

커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램 참여가 지역사회 초기 독거노인의 삶의 질과 고독감, 우울에 미치는 효과

김지현*, 김지혜**

본 연구의 목적은 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램이 지역사회 초기 독거노인의 삶의 질, 고독감, 우울에 미치는 효과를 알아보는 것이다. 이를 위해 지역사회 사회복지기관을 이용하는 초기 독거노인 27명을 대상으로 단일집단 사전-사후 검사 설계를 적용하여 연구를 진행하였다. 참여자들은 주 1-2회, 회기당 50분씩, 총 12회에 걸쳐 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램에 참여하였으며, 프로그램 참여 전후로 사전-사후 검사를 실시하여 삶의 질, 고독감, 우울을 측정하였다. 본 연구의 프로그램은 커뮤니티 음악치료의 참여적 과정 모델을 기반으로 총 3단계로 구성되었으며, 1단계는 음악공동체 참여를 통한 커뮤니티 의식의 형성, 2단계는 음악적 협력과 상호적 정서 지지를 통한 집단 애착 형성, 3단계는 음악공동체 내에서의 자기효능감과 자아실현 경험의 단계로 진행되었다. 연구 결과, 프로그램 참여 후 참여자들의 삶의 질 점수는 참여 전과 비교하여 유의하게 향상($p < .001$)되었으며, 고독감($p < .001$)과 우울 또한 통계적으로 유의한 감소($p = .001$)가 나타났다. 이와 같은 연구 결과는 초고령화 시대에 노인의 삶의 질 향상과 고독감 해소를 지원하기 위해 커뮤니티 기반 그룹 음악치료 프로그램이 긍정적인 혜택을 미칠 수 있음을 시사한다. 더 나아가, 본 연구는 국내 노인을 위한 커뮤니티 기반 음악치료 프로그램의 효과를 입증했다는 점에서 중요한 의미를 가진다.

핵심어: 커뮤니티 기반 음악치료, 그룹 노래부르기, 초기 독거노인, 삶의 질, 고독감, 우울

*주저자: 동아대학교 일반대학원 음악문화학과 음악치료학 전공 박사수료

**교신저자: 동아대학교 융합대학, 동아대학교 일반대학원 음악문화학과 음악치료학 전공 조교수
(ajhk@dau.ac.kr)

I. 서 론

현재 우리 사회에서는 급속한 인구 고령화와 함께 더불어 독거노인의 수가 빠르게 증가하고 있다. 통계청에 따르면, 전체 노인 인구 중 독거노인의 비율은 2000년 16.0%에서 2023년 21.1%로 늘어난 것으로 보고된다(Statistics Korea, 2023). 이러한 독거노인의 증가의 원인은 이혼이나 사별, 가족 양식의 변화에 따른 가족과의 단절 증가, 사회적 차원으로 부모 부양 인식에 대한 변화 등의 영향인 것으로 분석된다(Ahn, 2023). 독거노인은 다양한 건강 및 사회적 어려움에 노출될 수 있는 특성을 지니는데, 일반 노인 부부 가구에 비해 신체적 건강이 취약하고(Kim, Lee, & Sok, 2008), 경제적 자원 부족과 사회적 고립감을 경험할 위험이 높은 것으로 나타난다(Ahn & Lee, 2024). 또한, 정신건강의 측면에서는 높은 우울감, 자살 위험을 보인다고 보고된다(Kwak & Hong, 2023). 독거노인 수의 가파른 증가와 이들이 지닌 정신건강 취약성으로 인해 독거노인의 삶의 질에 대한 사회적 관심이 높아지고 있다.

고독감, 우울, 사회적 지지는 독거노인의 삶의 질을 저해하는 주요한 요인으로 보고된다(Ahn, 2023). 가족과 같은 사회적 지지체계의 부재는 고독감과 우울과 같은 심리적 어려움으로 이어져, 전반적 삶의 질을 저하시키는 요인이 될 수 있다. 이에 따라, 독거노인의 삶의 질적 수준을 확보하기 위한 사회적 관계망과 지역사회 역할의 중요성이 선행연구에서도 지속적으로 제기된다(Park & Lee, 2023). 이에 대한 정책적 노력의 일환으로, 국내에서도 독거노인들이 지역사회에서 건강한 노후를 보낼 수 있게 지원하기 위해 노인복지시스템인 지역사회 통합돌봄(community care)을 2018년부터 본격적으로 추진해왔다. 그러나 독거노인들의 어려움을 지원하기 위한 제도적 기반 구축과 지역단위에서의 추진 노력은 아직 미흡한 상태이다(Hong, 2024).

음악은 다감각 매체인 동시에, 친숙하고 일상적 접근이 용이한 도구로써, 노년기 신체와 인지 기능 개선 및 심리정서적, 사회적 지원을 위해 효과적인 활용될 수 있다(Lee & Kim, 2016). 독거노인의 심리정서적 어려움의 개선을 위한 음악 중재의 효과는 국내 선행연구에서도 보고되었다(Kim, 2011; Kim & Moon, 2023; Park & Kim, 2017). 독거노인을 대상으로 판소리 창작 음악치료의 효과를 살펴본 연구에서는 판소리 창작물을 완성해가는 과정을 통해 참여자들은 음악치료 프로그램 참여 후, 참여 전에 비해 자기효능감이 유의하게 증가한 결과를 보고하였다(Kim, 2011). 하위요인에 대한 분석 결과, 이 같은 효과성은 일반적 자기효능감과 신체적 자기효능감에서만 나타났으나, 사회적 자기효능감에서는 유의한 결과가 나타나지 않았다. 민요 중심 음악치료에 참여한 독거노인의 우울과 자아존중감 변화를 살펴본 연구에서는, 음악치료가 독거노인의 자아존중감 향상에 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다(Park & Kim, 2017). 또한, 독거노인을 대상으로 노래중심 음악활동의 효과를 살펴본 연구에서는, 노래중심 음악활동에 참여한 참여자들이 통제그룹과 비교하여 삶의 질, 삶의 만족도, 고독감 점수에서 유의한 차이

를 보였으며, 사전-사후 점수에서 또한 유의미한 혜택이 보고되었다(Kim & Moon, 2023). 이같이 국내 독거노인에 대한 음악치료의 혜택이 다양하게 보고되고 있으나, 독거노인들의 삶의 질과 정신건강에 주요한 요인으로 제시되는 사회적 지지체계를 고려한 연구는 제한적이다.

커뮤니티 음악치료는 커뮤니티 음악 활동과 음악공동체 참여를 통해 개인과 사회의 건강증진과 안녕감 추구를 목적인 음악치료 모델로, 개인 정신건강의 문제에 대하여 지역과 사회공동체의 중요성을 강조하는 확장된 관점을 가진다(Ansdell & Stige, 2016). 사회적 유대 및 집단 정체성 형성을 통한 사회적 관계망 형성은 자기효능감, 자아정체감을 증진시키는 역할을 하며 개인의 심리적 안녕감을 증진할 수 있다(Hendry, Lynam, & Lafarge, 2022). 이러한 전제를 기반으로 커뮤니티 음악치료는 PREPARE 모형을 강조하는데, 이는 참여자들의 적극적인 음악적 참여(P: participation), 음악적 협업을 통한 자원 개발과 자기역량 강화(R: resource-oriented), 관계적 맥락에서의 음악 경험(E: ecological), 관계와 환경의 맥락에서의 공연을 통한 긍정적 자기경험(P: performative), 사회적 의식 강화(A: activist), 음악경험에서의 반영적 과정(R: reflective), 상호존중 및 인간의 권리 등에 대한 윤리적 의식(E: ethics-driven)을 주요 치료적 기반으로 한다(Ansdell & Stige, 2016). 이를 통해 커뮤니티 그룹 내의 모든 개인은 존중과 인정을 기반으로 음악공동체 내에서 상호적 관계를 확장하고, 음악공동체 내의 역할을 수행하는 과정을 하며, 개인과 그룹 내에서 직면하게 되는 음악적, 관계적 도전을 함께 해결해 나가는 과정을 통해 건강과 웰빙을 증진할 수 있다고 본다(Stige & Aarø, 2011). 즉, 사회적 유대감, 집단 정체성과 같은 사회적 요인과 자기효능감, 자기정체성을 강조하는 심리적 요인, 자율성과 새로운 도전을 모색하는 긍정적인 정서 요인이 커뮤니티 기반 활동의 주요 요인이 된다(Hendry et al., 2022).

