

전통놀이를 활용한 융복합 프로그램이 농촌 여성노인의 우울, 소속감 및 자살생각에 미치는 효과

오현주*, 강문희*, 김명숙**, 오경옥*
충남대학교 간호학과*, 호원대 간호학과**

The Effects of the Convergence Program using Traditional play on Depression, Sense of Belonging and Suicidal Ideation in Rural Women Elderly

Hyeun-joo Oh*, Moonhee Gang*, Myung-Sook Kim**, Kyong-ok Oh*
College of Nursing, Chungnam National University**, Dept. of Nursing Science, Howon University**

요 약 본 연구는 전통놀이를 활용한 융복합 프로그램이 농촌 여성노인의 우울, 소속감과 자살생각에 미치는 효과를 확인하기 위한 것이다. 본 연구의 대상은 K군의 마을회관을 이용하는 65세 이상의 여성노인 42명(실험군=20명, 대조군=22명)이다. 자료수집기간은 2017년 7월 17일에서 8월 23일까지였다. 실험군은 주2회 50분씩 총 12회기 전통놀이 프로그램에 참여하였고, 대조군은 사전조사와 사후조사 후 1회 30분씩 총 2회기의 건강교육 프로그램에 참여하였다. 수집된 자료는 서술 통계, χ^2 -test, t-test를 이용하여 분석하였다. 본 연구결과, 프로그램에 참여 후 실험군은 대조군에 비해 우울($t=-4.86$, $p<.001$)과 소속감($t=4.611$, $p<.001$)에서 통계적으로 유의하게 향상되었다. 따라서 본 연구의 전통놀이프로그램은 농촌여성 노인의 우울과 소속감향상에 효과가 있음이 입증되었다. 추후 농촌노인의 성별과 도시지역의 노인을 대상으로 지역을 확대하여 프로그램의 유용성을 확인하기 위한 추후연구를 제안하였다.

주제어 : 우울, 소속감, 자살생각, 농촌, 노인

Abstract The purpose of this study was to investigate the effect of the convergence program using traditional play on the depression, sense of belonging and suicidal ideation in rural elderly women. This study of participants were 42 elderly women aged 65 years old or older in K province(Experimental group= 20, Control group = 22). The data collected from July 17 to August 23, 2017. The experimental group participated in a total of 12 sessions of traditional play program for 50minutes twice a week. The data were analyzed using descriptive statistics, χ^2 -test, and independent t-test. There were significant differences in depression($t=-4.86$, $p<.001$) and sense of belonging($t=4.611$, $p<.001$) of participants between experimental group and control group after end of the program. Therefore, the program was effective in improving depression and sense of belonging in rural women. We propose further study to confirm the usefulness of the program by expanding the area.

Key Words : Depression, Sense of belonging, Suicidal ideation, Rural, Elderly

Received 30 October 2017, Revised 30 November 2017
Accepted 20 December 2017, Published 28 December 2017
Corresponding Author: Moonhee Gang
(College of Nursing, Chungnam National University)
Email: mhgang@cnu.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

2017년 현재 우리나라의 65세 이상 고령인구비율은 13.8%로 통계청은 2020년경이면 노인인구비율이 14%를 넘어서는 본격적인 고령사회로 접어들 것으로 전망하였다[1]. 특히, 도시지역의 노인보다 농촌지역의 노인 거주 비율이 더 높아 농촌의 고령화비율은 2010년 20.9%로 증가하는데 도시는 2010년 9.2%로 농촌 지역의 고령화현상은 더욱 심각한 실정이며[2], 농촌지역의 노인 독거가구 비율이 47.2%이고 농촌지역 여성 독거노인 가구는 81.9%에 달해 남성 독거노인 가구에 비해 그 비율이 매우 높으며[3], 여성노인은 일반적으로 남성노인보다 우울의 호소가 더 많고 자살 생각률(여성노인:37.5%, 남성노인: 17.5%)이 더 높으며[4], 중재 프로그램의 효과가 높다고 보고[5]된다.

한편 2014년 기준 65세 이상 노인의 33.1%가 우울감 경험을 보고하고 있고[6] 우리나라 자살사망자 중 60세 이상 연령대의 비율은 전체자살률 중 60.7%에 이른다. 이것은 초고령 노인일수록 더욱 높아져[7] 노인인구의 증가와 함께 신체적 건강문제뿐 아니라 정신건강과 관련된 문제가 증가하고 있음을 알 수 있다. 특히 우리나라의 농촌노인은 도시지역에 비해 경제적인 소득수준이 낮고, 의료기관이나 서비스기관과 같은 기초시설의 부족으로 보건의료 접근성이 떨어지며, 독거노인이나 노인부부만으로 이루어진 단독가구가 도시노인보다 더 많아 외로움이나 소외감을 느낄 가능성이 높고[8,9], 사회·정서적으로 고립되면서 스트레스 및 우울의 증가로 인해 자살생각의 발생가능성이 높다[10]고 보고되고 있다.

