

# 건강한 노화를 위한 음악활용 : 국내·외 연구 고찰

## The Use of Music for Healthy Elderly : Literature Review

이예빛나, 김수지

이화여자대학교 교육대학원 음악치료교육전공

Yea-Bit-Na Lee(yeabitna716@gmail.com), Soo Ji Kim(specare@ewha.ac.kr)

### 요약

본 연구는 국내·외 노인 대상 음악 활용 연구 내 음악 적용 방법을 고찰하는 것을 목적으로 하였다. 전자 데이터베이스 검색 및 수기 검색을 통해 선정 기준에 부합한 국내 연구 19편, 국외 연구 21편의 총 40편이 선정되었다. 분석 결과, 국내·외에서 노인을 대상으로 한 음악 활용(중재) 연구 시작 시기가 1990년대 말로 유사하며 게재 논문 수 역시 지속적으로 증가하는 것으로 나타났다. 국내·외 문헌 모두에서 노인의 정서, 특히 우울에 개입한 음악 활용 연구가 가장 많은 비중을 차지했고, 음악 적용 방법에 있어 국내에서는 민요와 대중가요를 활용한 가창 활동, 국외에서는 클래식 및 명상음악의 감상이 주요한 활동으로 적용된 것으로 나타났다. 또한 국내의 연구 모두 기존 음악의 사용이 두드러졌으며, 국내 연구에서는 라이브 음악의 사용 비중이 국외 연구에 비해 높고 대상자의 선호가 반영된 음악을 선정하는 경향이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노인 인구 증가와 함께 성공적 노화에 대한 노인 대상군의 높은 요구가 국내의 연구에서 성공적으로 반영되고 있음을 보여주는 반면, 구체적으로 음악을 적용하는 데 있어 문화적 요인으로 인해 국내의 연구에 서로 차이가 있음을 시사한다. 이러한 결과를 바탕으로 추후 문화적, 사회적 요구가 반영된 다차원적인 접근의 활용연구가 지속적으로 필요함을 제안하였다.

■ 중심어 : | 노인 | 음악 | 노화 | 문헌 분석 |

### Abstract

This study aimed to review Korean-written and English-written studies on music intervention for older adults in terms of research variables and type of music application. Electronic databases and music-related journals were searched and a total of 40 studies, 19 Korean-written and 21 English-written studies, were included for analysis. The results showed that music intervention studies for older adults began to be conducted in Korea in the late 1990s and have continuously increased thus far, which is similar to studies overseas. Emotional area, especially depression, was targeted the most frequently in both studies in Korea and overseas. While singing of traditional folk song or popular music were applied the most in Korean studies, listening to classical music or relaxing music was primarily observed in studies overseas. While both studies in Korea and overseas used original music frequently, Korean-written studies used live music and showed tendency to select music based on preferences of participants more than studies overseas. These results indicate that growing population of older adults and increased needs for successful aging have been sufficiently reflected in studies on music-based intervention. Cultural and societal factors might affect the differences between studies in Korea and studies overseas. Future studies on music intervention considering cultural and societal needs of this population from multidimensional approach were also suggested.

■ keyword : | Elderly | Music | Aging | Literature Review |

\* 본 연구는 저자의 학위 논문에서 데이터를 수정 및 보완하여 재분석되었습니다.

\* 이 논문은 2014년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2014S1A5A2A03066008).

접수일자 : 2015년 11월 05일

심사완료일 : 2016년 03월 14일

수정일자 : 2016년 02월 05일

교신저자 : 김수지, e-mail : specare@ewha.ac.kr

## I. 서론

노화(Aging)는 태어나서 죽음에 이르기까지 장기간에 걸쳐 인간의 전반적인 기능이 서서히 퇴행하여 변화하는 총체적인 과정을 의미한다[1-3]. 이러한 노화는 시간의 흐름에 따라 나타나는 생물학적, 심리적, 사회적 변화뿐만 아니라 질병이나 삶의 방식, 환경 등 개인 변인의 차이로 인하여 속도나 유형에 있어 개별적인 특성을 보이는 변화 과정을 포함한다[4]. 특히 개인 내적 요인과 사회에서의 역할, 적응 능력 등과 연관되는 심리적 노화는 의학기술의 발달과 함께 유전적 요인에 따른 차이의 감소로 인해 최근에는 환경 요인의 중요성이 강조되고 있다.

심리적 측면에서 노년층은 노화에 따른 내적, 외적 변화를 총체적으로 경험하여 변화하는 환경에 대한 적응 능력의 저하를 보인다[5]. 사회적으로는 직장에서의 은퇴나 퇴직 등으로 인해 사회참여의 기회가 줄어들고 가족관계에 있어 역할의 변화를 경험한다[6]. 또한 주변인들의 상실 그리고 낮은 지지감 등으로 인해 상대적인 박탈감이나 소외감을 느끼게 되며[7] 이전에 비해 부정적인 사건에 대해 필요한 대처능력이나 자원이 현저하게 감소하여 삶에 있어 경직성을 보인다. 이로 인하여 나타나는 불안감이나 스트레스로 인한 우울감은 삶의 질을 낮추는 것뿐만 아니라[8-11], 인지 저하 및 인지장애 발생 위험을 높인다[12-16]. 따라서 질병이나 장애 없이 신체와 정신적인 건강을 기초로 하는 건강한 노화(Healthy aging), 성공적 노화(Successful aging), 잘 늙는 것(Aging well), 활동 노화(Active aging) 그리고 생산적 노화(Productive aging) 등의 개념을 바탕으로 하는 노화의 관심이 급증하고 있다[17-19].

이 중 건강한 노화는 개인의 건강 상태, 경제 상태, 교육수준, 결혼과 같은 개인 내적 요인과 환경적, 사회적, 역사적 경험을 포함하는 개인 외적 요인에 따라 달라질 수 있는데[20][21], 특히 다양한 여가 경험이나 활동 참여 등을 통하여 노년층이 활용할 수 있는 심리·정서적 자원의 여부 및 그 질이 그 기초가 된다고 보고되고 있다[22-24]. 건강한 노화의 핵심 개념을 살펴보면 본인이 가진 능력을 유지하는 것 외에 지속적인 도전 및 기

능의 활용의 중요성을 강조하고 있다[25]. 특히 신체와 인지의 적극적인 활용은 건강한 노년기의 주요 관심사로 주목받고 있어[26], 이러한 노년기의 특성을 반영한 다양한 활용방안이 제시되고 있다.

