

농촌 재가노인을 위한 통합적 스트레스관리 프로그램 적용효과*

김주현¹⁾ · 박미정²⁾ · 김현숙³⁾ · 오진주⁴⁾ · 유수정⁵⁾ · 한규량³⁾

서 론

연구의 필요성

우리나라는 2000년에 65세 이상 인구가 7.2%가 되어 이미 '고령화사회(Ageing Society)'에 진입하였으며, 2018년에는 14% 이상의 '고령사회(Aged Society)'로 진입할 것으로 추계된다(KNSO, 2005). 특히, 농촌 지역의 고령화 현상은 더욱 두드러져 읍, 면 단위의 경우 노인 인구의 비율이 각각 9.6%, 18.1%이며, 65세 이상 노인 중 노인가구의 비율도 도시지역의 28.6%에 비해 농촌 지역의 경우 51.5%로 농촌지역에서 노인단독세대의 비율이 훨씬 높음(KNSO, 2000)을 알 수 있다. 이와 같은 노인단독세대의 증가는 농촌 노인의 건강문제를 위협하는 요인이며, 농촌은 도시에 비해 보건의료기관에 대한 접근성이 제한되고, 경제적으로 불리한 환경이므로 농촌 노인이 도시 노인에 비해 많은 건강문제를 가진 건강관리 취약집단으로 추정된다. 또한 우리나라 65세 이상 노인의 만성질환 유병율의 경우 군 지역이 89.1%로서 시 지역 85.3% 보다 높게 나타나고 있으며(Korea Institute for Health and Social Affairs, 2005), 이와 같은 만성질환의 경우 신체적 불편감이 만성화되고, 기능장애가 동반되면 여가활동의 참여가 제한되어 궁극적으로 삶의 질에 부정적 영향을 주는 것으로(Holmes, 1985) 보고되었다. 그리고 대부분의 만성질환들은 스트레스와 밀접한 관련이 있으며, 스트레스는 심장병, 고혈압, 암, 후천

성 면역결핍 증후군 등을 포함한 사망의 주원인과의 관계가 있는 것으로(McCain & Smith, 1994) 밝혀졌다.

스트레스원은 개인의 인생주기에서 특정연령에 따르는 다양한 역할을 중심으로 발생하므로 개인의 연령이나 지위, 역할 변화 등에 의하여 영향을 받는다. 특히 노인은 노화과정에 따라 적응에 걸리는 시간이 젊은이에 비해서 훨씬 더 길며, 또한 중년이나 청년에 비해 충분한 자원을 가지지 못한 상태이기 때문에 신체적, 심리적, 사회적 스트레스에 취약한 계층이다. 노인들은 은퇴, 사별, 친구의 죽음, 환경의 변화 등의 생활사건과 건강, 경제, 가족관계 등 일상적 생활과 관련된 요인들에 의해 스트레스를 받고, 이로 인해 적응상의 문제가 생기며, 이는 신체적, 심리적 및 사회적 건강상태에 영향을 미치는 것으로 생각된다. 즉, 노인에서 스트레스원은 신체적, 심리적, 사회적 스트레스원이 서로 밀접하게 관련되고, 신체적 질병과정에 주요한 영향을 미치는 것으로 나타났다(Seo, Yu, & Hah, 2001). 한편 스트레스 지각은 개인이 내외적 자극을 어떻게 받아들이는가에 대한 것으로 최근에는 스트레스 자체 보다는 스트레스에 대한 평가 및 지각, 대처유형에 따라 건강 문제가 유발하게 된다고 보고되고 있다(Han, 2003). 또한 우울, 불안, 긴장 등의 기분상태는 스트레스 증상을 예측하는 가장 높은 설명변수이며, 스트레스 반응으로 나타나는 두통, 근육통 등과 같은 스트레스 증상은 질병증상을 동반하고, 스트레스가 높은 생활은 여러 질병의 발생에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Han, 2003). 따라서 건강문제, 가족문제, 사회

주요어 : 노인, 통합적 스트레스관리 프로그램, 스트레스, 생활만족도, 기분, 사회적 지지

* 이 논문은 2004년도 기본간호학회 연구과제 지원 연구

1) 강원대학교 간호학과 교수, 2) 대불대학교 간호학과 교수

3) 충주대학교 노인보건복지학과 교수, 4) 단국대학교 간호학과 교수

5) 우석대학교 간호학과 교수(교신저자 E-mail: crystal68@hanmail.net or ryusj@woosuk.ac.kr)

투고일: 2006년 3월 30일 심사완료일: 2006년 5월 20일

적 고립, 경제적 문제 등의 스트레스에 직면하는 노인들의 바람직한 적응을 증진할 수 있는 간호중재로 노인에서 스트레스 지각을 감소시키고 기분상태 개선 등을 도모할 수 있는 전략의 모색이 필요하다.

1991년부터 2000년까지 스트레스를 증재하거나 혹은 증재 목표에 스트레스가 포함된 간호학 분야 국내학술지에 게재된 논문 46편을 분석한 연구(Oh, Kim, J. H., Kim, H. S., Park, & Yu, 2003)에 의하면 증재로 활용된 스트레스관리 방법으로는 이완훈련, 정보제공 및 교육프로그램, 운동 및 활동프로그램, 혼합형 프로그램 등의 순으로 나타났으며, 스트레스, 기분상태, 생활만족도 등이 증재효과 변수로 측정되었다. 그리고 현재까지 우리나라에서 노인 대상의 스트레스관리 프로그램은 운동프로그램, 율동적 동작, 무용요법, 댄스스포츠 등을 적용하거나(Oh et al., 2003) 건강증진 프로그램의 증재 내용 속에 포함되어(Gu et al., 2002; Han, Hyun, Kim, Won, & Kim, 2005) 우울, 불안, 생활만족도, 삶의 질 등 정서상태의 개선 및 건강증진행위의 증진을 규명한 연구들이 있다. 그런데 이와 같은 프로그램들은 노인의 신체적, 심리적, 사회적 스트레스원 등 다양한 스트레스원과 건강에 대한 통합적이며 포괄적인 접근이 부족하고, 노인에서 스트레스, 기분상태 등의 정서반응 등에 미치는 효과를 규명하는 데는 제한적이었다. 또한 대부분이 시설노인을 대상으로 하였거나 도시지역에 거주하는 노인을 대상으로 함으로서 보건·의료 관리 및 시설 혜택의 취약집단인 농촌 재가노인에서 효과를 규명한 연구는 부족하다. 한편 현재 국내의 간호영역에서 노인건강증진프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하는 연구들은 주로 건강교육을 위주로 개발하였을 뿐이며, 노인에서 스트레스관리 전략을 포함하여 운영하는 통합적 프로그램은 미흡한 실정이다. 따라서 농촌 재가노인에서 노화에 따른 특성을 고려하고, 스트레스와 건강의 관계 또는 영향을 확인하여 적용할 수 있는 스트레스관리 프로그램의 개발이 필요하다.

