

여성 노인의 정신 건강 향상 프로그램 개발 및 효과 분석 연구

김희석¹, 김소진^{2*}

¹중부대학교 원격대학원 사회복지상담학과 석사, ²중부대학교 사회복지전공 교수

Development and effects analysis research of mental health importment program for elderly women

Hee-suk Kim¹, So-jin Kim^{2*}

¹Master of Social Welfare Counselling, Joongbu University

²Professor, Department Social Welfare, Joongbu University

요 약 본 연구의 목적은 여성 노인의 정신 건강을 위한 프로그램을 구성하고 그 효과성을 검증하는데 있다. 이를 위해 연구자들은 경작 프로그램을 계획하여 여성 노인 14명을 대상으로 프로그램을 진행하고, 그 효과성을 양질적 분석하였다. 양적 분석에서는 비모수 통계 방법을, 질적 분석에서는 면담 내용을 모두 전사하여 내용 분석하였다. 그 결과 텃밭 경작 프로그램에 참여한 여성노인들의 정신건강이 긍정적으로 변화되었음을 알 수 있었다. 특히, 면담을 통한 질적분석에서, 텃밭 경작은 참여자들에게 무료함에서의 탈출구가 되었고, 다른 사람들과 어우러질 수 있는 동기가 되고 있었다. 또한, 자신의 노력을 통해 얻은 수확물은 참여자들에게 성취감과 배움의 기쁨을 주어 여성 노인들의 정신 건강에 긍정적 변화를 주고 있음을 알 수 있었다.

주제어 : 여성 노인, 정신 건강, 텃밭 경작 프로그램, 비모수 통계

Abstract The purpose of this research is to construct a program for mental health of elderly women and to verify its effectiveness. Researchers in order to verify the effectiveness of this research, a garden cultivation program was conducted for 14 elderly women, and the effectiveness was analyzed quantitatively and qualitatively, In quantitative analysis, nonparametric statistical methods were used, and in qualitative analysis, the content of interviews was written and analyzed. As a result, the mental health of elderly women who participated in garden cultivation programs improved. In particular, in qualitative analysis through interviews, garden cultivation gave participants a chance to escape boredom, motivated them to hang out with others. In addition, the harvest that the participants gained through their efforts, for the participants, fulfillment and unconditional sharing delighted them, indicating a positive change in the mental health of elderly women

Key Words : elderly women, mental health, garden cultivation program, nonparametric statistics

*이 논문은 제 1저자의 석사학위 논문을 수정 및 보완한 내용으로 제작된 것임

*Corresponding Author : So-jin Kim(sojinkim@jbm.ac.kr)

Received April 13, 2020

Revised June 30, 2020

Accepted July 20, 2020

Published July 28, 2020

1. 서론

노인에게 정신 건강은 삶을 지탱하는데 매우 중요한 요소가 된다. 정신 건강은 일상적인 스트레스에 대처할 수 있는 힘이 되며, 생산적인 일을 하게 함으로써 노후의 삶의 질 향상과 직결될 수 있기 때문이다[1]. 그러나 대부분의 노인들은 경제 주체에서 밀려남과 역할 축소 등으로 정체성 혼란을 경험하게 되어 정신 건강에 부정적인 영향을 받게 되는 경우가 많다. 이는 우리 사회에 노인 자살율이 지속적으로 증가하고 있는 원인이기도 하다. 특히 여성 노인들은 남성 노인들에 비해 평균 수명 1)이 길지만 더 많은 어려움 속에서 살아 가고 있는 것이 현실이다[2]. 현 여성 노인들은 안정적인 직업과 직장을 가질 기회가 적어 연금 등의 혜택이 미흡하며, 자녀 양육과 가족 관리 등 전통적 역할에 묶여 자신을 위한 노후 준비가 소홀할 수 밖에 없었기 때문이다. 또한 노년에 접어들면서 남편과의 사별, 자녀 세대의 분가와 핵 가족화에 따른 소외로 인하여 돌봄을 받지 못해 빈곤과 고독의 사각 지대에 놓이는 경우가 흔하게 발생하고 있다[3]. 이와 같은 환경은 여성 노인들의 정신 건강에 나쁜 영향을 미쳐 실제 여성 노인들의 경우 남성 노인들보다 우울증이 1.5배, 치매는 3배, 스트레스 인지율 등이 더 높게 나타나고 있다[4].

이에 본 연구에서는 여성 노인들의 정신 건강을 위한 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증해 보고자 하였다. 정신 건강 향상을 위해서는 무엇보다 불안감을 해소하고 주변과의 원만한 관계 형성이 필요하며, 스트레스 등에 평범하게 대처할 수 있는 역량을 키우는 것이 중요하다 할 것이다[5]. 이와 관련된 정신 건강 프로그램은 다양하지만, 여성 노인을 대상으로 하는 본 연구에서는 원예 활동 중 텃밭 경작이라는 여가 프로그램을 구성하였다. 원예 활동은 빈곤감, 소외감, 고독감, 건강 문제 등의 스트레스로부터 벗어나게 하며 인지기능 향상과 우울감의 감소에 효과가 큰 것으로 선행 연구들에서 밝히고 있다[6]. 원예 활동에는 꽃꽂이, 꽃포장 등의 장식 활동, 꽃을 소재로 하는 압화장바구니 만들기 등의 공예 활동, 씨앗을 뿌려 싹을 틔우고 기르는 재배 활동 등이 있다. 특히, 재배 활동 중 텃밭 경작은 노인들이 쉽게 접근 할 수 있는 자연친화적 실외 활동으로 재배와 수확 과정에서 자신의 능력과 존재감을 자각하고 성취감을 느끼게 해 노인의 정신 건강에 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것이라 판단하였다[7]. 이에 본 연구에서는 여성 노인의 정신 건강 향상

을 위한 프로그램으로 텃밭 경작을 계획하고 그 효과성에 대해 살펴보고자 한다.

