[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

예술심리치료연구 제16권 제2호
Journal of Arts Psychotherapy
2020 Vol. 16, No. 2, 273-300.
https://doi.org/10.32451/KJOAPS.2020.16.2.273

PERMA기반 음악활동이 장기요양시설 경증치매 노인의 우울, 대인관계 및 삶의 질에 미치는 영향

박 은 영* · 황 은 영**

본 연구는 PERMA기반 음악활동이 장기요양시설 경증치매 노인의 우울, 대인관계 및 삶의 질에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 대상은 경기도 소재 노인요양시설 4개소에 거주하는 65세 이상의 노인 중 MMSE-K 지수가 18~23점에 해당하며, 연구 참여에 동의한 80명이다. 실험집단은 38명, 통제집단은 42명으로 나누어 사전검사를 실시한 후 실험집단에는 회기별 50분씩 16회기로 구성된 PERMA기반 음악활동 프로그램을 적용하였고, 통제집단에는 관련 처치를 하지 않았다. 이후 사전검사와 동일한 척도로 사후검사를 진행하였다. 검사도구는 한국형 치매노인 우울 척도(The Cornell Scale for Depression in Dementia: CSDD), 황인옥(2002)이 재구성한 대인관계 척도, 그리고 삶의 질 척도(Korean Version of Quality of Life-Alzheimer's Disease: QoL-AD)를 사용하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 실험집단의 우울 점수는 통제집단에 비해 유의미하게 감소하였다. 둘째, 실험집단의 대인관계 점수는 전체 하위항목에서 유의미한 증가를 나타내었다. 셋째, 실험집단의 삶의 질 점수는 통제집단과 비교하여 유의미하게 증가하였다. 이러한 연구 결과는 PERMA기반 음악활동이 장기요양시설에 입소한 경증치매 노인의 우울감소, 대인관계 및 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보여준다.

주요어 : 음악치료, PERMA, 시설치매노인, 우울, 대인관계, 삶의 질

* 공감시그널 음악치료연구소, 음악치료사
** 숙명여자대학교 음악치료대학원 교수, heymt@sm.ac.kr

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

오늘날 보건의료기술, 건강에 대한 관심 및 생활수준의 향상 등으로 세계 각국에서는 인구 고령화 현상이 대두되고 있다. 우리나라 역시 급격한 속도로 고령화가 진행됨에 따라 2018년에는 고령사회에 진입하였고, 2026년에는 초고령사회를 맞이할 것으로 전망하고 있다(통계청, 2019). 이러한 노인인구 비율의 증가와 더불어 노인층의 치매환자 또한 꾸준히 늘고 있다. 중앙치매센터(2018)에서 보고한 치매환자 추이를 살펴보면, 전국 65세 이상 노인의 치매 유병률이 10.16%이며, 85세 이상에서 가장 높은 32.6%의 비중을 차지하고 있다. 그중 여성이 62.0%, 남성이 38.0%이고, 중증도별 구성 비율로는 경도치매에서 가장 높은 41.0%의 비중을 차지하고 있다.

이에 보건복지부(2015)는 앞으로 경증치매 노인과 관련된 문제 해결과 삶의 질 향상을 위한 다각적 방안이 마련되어야 한다고 밝힌 바 있으며, 2014년 7월 노인장기요양보험 치매특별등급제를 시행하여 경증치매 노인도 장기요양급여 서비스를 이용할 수 있게 되었다(국민건강보험, 2019). 서비스 급여 종류로는 시설급여와 재가급여로 나누어지는데, 그중 시설급여에 속하는 노인요양시설은 입소한 노인들에게 노후의 생활 안정과 건강증진, 그리고 부양가족의 부담을 완화시키는데 많은 역할을 수행하고 있다(유재상, 2016). 한편 시설입소 노인들은 기존의 주거환경과 가족의 보호를 떠나 새로운 환경에서 생활하게 됨으로 시설 적응에서의 부작용 및 심리적 불안감을 갖게 될 수 있다. 따라서 서비스의 수준 및 정도는 시설입소 노인들의 신체적·심리적·정서적 안정감을 얻는데 중요한 요인이 될 수 있다(강성자, 2018).

치매(Dementia)는 인지기능이 연령이나 교육수준에 비해 유의하게 저하되고, 이로 인해 대인관계, 직업기능 및 일상생활 기능에 현저한 지장이 초래되는 임상 증후군으로서 경도 신경인지장애를 포함한다(대한치매학회 신경행동연구회, 2017). 치매의 경과 중에는 인지적 증상뿐만 아니라 다양한 정서장애 및 비인지적 장애가 흔하게 나타나는데 그중 우울은 치매환자 중 40~60%가 겪고 있을 만큼 치매에 가장 흔하게 동반되며(이영휘, 박경희, 성연실, 2008), 임상적으로 경도치매나 중등도 치매에서 주로 나타나는 증상이다(문정준, 2011).

시설입소 치매노인의 경우, 생활환경 변화로 인한 심리적 어려움과 함께 개인마다의 욕구 충족이 충분히 이루어지지 않는 상황에 놓임으로써 재가 노인에 비해 우울감이 더 높은 것으로 보고되고 있으며(이경숙, 2009), 이는 시설입소 치매

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

노인들의 신체적·심리적·정서적 건강이 심각한 위험에 놓일 수 있다는 것을 나타내준다(김근희, 2012). 또한, 치매노인이 우울로 인해 스트레스가 쌓이게 되면 작은 자극에도 화를 내거나 초조, 흥분, 폭발적인 분노의 표현 등과 같은 문제행동을 보일 수 있는데 이러한 이유로 시설치매노인은 다른 사람들과 심각한 갈등을 일으키거나 부정적인 감정을 유발해 시설적응에 중요한 대인관계가 더욱 악화될 수 있다(최광현, 2005). 따라서 시설치매노인에서 동반되는 우울은 대인관계 측면 뿐 아니라 전반적인 삶의 질 저하 요인이 될 수 있다(신소홍, 박정숙, 2017).

이에 따라 최근에는 시설노인들의 삶의 질 향상에 대한 관심이 높아지고 있다(최분이, 2016). Watkins(2004)는 삶의 질이 행복감과 같은 긍정적 정서와 밀접한 관련이 있으며, 삶의 질이 높을수록 부정적 정서보다 긍정적 정서가 높다고 밝혔다. 김여진(2014)은 긍정정서가 노인이 느끼는 개인 내적 심리상태를 반영하는 행복감에 긍정적인 영향을 준다고 하였고, 이미영(2012)은 시설노인이 일반재가노인과는 달리 폐쇄된 환경에서의 고립감을 느낄 수 있고, 치매로 인한 초조, 불안, 우울 등과 같은 부정적 정서를 경험할 수 있으므로 시설노인들에게 지지집단을 통한 긍정적 정서 경험은 매우 중요한 일이라고 밝혔다. 이와 같이 많은 선행연구에서는 시설입소 노인들이 경험하는 어려움을 해결하기 위한 방안 중 한 가지로 긍정적 정서 경험의 필요성을 제시하고 있다.

이러한 측면에서 볼 때, 내담자의 긍정적 정서에 초점을 맞추고 강점과 잠재력을 개발하도록 격려해주는 긍정심리학적 접근 방법이 효과적일 수 있다. 이는 인간의 긍정심리를 연구하여 개인과 집단 사회의 성장과 행복을 촉진하는 심리학의 한 분야로 인생에서 겪는 최상의 긍정적 경험과 힘든 역경을 극복한 경험 등에 대한 이해와 통찰을 도와 그들의 부정적 경험과 고통을 경감시키고, 행복하고 가치 있는 삶을 영위할 수 있도록 구체적인 방안을 제시하는 응용심리학이다(seligman, 2011). 이러한 긍정심리학에 바탕을 둔 긍정심리치료는 상대적으로 높은 연령층에서 더 높은 효과성을 나타내었고(Sin, & Lyubomirsky, 2009), 노인을 대상으로 한 연구에서는 우울감소 및 긍정적 정서, 삶의 질, 삶의 만족도 등이 향상되었음을 보고하였다(김여진, 2014; 이정애, 2012; 이현주, 2014; 한상미, 2012).

긍정심리학의 창시자 Seligman은 보다 포괄적이고 다차원적인 행복 즉, '웰빙이론'(Well-Being Theory)을 제안하였다. 이는 5가지 핵심요소와 이를 뒷받침하는 24개의 성격 강점을 바탕으로 단계적 치료 형식을 갖추고 있는 것이 특징이다. 5가지 핵심요소에는 긍정정서(Positive emotion), 몰입(Engagement), 의미(Meaning), 관계(Relationship), 성취(Accomplishment)를 포함하며 각 요소의 첫 글자를 조합하여 PERMA라고 한다(Seligman, 2011).

