

Development and Effects of a Depression Management Program Based on Reminiscence Therapy for the Elderly Living Alone

- Individual Home Visit Programs -

Jeong Yee Bae^{1#}, Su Mi Kang²⁺, Eun Ha Kim³, Min Yeong Kwak⁴, Sung Su Jung³

¹ Department of Nursing and Inje University Institute for International Safe Community, Inje University, 75, Bokji-ro, Busanjin-gu, Busan, Korea

² Department of Nursing, Daedong College, 27, Dongbugok-ro, Geumjeong-gu, Busan, Korea

³ Busan Seo-gu Mental Health Welfare Center, Buyoung-ro 30, Seo-gu, Busan, Korea

⁴ Department of Nursing Science, Kyungsung University, 309 Suyeong-ro, Nam-gu, Busan, Korea

Abstract

The purpose of this study is to develop and apply a program to manage the depression of elderly people who live alone, which is now considered as a national and social crisis in South Korea. This study uses a similar experimental and retrospective before-and-after design with non-equivalent controls for a depression management program for the elderly who live alone. The experimental group who participated in the depression management program showed higher self-esteem and lower depression and suicide tendency scores than the control group who did not participate in the program. The depression management program was found to be an effective intervention that improves self-esteem and reduces depression and suicidal inclination among the elderly living alone. Since the effect was measured immediately after the experimental treatment, it is suggested that a long-term follow-up study should be conducted to verify the persistence of the effect through repeated measurements.

Key words: reminiscence therapy, self-esteem, depression, suicidal inclination, elderly

1. 서론

1. 연구의 필요성

노인은 생리적·생물학적 측면에서 퇴화 상태에 있는 사람, 심리적·성격적 측면에서 기능이 감퇴되고 있는 사람, 사회적 측면에서는 역할과 지위가 상실되어 가고 있는 사람이다(Breen, 1960). 최근 노인 인구

의 수가 빠르게 증가하면서 전 세계적으로 급속한 고령화 현상이 나타나고 있다. 2017년을 기준으로 우리나라 남·녀의 기대수명은 각각 79.7세, 85.7세로, OECD 회원국의 평균보다 남자는 1.7년, 여자는 2.4년 더 높다(Statistics Korea, 2018). 노인 인구 비율의 증가는 여러 측면에서 문제를 발생시키는데, 우리나라의 인구구조가 고령사회로 바뀌면서 노동인구의 노령화,

The 1st author: Jeong Yee Bae, Tel. +82-51-890-6823, Fax. +82-51-896-9840, e-mail. jibai@inje.ac.kr

+ Corresponding author: Su Mi Kang, Tel. +82-51-510-4896, e-mail. smkang0523@daedong.ac.kr

유효수요의 감소, 노인을 부양하기 위한 비용의 증가 등 많은 사회적 문제가 발생하게 되고, 이는 계층 간, 세대 간의 갈등으로 이어지고 있다(Kang, 2015). 이로 인해 노인은 사회적, 경제적, 정신적으로 고립되고, 우울증, 자살 등의 문제에 직면하게 된다.

전 세계의 질병부담 장래 추계 결과를 살펴보면 2020년에는 질병부담의 두 번째 주요 원인이 우울증이 될 것으로 예측되었다(Park, *et. al.*, 2015; Murray & Lopez, 1997). 노인의 우울증은 건강관리 요구가 높아지는 반면, 건강 상태가 좋지 않아 장애의 위험이 증가하고, 삶의 질이 저하되며 사회적 비용이 증가하는 것과 관련이 있다(The Joint Commission, Washington DC, 2010). 통계를 보면 우리나라 인구의 자살률은 20대에서 161명, 30대에서 241명, 40대에서 272명, 50대에서 292명, 60대에서 276명, 70대에서는 402명에 달한다(Statistics Korea, 2018). 이처럼 연령대가 증가할수록 자살률이 증가하고, 다른 연구를 통해서도 노인의 우울증과 자살률은 높은 관련이 있는 것으로 나타나(Lee, 2012; Lee, 2012), 노인이 증가함에 따라 노인소외 및 상실감 증가, 노인자살의 증가 등 국가적·사회적으로도 위기가 발생함을 예측할 수 있다.

노인의 우울증 및 자살과 관련된 선행연구에서, 우울증 환자의 자살 위험 요소에는 남성, 정신 장애의 가족력, 이전에 시도한 자살, 더 심한 우울증, 절망감 및 동반 질환, 알코올 중독, 약물의 남용을 포함한다고 하였고(Keith, *et. al.*, 2013), 자살로 사망한 노인 환자의 90% 이상이 우울증이나 정신 질환을 앓고 있다고 하였다(Wright & Thorpe, 2016). 또한 가족이나 배우자가 없고, 우울증상이 심하며, 스트레스가 많고, 주관적 건강상태가 나쁘면 우울 및 자살생각이 높은 것으로 나타났다(Park, *et. al.*, 2015; Han, *et. al.*, 2009).

노인의 우울증이 제대로 치료되지 않고 방치될 경우 불필요한 신체적, 정신적, 사회적 고통을 겪게 되며, 자살 등의 심각한 후유증을 초래할 수 있으므로 노인의 우울증을 정확히 진단하고 발견하는 것이 중요하다(National Center for Health Statistics, 1985). 노인의 우울

증 등 정신건강을 관리하기 위해서는 약물을 사용한 치료 이외에도 비약물요법을 적용하는 것이 중요하며(Kim, 2015; Korea Gerontological Nursing Society, 2011), 다양한 사회적·환경적 치료학문 분야의 관심이 증가하고 있다. 그 중에서도 회상요법은 회상기능을 개선시키고, 자아통합감을 증진시키며, 우울증을 감소시키는 것으로 확인되어 고령인구의 증가에 따른 노인의 심리 문제에 대한 중재방법으로 중요하다(Kim & Lim, 2015). 또한 회상은 현재의 삶과 과거의 삶을 연결하여 하나로 통합시키고, 자신의 삶을 재평가하고 수용할 수 있도록 하고, 주위 사람들의 지지와 격려를 통해 자신을 긍정적으로 보며, 가치관을 고양시키는 역할을 한다(Kim & Lim, 2015; Nam, 2012). 따라서 노년기 삶의 만족도 및 사회적 친밀감을 향상시키며 우울 등의 심리적 문제를 감소시켜 최종적으로는 자아통합을 할 수 있도록 해주는 심리치료 방법으로 주목받고 있다(Kim, 2015). 회상요법을 기반으로 한 선행연구에서 미술치료를 활용한 회상방법이 언어적 표현의 어려움을 가진 초기 치매노인의 긍정적인 삶에 효과가 있다고 하였고(Kim, 2015; Gallagher, 1993), 영상매체를 활용한 회상요법 프로그램이 여성노인의 자아통합감 증진에 효과가 있다고 나타났다(Kim & Lim, 2015; Hwang, 2012).

