

노년기 우울과 죽음불안 감소를 위한 생애회고적 이야기치료 집단프로그램의 효과

Effects of the Life Review-Narrative Group Therapy Program on Decreasing Depression and Death Anxiety in the Elderly

선재아동가족상담연구소

소 장 여인숙*

경북대학교 아동가족학과

부 교수 김춘경**

SunJea Child & Family Counseling Institute

Chief : Yeo, In-Suk

Dept. of child & family, Kyungpook National University

Professor : Kim, Choon-Kyung

<Abstract>

This study was to verify the effectiveness of the Life Review-Narrative group therapy program on decreasing depression and death anxiety in the elderly. The program was organized according to a course of life from childhood to old age. The objectives were for the elderly to enhance self-worth, to become aware of their solitary existence, to accept aging and death, to accept the life: both past and present, and to make the most of experiences in overcoming difficulties. For the most part, the program used reminiscence and re-authoring of the narrative therapy as counseling techniques.

Thirty-two elderly people(16 in the experimental group, 16 in the control group) aged 60 years and over were randomly selected from patients at the Daegu Metropolitan City General Welfare Center. Two groups were identified as equivalents for the study in the pre-test. The program for the experimental group was implemented twice a week for 90 minutes per session over a 6-week period(Sep. 8 - Oct. 14. 2005). The pre-test(Sep. 8 2005), the post-test(Oct. 14. 2005) and the follow-up test(Nov. 14. 2005) were implemented in order to verify the effectiveness of the programs. The instruments used in the study were the Geriatric Depression Scale Short Form(Korean Version) and the Death Anxiety Scale. The data were analyzed using t-testing and One-Factor Repeated Measures ANOVA. This study supplemented other qualitative research methods in order to verify the variation in the depression and death anxiety in the elderly.

The findings of the study were as follows: Significant decrease in the depression and death anxiety were reported in the experimental group. The control group however did not show any significant changes in the depression and death anxiety rates. The result of the *post hoc* multiple comparisons showed that the effects of the life review-narrative group therapy program has lasted effects on decreasing of the death anxiety. Nevertheless, the effects of the life review-narrative group therapy program on decreasing depression are not lasting. The study has limitations so further research is suggested.

▲주요어(Key Words) : 노인(elderly), 회상(reminiscence), 이야기 치료(narrative therapy), 우울(depression), 죽음불안(death anxiety).

* 주 저 자 : 여인숙 (E-mail : eishappy@hanmail.net)

** 교신저자 : 김춘경 (E-mail : kckjung@knu.ac.kr)

I. 서 론

우리나라는 국가나 사회가 인구고령화에 대해 준비를 미처 하지도 못한 상태에서 고령화현상이 급속도로 진행됨으로써 노인문제가 심각하게 대두되고 있다. 1960년대 이후 급격히 진행된 산업화는 우리 사회의 핵가족화와 사회적 변화를 가속화시켰고, 이로써 노인들은 가족과 사회의 변화에 대한 적응과 대처에 혼란과 어려움을 경험하고 있다. 노인들은 과거에는 경험하지 못했던 다양한 개인적 문제와 여러 가지 욕구에 직면하게 되었고, 이러한 현상은 개인의 문제라기보다는 가족의 문제이자 사회의 문제로 확대되기 시작하였다(홍숙자, 2004).

더욱이 가족의 보호기능이 축소되고, 가족원의 정서적 유대 및 세대 간 격차가 심화되는 현대의 핵가족은 노인들의 욕구와 필요를 충족시키기에는 역부족인 면이 많다. 1970년 이후에 노인문제가 사회문제로 정의되어 등장하기 시작하였고, 1981년 노인복지법 제정 이후 노인문제에 대한 제도적 대책이 마련되기 시작하였으나 1990년대 이후 노인문제의 양상은 더욱 다양해지고 심각성은 더해가고 있다.

인구고령화와 가족체계의 변화로 인해 파생되는 여러 문제 가운데 특히 노인성 우울과 노인 자살문제가 오늘날 매스컴에 자주 등장한다. 2002년 경찰청 자료를 살펴보면 인구 10만 명 당 노인 자살률이 60~64세는 평균 34.9명, 65~69세는 36명, 70~74세는 52.5명, 75~79세는 71.9명으로 국민 평균 자살률 19.1명보다 크게 높은 것으로 나타났다. 노인 자살률은 OECD 국가 중 1위를 차지하고 있을 정도로 심각하다(파이낸셜 뉴스, 2005). 이러한 노인자살의 원인으로서는 많은 복합적인 요인이 있겠지만 대부분 노인성 우울증으로 인한 것으로 보고 있다(서화정, 2005). 이러한 노인의 심리사회적 문제는 이제 개인이나 가족이 모두 해결할 수 있는 문제가 아니라 국가나 지역사회에서 그 책임을 어느 정도 감당해야만 하는 현실이다.

노인 자살과 우울, 죽음불안 등 심리사회적 문제를 감소하고, 노년기 적응을 도모하려는 노력이 심리학, 사회학, 사회복지학, 상담학 등 다양한 분야에서 활발하게 논의되고 있다. 노인들이 연장된 노후생활의 중요성과 의미에 대해서 새로운 인식을 가질 수 있고, 급변하는 사회구조와 가족기능에 잘 적응하고 대처할 수 있도록 하며, 더 나아가 심리사회적으로 적응할 수 있도록 도울 수 있는 실질적인 프로그램이 개발되고 실행되어야 할 필요성이 증가하고 있다.

이와 같은 인식하에, 최근에 복지사회 구현을 위해 국가적 차원에서 노인복지기관이 많이 증설되었다. 더불어

노인복지를 위한 프로그램도 증가하였으나 실제로 노인복지기관에서 실시되고 있는 프로그램의 대부분이 취미활동이나 오락을 위주로 그 내용이 국한되어 있다(전길양 등, 2000; 이가옥, 2004). 특히 노년기 심리사회적 적응을 위한 상담 및 교육 프로그램은 턱없이 부족한 실정이다.

노인들의 심리적 문제를 감소시키고, 그들의 우울감소와 심리적 안녕감 증진을 도와주는 심리치료의 한 방법으로 주목받아 왔던 것이 회상기법이었다. 국외의 노인상담 프로그램에서는 노인의 우울 감소를 목적으로 심리상담의 한 방법으로 회상을 활용하여 왔다(Fry, 1983; Goldwasser et al., 1987; Haight, 1998; Perrotta & Meacham, 1981; Taft & Nehrke, 1990; Taylor-Price, 1995). 국내에서도 노인의 심리적 안녕, 삶의 만족도, 정신건강, 자아통합감 증진을 목표로 한 노인상담 프로그램들에서 주로 회상을 활용하고 있다(구미영, 1998; 김수영, 2001; 김안젤라, 2003; 엄명용, 2000; 정영, 1994; 하양숙, 1991). 그러나 국내 회상 집단상담 프로그램은 대부분 심리적 적응을 위한 치료적 개입이 없이 생애과정을 단순히 회상하도록 구성되어 있어 상당히 초보적인 단계에 머물고 있다.

모든 노인들은 과거를 회상할 때 행복과 보람을 느끼는 것은 아니다. 특히 살아온 삶에서 굴곡이 많은 노인들의 경우에는 회한과 갈등이 나타날 경우가 많다. 회상집단 상담에서 행복과 보람을 느낄 수 있는 과거로 안내하는 것도 중요하지만, 회상을 통해 나타난 노인들의 회한과 갈등을 상담에서 충분히 다루는 작업이 더욱 더 중요하고 의미가 있다. 회상을 통해 나타난 노인의 심리적 갈등을 해소하고 삶의 의미를 재구성할 수 있도록 수용과 격려, 스토리텔링 등 심리상담 기법들이 회상과 함께 병행되어 사용될 필요가 있으며, 이러한 기법을 병행하였을 때 회상집단 상담의 치료적 효과가 더 있음이 밝혀지고 있다(O'Leary & Barry, 1998; Taylor-Price, 1995; Wang, 2004).

1980년대에 Michael White와 David Epston에 의해 시작된 이야기치료는 각자 자신의 삶에 대하여 이야기를 창조할 수 있다는 구성주의적 관점을 가지고, 문제해결보다는 과거의 행동과 사건을 재조명하고 자신의 정체성을 찾아 삶의 이야기를 더욱 발전시키는 것을 목표로 한다. 최근에 죽음에 직면하게 되는 노인을 위한 상담과 생애과정을 회상하는 프로그램에서 지금까지 살아온 삶의 과정에서 만들어낸 그들만의 독특한 지식을 끄집어내고 새롭게 의미를 부여하는데 이야기치료가 효과적인 방법이 될 수 있을 것이라고 제안하고 있다(Caldwell, 2005; Agnes & Colin, 2005). 그리고 이야기치료를 집단상담에 적용한 사례는 드물지만, 집단상담의 변화과정을 촉진하기 위해서 이야기치료기법 가운데 다시쓰기 치료(Re-Authoring Therapy)를

적용할 것을 제안하였다(Chen et al., 1998). 국내에서는 2000년 이후 가족치료 분야에서 이야기치료를 활발하게 적용, 연구해 오고 있으나 노인상담에서 특히 회상과 통합하여 집단상담에 적용한 사례는 거의 찾아 볼 수 없다.

이에 본 연구에서는 노인들이 현재와 과거의 경험에 대한 조망을 통해 삶의 긍정적인 부분들을 발견하고, 재구성할 수 있도록 회상과 이야기치료 기법을 적용한 집단상담 프로그램이 노년기 심리사회적 적응에 효과가 있는가를 살펴보는 데 그 목적을 둔다. 이상의 연구목적을 가지고 본 연구에서 밝히려는 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 생애회고적 이야기치료 집단프로그램이 노인의 우울 감소에 효과가 있는가? 둘째, 생애회고적 이야기치료 집단 프로그램이 노인의 죽음불안 감소에 효과가 있는가?