구체적으로 긍정정서(Positive emotion)는 긍정적인 관점에서 과거, 현재, 미래

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

를 낙관적으로 내다볼 수 있는 능력을 말하며, 여기에는 기쁨, 희열, 만족감, 희망, 자신감, 낙관성 등이 포함된다. 긍정정서를 자주 경험하는 것은 불만, 좌절, 슬픔, 우울 등과 같은 부정정서를 완화시킬 뿐만 아니라(조은숙, 김스완, 2016) 긍정적인 것에 주의를 더 기울이게 하는 변화를 가질 수 있다(임영진, 2010). 몰입(Engagement)은 어떠한 것에 깊이 빠져들거나 적극적으로 관여하는 것을 의미한다. 이는 그 자체로도 즐거움과 행복감을 느낄 수 있으며(우문식, 2014) 반복되는 몰입경험을 통해 불안이나 우울 등의 부정정서를 약화시킬 수 있다(고현정, 이민규, 2013). 관계(Relationship)는 다른 사람과 함께 관계를 맺고 어울리는 삶을 의미하며, 긍정적 관계라고도 한다. 이는 행복과 밀접한 관련이 있고 인간이 느끼는 행복의 순간은 다른 사람과 더불어 일어남으로써 타인으로부터 우리의 행복, 가치, 즐거움이 비롯될 수 있다는 것을 의미한다(Seligman, 2011). 의미(Meaning)는 자신의 존재에 대한 의미와 가치를 깨닫고 삶의 의미와 목적을 추구해가는 것이다. 따라서 자신에게 의미 있는 구체적인 목표를 향해 적극적인 자세로 삶의 의미를 추구하게 될 때 행복도가 증진하게 되고(우문식, 2014) 이러한 과정은 삶에 대한 원동력과 어려움을 딛고 극복할 수 있는 힘을 갖게 한다(김경미, 류승아, 최인철, 2011). 성취(Accomplishment)는 자신이 원하는 목표 달성을 의미하며, 어떤 의무나 강제, 물질 추구가 아닌 그 자체가 좋아서 선택하고 이뤄내는 성공, 성취, 정복과 같은 경험을 뜻한다(Seligman, 2011). 노력 끝에 얻어낸 성취는 미래를 희망적으로 바라볼 수 있게 하며, 이때 느끼는 긍정 정서의 정도는 배가 된다(조은숙, 김스완, 2016). 이와 같이 PERMA는 심리적으로 잘 발휘되는 최적의 상태를 의미하며, 이들은 각각의 독립적인 목적을 가지고 있지만 하나의 요인을 얻기 위해 자연스럽게 다른 요인들이 함께하게 되는 것이다(Bulter & Kern, 2016).

이를 뒷받침하고 있는 24개의 성격 강점(Character Strengths)은 낙관성, 친절성, 사랑, 용서, 감사, 활력 등으로 분류되고, 이는 행복을 이루기 위한 실천방법으로 만들어진 것이다(Seligman, Rashid, & Park, 2006). 24개의 성격강점 중 누구에게나 자신에게 가장 특출한 강점 즉, 대표강점이 있으며 그 대표강점을 자신의 일상생활 속에 잘 반영하면 보다 긍정적인 태도로 행복한 삶을 살아갈 수 있다는 것이다(홍용희, 나영이, 장현진, 김혜전, 전우용, 2013). 따라서 대표강점들의 효율적인 배치는 더 많은 긍정적 정서, 의미, 성취, 그리고 더 좋은 관계로 이어질 수 있다는 것을 의미하기도 한다.

한편, 긍정심리학 분야의 개입활동이나 프로그램의 방법적인 면에 있어서는 체계성이나 정교함의 보완이 필요하다는 의견과 프로그램을 수행하는데 보다 분명하고 쉽게 적용할 수 있는 다른 이론과의 접목 필요성이 제기되었다(이현주, 2014; 탁진국, 임그린, 정재희, 2014). 이러한 제한점을 보완할 수 있는 방법으로

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

음악활동을 접목해볼 수 있다. 음악활동은 인간의 쾌락과 더불어 좀 더 생산적이고 성장 촉진적인 즐거움을 많이 체험할 수 있도록 다양한 방법을 제안한다는 점과 부정적 측면보다 긍정적 측면을 강조한다는 점에서 긍정심리학 분야의 개입활동과 공통점을 가지는 반면, 음악활동의 주요방법이 내담자의 음악경험에 초점을 두고 활용됨으로써 보다 체계적인 중재과정과 음악경험을 이끌어내는 구체적인 방법을 제공한다는 강점을 보이기 때문이다.

특히, 노인들에게 음악활동은 긍정적 정서경험 뿐만 아니라 노인들이 저항감 없이 친숙하게 참여할 수 있는 안전한 환경을 제공해준다(권순호, 2011). 나아가 그룹 음악활동을 통해 서로의 감정을 교감하면서 사회적 기능 및 대인관계 기술을 높이는데 매우 중요한 역할을 한다. 또한, 비언어적 전달 수단으로서의 음악적 기능이 의사소통이나 상호 교류에 어려움을 겪는 노인들의 참여를 도와 자신의 감정 표현은 물론 내적인 욕구나 갈등을 표출할 수 있도록 이끌어준다(최현주, 2004). 따라서 음악활동은 일상생활에서 얻게 되는 스트레스나 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 해소시킬 수 있는 유익한 방법이 되고, 그 자체로도 즐거움과 같은 긍정정서를 높여준다(권석만, 2008). 이러한 긍정정서 자극은 노인의 대인관계 개선과 삶의 질 향상에도 긍정적인 영향을 미친다(이원아, 2018).

따라서 본 연구는 긍정심리학에서 제안하는 '웰빙 이론'의 PERMA요소와 성격강점 내용을 추출하고, 개입방법 면에서 강점을 보이는 음악활동 기법을 활용하여 장기요양시설에 입소한 경증치매노인의 우울감소, 대인관계 및 전반적인 삶의 질 향상을 보다 효율적으로 촉진할 수 있는 활동을 적용해봄으로써 그 효과성을 알아보고자 한다.

2. 연구 목적 및 가설

본 연구의 목적은 PERMA기반 음악활동이 장기요양시설 경증치매노인의 우울, 대인관계 및 삶의 질에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 이에 따른 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. PERMA기반 음악활동이 장기요양시설에 입소한 경증치매 노인들의 우울 감소에 효과가 있을 것이다.

가설 2. PERMA기반 음악활동이 장기요양시설에 입소한 경증치매 노인들의 대인관계 향상에 효과가 있을 것이다.

가설 3. PERMA기반 음악활동이 장기요양시설에 입소한 경증치매 노인들의 삶의 질 향상에 효과가 있을 것이다.

Ⅱ. 연구 방법 및 절차

1. 연구 대상

본 연구의 연구대상은 경기도 U시, Y시 소재 노인요양시설 4개소에 3개월 이상 거주하고 있는 65세 이상의 노인 중 MMSE-K 지수가 18~23점에 해당하며, 연구 참여에 동의한 자로 실험집단 38명, 통제집단 42명이다. 시설별 연구대상 분류는 다음과 같다(<표 1> 참조).

<표 1> 시설별 연구대상 분류

분류	실험집단 (n=38)	통제집단 (n=42)
A 요양원	9	10
B 요양원	10	12
C 요양원	10	10
D 요양원	9	10

전체 실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하기 위해 일반적 특성은 교차분석을 실시하였고, MMSE-K 점수는 독립표본 t 검정을 실시하였다. 분석결과 두 집단 간의 유의한 차이가 없어 사전 동질성이 확보되었다(p> .05).(<표 2> 참조).

<표 2> 참여자의 일반적 특성과 MMSE-K 동질성 검증

구 분		실험집단 (n=38)	통제집단 (n=42)	전체	x^2(t)
성별	남자	13	13	26	.756
	여자	25	29	54	
연령	70세 미만	4	3	7	.797
	70~75세 미만	2	4	6	
	75~80세 미만	6	5	11	
	80~85세 미만	11	16	27	
	85세 이상	15	14	29	
배우자	유	6	5	11	.491
	무	32	37	69	
자녀수	2명미만	9	12	21	.777
	3~4명	26	28	54	
	5명이상	3	2	5	

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

구 분		실험집단 (n=38)	통제집단 (n=42)	전체	x^2(t)
최종학력	무학	5	8	13	.413
	초등학교	15	9	24	
	중학교	9	13	22	
	고등학교이상	9	12	21	
입소기간	1년미만	12	6	18	.219
	1~2년미만	9	18	27	
	2년이상	17	18	35	
MMSE-K		20.24(2.05)	20.24(1.85)	-.003	.998

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

2. 측정도구

1) 우울 척도(CSDD)

본 연구에서는 Alexopoulos 등(1988)이 개발하고 국내에서 번안한 한국어판 The Cornell Scale for Depression in Dementia(CSDD)도구를 사용하였다. CSDD는 노인의 우울을 측정하는 여러 선행연구에서 자가측정형 설문도구 즉, GDS나 GDS-s에 비해 민감도나 타당도가 높게 나타났으며, 특히 CSDD만이 치매가 있는 노인에서 타당도가 높게 나타나 치매노인의 우울을 측정하기 위한 타당한 도구임이 입증되었다(이영신, 이예선, 홍귀령, 2015). 평가방법은 환자 본인 및 부양자가 직접 설문에 응답하는 형식으로 이루어져 있으며, 본 연구에서는 간호사 1명, 사회복지사 1명이 각각 1주일간의 시간 간격을 두고 대상자 관찰을 한 후 관찰 결과에 대한 사전 모의 시행을 하였다. 시행결과의 불일치가 있을 때에는 관찰 자료를 분석, 보강 및 교정 후 관찰결과를 기록하였다. 본 척도는 총 15문항으로 구성되어 있으며, 하위영역에는 정서관련 징후, 행동장애, 신체적 징후, 관념적 장애가 포함된다. 문항은 3점 척도(0=없음, 1=가끔 있음, 2=매우 자주 있음)로 측정한다. 검사결과는 0점에서 30점으로 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미한다. 각 하위영역 별 문항구성과 신뢰도는 다음과 같다(<표 3> 참조).

