

죽음준비교육 프로그램이 성인의 죽음 불안, 영적 안녕 및 삶의 의미에 미치는 효과

윤 매 옥

우석대학교 간호학과 전임강사

The Effects of a Death Preparing Education Program on Death Anxiety, Spiritual Well-being, and Meaning of Life in Adults

Yoon, Me Ok

Full-time Lecturer, Department of Nursing, Woosuk University

Purpose: The purpose of this study was to analysis the effect of death preparing education on death anxiety, spiritual well-being and meaning of life in adults. **Methods:** This study adapted the one group pre-posttest design. Data collection and intervention were performed from January 19 to 25, 2009. The participants were 30 adults (aged 20 or older) from Jeonju City. The death preparing education program consisted of five steps. Data were analyzed through paired t-test with SPSS/WIN 12.0 program. **Results:** There were significant differences in death anxiety, spiritual well-being and meaning of life between before and after the death preparing education program. **Conclusion:** The death preparing education program for adults was confirmed to be an effective intervention to lower death anxiety and to improve spiritual well-being and the meaning of life. Therefore, I look forward to broad application of this program to adults.

Key Words : Death, Education, Anxiety, Spirituality, Life

I. 서 론

1. 연구의 필요성

인간은 태어나는 순간부터 죽음이라는 절대적인 과제를 부여받게 되며 죽음이란 인류역사와 더불어 인간 모두에게 닥치는 필연적 사실로 인생 최대의 사건으로 인생을 결산하는 중요한 사건임에도 불구하고 나 자신만큼은 죽음과 별 상관 없는 것처럼 막연한 기대 속에서 살아간다.

현대의학과 산업의 발전으로 죽음은 의학의 실패로 간주되고 있으며, 사람들은 바쁜 일상생활에서 여유가 없으며 삶

을 살아가는 동안에 죽음을 떠올리거나 죽음을 자신의 문제로 생각하고 준비하는 사람은 거의 없다고 볼 수 있다. 그러나 죽음을 다루는 방식은 곧 삶을 살아가는 방식으로 생명에 대한 존엄성만큼 죽음의 존엄성이 보존되어야만 온전한 삶을 살아갈 수 있다(Kim, Choi, Lee, & Shin, 2005).

인간이 죽음의 문제를 기피하는 이유는 죽음은 철저히 가려진 미지의 세계이며 고통으로 맞이하는 가장 어렵고 힘든 과정, 죽음으로 인해 모든 가시적인 것과의 단절, 그리고 지금까지 살아온 삶의 잘못된 행위에 대한 벌이 올지 모른다는 영적 두려움 때문일 것이다. 또한 예기치 못한 죽음에 직면했을 때 극도의 불안과 우울, 분노 등의 심각한 심리적, 영적 고

주요어 : 죽음, 교육, 불안, 영, 삶

Address reprint requests to : Yoon, Me Ok, Department of Nursing, Woosuk University, 333 Samnye-ro, Samnye-eup, Wanju 565-701, Korea.
Tel: 82-63-290-1896, Fax: 82-63-290-1548, E-mail: moyoon@woosuk.ac.kr

투고일 : 2009년 8월 14일 수정일 : 2009년 12월 13일 게재확정일 : 2009년 12월 22일

통에서 시달리게 된다(Kübler-Ross, 1969).

흔히 죽음에 이르는 질병상태에서는 높은 영적 요구가 나타나며 영적지지를 받았을 때 절대자 하나님과의 관계에서 사랑을 느끼며 평안과 위로를 얻게 되고 남은 삶을 의미 있게 보내고 싶어 한다(Yoon, 2005). 그러나 죽음에 있어서 가장 근본적인 문제는 죽음에 대한 오해와 불안, 그리고 불행한 죽음에 대한 방식으로 현실적인 삶의 문제해결을 위해 죽음을 해결책이나 도피처로 선택하며 죽음에 대한 이해와 삶의 방식에 문제가 증가하는 것이다(Jang, 2009). 죽음에 대한 올바른 이해는 죽음교육을 통하여 가능하며 삶을 소중하게 바라보는 중요한 계기가 되며, 죽음교육은 삶을 재조명하면서 의미 있고 가치 있게 살아갈 수 있도록 도와주게 된다(Kim et al., 2005). 또한 죽음준비교육을 통해 죽음을 이해하고 삶의 한 과정으로 받아들이도록 하는 일은 죽음 불안을 감소시키게 되며(Jo, 2004), 더 나아가서 영적 안녕 상태에서 평화로운 삶을 유지하게 되고 평온한 죽음을 맞이하게 된다(Yoon, 2005). 그리고 죽음준비교육은 올바른 죽음관의 확립과 삶의 가치를 인식하게 하며 삶의 위기와 문제를 극복하고 미래에 대한 신념과 긍정적인 삶의 태도로 살아가는데 영향을 미친다(Kim, E. H., 2007).

특별히 가정이나 시설 그리고 종교단체에서 임종상황에 직면해 있는 대상자와 노인들을 위해 돌봄을 제공하는 자에게는 더욱 죽음준비교육이 요구된다. 이는 죽음교육을 통해 죽음에 대한 긍정적인 이해와 내세의 소망을 갖게 되며 불안과 두려움에서 벗어나 영적 안녕감과 생의 의미를 찾는 기회라 생각된다. 그러므로 죽음준비교육은 인간으로 하여금 죽음의 문제를 깊이 성찰하며 나아가서 어떻게 삶을 살아가야 할 것인가에 대하여 깨닫게 되며 자신과 이웃, 환경, 그리고 절대자와의 관계에서 조화를 이루며 온전한 삶을 살아갈 수 있도록 하므로 반드시 필요한 교육이라고 사료된다.

