

중·노년 남성 단원들이 인식하는 커뮤니티 합창의 심리사회적 혜택

양혜정¹ · 강현정²

¹커뮤힐 음악치료 스튜디오 · ²뉴욕주립대학교 프레도니아 캠퍼스

Middle-aged and Older Male Participants' Perceived Socio-Psychological Benefits of Community Choir

Yang, Hye-Jung¹ · Kang, Hyun-Jung²

¹CoMuHeal Music Therapy Studio · ²State University of New York at Fredonia

Abstract

The purpose of this study is to examine the socio-psychological benefits of Korean community choir participation as a leisure activity for middle-aged and older male participants. A total of 224 men were surveyed: 122 middle-aged and 102 older adults, recruited in the greater Seoul area, Republic of Korea. The 42 items of the survey were developed from two domains: sociodemographic/musical backgrounds and socio-psychological benefits. The socio-psychological benefits were categorized in three areas: personal, relational, social/community. Results from descriptive and t-test analyses are as follows. First, both middle-aged and older men overall recognized the benefits of choir participation. Among the personal-area benefits, middle-aged men perceived achievement as the greatest whereas for older men the greatest benefit was stress relief. In the relational area, intimacy was perceived by the middle aged group as the greatest benefit while strengthening a sense of responsibility was the older group's greatest. Within the social and community area, both groups reported membership as their greatest benefit. Second, the overall level of perceived benefits within the personal area was significantly greater in the older group than the middle-aged group. Third, in terms of sociodemographic/musical backgrounds, retired men perceived a higher level of benefit related to role-playing through choir participation. Additionally, the middle-aged group reported stronger personal benefits with longer duration of participation and increased frequency of on-stage performances. The findings provide a better understanding of the socio-psychological benefits of participating in community choirs for Korean middle-aged and older men, reflecting the evolving dynamics of contemporary Korean society.

Key words : Korean middle-aged and older men, community choir, community leisure participation, socio-psychological benefits

주요어 : 중노년남성, 커뮤니티합창, 커뮤니티여가참여, 심리사회적혜택

Address reprint requests to : Kang, Hyun-Jung

Music Therapy, School of Music, Mason Hall, 280 Central Ave, Fredonia, NY 14063, USA

Tel:+1-716-673-3209, Fax:+1-716-673-3154, E-mail: hyunjung.kang@fredonia.edu

Received: July, 31, 2024 Revised: September, 5, 2024 Accepted: September, 18, 2024

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

기대수명 증가와 이에 따른 생애주기의 변화로 중·노년기 남성들은 인생 후반기의 웰빙과 의미 있는 삶의 영위에 더욱 주목하게 되었다. 중년 남성들은 가장 활발하게 경제 활동을 하는 이 시기에 신체적 노화를 함께 겪는다. 이와 동시에 직장 및 가정에서의 중추적 역할과 책임이 더욱 막중해지면서 심리적 부담감과 위기에 쉽게 노출된다(정정희, 이순현 및 조수현, 2022). 노년기에 접어들면 남성들은 상실로 인한 스트레스를 경험한다. 특히 은퇴는 사회와 가정에서의 지위 약화 및 역할 변화를 야기하면서, 단순히 직업의 상실이라는 차원을 넘어 중·노년기 남성들의 심리사회적 위기에 큰 영향을 미치는 사건으로 작용한다(김나연, 조항, 2024; 정정희 등, 2022).

이러한 중·노년기 남성들의 스트레스와 심리사회적 위기를 스스로 대처하게 하는 심리·정서적 지원 방안으로 여러 사람이 함께 참여하는 형태의 여가활동을 적극적으로 권장하고 있다. 여가활동 참여는 삶의 만족도 향상과 연관성이 크며(김진원, 임구원, 2020; 남순현, 2024), 자기실현과 웰에이징을 지지한다(연분홍, 2023). 여가활동을 통한 친교활동은 인생 후반부의 주관적 건강상태에 긍정적인 영향을 주고 우울감을 낮추며(김진원, 임구원, 2019), 스트레스를 극복하도록 돕는다(강희엽, 이철원 및 이민석, 2017). 특히 지속해서 참여하는 형태의 여가활동은 노년기의 여가만족도를 높인다(임영신, 김매이, 2024). 여가활동을 통한 사회적 접촉 빈도 및 활동량 증가는 중년·고령 은퇴자들이 삶의 만족도를 높이는 데도 기여한다(송시영, 2024).

커뮤니티 합창은 지속적이고 적극적인 공동체 참여를 요구하는 음악 중심의 여가활동 중

하나로 개인의 다양한 심리·정서적 욕구를 충족시킬 수 있다(윤영배, 유준호, 2015; Lamont, Marray, Hale, & Wright-Bevans, 2018). 젊은 시절부터 남성이라는 이유로 자기표현에 대한 억압을 경험했던 중·노년 남성들은 말로는 표현할 수 없었던 감정과 에너지를 음악을 통해 안전하게 표현하고 표출할 수 있다(Bruscia, 2014; Kang, 2019). 이 과정에서 여가만족도가 높아지는 심미적 경험을 할 수 있으며(백승률, 이미숙, 2023), 중년 남성의 행복과 관련된 중요 요인인 생성감과 자기감을 체험할 수 있고(김희정, 최한나 및 김진희, 2023), 직장 및 가정 내에서 받는 다양한 수준의 스트레스를 해소할 수 있다(Chanda & Levitin, 2013). 또한 합창활동에 참여하는 개인은 주어진 역할을 수행하는 과정에서 공동체에 대한 책임감을 느끼며, 그 역할을 성공적으로 수행했을 때 자신감과 성취감을 경험할 수 있다(임윤정, 2017). 이러한 경험은 사회적 역할 수행을 통해 자신의 존재가치를 확인하고 정체성을 재확립하고자 하는 중·노년 남성들의 욕구를 충족하도록 도울 수 있다(김태현, 김양호, 2003; 최지영, 박금주, 전숙영, 민하영 및 김경은, 2012).