<표 3> 우울 척도의 하위영역 별 문항구성 및 신뢰도

하위 영역	문항 번호	문항 수	Chronbach's α
정서관련 징후	1, 2, 3, 4	4	.692
행동장애	5, 6, 7, 8	4	.556
신체적 징후	9, 10, 11	3	.557
관념적 장애	12, 13, 14, 15	4	.561
Total	1~15	15	.746

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

2) 대인관계 척도

본 연구에서는 황인옥(2002)이 기존에 사용된 척도들의 단점을 보완하여 재구성한 대인관계 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 15문항으로 구성되어 있으며, 긍정적 항목 8문항과 부정적 항목 7문항으로 구분된다. 하위영역에는 사회적 교류, 사회적 성숙도, 사회적 고립, 인간관계가 포함된다. 문항은 2점 척도(1=아니오, 2=예)로 측정하며, 점수가 높을수록 대인관계 정도가 높음을 의미한다. 각 하위영역 별 문항구성과 신뢰도는 다음과 같다(<표 4> 참조).

<표 4> 대인관계 척도의 하위요인 별 문항구성 및 신뢰도

하위 영역	문항 번호	문항 수	Chronbach's α
사회적 교류	1, 2, (3), (4), (5)	5	.690
사회적 성숙도	7, 8, (10), 13	4	.665
사회적 고립도	(9), (11), (14)	3	.690
인간관계	6, 12, (15)	3	.682
Total	1~15	15	.820

( ) 표시된 문항은 역채점 문항임

3) 삶의 질 척도(QOL-AD)

본 연구에서는 Logsdon, Gibbons, McCurry, & Teri,(1999)가 알츠하이머 환자의 삶의 질을 평가하기 위해 개발하고, 신희영(2006)이 번안하여 표준화한 Korean Version of Quality of Life-Alzheimer's Disease(QoL-AD)를 사용하였다. 신희영(2006)은 QoL-AD가 경도 및 중등도 치매환자뿐만 아니라 중증 치매환자에서도 신뢰도와 타당도가 우수하다고 밝혔고, 무엇보다 인지기능, 치매단계 및 ADL 기능에 영향을 받지 않으면서 BPSD를 잘 반영하여 치매환자의 QOL을 평가할 수 있는 유용한 도구라고 하였다. 평가방법은 환자 본인 및 부양자가 직접 설문에 응답하는 형식으로 이루어져 있으며, 본 연구에서는 간호사 1명, 사회복지사 1명이 각각 1주일간의 시간 간격을 두고 대상자 관찰을 한 후 관찰 결과에 대한 사전 모의 시행을 하였다. 시행결과의 불일치가 있을 때에는 관찰 자료를 분석, 보강 및 교정 후 관찰결과를 기록하였다. 본 척도는 13문항으로 구성되어 있으며, 신체건강, 원기/기운, 기분, 생활환경, 기억력, 가족관계, 결혼생활, 친구관계, 전체적인 자기 자신, 일상적인 일을 처리하는 능력, 재미 삼아 무슨 일을 할 수 있는 능력, 금전상태, 전체적인 생활로 구분된다. 하위영역에는 전반적인 삶의 질(2문항), 신체적 영역(2문항), 심리적 영역(2문항), 사회적 영역(5문항), 생활환경 영역(2문항)이 포함된다. 문항은 4점 척도(1=나쁘다, 2=그저 그렇다, 3=

좋다, 4=매우 좋다)로 측정하며, 총점은 13점에서 52점으로 점수가 높을수록 삶의 질 정도가 높음을 의미한다. 각 하위영역 별 문항구성과 신뢰도는 다음과 같다(<표 5> 참조).

<표 5> 삶의 질 척도의 하위영역 별 문항구성 및 신뢰도

하위 영역	문항 번호	문항 수	Chronbach's α
전반적 삶의 질	9, 13	2	.743
신체적 영역	1, 2	2	.807
심리적 영역	3, 11	2	.769
사회적 영역	5, 6, 7, 8, 10	5	.853
생활환경 영역	4, 12	2	.797
Total	1~13	13	.810

3. 연구 설계

본 연구는 장기요양시설에 입소한 경증치매노인을 대상으로 PERMA기반 음악활동이 우울, 대인관계 및 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 사전-사후 실험설계를 사용하였다(<표 6> 참조).

<표 6> 사전-사후 실험설계

집단	사전검사	음악활동 중재	사후검사
실험집단	O_1	○	O_2
통제집단	O_3	X	O_4

4. 연구 절차

본 연구는 음악활동 프로그램 실시 여부에 따라 실험집단과 통제집단으로 구분하여 사전-사후검사를 실시하였다. 연구 전 자신의 의사표현이 가능한 대상자들의 특성을 고려하여 자발적 연구 참여에 대한 동의를 얻고, 설문지를 통해 대상자의 일반적 특성과 MMSE-K 정보를 수집하였다. 연구자는 대상자에게 음악활동과 연구의 목적에 대해 설명하였으며, 연구 참여 동의서에는 대상자의 권리 및 개인정보 비밀의 보장에 대한 설명과 수집된 모든 자료들은 연구목적 이외의 다른 용도로 사용되지 않을 것이며 연구 종결 시 영구히 폐기될 것임을 기재하

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

였다.

또한, 연구종료 이후 윤리적 측면을 고려하여 통제그룹에게도 동일한 프로그램을 제공하였으며, 프로그램은 2019년 6월 14일부터 50분씩 주 1회, 16회기 동안 4개소 요양원 내 프로그램 실에서 각각 실시되었다. 사전검사는 프로그램 실시 일주일 전에 시행하였고, 사후검사는 회기 종료 직후 시행하였다.

5. 음악활동 구성 및 근거

본 연구의 프로그램은 관련 선행연구 결과를 참고하여 연구자가 재구성한 후 음악치료 전문가 3인을 통해 프로그램의 타당성을 확인하였다. 과정에는 구체적으로 프로그램에 대한 내용 및 이론적 근거, 회기별 목표 및 선정된 활동의 적절성 등을 검토 받았고, 이를 참고로 수정・보완하여 최종 프로그램을 구성하였다. 구체적인 과정은 다음과 같다.

세션 수와 시간에 대해서는 다음의 연구를 참고하였다. 왕유진(2017)은 치매노인을 대상으로 음악치료를 진행하는 경우, 운영 시간은 40분 이상, 회기는 11~19회기로 진행되었을 때 큰 효과를 보인다고 보고하였다. 최애나, 류기광(2007)은 치매노인을 대상으로 회기별 50분씩, 총 15회기로 집단음악치료 프로그램을 적용하여 우울정서 감소 및 삶의 질 향상에 긍정적인 효과를 나타내었고, 김현정, 정재원(2013)은 경도치매노인을 대상으로 회기별 40분씩, 16회기 음악치료 프로그램을 적용하여 우울 감소와 삶의 질 향상에 유의미한 결과를 보고하였다.

특히, 시설노인을 대상으로 음악치료를 진행한 양은희(2018)는 회기별 50분씩, 총 12회기 그룹음악치료를 적용하여 노인들의 우울감소 및 대인관계 향상에 긍정적인 효과를 나타내었으며, 우울한 사람이 대인관계에 취약할 확률이 높고, 대인관계에 취약한 사람 또한 우울감이 높을 수 있다는 결과를 보여주기도 하였다. 이에 따라 본 연구의 프로그램은 회기별 50분씩, 총 16회기로 구성하였다.

PERMA요소에 따른 성격강점 배치는 다음의 연구를 참고하였다. 권석만(2008)은 24가지 성격강점 중 삶의 행복이나 삶의 만족, 삶의 질과 보다 밀접히 관련되어 있는 강점을 ‘감성적 강점’이라 하였고, 여기에는 감사, 낙관성, 사랑, 용서, 친절성 등이 포함된다. 한편, 윤성민(2011)은 대표강점과 낙관성을 개인 초점적 활동에 포함시켜 구분하였고, 감사와 친절성, 용서, 사랑 등은 관계 초점적 활동에 포함시켜 구분하였다. 이에 따라 대표강점에 대한 인식과 활용은 프로그램 전반에 걸쳐 계속 발휘되고, 낙관성은 다른 강점에 비해 사고를 전환시켜줌으로써 자신의 삶 전체를 통찰할 수 있는 틀을 제공할 수 있다는 점을 고려하여 프로그램 초기단계 활동으로 배치하였다. 그리고 관계 초점적 활동은 대인관계

유지와 타인과의 관계성을 추구하고 삶의 질을 높이려는 활동으로 감사, 친절, 사랑, 용서를 순차적으로 배치하였다.

회기별 활동은 PERMA 내용에 따라 하나의 변인에 중점이 될 수 있도록 구성하였다. 구체적으로 1~5회기는 긍정정서(Positive emotion)를 중심으로 친밀감 형성(Relationship) 및 우울감소를 목표로 하였다. 2~3회기는 자신의 강점을 인식하고 활용함으로써 몰입(Engagement)을 통한 긍정적인 자기지각이 가능해 질 수 있도록 하였고, 4~5회기는 낙관성을 주제로 긍정적 가사의 음악을 활용하여 더 긍정적인 기분 상태의 변화(positive emotion)를 가져다줄 수 있는 환경을 제공하였다. 6~9회기는 긍정관계(Relationship)를 중심으로 대인관계 향상을 목표로 하였으며, 감사, 친절, 사랑, 용서를 주제로 자신의 생각과 감정을 그룹원과 나누고 이러한 과정을 통해 사회적 관계(Relationship)를 보다 더 풍성하고 안전하게 이끌 수 있도록 하였다.

