

시설 거주 중·노년 남성의 음악치료 프로그램 참여에 따른 마음건강 변화

Changes in Mental Fitness Following Participation in a Music Therapy Program Among Middle-Aged and Older Men Residing in Facilities

유 영 선*

숙명여자대학교 음악치료대학원

Youngsun Yoo

Sookmyung Women's University Graduate School of Music Therapy

(초록)

본 연구는 시설 거주 중·노년 남성을 대상으로 음악치료 프로그램 참여 전후에 나타나는 마음건강의 변화를 살펴보았다. 이를 위해 연구 참여자 15명에게 총 12회기의 음악치료 프로그램을 시행하였으며, 중도 탈락자를 제외한 최종 12명의 자료를 분석하였다. 연구는 단일집단 사전·사후 설계를 적용하였으며, 마음건강 총점 및 하위 요인인 정신적 에너지, 공감적 소통, 유연성, 자기확신의 변화를 분석하였다. Wilcoxon 부호순위 검정 결과 음악치료 프로그램 참여 후 마음건강 총점과 유연성 요인에서 통계적으로 유의한 증가가 나타났으며, 유연성 요인은 큰 효과크기를 보였다. 이는 시설 환경 내 중·노년 남성의 심리적 적응 자원을 활성화하고 마음건강을 증진하는 비약물적 중재로서 음악치료의 임상적 유용성을 시사한다. 본 연구는 시설 거주 중·노년 남성의 마음건강을 다차원적으로 분석하여 향후 통제집단을 포함한 후속 연구의 기초 근거를 제시하였다는 데 의의가 있다.

주제어 : 음악치료, 마음건강, 중·노년 남성, 시설 거주

* Correspondence to: (우) 04310 서울특별시 용산구 청파로47길 100(청파동2가), 숙명여자대학교 음악치료대학원 강사 (e-mail: 0sunnyu@sookmyung.ac.kr)

(Abstract)

This study examined changes in mental fitness before and after a music therapy program for middle-aged and older men residing in facilities. A total of 12 music therapy sessions were conducted with 15 participants, and data from the final 12, excluding dropouts, were analyzed. A single-group pre-post design was applied to analyze changes in the total mental fitness score and its subfactors: mental energy, empathic communication, flexibility, and self-assurance. The Wilcoxon signed-rank test showed statistically significant increases in the total mental fitness score and the flexibility subfactor after the program. Flexibility had a large effect size. These results suggest the clinical usefulness of music therapy as a non-pharmacological intervention to activate psychological adaptation resources and enhance mental fitness in this population. This study is significant in that it analyzed the mental fitness of middle-aged and older men residing in facilities from a multidimensional perspective, providing a baseline for follow-up research, including a control group.

Key words : Music therapy, Mental fitness, Middle-aged and older men, Residing in facilities

I. 서론

한국 사회의 급속한 고령화와 함께 생애 후반기를 바라보는 시각이 변화하고 있다. 단순히 수명 연장을 넘어 중·노년기 삶의 질과 정신적 안녕에 대한 사회적 관심이 커지는 것이다. 이는 건강을 인식하는 시각의 확장을 의미한다. 세계보건기구(WHO)가 건강을 단순한 질병의 부재가 아니라 신체적·정신적·사회적 안녕이 완전하게 유지된 상태로 정의한 것은 포괄적 관점을 시사한다. 노년기 건강은 신체적 기능 유지에 국한되지 않고 정신적·사회적 안녕을 포함하는 개념으로 이해되고 있다(Park, 2006; Bowling et al., 2002). 우울·불안·심리적 안녕 등 다차원적 정신건강 요인은 노년기 삶의 질과 유의한 관련성을 보인다(López et al., 2024). 정신건강의 중요성이 부각됨에 따라 최근 학술적 논의는 개인의 심리적 자원을 강화하는 다각적인 중재 방안에 주목하고 있다.

그간의 논의는 주로 지역사회 거주 노인에 집중되어 왔으며 시설 거주 노인의 정신건강에 대한 체계적 접근은 상대적으로 부족한 실정이다. 시설에 거주하는 노인은 기존 사회적 관계와의 분리, 생활 환경의 급격한 변화, 자율성 및 사생활의 제한을 경험하며 이는 우울·고독감과 같은 정신건강 문제로 이어질 수 있다(Lee, 2019; Chang & Park, 2010). 남성 노인의 경우 취약성은 더욱 심화될 수 있다. 은퇴 과정에서 경제적 어려움, 사회적 역할 상실로 인한 정체성 약화, 가족 내 지위와 역할 변화 등을 경험하면서 부정적인 심리상태와 삶의 질 저하를 겪게 된다(Kim et al., 2007). 또한 전통적 남성성 규범으로 인해 남성은 도움 요청과 정서 표현에 소극적인 경향을 보인다(Addis & Mahalik, 2003). 이는 심리적 어려움이 표면화되지 않은 채 누적되거나 방치될 가능성을 높인다. 시설 거주 중·노년 남성은 환경적 제약과 성별 특성이 결합되어 심리적 어려움을 언어로 표현하거나 정서적으

로 교류하는 데 부담을 느낄 수 있다(Chang & Park, 2010). 심리적 부담은 시설 내 집단 활동 및 중재 참여를 저해하는 요인으로 작용한다.

이들의 심리사회적 안녕을 지원하기 위해 정서적 반응을 유도하는 활동이나 비약물적 접근이 요구된다. 음악은 개인의 생애 경험과 밀접하게 연결된 비언어적 자극으로서 적극적인 언어 표현 없이도 정서적 반응과 회상을 촉진할 수 있다. 노년기 음악 경험은 정서를 환기하고 기분을 조절하는 기제로 작용한다(Brotons & Koger, 2000). 개인에게 의미 있는 음악은 정서적 안정과 긍정적 정서 반응을 유도한다(Gerdner, 2000). 특히 시설 환경에서의 음악 활동은 정서적 참여와 사회적 상호작용을 지원하는 일상적 매개로 기능한다(Han et al., 2014). 음악적 개입은 언어적 상호작용에 거부감을 느끼는 대상자의 정서적 방어를 완화하고 내적 역동을 표출하게 함으로써 안전한 심리적 기제로 작용한다. 그러나 관련 연구는 주로 일반 노인이나 임상적 특성을 지닌 노인 집단을 중심으로 이루어져 시설 내 중·노년 남성의 음악 경험을 심리사회적 맥락에서 독립적으로 조명한 사례는 제한적이다.