오늘날 과학기술의 발달로 노인에서 평균 수명의 연장과 여가시간의 절대적인 증가는 노인의 고독감, 고립감, 심리적 위축감 등을 증대시키는 스트레스 요인이며, 앞으로 경제적, 신체적 자립능력이 있는 노인의 증가는 여가활동에 대한 욕구를 증대시킬 것으로 판단되어 여가시간의 효과적인 활용은 노후의 고독감, 고립감, 우울 등의 스트레스 해소 뿐 아니라, 생활만족도와 삶의 질을 증진하는 중요한 결정요인으로(Na, 2002) 생각된다. 또한 노년기의 사회적 지지원의 상실은 신체적, 심리적 건강을 더욱 빠르게 저하시킬 것으로 추정되고 있어(Kang & Kim, 2001), 가족지지가 제한되는 농촌 재가노인에게 적절한 사회적 지지가 제공되면 스트레스관리 및 건강상태 개선에 긍정적 결과를 가져올 것으로 기대된다. 그러므로 스트레스관리 전략으로서 노인에서 적합한 여가활동 프

그램의 모색은 노인의 스트레스를 감소시키고 나아가 여가활동을 통한 사회적 지지를 강화함으로써 생활만족도를 증진시키는 중요한 요인으로 작용할 것으로 생각된다. 그런데 노인들의 여가활동에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 건강상태이며, 노인들이 가장 염려하며 관심을 갖는 스트레스원이 건강문제임(Na, 2002)을 고려했을 때, 통합적인 스트레스관리프로그램은 노인들의 건강증진 전략과 맞물린 여가활동프로그램으로 계획하는 것이 바람직하다. 또한 노인에서 건강상태는 신체적, 정신적, 사회적 상태가 서로 밀접한 관련성을 가지고 상호작용하여 그 결과로서 결정되므로 건강서비스와 사회적 지지가 상호 연계된 통합적인 건강관리가 요구된다. 그러므로 노인 대상의 스트레스관리 프로그램은 건강상태의 개선이나 예방을 위한 교육 및 상담을 주요한 전략으로 하고, 집단적 상호지지 및 노인의 사회적 활동의 활성화가 필요할 것으로 생각된다.

이에 본 연구에서는 노인의 스트레스관리 관련 연구가 부족하다는 점과 노인은 건강상태의 개선과 스트레스관리가 유기적으로 관련되어 있는 연령층이라는 점을 인식하고, 특히 건강상 취약 지역인 농촌 재가 노인들을 대상으로 건강교육과 여가활동프로그램을 체계적으로 통합한 통합적 스트레스관리 프로그램을 개발하였다. 그리고 농촌 재가노인에서 본 프로그램의 효과를 검증함으로써 스트레스관리를 위한 효과적 간호중재의 방향을 제시할 뿐 아니라, 현재 지역사회 여가복지기관으로 분류되어 의료서비스가 활발하게 제공되지 못하고 있는 노인복지관들과 연계하는 건강증진 프로그램으로 활용하고자 한다.

연구목적

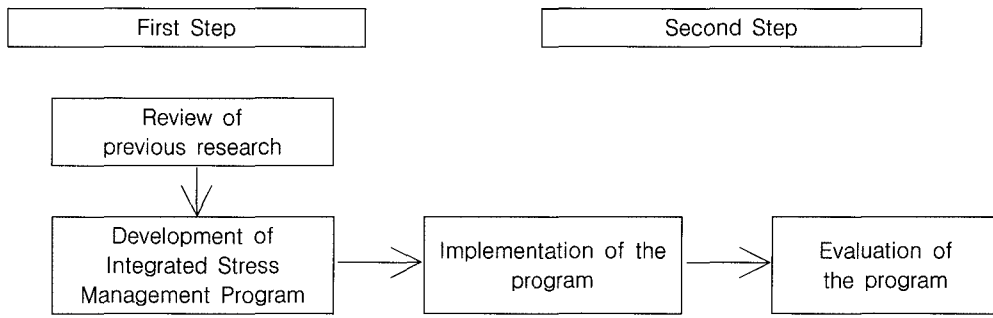
본 연구는 우리나라 재가노인에서 통합적 스트레스관리 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것이다. 구체적 연구목표는 다음과 같다.

첫째. 재가노인의 스트레스원 및 스트레스관리 프로그램을 분석하여 통합적 스트레스관리 프로그램을 개발한다.

둘째. 재가노인에서 통합적 스트레스관리 프로그램 참여 전과 후의 스트레스, 기분상태, 사회적 지지 및 생활만족도를 비교한다.

용어정의

통합적 스트레스관리 프로그램 : 노인의 스트레스원으로 규명된 변인들을 중심으로 건강교육과 치료레크리에이션을 스트레스관리를 위한 여가활동 프로그램으로 통합하여 본 연구에서 개발한 프로그램으로 노인에서 스트레스 감소, 기분상태의 개



<Figure 1> Scheme of this study

선, 사회적 지지 및 생활만족도 향상을 목적으로 한다.

연구 방법

연구설계 및 연구절차

본 연구는 연구목적에 따라 제 1단계는 재가노인의 스트레스원과 스트레스관리와 관련된 문헌고찰 및 분석에 기초하여 통합적인 스트레스관리 프로그램을 개발하였으며, 제 2단계는 이와 같이 개발된 프로그램을 재가노인에게 적용하고 그 결과를 평가하였다<Figure 1>. 프로그램의 효과 검정을 위해서는 단일군 전, 후 실험설계를 이용하였다<Figure 2>.

Group	Pre-test	Treatment	Post-test
Experimental	E1	X1	E2

X1 : Integrated Stress Management Program (ISMP)
E1, E2 : Stress, Mood status, Life satisfaction, Social support

<Figure 2> Research design of this study

프로그램 개발 단계

● 프로그램 개발

프로그램 내용을 구성하기 위해 노인에서 스트레스원 및 스트레스관리와 관련된 국내외 선행 연구들을 분석하였다. 특히 스트레스 반응을 유발하는 생활사건이나 일상생활 혼란 등과 같은 스트레스원은 문화와 환경에 따라 상이하므로 우리나라 노인의 스트레스원 및 스트레스관리 방법을 파악한 관련 연구들에 초점을 맞추었다. 분석에 사용되는 논문들을 설정하기 위해 인터넷 검색과 실제 문서를 이용하였다. 노인에서 스트레스원은 신체적, 심리적, 사회적 스트레스원이 서로 밀접한 관련이 있고, 신체적, 심리적 및 사회적 욕구가 다면적으로 고려될 때, 지역사회에 기반을 둔 통합적 서비스로 정착될 수 있다. 따라서 본 프로그램의 개발에는 간호학 전공

교수(본 연구자들), 사회복지학 전공 교수 및 치료레크레이션 전문가로 구성된 다학제간 협동 접근을 시도하였으며, 수차례의 회의를 통해 내용을 구성하여 보완·수정한 후 프로그램 내용을 확정하였다.

● 프로그램 개발 목표

본 프로그램은 건강교육과 여가활동 프로그램을 체계적으로 통합시킨 통합적 스트레스관리 프로그램으로서 농촌 재가노인에서 스트레스 감소, 기분상태의 개선, 사회적 지지 및 생활만족도 증진에 목표가 있다.

● 프로그램의 내용구성

본 프로그램은 건강교육과 치료레크레이션을 프로그램 구성의 원칙으로 하였다.

