

썩향기 흡입을 병행한 집단회상요법이 노인의 통증, 우울 및 자아통합감에 미치는 효과*

김 수 영**·김 명 애***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

노화과정이란 유기체가 살아가면서 시간의 경과와 함께 자연히 일어나게 되는 변화로서 인간은 누구나 노화를 경험하게 되며 이로 인해 다양한 측면의 쇠퇴를 겪게 된다(Yoon, 1986). 노화과정을 설명하는 이론 중 생의 주기별 발달이론을 제시한 Erikson(1963)에 의하면 노년기는 인생을 마무리하는 단계로서 노년기 발달과업을 자아통합감 대 절망으로 보았다. 그는 노인이 지나온 일생을 전반적으로 수용할 때 자아통합감이 형성되나 인생이 무의미하게 지나갔으며 삶이 불행했다고 느낀다면 우울 경향에 빠져 절망적인 노년기를 보내게 된다고 하였다.

노화과정과 더불어 노년기의 중요한 건강문제 중 하나는 만성통증이며 이는 신체적인 기능의 장애 뿐 아니라 삶에 대한 신념의 변화 및 우울, 부정적 자아개념을 초래하는 심리적 기능 장애를 일으킨다(Hwu, 1996). 노년기는 인생을 마무리하는 단계로서 자신의 생을 되돌아보고 삶에 대한 평가와 의미를 부여하는 반성적 특성을 가진 시기이다(Butler, 1974). 그러나 만성통증을 가진 노인 은 통증을 감소시키는데 몰두하거나 절망하기 쉽고 자신

이 불행하다고 느껴 삶을 부정적으로 평가하여 노년기 발달과업인 자아통합감 형성에 장애를 초래할 수 있다.

회상요법은 개인적으로 의미 있는 과거경험을 이용하여 인지과정, 정서과정, 언어를 통한 사회적 상호작용을 도모함으로써 자신의 건강문제를 재고하고 재통합할 수 있는 방법이다.

회상요법을 적용할 때 감각자극을 통해 회상의 효과를 증진시킬 수 있는데(Burnside, 1995; Eagan, 1996; Yoo, 1990; Wong, 1995) 그 중 향기는 반응속도가 빠르며 통증 완화, 우울 감소 및 진정작용 등의 효과가 있어 더욱 효율적으로 회상요법을 가능하게 한다(Buckle, 1999; Flemming, 2000; Oh, 1998). 이러한 향기 중 썩은 예로부터 우리나라의 전통과 관습 속에서 식용을 겸한 약용으로 사용되어 왔으며 통증 완화, 진정, 이완, 향균, 항암작용 등(Jung et al., 2000; Kim et al., 1996; Mesher & Howlett, 1999)의 다양한 효능이 입증되고 있다.

따라서 본 연구는 썩향기 흡입을 병행한 집단 회상 프로그램을 개발하고 이를 만성통증을 가진 노인에게 적용하여 통증과 우울 감소 및 자아통합감 증진에 미치는 효과를 규명함으로써, 향후 노인의 건강증진을 위한 간호 중재 방안으로 활용하고자 시도되었다.

* 2002년 2월 계명대학교 대학원 박사학위 논문(일부)입니다.
** 마산대학 강의전담교수(교신저자 E-mail: whysoo@hanmail.net)
*** 계명대학교 간호대학 교수
투고일 2005년 2월 21일 심사외뢰일 2005년 3월 2일 심사완료일 2005년 6월 3일

2. 연구목적

본 연구의 목적은 쉼향기 흡입을 병행한 집단회상요법이 노인의 통증과 우울감소 및 자아통합감 증진에 미치는 효과를 규명하는 것이다.

3. 연구가설

쉼향기 흡입을 병행한 집단회상요법이 통증과 우울감소 및 자아통합감 증진에 미치는 효과를 알아보기 위해 쉼향기 흡입을 병행한 집단회상요법을 실시한 군은 실험A군, 집단회상요법만을 실시한 군을 실험B군, 일상적 돌봄과 정기적 방문을 한 군을 대조군으로 세군을 비교하였다.

제 1가설: 실험A, B군 및 대조군간의 통증정도는 차이가 있을 것이다.

제 2가설: 실험A, B군 및 대조군간의 우울정도는 차이가 있을 것이다.

제 3가설: 실험A, B군 및 대조군간의 자아통합감 정도는 차이가 있을 것이다.

2. 연구대상자

본 연구의 대상자는 탁로소를 방문하는 노인으로, 규모와 시설이 유사한 J시 2곳, M시 1곳의 종합사회복지관의 탁로소를 선정하였다. J시의 E 탁로소는 실험A군, M시의 S탁로소는 실험B군, J시의 G탁로소는 대조군으로 나누었다. 대상자 선정은 각 탁로소에 근무하는 간호사의 도움을 받아 아래 대상자 선정기준에 만족하는 노인을 각 탁로소당 30명씩 총 90명을 편의표집하였다. 그러나 연구대상자들 중 실험A, B군에서는 집단회상프로그램에 1회 이상 참석하지 않았거나 거주지 이전, 입원으로 각각 9명이 탈락하여 21명씩이었으며 대조군에서는 사후 및 추후조사에 응하지 않은 7명을 제외한 최종 23명이 연구에 참석하였다. 따라서 최종 연구대상자는 65명이었다.