II. 이론적 배경

1. 노년기 우울과 회상

노인성 우울은 스트레스 적응과정에서 불안이나 갈등과 더불어 흔히 나타나는 부정적 정서상태이며, 흔히 신체상의 변화에 대한 비판과정으로 근심, 침울, 무력감, 무가치감을 나타내는 정서장애이다(박영숙, 1999). 일반적으로 우울증은 두 개의 범주로 분류되는데 일차적 우울 즉, 내성적인 것과 외인성으로 불려지는 이차적 우울이 있다. 일차적 우울은 개인내부의 요인에 의해 야기되는 것이며, 이차적 우울은 외부의 스트레스에 의해 야기되는 것인데 노년기에는 다른 어떤 연령집단보다 이차적 우울이 더 높게 나타난다. 노인들은 그들이 처한 특수한 상황으로 인하여 다른 연령군에 비해 우울 및 불안감에 빠질 가능성이 크다. 배우자와 친척들의 죽음, 경제적인 불안정, 퇴직, 정력과 신체적 지각의 감퇴, 죽음에 대한 불안, 이 모든 것들이 노인성 우울증 발현에 영향을 미치고 있다(김윤정, 2002).

더욱이 노인의 우울은 위기 상황적 사건에 봉착하게 되면 쉽게 절망하게 되고, 극단적으로는 자살의 충동까지 느끼게 되어 심각한 심리적 문제로 부각된다. 즉, 노년기의 우울성향은 노인의 정신적 건강뿐 아니라 신체건강의 약화를 초래하여 노년기의 삶의 질에 부정적인 결과를 가져올 수 있기 때문에 노년기 우울감을 낮추려는 노력은 노년기 심리사회적 적응을 위해서는 매우 필요한 일이다.

노인의 우울 및 심리적 안녕감 증진을 도모하고자 노인상담 및 심리치료에서는 주로 회상을 활용하여 왔다. Bohlmeijer 등(2003)은 심리학, 의학부문의 학술, 학위논문의 초록에서 검색된 20개의 실험연구의 결과들을 메타 분석하여 노년기 우울과 우울증상에 대한 회상의 효과를 검증하고자 하

였다. 연구결과, 노인들의 우울증상에 대해 회상의 효과는 95%신뢰구간에서 효과의 크기가 0.84이상으로 통계적으로 임상적으로 유의한 효과가 있음을 말하고 있다. 이 효과는 항우울 약물치료나 인지행동치료에서 보통 발견되는 효과에 비길만한 것이며, 다른 증후군보다 우울증후군 대상에게 특히 더 효과가 컸다. 그러므로 회상은 노인의 우울증상에 효과적인 처치법이며, 심리치료나 약물치료에 대한 대안적 치료법으로 제공될 수 있다고 하였다.

노인의 우울감소를 목적으로 회상을 치료적 도구로 활용한 선행연구(Bacher et al, 1991; Cook, 1991; Haight, 1998; Jones & Beck-Little, 2002; Taylor-Price, 1995; Wang, 2004)를 살펴보면 다음과 같다. Jones와 Beck-Little(2002)은 함께 이야기를 나누는 심리사회적 과정으로서 회상집단치료는 우울감소 뿐 아니라 노인의 사회성을 길러주고, 기분전환을 도와주는 이점이 있다고 하였다. Cook(1991)과 Wang(2004), 그리고 Bacher 등(1991)은 특정한 주제를 한정하지 않고 자신들의 지난 경험과 감정들을 이야기 하도록 하는 비구조화된 회상 집단상담이 노인의 우울감소에 효과가 있는가를 연구하였다. Cook(1991)은 개인적으로 행해지는 회상보다는 집단회상이 더 효과적이라는 것을 제시하였으며, Bacher 등(1991)은 “지금-여기”에 초점을 둔 전통적인 반영적 비지시적 집단보다 “그때-거기”에 초점을 둔 회상집단치료가 특히 인생의 후반기를 살고 있는 노인우울환자들에게 보다 더 효과가 있음을 밝히고 있다. Wang(2004)은 Cook(1991)과 Bacher 등(1991)의 연구와는 달리 비구조화된 회상집단상담에 회상을 촉진하는 도구를 사용하여 노인들이 더 적극적이고 구체적으로 과거를 회상하도록 하였다. 연구자와 집단원간의 대화를 촉진하고 기억을 되살리는데 도움이 되도록 하기 위해 과거의 음악과 라디오 프로그램 청취와 사진, 오래된 기념품 등을 촉진적 도구로 사용하였다. 이 연구는 노인들에게 막연하게 과거에 대한 회상을 하도록 하기보다 회상을 촉진하는 도구나 주제가 회상집단에서는 유용하다는 것을 보여주었다.

Taylor-Price(1995)는 노인의 우울 감소와 심리적 안녕감 증진을 목적으로 구조화된 회상집단치료를 실시하여 그 효과를 검증하였다. 인생의 유년시절부터 현재까지 생애과정을 회상하도록 프로그램을 구조화하였고, 회상을 촉진하는 사진과 주제를 먼저 제공하였다. 그 결과, 구조화된 회상집단치료를 실시한 실험집단은 우울에서 유의한 감소를 보였으며, 심리적 안녕감도 유의한 증가를 보였다. 이 프로그램의 주제와 내용을 살펴보면, 어린 시절과 학창시절의 회상, 경제대공황에 대한 대처, 기억나는 축제경험들, 첫 사랑과 구혼, 첫 직업, 첫 아이의 출산과 가족모임, 미니 인생 회고집 만들기 등으로 구성되어 있다. 이들 주제

와 내용은 문화적 차이를 불문하고 보편적으로 활용될 수 있는 부분도 있지만 살아온 삶의 배경과 문화가 다른 우리나라 노인들에게 그대로 적용하기에는 상당히 무리가 있다. 다시 말하면, 회상은 각자 살아온 삶의 맥락을 무시할 수 없기에 구조화된 회상 프로그램을 구성할 때에는 회상 주제와 도구 선정에 있어서 문화와 시대적 배경에 유의해야 할 것이다.

O'Leary와 Barry(1998)는 노인을 대상으로 한 게슈탈트 집단회상치료에서 게슈탈트 기법과 회상을 통합적으로 적용하였다. 그들은 회상을 통해 과거의 경험에 갖는 회한과 미해결 과제를 다루는데 주로 스토리텔링 기법을 활용하였다. 회상과 스토리텔링 기법을 통해 자신의 삶에서 나타난 문제들에 대한 자각을 증진하고, 재구성해 나가도록 하여 미해결 과제에 대한 생각과 감정을 변화시키고자 하였다. 노인들이 과거를 회상할 때 즐겁고 기쁜 일들만 회상될 수는 없을 것이다. 집단상담 프로그램을 회상을 통해 나타난 노인의 회한과 미해결의 과제가 긍정적으로 재구성된다면, 노인의 우울감이 감소될 수 있을 것으로 보여 회상과 심리치료적 기법을 함께 적용하는 것은 바람직한 것으로 보인다.

회상을 활용한 국내 연구를 살펴보면 다음과 같다. 하양숙(1991)은 1주 1회, 1시간의 총 6회기로 회상집단상담을 실시한 결과, 생활만족도, 즉 노인의 심리적 안녕감은 유의하게 증가하였으나, 우울은 감소하지는 하였으나 통계적으로 유의하지는 않았다고 보고하고 있다. 김수영(2001)의 연구는 회상을 주요기법을 하여 자아통합감과 심리적 안녕감의 증진과 죽음불안과 우울 감소에 효과가 있다고 하였다. 이들 프로그램은 생애과정을 회고하도록 구조화하기는 하였으나 회상촉진물이나 회상을 통해 나타난 회한과 갈등 등을 처리할 수 있는 치료기법이 병행되지 않았다. 그리고 총소요시간이 6시간이므로 충분히 자신의 삶의 과정을 돌아보고 나누기에는 부족한 것으로 보인다. 이 연구들은 노인상담이 활발하게 연구가 이루어지지 않은 초보적인 단계인 우리나라에서 노인의 우울감소를 위한 회상집단상담 프로그램의 기초를 이루었다는 점에서 그 연구의 의의가 크다고 볼 수 있다.

2. 노년기 죽음불안과 회상

죽음불안은 죽음이라는 사건과 죽어가는 과정에 대해 가지는 인간이 보이는 공포, 혐오감, 거부, 부정 등의 부정적 감정을 유발하는 심리적 과정이다(전영기, 2000). 사람들은 보편적으로 죽음에 대한 근본적인 불안을 느끼며 노화와 불안이 자연적인 현상이라 하더라도, 이러한 노화와

죽음에 가장 근접하는 시간적 위치에 서 있는 사람들이 곧 노인들이기 때문에 죽음불안은 다른 연령층보다 노년기에 신체적·정신적 질환의 발생을 가속화시킨다.

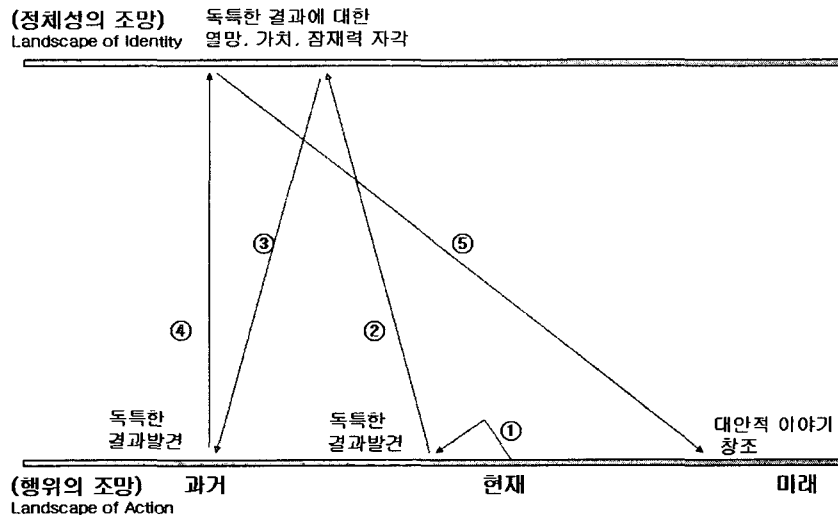
White와 Handal(1991)은 죽음불안이 높은 노인이 통계적으로 또 임상적으로 정신적 스트레스가 많았고, 삶에 대한 만족도가 낮다고 하였다. 여인숙과 김춘경(2005)은 노인의 죽음불안이 노인의 우울정서에 영향을 미치며, 특히 죽음불안 가운데 고통스러운 임종과 사후세계를 기다림 요인이 노인의 우울을 예측하는 주요설명변인이 된다고 하였다. 노년기의 죽음불안은 중요한 노인의 심리적 문제 중 하나이며, 노인의 삶 전체에 부정적 영향을 미치는 요인이라고 할 수 있다(Kaplan & Sadock, 2000). 그러나 우리나라 노년학 연구에서는 노인의 죽음불안과 죽음불안 감소를 위한 치료적 개입에 관한 선행연구가 우울이나 다른 심리적 변인에 비해 상당히 부족한 편이다. 그리고 노인의 죽음불안 감소를 위한 상담 프로그램도 부족하고, 특히 회상을 치료적 도구로 활용한 경험적 연구 자료는 거의 없다.

