 본 연구의 가설 1이 지지되었다. 이는 이야기치료 회상집단 프로그램이 노년기 자아통합감 증진에 긍정적인 영향을 미친다는 여인숙(2005)의 연구와 집단 음악치료가 노인의 자아통합감에 긍정적인 영향을 미친다는 이수정(2011)의 연구와 일치한다. 따라서 이러한 연구 결과는 이야기를 활용한 회고적 집단 음악치료 프로그램이 시설노인의 자아통합감 향상에 긍정적인 결과를 얻을 수 있는 치료 방법이라는 점에서 의의가 있다.

둘째, 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 자아통합감의 하위영역인 현재생활만족($p < .05$), 지체로운 삶($p < .01$), 생애 대한 태도($p < .05$), 노령에 대한 태도($p < .05$) 요인은 유의미한 차이를 보인 반면, 지나온 일생에 대한 수용, 죽음에 대한 수용은 유의미한 차이를 보이지 않았다($p > .05$). 따라서 가설 1-4, 1-6을 제외한 가설 1-1, 1-2, 1-3, 1-5만 지지되었다.

지지되지 않은 가설을 살펴보면, 지나온 일생에 대한 수용은 각각의 사전·사후의 의미가 없었으나($p > .05$) 실험집단의 평균이 증가하고 통제집단

의 평균이 감소하여 총 변화량($p < .05$)에서는 유의미한 결과가 나왔다. 반대로 죽음에 대한 수용은 총 변화량($p > .05$)은 유의미하지 않았으나 실험집단은 사전에 비해 사후가 유의미한 차이($p < .05$)를 보였으며 통제집단은 유의미하지 않은 차이($p > .05$)를 보였다. 이러한 결과를 분석해보면, ‘지나온 삶에 대한 수용’과 ‘죽음에 대한 수용’은 노인들이 받아들이기 힘든 과제로 단기간의 음악치료활동을 통해 이 항목들의 명확한 기능의 호전을 기대하기는 어려웠다. 하지만 총 변화량과 사전·사후 점수비교결과 두 항목 모두 긍정적인 부분이 있는 것으로 보아 지속적인 음악치료를 수행한다면 유의미한 효과를 기대해볼 수 있을 것이다. 따라서 음악치료의 중재기간이 장기간으로 이루어진다면, ‘지나온 삶에 대한 수용’과 ‘죽음에 대한 수용’이 유의한 수준의 효과가 나타날 수 있을 것이다. 이와 같은 연구결과는 시설노인의 자아통합감 향상을 위한 집단음악치료활동을 시행한 이수정(2011)의 연구결과와 일치한다.

셋째, 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 활동을 시행한 실험집단은 통제집단에 비해 삶의 질 점수에서 유의미한 차이($p < .01$)를 보여 본 연구의 가설 2가 지지되었다. 이러한 결과는 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 프로그램이 시설노인의 삶의 질 향상에 효과적이라는 점을 시사하며, 이는 집단회상프로그램이 노인의 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 송예희(2008)의 연구와 일치한다.

넷째, 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 프로그램에 참여한 실험 집단의 자아통합감과 삶의 질은 유의미한 상관($p < .01$)을 보였다. 따라서 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료 프로그램에 참여한 실험 집단의 자아통합감과 삶의 질이 상호 간에 긍정적인 영향을 미치고 있다는 것을 시사한다. 이는 노인의 자아통합감과 삶의 질 사이에 긍정적 관련성을 확인한 김주성(1999), 백종욱(2012)의 연구와 일치한다.

본 연구에서는 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료가 시설노인의 자아통합감을 향상시킴으로써 결과적으로 삶의 질을 높일 수 있었음을 보여주고 있다. 따라서 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료는 시설노인의 자아통합감을 향상시켜 전반적인 노년기 삶의 질을 윤택하게 할 수 있는 치료적 접근 방법이 될 수 있음에 의의가 있다.

2. 제언

본 연구는 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료프로그램이 시설노인의 자아통합감과 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다는 사실을 밝혔다. 이는 본 프로그램이 앞으로 시설노인을 위한 중재 방안으로 활용될 수 있다는 의의를 가진다. 그러나 본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있으며, 이들을 보완한다면 후속 연구에는 보다 객관적이고 일반적인 결론을 도출하여 프로그램의 효과성을 높일 수 있을 것이다. 후속 연구를 위한 제언사항은,

첫째, 본 연구에 참가한 실험 대상의 수는 8명으로 실험의 객관성을 높이고 일반화시키기에는 적은 인원수였다. 따라서 후속연구에서는 대상자의 수를 확대하는 노력이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구는 총 12회기로 6주 동안 주 2회 실시하여 실험의 신뢰도와 타당성을 높이기에는 짧은 기간이었다. 따라서 후속연구에서는 회기를 늘려 장기적인 연구를 하는 것이 필요할 것이다.

셋째, 본 연구의 자아통합감 척도의 하위영역에서 지나온 일생에 대한 수용과 죽음에 대한 수용의 문항 수가 통계적으로 결과를 내기에 너무 적다. 따라서 후속연구에서는 하위영역의 문항수를 늘려 정확한 통계적 결과를 얻을 수 있도록 하는 것이 필요할 것이다.