2. 이론적 배경

2.1 여성 노인의 정신 건강

여성 노인의 정신 건강은 남성 노인들보다 더 부정적인 것으로 알려져 있다. 실제 2018년 보건복지부 노인 실태 조사에서도 여성 노인의 우울증이 24%로 남성의 17% 보다 높았으며[8], 치매의 경우에도 70.9%로 남성 노인의 29.1% 보다 3배가 높게 나타났다[9]. 스트레스 인지 또한 여성노인이 32.4%로 남성 노인의 28.8% 보다 높았음을 알 수 있다[10].

대부분의 여성 노인들은 가족 구성원들을 케어하는 삶을 살아온 관계로 자신의 노후 대책이나 건강 유지에 소홀했으며, 역할 없이 살거나 경제적 빈곤과 질병에 시달리며 살아가는 경우가 많다. 이러한 이유로 인하여 남성 노인에 비해 인적 교류와 지지 기반을 쌓을 기회가 적어 사회적 관계망이 좁고, 사회적 고립의 정도가 더 심하며, 사별을 경험하게 될 가능성이 남성보다 더 높아 정서적 소외감과 상실감을 더욱 느끼게 된다는 것이다[11].

실제 정신 건강에 영향을 미치는 여러 환경적 요인을 살펴본 연구에서도 여성의 정신 건강을 위한 환경이 남성보다 상대적으로 나쁨을 보여주고 있다[12]. 예컨대, 정신 건강에 영향을 미치는 신체적 건강에 대한 만족에서도 여성이 평균 수명이 더 길지만, 출산 및 양육 등으로 인해 남성 노인(46.5%)들보다 여성 노인(30.1%)들이 더 어려움을 겪고 있음을 알 수 있으며, 경제적 만족도에서도 남성 노인과 여성 노인이 각각 32.3%, 26.2%로 만족의 차이를 보이고 있다. 사회 문화 여가 활동 참여 또한 남성 노인이 50.0%로 여성 노인 46.1%보다 더 높게 나타났고 사회적 관계 만족도에서도 여성 노인(61.6%)이 남성 노인(79.4%)들 보다 훨씬 낮음을 알 수 있다.

이에 연구자들은 여성 노인의 정신 건강에 관심을 갖게 되었고 이들의 다양한 특성들을 고려한 프로그램을 개발하여 그 효과성을 검증해보고자 하였다.

2.2 텃밭 경작 프로그램이 여성 노인에게 미치는 영향

텃밭 경작은 원예 활동에 포함되는 것으로 거동이 불편한 노인에게는 무리가 따르는 활동이지만, 활동이 가능한 노인들에게는 그 효과가 높은 것으로 보고되고 있다.

1) 기대수명: 남성 79.7세, 여성 85.7세,

기구를 이용하는 운동이나 건강 체조보다 시각, 감각, 촉각을 통한 신체 기능 향상에 효과가 있고, 자연과의 직접적인 접촉이 정서적으로 안정된 효과를 가져오며, 재배와 수확의 기쁨을 통해 성취감을 느낌으로써 정신적 정서적 만족을 얻을 수 있기 때문이다[13]. 실제 소규모 경작 활동을 하는 사람들은 경작 활동을 하지 않는 사람들과 비교했을 때, 신선도가 높은 채소류를 섭취할 기회가 높아 당뇨병, 심혈관 질환, 비만과 같은 신체 질환에 미치는 영향이 현저하게 감소하여 신체적 효과가 있었다[14]. 또한, 텃밭 경작은 자신의 생각과 계획에 의해 이루어질 수 있는 독창적 활동으로 기대감과 존재감이 높아져 심리적으로도 효과가 있는 것으로 나타났다[15]. 뿐만 아니라 텃밭 왕래를 통해 사람들과 만나 작물 재배에 대한 정보를 전달하고 공유함으로써 사회적 관계도 향상될 수 있음을 밝히고 있다[16].

텃밭 경작 활동은 도시나 농촌 어디서든지 흔하게 이루어질 수 있는 활동이기에 그 활용도가 높으며 대상이나 장소 또는 작물 종류에 따라 다양하게 적용될 수 있다. 예컨대, 대상에 따라서는 노인 뿐 아니라 취약 아동 및 학교 폭력 청소년들을 위한 활동 프로그램 등에서 활용되기도 하며, 장소에 따라서는 베란다 텃밭, 정원 텃밭, 자투리땅 텃밭, 옥상 텃밭 등 상황에 맞게 적용되어질 수 있다[17]. 한편, 프로그램의 목적에 따라 재배 작물 유형도 달리 접근되어질 필요성이 있다. 작물의 특징에 따라 대상자들에게 미칠 수 있는 영향이 다를 수 있기 때문이다. 작물의 유형에는 관상용, 작품용, 식용 등이 있을 수 있으며, 본 연구에서는 텃밭 경작 작물로 식용 작물의 유형 중 배추를 선택하였다. 이는 여성 노인들의 경우 단순히 여가 활동만이 아닌 먹거리의 자급 자족 또는 가족 및 이웃과 나누기를 원하는 욕구[18]를 반영한데 있다. 이에 배추 텃밭 경작이 여성 노인들의 정신 건강에 어떠한 영향을 미치는지 그 효과성을 검증해보고자 한다.

3. 연구 방법

3.1 연구 대상

본 연구는 경남 ○○군 관내에 거주하는 65세 이상의 여성 노인을 대상으로 실험 집단(14명)과 통제 집단(14명)을 구성하였다. 실험 집단과 통제 집단은 모두 현재 경작 활동을 하지 않고 있으면서 텃밭 경작에 자발적으로 참여하기 희망하는 여성 노인을 실험 집단으로, 참여를 희망하지 않은 여성 노인은 통제 집단으로 선정하였

다. 프로그램에 들어가기에 앞서 참여자들에게 동의서를 받았으며 개인 정보의 비밀 유지에 대한 설명이 이루어졌다. 실험 집단과 통제 집단의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 한편, 실험 집단과 통제 집단의 정신 건강은 Table 3에서와 같이 동질한 집단임을 확인하였다.

