초록번호 14-2

제 목	국 문	노인 우울예방 프로그램 개발 및 효과검증
	영 문	The development of therapeutic recreation programs for the elderly : implementation, monitoring and evaluation
저 자 및 소 속	국 문	송미숙[1], 전기홍[1], 박영숙[2], 송현종[1], 채준안[3] 1) 아주대학교 의과대학 예방의학교실 2) 수원시 권선구 보건소 3) 한국치료레크리에이션협회
	영 문	Mi-Sook Song[1], Ki-Hong Chun[1], Young-Sook Park[2], Hyun-Jong Song[1], Jun-An Chae[3] *1) Department of preventive medicine and public health, School of medicine, Ajou university* *2) Kwonsun health center, Suwon* *3) Korea therapeutic recreation association*

분 야	보건관리	발 표 자	송 현 종
발표 형식	구연	발표 시간	15분
진행 상황	연구완료 (○), 연구중 ( ) → 완료 예정 시기 : 년 월		

1. 연구 목적

본 연구는 노인 인구에서 흔히 발견된다고 보고된 우울증을 예방하기 위해 지역사회 중심으로 제공될 수 있는 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하기 위하여 수행되었는바, 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

첫째, 노인 우울예방 프로그램을 개발한다.
둘째, 프로그램 중재 전의 노인 우울정도를 측정하고 9주간 프로그램을 중재한다.
셋째, 프로그램 중재 후의 노인 우울정도를 측정하여 노인 우울예방 프로그램의 효과를 검증한다.

2. 연구 방법

조사 대상 지역내 인구의 전입 및 전출이 비교적 낮은 지역의 노인정을 임의로 선정하여 이 곳에 등록한 노인들 중 규칙적으로 노인정에 출석하는 18명의 노인들을 대상으로 프로그램을 중재하였으나 프로그램 중재 기간 중 입원하였거나 거주지를 옮겨서 참여율이 양호하지 않은 3명을 제외한 15명을 최종 연구대상자로 하였다.

프로그램 중재 전, 후에 훈련된 조사요원 5명이 연구팀이 개발한 구조화된 설문지를 이용하여 면접조사를 실시하였다.

치료레크리에이션 전문가 1인과 보조자 1인이 주 1회 노인정을 방문하여 3월 10일부터 5월 12일까지 9주동안 프로그램을 중재하였다.

인구사회학적 특성, 건강상태, 사회경제적 지지정도는 빈도, 백분율로 파악하였으며 프로그램 중재 전과 중재 후의 GDS 점수 차이의 유의성은 t-test로 분석하였다.

3. 연구결과

1) 프로그램 개발

본 프로그램은 노인들에게 흥미와 호응이 높을 것으로 예상되는 유산소성 활동으로 구성하였다. 노인들이 집중하여 참여할 수 있는 시간이 제한적인 점을 감안하여 주 1회 1시간 정도 소용되는 내용으로 1회에 2~3개의 종목으로 편성하였다. 대상 노인들의 학력을 고려하여 높은 수준의 인지기능을 요구하는 활동은 최소화하였고 스킨쉽을 통하여 정서적인 안정을 도모할 수 있도록 개발하였다. 그밖에도 노인정의 특성을 고려하여 좁은 공간에서도 실시가 가능하며 주위에서 흔히 볼 수 있는 재료를 이용할 수 있도록 하였다. 본 프로그램의 구성은 다음과 같다.

1차 : Kim's(도구를 이용한 사고력 향상), 상하좌우(순발력 향상)
2차 : 카드 뒤집기(표현력 향상), 시간함성(표현력 강화)
3차 : 모션송(대근육, 소근육 발달 도모), 도전 30곡(표현력 향상, 자신감 배양)
4차 : 목풍선 전달(스킨쉽을 통한 상호 친밀감 형성), 손님 모셔오기(순발력 향상 및 상황대체능력 배양)
5차 : 카드뺏기(자기표현력 향상), 종이컵 릴레이(스킨쉽과 집중력 향상)
6차 : 동문서답(집중력, 순발력 향상), 함정의 숫자(표현력 향상), 풍선배구(규칙을 준수하는 기술 배양)
7차 : 산에서의 외침(표현력 향상), 열장군 제식훈련(표현력 향상), Dart Play(조정력, 집중력 향상),
8차 : 풍선팡(사회성 향상), 그림맞추기(인지력 향상)
9차 : 낱말만들기(팀원의 협동심 배양), Ring Toss(집중력, 조정력 향상)

2) 효과검증

(1) 프로그램을 중재 전과 중재 후의 GDS 점수는 유의하게 감소하였다($p<0.05$).

(2) GDS 5점을 절단 점수로 하여 우울 정도를 측정한 결과 프로그램 중재 전 정상군은 6명(40.0%), 우울군은 9명(60.0%)이었으며 중재 후 정상군은 7명(46.7%), 우울군은 8명(53.3%)이었으나 중재 전 후의 통계적으로 유의한 차이는 보이지 않았다($p>0.05$).

4. 고찰

본 연구 결과 조사 대상 노인의 우울정도(GDS)는 프로그램 중재 후에 유의하게 감소되어 본 프로그램이 노인의 우울증 완화에 효과가 있는 것으로 조사되었으나 우울군에 속하는 실제적인 노인의 수는 유의하게 감소하지 않았다. 그러나 프로그램 중재전보다 중재후에 한달 용돈의 액수가 감소한 노인의 경우 GDS 점수가 증가되었는데 이러한 결과는 경제적인 요인이 노인 우울에 영향을 미친다는 선행 연구의 결과와 일치하는 것이다. 따라서 노인의 우울을 완화, 예방하기 위해서는 효과적인 정신건강관리 프로그램을 제공함과 동시에 우울에 직접적인 영향을 미치는 요인에 대한 적절한 중재가 추가적으로 필요하다고 판단된다.

한편 본 연구에서 개발된 프로그램은 집단적으로 수행할 수 있는 프로그램이므로 향후 개인적으로 적용할 수 있는 프로그램이 개발되어야 하며 향후 우울을 제외한 다른 유형의 정신건강 문제에 대한 중재법도 개발되어야 할 것으로 판단된다.