



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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](#) 

양 은 아 교수지도
석사학위 청구논문

회고적 노래 만들기가 시설 노인의
자아존중감과 삶의 질에 미치는 영향

2014

성신여자대학교 대학원
음악치료학과
이 한 나

회고적 노래 만들기가 시설 노인의
자아존중감과 삶의 질에 미치는 영향

양 은 아 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2014년 5월

성신여자대학교 대학원

음악치료학과

이 한 나

인 준 서

이한나의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원장 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 일반대학원

논문개요

본 연구는 회고적 노래 만들기가 시설 노인들의 자아존중감과 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보기 위한 목적으로 시행되었다. 본 프로그램은 2013년 8월 6일부터 2013년 12월 4일까지 서울시 N구 S노인전문요양원에 노인성 질환으로 입원한 환자 중 실험집단 8명, 통제집단 9명을 대상으로 연구를 실시하였다. 또한 실험집단에서 시행된 회고적 노래 만들기 프로그램은 주 1회, 50분, 총 15회기로 진행되었다.

프로그램의 구성은 노인들의 선호 곡을 선정하여 회기별 주어진 목표에 따라 각 그룹원의 의견을 수렴하여 부분적으로 가사를 바꾸는 '노랫말 채우기 기법(Fill-in-the-Blank Technique: FBT)'으로 이루어졌다. 또한 특정한 가사에 신체동작하기, 구호외치기, 치료사의 동작모방하기 활동을 추가하여 노인들의 지속적인 참여를 유도하였다.

본 연구를 위한 측정도구로 자아존중감 척도(Self Esteem Scale: SES)와 삶의 질 척도(Life Satisfaction Index - Z: LSI-Z)를 사용하여 사전·사후 차이를 비교하였다. 또한 회고적 노래 만들기의 효과를 검증하기 위해 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 독립표본 t검증(independent-samples t-test)과 대응표본 t검증(paired samples t-test)으로 자료를 분석하였다.

연구결과 회고적 노래 만들기를 실시한 실험집단은 프로그램을 실시하지 않은 통제집단과 비교하였을 때 자아존중감과 삶의 질의 사전·사후 평균 점수가 증가하여 통계적으로 유의미한 결과($p < .05$)를 보였다. 또한 자아존중감과 삶의 질 두 변인간의 상관관계 연구에서도 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 회고적 노래 만들기가 시설 노인의 자아존중감과 삶의 질을 향상시키는데 유용한 치료 방안이 될 수 있음을 시사한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구가설	4
II. 이론적 배경	5
1. 시설노인의 개념	5
2. 시설노인의 심리적 특성	6
1) 자아존중감	8
2) 삶의 질	10
3. 노인을 위한 음악치료	13
1) 회고와 음악	14
2) 노래심리치료	17
III. 연구 방법	21
1. 연구대상	21
2. 측정 도구	22
1) 한국형 간이 정신상태 검사	22
2) 자아존중감 척도	23
3) 삶의 질 척도	23
3. 연구 설계	23
4. 연구방법 및 절차	24
1) 회고적 노래 만들기 프로그램의 한 회기 구성	24

2) 회기별 회고적 노래 만들기 프로그램	25
5. 자료 분석	32
IV. 연구 결과	34
1. 사회인구학적 특성과 정신상태점수에 대한 동질성 검증	34
2. 두 집단 간 종속변인에 대한 동질성 검증	35
3. 자아존중감에 미치는 음악치료 프로그램 효과성 검증	36
4. 삶의 질에 미치는 음악치료 프로그램 효과성 검증	38
5. 자아존중감과 삶의 질의 상관관계	40
V. 결 론	40
1. 결론 및 논의	40
2. 제언	42
참고문헌	43
ABSTRACT	52
부 록	54

표 목 차

<표 II-1> 노인요양시설의 명칭 통합 개편	6
<표 II-2> 노인건강 관련 삶의 질 지표	12
<표 III-1> 실험집단 대상자의 일반적 특성	21
<표 III-2> 통제집단 대상자의 일반적 특성	22
<표 III-3> 사전-사후 실험설계	24
<표 III-4> 회고적 노래 만들기 프로그램의 한 회기 구성	24
<표 III-5> 회기별 회고적 노래 만들기 프로그램	25
<표 IV-1> 사회인구학적 특성	34
<표 IV-2> 정신상태점수 동질성 검증	34
<표 IV-3> 자아존중감 동질성 검증	35
<표 IV-4> 삶의 질 동질성 검증	35
<표 IV-5> 집단 간 자아존중감 사전-사후 점수 차 비교	36
<표 IV-6> 집단 내 자아존중감 사전-사후 비교	37
<표 IV-7> 집단 간 삶의 질 사전-사후 점수 차 비교	38
<표 IV-8> 집단 내 삶의 질 사전-사후 비교	40

그림 목 차

<그림 IV-1> 실험집단과 통제집단 간 자아존중감 사전-사후 변화..	37
<그림 IV-2> 실험집단 내 자아존중감	38
<그림 IV-3> 실험집단과 통제집단 간 삶의 질 사전-사후 변화 ...	39
<그림 IV-4> 실험집단 내 삶의 질	40
<그림 IV-5> 자아존중감과 삶의 질의 상관관계	41

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 우리나라는 급격한 경제 성장에 따른 생활개선과 보건의료기술의 발달로 노인의 수명이 연장되어 노인인구가 증가하고 있다(조선경제, 2011, 5, 30). 2013년 통계청 조사에 따르면 우리나라 전체 인구 중 65세 이상 고령자가 차지하는 비율은 12.2%로 1970년 3.1%에서 지속적으로 증가하여 2030년 24.3%, 2050년 37.4% 수준에 이를 것으로 전망한다(통계청, 2013).

이러한 노인 인구의 증가는 인구고령화를 가속화시켜 인구구조의 불균형을 가져오며, 신체적 약화로 인해 경제적 생산이 불가능한 빈곤노인들의 수를 증가시킨다(박종천, 2010). 또한 우리나라는 1960년대 이후 급격한 산업발달에 따른 대도시를 향한 젊은 연령층의 인구이동과 여성의 사회진출 등으로 가정에서의 노인부양에 대한 의식이 낮아지고 있다. 통계청(2012) 조사에 따르면 노인부양에 대해 가족이 해결해야 한다는 입장은 1998년 89.9%에서 2002년 70.7%로 낮아졌으며, 2010년에는 36%로 해를 거듭할수록 점점 낮아진다고 보고한다. 반면, 노인부양은 정부 및 사회에서 해결해야 한다는 입장은 2002년 18.2%에서 2010년 47%로 두 배 이상 증가되었다고 한다. 그러나 우리나라는 이러한 사회적 변화에 비해 노인복지나 의료시설 등이 부족하여 이에 따른 노인 문제가 심각하다.

최근 사회에서는 이러한 노인 문제를 해결하기 위해 부양할 가족이 없거나 다른 사람의 도움 없이 살아가기 힘든 노인들에게 요양원과 같이 체계적인 보호를 받을 수 있는 시설을 확대하고 있다. 그러나 노인을 위한 시설은 단체로 생활하는 공간이기 때문에 정해진 규칙에 의해 운영되어져 노인들의 자유나

창의성이 무시되기 쉽다. 또한 시설 노인들은 시설 안에서의 사회활동이 제한되어 노인들의 정서적인 욕구를 발산하는 기회가 차단되어진다(박정문, 2001). 이것은 노인의 존엄성을 존중받기보다는 단지 질병을 치료 받는 의료대상자의 개념으로 간주되기 때문이다. 따라서 시설 노인들은 정서적, 사회적으로 고립감을 느끼게 되고, 건강하지 못한 신체로 인한 무력감, 우울 등을 느낌으로써 노인들의 생활만족도와 자아존중감이 낮아지는 심리적인 문제에 직면하게 된다(이주미, 2003). 이에 노인의 자아존중감을 고양시켜 노인의 삶을 만족스럽고 윤택하게 하는 것이 중요하다(김명자, 윤현희, 1994). 시설 노인의 심리적 문제에 대한 선행연구에 의하면 시설 노인들은 가정에서 복지 서비스를 받는 재가노인에 비해 노후에 자녀와 함께 지속적인 유대관계를 유지하기 어렵기 때문에 자아존중감이 낮다고 한다(정윤, 2009). 또한 시설 노인은 지속적인 약물의 복용으로 심리적으로 불안정하여 자살 우려가 높고 분노표현 양상이 더 나타난다고 한다(진은영, 고성희, 2012).

최근 시설에서는 이러한 노인들의 심리적 문제를 해결하기 위해 음악치료, 미술치료, 원예치료 등 다양한 심리치료의 지원이 늘어나고 있다. 심리치료의 효과성을 연구한 선행연구를 살펴보면 미술치료에서는 집단미술치료프로그램이 주간보호시설을 이용하는 경증치매노인에게 인지기능, 도구적 일상생활수행 정도를 향상시키며 신경정신행동과 관련한 빈도, 심각도를 감소시킨다고 한다(한영희, 2007). 또한 현실치료를 적용한 집단미술치료는 만성질환 노인에게 자기표현과 선택의 기회를 제공함으로써 자아통합감 향상에 영향을 미친다고 보고한다(박동순, 2011). 식물을 이용하여 사람의 감각을 자극하는 원예치료의 선행연구에서도 원예치료 프로그램이 노인의 자기정서인식 및 표현과 감정조절능력을 향상시켜 상호작용, 인식, 정서 및 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한다(이은숙, 2010).

미술치료, 원예치료 등과 함께 각광받고 있는 음악치료는 노인들의 잔존 기술이나 잠재되어 있는 능력을 사용함으로써 언어적, 신체적 장애를 가진 노

인들에게도 성공적인 음악 경험을 할 수 있도록 하는 장점이 있다. 또한 그룹 음악 활동으로 상호작용을 촉진시키고, 타인과 협동할 수 있는 기회를 제공한다(Clair, 2008). 이미경, 박희석(2007)의 연구에 의하면 음악치료 프로그램이 노인들의 삶의 집중력과 심리적 지지를 향상시켜 우울감 감소에 효과적이라고 한다. 곽현정(2003)은 시각 자료를 활용한 음악 활동이 노인의 시·지각 기능에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였으며, 홍인실(2008)은 연주회 중심의 음악치료가 노인들에게 성공적인 경험을 제공하여 삶의 흥미를 느끼게 하고 긍정적 동기 유발에 영향을 미친다고 보고한다.

한편 노인을 위한 음악치료 기법 중 회고를 통한 활동은 자신의 인생만이 가지고 있는 고유성을 재조명하여 과거의 행동, 사고, 감정 등의 느낌을 현재 상태와 동일시함으로써 긍정적인 자아를 인식하도록 돕는 역할을 한다(Clair, 2008). 또한 회고활동은 과거에 해결하지 못한 문제와 긍정적 경험 등을 타인과 나눔으로써 그룹교류의 경험을 제공하고, 사회적 친밀감을 유지시켜 준다(김안젤라, 2004). 이것은 시설에 오랜 시간 입소한 노인들에게 삶의 활력과 만족감을 주고, 자신에 대한 통찰의 기회를 제공한다.

노인 회고를 통한 선행연구로 권종희, 윤현숙, 이강, 차민호(2011)는 구조적 인생 회고 프로그램이 회상내용을 공감해주고 지지해주는 경청자와의 상호작용으로 노인의 우울정도를 감소시키는 데 효과적임을 입증했고, 홍주연(2010)은 노년기 회고기능이 노인의 성격 및 자아통합감 점수를 향상시키는데 효과적이라고 밝혔다. 또한 Wang(2004)은 회고적 활동이 노인의 삶을 풍요롭게 하여 정신적으로 건강한 삶을 제공한다고 한다.

이에 본 연구에서는 회고적 노래 만들기 프로그램을 도입하여 시설에 입소한 노인들에게 전 생애에 걸친 회고적 경험을 제공하고자 한다. 이는 급격한 사회변화와 노화로 인한 질병에 노출되어 있는 노인들에게 과거를 회고함으로써 삶을 재조직하고, 긍정적인 부분을 재발견하여 자아존중감과 삶의 질을 향상하기 위함이다.

2. 연구가설

본 연구에서는 회고적 노래 만들기가 노인들의 자아존중감과 삶의 질 증진에 미치는 효과를 알아보고자 한다. 이에 연구자의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 회고적 노래 만들기에 참여한 실험집단은 통제집단보다 자아존중감 점수의 향상을 가져올 것이다.

가설 2. 회고적 노래 만들기에 참여한 실험집단은 통제집단보다 삶의 질 점수의 향상을 가져올 것이다.

가설 3. 회고적 노래 만들기에 참여한 실험집단의 자아존중감 점수와 삶의 질 점수 간에 상관관계가 있을 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 시설 노인의 개념

최근 우리나라는 인구의 고령화가 빠르게 진행되고 있다. 이에 따라 만성질환으로 신체적 활동에 제한을 받는 고령인구가 늘어나 사회적으로 노인 시설의 증가를 부추기고 있다(홍미령, 2008). 임춘식 외(1992)는 노인시설에 대해 치매, 중풍 등 노인성 질환으로 심신에 장애가 발병하여 도움을 필요로 하는 노인을 시설에 입소시켜 급식, 요양 등 그 밖에 일상생활에 필요한 편의를 제공하는 것이라고 정의한다. 또한 WHO(World Health Organization, 세계건강기구)는 신체적으로 허약하거나, 지적인 장애로 인한 독립적 생활을 할 수 없는 개인에게 제공되는 일련의 보건의료서비스 또는 개인 돌봄 서비스라고 정의한다. 이러한 정의는 노화로 인해 정신적, 육체적, 문화적, 사회적, 경제적으로 노인들이 당면하게 되는 여러 가지 문제를 사회적 차원에서 해결함으로써 유익한 생활을 누리게 하려는 의도를 내포하고 있다(안영철, 2009).