최근 운동 및 인지 기능이 복합적으로 활용될 수 있는 다양한 노인 대상 프로그램의 개발 및 제공이 증가하는 추세로[27][28], 이 중 음악은 다감각 매체로서 일상생활에서의 개인적 친숙함이라는 장점을 바탕으로 음악을 활용한 프로그램도 함께 증가하고 있다[29-31]. 특히 노년층에게 있어 음악은 사회적인 결함, 타인과의 즐거움 공유, 개인적인 자원 개발[32][33] 등과 관련하여 건강한 노화에 공헌하는 것으로 보고되고 있다[34].

국내의 경우 만 60세 이상 노인의 과거 음악교육이나 음악 활동의 경험은 83.3%이며, 현재는 77.3%에 해당하는 노인들이 참여하고 있는 것으로 나타났다[35]. 특히 국내 문화적 특성으로 집단 가창 활동이 가장 일반적인 활동으로 인식되어 빈번하게 활용되고 있다[36]. 반면에 국외의 경우 일상생활에서의 음악 활동 중 음악 감상이 쉽게 접할 수 있는 여가 활동으로 가장 높은 비중을 차지하는 것으로 나타났다[37]. 이전에는 노인의 여가 활용 기회와 우울 및 불안 감소 등과 같은 노인의 심리적 필요에 따른 음악 관련 프로그램이 주를 이루었다면, 최근에는 운동과 인지 기능 간 연관성, 음악이 운동 기능에 미치는 효과 등과 관련된 선행 연구에 근거하여 신체기능 향상과 낙상예방에 개입하는 음악 관련 연구가 지속적으로 증가하고 있다[38][39].

노인에게 필요한 효과적인 개입으로서의 음악에 대한 관심과 함께 노인 대상 음악연구가 국내에서도 1990년부터 이루어지기 시작했으나, 학술지에 게재된 노인 대상 연구는 아동·청소년, 성인 등에 비해 비교적 비중이 적은 것으로 나타났다[40][41]. 또한 음악사용에 대한 구체적 정보 및 메커니즘에 대한 논의가 상대적으로 미비하여, 보다 효과적인 음악 적용에 대한 근거와 관련된 정보가 많지 않은 실정이다. 따라서 본 연구에서는 음악 활용을 중심으로 국내·외 노인 대상 연구를 분석하여 노인의 건강한 노화를 위한 체계적이고 효율적인 음악 활동을 제시하여 향후 기초자료로써 제공하고자 한다. 연구 문제는 다음과 같다.

1. 국내·외 노인 대상 음악 활용 연구의 현황은 어떠한가?
2. 국내·외 노인 대상 음악 활용 연구의 음악 적용 방법은 어떠한가?

인위적으로 조작하여 일정 기간 동안 지속적으로 대상자에게 개입해 종속변인에 미치는 변화를 객관적으로 측정한 연구

## II. 연구 방법

### 1. 자료수집 및 분석대상

본 연구는 국외에 전문 음악 관련 분야가 생긴 1964년 이후를 기점으로 2015년 5월까지 국내의 전문 학술지에 게재된 논문을 검색하였다. 연구 자료 수집을 위해 국내 전문 전자 데이터베이스인 한국 교육학술정보원(RISS), 한국 학술정보(KISS), 학술논문 지식 베이스(DBpia)를 이용하였으며, 국외 데이터베이스인 Pubmed, Cochrane library, CINAHL을 이용하였다. 국내 문헌 검색을 위해 주제로 '노화', '노인', '음악'을 결합하여 사용하였고, 국외 문헌 검색을 위한 주제로 'Aged', 'Older adults', 'Elderly people', 'Senior', 'Geriatric', 'Frail Elderly'에 'music'을 결합하였다. 이를 바탕으로 국내 연구 총 380편, 국외 논문 총 904편이 검색되었으며 기준에 적합하지 않은 제목, 대상(신경학적·신체 질환자 등), 연구유형(개발, 분석, 수업 방안 연구)을 제외하여 1차로 국내 284편, 국외 134편을 분류하였다. 이후 원문과 초록을 기준으로 중복 논문, 선정 기준에 부합하지 않는 논문을 제외하여 최종적으로 국내 19편, 국외 21편을 분석 과정에 포함하였다[그림 1].

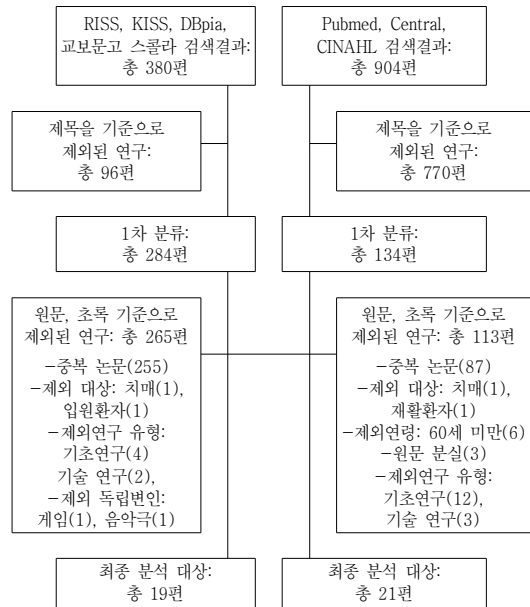


그림 1. 분석 연구 선정 절차

### 2. 선정 기준

- (1) 노인을 지칭하는 단어가 연구 제목에 포함되어 있는 연구
- (2) 연구자가 대상자를 노인이라고 정확하게 명시하거나 지칭한 연구
- (3) 연구 참여 대상자의 연령이 60세 이상인 연구
- (4) 연구자가 연구에 보고한 내용 내에 독립적 생활이 가능한 정도의 기능수준을 가지는 대상자가 포함된 연구
- (5) 연구자가 독립변인으로 음악이나 음악 활동 등을

### 3. 자료 분석

노인을 대상으로 음악 활동을 한 국내의 총 40편의 논문을 대상으로 원문을 고찰하여 분석 범주에 따라 빈도와 백분율을 산출하여 기술 통계를 제시하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 연구의 연대별 현황과 대상자 특징

#### 1.1 연대별 현황

국내·외 음악 활용 연구의 연대별 현황을 분석한 결과, 국내 논문의 최초 게재 연도는 1999년, 국외는 1998년으로 나타났다. 연도별로 국내외 연구 게재 편수가 유사하며 관련 연구의 시작 시기 이후 국내외 연구 모두 게재 편수에 있어 지속적인 증가가 있었던 것으로 나타났다[표 1].

