

중년층을 위한 죽음준비교육 프로그램 개발 및 효과

강 경 아

삼육대학교 간호학과

Development and Effects of Death Preparation Education for Middle-aged Adults

Kyung-Ah Kang, Ph.D.

Department of Nursing, Sahmyook University, Seoul, Korea

Purpose: This study used a nonequivalent control group pre-post test design to analyze how a death preparation education program helps middle-aged adults deal with life and death anxiety. **Methods:** We studied 83 adults at the age of 40 to 65 years. An experimental group of 38 people participated in the death preparation education, and a control group of 45 people did not. The death preparation program comprising four sections was given for four hours per week, and the program ran for 11 weeks. Data were analyzed by descriptive statistics, t-test, χ^2 test, Fisher's exact test, and ANCOVA using SPSS version 17.0. **Results:** The death anxiety score of the experimental group was significantly lower than that of the control group ($P < 0.000$). The quality of life did not show significant difference between the experimental and control groups ($P = 0.188$). **Conclusion:** It was confirmed that the death preparation education program is effective in alleviating death anxiety. Although the program was confirmed as a necessity for the middle-aged adults, repeated observations with a wider range of experimental group is needed to collect objective and solid data. Death preparation education for middle-aged adults is expected to be more widely provided, starting from local health facilities. (Korean J Hosp Palliat Care 2011;14:204-211)

Key Words: Death, Education, Anxiety, Quality of life, Middle aged

서 론

1. 연구의 필요성

지난 50년 동안 한국은 산업화 사회가 되면서 임종과 죽음에 대한 경험과 생각은 크게 변화되어왔다. 과거에는 임종을 앞두고 있는 가족구성원에게 제공될 돌봄과

임종 후 사후처치 방법은 가족이 담당해야 할 가정생활사 중 필수적인 한 부분이었다. 또한 높은 영아사망률과 열악한 생활 및 의료환경의 영향으로 현재보다 짧은 평균수명으로 인해 남녀노소 모두 인간 조건의 자연스러운 한 부분인 죽음과 익숙했다(1).

그러나 젊음과 건강에 대한 추구하고 물질 만능주의가 팽배한 현대사회에서 죽음은 비현실적인 것으로 간주되고 있으며 임종 시 장례식장을 이용함에 따라 임종 후 요구되는 모든 절차는 장례식장에서 대행함으로써 상장례 업무 및 이와 관련된 직종에 종사하는 소수의 사람들만이 이에 관한 돌봄과 처치를 제공해주는 방법을 알고 있을 뿐이며 죽음을 배울 기회가 감소되었다. 또한 의료기술의 발달로 죽음을 선택하고 연장할 수 있게 되었으며, 언론매체를 통해 죽음의 대량화를 자주 목격

접수일: 2011년 6월 12일, 수정일: 2011년 9월 27일

승인일: 2011년 10월 14일

교신저자: 강경아

Tel: 02-3399-1585, Fax: 02-3399-1594

E-mail: kangka@syu.ac.kr

이 논문은 2011학년도 삼육대학교 교비연구비 지원으로 수행되었음.

함에 따라 생명의 존엄성을 경시하게 되고 죽음에 무감각해지고 있다(2,3). 이러한 임종 및 장례문화의 사회적 변화와 평균수명 연장으로 인해 현대인들에게 죽음은 자연스런 삶의 한 부분이 아닌 낯설고 부자연스러우며 피하고 싶은 현상이 되었고 특히 장례에 관한 정보와 지식의 결여 때문에 본인과 가까운 사람의 죽음 앞에서는 가히 문화적 충격이라 할 정도의 경험을 하게 된다(1).

최근 죽음문화에 대한 이러한 사회적 변화를 볼 때, 죽음준비교육은 삶과 죽음에 대한 새로운 모습을 제시하면서 삶을 재조명 할 수 있게 하는 기회가 된다고 본다(3). 그리고 평균수명이 경제협력개발기구(Organization for Economic Cooperation and Development, OECD) 국가 평균의 1.18세를 앞지른 현 상황과는 반대로 10~50대의 사망원인 1~2위가 자살임을 볼 때, 웰빙(well-being)의 마지막인 웰다잉(well-dying)에 대한 새로운 인식과 이에 대한 교육이 필요하다고 보며 이를 위한 죽음준비교육은 노년층을 대상으로 이루어지기 보다는 10대 청소년부터 50대 중장년층을 대상으로 집중적으로 이루어져야 한다고 본다. 특히 40~50대는 이전에 가치를 두었던 삶의 목표와 과정에 변화와 재적응이 요구되는 시기로서 건강, 직업, 부모-자녀 관계 등 다양한 삶의 측면에서 위기를 경험하게 됨으로 침체성, 무력감, 자신감 상실, 허무감 등 중년의 위기를 경험하게 되는 시기이다(4). 따라서 지나온 삶을 되돌아보며, 미래 자신의 죽음을 생각해 봄으로 남은 삶을 재조명해 보는 기회가 필요한 기간이라고 본다.

