

## 웰다잉 프로그램이 노인의 삶의 의미, 자기효능감 및 성공적 노화에 미치는 효과

변미경<sup>1</sup>, 현혜진<sup>2</sup>, 박선정<sup>3</sup>, 최은영<sup>4\*</sup>  
<sup>1</sup>송호대학교 간호학과, <sup>2</sup>강원대학교 간호학과,  
<sup>3</sup>여주대학교 간호학과, <sup>4</sup>경동대학교 간호과

## Efficacy of Well-dying Program for Meaning of life, Self-efficiency, and Successive aging in the Elderly

Mi- Kyung Byun<sup>1</sup>, Hye-Jin Hyun<sup>2</sup>, Sun-Jung Park<sup>3</sup>, Eun-Young Choi<sup>4\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Songho College

<sup>2</sup>Department of Nursing, Kangwon University

<sup>3</sup>Department of Nursing, Yeosu Institute of Technology

<sup>4</sup>Department of Nursing, Kyungdong University

**요약** 본 연구는 노인복지관을 이용하는 65세 이상의 노인을 대상으로 웰다잉 프로그램을 적용하여 삶의 의미, 자기 효능감 및 성공적 노화에 효과가 있는지 알아보려고 한다. 방법: 웰다잉 프로그램 교육은 주1회에 120분씩 8주 동안 8회기에 걸쳐서 이루어진 비동등성 대조군 전후 실험설계이다. 자료 분석은  $\chi^2$ -test, Mann-Whitney U test, Wilcoxon rank test로 분석하였다. 결과: 웰다잉 프로그램 교육을 받기 전보다 받은 후에 노인의 삶의 의미, 자기효능감 및 성공적 노화에 효과가 있는 것으로 나타났다. 결론: 웰다잉 프로그램은 노인들의 삶의 의미, 자기효능감, 성공적노화에 긍정적인 효과를 주는 것으로 나타나 노인들이 자신의 죽음에 대해 의미 부여와 함께 올바른 죽음에 대한 가치관 정립에 도움을 주며 삶을 행복하게 유지 할 수 있는 올바른 인식 함양을 돕는 유용한 교육으로 활용될 수 있을 것으로 기대된다. 이러한 연구 결과를 통해 노인들에게 필요한 웰다잉 프로그램 개발 및 적용 관리가 체계적이고 지속적으로 이루어져야 할 것으로 사료된다.

**Abstract** This study was conducted to investigate the effects of a well-being program on the meaning of life, self-efficacy and successful aging of elderly using an elderly welfare center. Method: The Welding program training was a non-equality control pre- and post-test design consisting of eight sessions for eight weeks, 120 minutes per week. Data were analyzed by the  $\chi^2$ -test, Mann-Whitney U test, and Wilcoxon rank test. Results: The education program was found to influence meaning of life, self-efficacy and successful aging among the elderly. Conclusion: The Welding program has a positive effect on meaning of life, self-efficacy, and successful aging of the elderly, helps the elderly to set values for correct death [ED highlight - please clarify this, I am not sure of your intended meaning.] and give happiness to their lives. It is expected to be used as a useful education program to help raise awareness. The results of this study suggest that the development of a lighting program [ED highlight - please clarify what you mean by this.] for elderly people should be systematically and continuously implemented.

**Keywords** : Meaning of life, Self-efficiency, Successive aging, Well-dying program

\*Corresponding Author : Eun-Young Choi (Kyungdong University)

Tel: +82-31-880-5519 email: bun8973@naver.com

Received July 27, 2017

Revised (1st September 4, 2017, 2nd September 13, 2017)

Accepted October 13, 2017

Published October 31, 2017

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

오늘날 급속도로 늘어나는 노인인구의 비율은 매 년 증가하여, 다가오는 2030년에는 25%에 육박하리라 예상되며[1], 통계청(2013)의 발표에 의하면 2013년 우리나라의 사망자 수는 26만 6천500명[2]으로 인간에게 있어 죽음은 의식적 무의식적으로 거부하거나 회피하는 주체가 아니며, 필연적인 것임을 인식하여야 한다. 죽음에 가까이 있다고 여겨지는 노인들은 죽음에 대해 적극적으로 준비하여야 한다[3]. 죽음이 숙명임에도 불구하고 의식적이거나 무의식적으로 기피하고 거부하는 것은 죽음에 대한 불안이나 두려움 그리고 죽음에 대한 준비나 수용할 수 있는 준비가 미흡하기 때문이므로 죽음에 대하여 더욱 긍정적으로 대처할 방안이 요구된다[4]. 21세기의 노인들은 기존 노인들보다 경제력과 건강 등의 자원 보유는 물론이거니와 노년기를 편안하고 질병 없이 보내고자 하는 욕구도 강하게 나타내고 있어 편안한 죽음, 좋은 죽음, 품격 높은 죽음을 맞이 할 수 있는 웰다잉 프로그램을 적용한 성공적 노화는 노인들의 주요한 관심사이다[5].

최근 사회적으로 중요시 되는 관심은 어떻게 죽는 것이 인간답게 죽는 것인가 라는 의식이 관심가지게 되면서 잘 죽는 것, 품위있는 죽음을 의미하는 웰다잉(well-dying) 문화가 확산되고 있다[3].