Table 1. Comparison of general characteristics of experimental group and Control Group

Division		Experimental group	Control group	Division		Experimental group	Control group
Age	60-69	3	4	cohabitation	home	9	9
	70-79	6	7		couple	3	3
	80-89	4	3		with descendants	-	2
	90-99	1	-		descendants	2	-
Education	No Education	8	5	Health	Very good	-	-
	Elementary school	6	7		good	-	4
	Middle school	-	2		usually	1	2
	High school	-	-		Bad	4	4
religion	have no religion	4	6	Standard of living	Very bad	9	4
	Buddhism	8	7		Upper	-	-
	Protestantism	1	1		Middle	1	1
	Catholic	1	-	Lower	13	13	
dwelling	self	14	6	Monthly income (won)	0.5 million or less	2	3
	charter	-	2		1 million or less	6	8
	monthly	-	5		1.5 million or less	6	2
	Free lease	-	1		2 million or less	-	1

3.2 측정 도구

3.2.1 심리적 복지감

심리적 복지감은 Kessler의 척도로 Choi가 번역하여 [19] 김오복 등이 적용한 척도(신뢰도 .84)를 사용하였다 [20]. 전체 6개 문항은 긍정적인 감정의 문항이다. 응답의 범주는 '전혀 그렇지 않다.'를 1점, '매우 그렇다'를 5점으로 하는 Likert척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 심리적 복지감 척도의 신뢰도는 .80이었다.

3.2.2 주관적 행복감

주관적 행복감은 최성재가 개발하고[21], 김윤정 등이 활용한 20문항(신뢰도 .88)을[22] 본 연구대상인 노인들의 특성을 고려하여 12문항으로 축소해 사용하였다. 전

체 12문항은 긍정적인 감정 7문항과 부정적인 감정 5문항으로 구성되었다. 응답의 범주는 ‘전혀 그렇지 않다.’를 1점, ‘매우 그렇다.’를 5점으로 하는 Likert척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 주관적 행복감의 신뢰도는 .80이었다.

3.2.3 우울감

정신 건강의 부정적 차원인 SCL-90의 하위 척도는 Choi가 번역하여[23] 이해자등이 개정한[24] 척도(신뢰도 .87)를 사용하였다. 응답의 범주는 ‘매우 그렇다.’를 1점, ‘전혀 그렇지 않다.’를 5점으로 하는 Likert척도로 구성되어 있다. 부정적인 문항은 역으로 환산하였다. 본 연구에서 우울감 척도의 신뢰성 수준은 .73이었다.

3.3 실험설계 및 진행과정

텃밭 경작 프로그램에 대한 여성 노인들의 정신 건강 변화를 살펴보기 위해 연구자는 통제 집단 전후 비교(Pretest-Posttest Control Group Design)설계 방법[26]을 활용하였다. 이를 위해 연구자는 사전 검사(8월 20일~8월 24일), 사전 교육(8월 25일), 연구 프로그램 구성 및 실시(8월 26일~11월 30일), 사후 검사(11. 26~11. 30) 순으로 진행하였다.

Group	Pretest	Treatment	Posttest
Experimental group	O ₁	X	O ₂
Control group	O ₃		O ₄

X : Cultivation Program
 O₁ : Experimental group pre-test
 O₂ : Experimental group post-test
 O₃ : Control group pre-test
 O₄ : Control group post-test

Fig. 1. Comparative design before and after control group experiment

Table 2. Research program composition

program	term	Contents
Pre-test	8.20~8.24	-Group composition for research -1:1 inspection in independent space
Pre-education	8.25	Cultivation method and activity rules
executionand observe research program	8.30	Seedling transfer
	8.31~11.23	Watering, Get rid of weeds, tying
	11.24	harvesting
Post-test	11.26~11.30	Investigate same as pre-test, Only experimental group interviewed

3.4 자료 처리

본 연구의 프로그램 효과성을 검증하기 위해 양적·질적 분석 방법을 사용하였다.

양적 분석에서는 비모수 통계 방법을 활용하였다. 먼저, 두 독립 표본이 같은 모집단에서 표집되었는지의 여부를 확인하기 위해 사전 검사 자료로 Mann-Whitney U Test(이하 ‘U검정법’)을 실시하였으며, 사전 사후의 점수 변화가 통계적으로 의미 있는 변화인지를 밝히기 위해서 Wilcoxon Signed Ranks Test 방법을 활용하였다.

한편, 질적 분석에서는 관찰과 1:1 면담을 통해 진행하였다. 연구자들은 프로그램 과정 중에 실험 집단의 변화 과정을 관찰하여 기록하였으며, 종료 후에는 면담한 내용을 전사하여 내용 분석 하였다.

4. 연구 결과

4.1 양적 분석

4.1.1 실험 집단과 통제 집단의 동질성 검증

본 연구의 효과성 검증에 앞서 실험 집단과 통제 집단의 동질성 여부를 확인하기 위해 사전 검사 자료로 Mann-Whitney U Test를 실시하였으며, 그 결과는 Table 3과 같다.

Table 3. Verification of pre-experimental homogeneity between experimental Group and Control group

	Experimental group(n=14)		Control group(n=14)		Mann-Whitney U	p
	Mean Rank	Sum of ranks	Mean Rank	sum of Ranks		
Psychological well-being	12.25	171.50	16.75	234.50	66.500	.150
Subjective happiness	11.61	162.50	17.39	243.50	57.500	.062
Melancholy	17.00	238.00	12.00	168.00	63.000	.114

*Psychological well-being, subjective happiness:
 The higher the score, the greater emotional stability
 *Melancholy: The higher the score, the degree of melancholy

먼저, 실험 집단과 통제 집단의 심리적 복지감에 대한 동질성을 밝힌 U 검정 결과에서 여성 노인의 심리적 복지감 평균 등위는 실험 집단(12.25)이 통제 집단(16.75)보다 더 낮았다. 그러나 그 차이는 통계적으로 유의미하지 않아(p>.05) 집단간 차이가 없음을 알 수 있었다.

