

웰다잉을 위한 프로그램의 효과분석

정의정(서울벤처대학원대학교)*

국 문 요 약

본 연구는 웰다잉을 위한 프로그램을 실시하여 변화를 측정함으로써 웰다잉을 위한 프로그램이 노인에게 미치는 영향을 분석하고자 실시하였다. 광주광역시에 소재한 A노인건강타운을 이용 중인 어르신들 중에서 30명을 선정 후 각각 15명씩 실험집단과 통제집단으로 구분하였다. 매주 1회 총 8회기의 웰다잉을 위한 프로그램을 실시하였으며, 본 연구에서 나타난 주요 결과를 요약하여 제시하면 다음과 같다.

첫째, 웰다잉을 위한 프로그램에 참여한 노인들은 참여하지 않은 노인들보다 죽음불안이 감소되었다. 따라서 웰다잉을 위한 프로그램이 노인의 죽음불안 감소에 효과적임을 알 수 있었다.

둘째, 웰다잉을 위한 프로그램에 참여한 노인들은 참여하지 않은 노인들보다 생활만족도가 향상되었다. 따라서 웰다잉을 위한 프로그램이 노인의 생활만족도 향상에 효과적임을 알 수 있었다.

셋째, 웰다잉을 위한 프로그램에 참여한 노인들은 참여하지 않은 노인들보다 자아통합감이 향상되었다. 따라서 웰다잉을 위한 프로그램이 노인의 자아통합감 향상에 효과적임을 알 수 있었다.

핵심주제어: 웰다잉, 죽음불안, 생활만족도, 자아통합감

1. 서론

1.1 연구의 필요성

인간에게 있어 죽음이란 누구나 겪어야 하는 숙명이다. 특히 인간의 발달단계 중 죽음에 가장 근접해있는 노인들의 경우 죽음불안, 즉 죽음에 대한 불안은 노인의 신체적·정신적·정서적 부담을 가중시키지만(Kaplan & Sadock, 2000) 대부분의 노인들은 죽음을 두려워하여 인생을 정리하고 죽음을 준비하는 것에 소극적이다.

Erikson(1963)은 인생발달주기이론에서 노년기에 성취해야 할 과업을 자아통합감으로 보고하였는데 노인에게 자아통합감이란 노년기에 접어들게 되면서 사회로부터 습득되도록 요구되어지는 기술과 능력에 대한 성공적인 적응의 결과이다(Havighurst, 1977). 노인에게 있어 남아있는 자신의 삶과 다가올 죽음에 대한 인식의 정립은 자아통합감의 달성에 필수적인 것이지만 선행연구들을 살펴보면 사회적·심리적·경제적 측면에서의 죽음태도에 관한 연구에 집중되어있을 뿐 죽음을 준비하는 교육에 대한 연구는 미비하다.

따라서 본 연구는 웰다잉을 위한 프로그램을 실시하여 변화를 측정함으로써 웰다잉을 위한 프로그램이 노인에게 미치는 영향을 분석하고자 한다. 본 연구에서는 일반적으로 사용되고 있는 죽음준비라는 단어가 주는 부정적인 이미지 개선을 위해 웰다잉이라는 용어를 사용하였다.

1.2 연구 가설

- 가설 1. 웰다잉을 위한 프로그램은 노인의 죽음불안 감소에 긍정적 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 웰다잉을 위한 프로그램은 노인의 생활만족도 향상에 긍정적 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 웰다잉을 위한 프로그램은 노인의 자아통합감 향상에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

1.3 용어 정의

1.3.1 웰다잉 프로그램

현대는 웰빙(well-being)에 대한 관심이 높아지고 있다. 사전적 의미로 'well'은 잘, 만족스러움, 좋음, 적당히 등의 의미를 지녔고, 웰빙은 복지, 행복, 안녕, 좋은 삶 등의 의미를 지녔다. 이러한 웰빙과 상대적 개념으로 이해되는 웰다잉은 잘 죽어가는, 행복하게 죽어가는, 훌륭하게 죽어간다는 의미를 지닌다. 웰다잉이란 사회적, 신체적, 정신적, 영적 영역이 공존되어 인간으로서의 존엄을 지키면서 주변정리를 잘하고, 편안한 마음으로 삶의 마무리 하는 것이다.