참 고 문 헌

- 강갑원(1992). 자극성, 침체성 음악이 긍정적, 부정적 정서의 유발에 미치는 영향. 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 강경선(2011). 음악과 정신분석. *인문과학연구*, 29, 301-323.
- 고명한(2002). 사전 분류된 자극성-진정성 음악에 보이는 감상자의 반응조사. 석사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 고영진 외 공저(2013). *이상심리학*. 서울: 학지사.
- 권용철, 박종한(1989). 노인용 한국판 Korea Mini-Mental State Examination, (K-MMSE)의 표준화연구. *신경학회지*, 28(1), 125-132.
- 김귀분 외(2001). 한국노인의 회상에 대한 문화기술지. *노인간호학회지*, 3(2), 169-185.
- 김동기, 김은미(2010). *사회적응의 노인심리학*. 서울: 학지사.
- 김수나(2002). 음악에 대한 정서적 반응을 유발하는 요인들. 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김수영(2001). 쪽향기 흡입을 병행한 회상집단상담이 노인의 통증, 우울, 자아통합감에 미치는 효과. 박사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 김승용, 고기숙(2008). 지역사회 노인의 자원봉사활동이 자아통합 및 죽음불안에 미치는 영향. *한국지역사회복지학*, 25, 51-73.
- 김안젤라(2003). 회상을 주제로 한 집단 미술치료가 노인의 자아존중감과 자아통합감에 미치는 효과. 박사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 김애련(2001). 노인의 삶의 질에 관한 연구. 박사학위논문. 원광대학교 대학원.
- 김유숙, 고모리 야스나가, 최지원(2014). 놀이를 활용한 이야기치료. 서울: 학지사.
- 김은영(2003). 음악이 기분 반응과 기분 일치성 기억회상에 미치는 영향. 석

- 사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 김정순(1989). 노인의 사회적 활동과 자아통합감에 관한 연구. *간호과학*, 1, 31-50.
- 김주성(1999). 노인의 자아통합감과 삶의 질에 대한 연구. *연구논문집*, 26(1), 259-277.
- 김창범(2009). 홀로된 노인의 자아통합감에 미치는 영향요인에 관한 연구. 석사학위논문. 영남대학교 행정대학원.
- 김현정, 정재원(2013). 국악을 이용한 집단음악치료가 경도치매노인의 우울 및 삶의 질에 미치는 영향. *예술심리치료연구*, 9(3), 13-38.
- 김희경(2006). 노인의 자아통합감과 영향요인. *노인간호학회지*, 8(1), 24-35.
- 박영주, 이숙자, 박은숙, 장성옥(1999). 한국노인의 건강행위 예측모형 구축. *대한간호학회*, 29(2), 281-292.
- 박정문(2001). 노인복지시설 입소노인의 무력감에 영향을 미치는 요인. 박사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- 박정아, 조영채(2007). 한 보건기관에 내원한 기초 생활수급노인과 비수급 노인의 우울과 인지상태 비교. *지역보건학회지*, 21(1), 1-12.
- 박정아(2008). 지역사회 노인들의 우울수준과 사회적지지, 가족지지 및 신체적기능과의 관련성. 박사학위논문. 충남대학교 대학원.
- 박현철(2011). 회상요법을 활용한 집단미술치료가 시설입소 노인의 삶의 질과 자아통합에 미치는 효과. 박사학위논문. 원광대학교 일반대학원.
- 박혜경, 최외선(2008). 집단미술치료가 노인의 자아통합감과 죽음불안에 미치는 효과. *미술치료연구*, 15(4), 697-720.
- 박효정(2014). 의도된 음악에 대한 노인의 정서반응 실험연구. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 보건복지부(2013). 2013년 노인복지 시설 현황. <http://www.mw.go.kr/>로부터

- 2013년 7월 17일 검색.
- 배은영(2009). 화음의 종류와 템포의 변화가 정서반응 평가에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 백경실(2012). 음악심리치료가 모-자 의사소통과 우울 및 심리적 안녕에 미치는 영향. 박사학위논문. 백석대학교 기독교전문대학원.
- 백선숙(2005). 여성독거노인의 삶의 질 모형구축. 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 백종욱(2012). 노인의 신체기능과 삶의 질 및 자아통합감의 관련성. 임상사회사업연구, 9(1), 23-41.
- 변용만(2007). 요양시설서비스가 요보호노인의 삶의 질에 미치는 영향. 박사학위논문. 한영신학대학교 대학원.
- 서경희(2010). 선후창 방식의 치료적 음악활동이 시설노인의 고독감 감소와 대인관계 향상에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 송예희(2008). 집단회상프로그램이 노인의 우울, 생활만족도, 자아존중감과 의 관계. 석사학위논문. 숙명여자대학교 정책산업대학원.
- 신윤희(2004). 대학생의 음악심리반응과 불안심리의 신체적 반응에 관한 연구. 석사학위논문. 포천중문 의과대학교 보건복지대학원.
- 안지영(2009). 치료적 노래활동이 치매노인의 자기표현과 의사소통 능력 향상에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 양유성(2013). 이야기치료. 서울: 학지사.
- 엄명용(2000). 뇌졸중 노인을 위한 회상 그룹 운영과 평가. 한국노년학, 20(1), 21-35.
- 여인숙(2005). 노년기 자아통합감 증진을 위한 이야기치료 회상집단 프로그램 개발 및 효과. 박사학위논문. 경북대학교 대학원.

