

레크리에이션 치료가 재미 한인노인의 신체적, 정신적 건강에 미치는 영향

박은식

센터라이트 헬스케어 데이헬스센터

The Effect of Recreation Therapy in Physical and Mental Health for Korean American Senior

Eunsik Park

Dept. of Day Helath Center, CenterLight Healthcare

요 약 본 연구는 미국에 거주하고 있는 한인 노인을 대상으로 현재 뉴욕 시에서 시행하고 있는 데이케어 프로그램(Adult Day Care Program)의 일환인 치료 레크리에이션의 신체적, 정신적 효과를 평가하고자 시행되었다. 연구 방법은 비동등성 대조군 사후 실험 연구로 2017년 2월부터 4월까지 진행되었다. 본 연구에 참여한 대상자는 실험군 35명, 대조군 35명이었으며 이 중 66명의 자료를 분석하였다. 본 연구에 참여한 대상자의 평균연령은 79.4세 이었으며 미국에 거주한 기간은 평균 24.6년 이었다. 치료 레크리에이션 프로그램은 데이케어센터에서 제공하는 프로그램으로서 본 연구결과, 데이케어센터 치료 레크리에이션에 참여한 노인의 일상생활 수행능력, 우울 및 외로움에 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 향후 문화적 감수성을 고려한 노인 대상 다양한 치료 레크리에이션 프로그램이 개발, 운영되어야 할 것이며 이에 대한 효과를 평가하기 위하여 근거기반 연구가 수행되어야 할 것이다.

주제어 : 노인, 치료 레크리에이션, 데이케어센터, 일상생활, 우울, 외로움

Abstract The purpose of this study was to evaluate the effect of recreational therapy as part of Social Adult Day Care Program administered in the state of New York for the Korean American elderly living in the United States. The study was conducted in a nonequivalent control group posttest-only design from February to April, 2017. The participants included 35 subjects in the experimental group and 35 subjects in the control group; among the sample, 66 participants' data were analyzed. The average age of subjects who participated in this study was 79.4 years, and the average duration of residence in the United States was 24.6 years. Based on the study results, the recreational therapy program provided by the day care center was found to have a positive effect on the participant's daily life performances, depression and loneliness. Therefore, a variety of cultural sensitive recreational therapy program for the elderly population should be developed and operated in the future; furthermore, evidence-based research should be conducted to evaluate the effects of these programs.

Key Words : Aged, Therapeutic recreation, Day Care Center, Activities of daily living, Depression, Loneliness

Received 31 July 2017, Revised 31 August 2017
Accepted 20 September 2017, Published 28 September 2017
Corresponding Author: Eunsik Park
(Dept. of Day Helath Center, CenterLight Healthcare)
Email: eunsikpark@gmail.com

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

생활수준의 향상에 따라 평균수명이 늘면서 우리나라를 포함하여 전 세계적으로 노인 인구가 급격하게 늘고 있다. 세계적으로 고령인구 비중이 2015년~2016년 기간 중 계속 증가하는 국가는 157개국으로 78.1%를 차지하고 있다 [1]. 이러한 노령인구 증가에 따라 노인의 건강수준을 유지하고 자립적인 활동을 지속할 수 있도록 돕는 인식이 중요한 사회문제로 대두되고 있으며 [2] 이에 따라 국가 차원에서 지역사회 노인을 지원하는 프로그램 개발과 운영이 활발히 이루어지고 있다.

미국 뉴욕 시의 경우, 데이케어 프로그램(Adult Day Care Program)을 운영하고 있는데 이는 지역사회 노인을 대상으로 지원함에 따라 노인인구가 요양원에 배치되는 과정을 지연시키고 요양원에서 제공되는 간호 비용을 감소함으로써 국가차원에서 미국노인의료보험비용의 효율성을 제고하고 삶의 질을 높이기 위한 목적으로 만들어졌다.

