

자살 생각을 가진 우울증 노인의 자조집단 내의 적응 경험에 관한 융합적 연구

송충숙, 김진주*, 정선영
경동대학교 간호대학 부교수

A Convergence Study on the Adaptation Experience of in Self-help Group of Depressed Elderly with Suicidal Thought

Chung-Sook Song, Jinju Kim*, Sun-Young Jung
Associate professor, College of Nursing, Kyungdong University

요약 목적: 최근 노인의 우울은 두드러진 정신기능의 변화로 매년 증가하여 삶에 큰 영향을 미치고 있다. 우울은 다양한 심리적, 사회적 문제를 경험하게 하고 노인 자살의 강력한 예측 요인으로 작용하고 있다. 본 연구에서는 자살 생각을 가진 우울증 노인의 삶에 대한 적응 경험을 융합적으로 이해하고자 한다. **절차 및 방법:** 자조집단 내에서 GDS 척도가 17점 이상이고, SSI 척도가 9점 이상인 7명의 노인을 대상으로 이론적 포화가 될 때까지 면담을 실시하였고, 근거이론 분석 방법에 따라 자료를 분석하였다. **결과 및 기여도:** 동료 집단과의 교류를 통해 우울증 노인이 스스로 삶의 중심이 되는 것이 중요하다는 것을 인지하게 되어 자신의 삶을 포용하게 되었다. **향후 연구 방향:** 자살 생각을 가진 우울증 노인의 적응 경험에 영향을 미치는 동료집단과의 긍정적인 교류에 대한 경험적 연구가 확대되고 지속되어야 할 것이다.

주제어 : 자살, 우울, 노인, 적응, 경험

Abstract Purpose: The depression of the elderly in recent years has been increasing every year due to the remarkable change of the psychological function, which has a great influence on the life. Depression which is a powerful predictor of suicide in elderly people, causes various psychological and social problems. In this study, we try to understand convergently about the adaptation experiences of the depressed elderly with suicidal ideation. **Procedures and Methods:** Seven elderly people with a GDS(Geriatric Depression Scale) score of ≥ 17 and a SSI(Scale for Suicidal Ideation) score of ≥ 9 in the self-help group were interviewed until theoretical saturation. Data were analyzed based on the Grounded theory method. **Results and Contribution:** Depressed elderly recognized the importance of being the center of their lives through interactions with peer groups and they started to embrace their lives. **Further studies:** Empirical studies on positive interactions with peer groups affecting the adjustment experience of depressed elderly should be expanded and continued.

Key Words : Suicide ideation, Depression, Elderly, Adaptation, Experience

1. 서론

1.1 연구의 필요성

최근 노인의 우울은 노년기의 주요 심리적 특성이자

노화로 인해 나타나는 두드러진 정신기능의 변화로 매년 증가하고 있으며[1], 전반적인 삶에 큰 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다. 우울은 정상적인 기분 변화로부터 병적 상태까지의 연속선상에 있으며 근심, 침울함, 무력

*Corresponding Author : Jinju Kim (mhealth@kduniv.ac.kr)

Received November 6, 2018
Accepted January 20, 2019

Revised January 4, 2019
Published January 28, 2019

감 및 무가치함을 반복 호소하는 신경증으로 정의된다. 특히 노년기에는 배우자 사별, 직업과 지위의 상실, 수입의 감소, 신체 건강의 악화 등으로 인해 우울증이 발생할 가능성이 매우 높다[2]. 또한 가족력, 독신생활, 여성, 사별한 연령이 적거나, 사별 기간이 긴 경우, 경제적 빈곤, 신체 질환이 동반된 경우, 신체적 질병의 반응이 나타날 경우, 완벽주의적인 성격 등의 특성을 지닌 노인에게서 우울이 나타나기 쉽다[3]. 그리고 가족의 결속력이 낮을수록, 자택에 거주하지 않을수록, 생활수준이 낮을수록, 수급권자일수록 우울감이 높게 나타난 것으로 보고되고 있다[4]. 그러므로 우울은 노년기에 가장 자주 발생하는 만성정신질환 중 하나이고, 노인의 우울은 노인 자살의 강력한 예측요인으로 보고되고 있다[5].