1.3.2 죽음불안

* 서울벤처대학원대학교, nayagongju@hanmail.net

투고일: 2012-04-18 · 게재확정일: 2012-06-18

죽음에 대한 공포, 죽음의 혐오, 죽음의 기피, 죽음의 수용 등으로 정의되나 좁은 의미로는 존재의 정지에서 오는 두려움과 죽어가는 과정에서 오는 두려움을 명확하게 구분하고자고 있지는 않는다. 따라서 죽음관련 연구에서는 죽음불안이나 죽음공포는 모두 죽음에 대한 부정적인 태도를 나타내는 용어로 특별히 구분하지 않고 사용하고 있다.

II. 연구방법

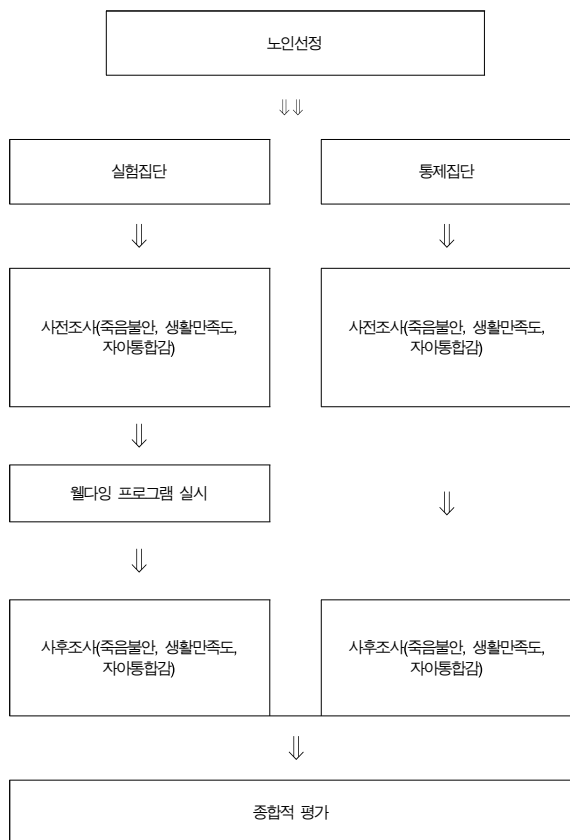
2.1 연구대상

본 연구는 광주광역시 소재 A건강타운을 이용하는 노인들 중에서 70세 이상 노인 중 30명을 대상으로 각각 15명씩 실험집단과 통제집단으로 구분하여 실시하였다.

프로그램은 2011년 11월 10일부터 2011년 12월 15일까지, 총 8회기로 진행되었다.

2.2 연구모형

본 연구는 웰다잉을 위한 준비프로그램이 노인의 죽음불안, 생활만족도, 자아통합감에 미치는 효과를 알아보고자 연구대상을 실험집단과 통제집단으로 구분하여 프로그램을 실시하였다. 연구모형은 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 연구모형

2.3 조사도구

연구가설을 검증하기 위하여 다음과 같은 측정도구를 사용하였다.

2.3.1 죽음불안

죽음불안의 측정을 위한 도구는 Telmper(1970)이 개발하고, 전영기(2000)가 번안한 죽음불안척도(DAS:Death Anxiety Scale)를 바탕으로 고효진등의 연구(2006)과 주순례(2011)의 연구에서 보고된 4가지 하위요인으로 구성하였다. 총 14문항으로 구성된 4점 리커트척도로 점수가 높을수록 죽음불안이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach' α =.80이었다.

<표 1> 죽음불안 척도 구성

| 하위요인 | 문항수 | 문항 | 신뢰도 |
|----------------|-----|------------------|-----|
| 죽음에 대한 두려움 | 4 | 1,2,3,4 | .80 |
| 죽음연관사건에 대한 두려움 | 6 | 9,10,11,12,13,14 | |
| 죽음생각의 부인 | 2 | 5,6 | |
| 짧은 시간 지각 | 2 | 7,8 | |

2.3.2 생활만족도

생활만족도 측정을 위한 도구는 Stones와 Kozma(1980)의 연구를 바탕으로 윤진(1982)이 한국의 실정에 맞게 표준화한 노인생활만족척도를 사용하였다. 이 척도는 정서에 관한 8문항과 경험에 관한 12문항의 총 20문항으로 이루어져 있으며 점수가 높을수록 생활만족도가 높다고 평가된다. 윤진(1982)이 척도개발을 할 당시 생활 만족 척도들 간의 상관관계는 $r = .85$ 으로 매우 높았으며 김홍란(2004)의 연구에서의 신뢰도는 Cronbach' $\alpha = .83$, 정의정(2007)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach' $\alpha = .89$, 이판근(2009)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach' $\alpha = .94$ 이었다.