사회적으로 저명있는 인사들 김수환 추기경의 선종과 범정스님의 유언은 우리 사회에 아름다운 죽음이라는 과제를 던졌고, 김 할머니 존엄사 판결 또한 좋은 죽음에 대한 관심이 더욱더 중요하다는 의미를 남기게 되었다[6]. 2016년 연명치료 중단 결정을 허용하는 ‘존엄사법’으로 ‘호스피스·완화의료 및 임종과정에 있는 환자의 연명의료결정에 관한 법률’, 일명 ‘웰다잉법’이 입법예고되면서 2018년 시행을 앞두고 있다. 이와 같이 웰다잉에 대한 사회적 관심속에서 노인을 대상으로 한 웰다잉에 대한 교육은 상당히 중요한 부분이다[7].

웰다잉은 신체적, 정신적, 사회적, 영적 측면에서 모두 긍정적인 통합이 이루어질 때 진정한 웰다잉이라고 할 수 있으며, 단순히 죽음을 잘 맞이하자는 것이 아닌 죽음을 준비하면서 자신에 대해 다시한번 생각하게 되면 이제까지 본인의 삶을 되돌아보고 가족의 중요성을 인식하게 됨에 따라 의미 있고 가치 있는 삶을 살 수 있도록

준비하는 것이라 할 수 있다[7].

웰다잉 프로그램 적용과 함께 죽음에 대한 부정적 시각이 긍정적으로 변하면서 언제, 어떻게 죽는 것이 좋을지에 관한 사회적 관심도 증가하고 있다[6]. 또한 웰다잉 교육은 죽음에 대한 막연한 불안을 해소하고 삶의 유한성을 인식토록 하여, 삶을 보다 의미 있게 꾸릴 수 있는 기회를 제공한다[8]. 그러므로 웰다잉 프로그램은 바로 삶을 위한 교육 이라고 할 수 있으며 죽음에 대한 막연한 두려움을 제거함으로써 삶에 대한 긍정적인 태도를 기를 수 있다[9]. 웰다잉 프로그램 참여자들은 정서적 안정과 통합감으로 삶의 의미와 자기효능감이 높아지고 죽음에 대한 불안은 낮아지는 반응을 보였으며[10], 죽음에 대해 개방적인 자세로 삶의 자연스러운 과정으로 받아 들임에 따라 성공적인 노화과정에 효과가 있는 것으로 확인되었다[11]. 또한, 프로그램 적용으로 인한 노인의 삶의 질이 향상되고, 죽음으로부터의 불안감 및 스트레스 해소와 긍정적인 삶의 의미영향을 미치는 것으로 확인되었다[12]. 현재 진행 되어진 웰다잉과 관련된 연구로는 제가 노인을 대상으로 좋은 죽음에 대한 인지도와 가족 지지[13], 삶의 질[14], 좋은 죽음에 대한 인식[6]에 대한 연구가 이루어 졌으며, 웰다잉 프로그램을 적용한 연구로는 노인의 삶의 질, 죽음불안과 자아 통합감의 관계 연구[9], 중·장년층의 죽음태도, 자아통합감 및 노후준비도에 미치는 효과[15], 웰다잉 준비교육 프로그램의 개발과 효과[16]가 이루어 짐에 따라 노인의 웰다잉 중재 프로그램이 삶의 의미, 자기효능감, 성공적 노화연구는 미비한 실정이다. 이에 따라 본 연구에서는 웰다잉 프로그램이 노인의 삶의 의미, 자기 효능감 및 성공적 노화에 미치는 영향을 분석함으로써 웰다잉 프로그램의 효과성을 검증하여 성공적 노화를 위한 대안을 제시하는 한편 죽음에 대한 삶의 의미와 자기효능감 증진에 대한 시사점을 제시하고자 한다.

### 1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 노년기의 삶의 의미와 자기효능감 및 성공적 노화에 웰다잉 프로그램의 중재 효과를 파악하기 위함이며, 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 1) 웰다잉 프로그램이 노인의 삶의 의미에 미치는 효과를 파악한다.
- 2) 웰다잉 프로그램이 노인의 자기효능감에 미치는 효과를 파악한다.

3) 웰다잉 프로그램이 노인의 성공적 노화에 미치는 효과를 파악한다.

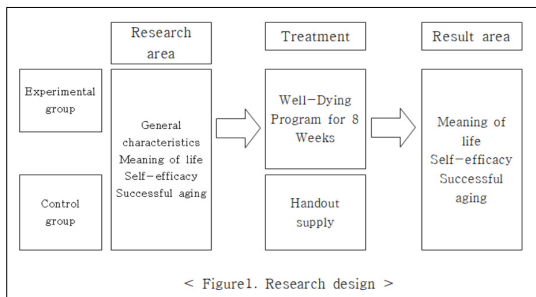
조작적 정의로는 개인의 삶에서 중요하다고 느끼는 부분에 가치를 부여하는 것으로[17] 점수가 높을수록 삶의 의미가 높다.

## 2. 본론

### 2.1 연구 방법

#### 2.1.1 연구설계

본 연구는 웰다잉 프로그램이 노인의 삶의 의미, 자기효능감 및 성공적 노화에 미치는 효과를 검증 하기 위한 비동등성 대조군 전후실험설계(non equivalent control group pretest-posttest design)이다.