미국 뉴욕 시에서 운영되고 있는 데이케어 프로그램은 노인들의 사회화를 중요시하며 노인의 일상생활 수행 능력과 정신적 건강을 돕는 것으로 평가되고 있다. 특히, 미국에 거주하고 있는 한인노인들이 이민자로서 겪는 어려움을 스스로 표현함으로써 미국사회와 긍정적으로 상호작용할 수 있도록 돕고 있다 [3]. 현재 뉴욕 시에 거주하는 한국노인을 대상으로 이루어지고 있는 데이케어프로그램의 내용은 치료 레크리에이션으로 구성되어 있으며 예술 활동(Art therapy), 만들기(crafts), 스토쿠나 퍼즐을 이용한 뇌 활동(Brain exercise), 한국 경험에 초점을 둔 기억력 게임(Cultural focused memory game) 그리고 춤(dance) 등을 포함하고 있다. 데이케어프로그램은 월요일부터 금요일까지 운영되고 있으며 프로그램에 참여하는 노인들을 위하여 노인용 무료 버스가 프로그램 시간에 맞추어 대상자들을 데려오거나 집으로 바래다주고 있다 [3].

치료 레크리에이션은 레크리에이션을 도구로 하여 신체적, 정서적, 사회적 행동을 바람직하게 변화시키기 위한 즐거운 모든 활동으로 정의되어지며, [4] 특히 노인을 대상으로 한 치료 레크리에이션 프로그램은 노인들의 무력감, 비판, 외관과 소외감을 저하시키고 삶의 만족과 행복감이 증진시키는 것으로 보고되고 있다 [5].

노인은 불가피한 노화현상에 따라 신체적, 정신적 변화를 갖게 되며 무엇보다 인지기능 감퇴는 개인의 적응능력을 저하시켜 일상생활 수행능력에 장애를 가져오게 되고 우울이나 불안과 같은 정서적 문제를 초래하게 된다. 또한 사회적 관계형성에도 어려움을 일으켜 삶의 질 저하 뿐만 아니라 극단적으로 노인 자살로 이어지기도 하기 때문에 [6] 이를 중재할 수 있는 프로그램의 필요성이 크다고 볼 수 있다.

한편, 전세계 제외 동포는 2014년 말을 기준으로 약 718만명에 이르고 있으며 거주국가로는 중국에 이어 미국이 2위를 차지하고 있다 [7]. 재미 한인 사회는 대규모로 이민이 이루어지던 1970년대, 80년대에 30대 혹은 40대의 나이로 이주한 1세대들이 현재 70, 80세가 되면서 다수의 1세 이민자들이 미국 노령화 사회의 일원으로 자리매김하게 되었다 [8]. 따라서 미국 노령화 사회 이슈에는 미국 내 한인 노인들의 성공적인 노화를 돕기 위하여 지역사회를 기반으로 하는 사회적 지지활동과 자원 활용에 대하여 논의되어지고 있다.

성공적인 노화는 자신과 다른 사람들에게 모두 만족스럽게 자신의 잠재력을 발휘해 노년기의 신체적, 사회적, 심리적 안녕에 도달하는 것을 의미하는 것 [9] 으로 최근에는 문화적 상대성도 고려되어야 함이 제시되고 있다. 왜냐하면 미국과 같은 개인주의 문화권에서는 개인의 능력과 특성을 최대한 발휘하는 자기실현을 이상적인 인간의 기본조건으로 간주하지만 한국은 유교주의와 가족주의 영향으로 개인의 자유와 자립보다 가족과 친족 관계속에서 조화를 중시하는 집단주의 문화권에 속하기 때문이다 [8]. 또한 재미 한인 노인의 경우는 한국의 문화를 떠나 경제적, 기술적, 사회적, 문화적, 정치적 등 다양한 변화에 따른 개인의 행동이나 가치, 태도, 정체감 등의 변화를 겪었을 뿐만 아니라 농경사회에서 산업사회, 정보 사회를 모두 경험하였으며 대부분 미국 사회의 핵심부에서 주변부로 밀려나 있는 상황에 처해 있다 [2].