한편, 핵가족화로 인한 독거노인의 수가 빠르게 증가하는 추세인데, 독거노인이란 배우자 및 친족 또는 비친족 중 누구와도 함께 하지 않는 단독세대 또는 그 상태에 있는 65세 이상의 노인을 말한다(Kim, 2016; Choi, 2008). 65세 이상 독거노인의 수는 2018년에 140만 5천명으로 전체 65세 이상 노인인구의 19%를 차지하고 있으며, 2040년에는 현재보다 2배 이상 높을 것으로 전망하고 있다(Statistics Korea, 2018). 독거노인은 배우자 및 가족과 함께 거주하는 노인에 비해 사회적 고립, 경제적 빈곤, 만성질환의 위험성 등 많은 스트레스를 경험하는 반면, 스트레스에 대한 대처자원이나 대처능력은 떨어져 우울감이 증가하게 된다(Kim, 2016; Lee, 2011). 선행연구에서 노인의 독거여부가 우울뿐만 아니라 자살경향성에도 큰 영향을 끼

칠 수 있는 요인으로 나타났다(Park, *et. al.*, 2015). 독거노인의 우울에 영향을 미치는 인구사회학적 요인으로 연령, 교육수준, 경제적수준, 종교유무, 배우자 유무, 독거기간(Jung, *et. al.*, 2018), 신체적 요인으로는 주관적 건강상태, 만성질환 유무(Kim, 2018), 사회적 요인으로 사회관계망, 사회적지지(Seo & Lee, 2016) 등으로 나타나, 독거노인의 증가로 인한 문제는 가정의 문제가 아닌 국가의 사회문제로 부각되고 있다(Korea Institute for Health and Social Affairs, 2014).

독거노인은 가족과 함께 거주하는 노인에 비해 상대적으로 소외 정도가 커서 자아존중감에 대한 감소가 더욱 크다(Seo & Lee, 2014). 이 시기에는 자아존중감을 증진시키는 경제력, 건강, 친구, 명성, 다른 사람에게 영향을 미치는 능력 등이 감소하고, 타인으로부터 받는 관심과 수용이 줄어드는 등 사회적인 지지가 감소하게 된다(Ahn, 2015). 자아존중감은 노인의 정신건강을 유지하고, 질적인 삶을 유지해 나가는 데 중요한 기반이 되므로(Son & Park, 2015), 노인의 발달과정에서 중요한 자아존중감을 증진시키는 것이 필요하다(Kim, 2006). Oh & Kim(2018)의 연구에서 자아존중감은 자살경향성을 설명하는 예측요인으로 나타나 자아존중감이 높을수록 자살경향성을 낮아진다고 볼 수 있다.

고령 사회에서 독거노인은 노인 중에서도 특히 사회적으로 위기에 노출되어 있으나, 대부분의 선행연구에서는 일반 노인을 대상으로 프로그램 중재를 실시하였다. 이처럼 독거노인에 적용하는 중재는 미비한 실정이므로 독거노인을 위한 정신건강관리와 관련된 프로그램이 필요하다. 회상요법을 기반으로 한 우울관리 프로그램은 과거의 한 장면과 그와 관련된 기억들을 떠올리게 함으로써, 과거의 해결되지 않은 감정을 처리하는데 도움을 주고, 과거와 관련된 자신의 생각들을 통합하여 독거노인이 심리적 안녕감을 증진시키는 효과를 기대할 수 있다(Kim & Lim, 2015). 이에 본 연구는 독거노인을 위한 회상요법을 기반의 우울관리 프로그램을 개발하고, 독거노인에게 적용하여 우울관리 프로그램이 독거노인의 자아존중감, 우울, 자살경향성에 미치는 효

과를 검증하기 위해 시행되었다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 회상요법 기반의 우울관리 프로그램을 개발하고 독거노인에게 적용하여 그 효과를 검증하는 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 독거노인을 위한 우울관리 프로그램을 개발한다.

둘째, 독거노인을 위한 우울관리 프로그램이 독거노인의 자아존중감, 우울, 자살경향성에 미치는 효과를 검증한다.

3. 연구 가설

가설 1. 우울관리 프로그램에 참여한 실험군은 우울관리 프로그램에 참여하지 않은 대조군에 비해 자아존중감 점수가 높을 것이다.

가설 2. 우울관리 프로그램에 참여한 실험군은 우울관리 프로그램에 참여하지 않은 대조군에 비해 우울 점수가 낮을 것이다.

가설 3. 우울관리 프로그램에 참여한 실험군은 우울관리 프로그램에 참여하지 않은 대조군에 비해 자살경향성 점수가 낮을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 독거노인의 우울관리 프로그램을 개발 및 적용하고, 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전·후 설계를 이용한 유사실험설계 연구이다.

2. 연구대상

본 연구대상자는 B광역시에 거주하는 독거노인 중 S정신건강복지센터에서 시행한 노인우울검진 결과 우울 고위험군으로 선정된 노인 중에서 본 연구의 목적과 내용을 이해하고 연구에 참여하는 것을 동의한 자로 편의표집 하였다. 중재의 확산을 막기 위해 실험

군과 대조군의 거주지 위치를 고려하여 배정하였으며, 실험군 17명, 대조군 17명으로 총 34명이 선정되었다. 실험기간 동안 대조군 중에서 1명이 신체질환으로 인한 입원으로 탈락하여 최종 대상자는 실험군 17명, 대조군 16명이었다.

대상자의 선정기준은 만 65세 이상으로 한국판 단축형 노인우울척도(SGDS-K) 결과가 8점 이상이며, 의사소통이 가능한 지역사회에 거주하는 독거노인이다. 다른 유사 프로그램에 참여하는 자는 제외하였다.

3. 연구도구

1) 자아존중감

자아존중감 척도는 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도를 Jon(1974)이 번역한 도구이다. 총 10문항이고, Likert 4점 척도로 긍정적인 문항은 ‘매우 그렇지 않다’ 1점, ‘대체로 그렇지 않다’ 2점, ‘대체로 그렇다’ 3점, ‘매우 그렇다’ 4점으로, 부정적인 문항은 역으로 환산하였다. 가능한 점수범위는 10~40점으로 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 Cronbach's α 는 .85이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .88이었다.

2) 우울

Sheikh & Yesavage(1986)가 개발한 15개 문항의 단축형 우울척도척도를 Bae & Cho(2004)가 표준화한 노인성 우울증 척도(Short Form of Korean Version of Geriatric Depression Scale)이다. 총 15문항으로 ‘예’는 1점, ‘아니오’는 0점으로, 긍정적인 문항은 역으로 환산하였다. 가능한 점수범위는 0~15점으로 점수가 높을수록 우울 정도가 높으며, 8점 미만이면 정상, 8점 이상이면 우울이 있는 것을 의미한다(Bae & Cho, 2004). 한국어판 도구개발 당시의 Cronbach's α 는 .89이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .60이었다.