노인의 우울은 생물학적, 유전적 요인과 더불어 경제적 상실, 역할 상실, 배우자의 죽음과 같은 상실의 경험, 이로 인한 사회적 접촉의 감소와 같은 사회적인 요인들로 인해 나타난다[11]. 노년기의 우울은 비교적 유병률이 높으며[11,12], 공중보건의 주요한 관심사이다. 농촌노인의 우울과 관련된 요인을 살펴보면, 연령, 성별, 일상생활 활동이나 만성질환여부, 주관적 혹은 지각된 건강상태, 고독감, 무망감, 마을과의 통합감, 가족관계, 여가활동, 지역사회 참여 정도와 같은 사회적 지지 혹은 사회적 관계망[13,14] 등이 보고되고 있고, 노년기의 우울은 자살의 주요 예측요인이 된다[12,16].

노인자살과 관련하여 우리가 관심을 갖고 살펴봐야

할 것은 자살생각(suicidal ideation)이다. 자살 생각은 ‘자살을 행하는 것에 관한 생각이나 사고’로서 자살행위 자체와는 다르지만, 종종 자살과정에서의 첫 단계이며 자살을 실행하는 중요한 예측지표[15]가 된다.

노인들은 자살생각을 잘 드러내지 않으며 오랜 기간 계획하고 보다 더 치명적인 방법을 선택하는 경향이 있다[16]. 농촌노인의 자살생각과 관련된 요인으로 연령, 교육수준, 결혼상태, 경제상태, 흡연, 수면, 일상생활동작, 우울, 소외감, 스트레스, 사회적지지[16,17] 등이 보고되고 있다. 하지만 우울함을 느끼는 노인들이 모두 자살이라는 결과에 이르지 않는다는. 어떤 사람은 잘 극복하며 살아가고, 어떤 사람은 잘 극복하지 못한 채 더 심각한 위험상황을 맞이하게 된다. 그리고 그 차이점이 무엇인지 규명하기 위해 나오게 된 개념으로 탄력성이 있다[18].

탄력성 개념에 기초를 두고 있는 보호 요인은 부정적인 스트레스나 위기에 부딪혔음에도 부적응 환경에 유연히 적응하며 회복해 나가는 개인을 이해하는데 유용한 개념이다. 보호 요인은 부정적인 스트레스나 위기상황을 완충, 중단시키는 역할 또는 예방역할을 하여 적응력을 향상시킬 수 있는 요인임을 의미한다. 위험 요인은 정신건강을 위협하고 악화 상태로 만들거나 문제 상태를 그대로 유지시키는 요인을 의미한다[18,19].

탄력성의 관점에서 보호요인으로 우울이나 자살생각에 유의한 영향을 미친다고 밝혀진 개념 중에 소속감이 있다[20]. 이와 관련된 선행연구들[18,21,22]은 높은 소속감은 우울과 자살생각을 낮추고, 소속감이 우울증상에 완충효과를 가짐을 보여주고 있다. Hagerty 외[20]는 소속감이란 개인이 환경이나 체계에 통합되거나 관여되는 경험이라고 정의하였다. 따라서 이러한 소속감을 충족시키기 위해서 개인은 환경과 끊임없이 상호작용하고 그 경험이 긍정적이어야 한다고 주장한다. McLaren 외[21] 등은 사회적 지지와 소속감 같은 보호요인을 높여주는 것이 정신건강에 유익함을 제안한바 있다. 특히, 미국 인디언의 소속감과 자살생각을 연구하던 Hill[22]은 음악, 춤, 회상, 의식 등의 전통적 활동이 개인이나 공동체의 균형, 조화, 건강을 목표로 하고 있으며, 전통적 활동이 포함된 중재가 미국 인디언의 소속감을 높일 수 있음을 제안한 바 있다.

전통놀이란 오락성을 띤 놀이의 형태를 빌어 전통사회가 기리고자 했던 신념과 가치를 담고 있는 하나의 문

화 프로그램이다. 수천 년을 이어져 내려오고 있는 전통 놀이는 그 종류가 다양하고 활동방법도 다양하며, 큰 도구 없이도 재미있게 활동 할 수 있고, 전통놀이의 상호작용을 통하여 협동심과 사회성을 기를 수 있다. 게다가, 전통놀이는 놀이를 통한 상호작용으로 긍정적인 대인관계를 형성하며 전통놀이를 통한 과거의 회상으로 즐거운 놀이에 대한 재 경험을 통해 정서적 안정감을 줄 수 있다 [23]. 또한, 회상요법은 노인을 대상으로 상대적으로 구현하기 쉽고 비용효과적인 간호중재로 우울을 줄이거나 예방하고, 삶의 만족을 높이며, 통합성과 자아존중감을 증가시키는데 효과적이라고 알려져 있다[24].