해당 대상군에 대한 이해를 심화하기 위해 시설 거주 중·노년 남성의 마음건강을 증상 중심 관점에만 한정하지 않고 포괄적으로 설명하는 개념으로 접근할 필요가 있다. 정신건강은 단순히 정신질환의 부재가 아닌 정서적·심리적·사회적 안녕을 포함하는 긍정적 정신건강(positive mental health)으로 이해된다(Keyes, 2002). 마음건강(Mental Fitness)은 개인이 삶의 요구와 변화에 적응하며 활용하는 심

리적 강점과 적응 능력을 포함한 다차원적 구성개념이다(Cho et al., 2011). 구체적으로 노년기 마음건강은 특정 정서의 유무를 넘어 정신적 활력, 대인관계에서의 소통 능력, 변화에 대한 수용과 유연성, 자기 인식과 관련된 심리적 자원을 포함한다(An et al., 2013; Cho et al., 2011; Kim & Min, 2004). 이는 노년기를 단순한 기능 저하의 시기가 아니라 환경과 역할의 변화를 경험하며 삶을 재구성해 나가는 적응의 과정으로 이해하게 한다. 따라서 노년기 마음건강 증진은 우울이나 불안과 같은 증상의 완화뿐 아니라 심리적 기능과 자원의 활성화를 함께 고려하는 접근이 요구된다. 특히 시설에 거주하는 중·노년 남성의 경우 환경 변화에 대한 적응력과 내적 심리 자원의 강화가 마음건강 증진의 핵심 요인이 될 수 있다.

마음건강의 다차원적 특성을 고려할 때 시설 환경이라는 제한된 일상에서 중·노년 남성이 음악치료 프로그램에 참여하며 경험하는 심리적 변화는 노년기 마음건강을 통합적으로 이해하는 데 중요하다. 음악은 비침습적·비약물적 특성을 지니며(Vinciguerra, 2017; Han et al., 2014) 언어적 부담 없이 정서와 관계 경험을 매개할 수 있어 시설 환경 내 심리 정서 영역의 중재로 활용된다(Kim & Park, 2022; Krøier et al., 2021). 시설 및 의료 환경에서 시행된 음악치료 연구는 주로 치매 노인이나 병원 입원 환자와 같은 임상적 특성을 지닌 집단을 대상으로 하거나(Lee, 2022; Kim & Moon, 2021) 우울이나 불안과 같은 개별 심리 지표 또는 치매의 행동 및 심리적 증상(BPSD)과 같은 특정 증상군을 주요 결과 변인으로 설정하여 효과를 분석하였다(Park &

Moon, 2022; Belland et al., 2017; Han et al., 2014). 음악치료는 단순히 개별 증상을 완화하는 것을 넘어 리듬·선율·가사 작업 등의 통합적 자극을 통해 정신적 에너지와 대인관계 유연성을 동시에 촉진한다. 그러나 시설 내 중·노년 남성의 음악 경험이 마음건강의 다양한 심리적 요인과 연결되는 방식에 대한 심층적 이해는 상대적으로 부족한 실정이다.

이에 본 연구는 시설 거주 중·노년 남성을 대상으로 음악치료 프로그램 참여에 따른 마음건강의 변화를 살펴보고자 한다. 마음건강은 정신적 에너지, 공감적 소통, 유연성, 자기확신과 관련된 심리적 요인으로 구성된다(Cho et al., 2011). 본 연구는 음악치료 프로그램 참여 전후에 해당 요인들이 어떠한 변화양상으로 나타나는지를 분석하고자 한다. 이에 따라 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 시설 거주 중·노년 남성의 음악치료 프로그램 참여 전후에 마음건강의 전반적 수준에는 어떠한 변화가 나타나는가?

둘째, 음악치료 프로그램 참여 전후에 마음건강의 하위 요인인 정신적 에너지, 공감적 소통, 유연성, 자기확신은 각각 어떠한 변화양상을 보이는가?

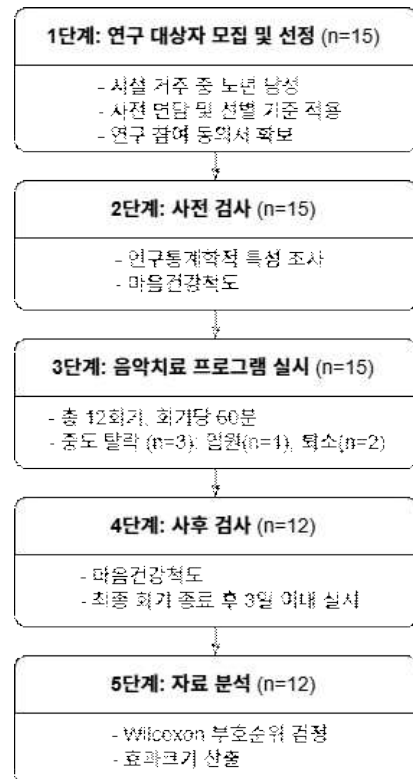
셋째, 음악치료 프로그램 참여 전후 마음건강의 변화는 개인별 양상 및 하위 요인 간 관련성에서 어떠한 특성을 보이는가?

II. 연구 방법

1. 연구 절차

본 연구는 시설 거주 중·노년 남성을 대

상으로 음악치료 프로그램 참여에 따른 마음건강의 변화를 살펴보기 위해 단일집단 사전·사후 설계(one-group pretest-posttest design)를 적용하였다. 서울특별시 프로그램의 일환으로 2025년 4월부터 10월까지 회기당 60분, 총 12회기의 음악치료 프로그램을 진행하였다. 프로그램 시행 전후 동일한 도구를 사용하여 사전·사후 검사를 실시하였으며 마음건강 하위 요인별 점수 변화를 측정하였다. 사후 검사는 중재 직후의 일시적 정서 변동 가능성을 고려하면서도(Diener et al., 2006) 프로그램 효과의 감소를 최소화하기 위해 최종 회기 종료 후 3일 이내에 실시하였다. 모든 측정은 일관성 유지를 위해 유사한 시간대와



<Figure 1> Research Flowchart

동일한 장소에서 이루어졌다. 연구 진행에 앞서 연구 목적과 절차를 충분히 설명한 후 참여자의 자발적 동의를 얻어 진행하였다. 연구 설계 및 절차는 <Figure 1>에 제시하였다.

2. 연구 대상

본 연구가 수행된 기관은 서울시 수탁 운영 방식의 노인복지시설로 전문적인 요양 및 재활 서비스를 제공하는 회복 중심의 쉼터 기능을 수행하고 있다. 해당 시설은 동일 재단 내 의료진과의 유기적인 협진 체계가 구축된 환경이며 시설에 거주하는 중·노년 남성을 대상으로 하였다. 참여자 모집은 시설 내 공고를 통해 이루어졌으며 사전 면담으로 선정 기준을 확인한 후 연구 참여에 동의한 15명을 확정하였다.

