

## 푸드표현활동 프로그램이 경로당 이용 노인의 주관적 기억력, 우울, 자기표현에 미치는 효과

김소영<sup>1\*</sup> · 김다현<sup>1</sup> · 박은진<sup>1</sup> · 변지연<sup>1</sup> · 진민경<sup>1</sup> · 홍민초<sup>1</sup> · 한은경<sup>2†</sup>

<sup>1</sup>을지대학교 간호대학, 학생

<sup>2</sup>을지대학교 간호대학, 교수

(2020년 9월 29일 접수: 2020년 10월 28일 수정: 2020년 10월 29일 채택)

### Effects of the Food Expression Activity Program on Subjective memory, Depression, and Self-expression in the Elderly living in the Elders Attending Senior Citizen Clubs

So-Yeong Kim<sup>1\*</sup> · Da-Hyeon Kim<sup>1</sup> · Eun-Jin Park<sup>1</sup> · Ji-Yeon Byun<sup>1</sup>  
Min-Gyeong Jin<sup>1</sup> · Min-Cho Hong<sup>1</sup> · Eun-Kyoung Han<sup>2†</sup>

*Department of Nursing, Eulji University*

*(Received September 29, 2020; Revised October 28, 2020; Accepted October 29, 2020)*

**요 약** : 본 연구는 푸드표현활동 프로그램이 노인의 주관적 기억력, 우울, 자기표현에 미치는 효과를 파악하기 위한 단일집단 사전사후 원시실험연구이다. 연구방법은 S시에 위치한 2곳의 경로당 이용 노인 대상자 36명이 참여하였으며, 2020년 1월 8일부터 2월 17일까지 총 6회기 프로그램을 시행하였다. 프로그램 전후에 주관적 기억감퇴, 우울, 자기표현의 변화를 설문지로 조사하였다. 중재 프로그램은 신체적 이완활동, 인지활동 및 다양한 '푸드'를 이용하여 손의 움직임과 자기표현을 할 수 있게 구성하였다. 연구결과, 푸드표현활동 프로그램은 대상자의 주관적 기억력( $t=2.67, p=.011$ ), 우울( $t=3.88, p<.001$ ), 자기표현( $t=2.09, p=.044$ )을 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 본 연구 결과를 바탕으로 푸드표현활동 프로그램은 경로당 이용 노인의 우울 감소와 기억력 및 자기표현을 향상을 위한 간호중재로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

*주제어* : 푸드표현, 기억력, 우울, 자기표현, 노인

**Abstract** : This study is an experimental study on the single group pre-post test design for the effects of the food expression activity program on subjective memory, depression, and self-expression of the elderly. 36 elderly people attending Senior Citizen Club from two locations in S City participated. A total of six session programs were applied from January 8 to February 17, 2020. The questionnaire survey conducted subjective memory, depression, and self-expression before and after the program. The contents of the intervention consisted of physical relaxation, cognitive activities, and

---

<sup>†</sup>Corresponding author  
(E-mail: haahaa21@hanmail.net)

various food activities. In the result of this study, the food expression activity program were statistically significant differences in subjective memory( $t=2.67, p=.011$ ), depression( $t=3.88, p<.001$ ), and self-expression( $t=2.09, p=.044$ ). Therefore, it is expected that the food expression activity program can be applied as a nursing intervention to reduce depression and improve subjective memory and self-expression in the elders attending senior citizen clubs.

*Keywords : Food expression, Subject memory, Depression, Self expression, Elderly*

