

치료레크레이션을 활용한 노인자아통합 교육프로그램 개발과 효과에 관한 연구

A Study on the Development and Effects of an Educational Program for Ego Integrity of the Elderly through Therapeutic Recreation

홍숙자* · 이영은
우송대학교

Hong, Sook Ja · Lee, Yeung Eun
Woosong University

Abstract

An educational program through therapeutic recreation was developed in order to analyze the effect of enhancement of ego integrity of the elderly. First of all, this study was designed to summarize the concepts of ego integrity and the effects of therapeutic recreation on the elderly and to identify elderly's educational needs of both educational methods and contents from the literature review. The above identified knowledge and information were applied to developing the educational program. The program was composed of 6 sessions with 17 old men and women focused on developing self acceptance using reminiscence on ego integrity through their whole life span and developing positive and active attitudes towards life. And enforcing and evaluation methods were also suggested.

The results were as follows. This program showed the significant differences between post-test and pre-test scores in the scale of ego integrity of the elderly. In conclusion, educational program through therapeutic recreation employed for this study has significant effects of increasing ego integrity of the elderly.

Key Words : ego integrity of the elderly, educational program, therapeutic recreation

I. 서론

2006년 통계청 자료에 따르면 우리나라 65세 이상 노인 인구의 비율이 현재 이미 9.1%를 넘어서 2026년에는 20.8%에 육박할 것으로 전망되고 있다. 그 만큼 우리사회에 미처 준비되지 못한 채 연장된 노년층의 연구가 급속 증가하게 되면서, 이른바 노년기 삶의 질의 문제가 제기되고 있다.

그러나 아직 삶의 질에 대한 정의가 학자 간의 정확한 합의가 이루어지고 있지는 않으나 개념을 살펴보면 Andrew(1974)는 개인이 전반적으로 느끼는 주관적인 생애에 대한 만족의 정도로 삶의 질을 정의하고, 김상균(1996)

은 개인의 삶을 가치 있고 윤기 있게 만들어주는 총량으로서의 만족감으로 보고 있다. 따라서 삶의 질은 인간의 행위와 사고가 작용하는 모든 영역에 관련되는 개념으로 정의할 수 있으며 노년기 삶의 질 지표는 주관적인 만족감과 노인의 심리적 안녕상태를 측정해 보는 것이라고 할 수 있다.

Erikson은 1940대초에 인간의 심리사회 8단계 이론 중 노년기의 발달과업으로 자아통합의 감정개발을 제시하고 있다. 이후 Erikson(1997)은 자신이 인생의 마지막 주기인 8단계의 삶을 체험하면서 8단계의 의미를 더 보충하기도 하였는데 노년기는 노인들이 과거를 회상하면서 충분히 즐거움을 느낄 수 있는 시기로 보았다. 에릭슨은 노년기를 인생을 총 마무리하는 정리와 통합의 시기로 보고, 노

* Corresponding author: Sook Ja Hong
Tel: 042) 630-9831, Fax: 042) 630-9829
E-mail: sjhong3@lion.woosong.ac.kr

인은 이전 단계에서 이루지 못한 과업조차도 평온하게 수용해야 할 필요가 있다고 주장한다. 에릭슨의 심리사회 발달이론에 기초하여 김안젤라(2003)는 노인자아통합감이란 노인이 자신의 일생을 후회 없이 수용하고 현재생활에 만족하며 과거, 현재, 미래 간에 조화된 견해를 가지고, 궁극적으로 죽음에 대한 공포까지도 없는 상태로 보다 일반적이고 포괄적인 개념이라고 설명한다. 즉, 자아통합감은 노인의 안녕상태를 반영하는 심리적 측면에서의 성공적 노화기준을 나타내는 개념으로 인정되어진다(홍현방, 2002).

한편 Erikson은 과거와 대한 회상, 현재 삶에 대한 재음미는 자아통합감을 증진시키고 정신건강을 증진시킨다고 하였고, Butler(1963)는 노년기의 회상은 과거로의 도피가 아니라 정상적인 심리적 적응을 향상시키는 인지과정이라고 주장하였다. Belsky(1999)는 점차 상실감이 증가하는 노년기에 과거를 회상하는 것은 심리적 문제를 감소시키고 자아통합을 도와주는 심리치료의 한 방법이 될 수 있으며 또한 노년기의 성공적인 적응을 위해 필수 불가결한 요소라고 하였다. 한편, Wong(1995)은 노인들의 회상활동의 유용성과 더불어 과거의 부정적인 경험이나 미해결된 갈등 등이 재통합을 이룰 때 비로소 회상이 치료적 힘을 가진다고 주장하였다.

이렇듯 노인자아통합감은 우리사회 노인들의 삶의 질을 좌우하는 중요한 요인임을 알 수 있으며, 이러한 자아통합감을 촉진시키는 데는 인생 회고 기능이 매우 유효한 것으로 나타났다.

이에 자아통합감이라는 노년기 발달과제 성취를 위한 구체적인 조력방안으로 회상을 통한 자아통합감 증진 프로그램의 필요성이 대두된다.