대상자 선정기준

- 1) 65세 이상 남녀
- 2) 만성질환이나 손상으로 6개월 이상 지속적인 통증을 호소하는 자
- 3) 쉼향기에 대한 부정적인 정서가 없는자
- 4) 청각장애가 없고 의사소통이 가능한 자
- 5) 본 연구에 동의한 자

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 유사실험설계로서 비동등성 대조군 전후 실험설계이다. 연구 대상자는 지역을 달리하여 세 군으로 나누었으며, 실험A군은 1일 2회의 쉼향기 흡입을 병행한 집단회상요법을 주 1회, 총 6회를, 실험B군은 집단회상요법만을 매주 1회, 1시간 동안 총 6회 실시하였으며, 대조군은 일상적인 돌봄과 함께 매주 1회, 총 6회 방문하여 일상적 대화를 하였다. 실험처치의 지속효과를 알아보기 위해 처치 2주 후의 추후조사를 실시하였다 <Figure 1>.

3. 실험처치

1) 쉼향기 흡입을 병행한 집단회상 프로그램
 집단회상 프로그램은 Erikson의 이론을 바탕으로 한 Butler(1974)의 생의 회고이론, Solty와 Coats(1994)의 회상모델을 기초로 구조화된 생의 단계별 회상요법을 제작하였다.

생애 단계별 회상을 유도하기 위해 각 단계별 회상을 자극하는 중심질문은 Erikson의 이론을 반영하여 Haight, Coleman과 Lord(1995)가 개발한 ‘생의 회고

	pre test	treatment	post test	
			after treatment	after 2week
Experiment group A	O ₁	X ₁	O ₂	O ₃
Experiment group B	O ₁	X ₂	O ₂	O ₃
Control group	O ₁		O ₂	O ₃

X₁: Group reminiscence with mugwort fragrance inhalation

X₂: Group reminiscence

O₁, O₂, O₃: Pain, Depression, Ego-integrity

<Figure 1> Research design

와 경험에 대한 질문'과 회상관련 연구들(Burnside, 1993, 1995; Chon, 1990; Hah, 1990; Lee, 1998; Osborn, 1989)을 참조하였다.

쑥 향기를 병행한 집단회상 프로그램은 총 6 단계로 구성되었으며 매주 회상은 1시간 전후로 이루어지며 매 회 회상의 방법은 동일하다. 즉 회상에 들어가기 전에 각 단계의 회상주제와 연결되는 슬라이드를 감상한 뒤 쑥향기 흡입을 병행하면서 매주 중심 질문에 대한 회상 내용을 집단 내에서 자유롭게 구술하는 것이다. 또한 대상자들은 매일 2회, 1시간씩 쑥향기를 흡입하면서 다음 단계의 회상을 정리하는 개별 회상과제가 부여된다.

각 단계별 회상주제는 다음과 같다<Table. 1>

4. 연구도구

1) 통증 측정도구

통증측정은 수평의 직선을 10등분하여 숫자로 표시한 것으로 양끝에 통증 없음과 못 견디게 아픔을 적어 만든 숫자평정척도이다. 본 연구에서는 대상자들에게 통증 측정도구의 사용에 대해 자세히 설명한 뒤 연구대상자들이 표현한 통증정도를 숫자평정척도 위에 표시하였다.

2) 우울 측정도구

Jung 등(1997)이 개발한 30문항의 한국형 노인 우울 검사(KGDS)를 사용하였다. KGDS의 개발당시 신뢰도 검증결과에서 Cronbach alpha 값은 0.88, 노인우

울척도(GDS)와 상관은 0.87로 나타났다. KGDS는 이 분척도로서 신뢰도 검증을 위해 KR-21 신뢰계수를 산출하였고 본 연구에서 신뢰도는 0.96으로 나타났다.

3) 자아통합감 측정도구

자아통합감 측정도구는 Kim(1988)이 개발한 6개 영역으로 구성된 5점 척도의 자아통합감 척도로서 긍정적 문항이 15개, 부정적 문항이 16개로 점수가 높을 수록 자아통합감 정도가 높다. Kim(1988)의 자아통합감 측정도구는 개발당시 신뢰도 Cronbach alpha 값이 0.93이었으며 본 연구에서 나타난 신뢰도 Cronbach alpha 값은 0.84였다.

5. 자료수집 절차

본 연구 기간은 2001년 4월 부터 2001년 9월까지였으며 자료수집절차는 다음과 같다.

1) 연구자 및 연구보조원 훈련

연구자는 회상요법을 주제로 실험연구를 실시한 바 있으며 회상요법 진행과정은 상담전문가와 선행연구자의 자문을 받았다. 연구보조원은 간호학을 전공하는 박사과정 1명과 간호대학생 5명으로 각 노인간호와 상담을 공부하였으며 집단회상중재의 진행을 연구자와 같이 진행한 경험을 갖고 있다.