죽음준비교육이란 죽음의 의미와 죽음의 과정 및 대응방법 그리고 사별과 관련된 모든 측면의 교육을 포함시키며 다 학제간의 협력을 바탕으로 정립되어 가는 학문이다(Warren, 1989). 죽음교육은 Kübler-Ross (1969)의 'on death and dying'을 통해 활발하게 시작되어 국외에서는 학제간의 연구와 생의 주기별 모든 계층을 대상으로 한 죽음준비교육 프로그램을 실시해 오고 있다. 최근 국내에서도 사회적 문제와 함께 죽음에 대한 관심이 활발해지고 있으며, 삶의 의미와 목적, 생명존중사상을 고취시키기 위해 죽음준비교육의 필요성을 강조하고 있다. 그러나 국내에서 실시되는 죽음준비교육의 대부분은 죽음과 관련이 깊은 호스피스와 노인을 대상

으로 하여 지식위주의 교육이 일부 단체나 대학에서 이루어지고 있으며 모든 연령층을 대상으로 죽음준비교육 프로그램을 적용한 효과성검증은 미약한 실정이다(Kim et al., 2005). 죽음준비교육을 이용한 국내연구는 주로 노인을 대상으로 이루어지고 있고 일부 대학생계층 소수에서 실시되고 있으며 성인을 위한 죽음준비교육을 실시하여 그 효과를 검증한 연구는 거의 찾아보기 어려운 실정이다. Jang (2009)은 우리나라 20대 이상의 성인에 대한 죽음인식과 죽음준비교육의 필요성을 조사한 결과 80%에서 죽음준비교육의 필요성에 대해 동의하고 있지만 실제로 죽음준비교육은 거의 경험해 보지 못하고 있음을 밝혔다.

죽음은 인생의 추수기이며 삶의 최종과업이므로 죽음준비교육은 인간의 전 생애에 걸쳐 이루어져야 하며 죽음준비교육의 효과에 대한 심층적인 연구를 통해 교육대상자의 특성과 요구를 반영한 포괄적인 죽음준비교육의 프로그램이 개발되어야 할 것이다. 그 중에서도 말기 환자와 가족, 인생의 황혼기에 있는 노인의 곁에서 죽음의 과정을 총체적으로 도와주어야 할 성인을 대상으로 죽음준비교육을 실시하고 그 효과를 검증한 연구는 미미한 실정이다. 따라서 본 연구는 성인을 대상으로 죽음준비교육 프로그램을 실시하여 죽음 불안과 영적 안녕 및 삶의 의미에 미치는 효과를 파악하고 서로의 관계를 규명함으로써 죽음준비교육 프로그램개발의 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 성인을 대상으로 죽음준비교육 프로그램을 제공하여 죽음 불안과 영적 안녕 및 삶의 의미에 미치는 효과를 규명하기 위함이며 구체적 목적은 다음과 같다.

- 죽음준비교육 프로그램이 성인의 죽음 불안에 미치는 효과를 규명한다.
- 죽음준비교육 프로그램이 성인의 영적 안녕에 미치는 효과를 규명한다.
- 죽음준비교육 프로그램이 성인의 삶의 의미에 미치는 효과를 규명한다.
- 죽음 불안, 영적 안녕 및 삶의 의미와의 관계를 규명한다.

3. 용어정의

1) 죽음준비교육 프로그램

죽음준비교육 프로그램이란 죽음의 과정과 관련된 정보를

제공함으로써 죽음이 삶의 과정임을 인식할 수 있도록 해주는 프로그램을 의미한다(Warren, 1989). 본 연구에서는 죽음준비교육과정을 각 단계별 60분씩 총 5단계를 삶과 죽음의 이해, 유서쓰기, 입관체험, 느낌공유, 결단과 축복 등으로 구성되어 있는 프로그램을 말한다.

2) 죽음 불안

죽음 불안이란 죽음에 대해 느끼게 되는 두려움이나 공포를 의미한다(Kübler-Ross, 1969). 본 연구에서는 Park (1995)이 개발한 죽음 불안 도구로 측정된 점수를 의미하며 점수가 높을수록 죽음 불안정도가 높은 것을 말한다.

3) 영적 안녕

영적 안녕이란 절대자와 개인적이고 역동적인 관계를 설정하고 그 관계 속에서 삶의 의미와 목적을 발견하고 사랑과 관심을 주고받으며, 용서하고 용서 받음으로서 온전함을 성취하는 것을 의미한다(Fish & Shelly, 1983). 본 연구에서는 Paloutzian과 Ellison (1982)이 개발한 도구를 Choi (1990)가 번안하고 Kang (1996)이 수정·보완한 도구로 하나님과의 관계에서 안녕감을 갖는 종교적 안녕과 삶의 의미와 목적에 초점을 둔 실존적 안녕상태를 측정된 점수를 의미하며, 점수가 높을수록 영적 안녕이 높음을 말한다.