합창에 참여하는 중·노년 남성들은 사회공동체 측면에서도 긍정적인 경험을 할 수 있다. 사회적 관계망을 중시하는 한국 중·노년 남성은 공동체 음악활동인 합창에 참여하면서 구성원들과 교감과 소통 등 다양한 수준의 상호작용을 경험하고 친밀한 관계를 형성할 수 있다(추경란, 2022). 또한 음악이라는 공통 관심사 및 공연이라는 목표를 공유하고 음악적 결과물을 만들어가는 과정은 타인과 의사소통하는 수준을 넘어서 공동체 수준에서의 협업 역량과 정체성 발달을 유도한다(Hendry, Lynam, & Lafarge, 2022; Higgins, 2012; Kang, 2019). 이 과정에서 합창활동에 참여한 중·노년기 남성들은 자발적으로 참석하고 표현할 자유, 음

악적 자원을 공평하게 공유하는 평등, 타인의 음악을 경청하며 함께하는 존중, 상호지지와 연대, 사회기여 등 공동체 전체의 가치 실현을 경험할 수 있다(강현정, 2017; 유선이, 2021; Ansdell & Stige, 2016; Stige, 2010).

국내에서는 동문회, 동호회, 종교·지역단체 등을 중심으로 전문 합창단이 아닌 여가를 위한 커뮤니티 합창단을 조직해 활발히 활동하고 있으며, 그 규모는 소수의 인원으로 구성된 중창단부터 100명이 넘는 대규모 합창단에 이르기까지 다양하다. 특히 노인들의 사회적 교류를 통한 삶의 질 향상을 위해 기획된 2011년 KBS의 <남자의 자격: 합창>이라는 프로그램을 계기로 서울과 수도권 등 여러 지역에서 중년 이상의 남성들로 구성된 아버지합창단 및 실버합창단이 활발하게 창단되었다. 이들은 건전한 여가생활, 단원들 간의 친목 도모, 지역사회 문화 발전에 기여 등을 목표로 삼아 정기적인 자선음악회와 더불어 지역 봉사를 실천하고 있다(임윤정, 2017).

중·노년기의 심리사회적 위기에 대한 관심 증가와 더불어 아버지합창단과 같은 다양한 형태의 합창단 활동에 남성들이 활발하게 참여하고 있는 현 사회의 흐름에도 불구하고 합창활동의 주체인 남성들이 합창 경험을 어떻게 인식하고 있는지에 관한 연구는 드물다. 고령화 시대를 위한 합창단의 방향성(추경란, 2022), 여가활동으로서의 시니어 합창활동(윤영배, 유준호, 2015), 노년기 합창단원의 자기효능감과 심리적 안녕감(임윤정, 2017), 여성합창 만족도와 삶의 질(박언수, 김영미, 2020), 여성합창과 회복탄력성(고혜영, 장민호, 2020) 등 커뮤니티 합창 관련 선행연구들이 진행되었으나 연구의 수도 적을뿐더러 연구대상자의 범위도 한정되어 있다. 국내 중·노년 남성들이 참여하는 합창활동의 혜택 관련 연구가 필요한 이유이다.

이러한 현황을 바탕으로, 본 연구는 중·노년 남성이 커뮤니티 합창을 통해 얻는 심리사회적

혜택을 개인, 관계, 사회공동체 영역으로 세분화하여 분석하고자 한다. 또한 중년과 노년이라는 다른 생애주기와 은퇴 및 합창 경력의 사회환경적 변인에 따라 합창의 심리사회적 혜택에 관한 인식에 차이가 있는지 살펴보고자 한다. 본 연구에서 중년 남성은 국내에서 일반적으로 인식하는 생물학적 연령을 고려하여(김민희, 최은실, 2018) 만 40~59세, 노년 남성은 공무원의 정년퇴직 연령 및 국민연금법 노령연금 급여 대상자 기준 연령을 바탕으로 만 60세 이상으로 설정하였다. 본 연구는 인생의 후반부를 영위하는 남성들의 웰에이징을 위한 음악 중심의 여가 공동체 참여에 관한 기초자료를 제공할 수 있다는 점에서 그 의의가 있다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 중·노년 남성 합창단원이 인식하는 커뮤니티 합창 참여의 심리사회적 혜택은 개인, 관계, 사회공동체 영역에서 그 수준이 각각 어떠한가?

연구문제 2. 커뮤니티 합창 참여의 심리사회적 혜택에 관한 남성 합창단원들의 인식에서 중년 집단과 노년 집단 간의 차이가 있는가?