3) 자살경향성

Sheehan, et. al.(1998)과 Yoo, et. al.(2006)이 개발한

한국형 정신과적 진단 선별 질문지(Korean Version of Mini International Neuropsychiatric Interview, K-Mini)의 자살경향성에 대한 평가항목(Suicidal Ideation Questionnaire, SIQ)이다. 총 6문항으로 구성되어 있으며 문항에 대하여 ‘예’라고 대답한 경우 문항에 각기 배정되어 있는 점수들의 합계를 구하였다. 가능한 점수범위는 0~33점으로 점수가 높을수록 자살경향성이 높은 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 Cronbach's α 는 .70이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .72였다.

4. 자료수집 및 절차

본 연구의 자료수집기간은 2018년 11월 1일부터 2018년 12월 21일까지이며 구체적인 연구진행 절차는 다음과 같다.

1) 독거노인의 우울관리 프로그램 개발 및 검증

우울관리 프로그램 내용은 노인을 대상으로 회상기반 미술프로그램을 적용한 Kim & Joen(2012), Kim(2015), Kim & Lim(2015)의 선행연구 내용을 토대로 프로그램을 구성하고 미술교재를 개발하였다. 구성된 프로그램 내용과 미술교재는 정신건강의학과 전문의 1인, 정신간호학교수 1인, 정신건강전문간호사 1인, 정신건강전문요원 3인으로 구성된 전문가에게 내용타당도 검증을 받은 후 우울증이 있는 독거노인 4명에게 예비조사를 적용한 후 수정·보완하여 최종 프로그램과 미술교재를 개발하였다.

회상요법 기반의 우울관리 프로그램의 예비조사를 시행한 후 수정·보완된 내용은 다음과 같다. 1회기에서 아픔 그려보기 활동에서 기존 전면만 배치되어있던 그림을 후면 추가에도 추가하여 등, 허리 등의 아픔을 표현할 수 있도록 수정하였고, 2회기에서 현재 소원 빌기 활동에서 추상적 개념인 소원을 구체화 할 수 있는 자극이 필요하다는 의견이 있어 친숙한 달 이미지를 삽입하여 보완하였으며, 3회기에서 어린 시절 고향 밤 활동에서는 도입 활동 없이 과거 기억을 회상하는 것에 대해 어려움을 느껴 명상, 음악 감상 활동 추

가하였다. 5회기에서 마음의 응어리 활동에서 심리적 고통을 그림으로 바로 표현하기보다 글로 감정을 표현하고 이후 그림을 통해 감정을 해소할 수 있는 방향으로 내용을 수정하였고, 6회기에서 물고기 가족화 활동에서는 그림으로 가족들의 특징을 묘사하기 어려워 하여 예시 삽화를 통해 참고할 수 있도록 보완하였다.

본 연구에서 중재는 주 1회, 회기 당 40분으로 총 8회기, 8주간 진행되었으며, 실험군의 가정에 방문하여 개별 상담형태로 회상요법 기반의 우울관리 프로그램을 시행하였다. 대조군은 실험군의 프로그램이 종료된 이후 동일한 프로그램을 제공하였다.

2) 사전사후 조사

실험군은 프로그램 1회기 시작 전 사전조사를 시행하였고, 사후조사는 프로그램 8회기 종료 후 진행하였다. 대조군은 사전조사 8주 후 사후조사를 시행하였다.

3) 회기별 프로그램 내용

1회기의 주제는 아픔 그려보기이고, 목표는 미술 매체를 활용하여 자유롭게 내면을 표현 하는 것이다. 1회기에서는 인사 나누기, 아픔의 색을 선택하고 신체적, 심리적으로 고통 받고 있는 부분을 색칠 한 후 이야기 나누기 활동을 하였다. 2회기의 주제는 현재 소원 빌기이고, 목표는 현재 삶에 대한 새로운 시각을 가지는 것이다. 2회기에서는 과거 이루고 싶었던 소원을 떠올리고 이야기 나누는 시간을 가지는 것, 달 그림을 보며 현재 이루고 싶은 소원을 떠올리는 것, 자신의 소원을

담은 그림을 완성한 후 이야기를 나누는 활동을 하였다. 3회기의 주제는 어린 시절 고향 밤이고, 목표는 긍정적인 경험을 회상함으로써 정서적 안정감을 느끼도록 하는 것이다. 3회기에서는 명상을 통해 어린 시절 고향 밤을 떠올릴 수 있도록 하고, 명상 후 떠오른 느낌에 대해 이야기를 나누는 것, 고향 밤 풍경을 미술활동을 통해 자유롭게 표현할 수 있도록 하는 활동을 하였다. 4회기의 주제는 가을 추억여행이고, 목표는 긍정 경험을 재 경험함으로써 긍정적 자아상을 확립하는 것이다. 4회기에서는 가을에 좋았던 기억이나 행복했던 기억을 떠올리고 나누는 시간을 가지기, 낙엽 그림을 통해 긍정적인 경험을 재 경험하는 활동을 하였다.

5회기의 주제는 마음의 응어리이고, 목표는 내면에 억압되어 있는 미해결 갈등을 표출하는 것이다. 5회기에서는 삶에서 후회되었던 일이나 과거 해결되지 않았던 갈등을 떠올린 후 워크북에 작성하였고, 과거 자신의 감정을 미술활동을 통해 표현하고 이야기를 나누는 활동을 하였다. 6회기의 주제는 물고기 가족화이고, 목표는 부정적 감정들을 재구성하는 과정을 통해 무력감을 감소시키는 것이다. 6회기에서는 워크북에 그려진 물고기를 보며 자신의 가족들과 비슷한 특징을 물고기를 고른 후 나누는 시간 가지기, 물고기 가족화를 완성하며 가족들에게 바라던 감정이나 좌절된 감정에 대해 생각해보고 이야기를 나누는 활동을 하였다. 7회기의 주제는 희망 연 그리기이고, 목표는 남은 생의 희망을 가지고 생애에 대한 성취감을 가지는 것이다. 7회기에서는 삶에서 행복했던 순간이나 특별했던 순간을 떠올리고

Table 1. Contents of each session of the depression management program

Session	Subjects	Program contents
1	Drawing emotional pain	Encourage understanding and motivation to participate in the program, Express physical and mental discomfort
2	Make a wish	Explore the inner with desire and wish
3	Hometown night of childhood	Psychological stability through childhood(past) recall
4	Memories of Autumn	Reminiscing about recent memories, Increasing ego Integration
5	Burden of heart	Accept past unresolved challenges
6	Fish familyziation	Finding the value of life and forming your identity through your family and yourself
7	Drawing a kite of hope	Integrating self and inspire hope
8	Graduation project	Organize feelings, what was learned and what was understood, Emotional support

이야기를 나누는 시간을 가지는 것, 현재 자신이 삶에서 실천할 수 있는 것을 떠올린 후 희망 연 그리기 활동을 통해 과거의 긍정적인 경험과 연결 짓는 활동을 하였다. 8회기의 주제는 졸업 작품이고, 목표는 프로그램을 통해 알게 된 내용을 점검하는 시간을 가지는 것이다. 8회기에서는 우울관리 프로그램을 진행하며 깨닫게 된 자신의 모습과 느낀 점에 대해 이야기를 나누었고, 8회기가 진행되면서 변화된 자신의 모습을 그림으로 표현하는 활동을 하였다. 끝으로 우울관리 프로그램에 대한 전체적인 소감을 함께 공유하였다.