4) 삶의 의미

삶의 의미란 인간답게 존재하기위해 인간의 참된 본질을 실현하는 것을 의미한다(Frankl, 1963). 본 연구에서는 Crombaugh (1968)가 개발한 도구를 Kim (1990)이 수정·보완한 도구로, 점수가 높을수록 삶의 의미정도가 높음을 의미한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 성인에게 죽음준비교육 프로그램을 제공한 후 죽음 불안과 영적 안녕 및 삶의 의미에 미치는 효과를 검증하기 위한 단일군 전·후 설계(One group pretest-posttest design)의 원시실험연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 J시에 거주하는 일개 개신교 교회에

소속된 자로서, 다음기준에 적합한 자를 선정하였다.

- 1년 이상 말기 환자와 가족 및 노인을 위한 봉사활동에 참여한 자
- 18세 이상의 성인남녀
- 임신하지 않은 여성
- 정신 및 심장질환이 없는 자

먼저 대상자에게 본 연구의 목적과 교육의 내용을 설명하였다. 연구에 참여하기로 동의한 40명을 선정하였으나 연구 단계별 10명의 탈락자가 발생하여 총 30명을 본 연구의 대상으로 하였다. 탈락자는 가사를 이유로 연구 프로그램 참여에 불성실한 경우 자료분석 대상자에서 제외하였다.

3. 죽음준비교육 프로그램의 구성

본 연구의 실험처치인 죽음준비교육 프로그램은 죽음의 긍정적인 이해와 영적 안녕 및 삶의 의미와 가치추구를 동기화하기 위한 교육으로 선행 연구와 문헌(Jo, 2004; Kim et al., 2005)을 토대로 호스피스 교육을 지도하고 있는 현장 목회자 2인과 간호학 교수 1인의 검증을 거쳐 본 연구대상자에게 적합한 내용으로 개발하였다. 선행 문헌자료에 의하면 Jo (2004)는 죽음준비교육 프로그램을 1회 100분씩 총 6회를 실시하였으며, Kim 등(2005)은 매일 6시간씩 5일간을 실시하였다. 본 연구는 1회 60분씩 총 5회로 도입단계 1시간, 수용단계 1시간, 체험단계 1시간, 나눔단계 1시간, 마무리단계 1시간으로 구성하여 실시하였다(Table 1).

첫째, 죽음준비교육 프로그램의 도입단계는 '삶과 죽음의 이해'로 자기소개와 죽음준비교육에 참여 동기를 나누고 죽음에 관한 동영상을 시청하게 하였다. 지금까지 살아온 날들을 생각하면서 가족, 친척, 이웃 등 수많은 사람들과의 관계를 회상하도록 하고 죽음에 대한 개념을 교육하였다.

둘째, 수용단계는 '유서쓰기'로 1개월 밖에 남지 않은 삶을 어떻게 보낼 것인가? 이 순간 가장 소중한 것은 무엇이고 가장 후회되는 것은 무엇인가? 용서할 대상과 용서받아야 할 것은 누구이고 무엇인가? 끝으로 남기고 싶은 이야기들은 무엇인가? 하는 내용을 작성하도록 하였다.

셋째, 체험단계는 '입관체험'으로 입관자는 관에 누워서 죽음의 의미를 느끼도록 하였으며 약 3분정도 경과하여 출관한 후 경건의 시간을 갖도록 하였다. 입관체험동안에는 장엄하면서도 차분한 곡으로 쇼팽의 '장송행진곡', 모차르트의 'Lacrimosa (눈물의 날)', 바흐의 '오라 죽음이여', 사무엘 바버의 '현을 위한 아다지오' 등의 배경음악으로 경건한 분위기

Table 1. Overview of the Death Preparing Education Program

Theme	Time	Contents	Step
Understanding of life and death	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> · Self-introduction · Seeing a film about death · Education about concepts of life (birth) and death 	Introduction
Writing a will to death	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> · What would you do if you have only a month to live ahead? · What is your most important and regretful things (memories or moments)? · Writing objects (or people) to forgive and things to be forgiven · Writing a letter to beloved ones 	Acceptance
Into a coffin to death	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> · Background music: Calm and meaningful music before and after getting into a coffin · Into each coffin after lay out coffins 5 pieces · An inside-coffin-experiencing person associates himself of herself to actual death silently for about 3 minutes. · Having a quiet time after getting out of a coffin 	Experience
Feeling co-ownership of sharing	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> · Sharing feelings caused in the process of death experience (writing a will, experience in a coffin) · Offering volunteers a gift, 「Tuesdays With Morrie」 by Mitch Albom 	Sharing
Decision & blessing	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> · Pursuing meaning of life and setting a goal in life · Blessing and encouraging each other 	Ending

를 구성하였다.

넷째, 나눔단계는 '느낌 공유'로 지금까지의 삶을 돌아보며 앞으로의 의미 있는 삶을 다짐하는 시간을 갖도록 하였다. 삶의 의미를 잘 표현해 놓은 미치앨범의 『모리와 함께 한 화요일』이란 책을 통하여 삶의 진정한 의미임을 깨닫게 해주었다.

다섯째, 마무리단계는 '결단과 축복'으로 삶의 목표를 설정하고, 남은 시간을 의미 있게 살아갈 것을 결심하며 서로를 축복하도록 하였다.