## 1. 서론

### 1.1. 연구의 필요성

우리나라는 2020년 기준 65세 이상 인구가 전체 인구의 15.7%로 고령사회로 진입하였고, 2025년에는 20.3%에 이르러 초고령 사회로 진입할 것으로 전망하고 있다[1]. 노인 인구의 증가는 가족의 부양부담을 가중시켜 세대간의 갈등을 일으키는 문제가 되기도 하고, 의료비 문제의 상승은 사회 경제적인 영역까지 영향을 미친다. 이에 따라 노인의 신체적, 정신적, 사회적으로 건강상태를 잘 유지하고, 성공적인 노화의 삶을 살아갈 수 있도록 관심을 가져야 한다. 경로당은 우리나라 고유의 사랑방 문화에서부터 시작해서 2019년 기준 노인여가복지시설로 전국에 66,737개소가 설치되어 있으며[2] 그 수는 지속적으로 증가하고 있다. 하지만 경로당에서 운영되고 있는 프로그램은 TV시청, 화투, 장기, 바둑, 노래교실, 건강체조 등 친편일률적인 내용으로 제공되기 때문에 프로그램 만족도가 높지 않다고 하였다[3]. 또한 경로당을 이용하는 노인들이 적지 않게 집단 따돌림을 경험하면서 이용을 중단하는데 이는 노인들의 낮은 대처능력, 원활하지 않은 의사소통능력의 문제가 제시되었고, 이에 자기표현 및 자기주장 프로그램의 필요성을 제시하였다[4]. 또한, 복지관 노인들에 비해서 경로당 이용 노인에서 건강증진활동, 스트레스 관리가 낮게 보고되었다[5]. 이에 융복합 시대를 살고 있는 고령사회에서 노인들의 여가복지시설로 자라매김 해야 하는 경로당에서 노인이 만족하고, 삶의 만족도 향상을 위한 다양한 프로그램이 필요하다.

기존의 경로당 노인들을 대상으로 수행된 선행 연구들을 살펴보면, 운동 프로그램[6], 건강 체조 프로그램[7], 신체운동과 집단게임을 접목한 인지 기능 향상 프로그램[8]으로 운동과 관련된 중재 연구가 대부분이었다. Gu[5] 등의 연구에 따르면

경로당 이용 노인이 여성, 고령, 무학의 비율이 높은 점을 프로그램 개발시 고려해야 한다고 강조하였다. 이에 경로당 이용 노인들이 흥미를 갖고 적극적으로 참여할 수 있는 프로그램의 확대가 필요하다. 푸드(food) 표현은 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각이라는 오감을 사용하여 표현하는 활동으로 마음의 통합과정을 통해 내면을 성찰하며 심리적인 안정을 찾아가는 것을 돕는 활동이다. 음식재료를 다듬고 만지면서 가족을 위해 음식을 준비하며 사랑의 욕구가 채워지는 경험을 통해 일상에서 푸드의 치료적 측면을 경험한다[9].

푸드표현활동은 노인에게 친숙하고, 흥미로우며, 다양한 음식 재료를 통해 긴장과 불안을 해소할 수 있고, 심리적 안정을 통해 정신적, 신체적 문제를 해결하는데 도움을 주는 분야이다[10]. 또한 푸드표현활동을 통해 노인의 인지기능 향상, 우울증상을 감소시킬 수 있는 효과적인 간호중재로 보고되었다[11]. 푸드표현활동은 주로 아동과 청소년을 대상으로 적용되어 왔지만 최근에 일반노인과 치매노인을 대상으로 효과성에 대한 연구가 소수 진행되었다. 푸드표현활동 일반노인의 우울감소와 자기효능감을 향상시키고[12], 경증치매노인의 자기표현 증진과 우울감소에 효과가 있으나 인지기능 개선에는 영향을 미치지 못했다[13]. 이와 같이 노인을 대상으로 푸드표현활동의 효과성 연구는 아직까지 부족한 실정이다. 이에 본 연구는 경로당을 이용하는 노인을 대상으로 인지활동, 신체활동, 자기표현활동이 포함된 푸드표현활동 프로그램을 개발하여 그 효과를 적용하여 노인의 기억력, 우울 및 자기표현에 대한 프로그램의 효과를 파악하기 위함이다.

### 1.2. 연구목적

본 연구의 목적은 경로당 노인을 위한 푸드표현활동 프로그램을 개발하고 적용하여 그 효과를 분석하기 위함이다. 구체적 목적은 다음과 같다.

### 1.3. 연구가설

가설 1. 푸드표현활동 프로그램을 받은 실험군은 실시 전보다 후에 주관적 기억력 점수가 낮을 것이다.

가설 2. 푸드표현활동 프로그램을 받은 실험군은 실시 전보다 후에 우울 점수가 낮을 것이다.

