

음악 치료가 중년 여성의 우울, 스트레스, 자아탄력성에 미치는 영향*

최 애 나**

본 연구는 음악 치료 프로그램이 중년 여성의 우울, 스트레스, 자아탄력성에 미치는 영향을 알아보고자 하는 것을 목적으로 하였다. 이 연구 대상자는 S시에 거주하는 중년 여성 20명으로 실험 집단과 통제 집단에 각각 10명씩 무선 배치하였다. 음악 치료 프로그램은 2019년 9월 1일부터 60분씩 주 2회씩 총 12회기에 걸쳐 시행하였다. 측정도구는 우울, 스트레스 척도와 자아탄력성 척도를 사용하였으며 실험 집단이나 통제 집단에게 사전-사후 검사를 하였고 공변량 분석(ANCOVA)을 시행하였다. 연구 결과 다음과 같은 결론을 내릴 수 있었다. 첫째, 음악 치료가 중년 여성의 우울에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 둘째, 음악 치료가 중년 여성의 스트레스에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 셋째, 음악 치료가 중년 여성의 자아탄력성에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 이러한 연구 결과를 통해 본 연구의 음악 치료 프로그램은 중년 여성의 우울, 스트레스, 자아탄력성에 효과가 있음을 보여준다.

주요어 : 음악 치료, 중년 여성, 우울, 스트레스, 자아탄력성

* 이 논문은 배재대학교 교내 학술 연구비 지원을 받아 수행된 연구임
** 배재대학교 심리상담학과 교수, aena617@pcu.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

중년기는 인생에서 중반기에 접어드는 시기를 말하며, 행동과 의식의 전환기로 지금까지의 삶에 대해 평가하는 시기이다. 중년기는 40~60세로, 심리사회적 발달단계 중 생산성과 정체성의 발달과업을 갖게 되는 시기이며 자녀 양육에 대한 역할이 감소되어 자기실현적 경향을 보인다(장은영, 2015). 더구나 한국의 중년여성은 전통적인 역할을 요구하는 과거 세대와 자아실현을 성취하는 현 세대 사이에서 혼란과 위기감으로 심리적, 정신적 갈등을 겪는 경우가 많다(김희정, 2018). 이 시기는 사춘기처럼 인생에 대한 의미와 자아정체성에 대한 의문이 들면서 나이 들어가는 것에 대한 허무감이 증가해서 스트레스와 불안을 느껴 육체적으로, 정신적으로 많은 변화를 경험한다(김순안, 2010).

신체적으로는 폐경으로 인해 경험하지 못했던 증상을 겪게 되고 자녀의 성장과 독립으로 인해 사회적으로 가족 내 역할과 위상의 변화로 우울, 소외감, 고독감을 경험하기도 한다. 중년기는 발달과업을 어느 정도 이루어 안정되고 여유도 있어지며 사회에서나 직장에서는 가장 중추적인 역할을 하는 시기로 인생의 황금기로 볼 수 있다. 그러나 중년기는 앞으로 다가올 내리막길에 대한 준비를 해야 하는 인생의 전환점이기도 하다(여해주, 2014). 또한 에릭슨(1963)은 중년기에 사회로부터 얻은 성취를 자신의 한 측면을 억제한 대가로 얻어진 것이므로, 경험했어야 할 인생의 다른 많은 측면이 어두운 창고 속에 묻혀 있어서 내재적 욕구가 중년기에 분출되어 나온다고 보았으며, 중년 여성의 생리적, 신체적, 심리적 변화로 인한 부정적인 사고의 과정들이 우울을 가져온다고 보았다. 우울한 사람은 자신에 대한 부정적인 개념, 생활 경험의 부정적인 해석, 미래에 대한 부정적인 관점을 갖는데 이러한 부정적인 인지 때문에 환경과 상호작용 하는 데 있어 부정적으로 왜곡하게 되고 우울해진다는 것이다. 특히 중년 여성은 갱년기에 접어들면서 신체 변화에 적응해야 하고 정신적으로 지금까지 살아온 삶에 대한 회의, 억울함, 분노 등 여러 가지 부정적인 감정들이 겹쳐지며 우울과 스트레스 등의 정서적 문제가 찾아오기도 한다.

중년 여성의 문제점을 살펴보면, 자녀 교육에 대한 스트레스, 불평등한 가사노동, 시댁과의 갈등, 가정과 일을 둘 다 잘하기를 바라는 사회적 욕구가 압박감으로 다가올 수 있고, 결혼 후 가정이 우선이 되므로 직업을 가지지 않은 전업 주부들은 사회에서 뒤쳐지는 패배감과 나를 잃어가는 좌절감 또는 자신의 정체성에 회의를 느끼기도 한다. 한편 결혼하지 않은 중년 여성은 경제적 불안전성과

직장에서의 한계성, 미혼 여성을 바라보는 불편한 사회적 시선, 노후에 대한 불안으로 미래의 삶에 대해 스트레스를 가질 수 있다.