4. 연구도구

1) 죽음 불안 (death anxiety)

죽음 불안은 Park (1995)이 개발한 도구로 측정하였다. 문항의 내용은 고립 4문항, 타인에 대한 염려 4문항, 사후의 불확실성 5문항, 능력상실 4문항, 존재가 없어짐 3문항, 죽음의 장소 및 방법 3문항, 죽음의 의미 11문항의 총 34문항으로 점수가 높을수록 죽음 불안 정도가 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었으며, 본 연구에서의 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .94$ 이었다.

2) 영적 안녕 (spiritual well-being)

영적 안녕은 Paloutzian과 Ellison (1982)이 개발한 도구로 Choi (1990)가 번안하고 Kang (1996)이 4점 척도로 수정

· 보완한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 하위척도는 주관적으로 영적 안녕 상태를 측정하기 위한 것으로 하나님과의 관계에서 안녕감을 갖는 종교적 영적 안녕과, 삶의 의미와 목적에 초점을 둔 실존적 영적 안녕 상태를 측정하도록 되어 있으며, 각 10개 문항들로 구성되어있다. 점수가 높을수록 영적 안녕 정도가 높음을 의미하며 개발당시 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었으며, 본 연구에서의 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었다.

3) 삶의 의미 (Meaning of Life)

삶의 의미는 Crombaugh (1968)가 개발한 것을 Kim (1990)이 7점 척도로 수정·보완한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 긍정형 12문항과 부정형 8문항으로 구성되어 있으며, 역문항은 역산하였고 점수가 높을수록 삶의 의미정도가 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었으며, 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .80$ 이었다.

5. 자료수집

자료수집은 2009년 1월 11일부터 25일까지 J시의 1개 개신교 교회에 있는 성인을 대상으로 하였다. 교회를 방문하여 담당목회자에게 연구목적을 설명한 후, 연구대상자에게 연구

의 목적과 내용을 소개하였으며 연구의 목적을 이해하고 참여하고자 하는 자를 모집하여 연구에 대한 동의를 받았다. 언제라도 연구의 참여를 중단할 수 있음을 설명하였고 설문에 대한 응답은 익명으로 처리됨을 알려주었으며, 일반적 특성, 죽음 불안, 영적 안녕, 삶의 의미에 대한 구조화된 설문지를 이용하여 사전자료를 수집하였다. 그리고 도입단계인 삶과 죽음의 이해, 수용단계인 유서쓰기, 체험단계인 입관체험, 나눔단계인 느낌공유, 정리단계인 결단과 축복 등 각 단계별 60분씩 총 5단계의 죽음준비교육 프로그램을 실시하였다. 프로그램 종료 후 효과변수인 죽음 불안, 영적 안녕, 삶의 의미를 설문지를 사용하여 자료수집을 하였다.

6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 구하였으며, 죽음준비교육 프로그램이 죽음 불안, 영적 안녕, 삶의 의미에 미치는 효과를 파악하기 위해 중재 전·후 차이를 paired t-test로 분석하였다. 죽음 불안, 영적 안녕, 삶의 의미 정도와의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였고, 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값을 산출하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자의 일반적 특성은 Table 2와 같다.

연령은 50~59세가 43.3%로 가장 많았으며, 성별은 남성이 18명 (60.0%)으로 여성 12명 (40.0%)보다 많게 나타났다. 결혼상태는 기혼이 26명(86.7%)로 가장 많았고, 교육은 대졸이 23명 (76.7%)으로 가장 많이 차지하였으며, 동거가족 수는 4명 이상 (83.3%)이 가장 많았다. 경제상태는 보통이다가 15명 (50.0%)으로 가장 많았고, 자신의 삶에서 가장 중요한 것은 종교가 15명(50.0%)으로 가장 많이 차지하였다.

2. 죽음준비교육 프로그램이 죽음 불안, 영적 안녕 및 삶의 의미에 미치는 효과

프로그램 중재전과 후의 대상자의 죽음 불안, 영적 안녕 및 삶의 의미에 미치는 효과를 비교한 결과는 Table 3과 같다. 죽음 불안점수는 프로그램 전 평균 평점이 2.01 ± 0.50 점

Table 2. General Characteristics of Participants (N=30)

Characteristics	Categories	n (%)
Gender	Male	18 (60.0)
	Female	12 (40.0)
Age	20~29	3 (10.0)
	30~39	7 (23.3)
	40~49	7 (23.3)
	50~59	13 (43.3)
Marital status	Not married	4 (13.3)
	Married	26 (86.7)
Education	High school	7 (23.3)
	University	23 (76.7)
Number of living household	≤ 3	5 (16.7)
	≥ 4	25 (83.3)
Economic status	High	3 (10.0)
	Middle	15 (50.0)
	Low	12 (40.0)
Most important thing in one's life	Health	7 (23.3)
	Economy	3 (10.0)
	Spouse	5 (16.7)
	Religion	15 (50.0)

에서 프로그램 후 1.81 ± 0.41 점으로 감소하여 유의한 차이가 있었다 ($t=2.775, p=.010$). 죽음 불안의 하위영역에서 보면 고립 ($t=2.307, p=.028$), 타인에 대한 염려 ($t=.902, p=.000$), 사후의 불확실성 ($t=4.129, p=.000$), 능력상실 ($t=2.728, p=.011$), 존재 없어짐 ($t=2.538, p=.017$), 죽음의 장소 및 방법 ($t=2.919, p=.007$)에서 프로그램제공 후가 전에 비해 유의하게 감소하였다.