국내에서도 이에 대해 꾸준한 연구(김수영, 2001; 김윤정, 2002; 하양숙, 1991)가 이루어져 왔으며 최근 연구한 여인숙과 김춘경(2006)은 노인 상담 및 교육 프로그램에서 자아통합감 증진을 위해 회상을 개입전략으로 활용하는 것이 적절하다고 하였다. 그러나 한편, 그 동안의 국내의 연구들은 대부분 회상주제와 내용선정에 대한 설명과 제시가 불분명한 상태에서 과거에 대한 막연한 회상만 다루어 왔고, 회상을 통해 나타난 부정적인 경험이나 미해결 갈등을 충분히 다룰 수 있는 구체적 전략이나 기법들이 제시되어 있지 않음을 지적하기도 하였다(여인숙 외, 2006). 이는 회상을 활용한 프로그램에서는 회상을 통해 나타난 노인의 회상과 갈등, 미해결 과제를 재구성하고 재통합함으로써 노년기 자아통합을 증진시킬 수 있는 치료적 전략과 기법이 개발되어야 함을 시사한다. 다시 말해 단순한 과거 회상 그 자체로 그치지 않고 치료적 개입 전략으로서의 회상이 활용되는 연구의 필요성을 제기하였

다고 볼 수 있다.

한편 최근 사회 환경적 치료분야의 하나로 그 효과성이 검증되고 있는 집단 치료레크레이션은 즐겁고 적극적인 활동을 통하여 장애와 질병을 치료하는 기법으로 주목을 받고 있다. 국외의 치료레크레이션 연구는 파킨슨병 환자의 운동장애와 정서장애(Claudi, et al., 2000), 혈관성 치매 환자의 행동장애(Buettner, 2002) 및 인지장애(Nagaya, et al., 2005)를 위해 개발, 적용되고 있으나 국내에서의 치료레크레이션 개발은 주로 정신질환자나 뇌 손상 장애, 발달장애아를 대상으로 한 우울 및 자기 존중감, 대인관계 장애에 관한 연구가 주를 이루고 있다(양혜경, 2006 재인용). 그리고 가장 최근에 들어서 양혜경(2006)이 치매노인의 인지기능에 치료레크레이션이 미치는 효과를 연구한 바 있다. 채준안(2000)은 노인들의 억압된 감정과 욕구를 긍정적으로 배출하고 해소하여 노후 삶의 질을 높이는 데에 치료레크레이션을 권장하고 있다. 그러나 아직까지 일반 노인을 주 대상으로 한 치료프로그램의 개발은 매우 미흡한 실정이며, 특히 치료레크레이션을 통한 일반 노인의 자기통합 관련 연구나 프로그램 개발은 전무한 상태이다.

이에 본 연구는 일반노인을 대상으로 강의와 치료레크레이션을 통한 전략적 개입으로 회상을 촉진시키고, 유도된 긍정 혹은 부정적 경험을 재통합시킴으로서 노인의 자기수용과 삶에 대한 태도의 변화를 꾀하고자 하였다. 이를 위해 치료레크레이션을 활용한 노인 자아통합감 증진 교육프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하고자 한다.

II. 이론적인 기초

1. 노인과 자아통합감

인간의 심리사회적 발달이론을 제시한 에릭슨(1997)은 노년기의 심리적 안녕상태를 자아통합이라는 용어로 표현하였다. 그는 자아통합감을 자신의 과거와 현재, 그리고 미래를 바라보고 수용하며 인생과정의 중심부를 살아가고 있는 사람들에게 대한 깊은 배려를 통해, 세상을 사는 지혜를 얻는 것으로 설명한다. 그리고 그는 인생을 마무리하는 단계에서 개인이 자아통합을 이루었을 때는 자신의 과거, 현재 및 미래 간에 조화된 견해를 가지며 궁극적으로는 죽음에 대한 불안까지도 없는 상태가 되지만, 이에 실패하면 절망감에 빠지게 된다고 말한다. 즉 인생이 무의미하게 흘러갔으며 성공할 기회를 놓쳤고 황혼기에 다시 시작하기에는 너무 늦었다고 탄식할 때 절망감이 나타난다. 결여된 자아통합감은 부정적 자아존중감을 초래하고

이로써 노인은 의존적이며 자신을 비하 내지는 타인을 원망하게 되어 결국 우울증에 빠지게 된다. Bensink(1992)는 노인의 감소된 자아통합감은 우울과 관련되어 있고, 우울은 자신의 욕구를 만족시켜 줄 수 없는 데서 기인하는 자아통합감의 상실과 보다 깊은 관련이 있다고 말한다.

한편 인생회고를 목적으로 한 회상이 노인의 자아통합감과 정적상관이 있다는 연구들이 보고되었다. Taft와 Nehrke(1995)는 회상 가운데 인생의 의미를 찾고 자신을 이해하고자 하는 인생 회고적 차원의 회상은 자아통합감과 상관이 있으며, 과거 갈등과의 증재를 촉진하는 등 다양한 적응적 기능을 갖는다고 말한다. Coleman(1974)과 Boylin 외 (1976)도 회상 기능 가운데 인생회고기능이 과거 인생에 대해 불만족을 느끼는 노인에게 도움이 되며 자아통합을 촉진한다고 밝히고 있다(여인숙 외, 2006 재인용).