통계청(2016)에 의하면 2010~2014년 20~30대 자살 비중이 줄어들었지만 같은 기간 40~59세 자살자 비중이 늘어나고 있는 추세여서 40대 이후 중년의 위태로운 삶을 나타내고 있다. 이렇게 중년기가 전 생애에 차지하는 비중이 큰데도 불구하고 사회적 지지는 너무나 부족한 실정이다. 또한 중년기 여성들은 심리적으로 우울, 공허감, 소외, 열등감, 허탈감을 가지게 되고 스트레스에 시달리게 된다(김안득, 김한곤, 2012). 중년 여성의 스트레스로 인한 부적응 상태를 극복하기 위해 자신의 상황을 정확하게 인지하고 적합한 적응방식을 통해 스트레스를 극복할 수 있는 도움이 필요하다. 이것과 관련하여 스트레스 상황에서도 안정적이고 건강한 수준을 유지하려는 태도와 부적응 상황을 해결하려는 해결 방식과 관계있는 스트레스 대처 방식에 집중해야 한다. 이러한 대처 방식으로 자아탄력성을 들 수 있다. 자아탄력성은 스트레스 상황에서도 이전의 적응수준으로 돌아오는 능력을 의미한다(고은미, 2011). 자아탄력성은 중년 여성이 심리적 안정을 잃지 않고 그 역경을 극복하고 성공적인 적응을 하여 일상생활에서 자신이 지니고 있는 잠재능력을 발휘하고 자아실현을 위한 노력과 함께 건설적인 삶의 질을 향상시켜 원만한 생활을 하게 한다(장경문, 2003). 이러한 자아탄력성에 따라 스트레스에 대한 방식에 차이가 있으며 자신감을 가지고 자기 모습을 긍정적으로 여길수록 자아탄력성이 높아진다. 자아탄력성이 취약한 사람은 예기치 못한 상황에서 통제 능력이 부족하고 부정 정서를 효율적으로 다루지 못하고 새롭고 변화된 것에 불안을 느껴 심리적 상처로부터 회복하는데 어려움을 경험한다(최지현, 2009). 그러나 자아탄력적인 사람들은 대처 능력으로 스트레스의 근원을 제거하거나 스트레스로 인한 부정적 충격을 감소시킨다. 그러므로 중년 여성에게는 스트레스 상황에서 환경적 변수에 대해 긍정적으로 생각하고 자신 있게 대처하는 방식을 활용할 수 있는 능력이 필요하다(이영숙, 2009).

중년 여성의 우울과 스트레스 상황에 유연하게 대처하고 자아탄력성을 향상시키는 연구에는 김재순·최외선(2012)의 연구에서 중년기 여성의 우울 감소와 자존감 향상을 위한 만다라 중심 미술 치료 사례가 중년기 여성의 우울과 자존감에 긍정적인 자아상을 확립하고 우울을 완화시키는데 효과가 있다고 하였고, 중년 여성의 결혼 만족도와 우울에 관한 연구에서는 통합적 미술치료에 대한 연구로 강혜윤·남정현(2013)의 연구가 있다. 또한 중년 여성의 자아탄력성과 스트레스에 대한 연구에는 음악 치료(최은진, 2003), 미술 치료(김수경, 2013; 김영란, 2014), 요가·춤 명상 프로그램(김안득, 2011) 등이 있다. 최근 중년 여성들의 심리적 문제를 해결하기 위해 미술 치료, 음악 치료, 원예 치료, 명상 프로그램들을 실시하고 있는데 그 중 음악 치료는 중년 여성의 신체 능력 유지 및 향상,

복원에 도움을 주며, 노래 심리치료 및 음악과 심상을 통해 자신의 감정을 간접적으로 표현해서 우울 및 스트레스를 감소시키는데 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며 이러한 음악의 심미적인 경험은 환경에 적응하고 조절시키는 최고의 도구라고 할 수 있다(Gaston, 1968).

따라서 본 연구에서는 중년 여성의 자살율과 관련 있는 우울과 스트레스를 감소시키고 스트레스 대처 방식인 자아탄력성 향상을 도모하여 효과적인 프로그램을 개발하고 실제에 적용시켜 음악 치료가 중년 여성의 우울과 스트레스, 자아탄력성에 미치는 영향에 대해 알아보는 것을 목적으로 하였다.

2. 연구문제

위의 연구의 필요성과 목적을 기반으로 ‘음악 치료가 중년 여성의 우울, 스트레스, 자아탄력성에 어떠한 영향을 미칠 것인가?’라는 연구 문제와 이를 증명하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 음악 치료가 중년 여성의 우울에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 음악 치료가 중년 여성의 스트레스에 어떠한 영향을 미치는가?

셋째, 음악 치료가 중년 여성의 자아탄력성에 어떠한 영향을 미치는가?

