

수동적 음악청취가 간호대학생의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 효과*

유문숙** · 박지원** · 송미숙** · 유미애*** · 박형란****

I. 서 론

1. 연구의 필요성

생애발달 단계에서 청소년 후기에 해당하는 대학생은 성공적 성인기를 맞이하기 위하여 부모로부터 심리적 및 정서적으로 독립함과 동시에 자아에 대한 이해와 정체감을 확립하여 사회적 역할을 구축하는 발달과업을 이루어야 한다. 이 시기에 대학생은 이전의 경험과는 다른 새로운 교육환경 속에서 복잡적이고 전문적인 전공지식의 습득, 다양한 대인 관계의 형성, 그리고 진로의 선택 및 취업 등으로 인하여 많은 심리적 부담감을 경험하는 것으로 보고되고 있다(Mattanah, Lopez, & Govern, 2011). 특히, 실천학문으로써 간호학을 전공하는 간호대학생들은 교육과정동안 실습교과목을 이수하기 위하여 실제 임상현장에서의 실습경험과 면허취득을 위한 국가고시 등으로 인하여 심리적 부담을 경험하고 있다(Han & Yu, 2012). 이러한 심리적 긴장들은 학생들의 학업에 대한 흥미와 성취를

저하시키며 졸업 후 진로에 대한 불안과 우울로 이어져 학교생활에 부적응 양상을 보일 수 있다(Lee, 2008; Park & Jang, 2010). 따라서 간호대학생의 심리적 부담을 완화시켜주기 위한 적절한 중재가 요구된다.

심리적 안녕감은 한 개인이 환경 속에서 심리사회적으로 얼마나 안정적인가를 나타내는 정서적 태도로서, 개인이 자아를 수용하고, 대인관계를 형성하며, 자율성을 지닌 독립적 존재로서 환경에 대한 지배력을 발휘하며 삶의 목적을 가지고 개인적 성장을 이루도록 한다(Ryff, 1989). 즉, 심리적 안녕감이 높으면 자신의 삶에 대한 목적과 의미를 가지고, 긍정적으로 자아의 가치를 수용하는 태도를 지니며, 환경과 적극적으로 상호작용함으로써 우울 등의 부정적 정서를 완화시킬 수 있음이 제시되고 있는데(Strauss, Sandt, Catalano, & Allen, 2012), 일본 대학생들을 대상으로 한 연구에서 심리적 안녕감이 높으면 우울이 감소하는 것으로 나타났다(Liu, Shono, & Kitamura, 2009). 따라서, 간호대학생들이 교육과정을 효과적으로 이수하고

* 이 논문은 2012년도 아주대학교 대학원 간호학과 교내연구비 지원을 받아 수행되었음.

** 아주대학교 간호대학 교수

*** 아주대학교 간호대학 조교수

**** 아주대학교 간호대학 대우조교수(교신저자 E-mail: hyungran@ajou.ac.kr)

투고일: 2013년 8월 22일 심사위원회일: 2013년 9월 25일 게재확정일: 2013년 12월 23일

• Address reprint requests to: Park, Hyung-Ran

Ajou University College of Nursing, Suwon

5, Wonchundong Yongtonggu, Kyunggi-Do 443-729

Tel: 82-31-219-7029 Fax: 82-31-219-7020 E-mail: hyungran@ajou.ac.kr

대학의 교육환경 내에서 부담감을 완화시키기 위하여 심리적 안녕감을 증진시키고 우울을 감소시키는 중재 방안 모색을 위한 노력이 요구된다.