노인시설의 입소 대상자는 노인복지법 시행령 제 18조에 다음과 같이 명시되어 있다. 노인장기요양보호법 제 15조에 따른 수급자, 기초수급권자로서 65세 이상의 자, 부양 의무자로부터 적절한 부양을 받지 못하는 65세 이상의 자, 입소자로부터 입소비용의 전부를 수납하여 운영하는 노인요양시설 또는 노인요양공동생활가정의 경우는 60세 이상의 자가 그 입소 대상이다(백미정, 2013). 우리나라의 노인요양시설은 생활시설 또는 주거시설로서 노인복지시설의 노인의료복지시설 중 한 유형으로 1981년 노인복지법이 제정되면서 양로시설, 노인복지회관과 더불어 제도화되었다. 그 후 1989년 노인복지법 전문 개정 시 유료노인요양시설이 새롭게 노인요양시설의 범주가 확대되었다. 1997년에 개

정된 노인복지법 제 33조에서는 노인의료복지시설로서 무료노인요양시설, 실비노인요양시설, 유료노인요양시설, 노인전문요양시설, 유료노인전문요양시설, 노인전문병원의 6종류로 규정하였다. 한편 2007년 개정 노인복지법에서는 이러한 구분을 없애고 일괄 노인요양시설로 통합하였다(이제남, 2011).

<표 II-1> 노인요양시설의 명칭 통합 개편 (보건복지부, 2008)

	변경 전	변경 후
노인의료 복지시설	노인요양시설 실비노인요양시설 노인전문요양시설 유료노인전문요양시설	노인요양시설(통합)
	-	노인요양공동생활가정(신설)
	노인전문병원	노인전문병원

2. 시설노인의 심리적 특성

노인은 나이를 먹을수록 인지기능이 저하되어 막연한 불안감과 긴장감을 갖게 된다. 이로 인해 자신감 결여와 피해 의식이 따르게 되는데 이는 자신 스스로를 고립시키며 일상생활에서의 긍정적 동기를 상실한다(정현주, 2005). 또한 노인은 슬픔, 기쁨, 분노 등 기본 정서를 느끼는 빈도와 강도가 젊었을 때와 별반 다를 게 없으나 나이가 들면서 자기표현이 감소되어 정서적으로 위축되어진다. 게다가 노화로 인한 신체적 질병이 더해져 외로움과 우울을 느끼는 빈도가 많아짐으로서 성격적인 변화가 나타나 심리적 문제를 부추긴다. 이러한 변화는 일상생활에 소극적인 태도를 취하게 되며, 조심성과 의존성이 증가하고, 자기중심적으로 생각하여 자신의 사고방식과 태도를 고집하는 경직성으

로 나타난다(안창일 외, 2008).

신체적 질병으로 인해 시설에 입소한 노인은 일반 노인과는 다른 심리적 문제에 직면하게 된다. 이는 시설에서 입소자에게 최소한의 의식주를 제공하는 수준의 기본적 생리적 욕구를 해결해주는 것만이 그 소임을 다 하는 것으로 인식하기 때문이다. 또한 시설에서는 노인의 가족이나 친구, 지역주민과의 교류를 통해서 얻어질 수 있는 심리사회적 삶의 욕구를 고려하기보다는 오히려 시설 노인과 가족 간의 격리로 인해 노인에게 소외감을 느끼게 한다. 따라서 시설에 거주하는 노인들은 노년기에 필연적으로 나타나는 고독감, 우울, 생활만족도의 저하 등이 신체적 질병과 더해져 심리적 문제가 시설에 거주하지 않는 노인들에 비해 더 심화될 가능성이 높다(이숙현, 2014).

시설 노인에게 시설에 거주한다는 것은 가족 및 지인들로부터 분리되어 시설 내에 거주하는 사람들과 새로운 관계를 형성해야 하는 관계의 변화를 가져온다. 또한, 자유로운 공간에서 이루어졌던 신체활동이 제한된 공간 내에서 활동을 해야 하므로 시설 노인은 공간의 변화를 느끼게 되고, 자유의지에 의한 개인적 활동에서 하루일과의 대부분을 시설의 통제에 따라야 하므로 심리·사회적 환경변화에 발생하는 문제에 직면하게 된다(이현지, 송은희, 2012). 이러한 변화는 시설 노인으로 하여금 무감각하고 소극적인 행동을 하게 하며, 겉으로는 시설에서 정한 규칙에 순응하지만 안으로는 반항적인 마음을 갖게 하여 이중적인 성격유형을 보이게 한다(박정문, 2001). 또한 시설 노인은 과거에 대한 회상의 경향이 강하게 나타나는데 이는 현실에 대한 만족과 희망보다는 현실을 비판하며 절망감, 외로움, 고독감 등을 느끼게 한다(곽병은, 2006). 이러한 감정은 시설 노인으로 하여금 낮은 생활 만족감을 느끼게 하며, 우울의 빈도가 높아지고, 자신에 대한 낮은 가치감을 느낌으로서 자아존중감이 낮아지게 한다(김수지, 이경진, 2011).

이렇듯 시설에 거주하는 노인의 심리적 문제를 개인의 문제로만 볼 것이 아니라 지역사회와 국가의 적극적인 참여로 시설 노인의 자아존중감과 삶의 질

을 향상 시켜 시설에서의 생활을 윤택하게 하는 심리적 보호 프로그램에 대한 필요성이 절실하게 요구된다.

(1) 자아존중감

자아존중감은 자기 자신에 관한 주관적인 판단과 평가로 자기존경과 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도라고 한다(길태숙, 장석진, 2012). 이에 매슬로우(A. H. Maslow)는 자아존중감에 대하여 인간의 욕구 중에 하나로 자신이 타인으로부터 관심, 인정, 존경 받을만한 존재라고 스스로 느끼는 감정이라고 정의 한다. 또한 대부분의 인간은 자기 자신의 신념이나 가치관이 타인에게 수용되면서 좋은 평가를 받기 원하며 자기 스스로도 존중하기를 원한다고 하였다. 따라서 자아존중감은 한 개인의 사회적 역할을 결정짓는 중심적 특징이 있으므로 자신과 타인의 관계에서 사회적으로 원만한 교류를 갖는 것은 자아존중감 발달에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

인간은 자기 자신의 삶을 통제하면서 스스로의 능력을 확인하는 경향이 있다. 이에 대해 Bandura(1997)는 자아존중감이 높으면 문제 상황을 극복하기 위한 노력이 증가하는 반면, 자아존중감이 낮으면 상황을 극복하기 위한 노력이 부족하여 쉽게 포기한다고 한다. 따라서 비슷한 능력을 가진 사람도 자아존중감의 정도에 따라 주어진 일에 적극 참여를 하게 되고, 뒤쳐지기도 한다. 즉, 자아존중감이 낮으면 자신의 성격적인 결함에 집착하고 잠재적으로 어려움을 가늠하여 주어진 일에 대한 두려움으로 능력을 최대한 발휘할 수 없지만, 자아존중감이 높으면 더 많은 노력으로 외부상황에 적응하며 그 상황에 최대한의 주의력을 갖고 자발적으로 행동한다(권혜진, 김경희, 박영례, 최미혜, 한승의, 2005, 재인용). 이는 높은 자아존중감으로 자기 자신에 대해 많은 대안을 가짐으로써 자기 통제력의 향상을 이끈다는 것이다. 그러나 노년기로 접

어 들면서 가정과 사회에서의 지위가 약화되고 역할이 점차 상실됨으로서 자기 통제력이 낮아져 자아존중감이 약화되어진다. 이에 따라 노인이 당면한 주위 환경에 자발적인 조절이 어려워져 자신에 대한 부정적인 경향이 증가되어 낮은 자아존중감을 부추기게 된다. 이와 같이 노인에게 있어서 노화와 관련된 상실감은 자아존중감의 저하를 초래하기 때문에 노인에게 무엇보다 중요한 것은 자존감을 향상시켜 심리적 안정을 도모하는 것이다(이선영, 1995).

에릭슨(E. Erikson)은 노년기의 자아존중감의 중요성을 죽음과 관련하여 설명하였다. 노년기는 인생의 마지막 단계에서 경험하는 대 절망이라는 심리적 위기에 빠지게 되는데 이는 자아존중감의 성취 기준에 따라 죽음의 인식이 통합감과 절망감으로 차이를 보이게 한다. 따라서 노년기의 자아존중감은 성공이나 실패보다 내면적인 정서적 기체에 뿌리를 두고, 환경보다는 자신에게 주어진 여건을 어떻게 생각하느냐가 자아존중감 형성에 영향을 미친다(이준철, 2010). 그러나 많은 사람들은 노인에 대해 구식이고, 의존적이고 무능력한 존재라 여기며 노인을 무시하는 경향을 보이기 때문에 노인 스스로도 똑같은 방식으로 바라며 낮은 자아존중감을 갖기 쉽다. 또한 노인들에게 일어나는 친구나 친척의 사망, 직업의 상실, 외모의 변화, 신체적 능력의 감소 등이 낮은 자아존중감에 대한 심리적 문제를 일으키게 한다(이영호, 2005). 이러한 문제는 노인들로 하여금 우울증이나 불안 장애를 동반하여 대인관계에서의 문제 및 사회와의 단절감을 느끼게 한다. 노인의 자아존중감에 대한 연구에 의하면 김병석, 김현순(2007)은 노인의 자아존중감이 높을수록 스트레스와 우울에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한다. Blissmer et al.(2000)는 자아존중감이 높아짐에 따라 노인의 신체조절능력과, 물리적 힘에 대한 강도가 상승하여 신체적으로 건강한 삶을 유지할 수 있다고 보고한다. 권복순, 김정엽(2007)은 노인의 자아존중감이 높을수록 가정에서 받는 스트레스와 경제적 스트레스가 감소되어 생활 만족도가 높다고 보고한다. 이에 노인들은 자신에 대해 긍정적으로 느끼기 위해서 스스로를 가치 있고, 능력이 있으며, 존중받을 만하다는 사실을

다른 사람에게서 피드백을 받을 필요가 있다. 또한 고령화 사회에서 더욱 길어진 노년기에 더욱 윤택한 삶을 살기 위하여 심리 사회적 방안을 모색할 때 자아존중감의 향상은 노년기의 발달 및 교육의 지표로 삼기에 충분한 개념이라고 볼 수 있다(김춘경, 여인숙, 2006).

(2) 삶의 질

삶의 질은 삶(life)과 질(quality)이라는 두 가지 용어가 합쳐진 복합 개념으로 볼 수 있다. 삶은 개인의 발달에 따른 생물학적인 인생의 흐름뿐만 아니라 그 인생에서 이루어지는 사회적, 정치적, 환경적, 정신적의 삶 등 매우 다양하게 포함된다. 또한 질은 높다, 낮다로 구분하지만 개인의 성향에 따라 상대적인 차이를 보이기 때문에 질의 정도를 가늠하고 구분한다는 것은 매우 어렵다(고승덕, 조숙행, 1997). 따라서 삶의 질은 다양하게 설명되어지는데 WHO(World Health Organization, 세계건강기구)에서 제시한 삶의 질은 개인이 살고 있는 문화와 인생에서의 가치 체계에서 자신의 목표, 기대 수준이 얼마만큼 충족되었는가에 따라 삶의 질을 평가한다고 한다. 또한 배나래(2007)는 삶의 질이란 개인이나 집단을 둘러싼 경제지표, 수명, 환경오염, 범죄율과 같은 삶의 객관적인 조건과 개인이나 집단이 경험하는 행복감, 안녕감, 만족감, 좌절감, 실망감과 같은 주관적인 느낌이 동등하게 갖춰졌을 때 높은 삶의 질을 형성한다고 하였다. 그러나 삶의 객관적인 지표와 주관적인 지표는 항상 일치하는 것이 아니다. 즉, 경제의 부나 생활 조건 등은 어느 수준까지는 개인의 행복과 비례하지만 일정한 경계선이 지나면 이들 사이에 상관관계가 없어 삶에 질을 가늠하기 어렵다는 것이다. 임춘식 외(1992)는 삶의 질에 대하여 개인이 어느 정도 의미 있는 인생을 보내왔는가를 주관적으로 판단하는 것이며, 이러한 평가는 다음과 같은 관점에서 찾아 볼 수 있다고 하였다. 첫째, 삶의 질의 평가는 개인과 환경에서의 상호작용 속에서 이루어지는 것으로 신체적

건강과 더불어 타인으로부터 개인의 가치관, 인생관, 종교관 등을 인정받으며 형성한다고 하였다. 둘째, 삶의 질은 개인이 중요하다고 생각되는 일들에 대해 편안하고 안정된 환경 속에서 성장을 촉진하고 잠재력을 발휘하며 제 3자에 의존하지 않고 본인 스스로 선택의 유무에 의해 평가되어 진다고 하였다.

현대사회에서는 고령인구의 수가 늘어남에 따라 노인들의 삶의 질 향상을 위한 관심이 높아지고 있는데 노인의 삶의 질은 다른 사람들의 삶의 질과는 다른 관점에서 이해되어진다. Patricie(2004)는 노인들에게 있어 신체적인 건강과 충분한 영양 섭취, 지속적인 사회적 활동이 삶의 질에 중요하게 영향을 미치는 것으로 설명하였다. 따라서 최근 사회에서는 신체적 건강의 약화로 요양시설에 입소한 노인들의 삶의 질 향상을 위한 노인 복지에 관심이 높아지고 있다.