II. 연구방법 및 절차

1. 연구대상

본 연구의 대상은 S시에 거주하는 50세~60세 사이의 중년 여성으로 D동 주민센터에 등록된 회원 중 참여의사를 밝힌 20명을 대상으로 실험 집단 10명, 통제 집단 10명으로 무선 배치하였다. 연구 대상자들은 직장이 있거나 전업 주부인 여성들로 자녀가 성장하여 공허감이 있기도 하고 갱년기 증상을 가지고 있기도 하였다. 음악 치료 프로그램은 실험 집단에게만 실행하였고 실험 집단과 통제 집단 간의 측정도구 별로 사전 검사와 사후 검사를 실시하여 비교하였다. 연구 대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 대상자의 일반적 특성

	실험집단	통제집단
평균 나이	56.2세	57.3세
학력 고졸	4	5

음악 치료가 중년 여성의 우울, 스트레스, 자아탄력성에 미치는 영향(최애나)

	실험집단	통제집단
학력 대졸	5	3
학력 석·박사	1	2
결혼 여부 기혼	8	7
결혼 여부 미혼	2	3
자녀 수 없음	3	4
자녀 수 1명	1	0
자녀 수 2명 이상	6	6

2. 연구도구

1) 우울 척도(Beck's Depression Inventory: BDI)

우울 척도는 Beck(1967)의 BDI를 한국판으로 변안한 연구도구를 사용했다(이민규, 1955: 77-95). 21문항의 자기보고식 질문으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert식 4점 척도로 구성되었다. 우울 정도를 판단하는 기준은 BDI 총점에 따라 0~9점은 '우울하지 않음', 10~15점은 '가벼운 우울', 16~23점은 '중간 우울', 24~63점은 '심한 우울'로 볼 수 있다(Beck, 1978). 이 척도는 "한국판 Beck 우울 척도의 표준화 연구 I: 신뢰도 및 요인분석"에서 <표 2>와 같이 하위 척도를 구분하였으며, 신뢰도 계수는 Cronbach's α 는 .854로 나타났다. 본 연구의 신뢰도 계수는 Cronbach's α 는 .964이다.

<표 2> 우울의 하위척도

하위 요인	문항번호	문항수
최책감·자기 혐오	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9	7
부정적 자기상·정신운동 지연	12, 13, 14, 15, 21	5
신체적 측면	16, 17, 18, 19, 20	5
정서적 표현·부정적 인지	2, 4, 10, 11	4
합계	1-20	21

2) 스트레스 척도

이 연구에서 중년 여성의 스트레스를 측정하기 위하여 전점구와 김교현(2003)이 개발한 주부생활 스트레스 대처 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 51문항으로 능동적 대처 29문항, 수동적 대처 22문항으로 구성되어 있으며 각 문항을 '전혀 그렇지 않다'(0)에서 '매우 그렇다'(3)까지 Likert식 4점 척도로 점수가 높을

수록 스트레스 대처를 잘함을 의미한다. 전경구와 김교현(2003)의 연구에서 산출된 스트레스 대처 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .86이고 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91로 나타났다.

3) 자아탄력성 척도

Block(1978)이 개념화, 고안한 것을 박현진(1996)이 번안한 자아탄력성 척도(Ego-Resiliency Scale: ER)를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 자신감(예: 나는 일이 잘 안될 것 같으면 빨리 포기하고 싶은 느낌이 든다), 대인관계 효율성(예: 많은 사람들과 같이 있을 때 나는 어떤 얘기를 하는 것이 적절할지 잘 생각이 안 난다), 낙관적 태도(예: 내 일상은 흥미진진한 것들로 꽉 차 있다), 분노조절(예: 나는 종종 벌컥 화를 낸다) 4가지 하위 요인으로 이루어져 있으며 총 29문항으로 구성되어 있다. 참가자들은 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)로 답하였다. 척도 문항의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90으로 나타났다. 자아탄력성 척도의 문항구성과 신뢰도는 <표3>과 같다.

<표 3> 자아탄력성 척도의 문항 구성과 신뢰도

하위척도	문항구성	문항수	Cronbach's α
자신감	7, 10, 11, 12, 13, 22, (23), 24, 26	9	.87
대인관계효율성	3, 4, 5, 8, 9, 14, 15, 21	8	.80
낙관적 태도	1, 2, 6, (16), 17, (18), 20, 25, (28), 29	10	.81
분노조절	19, 27	2	.77
전체		29	.90

(괄호 안 문항은 역채점 문항임)

3. 연구 설계

본 연구는 음악 치료가 중년 여성의 우울과 스트레스, 자아탄력성에 미치는 영향을 알아보는 연구로 실험 집단과 비교 집단을 대상으로 사전-사후 실험 설계를 사용하였다.

<표 4> 사전-사후 검사 실험 설계

연구대상	사전	음악 치료 개입	사후
실험 집단	O ₁	○	O ₂
통제 집단	O ₃	X	O ₄

4. 연구 절차

본 연구는 실험 집단과 통제 집단에 대한 음악 치료의 효과를 검증하기 위해 실험 설계에 따라 사전-사후 검사를 시행 비교하는 방법을 사용하였다. 연구를 하기 전에 주민 센터와 내담자의 동의를 얻고, 설문지를 통해 연구대상의 인구학적 정보를 수집하였다. 본 연구는 회기당 60분씩 주 2회 총 12회기에 걸쳐 시행하였고 사전 검사는 프로그램 1회기에 시행하였고 사후 검사는 프로그램 마지막 12회기에 실시하였다. 프로그램의 내용 및 진행 절차에 대한 참여자들의 반응을 알아보기 위해 회기마다 소감 나누기를 하였고, 프로그램 종료 후에는 양적 분석 결과를 보완하기 위해 만족도 평가와 소감문을 작성하였다.