노인의 죽음불안 감소를 위해 회상이 치료적 도구로 활용될 수 있음을 제시한 몇 안 되는 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. Fishman(1992)은 인생회고와 죽음불안은 부적 상관관계가 있으며, 노인의 죽음불안 감소를 위해서 개별적으로 혹은 집단으로 인생회고를 사용하는 것이 도움이 될 것이라고 하였다. 정영(1994)은 재가노인을 대상으로 회고요법을 실시한 후에 자아통합감이 증가되고 죽음불안이 감소됨을 보고하였고, 김수영(2001)은 회상이 자아통합감과 심리적 안녕감의 증진과 죽음불안과 우울 감소에 효과가 있음을 보고하고 있다.

우리나라 노인의 우울과 죽음불안 등 심리적 문제를 해결하기 위한 회상집단 프로그램에서는 우리나라 노인에게 적합한 회상주제와 촉진물을 제공하고, 회상을 통해 나타난 회한이나 심리적 갈등을 해소하고 재구성해 나갈 수 있는 적절한 심리치료적 개입전략들을 다양하게 모색해 볼 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 우리나라 노인에게 적합한 회상주제와 회상촉진물을 제공하고, 삶의 이야기를 긍정적으로 재구성할 수 있도록 하는 심리치료기법을 병행하는 구조화된 집단회상 프로그램을 구성, 적용해 보고자 한다.

3. 회상 집단프로그램에 있어서 이야기치료의 적용

이야기치료는 1980년대에 Michael White와 David Epston에 의해 시작된 새로운 심리치료방법의 하나이다. 이야기치료는 아동, 청소년의 개인상담 뿐 아니라 부부치료, 가족치료 분야에도 적용되어 오고 있으며, 국내에서도 2000



〈그림 1〉 다시쓰기 대화의 과정

년 이후 가족치료 분야에서 이야기치료를 활발하게 적용하고 연구해 오고 있다. 그러나 국내에서는 노인상담에서 적용된 사례, 특히 회상기법과 통합하여 적용한 사례는 거의 찾아 볼 수 없다.

이야기치료는 세상에 대하여 우리가 가지고 있는 지식은 모두 자신의 경험에서 나온 것이며, 사람들은 각자 자신의 삶에 대하여 이야기를 창조할 수 있다는 구성주의적 관점을 가지고 있다. 그리고 각자 이야기의 창조를 통해 삶의 의미를 되찾고 새로운 미래를 구성할 수 있다고 가정하고 있다. 이야기치료는 문제해결보다는 과거의 행동과 사건을 재조명하고 자신의 정체성을 찾아 삶의 이야기를 더욱 발전시키는 것을 목표로 한다. 주요기법으로는 외현화 작업(externalization), 독특한 결과 찾기(exploring unique outcome), 다시쓰기(re-authoring)를 들 수 있다(Winslade & Monk, 2000; Morgan, 2000; 김유숙, 2004).

Chen 등(1998)은 이야기치료를 집단상담에 적용할 때, 집단상담의 변화과정을 촉진하기 위해서 이야기치료기법 가운데 다시쓰기 치료(Re-Authoring Therapy)를 적용할 것을 제안하였다. 다시쓰기 기법은 현재와 과거의 경험에서 행동에 대한 조망(landscape of action)과 정체성의 조망(landscape of identity)을 탐색하도록 하는 과정을 반복하여 내담자가 자신의 삶의 이야기를 재구성하도록 돕는다. White(1995, 2001)는 현재와 과거의 경험에서 내담자가 행동에 대한 조망과 정체성에 대한 조망을 촉진하는데 질문기법을 사용하였다. 그리고 행동에 대한 조망과 정체성에 대한 조망을 통해 지금까지 내담자가 볼 수 없었던 삶의 긍정적인 부분들, 즉 독특한 결과를 탐색할 수 있는 과정과 방법을 제시하였다.

White와 Epston이 제시한 다시쓰기 대화의 과정은 다

음과 같다. 먼저 과거와 현재의 시점에서 내담자의 행동에 대한 조망을 촉진하는 질문을 제공한다. 이 질문을 통해서 내담자는 사건, 순서, 시간, 줄거리로 구성된 아직은 미완성된 이야기를 만든다. 행동에 대한 조망을 통해 비록 작은 것이라 할지라도 성공적인 결과나 문제에 가려져 볼 수 없었던 부분을 볼 수 있게 된다. 이를 독특한 결과의 탐색(exploring unique outcome)이라고 한다.

행동에 대한 조망을 통해 탐색된 독특한 결과에 대해 질문기법을 통해 정체성에 대한 조망을 하도록 한다. 정체성에 대한 조망을 촉진하는 질문기법은 탐색된 독특한 결과에 내포된 내담자의 열망과 바람, 가치, 관계성, 잠재력, 의도, 목적을 끌어내어 자각할 수 있도록 한다. 행동에 대한 조망을 통해 독특한 결과를 탐색하고, 독특한 결과에 내포된 내담자의 열망과 가치, 잠재력 등을 자각하도록 하는 정체성의 조망을 반복하는 과정에서 내담자는 자신의 삶에 대해 새로운 이야기를 구성하게 된다(Morgan, 2000). 이상의 다시쓰기 과정을 그림으로 표현하면 <그림 1>과 같다.

이야기치료가 노인상담에 적용된 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. Caldwell(2005)은 노인들이 생애과정을 회상하는 프로그램에서 이야기치료를 통합하여 사용하는 것이 효과적이라고 하였다. 지금까지 살아온 삶의 과정에서 만들어진 노인의 경험과 그들만의 독특한 지식을 끄집어내고 새롭게 의미를 부여하는데 이야기치료가 효과적인 방법이라는 것이다. Agnes과 Colin(2005)은 죽음이 임박한 노인과 그 가족을 위한 상담실제에서 이야기치료를 적용하였다. 이야기치료는 노인들의 죽음에 대한 수용뿐 아니라 죽음에 대한 의미부여와 정서적인 면에도 효과가 있다는 연구결과를 제시하고 있다.

우리나라 노인의 우울과 죽음불안 등 심리적 문제를 해결

〈표 1〉 연구대상자의 사회인구학적 특성

단위: 명(%)

특성		실험 집단 (n=14)	통제 집단 (n=16)
평균 연령		71.4	68.3
성별	남	2(14.3)	4(25.0)
	여	12(85.7)	12(75.0)
교육수준	무학	1(7.1)	-
	국졸	11(78.6)	7(43.8)
	중졸	-	6(37.5)
	고졸 이상	2(14.3)	3(18.8)
주관적 건강수준	매우건강하다	-	3(18.8)
	건강한편이다	4(28.6)	6(37.5)
	그저그렇다	6(42.9)	4(25.0)
	나쁜편이다	4(28.6)	3(18.8)
	매우 좋지않다	-	-
주관적 경제수준	아주 넉넉한 편	-	-
	넉넉한 편	1(7.1)	1(6.3)
	보통이다	10(71.4)	12(75.0)
	어려운 편	3(21.4)	3(18.8)
	아주 어려운 편	-	-

〈표 2〉 프로그램 효과 검증을 위한 실험설계

	사전	처치	사후	추후
실험집단	O ₁	X ₁	O ₂	O ₃
통제집단	O ₄	-	O ₅	O ₆

X₁: 실험처치 변인으로 생애회고적 이야기치료 집단 프로그램
 O₁, O₄: 사전검사
 O₂, O₅: 사후검사
 O₃, O₆: 추후검사

하기 위한 노인상담에서 이야기 치료는 적용된 바가 아직은 없다. 노인 회상집단 프로그램에서 회상을 통해 나타난 회한이나 심리적 갈등을 해소하고 재구성해 나갈 수 있도록 이야기치료의 기법이 병행된다면, 살아온 삶의 과정에서 만들어진 노인의 경험과 그들만의 독특한 지식을 끄집어내고 새롭게 의미를 부여하고, 죽음을 수용하고 죽음에 대한 의미를 부여함으로써 우울과 죽음불안을 감소하는데 효과가 있을 것으로 보인다. 본 연구에서는 회상집단상담에 이야기 치료의 기법을 병행하여 적용해 보고자 한다.

III 연구방법 및 절차

1. 연구대상

본 연구는 대구시 노인종합복지관을 이용하는 60-80세의 재가노인 가운데 프로그램에 참여의사를 밝힌 노인 32명을 대상으로 하였다. 실험집단, 통제집단에 각각 16명씩 무선 배치하였다. 프로그램의 효과를 검증하는 자료는 각 실험집단에서 결석을 3회 이상 한 노인을 제외하였다. 결

과적으로 실험집단에 14명, 통제집단에 16명으로 최종적으로 30명을 대상으로 효과를 검증하였다.

각 집단의 사회인구학적 특성은 <표 1>과 같다. 본 연구 대상의 전체 평균연령은 69.8세이며, 성별은 여성노인이 차지하는 비율이 높다. 교육수준은 두 집단 모두 국졸과 중졸이 가장 많은 편이며, 두 집단 모두 주관적 건강수준에서 건강한 편, 그저 그렇다, 나쁜 편이라고 응답한 경우가 많다. 그리고 주관적 경제수준에서도 넉넉한 편, 보통, 어려운 편이라고 지각한 경우가 많은 편이었다.