심리적 안녕감을 향상시키기 위한 방법들 중 효과적 중재로 제시되고 있는 음악요법은 감정과 지각 등 인간의 정서에 유용한 영향을 미치는 것으로 연구되어 간호학에서도 주요한 중재전략으로 활용되고 있는데 (Hong, 2005), 특히 클래식 음악은 심리적 안정을 유도하는 두뇌파장을 활성화시켜서 신체를 이완시키고 생활 속에서 경험하는 외로움, 우울, 불안 등의 부정적 반응을 완화시키는 데 효과를 보이고 있다(Kim, 2007). 음악요법 적용시 적극적 음악활동이나 수동적 음악감상 및 음악청취의 형태의 방법으로 적용할 수 있는데, 수동적 형태로 제공되는 음악 감상 및 청취의 방법은 교육환경 내에서 효율적 중재를 용이하게 적용할 수 있는 장점을 지니며 음악적 선율이 청각적 자극을 통하여 뇌파에 영향을 미치므로 정서적 이완의 효과를 나타낸다(Jäncke & Sandmann, 2010). 부분 마취 하에서 수술을 받는 대상자에게 음악 청취를 제공하였을 때 수동적 감상임에도 대상자가 빠르게 안정과 진정이 되며(Zhang, Fan, Manyande, Tian, & Yin, 2005), 대학생들에게 클래식 음악을 취침 전 3주간 자연스럽게 청취하도록 하였을 때 우울이 감소하고 안정적 수면이 향상되었다는 결과와 같이(Harmat, Takács, & Bódizs, 2008) 음악청취가 대상자의 심리적 안녕을 향상시킬 수 있음이 보고되고 있다. 한편, 간호대학생의 우울 중재를 위한 최근의 연구들을 살펴보면 애니어그램을 활용한 집단상담(Lee, Yoon, & Do, 2013), 명상요법(Choi, 2007) 및 향요법(Lee, 2006) 등으로 극히 소수의 연구가 수행되었으며, 특히 심리적 안녕감에 대한 중재의 효과를 확인한 연구는 이루어지지 않아 이에 대하여 연구될 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는 간호대학생을 대상으로 강의실 내에서 클래식 음악청취를 제공하여 대상자들의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 효과를 파악하고자 하였다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 간호대학생에게 강의 전후 수동적

으로 적용한 음악청취가 심리적 안녕감과 우울에 미치는 효과를 규명하는데 있다.

3. 연구 가설

제1가설: 수동적 음악청취를 제공받은 실험군과 대조군의 심리적 안녕감 정도에는 차이가 있을 것이다.

제2가설: 수동적 음악청취를 제공받은 실험군과 대조군의 우울 정도에는 차이가 있을 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 간호대학생을 대상으로 수동적 음악청취의 효과를 파악하기 위하여 시도된 비동등성 대조군 전후 유사실험 설계를 이용하였다.

2. 연구 대상

본 연구의 대상자의 선정기준은 이론교과목 및 실습 교과목의 구성이 유사한 경기도 소재 2개 4년제 간호대학 2학년 학생들을 근접모집단으로 하였다. 연구원에 의하여 연구대상자에게 연구의 목적과 절차, 참여자의 권리를 자세하고 충분히 설명하고 이에 자발적으로 동의한 대상자만을 연구에 참여하게 하였으나 전수가 동의하였으며 실험의 확산을 막고자 두 개의 대학을 각각 실험군(78명)과 대조군(70명)에 임의로 배치하였다. 본 연구에서 실험 참여를 도중에 철회할 수 있음을 설명하고 실험 참여의 도중 철회시 실험중재에 노출되지 않고 휴식할 수 있는 독립된 장소를 제공하였으나, 실험군의 도중 탈락자는 없었으며 수집된 자료 중 불충분하게 기입된 자료를 제외했을 때 실험군 74명, 대조군 60명 총 134명의 자료를 분석에 사용하였다.

본 연구의 표본크기의 결정은 G*Power 3.1(Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007)을 이용하여, 유의수준 $\alpha = .05$, 검정력 β 를 .85, 음악치료 효과에 대한 메타분석의 수동적 음악감상 중재 효과크기인 .58 (Yim, 2007)에서 두 집단의 평균의 차이 검정을

위해 필요한 군별 대상자 수는 55명으로 본 연구에서는 최소 표본수를 만족하였다.

3. 연구 도구

1) 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 자기를 있는 그대로 수용하고, 타인과 긍정적인 관계를 유지하며, 자신의 행동을 독립적으로 또는 스스로 조절하는 능력이 있고, 주위환경에 대한 통제력을 가지며, 삶의 목적과 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 상태로(Ryff, 1989) Kim, Kim과 Cha (2001)가 Ryff (1989)의 도구를 수정한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale, PWBS)를 사용하였다. 본 도구는 자아수용(8문항), 긍정적 대인관계(7문항), 자율성(8문항), 환경에 대한 통제(8문항), 삶의 목적(7문항), 개인적 성장(8문항)의 6개 하부영역의 46문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 척도로 점수의 범위는 46점에서 230점까지이며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것을 의미한다. Kim 등(2001)이 한국 성인을 대상으로 한 도구의 타당도 연구에서 Cronbach's $\alpha = .66 \sim .76$ 이었으며, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었다.

