

## 찾아가는 인지기능향상프로그램이 후기 노인의 고독감, 우울 및 자아존중감에 미치는 효과

최수경\* · 김향수† · 김민주 · 박소현 · 신지혜

중원대학교 간호학과

(2019년 3월 6일 접수: 2019년 3월 25일 수정: 2019년 3월 26일 채택)

### The Effect of a Visiting Cognitive Enhancement Program on the Loneliness, Depression, Self-esteem of Old-Old Elderly

Su-Kyung Choi\* · Hyang-Soo Kim† · Min-Ju Kim · So-Hyeon Park · Ji-Hye Shin

*Department of Nursing, Jungwon University*

*(Received March 6, 2019; Revised March 25, 2019; Accepted March 26, 2019)*

**요약** : 본 연구는 75세 이상 후기 노인을 대상으로 인지기능향상프로그램을 시행하여 고독감, 우울, 자아존중감의 효과를 검증하기 위한 단일집단 사전 사후 설계(one-group pretest-posttest design)의 유사실험 연구이다. C북도 G군에 거주하는 자 중 75세 이상 후기 노인 대상자 6명으로, 2016년 9월26일~12월 17일까지 총 10주간 프로그램을 시행하여 고독감, 우울, 자아존중감의 변화를 비교하였다. 그 결과, 우울감은 프로그램 적용 이후 의미 있게 감소하였으며 자아존중감은 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 따라서 인지기능향상프로그램은 후기 노인의 우울 감소와 자아존중감 향상을 위한 간호중재로 활용할 수 있을 것으로 사료된다.

**주제어** : 후기 노인, 인지기능, 고독감, 우울, 자아존중감

**Abstract** : This study is a quasi-experimental of one-group pretest-posttest design to verify the effects on loneliness, depression and self-esteem when conducted the cognitive function enhancement program for elderly people over 75 years old. It was carried out on 6 persons living in C North G Country who was subjected to elderly people over 75 years old for 10 weeks from September 26, 2016 to December 17, 2016 in order to compare changes in loneliness, depression, and self-esteem. As a result, it was found that depression had noticeably decreased and self-esteem had significantly improved with the program. Thus, the cognitive enhancement program is thought to carry benefits as nursing intervention for the decrease in depression and the improvement of self-esteem in old-old elderly.

**Keywords** : Aged, cognition, Loneliness, Depression, Self-esteem

---

†Corresponding author  
(E-mail: [khs881088@juw.ac.kr](mailto:khs881088@juw.ac.kr))

## 1. 서론

### 1.1. 연구의 필요성

노인인구의 증가는 세계적인 추세로, 특히 우리나라의 인구고령화는 다른 선진국에 비해 상당히 빠른 속도로 진행되고 있다. 2017년 통계청 발표에 의하면, 65세 이상 노인 인구가 2016년에 13.2%로 고령화 사회에서, 2018년에 14.3%로 고령사회에 진입하며 2026년에는 21.1%로 초고령사회에 들어설 것으로 전망하고 있다[1]. 이와 같이 급격하게 진행되는 노인인구의 증가는 만성 질환의 증가, 치매노인의 증가 등의 신체적 문제와 사회생활의 단절로 인한 외로움, 사회적 고립, 우울 및 자살 등의 정신·심리적 문제, 경제 활동의 중단으로 인한 경제적 문제 등의 다양한 사회적 문제를 야기하고 있다[2].

정신·심리적 측면에서의 문제 중 고독감은 노인의 4고(苦) 중 하나로, 역할의 상실, 경제적 능력의 상실, 노화로 인한 신체적 한계, 신체 질환으로 인한 자율성과 독립성의 제한, 가까운 사람들의 사별 등으로 인해 다른 어떤 생애주기보다도 고독감이 깊거나 만성적일 가능성이 크다[3,4]. 노인의 고독감(외로움)은 그 자체만으로 끝나지 않고 노인 자신에 대한 가치, 노화된 신체의 건강행위 등과 연관되어 노인들의 삶의 질에 부정적 영향을 미친다고 하였고[5], 우울과 밀접한 관련이 있으며 더 나아가 노인자살이라는 사회적 문제로 이어진다 하였다[3,4]. 2014년 노인실태조사 결과, 자살생각 이유로 외로움(13.3%)이 경제적 어려움(40.4%), 건강문제(24.4%) 다음인 세번째로 나타났으며[6] 고독감이 있는 노인이 없는 노인보다 치매 발병 가능성이 64% 증가하는 것으로 조사되었다[7]. 그러므로 노인의 고독감을 줄이기 위한 사회적 대책방안을 모색되어야 할 것으로 사료된다.