우리나라는 삶의 질을 위한 노인복지에 관심을 갖게 된 시기는 1980년대 전후 이다. 그러나 초기의 노인복지제도는 보수적인 복지이념으로 노인들의 윤리가 배제되어 노인들의 성공적인 노후생활 적응과 삶의 질 향상을 도모하기 보다는 생존에 관련된 욕구만 충족시키는 데에 초점을 두고 있었다(권중돈, 조주연, 2000). 이에 시대의 흐름에 따라 노인 시설의 개념도 변화하였는데, 최근 노인복지제도에서 말하는 시설 노인의 삶의 질은 경제적 또는 물질적 조건을 나타내는 객관적인 지표만이 아니라 그것을 바탕으로 본인이 직접 체험하고 느끼는 만족감이나 즐거움 등을 강조한다. 따라서 노인 시설에서는 노인들의 일상생활 영역에서 삶의 질을 향상시키는 것뿐만 아니라 그 가족이나 주변사람들까지 포함하고 있어 오늘날 노인 시설의 삶의 질 향상을 위한 중요성이 매우 크다고 할 수 있다(권육상, 2001). 노인의 삶의 질 향상에 미치는 요인들을 분석한 국내 연구를 살펴보면 이유리(2005)는 여가활동 참여도와 여가만족도가 삶의 질 수준에 직접적이고도 강력하게 영향을 미치는 변인으로 요양시설에 거주하는 노인의 여가향유는 삶의 질 향상에 있어서 가장 핵심적인 변인이라 보고한다. 김소인 외(1998)는 삶의 질 예측 모형을 구축하는 연구에

노인의 지각된 건강 상태, 건강증진을 위한 행위, 자아존중감이 높을수록 삶의 질이 높다고 보고한다. 또한 이민홍, 임진섭, 최재성(2011)은 노인요양시설의 문화변화 패러다임에 대한 탐색적 연구에서 노인들의 개별성 존중, 편안한 치료환경, 개별노인에 대한 이해, 체계적인 관리구조 등 거주자지향 환경이 삶의 질을 향상시킬 수 있다고 한다. 이러한 국내에서 행해진 삶의 질에 관한 연구들은 삶에 대한 만족감이나 행복감, 주관적 안녕감 등을 거론하고 있다. 이는 삶의 질의 수준을 삶에 대한 스스로의 기대가 실현된 정도로 보고 그러한 기대가 실현된 정도가 개인의 만족감, 행복감 등으로 표출됨을 시사하고 있다.

다음은 노인건강에 있어 삶의 질에 직접적으로 영향을 미치는 지표를 분석한 것이다.

<표 II-2> 노인건강 관련 삶의 질 지표 (조미현, 2009)

영역	세부영역
공통	전반적 삶의 질과 건강상태
육체적 건강	에너지와 피로도 고통과 불쾌감 수면과 휴식
사회적 건강	대인관계 사회적 지원 성생활
보건	모성교육, 인종 및 종족에 따른 영아 사망률 성, 국적 및 종족에 따른 예상 수명
환경	물리적 안전과 건강, 사회적 보호 가정환경 교통수단 레크리에이션 참여정도와 기회 물리적 환경 (오염, 소음, 교통, 기후)
여가 및 레크리에이션	자신과 사회의 개선 경험 신앙 활동 및 후원되는 예술 활동 스포츠 및 체육활동, 놀이 여행과 관광

3. 노인을 위한 음악치료

인간의 음악학습 능력은 평생 동안 지속되기 때문에 70대 및 80대 노인들도 성공적인 음악활동을 할 수 있다. 따라서 음악치료는 다른 연령대의 사람들과 동일하게 선택과 계획을 수행할 수 있는 노인들에게 자신의 생각과 느낌을 표현하게 하는 것을 매우 중요하게 여긴다(Gibbons, 1983). 정현주(2005)는 노인 스스로 음악을 만드는 활동이 치료사의 지지와 공감에 더해져 자신의 내면세계를 느끼고, 생각하고, 탐색함으로써 노인들의 자아실현의 경험을 제공한다고 하였다. 이러한 음악활동은 음악적 표현을 통해 노인의 사고와 감정에 대한 양면적인 성향에 대해 점차 성찰할 수 있는 기회를 제공한다. 따라서 노인 음악활동은 노인들의 자기표현의 기회를 제공하고 심리적 안정을 제공하는 중재 차원에서 이루어질 수 있다.

Clair & Memmott(2008)는 노인을 위한 음악치료의 효과성에 관하여 여섯 가지를 제시하였다. 첫째, 음악의 구조에 따라 신체적 반응을 유도할 수 있으며, 노인의 현재 상태와 부합 하는 음악 활동이 긍정적 정서 반응을 일으킬 수 있다. 둘째, 신체적 기능의 약화로 타인과 관계를 맺기 힘든 노인들에게 그룹 음악활동을 참여함으로써 사회적 상호작용의 기회를 얻을 수 있다. 셋째, 음악의 구성요소인 리듬, 멜로디, 친숙한 노래가 의사소통에 어려움이 있는 노인들의 잔존능력을 자극하여 타인과 의미 있는 의사소통작용을 할 수 있게 한다. 넷째, 무력감, 우울, 고립감 등 심리적 문제를 경험하고 있는 노인들에게 발성, 악기연주 등으로 감정표현의 기회를 제공한다. 다섯째, 음악의 연상 작

용을 통해 과거의 감정을 이끌어내어 노인의 삶을 회고하는 경험을 제공한다. 마지막으로 음악활동이 노인의 일상생활에 즐거움을 더하여 여가시간을 제공하고, 의미와 목적이 있는 음악 활동으로 인해 삶의 질을 증진시킨다. 노인음악치료의 선행연구를 살펴보면 Hirokawa(2004)는 선호하는 곡을 감상했을 때 노인의 과거 잠재되었던 사건에 대한 각성 및 기억력 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다고 한다. 김두연, 양은아(2013)는 음악치료 프로그램이 경도인지장애 노인의 기분상태를 개선시키고 무력감을 감소시켜 삶의 질 향상에 유용한 치료 방안이라고 한다. 또한 류기광, 최애나(2007)는 집단 음악치료가 치매노인의 내적 갈등을 배출 할 수 있는 통로를 마련해줌으로서 삶의 질, 정신행동증상에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고한다. 이러한 연구들은 각 노인에 부합하는 목적을 가진 음악활동이 노인들의 현실적인 환경과 상황에 대해 긍정적 자극이 되어 건강한 삶을 제공하는 것에 대한 중요성을 시사하고 있다(하경분, 2014).

(1) 회고와 음악

① 회고의 개념

에릭슨(E. Erikson)의 사회심리학적 발달단계에 의하면 노년기는 ‘자아통합 대 절망감 및 혐오감’의 단계라고 한다. 이는 노년기에 자아발달 전 단계를 종합, 평가하여 회고 하였을 때 성공과 실패의 의미로 나누어진다. 성공적인 경험은 과거를 회고하였을 때 갈등을 조화롭게 해결하거나 해결하지 못하더라도 갈등에 적응 할 수 있는 능력을 갖게 되는 것이라고 설명하였다. 또한 이러한 과정은 성공적인 자아통합의 경험을 함으로서 정서적으로 성숙한 경지에 도달할 수 있다고 한다. 반면, 실패한 경우는 개인이 과거를 돌아봤을 때 실패라고 생각된다면 인생을 혐오하거나 절망의 감정을 갖게 된다고 한다(윤재섭, 이경

은, 장덕희, 2013).

회고라는 개념은 인간에게 자연스럽게 일어나는 보편적인 정신적 과정으로 (Butler, 1974; 하양숙, 1991), 인간은 성공적인 회고적 경험을 하기위해 새로운 발달과업을 하며, 끊임없이 인생의 전환점에 직면하면서 새롭고 더 나은 자아를 획득하기 위해 노력한다. 따라서 노년기에 있어 무의식적인 회고는 단순히 과거를 회상하여 이야기를 하고 정보를 제공하는 것이 아니라 현재의 자기 정체감을 마련해주는 근원이기도하다. 또한 노인들의 회고는 과거의 감정적인 갈등을 해결해주어 재조직하고 재구성 하는 것을 의미한다.

② 노인 음악치료에서의 회고

노년기의 주된 과업은 자신의 생애를 검토하면서 과거의 삶을 평가하고 다가올 죽음에 대해 점차 받아드리는 것이다. 이는 과거의 삶을 검토하는 동안 자신의 실패와 성취, 실망과 만족의 경험을 재평가하고, 반성하면서 과거의 삶이 가치 있었다는 긍정적인 정서로 재인식하도록 한다(이영호, 2005). 이에 음악치료에서의 적용되어지는 회고는 음악활동을 통하여 대상자들이 경험한 과거 사건을 현재화하여 재구성하는 것으로 설명할 수 있다. 최병철(2010)은 음악이 강한 연상 작용을 가지고 있어 개인의 과거 상황과 특별한 순간을 떠올리게 하는 회상매체라고 한다. 이는 대상자가 음악을 통하여 과거에 특별히 연상되는 에피소드나 물건, 사람 등을 회고하여 행복, 슬픔, 후회 등의 감정으로 떠올린 후 중요한 사건에 대해 재 경험할 수 있는 기회를 제공해 준다는 것이다. 따라서 회고를 통한 음악치료는 노인들의 과거 지향적 성향에 효과적인 치료 중재가 될 수 있다.

노인을 위한 음악치료에서 회고를 통한 음악활동은 노인과 치료사가 노인의 인생 여정을 돌아보게 하여 과거의 중요한 노래들을 따라가는 기법으로 사용되어진다. 여기서 사용되어지는 노래는 어린 시절의 노래부터 시작하여 학창 시절, 청소년기, 연애시기, 결혼, 자녀의 탄생, 인생에서 겪은 어려움, 기념일,

그리고 노인이 현재 경험하고 있는 이슈에 대해 부합하거나 그 시절에 유행했던 노래들로 이루어진다(Grocke & Wigram, 2007). 이러한 회고를 유도하는 곡들은 특정한 시대를 상기시키고 그때에 있었던 다양한 사회적인 쟁점들을 타인과 공유함으로써 사회적 교류의 경험을 갖게 한다. 따라서 노인들은 회고를 통한 음악활동으로 정신적인 만족감을 얻으며, 현실소재 인식이나 긍정적 동기가 유발되어 진다(정현주, 2005).

회고의 긍정적인 역할을 촉발시키기 위해 음악요소 중 특히 노래 가사와 멜로디가 중요한 역할을 한다. 첫 번째로 회고를 위해 선택한 노래 가사에는 인간의 감정과 소망, 필요 등이 내재되어있다. 따라서 가사에 담겨진 주제는 대상자의 사고와 감정을 탐색하는데 유용하게 작용되어진다. Bailey(1984)는 노래의 가사에 담겨있는 연상 작용으로 인해 대상자가 자연스럽게 가사에 의미를 적용시킬 수 있다고 한다. 그러므로 회고를 위해 선택 되어진 노래의 가사는 대상자의 생각과 감정이 담겨있어 가사를 통해 자신을 투사시키고, 구체화된 감정과 사고가 강화되어 자신에 대한 통찰력을 기를 수 있도록 한다. 특히, 대상자의 과거와 직접적으로 관련된 노래를 통한 회고 활동은 대상자로 하여금 더욱 안정감을 느끼게 함으로써 노래 가사에 더욱 적극적으로 자신의 삶을 투사할 수 있다.

두 번째로 멜로디는 단순히 저장되어 있는 정보를 이끌어내는 것이 아니라 친숙한 멜로디를 통하여 대상자의 기분을 고양시키며, 노래에 쉽게 동화될 수 있도록 도움을 주어 자신의 감정을 솔직하게 표현하게 한다. 이는 대상자의 적극적 참여를 불러일으켜 특정한 기억을 이끌어내는데 유리하게 작용되어질 뿐만 아니라 대상자의 의식과 무의식, 내적 갈등을 노래 안에서 자연스럽게 투사하여 회고적 활동을 촉발시키는 것이다(Bailey, 1984). 즉, 멜로디는 회상을 하는데 있어 대상자의 반응을 좀 더 쉽게 이끌어내는 촉매제 역할을 하는 것으로 설명되어진다. 이처럼 회고를 돕는 가사와 멜로디에 치료사는 대상자가 선택한 노래가사를 정확히 분석하여 내적인 기억을 안전하게 탐색할 수 있

도록 도와야하며, 멜로디를 통해 이끌어지는 대상자의 다양한 감정과 기억을 풍부하게 경험할 수 있게 도와주어야 한다.

회고를 이용한 선행연구에서 O'leary & Barry(1998)는 노인을 대상으로 한 게슈탈트 집단 회상치료가 회고적 경험을 통해 현재 상황을 지각하고 과거의 회한과 미해결 문제를 이끌어 내어 감정적 변화를 도모할 수 있다고 한다. 김영신, 장지애(2013)의 연구에서도 인생회고를 위한 집단 음악자서전 활동이 성인 편마비환자의 생활만족도 및 자아존중감에 영향을 미쳐 과거의 부정적인 정서에서 현재와 미래에 긍정적 정서로 이끈다고 보고한다.

인간의 인생에서 긍정적인 기억만 있는 것이 아니듯 노인들도 과거를 회상할 때 행복과 보람을 느끼는 것이 아니다. 따라서 회고 프로그램에서 행복과 보람을 느낄 수 있는 과거로 안내하는 것도 중요하지만 회고를 통해 나타난 노인의 회한과 갈등을 프로그램에서 충분히 다루는 작업이 더욱더 중요하고 의미가 있다(김춘경, 여인숙, 2006).