#### 2.1.2 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구의 대상자의 선정기준은 실험군의 경우 W시 지역의 노인복지관의 주기적으로 일주일에 3회이상 방문하는 대상자로 평소 웰다잉에 대한 관심을 가지고 있는자로 연구 목적을 설명한 후 참여하기로 동의한 대상자 17명을 선정하였다. 대조군의 경우는 중재에 대한 정보가 교환되는 것을 예방하기 위해 평소에 W시 지역의 노인복지관을 이용하지 않는 대상자로 W시에 거주하는 65세 이상의 노인을 대상으로 연구 목적에 대해 설명을 들은 후 연구에 참여하기로 동의한 17명을 선정하였다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 삶의 의미

Steger 등[17]이 개발한 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire: MLQ)는 5문항씩 총 10문항으로 현재 의미의 지각(5문항), 의미추구(5문항)로 ‘매우 그렇지 않다’는 1점에서 ‘매우 그렇다’는 5점으로 점수가 높을수록 삶의 의미가 높음을 의미하며 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .84$  로 나타났다.

#### 2.3.2 자기효능감

Sherer와 Maddux[18]가 개발하고 Kim[19]이 수정한 자기효능감 측정 도구는 14문항으로 구성되어 있으며, ‘매우 그렇지 않다’는 1점에서 ‘매우 그렇다’는 5점으로 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .91$  로 나타났다.

조작적 정의로는 개인이 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념으로[18] 본 연구에서는 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다.

#### 2.3.3 성공적 노화

Kim[20]이 개발한 척도로 대상자는 만 65세 이상 노인의 성공적 노화 척도이다. Likert 식 6점 평정척도이며 31문항으로 구성되어 있다. ‘매우 그렇지 않다’는 0점에서 ‘매우 그렇다’는 5점으로 점수가 높을수록 성공적인 노화를 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .95$  로 나타났다.

조작적 정의로는 노화 과정에서 노인들 스스로가 자신과 사회에 대해 성공적인 적응을 해나가는 것으로[20] 본 연구에서는 점수가 높을수록 성공적인 노화를 의미한다.

### 2.4 웰다잉 프로그램

#### 2.4.1 웰다잉 프로그램 내용

노인의 웰다잉 프로그램은 좋은 죽음 교육 관련 선행 연구를 통하여 내용을 구성하였다. 65세 이상 노인을 대상으로 한 교육으로 죽음을 통하여 아름다운 노년 삶의 의미를 깨닫고 삶의 가치와 능력을 가진 인간으로서 생활 속에서 무능력 한 것이 아니고 삶의 역할을 인정할 수 있는 효능감을 증진시키며 남은 삶을 더 값지게 설계하고 자신의 능력을 찾고 살아갈 수 있도록 내용을 구성하였다. 본 프로그램은 인지적 영역인 죽음준비의 중요성을 강조하면서 죽음에 대한 이해와 죽음에 이르는 단계, 죽어가는 사람의 다양한 문제와 욕구 이해, 사별과 애도, 장례문화와 절차를 포함하였고 정서적 영역으로서 죽음불안에 대한 태도, 개인적 사별경험 다루기, 임종간호와 연명치료, 삶의 의미 발견하기, 사별과 비탄에 대해 돕는 법, 자신의 장례식 준비, 가치와 삶의 목표 탐색을

주 교육내용으로 구성하였다. 노인의 웰다잉 프로그램은 전체 8회로 구성되었다.

1회기는 죽음준비교육의 이해로서 교육생 서로 인사누기로 친밀감 형성과 참여자들이 죽음에 대해 관심 부족, 죽음과 삶의 의미에 대해 이해가 부족하여 공포의 죽음에 대해 생각하는 시간을 주고 죽음준비교육의 필요성을 인식하도록 하였다.

2회기 나는 누구인가? 에서 살아오면서 겪었던 죽음에 대한 힘들었던 시간, 죽음불안의 행동적 표현방식, 자신의 감정과 반응, 죽음에 대한 태도 와 영향요인에 대해 알고 또 다른 행복한 시간을 돌아보는 시간으로 하였다.

3회기 나의 인생그래프를 그리고 인생의 전환점, 미래 인생그래프를 설계하면서 죽음의 과정과 임종간호, 연명치료, 사전의료지시서 작성법, 임종대상자 돌봄과 연명치료의 문제점을 다루었다.

4회기는 나의사랑 나의가족을 주제로 나의 존재의 의미와 나의 능력을 발휘할 수 있는 능력을 회복하여 가족과 주변 사람들에게 가치 있는 나를 만들기, 타인을 돕는 법을 알고 인식하도록 하였다.

5회기는 나의 인간관계 알기로 건강한 이별을 위한 준비 사별 후 경험하는 애도 과정을 알고 슬픔에 빠졌을 때 스스로 돕는 법과 다른 사람을 돕는 법을 알도록 하였다.

6회기는 상속과 유언, 장례문화와 상례, 제례의 장법에 대해 알고 자신의 장례식을 그려보도록 하여 미래의 죽음준비를 해보게 하였고 유서쓰기와 묘비명 쓰기의 활동을 통하여 가치 있는 삶에 대해 인식 하도록 하였다.