2. 연구 설계

본 연구에서 프로그램의 효과를 검증하기 위해 설정한 연구 설계는 다음과 같다. 사전-사후-추후 통제집단설계방법으로 실험처치의 효과를 검증한다. 실험집단과 통제집단에 각각 사전-사후-추후검사를 실시하고 실험집단에게는 집단상담 프로그램을 실시하고, 통제 집단에게는 처치를 제공하지 않았다.

3. 측정도구

1) 우울척도

노인의 우울정도를 측정하기 위해 본 연구에서는 홍주연(2000)의 연구에서 사용한 한국판 노인우울척도 단축형(Geriatric Depression Scale Short Form-Korean Version)을 사용하였다. 한국판 노인우울척도 단축형은 Yesavage의 노인우울척도를 한국판으로 개정한 것으로 내적일치도

α 계수는 .88, 반분신뢰도 계수가 .88, 검사-재검사 신뢰도 $r=.93$ 이다(기백석, 1996). 이 척도는 진위형으로 응답하도록 되어 있으며 15문항으로 구성되어 있다. 이 척도의 내적일관성을 검증한 결과, 여인숙과 김춘경(2005)의 연구에서는 내적일치도 α 계수가 .76로 나타났다.

2) 죽음불안척도

노인의 죽음불안의 정도를 측정하기 위해 Thorson과 Powell의 25문항으로 된 3점 평점척도를 사용하였다. 정영(1994)의 연구에서는 90명을 대상으로 이 척도의 내적일관성을 검증한 결과 내적일치도 α 계수가 .90, 검사 재검사 신뢰도는 .99로 나왔으며, 요인 분석한 결과 7개의 하위요인으로 추출하였다. 각 하위요인은 신체적 부동 및 고립(8문항), 고통스러운 임종(5문항), 불확실한 사후세계(2문항), 신체의 부패(4문항), 통제력 상실(3문항), 가족분리(1문항), 사후세계를 기다림(2문항)요인으로 구성되어 있다. 요인설명력은 71.4%였다.

여인숙과 김춘경(2005)의 연구에서는 517명을 대상으로 하였고 요인추출방법은 주성분분석으로 하였고, Kaiser 정규화가 있는 Verimax 회전법으로 8번 반복회전 하여 요인이 추출되었다. 각 하위요인은 신체부동 및 고립(10문항), 고통스러운 임종(5문항), 신체부패 및 사후세계(5문항), 죽음의 직면(3문항), 사후세계를 기다림(2문항)으로 추출되었다. 요인설명력은 52.02%였다. 죽음불안 하위요인의 내적일치도 α 계수가 신체부동 및 고립은 .89, 고통스러운 임종은 .77, 신체부패 및 사후세계는 .60, 죽음 직면은 .45, 사후세계를 기다림은 .30이며, 죽음불안척도의 전체 내적일치도 α 계수는 .86이었다.

4. 자료 수집 및 자료 분석

1) 연구대상의 동질성 검증

노인복지관을 이용하는 노인들 가운데 프로그램에 참여 의사를 밝힌 60-80세의 재가노인 32명을 실험집단과 통제집단에 각각 16명씩 무선 배치하여 프로그램을 실시하였다. 실험집단과 통제집단의 우울, 죽음불안 변인에 대한 동질성 검증을 위해 t-test를 실시하였다. 그 결과는 <표 3>과 같이 유의한 차이가 없어 두 집단의 동질성이 인정되었다.

<표 3> 연구대상자의 동질성 검증 결과

독립변인	실험 집단 M(SD)	통제 집단 M(SD)	t(P)
우울	21.14(3.416)	20.94(2.932)	.177(.861)
죽음불안	48.36(8.679)	46.56(9.633)	.533(.598)

2) 프로그램 실시 및 자료수집

(1) 실험집단에게는 생애회고적 이야기치료 집단프로그램을 2005년 9월 8일부터 10월 14일까지 6주에 걸쳐 총 12회기를 각각 실시하였다. 매주 2 회기를 실시하고 한 회기 당 90분이 소요되었다.

(2) 통제집단에게는 아무런 처치도 가하지 않았다.

(3) 자료수집 방법은 실험집단과 통제집단에 사전-사후 추후검사를 실시하고, 매 회기 활동내용을 녹음하여 축어록을 작성하였다. 검사에 의한 자료 수집은 연구 취지나 방법을 충분히 교육받은 사회복지사 1명과 본 연구자에 의해 수행되었으며, 설문지를 배부하여 조사하였다. 2005년 9월 8일에 사전검사를 실시하고, 프로그램을 마친 10월 14일에 사후검사를 실시하였다. 사후검사 후 한 달 뒤인 11월 14일에 추후검사를 실시하였다.

3) 자료 분석

(1) 양적 분석

프로그램의 효과를 분석하기 위해서 사전, 사후, 추후 검사를 실시하고, 그 결과는 SPSS 12.0 통계처리 프로그램을 통해 분석하였다. 집단상당 프로그램이 노인의 우울과 죽음불안 감소에 미치는 영향을 알아보기 위해 각 집단별로 사전-사후-추후검사를 분류해서 채점한 후, 반복측정 분산분석(One-Factor Repeated Measures ANOVA)을 실시하였다.

(2) 질적 분석

본 연구는 양적 분석을 중심으로 하였으나 노인의 우울과 죽음불안의 변화를 살펴보기 위해 질적 분석의 방법을 보완하였다. 회상을 통해 나타난 삶의 이야기에서 독특한 결과를 탐색하고 삶의 이야기를 긍정적으로 재구성해 나가는 변화과정을 파악하고자 매 회기 활동내용을 녹음하였다. 녹음 내용을 모두 기록한 축어록을 작성하고, 축어록의 내용에서 노인들의 주된 회상내용과 삶의 경험에서 탐색된 독특한 결과, 그리고 긍정적 의미로 재구성된 삶의 이야기들을 중심으로 분석하였다.

5. 연구처치 프로그램

1) 생애회고적 이야기치료 집단프로그램 목적

노년기 우울과 죽음불안 감소를 위한 생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 노인의 우울과 죽음불안 감소를 목적으로 한다. 본 프로그램의 구체적인 하위목표는 다음과 같다.

첫째, 자신의 경험에 대해 긍정적인 의미를 부여함으로

써 자기 가치감을 지니도록 한다.

둘째, 각 발달단계의 경험을 조망하고 재구성하여 스스로 의미 있는 존재임을 자각하도록 한다.

셋째, 노화와 죽음을 편안하게 수용할 수 있도록 한다.

넷째, 미해결 과제로 인한 회한과 갈등을 재구성하여 과거와 현재의 삶을 수용할 수 있도록 한다.

<표 4> 생애회고적 이야기치료 집단프로그램 주제와 활동

구성	회기	주 제	목 적	내용 및 활동	
도입 단계	1	· 고향에 대한 기억 · 나는 이런 사람	- 프로그램 방향과 내용 이해 - 지지적 관계 형성 - 회상내용을 언어로 표현할 수 있도록 한다	· 프로그램의 목적과 진행방법 소개 · 고향과 어린 시절에 대한 기억을 회상 · 각자 회상내용과 함께 자기소개	
	2	유년시절 : 부모님이 주신 사랑	- 사랑, 보살핌을 받은 존재임을 자각 - 부모사랑에 감사하고 자신에 대한 자긍심 지님	· 유년시절, 부모님, 조부모님에 대한 경험 회상 · 회상에서 나타난 부모님, 조부모님에 대한 경험을 다시쓰기 기법 (re-authoring)으로 재구성 · 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미부여된 이야기를 요약, 피드백	
생애 발달 과정 회상 단계	3	유년시절 : 그리운 내 동무	- 또래동무와의 긍정적 경험 인식, 또래관계에서 중요한 존재였음을 자각	· 유년시절, 또래 동무에 대한 경험 회상 · 회상에서 나타난 동무와의 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 · 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미부여된 이야기를 요약, 피드백	
	4	청소년기 : 젊은 날의 용기와 도전	- 청년기에 기울인 삶에 대한 노력과 투자를 자각 - 자신의 노력과 선택에 대해 가치와 의미를 부여	· 청소년, 학생시절에 도전했던 일들, 힘들었지만 성공한 경험 회상 · 회상에서 나타난 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 · 작지만 성공한 경험과 노력, 기대 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미부여된 이야기를 요약, 피드백	
	5	성인초기 : 결혼의 의미	- 결혼, 신혼시절에 대한 회상을 통해 자기인식 촉진 - 결혼생활에서 성공적으로 대처해온 자아 인식, 수용	· 결혼과정과 신혼에 대한 경험 회상 · 회상에서 나타난 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 · 성공, 대처, 극복 경험 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백	
	6	성인중기 : 첫아이가 준 기쁨, 기대	- 첫부모됨의 경험을 통해 부모로서의 긍정적인 정체감 형성	· 첫 부모됨의 경험 회상 · 회상에서 나타난 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 · 첫 부모됨의 의미와 기대 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백	
	7	성인 중기 : 나만의 고생, 고난 극복기	- 난관극복경험을 회상, 가치 있는 경험임을 자각 - 자신의 문제해결력에 대한 긍지를 지님	· 전쟁(6.25, 월남전쟁 등)이나 살아오면서 가장 힘들었던 경험 회상 · 회상에서 나타난 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 · 성공, 대처, 극복 경험 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백	
	8	성인후기 : 자식농사에 기울인 나의 노고	- 부모됨의 경험을 재인식, 가치 있고 의미 있는 존재로 자각 - 후세대를 위해 헌신과 사랑을 실천해온 결과에 대한 긍지를 지님	· 자녀양육 과정에 대한 경험 회상 · 회상에서 나타난 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 · 자녀양육의 보람, 성공적 대처방식, 기대 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백	
	9	노년기 : 노화, 나이가 든다는 것은...	- 늙어감을 후세대에 대한 사랑과 지혜로움으로 인식 - 조부모됨과 노화를 발달과정의 일부분으로 수용	· 조부모에 대한 경험 회상 · 조부모에 대한 회상에서 나타난 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 · 조부모됨과 노인의 지혜와 미덕 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백	
	10	노년기 : 죽음에 대한 나의 체험	- 죽음과 관련된 경험을 회상, 죽음에 관련된 자기인식 촉진 - 죽음이 삶에서 중요한 일부이며, 발달과정임을 수용	· 과거 혹은 최근에 경험한 부모, 친지의 죽음 회상 · 회상에서 나타난 죽음에 대한 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 · 죽음의 의미, 죽음에 대한 준비 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백	
	마무리 단계	11	생애회고 : 나의 인생이야기	- 전 생애과정 회고를 통해 삶을 긍정적으로 재구성 - 과거와 현재의 삶을 수용	· 유년시절부터 지금까지 경험들을 다시 회상 · 삶의 여러 내용들을 회상해 온 가운데 가장 기억에 남는 부분을 다시 이야기 · 회상에서 나타난 경험을 긍정적 존재감, 보람, 지혜로움 등, 새로운 의미로 재구성
		12	생애설계 : 미완성의 아름다운 인생이야기	- 삶을 긍정적으로 재구성 - 현재와 미래의 삶을 주도적으로 설계, 준비	· 회상 경험을 통해 알게 된 기쁨, 보람을 이야기 · '내 인생은 내가 생각하기에...'라는 미완성의 문장을 완성하고, 그 내용에 대해 서로 지지와 격려 · 남은 생애의 부분을 긍정적인 활동으로 설계

다섯째, 난관을 극복해온 지혜로움과 용기를 자각하여 미래의 삶에 대처방식으로 활용할 수 있도록 한다.