노인의 자살과 연관된 연구에서는 우울이 노인 자살에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고[6], 삶의 만족을 저하시키고 노인 자살의 위험성을 높인다고 하였다[7]. Kim과 Lee의 연구[8]에서는 응답자인 60세 이상 노인들의 20% 정도가 우울증상을 보이고 있다고 보고하였고, Jeon과 Kahng[9]은 60세 이상 조사 대상자들 중에서 우울증상을 보이는 비율은 12-14% 정도로 조사하였다. 이렇듯 상당수의 노인들이 경험하고 있는 우울은 삶의 질에 부정적인 영향을 미치고, 자살이나 자살 생각[10], 사망의 위험을 높이는 심각한 기분장애이다.

이렇게 노년기의 우울이 갖는 큰 위험성에도 불구하고, 이에 대한 개입은 아직 미흡한 실정이다[11]. 그간의 연구를 살펴보면 노년기 스트레스와 자살 간의 관련성[12], 우울과 자살 간의 관계[13], 노인의 자살생각에 대한 경로분석[14], 노년기 스트레스와 자살 생각 간의 관계에서 우울의 매개역할[15], 사회적 지지와 자살생각 간의 우울의 매개역할[16] 등이 제시되고 있다. 또한 치료되지 않은 우울증에서 현저히 자살률이 높기 때문에[17], 자살 충동을 느끼는 것에 대해 적절한 치료를 할 수 있도록 조기발견 하는 일이 중요하다. 여기에서 자살은 당사자가 자유의사에 의하여 자신의 목숨을 끊는 행위를 말하는 것으로[18], 노인 자살은 비극적으로 삶을 마무리하는 노인뿐만 아니라 남은 가족의 삶과 우리 사회에 미치는 파장을 고려할 때 시급하게 해결을 해야 할 사회문제임이 분명하다[19]. 노인의 자살은 보다 치명적인 방법으로 시도되고 있고, 사회·경제적 요인들에 의해 위험이 증가되어 다른 연령층보다 자살률이 높게 나타나며, 우울 및 극도의 스트레스와 연관성, 숙고 후 시도되는 특징

이 있다[20]. 또한 노인 자살은 비극적으로 삶을 마무리하는 노인뿐만 아니라 남은 가족의 삶과 우리 사회에 미치는 파장을 고려할 때 시급하게 해결을 해야 할 사회문제임이 분명하다[21]. 현재 우리나라는 매우 급속한 속도로 노인인구의 증가와 더불어 노인 자살자 수가 2016년 10만 명당 55.6명으로 성인 자살자 수인 25.8명보다 높은 상황이다[22]. 노인의 자살은 보다 치명적인 방법으로 시도되고 있고, 사회·경제적 요인들에 의해 위험이 증가되어 다른 연령층보다 자살률이 높게 나타나며, 우울 및 극도의 스트레스와 연관성, 숙고 후 시도되는 특징이 있다[23]. 이에 우울증 노인의 적응 경험으로 Erikson의 심리사회적 이론에 의하면 성인기 이후에 친밀감과 생산성 그리고 통합성의 위기를 적응적으로 해결하지 못할 경우 고립감과 침체감 그리고 절망감 속에 주위 사람들과 긍정적 교류를 하지 못하며 부정응적인 삶을 살아가게 된다[24]고 하였다.

그러므로 다각도로 변화하는 삶의 상황에서 자살 생각이 있는 우울증 노인의 다양한 적응 즉 자신의 필요는 물론 외부세계의 요구까지도 충족시키는 능력으로 인간이 감각이나 자기성찰을 통해서 얻는 것 및 과정으로서의[25] 경험을 총체적으로 한 연구가 필요하다.

1.2 연구의 목적

본 연구는 근거이론방법을 통해 자조집단 내에서 자살 생각을 가진 우울증 노인의 삶의 적응에 대한 경험을 융합적으로 접근하여 포괄적으로 이해함으로써 우울증 노인 스스로 효과적인 대처 방식을 찾도록 하기 위함이다. 연구 질문은 ‘자조집단 내에서 자살을 생각하고 있는 우울증 노인이 삶 속에서 어떻게 적응하고 있는가?’이다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구에서는 자살 생각을 가진 우울증 노인의 삶에 대한 적응 경험을 탐색하기 위해 질적연구방법론인 근거이론 분석 절차 방법을 사용하였다.

2.2 연구 참여자 및 자료수집 방법

본 연구 참여자는 자조집단 내에서 우울증상을 측정하는 GDS(Geriatric Depression Scale)에서 17점 이상인

자로서 자살 사고를 평가하기 위한 SSI 척도(Scale for Suicidal Ideation)가 9점 이상 받은 7명의 노인으로 선정하였다.