그러므로 재미 한인 노인의 우울 등 심리적 갈등은 더욱 클 것으로 보이며 문화적 상대성을 고려한 치료 레크리에이션 프로그램의 적용과 그 효과에 대한 평가가 이루어져야 한다. 이에 본 연구에서는 재미 한인 노인을 대상으로 치료 레크리에이션 프로그램을 적용하고 치료 레크리에이션 프로그램이 그들의 신체적, 정신적 영향에 미치는 영향을 파악하고자 하였다. 본 연구의 구체적인

연구목적은 다음과 같다.

첫째, 미국 뉴욕시에 거주하는 재미 한인 노인들의 일반적인 특성을 파악한다.

둘째, 미국 뉴욕시 데이케어센터 치료 레크리에이션에 참여한 노인들과 참여하지 않은 노인들의 일상생활 수행 능력, 우울 및 외로움의 차이를 비교한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 비동등성 사후 실험 연구로 미국 뉴욕 시 플러싱에 거주하고 있는 재미 한인 노인 66명을 대상으로 하였다. 이 중 뉴욕 한인봉사센터 (Korean Community Services of Metropolitan New York) 치료레크리에이션 프로그램에 참여하고 있는 노인 35명을 실험군으로 하였으며 프로그램에 참여하지 않은 노인 35명을 대조군으로 선정하였다.

2.2 측정도구

치료 레크리에이션의 신체적, 정신적 효과를 평가하고자 본 연구에서는 노인의 일상생활 수행능력(ADL) [10], 한국형 노인 우울 [11] 및 외로움 [12]을 연구도구로 이용하였다. 본 연구에서 일상생활 수행능력 도구의 Chronbach's alpha .958 이었으며 우울도구의 Chronbach's alpha .853, 그리고 외로움 도구의 Chronbach's alpha .872이었다.

2.3 연구절차

연구대상에서 밝힌 절차에 따라 실험군으로 선정된 노인을 대상으로 주 2-4일, 1일 2-3회, 그리고 하나의 프로그램에 40-50분으로 총 12주에 걸쳐 치료 레크리에이션 프로그램을 실시하였다 <Table 1>. 프로그램이 끝나고 2017년 4월 24일부터 5월 12일까지 3주에 걸쳐 대조군과 실험군의 노인들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 질문의 내용은 초등학교 졸업 학력을 가진 사람이 쉽게 해독할 수 있는 정도의 어휘로 구성되어 있으며 연구보조원이 직접 질문지를 읽어 준 후 응답내용에 기입하도록 하였다.

<Table 1> Contents of Therapeutic Recreation Program and Expected Outcomes

Program	Frequency/Duration	Expected Outcomes
Bingo	4 times/week 50 minutes	Improve cognitive function on (the process of thinking ie; knowing the rules) and cognitive function (attention). Improve eye hand coordination. Improve social skills by taking turns and engaging in conversation with other players.
Yoga	2 times/week 45 minutes	Improve motor-coordination skills, basic locomotion, improve balance. Improve emotional skills - feeling positive and enjoying the experience.
Tai-Chi	2 times/week 45 minutes	Improve motor-coordination skills, locomotion, balance. Improve emotional skills - feeling positive and enjoying the experience.
Current Events	4 times/week 40 minutes	Improve cognition function (the process of thinking). Increase sense of independence. increase sense of positive self-image, self-esteem, self-worth and self-confidence by sharing hi/her opinions.
Sing-Along	2 times/week 40 minutes	Improve self-esteem, independence and control. identify benefits of social involvement/social creativity.
Games	4 times/week 50 minutes	Decrease depression, anxiety and stress. Increase ability to problem-solve with a focus on the strengths and abilities of the individual by playing different games.
Party (Birthday Party and Holiday Party)	2times/month 60-90minutes	Increase social involvement and social creativity.