가설 3. 푸드표현활동 프로그램을 받은 실험군은 실시 전보다 후에 자기표현 점수가 낮을 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1. 연구설계

본 연구는 푸드표현활동 프로그램이 경로당 이용 노인의 주관적 기억력, 우울, 자기표현에 미치는 효과를 파악하기 위한 단일군 전후 원시실험 연구이다.

### 2.2. 연구대상

본 연구의 대상자는 2020년 1월 8일부터 2020년 2월 17일까지 경기도 S시에 소재한 2곳 경로당을 이용하고 있는 65세 이상 노인을 대상으로 하였다. 2곳의 경로당은 거리가 가장 가깝고, 경로당 이용 노인 등록 수, 경로당 규모, 운영되고 있는 프로그램에 차이가 없고 푸드표현활동 프로그램의 운영 경험이 없는 경로당을 선정하였다. 연구 대상자 선정기준은 1) 의사소통이 가능하고 2) 활동에 제한이 없고, 3) 푸드표현활동 프로그램을 참여하기 원하는 대상으로 하였다. 제외기준은 1) 급성질환이 있거나 심각한 내과적 질환이 있는 자로 하였다. 본 연구의 표본 크기는 G\*power 3.1 program을 이용하여 t-test를 위한 최소표본 수는 효과크기 0.5, 유의수준 .05, 검정력 .80으로 산출한 결과 27명이 요구되었지만, 탈락자를 고려하여 40명을 모집하였다. 최종 연구대상자는 총 6회기 프로그램을 모두 참여하고, 사전 사후 설문지에 모두 응답한 36명으로 하였다. 사전에 설문에 응답을 했으나 사후에 응답하지 않은 대상자 2명과, 2회기 프로그램 참석 후 출석하지 않은 2명은 최종분석 대상에서 제외되어 총 36명의 대상자 자료가 분석되었다.

### 2.3. 연구도구

#### 2.3.1. 일반적 특성

대상자의 일반적 특성으로는 성별, 연령, 결혼 상태, 교육수준, 월평균 소득, 음주상태, 흡연 상태, 주관적인 건강 평가 정도로 총 8문항으로 구성되었다.

#### 2.3.2. 주관적 기억력

주관적 기억력은 대상자가 주관적으로 보고하는 전반적 기억력 저하 정도와 일상생활에서 경험하는 기억력 저하로 불편감을 느끼는 정도를 말한다[14]. 본 연구에서 주관적 기억력은 Youn[14]등이 개발한 주관적 기억감퇴설문지(Subjective Memory Complaints Questionnaire; SMCQ)를 사용하였다. 총 14문항으로, '예'는 1점, '아니오'는 0점으로 구성되며, 점수가 높을수록 주관적 기억 감퇴에 문제가 심함을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .68이었다.

#### 2.3.3. 우울

우울은 상실의 결과로 삶에서 경험하는 슬픔, 낙담, 절망과 같은 느낌이다[15]. 본 연구에서 우울은 Chon, Choi, Yang[16]이 개발한 통합적 한국판 CES-D (Center for epidemiologic studies depression scale)을 사용하였다. 총 20문항으로 '극히 드물게'는 0점, '대부분 그렇다'는 3점으로 구성되며, 긍정 문항은 역코딩 하였다. 점수의 범위는 0~60점으로 점수가 높을수록 우울정도가 심함을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .72였다.

#### 2.3.4. 자기표현

자기표현은 사회적으로 받아들여지는 개인의 권리와 감정의 표현을 의미하며 언어적 또는 비언어적으로 표현하는 것을 의미한다[17]. 본 연구에서 자기표현은 Rakos와 Schroeder[17]가 개발하고 Choi와 Park[13]이 번안한 자기표현 척도를 사용하였다. 총 20문항으로 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 자기표현을 의도대로 잘 하지 못함을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .71이었다.