(2) 노래심리치료

① 노래의 치료적 기능

해들리(S. Hadley)는 노래에 대하여 인간이 존재함에 있어 가장 깊은 내면으로부터 나오는 창조물이며, 누구에게나 내재되어 있는 것으로 노래 안에는 각 문화와 개인의 삶이 그대로 반영된 것이라고 한다. 이는 노래가 음악치료 안에서 인간의 가장 깊은 내면의 무의식까지 작용하여 감정을 표현하는데 좋은 치료적 도구가 될 수 있음을 시사한다. 정현주 외(2006)는 노래심리치료의 치료적 기능을 4가지로 분류하였다. 첫째, 노래는 언어적으로 표현하기 어려운 복잡한 감정을 안전하게 표현할 수 있도록 한다. 이는 노래를 통해 표현하려는 감정의 상태가 말이라는 인지적인 형태로 나타나지 않고 목소리 음색과 선율, 조성, 강약, 리듬 등이 노래 부르는 사람의 감정표현을 강화시키기 표현되

기 때문이다. 그러므로 노래는 인간의 감정을 반영하고 안전하게 표현하도록 하며, 타인의 감정을 수용하는 매개체의 역할을 하여 자신의 상태를 객관적으로 볼 수 있도록 한다. 둘째, 노래는 인간의 보편적인 삶과 문화를 담고 있기 때문에 노래를 통해 자신의 삶을 바라볼 수 있게 한다. 이를 통해 대상자는 노래로서 위로를 받고, 공감과 지지를 받을 수 있으며, 같은 경험을 하는 타인의 삶을 공유하면서 재 경험의 기회를 갖게 된다. 셋째, 노래는 대상자가 노래를 부르면서 발견하는 목소리의 특징이나 노래를 만드는 활동에서 드러나는 무의식적인 자신의 모습을 자연스럽게 안전한 환경 속에서 발견할 수 있도록 한다. 마지막으로 노래는 대상자의 필요에 따라 작업 형태를 감상하기, 부르기, 작곡하기, 작사하기 등으로 다양하게 활용 할 수 있다. 즉, 같은 노래라도 대상자의 필요에 따라 개별화된 접근이 가능하므로 노래를 통한 활동의 활용도가 매우 크다.

② 노래 만들기

노래를 통한 음악치료 기법 중 노래 만들기(Song Writing)에 대하여 Baker & Wigram(2005)는 인지의 재구조화 과정을 구체화하는 과정으로 인지·정서·행동치료의 맥락에서 사용되는 음악 기법 중 하나로 작곡보다 좀 더 편안하고 쉽게 접근하여 대상자의 정서를 포괄적으로 적용 할 수 있는 창작활동이라고 한다. 또한 노래 만들기에 대해 프로그램이 적용되어지는 방법을 두 가지로 설명하였다. 첫째, 치료사가 대상자를 위해 노래를 만드는 것으로 이는 대상자의 심리, 정서, 사회, 신체, 의사소통 등 구체적인 치료 목적을 위해 작곡을 하는 것이다. 두 번째, 치료사와 대상자가 함께 노래를 만드는 방법으로 노래를 만드는 과정과 그에 따른 결과물을 치료적 중재로 사용하는 것이다. 이에 대상자의 감정 및 생각을 담은 노래 만들기 활동이 음악의 참여림, 빠르기, 화성 등의 역동적인 요소들로 인해 노래가 강조되고, 대상자로 하여금 노래가 더 의미 있게 각인된다는 장점이 있다. 또한 대상자의 특별한 이야기나

추억, 소망, 그리고 욕구와 관련된 노래 가사가 만들어짐으로서 불편하거나 불쾌한 감정은 긍정적으로 변하여 감정 전환에 도움이 된다(Jones, 2005). 이에 Schmidt(1983)는 노래 만들기는 대상자에 적용되는 치료 목적에 따라 구조적, 계획적으로 진행되어야 하며 음악적 완성이 우선이 아니라 대상자가 자유롭게 그들의 내재된 음악성을 표현하는데 그 가치가 있는 것이라고 하였다(장승희, 2007, 재인용).

그룹 활동에서의 노래 만들기 활동은 자신의 감정과 느낌을 타인에게 이야기하고, 타인으로 하여금 새로운 시각을 공유하기도 한다. 따라서 노래 만들기 프로그램에서의 치료사는 대상자의 의견을 정제하지 않고, 자유롭게 표현 할 수 있도록 장려해야하며, 대상자의 독창적인 발언을 평가하지 않고 그 자체로 받아드려야 한다(Bruscia, 1998). 노래 만들기를 통한 선행연구에 의하면 황지혜(2008)는 노래 만들기가 소아암 환자의 감정을 반영하고 표현하도록 하여 자존감을 증진시키고, 타인의 감정을 수용하는 매개체의 역할을 하여 병원 환경에 좀 더 효과적으로 적응할 수 있도록 한다고 한다. 문지영(2007)은 노래 만들기를 통한 표현적·지지적 음악 심리치료가 분열정동형 장애를 가진 성인에게 자신의 감정을 표현하도록 하고, 내면을 통찰할 수 있는 기회를 주어 대상자로 하여금 긍정적 사고로 전환할 수 있다고 보고한다. 이렇듯 노래 만들기는 대상자의 가장 깊은 내면의 무의식까지 이끌어내는 역할을 함으로서 긍정적인 치료 중재가 될 수 있다.

③ 노랫말 채우기

노래 만들기에는 즉흥연주하기, 미리 작곡된 노래에 가사 바꾸기, 노랫말 채우기 등 다양한 기법들이 사용되어지고 있다. 그 중 본 연구에 적용 되어진 노랫말 채우기(Fill-in-the-Blank Technique: FBT)는 가사의 빈 칸에 짧은 단어를 넣어 자신의 생각과 의견을 표현하여 개인적으로 의미 있는 곡이 되도록 가사의 일부를 바꾸는 활동이다. 이 기법은 아이디어를 확장하고 구성 하

는 데에 어려움이 많은 대상자도 쉽게 참여 할 수 있는 장점이 있다. 또한, 친숙한 노래를 사용하여 대상자가 쉽게 노래를 받아드려 자유롭게 내제된 감정을 표현할 수 있도록 한다. 따라서 노랫말 채우기 기법은 정확한 구조적 형식을 필요하다(정현주 외, 2006).

그룹 활동에서의 노랫말 채우기 기법은 타인과 가사에 대한 의견을 나누며 자신을 객관적으로 보도록 하여 자신의 내면을 이해할 수 있도록 한다. 이것은 타인과 감정을 공유하면서 긍정적이고 발전적인 사고를 할 수 있도록 유도하는 것이다. 또한 그룹 활동으로 대상자들에게 사회적 교류와 성공적인 음악 경험으로 성취감을 느껴 자신감을 갖도록 하며, 어려운 주제를 쉽고, 우회적으로 표현 할 수 있도록 한다. Jones(2005)의 연구에 의하면 약물 중독 환자 대상으로 한 노랫말 채우기 활동이 치료가 진행됨에 따라 환자들의 생각과 감정이 노랫말에 반영되어 과거의 부정적인 내용에서 긍정적인 미래의 내용으로 변화한 인식의 전환에 긍정적인 영향을 준다고 한다. 또한 Dalton(2006)은 가족의 죽음을 경험한 청소년을 대상으로 한 그룹 노래 만들기를 실시한 결과 대상자들이 안정감과 소속감을 느끼도록 하여 그룹 원들과의 친근감과 신뢰감 형성에 도움을 준다고 보고한다. 이렇듯 가사를 창작하는 과정은 대상자들의 내면에는 있는 감정과 이슈를 확인시킴으로서 자기탐색의 경험을 할 수 있도록 하며, 안전한 분위기에서 쉽게 감정을 표출하게 하여 현재 가지고 있는 심리적 어려움에 대한 새로운 해결 방법을 얻을 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2013년 8월 6일부터 2013년 12월 4일까지 서울시 N구 S노인전문요양원에 노인성 질환으로 입원한 실험집단 8명, 통제집단 9명을 대상으로 연구를 실시하였다. 회고적 노래 만들기 프로그램은 주 1회 50분 동안 총 15회기에 걸쳐 실험 하였으며, 연구대상자의 선정기준은 다음의 조건을 만족하는 환자이다.

- 1) 65~90세 노인
- 2) 한국형 간이 정신 상태검사(K-MMSE) 결과 18~24점에 충족한 자
- 3) 15회기 프로그램 중 12회기 이상 참여한 자
- 4) 청각장애가 없고 의사소통이 가능한 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	MMSE-K
1	81	여	23
2	83	여	24
3	82	남	20
4	81	여	19
5	81	여	19
6	74	여	18
7	86	여	20
8	88	여	24

<표 III-2> 통제집단 대상자의 일반적 특성

대상	나이	성별	MMSE-K
1	81	여	19
2	72	여	20
3	79	여	22
4	73	여	23
5	73	여	20
6	72	남	19
7	74	여	20
8	76	여	24
9	80	여	24

2. 측정도구

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

간이 정신 상태검사 MMSE는 기질성 장애와 기능적 정신장애를 구별하기 위한 인지기능 측정도구로 본 연구에서는 권용철, 박종환(1989)이 한국판으로 개발한 한국형 간이정신상태 검사 도구를 이용하였다. K-MMSE는 지남력, 기억력, 주의집중, 수리력, 언어기능, 이해 및 판단력의 영역의 인지기능을 측정하는 총 12문항으로 구성되어 있으며, 점수범위는 0-30점으로 점수가 높을수록 인지가 좋은 것을 의미한다. 24점 이상일 경우 인지가 정상인 것으로 평가하며, 16-24점은 경도 인지장애를 의미한다. 이 도구는 .86의 신뢰도로 검증되어있는 표준화된 도구이다.

2) 자아존중감 척도(Self Esteem Scale: SES)

자아존중감의 측정은 Rogenberg(1965)가 자기존중 정도와 자아승인 양상을 측정하기 위해 개발한 도구를 진병재(1974)가 한국어로 번안한 것을 사용하였다. 이 척도의 문항은 총 10문항으로 구성되어 있으며 각 문항에 대하여 5점 척도로 측정하는데, 긍정 문항은 ‘매우 그렇다’ 5점, ‘그런 편이다’ 4점, ‘그저 그렇다’ 3점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 환산하고 부정 문항은 역으로 환산하였다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미 한다. 이 척도는 .62로 검증되어있는 도구이다.

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

삶의 질 측정은 Neugarten, Havighurst 및 Tobin(1961)이 노년층의 삶의 만족도를 측정하기 위해 개발한 18문항의 척도인 Life Satisfation Index-Z(LSI-Z) 도구를 사용하였다. 이 연구에서는 최현(1997)이 12문항으로 수정한 척도를 사용하였으며 3점 척도는 응답이 중앙으로 수렴될 수 있어 4점 척도로 수정하여 사용하였다. 부정문항은 역순으로 채점하였으며 점수가 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다. 이 척도는 .77의 신뢰도로 각 문항에 신뢰성이 있는 것으로 나타났다.

3. 연구설계

본 연구는 회고적 노래 만들기가 노인들의 자아존중감과 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위한 연구로 사전-사후 실험설계를 사용하였다.

<표 III-3> 사전-사후 실험설계

대상자	사전조사	치료개입	사후조사
실험집단	○ ₁	○	○ ₂
통제집단	○ ₃	X	○ ₄

4. 연구방법 및 절차

1) 회고적 노래 만들기 프로그램의 한 회기 구성

<표 III-4> 회고적 노래 만들기 프로그램의 한 회기 구성

프로그램 단계	소요시간	활동내용
도입	10분	인사노래 음악체조 민요를 통한 동작모방
중심활동	40분	각 회기별 목표에 따른 회고적 노래 만들기
마무리	10분	음악경험에 대한 느낌나누기 마침노래

도입 부분에는 노인들에게 익숙한 멜로디의 노래 가사를 개사하여 만든 인사노래를 제공하여 시작에 따른 긴장감을 해소하고 치료사와 노인들 간의 긍정적인 상호교류를 경험하도록 하였다. 또한 위밍업으로 녹음된 음악을 이용하여 간단한 체조하기, 민요를 통한 치료사의 동작 모방하기를 제공함으로써 참여 동기를 부여하였다. 중심활동은 노인들의 선호곡을 선곡하여 각 주제에

맞는 노인들의 의견을 수렴하여 노랫말 채우기 기법을 통해 프로그램을 진행하였다. 프로그램이 진행되는 동안 지루함을 덜기 위해 특정한 가사에 신체 동작하기, 구호외치기, 치료사의 동작모방하기 활동을 추가함으로써 즐거움을 더하여 지속적인 참여를 유도하였다. 마무리 단계는 각자의 음악적 경험에 대한 소감을 나누고, 마침노래를 부름으로써 상호작용의 기회를 제공하여 활동에 대한 긍정적 정서를 환기하도록 하였다.

2) 회기별 회고적 노래 만들기 프로그램

회고적 노래 만들기 프로그램은 <표 III-5>에서 보듯이 도입단계(1회기~2회기), 전개단계(3회기~13회기), 마무리단계(14회기~15회기)의 총 3단계로 나누어 진행되었다. 도입단계는 치료사의 소개와 프로그램 설명, 시작하는 노래와 마치는 노래 익히기, 각 구성원을 소개하는 활동을 제공하였다. 전개단계는 주제에 맞는 회고적 경험을 주어진 노래 가사에 넣어 부르는 단계로 구성하였으며, 마무리 단계는 남은 삶에 대한 기대와 바람을 노래가사에 넣어 부르는 활동과 프로그램을 종료함으로써 느낀 소감나누기, 치료사와 구성원들 간의 긍정적인 정서 나누기 활동으로 구성하였다.

각 회기 별 프로그램을 살펴보면 1회기는 프로그램의 전반적인 설명, 치료사와의 눈 마주침과 신체 접촉을 통한 관계 형성을 목적으로 시작하는 노래와 마치는 노래를 익히는 활동을 제공하였다. 1회기에서는 치료사와의 관계를 형성하는 활동이었다면 2회기에서는 구조적인 노래를 통하여 그룹 원에게 자신의 이름과 나이, 장점을 소개하는 활동으로 안전한 환경에서 자기표현을 할 수 있도록 하였다. 따라서 2회기에서는 그룹 교류를 통하여 타인과의 관계 형성을 위한 목적으로 시행되었다.