2) 생애회고적 이야기치료 회상집단 프로그램의 내용구성
회상집단 프로그램의 경험적 연구들을 비교 분석해 본 결과에 의하면, 노인들이 회상을 통해 자각된 미해결 과제를 해결할 수 있고, 삶의 의미를 재구성할 수 있도록 하는 심리상담의 기법들이 회상과 함께 병행되어 사용될 때 회상집단상담의 치료적인 효과가 더 있었다(Bacher et al., 1991; O'Leary & Barry, 1998; Taylor-Price, 1995; Wang, 2004). 그리고 노인들이 회상프로그램에서 지금까지 살아온 삶의 과정에서 만들어진 노인의 경험과 그들만의 독특한 지식을 끄집어내고 새로운 의미를 부여하는데 이야기치료가 효과적인 방법이라고 한다(Agnes & Colin, 2005; Caldwell, 2005).

본 연구의 생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 노년기 우울과 죽음불안 감소를 목적으로 한다. 이러한 목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 노인들이 회상을 통해 자신의 삶에서 나타난 회한과 미해결 과제들에 대한 자각을 증진하고, 부정적인 삶의 이야기를 재구성해 나갈 수 있도록 하기 위해 이야기치료 기법 중에서 다시쓰기 기법을 회상기법과 통합하여 적용하고자 한다.

생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 도입단계, 회상단계, 마무리단계로 구성되어 있으며, 회상단계는 유년기에서부터 노년기까지의 생애발달단계를 순서대로 회상하도록 주제와 활동을 구성하였다. 프로그램은 총 12회기로 회기 당 90분용으로 구성하였다. 프로그램의 회기별 목표와 활동은 다음과 같다.

IV 연구결과

본 연구에서 실시한 생애회고적 이야기치료 집단프로그램이 노인의 우울과 죽음불안 감소에 미치는 효과를 파악하기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 각 집단 내에서 사전검사와 사후검사, 그리고 프로그램 종결로부터 1개월 후에 실시한 추후검사 점수에 변화가 있는가를 살펴보았다. 각 집단 내 검사 시기에 따라 우울과 죽음불안 척도

의 평균과 표준편차를 구하고, 시기별 점수에 차이가 있는가를 알아보기 위하여 반복측정 분산분석을 실시하였다. 검사 시기간의 차이가 유의한가를 보기 위해 사후검증으로 직전시기와의 차이를 살펴보았다. 그리고 집단 활동 내용에서 나타난 주제별 이야기와 우울감과 죽음불안 감소의 효과를 나타내는 탐색된 독특한 결과들을 질적 분석하였다. 그 결과는 다음과 같다.

1. 우울 변인에서의 변화

1) 양적 분석: 사전, 사후, 추후검사 점수의 차이검증

우울의 사전 사후, 추후검사의 변화를 살펴 본 결과, 실험집단은 프로그램의 사전, 사후, 추후검사의 결과가 $F=5.17$, $P<.05$ 수준에서 유의한 감소가 있는 것으로 나타났다. 사후검증에서 사후검사의 우울 점수가 낮아져 사전검사 점수와 유의한 차이($p<.01$)가 있는 것으로 나타났다. 그러나 추후검사에서 우울 점수가 다시 높아졌으며, 사후검사의 점수와 유의한 차이($p<.05$)가 있는 것으로 나타나 프로그램의 지속적인 효과는 낮은 것으로 나타났다. 즉, 생애회고적 이야기치료 집단 프로그램을 종료한 직후에는 우울이 감소하였으나 그 이후에 다시 우울정도가 증가하여 효과는 있다하더라도 지속성은 부족하다고 볼 수 있다<표 5>.

통제집단에서는 사전, 사후, 추후검사의 결과가 $F=1.90$, $p>.05$ 수준으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

2) 질적 분석

노인의 우울감소에 미치는 효과를 파악하기 위해 양적 분석의 결과와 함께 질적 분석의 결과를 보충하고자 한다. 본 프로그램에서 나타난 노인들의 회상내용과 삶의 경험에서 탐색된 독특한 결과 및 긍정적으로 재구성된 새로운 이야기들을 제시하면 다음과 같다.

본 연구의 집단 참여자들의 회상내용은 가족, 생업, 전쟁으로 고생한 경험들이 주된 회상내용으로 나타났다. 특히 혼인, 부부관계, 자녀와의 관계, 시집과 친정식구들과의 관계 등이 주로 회상내용을 차지하여 우리나라 노인의 경우에는 청소년기 보다는 아주 어린 시절과 성인초기, 중년기에 대한 회상이 많은 것을 볼 수 있었다. 대표적인 사례를 제시하면 다음과 같다.

<표 5> 우울 변인의 사전-사후-추후검사 차이

집단명	N	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	추후검사 M(SD)	F	P	사후검증 p 값	
							사전-사후	사후-추후
실험집단	14	21.14(3.416)	18.64(3.342)	19.36(2.92)	5.17	.041	.007	.027
통제집단	16	20.94(2.932)	21.44(2.555)	21.13(3.03)	1.90	.188	.088	.289

“나는 제일 먼저 떠오르는 기 일제 시대 때, 그때 산에 가 가지고 송기 빼끼가지고 집에 와 가지고 삶아 가지고 찌지는데, 그때 얼마나 맛있고 하던지 두 그릇이나 먹고 하던 그게 생각이 나.”

“나는 우리 할머니가 여섯 살 때 맨날 밥을 먹이 주고, 고기 이런 거 다 뜯어 놔 줘요. 난 뜯지 말라 캐도. 막 그래. 뜯어 놔 가 먹으라고 그래 가. 나는 맨날 할머니 따라 땡겼어.”

“여섯 살, 그쯤 되는 거 같아요. 인제 도토리를 따다가 밥을 하는데, 식구는 많고 하니까, 그 도토리를 다 볼릴 시간이 없는 거야. 그러니까 덜 부풀린 거를 칼로 썰어요. 제가 어릴 때 보리밥은 넘어가는데 도토리는 안 넘어가는 거예요. 그러니까 할머니가 먹지 말라고... 우리 아버지가 효자였던가 봐요. 할머니 밥은 보리쌀에다가 쌀을 조금 넣어 가지고 밥을 해 놔 그릇에 한 그릇 담아 아랫목에 묻어 놔다가 드리는데 아침에 잡숫고 그걸 점심때 드시는데, 식구가 다 나가고 없으니까 나를 주시는거야. 그걸 처음에는 뭐도 모르고 막 먹고(웃음). 배는 고프고 먹긴 먹어야 되는데 그 도토리는 뭐가 목에 넘어가야 먹지. 근데 할머니가 나는. 대한민국에서 진짜로 나는 우리 할머니 밖에 없는 줄 알았어. 지금도 생각하면 할머니 생각이 그렇게 나면서... 지금 만약에 어린애들한테 그런 얘기를 하면 실화라고 끝이 들겠어?”

“옛날에 나는 육남매에 둘째 딸인데, 위에 오빠가 있고. 할머니 할아버지 다 계시고. 아버지가 만이었어. 그 때 그 시절에는 그래도 보리밥을 많이 먹었지. 굶지는 않았지만 할아버지 그 밥을 서로 목을라고. 오빠하고 서루 목을라고. 반찬 조그마한 거라도 있어도 ‘내가 이거를 목고 내가 뭘 더 살라고 그라노’ 하면서 항시 우리를 주고 그랬어요. 그래서 할머니, 할아버지 생각이 나요. 할머니가 손자, 손녀를 그만큼 사랑했다 카니까.”

“식구들 끼리 다 같이 먹어야 되니까 죽을 끓여가 지고, 그러다가 식구 한 사람 더 오면 물 한 그릇 더 붓고(웃음).”

“활동할 사람이 나밖에 없는기라. 우찌해야 되겠고 싶고, 장사를 할라카이 천지 할 끼 있다. 그래가 우

리 대문 앞에다가 과일 장사를 8년 했어요. 과일을 사가지고 떠가 와 가지고 팔고...”

노인들은 근대화 과정 속에서 살아왔으며, 대동아전쟁과 6. 25전쟁을 직접, 간접으로 체험해 오면서 살아왔기 때문에 회상내용들은 주로 가난과 궁핍으로 고생한 내용들이 나타났다. 회상을 통해 나타난 경험들을 반추하고 평가하는 과정에서 자신이 체험한 삶의 역경과 고난을 스스로의 의지로 극복해 온 가치 있는 경험으로 자각하게 될 때, 노인들의 존재감이 회복될 수 있다. 이러한 고난과 궁핍으로 가득한 노인들의 살아온 이야기들 속에는 미처 자각하지 못한 슬한 독특한 결과들이 존재하고 있었다. 자신의 안위보다는 가족의 안위를 우선으로 살아온 노인들이었기에 그들의 삶의 이야기 속에는 사랑과 인내, 헌신 그리고 지혜로움으로 가득하다. 프로그램을 통해 나타난 독특한 결과들을 사례로 제시하면 다음과 같다.