7회기는 삶의 의미 찾기 주제로 삶의 의미의 중요성을 인식하도록 하고 자신의 삶의 의미와 목표를 탐색하도록 하였다.

8회기는 가치와 삶의 목표를 주제로 인생에 있어서 자신의 핵심가치를 탐색하여 그 가치를 바탕으로 새로운 삶의 목표를 세워보게 하였고 실천할 수 있는 의지를 갖도록 자신의 강점과 긍정에너지를 인식하게 하였다.

#### 2.4.2 웰다잉 프로그램 실시 및 평가

본 연구의 웰다잉 프로그램의 운영기간은 2017년 3월부터 4월까지 주 1회씩 8회기에 걸쳐 진행하였으며 회기별 2시간 정도를 소요시간으로 하였다. 노인의 신체적 문제로 40분 수업 후 15분 의 휴식시간으로 구성하여 프로그램을 진행하였다. 교육방법은 주제별 강의와 동영상,

토론과 발표 등의 활동과 종결, 그리고 과제로 구성하였다. 프로그램 첫 회기에 사전검사, 8회기 마지막에 사후검사를 실시하였으며 대조군 집단도 동일한 시기에 사전. 사후검사를 실시하여 두 집단 간 사전사후 차이검증으로 효과를 평가하였다.

### 2.5 자료분석 방법

본 연구에서 얻은 자료를 분석하기 위해서 SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 실험집단과 통제집단의 수가 작아서 비모수 통계 방법을 사용하였다. 실험집단과 통제집단의 일반 특성에 대한 동질성 검사는  $X^2$  -test을 하고, 실험집단과 통제집단의 삶의 의미, 자기효능감, 성공적 노화에 대한 사전 동질성 검증은 Mann-Whitney U test, 사전-사후 차이 검증에는 Wilcoxon rank test를 실시하다.

## 3. 연구결과

### 3.1 일반적 특성 및 동질성 검증

Table 1에 나타난 바와 같이 성별에서 실험집단은 남자가 29.4%, 여자가 70.6% 였으며, 통제집단은 남자가 64.74%, 여자가 35.3%로 나타났다. 연령은 모두에서 60대가 47.1%, 70대가 52.9%로 비슷한 분포를 보였다. 수입에서는 실험집단은 100-200만원 사이가 70.6%로 가장 많았으며, 통제집단은 200-300만원 사이가 70.6%로 가장 많이 나타났다. 학력에서는 두 집단 모두 중학교 졸업의 분포가 가장 많은 것으로 나타났으며, 대부분의 배우자는 있는 것으로 조사되었다. 또한 두 그룹 모두에서 직업이 없는 것으로 나타났다. 실험집단과 통제집단의 인구학적 특성에 대한 동질성을 검증한 결과 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있지 않아, 동질한 집단임을 알 수 있다.

### 3.2 삶의 의미, 자기효능감 및 성공적 노화에 대한 동질성 검증

Table 2에 나타난 바와 같이 삶의 의미에 대해 사전 동질성 검증을 실시한 결과, 실험집단 34.59, 통제집단이 35.82로 비슷한 수준으로 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다( $z=-.451, p>.05$ ). 자기효능감에 대한 사전 동질성 검사도 실험집단이 46.76, 통제집단이 49.41로 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았고

**Table 1.** General Characteristics and Homogeneity between Two Group

Demographics		Exp. N(%)	Cont. N(%)	Total N(%)	$\chi^2$	<i>p</i>
Gender	Male	5(29.4)	11(64.7)	16(47.1)	4.250	.084
	Female	12(70.6)	6(35.3)	18(52.9)		
Age (yrs)	60-69	8(47.1)	8(47.1)	16(47.1)	19.00	.153
	70-79	9(52.9)	9(52.9)	18(52.9)		
Economic status	100won less than	1(5.9)	-	1(2.9)	11.111	.118
	100-200	12(70.6)	5(29.4)	17(50.0)		
	200won over	4(23.5)	12(70.6)	16(47.0)		
Grade	Elementary	5(29.4)	2(11.8)	7(20.6)	1.714	.497
	Middle school	9(52.9)	12(70.6)	21(61.8)		
	High school	3(17.6)	3(17.6)	6(6.0)		
Spouse	Yes	14(82.4)	16(94.1)	30(88.2)	1.133	.601
	No	3(17.6)	1(5.9)	4(11.8)		
Job	Yes	4(23.5)	8(47.1)	12(35.3)	2.061	.282
	No	13(76.5)	9(52.9)	22(64.7)		

**Table 2.** Homogeneity of Meaning of life, Self-efficiency, Successive aging variables

Variables	Exp. (N=17)	Cont. (N=17)	Total (N=34)	U	<i>z</i>	<i>p</i>
	M±SD	M±SD	M±SD			
Meaning of life	34.59±3.48	35.82±5.39	35.21±4.51	131.5	-.451	.658
Self-efficiency	46.76±5.50	49.41±8.81	48.09±7.35	127.5	-.587	.563
Successive aging variables	105.41±19.85	107.88±22.52	106.65±20.94	135.5	-.311	.760

( $z=-.587, p>.05$ ), 성공적 노화에서도 실험집단이 105.41, 통제집단이 107.88로 비슷한 수준이며( $Z=-.311, p>.05$ ) 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있지 않아 실험 처치 전의 실험 집단과 통제집단이 동일한 수준이라는 것을 알 수가 있다.