<Table 1> Group reminiscence program with mugwort fragrance inhalation

Stage	Theme/ Central question
1st week	The best memory, Happiest memory What was the best memory?
2nd week	Babyhood and childhood(growth environment, family, main life events) Did you always feel cared for? Did you spend well a childhood?
3rd week	Adolescence(Relation of friends, play, role in family and community) Did you have a best friends? (Did you have a sense of belonging?)
4th week	Early adulthood(Marriage, War, Occupation, Significant relationship with others) How do you think your marriage life? What do you remember about war?
5th week	Later adulthood(Occupation, Posterity, Most challenge event, crisis and overcome) What was the best challenge(main difficulties) event? How did you overcome crisis?
6th week	Elderly stage(An overall feeling about her or his life) On the whole, what kind of life do you think you've had? How do you think end of life?

2) 예비조사

J시의 P복지관을 이용하는 노인 30명을 대상으로 우리나라 향기에 대한 선호도 조사와 연구대상자 선정기준에 만족하는 노인 6명을 선정하여 집단회상요법을 주 1회 총 1시간 총 2회 실시하였다. 슬라이드 편집을 위해 대상자들의 평균나이에 따른 발달단계별 시대상황을 조사하였으며 본 연구에 사용되는 각 도구를 적용하여 대상자의 문항에 대한 이해정도와 답변에 걸리는 시간을 조사하여 도구 선정에 참고하였다.

3) 사전조사

제 1주 집단회상 프로그램을 진행하기 전에 일반적 특성 및 통증, 자아통합감, 우울을 측정하였다. 측정자간의 차이를 없애기 위해 각 도구의 문항에 대한 토의를 거듭하여 질문방법과 측정방법에 대한 의견을 수렴했다.

4) 실험처치

사전조사 후 대조군은 일상적인 돌봄과 정기적인 방문을 실시하였고 실험A군은 쑥향기를 병행한 집단회상요법을, 실험B군은 집단회상요법만을 매주 1회, 1시간 전후로 총 6회 시행하였다. 실험A와 B군은 매주 회상주제에 대한 회상과제가 부과되었으며, 회상 프로그램 진행 전에 각 주별 회상 주제에 맞는 슬라이드를 30분 가량 감상하였다. 또한 실험A군은 쑥향기 흡입을 매일 2회(오전 10시, 오후 2시), 1시간 가량 실시하였다. 집단회상 프로그램 진행방법은 다음과 같다.

(1) 쑥향기 흡입을 병행한 집단회상 프로그램 진행 방법

① 사전준비

연구자 및 연구보조원은 매주의 회상 모임 전에 대상자들이 회상에 몰입할 수 있도록 쑥향기 흡입과 슬라이드 감상이 용이하도록 미리 준비하였다.

각 집단간 대상자를 집단회상요법의 원만한 진행을 위해 6-8명의 소집단으로 나누고 각 소집단에는 능동적인 대상자가 포함되도록 하여 효과적인 진행이 되도록 하였다. 각 집단은 집단의 특성에 따라 독특한 집단명을 붙였으며 출석부를 작성하여 매회 회상모임에의 출결석을 점검하고 이름표를 만들어 부착하도록 하였다.

대상자들의 회상을 돕기 위한 매 회의 집단회상요법 진행 전에 발달단계별 시대상황과 연관된 풍물이나 전통 사진을 담은 슬라이드를 약 30분 가량 보았으며 연구자가 각 장면에 대한 설명을 한 뒤에 대상자들로 하여금

부가설명이나 슬라이드 장면에 대한 개별적인 추억이나 회상에 대해 자연스럽게 이야기를 하도록 하였다.

② 제 1주 회상모임

연구자 및 연구보조원, 연구진행방법에 대한 소개를 하였고 회상모임 구성원도 서로 소개를 하였다. 제 1주 회상의 주제는 대상자들에게 부담이 적고 가벼운 주제로서 가장 좋았던 기억 또는 가장 행복했던 기억에 대한 추억을 자유롭게 회상하고 돌아가면서 회상내용을 구술하도록 하고 구술을 거부하는 대상자에게는 강요하지 않고 언제든지 구술을 원할 때 하도록 하며 대상자가 구술한 내용에 대해서는 덧붙임이나 동감, 지지 등의 표현을 자유롭게 하도록 하며 또한 회상내용에 따라 회상시간을 1시간 전후로 자유롭게 조절하여 주제나 이야기 흐름에 따라 시간을 유동적으로 조절하였다. 회상내용 구술이 마무리되면 연구자는 전체 대상자들의 회상내용을 간략히 요약하여 언급한 뒤에 다음 회상모임의 대한 안내 및 회상과제를 제시하였다.

② 제 2주 - 제 5주 집단회상모임

출석여부와 과제수행 여부를 점검하고 이름표를 달도록 하고 각 회상주기에 따른 해당시대 풍물과 풍속으로 구성된 슬라이드를 감상하며 슬라이드 감상동안 자유롭게 사진에 대한 개인적인 회상이나 추억에 대한 표현을 자유롭게 하도록 하였다. 각 주별 회상의 주제는 Erikson의 발달단계 모델을 반영한 질문을 중심으로 진행하였다.

