

사기증진 프로그램이 농촌 여성 노인의 사기, 우울 및 자살사고에 미치는 효과

강문희¹, 김명숙^{2*}, 곽동현³

¹충남대학교 간호대학 교수, ²호원대학교 간호학과 교수, ³충남대학교 간호대학 박사과정생

Effect of Morale Promotion Program on Morale, Depression and Suicidal Thoughts in Rural Women Elderly

Moonhee Gang¹, Myung-Sook Kim^{2*}, Donghyeon Gwak³

¹Professor, College of Nursing, Chungnam National University

²Professor, Dept. of Nursing Science, Howon University

³Ph.D. Course, Colleague of Nursing, Chungnam National University

요약 연구의 목적은 농촌 거주 여성 노인을 대상으로 사기증진 프로그램을 제공하고 사기, 우울 및 자살사고에 미치는 효과를 파악하는 것이다. 본 연구는 비동등성 대조군 전후설계를 이용하였다. 연구 대상자는 O 지역에 거주하는 65세 이상 여성 노인 62명이다(실험군= 28명, 대조군= 34명). 실험군은 4주 동안 주 2회, 총 8회기의 사기증진 프로그램에 참여하였다. 수집된 자료는 SPSS 26.0 프로그램을 이용하여 서술통계, χ^2 -test, independent t-test를 이용하여 분석하였다. 8주 중재 후, 자살사고($t=-0.47, p=.638$)를 제외하고 사기($t=2.09, p=.040$)와 우울($t=-2.98, p=.004$)에서 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 있었다. 따라서 사기증진프로그램은 대상자의 사기를 증진시키고, 우울을 감소하는데 유의한 효과가 있음을 확인하였다.

키워드 : 여성, 노인, 사기, 우울, 자살사고

Abstract The purpose of this study was to examine the effects of a morale promotion program on morale, depression and suicidal thoughts of women elderly in rural area. A non-equivalent control group pre-post test study design was used. The participants were 62 women from O province (experimental group = 28, control group = 34). The experimental group were participated in a total of eight-session, twice a week for four weeks. The collected data were analyzed with descriptive statistics, χ^2 -test, independent t-test using SPSS 26.0 program. After a eight-week of intervention, there was a significant difference in morale ($t=2.09, p=.040$) and depression($t=-2.98, p=.004$) between two groups except for suicidal thoughts ($t=-0.47, p=.638$). Therefore, the study morale promotion program has proven to be effective in improving morale, and reducing depression of participants.

Key Words : Women, Elderly, Morale, Depression, Suicidal Thoughts

1. 서론

1.1 연구의 필요성

전 세계적으로 인구 고령화는 빠르게 진행되고 있다. UN 보고서에 따르면 2020년 기준 전 세계의 65세 이상 인구 비율은 9.3% 수준이지만 2050년에는 16.0%

이상 증가할 것으로 예상된다[1]. 국내의 경우 65세 이상 노인 인구 비율은 2020년 기준 15.7%이며 10년 이내에 24.1%까지 증가할 것으로 예상되어 인구 고령화 속도가 매우 빠르다고 할 수 있다[2]. 이에 국가적 차원에서 고령화 문제와 이에 따른 노년기의 건강 문제에 대응하고 있으나 노인들의 삶의 만족도는 감소하고 있

*Corresponding Author : Myung-Sook Kim(msk533@naver.com)

Received May 28, 2022

Accepted August 20, 2022

Revised June 30, 2022

Published August 28, 2022

어 더 많은 시간과 노력이 필요할 것으로 예상된다[2,3].

고령화의 진행과 기대 수명의 연장은 노년기가 단순하게 삶을 연장하여 살아가는 것이 아니라 얼마나 가치 있고 건강하게 살아갈 것인가에 대한 관심으로 이어졌다[4]. 노년기는 긍정적인 시각으로 삶에 대해 성찰하고 건강을 유지하며 인생을 마무리하는 시기이다[5]. 하지만 독립적인 생활 유지의 어려움과 건강 문제가 함께 발생하는 시기로, 나이가 들어감에 따라 기능의 저하, 신체장애, 심리적 고통 등을 경험하고 이에 영향을 받는다[5,6]. 이러한 요인들로 인해 노화 과정에 노년기를 맞이하기 어려워지는 문제가 발생하고 있다[6].

이렇듯 행복하고 건강한 노년기를 맞이 하는데 있어 중요하게 다루어져야 하는 요소 중 하나는 개인이 느끼는 주관적인 삶에 대한 만족도인 사기로 설명될 수 있다[7]. 사기란 개인이 속한 환경에 적응하고 삶에 대해 만족감을 느끼는 미래 지향적이고 주관적인 상태로 건강한 노화 과정에 도움을 준다[8]. 나이가 들어감에 따라 사기는 점점 낮아지기 시작하여 노년기의 삶과 건강에 영향을 미치게 된다[9]. 반면 사기가 높을수록 노년기의 삶에 긍정적인 영향을 미치므로 노년기 생존과도 관계가 있기 때문에 노인의 사기를 증진시키기 위한 활동은 반드시 필요하다[10].