자료 수집은 2016년 8월 1일부터 9월 30일까지였으며, 반 구조화된 질문으로 대상자에게 면담을 실시하였다. 연구 참여자 별 면담 횟수는 개인 별로 3회까지 진행하였고, 1회 면담 소요시간은 60분으로 새로운 개념이 더 이상 나타나지 않을 때까지 즉 이론적 포화가 이루어질 때까지 진행하였다.

2.3 연구 참여자에 대한 윤리적 고려

연구 참여자들에게는 연구의 목적과 진행과정, 자료수집 방법과 면담 내용이 녹음됨을 설명하였다. 면담의 비밀유지와 불이익 사항이 없음과 철회 가능을 설명하였고, 서면 동의한 대상자들에게만 면담을 실시하였다. 또한 연구자는 면담 내용은 연구 목적으로만 사용될 것임을 강조하였고, 비밀유지를 위해 필사본 작성은 구분 표시로만 하며, 면담 자료는 연구 종료 후 폐기됨을 설명하였다.

2.4 자료분석 방법

자료분석은 녹음된 면담 내용을 필사본으로 작성 후 실시하였고, 녹음기로 반복하여 들으면서 원자료의 내용과 비교하였다. 불명확한 부분은 연구 참여자에게 확인하였으며, 현장 노트를 통해 면담 내용의 정확성을 확보하고자 노력하였다. 또한 분석은 Corbin과 Strauss[26]의 근거이론 분석방법에 따라 개방코딩, 축코딩, 선택코딩의 단계를 거치면서 계속적으로 자료들을 분석하였다. 첫 번째 개방코딩을 통해 필사된 면담자료와 이론적 메모의 자료를 읽으면서 내용을 한 줄씩 분석을 하여 그 의미를 파악하였다. 그 후 참여자의 경험에 초점을 맞추어 표본 추출을 하여 의미에 맞는 명명화를 시도하였고, 그 결과 개념이 생성하였다. 생성된 모든 개념을 분류하고 비교하여 유사한 개념끼리 묶는 작업을 통해 범주를 형성하였다. 축코딩은 개방코딩 동안 분해되었던 자료를 재조합하는 과정으로 범주를 축으로 범주와 하위범주를 연결시키고 발전시켜 Corbin과 Strauss[26]가 제시한 분석틀인 패러다임 모형(paradigm model) 이용하여 이들 자료들이 연결되도록 조직하고 분류하였다. 이 모형의 구성요소는 중심 현상, 인과적 조건, 맥락적 조건, 중재적 조건, 작용 및 상호작용전략, 결과이다. 선택코딩은 범주들을 통합하고 정교화 하는 과정으로 이론을 구축하기

위해 정련하고 통합하면서 연구의 주요 주제를 표현하는 핵심범주를 도출하였다.

2.5 연구 신뢰성 평가

연구의 신뢰성을 확보하기 위해 Guba[27] 등이 제시한 일관성, 중립성, 사실적 가치, 적용성의 4가지 측면을 충족시켰다.

3. 연구결과

3.1 연구 참여자의 일반적 특성

연구 참여자의 평균 연령은 69.7세였으며 여자 4명, 남자 3명이었다. 배우자가 없는 경우는 5명이었고, 경제 상태는 ‘중’인 경우가 4명이었고, 우울증 전의 직업은 ‘가정주부’가 3명이었고, 현재 직업이 있는 경우는 1명만 있었다. Table 1

Table 1. General Characteristics

No	Sex	Age	Family type	Subjective economic level	Previous major career experience	Current job	Chronic disease (diabetes, High blood pressure)
1	M	74	Single alone	Middle	Self-employment		Yes
2	M	69	Couple	Middle	Self-employment		Yes
3	F	68	Single alone	Middle	Official		Yes
4	F	69	Single alone	Low	Housewife	Senior job	Yes
5	M	63	Couple	Middle	Construction worker		Yes
6	F	73	Single alone	Low	Housewife		Yes
7	F	72	Single alone	Low	Housewife		Yes

3.2 자살 생각을 가진 우울증 노인의 삶에 대한 적응 경험

연구 참여자의 삶에 대한 적응 경험의 자료를 분석한 결과로 19개의 범주, 23개의 하위범주, 54개 개념들이 도출되었고, 패러다임 모형을 적용한 결과로는 자조집단 내에서 자살 생각을 가진 우울증 노인의 적응 경험의 핵심범주는 ‘이웃들과 어울려 서로 위로 받기’로 나타나 그림으로 제시하였다. Fig. 1



Fig. 1. A Paradigm Model for Adaptation Process of Depressed Elderly Suicide Risk

3.2.1 중심 현상(Central phenomenon)

본 연구에서는 ‘의미 없는 삶’이 범주로 나타났다. 연구 참여자들은 우울증이 있는 상황에서 삶이 힘들고 지쳐 주위 세계와 단절되면서 죽음을 생각하게 되고, 자살을 생각하면서 정서적 상실감과 외로움을 느끼게 된다. 이로 인해 혼자 남은 슬픔과 자신의 가치가 없음에 대한 억울한 감정을 갖게 되어 더욱 더 삶이 고단해지게 되고, 무력감에 빠지게 된다.