5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램으로 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 아래와 같다.

- 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율 및 평균과 표준편차로 제시하였다.
- 실험군과 대조군의 일반적 특성, 종속변수에 대한 동질성 검정은 χ^2 -test, Fisher's exact test, Independent

t-test를 이용하였다.

- 측정 변수의 정규성 검정은 Shapiro-Wilk test를 이용하였고, 정규성을 만족하지 않는 소진에 대한 두 군의 사전값 비교는 Mann-Whitney U로 분석하였다.
- 프로그램의 사전사후 효과의 차이를 확인하기 위하여 실험군과 대조군의 자아존중감, 우울, 자살경향성 실험 전후의 차이값 검정은 paired t-test, independent t-test, Mann-Whitney U test, Wilcoxon test를 이용하여 분석하였다.
- 측정도구의 신뢰도 검정은 Cronbach's α 로 분석하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성 및 사전 동질성 검정

일반적 특성에 대한 동질성 검정 결과는 다음과 같다 (<Table 2>). 성별은 실험군, 대조군 모두 “여자”가 대부분이었고(88.2%, 93.8%), 두 군 간에 유의한 차이는 없

Table 2. Characteristics and homogeneity of the experimental and control group (N=33)

Variables	Characteristics	Exp.(n=17)	Cont.(n=16)	χ^2 or t	p
		n(%)orM±SD	n(%)orM±SD		
Gender	Male	2(11.8)	1(6.3)	0.30	1.000 [†]
	Female	15(88.2)	15(93.8)		
Age(years)		77.88±5.46	76.81±5.41	0.57	.576 [§]
Religion	Yes	10(58.8)	7(43.8)	0.75	.387
	No	7(41.2)	9(56.3)		
Education	No education	7(41.2)	6(37.5)	5.65	.227
	Elementary school	6(35.3)	9(56.3)		
	Middle school	1(5.9)	0(0.0)		
	High school	3(17.6)	0(0.0)		
	More than College	0(0.0)	1(6.3)		
Marital status	Married	0(0.0)	3(18.8)	3.51	.103 [†]
	Separation, Single <i>et. al.</i>	17(100)	13(81.3)		
Subjective economic status	High	1(5.9)	0(0.0)	1.79	.408
	Middle	4(23.5)	2(12.5)		
	Lower	12(70.6)	14(87.5)		
Perceived health status	High	0(0.0)	1(6.3)	1.15	.562
	Middle	4(23.5)	3(18.8)		
	Lower	13(76.5)	12(75.0)		

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group

[†]=Fisher's exact test

[§]Independent t-test

었다($\chi^2=0.30, p=1.000$). 연령은 실험군은 평균 77.88±5.46세, 대조군은 평균 76.81±5.41세였으며, 두 군 간에 유의한 차이는 없었다($\chi^2=0.57, p=.576$). 종교는 실험군, 대조군 모두 “유”가 대부분이었으며(58.8%, 43.8%), 두 군 간에 유의한 차이는 없었다($\chi^2=0.75, p=.387$). 교육수준은 실험군은 “무학”이 가장 많았고(41.2%), 그 다음은 “초등학교”였고(35.3%), 대조군은 “초등학교”가 가장 많았고(56.3%), 그 다음이 “무학”가 많았으며(37.5%), 두 군 간에 유의한 차이는 없었다($\chi^2=5.65, p=.227$). 결혼상태는 실험군은 모두 “이혼 혹은 사별”이었고(100%), 대조군은 3명을 제외하고 “이혼 혹은 사별”(81.3%)이었으며, 두 군 간에 유의한 차이는 없었다($\chi^2=3.51, p=.103$). 경제생활수준은 실험군, 대조군 모두 “하”가 가장 많았고(70.6%, 87.5%), 두 군 간에 유의한 차이는 없었다($\chi^2=1.79, p=.408$). 주관적인 건강상태는 실험군, 대조군 모두 “하”가 가장 많았고(76.5%, 75%), 두 군 간에 유의한 차이는 없었다($\chi^2=1.15, p=.562$). 독거노인의 성별, 연령, 종교, 교육수준, 결혼상태, 경제생활수준, 주관적인 건강 상태는 모두 실험군과 대조군 간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 집단 간 사전 동질성이 확인되었다.

2. 대상자의 종속변수에 대한 사전 동질성 검정

자아존중감은 실험군의 평균 점수는 20.88, 대조군의 평균 점수는 21.69로 두 집단 간 차이가 없었다($t=-0.36, p=.718$). 우울은 실험군의 평균 점수는 11.24, 대조군의 평균 점수는 11.00으로 두 집단 간 차이가 없었다($t=-0.36, p=.721$). 자살경향성은 실험군의 평균

점수는 4.00, 대조군의 평균 점수는 2.50으로 두 집단 간 차이가 없었다($Z=-1.68, p=.093$).

독거노인의 자아존중감, 우울, 자살경향성은 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 없어 두 군이 동질한 것으로 확인되었다(<Table 3>).

3. 가설 검정

가설 1. 우울관리 프로그램에 참여한 실험군은 우울관리 프로그램에 참여하지 않은 대조군에 비해 자아존중감 점수가 높을 것이다.

우울관리 프로그램 실시에 따른 자아존중감의 변화를 알아보기 위하여 자아존중감 전·후 평균차이를 비교한 결과, 실험군이 20.88점에서 24.71점으로, 대조군이 21.69점에서 20.81점으로 변화되었고, 두 군 간 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이를 보여($t=4.23, p<.001$), 가설 1은 지지되었다(<Table 4>).

가설 2. 우울관리 프로그램에 참여한 실험군은 우울관리 프로그램에 참여하지 않은 대조군에 비해 우울 점수가 낮을 것이다.

우울관리 프로그램 실시에 따른 우울의 변화를 알아보기 위하여 우울 전·후 평균차이를 비교한 결과, 실험군이 11.24점에서 8.59점으로, 대조군이 11.00점에서 10.69점으로 변화되었고, 두 군 간 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이를 보여($t=-3.28, p=.003$), 가설 2는 지지되었다(<Table 4>).

Table 3. Homogeneity of dependent variables between experimental and control group (N=33)

Variables	Exp.(n=17)	Cont.(n=16)	t or Z	p
	M±SD	M±SD		
Self-esteem	20.88±6.51	21.69±6.18	-0.36	.718
Depression	11.24±2.05	11.00±1.67	-0.36	.721
Suicidal Ideation*	4.00±5.51	2.50±4.03	-1.68	.093

Exp.=Experimental group

Cont.=Control group

*Mann-Whitney U test.