2.4 자료분석

대상자 70명 중 누락된 자료를 제외하고 66명의 자료를 분석하였다. 수집된 자료는 PASW Statistics 21.0 (Chicago, IL, USA)를 이용하여 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였으며 실험군과 대조군의 동질성을 검정하였다. 치료 레크리에이션 효과를 평가하기 위한 일상생활 수행능력, 우울과 외로움에 대한 실험군과 대조군의 차이는 independent t-test로 분석하였으며 유의수준은 $P<.05$ 에서 채택하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

전체 대상자의 평균 연령은 79.4세 이었으며 최소연령은 65세 최고 연령은 95세 이었다. 대상자의 약 84%가 여성노인이었으며 과반수 이상이 혼자 살고 있었다. 미국

에 거주한 기간은 평균 약 24.6년 이었으며 대부분 미국 정부로부터 기초생활연금을 받고 있었다. 흡연과 음주는 대부분 하지 않고 있었으며 과반수 이상 지난 1년 동안의 낙상경험이 있었다. 또한 10점 숫자척도로 평가한 통증, 피로 및 기억력 평균점수에서 피로 5.5점, 통증 4.5점으로 높은 편으로 나타났다<Table 2>.

<Table 2> General characteristics of the participants

Characteristics	Total (n=66)	Experimental Group (n=35)	Control Group (n=31)	t (p)	
					n (%)
Age	Mean ± SD (range)	79.4±8.12	77.7±9.21 (65-93)	81.12±7.03 (65-95)	1.90 (.062)
Gender	Male	11 (16.7)	9 (25.7)	2 (6.4)	1.76 (.083)
	Female	55 (88.3)	26 (74.3)	29 (93.5)	
	Have spouse	17 (25.8)	13 (37.1)	4 (2.9)	
Marital status	Bereavement	42 (63.6)	19 (54.3)	23 (74.1)	1.90 (.063)
	Divorce	6 (9.1)	3 (8.6)	3 (9.6)	
	Separation	1 (1.5)	0 (0.0)	1 (3.2)	
Religion	Yes	60 (90.9)	33 (94.2)	27 (87.0)	1.77 (.082)
	No	6 (9.1)	2 (5.7)	4 (2.9)	
Live in USA (year)	Mean ± SD (range)	24.65± 1.17 (2-45)	23.4±13.1 (3-45)	25.9±10.3 (2-45)	0.79 (.431)
Cohabitation	Alone	37 (56.1)	16 (45.7)	21 (67.7)	2.48 (.085)
	With husband	14 (21.2)	10 (28.5)	4 (2.9)	
	With children	15 (22.7)	9 (25.7)	6 (19.3)	
Education	Uneducated	5 (7.6)	2 (5.7)	3 (9.6)	1.26 (.213)
	Elementary	18 (27.3)	8 (22.9)	10 (32.2)	
	Middle school	10 (15.2)	6 (17.1)	4 (2.9)	
	High school	18 (27.3)	8 (22.9)	10 (32.2)	
	College graduate or more	15 (22.7)	11 (31.4)	4 (2.9)	
Number of Children	Mean ± SD (range)	2.52±1.23 (0-6)	2.61±1.34 (0-6)	2.44±1.12 (0-4)	0.30 (.762)
Pocket money/month (\$)	Mean ± SD (range)	845.8±652.6 (100-5,000)	758.0±431.9 (100-2,000)	933.6±873.3 (100-5,000)	0.97 (.337)
Source of pocket money	Government	50 (75.8)	26 (74.2)	24 (77.4)	1.70 (.093)
	Annual pension	11 (16.7)	6 (17.1)	5 (16.1)	
	Children	5 (7.6)	3 (8.5)	2 (6.4)	
Smoking	Yes	6 (9.1)	5 (14.2)	1 (3.2)	1.01 (.319)
	No	60 (90.9)	30 (85.7)	30 (86.7)	
Drinking	Yes	9 (13.6)	8 (22.8)	1 (3.2)	1.89 (.063)
	No	57 (86.4)	27 (77.1)	30 (86.7)	
Average night's sleep time(hour)	Mean ± SD (range)	6.42±1.46 (1-9)	7.04±1.36 (2-9)	5.81±1.57 (1-9)	2.22 (.033)
Usual health management	Routine health check up	49 (74.2)	27 (77.1)	22 (70.9)	1.06 (.290)
	Regular exercise	8 (12.1)	5 (14.3)	3 (9.6)	
	Dietry regulation	4 (6.1)	2 (6.4)	2 (6.4)	
	Nutritional supplements	5 (7.6)	1 (2.9)	4 (2.9)	
Source of health information	TV or Radio	17 (25.8)	11 (31.4)	6 (16.1)	1.12 (.267)
	Newspaper	3 (4.5)	2 (5.7)	1 (3.2)	
	Hospital	32 (48.5)	20 (57.1)	12 (38.7)	
	Neighbor or friends	4 (6.1)	2 (5.7)	2 (6.4)	
Fall experiences during the past year	Yes	36 (54.5)	20 (57.1)	16 (51.6)	1.13 (.263)
	No	30 (45.5)	15 (42.8)	15 (48.3)	
Pain status	Mean ± SD (range)	4.60±2.76 (0-10)	4.51±2.77 (0-10)	4.68±2.75 (0-9)	0.23 (.820)
Fatigue status	Mean ± SD (range)	5.59±2.22 (0-10)	5.57±2.33 (0-10)	5.60±2.12 (2-10)	0.49 (.961)
memory status	Mean ± SD (range)	3.77±0.87 (1-5)	3.69±0.90 (1-5)	3.84±0.85 (2-5)	1.56 (.125)