지금까지 노인의 우울을 중재하기 위한 프로그램은 음악이나 미술, 마사지 같은 예술치료 프로그램(42.85%), 댄스와 체조, 운동을 사용한 건강증진 프로그램(36.13%), 심리 및 회상과 같은 심리상담 프로그램(21.01%) 등[25]이 시행되어왔고, 노인을 대상으로 한 자살예방프로그램은 인지행동요법, 행동요법, 생명존중 교육프로그램 등이 수행되어졌다[26]. 노인은 새로운 기술을 습득하기에 어려운 경향이 있고, 어릴 적 학습경험을 이미 가지고 있는 전통놀이를 활용한 중재는 노인에게 긍정적 회상과 놀이를 복합적으로 쉽게 적용할 수 있음에도 전통놀이를 활용한 노인의 우울 중재 프로그램은 소수[23,27]이다. 따라서 본 연구는 농촌에 거주하고 있는 노인들을 대상으로 과거놀이의 경험을 바탕으로 긍정적인 정서를 불러일으키게 하여 우울과 자살생각을 감소시키고 소속감을 높이게 하는 전통놀이를 이용한 프로그램을 개발하여 지역사회 내에서 친숙하고 유용한 이용을 도모하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 전통놀이 프로그램이 농촌여성 노인의 우울, 소속감과 자살생각에 미치는 효과를 확인하기 위한 유사 실험연구로서 비동등성 대조군 전후설계를 이용하였다.

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상은 K군 지역에 소재한 마을회관을 이용하는 65세 이상 여성 노인들이다. 노인의 인지수준은

우울에 영향을 줄 수 있으므로 MMSE-DS 결과 절단점 23점 이상으로 설문지의 내용을 이해하고 답하는데 어려움이 없고, 신체활동에 제한이 없고, 정신질환 기왕력(우울증, 조현병 포함)이 없으며, 최근 6개월 이내에 전통놀이 프로그램과 유사한 프로그램에 참여한 경험이 없고, 자발적으로 연구 참여에 서면 동의한 경우를 연구에 포함시켰다.

대상자 수는 G*Power 3.1을 이용 t-test 양측검정, 유의수준 .05, 효과크기.9 [23], 검정력 .80으로 했을 때 총 표본수는 집단별로 21명씩 총 42명이며 탈락률 20%를 고려하여 50명이었다. 연구진행과정에서 5회 이상 결석하거나 아들집에 방문하거나 병원진료 등의 개인사정으로 중도에 탈락한 노인이 실험군 5명, 대조군 5명이었다. 따라서 최종분석에 포함된 대상자는 실험군 20명과 대조군 22명이었다.

모든 연구수행절차는 C간호대학의 IRB(제 2-1046881-A-N-01호-201707-HR-034)로부터 승인을 받고 수행하였다. 대상자는 K군의 정신건강증진센터에서 자살률이 높은 4개 마을을 선정한 후 연구의 취지와 목적을 설명한 후 연구 참여에 동의한 대상마을을 제비뽑기로 각각 실험군(2개)과 대조군(2개)으로 배정하였다. 자료수집기간은 2017년 7월 17일부터 8월 23일까지였다. 실험군은 주2회 50분씩 총 12회기 전통놀이 프로그램에 참여하였으며, 대조군은 사전조사와 사후조사 후 1회 30분씩 총 2회의 정신건강교육과 원하는 경우 K군의 정신건강증진센터로 상담을 연계해주었다. 모든 자료 수집은 프로그램 제공자의 영향을 배제하기 위해 사전에 훈련받은 연구보조원 2인이 직접 인터뷰하여 수행하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 우울

본 연구에서 우울은 Yesavage 등[28]이 개발하여 사용한 GDS를 좀 더 단순화하여 15개 문항으로 구성된 GDS Short Form을 기백석[29]이 한국판 노인 우울척도로 표준화 작업한 단축형(GDSSF-K) 측정도구를 사용하여 측정하였다. GDSSF-K는 '예=1점', '아니오=0점'의 양분척도로 총점은 15점 만점이며 점수가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's α =.847이었다.

2.3.2 소속감

Hagerty[20]가 개발한 소속감 척도(The Sense of Belonging Instrument: SOBI)를 최영대[18]가 번역한 것을 사용하여 측정하였다. 본 척도는 소속감 선행조건(the antecedents conditions for sense of belonging: SOBI-A)과 소속감의 심리적 경험(the psychological experience of sense of belonging: SOBI-P)을 측정하는 2개의 하위 척도로 구성되어 있다. 소속감(선행조건) 척도는 총15항 4점 척도, 소속감(심리적 경험)척도는 총18문항 4점 척도로 이루어져있으며 본 연구에서는 소속감(심리적 경험) 척도 총18문항 4점 척도로 측정하였다. 점수가 높을수록 소속감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .926$ 이었다.

2.3.3 자살생각

Harlow, Newcomb 과 Bentler[30]가 완성한 Suicide Ideation Scale을 사용한 점수로 5문항, 5점 Likert 척도로 구성된 자기보고식 검사도구이다. 하지만, 김형수[31]의 연구에서 4점 척도로 구성된 면접질문식 검사로 수정하여 사용하였다. 본 도구에서도 4점 척도로 사용하였고, 점수가 높을수록 자살생각이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .722$ 이었다.