노년기에는 신체적 노화와 함께 뇌도 노화가 진행되어 신경전달물질의 부조화 및 호르몬의 변화에 의한 정서변화로 우울증이 나타날 가능성이 높아지는 시기로[8] 실제로 노인인구의 약 20~50%가 우울증이 나타날 정도로 노인의 가장 흔한 건강문제의 하나로 알려져 있다[9]. 2014년 노인실태조사에 의하면[6], 전체노인의 33.1%가 우울 증상을 가지고 있고 연령이 증가할수록, 배우자가 없는 노인이, 저학력일수록, 소득이 낮을수록 우울증상을 경험하는 비율이 높아지는 것으로 나타났다. 또한 인지기능 정도가 낮아짐에 따

라 우울의 정도는 유의하게 높아지는 경향이 있다고 하며, 우울은 인지기능의 장애를 동반하는 경우가 흔하여 치매로 이완될 수도 있기 때문에 적절한 시기에 치료 또는 예방이 중요하다고 한다[10].

특히 노인은 다른 연령집단에 비해 건강약화, 경제력 저하, 소외감, 고독감, 자아존중감 저하 등의 신체 및 사회적 상실을 경험한다고 하였다[11]. 자아존중감은 자신에 대한 주관적인 평가로 자신을 가치 있는 인간으로 느끼는 것을 의미하며 이는 스스로를 좋아하고 존중하며, 자신을 수용한다[12]. 그러므로 자아존중감이 높은 사람은 스스로에게 만족하고, 자신의 문제를 인식하여 해결에 적극적이며 건강에 더 많은 관심을 가지게 된다[13]. 또한 자아존중감이 높을수록 인지기능이 높고, 인지기능과 자아존중감이 낮을수록 우울 정도도 심해지는 것으로 나타났다[14].

최근 주목받고 있는 질환은 노화에 따른 인지기능의 저하로 인해 발생하는 치매의 유병률이 증가하고 있는 것이다. 연령이 높아질수록 증가하고 있는 치매 유병률은 65세부터 5세가 증가할 때마다 10%씩 증가하여 85세 이상 노인의 경우, 약 50%의 치매 유병률을 갖고 있는 것으로 추정하고 있으며, 치매 환자가 2012년 약 54만명에서 2030년에는 약 127만명, 2050년에는 약 271만명을 넘어설 것으로 추정하고 있고 치매 전 단계인 경도인지장애는 27.82%로 65세 이상 노인의 1/4 이상이 앓고 있는 것으로 추산하고 있다[15]. 노인의 인지기능 저하는 의사소통 및 사회적 관계 형성의 어려움을 초래하여 고립감이나 우울을 가중시키며[16], 자기 스스로를 무가치로 여겨 자아존중감이 상실된다[17]. 또한 인지기능의 저하로 발생하는 치매는 노인들의 건강 뿐만 아니라 삶의 질을 파괴하고 부양가족에게도 심각한 경제적, 심리적 고통을 주며 더 나아가 국가 경제에 심각한 영향을 주고 있다[18,19]. 이처럼 노인 개인의 삶의 질은 물론 그 가족과 사회에 큰 문제로 대두되고 있는 치매를 예방하는 것이 무엇보다 중요하다. 그러므로 노화과정으로 인한 인지기능 저하를 향상시키기 위해 치매 고위험군(인지저하자, 배우자가 없는 만 75세 이상자, 만 75세 이상자)을 대상으로 인지기능을 유지·증진하기 위한 중재 프로그램의 개발과 적용이 무엇보다 필요할 것으로 사료된다.

최근에는 지역사회 노령화 인구가 급증함에 따라 정상노인들의 인지기능을 활성화하고 강화하

여 인지장애를 초기에 예방하는 것에 관심을 기울이기 시작하면서 지역사회 재가노인을 대상으로 하는 중재들이 시작되었으나[20] 대부분 65세 이상의 대상자를 한 곳에 모여 집단으로 프로그램을 적용하여 효과를 보는 연구로 개인별 방문을 통해 프로그램을 실시한 연구는 부족한 실정이며 더욱 75세 이상 후기 노인들을 대상으로 한 연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구는 복지관, 마을회관, 노인정 등을 이용하지 못하는 서비스의 사각지대에 있는 75세 이상 후기 노인 대상자에게 직접 찾아가 인지기능향상프로그램을 시행하여 그들의 고독감, 우울, 자아존중감의 효과를 봄으로써 지역사회 내 인지향상을 위한 중재 프로그램으로 활용하고자 한다.

## 1.2. 연구목적

1.2.1. 인지기능향상프로그램이 후기 노인의 고독감에 미치는 효과를 파악한다.

1.2.2. 인지기능향상프로그램이 후기 노인의 우울에 미치는 효과를 파악한다.

1.2.3. 인지기능향상프로그램이 후기 노인의 자아존중감에 미치는 효과를 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1. 연구설계

본 연구는 인지기능향상프로그램이 후기 노인의 고독감, 우울, 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위한 단일집단 사전 사후 설계(one-group pretest-posttest design)의 유사실험 연구이다.