선행연구 결과를 종합해 보면 노인들은 건강, 경제, 역할변화, 대인관계, 배우자의 죽음 등과 같은 상실 등으로 스트레스를 받으며, 이로 인해 적응의 문제가 발생한다. 한편 건강하고 독립적이거나 만성질환이 있으나 독립적인 재가노인은 건강증진과 질병예방을 위한 교육 및 만성질환의 관리, 합병증의 조기 발견 등이 주요 간호목표이며, 이 때의 주요한 간호중재는 교육 및 상담이다(Song, Hah, Yu, & Park, 2002). 이에 본 연구는 노인에서 스트레스원의 자기관리 프로그램으로 강의와 상담을 통한 교육전략을 이용하였다. 본 프로그램은 또한 노인 대상자의 집단적 상호지지와 노인의 사회적 활동의 활성화를 목표로 집단중재를 원칙으로 하였으며, 노인대상자의 인지장애 혹은 학습장애 등을 고려하였다.

노인에서 여가활동 프로그램은 따뜻한 인간적인 접촉이 강조되어야 하며, 활동의 내용이 경쟁적이 아닌 협조적인 것으로 편성되어야 하고 오락적인 분위기 속에서 진행되어야 한다(Na, 2002). 이러한 점에서 치료레크레이션은 ‘즐거운 활동’인 레크레이션을 통해 부족한 신체적, 정신적, 정서적, 사회적 기능을 회복시키는 것으로 노인에서 우울을 감소시키고(Chun, Song, M. S., Song, H. J., & Chae, 1999), 생활만족도(Kim,

1999)를 증가시키는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 Peterson 과 Gunn 의 연구(Chae, 1997에 인용됨)에서 제시된

Leisure Ability Approach에 근거하고 Chae(1997)가 제안한 치료레크레이션 서비스모델에 기초하여 노인에게 적합하도록 수

<Table 1> Integrated stress management program

Session	Topics	Content	Details, Activities	Providers
1	Awareness of stress	- What is stress? - Importance of stress management for elders	- Discussion on what I think stress is - Sharing experiences of feeling stress - Talking about physical and psychological changes caused by stress - Describing the importance of stress management for elders	Nursing Professor
	Introducing therapeutic recreation	What is therapeutic recreation?	- Instructing and emphasizing the importance of therapeutic recreations in stress management for elders - Warm-up time	Therapeutic recreation instructor
2	Awareness of aging	Meaning of successful aging	- Experience sharing on one's own perception of becoming an elder (experience sharing on one's own present body image) - What is successful aging? - What is the key to successful aging? - Understanding the characteristics of physiological and psychological changes related to aging.	Nursing Professor
	Therapeutic recreation	Physical activities(1)	- Warm-up time - Physical activities and team games requiring cooperation · skinship (massage) · clapping hands game	Therapeutic recreation instructor
3	The rules of health	Exercises and nutrition management	- Physical exercises for elders - Nutritions for elders - Maintenance and promotion of cognitive ability (prevention of dementia) - Self health management · Prevention and early detection of disease · Blood pressure management · Preventing of falls · Managing medication	Nursing Professor
	Therapeutic recreation	Physical activities(2)	- Warm-up time - Physical activities and team games requiring cooperation · Build a tower with paper cups · Singing	Therapeutic recreation instructor
4	Financial management	Fortune and inheritance management	- Talking about my economical situation · How to manage money after retirement - Introducing and explaining management of estate and law of succession - Talking about the meaning and importance of work - Providing information about elders getting a job	Nursing Professor
	Therapeutic recreation	Rhythmic movement	- Warm-up time - Stretching · A healthy clapping exercise based on stretches · Singing and exercising - Rhythmic movement and singing - Finger exercises	Therapeutic recreation instructor
5	Improving interpersonal relationship	Communication skills	- Role changes in marriage · Experiences Sharing about role changes within the household · Finding things that one would like to change in the role of their significant others - Harmony between different generations · Relationship with children (Especially between the daughter-in law and mother-in-law) - Thinking positively · Finding one's strengths · Expressing negative feelings - I-message communication	Social welfare professor

<Table 1> Integrated stress management program(continued)

Session	Topics	Content	Details, Activities	Providers
5	Therapeutic recreation	Socializing activities(1)	- Warm-up time - Various word games involving thinking and concentration · Introducing oneself by adding on words . · Using certain letters to make words · Singing with tapping	Therapeutic recreation instructor
6	Coping with loss	Preparing for death	- Thinking and sharing about human death (or the death I want) - What should I prepare for before my death? - Writing a will	Nursing Professor
	Therapeutic recreation	Socializing activities(2)	- Warm-up time - Listening to meditation music - Sharing feelings over a cup of tea	Therapeutic recreation instructor

정하여 치료레크레이션 서비스 내용을 구성하였다. 이에 본 연구에서는 건강교육 프로그램과 치료레크레이션을 통합하여 스트레스관리 프로그램을 개발하였다. 본 연구자들이 개발한 통합적 스트레스관리 프로그램의 구체적인 내용은 <Table 1> 과 같다.

프로그램의 적용 및 평가단계

● 대상자

본 연구에서 대상자 선정기준은 다음과 같다.

- 청주시 오창면 소재 노인대학에 재학 중인 65세 이상 재가노인으로 본 연구목적에 이해하고 참여에 동의한 노인
- Kahn, Goldfarb, Pollack과 Peck(1960)이 개발한 10개 문항의 정신상태질문지(MSQ) 검사시 8개 이상을 맞추어 기질적 뇌증후군이 없다고 판정된 노인
- 기동성에 문제가 없는 노인

이상과 같은 구체적인 선정기준에 부합된 58명을 연구대상자로 선정하여 프로그램을 실시하였다. 전체 대상자 중 2명이 건강상의 문제로 프로그램을 지속하기 어려웠고, 1명은 거주지의 이사, 또 2명은 자녀의 방문, 친목모임 등으로 사후조사에 응하지 않아 최종 대상자는 53명으로 대상자 탈락률은 9.6%였다.

● 프로그램의 적용 및 진행방법

• 프로그램의 적용

본 연구에서 개발된 통합적 스트레스관리 프로그램을 청주시 오창면 소재 A 노인대학에서 대상자 선정기준에 적합한 재가노인을 대상으로 주 1회, 2시간/회, 6주 동안 총 6회 적용하였다. 중재 기간을 6주로 정한 것은 우리나라에서 이환환련을 포함한 스트레스관리 프로그램은 4-5주 정도가 적당하다는 선행연구(Ro, Kim, N. C., & Kim, H. S., 1990)를 참조하고, 문헌고찰을 통해 확인된 노인에서의 스트레스원과 건강교육

주제 분류에 기초하였다.

프로그램은 본 연구자들(간호학 및 사회복지학 전공 교수들)과 치료레크레이션 전문가가 제공하였다. 본 연구자들은 전체 프로그램 중 노인에서 스트레스원으로 규명된 요인들을 중심으로 매 회 교육을 담당하였다. 치료레크레이션협회가 주관하는 치료레크레이션 지도자과정을 이수하여 자격을 갖추고, 실무경험이 풍부한 전문강사가 치료레크레이션을 실시하였다. 본 프로그램은 면사무소내 노인대학에서 시행되었는데, 100여명 정도가 반원을 그리며 앉아서 다양한 활동이 가능한 정도의 공간이었다. 기관에서 화이트보드 칠판, 음향시설, 컴퓨터, 비디오 등 시청각 기자재, 빔프로젝트, 명찰 등이 지원되었으며, 매 회마다 교육 및 활동에 필요한 도구들은 노인의 시력과 청력의 변화, 낮은 교육수준, 일상생활습관을 유지하려는 완고함 등을 고려하여 본 연구자들이 준비하였다.