노년기 사기에 영향을 미치는 가장 주요한 요인은 노년기에 발생할 수 있는 심각한 정신건강 문제인 우울이다[9]. 우울을 경험할수록 사기가 낮아지고, 사기가 높아질수록 우울을 경험할 가능성이 낮아지기 때문에 사기와 우울은 매우 밀접한 관련이 있다[11,12]. 또한 우울은 자살사고와 자살 행동을 모두 촉발시키는 주요 요인이기 때문에 사기를 증진시키면 자살 예방에도 도움이 될 것이다[13].

한편 노년기 여성의 경우 사기의 수준이 남성에 비해 더 낮은 경향을 보인다[9]. 사기는 경제적인 문제와 다른 사람들과의 접촉에 문제가 없을수록 높아지지만, 여성은 여가 시간이 적고, 경제적 준비도가 낮기 때문에 보여진다[2,9]. 여성이 남성에 비해 기대 수명이 더 높고 나이가 들어갈수록 사기의 수준은 낮아지기 때문에 노년기 여성의 사기는 점점 더 감소하여 건강에 영향을 미칠 것으로 예상된다.

사기는 거주하고 있는 지역에 따라서 차이가 있다[14]. 농촌 지역은 도시 지역에 비해 전반적인 의료 및

여가 시설이나 인력 등 인프라가 부족하며 접근성이 떨어진다. 도시 지역에 비해 농촌 지역에 거주하고 있는 노인은 여가 시간과 건강관리 시간이 적고 건강 관련 욕구 충족에 어려움이 있다[2,15]. 노년기의 삶과 건강에 관련된 문제를 해결하기 위해 지역사회 내에서 노년기의 특성을 반영한 접근 방식이 요구된다.

이에 본 연구는 농촌 지역에 거주하고 있는 여성 노인을 대상으로 사기, 우울, 자살사고에 대한 효과를 보인 선행연구들에 근거하여 프로그램을 제공하고 효과를 파악하고자 한다.

1.2 연구의 목적 및 가설

본 연구의 목적은 농촌 거주 여성 노인을 대상으로 사기증진프로그램을 제공하고 사기, 우울 및 자살사고에 대한 효과를 파악하는 것이며 연구가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 실험군은 대조군에 비해 사기의 점수가 높을 것이다.
- 가설 2. 실험군은 대조군에 비해 우울 점수가 낮을 것이다.
- 가설 3. 실험군은 대조군에 비해 자살사고 점수가 낮을 것이다.

2. 선행연구

노년기의 사기와 관련된 선행연구에 의하면 높은 사기와 관련된 변수는 경제적인 여유, 주변 사람들과 잦은 접촉, 독립적인 생활 유지, 수면 등이 있다[9]. 반대로 낮은 사기와 관련된 변수는 심리적 위기, 우울 경험, 심리적 외로움, 만성질환으로 인한 장애 등의 요소들이 있다[11]. 특히 우울은 노년기 사기에 가장 큰 부적 영향을 가진 요소로 보고되어 노년기 사기에 가장 큰 영향을 미친다[9].

한편 사기에 관련성이 높은 우울은 자살과도 밀접하게 연관되어 있다[13]. 선행연구에 의하면 노인의 자살사고와 자살 행동을 예방하기 위한 중재에서 위험 예측 인자로 우울이 가장 많이 다루어졌으며 우울 관련 중재가 가장 많이 보고되었다[16]. 우울과 자살 사고는 나이가 들어감에 따라 높아지기 때문에 사기를 높임으로써 우울과 자살사고를 감소시키는 중재는 노년기 건강을 위해 고려되어야 한다[9,17].

이에 국내에서는 노인을 대상으로 음악 프로그램, 회

상과 같은 심리상담 프로그램, 집단인지행동 프로그램 등의 다양한 중재 프로그램들이 시행되었다[18-21]. 하지만 우울과 자살에 초점을 맞춘 프로그램이 대다수였으며, 우울과 자살에 밀접한 관련이 있는 사기와 관련된 프로그램은 거의 없다. 전통놀이는 복잡하지 않아 쉽게 따라 할 수 있는 장점이 있어 우울을 감소시키고, 소속감을 증진 시킬 수 있는 프로그램 중 하나이다[22]. 또한 회상요법은 많은 시간을 들이지 않고 노인을 대상으로 하여 쉽게 시현이 가능한 프로그램으로 우울을 개선하고 삶의 질을 향상 시키는 것으로 알려져 있다[23].