- 여인숙, 김춘경(2006). 생애회고적 이야기치료 집단프로그램이 노인의 자아 통합감 증진에 미치는 효과. *대한가정학회지*, 44(5), 157-169.
- 여인숙, 김춘경(2007). 노년기 자아통합감 증진을 위한 이야기치료 회상집단상담 프로그램의 내용구성방법에 따른 효과 비교. *상담학연구*, 8(1), 199-228.
- 우광혁(1998). *음악의 언어와 무용의 언어*. 서울: 예술.
- 유지현(2003). *음색이 긴장이완에 미치는 영향: 피아노와 오케스트라 음색 비교 연구*. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 윤재섭, 이경은, 장덕희(2013). 노인을 위한 구조화된 인생회고 프로그램 개발에 관한 연구. *복지행정논총*, 23(1), 1-21.
- 윤진(1985). *성인 노인심리학*. 서울: 적성출판사.
- 윤현정, 심의보(2013). 집단음악치료가 여성 독거노인의 우울감, 대인관계 및 생활만족도에 미치는 영향. *복지상담학연구*, 7(1), 1-18.
- 이경숙, 김병석(2013). 노인의 자아탄력성과 자아통합감 간의 관계에 미치는 스트레스 대처방식의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 2783-2797.
- 이경주, 이기령, 양수, 전원희(2008). 치매노인의 삶의 질과 관련요인. *정신간호학회지*, 17(2), 273-280.
- 이미경, 박희성(2007). 음악치료 프로그램이 노인전문병원 주간보호 환자의 우울에 미치는 효과 및 회귀과정 분석. *한국예술치료학회지*, 7(1), 1-27.
- 이석원(1997). *음악심리학*. 서울: 심설당.
- 이소정(2001). *장조와 단조를 중심으로 한 음악적 정서반응에 관한 연구*. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 이수정(2011). *집단음악치료가 노인의 자아통합감에 미치는 영향*. 석사학위논문. 한세대학교 대학원.
- 이숙현(2014). *음악 중심 통합예술치료가 장기요양시설 거주 노인의 고독감, 우울, 생활만족도와 Cortisol 및 NK-cell에 미치는 영향*. 박사학위논문.

- 원광대학교 일반대학원.
- 이유리(2005). 무료양로시설 거주 노인의 여가와 삶의 질에 관한 생태학적 연구. 박사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 이은정(2010). 음악자서전 활동이 척수손상 환자들의 자기지각 및 자기수용 능력에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교 음악치료대학원.
- 이정윤, 서석희(2008). 노년기 자아통합감 향상을 위한 집단상담 프로그램 개발 및 효과 검증. *상담학연구*, 9(1), 85-102.
- 이정진(2007). 노래회상을 통한 치매노인의 인지재활. 석사학위논문. 명지대학교 사회교육대학원.
- 이주미(2003). 시설노인과 재가노인의 음악에 대한 정서적 반응 비교연구. *한국음악치료학회지*, 5(1), 95-98.
- 이주희(2001). 집단 음악 프로그램이 시설노인의 우울에 미치는 영향. *노인간호학회지*, 3(1), 42-52.
- 이현우(2012). 양로시설 입소노인의 자아존중감 및 사회적 지지와 정신건강 연구. 박사학위논문. 한영신학대학교 일반대학원.
- 이화병(1996). 페히너이론에 의한 음악연상. *낭만음악*, 31, 57-90.
- 임영숙(2001). *간호중재로서의 음악치료*. 서울: 현문사.
- 임은희(2011). *인간행동과 사회환경*. 경기: 양서원.
- 임춘식 외 공저(1992). *노인복지학 개론*. 파주: 학현사.
- 장영민(2003). 청소년의 우울성향과 선호하는 음악 조성간의 관련성 연구. *한국음악치료학회지*, 5(1), 53-70.
- 장인중(2009). 한국전통음악의 음악적 요소가 정서반응에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회지*, 9(3), 152-163.
- 진길양, 송현애, 고선주, 김일명(2000). 노년기 준비교육 프로그램. *한국노년학회지*, 20(1), 69-91.

- 정미경(2010). 노년기 적응유연성에 관한 연구: 상실경험과 자아통합감을 중심으로. 박사학위논문. 아주대학교 대학원.
- 정성호(2009). 인구변화와 인구정책. *사회과학연구*, 15(1), 29-45.
- 정영(1994). 회고요법이 노인의 죽음 불안, 자아통합과 생활만족도에 미치는 영향. *가톨릭대학의학부 논문집*, 47(2), 1009-1025.
- 정은주, 오미여(2012). 여성노인의 자아통합감 향상을 위한 관계회상중심 집단미술치료 사례. *미술치료연구*, 19(2), 351-380.
- 정현주(2005). *음악치료학의 이해와 적용*. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 정현주 외(2006). *음악치료 기법과 모델*. 서울: 학지사.
- 정현주, 김동민(2010). *음악심리치료*. 서울: 학지사.
- 조아영, 김나영(2007). 무용/동작치료의 Warm-up 방법이 낮병원 정신분열증환자의 대인관계기술과 집단응집력에 미치는 영향. *심리치료: 다학제적 접근*, 7(1), 1-27.
- 최금봉(2008). 노인의 성생활 실태와 자아통합감 연구. *노인간호학회지*, 10(2), 109-120.
- 최말옥, 박혜령(2005). 노인 생활 만족도 및 자아존중감과 우울감에 대한 집단 음악 프로그램 효과성 비교 연구: 시설·재가노인을 대상으로. *노인복지연구*, 27, 303-324.
- 최애나, 김윤희, 정광조(2010). 음악치료 활동이 주간보호노인의 인지기능과 우울에 미치는 영향. *예술심리치료연구*, 6(1), 103-121.
- 최병철(2010). *음악치료학 제2판*. 서울: 학지사.
- 최현(1997). 건강수준이 노인의 삶의 질에 미치는 영향. 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 통계청(2013). *고령인구비율*. <http://www.kosis.kr>로부터 2013년 10월 20일 검색.