### 2.2. 연구대상

C북도 G군에 거주 중인자로 75세 후기 노인이며 배우자가 없고 거동이 불편하여 복지관, 보건진료소 등 기관에서 운영하는 프로그램에 참석할 수 없는 노인 중 인지기능향상프로그램을 설명을 듣고 이에 자발적으로 참여할 의사가 있는 자, 총 10명 중 설문지 응답에 거부이사를 밝힌 4명

을 제외한 6명을 대상으로 하였다. 훈련 받은 연구 진행자가 연구의 목적과 방법 및 윤리에 대한 내용을 설명하고 이에 동의한 대상자에게 설문지를 직접 읽어 주고 대상자의 생각이나 느낌에 해당되는 곳에 답변을 하면 받아 작성하는 형식으로 진행하였다. 설문지 작성에 있어 소요되는 시간은 1인 10~15분 정도였다.

## 2.3. 연구도구

### 2.3.1. 고독감

본 연구의 고독감을 측정하기 위하여 Russell, Peplau, Cutrona[21]가 공동으로 개발한 UCLA 고독감 척도로 김교현, 김지환[22]이 번안하여 신뢰도 및 타당도를 검증한 한국판UCLA 고독 척도를 사용하였다. 총 20문항(긍정적 문항 10개, 부정적 문항 10개) 5점 Likert 척도로, 점수의 범위는 20~100점이며 점수가 높을수록 고독감이 높음을 의미한다. 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .94이었고 본 연구에서는 .96였다.

### 2.3.2. 우울

본 연구 대상자의 우울을 측정하기 위하여 Sheikh와 Yesavage[23]이 개발한 GDS Short Form을 기백석[24]이 번안하여 표준화한 한국판 노인 우울 척도 단축형(Geriatric Depression Scale Short Form Korea Version, 이하 GDSSF-K)을 사용하였다. 본 도구는 예, 아니오로 답하는 양분척도이며 15문항으로 구성되었다. 이 중 2, 7, 8, 11, 12번의 5문항은 역문항으로 '아니오'를 '0'점으로, 그 외 나머지 문항은 '예'를 '0'점으로 채점하였다. 총점은 15점 만점으로 점수가 높을수록 우울상태가 심하다고 보고 있다. 대개 5점 미만이면 정상, 5~9점이면 우울의 가능성이 높은 것으로 보며, 10점 이상이면 거의 우울증으로 진단한다. 도구 표준화 연구 당시 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .88이었고 본 연구에서는 .90였다.

### 2.3.3. 자아존중감

자아존중감의 정도를 측정하기 위하여 Rosenberg[25]의 자아존중감 측정 도구를 전병재[26]가 번역한 것을 이용하였다. 이 도구는 긍정 문항 5문항과 부정문항 5문항, 총 10문항으로 구성되었다. 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 Likert 5점 척도로, 점수의

범위는 10~50점이며 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .85 이었고 본 연구에서는 .88이었다.

## 2.4. 자료수집

본 연구의 자료수집은 2016년 9월 26일~12월 17일까지 총 12주 소요되었다. 자료 수집 절차는 C북도 G군 보건소를 통해 75세 이상 후기 노인으로 배우자가 없으면서 거동이 불편하여 보건소 및 복지관 이용이 어려운 대상자 10명을 임의로 선정하여 연구의 목적과 방법 및 윤리에 대해 설명하고 이에 동의한 대상자에게 프로그램 진행 전 일반적 특성, 고독감, 우울, 자아존중감의 정도를 파악하기 위한 설문조사를 실시하였으며 그 이후 10주간의 인지기능향상프로그램 주 1회, 50분간/1회를 실시하였다. 프로그램 종료 후 고독감, 우울, 자아존중감의 정도에 대한 사후조사를 실시하여 자료를 수집하였다.

## 2.5. 인지기능향상프로그램 구성

### 2.5.1. 인지기능향상프로그램 개발 및 연구

#### 보조자의 훈련

인지기능향상프로그램은 손과 눈의 협응력 증진 및 소근육 활동, 주의력 증진 등 전두엽을 활성화에 초점을 두고, 19명의 동아리 회원이 문헌 고찰과 간호학과 교수 1인의 자문을 받아 개발하였다.

개발한 프로그램을 실시하기 위해 매 주 1시간씩 6~7인의 한 팀이 준비물 및 진행사항을 논의하여 예행연습을 하여 프로그램의 일관성을 유지하였으며 주마다 1팀이 2~3명씩 3조로 나누어 한 조당 대상자 3~4명씩 대상자의 가정을 직접 방문하여 개인별로 인지기능향상프로그램을 진행하였다.