주관적 행복감 평균 등위 또한 실험 집단(11.61)이 통제 집단(17.39)보다 더 낮게 나타났지만 통계적으로 유

의미하지 않아 두 집단 간 차이가 없었다.

실험 집단과 통제 집단의 우울감에 대한 동질성을 밝힌 U검정 결과에서 실험 집단(18.13)이 통제 집단(12.87)보다 더 높게 나타났으나, 그 차이 또한 유의미하지 않았다($p>.05$).

이에 본 연구의 실험 집단과 통제 집단의 정신건강 수준은 프로그램 실시 이전에 동질한 집단이었음을 확인하였다.

4.1.2 텃밭 경작이 여성 노인의 정신 건강에 미치는 영향

실험 집단과 통제 집단 여성 노인을 대상으로 조사한 사전·사후 정신 건강에 대한 측정 결과의 변화를 Table 4와 Fig 2에 제시하였다.

Table 4. Average and Dispersion of test results before and after the Experiment (Index of changes in Female elderly)

Check figures		Sum of cases (n)	Average	Standard Deviation	Minimum value	maximum value	
Psychological well-being	Experimental group	Pre	14	10.36	2.79	7.00	15.00
		Post	14	20.64	1.08	18.00	22.00
	Control group	Pre	14	12.21	3.51	8.00	20.00
		Post	14	11.29	3.24	7.00	17.00
Subjective happiness	Experimental group	Pre	14	23.14	4.91	15.00	31.00
		Post	14	39.07	3.95	32.00	50.00
	Control group	Pre	14	27.86	6.98	18.00	38.00
		Post	14	26.43	6.49	18.00	38.00
Melancholy	Experimental group	Pre	14	38.29	6.99	26.00	48.00
		Post	14	25.64	5.30	17.00	34.00
	Control group	Pre	14	34.36	5.34	26.00	42.00
		Post	14	35.07	6.53	25.00	44.00

*Psychological well-being, subjective happiness:
The higher the score, the greater emotional stability
*Melancholy: The higher the score, the degree of melancholy

먼저, 실험 집단과 통제 집단 여성 노인을 대상으로 조사한 사전·사후 심리적 복지감에 대한 측정 결과에서 실험 집단은 사전 검사에 비해 사후 검사의 평균 점수가 10.28(10.36-20.64)점 증가한 반면, 통제 집단에서는 0.92(12.21-11.29)점이 감소하였다.

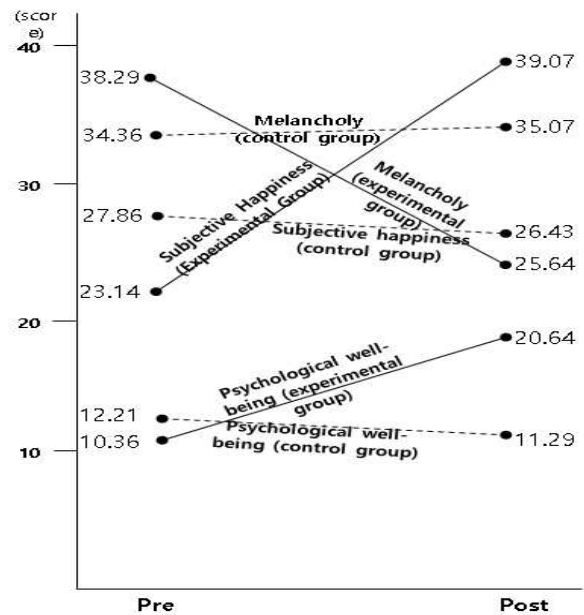


Fig. 2. Comparing average score before and after experiment of Psychological wellbeing, Subjective happiness, Depressed feelings

주관적 행복감의 경우에도 실험 집단이 사전 검사에 비해 사후 검사의 평균 점수가 15.93(39.07-23.14)점 증가하였고, 통제 집단에서는 1.43(27.86-26.43)점이 감소하였음을 알 수 있다.

마지막으로 노인의 우울감은 실험 집단의 경우, 사전 검사에 비해 사후 검사의 평균 점수가 12.65(38.29-25.64)점 감소하였으며, 통제 집단에서는 0.71(34.36-35.07)점이 증가하였다.

이러한 집단 내 사전·사후의 관찰 값의 변화가 통계적으로 유의미한 변화인지를 확인하기 위해 Wilcoxon Signed Ranks Test 방법(이하 윌콕슨 검정)을 실시하였다. 여성 노인의 심리적 복지감, 주관적 행복감, 우울감 변화의 통계적 검증 결과는 Table 5과 같다.

Table 5. Wilcoxon Signed Rank Test Change Index Results

Check figures			Equal sign	Number of cases (N)	Mean Rank	Sum of Ranks	Classification code
Psychological well-being	Experimental group	(Post-investigation sum)-(pre-investigation sum)	Negative equality(a)	0	-	-	*d
			Positive rank(b)	14	7.50	105.00	*d
		Pre-post tie(c)	0	-	-		
			Sum	14	-	-	

	Control group	(Post-investigation sum)-(pre-investigation sum)	Negative equality(a)	9	7.33	66.00	e
			Positive rank(b)	3	4.00	12.00	e
			Pre-post tie(c)	2	-	-	
			Sum	14	-	-	
Subjective happiness	Experimental group	(Post-investigation sum)-(pre-investigation sum)	Negative equality(a)	0	-	-	*f
			Positive rank(b)	14	7.50	105.00	*f
			Pre-post tie(c)	0	-	-	
			합계	10	-	-	
	Control group	(Post-investigation sum)-(pre-investigation sum)	Negative equality(a)	7	6.64	46.50	g
			Positive rank(b)	3	2.83	8.50	g
			Pre-post tie(c)	4	-	-	
			Sum	14	-	-	
Melancholy	Experimental group	(Post-investigation sum)-(pre-investigation sum)	Negative equality(a)	14	7.50	105.00	*h
			Positive rank(b)	0	-	-	*h
			Pre-post tie(c)	-	-	-	
			합계	14	-	-	
	Control group	(Post-investigation sum)-(pre-investigation sum)	Negative equality(a)	4	5.00	20.00	i
			Positive rank(b)	8	7.25	58.00	i
			Pre-post tie(c)	2	-	-	
			Sum	14	-	-	