이에 근거하여 본 연구의 사기증진 프로그램은 전통 놀이에 회상요법을 추가하여 구성하였다. 따라서 본 연구는 농촌에 거주하고 있는 여성 노인들을 대상으로 과거 놀이의 경험을 바탕으로 사기를 증진시키고 우울과 자살사고를 감소시키기 위하여 회상요법과 전통놀이를 결합한 사기증진프로그램을 적용하고자 한다.

3. 연구방법

3.1 연구설계

본 연구는 농촌에 거주하는 여성 노인을 대상으로 사기증진프로그램을 제공하고 사기, 우울 및 자살사고에 효과를 파악하기 위한 비동등성 대조군 전후 유사실험 연구이다.

3.2 연구대상

본 연구의 대상자는 O 지역에 거주하고 있는 재가 여성 노인이다. 구체적인 선정기준은 1) 만 65세 이상 여성, 2)인지 기능에 문제가 없고 설문지의 내용을 이해하고 대답할 수 있는 자, 3) 연구의 목적, 절차와 방법 등에 대해 설명을 듣고 자발적으로 연구 참여에 동의한 자이다. 배제기준은 1) 심각한 사고, 정서, 행동 증상을 동반한 정신장애(조현병, 망상장애, 신경인지장애 등)를 진단받은 자, 2) 심각한 통증이나 일상생활 장애를 동반한 신체장애를 진단받은 자, 3) 우울과 자살사고에 영향을 줄 수 있는 항우울제 등 약물을 복용 중인 자, 4) 3회기 이상 프로그램에 결석하거나 3개월 이내 우울이나 자살예방프로그램에 참여한 경험이 있는 자이다.

본 연구를 위해 필요한 대상자 수는 G*power 3.1 프로그램을 이용하여 산출하였다. Independent t-test에서 양측검정, 유의수준 $\alpha = .05$, 효과크기 .80,

검정력 .80으로 설정하였을 때, 집단별로 26명씩 총 52명이 요구되었다. 코로나 팬데믹 상황을 고려하여 탈락률을 30%로 예상하고 집단별로 34명씩 68명을 모집하였다. 신청 순서에 따라 실험군과 대조군을 임의 배정하였다. 연구 과정에서 입원과 농사일 등으로 인해 실험군 6명이 탈락하여 최종 실험군 28명, 대조군 34명 총 62명의 자료를 분석하였다.

3.3 자료수집방법

본 연구의 자료 수집 기간은 2020년 8월 11일부터 9월 03일까지였다. 본 연구자는 먼저 O 지역에 위치한 정신건강복지센터를 방문하여 연구의 목적과 방법 및 절차에 대해 설명하고 연구 수행에 대한 협조를 구하였다. 정신건강복지센터는 보건소 내에 위치하여 접근성이 용이하고 노인복지관과 협력하여 노인 우울 및 자살 예방사업을 담당하고 있기 때문이다. 그런 다음 정신건강복지센터와 노인복지관 내에 대상자 모집 공고문을 게시하고 대상자를 모집하였다. 연구 보조원은 연구 참여를 원하는 예비 대상자에게 연구의 목적과 절차, 익명성, 비밀 보장에 관한 내용을 설명하고 대상자가 연구 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 중단할 수 있으며, 중단 시 어떠한 불이익이나 부당한 대우가 없음을 충분히 설명하고 동의서를 받았다. 설문지를 작성한 후 비밀유지를 위해 완성된 설문지를 밀봉 하여 윤리적인 측면을 보호하였다. 이후 일대일 면담을 통해 대상자 선정기준에 부합하는 대상자를 선정하였으며, 최대한 실험의 확산을 방지하기 위해 신청 순서에 따라 거주지를 고려하여 실험군과 대조군에 임의 배정하였다. 연구 보조원은 실험군과 대조군을 대상으로 일대일 면담을 통해 프로그램 전과 프로그램 종료 직후에 각각 사전 조사와 사후조사를 시행하였으며, 설문 조사에 소요된 시간은 약 20분내외이었다. 설문 조사를 완료한 대상자에게 소정의 답례품을 전달하였다.

3.4 연구 도구

3.4.1 사기

본 연구에서 사기는 Lawton[8]이 개발한 노인 사기 척도(Philadelphia Geriatric Center for Morale Scale)를 Ryu 등[24]이 한국형으로 표준화한 도구를 이용하여 측정하였다. 이 도구는 평정감, 노화에 대한 태도, 현재 생활에 대한 만족에 관한 17문항으로 구성

되었으며, 전혀 아니다 = 1점에서 매우 그렇다 = 5점의 5점 Likert 척도이다. 도구의 신뢰도는 본 연구에서 Cronbach's alpha = .80이었다.