그러나 학자들(오경석, 2001; Santor & Zuroff, 1994)은 자아통합감의 개념이 추상적이기 때문에 노년기 발달과제 달성을 위한 구체적인 조력방안을 모색하는데 있어서 지표로 삼기에 부적절하며, 이 때문에 노인 자아통합감과 관련 변인에 대한 연구가 아동, 청소년기에 비해 상대적으로 빈약하다고 지적한다. 1980년 이전 외국의 자아통합감 연구는 주로 노인의 생활만족도나 심리적 안녕감 척도를 사용하여 이루어 졌고, 최근 들어서야 자아통합감 자체의 척도개발이나 노후 심리적 적응을 모색하기 위한 선행연구로서의 개념과 측정, 지표, 영향 변인에 대한 연구가 이루어지고 있다. 특히 영향변인에 대한 연구에서는 노인자아통합감이 독립변인 혹은 종속변인으로서, 예컨대 노인의 자아통합감이 회상기능에 영향을 미치거나(홍주연, 2000), 혹은 회상기능이 자아통합감에 영향을 미친다(여인숙 외, 2006)는 사실이 밝혀지고 있다.

2. 노인과 치료레크레이션

Peterson(1984)은 치료레크레이션이란 신체적, 정신적, 사회적 행동을 바람직하게 변화시키고 개인의 성장과 발전을 증진시키기 위하여 레크리에이션 서비스를 활용하는 전문적이고 의도적인 개입과정이라고 정의한다. Morrow(1976)에 의하면 치료레크레이션이라는 용어는 세계 1, 2차 대전 참전 군인들의 전쟁 후유증을 치료하는 일환 중 하나로 적십자 봉사단이 정신과 병원에서 레크레이션을 활용한 것으로 부터 시작되었다고 한다. 초반에 주로 정신 장애인을 위한 치료레크레이션의 효과가 입증되면서 1960년대 중반이후로 협회가 설립되고 전문가 기준과 시행 표준 및 대학에서의 학과 개설 등이 이루어졌다.

소수이지만 1990년대 이후 지금까지 국내외에서 이루어

진 연구들은 재활치료의 일부로서 치료레크레이션의 효과를 보고하였으며(한혜수, 1995; Gisele, 1994; Buettner, 1994, 양혜경, 2006) 또한 일부연구들은 치료레크레이션이 참여자들의 긍정적 정서와 자기존중감, 우울증 및 대인관계를 향상시켰다고 밝히고 있다(천혜정, 1997; 홍성아, 1998).

정신장애극복이나 재활치료의 목적 외에 치료레크레이션이 일반 노인을 대상으로 적용되기 시작한 것은 상대적으로 최근의 일이다. 노인을 위한 치료레크레이션의 목적은 노인 원래의 기능과 환경상태로 회복시키거나, 보존하거나, 최대한 기능을 유지시키는 것이며, 노인의 가능한 나머지 삶을 사는데 도움을 제공하기 위한 것이다. 일반적으로 노인은 신체의 기능이 저하되고 은퇴를 전후로 심리 정서적으로 위축되는 경향이 있다. 점차 의존성이 증대하고 내향성의 성격특성이 나타나면서 삶의 태도가 보다 수동적일 수 있으며 사회적 가족관계의 측면에서 역할 상실을 경험 한다. 이와 같은 심리 물리적인 환경의 변화는 노인의 고독감과 소외감 및 우울증을 유발한다.

치료레크레이션은 이러한 노인에게 놀이형식의 즐겁고 흥미로운 활동으로 심신을 자극시켜, 부정적인 반응과 무기력함을 완화시키고 의욕을 고취시킨다. 윤재섭 외(2003)도 치매노인을 대상으로 한 연구에서 치료레크레이션 활동을 통해 얻어지는 정신적인 효과는 정신적인 편안함과 안정 및 기쁨이며, 내적동기의 원동력을 제공해주는 것이라고 말한다.

본 연구는 즐거움을 동반한 활동 치료기법 그 자체인 치료레크레이션을 활용하여 노인자아통합 교육프로그램을 개발하는 데에, 구체적인 치료적 전략과 기법으로서 음악과 미술활동을 사용하고자 한다. 이는 음악과 미술활동을 통하여 노인의 인생 회고적 차원의 치료적 힘을 지닌 회상을 촉진시키고, 유도된 긍정 혹은 부정적인 회상을 표현하고, 강의를 통한 교육과 집단 활동의 역동으로 서로 지지받고 격려 받게 함으로써 노인이 자신과의 화해와 자아통합을 보다 용이하게 이루도록 도울 수 있기 때문이다.