표 1. 연대별 연구 현황 (N = 40)

연대	국내연구 n(%)	국외연구 n(%)
1977-2000	1( 5.2)	1( 4.7)
2001-2005	5( 26.3)	3( 14.2)
2006-2010	4( 21.0)	6( 28.5)
2011-2015	9( 47.3)	11( 52.3)
총 계	19(100.0)	21(100.0)

### 1.2 대상자 연령

연구에 참여한 대상자의 연령을 평균연령의 보고 여부로 분류하여 분석한 결과, 평균연령이 보고된 연구는 국내 10편, 국외 14편으로 국내의 모두 주된 참여 대상 연령은 평균 70대로 나타났다. 국내의 경우 평균 연령이 보고된 10편 중 60대 대상 연구가 1편(10%), 70대 대상이 7편(70%), 80대 대상이 2편(20%)이었고, 국외의 경우 60대 대상 연구가 1편(7.1%), 70대 대상이 12편(85.7%), 80대 대상이 1편(7.1%)이었다. 평균연령이 보고되지 않은 연구의 경우 국내 9편, 국외 7편으로 국내에서는 60대-70대(5편, 55.5%), 국외에서는 60대-80대(5편, 71.4%)가 참여한 연구가 가장 많은 비중을 차지한 것으로 나타났다. 또한 그 외에도 국내 연구의 경우 60-80대 대상인 연구가 2편(22.2%), 60-90대 대상이 2편(22.2%)이었고, 국외 연구의 경우 60대 이상으로 보고된 연구와 60-70대 대상 연구가 각각 1편(14.2%)이었다.

### 1.3 주거 형태

노인의 주거형태에 따라 분석한 결과, 재가 노인 대상 연구는 국내 9편(47.3%) 국외 19편(90.4%)이며, 시설 거주 대상자가 포함된 연구는 국내 8편(42.1%), 국외 2편(9.5%)으로 나타났다. 또한 혼합된 주거형태를 보이는 대상자가 포함된 연구는 국내 2편(10.5%)으로 유일한 것으로 나타났다. 전체적으로 국내·외 모두 재가 형태의 주거형태를 가지는 대상자가 포함된 연구가 총 40편 중 28편(70%)으로 가장 높은 빈도로 나타났다[표 2].

표 2. 대상자 주거형태에 따른 분포(N = 40)

거주형태	국내연구 n(%)	국외연구 n(%)
재가	9(47.3)	19(90.4)
시설	8(42.1)	2(9.5)
혼합(재가+시설)	2(10.5)	-
총 계	19(100)	21(100)

### 1.4 대상자 건강 상태 유형 분석

각 연구 대상자의 건강 상태에 따른 포함 기준을 신체, 언어, 인지 그리고 정서영역으로 분류한 결과, 신체는 전반적인 건강 상태, 질환(고혈압, 관절염, 당뇨병 등)의 유무, 청력상태 그리고 일상생활능력을 확인한 것으로 나타났으며, 특히 질환의 유무를 높은 빈도로 확인한 것으로 나타났다. 언어는 원활한 의사소통의 여부와 독해 능력을 확인하여 전반적인 의사소통을 언어적인 건강 상태로 분류하여 포함하였다. 인지는 인지기능으로 MMSE 점수 또는 지시 따르기에 대한 여부를 기준으로 삼았다. 마지막으로 정서영역에서는 우울이나 두드러지는 정서적 어려움이 없는 대상자를 포함하였다. 대상자 포함 기준에 있어 연령이나 주거형태 등 기본적인 정보만 기재되어 불충분한 정보가 포함된 연구는 국내 2편, 국외 5편으로 나타났다[표 3].

표 3. 보고된 대상자 건강상태 분류(N = 40)

영역	세부영역	국내연구 n(%)	국외연구 n(%)
신체	전반적 건강 상태	6(30)	5(25)
	질환 유무	8(40)	9(45)
	청력 상태	3(15)	2(10)
	일상생활능력	3(15)	4(20)
언어	의사소통	5(83.3)	2(100)
	독해능력	1(16.6)	-
인지	인지기능	2(100)	2(100)
정서	정서	1(100)	1(100)
주 정보 없는 경우(미기재)		2(100)	5(100)

## 2. 목표 영역

### 2.1 목표 영역 분석

본 연구에서는 목표 영역에 따라 연구의 범위를 정서,

신체, 인지, 사회 그리고 음악으로 분류하여 분석하였다. 분석 결과, 분석된 연구의 목표 영역이 정서, 신체, 인지, 복합 영역의 순으로 나타났으며, 특히 국내·외 전체 연구의 40%인 16편이 정서영역을 목표로 하는 것으로 나타났다. 국내의 경우, 단일 목표로 정서에 개입한 연구가 9편(47.3%), 신체와 인지 영역을 목표로 한 연구가 각각 3편(15.7%)과 1편(5.2%)인 것으로 나타났다. 2개 이상의 영역에 복합적으로 개입한 인지·정서, 신체·정서, 정서·사회 영역의 연구는 각 2편(10.5%)이었다. 국외의 경우, 단일 영역으로 정서 영역에 개입한 연구가 7편(33.3%), 신체 영역 6편(28.5%), 인지 영역 1편(4.7%)이었다. 복합 영역으로는 인지·정서, 신체·정서에 개입한 연구가 각각 2편(9.5%), 음악·인지, 인지·신체·사회, 인지·신체·사회·정서 영역을 목표로 한 연구가 각각 1편(4.7%)이었다[그림 2].