노인의 사회정서적 지원을 위한 커뮤니티 음악 중재의 혜택은 국외 선행 연구에서 확인할 수 있는데, 다수의 선행연구가 그룹 노래부르기 형태의 활동으로 제공되고 있음을 확인할 수 있다. 커뮤니티 합창단 참여는 노인들의 웰빙 향상, 우울감 감소(Johnson et al., 2013) 뿐 아니라, 고독감 감소와 삶에 대한 관심을 증가시킬 수 있는 것으로 보고되었다(Johnson et al., 2020). 또한, 커뮤니티 노래부르기 그룹에 참여한 128명의 참여자들을 대상으로 한 선행 질적 연구에서 참여자들의 커뮤니티 그룹 노래부르기를 통해 신체적, 심리정서적, 사회적, 공동체적 웰빙 혜택에 대한 인식을 나타내는 결과를 제시하였다(Skingley, Martin, & Clift, 2016). 이 같은 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기의 혜택은 선행 질적 연구를 통해서도 그 이론적 모형이 제시되었는데, 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기를 통한 사회적 연결이 개인 및 사회적 정체성 강화를 가져오고, 음악적 기술의 확장을 통해 얻는 자기효능감이 자기실현과 삶의 질 향상으로 이어진다는 것이다(Hendry et al., 2022).

이 같은 국외 선행연구의 결과들은 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기가 사회적 지지와 사회적 관계망에 취약한 독거노인에게 집단 정체성 형성의 기회를 제공하고, 긍정적 정서 및 자기효능감 경험이 제한된 독거노인의 우울감과 고독감을 완화하여, 심리적 안녕감을 높이고 삶의 질을

재고하기 위한 효과적인 대안이 될 수 있음을 시사한다. 그러나 현재 국내 독거노인 대상 음악 중재 연구의 대부분은 심리정서적 변인 중심의 중재와 효과성을 다룬 연구이며, 독거노인의 삶의 질에 가장 중요한 사회적 지지체계에 대한 고려가 제한적이다(Kim, 2011; Kim & Moon, 2023; Park & Kim, 2017). 독거노인의 삶의 질에서 지역사회 공동체 역할의 중요성은 지역공동체 기반의 공동체 형성에 중점을 둔 음악 중재 연구가 필요함을 시사한다. 또한, 국외 연구에서는 다수 보고된 커뮤니티 기반 음악 중재의 효과성에 대한 연구가 국내에서는 아직 미흡한 실정이다. 따라서, 본 연구는 국내 지역사회 독거노인의 특성을 고려한 커뮤니티 기반 그룹 노래 부르기 프로그램을 실행하고, 이가 독거노인의 삶의 질, 고독감, 우울에 어떠한 영향을 미치는지 알아보려고 한다. 이에 대한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

1. 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램에 참여한 초기 독거노인의 삶의 질은 프로그램 참여 전과 비교하여 차이가 있는가?
2. 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램에 참여한 초기 독거노인의 고독감은 프로그램 참여 전과 비교하여 차이가 있는가?
3. 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램에 참여한 초기 독거노인의 우울감은 프로그램 참여 전과 비교하여 차이가 있는가?

II. 연구 방법

1. 연구 참여자

본 연구는 P시에 소재한 S 정신건강복지센터의 노인마음건강 사업과 M 종합사회복지관, S 종합사회복지관의 노인맞춤돌봄서비스 중 초기독거노인 자립지원 사업의 일환으로 진행되었다. 정신건강복지센터의 노인마음건강 사업은 지역사회 노인의 우울감 완화와 이를 통한 자살 예방을 목적으로 하며, 초기독거노인 자립지원 사업은 초기독거노인과 잠재 독거위험이 있는 노인을 대상으로 사회적 지지 강화와 자립생활능력 향상을 통해 위기 취약집단으로의 유입을 예방하는데 목적을 두고 있다(Chon & Lee, 2022). 보건복지부에서 제시한 초기독거노인 서비스 대상자로는 국내 거주자 기초생활수급자와 차상위계층이거나 기초연금을 지급받고 있는 65세 이상 노인 중에 독거·조손가구에 해당한다.

이에 따라 본 연구 참여자는 M 복지관과 S 복지관을 이용하는 65세 이상의 초기 독거노인 27명을 대상으로 유의 표집하였다. 연구참여자들의 선정 기준은 보건복지부 초기 독거노인 서비스 대상자 기준에 따라 독거 기간 5년 이내인 독거노인과 간병부담과 일상생활 영위에 어려

움을 겪고 있는 부부가구의 노인 및 장애자녀 부양 노인으로 설정하였다. 연구참여자들은 연구 목적을 이해하고 자발적으로 참여 의사를 밝혔으며, 음악활동 참여를 위해 신체적, 정신적 문제가 없는 자를 대상으로 하였다. 정신과 치료를 받거나 치매 등 신경 정신 질환으로 치료 중인 자나 연구 참여에 동의하지 않은 자는 제외하였다. 이상에 해당하는 자들에게 연구절차에 관한 설명을 안내하고 서면 동의를 받아 최종적으로 연구참여자를 선정하였다. 본 연구는 동아대학교 생명윤리위원회로부터 2023년 7월 6일 연구 승인을 받고 진행되었다(승인번호: 2-1040709-AB-N-01-202305-HR-016-04).

연구 참여자의 평균 나이는 76.67세이며 모두 여성으로 모집되었다. 연구 참여자의 51.9%는 최종학력이 초등학교 졸업으로 가장 높은 비율을 차지하였고, 무학이 22.2%, 고등학교 졸업이 18.5% 순이었다. 연구 참여자의 85.2%는 배우자와 사별한 상태로 높은 비율을 차지하였고, 배우자가 있는 경우도 14.8%였지만 대부분 건강상의 문제로 의료기관에 거주하는 상태였다. 연구 참여자의 63%는 거주유형이 독거이고, 37%는 건강 문제가 있는 남편이나 돌봄이 필요한 장애자녀와 함께 지내는 형태였다. 연구 참여자의 일반적 특성은 다음의 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Demographic Characteristics

(N = 27)

Characteristic		n (%)	M (SD)
Gender	Female	27 (100.0)	
Age			76.67 (4.12)
Highest level of education			
	No education	6 (22.2)	
	Primary school	14 (51.9)	
	Middle school	2 (7.4)	
	High school	5 (18.5)	
Marital status			
	Bereaved	23 (85.2)	
	Married	4 (14.8)	
Living situation			
	Living alone	17 (63.0)	
	Living with child	10 (37.0)	

2. 연구 절차

본 연구는 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램이 독거노인의 삶의 질, 고독감 및 우울에 미치는 영향을 검증하기 위해 단일집단 사전-사후 검사 설계로 진행되었다. 연구 기간은 2023년 7월부터 2024년 8월까지였으며, 기관을 통해 의뢰된 참여자들을 대상으로 연구 참여 동의를 받은 후 실시되었다. 사전검사에서는 한국판 노인 삶의 질 척도(K-CASP-16), 한국 노인의 외로움 측정도구(KGLS), 한국판 단축형 노인 우울 척도(GDSSF-K)를 사용하였다. 이후 참여자들은 주 1-2회, 총 12회기에 걸쳐 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램에 참여하였으며, 프로그램 종료 후 동일한 도구를 사용하여 사후 검사를 실시하였다.