영적 안녕점수는 프로그램 전 평균 평점이 3.39 ± 0.43 점에서 프로그램 후 3.61 ± 0.35 점으로 증가하여 유의한 차이가 있었다 ($t=-3.666, p=.001$). 영적 안녕의 하위영역에서 보면, 종교적 안녕 ($t=-4.047, p=.000$), 실존적 안녕 ($t=-3.231, p=.003$)에서 프로그램제공 후가 전에 비해 유의하게 증가하였다.

대상자의 삶의 의미점수는 프로그램 전 평균 평점이 4.65 ± 0.46 점에서 프로그램 후 4.84 ± 0.43 점으로 증가하여 유의한 차이가 있었다 ($t=-2.588, p=.015$).

3. 대상자의 죽음 불안, 영적 안녕 및 삶의 의미와의 관계

대상자의 죽음 불안, 영적 안녕 및 삶의 의미 간의 상관관계는 Table 4와 같다.

죽음 불안과 영적 안녕은 유의한 역상관관계가 나타났으며 ($r=-.383, p=.003$), 영적 안녕과 삶의 의미는 중등도의

Table 3. Effect of Death Preparing Education Program on Death Anxiety, Spiritual Well-Being and Meaning of Life (N=30)

Variables	Pretest	Posttest	t	p
	M±SD	M±SD		
Death anxiety	2.01±0.50	1.81±0.41	2.775	.010
Isolation	2.27±0.72	2.04±0.75	2.307	.028
Warring for others	2.58±0.64	2.08±0.68	0.902	<.000
Uncertainty after death	1.64±0.51	1.33±0.40	4.129	<.000
Lose of ability	1.87±0.66	1.63±0.51	2.728	.011
Disappear of existence	1.78±0.63	1.57±0.52	2.538	.017
Place and mode dying	2.02±0.56	1.81±0.48	2.919	.007
Meaning of death	2.17±0.51	2.03±0.44	1.715	.097
Spiritual well-being	3.39±0.43	3.61±0.35	-3.666	.001
Religious well-being	3.46±0.44	3.69±0.35	-4.047	<.000
Existential well-being	3.32±0.46	3.52±0.39	-3.231	.003
Meaning of life	4.65±0.46	4.84±0.43	-2.588	.015

Table 4. Correlation among Death Anxiety, Spiritual Well-Being and Meaning of Life (N=30)

Variables	Death anxiety	Spiritual well-being
Spiritual well-being	-.383 (.003)	
Meaning of life	-.243 (.064)	.572 (.000)

유의한 순상관관계를 나타냈다 ($r=.572, p=.000$). 죽음 불안과 영적 안녕, 영적 안녕과 삶의 의미 간에 관련성이 높게 나타났다. 즉 죽음준비교육 후 성인의 죽음 불안이 낮을수록 영적 안녕은 높다는 역상관관계를, 영적 안녕이 높을수록 삶의 의미는 높다는 순상관관계를 의미하는 것이다. 그러나 죽음 불안과 삶의 의미와의 관계는 유의하지 않은 것으로 나타났다 ($r=-.243, p=.064$).

IV. 논 의

본 연구의 결과변수로 먼저 죽음 불안을 살펴보면, 대상자의 사전 죽음 불안 정도는 4점 만점 중 평균 평점 2.01점으로 중간수준이었으며 이는 Kim (2008)의 호스피스 자원봉사자의 죽음 불안 점수인 평균 평점 2.12점과 유사하였다. 그러나 Jo (2004)의 연구에서는 간호대학생의 죽음 불안 정도가 사전 90.80점으로 평균 평점 4점 만점으로 환산했을 때 2.59점으로 나타나 본 연구결과보다 높은 점수를 보여주었는데 그 이유는 본 연구대상자는 종교를 가진 성인으로서 평소 봉사를 통한 돌봄 과정에서 삶과 죽음의 현상을 현실적으로 접근해오면서 죽음에 대한 긍정적인 이해와 가치관의 변화가 있었기 때문이라고 생각한다.

본 연구에서 죽음교육 프로그램 제공 전과 제공 후의 죽음

불안, 영적 안녕 및 삶의 의미에 미치는 효과를 비교한 결과, 죽음 불안은 프로그램 제공 전보다 제공 후가 통계적으로 유의하게 감소하였다 ($t=2.775, p=.010$). 이러한 결과는 20명 의간호대학생에게 죽음교육 프로그램을 실시한 Jo (2004)의 연구에서 죽음에 대한 불안을 감소시키는데 효과적임을 보고한 것과 일치하였다. Bonnie (1989)는 간호대학생에게 죽음교육을 실시한 결과 죽음 불안 감소에 긍정적인 효과를 보였으며, 일반대학생을 대상으로 4회기의 죽음교육을 실시한 Fischer (1995)의 연구결과와 죽음준비교육 프로그램 실시 후 죽음에 대한 두려움과 회피가 유의하게 낮아졌다는 Kim 등 (2005)의 연구결과도 본 연구결과와 일치하였다. 또한 일반인을 대상으로 한 An (2001)의 연구에서 죽음대비교육에 참여한 자는 죽음의 두려움과 죽음에 직면하는 자세, 사후 시신에 대해 긍정적인 반응을 보여주었는데, 죽음준비교육은 죽음 불안과 밀접한 관련이 있음을 시사해주고 있다. 본 연구의 대상과는 달리 Nam (1998)의 연구에서는 아동에게 죽음교육 프로그램을 제공한 결과 아동의 죽음 불안이 감소되었음을 보여 주었고, 노인을 대상으로 죽음준비교육을 실시했을 때에도 죽음 불안이 감소되었다고 보고한 연구결과 (Ko, Kim, & Kim, 1999)는 본 연구결과와 모두 유사하였다. 즉, 죽음준비교육은 모든 연령층에 있어서 죽음 불안을 감소시키는데 긍정적인 효과가 있으며 모든 연령층에 필요한 교육임을 확인할 수 있다.