연구문제 3. 남성 합창단원의 은퇴 여부 및 합창 경력의 인구사회학적 특성 변인에 따라 커뮤니티 합창 참여의 심리사회적 혜택에 관한 인식에 차이가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 대상자는 현재 커뮤니티 합창단에 소속되어 활동을 하고 있는 만 40세 이상의 남성이다. 본 연구의 참여자 모집을 위해 국내

웹사이트에 ‘남성합창단’, ‘아버지합창단’, ‘커뮤니티 남성합창단’, ‘지역사회 남성합창단’, ‘아마추어 남성합창단’, ‘동문합창단’을 검색한 후, 각 합창단 홈페이지에 방문하여 전자우편을 통해 본 연구의 목적을 설명하였다. 이후 본 연구 목적을 이해하고 설문 참여에 동의한 합창단의 단원들을 연구대상자로 선정하였다. 설문조사를 위해 각 합창단의 연습시간에 자발적 참여자들에 한하여 설문지 인쇄본을 배부하였으며, 총 232부를 회수하였다. 응답자의 연령이 본 연구에서 설정한 만 40세 이상에 해당되지 않거나 설문을 완료하지 않은 응답자를 제외한 총 224명의 자료를 본 연구의 최종 분석에 활용하였다.

연구대상자들의 인구사회학적 특성 및 합창 관련 배경은 다음과 같다. 연구대상자 중 중년 남성은 122명(54.5%), 노년 남성은 102명(45.5%)이었으며, 연령대별로는 50대 99명(44.2%), 70대 60명(26.7%), 60대 42명(18.7%), 40대 23명(10.3%) 순이었다. 은퇴한 대상자는 45명(20%)이었으며, 노년 남성의 비율이 40.2%(41명)로 중년 남성의 비율인 3.3%(4명)보다 압도적으로 높았다. 이들의 합창단 활동 기간은 6년 이상이 응답률 41.9%(94명)로 가장 높았으며, 1년 이상 2년 미만 14.3%(32명), 5년 이상 6년 미만 12.1%(27명), 4년 이상 5년 미만 9.4%(21명) 순으로 집계되었다. 공연 경험은 9회 이상이 34.4%(77명)로 가장 많았으며, 7~8회 21%(47명), 3~4회 20%(45명), 1~2회 13.4%(30명) 순으로 조사되었다.

2. 연구도구

본 연구에서는 중·노년 남성이 합창의 혜택을 어떠한 수준으로 인식하고 있는지 알아보기 위해 예비 인터뷰에서 대상자들의 응답을 통해 수집된 내용과 선행연구를 바탕으로 연구목적

에 맞는 설문지 문항을 개발하였다. 먼저 기본 정보 및 합창 관련 배경 자료 수집을 위하여 연령대, 은퇴 여부 등의 인구사회학적 특성과 합창활동 기간 및 공연 횟수 등의 구체적인 활동 내역에 관한 문항을 고안하였다. 또한 정현주, 김정희 및 김수지(2014)의 연구를 바탕으로 합창의 심리사회적 혜택을 개인 영역, 관계 영역, 사회공동체 영역으로 범주화하였다. Park, Chong, & Kim(2015)이 음악에 관한 태도를 알아보기 위해 개발한 설문 문항과 선행 연구 및 예비 인터뷰 내용을 바탕으로 1차 설문지를 고안하였다. 내용타당성을 확인하기 위해 음악치료학 교수 1인과 동일 분야 박사학위 취득자 2인에게 문항의 내용 적합성을 두 차례에 걸쳐 검증받았으며, 이들이 제시한 의견을 바탕으로 문항을 수정하고 검토하는 과정을 반복하여 최종 설문지를 개발하였다.

합창의 심리사회적 혜택 중 개인 영역은 음악 체험의 주체자인 ‘나’와 관련된 개인의 내적 요인을 의미하며, 개인의 심리·정서 관련문항으로 구성하였다. 관계 영역은 ‘타인과 나의 관계’를 뜻하며, 친밀감과 상호존중감 등의 정서 관련 문항과 관계에서의 실행 관련 문항으로 구성하였다. 마지막으로 사회공동체 영역은 ‘공동체 구성원으로서의 나’와 ‘공동체적 음악 체험’ 관련 심리사회적 요인을 의미하며, 소속감과 연대감 등의 정서와 음악공동체에 관한 인식을 파악할 수 있는 문항으로 구성하였다 (<표 1> 참고). 설문 문항에는 ‘합창’, ‘합창단’, 혹은 ‘공연’이라는 단어를 포함시켜 합창에 초점을 맞춘 질문임을 더욱 명확히 하고, 설문지 지문에 합창의 심리사회적 인식에 대한 조사임을 지시문으로 명시하여 응답자가 각 문항을 정확히 이해하고 응답할 수 있도록 하였다.

추가적으로, 커뮤니티 합창의 심리사회적 혜택에 관한 구성개념 타당도를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석(EFA)을 실시하였다. 표본적합도인 Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) 값은 .913으

로, 요인분석을 수행하기에 적합한 표본임을 확인하였다. 또한, Bartlett의 구형성 검정 결과, $\chi^2=3180.346(df=276, p<.001)$ 으로 유의수준 .05를 기준으로 심리사회적 혜택 변수 간의 상관성이 인정되어 요인분석이 가능함을 확인하였다. 요인분석 결과 4개의 하위요인이 추출되었으며, 총 분산설명력은 62.99%이었다. 도출된 4개의 요인은 순서대로 개인, 관계-정서적, 관계-실천적, 사회공동체 영역으로 명명하였다.