Table 4. Comparisons of dependent variables between the two group

(N=33)

Variables	Groups	Pretest	Posttest	t^{\dagger} or Z	p	Difference	t or Z	p
		M±SD	M±SD			M±SD		
Self-esteem	Exp.	20.88±6.51	24.71±5.18	-4.80	<.001	3.82±3.28	4.23	<.001
	Cont.	21.69±6.18	20.81±5.72	1.13	.276	-0.88±3.10		
Depression	Exp.	11.24±2.05	8.59±2.48	4.51	<.001	-2.65±2.42	-3.28	.003
	Cont.	11.00±1.67	10.69±2.36	0.81	.429	-0.31±1.54		
Suicidal Ideation	Exp.	4.00±5.51	2.53±5.50	2.47 [‡]	.025	-1.47±2.45	-2.57 [§]	.010
	Cont.	2.50±4.03	2.69±3.91	-0.64 [‡]	.530	0.19±1.17		

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group; M=Mean; SD=Standard deviation.

[†]Paired t-test; [‡]Wilcoxon test; [§]Independent t-test; [¶]Mann-Whitney test

가설 3. 우울관리 프로그램에 참여한 실험군은 우울관리 프로그램에 참여하지 않은 대조군에 비해 자살경향성 점수가 낮을 것이다.

우울관리 프로그램 실시에 따른 자살경향성의 변화를 알아보기 위하여 자살경향성 전·후 평균차이를 비교한 결과, 실험군이 4.00점에서 2.53점으로, 대조군이 2.50점에서 2.69점으로 변화되었고, 두 군 간 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이를 보여 ($t=-2.57, p=.010$), 가설 3은 지지되었다(<Table 4>).

IV. 논의

본 연구는 일반 노인이 아닌 사회적·경제적·정서적 지지가 부족할 것으로 생각되는 독거노인을 대상으로 이루어졌다. 독거노인을 대상으로 한 우울관리 프로그램을 개발하고, 우울관리 프로그램이 B광역시에 거주하는 독거노인을 대상으로 자아존중감, 우울, 자살경향성에 미치는 효과를 분석하였다.

본 연구결과에 대한 논의를 보면 다음과 같다. 먼저 우울관리 프로그램이 독거노인의 자아존중감에 미치는 효과를 살펴보면, 프로그램 중재 전 실험군 20.88점, 대조군 21.36점($t=-4.23, p<.001$)으로 나타났다. 다른 연구와 비교해보면, 독거노인을 대상으로 한 Jeon(2019)의 연구에서 자아존중감은 23.61점으로 나타났다고, 독거노인과 일반 노인을 대상으로 한 Oh & Kim(2018)의 연구에서 자아존중감은 27.04점으로 나

타났다. 이러한 결과는 Oh & Kim(2018)의 연구에서는 배우자가 있는 노인과 독거노인을 대상으로 하였고, 본 연구에서는 독거노인만 대상으로 하여 나타난 결과로 사료된다. 본 연구에서 8주 동안 8회기의 우울관리 프로그램에 참여한 실험군의 자아존중감은 실험군 24.71점으로 증가하였으나, 대조군에서는 20.81점으로 유의미한 변화가 없어 실험군이 대조군보다 유의하게 자아존중감 정도가 높아졌다. 이는 우울관리 프로그램을 통해 타인으로부터 받는 수용 및 관심이 증가하는 등의 사회적 지지가 형성되어 자아존중감이 향상된 것으로 사료된다.

다음으로 우울관리 프로그램이 독거노인의 우울에 미치는 효과를 살펴보면, 프로그램 중재 전 실험군 11.24점, 대조군 11.00점($t=-3.28, p=.003$)으로 나타나 독거노인의 우울 정도는 높은 수준으로 나타났다. 다른 연구와 비교해보면, 독거노인을 대상으로 한 Jeon(2019)의 연구에서 우울은 6.52점으로 본 연구의 우울 점수보다 낮게 나타났다. 노인들을 대상으로 한 Wang, et. al.(2010)의 연구에서는 거주형태에 따라 동거노인에서 7.9점, 독거노인에서 8.6점, 시설노인에서 9.2점으로 나타났다. 본 연구에서 8주 동안 8회기의 우울관리 프로그램에 참여한 실험군의 우울은 실험군 8.59점으로 감소하였으나, 대조군에서는 10.69점으로 유의미한 변화가 없어 실험군이 대조군보다 유의하게 우울 정도가 낮아졌다. 이는 회상요법을 기반으로 한 우울프로그램에서 회상요법이 회상기능의 개선 및 자아통합감의 향상, 우울증을 감소시키기 때문에 우울

정도가 낮아진 것으로 판단된다.

다음으로 우울관리 프로그램이 독거노인의 자살경향성에 미치는 효과를 살펴보면, 프로그램 중재 전 실험군 4.00점, 대조군 2.50점($Z=-2.57, p=.010$)으로 나타나 독거노인의 자살경향성 정도는 높은 수준으로 나타났다. 이러한 결과는 Wang, et. al.(2010)가 노인들을 대상으로 한 연구에서 노인들의 자살경향성이 높게 나타난 연구결과와 유사하다. 본 연구에서 8주 동안 8회기의 우울관리 프로그램에 참여한 실험군의 자살경향성은 실험군 2.53점으로 감소하였으나, 대조군에서는 2.69점으로 유의미한 변화가 없어 실험군이 대조군보다 유의하게 자살경향성 정도가 낮아졌다. 이는 우울관리 프로그램을 통해 독거노인의 우울 정도가 감소하였으므로 우울증과 높은 관련이 있는 자살경향성도 감소한 것으로 사료된다.

노인을 대상으로 한 다른 우울 프로그램과 비교해 보면 요양시설 노인을 대상으로 한 Ahn(2018)은 요양시설 노인 8명을 대상으로 집단미술치료 프로그램을 주 1회, 총 40회기에 걸쳐 진행하였다. 본 연구와 다른 도구를 사용하여 직접적인 비교는 어렵지만 프로그램 중재 후 자아존중감 정도는 중재 전 2.20점에서 중재 후 3.25점으로 증가하여 본 연구의 결과와 일치한다. 우울 정도는 우울의 하위요인인 비판적 사고와 불행감, 신체적 약화와 기력 쇠퇴, 사회적 관심 및 활동 저하 부분에서 중재 전보다 중재 후에 유의하게 감소하여 본 연구의 결과와 일치한다. 또한 Jung(2016)은 경도인지장애를 가진 노인 24명을 대상으로 회상기반 미술치료요법을 주 1회, 총 14회기에 걸쳐 진행하였다. 프로그램 중재 후 자아존중감 정도는 중재 전 3.55점에서 중재 후 4.72점으로 유의하게 증가하여 본 연구의 결과와 일치한다. 우울 정도도 중재 전 5.20점에서 중재 후 1.48점으로 유의하게 감소하여 본 연구의 결과와 일치한다. 독거노인 우울관리 프로그램 및 자살을 중재하는 프로그램 개발 시에는 자아존중감을 함께 향상시키는 것이 필요하다고 사료된다.