5. 음악 치료 프로그램

본 연구에서 음악 치료 프로그램을 중년 여성의 우울, 스트레스 감소와 자아탄력성 향상을 위해서 선행 연구 고찰을 참고하여 구성하였다. 음악은 멜로디, 하모니, 음색의 세 가지 구성 요소를 통하여 인간의 감정을 표현한다. 음악의 이러한 특성은 치료적 도구로서 인간에게 영향을 미친다(김미진, 1997). 음악치료가 성인의 우울에 미치는 영향에 대한 연구를 살펴보면 노래 부르기, 노래 만들기, 악기 연주, 즉흥 연주, 음악 동작 등의 다양한 음악치료 활동이 우울을 감소시킨다고 보고하고 있다(홍경령, 2004; 장지윤, 2005). 특히 노래 만들거나 노래 소통하기(song communication)와 같은 노래 심리치료는 우울과 불안이 많은 환자의 우울과 불안, 생활만족도 면에서 유의미하게 긍정적인 영향을 미치고(송영미, 2003; 장지윤, 2005), 우울증 성인을 위한 프로그램을 GIM 프로그램보다 MI(Music and Imagery) 프로그램이 내담자의 현실적인 문제 해결에 도움을 줄 수 있고(송인령, 2008) 클래식과 가요를 사용한 음악 감상 프로그램이 우울감을 감소시킨다고 보고하고 있다(정연화, 2004). 중년 여성에게 자신을 표현한다는 것은 심리적 위안뿐 아니라 우울과 스트레스 감소뿐 아니라 자아탄력성 향상에 도 도움을 줄 수 있다(최애나, 2018).

본 연구에서 프로그램 구성 및 설계는 박명해, 박은아, 천성문(2017)과 최애나(2018)의 프로그램을 근거로 본 연구의 목적에 맞게 재구성하였다. 프로그램 초기 단계에서는 라포와 친밀감 형성, 프로그램에 대한 설명 이해, 중기에는 우울과 스트레스 감소, 종결 단계에서는 자아탄력성을 목표로 구성하였다.

<표 5> 음악 치료 프로그램

단계	회기	목적	내용	준비물
초기 단계 (라포와 친밀감 형성)	1회	프로그램의 목표, 내용, 규칙을 이해한다. 치료사와 집단원들간의 믿음을 형성한다.	프로그램, 치료사 소개. 사전검사. 각자 소개하기.	이름표, 검사지.
	2회	마음 열기(자신을 표현 한다). 소속감, 응집력을 형성 한다.	선호하는 노래나 음악, 가수를 말 하고 들어본다. MI(음악 심상)을 한다.	CD 플레이어.
중기 단계 (우울 및 스트레스 감소)	3회	소속감과 안정감을 통해 우울을 감소시킨다.	인생 그래프를 그리고 자신의 인생 그래프에 맞는 음악을 선곡하고 설 명한다(송히스토리).	CD 플레이어, 도화지, 색연필.
	4회	부정적 정서를 표현하 여 우울을 감소시킨다.	즉흥 연주 후 소감을 나눈다.	타악기, 키보드.
	5회	감정 표현을 통해 우울 을 감소시킨다.	김윤아의 야상곡을 듣고 가사를 분 석한다.	CD 플레이어.
	6회	내면의 감정을 표현해 서 분노와 스트레스를 조절한다.	드럼 서클.	타악기.
	7회	자신의 다양한 측면을 탐색하고, 내적 통찰을 통해 자신을 이해하게 되고 스트레스를 조절 할 수 있다.	MI(음악 심상).	CD 플레이어.
	8회	가사 분석을 통해 중년 여성의 공통점을 공유 함으로 안정과 지지를 얻을 수 있고 스트레스 를 감소시킬 수 있다.	제이래빗의 해피 썬즈 가사 분석.	CD 플레이어.
	9회	자신을 있는 그대로 수 용하여 받아들이면 자 아탄력성을 향상할 수 있다.	윤도현 밴드의 나는 나비를 부르고 가사 분석.	키보드, 악보, CD 플레이어.
	10회	나의 강점을 찾아 자아 탄력성을 향상시킨다.	신해철의 나에게 쓰는 편지 노래에 강점을 적는 개사를 한다.	키보드, 악보, CD 플레이어, 필기도구.
종결 단계(자아탄력 성 향상)	11회	자신을 위로하고 다독 여준다.	서영은의 혼자가 아닌 나를 다함께 부른다.	키보드, 악보, CD 플레이어.
	12회	참된 나의 모습을 찾는 다.	MI(음악심상)을 통해 변화된 나의 모습을 그림으로 표현하고 즉흥 연 주하고 소감을 나눈다.	CD 플레이어, 타악기, 그림도구.