“제가 10층에서 사는데 여기서 떨어지면 한 번에 죽을 수 있을까라는 생각을 해오 베란다에서 내려다보면서 나 혼자서 생각하는 거죠 쉽게 죽을 수 있는 방법을 찾고 있어요.. 그런 죽음에 대한 생각이 항상 머릿속에 꽂차 있어요” <참여자 3>

“산다는 것이 의미도 별로 없고, 자식도 없고, 남편도 없고.. 그러니까 내가 왜 꼭 살아야 되나? 이 생각이 머리에서 떠나지 않아요” <참여자 4>

3.2.2 인과적 조건(Causal condition)

본 연구에서는 ‘가족과의 단절’, ‘혼자 남은 슬픔’, ‘자살 생각’의 범주가 도출되었다. 연구 참여자들은 우울증과 노화에 따른 각종 만성질환으로 활동 장애와 신체적 고통이 있었고, 수입의 상실로 인해 경제적 곤란을 겪으면서 살아가야 하는 힘을 점점 잃어가면서 자살 생각이 깊어짐에 따라 스스로의 무가치감과 억울함으로 인해 고통스러워하고 있었다. 자녀와의 대화 단절로 인해 왕래가 없어졌고, 자식들에 대한 그리움이 짙게 깔린 서러움이 많아 자학하고 죽고 싶다는 생각만 하게 된다.

“엄마가 돌아가신 후에는 사는 게 너무 허무하고, 아휴 그냥 너무 허전해서 마음의 병이 깊어졌어요그동안 누구를 위해서 산 것도 아니고 나 자신을 위해서 산 건데.. 우울증 약을 먹어도 해결이 안 되더라고요 살아야 될 의미를 찾아야 되는데 그게 안돼요 <참여자 3>

“요사이 사는 것이 재미가 없어. 이리다 종점으로 자꾸 가는 것이 아닌가 이래서는 안 되는데.. 왜 사나 싶어. 이러면서 자꾸 왜 사나하는 생각으로 잠을 못 잘 때가 많아.” <참여자 2>

3.2.3 맥락적 조건(Contextual condition)

대상자의 경우 ‘일거리가 없어 무료함’, ‘무조건 참아야 함’, ‘눈물이 많아짐’, ‘사는 것이 힘이 듦’의 범주가 도출되었다. 연구 참여자들은 지금껏 최선을 다해 살아왔지만 자신이 가치가 없고, 가족과의 단절로 점점 더 절망감을 느끼게 된다. 지나온 세월의 상처로 눈물이 많아지고 무기력해지면서 수면장애, 좌절감을 지속된다. 결국 참여자들은 온갖 고생을 하며 자녀와 가정을 위해 희생해 왔으나 세월이 흐른 후 현재의 모습을 보니 그저 쓸모없는 사람이라는 생각이 들어 마음의 고통을 호소하다가 끝내 분노를 느끼게 된다.

“사는 것이 너무 힘이 들어요 내가 전화를 하면 아들

이 아주 귀찮아해요. 어떤 때는 전화도 잘 받지 않아요.”
 <참여자 6>

“남편은 죽고 아들이 셋이 있는데 연락이 없어요. 내가 그 애들을 어떻게 키웠는데없는 살림에 애들이 해달라는 것은 다 해주었는데 장가를 가더니 나를 없는 사람으로 취급해요. 이럴 때마다 죽고 싶어요. 약도 소용없어요.” <참여자 7>

3.2.4 중재적 조건(Intervening condition)

본 연구에서는 ‘주위 사람의 지지 부족’, ‘양가감정’, ‘약물 복용’의 범주가 도출되었다. 외롭고 지친 생활로 좋은 생각을 가지려고 하지만 현재의 생활이 고통스러워 우울증 약을 의사와 상의 없이 약을 끊어 보기도 하지만 우울한 감정이 더 힘들게 하여 약을 다시 먹기는 하지만 더욱 더 무력감을 느끼게 된다.