③ 제 6주 집단회상 모임

회상모임의 마지막으로 노년기의 회상주제인 전반적인 자신의 삶에 대한 느낌에 대한 회상과 죽음에 대한 시각을 구술하여 전 발달단계의 회상을 마무리하였다.

전반적인 삶에 대한 회상을 통해 스스로의 삶에 대한 분석과 평가 또는 재해석의 기회를 제공하고 자유롭게 표현하도록 격려했다. 대상자 집단회상모임에서 표현하지 못한 회상내용이 있다면 표현을 하도록 격려하고 경청하였다.

5) 사후조사

사후조사는 처치 직후인 제 6주와 처치 2주후인 제 8주에 각 집단간 사전조사와 동일한 방법으로 통증, 우울 자아통합감을 측정하였다.

6. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/PC 10.0를 이용하여 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성비교 및 동질성 검정은 χ^2 -test로 분석하였다.
- 2) 사전조사에 대한 세 집단의 동질성 검정은 ANOVA로 분석하였다.
- 3) 측정도구의 신뢰도 평가는 Cronbach's alpha로 계산하였다.
- 4) 처치직후 및 처치 2주 후의 집단간 측정점수의 비교는 ANOVA로 분석하였으며 사후검정은 Scheffe'-test를 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성 및 각 구간 동질성 검정

연구 대상자는 남녀 노인 65명으로 평균 연령은 75.2세였다. 사별한 노인이 많았으며 학력은 무학이거나 초등학교 졸업이 대부분이었다. 또한 대부분의 노인이 20만원이하의 월수입으로 생활을 하고 있었으며 종교를 가진 노인이 과반수정도였다. 3년 이상의 만성통증을 호소하는 노인이 많았으며 자신의 건강상태를 대부분 나쁘게 평가했고 신경근육계통의 질병을 비롯해서 앓고 있는 질병의 수가 2개 이상인 경우가 많았다. 집단간 일반적 특성과 동질성 검정에서 유의한 차이는 없었고, 본 연구의 종속변수인 통증, 우울 및 자아통합감도 세 군간에 유의한 차이가 없었다<Table 2>.

2. 가설 검정

제 1가설: 대조군과 실험A, B 군간의 통증정도는 차이가 있을 것이다.

처치 직후 세 구간 통증정도는 유의한 차이(F=3.632, p=0.032)를 나타내어 가설 1은 지지되었으며, 통증정도의 차이는 쑥향기 흡입을 병행한 집단회상요법을 실시한 실험A군과 대조군의 차이로 나타났다. 한편 처치 2주 후 세 구간 통증점수를 비교한 결과 쑥향기 흡입을 병행한 집단회상요법을 실시한 실험A군의 통증정도가 대조군에 비해서 유의하게 낮았다(F=3.541, p=0.035)<Table 3>.

제 2가설: 대조군과 실험A, B군간 우울정도는 차이가 있을 것이다.

처치 직후 세 구간 우울정도는 유의한 차이(F=3.567, p=0.034)를 보여 가설 2는 지지되었으며, 처치 직후 세 구간 우울 정도의 차이는 쑥향기 흡입을 병

<Table 2> Homogeneity test of dependent variables

Variables	Exp.A (N=21)	Exp.B (N=21)	Cont.(N=23)	F	p
	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
Pain	6.24(1.70)	7.19(1.29)	6.48(1.24)	2.572	0.085
Ego-Integrity	87.95(15.93)	85.14(14.50)	83.91(14.47)	0.415	0.662
Depression	17.00(3.51)	17.19(2.73)	17.30(3.75)	0.045	0.956

'Exp. A': Experiment group A, 'Exp. B': Experiment group B, 'Cont': Control group

<Table 3> Differences of pain between experiment A, B and control group

Pain	Exp. A(N=21)	Exp. B(N=21)	Cont.(N=23)	F	p	Scheffe'
	M(SD)	M(SD)	M(SD)			
Pre test	6.24(1.70)	7.19(1.29)	6.48(1.24)			
After treatment	4.86(2.15)	5.43(2.27)	6.48(1.65)	3.632	0.032	A>C
After 2week	4.62(2.09)	5.52(1.94)	6.22(1.95)	3.541	0.035	A>C

'Exp. A': Experiment group A, 'Exp. B': Experiment group B, 'Cont': Control group

<Table 4> Differences of depression between experiment A, B and control group

Depression	Exp.A(N=21)	Exp. B(N=21)	Cont.(N=23)	F	p	Sheffe'
	M(SD)	M(SD)	M(SD)			
Pre test	17.00(3.15)	17.19(2.73)	17.30(3.75)	0.045	0.956	
After treatment	13.10(5.45)	14.86(6.29)	17.43(4.16)	3.567	0.034	A>C
After 2week	13.76(4.96)	15.00(5.64)	17.83(4.87)	4.673	0.013	A>C

'Exp. A': Experiment group A, 'Exp. B': Experiment group B, 'Cont': Control group

행한 집단회상요법을 실시한 실험 A과 대조군의 차이로 나타났다. 처치 2주 후 세 집단간 우울점수를 비교한 결과 대조군과 실험 A군을 병행한 집단회상 요법을 실시한 실험 A 군과의 차이(F=4.673 p=0.013)로 나타났다<Table 4>.