10~13회기는 의미(Meaning), 14회기는 몰입(Engagement), 15~16회기는 성취(Accomplishment)를 중심으로 삶의 질 향상을 목표로 하였다. 특히, 각 프로그램 안에서도 의미를 중심으로 한 프로그램은 감사, 친절성, 용서, 사랑을 주제로 자신의 삶의 의미와 목적을 발견할 수 있도록 하였고, 몰입을 중심으로 한 프로그램은 대표강점을 확인하고 활용함으로써 '진정한 자기'가 표현될 수 있도록 하였다. 그리고 성취를 중심으로 한 프로그램은 노력 끝에 얻어낸 성취를 통해 미래를 보다 더 희망적으로 바라볼 수 있는 긍정정서가 배가 될 수 있도록 이끌어 가고, 참여자 모두를 지지하며 마무리하는 활동으로 구성하였다(<표 7> 참조).

<표 7> 프로그램 내용과 이론적 근거

회기	주제	PERMA	활동목표	활동내용
1	자기소개	긍정정서	친밀감형성	<Hello-song, Good-bye song, 내 이름은 소녀, 나는 열 입골 살이에요> 1) 인사 노래를 익힌다. 2) 노래 부른다. 3) 가사 토의 후 자신의 이름과 고향 등을 넣어 노래 부른다.
	이론적 근거			· 내담자에게 친숙한 노래는 세션 초반의 긴장완화와 치료사와의 친밀감 형성에 도움을 주고, 노래 가사 속에 자신의 이름이나 나이가 반영되면 내담자의 정서적·심리적 변화를 유도하여 세션 초반에 느낄 수 있는 긴장감이나 부담감을 덜어준다(윤희나, 2014). · 본 노래 가사는 개인의 메시지 또는 정보를 넣어 노래함으로써 듣는 사람으로 하여금 이해와 감정을 공유할 수 있는 전달의 기능을 갖고 있다(최아람, 2013).

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

회기	주제	PERMA	활동목표	활동내용
2	강점인식	긍정정서	우울감소	<섬마을 선생님, 아빠의 청춘> 1) 노래 부르기 및 강점에 대해 설명한다. 2) 선호하는 노래와 가수 관련하여 토의한 후 '감성적 강점 카드'를 사용하여 강점을 인식한다. 3) 긍정적 경험을 나누고 자신의 강점을 인식한다.
2	이론적 근거			· 내담자가 선호하는 음악을 선곡하여 활동하는 것은 내면적 동기를 일으켜 참여도를 향상시킬 수 있고, 긍정적 정서 경험을 통해 이후 다른 상황에서 사용할 수 있는 개인적 자원을 확장하고 축적하는 데 도움이 된다(정종진 2018). · 본 노래는 우리나라 고령 노인들이 겪어온 특수한 시대적·문화적 상황을 반영한 곡으로써 회상을 유도하여 참여자 간의 다양한 삶의 경험을 이야기할 수 있도록 돕고, 그 과정은 자신의 지지 자원들을 인식하고 탐색할 수 있는 기회를 제공하여 긍정적 정서 강화 및 우울감소에 영향을 미친다(Jone, 2005).
3	대표강점	긍정정서	우울감소	<당신이 최고야, 다 함께 차차차> 1) 노래 부르기 및 자신의 강점을 재인식한다. 2) '감성적 강점 카드'를 사용하여 개인의 대표 강점을 선택한다. 3) 노래 부르며 리듬악기 연주를 한다.
3	이론적 근거			· 강점을 찾는 것은 내담자가 적극적인 삶의 의미를 탐색하고(김진영, 고영건, 2009), 악기 연주를 통해 자신의 부적절한 행동을 감소시키며, 그룹의 과제 완성을 위해 자신의 능력을 최대한 발휘할 수 있도록 한다(김선미, 2005). · 본 노래는 이미 익숙한 대중가요로 참여자가 가지고 있는 정보량만으로 안전하게 활동 참여를하며, 긍정적 가사는 우울한 정서를 밝은 정서로 유도 전환시켜 긍정적 표현을 돕는다. 또한, 경쾌한 리듬은 활력을 불러일으켜 긴장감 완화 및 우울 감소에 효과적이다(김고은, 2016).
4	낙관성 (과거)	긍정정서	우울감소	<굳세어라 금순아, 당신이 최고야> 1) 노래 부르기 및 노래의 시대적 배경을 설명한다. 2) 대표 강점을 활용하여 과거 자신의 성공 경험을 토의한다. 3) 손동작에 맞춰 노래를 부른다.
4	이론적 근거			· 노래 부르기는 내담자의 추억, 흥미를 유발하고 지나온 인생의 회고 과정을 통한 삶의 만족과 현재 상황을 스스로 극복할 수 있는 동기부여를 가져온다(박정숙, 정재권, 2010). · 노래와 동작을 통해 참여자 간의 정서적 공감과 긍정적 정서를 교류할 수 있다(구민재, 2008). · 본 노래의 A-B-A 형식 또는 유절-후렴구를 치료사와 참여자가 각각 부르거나 함께 부르는 등 다양한 방식을 사용하여 상호작용의 기회를 제공하고, 특정한 가사의 의미는 참여자를 지지함으로써 긍정적 정서 교류 및 우울감소에 도움이 된다(백유신, 2018).

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

회기	주제	PERMA	활동목표	활동내용
5	낙관성 (미래)	긍정정서	우울감소	<푸른 날개, 해 뜰 날> 1) 노래 부르기 및 낙관성에 대해 설명한다. 2) 가사를 토의하고 힘든 일을 극복할 수 있는 방법을 나눈다. 3) 노래 부르며 리듬악기 연주를 한다.
	이론적 근거			· 노래 가사를 분석하는 과정은 가사를 자신의 삶에 비추어보며 실제 일상 속 적용점을 찾아가는 것으로 연결할 뿐만 아니라 삶에 대한 부정적 시각을 긍정적으로 전환하도록 하고 새로운 의미를 찾도록 도와준다(박지영, 문소영, 2016). · 구조화된 악기 연주활동은 노인들에게 성공적인 음악적 경험을 도와 남은 일생을 살아가는데 큰 원동력이 될 수 있다(박진솔, 2017). · 본 노래는 이미 익숙한 대중가요로 참여자가 가지고 있는 정보량만으로 안전한 활동 참여와 성공적 음악경험을 유도하며, 희망적 가사는 긍정적 미래상을 그려볼 수 있게 한다(노지혜, 2012).
6	감사	긍정관계	대인관계향상	<이웃사촌, 부모, 그대 없이는 못살아> 1) 노래 부르기 및 감사에 대해 설명한다. 2) 감사의 대상을 떠올리고 전하고 싶은 마음을 표현한다. 3) 노래를 개사하여 부른다.
	이론적 근거			· 그룹 음악치료는 음악적 지지를 통해 자신의 감정을 표출하며 그룹원의 감정을 존중하고 이해함으로써 상호관계 증진의 계기가 된다(박진솔, 2017). · 그룹 원과 함께 음악을 만드는 과정은 타인의 감정을 이해하고, 완성된 노래를 함께 부름으로써 대인관계 능력 향상에 도움이 된다(성은휘, 2019). · 본 노랫말 속의 상징, 은유, 비유 등은 참여자가 그동안 인식하지 못하였거나 회피하였던 상황과 생각을 수용하고, 자신의 감정을 표현, 전달하는 도구로서 자신의 희로애락과 같은 다양한 감정 상태를 타인과 공유할 수 있도록 돕는다(박지원, 2007).
7	친절성	긍정관계	대인관계향상	<밀양아리랑, 잘했군 잘했어> 1) 노래 부르기 및 친절성에 대해 설명한다. 2) 대표강점과 어울리는 친절한 행동에 대해 토의한다. 3) 선후창 방식으로 노래 부르기와 소고 연주를 한다.
	이론적 근거			· 민요를 적용한 선후창 방식의 활동은 안전한 환경에서 선창자 자신의 감정 표출을 돕고, 후창자는 선창자를 지지해 줌으로써 소속감과 안정감을 갖게 된다(김효선, 2018). · 선후창 경험을 통해 형성된 관계는 친밀감을 높여주며 관계 형성의 제한에서 오는 불만족을 해소할 수 있도록 돕는다(서경희, 2010). · 본 노래는 선창과 후창, 독주와 합주가 반복되는 구조를 갖고 있으며, 이를 활용한 음악활동 과정은 자아와 타인을 인식할 수 있는 기회 제공과 사회성을 증대시키는데 도움을 준다(장은정, 2006).