2.4 전통놀이 프로그램

본 연구에서 전통놀이 프로그램은 전통놀이를 활용한 선행연구[23,27]와 집단치료의 원리에 근거하여 우울 및 자살예방교육으로 대상자들의 소속감을 높이고, 우울과 자살생각을 낮추고자 하는 목적으로 개발되었다. 본 프로그램은 노인들에게 익숙하고 쉽게 따라할 수 있으며 낙상 등의 사고를 예방하기 위해 실내에서 수행할 수 있는 전통놀이를 위주로 라포형성 및 정서이완을 경험하고 정서표현과 신체활동을 증가시키고 긍정적 상호작용을 늘리도록 구성하였다. 본 연구자는 상담과 스트레스 관리 세미나 과정을 수료하였고, K군의 정신건강복지센터에서 진행되는 다양한 프로그램을 수행하였다. 본 프로그램의 내용은 정신간호학 교수 2인, K군 정신보건 전문간호사 1인 및 간호학 학위를 가진 정신보건간호사 1인으로부터 타당도를 확인받았다.

각 회기는 흥미유발을 위한 준비(10분), 여러 가지 전통놀이를 경험해보는 활동기(30분), 프로그램 종료 후 느

낌과 생각을 나누는 마무리기(10분)로 운영하였다. 실험군은 주2회 총 12회기 6주 동안 전통놀이 프로그램에 참여하였다. 프로그램의 진행은 연구자와 정신보건간호사의 자격증을 가지고 다양한 노인관련 중재프로그램에 참여한 간호학 박사 학위자 1인이 함께 진행했다. 각 회기별 구체적인 전통놀이 프로그램의 내용은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Contents of Traditional Play Program

Session	Steps(time)	Contents
1	Warm up (10)	Introduce each other
	Activity (30)	Introduction of the program
	Feedback (10)	Conduct the pre-test
2	Warm up (10)	Review last week and Health clapping
	Activity (30)	Making a traditional hat
	Feedback (10)	Share feelings and thoughts
3	Warm up (10)	Review last week and Health clapping
	Activity (30)	Playing a kicking shuttlecock with a traditional fan
	Feedback (10)	Share feelings and thoughts
4	Warm up (10)	Review last week and Health clapping
	Activity (30)	Dying balsam on finger nail
	Feedback (10)	Share feelings and thoughts
5	Warm up (10)	Review last week and Health clapping
	Activity (30)	Making traditional snacks
	Feedback (10)	Share feelings and thoughts
6	Warm up (10)	Review last week and Health clapping
	Activity (30)	Education depression and suicidal ideation prevention Playing with a small ball
	Feedback (10)	Share feelings and thoughts
7	Warm up (10)	Review last week and Health clapping
	Activity (30)	Playing with a small top
	Feedback (10)	Share feelings and thoughts
8	Warm up (10)	Review last week and Health clapping
	Activity (30)	Making a papercard
	Feedback (10)	Share feelings and thoughts
9	Warm up (10)	Review last week and Health clapping
	Activity (30)	Playing a tangrams
	Feedback (10)	Share feelings and thoughts
10	Warm up (10)	Review last week and Health clapping
	Activity (30)	Playing yut
	Feedback (10)	Share feelings and thoughts
11	Warm up (10)	Review last week and Health clapping
	Activity (30)	Making a wood bracelet
	Feedback (10)	Share feelings and thoughts
12	Warm up (10)	Conduct the post-test
	Activity (20)	Share feelings and thoughts
	Feedback (10)	Celebration and awards

2.5 자료분석방법

수집된 자료는 정규분포가정을 충족하였으며, SPSS WIN 22.0 프로그램을 이용하여 유의수준 .05에서 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성은 서술통계를 이용하였고, 두 군 간의 일반적 특성과 종속변수의 동질성 검정은 χ^2 -test와 t-test로 분석하였다. 동질성 분석결과, 우울, 소속감, 자살생각은 두 그룹 간에 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질성이 확보되었다. 또한, 프로그램의 효과확인을 위해 t-test분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성 및 종속변수의 동질성 검정

대상자의 평균 연령은 실험군 82.95(4.47)세, 대조군 80.64(6.92)세이었으며, 실험군 14(70%)명과 대조군 17(77.3%) 모두 배우자와 그 외의 가족 없이 생활하는 독거 상태이었다. 교육 상태는 실험군 19(95%)명, 대조군 17명(77.3%)명에서 초졸 이하의 학력을 보였다. 의료보장의 형태는 의료보험 상태가 실험군 17(85%)명, 대조군 20(90.9%)명으로 주를 이루었다. 주관적 경제 상태는 실험군과 대조군 양쪽에서 80%이상 보통이거나 어렵다고 응답하였고, 주관적 건강상태는 실험군과 대조군에서 “좋다”라고 응답한 사람이 없었고, 정도의 차이는 있었지만 “그저 그렇다” 혹은 “나쁘다”, “아주 나쁘다”고 인식하고 있었다. 동질성 검정 결과, 모든 일반적 특성은 두 그룹 간에 동질하였다<Table 2>.

대상자의 실험 전 우울점수는 실험군 7.48(±3.91), 대조군 6.11(±4.28)점으로 실험군이 대조군보다 우울점수가 약간 높았으며, 소속감은 실험군 44.0(±7.01), 대조군 45.82(±8.00)점으로 중간수준 이상이었다.