3.2 일상생활 수행능력 비교

전체 대상자의 일상생활 수행능력 평균 점수는 4점 만점 기준 3.14점(S.D 0.93)으로 나타났으며 평균점수가 가장 높은 영역은 개인위생이었고 평균점수가 가장 낮은 영역은 돈 관리하기 이었다.

치료 레크리에이션에 참여한 노인들의 일상생활 수행능력 평균점수가 참여하지 않은 노인들에 비하여 전반적으로 유의하게 높은 점수를 나타내었다. 통계적으로 유의하게 의미 있는 세부 영역은 식사하기, 누웠다다 일어나고 의자에 앉기, 화장실 이용하기, 목욕하기, 걸기 및 층계 오르기 이었다. 이외의 세부영역에서는 두 그룹간의 유의한 차이가 없었다<Table 3>.

<Table 3> Comparison of Activities of Daily Living

Range (1-4)	Total (n=66)	E.G (n=35)	C.G (n=31)	t (p)
	Mean±SD			
Eating	3.37 ±0.81	3.66± 0.48	3.08± 1.15	2.66 (.010)
Get into and out of a chair	3.46 ±0.76	3.71± 0.52	3.20± 1.0	2.52 (.015)
Grooming	3.56 ±0.69	3.71± 0.46	3.40± 0.91	1.75 (.085)
Toileting	3.37 ±0.86	3.66± 0.64	3.08± 1.08	2.59 (.012)
Bathing	3.21 ±0.94	3.66± 0.54	3.08± 1.10	2.66 (.010)
Walking	3.45 ±0.77	3.53± 0.75	2.88± 1.13	2.65 (.010)
Climbing stairs	3.47 ±0.79	3.69± 0.53	3.20± 1.0	2.44 (.018)
Dressing	3.46 ±0.79	3.69± 0.53	3.24± 1.05	2.16 (.035)
Using the telephone	3.01 ±1.11	3.29± 0.93	2.72± 1.28	1.99 (.051)
Handling Transportation	2.78 ±1.16	3.0± 1.13	2.56± 1.19	1.45 (.154)
Shopping	2.99 ±1.11	3.09± 1.09	2.88± 1.12	0.79 (.482)
Preparing Meals	3.01 ±1.02	3.18± 0.94	2.84± 1.1	1.26 (.212)
Light Housekeeping	3.35 ±0.88	3.54± 0.78	3.16± 0.98	1.68 (.099)
Managing Medications	3.07 ±1.12	3.26± 1.04	2.88± 1.20	1.30 (.199)
Managing Finances	1.71 ±1.09	1.71± 1.13	1.71± 1.04	0.01 (.996)
Total	3.14 ±0.93	3.36± 0.77	2.93± 1.09	1.86 (.030)

E.G : Experimental group
C.G : Control Group

3.3 우울과 외로움 비교

치료 레크리에이션에 참여한 노인들의 우울과 외로움은 4점 만점을 기준으로 평균점수가 각각 1.46점(SD 0.44), 1.83점(SD 0.53)으로 치료 레크리에이션에 참여하지 않은 노인들에 비하여 유의하게 낮은 것으로 나타났다<Table 4>.