“집에 가만히 혼자 있으니까 아무 것도 하기가 싫어요. 아는 사람 만나는 것도 싫고... 하루 종일 찾아오는 사람도 없어요.” <참여자 5>

“우울증 약을 먹지만 금세 낫는 것도 아니고, 좀 괜찮아지면 끊어보기도 했는데 끊어보니 괜스레 마음이 더 심란하고 편안하지가 않고 기분이 너무나 가라앉고 어떤 때는 정말 죽고 싶더라고 그래서 우울증 약을 다시 계속해서 먹고는 있기는 한데 언제까지 이 약을 먹어야 하나?” <참여자 1>

3.2.5 작용 및 상호작용전략(Action/Interaction strategies)

본 연구에서는 ‘신앙 갖기’, ‘이웃을 만나는 장소에 가기’, ‘자신의 감정 표현하기’, ‘자기관리하기’의 대처전략으로 문제를 해결해 나가고 있었다. 연구 참여자는 과거의 정신적 고통이나 갈등적 관계를 청산하고 위안을 받을 수 있는 모임, 치료적 공동체를 찾거나 종교 모임 등 사회적 지지체계에 참여하게 된다. 이러한 인간관계를 통해 서서히 자기관리를 할 수 있는 상황을 접하게 되어 긍정적이고 감사하는 마음으로 안정적인 생활로 서서히 다가가게 된다. 이러한 삶의 활력소는 자신의 생각을 당당하게 주장하게 하여 편안한 마음으로 자녀에게 의사표현을 하는 등의 내면의 힘을 긍정적으로 활용하는 삶의 의지를 보여주고 있었다.

“자꾸만 요사이 종교에 많이 의지하게 되더라고요 교회에 가고 싶기도 하고 성경의 내용이 저를 아주 많이 위로해줘요 인간이 할 수 일이 너무나 없으니까.” <참

자 7>

“여기 선생님이 좋은 교육이 있으니 와보라고 해서 왔지요. 막상 와서 보니 나 보다 더 힘들어하는 사람들이 많이 있고 서로가 얘기를 하는 것을 들으면서 그나마 위로가 되더라고요. 자주 이 모임에 나와야겠어요.” <참여자 6>

3.2.6 결과(Consequence)

전략의 사용 결과는 ‘자존감을 회복함’, ‘소망이 생김’, ‘새로운 삶을 살게 됨’, ‘봉사하기’의 범주로 나타났다. 연구 참여자는 이웃들과 자연스럽게 어울리면서 긍정적인 사고를 하게 되어 자식을 이해하게 되고, 자존감이 회복되게 된다. 어렵지만 타인에게 베풀면서 새로운 삶을 살게 되고, 자신의 가치와 중요성에 대한 정서적 회복으로 이어지고 있었다.

“사람들과 만나고, 이곳에 나와 강의도 듣고 그렇게 하니까 마음이 훨씬 편안해졌어요. 그전에는 내 팔자가 이런가보다 하면서 아무런 뜻 없이 살아왔지요. 희망도 없고 이제 마음의 위로를 받으니까 조금은 나아졌어요.” <참여자 3>

“여기 올 때를 빼고는 일주일에 한 번씩은 양로원에 꼭 봉사를 가요. 힘이 딸리기는 하지만 집에서 반찬을 만들어 가지고 나보다 못한 할머니에게 가지요. 할머니들과 이야기도 나누고 이렇게 서로 돕고 사는 것이 힘이 돼요.” <참여자 7>

4. 논의

본 연구는 자조집단 내에서 우울증이 있고, 자살 생각을 가진 노인 7명의 면담을 통해 그들의 경험을 근거이론 방법으로 분석하여 어떠한 적응 경험을 하는지에 대해 살펴보고자 하였다.

연구결과로서 인과적 조건으로는 가족과의 단절로 인해 혼자 남은 슬픔을 견디기 어려움, 맥락적 조건으로는 생활 속에서 무조건 참아야하는 상황이 많아져 힘들게 느껴짐, 중심현상으로는 의미 없는 삶이었다. 중재적 조건으로는 주위 사람의 지지의 부족으로 인한 양가감정을 표현하였다. 또한 작용 및 상호작용전략으로 신앙을 갖고 이웃을 만나는 장소에 참석하게 된다. 감정을 표현하면서 자기관리를 하여 자존감이 회복되고 소망이 생겼으며, 새로운 삶을 살게 되면서 봉사활동도 하게 된다.