죽음준비교육은 삶과 죽음을 바르게 이해하도록 함으로써 현재의 삶을 소중하게 바라보고 보다 의미 있게 살도록 하는 교육으로서, 인생의 가치를 인식하게 하는 중요한 기회가 되며, 삶의 위기와 문제를 재조명하면서 미래에 대한 신념과 긍정적인 삶의 태도를 가지고 여생을 의미 있고 가치 있게 살아가게 하는 데 영향을 미친다. 또한 죽음에 대한 긍정적인 이해와 내세의 소망을 가지게 하여 두렵고 기피하고 싶은 죽음의 인식에서 벗어나 영적 안녕감과 삶과 죽음의 의미를 찾게 도와주게 된다(3,5).

우리나라의 경우 노인복지 및 간호학 분야를 중심으로 죽음준비교육에 관한 기초연구가 다수 수행되었고(6-14), 죽음준비교육 프로그램은 대상자의 죽음불안 정도를 낮추고, 죽음에 대한 인지적 수용정도를 증가시킴으로 긍정적인 행동반응에 영향을 주고, 영적안녕감과 삶의 만족도를 증가시키며, 삶의 의미증진과 죽음에 대

한 태도를 긍정적으로 변화시키는 데 효과가 있음이(5,15-20) 파악되었다.

이러한 죽음준비교육에 관한 선행연구의 대상자 군을 살펴보면, 대학생을 대상으로 한 연구결과가 발표되었고(15,16), 성인기에 있는 중장년층을 대상으로 한 죽음준비교육 효과연구는 원시실험설계로 효과측정을 한 Yoon(5)의 연구 외에 주로 노인을 대상으로 한 연구(17-19)가 진행되었다. 죽음준비교육 프로그램 개발을 위한 기초연구를 수행한 Yang(13)의 연구에서는 청년기의 24.4%에 비해 중년기의 요구도가 48.1%로 통계적으로 유의하게 높게 나타났지만 응답자의 80.7%에서 죽음준비교육에 참여하거나 들어본 적이 없다고 응답하여 중년층을 대상으로 한 죽음준비교육이 수행되어 그 효과를 파악할 필요가 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구에서는 중년층을 대상으로 죽음준비교육을 실시하여 죽음불안과 삶의 질이 긍정적으로 변화될 수 있는지 파악하고자 한다.

대상 및 방법

1. 연구 설계

본 연구는 죽음준비교육이 중년층의 죽음불안, 삶의 질에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후설계를 이용한 유사실험연구이다.

2. 연구 대상 및 표집 방법

본 연구 대상자는 서울시 노원구에 위치한 삼육대학교와 노원구청의 보건소와 관학협력으로 진행되는 죽음준비 교육(프로그램명: 아름다운 인생여행)에 참여한 대상자로 편의표출로 선정되었다. 대조군은 같은 기간 동안 서울시 노원구에 거주하는 죽음준비교육을 받은 경험이 없는 중년층이었으며 연구목적을 설명하고 서면동의를 얻은 편의표출된 대상자이었다.

대상자 수는 G power program으로 분석하였다. 유의수준 $\alpha=0.05$, 검정력 0.80, 효과크기 0.70을 기준으로 독립 t-검증에 필요한 표본 수는 그룹별로 26명으로 총 52명이었다. 교육 전 실험군은 89명이 사전조사 설문에 응답하였으나 프로그램 전체 기간인 11주 동안 1회라도 결석한 대상자는 실험군에서 제외하여 실험군의 최종 참여자는 38명이었다. 대조군의 경우 사전조사에 참여한 대상자는 59명이었으나 사후조사까지 참여한 대상자는 최종 45명으로 총 83명이었다.

3. 연구 도구

1) 죽음불안: 죽음불안이란 자기 자신이 죽음을 생각할 때 느끼게 되는 두려움이나 공포를 나타내는 정도를 말하며, 자기 자신의 존재 상실과 죽음과정에서의 두려움과 공포, 사후결과에 대한 불안의 심리적 과정을 의미한다(21). 본 연구에서는 Park(22)이 한국인을 대상으로 개발한 죽음불안 도구를 사용하였다. 존재상실의 불안, 죽음과정의 불안, 사후결과에 대한 불안이라는 3개 요인으로 구성되었으며 4점 척도로서 점수가 높을수록 죽음불안이 높음을 의미한다. 본 연구 수행을 위해 간호사, 사회복지사, 국어국문학과 교수 등 5명에게 내용타당도 검증을 받았으며, 23개 문항 모두 CVI (content validity index) 계수 80% 이상의 결과를 보였다. 본 연구의 Cronbach's $\alpha=0.87$ 이었다.

2) 삶의 질: 삶의 질이란 인간생활의 질의 문제인 인간 삶의 정도와 가치를 다루는 것으로, 신체적, 정신적, 사회·경제적 및 영적 영역에서 각 개인이 지각하는 주관적인 안녕을 의미한다(23). 본 연구에서는 Dunbar 등(24)의 삶의 질 도구를 Yoon 등(25)이 성인 377명을 대상으로 신뢰도와 타당도를 검증하여 한국어판으로 표준화한 도구를 사용하였다. 8개 영역(정신적 안녕감, 신체적 안녕감, 기분, 사회적 관계, 내외통제, 활동/흥미, 일/직업, 재정)의 총 23문항의 주관적 삶의 질을 평가하는 도구로서 10점 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다. 본 연구 수행을 위해 간호사, 사회복지사, 국어국문학과 교수 등 5명에게 내용타당도 검증을 받았으며, 23개 문항 모두 CVI 계수 80% 이상의 결과를 보였다. 본 연구의 Cronbach's $\alpha=0.90$ 이었다.