### 2.5.2. 인지기능향상프로그램 구성

프로그램은 만들기, 종이접기 및 놀이로 구성되었으며 만들기는 만든 작품을 실생활에 활용할 수 있는 것들로 하였고 매 주 색종이 접기를 실시하여 소근육 활동을 통한 뇌피질 부분을 촉진시키도록 하였으며 놀이를 통한 성취감과 쾌감과 흥미를 부여하도록 구성하였다. 또한 프로그램의 참여를 독려와 동기 부여를 위해 대상자들이 선호하는 간식이나 선물을 준비하였다. 프로그램은

1회 당 50분간 소요되었으며 구체적인 진행방법은 다음과 같다.

1주차는 프로그램을 처음 진행하는 날로 다과를 준비해 앞으로의 활동에 대해 간략하게 소개하였고, 실생활에서 사용할 수 있는 대상자만의 예코백 꾸미기, 치매예방 및 재활요법 중 하나인 색종이 접기를 실시하였다. 색종이 접기는 매 주 다른 주제를 잡아서 실시하였고, 이번 주차에는 물고기 접기를 하였다.

2주차는 대상자와 함께 이야기를 나누며 마신 음료수 병을 이용해 깨끗하게 세척한 후 마 끈을 이용하여 꽃병을 만들었고, 색종이 접기는 꽃병에 꽃을 수 있는 꽃을 만들어 꽃았다.

3주차는 뇌 활성화를 위해 동물을 주제로 한 가로세로 십자말풀이, 불을 사용하지 않는 비누 만들기, 새를 주제로 한 색종이 접기를 실시하였다.

4주차에는 골판지를 이용해 만들고 싶은 것을 만드는 골판지공예, 우주를 주제로 한 색종이 접기, 예시 그림에 나와 있는 것을 보고 똑같이 만들어 보는 칠교놀이를 실시하였다.

5주차에는 직접 색과 모양을 골라 할 수 있는 팔찌 만들기, 동물을 주제로 한 색종이 접기, 예시 그림에서 4주차에 만들어 본 모양을 제외하고 칠교놀이를 만들어 보았다.

6주차에는 사탕목걸이와, 곤충을 주제로 한 색종이 접기, 전 주차에서 실시한 모양을 제외한 칠교놀이를 실시하였다.

7주차에는 팝업카드를 만들고 그 안에 편지를 써 보았고, 마을을 주제로 한 색종이 접기, 전 주차에서 실시한 모양을 제외한 칠교놀이를 실시하였다.









8주차에는 냉장고에 붙일 수 있는 자석을 만들어 보았고, 크리스마스를 주제로 한 색종이 접기를 실시하였다.

9주차에는 방문걸이를 만들어서 화장실 등에 직접 걸어 보았고, 색종이로 상자를 만들어서 그 안에 약과와 사탕 등 간식거리를 넣었으며 칠교놀이를 실시하였다.

10주차에는 액자를 만들어 그 주변을 본인의 취향대로 꾸며보았고, 그 안에 활동하였던 사진을 넣었다. 또한 그 동안 프로그램 진행에 잘 따라 한 것에 대한 감사와 끝맺음에 대한 인사를 나누고 작은 화분을 선물하였다.

Table 1. cognitive enhancement programs activity content

Week	Activity Content	Activity Picture	
1 Week	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ First meeting with senior citizens (We prepared refreshments and introduced our activities.)</li> <li>▪ Drawing on an Eco-bag</li> <li>▪ Paper folding (Fish)</li> </ul>	 Drawing on an Eco-bag	 Paper folding
2 Week	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Making vase and Decorate</li> <li>▪ Paper folding (Flower)</li> </ul>	 Making vase and Decorate	 Paper folding
3 Week	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A cross-word puzzle about animal</li> <li>▪ Making a soap</li> <li>▪ Paper folding (Bird)</li> </ul>		
4 Week	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corrugated paper craft</li> <li>▪ Tangram</li> <li>▪ Paper folding (Space)</li> </ul>	 Corrugated paper craft	 Paper folding
5 Week	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tangram</li> <li>▪ Making a bracelet</li> <li>▪ Paper folding (animal)</li> </ul>	 Tangram	 Making a bracelet
6 Week	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Making a necklace with candy</li> <li>▪ Tangram</li> <li>▪ Paper folding (insect)</li> </ul>	 Making a necklace	 Paper folding

Week	Activity Content	Activity Picture		
7 Week	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tangram</li> <li>▪ Making a Pop-up card</li> <li>▪ Paper folding (house, cars)</li> </ul>	with candy		
		Making a Pop-up card		
8 Week	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Making a refrigerator magnet</li> <li>▪ Paper folding (X-mas)</li> </ul>	Making a refrigerator magnet		
		Making a doorplate		
9 Week	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Making a doorplate</li> <li>▪ Tangram</li> <li>▪ Paper folding (heart box)</li> </ul>	Making a doorplate		
10 Week	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Making a frame</li> </ul>			

**2.6. 자료분석**

수집 된 자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 다음은 구체적인 분석 방법이다.