3.4.2 우울

본 연구에서 우울은 Sheikh & Yesavage[25]가 개발하고 Kee[26]가 우리나라 현황에 맞게 수정한 한국형 노인 우울 간이척도(Geriatric Depression Scale Short Form-Korean Version[GDSSF-K])를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 총 15문항으로 각 문항에 대해 '예'는 1점, '아니오'는 0점을 부여하고, 역문항은 역산 처리하였다. 점수 범위는 0점에서 15점이며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 본 연구에서 Cronbach's alpha = .88이었다.

3.4.3 자살사고

Beck[27]이 개발한 자살생각도구(Scale for Suicide Ideation)을 Shin 등[28]이 변안한 것을 이용하여 측정하였다. 이 도구는 현재 혹은 지난 한달간 기준으로 자살사고, 자살이유, 자살계획, 자살시도, 자살준비, 자살사고의 표현에 대해 묻는 6문항으로 구성되며, 각 문항은 0-2점을 부여한다. 점수범위는 0점에서 12점이며, 점수가 높을수록 자살사고 수준이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 본 연구에서 Cronbach's alpha = .91 이었다.

3.5 프로그램의 운영과 절차

본 연구에서 사기증진 프로그램의 목적은 대상자의 사기 증진과 우울 및 자살사고를 낮추는 것이다. 따라서 본 프로그램은 노인을 대상으로 사기, 우울 및 자살 사고에서 유의한 효과를 보고한 회상요법과 전통놀이를 활용한 선행연구의 집단 프로그램에 근거하였다 [18,20]. 또한 사기증진 프로그램의 구성은 사기의 하위영역으로 평정심, 노화에 대한 태도, 삶의 만족도를 증진시킬 수 있도록 구성하였다. 회상요법은 노인이 자신에게 의미 있는 과거 경험이나 상황에 대하여 회상하기 쉽고 잘 몰입할 수 있는 영역으로 선정하였다. 전통놀이는 과거를 회상할 수 있는 소재를 사용하여 노인들이 익숙하고 쉽게 따라 할 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 사기증진 프로그램은 라포형성과 정서이완을 경험하고 정서표현, 신체활동 및 긍정적 상호작용을 증

진하도록 하였다. 본 프로그램의 내용은 정신간호학 교수 1인, 정신건강간호사 1인 및 정신건강사회복지사 1인으로부터 타당도를 확인받았다. 구체적인 프로그램의 내용은 Table 1과 같다.

Table 1. Contents of morale promotion program

Session (time)	Contents
1(50min)	·Introduce each other and introduction of the program ·Conduct the pre-test
2(50min)	·Review last week, self massage, health clapping, stretching ·Dying balsam on finger nail, make a wish bracelet ·Share feelings and thoughts
3(50min)	·Review last week, self massage, health clapping, stretching ·Education depression and suicide prevention ·Share feelings and thoughts
4(50min)	·Review last week, self massage, health clapping, stretching ·Foxtail coloring pages ·Share feelings and thoughts
5(50min)	·Review last week, self massage, health clapping, stretching ·Decorate traditional fan with stickers ·Share feelings and thoughts
6(50min)	·Review last week, self massage, health clapping, stretching ·Decorate by drawing traditional patterns on the mirror ·Share feelings and thoughts
7(50min)	·Review last week, self massage, health clapping, stretching ·Make a lucky bag ·Share feelings and thoughts
8(50min)	·Conduct the post-test ·Share feelings and thought ·Celebration and awards

본 프로그램은 노인을 대상으로 사기, 우울 및 자살 관련 증재를 제공한 선행연구[18,20,29]에 근거하여 증재기간을 8회기로 하였으나 농번기 등을 고려하여 주 2회, 총 4주간 매주 화요일과 목요일 오전 10시에서 11시까지 1회 50분씩으로 진행하였다. 각 회기는 흥미 유발을 위한 준비(10분), 다양한 회상과 전통 놀이를 경험해보는 활동기(30분), 프로그램 종료 후 느낌과 생각을 나누는 마무리기(10분)로 총 50분씩 운영하였다. 사기증진 프로그램 초기에는 라포형성과 흥미를 위한 준비로 어린시절 즐거웠던 경험으로 봉숭아 물들이기, 소원 팔찌 만들기 등을 어린 시절의 회상을 쉽게 끌어내어 줄 수 있는 도구를 직접 만들어보는 활동으로 즐거움과 정서적 안정감을 경험한 후 각자의 이야기를 하는 시간을 가졌다. 중기에는 도구에 직접 예쁜 색을 칠하고 작품을 만들어 완성하는 활동으로 강아지풀 물들이기, 부채 만들기, 행복주머니 만들기 프로그램을 마친 후 어린 시절의 행복했던 경험, 힘들었던 순간을 극복했던 경험 등 느낌 나누기를 진행하였다. 종결단계에는 프로그램의 마무리 과정으로 전체적인 프로그램에 대

한 느낌을 나누고 수료증을 수여하였다. 대조군은 사후 조사 후 1회 30분 간 우울과 자살예방교육을 제공하였다. 사기증진 프로그램은 노인을 대상으로 하는 집단 프로그램을 다수 진행한 경험이 있고, 노인프로그램 관련 강사과정을 수료한 연구자가 직접 진행하였다. 또한 정신건강간호사 1인과 정신건강사회복지사 1인의 연구보조원이 함께 진행하였다.