- 통계청(2013). **고령자통계**. <http://www.kosis.kr>로부터 2014년 11월 10일 검색.
- 표준국어대사전(2014). <http://stdweb2.korean.go.kr/main.jsp>로부터 2014년 10월 12일 검색.
- 하양숙(1990). 노인 간호에 관한 연구: 집단회상요법이 노인의 우울에 미치는 효과. **한국보건간호학회지**, 4(1), 75-82.
- 홍숙자, 이영은(2008). 미술치료를 활용한 노인 자아존중감 증진 교육프로그램 효과 연구: 생애 회고 기법을 중심으로. **미술치료연구**, 15(3), 627-642.
- 홍주연(2000). **성격과 자아통합감이 노인 회상 기능에 미치는 영향**. 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 홍인실(2008). **노인의 인지기능과 우울증에 미치는 음악치료의 개선 효과**. 박사학위논문. 제주대학교 대학원.
- Bensimon, M. & Amir, D. & Wolf, Y(2008). Drumming through trauma: Music therapy with post-traumatic soldiers. *The Arts in Psychotherapy*, 35(1), 34 - 48.
- Bruscia, K. E(1998). Defining music therapy. 최병철 (역). (2009). **음악치료**. 서울: 학지사.
- Clair, A. A., Memmott, J(2008). Music Therapy for Older People. 노인음악치료연구회 (역). (2009). **노인음악치료**. 서울: 시그마프레스.
- Grocke, D. & Wigram, T(2007). Receptive Methods in Music Therapy. 문소영, 이윤진 (역). (2011). **음악치료수용기법**. 서울: 학지사.
- Justin, P. N(2008). Emotion in music performance. *Oxford Handbook of Music Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Morgan, A(2004). What is narrative therapy?: an easy-to-read introduction. 고미영 (역). (2004). **이야기치료란 무엇인가**. 서울: 청목출판사.

- Radocy, R. E. & Boyle, J. D(1997). Psychological Foundation of Musical Behavior. 최병철, 방금주 (역). (2001). **음악심리학**. 서울: 학지사.
- White, M(2007). Maps of Narratie Practice. 이선혜, 정슬기, 허남순 (역). (2010). **이야기치료의 지도**. 서울: 학지사.

Abstract

The Effects of Retrospective Goup Music Therapy using Narrative on Ego-Integrity and Quality of Life for Elderly Living in Nursing Home.

Kim, HA-Yan

Department of Music Therapy

Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to exam the effects of retrospective group music therapy using narrative for elderly living in nursing home on ego-integrity and quality of life. The participants of this study were 16 elderly from residents of the Seoul C senior care center nursing home who were over 65 years old and whose cognitive function test(K-MMSE) scores were over 20. They were randomly assign 8 into an experimental group and the other 8 into a control group. The retrospective group music therapy was conducted for the experimental group twice a week for 50 minutes, in total 12 times, from September 20th to October 29st in 2014.

The SPSS 20.0 program was utilized for data analysis of Mann-Whitney

U test which was performed to see if retrospective group music therapy using narrative had meaningful impact on the improvement of ego-integrity and quality of life on elderly living nursing home. Also, Wilcoxon Matched Pair test was performed to pre- and post- differences in both groups.

In the Mann-whitney U test results, both the ego-integrity and quality of life scores between the experimental group and the control group showed a significant($p <.01$) difference. Also, According to the Wilcoxon Matched Pair test, ego-integrity and quality of life in the experimental group showed a significant difference between pre- and post- scores($p <.05$), whereas the control group showed not significant difference($p >.05$). The result is positive on the satisfaction of present life, wise life, attitude about life and acceptance for aging of six ego-integrity categories. However, acceptance of past life and death showed not significant results. In addition, ego-integrity and quality of life appear to be highly correlated($r=.90, p <.001$).

The results indicate that the retrospective group music therapy using narrative was an effective intervention to improve ego-integrity and quality of life for elderly living in nursing home.

부 록

<부록 1> 회기별 음악치료 프로그램

<부록 2> 한국형 간이 정신 상태검사

<부록 3-1> 자아통합감 척도

<부록 3-2> 자아통합감 문항 구성

<부록 4> 삶의 질 척도

<부록 1> 회기별 음악치료 프로그램

단계	회기	목표	치료내용	치료적 근거
도입	1	관계 형성	<ul style="list-style-type: none"> · 치료사는 자기소개 및 앞으로 진행 될 프로그램에 대한 목적과 방향에 대해 설명을 한다. · 주어진 4/4박자 BP=60의 뉴에이지 음악(제프넬슨-당신을 사랑받기 위해 태어난 사람)과 치료사의 지시에 따라 집단 원들은 편안한 자세로 호흡을 하며 긴장을 이완한다. · 매 회기에 사용될 인사노래(Hello song)과 마침노래(Good-bye song)을 배운다. 이 때 인사노래에는 자신의 이름을 넣어 부르는 과정으로 자기소개를 할 수 있다. <p>이야기음악 노트 첫 번째 페이지</p> <ul style="list-style-type: none"> · 앞으로 진행 될 프로그램 안의 이야기의 주제에 대해 이야기 해본 후, 자신에 대한 상세한 배경과 특성(이름, 성별, 삶의 환경, 외모 등)을 소개해본다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 첫 회기 시 프로그램의 방향에 대한 구체적인 설명은 집단 원들에게 긍정적인 인식과 기대감, 참여의식을 갖게 할 수 있다. · 호흡은 몸 안에 내재된 긴장을 밖으로 발산시킬 수 있다(정현주, 김동민, 2010). 또한 음악을 사용한 긴장이완은 새로운 환경에 접한 집단원들에게 편안함을 주고 불안을 감소시킬 수 있다(문소영, 이윤진, 2011). · 자신의 이름이 들어간 인사노래(Hello song)는 활동 이전에 치료사와 집단원간의 유대감을 형성하고 동기를 유발시킨다. 또한 마침노래(Good-bye song)는 집단원들에게 활동을 정리하는 의미를 느낄 수 있도록 한다. · 이야기에 대한 상세한 조건 설정은 앞으로 진행될 프로그램에 대한 동기부여가 될 수 있으며, 치료사는 집단원의 의견을 통해 집단원의 특성을 파악할 수 있다.