이와는 반대로, Coleman (1983)은 응급의료인에게 죽음준비교육을 제공한 후 죽음 불안을 감소시키는데 효과가 없었다고 보고하였는데 이는 대상자에게 얼마나 적합한 교육내용과 방법이었는지를 검증 해볼 필요가 있으며, 죽음준비교육의 효과는 대상자와 교육내용 및 방법에 따라 다르게 나

타날 수 있으므로 개인의 특성을 고려하여 죽음준비교육 프로그램을 개발해야 한다고 생각한다.

본 연구에서 죽음 불안의 하위변인인 고립, 타인에 대한 염려, 사후의 불확실성, 능력상실, 존재 없어짐, 죽음의 장소 및 방법은 프로그램 전·후 간에 유의한 차이가 있었으며, 죽음의 의미에서는 프로그램 후가 프로그램 전에 비해 다소 감소는 하였으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 이러한 결과는 추후 죽음준비교육 프로그램 개발 시 죽음의 의미에 효과를 줄 수 있는 내용개발과 대조군을 두고 죽음 불안의 하위변인에 미치는 효과를 비교하는 연구가 필요하다.

다음으로 영적 안녕을 살펴보면, 대상자의 사전 영적 안녕 정도는 4점 만점에서 평균 평점 3.39점으로 높게 나타났으며, 이는 Kim, J. H. (2007)의 연구에서 호스피스 자원봉사자의 영적 안녕정도가 평균 평점 3.40점으로 나타난 것과 비슷한 점수를 보여 주었다. 본 연구에서 영적 안녕은 프로그램 제공 전보다 제공 후가 통계적으로 유의하게 증가하였으며 ($t=-3.666, p=.001$). 영적 안녕의 하위영역인 종교적 안녕과 실존적 안녕 모두에서 제공전보다 제공후가 유의하게 증가하였다. 죽음준비교육 후 영적 안녕의 효과를 다룬 연구가 없어서 비교할 수는 없지만, Jo (2004)의 연구결과 간호대학생에게 죽음교육을 제공하였을 때 임종간호태도가 유의하게 증가된 것과 간호사에게 죽음교육을 실시한 후 임종간호태도에 긍정적인 변화가 있었음을 보고한 연구 (Miles, 1980; Frommelt & Katherine, 1991)와는 일맥상통한다고 생각된다. 따라서 본 연구결과는 죽음준비교육 프로그램이 대상자의 영적 안녕에 긍정적인 효과가 있음을 확인할 수 있다.

본 연구에서 죽음준비교육 프로그램이 삶의 의미에 미치는 효과를 분석한 결과, 프로그램 제공 전보다 제공 후가 통계적으로 유의하게 증가하였다 ($t=-2.588, p=.015$). 이러한 결과는 죽음준비교육에 참여한 대학생이 참여하지 않은 대학생보다 삶의 의미점수가 유의하게 높았다는 Kim 등 (2005)의 연구결과와 일치하였다. 또한 대학생을 대상으로 한 죽음준비교육 프로그램이 대학생의 삶의 만족도에 긍정적 영향을 주었다는 연구 (Kim, E. H., 2007)와 호스피스 자원봉사자 교육 프로그램에 참여한 일반인이 비참여군 보다 삶의 의미 점수가 유의하게 높았다는 연구 (Kim, M. S., 2007)결과는 본 연구와 유사하였다. 성인은 인생발달 단계에서 가장 많은 과업을 이루어가는 시기이며 인생을 더욱 충만하고 풍요롭게 살아가는데 있어서 생의 어느 때보다도 신체적, 심리사회적, 영적으로 많은 개인적 자원을 소모하는 주기이다. 이러한 시기에 있는 성인에게 있어서 삶에 대한 진정한 의미와 가

치추구는 죽음준비교육을 통해서 가능해진다고 본다. 죽음준비교육은 죽어가는 과정까지의 방법을 습득하는 것이며 죽음은 삶의 최종결과이기 때문에 삶의 과정을 의미 있고 가치 있게 이루어 가는데 도움이 되며 결국 보람 있는 삶을 살아갈 수 있고 의미 있는 죽음을 맞이하는데 기여하는 것이다.

결과적으로 성인에게 동영상관람과 강의를 통한 죽음의 이해, 유서쓰기, 입관체험, 삶과 죽음에 대한 느낌 나누기, 삶의 의미와 가치를 찾고 서로를 축복해 주는 죽음준비교육 프로그램은 죽음의 불안을 감소시키고 영적 안녕감을 갖게 하며 삶과 죽음의 의미 있는 성찰을 하는데 긍정적인 영향을 주었음을 확인하였다.