2) 우울

우울은 현실에 대하여 부적절한 인식의 결과를 의미하며 근심, 침울함, 실패감, 무력감, 무가치함, 슬픈 감정을 특징으로 하는 정서 상태로 본 연구에서는 Chon, Choi와 Yang (2001)이 Radloff (1977)의 CES-D (Center for Epidemiological Studies Depression Scale)를 타당화한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다. 본 도구는 질환이 있는 대상자

뿐만 아니라 일반인들의 우울 수준을 용이하게 측정할 수 있도록 개발된 4점 척도의 20문항으로 점수의 범위는 0점에서 60점까지이며, Radloff (1977)가 제시한 16점을 기준으로 16점 이상이면 임상적 우울을 의미한다(Chon et al., 2001). Chon 등(2001)이 대학생을 대상으로 한 연구에서 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었으며, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .92$ 이었다.

4. 자료 수집 방법

본 연구는 연구기관의 기관윤리심의위원회의 승인(MED-SUR-12-075)을 받은 후 연구원이 자료 수집을 위한 설문과 음악청취 중재를 수행하였다. 연구원은 수업 전후와 중간에 음악을 틀어주었으며, 중재를 시작하기에 앞서 본 연구의 목적과 절차 및 연구참여자의 권리를 대상자들에게 충분히 설명하였다. 대상자들은 모든 자료의 비밀유지, 연구자료로만 사용, 연구참여의 중단과 철회 및 연구철회로 인하여 어떠한 불이익도 받지 않을 것을 연구원으로부터 설명을 들은 후 자유 의사에 의하여 연구에 참여하였다. 본 연구는 서면동의서를 받은 후 2012년 9월부터 12월까지 진행되었다. 연구의 진행 절차는 (Figure 1)과 같다.

1) 사전조사

실험군과 대조군의 동질성 검증을 위하여 학기가 시작된 첫 주에 심리적 안녕감과 우울의 정도를 측정하였다.

2) 실험처치: 수동적 음악청취 적용

실험군에게 음악청취를 적용하는 기간은 2012년 9월부터 12월까지 중간고사와 기말고사 기간을 제외하고 2학기 14주간 진행되었다. 음악청취를 위한 환경은



Figure 1. Process of Music Listening Program

실험군 학생들이 총 7과목의 교과목을 수강하는 전용 강의실에서 이루어졌으며 강의실에 준비되어 있는 컴퓨터와 오디오시스템을 활용하였다. 음악을 청취하는 방법으로는 수업 전, 후와 수업 중간 휴식 시간에 클래식 음악을 제공하여 수업에 참여한 모든 학생들이 클래식 음악을 청취하며 휴식하거나 수업 준비 등을 하도록 하였다. 이는 클래식 음악을 강의 이외 시간에 강의실 환경에 적용하여 자연스럽게 학생들의 청각적 감각을 자극하는 방법이다. 따라서 전공 교과목 강의 전체를 대상으로 연구원에 의하여 각 교과목 시작 전후 및 중간 휴식시간에 선정된 10곡이 녹음된 순서대로 약 10분간 음악이 제공되었다. 중재기간동안 실험군 강의실에서 학생들에게 제공된 음악청취 시간은 1주일에 약 4시간으로 14주간 총 56시간이었다. 대조군은 음악청취 중재를 적용하지 않은 일반적 강의와 휴식시간으로 학기를 진행하였다.

음악청취에 사용된 음악자료는 서울시정신건강증진센터(Seoul Mental Health Promotion Center, 2012)에서 성인의 정신건강증진을 위한 보건사업의 일환으로 음악전문가의 자문을 받아 선정된 클래식 음악이다. 서울시정신보건센터의 홈페이지를 통하여 제공

하고 있는 '문화터치-음악과 정신건강'에서 우울할 때 힘을 주는 클래식 음악으로 제시된 곡들을 사용하였다. 선정된 음악은 베토벤 교향곡 5번, 모차르트 교향곡 40번, 슈트라우스의 박쥐서곡, 슈베트의 시인과 농부서곡 등 10곡이었다.

3) 사후조사

사후조사는 실험군과 대조군의 전체 강의가 종료된 기말시험 기간 전에 심리적 안녕감과 우울의 정도를 측정하였다. 실험군은 14주간 음악청취를 제공받은 후에 심리적 안녕감과 우울에 대한 설문을 수행하였으며, 대조군은 음악 청취를 적용하지 않은 상태에서 설문을 수행하였다.