- 인구학적 특성, 고독감, 우울, 자아존중감은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다.
- 사전·사후 고독감, 우울, 자아존중감의 변화는 비모수 대응분석인 Wilcoxon부호순위검정을 실시하였다.

**3. 결과**

**3.1 대상자의 일반적 특성**

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 연령의 분포는 77세~88세까지로 평균연령은 82.67세이며 종교는 있는 경우가 66.7%로 많았고 학력은 무학이 과반수인 50%로 나타났다. 생활비 조달은 자녀도움이 66.7%로 많은 부분을 차지하였으며 경제상태는 보통이 66.7%로 과반수 이상을 차지하였고 질병은 있다가 50%로 절반으로 나타났으며 복용약물은 있다가 66.7%로 많았다. 규칙적인 운동은 하고 있지 않은 경우가 83.3%로 많았으며 건강상태는 보통이 66.7%로 많았고 건강하다, 나쁘다가 각각 16.7%를 차지하였다.

Table 2. General Characteristics of Subjects(N=6)

Variable	Categories	N(%)	M ± SD
Age	77	1(16.7)	82.67 ± 3.67
	81	1(16.7)	
	82	1(16.7)	
	84	2(33.3)	
	88	1(16.7)	
Religion	Yes	4(66.7)	
	No	2(33.3)	
Education	No education	3(50.0)	
	Graduated elementary school	1(16.7)	
	Dropping middle school	1(16.7)	
	Graduated high school	1(16.7)	
Source of living expenses (Multiple responses)	Pension or severance	1(16.7)	
	Govement funds, senior pension	2(33.3)	
	Aid from children	4(66.7)	
	others	2(33.3)	
Economic status	High	1(16.7)	
	Medium	4(66.7)	
	Low	1(16.7)	
Use of medication	Yes	4(66.7)	
	No	2(33.3)	
Presence of disease	Yes	3(50.0)	
	No	3(50.0)	
Regular exercise	Yes	1(16.7)	
	No	5(83.3)	
Health status	Good	1(16.7)	
	Moderate	4(66.7)	
	Bad	1(16.7)	

Table 3. Loneliness, depression, self-esteem pretest-posttest program intervention

Variables	Pre-Post	M ± SD	z	p
Loneliness (20~100)	pre-test	58.50 ± 19.13	-0.734	0.463
	post-test	56.67 ± 12.63		
Depression (0~15)	pre-test	8.50 ± 5.54	-1.997	0.046
	post-test	5.00 ± 3.52		
Self-esteem (10~50)	pre-test	31.67 ± 6.65	-2.207	0.027
	post-test	36.17 ± 2.79		

### 3.2. 고독감, 우울, 자아존중감의 증재 전후 차이

본 연구는 표본수가 적어 대응분석인 Wilcoxon 부호순위검정을 실시하였다. 그 결과 고독감은 사전에 비해 사후가 통계적으로 유의하게 변화하지 않았으나( $p>0.05$ ), 우울과 자아존중감은 통계적으로 유의한 변화를 보였다( $p<0.05$ ). 즉 우울감은 프로그램 적용 이후 의미 있게 감소하였으며, 자아존중감은 유의하게 향상된 것으로 나타났다.

## 4. 논 의

본 연구는 인지기능향상프로그램이 지역사회 후기 노인의 고독감과 우울, 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위한 것이다. 인지기능향상프로그램은 손과 눈의 협응력 증진 및 소근육 활동, 주의력 증진 등 전두엽을 활성화에 초점을 두고 개발한 것으로 지역 내 후기 노인의 고독감, 우울, 자아존중감 향상에 활용하고자 하는데 목적이 있다.

이를 위해 본 연구에서는 배우자가 없으며 75세 이상인 후기 노인 중 거동이 불편하여 복지관 및 보건진료소 등 기관에서 운영하는 각종 프로그램에 참석할 수 없는 노인 10명 중 설문지 응답에 거부 의사를 밝힌 4명을 제외한 6명을 대상으로 프로그램 전 조사, 2016년 9월 26일~12월 17일까지 주 1회 50분씩 총 10회 프로그램 시행, 프로그램 종료 후 조사를 실시하였다.