본 연구에서 사용한 설문지의 각 영역별 신뢰도는 개인 영역의 Cronbach's α 가 .870이었으며, 관계 영역의 Cronbach's α 는 .869, 사회공동체 영역의 Cronbach's α 는 .915로 각각 나타났다.

표 1. 설문지 문항 구성

영역	문항 구성내용	
인구 사회학적 특성	기본 정보	연령대 직업군 및 은퇴 여부
	합창 경력	합창활동 기간 공연 횟수
개인 영역	스트레스 해소, 심리적 안정감, 자신감, 자기존중감, 자기효능감, 자기표현, 자기실현, 정체성 확립	
	관계 영역	정서적
실천적		책임 이행, 의사소통, 비언어적 상호작용
사회공동체 영역	소속감, 협동심, 연대감, 집단활동 선호, 공동체에 대한 관심, 공동체 성장, 공동체 화합, 공동체 정체성	

3. 자료 분석

본 연구의 자료 분석에는 IBM SPSS Statistics 22.0을 사용하였다. 중·노년 남성 단원들이 인식하는 커뮤니티 합창 참여의 심리사

회적 혜택에 관한 설문 문항의 신뢰도를 분석하였으며, 수집된 자료를 분석하기 위해 기술 통계를 활용하여 백분율(%) 및 평균(M)과 표준편차(SD)를 구하였다. 또한 중년 남성과 노년 남성의 인식 및 은퇴 집단과 비 은퇴 집단의 인식 차이를 비교하기 위하여 집단 간 t-검정을 실시하였다.

III. 결과

1. 중·노년 남성이 인식하는 합창의 개인, 관계, 사회공동체 영역의 혜택

합창의 혜택에 관한 대상자들의 인식 수준을 분석한 결과, 전체 영역에서 중년 집단(M=4.19, SD=0.42)과 노년 집단(M=4.26, SD=0.49) 모두 4점 이상의 높은 점수가 나타났다(4점: 그렇다, 5점: 매우 그렇다). 각 영역별 인식 수준의 평균점수를 분석한 결과, 중년 집단의 평균점수는 사회공동체 영역(M=4.38, SD=0.44), 관계 영역(M=4.22, SD=0.42), 개인 영역(M=3.99, SD=0.42) 순이었고, 노년 집단에서는 관계 영역(M=4.27, SD=0.49), 사회공동체 영역(M=4.26, SD=0.49), 개인 영역(M=4.25, SD=0.47) 순이었다. 합창의 혜택에 대한 대상자들의 인식 수준을 문항별로 분석한 결과, 개인 영역의 경우 중년 집단에서는 '성취감', 노년 집단에서는 '스트레스 해소' 항목의 평균점수가 가장 높았으며, 관계 영역의 경우 중년 집단에서는 '친밀감 형성', 노년 집단에서는 '책임 이행' 항목의 평균점수가 가장 높았다. 사회공동체 영역의 경우 중년과 노년 집단 모두 '소속감' 항목에서 가장 높은 평균점수가 나타났다. 이와 관련된 내용은 <표 2>에 제시하였다.

표 2. 합창의 심리사회적 영역별 혜택 (N = 224)

구분	문항	중년(n=122)	노년(n=102)
		M(SD)	M(SD)
개인 영역	스트레스 해소	4.21(0.59)	4.49(0.52)
	성취감	4.38(0.55)	4.39(0.59)
관계 영역	친밀감	4.35(0.64)	4.35(0.63)
	의사소통	4.16(0.60)	4.33(0.66)
사회공동체 영역	소속감	4.56(0.54)	4.37(0.65)

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

2. 중년 및 노년 변인에 따른 합창의 심리사회적 혜택에 대한 인식 차이

합창 혜택에 대한 중년과 노년 집단의 인식 수준을 비교한 결과, 개인 영역에서의 인식 수준은 중년기 남성보다 노년기 남성이 유의미하게 높은 것($t = -4.335$, $p = .000$)으로 확인되었다. 합창 혜택의 세부 문항별 인식 수준에 대해 두 집단을 비교한 결과, 개인 영역 중에는 ‘스트레스 해소’, ‘자신감’, ‘심리적 안정감’, ‘자기존중감’, ‘자기효능감’, ‘자기표현’, ‘자기실현’ 항목에서, 관계 영역 중에는 ‘의사소통’ 항목에서 노년 집단이 중년 집단보다 유의미하게 높은 인식 수준을 나타냈다. 반면, 사회공동체 영역 중 ‘소속감’, ‘집단활동 선호’ 항목에서는 중년

표 3. 중년 및 노년 남성 집단 간 합창의 혜택 비교 (N = 224)

구분	문항	중년(n=122)	노년(n=102)	t
		M(SD)	M(SD)	
개인 영역	스트레스 해소	4.21(0.59)	4.49(0.52)	-3.679**
	자신감	3.79(0.78)	4.21(0.68)	-4.316**
	심리적 안정감	4.03(0.57)	4.23(0.59)	-2.566*
	자기존중감	3.81(0.74)	4.19(0.67)	-4.023**
	자기효능감	4.07(0.53)	4.27(0.59)	-2.624**
	자기표현	3.97(0.61)	4.30(0.64)	-3.994**
	자기실현	3.97(0.64)	4.10(0.76)	-3.671**
관계 영역	의사소통	4.16(0.60)	4.33(0.66)	-1.974*
사회공동체 영역	소속감	4.56(0.54)	4.37(0.65)	2.296**
	집단활동 선호	4.53(0.53)	4.32(0.64)	2.654**

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

집단이 노년 집단보다 유의미하게 높은 인식 수준을 나타냈다(<표 3> 참고).