참여자의 연령 범위는 54~75세, 평균 연령은 65.50세($SD=7.38$)였다. 모든 참여자는 사전 면담을 통해 의사소통이 가능한 것으로 확인되었다. 시설 내 제공 자료에 근거하여 정신병력이 없는 대상자를 선정하였다. 참여자 전원은 노화에 따른 신체적 변화를 경험하고 있었다. 6명(50.0%)에게서 고혈압, 당뇨 등 만성 질환이 확인되었으나 모두 일상생활 수행이 가능하여 프로그램 참여에 지장이 없는 수준이었다. 연구 기간 동안 개인 사유(입원 1명, 퇴소 2명)로 총 3명의 중도 탈락자가 발생하였다. 최종적으로 사전·사후 검사를 모두 완료하고 프로그램에 지속적으로 참여한 12명을 대상으로 분석을 실시하였다. 연구 참여자의 인구통계학적 특성은 <Table 1>에 제시하였다.

<Table 1> Demographic Characteristics of Research Participants (n=12)

변인	구분	빈도(명)	백분율(%)
나이	50대	3	25.0
	60대	4	33.3
	70대	5	41.7
거주 기간	6개월 미만	1	8.3
	6개월 이상	11	91.7
신체 병력	만성질환 있음	6	50
	만성질환 없음	6	50
전체		12	

3. 측정 도구

본 연구에서는 중·노년 남성의 마음건강 수준을 측정하기 위해 Cho et al.(2011)이 개발한 마음건강척도(Mental Fitness Scale)를 사용하였다. 본 척도는 정신적으로 건강한 상태 (being mentally fit or positive mental health)의 특성을 측정하기 위해 개발된 자기보고식 척도로 총 20문항, 4개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 마음건강척도의 하위 요인은 정신적 에너지(8문항), 공감적 소통(6문항), 유연성(4문항), 자기확신(2문항)이다.

각 문항은 5점 Likert 척도(0점='전혀 아니다', 4점='매우 그렇다')로 평정되며 점수가 높을수록 마음건강 수준이 높음을 의미한다. 전체 척도의 검사-재검사 신뢰도는 $r=.79$ ($p<.001$)이며 하위 요인별 검사-재검사 신뢰도는 정신적 에너지 $r=.72$, 공감적 소통 $r=.65$, 유연성 $r=.57$, 자기확신 $r=.76$ 으로 모두 통계적으로 유의하였다. 내적 일치도(Cronbach's α)

는 전체 척도 .90이며 하위 요인별로는 정신적 에너지 .88, 공감적 소통 .79, 유연성 .66, 자기확신 .76으로 나타났다.

4. 음악치료 프로그램

본 프로그램은 총 12회기로 구성되었으며 각 회기는 도입, 주요 활동, 마무리의 단계로 진행되었다. 전체 회기 구성은 정서적 자기 인식에서 사회적 상호작용과 음악적 성취 경험으로 확장되는 단계적 구조에 기반하였다(Chong, 2015). 초기 회기(1~3회기)는 songwriting을 통한 자기표현, fill-in-the-blank 가사 채우기를 통한 자기 탐색, 멜로디 즉흥 연주를 통한 자기 인식 등 개인 내적 탐색 활동을 중심으로 구성되어 정서 표현과 자기 인식을 촉진하고 집단 참여를 위한 심리적 안정감을 형성하는 데 초점을 두었다.

중기 회기(4~6회기)는 drum circle을 통한 비언어적 상호작용에서 노래 토의 및 악기 연주, 집단 음악 활동까지 점진적으로 확장되도록 구성되었으며 개인 중심 활동에서 집단 협력으로 전환되는 과정을 통해 대인 관계 및 소속감을 증진하도록 구상하였다(Yalom & Leszcz, 2020). 후기 회기(7~9회기)는 행진곡 멜로디 재창조 연주와 음악극을 통한 스토리텔링, 리듬악기 재창조 연주를 통한 성취감 및 집단 역동 경험으로 전개되었으며 단순한 활동에서 복합적인 활동으로 난이도와 협력 수준이 점진적으로 심화되도록 구성되었다.

종결 회기(10~12회기)는 음악 기반 시 문학·시각예술 융합 활동을 거쳐 통합 리허설과 가을음악회로 마무리되었으며 집단 음악 공연을 통해 참여자 간 상호작용과 공동 성취를 경험하고 사회적 유대감을 강화하도록 설계되었다(Weinstein et al., 2016). 본 연구의

<Table 2> Main Activities, Music Selection, and Theoretical Rationale of the Music Therapy Program

Session	Main Activities & Music Selection	Theoretical Rationale
1	Songwriting을 통한 자기표현 및 리듬 즉흥 연주 · 어린 시절(이용복), 웃어요(오석준)	- Songwriting: 가사·음악을 통한 정서 경험 유도(Stewart & McAlpin, 2016) - 타악기 연주: 리듬을 통한 정서 변화 및 시설노인의 우울감 감소와 자아존중감 향상(Lee & Kim, 2011)
2	Fill-in-the-blank 가사 채우기를 통한 자기 탐색 · 행복해요(추가열), 브라보 마이 라이프(봄여름가을겨울)	- Lyric analysis: 감정 탐색 및 개인적 통찰 심화, Group process를 통한 참여자 간 연결감 형성(Dvorak, 2017) - 노래 가사 재구성: 자기 서사 표현 및 정체성 탐색 기능(Baker & MacDonald, 2013)
3	멜로디 즉흥 연주를 통한 자기 인식 및 집단 경험 · 노래하는 곳에(윤항기), 살다보면(이무진)	- 악기 연주 및 집단 앙상블(instrumental ensembles): 노년기 음악적 자기 개념(musical self-concept) 유지, 즐거움과 사회적 연결망 제공(Creech et al., 2013) - 집단 악기 즉흥 연주: 정서적 동시성(emotional synchrony)과 공유된 몰입(shared flow)을 통한 신뢰 및 유대감 발현(Roth, 2025), 비언어적 집단 역동성 구현

<Table 2> Main Activities, Music Selection, and Theoretical Rationale of the Music Therapy Program
(continued 1)