• 프로그램 진행방법

본 프로그램을 적용하기 전, 집단 사정단계를 거쳐 대상 노인에게 통합적 스트레스관리 프로그램의 적용 목적과 내용, 적용방법 등을 설명하고, 대상자들의 스트레스, 기분상태, 생활만족도, 사회적 지지 등을 측정하였다.

본 프로그램의 운영인력은 주 강사 7명(간호학 교수 5명, 사회복지학 교수 1명, 치료레크레이션 전문가 1명), 자원봉사자 5-6명(학부과정) 이었다. 매 회 본 프로그램을 시작하기 1시간 전 진행자와 노인보건복지과 재학생 5-6명으로 구성된 자원봉사자들과 준비물을 검토하고, 당 회에 시행할 프로그램 운영에 대해 사전 준비회의를 가졌으며, 이때 자원봉사자들에게 구체적인 역할 분담이 이루어졌다. 매 회 프로그램은 노인의 학습능력, 감각장애 등의 특성을 고려한 건강교육과 치료레크레이션으로 구성되었다<Table 1>.

교육프로그램은 노인의 스트레스에 대한 인식, 노화에 대한 인식, 건강수칙, 재정적 관리, 대인관계 증진, 상실에 대한 대응 등을 주제로 한 교육용 소책자를 개발하여 교육하였다. 매 회 건강교육 시에 스트레스 자기관리에 대한 자신감을 갖도록 격려하였으며, 특히 스트레스의 자기관리가 성공적으로 실

천되고 있는 경우 칭찬하고 격려하여 자신감을 갖도록 하였다. 매 회 교육프로그램은 약 50분 정도 소요되었으며, 이중 40분은 스트레스 자기관리와 관련된 세부 주제를 가지고 질의 및 응답을 포함한 강의형태로 진행하였고, 나머지 10분은 매 회기 교육 내용에 대한 자신감을 강화할 수 있도록 지지하였다. 건강교육이 노인의 호기심과 흥미를 충족시킬 수 있도록 영상매체를 최대한 이용하였고, 다양한 그림을 활용하여 교육내용의 전달을 최대화하려고 노력하였다.

치료레크레이션 프로그램은 노인 치료레크레이션 지도원리에 근거하여(Chae, 1997) 매회 기본적으로 도입, 본 및 마무리 프로그램으로 구성되었으며 총 60분 정도가 소요되었다. 도입 프로그램은 10분 정도로 간단한 긴장이완 및 가벼운 warm-up 타임으로 구성되었고, 대상자의 보다 적극적인 참여를 유도하기 위한 활동으로 이루어졌다. 본 프로그램은 40분 정도 소요되었으며, 대상자들의 능력 정도에 적합한 정동적인 활동으로 신체활동 및 팀 게임, 스트레칭, 율동노래, 손가락체조, 단어 게임, 명상음악 듣기 등을 적절히 배합하여 실시하였다. 마무리 프로그램은 매 회 실행한 활동들의 목표를 확인하고 다시 돌아보며 느낌을 나누는 시간으로 구성되었으며, 10분 정도 소요되었다.

매 회 프로그램이 끝난 후 프로그램 제공자와 자원봉사자들이 함께 당 회 프로그램의 서비스 내용의 적절성 및 진행상 문제점 등을 평가하는 시간을 가져 다음 회 진행시 참고 내용으로 이용하였다. 6회의 프로그램 종결 후 대상자들과 전체 프로그램 내용에 대한 종합적인 정리 시간을 가지면서 통합적 스트레스관리 프로그램 적용을 종결하였다.

● 프로그램의 평가

• 측정도구

프로그램 평가 측정은 본 연구자들이 구성한 구조화된 설문지를 이용하였다. 구체적인 측정도구는 다음과 같다.

- 스트레스(Stress)

스트레스 정도는 VAS(Visual Analog Scale)로 측정하였다. 스트레스가 전혀 없는 상태인 0점부터 상상할 수 없을 정도의 심한 스트레스 상태인 100점까지 10점 간격으로 점수화하였다.

- 기분상태(Mood status)

McNair 등(Shin, 1996에 인용됨)이 개발한 기분상태 측정도구를 Shin(1996)이 우리나라 실정에 맞게 수정하여 타당화시킨 도구를 사용하였다. 이 도구는 인간의 전반적인 기분을 측정할 수 있도록 고안된 4점 척도로서, 점수가 높을수록 기분상태가 저조함을 의미한다. Shin(1996)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .93이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .9312이었다.

- 사회적지지(Social support)

노인의 사회적 지지 정도를 측정하는 도구는 Cohen & Hoberman(Song, 1991에 인용됨)의 도구를 수정한 Song(1991)의 도구를 이용하였다. 각 문항은 노인이 얼마나 자주 도움을 받는지 4점 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 사회적 지지도가 높은 것을 의미한다. Song(1991)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .97이었고 본 연구에서 Cronbach's α 는 .8890 이었다.

- 생활만족도(Life satisfaction)

생활만족도는 Medley의 도구를 Kim(Yang, 2003에 인용됨)이 번역·수정하였고, 이 도구를 Yang(2003)이 재수정하여 현재 생활에 대한 느낌에 관한 질문으로 이루어진 8문항을 이용하였다. 각 문항은 4점 척도로 점수가 높을수록 생활만족도가 높음을 의미한다. Kim의 연구에서는 '예/아니오' 2점 척도를 사용하여 신뢰도 Cronbach's α 는 .72로 보고하였고, Yang(2003)은 4점 척도를 사용하여 긍정적인 문항의 신뢰도 Cronbach's α 는 .87, 부정적인 문항의 신뢰도 Cronbach's α 는 .80으로 보고하였다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .8186이었다.

자료수집 방법

자료수집은 2005년 3월 14일부터 4월 22일까지 이루어졌다. 오창면 소재 노인대학에 재학 중인 재가노인에게 통합적 스트레스관리 프로그램을 적용하기 전과 1회/주, 총 6회, 6주간의 프로그램을 적용 후 구조화된 설문지를 이용하여 자료수집하였다. 자료수집시 수집자간 오차를 줄이기 위해 훈련된 연구보조원을 활용하였으며, 구조화된 설문지를 가지고 일대일 면접을 통해 자료수집하였다. 연구보조원들은 자료수집시 감정이 전이되거나 답을 유도하지 않고 중립성, 객관성을 유지하면서 면접에 임하도록 훈련되었으며, 면접시 연구보조원들이 대상자에게 설문지의 내용을 그대로 읽어주고, 이해하기 어려운 문항이 있을 경우 질문의 의미가 변하지 않는 범위에서 쉬운 말로 설명하고 답을 받아 적도록 교육하였다. 또한 프로그램에 대한 만족도는 평가지를 이용하여 프로그램 적용 최종일에 일대일 면접을 통해 조사하였다.

자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN(12.0)을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 대상자의 특성 중 일반적 사항은 실수와 백분율로 구하고, 프로그램 참여 전, 후 효과검증은 paired t-test를 이용하였다. 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's α 로 검정하였다.