본 연구에서 죽음 불안, 영적 안녕, 삶의 의미의 상관관계를 살펴본 결과 죽음 불안과 영적 안녕과의 관계는 유의한 역상관관계를 나타냈다 ($r=-.383, p=.000$). 이는 죽음 불안이 낮을수록 영적 안녕이 높다는 것을 의미하며 노인의 영적 안녕과 죽음 불안과의 관계에서 부정적 상관관계가 있는 것으로 나타난 Kwon과 Kim (2003)의 연구결과와 일치하였다. 호스피스 자원봉사자를 대상으로 한 연구 (Kim, J. H., 2007)에서는 영적 안녕정도와 죽음에 대한 태도가 유의한 순상관관계가 있는 것으로 보고하였다. 즉 영적 안녕정도가 높을수록 죽음에 대한 태도가 긍정적이었으며 죽음에 대한 태도를 변화시키기 위해서는 영적 안녕을 증진시킬 수 있는 간호중재 프로그램이 필요함을 설명하였는데, 이러한 의미에서 죽음준비교육 프로그램은 죽음 불안 감소와 영적 안녕증진에 중요한 전략인 것으로 사료된다. 다음으로 영적 안녕과 삶의 의미와의 관계는 순상관관계 ($r=.572, p=.000$)를 나타내었으며 이는 청소년을 대상으로 한 Kang (2003)의 연구에서 영적 안녕이 높을수록 삶의 목적이 높았으며 삶의 목적이 뚜렷할수록 영적 안녕이 높았다는 결과와 일치하였다. 이러한 결과에 기초하여 영적 안녕은 심리적 안녕과 유기적으로 관련되며 삶의 유지 시 정신적 안정을 갖게 하는 자원으로서 영적 고뇌를 극복하도록 촉진적 역할을 함과 동시에 삶의 목적과 방향을 제시해 준다고 해석될 수 있다. 그러나 죽음 불안과 삶의 의미와의 관계에서는 유의하지 않은 것 ($r=-.243, p=.064$)으로 나타났는데, 이는 노인을 대상으로 한 Amenta (1984)와 Kim (2006)의 생의 의미와 죽음 불안의 연구에서 생의 의미수준이 높은 집단이 죽음 불안이 낮았다고 보고한 결과는 본 연구결과와 일치하지 않았다. 이러한 결과는 죽음준비교육 프로그램을 적용하지 않은 상태에서 죽음 불안과 삶의 의미와의 관계를 측정할 때 선행 연구들에 비해 본 연구에서는 죽음준비교육 프로그램을 제공한 후에 관계를 측정했

기 때문에 차이가 있다고 보며, 이러한 연구결과에 기초하여 죽음 불안과 삶의 의미와의 관계는 프로그램 제공 유무에 따라 다른 결과를 보여줄 수 있으므로 추후 연구에서는 죽음준비교육 프로그램의 적용을 포함한 좀 더 포괄적이고 표준화된 도구로 측정할 필요가 있다고 사료된다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 연구대상이 특정지역의 일개 종교기관의 성인에 국한된 중재연구이며, 단일군 전후 설계로서 대조군을 선정하여 비교하지 못하였으므로 연구결과를 일반화하는데 신중을 기해야 한다. 둘째, 프로그램의 내용에 대하여 운영시기가 너무 짧았던 한계점이 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구결과를 종합해보면, 죽음준비교육이 성인의 죽음 불안을 감소시키고 영적 안녕을 높이며 영적 안녕과 삶의 의미를 증가시키는데 효과적인 교육이라 할 수 있다. 따라서 죽음준비교육은 죽음에 대한 긍정적 이해를 통해 죽음 불안감소뿐만 아니라 올바른 죽음관의 확립과 영적인 평안상태에서 삶의 의미와 가치를 가지도록 하는데 긍정적 영향을 미치게 되므로 성인을 비롯한 다양한 대상자에게 죽음준비교육의 확대 적용이 필요하다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 죽음준비교육 프로그램을 성인에게 적용하여 죽음 불안, 영적 안녕 및 삶의 의미에 미치는 효과를 파악하고 죽음준비교육 프로그램개발에 기초자료를 제공하고자 이루어진 단일군 전·후 설계의 원시실험연구이다. 연구기간은 2009년 1월 11일부터 25일까지였으며, 연구대상자는 J시에 소재한 1개 개신교 교회에 소속한 성인 30명을 대상으로 하였다. 대상자의 일반적 특성, 죽음 불안, 영적 안녕 및 삶의 의미는 죽음준비교육 프로그램 제공 전에 측정하였고, 죽음 불안, 영적 안녕 및 삶의 의미는 죽음준비교육을 제공한 후에 측정하였다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하였으며 실수와 백분율, 평균, 평점 및 표준편차, Paired t-test, Pearson's correlation, Cronbach's α 로 분석하였다. 본 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 죽음준비교육 프로그램을 제공한 후 죽음 불안 점수가 제공하기 전의 죽음 불안점수보다 통계적으로 유의하게 감소하였다 ($t=2.775, p=.010$).

둘째, 죽음준비교육 프로그램을 제공한 후 영적 안녕 점수가 제공하기 전의 영적 안녕점수보다 통계적으로 유의하게 증가하였다 ($t=-3.666, p=.001$).