본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach' $\alpha = .91$ 이었다.

2.3.3 자아통합감

자아통합감 측정을 위한 도구는 Miler(1983), Erikson(1963)의 연구에서 제시된 생애에 대한 태도, 지혜로운 삶, 현재 삶에 대한 수용, 지나온 일생에 대한 수용, 노령과 죽음에 대한 수용 등을 바탕으로 김정순(1988)이 개발하고 전정아(2006) 수정·보완하고, 박형규(2008) 등이 활용한 도구를 활용하였다. 총 30문항으로 구성되어있는 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 자아통합감의 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach' $\alpha = .84$ 이었다.

<표 2> 자이통합감 척도구성

| 하위요인 | 문항수 | 문항 | 신뢰도 |
|---------------|-----|----------------------|-----|
| 생애대한태도 | 6 | 8,10,12,15,22,28 | .84 |
| 지혜로운 삶 | 7 | 4,7,9,14,24,27 | |
| 현재 삶에 대한 수용 | 8 | 1,2,5,17,21,25,29,30 | |
| 지나온 일생에 대한 수용 | 3 | 18,19,23 | |
| 노령과 죽음에 대한 수용 | 6 | 3,6,11,13,16,26 | |

2.4 자료분석방법

본 연구에서는 자료 분석을 위해서는 SPSS 15.0 프로그램을 이용하였다.

조사대상자의 일반적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 실험집단과 통제집단의 차이를 비교하기 위해 t-test, ANOVA 등을 실시하였다.

2.5 웰다잉프로그램

2.5.1 프로그램 구성

각 회기별 프로그램은 초기단계, 개입단계, 종결 단계로 진행하였다.

- ㉠ 사전검사 - 죽음불안, 죽음수용
- ㉡ 초기단계(1 session) - 친밀감 형성기
 - . 프로그램을 통한 참여자의 관계 증진 및 참여 욕구증진
 - . 연구자와 관계 형성을 위한 활동 프로그램
- ㉢ 개입단계(2 session - 7 session) - 경험 공유기
 - . 프로그램 참여 적극 유도
 - . 목적에 적합한 프로그램 집중 실시
- ㉣ 종결단계(8 session)
 - . 프로그램 과정에서의 느낌 나누기
 - . 지속적인 프로그램 참여를 위한 동기 유도
- ㉤ 사후 검사 - 죽음불안, 죽음수용

2.5.2 프로그램 내용

웰다잉을 위한 프로그램은 주 1회 총 8회기로 구성되었으며 내용은 <표 3>과 같다.

<표 3> 회기별구성 구성

| 회기 | 회기별 주제 | 내용 |
|----|------------------|--|
| 사전 | 죽음불안, 죽음수용 | 사전 검사 |
| 1 | 자기소개 및 프로그램 소개 | 자기소개, 프로그램 소개, ice break, 별칭짓기 |
| 2 | 인생 정리하기 | 생애사 기록표 작성, 과거를 통한 감정파악, 나누기 |
| 3 | | 만다라, 나누기 |
| 4 | 죽음의 의미 탐색하기 | 삶의 우선순위(버려야 할 것과 챙겨야 할 것), 나누기 |
| 5 | 평화로운 죽음을 위한 준비하기 | 영상시청, 나누기 |
| 6 | | 가장 행복했던 시절과 힘들었던 시절 |
| 7 | 내 삶의 흔적 | 작별편지, 유언장 작성, 나누기 |
| 8 | 존엄한 죽음 장례식 기획하기 | 존엄사, 연명치료에 대해 나누기 장례식 이벤트 기획하기, 나누기 |
| 사후 | 죽음불안, 죽음수용 | 사후검사 |

III. 연구결과

3.1 동질성 검증

연구의 객관적인 효과검증을 위해 실험집단과 통제집단간의 동질성검증을 실시하였다. 동질성검증은 두 집단 간의 차이가 프로그램개입에 의한 것인지 아니면 외생변수에 의한 것인지를 확인하기 위한 것으로 그 결과 두 집단의 동질성이 확인되었다.

<표 4> 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

| | G | N | M | SD |
|-------|------|----|------|------|
| 죽음불안 | 실험집단 | 15 | 4.70 | 2.43 |
| | 통제집단 | 15 | 5.45 | 1.98 |
| 생활만족도 | 실험집단 | 15 | 2.38 | .70 |
| | 통제집단 | 15 | 3.77 | .43 |
| 자이통합감 | 실험집단 | 15 | 2.58 | .85 |
| | 통제집단 | 15 | 2.86 | .85 |

<표 4>에서 알 수 있듯이 프로그램 실시 전 죽음불안은 실험집단은 평균 4.70, 통제집단은 평균 5.45로 통제집단의 점수가 높게 나타났으나, 유의한 차이는 없었다. 또한 생활만족도 동질성 검증결과 실험집단의 평균은 47.30, 통제집단의 평

균은 45.21로 실험집단이 높게 나타났으나 이 또한 유의한 차이는 없었다.