연구의 제한점

본 프로그램의 효과를 보다 타당성 있게 검증하기 위해서는 동일한 조건의 대조군을 확보한 실험설계 등의 적용이 바람직하다고 사료되나, 현실적으로 대상자 확보가 용이하지 않아 원시실험설계를 이용함으로써 신중한 결과해석이 요구되며, 결과의 확대해석에 제한이 있음을 밝힌다.

연구 결과

대상자 특성

본 연구대상자의 일반적 특성은 <Table 2> 와 같다. 대상자의 62.3%는 여자였으며, 75세 미만이 69.8%였고, 평균연령은 72.13(5.04)세였다. 대상자의 67.9%가 배우자가 있었으며, 교육정도의 경우 초졸 39.6%, 무학 35.3%였는데 국문해독불가

의 경우가 1.3%였다. 대상자의 64.2%가 경제상태를 ‘중’으로 지각하고 있었으며, 용돈만족도의 경우 50.9%가 ‘그저 그렇다’라고 응답하였고, 대상자의 43.4%가 배우자와 동거하는 것으로 조사되었다. 한편 본 연구대상자의 건강증진관련 행위를 조사한 결과, 흡연자는 5.7%, 음주자는 39.6%이었고, 커피의 경우 83.0%가 마시고 있다고 응답하였으며, 41.5%가 규칙적으로 운동을 하고 있다고 응답하였다. 지각된 건강상태의 경우, ‘보통이다’ 49.1%, ‘좋다’ 39.6%, ‘나쁘다’ 11.3% 순으로 나타났으며, 같은 나이의 다른 사람과 건강상태를 비교한 결과, ‘보다 더 좋다’ 45.3%, ‘같다’ 28.3%, ‘보다 더 나쁘다’ 26.4% 순으로 조사되었다.

프로그램의 효과

본 프로그램의 효과는 프로그램 참여 전·후 대상자의 지각된 스트레스, 기분상태, 생활만족도 및 사회적 지지 정도를

<Table 2> General characteristics of participants

(N=53)

Characteristics	Categories	N(%)	M(SD)	
Gender	Male	20(37.7)		
	Female	33(62.3)		
Age	65-74	37(69.8)	72.13(5.04)	
	≥75	16(30.2)		
Marital status	Married	36(67.9)		
	Bereaved	17(32.1)		
General characteristics	Education	Illiterate	6(1.3)	
		Literate	18(34.0)	
		Elementary school	21(39.6)	
		Middle school	4(7.6)	
		High school	4(7.5)	
Perceived economic status	Average	34(64.2)		
	Below average	19(35.8)		
Level of satisfaction regarding pocket money	Satisfied	16(30.2)		
	Average	27(50.9)		
	Unsatisfied	10(8.9)		
Type of family	Live alone	12(22.6)		
	Live with spouse	23(43.4)		
	Live with children	18(34.0)		
Health related characteristics	Smoking	Yes	3(5.7)	
		No	50(94.3)	
	Behaviors for health promotion	Drinking	Yes	21(39.6)
			No	32(60.4)
	Coffee	Yes	44(83.0)	
		No	9(17.0)	
Regular exercise	Yes	22(41.5)		
	No	31(58.5)		
Perceived health status	Bad	6(11.3)		
	Average	26(49.1)		
	Good	21(39.6)		
Health status comparing with people about same age	Worse	14(26.4)		
	About same	15(28.3)		
	Better	24(45.3)		

paired-t test를 이용하여 분석하였으며, 결과는 <Table 3>과 같다.

연구대상자의 프로그램 전·후 지각된 스트레스 정도를 비교한 결과, 프로그램 참여 전 지각된 스트레스 평균은 34.53(±21.62)점 이었으며, 참여 후 24.72(±21.72)점으로 감소되어 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=2.940, p<.05). 즉, 프로그램 참여 후 지각된 스트레스 정도가 참여 전에 비해 통계적으로 유의하게 감소되었음을 알 수 있다.

기본상태의 경우 프로그램 참여 전 38.85(±17.22)점에서 참여 후 30.17(±16.52)점으로 감소되어 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=4.229, p<.001). 즉, 프로그램 참여 후 기본상태 정도가 참여 전에 비해 통계적으로 유의하게 좋아졌음을 의미한다.

생활만족도는 프로그램 참여 전 22.53(±4.09)점에서 참여 후 25.64(±4.19)점으로 증가되어 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=4.911, p<.001). 즉, 프로그램 참여 후 생활만족도가 참여 전에 비해 통계적으로 유의하게 증가되었음을 알 수 있다.

사회적 지지의 경우, 프로그램 참여 전 47.96(±10.64)점에서 참여 후 52.66(±12.64)점으로 증가되어 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=-2.891, p<.05). 즉, 프로그램 참여 후 사회적 지지가 참여 전에 비해 통계적으로 유의하게 증가되었음을 의미한다.

<Table 3> Program effect

Variables	Pre-test	Post-test	t
	M(SD)	M(SD)	
Stress	34.53(21.62)	24.72(21.72)	2.940*
Mood Status	38.85(17.22)	30.17(16.52)	4.229**
Life Satisfaction	22.53(4.09)	25.64(4.19)	-4.911**
Social Support	47.96(10.64)	52.66(12.64)	-2.891*

*p<.05, **p<.001

프로그램 만족도 평가

프로그램 종료시 설문지로 조사한 대상자의 프로그램 만족도 결과는 <Table 4>와 같다.

프로그램의 교육주제, 매회 길이 등에 대한 프로그램 내용 만족도의 경우 ‘대체로 만족’ 56.6%, ‘매우 만족’ 28.3%, ‘대체로 불만족’ 15.1%로 나타났다. 프로그램의 흥미정도에 대해

서는 ‘대체로 만족’ 47.2%, ‘매우 만족’ 43.4%, ‘대체로 불만족’ 9.4%로 나타난 반면, 교육내용의 어려움 정도 등 이해도의 경우 ‘대체로 만족’ 60.3%, ‘매우 만족’ 24.5%, ‘대체로 불만족’ 15.1%로 나타났다.

논 의

통합적 스트레스관리 프로그램 개발

현대사회에서 스트레스는 건강과 밀접한 관련을 가지며, 주요한 만성질환과의 관련성이 밝혀지고 있다. 노년기는 스트레스 증가에 대한 대처자원이나 적응능력이 저하되는 시기로 스트레스 사건들이 매우 큰 영향을 미치는 특성이 있다. 우리나라 노인의 90.9%는 장기간의 치료나 요양을 필요로 하는 만성퇴행성 질환을 가지고 있어(Song et al., 2002) 노인에서 건강에 대한 통제를 높이는 자기관리행위는 매우 중요하다. 노년기의 건강상태의 변화, 사회적 고립, 경제적 빈곤, 가까운 사람의 죽음 등은 노인에게 신체, 심리적인 반응을 유발하고, 이러한 스트레스 반응은 신체적 질병과정에 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 그러나 최근 1991년부터 2000년까지 간호학계의 스트레스 중재 연구에 대한 분석 결과에서 총 46편 중 노인 대상 논문은 3편(6.5%)으로 나타난 바(Oh et al., 2003)와 같이 우리나라에서 노인 대상의 스트레스관리 연구는 매우 적은 상황이며, 이는 외국도 마찬가지이다. 그러므로 노인이 지속적으로 스트레스를 자기관리 할 수 있도록 지지하고 생활습관을 유지시켜 줄 수 있는 구체적인 중재전략이 필요하다.