자살생각은 실험군 6.57(±1.88), 대조군 6.04(±1.29)점이었다. 동질성 검정결과, 두 그룹 간에 우울($t=1.147, p=0.257$), 소속감($t=-0.855, p=0.397$) 및 자살생각($t=1.181, p=0.244$)은 동질하였다<Table 3>.

3.2 전통놀이 프로그램의 효과

전통놀이 프로그램의 효과를 검정하기 위해 t-test 실시한 결과는 <Table 4>과 같다. 실험군은 6주간 전통놀이 프로그램에 참여 후에 우울 점수가 실험 전 7.48점에

서 실험 후 2.15점으로 감소하였으나 대조군은 6.11점에서 6.77점으로 약간 증가하였고, 두 그룹 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t=-4.86, p<.001$).

<Table 2> Homogeneity Test of General Characteristics of Participants (n=42)

		Exp. Group	Cont. Group	χ^2/t	p
		(n=20)	(n=22)		
Age	Mean	82.95	80.64	1.27	0.21
Family	Solitude	14(70)	17(77.3)	0.287*	0.73
	Solitude not	6(30)	5(22.7)		
Spouse	Have	4(20)	4(18.2)	0.022*	1
	Have not	16(80)	18(81.8)		
Education	Illiteracy	19(95)	17(77.3)	2.689*	0.19
	Literacy	1(5)	5(22.7)		
Recipient of basic living	Yes	3(15)	2(9.1)	0.349*	0.66
	No	17(85)	20(90.9)		
Subjective economic state	Difficult	6(30)	7(31.8)	0.022	0.99
	So-so	12(60)	13(59)		
	Good	2(10)	2(9.2)		
Subjective health state	Very bad	9(45)	6(27.3)	3.16	0.21
	Bad	7(35)	6(27.3)		
	So-so	4(20)	10(45.4)		

*Fisher's exact test

Exp.=experimental group : Cont.=control group

<Table 3> Homogeneity Test of Dependent Variables on Pretest (n=42)

Variables	Exp. Group	Cont. Group	t	p
	(n=20)	(n=22)		
Depression	M(±SD) 7.48(±3.91)	M(±SD) 6.11(±4.28)	1.147	0.257
Sense of belonging	44.0(±7.01)	45.82(±8.00)	-0.855	0.397
Suicide Ideation	6.57(±1.88)	6.04(±1.29)	1.181	0.244

Exp.=experimental group : Cont.=control group

소속감은 실험군이 실험 전 44.0점에서 실험 후 54.35점으로 증가하였고, 대조군도 45.82점에서 48.22점으로 증가하였으나 두 그룹 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t=4.61, p<.001$). 그러나, 자살생각은 실험군이 실험 전 6.57점에서 실험 후 5.65점으로 낮아졌고, 대조군은 실험 전 6.04점에서 실험 후 6.55점으로 증가하였으나 두 그룹 간에 통계적으로 유의한 차이는 없었다($t=-1.77, p=.08$).

<Table 4> Difference in Depression, Sense of Belonging and Suicidal Ideation between two groups (N=42)

Variables	Group	Post-test		t	p
		M(SD)	Difference M(SD)		
Depression	Exp. (n=20)	2.15 (2.30)	-5.35 (3.75)	-4.86	<.001*
	Cont. (n=22)	6.77 (3.58)	1.04 (4.66)		
Sense of belonging	Exp. (n=20)	54.35 (3.58)	9.00 (7.62)	4.61	<.001*
	Cont. (n=22)	42.22 (6.46)	-4.81 (11.25)		
Suicide Ideation	Exp. (n=20)	5.65 (1.42)	-0.90 (2.19)	-1.77	0.08
	Cont. (n=22)	6.54 (1.99)	0.40 (2.55)		

*p<.001, Exp=Experimental group, Con.=Control group

3.3 우울, 소속감, 자살생각과의 상관관계

전통놀이 프로그램을 실시한 후 우울, 소속감, 자살생각과의 상관관계를 분석한 내용은 <Table 5>와 같다. 우울이 높을수록, 소속감은 낮았고(p<.001), 자살생각(p<.001)이 높았으며 이는 통계적으로 유의하였다. 그리고 소속감이 높을수록 자살생각이 낮았으며(p<.05) 이는 통계적으로 유의하게 나타났다.

<Table 5> Correlation of Depression, Sense of Belonging, and Suicidal Ideation

	Depression	Sense of Belonging	Suicidal Ideation
Depression	1.000		
Sense of Belonging	-.576** (p<.000)	1.000	
Suicidal Ideation	.572** (p<.000)	-.351* (p=.023)	1.000

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

4. 논의

본 연구는 전통놀이 프로그램이 농촌 여성노인의 우울, 소속감 그리고 자살생각에 미치는 효과를 알아보고자 수행되었다.