3.2 죽음불안

웰다잉을 위한 프로그램 실시 전후의 노인들의 죽음불안을 비교하였을 때, 표에서 보는 것처럼 실험집단은 죽음불안이 감소했으나, 통제집단은 죽음불안이 증가함을 알 수 있다. 또한 실험집단과 통제집단의 차이가 유의한 것으로 나타나 웰다잉을 위한 본 프로그램은 노인의 죽음불안 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다($p<.05$, $t=-2.46$).

<표 5> 죽음불안

| | G | N | M | SD | t |
|------|----|----|------|------|--------|
| 실험집단 | 사전 | 15 | 4.70 | 2.43 | -2.46* |
| | 사후 | 15 | 4.14 | 2.12 | |
| 통제집단 | 사전 | 15 | 5.45 | 1.98 | |
| | 사후 | 15 | 6.50 | 2.55 | |

* $p<.05$

3.3 생활만족도

웰다잉을 위한 프로그램 실시 전후의 노인들의 생활만족도 비교하였을 때, 표에서 보는 것처럼 실험집단은 생활만족도가 증가하였고, 통제집단은 생활만족도가 감소했음을 알 수 있다. 또한 실험집단과 통제집단의 차이가 유의한 것으로 나타나 웰다잉을 위한 본 프로그램은 노인의 생활만족도 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다($p<.05$, $t=3.02$).

<표 6> 생활만족도

| | G | N | M | SD | t |
|------|----|----|------|-----|------|
| 실험집단 | 사전 | 15 | 2.38 | .70 | 3.02 |
| | 사후 | 15 | 2.92 | .40 | |
| 통제집단 | 사전 | 15 | 3.77 | .43 | |
| | 사후 | 15 | 2.85 | .33 | |

* $p<.05$

3.4 자아통합감

웰다잉을 위한 프로그램 실시 전후의 노인들의 자아통합감을 비교하였을 때, 표에서 보는 것처럼 실험집단은 자아통합감이 증가하였고, 통제집단은 자아통합감이 감소했음을 알 수 있다. 또한 실험집단과 통제집단의 차이가 유의한 것으로 나타나 웰다잉을 위한 본 프로그램은 노인의 자아통합감 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다($p<.05$, $t=3.33$).

<표 7> 자아통합감

| | G | N | M | SD | t |
|------|----|----|------|-----|------|
| 실험집단 | 사전 | 15 | 2.58 | .85 | 3.33 |
| | 사후 | 15 | 3.75 | .87 | |
| 통제집단 | 사전 | 15 | 2.86 | .85 | |
| | 사후 | 15 | 2.79 | .98 | |

* $p<.05$

IV. 결론 및 제언

4.1 요약

본 연구는 웰다잉을 위한 프로그램을 실시하여 변화를 측정함으로써 웰다잉을 위한 프로그램이 노인에게 미치는 영향을 분석하고자 실시하였다. 광주광역시에 소재한 A노인건강타운을 이용 중인 어르신들 중에서 30명을 선정한 후 각각 15명씩 실험집단과 통제집단으로 구분한 뒤 매주 1회 총 8회기의 웰다잉을 위한 프로그램을 실시하였다. 자료는 spss 15.0을 활용하여 분석하였고, 사용된 통계기법은 빈도분석, t-test, ANOVA 등이다.

본 연구에서 나타난 주요 결과를 요약하여 제시하면 다음과 같다.

첫째, 웰다잉을 위한 프로그램에 참여한 노인들은 참여하지 않은 노인들보다 죽음불안이 감소되었다. 따라서 웰다잉을 위한 프로그램이 노인의 죽음불안 감소에 효과적임을 알 수 있었다.

둘째, 웰다잉을 위한 프로그램에 참여한 노인들은 참여하지 않은 노인들보다 생활만족도가 향상되었다. 따라서 웰다잉을 위한 프로그램이 노인의 생활만족도 향상에 효과적임을 알 수 있었다.

세째, 웰다잉을 위한 프로그램에 참여한 노인들은 참여하지 않은 노인들보다 자아통합감이 향상되었다. 따라서 웰다잉을 위한 프로그램이 노인의 자아통합감 향상에 효과적임을 알 수 있었다.