3회기부터는 본격적인 회고적 노래 만들기 프로그램의 시작으로 각 주제와 목적에 맞는 노래가사에 자신의 의견을 그룹 원과 나누고, 가사에 넣어 부르

는 활동을 제공하였다. 3회기는 자신이 태어난 고향을 말하고 소개하는 활동을 제공하여 회상을 통한 긍정적 정서 향상을 도모하도록 하였고, 4회기에서는 어린 시절 친구들과 어울렸던 놀이의 이름과 방법을 회상하여 주어진 노래 가사에 넣어 부르는 활동으로 어린 시절의 순수함을 일깨워 긍정적 자아를 인식하도록 하였다. 또한 놀이를 모방하는 치료사의 동작힌트로 회상의 기능을 강화하였다. 5회기에서는 학문을 배우던 학창시절을 회고하는 활동으로 청소년기 때의 모습을 나타내는 8가지 단어카드를 노인들이 자발적으로 3장을 고른 후 노래가사에 넣어 부르는 활동을 제공하였다. 또한 노래 후렴구에 동작활동 넣음으로서 즐거움의 경험을 강화하였다. 6회기에서는 노인들이 공통으로 공감할 수 있는 사건 6.25 한국전쟁을 회고하는 활동이다. 이는 그룹 원과 토의하는 과정을 통해 만들어진 내용을 주어진 노래 가사에 넣어 부름으로서 재동기 유발을 도모하도록 하였다. 7회기는 청년시절의 어려움과 아쉬움의 감정을 표현하고 진취적인 노래가사를 통하여 긍정적 정서로 전이하는 과정을 경험하도록 하였다. 8회기는 배우자의 만남과 결혼했을 때의 감정을 노래 가사 안에 넣어 부르는 활동으로 행복했던 과거를 회고함으로써 정서수정의 기회를 제공하였다. 또한 결혼 후 자식의 탄생으로 자식들에게 바라는 점과 자식의 이름을 노래 가사 안에 넣어 부름으로서 과거의 감정을 환기시키고 자식에 대한 사랑을 각인하도록 하였다. 9회기는 자녀를 키우는 과정에서의 어려움과 즐거움을 그룹 원과 나누고 주어진 노래 가사에 넣어 부르는 활동을 제공하였다. 이를 통해 그룹 원 간의 공감과 지지의 경험을 제공하여 사회적 교류를 향상하도록 하였다. 10회기는 부모의 품을 떠나 독립했던 자식들에게 전하고 싶은 말을 우리나라 전통 민요에 넣어 부르도록 하였다. 또한 그룹 간의 지지적인 활동을 통하여 그룹응집력을 강화하였다. 11회기는 처음 손주를 안았을 때의 감정을 주어진 노래 가사에 넣어 부르는 활동으로 신체동작을 더하여 긍정적 정서와 즐거움의 감정을 강화하였다. 12회기는 사회적으로 은퇴하던 시절의 감정을 동요 가사에 적용함으로써 순수

했던 어린 시절의 감성으로 돌아가 자아를 재인식하고 심리적 안정을 제공하였다. 13회기는 연인과의 사랑내용을 담은 노래가사에 배우자를 향한 고마움과 사랑을 표현하도록 하였다.

14회기부터는 마무리를 하는 프로그램으로 주를 이루었다. 따라서 14기에는 미래에 대한 소망을 노래 가사에 표현하는 활동으로 남은 여생동안 자신 스스로에게 바라는 점과 기대를 익숙한 동요를 개사하여 부르도록 하였다. 또한 15회기는 회기를 마무리 하는 활동으로 그룹 원 간의 신체 접촉을 통해 긍정적 정서를 교류하여 친밀감형성, 사회적 교류 증진을 도모하도록 하였다.

<표 III-5> 회기별 회고적 노래 만들기 프로그램

단계	회기	주제&목표	활동	치료적 근거
도입	1	치료사 소개와 프로그램 설명 관계형성	<ul style="list-style-type: none"> - 치료사의 간단한 소개와 프로그램에 대해 설명한다. - 인사노래를 익히고, 인사 노래를 부르면서 각 그룹 원과 치료사가 신체접촉과 눈 마주침을 통하여 관계형성을 한다. - 신체동작을 배우고, 마침노래를 익힌다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 친숙한 멜로디의 인사노래와 마침노래는 참여에 대한 동기 유발과 소속감을 느끼게 한다(차은선, 2011). - 신체를 접촉하고 눈을 마주치는 활동은 노인들에게 친밀감을 형성시키고 안전환 분위기를 조성할 수 있다.
	2	나의 장점은.. 자기표현	<ul style="list-style-type: none"> - 노래 <아리랑 목동> 가사 안에 자신의 이름과 나이, 장점을 넣어 자신을 소개한다. - 후렴구에는 그룹 원 전체가 노래에 참여하여 개인을 지지해 준다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 구조적인 형식의 노래에서 자기를 소개하는 활동은 안정감을 느끼게 하며, 타인에게 쉽게 다가가도록 유도하여 자기표현을 원활하게 하도록 한다(Baker & Wigram, 2005).

전개	3	나의 살던 고향은 회상&회고 1	<ul style="list-style-type: none"> - 노래 <고향의 봄> 가사 안에 자신의 고향과 고향의 유명한 특산물, 관광지 세 가지 넣어 부른다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 고향을 회상하는 내용의 노래가사는 노인들의 회고를 자연스럽게 유도하여 자신의 고향을 구조적인 노래가사에 쉽게 소개할 수 있도록 한다. - 자신의 고향에 유명한 것들을 그룹 원에게 소개하는 활동은 자신만의 특별한 기억을 타인에게 지지 받음으로서 그룹 간에 긍정적 정서 교류를 경험할 수 있다.
	4	그대 그 시절 놀이 회상&회고 2	<ul style="list-style-type: none"> - 아동기 때에 친구들과 어울렸던 놀이에 대해 그룹 원과 토의한다. - 치료사의 동작 제시에 놀이이름을 맞추고, 놀이 방법에 대해 설명하도록 한다. - 노래 <반달>과 <여우야 여우야 뭐하니> 가사 안에 어린 시절 동무와 즐겼던 놀이이름 넣어 부른다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 동요의 가사는 반복적인 가사로 단순하게 구성되어 있다. 또한 어린이의 순수한 감정을 표현한 단어들로 이루어져 있음으로 어른들로 하여금 동심의 아름다움을 느낄 수 있도록 한다(박춘식, 1985). 따라서 어린 시절 놀이를 통한 회상활동은 감정을 풍요롭게 하며, 이로 인한 심리적 안정과 긍정적인 정서를 향상시킬 수 있다.
	5	웃음 많던 학창시절 자존감 향상	<ul style="list-style-type: none"> - 젊음을 나타내는 단어 카드 8장을 제시한 후 노인이 선택한 2장의 단어를 노래 <낭랑 18세>에 넣어 부른다. - 후렴구 정해진 타이밍에 손뼉 치기와 만세하기를 통하여 신체활동을 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 단어카드를 스스로 선택하는 활동은 노인들로 하여금 선택의 기회를 줌으로서 자존감을 향상시킬 수 있다. - 정해진 단어를 통해 노랫말을 채우는 활동은 질문에 대한 부담감을 줄일 수 있어 활동의 참여를 부추기며, 안정감을 느낄 수 있다. - 리듬을 강조하며 동작 활동을 하는 것은 즉각적인 반응을 이끌어내는 것이다(Thaut, 2005). 따라서 노인들로 하여금 과제에 대한 성공적인 경험을 제공하여 성취감을 느끼도록 한다

	6	전쟁 극복기 재동기유발	<ul style="list-style-type: none"> - 노래 <타향살이>에 한국전쟁의 날짜와 그때의 감정을 가사에 넣어 부른다. - 노래 <빨간 마후라>를 부르며 치료사의 동작을 모방한다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 자신과 동일한 어려움을 겪은 사건에 대해 타인과 교류하는 활동은 공감과 지지의 경험을 얻게 된다. 이에 자신의 과거 경험을 긍정적으로 수용하는 기회가 주어지며 재동기 유발에 영향을 미쳐 심리적으로 안정감을 느낄 수 있다. - 진취적인 가사 내용과 밝고 경쾌한 행진곡 풍의 곡은 노인들에게 한국 전쟁으로 인한 어려웠던 시절의 설움을 긍정적인 정서로 승화하는 기회를 제공한다.
전개	7	청년기의 꿈과 희망 긍정적 정서함양	<ul style="list-style-type: none"> - 노래 <해뜰날> 가사 안에 젊은 시절에 삶을 방해하는 요소와 성공적인 삶을 위한 자세의 내용을 넣어 부른다. - 특정가사에 옆에 있는 그룹원과 신체 동작을 한다. - 청년시절 가고 싶었던 곳과 하고 싶었던 일을 노래 <뛰뛰빵빵> 가사 안에 넣어 부른다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 진취적인 노래 가사 내용은 부정적인 요소에 대한 정서를 긍정적인 정서로 전환하는 기능을 한다. - 특정한 가사에 그룹원과 신체동작을 하는 활동은 타인으로 하여금 심리적 지지를 받으며 친밀감을 향상시켜 활동에 즐거움을 더할 수 있다. - <뛰뛰빵빵>은 고독한 삶을 벗어나 활기차고 행복한 삶을 찾아가자는 내용의 가사로 고립된 병원 생활에서의 삶을 긍정적인 정서로 이끌어 준다.
	8	결혼 그리고... 자식들의 탄생 정서수정	<ul style="list-style-type: none"> - 노래 <님과함께> 가사에 결혼과정과 각 계절마다 배우자와 함께 갔던 여행지를 소개하는 노래를 부른다. - 노래 <그대 없이는 못살아> 가사에 특정 단어가 나올 때마다 자식의 이름을 넣고, 후렴구에 자식들에게 바라는 점을 노래 가사에 넣어 부른다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 노래의 가사가 각 계절별로 배우자와의 삶을 가사에 넣어 부르도록 구조적으로 구성되어있다. 따라서 배우자에 대해 결혼 초기의 느꼈던 감정을 상기시킴으로서 정서 수정의 기회를 제공한다. - 노래 안에 특정 단어가 총 5번 나온다. 이는 자식의 이름을 반복적으로 부르도록 하여 자식의 대한 사랑을 각인시킬 수 있다.

전개	9	<p>자녀 양육의 노고와 즐거움 그룹교류</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 노래 <아빠의 청춘> 가사에 자식들 소개와 자식들을 키우면서 힘들었던 점과 즐거웠던 경험을 노래 가사에 넣어 부른다. - 치료사가 지시하는 타이밍에 구호를 외친다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 자식을 키우면서의 노고를 담은 내용의 가사는 그룹원 간의 가사토의 과정을 거치면서 공통적인 사건에 대해 지지하며 공감할 수 있는 기회를 가질 수 있다. - 특정한 부분에 구호를 외치는 활동은 그룹원 간의 일치감을 제공하여 그룹응집력과 활동에 대한 흥미를 도모할 수 있다.
	10	<p>나의 꿈을 떠난 자식들에게 자아인식</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 노래 <벚노래>의 메기는 부분에 자녀가 출가함으로써 바라던 일을 노래 가사에 넣어 부른다. - 받는 부분에는 그룹원 전체가 스카프를 양 손에 잡고 노는 활동을 하며 노래를 부른다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 메기고 받는 민요의 구성은 노인에게 특정한 리듬 반응을 유도하여 그에 대한 성취감으로 타인과의 심리적 지지를 얻을 수 있으며, 상호적 작용으로 통일감을 느낄 수 있다. - 그룹 전체가 동일한 활동하는 것은 타인과의 친숙함을 강화시켜 적극적인 참여를 유도할 수 있다(Bruscia, 1998).
	11	<p>내 자식의 아들, 딸 긍정적 정서 함양</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 손주를 처음 안았을 때의 감정과 손주의 이름을 개사된 노래 <널리리 맘보> 가사에 넣어 부른다. - 치료사가 지시하는 타이밍에 동작활동과 함께 구호를 외친다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 반복적인 의성어로 구성된 가사는 예견된 진행을 느낄 수 있어 주어진 과제에 대해 쉽게 접근할 수 있다. - 노래의 반복적인 의성어의 사용으로 인하여 긍정적 감정에 즐거움을 더할 수 있다.

전개	12	사회적으로 은퇴하다 정서수정	<ul style="list-style-type: none"> - 사회적으로 은퇴하기 전까지 자신의 직업을 그룹 원에게 소개한다. - 노래 <메기의 추억> 멜로디에 사회활동 중단을 경험하면서 느꼈던 감정을 가사를 넣어 부른다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 노래 <메기의 추억> 과거를 회상하는 가사를 담고 있다. 이는 노인들에게 활기찼던 전성기 시절을 회고함으로써 사회적 중단에 따른 허탈감을 긍정적인 정서로 이끌 수 있다. - 노래 안에 자신의 어려움에 대한 감정을 표현하는 활동은 언어로 표현하지 못한 감정을 멜로디와 가사를 통해 표현함으로써 정서적으로 안전함을 느껴 자유롭게 자신을 표현할 수 있다.
	13	배우자와의 이별 긍정적 정서 함양	<ul style="list-style-type: none"> - 노래 <사랑해 당신을>의 가사에 배우자와 한 평생 살면서 가장 행복했었던 일과 고마움에 대한 내용을 넣어 부른다. - 후렴구에는 치료사 지시에 동작모방을 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 노래의 구성이 A, B의 간단한 구성으로 되어 있어 두 가지 주제 활동에 구조적으로 활용할 수 있다. - 사랑에 대한 고백이 담긴 노래를 부르는 것은 배우자에 대한 사랑의 감정이 가사의 내용과 동일시되는 과정에서 감정 이입의 효과를 높여 준다. - 동작 모방 활동은 타인에게 집중하는 과정을 경험하는 것으로, 대인관계 형성에 중요한 역할을 하며, 사회적 기술을 습득하는데 실질적인 도움을 준다.
	14	앞으로 나의 삶은.. 재동기유발	<ul style="list-style-type: none"> - 노래 <과수원 길> 가사에 남은 삶에 대한 기대와 바람을 넣어 부른다. - 노래와 더불어 치료사의 동작을 모방한다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 친숙한 노래에 자신의 감정을 표현하는 음악활동은 안정감을 느끼게 하며, 부정적인 현재 상황에 대해 긍정적으로 인식하고 미래에 대한 희망을 가질 수 있도록 돕는다 (Jones, 2005). - 4분의 3박자의 곡은 전통적인 춤곡으로 유용하게 이용되어진다. 따라서 노인들에게 신체적 동작을 구조적으로 이끌어 내어 흥미를 유발 할 수 있다.