노인의 스트레스란 인지적, 사회심리적 체계를 포함하는 복합적이고 총체적인 현상이며, 그로 인한 반응도 신체적, 심리적 및 사회적인 모든 부분과 관련되어 있다. 따라서 다면적 측면의 스트레스관리 전략으로서 인간행동의 어떤 변화를 가져오게 만드는 일련의 상호관계적 접근이 필요하므로 통합적인 중재방법이 개발되어야 한다. 이에 본 연구에서는 노인 스트레스의 특성을 고려하고, 기존 문헌에서 주요 스트레스원으로 제시된 영역별 스트레스원에 대한 대처와 적응을 강화하기 위한 전략으로 교육과 치료레크레이션을 통합시킨 프로그램을 고안하여 그 효과를 검증하였다. 또한 노인에서 스트레스원의 다면성을 고려하여 본 프로그램의 개발에 본 연구자

<Table 4> Degree of participant satisfaction with the program

Category	very satisfied	satisfied	unsatisfied	very unsatisfied
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)
Level of satisfaction with program	15(28.3)	30(56.6)	8(15.1)	0
Level of interest in program	23(43.4)	25(47.2)	5(9.4)	0
Level of understanding of program	13(24.5)	32(60.3)	8(15.1)	0

들(간호학전공 교수)들과 사회복지학 전공 교수, 치료레크레이션 전문가가 함께 참여하였으며, 대학생 자원봉사자를 활용하였다.

본 프로그램은 스트레스와 관련된 생활양식 행위의 자기관리를 위한 건강교육과 치료레크레이션을 통합하여 개발하였다. 건강교육 프로그램의 내용으로는 첫째 스트레스에 대한 전반적 소개가 포함되었다. 이는 자신의 스트레스를 인식하는 것이 스트레스를 관리하는 주요요소이기 때문이다. 두 번째로 일상생활의 건강관리 관련 지식이 포함되었다. 이는 개인의 신체가 건강할수록 스트레스에 잘 대처할 수 있다는 가정에 근거를 둔 것으로 건전한 생활양식의 증진을 도모하기 위한 것이었다. 즉, 스트레스를 효율적으로 관리하기 위한 건강한 생활양식을 실천하도록 지도하는 것이다. 특히, 운동, 영양 및 최근 노인들의 관심이 높아지는 인지기능 유지, 자가 건강관리를 위한 질병예방과 조기발견, 혈압관리, 낙상예방, 약물관리 등이 주요 주제로 포함되어 노화로 인한 변화를 고려하여 재구성하였다. 세 번째 내용은 노화에 대한 불안을 감소시키기 위해 자신의 노화된 신체상을 수용하고, 노년기의 생리, 심리적 변화를 이해하여 불안을 감소시키며, 노화에 대한 긍정적 인식을 갖게 하는 것이 목표이다. 네 번째는 재산, 유산 관리에 관한 내용으로서 노인의 현재 경제적 수준에 적합하게 용돈이나 자산운용 방법을 제시, 토론하게 함으로써 실제 필요한 대처기술을 갖추도록 하는 효과가 있으며, 더 나아가 구직기관에 대한 정보를 제공하여 실제 도움을 주고자 하였다. 다섯 번째는 대인관계 증진 전략으로서 부부간, 세대 간의 관계에서 구체적 문제를 제시하고 대처방법을 학습하였으며, 나 자신을 표현하는 방법 역시 학습내용에 포함시켰다. 마지막 여섯 번째 포함된 주제는 죽음에 대한 대응이었다. 노인들의 죽음에 대한 불안은 노년기의 과제인 통합을 위해 필요하다. 따라서 바람직한 죽음에 대해 생각을 정리하는 과정은 삶에 대한 반성과 앞으로의 삶에 새로운 계기를 제공할 수 있다. 또한 노인들의 죽음에 대한 무지, 상실, 자기 조절 능력 상실에 대한 두려움 등을 표현함으로써 스트레스를 감소시키고, 유언장 작성 등을 통해 죽음을 준비할 수도 있을 것으로 생각한다. 한편, 치료레크레이션 프로그램의 구체적인 내용은 노인 치료레크레이션 지도원리에 근거하여 전문 치료레크레이션 강사와 협조하여 개발하였으며, 노인의 신체적 및 인지적 기능 정도 등을 고려하여 주로 손운동을 비롯한 활동요법과 사고 및 집중을 요구하는 게임으로 구성하였다.

통합적 스트레스관리프로그램 효과

본 프로그램은 재가 노인의 스트레스를 감소시키고, 기분상태를 증진시켰으며, 사회적 지지와 생활만족도를 증진시키는

데 효과적이었다.

연구대상자들은 프로그램 참여 전·후 지각된 스트레스 점수에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 본 프로그램을 통해 대상자들이 부적절한 감정표현이나 수동적 회피 등의 비효율적인 대처행동을 피하고, 적극적 대처행동을 재인식하도록 하였다. 적극적 대처행동으로는 노인들 간의 상호 토론을 통해 파악된 사회활동 참여와 신앙 등에 의지하는 행동 등이 거론되었다. 이러한 노인들의 스트레스 감소를 위한 대처유형은 Yoon과 Kim(1994)의 연구에서도 밝혀진 유형이었다. 자기통제력과 자존감은 노인의 심리적 적응을 예측하는 가장 강력한 개인심리적 자원이며, 자녀와의 주관적 결속을 통해 강한 영향을 받았는데(Jung, 1998), 본 프로그램에서는 이러한 자녀와의 질적 상호교류에 대해서도 충분히 고려하고 있어 연구대상자들에게 스트레스에 대한 자기통제력의 중요성을 강조하고 강화한 것으로 판단된다.

스트레스 감소는 곧 다른 연구결과 변수인 기분상태가 좋아진 결과와 일맥상통한다. 기분상태는 개인의 전반적인 상태 및 생활에 영향을 미치는 지속적인 기분의 상태로서 우울, 불안, 긴장 등의 기분상태에 따라 스트레스 정도가 영향을 받는다(Han, 2003). 즉, 스트레스에 대한 지각이 스트레스에 의한 신체, 정신적 반응에 영향을 미치는 것이다. 본 프로그램이 비교적 단기간의 중재에도 연구결과에서와 같이 스트레스 감소 효과가 나타난 것은 노인에서 스트레스를 초래하는 상황 요인 중에서도 남과 공유하기 어려운 부분인 가족갈등, 유산, 죽음 등을 공개적으로 이야기할 수 있었기 때문이라고 생각된다. 교육을 통하여 억눌려져 왔던 감정표현의 중요성을 인식하고 감정표현의 기회가 부여된 한편, 다른 노인들의 경우를 간접 경험하였으며, 이런 과정에서 노인들이 자신과 관련된 현실을 실제보다 더 부정적으로 파악하는 경향에서 탈피하여 자신의 문제를 보다 객관적으로 파악하는 계기가 되었다고 생각된다.