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

회기	주제	PERMA	활동목표	활동내용
8	용서	긍정관계	대인관계향상	<용서 편지, 아리랑> 1) ‘용서 편지’ 동영상 감상 및 용서에 대해 설명한다. 2) 용서의 대상이나 경험을 나눈다. 3) 그룹 핸드벨 연주를 한다.
	이론적 근거			· 시각적 매체는 인지능력이 손상된 치매노인들에게 흥미를 자극하여 집중력을 높여준다(정진숙, 이근매, 2010). · 핸드벨 연주는 그룹원의 화음과 연주 속도에 맞춰 수행하는 과정을 통해 개인의 내적 욕구통제 능력과 그룹원의 응집력을 높여주어 긍정적인 상호관계를 향상시킨다(양은정, 2008). · ‘아리랑’을 이용한 활동은 그룹 내 교류를 활발하게 만들어주어 그 분위기를 친밀하게 만들고(서경희, 2010), 반복되는 후창 부분에서 같은 리듬을 연주하는 경험은 그룹 응집력을 높이는데 효과적이다(송정주, 2001).
9	사랑	긍정관계	대인관계향상	<사랑이란 두 글자, 사랑을 하면 예뻐져요> 1) 노래 부르기 및 사랑에 대해 설명한다. 2) 사랑의 대상을 떠올리고 전하고 싶은 마음을 표현한다. 3) 주고받기 형식으로 동작하며 노래 부른다.
	이론적 근거			· 노래 가사는 생각과 느낌을 풍부하게 표현할 수 있도록 도와 자신의 감정과 생각의 변화를 보다 쉽게 이끌어낼 수 있다(성은휘, 2019). · 노래 부르기는 내담자의 자발적 표현을 이끌 뿐 아니라 공동체적 소속감을 갖도록 한다(정의용, 2019). · ‘사랑’과 같이 같은 주제의 노래를 부르는 활동은 많은 사람들을 한곳에 모이게 하고 활동에 참여하게 함으로써 집단 응집력과 결속력을 증가시키는데 도움이 된다(정현주, 2015).
10	감사	의미	삶의 질 향상	<노래는 나의 인생, 소풍 같은 인생> 1) ‘시’ 낭송을 감상한다. 2) 감사의 의미를 토의하고 감사와 관련된 경험에 대해 나눈다. 3) 노래 부르며 리듬악기 연주를 한다.
	이론적 근거			· 예술 매체를 활용한 감상은 내면의 정서를 변화시키는데 효과적인 방법으로 사고와 감정, 행동과 같은 심리적인 부분은 물론 생리적인 면에도 긍정적 영향을 미친다(이순화, 2012). · 본 노래의 ‘인생’ 관련 노랫말이 투사적 감상을 이끌어주어 지나온 삶에 대한 다양한 감정 상태를 재정비하고, ‘감사’, ‘소중함’과 같은 긍정적 의미를 내포하고 있어 참여자들로 하여금 긍정적 미래상을 토의할 수 있게 한다(노지혜, 2012).
11	친절성	의미	삶의 질 향상	<감수광, 보약 같은 내 친구> 1) 노래 부른다. 2) 평소 실천하는 친절한 행동에 대해 구체적으로 나눈 후 친절성의 의미를 토의한다. 3) 주고받기 형식으로 동작과 리듬악기를 연주한다.

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

회기	주제	PERMA	활동목표	활동내용
11	이론적 근거			· 그룹 원과 함께 노래를 부르거나 연주하는 과정은 타인과의 상호작용뿐 아니라 그룹에서의 소속감을 경험하여 고립감에서 벗어나는데 도움을 주고, 이는 삶의 사회적 측면에서 겪는 문제들에 대해 치료적 효과를 가질 수 있다(김근희, 2012). · 본 노래는 이미 익숙한 대중가요로써 참여자가 가지고 있는 정보량만으로 안전하게 활동 참여를 유도하며, 노래 가사와 의미를 통해 타인에 대한 생각과 다양한 감정 상태를 공유할 수 있도록 돕는다(김고은, 2016). 경쾌한 리듬은 활력을 불러일으켜 신체표현이 자연스러워지도록 돕고, 이는 내면에 내재된 에너지와 여러 감정들을 자유롭게 발산하도록 함으로써 자신의 삶을 스스로 통제할 수 있는 기회를 경험할 수 있게 한다(안지영, 2009).
12	용서	의미	삶의 질 향상	<너영 나영, 아리랑> 1) 노래 부른다. 2) ‘용서’ 관련된 최근 경험에 대해 구체적으로 나눈 후 용서의 의미를 토의한다. 3) 핸드벨 연주를 한다.
	이론적 근거			· 그룹 원의 선호도와 기능수준이 적절히 반영된 음악활동은 성공적인 음악경험을 이끌어주어 만족감 및 성취감을 경험할 수 있게 한다(구민재, 2008). · 본 노래는 차분한 분위기의 노래로 긴장 이완을 유도하여 생리적 스트레스 반응을 경감시키고, 선후창 방식으로 부르는 노래에 장단 치기나 악기연주를 접목함으로써 부정적 정서는 감소하고 긍정적 정서를 불러일으킨다. 이에 주제에 대한 참여자의 생각을 보다 긍정적인 방향으로 이끌어주는데 도움이 된다(남무영, 2017).
13	사랑	의미	삶의 질 향상	<바램, 사랑하는 마음보다> 1) 노래 부른다. 2) ‘사랑’의 의미를 토의하고 ‘명언 모음집’을 만든다. 3) 노래를 개사하여 부른다.
	이론적 근거			· 개사하기를 통한 성공적 경험은 우울 감소뿐만 아니라(박경호, 김현정, 2017), 긍정적인 자아인식을 도와 스트레스와 상실감을 조절하는데 도움을 준다(이은선, 2016). · 치매환자에게 성공적 경험은 스스로를 가치 있게 여기고 노력에 따른 즐거움과 행복감을 가져다준다. · 본 노래의 가사는 노인들 스스로를 격려하거나 다른 사람들에 대한 자신의 감정을 노래에 나타내게 함으로써 바람직한 행동의 변화를 가져올 뿐만 아니라 새로운 상황에 안정감을 느낄 수 있도록 돕는다(김고은, 2016).
14	대표강점	몰입	삶의 질 향상	<아모르파티, 내 나이가 어때서> 1) 노래 부르며 동작한다. 2) ‘강점’의 의미를 토의하고 ‘감성적 강점카드’를 사용하여 개인 또는 그룹원의 ‘대표강점’을 추가 선택한다. 3) 노래 부르며 리듬악기 연주를 한다.

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

회기	주제	PERMA	활동목표	활동내용
14	이론적 근거			· 본 노래 선곡은 참여자에게 선택의 기회를 제공함으로써 자아 존중감 및 정체성을 연결해 주고, 그 과정에서 경험된 감정에 대해 토의할 기회를 제공한다. 또한, 음악활동에 대한 적극적 참여를 이끌어주고, 유쾌함과 즐거움을 쉽게 찾을 수 있음으로써 이는 행복한 삶의 증진에 도움이 된다(김두연, 양은아, 2013).
15	대표강점	성취	삶의 질 향상	<희망의 나라로, 서울의 찬가> 1) 노래 감상 및 노래 부른다. 2) '대표 강점'의 의미와 유지 방법에 대해 토의한다. 3) 노래 부르며 리듬악기 연주를 한다.
	이론적 근거			· 음악활동에 적극적으로 참여하고 몰입하는 과정은 새로운 역할에 대한 도전과 성취, 타인과의 긍정적 관계형성 등 삶의 전반에 긍정적인 영향을 미친다. · 본 노래의 가사는 삶에 대한 희망적인 내용을 담고 있음으로써 현실에서의 희망을 가질 수 있도록 도울 뿐만 아니라 이는 새로운 도전과 개인의 성장에도 기여할 수 있다(송은별, 2013),
16	대표강점	성취	종결	<고향의 봄, 아빠의 청춘, 내 나이가 어때서, 바램, 오늘이 젊은 날> 1) 15주간의 활동에 대한 소감을 나누고 그룹원 간 격려와 응원의 마음을 표현하며 마무리한다.
	이론적 근거			· 성공적인 음악 경험으로 인한 성취감, 만족감은 자긍심을 향상시키고 자신의 감정을 다루기 위한 좋은 표현의 통로가 될 수 있다(박은진, 2007). · 소감을 나누는 활동은 그룹 내 친밀감 강화와 대인관계 형성으로 행복감 및 만족감에 영향을 미친다(장호중, 2017). · 선곡된 노래들을 모아 부르는 활동은 이전 세션에서 다룬 내용을 상기할 기회를 제공하며, 참여자의 과거와 현재를 모두 지지할 수 있는 자원으로 활용될 수 있다(백유신, 2018).

6. 자료 처리

본 연구에서는 SPSS for window 23 통계 프로그램을 사용하여 수집된 데이터를 통계분석 처리하였다. 실험집단과 통제집단 간 동질성 검사를 위해 교차분석과 독립표본 t 검정을 실시하였고, 집단 내 우울, 대인관계 및 삶의 질에 유의미한 차이가 있는가를 알아보기 위해 대응표본 t 검정을 실시하였다. 그리고 두 집단 간 점수 변화에 있어 유의미한 차이가 있는가를 알아보기 위해 독립표본 t 검정을 실시하였다. 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

III. 연구결과

1. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 우울, 대인관계 및 삶의 질의 사전 동질성을 검증하기 위해 변인에 따라 독립표본 t 검정을 실시하였다. 검증결과 우울, 대인관계, 삶의 질에서 두 집단의 사전 점수에 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(<표 8, 9, 10> 참조).

<표 8> 사전 우울에 대한 집단 간 동질성 검증 결과

구분	실험집단(n=38)		통제집단(n=42)		t	*p*
	M	*SD*	*M*	*SD*		
정서관련 징후	2.84	1.42	2.78	1.41	0.179	.858
행동장애	2.25	0.86	2.33	0.85	-0.368	.714
신체적 징후	0.29	0.52	0.24	0.53	0.438	.663
관념적 장애	0.50	0.73	0.48	0.80	0.139	.890
우울 전체	5.88	2.62	5.83	2.90	1.092	.278

<표 9> 사전 대인관계에 대한 집단 간 동질성 검증 결과

구분	실험집단(n=38)		통제집단(n=42)		t	*p*
	M	*SD*	*M*	*SD*		
사회적 교류	4.21	0.93	4.21	1.00	-0.07	.986
사회적 성숙도	2.95	0.93	2.67	1.05	2.360	.211
사회적 고립도	1.47	0.98	1.36	1.01	0.524	.6.2
인간관계	1.95	0.77	1.93	0.68	0.116	.908
대인관계 전체	10.58	2.78	10.17	2.78	0.663	.509

<표 10> 사전 삶의 질에 대한 집단 간 동질성 검증 결과

구분	실험집단(n=38)		통제집단(n=42)		t	*p*
	M	*SD*	*M*	*SD*		
전반적 삶의 질	4.21	0.70	4.19	0.74	0.124	.902
신체적 영역	4.08	0.85	4.07	0.78	0.041	.967
심리적 영역	4.13	0.70	3.95	0.62	1.208	.231
사회적 영역	11.55	1.61	11.26	1.40	0.866	.389
생활환경적 영역	5.29	0.73	5.29	0.89	0.020	.984
삶의 질 전체	29.26	3.27	28.76	3.15	0.699	.487

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

2. 우울 점수 분석 결과

음악활동이 우울감소에 미치는 효과를 알아보기 위해 대응표본 t 검정으로 실험집단의 사전-사후 점수 차이를 확인한 결과 다음과 같다(<표 11> 참조).