앞서 언급한 대로 치료레크레이션이 정신장애자나 치매 노인은 물론이고 일반 노인에게 미치는 치료적 효과는 매우 긍정적이고 고무적이다. 여기에 치료레크레이션 영역중 하나에 속하는 음악을 활용하여 양쪽 영역의 역동을 통합시킨 연구들은, 음악과 놀이의 상호작용을 통해 얻어진 시너지 효과를 긍정적으로 보고하고 있다. 다시 말해서 단순히 치료레크레이션 하나만으로 접근하여 대상자의 적극적인 참여를 유도하기 보다는, 다른 분야의 촉진도구를 적절히 활용 접목시킴으로써 대상자의 참여유도와 증상완화의 시너지 효과를 볼 수 있다는 것이다(Prichett & Moore,

1991; 양혜경, 2006). 예컨대 Prichetter Moore(1991)는 음악을 활용한 치료레크레이션 프로그램은 대상자가 익숙한 멜로디나 가사를 접했을 때 자기 나름의 회상을 가능하게 함으로써 인지기능 향상에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보고 하였다. 최병철(1999)도 음악의 치료적 요소를 치료레크레이션 프로그램에 의도적으로 활용하여 치매 노인의 증상완화에 더 높은 효과를 도모 하였다. 양혜경(2006)에 의하면 특히 음악은 즐거움을 배가시킬 수 있는 효과적인 촉진 도구이기 때문에, 대상자의 부정적인 감정을 대체시키거나 투사시킬 수 있는 대상을 제공함으로써 대상자의 여러 가지 내·외적 갈등을 완화시키고 배제 시켜 줄 수 있다고 주장한다.

위의 연구들은 음악을 통해 노인은 자기 안에 잠재해 있으면서 외부로 표현되지 않은 많은 감정들을 각성시켜 감정을 분출시킬 수 있게 된다고 말한다. 또한 노인이 옛 노래를 통해 지나간 시절의 일을 회상하게 되면 우울증 완화와 스트레스 경감 및 인지기능 회복이 보다 용이해진다고 보고하고 있다. 이렇듯 음악자체의 치료적 속성뿐 아니라, 익숙한 지난날의 노래에 접함으로써 쉽게 유도될 수 있는 회상의 기능이 치료레크레이션의 즐거운 역동과 접목될 때, 치료레크레이션의 그 기능이 보다 향상되고 촉진될 수 있음을 알 수 있다.

한편 이은진(2005)은 미술활동에서의 동적 특성상, 개인의 자기표현과 자기수용 및 타인에 대한 개방성이 중요하게 인식되고 있다고 말한다. 최선남 등(1997)은 개인이 과거에 억눌려 왔던 감정표현을 촉진시키는 데에 미술활동이 도움이 되며, 특히 집단에서 자기노출과 자기이해가 높게 나타나는 특성이 있음을 밝히고 있다. 한국미술치료학회(1994)는 미술활동을 통해 내담자는 자신의 내면에 간직된 감정을 자연스럽게 드러내게 되고, 감정적 위기를 완화시키고, 카타르시스 효과를 얻을 수 있으며, 이로써 자신의 통제력과 자기수용력, 자기책임감 완수를 증진시킬 수 있다고 말한다.

이와 같은 연구들은 미술활동이 개인 과거의 부정적인 감정표현을 촉진시키며 이로써 자기이해를 돕게 하고 결국 자기회해와 자기수용을 거쳐 자아통합까지 연결시킬 수 있음을 시사하고 있다. 이렇듯 음악활동과 마찬가지로 미술활동 역시 자체의 치료적 속성을 가지고 있으면서, 동시에 시각적으로 쉽게 유도될 수 있는 옛 시절 회고의 기능을 촉진시킬 수 있는 것이다.

이상의 연구들을 종합해 볼 때 치료레크레이션의 음악과 미술활동의 접목은 회상 프로그램을 보다 다양하게 접근할 수 있도록 도우며 질적인 치료효과를 가져와, 노인의 자기수용과 삶에 대한 태도를 긍정적으로 변화시킬 것으로 사료된다.

Ⅲ. 프로그램의 구성

1. 프로그램의 목표와 내용

1) 프로그램의 목표

본 치료레크레이션을 활용한 노인자아통합 교육프로그램의 목적은 노인으로 하여금 자신의 생애를 수용하고 화해와 재통합을 이루어 궁극적으로 노후 삶의 질을 향상시키고자 함이다. 이에 따른 본 프로그램의 구체적인 목표는 다음과 같다.

- (1) 회고해 본 과거의 소중함을 인식하고 지나간 생애를 재정리하여 이를 후회 없이 수용한다.
- (2) 현재의 생활에 만족하고 현재의 자신과 현재의 삶을 적극수용한다.
- (3) 자신의 삶에 긍정적으로 임하고 적극 대처한다.

2) 프로그램 내용

본 연구는 문헌조사를 통해 도출된 노인자아통합감 증진에 필요한 개입활동과 주로 노년기 교육내용으로 이루어진 강의로 구성 하였다. 개입활동은 음악과 미술활동이 접목된 치료레크레이션의 다양한 활동으로 노인의 회고기능을 촉진시킬 수 있는 것으로 하였다. 예컨대 음악활동 영역으로서 대표적인 1960년대의 동요 및 유행가 8~10곡 정도를 매회기 마다 번갈아 부르게 하였으며 이때 건강박수 게임을 병행시켰다. 혹은 추억의 노래와 과일 광주리 게임을 하며 2회기 단위로 자리를 바꿔 앉아 참가자 간의 라포 형성과 관계망을 확장시켰다.