## 2.4. 프로그램 개발 및 적용

### 2.4.1. 푸드표현활동 프로그램 개발

본 연구에서의 푸드표현활동 프로그램은 개인의 긍정적 정서와 특성을 개발하는데 실천적 개입을 중요하게 여기는 Seligman, Rashid, Parks[18]의 긍정심리학을 바탕으로 긍정적 지지와 격려, 신체적, 정서적 이완의 요소를 반영하였으며, 선행연구[9],[13]에서 제시한 내용을 확인하여 푸드표현활동 프로그램을 구성하였다. 본 연구에서 푸드를 사용한 근거는 노인들에게 푸드라는 매체가 친근하고, 오감을 활용할 수 있고, 거부반응이 적고, 푸드가 주는 친근함과 접근성이 쉽기 때문에 선택하였다[10]. Choi와Park[13]은 경증치매 노인 13명을 90분씩 주 1회 8회기 실시하였는데 프로그램 참여 인원이 적고, 프로그램 시간이 길었던 점이 노인의 인지기능에 영향을 미치지 못했던 점의 결과를 근거하여 본 연구에서는 60분씩 총 6회기로 계획하였다.

### 2.4.2. 푸드표현활동 프로그램의 적용

본 프로그램은 주 1회, 60분씩, 총 6회기 푸드표현활동 프로그램을 A, B 경로당에 모여서 집단으로 진행하였다. 프로그램의 진행은 도입에서 프로그램 소개와 인사하기, 신체적 이완(건강체조 및 박수)과 인지활동(목록 기억하기, 꽃 이름 기억하기, 상대방 장점 기억하기)을 하였다. 푸드표현활동은 총 4가지 주제를 선정하여 다양한 음식 재료를 활용한 1) 과자로 만든 내 얼굴, 2) 내가 꿈꾸는 집, 3) 설날 풍경 만들기, 4) 나만의 정원 만들기로 구성하였다. '푸드'를 이용한 손의 움직임과 자기표현을 목적으로 다양한 재료를 이용하여 창의적 표현을 이끌어내고 이를 직접 설명하게끔 구성되었다. 푸드표현 단계에서는 준비된 재료를 이용하여 회기별 주제에 맞는 자기표현을 하도록 연구자가 격려하고 칭찬하고 지지하는 기법을 반복적으로 활용하였다. 사용된 재료의 선정 기준은 불과 칼을 필요로 하지 않고 프로그램 진행 후 바로 먹을 수 있는 것으로 하여 준비하였다. 마무리 단계에서는 각자의 소감과 표현내용을 공유하고 소개하는 것으로 하였고, 사용한 푸드를 먹으며 서로의 작품에 대해 질문을 하는 등 즐거운 분위기로 종료하였다(Table 1). 이와 같이 구성된 프로그램은 노인간호 전공 교수 1인, 노인전문간호사 1인, 치매안심센터 사회복지사 1인에게 내용타당도를 조사하였다. 조사결과 CVI

(Content Validity Index)가 모든 항목에서 0.80~1.00으로 높게 나왔고, 6회기 종료 후 대상자들에게 상장을 수여하여 긍정적 자아 형성과 만족감을 갖는 과정이 있으면 좋겠다는 전문가 조언에 따라 상장 수여식을 포함시켜 최종 프로그램을 확정하였다.

## 2.5. 자료수집 및 윤리적 고려

연구대상자 선정을 위해서 S시의 2개 경로당 회장님께 협조를 구하고 푸드표현활동 프로그램 포스터를 부착하였다. 대상자가 연구 목적을 이해하고 연구에 자발적으로 참여할 것을 서면 동의한 후 자료 수집을 수행하였다. 수집된 자료는 연구 목적 이외에 다른 용도로 사용되지 않고, 연구 종료 후 폐기되며, 익명성 보장과 비밀이 유지됨을 설명하였다. 연구 참여시 언제든지 철회할 수 있음을 설명하였다. 자료수집기간은 2020년 1월 8일부터 2월 17일까지 수행하였다. 자료수집은 푸드표현활동 프로그램을 하기 전에 사전 조사를 시행하였고, 6회기 프로그램 종료 후에 사후조사를 시행하였다. 설문작성이 어려운 노인들은 연구보조원들이 읽어주고 설문지 작성을 도와주었다.

## 2.6. 자료 분석

본 연구의 자료는 SPSS version 22.0을 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 구하였고, 기술통계를 시행하였다. 푸드표현활동 프로그램의 전·후의 주관적 기억력, 우울 및 자기표현의 차이는 Paired t-test로 분석하였다.