### 3.3 일반적 특성에 따른 삶의 의미, 자기효능감 및 성공적 노화의 차이

Table 3에 나타난 바와 같이 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 의미, 자기효능감 및 성공적 노화의 차이를 살펴보면, 실험군에서는 일반적 특성 중 직업이 있는 군이 직업이 없는 군보다 삶의 의미에서 유의한 차이를 나타냈으며( $Z=-1.957, p<.05$ ), 대조군에서는 일반적 특성에 따른 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

### 3.4 웰다잉 프로그램의 효과 검증

Table 4에 나타난 바와 같이 대상자의 웰다잉 프로그램의 효과를 살펴보면, ‘삶의 의미에서 삶의 의미에서는 실험군이 프로그램 전 34.47점에서 39.29점으로 대조군은 프로그램 전 35.82점에서 39.94점으로 두 군 간에 유의한 차이가 있었다( $z=-2.276, p<.05$ ). 자기효능감 에서는 실험군이 프로그램 전 46.76점에서 55.41점으로, 대조군은 프로그램 전 49.41점에서 53.94점으로 두 군 간에 유의한 차이가 있었다( $z=-3.913, p<.001$ ). 성공적노화 에서는 실험군이 프로그램 전 105.41점에서 124.24점으로, 대조군은 프로그램 전 107.88점에서 120.35점으로 두 군 간에 유의한 차이가 있었다( $z=-3.760, p<.001$ ).

**Table 3.** The difference of meaning in life and Self-efficiency, Successive aging according to general characteristics

Demographics		Exp.(n=17) M±SD	$z, \chi^2(p)$ (post hoc)	Cont.(n=17) M±SD	$z, \chi^2(p)$ (post hoc)
<b>Meaning in life</b>					
Gender	Male	38.57±3.73		37.55±4.08	
	Female	39.8±3.88	- .744(.457)	38.67±5.71	- .357(.721)
Age (yrs)	60-69	40.00±3.84		38.67±4.97	
	70-79	38.50±3.74	-1.620(.105)	37.13±4.25	- .782(.434)
Economic status	100won less than	39.00±3.63		48.00±0.00	
	100-200	42.75±3.59	5.092(.078)	36.89±4.56	3.329(.189)
	200won over	37.57±2.93		37.86±3.07	
Grade	Elementary	39.20±3.83		35.50±2.12	
	Middle school	38.89±2.75	.118(.943)	38.25±5.27	.544(.461)
	High school over	40.67±7.02		38.33±2.30	
Spouse	Yes	38.87±3.18		37.31±3.89	
	No	42.50±7.77	- .606(.544)	48.00±0.00	-1.659(.097)
Job	Yes	40.75±3.49		39.63±4.24	
	No	38.00±3.67	-1.957(.050)	36.44±4.55	-1.710(.087)
<b>Self-efficiency</b>					
Gender	Male	56.00±6.60		53.82±7.46	
	Female	55.00±6.30	- .293(.769)	54.17±7.16	- .151(.880)
Age (yrs)	60-69	55.11±4.98		53.00±6.22	
	70-79	55.75±7.77	- .318(.750)	55.00±8.35	- .434(.665)
Economic status	100won less than	52.67±7.71		63.00±0.00	
	100-200	60.75±4.03	4.715(.095)	52.56±8.97	2.246(.325)
	200won over	54.71±4.38		54.43±3.40	
Grade	Elementary	54.40±8.84		48.00±1.41	
	Middle school	56.44±4.53	.882(.643)	54.42±6.69	2.419(.120)
	High school	54.00±7.93		56.00±10.81	
Spouse	Yes	55.13±6.28		53.38±6.96	
	No	57.50±7.77	- .448(.654)	63.00±0.00	-1.226(.220)
Job	Yes	57.00±5.68		55.75±6.06	
	No	54.00±6.70	- .964(.335)	52.33±7.96	-1.012(.312)
<b>Successive aging</b>					
Gender	Male	123.29±10.06		119.27±11.50	
	Female	124.9±9.76	- .392(.695)	122.33±15.16	- .754(.451)
Age (yrs)	60-69	121.22±9.85		116.56±12.58	
	70-79	127.62±8.66	-1.115(.265)	124.63±11.75	-1.300(.194)
Economic status	100won less than	122.17±9.98		138.00±0.00	
	100-200	129.00±13.73	1.317(.518)	119.33±14.36	2.352(.309)
	200won over	123.29±6.94		119.14±9.38	
Grade	Elementary	127.20±6.68		117.50±6.36	
	Middle school	123.89±9.58	.796(.672)	119.75±13.08	.133(.715)
	High school	120.33±15.37		124.67±15.94	
Spouse	Yes	123.27±9.53		119.25±12.05	
	No	131.50±9.19	-1.123(.261)	138.00±0.00	-1.532(.126)
Job	Yes	126.00±9.81		122.63±11.73	
	No	122.67±9.72	- .580(.562)	118.33±13.54	- .674(.500)