Han, et. al.(2009)의 연구에서 우울증과 스트레스 등

정신적 질환은 자살경향성과 연관성을 보인 것으로 나타났고, Kim(2011)의 연구에서도 자살변인에 직접적으로 영향을 미치는 우울변인은 다른 요인보다도 노인의 자살변인에 가장 큰 위험요인으로 작용하고 있다고 나타났다. 이처럼 노인의 자살은 복잡한 이론적 모델이 요구되는 장기적이고 복합적인 결과(Kim, 2002)이므로 이에 기초하여 근본적이고 효과적인 자살예방을 위한 중재방안이 필요하다.

본 연구의 제한점은 실험처치 후의 효과만 측정하였으므로 우울관리 프로그램의 효과가 어느 기간 동안 유지되는지 장기간의 효과를 측정하지 못하였다. 그러므로 반복측정을 통해 그 효과의 지속성을 검증하는 장기적인 추후연구가 필요하다고 사료된다.

V. 결론

본 연구는 회상요법을 기반으로 한 우울 프로그램을 개발하고, 이 프로그램을 B광역시에 거주하는 독거노인에게 적용하여 독거노인의 자아존중감, 우울, 자살경향성에 미치는 영향을 살펴본 연구이다. 독거노인을 대상으로 한 우울관리 프로그램을 8주간 8회기로 구성하여 개발하고 그 효과를 검증하였다. 연구 결과, 우울관리 프로그램은 독거노인의 자아존중감은 향상시키고, 우울 및 자살경향성은 감소시키는 효과적인 중재임이 확인되었다.

우울은 지속적으로 관리하는 것이 중요하기 때문에 추후에는 반복적인 측정을 통해 그 효과의 지속성을 검증하는 장기적인 연구가 필요하다. 또한 본 연구의 결과를 바탕으로 우울관리 프로그램을 다른 정신건강 복지센터의 독거노인의 우울감 감소 및 자아존중감을 증진시키기 위한 중재방안으로 활용할 수 있을 것이다.

본 연구는 B지역에 거주하는 독거노인에 한정되어 시행된 프로그램이므로 우리나라 전체 노인에게 연구결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 하지만 이 연구는 일 도시 지역의 일반 노인이 아닌 사회적·경제적·정서적지지가 부족할 것으로 생각되는 독거노인

을 대상으로 한 것에 의의가 있다. 회상요법을 기반으로 한 우울관리 프로그램은 노년기 삶의 만족도와 사회적 친밀감을 증진시키며 노년기 우울을 비롯한 심리적 문제를 감소시킴으로써 여러 가지 심리적 문제를 가진 독거노인에 대한 중재기법으로 중요한 역할을 할 것이다. 그리고 우울관리 프로그램이 독거노인의 자아존중감을 증진시키고, 우울 및 자살경향성을 감소시키는지를 규명함으로써, 독거노인의 우울관리를 하고, 더 나아가 독거노인의 자살을 예방하기 위한 중재방안을 마련하는 데 기여하였다는 점에서 의의가 있다.

References

- Ahn, Soo Jin. 2018. The Effects of Group Art Therapy on Depression and Self-esteem of the Elderly in Senior Care Facilities. Master's Thesis. Dongguk University.
- Bae, J. N. and M. J. Cho. 2004. Development of the Korean Version of the Geriatric Depression Scale and Its Short form among Elderly Psychiatric Patients. *Journal of Psychosomatic Research*. 57(3): 297-305.
- Breen, Z. L. 1960. *The Aging Individual In Hand Book of Social Gerontology*. Chicago: University of Chicago Press. 31-93.
- Choi, Young. 2008. Economic and Health Status, Social Support and Depression of the Elderly Living Alone. *Social Science Research*. 24(4): 103-123.
- Chou, K. L and I. Chi. 2005. Prevalence and Correlates of Depression in Chinese Oldest-old. 20(1): 41-50.
- Chung, Soon Dool, Se Mi Chung, Sol Ji Kim, Eun Joo Kim, and Kyung Hee Ju. 2018. A Study on the Depression of Senior Living Alone: An Analysis of Different Stages of Living Alone. *The Korean Association of Family Welfare*. 23(2): 315-336.
- Gallagher, S. M. 1993. Celebration of Women's Lives: Geriatric Art Therapy as Life Review. Ph. D. Dissertation. Ursuline College.
- Han, Sam Sung, Sung Wook Kang, Wang Keun Yoo, and Young Gyu Phee. 2009. A Study of the Determinants of Suicidal Ideation among the Elderly in Korea. *Health and Social Welfare Review*. 29(1): 192-212.
- Hawton, Keith, Carolina Casañas i Comabella, Camilla Haw, Kate Saunders. 2013. Risk Factors for Suicide in Individuals with Depression: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*. 147(1-3): 17-28.
- Hwang, Mi Kyung. 2012. The Effects of Group Reminiscence Therapy Program on Ego-integrity in Elderly Females: Using Film Media. Master's Thesis. Korea Counseling Graduate University.
- Jeon, Seung Hoon. 2019. Predictors of Depression in Community Dwelling Elderly Men Living Alone. Master's Thesis. Han Yang University.
- Jon, Byong Je. 1974. Self-esteem: A Test of Its Measurability. *Yonsei Nonchong*. 11(1): 107-130.
- Jung, Jeom Im. 2016. The Effects of Reminiscence-based Art Therapy on Depression, Self-esteem, and Quality of Life of the Elderly Who Suffer from Mild Cognitive Impairment. Master's Thesis. CHA University.
- Kim, Eun Kyung. 2018. Factors Related to Depression of Old-old Living Alone by Region. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 8(6): 609-623.
- Kim, Hyoung Soo. 2002. Factors Affecting Suicidal Ideation Among the Korean Elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society*. 22(1): 159-172.
- Kim, Hyun Min, Soon Young Jeon. 2012. The Effect of Group Art Therapy through Reminiscence on the Cognitive Function and Depression of the Demented Old People. *Korean Journal of Art Therapy*. 19(5): 1289-1312.
- Kim, Ji Hyun. 2016. The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy for Improving the Ego-integrity of Depressed Elderly Women Living Alone. Ph. D. Dissertation. Myongji University.
- Kim, Seung Ae. 2011. A Study on Determinants of Suicidal Ideation of the Elders. Master's Thesis. University of Seoul.
- Kim, Sun Myung. 2015. Effects of Group Art Therapy Using Reminiscence Techniques on Cognitive Function, Depression and Self-expression of Elderly with Dementia. *Korean Journal of Art Therapy*. 22(2): 603-634.
- Kim, Wook. 2006. Factors Influencing Self-esteem among the Elderly Utilizing Senior Citizen Halls. *Korean Society of*