## 3. 결과

### 3.1. 일반적 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성은 <Table 2>와 같다. 대상자의 성별은 여성이 100%이었고, 평균 나이는 82.17세, 배우자가 있음이 27.8%, 배우자 없음이 71.2%로 나타났다. 교육수준은 무학이 52.8%로 가장 높았고, 월수입은 50만원 이하가 52.8%로 가장 높은 비율로 나타났다. 음주는 83.3%에서 마시지 않았으며, 건강상태는 '좋은편이다' 라고 응답한 비율이 55.6%로 높았다.

Table 1. Contents of food expression activity program

| Session | Topic                                           | Content outline                                                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | Pre-test                                        | Subjective memory, Depression, Self-expression and questionnaire                                                        |
|         | Orientation                                     | Greeting and Introducing<br>General overview of Food expression activity program                                        |
|         | Physical/Cognitive/<br>Self-Expression/Activity | Bingo Game(Songs, Foods)                                                                                                |
| 2       | Program overview                                | Program introduction                                                                                                    |
|         | Physical relaxation                             | Free gymnastics with music                                                                                              |
|         | Cognitive activity                              | Remember own strength and opponent strength                                                                             |
|         | Self-Expression                                 | Expressing own face with material<br>(popped rice cracker, jelly, various snack)                                        |
|         | Discussion                                      | Give and receive impression, positive feedback                                                                          |
| 3       | Program overview                                | Program introduction                                                                                                    |
|         | Physical relaxation                             | Health clap with music                                                                                                  |
|         | Cognitive activity                              | Remembering and drawing childhood home                                                                                  |
|         | Self-Expression                                 | Expressing house I want to live in with material<br>(cracker, bread, strawberry jam)                                    |
|         | Discussion                                      | Give and receive impression, positive feedback                                                                          |
| 4       | Program overview                                | Program introduction                                                                                                    |
|         | Physical relaxation                             | Health clap with music                                                                                                  |
|         | Cognitive activity                              | Speaking the types of flowers planted in the garden                                                                     |
|         | Self-Expression                                 | Expressing garden I want to have with material<br>(banana, green grape, tangerine, cherry tomato, strawberry blueberry) |
|         | Discussion                                      | Give and receive impression, positive feedback                                                                          |
| 5       | Program overview                                | Program introduction                                                                                                    |
|         | Physical relaxation                             | Shoulder, arm, and leg massage                                                                                          |
|         | Cognitive activity                              | Playing the game<br>(Go to the market; remembering list of things)                                                      |
|         | Self-Expression                                 | Expressing childhood new year with material<br>(honey cake, colored paper)                                              |
|         | Discussion                                      | Give and receive impression, positive feedback<br>Ceremony for certificate for elder                                    |
| 6       | Program overview                                | Program introduction                                                                                                    |
|         | Physical relaxation                             | Longer health applause                                                                                                  |
|         | Cognitive activity                              | Card flip                                                                                                               |
|         | Self-Expression                                 | Expressing the scenery for New Year's Day with material<br>(rice cake, honey, popped cookies)                           |
|         | Wrap up                                         | Reflecting and evaluating the program                                                                                   |
|         | Posttest                                        | Subjective memory, Depression, and Self-expression                                                                      |



Fig. 1. Picture of food expression activity.

Table 2. General Characteristics of Participants (n=36)

| Characteristics            | Categories          | n(%)         |
|----------------------------|---------------------|--------------|
| Gender                     | Female              | 36(100)      |
| Age(years)                 | M ± SD              | 82.17 ± 5.12 |
|                            | 65~74               | 3( 8.4)      |
|                            | 75~85               | 22(61.1)     |
|                            | ≥ 86                | 11(30.5)     |
| Spouse                     | Yes                 | 10(27.8)     |
|                            | No                  | 26(71.2)     |
| Educational level          | No formal education | 19(52.8)     |
|                            | Elementary school   | 13(36.1)     |
|                            | Middle school       | 2 (5.6)      |
|                            | High school         | 2 (5.6)      |
| Monthly income (10,000won) | <50                 | 24(66.7)     |
|                            | 50~99               | 6(16.7)      |
|                            | ≥ 100               | 6(16.7)      |
| Drinking                   | Yes                 | 6(16.7)      |
|                            | No                  | 30(83.3)     |
| Smoking                    | Yes                 | 0(0)         |
|                            | No                  | 36(100)      |
| Health status              | Bad                 | 8(22.2)      |
|                            | Moderate            | 8(22.2)      |
|                            | Good                | 20(55.6)     |