Session	Main Activities & Music Selection	Theoretical Rationale
4	Drum circle을 통한 상호작용 및 사회적 회복력 향상 · 옹헤야, 청춘가(추다혜)	- Group drumming: 우울, 불안 감소 및 사회적 회복력 향상(Fancourt et al., 2016), 사회적 연결감 및 소속감 강화, 안녕감과 사회적 가치 기여(Ascenso et al., 2018)
5	노래 토의와 악기 연주를 통한 자기 성찰 및 정서적 안녕감 · 풍문으로 들었소(함중아), 행복의 나라로(서유석)	- 노래 기반 활동(song-based methods): 토의와 성찰을 통한 자기표현 및 사회적 대화 촉진(Anastacio et al., 2025) - 음악적 정서 유발 기제(musical emotion induction): 정서 전염(emotional contagion) · 음악적 기대 등의 심리적 메커니즘을 통한 다차원적 정서 반응 생성(Juslin & Västfjäll, 2008)
6	집단 음악 활동을 통한 대인 관계 및 소속감 증진 · 노래빙고25	- Group singing: 사회적 연결감과 소속감 및 안녕감 증진(Pearce et al., 2015) - 집단 음악 활동: 사회적 접착제(social glue) 기능을 통한 소속감 및 대인 관계 향상(English & Corderoy, 2025)
7	재즈 · 클래식 행진곡 멜로디 재창조 연주 · When the Saints Go Marching In(Louis Armstrong), 개선행진곡(Verdi)	- 노래와 리드미컬한 움직임(rhythmic movements)을 포함한 규칙적인 음악 활동(regular musical activities): 기분 및 기억력 향상(Särkämö et al., 2014), 리듬 동조(rhythmic entrainment) 및 집단 경험 활성화 - 악기 중심 집단 음악 활동: 노인의 행복감, 사회성 및 자기효능감 향상(Cho et al., 2019)
8	음악극을 통한 스토리텔링 · 개구쟁이(김창완)	- 뮤지컬 프로그램: 자아 발견 및 타인 이해를 통한 관계 재형성, 소통과 협력 강화(Min, 2020) - 이야기를 활용한 회고적 집단음악치료: 시설 노인의 자아통합감과 삶의 질 향상(Kim & Kang, 2015), 자기 서사의 재구성
9	리듬악기 재창조 연주를 통한 성취감 및 집단 역동 경험 · Frontier(양방언)	- 집단 리듬악기 연주: 개방감 · 친밀감 · 연결감 등의 정서 유발 및 집단 응집력 결속(Bensimon et al., 2008), 집단 역동(group dynamics) 경험 - 집단 음악 활동: 성취감 · 유능감 · 긍정적 사회관계 제공, 삶의 질 향상(Hallam & Creech, 2016)
10	음악 기반 시 문학 · 시각예술 융합 활동 · 가을이 오면(이문세)	- 예술 기반 중재(음악, 시각예술, 신체 움직임 등): 부정적인 생리 · 심리적 결과 감소(Stuckey & Nobel, 2010) - 통합 집단 예술 활동(음악 공연, 시각예술, 문학 등): 노인의 우울 및 불안 감소, 청각적 · 촉각적 · 시각적 경험을 통해 다양한 표현 방식 제공(Quinn et al., 2025)

<Table 2> Main Activities, Music Selection, and Theoretical Rationale of the Music Therapy Program
(continued 2)

Session	Main Activities & Music Selection	Theoretical Rationale
11	가을음악회 통합 리허설	- 음악 수행 성취의 가장 중요한 예측 변인인 자기효능감 형성(McPherson & McCormick, 2006), 반복적 리허설 경험을 통한 자기효능감 강화 - 공연 및 통합 리허설: 포용적·지지적 환경에서의 불안 극복, 자기효능감 및 자신감 향상(Mitchell, 2019), 실제적 목표와 치료적 과정이 결합된 활동으로 기능
12	가을음악회	- 커뮤니티 음악치료: 공동체 참여와 소속감의 발현(Ansdell, 2002), 공동체적 참여와 연대를 경험하는 장(field)으로서의 음악회 - 공연 기반 중재: 음악을 통한 자아 통합과 사회적 연결, 개인의 심리적 욕구와 집단적 유익의 균형을 통한 공동체 형성(Jampel, 2011), 통합적 종결 경험으로서의 음악회

목적과 대상자의 특성을 고려하여 구성된 음악치료 프로그램의 주요 활동 내용 및 선곡과 이론적 근거는 <Table 2>에 제시하였다.

5. 자료 분석 방법

본 연구의 자료 분석은 IBM SPSS Statistics 26.0 프로그램을 사용하여 수행하였다. 연구 대상자의 수가 적고 사전·사후 점수 분포가 정규성 가정을 충족하기 어렵다는 점을 고려하여 사전·사후 마음건강척도 점수의 차이를 검증하기 위해 비모수 통계 방법인 Wilcoxon 부호순위 검정(Wilcoxon signed-rank test)을 적용하였다. 분석은 프로그램에 지속적으로 참여하여 사전·사후 검사를 모두 완료한 12명의 마음건강 총점과 네 가지 하위 요인인 정신적 에너지, 공감적 소통, 유연성, 자기확신에 대해 실시하였다.

Wilcoxon 부호순위 검정 결과에서 산출된 Z값을 바탕으로 변화의 크기를 해석하기 위해 효과크기(effect size, r)를 산출하였다. 산출된 효과크기는 Cohen(1988)의 기준에 따라 $r=.10$ 은 작은 효과크기, $r=.30$ 은 중간 효과크기, $r=.50$ 이상은 큰 효과크기로 해석하였다. 기술통계치는 평균(M), 표준편차(SD)와 함께 중앙값($Median$)을 제시하여 점수 분포의 중심경향을 기술하였으며 모든 통계적 유의수준은 $p<.05$ 로 설정하였다.

6. 윤리적 고려사항

연구자는 보건복지부가 지정한 생명윤리위원회 윤리적 연구 수행을 위한 인간대상연구자 교육과 연구책임자 연구윤리 교육을 이수하였다. 연구 참여자에게 프로그램의 목적과 절차, 익명성 및 비밀 유지 보장, 자발적

참여 철회 권리에 대해 설명하고 서면동의를 받은 후 연구를 진행하였다. 수집된 모든 자료는 연구 목적 이외에는 사용되지 않으며 연구 종료 후 안전하게 폐기됨을 안내하였다.