4.2 제언

본 연구결과를 토대로 인간발달단계 중 마지막에 있는 노인에게 긍정적인 자아통합감을 이루게 하기 위한 웰다잉을 위한 프로그램의 제언은 다음과 같다.

첫째, 웰다잉을 위한 다양한 프로그램이 개발과 확대가 이루어져야 한다. 연구결과를 통해 노인의 죽음 불안, 생활만족도, 자아통합감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 노인복지실천영역에 있어 필요한 프로그램이 입증되었으나, 관련 프로그램은 매우 미비하다.

둘째, 프로그램에 참여하는 노인들을 유사한 집단으로 묶을

수 있는 맞춤형 프로그램이 필요하다. 유사집단으로 묶어 집단의 조화와 균형을 이루는 것이 프로그램의 효과를 높일 수 있을 것이다.

셋째, 웰다잉을 위한 프로그램을 개발하고 체계화 할 수 있는 전문 인력의 양성이 필요하다. 전문성이 결여된 프로그램은 오히려 노인의 죽음불안을 가중시키거나 거부감을 불러일으킬 수 있기 때문이다.

참고문헌

- 강홍란(2004), *노년기 부부를 위한 성적갈등 대처 교육프로그램*, 한서대학교 박사학위논문.
- 고효진 외(2006), *Templer 죽음불안 척도의 요인구조와 신뢰도*, *한국심리학회지*, 39(4), 315-328.
- 김정순(1988), *노인의 사회적 활동과 자아통합감에 관한 연구*, 이화여자대학교 박사학위논문.
- 박형규(2008), *노인의 죽음에 대한 태도 결정요인에 관한 연구: 임종교육서비스 사회적지지, 자아통합감에 따른 태도분석*, 강남대학교 박사학위논문.
- 윤진(1985), *성인노인심리학*, 서울: 중앙적성출판사.
- 전영기(2000), *노년기 죽음불안 영향요인에 관한 연구*, 목원대학교 석사학위논문.
- 전정아(2006), *노인의 자아통합감 영향요인에 관한 연구: 사회적 지지와 우울을 중심으로*, 서울여자대학교 박사학위논문.
- 정의정(2007), *Life Review(회상)을 활용한 치료레크리에이션이 노인의 기능과 생활만족도에 미치는 영향*, 목포대학교 박사학위논문.
- 주순례(2011), *노인의 영성과 자아통합감, 죽음불안이 삶의 만족도에 미치는 영향*, 대구카톨릭대학교 석사학위논문.
- 주희정(2004), *노인의 자아통합감 영향요인*, 공주대학교 석사학위논문.
- 이판근(2009), *현실요법을 활용한 죽음준비교육프로그램 개발과 효과성 연구*, 서울벤처정보대학원대학교 박사학위논문.
- Erikson, E. H.(1963), *Childhood and society*, 2nd Eds., New York: Norton.
- Hamacheek, D.(1990), *Evaluatin self-concept and ego status in Erikson's last three psychosocial stages*. *Journal of Counseling and Development*, 68, 677-683.
- Havighurst, R. J.(1977), *Life-style and leisure patterns*, In; Kalish, R. A. Ed. New York: Longmans, Green.
- Kaplan, H. I. & Sadock, B. J.(2000), *Comprehensive textbook of psychiatry*, MD: Williams & Wilikins.
- Miller, J. F.(1992), *Coping with chronic illness:overwhelming powerlessness*. Philadelphia: F. A. Davis.
- Templer, D. I.(1979), *Death anxiety related to depression and health of retired persons*, *Journal of Gerontology*, 26, 521-523.

Analysis of Welldying Program Effectiveness

Jung, Eui Jung*

Abstract

The purpose of this study was to examine the impact of a welldying program on elderly people by analyzing whether it would bring any changes to the selected elderly people. The subjects in this study were 30 senior citizens who were users of A senior fitness center in the city of Gwangju. An experimental group and a control group were organized with 15 senior citizens each, and a welldying program was conducted in eight sessions, once a week. The major findings of the study were as follows:

First, the elderly people who participated in the welldying program felt less death anxiety.

Second, the elderly people who participated in the welldying program expressed better life satisfaction.

Third, the elderly people who participated in the welldying program showed improvement in ego-integration.

KeyWords: welldying, death anxiety, life satisfaction, ego-integration.

* Plural Professor, Seoul University of Venture & Information, nayagongju@hanmail.net