본 연구에 나타난 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

본 연구 대상자의 고독감은 사전에 비해 사후가 다소 감소됨을 보였지만 통계적으로 유의하게 변화하지 않는 것으로 나타났다( $p>0.05$ ). 이는 박유선[27]의 55세 이상 노인세대를 대상으로 그림그리기 프로그램에 관한 연구에서의 결과와 비슷한 결과이나 본 연구의 인지기능 프로그램과는 다르지만 인지-행동적 집단상담 프로그램을 갖고 연구한 김문영, 정현희[28]의 연구, 통합예술치료 프로그램을 시행한 연구[29]와 기공프로그램을 적용한 연구[30] 결과와는 상이하였다. 이러한 결과는 본 연구가 손과 같은 소근육 활동을 통한 미술 작업을 위주로 구성된 프로그램이었으므로 박유선 연구의 그림그리기 프로그램과 같은 결과가 나타난 것으로 사료되며 상반된 결과를 보인 연구는 본 연구와 같이 대상자에게 찾아가 개인

별 활동이 아닌 집단별 활동으로 대상자들이 한 곳에 모여 같은 시간동안 같은 활동과 동작을 통해 서로 교류하며 공감대를 형성함으로써 사회적 관계가 형성되어 고독감이 감소했을 것으로 사료된다. 또한 본 연구는 75세 이상의 후기 노인 대상자였던 반면 다른 선행연구들은 65세 이상의 노인들을 대상으로 프로그램을 적용한 것으로 연령이 많을수록 고독감이 날로 증가되어 유의미한 변화를 볼 수 없었을 것으로 사료된다. 고독감은 사람과의 사회적 관계가 결여됨으로써 나타나는 주관적 경험으로[31], 선행연구에서 고독감은 우울과 밀접한 관련이 있으며 더 나아가 노인자살, 치매발병률 증가 등 노인의 삶에 부정적 영향을 끼치는 것으로 나타나 고독감 감소를 위해 사회적 관계망 확충과 집단별 신체적 활동 등의 다각적 프로그램 개발 및 지속적인 적용이 필요할 것으로 사료된다.

본 연구 대상자의 우울은 프로그램 적용 이후 의미 있게 감소하였다( $p<0.05$ ). 이는 본 연구 대상자와 같이 후기 노인이 아닌 65세 이상 노인을 대상으로 주 2회 90분간 9주 인지기능강화 프로그램을 실시한 신현옥, 백용매[32]의 연구와 주 1회 8주를 실시한 조정민[33]의 연구, 2시간씩 10회기 인지기능향상프로그램을 실시한 김영경, 김혜리[34]의 연구, 주2회 60분간 24회기를 실시한 이민수, 송낙훈[35]의 연구와 일치하는 결과이다. 우울은 노인에게 일어나기 쉬운 부정적인 감정이지만 중재가 가능하기에 노인 간호에 있어 중요하다 할 수 있다[20]. 또한 본 연구는 위의 선행연구들이 집단으로 프로그램을 적용한 것과 달리 거동이 불편하여 기관에서 운영하는 각종 프로그램에 참석할 수 없는 대상자이면서 배우자가 없는 75세 후기 노인의 가정에 직접 찾아가 개인별 프로그램을 적용하여 대상자의 우울이 감소되는 효과가 나타났다는 것은 매우 의미 있는 부분이라고 할 수 있다. 2014년 노인실태조사에 의하면[6], 기능제한이 있는 노인의 경우(60.2%) 기능제한이 없는 노인(27.6%)보다 우울증상률이 두 배 이상 더 높은 수준을 보이는 것으로 나타나 지역 사회 내 복지서비스의 사각지대에 있거나 거동이 불편한 후기 노인을 대상으로 개별 프로그램 시행을 적극적으로 시도할 필요가 있다.

본 연구 대상자의 자아존중감은 프로그램 적용 후 의미 있게 향상된 것으로 나타났다( $p<0.05$ ). 이는 본 연구 대상자와 같이 치매 고위험군인 경도인지장애 노인을 대상으로 컴퓨터 인지강화 프



로그래를 적용한 김명숙, 임경춘[36]의 연구와 일치하는 결과이다. 자아존중감은 자신을 가치 있는 인간으로 느끼는 것을 의미하는 것으로[12] 자아존중감이 높은 사람은 적극적으로 활동하고 환경을 탐색하며 자기의 행동에 있어서 모험을 할 수 있는 반면 자아존중감이 낮은 사람은 우울 및 불안이 심하고 대인관계가 좋지 않으며 고립되어 살아간다고 하였다[37]. 본 인지기능향상 프로그램은 종이접기, 만들기 등의 손가락 활동을 통해 대뇌피질을 자극하여 뇌의 기능을 강화하고 집중력을 증진시키는 역할과[16] 실생활에 활용할 수 있는 작품을 만들어 완성해 봄으로써 성취감을 느꼈을 것으로 사료되며 작품 하나하나 완성할 때마다 진행자의 칭찬이 대상자에게는 자신감 형성에 도움이 되어 자아존중감 향상이 이루어졌을 것이다.

따라서 본 연구의 인지기능향상프로그램은 후기 노인의 우울 감소와 자아존중감 향상에 유용한 것으로 확인되었다.