3. 인구사회학적 특성에 따른 합창의 심리사회적 혜택에 대한 인식 차이

1) 은퇴 여부에 따른 합창의 혜택

은퇴 여부에 따라 연구대상자들을 두 집단으로 나눈 결과, 전체 대상자 중 은퇴 집단에 해당하는 대상자가 45명, 비은퇴 집단에 해당하는 대상자가 179명으로 각각 분류되었다.

은퇴 여부에 따른 합창의 혜택에 관한 인식 수준 차이를 알아보기 위해 집단 간 t-검정을 실시한 결과, 은퇴한 집단이 은퇴하지 않은 집단보다 개인 영역의 세부 항목 중 ‘스트레스 해소’($t = -2.256$, $p = 0.025$), ‘자신감’($t = -2.366$, $p = 0.019$), ‘자기존중감’($t = -3.383$, $p = 0.001$), ‘자기효능감’($t = -2.653$, $p = 0.010$), ‘정체감 형성’($t = -2.612$, $p = 0.010$) 항목에서 유의미하게 더 높은 점수를 나타냈으며, 관계 영역의 세부 항목 중에서는 ‘상호존중감’($t = -2.703$, $p = 0.009$), ‘책임 이행’($t = -2.022$, $p = 0.044$) 항목에서 유의미하게 더 높은 점수를 나타냈다. 반면, 사회공동체 영역에서는 은퇴 집단과 비은퇴 집단 간에서 유의미한 차이가 나타난 항목이 존재하지 않았다(<표 4> 참고).

표 4. 은퇴 여부에 따른 합창의 혜택 차이 (N = 224)

영역	항목	비은퇴	은퇴	t
		(n=179)	(n=45)	
		M(SD)	M(SD)	
개인 영역	스트레스 해소	4.29(0.57)	4.51(0.54)	-2.256*
	자신감	3.92(0.77)	4.22(0.70)	-2.366*
	자기존중감	3.90(0.73)	4.31(0.63)	-3.383**
	자기효능감	4.11(0.54)	4.37(0.61)	-2.653*
	정체성 확립	3.78(0.73)	4.11(0.77)	-2.612*
관계 영역	상호존중감	4.10(0.55)	4.37(0.61)	-2.703**
	책임 이행	4.29(0.55)	4.48(0.62)	-2.022*

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

2) 합창 경력에 따른 합창의 혜택

개인의 합창활동 기간 및 공연 경험 횟수에 따른 합창의 혜택에 관한 인식 수준을 분석한 결과 중년 집단에서 합창활동 기간이 길고 공연 경험 횟수가 많을수록 개인 영역에서의 혜택을 가장 높게 인식하는 것으로 나타났으며, 관계 영역과 사회공동체 영역에서의 혜택 역시 높게 인식하는 것으로 나타났다. 반면, 노년 집단에서는 개인의 합창활동 기간 및 공연 경험 횟수에 따른 인식 수준에서 유의미한 결과가 나타나지 않았다(<표 5> 참고).

표 5. 합창 경력에 따른 합창의 혜택 차이 (N = 224)

영역	분류	중년(n=122)		노년(n=102)	
		t	p	t	p
합창 활동 기간	개인 영역	.305**	.001	-.072	.417
	관계 영역	.196*	.031	-.018	.860
	사회공동체 영역	.229*	.011	-.080	.424
공연 경험 횟수	개인 영역	.299**	.001	-.124	.215
	사회공동체 영역	.181*	.046	.106	.289

*p<.05, **p<.01

IV. 논의 및 제언

본 연구의 목적은 여가활동으로 커뮤니티합창단에 참여함으로써 얻을 수 있는 심리사회적 혜택에 관한 중·노년 남성들의 인식을 설문지 조사를 통해 살펴보는 것이다. 이에 합창의 혜택을 개인, 관계, 사회공동체 영역으로 구분하여 중·노년 남성의 전반적인 인식 수준을 파악하고 생애주기에 따라 나타나는 차이를 분석하였다. 또한 은퇴 여부 및 합창 경력에 따라 개인이 인식하는 합창의 혜택 수준을 분석하고 비교하였다. 본 연구의 결과에 기초한 논의는 다음과 같다.

첫째, 중·노년 남성들은 여가활동으로서의

커뮤니티합창단 참여를 통해 얻는 심리사회적 혜택을 개인, 관계, 사회공동체 영역 모두에서 높게 평가하고 있었다. 이는 중·노년 남성들이 일 혹은 사회적 의무에서 벗어나 예술 중심의 여가활동인 합창에 자발적으로 참여해 음악적 창조성과 생산력을 발휘하는 과정에서 자기실현과 성장을 추구하는 개인적 욕구, 사회적 연결망을 유지 및 확장하고자 하는 관계적 욕구, 집단에 소속되어 공동체 발전에 공헌하려는 욕구를 충족할 수 있다는 의미로 해석된다. 이러한 결과는 합창에 참여한 중·노년층이 정서·사회적 측면에서 긍정적인 경험을 한다고 밝힌 선행연구와 일치한다(윤영배, 유준호, 2015; Davidson et al., 2014; Stige, 2010).