3. 연구 도구

1) 삶의 질: 한국판 노인 삶의 질 척도(K-CASP-16)

본 연구에서 참여자들의 삶의 질을 측정하기 위해 Hyde, Wiggins, Higgs와 Blanc(2003)이 개발한 노인 삶의 질 척도(Control, Autonomy, Self-realization, Pleasure: CASP-19)를 Choi과 Kim(2022)이 한국판으로 변안한 도구를 사용하였다. 한국판 노인 삶의 질 척도(K-CASP-16)는 통제성, 자율성, 행복감, 자아실현의 4개의 하위요인으로 16문항으로 구성되었고 4점 Likert 형태로 점수가 높을수록 높은 삶의 질을 의미한다. 총 점수의 범위는 0-48점이다. Choi과 Kim(2022)의 연구에서 보고된 신뢰도는 .88이었다.

2) 고독감: 한국 노인의 외로움 측정도구(KGLS)

본 연구에서 참여자들의 고독감을 측정하기 위해 Lee(2019)이 개발한 한국 노인의 외로움 측정도구(Korean Geriatric Loneliness Scale: KGLS)를 사용하였다. 하위요인으로는 가족관계 외로움 5문항, 사회적 외로움 6문항, 소속감 3문항으로 총 14문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 Likert 형태를 사용하였고, 가능한 점수의 범위는 14-56점이며, 점수가 높을수록 고독감이 크음을 의미한다. Lee의 연구(2019)에서 보고된 신뢰도는 .90이었다.

3) 우울: 한국판 단축형 노인 우울 척도(GDSSF-K)

본 연구에서 참여자들의 우울 정도를 측정하기 위해서 Sheikh와 Yesavage(1986)가 개발한 단축형 노인 우울 척도(Geriatric Depression Scale Short Form: GDSSF)를 국내 노인에 맞게 수정한 Kee(1996)의 한국판 단축형 노인 우울 척도(Geriatric Depression Scale Short Form Korea Version: GDS SF-K)를 사용하였다. 하위요인으로는 노인 우울 9문항, 만족감 6문항으로 총 15문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 ‘예’는 1, ‘아니오’는 0으로 응답하고 총합은 0-15점까

지이다. Kee의 연구(1996)에서 보고된 신뢰도는 .88이었다.

3. 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램

1) 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램 진행 단계

본 프로그램은 커뮤니티 음악치료의 PREPARE 모형과 참여적 과정 모델(Stige & Aarø, 2011)에 기반하여 총 3단계, 12회기로 구성하였다. Stige와 Aarø(2011)가 제안하는 참여적 과정 모델은 공동체의 자유, 평등, 연대의 가치를 강조하고, 음악 공동체 내에서의 참여적, 협력적, 민주적 과정을 통해 사회적-음악적 변화를 지향한다. 참여적 과정 모델의 주요 과정은 커뮤니티가 사회적, 문화적 맥락에 속에서 상호작용할 수 있는 장을 만드는 과정, 그룹의 문제와 자원을 평가하여 함께할 수 있는 일을 계획하는 과정, 커뮤니티 내 사람들을 연결하는 사회적-음악적 과정인 결속과 연결의 과정, 다양한 수준에서의 갈등을 변화시키는 과정, 집단적 논의와 성찰을 통한 평가 및 적응의 과정, 과정과 결과에 대해 소통하고 기념하는 과정으로 구성된다. 이러한 과정은 사전에 정의된 순차적 단계를 따르기보다는 각 과정들이 유기적으로 발생하는 특징을 지니며, 공동체의 특성과 목적에 따라 과정과 구조가 다르게 적용됨이 제시된다. 노인 커뮤니티 합창단의 경우 이 같은 구조화된 방식이 적용될 수 있음이 선행 연구에서 제시되었다(Stige, 2017). 연구자는 이를 참조하여 1-3단계를 구성하였다.

초기 단계(1-4회기)는 사회적-음악적 과정을 지지하는 ‘결속과 연결’ 단계로, 공동체 음악 경험과 공감과 지지를 통해 커뮤니티 의식을 형성하는 것을 목표로 구성하였다(Collins, 2004). 본 단계에서는 모든 그룹원들이 한 사람도 소외되거나 배제되지 않고, 상호존중적 분위기 내에서 사회적-음악적 과정에 참여하고, 성찰적 과정을 촉진할 수 있는 세부 활동들로 계획되었다. 주요 활동은 그룹 노래부르기, 가사토의, 가사만들기 활동을 포함하였으며, 협력적 음악 과정에 대한 개인, 그리고 그룹의 음악적 성취감 경험과 긍정적 상호작용을 통한 관계적 친밀감을 높이기 위한 목적으로 긍정적 감정 또는 기억과 관련된 주제의 가사를 지닌, 가창의 난이도가 높지 않은 노래들을 중심으로 선곡하여 활동을 진행하였다.

그룹 노래부르기 활동은 공동체 음악 경험을 제공하여 참여자들이 그룹 내 연결감을 경험하고 친밀감을 높일 수 있다(Tapson, Daykin, & Walters, 2018). 노래 가사토의 활동은 참여자의 자기탐색과 자기표현을 격려하여 자기인식과 조절을 높일 수 있으며, 이는 긍정적 자기정체성을 강화한다(MacGlone, Vamvakaris, Wilson, & MacDonald, 2020). 동시에 가사토의 활동을 통해 참여자들은 서로의 감정에 언어적, 비언어적 공감과 지지의 경험을 하게 되고, 이는 상호존중과 수용으로 그룹 내에서 심리적 안정감과 만족감을 높일 수 있다. 또한 가사만들기 활동은 그룹을 대표할 수 있는 내용의 가사를 함께 도출하면서 공동체 의식을 형성할 수 있고, 그렇게 만들어진 가사에 악기연주를 더한 활동은 다양한 음악적 즐거움을 더하면서 타인의 소리에 집

중하게 되는데, 이는 그룹 내 상호작용을 확장하여 커뮤니티 의식을 높일 수 있다(Clark, Tamplin, & Baker, 2018). 특히, 자신을 소개하고 그룹 안에서 상호존중과 수용되는 경험이 그룹 공동 가사만들기와 악기연주로 재표현하는 과정은 커뮤니티 구성원들을 연결하는 사회적-음악적 과정으로 기능하여, 커뮤니티 내에 연결감을 높여 그룹의 결속력을 높일 수 있다(Stige, 2017).