**Table 4.** Comparison of Meaning of life, Self-efficiency and Successive aging at Pre and Post Well-dying Program Education

Variables	Groups	N	Pre-test	Post-test	z(p)	z(p)
			M±SD	M±SD		
Meaning of life	Exp	17	34.47 ±3.57	39.29 ±3.75	-2.960 (.003 <sup>**</sup> )	-2.276 (.023 <sup>*</sup> )
	Cont	17	35.82 ±5.39	39.94 ±4.57	-1.121 (.262)	
Self efficiency	Exp	17	46.76 ±5.50	55.41 ±6.24	-3.031 (.002 <sup>**</sup> )	-3.913 (.001 <sup>***</sup> )
	Cont	17	49.41 ±8.81	53.94 ±7.13	-1.371 (.170)	
Successive aging	Exp	17	105.41 ±19.85	124.24 ±9.60	-2.770 (.006 <sup>**</sup> )	-3.760 (.001 <sup>***</sup> )
	Cont	17	107.88 ±22.52	120.35 ±12.52	-1.752 (.080)	

Exp: Experimental group, Cont: Control group.  
<sup>\*</sup>p<.05, <sup>\*\*</sup>p<.01, <sup>\*\*\*</sup>p<.001

#### 4. 논의

현대를 사는 한국노인에 대한 웰다잉에 대한 간혹는 죽음에 대한 고통을 경감시킬 수 있을 뿐 아니라 삶의 의미를 찾는 과정으로 중요하다. 따라서 본 연구에서는 노년기의 삶의 의미와 자기효능감 및 성공적 노화에 웰다잉 프로그램의 중재 효과를 파악하고자 시도되었다.

노인들의 삶의 의미는 웰다잉 프로그램을 실시하기 전과 실시한 후를 비교한 결과 유의한 차이를 나타냈다. 이와 같은 결과는 Kim[21]의 연구결과와 일치되는 결과가 확인되었다. 또한 Lee[22]의 연구에서 요양보호사를 대상으로 시행한 웰다잉 교육 프로그램을 통하여 대상자들의 삶의 의미가 유의한 것으로 나타난 것으로 확인되어 본 연구결과가 지지됨을 알 수 있다. 이와 같은 결과를 통해 삶을 마감 하는 시기의 노인들은 각종 만성질환으로 인한 고통과 그리고 가족들이 받는 죽음과 고통이 삶에 어떠한 영향을 미치는지를 알 수 있게 되었고, 본인이 웰다잉에 대한 생각을 통해 본인 스스로의 인생을 돌아보며 자기성찰을 알 수 있고 더 나은 삶을 살도록 노력하는 것을 확인할 수 있다[21]. 따라서 웰다잉 교육은 자신의 생이 소중하고 가치 있는 삶이라는 의미 부여와 함께 올바른 삶의 가치관 정립에 도움을 주며 행복하게 살아갈 수 있는 원동력이 될 것이라고 사료된다.

일반적 특성에 따른 삶의 의미, 자기효능감, 성공적 노화는 삶의 의미 중 직업에 따라 실험군과 대조군에 차이가 있는 것으로 확인되었다. 이와 같은 결과는 Kim[23]의 연구결과와 일치되었다. Lee[22]는 죽음은 인생의 마지막 과정으로 삶의 일부분이므로 현재의 삶에 의미를 부여하면서 충실하게 사는 것이 죽음을 보다 존엄하게 준비할 수 있는 것이라고하여 본 연구결과에 대한 중요한 자료임을 뒷받침하여 준다. 또한 웰다잉프로그램에서는 직업의 유무에 따라 삶의 의미를 부여할 수 있는 주제를 더 깊이 다루어야 할 필요가 있다고 생각한다[22]. 이와 같은 결과를 통해 본인이 현재까지 삶을 살아오면서 본인 스스로의 삶의 의미를 발견하면서 용기를 가지고 품위 있게 죽음을 맞이할 수 있도록 지속적인 웰다잉에 대한 교육이 필요하다[23].

웰다잉 프로그램 적용 전 후 자기효능감에 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었다. 자기효능감은 상황에 대해 효율적으로 대처하기 위해 여러 가지 어려운 상황에 직면하면서도 그 어려움을 극복하고, 필요한 행위를 수행할 수 있다는 신념으로[24], 웰다잉 프로그램을 적용을 통해 노인들의 자기효능감을 높이는 데 중요한 영향을 미친다. 또한 자기효능감은 웰다잉 프로그램에 참여하는 노인들로 하여금 도전적인 목표를 정하고, 달성할 수 있도록 하는 원동력으로 작용한다. 이는 인생의 노년기에 있어서 자기개발과 활동을 지속 시키도록 함으로서 결과적으로 삶의 질적인 유지가 가능하도록 도와준다 [25]. Lim[53]과 Jang[26]의 연구 결과에서는 자기효능감이 성공적 노화를 예측할 수 있는 요인이자 성공적 노화를 이끌어낼 수 있는 전제조건이라고 보고하여 본 연구 결과를 뒷받침한다. 이를 통해 노인들이 웰다잉 프로그램을 통해서 자기효능감을 높일 수 있도록 지속적인 목표설정과 유지를 바탕으로 노인들이 적극적인 삶을 살아가도록 하는데 건강증진과 자기개발의 조화를 이끌어낼 수 있는 다양한 신체활동 프로그램을 개발하고 다양화할 필요가 있을 것이다.