공감적 소통($p=.169$), 자기확신($p=.655$) 요인은 사전·사후 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

2. 하위 요인별 사전·사후 변화 및 개인별 변화량

사전·사후 검정 결과를 토대로 각 참여자의 사전·사후 점수 차이를 개인별 변화량(Δ =사후-사전)으로 산출하였다. 하위 요인 및 총점의 개인별 변화량에 대한 기술통계 결과는 <Table 4>에 제시하였다. 분석 결과 유연성 요인의 평균 변화량은 3.00점($SD=3.54$)이었으며 변화 범위는 0점에서 12점까지 분포하였다. 마음건강 총점의 평균 변화량은 6.17점($SD=8.05$)이었고 변화 범위는 -7점에서 23점까지 분포하였다. 정신적 에너지 요인의 평균 변화량은 1.33점($SD=2.99$), 공감적 소통 요인은 1.67점($SD=3.63$), 자기확신 요인은 0.17점($SD=1.34$)으로 나타났다. 변화 방향을 확인한 결과 유연성 요인은 전체 12명 중 8명이 증가하고 4명이 유지되었으며 감소한 참여자는 없었다. 마음건강 총점은 전체 12명 중 9명이 증가, 2명이 유지, 1명이 감소하였다. 반면 정

III. 연구 결과

1. 마음건강 점수의 사전·사후 변화

시설 거주 중·노년 남성의 음악치료 프로그램 참여 전후 마음건강 점수의 변화를 검증하기 위해 Wilcoxon 부호순위 검정을 실시하였다. 마음건강 하위 요인 및 총점의 사전·사후 기술통계는 자료의 분포 특성을 고려하여 평균(M), 표준편차(SD) 및 중앙값(Mdn)을 <Table 3>에 제시하였다. 분석 결과 유연성 요인은 사전($M=8.75$, $SD=3.19$, $Mdn=9.50$) 대비 사후($M=11.75$, $SD=2.56$, $Mdn=11.50$) 점수가 통계적으로 유의하게 증가하였다($p=.012$). 마음건강 총점 역시 사전($M=43.83$, $SD=10.95$, $Mdn=45.00$) 대비 사후($M=50.00$, $SD=7.37$, $Mdn=49.00$) 점수가 통계적으로 유의하게 증가하였다($p=.025$). 반면 정신적 에너지($p=.170$),

<Table 3> Pre-Post Comparison of Mental Fitness Subfactors and Total Scores (n=12)

하위 요인	사전 $M\pm SD$	사후 $M\pm SD$	사전 Mdn	사후 Mdn	p	r
정신적 에너지	18.17 $\pm$ 3.86	19.50 $\pm$ 4.10	18.00	19.00	.170	.396
공감적 소통	12.00 $\pm$ 3.57	13.67 $\pm$ 2.57	12.00	13.50	.169	.397
유연성	8.75 $\pm$ 3.19	11.75 $\pm$ 2.56	9.50	11.50	.012	.729
자기확신	4.92 $\pm$ 1.31	5.08 $\pm$ 1.00	5.50	5.50	.655	.129
총점	43.83 $\pm$ 10.95	50.00 $\pm$ 7.37	45.00	49.00	.025	.648

Note. p =Wilcoxon signed-rank test(two-tailed); r =effect size.

<Table 4> Descriptive Statistics for Individual Changes in Mental Fitness Subfactors and Total Scores (n=12)

하위 요인	평균 변화량 ($M \pm SD$)	변화 범위 (Min-Max)
정신적 에너지	1.33±2.99	-5~+5
공감적 소통	1.67±3.63	-3~+9
유연성	3.00±3.54	0~+12
자기확신	0.17±1.34	-2~+2
총점	6.17±8.05	-7~+23

신적 에너지, 공감적 소통, 자기확신 요인은 개인별 변화의 방향이 증가, 유지, 감소로 혼재되어 나타났다.

3. 효과크기 분석 결과

Wilcoxon 부호순위 검정으로 사전·사후 변화의 실질적 유의성을 검증하기 위해 효과크기(r)를 산출하였다. 마음건강 하위 요인별로 효과크기에 차이가 나타났으며 분석 결과는 <Table 5>에 제시하였다. 효과크기(r)를 살펴보면 유연성($r=.729$) 요인과 마음건강 총점($r=.648$)은 큰 수준의 효과크기를 나타냈다. 반면 정신적 에너지($r=.396$)와 공감적 소통($r=.397$) 요인은 중간 수준의 효과크기에 해당

<Table 5> Effect Sizes of Mental Fitness Subfactors and Total Scores (n=12)

하위 요인	효과크기(r)
정신적 에너지	.396
공감적 소통	.397
유연성	.729
자기확신	.129
총점	.648

하였고 자기확신($r=.129$) 요인은 작은 수준의 효과크기를 보였다.

4. 마음건강 하위 요인 변화량 간 상관관계

마음건강 하위 요인의 변화량 간 상관관계를 확인하기 위해 Spearman의 순위상관분석을 실시하였으며 분석 결과는 <Table 6>에 제시하였다. 하위 요인의 변화량 간 Spearman 상관계수는 모두 통계적으로 유의하지 않았다($p>.05$).

<Table 6> Spearman's Rank Correlation Coefficients between Changes in Mental Fitness Subfactors (n=12)

하위 요인	ρ	P
정신적 에너지-공감적 소통	.249	.436
정신적 에너지-유연성	.166	.605
정신적 에너지-자기확신	.196	.542
공감적 소통-유연성	.204	.525
공감적 소통-자기확신	.187	.560
유연성-자기확신	.360	.250

Note. ρ =Spearman's rank correlation coefficient.

5. 사전 수준(기저치)과 변화량 간 상관관계

마음건강 하위 요인별 사전 수준과 개인별 변화량(Δ) 간의 관계를 확인하기 위해 Spearman 순위상관분석을 실시하였으며 결과는 <Table 7>에 제시하였다. 분석 결과 공감적 소통($\rho=-.698$, $p=.012$)과 자기확신($\rho=-.726$,

$p=.008$) 요인은 통계적으로 유의한 부적 상관이 나타났다. 반면 정신적 에너지($\rho=-.373$, $p=.233$)와 유연성($\rho=-.570$, $p=.053$) 요인은 통계적으로 유의하지 않았다.

<Table 7> Spearman's Rank Correlation Coefficients between Baseline Level and Change Scores (n=12)

하위 요인	ρ	p
정신적 에너지	-.373	.233
공감적 소통	-.698	.012
유연성	-.570	.053
자기확신	-.726	.008

Note: ρ =Spearman's rank correlation coefficient.

IV. 논의

본 연구는 시설에 거주하는 중·노년 남성이 음악치료 프로그램에 참여한 전후로 마음건강에 어떠한 변화가 나타나는지를 살펴보았다. 분석 결과 프로그램 참여 후 마음건강 총점은 사전 대비 통계적으로 유의하게 증가하였으며 큰 수준의 효과크기가 확인되었다. 이는 시설 거주라는 환경적 제약과 상대적으로 남성 노년층의 낮은 정서 표현 경향을 고려할 때(Goh, 2025) 이 집단의 심리적 적응 가능성을 보여주는 결과로 평가된다.