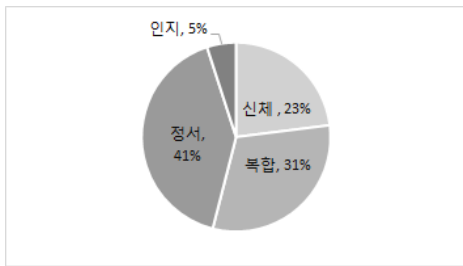


그림 2. 분석 연구의 목표 영역 분류

목표 영역별로 연구에 포함된 종속변인을 보면, 정서 영역에 있어서는 우울, 불안, 고독감, 소외, 활력감, 삶(생활) 만족도, 심리적 안녕감, 자아존중감, 자기효능감, 삶의 질, 삶의 혜택, 수면의 질, 기분 상태, 음악 선호도 등이 포함되었다. 신체 영역에서는 기능적 체력, 신체 조성, 심폐기능, 노화호르몬, 혈압, 상지 근력, 균형, 유연성, 음성[42], 보행, 보행속도, 보행 가변성, 기능적 이동 등이 종속변인으로 포함되었다. 인지영역에서는 기억력, 주의력, 시지각, 지능, 사회 영역에서는 대인관계, 사회 기능이 종속변인으로 포함되었고, 음악 영역에서 포함된 종속변인은 음악적성으로 나타났다[표 4]. 특히 국내·외 모두 높은 비중을 차지한 영역을 살펴보면, 국내의 경우 정서영역에서 우울의 비중이 매우 높았던 반면 국외는 우울과 더불어 수면의 질과 삶의 질 연구에

도 높은 비중을 나타냈다[표 5]. 신체 영역에서 국내는 두드러지는 종속변인은 없었으나, 국외는 보행과 균형을 목표로 한 연구가 활발하게 연구된 것으로 나타났다.

표 4. 목표 영역에 따른 종속변인 분류

목표 영역	종속변인
정서	우울, 불안, 고독감, 소외, 활력감, 삶(생활) 만족도, 심리적 안녕감, 자아존중감, 자기효능감, 삶의 질, 삶의 혜택, 수면의 질, 기분상태, 음악선호도
신체	기능적 체력, 신체 조성(체지방 등), 심폐기능, 노화호르몬, 혈압, 상지 근력, 균형, 유연성, 음성, 보행, 보행속도, 보행 가변성, 기능적 이동
인지	기억력, 주의력, 시지각, 지능
사회	대인관계, 사회기능
음악	음악적성

표 5. 정서 영역 변화 측정을 위한 종속변인

정서	국내연구 n(%)	국외연구 n(%)
우울	10(50)	3(17)
삶의 만족도	3(15)	1(6)
삶의 질	2(10)	3(17)
자기 효능감	1(5)	1(6)
자아 존중감	1(5)	-
불안	1(5)	2(11.1)
심리적 안녕감	1(5)	1(6)
고독감	1(5)	-
수면의 질	-	4(22.2)
정서	-	2(11.1)
기분	-	1(6)
총계	20(100)	18(100)

### 3. 음악 적용방법

본 연구에서는 독립변인으로 설정된 음악 활동을 감상, 가창, 악기 연주, 신체활동, 창작, 기타의 유형으로 분류하여 분석하였다. 국내에서는 가창, 국외에서는 신체활동이 분석된 연구에서 높은 비중을 차지한 것으로 나타났다. 목표 영역 중에서 가장 많은 비중을 차지한 정서영역에 있어 국내에서는 가창, 국외에서는 감상 활동을 주로 활용하여 연구된 것으로 나타났다[그림 3] [표 6]. 또한 본 연구에서는 연구에 사용된 음악을 원곡 그대로 사용한 음악과 기존의 음악을 목표로나 활동에 따

라 재구성한 음악으로 나누어 분석하고, 음악 선정 과정에 따라 연구자가 임의적으로 선정한 음악과 대상자의 선호도를 고려하여 연구자가 선정한 음악으로 분류하였다. 분석 결과, 국내외 모두에서 연구자가 임의로 선정한 기존 음악의 사용이 11회로 가장 높은 비중을 차지하였다. 대상자의 선호도를 반영하여 최종적으로 연구자가 선정한 기존 음악을 사용한 연구는 국내 6편, 국외 3편으로 나타났다. 재구성 음악이 사용된 경우는 국내 3회, 국외 7회로 나타났다. 음악 제공 방법과 관련하여 국내외의 경우 라이브 음악이 사용된 연구가 주를 이룬 반면, 국외는 녹음된 음악의 사용이 높은 비중을 차지하는 것으로 나타났다[표 7][표 8].

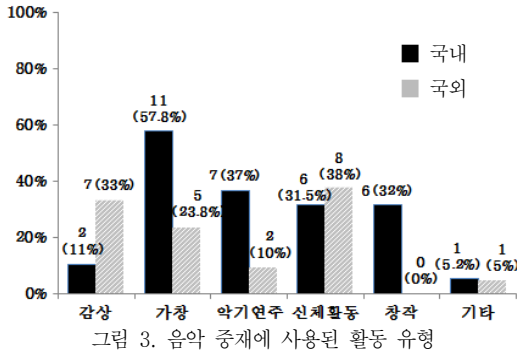


표 6. 음악 활동 분류

	국내연구	국외연구
음악 활동	활동내용	
가창	일반적인 노래 부르기, 발성훈련, 가창을 통한 회상, 집단가창	일반적인 노래 부르기, 합창활동
악기 연주	학습 및 훈련 목적으로 하는 리듬타악기 사용 악기연주, 일반적인 악기연주	피아노 훈련
신체 활동	음악에 맞춰 신체 움직이기, 율동	음악에 맞춰 신체 움직이기, 달크로즈유리드믹스(피아노 음악의 리듬패턴, 프레이즈, 형식에 따라 걷기)
감상	개인 선호음악 감상, 연구자가 선택한 음악 감상	개인 선호음악 감상, 연구자가 선택한 음악 감상
창작	노래 만들기, 개사하기(기존 음악의 가사 변형 및 재창조)	-
기타	특정 기능영역 개선을 목적으로 한 음악활동(예: 호흡 및 구강운동, 긴장이완훈련, 언어 및 비언어 표현활동)	음악교육(이론), 연구자가 목표로 하는 특정기능습득을 위한 음악치료

#### IV. 논의

본 연구에서는 노인 대상 음악 활용 연구로 국내 19편, 국외 21편 총 40편을 선정하여 국내·외 각 변인에 따른 음악 활용의 특성 및 적용 방법을 비교 분석하였다. 전반적으로 국내의 연구에서 활용된 노인 대상 음악 적용의 범위나 음악 활동 형태 등이 유사함을 알 수 있으며, 이는 음악이 지닌 보편성을 바탕으로 개인의 기능 개선이나 변화를 유도하는데 있어 공통된 관심사를 갖고 있음을 알 수 있다.