본 연구 결과 웰다잉 프로그램을 실시한 후가 실시하기 전보다 성공적 노화에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. Nam 과 Lee[27]의 연구와 Chung 등[28]의 연구에서도 본 연구결과와 유사한 결과를 보여주었다. 이와 같은 결과를 통해 노년기의 성공적 노화는 삶의 과정에서 중요하며, 구체적으로 성공적인 노화를 위한 노인들을 대상으로 하는 프로그램개발과 적용이 필요하다.

본 연구에서 실시한 웰다잉 프로그램 적용은 노인들의 삶의 의미, 자기효능감, 성공적 노화에 대한 인식을 긍정적으로 변화시키고, 죽음에 대한 의미를 깨달아 죽음에 대해 진지하게 생각해보고 자신의 삶을 돌아보는 기회가 되었을 것이라고 여겨진다.

이에 따라 웰다잉 프로그램을 개발하여 적극적으로 홍보하여, 대상자의 참여가 이루어질 수 있도록 인프라 구축 및 법적, 제도적 장치의 완비가 절실히 필요하다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 지역사회 노인복지관을 이용하는 노인들 대상으로 웰다잉 프로그램을 적용하여 삶의 의미, 자기효능감, 성공적 노화에 효과가 있는지 알아보기 위해 시도되었다.

웰다잉 프로그램 적용 전후 대상자 간에 삶의 의미( $p<.05$ ), 자기효능감( $p<.001$ ), 성공적 노화( $p<.001$ )에 유의한 결과가 나타나는 것으로 조사 되었다. 따라서 노인들의 죽음 준비를 통한 신체적 건강은 물론 심리적으로도 건강하고 행복한 삶을 살아가는데 필요한 방안을 강구하는데 있어 노인들에게 필요한 웰 다잉 교육내용과 프로그램의 개발을 통해 체계적이고 지속적인 프로그램 적용 관리가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

이상의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상자는 일개 지역에 거주하는 65세 이상의 노인을 대상으로 한정되어 있으므로 확대 해석하는 것에 제한을 둘 수 있으므로 추후 연구에서는 노인의 수 확대와 다양한 지역과 웰다잉 프로그램의 효과에 대한 반복 비교 연구를 제안한다.

둘째, 본 연구에서 웰다잉 프로그램의 효과를 일부 변수만 연구한것은 연구의 제한점이며 추후 다양한 측정도구를 사용한 후속 연구가 필요할 수 있다.

셋째, 추후 연구에서는 웰다잉 프로그램의 다양한 내용의 개발과 지속적 평가를 통한 관련 연구들이 계속적으로 이루어져야 할 것이다.

## References

[1] Statistics Korea. Estimated future population 2010-2060 [Internet]. Seoul: Statistics Korea. 2015. [cited 2015

June 14]. Available from: <http://kostat.go.kr/wsearch/search.jsp>

- [2] Statistics Korea. Estimated future population 2010-2060 [Internet]. Seoul: Statistics Korea. 2015. [cited 2015 June 14]. Available from: [http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx\\_cd=1011](http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=1011)
- [3] H. I. Kaplan, B. J. Sadock, "Comprehensive text book of psychiatry", New York: Williams and Wilins, 2000.
- [4] Y. H. Yun, Y. S. Rhee, S. Y. Nam, Y. M. Chae, D. S. Heo, S. W. lee, Y. S. Hong, S. Y. Kim K. S. Lee, "Public attitudes toward dying with dignity and hospice palliative care", *Journal of Hospice and Palliative care*, vol. 7, no. 1, pp. 17-28, 2004.
- [5] G. S. Ahn, "Study on the quality of life and social support of married couples and single households elderly", *The Korean Gerontological Society*, vol. 25, no. 1, pp. 1-19, 2005.
- [6] M. S. Lee, Y. J. Kim, "Good death recognized by the elderly", *Journal of Korea Contents Society*, vol. 13, no. 6, pp. 283-299, 2013. DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.06.283>
- [7] M. A. Lee, B. H. Yoo, "The class development of liberal arts through link of well-being-well-dying and housing environment". *Korean Journal of Human Ecology*, vol. 25, no. 2, pp. 267-280.2016.
- [8] M. K. Song, "The effects of a life-respect education program on middle school students' fear of death, suicide risk, and values on life-respect", Unpublished doctoral dissertation, Keimyung University, Daegu, 2012.
- [9] E. J. Kwon, J. H. Cho, "The effect of education about death concepts through picture books about buddhist samsara on children's understanding and fear of death", *Journal of Korea Society for Buddhist Studies*, vol. 28, pp. 45-78, 2011.
- [10] K. W. Chung, "The relationship of among of well-dying program quality of life, death anxiety, and self-integrity of the elderly", Unpublished doctoral dissertation, Seoul Venture University, Seoul, 2015.
- [11] S. J. Lim, S. H. Song, "Effects of death attitude on death anxiety", *Journal of Korean Contents Society*, vol. 12, no. 5, pp. 243-255, 2012. DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.05.243>
- [12] C. R. Lim, "Development and evaluation of the death preparation education program-focusing on the aged population-dept. of family counseling", Unpublished master's thesis, Silla University, Busan, 2005.
- [13] C. G. Kim, "Factors influencing perception of good death among the community-dwelling elderly", *Journal of Korean hospice and palliative care*, vol. 17, no. 3, pp. 151-160, 2014.
- [14] M. A. Lee, S. G. Lee, H. R. Kim, "The effects of gerotranscendental life-styles on quality of life: the possibility of vombining gerotranscendental education programs for dying patient", *Journal of Korean Med Ethics*. vol. 17, no. 2, pp. 117-132, 2014.
- [15] M. S. Chang, "The effects of the well-dying program on the death attitude, self-Integration, and preparation for old age of middle and older adults", Unpublished