제 3가설: 대조군과 실험 A, B군간의 자아통합감 정도는 차이가 있을 것이다.

처치 직후 세 군간 자아통합감 정도는 유의한 차이(F=5.334, p=0.007)를 보여 가설 3은 지지되었으며, 자아통합감 정도의 차이는 대조군과 실험 A군을 병행한 집단회상요법을 실시한 실험 A군과의 차이(p=0.014) 및 실험 A군과 실험 B군의 차이(p=0.042)였으며 처치 2주 후 세 군간 자아통합감 정도를 비교한 결과 대조군과 실험 A군을 병행한 집단회상 요법을 실시한 실험 A군과의 차이(F=4.673 p=0.013)로 나타났다<Table 5>.

IV. 논 의

실험 A군을 병행한 집단회상요법군은 대조군에 비해 처치 직후와 처치 2주 후에 통증의 유의한 감소를 보였다. 세 군간 통증점수에 대한 사후검정 결과 대조군과 실험 A군을 병행한 군 간의 차이로 나타났으며, 집단회상요법만을 실시한 군도 사전에 비해 처치 직후(t=3.898, p=0.001)와 처치 2주 후(t=3.621, p=0.002)에 통증점수가 유의하게 감소되었다.

이는 집단회상요법으로 통증 감소의 효과를 제시한 연구로서 만성통증을 가진 시설거주 여성노인에게 집단회상요법을 실시하여 통증감소를 보고한 Kim(1998)의 연구와 암으로 통증을 호소하는 환자를 대상으로 회상요법을 적용하여 통증 감소를 보고한 Georgesin과 Dungan(1996) 그리고 Heiney(1993)의 연구는 본 연구와 일치하는 결과였다. 또한 류마티스 관절염 환자의 통증에 향기요법을 시행하여 통증 감소를 보고한 Brownfield(1998)의 연구결과와도 일치한다.

본 연구결과는 관문통제이론(Melzack & Wall, 1982)으로도 설명이 가능하다. 만성통증 노인들은 지속적인 통증으로 자신의 삶을 부정적으로 평가할 수 있다. 그러나 부정적 과거 경험을 포함한 삶의 경험을 집단회상요법을 통해 집단 내에서 구성원들과 나눔으로써 긴장이완과 긍정적 정서를 가지게 된다. 이러한 과정을 통해 노인은 정서적 안정을 경험하게 되는데 이는 통증인지를 변화시켜 대뇌에서 하행하는 통증정보를 차단할 수 있을 것이다. 또한 실험 A군을 함으로써 후각과 피부를 통해 흡수된 실험 A군의 성분이 모세혈관을 타고 전신을 순환하여 통증을 조절하는 대뇌 변연계와 피질에 전달되어 정서적 이완과 진정작용을 가져와 통증완화를 가져올 수 있었을 것이다(Oh, 1998).

그리고 통증이 감소된 또 한가지 이유는 사회와 가정으로부터 소외된 노인들에게 집단회상요법은 집단 내에서 자기표현의 기회를 가지므로써, 대인관계의 형성과 사회화의 기회를 제공받을 수 있고, 집단의 지지를 통해 기분 증진 및 대처 능력 증진의 효과를 가진 점도 통증 감소에 영향을 미쳤을 것이라고 사료된다.

또한 본 연구에서 대상자의 통증 감소 정도가 처치 2주 후까지 지속된 것은 Haight, Coleman과 Lord(1995)이 재가노인을 대상으로 회상요법을 실시한 후 1년 후의 추후검정에서 회상의 긍정적 효과가 지속되었음을 보고한 것과 Stone 등(1995)이 회상의 장, 단기 효과에 대한 연구를 통해 대상자들은 회상을 진행하는 기간동안 행복감이 계속되며 장기효과로서 남은 생애 동안 신체적 질병이 감소된다고 한 것은 본 연구의 결과와 맥락을 같이한다.

실험 B군을 병행한 집단회상요법군은 대조군에 비해 처치 직후와 처치 2주 후에 우울이 유의하게 감소되었다. 세 군간 우울 점수에 대한 사후검정결과 대조군과 실험 B군을 병행한 군간의 차이로 나타났으며 집단회상요법만을 실시한 군도 사전(M=17.19, SD=2.73)에 비해 처치 직후(M=14.89, SD=6.29)와 처치 2주 후

<Table 5> Differences of ego-integrity between experiment A, B and control group

Ego-integrity	Exp. A(N=21)	Exp. B(N=21)	Cont.(N=23)	F	p	Scheffe'
	M(SD)	M(SD)	M(SD)			
Pre test	87.95(15.93)	85.14(14.50)	83.91(14.47)	0.415	0.662	
After treatment	102.81(11.50)	93.05(11.02)	91.61(13.80)	5.334	0.007	A>C A>B
After 2week	102.52(11.15)	96.05(13.37)	89.65(16.53)	4.673	0.013	A>C

'Exp. A': Experiment group A, 'Exp. B': Experiment group B, 'Cont': Control group

(M=15.00, SD=5.64)에 우울 점수가 감소되는 경향이 있었으나 통계적으로 유의하지 않았다.