본 프로그램은 또한 사회적 지지 향상 효과가 있었다. 이러한 효과를 가능하게 한 전략 중 하나는 교육프로그램 구성에서 노인들에게 단순한 정보제공을 하는 것 이외에 토론이나 상호질문을 통해 노인들의 참여를 촉진할 수 있도록 안배한 것이라고 생각한다. 즉, 프로그램 구성 시 자유토론 시간을 충분히 가짐으로써 노인들에게 제공된 지식을 확인하고, 상호 토론을 통해 주제와 관련된 간접경험과 공감을 충분히 경험할 수 있도록 한 것이다. 이러한 과정에서 노인들을 토론에 참여하도록 격려하고 공감하는 태도가 사회적 지지를 제공한 효과를 주었다고 판단된다.

노인에서 생활만족도는 사회관계망과의 접촉빈도가 증진될수록, 사회활동에 많이 참여할수록 높아지는데(Moon, 2004), 이는 개인적 활동보다는 집단적 활동을 통해서 더 고독감을 벗어날

수 있음을 의미한다. 본 프로그램은 매주 집단 모임과 자유토론을 통해 다른 노인들과의 활발한 상호작용을 제공하였다. 이러한 본 프로그램의 특성이 사회적 지지효과는 물론 이를 통해 노인들의 생활만족도를 증진시킨 요소라고 생각된다.

마지막으로 본 프로그램의 한 구성요소인 치료레크리에이션은 노인들의 프로그램 참여를 높이는데 기여한 바가 매우 크다. 실제 본 프로그램이 시행된 6주 동안 58명 중 5명(9.6%)만이 탈락함으로써 상당히 높은 참여율이 유지되었다. 치료레크리에이션은 대상자들의 적극적 참여를 촉진하고 상호교류를 용이하게 만든 주요한 요인으로서 레크리에이션 중재 후 생활만족도가 높게 나타난 선행연구들(Yoon & Choi, 2002)에서와 동일하게 본 연구에서도 프로그램의 효과에서 다양한 관련 결과변수에 긍정적인 효과를 동시에 높인 구성 요소였다고 생각된다.

이상과 같은 연구 결과는 농촌노인에서 본 프로그램이 스트레스 감소에 매우 효과적임을 보여주었다. 보건의료자원이 취약하여 건강관리 프로그램을 접할 기회가 적은 농촌노인을 대상으로 프로그램의 효과가 높게 나타났다는 점은 그 만큼 농촌노인을 대상으로 하는 프로그램이 필요하다는 점을 의미한다. 특히 농촌노인의 경우, 노인단독세대의 비율이 높음을 고려하여 사회적 관계 등 의미있는 이웃과의 관계망 형성을 촉진시키도록 간호제공자들의 적극적인 관심이 요구된다. 또한 노인이 갖는 생활만족도는 성공적 노화개념과 직결되는 주요 개념이므로, 본 연구와 같은 프로그램을 통해 노인에서 성공적 노화를 도모하려는 노력이 경주되어야 할 것이다. 본 연구결과는 동일한 대조군을 설정하기가 현실적으로 쉽지 않아 원시실험설계를 이용함으로써 신중한 결과해석이 요구된다. 그러나 프로그램개발 연구의 경우 단일군 전, 후 설계로도 충분한 효과가 검증될 수 있으며(Kim, 2003), 본 프로그램이 농촌 노인대학을 기반으로 하여 다학제간 접근에 의한 통합적 스트레스관리 서비스를 제공하는 프로그램의 개발이라는 데 의의가 있다고 생각한다.

본 프로그램에 참여한 대상자들은 대부분이 본 프로그램이 도움이 되었으며, 흥미있고 내용이 적합하여 만족한다고 응답하였으나, 불만족을 표현한 대상자들도 있었다. 불만족을 표현한 경우, 그 이유를 개방형으로 질문했을 때 혈압측정, 혈당측정 등과 같은 건강체크 서비스와 각 만성질환 관리에 대한 개별적인 건강상담의 불충분으로 크게 그 요인을 분석할 수 있었다. 우리나라 65세 이상 연령층이 가장 원하는 복지서비스는 건강체크 서비스이며(KNSO, 2004), 노인의 건강 개념은 일반 성인들의 경우 보다 더 기능적인 건강이 중요하고 전인적인 특성을 가지고 있다(Perry & Woods, 1995). 또한 노화에 의해 필연적으로 초래된다고 생각되는 장애들도 적절한 건강행위에 의해 예방되거나 중재될 수 있고, 우리나라 전체

노인 중 43.3%는 만성질환이 있으나 기능적인 장애가 없는 노인으로서 자기관리 교육을 잘 함으로써 기능장애가 생기는 것을 예방할 수 있다. 그리고 만성질환 중에서 당뇨병, 고혈압, 관절염 등은 자기관리 교육을 통해 합병증 예방이 가능함(Song, 2004)을 고려했을 때, 추후 프로그램은 건강체크 서비스와 건강상담을 강화하여 교육프로그램을 수정, 보완할 필요가 있다고 생각한다.

현재 우리나라 노인들이 가장 많이 그리고 가장 쉽게 이용하는 여가시설로는 경로당, 노인대학 등을 포함한 노인학교, 노인복지관 등이 있으나, 현재 이들 노인이용시설에 대한 행정적, 재정적 지원 및 건강증진 프로그램의 개발과 보급이 미흡한 실정이다. 이에 본 프로그램은 노인의 노화로 인한 변화를 고려한 교육과 여가활동이 강화된 통합된 프로그램으로서 기존의 노인 시설에서 적용 및 활용이 가능하므로 그 의의가 있다고 생각한다. 따라서 앞으로의 연구에서는 노인의 다양한 기능상태를 고려하고, 연령별 욕구에 맞춘 세분화된 프로그램의 개발이 필요하다.

결론 및 제언

본 연구는 농촌 재가노인에서 건강교육과 치료레크리에이션이 체계적으로 통합된 통합적 스트레스관리 프로그램을 개발하고, 본 프로그램이 노인의 스트레스, 기분상태, 사회적 지지 및 생활만족도에 미치는 효과를 검증하고자 시도되었다. 2005년 3월 14일부터 4월 22일까지 65세 이상의 53명의 재가노인을 대상으로 단일군 전, 후 실험설계를 이용하였다. 연구대상자에게 주 1회, 2시간/회, 6주 동안 총 6회의 프로그램을 적용하고, 그 효과를 평가하기 위해 스트레스, 기분상태, 사회적 지지 및 생활만족도를 측정하였으며, SPSS/WIN(12.0)을 이용하여 분석하였다. 본 연구결과는 다음과 같다.

- 선행연구 결과 분석을 통해 노인에서 스트레스원으로 규명된 변인들을 중심으로 건강교육과 스트레스관리를 위한 여가활동 프로그램으로 치료레크리에이션을 통합하여 통합적 스트레스관리 프로그램을 개발하였다. 통합적 스트레스관리 프로그램의 적용 결과, 재가노인의 스트레스를 감소시키고, 기분상태를 증진시켰으며, 사회적 지지 및 생활만족도를 증진시키는데 효과적인 것으로 밝혀졌다.