5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 19.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였으며 구체적인 분석방법은 다음과 같다. 실험군과 대조군의 일반적 특성은 빈도, 백분율을 이용하였고, 두 군 간의 동질성 검증은 유의수준 .05에서 양측 검정의 χ^2 -test 또는 t-test를 이용하였다. 실험군

Table 1. Homogeneity for General Characteristics of the Subjects

Variables	Categories	Exp. (n=74)		Cont. (n=60)		χ^2 or t	p
		n (%) or M (SD)					
Sex	Male	6 (8.1)	7 (11.7)	0.48	.489		
	Female	68 (91.9)	53 (88.3)				
Age		20.23 (1.22)	20.22 (1.06)	0.07	.948		
Religion	Have	35 (47.3)	32 (53.3)	0.48	.487		
	None	39 (52.7)	28 (46.7)				
Personality	Extrovert	13 (17.6)	15 (25.0)	3.54	.171		
	Introvert	11 (14.9)	14 (23.3)				
	Neutral	50 (67.5)	31 (51.7)				
Grade Average	≥ 4.0	9 (12.2)	13 (21.7)	3.10	.212		
	3.0~3.9	49 (66.2)	39 (65.0)				
	≤ 2.0	16 (21.6)	8 (13.3)				
Major Satisfaction	High	41 (55.4)	34 (56.7)	0.26	.987		
	Middle	29 (39.2)	23 (38.3)				
	Low	4 (5.4)	3 (5.0)				
Music Preferences	Popular music	49 (66.2)	42 (70.0)	0.64	.728		
	Pop song	15 (20.3)	9 (15.0)				
	Other	10 (13.5)	9 (15.0)				

Exp., Experimental group

Cont., Control group

과 대조군의 심리적 안녕감과 우울에 대한 동질성 검증 및 음악청취가 실험군과 대조군의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 중재의 집단 간의 차이는 유의수준 .05, 양측검정의 조건 하에서 Shapiro-Wilk test로 정규성을 검증하여 정규분포를 보인 심리적 안녕감 변수는 모수방법인 independent t-test를, 정규성을 만족하지 않은 우울 변수는 비모수방법인 Mann-Whitney U test를 이용하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성과 동질성 검증

실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성을 검증한 결과는 (Table 1)과 같다. 일반적 특성에 대한 실험군과 대조군의 동질성 검증은 유의수준 $p < .05$ 에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않아 두 군이 서로 동질함이 통계적으로 검증되었다.

2. 심리적 안녕감과 우울에서의 동질성 검증

음악청취를 시작하기에 앞서 실험군과 대조군의 심리적 안녕감과 우울의 동질성을 검증한 결과는 (Table 2)와 같다. 심리적 안녕감은 실험군 153.30±20.55점, 대조군 154.15±18.50점으로 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으며($t = -0.25, p = .803$), 우울 역

시 실험군 14.32±7.80점, 대조군 15.92±8.46점으로 두 집단 간에 통계적으로 유의성이 나타나지 않았다($z = -1.08, p = .281$). 따라서 심리적 안녕감과 우울에 있어 실험군과 대조군의 동질성은 통계적으로 검증되었다.

3. 가설 검증

1) 제1가설

음악청취를 제공받은 실험군과 대조군의 심리적 안녕감에는 차이가 있을 것이다를 검증하기 위하여 음악청취 중재 후 두 집단의 심리적 안녕감을 비교한 결과, 실험군의 심리적 안녕감은 156.00±19.77점이었으며, 대조군에서는 154.88±18.44점이었으나, 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t = 0.34, p = .738$). 따라서 제1가설은 지지되지 않았다(Table 3).

2) 제2가설

음악청취를 제공받은 실험군과 대조군의 우울 정도에는 차이가 있을 것이다를 검증하기 위하여 음악청취 중재 후 우울을 비교한 결과, 실험군에서는 15.05±9.89점이었으며 대조군의 우울은 19.35±8.80점으로 대조군의 우울이 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다($z = -3.19, p = .001$) 제2가설은 지지되었다(Table 3).