## 5. 간호학적 의의

본 연구는 C북도 G군의 지역사회 노인 중 배우자가 없으며 75세 이상인 후기 노인으로, 거동이 불편하여 복지관 및 보건진료소 등 기관에서 운영하는 각종 프로그램에 참석할 수 없는 노인을 대상으로 예비 간호사인 간호학과 학생들이 자체 개발한 프로그램을 가지고 대상자의 가정에 직접 찾아가 개별 프로그램을 운영하여 얻은 효과라는 점에서 의의가 있다.

## 6. 결론과 제언

본 연구는 후기 노인을 대상으로 인지기능향상 프로그램을 시행하여 우울감이 감소하였으며 자아존중감은 유의하게 향상된 것으로 나타났다.

따라서 인지기능향상프로그램이 지역사회 내 후기 노인의 우울 감소와 자아존중감 향상을 위해 활용될 수 있을 것으로 사료된다.

추후 연구에서 본 연구의 한계를 토대로 개선할 부분들에 대해서 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 표본수가 적어 일반화 할 수 없으며 추후 연구 시 더 많은 표본수가 필요하다.

둘째, 효과를 증명할 수 있는 대조군이 없어 추후 연구 시 대조군을 설정이 필요하다.

셋째, 인지기능향상프로그램 후 관리에 대한 조사 연구 및 지속성 평가가 필요하다.

넷째, 인지기능향상프로그램에 대한 인지기능의 효과에 대한 후속연구가 필요하다.

## References

1. Statistics Korea, Population Projections for Korea, 2017. form <http://kostat.go.kr> [http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT\\_1BPA002&conn\\_path=I2](http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1BPA002&conn_path=I2).
2. H. S. Kim, "Effect to Pain, Nutritional Risk, Loneliness, Perceived Health Status on Health-related Quality of Life in Elderly Women Living Alone", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 8, No. 7, pp. 207-208, (2017).
3. S. S. Choi, H. S. Park, "A Study of Factors Affecting on the Loneliness of the Elderly: Focusing on Urban-rural Complex Area", *The Korea Gerontological Society*, Vol. 29, NO. 4, pp. 1277-1293, (2009).
4. H. Hwang, S. H. Lee, "The Effect of Loneliness on Health Status in Older Adults: An Examination of the Mediation Role of Depression", *Korean Journal of Social Welfare*, Vol. 66, No. 4, pp. 207-232, (2014).
5. Y. J. Park, H. K. Jung, O. H. Anh, H. W. Shin, "The relationship of loneliness, health behavior and self-esteem in elderly people", *Journal of Korean Gerontological Nursing*, Vol. 6, No. 1, pp. 91-98, (2004).
6. Korea Institute for Health and Social Affairs, *2014 Survey of Elderly*, p. 312, Ministry of Health & Welfare, (2014).
7. T. J. Holwerda, D. J. H. Deeg, A. T. F. Beekman, T. G. V. Tilburg, M. L. Stek, C. Jonker, R. A. Schoevers, "Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: result from the Amsterdam Study of the Elderly

- (AMSTEL)”, *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, Vol. 85, No. 2, pp. 135–142, (2014).  
DOI: 10.1136/jnnp-2012-302755.
8. J. S. Hur, S. H. Yoo, “Determinants of Depression among Elderly Persons”, *Mental Health & Social Work*, Vol. 13, pp. 7–35, (2002).
  9. E. A. Park, I. S. Lee, “Factors Affecting the Depression of the Elderly Women in Poverty”, *Journal Agricultural Medicine & Community Health*, Vol. 34, No. 2, pp. 256–266, (2009).
  10. S. H. Moon, *A Study on the Leisure Activities, Depression and Life Satisfaction of the Aged*, Unpublished Master’s Thesis, Kyungnam University, Changwon, (2008).
  11. H. J. Lee, “Longitudinal changes in depression in older adults: Differences across age and risk factors”, *Journal of welfare for the Aged*, Vol. 61, pp. 291–318, (2013).
  12. M. Rosenberg, *Self-concept and psychological well-being in adolescence*. In R. L. Leahy (Ed), *The development of the self*, pp. 205–246. Orlando, FL: Academic Press, (1985)
  13. M. Rosenberg, R. G. Simons, *Black and White Self-Esteem, the srvan schoolchild*, Ros-monograph series, Washington, (1971).
  14. M. S. Yoo, E. J. Seo, M. S. Hwang, “Relationship between Cognitive Function, Self-esteem, and Depression among Patients in Long-term care Hospitals”, *The Journal of Korean Academic Society of Home Care Nursing*, Vol. 20, NO. 1, pp. 16–23, (2013).
  15. Ministry of Health and Welfare, *Dementia prevalence rate survey 2012*, (2013).  
<http://www.mohw.go.kr>.
  16. S. H. Jang, *A Study on the Effects of the Dementia Prevention Program*, Unpublished Doctoral Thesis, Chosun University, (2007).
  17. H. S. Seo, I. S. Jung, “The Relationship between Self-esteem, Family Support and Suicied Ideation in Home Dwelling Elders”, *Journal of Korean Gerontological Nursing*, Vol. 12, No. 1, pp. 1–9, (2010).
  18. B. K. Kim, Y. T. Rhim, I. S. Park, “Effect of Regular Aerobic Exercise on the Prevention of Cognitive Decline and Brain Disease in Elderly People”, *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, Vol. 18, No. 2, pp. 217–229, (2013).
  19. E. S. Kong, E. J. Kim, “Effects of the integrative Cognitive Training Program on Elderly Cognitive Function”, *Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 14, No. 9, pp. 332–342, (2014).  
DOI: 10.5392/JKCA.2014.14.09.332
  20. H. S. Kim, Y. J. Yi, K. H. Park, U. K. Kang, B. M. Lee, “Effects of Cognition Promoting Program on Cognitive Function, Depression and Quality of Life in Elderly”, *Journal of The Korean Contents Association*, Vol. 10, No. 8, pp. 227–239, (2010).
  21. D. Russell, L. A. Peplau, C. E. Cutrona, “The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 39, No. 3, pp. 472–480. (1980).
  22. G. H. Kim, J. H. Kim, “Korean version UCLA Lonedliness Scale”, *Institute of Student Life, Chungnam University*, Vol 16, pp. 1–18, (1989)
  23. J. I. Sheikh, J. A. Yesavage, *Geriatric Depression Scale(GDS): Recent evidence and development of a shorter version*. In: Brink TL, editor. *Clinical Gerontology: a guide to assessment and intervention*, pp. 165–173, New York: The Harwoth Press, (1986).
  24. B. S. Kee, “A preliminary study for the standardization of a geriatric depression sacle short form-Korea Version”, *Journal Korean NeuroPsychiatric Association*, vol. 35, no. 2, pp. 298–307, (1996).

25. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-image*, Princeton New Jersey, Princeton University Press, (1965).
26. B. J. Jon, "Self-esteem: A test of its measurability". Vol. 11, pp. 107-130, Yonsei Nonchong, (1974).
27. Y. S. Park, "A Study on the Program of Drawing Picture for the Senile Generation(2) - Focusing the Relationship on the Satisfaction Degree of Program Leisure, the Senile Solitude, and the Depression-", *The Treatise on The Plastic Media*, Vol. 17, No. 3, pp. 103-111, (2014).
28. M. Y. Kim, H. H. Chung, "The Effects of Cognitive-Behavioral Group Counseling on Elderly Depression, Loneliness, and Dysfunctional Attitude", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 15, No. 3, pp. 477-490, (2003).
29. H. J. Yoon, H. N. Yu, "The Effects of Integrated Arts Therapy Program on Old Solitary Women's Loneliness, Self-esteem, Personal Relationship, *Journal of Holistic Mindbody Therapy*, Vol. 2, No. 2, pp. 20-38, (2015).
30. N. H. Park, "Effects of a Qigong Training Program on the Physical Fitness, Loneliness, Life Satisfaction of Elderly in Community", *Journal of the Korean Data Analysis Society*, Vol. 13, No. 4, pp. 1925-1936, (2011)
31. L. A. Peplau, D. Perlman, *Perspective on Loneliness, loneliness: A Source book of current theory, research and therapy*, New York: John Wiley & Sons. (1982)
32. H. W. Shin, Y. M. Baek, "The Effects of the Cognitive Enhancement Program on Memory, Depression and Quality and of Life in Elderly," *Jlurnal of Rehabilitation Psychology*, Vol. 22, No. 2, pp. 263-278, (2015).
33. C. M. Cho, "The Effects of a Cognitive Enhancement Program in Elderly Residents", *Journal fo The Korean Society of Living Environmental System*, Vol. 23, No. 1, pp. 141-149, (2016).
34. Y. K. Kim, H. R. Kim, "The Effects of a Cognitive Enhancement Program for the Elderly", *The Korean Journal of Developmental Psychology*, Vol. 28, No. 4, pp. 87-108, (2015).
35. M. S. Lee, N, H, Song, "The Effects of Cognitive Function Improvement Programs on the Cognitive Functions and Depression Indexes of Dementia Risk senior Groups", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol. 3, No. 2, pp. 123-138, (2016).
36. M. S. Kim, K. C. Lim, "Effects of a Computerized Cognitive Training on Cognitive Function, Depression, Self-esteem, and Activities of Daily Living among Older Adults with Mild Cognitive Impairment, *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol. 28, No. 6, pp. 691-700. (2016).
37. H. S. Yoo, H. W. Lee, M. A. Do, "The Effect of Cognitive-Behavioral Group Counseling on Self-Esteem in the Institutionalized Elderly, *Mental Health and Social Work*, Vol. 40, No. 2, pp. 117-137, (2012).