<Table 4> Comparison of Depression and Loneliness

Range (1-4)	Total (n=66)	E. Gp (n=35)	C. G (n=31)	t (p)
	Mean±SD			
Depression	2.08 ±0.58	1.46 ±0.44	2.71 ±0.72	1.68 (.004)
Loneliness	2.26 ±0.65	1.83 ±0.53	2.69 ±0.77	2.11 (.003)

E.G : Experimental group
C.G : Control Group

4. 논의

본 연구에서는 미국 뉴욕 시에 거주하고 있는 재미 한인 노인을 대상으로 치료 레크리에이션 프로그램을 적용한 후 신체적, 정신적 치료의 효과로 일상생활 수행능력, 우울 및 외로움을 평가하였다.

본 연구에 참여한 대상자는 대부분 사별을 경험한 여성 노인으로서 이는 고령화된 인구 분포에서 여성인구가 남성인구보다 많은 현 인구분포를 반영하고 있다 [1]. 한 달 수입은 주로 국가에서 제공하고 있는 기초 노령 연금과 개인연금이 주를 이루고 있었는데 한국 노인의 기초 노령연금액에 비하여 높은 편이었다. 이러한 결과는 국가 간 비교분석을 통한 한국 노인빈곤 심각성의 원인에 대한 연구 결과 [13]를 뒷받침 하고 있는 것으로, 미국의 경우 노인 빈곤율이 1974년부터 감소하여 2002년에는 전체 인구의 빈곤율보다 낮은 수치를 보여주었음을 제시하고 있다. 또한 미국을 비롯하여 캐나다, 영국, 대만 등의 국가와 비교하여 한국 노인 빈곤율은 2배에서 30배 가량 높은 것으로 제시하고 있어 향후 한국 노인 빈곤율에 대한 논의가 심도 있게 이루어져야 함을 시사하고 있다.

본 연구에 참여한 노인들의 건강 특성으로는 지난 1년 동안 과반수 이상 낙상을 경험하였으며, 중등도 이상으

로 통증과 피로를 느끼는 것으로 나타났다. 이 중 낙상은 노인의 건강을 위협하는 가장 심각한 문제 중 하나로서 근력과 유연성 부족, 자세불안정, 균형 이상, 인지반응문제 등으로 인해 발생하게 된다 [14]. 파킨슨병 등 질환이 없는 우리나라 일반 노인의 낙상 발생율이 30% 미만 인 것을 [15] 감안하여 본다면, 본 연구 참여 노인들의 낙상 발생율은 높은 편이다. 이는 골다공증과 낙상에 대한 유병율을 문헌분석 결과, 아시아인 노인에 비하여 서구 노인에게서 낙상 발생율이 높게 나타난 연구 결과 [16]와 일맥상통하고 있다. 따라서 미국에 거주하는 한인 노인들의 골다공증과 낙상과의 연관성에 대한 연구도 진행되어야 할 것으로 판단된다.

본 연구에서 노인을 대상으로 중재한 치료 레크리에이션은 건강한 일상생활을 돕거나 치료적 이익을 제공하는 것으로 이미 미국을 비롯한 선진국에서는 대학 내에 치료사는 전문직으로 인정받고 있다. 치료 레크리에이션 학과가 설치되어 있어 치료 레크리에이션은 특히 노인 또는 장애를 가진 대상자에게 긍정적인 중재 프로그램으로 그 효과가 검증되었다 [17]. 본 연구 결과에서도 치료 레크리에이션에 참여한 노인들의 일상생활 수행능력이 참여하지 않은 노인들에 비하여 전반적으로 높게 나타났다. 노인의 일상생활 수행능력은 노인의 삶이 질에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 설명되고 있기 때문에 본 연구에서처럼 치료 레크리에이션을 통해 노인들이 적절하게 일상생활 수행능력을 할 수 있도록 유지, 증진시키는 일은 돕는 것은 중요하다 하겠다. 그러나 일상생활 수행능력의 영역 중 돈 관리하기의 수행능력은 도움이 되지 못하였는데 이는 계산능력이 저하된 노인의 특성인 반면 치매의 지표로 활용되기 때문에 [18] 치매 진행에 대한 평가도 이루어져야 할 것으로 보인다.