특히 사회공동체 영역의 심리사회적 혜택에 관한 높은 인식 수준은 중·노년 남성들의 주요 특성 중 하나인 집합주의(Triandis, 1995) 문화를 고려했을 때 커뮤니티 형태인 합창이 이들에게 유용한 여가활동이 될 수 있다는 점을 시사한다. 그런 관점에서 본 결과는 합창이 집단 수준에서의 협업을 통한 연대의 가치 실현을 도모하는 데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 밝힌 선행연구(Clift et al., 2010; Dingle, Brander, Ballantyne, & Baker, 2013; Lamont et al., 2018; Stige, 2010; 강현정, 2017)를 뒷받침하는 사례라고 할 수 있다.

또한, 중·노년 남성들이 공동체의 가치를 중요시하며, 개인보다는 여러 사람이 참여하는 집단 중심의 여가활동에 대한 만족감이 높고(최지영 등, 2012), 합창활동에 참여한 중·노년 남성들이 공동의 목표를 달성하기 위해 서로 지지하고 협동하는 과정에서 공동체 의식이 발현되었으며, 단원들과 다양한 형태의 사회적 관계를 형성함으로써 만족감을 경험하였다는 선행연구(양서진, 2015; 윤영배, 유준호, 2015; Kang, 2019; Stige et al., 2010)와도 그 맥락을 같이한다.

영역별로 합창의 혜택 관련 세부 항목을 살

해보면, 개인 영역에서 중년 집단은 성취감, 노년 집단은 스트레스 해소에서 가장 높은 평균점수를 나타냈다. 관계 영역에서 중년 집단은 친밀감 형성, 노년 집단에서는 책임 이행에서 가장 높은 평균점수를 나타냈다. 이러한 결과는 중·노년 남성들이 합창이라는 동일한 경험을 하더라도 생애주기에 따라 발달과업과 사회활동의 범주가 달라지면 개인 및 관계 영역의 혜택을 다르게 인식하게 된다는 의미를 내포한다.

생산성을 추구하는 중년기의 남성은 합창단에서 자신의 능력을 발휘하며 성공적인 음악 결과물을 생산하는 과정에서의 성취감, 그리고 커뮤니티를 통해 구축되는 사회적 관계망과 구성원들과의 친밀감 형성에 더 만족을 느끼는 것으로 여겨진다(최지영 등, 2012). 반면, 노년 남성은 노년기에 경험하는 신체·심리·사회적 상실로 인한 우울, 불안 등의 부정적 정서를 노래라는 형태로 안전하게 표출함으로써 안정감을 되찾을 수 있다고 여겨지며, 이는 노년기의 진지한 여가활동을 통해 스트레스 해소 및 스트레스 관련 성장을 이룰 수 있다는 선행연구를 지지한다(강희엽 등, 2017; 김남희, 2022). 특히 경제적 역할 및 지위를 상실하는 시기에 합창단에서 자신에게 새롭게 부여되는 역할과 동료에 대한 책임 이행은 노년 남성이 자신의 존재가치를 회복하는 계기로 작용한다고 사료된다(김나연, 조항, 2024; 김영범, 2023; 김태현, 김양호, 2003; Yue, 전종우, 2023).

중·노년 남성들이 공통적으로 사회공동체 영역에서 소속감을 통한 혜택을 높은 수준(중년: $M=4.56$, $SD=0.54$, 노년: $M=4.37$, $SD=0.65$)으로 인식하였다는 점도 주목해야 할 부분이다. 이는 집합주의 문화의 영향으로 소속감과 사회적 관계망을 중시하는 한국 중·노년기의 특성이 반영된 결과라고 분석된다(노수림, 최원일 및 김주현, 2024; 최지영 등, 2012).

둘째, 합창의 혜택에 관한 중년 집단과 노년

집단의 인식 수준을 비교한 결과, 노년 남성들은 중년 남성들보다 개인 영역에서 합창이 주는 혜택을 높게 인식하고 있었다. 이 결과를 에릭슨의 심리사회적 발달 단계로 분석하면, 중년 남성은 직장생활에서 능력을 발휘하며 사회적 역할에 따른 자신의 정체성을 확인하는 생산의 시기인 반면(최지영 등, 2012), 노년 남성은 자신의 삶을 되돌아보며 자기통합을 이루고 내적 요소에서 삶의 의미를 탐색하면서 행복을 추구하는 시기이기 때문이라고 할 수 있다(Erickson, 1982). 이는 선행연구에서 노인이 일반적으로 음악을 통해 경험하는 혜택 중 심리·정서적 측면의 혜택을 높게 평가하고 있다는 결과와 일치하며(Davidson et al., 2014), 그룹 중심의 노래 부르기 활동에 참여한 고령자들이 심리·정서적 측면의 혜택을 높게 인식하고 있음을 밝힌 연구 결과를 지지한다(한수진, 2017).