4. 자료수집방법

1) 자료수집: 자료수집은 2010년 3월 1일부터 6월 20일까지 진행되었다. 실험군 사전조사는 프로그램 시작하는 당일 입학식 전 연구자가 직접 연구목적을 설명하고 서면동의한 자에 한하여 설문조사를 시행하였으며 사후조사는 11주 교육 프로그램 마지막 날 수료식 후 실시되었다. 대조군은 같은 해 3월과 6월에 사전 및 사후조사를 실시하였으며 실험군과 대조군 모두 설문조사 후 소정의 선물을 제공하였다.

2) 윤리적 고려: 대상자들에게 죽음준비 교육 내용과 본 연구의 목적에 대해 설명하였으며 연구 참여를 희망하는 경우 서면동의를 받았다. 언제라도 연구 참여를

중단할 수 있음과 설문에 대한 응답은 익명으로 처리되며 응답결과는 순수한 연구 목적으로만 사용하게 됨을 알려주었다.

3) 중년층을 위한 죽음준비 교육 프로그램: '아름다운 인생여행' 명칭으로 수행된 죽음준비교육은 총 11주 동안 주당 4시간의 교육으로 실시되었으며 교육과정은 총 4부로 이루어졌고 교육내용구성은 선행 문헌분석을 토대로 구성되었다. 교육은 강의, 교육영화 시청 및 토론, 야외수업 및 토의, 현장견학 학습으로 진행되었다.

생사학 전문가들이 제시한 죽음준비 교육 목표의 공통된 내용을 살펴보면, 생사관, 죽음에 대한 두려움 해소(임종과정 이해, 노화의 특성 등), 사람들과의 의미 있는 교류, 자살예방, 장례방식, 죽음에 대한 긍정적 태도, 인생회고를 통한 삶의 소중함 인식, 사후세계와 종교 등이 있으며, 죽음준비교육은 초등학교부터 노인에 이르기까지 학교교육과 평생교육의 형태로 발달특성에 맞는 다양한 교육내용과 방법으로 실시되어야 한다고 하였다(3,26). 성인의 죽음에 관한 태도와 죽음준비교육 요구를 분석한 Nam(27)의 연구결과에 의하면 우리나라 성인이 원하는 죽음준비교육의 내용은 죽음의 의미, 삶의 가치, 죽음에 대한 불안 감소방법, 활기찬 미래의 삶 준비, 유족에 대한 슬픔치유방법, 장례에 관한 정보, 호스피스 교육, 질병과 죽음의 관계 등으로 나타났다.

따라서, 죽음준비교육은 발달단계에 따라서도 교육내용이 달라져야 하며, 죽음에 대한 두려움을 감소시키고 남은 삶에 대해 다시 생각해보며, 죽음준비에 대한 실질적이고 방법적인 내용이 필요한 것으로 요약해볼 수 있겠다. 이상의 문헌조사를 근거로 본 교육 프로그램에서는 중년기의 발달적 특성을 고려하여 웰빙하기 위한 역설적 접근의 패러다임으로 다음의 교육과정 내용을 구성하였다.

(1) 1부 삶의 기쁨이 있는 삶; 삶과 죽음에 대한 이해, 건강한 신체의 행복한 삶, 노화의 특성이 세부주제로 다루어졌다. 1부 교육과정에서는 중년 및 노년이 되면서 자신의 인생의 경험을 토대로 삶과 죽음에 대한 진지한 성찰을 해보는 것과 더불어 노화로 인해 나타나는 여러 신체, 정서적 특징과 이에 대한 관리방안을 학습함으로써 중년기에 있는 자신에 대한 보다 깊은 이해를 도모하고자 하였다.

(2) 2부 의미를 발견하는 삶; 자아발견:애니어그램, 명화를 통해 배우는 인생여행, 내 삶의 의미찾기, 음악과 함께하는 삶이 세부주제로 구성되었다. 2부 교육과정에서는 지나온 삶과 현재 및 미래 노년기 삶의 원동력이

될 수 있는 삶의 의미를 발견할 수 있도록 하는 데 초점을 두었다.

(3) **3부 나눔과 관계의 삶**; 바람직한 노년기 부모역할, 나의 인생회고, 인간관계와 의사소통, 나눔의 행복이 세 부주제 내용으로 다루어졌다. 3부 교육과정에서는 중년기부터 노년기까지 요구되는 원숙한 인간관계 형성의 중요성과 사랑과 나눔이 보다 성숙된 삶을 영위하는 데 필요한 부분임을 인식하도록 하였다.