### 3.2. 주관적 기억력, 우울, 자기표현의 중재

#### 전후 차이 가설 검증

가설 1. 푸드표현활동 프로그램을 받은 실험군은 실시 전보다 후에 주관적 기억력 점수가 낮을 것이다. 주관적 기억력의 중재 전, 후 차이를 살펴보면, 실험 전  $2.52 \pm 1.81$ 점, 실험 후  $1.50 \pm 1.95$ 점으로 유의한 차이가 있어( $t=2.67, p=.011$ ), 가설 1은 지지되었다.

가설 2. 푸드표현활동 프로그램을 받은 실험군은 실시 전보다 후에 우울 점수가 낮을 것이다. 우울의 중재 전, 후 차이를 살펴보면, 실험 전  $31.66 \pm 5.53$ 점, 실험 후  $23.44 \pm 9.63$ 점으로 유의한 차이가 있어( $t=3.88, p<.001$ ), 가설 2는 지지되었다.

가설 3. 푸드표현활동 프로그램을 받은 실험군은 실시 전보다 후에 자기표현 점수가 낮을 것이다. 자기표현의 중재 전, 후 차이를 살펴보면, 실험 전  $86.97 \pm 7.79$ 점, 실험 후  $84.39 \pm 7.76$ 점으로 유의한 차이가 있어( $t=2.09, p=.044$ ), 가설 3은 지지되었다.(Table 3)

## 4. 논의

본 연구는 경로당 이용 노인을 대상으로 푸드표현활동 프로그램을 개발하여 효과를 검증한 결과, 푸드표현활동 프로그램을 제공받은 대상자들은 실험 전보다 실험 후에 주관적 기억력, 우울, 자기표현에서 유의한 차이가 나타나, 경로당 노인에게 푸드표현활동 프로그램이 효과적인 중재로 확인되었다.

첫째, 본 연구의 푸드표현활동 프로그램은 실험 전에 비해 주관적 기억력 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다. 경로당 이용 노인의 주관적 기억력 점수가 실험 전 2.52점에서 실험 후 1.50점으로 낮아져 주관적 기억력 감퇴에 효과가 있음을 확인하였다. 이는 다양한 매체를 통

한 표현 방법은 뇌 인지기능에 자극을 준다고 하였으며 특히, 음식을 활용한 활동(단호박 수제비 만들기, 떡케이크 장식하기 등)이 노인의 기억력에 긍정적 영향을 미쳤다는 연구결과[19]와 유사하다. 푸드는 오감을 자극하는 매체들을 통해 노인들은 자연스럽게 기억을 회상하기 때문에 기억력의 향상이 나타난다고 하였다[20]. 본 연구에서 개발된 푸드표현활동은 과자, 떡, 과일 등 다양한 재료를 활용하였고, 인지활동(목록 기억하기, 꽃 이름 기억하기, 상대방 장점 기억하기)도 포함되었기 때문에 노인 대상자들의 주관적 기억력 점수가 감소된 것으로 여겨진다.

둘째, 경로당 노인의 우울에 대한 푸드표현활동 프로그램 효과는 실험 전에 비해 우울감소에 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 푸드아트테라피 프로그램이 노인의 우울 정도의 하위요인인 삶에 대한 불만족, 무기력감, 기운저하와 의욕상실에서 유의미하게 감소되었다는 연구 결과와 일치한다[12]. 푸드표현활동 프로그램 활동 중 푸드 재료를 통해 자연스러운 접근이 긴장 이완을 도모하며 자발적인 참여를 높여 무의식의 감정을 의식화하므로 무기력감을 줄이는데 도움을 주었고, 오감의 민감성을 증가시키고, 자유로운 감정발산과 스트레스 해소에 도움을 주었으며, 먹거리를 통한 즐거움과 기쁨은 대인관계에서 부정적인 감정을 제거하여, 우울감소에 긍정적인 효과가 있었던 것으로 여겨진다. 또한, 푸드표현활동을 통해서 내용과 느낌을 서로 말하고 듣는 상호작용을 통해서 우울의 정서가 감소된 것으로 생각된다. 본 연구에서 개발한 푸드표현활동은 인간의 심리적 문제를 부정적 측면에서 바라보던 관점에서 벗어나 긍정적인 심리 측면을 바탕으로 인간의 행복과 성장을 지원하는 Seligman, Rashid, Parks[18]의 긍정심리학에 초점을 두고 개발되었다. 푸드를 통해 '내가 꿈꾸는 집', '나만의 정원 만들기'라는 주제를 통해 노인들은 미래에 행복한 모습을 떠올릴 수 있었고,