IV. 논 의

Table 2. Homogeneity Comparison of Psychological Well-Being and Depression

Variables	Exp. (n=74)	Cont. (n=60)	t or z	p
	M(SD)	M(SD)		
Psychological Well-Being	153.30 (20.55)	154.15 (18.50)	-0.25	.803
Depression	14.32 (7.80)	15.92 (8.46)	-1.08†	.281†

Exp., Experimental group Cont., Control group

† Mann-Whitney U test

Table 3. Differences in Psychological Well-Being and Depression between the Two Groups

Variables	Exp. (n=74)	Cont. (n=60)	t or z	p
	M (SD)	M (SD)		
Psychological Well-being	156.00 (19.77)	154.88 (18.44)	0.34	.738
Depression	15.05 (9.89)	19.35 (8.80)	-3.19†	.001*†

Exp., Experimental group Cont., Control group

* $p < .05$ † Mann-Whitney U test

본 연구는 간호대학생에게 14주간 수동적 음악청취를 적용하여 심리적 안녕감과 우울에 대한 간호중재의 효과를 파악하기 위하여 수행되었으며, 그 결과 수동적 음악청취가 우울 중재에 효과가 있었으나 심리적 안녕감에서는 효과를 보이지 않았다.

중재 전 대조군과 실험군의 심리적 안녕감 총점 평균점수는 각각 153점과 154점으로 동일한 도구를 이용한 Yang과 Ha (2006)의 일반대학생 대상 연구에서 나타난 심리적 안녕감 총점 평균점수 180점보다 상당히 낮은 것으로 나타났으며, 20-30세의 초기 성인을 대상으로 한 Cho와 Oh (2012)의 연구에서 보고된 심리적 안녕감 점수 166점 보다도 낮은 결과로, 이는 간호대학생이 타 전공학생이나 일반 초기 성인과 비교하여 심리적 안녕 상태가 낮은 것으로 파악되어 간호대학생의 심리적 안녕감을 향상시키기 위한 중재의 필요성이 요구되었다.

간호대학생을 대상으로 수동적 음악청취 중재가 심리적 안녕감에 효과가 있는지를 살펴 보면, 실험군과 대조군에서 중재 후 심리적 안녕감은 유의한 차이가 나타나지 않았다. 음악 청취 중재를 적용하여 심리적 안녕감의 효과를 측정할 선행연구가 없어 비교에 제한점이 있으나, Kwak과 Kim (2012)이 대학생에게 노래부르기, 악기연주와 가사에 대한 토의로 구성된 인지행동 음악치료를 1주에 1회, 120분씩 10주간 중재를 적용하였을 때 실험군에서 심리적 안녕감이 향상된 것으로 나타났다. 이와 같이 심리적 안녕감 향상에 효과를 보인 중재는 중재방법의 구성 시 인지행동의 치료적 접근을 활용하여 대상자들이 중재에 적극적이고 주도적으로 참여하도록 하였으며, 중재를 적용하는 방법에서 1회에 120분씩 8회 이상의 기간 동안 중재프로그램에 집중적 몰입을 유도한 반면, 본 연구에서 효과가 나타나지 않은 것은 집중적 몰입을 유도하기 보다는 강의실 환경에서 자연스럽게 음악을 감상하도록 수동적으로 제공되었기 때문으로 생각된다. 즉 음악중재를 포함한 다양한 중재방법들이 심리적 안녕감을 향상시키기 위해서는 중재적용의 방법에서 참여자의 인지행동적인 적극적 참여를 권장할 필요가 있다. Jäncke와 Sandmann (2010)은 음악중재에서 수동적 청취 방법은 인지적 및 정서적 감각을 자극시키지만 중재 효과를 높이는 데는 다소 제한적이라고 하였으며, Yim (2007)

의 음악치료 효과의 메타분석 결과에서도 즉흥연주, 노래부르기, 가사의 분석과 토의, 작사와 작곡을 포함하는 음악활동중재에 비하여 수동적 음악감상은 효과의 크기가 낮게 나타났다. 따라서 음악청취 중재 프로그램의 효과를 높이기 위해서는 다양한 방법으로 몰입하여 음악을 청취하도록 유도하는 능동적 중재방안의 모색이 필요한 것으로 사료된다. 그러나, 본 연구에서의 음악청취방법은 강의와 실습의 바쁜 일정 속에서 학생들이 정서를 중재하기 위한 프로그램에 별도의 시간을 할애하여 참여하는 불편함이 없이 학교생활 속에서 자연스럽게 음악을 감상하여 정서를 중재할 수 있는 방안을 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