분석연구의 연대별 현황을 살펴보면, 노인에 대한 이른 관심이 국내·외 음악 활용 연구에도 반영되어 연구 편수의 꾸준한 증가를 볼 수 있는데 이는 타 분야에서의 노인 관련 연구 흐름과 유사함을 알 수 있으며 노인 인구의 증가에 따른 학문적 관심사의 증가가 반영된 것으로 볼 수 있다. 특히 노년기 여가 활용 형태에 대한 다양한 연구가 수행된 가운데 일상생활에 친숙한 음악 활동이 포함된 것으로 사료된다.

흥미로운 것은 연구 참여 대상자의 연령대가 대체로 70대인 점과 재가 주거형태의 노인대상연구가 많이 이루어진 것은 노년기 개인적, 환경적 생활 특성이 반영된 결과로[43], 초고령 연령대에 대한 관심이 필요함을 알 수 있다. 또한 고령 노인들의 기관 입소 등과 같은 주거형태의 변화들을 고려하여 좀 더 다양한 연구 대상자 모집 방법이 필요하며, 이에 대한 동의서 획득 등 윤리적 절차 또한 마련될 필요가 있다.

이외에도 대상자 개인적인 특성에 있어 건강 상태에 따른 포함 기준에 전반적 건강 상태, 질환 유무, 청력상태, 일상생활 수행능력과 같은 신체와 관련된 건강 상태를 높은 빈도로 확인한 것을 보았을 때, 노화에 따른 전반적인 신체기능이 높게 고려되었으며 이는 곧 노인들 삶에서 기본적으로 이루어져야 하는 독립적인 활동 기능수준이 삶의 질을 좌우한다는 선행연구를 뒷받침한다[44-46].

각 연구의 목표 영역을 보면, 음악 활동을 적용한 연구에서 정서 변인 중 특히 우울이 가장 높은 비중을 차지하는 것은 노년기 우울의 심각성을 대변하며 음악이 중요한 변인으로 작용한다는 선행연구[47][48]와도 맥

표 7. 국내 음악연구 분석 (N = 19)

목표	연구자	독립변인	종속변인	연구에 사용된 음악종류	음악선정	음악제공
정서	김귀분 외 (1999)	감상	우울, 삶의 질	대중가요, 민요	기존음악 <sup>b</sup>	녹음 음악
	이주희 (2001)	가창, 창작	우울	대중가요, 민요	기존음악 <sup>a</sup>	라이브
	최말옥 외 (2005)	악기연주, 창작	우울	대중가요, 민요	기존음악 <sup>a</sup>	라이브
	박미정 (2005)	가창, 창작	우울, 삶의 만족도	대중가요, 민요	기존음악 <sup>b</sup>	라이브
	김천사 (2011)	가창, 창작	자기효능감	민요	기존음악 <sup>a</sup>	라이브
	이경진 외 (2011)	악기연주	우울, 자아존중감	리듬 중심의 음악	재구성 <sup>c</sup>	라이브
	이순화 (2012)	가창, 감상	불안	대중가요, 동요, 클래식	기존음악 <sup>a</sup>	녹음 음악, 라이브
	조용란 외 (2012)	신체활동, 가창	우울	-	재구성 <sup>c</sup>	녹음 음악, 라이브
	박정희 외 (2013)	기타 (노래회상)	우울, 심리적안녕감	대중가요, 민요	기존음악 <sup>b</sup>	-
	신체	이덕분 외 (2009)	신체활동	신체조성, 심폐기능, 호르몬	-	기존음악 <sup>a</sup>
전희운 외 (2011)		가창	음성	모음 발성을 위한 음악	재구성 <sup>c</sup> , 기존음악 <sup>a</sup>	라이브
정정확 외 (2012)		신체활동	기능적 체력	대중가요	기존음악 <sup>a</sup>	녹음 음악
인지	곽현정 (2003)	가창, 악기연주	시지각 기능	-	-	-
인지/정서	최애나 외 (2010)	신체활동, 악기연주, 가창, 창작	인지기능, 우울	민요, 대중가요, 동요	기존음악 <sup>a</sup>	라이브
	송백윤 외 (2014)	악기연주	인지기능, 생활만족도	민요	기존음악 <sup>a</sup>	라이브
신체/정서	이원유 외 (2003)	신체활동, 가창	우울, 균형, 유연성	민요, 대중가요	-	-
	전은영 외 (2009)	악기연주, 신체활동	삶의 질, 혈압, 상지근력	민요, 동요	기존음악 <sup>a</sup>	녹음 음악
정서/사회	서경희 (2010)	가창, 창작	고독감, 대인관계	민요	기존음악 <sup>a</sup>	라이브
	윤현정 외 (2013)	가창, 악기연주	우울감, 생활만족도, 대인관계	민요, 대중가요, 클래식	기존음악 <sup>a</sup> , 기존음악 <sup>b</sup>	-

a. 기존음악: 연구자가 임의로 선정한 음악

b. 기존음악: 대상자의 선호 파악 후 최종적으로 연구자가 선정한 음악

c. 재구성 음악: 연구자가 특정한 목적 또는 대상자 특성에 맞게 기존 음악을 재구성하거나 새롭게 작곡한 음악

락을 같이한다. 음악에 대한 정서 변화가 여러 뇌 영상 연구를 통해서도 확인되고 있으며, 이를 활용한 응용연구가 노인들의 우울 정서에 대한 긍정적인 변화[49][50]를 가져와 향후 노인의 건강한 삶의 질 관리 방안으로 발전될 수 있음을 시사한다.