미술활동 영역에서는 생애주기에 따른 애환을 미술매체를 이용하여 표현하도록 하였는데 반구조화된 그림 속에 자신을 표현하여 소개하도록 하거나, 옛 사진 속 어린 시절의 성공과 실패경험을 나누며 재인식된 것을 나누도록 하였다. 혹은 인생여정 속의 가장 행복했거나 가장 힘들었던 순간들을 회고하며 플라주로 표현하도록 하였고, 두 명씩 짝을 이루어 핸드 맛사지를 통해 지난날의 경험을 격려하고 덕담을 나누도록 함으로써 깊은 지지와 위로, 성취감을 맛보게 하였다. 강의실 전면에 위치한 거울 통해 자신의 웃는 모습을 비침으로 치료적 효과를 보게 하였으며, 기타 감사편지 쓰기, 유언장 작성하기, 행복선서문 낭독과 촛불의식, 작품전시 및 관람소감 등 6회기 동안의 내용을 다양하게 구성하였다.

치료레크레이션을 활용한 노인자아통합 교육프로그램의 모형을 구체적으로 제시하면 <표 1>과 같다.

<표 1> 노인자아통합 교육프로그램의 모형

회기	주 제	목표	내용
1	나는 누구인가	-프로그램 목적과 진행과정 이해 -게임활동을 통해 구성원간의 친밀감 형성 -별칭짓기 및 자기소개	-도입 ·프로그램 목적과 진행과정 안내 ·함께 하는 놀이 : 건강 박수 게임 ·노래를 통한 과일 광주리 게임1: 자리 바꿔 앉기 -강의 : 노년기의 풍성한 삶을 위하여 -활동 ·반구조화된 그림을 이용하여 자기소개와 별칭짓기 -종결: 진행자 및 구성원 간의 긍정적 피드백 나누기
2	유년기, 청소년기의 나와 꿈	-유년시절의긍정적,부정적 경험인식 및 수용 -청소년기의 자신이 기술인 삶에 대한 노력을 인정하고 당시 선택에 대한 가치를 부여함.	-도입 ·추억의 노래와 동작표현으로 어린시절 회상: “송아지”, “나의 살던 고향은”, “오빠생각” 등 ·유년기, 청소년기 시절의 작지만 성공과 실패경험 나누기 -강의: 에릭슨의 심리 사회적 인간발달 -활동 ·자신의 실제 옛 사진 액자 꾸미기를 통해 그 시절의 회상과 감정을 풍성하게 나누기. 집단원간 공감과 지지 주고 받기 -종결: 강의와 활동을 통해 새롭게 탐색된 자신의 유, 청소년기에 대해 긍정적 피드백 나누기.
3	성인기의 결혼과 가족의 의미	-부모됨의 경험과 가족애의 긍정적 경험을 통해 자긍심 형성 -결혼생활의 갈등과 위기를 대처해온 자기반성과 자기 수용 경험	-도입 ·손을 통한 가벼운 스트레칭 ·노래를 통한 과일 광주리 게임2 : 자리 바꾸기 ·회상을 통해 성인기의 결혼, 자녀양육 등 가족의 애환과 대처방식에 대해 나눔 -강의: 성인기의 나와 가족의 의미 -활동 ·플라주 활동을 통해 가장 행복 했던 순간과 가장 힘들었던 일을 구체적으로 표현하기. 집단활동을 통해 격려와 지지 주고받기 -종결: 강의와 활동을 통해 성인기의 경험이 재해석되고 새롭게 의미 부여된 부분에 대한 피드백 나누기
4	노년기의 자신과 인생	-신체적 노화와 정서적 변화를 발달 과정의 일부로 수용 -현재의 삶을 더 만족스럽게 하기 위한 방법 모색	-도입 ·짜을 이룬 핸드 맛사지 활동(덕담/격려) ·음악활동: 고향의 봄, 모선송, 반달 등 -강의: 리카드 노후적응 5가지 -활동: ·노년기의 애환을 나누고 죽기 전에 해야 할 일 3가지를 그림으로 표현하기 (유서 등...). 집단활동을 통해 공감과 지지 주고 받기. ·행복선서문 만들기과 낭독하기 -종결: 강의와 활동을 통해 탐색되거나 새롭게 재인식 된 노년기에 대한 피드백 나누기
5	용서와 감사의 경험 나누기	-용서와 감사를 통해 미해결된 제의해결의 동기를 찾음으로써 긍정적 자아감을 높임 -과거와 현재의 삶을 긍정적으로 재구성	-도입 ·거울을 보며 음률에 맞춰 웃기(웃음치료) ·노래를 통한 과일 광주리 게임3 : 자리바꿈 -강의: 의미 있는 사람에 대한 감사와 용서 -활동 ·삶의 여정에서 용서와 감사를 해야 할 대상에게 편지나 그림을 통해 표현하기. 집단활동을 통해 긍정적 지지 나누기 -종결: 강의와 활동을 통해 인간관계에 대해 새롭게 의미가 부여되거나 재해석된 것에 대해 피드백 나누기
6	생애 통합과 새로운 삶 계획	-과거와 현재의 삶에 대한 수용. -전 생애 회고를 통한 긍정적 삶의 태도 -현재와 미래의 삶을 주도적으로설계 준비	-도입 ·미술활동을 통한 작품, 전시 및 감상 ·음악활동: “모선송” “이렇게 살꺼야.” 등 -강의: 노인 민요 풀이(‘명칭하지 말고 오래 삼시다’) -활동 ·남은 삶에 대한 계획 나누기 ·그림을 통한 선물교환과 덕담나누기를 통해 격려하기 ·새로운 노후를 위한 촛불의식 -종결: 본 프로그램을 통해 자신의 삶에 대한 수용과 태도에 대해 재구성되거나 새롭게 재인식된 부분에 대해 피드백 나누기

2. 프로그램 시행

본 프로그램은 문헌과 복지관 총 6회기로 프로그램의 목표달성을 위해 각 회기별로 도입, 강의, 활동, 종결의 4 단계로 구조화하여 시행하였다.