3.6 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS 26.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성과 종속변수에 대한 사전 동질성 검정은 χ^2 -test 혹은 Fisher's exact test, independent t-test를 이용하여 분석하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사기, 우울, 자살사고의 사전 조사와 사후 조사의 차이 값에 대한 두 집단 간 점수 차이는 독립표본 t검정 (independent t-test)을 이용하여 분석하였다. 가설검정을 위한 유의수준은 $p < .05$ 로 하였다.

4. 연구결과

4.1 대상자의 동질성 검증

실험군과 대조군에서의 일반적 특성은 유의한 차이가 없어 두 그룹 간의 동질성은 확보되었다. 또한 실험군과 대조군의 사기, 우울, 자살사고는 유의한 차이가 없어 동질하였다(Table 2 참고).

Table 2. Homogeneity test of general characteristics and Study Variables (N=62)

Characteristics		Exp. Group (n=28)	Cont. Group (n=34)	χ^2/t	<i>p</i>
		n(%) or M±SD	n(%) or M±SD		
Age		73.50±4.91	74.74±4.91	-0.98	.329
Marital status	Married	22(78.6)	28(82.4)	0.14	.755 [*]
	Single	6(21.4)	6(17.6)		
Education level	Elementary school	15(53.6)	26(76.5)	3.59	.067 [*]
	Middle school and over	13(46.4)	8(23.5)		
Economic status	Moderate	23(82.1)	21(61.8)	3.09	.970 [*]
	Satisfied	5(17.9)	13(38.2)		
Health status	Moderate	13(46.4)	14(41.2)	0.17	.798 [*]
	Satisfied	15(53.6)	20(58.8)		
Morale		3.30±0.46	3.47±0.50	1.33	.187
Depression		5.03±3.79	4.52±3.14	0.58	.568
Suicidal thoughts		0.75±2.36	1.64±1.98	1.62	.110

^{*}Fisher's exact test

4.2 가설검정

사기증진 프로그램의 효과를 검증하기 위해 t-test를 실시한 결과는 Table 3과 같다.

사기점수는 실험군이 사전 3.30±0.46점에서 사후 3.68±0.57점으로 증가하였다. 대조군에서는 사전 3.47±0.50점에서 사후 3.58±0.49점으로 증가하였다. 중재 후 실험군과 대조군의 사기점수는 유의한 차이가 있었다($t=2.09, p=.040$). 따라서 가설 1은 충족되었다.

우울점수는 실험군에서 사전 5.03±3.79점에서 사후 4.52±3.14점으로 감소하였다. 대조군에서는 사전 4.52±3.14점에서 사후 3.38±3.45점으로 감소하였다. 중재 후 실험군과 대조군의 우울 점수는 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t=-2.98, p=.004$). 따라서 가설 2는 충족되었다.

자살사고는 실험군이 사전 0.75±2.36점에서 사후 0.53±1.37점으로 감소하였고 대조군에서는 1.64±1.98점에서 1.82±3.45점으로 증가하였다. 중재 후 실험군과 대조군의 자살사고는 유의한 차이가 없었다($t=-0.47, p=.638$). 따라서 가설3은 기각되었다.

Table 3. Effects on Morale, Depression, and Suicidal thoughts (N=62)

Variables	Group	Pre-test	Post-test	Differences	t	<i>p</i>
		M±SD	M±SD	M±SD		
Morale	Exp.(n=28)	3.30±0.46	3.68±0.57	0.37±0.48	2.09	.040
	Con.(n=34)	3.47±0.50	3.58±0.49	0.10±0.52		
Depression	Exp.(n=28)	5.03±3.79	0.85±0.80	-4.17±4.07	-2.98	.004
	Con.(n=34)	4.52±3.14	3.38±3.45	-1.14±3.90		
Suicidal thoughts	Exp.(n=28)	0.75±2.36	0.52±1.37	-0.21±2.54	-0.47	.638
	Con.(n=34)	1.64±1.98	1.82±3.45	0.17±3.71		

5. 논의

본 연구는 농촌에 거주하고 있는 여성 노인을 대상으로 4주간 사기증진 프로그램을 적용하고 사기, 우울, 자살사고에 미치는 효과를 파악하고자 하였다.