“엄마, 아버지 없는 외손녀라고 더 많이 사랑을 주셨는 갑다.”

“옛날에는 어머니나 아버지가 딸이 이뻐 가지고, 그래도 부끄럽고 해서 표현을 안 하니까...”

“형수는 저한테 그래도, 내동생도 나무 안 하고, 우리 형도 나무 안해 주고, 그런데 나는 맨날 나무 해 주고는 하니까 형수가 젤 좋아라 하는 시동생이지.”

“그 때는 식구도 많고 살림은 없고 그러니까, 그래도 우리 할머니는 나밖에 몰랐어(함박 웃음). 가장 특별한 존재로 사랑 받았지.”

“한 쪽 마음으로는 눈물도 나지만 또 할머니에 대한 감사한 마음이 또 한번 생각난다.”

“우리 옛날에 못 목고 살 땐 데 고향 부엌, 그러면 보리밥이 보통 떠오르지만 할머니나 할아버지가 따로 챙겨가지고 내를 먹여주고 하던 그건 절대 안 잊어 뿌리지요.”

“항상 엄마 욕 안 먹일라고, 내 나름대로 눈치밖에... 우리가 잘못하면 혼자 키운 자식 표 난다는 소리를 들을까봐 눈치가 빨랐어요. (어린 나이에 그런 걸 헤아리기 어려운데) 우리 엄마 자존심 있는데 싶어서, 이런 거를 나는 어릴 때부터 볼 줄 알았다는

게 똑똑했던 것 같애.

“시집살이 생각한께. 얼마나 고생이 많노. 요새 생각 하마 내뺄 줄 몰라 가. (중략) 여자카카는 거는 섬길 기 많잖아, 지 혼자 고생하면 되는데 싫어가 못 가고. 그래가 살았지. 부모 배신하고나마 자식이 되가지고 내뺏다 카면 그게 우에 되노. 집안이 뭐라카노”

회상을 통해 자신의 과거 경험을 반추하고 평가하는 과정에서 과거의 미해결 과제로 인한 갈등과 회한이 긍정적으로 재구성된다. 자신의 운명에 대한 사랑과 낳아주신 부모에 대한 감사, 그리고 모든 삶의 역경과 어려움에도 불구하고 가치 있는 삶이었음을 확신하게 된다. 이와같이 독특한 결과를 발견함으로써 자기 가치감이 고양되며, 자기 가치감은 노인이 현재와 과거의 삶을 긍정적으로 수용할 수 있도록 하는 내적 힘이 된다.

자기 가치감을 지니고, 자신의 삶 전체에 대한 긍정적 태도를 가지게 되는 것은 노년기 심리적 문제인 우울을 충분히 감소시키는 요인이 된다. 이러한 자기 가치감의 고양과 삶에 대한 긍정적 태도를 나타내는 이야기들을 제시하면 다음과 같다.

“뭐 같다 캐야 되꼬, 내 인생은. 들에 피는 들국화 같다 캐야되나. 나는 초년에는 일찍 엄마가 돌아가서 가꼬 너무 고생을 많이 했는데 늦게는 활짝 폈다고 보그등. 집안에서 물주고 가꾸고 안해도 지대로 자생력으로 피는.”

“내 살아온 인생은 영화같애, 싸움하다 죽다가 터지다가 한편의 서부영화. 또 한참 젊을 때부터 술을 좋아 가꼬, 지금 와서는 별일이 없어요. 그래 살아 온기 예술 같기도 하고 드라마 같기도 하고 영화 같은 풍파가 심했고 사건줄거리도 많았고 하여튼 재밌는 영화.”

“젊었을 때 고생은 보람이잖아애. 지금은 두 부부가 참 맨 날 들이 같이 땡기고 살지... 행복하다고 생각합니다. 자식들 그만하면 잘살고 부부 맨 날 같이 다니고.”

“시집오니까 일이 많아 가지고 일만하고, 그래도 그래 살았지 뭐. 신앙도 좋아하고 어른들도 전부 내 좋아하고 그래 살았지 뭐. 고비 없이 담 밑에 피는 봉숭아꽃 같이 묵묵하게, 그래 소박하게 살았지 뭐.”

“먹는 데는 걱정이 없었는데, 아들 공부시키고. 그런데 장사도 안 해봤는 게 없었지만은 지금은 행복해요. 세계명작소설에 여자의 일생 그런 거 저리가라지. 소설 같애.”

참여 노인들이 프로그램의 종결에서 나눈 이야기들을 분석해 보면, 소설과 꽃, 그리고 영화에 인생을 비유하고 있다. 자신의 힘으로 살아오고 이겨내 온 삶에 긍정적 의미를 부여하고 있다. 이는 삶과 자신이 모두 가치 있는 것임을, 긍정적인 존재감을 지녔다는 것을 의미한다. 고난과 궁핍으로 살아온 삶에 대해 회한에 젖거나 미해결된 과제로 인해 힘겨워 하기보다 그들의 삶이 이야기 속에서 보람과 기쁨, 감사로 재구성되고 있음을 볼 수 있다.

2. 죽음불안 변인에서의 변화

1) 양적 분석 : 사전, 사후, 추후검사 점수의 차이검증

죽음불안의 사전, 사후, 추후검사의 변화를 살펴 본 결과, 실험집단은 사전, 사후, 추후검사의 결과 $F=6.87, P<.05$ 수준에서 유의한 변화가 있는 것으로 나타났다. 사후검증에서 죽음불안의 사후 검사 점수가 낮아져 사전검사 점수와 유의한 차이($p<.05$)가 있는 것으로 나타났다. 추후검사에서는 죽음불안의 점수가 약간 상승하였다고는 하나 사후검사 점수와 유의한 차이가 없는 것($p>.05$)으로 나타나 프로그램 종료 직후의 죽음불안 감소의 정도가 종료 후에도 그대로 유지되고 있다고 할 수 있다. 통제집단에서는 사전, 사후, 추후검사의 결과가 $F=2.31, p>.05$ 수준으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 본 연구의 생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 죽음불안의 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다<표 6>.

2) 질적 분석

죽음에 관한 회상과 관련된 경험에서 탐색된 독특한 결과 및 긍정적으로 재구성된 새로운 이야기들을 제시하면

<표 6> 죽음불안 변인의 사전-사후-추후검사 차이

집단명	N	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	추후검사 M(SD)	F	P	사후검증 p 값	
							사전-사후	사후-추후
수직적 회상집단	14	48.36(8.67)	42.21(6.45)	42.43(6.55)	6.87	.021	.019	.336
통제집단	16	46.56(9.63)	47.50(9.04)	47.06(9.08)	2.31	.150	.101	.289

다음과 같다. 본 연구의 집단 참여자들의 죽음에 대한 회상내용은 부모와 동생 등 가족의 임종과 죽음에 대한 회상이 주를 이루었다. 대표적인 사례를 제시하면 다음과 같다.

“저희 어머니를 일찍 보냈어요. 저희 어머니가 44세에 돌아가셨는데 제가 맞이거던요. 당신이 돌아가실 것을 알아 보셨던 거 같아요. 너무 일찍이, 진짜 놀고도 싶은데 그때는 놀러 가고 싶어 죽겠는데. 진짜 나중에 생각해보니까 당신이 돌아가실 줄 알았는데 저도 맞이가 돼서 남 집에 가면은 그거 할까 싶어서 바느질 너무 일찍 배웠는데...”

“내가 12살 11살 정도 됐어요. 4살 5살 먹은 동생이 파편을 맞아. 그냥 죽은거지 그래가 그때는 엠블런스도 없지 그냥 업고 뛰어 간기라... 하나님 저노무 아 하나만 살려달라고... 화병에 우리 엄마는 돌아가시고, (중략) 잊을 수 없어요 ‘누나야 밥 좀 해도’ 이카는데 (그거 안 해주셨으면 얼마나 원이 되셨겠어요?). 응, 불을 떼서 밥을 해 들고 들어가는데 그게 자기가 죽는걸 알고 밥을 해달라는 거라에.”

“나는 눈물날라 카는데 우리 어머니도 돌아가신게 한3년 됐어요. 침에는 편찮아도 큰 며느리가 없어 우리 동서가 없어가지고 우리 시동생혼자 사는데 자꾸 여기쯤 있으라캐도. 그래가 가실라 캐가 또 낫디만 또 갈라카는기라(중략). 어머니 위에 옷 벗길라고 카니까 팔에 힘이 하나도 없는기라. 어머니 팔에 힘이 하나도 없습니까 카니 말을 안하시는기라. 옷 벗기고 옷 갈아 입히는데 고마 숨졌는기라. 빨래고 머시고 기가 차는기라.”

“첫 시집살고 얘기를 업고 왔어. 친정에 오니까 진짜 이불을 싸놓고 앉아계신데 눅지를 못하고 숨이 차가지고. ‘아버지 어데 편찮으십니까’, ‘왔나’ 이카면서 ‘내가 이카다가 못 살겠다’ 이칸다. ‘아들 잘 키우고 어른들한테 잘 해래이’ 당부를 하시더라고.”

회상내용들은 주로 떠나보내기에는 너무나 아쉬운 가족들의 죽음을 경험한 내용들이다. 죽음이 두렵고 암울하기보다 아쉬움, 안타까움으로 나타난다. 사랑하는 친지들을 떠나보내는 아픔과 아쉬움 속에서 헌신과 준비, 수용해야 할 과제 등으로 독특한 결과들이 탐색되었다. 이러한 내용들을 사례로 제시하면 다음과 같다.

“나는 사람 죽는 거, 사람이 그래 가는 기 허무하지. 하이튼 그렇게 안 두려워. 사람 죽는 거 많이 보니까 그게 20년 겪었으니까 임종기도 해주러 가는데 봉사 활동이 그거가 힘이 되고, 인제 의지하고 말기고...”