반면에 연구에서 다루어진 음악 활용 방법을 살펴보면, 음악 활동에서는 문화적 차이에 따른 국내·외 연구의 차이가 있는 것으로 나타났다. 국내는 민요와 대중가요 중심의 가창 활동, 국외에서는 클래식과 명상 음악 중심의 감상 활동이 높은 비중을 차지하는 것을 알 수 있다. 이는 국내에서는 노인복지시설이나 노인 관련 프로그램에 노래 교실이나 집단 합창과 같은 가창이 주

된 활동[51][52]으로 이에 대한 경험이 많아 높은 선호[53]를 보이기 때문인 것으로 사료되며, 국외의 경우 국내와는 다른 사회·문화적 특성으로 인해 청취 및 감상[54][37]이 두드러지는 것이 연구에 반영된 것으로 사료된다. 이렇듯 사회·문화적 특성에 따른 음악 활용 방법이 달라질 수 있음을 고려해 이를 반영한 음악연구가 시도되어야 한다. 또한 가창과 감상의 동기가 멜로디, 음고, 화성 등과 같은 다양한 음악 요소들에 의해 뇌의 청각 피질을 자극하여 청자로 하여금 감정의 반응을 이끄는 데 효과적이라는 선행연구[55][56]를 고려해 볼 때 향후 과학적인 접근을 바탕으로 한 프로그램 개발 연구에 대한 관심이 필요함을 알 수 있다. 이와 더불어 동기

표 8. 국외 음악연구 분석 (N = 21)

목표	연구자	독립변인	종속변인	연구에 사용된 음악종류	음악선정	음악제공	
정서	Houston et al. (1998)	가창	불안, 우울	-	기존음악 <sup>a</sup>	녹음 음악	
	Lai et al. (2005)	감상	수면의 질	클래식, 뉴에이지	기존음악 <sup>a</sup>	녹음 음악	
	Chan et al. (2010)	감상	우울, 수면의 질	클래식, 재즈, 해외음악	기존음악 <sup>a</sup>	녹음 음악	
	Lee et al. (2010)	감상	수면의 질	명상음악, 클래식, 재즈	기존음악 <sup>a</sup>	녹음 음악	
	Sole et al. (2010)	가창, 기타(음악교육)	삶의 질	-	-	-	
	Kim et al. (2011)	감상	자기효능감, 정서	명상음악	기존음악 <sup>a</sup>	녹음 음악	
신체	Chan (2011)	감상	수면의 질	명상음악	기존음악 <sup>b</sup>	녹음 음악	
	Hamburg et al. (2003)	신체활동	보행, 균형	달크로즈 유리드믹스 음악	기존음악 <sup>a</sup> , 재구성	라이브	
	Trombetti et al. (2011)	신체활동 (유리드믹스)	보행, 균형	동작유도음악	재구성	녹음 음악 라이브	
	Brown et al. (2011)	신체활동 (유리드믹스)	보행, 균형	달크로즈 유리드믹스 음악	기존음악 <sup>a</sup> , 재구성	라이브	
	Shimizu et al. (2012)	신체활동	신체적, 생리적 기능	-	-	-	
	Bekiroğlu et al. (2013)	감상	혈압	터키고전음악	기존음악 <sup>a</sup>	녹음 음악	
	Hars et al. (2014)	신체활동 (유리드믹스)	보행, 균형	달크로즈 유리드믹스 음악	기존음악 <sup>a</sup> , 재구성	라이브	
	인지 인지/정서	Satoh et al. (2014)	신체활동, 가창	인지기능	-	기존음악 <sup>a</sup>	녹음 음악
		Hars et al. (2013)	신체활동 (유리드믹스)	인지, 정서	달크로즈 유리드믹스 음악	기존음악 <sup>a</sup> , 재구성	라이브
		Seinfeld et al. (2013)	약기연주 (피아노훈련)	인지, 기분, 삶의 질	-	-	-
신체/정서	Chan et al. (2009)	감상	신체, 심리적인경감	클래식, 재즈, 해외음악	기존음악 <sup>b</sup>	녹음 음악	
	Skingley et al. (2011)	가창	삶의 질, 건강, 불안 및 우울	-	-	-	
음악/인지	Bugos et al. (2007)	약기연주 (피아노훈련)	음악적성, 인지기능	피아노훈련을 위한 음악	재구성	-	
인지/신체/ 사회	Cohen et al. (2006)	가창	신체, 정신, 사회기능	대중가요	기존음악 <sup>a</sup>	녹음 음악	
인지/신체/ 사회/정서	Hagen et al. (2003)	신체활동	인지, 행동, 의존, 삶의 만족도, 신체	동작유도음악	재구성	녹음 음악 라이브	

부여와 참여도 그리고 동질감을 높이기 위한 선호 음악의 역할[57][58]에 대한 더 많은 연구가 필요하다.

이외에도 음악 활용방법에 있어 국내 및 국외 연구 모두 사용한 음악 선택을 살펴보면 기존의 음악사용 비중이 높았으며, 국내의 경우 국외 연구에 비해 라이브 음악의 비중이 높은 것으로 나타났다. 또한 기존의 음악을 선정하는 데 있어서도 연구자가 임의적으로 선정한 음악이 많았던 국외 연구에 비해, 대상자의 선호도를 반영한 음악 선정 시도가 상대적으로 많았던 것으로 나타났다. 이는 대상자의 개별적 반응을 반영할 수 있는 다양한 시도의 가능성을 제시하는 반면, 통제된 연구 디자인에 따른 특정한 중재 효과의 검증에 있어서는 제한점이 될 수도 있다. 본 연구에서는 적용된 음악 활동과 음악 유형, 음악 제공 방법 등에 제한해 국내외 동향을 비교 분석이 이루어졌지만, 추후 연구에서는 사용

된 검사도구의 분석과 더불어 음악활용연구의 효과성의 적절성까지 분석한다면 보다 많은 임상적 시사점을 제시할 수 있으리라 사료된다.

### V. 제언

결론적으로 본 연구는 연구 내 변인과 음악 활용 및 방법을 고찰하여 전체적인 국내외 동향을 분석하고 비교하여 노인의 건강한 노화를 위해 체계적이고 효율적인 음악 활동의 적용 방안을 알아보고자 하였다. 본 연구 논의를 바탕으로 아래와 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 연구 변인으로서 음악의 개인적, 보편적 다양성을 고려하여 연구 수행 시 개인적인 음악 경험 및 음악 훈련 배경에 대한 구체적인 정보가 필요하다. 즉, 주관적 예술매체인 음악이 보다 객관적으로 분석되기 위한



기초자료가 중요하다. 노인들의 일반적 특성이 심리·정서적 변인에 관련이 있음은 선행 연구를 통해 밝혀졌으며[59], 이를 통해 향후 음악과의 연관성에 대한 과학적인 추후 연구가 필요하다.