마음건강은 단일 지표가 아닌 다차원적 구성개념이므로 하위 요인별 변화는 일관된 방향으로 나타나지 않고 서로 다른 양상을 보였다. 그중에서도 유연성 요인이 다른 하위 요인에 비해 상대적으로 큰 폭의 변화와 효과크기를 보였다는 점은 주목된다.

유연성은 노년기에 빈번히 겪는 신체적·환경적 변화에 적응하고 정서 경험을 조절하는 데 기여하는 중요한 심리자원이다(Charles & Carstensen, 2010). 심리적 유연성은 전 생애에 걸쳐 정신건강과 밀접하게 관련된 핵심 기제이다(Kashdan & Rottenberg, 2010). 시설 환경에서의 일상적 자율성과 삶에 대한 통제감 제한은 노인의 심리적 적응 부담을 가중시킨다. 이에 외부 환경의 변화와 제약을 수용하고 대처하는 적응 자원의 필요성이 강조된다(Brownie et al., 2014). 음악치료는 비언어적·상징적 속성을 지닌 음악을 통해 정서 경험의 재구성 및 정서 조절을 매개함으로써(Jang & Kunde, 2021) 적응 자원을 강화하는 방향으로 작용할 수 있다. 본 연구에서 유연성 요인의 두드러진 향상이 나타난 것은 음악치료 프로그램이 마음건강의 모든 하위 요인을 동일하게 변화시키지 않음을 나타낸다. 이는 변화와 제약에 대한 수용 및 적응 자원에 우선적으로 작용하여 유연성을 선택적으로 강화한 결과로 해석할 수 있다.

전반적인 변화 양상과 함께 참여자 개인별 반응의 차이 또한 주목할 필요가 있다. 동일한 프로그램에 참여하였음에도 참여자의 변화 방향과 폭이 다르게 나타났다는 점은 중재 효과가 개인의 기저 상태 및 심리적·환경적 맥락에 따라 차별적으로 나타날 수 있음을 보여준다.

특히 기저치와 변화량 간의 상관분석 결과 공감적 소통과 자기확신 요인에서 통계적으로 유의한 부적 상관이 확인되었다. 이는 해당 요인의 초기 점수가 낮았던 참여자일수록 프로그램 참여 후 증가 폭이 상대적으로 큰 경

향이 나타났음을 의미하며 초기 마음건강 수준이 중재 성과를 예측하는 주요 변인이 될 수 있음을 시사한다(Schmidt et al., 2024). 다만 정신적 에너지와 유연성 요인에서는 기저 수준과 변화량 간의 상관성이 유의하지 않았으므로 초기 수준에 따른 중재 반응성은 특정 요인에 국한된 것으로 보아야 한다. 또한 유의한 부적 상관성은 사전 점수가 낮을 때 사후 점수가 평균으로 수렴하는 ‘평균회귀(regression to the mean)’ 현상을 반영할 수 있다. 즉 단일집단 사전·사후 설계에 내재된 통계적 특성을 고려할 때 기저 수준에 따른 중재 효과를 확정하기에는 한계가 있으나 하위 요인별 변화 특성은 프로그램 효과가 마음건강 전반에 선택적 또는 통합적으로 작용할 가능성을 시사한다.

본 연구 참여자들이 프로그램 참여 후 유의미한 변화를 보인 것은 시설 환경에서의 구조화된 집단 음악 활동이 남성 노인에게도 수용 가능한 중재 방식임을 보여준다. 이는 전통적 남성성 규범이 남성의 도움추구 행동과 자기개방을 억제하는 요인으로 작용함에도 (Addis & Mahalik, 2003) 음악치료를 포함한 비언어적 중재가 남성 노인 집단에서 다른 노인 집단과는 차별화된 반응 양상과 참여를 이끌어낼 수 있음을 시사한다. 마음건강 총점 및 유연성 하위 요인에서 통계적으로 유의한 증가가 확인되었다. 이는 음악이라는 비언어적 매개를 통한 구조화된 집단 과정이 정서 표현의 심리적 부담을 완화하고 심리적 적응 자원을 효과적으로 활성화할 수 있음을 보여준다.

향후 중재 설계 시 참여자의 기저 마음건

강 수준을 사전에 파악하고 이에 따른 개별화된 접근을 병행하는 것이 중재 효과를 높이는 데 유용하다. 특히 중·노년 남성을 위한 프로그램 설계에서는 직접적인 정서 표현을 요구하기보다 구조적인 접근을 우선해야 한다. 참여자의 자율성과 통제감을 보장하며 표현의 범위를 단계적으로 확장하는 체계적인 설계가 요구된다.

본 연구 결과는 다음과 같은 측면에서 선행연구와 차별화된다. 학술적 측면에서는 시설 거주 중·노년 남성을 대상으로 음악치료 프로그램 참여에 따른 마음건강의 변화를 분석함으로써 상대적으로 연구가 미흡했던 집단에 대한 중재 가능성을 확인하고 연구 대상의 범위를 확장하였다. 이는 노인 대상 선행연구 및 문화예술 프로그램에서 여성 노인의 비중이 현저히 높았던 경향을 보완한다(Kim & Kim, 2017; Han et al., 2016).

임상적 측면에서는 지역사회 노인 대상 선행연구들에 비해 본 연구 참여자들이 보다 제한된 환경에서 생활하고 있음에도 유의미한 마음건강 개선을 보였다. 이는 음악치료가 신체적·인지적 제약이 있는 노인도 참여하기 쉬운 접근성 높은 중재로서 시설 환경에서도 실용적으로 적용 가능함을 보여준다.

방법론적 측면에서는 마음건강을 하위 요인별로 분석하고 기저치와의 상관성을 검토함으로써 중재에 따른 변화 양상을 다층적으로 제시하였다. 이는 요인별 민감도를 확인하는 근거가 된다. 또한 참여자 특성에 따른 중재 효과를 구체적으로 파악할 수 있다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 단일집단 사전·사후 설계로 인해 통제집단과의

비교를 통한 엄격한 인과 검증이 이루어지지 못하였다. 둘째, 소표본과 시설 거주 중·노년 남성으로 연구 대상을 한정하여 결과의 일반화에 한계가 있으며 하위 요인별 분석의 통계적 검정력이 충분하지 않을 수 있다. 셋째, 추적 관찰의 부재로 효과의 지속성을 확인하지 못하였으며 질적 자료를 포함하지 않아 참여자의 심층적 의미와 변화 기제를 설명하는 데 한계가 있다. 향후 무작위 대조군 설계와 충분한 표본 확보를 통해 연구의 내적 타당도를 강화하고 장기 추적 관찰을 실시하여 효과의 지속성을 검증할 필요가 있다. 다양한 시설 유형과 지역의 확장 및 질적 연구의 병행을 통해 결과의 일반화 가능성을 확보해야 한다.