	2	자기 표현 & 자기 탐색 & 집단 친밀감 형성	<p>이야기음악 노트 두 번째 페이지 <나는 ○○ 사람이다></p> <p>·이야기음악 노트 두 번째 페이지에 들어갈 내용으로 내가 생각하는 나는 어떤 사람인지에 대해 표현해보고 집단원들과 공유한다.</p> <p>·준비된 악기들 중에 자신을 표현할 수 있는 악기를 선택하여 연주해본다. 이어 다른 집단원들이 맞추고 서로 이야기를 나누는 시간을 갖는다.</p> <p>· ‘그대 없이는 못살아’ 노래를 익힌 후, 자신이 좋아하는 것에 대해 이야기를 나누어 본다. 이어 ‘좋아해 좋아해 ○○를 좋아해’ 부분에 각자 자신이 좋아하는 것(물건, 장소, 행동, 감정)을 돌아가면서 한 명씩 불러본 뒤 다 같이 후렴을 부른다.</p> <p>ex) 좋아해 좋아해 ○○(무엇)를 좋아해 저 하늘에 태양이 돌고 있는 한 ○○를 좋아해 <후렴></p> <p>·이어 ‘그대 없이는 못살아’ 키보드 반주에 한명씩 돌아가면서 동작을 제시하고 나머지 집단원들은 동작을 따라 해본다.</p>	<p>·악기로 자신을 표현하고 이야기를 나누는 과정은 집단원들이 흥미를 느낄 수 있으며, 자신에 특징에 대해 깊이 생각해보는 시간이 될 수 있다.</p> <p>·자신의 선호에 대한 노래부르기 활동을 통해 치료사는 집단원들의 성향과 특성을 파악할 수 있고, 집단원들은 친밀감을 형성할 수 있다.</p> <p>·집단 전체가 같은 동작 활동을 하고 반복하는 활동은 집단원 간의 친밀감을 형성할 수 있다(조아영, 김나영, 2007).</p>
전개	3	자기 탐색	<p>이야기 음악노트 세 번째 페이지 <인생은 마치 ○○와 같다/ 은유 기법></p> <p>· ‘인생은 미완성’ 노래를 감상하고 다 같이 불러본다. 이어 ‘인생은 마치 ○○와 같다’의 빈칸을 여러 가지 단어로 채워본다. 그리고 치료사가 준비한 멜로디 반주에 가사를 넣어 한 명씩 돌아가며 노래를 불러본다.</p>	<p>·은유는 내담자가 자신의 감정을 이해할 수 있는 능력을 확장시키며, 치료사로 하여금 내담자의 감정에 접근할 수 있게 한다. 또한 자신의 막연한 감정을 언어적으로 표현해 낼 수 있게 한다.</p> <p>·‘인생은 미완성’ 은 인생에 대한 구체적 표현이 가사로 담겨져 있는 곡으로 집단원들이 인생에 대한 정의를 내릴 수 있는 기회가 제공된다.</p>

		<p>이야기 음악노트 네 번째 페이지</p> <p><인생 곡선></p> <p>·도화지를 준비하여 자신의 인생 곡선을 그려보고 설명해본다. 그리고 준비된 악기로 자신의 인생 곡선을 표현해본다. 이어 자신의 삶에 제목을 붙이고 그 이유에 대해 이야기를 나눈다.</p>	<p>·자신의 가사로 노래를 부르는 것은 자신의 생각과 감정을 표현 하는 기회가 된다. 또한 자신만의 이야기를 집단원들과 공유하는 과정으로 깊은 유대감을 형성할 수 있게 된다(정현주 외, 2006).</p> <p>·인생 곡선을 그려보는 과정은 자신의 전 인생의 흐름을 인지할 수 있는 기회를 제공한다. 또한 인생 곡선을 악기로 표현하는 것은 자신의 인생의 굴곡과 그 때의 감정을 보다 구체적으로 느낄 수 있는 과정이 될 수 있다.</p>
4	자기 탐색 & 집단 응집력 향상	<p><중요한 아동기 기억과 사건></p> <p>· ‘섬집아가기’ 노래를 익히고 다 같이 부른다. 이어 가사를 토의하고 자신의 아동기 때 기억을 생각해보는 시간을 갖는다.</p> <p>이야기 음악노트 여섯 번째 페이지</p> <p><어린 시절의 실수 / 다시쓰기></p> <p>·어린 시절에 했던 실수에 대해 이야기 해보고, 그 때의 느낌을 악기로 표현해본다. (악기는 오르프 악기로 준비하며, 자신이 표현하고 싶은 악기를 고르도록 한다) 이어 실수에 대해 보살핌 받지 못했던 부분을 집단원들과 이야기를 나누어보며, ‘어린 시절의 실수였을 뿐이다.’, ‘괜찮다.’의 인식을 심어준다. 그 다음 ‘당신을 사랑받기 위해 태어난 사람’ 노래를 감상하며 호흡과 이완으로 활동을 마친다.</p>	<p>·회상기능을 가진 음악은 노인들에게 있어 보존된 장기기억을 자극함으로써 인지기능의 향상을 유도할 수 있다. 또한 특정 주제는 집단원들의 공감대가 형성시켜 상호증진을 도울 수 있다(엄선화, 2008).</p> <p>·어린시절의 실수에 대한 사건은 트라우마 증상을 낳을 수 있다. 음악을 통해 안정된 환경에서 자신의 실수와 그 때의 느낌을 집단원들과 나누며 자신의 과거를 긍정적으로 재해석 할 수 있다.</p> <p>·다양한 음색의 오르프타입 악기들은 집단원들이 폭넓은 자기표현을 할 수 있는 기회를 제공한다(정현주, 2005).</p>