- a. Post-score < pre-score, b. post-score > pre-score, c. post-score = pre-score
 d. Test for difference between sums of experimental group ranks (Z) = -3.304, p = .001 (two-sided verification)
 e. Test for difference between sums of Control group ranks (Z) = -2.174, p = .030 (two-sided verification)
 f. Test for difference between sums of experimental group ranks (Z) = -3.299, p = .001 (two-sided verification)
 g. Test for difference between sums of Control group ranks (Z) = -1.518, p = .129 (two-way verification)
 h. Test for difference between sums of experimental group ranks (Z) = -3.299, p = .001 (two-sided verification)
 I. Test for difference between sums of Control group ranks (Z) = -1.948, p = .051 (two-way verification)

먼저, 실험 집단 여성 노인의 심리적 복지감 변화에 대한 통계적 유의성을 살펴보면, 음수 등위와 동점 등위의 사례가 없었으며, 14사례 모두 양수 등위로 나타났다. 이러한 변화에 대한 통계적 검증 결과, 변화는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다(p<.05). 즉, 텃밭경작 이후 여성 노인들의 심리적 복지감이 통계적으로 유의미하게 증가하였음을 의미한다. 반면 통제 집단은 음수 등위 9사례, 양수 등위 3사례로 나타났다. 평균 등위에서는 양수 등위의 평균(7.33)과 음수 등위의 평균(4.00)이 차이를

보이고 있으며 통계적으로도 유의미한 변화를 보였다 (p<.05). 통제 집단에서 유의미한 변화가 있었다고는 하나 심리적 복지감이 감소하였으며 변화의 폭도 크지 않았음을 확인할 수 있다(0.92점). 따라서 텃밭 경작이 실험 집단 여성 노인들의 심리적 복지감을 향상시키는데 영향을 준 것으로 볼 수 있다.

실험 집단 여성 노인의 주관적 행복감 변화에 대한 통계적 유의성을 살펴보면, 음수 등위의 사례는 없었으며, 14사례 모두 양수 등위로 나타났다. 이러한 변화에 대한 통계적 검증 결과, 통계적으로 유의한 변화인 것으로 나타났다(p<.05). 반면 통제 집단은 음수 등위 7사례, 양수 등위 3사례, 동점 등위 4사례로 나타났다. 평균 등위에서는 양수 등위의 평균(6.64)과 음수 등위의 평균(2.83)로 차이를 보이고 있으나 통계적으로 유의미하지 않았다 (p<.05). 따라서 변화된 실험 집단 여성 노인의 주관적 행복감 증가는 우연에 의한 증가라고 볼 수 없으므로 이는 텃밭 경작에 의한 변화로 해석될 수 있다.

마지막으로 실험 집단 여성 노인의 우울감 변화에 대한 통계적 유의성을 살펴보면, 양수 등위의 사례는 없었으며, 14사례 모두 음수 등위로 나타났다. 이것은 모든 사례가 사후 점수가 사전 점수보다 낮게 나타났음을 의미한다. 이러한 변화에 대한 통계적 검증 결과, 통계적으로 유의한 변화인 것으로 나타났다(p<.05). 반면 통제 집단은 음수 등위 4사례, 양수 등위 8사례, 동점 등위 2사례로 나타났다. 평균 등위에서는 양수 등위의 평균(5.00)과 음수 등위의 평균(7.25)이 차이를 보이고 있으나 통계적으로 유의미한 변화는 아니었다(p>.05). 따라서 변화된 실험 집단 여성 노인의 우울감 감소는 우연에 의한 감소라고 볼 수 없으므로 이는 텃밭 경작에 의한 변화로 해석될 수 있다.

이와 같이 변화된 실험 집단 여성 노인의 심리적 복지감, 주관적 행복감, 우울감은 우연의 의한 변화라고 볼 수 없으므로 이것은 텃밭 경작 프로그램의 영향이라고 볼 수 있다.

4.2 질적 분석

면담 내용과 배추 재배 과정에서 나타난 참여자의 행동과 대화의 내용을 통해 그들의 내면에서 작용하는 심리를 통찰하였다. 주제를 선정하기 위해 참여자의 심리적 경험이 무엇인지를 통찰하고, 그들의 내면에서 작용하는 심리와 대화가 표현하는 의미를 파악하여 주제를 도출하였다.

Table 6. Essential topics and subtopics

Essential subject	Subtopic
Way Out of boredom	There is something to do
	Restoring one's presence
Well-matched	Intimacy with neighbors things of interest
	With family
Achievement and the joy of giving	Joy of achievement
	Joy by giving

참여자와의 면담과 관찰을 통해 그들이 경험하는 의미의 맥락 안에서 자연스러운 흐름으로 분석하고 기술하였다. 주제의 범주는 '무료함의 탈출구', '어우러짐', '성취와 배움의 기쁨' 등 3개의 본질적 주제를 도출하였으며 하위 주제는 '할 일이 생김', '나를 필요로 함에 존재감 회복', '공통된 관심사로 이웃과 친밀해 짐', '가족과 함께함', '성취에 대한 기쁨', '배움으로 인한 기쁨'으로 하였다.