본 연구는 시설 거주 중·노년 남성의 마음건강이 음악치료 프로그램 참여 이후 변화될 수 있음을 확인하고 시설 환경 내 구조화된 집단 음악 활동을 위한 실증적 근거를 제시하였다. 이는 비약물적 중재로서 음악치료의 임상적 유용성을 시사한다. 본 연구는 복지 현장의 프로그램 운영을 위한 기초 자료이자 향후 중·노년의 마음건강과 삶의 질 증진을 위한 후속 연구의 토대가 된다.

References

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14. [https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5].
- An, J. S., Chong, Y. S., & Seo, S. G. (2013). The relationships among the matured aging attitude, successful aging, and psycho-social maturation: The examination of the matured aging. *The Korean Journal of Developmental Psychology*, 26(2), 127-147.
- Anastacio, M. P. A., Jang, S., de Oliveira Zanini, C. R., & von Simson, O. R. D. M. (2025). Song-based methods and critical reflection: experiences of Brazilian older adults in music therapy. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, 19. [https://doi.org/10.53886/gga.e0000292_EN].
- Ansdell, G. (2002). Community music therapy and the winds of change. *Voices: A world forum for music therapy*, 2(2). [https://doi.org/10.15845/voices.v2i2.83].
- Ascenso, S., Perkins, R., Atkins, L., Fancourt, D., & Williamon, A. (2018). Promoting well-being through group drumming with mental health service users and their carers. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 1484219. [https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1484219].
- Baker, F. A., & MacDonald, R. A. R. (2013). Flow, identity, achievement, satisfaction and ownership during therapeutic songwriting experiences with university students and retirees. *Musicae Scientiae*, 17(2), 131-146. [https://doi.org/10.1177/1029864913476287].
- Belland, L., Rivera-Reyes, L., & Hwang, U. (2017). Using music to reduce anxiety among older adults in the emergency department: a randomized pilot study.

- Journal of Integrative Medicine*, 15(6), 450-455.
[https://doi.org/10.1016/S2095-4964(17)60341-8].
- Bensimon, M., Amir, D., & Wolf, Y. (2008). Drumming through trauma: Music therapy with post-traumatic soldiers. *The arts in psychotherapy*, 35(1), 34-48.
[https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.09.002].
- Bowling, A., Banister, D., Sutton, S., Evans, O., & Windsor, J. (2002). A multidimensional model of the quality of life in older age. *Aging & Mental Health*, 6(4), 355-371.
[https://doi.org/10.1080/1360786021000006983].
- Brottons, M., & Koger, S. M. (2000). The impact of music therapy on language functioning in dementia. *Journal of music therapy*, 37(3), 183-195.
[https://doi.org/10.1093/jmt/37.3.183].
- Brownie, S., Horstmanshof, L., & Garbutt, R. (2014). Factors that impact residents' transition and psychological adjustment to long-term aged care: A systematic literature review. *International journal of nursing studies*, 51(12), 1654-1666.
[https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.04.011].
- Chang, A. K., & Park, Y. H. (2010). Sense of Control, Social Support, Depression, and Adjustment of Nursing Home Residents. *Korean Journal of Adult Nursing*, 22(5), 519-528.
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 383-409.
[https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448].
- Cho, E. Y., Cho, G. P., & Kim, J. U. (2019). The Effect of the Music Therapy Program on Happiness, Sociality, and Self-efficacy of senior citizen. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 19(22), 423-442.
[https://doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.22.423].
- Cho, S. H., Woo, J. M., Kim, W., Byun, K. R., Kang, E. H., Choi, S. W., Bhang, S. Y., Lee, S. H., Park, Y. M., Chae, J. H., Lim, S. K., & Choi, K. S. (2011). The Development of the 'Mental Fitness' Scale. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 50(2), 116-124.
- Chong, H. J. (2015). *Music therapy: Understanding and Application* (2nd ed.). Ewha Womans University Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. *Research studies in music education*, 35(1), 87-102.
[https://doi.org/10.1177/1321103X13478862].
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American psychologist*, 61(4), 305-314.

- [https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305].
- Dvorak, A. L. (2017). A conceptual framework for group processing of lyric analysis interventions in music therapy mental health practice. *Music Therapy Perspectives*, 35(2), 190-198. [https://doi.org/10.1093/mtp/miw018].
- English, H., & Corderoy, A. (2025). Music groups and connectivity: Older adults' perceptions of socialising through community music. *Australasian Journal on Ageing*, 44(2), e70057. [https://doi.org/10.1111/ajag.70057].
- Fancourt, D., Perkins, R., Ascenso, S., Carvalho, L. A., Steptoe, A., & Williamon, A. (2016). Effects of group drumming interventions on anxiety, depression, social resilience and inflammatory immune response among mental health service users. *PLOS ONE*, 11(3), e0151136. [https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151136].
- Gerdner, L. A. (2000). Effects of individualized versus classical "relaxation" music on the frequency of agitation in elderly persons with Alzheimer's disease and related disorders. *International psychogeriatrics*, 12(1), 49-65. [https://doi.org/10.1017/S1041610200006190].
- Goh, J. K. (2025). Theoretical Review on Emotional Experiences and Emotional Well-Being in Later life. *Journal of Future Society*, 16(2), 16-28. [https://doi.org/10.22987/jifso.2025.16.2.16].
- Hallam, S., & Creech, A. (2016). Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project. *London Journal of Primary Care*, 8(2), 21-25. [https://doi.org/10.1080/17571472.2016.1152099].
- Han, G. Y., Oh, Y. S., & Kim, Y. S. (2016). The Effects of Music Activity on Health Aging. *Health and Social Welfare Review*, 36(3), 363-392. [https://doi.org/10.15709/hswr.2016.36.3.363].
- Han, H. J., Son, S. J., Ha, J., Lee, J. H., Kim, S. A., & Lee, S. Y. (2014). The Effect of Group Musical Therapy on Depression and Activities on Daily Living in Patients with Cognitive Decline. *Dementia and Neurocognitive Disorders*, 13(4), 107-111. [https://doi.org/10.12779/dnd.2014.13.4.107].
- Jampel, P. F. (2011). Performance in music therapy: Experiences in five dimensions. In *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 11(1). [https://doi.org/10.15845/voices.v11i1.275].
- Jang, S., & Kunde, L. (2021). A systematic review of music therapy interventions used to address emotional needs of older adults. *The Arts in Psychotherapy*, 76, 101842. [https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101842].
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575. [https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293].