둘째, 노인 대상 음악 활용 연구 분야가 매우 다양하여 음악을 도구로 사용한 연구 접근 방법에 차이가 있는 것을 볼 수 있다. 이전과 비교했을 때 음악치료와 같은 음악의 학문적 접근 분야가 생겼으며 이미 국외에서는 Journal of Music Therapy와 같이 음악을 치료적인 학문으로 접근하는 음악 치료분야에서 일반 노인을 대상으로 오래전부터 연구가 되었기 때문에 추후에는 음악을 학문적 접근으로 분류하여 국내·외 비교가 가능할 것이다. 또한 여전히 국내 연구는 학문적 접근에서의 활용이 적어 본 연구에서 분석된 연구들도 넓은 범주에서 음악 프로그램과 같은 접근으로 인해 대상자의 특성을 고려한 연구의 효과를 기대하는 것이 어려웠다. 따라서 추후에는 대상자 특성에 맞게 학문적으로 접근되어 연구가 활발하게 이루어져 양적 그리고 질적으로 모두 성장되길 기대한다.

결과적으로, 본 연구결과를 바탕으로 추후 국내 연구의 지속적인 성장을 기대할 수 있으며, 성공적인 노화의 욕구가 증대되고 있는 만큼 현 노인 세대의 필요를 반영한 웰빙, 삶의 질, 낙상 그리고 이중과제 연구과 같은 다양한 영역에서의 음악연구를 기대할 수 있을 것으로 보인다.

#### 참 고 문 헌

- [1] 이호선, 노인상담, 서울: 학지사, 2012.
- [2] T. Flatt, "A new definition of aging", *Frontiers in Genetics*, Vol.148, No.3, pp.1-3, 2012.
- [3] M. R. Rose, T. Flatt, J. L. Graves, L. F. Greer, D. E. Martinez, M. Matos, and P. Shahrestani, "What is aging?," *Frontiers in Genetics*, Vol.134, No.3, pp.1-3, 2012.
- [4] 권인순, "생물학적 노화," *인제의학*, 제23권, 제5호, pp.67-74, 2002.
- [5] 남기민, 조명희, 조추용, 한규량, *현대노인교육론*, 서울: 현학사, 2003.
- [6] 권중돈, *노인복지론(4판)*, 서울: 학지사, 2010.
- [7] 김태현, *노년학*, 파주: 교문사, 2007.
- [8] 유수정, 임경춘, 서현미, 공은희, 김주현, "재가노인의 무력감 영향요인 분석," *노인간호학회지*, 제15권, 제2호, pp.103-111, 2013.
- [9] 조성자, 김병석, "노년기의 스트레스와 삶의 만족도간의 관계," *한국노년학*, 제34권, 제1호, pp.49-71, 2012.
- [10] 허준수, 유수연, "노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구," *정신보건과 사회사업*, 제13권, pp.7-35, 2002.
- [11] E. Sjögren, P. Leanderson, and M. Kristenson, "Diurnal saliva cortisol levels and relations to psychosocial factors in a population sample of middle-aged Swedish men and women," *International Journal of Behavioral Medicine*, Vol.13, No.3, pp.193-200, 2006.
- [12] 구분미, "노년기 인지기능과 우울수준이 일상생활기능장애에 미치는 영향," *한국노년학*, 제33권, 제2호, pp.315-333, 2013.
- [13] 김호영, "노년기 사회적 삶과 인지기능," *한국심리학회지*, 제34권, 제1호, pp.225-251, 2015.
- [14] 이민숙, 김나영, "노인의 사회적 지지와 우울에 관한 연구," *임상사회사업연구*, 제4권, 제1호, pp.161-176, 2007.
- [15] 차신영, 황선희, "노년기 환자의 신경 인지적 특성: 우울감이 있는 경도인지장애, 우울감이 없는 경도인지장애, 우울장애 집단의 비교," *한국심리학회지*, 제33권, 제1호, pp.107-120, 2014.
- [16] J. W. Ashford, C. S. Atwood, J. P. Blass, R. L. Bowen, C. E. Finch, K. Iqbal, and G. Perry, "What is aging what is its role in Alzheimer's disease what can we do about it," *Journal of Alzheimer's Disease*, Vol.7, No.3, pp.247-253, 2005.
- [17] 권인순, "노화의 정의 및 분류," *대한의사협회지*,

- 제50권, 제3호, pp.208-215, 2007.
- [18] C. A. Depp and D. V. Jeste, "Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies," *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, Vol.14, No.1, pp.6-20, 2006.
- [19] R. W. Rowe and R. L. Kahn, *Successful aging*, New York: Pantheon Books, 1998.
- [20] 김미혜, "한국 노인의 생애주기별 성공적인 노후에 영향을 미치는 요인," *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 제12권, 제2호, pp.697-715, 2010.
- [21] 지현진, "2009생활시간조사자료를 근거로 한 노년층의 여가프로파일," *한국노년학*, 제32권, 제3호, pp.675-687, 2012.
- [22] 윤소영, "여가에 대한 생애주기 관점과 여가생활 주기 단계별 모형 개발," *한국가정관리학회지*, 제28권, 제4호, pp.103-115, 2010.
- [23] H. Bruhn, "Musical development of elderly people," *Psychomusicology*, Vol.18, No.1-2, p.59, 2002.
- [24] A. C. Gibbons, "Primary measures of music audiation scores in an institutionalized elderly population," *Journal of Music Therapy*, Vol.20, No.1, pp.21-29, 1983.
- [25] L. L. Bryant, K. K. Corbett, and J. S. Kutner, "In their own words: a model of healthy aging," *Social Science & Medicine*, Vol.53, pp.927-941, 2001.
- [26] K. Linde and D. Aftermann, "Single versus combined cognitive and physical activity effects on fluid cognitive abilities of healthy older adults: a 4-month randomized controlled trial with follow-up," *Journal of Aging & Physical Activity*, Vol.22, No.3, pp.302-313, 2014.
- [27] 김경식, 이은주, "노인의 여가스포츠 활동참가와 일상생활수행능력 및 성공적 노화의 관계," *한국콘텐츠학회논문지*, 제10권, 제4호, pp.424-432, 2010.
- [28] 박풍규, "노년기 여가생활을 위한 중년층의 여가 활동 요구 변화에 관한 연구," *한국사회과학연구*, 제36권, 제1호, pp.45-69, 2014.
- [29] 권순호, "놀이문화로서의 음악활동," *음악과 문화*, 제5권, pp.13-38, 2001.
- [30] 이윤경, 김신미, "신체적 활동 프로그램이 치매 노인의 인지기능 및 일상생활수행능력에 미치는 효과," *한국노년학*, 제23권, 제4호, pp.45-48, 2003.
- [31] 임영미, "울동적 동작이 치매노인의 신체적 기능 및 정서 상태에 미치는 효과," *한국노년학*, 제21권, 제3호, pp.82-88, 2002.
- [32] D. D. Coffman, "Music and quality of life in older adults," *A Journal of Research in Music Cognition*, Vol.18, No.1-2, pp.76-88, 2002.
- [33] A. Sixsmith and G. Gibson, "Music and the wellbeing of people with dementia," *Ageing and Society*, Vol.27, No.1, pp.127-145, 2007.
- [34] A. Creech, S. Hallam, H. McQueen, and M. Varvarigou, "The power of music in the lives of older adults," *Research Studies in Music Education*, Vol.35, No.1, pp.87-102, 2013.
- [35] 강승미, *제주도내 노인 복지·여가 시설에서의 음악교육 실태와 개선 방안연구* 제주대학교 대학원 석사학위논문, 2008.
- [36] 신언미, *노인의 노래 부르기 활동이 음악개념과 태도에 미치는 영향* 상명대학교 대학원 석사학위논문, 2012.
- [37] P. Laukka, "Uses of music and psychological well-being among the elderly," *Journal of Happiness Studies*, Vol.8, No.2, pp.215-241, 2007.
- [38] G. De Niet, B. Tiemens, B. Lendemeijer, and G. Hutschemaekers, "Music assisted relaxation to improve sleep quality: Meta analysis," *Journal of Advanced Nursing*, Vol.65, No.7, pp.1356-1364, 2009.
- [39] P. Klainin-Yobas, W. N. Oo, P. Y. Suzanne Yew, and Y. Lau, "Effects of relaxation interventions on depression and anxiety among