4.2.1 무료함의 탈출구

텃밭은 참여자들에게 심심하고 갑갑한 일상에서의 탈출구가 되고 있었다. 텃밭에서 배추를 기르는 것은 참여자들에게 여러 가지 일들(예컨대, 잡초 뽑기, 물 주기 등)이 주어졌고, 이에 따른 책임감은 그들에게 삶의 활력이 되고 있음을 알 수 있었다. 연구자는 이를 '무료함의 탈출구'라는 본질적 주제로 상정하였으며, 하위범주를 '할 일이 생김'과 '나를 필요로 함에 존재감 회복'이라는 주제로 구성하였다.

가) 할 일이 생김

대부분의 참여자들은 무료함을 겪는 경우가 많았으며 의미 있는 일에 대한 욕구를 가지고 있었다. 일이 없어 동네 회관을 기웃거리 보지만 이곳에서도 자신의 역할을 찾지 못한 채 쉬고 있었다. 이러한 상황 속에서 텃밭은 집을 나서면 갈 곳이 되었고, 가면 참여자들에게 할 일을 주는 장소가 되고 있었다.

"종일 집에 있어 바야 늡기나 텔레비 보고, 생각하마 걱정만 태산이고, 밭에 가마 걱정 이자 뿌고 말 동무도 생기고 운동하는 것도 되고..." <참여자 10>

"배추를 심는다카이 얼마나 좋노. 하루이틀도 아니고 가마이 틀어 박혀 있어 바라. 치매도 올킨데...", <참여자03>

"텔레비도 심심코... 할끼 있나? 텃밭을 준다니까 머는지 심을라겠제. 배추 심는다 카이 얼마나 좋노" <참

자 03>

"배추라도 있으른 거 땡기는 맛도 있고 노는 꺼리도 생기고..." <참여자 07>

나) 나를 필요로 함에 존재감 회복

참여자들은 배추를 마치 '자식 키우는 마음과 같다'며 사람으로 비유하고 있었다. 배추를 기르기 위해서는 단순히 물만 주는 것이 아니라 벌레도 잡아 주고 풀도 뽑아 주는 이런저런 보살핌들을 필요로 하고 있었다. 자신을 필요로 하는 이러한 일들은 힘겨움보다 오히려 참여자에게 삶의 활력을 주어 존재감이 회복되는 계기가 되고 있음을 알 수 있었다.

"자식 키워 본지도 까마득한데. 그래도 커는거 보끼네 아- 키우는 맘 같기도 하고." <참여자 10>

"처음에는 별 생각을 안 했는데, 안 죽구로 해야겠다 싶어서, 자주 물주고 하다 보니까 은근히 자식 키울 때 맘이 들더라." <참여자 13>

"풀도 뽑아 주고, 물도 주고, 벌거지도 잡아 주고 하니깐 공들이는 대로 커주서 정직해서 조터라. 배추 키우는 재미도 솔솔 있고, 자식 키울 때 맘하고 같은 기라." <참여자 11>

"배추는 물만 주마 클거 같지마는 그냥 그냥 커는기 아니다. 자꾸 보살피야 잘 커는기라. 자식 키우듯이 벌거지도 잡아주고... 목마른지 안 마른지 보민서 물을 주민서 키우제." <참여자 03>

4.2.2 어우러짐

대부분의 참여자들은 나이가 들어감에 따라 주변사람들과 친밀해지기 쉽지 않아 했다. 그러나 텃밭에서 배추를 키우면서 공통의 관심거리로 참여자들은 이웃과 친밀해질 수 있었고, 가족과 함께 할 수 있는 동기가 되었음을 이야기 하고 있다. 이는 '어우러짐'이라는 본질적 주제로 상정 하였으며 '공통된 관심사로 이웃과 친밀해짐'과 '가족과 함께 함'이라는 하위범주를 구성 하였다.

가) 공통된 관심사로 이웃과 친밀해짐

참여자들에게 텃밭은 서로가 친밀해질 수 있는 장소이기도 했다. 공통된 관심사로 인한 동질감은 서로가 한층 가까워질 수 있는 계기가 될 수 있었기 때문이다. 실제 참여자들은 서로 연락을 해 텃밭에 함께 가기도 했고, 잡초 죽이는 등의 정보를 공유하기도 했으며, 힘들 때 도움을 주는 행위 등을 통해 친밀감이 형성되고 있음을 알 수 있었다.

“혼자가마 심심해서 문 간다 아이가. 오테 있는공 찾
아 갖고 모이서 여럿이 땡짓다. <참여자 07>

“골에 있는 풀은 발로 문때 뿌라 문 커구로, 잘 키우
야 안 되겠나, <참여자 10>
“더블 때는 쉬엄 쉬엄 하는기 좋다. 그늘에 가서 물
쫄 먹자.”<참여자 01>

“허리 아프마 내가 성님들꺼까지 할 테끼네 그늘에서
쉬이소.”<참여자 14>

나) 가족과 함께 함

참여자들은 나이가 들에 따라 ‘자숙들도 있는지 없는
지’ 라며 가족 간의 관계 또한 소원해 짐을 안타까워했다.
이러한 상황에서 직접 재배한 배추는 자녀들과 친밀해질
수 있는 매개체가 되기도 했다. 특히, 배추라는 작물은 가
족 왕래가 소원한 경우에 더 유용함을 알 수 있었다. 상
시로 재배되는 채소의 경우 왕래가 어려운 가족들과 함
께 나누기는 쉽지 않지만 배추는 우리나라에서 김장이라
는 큰 과업을 해결 할 수 있는 재료가 됨으로써 가족이
함께 하는데 더 큰 동기 부여가 되고 있었다.

“참하게 김장 배추 키워 노니까 미느리 하고 딸이 김
장하러 올라카고. 김장해 갖고 노나 묵으마 기분이
얼매나 좋노. 자숙들이 웃어 주는기 행복한기다.”<참
여자07>

“지 엄마가 잘 키우다꼬 카니까 아들이 미느리하고
손자까지 몽땅 오서 김장할라 카데. 내가 키운 배추
를 절이서 김장해서 자숙들도 묵고 내도 묵고 내내
묵을 생각하든 맴일 뿌듯하다.”<참여자 05>

4.2.3 성취와 배픔의 기쁨

나이가 들어감에 따라 성취와 배픔의 기회는 쉽지 않
다. 참여자들은 자신들이 노력해서 얻은 배추에 대해 성
취감을 느낄 수 있었고, 또한 이를 서로 나눔으로써 얻게
되는 기쁨에 ‘사는 맛’이 난다는 이야기를 하고 있었다.
이를 연구자는 “성취와 배픔의 기쁨”이라는 본질적 주제
를 상정할 수 있었다.

