

노인의 심리적 안녕감 증진과 우울 감소를 위한 행복한 노년 프로그램의 개발과 효과

김 사라형선(침례신학대 조교수)

본 연구의 목적은 노인의 심리적 안녕감을 증진시키고 우울을 감소시키기 위한 행복한 노년 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하여 노인의 심리적 안녕감을 증진시키고 우울을 감소시키기 위한 프로그램으로 제시하는데 있다. 이와 같은 연구의 목적을 달성시키기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다. 연구문제 1. 행복한 노년 프로그램이 노인의 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는가? 연구문제 2. 행복한 노년 프로그램이 노인의 우울을 감소시킬 수 있는가? 연구문제 3. 행복한 노년 프로그램이 추후에도 효과가 있는가?

행복한 노년 프로그램은 오리엔테이션(1회기), 신체활동 및 음악활동(2, 3회기), 계슈탈트 치료(4~7회기), 마무리(8회기)로 총 8회기로 구성되었다. 각 회기는 총 70분으로 게임(5분), 과제물 나누기(10분) 구조화된 활동(40분), 나누기(10분), 마무리(5분)로 구성되었다. 주요 활동에는 강의, 실습, 신체활동, 음악활동, 역할놀이, 게임하기, 과제물 나누기, 소감 나누기 등이 있다.

본 연구의 대상은 K시에 있는 K상당소에 '행복한 노년 프로그램'이라는 이름으로 공고를 낸 뒤 참가신청을 받았다. 신청한 노인 중 우울성향과 자발적 참여의사를 보인 24명을 선정하여 통제집단에 12명 실험집단에 12명씩 각각 배정하였다. 실험집단과 통제집단을 대상으로 심리적 안녕감, 우울 검사를 동일하게 사전, 사후, 추후에 실시하였다. 프로그램은 1회기 당 70분씩 8회기에 걸쳐 실험집단에 실시되었고 통제집단은 자유로운 활동을 하게 하였다. 통제집단과 실험집단은 각 12명씩 24명이 나오됨 없이 끝까지 참석해 24명 모두 분석에 사용되었다.

심리적 안녕감을 측정하기 위해서는 Ryff(1989)가 개발하고 조운주(2006)가 재구성한 심리적 안녕감 척도를 사용하였다. 이 검사는 총 18개 문항으로 4점 리커트식 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높다고 본다. 우울을 측정하기 위해서는 Sheikh와 Yesavage(1986)가 개발한 노인 우울척도를 기백석(1996)이 한국판 노인 우울척도로 표준화한 것을 사용하였다. 한국판 노인 우울척도는 단축형으로 총 15개의 문항으로 구성된다. 점수가 높을수록 우울정도가 높은 것을 의미한다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 16.0 Program을 이용하여 통계 처리하였으며, 독립표본 t 검정과 종속표본 t 검증을 실시하였다.

첫째, 프로그램 실시 후 실험집단에서만 심리적 안녕감($t = -40.967$)과 우울($t = 26.341$)이 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 추후효과 검증에서는 실험집단, 통제집단 모두 심리적 안녕감과 우울의 사후, 추후 검사 간에 유의한 차이를 보이지 않았다.

이에 행복한 노년 프로그램은 노인의 심리적 안녕감을 증진시키고 우울을 감소시키는데 효과가 있다고 할 수 있다. 또한 추후에도 그 효과가 유지된다고 할 수 있다. 이에 행복한 노년 프로그램은 노인의 심리적 안녕감을 증진시키고 우울을 감소시키기 위한 프로그램으로 제시될 수 있을 것이다.

Key Word : 심리적 안녕감, 우울, 행복한 노년 프로그램