5	자기 탐색 & 집단 응집력 향상	<p>이야기 음악노트 여섯 번째 페이지 <중요한 청년기 기억 - 나의 첫사랑, 그 경험은 나에게></p> <p>·이미자의 ‘섬마을 선생님’을 감상하고 불러보며, 자신의 첫사랑에 대해 이야기를 나누어 본다. 이어 도화지에 자신의 첫사랑을 그리고 집단원끼리 공유하며 말로 표현해본다.</p> <p>·이어 첫사랑과의 사건에 대해 구체적으로 이야기해본다. 특정한 시간과 장소, 그로인해 나의 삶의 결정적인 영향을 미친 사건이나 경험 그리고 그 때의 나의 감정에 대해 이야기 해본다.</p>	<p>·이미지의 표현은 다양한 색과 형태로 말로 표현하는 것보다 감정을 더 상세하게 표현하여 전달할 수 있다.</p> <p>·‘섬마을 선생님’은 1960년대의 곡으로 월남전 배경에 사랑에 대한 주제를 담고 있다. 이러한 특정시대를 반영한 노래는 그 시대의 구체적인 사건을 떠올려 집단원들의 공감을 유도할 수 있고 이는 집단의 응집력 향상시킬 수 있다(정현주, 2005).</p>
6	자기 가치감 고양 & 삶에 대한 긍정적 수용 & 상호 증진	<p>이야기음악노트 일곱 번째 페이지 <청년기의 나의 절정경험 - 성취, 노력></p> <p>·송대관의 ‘해뜰날’을 감상하고 불러보며, 청년기의 나의 성취와 노력에 대한 이야기를 나누고 공유한다. 이어 그로인해 변화된 나의 삶에 대해 다시 이야기 해본다. 또 치료사가 준비한 타악기와 리듬반주에 그 때의 기분을 자신의 악기로 표현해보고 이야기를 나누어본다.</p> <p>·이어 집단원들은 치료사의 ‘해뜰날’ 키보드 반주에 맞춰 타악기 연주를 한다. 이 때 악기는 자신이 선호하는 악기를 선정하도록 한다.</p>	<p>·자신의 과거의 성취에 대한 경험을 나누면서 자신의 가치감과 삶에 대해 긍정적 수용을 할 수 있는 계기가 될 수 있다. 또한 공감대 형성 후 리듬 연주는 자신의 감정을 표현하면서 감정을 더 북돋울 수 있으며, 집단의 응집력을 형성할 수 있다(유영선, 2003).</p> <p>·즉흥연주는 자기표현의 기회를 제공하며 이를 통해 자아의 다양한 측면을 탐색할 수 있다(최병철, 2003). 또 자신의 선호에 따른 악기선정은 연주의 몰입도를 높일 수 있다.</p>


7	자기 가치감 고양 & 삶에 대한 긍정적 수용 & 상호 증진	<p>이야기음악노트 여덟 번째 페이지 <중요한 성인기 기억 - 결혼></p> <p>·나혼아의 '사랑'과 남편의 '님과함께'를 감상하고 불러보며, 결혼했을 당시와 자신의 배우자, 아내 (남편)로써의 나에 대해 이야기를 나누어 본다. 또한 행복했던 기억에 대해 구체적으로 이야기를 나누어보고,님과 함께 노래에 자신의 추억이 담긴 가사를 넣어 불러본다.</p>	<p>·인생의 중요한 시기에 대해 이야기를 나누고 자신의 역할과 긍정적 경험에 대한 이야기는 자신의 가치감에 대해 인식하고 삶에 대한 긍정적인 수용을 도울 수 있다.</p> <p>·구체적인 가족에 대한 이야기는 가정안에서의 자신의 위치와 역할, 문제 등을 자세히 살펴볼 수 있는 기회가 된다.</p>
8	자기 가치감 고양 & 상호 증진	<p>·이야기 음악노트 아홉 번째 페이지 <중요한 성인기 기억 - 자녀양육></p> <p>·오기택의 '아빠의 청춘'을 감상하고 불러보며, 자신의 첫 부모경험과 자녀양육에 대한 이야기를 나누어 본다. 이어 자녀양육에 있어서 가장 힘들었던 일과 성취경험에 대해 이야기 나누어 본다.</p> <p>· 이어 자신의 노고와 성취로 인한 자녀의 긍정적 변화에 대해 구체적으로 이야기 나눠본다. 이때, 자녀와 자신 또는 사건에 대해 설명할 수 있는 사진을 준비하여 소개하며 이야기 해본다. 그 다음 '아빠의 청춘' 노래에 맞춰 타악기 연주활동을 한다.</p>	<p>·'아빠의 청춘' 노래는 자녀양육에 대한 부모의 힘든 노고를 가사로 담은 내용으로 집단원들의 공감대를 형성할 수 있으며, 이는 집단의 응집력을 향상시킬 수 있다.</p> <p>·사진은 기억을 위한 중요한 매개체로, 이것은 자신의 삶의 이야기를 시각화하여 나타내어 과거의 기억과 감정을 끌어올 수 있게 한다.</p>