doctoral dissertation, Daegu Haany University, Gyeongbuk, 2017.

[16] H. K. Lee, "Development and Effect of Well-dying Preparing Education Program", Unpublished doctoral dissertation, Mokpo National University, Jeonnam, 2017.

[17] M. F. Steger, P. Frazier, "Meaning in life: one link in the chain from religiousness to well-being", *Journal of Korean Counseling Psychology*, vol. 52, pp. 574-582, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>

[18] M. Sherer, J. E. Maddux, "The self-efficacy scale: construction and validation", *Psychological Reports*, vol. 52, pp. 663-671, 1982. DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>

[19] J. L. Kim, "An effect of aquatic exercise program with self-help group activities and strategies for promoting self-efficacy on pain, physiological parameters and quality of life in patients having rheumatoid arthritis", Unpublished doctoral dissertation, Seoul University, Seoul, 1994.

[20] D. B. Kim, "The study on the development of the Korean elderly's successful aging scale", *Journal of Korean Social Welfare*, vol. 60, no. 1, pp. 211-231, 2008. DOI: <https://doi.org/10.20970/kasw.2008.60.1.009>

[21] M. S. Kim, "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, 2007.

[22] Y. M. Lee, "A study on the meaning of life, change to attitude toward the old and hospice perception through hospice education program of care worker trainees", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 13, pp. 642-647, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2012.13.2.642>

[22] Y. J. Lee, "A study on the relationship between elderly consciousness regarding preparation for death and anxiety of death-Focused on those using the welfare center for the elderly", [dissertation]. Seoul:Catholic Univ.,2005.

[23] H. M. Kim, "A study on the recognition and attitudes for the death among the aged", [dissertation]. Yongin:Kangnam Univ.,2001.

[24] D. M. Shin, "The effect of perceived self-efficacy of aged people on ego integrity -the mediating and moderating effect of spirituality-", *Journal of the Korea Welfare for the Aged*, vol. 57, pp. 261-288, 2012.

[25] K. K. Lim, "The influence of self-efficacy and social network on the successful aging", Unpublished doctoral dissertation, Yeungnam University, Gyeongsan, 2015.

[26] H. S. Jang, "A study on effects of elderly's sexual recognition and education needs on successful aging -focusing on mediation effects of self-efficacy", Unpublished doctoral dissertation, Hanyoung Theological University, Seoul, 2015.

[27] K. M. Nam, J. E. Lee, "The relationship between older adults' daily life stress and their successful aging -focusing on the mediating effect of family resilience-", *Journal of the Korea Gerontological Social welfare*, vol. 57, pp. 85-112, 2013.

[28] O. B. Chung, J. H. Lim, S. H. Chung, K. E. Kim, "The mediating effects of personal resources in the relationship between social resources and the successful aging of older adults", *Journal of the Korea Human Development*, vol. 20, no. 1, pp. 79-99, 2013.

**변 미 경(Mi-Kyeong, Byeon)**

[정회원]



- 2010년 2월 : 강릉원주대학교 일반대학원 간호학과(간호학석사)
- 2015년 8월 : 강원대학교 일반대학원 간호학과(간호학 박사수료)
- 2014년 1월 ~ 현재 : 송호대학교 간호학과 조교수

<관심분야>  
아동건강

**현 혜 진(Hye-Jin Hyun)**

[정회원]



- 1991년 2월 : 서울대학교 보건대학원 보건관리학과 (보건학 석사)
- 1998년 2월 : 서울대학교 대학원 간호학과 (간호학 박사)
- 1999년 3월 ~ 현재 : 강원대학교 간호대학 간호학과 교수

<관심분야>  
지역사회간호학

**박 선 정(Sun-Jung, Park)**

[정회원]



- 2011년 2월 : 한림대학교 일반대학원 간호학과(간호학석사)
- 2015년 2월 : 삼육대학교 일반대학원 간호학과(간호학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 여주대학교 간호학과 조교수

<관심분야>  
아동 건강증진, 부모 양육행위

최 은 영(Eun-Young, Choi)

[정회원]



- 2011년 2월 : 강릉원주대학교 일반대학원 간호학과(간호학석사)
- 2015년 2월 : 강원대학교 일반대학원 간호학과(간호학박사)
- 2015년 9월 ~ 현재 : 경동대학교 간호학과 부교수

<관심분야>  
여성건강간호