셋째, 은퇴 집단이 비은퇴 집단보다 자신감, 자기존중감, 자기효능감, 정체성 확립, 상호존중감, 책임 이행과 같이 공동체에서의 역할을 수행하는 과정에서 경험하는 합창의 혜택을 유의미하게 높은 수준으로 인식하고 있음을 확인하였다. 이러한 결과는 역할 상실을 경험한 은퇴자가 합창활동에 참여함으로써 책임감이 생길 만한 새로운 역할을 부여받고, 구성원들과 함께 공동의 결과물을 만드는 동안 서로의 역할을 존중하고 타인의 목소리를 경청하는 경험을 통해 삶의 전환기에 필요한 정체성의 재확립이 가능해지기 때문이라고 사료된다(송시영, 2024; Overy, 2012).

또한, 합창공연이라는 목표를 달성하기 위해 다양한 난이도의 곡을 끊임없이 연습하고, 그 과정에서 발생하는 여러 어려움을 극복해서 마침내 무대 공연까지 마쳤을 때 얻는 만족감과 성공 경험이 자신의 능력에 대한 긍정적인 피드백으로 작용하기 때문이라고 유추해 볼 수 있다. 이러한 결과는 선행연구에서 합창이 은

퇴한 시니어들에게 역할 수행을 통한 자신감과 성취감을 높이는 데 기여하였으며, 은퇴한 시니어를 대상으로 시행한 합창 중재가 대상자들의 자기효능감과 자기존중감에 긍정적인 영향을 미쳤다는 연구 결과와 일치한다(양서진, 2015; 임윤정, 2017; Stige et al., 2010).

본 연구 결과를 바탕으로 도출된 연구에서의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에 참여한 중·노년 남성들이 특정 지역 거주자라는 점에 한계점이 있다. 연구에 참여한 대상자들은 대부분 서울 및 수도권에 거주하고 있었으므로 본 연구 결과를 일반화하는 데는 어려움이 있다. 지역마다 문화와 환경이 다를 수 있음을 감안한다면 후속연구에서는 이러한 점을 보완하기 위해 대상 지역을 확장하여 조사를 실시할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 설문지를 사용하여 대상자들이 제한된 보기 내에서 답변을 기재하는 방식으로 진행되었기 때문에 합창활동을 통해 얻은 심리사회적 혜택을 구체적으로 설명하는 데 한계가 있었다. 따라서 후속 연구에서는 심층 인터뷰 혹은 사례연구를 통해 본 조사연구에서 확인한 개인, 관계, 사회공동체 영역과 그 세부 항목에 대한 결과를 더욱 심층적이고 다면적으로 분석하고 이해할 필요가 있다. 또한 현 시대의 사회문화적 배경 및 개인 삶의 현실 측면까지 고려하여 중·노년 남성들에게 합창이라는 음악활동 참여와 음악공동체 멤버십이 어떠한 심리사회적 의미를 부여하는지 다각도로 깊이 있게 분석해 볼 필요도 있다. 이러한 시도는 기대수명 증가로 여가의 중요성이 더욱 높아진 현 시점에서 중·노년 남성들이 삶의 전환기에 잘 적응하며 웰에이징 하는 데 기여하는 예술 중심 여가 공동체의 방향성을 더욱 구체적으로 제시할 수 있는 단초가 될 것이다.

참고문헌

- 강현정(2017). 커뮤니티 음악치료의 구성요소에 대한 고찰. *인간행동과음악연구*, 14(2), 91-105.
- 강희엽, 이철원, 이민석(2017). 노인들의 진지한 여가, 스트레스 관련 성장 및 행복감의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 41(1), 1-14.
- 고혜영, 장민호(2020). 중년여성의 합창활동이 회복탄력성에 미치는 영향. *문화와융합*, 42(1), 109-134.
- 김나연, 조항(2024). 은퇴자의 은퇴적응에 영향을 미치는 변인 연구. *취업진로연구*, 14(2), 165-186.
- 김남희(2022). 남녀노인의 행복감에 영향을 미치는 요인. *한국위기관리논집*, 18(2), 147-159. 10.14251/crisisonomy.2022.18.2.147
- 김영범(2023). 노년기 나이와 삶의 만족: 성별 차이를 중심으로. *한국노년학*, 43(4), 463-479.
- 김민희, 최은실(2018). 중년기 남성의 직무만족, 부부만족, 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 36(2), 84-97.
- 김진원, 임구원(2019). 노인의 친교활동, 주관적 건강상태, 우울감의 관계에 대한 다변량 잠재성장모형 분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 43(4), 1-15.
- 김진원, 임구원(2020). 노인의 다양한 여가활동이 삶의 질에 미치는 영향에 관한 중단분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 44(4), 11-24.
- 김태현, 김양호(2003). 중년남성의 남성역의식, 직장생활 및 가족생활과 심리적 복지에 관한 연구. *한국가족관계학회*, 8(1), 99-120.
- 김희정, 최한나, 김진희(2023). 중년 남성의 행복에