6. 자료 분석

음악 치료가 중년 여성의 우울, 스트레스, 자아탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 음악 치료 프로그램을 시행하기 전에 통제 집단과 실험 집단의 일반적인 특성을 파악하였다. 그리고 통제 집단과 실험 집단의 동질성을 검증하기 위하여 비모수 검정을 실시하였고 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 공변량 분석(ANCOVA)을 사용하였고 t검증(paired t-test)을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 알아보기 위해 비모수 검정을 실시하였고 프로그램의 효과를 검증하기 위해 평균과 표준 편차를 구하고 Wilcoxon의 부호순위검정(Wilcoxon Signed-rank Test)을 사용하였다. 그 결과 우울과 스트레스, 자아탄력성 사전 점수는 유의미한 차이를 보이지 않았다($p>.05$). 따라서 두 집단을 동질성 집단으로 볼 수 있다. 그 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 결과

영역	구분(N)	M(SD)	p
우울	실험집단(10)	14.40(5.70)	.74
	통제집단(10)	13.42(7.20)	
스트레스	실험집단(10)	70.70(7.02)	.60
	통제집단(10)	70.60(7.12)	
자아탄력성	실험집단(10)	80.02(59.50)	.90
	통제집단(10)	81.04(76.40)	

2. 음악 치료가 중년 여성의 우울에 미치는 영향

음악 치료가 중년 여성의 우울에 미치는 영향을 알아보기 위해서 t-test를 실시한 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 중년 여성의 우울 평균과 표준 편차

집단	사전 점수	사후 점수	차이
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	$M \pm SD$ (t)
실험집단	20.23±5.76	12.20±6.23	7.50±6.50 (.013)*
통제집단	19.20±6.20	18.20±9.20	-2.6±1.62 (.010)

* $p < .05$

실험집단의 우울 점수는 실험 전 20.23에서 실험 후 12.20으로 약 8점이 감소한 반면 통제집단은 거의 변화가 없는 것으로 나타났다. 또한 사후 점수에 있어서 실험 집단과 통제 집단의 차이를 비교한 결과 통계적으로 유의미한 차이 ($t=.013$, $p<.05$)가 존재하는 것으로 나타났다. 따라서 음악 치료가 중년 여성의 우울에 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

3. 음악 치료가 중년 여성의 스트레스에 미치는 영향

음악 치료가 중년 여성의 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 평균과 표준편차를 구하고 <표 8>, t검증(t-test)을 실시하였다<표 9>.

<표 8> 스트레스 대처 척도의 평균과 표준편차

하위영역	집단	사전		사후		공변인에 의해 수정된 사후 값		
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	표준오차	
능 동 적 대 처	자기조절/	실험	21.25	7.13	32.00	7.13	32.00	2.64
	문제해결	통제	24.12	6.07	26.25	7.83	25.63	2.64
	종교적지원추구	실험	5.75	2.91	8.00	2.67	7.20	.94
		통제	6.00	1.93	9.50	1.33	9.50	.94
	정서적지원추구	실험	8.00	4.20	14.00	.92	13.77	.53
		통제	6.12	2.85	7.25	1.83	7.48	.53
	정서적표출	실험	5.50	3.70	7.60	1.19	9.62	.70
		통제	5.50	2.14	5.75	2.43	5.75	.70
수 동 적 대 처	수동적수용/체념	실험	6.50	3.74	2.37	.74	1.06	.72
		통제	3.00	2.10	4.87	2.80	5.18	.72
	자기비판/자책	실험	8.62	.92	3.50	.92	3.47	.37
		통제	8.37	.52	9.12	1.12	9.16	.37
	인내/고집	실험	14.12	3.68	5.25	1.19	5.25	1.09
		통제	12.62	3.02	11.37	3.54	11.38	1.09
	하향비교	실험	9.00	1.19	4.00	1.12	5.13	.40
		통제	8.62	.744	8.25	1.03	8.25	.40
전체	실험	68.25	6.60	110	11.11	112	4.20	
	통제	73	7.17	81.12	11.80	79.69	4.20	

음악 치료가 중년 여성의 우울, 스트레스, 자아탄력성에 미치는 영향(최애나)

<표 9> 실험 집단의 스트레스 대처 사전, 사후별 집단 내 비교

하위영역		사전		사후		t
		M	SD	M	SD	
능동적 대처	자기조절/문제해결	22.25	7.13	33.00	7.13	-4.31**
	종교적지원추구	5.75	2.91	9.00	2.67	-3.01*
	정서적지원추구	9.50	4.44	14.00	.92	-3.02*
	정서적표출	5.50	3.70	9.62	1.19	-2.93*
수동적 대처	수동적수용/체념	6.50	3.74	2.37	.74	3.07**
	자기비판/자책	8.62	.92	3.50	.92	12.87**
	인내/고집	14.12	3.68	5.25	2.19	2.88
	하향비교	9.00	1.19	5.12	1.12	7.06**
전체		70.75	6.60	115.37	11.11	-10.55**

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

<표 9>에서 알 수 있듯이 스트레스 대처 전에는 실험집단에서 $t=-10.55$ 으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 변화가 있었고 하위영역별로 살펴보면, 능동적 대처에서 하위영역 모두에서 유의한 변화가 있었고 수동적 대처에서는 수동적수용/체념, 자기비판/자책, 하향 비교에서 유의한 변화가 나타났으나 인내/고집에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다. 그러므로 음악치료가 중년 여성의 스트레스 대처에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

4. 음악 치료가 중년 여성의 자아탄력성에 미치는 영향

음악 치료가 중년 여성의 자아탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위한 결과는 다음과 같다<표 10>.