Lee[28] 연구에 의하면 노인들은 노년기가 되면서 정신적, 신체적, 사회적으로 위축되고 지친상태에서 우울한 생활을 하게 되고 하여 직업과 사회로부터 고립이 되면서 가족에게 의존적이고 활동수준에서도 저조한 것으로 나타나 사회적 정체감과 자아존중감의 혼란을 초래된다고 하였다. 또한 은퇴 이후 사회활동의 제한으로 경제적 문제를 겪고, 자녀들과의 갈등이나 신체적 질병으로 스트레스를 겪게 되며, 배우자와의 사별이나 주변인의 사망을 경험하게 된다[29]. 본 연구에서도 연구 참여자는 지금껏 최선을 다해 살아왔건만 극한 상실감을 통해 자신이 무가치하다는 감정을 느끼게 되고, 가족과의 단절로 인해 고통스런 경험을 계속하게 되어 점점 더 절망감을 느끼고 있었다. Kim[30]의 연구에서는 죽음, 은퇴, 상실과 같은 요인들이 어느 연령대보다도 우울의 가능성을 높일 수 있으며, 우울이 일상생활에서의 문제로 부각될 수 있는 시기임을 언급하였다. 그러므로 노인의 우울은 노화 과정이 진행되면서 겪게 되는 외적 변인들과 관련이 있으며, 삶의 질을 저하시킬 수 있고, 자살사고나 자살 시도로 이어질 가능성이 크기 때문에 노년기 우울에 대한 지속적인 관심이 필요하다[29]. 또한 노년기에 어느 시기보다도 심리적 적응이 필요한 시기로 특히 우울은 노년기 전반에 걸쳐 증가할 수 있다[31]. 그러므로 노년기에는 다양한 스트레스를 야기하는 삶의 상실을 경험하게 되고, 이에 대한 해결 대안으로 종종 자살이라는 극단적인 방법을 찾게 되며[32], 우울은 자살을 이끄는 원인들의 연결고리의 역할을 한다고 할 수 있겠다[33]. 그런데 Lee와 Jung[11]의 연구에 의하면 노인 여성의 연령이 증가할수록, 학력수준이 낮을수록, 혼자 사는 노인이 우울과 자살 생각이 가장 높은 것으로 나타났다. 본 연구에서도 많은 연구 참여자들이 자녀와의 단절에 대한 고통을 호소해 왔다. Song[34]의 연구에 의하면 개인의 삶의 가치를 긍정적으로 인식하고 만족감이 높을수록 우울한 감정을 덜 느끼고 자살 생각도 적을 것이라고 예측할 수 있다고 하였다. 본 연구에서도 외롭고 지친 생활이지만 가족 같은 이웃이 생김으로 인해 지역자원연계 서비스에 참여하면서 다시 열심히 살아 보려고 하였다. Jung & Roh[32] 연구에 의하면 노인들은 신체적 기능변화에 따른 우울감이 자살 생각을 야기할 수도 있는 중요한 문제이므로 변화에 대한 수용능력을 강화하기 위한 전략이 요구되는 상황이라고 하였다. 본 연구에서도 신앙을 갖거나 이웃을 만나는 장소에 자주 나가 자신의 감정을 자

연스럽게 표현하는 것을 통하여 문제를 해결하려고 노력하는 모습을 찾아볼 수 있었다. 그러므로 단체와 모임의 활동 참여가 노인 자신이 여전히 사회의 구성원으로서 꼭 필요한 존재라는 자존감을 갖게 하여 건강과 여가, 소득을 제공하고 경제·사회·심리적 욕구를 동시에 충족시켜 노년기 삶의 질 향상 및 사회통합에 중요한 기능을 한다고 할 수 있다[34]. Jang[35]은 향후 노인의 우울 증상을 예방하고 대처하는데 있어 자아존중감과 스트레스를 적극적으로 관리할 수 있는 적절한 교육과 접근성이 용이한 치료프로그램의 필요성을 제시하였다. 본 연구에서는 연구 참여자들은 노인들의 문제를 개인적인 문제로 인식하고 해결하려고 하는 경향이 컸기 때문에 자살의 도나 경험을 자연스럽게 노출하여 가족이나 지역사회 관계망을 하여 외부의 도움을 받아들이 수 있는 사회적 환경이 조성되어야겠다.