(4) **4부 황혼의 준비된 삶**; 아름다운 삶과 품위 있는 죽음, 임종을 위한 법적준비, 나의 장례와 장묘, 입관체험과 유언장 작성, 자연과 함께하는 존엄한 나의 죽음에 대한 토의, 웃음체험교실, 삶과 종교와 나의 죽음이 세 부주제로 구성되었다. 중년기부터 자신의 죽음을 현명하게 준비해보는 것은 남은 삶을 보다 의미 있게 살아가게 하는 중요한 방법임을 깨닫도록 하는 것이 4부 교육과정의 주제이었다.

5. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS win ver. 17.0 (SPSS Inc., Chicago,

IL, USA) 프로그램을 이용하여 전산처리하였다.

첫째, 대상자의 일반적 특성은 기술적 통계를 이용하였고, 두 집단 간의 동질성 확인은 연속변수는 t-test, 명목변수는 χ^2 test로 분석하였으며, 기대빈도수가 5명 이하인 경우에는 Fisher's exact test로 분석하였다.

둘째, 종속변수에 대한 두 집단 간의 동질성 검정은 t-test로 분석하였다.

셋째, 본 연구의 가설 검정을 위해 일반적 특성 중 동질하지 않은 월 평균소득을 공변수로 하여 ANCOVA 분석하였다.

결 과

1. 일반적 특성에 대한 동질성 검증

실험군과 대조군의 일반적 특성은 다음과 같다. 전체 대상자는 실험군 38명, 대조군 45명으로 총 83명이었다. 평균연령은 57.2세(±6.20)이었으며, 남자 44명(53.0%), 여자 39명(47.0%)이었고, 종교가 있는 대상자가 71명(85.5%), 무교 12명(14.5%)이었다. 교육수준은 고졸이하

Table 1. Homogeneity Test for General Characteristics between the Experimental and Control Group (N=83).

Characteristics	Categories	Experimental group (N=38)	Control group (N=45)	Total (N=83)	P value*
		N (%) or M ± SD	N (%) or M ± SD	N (%) or M ± SD	
Age (yr)	Mean ± SD	58.4 ± 6.43	56.1 ± 5.86	57.2 ± 6.20	0.097 [†]
Gender	Male	19 (50.0)	25 (55.6)	44 (53.0)	0.613
	Female	19 (50.0)	20 (44.4)	39 (47.0)	
Religion	Yes	32 (84.2)	39 (86.7)	71 (85.5)	0.751
	No	6 (15.8)	6 (13.3)	12 (14.5)	
Education level	High school or less	21 (55.3)	26 (57.8)	47 (56.6)	0.818
	College or more	17 (44.7)	19 (42.2)	36 (43.4)	
Marital status	Married	33 (86.8)	37 (82.2)	70 (84.3)	0.564
	Divorced or widowed	5 (13.2)	8 (17.8)	13 (15.7)	
Living	Alone	8 (21.1)	4 (8.9)	12 (14.5)	0.056 [†]
	Husband and wife	16 (42.1)	13 (28.9)	29 (34.9)	
	With children	14 (36.8)	28 (62.2)	42 (50.6)	
Monthly income (10,000 won/month)	<300	3 (7.9)	34 (75.6)	37 (44.6)	0.000 [†]
	300~499	8 (21.1)	7 (15.5)	15 (18.1)	
	≥500	27 (71.0)	4 (8.9)	31 (37.3)	
Health status	Very good	5 (13.2)	9 (20.0)	14 (16.9)	0.074 [†]
	Good	11 (28.9)	17 (37.8)	28 (33.7)	
	Fair	17 (44.7)	19 (42.2)	36 (43.4)	
	Not so good	5 (13.2)	0 (0.0)	5 (6.0)	
Volunteer experience	Yes	21 (55.3)	33 (73.3)	54 (65.1)	0.085
	No	17 (44.7)	12 (26.7)	29 (34.9)	

*Chi-square test, [†]t-test, [‡]Fisher's exact test.

47명(56.6%), 대졸이상 36명(43.4%)이었고, 결혼상태는 기혼 70명(84.3%), 사별 또는 이혼 13명(15.7%)이었으며, 동거가족은 자녀와 함께 산다 42명(50.6%), 부부만 산다 29명(34.9%), 혼자 산다 12명(14.5%) 순이었다. 월 평균 소득은 300만원 이하 37명(44.6%), 500만원 이상 31명(37.3%), 300~499만원 15명(18.1%) 순이었고, 건강상태는 건강하지 않다 36명(43.4%), 건강한 편이다 28명(33.7%), 매우 건강하다 14명(16.9%), 매우 건강하지 않다 5명(6.0%)이었으며, 자원봉사경험이 있는 경우 54명(65.1%), 없다 29명(34.9%)이었다.

실험군과 대조군의 일반적 특성 변수의 동질성을 검증하기 위하여 t-test, χ^2 test, 기대빈도 5이하인 항목이 있는 동거가족, 월평균 소득, 건강상태는 Fisher's exact test를 실시한 결과, 월 평균 소득을 제외한 모든 변수에서 실험군과 대조군 간에 유의한 차이를 보이지 않아 동질성이 확인되었으나 월 평균 소득은 실험군과 대조군간 유의한 차이가 있었다(Table 1).