마무리	15	<p>마무리, 소감나누기 자기표현 그룹교류</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 노래 <필레꽃>을 부르며 그룹 원과 악기 를 연주한다. - 그룹 원 순서대로 개인을 칭찬한다. - 치료사와 그룹원이 손을 잡고 동작활동을 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 박자에 맞춰 옆 사람과 악기를 전달하는 활동은 타인과 사회적 교류의 경 험을 할 수 있다. - 타인의 칭찬과 격려는 자기통찰의 경험을 하도 록 한다. 이로 인해 심리 적 안정감을 얻고 자아존 중감이 향상될 수 있다 (김인홍, 2008). - 신체 접촉은 노인에게 심리적 안정을 제공하여 타인과 친밀감을 느낄 수 있도록 한다.
-----	----	--	--	---

5. 자료분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 18.0 for Windows 프로그램을 사용하였다.

1) 본 연구에 참여한 대상자들의 사회인구학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 사용하였다.

2) 회고적 노래 만들기가 본 연구에 참여한 대상자들의 자아존중감에 영향을 주었는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 변화를 독립표본 t검증(independent-samples t-test)으로 분석하였다.

2-1) 회고적 노래 만들기를 경험한 연구 대상자들의 자아존중감 변화를 알아보기 위해 실험집단 내 사전-사후 변화를 대응표본 t검증(paired samples t-test)으로 분석하였다.

3) 회고적 노래 만들기가 본 연구에 참여한 대상자들의 삶의 질에 영향을 주었는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 변화를 독립표본 t검증 (independent-samples t-test)으로 분석하였다.

3-1) 회고적 노래 만들기를 경험한 연구 대상자들의 삶의 질 변화를 알아보기 위해 실험집단 내 사전-사후 변화를 대응표본 t검증 (paired samples t-test)으로 분석하였다.

4) 자아존중감과 삶의 질의 상관관계를 보기 위해 pearson 상관계수를 이용하여 분석하였다.

IV. 연구결과

1. 사회인구학적 특성과 정신상태점수에 대한 동질성 검증

<표 IV-1> 사회인구학적 특성

	범주	실험집단 (n=8)	통제집단 (n=9)
성별	남자	1명	1명
	여자	7명	8명
MMSE-K	18~24점	20.88점	21.22점
나이	60대	0명 (0%)	0명 (0%)
	70대	1명 (12.5%)	7명 (77.8%)
	80대	7명 (87.5%)	2명 (22.2%)
	90대	0명 (0%)	0명 (0%)

실험집단과 통제집단 간 사회인구학적 특성을 분석해 본 결과, 실험집단과 통제집단에 속한 남자는 각각 1명이었으며, 여자는 각각 7명과 8명으로 나타났다. 나이 분포로는 각 집단 모두 70대~80대 비율이 많았다.

<표 IV-2> 정신상태점수 동질성 검증

구분	M	SD	t	p	
정신상태점수	실험집단	20.88	2.42	-.321	.753
	통제집단	21.22	2.05		

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

두 집단의 사전 정신상태 평균점수는 실험집단 20.88점, 통제집단 21.22점으로 나타났으며, 독립표본 t검증을 통해 통계 분석한 결과 $p=.753$ 으로 신뢰구간 95% 수준에서 두 집단 간 차이가 없는 것을 확인하였다($p>.05$).

2. 두 집단 간 종속변인에 대한 동질성 검증

<표 IV-3> 자아존중감 동질성 검증

구분		M	SD	t	p
자아존중감	실험집단	30.38	5.93	-1.722	.106
	통제집단	34.78	4.60		

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

두 집단의 사전 자아존중감 평균점수는 실험집단 30.38점, 통제집단 34.78점으로 나타났으며, 독립표본 t검증을 통해 통계 분석한 결과 $p=.106$ 으로 신뢰구간 95% 수준에서 두 집단 간 차이가 없는 것을 확인하였다($p>.05$).

<표 IV-4> 삶의 질 동질성 검증

구분		M	SD	t	p
삶의 질	실험집단	28.63	3.54	-.403	.692
	통제집단	29.56	5.59		

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

두 집단의 사전 삶의 질 평균점수는 실험집단 28.63점, 통제집단 29.56점으로 나타났으며, 독립표본 t검증을 통해 통계 분석한 결과 $p=.692$ 로 신뢰구간 95% 수준에서 두 집단 간 차이가 없는 것을 확인하였다($p>.05$).

3. 자아존중감에 미치는 회고적 노래 만들기의 효과성 검증

1) 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 변화 비교

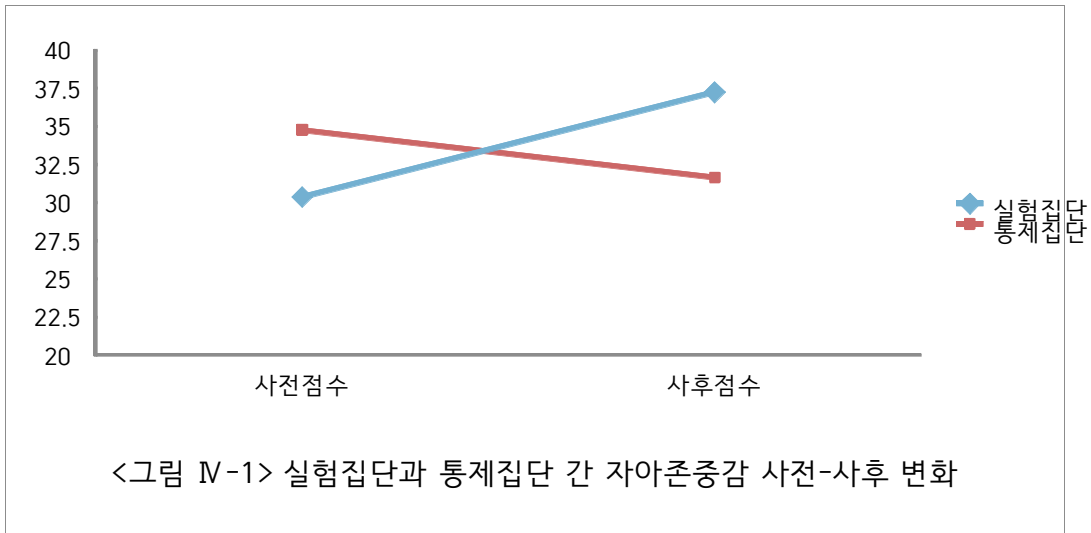
회고적 노래 만들기가 자아존중감에 영향을 주었는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 변화를 독립표본 t검증으로 분석하였고 결과는 <표 IV-5>과 같다.

<표 IV-5> 집단 간 자아존중감 사전-사후 점수 차 비교

구분		M	SD	t	p
자아존중감	실험집단	6.87	5.74	4.27**	.001
	통제집단	-3.11	3.42		

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

실험집단과 통제집단의 사전 자아존중감 점수는 각각 30.38점, 34.78점, 사후 평균점수는 각각 37.25점, 31.67점으로 나타났다. 따라서 실험집단의 자아존중감 사전-사후 변화는 6.87점 증가하였고, 통제집단의 자아존중감 사전-사후 변화는 3.11점 감소하였다. 두 집단 간 점수 변화는 통계적으로 유의미한 변화($p<.05$)를 보여 회고적 노래 만들기가 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.



2) 실험집단 내 사전-사후 변화 비교

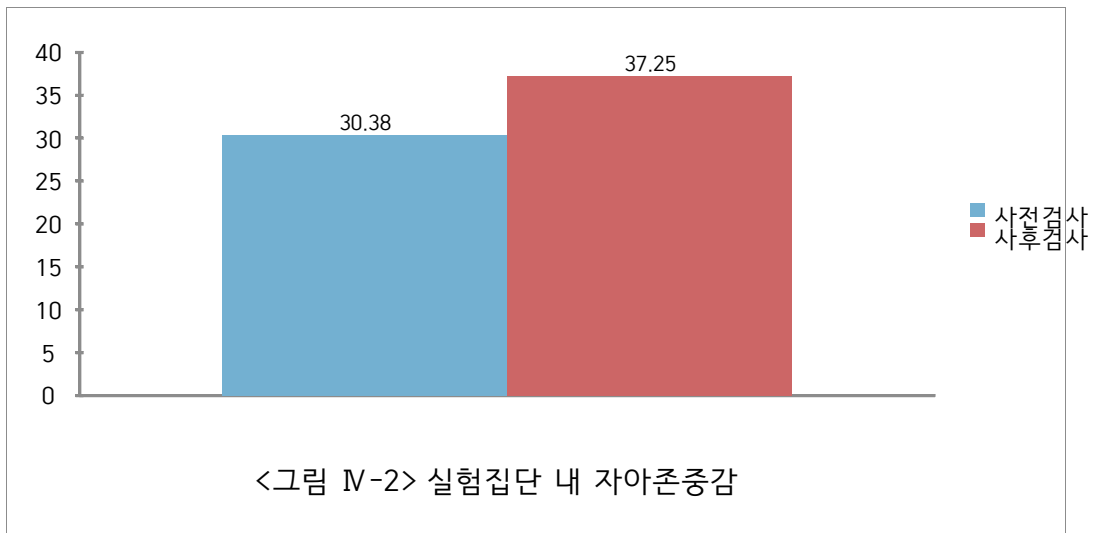
회고적 노래 만들기가 자아존중감에 영향을 주었는지 알아보기 위해 실험 집단 내 사전-사후 변화를 대응표본 t검정으로 분석하였고 결과는 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 집단 내 자아존중감 사전-사후 비교

자아존중감	실험집단		t	p
	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)		
	30.38(5.93)	37.25(4.10)	-3.39*	.012

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

실험집단 내 사전-사후 점수 변화를 통계적으로 분석한 결과, 유의미한 변화(p<.05)를 보여 회고적 노래 만들기가 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.



4. 삶의 질에 미치는 회고적 노래 만들기의 효과성 검증

1) 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 변화 비교

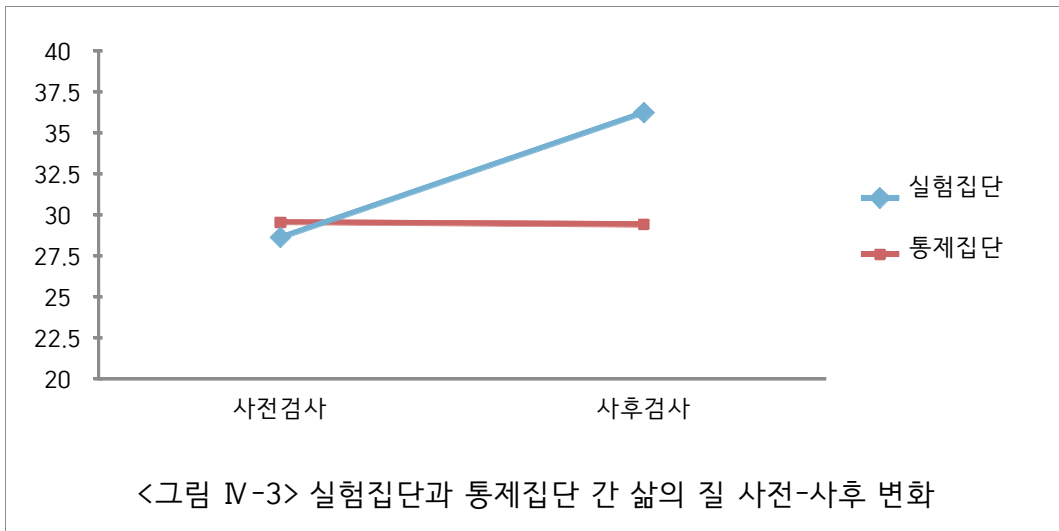
회고적 노래 만들기가 삶의 질에 영향을 주었는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 변화를 독립표본 t검정으로 분석하였고 결과는 <표 IV-7>와 같다.

<표 IV-7> 집단 간 삶의 질 사전-사후 점수 차 비교

구분		M	SD	t	p
삶의 질	실험집단	7.62	5.71	2.48*	.026
	통제집단	-0.12	6.99		

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

실험집단과 통제집단의 사전 삶의 질 점수는 각각 28.63점, 29.56점, 사후 평균점수는 각각 36.25점, 29.44점으로 나타났다. 따라서 실험집단의 삶의 질 사전-사후 변화는 7.62점 증가하였고, 통제집단의 자아존중감 사전-사후 변화는 0.12점 감소하였다. 두 집단 간 점수 변화는 통계적으로 유의미한 변화 ($p < .05$)를 보여 회고적 노래 만들기가 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.