본 연구에 참여한 노인들의 우울과 외로움에 있어서도 참여하지 않은 노인들에 비하여 통계적으로 유의한 결과를 나타냄으로 치료 레크리에이션이 노인들의 우울과 외로움에 효과가 있음이 입증되었다. 본 연구 결과처럼 여성 노인을 대상으로 치료 레크리에이션을 중재 하였을 때 우울 감소 뿐만 아니라 노인들에게 큰 의미가 있음을 제시하고 있다 [19]. 특히, 치료 레크리에이션은 집단 활동과 작업을 하게 함으로 사회적인 측면에서 고립감을 감소시키고 노년기에 역할 상실로 인한 소외감으로부터 긍정적인 자아상을 회복하는데 도움을 주는 것으로

제시하고 있다 [20].

따라서 치료 레크리에이션은 한국이 아닌 새로운 환경에 적응하기 위한 심리적 스트레스와 고독과 상실을 경험한 재미 한인 노인들에게 긍정적인 삶의 동기를 유발시키고 우울과 외로움을 해소할 수 있는 측면에서 유용한 것으로 평가되었다.

본 연구는 뉴욕 시에 거주하는 일개 뉴욕 한인봉사센터 (Korean Community Services of Metropolitan New York)에서 중재한 치료 레크리에이션 효과 평가 임에 따라 연구결과를 일반화 하는데에는 제한점이 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구 결과는 재미 한인 노인들을 대상으로 한국인으로서의 정서와 문화적 감수성을 고려한 치료 레크리에이션을 적용하였다는 점에서 큰 의의를 갖는다.

향후 다양한 국적의 노인들을 대상으로 문화적 감수성이 포함된 치료 레크리에이션 프로그램이 개발되어져야 할 것이며 이에 대한 다각도적인 근거기반 연구가 수행되어져야 할 것이다.

REFERENCES

- [1] Kostat, "Population and Prospects in the World and Korea" <https://kostat.go.kr/portal/korea/kor.../2/.../index.board?>. (May 21, 2017)
- [2] Gisoo Shin, Ogcheol Lee, Mi-Kyoung Cho, "Comparison of health Status Between Korean Seniors and Overseas Korean Seniors in China and Japan", Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society. Vol. 16, No. 3, pp. 2079-2088, 2015. <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.3.2079>
- [3] New York State. "Social Adult Day Services Program", <https://aging.ny.gov/NYSOFA/Programs/Caregiver Svcs/SADS.cfm> (May 21, 2017)
- [4] S.O. Kim, Y.J. Kim. "Effect of Individual Silverrobic Exercise on activities of daily living Powerlessness, and Self-Esteem of Older Residents in Nursing Homes". Journal of Korean Gerontol Nursing, Vol. 14, No. 1, pp. 50-57. 2012.
- [5] J.H. Kim, H.J. Chun, K.S. Kim. "A Study on the Effect of Therapeutic Reaction program on Psychological Emotion of Old Women people".

- Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women. Vol. 15, No. 2, pp. 101-110, 2001
- [6] W.D. Taylor. "Depression in the Elderly". The new England Journal of Medicine, Vol. 37, No. 1, pp. 1228-1236.(September 25, 2014)
<http://dx.doi.org/10.1056/NEJMcp1402180>.
- [7] Sunday Journal. "Status of Overseas Koreans" [http://sundayjournalusa.com/2015/10/18/%EC%A0%84%EC%84%B8%EA%B3%84-%EC%9E%AC%EC%99%B8%EB%8F%99%ED%8F%AC-718%EB%A7%8C%EB%AA%85%EC%9C%BC%EB%A1%9C-%EC%A7%91%EA%B3%84/\(May 21, 2017\)](http://sundayjournalusa.com/2015/10/18/%EC%A0%84%EC%84%B8%EA%B3%84-%EC%9E%AC%EC%99%B8%EB%8F%99%ED%8F%AC-718%EB%A7%8C%EB%AA%85%EC%9C%BC%EB%A1%9C-%EC%A7%91%EA%B3%84/(May 21, 2017)
- [8] Hae-Kyung Choi, "Factors Affecting Successful Aging and Subjective Well-being for Elderly Korean-Americans in Honolulu, HI". Korean journal of Family welfare, Vol. 18, No. 3, pp. 245-267, (September, 2013)
<http://dx.doi.org/10.13049/jofw.2013.18.3.245>
- [9] L.A. Bond, S.J. Cutler, A. Grams(Eds.), "Promoting Successful and Productive Aging". Thousand Oaks, CA: Sage. pp. 279-288. 1995.
- [10] B. Cho et al., "Development and validity and Reliability of Korean Comprehensive Assessment Tools for Geriatric Ambulatory Care". Journal of Korean Geriatric Society, Vol. 17, No. 1, pp. 18-27. [http://dx.doi.org/10.4235/jkgs.\(March 29, 2013\)](http://dx.doi.org/10.4235/jkgs.(March 29, 2013)
- [11] B.S. Kee. "A preliminary study for the standardization of geriatric depression scale short form Korean version". Journal of Korean Neuropsychiatric Association. Vol. 35, No. 2, pp. 298-307, 1996.
- [12] K.H. Kim, J.H. Kim. "Korea UCLA loneliness Scale". Journal of Student Guidance. Chung Nam University, Vol. 16, pp. 13-30, 1989.
- [13] Y. Lee, M.J. Lee. "A Study on the Causes for Severe Poverty among Korean Elderly through Cross-national Analysis". Journal of Community Welfare, Vol. 48, pp. 291-318, 2014.
- [14] M.Y. Kim, C.H. Kim, B.O. Lim. "The Effect of 12-Week Exercise Program on Freezing of Gait in Patients with Parkinson's Disease", The Korean Journal of Physical Education, Vol. 53, No. 3, pp. 739-747, 2014.
- [15] C.H. Kim, M.Y. Kim, B.O. Lim. "A Literature Review of parkinson's Disease Rating, Balance, Fall and Gait Scales", Korean Journal of Sport Biomechanics, Vol 25, No. 4, pp. 441-451, 2015.
- [16] A. Morrison, T. Fan, S.S. Sen, L. Weisenfluh. "Epidemiology of falls and osteoporotic fractures: a systematic review", Clinico Economics and Outcomes Research, Vo., 5, pp. 9-18, 2013.
- [17] J. Chel, E.Y. Ahn, D.H. Lee, G. G. Lee, C.H. Kim. "A Study of Therapeutic Recreation". Journal of Korean Society of Health Science. Vol. 4, No. 1, pp. 139-151, 2007.
- [18] H.H. Kim, D.Y. Lee, S.J. Lee, B.Y. Kim, N.C. Kim. "Predictive Relationships between BPSD, ADLs and IADLS of the Elders with Dementia in Seoul, Korea". Journal of Gerontology Nursing. Vol. 17, No. 1, pp. 1-9, 2015.
<http://dx.doi.org/10.17079/jkgn.2015.17.1.1>
- [19] H. Kim. "Influences of Therapeutic Recreation on Changing Depression in the Elderly", Journal of Leisure, Park & Recreation Studies, Vol. 39, No. 1, pp. 112-124, 2015.
- [20] H. Shin, Y. Baek. "The Effects of the Cognitive Enhancement program on memory, Depression and Quality of Life in Elderly", Journal of Rehabilitation psychology, Vol. 22, No. 2, pp. 263-278, 2015.

박 은 식(Park, Eunsik)



- 1996년 5월 : Western Illinois University (B.S in Business Management)
- 1999년 5월 : New York University (M.S in Therapeutic Recreation)
- 2006년 6월 ~ 현재 : CenterLight Healthcare, Day Health Center Manager

- 관심분야 : 치료 레크리에이션, 노인, 우울, 외로움
- E-Mail : eunsikpark@gmail.com