2. 죽음불안과 삶의 질에서의 동질성 검증

죽음준비교육을 실시하기 전 실험군과 대조군의 죽음불안과 삶의 질에 대한 동질성 검증을 위해 t-test로 검증한 결과, 교육 실시 전 죽음 불안에 대한 평균 평점 점수는 실험군 2.47점, 대조군 2.32점으로, 두 집단 간은 통계적으로 유의한 차이가 없었다(P=0.198). 삶의 질에 대한 두 집단간 사전 평균 평점 점수는 실험군 7.92점, 대조군 8.14점으로 실험군과 대조군 간 유의한 차이가 없었다(P=0.546). 따라서 실험군과 대조군은 중재 전 죽음불안과 삶의 질 정도에 있어 동질한 집단임이 확인되었다(Table 2).

3. 중년층을 위한 죽음준비교육 프로그램 효과검증

1) 죽음 불안에 대한 효과검증: 죽음준비교육 종료 후 대상자의 죽음불안에 미치는 효과를 검증하기 위해 실험군과 대조군의 사후 죽음불안 점수에 차이를 조정할

수 있는 월 평균 소득을 공변수로 하여 ANCOVA 분석을 실시한 결과 죽음준비교육 실시 후 실험군의 죽음불안 점수는 대조군과 비교하여 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(P<0.000). 즉 실험군은 사전 2.47점에서 사후 1.81점으로 0.66점 감소되었고, 대조군은 사전 2.32점에서 사후 2.24점으로 0.08점 감소되어 실험군이 대조군보다 죽음불안 정도의 감소가 더 큰 것으로 나타났다(Table 3). 따라서 죽음준비교육 프로그램은 중장년층 성인의 죽음불안을 감소시키는 데 긍정적인 영향을 주고 있음을 알 수 있었다.

2) 삶의 질에 대한 효과검증: 죽음준비교육 종료 후 대상자의 삶의 질에 미치는 효과를 검증하기 위해 실험군과 대조군의 사후 삶의 질 점수에 차이를 조정할 수 있는 월 평균 소득을 공변수로 하여 ANCOVA 분석을 실시한 결과 죽음준비교육 실시 후 실험군의 삶의 질 점수는 대조군과 비교하여 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다(P=0.188). 즉 실험군의 삶의 질 점수는 사전 6.89점에서 사후 7.50점으로 0.61점 증가하였고, 대조군은 사전 7.07점에서 사후 6.96로 0.11점 감소되어 실험군이 대조군보다 삶의 질 정도의 증가가 있었으나 두 집단 통계적으로 유의한 차이 증가를 보이지 않았다(Table 3).

고 찰

중년기는 신체적 노화, 직업생활 및 가족생활에서의 변화에 성공적으로 적응해야 하는 과업을 지니고 있는 시기로서 중년기 위기(mid-life crisis)를 경험할 가능성이 높아 참된 삶을 위한 준비교육인 죽음준비교육이 중년기에 활발히 실시될 필요가 있다고 본다(4,13,23). 중년기의 발달적 특성을 고려하여 본 연구에서 개발된 중년층을 위한 죽음준비 프로그램 개발 내용 및 그 효과평가 결과를 논의하고자 한다.

Table 2. Homogeneity of Dependent Variables between Experimental and Control Group (N=83).

Variables	Experimental group (N=38)	Control group (N=45)	P value*
	M ± SD	M ± SD	
Death anxiety	2.47 ± 0.53	2.32 ± 0.54	0.198
Quality of life	7.92 ± 1.77	8.14 ± 1.42	0.546

*t-test.

Table 3. Effect of Death Preparing Education on Death Anxiety and Quality of Life (N=83).

Variables	Group	Mean ± SD		P value*
		Pretest	Post test	
Death anxiety	Exp. †	2.47 ± 0.53	1.81 ± 0.26	<0.000
	Con. ‡	2.32 ± 0.54	2.24 ± 0.52	
Quality of life	Exp.	6.89 ± 1.54	7.50 ± 1.30	0.188
	Con.	7.07 ± 1.24	6.96 ± 1.38	

*ANCOVA, †Exp.: experimental group, ‡Con.: control group.

죽음준비교육 프로그램 개발에 관한 기초 연구로서 청장년층, 중년층, 노년층 등 각 연령층별 죽음준비교육의 욕구 및 필요성과 원하는 교육내용을 파악한 Yang(13)의 연구에서는 중년층을 대상으로 하는 죽음준비교육은 철학적·영성적인 교육내용과 예기치 못한 죽음을 준비하는 실제적인 교육 등의 양면이 동시에 강조되어야 한다고 하였다. 즉, 죽음에 대한 긍정적 인식과 죽음준비 필요성의 강조, 지나온 삶의 회고와 정리, 남은 삶의 의미와 보람 탐구 등 죽음관련 전반적인 내용이 바람직하다고 제시하였다. 또한 Oh(3)는 웰다잉의 실천 사항으로 죽음의 방식 자문해보기, 사전의료의향서 작성, 다른 세상으로 여행 떠날 준비, 장례방식 및 장기기증 여부 결정, 유서쓰기, 사랑나누기, 웰다잉을 위한 명상 실천하기 등 7가지 내용을 제시하였다. 본 연구에서 개발된 프로그램은 삶의 기쁨이 있는 삶(핵심내용: 삶과 죽음에 대한 성찰 및 노화의 특성), 의미를 발견하는 삶(핵심내용: 삶의 의미발견), 나눔과 관계의 삶(핵심내용: 인생회고 및 성숙한 인간관계술), 황혼의 준비된 삶(핵심내용: 나의 장례와 장묘 준비, 입관체험과 유언장 및 사전의료의향서 작성, 존엄한 죽음 및 삶과 종교와 죽음토의)의 4단계로 구성된 프로그램으로서 Yang(13)과 Oh(3)가 제시한 내용이 모두 반영되었으며 보다 실제적인 참된 삶 실천방안과 죽음준비내용이 다루어졌다고 생각된다.