2) 실험집단 내 사전-사후 변화 비교

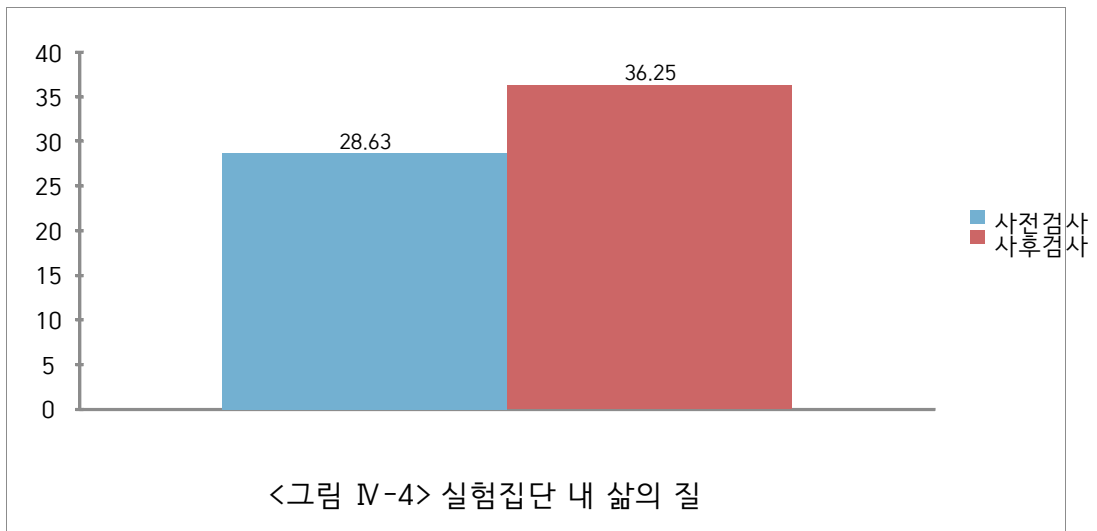
회고적 노래 만들기가 삶의 질에 영향을 주었는지 알아보기 위해 실험집단 내 사전-사후 변화를 대응표본 t검정으로 분석하였고 결과는 <표 IV-8>와 같다.

<표 IV-8> 집단 내 삶의 질 사전-사후 비교

삶의 질	실험집단		t	p
	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)		
	28.63(3.54)	36.25(5.12)	-3.78**	.007

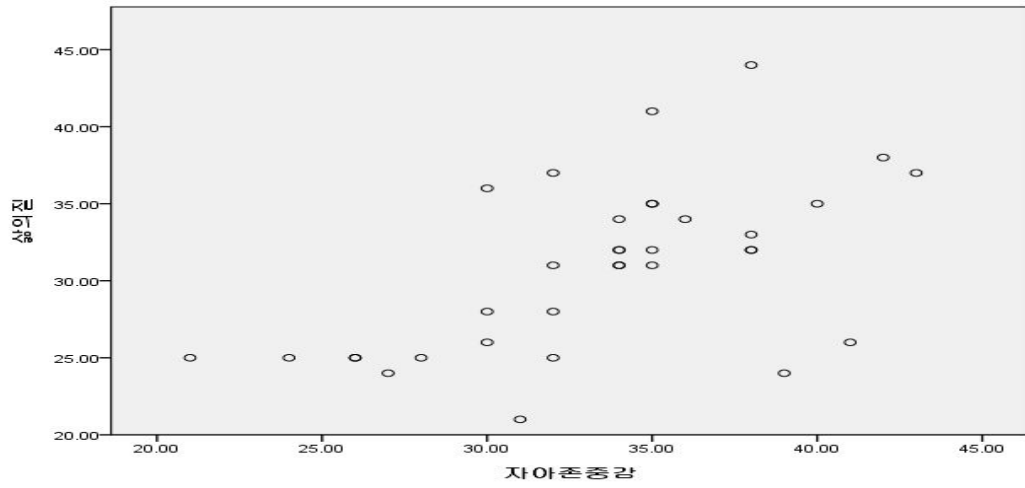
*: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

실험집단 내 사전-사후 점수 변화를 통계적으로 분석한 결과 유의미한 변화($p < .05$)를 보여 회고적 노래 만들기가 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.



5. 자아존중감과 삶의 질의 상관관계

회고적 노래 만들기가 영향을 미친 자아존중감과 삶의 질의 상관관계를 알아보기 위해 pearson 상관분석을 실시하였고, 그 결과 자아존중감과 삶의 질은 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r = .529$).



<그림 IV-5> 자아존중감과 삶의 질의 상관관계

V. 결론

1. 결론 및 논의

본 연구는 시설 노인들에게 회고를 이용한 노래 만들기를 실시하여 치료 효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 노인성 질환으로 요양 병원에 입원중인 환자 8명을 선정하여 회고적 노래 만들기 프로그램을 각 회기마다 50분씩 주 1회, 총 15회기를 실시하였다. 또한 자아존중감 척도와 삶의 질 척도를 이용하여 실험집단과 통제집단 각각에 사전·사후 검사를 실시하여 얻은 자료를 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 독립표본 t검증으로 실험집단과 통제집단 간 차이를 분석하였으며, 대응표본 t검증으로 실험 집단 내 차이를 분석하였다.

연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 회고적 노래 만들기에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 자아존중감이 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보여 본 연구의 가설 1이 지지되었다. 이는 인생회고를 위한 음악자서전 활동이 편마비 환자의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 김영신, 장지애(2013)의 연구와 음악을 활용한 집단 회상프로그램이 입원노인의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 정용, 최미혜(2009)의 연구와 일치한다. 따라서 이러한 연구 결과는 회고적 노래 만들기 프로그램이 시설 노인의 자아존중감 향상에 긍정적인 결과를 얻을 수 있는 치료 방법이라는 점에서 의의가 있다.

둘째, 회고적 노래 만들기에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 삶의 질이 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)를 보여 본 연구의 가설 2가 지지되었다. 이는 집단회고요법이 치매노인의 삶의 질에 긍정적인 영향을 미쳤다는 이재모, 장우심(1996)의 연구와 일치한다.

셋째, 회고적 노래 만들기 프로그램에 참여한 실험 집단의 자아존중감과 삶의 질의 상관계수는 .529로 통계적으로 유의미한 상관을 보여($p < .01$) 본 연구의 가설 3이 지지되었다. 따라서 회고적 노래 만들기 프로그램에 참여한 실험 집단의 자아존중감과 삶의 질이 상호 간에 긍정적인 영향을 미치고 있다는 것을 시사한다. 이는 노인의 자아존중감과 삶의 질 사이에 긍정적으로 작용하고 있음을 확인한 심옥수(2009), 박충배(2011), 권양순(2009)의 연구와 맥을 같이 한다.

본 연구는 기존 회고를 이용한 연구와는 다른 개념으로, 개인의 삶을 아동기시절부터 죽음에 이르기까지 단계적으로 회고하여 '노래 만들기'라는 음악치료 기법을 적용하였다는 점에서 의의가 있다. 이는 과거에 대한 회상의 경향이 강하게 나타나는 노인들에게 막연한 회상으로 나타날 수 있는 심리적인 문제를 음악활동을 통해 안전함을 느끼고 자연스럽게 자기를 표현할 수 있도록 한다. 또한 노래가사 안에 짧은 단어를 넣어 노래를 부르게 하는 활동은 인지기능이 약화되어있는 노인들에게 이해하기 쉽고, 과제 수행에 대한 부담감을 줄여 성공적인 경험을 제공하였다. 따라서 이러한 활동은 노인들의 자유로운 자기표현을 도모하는 활동으로 자아존중감의 향상을 가져왔다고 사료된다. 매 회기 프로그램을 진행하면서 특히 청년시절의 불안감, 한국전쟁에 의한 어려움, 자식을 양육하면서의 노고 등과 같은 동일한 어려움의 경험을 그룹원 간 공유하는 활동에서 노인들의 자발적 의견제시가 이루어졌다. 이는 그룹원의 공감과 지지에서 얻는 만족감으로 친밀감을 형성하는 데에 도움을 주었고, 시설 안에서 고립감을 느끼는 노인들에게 사회적 교류의 경험을 제공하여 삶의 활력을 찾는 기회가 되었기 때문이다. 또한 시설노인들은 긍정적이고, 진취적인 노래가사의 곡을 선호하였는데, 이는 노래가사가 시설 안에서의 심리적인 문제에 벗어나 젊은 시절의 기억을 상기시켜 현재의 삶에 긍정적 동기를 유발하는 매개체의 역할을 하였다고 본다.

이와 같이 본 연구는 회고를 통한 음악 활동이 시설 노인들의 심리적 문

제점이라고 볼 수 있는 자아존중감과 삶의 질 감소에 예방적 차원에서의 치료적 접근 방법으로 가능성을 가지게 되는데 의미가 있다.

2. 제언

본 연구는 회고적 노래 만들기 프로그램이 시설 노인의 자아존중감과 삶의 질에 긍정적인 영향을 주었다는 점에서 앞으로 시설 노인들의 심리적 약화를 지지해 줄 수 있는 치료방안으로 의의를 가진다. 그러나 본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있으며, 후속 연구에 이들을 보완한다면 음악치료의 더 높은 효과를 기대할 수 있을 것이다.

첫째, 본 연구는 총 15회기로 4개월 동안 주 1회 실시하여 다소 짧은 횟수와 기간 동안 이루어졌다. 따라서 보다 장기적인 연구를 통하여 음악치료의 신뢰도와 타당성을 높일 수 있는 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 자아존중감과 삶의 질의 유의미한 결과를 입증하였지만 실험의 객관성을 높이고 일반화시키기에는 실험 대상의 수가 상대적으로 적은 인원수로 실시되었다. 따라서 좀 더 많은 인원을 대상으로 한 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구는 추후검사를 하지 않아 치료효과가 얼마나 지속되는지 알 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 일정기간이 흐른 뒤 추후검사를 통해 본 프로그램이 치료 이후에도 지속적인 효과를 보이는지 알아볼 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 고승덕, 조숙행 (1997). 노인의 삶의 질 향상을 위한 요인 추출. **한국노년학**, 17(2), 17-36.
- 곽병은 (2006). 사회복지시설의 사회화와 생활자의 삶의 만족도에 관한 연구 : 노인복지시설을 중심으로. 박사학위논문. 가톨릭대학교 대학원.
- 곽현정 (2003). 음악활동이 노인의 시·지각 기능에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 5(1), 19-33.
- 권복순, 김정엽 (2007). 노인의 생활스트레스, 자아존중감과 생활만족도와의 관계. **노인복지연구**, 37, 111-130.
- 권양순 (2009). 영적 건강과 자아존중감이 노인의 삶의 만족에 미치는 영향. 박사학위논문. 백석대학교 기독교전문대학원.
- 권육상 (2001). **최신노인복지론**. 서울: 유봉출판사.
- 권용철, 박종한(1989). 노인용 한국판 Korea Mini-Mental State Examination,(K-MMSE)의 표준화연구. **신경학회지**, 28(1), 125-132.
- 권종희, 윤현숙, 이강, 차민호 (2011). 노년기 우울증에 대한 구조적 인생회고 프로그램의 효과성 연구. **노인복지연구**, 53, 96-121.
- 권중돈, 조주연 (2000). 노년기의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인. **한국노년학**, 20(3), 61-76.
- 권혜진, 김경희, 박영례, 최미혜, 한승의 (2005). 노인의 자아존중감, 자기효능과 삶의 질에 관한 연구. **노인복지연구**, 29, 237-258.
- 길태숙, 장석진 (2012). 음악게임치료가 요양병원 노인환자의 인지기능, 우울감, 자아존중감에 미치는 영향. **한국컴퓨터게임학회논문지**, 25(3),

117-127.

- 김기순, 김연희 (2002). 노인의 자아존중감과 삶의 질과의 관계 연구. **노인복지연구**, 17, 157-189.
- 김두연, 양은아 (2013). 음악치료 프로그램이 경도인지장애 노인의 기분상태 및 무력감에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 15(2), 73-94.
- 김명자, 윤현희 (1994). 남녀 노인의 스트레스와 대처행동, 적응감 연구. **한국노년학회지**, 14(1), 17-32.
- 김병석, 김현순 (2007). 자아존중감이 노인의 스트레스와 우울의 관계에 미치는 매개효과. **한국노년학**, 27(1), 23-27.
- 김소인, 김순자, 김행자, 박은숙, 이평숙, 전영자, 한금선 (1998). 노인의 삶의 질 예측모형 구축: 건강관리 모형을 중심으로. **한국노년학회**, 18(3), 37-61.
- 김수지, 이경진 (2011). 타악기연구프로그램이 시설노인의 우울감과 자아존중감에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 29(5), 153-163.
- 김안젤라 (2004). 회상을 주제로 한 집단미술치료가 노인의 자아존중감과 자아통합감에 미치는 영향. **노인복지연구**, 24, 153-179.
- 김영신, 장지애 (2013). 인생회고를 위한 음악자서전 활동이 편마비 환자의 생활만족도 및 자아존중감에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 15(2), 153-167.
- 김인홍 (2008). 칭찬활동프로그램이 저소득층 아동의 자아존중감과 사회성에 미치는 효과. **정신간호학회지**, 17(3), 245-254.
- 김춘경, 여인숙 (2006). 생애 회고적 이야기치료 집단프로그램이 노인의 자아통합감 증진에 미치는 효과. **대한가정학회지**, 44(5), 157-169.
- 류기광, 최애나 (2007). 집단음악치료가 치매노인의 인지기능, 우울정서, 삶의 질 및 정신행동증상에 미치는 효과. **특수교육재활과학연구**, 46(3), 143-174.