<표 10> 자아탄력성(실험집단) 사전-사후 Wilcoxon 부호순위검정

항목	음의 순위(평균순위)	양의순위(평균순위)	Z	P
자아탄력성	0(.00)	9(5.00)	-2.82	.007

<표 10>에서와 같이 실험 집단의 자아 탄력성은 사전에 비하여 사후에 유의미한 차이($p<.01$)를 보였으며 음악 치료를 실시한 후에 대상자 10명은 모두 자아탄력성이 향상된 것을 알 수 있다.

<표 11> 자아탄력성(실험집단) 하위요인 사전-사후 Wilcoxon 부호순위검정

항목	음의순위(평균순위)	양의순위(평균순위)	Z	P
자신감	0(.00)	9(5.00)	-2.660	.006
관계효율성	0(.00)	9(5.00)	-2.680	.006
낙관적 태도	0(.00)	9(5.00)	-2.662	.007
분노 조절	0(.00)	8(4.50)	-2.585	.012

<표 11>에서와 같이 실험집단의 자아탄력성의 하위요인 중 자신감, 관계효율성, 낙관적 태도는 사전에 비하여 사후에 유의미한 차이($p<.01$)을 보였으며, 분노조절 역시 사전에 비하여 사후에 유의미한 차이($p<.05$)가 나타났다. 모두 양의 순위로 나타났다. 따라서 음악 치료를 실시한 후에 대상자 10명은 모두 자아탄력성이 향상된 것을 알 수 있다.

<표 12> 자아탄력성(통제집단) 사전-사후 Wilcoxon 부호순위검정

항목	음의 순위(평균순위)	양의순위(평균순위)	Z	P
자아탄력성	4(3.00)	5(6.60)	-1.108	.210

<표 12>에서와 같이 통제 집단의 자아탄력성은 사전에 비해 사후에 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($p>.05$).

<표 13> 자아탄력성(통제집단) 하위요인 사전-사후 Wilcoxon 부호순위검정

항목	음의순위(평균순위)	양의순위(평균순위)	Z	P
자신감	3(5.33)	6(4.83)	-0.774	.420
관계효율성	2(2.75)	4(3.88)	-2.008	.150
낙관적 태도	1(1.50)	6(4.42)	-1.052	.240
분노 조절	0(.00)	2(1.50)	-1.414	.152

<표 13>에서는 모든 하위 요인이 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($p>.05$). 따라서 음악 치료가 중년 여성의 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미쳤다고 할 수 있다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 음악 치료 프로그램이 중년 여성의 우울, 스트레스, 자아탄력성에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 연구의 대상자는 S시에 거주하는 중년 여성 20명으로 실험 집단과 통제 집단에 각각 10명씩 무선 배치하였다.

음악 치료 프로그램은 2019년 7월부터 60분씩 주 2회, 총 12회기에 걸쳐 시행하였다. 측정 도구는 우울, 스트레스 척도와 자아탄력성 척도를 사용하였으며 실험 집단과 통제 집단에게 사전-사후 검사를 하였고 공변량 분석(ANCOVA)을 시행하였다.

연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 음악 치료 프로그램을 실시한 실험군과 음악 치료 프로그램을 실시하지 않은 통제군에서 우울 감소에 유의미한 차이가 나타났다. 이와 같은 결과는 음악치료 프로그램이 중년 여성의 우울을 감소시키는데 영향을 미친다는 선행 연구 결과를 지지한다. 즉 본 연구결과는 음악 치료 프로그램이 중년 여성의 우울을 감소시킨다는 노해숙(2007), 박정숙·조혜경·김윤태(2012), 이승현(2014), 정아영·박혜영(2019)의 연구와 일치한다. 이는 음악 치료 활동을 통하여 중년 여성의 감정과 사고를 표출하게 하고 상처를 치유할 수 있게 하였고 가사 분석을 할 때 긍정적인 성장과 발달을 증진시켜 우울증을 완화할 수 있었다고 해석할 수 있다. 중년 여성이 평소에 즐겨 부르는 대중 음악을 사용하여 쉽고 편안하게 주제에 접근할 수 있도록 했고 가사를 통해 자신의 문제를 투사할 수 있었기 때문에 현재 가지고 있는 문제점에 대해 자연스럽게 나눌 수 있었다. 또한 긍정적인 내용과 삶의 의미, 용기를 얻게 하는 가사를 함께 부르고 자신의 말로 새롭게 부르는 활동은 중년 여성의 우울증을 감소시켰다고 볼 수 있다.