<표 11> 실험집단 내 사전-사후 우울 점수 차이 비교

하위 항목	사전		사후		t	*p*
	M	*SD*	*M*	*SD*		
정서관련 징후	2.84	1.42	1.32	1.21	10.201	.000***
행동장애	2.26	0.86	1.63	0.85	6.147	.000***
신체적 징후	0.29	0.52	0.21	0.47	1.781	.083
관념적 장애	0.50	0.73	0.37	0.59	2.368	.023*
우울 전체	5.88	2.62	3.53	2.32	13.267	.000***

*p<.05, ***p<.001

한편, 실험그룹과 통제그룹 사이에 차이가 있는가를 알아보기 위해 사전-사후 점수 차이를 적용하여 독립표본 t 검정을 실시한 결과, 전체 점수에서 통계적으로 유의미한 차이가 있었으며(t=-6.114, p=.000), 하위변인으로는 '정서관련 징후'(t=-6.328, p=.000), '행동장애'(t=-5.525, p=.000), '신체적 징후'(t=-2.024, p=.046)에서 유의한 점수 변화가 나타났다.

3. 대인관계 점수 분석 결과

음악활동이 대인관계 향상에 미치는 효과를 검증하기 위해 대응표본 t 검정으로 실험집단의 사전-사후 점수 차이를 확인한 결과 다음과 같다(<표 12> 참조).

<표 12> 실험집단 내 사전-사후 대인관계 점수 차이 비교

하위 항목	사전		사후		t	*p*
	M	*SD*	*M*	*SD*		
사회적 교류	4.21	0.93	4.78	0.47	-4.501	.000***
사회적 성숙도	2.94	0.93	3.71	0.61	-5.738	.000***
사회적 고립도	1.47	0.98	2.76	0.54	-8,572	.000***
인간관계	1.94	0.77	2.42	0.60	-4.839	.000***
대인관계 전체	10.57	2.78	13.68	1.76	-9.217	.000***

***p<.001

한편, 실험그룹과 통제그룹 사이에 차이가 있는가를 알아보기 위해 사전-사후 점수 차이를 적용하여 독립표본 t 검정을 실시한 결과, 전체 점수에서 통계적으로 유의미한 차이가 있었으며(t=8.194, p=.000), 하위변인으로는 ‘사회적 교류’(t=3.309, p=.002), ‘사회적 성숙도’(t=6.561, p=.000), ‘사회적 고립도’(t=9.069, p=.000), ‘인간관계’(t=4.809, p=.000) 모두에서 유의한 점수 변화가 나타났다.

4. 삶의 질 점수 분석 결과

음악활동이 삶의 질 향상에 미치는 효과를 검증하기 위해 대응표본 t 검정으로 실험집단의 사전-사후 점수 차이를 확인한 결과 다음과 같다(<표 13> 참조).

<표 13> 실험집단 내 사전-사후 삶의 질 점수 차이 비교

하위 항목	사전		사후		t	p
	M	SD	M	SD		
전반적 삶의 질	4.21	0.70	4.73	0.72	4.721	.000***
신체적 영역	4.07	0.85	4.34	1.15	-1.886	.067
심리적 영역	4.13	0.70	5.26	0.92	-8.267	.000***
사회적 영역	11.55	1.61	12.18	1.31	-4.132	.000***
생활환경 영역	5.28	0.73	5.31	0.66	-0.572	.571
삶의 질 전체	29.26	3.17	31.84	3.34	-7.863	.000***

***p<.001

한편, 실험그룹과 통제그룹 사이에 차이가 있는가를 알아보기 위해 사전-사후 점수 차이를 적용하여 독립표본 t 검정을 실시한 결과, 전체 점수에서 통계적으로 유의미한 차이가 있었으며(t=5.316, p=.000), 하위변인으로는 ‘전반적 삶의 질’(t=2.719, p=.008), ‘심리적 영역’(t=8.743, p=.000), ‘사회적 영역’(t=4.561, p=.000)에서 유의한 점수 변화가 나타났다.

Ⅳ. 논의 및 결론

본 연구는 장기요양시설 경증치매노인을 대상으로 PERMA기반 음악활동을 실시하여 우울, 대인관계 및 삶의 질에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 본 연구 결과를 통한 결론은 다음과 같다.

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

첫째, PERMA기반 음악활동을 실시한 실험집단의 우울 사전-사후 점수에 유의미한 변화가 있었으며, 통제집단과 비교하였을 때에도 통계적으로 유의한 감소를 보였다. 이는 PERMA기반 음악활동이 노인의 우울감소에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구(왕혜자, 2014)의 결과와 일치한다. 특히, 하위영역 중 '정서관련 징후'와 '행동장애' 영역에서 가장 의미 있는 변화가 나타났다. 이는 치매노인의 특성을 고려하여 체계적이고 분명한 음악활동 방법을 제시함으로써 보다 쉽고 흥미롭게 자신의 강점을 인식하고 활용하는데 효과가 있었던 것으로 추측할 수 있다.

특히, 치매노인들의 약점이나 문제점에 초점을 맞추는 것이 아니라 자신의 강점과 자원 등의 긍정적 측면에 초점을 맞춤으로써 프로그램에 참여하는 동안 긍정적인 정서(Positive emotion)를 경험하였으며, 지나온 삶에서의 행복한 경험을 반추해 볼 수 있도록 도와 삶의 의미(eeaning)와 가치를 발견하고 미래를 보다 낙관적으로 바라보는 시각을 가질 수 있었던 것이 노인들의 '정서관련 징후'에 유의미한 변화를 나타낸 것으로 보인다. 이는 활동 초기에 "나이 먹고 잘 하려는 게 아니라 치매가 자꾸 와서 걱정이 돼", "이걸 해서 뭐에 써먹어, 가만히 있다가 빨리 죽어야지"라고 말하며 슬픔, 희망이 없는 느낌, 죽음에 대한 생각, 치매 질환에 대한 걱정과 염려를 표현한 참여자들이 활동 후기에 "사람이 혼자 있으면 우울한데 여기 오면 박수도 치고 노래도 부르고 좋은 이야기도 나누니까 기분이 좋지 뭐"라고 밝히며 심리적으로 안정된 모습을 나타낸 것을 통해서도 긍정적 변화를 확인해 볼 수 있다. 또한, 이러한 긍정적 정서 경험의 반복을 통해 공격행동이나 파괴적 행동 발생이 낮아진 것으로 보이며, 이는 우울이 치매환자의 공격 행위와 가장 강력하게 연관되어 있음을 보고한 연구 결과를 지지한다(김성윤, 2004).

둘째, PERMA기반 음악활동을 실시한 실험집단의 대인관계 사전-사후 점수에 유의미한 변화가 있었으며, 통제집단과 비교하였을 때에도 통계적으로 유의한 증가를 보였다. 이는 입소한 시설에 적응하지 못하거나 그룹 원들과 갈등 상황에 있었던 노인들이 프로그램 회기가 거듭될수록 서로 간의 의견을 나누고 협동하여 주어진 과제를 수행하는 과정 즉, 긍정적 관계형성 및 상호교류가 효과적으로 이루어졌기 때문인 것으로 사료된다. 무엇보다 음악 활동이 비언어적 의사소통과 참여를 촉진시켜 개인과 개인 간의 관계(relationship)를 결속시키고, 다양한 음악 매체를 통해 정서적 감정을 표현함으로써 각각 다른 배경에 있던 사람들이 하나 된 음악적 경험을 하게 된 점 역시 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 또한, 활동 초기에 "자꾸 시끄럽게 하지 마라, 왜 자꾸 쾅쾅거려?"라고 소리치며 다소 공격적인 모습을 보였거나 '사랑' 또는 '가족'과 관련된 이야기 또는 음악이 나오면 인상을 찌푸리며 몹시 불쾌한 기분을 드러냈던 참여자가 활동

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

후기 “악기를 잘 치니까 흥이 나서 좋네.”라고 말하며 서로를 자연스럽게 받아주는 모습을 보이고, “아내와 이혼을 해서 ‘사랑’ 노래가 나오면 많이 불편했어요, 그런데 제가 잘못을 많이 했죠. 고맙죠 뭐”라고 밝히며 소중한 사람들에 대한 긍정적인 정서를 보였던 점을 통해서도 긍정적인 변화를 확인해볼 수 있다. 따라서 긍정심리학을 기반으로 한 프로그램이 대인관계 향상에 긍정적인 영향이 있음을 입증한 선행연구의 결과와도 일치한다(김선영, 2012; 정미애, 2018; Jose, & Padmakumari, 2016).