도입부분에서는 치료레크레이션 영역 중 음악과 게임 영역을 주로 활용하여 그 날의 흥미와 동기를 유발시켰으며, 강의는 각 회기목표에 부합되는 내용으로 회상을 돕고 재인식 구조화의 치료적 전략으로 구성하였다. 활동은 치료레크레이션의 미술영역을 주로 다루었으며 회기목표에 따라 구성된 개인활동을 하고 이어 45명의 조별활동을 통해 피드백을 나누도록 하였다. 또한 전체 집단 활동을 통해 진행자와 집단원, 집단원과 집단원간의 긍정적 피드백을 주고받게 함으로써 지나온 삶과 인간관계에 대해 새롭게 의미를 부여하거나 재해석하도록 하였다. 마지막 마무리 단계에서는 회기의 전체 피드백과 아울러 다음 프로그램소개 및 과제제시를 하였으며, 또한 매회기마다 참여자들의 반응을 살펴 구체적으로 기록하였다.

3. 프로그램의 평가

1) 연구대상

본 연구는 D시에 소재하는 A노인종합복지관을 이용하는 노인들 가운데 본 프로그램에 참여의사를 밝힌 60세 이상 남녀 노인 20명을 선정하였다. 그러나 프로그램의 효과를 높이기 위해 2회 이상 결석한 3명을 제외한 17명을 최종 통계자료 분석의 대상으로 하였다.

본 연구대상자들의 사회인구학적 배경은 <표 2>와 같다. 여성노인이 17명 중 12명으로 70% 비율을 차지하였으며 평균 연령은 71세로 60-80세 이하로 분포되어 있다. 교육수준은 초등학교 졸업과 중학교 졸업이 과반수(64.7%)를 넘었으며, 종교는 무교에 비해 종교생활을 하는 노인들이 대다수인 76.5%를 차지하였다. 연구대상자 중 1명을 제외하고 나머지는 현재 배우자와 함께 살고 있는 것으로 조사되었다.

2) 측정도구

본 교육프로그램의 측정도구는 Erikson(1997)의 이론과 Hamachek(1990)의 자아통합감과 절망감의 행동적 표현과 태도, Boylin 등(1976)의 자아통합감 척도, 삶의 만족도 척도(Chicago Life Satisfaction Index: LSIA)중 자아통합감을 반영하는 6개의 문항, 김정순의 자아통합감척도의 문항을 토대로 홍주연(2000)이 개발한 자아통합감 척도를 사용하

<표 2> 연구대상의 인구학적 배경 (n=17)

변수	구분	빈도	(%)
성별	남	5	(29.4)
	여	12	(70.6)
연령	60~65세 이하	3	(17.6)
	66~70세 이하	5	(29.4)
	71~75세 이하	6	(35.3)
	76~80세 이하	3	(17.6)
교육수준	무학	1	(5.9)
	초등학교 졸	4	(23.5)
	중학교 졸	7	(41.2)
	고등학교 졸	3	(17.6)
	대학교 졸	2	(11.8)
종교	무교	4	(23.5)
	불교	5	(29.4)
	기독교	5	(29.4)
	천주교	3	(17.6)
배우자 유무	유	16	(94.1)
	무	1	(5.9)

였다. 이 척도는 두 요인 즉 과거와 현재에 대한 수용(11개 문항)과 삶에 대한 태도(5개문항)로 나누어져 있으며 총16개의 문항으로 이루어졌다. 평점방법은 4점 체크리스트로 구성되어 있고 개발당시 신뢰도는 Cronbach α =.83이다. 본 연구에서 자아통합감의 신뢰도 Cronbach α =.76이다.

3) 자료수집 및 분석

본 연구는 D시에 소재하는 A노인종합복지관의 프로그램 담당 사회복지사에게 본 프로그램의 목적과 진행구성에 대해 알리고 사회복지사의 도움으로 본 프로그램에 관심 있는 참가자를 모집하였다. 모집방법은 복지관 이용자 중 60세 이상의 일반 노인들에게 본 프로그램의 개요를 가가호호 편지로 알린 후, 자발적인 참여 의사를 밝힌 사람들을 참여자로 선정하였다.

본 프로그램은 2007년 11월 13일부터 12월 20일까지 시행되었으며 총 6회기로 매회 100분-120분간 각각 실시하였다. 각 회기는 프로그램 개발자가 진행하였고, 매 회기 활동내용은 사진과 기록을 통하여 작성되었으며 사전-사후 검사는 연구취지나 방법을 충분히 교육받은 사회복지 전공하는 4명의 학생들과 연구자에 의해 수행되었다.

본 연구는 프로그램의 효과성 검증을 위해 사전-사후 검사를 실시하고, 그 결과를 SPSS 12.0 통계처리 프로그램을 통해 분석하였다.