우울은 12회기 전통놀이 프로그램에 참여한 실험군에서 대조군보다 통계적으로 유의하게 감소하였다. 이러한

결과는 회기수의 차이는 있었으나 전통놀이 프로그램이 우울 감소에 유의한 효과가 있음을 보고한 김진숙[23], 이승희[27]의 연구결과와 유사하였다. 따라서 전통놀이 프로그램이 노인의 우울감소에 효과가 있음을 알 수 있다. 이승희[27]는 즐거운 놀이의 재경험은 긍정적인 정서 경험을 떠올리게 해주어 노인의 우울과 생활만족도에 긍정적인 효과를 줄 수 있다고 하였다. 본 프로그램은 노인의 인지수준과 낙상과 같은 안전문제, 집중시간을 고려하여 전통놀이의 종류를 선별하였고, 프로그램이 끝난 후에는 사용했던 전통놀이 도구를 참여자들이 가져갈 수 있도록 계획하여 노인들의 흥미와 즐거움을 높이고자 하였다.

본 프로그램의 각 회기마다 소감을 나누면서 참여자들은 친밀감을 형성하고 다양한 전통놀이를 다시 경험하면서 과거회상과 즐거움 및 신체활동을 증가시켜 무료한 일상의 활력소가 되었다고 하였다. 그러므로 전통놀이를 활용하는 것은 노인의 흥미 및 참여를 유발하고 어릴 적의 긍정적인 정서경험을 떠올려주고, 전통놀이에 포함되어 어있는 공동체의식을 고취시키는 활동들이 노인들의 유대감과 친근감을 상승시켜 긍정적인 상호작용과 성취감을 증가시켜 노인의 우울에 긍정적인 영향을 준 것으로 보인다.

연구 대상자의 소속감은 전통놀이 프로그램에 참여 후 실험군이 대조군에 비해 통계적으로 유의하게 증가하였다. 이것은 유아를 대상으로 강강술래를 이용한 전통 문화교육 프로그램이 유아의 국가 정체성과 공동체 문화형성에 유의한 효과가 있음을 보고한 김진희, 박찬욱[32]의 연구결과와 유사하다고 할 수 있다. Hagerty 등[20]은 소속감을 시스템이나 환경 안에서 개인적 참여의 경험으로 정의하고 사람들은 자신이 시스템 혹은 환경의 필수적인 부분임을 느끼는 것으로 정의하였다. 본 연구에 참여한 농촌여성 노인들은 12회기 동안 전통놀이 활동을 통해 프로그램에 참여한 구성원들과 팀 활동을 하면서 자연스럽게 “우리”를 인식하고 소속감과 관계의 결속력을 높여 사회의 한부분임을 느끼도록 하는데 영향을 미쳤을 것이라 여겨진다. 본 연구에서 대상자의 소속감이 높을수록 자살생각이 낮아지는 상관관계를 나타냈는데, 이는 최영대[18]의 연구에서 노인들의 소속감이 높을수록 우울을 낮추고 자살생각을 긍정적으로 조절한다는 결과와 유사한 결과이다. 또한, McLaren 외[21]의 연구

에서 소속감과 사회적 지지를 높이는 것이 우울과 자살 생각을 낮추는 것과 관련있으며, 높은 수준의 소속감은 우울을 보정할 수 있음을 보고한 내용과 비슷하다. Hagerty 등[20]은 소속감이 사회적 지지와 관련 있으며 긍정적인 사회적지지 행동이 소속감의 선행요인이 된다고 하였다. 따라서 개인 혹은 집단 놀이 활동으로 이루어진 전통놀이 프로그램은 긍정적인 사회적 지지행동을 촉진시킬 수 있을 것으로 보인다.

연구 대상자의 자살생각이 실험군은 실험 전에 비해 프로그램에 참여 후 낮아졌지만, 통계적으로 유의하지 않았다. 본 연구의 대상자들이 대부분 독거 농촌여성이었음에도 자살생각이 낮게 조사된 것은 김현경 등[16]의 연구에서 노인은 자살생각을 가지고 있음을 잘 표현하지 않는다고 했듯이 설문조사를 했을 당시 자신이 자살생각을 가지고 있더라도 표현하지 않았을 가능성이 있고, 남성노인이나 자살생각을 표현하는 대상자를 프로그램에 참여시키기 위한 노력이 필요하다고 여겨진다. 또한, 상관관계 분석에서 우울이 높았을 때, 소속감이 낮았고, 자살생각이 높았으며, 소속감이 높아지면 자살생각이 낮아지는 것으로 나타났다. 이것은 최영대[18]의 조사연구에서 우울이 자살생각에 미치는 영향을 소속감이 조절한다는 결과와 같으며, McLaren 등[21]의 연구에서 사회적 지지와 소속감이 보호요인으로 우울이 자살생각에 미치는 효과를 줄인다고 말한 결과와 유사하다고 보여진다. 본 전통놀이 프로그램의 우울에 대한 효과크기는 1.66, 소속감의 효과크기는 1.51로 매우 컸으며, 자살생각에 대한 효과크기는 0.53로 중간크기의 효과크기를 보였다. 따라서, 김은경[11]의 연구에서 지역사회에 여가를 즐길 마땅한 프로그램이 없음을 지적한 바 있는데 본 전통놀이 프로그램이 유용한 자원이 될 수 있을듯하다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 농촌 여성노인을 대상으로 전통놀이프로그램이 우울, 소속감 및 자살생각에 미치는 효과를 파악하기 위해 시도되었다. 연구 설계는 비동등성 대조군 전후 설계를 이용하였다. 본 연구의 대상은 K의 마을회관을 이용하는 65세 이상 여성노인 42명(실험군=20명, 대조군=22명)이었다. 자료수집기간은 2017년 7월 17일에서 8월