중기 단계(5-8회기)는 '도전과 책임 수행' 단계로 음악적 도전과 심리적 이슈를 다루며 집단 애착 형성을 목적으로 구성하였다(Rosenwein, 2006). 본 단계에서는 초기 단계에서 형성된 커뮤니티 의식을 기반으로 심리적 어려움과 음악적 도전을 공동체 내에서 협력적으로 공유하고, 해결해나가는 과정을 통해 상호간 공감과 지지, 소속감 확장을 촉진할 수 있도록 세부 활동을 구성하였다. 이를 위해, 본 단계에서는 초기 단계에서 제공된 활동에 더하여 악기연주 활동이 제공되었으며, 해당 단계에서는 외로움, 가족, 사별 등과 같은 주제를 다루며, 가창 난이도를 높인 노래들을 선곡하고, 추가적인 악기연주 참여를 제공하여 심리적 어려움을 공유하고, 음악적 도전을 성취할 수 있는 기회를 제공하고자 하였다.

독거노인에게 중요한 심리적 요인인 외로움, 가족, 사별 등의 심리적 이슈를 다룬 노래부르는 어려운 감정을 대면하고 노래로 표현하는 과정을 통해 스트레스 해소가 가능할 수 있다(Yang et al., 2021). 이러한 노래 가사의 의미탐색 활동은 반영적 과정으로 평상시 경험하거나 인식하지 못했던 자신의 문제를 극복하기 위한 방법을 모색하도록 한다. 음악적 난이도를 높인 음악 과제들을 단계적으로 제시하는 것은 어려움을 경험하고 도전에 응답하는 과정을 통해 음악적 역량이 향상하는 것을 경험하게 되고, 이는 새로운 자기인식과 자기효능감을 통하여 건강한 자기정체성을 강화할 수 있다(Skingley, Clift, Hurley, Price, & Stephens, 2018). 진행 과정에서 경험하는 음악적 도전과 심리적 이슈를 그룹 내에서 자연스럽게 표현하도록 하는 과정은 참여자들의 자율성은 보호하면서 반영적 과정을 통해 점진적으로 수용과 존중의 경험을 할 수 있도록 하였다. 이러한 상호협력적 과정과 사회적 지지는 집단애착을 형성하는 데 중요한 역할을 할 수 있다(Ryan & Deci, 2000).

후기 '기념하기' 단계(9-12회기)는 공연을 통한 긍정적 자기경험과 사회적 의식 강화를 목적으로 청중과 함께 음악적 결과물을 기념하는 음악공연을 준비하고 실행하는 활동을 진행하였다(Stige, 2017). 이를 위해 본 단계에서는 공연을 위한 실질적 그리고 음악적 준비를 할 수 있는 활동들이 제공되었는데, 세부적으로 그룹은 직접 선곡, 의상, 홍보자료 제작 등의 공연을 위한 세부 준비 사항들을 협력적으로 결정하고 수행하는 동시에, 음악적 완성도를 높이기 위한 그룹 연습 과정을 수행하였다. 최종적으로는 커뮤니티 청중들에게 음악적 결과물을 공유함으로써, 공동체 맥락에서 긍정적 자기경험을 촉진하고, 청중들과의 소통을 통해 독거노인들의 사회적 연결감을 강화하고자 하였다.

지속적인 음악적 협업을 통한 역량 강화는 각 개인의 실제적인 음악적 역량을 향상시킬 수

있으며, 이것은 변화하고 성장하는 자신에 대한 자기효능감을 경험하게 할 수 있다. 공동의 결과물에 대한 음악적 완성도를 높이기 위한 연습을 집중적으로 진행하는 것은 공동의 문제해결 과정을 함께 하면서 집단 의식과 에너지를 강화하게 할 수 있다(Cliff, Manship, & Stephens, 2017). 그룹 내에서 공연 진행과 관련된 선곡, 진행 방법 등의 세부 사항을 그룹 내 자율적 토의를 통해 결정하게 하는 것은 갈등의 조율과 수용의 경험을 통해 평등 및 존중의 가치가 커뮤니티에서 공유되도록 할 수 있다(Lee, O'Neill, & Moss, 2022). 최종적으로는 지역사회와 함께 하는 공연 경험은 더 많은 청중과 연결되고 소통하는 과정으로 참여자들의 관심과 공동체 의식이 노래 그룹을 넘어 지역사회로 향하도록 할 수 있다. 이러한 과정에서 독거노인들은 향상된 자신의 음악적 능력과 사회적 능력을 경험하는데, 이것은 긍정적 자기경험을 강화하여 자아존중감과 자기효능감을 경험할 수 있으며, 궁극적으로 개인의 자아실현과 연결되어 건강과 웰빙을 높일 수 있다(Pavlicevic & Ansdell, 2009).

본 프로그램은 참여자들에게 보다 긍정적인 그룹 음악경험을 제공하기 위해 선행 연구들(Camlin, Daffern, & Zeserson, 2020; Hendry et al., 2022; Kang, 2017; Yi & Kim, 2023)에 제시된 내용을 기반으로 한 중재 전략을 사용하였다. 성공적인 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기를 위해서 그룹 리더는 수용과 따뜻함을 통한 자율적이고 긍정적 분위기 형성, 그룹 역학을 섬세하게 관리하여 그룹의 이점이 훼손되지 않도록 해야 할 것 등에 대해 주의를 기울였다. 세부적으로는 활동에 보다 쉽게 접근하도록 악보보다는 귀로 배우는 방식, 악곡을 참여자들의 가창 범위 내에서 조정, 악기 사용을 통한 추가적인 음악 참여 기회 제공, 화음 제공 등의 방식을 적용하여 음악과 활동을 구조화하였다.

또한, 참여를 촉진하기 위한 전략으로는 음성과 신체 워밍업, 노래와 관련된 추억과 의미 나눔, 음악 녹음을 통한 집에서의 개인적 연습기회 제공, 일관된 순서의 진행을 사용하였다. 이에 더하여 더욱 적극적 관여와 참여를 독려하기 위해 참여자들이 창의적으로 구성 과정에 참여하도록 기회를 제공하고, 그룹 내 사교 시간을 제공하는 전략을 사용하였다.

2) 회기 내 진행단계

본 프로그램은 일관성 있는 진행을 위해 매 회기마다 열기, 예비활동, 함께 음악하기, 종결 순서로 진행되었다. 열기 단계에서는 사회적 유대감 증진을 목적으로 참여자간 직접적 상호작용과 교류를 촉진하여 공동체 내 친밀감을 형성하고자 하였다(MacQueen et al., 2001). 이 단계에서는 점진적인 상호교류를 촉진하기 위해 먼저 1:1로 짝을 지어 인사를 나누고, 회기별 주어진 주제에 따른 구조화된 질문을 묻고 대답하며 상호작용을 한 후, 서로 교류한 내용을 그룹에서 함께 공유하는 방식으로 진행하였다. 자신의 이야기를 하고, 타인의 이야기에 경청하며, 이를 그룹에 공유하는 과정을 통해 참여자 간의 관심과 표현의 기회를 단계적으로 확장시키고, 공감할 수 있도록 하였다.

예비활동 단계에서는 신체적, 정서적 이완을 위해 신체 움직임을 통한 이완과 호흡 및 발성 연습을 단계적으로 진행하였다. 간단한 신체 움직임을 통해 신체를 이완하고, 다른 참여자와도 함께 신체 이완을 할 수 있는 활동을 제공하여, 상호간 정서적 교감을 확장시키고자 하였다. 일상에서의 움직임과 폐, 횡격막, 성대 조절 등의 신체 사용이 어려운 노인 대상군에게 이러한 단계적 신체 활동과 발성 연습은 신체 조절을 강화하여 신체, 심리적 웰빙을 지원할 수 있다 (Batt-Rawden & Stedje, 2020).