이러한 결과는 향기흡입을 암환자에게 적용하여 우울 감소를 보고한 Kite 등(1998)의 연구결과와 일치하며, 재가노인과 시설노인을 대상으로 집단회상요법을 실시하여 우울 변화가 없다는 Hah(1990)와 Cook(1991)의 연구결과와 일치한다. 그러나 Park(1997)과 Chon(1989)은 입원노인과 시설노인을 대상으로 회상요법을 실시하여 우울 감소를 보고하여 본 연구결과와는 상반된 결과를 제시하고 있다. 본 연구의 대상자들은 만성통증을 호소하는 탁로스 노인들로서 일반노인에 비해 우울 정도가 높았는데 일반노인 512명을 대상으로 우울을 조사한 Kim, Lee와 Jung(2000)의 연구에서 노인들의 우울 점수는 13.19 ± 5.81 점이나 본 연구 대상자들의 우울 점수는 17.17 ± 3.31 점으로 높게 나타났다. 또한 평균연령도 75.21세로 고령노인이 많았는데 이는 연령이 높을수록 우울 정도가 높으며 우울 정도에 변화를 가져오기가 힘들다는 연구결과(Yi & Kim, 2000)를 지지해 주고 있다. 이러한 측면을 고려하여 노인의 우울 감소를 위해 회상을 적용할 경우에는 65세 전후의 젊은 노인에게 적용하는 것이 효과적일 수 있을 것이다.

또한 노인의 우울은 부정적인 과거경험이나 죽음에 대한 두려움과 관련이 있는데(Cho, Chun & Lee, 2000), 본 연구에서는 쑥향기 흡입을 통해 회상자극을 병행하면서, 집단회상 프로그램을 통해 노인에게 부정적 과거경험을 포함한 자신의 삶의 경험을 표현하게 하여 자신의 과거를 정당화하고 집단구성원들과 연결되게 하였다. 아울러 죽음에 대해 표현할 기회를 제공하여 구성원들과 함께 죽음에 대한 생각을 나누도록 하였다. 본 연구는 노인의 과거경험과 죽음불안을 포함한 간호중재로서 쑥향기 흡입을 통해 심리적 이완 및 회상자극의 효과를 더욱 증진시켜 회상요법을 단독으로 사용하는 것보다 우울 감소에 효과를 보인 것으로 생각된다.

한편, 쑥향기 흡입을 병행한 집단회상요법군은 대조군이나 집단회상요법군에 비해 처치 직후와 처치 2주 후에 자아통합감 점수가 유의하게 증진되었다. 집단회상요법만을 실시한 군과 대조군도 사전에 비해 처치 직후 자아통합감의 유의한 증진이 있었으나 처치 2주 후에는 집단회상을 실시한 군만 자아통합감 증진이 지속되었다.

Sherman(1995)에 의하면 구술적 및 일기형식의 회상요법이 노인의 자아통합감을 유의하게 증진시켰으며, Taft와 Nehrke(1990)의 조사에 의하면 생의 회고적

회상이 자아통합감과 유의한 관계가 있었다. Fishman(1992)은 자아통합감이 높을수록 죽음불안이 낮다는 것을 밝혔고, Jung(1994)은 생의 회고요법을 통해 자아통합감이 증진되고 죽음불안이 감소된다고 하였다. Burkett(1990)도 회상의 빈도와 자아통합감간에는 유의한 상관관계가 있음을 제시하여 자신의 과거사에 대한 체계적 회상이 노인의 자아통합감 형성에 도움이 된다는 본 연구결과와 일치하고 있다. 본 연구에서 사용한 쑥향기는 회상을 자극하며 통증완화, 진정 및 이완의 작용이 있으므로 만성통증을 가진 노인이 쑥향기 흡입을 통해 이완과 통증 감소로 회상에 몰입하게 되었고 이것이 노인의 자아통합감 증진에 기여한 것으로 사료된다.

우리나라 노인의 자아통합감 형성에 영향을 주는 요인의 하나는 죽음에 대한 생각이다(Kim, 2000). 노인은 죽음 후에 자신의 생전 삶이 평가되기 때문에 긍정적인 삶의 평가와 죽음의 수용을 통해 자아통합감이 형성된다고 하였다. 본 연구에서는 회상프로그램의 마지막 단계에서 전반적인 자신의 삶에 대한 느낌의 표현과 죽음에 대한 생각을 표현하도록 하여 삶에 대한 통합적 고찰이 가능하게 하였다.

이상의 결과를 통해 회상은 자아통합감을 이룰 수 있으며 특히 생의 단계별로 구조화된 회상은 노인이 자신의 삶을 전반적으로 고찰할 수 있으므로 자아통합감 성취에 더욱 효과적이었고 쑥향기는 회상물입을 도와 회상의 효과를 증진시킬 수 있음을 알 수 있었다.