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865-878. [https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001].
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207-222. [https://doi.org/10.2307/3090197].
- Kim, E. A., & Moon, S. Y. (2021). The Effects of Structured Instrumental-Ensemble for Elderly in Long-term Care Facilities on their Self-Esteem and Social Competence. *Journal of Music Therapy and Psychological Rehabilitation, 21*(1), 3-18. [https://doi.org/10.47858/kjmtpr.2021.2.1.3].
- Kim, H. Y., & Kang, K. S. (2015). A Research on the Effects of Retrospective Group Music Therapy using Narrative on Ego-integrity and Quality of Life for Elderly People Living in Nursing Home. *Journal of Arts Psychotherapy, 11*(2), 137-158.
- Kim, I. S., & Kim, G. R. (2017). Meta-analysis of the Effects of Cognitive Improvement Programs of the Korean Elderly: Comparison of Cognitive Impairment Group and Normal Group. *Journal of the Korean Gerontological Society, 37*(4), 813-833.
- Kim, J. E., & Park, H. Y. (2022). Analysis of Music Intervention Studies on the Elderly at Residential Care Facilities in Korea. *Culture and Convergence, 44*(11), 683-697. [https://doi.org/10.33645/cnc.2022.11.44.11.683].
- Kim, M. H., & Min, K. H. (2004). Emotional experience and emotion regulation in old age. *Korean Journal of Psychology: General, 23*(2), 1-21.
- Kim, N. Y., Kim, S. H., & Jeong, E. H. (2007). The Study of the Experience and Life Process of Retired Elderly Men -used the grounded theory method-. *Korean Journal of Family Social Work, 21*(0), 1-35.
- Krøier, J. K., Stige, B., & Ridder, H. M. (2021). Non-verbal interactions between music therapists and persons with dementia. A qualitative phenomenological and arts-based inquiry. *Music Therapy Perspectives, 39*(2), 162-171. [https://doi.org/10.1093/mtp/miab008].
- Lee, H. A. (2022). A Review of Music Intervention Studies With Elderly Patients With Moderate to Severe Dementia. *Journal of Music and Human Behavior, 19*(2), 1-26. [https://doi.org/10.21187/jmh.2022.19.2.001].
- Lee, K. J., & Kim, S. J. (2011). The Effects of Percussion Program on Depression and Self-esteem of the Elderly Living in Residential Care. *Journal of Families and Better Life, 29*(5), 153-163.
- Lee, M. H. (2019). Evaluating the Effectiveness of the Application of Culture Change Model for Nursing Homes in Korea: Changes in quality of life, person-centered

- climate, depression and isolation. *Korean Journal of Social Welfare Research*, 61, 79-98.
[https://doi.org/10.17997/SWRY.61.1.3].
- López, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Sánchez-Cabaco, A., Sitges, E., & Bonete, B. (2024). Quality-of-life in older adults: its association with emotional distress and psychological wellbeing. *BMC geriatrics*, 24(1), 815.
[https://doi.org/10.1186/s12877-024-05401-7].
- McPherson, G. E., & McCormick, J. (2006). Self-efficacy and music performance. *Psychology of Music*, 34(3), 322-336.
[https://doi.org/10.1177/0305735606064841].
- Min, K. H. (2020). The Design of Customized Musical Program for the New Middle-aged Generation. *Korean Journal of Research in Music Education*, 49(1), 75-93.
[https://doi.org/10.30775/KMES.49.1.75].
- Mitchell, E. (2019). Community Music Therapy and Participatory Performance: Case Study of a Coffee House. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 19(1).
[https://doi.org/10.15845/voices.v19i1.2701].
- Park, J. S., & Moon, S. Y. (2022). The Effects of Structured Instrument-Playing for the Elderly in Residential Care on their Subjective Happiness and Depression. *Journal of Music Therapy and Psychological Rehabilitation*, 3(1), 31-45.
[https://doi.org/10.47858/kjmtpr.2022.3.1.31].
- Park, S. G. (2006). The Relationship between Elderly People's Mental Health and Quality of Life. *Korean Journal of Health Psychology*, 11(4), 785-796.
- Pearce, E., Launay, J., & Dunbar, R. I. (2015). The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding. *Royal Society Open Science*, 2(10): 150221.
[https://doi.org/10.1098/rsos.150221].
- Quinn, E. A., Millard, E., & Jones, J. M. (2025). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Nature Mental Health*, 3(3), 374-386.
[https://doi.org/10.1038/s44220-024-00368-1].
- Roth, E. A. (2025). Shared flow and emotional synchrony through group instrumental improvisation: a feasibility study of music-based social connection. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1648873.
[https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1648873].
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J. K., & Rantanen, P. (2014). Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study. *The Gerontologist*, 54(4), 634-650.
[https://doi.org/10.1093/geront/gnt100].
- Schmidt, A., Grey, N., Strauss, C., & Gaysina, D. (2024). Predictors of treatment outcome of psychological therapies for common mental health problems (CMHP) in older adults: A systematic literature review.

- Clinical Psychology Review*, 112, 102463.
[https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102463].
- Stewart, R., & McAlpin, E. (2016). Prominent elements in songwriting for emotional expression: An integrative review of literature. *Music Therapy Perspectives*, 34(2), 184-190.
[https://doi.org/10.1093/mtp/miv011].
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.
[https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497].
- Vinciguerra, C. (2017). Music intervention efficacy in elderly: a promising non-pharmacological approach to cognitive dysfunctions. *Neurological Sciences*, 38(6), 933-934.
[https://doi.org/10.1007/s10072-017-3011-9].
- Weinstein, D., Launay, J., Pearce, E., Dunbar, R. I., & Stewart, L. (2016). Group music performance causes elevated pain thresholds and social bonding in small and large groups of singers. *Evolution and human behavior*, 37(2), 152-158.
[https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2015.10.002].
- World Health Association. (1948). *Preamble to the constitution of the World Health Organization. In International Health Conference (World Health Association, New York)*, Official Records of the World Health Organization (No. 2, p. 100).
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). New York: Basic Books.

Received: February 3, 2026

Revised (final form): April 10, 2026

Accepted: April 13, 2026