- Gerontological Social Welfare*. 32(2006): 271-293.
- Kim, Yang Soon. 2013. Study on the Self-esteem and Quality of Life of the Old. Master's Thesis. Dong-Eui University.
- Kim, Young Sook, Ji Hyang Lim. 2015. A Study on Effects of Group Art Therapy Applying Pictures to Reminiscence Function and Ego-integrity of the Elderly. *Korean Journal of Art Therapy*. 22(1): 249-261.
- Korea Gerontological Nursing Society. 2011. *Behavioral Psychological Symptoms of Dementia Care Management*. Seoul: Author.
- Korea Institute for Health and Social Affairs. 2014. Risks and Response Strategies for Older Adults: Older Adults and Senior Welfare Services.
- Lee, Hyung Goo. 2012. A Study on Current Trend and Factors Affecting the Suicidal Thought of Korean Aged Population. Ph. D. Dissertation. Hanyang University.
- Lee, Kyung Soon. 2012. A Study of Factors Influencing on Hopelessness of Rural Elderly. Ph. D. Dissertation. Baekseok University.
- Lee, Young Suh. 2012. The Effects of Ecological Factors of the Bereaved Elderly on Suicide Ideation: Focusing on the Moderating Effects of Living Arrangement and Gender Differences. Ph. D. Dissertation. Sungkyul University.
- Murray, C. J. and A. D. Lopez. 1997. Alternative Projections of Mortality and Disability by Cause 1990-2020: Global Burden of Disease Study. *The Lancet*. 349(9064): 1498-1504.
- Nam, Hyang Ja. 2012. A Study on Development of Reminiscence Function Scale and the Reminiscence Group Program of the Elderly. Ph. D. Dissertation. Daegu University.
- National Center for Health Statistics. 1985. Advance Report of Final Mortality Statistics. *NCHS Monthly Vital Statistics Report*.
- Oh, Yun Jung, Hyang Dong Kim. 2018. A Study on Predictive Factors of Elderly Suicidal Ideation. *Journal of Convergence for Information Technology*. 8(2): 1-9.
- Park, Hoon Sub, Hee Jin Oh, Min Young Kwon, Min Jeong Kang, Tae Kyung Eun, Min Cheol Seo, Jong Kil Oh, Eui Joong Kim, Eun Jeong Joo, Soo Young Bang, and Kyu Young Lee. 2015. Risk Factors of Socio-demographic Variables to Depressive Symptoms and Suicidality in Elderly Who Live Alone at One Urban Region. *Korean Journal of Psychosomatic Medicine*. 23(1): 36-46.
- Rosenberg, M. 1965. *Society and Adolescent Self-image*. Princeton N. Y.: Princeton University.
- Seo, In Kyun, Yeon Sil Lee. 2014. An Exploratory Study on the Influence of Social Support and Community Environment on Elderly Self-esteem: A Comparative Study on People Who Live Alone and Those Who Live with Family. *The Korean Association for Local Government & Administration Studies*. 28(2): 371-399.
- Sheehan, D. V., Y. Lecrubier, K. H. Sheehan, P. Amorim, J. Janavs, E. Weiller, T. Hergueta, R. Baker, and G. C. Dunbar. 1998. The Mini-international Neuropsychiatric Interview(M. I. N. I.): The Development and Validation of a Structured Diagnostic Psychiatric Interview for DSM-IV and ICD-10. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 59(20): 22-33.
- Sheikh, J. I. and J. A. Yesavage. 1986. Geriatric Depression Scale(GDS), Recent Evidence and Development of a Shorter Version. In: Brink TL, Editor. *Clinical Gerontolog: A Guide to Assessment and Intervention*. New York: Haworth Press.
- Son, Myeong Dong, Cheon Gyu Park. 2015. Self-esteem Enhancement Program Developed in Elderly. *The Korea Contents Association*. 2015(5): 315-316.
- Statistics Korea. 2018. Death and Cause of Death in Korea Daejeon: Statistics Korea.
- Statistics Korea. 2018. Statistics of the Elderly.
- The Joint Commission. 2010. *A Follow-up Report on Committing Suicide: Focus on Medical Surgical Units and the Emergency Department*. Washington, DC: The Joint Commission.
- Wang, Hee Ryung, Yong Sung Choi, Myeong Je Cho, Yun Mi Choi, Hee Sook Shin, Su Kyung Je, Jae Won Choi, and Jin Pyo Hong. 2010. Geriatric Depression and Suicidality According to Residence Type among the Elderly in a Rural City Area. *Anxiety and Mood*. 6(1): 45-54.
- Wright, Phyllis P. and Christen W. Thorpe. 2016. Triple Threat Among the Elderly: Depression, Suicide Risk, and Handguns. *Journal of Emergency Nursing*. 42(1): 14-18.
- Yoo, Sang Woo, Young Shin Kim, Joo Sun Noh, Kang Seob Oh, Chan Hyung Kim, Kee Namkoong, Jeong Ho Chae, Gi Chul Lee, Seong Il Jeon, and Kyung Jun Min, Dong Jae Oh, Eun Jung Joo, Hyun Ju Park, Young Hee Choi, and Se Ju Kim.

2006. Validity of Korean Version of the Mini-international Neuropsychiatric Interview. *Anxiety Mood*. 2(1): 50-55.

Korean References Translated from the English

김선명. 2015. 회상요법을 적용한 집단미술치료가 치매노인의 인지기능, 우울 및 자기표현능력에 미치는 효과. 미술치료연구. 22(2): 603-634.

김승애. 2011. 노인의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 석사학위논문. 서울시립대학교대학원.

김양순. 2003. 노인의 자아존중감과 삶의 질에 관한 연구. 석사학위논문. 동의대학교 행정대학원.

김영숙, 임지향. 2015. 사진을 활용한 집단미술치료가 노인의 회상기능과 자아통합감에 미치는 영향. 미술치료연구. 22(1): 249-261.

김옥. 2006. 경로당 이용 노인의 자아존중감과 영향요인 연구. 노인복지연구. 32(2006): 271-293.

김은경. 2018. 도시와 농촌 거주 고령 독거노인의 우울증상에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 예술인문사회융합멀티미디어논문지. 8(6): 609-623.

김지현. 2016. 우울한 여성독거노인의 자아통합감 증진을 위한 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과. 박사학위논문. 명지대학교 일반대학원.

김현민, 전순영. 2012. 회상을 통한 집단미술치료가 치매노인의 인지기능과 우울에 미치는 효과. 미술치료연구. 19(5): 1289-1312.

김형수. 2002. 한국노인의 자살생각과 관련요인 연구. 한국노년학. 22(1): 159-172.

남향자. 2012. 노인 회상기능척도 및 회상집단프로그램의 개발. 박사학위논문. 대구대학교 대학원.

박훈섭, 오희진, 권민영, 강민정, 은태경, 서민철, 오종길, 김의중, 주은정, 방수영, 이규영. 2015. 일 도시지역의 독거노인에 있어서 우울증상 및 자살경향성에 영향을 미치는 인구학적 변인에 대한 고찰. 정신신체의학. 23(1): 36-46.

서인균, 이연실. 2014. 사회적 지지와 지역사회환경이 노인의 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구-독거노인과 비독거노인 비교연구. 한국자치행정학보. 28(2): 371-399.