Table 3. Effects of food expression activity intervention program (n=36)

| Variables         | Pre-test<br>(M±SD) | Post-test<br>(M±SD) | t     | p     |
|-------------------|--------------------|---------------------|-------|-------|
| Subjective Memory | 2.52±1.81          | 1.50±1.95           | 2.668 | .011  |
| Depression        | 31.66±5.53         | 23.44±9.63          | 3.875 | <.001 |
| Self-Expression   | 86.97±7.79         | 84.39±7.76          | 2.088 | .044  |

이러한 활동들이 대상자들의 기분에 긍정적인 영향을 준 것으로 생각된다.

셋째, 경로당 노인의 자기표현에 대한 푸드표현활동 프로그램 효과는 실험 전에 비해 자기표현 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 경증 치매노인을 대상으로 한 Choi와 Park[13]의 연구결과와 일치한다. 푸드표현활동 프로그램은 일상생활에서 쉽게 구할 수 있는 푸드 재료를 이용해서 쉽게 작품을 만들 수 있고, 푸드작품을 통해 자신의 생각과 느낌을 편하고 자유롭게 표현할 수 있는 점이 영향을 준 것으로 생각된다. 노인들은 평소에 정서표현의 기회가 부족하기 때문에 푸드로 완성한 작품을 발표하면서 자기표현을 연습할 있다. 또한, 비슷한 연령 집단의 노인 대상자들의 경청과 공감, 칭찬과 지지가 자기표현에 자신감을 주었다는 연구결과[21]가 이를 지지해주는 소견이다. 이러한 선행 연구결과를 통해 일상에서 쉽게 접하고 먹을 수 있는 푸드를 매개로 자기표현에 자신감이 생기고, 언어적 및 비언어적 표현 부분도 상승되어 노인들의 자기표현 향상에 영향을 준 것으로 생각된다.

## 5. 결론

본 연구는 경로당 이용 노인이 흥미를 갖고 적극적으로 참여할 수 있는 푸드표현활동 프로그램을 개발하였고, 노인의 주관적 기억력, 우울 및 자기표현에 미치는 효과를 평가하였다. 노인 인구 증가와 함께 경로당을 이용하는 노인이 많아지면서 경로당에서 운영되는 프로그램의 다양성이 요구되는 시점에서 본 프로그램은 노인들의 인지 및 정서적인 영역에 긍정적인 효과로 밝혀졌다. 이에 푸드표현활동 프로그램이 경로당을 이용하는 노인들에게 활용되는데 기여할 것이다. 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 S시에 소재한 경로당 두 곳을 이용하는 노인을 대상으로 푸드표현활동 프로그램을 실시하였기 때문에 일반화의 한계가 있다. 추후 다양한 지역과 복지관 등을 이용하는 노인을 대상으로 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구는 대조군집단을 확보하지 못한 원시실험설계로 추후 연구에서는 무작위 및 대조군을 설정하여 진행되는 연구가 필요하다.