둘째, 음악 치료 프로그램에 참여한 실험 집단의 스트레스 대처 평균 점수는 통제 집단에 비해 높게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 또한 하위 영역에서 유의미한 차이를 보였고 특히 능동적 대처 중 자기조절/문제해결과 수동적 대처 중 자기비판/자책, 하향 비교 영역에서 가장 유의미한 차이를 보였다($p<.001$). 이는 다양한 음악 치료 프로그램을 통하여 자연스럽게 드러난 자신과 가족의 감정을 이해한 긍정적인 면을 인식하게 됨으로써 스트레스 대처 능력 향상에 영향을 주었을 것으로 사료된다. 그리고 본 연구는 박명해(2014), 박명해·박은아·천성문(2017)의 연구와 맥을 같이 한다. 이는 프로그램이 진행되어서 집단원들끼리 쌓인 신뢰감과 친밀감으로 상호작용하면서 자신만이 걱정이나 고민을 가진 것이 아니라는 사실을 알게 되고 음악 활동을 통해 음악이 주는 정서적 안정과 구조로 자신을 탐색하고 서로를 위로하고 공감할 수 있게 되었기 때

문이라고 할 수 있다.

셋째, 음악 치료 프로그램을 실행한 실험 집단에서 자아탄력성 점수에서 유의미한 차이를 보였다. 이는 음악 치료 프로그램이 중년 여성의 자아탄력성 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다는 박명해(2014), 장은영(2015)의 연구와 일치한다. 이는 음악 치료 프로그램 중 특히 가사 분석을 통해서 가사 안에 이입되는 감정들을 깊이 있게 다루면서 자신과 타인을 이해하는 태도가 향상되고 노래 만들기를 통해 무의식적 기억 및 사고를 이끌어 자신에 대한 통찰과 감정을 들여다보면서 자아탄력성 향상에 영향을 주었다고 할 수 있다.

이상의 결과에서 음악 치료 프로그램은 중년 여성에게 오는 여러 가지 신체, 심리, 사회적 문제들을 긍정적이며 융통성 있게 대처하게 하므로 우울증 감소와 스트레스, 자아탄력성을 향상시키는 효과적인 프로그램이라고 할 수 있다. 본 연구는 중년 여성의 전반적 개인의 삶을 돌아보고 자신을 이해하고 타인과의 상호작용에 긍정적 태도의 변화를 가져올 수 있게 하는 심리적 자원이 될 것이라고 생각한다. 그러므로 본 연구는 중년 여성에게 효과적인 프로그램이었다는 것을 검증하였으며 건강한 노후를 맞이 위한 국민 건강 프로그램의 기초 자료로 활용될 수 있다는 데 큰 의의를 가진다. 후속 연구를 위한 제한점과 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 S시에 거주하는 중년 여성을 대상으로 선정하였으므로 연구 결과를 일반화시키기에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 연구 대상을 전국적으로 확대하여 진행할 필요가 있다. 또한 20명을 대상으로 하였고 회기 수도 제한이 있었으며 추후 검사를 진행하지 못해서 효과의 지속성을 검증하지 못했다.

둘째, 실험 연구로 양적 분석이 주로 이루어져 질적 변화의 내용을 잘 살펴볼지 못했다. 후속 연구에서는 이러한 것에 대한 보완이 필요하다고 생각하며 노년기를 잘 맞이 위한 중년 여성들의 연구들이 활발하게 이루어지길 기대한다.

참고문헌

- 강혜운·남정현(2013). 향기요법이 가미된 마음챙김 명상 프로그램이 우울, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 예술심리치료연구, 9(2), 219-236.
- 고은미(2011). 고등학생의 자아탄력성과 스트레스 대처방식이 학교생활적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구 논문, 연세대학교 교육대학원.
- 김미진(1997). 음악치료학의 이해. 음악과 민족, 13, 171-189.
- 김수경(2013). 긍정 심리학을 기반으로 한 집단미술치료가 중년여성 대학생의 주부 생활 스트레스 지각, 대처방식 및 정신건강에 미치는 효과. 미간행 박사학위 청구 논문, 원광대학교 일반대학원.
- 김순안(2010). 갱년기 여성의 삶의 의미에 영향을 미치는 관련 변인 연구. 박사학위 청구 논문, 백석대학교 대학원.
- 김안득(2011). 요가·춤 명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 완화에 미치는 효과. 미간행 석사학위 청구 논문, 영남대학교 일반대학원.
- 김안득·김한곤(2012). 중년여성의 다양한 스트레스 해소에 대한 요가·춤 명상 프로그램의 효과에 관한 연구. 예술심리치료연구, 8(4), 141-166.
- 김영란(2014). 집단미술치료가 중년여성의 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구 논문, 동국대학교 일반대학원.
- 김재순·최외선(2012). 중년기 여성의 우울 감소와 자존감 향상을 위한 만다라 중심 미술치료사례 연구. 미술치료연구, 19(4), 937-961.
- 김희정(2018). 긍정심리 집단미술치료가 중년여성의 회복탄력성 및 스트레스 대처에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구 논문, 대구사이버대학교 휴먼케어 대학원.
- 노해숙(2007). 대중가요 프로그램이 중년주부들의 스트레스 감소와 자아 존중감 향상에 미치는 효과. KJMT, 6(2), 14-29.
- 박명해(2014). 통합예술치료프로그램이 중년여성의 자아탄력성과 스트레스 대처방식에 미치는 효과. 미간행 석사학위 청구 논문, 경성대학교 교육대학원.
- 박명해·박은아·천성문(2017). 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 자아탄력성과 스트레스 대처방식에 미치는 효과. 예술심리치료연구, 13(3), 21-42.
- 박정숙·조혜경·김윤태(2012). 음악치료 프로그램이 우울증 중년여성의 자아존중감과 우울증 완화에 미치는 영향. 재활심리연구, 19(1), 63-83.
- 박현진(1996). 대학생 자아탄력성 개발 및 척도 연구, 심리학회지, 14, 56-65.
- 송영미(2003). 가사토의를 중심으로 한 Group음악활동이 척추손상 환자의 anxiety와 depression에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구 논문, 숙명여자대학