본 연구결과를 통해 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 노인에서 본 프로그램의 효과를 보다 타당하게 검증하기 위해 대조군을 설정하고, 스트레스 감소효과를 객관적으로 규명할 수 있는 적절한 생리적 지표를 종속변수에 포함한 반복연구를 통한 프로그램의 정련이 필요하다.
- 본 연구에서 개발된 통합적 스트레스관리 프로그램은 현재

지역사회 여가복지기관으로 분류되어 의료서비스가 활발하게 제공되지 못하고 있는 노인복지회관들과 연계하는 건강증진프로그램으로 활용되어 정착될 수 있을 것이다. 또한 이러한 기관에 곧 배출될 노인전문간호사 배치를 의무화 한다면 가장 효율적으로 지역사회 노인의 건강증진이라는 목표에 도달할 수 있을 것으로 생각한다.

References

- Chae, J. A. (1997). A study of development of recreation program based on the therapeutic recreation service model. *Social Welfare Review*, 2(1), 133-169.
- Chun, K. H., Song, M. S., Song, H. J., & Chae, J. A. (1999). The development of therapeutic programs for the elderly: Implementation, monitoring and evaluation. *Korean Journal of Health Policy & Administration*, 9(3), 95-112.
- Gu, M. O., Kang, Y. S., Kim, E. S., Ahn, H. L., Oh, H. S., & Eun, Y. (2002). The evaluation of a health program for the community resident older adults. *J Korean Acad Nurs*, 32(3), 384-394.
- Han, K. S. (2003). Perceived stress, mood state, and symptoms of stress of the patient with chronic illness. *J Korean Acad Nurs*, 33(1), 87-94.
- Han, S. S., Hyun, K. S., Kim, W. O., Won, J. S., & Kim, K. B. (2005). The effects of a health promotion program for elderly. *J Korean Acad Nurs*, 35(6), 1054-1062.
- Holmes, J. (1985). Purist of happiness. *Nurs Mirr*, 161(3), 43-45.
- Jung, H. J. (1998). Relationship of stressors, resources, and appraisal with psychological adjustment of female elderly. *Journal of KGS*, 18(3), 74-89.
- Kahn, R., Goldfarb, R., Pollack, M., & Peck, A. (1960). Brief objective measures for the determination of mental status in the aged. *Am J Psychiatry*, 17, 326-328.
- Kang, J. Y., & Kim, H. S. (2001). A conceptual model for social support. *The Journal of Kimcheon Science College*, 27, 73-81.
- Kim, T. W. (2003). *Social welfare program development & evaluation*. Seoul: Hakjisa.
- Kim, Y. H. (1999). The effect of group recreation therapy on depression, self-esteem and life satisfaction of the elderly. *J Korean Comm Nurs*, 10(1), 19-31.
- Korea Institute for Health and Social Affairs (2005). *Living profiles of older persons and social policies on ageing in Korea*. Retrieved Jan. 19, 2005, from website <http://www.kihasa.re.kr>
- Korea National Statistical Office(KNSO) (2000). *Population and housing census report*. Retrieved July, 15, 2005, from website <http://www.nso.go.kr>
- Korea National Statistical Office(KNSO) (2004). *Autumn population*. Retrieved July, 15, 2005, from website <http://www.nso.go.kr>
- Korea National Statistical Office(KNSO) (2005). *The Autumn of future population*. Retrieved July, 15, 2005, from website <http://www.nso.go.kr>
- McCain, H., & Smith, J. (1994). Stress and coping in context of psychoneuroimmunology : A Holistic Framework for Nursing Practice. *Arch Psychiatr Nurs*, 8(6), 221-227.
- Moon, M. J. (2004). Analysis on the structural model of life satisfaction for elderly home residents. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 6(2), 202-215.
- Na, H. J. (2002). A Study of leisure of the elderly for successful aging. *Journal of Welfare for the Aged*, 19, 131-162.
- Oh, J. J., Kim, J. H., Kim, H. S., Park, M. J., & Yu, S. J. (2003). Analysis of intervention studies conducted in Korea. *The Korean Journal of Stress Research*, 11(1), 69-83.
- Perry, J., & Woods, N. F. (1995). Older women and their images of health: A replication study. *ANS*, 18(1), 51-61.
- Ro, Y. J., Kim, N. C., & Kim, H. S. (1990). The effects of EMG level of EMG biofeedback with progressive muscle relaxation training in tension headache. *J Korean Acad Nurs*, 20(2), 195-213.
- Seo, H. M., Yu, S. J., & Hah, Y. S. (2001). A study on the verification of the profile of Seo's Elderly Stress Scale (SESS). *J Korean Acad Nurs*, 31(1), 94-106.
- Shin, Y. H. (1996). A study on verification of the profile of mood states (POMS) for Korean elders. *J Korean Acad Nurs*, 26(4), 743-757.
- Song, M. S. (1991). *Construction of a functional status prediction model for the elderly*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul.
- Song, M. S. (2004). Self-management Education Model Based on Concept of Health Promotion for Older Adults with Chronic Illness. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 6(2), 228-242.
- Song, M. S., Hah, Y. S., Yu, S. J., & Park, Y. H. (2002). *Gerontological nursing*. Seoul: SNU Press.
- Yang, O. N. (2003). Effects on life satisfaction by community welfare services to poor elderly. *Proceeding book of 2003 Korean academy of social welfare autumn symposium*, 333-355. Seoul : KASW
- Yoon, H. H., & Kim, M. C. (1994). The stress, coping behavior and well-being of older adults. *Journal of KGS*, 14(1), 17-32.
- Yoon, S. R., & Choi, H. J. (2002). The effects of recreation dance on depression and life satisfaction in elderly women in a low class community. *Journal of Korea Community Health Nursing Academic Society*, 16(1), 135-147.

Effects of an Integrated Stress Management Program(ISMP) for the Elders in a Rural Community

Kim, Joo-Hyun¹⁾ · Park, Mi-Jeong²⁾ · Kim, Hyun Sook³⁾ · Oh, Jin-Joo⁴⁾ · Yu, Su Jeong⁵⁾ · Han Kyu-Ryang³⁾

1) Department of Nursing, Kangwon University, 2) Department of Nursing, Daebul University
3) Department of Elderly Health & Welfare, Chungju National University
4) Department of Nursing, Dankook University, 5) Department of Nursing, Woosuk University

Purpose: This study was done to develop and evaluate the Integrated Stress Management Program (ISMP) for elders in rural communities. **Method:** ISMP consists of 6 educational programs to improve self-management behavior and therapeutic recreational activities and was developed by analyzing the published reports and through multidisciplinary cooperation. Effectiveness of the ISMP was evaluated by implementing the program with 53 rural elders living at home, one session a week of, 2 hours per session over, 6 weeks from March 14 to April. 22, 2005. **Results:** After participating in the program, participants' perceived levels of stress decreased($t=2.940$, $p<.05$), and mood state ($t=4.229$, $p<.001$), life satisfaction($t=-4.911$, $p<.001$), and perceived social support ($t=-2.891$, $p<.05$) increased significantly. **Conclusion:** The results of this study demonstrated that the ISMP is an effective program for relieving stress level, and increasing positive mood, life satisfaction, and social support for elders in a rural community.

Key words : Elders, Stress, Satisfaction, Affect, Social support

• Address reprint requests to : Yu, Su Jeong

Professor, Department of Nursing, Woosuk University
490 Hujeong-ri Samrae-up Wanju-Kun, Chonbuk 565-701, Korea
Tel: 82-63-290-1547 Fax: 82-63-290-1548 E-mail: ryusj@woosuk.ac.kr /crystal68@hanmail.net