IV. 프로그램의 결과

본 프로그램 시행 후 자아통합감의 변화 여부를 검증하기 위하여 사전-사후검사를 실시하였다. 그 결과는 <표 3>에 제시된 바와 같이 평균이 사전검사 2.54에서 사후검사 3.11로서 0.56의 증가된 차이를 보였으며, t값 7.146으로 $p < .001$ 수준에서 유의미한 변화를 보였다. 아울러 자아통합의 두 요인인 과거와 현재에 대한 수용과, 삶에 대한 태도로 나누어 살펴본 결과 과거와 현재에 대한 수용은 t값 7.791로서 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의미했으며, 삶에 대한 태도도 t값 4.927로서 $p < .001$ 수준에서 유의미하게 나타났다. 이와 같은 결과는 치료레크레이션을 활용한 본 프로그램이 노인의 자아통합감 증진에 효과가 있음을 보여주는 결과이다. 구체적으로는 교육적인 강의와 음악과 미술활동을 통한 치료레크레이션이 노인의 회고기능을 촉진시켜 자신의 과거와 현재의 삶을 수용할 수 있도록 하였으며, 삶에 대해 보다 긍정적인 태도로 변화시켰다고 볼 수 있다.

<표 3> 자아통합에 대한 사전 사후-검사 분석

		사전	사후	t값
자아 통합감	M	2.54	3.11	-7.146***
	SD	.261	.339	
하 위 요 인	과거와 현재에 대한 수용	M 2.40	3.01	-7.791***
	SD	.310	.377	
삶에 대한 태도	M	2.75	3.34	-4.927***
	SD	.312	.416	

*** $p < .001$

V. 논의 및 결론

본 연구는 강의와 치료레크레이션으로 구성된 노인의 자아통합 교육프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다.

이에 연구자들은 문헌조사와 선행연구를 통해 프로그램을 개발하고 D시의 A종합노인복지관을 이용하고 있는 60세 이상 남녀노인 17명을 대상으로 총 6회기를 실시하였다. 또한 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 자아통합감 척도를 실시하고 사전 사후검사를 비교분석하였다. 그 결과 치료레크레이션을 활용한 노인자아통합감 교육프로그램이 참가자의 자아통합감 향상에 매우 효과적인 것으로 검증되었다. 다시 말해 참가자들의 과거 및 현재에 대

한 수용과 삶에 대한 태도에 유의미한 변화가 발견되었다. 이는 본 프로그램에 참가한 노인들이 참가 이전과 비교하여 그들 과거의 소중함을 인식하게 되었고, 지나간 생을 재정리할 수 있었으며, 과거의 경험을 이전과 비교해 긍정적으로 수용하게 되었음을 알 수 있다. 또한 그들은 현재의 자신의 모습과 삶을 그대로 받아들일 수 있고, 삶에 대한 태도가 이전 보다 긍정적으로 변화되었음을 알 수 있다. 이러한 결과는 노인의 자아통합감 증진을 위해 회상 프로그램 활용하여 과거 갈등과 중재를 촉진한 바 있는 Coleman(1974)과 Boylin 외(1976)의 연구와 일치하는 것이다. 아울러 이 결과는 프로그램 시행에 회상과 병행하여 상담 치료기법의 전략적 활용을 제안한 여인숙 외(2006)의 연구결과를 뒷받침 해주고 있다. 위의 결과를 바탕으로 논의 및 제안점을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구가 치료분야의 하나로 그 효과성이 검증된 치료레크레이션을 활용하여 노인자아통합 증진 프로그램을 개발하였다는 점이 의의가 있다. 이는 노년기의 물리적 심리적인 특성상 놀이형식의 즐겁고 흥미로운 활동으로 심신을 자극하였던 것이 일반적으로 나타나는 노년기의 무기력 및 우울감의 증가(Bensink, 1992)를 완화시키고 의욕적인 태도로 변화시키는데 기여했을 것으로 여겨진다.

둘째, 치료레크레이션의 음악과 미술활동을 통해 시각적, 인식적으로 재생한 과거의 기억을 단순회상에 머물게 하지 않고 미해결된 과제를 다루고 재통합할 수 있는 기회를 부여했다는 점에서 의의가 있다. 프로그램에 의해 생애주기에 따른 회상을 하고 이를 조별활동과 집단활동을 통해 표현하며, 집단원들로 부터 공감과 지지를 받게 하는 것으로 과거를 담담히 수용할 수 있도록 하였다. 이러한 활동은 특히 부정적인 경험을 재해석하고 새로운 의미를 부여하게 함으로써 치료적 효과를 가져왔을 것으로 판단된다.

셋째, 본 연구가 치료레크레이션 활동과 함께 노인의 생애통합을 모색할 수 있는 강의를 병행하였다는 점이 일반 단순 치료프로그램과 구별된다. 강의는 교육적 내용을 포함하여 노인의 삶에 대한 지식과 수용의 폭을 넓히는데 촉진제 역할을 했을 것이며 지난 과거의 미해결된 과제를 재통합하고 화해하는데 도구적인 역할을 제공했을 것으로 사료된다.