가) 성취에 대한 기쁨

참여자들은 자신들이 노력한 결과물에 대해 뿌듯함을
표현하고 있었다. 수동적일 수밖에 없었던 일상의 삶 속
에서 자신이 직접 키운 배추는 참여자들에게 성취감을
주기에 충분했다. 실제 참여자들은 ‘속이 팍 찬 배추’를
사랑하면서 사람들에게 인정받기도 했고, 스스로에 대해

서도 자부심을 느끼고 있음을 알 수 있었다.

“내가 키운기 어데고, 무공해 채소 얼매나 썩썩하노
건강에도 좋고, 꼬소한거 썩도 싸 묵고, 김장도 하고,
얼매나 사는 맛이 나노.”<참여자 02>

“내 꺼는 통도 커서 자숙들한테 자랑했다 카이, 잘 키
워서 기쁘고 조타 카니까 얼매나 행복하노.<참여자
09>

“배자를 보끼네 왔다 갔다 했던기 썩썩하다 아이가,
알 뻔거 내꺼 된 기분 얼매나 좋노. .”<참여자 05>

나) 배픔으로 인한 기쁨

나이가 들수록 주변 사람들과 나눌 수 있는 자원이 부
족해짐을 인지하게 됨에 따라 사람들은 소외감과 위축감
을 느끼곤 한다. 참여자들 또한 받는 것에 대한 기쁨보다
배픔으로 인한 기쁨을 갈구하고 있음을 알 수 있었다. 힘
겹게 살아가는 자녀와 아픈 며느리를 위해, 무언가를 해
주고 싶지만 참여자들 또한 여유치 않은 상황들이었다.
그러나 참여자들이 직접 키운 배추는 배픔 수 있는 자원
이 될 수 있었고 이를 통해 기쁨을 느끼고 있음을 알 수
있었다.

“이 나이에 아-들한테 줄기 없는데, 내 끼다 카며서
김장꺼리 배추를 떡-하니 주끼네 조타 안-카나, 얼매
나 좋노 내도 보람이 있고.”<참여자 10>

“딸도 쫄 주고, 옆집에도 두 포기 노나 주고..., 마시
다카고, 고맙다 카네. 얼매나 좋노.”<참여자 03>

“우리 미느리가 유방암 수술을 했는데 지도 나이 묵
어 갖고 그래 됐는데, 내가 해 줄기 없었는데, 김장이
라도 해 주끼네 낫다.”<참여자03>

“그래도 속 썩이는 자숙 입에 내 배추로 김치 담가서
주끼네, 다 큰 자숙 쫄 주는 느낌도 들고, 멀리 있는
자숙한테 김장 보내 주끼네 좋다 캐서 사는 맛도 나
고 떠...조터라.” <참여자 11>

5. 결론 및 제언

본 연구는 여성 노인들의 정신 건강을 위한 프로그램
을 구성하고 그 효과를 검증하는데 목적이 있다. 이를 위
하여 연구자들은 배추 텃밭 경작 프로그램을 계획하였다.
텃밭 경작은 원예 활동에 포함되는 것으로, 식물 재배를
통해 자신의 능력을 확인하게 되어, 자신감과 성취감을

느리게 하는 자연 친화적 활동이다. 실제 텃밭 경작은 눈으로 보고, 향기를 맡으며, 손으로 만지고 움직이는 등 모든 감각 기관을 자극하기 때문에 신체적·정신적 건강 향상에 효과적인 것으로 밝혀져 있다[25]. 이에 연구자들은 텃밭 경작 프로그램을 구성하여 여성 노인 14명을 대상으로 2018년 8월 20일부터 11월 30일까지 진행하고 그 효과성을 분석하였다.

양적 분석에서는 통제 집단 전후 비교를 통해 살펴본 결과, 실험 집단의 여성 노인들이 프로그램 참여 후 정신 건강에 긍정적 변화가 유의미하게 나타났음을 확인하였다. 반면 텃밭 경작 프로그램에 참여하지 않은 통제집단 여성 노인들의 정신 건강에는 변화를 보이지 않았다. 이에 텃밭 경작 프로그램은 여성 노인의 정신 건강에 긍정적 영향을 미치고 있음을 양적 분석을 통해 알 수 있었다.

참여자의 면담을 통한 질적 분석 결과에서도 긍정적 변화를 살펴볼 수 있었다. 먼저, 텃밭 경작은 참여자들에게 무료함과 갑갑한 일상에서의 탈출구가 되고 있었다. 텃밭에서의 활동은 여성 노인들에게 할 일을 제공해 주었고, 나를 필요로 하는 생물체로 인해 자신의 존재감이 회복되는 기회가 되었다. 또한, 텃밭에서 배추를 키우는 것은 이웃과 가족이 어우러질 수 있는 계기를 제공해 주었다. 텃밭 경작이라는 공통된 관심사로 이웃과 친밀해질 수 있었고 또, 재배한 배추를 나눔으로써 가족과도 함께 할 수 있는 기회가 되었다. 텃밭 경작의 종류는 매우 다양하지만, 배추라는 경작물은 가족 왕래가 소원한 경우에 더 유용함을 알 수 있었다. 상시로 재배되는 일반채소의 경우 왕래가 어려운 가족들과 함께 나누기에 쉽지 않지만, 배추는 우리나라에서 김장이라는 큰 과업을 해결 할 수 있는 재료가 됨으로써 가족이 함께 하는데 중요한 동기 부여가 되고 있었다. 마지막으로 텃밭 경작으로 얻은 수확물은 참여자들에게 성취감과 배움의 기쁨을 주었다. 일반적으로 나이가 들어감에 따라 성취와 배움의 기회는 쉽지 않다. 그러나 텃밭 경작은 자신들이 노력해서 얻은 경작물을 통해 자신의 능력을 확인하여 성취감을 느낄 수 있었고, 경작물을 서로 나눔으로써 얻게 되는 기쁨 또한 큼을 밝히고 있다.