한편, 연구에 참여한 실험군의 중재 전 우울 평균점수는 14.3점이고 대조군의 우울 평균점수는 15.9점으로 임상적 우울의 경계에 있는 상태로 나타났다. 이는 간호대학생을 대상으로 동일한 도구를 사용한 Park과 Jang (2010)의 연구에서 우울 평균 점수가 19.2점인 결과와 다른 측정도구를 사용하여 간호대학생의 우울을 측정한 Lee (2008)의 연구에서 중증 이상의 우울 정도를 나타내고 있는 결과에 비하여 우울의 정도는 낮은 것으로 나타났으나, Park과 Jang (2010)의 연구에서 간호대학생들에서 우울은 학업에 대한 스트레스와 순상관관계가 있으며 임상실습에 대한 만족도와 부적상관 관계가 있음을 보고하고 있는 것과 같이 학년이 올라가며 임상실습을 수행하고 학업량이 많아짐에 따라 간호대학생의 우울이 높아지므로 조기 중재가 요구되었다.

본 연구에서 수동적 음악청취 중재를 적용한 후 사후 우울 점수를 살펴보면, 실험군이 대조군에 비해 통계적으로 유의하게 낮았다. 이는 대학생을 대상으로 음악청취를 적용한 Harmat 등(2008)의 선행연구에서 매일 45분씩 3주간 클래식 음악을 청취한 실험군에서 우울이 감소한 연구 결과와 유사하다. 음악 청취 중재는 다양한 대상자들의 우울 완화에 사용되었는데 지역사회 거주하는 노인을 대상으로 선호하는 음악을 1회에 30분씩, 8주간(Chan, Wong, Onishi, & Thayala, 2012) 제공하였을 때 우울 점수에서 집단간에 유의한 차이가 있었고, Hong과 Cho (2010)가 말기 암환자에게 대중가요, 종교음악 등의 선호하는 음악을 선택하도록 하여 30분간, 주 3회, 2주 동안 음악

을 청취하도록 하여 실험군에서 우울 점수가 감소한 결과와 맥락을 같이한다. 따라서, 음악청취 중재를 받은 집단에서 우울이 감소한 것과 마찬가지로 간호대학생에게 나타날 수 있는 우울에 효과적으로 활용할 수 있는 중재방안으로 생각된다. 그러나, 근골격계 외상 환자에게 선호하는 음악청취를 1회당 30분씩, 3일간 제공한 후 실험군과 대조군 간 우울에 유의한 차이가 없었다는 Kown (2003)의 연구 결과와는 차이가 있었는데, 이러한 상반된 결과는 음악청취 중재의 제공 기간과 횟수가 우울과 같은 정서적 반응의 효과를 확인하기에 충분하지 못하였다는 점으로 생각된다. 즉, 우울과 같은 정서적 반응은 완화 효과를 나타내기 위해서 충분한 기간 동안 음악 청취를 적용해야 효과가 나타날 수 있음을 의미하며, Yim (2007)이 음악치료 효과에 대한 국내 학위논문을 메타분석한 결과에서도 음악 중재는 1회에 50-59분, 주 6회 이상, 총 11-12회의 횟수에서 효과크기가 가장 크다고 하였다. 따라서, 본 연구에서 1일 약 48분, 주 5회씩 14주간 음악 청취를 제공한 것이 우울 중재에 효과를 나타내는데 작용했을 것으로 사료되며 특히 음악청취를 위해 제공된 곡이 음악 전문가에 의하여 선정된 우울할 때 힘을 주는 곡으로써 뇌파를 자극하여 우울의 완화를 유도하였을 것으로 생각된다.

아울러, 음악청취 중재 기간 동안 간호대학생들은 클래식 음악을 들으면 마음이 편해진다는 반응을 보였는데, Park과 Park (2000)은 수술환자에게 음악요법을 제공한 후 실험군에서 마음의 안정감을 갖는데 도움이 되었다는 긍정적 반응을 보고하였고, Seo와 Hong (2010)은 음악요법을 적용한 말기 암환자에서 음악을 들으면서 얼굴 표정이 부드러워지며 이완되고 편안해하는 모습이 관찰되었으며 대상자들이 마음을 열어 자기표현을 하는 긍정적인 정서 변화를 보고하였다. 사람은 음악을 들으면서 정감적 반응, 신경생리적 변화와 인지적 감찰 등 구체적인 생생하게 역동적인 정서의 변화 과정을 경험하므로(Chung, 2007) 음악 중재 경험의 본질을 파악하여 효율적이고 실제적인 중재방안을 마련하기 위한 정서적 및 심리적 부분에 초점을 맞춘 추후 연구가 필요하다고 생각된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생 74명(실험군)을 대상으로 14주간 수동적 음악청취 프로그램을 제공한 결과 대조군(60명)에 비하여 실험군의 우울에서 통계적으로 유의한 효과를 확인할 수 있었으며, 심리적 안녕감에서는 통계적으로 유의한 효과를 확인하지는 못하였으나, 실험군에서 심리적 안녕감의 평균 점수가 증가하였다. 우울에 대한 수동적 음악청취 프로그램의 효과성이 본 연구결과에서 검증되었으므로 향후 간호대학생의 정서관리중재 전략 수립 시 본 연구의 결과가 유용하게 활용될 수 있을 것이다.