이상에서 본 바와 같이 치료레크레이션을 활용한 프로그램이 노인 자아통합감 증진에 효과적이며 유용한 프로그램임을 알 수 있다. 그러나 이러한 효과성과 타 프로그램들과의 차별성에도 불구하고 본 연구가 일반노인 전체보다는 노인복지관 시설이용자 17명으로 제한된 점은 본 결과를 일반화 하는 데에 무리가 있다. 또한 본 연구에서는 실험집단과 비교되는 통제집단의 연구가 이루어지지

않았으나 후속연구로 통계적 검증력을 보다 강화할 수 있는 연구설계가 요구되며 시설이용노인뿐 아니라 일반 재가노인을 대상으로 한 다양한 치료교육프로그램이 개발되기를 기대한다.

주제어 : 노인자존감, 교육프로그램, 치료레크레이션

참 고 문 헌

- 김수영(2001) 쑥향기 흡입을 병행한 집단회상요법이 노인의 통증, 우울 및 자아통합감에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 김상균(1996) 21세기 삶의 질에 관한 지표 연구. 서울: 서울대학교 사회복지연구소.
- 김안젤라(2003) 회상을 주제로 한 집단미술치료가 노인의 자아존중감과 자아통합감에 미치는 영향, 원광대학교 보건환경대학원 석사학위논문.
- 김윤정(2002) 회상을 통한 우리나라 여자노인들의 일생과 자아통합감. 노인복지연구 통권 18호.
- 양혜경(2006) 음악을 활용한 치료레크레이션이 치매노인의 인지기능에 미치는 효과, *한국노년학*, Vol. 26, No. 4, 749-765.
- 여인숙, 김춘경(2006) 노인의 사회 인구학적변인과 회상기능이 자아통합감에 미치는 영향, *한국노년학*, Vol. 26, No. 1, 63-75.
- 오경석(2001) 청년, 중년, 노년의 생성감. *한국노년학*, 21(1), 59-71.
- 윤재섭, 강열우, 박재성(2003) 치료레크레이션 입문. 부산: 세정출판사.
- 이은진(2005) 자아성장 미술치료가 발달장애아 어머니의 양육스트레스 및 모-자 상호작용에 미치는 영향. 대구대학교 박사학위논문.
- 천혜정(1997) 치료레크레이션 프로그램이 노인의 정서에 미치는 영향. 용인대학교 석사학위논문.
- 채준안(2000) 치료레크레이션 입문. 서울: 인간과 복지.
- 최병철(1999) 음악치료학. 서울: 학지사
- 최선남, 전종국(1997) 집단미술치료의 치료적 요인에 관한 연구 -청소년 동료집단을 중심으로-. *미술치료연구*, 4(2), 161-174.
- 통계청(2006) 2006년도 장애인구추계.
- 하양숙(1990) 집단회상이 노인의 심리적 안녕에 미치는 영향에 관한 연구. 서울대학교 박사학위논문.
- 한국미술치료학회(1994) 미술치료의 이론과 실제. 대구: 동아문화사.
- 한혜수(1995) 치료레크레이션과 편마비환자의 우울감소와의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문
- 홍성아(1988) 치료레크레이션이 뇌졸중 노인의 심리사회적응에 미치는 영향에 관한 사례 연구-자기존중감과 대인 관계를 중심으로-. 숭실대학교 석사학위 논문.
- 홍주연(2000) 성격과 자아통합감이 노인 회상 기능에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원박사학위 논문.
- 홍현방(2002) 성공적인 노화와 노인의 종교성 관계 연구. *한국노년학회지*, 22(3). 245-259.
- Andrews, F. M.(1974) Social indicators of perceived quality of life. *Social Indicators Research*, 1, 279-299.
- Belsky, J. K. (1999) *The Psychology of Aging* (3rd Ed.). California: Books/Cole.
- Bensink,G.W.(1992) Institutionalized elderly relaxation : Locus of control and self-esteem. *Journal of Gerontological Nursing* 18(4). pp.30-35.
- Boylin, W., Gordon, S, K. & Nehrke, M. F.(1976) Reminiscing and Ego-integrity in institutionalized elderly males, *Gerontologist*, 16, pp. 118-124
- Buettner, L. L.(1994) *Therapeutic Recreation as an Intervention for Persons Dementia and*
- Butler,R.N.(1963) The life review an interpretation reminiscence in aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- Coleman,P. G. (1974) Measuring reminiscence characteristics from conversation as adaptive features of old age, *International Journal of Aging and Human Development*, 5, pp. 281-294
- Gisele, G(1994). Recreation of a Recreation to Self-Determination, *Therapeutic Recreation Journal*, 28(1), 35-40.
- Erikson, E. H. (1997) *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Morrow, G. S. (1976) *Therapeutic recreation a helping profession*. Virginia, Reston Publishing Company Inc.
- Peterson C.A. & GunnS. L(1984) *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures*. 2nd ed., New Jersey, Prentice-Hall Inc.
- Prichett & Moor(1991) The Use of Music to aid Memory of Alzheimer's Patients. *Journal of Music Therapy*, 28, 101-110.
- Santor D. A. & Zuroff D. C.(1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, 63(2). 294-312
- Wong, P. T.(1995) The processes of adaptive reminiscence. In B. Haight & J. Webster(Eds.), *In The art and science of reminiscing: Theory, research methods and applications*. Washington, D C : Taylor & Frances.

(2008. 5. 7 접수; 2008. 7. 2 채택)