손명동, 박천규. 2015. 노인의 자아존중감 향상 프로그램 개발. 한국콘텐츠학회 종합학술대회 논문집. 2015(5): 315-316.

안수진. 2018. 집단미술치료가 요양시설 노인의 우울과 자아존

중감에 미치는 효과. 석사학위논문. 동국대학교 문화예술대학원.

오윤정, 김향동. 2018. 노인의 자살생각 예측요인. 융합정보논문지. 8(2): 1-9.

왕희령, 최용성, 조명제, 최윤미, 신희숙, 제수경, 최재원, 홍진표. 2010. 거주형태에 따른 노인 우울증과 자살경향성 비교 연구. 대한불안학회지. 6(1): 45-54.

유상우, 김영신, 노주선, 오강섭, 김찬형, 남궁기, 채정호, 이기철, 전성일, 민경준, 오동재, 주은정, 박현주, 최영희, 김세주. 2006. 한국판 Mini International Neuropsychiatric Interview 타당도 연구. 대한불안학회지. 2(1): 50-55.

이경순. 2011. 농촌 노인의 무망감 영향요인 연구. 박사학위논문. 백석대학교.

이영서. 2012. 사별노인의 생태체계요인이 자살생각에 미치는 영향에 관한 연구: 성별 및 자녀동거 여부의 조절효과를 중심으로. 박사학위논문. 성결대학교.

이형구. 2012. 우리나라 노인의 자살생각의 변화양상 및 관련요인에 관한 연구. 박사학위논문. 한양대학교.

전병제. 1974. 자아존중감: 측정가능성 평가. 연세논총. 11(1): 107-130.

전승훈. 2019. 재가남성 독거노인의 우울 예측요인. 석사학위논문. 한양대학교 임상간호정보대학원.

정순돌, 정세미, 김솔지, 김은주, 주경희. 2018. 독거노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 독거 기간에 따른 집단 비교를 중심으로. 한국가족복지학. 23(2): 315-336.

정정임. 2016. 회상 기반 미술치료가 경도인지장애(MCI) 노인의 우울, 자아존중감, 삶의 질에 미치는 영향. 석사학위논문. 차의과학대학교.

최영. 2008. 독거노인의 경제수준, 건강상태, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 사회과학연구. 24(4): 103-123.

통계청. 2018. 생명표 보도자료.

한국보건사회연구원. 2014. 초저출산. 초고령사회의 위험과 대응전략: 초고령사회와 노인복지서비스.

한삼성, 강성욱, 유왕근, 피영규. 2009. 노인의 자살생각 결정요인에 관한 연구. 보건사회연구. 29(1): 192-212.

황미경. 2012. 회상치료프로그램이 여성노인의 자아통합감에 미치는 효과: 영상매체를 활용하여. 석사학위논문. 한국상담대학원대학교.

Received: Oct. 24, 2019 / Revised: Dec. 26, 2019 / Accepted: Jan. 2, 2020

독거노인을 대상으로 한 회상요법을 기반의 우울관리 프로그램 개발 및 효과

- 가정방문형 개별 프로그램 -

국문초록 본 연구의 목적은 국가·사회적인 위기로 대두된 독거노인의 우울을 관리하기 위하여 회상요법을 기반으로 한 우울관리 프로그램을 개발하고, 이를 독거노인에게 적용하여 자아존중감, 우울, 자살경향성에 대한 효과를 검증하기 위함이다. 본 연구는 우울관리 프로그램을 개발하고 독거노인에게 적용한 후 이에 대한 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전·후 설계를 이용한 유사실험 연구이다. 회상요법을 기반으로 한 우울관리 프로그램을 독거노인에게 적용한 결과, 우울관리 프로그램에 참여한 실험군은 우울관리 프로그램에 참여하지 않은 대조군에 비해 자아존중감 정도는 높게 나타났고, 우울 및 자살경향성 정도는 낮게 나타났다. 이를 통해 회상요법을 기반으로 한 우울관리 프로그램은 독거노인의 자아존중감을 향상시키고, 우울 및 자살경향성은 감소시키는 효과적인 중재임이 확인되었다. 본 연구에서는 실험처치 직후의 효과만 측정하였으므로 앞으로 반복적인 측정을 통해 프로그램 효과의 지속성을 검증하는 장기적인 추후연구가 이루어지기를 제언한다.

주제어 : 회상요법, 자아존중감, 우울, 자살경향성, 독거노인

Profiles **Jeong Yee Bae** : She received her B.S. from the College of Nursing, Seoul National University, where she also earned her master's degree in nursing. In 1996, she obtained her Ph.D. in the Division of Nursing Science, Ewha Womans University. In 2015, she received training as a visiting professor at the University of Washington in the USA. Since 1996, she has been serving as a professor at the Department of Nursing, College of Medicine, Inje University. She is Currently Chair of Inje University Research Institute for International Safe Community, Director of International Safe Community Research Center of Busan Metropolitan City and Busan Seo-gu Mental Health Center. She is also working as a certified International Safe Community examiner, a policy advisor to the Korean Ministry of the Interior and Safety and the Vice chairman of the Korean Association for Crisis and Emergency Management. Her major areas of research interest include injury prevention and safe promotion, the promotion of mental health, PTSD and health informatic. She has been involved in undertaking approximately 80 government-invested projects in cooperation with the National Research Foundation of Korea, Ministry of health and Welfare, Ministry of Education, Ministry of the Interior and Safety and Busan Metropolitan City(jibai0220@hanmail.net).

Su Mi Kang : She received her Ph..D. in Nursing from Inje University, Korea in 2018. She had worked Dong-A University hospital for seven years. She is a professor of the Department of Nursing, Daedong College, Busan. The most recent thesis named "Concept Analysis on Nursing Student's Emotional Competency for Enforcing of Crisis Management Competency (2018)"(smkang0523@daedong.ac.kr).

Eun Ha Kim : She received her Ph.D. from Inje University, Korea in 2018. She is the deputy director of the Busan Seogu Mental Health Welfare Center. Her major is psychiatry nursing and her research interest are depression and suicide prevention programs. Her recent published articles are "Development of Community Mental Health Program Using Evidence-Based Practice", "The effects of parent education on parenting stress and parenting efficacy for mothers with young children in multicultural family"(eunha4392@daum.net).

Min Yeong Kwak : She received her B.S., M.S., Ph.D. in Nursing from Inje University, Korea in 2018. She is a professor of the Department of Nursing Science at KyungSung University, in which she has taught since 2018. Her interesting subject and area of research and education is mental health, injury prevention, PTSD, PTG, etc., with the most recent thesis named "A Structural Equation Model of Factors Influencing Posttraumatic Growth of Earthquake Victims (2019)"(mykwak@ks.ac.kr).

Sung Su Jung : He received his B.S. in from kyungseong College Social welfare Department, and he received his master's degree in educating. He is currently working at the Busan Seo-gu Mental Health Welfare Center. The Published is "The effect of ACT based Stress Management Program on Decentering, Ego-Resilience and Job Stress Coping of the Social Worker"(tjdn1v@naver.com).