23일까지였고, 실험군은 6주 동안 주 2회 50분씩 총 12회기 전통놀이프로그램에 참여하였다. 본 연구에 사용된 도구는 Yessavage 등[28]의 도구를 기백석[29]이 수정한 한국판 노인우울척도(GDSSF-K) 15문항을 사용하였고, 소속감은 Hagerty[20]등이 개발한 척도를 최영대[18]가 번역한 도구 중 소속감(심리적 경험척도) 18문항을 사용하였다. 자살생각을 측정하기 위해 Harlow[30] 등의 도구를 김형수[31]가 수정 보완한 5문항 척도를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS WIN 22.0을 이용하여 서술통계, χ^2 -test, t-test로 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다.

연구대상자는 6주간의 전통놀이 프로그램 후에 우울과 소속감이 높아졌고, 이것은 통계적으로 유의하였다. 그러나, 자살생각은 실험 후 낮아졌으나 통계적으로 유의하지 않았다. 상관관계를 살펴보면, 우울이 높을수록 소속감은 낮았고 자살생각이 높았으며, 소속감이 높을수록 자살생각이 낮았다.

본 연구는 일부 지역의 농촌여성 노인을 편의 추출하여 연구대상으로 삼았으므로 연구의 결과를 전체 노인에게 일반화하는데 제한점이 있다. 또한, 자료수집시에 연구대상자들이 직접 작성하기보다 훈련받은 연구보조원이 설문지를 읽어주면서 작성하였기 때문에 대상자의 의견이 정확히 반영되지 않았을 제한점이 있다. 또한, 사전 조사와 프로그램직후 사후조사만을 실시하여 프로그램의 지속성을 알아볼 수가 없었다. 그리하여 대상자 수와 지역을 확대하고 다양화하여 전통놀이 프로그램의 효과와 지속성을 확인하는 반복연구가 필요하다 여겨진다.

REFERENCES

- [1] Korean Statistical Information Service : [http://kosis.kr/Aged population ratio](http://kosis.kr/Aged%20population%20ratio)(17)
- [2] Korean Statistical Information Service : [http://kosis.kr/Aging Index by City](http://kosis.kr/Aging%20Index%20by%20City)(17)
- [3] Ministry of Health and Welfare : <http://www.mohw.go.kr/2014> on survey of the elderly [Internet]
- [4] C Y Koo, J S Kim, J O Yu, "A Study on Factors Influencing Elders' Suicidal Ideation : Focused on Comparison of Gender Differences", Journal of