본 연구결과를 기초로 추후 간호대학생 중 임상실습을 수행하고 있는 학생들을 대상으로 정서심리적 안녕을 도모하는 중재프로그램이 개발되어야 할 것을 제안한다. 한편, 심리적 안녕감의 효과를 파악하기 위한 추후 연구에서는 음악중재 프로그램의 내용을 수동적 청취와 인지행동적 접근의 음악중재로 실험군과 대조군을 각각 구성하여 집단 간에 음악중재의 효과를 비교 분석할 필요가 있으며, 본 연구에서 실험군과 대조군 각각의 외적요인을 완전히 통제하지 못한 제한점이 있어서 추후 무작위 대조군 설계를 통하여 중재 효과가 확인되어야 한다. 또한 중재효과의 측정시기에 있어 중재기간에 의한 변화 확인을 위해 반복적 측정의 필요성과 한 학기의 일회적 중재가 아니라 추후 종단적 연구가 필요할 것이다. 특히, 음악중재에 사용하는 음악 선정시 대상자에게 지정된 음악만을 제공하였으므로 대상자의 선호도를 고려한 구성을 통한 연구를 제안한다.

위와 같은 여러 제한점에도 불구하고 본 연구는 간호대학생에게 시간적 및 공간적 제약을 두지 않고 학생들의 자유로운 활동과 환경을 최대한 고려하여 음악적 중재를 적용하며 그 효과를 검증함으로써 보다 현실적인 중재방안에 대한 시도로서의 의의를 가진다고 할 수 있을 것이다.

References

- Chan, M. F., Wong, Z. Y., Onishi, H., & Thayala, N. V. (2012). Effects of music on

- depression in older people: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 21(5-6), 776-783. doi: 10.1111/j.1365-2702.2011.03954.x
- Cho, Y. B., & Oh, M. K. (2012). Psychological well-being and depression in 20~30s adults experienced and inexperienced in brain education meditation. *Journal of Brain Education*, 9, 69-92.
- Choi, Y. J. (2007). Therapeutic effects of meditation on reducing depression and anger of nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(4), 481-488.
- Chon, K. K., Choi, S. C., & Yang, B. C. (2001). Integrated adaptation of CES-D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology*, 6(1), 59-76.
- Chung, H. Y. (2007). Emotional experience in music: a study on robinson's theory. *Aesthetics*, 50, 275-313.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191. doi: 10.3758/BF03193146
- Han, S. H., & Yu, H. S. (2012). College women's self-leadership, stress of clinical practice and self disclosure in an area. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 18(1), 131-140. doi: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.131>
- Harmat, L., Takács, J., & Bódizs, R. (2008). Music improves sleep quality in students. *Journal of Advanced Nursing*, 62(3), 327-335. doi: 10.1111/j.1365-2648.2008.04602.x
- Hong, M. S. (2005). The analysis of nursing research on music therapy in Korea. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 19(2), 294-304.
- Hong, M. S., & Cho, M. J. (2010). The effects of music therapy on pain, depression and anxiety in terminal cancer patients. *Journal of Korean Oncology Nursing*, 10(1), 112-118.
- Jäncke, L., & Sandmann, P. (2010). Music listening while you learn: no influence of background music on verbal learning. *Behavioral and Brain Functions*, 6(3), 1-14. doi: 10.1186/1744-9081-6-3
- Kim, J. K. (2007). *Effects of Music Listening on the Test Anxiety Among Middle School Students*. Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Daejeon.
- Kim, M. S., Kim, H. W., & Cha, K. H. (2001). Analyses on the construct of psychological well-being (PWB) of Korean male and female adults. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 15(2), 19-39.
- Kown, I. S. (2003). *Effects of the music therapy on pain, discomfort and depression for patients with fractured leg*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.
- Kwak, H. J., & Kim, Y. H. (2012). A study on DBT music therapy to improve college students' psychological well-being and ego-resilience. *Journal of Arts Psychotherapy*, 8(2), 173-195.
- Lee, H. I. (2008). Correlations among self-esteem, depression and academic achievement in nursing college students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 22(1), 97-107.
- Lee, I. S. (2006). Effects of lavender fragrance on depression and anxiety of nursing students intending to take the national licensing examination. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 20(1), 87-94.
- Lee, J. S., Yoon, J. A., Do, K. J. (2013).