즉 쑥향기 흡입을 병행한 집단회상요법은 만성통증을 가진 노인들의 통증 감소, 우울 감소 및 자아통합감 증진에 효과적인 간호중재로서 중재 2주 후까지의 지속효과도 있었다.

이를 토대로 앞으로의 연구에서는 쑥향기 단독의 건강 증진 효과에 대한 검증 및 쑥향기 이외에 노인들의 회상을 자극할 수 있는 우리고유의 향기에 대한 개발이 필요하다고 할 수 있다.

한편 본 연구대상자는 탁로소를 이용하는 노인으로 한정하였으므로 본 연구결과를 일반노인과 시설노인에게 일반화 시키기 위해서는 각 노인의 특성과 여건을 고려해야 할 것이다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 만성통증이 있으며 탁로소를 이용하는 노인들에게 쑥향기 흡입을 병행한 집단회상요법을 실시하여 대상자의 통증, 우울, 자아통합감에 미치는 효과를 검증하기 위해 실시되었다.

연구기간은 2001년 4월부터 2001년 9월까지이며 탁로소를 이용하는 남녀노인 65명을 대상으로 하였으며 실험A군은 쑥향기 흡입을 병행한 집단회상요법을, 실험B군은 집단회상요법만을 매주 1회, 1시간 동안 총 6주 시행하였으며 대조군은 정기적 방문만을 하였다. 실험A군 B군은 매일 개별 회상과제를 부과하였고 회상자극을 위해 회상주제별 시대상황과 연결되는 슬라이드를 감상하도록 하였다. 회상요법의 효과 검증은 처치 직후와 처치 종료 2주 후에 실시하였다.

실험처치는 본 연구자가 개발한 쑥향기 흡입을 병행한 집단 회상 프로그램이었으며 효과측정을 위해 Kim (1988)이 개발한 31문항의 자아통합감 측정도구, Jung 등(1997)이 개발한 30문항의 한국형 노인 우울 검사도구, 10점 척도의 숫자평정 통증측정도구를 사용하였다.

자료분석은 SPSS/PC 10.0으로 분석하였다.

연구결과는 다음과 같다.

세 군간 통증정도는 유의한 차이가 있었으며 대조군에 비해 실험A군의 통증 점수가 처치 직후(F=3.632, p=0.032)와 처치 2주 후(F=3.541, p=0.035)유의하게 낮았다.

세 군간 우울정도는 유의한 차이가 있었으며 대조군에 비해 실험A군의 우울점수가 처치 직후(F=4.673, p=0.013)와 처치 2주 후(F=3.567, p=0.034)유의하게 낮았다.

세 군간 자아통합감 정도는 유의한 차이가 있었으며 처치 직후(F=5.334, p=0.007) 대조군과 실험B군에 비해 실험A군의 자아통합감 점수가 유의하게 높았으며 처치 2주 후(F=4.673, p=0.013)대조군에 비해 실험A군의 자아통합감 점수는 유의하게 높았다.

이상의 연구결과를 종합하면 쑥향기 흡입을 병행한 집단회상요법은 노인의 통증과 우울 감소 및 자아통합감 증진에 효과적인 간호중재임을 나타내고 있다.

2. 제언

첫째, 쑥향기 흡입을 병행한 집단회상요법을 지역사회 노인시설에서 노인을 위한 건강증진 프로그램으로 활용할 것을 제안한다.

둘째, 회상요법을 제외한 쑥향기 단독으로 노인의 건강증진에 미치는 효과를 검증할 필요가 있다.

셋째, 쑥향기 이외의 회상을 자극할 수 있는 우리고유의 향기에 대한 개발이 필요하다.

References

- Brownfield, A. (1998). Aromatherapy in arthritis. *Nursing Standard*, 13(5), 34-35.
- Buckle, J. (1999). Use of aromatherapy as a complementary treatment for chronic pain. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 5(5), 42-51.
- Burkhardt, K. S. (2000). Diagnosis of depression in the elderly patient. *Lippincott's Primary Care Practice*, 4(2), 149-162.
- Burnside, I. (1993). Themes in reminiscence group with older women. *Int J Aging and Human Development*, 37(3), 177-189.
- Burnside, I. (1995). *Themes and props: adjuncts for reminiscence therapy groups*. Haight, B. K. & Webster, J. D. (Ed.). *The art and science of reminiscing: theory, research, method, and application*, 151-163, Washington: Taylor & Francis Press.
- Butler, R. (1974). Successful aging and the role of the life review. *J American Geri Soc*, 22(12), 529-535.
- Cho, S. J. (2000). *Miracle of aromatherapy*. Seoul : Woo-Suck Publishing Co.
- Cook, E. A. (1991). The effects of reminiscence on psychological measures of ego integrity in elderly nursing home residents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 5(5), 292-298.
- Eagan, D. E. (1996). The reminiscing game. *Pennsylvania Nurse*, 51(2), 22-23.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*, 2nd (Ed.). New York : Norton.
- Ferrell, B. R. (1991). Pain management in elderly people. *J Am Geriatr Soc*, 39(1), 64.
- Fishman, S. (1992). Relationships among an older adult's life review, ego integrity, and