- 관련된 변인 메타분석. *상담학연구*, 24(3), 61-85.
- 남순현(2024). 은퇴노인의 여가참여 빈도, 건강수준과 삶의 만족도 간의 중단적 관계: 잠재성장모형 분석. *노인복지연구*, 79(1), 9-32.
- 노수립, 최원일, 김주현(2024). 중고령 성인의 자기통제력이 외로움에 미치는 영향: 사회적 배제와 좌절된 소속감의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 29(1), 127-156.
- 박연수, 김영미(2020). 아마추어 합창단 만족도가 삶의 질에 미치는 영향 - 부산광역시 강서구 여성합창단을 중심으로. *한국예술연구*, 28, 161-181.
- 백승률, 이미숙(2023). 직장인의 여가만족과 심리적 안녕감의 관계에서 직무스트레스와 그 하위 변인의 매개효과. *한국여가레크리에이션학회지*, 47(1), 11-23.
- 송시영(2024). 중고령 남성 은퇴자의 은퇴만족도 변화궤적 유형과 영향 요인. *한국노년학*, 44(2), 176-191.
- 양서진(2015). 합창중심 음악치료가 은퇴한 남성노인의 삶의 질과 자아존중감 향상에 미치는 영향. 국내 성신여자대학교 대학원 석사학위 석사논문.
- 연분홍(2023). 액티브시니어의 여가활동 참여에 따른 여가촉진, 자아실현 및 웰에이징의 구조적 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 47(2), 55-66.
- 유선이(2021). 커뮤니티 음악 공동체 경험에 관한 조사 연구. *음악응용연구*, 13, 33-52.
- 윤영배, 유준호(2015). 한국의 시니어 합창 활동이 건강, 여가태도, 여가만족 및 심리적 복지감에 미치는 효과. *음악교육공학*, 24, 17-31.
- 이경재, 최희진, 송현주(2022). 고경력 중년 남성 퇴직자의 연령주의 경험에 대한 현상학적 탐구. *미래사회복지연구*, 13(1), 103-132.
- 임영신, 김매이(2024). 노년기의 여가목적, 여가만족 및 행복: '시간보내기' 여가목적을 중심으로 한 예측요인 탐색. *한국여가레크리에이션학회지*, 48(1), 17-29.
- 임윤정(2017). 합창활동에 참여한 시니어의 자기효능감과 심리적안녕감 간의 관계분석. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 정정희, 이순현, 조수현(2022). 중년기 남성의 은퇴불안과 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 적응적 인지 정서조절전략의 매개효과. *인간발달연구*, 29(3), 211-234.
- 정현주, 김정희, 김수지(2014). 예술교육에서 예술인성교육의 개념. *교육과학연구*, 45(1), 53-72.
- 추경란(2022). 고령화 시대의 사회적 합창단이 나아갈 역할의 방안 연구. *이화음악논집*, 26(3), 101-140.
- 최지영, 곽금주, 전숙영, 민하영, 김경은(2012). 한국 중년 남성의 집합주의, 직무만족 및 심리적 안녕감의 관계. *한국인간발달학회*, 19(2), 251-267.
- 한수진(2017). 75세 이상 노인이 지각하는 노래부르기의 혜택과 삶의 질. *인간행동과음악연구*, 14(1), 63-84.
- Ansdell, G., & Stige, B. (2016). Community music therapy. In J. Edwards (Ed.), *The Oxford Handbook of Music Therapy* (pp. 595-621). Oxford University Press.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd ed.). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., & Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological well

- being: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health*, 1(1), 19-34.
- Davidson, J. W., McNamara, B., Rosenwax, L., Lange, A., Jenkins, S., & Lewin, G. (2014). Evaluating the potential of group singing to enhance the wellbeing of older people. *Australasian Journal on Ageing*, 33(2), 99-104.
- Dingle, G. A., Brander, C., Ballantyne, J., & Baker, F. A. (2013). 'To be heard': The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. *Psychology of Music*, 41(4), 405-421.
- Erickson, E. (1982). *The life cycle completed: a review*. New York: Norton.
- 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.
- Higgins, L. (2012). *Community music: In theory and in practice*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Kang, H-J. (2019). Participation in amateur orchestra and subjective well-being in Korea. *The Arts in Psychotherapy* 65. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101579>
- Lamont, A., Marray, M., Hale, R., & Wright-Bevans, K. (2018). Singing in later life: The anatomy of a community choir. *Psychology of Music*, 46(3), 424-439.
- Overy K. (2012). Making music in a group: synchronization and shared experience. *The Neurosciences and Music IV Learning and Memory*, 1252, 65-68.
- Park, H. Y., Chong, H. J., & Kim, S. J. (2015). A Comparative Study on the Attitude and Uses of Music by Adults with Visual Impairments and Those Who Are Sighted. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 109(4), 303-316.
- Stige, B. (2010). Caring for Music: The Senior Choir in Sandane, Norway. In B. Stige, G. Ansdell, C. Elefant, & M. Pavlicevic (Eds). *Where music helps: Community music therapy in action and reflection* (pp. 245-274). Surrey, UK: Ashgate.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.
- Zhi Lan Yue, 전종우(2023). 노인의 문화가치, 사회활동, 미디어 이용이 심리적 안정감과 우울감에 미치는 영향. *아시아태평양융합연구교류논문지*, 9(10) 247-261.

감사의 글

본 연구를 시작하게 된 동기이자 원동력인 '마법사 합창단' 단원분들과 특히 헌신적으로 도움을 주시고 지지해 주셨던 고 우영택 고문님께 감사의 마음을 전합니다. 음악을 통해 봉사하는 삶을 추구하는 마법사 합창단의 비전을 소중히 간직하며, 더 많은 사람들이 음악과 함께 더불어 살아가며 보다 행복한 삶을 영위할 수 있도록 연구와 실천을 지속하겠습니다.