“젊은 나이에 혼자 되었을 때 시어머니가 아들 다 키워줘가미 남편역할 해 줘가미 그래서... 돌아가시기 전에 돌이 목욕을 갔는데 집에서 목욕을 시키면 그래가 델꼬 갔디만 눅혀놓고 머리감기고 그래가 갔는 가 싶고 그래가 머리 빗기고, 옆에 있는 어른이 아이고 잘 한다 아이고 복 받겠다 이카면서 그래 나는 내 힘대로 한다고 했는데...”

“성당에 공동묘지 가면 써냈거든 ‘오늘은 나, 내일은 너’. 오늘은 내가 가고 내일은 니가 간다고 항상 그걸 생각하고 어떻게 준비를 해야 되나. 내가 죽을 때까지는 건강하게 살도록 영간하면(어지간하면) 좀 많이 견고, 더 멩기고, 기도라도 좀 더하고, 아프면 기도를 못해요. 아픈데 거기 신경 쓰느라고 아프면 기도도 안 되더라고. 아프기 전에 움직일 수 있을 때 항상 기도는 하루도 안 빠지고 성당에서 하는 기도 내가 안 빠지고 매일 한다카이. 내가 요 정신이라도 있고 요 힘이라도 있을 때 기도를 해야지.”

노인들은 신체적 노화를 직접 체험하고 있으며, 가까운 친지의 죽음을 통해 간접적으로 죽음을 경험하여 왔다. 불가피한 노화와 죽음을 수용하는 것은 노년기 삶에 대한 긍정적 태도를 갖게 하는 데에는 필수적인 과정이다. 노화와 죽음을 수용하고 더 나아가 자신의 삶 전체에 대한 긍정적 태도를 가지게 되는 것은 노년기 심리적 문제인 죽음불안을 충분히 감소시키는 요인이 된다. 이러한 노화와 죽음에 대한 수용, 그리고 삶에 대한 긍정적 태도를 나타내는 이야기들을 제시하면 다음과 같다.

“잘 죽어야 되겠다 싶고. 일주일 카다가 (고생하다가) 돌아갔거든. 그런 거 보면 자식들한테 말할 거 해주고(미리 말 할 것 다 해주고).”

“나도 나이가 차니까 진짜 죽음이라는 게 이렇다 싶은 기, 집안에도 자꾸 돌아 보이더라고카이. 마음에 남더라. 내가 한 가지라도 뭐시라도 정리해야 되겠다 싶다.”

노인들은 이미 죽음은 불가피하다는 것이 수용이 되어 있고, 다가오는 죽음에 대해 허무하게 생각하거나 부정적

으로 보기보다는 준비해야 하는 삶의 과제로 수용하는 것을 볼 수 있다. 죽음이 삶을 마감하는 마무리라는 의미가 들어 있어 불안과 두려움으로 죽음을 직면하고 있지 않음을 볼 수 있다.

VI. 논의 및 결론

본 연구는 우리나라 노인의 우울과 죽음불안 감소에 적합한 회상집단상담 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하는데 목적을 두고 이루어졌다. 생애회고적 이야기치료 집단프로그램을 회상과 다시쓰기 기법을 적용하여 구성하였으며, 프로그램이 우울과 죽음불안 감소에 미치는 효과를 검증하였다. 본 연구의 결과에 기초하여 주요 결과를 논의하여 보면 다음과 같다.

첫째, 생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 노인의 우울감소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 프로그램 종료 직후에는 효과가 있는 것으로 나타났지만 한 달 뒤에 실시한 추후검사의 결과에서 다시 우울이 증가됨으로써 우울감소에 대한 효과의 지속성이 유지되고 있다고 보기에는 어렵다. 프로그램 직후에 우울이 감소된 연구의 결과는 회상이 노인의 우울감소에 효과가 있다는 선행연구결과들과 일치하고 있다(김수영, 2001; 하양숙, 1991; Bacher et al., 1991; Cook, 1991; Fry, 1983; Haight, 1988; O'Leary & Barry, 1998; Perrotta & Meacham, 1981; Taylor-Price, 1995; Wang, 2004). 노인들은 회상을 통해 살아온 날들에서 행복했던 경험들, 사랑받았던 경험들이 다시 자각하는 경험과 회상을 통해 나타난 회한과 갈등이 다시쓰기 기법을 통해 긍정적 의미로 재구성해 본 경험이 우울의 감소에 효과적이었던 것으로 볼 수 있다.

예를 들면, 먹을거리와 떨감이 궁핍하기만 했던 시절의 도토리 밥, 보리밥, 송기죽 등 궁핍과 고난이 가득한 회상 내용들 속에서 내담자들은 할아버지, 할머니의 특별한 보살핌과 사랑, 자신이 행한 가족들을 위한 헌신과 노력, 배려라는 독특한 결과들을 발견하게 됨으로써 사랑받은 존재, 대견스러운 존재로 재구성된다. 그리고 고된 시집살이에 대한 회상에서 어린 나이에도 불구하고 어머니와 다른 가족들에게 누를 끼치지 않으려 인내하고 견뎌낸 대견스러움을 발견해내고 긍정적 의미로 재구성하게 된다. 남편의 외도로 평생을 두 남매를 데리고 생과부로 살아온 내담자의 경우에, 사랑받지 못하고 버림받은 여성, 안 해본 일이 없을 정도로 고생이 많았던 여성이라는 회상내용 속에서 이제는 고난을 이겨내고 아이들을 홀로 잘 키워낸, 성실과 슬기로우므로 경제력도 든든한 한 그루 나무가 되어 있음으로 재구성된다.

생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 노인의 우울감소에 효과가 있었으나 그 효과가 유지되는데 어려움이 있는 것으로 나타났다. 이는 각 개인에게 보다 더 중요하고도 의미 있는 인생의 어느 시점에 대한 회상을 더 충분히 하고, 그 시점의 회한과 미해결 과제를 충분히 반복하여 다루어줄 수 있는 기회가 부족한 것으로 볼 수 있다. 생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 유년시절부터 현재까지의 발달단계별로 회상을 하도록 구성하였다. 본 연구에 참여한 노인들의 경우에는 어린 시절, 특히 청소년 시절에 대한 참여자들의 회상내용이 가족을 형성한 성인기, 중년기의 시기에 비해 아주 빈약하였다. 남, 녀 노인 모두가 결혼을 일찍 하게 되어 아동기에서 성인기로 넘어가는 시기가 다른 세대에 비해 상당히 짧은 편이었다. 더구나 그 짧은 시기에 대동아 전쟁의 말기를 경험하거나 6.25라는 전쟁을 경험하였기 때문에 그 시기에 대한 회상에서 자신에게만 의미 있었던 내용은 참으로 부족하였다. 우리나라 노인의 경우에는 발달단계별로 회상하게 되면, 오히려 노인 개인에게 중요한 시점의 회한과 미해결 과제가 충분히 반복하여 다루어 질 기회가 부족하다고 볼 수 있다. 이러한 본 연구의 결과는 우리나라 노인에게 회상치료를 할 때, 아동기나 청소년기보다 가정생활이나 가족과 관련된 경험이나 성인초기, 중년기의 의미 있는 경험을 회상하도록 하는 것이 도움이 될 것이라고 한 김윤정(2002)과 이은정(1991)의 제안이 실제로 확인되었다.

둘째, 이야기치료 회상집단 프로그램이 노인의 죽음불안 감소에 지속적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 이 연구결과는 회상이 죽음불안 감소에 효과가 있다는 선행연구(Fishman, 1992; 정영, 1994) 결과와 일치하며, 이야기치료가 노인들의 죽음에 대한 수용뿐 아니라 죽음에 정서에 효과가 있다는 Agnes과 Colin(2005)의 연구결과와 일치한다. 회상을 통해 나타난 노인들의 수치감, 죄책감, 후회, 연민을 가지고 힘겹게 견뎌온 것들을 이야기치료 기법을 통해 재구성됨으로써 죽음불안의 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다고 볼 수 있다.

프로그램의 노화와 죽음에 대한 수용을 다룬 회기에서 집단원들은 시어머니, 친정 부모의 임종을 지킨 이야기와 대소변을 받아내던 기억, 남편과 자식을 떠나보낸 이야기들을 회상하였다. 이러한 회상내용에서 시부모와 부모의 유언과 유지를 받들고 실천해 온 자신의 이야기들을 찾아 내게 되고, 죽음은 의미 있는 사람이 사라짐을 의미하는 것이 아니라 여전히 가슴 안에 존재하고 있으며, 의지하는 대상이 되고 있음으로 재구성된다. 그리고 어린 시절의 조부모에 대한 회상에서 지금도 가슴에 생생하게 기억되는 극진한 손자, 손녀 사랑이 가득한 회상내용이 나타나 집단

원들은 늙는다는 것이 쓸모없어지는 것이 아니라 조부모로서의 역할을 다시 인식하게 된다.

이와 같은 연구 결과를 통해, 노인의 삶의 경험을 긍정적 의미로 재구성하는데 이야기치료가 회상집단 프로그램에서 효과적일 것이라는 Agnes와 Colin(2005), Caldwell(2005)의 제안이 우리나라 노인의 우울과 죽음불안 감소에 실제로 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 또한 본 연구에서 노년기 회상집단 프로그램에 이야기치료의 다시쓰기 기법을 회상과 함께 상담기법으로 병행하여 효과가 있음으로 집단상담에서 이야기치료의 다시쓰기 기법이 효과적인 상담기법이 될 수 있을 것이라고 한 Chen 등(1998)의 제안도 실제로 확인되었다. 생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 회기마다 회상과 다시쓰기 기법을 활용하여 노인들이 과거의 경험을 자각하고 그 경험에 새로운 의미를 부여하여 삶의 이야기를 재구성하는 과정을 반복하도록 하였다. 노인상담에서 회기마다 상이한 기법과 활동을 하도록 하기보다는 회상과 다시쓰기 활동을 반복하도록 하는 전략이 노인들에게는 프로그램에 쉽고 편안하게 참여할 수 있도록 하였다.