셋째, PERMA기반 음악활동을 실시한 실험집단의 삶의 질 사전-사후 점수에 유의미한 변화가 있었으며, 통제집단과 비교하였을 때에도 통계적으로 유의한 증가를 보였다. 이는 다양한 음악매체를 활용하여 친절성, 감사, 용서, 사랑 등의 성격강점을 주제로 자신의 이야기를 표현할 수 있도록 유도하고, 음악을 통해 그룹 원의 생각에 대해서도 공감할 수 있게 도와줌으로써 긍정적인 감정을 경험했을 뿐만 아니라 이를 통해 삶의 질에도 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 또한, 활동 초기에 “옛날에는 시집살이하느라 고생만 했는데 이젠 죽고 싶어도 죽지 못해 답답해”라고 말하며 소극적 참여를 보였거나 “이제 정신이 없어서 아무것도 못해, 나는 못해”라고 말하며 회피반응을 보였던 참여자가 활동 후기에 심리적 안정감을 보이며 자신이 열심히 살아왔던 삶의 이야기를 나누는 모습을 나타내었고, “맞장구를 쳐주는 사람들이 있으니까 웃음이 나네.”라고 밝히며 점차 자신을 개방하는 참여자의 모습을 통해서도 긍정적 변화를 확인해볼 수 있다.

그 밖에도 노인들은 프로그램에서 배운 음악활동을 일상생활에서도 주도성을 가지고 소그룹을 이루어서 지속적인 실천을 하거나, 내부적 요인에 의해 스스로 동기화되어 일기쓰기, 노래 선물하기, 요양보호사와 소일거리 함께하기 등 프로그램에서 벗어나 개인의 성격강점을 계발하고 활용함으로써 ‘마음이 편안해져서 잠도 잘 잔다.’, ‘타 프로그램에도 적극 참여하고 있다.’, ‘가족을 이해할 수 있는 마음이 생겼다.’ 등 긍정적인 변화를 보고하기도 하였다. 이는 긍정심리학을 기반으로 한 음악활동 프로그램이 노인의 전반적 삶을 돌아보며 현재 자신의 모습을 수용하고 타인과 긍정적 상호작용을 가능하게 함으로써 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 주었다고 해석할 수 있으며, 긍정심리치료가 노인의 긍정적 정서함양 및 삶의 질 향상에 긍정적인 영향이 있음을 입증한 선행연구의 결과와 일치한다(김여진, 2014; 김현정, 정재원, 2013; 이미영, 2012).

따라서 본 연구는 PERMA기반 음악활동이 장기요양시설에 입소한 경증치매 노인의 우울감소, 대인관계 및 삶의 질 향상에 유의한 치료적 도구로서의 가능성을 보여주었고, 시설 적응에 어려움을 겪고 있는 치매노인들에게 효과적인 접근 방법이 될 수 있음을 밝혔다. 무엇보다 고령화 사회와 가족관계 해체 등 사

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

회 변화로 인해 장기요양시설에 입소하는 노인이 증가하고 있는 사회적 분위기를 반영하여 음악활동이 이들의 심리 사회적인 증상을 완화하고 나아가 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여주는 기초자료로서 의의가 있으며, 기존의 '진정한 행복이론'에서 벗어나 '웰빙 이론'의 PERMA요소와 개인의 성격 강점을 활용하고 효과적인 활동을 수행하고자 음악치료기법을 접목하였다는 점에서 본 연구의 의의를 찾을 수 있다.

이와 같은 연구결과와 논의를 바탕으로 후속연구 발전을 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구 결과에서는 우울, 대인관계 및 삶의 질 모두에서 유의미한 차이를 나타내었다. 하지만 같은 프로그램을 적용하더라도 노인마다 변화 정도가 다르게 나타날 수 있고 이러한 차이가 어떤 원인으로부터 발생된 것인지 명확하게 알 수 없다는 한계점이 있다. 따라서 후속 연구에서는 대상자 개인의 특성을 고려한 분석이 선행되고, 프로그램 적용 후에도 각 개인차에 영향을 미치는 변인이 무엇인지 밝히는 형태의 연구가 이루어져야 함을 제안한다.

둘째, 본 연구는 요양시설 4개소에서 각각 프로그램이 실시되었으나 프로그램을 진행하는 과정에서 기관의 특성에 따라 대상자의 참여도와 참여의 질에 다소 차이가 있었다. 따라서 추후 연구에서는 프로그램을 진행하기에 앞서 운영 기관에 대한 충분한 사전 조사와 프로그램 대한 충분한 교육이 이루어진 후 본 프로그램을 시행해야 할 필요가 있다.

셋째, 프로그램 종결 2주 후 시점과 4주 후 시점에서도 우울, 대인관계, 삶의 질 점수가 유지됨을 보여주었다. 하지만 그 효과성에 대해 충분히 연구되지 못하였다. 따라서 추후 연구에서는 연구 결과에 대한 효과가 지속적으로 유지될 수 있는가에 대한 연구와 함께 어떤 변인들이 유지될 수 있는가에 대한 결과를 양적·질적으로 검증한다면 더욱 효과적이고 일반화 가능한 프로그램 개발의 기초자료로서 의의가 있을 것이다.

참고문헌

강성자(2018). 노인장기요양시설의 서비스 이용자와 제공자의 존엄케어 경험에 관한 질적 연구. 한국복지실천학회지, 9(1), 104-131.

고현정, 이민규(2013). 대학생의 몰입이 스트레스와 안녕감에 미치는 영향. 대한스트레스학회, 21(4), 283-292.

구민재(2008). 그룹 노래심리치료 프로그램이 시설노인의 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 이화여자대학교 교육대학원.

국민건강보험. "노인장기요양보험연혁" https://www.nhis.or.kr/static/html/wbda/b/wbdab0106.html

권석만(2008). 긍정 심리학-행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.

권순호(2011). 국내 장기요양기관의 위험관리 필요성에 관한 연구. 미간행 석사학위 청구논문, 서울시립대학교 도시과학대학원.

김경미, 류승아, 최인철(2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향. 한국심리학회지, 30(2), 503-523.

김고은(2016). 대중가요중심 음악치료가 노인의 사회성기술에 미치는 효과. 미간행 석사학위 청구논문, 중앙대학교 국악교육대학원.

김근희(2012). 그룹음악치료 활동이 요양병원 장기입원 노인의 무력감 및 입원스트레스 감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.

김두연, 양은아(2013). 음악치료 프로그램이 경도인지장애 노인의 기분상태 및 무력감에 미치는 영향. 한국음악치료학회지, 15(2), 73-94.

김선미(2005). 가출 청소년의 자기효능감 향상을 위한 음악치료 활동사례연구. 미간행 석사학위 청구논문, 이화여자대학교 교육대학원.

김선영(2012). 행복훈련 문학치료 프로그램이 저소득층 아동의 자기개념과 대인관계 증진에 미치는 효과. 미간행 석사학위 청구논문, 경북대학교대학원.

김성윤(2004). 치매에서의 우울증. 대한치매학회지, 3(1), 18-23.

김여진(2014). 긍정심리기반 노래중심 음악치료가 노인의 행복감과 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.

김진영, 고영건(2009). 긍정임상심리학 : 멘탈휘트니스와 긍정심리치료. 한국심리학회지, 15(1), 155-168.

김현정, 정재원(2013). 국악을 이용한 집단음악치료가 경도치매노인의 우울 및 삶의 질에 미치는 영향. 예술심리치료학회, 9(3), 19-38.

김효선(2018). 민요중심의 음악치료 프로그램이 장기요양시설 입소노인의 기분상

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

태에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 명지대학교 사회교육대학원.
남무영(2017). 노래중심의 음악치료가 주간보호센터 치매노인의 스트레스와 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 대전대학교 보건의료대학원.
노지혜(2012). 초등학생의 정신건강강화를 위한 가사활용 집단가창활동 연구. 미간행 석사학위 청구논문, 대구교육대학교 교육대학원.
대한치매학회신경행동연구회(2017). 치매의 신경행동증상. 서울: 대한의학서적.
문정준(2011). 60세 이상 노인 인구에서 인지기능과 우울증, 자살 사고, 혈청지질 농도와의 연관성. 미간행 석사학위 청구논문, 인제대학교대학원.
박경호, 김현정(2017). 민요 중심 음악치료가 독거노인의 우울 감소 및 자아존중감 향상에 미치는 효과. 인문과학연구, 1(53), 261-290.
박은진(2007). 노래 심리치료가 시설 아동들의 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 명지대학교 사회교육대학원.
박정숙, 정재권(2010). 음악치료 노래활동이 노인 우울증과 언어표현에 미치는 영향. 특수교육교과교육연구, 3(1), 19-36.
박지영, 문소영(2016). 노래중심 음악치료가 저소득층 청소년의 회복 탄력성에 미치는 효과. 통합치료연구, 8(1), 31-50.
박지원(2007). 마인드맵을 활용한 노래중심의 음악치료가 노숙인의 심리재활에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 명지대학교 사회교육대학원.
박진솔(2017). 구조화된 악기연주활동이 양로시설 노인의 주관적 행복감 향상 및 우울감 감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 명지대학교 사회교육대학원.
백유신(2018). 인생회고를 통한 음악자서전 활동이 초고령 노인의 우울감 개선에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 이화여자대학교 교육대학원.
보건복지부. “2015년 노인실태조사” http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301
서경희(2010). 선후창 방식의 치료적 음악활동이 시설노인의 고독감 감소와 대인관계 향상에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
성은휘(2019). 음악활동이 목회자 사모의 회복탄력성과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
송은별(2013). 직무스트레스와 음악 감상과의 관계. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
송정주(2001). 집단음악활동이 노인의 생활만족도와 고독감에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
신소홍, 박정숙(2017). 장기요양시설 입소 노인의 삶의 질 영향요인. 노인간호학회지, 19(2), 113-124.