9	부정적 경험의 긍정적 승화 & 상호 증진	<p>이야기 음악노트 열 번째 페이지 <자식으로 인해 속상하고 서운한 점></p> <p>· ‘모정의 세월’을 감상하고 불러보며, 가사에 대해 토의해본다. 이어 자식으로 인해 속상하고 서운한 점에 대해 말해보고, 가사 중 외닿는 부분을 선택하여 한 사람씩 자신의 생각에 대해 이야기한다. 이어 오르프악기를 사용하여 감정을 즉흥연주로 표현해본다. 이어 악기연주를 통한 감정의 해소에 대해 이야기를 나누어본다.</p>	<p>·모정의 세월 노래는 어머니들이 자녀양육에 있어 참고 겪어 나가야할 내용의 가사로, 어머니 자신을 대변할 수 있는 노래이다. 또한 자신과의 동일시를 통하여 감정을 표출하여 스트레스를 해소할 수 있다.</p>
10	부정적 경험의 긍정적 승화	<p>이야기 음악노트 열한 번째 페이지 <삶에 대한 갈등과 문제></p> <p>· 이미자의 ‘여자의 일생’을 감상하고 불러본다. 이어 자신의 삶의 중요한 갈등, 미해결과제, 스트레스 등을 겪고 있는지를 찾아 이야기해본다. 그리고 이것은 구체적으로 어떤 성격을 띠고 있는지, 그것에 관해 무엇을 신경 쓰고 염려하는지 등에 대해 이야기해본다. 이어 준비된 타악기로 스트레스에 대한 감정을 연주로 표현해본다.</p> <p><문제의 외재화></p> <p>· 이어 자신의 스트레스와 문제를 외재화 시켜 문장을 만들어본다. 또 서로의 스트레스 문제에 대한 생각을 나누어 본다.</p> <p>ex) 남편의 거짓말이 나를 괴롭히고 있다. => 거짓말이 남편으로 하여금 두 사람 사이의 갈등을 일으키게 한다.</p> <p>이어, 스트레스와 관련된 문제의 단어를 이야기해보고, 타악기 즉흥연주로 감정을 표출한다.</p>	<p>·‘위기’를 주제로 집단원들의 시대를 반영한 노래는 집단의 공감대를 극대화시켜 집단의 응집력을 효과적으로 높일 수 있다.</p> <p>·타악기연주는 안전한 방법의 감정표출의 수단이 될 수 있으며, 궁극적으로 안도감, 만족감을 일으켜 부정적인 감정을 올바른 방향으로 이끌어 줄 수 있다 (Bensimon , Amir & Wolf, 2008).</p> <p>·문제의 외재화는 내면화된 증상을 인격화하는 과정으로 내담자들은 이 과정을 거쳐 문제가 자신들 밖의 것이라는 생각을 하게한다. 그리하여 내담자는 자신의 정체성과 자신이 무엇을 원하는지를 다른 시각으로 볼 수 있게 된다.</p>

마 무 리	11	자기 가치감 형성 & 사회적 지지감 형성	<p>이야기 음악노트 열두 번 째 페이지 <너와 함께></p> <p>·태진아의 ‘동반자’노래를 감상하고 부른다. 이 때 가사의 동반자 부분에는 자신의 옆에 있는 한 사람의 이름을 넣어 손을 잡고 부른다.</p> <p>예) ○○은 나의 동반자 영원한 나의 동반자 내생애 최고의 선물 ○○과 만남이었어</p> <p>이어 동반자 노래에 맞춰 탬버린을 이용하여 옆 사람과 함께 연주하는 시간을 갖는다.</p>	<p>‘동반자’는 인생을 함께 가는 동반자의 의미로 해석될 수 있으며, 이러한 점은 시설노인들의 고립감과 우울감을 감소시키고 나아가 긍정적 사회관계를 형성시킬 수 있다.</p>
	12	자아 통합감 증진	<p><내 인생의 주인공 나. 나의 이야기는?></p> <p>지금까지 했던 노래를 다시 불러보며, 자신의 삶에 대해 이야기 해본다. 또한 과거에 인지했던 나의 삶과 현재 느끼는 나의 삶의 차이점에 대해 이야기 해본다. 이어 각자 자신이 만든 이야기 음악책을 처음부터 소개하며 이야기해본다.</p> <p>이야기 음악노트 열세 번 째 페이지 <프로그램 마무리></p> <p>· 지금까지 활동에 대한 자신의 소감(가장 즐거웠던 일, 자신의 변화, 아쉬운 점 등)을 나누며 이야기 음악노트의 마지막 페이지를 ‘나에게 쓰는 편지’로 작성한다. 이어 마침 노래를 부르며 프로그램을 종료한다.</p>	<p>·자신의 삶을 주제로 한 자신만의 책을 완성하여 공유하는 과정으로 집단원들은 자신의 삶에 대한 가치를 더욱 의미 있게 여길 수 있다.</p> <p>·활동에 대해 정리하고 소감을 나누는 과정을 통해 자신에 대한 변화를 느끼고 앞으로의 자신에 대한 인식의 전환을 경험하도록 하며, 마침 노래를 통해 종결의 의미를 인식하도록 한다.</p>