결론적으로, 본 연구의 생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 노인의 우울과 죽음불안 감소에 효과가 있으며, 죽음불안 감소에 대한 효과의 지속성이 있다고 볼 수 있다. 그러나 우울감소에 대한 효과의 지속성은 낮다고 볼 수 있다. 본 연구에 참여한 노인들의 경우에는 어린 시절, 특히 청소년 시절에 대한 참여자들의 회상내용이 가족을 형성한 성인기, 중년기의 시기에 비해 아주 빈약하고 성인기의 결혼과 자녀양육의 과정에 대해 회상하는 시간이 더 필요하였다. 우울감소에 대한 효과의 지속성을 높이기 위해 생애과정을 단계별로 회상하도록 하기보다는 의미 있는 과거를 더 많이 회상하고 그 내용들을 다루어줄 필요가 있다. 우리나라 노인의 경우에는 가족과 관련된 경험이나 성인초기, 중년기의 경험에 대한 회한과 미해결 과제가 회상을 통해 더 많이 나타나므로 전 생애과정을 순서대로 회기마다 회상하도록 하기보다는 개개인에게 의미 있는 시기를 자유롭게 회상하도록 하는 것이 더 효과적일 수 있다. 즉, 생애발달과정을 순서대로 회상하기 보다는 자신에게 의미 있는 삶의 부분에 대해 더 충분히 다루어 줄 수 있는 프로그램의 구성이 필요하다.

이상의 결론을 바탕으로 본 연구는 노인의 우울과 죽음불안을 감소하는데 있어서 회상과 이야기치료 기법을 병행함으로써 우리나라 노인상담과 집단상담에 이야기치료가 적합한 치료적 기법으로 활용될 수 있다는 것을 보여주었다는 점에서 학문적 의의를 지니고 있다. 본 연구의 결론을 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 개발한 프로그램의 효과를 검증하는 방법으로 주로 양적연구에만 치중하였다. 이야기치료 회상집단 프로그램에 참여한 노인들의 회상에서 나타난 주제와 새로 창조된 삶의 이야기들을 질적 분석할 필요가 있다. 노인의 회상에서 나타난 주제와 회한, 미해결 과제들이 어떠한 것들이 있는가, 이러한 회한과 미해결 과제들이 노인들에게 어떻게 수용되어 가는가, 노인들의 삶 속에서 발견된 독특한 결과들은 어떠한 것들이 있는가, 그것이 노인들에게 어떠한 의미가 있는가, 삶에 대한 태도가 어떤 과정을 통해 변화되어 가는가를 질적 분석해 볼 필요가 있다. 이러한 질적 분석의 결과는 노인의 심리적 적응을 위한 다양한 상담 프로그램의 개발에 질적인 향상을 가져다 줄 것으로 본다.

둘째, 본 연구의 프로그램 효과검증은 재가노인 가운데 노인종합복지관을 이용하는 노인만 대상으로 하였기 때문에 연구의 결과를 전체 노인들에게 일반화하는데 한계가 있다. 시설노인과 독거노인 등을 대상으로 다양하게 프로그램을 실시하여 그 효과를 비교해 보고, 노인의 특성에 맞는 회상집단 프로그램들이 다양하게 개발되어야 할 것이다.

셋째, 노인의 심리사회적 부적응을 치료 또는 예방하기 위한 노인 집단상담 프로그램에서는 가족가치관의 변화와 가족지지감소로 인한 우울, 불안 등 노년기 심리적 문제를 충분히 다루어야 한다. 그리고 노년기 회상집단 프로그램은 회상을 통해 나타난 회한과 갈등, 그리고 다가오는 노화와 죽음에 대한 불안을 다루어 줄 수 있는 내용과 활동으로 구성되어야 하며, 적합한 심리 치료적 기법이 회상과 함께 병행되어야 할 것이다. 더불어 노인 집단회상 프로그램 지도자는 노인들이 행복감과 만족감으로 충만할 수 있도록 회상활동을 전개하여야 하며, 회상활동을 통해 나타난 미해결 감정과 회한을 충분히 다루어 줄 수 있는 상담자로서 전문적 자질을 갖추어야 할 것이다.

□ 접수일 : 2006년 07월 11일

□ 심사일 : 2006년 07월 29일

□ 심사완료일 : 2006년 10월 18일

【참 고 문 헌】

- 구미영(1998). 노인의 자존감 향상을 위한 회상기법 중심 집단상담의 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 기백석(1996). 한국판 노인우울척도 단축형의 표준화예비 연구. *신경정신의학*, 35(2), 298-307.
- 김수영(2001). **쑥향기 흡입을 병행한 회상집단상담이 노인의 통증, 우울, 자아통합감에 미치는 효과**. 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 김안젤라(2003). **회상을 주제로 한 집단 미술치료가 노인의 자아존중감과 자아통합감에 미치는 영향**. 원광대학교 보건환경대학원 석사학위논문.
- 김유숙(2004). **가족치료: 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 김윤정(2002). 회상을 통한 우리나라 여자 노인들의 일생과 자아통합감. *노인복지연구*, 18(1), 207-231.
- 박영숙(1999). 노인의 우울에 영향을 미치는 요인. *한국보건통계학회지*, 24(1), 22-29.
- 서화정(2005). **노인 자살예방을 위한 사회사업 개입전략: 노인 자살의 영향 요인분석을 중심으로**. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 엄명용(2000). 뇌졸중 노인을 위한 회상그룹운영과 평가. *한국노년학회지*, 20(1), 21-35.
- 여인숙, 김춘경(2005). 노년기 죽음불안과 사회적 활동이 우울에 미치는 영향. *한국가족복지학*, 16, 75-101.
- 이가옥(2004). **노인 집단 프로그램 개발**. 서울: 나눔의 집.
- 이은정(1991). **노인의 회상을 통한 자아통합현상에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 전길양 · 송현애 · 고선주 · 김일명(2000). 노년기 준비교육 프로그램. *한국노년학회지*, 20(1), 69-91.
- 전영기(2000). 노년기 죽음불안 영향요인에 관한 연구. *목원대학교 산업정보대학원, 산정논총*, 1호, 199-222.
- 정영(1994). 회고요법이 노인의 죽음 불안, 자아통합과 생활 만족도에 미치는 영향. *가톨릭대학교 의학부 논문집*, 47(2), 1009-1025.
- 파이낸셜 뉴스(2005). **노인성 우울증, 말벗만 있어도 '절반 치료'**. 2005. 1. 24. 11면.
- 하양숙(1991). **집단회상이 노인의 심리적 안녕에 미치는 영향에 관한 연구**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍숙자(2004). 복지실천으로서의 노인문제상담 및 실제에 대한 소고. *우송대학교 논문집*, 제9집, 753-770.
- 홍주연(2000). **성격과 자아통합감이 노인 회상 기능에 미치는 영향**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- Agnes, N. & Colin, J.(2005). Benefits of narrative therapy: holistic interventions at the end of life. *British Journal of Nursing*, 14(6), 330-333.
- Bacher, E., Kindler, S., Scheler, G. & Lere, B.(1991). Reminiscing as a technique in the group psychotherapy of depression: A comparative study. *British Journal of Clinical Psychology*, 30, 375-377.
- Bohlmeijer, E., Smit, F. & Cuijpers, P.(2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: a meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 1088-1094.
- Caldwell, R. C.(2005). Literature Review-Theory: At the Confluence of Memory and Meaning-Life Review With Older Adults and Families: Using Narrative Therapy and the Expressive Arts to Re-member and Re-author Stories of Resilience. *Family Journal*, 13(2), 172-175.
- Chen, M., Noosbond, J. P. & Bruce, M. A.(1998). Therapeutic Document in Group Counseling: An Active Change Agent. *Journal of Counseling & Development*, fall, 76, 404-410.
- Cook, E. A.(1991). The effects of reminiscence on psychological measures of ego integrity in elderly nursing home residents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 5, 292-298.
- Fishman, S.(1992). Relationship among an older adult's life review, ego integrity, and death anxiety. *International Psychogeriatrics*, 4(2), 267-277.
- Fry, P. S.(1983). Structured and unstructured reminiscence training and depression among the elderly. *Clinical Gerontologist*, 1, 15-37.
- Goldwasser A. N., Auerbach S. M. & Harkins S. W. (1987). Cognitive, affective, and behavioral effects of reminiscence group therapy on demented elderly. *International Journal of Aging Human Development*, 25, 209-222
- Haight B. K.(1998). The therapeutic role of a structured life review process. *Journal of Gerontology*. 43, 40-44.
- Jones, E. D. & Beck-Little, R.(2002). The use of reminiscence therapy for the treatment of depression in rural-dwelling older adults. *Issues in Mental Nursing*, 23, 279-290.
- Kaplan, H. I. & Sadock, B. T.(2000). *Comprehensive textbook of psychiatry* (7th ed). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Morgan, A.(2000). *What is narrative therapy?* Adelaide South Australia: Dulwich Centre Publications.
- O'Leary, E. & Barry, N.(1998). Reminiscence therapy with older adults. *Journal of Social Work Practice*, 12(2), 159-165.

- Perrotta P. & Meacham J. A.(1981). Can a reminiscing intervention alter depression and self-esteem? *International Journal of Aging Human Development*, 14, 23-30.
- Taft, L. B. & Nehrke, M. F.(1990). Reminiscence, life review, and ego integrity in nursing home residents. *International Journal of Aging and Human Development*, 30(3), 189-196.
- Taylor-Price C.(1995). *The efficacy of structured reminiscence group psychotherapy as an intervention to decrease depression and increase psychological well-being in female nursing home residents*. Mississippi state university, Ph. D. dissertation.
- Wang, J.(2004). The comparative effectiveness among institutionalized and non-institutionalized elderly people in Taiwan of reminiscence therapy as a psychological measure. *Journal of Nursing Research*, 12(3), 237-244.
- Winslade, J. & Monk, G.(2000). *Narrative Mediation: A new approach to conflict resolution*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- White, W. & Handal, P. J.(1991), The Relationship between Death-Anxiety and Mental Health/Distress. *Omega: Journal of Death and Dying*, 22(1), 13-24.
- White, M.(1995). *Re-Authoring Lives: Interviews & Essays*. South Australia: Dulwich Adelaide Centre Publications.
- White, M.(2001). 이야기치료 워크샷 자료집. 한국가족치료학회, 한림대학교 사회복지대학원 주최.