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

신희영(2006). 지역사회 거주 치매환자에서 한국판 삶의 질-알쯔하이머병 척도 개발을 위한 예비연구. 대한예방의학회, 39(3), 243-248.

안지영(2009). 치료적 노래활동이 치매노인의 자기표현과 의사소통능력 향상에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.

양은정(2008). 치료적 유율 타악기 합주가 가출청소년의 사회기술에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 명지대학교 사회교육대학원.

양은희(2018). 악기활동 중심의 그룹음악치료가 주간보호시설 노인의 우울과 대인관계에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 성신여자대학교대학원.

왕유진(2017). 치매노인을 대상으로 한 음악치료 프로그램 효과에 대한 체계적 문헌고찰. 미간행 석사학위 청구논문, 명지대학교 사회교육대학원.

왕혜자(2014). 긍정심리학 기반의 음악치료가 노인의 우울과 주관적 안녕에 미치는 효과. 미간행 석사학위 청구논문, 성신여자대학교 일반대학원.

우문식(2014). 긍정심리의 긍정정서와 성격강점이 조직성과에 미치는 영향. 미간행 박사학위 청구논문, 안양대학교 일반대학원.

유재상(2016). 일본노인요양시설의 경영전략. 한국장기요양학회 추계학술대회자료집, 16(1), 93-103.

윤성민(2011). 행복증진 긍정심리개입활동들의 효과: 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동의 비교. 미간행 박사학위 청구논문, 아주대학교 일반대학원.

윤희나(2014). 긍정심리학적 이론에 근거한 집단음악치료가 알코올중독환자의 부정적 정서 변화에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 성신여자대학교 일반대학원.

이경숙(2009). 시설노인과 일반노인의 우울증 차이에 영향을 미치는 요인. 미간행 석사학위 청구논문, 고려대학교 인문정보대학원.

이미영(2012). 집단음악치료가 시설노인의 안녕에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 한세대학교대학원.

이순화(2012). 음악치료가 노인의 불안과 정서안정에 미치는 영향. 한양고령사회논집, 3(2), 1-17.

이영신, 이예선, 홍귀령(2015). 장기요양시설 거주 노인 대상 한국어판 코넬 치매 우울척도(K-CSDD)검증. 노인간호학회지, 17(3), 142-151.

이영휘, 박경희, 성연실(2008). 치매노인의 주간보호서비스 이용에 따른 주부양자의 피로, 우울, 생활 만족도 변화. 성인간호학회지, 20(3), 443-451.

이원아(2018). 삶의 질 향상에 영향을 미치는 음악치료 효과 메타분석 : 국내 음악치료 연구를 중심으로. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 원격대학원.

이은선(2016). 음악치료가 탈북청소년의 정서발달과 임파워먼트 증진에 미치는

영향. 미간행 박사학위 청구논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
이정애(2012). 우울한 노인들을 대상으로 한 집단 긍정심리치료 프로그램의 효과. 미간행 박사학위 청구논문, 고려대학교 대학원.
이현주(2014). 긍정심리·해결중심 집단프로그램 개발 및 효과. 미간행 박사학위 청구논문, 성균관대학교 일반대학원.
임영진(2010). 성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향. 미간행 박사학위 청구논문, 서울대학교 대학원.
장은정(2006). 음악치료가 치매노인의 이상행동·대인관계에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 한세대 음악치료대학원.
장호중(2017). 스포츠참여 노인의 대인관계와 고독감 및 심리적 행복감의 관계. 한국57체육학회지, 56(5), 447-460.
정미애(2018). 저학년 초등학생의 자기효능감 및 대인관계를 위한 긍정심리학에 기반한 문학치료 프로그램 사례연구. 미간행 석사학위 청구논문, 전주교육대학교 교육대학원.
정의용(2019). 긍정심리학에 근거한 노래중심 음악치료 프로그램이 다문화가정 이주여성의 주관적 안녕감 및 낙관성에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 원격대학원.
정종진(2018). 긍정심리학이 들려주는 행복하게 사는 법. 서울: 시그마북스.
정진숙, 이근매(2010). 회상요법을 적용한 집단 콜라주 미술치료가 요양시설 치매노인의 문제행동에 미치는 효과. 한국미술치료학회지, 17(1), 131-48.
정현주(2015). 음악치료학의 이해와 적용(개정판). 서울: 이화여자대학교출판부.
조은숙, 김스완(2016). 긍정심리학을 반영한 무용교육에 대한 연구. 무용예술학연구, 61, 55-71.
중앙치매센터(2018). “대한민국 치매현황 2018” https://www.nid.or.kr
최광현(2005). 노인의 자살관념에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 미간행 석사학위 청구논문, 숭실대학교 대학원.
최분이(2016). 노인요양시설 입소노인의 심리적요인 및 생활만족도 향상을 위한 공감대화 프로그램 개발과 효과성 검증. 미간행 석사학위 청구논문, 연세대학교 행정대학원.
최아람(2013). 음악감상에서 가사유무가 직장인의 기분상태변화에 미치는 영향. 미간행 석사학위 청구논문, 숙명여자대학교 음악치료대학원.
최애나, 류기광(2007). 집단음악치료가 치매노인의 인지기능, 우울정서, 삶의 질 및 정신행동증상에 미치는 효과. 특수교육재활과학연구, 46(3), 143-174.
최현주(2004). 노인 수도자의 의사소통 능력 향상을 위한 그룹 음악치료적 접근. 미간행 석사학위 청구논문, 이화여자대학교 교육대학원.

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

탁진국, 임그린, 정재희(2014). 행복증진을 위한 긍정심리기반 코칭프로그램개발 및 효과성 검증. 한국심리학회지: 일반, 33(1), 139-166.

통계청(2019). “2019 고령자 통계” http://kostat.go.kr

한상미(2012). 긍정심리치료가 노인들의 우울감, 생활만족도, 삶의 질에 미치는 효과. 미간행 박사학위 청구논문, 충북대학교 대학원.

홍용희, 나영이, 장현진, 김혜전, 전우용(2013). 유아행복교육탐구. 서울: 창지사.

황인옥(2002). 원예치료프로그램 적용을 통한 치매노인의 사회적응력 강화전략에 관한 연구. 미간행 박사학위 청구논문, 부산대학교 대학원.

Alexopoulos GS, Abrams RC, Young RC, Shamoian CA (1988). Cornell scale for depression in dementia. *Biol Psychiatry, 23*(3), 271-84.

Bulter, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-profiler: A brife multidimensional measure of flourishing. *International journal of Wellbeing, 6*(3), 1-48.

Jones, J. D. (2005). A comparison of songwriting and lyric analysis techniques to evoke emotional change in a single session with people who are chemically dependent. *Journal of music therapy, 42*(2), 94-110.

Jose, D., & Padmakumari, P. (2016). Psychotherapy for character strength development. *Indian Journal of positive psychologe, 7*(1), 119-123.

Logsdon, R. G., Gibbons, L. E., McCurry, S. M. & Teri, L.(1999). Quality of life in Alzheimer's disease: patient and caregiver reports. *Journal of Mental Health and Aging, 5*, 21-32.

Seligman, M. E. P. (2011). *플로리시: 웰빙과 행복에 대한 새로운 이해*(우문식, 윤상운 역). 안양: 물푸레. (원저 2001년 출판)

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Park, A. C.(2006). Positive psychotherapy. *American psychologist, 61*(8), 774-786.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology, 65(*5), 467-487.

Watkins, P. C. (2004). *Gratitude and subjective well-being, in R. A. Emmons and M. E. Mccullough*(Eds), The psychology of gratitude. New York: Oxford University Press.

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

원고접수: 2020. 04. 24. / 수정원고접수: 2020. 06. 25. / 게재확정: 2020. 06. 28.

Abstract

The Effects of PERMA Based Music Activities on Depression, Interpersonal Relationship and the Life Qualities of the Elderly Mild Dementia Patients in Long-Term Care Facilities

Park, Eun-Young* · Hwang, Eun-Young**

[Provider:earticle] Download by IP 202.31.234.98 at Friday, January 15, 2021 11:27 AM

This research is to find out the effect of PERMA based music activities on depression, personal relationship, and quality of life in patients with mild dementia in long-term care facilities. The participations are 80 elderly patients from 4 Facilities in Kyunggi, agreed to participate, aged 65 above with MMSE-K score between 18~23. The experimental group consisted of 38, and the control group consisted of 42 patients. Also, after conducting a pre-test the experimental group participated in 16 sessions of a 50-minute PERMA based music activities. Post-test are conducted after the program. The tools are used the Korean version of the Cornell Scale for Depression in Dementia (CSDD), reconstructed version of In Ok Hwang's(2002) personal relationship scale and Korean Version of Quality of Life-Alzheimer's Disease (QoL-AD). The results are as follows. First, the depression score of the experimental group was meaningfully decreased compared to the control group. Second, the personal relationship score of the experimental group showed a significant increase in all the sub-items. Third, the quality of life score of the experimental group was meaningfully increased compared to the control group. These findings suggest that PERMA-based music activities are effective in reducing depression, improving interpersonal relationships and quality of life of elderly with mild dementia in long-term care facilities.

Key Words : Music Therapy, PERMA, Facility Dementia, Depression, Interpersonal Relationship, Quality of Life

* Gonggam-signal music therapy Lab., Music therapist
** Professor, Graduate school of music therapy, heymt@sm.ac.kr