- older adults: A systematic review,” *Aging & Mental Health*, Vol.9, pp.1-13, 2015.
- [40] 조현아, “국내 음악치료 전문 학술지 연구 현황 분석,” *인간행동과 음악연구*, 제10권, 제2호, pp.55-77, 2013.
- [41] 홍명선, “노인을 대상으로 한 국내 음악요법의 연구현황 및 분석,” *노인간호학회지*, 제6권, 제2호, pp.243-256, 2004.
- [42] 전희운, 김수지, “음악요소와 노래 부르기를 활용한 호흡 및 구강훈련이 정상노인의 음성에 미치는 영향,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제11권, 제 10호, pp.380-387, 2011.
- [43] 배나래, 박충선, “노년기 삶의 질에 영향을 미치는 생태체계적 요인에 관한 연구,” *한국노년학*, 제 29권, 제2호, pp.761-779, 2009.
- [44] 이동호, 빈성오, “노인들의 질환별 유병여부와 건강관련 삶의 질 구조모형 분석,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제11권, 제1호, pp.216-224, 2011.
- [45] 안영미, “노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강과의 관계 연구,” *정신간호학회지*, 제12권, 제 4호, pp.576-585, 2003.
- [46] 최수정, *도구개발을 통한 한국노인의 삶의 질에 관한 조사연구* 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문, 2001.
- [47] 최말옥, 박혜령, “노인 생활 만족도 및 자아존중감과 우울감에 대한 집단 음악 프로그램 효과성 비교 연구-시설, 재가노인을 대상으로,” *노인복지연구*, 제27권, pp.303-324, 2005.
- [48] H. L. Lai and M. Good, “Music improves sleep quality in older adults,” *Journal of Advanced Nursing*, Vol.49, No.3, pp.234-244, 2005.
- [49] 김현주, 박성옥, “음악치료 효과 관련변인에 대한 메타분석: 성인·노인을 중심으로,” *예술심리치료연구*, 제10권, 제2호, pp.219-239, 2014.
- [50] 이은애, *노인의 우울 수준에 따른 음악 활용 실태 연구*, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문, 2014.
- [51] 조민서, *노인대학의 음악교육에 대한 실태 조사 연구*, 서울특별시에 등록된 노인대학을 대상으로, 건국대학교 교육대학원 석사학위논문, 2012.
- [52] 허지혜, *노인복지관의 사회교육프로그램을 중심으로 한 노인음악교육 실태 분석*, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 2010.
- [53] 구민재, *그룹 노래심리치료 프로그램이 시설노인의 생활만족도에 미치는 영향*, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008.
- [54] P. N. Juslin and P. Laukka, “Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening,” *Journal of New Music Research*, Vol.33, pp.217-238, 2004.
- [55] C. J. Murrock and P. A. Higgins, “The theory of music, mood and movement to improve health outcomes,” *Journal of Advanced Nursing*, Vol.65, No.10, pp.2249-2257, 2009.
- [56] M. J. Tramo, “Music of the hemispheres,” *Science*, Vol.291, No.5501, pp.54-56, 2001.
- [57] 김경혜, “노인의 음악선호도 조사 연구,” *한국음악치료학회지*, 제3권, 제1호, pp.16-29, 2001.
- [58] M. Brotons, S. M. Koger, and Pickett-Cooper, “Music and dementias: A review of literature,” *Journal of Music Therapy*, Vol.34, No.4, pp.204-245, 1997.
- [59] 김남희, 최수일, “여성 노인의 신체적·사회적 특성이 자아존중감 및 삶의 만족도에 미치는 영향,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제11권, 제11호, pp.241-252, 2011.

저 자 소 개

이 예 빛 나(Yea-Bit-Na Lee)                      준회원



- 2012년 2월 : 숙명여자대학교 작곡과(학사)
- 2015년 8월 : 이화여자대학교 교육대학원 음악치료교육전공(석사)
- 2015년 12월 ~ 현재 : 소리 귀

클리닉 음악치료사

<관심분야> : 음악치료, 노화, 청각재활

김 수 지(Soo Ji Kim)                              정회원



- 1994년 2월 : 연세대학교 기악과(학사)
- 1998년 5월 : University of Kansas 음악치료학(석사)
- 2008년 5월 : University of Kansas 음악치료학(박사)

▪ 2012년 3월 ~ 현재 : 이화여자대학교 교육대학원 음악치료교육전공 주임교수

<관심분야> : 음악치료, 노화, 신경재활