함께 음악하기 단계에서는 사회적 맥락에서의 자기효능감을 경험하기 위한 그룹 노래부르기 와 주관적 의미 탐색을 위한 가사토의 및 가사만들기 활동을 제공하였다. 회기별 사용된 음악은 프로그램 단계별 목표에 따른 주제의 노래들로 선곡하여 진행하였다. 프로그램에서 사용된 음악은 초기 단계에서는 익숙한 노래 중심으로, 중기 이후에는 음악적 도전을 위해 가창 난이도가 더 높은 노래를 선곡하였다. 새로운 노래를 익히는 과정에서는 난이도를 고려하여, 감상, 부분 연습, 전체 연습을 천천히 반복적으로 제공하여, 단계적으로 연습할 수 있도록 하였다. 이 과정에서 참여자들이 가창을 통해 기능적 성장을 경험할 수 있게 하는 동시에 반복적 노래 부르기를 통한 감정 표현과 내면화를 촉진하고자 하였다(Dingle et al., 2019). 함께 음악하기 단계에서는 그룹 노래부르기 활동에 더하여, 심미적 음악경험과 자기효능감 경험을 확장하기 위해 악기연주, 화음 노래하기와 같은 추가적 음악 참여 기회를 제공하였다. 이와 같이 음악적 완성도를 높인 공동체 음악 활동에 참여하는 활동은 참여자들의 성취감과 즐거움을 높이고, 더 나아가 웰빙을 향상시키는 데 기여할 수 있다(Fredrickson, 2001).

가사토의 및 가사만들기 활동은 프로그램 진행 단계에 따라 선곡된 행복, 사랑, 희망, 슬픔 등 삶의 의미를 다루는 주제의 노래 가사를 탐색하고, 이에 대한 개인의 경험과 감정을 그룹원과 공유할 수 있도록 구성하였다. 이때 참여자들의 자율성과 공감적 수용을 위해 어떤 이야기도 허용되는 자연스러운 분위기가 매우 중요하다(Ryan & Deci, 2000). 이 단계에서 참여자는 수용적이며 공감적인 그룹 지지를 통해 주관적 의미를 더욱 내면화하고, 더 나아가 감정의 공유를 통해 그룹 공동의 정서와 경험을 도출하고자 하였다. 이 같은 그룹 공동의 공감된 정서 경험은 그룹 가사만들기 활동 제공을 통해 그 의미를 재확인하고, 개인과 그룹의 결속력을 높일 수 있도록 하였다.

종결 단계에서는 참여자들이 음악적 성취감과 그룹 내 긍정적 경험의 두 가지 측면을 공유할 수 있도록 하였다. 참여자들이 긍정적 그룹 음악 경험을 언어로 구체화하는 과정을 통해 그 의미를 다시 한번 확인할 수 있도록 하였다. 이와 같은 음악 경험을 통한 성취감과 그룹 연결감의 확인은 긍정적 자기정체성을 강화할 수 있다(Hargreaves & North, 1999). 프로그램의 매 회기 구성 내용은 <Table 2>와 같다.

<Table 2> Session Procedures

Step	Objective	Activity	Rationale
Opening: Social interaction	Social bonding	<ul style="list-style-type: none"> - Dyadic interaction: Engaging in paired exchanges that begin with greetings and transition to the mutual sharing of thoughts on the designated theme - Group interaction: Sharing insights and reflections from the dyadic exchanges with the larger group to foster collective understanding 	Enhancing intimacy and bonding through a gradual expansion of interest and expression (MacQueen et al., 2001)
Bodily warm-up	Physical and emotional preparation	<ul style="list-style-type: none"> - Tension relief: Reducing physical tension through intentional body movements - Breathing and vocal exercises: Engaging in structured exercises to improve breath control and vocal production 	Promoting physical and psychological well-being through body control (Batt-Rawden & Stedje, 2020)
Group music engagement	Enhancing sense of self-efficacy in social context	<ul style="list-style-type: none"> - Group singing: Engaging in a structured song-learning process that progresses through listening, sectional practice, and full song performance - Musical enrichment: Enhancing the group singing experience through additional musical engagements, such as instrument playing and incorporation of harmony parts 	<ul style="list-style-type: none"> - Self-efficacy through functional growth in singing (Lagacé, Briand, Desrosiers, & Larivière, 2016) - Emotional expression and relief experience through singing (Dingle et al., 2019) - Improving self-efficacy through a high-quality musical experience, and aesthetic feeling contributing to well-being (Fredrickson, 2001)
	Fostering personal meaning and group cohesion	<ul style="list-style-type: none"> - Group lyric discussion: Facilitating emotional connection and individual expression by discussing lyrics; providing space for personal sharing to foster sense of inclusivity and acceptance - Collaborative lyric creation: Composing lyrics that reflect shared emotions and experiences within the group. 	Bonding through autonomy and empathetic support (Ryan & Deci, 2000)
Closing: Social interaction	Cultivating a sense of belonging	<ul style="list-style-type: none"> - Sharing the group musical experience: Reflecting on and celebrating the collective musical engagement; expressing and connecting through shared emotions within the group 	Strengthening social connectedness through expressing positive group music experiences (Hargreaves & North, 1999)

5. 자료 분석

본 연구에서 참여자들의 인구학적 특성을 분석하기 위해 빈도분석과 기술통계를 실시하였으며, 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램 참여 후, 참여자들의 삶의 질, 고독감, 우울 점수 변화를 분석하기 위해 대응표본 *t*-test를 실시하였다. 모든 통계 분석은 SPSS(Statistical Package for Science) 27.0 프로그램을 사용하였다.

III. 결 과

본 연구는 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램이 독거노인의 삶의 질, 고독감, 우울에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 연구의 목적을 위해서 참여자 27명을 대상으로 프로그램을 실시한 후, 대응표본 *t*-test를 통해 각 변인별 사전 및 사후 점수의 변화를 분석하였다.

1. 프로그램 참여 전·후 삶의 질(K-CASP-16) 점수 변화

프로그램 참여 전과 후의 삶의 질 점수에 대한 대응표본 *t*-test 분석 결과, 참여자들의 프로그램 참여 후 삶의 질 총 점수($M=35.00$, $SD=9.43$)는 프로그램 참여 전($M=25.56$, $SD=8.75$)과 비교하여 통계적으로 유의한 수준으로 증가한 것으로 나타났다($p < .001$). 모든 하위항목 점수 또한 사후점수가 사전점수보다 증가한 것으로 나타났다. 이에 대한 통계적 유의성은 통제감($p = .001$), 행복감($p < .001$), 자아실현($p < .001$) 항목에서만 나타났다. 세부 분석 결과는 <Table 3>, <Figure 1>과 같다.

<Table 3> Pre-post Changes in Quality of Life (K-CASP-16)

($N=27$)

Subcategories	Pre-test	Post-test	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)		
Control	12.96 (3.99)	15.33 (3.75)	-3.661	.001**
Autonomy	3.56 (1.84)	4.37 (1.49)	-2.038	.052
Pleasure	4.59 (2.35)	7.26 (2.33)	-6.397	< .001***
Self-realization	8.59 (4.70)	13.07 (4.74)	-4.511	< .001***
Total	25.56 (8.75)	35.00 (9.43)	-2.315	< .001***

** $p < .01$. *** $p < .001$.

2. 프로그램 참여 전 · 후 고독감(KGLS) 점수 변화

고독감 점수의 사전 평균 점수는 17.30($SD = 6.85$)에서 사후 10.44($SD = 6.66$)으로 감소하였고, 이는 통계적으로 유의한 수준($p < .001$)으로 나타났다. 하위 항목인 가족관계 외로움, 사회적 외로움, 소속감 결여 모두 사후 평균점수가 사전 평균점수보다 감소한 결과를 보였으나, 통계적 유의성은 가족관계 외로움($p < .001$)과 사회적 외로움($p < .001$)에서만 확인되었다. 이에 대한 분석 결과는 <Table 4>와 <Figure 1>과 같다.