본 연구는 여성 노인의 정신 건강 향상을 위해 옥외원에 활동인 배추 텃밭 경작 프로그램을 직접 적용하여 그 효과성을 검증하였다는 점에서 의의가 있다 하겠다. 본 연구 결과는 독신·독거 여성 노인의 정신건강을 위한 여가 프로그램 활성화에 도움이 될 수 있을 것이며, 특히 다양한 텃밭 재배 활동 프로그램이 활성화 되는데 기여하고자 하는 바이다.

REFERENCES

- [1] World Laws information Center(2018). Title. *Constitution of the world health organization*. New York, 22 July 1946.
<https://www.worldmoleg.go.kr>
- [2] National approval statistics. (2017). Title. *life table, national approval statistics No.101035*.
- [3] S. A. Yang. (2002). *The lived experience of everyday life of low income elderly women living alone*. The graduate school Ewha Womans Universty, thesis for doctorate.
- [4] Ministry of health and welfare(2018). Title. *survey on the elderly 2018, prevalence over 65 years of age*. Korea institute for health and social affairs.
- [5] S. M. Chae. (2016). Psychosocial anxiety and mental health in old Age, *Korea Institute for health and social affairs, NDSI, .239(08)*, 84-96.
- [6] M. Y. Kim. (2011). *Analysis on the effects of horticultural occupation therapy utilizing hospital roof garden*. The graduate school university of Seoul, Thesis for doctorate, 127-131.
- [7] J. E. Lim. (2017). *A research on the formulation of social network of the vulnerable group through community garden-For the vegetable users living in permanent rental housing*. The graduate school seoul national university, 133-135.
- [8] Ministry of health and welfare. (2018). Title. *Servey on the elderly 2018, prevalence over 65 years of age*. Korea institute for health and social affairs
- [9] Ministry of health and welfare(2017). Title. *Dementia prevalence 2017*, central dementia center.
- [10] Ministry of health and welfare. (2018). Title. *Survey on the elderly 2018, stress awareness over 65 years of age*, Korea institute for health and social affairs
- [11] Y. S. Kim & G. J. Lee. (2000). A study on perceived family support and mental health of the aged, *Journal of korean academy of psychiatric mental health nursing, 9(1)*, 82
- [12] G. H. Jeong. E. N. Kyang. G. L. Kim. M. H. Oh. G. Y. Lee N. H. WHang S. J. Kim S. H. Lee S. G. Lee & S. H. Hong. (2017). Ministry of health and welfare 'survey on the edlery 2017', *Korea institute for health and social affairs, 271-306*
- [13] S. S. Choi. (2002). Korean model of Indoor and outdoor horticultural therapy programs developed for inactive elderly Korean over 75 years of age, *Korea institutae for health and social affairs, 21-26*.
- [14] S. S. Kim. Y. S. Lee & D. J. Ju. (2002). A study on socio-economic effects of participation in weeken farming, *Korean J. of Ag. extension, 9(1)*, 29-41
- [15] J. Y. Kim. Y. S. Kim. Y. S. Lee. (2013). A study on classification of effect, measurements of community

garden, *Journal of the Korea institute of ecological architecture and environment* 13(5), 22-30.

- [16] Flachs, Andrew. (2010). Food for thought: The social impact of community gradens in the greater cleveland area, *electronic green journal*, 1(30), 1-9.
- [17] J. E. Lim. (2017). A research the formulation of social network of the vulnerable group through community garden, The graduate school of Seoul national university a thesis for doctorate 22-98.
- [18] G. O. Kyang. (2013). *A research and the ordinary people's recognition and actual conditions of vegetable garden activities*. graduate school of wonkwang university a thesis for doctorate. 70.
- [19] H. K. Choi. (1992). *The process of caregiving stress among Korean caregivers for elderly*. conel university graduate school a thesis for doctorate.
- [20] O. B. Kim. (2007). *A study on factors affeceing on the mental health of elderly women*, graduate school of christian studies baekseok university, A thesis for doctorate, 6-97.
- [21] S. J. Choi. (1986). *A study on the development of subjective well-being scale for the elderly*. Ewha womans university research institute of Korean culture symposium 49, 233-256.
- [22] Y. J. Kim. (2014). *The effect of social relationship and recreational activities on mental health of the elderly woman*, graduate school Daegu Haany university, A thesis for doctorate, 32
- [23] H. K. Choi. The process of caregiving stress among Korean caregivers for elder. conet university graduate school A thesis for doctorate.
- [24] H. J. Lee, M. O. Sung & Y. A. Sin. (2003). A study on the psychological well-bing and depression of urban elderly woman. *Journal of welfare for the aged institute*. 22(1), 27-1500
- [25] K. C. Son. (2000). *Horticultural therapy for dementia patient welfare worker association for partients with dementia*. 35-53.

김 소 진(So-Jin Kim)

[정회원]



- 2009년 2월 : 성균관대학교 사회복지학과(박사)
- 2010년 3월 ~ 현재 : 중부대학교 사회복지전공 교수
- 관심분야 : 사회복지실천, 장애, 노인
- E-Mail : sojinkim@jbu.ac.kr

김 희 석(Hee-Suk Kim)

[정회원]



- 2016년 7월 : 호산대 평생교육원 노인보건복지학과(학사)
- 2019년 8월 : 중부대학교 원격대학원 사회복지상담학과(석사)
- 관심분야 : 사회복지, 상담
- E-Mail : khs620209@naver.com