- Effectiveness of enneagram group counseling for self-identification and depression in nursing college students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 43(5), 649-657. doi: <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2013.43.5.649>
- Liu, Q., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety*, 26(8), E99-105. doi: 10.1002/da.20455
- Mattanah, J. F., Lopez, F. G., & Govern, J. M. (2011). The contributions of parental attachment bonds to college student development and adjustment: a meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 565-596. doi: 10.1037/a0024635
- Park, H. J., & Jang, I. S. (2010). Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 16(1), 14-23.
- Park, S., H., & Park, K. S. (2000). The effect of music therapy on the preoperative anxiety of surgical patients. *Korean Journal of Adult Nursing*, 12(4), 654-665.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychology Measurement*, 1(3), 385-401. doi: 10.1177/014662167700100306
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Seo, B. R., & Hong, H. S. (2010). Effects of music therapy on pain and depression in terminal cancer patients. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 12(1), 48-57.
- Seoul Mental Health Promotion Center. (2012). *Blue touch for mind-happiness*. Retrieved May 3, 2012, from http://mindspa.kr/cul/cul_board_list.asp?bbs_code=4
- Strauss, G. P., Sandt, A. R., Catalano, L. T., & Allen, D. N. (2012). Negative symptoms and depression predict lower psychological well-being in individuals with schizophrenia. *Comprehensive Psychiatry*, 53(8), 1137-1144. doi: 10.1016/j.comppsy.2012.05.009
- Yang, M. S., & Ha, J. H. (2006). The relationship between self-construal and depression, psychological well-being: the mediating effect of ambivalence over emotional expression. *Studies on Korean Youth*, 17(2), 85-105.
- Yim, J. S. (2007). A meta-analysis of theses in Korea on effectiveness music therapy. *Korean Journal of Music Therapy*, 9(1), 1-22.
- Zhang, X. W., Fan, Y., Manyande, A., Tian, Y. K., & Yin, P. (2005). Effects of music on target-controlled infusion of propofol requirements during combined spinal-epidural anaesthesia. *Anaesthesia*, 60(10), 990-994. doi: 10.1111/j.1365-2044.2005.04299.x

ABSTRACT

Effects of Passive Music Listening on Psychological Well-Being and Depression in Undergraduate Nursing Students*

Yoo, Moon-Sook (Professor, Ajou University College of Nursing, Suwon)

Park, Jee-Won (Professor, Ajou University College of Nursing, Suwon)

Song, Mi-Sook (Professor, Ajou University College of Nursing, Suwon)

You, Mi-Ae (Assistant Professor, Ajou University College of Nursing, Suwon)

Park, Hyung-Ran (Assistant Professor, Ajou University College of Nursing, Suwon)

Purposes: This study was conducted in order to investigate the effects of passive music listening on psychological well-being and depression in 134 nursing students enrolled in two colleges of nursing in Gyeonggi-do, Korea. **Methods:** A prospective, pretest and posttest, controlled, quasi-experimental design was used. An intervention group (n= 74) participated in a 14-week passive music listening program before and after each lecture while those who were assigned as a control group (n=60) were given a series of traditional lectures. Analysis of data was performed using chi-square test, independent t-test, and Mann-Whitney U test, using SPSS 19.0. **Results:** Although no significant difference was observed in psychological well-being ($t=0.34$, $p=.738$), depression ($z=-3.19$, $p=.001$) showed a significant difference in the experimental group compared to the control group. **Conclusions:** This study provided evidence of the beneficial impact of passive music listening for nursing students with depression. Conduct of further studies will be needed in order to verify the effects on psychological well-being.

Key words : Music therapy, Psychological well-being, Depression, Nursing, Students

* This research was supported by the research fund through the department of nursing science, graduate school of Ajou University.