<Table 4> Pre-post Changes in Loneliness (KGLS) (N = 27)

Subcategories	Pre-test	Post-test	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>		
Family relationships loneliness	7.11 (3.51)	3.96 (2.86)	4.092	< .001***
Social loneliness	6.41 (3.46)	3.85 (3.08)	4.162	< .001***
Lack of belonging	3.48 (1.90)	2.56 (2.02)	1.928	.065
Total	17.30 (6.85)	10.44 (6.66)	4.815	< .001***

*** $p < .001$.

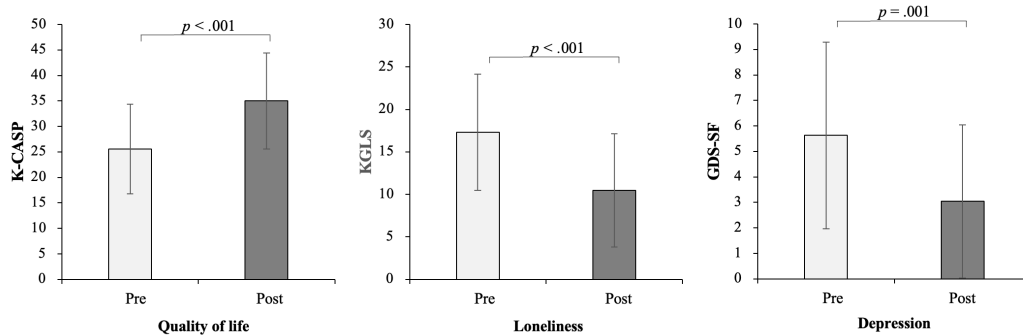
3. 프로그램 참여 전 · 후 우울(GDSSF-K) 점수 변화

프로그램 참여 전과 후의 우울 점수 변화에 대한 분석 결과, 참여자들의 프로그램 참여 후 우울 점수($M = 35.00$, $SD = 9.43$)는 프로그램 참여 전($M = 25.56$, $SD = 8.51$)과 비교하여 통계적으로 유의한 수준으로 감소한 것으로 나타났다($p = .001$). 하위항목 점수 또한 만족감($p = .001$), 노인우울($p < .015$) 모두에서 통계적 유의성이 나타났다. 이에 대한 분석 결과는 <Table 5>와 <Figure 1>과 같다.

<Table 5> Pre-post Changes in Depression (GDSSF-K) (N = 27)

Subcategories	Pre-test	Post-test	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>		
Satisfaction	2.11 (1.96)	.81 (1.27)	3.849	.001**
Elderly depression	3.44 (2.30)	2.22 (2.06)	2.604	.015*
Total	5.63 (3.66)	3.04 (3.00)	3.767	.001**

* $p < .05$. ** $p < .01$.



<Figure 1> Pre-post changes in quality of life, loneliness, and depression

IV. 논의 및 제언

본 연구는 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램이 초기 독거노인의 삶의 질, 고독감, 우울에 미치는 영향을 알아보기 위한 목적으로 수행하였다. 이를 위해 지역사회 내 65세 이상의 초기 독거노인 27명을 대상으로 주 1-2회, 총 12회기의 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램을 실시하여, 프로그램 참여 전후 삶의 질, 고독감, 우울 점수 변화를 분석하였다. 분석 결과에 따른 논의점은 다음과 같다.

첫째, 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램 참여는 초기 독거노인의 삶의 질에 유의한 향상을 보인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 활동에 대한 정기적 참여가 노인 참여자들의 삶의 질을 향상시킬 수 있다는 선행 연구 결과를 반영한다 (Johnson et al., 2013). 연구 결과, 참여자들은 프로그램 참여 후, 하위 항목인 통제감, 행복감, 자아실현에서 모두 유의한 증가를 보였으며, 자율성의 경우 통계적 유의성을 확보하지는 못하였으나, 사후 점수가 사전 점수에 비해 증가한 것으로 나타났다. 이는 참여자들이 그룹 노래부르기 프로그램 참여가 긍정적 정서 경험과 더불어 사회적 맥락 내에서 자기효능감과 자기실현 경험을 촉진할 수 있음을 시사한다(Hendry et al., 2022). 노인 대상군에 대한 그룹 노래부르기의 삶의 질 혜택은 선행 무작위 대조군 중재 연구인 Galinha, García-Martín과 Lima(2022)의 연구에서 확인할 수 있는데, 4개월여 간 34회기를 진행한 해당 연구와 비교하여, 짧은 기간 동안 수행된 본 연구의 결과는 비교적 짧은 기간에도 유의미한 혜택을 제공할 수 있음을 시사한다. 이는 본 연구의 프로그램이 그룹 노래부르기의 효과성에 더하여 자율성, 상호존중, 연대를 추구하는 커뮤니티 기반 중재의 다양한 전략들을 사용한 것이 자아존중감과 자기효능감을 통해 자아실현의 과정을 촉진함으로써 나타난 결과일 수 있다(Dingle et al., 2019). 이러한 독거노인

의 자율성을 높여 복합적인 욕구를 스스로 해결하고 자아존중감을 유지할 수 있도록 하는 것은 자기방임을 예방한다(Hong, Choi, & Nam, 2024).

둘째, 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램에 참여한 참여자들의 고독감의 사전사후 변화를 분석한 결과, 프로그램 참여 후 참여자들의 고독감이 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 이는 기존 연구(Mathew, Sundar, Subramaniam, & Parmar, 2017)를 반영하는 결과로 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램이 심리적 연결감을 확장시켜 고립감을 낮추고 공동체 결속을 강화할 수 있었음을 시사한다. 연구 결과, 하위항목인 가족관계 외로움과 사회적 외로움이 모두 유의한 감소를 보였는데, 이는 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램 내에 노년기 삶의 어려움을 함께 공유하는 과정을 통해 심리적 연결감이 깊어지고 집단 애착이 건강하게 형성된 결과일 수 있다. 이러한 나눔은 또한 현재 경험하고 있는 공동체에서 느낄 수 있는 사회적 외로움을 감소시킬 뿐 아니라, 그룹 활동에서 과거와 현재에 진행되고 있는 가족관계 경험들을 회상하고 연결감을 강화시킴으로 남은 가족과의 관계에서 고독감을 낮추는 결과를 보였다고 할 수 있다.

셋째, 연구 분석 결과, 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램 참여 후, 초기 독거노인의 우울감이 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 노인의 우울감을 감소시킨다는 선행 연구의 결과와 일치한다(Park & Chung, 2005). 이 같은 결과는 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램이 힘든 감정의 표현을 통해 정서적 안정감을 회복시키고, 격려와 지지 속에서 자아실현의 경험이 만족감 향상을 통해 우울감 감소에 긍정적 영향을 미친 결과로 볼 수 있다. 하위 항목인 만족감과 노인우울 모두 유의미한 변화를 보였는데, 이는 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기가 삶의 다양한 부정적 정서를 해소하고, 음악적 심미감으로부터 오는 행복한 정서를 고양시켜, 노년기에 중요한 삶의 통합의 과제를 긍정적으로 향하게 한 결과로 볼 수 있다(Hargreaves & North, 1999).