- Korean Academy of Community Health Nursing, Vol. 25, No. 1, pp. 24-32, 2014.
- [5] S Lapierre, A Erlangsen, M Waern, D D Leo, H Oyama, P Scocco, J Gallo, K Szanto, Y Conwell, B Draper, P Quinnett, "A Systemic Review of Elderly Suicide Prevention Programs", *Crisis*, Vol. 32, No. 2, pp. 88-98, 2011.
- [6] Korean Information Service : [http://kosis.kr/Geriatric depression](http://kosis.kr/Geriatric%20depression)(14)
- [7] Korea Suicide Prevention Center : www.spckorea.or.kr/
- [8] S Y Son, "A Comparative Study on the Quality of Life of the Elderly and its' Affecting Factors Between Rural and Urban Areas", *Journal of the Korean Gerontological Society*, Vol. 26 No. 3, pp. 601-615, 2006.
- [9] Y J Song, "The Effect of Social Capital on Depression between Urban and Rural Older Adults: Focusing on Adult Children Network and Social Network", *GRI REVIEW*, Vol. 12, No. 3, pp. 311-339, 2010.
- [10] I K Seo, Y S Lee, "Mediated Effects of Depression on the Relationship between Social Resources of the Elderly Living Alone and Their Suicidal Ideation - With a focus on the comparison between the elderly living alone in rural and urban areas", *Korean Journal of Gerontological Society Welfare*, Vol. 71, No. 2, pp. 219-247, 2016.
- [11] E K Kim, "Comparison of the Factors Related to Depression of the Female Elderly Living Alone by Region", *Korean Journal of Human Ecology*, Vol. 24, No. 6, pp. 811-827, 2015.
- [12] Y R Park, H Wee, "Factors of Affecting Suicidal Ideation in Elders Living in own Home", *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, Vol. 24, No. 4, pp. 290-299, 2015.
- [13] H W Kang, K M Park, "Comparison of Correlates of Depression in Late-Life between Urban and Rural Areas", *Journal of the Korean Gerontological Society*, Vol. 32, No. 1, pp. 129-143, 2012.
- [14] H O Kim, Y S Choi, J H Lee, A R Seo, K S Park, "The Association between Hopelessness, Social Support and Community Integration and Depression among Elderly Living Alone", *Journal of Agricultural Medicine and Community Health*, Vol. 41, No. 4, pp. 195-204, 2016.
- [15] Beck AT, Kovacs M, Weissman A. "Assessment of suicidal intention: the Scale for Suicide Ideation", *Journal of consulting and clinical psychology*. Vol. 47, No. 2, pp. 343-352, 1979.
- [16] H K Kim, S H Ko, S H Chung, "Suicidal Ideation and Risk Factors among the Elderly in Korea", *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol. 24, No. 1, pp. 82-92, 2010.
- [17] H S Lee, D H Lee, "Structural Equation Modeling of Suicidal Ideation and Associated Factors among Elderly Women in Korea", *Korean Journal of Health Promotion*. Vol. 14, No. 4, pp. 162-171, 2014.
- [18] Y D Choi, S Y Shin, "Moderating Effect of Sense of Belonging in the Association of Depression and Suicidal Ideation Among the Elderly", *Korean Journal of Care Management*, Vol. 13, pp. 155-180, 2014.
- [19] M A Kim, J H Yang, "A Meta Analysis of Risk and Protective Factors for Depression in Elderly Women", *Mental Health & Social Work*, Vol. 43, No. 3, pp. 136-165, 2015.
- [20] Hagerty BMK, Lynch-Sauer J, Patusky KL, Bouwsema M, Collier P. "Sense of belonging: A vital mental health concept", *Archives of Psychiatric Nursing*, Vol. 6, No. 3, pp. 172-177, 1992.
- [21] McLaren S, Challis C. "Resilience Among Men Farmers: The Protective Roles of Social Support and Sense of Belonging in the Depression-Suicidal Ideation Relation", *Death Studies*, Vol. 33, No. 3, pp. 262-276, 2009.
- [22] Hill DL. "Relationship Between Sense of Belonging as Connectedness and Suicide in American Indians", *Archives of Psychiatric Nursing*, Vol. 23, No. 1, pp. 65-74, 2009.
- [23] J S Kim, "The effect of integrative art therapy using Korean traditional play on the aged's depression and self integration", Master dissertation,

- p. 10, p. 13, Hanyang University, 2015.
- [24] S B Yoo, M S Kim, "The effects of reminiscence therapy in older adults : A meta-analysis", Korean Journal of Social Welfare Research, Vol. 46, pp. 133-164, 2015.
- [25] K M Kim, H Y Kim, "The systemic contemplation of sadness mediation program applied to internal senior citizens", Journal of Digital Convergence, Vol. 13, No. 12, pp. 391-400, 2015.
- [26] H J Park, J Y Bae, "Efficient Suicide Prevention Intervention: Meta-Analysis", J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, Vol. 22, No. 4, pp. 273-284, 2013.
- [27] S H Lee, "The Effects of Group Expressive Arts Therapy Using Traditional Play on Depression and Life Satisfaction of the Elderly", Master dissertation, p. 69, Myongji University, 2016.
- [28] Yesavage JA, Brink TL, Rose TL, Lum O, Huang V, Adey M, Leirer VO., "Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report", Journal of Psychiatric Research, Vol. 17, No. 1, pp. 37-49, 1982.
- [29] B S Kee "A Preliminary Study for the Standardization of Geriatric Depression Scale Short Form-Korea Version", Journal of the Korean Neuropsychiatric Association, Vol. 35, No. 2, pp. 298-307, 1996.
- [30] Harlow LL, Newcomb MD, Bentler PM. "Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: lack of purpose in life as a mediational factor", Journal of clinical psychology, Vol. 42, No. 1, pp. 5-21, 1986.
- [31] H S Kim, "A Study on Epistemology of Korean Elder's Suicidal Thought", Journal of the Korea Gerontological Society, Vol. 22, No. 1, pp. 159-172, 2002.
- [32] J H Kim, C O Park, " The Young Children's Traditional Culture Education Program Development and Effect of Application focused on Ganggangsullae", Early Childhood Education Research & Review, Vol. 19, No. 5, pp. 349-374, 2015.

오 현 주(Oh, Hyeun Joo)



- 1999년 8월 : 충남대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 충남대학교 간호학과 박사과정
- 관심분야 : 정신간호
- E-Mail : ju3477@hanmail.net

강 문 희(Gang, Moon hee)



- 2005년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2010년 8월 ~ 현재 : 충남대학교 간호학과 부교수
- 관심분야 : 정신간호
- E-Mail : mhgang@cnu.ac.kr

김 명 숙(Kim, Myong sook)



- 2014년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 호원대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 정신간호
- E-Mail : msk533@naver.com

오 경 옥(Oh, Kyong ok)



- 1990년 8월 : 연세대학교 간호학과 (간호학박사)
- 1978년 8월 ~ 2017년 8월 : 충남대학교 간호학과 교수
- 2017년 8월 ~ 현재 : 충남대학교 간호대학 명예교수
- 관심분야 : 사회적지지, 정신간호
- E-Mail : ohkok@cnu.ac.kr