본 연구 대상자의 죽음불안정도와 삶의 질 정도를 살펴보면, 사전점수에서 실험군의 죽음불안은 4점 만점 중 평균 평점 2.47 (±10.74)점, 대조군 2.32점으로 Yoon(5)의 중년층 성인의 죽음불안 점수인 평균 평점 2.01점 보다 높았다. Yoon(5)의 연구대상자는 환자 및 노인을 위한 자원봉사 경험이 있고 삶과 죽음에 대한 가치관 변화의 경험이 있는 대상자를 선정한 결과라고 생각되며 이에 반하여 본 연구대상자는 85.5%가 종교 경험을 가지고 있었으나 평균 5.1%만 자원봉사 경험이 있었다. 삶의 질 정도는 실험군에서 10점 만점 중 평균 평점 7.92점, 대조군 8.14점으로 높은 삶의 질 정도를 나타내었다. 죽음준비교육의 효과측정 변수로 삶의 질을 측정 한 연구결과가 없어 직접적인 비교는 어려우나 죽음준비교육이 자원봉사자의 삶의 의미에 미치는 효과를 검증한 Yoon(20)의 연구에서 대상자의 삶의 의미정도의 사전점수는 실험군에서 7점 만점 중 평균 평점 4.5점, 대조군 4.6점으로 중간정도의 삶의 의미정도를 보였다.

죽음준비교육 프로그램은 대상자의 죽음불안을 낮추는 데 유의한 효과가 있음이 본 연구를 통해 확인되었

다. 종속변수인 죽음불안과 삶의 질 점수에서 실험군과 대조군의 사전조사 점수는 동질하였으나 일반적 특성 변수에서 월 평균 소득이 두 군간 동질하지 않아 월 평균 소득을 공변수 처리하여 ANCOVA 분석을 한 결과, 실험군의 죽음불안 정도(1.81)는 대조군(2.24)보다 통계적으로 유의하게 낮아졌다($P < 0.000$). 즉, 월 평균소득에 관계없이 죽음준비교육이 대상자의 죽음불안을 낮추는데 긍정적인 영향을 주고 있었다. 성인 자원봉사자와 중년기 성인을 대상으로 죽음준비교육 프로그램이 죽음불안에 미치는 영향을 파악한 연구에서는(5,20) 두 편의 연구 모두에서 죽음준비 교육이 대상자의 죽음불안 감소에 유의한 효과가 있음이 입증되어 본 연구와 일치된 결과를 보여 죽음준비교육은 중년층의 죽음불안 감소에 효과가 있음이 확인되었다. 노인을 대상으로 죽음준비교육의 효과를 검증한 Oh와 Kim(18)의 연구에서는 교육실시 전보다 교육 후에 노인의 죽음에 대한 태도가 유의미하게 긍정적으로 변화하였다. 이러한 결과는 본 연구결과와 유사하였으나 대학생 대상의 죽음준비교육이 죽음에 대한 태도에 미치는 영향을 파악한 Kim과 Lee(16)의 연구에서는 프로그램 중재 후 실험군과 대조군의 죽음에 대한 태도에 유의한 차이를 보이지 않아 연령에 따른 죽음준비 교육의 효과를 파악하는 반복연구가 진행될 필요가 있다고 본다. 죽음준비 프로그램 개발을 위한 기초연구를 수행한 Yang(13)의 연구에서 청년층과 중장년층 노년층의 죽음준비 교육에 관련된 요구를 조사한 결과 청년층이 중장년층과 노년층에 비해 죽음에 대한 두려움이 적게 나타났으며 죽음준비가 필요한 이유 또한 청년층의 1위 응답내용은 '가족에게 폐해가 가는 것을 줄이기 위함'이었고 중년과 노년층에서는 1위가 '때를 알 수 없기 때문' 2위가 '삶의 준비이기에'로 나타나 연령에 따른 차이가 있었다. 이러한 결과는 연령에 따라서 죽음준비교육이 대상자의 죽음불안과 죽음에 대한 태도에 미치는 영향에 차이가 있음과 중년층과 노년층에게 죽음준비교육은 남은 삶에 충실할 수 있는 기회가 되며 이를 통해 죽음불안 감소에 효과가 있음을 시사하고 있다고 본다.