교 음악치료대학원.

- 송인령(2008). 우울증 성인을 위한 MI(Music & Imagery) 치료사례. 음악치료 교육 연구, 5(1), 61-83.
- 여해주(2014). 음악과 심상(MI) 기법을 활용한 집단음악치료가 중년여성의 스트레스와 신체화에 미치는 영향. 순천향대학교 건강과학대학원.
- 이민규(1955). 한국판 beck 우울척도, 한국심리학회지, 12(1), 77-95.
- 이승현(2014). 중년여성에게 실행한 한방음악치료 前後자아존중감 및 분노와 우울증상 개선에 대한 1례. 대한한방부인과학회지, 27(3), 175-188.
- 이영숙(2009). 중학생의 사회적 지지에 따른 학교 스트레스와 대처방식. 미간행 석사학위 청구 논문, 한남대학교 교육대학원.
- 장경문(2003). 자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. 청소년학 연구, 10(4), 143-162.
- 장은영(2015). 집단 음악치료가 평생교육원에 재학 중인 중년여성의 우울감, 자아존중감, 인지 및 회복탄력성과 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구 논문, 원광대학교 대학원.
- 장지윤(2005). 노인 뇌졸중 환자의 우울 증상에 대한 노래 심리치료의 효과. 미간행 석사학위 청구 논문, 이화여자대학교 일반대학원.
- 전경구 · 김교헌(2003). 한국 주부의 생활 스트레스와 대처 양상. 한국심리학회지: 건강, 8(1), 1-39.
- 정아영 · 박혜영(2019). 중년여성을 대상으로 한 국내 음악 중재연구 분석. 예술심리치료연구, 15(3), 261-283.
- 정연화(2004). 음악 감상 프로그램이 시각장애인의 우울감 및 자아존중감에 미치는 효과. 미간행 석사학위 청구 논문, 원광대학교 보건환경대학원.
- 최애나(2018). 노래 중심 집단 음악치료가 시설 미혼모의 자아존중감과 자아탄력성에 미치는 영향. 예술심리치료연구, 14(4), 81-95.
- 최은진(2003). 중년여성의 우울증을 위한 음악치료 효과에 관한 연구. 미간행 석사학위 청구 논문, 전남대학교 교육대학원.
- 최지현(2009). 정서지능과 자아탄력성이 대학생 생활 적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구 논문, 연세대학교 대학원.
- 통계청(2016). 사망원인통계. www.kostat.go.kr
- 홍경령(2004). 오르프 음악치료가 시설 노인들의 우울 완화 및 대인관계 향상에 미치는 효과 연구. 미간행 석사학위 청구 논문, 원광대학교 보건환경대학원.
- Beck, A.T. (1967). *Cognitive Theory and the Emotional Disorders*. New York: International Universities press.

음악 치료가 중년 여성의 우울, 스트레스, 자아탄력성에 미치는 영향(최애나)

Erickson, E.H. (1963). *Childhood and Society*(2nd ed). New York: Norton.

Gaston, E.T. (1968). *Music in therapy*, New York: Macmillian Co.

Abstract

**An Effect of Music Therapy on the Depression, Stress,
and Ego-Resilience of Middle-Aged Women***

Choi, Ae-Na**

This study is to investigate an effect of music therapy on middle-aged women's depression, stress, and ego-resilience. The subjects of this study are 20 middle-aged women who live in S city. Ten middle-aged women were randomly assigned to an experimental group and 10 middle-aged women were randomly assigned to a control group. The music therapy program was performed every 60 minutes twice a week, 12 times in total from July 1, 2019. The measurement tools are the depression scale, the stress scale and the ego-resilience scale. The pre- and post- test and the analysis of covariance (ANCOVA) were conducted to an experimental group and a control group. The results of the research are as follows: first, the music therapy program affects the depression of the middle-aged women. Second, the music therapy program affects the stress of the middle-aged women. Thirdly, the music therapy program affects the ego-resilience of the middle-aged women. Therefore, this research proves that the music therapy program affects the depression, stress, and ego-resilience of the middle-aged women.

Key words : Music Therapy, Middle-Aged Women, Depression, Stress, Ego-resilience

* This research is conducted with support for academic research funding of Pai Chai University.

** Professor, Department of Psychology Counseling, Pai Chai University,
aena617@pcu.ac.kr