종합적으로 본 연구의 결과는 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램은 독거노인 참여자들의 우울, 고독감, 삶의 질의 모든 지표에 대해 긍정적 혜택을 보여주었다. 연구에서 사용된 각 지표는 서로 밀접한 관련이 있음이 선행 연구에서도 보고된다. 독거노인의 삶의 질은 고독감과 높은 상관관계를 가지며(Kim et al., 2008), 우울 또한 독거노인의 삶의 질을 저하시키는 가장 강력한 요인으로 보고된다(Kim, Kwon, & Seo, 2019). 이는 독거노인의 삶의 질 향상을 위한 고독감과 우울감에 대한 중재의 중요성을 시사하며, 선행연구에서는 이를 위해 독거노인들의 공동체 활동, 정서적지지, 사회적 관계망을 강화하는 중재가 필요함이 제시되고 있다(Lee, Oh, & Lee, 2024). 이를 바탕으로 연구 결과에서 나타난 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기 프로그램의 효과성은 음악 공동체 경험과 참여, 공동의 음악과제와 결과물을 협력적으로 수행하는 과정의 참여를 통해 독거노인의 고독감을 개선하고, 음악 매체가 지니는 긍정적 정서를 유도하는 효과와 더불어, 정서적 공유와 상호적 소통을 통한 관계적 지지를 경험하는 활동을 통해

우울감을 낮추어 결과적으로 삶의 질을 향상시킬 수 있었다는 상호 영향의 결과로 해석할 수 있다.

본 연구는 연구 대상자의 지역적 특성, 적은 참여자 수로 인해 연구 결과를 일반화시키기에 다소 제한적이다. 특히, 본 연구의 참여자들은 모집 당시 성별에 제한을 두지 않았음에도 불구하고 모두 여성들로만 구성되었는데, 이 같은 제한점은 유사한 선행 연구(Galinha et al., 2022)에서도 드러난 바 있다. 이는 사회적 참여에 대한 남성 독거노인의 적극성이 여성보다 낮은 이유일 수도 있다. 향후, 사회적, 정책적 지원을 통해 남성 독거노인의 프로그램 참여를 독려할 수 있는 방안이 필요할 것이며, 남성 독거노인 중심의 프로그램과 연구 진행을 통해 더욱 의미있는 연구 결과를 도출할 수 있을 것이다. 또한, 커뮤니티 기반 그룹 노래부르기의 긍정적 혜택을 보다 견고하게 확인할 수 있는, 다양한 지역사회를 대상으로 한, 보다 많은 참여자들을 포함한 대조군 연구 방법을 적용한 후속 연구가 필요할 것으로 사료된다.

그럼에도 불구하고, 본 연구는 일반 노인에 비해 심리적, 사회적으로 취약한 독거노인을 대상으로 삶의 질을 저해하는 가장 주요한 요인인 사회적 지지체계 부재를 지원할 수 있는 접근으로 커뮤니티 기반 음악 중재의 효과성을 제시할 수 있는 데 그 의의가 있다. 또한, 국내에서는 아직 제한적인 독거노인 대상 커뮤니티 기반 음악치료 프로그램의 효과를 제시한 연구라는 점에서도 국내 독거노인 지원을 위한 음악 중재의 적용 가능성을 제시하였다. 이는 향후 독거노인의 증가에 적절히 대응하기 위해 지역사회 기반의 정책적 개입이 절실한 상황에서, 다양한 공공 영역에서 사회 관계망에서 점차 고립되어가는 독거노인을 위해 커뮤니티 기반 음악치료 프로그램이 효과적으로 적용될 수 있음을 시사한다.

References

- Ahn, J., & Lee, H. (2024). Pathway analysis of the use of rural senior co-housing and depression in older women living alone: The multiple mediating effects of physical · social environment and loneliness. *Mental Health & Social Work, 52*(2), 86-109.
- Ahn, S. (2023). The effects of built environment on depression among older adults living alone: Moderating effects of trust and residential areas. *Journal of Public Policy Studies, 40*(1), 97-120.
- Ansdell, G., & Stige, B. (2016). *Community music therapy*. In J. Edwards (Ed.), *The Oxford handbook of music therapy* (pp. 1-16). Oxford: Oxford University Press.
- Batt-Rawden, K. B., & Stedje, K. (2020). Singing as a health-promoting activity in elderly care: A qualitative, longitudinal study in Norway. *Journal of Research in Nursing, 25*(5), 404-418.

- Camlin, D. A., Daffern, H., & Zeserson, K. (2020). Group singing as a resource for the development of a healthy public: A study of adult group singing. *Humanities and Social Sciences Communications*, 7, 60.
- Choi, M., & Kim, G. (2022). A validation study of the Korean version of the CASP-16. *Health and Social Welfare Review*, 42(2), 85-101.
- Chon, Y. H., & Lee, S. K. (2022). A qualitative study on the issues of the early introduction of the customized care services for older adults. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 77(1), 225-252.
- Clark, I. N., Tamplin, J. D., & Baker, F. A. (2018). Community-dwelling people living with dementia and their family caregivers experience enhanced relationships and feelings of well-being following therapeutic group singing: A qualitative thematic analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1332.
- Clift, S., Manship, S., & Stephens, L. (2017). Further evidence that singing fosters mental health and wellbeing: The West Kent and Medway project. *Mental Health and Social Inclusion*, 21(1), 53-62.
- Collins, R. (2004). *Interaction ritual chains*. Princeton, NJ: Princeton university press.
- Dingle, G. A., Clift, S., Finn, S., Gilbert, R., Groarke, J. M., Irons, J. Y., & Williams, E. J. (2019). An agenda for best practice research on group singing, health, and well-being. *Music & Science*, 2, 1-15.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Galinha, I. C., García-Martín, M. Á., & Lima, M. L. (2022). Sing4Health: Randomised controlled trial of the effects of a singing group program on the subjective and social well-being of older adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(1), 176-195.
- Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. *Psychology of Music*, 27(1), 71-83.
- Hendry, N., Lynam, D. S., & Lafarge, C. (2022). Singing for wellbeing: Formulating a model for community group singing interventions. *Qualitative Health Research*, 32(8-9), 1399-1414.
- Hong, C. R., Choi, Y., & Nam, S. I. (2024). The effects of the discrimination experiences of older adults on the meaning in life: Sequential mediating effects of self-esteem and autonomy. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 44(1), 71-89.
- Hong, S. H. (2024). Exploring the future direction of community care policies: Centered on leading project in community care for the elderly. *Korean Policy Sciences Review*, 28(1), 133-155.
- Hyde, M., Wiggins, R. D., Higgs, P., & Blane, D. B. (2003). A measure of quality of life in early