죽음불안에 가장 강한 영향을 미치는 변인은 심리적 요인으로서 특히 노년기의 죽음불안을 경감하기 위해서 죽음과 관련된 사전교육 및 내세관을 포함한 심리사회적 지지프로그램을 개발·시행할 필요성을 제시되었다(12,18). 또한 Hattori 등(8)은 좋은 죽음의 속성에는 사회문화적 규범, 개인적 경험과 지속적인 죽음인식 경험 이 있다고 하였으며, 좋은 죽음을 위한 사회적 환경의

중요성을 강조하면서 죽음 준비는 일상생활에서 평생토록 꾸준히 실천해야 하는 과제를 제시하였다. Oh(3) 또한 죽음 문화가 없는 사회는 불행한 사회로서 우리사회에 죽음을 맞는 방식, 죽어가는 환자를 돌보는 방식, 나아가 삶을 영위하는 방식에 대한 공개적이고도 철학적인 성찰이 필요하다고 하였다. 이상과 같은 문헌내용을 볼 때 웰빙과 삶의 행복추구를 위해서는 죽음준비교육을 통해 삶과 죽음을 관통하는 행복을 경험하도록 도우며 죽음불안을 경감시킬 수 있어야 한다고 본다. 보다 실제적인 죽음준비교육 요구가 많은 중년층을 위한 죽음준비교육이 일반적인 소양교육으로 우리사회에 정착할 수 있어야 한다고 본다.

본 연구대상자의 일반적 특성변수에서 월 평균 소득이 두 구간 동질하지 않아 월 평균 소득을 공변수 처리하여 ANCOVA 분석을 한 결과, 죽음준비교육 실시 후 실험군(7.50)과 대조군(6.96)의 삶의 질 정도는 통계적으로 유의한 차이가 없었다($P=0.188$). 이러한 결과는 월 평균 소득은 대상자의 삶의 질에 영향을 주는 변인으로 죽음준비 교육 효과 측정시 동질한 집단을 대상으로 교육을 실시할 필요가 있음을 시사하는 결과라고 생각된다. 한편, 본 연구와 같은 개념은 아니지만 중년기 성인을 대상으로 죽음준비교육의 효과를 측정한 Yoon(5)의 연구에서 영적 안녕 정도가 프로그램 전 평균 평점에 비해 사후 평균 평점 점수가 유의하게 증가하여 죽음준비교육이 영적 안녕감 증진에 효과가 있음이 파악되었으나 원시실험설계를 적용한 연구이므로 반복연구를 통한 확인이 필요하다고 생각된다. 대학생을 대상으로 죽음준비교육 프로그램이 삶의 만족도와 죽음에 대한 태도에 미치는 영향을 파악한 Kim과 Lee(16)의 연구에서는 죽음준비 교육 프로그램 중재 후 실험군과 대조군의 삶의 만족도는 통계적으로 유의하게 증가하여 대학생의 삶의 만족도에 긍정적 변화를 가져오는 효과적인 중재임이 확인되었다. 본 연구의 측정변수인 삶의 질과 동일한 변수는 아니지만 죽음준비교육이 영적안녕, 삶의 만족 정도에 긍정적인 영향을 미친 선행 연구결과를 볼 때 월 평균 소득이 동질한 집단을 대상으로 반복 연구를 통해 삶의 질에 미치는 영향을 재조사 할 필요가 있겠다. 또한 삶의 질과 죽음 불안 이외에 죽음 준비를 측정할 수 있는 다른 변인에 대한 분석이 시도될 필요가 있겠다.

이상의 연구결과를 볼 때, 죽음준비교육은 중년층의 죽음불안 경감에 긍정적인 효과가 있음이 확인되어 보다 풍요로운 삶의 준비교육으로서 노년층뿐 아니라 중

년층에게도 보다 적극적으로 제공되어야 한다고 본다. 또한 각 지역 건강센터인 보건소의 추진 사업으로 진행될 때 건강한 삶과 연계된 죽음준비교육이 전국적으로 확산될 수 있다고 본다.

요 약

목적: 본 연구는 중년층 성인에게 적용한 죽음준비교육이 죽음불안과 삶의 질에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후설계를 이용한 유사실험연구이다.

방법: 대상자는 서울시 노원구에 거주하는 40~65세 성인으로서 실험군은 2010년 3월 19일부터 6월 4일까지 죽음준비교육에 참여한 38명이었고 대조군은 죽음준비교육을 받은 경험이 없는 중년층 성인 45명이었다. 대상자에게 제공한 죽음준비교육은 매주 4시간씩 총 11주 동안 교육이 이루어졌으며 교육과정은 삶의 기쁨이 있는 삶, 의미를 발견하는 삶, 나눔과 관계의 삶, 황혼의 준비된 삶의 4부로 이루어진 중년층에게 보다 실제로 삶과 죽음을 생각해보도록 구성된 교육이었다. 자료분석은 대상자의 인구학적 특성은 서술통계, 동질성 검증은 t-test, χ^2 test, Fisher's exact test, 가설검정은 ANCOVA를 적용하였다.

결과: 동질성 검정결과 대상자의 일반적 특성 중 월 평균 소득을 제외한 모든 특성과 죽음불안과 삶의 질 사전 점수는 실험군과 대조군 모두 동질하였으며, 가설검정에서 죽음준비교육은 대상자의 죽음불안 감소에 긍정적인 효과($P<0.000$)가 있었으나 삶의 질에는 통계적으로 유의한 효과($P=0.188$)를 나타내지 않았다.