본 연구에서 사기는 실험군과 대조군 모두 사전보다 사후에 증가하였다. 이러한 결과는 노년기에서 다른 사람들과 함께 활동하고 접촉하는 수준이 사기에 영향을 준다는 결과를 미루어볼 때 주기적으로 다함께 모여 정서 이완과 신체활동의 증가, 긍정적 상호작용을 증진하도록 하는 프로그램의 결과에 기인한 것으로 보인다.

중재 후 사기는 실험군이 대조군보다 유의하게 증가하였다. 이러한 결과는 사기 증진을 위한 중재 연구가 많이 이루어지지 않아 직접 비교는 어려우나 선행연구 [23]에서 노인에게 시행한 회상요법의 결과 사기 증진에 효과적이었다는 선행연구와 유사하다. 노년기는 건강과 관련된 다양한 위험성 경험이 높은 시기이므로 사기를 높임으로써 노화 과정에 긍정적으로 작용할 것이다[11]. 따라서 노인들의 사기를 증진시키기 위해 다양한 사회적 지지와 삶의 만족도를 높일 수 있는 활동이 필요하다.

우울은 실험군과 대조군 모두 사전에 비해 사후 감소하였다. 이러한 결과는 농촌 노인을 대상으로 진행하였던 선행연구 결과와 유사하다[18-21]. 즐겁고 활동적인 놀이의 경험은 긍정적이고 자연스러운 과거 경험을 촉진시켜 노년기의 우울과 대인관계 등에 긍정적인 효과를 줄 수 있다[30]. 본 프로그램은 여성 노인의 인지 수준과 낙상과 같은 안전 문제, 집중 시간을 고려하여 흥미를 높이고자 프로그램을 구성하였다. 프로그램이 끝난 후에는 사용했던 전통놀이 도구를 참여자들이 가져갈 수 있도록 하였고, 각 회기마다 느꼈던 감정에 대해 말로 표현하도록 하여 소감을 나누어 친밀감을 형성할 수 있도록 하였다. 또한 다양한 전통놀이를 경험하면서 과거에 대한 회상과 즐거움을 느끼고, 신체활동을 통하여 무리한 일상에서 활력소가 되었다고 대상자들은 표현하였다. 그러므로 노인들에게 전통놀이를 활용하는 것은 친숙하면서 흥미와 참여를 유발하여 어린 시절의 긍정적인 정서 경험을 회상하고 공동체 의식을 고취시키는 활동이라 할 수 있다. 이를 통해 노인들은 상호작용과 성취감을 고무시켜 우울 감소에 긍정적인 영향을 주었을 것으로 생각된다. 추후 사기를 증진하기 위한 목적으로 프로그램을 계획할 때 노인들이 쉽게 참여할 수 있고 다양한 경험을 할 수 있는 프로그램을 계획해야 한다. 또한 사기증진 프로그램의 효과의 지속성을 확인하기 위해 시간에 따른 우울 변화를 측정하기 위한 반복 연구를 통해 우울에 미치는 영향을 추가적으로 확인할 필요가 있을 것이다.

자살사고 점수는 실험군에서 프로그램 참여 전에 비해 감소하였지만, 대조군은 오히려 증가하였다. 하지만 두 군간 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 이러한 연구 결과는 농촌 노인을 대상으로 시행하였던 선행연구 [18,21,22]와 유사하다. 농촌에 거주하고 있는 노인들

이 자살 사고를 가지고 있음에도 잘 표현하지 않는다는 선행연구 [31] 결과와 같이, 본 연구 대상자들도 자살 사고를 가지고 있더라도 표현하지 않았을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 지역사회 노인들의 자살을 예방하기 위해서는 자살 사고를 가진 대상자를 식별하는 노력이 필요하며, 이들을 자살예방 프로그램에 참여시키기 위한 전략이 필요할 것이다. 또한 우울과 사기, 우울과 자살사고는 매우 밀접하게 연관되어 있지만 사기와 자살사고의 연관성에 관한 연구는 부족하다. 따라서 사기와 자살사고의 연관성, 사기가 자살사고에 미치는 영향을 확인하기 위한 추가적인 연구가 필요하다. 또한 본 프로그램을 진행할 경우 사기와 관련된 다른 도구를 이용한 측정을 통해 프로그램이 자살사고에 미치는 효과를 확인하는 추가적인 연구가 필요할 것으로 생각된다.