- old age: The theory, development and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging & Mental Health*, 7(3), 186-194.
- Johnson, J. K., Louhivuori, J., Stewart, A. L., Tolvanen, A., Ross, L., & Era, P. (2013). Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland. *International Psychogeriatrics*, 25(7), 1055-1064.
- Johnson, J. K., Stewart, A. L., Acree, M., Nápoles, A. M., Flatt, J. D., Max, W. B., & Gregorich, S. E. (2020). A community choir intervention to promote well-being among diverse older adults: Results from the community of voices trial. *The Journals of Gerontology: Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 75(3), 549-559.
- Kang, H. (2017). Review of the theoretical components of community music therapy. *Journal of Music and Human Behavior*, 14(2), 91-105.
- Kee, B. (1996). A preliminary study for the standardization of geriatric depression scale short form-Korea version. *Journal of the Korean Neuropsychiatric association*, 35(2), 298-307.
- Kim, C. S. (2011). Study on the self-efficacy for older adults living alone using pansori creative therapy program: Focusing on vocal sound. *Journal of Music and Human Behavior*, 8(1), 43-60.
- Kim, K. B., Lee, Y. J., & Sok, S. R. (2008). A comparative study on health status, depression, and quality of life between the elderly living with family and the elderly living alone. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 20(5), 765-777.
- Kim, S., & Moon, J. (2023). The effects of song-oriented music activities on the quality of life, satisfaction of life, and solitude of the elderly living alone. *The Korean Journal of Arts Therapy*, 23(3), 153-177.
- Kim, S., Kwon, M., & Seo, K. (2019). Factors influencing depression: Comparison between elders living alone and elders not living alone. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 21(2), 51-60.
- Kwak, E., & Hong, G. (2023). Relationship between spirituality and psychological well-being of the older adults living alone: The mediating effects of death anxiety. *The Journal of the Korea Contents Association*, 23(10), 596-605.
- Lagacé, M., Briand, C., Desrosiers, J., & Larivière, N. (2016). A qualitative exploration of a community-based singing activity on the recovery process of people living with mental illness. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(3), 178-187.
- Lee, S. E. (2019). Development of the Korean Geriatric Loneliness Scale (KGLS). *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49(5), 643-654.
- Lee, S., Oh, Y. E., & Lee, J. (2024). The effects of social network and a sense of community on

- mental health of older adults living alone in poverty: With a focus on a comparison of young-old and old-old. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 44(5), 599-622.
- Lee, S., O'Neill, D., & Moss, H. (2022). Promoting well-being among people with early-stage dementia and their family carers through community-based group singing: A phenomenological study. *Arts & Health*, 14(1), 85-101.
- Lee, Y., & Kim, S. (2016). The use of music for healthy elderly: Literature review. *Journal of the Korean Society for Contents Studies*, 16(4), 335-346.
- MacGlone, U. M., Vamvakaris, J., Wilson, G. B., & MacDonald, R. A. R. (2020). Understanding the wellbeing effects of a community music program for people with disabilities: A mixed methods, person-centered study. *Frontiers in Psychology*, 11, 588734.
- MacQueen, K. M., McLellan, E., Metzger, D. S., Kegeles, S., Strauss, R. P., Scotti, R., ... Trotter, R. T. (2001). What is community? An evidence-based definition for participatory public health. *American Journal of Public Health*, 91(12), 1929-1938.
- Mathew, D., Sundar, S., Subramaniam, E., & Parmar, P. N. (2017). Music therapy as group singing improves Geriatric Depression Scale score and loneliness in institutionalized geriatric adults with mild depression: A randomized controlled study. *International Journal of Education and Psychology Research*, 3(1), 6-10.
- Park, J. K., & Lee, K. (2023). Mediating effects of social networks on depression and suicidal ideation among older adults residing in the community. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 32(4), 353-362.
- Park, K., & Kim, H. (2017). The effects of music therapy based on folk songs for reducing depression and increasing self-esteem of the elderly living alone. *Studies in Humanities*, 53, 261-290.
- Park, M. J., & Chung, Y. (2005). The effect of music therapy on elderly people's depression and life-satisfaction. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 16(3), 241-248.
- Pavlicevic, M., & Ansdell, G. (2009). Between communicative musicality and collaborative musicing: A perspective from community music therapy. In S. Malloch & C. Trevarthen (Eds.), *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship* (pp. 357-376). Oxford: Oxford University Press.
- Rosenwein, B. H. (2006). *Emotional communities in the early middle ages*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sheikh, J. I., & Yesavage, J. A. (1986). Geriatric Depression Scale (GDS): Recent evidence and

- development of a shorter version. In T. L. Brink (Ed.), *Clinical Gerontology: A Guide to Assessment and Intervention* (pp. 165-173). Binghamton, NY: The Haworth Press.
- Skingley, A., Martin, A., & Clift, S. (2016). The contribution of community singing groups to the well-being of older people: Participant perspectives from the United Kingdom. *Journal of Applied Gerontology, 35*(12), 1302-1324.
- Skingley, A., Clift, S., Hurley, S., Price, S., & Stephens, L. (2018). Community singing groups for people with chronic obstructive pulmonary disease: Participant perspectives. *Perspectives in Public Health, 138*(1), 66-75.
- Statistics Korea. (2023). *Statistics on the Elderly in Korea in 2023*. Report of Statistics Korea. Retrieved from https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=%2010820&tag=&act=view&list_no=427252
- Stige, B. (2017). *Where music helps: Community music therapy in action and reflection*. New York, NY: Routledge.
- Stige, B., & Aarø, L. E. (2011). *Invitation to community music therapy*. New York, NY: Routledge.
- Tapson, K., Daykin, N., & Walters, D. M. (2018). The role of genre-based community music: A study of two UK ensembles. *International Journal of Community Music, 11*(3), 289-309.
- Yang, N., Jenkins, R., Dubois, E., Quezada-Yamamoto, H., Ward, H., & Junghans, C. (2021). Small music programs for mental health and well-being: An evaluation framework. *Music and Medicine, 13*(1), 47-56.
- Yi, S. Y., & Kim, A. J. (2023). Implementation and strategies of community music activities for well-being: A scoping review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(3), 2606.

- 게재신청일: 2024. 10. 30.
- 수정투고일: 2024. 12. 15.
- 게재확정일: 2024. 12. 16.

Beneficial Effects of Community-Based Group Singing Program on Quality of Life, Loneliness, and Depression Among Older Adults Living Alone

Kim, Ji Hyun*, Kim, Aimee Jeehae**

The purpose of this study was to examine the effects of a community-based group singing program on the quality of life, loneliness, and depression among older adults living alone in the community. The study employed a one-group pretest-posttest design with 27 older adults who utilized community social welfare services. Participants took part in the community-based group singing program for a total of 12 sessions, each lasting 50 minutes, at a frequency of 1 to 2 times per week. Pre- and post-intervention assessments were conducted to measure changes in quality of life, loneliness, and depression. The program was structured into three stages based on the participatory process model of community music therapy. Stage 1 focused on fostering sense of community through music participation, Stage 2 aimed at developing group attachment through musical cooperation and mutual emotional support, and Stage 3 sought to enhance self-efficacy and self-actualization within the musical community. The results showed a significant improvement in the participants' quality of life scores ($p < .001$) and a statistically significant reduction in loneliness ($p < .001$) and depression levels ($p = .001$) after the program. These findings suggest that community-based music therapy program can be beneficial in enhancing quality of life and alleviating social isolation among older adults in an era of rapid population aging. The current study also presents evidence of the effectiveness of community-based music therapy programs for older adults in South Korea.

Keywords: community music therapy, group singing, older adults living alone, quality of life, loneliness, depression

*First author: Ph. D. Candidate, Music Therapy Major, Department of Musicology and Culture, Graduate School, Dong-A University

**Corresponding author: Assistant Professor, Music Therapy Major, College of Interdisciplinary Studies & Department of Musicology and Culture, Graduate School, Dong-A University (ajhk@dau.ac.kr)