<부록 2> 한국형 간이 정신 상태검사

이름: _____ 연령: _____ 세 성별: 남 / 여 작성일: _____ 년 _____ 월 _____ 일

【지남력】	
1. 오늘은 _____ 년 _____ 월 _____ 일 _____ 요일입니다. 계절은 _____ 입니다.	총 5점중(_____)점
2. 당신의 주소는 _____ 도 _____ 군(시) _____ 면(동)입니다. 여기는 어떤 곳입니까?(예: 학교, 시장, 병원, 가정집등)	총 4점중(_____)점
3. 여기는 무엇을 하는 곳입니까?(예: 마당, 안방, 진찰실등)	총 1점중(_____)점
【기억등록】	
4. 다음의 물건 이름 세 가지를 기억하십시오 (예:나무, 자동차, 모자)	총 3점중(_____)점
【주의 집중 및 계산】	
5. $100-7 \Rightarrow \quad -7 \Rightarrow \quad -7 \Rightarrow \quad -7 \Rightarrow \quad -7 =$	총 5점중(_____)점
【언어기능】	
6. 물건 이름 맞히기(연필, 시계)	총 2점중(_____)점
7. “간장 공장 공장장” 따라하기	총 1점중(_____)점
【이해 및 판단】	
8. “옷은 왜 빨아 입습니까? 라고 질문	
9. “길에서 남의 주민등록증을 주웠을 때 어떻게 하면 쉽게 주인에게 되돌려 줄 수 있겠습니까? 라고 질문.	총 1점중(_____)점
10. 4번 문제에서 외우게 시켰던 3가지 물건 이름들을 회상시키기	총 3점중(_____)점
11. 5각형 2개를 겹쳐 그리기 	총 1점중(_____)점
12. 오른손으로 종이를 집어서(1점) 반으로 접어서(1점) 무릎위에 놓기	총 3점중(_____)점
총 점수 30점 중 : _____ 점 교정점수 : _____ 점	

<부록 3-1> 자아통합감 척도

※ 자신에 대한 생각과 느낌을 잘 나타내는 것에 V표를 해 주시기 바랍니다.

나이:

성명:

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	대체로 나는 지금의 나 자신에 만족한다.				
2	나는 이 세상에서 못다 한 일이 많아 한스럽다.				
3	막상 늙고 보니 모든 것이 젊었을 때 생각했던 것보다 낫다.				
4	요즈음 나는 나 자신을 발전시키려는 노력을 포기했다.				
5	인생은 의미가 있고 살 가치가 있다.				
6	내가 늙었다고 느끼나 그것이 나를 괴롭히지는 않는다.				
7	나는 죽은 사람을 보는 것이 두렵지 않다.				
8	나이 든 지금도 나는 여전히 가치 있는 삶을 살고 있다.				
9	나는 다른 사람과 친밀감을 느낄 수 없다.				
10	노인의 지혜나 경험은 젊은이들에게 도움이 된다.				
11	나의 앞날은 암담하고 비참하게 느껴진다.				
12	나는 죽는 것이 두렵고 원망스럽다.				
13	지금 이 내 인생에서 가장 지루한 때이다.				

14	나는 지금 젊었을 때와 마찬가지로 행복하다.				
15	남을 위해 봉사하는 일이 나에게서 매우 보람을 준다.				
16	나는 나 자신이 지긋지긋하다.				
17	늙는다는 것은 무기력하고 쓸모없어지는 것이다.				
18	지나온 평생을 돌이켜볼 때 내 인생은 대체로 만족스럽다.				
19	나는 현재 살고 있는 곳이 마음에 든다.				
20	나는 일생동안 최선을 다해 왔다.				
21	나는 때때로 나 자신이 쓸모없는 사람이라는 생각이 든다.				
22	내 인생이 이렇게 된 것은 운이 나빴기 때문이다.				
23	나이가 들수록 모든 것이 점점 더 나빠진다.				
24	인생을 다시 살 수 있는 기회가 주어진다 해도 살아온 대로 살겠다.				
25	늙고 무기력해지느니 차라리 죽는 것이 낫다.				
26	나는 대체로 인생에서 실패했다고 느낀다.				
27	내세에 대한 문제가 나를 괴롭힌다.				
28	나는 적어도 다른 사람만큼 가치 있는 사람이다.				
29	요즘은 나는 늙고 지쳤다고 느낀다.				
30	나는 내 인생이 이렇게 된 데 대해 가슴 아프게 생각한다.				
31	나는 일생동안 운이 좋은 편이었고 그것에 감사한다.				

<부록 3-2> 자아통합감 문항 구성

항목	문항 수	문항 번호
현재생활에 대한 만족	8	1, 2*, 5, 18, 22*, 26*, 30*, 31
지혜로운 삶	7	4*, 8, 10, 15, 21*, 25*, 28
생에 대한 태도	6	9*, 11*, 13*, 16*, 23*, 29*
지나온 일생에 대한 수용	3	19, 20, 24
노령에 대한 수용	4	3, 6, 14, 17*
죽음에 대한 수용	3	7, 12*, 27*

*은 역문항

<부록 4> 삶의 질 척도

※ 자신에 대한 생각과 느낌을 잘 나타내는 것에 V표를 해 주시기 바랍니다.

나이:

성명:

번호	문항	매우 그렇다	그렇다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1	나는 바람직한 삶을 살아왔다.				
2	나는 내 삶에 만족한다.				
3	내 인생을 돌이켜 보면 정말 행복했다.				
4	지금도 가치 있는 생활을 하고 있다.				
5	나의 인생에 있어서 내가 아는 대부분의 사람들보다 성공적이었다.				
6	지금 이 인생에서 가장 좋은 때다.				
7	앞으로 보다 즐겁고 좋은 일이 생길 것 같다.				
8	다시 태어난다면 지금과는 다른 삶을 살고 싶다.				
9	나는 현재 지치고 늙었다고 생각한다.				
10	살아가는 것이 지루하고 따분하다.				
11	내가 하는 일에 대해 항상 흥미를 느낀다.				
12	나는 사소한 일에도 쉽게 화를 낸다.				