- death anxiety. *International Psychogeriatrics*, 4(2), 267-277.
- Flemming K. (2000). Review: aromatherapy massage is associated with small, transient reductions in anxiety... commentary on aromatherapy: a systematic review. *Br J Gen Pract*, 50, 493-496.
- Georgesens, J., & Dungan, J. M. (1996). Managing spiritual distress in patients with advanced cancer pain. *Cancer Nursing*, 19(5), 376-383.
- Hah, Y. S. (1990). *The effect of a group reminiscence on the psychological well-being of the elderly*, Doctoral Dissertation from Seoul University of Korea, Seoul.
- Haight, B., Coleman, P., & Lord, K. (1995). *The linchpins of a successful life review: structure, evaluation, and individuality*. Haight, B. K., Webster, J. D. (Ed.). *The art and science of reminiscing: theory, research, methods, and application*(179-192). Washington: Taylor & Francis Press.
- Hwu, Y. J. (1995). The impact of chronic illness on patient. *Rehabilitation Nursing*, 20(4), 221-225.
- Jung, D. Y., Hwa, H. K., Kim, A. N., Lee, S. M., Min, T. J., & Park, S. W. (2000). Cytotoxicity of artemisia argyi extract against H9 (ATCC HTB176 (cell and antioxidant enzyme activities. *J Kor Pharmacology Association*, 44(2), 213-223.
- Jung, I. K., Kwak, D. I., Joe, S. H. G., & Lee, H. S. (1997). A study of standardization of Korean form of geriatric depression scale (KGDS). *The Elderly Psychiatric*, 1(1), 61-72.
- Kim, C. J., Kang, B. H., Yoo, I. J., Park, D. J., Lee, H. S., Kim, Y. H., & Yoo D. (1996). Search of bioactive compounds from plant resources. *J Kor Agricultural-chemistry*, 39(5), 409-413.
- Kim, J. S. (1988). A Study of social activity and ego integrity of the aged. Doctoral Dissertation from Ehwa Women's University of Korea, Seoul.
- Kim, S. Y. (1998). *The effect of a Group Reminiscence Therapy on pain, depression and self-esteem of the elderly*, Master's dissertation of Gyeongsang National University of Korea, Jinju.
- Kite, S. M., Maher E. J. Anderson, K., Young T., Young J., Wood J, Howells. N, & Newshan, G. (1998). Transcending the physical; spiritual aspects of pain in patients with HIV and/or cancer. *J Adv Nur*, 28(6), 1236-1241.
- Lee, E. J. (1992). *Reminiscence of older persons and their ego integrity*, Master's dissertation, Ehwa Women's University of Korea, Seoul.
- Meschler, J. P., Howlett, A. C. (1999). Thujone exhibits low affinity for cannabinoid receptors but fails to evoke. *Pharmacology, Biochemistry & Behavior*, 62(3), 473-480.
- Oh, H. K. (1998). Medical aromatherapy, *J Kor Alternative Medicine*, 1(1), 29-36.
- Park, S. W. (1997). The effect of reminiscence therapy for hospitalization elderly patients. Master's dissertation from Yeonsei University of Korea, Seoul.
- Soltys, F. G., & Coats, L. (1994). The SolCos model: facilitating reminiscence therapy. *J Geronto Nurs*, 20(11), 11-16.
- Stone, M. J., Rattenbury, C., & Kozma, A. (1995). *Group reminiscence: evaluating short-and long term effects*. Haight, B. K., Webster, J. D. (Ed.). *The art and science of reminiscing: theory, research, methods, and application*, 139-150. Washington : Taylor & Francis Press.
- Taft, L. B., & Nehrke, M. F. (1990). Reminiscence, life review and ego integrity in nursing home residents. *International J Aging & Human Development*, 30(3), 189-96.
- Yoon, J. (1986). *The adult and elderly*

psychology. Seoul : Chung-ang Chuk-Sung Publishing Co.

- Abstract -

Effects of Group Reminiscence
with Mugwort Fragrance
Inhalation on Pain, Depression
and Ego Integrity of the Elderly
with Chronic Pain

*Kim, Soo Yeoung**Kim, Myung Ae***

Purpose: This study was to test some effects on pain, depression and ego integrity of the elderly by adapting group reminiscence therapy with mugwort fragrance to the elderly with chronic pain. **Method:** The research was executed from April 2001 through September 2001, and research participants were male and female elderly people randomly assigned from 3 environmentally similar day care centers. They

were divided into experimental group A and B, and a control group; The control group was divided into a daily care group and a regularly visiting group, and the experimental group A was for group reminiscence therapy with mugwort fragrance inhalation and the group B for group reminiscence therapy. **Result:** The group reminiscence therapy with mugwort fragrance inhalation showed significant effects on decrease of pain and depression, and improvement of ego integrity, and for 2 weeks after the treatment proved its continuous effect. **Conclusion:** The result above explains the fact the mugwort fragrance stimulates reminiscence and shows curing effects. In further researches, it is necessary to adapt various health problems of the elderly, not only to the aged with chronic pain.

Key words : Reminiscence, Pain, Depression,
Ego-integrity, fragrance
inhalation

* Masan Collage

** Keimyung University