셋째, 죽음준비교육을 제공한 후 삶의 의미 점수가 제공하

기 전의 삶의 의미 점수보다 통계적으로 유의하게 증가하였다 ($t=-2.588, p=.015$).

넷째, 죽음 불안과 영적 안녕은 역상관관계를 보였으며 ($r=-.383, p=.003$), 영적 안녕과 삶의 의미는 순상관관계를 보여주었고 ($r=.572, p=.000$), 죽음 불안과 삶의 의미정도는 유의한 관계가 없었다 ($r=-.243, p=.064$).

결론적으로 본 연구에서 적용한 죽음준비교육 프로그램은 성인의 죽음 불안감소와 영적 안녕 및 삶의 의미증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 성인을 대상으로 죽음준비교육을 적극 활용할 것을 권장한다.

둘째, 죽음준비교육 프로그램의 효과를 규명하기 위하여 대조군을 두어 비교하는 후속 연구가 필요하다.

셋째, 성인의 죽음 불안감소와 영적 안녕 및 삶의 의미를 향상시킬 수 있는 효과적인 프로그램 개발과 적용으로 반복 연구가 필요하다.

REFERENCES

- Amenta, M. M. (1984). Death anxiety, purpose in life and duration of service in hospice volunteer. *Psychological Reports, 54*(3), 975-984.
- An, C. O. (2001). *Study on the necessity of death education*. Unpublished master's thesis, Myong Ji University, Seoul.
- Bonnie, E. L. (1989). Immediate, residual, and long-term effects of a death education instructional unit on the death anxiety level of nursing students. *Death Studies, 13*(2), 137-159.
- Choi, S. S. (1990). *A correlational study on spiritual well-being, hope and perceived health status of urban adults*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Coleman, W. T. (1983). *The effect of an instructional module on death and dying on the death anxiety of emergency medical technician trainees*. Unpublished doctoral dissertation, Purdue University, Indianapolis, IN, USA.
- Crombaugh, J. C. (1968). Cross validation of purpose in-life test based on Frankl's concepts. *Journal of Individual Psychology, 24*, 71-81.
- Fischer, M. (1995). *The effect of a multimethod death education curricular on death anxiety and attitudes toward aging*. Unpublished master dissertation, University of Arkansas. Kansas.
- Fish, S., & Shelly, J. A. (1983). *Spiritual care: The nurse's role*. Illinois: I. V. P.
- Frommelt, M., & Katherine, H. (1991). The effects of death of education on nurse' attitudes toward caring for terminally ill persons and their families. *The American Journal of Hospice & Palliative Care, 8*(5), 37-43.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.

- Jang, S. H. (2009). *A study on the adult education for death preparation*. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- Jo, H. J. (2004). *Effect of the death education program on the death anxiety and attitudes toward nursing care of the dying patients of nursing student*. Unpublished master's thesis, Gyeong Sang University, Jinju.
- Kang, E. S. (2003). Relationship of the purpose in life, spiritual well-being self-concept, self-esteem of adolescence. *Journal of Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing*, 12(3), 245-259.
- Kang, J. H. (1996). *An investigate study on spiritual well-being of cancer patients*. Unpublished master's thesis, Pusan National University, Busan.
- Kim, E. H. (2007). *The effect of death education program on college students life satisfaction and attitude toward death*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu.
- Kim, H. H. (2006). *Meaning in life and death anxiety in the elderly*. Unpublished master's thesis, Catholic University of Pusan, Busan.
- Kim, J. H. (2007). *Relationship between spiritual well-being and attitudes toward death in volunteers for hospice care*. Unpublished master's thesis, Kosin University, Busan.
- Kim, K. O. (1990). *A study on the level of meaning of life and spiritual distress of patients with diabetes mellitus*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul.
- Kim, M. H. (2008). *Death anxiety and attitude on death of hospice volunteers*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.
- Kim, M. S. (2007). *Comparison on the perception about hospice and the meaning of life of participants and non-participants of the hospice volunteer education program*. Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju.
- Kim, S. N., Choi, S. O., Lee, J. J., & Shin, K. I. (2005). Effects of death education program on attitude to death and meaning in life among university students. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, 22(2), 141-153.
- Ko, S. D., Kim, E. J., & Kim, Y. K. (1999). A study on the preparative education on the Elderly's attitude for death. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, 16(2), 81-92.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan Company.
- Kwon, Y. S., & Kim, C. N. (2003). A correlation study on spiritual well-being and death anxiety of the elderly. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 14(1), 132-143.
- Miles, E. (1980). The effect of death education on death and grief on nurse' attitudes toward dying patients and death, *Death Education*, 4(3), 245-260.
- Nam, E. Y. (1998). *Effectiveness of death education on the reduction of children's death anxiety*. Unpublished master's thesis, Seoul Women's University, Seoul.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being, & the quality of life. In L. A. Peplau, D. & Perman, L.A. (Eds.). *Loneliness: A source-book of current theory research & therapy*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Park, E. K. (1995). *Development of an instrument for the measurement of concern*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul.
- Warren, W. G. (1989). *Death education and research: Critical perspectives*. New York: The Haworth Press.
- Yoon, M. O. (2005). *Development and effect of spiritual nursing program for the terminal cancer patients*. Unpublished doctoral dissertation, Keimyung University, Daegu.