## 감사의 글

‘이 연구는 2020년 을지대학교 대학혁신지원사업 지원을 받아 진행한 연구임’

‘This research was supported by 2020 eulji university University Innovation Support Project grant funded’

## References

1. Statistics Korea, Estimated future population. 2020. from <http://kostat.go.kr/>, 2020.09.
2. Statistics Korea, e-countryindex. 2020, from <https://index.go.kr/>, 2020.09
3. Y. C. Lee, E. M. Gang, “Analysis of Factors Affecting the Life Satisfaction of Elderly Users of Senior Citizen Centers: Focus on Senior Citizen Centers in Seoul”, *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol. 8, No. 5 pp. 173-181, (2018).
4. C. S. Lee, J. H. Ha, “Bullying Behaviors among Senior Women at Senior Center”, *The Korean Gerontological Society*, Vol. 39, No. 3 pp. 485-515, (2019).
5. M. O. Gu, Y. Eun, E.S. Kim, H. R. Ahn, I.S. Kwon, H.S. Oh, H.Y. Kang, et al, “Effects of an Elder Health Promotion Program using the Strategy of Elder Health Leader Training in Senior Citizen Halls”, *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol. 42, No. 1 pp. 125-135, (2012).
6. K. I. Lee, Y. Eun, “Effects of Exercise Program for Women of Old-Old Age in Senior Citizen Halls based on Pender’s Health Promotion Model”, *Korean Society of Muscle and Joint Health*, Vol. 23, No. 2 pp. 71-83, (2016).
7. H. J. Jang, M. H. Mo, “Effect of the Music Therapy and Exercise Program for Home-Dwelling Elders”, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol. 9, No. 11 pp. 305-312, (2019).



8. Y. S. Park, et al. (2018). Effects of the cognitive function enhancement program on cognitive, physical, and emotional functions in the elderly living in the community, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol. 8, No. 12 pp, 523-533, (2018).
9. S. H. Jeong, "A Comparative Study of Effects between a Food Expression Group Counseling Program and a Art Therapy Group Counseling Program on Grit and Subjective Well-being of Adolescents", Unpublished doctoral thesis, Changwon University, (2019)
10. S. J. Lee. "Study of senior dementia prevention of selecting a cooking therapy program", Unpublished master's thesis, Kyounggi University, (2016).
11. C. I. Jung, "The Effect of Cooking and Art Activities on Cognitive Function and Depression of Dementia Patients", Unpublished master's thesis, Dong-Eui University, (2009).
12. S. Y. Han, J. Y. Lee, "The Effects of Food Art Therapy Program on Elderly Depression and Self-Efficacy", *Food Art Therapy*, Vol. 1, No. 1 pp. 53-64. (2012).
13. O. S. Choi, K. S. Park, "Effects of a Food Expression Art Therapy Program on Cognitive Function, Self-Expression and Depression for the Elderly with Moderate Dementia", *Korean Society of Gerontological Social Welfare*, Vol. 74, No. 3 pp. 29-64, (2019).
14. J. C. Youn, K.W. Kim, D.Y. Lee, J.H. Jhoo, E.B. Lee, J. H. Park et. al, "Development of the subjective memory complaints questionnaire., *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, Vol. 27, No. 4 pp. 310-317, (2009).
15. L. S. Radloff. "The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population", *Applied Psychology Measurement*, Vol. 1, No. 3 pp. 385-401, (1977).
16. K.,K. Chon, S.C. Choi, B.C. Yang, "Integrated adaptation of CES-D in Korea", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 6, No.1 pp. 59-76, (2001).
17. R. F. Rokos, H. E. Schroeder, "Development and empirical evaluation of a self-administered assertiveness training program", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 47, No. 5 pp. 991-993, (1979).
18. M. E. Seligman, P. Rashid, A. Parks, "Positive psychotherapy", *American Psychologist*, Vol. 61, No. 8 pp. 774-788, (2006).
19. G. S. Park, H. Y. Jung, "The effects of the activity program for preventing dementia against depression, cognitive function, and quality of life for the elderly", *Journal of oriental neuropsychiatry*, Vol. 24, No. 4 pp. 353-362, (2013).
20. J. H. Lee, S. J. Park, "The Effects of Group Art Therapy using Five Senses on Cognitive Functions and Depression of the Eldery with Mild Cognitive Impairment", *Journal of Arts Psychotherapy*, Vol. 15, No.3 pp. 123-150, (2019).
21. S. H. Lee, H. S, Kim, "The Effects Food Art Therapy Programs on the Self-Expression and Sociality of Children from Low-Income Families", *Journal of Art Psychotherapy*, Vol. 15, No.2 pp. 278-315, (2019).