결론: 결론적으로 죽음준비 교육은 대상자의 죽음불안을 감소시키는 데 효과적인 것으로 확인되었다. 중년층 성인이 죽음을 준비해 봄으로써 죽음에 대한 막연한 불안을 감소시키고 보다 풍요롭고 의미 있는 삶을 영위하기 위해 죽음준비교육이 매우 필요로 되는 교육임을 확인할 수 있었으나 보다 객관적인 근거자료를 위해 표본 수를 확대한 반복연구가 수행될 필요가 있겠다. 앞으로 중년층 성인에게 중요시 되는 건강을 포함하여 삶과 죽음을 준비하게 하는 교육이 지역사회 보건소 중심으로 확산되기를 기대한다.

중심단어: 죽음, 교육, 불안, 삶의 질, 중년기

참 고 문 헌

1. Cho KH, Lee YJ, Lee HJ. Understanding thanatology. 1st ed. Seoul:Hakjisa;2006.
2. Cho KH, Lee YJ, Lee HJ. The better life. 1st ed. Paju:Yangseowon; 2006.
3. Oh JT. The last present. 1st ed. Seoul:Sejongbooks;2007.
4. Son KH. Human behavior and social environment. Goyang: Gongdongchae;2010.
5. Yoon MO. The effects of a death preparing education program on death anxiety, spiritual well-being, and meaning of life in adults. J Korean Acad Community Health Nurs 2009;20(4):513-21.
6. Han NY, Yoon HJ, Park EW, Cheong YS, Yoo SM. Perception of a good death in the elderly. J Korean Acad Fam Med 2002; 23(6):769-77.
7. Han YR, Kim IH. Attitude toward death and recognition of hospice of community dwellers. J Korean Acad Public Health Nurs 2008;22(1):49-61.
8. Hattori K, McCubbin MA, Ishida DN. Concept analysis of good death in the Japanese community. J Nurs Scholarsh 2006;38(2): 165-70.
9. Kim HM. A study on the recognition and attitudes for the death among the aged: with the aged who live in Su-won city [master's thesis]. Yongin: Kangnam Univ.; 2001. Korean.
10. Kim J, Kang Y, Ryu K, Rie J. Predictors of ego-integrity in the concept of successful aging among the elders. Korean J Soc Pers Psychol 2009;23(4):115-30.
11. Kim YS. A study about the requirement difference of death preparation education pursuant to distiction of sex [master's thesis]. Seoul: Ewha Womans Univ.; 2007. Korean.
12. Lehto RH, Stein KF. Death anxiety: an analysis of an evolving concept. Res Theory Nurs Pract 2009;23(1):23-41.
13. Yang KS. A study on the program development of death education: centering on institute of continuing education [master's thesis]. Seoul: Yonsei Univ.; 2009. Korean.
14. Yun YH, Rhee YS, Nam SY, Chae YM, Heo DS, Lee SW, et al. Public attitudes toward dying with dignity and hospice palliative care. Korean J Hosp Palliat Care 2004;7(1):17-28.
15. Cho HJ, Kim ES. The effect of the death education program on the death anxiety and attitudes toward nursing care of the dying patients of nursing student. Korean J Hosp Palliat Care 2005; 8(2):163-72.
16. Kim EH, Lee EJ. Effects of a death education program on life satisfaction and attitude toward death in college students. J Korean Acad Nurs 2009;39(1):1-9.
17. Lim CR. Development and evaluation of the death preparation education program -Focusing on the aged population-[master's thesis]. Busan: Silla Univ.; 2005. Korean.
18. Oh JT, Kim CG. Effects of death education on attitude toward death and depression in older adults. J Korean Gerontol Soc 2009;29(1):51-69.
19. Park JE. The effects of death education on the emotion, cognition and behavior of the elderly [master's thesis]. Seoul: Seoul Women's Univ.; 2009. Korean.
20. Yoon MO. Effect of a death preparing education program on death anxiety and meaning of life in volunteers. Korean J Hosp Palliat Care 2009;12(4):199-208.
21. Kim ES. Death anxiety and depression between elder who lives alone and elder who lives with family [master's thesis]. Daejeon: Daejeon Univ.; 2004. Korean.
22. Park EK. Development of death anxiety instrument [master's thesis]. Seoul: Korea Univ.; 1995. Korean.
23. Ro YJ. An analytical study of the quality of life of the middle-aged in Seoul [dissertation]. Seoul: Yonsei Univ.; 1988. Korean.
24. Dunbar GC, Stoker MJ, Hodges TCP, Beaumont G. The development of SBQOL-A unique scale for measuring quality of life. Br J Med Econ 1992;2:65-74.
25. Yoon JS, Kook SH, Lee MS. A preliminary study on Korean version of the Smithkline Beecham Quality of Life Scale (KvSBQOL). Psychiatry Investig 1998;37(2):280-94.
26. Choi BH. A study for the elderly's attitude toward death and the future life readiness education [master's thesis]. Cheonan: Hoseo Univ.; 2002.
27. Nam HS. Analysis on adults' attitude toward death and the need for death preparation education [master's thesis]. Seoul: Chung-Ang Univ.; 2000. Korean.