- 문지영 (2007). 분열정동형 장애를 가진 성인과의 송라이팅을 통한 표현적·지지적 음악 심리치료. **한국음악치료학회지**, 9(1), 77-91.
- 박동순 (2011). 현실치료를 적용한 집단미술치료가 만성질환 고령노인의 감사성향과 자아통합감에 미치는 효과. 박사학위논문. 영남대학교 대학원.
- 박선영 (2005). 노인의 규칙적인 무용활동 참여가 삶의 질에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 7(3), 233-241.
- 박정문 (2001). 노인복지시설 입소노인의 무력감에 영향을 미치는 요인. 박사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- 박종천 (2010). 고령화 사회 노인 여가활동의 지역적 특성에 관한 연구. 박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 박춘식 (1985). **아동문학의 이론과 실제**. 서울: 학문사.
- 박충배 (2011). 건강증진프로그램에 참여하는 노인의 자기효능감이 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 효과. 박사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- 배나래 (2007). 노년기 삶의 질에 영향을 미치는 생태 체계적 요인에 관한 연구. 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 백미정 (2013). 노인의료복지시설의 서비스 질이 보호자의 재이용의사에 미치는 영향 : 보호자 서비스 만족도의 매개효과를 중심으로. 박사학위논문. 대구한의대학교 대학원.
- 보건복지부 (2008). **2008년 하반기 노인복지시설 사업안내**. 2012년 1월 18일. http://www.bokjimi.co.kr/bbs/board.php?bo_table=3_1&wr_id=1023. 으로부터 검색.
- 심옥수 (2009). 혈액투석노인의 스트레스와 삶의 질과의 관계에서 자아존중감의 조절효과. 박사학위논문. 서울기독대학교 대학원.
- 안영철 (2009). 노인요양시설의 만족도에 영향을 미치는 요인에 관한 실증 연구. 박사학위논문. 숭실대학교 대학원.
- 안창일 외 공저 (2008). **이상심리학**. 서울: 학지사.

- 윤재섭, 이경은, 장덕희 (2013). 노인을 위한 구조화된 인생회고 프로그램 개발에 관한 연구. **복지행정논총**, 23(1), 1-21.
- 이미경, 박희석 (2007). 음악치료 프로그램이 노인전문병원 주간보호 환자의 우울에 미치는 효과 및 회기과정 분석. **한국예술치료학회지**, 7(1), 1-28.
- 이민홍, 임진섭, 최재성 (2011). 노인요양시설의 문화변화 패러다임에 대한 탐색적 연구. **노인복지연구**, 54, 61-83.
- 이선영 (1995). 노인의 자아존중감, 절망감 및 신체적 노화에 관한 연구. **공주전문대학 논문집**, 22, 283-295.
- 이숙현 (2014). 음악 중심 통합예술치료가 장기요양시설 거주 노인의 고독감, 우울, 생활만족도와 Cortisol 및 NK-cell에 미치는 영향. 박사학위논문. 원광대학교 일반대학원.
- 이승범 (2004). 노인의 신체활동 참여가 건강 체력 및 삶의 질에 미치는 영향. **홀리스틱교육연구**, 8(1), 1-17.
- 이영호 (2005). **정신건강론**. 경기도: 공동체.
- 이유리 (2005). 무료양로시설 거주 노인의 여가와 삶의 질에 관한 생태학적 연구 : 구조방정식 모형 구축을 통해. 박사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 이은숙 (2010). 원예치료 프로그램이 유아와 노인의 상호작용, 인식, 정서 및 자아존중감에 미치는 효과. 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 이재모, 장우심 (2006). 집단회상요법이 치매노인의 우울, 삶의 질 및 사회행동에 미치는 효과에 관한 연구. **노인복지연구**, 34, 239-263.
- 이제남 (2011). 노인요양시설 입소자의 생활만족도 제고방안 연구 : 경기도를 중심으로. 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 이주미 (2003). 시설노인과 재가노인의 음악에 대한 정서적 반응 비교 연구. **한국음악치료학회지**, 5(1), 83-102.

- 이준철 (2010). 무용전공자가 신체적 자기지각과 자아존중감이 자기관리를 통한 자아실현에 미치는 영향. 박사학위논문. 우석대학교 대학원.
- 이현지, 송은희 (2012). 요양시설노인이 인식하는 삶의 의미와 가족지지, 시설 환경이 성공적 노화에 미치는 영향: 성별에 따른 비교 분석. **노인복지연구**, 58, 233-252.
- 임춘식 외 공저 (1992). **노인복지학 개론**. 파주: 학현사.
- 장승희 (2007). 치료적 노래 만들기(Therapeutic Song Writing)활동이 청소년의 열등감 감소에 미치는 효과. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원 음악치료교육전공.
- 전병재 (1974). Self-Esteem, A Test if its Measurability. **연세논총**, 11, 107-129.
- 정수영 (2005). 노인의 복지기관 프로그램 참여가 스트레스, 우울 및 삶의 질에 미치는 영향. 석사학위논문. 목포대학교 대학원.
- 정용, 최미혜 (2009). 음악을 활용한 집단회상프로그램이 입원노인의 대인관계, 자아존중감, 우울에 미치는 효과. **임상간호연구**, 15(3), 75-84.
- 조미현 (2009). 노인의 삶의 질 향상을 위한 사회복지시설의 유용성에 대한 연구. 석사학위논문. 단국대학교 정책경영대학원.
- 조선경제 (2011). **65세 인구비율 10% 돌파 고령화 급속 진행**. 2011년 5월 30일. http://biz.chosun.com/site/data/html_dir/2011/05/30/201105300878.ht으로부터 검색.
- 정윤 (2009). 시설거주 노인과 재가노인의 자아존중감 비교연구. 박사학위논문. 한서대학교 대학원.
- 정현주 (2005). **음악치료학의 이해와 적용**. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 정현주 외 (2006). **음악치료 기법과 모델**. 서울: 학지사.
- 진은영, 고성희 (2012). 재가노인과 시설노인의 자살생각과 분노표현양상 비교. **사회과학연구**, 36(2), 251-270.

- 차은선 (2011). 집단음악치료가 인터넷 중독 초등학생의 자기통제, 사회성 및 스트레스에 미치는 효과. 박사학위논문. 원광대학교 대학원.
- 최병철 (2006). 음악치료학. 서울: 학지사.
- 최현 (1997). 건강수준이 노인의 삶의 질에 미치는 영향. 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 통계청 보도자료 (2013). 2013 고령자 통계. 2013년 9월 30일. http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/6/1/index.board?bmode=read&aSeq=308688 으로부터 검색.
- 통계청 정책뉴스 (2012). 한국의 사회동향 2011. 2012년 1월 18일. http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/3/index.board?aSeq=253181&bmode=read 으로부터 검색.
- 하경분 (2014). 노인음악활동이 노인 건강과 여가 및 심리적복지감에 미치는 효과. 박사학위논문. 호서대학교 벤처전문대학원.
- 하양숙 (1991). 집단회상이 노인의 심리적 안녕에 미치는 영향에 관한 연구. 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 한영희 (2007). 집단미술치료가 주간보호시설 치매노인의 인지기능, 일상생활 수행능력과 신경정신행동에 미치는 영향. 박사학위논문. 우석대학교 대학원.
- 홍미령 (2008). 요양보호개론. 서울: 양서원.
- 홍인실 (2008). 노인의 인지기능과 우울증에 미치는 음악치료의 개선 효과. 박사학위논문. 제주대학교 대학원.
- 홍주연 (2000). 성격과 자아통합감이 노인 회상 기능에 미치는 영향. 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 황지혜 (2008). 소아암환자들을 위한 노래 만들기(Songwriting)의 음악치료적 적용. *인간행동과 음악연구*, 5(2), 70-95.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York:

Freeman

- Bailey, L. M. (1984). The use of songs in music therapy with cancer patients and their families. *Music Therapy*, 4, 5-17.
- Baker, F. & Wigram, T. (2005). *Songwriting: Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Clinicians, Educators and students*. 최미환 (역). *치료적 노래 만들기*. 서울: 학지사(2008).
- Blissmer, B. & Duncan, T. E. & Katula, J. & McAuley, E. & Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(2), 131-139.
- Bruscia, K. E. (1998). Defining music therapy. 최병철 (역). *음악치료*. 서울: 학지사(2003).
- Bruscia, K. E. (1998). *The Dynamic of Music Psychotherapy*. 최병철, 김영신 (역). *음악심리치료의 역동성*. 서울: 학지사(2006).
- Butler, R. N. (1974). Successful aging and the role of the life review. *Journal of the American Geriatrics Society*. 22(12), 529-535.
- Clair, A. A., Memmott, J. (2008). *Music Therapy for Older People*. 노인음악치료연구회 (역). *노인음악치료*. 서울: 시그마프레스(2009).
- Dalton (2006). The Grief Song-Writing Process with Bereaved Adolescents: An Integrated Grief Model and Music Therapy Protocol. *Music Therapy Perspectives*, 24(2), 94-108.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton.
- Erikson, E. H. & Erikson, J. M. & Kivnick, H. Q. (1986). *Vital Involvement in Old Age*. New York: W. W. Norton.
- Gibbons, A. C. (1983). Primary measures of music audiation scores in an institutionalized elderly population. *Journal of Music Therapy*. 20. 2

1-29.

- Grocke, D. & Wigram, T. (2007). *Receptive Methods in Music Therapy*. 문소영, 이윤진 (역). *음악치료수용기법*. 서울: 학지사(2011).
- Hirokawa, E. (2004). Effects of music listening and relaxation instructions on arousal changes and the working memory task in older adults. *Journal of Music Therapy*, 41(2), 107-127.
- Jones, J. D. (2005). A Comparison of Songwriting and Lyric Analysis Techniques to Evok Emotional Change in a Single Session with People Who are Chemically Dependent. *Journal of Music Therapy*, 42(2), 94-110.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Neugarten, B. L. & Havighurst, R. I. & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- O'leary, E. & Barry, N. (1998). Reminiscence therapy with older adults. *Journal of Social Work Practice*, 12(2), 159-165.
- Patricie, A. B. (2004). *Functional Fitness for Older Adults*. 권봉안, 남궁완, 안자희, 정윤만, 허진강 (역). *노인을 위한 기능적 운동*. 서울: 대한미디어.
- Hadley, S. (2003). *Psychodynamic Music Therapy: Case Studies*. NH: Barcelona.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and Adolescent Self-Image*. NJ: Princeton University Press.
- Schmidt, J. A. (1983). Songwriting as a Therapeutic Procedure, *Music Therapy Perspectives*, 1, 4-7.
- Thaut, M. H. (2005). Rhythm, Music, and the Brain. 차영아 (역). *리듬, 음악, 그리고 뇌*. 서울: 학지사(2009).

Wang, J. (2004). The comparative effectiveness among institutionalized and no-institutionalized elderly people in Taiwan of reminiscence therapy as a psychological measure. *Journal of Nursing Research*, 12(3), 237-244.

WHO. (2002). Lessons for Long-Term Care Policy. 2014. 3월 23일. http://translate.google.co.kr/translate?hl=ko&sl=en&u=http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH7CCL_02.1.pdf&prev=/search%3Fq%3DLessons%2Bfor%2BLong-Term%2BCare%2BPolicy%26newwindow%3D1%26biw%3D1366%26bih%3D673. 으로부터 검색.

Abstract

Effects of Life Review-Making Song Program on Self-Esteem and Quality of Life of the Institutionalized Elderly.

Lee, Han-Na

**Department of Music Therapy
Graduate School of
Sungshin Women's University**

This study was implemented with the aim of looking into what influence of Life Review-Making Song has on Self-Esteem and Quality of Life of the institutionalized elderly. This program conducted the research targeting experimental group (8 persons) and control group (9 persons) among the in-hospital patients with geriatric illness at 'S' Senior Care Center located at N-gu, Seoul-si from August 6 until December 4, 2013. In addition, the program of 'Life Review-Making Song' implemented for the experimental group was conducted in a total of 15 sessions(50 minutes per session).

The program was composed of 'Fill-in-the Blank Technique(FBT)' with Lyrics, for which this study selected the elderly's favorite music and collected opinions from each group member according to the given goal by

session and called upon the elderly to change words partially. In addition, this study induced the elderly to continuously participate in this program by adding the activity of 'Doing body motion', 'Chanting a slogan' and 'Imitating a therapist' motion' to specific words.

This study made a comparison of pre-to-post difference using Self-Esteem Scale (SES) and Life Satisfaction Index-Z (LSI-Z) as measuring tools for this research. In addition, in an effort to verify the effect of the 'Life Review-Making Song' program, this study analyzed the data through independent-samples t-test and paired samples t-test using SPSS 18.0 Program.

The result of study revealed that the experimental group who participated in 'Life Review-Making Song' program showed a statistically significant difference ($p < .05$) compared with the control group by increasing the pre-to-post average score of Self-Esteem and Quality of Life. In addition, correlation study between two variables, Quality of Life and Self-Esteem, also showed a positive correlation.

Such research result suggests that 'Life Review-Making Song' program could be a useful therapeutic scheme in improving the institutionalized elderly's Self-Esteem and Quality of Life.

부 록


<부록 1> 한국형 간이 정신 상태검사

<부록 2> 자아존중감 척도

<부록 3> 삶의 질 척도

<부록 1> 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 접어서(1점) 반으로 접어서(1점) 무릎위에 놓기	총 3점중()점
총 점수 30점 중 : _____ 점 교정점수 : _____ 점	

<부록 2> 자아존중감 척도

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

나이: 성명:

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇 지 않다	그저 그렇 다	그런 편이 다	매우 그렇 다
1	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.					
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.					
3	나는 대체적으로 실패한 사람이라는 생각이 든다.					
4	나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘할 수 있다.					
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.					
6	나는 나 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.					
7	나는 나 자신에 대하여 대체로 만족한다.					
8	나는 나 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.					
9	나는 가끔 나 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.					
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.					

<부록 3> 삶의 질 척도

* 어르신 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.				