농촌에 거주하고 있는 여성 노인의 우울과 자살사고를 감소시키기 위한 선행연구의 경우 주로 단일요법을 적용 후 긍정적인 결과를 확인하였다. 본 연구에서는 전통놀이와 회상요법을 복합적으로 결합하여 사기를 증진하고 우울을 감소 시키는데 효과적임을 확인하였다. 추후 농촌 지역에서 노인을 위한 유용한 프로그램으로 활용되길 기대한다. 하지만 일 지역 농촌 여성 노인을 편의 추출하였고, 자가 보고에만 의존한 자료수집과 사기, 우울, 자살사고에 영향을 미칠 수 있는 다양한 변수를 통제하지 못하였다는 제한점이 있다. 또한 한 지역에서 실험군과 대조군을 선정하였기에 실험의 확산을 완벽하게 통제하지 못한 제한점이 있다. 남성 노인에 비해 여성 노인이 기대수명이 높고, 삶의 만족도가 더 낮기 때문에 여성 노인을 대상으로 프로그램을 진행하였지만 전국적으로 진행되고 있는 고령화에 맞춰 지역과 성별에 한정되지 않은 추가적인 연구가 요구된다.

6. 결론 및 제언

연구의 대상자는 4주간 주 2회 총 8회기 사기증진 프로그램 참여 후 실험군은 대조군에 비해 사기가 증진되고 우울은 감소하여 유의한 차이를 보였다. 하지만 자살사고는 중재 후 낮아졌으나 실험군과 대조군에서 유의하지 않았다. 본 연구는 여가 생활과 정신건강 증진 프로그램을 이용하기 어려운 농촌 노인들에게 친숙한 이웃들과, 접근성이 용이한 정신건강복지센터에서 사기증진 프로그램을 통해 노인의 사기가 증진되고 우

율이 감소하는 효과를 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 향후 본 연구의 제한점을 보완한 반복연구 및 농촌 노인의 사기증진과 우울 및 자살사고를 감소시키기 위한 다양한 프로그램 개발이 요구된다.

REFERENCES

- [1] United Nations. (2020). *World population ageing 2020. Highlights*, Annual report. New York: United Nations; 2021 April. Report No : 978-92-1-148347-5
- [2] Statistics Korea. (2020). *2020 Annual report Statistics on the Aged* [Internet]. Daejeon : Author; c2020 [cited 2021 April 18]. Available from: https://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/1/index.board?bmode=read&aSeq=385322
- [3] B. H. Joo. (2019). *Policy responses to population aging: Experiences of international Organizations and selected countries*. Sejong : KIHASA.
- [4] K. M. Van Leeuwen et al. (2020). What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis. *PloS one*, *14*(3), e0213263. DOI : 10.1371/journal.pone.0213263
- [5] I. Conejero, E. Olié, P. Courtet & R. Calati. (2018). Suicide in older adults: Current perspectives. *Clinical interventions in aging*, *13*, 691. DOI : 10.2147/CIA.S130670
- [6] J. K. Kim. (2014). A study on senior human rights in an aging society. *Journal of Social Welfare Management*, *1*(1), 1-18.
- [7] M. Näsman, F. Nyqvist & M. Nygård. (2022). Disentangling the concept of well-being in very old age using Rodger's evolutionary concept analysis. *Journal of Happiness Studies*, 1-26.
- [8] M. P. Lawton. (2003). *Lawton's PGC morale scale*. Abramson Senior Care(Online). <https://abramsonseniorcare.org/research/applications/assessment-instruments/>.
- [9] M. Näsman et al. (2020). Morale in old age and its association with sociodemographic, social, and health-related factors in different age group. *Jouranl of Aging Research*, *2020*. DOI : 10.1155/2020/3939718
- [10] J. Niklasson et al. (2015). High morale is associated with increased survival in the very old. *Age and Ageing*, *44*(4), 630-636. DOI : 10.1093/ageing/afv021
- [11] M. Näsman et al. (2020). Risk factors for a decrease in high morale in very old people over a 5-year period: Data from two Nordic countries. *European Journal of Ageing*, *17*(1), 31-41
- [12] J. Niklasson et al. (2017). Higher morale is associated with lower risk of depressive disorders five years later among very old people. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *69*, 61-68. DOI : 10.1016/j.archger.2016.11.008
- [13] I. K. Chung & W. J. Han. (2020). A study on the determinants of suicidal thought and suicide attempt : Evidence from the national health and nutrition examination survey. *The Korean Journal of Humanities and the Social sciences*, *44*(4), 181-206. DOI : 10.46349/kjhss.2020.12.44.4.181
- [14] J. Benito-Leon, E. D. Louis, J. Rivera-Navarro, M. J. Medrano, S. Vega & F. Bermejo-Pareja. (2010). Low morale is associated with increased risk of mortality in the elderly: a population-based prospective study(NEDICES). *Age and ageing*, *39*(3), 366-373. DOI : 10.1093/ageing/afq028
- [15] H. Y. Sung. (2021). A study on the factors affecting life satisfaction among the young-old and the old-old: Focusing on differences by residence. *Journal of social science*, *32*(4), 333-356. DOI : 10.16881/jss.2021.10.32.4.333
- [16] C. Okolie, M. Dennis, E. S. Thomas & A. John. (2017). A systematic review of interventions to prevent suicidal behaviors and reduce suicidal ideation in older people. *International psychogeriatrics*, *29*(11), 1801-1824. DOI : 10.1017/S1041610217001430
- [17] Korea Suicide Prevention Center. (2020). *White book. Annual report*. Seoul: Korea Suicide Prevention Center; 2020 May. Report No : ISSN 2508-2485
- [18] H. J. Oh, M. H. Gang & M. S. Kim. (2021). Development and effect of a salutogenic program for rural elderly women on depression and suicidal ideation. *Issues in mental health nursing*, *42*(9), 855-861. DOI : 10.1007/01612840.2020.1852458
- [19] B. Y. Shin & S. J. Kim. (2021). The effects of musical autobiographies through the life review on reducing depressive feelings of the oldest-old. *Korean journal of Gerontological Social Welfare*, *76*(2), 9-33. DOI : 10.21194/kjgsw.76.2.202106.9
- [20] M. S. Kim, G. S. Jeon, M. H. Gang & E. J. Oh. (2020). Effects of a senior center convergence program on depression, quality of sleep, and quality of life among rural elderly. *Journal of the Korea Convergence Society*, *11*(10), 115-123. DOI : 10.15207/JKCS.2020.11.10.115