5. 결론 및 제언

본 연구에서는 우울증 노인이 주위의 지지를 토대로 ‘이웃들과 어울려 서로 위로 받기’로 경험하면서 적응하는 것으로 나타났다. 그러므로 우울증 노인의 적응을 높이기 위해서는 다양한 동료 집단을 형성하여 각자에게 적절한 이웃을 찾고 함께하는 것이 필요하겠다. 그러므로 이러한 사회관계를 통하여 삶의 만족감을 높이고 삶에 대한 생각을 적극적으로 회복할 수 있도록 도와야 할 것이다. 또한 자신의 선택에 대한 확신을 주어 성취동기를 강화시키는 기회를 제공함으로써 우울한 삶을 적극적으로 긍정적인 삶으로 전환할 수 있도록 해야 할 것이다.

본 연구는 자조집단 내의 연구 참여자를 대상으로 하였으므로 자살 생각을 가진 우울증 노인의 적응 경험이라는 한계로 전 지역의 우울증 노인의 적응 경험을 모두 반영하지 못한 제한점이 있다. 따라서 추후 연구에서는 노인의 우울에 영향을 미치는 동료집단과의 긍정적인 교류에 대한 경험적 연구가 확대되고 지속되어야 할 것이다.

REFERENCES

- [1] J. S. Kim. (2008). A Study of the influence Factors on Depression in the Elderly : Focussed on the Spirituality, *Korean Journal Of Clinical Social Work*, 5(2), 5-20.
- [2] D. B. Kim & S. Y. Park. (2010). Characteristics of Social

- network and Suicidal ideation : Verifying of mediation effect of depression, *Korean Journal of Social Welfare Research*, 24(0), 109-129.
- [3] H. K. Kwon. (2007). *The influence on depression and thought of suicide of the old for the experience of abuse*, Unpublished master's thesis, Kyonghee University of Korea, Seoul.
- [4] J. H. Kim. (2007). *Study on Factors Influencing suicidal ideation of the low income elders living at home*, Unpublished master's thesis, Ewha Womans University of Korea, Seoul.
- [5] S. M. Yang & C. S. Rim. (2006). A Relative Effects of Depression on Suicide Ideation of the Rural Elderly, *Journal of Welfare for the Aged*, 32(0), 377-396.
- [6] H. S. Kim. (2002). A Study on Epistemology of Korean Elder's Suicidal Thought, *The Korean Geriatrics*, 22(1), 159-172.
- [7] J. S. Hur & S. H. Yoo. (2002). Determinants of Depression among Elderly Persons, *Mental Health & Social Work*, 13(0), 7-35.
- [8] J. M. Kim & J. A. Lee. (2010). Depression and Health Status in the Elderly, *Journal of the Korean Gerontological Society*, 30(4), 1311-1327.
- [9] H. S. Jeon & S. K. Kahng. (2009). Predictors of Depression Trajectory among the Elderly, *Journal of the Korean Gerontological Society*, 29(4), 1611-1628.
- [10] S. K. Kahng. (2010). Does Depression Predict Suicide?: Gender and Age Difference in the Relationship between Depression and Suicidal Attitudes, *Journal of Social Welfare Studies*, 41(2), 67-99.
- [11] Y. K. Lee & M. H. Jung. (2013). The Effect of Family Resilience on Depression and Suicide Ideation of the elderly, *Journal of Welfare for the Aged*, 61(0), 111-134.
- [12] B. G. Park. (2014). The Sense of Loneliness as a Moderator for Relationship between Financial Loss and Suicidal Ideation in Older Adults Living Alone, *International Journal of Gerontological Social welfare*, 63, 175-201.
- [13] O. G. Kwon & J. S. Hur. (2013). A Study on the Suicidal Thought Causal Model of the Elderly Living in Low Income, *Mental Health & Social Work*, 41(4), 65-93.
- [14] H. S. Kim & B. S. Kim. (2007). A Path Analysis on Suicidal Ideation in the Elderly, *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 19(3), 801-818.
- [15] E. H. Jang & S. I. Nam. (2015). The Effect of the Four Major Difficulties on Suicide Ideation among the Elderly, *International Journal of Gerontological Social welfare*, 69, 123-151.
- [16] I. K. Seo & Y. S. Lee. (2016). Mediated Effects of Depression on the Relationship between Social Resources of the Elderly Living Alone and Their Suicidal Ideation, *International Journal of Gerontological Social welfare*, 71(2), 219-247.
- [17] G. S. Lee. (2017). *A Grounded Theoretical Approach to the Resilience of Elderly Older Adults with Suicide Attempts*. Unpublished doctoral dissertation, Hallym University of Korea, Chuncheon.
- [18] H. I. Choi. (2008). *A Study on Factors Affecting Elderly Suicidal Ideation*, Unpublished doctoral dissertation, Daegu University of Korea, Gyungbuk.
- [19] Y. O. Lim & H. K. Yoon. (2017). Process of Old Age Stress Leading to Suicidal Ideation : Focus on Mediator of Social Support, Mastery, and Depression, *Journal of Welfare for the Aged*, 72(1), 123-149.
- [20] S. A. Park & J. S. Hur. (2013). Moderating Effects of Religiosity on the Relationship between Depression and Suicidal Ideation of Older People, *Journal of Welfare for the Aged*, 62(0), 79-108.
- [21] Y. O. Lim & H. K. Yoon. (2017). Process of Old Age Stress Leading to Suicidal Ideation : Focus on Mediator of Social Support, Mastery, and Depression, *Journal of Welfare for the Aged*, 72(1), 123-149.
- [22] Statistics Korea (2017). <http://kostat.go.kr/>
- [23] S. A. Park & J. S. Hur. (2013). Moderating Effects of Religiosity on the Relationship between Depression and Suicidal Ideation of Older People, *Journal of Welfare for the Aged*, 72(1), 123-149.
- [24] E. H. Erikson.(1963). *Childhood and Society(2nd ed)*. New York: Norton.
- [25] C. D. Lee(2018). *The Psychological Adaptation to the Lost Experience om Life Course of the Aged*, Unpublished doctoral dissertation, Department of Social Welfare Counseling, The Graduate School Seoul Venture University, Seoul.
- [26] J. Corbin & A. Strauss. (2008). *Basics of qualitative research (3rd ed)*. Los Angeles, CA: Sage.
- [27] E. G. Guba & Y. S. Lincoln. (1989). *Fourth generation evaluation*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- [28] M. S. Lee. (2005). *Study on the Effect of Social Support on Depression and Suicide of the Old*, Unpublished master's thesis, Seoul Women's University, Seoul.
- [29] H. E. Kim, K. Bark & Y. M. Park.(2012). The Relationship of Stressful Life Events, Affective Experience, and Depression in Elderly People. *Journal of Psychotherapy*, 12(1), 93-107.
- [30] D. H. Kim. (2001). A Study on the Correlation among

