

노인의 자아존중감 향상 프로그램 개발

Self-esteem enhancement program developed in the elderly

손 명 동, 박 천 규
광주여자대학교

Son, Myeong-Dong, Park, Cheon-Gyu
Kwangju Women's University

요약

노년기에 발생 할 수 있는 다양한 신체적, 경제적, 심리·사회적 문제들과 더불어 자아존중감은 정신건강의 문제 측면에서 새롭게 대두되고 있는 시점에서 노인의 정신건강을 이해하는데 중요한 요소 중의 하나이다. 본 연구를 통하여 사회복지 실천적 측면에서 노인들의 정신건강 증진을 위한 새로운 변화를 모색 할 수 있으며 노인의 자아존중감 향상 프로그램 개발을 통해 자아존중감을 회복함으로써 노인 스스로 자신감 있는 모습과 어려움의 사건들에 대해서도 적극적으로 대처하고, 늘 긍정적 요소를 찾고 생활의 부정적인 상황으로부터 자신을 보호 할 수 있는 영역을 활성화하는 체계를 마련하는데 목적이 있다.

I. 서론

최근 우리나라의 생활수준 향상 및 의료 기술의 발달로 인하여 평균수명이 연장되고 이에 따른 노인인구의 급격한 증가로 고령사회로 접어들고 있다. 통계청에 따르면 우리나라는 2000년에 이미 65세 이상 노인인구가 전체인구의 약 7.2%를 넘어 고령화 사회로 진입하였고, 2020년에 65세 이상 노인인구가 전체 노인의 약 15.7%를 넘어설 것으로 예상하고 있다.

이에 따른 노년기는 김인홍, 윤명옥, 이근매 등에 의하면 노인들의 다양한 신체적, 경제적, 심리·사회적 문제들을 초래한다고 밝히고 있다. 이렇게 노년기에는 노인들의 다양한 기술된 문제 뿐만이 아니라, 정신건강의 측면에서 문제가 중요한 관심사로 대두되고 있는 시점에서 Whall에 의하면 자아존중감을 노인의 질적인 삶을 유지해 나가는데 기반이 되는 개념으로서 노인의 정신건강을 이해하는데 중요한 요소 중에 하나라고 하였다. 따라서 사회복지 실천 측면에서 보았을 때 노인들의 정신건강 증진을 위해서는 자아존중감은 매우 중요하며, 이를 향상 할 수 있는 프로그램 개발이 필요하다.

II. 노인의 자아존중감의 개념

자아존중감은 학자마다 다양한 정의를 가지고 있다. 자기사랑(Self-Love), 자기수용(Self-Acceptance), 자기가치(Self-Worth), 자기만족(Self-Satisfaction), 자기확신(Self-Confidence), 자아개념(Self-Concept)등과 같은 개념과 유사하게 사용되고 국내외 많은 논문들의 주요 주제로 연구되었다.

III. 노인의 자아존중감 향상 프로그램(예)

표 1. 노인의 자아존중감향상 프로그램의 영역의 실제 예

프로그램의 영역	기대효과
정서역영	<ul style="list-style-type: none"> - 창의성과 자기 표현력이 증가한다. - 자존감과 자기수용력을 함양한다. - 자연과 주변 환경에 개방적이 된다. - 심리적 이완과 안정감을 얻는다. - 자기 통제력과 결정력이 향상된다.
인지.. 행동역영	<ul style="list-style-type: none"> - 색 인지와 색채 형태 감각이 증진된다. - 다양한 재료와 기법의 응용력이 함양된다. - 아이디어가 증가되며, 활동의 평가 및 비판능력이 향상된다. - 갈등 및 문제의 해결 능력이 향상된다. - 기억력 저하를 막는다. - 집중력을 증가시킨다.
감각 및 운동역영	<ul style="list-style-type: none"> - 재료와 활동을 통하여 오감능력을 강화한다. - 뇌 손상에 따른 재할 관점을 향상시킨다. - 대 근육, 소 근육 운동의 발달을 돕는다. - 눈과 손의 협응을 돕는다. - 도구나 재료사용의 통제능력을 기른다. - 언어능력을 개선한다. - 이완능력을 향상시킨다.
심리. 사회역영	<ul style="list-style-type: none"> - 집단에서 자신의 표현능력을 함양한다. - 이상생활에 적응한 수 있게 한다. - 타인에 대한 수용력과 이해력을 높인다. - 삶의 경험을 공유한 기회를 가진다. - 협동심과 공동체 의식을 높인다. - 사회적 관계에 있어서 통합성을 함양한다.

출처: 정여주, 2005, PP.75-76에서 재인용.

표 2. 학자별 프로그램 구성요소

학자	프로그램 구성요소
김영숙 (2002)	대상자, 주체, 목적 및 목표, 내용, 방법, 활동, 장소 및 시설, 설비, 시기, 시간
김통원 (2009)	대상자, 제공자, 활동내용, 프로그램에 따른 변화

IV. 결론

노인의 자아존중감 향상 프로그램 개발을 통해 사회복지 실천적 측면에서 노인들의 정신건강 증진을 위한 새로운 변화를 모색 하고, 자아존중감을 회복함으로써 노인 스스로 자신감 있는 모습과 어려움의 사건들에 대해서도 적극적으로 대처하고, 늘 긍정적 요소를 찾고 생활의 부정적인 상황으로부터 자신을 보호 할 수 있는 영역을 활성화하는 체계를 마련하자 다음과 같이 몇가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 노인의 자아존중감 향상 프로그램을 개발하고자 할 때는 반드시 다양한 프로그램들을 통해 얻을 수 있는 기대효과에 맞게 분류되어야 한다.

둘째, 노인의 자아존중감 향상의 효과성을 종합적으로 설명하는 경험적 연구들이 부족하기에 향후 효과성에 대한 연구들이 많이 필요하다고 사료된다.

셋째, 노인의 자아존중감 향상의 프로그램을 구성 할 때 반드시 개입횟수, 개입기간, 연구대상자의 특성, 거주 특성, 지역적 특성 등을 고려하여 개발해야 할 필요가 있다고 사료된다.

사회복지 실천 측면에서 보았을 때 노인들의 정신건강 증진을 위해서는 자아존중감은 매우 중요하며, 이를 향상 할 수 있는 프로그램 개발이 반드시 필요하다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 김인홍, 「간호중재로서 운동요법과 노인건강에 대한 고찰」, 한국노년학연구, 2000.
- [2] 김영숙, 「사회복지프로그램 개발과 평가」, 경기도: 교육과학사, 2002.
- [3] 김통원, 「사회복지프로그램 기획과 평가」, 서울: 신정, 2009.
- [4] Whall, A. L. 「Self-esteem and the mental health of older adults」, Journal of Gerontological Nursing, 8(4), 41-42, 1987.