- [21] J. S. Kim, Y. M. Lim & J. H. Lim. (2019). Effect of cognitive behavior group intervention in loneliness, depression, and suicidal ideation among the community-dwelling older adults with a high risk of depression. *The Journal of Korean Nursing Research*, 3(2), 25-35.
- [22] H. J. Oh, M. H. Gang, M. S. Kim & K. O. Oh. (2017). The effects of the convergence program using traditional play on depression, sense of belonging and suicidal ideation in rural women elderly. *Journal of Digital Convergence*, 15(12), 414-421. DOI : 10.14400/JDC.2017.15.12.413
- [23] K. B. Kim, J. H. Yun & S. H. Sok. (2006). Effects of individual reminiscence therapy on older adults' depression, morale and quality of life. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 36(5), 813-820. DOI : 10.4040/jkan.2006.36.5.813
- [24] K. Ryu, J. I. Rie, Y. W. Kang & K. S. Park. (2009). The changes of emotion experiences and subjective well-being in old age: an analysis of longitudinal study. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 29(2), 729-742.
- [25] J. A. Yesavage et al. (1982). Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. *Journal of psychiatric research*, 17(1), 37-49. DOI : 10.1016/0022-3956(82)90033-4
- [26] B. S. Kee. (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
- [27] A. T. Beck, M. Kovacs & A. Weissman. (1979). Assessment of suicidal intention: the scale for suicide ideation. *Journal of consulting and clinical psychology*, 47(2), 343-352. DOI : 10.1037/0022006X.47.2.343
- [28] M. S. Shin, K. B. Park, K. J. Oh & Z. S. Kim. (1990). A Study of Suicidal Ideation among High School Students : The Structural Relation among Depression, Hopelessness and Suicidal Ideation. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 9(1), 1-19.
- [29] J. S. Yoo, H. S. Kim & H. J. Yon. (2014). The Effect of Depression and Suicide Prevention Program for Vulnerable Community-Dwelling Elderly Women. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 15(5), 2882-2892. DOI : 10.5762/KAIS.2014.15.5.2882
- [30] T. Y. Kil. (2017). The effectiveness verification of integrated elderly play therapy for the older people living alone in a urban and rural complex area: Focusing on the depression and interpersonal relationships, *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 72(4), 115-140.

- [31] H. Kim, S. H. Ko & S. H. Chung. (2010). Suicidal ideation and risk factors among the elderly in Korea. *Journal of Korean Public health nursing*, 24(1), 82-92. DOI : 10.5932/JKPHN.2010.24.1.082

강 문 희(Moonhee Gang)

[정회원]



- 1998년 8월 : 충남대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2005년 2월 : 충남대학교 간호학과 (정신간호학 박사)
- 2010년 8월~현재 : 충남대학교 간호대학 교수

- 관심분야 : 정신건강, 자살예방
- E-Mail : mhgang@cnu.ac.kr

김 명 숙(Myung-Sook Kim)

[정회원]



- 2014년 8월 : 충남대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2015년 3월~현재 : 호원대학교 간호학과 조교수

- 관심분야 : 정신간호, 노인간호
- E-Mail : msk533@naver.com

곽 동 현(Donghyeon Gwak)

[정회원]



- 2014년 2월 : 초당대학교 간호학과 (간호학학사)
- 2020년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2021년 3월~현재 : 충남대학교 간호학과(박사과정)

- 관심분야 : 정신건강, 정신장애
- E-Mail : donghyeongwak@gmail.com