Family Support, Self-Esteem and Depression in Elderly, *Journal of Welfare for the Aged*, 13, 113-144.

- [31] D. B. Kim & E. S. Sohn. (2005). A Meta-analysis of the Variables Related to Depression in Elderly. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 25(1), 167-187.
- [32] H. Y. Jung & S. H. Roh. (2007), "A study on factors influencing elderly suicidal ideation: focused on the mediating effects of depression and stress on suicidal ideation", *Journal of the Korean Gerontological Society*, 27(4), 789-805.
- [33] Y. H. Choi & S. H. Kim. (2008). "Suicide Ideation and Related Factors According to Depression in Older Adults. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 28(2), 45-355.
- [34] H. J. Song. (2009). "The Effects of the Elderly's Role Performance on Successful Aging", Unpublished doctoral dissertation, Cheongju University, Cheongju.
- [35] S. H. Jang. (2015). *A Study on the Influencing Factors of Depressive Symptoms and Suicidal Ideation among Elderly*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan.

정 선 영(Sun-Young, Jung)

[정회원]



- 1988년 2월 : 강릉원주대학 간호학과 (간호전문학사)
- 2010년 2월 : 가톨릭관동대학교 교육대학원 (교육학석사)
- 2013년 2월 : 가톨릭관동대학교 일반대학원 (교육학박사)
- 1988년 5월 ~ 1992년 2월 : 원주세브란스기독병원 간호사
- 2013년 3월 ~ 현재 : 경동대학교 간호대학 부교수
- 관심분야 : 간호, 교육
- E-Mail : mca702@kduniv.ac.kr

송 충 숙(Chung-Sook, Song)

[정회원]



- 1982년 2월 : 연세대학교 간호대학 간호학과(이학학사)
- 1991년 2월 : 연세대학교 일반대학원 간호학과 (이학석사)
- 2010년 2월 : 아주대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 경동대학교 간호대학 부교수
- 관심분야 : 노인정신간호, 재활간호
- E-Mail : s6song@kduniv.ac.kr

김 진 주(Jinju Kim)

[정회원]



- 2005년 2월 : 가톨릭대학교 산업보건대학원 산업보건간호학과 (보건학석사)
- 2015년 8월 : 아주대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2009년 1월 ~ 2015년 2월 : 수원시행복정신건강센터 상임팀장
- 2015년 3월 ~ 현재 : 경동대학교 간호대학 부교수
- 관심분야 : 노인정신간호, 성인정신간호, 행복
- E-Mail : mhealth@kduniv.ac.kr